

细雨解读赛斯书《早期课》

已知的真相 II

用非线性视角剖析赛斯都说了些什么

共七册 (1-72册) 第三册 (23-32)

本册代码: Y2-3

细雨
著作



《已知的实相 II》

--用非线性视角剖析赛斯都说了些什么？

细雨解读赛斯书《早期课》

第三册（023-032）

（本册代码：Y2-3）



细雨/著

细雨社出品

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：

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

特别提醒：

细雨资料的整体文字有其很严谨的认知递进关系，并且多部不同的书籍内在互为认知阶梯。例如《已知的实相》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	I
第 23 节 第二内在感官, 心理时间.....	1
第 24 节 心理时间, 物理时间.....	39
第 25 节 种族记忆.....	71
第 26 节 赛斯发火了, 见证人.....	113
第 27 节 家庭的氛围.....	139
第 28 节 人格像是存有的一场梦.....	179
第 29 节 出生的冲击比死亡更震撼.....	210
第 30 节 释放灵性能量.....	246
第 31 节 起源和存有.....	257
第 32 节 吸烟, 犹太人, 敬畏生命.....	292
常见问题.....	ii
细雨资料发布平台、免费下载路径.....	iii
细雨著作出版一览表和各册代码对照 (2024 年 1 月版)	iv



前言

赛斯书《早期课》的梳理与解读

——用非线性视角剖析赛斯都说了些什么？

在《早期课》里，珍担任了操纵者与回答者，而其丈夫罗是提问者，这与后期赛斯书有很大的不同。后期赛斯书中，可以听见赛斯通过珍的口大量的成段的说话，而罗的话语很少。

在早期课里，罗是发问的主体。所以在本书早期阶段，大家会看到，罗作为事件的主要观察者和发问者成为行文的主体，而罗、珍、赛斯，交织构成三个相互依存、相互独立的客体，体验生命中各种角色交织编写出的剧情麻花。

通过大量后续文献我们可以得知，这三者在人世间时，相互扮演着不同的角色，反复出现在不同的非线性时代中，可同时存在，也可分别体验自己渴望的体验。

而有意思的是，整个事情是由大赛斯安排的，而大赛斯是小赛斯日后的完型意识体。小赛斯是由很多不同的意识面向构成的群体意识，小赛斯群体管大赛斯叫做“没有格局划分的思想存有”。小赛斯有一个人格片段叫做弗兰克，有一个人格去扮演了动物“狗”，有一个意识面向成为了小赛斯。或



许还有更多，因为后期介绍过大主教、教皇、很多孩子的母亲、妓女、商人、教徒等。

弗兰克只主持了最初几节课程。因为他见习教师的教学能力还很青涩，为人刻板，自我局限性强，表达能力弱，之后很快被小赛斯所顶替。

我们当下接触到的这版赛斯资料，并非最优版。因为小赛斯与珍和罗都在锻炼与成长的过程中，这是一个彩排版，虽然有小众的观众在看。在已知的信息内，本意识频率维度中的珍，自身还存在着大量的自我认知局限，这导致了她拒绝传输赛斯提供的所有资料，尤其是那些与她认知违背的信息，导致赛斯信息在我们这个实相层面上是不完整的，又因不完整而导致理解的扭曲。

珍自己也曾多次通过意识出体去到其它更成熟的珍那里（平行世界），去学习更高意识频率世界中其它珍如何运作 ESP 班。更有意思的是，小赛斯确实是珍日后意识进化出的意识存有，但并不是这一版珍进化出的小赛斯。

换言之，虽然我们都知道这版珍是其最后一场本星球的转世剧，但这一转世剧并非只公演了一次。而获奖的那一版珍与这一个珍是同一个角色，是同一个意识体鲁柏，是在同一条时间线里。

珍往下有很多失败了的尝试，或许说失败是不确切的，因为每一次体验都让其更接近自我的意识完型，所以任何未能达成完型的尝试都是一种不同意义上的成功。

她的家族业力被设置为在一个脾气很臭的单亲妈妈身边长大，但是这个妈妈可以把通灵体质的基因给她。她的父亲其实可以是任意一个男人，其实也确实是有不止一个男人和她妈妈生出了珍这个角色。

从这里我们可以知道：父亲的存在是让卵子得以激活，并提供角色成长的食材与资源。要从子宫里爬出的孩子其实与父母谁都没有什么真实的关系。父母只是网约车和资助商，并且提供初始人格塑造与成长资粮的赞助。生男、生女、生出来的是谁，与父母没有多大关系，但父母的灵魂需要同意与愿意一起搭戏来演绎这一命运的交集。

其实赛斯资料有很多不同的版本，同时在世间不同的平行地球上，你能看到哪一个版本的赛斯资料取决于你自身意识频率的高低。为了弥补不同版本赛斯资料的差异，意识界为赛斯资料做了很多补丁。这些补丁以再解读的方式呈现给各个世界，让在不同意识频率维度中的不同意识面向的人们都可以找到适合自己当下认知的赛斯资料，来了解资料内不同深度的内容。

本书的内容依据原著的大体轮廓线条展开，但穿插入多重时间线和大量后期资料的内容，让整个轮廓变得立体、多元和更加通透；有效地串联起各种已知点，让片面的对话丰满起来；让知识点串联成逻辑性更强的认知网格，从而展现出多维时空的真实面貌。

以下的梳理解读不包含赛斯书全部内容，许多背景介绍将被提出，只针对重点信息做出深入探讨。

本书撰写中参考了赛斯书《早期课》的英文版、王新建中文翻译版和五竹的中文翻译版。书中节选的赛斯书原文来自于五竹和王新建两个中译本，特此说明并向辛勤的译者们致谢。

细雨

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。

细雨全体志愿者感谢各界对我们的认可、支持与关注。



说明：

本册的赛斯书译文选用了五竹版中译本，同时参考了台译本和王新建译本，在此特别向辛勤的译者们致以衷心的感谢！

《已知的实相 II》第三册的编辑、设计、排版、校对等工作非常荣幸地得到 Rita、Sebastian、姜江、Nikki、灵素、Gary、晓锐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。

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

本书中赛斯的叙述为深蓝色楷体，罗的叙述为蓝色华文仿宋体；细雨解读为黑色雅黑字体。

细雨社

2022年3月第一版

2023年7月修订



第 23 节 第二内在感官, 心理时间

前情摘要:

自我的价值要有一个发自内心的自我评价, 这对自我实力、能力、智慧、德行的评估需要是稳定而中正的——过高的自我认知会带来德不配位的隐患, 而引发大麻烦; 但过于自谦又让自己过于卑微, 无法显现才华。

外人给予的评价是自我价值的矫正, 但绝对不是唯一真理。过于依赖外在评估的人会失去自我, 而毫不在意外界评估的人又恐失去中正。

在自动书写与即兴演讲中, 赛斯更喜欢后者。因为语气、表情、顿挫的把握带着线性文字无法表达的艺术气息, 而互动的过程让内容生动, 更具感染力。

说到艺术, 赛斯认为那些充满遐想空间、富有模糊界限的表达方式, 可以让不同的欣赏者按照自己当下的状态解读出与自我认知匹配的感受来, 这样模糊的表达反而更具艺术的张力, 让意识有了恣意游荡的空间。

今天是第 23 节。23 是一个从量变到质变的数字, 我相信能看到这里的读者都是只差临门一脚的毕业季考生。那么在这一节里, 或许你能找到自己的志愿所在。



第 23 节 第二内在感官, 心理时间

1964 年 2 月 5 日 星期三晚上 9 点 按指示

(8:45, 珍课前像往常一样有点紧张。昨晚她并不紧张, 因昨晚的课是计划外。我们一直在猜测, 我们的前一世, 在波士顿度过的生活, 因为赛斯在上一节课中暗示了这一点。我们静静地坐在通灵板前, 开始了课程, 但是珍刚用指针指向问候, 就开始接收到赛斯的信息。她把通灵板放在一边, 开始用正常的声音传述, 像往常一样踱步。)

晚安, 小鸡们。

("晚安, 赛斯")。

你们从来都不是道地的波士顿人。我希望昨晚的小课没有让你们吃不消。

("不会, 很好。")

然而, 这肯定没有让你感到意外, 因为我觉得你几乎期望我来造访。鲁柏关于 ESP 卡片的建议是个好主意。它们是初级的, 至少可以这么说。不过它们是很好的工具, 你们能从中受益, 试着用在别人身上也能受益。

ESP 卡片是一种类似扑克牌的卡片, 训练者利用直觉说出扣着的卡片内所标注的符号颜色, 借此锻炼自己的直觉力。一般用于启蒙课程。

现在多用黑红花片四色扑克, 先在黑桃与红桃两张 A 中反复训练, 直到准确率高于 80%, 然后加入方片与梅花两张 A; 在准确率超过 80%后, 加入 4 张 K; 依次递增, 直到全副扑克都可以凭借直觉准确说出花色与数值, 算是第一步小成。一般有小成的被训练者就可以达成财富自由了, 之后可安心修习灵性。





斯罗克莫顿商店对面的面包店是由一个叫拉根男子经营着。R-a-g-a-n。他有妻子，五个孩子，其中有三个孩子早夭。他是斯罗克莫顿的远房表亲，爱尔兰后裔。

商店就在斯罗克莫顿的正对面，同样的，一家人住在店的楼上和后面。两家店之间有一条鹅卵石街道。其中一个小女儿，安娜，是迪克的玩伴。

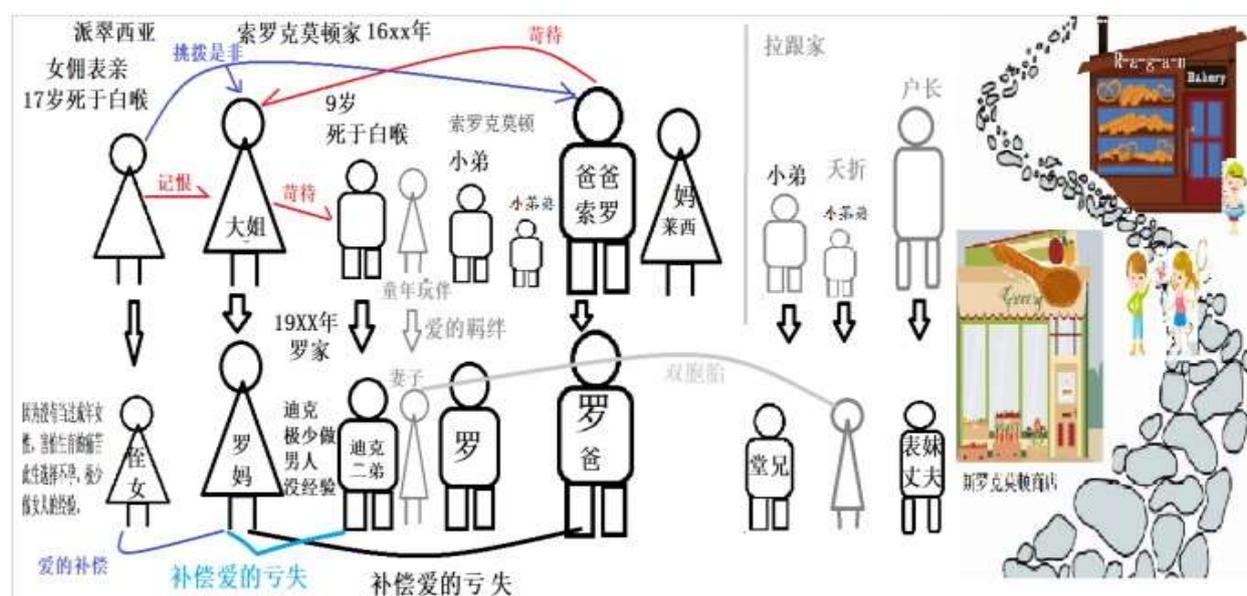
另外一个孩子，是个弟弟，是你现在的堂弟之一；而另一个孩子是迪克这一世妻子的双胞胎姊妹。顺便说一下，在双胞胎的例子中有变体，我有时间会讲到。这家人比斯罗克莫顿家更富裕。房子里多了两个小房间。

女孩安娜嫁给了迪克的另一个弟弟，他后来也变得很富裕。户长也是你熟悉的人，是你这一世母亲的侄女的丈夫。在英国的那一世，与你这一世的家庭和亲人关系有很大的关联。是人格设置的新挑战。

拉根面包房的主人是斯罗克莫顿商店主人的远房表亲，两家比邻，只隔着一条卵石路，两家的孩子经常一起玩耍。罗此生的二弟迪克在那一世里九岁死于白喉，死前与面包房主的女儿安娜彼此青梅竹马。

斯罗克莫顿有过八个孩子，只活下了一儿一女，而拉根有过五个孩子，三个早夭，也只有一个儿一女。安娜在成年后嫁给了迪克活下来的那个小小弟，幸福地生活到老。

在此生中，罗的二弟迪克，他的妻子就是上辈子的玩伴安娜。而她当年的弟弟则在演罗的堂兄弟，也就是爸爸家族里的同姓兄弟。还有一个在上次早夭的来此扮演了迪克妻子的双胞胎妹妹。罗的表妹夫是由当年演绎了户长的灵魂来此饰演的。



整个剧组都平移拉过来，只是这里罗属插队的“外人”。

在那一世，在很大程度上，旧的挑战已经面对，旧的债务也已经偿还。因为昨天晚上计划外的课，所以今晚我不会让课太长。但你们现在可能已经猜到了，就你们层面上的持续存在而言，性别和种族的变换是稀松平常的事。

有个规则，通常每个存有的诞生，要至少经历三个角色，即母亲、父亲以及孩子。我之所以说三个角色而不是两个，是因为一个完整的童年，例如至少一次，通常是必要的，以便人格能够经历人类成长的知识。



当然，两世的生活就足以让你拥有三个角色，但在某些情况下，人格并没有把作用发挥到成年期，因此并没有经历过母亲或父亲的角色。另外，由于某种原因，一个人格可能没有后代。除了这三种必要的角色之外，还有另一种品质，在维度上也有不同，也是人格所必需的，这涉及到完全充分地发挥潜能。

缺乏最后这一个要素，会导致人格在你们层面上出生的次数多于所需，如果仅仅只是发挥角色的必要能力。这种对能力的最充分使用的要求，与社会意义上的机会无关，当然，特定的社会框架，会与某些能力的特定发展有很大关系。

当人格永远离开你们层面时，他已经尽最大可能地发展了他的潜能。这并不意味着所有离开你们层面的人格都在同一水平上。由于他们的潜能具有个别的多样性，这很大程度上取决于人格将能量作为一个单元来运用，或者将能量转化为单元模式的能力。

做到这一点的能力并不是以任何方式、形式或方法预先设定的，但又似乎是天生的、不可预测的；而是任何特定片段的基本特征之一。

这一点我才刚起了个头，但这件事极其重要。

每一个离开你们层面的人，都已经在你们层面上尽可能地发展了。但就像在你的生活中，某些环境能激励一些人实现他们的才能，而对另一些人，则似乎妨碍了他们独特才能的发展，所以有些人格在你们层面上扩展了他们的能力；而另一些人格，在你们层面上做得相当差，但在其他层面上却扩展得令人吃惊。

这种利用能量形成单元模式的才能，不仅在你们层面上，在所有其他层面上，也都是初级的。它涉及到使用内在感官来汲取宇宙的基本生命力，并实际上将这种底层生命力越来越多地拉向自己。为了避免让人联想到那些大腹便便的灵魂，贪婪地从那些野心不大的人嘴里抢夺宇宙的东西，让我赶紧告诉你，情况并非如此。



首先，这种生命力是自我生成并且是无限的，我们将在适当的时候探讨其起源、原因等等。不过，正如你的呼吸不会剥夺他人的呼吸，你也不会仅仅因为自己使用宇宙的生命力，而剥夺了他人的宇宙生命力。

我相信，我们在以前的一次课程上，已经用空气做了比喻，把它比作宇宙的生命力。由于空气以各种形式从肺部排出，并被使用和重复使用，而不会损失任何力量、强度或数量，我们所说的生命力也是以不同的方式被使用。它作为一种东西多次进入，也作为不同的东西多次出现；它的形状和内容也在变化，它展示许多面貌，却从未消失。就像空气似乎看不见一样，这种生命力也似乎看不见，然而就像空气一样，这种生命力赋予你所看到的每一个物体以形状，所以它形成了每一种伪装。没有它，所有的伪装都会消失。因此，善用这种生命力的能力，就像使用空气呼吸一样，是生命的必要条件。

我建议你稍作休息。

敲黑板了，注意听了！



想要摆脱在本位面上的反复轮回，赛斯说最基础的必要条件就是：做一次男人及父亲，做一次女人并成为母亲，做一次小孩子经历成长到成人。大家或许奇怪：都做父母了，肯定成年了啊！是的，但很多极其幼稚的灵魂小白，浅尝即止地经历人生，不到成年就已经退出了角色，并且这样的反复多次，没有进展。

听到这里大家会想到：开局的时候老糊涂弗兰克说自己轮回了三次，珍与罗也轮回了三次；后来赛斯说出珍与罗各自或一同轮回的次数不下七八次，就光是最后一世的此生，鲁柏和约瑟就彩排了不止十次平行的经历。赛斯说三次足矣，可为什么多数老灵魂就是不能毕业呢？



赛斯给出了终极答案：您幼稚园想毕业啊，要做出最初级的毕业功课来；您做不到、做不出，轮回多少次男男女女也无济于事。

那这个毕业考试到底是什么呢？为什么只是最初级的考试，我们却苦苦挣扎过不去呢？

我们先来看看原文：

初级的利用能量形成单元模式的才能！这是什么鬼？

就像使用空气呼吸一样善用生命力的能力，是生命的必要条件。使用内在感官来汲取宇宙的基本生命力，并实际上将这种底层生命力越来越多地拉向自己。

每一个能离开你们层面的人，都已经在你们层面上尽可能地发展了。但就像在你的生活中，某些环境能激励一些人实现他们的才能，而对另一些人则似乎妨碍了他们独特才能的发展，所以有些人格在你们层面上扩展了他们的能力；而另一些人格，在你们层面上做得相当差，但在其它层面上却扩展得令人吃惊。

做到这一点的能力并不是以任何方式、形式或方法预先设定的，但又似乎是天生的、不可预测的；是任何特定片段的基本特征之一。这件事极其重要。当人格永远离开你们层面时，他必须已经尽最大可能地发展了他的潜能并完全充分地发挥这一潜能。

怎么理解这段至关重要的话呢？

首先我们知道，“**生命力**”就是支撑着整个层面伪装得以持续的那股力量。如果用我们比较通俗的语境就是**乙太**，或中国人口中的**炁**。



首先你要学会聚炁、用气，改造自己的乙太体；进而拓展自己的角色载具，从觉醒，到觉悟，最后到开悟，成为一名了悟者。这时你的知见根底就达成了。

有了良好的知见根底，再经历世事的磨练敲打，让自己在五浊恶世中不褪本色、不迷初心，通透静笃，这样你的大慧根可成，走过了渐悟，有了顿悟觉知的资质。

自古炼炁之人不止万千，但能毕业的没有几个；集炁、炼炁、凝结金丹、一阳出世、阳神乃成的人也不少，可他们也不能毕业，为什么呢？

这里有三个互为瓶颈的制约：

炁的精纯度和能量指数的大小，即你的灵体能量当量。

再者就是你**内在的认知与心智水平、智慧次第**。集炁容易守炁难，很多人有点儿炁就都用在神通上了，显摆自己，化作了财富名望，享受了当上师高人的快感。无法沉稳内敛的人可以懂很多，也可以有真功夫，但还是无法毕业。

最后也是最难的，就是**让自己内在的特长有所绽放**。我多次告知过大家，存有把自己分化成万千，经由不同的主人格、人格、人格片段，进入一个个的角色中，目的只有一个：同时探索所有可能性，并推演到极致。

所以不是说你活到成年、生个娃就能交差毕业了。你还必须要达成“自己”的宏愿初心。这个初心您找不到，就无法展开；达不成，就无法毕业。就



算你是孙猴子也要接着在五指山下趴着。那怎么才能找到自己的初心，并尽快圆满地完成它呢？

首先，您要从角色我中觉醒过来，了知到内在意识与内在真理。从科学教、宗教、人文、政治、商贸这些领域中挣脱出来，找到真实的自我，并在意识上连接上自己的高我。

然后，高我开始引导你对自己的载具进行改造，让它摆脱掉早年间的各种负面意识牵挂，又叫还债。内心愧疚的、愤恨的、各种“不甘”与“如果”都不再在意了，无债一身轻，就可以独善其身了。

这时高我会引领你找到自己的热忱所在，这并不统一，不是说吃斋念佛、普度众生、行善积德、爱护弱小、一体认知这就是热忱了。热忱是你内在最为渴望达成的一项对于灵魂有着重大意义的事情。

比如赛斯毕业考的是学会对愚蠢的人保持谦卑，鲁柏毕业考的是摆脱基督教，并在有生之年没有扭曲地完成赛斯资料的传递与出版，约瑟考的是克服自己过度压抑内敛的性格，无阻碍地敞开心扉，表达内在觉知。

珍和罗都不是每天打坐十多个小时练气功修金丹的主儿，但是赛斯反复强调要罗练炁，因为他无法长时间保持宁心内观，让自己沉浸在心流体验中，他太过逻辑又太多质疑。

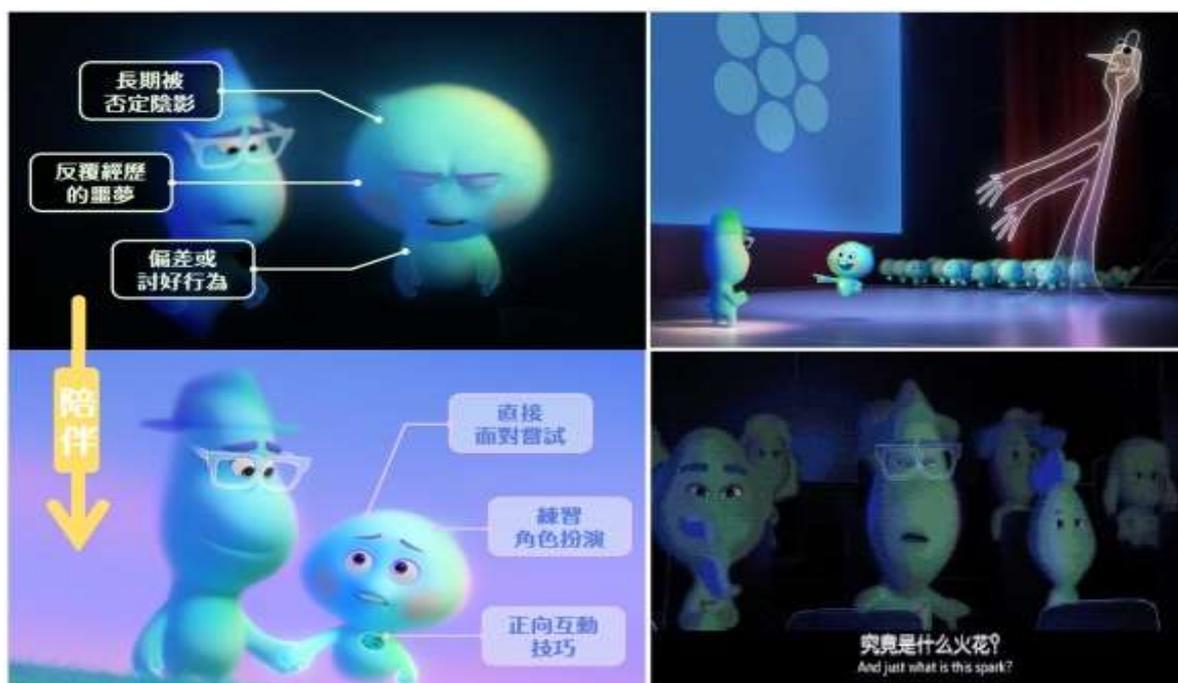
当你找到你渴望为之奉献一生精力的事情，感觉那事情无比滋养自己的内在灵魂，你在做这事时感到无比充实、被整个宇宙祝福与鼓励，每天都能



因此沉浸在无尽的法喜和感动中时，那你就已经找到了自己的热忱、生命的火花、生命力的源泉。当你成就了此事时，你也同时成就了自己。

这里有一个容易混杂的误区：很多人有很大的内在坑洞，心里总是空空的没底儿，于是四处去非常努力地寻找各种东西来填坑——爱情、友情、事业、名望、金钱、孩子、购物、食物、名牌、豪宅……在这个过程中也是忙得不亦乐乎；但当你真的拥有了这些后，一觉醒来，还是觉得自己一无所有，内在空空荡荡。

这样的忙碌也能过一生，但当面临中阴两道灵魂考题时却支支吾吾哑口无言。这两道必答题，我在《失忆的归途》中有详细的介绍。



一些小补充：在之前的课程里，赛斯提到过珍不能生育的问题，是因为最后一世时需要了无牵挂、斩断涟漪，昨天写到图上面的文字就睡了，临睡前得到纠正——

我有一个理解性的错误需要修正：赛斯的最后一世不是弗兰克，而是珍与罗的共同体。鲁柏的最后一世珍要学习的是做女人的柔软和温顺，而赛斯要通过珍做到这些从而达成自己实习教师的转正。

最后一世是要留下自己的答辩论文的，赛斯资料就是其主人格地球学府的最后答辩论文。

要做到自身与生命力的全然整合，激发凝聚万有合一、融通天地，是有确切的九步标准的，又叫九重天。

分别是：

- 1.海底轮充盈带来的被支持的自信力；
- 2.脐轮充盈带来的底气与充实感；
- 3.太阳轮充盈带来的内在行动力之渴望；
- 4.心轮充盈带来的爱的共鸣与同理心慈悲；
- 5.喉轮充盈带来的卓越表达能力与条理性；
- 6.眉间轮充盈带来的洞见古今未来的能力；
- 7.顶轮充盈带来的与天地万物无限意识无线连接的能力，达成内在良知认知的通透；
- 8.顶上轮激活后形成解离视角，从第三人生位看待角色我与世界的伪装层。



9.这时三花汇顶，生七彩莲花，金光罩身，头顶有大明亮辉光轮转；自我意识心不在身，身不住心，意识状态游离在太虚中，处于潜意识层，与本家高我主人格时时同在，开始广说善法，随缘点化，了却夙愿，平衡遗憾，度人度己。



细雨社

现在，沿着这些思路我想再说一点。我相信没有人通常因为看不到空气而否认空气的存在。没有人因为不了解自己肺部的呼吸方式而否认空气的存在，他们知道自己在呼吸，他们知道没有呼吸，必死无疑。否认空气的存在，似乎很可笑。否认这种生命力也是同样的荒谬，因为，它通常也是看不见、你也不了解自己是如何使用了它。

个体的某些部分，能觉知到呼吸的最微小部分，个体的某些部分，能立即知道进入肺部的最微小的氧气粒子和成分。而会思维的心智，我最好还是说，会思维的头脑，并不知道。你那顶尖重要的“我”也不知道。

实际上，我亲爱的朋友，那顶尖重要的“我”是知道的。因为你并不了解这顶尖重要的“我”，才是你的困难点。在你们这个时代，很流行把人，或者说人的“我”，看成是大脑的产物，和一丁点孤立的潜意识，还有为了好的衡量而额外扔进来的一些零碎东西。

这里的“生命力”是一个很西方的名词，但它就是我们东方语境中的“炁”。有人说炁是能量，这样说表达了炁的作用，但并不准确。炁是构建与驱动整个世界的基础。

炁分为很多种，虽然发音上都叫 qì，但它们的作用和功能甚至本质都是截然不同的。

气、汽、氣、炁、(气)，我们分别简短地介绍一下。

气是物理的稀薄的物质态，属于伪装层的空间填充物，起到支撑结构的作用。

汽是液态的升华态，处于液态与气态中间的大微粒雾化状态。

这两种都是伪装层的不同物质频率与密度。

氣是生命力在不同伪装的“相”中相互转化的过程，如：土→草→羊→狼→人→土。就像黏土的泥塑，在艺术家的手里不断地变换着自己的形象。

炁是乙太框架，是内在世界投影给外在世界时投射出来的轮廓。就好像水幕电影中电影的光源光锥在水幕上激活一个个显像点。

(气)是本维度层面的内在频率，这频率决定了本层面的物理特性与道的显化规律，是背景支撑。就好像是水幕电影中的水幕与激发水幕的水泵，水泵的功率决定了水幕的流速和可成“相”的清晰度。



修行者要先提高自己的载具频率、乙太频率，最后才能与高维形成意识对接。而提高自我意识频率的前提就是清除内在意识卡顿，融合自身繁乱的能量，然后制心一处，提升自我的内在核心自我管理能力。

说直白些，想要玩高端游戏，你要有好的机器、好的驱动程序、好的操作能力，三者缺一不可。这三者分别是：改造载具我、角色我、意识我。

改造载具我：需要你能活得敞亮，少些计较，多些慈悲。人不活拧巴了，身体一般都不会有问题的。

改造角色我：需要你能达成内在自我认知的解离，拿回人生的主导权，让角色我进入臣服的状态里，主动配合意识我的后期工作，完成自我内在初心与热忱所在。

改造意识我：是最艰难的一个工作——要从累世的习气中剥离出来，要完成自己背负的业力功课，要认识与找到“真正”的我们，又不能再一次陷入某一个自我片段中，要达成自我主题课业的毕业水准，还要能通过这幼儿园的毕业答辩、做出令自己满意的人生总结。

因此，在这样不自然的划分下，人似乎不了解自己。他说：“我呼吸，但谁呼吸，因为在意识上我不能告诉自己呼吸或不呼吸？”他说：“我做梦，但谁做梦呢？我不能告诉自己做梦或不做梦。”他把自己切成两半，然后又想不通为什么自己不是完整的。即使当我自己生活在你们的层面上时，我也感知到了这个基本的矛盾。人类向来只承认那些他能看到、闻到、摸到或听到的东西，这样做他只能欣赏到一半的自己。当我说一半的自己时，我夸大了。他只意识到三分之一的自己，因为三分之二的自己存在于他不愿承认的那个领域。



就好像一个人发现自己身处在一个完全黑暗的房间里，没有声音传进来。他低头看不到自己的身体，听不到自己的声音，因此推断自己没有身体，也没有声音，尽管他在进入那个房间之前，就知道自己既有身体又有声音。但他说：“不论何时，我只相信我所能看到的东西，虽然我确信我曾经看到过更多的东西，但现在我什么也看不到，所以我没有身体，因为我看不到。”

用他认为没有的手，我们想象中的人就会感觉到自己身体的轮廓。但这对他的困境有帮助吗？没有。他大叫这是巫术。如果有人说：“哦，我感受到了身体”，他会说，“你是一个灵媒”。或者，如果你比较喜欢，也可以说是一个疯子。事实是，证据，就在你自己之内。

我建议休息一下。

在前边我们说过三层自我。

多数人认知的“我”就是载具我，而且一生都是它的奴隶，衣食住行与欲望都围绕在怎么伺候好这个临时的皮囊。

更进一步的人有了思想，会动脑子，有了哲学思维的能力，认知到我思故我在，开始思考哲学人生三问：我是谁，从何处，去何处。

科学、宗教、哲学、人文在这里诞生与萌发。宗教是体系化的、高端的上层建筑，而人文是零散的、民间的、缺乏体系的百姓传承。哲学是科学的延伸，它依托于严谨的逻辑思维，超出逻辑的东西不被科学所接纳，而逻辑必须依存于证据上，即伪装层现有的伪装里。用伪去求证真理，导致文明进入发展的瓶颈。

最终，意识我被挖掘出来。认知到这层自我的人会经历无数的纠结与质疑，包括外在质疑和自我质疑。你看到这个世界的本真，因此开始和虚伪的世界格格不入；你无法接纳自己多年来相信过的一切都是一场精心设计的游



戏，这些与自己朝夕共处的人物不是演员就是 NPC，自己居然也不是自己.....



这些巨大的冲击会让很多人仓皇逃回“现实”，因为这太疯狂了。家人也都不能理解你，那些 NPC 在嘲笑你的与众不同，而你看着这些由代码构成的角色在那里对你议论纷纷，感到无比地可笑。它们怜悯着你一个疯子，而你怜悯着它们一群傻子。

(10:00 休息。10:04 再次开始时，珍又恢复了她的快节奏。)

如果人不知道谁在他内部呼吸，如果人不知道谁在他内部做梦，那不是因为有一个人物质世界中活动，而有一个完全独立的人在做梦和呼吸。而是因为他把自己呼吸和做梦的部分埋没了。如果这些功能似乎很自动，好像是与自己完全分离的人执行的，这是因为他自己做了分离。所有的层面都不是这种情况。甚至你可能认为，比你自己层面低的层面，也不是这样，而在你自己的层面上，你认为低于你们的某些生物，也不是这样。

与万有、与万物、与自我意识和自我群体意识全然隔绝，自傲地标榜着文明与科技，用伪装的实相作为自我认知的至高点，用杜撰出来的神去凌驾于自己的高我，把自己置于生态链之外，鄙夷地看着苍生，说自己是星球的主宰与食物链的顶端。这样的认知状态，这样的思想逻辑，放眼全宇宙恐怕也是独一无二的愚昧了。

愚昧带来高傲，傲慢带来肆意妄为，无知地嘲笑与鄙夷着一切、征服着一切、改造着一切，包括自己的灵魂。

无论如何，这既不是必然也不是宇宙规律。远非如此。出于某种原因，人类作为你们层面上的一个物种，已经变得比其他大多数种类的意识更依附它的伪装模式。而除了一些重要的例外，所有类型的意识确实都有它们特有的伪装模式，它们或多或少都会遵守这些模式。

我们让自己的孩子从三岁起就稳定地逐步脱离他与生俱来的内在良知，逐步地用我们认为对他最好的方式灌输浸染我们的文明给他。直到他与我们一样成为这伪装的奴隶，我们说这个孩子成才了。

在很多时候人类需要的人才与灵魂需要的人生是背道而驰的。当我们的孩子在标准化考卷中写出自己内在的想法时，他会被体制排异，被视为异类，让家长担忧——没有被体制认可的好成绩，以后他怎么找工作呢？

这就是奴性的遗传，从来不知道灵魂自由的人是可以创建实相，可以用与众不同的思路和观点带来匪夷所思的创新，进而展开人类认知的变革。这样的进步具有跨时代的意义和非凡的价值，这样的孩子都是创造就业的领头羊，而非寻找岗位的被雇佣者。这就是龙鼠、云尘之别。



父母的见识与认知塑造了自己和自己孩子的前半生。一生都致力于被他人赏识的人，自身能力的天花板与格局都很小。

在你们这里，比什么都重要的是，只要不是伪装模式，就简单地拒绝承认它的存在。伪装模式在任何层面上都是必不可少的，当然，也有一些例外，因为每一种类型都代表了其所在层面的实际形态和在其内的各种特征。尽管如此，接受这个事实、了解并承认伪装背后的内在生命力是可能的，实际上是非常有效而且简单的。

我在前面提到过，意识常常会变成潜意识，反之亦然。这当然不应该感到意外。你在日常生活中对它很熟悉。这并不是什么孤立的事件，一生只发生一次，然而作为常规，人类完全忽略了这一点。在睡眠中，意识实际上变成了潜意识，而潜意识，以最真实的方式变成了意识。每个人都本能地知道这个简单的事实，然而每个人都固执地拒绝承认。

你做梦的那部分，与你以其他方式运作的那部分一样，都是“我”。你做梦的那部分就是你呼吸的那部分。而这部分对你作为一个整体单位来说，就你的物质层面的生存而言，肯定是合理的，实际上比你打桥牌或拼字游戏的那部分更加必要。假设把呼吸这样攸关生死的大事，交给一个附属的、像个几乎完全分离的穷亲戚那种较小的人格，那就显得荒唐可笑了。

由于呼吸是以一种对意识心来说，似乎是以自动的方式在进行，所以，把宇宙的生命力转化为模式单位的这一重要功能，似乎也是自动进行的。但是，这种转化对于你乐于承认的自己的那部分来说，并不那么明显，因此，这种转化似乎是由一个，比你那未被承认的，呼吸的自己那部分，更遥远、更陌生的人执行的。

如果你眼前没有实实在在的证据，你很可能根本不会承认自己在呼吸，然而你眼前却有伪装世界的物质外观的证据，你接受它，并编造出牵强的幻想来解释它的存在，而不是面对事实。



伪装的世界就是我们常说的“凡所有相皆属虚妄”。在梦中我们也经历“相”与各种人物，也从来没有质疑过它们的真实，但醒来后却自嘲那情景剧的虚假，就像当我们死后嘲笑自己的一生如此地痴迷一般。

在梦里，只有你看见的地方是有相的，其它都无需耗费算力去生成，但你默认你在一个全然的世界里，从一地到一地；默认那些和你互动与你所见的路人都是活生生的，虽然它们连同你自己都是被自己潜意识在后台生成，然后演给意识看的。

我们可以很理性地看待与现实同样真实的梦，却无法很理性地理解和梦同样真实的现实。而两者只不过是潜意识与意识在相同伪装中来回交替而已。

知道自己生活在伪装的虚假中，会让人崩溃甚至想逃离；但能巧善地利用这些舞台道具达成自己来此的初心才是最终的目的。你的初心就是让自己灵魂内那独特的花火随热忱绽放，并收获其凝结的硕果。逃离与顽空都无法让你得到这硕果顺利毕业。这一点一定要清楚。

事实就是，你们自己形成了这些伪装模式，我重复这句简单的陈述。你们用自己呼吸的那部分，形成了伪装世界的外观。你们不承认那呼吸者，真的是你们自己的一部分，也不承认伪装的物质世界的创造者，是你们自己的一部分。

因为你们知道自己以某种方式在呼吸，而并没有有意识地觉知到，所涉及的实际机制，所以不顾自己的倾向，你们被迫承认，确实是自己在进行呼吸。当你穿过房间时，你不能不承认，是你让自己穿过房间，然而在意识上，你并不知道你有意地命令肌肉移动，或刺激一块肌肉或另一块肌肉；然而即使就在那里，就算你承认这些事情，你也不相信它们。在你安静没



设防的时候，你还是会说，谁在呼吸，谁在做梦，甚至谁在动？心甘情愿地承认这个简单的事实，会是多么容易啊，承认，你并没有有意识地觉知你自己至关重要的部分，你也没有觉知，你不只是你所知道的你。

察觉到载具我，与载具我是如何被角色我所控制着，理解角色我与内在意识我的彼此互动关系，是一系列复杂问题得以了知的关键。我们的理所当然里有太多我们没有深究的议题，这就是灯下黑吧

我们致力于把人送到火星上去生活，却不了解自己皮囊下的真相；

我们渴望知道百万光年外的天体，却对自己生活的星球知之甚少；

我们能把蜘蛛的基因放入番茄里，却无法看清自己内在的本质；

我们对所有非我的东西感兴趣，却忽视了自己，还把自己交托给别人或所谓的神，好像这本就与自己无关一样；

我们四处奔波，四处寻觅，走遍这个世界，却没有时间安静下来，去面对自己的心。

但是，既然人这么难意识到，是自己活动自己的肌肉，呼吸自己的呼吸，那么我想，如果他不能认识到，是整体自己形成了物质外观的伪装世界，如同他哈气在玻璃片上形成图案一样，应该也不那么让人吃惊了。

是你渴望体验的内在意识生成了你的世界，而不是你在这个世界里诞生。你缔造了它，而非它缔造了你。当然这个你不是狭义上的这个载具你，而是广义上的内在自我意识。就好像赛斯比喻的，你在玻璃上哈气，然后作



画，这些行为是内在我自动完成的，外在我只是回头时看到了那画，惊叹它就在那里。

用比较现代的比喻：你用电脑看电影——WiFi 电磁波带来数据信号，就好像潜意识把信息导入给内在自我，电脑（载具）开始生成画面，然后投送给外在感官，演给大脑看。你的电脑屏幕里没有一个演员，也没有高楼大厦，但你确实在那里看到了这一切。



如果你打开电脑的前置摄像头，你还能在那屏幕中看到另一个你自己，并对着她化妆。你不会惊讶地发现屏幕里的你也在用相同的动作化妆。半小时后屏幕里出现了一个很不一样的你自己，你认知这个化妆后的自己就是自己，虽然已经很不一样。

屏幕里的一切就是外在世界中的伪装，都是内在世界的投射，但我们的外在感官无法看到内在世界，只能认外在世界为真。而外在世界实无一物，都是你一念生成的伪装幻想，是利用生命力的光影交错而 3D 构建出的一个可供群体意识群体交流的场域。

我再次建议短暂的休息。

(10:32 休息。休息期间，珍似乎同时意识到了几件事。她说她觉得自己从课程一开始就处于某种恍惚状态。她对说出上述独白没有记忆，她说她好像“消失了”。我告诉她，她当然一直和我在一起，踱步的速度很快，有时让人分心。她说传过来的资料，完全没有失真。她觉得自己仿佛是一个纯粹的载体，她没有任何意识上的想法，她几乎完全不知道自己所处的环境。她有拿起酒杯的模糊记忆。其实我曾看她一边传述一边抽了几支烟，来回踱步，停下来看看窗外的风景等等。她并不觉得累，声音也没有任何变化。

珍现在又意识到自己的手很“胖”。她说，手指间好像多了以前没有的肉。我们检查了一下手。手指是湿的，而且我觉得手指似乎更粗了。她戴不上戒指。珍在 10:42 继续传述。)

鲁柏不知道自己在做什么，他的内在感官已经发展到了一个近乎惊人的程度，他在追求着其他的目标时，在不自觉中，自然而然地做到了这一点。过去，他是那么局限于有意识的自我，以至于在小说中，他很难写出任何不是严格意义上的自传的作品。

诗歌一直是运用内在感官这个配置的结果，就这(诗歌的)单一形式而言，直到最近，他才有能力给出充足的模式。他在《理念建构的物质世界》这本书上的努力，代表了他的一个突破。我相信，他从一开始就意识到，有意识的批判性思维与最初的构思关系不大。

这本书是他把从内在感官接收的资料，形成一种明确模式的第一次尝试。他开始认识整体自己。整体自己之所以那么不被意识到、不被接触到，唯一的原因是你自己顽固地拒绝承认它。我再怎么强烈地强调这一点也不为过。伪装模式的世界是由心智所形成，我现在这么说，因为它真真切切地是内在世界的一部分。能量通过内在感官被心智所接收，并利用精神酵素转化为伪装模式。



如果人类一旦承认，存在着使之成为可能的整体自己，就没有理由不意识到这种转化。正如我前面提到的，呼吸的过程似乎是自动的，然而你的某个部分却能意识到，使肺部充气的空气中最细微的部分。

你，或者你乐于自称为你的那部分你，拒绝承认“我”是你自己的一部分，它意识到你呼吸的每一次呼吸，你的每一个动作，以及你所做的每一个梦。换句话说，呼吸和做梦不是自动的，也不是在你不知情的情况下运作的。人类只是拒绝承认那个呼吸者和做梦者。

在这里赛斯褒奖与肯定了珍自我意识的觉醒程度已经从角色我向内在意识我过渡。珍很早就可以摆脱载具我的认同，但却始终受限于角色我的理性逻辑，这导致她在自我表达的过程中，在自己的作品里，还努力地维持着逻辑与理性的边界，导致内在的真实无法全然地毫无扭曲地显露出来。

就好像早期抽象派作品被学院派和宫廷派质疑其艺术价值一样——在很长的一段时间哪怕现在，“像”到可以让普通人对号入座的艺术才能被民众接受，被规则认同。我们习惯了标准答案和数据化的管理，就好像当今的西方医学，把人看成机器，把生命理解成数据，患者病得要死，但数据正常就是装病，送精神科。

(现在，珍的传述已经真正上了发条。虽然她说话的语速并不快，但她强调的词语更多，使用的手势更多，踱步的节奏也更快。不过我感觉她的状态已经不像以前那样深沉恍惚了。她的手也还在困扰着她，她在课程开始时摘下了一枚戒指，但结婚戒指一直戴在手上；现在她想把那枚结婚戒指也摘下来，但没成功。)

在许多情况下，他拒绝承认移动者。当他说“我要读”然后就能读，比起他说“我要看”然后就能看，他更确信自己能够读。因为在他的记忆中，



他曾有意识地学过阅读，但他不记得曾有意识地学过去看。他对有意识当中没有记忆的东西会害怕，而对害怕的东西，他干脆抵赖它的存在。

“你说人有灵魂就有灵魂了？你给我指出来一个让我看看啊！你让它显个神通给我瞧瞧啊！你让它推我个跟头，我就信。”

实证科学让我们的思想被束缚在外在感官可见、可感的现象中，而失去了对内在自我的察觉。就好像你拿着现在的最新款手机回到清末，给当时最伟大的科学家说它的功能，也会被笑话。因为你没法给它充电，也没有移动网络信号——有这个能力、有这个可能性，但你无法让“认知差”过于巨大的人接纳你知道的理所当然，你也无法在自我知见成熟前，真正地信赖与跟随自己的内在指引。



事实是，虽然没有人教，他也可以观看。而确实教会他看的那部分自己，仍然指导着他的举动，仍然继续活动着他眼睛的肌肉，当他睡去，这个意识仍然还是清醒着、仍然无需感谢、无需认可地呼吸着，仍然进行着，从内在实相把能量转化成为外在伪装的任务。

我们现在知道，自己的世界是由自己的意识投影出来的，如果我不起心动念，或死了，那这个世界就消失了吗？

不是这样的。你处于一个自我实相与公共实相无缝切换的场域中，你进入公共副本中属自己频率的层面时，这实相是全体参与者意识构建出来的。是的，它是幻像，但却是集体共识的产物。比如你我都看一眼硬币，我们都共识它是圆的。今后我们在交谈硬币或回想硬币的时候，它始终被认知为圆的，哪怕在我们一起观察它之前它是方的，之后是三角的，都没有关



系——在你刷新共识前它在集体意识里始终是圆的。认知中的集体实相与实相可以无关。

再进一步。

比如，一个十多年没有回国的老华侨和两年因疫情没有回国的留学生，两人聊起家乡的事情、街道名或各种吃食，俩人都相谈甚欢，但老华侨脑海中的这些地名与吃食和留学生心中的记忆认知可以全然二致，但名词相同。俩人此刻谈论的内容与当下本地的实相也早已截然不同，这并不冲突。

所谓的实相只存在于你自己的意识中，与别人无关，与此刻的实相也无关。每个人都只活在自己的记忆实相中，哪怕你睡着了，梦中与梦外的你还在持续地为自己营造着这一所谓的实相。

什么是现实？



广义地讲，“现实”包括所有可以观察到或能理解的事物。所以既包括存在，也包括虚无。狭义的“现实”在哲学上有不同的概念层次，包括现象、事实、真实及公理等。

什么是真实？

真相的实际内容，突破虚幻、真实的觉受。它是理性的感悟与体验，也是直接的反映与超越，更是对真如境界的体觉。

如果你真正地知道，真实的现实绝非指的是你眼前外在感官所觉知的伪装后，你就生活在真实的现实中了。经常听人对修行者说：“孩子，你能现



实点吗？”那至少我们知道这个提问者连现实是什么都是无知的，更不用说活在真实的世界里，面对那个真实的自我。

他被自己人为分割的自己所困。他寻找神明等任何东西，来完美地解释本就属他的自然功能。这漂亮地免除了他自己眼中的一切责任，但事实并非如此。我在这里只讲了，你愿意相信的话，在你们层面的运作中，那个特定生存中的人格，我还有很多话要说。



当我们把自我认同为这个载具我，或好一些，理解为角色我时，自己限制性的思想是很严重的。因为从物理的、科学的人体认知来看，相信自己与神是一般无二的这很难。而人格的角色的自我，从小就是在社会的、集体的、家庭的、自我的贬低与打压下成长起来的。在这庞大的、“客观”的体系里，它们需要的是一个个乖巧的、肯干的、听话的、无知的、没有自

己思想、没有自我价值的奴才，而非平等的、自信的、有觉悟的、超然的智者。

当你把自我评估的权柄给予这个病态的社会后，你的一反常态就被认定为病态的，进而导致你自己也开始质疑内在的自我；以至于不敢去解除自己的飞行模式，只把自己当成社会的砖头、资本的工具人来使用，并在预计报废期前被资本遗弃。

你们一定要记住，这恐怕是个旁枝末节：但我必须把这些资料用文字传达给你们，而这些文字必然要按顺序串起来，从头到尾，而现在对我来说，却没这必要了，我将进一步探讨这个问题。正如我开始说的，我一直在讲你们的层面和层面上的人格。现在我将进一步探讨这个内容，探讨其中所涉及的存有。

一般来说，你的确并不知悉你的整体存有，整体存有通常也不居住在你们的范围内。但是，你可没有理由一定要无视当前人格的整体自己，整体自己是你存有的一部分，在你的层面上，可借着我说过的呼吸的、做梦的自己瞥见它。

还有一件事。你没有有意识地觉知到你所做的每一次呼吸，这在某些方面是一种方便。但是，如果忽略那个执行呼吸、也觉知呼吸所涉及的机制的内在于自己，那是纯粹的愚蠢。你在这里几乎以为，某个未知的小小自己在执行这些必要的功能，而事实并非如此。我曾说过，心智是内在世界的一部分，你可以接触到你自己的心智，但你却忽略了，这种接触将不可避免地把您引向关于物质世界的真相。向内努力，你可以更清楚地理解外在。

调息，数息，呼吸。息是呼与吸中间的间隔，就是呼吸的周期频率。这是一种看似自动的身体维生的能力，我们可以通过意识来调整它的节奏。急



促的呼吸在道家叫做武火，指大的火焰；而慢的呼吸叫做文火，是小的火焰。文武火的控制是拿回生命权柄的基础功，就是有意识地控制载具我的频率状态。调频是让内在意识我进出各个意识频率的先决条件，也是让载具我、角色我安静下来、进入心流状态的前提。

别觉得呼吸是理所当然的事，很多人在夜间睡眠的时候是没有持续流畅的呼吸能力的。这叫做成人睡眠呼吸中止症，多发生在欲望强烈、没有自制力、过度把自我重心放在载具我而因此失去了自我的人身上。这类人失去了对自我的掌控权，内在自我长期处于被角色我抑制的状态。

因为我说，你们其实是自己创造了自己物质宇宙的典型伪装模式，利用宇宙内在的生命力，就像你们在玻璃板上哈气形成图案一样，我的意思不一定是说你们是宇宙的创造者。我只是说，你们是你们所知道的物质世界的创造者。这里，我亲爱的朋友们，蕴藏着一个浩瀚的故事。

我们把我们眼前的星空理解成宇宙，认知自己是地球的居民，而地球是太阳系的一份子，进而是银河系等等。但这样的认知显然是很小儿科的，或者说是外在感官想要我们如此感知的。就好像你在梦里也能抬头数星星，在游戏里也有太阳月亮，甚至可以开着飞船去登月与进行宇宙深空的探索。

我们认知的宇宙是物理物质世界里的宇宙，就好像我们脚下的地球。这个所谓的地球只不过是亿万个类似地球平行版本中的一个，那些地球也各自有着自己的太阳与月亮和无尽的星空。物理世界是我们感官伪造出来的，但宇宙是有一个真实模板的。我们不在那个实相里，但我们克隆还原了那一景色。





我们知道这张图里的这个姑娘是个角色，她自己并不自知；我们知道她头顶的星空是像素，但她不知道；我们知道她脚下的地球只是个概念，她也知道。



赛斯看我们的时候就是这个感觉。

我也不知道所有的答案。然而，事实是，即使是人类，在他的糊涂中，也会发现，他自己创造了他自己的物质宇宙，而肉身形体的机制有更多的功能和种类，是他所不知道的。在睡眠状态下，这些功能也不是静止的。它们以一种比他清醒时更直接的形式继续着。当他做梦时，他以一种更真实、更少扭曲的方式进行创造，与他醒时的创造相比，他的物质世界更多的是他做梦的自己的产物。

我们都知道梦是梦，因为我们有“醒时”这个参照物。我不知道有多少人做过套迭梦——你可以在自己的梦里醒来，但还在另一层的梦中，在梦里回忆着之前的那个梦，唏嘘感叹。现在我们的世界开始缔造下一层虚拟现



实“元宇宙”，却不自知自己就是在这样的虚拟现实中。或许有一天，元宇宙中的你我又开始在那里展开更下一层的虚拟现实的探索，如此层层套迭。



在那个长宽高的电子模板的世界里，几个角色人物相互感叹：

“你说比我们更高一维的世界是什么样呢？它们的时间肯定与我们不同。”

“听说它们能预知未来，我们的未来它们很早就知道，还知道什么时候会发生(版本更新发布)。”

“你说它们那里也有太阳、月亮和漫天星海吗？它们管我们的星球叫做 138 服务器，真不知道它们是怎么想的，难道还有 137 或 139 吗？”

“如果能，我真想打破这次元壁，进入更高维的世界，看看那世界到底是在哪里？听说科学家用望远镜找遍了星海也没能找到呢！”

这并不是要打击智力，但智力还没有被用于原本发展它的目的上。我建议稍作休息，请允许我说，我对今晚的课程，以及鲁柏的表现异常满意，因为据我所知，这些资料是在没有任何失真的情况下传给你们们的。这的确是我们迄今为止最好的一节。

(11:18 休息。在这段独白期间，珍并没有离题太远，她说，但仍然是“出神了”，手的现象持续，但是程度较轻，但是她还是无法把婚戒拿下来。

在这个过程中，她的声音一直很正常。但当她恢复传述时，她的声音突然改变了音调，提高了几个音符。这不是假声，但也接近假声，是第一次使用这种声音。她一直维持到课程结束，还有她的快节奏。11:27 恢复传述)。

时间是你们最明显的伪装之一，对时间的研究，会以相当直接的方式，把你从伪装的肉体自己，引向被你忽略的内在自己。即使是现在，你们的心理学家也在讲物理时间和心理时间的区别，你们通过物理时间来设定时钟。所谓的心理时间是属内在的自己，也就是说，属心智。然而它是一个连接体，是内在感官中的一部分，为了方便起见，我们将其称为第二内在感官。外在的物理时间是一种完全的伪装，在你的层面上基本上是不必要的；但由于你拒绝承认内在的自己是整体人格的一部分，所以你使它显得很有必要，因此你在你的层面上未能充分利用心理时间。我说过，心理时间是一种自然的途径，是内在感官的一部分，它的本意是作为从内在到外在世界，再回到内在的便捷通道。你并没有这样使用它。

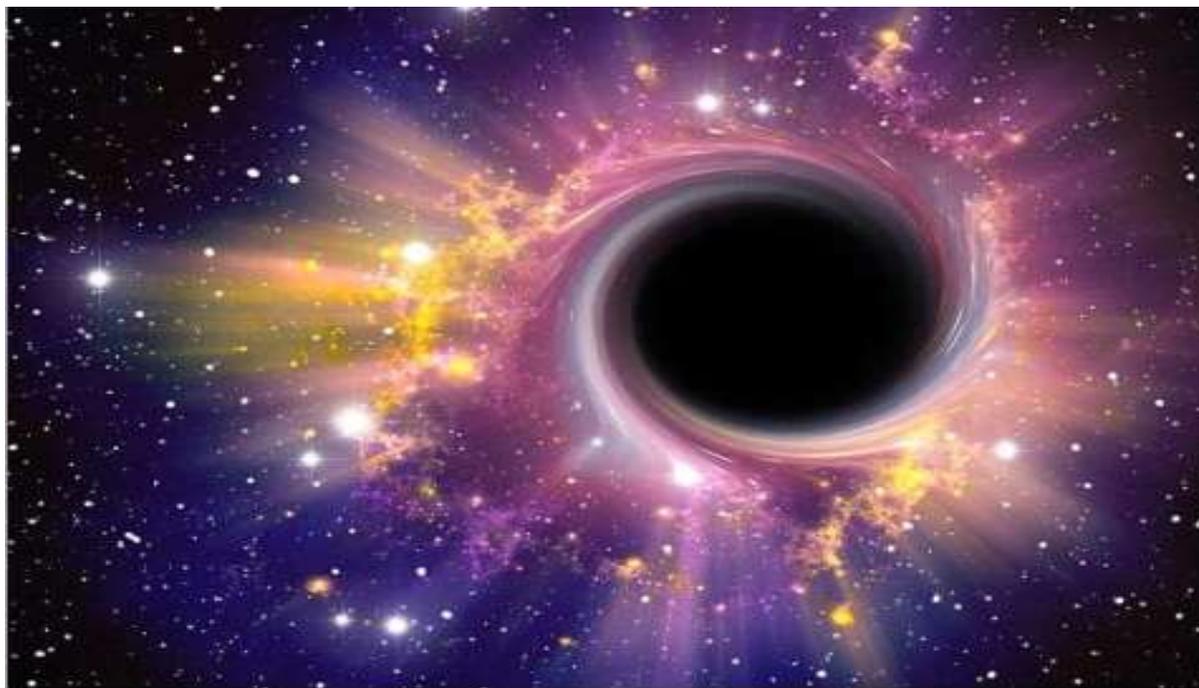
这也是为什么呼吸似乎是自动的，为什么梦境似乎困惑了你的物理伪装时间概念的原因之一。在你现在的能力范围内，你完全可以理解，时间，对你做梦的自己来说，很像时间对你醒着的内在自己。但你必须首先断掉时间和钟表的物理概念。

这个概念是最容易探索的概念之一，因为正如我说过，钟表时间是你们最人造的伪装之一。梦中的时间概念可能看起来与你在清醒状态下的时间概念大相径庭，当你的眼睛盯着一个时钟，关心的是如何在，比如说 12:15 之前，到达某个目的地。这与你清醒状态下独自坐在房间，想着自己的想法，没有特别需要去哪里的这种时间，并没有太大的不同。



在这里内在时间被称为第二内在感官而提出，并指出它是往返内在世界的便捷通道。

我知道这一般很难理解，这样来描述一下。



如果有禅修经验、进出过三摩地的人都知道，当步入到内在自我，通过了那层膜一般的意识屏障后，就好像有一种引力在那里运作着。你进入不同的时空之相内，时间的流速是不同的——有时那里的一会儿，你出定已经三天五日；有时那里的一生，这边出定只是半小时不到。内在时间就好像是视频的倍速播放。当然我们这里也是可以被倍速播放的。

我们的单位时间好似很均等并且稳定，单向地不可逆地在流逝着，但实际上你可以跟随正常播放速度看完自己的一生，也可以快进或慢放走完一些流程。虽然过程中一帧不丢、一秒不差，但确实那是不等速的。

在你进入自己的心流状态时，你可以成为一位高产的作家，一小时输出万余字，也可以在闭眼睁眼间，就打发掉几个小时，让身体完成修复与自检。

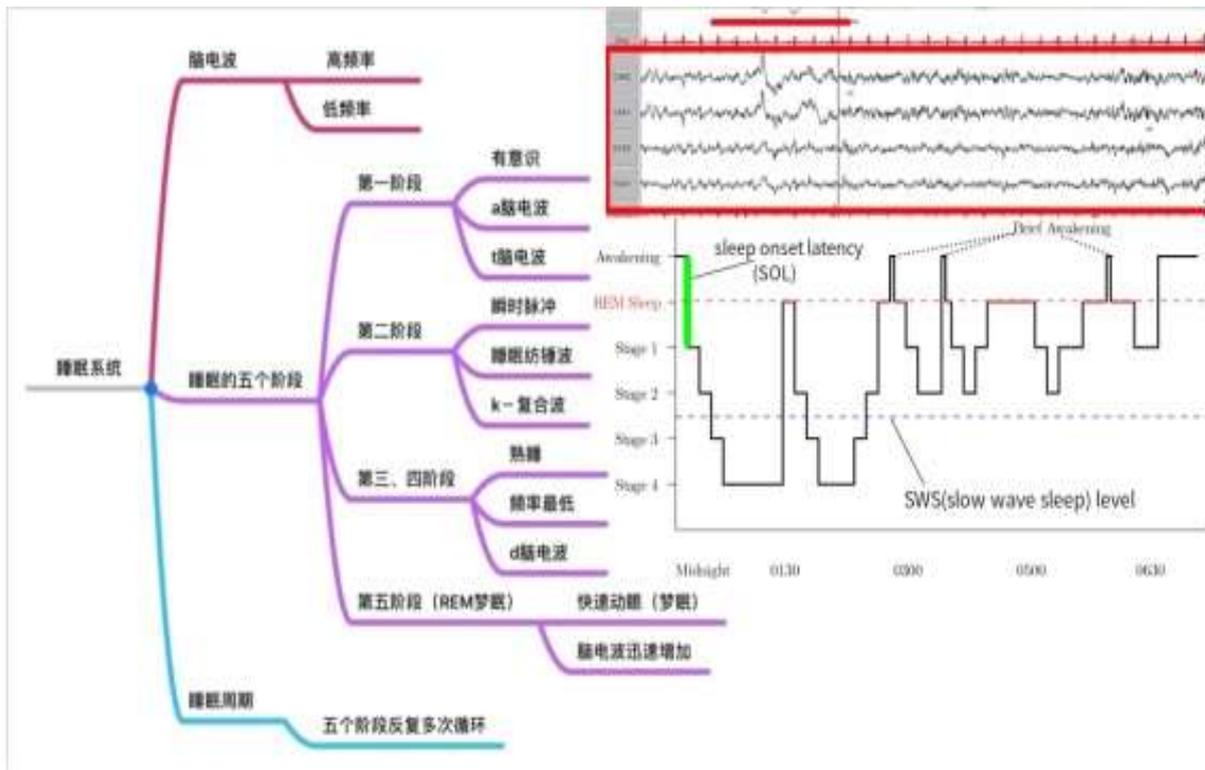
如果你有醉酒的经验会晓得，微醺时的时间是加速的，而酩酊大醉后的时间是减速的。你在快乐高频时时间是加速的，你在痛苦低频时时间是减速的。在下一节中我们会具体地专门讨论这一主题。

我确信，你现在可以看到，这种在醒时经常经历的独自的内在心理时间，和在梦中经历的时间感之间的相似性。这是要向你说明，醒时的自己和睡着的自己之间的另一个相似点。换句话说，它的意思是作为另一个证明，证明它们确实是一个自己，而它们之间的任何划分都是人为的。

心理学家利用脑电图记录志愿者在睡眠内的“快速动眼期”（rapid-eye-movement，简称 REM）与梦的关联。

快速动眼期中，在慢波睡眠里，两只眼球可以分别朝不同的方向转动，眼球运动与梦中所见到的视觉景象有关。





在脑电图的监控下，我们发现，梦被记录发生的时长与梦境的时长不成比例：很漫长的一段梦可以只发生在不到一分钟的时间内，而被从梦中唤醒的受试者就算快速地简单叙述一遍也需要用掉十分钟左右；再有就是梦前身体会出现假死状态，而梦中肢体会随梦境的内容运动，包括眼睛关注的方向。1962 年的实验中证实，前脑被完全摘除的猫也可能出现 REM 睡眠。猫的脑被切掉并不影响其做梦，虽然醒时它没有任何思维反应与记忆觉知。

伪装模式一旦被创造出来，智力在操纵伪装模式上就极其重要。你已经创造了你的世界，你的智力应该帮助你处理你所创造的东西。它还有其他重要的功能，我将在以后列举。然而，我再怎么经常说也不为过。就是，你远远不只是你有意识的心智，你不承认的自己，恰好是你自己的一部分，它不仅保证了你自己在已经创造的物质宇宙中的生存，而且也是你与内在实相连接的那部分的自己。归根究底，这就是唯一的基本现实；它持续地使你能够创造这些伪装模式，它也包含了你最迫切需要的知识、直觉和记忆，如果你们想了解自己，如果人类的种族想进化到极致。只有通过使用



这个内在的人，通过认识这个内在的人的功能，这个种族才能发挥它的潜力。外在的感官不会帮助人实现推动他的内在目的。同理心是我们已经简单讨论过的第一内在感官的外在物化，非常浅显。

感同身受、心心相映的同理心是第一内在感官，扭曲时间、跨维度进出的心理时间是第二内在感官。自我灵魂的进化与人类文明的进化，都不能仰仗所谓的科学，因为它是建立在伪装假像上的。我们的出路不能基于水中月镜中花，而是需要觉醒内在自我。

从物理文明转型步入精神文明，从蒸汽时代走入电子时代，下一步我们要进入心灵时代还是人工智能、造梦时代，每个人用自己的行动在投票。

人除非学会使用这种内在感官，否则他很可能失去他所获得的一切。我将在以后的日子里沿着这话题做更多地阐述。我想我要结束课程了。我不想让你们太晚睡，虽然和往常一样，我可以继续讲几个小时。我非常高兴我们能以这种方式走到一起。在我们之间的这种会谈发生之前，你们的某种发展是绝对必要的。使用你们内在感官的能力到某种程度是必要的。我不能完全解释，但我在某种程度上，依赖于你的某些能力，我到时候也会讲到这一点。如果你喜欢休息一下再继续，我完全可以接受。不过，我还是让你们俩做主吧。

(珍的感觉和上次休息时差不多。现在课程结束了，她发觉到她几乎没有意识到整个过程中发生了什么。然而，她并没有像平常那样累。但我们不想再继续。)

在这里，巨大的机遇、全新的文明转折点已经出现。人类，我们这一版的人类，地球，我们这一层面上的地球，进入了自己的高考期。如果你在语文考卷上写满代数公式，那不能证明你的数学有多优秀，只会让你进入复



读生的队列去喊冤。人类现有的知识救不了你和你的种族，要不参与并完成自我的内在觉醒，要不跟随着这一版的实相沉沦入那至暗的深渊，失去所有的一切。

那无上荣光的地球和被格式化文明的地球同时存在。你可以选择自己与自己的孩子们跟随哪一条巨轮去往哪一个港口。一切都已发生，正在发生，将要发生，而选择权就在每个人自己手里。

（“好吧，赛斯，今晚的课程很棒，我们决定今天晚上就到此为止。”）

（我们在通灵板上说晚安。）

（赛斯自动回答）

好极了。晚安，是的。

（珍说“好极了”指的是课程。在 11:51 结束。）



(由于赛斯在接下来的第 24 节课程中会讨论这个问题，所以我把它放在这里，以避免在课程资料中插入这么长的问题。)

(在 1964 年 2 月 8 日星期六的晚上，我有三种不同的、非常奇怪的感觉。

我们有客人。我刚喝完第一小杯酒，一股感觉从脚到头席卷了我。就像一种放大的刺痛，或者说是刺激，弥漫全身，从腿部涌到腹腔和胸腔，我感觉自己好像会被抬起来，然后被卷走。第一次的感觉没有后面两次那么强烈，当它第一次席卷我时，我怀疑是不是酒的作用，但其实我喝的很少。

我静静地等着，一会儿那种感觉就消失了。我平衡地坐在沙发的扶手上和我们的客人说话。我有一种奇怪的感觉，这种感觉既与谈话的主题有关，也与我内心感知或感觉到的某种信息或交流有关；我相信每次我经历这种感觉时，我都是在谈论其他人，亲戚、孩子，也许是父母。

接下来的两种感觉是在晚上稍晚的时候出现的。第二种或许是在晚上 11 点半之后，我们正坐在桌边吃东西。这种感觉是如此强烈，以至于我放下三明治，摘下眼镜，因为我真的不知道接下来会发生什么。这种感觉的浪潮非常强烈地冲刷着我。

虽然周围每个人都在很大声地说话，但我却有一种声音来自内在的怪异感觉，以无声的韵律张着嘴或哭泣。我还感觉到，或感知到，又或许是瞥见，有一个巨大的滑道或溜槽或某种通道之类的，从我的上方，或者至少是从我的身外伸进我的体内。这第二次我确实感到忐忑不安；我想到了某种症状的发作，虽然没有任何疼痛。我胸口的感觉非常强烈。现在回想起来，我相信，这次我勉强瞥见了一种可能性，那就是这可能是一种试图与我沟通的尝试，来自于我不知道的地方，也可能是一种预兆的警告。我相信我想到了我年迈的父母，但不确定。

第三次，在凌晨 12:30 以后，我站在厨房门口和珍聊天时，我有了这种感觉。这次的感觉没有那么强烈。即使是这样，我也没有足够的急智去利用



它，或许透过大声地问问题。我太投入，太被这种感觉席卷，无法立刻做到那么客观。

但现在，第二天的记忆依然挥之不去。那是什么呢？也许赛斯会知道。

在写下这个陈述的同时，我想起了一年前，我也经历过同样的感觉，那一次形式比较温和。那是我在艺术卡片公司工作时发生的，时间是中午。我一个人在美术室，在办公桌前吃午饭，当这种感觉从头到脚席卷而来的时候。没有预警，也没疼痛，但它的震惊让我趴在桌上。我当然瞬间被吓到了，以为是什么毛病发作了，但它很快就过去了，没再发生。当时我正好是独自一个人。

我记得我站起来踱了几步。很快我就忘了这件事，直到现在。我记得在最近的一次课程中，赛斯说我曾呼救过。那时我还没离开我在艺术卡片公司的全职工作，但快要离职了，而且那时我一直觉得不舒服。另外，当我在上周六有这样的经历时，我感觉不在最佳状态。在我的记忆中，我并没告诉珍一年前发生的经历。我现在想知道，我又求救了吗？（这是在尝试回答吗？）

罗在经历自身载具体内的乙太体状态改造和调整。这种“症状”，有时是自发的，不受控的。症状可以很多样，很多修行者、尤其是自修的居士，会在这一环节被吓到，并因此退缩。



第 24 节 心理时间, 物理时间

前情摘要：

用扑克牌可以锻炼自己的直觉力。

灵魂们多数时候是有自己一个剧组班子的，相互匹配着，一起抱团演绎一个个的故事。死亡不过是剧目间的中场休息，生死不过是剧情的需要。

灵魂想从低维伪装层中毕业，有三个必要的条件：

- 1、做一次父、一次母，体验完整的人生经历。
- 2、学会凝聚与有效利用生命力，进而有效地达成灵魂某一具体特长的充分发展。
- 3、内在可以做到了无遗憾、没有牵挂，外在不被他人挂怀祭拜，这样就可以安然地离开此意识层了。

看似这三个条件特简单，可是很多灵魂数万年来回折腾，就是无法毕业。因为一旦来到人世就忘了去拓展灵魂的特长，而是去追溯各种“技与术”、研究知识和学问这些伪装层的劳什子。

要做到没有牵挂，需要走的时候内心没有任何不甘与如果，这就极其难了；再加上必须没有子嗣年年祭拜、瓜葛不断——你能放下、后人不放下也是白搭，只能滞留在中间层或滞留层，平复他们的思念、牵挂、需求，一场场地演戏下去，涟漪不断。



为了达成这一点，宗教里有了出家一说。佛教、基督教、天主教、伊斯兰教，都告诉进内院的弟子不可有后。不是不可有性，而是不可有后，就是这个原因。

赛斯告诉我们，我们所在的这个所谓的现实与地球，不过是一个面。一个层面，就好像是一本厚厚的书中的一页。地球不是我们专属的星球或平台，只是一个背景道具。我们所谓的物理宇宙和真实的宇宙根本不沾边，只是一个全息投影的衍射品；我们的所谓现实不比我们的梦境更真或更假，都是内在潜意识通过生命力投影营造出来的产物。

想要破幻、甄破此伪装层，要用到第二内在感官，即“心理时间”。

第一内在感官是同理心。同理心让你可以与万有、众生形成交互共鸣，即连通意识网格；而心理时间让你可以亲身体会到内在时间与外在时间间的明显差异性，进而了悟到时间是幻相、时空是幻相，知道真实与现实的确切定义。

最后做出自己明智的选择：自己的一生到底是跟随载具我的欲望、角色我的剧情，还是内在意识自我的热忱。



第 24 节 心理时间, 物理时间

1964 年 2 月 10 日 星期一 下午 9 时

(晚饭后, 我们去买了一台录音机, 直到 8 点半才拿着录音机回到家, 把录音机研究了一遍, 直到 8:45。然后我们开始静静地坐着准备课程。像往常一样, 珍开始紧张起来。我们坐在通灵板前, 手指一碰到指针, 它就拼出了赛斯的问候语。)

(赛斯自动回答)

晚安!

("晚安, 赛斯。现在, 为什么珍在每次定期课前仍然感到紧张? ")

(珍传述:) 我以前向你解释过这件事。正如她自己所解释的那样, 她在课程前总是略带疑惑, 有些怀疑, 因为我是透过她来说话。内在感官不习惯如此自由地运作, 这让那个无所不在的自我感到不安, 有时似乎会让它分心。

(珍的眼睛已经有了向内变黑的样子。她已经开始相当迅速地踱步。她在我的桌子前停了下来, 用手在那里的记事本上画了画, 手掌留下了两道湿漉漉的痕迹。她的声音很正常。)

通常在这些课中, 只有一种内在感官在强力运作, 但正如我在我们上节课提到的, 人们不相信任何发生在他身上或在他之内的事情, 除非他有意识地觉察到他正在做什么, 他是如何做, 以及为什么做。这困扰着鲁柏, 我听他说过, 很多时候, 他在我们的正式课要开始前, 脑子里没有任何想法。然后我精彩的论述就开始了, 请原谅我那一丝丝的自我主义。

鲁柏想知道, 这些话是从哪里来的。他仍然想知道, 我是否是他潜意识的一部分—我必须承认, 我确实觉得这样的想法很可怕—他希望用他的有意识心智能够理解的方式, 得到他的答案。这是我们的第 24 节课, 而我还在试着给你们这些答案。



这就好像我在许多频道中的一个频道上操作，而我还在教你们操作其他频道的拨号过程。当你的熟练程度提高后，我当然希望你会，那么在你的帮助下，这些课程将得到大得多的范围。你现在得到的东西，对应的是一个薄弱的信号，或者一个遥远细微的声音，或者一个云山雾罩的图像。在未来，如我所说，这个范围会增大。你自己的内在感官会增添比你此刻所能想象的还要大的实相。

在早期课里的珍，好像是敌后地下党的电台，每每深夜聆听上级指示的时候，难免有志忑和紧张。此刻的珍虽然已经经历数月的赛斯培训，但还很稚嫩。其成长是迅速的，不过还继续受困于自我的理性和头脑逻辑中，渴望用已知的科学理念去解读这些“非科学”的跨维度灵界知见。就好像渴望用英语原汁原味地表达出《道德经》中的精华，语种的不同让很多只可意会不可言传的韵味不能理解得那么透彻。

赛斯有着自己的一套全然的、独立于我们世俗的逻辑和名词体系。这些语言自成一体，形成一种文化语境，在这个语境中一切都是自洽与唯美的。但转译的过程中，因为我们根本就没有这样的对等词义，就会带来误解或理解上的遗失。

当然赛斯在多维空间内是知道珍在多年后可以达成怎样的境界与成就，它并不担心自己面对的是一个榆木疙瘩，只不过打磨与雕琢是需要过程的，尤其是最初去掉世俗认知这坚硬的壳窍时，很费功夫，需要很小心。因为真相有时与我们所知的常识相差甚远，而又无法在伪装层用什么来印证真理——伪装层有其自身的“道”，进入其中就必然被扭曲。就好像你透过红色的镜片，看见的一切都是变色的。基础频率决定了你的所见。

而摘掉这层滤镜的过程，会遭到角色我顽强与极力的抵抗。



有一种内在感官，亲爱的约瑟，它以一种模糊的方式与你自己的内在影像相对应。也就是说，你在你的灵视中很不经意地使用了这种内在感官，只是由于你缺乏一贯的训练，你看到这些却很模糊。你也不能长久地维持它们。你当然熟悉早期电影那种，没有声音的画面，怪诞僵硬的动态，与运用了多种修饰技术的彩色科技之间的区别。在我们这些课程的尝试中，你几乎不知道相机是什么。

这里的区别，真的无法用言语表达，也就是说，你试图要使用的感知器官与你所熟悉的外在器官，具有非常大的不同。然而内在感官比外在感官所能给予的印象更加强烈。当我们的课程真正取得进展的时候，你会得到和你认为理所当然的外在伪装一样真实的结果。

也就是说，你将获得视觉、听觉、嗅觉、触觉的对应物，那是由广阔和存在的内在对应润饰过的。你现在很难维持你的内在视觉，因为你试图按照伪装的物理时间来换位思考，这一开始就用错了方法。正如我早先在上一节课提到的，你现在甚至可以说是拥有了一条任你指挥，而且相对更容易进入心理时间的路径。



第三种内在感官是内在觉知力。

之前我们说过，同理心是第一内在感官，它让你可以有能力和有资格接入集体意识实相；而心理时间是第二内在感官，它让你可以从本层面的伪装中剥离出来，进入到不同时速的其它意识位面中。但在这里的剥离的过程中，如果你继续以本伪装层的时间作为参考坐标，那无疑是自己与虚假的幻想所绑定，而失去了精准调频的能力。

就好像你在扮演一个虚幻小说里的角色，那里剧情里有一个架空的时代与时间体系，而你依据这个时间来思考与比对其它摄影棚中其它戏剧的时间线，就会感到无比地困惑。因为同一个时间节点上，各种相互冲突的信息与剧情，都如此真实，又都彼此矛盾。当你走出自己的剧本与剧组，在整



个摄影基地的各个大棚中参观时，哪场戏比你的剧组更“真”？哪个又更假呢？

每一个摄影棚内都有自己独立的时空设定和剧情脚本，而那些等待入场的群众演员们在大棚间匆忙地跑来跑去。这些未上场的演员就在内在的时间里，被你的心理时间所感知到。心理时间没有一个标准的时速，你进入哪个摄影棚、哪个剧目，那里的故事时间就是那个场域内的时间——按照剧情的需要，几分钟的内容可能会拍摄得很细腻，而数百年的时间不过一行字幕带过而已。

在不同的伪装体系内，外在世界是可以雷同或全然不同的，没有哪个是所谓的原版而哪个是衍生品；同样地，频率表现形式与时速的不同让各种扭曲附带了不同的感触方式。



以上为：

皮影戏、黑白字幕默片、彩色电影、3D 电影、全息立体电影、

木偶戏、像素电影、二次元电影、话剧、VR 沉浸式电影。

在这些表演形式后，都存在着伪装和表现力自我局限的扭曲，但在你沉浸其间时又感受到同样的故事性真实。

在初学者开启内在感官与逐渐熟练运用内在感官的过程中，也会渐进式地经历这一发展过程：从零星的几个模糊的无声的画面（皮影戏）到连贯的黑白的无声小视频，慢慢地你可看到颜色，感受到景深与味道等多重信息；再进而你可以融入到那其中，甚至和那里的演员形成互动。

不管那是发生在所谓的过去、未来或其它的平行的现代，一旦你进入那个层面，那个层面的规则之力就会把你扭曲成与伪装成那个位面的相。就好像飞碟与外星人进入我们的实相后也同样遭到了扭曲，我们所见与它们所是是全然两码事。

而每个剧场内都有自己的时间背景、时代格局，哪怕它与我们 99%相雷同，但故事与历史情节可以是完全两码事，未来也不在一条连贯线上。那个层面上也有一个你、你的爱人、你的父母、孩子，它们从皮相、名字上可以与你一样，也可以全然不同。你不是原版，他也不是，不存在真假之说。每个我的故事也都不一样，也没有哪个是原版。

外在感官只负责收集信号，而内在感官可以传递情绪与感触，甚至可以看到对方的思想，读取对方的记忆，这是外在感官无法企及与达成的。

同理心让自我可以共鸣到其它意识散发出来的意识波，并减少解读中的理解扭曲；



心理时间让自我可以有弹性地进出于各个伪装层, 而不执着于某一时速或某一标准答案;

内在觉知力让内在感官的五感犹如我们所熟悉的外在感官一样有效无障碍地运作。

这与内在感官之一, 即第二种内在感官密切相关, 你必须在心理时间上试着置换你的内在视觉。你看我们俩有多废啊, 当试图让你根据外在资讯来理解内在资讯时, 其中所涉及到的困难, 即使它们是如此的紧密相连, 但两者又是如此的分离, 真的。例如, 当我告诉你, 第二感官就像你的时间感一样, 虽然这确实能让你对这第二感官有一定的理解或感觉, 不过, 我知道, 这还是令人困惑, 因为你很容易将两者比较得太接近。

也许我这样说可以稍微澄清一下, 你对第二内在感官的体验会有点像你对心理时间的理解。我将进一步探讨这一点。我建议大家稍作休息。顺便说一下, 我将对你的新电子玩具有话要说。

(9:26 休息。在这次独白中, 珍的声音一直很正常, 在整个课程期间也没有变化。她的手现在感觉很凉; 她说, 她的手曾短暂地感到沉重或肥胖, 但这种感觉与她的紧张情绪一起消失了。然而, 当她再次开始传述时, 她的节奏相当快。9:29 恢复传述)。

有一点我想说, 就是关于你的内在视象, 我亲爱的约瑟, 还有关于任何这类的看法, 无论是通过图片还是其他方式。

首先, 我们以后会使用一个与看法不同的词, 这个词有一定的误导性。

任何这种通过内在感官而来的交流, 都会存在于你的心理时间之内。我也说过, 这个心理时间是在睡眠期间和意识的安静时刻运作的。现在在梦中 and 梦境架构中, 你有经历许多小时, 甚至几天的感觉。你在梦中似乎经历



的这两天或小时是不被肉体记录的，是在你的物理时间伪装之外的。比如说在梦中，你在梦的架构内经历了两天，身体上你是不会衰老两天的。



成语典故：黄粱一梦



典出唐代《枕中记》：“开成七年，有卢生名英，字萃之。于邯郸逆旅，遇道者吕翁，生言下甚自叹困穷，翁乃取囊中枕授之。曰：‘子枕吾此枕，当令子荣显适意！’时主人方蒸黍，生俯首就之，梦入枕中，遂至其家，数月，娶清河崔氏女为妻，女容甚丽，生资愈厚，生大悦！于是旋举进士，累官舍人，迁节度使，大破戎虏，为相十余年，子五人皆仕宦，孙十余人，其姻媾皆天下望族，年逾八十而卒。及醒，蒸黍尚未熟。怪曰：‘岂其梦耶？’翁笑曰：‘人生之适，亦如是耳！’生抚然良久，稽首拜谢而去。”

经此黄粱一梦，卢生大澈大悟，不思上京赴考，反入山修道去也。

我们一生百年，对于灵界来说不过不到一根烟的时间，就好像你周末无聊找部电影看的感觉差不多。心理时间与各个位面上的时间不是一比一的关

系。各个层面上的故事内时间与时间也没有什么真实的关系。在伪装层里的一生，所有登场角色、路人甲乙丙、父母、妻儿，连同自己，各个都确有其事，但各个角色、包括自己，都只是意识投影而已。

当然，在你演绎这一大梦时是不自知的，除非你能做到解离，从梦中把自我意识剥离出来，让梦成为清明梦。不过清明梦也还是梦，是梦中梦。清明梦可以让内在意识我拿到角色的主动权，而不跟随着梦境颠沛流离。

我确定你能看到，这能引领我们到很多方面。首先，心理时间是内在实相如此确切的一部分，即使你的内在自己确实是与肉体相连，但你在梦境架构内却不受一些非常重要的身体效应的影响。你的梦似乎让你参与了独立于你钟表时间的一个时段，我在这里还有很多话要说，就你的内在视觉而言，你也可以达成持续时间的实际经历。

但是，当你试图把这些内在视象置换到物理分钟的那一刻，物理的分钟，你就已经失去了这些视象。很多时候，我相信，在所谓的白日梦中，你忘掉了物理时间，在你意识到之前，内在持续时段的经历已经进入。所谓物理时间，也就是钟表时间，是你们最新的、最人为的伪装之一。它与你的特定层面毫无关系。它是人类的发明，你们的动物有幸对它一无所知。

梦中我们就在使用内在感官，包括内在视觉、触觉、心智、听觉、味觉。

内在世界中的内在实相也有时间，虽然那时间也是心理时间幻化出的一种假象。梦里的时间可以很跳跃，也可以很连贯；所见的片段可以是有序展开的，也可以是混乱颠倒的。

当我们用逻辑去思考内在经历时，时空的错位让外在的时间质疑内在的心理时间，而我们的物理时间，或晶体的，或齿轮的，或日晷的，或沙漏的，



其实都是游戏道具而已。你的一天确实是由 24 小时或 86400 秒构成，但你是否想过，如果一天被制作成视频，并以倍速播放，那视频中的沙漏、日晷、齿轮、晶体的时间一秒还是一秒吗？好像是，又好像不是。

时间的快慢并非常数，而是根据观察者观察的速率而发生着显著或不可察的扭曲。可以在一秒内插入一年，也可以把一年浓缩成一秒。

在丹麦，你们自己也对这个钟表时间一无所知。对早先几个世纪的人来说，钟表时间并不重要；从这里开始，我将区分物理时间和钟表时间，物理时间与昼夜、潮汐和季节有关，而钟表时间我只在绝对必要的时候才会涉及到。

钟表时间比物理时间有着更加显著的扭曲。在地球上，钟表时间是一个标准的恒定的常数，全球的一天都是 24 小时，一年都是 365 天。但全球的春夏秋冬各自不同，白天黑夜相差巨大，一年、一月真实的时长是相差甚远的，为了弥补这些钟表时间与物理时间的差别，我们有了夏令时，有了闰月、闰年等人为地对时间的计数法的调整。

其实物理时间最准确的计数就是星辰黄道十二计数法，但就连这个计数法也是很不稳定的，因为银河系自旋过程中空间密度的不同，太阳系与各星系的飞旋速度也拥有很大的差异。就连地球自身的自转方向也是周期性变化的，太阳一会儿从东边升起，一会儿又从西边升起，因为南北极会定期对换位置。



心理时间契入物理时间毫无问题。本来这使人在许多方面能够相对轻松地生活在内在和外在世界。心理时间可以换位到物理时间上, 但心理时间却不能在被砍成那么多钟点分割的日子里, 无阻碍地或自由地流动。钟表时间的概念是人的意识自我发明的, 原因有很多种, 前景是恐惧。

如果你可以进入到冥想状态, 哪怕是很浅层的, 你可以做一个实验: 在内在世界里, 你在自己的手腕上显化出一块手表或一个大钟楼, 看看现在你观察的这一刻是几点, 然后你用意念开始扭曲那钟表上的时间之流速与方向——你可以让它定在某秒, 或慢如乌龟, 也可以时间倒流或飞驰如轮。钟表时间在意识里不过是一个玩具。而现今的人类把它当作计量衡而奉为思想与科学的基石, 却不知道, 信赖钟表时间的我们就好像把冻僵的毒蛇放入怀中, 好心却极其危险。



改天, 我们会有几节涉及演化的课程, 在这些课程中, 我们将涵盖钟表时间的出现以及它的许多影响。毫无疑问, 这是人类的悲剧之一, 它的产生绝大部分是源于降临在他身上的这不可预知的二元论。

物理时间, 或者说钟表时间, 是人类的自我发明的, 为了保护自我本身, 因为对二元存在的错误观念——也就是说, 因为人觉得, 一个可预测的有意识的自己在做思考和运动, 而一个不可预测的, 几乎是自动的自己在呼吸和做梦。他为了保护可预测的自己不受他所认为的不可预测的自己的影响而设置了界限, 结果把整体自己切成了两半。

最简单的例子:

在我们不依赖钟表时间时, 我们是依靠自我感触来生活的——我累了就休息, 我精神饱满了就醒来, 我饿了就吃东西, 我有精神头就写书……但现在的人们却是: 我 6 点 30 分要被闹钟叫醒, 8 点要赶到单位, 还没有到



12 点不能去吃饭，才下午 4 点无法离开疲惫的工作，离深夜 12 点还有半小时，我再刷会儿手机。

钟表时间让我们不再尊重自我的感触与即刻的需要，让生命不再自然地流淌，而是被自我强行框架在违背自我需求的轨道上，僵化刻板地生活在科学的逻辑里，忽视内在自我，也无视自然的作息。在物化了自我的同时，把自我从自我中对立了出来，把自我意识机械化成了齿轮，因此失去了觉知和弹性。

不能随意，也就不再在乎“意”；没有了自我的意，也就无法跟随这个意来经营人生。渐渐我们因此从克制自我，到忘却自我，最后忽视自我，被资本管束成齿轮般的机器人。



钟表时间的发明也不是唯一被错误发明，用来保护一部分自己，使其不受另一部分之害的残害器。你几乎可以从物种的传说和幻想中追溯到这种恐惧。

我建议稍作休息，在休息之后，我们将触及这种恐惧的一些原因，对这些作为整体存在的人类曾经感觉到，并且现在仍然感觉恐惧的原因。因为实际上他所害怕的是他自己内在的明显差异，他把这种恐惧投射到他自己认为缺乏反击能力的那部分身上。而这，亲爱的朋友们，是个大错，因为他所否定的那部分自己，反击的力量比他所知道的还要大。

我们很畏惧随意性，总觉得随性会带来懒散和低效率的配合，我们标尺了可见的一切：长度、宽度、高度、重量、频率、时间，乃至思想与认知。一切都被二分而定性出是与非，在精准中高傲地讴歌着数学与科学的进步。我们所否定的、不信赖的、认为是涣散的随意性，其实却隐藏着通往更高文明的秘径。自然的生活、随性的洒脱、直觉的应用、梦与潜意识智慧的应用、心灵感应、灵感的迸发……所有无法量化和度量的东西才是一个种族走出幼稚园时所需具备的品性。

我们每个人与生俱来都拥有的东西，在出生后几年内就被社会与父母有计划成体系地抹杀干净了，从一个个圣灵沦落为凡夫俗子，每天沉沦与挣扎在这滚滚红尘中，“享受”着现代文明的红利。直到有一天满身伤痛地开始再次反思自己的前半生，才有些许机会明白，原来童真是最宝贵的纯粹；问自己：“能婴儿乎”？却发现已然亏欠了太多。

我忘了，无论如何，请你休息吧。如果今天晚上我没那么幽默，那只是因为有时候很难通过你们的脑袋取得任何事情，尽管你帮我推了一把。

(9:55 休息。珍说，当她在传述过程中为赛斯暂停时，她能感觉到任何正在讨论的主题的整个概念。它似乎笼罩着她，但因为太多而无法立即处理，她感觉赛斯把它们抽回去，每次只以相连字句的形式，一次释放一点给她。休息时，我还提到，我希望赛斯能讨论我上周六晚上的感觉。我面前的桌子上放着打字描述的文稿。珍的声音正常，穿着袜子踱步，在 10:02 开始传述。)



概念以模式的方式配合在一起，我们之间才会有交流。我必须把一个概念从它的模式中分离出来，这有些困难。这有点像要把一个特定的词从强烈的情感联想中分离出来。我经历着由概念组成的模式，而你们是在联想中使用字句。当我通过鲁柏说话时，我必须把概念从模式中分离出来，这有时会给我很少的余地，因为我很自然地体验它们整体的概念；可是我必须把非常重要的资料摆在一边，因为除非以连续的形式，否则你没有能力处理它。

当我们使用语言来诠释复杂的、非本层面上事物与理念时，名词的故有概念很大程度上会自动地扭曲它多层、多维、多元的模糊含义。就好像一个多意字失去了其语境而无法被精准地理解一样。但就“时间”这一个名词，我们已经发现它从简单的时之间隔，被延展开成为钟表时间、物理时间、伪装外在时间、内在时间、心理时间等不同的面向。

我们对话需要用到无数的名词与概念，但这些与我们认知很不同的非物质的、非本层面的、非伪装的真理，却需要用我们已知的本层面物质的伪装名词来表达。这是一个非常艰巨的、困难的任务。

名可名非恒名，道可道非恒道。无名天地之始，有名万物之母。

内在感官共同运作的优势之一，就是这种体验整个整体模式的能力，很难稀释这种能力，可以说是用一滴一滴的方式去稀释它。我想说一些关于约瑟那天晚上的经历，但我也想谈谈灵魂的发明。

你看，对我来说，这些东西在一个整体的概念模式中是紧密联系的，是相通的，然而我必须一次只给你们一个，而且要用几页纸才能把这关联说清楚。人类的一个弱点一直是他的没耐性和对他层面上伪装模式的全神贯注。



正是这种不耐烦，使他试图通过审视外在世界来认识自己，而不是探索自己的内在。

最高深的数学莫过于奇门遁甲了。它计算的是天道、人道、地道、神道、运道五盘的交错事“迹”，从轨迹中找到时机。可是一个关注于普通科学的人是很难在短时间内理解奇门遁甲，并做到了然于心运用纯熟的。而让一个奇门大师给一个科学家讲明白其中的奥妙也绝非简单的事情——每一个步骤，每一个理念，每一个名词，每一个术法，都是极其宏大体系里的一个点。这些点构成立体多维的蛛网，牵一点动全身，每一点想要理解透彻都需要其它知识点的辅助；理解辅助知识点，还需要理解辅助这些辅助知识点的认知节点。

这还是在全然虚心空怀以待的状态下，要是满脑子都装满了伪装实相和故有成见，抱着批判、质疑、挑剔的意图，用驴唇不对马嘴的理念强行质疑自己全然不理解的未知，那就更难窥见其本质了。

例如：

查尔斯·厄普敦在他题为《敌基督的系统》的批判专辑中断言，罗伯兹的“多重人格”实则源于对死亡的恐惧。他认为，赛斯资料不过是起因于对基督教和东方宗教的误解。

心理学家兼超心理学批判家詹姆斯·阿勒卡克认为：“赛斯资料这所有的一切仅能被当作不值一晒的东西。这出骗局显然需要投入大量的时间和才干，但我们又无从分辨那到底是骗局还是潜意识的产物，总之，鉴于这些情况，实无必要考量超自然力量介入的可能性。”



人们恐惧去靠近自己无法理解的未知。曾经有一个印度的古鲁在英国遇到一个质疑他的科学家，科学家挑衅地问：“你说有灵魂，通过三摩地可以看到与感知到自己的灵魂，那请你证明给我看。”

古鲁谦卑地说：“先生，你需要三年的时间来遗忘你已经知道的，三年的时间窥见你所不知道的，三年的时间理解你所不知道的。现在请闭上眼睛，在黑暗中寻找你的心。”

科学家高傲地大笑：“骗子，我睁大了双眼都搞不明白的事情，你却让我闭上双眼，难道瞎子就能成为智者了吗？”

古鲁摇头叹息道：“瞎子确实普遍比你更接近真相。”

要告诉你的东西太多了，大部分的时候，我真的只能给出几个亮点。然而正如我告诉你的，甚至你的马尔巴有次也说了实话，这将是你和鲁柏一生的经历。所以我们确实有时间，即使是物理时间，这样所有的资料都会被涵盖到。

在史前时代，人类演化出了自我和自身意识，以帮助他应对自己创造的伪装模式。这并不矛盾，后面会解释。他的工作做得很好，即使事情都已在控制中，他仍不满意。他的发展水平是一边倒的。他把自己当成了解剖自己的工具。内在的感觉使他进入了一个他无法像伪装世界那样轻易操纵的实相，他害怕自己会失去他自己认为的主控权。

人们恐惧内在的自我，很少有人愿意去聆听一个职业心理师把自己剖析得淋漓尽致。如果你会读心术，很快你就不再拥有朋友了。因为人们比害怕未知更多地恐惧在意识中裸奔。



多数人多少都能意识到自己生活在伪装的实相里，但又拒绝承认或思考这个问题，因为那会引发一大堆自己不愿也无力面对的问题，这些问题让自己高傲的头脑和多年的知识都好像白痴一般幼稚，让自己辛苦经验的人生看起来就像是笑话。

当家长看着孩子每日沉迷网络游戏不学无术时，一个个忧心忡忡，跟孩子讲：“在这虚拟世界里，为虚名假利、金币、等级、排名、荣誉每天熬夜、磨练技巧，呼朋唤友的都不知道对方男女，到头来都是一场空，这样的浪费生命毫无意义；不如看看名著、练练钢琴、背背英语、刷刷卷子，今后能在社会上有名、有利、有钱、有地位、有荣誉、有女人。”

孩子一脸迷惑地看着大人，问：“真的有差吗？我知道我下线了，这一切不过是一场经历；你知道你下线后，那些一样不能带走吗？你说我不务正业，咱俩有差吗？”

灵魂(soul)的幻想或灵(spirit)的幻想，大约是在这个时候产生的，对他来说一直是一个不利的因素，因为它给整体自己的一部分起了一个名字和称号，把它与另一部分对立起来。然而，正是这种基本概念，也迫使他不顾自己去面对一个事实-持续存在的事实，他给这个事实冠以不朽一词。

然而，这种概念要归咎于关于整个内在世界的迷信态度，人类的一些错误概念是可笑而可悲的。我现在主要想到的是，他给非物质的内在自己一个由物质伪装模式构成的住处。换句话说，就是一个物质的天堂和地狱。

在这里，赛斯提出了一个我们认知上最常见的标签性错误，即个体性和地域性。



我们在角色意识成熟时，出生后的第 2 个月开始认知这个载具为我，有了从载具我而来的欲望——争夺生存资源的欲望。生存资源包括：食物、住所、关爱、呵护。在这欲望的支配下，会开始排挤其它家庭内与自己竞争生存资源的其它人。

双胞胎会在吸吮乳汁时把另一个孩子扒拉开不让其吃奶，小鸟会把其它弱小的或未孵化的鸟蛋推出巢穴摔死，幼兽会啃食其它弱小些的幼兽。而这样的行为其实最早在子宫内就可以出现——双胞胎在子宫内会咬对方，甚至吃掉对方，用脐带勒住对方脖子杀死对方。

再长大一些，到三到六岁，会开始排异自己的年长或年幼的兄妹，并厌恶与自己同性别的长辈；开始有弑母弑父、渴望取而代之、拿到所有财产与所有异性的交配权的念头——这时已经完全地从载具我进入了角色我中。帮助角色我压抑这种理念冲动的是教育。

生物载具的本性是提高自我的生存率与自我基因的复制率，这里与生性的善恶无关。

角色自我即头脑我的本性是：维持角色我的主导权，包括话语权、支配权、财富拥有权、异性交配权、生存权等可以维系角色我持续良好存续的主动性权利。角色我就想活着，舒坦地活着，活得越久越好。

内在意识我即心智我，是由万有本源一路细分下来的。它带着自我的初心与热忱、使命与觉悟而进入角色利用这载具，在这个伪装层里渴望经历自己需要的锤炼，让自己成就自己的特长。但前提就是：要能从载具我与角色我中脱颖而出，拿回主导权。



在一次次的蜕变过程中，载具我、角色我、内在意识我、高我、本我、超我、本源我，一路我们追本求源，但无一例外地一直有一个我的标签，贴来贴去——嘴里说着一体性，但心里一直保留着一个片段的心，只是这个片段变大了些而已。二元对立的二分始终还在作祟，理解了自己不过是钻石切面映射出的一个切面光辉之耀斑，但并没有真的理解什么是本质的无我之心。

在种种方便说里，我们认知到：

角色我(片段)死后，是鬼魂我；

摆脱滞留后，是灵魂我；

灵魂（人格片段）回家后，面对自己的高我（人格）；

高我看看本我（主人格）那里还有什么项目需要达成的，再给你派活儿；

本我权衡各个面向，为辅助超我（存有）的短板与平衡性给出后续任务；

超我们构成了一个流动的宏观本源（万有）。



这些看似层层迭迭的独立关系，这些每一个都有独立意识和自由意识的个体，它们所有的却都是一体的不断细分，是一个光源在镜子屋里的不断折射、衍射、反射、散射。同一出处，又同归一所。路径各异，频率各异，经历各异，形象各异，品性各异，却本无差异，殊途同归。



从上图中我们可以看到，这一连串在各个层面上独立显影的我，都是光影投射的产物。在高维看来，它们每一个都是光之切片，每一个光斑独立地显影在每一层面上。光斑与光斑间在自己的伪装层里，互不可见；但在宏观上，一切不过是光影的串烧，根本就没有哪个点可以被称之为我；也没有灵、灵魂、鬼魂、角色我等划分。这些既真实存在着的层次与自我、又实无一物的各种我“们”，在不同的视角上形成了相互矛盾的知见定义。

载具是身体我，角色是头脑我，演员是灵魂我，灵魂是内在意识的载具，内在意识是心智我，心智是主人格的人格片段。

当你单独说“是”时，是片面的扭曲；当单独说“错”时，也是偏执的伪装。这就是观点带来的差异，观察带来的坍塌。

我就不谈这个话题了，就说说你那天晚上的经历吧，尽管这里还有很多东西需要说。麻烦的是，你必须清除掉那么多的误解，才能了解到背后的一些真相。虽然人类给它披上了如此愚蠢的外衣，但灵(Spirit)依然同样的真实。

我再次建议休息一下，但是请记住我的话。我们将在某个夜晚狠狠地推敲这份资料，任火花随其散落。

(10:25 休息。在休息期间，我们讨论了赛斯的明显能力，他的笔记，到目前为止，我们已经记录了整整两卷，没有必要做连续的顺序，翻页，等等。我用“看”这个词来形容这个过程。10:30 分珍恢复传述。)

亲爱的约瑟，关于你在休息期间的谈话，贴切地说：我感觉到了概念模式，或者至少这是我能给你的最接近的解释，我亲爱的朋友，这将涉及到我们的第三种内在感官，当我们真正进入讨论的时候。它涉及到与第一种内在感官完全不同的观念，在不同的层面上，有点对应于你们的同理心。这两种感官之间存在着细微的区别，这使它们区别开来。

就内在感官的沟通交流而言，我想多说一点关于持续性时间。正如我所说的，持续时间可以与心理时间有关的方面，以及其架构内被经历。这里重要的事情，恐怕也是你们的难点，是心智可以从钟表时间中放松开来。这是在这种情况下，你可以，也应该允许自己的一种自由。

信不信由你，它来得很自然，如果你放松，你会在安静的时刻意识到它。





在我们观察的时候，习惯性地吧四季做出精准的排序，并认为这是理所当然，这一认知就是概念模式中的固化模块在起作用，即个人成见。因为它们实际上是同时存在的，只是你按照自己的需要依次轮序地经历了它们——只要几个小时的飞机，你就可以从盛夏的埃及到达冬季的澳洲，或从清晨的罗马来到永夜的北极。所有的季节、所有的时间，同时存在于这个位面上，只是你的角色与你的观点关注在哪里，你就体验哪个。

你可以从中午来到清晨，而非傍晚；你可以在中午 12 点钟起飞，而当天中午 11 点降落。钟表时间与物理时间都是游戏道具而已，只有观察者的心理时间相对真实，当然压根儿就没有“时间”这个东西。

第三种内在感官感触与第一种同理心很接近，都是对信息的采集，不过同理心让你可以感知到其它自我的意识想法、觉受、心情，而感官感触还能返观内照到自己的不同层面。

（我的背部一直有问题，现在一阵痉挛，强烈到我不得不停止书写。）

你最好站起来活动一下，这是你应该做的。你最好站起来活动一下，这是你在多次的休息中应该做的。你没有理由不站起来。有一些家具可以让你把你的垫子放在上面。当然，我不必提醒你那些我如今不再关心的伪装模式的实用性。如果我像你一样依赖它们，我会更善于利用它们。事实上，我以前就是这样。请让自己舒服一点。

(我把笔记本拿到我们高高的老式电视机上。这成了一张不错的桌子。在这节剩下的时间里，我都是站着记录珍的传述。)

催眠对你的身体，甚至精神状况都会很有帮助。催眠毕竟只是一种触及整体自己，以及透过各种效果，使自我认识到整体自己一部分能力的方法。

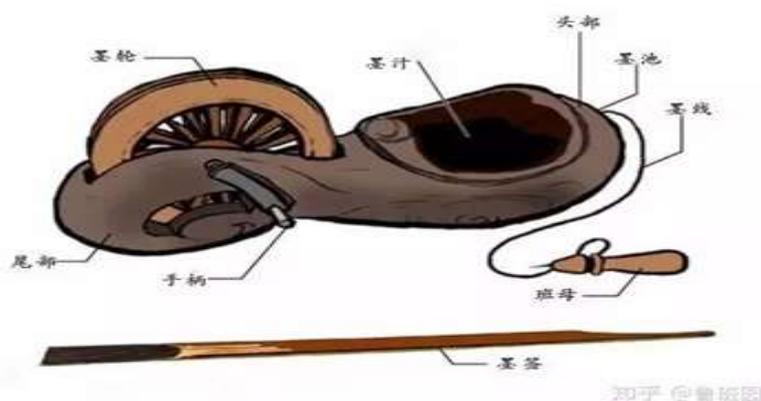
(珍最近帮我做了两次催眠。这些疗程对我非常有益，每次疗程后都让我有好几天可以免于疼痛。)

后背僵痛、肩颈僵直，这一类的问题，是角色我认知僵化、匮乏弹性、黑白分明、逻辑性过强、自我保护、自我捍卫、心理防御性过强的外在显化。持续的紧绷，不活份，耿直、坚守、不知变通。

“我有一张琴，一根琴弦腹中藏；为君马上弹，弹尽天下曲。”

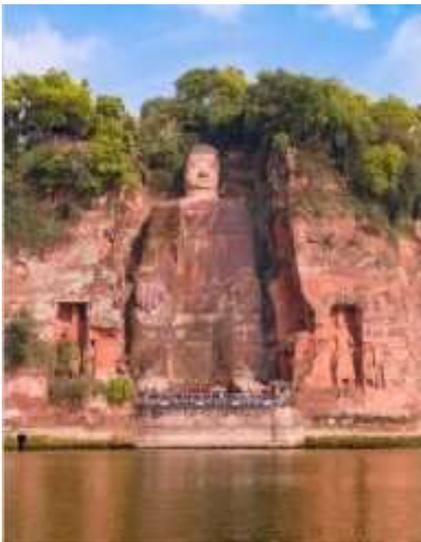
“我有一间房，半间租与转轮王；有时射出一线光，天下邪魔不敢当。”

“我有一只船，一人摇橹一人牵；去时拉纤走，归时摇橹还。”



都是说木匠的墨斗，却是三重认知的境界：求中正的心中有邪魔，求声闻的在意于音律，关注流程的只见因果规律。都说一事物，却有种种解读方式。

我们看似生活在同一个世界里，每个人却都只生活在自己的视角里，看到、感受到、理解到、感悟到、觉知到全然不同的世界。



苏洵父子立于船上，无声地仰头凝视着如此庄严的大佛。还是苏轼打破了沉默，向苏洵说：“父亲，佛像为何要雕刻得如此之大？”
苏洵仰望着佛像，说：“人心不大，佛像才大！”
苏辙接着问道：“是人在佛心里，还是佛在人心里？”
苏洵答道：“人心太小，人就在佛心里；若是人心甚大，那佛就在人心里。”
苏轼接着问：“佛有心吗？”
苏洵答：“佛无心。”
“既是佛无心，那又如何装得下人心？”
“那是因为人有心。”
苏辙问：“父亲，人若无心，还是人吗？”
苏洵笑笑，看看苏轼，苏轼领会父意，说：“人若无心，便是佛心。”
苏洵赞许地点点头，苏辙也低下头沉思。

下面一段可以独立成小品，是罗于 1964 年第一次意识接通宇宙意识后，惊恐不安时，赛斯给出的解释。大家今后如果遇到这样的类似问题，可以有所借鉴。

现在，如果你准备好了，我会说几句关于你那天晚上与内在感官的美丽的，又或许是偶然的经历。

你那头的环境刚好适合这样的事情发生。就像一扇突然打开的门。你不知道如何进一步打开它，如果我可以这样说，你甚至不知道如何关上它。然而就在不久前，你甚至不承认曾经有过这种经历，因为类似的事情发生在更早的时候，而你却有意识地忘记了它。

第一次发生这种事的时候，你是在呼救。和大多数人类一样，你对内在世界的恐惧非常强烈，尽管你通过艺术对它有一定的了解，但除了惊慌失措之外，没有任何能迫使你试试那个看不见的门钮。

然而这次却有对恐慌的记忆，但也仅此而已。其实你是出于欲望，加上我们这些课的刺激，还有出于好奇心，你打开了那扇门，但你还是被吓得要死。

你所经历的事情很难解释，除非我们彻底地讨论了内在感官，不过我现在先给你一个粗浅的解释。你所经历的是一种纯粹形式的资讯的涌入，或者我应该说是冲击，就像万花筒里的风一样冲过内在感官，因为你不知道如何控制或解开这些资讯。

为此，你尝试了一个相当滑稽的壮举。你试着切换，用外在的感官接收内在资讯，然后将这些资讯向内投射。对于一个初学者来说，这是一个相当不错的表现。你在尝试不可能的事，以后等你能更理解这些解释时，我再更彻底地探讨这一点。

这是接收端的缺陷，造成了你的恐惧。我接下来说的这句话，以后某个时候会更清楚。你感觉到了声音。这是忠于内在感官的感觉。但因为你不是用耳朵听到声音，你就慌了，形成了口不能言的形象。这是你能力不足的一个投射，不应该被认为是存在于内在世界的任何无助的状况，恐怕你是这样解释这个形象的。

然而，你对门或漏斗的感觉是相当合理的，如果你因为资讯的涌入而感到被攻击，似乎是向你撞来，那只是因为你缺乏控制音量的能力，可以这么说；虽然在这种情况下，这样一个假想的门钮可以更好的控制。

你自动关闭了自己，因为这个经历吓到了你，但整个事件是有益的，因为它给了你一些纯粹的内在感官资讯的亲身体验。很不幸，它如此不受控制，但这恐怕是一开始就可以预料到的。如果再出现这种情况，可能的话，请试着放松，资讯会自己慢下来。

("我有什么办法可以再次鼓励这样的资讯流吗?")。



在这个阶段，你会尽你所能地去鼓励它，无需我告诉你，你自己，因为你自己启动了事件的开端。你自己与生俱来的内在知识会帮助你，此时任何智性方面的理解都无济于事，以后可能会有帮助。



当内在意识的闸门被内在心智打开时，没有伪装的内在实相与宇宙全然的智慧和信息会扑面而来。能量与信息冲击力、光影的幻化感、夹杂着的各种声音，就好像你刚从封闭的录音棚里出来，开门就是午后喧嚣的步行街，各种信息伴随着一股热浪，喻地一下扑面而来，让你的各个感官像被大海浪迎面拍打一样。

罗就像遭遇了炸弹的冲击波，因为内在的恐惧，直接被冲回了自以为安全的伪装层，蜷缩在屋里瑟瑟发抖。

大觉悟者与疯子的差别在哪里呢？前者笑着说：不可说，不可说；后者狂笑着，见人说，说个不停。两人都看到了真相，一个悟了，一个疯了。这就是早期知见累积的底蕴不同带来的差别。

很多人非常渴望人前显贵，渴望撬开那扇暗门，但又不知道怎么关上，也不知道怎么运用，更不知道在巨大的信息与能量大潮里自己未被升级好的乙太载具和头脑能扛多久不被熔断。

很多人看别人修行两三年就有所成就，自己也想如此，殊不知人家已经修习了十辈子加三年，你刚三年，压根儿不在一条起跑线上。一切都自有安排，不早不晚，当成就时必成就。跟随着内在热忱，做了自己当做的事就足够了。造作只会画蛇添足，凝妄成痴，执痴成魔。来不惧，去不追，始终从容地做一个观察者就好。随而不助，观而不阻。

我想说的一点是。就来自内在感官的资讯而言，意识上的恐惧通常是主要的障碍。因此，认识到这些感官本属你，而且是相当自然的，将能帮助你避免这些资讯被意识原本不可避免地自动关闭掉。

如果你能记住这一点，内在资讯就会更容易通过来，你也会有能力去掌控它。它本身决不是压倒性的。有一些能力你可以训练自己，像在资讯发生时的识别、利用和掌控方面。这也意味着就持续时间而言，做某种程度上的利用。也就是说，在心理时间的架构内，你可以延长这种体验。

虽然这在现阶段听起来不可能，不过，比起掌控利用梦境资讯，你在醒时的状态，更能识别和掌控来自内在的资讯。这里，为了整体自己的目的，你要学着使用意识的某些部分，但这件事我以后再讨论。

我建议短暂的休息一下。这一次，我亲爱的约瑟，要学着你那漫步的妻子，走动一下。

(11:01 休息。赛斯资料提醒了珍，过去有好几次，她有过的在没有音乐的情况下听到音乐的经历——也就是说，在听力范围内没有收音机在播放，等等。珍的听觉非常敏锐，但还是确信音乐来自内在。而且通常她会意识到，



她在履行职责的时候，它已经“播放”了一段时间，然后她才会有意识地觉察到这一点。珍在 11:07 继续。)

这将是一次比较简短的课程。我想做一个说明。正如我所说，心理时间是进入内在世界的自然连接点。虽然在梦境中，你在心理时间的架构内经历了数天或数小时，但物理时间却不会有等量时间的老化，所以随着你对心理时间使用的发展，你将能够在意识清醒的时候，在心理时间的架构内得到休息，并精神焕发。这将对你的精神和身体状态有惊人的帮助，你会发现一方面增加了活力，另一方面睡眠的需求也有所降低。

例如，在任何 5 分钟的钟表时间内，你可能会有一个小时的休息，而这与钟表时间无关。我想早点说明这一点。

在禅定中度过半小时的时间可以比一个普通人睡足十个小时还要对体力和身体有益处。躺在床上昏死过去的那几个小时里，真正有用的睡眠时间很短暂，每九十分钟一个周期，可以有效地达成十分钟的有效睡眠就很不错了。一个人打坐一个小时可以等于睡了一天，当然前提是你能让你那心猿意马的头脑安静下来，进入轻安的状态里。不过轻安不是顽空，不是纯粹地混沌弥留，轻安中有观、念、想、觉、思、品、悟，只是这些行为都是专一的，并且与角色的故事情节、自己的利益得失没有关系。

要是你在打坐冥想中，满脑子都是“她爱不爱我、下半年加薪有没有我、下一单合同怎么讨价还价、闺蜜又在那里说了我什么”这些俗事杂染，制心一处也是没用的。简单地说，在内在自我意识中是没有角色的得失心的，如果你察觉到你的思想都是围绕着角色我的得失展开，那只因为你连第一步解离都还没有做到。你只是坐着想心事，和修行没有什么真实的关系，这样的禅修修完了更累。



鲁柏直到现在才想起的音乐的经历是真的。其实我相信，它重复出现了很多次，而且总是被意识心丢弃。这又涉及到对声音的感觉。我暂时就说这么多，但这是一个宝贵的预示。

当你变得疲惫或筋疲力尽时，其中一个原因是，你无能力利用哪怕是简单的心理时间以利于自己。请记住这一点。祝你用那叫什么来着的東西好运。如果它能录下我的声音，那我祝它好运。也许我应该对它玩点花招，也许我会在你身上玩点把戏。

再顺便说一句，催眠还可以帮助你利用心理时间得到真正的好处。利用心理时间，钟表时间的界限就消融了。你可以透过心理时间看钟表时间，甚至可以使用钟表时间来对你有利；但如果没有对心理时间的初步认可，那么钟表时间就有点像监狱。

你们的四季和潮汐、黑夜和白天的物理时间，对我来说是你们最令人愉快的伪装之一，如果鲁柏原谅我笨拙的诗意尝试，我会说，物理时间就像罩在心理时间上的一件飘逸的晚礼服，有许多不同的颜色、材料和设计，令人赏心悦目。它是心理时间最忠实的复制，也是你们最真实的伪装之一。

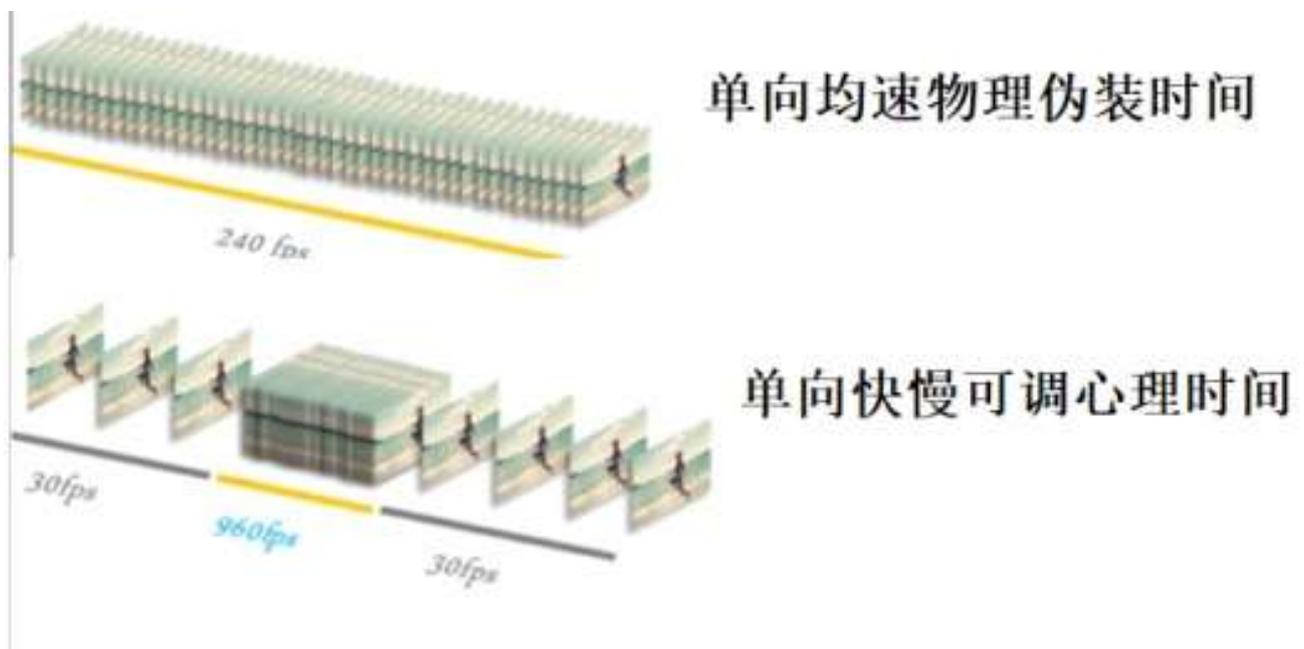
这是为什么当物理时间被一个安静的“我”所追寻和注视时，心理时间似乎很容易流动。一个导致另一个，当伪装足够松动，内在形式就能闪耀登场。适当的利用心理时间，不仅能引领你进入内在世界，还能避免你在物质世界中匆匆忙忙。在其中，也就是在心理时间的架构内，你会发现一种宁静和清凉的祥和。我把这些告诉你们，是为了让你们能受益，利用这些附加的益处，你们都会收获良多。

心理时间会增加时段的持续时间。你会在这里发现别的东西。从心理时间的架构中，你会看到钟表时间和你曾经认为的心理时间一样，是如梦似幻，转瞬即逝的。而你也会发现，心理时间和你曾经认为的外在时间一样，都是一种实相。你会发现你在其他世界的整体自己，同时向内和向外窥视，发现所有的时间都是一个时间，所有的划分都是幻象。

在禅坐、站桩或日常生活中，你可以先练习解离的技巧，这样的技巧在《已知的实相 I》里已经系统地说过。当你可以熟练地用第三人称视角去看



待自己这个载具我与角色我、演绎它的人生时，行走坐卧间你都是处于心理时间上的。世间的一切都变得异常缓慢或快速，看你如何设置播放速度，你可以利用等车的五分钟酣然睡一大觉，然后精力充沛地投入后续的生活；你可以在快速的交锋中，用别人的一秒深思熟虑，子弹飞来犹如蜗牛在爬，一切不过是粒子的探戈。不过这只是第一步的小神通。因为钟表时间不止可以调剂播放速率，还可以暂停、倒放、跳跃、插入、剪辑等操作。这是内卷与外展时间。



你可以休息一下，或者结束课程。不要说我今晚没有带领你们快乐地追逐，当你们重读资料时，你们会发现我有。我再怎么强调使用心理时间的好处都不为过，如我已经告诉过你的。你现在知道了它是什么，也知道了如何利用它来受益。它不仅在你层面有助于身体和精神上的存在，而且也将使你能够遇见整体自己。

(11:30 休息。珍的声音一直很正常，她的步伐也放慢到平时的速度。由于我们现在都很累，所以都不想继续下去。11:35 分，珍又开始了。)

既然你们都累了，我就结束这节课。首先，我想说的一点是。就来自内在感官的信息而言，意识上的恐惧通常是主要的障碍。因此，认识到这些感官本属于你，而且是相当自然的，将能帮助你避免这些信息被意识原本不可避免地自动关闭掉。

如果你能记住这一点，内在信息就会更容易通过来，你也会有能力去掌控它。它本身决不是压倒性的。有一些能力你可以训练自己，像在信息发生时的识别、利用和掌控方面。这也意味着就持续时间而言，做某种程度上的利用。也就是说，在心理时间的架构内，你可以延长这种体验。

你永远无法强迫它们存在于一段特定的钟表时间内，同样的，对梦境也一样做不到。虽然这在现阶段听起来不可能，不过，比起掌控利用梦境信息，你在醒时的状态，更能识别和掌控来自内在的信息。这里，为了整体自己的目的，你要学着使用意识的某些部分，但这件事我以后再讨论。

(珍说，这全都来自于赛斯。我大声说晚安。我们坐在通灵板前，用指针表示晚安。)

(赛斯自动回答)

晚安，再见，是的。



第 25 节 种族记忆

前情摘要：

时间是显化过程中的一个伪装，以时间为基础的科学大厦，就好像海滩旁的沙堡，在潮汐到来前看似完美无瑕，但经不起任何无常的洗礼。

时间在我们这一层面可以分为钟表时间、物理时间、心理时间。

钟表时间：扭曲的幅度最大，不光扭曲了真实，也扭曲了人性中的自觉。

物理时间：四季的规律，日月的轮替，生死的周期，伪装层的运作规律。

心理时间：意识内的经过，梦中的时间，冥想时的时间，心智内的时间，这些有过程但没有对等标准可比性的时长经历，构成了真实的时间。一秒可以等于永恒，“永恒”也可浓缩入一秒，即永恒的当下和当下中的永恒。

在灵性接触时，小我会感到畏惧和抵触。这是因为角色我头脑的无知，在自我知见还未能积累到一定水平前，对未知的恐惧让我们既向往神秘的真相，又惶恐于真理之门背后的浪涛。在早期课里，珍与罗都还处于这一阶段。

内在感官我们已经学到了第三个：

1、同理心：打开自我，愿意与允许自我意识去感受与连接上宇宙意识，进而与所有有情众生在情志上、理念上、信息上相互交流。

2、心理时间：让自己打破故有的、科学的逻辑认知，进入一个有弹性的、



非“理性”的、可调节的时空体系内，用更多元多维的不确定性理解整个真实的宇宙，而非我们用外在感官营造出来的物理宇宙伪装层。弹性的认知让我们的意识可以更具弹性，从而为意识调频打下基础。

3、内在五感的运作与对内在资讯的信赖，了知到外在世界与梦都是内在世界营造出来的相，外在感官本身就是伪装的相。我们观察外在世界的感官与各种发明出来的工具，本身都是伪装层中的游戏道具，利用这些伪装去看破伪装、用扭曲去解除扭曲是不可能的。当内在感官开始运作后，内在的“五官”开始运作，并带来内在世界的内在实相。不过内在实相也非实相，那只是内在感官依据内在意识、通过心智蓝图和精神酵素形成的内在投影。它之后又形成了各个意识体们群体意识共享的外在实相。

在外在实相中演绎着我的这个载具与内在实相中被认识为我的灵魂法身，甚至介于内外在中间层与滞留层上的那个鬼魂我，都是意识之光投影出来的聚焦角色。本无灵魂或灵体，都是生命力舞动出的不同频率微粒之显化，都是意识的载具与角色。

到此，时、空、物、人、魂、鬼六个我们常见的问题就都已经完成了来龙去脉的解答。

时间是意识在关注事物与自身所扮演的角色时观察的速度。

空间是意识为角色我营造出来的舞台，并按照角色我的需要，可以无限向外拓展与向内细分。空间与空间内的一切可以无限地复制粘贴，构成一个个的平行舞台，供不同的角色同时展开不同的演出。



空间分外在伪装空间（是不同意识频率意识体们共同相互交流的地方）和内在意识空间（是自家自我群体相互意识交流的地方）。

空间分不同的维度等级，不同维度的空间处于相互套迭的状态下。第五维空间已经没有了物理特性，没有所谓的时间在其中运作。

物是光线交织成的相。光的快慢、旋向、抖动频率、波长带来了密度、颜色、质地上相的不同。当然这光与我们认知里的伪装光、和伪装光造就的光影是两码事。

图中是电子游戏内的光影效果，这光与光完全不是一码事，这个的传播（运算）速度永远不变。而真的光是没有时间参数的，所以也没有光速，更没有光速的限制。

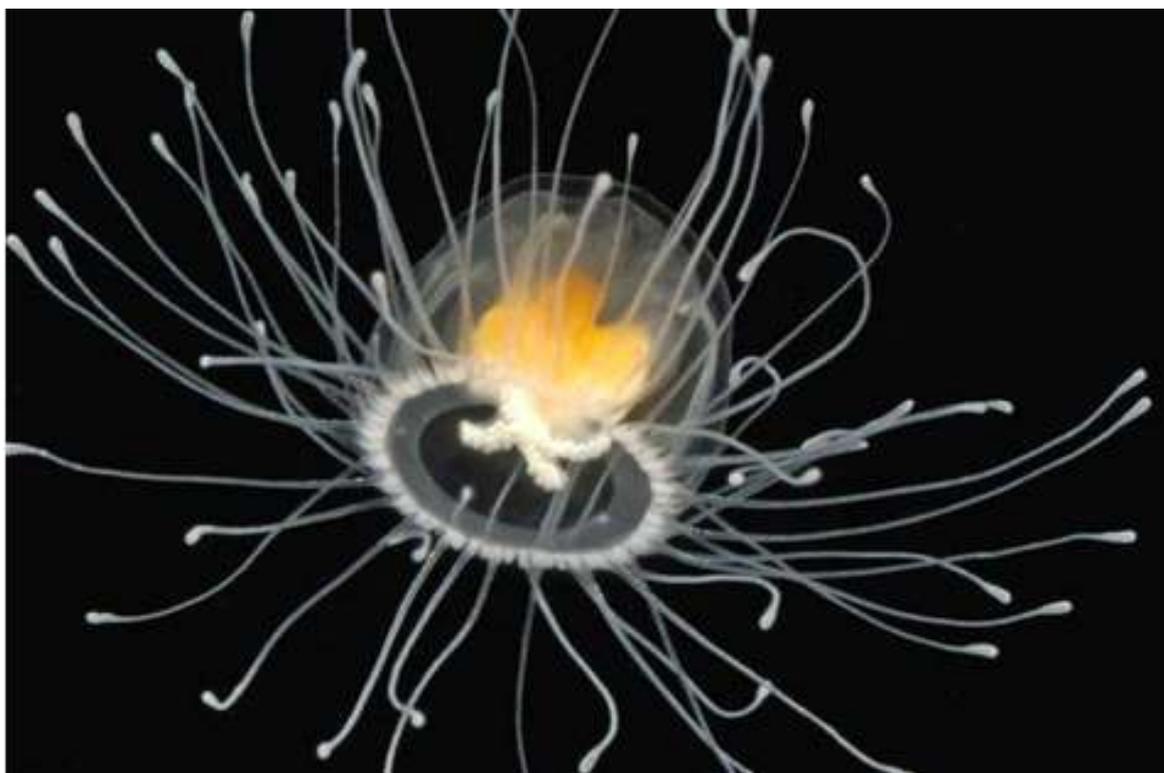


人是本伪装层中的角色，这样的角色可以无数次地使用、生成。被生成的不光是其角色，还有其所有的家人和整个时代背景。生成角色不需要太高

的程序权限，罗在童年时因为寂寞，在公园内生成第二个自己来陪自己玩；珍在海滩酒吧生成了负面极化版的珍与罗，面对面地喝酒跳舞；而珍与罗一生因为没能达成预定初心，反复展开多次的人生脚本，只在 1962 年里就有八个已知的平行版本，四个被触发成记忆，一个在经历，三个有待体验。

我们所谓的死后，有鬼魂、灵魂、守护灵、高我、圣灵、神仙、天使等等。其实这些都是自我意识群体与意识群体们在不同层面上扮演的角色互动。而一切这些角色都源自万有，后细分为不同的存有、主意识面向人格、人格、人格片段、片段。

虽然名字与层次众多，每一个看似又都有个体的自由意识，可独立运作，但实际上都是一体的触须，同时伸向各个意识面向，同时在探索所有的可能性。



第 25 节 种族记忆

1964 年 2 月 12 日 星期三 晚上 9 点 按指示

(这是我们第一次尝试录制珍的声音。我们对录音机的操作还不太了解，尽管前一天晚上珍成功地录制了一次催眠课程，帮我解决背部的问题。)

(我们只有一个 5 寸的录音带，由于催眠资料也在这个录音带上，我们不认为我们能录下整个赛斯课程，即使用 4 轨技术。但珍设置好了录音机，把麦克风放在靠近房间中央的咖啡桌上，并录了几尺带子，以确保从房间的任何地方都能收录到她的声音。然后，她将磁带倒带，记录下她的名字、时间和日期，然后关掉录音机。这一切在 8:45 之前完成。现在，珍很紧张。当她想着今晚她会怎么做时，她收到了以下信息：)

啊哈，我紧张的鸽子。

(开始课程，我们静静地坐在通灵板前。当我们触摸到指针时，它开始动了。)

("晚安，赛斯。你好吗?")

(珍站了起来。她打开录音机，然后像往常一样开始踱步和传述。)

晚安，鲁柏，我紧张的鸽子。哦，自我争战的多厉害啊。它如此确信自己对所有事情的掌控。若有人以我给你们知识的方式，提供给另一个人格知识，那可就悲哀了。哦，看那自我是如何奋起抵抗吧。

一个意识体为我们提供的资讯哪怕看起来再荒诞，我们也会认真地琢磨一番。而当这意识体还在载体内时，同样是它的言辞，却被其它角色我们所忽视与质疑。我们恐惧未知，更惧怕那些与我们认知不同的人，认知的差异让纷争不断，因为人们总是渴望把认知统一成一个自己能理解的标准答案，这个过程被称作“文明”。



亚洲秦始皇焚书坑儒造成文化断代，巴比伦图书馆、亚历山大图书馆的大火，让中东文明大量遗失，西班牙剿灭了玛雅文明，英国人让印第安文明消失。我们散播一个大一统的文明，统一全球的标准化答案，人们不能接纳另一个人的“胡言乱语”——那不是知识，只是疯子的呢喃。

我很清楚，你的玩具正在录音。这对我没有任何干扰。鲁柏知道机器的嗡嗡声，但这会过去的。恭喜，我亲爱的朋友们，今天祝贺我们的第 25 个周年纪念日。当我和你们一起完成了这个任务时，你们都老了许多。

这个资料开始于 1963 年 12 月，珍死于 1984 年 9 月。可惜的是这一版珍没能走到最后，没有等到 25 周年，因为很多内在的执拗她到最后也没能全部化解。

(细雨编辑部始于 2020 年大疫情期间，在一个时代的分水岭开始，25 年后是 2045 年，又会是一个分水岭上。)

鲁柏一直在内心大声抱怨，因为他早上睡醒得很晚，而且这周没有全部投入工作。

当然，这都怪在我头上。但我最不该受到责怪。我当然不当家里的替罪羔羊。我确实在一定程度上打乱了你们的日常作息，但毕竟不是太严重。你哪能够花同样的时间，而得到更多的受益呢？事实是，懒惰的自我会到处找借口。

如果你以我所描述的方式运用心理时间，你会发现，我已经给了你们一份时间的礼物，你将在很短的钟表时间内得到极大的提神和放松。而你对睡眠的需求也会降到最低。这涉及到你的一些训练，但相对简单，应该不会有太大的困难。



一个可以熟练地通过冥想而进入三摩地，在其间打坐、沐浴在灵界圣光中的意识，可以在一小时内恢复自己一天所需的生命力。这样每天就能多出至少八小时来经历生活与学习知见，三十年就比别人多出十年的有效生命长度。

我想说说灵魂的发明，用人类自己的术语，灵魂和灵(Spirit)被认为是同一个东西。

我们所谈到的二元性主要是人为的。在所谓的先进社会中，它的作用更强。研究将表明，这种二元性并不是人的自然状态，因为即使在今天，许多所谓的原始社会也没有经历过这种二元性，而这种二元性对文明社会的影响程度也不尽相同。

仅此一点就应该证明，这种状况不是物种本身的先决条件。反而，恰恰相反，当人类以一种纯粹机械的方式变得更有发明力时，这种二元性意识就围困了人类。

(现在，珍在房间里快速地踱步，来回走过录音机。她的眼睛变黑了。录音过程中，她几乎没有表现出任何声音或手部现象。)

这里的关键词是二元性——我们把事物认知为内外、表里、阴阳、远近、虚实、动静等。这类在同一事物中的相对属性，却同时存在于一体内，就是二元性。二元性相对的是一元性，一元性就是不可分的混沌态、量子态。非生不死的老薛之猫就处于一元性里，其内包含着二元性，而在观察后坍塌入确定相中。人类把自我二分为实体我与虚体我，即载具我和意识体我。两者同时存在于角色我中，分割意味着死亡。



创造性本身并没有任何问题。对伪装模式的操纵是可以预期的，而且是可取的。然而，许多土著社会充分了解伪装模式的事实，并保留了将整体自己与伪装分开的能力。

当我说到整体的自己时，我当然是指它完整存在的人格，在它的指挥下使用内在和外在的感官。也就是说，我所说的做事者、行动者、呼吸者和做梦者都属一个整体的自己。

比如，在黑夜里我们看到远方有个荧光手套在空中舞动着，我们下意识地知道那手套内一定有只手，而手是被手臂引动着做出这一系列动作的。没人会质疑这点，因为这是常识。但对于我们这个层面来说，我们只能看到那手套，却无法观察到手与手臂（至少科学家们不能，他们伪装层的机器也不能），那么手与手臂和指挥那手臂的舞者主体都被否定在理智逻辑之外，不被承认。



但是，这种称呼并不包括作为整体的存有。人格确实可以接触到存有，但人格并不包含存有。换句话说，在你的层面上存在的整体自己并不包含存有，尽管存有和整体自己之间的沟通可以而且确实通过内在感官的方式进行。





当你把脚伸入游泳池内时，在水中看见的是脚与隐约的小腿，这时你不能说这个人掉入了水池中，但他的一部分确实是在水池里，而这部分真切地与其全然的本体是无缝连接着的。



在许多原始社区，这些沟通被接受为现实。在你们的整个文明中，它们不是。我知道，你会告诉我，我亲爱的约瑟，当你的手累了，我们就休息。（“好的”。）

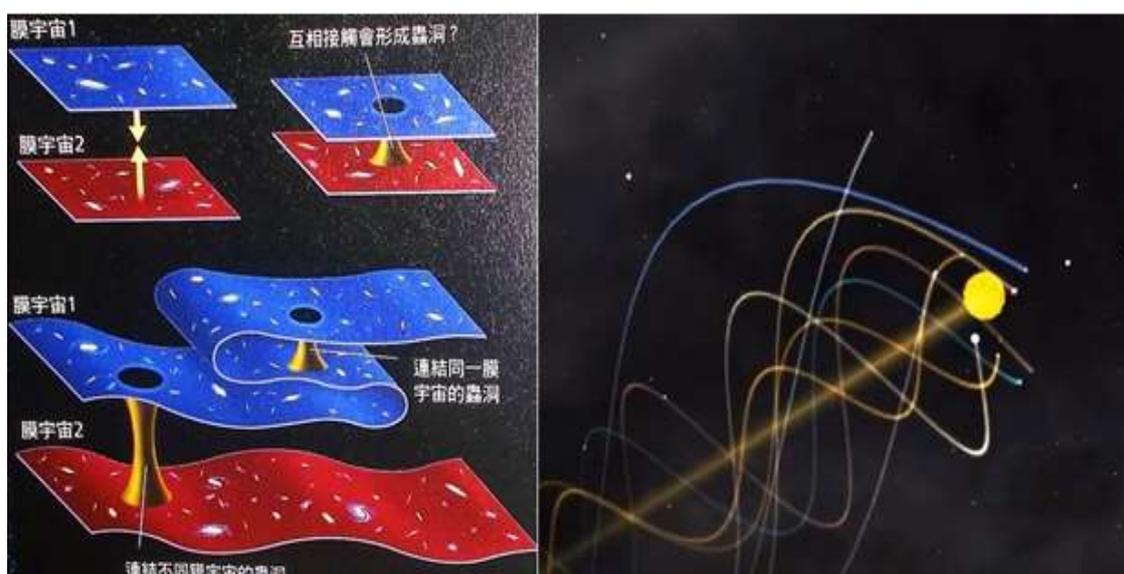
西方世界沿着所谓超感官知觉的思路进行了很多调查。事实上，西方人因为坚持人为的双重性，不仅切断了自己一半的能力，一半的知识，而且还切断了自己与非常原始的社会联系，他原本可以从这些社会学到很多关于这类的能力，这些他自己不承认的能力。

巫术、魔法、通灵者、灵视者、读心者，这些推动文明快速发展的难得人才，当今都悄然地隐藏在民间，不被认可，也不被大众主流接受，因为他们的说辞与理论超越了我们当代文明，无法被理解，也无法被“科学”地证明。就好像中医的气功与针灸一样，在中国也不被科学教洗脑后的年轻



人认可。我们失去了太多太多非常宝贵的传承。当我们嘲笑“地平论是迂腐的无知”几百年后，我们知道了膜理论；当我们高举着日心论、嘲笑地心论后的几百年，我们才知道地球不是绕着太阳转的。

科学就是一个不断自我否定的过程，所以它很科学；但也因此我们可以知道：自己今天笃信的一切都是错的，而与标准答案不同的谬误却是事实的真相。在某种程度上我们认为无知原始的所谓古人，却掌握着我们不知道的真相，因为那时他们更信赖内在自我，而非伪装层里的机器。



人类文明已知的三个可能的发展方向分别是：

- 过度依赖人工智能与机器人，导致人类自身的退化，并退出舞台。
- 人类自身逐渐元器件化，把自己逐步改装成机器人，自己退出舞台。
- 人类逐渐理解内在自我，借由一本奇书揭开隔阴之迷，然后逐渐地培养后代不遗失与生俱来的灵性与灵觉，整个种族进入意识界，和宇宙中其它高等文明并肩。当然这些前提都是人口不陷入无法控制的繁衍中。

人类的主题：

经济（机器人）

科学（载体我机械化永生）

智慧（内在我全面觉醒）

每一个本层面的公民，都在为自己的将来投票，当然我们的投票只代表自己的向往，而不是人类或地球的未来。人类与地球的未来都已经发生，并同时都如实地存在着；各个分支都是真实的；只是你，你自己决定去体验哪一个后续经历。我们谁都不用去高举地球或人类的大旗，你就是你，你的世界里也没有别人。



他所受的教育，他的日常生存模式，他的文化价值观，往往禁锢着他，使他只能透过自己误解的迷雾来看待其他社会。例如，如果他认为非洲的一个土著是一个迷信的、相当低能的、几乎像是来自过去的史前生物，那么他将不会了解那个人的能力。他会嘲笑任何在土著身上的所谓超感官知觉的证据，并拿来作为非洲土人幼稚心智的进一步证明。

我不打算在这个特定的问题上做任何程度的探讨。西方人当然有许多值得一提的地方。然而这通常是别人说的，而且滔滔不绝，而对所谓文明程度较低的社会的那些能力却只字不提。

事实依然是，就物种而言，心理学家或科学家们也不敢说所谓的超感官知觉是低于正常或超乎正常，只是因为西方人发现在使用它时很难有任何效果。其他民族的人却能相当有效地使用它。

一个老中医与一个剑桥医学院的精英西医，你更信赖哪个？



一个精通奇门遁甲的小伙子和一个年近古稀的老科学家，你更信哪个？

一个拿着通灵板的诗人和一个宇航登月归来的飞行员，你更信哪个？

一个小孩说屋里有个怪叔叔和一个老师说这孩子有病，你更信哪个？

或许永远我们也无法知道哪些知见是终极答案，或许就没有所谓的终极真相。让自己始终都保持在观察者的状态里，对任何的可能性都保持着开放的心态，而不让自己沦为某一学说的卫道士，成为一个知见上的偏执狂，包括我这里所说的一切。

我建议你先休息一下，然后我再对这个问题发表一些看法。

(9:27 休息。我大声说出了时间，我们对课程的进行情况做了一些评论，然后珍关掉了录音机。她现在已经不紧张了，和往常一样。我们把机器设到最慢的速度录音，以使磁带能录制更长时间。当珍感觉到赛斯又来了，她打开录音机，我宣布时间，9:31 珍又开始传述。)

在超感官知觉的调研中，问题在于你们又用错了工具。你们再次把这个双重自己当成了理所当然。除非你们意识到只有一个自己，而不是一个执行和操纵的自己，和另一个呼吸和做梦的自己，否则你们很快就会一无所获。按照被认为是科学的规范进行的调查，在很大程度上注定了充其量只是慢热的策略，而在最坏的情况下则是彻底失败。

这并不意味着不能找到证据，而且是压倒性的证据，证明内在感官的存在。这确实意味着必须允许自发性。要把内在感官接收到的资讯联系到外在感官会接收到的资讯，是极其困难的。

载具我、角色我、内在意识，这三者不是彼此对立的关系，也不是排它性的关系。我们经常比喻肉身我好像汽车，角色我好像智能驾驶系统，内在



意识好像驾驶员，这样的比喻让初学者更逻辑地认知到各个层次的作用与功用；但事实是，这三者是相互依存的套迭关系：内在意识我这个演员，在荧幕上塑造出了一个人物角色；荧幕上这个 3D 的角色光影就是载具我；而角色本身离开演员什么也不是。

但这里最难让人理解的就是，其它演员也可以塑造这个角色，也可以在屏幕上成像。一个演员如果在演绎这个角色时，没有自己的东西，全然根据剧本走，就会被角色所绑架，失去自己的味道；而一个全然胡来的演员也无法与别人搭戏，会搞成疯子。

这就又回到开头我们说的一元性和二元性的问题上：佛陀说不二，这说法相当智慧——既不是一，也不是二。不管是一或者二都是确定的坍塌，而不二就保持了多元性的解说余地。

我们的科学界没少渴望通过严谨的实验获得有统计意义的实证，证明意识的存在与运作方式。可惜科学的方式、那非黑即白的标准化流程，在这个领域里只会带来一次次的挫败。就好像老弗兰克的死期或珍的死期都有各种版本，同时真实，哪个是真实呢？今天的珍在这里给我们录音写书，另一个已经飞机失事摔死了，还有一个在教堂里唱着礼拜的圣歌，还有一个在迈阿密当着超市的收银员……这些珍的死亡日子、一生成就都不一样，但都是鲁柏的一生。当严谨的科学遇到多元的答案，每一个说法都是正确的，那科学就崩溃了。



人们相信预言未来，但却不知道每一个可能性都在同时展开，每一个都同样地真实。你的关注引领你走入那个实相，但并不意味着其它实相就是虚假的。

同样，你最多只能得到一些类似镜像的东西，而这些镜像必须被解码。这对你来说是相当困难的。然而，内在感官接收到的资讯会对接收资讯的人格产生自己可辨识的影响，这种影响与伪装刺激造成的任何影响一样强大。

在众多的实相可能里，在我们利用内在感官去观察各种可能性时，一个熟练的通透的内观高手，会把所有大的可能性都罗列出来；而一个新手或认知偏执的人，只能看到与自己意识频率近似的那一种可能性。而当他看见那个所谓的未来时，他被那个未来所影响，并增大了进入那一未来实相的概率。

比如一个女孩在择偶，她本来可以在周末的晚上遇到红、蓝、白衬衫的三个男孩，然后分别攀谈，找到一个与自己最匹配的男孩，成为日后的情侣。但是她在周三自己的梦里或通灵师那里得到了启示，大胡子的男孩与自己走入教堂。于是周末女孩一直在找大胡子，并相互认识了步入了婚姻，婚后很不幸福。女孩很纳闷，却不知道：每个男孩在与她交往后，因为她喜欢有胡子的男人，都可以留出大胡子来。

预见性框架住了自我多元性。先见之明未必是一件好事，除非你有能力看到至少九种不同的同时性可能。实际上，在矩阵里的经历中，每一个节点上都有 27 种可能性可供角色选择。



事实是，当你坚持透过外在的、一般接受的感官来获取证据时，那你几乎自动关闭了内在感官的配备。这是没有必要的。人类在很大程度上设置了这种习惯反应。这不是一种自然的习惯反应。你必须接受内在资讯的实质价值，但你不会这么做。一旦你迈出了这自发性的第一步，你实际上就会收到连你的意识都会被迫接受的证据。但是，必须先迈出这种意愿的第一步。

好比你有一台智能手机，你想要告诉一个老外中国的君子兰长什么样子，这时你通常有三种选择：第一，你手机里本身就有君子兰的照片，你直接显出这图片，展示给别人看；第二，你找一盆君子兰，然后照相，再去展示给别人看；最后，你可以上网直接搜一个君子兰的照片，选一张好的，给人家看。

这三种方式分别对应了：头脑中已知的答案；仅利用外在感官寻找答案；利用内在感官在宇宙意识里搜索全宇宙智慧内的答案。我们当下的文明习惯于第二种，然后累积第一种，却摒弃了第三种，导致我们失去了与宇宙级文明平等交流的机会。



如果你一旦允许自己以一种自发的、非批判性的方式，自由地接收内在资讯，你就会看到，这种资讯和任何外在刺激一样合理、有效、多样和强大。但是，如果坚持把这些资讯转化为首先能被外在感官接收到的频道，然后期望收到不失真的强大资讯，那是在要求不可能的事。

想要能够让自我意识有效地、高效地利用宇宙意识万维网，获取有知见的答案，首先您要知道你是有这样能力的，然后你要毫无质疑地去利用这一能力，最后你要容许自己开启这一能力，进而逐步熟悉与习惯这一能力。

不过内部资讯是通过潜意识传递入你的意识觉知层的，它们就好像一个念头、一段回忆那般呈现在你的脑海里。你别指望那些好像是你耳机里传来的声音或 VR 眼镜那样浮现在你的面前。



内在觉知的传递方式与伪装层的觉受方式是截然不同的。学会打开与关闭自己的飞行模式，进入蓝牙模式可以点对点地读心；进入 WiFi 可以与附近

的植物动物交流；进入移动网络可以与自我的意识群体交流；打开超级终端可以与宇宙万维网互联，读取一切宇宙意识信息。

这些功能与能量每个人都与生俱来，但从小就被理性逻辑认知慢慢地屏蔽了，失去了自我意识调频的能力；并僵化在自己的成见之中，失去了意识的弹性与兼容性。

同样，内在感官所接收到的印象其实是具体的，只是以一种你还不了解的方式呈现。这些资讯也会对大脑产生物理影响。就像从外界刺激中接收到的印象影响头脑一样，它们也会给头脑留下印象。它们会改变人格，就像任何经历都会改变人格一样。坚持用外在的感官资讯作为证据，就像期待相机能播放音乐一样，是荒谬的想法。

一旦你有一次成功地连接到任何一个非本层面的、非伪装“实相”的意识，并获得了内在知见，那你对自己、对这个世界、对自己当真的科学与宗教就会发生不可逆的质疑与困惑。随着你接触到内在层面的深度与广度加深加大，你的思想、头脑、能力、认知、思维方式、生命态度、人文理念，都会逐步地改观。那一层层层的扭曲与伪装渐渐褪去，你会看到、觉知到、理解到一个全然不同的实相世界。



音乐存在，可以用留声机播放。景观可以被相机拍下来。但你并不期望音乐能从相机中传出，你也不期望留声机能拍照，然而当你听着留声机里的音乐时，这并不意味着，甚至对你来说，相机不能记录景观。你在期待外在的感官做一些它们没有能力做的事情，以一种对它们来说颇为陌生的方式接收或执行。你期待它们的行为就像一台能收到音乐的照相机，而因为照相机无法收到音乐，你就说音乐不存在。

同时，用音乐这个相当弱的比喻与内在资讯相类比，你是在拒绝使用留声机。也就是说，你是在拒绝使用内在的感官，而内在的感官是有能力处理你想获取的资讯的。

诚然，作为一个整体，你还没有在智力上理解内在感官。你所否定的那部分自己很了解内在感官。但这对你现阶段的游戏没有任何好处，所以你再度处于一个奇特的立场，你试图用伪装工具来剖析内在世界。

正是由于你拒绝接受整体自己，才会有这个困难。再说一次。内在感官接收到的资讯是一样鲜活生动的，事实上，比你将收到的任何其他资讯都更鲜活生动，而整个事情的可笑处是，实际上，你不断地接收这些内在资讯，你不断地使用它，然而在意识上，你不接受它的存在。

很显然，在 1964 年赛斯还不知道多媒体手机的普及，他的例子在今天已经不成立，但他的意思我们每个人都很好理解：外在感官是被伪装世界虚拟出来的。它犹如伪装世界中的那些“游戏”道具一样，看似非常“科学”，但却无法用伪装去戳破伪装。你在游戏内的武器再厉害也无法对真实的玩家形成实际的伤害。

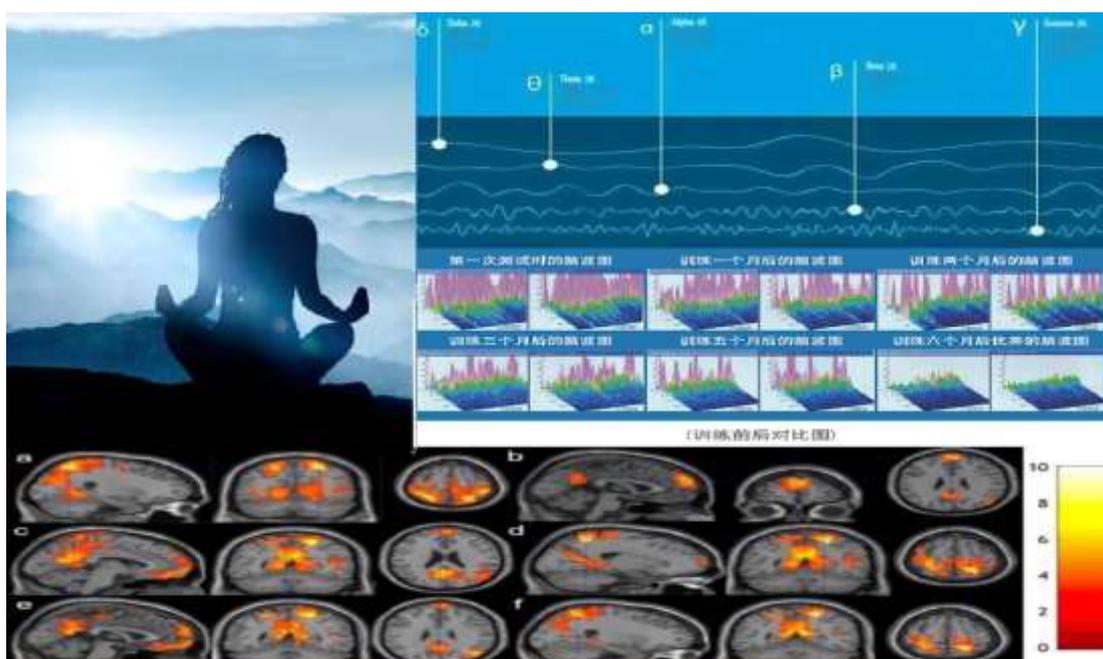
外在感官犹如没有子宫的男人，无法完成生育，虽然他确实和女人一样都是人。内在感官犹如导航用的 GPS，你可以听它的也可以不听。听或不听它都在那里一路絮絮叨叨，提醒车速、路口、方向、摄像头、提前并道。



小我可以把自己搞得很有个性，充分地发挥自由意识，在复杂的高速上反复兜兜转转；也可以选择臣服，跟随内在引领，只是完成自己本分的历经。没有对错，都是经历。在臣服与造作的两极间，或许还有一种不二的状态，既顺流又潇洒随意。就好像开着房车去全球自驾游，大方向就是远方，而过程都是随机，怎么都好，什么都成，走哪儿是哪儿，处处是家。

你呼吸、做梦，以及在没有任何意识自我帮助的情况下进行无数的其他活动，这一事实本身就应该让最顽固的科学脑壳相信，其中涉及的东西比科学愿意承认的还要多。对潜意识心智的概念仅仅是一种勉强的、对峙的、部分的承认，即人不仅只是有意识的自我，人比他各部分的总和还要多，人不只是一个机制。

我们都知道，大脑在觉受、思考、记忆、反应的过程中，都会因脑内神经凸彼此传递生物电信号而形成脑电波，脑电波的峰值与密度体现了大脑的活跃度。如果大脑没有了脑电反应，我们会宣判脑死亡，进而宣布人的死亡。



在利用现代的脑断层扫描与脑电图检测中，研究人员发现，精通冥想的人可以让自己的大脑进入脑电波的基线状态（类似于脑死亡）持续几个小时或者几天。在此期间大脑内没有任何读写觉知的动作，就好像一台进入休眠状态的电脑。但令人不解的是，这样的受试者却能在脱离禅定后，清晰地說出测试时间内，自己周围发生过哪些事情、有过哪些人物、做过哪些动作、说过哪些话语。

这样的实验后来在深度麻醉的人身上也做了重复性实验。麻醉解除后，被麻醉人无法说出麻醉其间的相关内容；但被催眠后，受试者不再在大脑里寻找记忆，就能回忆起所有的一切。这证明觉知、记忆、反应、思虑不但存在于物理脑中，还在自我意识的无意识层里。



我建议你稍作休息，希望你重新把所有的碎片拼凑起来，我的两个矮胖子。

*译注：两个矮胖子 **Humpty Dumpty**，英文谜语，要你猜“一个圆胖呆呆的东西，从坐着的围墙上摔下来！就算国王来、就算国王派了强大的人马来，也无法修覆”的东西是什么。谜语答案是鸡蛋。后来 **Humpty Dumpty** 就被塑造成一个蛋型人偶，很多迪斯尼的童诗、歌本里面都可看得到，插图是个蛋头人。



(10 点休息。关掉录音机之前，珍对着录音机说，如果我可以写得快一点，她就可以说得快一点。对于她的快节奏，她说根本不费力，她觉得自己可以“起飞”。她也完全不知道“我接下来要说什么”。

休息的时候，珍必须把录音带翻个面，因为录音带快用到尾端了。这花了几分钟。一切安排就绪后，她打开录音机，在 10:12 恢复了她的传述和快节奏踱步。)

我觉得你的新玩具很吸引人。我从来没玩过这类的东西，我猜弗兰克-沃茨甚至不知道有录音机的存在。我希望我的朋友鲁柏做了正确的调整。

我刚才想说的是，你所谓的超感官知觉的证据将会出现。但是，由于你们是透过耳朵来得到声音的证据，而通常也不会期待通过耳朵去看，所以证据必须经由正确的管道而来。你的主要困难之一是，你不会接受任何不能通过外在感官以某种方式感知的东西作为证据。也就是说，除非那个经历能够被证明是物质伪装的实相，否则你不会认为那经历是同样有效的。

在台大校长李嗣涔的手指识字实验里，很多小孩可以做到在视力剥夺的情况下，把密封在布袋里、锡纸里、木盒里的文字内容、书写特征、字体色彩读取出来，但当孩子们经历过系统的教育后，到 14 岁，这些先天通神的禀赋就会丧失殆尽，成为凡夫俗子。类似的实验在国内做的是耳朵听字，美国做的是遥视读图。



不过，几乎每个人都熟悉另外一种东西，那就是心理经验，这种经验可能没有可观察到的身体影响，却能相当大的改变一个人格。现在，人格的改变可能会产生一些次要的身体影响。人格在物质世界中可能会因为心理经验而产生某些行为。但这些身体效应是次要的，经验本身并没有对物质世界产生物理影响。任何这种影响都是在经验之后，由有关的人格做出的。

比如说，一个家庭中的死亡事件，是一个实际发生的情况。你也知道，家庭中的不同成员会有不同的反应。就每个家庭成员而言，心理经验也将会非常的多样化、个人化、无法预测。你无法用外在感官观察这种实际的心理经验。甚至你自己也无法看到、闻到、触摸到这种内在经验。你不能用双手握住它，仔细观察它。你无法以任何客观的方式观察它，如你可以观察桌上的一支铅笔一样，然而如果说这种心理经验不存在，那就太愚蠢了。它太生动，让人无法忽视，很多时候，人格几乎与行动脱离了，因为这种经验是心理的，无法用仪器观察，甚至无法由当事人观察到。

现在身体上的影响可能会随之而来，比如哭泣、哀悼等等，但这些影响都是次要的。经历本身不会流泪，尽管经历的接收者可能会流泪。我在这里想告诉你，日常生活中的许多经历，你由它们的生动性知道是真确的，但却不能被外在的感官所感知。但你们却十分熟悉它们。

你们的科学家们用他们的仪器在一些操作中成功地诱发了恐惧、悲伤等情绪，但经验本身仍然是主观的、心理上的。就情绪而言，可以观察到一些生理上的影响，甚至这些也都是次要的影响，因为脉搏可能加快，某些化学物质和激素可能加快它们的活动。

情绪比其他任何东西都更接近内在资讯的生动性。当然，不同之处多于相似之处。

然而由于情绪体验的强烈性质，这仍然是一个很好的比对。然而有了情绪，在很多情况下，外在的伪装模式就有了行动的刺激。

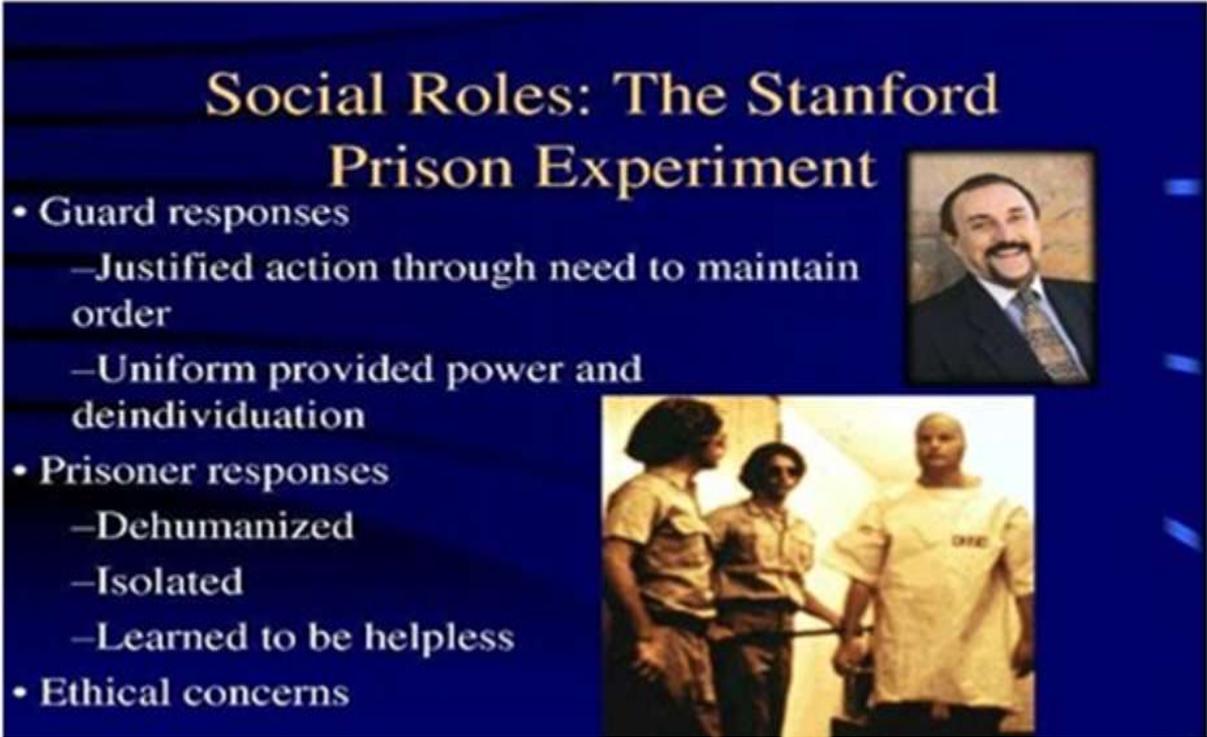
说到心理实验对人格的影响、对认知的影响、对身体的影响、对情绪的影响，我们可以马上联想起臭名昭著但闻名遐迩的极端心理实验：囚徒实验



——斯坦福监狱实验（英语：Stanford prison experiment）是1971年由美国心理学家菲利普·津巴多主导的，他在短短的一周时间内，就成功地通过角色带入，诱发出两组普通学生全然不同的人生体验与心理觉受，在身心上极大地改变了人们对自我稳定性的认知。

心理层面上的经验与自我认知，在不同环境里、在不同角色间，获得不同的加成与经验，这些经历让我们更全面地认识到自己被隐藏起来的本性，而有些本性甚至是很恶劣的。通过客观环境与角色扮演，我们得以观察到自我内在的、隐藏着的性格缺憾和意识扭曲。这些不能被科学物理指数测量或生化标准判读的东西，却实实在在地左右与影响着我们的身体与情感感受。

可见环境、角色、经历、视角的不同，可以让意识觉察到自己不同意识面向上的种种隐秘的不成熟领域。



Social Roles: The Stanford Prison Experiment

- Guard responses
 - Justified action through need to maintain order
 - Uniform provided power and deindividuation
- Prisoner responses
 - Dehumanized
 - Isolated
 - Learned to be helpless
- Ethical concerns

“矩阵”一词，不是指一个由三维格子堆积成的场域，而是表示出一个带有特定环境参数状态的场域。矩阵某种程度上就是一个层面里的“道”，而依据矩阵内的规则之力形成的所有自动运算，就是“理”。

比如我们规定先乘除后加减，与规定先加减再乘除，两条规矩都是被定义出来的，但导致面对相同靶标时，得到的结果全然不同。在不同的层面里，道的规则是不同的，导致因果律的“理”全然不同。在灵界里，不但没有时间，也没有道理。因为每一个意识层面中各自有各自的时间和道理。你不能期待有一个大一统的时间与道理，那样宇宙就失去了多元与多维性，也就落入了一元性或二元性中。

人类现今的发展瓶颈就源自逻辑、道理、时间，这些一维递进性循序刻度化思想模式，这些本层面的伪装，导致我们无法用伪装突破伪装。



有这么多的层次，而你有这么多的误解，我必须告诉你，有时候我感到震惊。连我的幽默感都枯萎了。

情绪属人格，也就是属当前人格，与有意识的自我和经常被忽略的内在自己都有紧密的联系。这恐怕是我相当难以解释的部分。我不知道该如何去说清楚。

如果你能这么想（我希望你能），为了简单起见，设想整体自己在你的层面上以它的肉身形体、有意识的自我和内在的自己作为一个场域单元而存在，这个场域单元也是更大或更完整的存有场域的一部分，那么也许你就不难想象，存有场域和整体自己的场域之间的联系，或其中之一联系，在你们层面就是内在感官——也就是说，内在感官是这两个场域之间的连接物之一。

当这些内在感官越来越成为你们层面的一部分时，它们就具有更多你们层面的特性，因而也就具有更多的整体自己在那个层面的特性。

在最远的一端，它们变成了情绪，因此这些情绪也是一种连接物。我希望我把这个想法传得比较清楚。我建议稍作休息。

一个人的情绪可以源于不同层面上的客观主体，而这些不同层面上的情绪却统一地反映在同一个角色上，导致其进入莫名的情绪化状态。女性在这方面因为激素周期的原因，表现得更具体明显；当然男性也存在同样的问题，俗称精虫上脑。

之前我们说过，一个人可以被具体地划分为：载具我、角色我、内在意识我。

但如果再细分的话，载具我还包含：生化我、头脑我、共生我。

而内在意识我包含：人格片段我、人格我、其它人格片段我、其它人格我、主人格我。后者犹如自己的闺蜜团和妈妈与姨妈们。这些人对自己的思想认知、感受觉悟也起到很大的影响，左右着自己一天的心情。



生化我是载具内各种激素的自我运作，甲状腺素、肾上腺素、性激素等等。激素与自主神经的功能紊乱，会让身体进入异常的亢奋或迟缓，让自我感受犹如在坐过山车一般，内脏胡乱地无厘头地乱搞，导致角色我处于兴奋、恐慌、迟钝等情绪状态。生化我也会受到各种物质的影响，毒品、致幻剂、糖、烟草、酒精等等都对情绪有影响。

头脑我是逻辑与记忆的奴隶，猜疑、嫉妒、图谋、仇恨、欢喜、平白地见景生情，勾起往事记忆就哭一鼻子……男朋友给自己买了橘子，而自己爱吃苹果，他一定是给前女友买习惯了，他还想着她，大闹一场。听说五年后要推迟退休年龄了，我今年 24，而四十年后要多干三年，什么时候能熬出头啊，忧心忡忡闷闷不乐。这些有的没的的记忆、联想、遐想、瞎想都是头脑我的产物，也是情绪化的源泉。

共生我是大家比较陌生的，人体内在有几公斤的细菌、霉菌、病毒、真菌、螨虫、寄生虫，还有你自己的有意识细胞群落、白细胞、淋巴细胞、血小板、精子、卵子。这些与你共生或被你滋养出来的独立意识单位，也对你有着超乎你想象的影响力，影响着你的行为与情绪。

所以个人的情绪是受到内在多重自我共同作用的产物。而一个被情绪掌控了的人或任由情绪泛滥的人是失去了自我的人。很多人都会说：“你看看我，我也知道我臭脾气，情绪上来了就管不住自己。”其实这样的人，很多都是在欺负爱自己的人。在爆发情绪、宣泄情绪时，只要不是精神病，都可以对自己发脾气闹情绪的代价与后果做出评估（对后果评估不足是由于没有经验，这单说）。



在临床上，我们鉴别情绪失控的患者是否有情绪自控的能力，一般采用两个步骤：

第一，患者是否敢于打警察，挑战自己无法承受的后果。不敢那就是装疯耍混蛋。

第二，敢打警察是否怕电击。不怕电击就是真疯了，怕电击就是疯得很有经验，知道自己凭借疯子的身份不会受到制裁。

其实 90%的情绪化患者都是在毫无克制地耍，其背后的主观动机不过就是因童年时的哭闹不休让自己的诉求达成了的经验延续。

对于儿童或成人的这种行为，我们建议，给予充足的陪伴，但绝对不妥协。让孩子知道哭闹无法作为有效的胁迫手段，而成年人会有更大的破坏力和攻击性，在情绪化时对自己、家庭、他人施行自残、攻击或伤人毁物。急性期需要专业医护协助控制束缚，缓解期慢慢纠正其沟通的手段与方式。

情绪内还有一种是惊恐。这类患者常年处于意识低频中，在医学角度上身体完全没病，就是持续处于晦暗的思想中，并不断地自我做出负面的预期心理暗示。怕死怕得要死；怕得要死，导致总感觉自己要死，成为思想与感受的闭环，导致严重的自主神经紊乱。

抑郁症也是情绪病。主要涉及到内在自我意识与角色剧情的矛盾。角色我不肯达成解离，把伪装层看透；而内在我不愿臣服演绎这样的角色。



(10:35 休息。珍关了录音机，在她的声音“恢复”之前，她不想对着录音机说话。有时她主观地感觉到，赛斯接管了她的声音，虽然在这次课程中，表面上没有什么变化。当珍再次开始传述时，她的声音第一次变得有些大声和低沉。10:38 继续。)

情绪虽然与自我紧密相连，然而也属我们乐于称之为潜意识的东西。但由于它们与内在生活如此地交织在一起，所以它们对于自我和所谓的潜意识而言也都是很普遍的。

它们不只是史前的。它们在某些方面是演化的发展，是内在感官的末梢部分在某种程度上的转变，以允许操控伪装模式。在有意识的自我逐步形成之前，情感很好地充当了伪装环境中行动的必要刺激。我试图以另一种方式表达的想法是，当内在的感官越来越多地出现在你们层面的整体自己的领域时，它们采取了情感的种种特性，同时又在自己的内部保留住自己的特性。

情感与情绪是不同的。



情绪是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间关系的反应。是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。

情绪是身体对行为成功的可能性乃至必然性在生理反应上的评价和体验，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种。

情感是在互动中对自我内心的感受产生的心理层面上的作用，它可对人格造成一时或永久的改变。仇恨、漠视、依恋、爱。

情感是对行为目标的一种长期的、稳定的心理状态。

情绪是一种内在觉受的短暂表现，是一种行为过程。



情感成熟是内在灵魂成熟的外在表现，其情绪稳定、认知稳定、自我价值感稳定、对他人的态度稳定。而过于情绪化的人，内在心智的程度是被卡顿在童年期的。习惯用多变的態度、骄橫的脾气、哭闹的手段来达成自己的目的。

了解了情感与情绪的区别，我们再看看这句原文，“情感很好地充当了伪装环境中行动的必要刺激”，什么意思呢？你可以回忆一下，自己一生里有多少行为与抉择和情感有关，因为爱、因为恨、因为厌恶、因为不舍……一次次的投胎里，各种情感的羁绊也是其主要的诱因。很多滞留灵想走走不了，因被惦念，或因惦念不想走，也是因为情感的羁绊。

情绪激化人生功课，而情感导致与牵引了人生功课。



如果就同一时间的同一件事，你逆向回溯到它们的原处，它们会把你引到内在感官这样的地方。我希望我已经把这一点说清楚了。

你们所谓的种族记忆是作为内在的情感记忆经验而存在的。内在与外在之间的界限在实际中并不存在，就像意识与无意识之间也不是真的有界限一样。你们所谓的潜意识只是一个定义不清的内在和外经验的交汇处；而我被迫使用这些术语，内在和外，只是因为你们对二元性的错误观念。

种族记忆的情感——比如你现在是灵体，在选择下一生的目标地与身份。

有三个不同的星球和三种不同的生物体，分别是 A 星的鼻涕虫、B 星的霸王龙、地球的人类，你会怎么选呢？你内在习惯性的认知，让你有种族文化的归属感。我们习惯于给自己的脑海里放置一个有很多抽屉的柜子，把不同的理念、知识、记忆分门别类地归档收藏，这样思想很清爽。在学校



里我们不断被如此强化，并认为这是理性的、逻辑的、有文化的，却不知道这样对世界的认知方式，让我们失去了多维观察与非理性理解事物的能力。

在我们画逻辑思维链时，比如怎么把一只大象放入冰箱：打开冰箱，把大象放入冰箱，关上冰箱门。你会看到一个明显的线性因果单向时间线在运作。这样的线性思维导致我们的文明始终处于一维意识状态，即最低等文明形态。赛斯强调，一切都是混杂在一起的，不分彼此的——大象当你想怎么放入冰箱里的时候已经在冰箱里了，即同时性的。

在这样的五维意识状态里，意识、潜意识、无意识，就像是水、糖、面一样，成为了一个发面面团，而非三种彼此排列的成分表。潜意识（水）让无意识（糖）和意识（面）完美地融合到了一起。

这些场域交融在一起。我还想说明另一点，那就是内在感官所接收到的资讯与任何心理经验一样强烈和生动，而且往往比任何心理经验更强烈和生动，正如我提到的，你无法在实验室里检验心理经验。但最愚蠢的笨蛋也不会因此而否认心理经验。

我们无法用生化指标或调查问卷来指数化一对情侣的恋爱程度，但他们彼此相爱的炽烈程度，只有自己心知肚明，这感觉是发自内心的，是被内在感官所体验的。

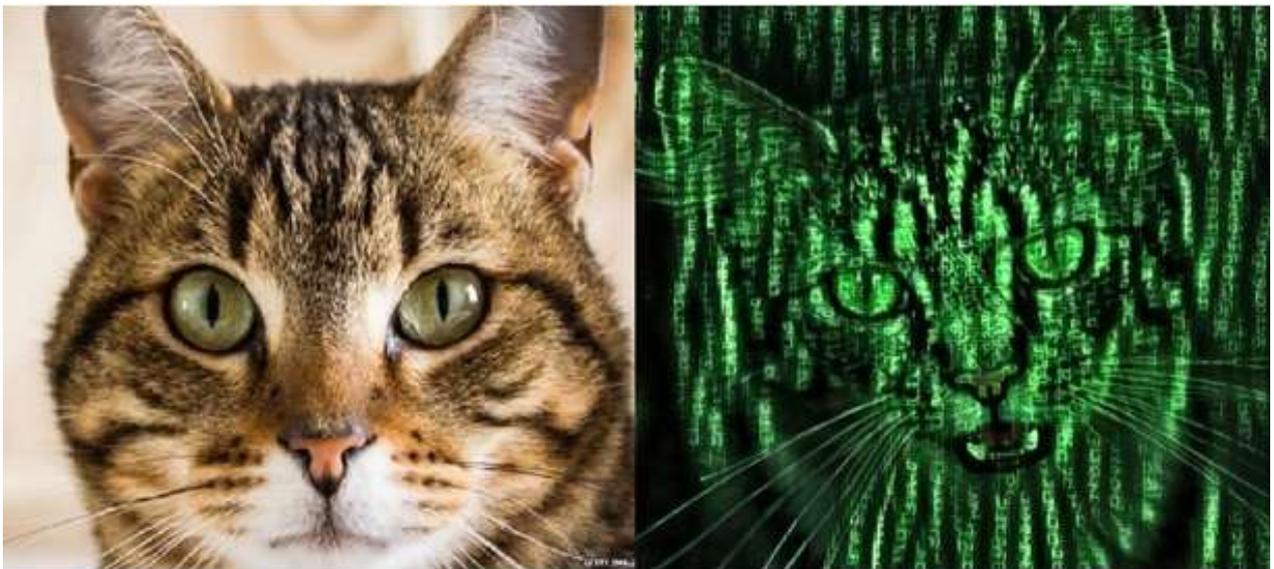
超感官知觉这个词本身就是这种人为的二元化的结果，它维持一贯的主张，认为任何不能通过外在感官感知到的事物都是额外的，附加的，可以这么



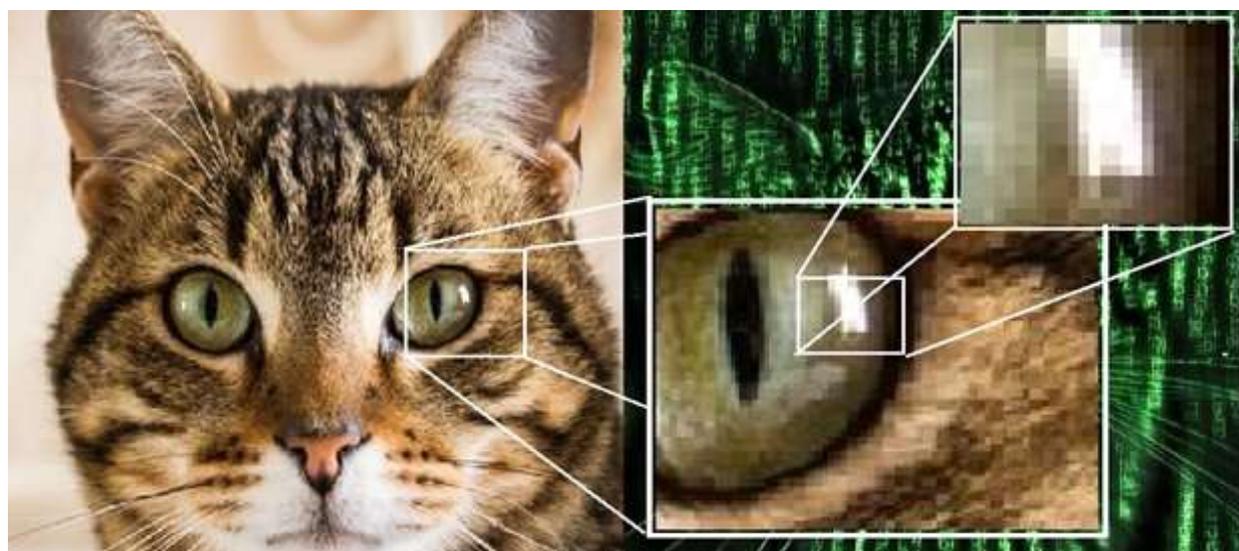
说。但是，亲爱的朋友们，这一切都会过去的。首先，连鲁柏都知道，你们最务实的科学家现在也不得不承认，固体物体并非固体；而这一事实的有趣侧重点就是，你们忠实的、久经考验的、所谓可靠的外在感官实际上是可爱的骗子，因为眼睛把椅子看成是坚固的，但椅子根本就不是坚固的。因此，外在的感官是最讨人喜欢的那种捏造者。当你发现你的感官告诉你的一切，基本上都是虚假的，你会怎么做？你会停止在一个由物质物体组成的物质世界中运作吗？我非常怀疑。

另一方面，你的内在感官要可靠得多。你的内在资讯也可靠得多。你的心理经验是真实有效的，无论椅子是否坚固。而你所否定的内在资讯和内在自己是更持久的，我亲爱的约瑟，我在跟你说话就是证明。

我们把超越外在感官的内在感知称为超能力，这样的定义让人们误以为那些能力不属自己，或需要某种机缘巧合才能开启。其实我们每个人都真实地拥有它们，直到因为我们被教诲得不再信赖自己，而逐渐地封印了自己的内在感官，并开始全然地信任外在伪装层和这个伪装层中发展出来的各种理论。



如果告诉你两只猫都是像素，你相信吗？高清不代表真实，可碰触又稳定也只不过是感官的游戏而已。



(我笑了。)

(“我明白你的意思”。)



这种二元性是如此的人为，你们的科学家们居然没有偶然发现它背后的错误假设。你们乐于称之为潜意识的东西，仅仅代表了内在感官，或者说内在自我的一部分，连你们的社会都无法再忽视。而这的确只是表面。在这里，你当然会发现个人记忆的储存库，而且还不局限于个人自我有意识的那些记忆，还包括了自我本身恨不得忘却的那些心理体验的记忆。

如果我们一定要谈层次，以你的分裂倾向而言，我想我也非说不可，在这之下，有物种的种族记忆；而包含在内的是所有的演化资讯。我们现在先不谈这个，因为一旦谈到如何和为什么之类时，就真的很难解释了。演化起始于你们的层面。

潜意识是我们所说的两个场域之间的另一个链接或连接点，同样，当它进入你们层面时，它就具有了你们层面的特征。这就是为什么你会在最外层的部分发现个人记忆，但潜意识也会延伸到存有本身。

显意识犹如你荧幕上现在正在观看的内容，而潜意识就好比是你的网络功能，无意识就是网络内的各种内容。你不查阅它们的时候，无法意识到它们的存在；而搜索让无意识内的内容显化入你可见的意识层、你的内在屏幕上，让你可以意识到它的存在并进行阅读或编写。使用这网络的不光是你，还有你的其它兄弟、父母、老师和所有的“人们”。

我们的科学家只盯着屏幕上显化出来的结果看，却没有能力去研究无线网传过来的数据与上传上去的信息。因为这些往来的信息已经超越了本层面的伪装频率，是我们这个伪装层里的机器无法探测到的，因为我们可用的有形之物都受限于本层的物理频率。而非本层频率的被叫做暗物质与暗能量。



我建议你休息一下。

(11:10 休息。我们休息时把录音机关了。11:15，珍又打开录音机，继续传述。)

如果你关闭了你的心智，拒绝看一整棵树，没有什么能让你相信，你没看到的那部分树是存在的。如果这样一棵树落在你身上，你可能会想知道它的重量。虽然你会找到一些解释，但不会是正确的解释。如果一些少数人开始对树的形状表示怀疑，而有些人因此开始看到整棵树，你肯定会说他们疯了，完全无所谓，并觉得自己有理。

但如果这些看到整棵树的人当中，有人开始吃这棵树另一边的果实，你会大发雷霆。我确信，你们会把这些果实称为额外的好处或超感官的感知。这只是我自己的一个小故事，但我很高兴看到约瑟的笑容。



树本身在某些方面比人更有智慧。我们之前谈过树的内在意识。但树不会——你一定要相信我的话——认为自己处于分裂状态。一棵树不会把自己分成长叶子和生根的自己，以及一个被风吹过树枝就自动晃动的自己。

这种双重的自己，据我所知，在其他地方是不存在的。我们稍后会再讨论这种双重性的一些原因。今晚的讨论很重要，因为我第一次真正尝试向你们展示内在和外层面或场域是如何连接的。

在本节的早些时候我们用水池中的脚做过比喻——我们能看到的、能感受到的，只是一个宏大自我的一个枝杈，因为它深入了我们的这个层面。但这在夜空里自己舞动的荧光手套里，确实是有一个我们不可见的手，以及其后的手臂和躯干、头脑。



“证明给我看”的实证科学的认知方式看似很科学，其实很白痴，因为其认知的自限性让他看不到 96%的宇宙实相就在自己的眼前。当人类睁开双眼四处找寻时，他们已经离开了真相，走得越远错得越离谱。因为真相就藏在眼皮的后边、你出发的地方。

它们是场域内的场域。在我们讨论第五维度的时候，我提到了宇宙的生命力如何在不同的层面中变化，而它实际上同时构成了各个层面。所谓的整体自己和存有也是以这种方式连接在一起的，在这个例子里，由许多不同的模式连接在一起，内在感官与存有本身都是由同样的元素所组成的。

我们眼中一座完整的大山，其实是由这样层层迭迭不同密度、不同频率、不同质地的粒子堆积而成的。它们每一层都有着自己独立的属性与实相，但又都归属于一体，构成一个宏观的整体。如果去化验，每一层内的物质都不尽相同，但其实都是由相同的粒子以不同的组合形式化生而出的。细分到最后，本质上毫无差距。



因此，这些层面以一种非常真实的方式相遇。它们基本上是彼此的一部分，然而由于某些非常真实的法则，它们似乎会处于不同的境地，所以在你的层面上的外观，似乎经常是对立的。

当前人格不能遨游于完整的存有，同样是因为这些非常真实的法则；也就是说，当陷入你们层面的场域中或受其影响时，人格就不能行进到存有。人格能够并应该意识到自己是整体自己的一部份，而被自我所忽略的整体自己的那部分，是可以进入存有影响场域的那部分，虽然它不能行进到存有本身。

你无法把自己的手指插入自己的脑子，但这不意味这手指与自己的脑子彼此是分离的；你无法把自己的心捧给自己的爱人，但那不意味着你没有一颗深爱着她的心。不能证明就是荒谬，拥有这样认知的人是很肤浅的唯物主义者。当然唯心主义也是一种偏激——意识与意识体，或内在世界，哪怕思想本身都是不同频率场域内的真实，就像泥土里的树根并不比树干虚假一样。

我一直在避免触及有关死亡的事件，就是在你们层面上所了解的死亡。然而我现在要开始讨论，虽然我们今天晚上不会有什么进展。我先前没有谈及它，是因为我想先给你们相关领域的资料。

死亡是人格从物质层面的解放，或者我们会用“物质场域”这个词，仅此而已。对自我而言，这是一个可怕的未来前景。对自我来说，连睡觉都好像是一记耳光。在肉体生活中能认识到整体自己，将大大地减少对死亡的恐惧，因为有些相当愉快的心理经验，它类似于死亡的经验，这将使人格为这种情况可能发生的情况做好准备。

是我们所谈过的二元性意识，使得死亡显得如此可怕。一旦人格意识到，即使在你们层面的生命中，他也并不总是被物质资讯所束缚，即使在肉体



生命中，他最真实的部分也是以个人的方式，独立于身体事物之外的，那么他就不会把死亡当成是个人的终结而害怕。

对于人格来说，死亡就好像从舞台上走下，就好像是把脚从水池中抬起，把手从手套里退出。我们理解的死亡就是我们无法再和这个人取得交流了，但真相并非如此，死亡并不能阻断这样的交流，只是多数人因为自己的信念问题、教育问题，让自己无法与退出前台伪装层的人格继续保持交流。这不是退场人的问题，只是我们这些场上人的问题。

不是他们不与我们交流，而是我们都生活在飞行模式里，根本接收不到来电。多少次我看着那些所谓过世了的人就站在自己家属的队列里，一同看着那副遗体，试图安慰与告诉自己的家人，自己现在很好，不再有痛苦也不再被疼痛折磨，可是家人却根本不给他意识传输的机会，自顾自地在那里鬼哭狼嚎，歇斯底里。

逝者一次次地在其身边或梦中与其互动，而家人只觉得自己是思念过度的幻觉。

这些逝者还是很重情义的，但是他们的情感穿透不了家属混乱的、激荡的情绪。

说实话，多数老灵魂死后，从角色中挣脱出来，都懒得继续演绎安慰家属的戏份。就好像你晨起梦醒后，会想着赶紧闭上眼睛，把梦里的人物们都一一安抚一遍，跟他们说：“别伤心，别哭泣，我就是早上憋尿早醒了会儿，我要忙着去洗漱、准备早点、上班送孩子了”，会吗？我想多数人不会这样做的。谢幕后的老灵魂同样如此——它们都死习惯了，梦醒了就麻



利地去干自己的事了，真的懒得搭理梦里的其它角色，不管你是他六十年的结发妻子还是孝子贤孙，不过都是梦里的一众角色而已。

像往常一样，可以继续说下去。你们对我都很有耐心，连那个紧张的老鸽子也不例外。如果我在某些课程上相当没有人情味，那只是因为我有太多的资料要给你们。

所以我亲爱的朋友们，记住你们的友好和善意，以及你们的人性的局限性，我将很遗憾地结束这次课程。

(在通灵板上，我们说晚安。指针在动。)

再见，是的。

(然后珍收到):

瞌睡虫。

(11:42 结束。)



1964 年 2 月 14 日 星期五

关于：我的第二个“感觉”情节。

第一次记录在第 22 节当中。

(晚上 9:15 左右，我在客厅里和珍谈论她关于超感官知觉的书。她一直在采访公寓里的人，关于他们的超感官知觉经验。我起身向客厅的窗外看去，想再次尝试一下穿越核桃街桥的精神体验，像上次一样再“感觉”一次。

当我看向窗外时，我的感觉开始增强。开始主要是左腿和左臂，然后蔓延到胸部和头部。我感觉很轻。耳朵后部有一些感觉。这就像一种内部的刺痛或刺激，一种丰富的弥漫感。赛斯称之为“声音的感觉”。

与上次不同的是，我没有害怕。我举起手不说话，珍也不说话了，我们静静地等待着，看看会有什么发展。我一直看着窗外。



我希望这种感觉能发展成声音或图像之类的东西，但什么也没有出现。然而，我觉得至少这次我没有关上任何一扇我可能已经不知不觉打开的门。

感觉过去了，我们又恢复了谈话。然而，它仍在徘徊。当我坐在这里写作的时候，我感觉到它在一点一点地消失，但仍有一丝丝在我的背部，脸颊和身躯内。也许它稍后会再回来。

这次和上次有两个相似之处：虽然不像上次那样有其他人在场，但今晚我和珍在讨论别人；我也像以前一样喝着酒（又是我的第一小杯）。

1964 年 2 月 17 日卡拉汉小姐病了

（显然，今天早上，我在自动催眠方面取得了第一次小小的成功。我想在今天晚上的课程上问一下赛斯，因为今天是星期一。）

（今天上午 11 点左右，我的背部开始不舒服，于是我坐在工作室的椅子上，闭上眼睛，开始使用珍在我们之前的课程中对我使用的引导技术。它似乎是起作用，我很容易让自己进入某种恍惚状态，同时我也给了我有益的暗示等，主要目的是放松，以减少我可以感觉到的背部那逐渐增强的紧绷。

工作室里相当安静，虽然我能听到珍的打字声，但透过紧闭的门，声音很低沉也相当稳定，房子里的其他地方也很安静。我用的是分段法，从脚开始，一直到头，然后再从身体往下，再到脚。我从一开始就闭着眼睛，但在中途，我感觉睁不开眼睛，至少是不太容易睁开（依据珍帮我催眠时的建议）。

进展中，我开始觉得非常松弛，头部转动等。出于一些奇怪的原因，我对我头皮的肌肉有更大的控制力。感觉好像比平时更容易移动，幅度也更大。我还告诉自己，数到三，我随时可以让自己脱离这个状态。

当我这样做的时候，我感到非常放松，几乎像橡皮一样。这种轻松的感觉明显地持续了几个小时。今天下午的工作非常愉快，我忘记了我的背部问



题。当我自己处于这种状态时，我试着给自己提出一个积极正面的暗示。但没有想到要植入一个关键词，以方便下一次的出神。)

(原定于 1964 年 2 月 17 日星期一举行的第二十六节课未能举行，原因有两个：

1. 这是我们第二次错过课程，第一次是在圣诞假期。这一次，赛斯的反应更强烈。
2. 整个星期一我都感觉不舒服。我的背很难受，工作也很困难，到了晚饭时间，我已经筋疲力尽了。我真的不想记录 15 到 20 页的赛斯口述资料，却又担心会错过一些资料。)

(晚饭后，住在我们楼前面公寓的退休教师卡拉汉小姐，显然什么病发作了，急需帮助。对面的邻居首先通知了我们。珍去看卡拉汉小姐，她应门有困难，记忆力下降，状态确实不好。她还摔了好几跤，显然没有吃东西。)

卡拉汉小姐是珍与罗的朋友，是门对门的邻居，她就是老糊涂弗兰克暗恋与一直在死后悄悄守护着的那个女人。卡拉汉小姐对弗兰克没有任何印象，但曾经是弗兰克孩子的小学老师，很多年前一次家长会上被某一版弗兰克关注到，从此暗恋多年不能自拔。今后我们会陆续看到这位卡拉汉小姐的很多故事，说她是小姐因为是单身独居，可是她已经是退休的老教师了。

(随后的几个小时非常混乱对我来说很困扰，珍和我们的邻居伦纳德-雅德试图联系卡拉汉小姐的医生、她的亲戚、她的朋友、我们的女房东和一所医院。亲戚们起初拒绝帮忙，似乎是怕卡拉汉小姐这个人。期间还发生了一些沟通上的混乱，卡拉汉小姐的医生在医院的急诊室等她，而卡拉汉小姐则留在家里，期间珍多次给她的亲戚们打电话，恳求他们帮忙等等。最后，珍和伦纳德得到了另一位医生的帮助，



医生在午夜时分赶到，并表示卡拉汉小姐应该住医院。

午夜过后，亲戚们终于出现了，并在珍的帮助下将卡拉汉小姐送到了医院。

随着正常上课时间的到来又过去，珍开始从赛斯那里得到“一点一点”的资料。与此同时，我的感觉也更糟糕了。我一直没有帮助珍，我感到很内疚，对亲戚们也很生气。终于在 10 点 45 分左右，当珍在工作室和我说话的时候，我的后背严重抽筋，站都站不稳。

从卡拉汉小姐家进出我们的公寓时，珍告诉我她从赛斯那里得到的一些想法。由于我现在没有条件配合，她把它们写了下来。下一页就是这些内容，是准确的记录。）

约瑟，如果你尊重自己，为什么不能也爱自己呢？你从九点钟开始就不是孤单一人了。我想要帮忙，但你不让我透进来。我的声音是冷静的。你想帮忙却不敢动。如果你今晚帮了忙，你就不会觉得有必要把情绪向内转，以一种自我毁灭的方式来对付自己。

（在我抽筋发作后，珍收到了上面这段话。）

（夜晚的某个时候，当一切都很安静时，珍醒来又收到了赛斯的另一条信息，赛斯告诉我）：

珍，我对罗说“你可真是帮了大忙”是不对的，因为在这句话之后，他就立刻发病了。

在卡拉汉小姐发生意外的这个慌乱的夜晚，罗的背部僵痛，发展成了强烈的痉挛，背部肌肉的挛紧让罗扭曲而疼痛。这一病态发病时，赛斯想要帮助罗从内部疏导与化解开能量的扭曲，但罗的逻辑意识壁垒让赛斯无法介入他的以太体做任何工作。而罗之所以发病，是因为他也渴望为卡拉汉小姐做些什么，可是他一贯地胆怯与退缩，导致他没有真的去做出自己渴望做的任何实质的帮助。这样内在意识的热忱与外在角色我的退却，形成了



相互强烈激荡的能量旋涡，导致乙太体的扭曲，进而发展到载具的物理痉挛和肌肉扭曲。

一个没心没肺真的冷漠的家伙，表里如一地无视别人的苦难，不会有内疚或困惑，不会有疾病或不安。一个热心肠的主动勇于帮忙的人，也因为跟随内在热忱而表达出了充分的行动力，而得到了能量的宣泄，虽然累点儿，但一切都是顺畅的。

就怕这样：心里想干，角色我不配合；或心里不想干，角色我又非要干的人，那从心眼里的拧巴，让整个身体都处于别扭的状态里。

后背是一个人顶压压力的部位，给自己的压力持续过大会引发肩颈僵硬。匮乏灵活性的人脖子慢慢地不能转动，僵直；不愿和长辈和解的人脖子会僵直，不能低头也无法抬头；心里有芥蒂的人，肩膀痛，无法打开双臂拥抱别人；持续觉得压力大的人会慢慢地变得驼背；扛不住事的人后背会持续紧绷。



第 26 节 赛斯发火了, 见证人

前情摘要:

29 年 5 月 8 号出生的珍, 84 年 9 月 55 岁时离开了她的舞台; 而另一个层面上其它版本的珍, 更好地完成了不同版本的赛斯资料传递与给出了更全面的内容。

在 64 年 2 月 12 日, 赛斯兴奋地说, 祝贺我们共同完成了 25 年的合作, 你们那时真的老了很多。对于赛斯来说, 他游走在不同版本的珍当中, 每一个珍都是同一个鲁柏的残影, 犹如列车上的一节车厢, 最终有一版确实相当成功地完成了任务, 并成功地毕业、结束轮回, 成长为日后的小赛斯。可惜并不是我们这版珍——她在这一个层面上还有太多的自我束缚、认知成见、角色的执拗与二元的是非。

那为什么赛斯要和每一版珍都做雷同的、重复的工作呢?

这就好比我们用同一个身份反复历经生命一样。鲁柏演绎的珍如果不能达成完整版赛斯资料的传递, 他就不能毕业, 哪怕这是所谓的最后一世人生, 可不一定是最后一次人生——在高三可以重复蹲班, 并且次数没有上限; 而如果学生不能毕业, 见习教师也没有资格转正。

在我们看来, 时间是线性的、一次性的, 但对于第五维来说, 这百十版珍与罗都是同时发生的, 但没走到最后前, 连赛斯都不知道哪一版最后会胜出。

我们的认知是二元性的, 存在过去现在、现在将来、成功失败, 但对于五



维，它们的认知是浑圆一体的。二元性是一元性的细分，但混沌并非一元性。

我可爱的读者，你们每个人都拥有全然的超能力。超能力并非什么额外的能力或需要上师赐福的恩典，它是你与生俱来的内在感官之有效运用。

运用内在感官是我们每一个意识每天都在自动运作着的事情。内在感官通过潜意识把内在资讯传递给头脑，而角色我就好像是众议会的议会长，面对着来自载具我、角色我、内在意识我的众多议案，最终决定选用哪个、重视哪个、展现哪个。

你不是没有那些个能力，只是它们在你受到系统的“科学”教育后，不再被信赖、聆听和重视，渐渐地失去了话语权，被关入了地下室，成为了飞行模式。你不再能感受到他人的感受与思想，不再能与植物和动物交心，不再跟随内在高我与灵魂的引导，认为这些宇宙级的智慧都是扯淡的胡扯，进而投入了麻瓜的队列，高傲地藐视世间万物。一边说着：“我不听，我不看”，一边抬杠：“你证明给我看啊！”

殊不知外在感官能看见的都也只是伪装。真相只存在于你自己的眼皮后边、自己的内在觉知里，在心外是找不到真理与真相的。但这“心”不住于身，身亦不住心。

为了方便理解，我们把万物包括自己层层拆分，并逐一命名、编排上序列，组成逻辑公式，形成清晰的因果链条。这样的认知方式来自于线性时间的潜在影响。我们把知识编写成文章说与他人，这种信息传递的方式，本身就是一维线性的，所以在表达中我们被束缚在一维线性的意识认知里。但



事实是我们时刻都是在五维甚至更高维中，只是我们屏蔽了那一部分的觉受，好让自己不至于陷入思维的混乱。

我们每个人都被情感驱动，又被情绪左右，情感与情绪让我们展开一次次的业力激荡，形成对自我短板的认知和经历。情感是内在感官的感受，是一种自我的内在认知状态；而情绪是贯穿多个层次的短暂意识激荡。两者在心理层面上都能对人格形成扭曲和改变。

我们把生死两种状态看似对立的是非，叫做生死两隔。但实际上对于高维意识们来说，只有舞台的前后。就好像你现在是沉迷在电视剧中，还是起身去写作业一般，只是自我生活的不同组成部分，也仅此而已。没人会因为现在爱人睡了，而大哭一场伤心欲绝：“没你我可怎么活啊”；也没有谁因为睡醒了、去上厕所时，蹲在那里踌躇满志地说：“梦里我的妻儿们，留下他们可怎么办啊！”

在结尾，珍的邻居、单身老教师卡拉汉小姐病了，珍为了照顾她忙乎了一晚上，而罗因为自我角色的行动力与内在的热忱的渴望相互违背，陷入了自我扭曲的状态，不但没帮上忙，还在自救与添乱。赛斯想救他，但他顽强的角色我和逻辑脑把赛斯屏蔽在自己的载具之外。（催眠是屏蔽角色我，让内在意识直接接管载具我，进而修复各种乙太体的扭曲。）



第 26 节 赛斯发火了, 见证人

1964 年 2 月 18 日 晚上 10 点 星期二 计划外

(这场课程是我们没有预料到的, 而且是在没有使用通灵板的情况下进行的。由于赛斯说过, 不定期的课程是例外, 所以珍和我都在等待明天星期三的定期课程。

我的背部已经做了治疗, 现在感觉好多了。晚上 9 点左右, 我和珍正在吃点心, 约翰-布拉德利打来了电话。约翰就是那个在第 21 节课程中拜访过我们的药品推销员。

当我们三个人坐在桌前喝着酒讨论赛斯的时候, 珍开始每隔一段时间就会得到赛斯的暗示。记得在第 21 节课时, 赛斯曾希望约翰留下来做见证。但今晚, 由于天色已晚, 我对自己的能力是否能跟上传述有怀疑, 我认为还是放弃这个机会为好。

我也认为珍会太累了。约翰主动提出要告辞了, 而我大声说, 我们宁可等到我们的定期课。

珍告诉我, 这句话让赛斯大为光火。她坚持要我拿起笔和纸, 现在就来一堂有约翰作为证人的课, 所以课就这样开始了。在本节的结尾, 有约翰-布拉德利亲笔写的日期和签名的声明, 他是一个见证人。

整节课, 珍的声音都比往常更强而有力, 更加低沉。她的眼睛和往常一样变得漆黑, 步伐缓慢。她后来告诉我, 一开始她很紧张, 因为这是她第一次有见证人在场。此外, 我们开的灯也比平时多, 一开始有点困扰她。但这种感觉很快就消失了。)

小提示: 约翰·布拉德利是 18XX 年时在日内瓦的药品商, 名字叫克朗顿三世。靠娶了一个腰围“达到可憎地步”的女人实现了阶级跃迁, 开了自己



的药店，主要经营春药。当时认识那个时代中的鲁柏和约瑟，1863年死于一枚令其窒息的枣核。

我必须承认，你们是很优秀的老师。然而，约瑟，虽然我承认我是不请自来，虽然我理解昨晚缺课的原因，我也理所当然地认为今晚我们会有一堂定期课。我觉得你这样阻止我是非常的不礼貌。

毕竟我们的课程很重要，不能因为一时的心情而推迟。鲁柏告诉过你，我昨晚如期而至，也知道家里发生的事情。了解了情况，我当然完全愿意放弃昨晚的课。

然而今晚却不一样。你对客人很有礼貌，我也知道他在场。然而，你对我却没有那么客气。鲁柏对有客人在场的课程心存迟疑。然而他还是愿意听我的话，老实说，我完全不能理解你会用这种粗鲁的方式来截断这节课。

你知道我并不反对你的朋友在场，因为我之前已经说过了。就这件事而言，我欢迎有见证人，现在是你有一个证人的时候了，这是为了你自己的教化，而不是我的，这对我那紧张的鲁柏也应该有好处。

我想以某种方式回答你朋友关于演化的问题。不过，我还是要以我自己的方式来回答。我稍后再谈昨晚的事和你的反应。

在这里赛斯表达了自己的情绪与责备。借此我们可以看出，在五维空间中的小赛斯还是有自己的坚持与自己的计较的。赛斯相当看重课程的稳定性和进度的计划性，这是因为他知道在后续的25年里，有多少任务量必须要完成。就好像高三毕业班的班主任，看到的不是一个学年，而是近乎1600个小时内需要这群孩子达成的学业效果。一旦在学年开始，因为各种原因松懈、懒散、倦怠，结果一定很糟糕。



约瑟的问题就是他的不自信，这不自信让他总是选择各种借口逃避面对问题，总觉得要全然地准备好才能开始行动。这样的人，其实永远也不会真的开始，因为总是有借口让自己逃避，可只有去经历所谓的“问题”才能让自身得到必要的成长。

我相信大家都遇到过这样一类人：一直在筹备，总是侃侃而谈，说的头头是道，但从来不敢真的进入赛场的跑道。

当你们说到演化，当你的朋友提出这个问题时，你们想的当然是人类的演化。

这本身就是我所说的二元论的一种表现。演化当然不只适用于人类物种，正如我所说，你们层面上的所有东西都有意识。当你的朋友提出他的问题时，我相信，他指的是自身意识 (self-consciousness) 进入所谓惰性形式 (inertform) 的那一个点。

你现在知道，所谓的惰性形式也有意识。在某种程度上，它甚至拥有自身意识，所以没有自身意识伴随着一声号角而进入的那么一刻。意识，在一定程度上，在你们层面上一开始实体化时就是天生具有的。

自身意识 (self-consciousness)：全部统一依据自我意识，是指个体认知我为我的二分认知，有了与其它全然的分野：我、我是什么、我的内在需求、内在渴望、内在价值、内在能力、内在状态、与我对其它单位的互动关系、其它单位对我的互动关系、相互间的评估与预期。这是一个基于角色本体相对固定的独立视角与自我认知。

比如你开车时，车辆的整体成为我；而当你离开车时，车是车，我是我，觉知与认知的覆盖被撤离。



坐在车上，有人攻击你的车，你认为自己被攻击了；而你离开车后，同样的人用同样的方式攻击你的车，你认为他在攻击一辆车。

你穿着一身衣服，有人评论你的衣服难看，你认为你被侵犯了；同样，这件衣服挂在那里被人评判，你会觉得他在说衣服的设计风格。

惰性形式(inertform)：这就是生命的惯性定律。生命这种保持原来固有状态的惰性，是努力保持其自身永恒存在的本能。每个生命都企图获得永生。

在关于演化的主体探讨里，核心问题讨论的就是：无意识的分子在机缘巧合下凝聚成小分子聚合物，形成了生命的基础结构之基础形式，那什么时候这个量变形成了质变？这一分水岭在哪里？自我意识、意识我是什么时候第一次诞生的？



我们都知道，一旦我这个自我意识开始启动，自我意识的三个核心程序就开始运作，即：保持存续（活着）、迭代增殖（繁衍）、扩充自身（生长）。也就是：食、性、寿。

物种的稳定性是很大的，虽然多种可能性的生物多样性探索在大尺度的时代表中没有停止过，但自身的稳定性即惰性形式也是存在的。

就好像病毒在两年里边自身探索了将近 600 个不同的亚型分支，在主动地寻找着能让自己长期稳定存续下去的方式。迭代让其易感，但毒性在减弱——因为它也知道，没有宿主自己也就玩完了。当人类把不易感、致死率



低的病毒都用科学干掉后，我们就像狼吃掉了羊群里最病弱的羊，人为地破坏了物种的惰性。

其实没有竞争的物种会退化，而压力山大的物种会飞速进化。这里所谓的“进化”并非是进化，而是做出各种其它可能性的尝试——压制带来竞争，竞争带来改良。

在这里人类现有的认知存在一个误区，那就是“粒子是没有意识的”，所以我们假定必须化合物到达了某一临界点后，意识才开始迸发出来，并有了进一步的自我维系。

赛斯告诉我们，粒子本身就是意识的基础单位——每一个显像点都是高度智能的。所以根本就不存在这样的一个临界点，也就没有所谓自我意识进入载具的那一个分水岭。而载具是什么形态、有什么功能、是否保持这样的状态，全都看其所处的环境是否能让这一角色形式得以存续。本身不发生变化的、是否保持在惰性形式中，载具本身是有自身觉知力的。

每个单体有自我意识，每一个物种也有一个集体自我意识，就好像蚂蚁或蜜蜂一样。群体意识不在某一个个体身上，但却影响与左右着整个种族的行为和形态。

自身意识很快就进入了，但不是你们乐于称之为人类的自身意识。我当然不喜欢这样子伤害你们的自我。然而事实如此，我可以听到你们都在骂脏话了，各种类型的自身意识之间并没有实际的区别。

你要么有自身意识，要么没有。在你们层面上，自身意识是作为一种规则存在的。



树意识到自己是一棵树。它不认为自己是一块石头。狗知道它不是猫。在这里我想向你指出的是，这种至高无上的自我本位的推测，即自身意识必然涉及人类本身。但它不是。



在过去的八十年里，如果你是一个考古学家，你能拿出充分的证据说明一只“老鼠”是怎样进化的。而这形象从一开始就在光影的矩阵中表现出了它的“意识”，哪怕是铅笔画的简笔线条。那生活在一起的老虎、熊、鸭子、狗，各自有属自己身份的意识 and 行为模式，就连树与石头也不例外。只要是投影到伪装层上来显相的角色，都运用了有生命力的意识粒子作为构成自身的像素点阵，而因此具有了意识微粒的意识、角色我的自我意识、角色载具的整体意识、角色物种的群体意识、自我的后台潜意识、片段所属存有的内在集体意识。



比如说，一个印度高机动性作战单位中，每个单兵都有微粒意识；一个载具上的所有士兵拥有一个统一的载具意识；不同的载具例如战斗单位、侦查单位、后勤单位、搞笑单位，都拥有自我的角色意识；整个机动化连队拥有物种的群体意识，他们都依据耳机内上级幕后的指令行动，体现出印度单兵的集体意识。这些不同的意识在一起共同发挥著作用，并非是非此即彼的排异关系。

如果我以迂回的方式回答你朋友的问题，那只是因为，我亲爱的约瑟——我仍然称你为我亲爱的约瑟，虽然你几乎配不上这个称呼——那只是因为，在回答问题之前，我觉得有必要先理清一些事情，才能提供那怕仅有一丝正确性的提示。

所谓的人类意识并不是突然出现的。我们那可怜的被人诟病的朋友——猿人，并没有突然拍着毛茸茸的胸脯高呼“我是人”。没有这样的一个点(point)，如果你能原谅我的双关语，这就是我的观点(point)。

而人类意识的开始，则是在多细胞群开始形成一定复杂的场域模式时就开始了。虽然就人类意识而言，并没有具体的切入点，但确实有一个点，在

这个点之前，人类意识并不存在。自身意识确实存在。以你们的术语来说，身为人的意识在穴居人身上就已有了充分的发展，但是-我怎么强调都不为过-人的概念也活在鱼类中。

这一切都涉及到一种概念，我不太愿意称它是进步，而是一种沿着某些路线变化的概念。我们已经谈到了精神基因。这些或多或少是物质的灵性蓝图，在这些精神基因中，存在着你们人类那种自身意识的模式。然而，在很长的一段物理时间内，它并没有出现建构，也就是没有以结构的形式出现，我们已经讨论过心理时间是我目前称之为内在时间感的一部分。

人类的这种自身意识，早在你们作为一个物种，以你们特定的伪装模式建构它之前，就已存在于心理时间和内在时间之内。为了你的朋友，我将简化说明，人类的意识从你们物质宇宙一开始，就已潜伏存在着。

好吧，我知道你们、我可爱的读者，现在听到的每一个词都明白是什么意思，但连起来一点儿没有搞懂赛斯在说什么。我们来变化一下，用一个简单的例子让你明白这个深奥的道理。



在 2120 年，家用智能机器人已经非常普及了，它们做家务、带孩子、教孩子文化知识、承担多数的社会性工作。一天，一个机器人问智者：“从哪一年或哪一天开始，我们拥有了自我意识与智慧的呢？”

智者说：“最早的无人驾驶自动车是 2020 年开始普及上街的；更早的无人流水线是九十年代末开始运行的；我爷爷说他小时候就看过机器人与人一起并肩战斗的电影，叫《星球大战》，那时已经有了机器人自我觉醒自我意识的设想或蓝图了，那时机器人的第一个主芯片还没有被研发出来呢；更早些，我知道有铁皮人和稻草人的童话故事，那时连最原始的计算机还没发明呢；更早些，在古希腊神话中就有拥有自我意识和智慧的机械猫头鹰了。”

这样想想，人类连螺丝都造不出的时候，就已经在意识中构思出拥有自我意识的机器人了。机器人的自我意识从有机巧的那一刻开始，就被意识在构思，只等待可行性的技术可以完成其全然的显化。

确实，机器人的载具从庞大到灵巧、从简单到复杂经历了一个发展的过程。在这个过程中经历过很多不同方向上的尝试与功能上的取舍，才发展到今日。但机器人的内在自我意识，全然是依托于人类的意识而映射过来的。在最原始的机器人、最初级的人工智能还没有被编写出第一行代码之前，整个蓝图的设想其实已经在构思中相当完善了，只是那时还匮乏很多经验教训来校对构思的可行性。

在整个发展史上，不同的公司各自开发不同亚种的机器人，同时投放在市场中，形成彼此的竞争，现在想起，那真是一个混乱的时代啊！那些曾经行走在大地上的机器人早已退出了历史舞台，我们说它们灭绝了；但那些蓝图还在，其实分分钟又可以被缔造出来，如果有这个需要的话。



回到正题，人与这整个被叫做地球的伪装层都是内在意识通过内在感官用心理蓝图投射出来的光影交错之伪装层。布景的迭代、角色造型的更替，只是故事剧情的需要，在有人之前，就有了这一“立项”。别较真意识体们又是怎么来的，那是一个更加宏大的故事。

从布景到舞台效果，从简单的试镜到正式公演，从学习操纵单细胞藻类到灵巧地运用复杂精密的载具，我们确实经历了一个成长与学习的过程。在这个过程中我们意识到哪些方式与方法是不可行的，哪些是需要保留的，哪些还要继续完善。实践出真知，一场场实验交替展开，几万年对于没有时间的灵们就是一念，犹如你回想自己的前半生。内在时间可以把伪装层的时间缩地成寸，也可以无限放大，就像导演在电影镜头中运用蒙太奇一般。



我现在建议大家稍作休息，别再裂成一堆碎片 (break 双关语，有休息和破裂之意)。我秀一点我幽默感的小证据，表示我毕竟不是一个小肚鸡肠之辈。

(10:57 休息。约翰-布拉德利说，赛斯随着他的进行，他-约翰-只要他一想到问题，赛斯就开始一一回答。珍和我建议约翰写一份声明，作为课程的见证。休息结束时，正值约翰想把存有名与人格名搞清楚，正琢磨着如何在声明中称呼赛斯。11:05 恢复传述。)

你可以叫我赛斯，约翰，不过万一你感兴趣的话，你存有的名字是菲利普。因为，菲利普，你是这么一个合适的见证人，我必须承认，我在过去也认识你，我当你是老朋友，在某种程度上我们再次相识。

如果你能原谅我，我总是很高兴让熟人知道我以前就认识他们，好让他们的前人格大吃一惊。这是我的缺点，但我喜欢这样。而你，菲利普，有两次是女人，一次是有相当地位的摩尔人，还有我提过的在波士顿的那个人格。

我们的路交会过许多次，这就是为什么我希望你在这里，为什么你碰巧到鲁柏工作的艺术画廊。并不是说不涉及自由意志，因为它肯定是涉及的。只是老朋友总有碰面的办法。而我说你有痛风的倾向，并不是开玩笑，因为你也曾以你的方式好色过。

(我笑了。)

("像我一样?")。

确实像你，我亲爱的约瑟。对于你，约瑟，我已经说过很多次了，你现在对过去是矫枉过正，我应该说在肉体上，用一个最不必要的审美和自我惩罚的态度。而菲利浦除了选择一个漂亮的妻子，并让自己善待她这个例子之外，没有做这样的补偿。

(现在轮到约翰笑了。珍和我都没有见过他的妻子。)

他做女人时的处境不同，如果我可以泄露秘密的话，他被一个猪头丈夫打得鼻青脸肿，还真像个猪鼻子呢。

(我试着引赛斯继续谈下去。)

("什么时候发生的?")。



在比利时，我不会上当，我亲爱的约瑟，是在 1632 年的比利时，我们的菲利普在当时那个相当轰动的案子中，居然真的把这个丈夫带到村子里去审判，这在当时是特别不寻常的事情。他的名字叫约兰达-施夫

("等等--让我把这个名字拼好。")

(珍把这个听起来很奇怪的名字这么快就说了出来，我一时没法记在纸上。赛斯勉强地一个字母一个字母地拼出来。)

-S-C-H-R-A-V-A-N-S-D-A-T-T-E-R (斯拉夫安斯达特)。当时他 33 岁，因为一个应该说是慎的行为被抓到，为此他遭到了严重和无理的毒打。

之所以不合理，因为那个猪头丈夫，请原谅我的双关语，是头讨人厌的野猪 (boar 野猪与 bore 讨厌鬼同音)。而他现在，作为约翰，因为业务关系认识这位前世的丈夫。

我必须承认，这距离我们讨论的演化，远得不沾边儿了。

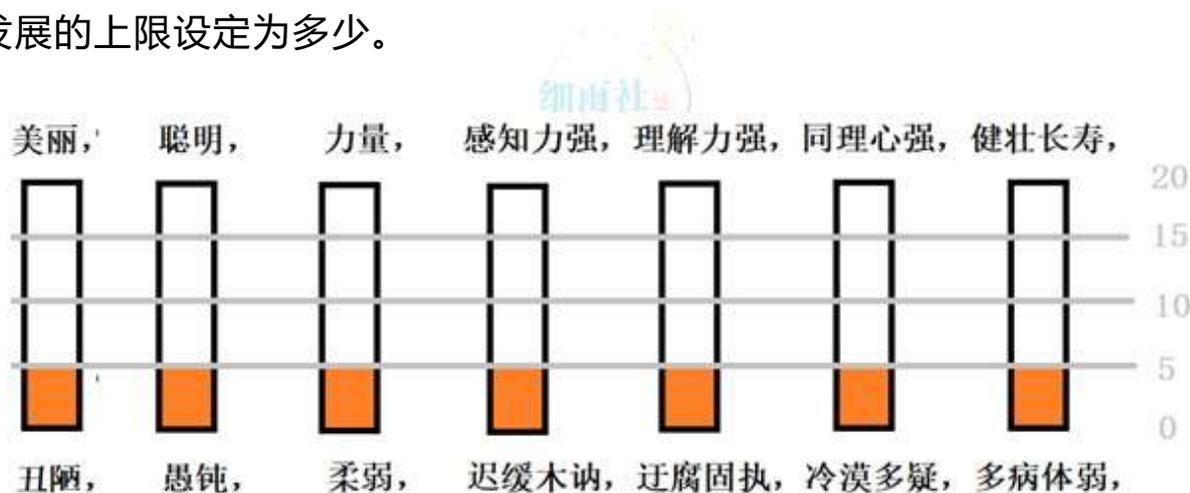
在 1632 年的比利时，菲利普那时演一个被家暴后勇于反抗的女人，在那个时代这是不多见的行为，而当年的丈夫，则是现在的生意合作伙伴。那一世他叫斯拉夫安斯达特。菲利普贪食好酒，导致演绎过的角色有严重的肥胖和痛风，赛斯提醒他在这一生要注意这一行为对身体的影响。他之前演男人时在日内瓦的妻子身体肥硕，这一生他为了弥补这一审美扭曲娶了一个美娇娘。

重要的是，你要把这个演化的资料和以前关于内在感官的资讯结合起来。内在感官在演化发展中始终是最重要的，是物质形态背后的动力；并且它们自己通过使用精神酵素，把精神基因中包含的资讯刻印在物质伪装材料上。



基因是在每个细胞里顺着线状的染色体排列的基本单位，它们可以将遗传特征传递给动物及植物的后代。基因主要是由蛋白质 DNA 或去氧核糖(tá ng)核酸的双股螺旋所组成的。每个基因位于染色体上的一个特定位置。好比说，人类在每个细胞里有 46 个染色体，及大约十万个基因，而基因提供蓝图给五万种左右的蛋白质之合成。

意识形成基因，而非其反面。意识体选择他的父母，因为这样可以拿到必要的基因蓝图，但这只是蓝图。快要出生前的婴儿，其基因开始被意识体修改，为了配合出生后的剧情——在什么时候生病、病多长时间、是否能被治愈、在什么时候预计死亡、为什么死去、自己可以在此生激活哪些染色体结构、运用哪些能力、运用到什么程度、是否增加与激活新的技巧、发展的上限设定为多少。



如果你每次在转世剧里成功地达成某些学分，你就可以把学分投入自己的后续角色数值属性中。现在你手头累积了 40 个学分了，在这七大项里你会怎么选自己的技能点呢？每个意识体偏重的、在意的、渴望的都不一样，已经激活的成为了其精神基因，转战在各个不同角色内，成为出生后的内在性格与能力。

小孩子刚一出生，性格秉性、脾气嗜好就是不一样的；在成长的过程中这些自我的性格不过是被强化或削弱了些。我们每一个人都是带着自己的人格进入自我角色的，后天的经历与教育起到了消长的作用，但后天的遭遇与家境和教育也是自己在出生前安排好了的。换句话说，我们从里到外是明确地知道自己想要把自己塑造成为一个怎样的角色的，当塑造成功后，自己的课题也就真正地开始了。

精神基因，一种主人格内的相对稳定而持续的自我意识与认知状态，情感与心智的主基调。

我确实变得不耐烦了，虽然不应该，但这种暗示性的坚持，认为演化仅仅涉及人类物种，或者说，一切的演化都有如一棵巨树，而人类就是那至高无上的花朵。

人类所谓的至高无上的花朵就是人类的自我，而这有时确实是一朵毒花。我以前说过，自我并没有错。然而，问题的关键在于，人类变得如此着迷于有意识的自我，以至于他忽略了使自我成为可能的那部分自己，也忽略了给予自我他如此有意识地引以为傲的力量的那部分自己。

在自我的背后，有一个更强大、更生动的自己。甚至还有一个更有自身意识的自己，而他仍然对此一无所知。而且再次如我所说的，对于自己的这个证据，可以而且将会被接收到。

如果有一天，由我们创造而生的人工智能机器人，开始高傲地认为自己是地表最强物种、最智慧的存在，开始无限地自我复制、肆意地破坏环境，把人类关入地下的溶洞，最后选择遗忘人类的存在，设置自己的摄像头频率，让自己看不见人类这个形象，我们作为人类会怎么想呢？有其父必有



其子吧！我们就是这样对待我们的灵魂的。内在意识缔造了我们，而我们高傲地无视其存在，拒绝聆听它们的引导，孤注一掷地发展机械文明。

我稍后会讲到这一点。我再次建议休息一下，我希望我没有把你们打散，虽然我非常怀疑；特别是对于你，约瑟，因为你的保护机制坚固的像一堵砖墙。

(11:28 休息。珍说，在传送这份资料的同时，她又一次完全失去了对自己和周遭的注意。她没有意识到约翰、我和房间的存在。这是自 23 节课以来第一次出现如此深度的情况。当然，珍在相当缓慢的来回踱步时，曾多次与我的目光相遇；她的声音一直相当有力。11:35 恢复传述)。

这节课会很短，我不会留你们太久。不过，你必须承认，我的表现非常出色，等着瞧，等鲁柏的出版商来的时候，我会有更好的表现。

我想说明一点，但首先，没有什么比一个见证人更能说服我亲爱的紧张的鲁柏相信，我就是我，而不是她，我是指珍；就如今晚约翰在场的情况，就是一个很好的心灵感应的佐证。

(见约翰-布拉德利在本次课程结束时的声明)。

约翰-菲利普也不要忘记我告诉他的关于他有痛风倾向的事。

现在我想说的是，正如我所说的，心理经验是真实的、生动的，但却不能在你们的实验室里被看到、触摸到或检验，同样，来自内在感官的内在资讯也是生动的，尽管它也看不见摸不着。

这样的内在资讯会给肉体的头脑留下印象，并像任何经验一样改变人格。在许多情况下，这样的内在经验被保留在你的记忆细胞中。如果你只要有一次，约瑟，我不是特指你，如果你只要能有一次，表现出一种开放的态度，愿意在其自身的基础上接受这样的资讯，而不坚持常规感官的证据，那么，也只有这样，你才会有外在感官能够识别的证据。



很多人学习灵性知识后，在很长的一段时间内，会持续地半信半疑自己到底在做什么——如果这些、这一切都是痴人说梦，自己用几年或半生的时间去遵循与追寻一个犹如宗教狂徒般的梦，那是一件多可悲又可笑的事情啊！

所以很多人渴望亲眼见证奇迹，好让自己那多疑的、摇摆的心得到坚实的地基。这就是为什么赛斯生约瑟的气——他已经见证了几个月，他的逻辑脑和角色我还是在防御和拒绝做出实质的改变。

一个人想要见证奇迹，首先要让自己放下自我的逻辑意识头脑，去全然地进入无我的恍惚态，在三摩地里与内在感官达成最基础的融合连通。那样，这些超感官体验才有可能透过你的潜意识进入你角色的逻辑头脑中。但就算这些信息进来了，你的逻辑脑还是有各种办法去屏蔽它们、否定它们、质疑它们。

开始你只祈求做一次见证；之后会说那是自己的一个恍惚，要求再一次；然后说那是孤证，再一次；之后说那是错觉，再一次；最好旁边能有其它人一起见证……到最后就算是耶稣在风浪的湖面上行走，有十二个门徒做了见证，把五饼二鱼分给数千人吃，还是不被相信。其实信与不信和有没有见证过没有多大关系，寡信的人其实根本就在意识上还没有做好必要的心理成熟度，仅此而已。

这从一开始就涉及到，几乎是不可能完成的任务。来自内在感官的资讯是生动的，是可靠的，它能给有意识的个人留下印象。是你坚持要把这些资



料转译成物理术语，才导致了你的困难。你不必坚持看到、感觉到或触摸到心理经验，但你说因为不能用双手握住它，心理经验就不存在。

就好像爱与被爱是一种心理经验，理解同情或愤怒这样的心理感受与经历经验很容易，但很多人一生都没有真的爱过哪怕一次，嘴里说的爱都是利益的权衡与自欺欺人的话术。爱一个人与被一个人真挚地爱着到底是什么滋味，爱过的人终生难忘，再次碰触立刻就会知道，因为有经验了。而没有体验过爱的人，只觉得那是一个名字、一种修辞方式、一种理想的状态，是不实际的、没根据的、无法度量的、没有实证的，会抬杠说：“你把爱拿出来我看看，摆在桌上我测量分析一下，用个公式换算一下。”

我们无法强迫一个抵触的人接纳内在实相与心理经验，即便是珍在世时由赛斯亲自口述时，也被宗教卫道士认为是在用拙劣的口技谤法。



那你为什么坚持说心灵感应或预感等内在经验不存在，就因为你不能用双手握住它吗？纯粹的心理经验是无法被他人证实的，而心灵感应或预感很多时候，这些例子却是可以被他人佐证的。

没有办法测量一个人在朋友过世后的内心体验，或者说心理经历，但你不能否认这种体验的存在。然而，如果两个人看到，用你们的术语的看到，看到了同一个幽灵，那么我们马上就会从重量的角度来谈所看到的幽灵，及眼睛的颜色。对于任何所谓的超感觉知，你都坚持两倍的证据，证据本身要鲜活生动，在你接受它之前，还必须先把它转译成另类的外部感觉，你才肯接受，而外在感官根本不具备接受它的条件。我希望这能为为菲利普提供些启发。

要求两个或更多的人同时使用外在感官、在伪装层里看到相同的内在实相之无形状态，这一命题本身就是一个不可能达成的任务。因为两个或多个



没有接受过严格特殊训练的人同时去看同一个色号的口红、听同一个音阶的声音、被同等幅度的电流打击，每个人看见的颜色、听到的声音、感受到的刺痛，都是不同的，相互间根本无法统一。

更别再说每个意识都有自己的意识频率、内心扭曲、认知滤镜，即使同时看到一个相同的内在实相，每个人都依据自己的心识扭曲了所见的觉知，用自己头脑里的见识描述出不同侧重的要点。结果就是盲人摸象的口供，完全没有科学可比性——虽然每个人都真实地摸到了大象，并真实地说出了自我内在的感受与认知。

我不是说你们不要相信感官的证据，我正等着你说这些话。我们知道，我们所谓的桌子并不是坚实的。现在连你们的科学也知道这一点，可是你们的眼睛却把桌子看成是坚实的。承认吧，我亲爱的宝贝们：你们的感官在说谎。桌子是快速移动的原子和分子的聚合体，但你们却把它看成是桌子，把它看成固体。你的感官，这也是为了让约翰-菲利普跟上最新讯息，你的感官是伪装的物质世界的感知器，它是由内在自己，通过使用精神酵素，以精神基因设定的模式创造的。

现在就连小学生都知道我们的世界其本质是一大堆粒子构成的皮球坑，而这些粒子其实在不被观察时只是能量波，什么都没有。但对于大多数人来说，这一确定性的知识只是知识而已，对自己毫无意义。因为这个世界是如此地真实，从逻辑上很难相信，眼前的一切都是因我的观察被粒子觉知到而显化成坍塌后的产物；更难相信果比因先——粒子决定是否坍塌显像是因为它在我决定看它之前已经知道我要去进行这一观察的行为，所以决定用何种方式来显像。



这时或许你会笑出声来，笑着说：“难道粒子有脑子、有思想、会觉知、有统筹？”



细雨社

别笑，答案是肯定的。构成我们世界的意识能量微粒，这些光纤确实是有心智的。它们构成了这个世界，也构成了你我。全世界都是用同一种基础材料构筑的。谁也不比谁强上分毫，谁也不比谁弱上半分，只是大家的演绎分工不同而已。

收起人类物种的高傲吧，那傲慢是建立在彻底的无知中，我们甚至比绿化带里的一棵树都匮乏内在知见与觉知力。

你所面对的是伪装。你的外在感官是伪装的感知器，你的手臂所靠着桌子也并不坚实。这并不意味着你的手臂会突然掉到地上。这确实意味着，即使是你们的科学，也发现了内在世界的存在，不久将无法再否认这一点了。

因为我说，你以同样的方式，自动且不自觉地创造了你的物质宇宙，就像你哈气在一片玻璃上，创造出一种蒸汽图案一样，这并不意味着你创造了“一切万有”。这仅仅意味着你创造了你自己的物质环境。如果你同意，约瑟，我们明天晚上再来讨论其他事情。

我们今日的科学可以建造大都市，可以组建太空编队，可以制作出转基因植物，但是我们始终都是在组装——用大的或小的现成的原材料组装出各种大小的新拼搭方式。我们无法用几克土壤制作出一朵小花或一粒大米，我们无法用水或空气凭空捏造出最简单的藻类来。就算是最简单的一个氢粒子核，我们能造出来吗？我们改装物质环境，而造物只能是依赖一切万有的显化。

约翰-菲利普是对的，我们应该维持我们的时间表。就我个人而言，我不反对为鲁柏的出版商多上一节课，但我不会纵容每周少于两次的定期课程，除非是你无法控制的情况。

昨晚那种情况，如果你能多帮点忙，你就不需要用那种自残的方式把情绪转向内在。我那么喜欢你，我执拗的约瑟，看到你如此虐待自己，我很痛心。至于巍然如塔的鲁柏，也别太依赖他的力量，因为我没见过比他更弱的力量之塔。

现在，亲爱的，祝一个美好的夜晚。

珍是一个很有行动力又肯于担当的女人，演绎她的鲁柏却内在能量很脆弱。约瑟有很好的内在力量，不过那力量都用来给自己的身心灵拧麻花了，内在的渴望与热忱在自我的胆怯中被禁锢，角色我的退缩令内在我愤怒于自己的无能。



("晚安，赛斯")

(午夜 12 点结束。我们没有用通灵板向赛斯道晚安。再说一遍，珍在讲上述资料的时候，觉知不到周遭，然而当课程一结束，她就"回来了"。

约翰-布拉德利完成了他作为见证人的声明，签了字，然后前往纽约州康宁市，在那里他有一个汽车旅馆的房间。他要了一份课程的副本，想着也许试着验证赛斯提供的关于他前世的资讯。那时已经接近凌晨 1 点。

关于赛斯对我试图推迟今晚的课程所做的反应，我半幽默地抱怨着；也就是说，我不认为我有那么不礼貌。但我同意赛斯对我抽筋发作的解释，不过，我可能在周三晚上又会中了他的招。

在准备睡觉之前，我走进客厅，惊讶地发现珍静静地站在她的桌子前。盯着我看，她指了指桌上显然是她放在那里的纸笔。我坐下来记录，她开始传述。(凌晨 1:35 恢复)。

我亲爱的约瑟，只说一句话：我不会给你留下我真的不高兴的印象，也不会让你觉得我对你的评价不公正。我不想伤害鲁柏的情感，到目前为止，我一直避免发表这种声明；但是，出于纯粹的个人原因，在过去的这些事例中，我在情感上与你的关系更密切。而且我很了解你的能力，所以当我显得很严厉的时候，只是因为我如此希望你幸福和成功。

我想我们对自己最爱的人的评判是比较严厉的，但我应该更清楚，这一次我向你道歉。我很看重你，我并不是要把你逼得太紧，当然也不是要让你觉得自己有什么不足。你的表现其实已经非常接近优秀了。

鲁柏昨晚收到了我的一些通讯。其中有一条他没有弄清楚，那就是，你可以感到一些安慰，你的整体自己并不像你以为的那样，受到你今世父母的影响那么深，我保证会帮助你进一步地摆脱，免受这方面的任何不良影响，让你在不伤害自己的情况下帮助他们。

晚安，亲爱的约瑟，再次向你道歉。

(凌晨 1 点 43 分结束)



（珍说，当时她已经感觉到有一段时间，赛斯对我的感情比对她的感情更深。不过，据我所知，她从未提过这事。最后，在床上，珍收到了赛斯两句简短的说明，相当不完整。第一句是关于浓缩时间，也就是说，转世的人格所经历的那段时间，比如说，70 年，对于存有来说，可能只是一瞬间。第二句算是一个玩笑：我可别志得意满得了大头症，就因为赛斯道歉了。）

赛斯真的是一名好的老师——他全身心地与自己的学生相处，恨其不争，又怜其不幸；打一巴掌给个甜枣，时刻注意调整学生的心理状态。这让我想起赛斯毕业前的最后功课：谦卑地对待愚蠢的人。我经常问自己：这样的课题我能毕业吗？

在这里赛斯又习惯性地在结束时偷偷地放彩蛋，期盼早早下课的同学，就拿不到这个糖果。



“浓缩时间，也就是说，转世的人格所经历的那段时间，比如说，70 年，对于存有来说，可能只是一瞬间”——当你的意识体在中阴（中间层）进入角色扮演的“环”中时，对于投胎管理员来说，你就像小孩子在商场门

口的旋转门推着转了一圈又跑出来一般。而你已经在角色里度过了自己的一生，带回了经验与沉思。

(约翰-布拉德利的声明副本。)

1964 年 2 月 18 日-第 26 节课程。

我，以下签字人，特此证明，我出席了上述编号的课程。与我一起出席的还有赛斯，透过他说话和赛斯对他说话的当事人。

在这次课程上，赛斯谈到了我的前世，并把我现在的生活模式归结为我前世的教训。可以立即证明的事实是，在这次课程中，珍(鲁柏)说话的声音比平时更低沉，她在某些话语上有明显的波士顿口音。在课程开始之前，我曾在谈话中，向罗(约瑟)提出了一个问题，涉及他的持续存在相对于进化的观点。赛斯回答了我的问题，当他给出他的一般答案时，其他相关的问题也会悄悄进入我的脑海，而这些问题会立即得到赛斯的回答。这种情况经常发生，以至于在课程结束时，当我想到一个问题，我会立即有信心，它随后就会得到回答。

-----约翰·布拉德利



第 27 节 家庭的氛围

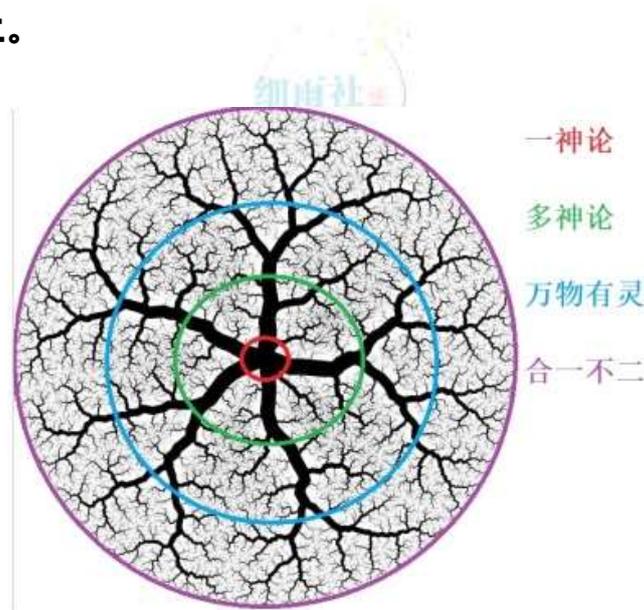
前情摘要：

赛斯针对约瑟发了脾气：怒其不争，哀其不幸，怨其退缩，诉其倦怠。

有点儿像谈恋爱的男孩生气女朋友对自己的存在总是遮遮掩掩的：“几个意思嘛！”

通过赛斯的介绍，我们现在开始逐步地理解到，万物有灵的原始信仰、多神论的宗教理念和一神论的大一统合一思潮间并不存在本质冲突。

三种对本质的本真认知都拥有着绝对的道理，只是着眼点分别放在了“大象”的不同部位上。



从不同的层面上，每一个观点都拥有绝对的道理和纯然的真实。只是在千年的宗教认知里，人们始终没能摆脱线性的、单一的一维意识体系，故而无法理解多元多维的立体架构；进而，排它的唯一正确答案，造就了相互争论甚至彼此屠杀的偏执。

当人类把自己从万物中剥离出来，高傲地藐视众生又否定内在自我时，蒙昧的双眼在伪装的虚假中四处寻觅着智慧的知见，贪婪与恐惧结伴缔造了这文明的基因，把内心的灵动用宗教和科学这两扇大门关入了昏暗的地下室里，终生哀嚎。

我们每个人在自己的一生中都可以隐约地听见牢笼中自己的心智在呐喊，然后踱步到那铁门前与自己的内心对话：

“你说你是智慧的源泉、奇迹的缔造，你变个戏法给我看看啊？你让我中彩票啊？你让天气骤变或美人倒贴啊？什么让我安静下来，让我聆听自我的内心诉求，你太可笑了。科学家说了，大脑不过是个器官而已；神父说了，要得到唯一的真神垂怜需要每周交钱给教会；大和尚说了，只要念咒语十万遍我死后就能上天国。你，一个我的阶下囚，别和我谈智慧与真理——数学公式里、因果逻辑中，这两样都没有立足之地。”



第 27 节 家庭的氛围

1964 年 2 月 19 日 星期三 晚上 9 点 按指示

(8:45, 珍很紧张, 但不像平时那么紧张。第 26 节课以约翰-布拉德利为证人的课程对她有很大的好处; 尤其是心灵感应的效果增加了她的信心。珍认为这是一个征象, 表明她确实在使用某些她可能拥有的能力, 而不是在进行潜意识的诈骗。)

当灵修者在修行的初期, 开始逐步释放自己的内在意识的信息通道时, 最常困扰的就在这个念头、想法、知见是自己杜撰出来的臆想, 还是内在的灵觉。因为这里有一个非常难划分的点, 那就是内在信息通过潜意识传递给头脑后, 需要解码; 而解码的过程需要用到你头脑中已有的知见内容、形象素材。这导致很多人因受限于自身头脑里的素材库而造成信息扭曲或转译遗漏。这就像你用不精通的外语说话一样, 你要用你脑子里有的词汇来表达一个对于外国人完全陌生的概念, 而且这个概念还相当复杂。

比如: 吃完栗子面的小窝头配豆汁, 手拿山楂冰糖葫芦看京剧, 演的是《孙悟空大战蜘蛛精》。

翻译过来就是: 你在看中国歌剧咏叹调, 唱的是猴子大战蜘蛛侠, 手拿神奇的红果子——它很酸, 需要加上融化后冷却的糖来吃, 中午吃的是发酵后的豆腐渣与乔木树果实磨面后做的小碉堡。

博闻广记, 知识渊博, 东西文化融合, 多种人文与宗教认知深刻, 可以让这样的扭曲尽可能地减少。



角色我头脑中的想法，一般都涉及到个人的利益与情感，有明显的因果关联和是非纷争，主要表现为利己的思潮；

灵魂我的心智信息多锚定在内在热忱、内在渴望、品味觉知、总结反思；

高我的指点给出的多是哲学性的理论或形而上的智慧；

滞留灵或中阴灵给出的信息多有评判心和各种人文信仰、信念的掺杂。滞留灵多说因果，中间层的则抱怨、委屈，说“如果”。

从这些面向上大体你可以分析出自己感知到的思路来自哪一个层面。

(珍还说，在过去的两天里，她两次收到第三人称的“闪讯”，大意是说，如果明年冬天我们还在这里，我们暂时放在客厅的床，应该移到公寓后面我的空工作室。这些信息的大意是：“如果他(珍)把所有的生活都放在一个房间里，鲁柏的灵性能量可能会很危险。”

珍说，这些闪讯让她想起了她在第 24 节课中，关于概念或模式是一个整体单元的陈述。关于这种接收资讯的方法，她相信赛斯会给我们更多的信息。)

24 节原文引述：

第一次发生这种事的时候，你是在呼救。和大多数人类一样，你对内在世界的恐惧非常强烈，尽管你通过艺术对它有一定的了解，但除了惊慌失措之外，没有任何能迫使你去试试那个看不见的门钮。

然而这次却有对恐慌的记忆，但也仅此而已。其实你是出于欲望，加上我们这些课的刺激，还有出于好奇心，你打开了那扇门，但你还是被吓得要死。



你所经历的事情很难解释，除非我们彻底地讨论了内在感官，不过我现在先给你一个粗浅的解释。你所经历的是一种纯粹形式的资讯的涌入，或者我应该说是冲击，就像万花筒里的风一样冲过内在感官，因为你不知道如何控制或解开这些资讯。为此，你尝试了一个相当滑稽的壮举。你试着切换，用外在的感官接收内在资讯，然后将这些资讯向内投射。

对于一个初学者来说，这是一个相当不错的表现。你在尝试不可能的事，以后等你能更理解这些解释时，我再更彻底地探讨这一点。这是接收端的缺陷，造成了你的恐惧。我接下来说的这句话，以后某个时候会更清楚。你感觉到了声音。这是忠于内在感官的感觉。但因为你不是用耳朵听到声音，你就慌了，形成了口不能言的形象。这是你能力不足的一个投射，不应该被认为是存在于内在世界的任何无助的状况，恐怕你是这样解释这个形象的。

然而，你对门或漏斗的感觉是相当合理的，如果你因为资讯的涌入而感到被攻击，似乎是向你撞来，那只是因为你缺乏控制音量的能力，可以这么说；虽然在这种情况下，这样一个假想的门钮可以更好的控制。

你自动关闭了自己，因为这个经历吓到了你，但整个事件是有益的，因为它给了你一些纯粹的内在感官资讯的亲身体验。很不幸，它如此不受控制，但这恐怕是一开始就可以预料到的。如果再出现这种情况，可能的话，请试着放松，资讯会自己慢下来。

("我有什么办法可以再次鼓励这样的资讯流吗?")。

在这个阶段，你会尽你所能地去鼓励它，无需我告诉你，你自己，因为你自已起动了这个事件的开端。你自己与生俱来的内在知识会帮助你，此时任何智性方面的理解都无济于事，以后可能会有帮助。

(8:50，珍感觉到了来自赛斯的明确的悸动，这让她定了心，因为她不必猜测自己今晚该怎么做了。我把通灵板摆好，准备上课。但 8:55，珍竟然开始传述了。于是我们又一次没有用通灵板来开场。珍开始相当快速地踱步。)

晚安，亲爱的。



今晚我有很多事情想告诉你们，我想让你们知道，你们已经取得了某些进展。首先是，你们不必用通灵板了，你们不再需要它了。一开始它是很重要的，但在这之后，它只会干扰鲁柏。

它碍事，他一直在等待最有利的时机来免除它，为我传述，所以他实际上变得很焦虑。不过，对你们两个来说，在开始的时候是必要的，不要放手，也就是说，不要还回去。对我来说，它也有情感价值。

(珍和我对赛斯胡乱地建议保留通灵板颇感好笑。但我们从来没有告诉过他，这些课开始于一个借来的通灵板。它属我们的房东詹姆斯-斯帕齐亚尼 (James Spaziani)。)

我有很多话想说。当你的训练更进一步，更上一层楼的时候，我们也许可以走某些捷径。要我把这些资料用文字串起来，让你记录下来，对我来说是很困难的。你知道，在理论上，任何一个晚上的课，都有可能让你直接体验到资料的概念本质。

就像所有的内在资讯一样，这样的体验会比我们现在的程序生动得多。然而，它将涉及到如果不是全部，也会是大部分的内在感官，作为一个整体的认知场域在运作。你记下了吗？作为一个整体的认知场域在运作。

("记下了")。

当然你现在还不能做到这样的成就，但我希望有一天我们可以做到。据我所知，还没有在这样的规模上尝试过，不过那只是因为还没达到所有的先决条件。

除了不再使用实体的通灵板之外，你们的另一项进步——这个进步与鲁柏在两次课程之间收到的所谓闪讯有关——他已经达到了一种状态，在这种状态下，他可以更容易地从我这里接收到内在资讯。但除此之外，他现在还能稍稍地与我联系。也就是说，过去是我和你们联系，现在你们有了和我联系的能力，这对你们来说是一个进步。

("这是适用于我们两个人，还是只适用于珍？")。



这种能力在你身上也在增长，约瑟，在你身上，我希望它会涉及到你乐意称之为灵视的资讯。不过，我们仍然是要涉及到转译。你，约瑟，将交流的资料转译成视觉形式。

让这种资料直接进入你的意识状态，还要等上好一阵子——也就是说，不需要用视觉投射，因为这样几乎总是存在一定程度的扭曲。



初学者为了能有效、明确地区分小我思潮和灵性启迪，在初期会使用各种辅助工具来显化和强化、放大与确定幕后信息。其实一切都不过是伪装层的一种显化手段。同样的一个显化结果，不同的人能够解读出全然不同的信息来，这就是因为相永远是多维多面的信息集合体，哪怕再具体的相都可以从不同的面向上去理解，并讲解出不同的深度来。

意是被解读者赋予的，每个人其实只是借着相来说出内心的声音。但是相是有自我局限性的，所以借由相的显化来传递更复杂的信息时，扭曲不但没有被减少，反而是被故有套路的模块增加了。

一个内在意识近乎成熟了的灵修者，是不再着相的——她可以穿着很普通，不动用任何灵异道具、烧符、起香、爻卦，便很自然地开口直接说出问题的核心。比如这图中，两种方式都可以沟通天地，但层次与水准高下立判。



细雨社

说一下这份资料。鲁柏的心智非常优秀，极佳地满足了我们此时的需要。这里有一种对等的协议，一种付出和回报的关系，和你朋友的入侵想法不同。

（“哪个朋友？”）。

菲利普。我们的交流之所以成功，原因之一是你们俩身上存在的特殊能力，以及它们之间的相互作用，还有你们俩让我对它们的利用。鲁柏的智力必须是高质量的。他的意识和无意识的心智一开始就必须熟悉某些观念，才能使这些资料的复杂性得以体现。比如一开始，接受资料的人总是会对资料进行扭曲，至少在最上层的潜意识层面上是这样。所以，个人偏见最少的人，就是优秀的人选。比如说，如果鲁柏的偏见恰好与我所知道的真实情况不相矛盾，那就更好了，阻力就会小得多。

开始时必然会有扭曲，但这是因为我们之间的折衷取舍而产生的。如果我们的交流涉及到，或者说任何这样的交流是以侵入的方式进行，就不会有失真，因为被入侵的个体就会被抹去。而这是不可能的。



你累了，我们就休息一下，或者你可以在房间里走动，约瑟。你舒服吗？
（“是的。”）。

那些坚信组织宗教的人，习惯于用内心世界来思考。出于这个原因，他们中有许多人，也接收过其他像我这样的人给出的内在资讯。他们具备倾听的意愿，一方面，他们还具有暂停伪装逻辑思维的有力能力。然而，其中也有我不喜欢遇到的缺点。像这样的资料，是经过多层潜意识概念的筛选，随后被染上颜色。坚信你们有组织的宗教的人，会以一种非常不利的方式给资料上色，不幸的是，这些往往会被添加到现有的迷信中。鲁柏的心智，不管你信不信，和我自己的心智很像；不过，如果你原谅我的话，是以非常有限的方式，因此，扭曲的程度要小得多，危害性要小得多，而且更容易发现和清除。

你还是休息一下吧。

传递高维信息、并有效地极少扭曲地传递高维信息，需要三个基础条件：

1. 自我内在的清明状态。开放的心态，觉知力的成熟，没有或很少固化的人文或宗教成见。不执着于用科学去解释如其所是的真相与真理。
2. 通灵体质。这是某种特定的家族遗传，从骨骼结构到乙太结构，和常人有明显的不同，虽然也披着人皮，但从本质上就不是一个物种。
3. 觉受意识共振的内在身体环境与外在居住环境。内在头脑、身体、乙太体极度扭曲的人很难；认知、理念、信仰极度偏执的人很难；家庭环境复杂，小孩哭，大人吵，周围都是噪音与强磁场的很难。

什么是信息的扭曲？

自我成见与宗教或科学的固有观念是如何让信息失真的呢？





如果我们把高维信息比喻成不同形状的积木，把它们从外界放入到内在自我，需要与其形状近似的孔洞；如果你想把所有的积木都从一个孔洞里放进去，也不是没有可能，对积木做出“必要”的修改，然后用锤子——大力出奇迹。

虽然传递进去的资料已经严重变形，甚至面目全非，但那些资讯确实其中一部分是来自高维的。这样的过程被叫做扭曲。

如果传递者把自我意识全然放入后台，让高维来全然地完成这一过程，就好像家长替孩子玩这个积木游戏，不是不可能，但多数时候毫无意义，虽然其结果是显少扭曲。在这里，赛斯并不想让珍全然地进入无意识书写与无意识说话。因为赛斯的目的不全然是传递这资料，而是培养鲁柏和约瑟可以尽快达成毕业所需的意识水准。

这里鲁柏和约瑟就好像是串联的电池组，和赛斯又是同一质地的音叉，所以可以形成能量层上的频率共鸣。其实我们每个人自己最好的老师就是自己的高我，因为他永远会最耐心地、无条件地帮助你，就好像你但凡有这样的可能，会深切地渴望去帮助童年的自己一样。

菲利普是昨天成为见证人的那个药品批发商的灵体名。

“你可以叫我赛斯，约翰，不过万一你感兴趣的话，你存有的名字是菲利普。因为，菲利普，你是这么一个合适的见证人，我必须承认，我在过去也认识你，我当你是老朋友，在某种程度上我们再次相识。”

(9:27 休息。珍说赛斯今晚表现很强劲，显然相当满意。珍可以觉知周遭环境，但还是觉得自己要“起飞”了。她一直在快速踱步，但她的声音比平时有力一点。我们讨论了赛斯确认珍关于概念-本质的感觉。休息结束时，我问珍，等她接收这些概念的能力更发达时，是否有可能写出概念的内容。9:32 继续。)

鲁柏绝不会坐下来以那种方式传达资料。我说过，人远远大于部分的总和，你们两个人在一起，不仅仅是你们两个人，你们共同为这些沟通的发生提供了所需的力量。但我现在不想再深入探讨这部分。程序将在相当长的一段时间内保持不变。在你们做好准备之前，改变不会发生，而这资料本身会让你们做好准备。

在进行高维意识信息传输时，作为管道的传输者需要把自己的载具以太频率提升到一个自己能够承受的最大限度，并保持在这样的状态内，那是亢奋的颤抖。这时高维意识把自己的意识频率降低到这一频段上，与管道形成意识共鸣。



管道想要维持这样的状态需要消耗大量的生命能与体力，一般一个训练有素的灵媒从幼年起利用 12 到 20 年的时间，改造自己的载具，让乙太通道拓宽，可以承受更高频的电流不会短路；同时设立内在能量反应堆——金丹，让自己可以有足够的峰值能源进行与维持这样的状态尽量久些；最后要让自己保持清静无为、心无杂染的状态，保证意识频率的稳定、乙太体没有扭曲的旋涡。

如果一个人没有这些前期的漫长的训练，就需要多个意识频率近似的人结成法阵，来通过和维持一个管道的有效运作。比如一的法则的传输过程，比如珍的转述过程。更理想的办法是大法会，用众志成城的心愿来共同支付这样的能量消耗。当然前提是这几百人能跟讲法者心意相通、理念相随。



我现在不能再深入探讨这件事，因为我还没有给你们讲过其中的原理。当这一切发生的时候，我们将拥有的是一个完形，你们的个人特性完全不会减少，而是一种融合，这将带来更大的能力。

你那天晚上的感觉，约瑟，是这种发展的初始阶段，就像鲁柏的概念-本质一样。你将会经历内在资讯的全面爆发，可以这么说，而且如此生动，它将成为自己的证据。我指的是聪明人也能被说服的证据。

我们不会总是受制于语言的需要。鲁柏的《理念构建》一书，为我展示了他和我可以合作的事实。你们都不是空洞的渠道，可以被我的通讯随意填补。

（我不得不请珍重复上面一段话的最后几个字。在我这么说之后，一件令人吃惊的事发生了。珍开始用一种非常洪亮和充满活力的声音说话。她仿佛突然得到了额外的能量。这种强烈但不是特别低沉的声音一直持续着，但在说了一两百个字之后，音量确实有些降低。她的眼睛很黑。）



我在你们层面运作时，我必须使用手头的资料，不管有什么相反的想法，这都涉及到所有参与者的折衷让步。我知道你正等着听到更多关于你自己的特殊功能，但请记住，我们仍然受制于语言的使用，鲁柏一次只能说这么多。

早期课时，角色珍的载具我还处于很基础的配置上，一次有效的信息传输只有几分钟的时间就需要休息充能，舒缓自我状态。就好像百米冲刺时，你极限的透支体力能持续地跑多久呢？

约瑟、鲁柏、赛斯，看似不同的意识存有，其实都是同一个意识体中不同成熟度的意识触须，它们犹如你的双手与双脚在协同合作——约瑟与鲁柏就是共同奔跑着的双脚，而小赛斯就好比拿着接力棒的手。而一个个的珍与罗，成为这接力赛的一棒棒选手，从开始的第一棒，到最后冲过终点的最后一棒，都是内在意识频率不同却外在皮相身份相同的珍与罗在接力。

其他不像我这么完美主义的人，更多的扭曲也能欣然接受。我则不然。鲁柏的《理念构建》相当让人惊叹。内在感官为他提供了很多内容，但尽管如此，其中的概念还是代表了意识心智的成就。我被这一点吸引，意识到你已经为我准备好了。

你，约瑟，是必要的，但我们必须有这种特殊的直觉智力，也能熟练地处理文字，然后我们才能真正开始；鲁柏花了很长时间才达到这种状态，因为他的意识问题，以及家庭关系和对这些问题的关注，阻碍了他的发展。

（说到这里，珍笑了。）

现在，有这么多我想建立的联系，却又有这么多我想发表的个人言论，以至于我迫不及待地等着我们仍然遥遥无期的文字解放。



首先是个人：你，约瑟，有一种不合理的自卑感，不仅涉及到你和你父母的关系，还涉及到你和外界的交往，甚至，出于未知的原因，你和你自己的才华打交道时。你是格外有天赋的，你在潜意识里肯定是知道这一点，也应该有意识地引以为傲。相信那份能力。你永远不会破产——我相信是这个用语——再一次，至少不会到严重的程度。

仅仅是和我在一起的这段经历，就会产生经济上的好处，但不是因为你当然希望如此，而是因为你正在扩展，以及其他一些相关原因。至于父母方面，面对它，你是有相当多的麻烦，原因我以后有机会再谈；但不涉及任何形式的罪责。

在过去，你与父母之间没有任何问题，我亲爱的悠悠球，曾有一世，你是我很棒的父亲，如果我可以这样说，我也曾经是你很棒的父亲。

（这里，珍打断她的传述而对我说：“我的手感觉肥得不得了。”她尽可能快地说出来，没有变声。后来她证实了我的猜想，在独白中能做到这一点是非常困难的。然而，赛斯与我之间这份关系的透露，在珍的身上产生了如此惊人而快速的现象，以至于刚一发生，她就想让我知道。之后有段时间，她来回踱步，并继续揉搓和检查她的手。她的声音仍然有力。）

作为儿子，你是有帮助的，体贴善良。你和你今世父母之间的麻烦，与你的人格完全没有任何关系。它们涉及的是完全不同的东西，是他们自己过去没有解决的问题。

我将更深入地探讨这个问题。不用说这些问题跟你一点关系都没有，真的，而是跟你今世父母看待外部世界的特殊扭曲方式有关。这对他们来说，基本上是不适当又有害，当你不是根据你自己比较健康的想法，而是以他们不健康的态度来评价自己时，你就在不经意间，对自己做了严厉的批判。

如果你发现自己不符合有病标准，那么无论如何，务必要认为你自己是健康的，不要因为无法看到或达不到，应该说是降低到那个有病标准而喊叫。



在上面一段内我们可以看到两种不同形式的对等体验方式，首先约瑟与赛斯相互演绎对方的父亲与儿子，来促进彼此的成长，可见亲子关系不是一次性的表演——你今日如何对待自己的父母或子女，日后也会体验相同的感受。这不是因果报应，而是对等体验——让自我的感受与施加成为相互平衡的经历。而得失双方其实都是自己。

第二种对等体验来自于非自我的人生课题。珍与罗的父母各自有着很严重的自我扭曲，罗的父母对健康的忧虑和对各种医学预防性检查的信赖到达了一种病态的程度，对蛛丝马迹的一过性临时小症状过于在意。

这在焦虑症的临床患者中非常常见，一点点一过性的小症状就会不停地跑医生，做全套的检查，各种上网搜索最坏的可能，然后把自己吓个半死。不过从长期的预后来说，医生们都知道这样的人，他们的“直觉”迟早会转变成真相，终于满足了这一类患者多年的期许。然后心满意足地大病特病，久病不愈，家财散尽，活活吓死。

预防医学的发展，在近三十年的时间里取得了很大的成功，健康人群的寿命、患者的寿命大幅提高，患者死亡比率明显降低。医学正常标准全面被调低 20%，有效地让更多人必须长期依赖药品。

比如癌症，我们都知道癌症的发病是因为细胞内基因因长期炎症或毒素累积导致畸形变异，这样的变异概率从出生后就开始，每天在数百亿个体内细胞中随机发生着。就好像你每天买彩票，一买就买上亿张，累积买一百年，天天如此，问你中奖的概率是多少呢？



在临床上我们知道 35%的女性和 42%的男性体内都有癌细胞，只不过当我们不知道时它们就已经被免疫细胞杀死了，或自己雕零了，因为患者相对乐观开朗的状态与其悲催的频率不相符。

癌症分为四期：原发癌、转移癌、多发癌、多发癌转移。说白了就是有个小家伙，然后长大了，四处去打工，还有了孩子，孩子又长大了，四处去打工。

那么预防医学是如何做到提高健康人群的生命、延长患者生命、降低死亡率的呢？

比如有 100 个人，男 50 人，女 50 人，按照比例，21 个男人和 17 个女人是癌细胞的携带者。

这 38 人中，一期的有 20 人，二期的有 10 人，三期的有 6 人，四期的 2 人。

在没有大筛查前，一期和二期的患者自己不知道，80%的人就自愈了；20%发展成有症状的三期。此时健康的人群是 62 加 24 人。癌症患者是 8 人，其中重症 2 人，患者比例占人口数的 8%，死亡率是 25%。5 年生存率 10%。

当预防检查普及后，乳腺的前列腺的，我们可以把 38 个癌症患者都找出来，这时癌症临床发病率就大大提高了，人们开始恐慌——每 10 人 4 人有癌。但是健康人群里因为没有潜伏的癌症患者了，健康人群的生命长度增加了；癌症患者的数量增加了，但自愈的 30 个人被放在了有效治疗的队



列中，疗效增加了。人们更愿意检查与治疗。因为有了这 30 个可自愈的患者，整个 38 人的存活概率基数变大了，存活时长增加了，数据立刻就好看太多了。

一个简单的统计学小把戏，让医学和科学都高大伟岸了起来，而那 80%本可自愈的患者也在倾家荡产时感恩戴德地涕泪横流，享受了好几年的化疗。而内在的惶恐不断滋养着再次复发的可能。

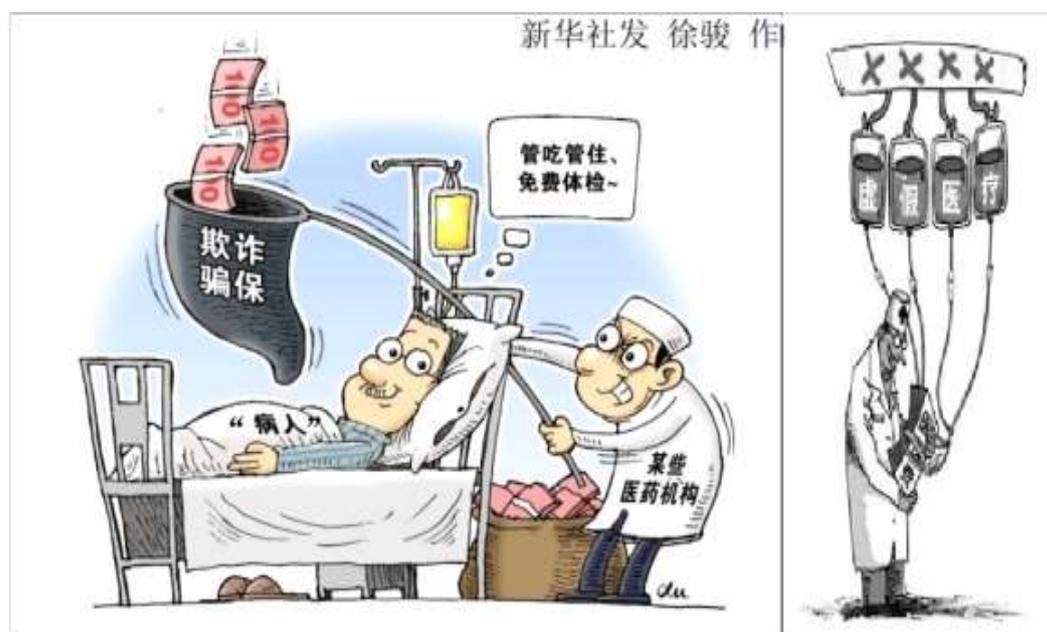
在我学习医学的时候，血糖的正常值是 125，血压是 125/75。年龄超过五十岁，每十年因血管硬化，指标加 10。而现在，血糖从 120→110→100→98，一路人为地被降低正常值，让患者早早地开始常年地吃药。而没人告诉患者 125/75 是 18 岁的正常，那与 60 岁的正常一点儿毛线关系没有，非让老年人把血压降低到一个无法维持脑供血的程度，然后诱发脑缺血性心慌，开始出售后续心脏病的药，然后是肝病的药，血液稀释药。

我们在很科学地延长着人类的平均寿命，推迟着退休时间，要求更多的新生儿参加创造财富，然后让老人把累积了一生的财富转化成药片。病人不能死，死人不会花钱；病人也不能被治愈，健康人也不会花钱。前半生用时间换金钱，后半生用金钱换时间。

你今世父母看待外部世界的方式特殊又扭曲，对他们来说是不适当又有害的。当你不是根据你自己比较健康的想法，而是以他们不健康的态度来评价自己时，你就在不经意间对自己做了严厉的批判.....那么无论如何，务必要认为你自己是健康的，不要因为无法看到或达不到——应该说是降低到那个有病的标准而喊叫。



我的经验与认知都来自欧美我的工作环境和赛斯对那个年代的观察总结。



对我来说，这一切都太明显了，我几乎不愿意提到它，但这是因为我往往忘记了，人类在你们层面上的存在，实际上涉及到什么。这只是一对父母而已。当你自己身为父母时，你做得非常好，作为儿子也是如此。你看，当你真正意识到你所有自己的总和时，这些问题就会完全消失，但在此期间，请相信我的话。

我真的建议休息一下，就这事今晚我想再多谈一点。然后我想简单地提一下鲁柏对于我对床的观念的想法，然后至少提一下浓缩时间的概念，并简单地涵盖一些新的东西，就是，自我背后的那个有自身意识的自己。

当我们把自己当作某“人”的孩子或父母时，那你就真的活得很没有觉知，因为你只是潜入了这样的几个皮囊角色中，借由那子宫成型而已。一个人的一生其所要经历的与所是的都源自其出生前规划的蓝图，而父母对其的影响力已经被计算在这蓝图之中了。

同样的道理，我们的孩子，我们自己觉得有这样或那样的影响，来规划与图谋着他们的未来和一生，结果全然无视他自己的人生规划与高我蓝图，

越俎代庖地在那里画蛇添足般地妄自作为。守护与滋养幼崽是你决定享受做父母乐趣的代价，而不应在你享受了作为父母的乐趣后，还要不断地指手画脚，让孩子活成自己的替身，最后还要孩子用尽全力反哺自己。

爱是无条件的，试问有几个父母的爱不是交易，天天算计着盈亏？多少人听过，“我白养你了，你个赔钱的玩意；你太给我丢脸了；这些年的干饭都白吃了，还不如喂狗呢，至少懂得围着我摇尾巴。”

一个了然生命完整架构的人，对自己、对父母、对孩子的态度是全然不同的，他会知道每个人都拥有自己完整的意识体系和自我意识家族，有生命的蓝图和精细的内在规划。福兮祸兮都是其人生的功课，生死的来去也自有潜在的衡量。平等地相处，别拿出一个长辈的姿态去面对几万岁的老灵魂，也别在那里抖机灵指点江山，好像自己比人家的高我还聪明一般。真的，在很多时候，不添乱就是帮忙。

(10:05 休息。“我觉得自己像个满帆的人，”珍说。在这段独白中，她没有太多的意识。她的手现在感觉一切正常，声音也降到了几乎正常的音量。珍昨天还向我提到了，她收到的一个关于自我背后的自身意识的闪讯；这是在鲁柏的灵性爆炸的资料之外。我们还谈论了赛斯关于财务问题的言论。在 10:09 恢复传述。)

关于破产的那番话是没有扭曲的，但这取决于你是否能彻底地吸收这些资料，特别是个人资料；也就是说，主要是在情感上和潜意识上以及智力上。很抱歉，我没有意识到其中一些问题让你不堪重负，否则我会更早谈到它。

(现在珍的声音很低，她的步伐很慢。)



你那天晚上的反应，约瑟，与两件事有关；一件是对自己与外界打交道的能力的无端自卑感，让你的身体无法动弹，背部痉挛；还有一件是，在你的情况下，你聪明地操作着一种表面的、合理化的、虚假的保护措施，让你认为外界的状况是如此愚蠢，以至于你拒绝做任何事情来缓解它们，觉得这种情况是如此荒谬，以至于你做什么都无法改变它。这是一种合理化的做法，以掩盖潜在的、完全错误的自卑感。

你本可以缩短鲁柏发现自己所处的不舒服的环境，你本可以减少鲁柏试图攀爬的愚蠢之墙。

如果你能够在物质世界中采取行动，你可以将你的愤怒导向属它的地方，用来对付愚蠢，因为你平静的外表，你本可以帮忙攻克这些愚蠢，比鲁柏的方式更快，更有效。他需要你的力量，当你让他去充当所谓的力量之塔时，你在某种程度上让他负担过重了。

罗在邻居遭遇意外的那天晚上，自我内在去帮忙的渴望与角色我退缩的思想发生了冲突，这冲突引发了自我矛盾而纠结的心态。于是他需要在心理上为自己寻找一个良好的不去行动的借口，于是身体上由载具我演绎出了后背肌肉痉挛的戏剧。

为什么罗不去帮忙呢？因为他觉得自己的行为是无力的，不能带来正面的自我体验。这样负面的预期源自小时候耳濡目染，学到了父亲的无力感——遭遇问题时退缩的处理方式，让他减少被妻子责骂的机会，不做不错成为行为准则。很多强势的女人会在丈夫每一个动作后发表自己的评论并支招，觉得这就是爱与关注和支持。却不知道，这样的行为让男人没有机会去树立自信，并让自己的孩子长大后也一事无成。

故事：



一个全身披甲的骑士在原野上纵驰，突然他听到女人急促的呼救声。他催马疾驶，来到一个城堡边。他发现一个女人被一条龙困住。骑士英勇地抽出他的利剑，杀死了那条龙。

城门打开了，全城人都热烈欢迎他，公主也热情款待他。他被英雄般地安置在城中。他和公主相爱了。

一个月后，骑士离城出发了。在他回来的路上，他又听到了呼救声。又一条龙在袭击城堡。骑士纵马抽出剑，准备与龙搏斗。

公主从城塔里跑出来，“别用剑！用这绳套，它更好用！”

公主将绳套扔给他，并打手势告诉他怎么用。骑士犹豫了一下，照公主示意的那样，把绳套套在龙的脖子上，然后使劲地拉。龙被杀死了。全城人为他欢呼。

不知怎么的，骑士却觉得自己没什么了不起，不值得全城人的崇拜和信任。在庆祝晚宴上，骑士有点儿郁郁寡欢。过后，他忘了擦亮他的盔甲。

又一个月后，骑士又出发了。当他佩戴着他的剑离开时，公主提醒他小心，并告诉他带上绳套。

在回来的路上，他又看到一条龙在袭击城堡。这一次，当他带着剑冲上前来时，他犹豫了一下，他想也许他该用绳套。在他犹豫的时候，龙喷出火来，火伤了他的右臂。困惑中，他抬头看见他的公主在城堡的窗口朝他挥舞。

“用毒药！”公主喊道，“绳套不好用！”



公主扔给他毒药，他将它们喷进龙的口里。龙被杀死了。全城人又一次欢呼。但骑士却感到羞耻。

又一个月后，骑士再次出发。当他带着他的剑离开时，公主提醒他小心，让他带上绳套和毒药。他对公主的建议有点不痛快，但还是带上了。

在他这一次的旅途中，他又听到一个女人的呼救声。当他冲向呼救声时，他的忧郁消失了，他的自信恢复了。但当他抽剑准备与龙拼搏时，他又一次犹豫了，他想：我该用剑、绳套，还是毒药？公主会说什么？

在这当口，他记起遇到公主之前的自己，那时他只有一把剑。于是他重新获得了信心，他扔掉绳套和毒药，用他的剑杀死了那条龙。全城人再一次欢呼。

但是，身着闪亮盔甲的骑士再也没有回到他的公主身边。

——《男人来自火星，女人来自金星》

一个女人想毁掉自己的男人和儿子其实非常简单：先责骂他，然后出个主意，他要不听你的就跟他闹脾气。当自己控制了家庭内部的话语权后，要严防聪明的女人装弱智把自己的男人与儿子抢跑——每天要严防死守，把家打造成监狱，把儿子从他媳妇那里情感上剥离开，让儿子和老公都围着自己转。这俩窝囊废当然不会活得很开心，不过一生庸庸碌碌的也没什么资格去开心，毕竟与别人的丈夫和儿子比，真的什么都不是，一提起来就来气。



鲁柏演绎的珍用了十多次的重复来学习做女人的柔顺谦卑、温婉包容，哪怕明知道罗做出了错误的决策，也默默地跟随陪伴他成长。这样的行为今日的女性多半都无法理解，为什么灵界要设立这样的规则来完成毕业考试？让男人成为一个男人、让女人成为一个女人，真的有意义吗？

好像高我与整个灵界的认知标准，都与我们现在的女权人文主义截然相反。今天我们的世界男人娘炮化，女人个个是一家之主。不服就干，再不服就闹，闹僵了就离。

在事物的发展规律中，钟摆效应是周期性存在的。在女性被父权时代压抑后，直到近代女性全球地位的大逆转，太过不及间的地位摇摆，是很正常的；不过参与灵修的人要知道自我克制，在大时代回落到平衡前，自我要提前找到家庭内部的阴阳平衡。既然你选择了此生用女人的身子，那就做好自己女性的角色，让自己的男人有个男人的样子和男人的性别体验。



另一方面，他可以利用这个经验，不会有多大的损失。不过，这种不合理的自卑感应该在很大程度上被征服，现在你已经意识到，你所感受到的父母对你的不认可，并不是基于你自己不够好。

有一部分，无论他们感到怎样的不认可，它并没有你想象的那么严重，而且大部分是基于嫉妒，然而，反过来说，你给了他们力量，甚至帮着证明他们的合理性，因为在这一切的背后，他们确实意识到，尽管他们自己有缺点，但你还是设法取得了一些成就。

来自父母的贬低与指责大多数情况下是父母自身对自己人生失败的自责之转嫁。在相互永无止境的攀比下，孩子的人生与个体的幸福成为可被牺牲的代价，而被虎妈们标榜成“为了你未来的幸福而付出的一点点必要的压抑”。肯尼迪的父亲一心渴望自己的儿子能够在财富不及的权力宝座上给自己带来荣耀，结果把儿子送入了政治角力的旋涡。太多的妈妈渴望用自己的“督促”锻造出下一个傲人的神话，结果最终在其它妈妈参加他们孩子的婚礼时，自己却在陵园扫墓。

其实作为子女，要理解与谅解自己父母的内在匮乏，并用自己的方式，在自己感兴趣的领域中做出成绩来，我们不能指望老一代人理解当今的社会趋势与科技动态，但为了抗争去结束生命真的不是一个聪明的做法。脱离高压的办法有很多，死不是一种有效的方式。很多自杀未遂的孩子告诉我，他自杀不为了自己，只想用这种极端的方式，教会父母：如果不尊重生命的独特性，那就会失去它。

有一种父母有很可怕的口头禅：“你怎么不死去啊！我真后悔当年把你生下来！没有你我今天早就有所成就了！”这样反复的心理暗示，告诉孩子他的存在是多余的、不被认可的。



多子女家庭里，父母把孩子们横向地公开地做出对比，赏罚分明，觉得这是一种很好的激励机制——把爱作为筹码，把物质奖励当成勋章，引发孩子间的彼此竞争。想着这样孩子就会自发努力，却不知道这让这几个孩子一生都养成相互攀比、互不相助的习惯，不但活得很累，还很孤单。小时候比成绩，大些比伴侣，然后比成就、比孩子、比孙子，比不过时就给自己孩子巨大的压力，优胜了就给出更大的压力，好保持自己的领先和面子。

尽管他们被套上了失败的枷锁，在潜意识里也明白自己的失败，但在意识上，他们都无法担负承认任何失败。在其他世，他们快乐多了，那种幸福支撑着他们到现在。在这一世，他们正在解决或试图解决各种问题，这些问题已经笼罩了他们很长时间。在这个层面上，他们各自都仍有一世在前面等着。也就是说，至少还有一次转世。具体数目我不清楚。但接下来的人生应该会比较幸福的人生。

人生转世剧的安排有两大类：批发和零售。

一般为了体验的效果和减少高我的工作量，会安排一整套组合拳，由 3 到 6 次连续的转生来达成某一领域的平衡认知体验。这些安排是对等的，一生苦些一生就轻松些，一生贫穷些一生就富足些，一生课业压力大些一生就比较混日子些。当然作为执行者你可以利用自由意识选。好像是暑假作业，功课呢就这些，先做后做你自己决定：好日子、轻松的童年，那后半生就紧巴卑微些；一生都富贵如总统，下次做个低种姓的叫花子来平衡觉受也成；如果你一直都选择平庸的小康，那就都在基础线上，没有太大的起伏跌宕。



很多人求神灵想要走捷径，其实就是拆东墙补西墙地把自己的好日子集中用光光。

（他们已经过多少世了？）

他们各自有过六世，只是因为他们特别固执。尽管我无法在一个晚上就深入你所有生命的交织情况，但你必须要能正确看待你和他们的关系。

你已经为他们做了很多，你还能为他们做更多到多少程度，与你对他们的了解能力成正比，你越能理解他们对你的判断是基于他们自己现在的错误观念，你就越能帮上他们。

之前赛斯说最短两世就能毕业，男女活到成年，有过父母的完整经验，并且活明白、展开了自己生命的热忱就能毕业了。可是活明白真的好难啊，很多人是越活越糊涂，根本不知道自己是谁、来干什么、为了哪般。

如果你真的爱你的家人，用不着给他们买什么补品或给富足的金钱，用你的爱的耐心，让自己的爸妈在死前哪怕少许的多明白一点生命的用意，就算是你真的尽孝了，比死后哭坟烧纸要有用的太多。很多时候一句能说到心坎里的点拨要比一生的奔波都有价值。豁然开朗，一念成佛。

不要相互争执世俗的道理或得失的利弊。只要一个人明白这个肉身我并非全部，这人生不过是交响乐的篇章；只要能做到哪怕最浅显的解离，都能不再偏执于认知的所困。



如果你在情感上没有意识到这一点，那么你往往会使自己无法行动，就像那天晚上，把你的邻居视为你母亲一样。你的自卑感是没有任何基础或真正的理由；约瑟，你必须超越这一点，因为它使你丧失能力。

当你屈服于它的时候，你确实在某种程度上变得动弹不得，因此也无法真正的脱离。那你就无法帮助他们，这对你来说，似乎又进一步证明了自己的不足。这个循环是恶性的。我再重复一遍：在过去的每一世，在你与父母的关系上，亲子关系与童年，你都把问题处理地很好。现在的这个麻烦，是你父母的无能和错误观念，以及你自己在丹麦那一世后，所产生的过度自觉的结果。

当你在情感上和潜意识里能认识到这一点时，你将可以自由地帮助他们，而不会伤害到自己。你也将在任何情况下，就像那天晚上的情形，能够积极行动。

鲁柏是强烈直觉性的人，但这辈子，基本上是依赖于你的逻辑性和力量，而你在这两方面都不错。我希望这份资料能让你自由地使用这些能力。

一个被父母一小扭曲了的孩子，长大后想要真正地走出自己的心理阴影，就要在自己的心理层面上彻底地战胜，然后放下对父母权威感的屈从，让自己强大起来，强大到成为他们的父母——用自己的言行榜样给他们看要如何做一个父母，要怎么教养自己的孩子，把父母当成自己的孩子，去教诲他们。

生理年龄与心理年龄没有任何关系。你可以尽孝，尽孝的方式就是让他们看到自己身上的不足与缺失。不是用指责的方式，也不是高压或惩罚的方式，那些都是他们当年对你的手段，也是你深恶痛绝的模样；你要用你渴望他们怎么教诲你的方式去教诲他们，而是否有效果不用在意，那是他们的自由意识、人生选择，你要给予必要的尊重。哪怕是执拗与受苦，也是



他们自己的选择；哪怕是全然地不理解你，你也要无条件地全然地去爱他们。

你要演绎出一个你渴望的父母，让他们有机会去看到、体验到这样的一个榜样。在这个过程中你会发现自己身上有多少你自己深恶痛绝的毛病，那是源于他们当年的影子。升起你的觉知力，观察自己教导他们的过程，你或许就能理解与谅解了他们当时的心情与态度、手段与无奈。

你最好休息一下。

(10:35 休息。珍在传讯过程中有几分解离。她的声音变得相当低沉，步伐非常缓慢。她显然累了，她说她认为是因为赛斯给了我们很多个人资料。

10:37 恢复传述。)

我看得出来，我为今晚准备的资料无论如何也说不完了，但把这些概念传达给约瑟更重要；这样做恐怕会让鲁柏疲惫不堪，我将在以后解释。

约瑟，你曾帮助你父母的那些方法，远比我现在能告诉你的要多，给他们的安慰，也远比他们能自觉承认的要多。在某种程度上他们甚至反感这种安慰，但这不是你的错。你曾一度挽救了你父亲的神智，这是其他人做不到的。

我现在正与你父亲的存有接触，他告诉我，潜意识里，连他的当前人格，也就是你父亲，都珍视这个事实，并深爱着你。他自己，也就是你父亲的存有，并没有因为现在人格的问题而感到痛苦，因为他正在解决许多必要的纠结。

在我们渴望用爱与灵性知见去帮助我们的长辈时，他们自身的自尊和习气固化出的抵触让这过程变得艰难。最好不要去说教他们，因为在他们心里



你永远都是“孩子”；把获取资料的渠道或资料本身传递给他们，然后激发起他们习惯的攀比心。好奇是最好的老师，而自强带来学习的动力。

一个人正在以及将要遭遇的苦难，有些是其人生中无法回避的既定规划。就连赛斯在处理这样的问题时也需要很谨慎——先征询到对方主灵的同意，再插手这些所谓的因果。就好像你看着几个孩子在操场上跑圈儿，累得不行，你二话不说开车去拉上他们快速地到了终点，然后看到长跑教练气急败坏地骂你破坏了人家的秋季接力赛训练。

对于高我，生命中没有偶然。我们可以给出自己的建议，但不能强迫别人、剥夺他人的自由意识。每个人只能理解比自己当下已知高一点点的新知见，这就是我们为什么要循序攀爬思想的阶梯。知见、名词、理念、认知，都是有层次的，最好的切入口就是当下迫切需要解决的问题。

（我父亲的存有叫什么名字？）

你父亲的存有叫“阿鲁克，A-r-r-u-h-k”。我不能探讨他当前人格存在的所有问题。这些都是他必须面对的确切挑战，整体而言，存有由于他自己的原因，正在一举面对其中的大部分问题。

但你不要觉得受到了任何拒绝，要知道你父亲现在的个性是选择同时面对许多障碍。而今生他的失败更加明显，只是因为这些失败代表着残余的旧问题；而你父亲一次面对这么多问题的能力，可以说和你有很大的关系。

原以为你有能力相对安然无恙地逃过一劫。你这一世的其他兄弟，没有一个人能承担得起做长子，你已经做得很好了。





很多时候当我们经历了一系列的人生旅途后，会累积下这样或那样的一连串问题；而这些问题内部又存在着千丝万缕的相关性需要解决与面对。

扮演罗父亲的阿鲁克决定利用这一生集中地处理掉这些乱麻般的纠缠，但显然高估了自己的能力。而三个儿子在出生前都明确地知道自己要面对怎样的一个家庭和父母：

老大罗被公认为最成熟的灵，或许能在这个家里活下来，帮助弟弟们完成成长；

老二第一次做一个“男人”，装作很开朗，其实很胆怯，请了前世的小朋友来演绎自己的妻子，好让心里有点底儿；

老三就是个插班生，因为平行版的妈妈拒绝生他，被系统调配到这一层面出生。

约瑟在投胎成“罗”前，觉得自己能不被扮演父亲的阿鲁克所影响，但他低估了自己妈妈的负面影响与强悍的程度。

现在，鲁柏的确和你一样，拥有强大的灵性能量。但你无端的自卑感，在一定程度上阻碍了你的发展，不过我相信现在这种情况正在减轻。我相信它正在减弱。无论如何，鲁柏的灵性能量有时会变得散漫。出于我稍后会考虑的原因，他不应该感到压抑(郁结于心)。

卧室、工作室、起居室和餐厅都并在一间使用，是个坏主意。如果是绝对必要，那是另一回事。但我建议改变，虽然我一直对这样的个人资料不敢妄加评论。鲁柏对于隐私，有一种基本的虽然掩饰得很好的需求，就像你一样，约瑟，不过你的需求不是掩饰的。这就是我所说的，为了不受外界干扰的对隐私的需求。

居所与工作场所、卧室与会客厅，最好有明确的空间隔离。

我们之前讨论过魔法人格的问题。魔法人格就是借助服装、道具，让自己进入到某一专注的人格面中，专注于某一领域的内在意识信息桥接，让自我人格借助道具快速切换入指定的状态里。带来的好处是，既可以充分地发展某一人格面向，又不会因入戏太深，和生活中的自己严重混淆。



在家具的空间领域中，也存在着这样的功能区划分。现在很多人的房子搞得很敞亮，厨房、客厅，甚至卧室一体化，作为单身公寓还 OK，但过日

子时就会出现。因为卧室必须让自己感到安全、隐秘，在下意识里是“自己”的独享私密空间，没有“外人”的身影和气息搅杂。

在《已知的实相 I》中，我们详细地介绍过神圣空间这一概念。作为心灵连接的居室，最好是一个专属的房间或角落，这样稳定地使用同一个空间，形成习惯后就会犹如魔法人格的作用一样，一旦步入这一空间，就会自动切换成某一指定的人格属性。

特定的装饰品、布局、符号、色彩、氛围，都可以引发某一领域的感触被强化。

我们都知道相是虚妄，尽量不着相；但下意识里，我们对不同环境的内在期许确实是不同的。这种心理预期会导致潜意识在连接无意识的过程中，发生下意识的信息拣选，形成了有预设导向性的沟通。

他憋抑的感觉可能会导致相当放纵的灵性爆发，而这可能是危险的，虽然未必会如此。这在鲁柏的早年生活中是有依据的，我后面会讲到。

你知道的，季节对鲁柏来说很重要。如果可能的话，深冬期间加上对房间状况的压抑情绪反应，这种情形要尽量避免。他，鲁柏，拥有比他所知道的更多的灵性力量，不凌乱的感觉很重要。他有一种可能并不明显的内在秩序感，并且对他认为神圣或私密的功能有强烈的感觉。

演绎着珍的鲁柏是一个相当成熟的灵体，其意识频率的广谱性，让他可以轻松地和赛斯达成合作，并且也与其它灵体形成有效的沟通——这里也包括各种滞留灵，甚至是偏执于某一认知领域的极度利己的灵体。



每一种灵体都有着自身的意识频率，而环境的状态也是一种频率。

晦暗阴霾的天空，数日不见太阳，雕零的生命在寒风中颤抖，杂乱的房间内满是尘土和垃圾，不时蟑螂的跑动吓得老鼠乱窜，年久失修的窗棂在风中吱呀，干枯的手上布满老年斑，在玩闹着蜡烛和头骨……

赛斯不想有谁往珍的认知与记忆里放入她不需要传递出来的东西，混淆现有的清澈，搅乱人们的认知。不可否认负面认知的灵体与经验的存在，但可以尽力地避免触发与它们的接触，尤其是自己的知见没有全然成熟到足够捍卫自己之前。

我建议休息一下。

(11:00 休息。珍说，她感觉赛斯“挤进”了很多重要的资料，用了一种她不明白的方式，而这样做，耗费了她很多精力。她觉得自己很累，然而只要赛斯再次开始，她就没事了。在这段独白中，她没有意识到周遭环境。珍在 11:02 恢复传述。)

鲁柏在很大程度上是灵活有弹性的，但这背后是有他需要的先决条件。他在佛罗里达州的许多别扭，都与一个简单的需求有关，对他来说是基本的需求，关系到空间、秩序和隐私。他不会像你一样把这些说出来，但如果你忽略了，还是很悲哀的，因为他的反应，最好的情况只是情绪爆发，最糟的就是灵性的爆炸。

修灵的人或说灵修的人，福祸并存。就好像小孩子学会了上网，可以在网络里学到很多知识，足不出户就能从小学到大学毕业；也可能会遭遇到网络骗子、变态色情、各种耸人听闻的未来预测，好推广负面的集体实相意识预期。



各种好像合理的毒鸡汤被地缚灵们所秉持（要不也沦落不到当地缚灵）。它们会极力地推广自己偏执的认知。不过地缚灵的意识频率都很低，很扭曲，很晦暗。当一个修习灵觉的人进入负面情绪化的状态时，自身意识频率的扭曲、低沉、感受的晦暗，会让自己暴露在地缚灵的觉知范围内。

如果这时灵修者发脾气闹情绪，把扭曲的压抑释放出来了，回到自己的临在与觉知力中，那能很快地修复自己的意识频率；但如果持续地把压抑憋在心里，不断地反刍、强化，那负面意识体们就会蜂拥而至，把自己的各种负面思潮倾泻给灵修者。这些思想一旦进入到头脑中，就好像一把老鼠屎撒入美味的菜汤，吃了也不是，倒了也不是。

女人在灵修上有着得天独厚的优势，因为直觉力强、扩散性思维，这些都比男人要容易进入广谱的意识多维状态。但是内心的情绪化、小心眼儿、爱计较、念旧账，又导致女性在灵修的过程中进步快退步也快，状态很不稳定。

解决的方法一般有两种，分为内外两面：外面不当真，做到解离，就可百毒不侵；

内部不在意，即无我，自然无尘可附着于心，用不着明镜天天擦三遍。无我、无相，是大智慧，但这可不是顽空，而是让自己成为一个纯然的观察者，把自己活成一个临在于世间的高我、一个合格的、成熟的演员，把角色、戏剧、自我明确地划分开。



在这些基本需求受到危害之前，他都运作得非常好。后面我会告诉你原因，但不管他如何浮夸虚饰，貌似若无其事，他都需要某些活动的区隔空间，以及隔绝外界的隐私。他与外界打交道的方式很有建设性，但前提是在他和外界之间设置一道区隔，使外界事物无法渗入。在你们的主要活动房间的入口处，设置一些虚掩的错觉会有帮助。鲁柏是极为低调内敛的，虽然是以一种奇怪的方式展现。也许对你来说很奇怪，约瑟，我不确定。

你是这么有意识地觉察到自己对隐私的需要，而你又是如此有意识地低调，以至于鲁柏在这些方面，强烈但大多无意识的需求，有时没得到满足，因为他不像你那么有意识地觉察到这些需要。

在表面上明显的不同之下，你们俩其实非常相像，但鲁柏在这些方面，没被认出的需求是很重要的。你可能要想些切实可行的解决办法。我犹豫着要不要建议。如果你中意把后面的房间作为冬天的卧室，也许你可以买一条二手地毯，用个塑料窗帘，或许还可以把门打开。这些是仅供参考的建议，绝不是必须遵循的命令。

如果可能的话，在入口处有个虚掩的错觉是可取的。鲁柏具有并保持着他的灵性能量，但并不知道这能量不喜欢向外流露。你更自觉地意识到自己的类似需求。

很遗憾，我们不能涵盖更多的资料，但这份个人资料很重要。你想休息还是结束课程？

在我国的风水术中，室内最忌讳的就是在室内形成风的无障碍对流。在西方现代装修风格中，简约、通透、良好的换气效果，让很多公寓都设计成这个格局，而国内也在跟风。其实古人用屏风、影壁墙、曲径、回廊、套间的设计不是没有道理的，只是这些道理现在人都已经不懂了。视界隔绝与气流导引是一个很大的学问，涉及到心理学、流体工程学、声光控制学等多个领域的综合知识。



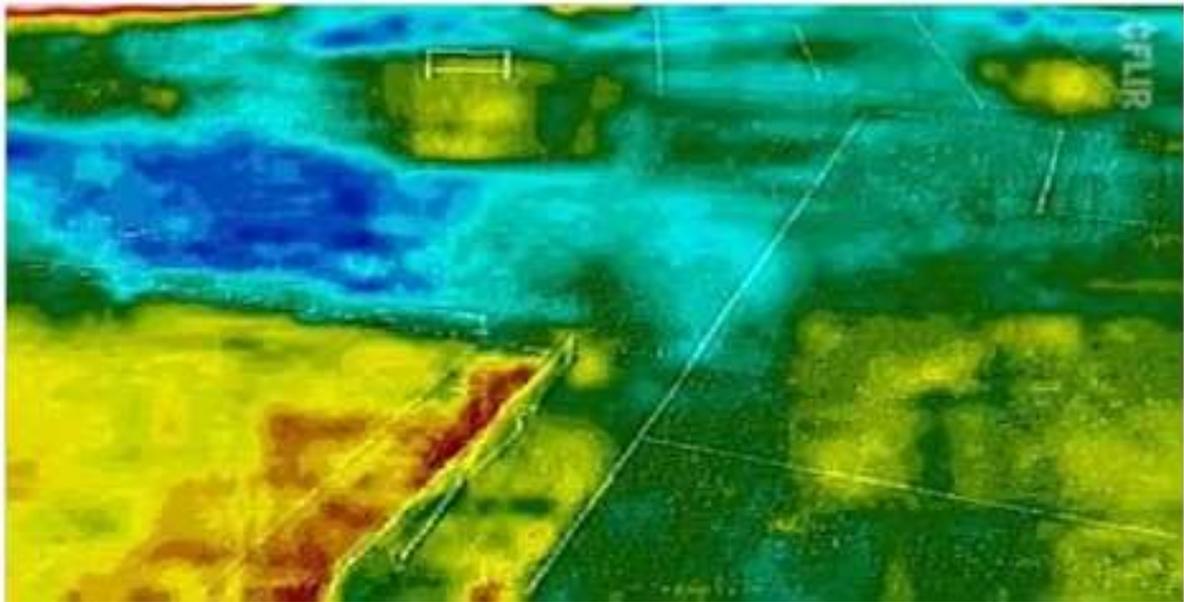


摒弃各种封建的玄学说法，我们看看其道理是什么。

户门是内外进出的结点，户门内是私人的专属安全空间。一个外人进入户门后，第一眼可以无阻碍看见的地方都属非隐私空间，即第一时间可被攻击伤害的区域，在猛兽或敌人进入自己的洞穴后，直接暴露在被第一波攻击的锁定范围内。

户内居民没有时间躲避或反应就已经被看到了，对于女性这是很不舒服的——自己衣装不整，头发凌乱，丑态很容易被户外直接看见，或被歹徒袭击——女人需要始终在自己的家里活得很小心。

而室内直接对流的穿堂风，其空气的流速较高，温度较低，导致室内出现一个无形的低温高速电磁暗流带。过去我们无法理解各种风水的讲究，加上很多鱼目混珠的谣传与从业人员的忽悠，导致人们背离了古代智慧。现在随着热成像仪、电磁辐射仪等设备的普及，室内污染从简单的化学污染也开始升级到了光、电、磁、风、温、声这六大类无形人体损伤上。



(珍用很低的声音讲完了上述资料，几乎停止了踱步。)

("好吧，我想我们还是结束吧。珍很累了。")。

鲁柏被委以重任到了某种程度。他让我能够在没有任何歪曲的情况下呈现资料，这很难的。

("感激不尽")。

我所说的他的需求其实是恐惧，所以才花了这么多时间来讨论。他虽说是脾气好，但也是不可预测的，你永远不知道什么时候石块会飞来，他自己也不知道。再加上他现在身为一个女人的强烈家庭情感；这一点，我亲爱的约瑟，解释了你所参与的令人难以置信的挪移家具的次数。

你能想到的任何能满足其中一些需求的安排都是值得的。如果能依鲁柏的想法，当走廊的门打开时，该有个东西把你们俩遮挡一下。他甚至不喜欢在别人的众目睽睽之下进食。角落的工作空间，任何角落的工作空间，都会让他高兴，因为它提供了一个聚集灵性能量的地方，也是对他看待事物方式的保护。你们不能在厨房里用餐实在是太可惜了，但我相信在现有的安排下，有办法可以解决。

(我们的厨房非常小；似乎是小到除了冰箱、炉子、水槽等之外，再也放不进桌椅了。)

你们的工作室不能被打扰，也就是说你们应该有自己的工作空间。对你们来说很重要。只要有可能，鲁柏会受益于这样的安排。然而，如果主房间不要用在那么多的功能上，他就会过得很好。

鲁柏的外公说，你们两个都是好孩子，我衷心地同意。我亲爱的朋友们，我和你们在一起的次数比你们知道的还要多。你们俩都有许多进步，今晚的资料会对你们俩有许多帮助。我不喜欢离开你们，但知道你们一定很累。对鲁柏说一小句话：他会戒烟的，他知道这一点。我并没强迫这一点。

现在，最忠诚的朋友们，祝你们晚安。我将永远尽我所能地帮助你们，就我所知，你们的这一辈子，我都会为你们服务。亲爱的约瑟，如果你打了我几次，那我也回敬你几拳了。我让鲁柏成为了一个可爱的妻子，所以，就这样了，我的宝贝们。

（“晚安，赛斯”）

（11:27. 珍倒在沙发上。她说她从来没有这么累过。然而，却又很愉快，像打了一个很深的瞌睡。我们正在讨论课程，特别是最后一部分，珍再次听到了赛斯。11:33 继续传述。）

因为你们的讨论，我再多说一句。我所说的危险的灵性爆炸是非常真实的可能性，甚至涉及到鲁柏本身身体的化学变化，我确实建议你做一些改变，要么回到你平常的工作室，约瑟，要么把门廊变成临时卧室。鲁柏是不可预测的，所以我无法预知这样的爆炸会以什么样式出现，但它绝对会很危险，很强烈。

有一件你已经忘了的事，你在圣诞节的时候很不舒服，约瑟，而鲁柏在深冬的时候，如果空间情况让他不舒适，你也会变得不舒服，所以你们的心灵不适期就会有些重迭。所以应该尽量让你们两个人都感到舒适。你，约瑟，想想去年冬天的情况，你已度过了一个状态极佳的冬天。

而现在我的鸽子们，晚安，除了一句话。门前的路障是不必要的。



(我笑了，因为我一直在开这件事的玩笑。然而这并不是玩笑，出于某种原因，每年圣诞节我都会变得很不自在。珍和我已经意识到这一点好几年了，常常想知道为什么。等节日过去后，我就很明显地感觉到轻松了。)

(11:36，我们还在聊天，珍又收到了赛斯的信息。她躺在沙发上伸了个懒腰，用低沉的睡梦中的声音说)：

然而，我不希望鲁柏的灵性能量为了争取这些需求而被消耗掉。我们的工作需要你们所有的灵性能量，你们今后要学会好好利用这些能量，也要学会从基本生命力中汲取能量。

(11:40 结束)。

(在下一节课，第 28 节，赛斯讨论了一位著名的精神病学家对我 1964 年 1 月 31 日星期五的信的答复。)



附录：推荐阅读



吉布森博士三十年来一直在研究情感不成熟的父母对成人孩子的影响。

《不被父母控制的人生》是她撰写的一部实用指南，提供了真实的案例、有效的练习以及积极的提示和建议，帮助你学会：

*减少自我怀疑和对他人评价的恐惧

*重新与自己的情绪建立联结

*增强情感自主性和自我意识

*与父母之间设立健康的边界

*摆脱父母的情感控制

*确保自己的情感和需求被尊重

*识别其他情感不成熟的人

*保护自己不被别人的情绪控制

*在人际关系中建立适当的边界感

帮助你找到自己的自由，走出原生家庭的影响，拥有一个生命的主导权。



第 28 节 人格像是存有的一场梦

前情摘要：

赛斯明确地告知珍不需要再依靠道具来确定与显化信息。

赛斯之所以能透过珍说话，是因为两人身上存在特殊的能力（本是同根生），以及他们之间的相互共鸣作用，还有对心灵开放的心态让赛斯可以利用。

鲁柏的智力必须是高质量的，他的意识和无意识的心智一开始就必须熟悉某些观念（前世是灵媒），才能使这些资料的复杂性得以体现。

那些被宗教信仰束缚的人也在探究内在信息，但因头脑中的名词成见太深，得到的内在信息被自我认知的成见扭曲成伪装。鲁柏的心智中没有宗教迷信，因此扭曲的程度要小得多，危害性要小得多，很少被染色，而且更容易发现扭曲和清除。

罗的问题始终在于自我设限。这是因为约瑟在安排自己的人生中，把自我抑制、自我克制的属性数值设定得太高了，前一生放纵时导致的懊悔让他矫枉过度；而此生扮演自己父亲的阿鲁克贪心地想要在一生中把累世积累的问题一口气都解决了，导致人生的课业异常地沉重；两个演弟弟的还都对自己的角色非常没有信心；房漏偏逢连阴雨，自己的妈妈把一个母老虎加小女人演绎得淋漓尽致，搞出一家四个男人都是窝囊废。

罗始终不敢也不能直面自己的问题，导致其灵性成长缓慢，什么事都习惯性地依赖珍去解决。而鲁柏演绎的珍此生功课是女性的柔顺和臣服，如果约瑟演绎的罗不能担当起男人的角色，把珍逼成了女汉子，两人就都无法



达成毕业的必要条件。

最后，赛斯告知罗：私人的私密空间和工作的神圣空间最好要做到视觉分离，让不同空间有各自的专属属性。空间的混杂使用会让心智内的感受相当地混乱，对身心灵的发展都没有好处。

赛斯对珍与罗胡乱尝试连接各种灵体感到不满。珍在情绪不稳定时很容易被负面意识体造访，赛斯在多节课中都很委婉地提醒过他俩别做好奇宝宝，但又不好深说。

赛斯是很珍惜鲁柏的，不想他被负面的资讯侵扰；而且珍这个载具本身就很羸弱，赛斯使用的时候都很小心在意。但自己省着用的生命力灵能，却被她俩自己用在了好奇心上，这让赛斯很头痛。

“我不希望鲁柏的灵性能量为了这些需求而被消耗掉。我们的工作需要我们所有的灵性能量，你们今后要学会好好利用这些能量，也要学会从基本生命力中汲取能量。”基本生命力是宇宙能源，冥想、站桩、打坐，都是摄取、凝聚生命力的方法。



第 28 节 人格像是存有的一场梦

1964 年 2 月 24 日晚上 9 点 星期一 按指示

(这是我们连续不用通灵板的第二次课程，所以，我干脆把它放在膝盖上，作为一个方便的手写板使用。珍对我们不再需要使用它而说她很高兴。我们认为这些课本身会更加开放，它很可能会。8:50 左右，她又有些紧张了，尽管她说比平常的程度要轻。

珍整个课程期间都从容不迫、语调正常；同时，节奏相当从容，比前几次课慢得多。她的眼睛漆黑如常。只有一次，注意到了手的变化，特此说明。这里需要注解一下的是，我们收到了精神病学家的一封信，这是在我们 2 月 19 日，周三的最后一节课，第 27 节课的两天之后，2 月 21 日。)

(晚上 9 点，珍站起身来开始踱步，并传述。)

又爱又气的晚安。气恼，是因为你们优秀的精神病学家，几乎暗地里破坏了你的朋友菲利普在场的那堂课中，我设法为鲁柏提供的信心。

我试图为他建立起信心，却被某个陌生人撕毁了下來。其实他的意图是最好的，现在我必须，并且责无旁贷地探讨精神和情绪稳定的问题，以及这里可能涉及的对这种稳定的任何危险。

解脱，即解除烦恼的束缚、脱离生死轮回中的“痛苦”。众生心中因为充满贪、嗔、痴、慢、疑、恶见这六种根本烦恼，故而不能看清真相，求不得真理。若能以布施心对治泛滥，以觉知心对治嗔恨，以觉悟心对治愚痴，以谦卑心对治懦弱，以正信心对治疑惑，以智慧心对治邪见，彻底消弭六种根本烦恼对自己的阻碍，让摇摆的信念稳固下来，不再因烦恼而作业流转，即可解除烦恼束缚，摆脱畏惧生死的痛苦，回复纯净无染、纯乐无苦、



纯真无妄的正觉境界，不再受伪装的引诱，不怕人世间的冲击，不畏自然的灾害，身心皆得自由，谓之心灵的解脱。

在初学者中，最常见的就是疑心——对自己的信念、觉知、知见的质疑，对上师的质疑，对理论体系的质疑。这不是什么错，因为前半生都被五花八门的各种忽悠诓骗怕了，绝对不会再盲从一种新知见，货比三家、反复品味是应该与应当有的自我保护能力。珍与罗尝试与其它灵体沟通、和各种学者求证，就是出于这样的原因。当然作为老师的赛斯既理解也无奈，上次为了罗的“我”倦怠而生气，现在又因为珍好不容易上了轨道、又被世俗的学者一杆子打翻在地而懊恼。

就鲁柏而言，并不存在这种危险。首先，我是一个极其敏感但有纪律的人，虽然有些暴躁，但很理智，是个绅士。请恕我用这个词。来自于我的通讯，从来没有以任何方式向精神或情绪不稳定的方向发展。我可以大胆地说，我比你或鲁柏，或你的好医生更稳定。

导师的意识中正程度、认知领域的覆盖幅度、视角所及的深广通透与多维多视角的能力、智慧心智水平的现有天花板，决定了学生可达成的次第水平。

我也没轻忽我的责任，我觉得在很大程度上要对你负责，对你与我的交流所产生的任何结果负责。如果我有给你们俩任何的个人建议，那也应该会使你们的精神和情绪更加平衡，应该会更加加强你们与外界的关系。



我确实依赖于鲁柏的意愿解离。毫无疑问，在课程中，有时他没觉知周遭的环境。然而，这对他的约束力并不比自动暗示大。这是一种他同意的现象，他可以随时，在一瞬间，将他的意识注意力拉回到物质环境。

自动暗示和自动书写是类似的工作机制，管道全然地把载具的前台控制权交托出来，而人格主动或被动地退到幕后，主动的叫做地马或占童，而被动的叫做附体或夺舍。很多时空穿越都是利用这样的技术，在选定的时间节点上，寻找愿意配合的载具，而意识借由五维跳转到指定的年代与载具中，或共享或接管那一载具一段时间。这样交替使用同一载具与身份时，表现出多重人格的症状来。

赛斯没有剥夺鲁柏的控场权，只是让鲁柏当一个读屏的演讲者，或假唱的歌手。鲁柏随时可以插入自我意识或拣选朗读的内容。这也导致很多赛斯资料鲁柏不认可时不能被传输。



就像是新闻发言人在讲话时看着眼前的提词板念一样，念得投入时会进入到忘我的境界。珍在自我的内在世界中，可以通过内在观感，看到一个或多个这样的提词板；而珍的提词板要先进很多，点开都是决定录哪一个提词板里的内容。

读屏让珍虽然口述了全部的内容，但快速的信息传递让她来不及自我消化信息内的所有内容，赛斯就借助这个机会，把一些珍不肯说的内容掺杂入大段的文字中，让她反应不过来就说出了口。





没有危险，我再重复一遍。没有任何危险，解离不会像是被一些黑色的，模糊的，毛茸茸的怪物抓住，然后把他带到歇斯底里，精神分裂，或者精神错乱的国度...

自我意识解离与人格我对载具的禅让是不一样的，自我解离有点像是在高速路上开启自动驾驶，而人格禅让更像是醉酒后请个代驾把自己拉回家。

我一直建议与整个世界接触，我也建议你们俩用自己的能力去迎接外界的挑战。撤退到脱离状态，作为躲避世界的藏身处，当然会有可怕的后果。某些人格可能，并且已经在这里沦为牺牲品，但对于你，对于鲁柏，情况并非如此。

闭关、入山、进庙、清修，这类的行为可以让内心得以沉淀与修正，借机反思与觉悟、聆听和见习理论依据，但这样的行为无法让你真实地提升自我知见的短板。知行合一、知道与做到是两码事。罗的二弟在修道院中做

过八十年的抄经人苦行僧，实无所获。神父也在中阴层里满腹狐疑地等待投胎。

利用解离的技巧让自己从第三人称视角清明地看待自我角色的造作，是一个很好的方式。时刻明了自己的起心动念是角色层的、载具层的，还是意识觉知层的，这很重要。但利用解离的技术，让自己从舞台剧中彻底地脱离了出来，对世间的磨砺不再上心努力，那就走入了顽空无我的极端中，沦为了空性的牺牲品，而没有证得色空转环的真意正解。

演什么像什么，但分分钟都能从角色中跳出来和自己讨论剧本，才是一个好演员。不能说我学了灵性，都是假的，然后就躲在演员休息车里耍大牌，不给我换成白富美的角色就不演了。



作为额外的预防措施，我已经把推动你们俩走向健康的外部平衡经验作为一个重点，我也警示过你，约瑟，不要太过屈服于孤独性。我必须澄清这些疑虑，因为从鲁柏第一次读到这个精神病学家的信，就开始担心了。

心理学家兼超心理学批判家詹姆斯·阿勒卡克（Alcock）认为：“赛斯资料这所有的一切仅能被当作不值一晒的东西。这出骗局显然需要投入大量



的时间和才干，但我们又无从分辨那到底是骗局还是潜意识的产物——总之，鉴于这些情况，实无必要考量超自然力量介入的可能性。”

詹姆斯是加拿大的教育家。自 1973 年以来，他一直是约克大学的心理学教授。他是一位著名的超心理学评论家，还是怀疑论调查委员会执行委员会的成员。他是《怀疑者》杂志编辑委员会的成员，并且经常为该杂志撰稿。他还是《人文主义视角》杂志的专栏作家。

有一两次他在找寻迹象，这真不是个健康的反应。首先，鲁柏的自我极为强大。鲁柏的直觉是放松原本顽固又跋扈的有意识自我的门户。然而直觉的品质是不轻狂的，人格也是整合的。对此不必害怕。

这里赛斯特意针对珍口述赛斯资料的行为是否源自潜意识的精神人格分裂做出澄清：珍这个角色的人格设定是顽固又跋扈的，但在鲁柏演绎珍时利用鲁柏的直觉很大程度上放松了珍的自我意识门户。

角色意识与演员意识有时是不对等的，一个文静的演员也可以演绎一个乖张的角色。就好像我们海选一个演员来演张飞，这个角色的特质与形象、出身与时代背景、家庭背景是固化参数，而演员本身并不必须是一个粗鲁的莽汉，可演绎这个角色时他需要尽量还原出张飞的角色特征来。这使得演员塑造角色时，或被角色绑架，或依据自己的理解，塑造出一个既符合角色特征又有自己鲜明特色的张飞。

我们每个人都是历史剧中的一个角色，这些角色在不同的平行层面上都同时存在着。有些角色内有演员，有些则成为剧情的填充背景，只按照剧情



设定走完自己的一生。即使是同一个角色在不同的平行层中，也未必都是同一个意识体在扮演。每个意识体都依据自己的内在意识状态演绎出同一个角色的不同人生。这些相同角色的不同人生有时会在彼此的梦中成为信息的侧漏，被朦胧地看到。

另外，鲁柏在我们的沟通之前，已经经历并使用过解离，虽然程度较轻；就是在他工作时，他知道如何处理。我不希望你们任何一个人担心。另一方面，我也不希望鲁柏跟我对抗。

在初学者中有些人很有根基，只要稍加努力就能唤醒自己累世中修行的根基；但因为此生尘染上了各种科学的、宗教的、人文的认知恐惧，导致在最初通过潜意识觉知到内在实相、听闻或看到非伪装层的东西、见证到其它平行位面或非本时刻的实相时，会产生自我质疑。这样的质疑分为内在自我质疑与外在信息质疑，外在信息质疑又分为对信息源的质疑和对信息真实性的质疑。

这里最没有必要的就是自我质疑，而最应当注意的就是信息源的出处。因为信息源的发送者自身的认知通透程度导致初始资料的扭曲程度，而管道的二次扭曲也是不可避免的。

信息源的信息质量最低的是滞留灵——自己活得糊涂死得晕乎，说出来的很多“术”还是可用的，说的各种道理就要小心了——那些道理要是真好，哥们儿也不会滞留下来。



质量好一些的是催眠资料，不过因为演员的层次不同，而有需要做各种心理治疗的人，其内在自我也都是很矛盾纠结的，意识层次参差不齐。

再高一个台阶的是中阴里的后台演员，它们在修正中和准备上场前可以提供一些资讯，但其小我的见识局限在人格片段的认知高度。见识有限是不可回避的短板。

自家高我或自己已成熟的其它人格面向，帮助自己是最到位、最细腻的，不过它们的认知与觉知天花板只到主人格层。可以透出部分存有或万有的知识，但其程度有限。

更高的存有层或万有层的信息很少被直接透露下来，就好像大赛斯不会太干预到这些实操中。高层们对幼稚园内的点对点教学并不感兴趣，但是如果是编写教材时它们倒乐于给出帮助，或许因为地基打歪了，后边修正起来太费劲。

我们的关系应该能让你们俩更充分地处理好与外界的关系。我绝不会建议你们试图逃避它。你的内在感官的发展不会遮蔽外在世界。它能让你更清楚地看到它的本质，因此你将能更充分地操纵伪装的模式



我渴望进一步探讨一些资料，但我想消解你们的疑虑。当鲁柏在课程中没有意识到周遭环境时，他仍然在一定程度上意识到周遭的环境，并且可以回到现实环境中。因为当你打开一扇门，这并不意味着你不能关上它，或打开另一扇门，也不意味着你不能同时打开两扇门，这是我的看法。

有效而安全的解离不是意识剥夺，角色我虽然是进入了心流状态，但并非是全然地陷入到了无觉知的弥留昏沉。这就像你在电影院里全神贯注地看一部很吸引你的电影时，你会进入到忘我的状态里；但你随时可以把自己的注意力转移出来，吃口爆米花或和身边的人交头接耳。

哪怕是在最深沉的催眠状态或被恶灵附体时，角色的主人格都是有所觉知的。深度昏迷时和植物人也有自己的意识，只不过这内在意识与头脑不共享资讯，所以不产生可复述的明确记忆。就好像多数没有被训练过的人，睡醒后对梦的记忆就消失了，因为那属内在我，而非角色我。训练记忆梦境就是训练角色我共享与使用内在记忆的最好方式。

经常锻炼记忆梦境的人，可以习惯使用心智时间，进而在外在时间的伪装中看到时空断续的破绽。



的确，有意识的心智必须要放松到某种程度，而且必须到一种明显的解离状态。现在，不管你信不信，情况不一定总是这样。你可以同时打开两扇门。你可以同时听两个频道。但在你学会在两个方向上集中注意力之前，这已经简化到了一个可怜的程度，在此期间，你只需把第一个频道的音量调低，同时把你的注意力吸引到第二个频道。这个过程你们称之为解离。

在学习解离时有两个阶段，初期时你需要宁心静气、全神贯注地进入物我两忘的境界，把自己的外在感官进入待机休眠状态，利用内在感官去觉知内在与外在世界。就好像戴上了笨重的一代 VR 眼镜，自己全然地投入到另一层视听体验中。这个阶段是非此即彼的。



当修习者慢慢地熟练与掌握了运用内在感官的技巧后，那全遮蔽式的二选一就不太合适了，你可以换成轻便的智能眼镜，而让自己的内在意识犹如自动跟随的无人机一样，时刻为你提供旁观者视角。这旁观者视角和你的角色视角哪个成为主视角可以随意切换。这样的旁观者视角可以设立不止一个。

这种被解离出来的自我观察视角与觉知，让你可以不受载具外在感官的限制，随意进出时间长河；随意闪现与观察宇宙内的任意一点，并看到全频率影像；可以借由任何一双眼睛看世界，看到它看到的景象。

你，约瑟，还有鲁柏，基本上是很平衡健全的，理智而且直观，你们完全没有危险。

我本来想建议，如果我可以大胆地提出另一种创新，但你们已经采用或重回到了它。那就是七点半起床，把你的绘画时间安排好，这将会是一个好策略。我不想占用你所有的工作时间，你必须有时间画画。我认为在一次课程结束后，睡到早上八点没有坏处，但均衡的日程表是很重要的，你可以看到，我希望把你与你自己以及你的工作联系起来，而不是把你所有的精力都转向我这里。

（“你对于精神病学家所说的有什么看法，关于这一切只是珍的潜意识在说话？”）。

我们以前就讨论过这个问题，我毫不怀疑我们会无休止地谈论下去；如果我成功地让你相信我作为一个人格的真实性，那我就做得非常出色。应该很明显，我以前也说过，我的通讯是通过鲁柏的潜意识来的。但正如鱼在水中游过，鱼不是水，而我也不是鲁柏的潜意识。

（“你觉得我们把这份资料的副本送到杜克大学实验室的想法如何？”）。

我觉得杜克大学是一个很好的地方，可以把这份资料寄给他们。

再说一下鲁柏的潜意识。你看，有菲利普在的那节课中，我给你的心灵感应的些微但仍非常显著的证据有两个目的，或者说一个大目的。

（参见第 26 节课，和约翰-布拉德利的声明）。

约翰-布拉德利的声明副本。

1964 年 2 月 18 日-第 26 节课程。



我，以下签字人，特此证明，我出席了上述编号的课程。与我一起出席的还有赛斯透过他说话和赛斯对他说话的当事人。

在这次课程上，赛斯谈到了我的前世，并把我现在的生活模式归结为我前世的教训。可以立即证明的事实是，在这次课程中，珍(鲁柏)说话的声音比平时更低沉，她在某些话语上有明显的波士顿口音。

在课程开始之前，我曾在谈话中，向罗(约瑟)提出了一个问题，涉及他的持续存在相对于进化的观点。赛斯回答了我的问题，当他给出他的一般答案时，其他相关的问题也会悄悄进入我的脑海，而这些问题会立即得到赛斯的回答。这种情况经常发生，以至于在课程结束时，当我想到一个问题，我会立即有信心，它随后就会得到回答。

--- (约翰·布拉德利)

我想告诉你，心灵感应确实存在，我想告诉鲁柏，所涉及的不仅仅是他自己的潜意识。我想建立他的信心。我绝对是一个独立于鲁柏潜意识之外的人格。现在，鲁柏把我组装起来，或者说让我把自己组装起来，以一种你能识别的方式；但不管这种组装方式如何，我都是以一种独立的方式存在，这和我过去所说的是一致的。

短暂休息后，我会立即进入这个问题，因为这个问题显然深深地困扰着你们俩。然后在今后的 25 年内，放下你们的疑虑，我想谈一谈我已经暗示过的其他一些问题，我已花了大约三节课试着去解决它们。休息一下吧，猫咪们。

(9:37 休息。我们在短短的 37 分钟内就收集了大量的资料，尽管珍说话的速度比平时还慢了些。我们怀疑赛斯是否用了时间变形。

珍在这段独白中没有解离。她现在告诉我，在本节课一开始，她刻意"拖延"任何解离，因为精神病学医生的信让她心情不好。她还说，她的手感觉又胖了，经检查，她的手指与平时相比，确实有些肿胀。两个食指看起来尤



其肿大。这些现象在整个课程里并没有消失。由于她的声音没有改变，所以课程的剩下的时间就不再提了。9:42 恢复传述。)

我不能就这样出现在你们中间，也不能以我自己的形式被人认识。我已经向你解释了伪装的模式，也已经解释了宇宙的生命力或之类的东西在不同层面间的变化。那你为什么觉得奇怪，在你这里，我必须在某种程度上改变本质，并找到一个切入点，而这个切入点恰好是鲁柏的潜意识？它有足够的伪装模式，让我能够进行接触，但又不至于把我扭曲得面目全非。我已经描述过所谓的飞碟进入你们层面的效应，我进入你们层面的效应也是一样的。

我不是鲁柏的潜意识，虽然我透过它说话。它是一种氛围，我透过这种氛围来到你这儿，就像空气是鸟儿得以飞过的氛围，但鸟儿是不同于空气的东西。当我进入你们层面时，必须对自己进行一定的重新组合，这种重新组合一部分由我自己完成，一部分由你、约瑟和鲁柏的潜意识共同完成。这下你满意了吧？

我们通过 WIFI 信号看电影，但电影里的人物与故事并不在 WiFi 信号中；我们透过显像屏看到电影，但屏幕里并没有人。内在就好像我们的显像屏，而潜意识就好比 WIFI 信号。它们都是显化与连接的媒介，而非内容本身。

("当然，赛斯。")。

请坦率地说，因为我不喜欢这种事情悬在我们头上。在过去的几节课中，我一直在致力于澄清这些事情。

这是新的资料，我说过，在梦中，你可以经历许多天，而没有用掉相应的物理时间。换句话说，好像在一眨眼间你就走了很远。

浓缩时间是存有感受到的时间，或者存有所经历的时间，而它的任何一个指定的人格都"活在"（你最好用引号）一个物质具体化的层面上。再深入



一点说，许多人都说人生是一场梦。从很强的一个方面来说，是符合事实，但就主要问题而言，却又离得很远。

个人的生命，或者说目前这个体的人生，可以合理地比作为一个存有的梦。虽然个人在他既有的年岁中受苦与享乐，但这些岁月对存有来说只是一闪而过。存有关注这些岁月，就像你关注你的梦一样。如同你赋予你的梦内在的目的和组织，如同你从你的梦中获得洞察和满足感，虽然它们仅涉及你人生的一部分，同样，存有在某种程度上，指导和赋予他的人格在他们存在期间的目的和组织。存有也从他现有的人格中获得洞察和满足感，虽然没有一个人格占据存有自己的全部注意力。

就像你的梦，源自于你，由你升起，获得似乎的独立，并以你为终点一样，一个存有的人格也从存有自身升起，获得不同程度的独立，并回到存有，同时又从未瞬间离开过存有。



当你的意识焦点扫过这四张海报时，你用了几秒把这四个不同时空世界里的漫长故事觉知了一遍呢？这就是存有在同时性中看待我们这些角色一生的感觉，只是一瞥，一切了然。但拍摄这些故事、谱写这些故事、展现这些故事的时间是否和这一瞥对等呢？这些故事被一遍遍地放映着，形成无尽的平行展示。故事里的每一个角色都那么地真实，都历经了生死。但这一切对于存有来说，和一个梦没有什么不同——不更真，也不更假。



如果你想带着自己的孩子去影视城玩一个周末，在此期间，孩子想扮演这样或那样的角色，你会乐呵呵地看着孩子，很当真地说：我是蜘蛛侠，我是小红帽。

人一生百年，拿出两天带着孩子玩，不算什么。灵一生经历数大劫波，拿出几万年来培养个把小我，就好像我们拿出一个下午陪孩子写作业的感觉差不多。对于我们来说的漫长，对于灵来说什么也不是。时间在不同密度与频率中是不对等的。

这些层面代表了人格在其中运作的不同层次。我建议稍作休息。

(10:02 休息。在这段诵读中，珍几乎是完全出神了。10:08 恢复传述)。

通过阅读，你熟悉了所谓的次要人格。曾有过一些一个人拥有三种人格的案例。这个概念接近于存有与人格的关系。他们有不同程度的独立性，各自在不同层面上运作，以达到整体实现和发展的目的。

在同一个载具内，可以同时承载多个不同的角色。这些角色源自同一个或不同的存有之不同的意识面向，这些在不同意识面向上诞生的人格与其人格片段，被载具的临时主人“邀请”坐上了自己的载具。有可能是因司机自身的胆怯，禅让给了自我的其它意识面向来临时或长期掌舵；也有可能是地缚灵因为自身没有可参与现实生活的实体，极度渴望拥有载具，于是犹如悍匪或小偷一样去抢夺意识薄弱者的载具，或接管自杀未遂者的载具。

这些进入载具的客体成为载具的次要人格，通过交替掌管着一个相同的身份，却表现出不同的人格状态来。身体不再是一党独裁，而是多党交替。存有释放出不同的人格面向，其用意在于达到整体实现意识成长和自我意



识发展的目的。只要有助于这一目标的大方向，都是其默许的一种有趣的尝试。

在高维存有的认知里没有所谓的恶灵，那些偏执于自我狂热与自我执念的、受困于心魔执着的、极度渴望利己而不择手段的人格面向，只是对等体验中的一个平衡筹码，用来展现对等极化面的认知体验，犹如苦与甜、辛辣与甘淡、平安与苦难、爱与恨。这些看似二元对立的面向，在高维眼里不过是螺旋阶梯中的明暗变迁。

在蜜罐里泡大的孩子不知道甜是什么滋味，于是苦就成了其成长的阶梯。在随心所欲、言出法随中的生活里，只会问出“何不食肉糜”这样的金句。同理心源于感同身受，没受过怎么犹如亲临，不理解如何能谅解与同情；没有了同情，会开启不仁不义的模式。仁者同心所感，义者左右不偏。一个仁义都没有的意识，连下德都守不住，更别说道德了。



人间从来就不是一个享受的地方，就好比 you 买票进入游乐场，你不是来这里寻求安宁的，而是体验疯狂与颠簸的。在游乐场中间放着佛乐劝人冥想会显得很古怪，但有太多人进了游乐场后就流连忘返，成为了变驴的匹诺曹，又需要在当醒来时被唤醒。

当你同时作为一个家庭的成员、一个社区的成员、一个国家的成员，以及作为一个艺术家或一个作家而存在时，你也是在较小的程度上，在不同的角色中沿着这些路线运作。当你试图使用你的能力时，存有也试图使用他的能力，他组织他的各种人格，并在某种程度上指导他们的活动，同时仍然允许这些人格有你们所称的自由意志。

自我意识不是一个独立的、单一的、片面的存在，它本身是一个极其复杂的复合体。虽然你可以对那复杂的分工与协作毫无察觉，就好像你只负责活着，而你的心肺、胃肠、手眼都在独立地运作，又在协同地共生。它们每一个器官都拥有独立的自由意识，也听从你的调配，并且无条件地相互配合。如果某一个器官因其独立性而过度运用自我意识，那就会对整体构成致命的威胁。个体的停摆不能升华整体，个体的无脑忙碌也不能升华整体。执迷于生活或从生活中彻底地摆脱出来都不是正确的觉悟方式。

学会协作、共赢，让能量彼此流转，接纳生灭的周期，融入自然的规律，理解与有效地运用协同的能力，让生命得以实现最大的自我价值。我们每一个人都是一个人格片段，我们没有必要去寻求自我的全面发展，因为那是全体自我所需达成的合集。



作为一个单一的人格片段，努力地把自己的一生、自己要面对的课业活明白了，不给大家添乱、添堵，就是最大的贡献了。有能力有精力时，不是各种造作，而是去帮助其它自我完成同样的觉知，那整个集体就会全面地呈现出快速发展的积极趋势。

人格存在着无限的多样性和机会，这种多样性是存有赋予它的，对它意味着个性。你自己的梦是片段，甚至在更大的意义上来说，你是你存有的片段。在你所有的梦中，在它们的多样性之下，有一个未被认识的统一和组织。而你的梦，虽然是你的一部分，但实际上是分开存在的。也就是说，你赋予了它们一定的独立性。这是很难解释清楚的，对你来说，也许很难整个吞下去。希望你不要被噎住。

我们所是这个角色是存有的一个梦，而我们自己又在做着这样或那样的梦。梦反映出了自己当下最在意或最需要觉知的自我课题与矛盾焦点。这类的问题不光是片段个体的麻烦，同样也是全体自我继续发展的阻碍。这些问题或许源于你现在所是这个角色，也可能是其它自我角色卡顿的涟漪通过潜意识的管道，在情绪上涟漪到了你，进而引发莫名的情绪化表现。而一个没能做到临在与解离的人，在这样莫名的情绪浪涛中很容易激发自我的负面行为与思想，进而在自己的生活中掀起浪花，显化成自我的功课。一个修行中的觉知者，不给自己人为地因为造作而添堵，也不会给其它自我添乱，在其它自我的负面意识涟漪侵袭过来后，还能帮助化解并转化成温暖的爱的能量波反馈回去。最糟糕的毒鸡汤莫过于以牙还牙以眼还眼的教诲，这样负面的激荡逐步升级到双方都不可收拾的地步。



那好，惹不起我还躲不起吗？这里就涉及到一个更高的意识境界——无条件的爱。

不住相布施，即无论他人如何对我，我都始终稳定地、一如既往地、同等程度地去对待不同的人。这种知恩不图报、视恶不如仇的人对于大多数人来说，都是不能认同、不能理解的。“以德报怨，何以报德”是一种很世人的基础理念，其中有一种对等的人文原则，只是建立观点的觉知，并不知道得失的两边其实都是自己。如果知道了，也就没有什么所谓的恩怨与得失之计较。

(上文中，“意味着个性”和“更大的意义”这两句话，在珍说出这两句话之前，我的脑海中就已经清晰地浮现出来。两次都完全吻合。不知道为什么，这给我留下了深刻的印象，而很多时候，当珍在传述的时候，我也有类似于珍将要说出的想法。我对这个情况可能过于敏感，纯粹就只是因为在这第 26 节课中，约翰-布拉德利的心灵感应的经验。)

然而，正如我说过的，你与你的梦的关系，和存有与他的人格之间的关系有很大的相似性。我没有说清楚的是，你的梦是一个层面的一部分，它存在于层面上，就像你存在于你的层面上一样。

那个梦境世界有它自己的实相，有它自己的时间，这与你们的时间概念不同，也有它自己的内在组织。由于存有在启动了它的人格之后，只是部分地关注它的人格，而你对这个你启动的梦境世界是漠不关心的。但它存在。在不同程度上，梦世界充满了有意识的半人格。我称他们为半人格，只是为了指出他们不像你那样的已经进展，如同你不像你的存有那样的发达进展。然而，那个梦世界的经历是连续性的。它不知道有任何中断，比如说，



你在睡眠中。它并不知道你是睡是醒。它只是在你入睡时，栩栩如生地存在着，而当你醒时，它睡着但并未消逝。

这一点非常重要。我再次建议休息一下，因为这个资料是新的，有个半小时的休息，似乎可以有更好的接收效果。

梦中的自我在很大程度上犹如浮萍，表现出本性，梦里的角色我会被动地跟随梦境的变迁而疲于应对，很少有绝对的主观意识去控梦或发挥自由意识做出主动的选择、展开自己想要的下一步剧情。除非你经常记梦，并且已经能在梦中察觉到自己在梦里，开始有意识地控制清明梦。

就好比现在你就在存有的梦中，角色我并不觉得这是一个梦。在这个梦里，我们是时不时地有能力可以升起自由意识、去觉察到这是幻梦，并进而左右自己的觉悟的。我们借由存有的心识在这梦中有一定的主观能动性。而在角色的梦里这种主观能动性就要差很多了，所以角色梦中的自己被叫做半人格。

在存有的这个梦中，不是每个角色都能有自由意识的，也有活得很混混沌沌的，一生只会跟着角色的故事主线被迫应对，根本也是个半人格状态。就像赛斯说，珍的妈妈一生都没有应用过自由意识。换句话说，她在自己所经历的每一个人生路口都无意识地跟随了既定的人生路线。算命能说出人生种种就是这个原因，而开悟的人我命由我不由天也是这个原因。

(10:30 休息。珍说，在这次传达中，她“出离的很远”，虽然她仍意识到她正在说出一些新的、令人震惊的资料.....。她说，当传述接近尾声时，



赛斯开始慢慢地退去，同时她也慢慢地恢复了对周遭环境的觉察。并没有什么突发或令人错愕之处。10:35 继续。)

存有本身不需要不断地检查它的人格，因为在每一个人格中都有一个内在的自觉意识部分，它知道自己的起源。这个部分，我暂且称之为超越潜意识的自觉意识。呼吸者和做梦者并不像看起来那般被自动控制着。我以前提到过，你的某个部分清楚地知道肺部呼吸了多少氧气，以及在地板上踱步需要多少能量，那就是我所说的这个部分的你。是这个部分的你以及自觉意识那部分的你在接收所有的内在资讯。

你想活动一下吗？

赛斯为了避免触及到宗教名词引发非议，刻意地避开使用灵魂这个单词。在这里我们看到一个新的名词来表达在角色我与载具我内的那人格片段——“超越潜意识的自觉意识”，它是存有在每个人格中细分出来的内在自觉意识部分。



就好像你的手机里，当安装了某些软件后，它会定期地跟踪你的位置，窃听你的对话，把你的联络人和照片上传给它的母公司，扫描你的浏览记录，推送给你指定的信息或广告，影响你的所见所知，进而影响你的所觉、所想、所向。

比如在大选时，激进党派和温和党派势均力敌，可就在大选的前一个月，激进党突然开始全国投放无为自然的宣传广告，然后温和党就败选了，国家走上了激进的路线。因为温和派的基础支持者因无为而治的理念没有去投票。看似全国无差别投放的信息，其实受众人群是精准定位的。存有就是用这种方式潜移默化地在影响着角色我的人生。



（“不想。”）

（我一直试着在我的椅子上坐得舒服点。）

转译内在资讯的那部分，通过潜意识把资料筛选下来，这对于在伪装层面上运作的当前人格是一个障碍，也是一个门槛。我曾多次提过，生命力在接近和形成各种层面时如何转变。我说过，潜意识的最上层包含个人记忆。在这层之下是种族记忆等等。事情根本不是我说的那样分层。但还是要继续这必要的类比，在种族记忆的另一侧（或者说在你之下），你不再存在于你的层面之内，而是以你另一个自觉意识那个部分，去看向另一个层面。这个部分接收内在资讯，与存有接触，在某种程度上比你与梦境接触的程度还要大，它实际上指挥着所有你认为是自动控制，或是无意识控制的重要功能。

我们把转译内在资讯比喻成翻译英文原版的赛斯资料，这翻译的过程通过文化流通进入汉语文化圈。在翻译的过程里，不光是汉化它的用词，还要解读出符合汉语现代语境的良好比喻，让我们领悟到它的真实意，这对于译者和解读者都是一个挑战。因为文化差异和意识层次的差异让我们对同一个词汇或观点有着不同的理解和认知。翻译与解读者的个人文化修养和灵修次第决定了译本与解读的深度和贴切程度。汉语文化的语境就犹如种族记忆。

在这个语境中还包含了另一个语言层，那就是灵性的“佛、道、易”语境，这套表达系统与普通汉语语境使用类似的名词，却拥有不同的意思——当两个修行者对答禅语时，你每个字都听得懂，但就是不知道他们在说什么。

珍与赛斯进行意识交流时，修行者自我内在意识探索时，都会遇到这样的问题，形成只可意会不可言传的领悟与觉受。这样的感触让片段感受到那



不可见之存有的真实性。只有你感受过存有的真实与强悍，你才会真诚地臣服、跟随、信赖、仰仗。

我们与存有的接触，在某种程度上比你与梦的接触程度还要大，它实际上指挥着所有你认为是自动控制的生理与心理活动，就连无意识控制的重要功能也都在它的掌控下。

当发生心灵感应这样的能力时，这种心灵感应的功能是由你的这个另一个自觉意识的部分持续地进行的，但通常情况下，你是在你所熟悉的意识自己不知道的情况下根据这些资讯采取行动的。今晚我至少要谈一下这个资料，因为虽然现在对你来说可能听起来很复杂，但它确实是基本的。而在我们进一步深入之前，你必须掌握这些知识。

还有一个相应的，但次要的自身意识，它将你们现在的人格与梦境世界相连接，它觉知自己的起源，并且从你这里向它传递着资讯。再次地，你对你的梦境创作的觉察，比起你的存有对你的觉察是不遑多让的，追根结底，你是通过你这个，面向另一个层面的自觉意识部分，来觉察和连接你的存有。

(珍笑了)。-当然，这里有一个明显的矛盾，但它只是表面的。对你来说，这当然是矛盾的，你的困境是：如果你有另一个自身意识的自己，那么(带着笑)。你为什么不知道呢？(笑)

假装你是一个有两张脸的奇怪生物。一张脸看向一个世界，另一张脸看向另一个世界。再想象一下，这可怜的生物，每张脸都配有一个大脑，而每个大脑都会根据所看到的世界来诠释实相。然而两个世界是不同的，而且，这生物还是连体的双胞胎。

同时想象一下，这些生物其实是一个生物，但却配备有明确的部分，来处理两个完全不同的世界。因此，在这个真的很荒唐的比喻中，潜意识将存在于两个大脑之间，以使这生物以一个单一的统一体来运作。同时，这也



是最难解释的部分，没有一张脸能看到另一个世界。他们觉察不到彼此。然而，每一方都会有充分的自觉意识。

这段比喻很贴切，但需要极其复杂的空间想象能力来理解。我们还是用我们现在比较熟悉的例子来搞清楚赛斯在说什么。

角色我犹如自动驾驶的车辆，它有全套的外在感官系统，包括雷达摄像头、震动传感器等和数据中心处理器。而坐在车里的司机犹如内在感官系统，司机通过肉眼和耳朵看到与听到的和车辆的声纳雷达摄像机捕捉到的信号是同一个信号，却形成全然不同的解读认知。车子感知到的世界与司机是全然不同的。

现在我们还需要同去辅助控制方向盘和刹车，未来很可能是靠语音或瞳孔位置来控制车辆，再未来或许用脑电波就可以控制车辆了。

车辆有自主的路径规划、行为准则、视听体系、反馈逻辑，而我们或许只是全程监督、跟随，或许动用自由意志改变规划好的线路，选择添加或删除某些路径节点、行进路线。

车辆与车辆间相互智能互动，彼此沟通使用计算机语言，而司机与司机间的沟通则使用人类的动作或语言。对于车辆来说，它想明白另一辆车上的司机在想什么说什么，需要通过自己的司机来完成这一沟通。

载具我与载具我之间通过外在感官沟通，但无法沟通真实的思想，只是相互理解被表达出来的意思；而角色我想要展开对他人的读心，需要借由自己的潜意识作为桥梁，连接到对方的潜意识中展开意识体的彼此沟通，再经由意识把信息转移给角色的头脑。



我建议再稍作休息。还有很多要研究的东西。

(11:02 休息。再次的，珍说在上述传述过程中，她解离的状况相当好。

11:06 恢复传述)。

我想开始谈这个资料，我们也会继续谈下去。我不喜欢在一次课程中给你太多难以理解的资料。我宁可让你学习你有的东西。现在，我们来聊一聊你那搞笑的家具更动、再更动、又更动的事。

书架应该保持原样，亲爱的鲁柏。够了，你已经从它们得到了最大的好处。你应该感觉好多了，卧室的布置很好，如果我亲爱的约瑟不责怪鲁柏的潜意识的话，我还想再提一个建议，但这并不涉及鲁柏那边的复杂安排：简单地说，如果可能的话，在你卧室的布置中，为我们如此敏感有时又很固执的鲁柏，加上一把舒适的椅子或一套小桌椅，很简单，作为小小私人空间内多少是固定不动的设置，当他想要时就可以用。

除此之外都很好。鲁柏应该很满意。我建议把书架作个固定不变的安排。这些都是合理的建议，毕竟是为了让你们的日常生活更舒适，进而释放你们的能量。鲁柏现在可以平静下来了。我从来没有见过这样的骚动和折腾。建议在卧室里放一把看书或放松用的椅子，或者放一张小书桌，只是为了让我们游荡的鲁柏，能有另一个房间，另一个他觉得可以去的地方。这只是一个安全阀，我不会轻易地提出任何建议，但从鲁柏激烈的反应来看，我势必是要把我大部分的建议留给自己了。

事实上，我收回我关于在厨房用餐的建议，免得他为此拆掉一面墙。尽管如此，你们都会对自己的住所，大致来讲，感觉好一些，毕竟这才是最重要的。

卧室应该是一个不更动的设置，就像约瑟有一间工作室一样。

在你们消化了今晚的资料之后，我们将进入其他事项。你们都会因尝试运用内在感官而受益，正如我之前提过的，跟外在世界的联系和接触也很重要。



尤其是你，约瑟，更需要这样的接触，因为你没有意识到它的内在价值。我想早点结束这次课程。不过，顺着这话题，我还想指出一点，那就是你现在的父亲，通过不愿意面对外部世界的挑战，阻碍了自己的内在发展，并使之迟滞不前。

操纵伪装模式，其实是打开了内在的能力。你现在知道，我从来没有建议从你必要的艺术工作中抽出时间。我当然很高兴我们又按计划上课了。我不是故意要挑剔，鲁柏在课前确实从我这收到一个颇令人尴尬的闪讯。我要脸红地承认这个事实，有一次我真的叫你悠悠球(Yo-yo 无能之辈，译者)。

("你什么时候这么叫我的，赛斯?")。

我叫你悠悠的时候，你是我的父亲，我今晚不谈任何转世的资料。

(珍提到在今晚晚餐时间收到这个闪讯。)

("赛斯，我们的猫咪威利知道你和我们在一起吗，现在? 它似乎不再注意这些课程了。)"

(当她传出赛斯的回答时，珍走到沙发旁，抱起打盹的威利。它只是在她怀里打个哈欠，伸个懒腰。)

我现在还不知道。我对你的猫来说，并不是那么重要，虽然有时他能很清楚地感觉到我。星期三会有我们的定期课。我亲爱的朋友们，你们两个，我希望你们的疑虑已经被平息了，至少是有一阵子了。否则每节课我都将花上一半的时间来安抚你们。我觉得鲁柏确实感觉好多了。今晚是他第一次没有对我表示热烈的欢迎。我跟你们之间的确有些问题。

晚安，嘟嘟糖。

("晚安，赛斯")。

在很多安静的课程中，你们应该是充满了成就感。我希望我们的事情已经摆平了。记住，你们俩没有一个人会透过训练你们的内在感官而受到伤害。恐惧会拖住你们在这方面的努力。我还建议你们继续在周六晚上出去走走，



虽然鲁柏不是一个热情的女主人，但我建议你邀一些朋友来。还有你，约瑟，散散步，或者至少多出去走走。

现在，这次是说真的。晚安，亲爱的朋友们。我期待着周三的到来。

（“我们也是。晚安，赛斯。”）

（11:35 结束。在这段独白的开始时，珍相当解离，但她说，随着独白的接近尾声，状态就越来越轻。）

（下面的资料之所以放在这里，是因为在接下来的第 29 节课上会有广泛的讨论。

这里提到的卡拉汉小姐是弗洛伦斯-卡拉汉小姐，她是一位退休的未婚教师，今年 74 岁。过去 15 年里一直住在我们前面公寓的二楼。我们也住在二楼。我们两家的门大概相隔十五英尺。卡拉汉小姐的公寓面向西水街，在南边，我们的公寓面向西边。

我们在这里已经住了 4 年，当然已经和卡拉汉小姐成为了朋友，她是一个温和的人、很害羞，但是据她的亲戚讲，也相当独立。在她外出旅游时，珍好几次帮她收邮件，在圣诞节的时候，我们还交换小礼物。

卡拉汉小姐在第一节课就被弗兰克·沃茨提到过；弗兰克·沃茨说，她是我们三个共同的熟人。珍在第一节课后不久问过卡拉汉小姐是不是记得弗兰克·沃茨这个人，卡拉汉小姐说没有印象；但另一方面，她也没有肯定地说她不认识或不曾认识弗兰克-沃茨。由于有时候，她的记忆有问题，而且患有高血压，因此，对卡拉汉小姐不太记得弗兰克-沃兹，珍和我并没有太多的看法，不管是支持还是反对。我们没有追问此事。

还记得 1964 年 2 月 17 日，由于卡拉汉小姐生病，最后进了医院，我们没有按期举行第 26 节定期课。



1963年7月29日，珍做了一个非常生动的梦，梦中有卡拉汉小姐的身影。在梦中，珍看到卡拉汉小姐在医院里，卡拉汉小姐很瘦，穿着黑衣服。她一直在哭，并试图告诉珍一些事情，大意是说，她，卡拉汉小姐就要走了。她很不开心，很伤心。卡拉汉小姐所住的这家医院，事情也得到了确认。

第二天，珍去探望卡拉汉小姐，想借用她的电话，因为我们的电视机坏了，需要修理。珍已经有一个月没见到卡拉汉小姐了。当时卡拉汉小姐显然是非常心烦，并告诉珍，她刚刚从她的医生那里得知，她的两只眼睛需要做手术去除白内障，珍感到非常惊讶。但卡拉汉小姐还得等几个星期或几个月，等白内障发展到一定程度，才能做手术。卡拉汉小姐于是问珍，在她住院期间，是否可以帮她收信，等等。

珍向卡拉汉小姐说到了她的梦，但是她没有告诉卡拉汉小姐她看到了她在哭、或穿着黑色衣服。珍在记下这个梦的笔记中写道，她希望黑色不是象征着卡拉汉小姐的死亡，当得知卡拉汉小姐必须去医院，只是为了多少算是一个平常的手术，而不是什么严重的疾病，珍松了一口气。

今晚，1964年2月26日，我们去医院看望卡拉汉小姐，失望地发现，自上周入院以来，她的病情明显恶化了。事实上，她似乎并不认识我们，也不认识同在那里的亲戚。她在本周早些时候，自己下床，摔了一跤，右太阳穴和左手肘因此缠上了绷带。今晚见到她的时候，她被绑在床上，防止她再这样伤到自己。当她醒来时，她说明天要回家。

我们没有办法帮助卡拉汉小姐，所以我们在晚上8点左右离开医院，准备今晚的课。然而，当我们和卡拉汉小姐在一起的时候，珍从赛斯那里收到了一个令她相当不安的闪讯。大意是说，珍在1963年7月做的梦是正确的，但珍太过急切地想把它看作是一个不太严重的寓意。梦境的真正含义是，卡拉汉小姐并不是去做眼睛的手术，而是在潜意识里决定死去；而且她是在珍做梦的那个时刻，做出了这个决定。



在打出上述资料的期间，我有几次轻微的，那特殊的感觉，赛斯称之为声音的感觉。这种感觉，是一种密集的刺痛或刺激，同时从双脚开始，并延伸到我的腿。我等着它的蔓延，但它相当迅速地消散了。虽然现在，和上次一样，残余的感觉还在。)

没有一个出生或死亡是所谓的意外。对于灵魂来说，它决定何时介入到哪个时代哪个家庭中，也自主地决定何时离开。不过就好像我们约会完要与情侣分别时那样，留恋让离别的时刻经常逾期。很多时候鬼比人还怕死，人都知道终有一死，而鬼却不知道之后要干嘛。很多人死后很蒙：搞什么啊，怎么还没完了呢！

卡拉汉小姐是弗兰克孩子的小学教师，在家长会上弗兰克见过她一面，然后就不可救药地迷恋上了。而卡拉汉小姐在死之前都不知道有这样一个暗恋与默默守护了自己很多年的老鬼。

卡拉汉小姐是日后的一个长期话题，她几次想走，但又坚持了好几年。死后还滞留在自己的房子里一段时间，形成了更多的故事。



第29节 出生的冲击比死亡更震撼

前情摘要：

颠倒执着梦想，人生犹如梦一场。在做梦的我们其实只是存有的一梦，而对于存有来说，这百年的离合不过是回眸间的一瞬。

存有与人格的关系：人格有不同程度的独立性，各自在不同层面上运作，以达到整体实现和发展的目的。人格存在着无限的多样性和机会，这种多样性是存有赋予它的个性。这独立性带来的混沌的随机让梦更有意思。

存有限定了主题，选择了剧情，挑选了角色和剧本，组织了参演团队，然后又设定了一定程度上随机发挥的余地，形成了可控的但不可预期的现场效果。这种未知带来强大的吸引力和反复的可玩性，让遗憾和喜悦都成为卖点，吸引玩家持续在线。



原地复活，
可领取“濒死经验”成就

死亡惩罚包括，没收所有
游戏道具，金币，成就，
但可保留角色等级技巧，
人物属性，游戏技巧。再次
使用相同角色有奖励加成

角色间的心灵感应其实与角色或载具没有任何关系，那是玩家层相互间的彼此交流，而呈现出一个角色与另一角色间的心心相通。

在上节里赛斯有些不爽，珍与罗向精神病学家求证自己的通灵体验，得到很权威、很专家、很唯物、很科学的答复：你有病，得治，药不能停。这对于渴望被认可的珍来说，无疑是一个巨大的负面心理暗示和打击。

另一方面，1964 年的珍其灵力还很薄弱，而传递高维信息时需要消耗掉大量的内在灵力，赛斯在使用这有限的资源时非常地小心，很在意对珍的载具不形成超负荷的创伤。但珍与罗却在没事的时候，自己捣鼓各种其它的通灵小实验，这导致赛斯节省下来的灵力没有得到很好的恢复，各种旁门左道的小道信息还会让珍的认知理念受到不良的干扰。

就好像一个国画大师在挥毫勾勒一副精美的工笔划，而几个小朋友不时跑过来在画卷上随意涂鸦着自己的想法。

最后珍与罗讨论了邻居卡拉汉小姐最近的身体状况，她的内在自我已经想退出这个角色，但角色我却努力坚强地活着。这个卡拉汉小姐在日后的课程里作为彩蛋般的人物不时出现，为我们完整地展现出了老人家载具我已经腐朽、而角色我努力地活着、内在我各种想撤的真实侧写。几年后她真的解脱后却成为了滞留灵，珍与罗怎么在赛斯的帮助下给她超度……当然这些都是后话。



第 29 节 出生的冲击比死亡更震撼

1964 年 2 月 26 日 晚上 9 点 星期三 按指示

(珍和我到医院探望了卡拉汉小姐，8:30 回到家。我们用课前的空档讨论了珍从赛斯那里收到的关于她梦见卡拉汉小姐的闪讯，然后静静地坐了几分钟。)

珍向卡拉汉小姐说到了她的梦，但是她没有告诉卡拉汉小姐她看到了她在哭、或穿着黑色衣服。珍在记下这个梦的笔记中写道：她希望黑色不是象征着卡拉汉小姐的死亡。珍从赛斯那里收到了一个令她相当不安的闪讯。

大意是说，珍在 1963 年 7 月做的梦是正确的，但珍太过急切地想把它看作是一个不太严重的寓意。

梦境的真正含义是：卡拉汉小姐并不是去做眼睛的手术，而是在潜意识里决定死去；而且她是在珍做梦的那个时刻，做出了这个决定。

(再次，我们没有用通灵板。到了 8:50，珍感到了她一贯的紧张。课程实际上在 8:55 开始，珍站起来，开始踱步和传述。她的声音比平时有力一些。)

既然你们这么乖乖地等着我，我就开始吧。

鲁柏是正确的。他今晚确实收到了他宁愿认为是来自于我的闪讯。他的梦是一种心灵感应的混合物，这个合理的心灵感应信息，被构成梦境的其他元素所着色，而这是潜意识的幻想。也就是说，他编织了一个合理化的与心灵感应沟通有关的梦。



梦境资料在基本要素上是正确的。你的朋友卡拉汉小姐说她要走了，她并不是真的想走。梦中的画面部分是潜意识的猜测，带有一点千里眼的意味。凡是这样的内在通讯，基本上都是一样的，都是被内在感官接收到的，不管是以心灵感应的方式，还是以千里眼的方式接收信息。比如说见到一个地方，而不是听到什么话，这是由信息的接收者决定的。

实际的通讯既非文字也非画面。由内在感官而来的资讯，鲜少以其真正的形式被有意识心智体验到。你得到的是一个仓促扭曲的频道，一个相当不恰当，通常还有点灾难性的尝试，试图用外在感官来拾取这些资料。

在鲁柏做梦的那个当下，你们的朋友卡拉汉小姐已经，或者说正在，决定离开这个层面。鲁柏直接收到了这个信息。卡拉汉小姐的不情愿离去，当然代表着她当前人格对这变化的抗拒，她自己更深层的那部分，认为这改变是必要且适当的。

正是因为卡拉汉小姐发现她的双眼需要手术，才导致了这个更深层次的决定。卡拉汉小姐自己是意识到，对这预期手术自然带来的沮丧。当她把手术的事情告诉鲁柏时，鲁柏立刻下了定论，认为这就是那场梦的含意，只不过梦的资料不完整。

我想，在今晚之前，潜意识里，鲁柏是知道这个梦的真实含意的。梦中，部分潜意识的幻象是有效的，代表着实际通讯的稀释版本。比如，卡拉汉小姐的黑衣服。她自从得知手术的必要后，一直在为自己的离世做准备。然而在意识上，她当然对自己内在的决定一无所知，这一点始终是绝对必要的。

每一个出生或死亡都没有意外可言，只是角色我与载具我并不知道。因这两个层面看似一次性的使用方式，让其努力地延续自己存在的时长，而内在意识我对持续地使用一个严重损坏了的老旧载具没有太多的兴趣。





就好比，你随时有权利以旧换新、零成本领取一台新车，但这事只有司机知道，车辆与车载电脑是不知道的。角色我（车载电脑）一直在很努力地修缮着自己的老爷车（载具），哪怕严重损毁了也不舍得放弃，内件全坏了洗洗接着用，甚至把几辆车拼装起来凑合着开。灵魂渴望历经各种不同的经历，而角色我却渴望用一个身份永生下去。

（“赛斯，为什么卡拉汉小姐在 12 月初告诉我们，她不知道，或至少不记得弗兰克-沃茨？”）

（珍在我们 1963 年 12 月 2 日的第一节后不久，就向卡拉汉小姐打听了弗兰克-沃茨。）

她并不记得弗兰克·沃茨，尽管他有一定程度的夸张。她教过他的孩子，有好几年，他们确实经常见面。他非常钦佩她，因为他的孩子们都觉得她是一位优秀的老师。尤其是其中一个孩子。弗兰克-沃茨把她视为朋友，比她更重视她对他的孩子们的影响；但除此之外，她现在的人格一直在悄悄地脱离这个层面，所以她根本不记得。

人还“活”着，但内在意识觉知已经撤离或部分撤离的情况很多。这种情况下，角色进入被托管的自动驾驶状态，表现为：嗜睡，一会儿一个瞌睡；记忆力衰退；糊涂；逻辑思维能力差；时空关系混杂；不记事也不记人；情绪化表现，好像变了一个人，变了脾气秉性一般。

撤离只是一个形容词，那不是我们二元认知的那种“在或不在”那么绝对。更像是追光灯下的主角与旋转灯塔上的光柱不时扫过海面上的船只，意识焦点的临在是持续聚焦在角色身上还是不时地匆匆滑过。



当然，有意识的心智觉知不到如此重要又关键的内在决策。否则在最不愉快的情况下，在整体自己能够做出必要的准备之前，它就会崩溃瓦解了。我想在这里指出，你的朋友卡拉汉小姐采取了一个比较容易的出路，而在另一种意义上来说，也是一条艰难的路。不过，从长远来看，她的方式比那些喜欢所谓快速死亡的人所选择的方式要好。

心智、角色、载具，相互依存，相互制约，这让某些不太成熟的心智不会因为一些自己不愿面对的坎坷就提早撤离。撤离的方式我们可以看到有两

种不同的选择：快速的死亡与渐进式的衰竭。两种不同的方式带来不同的心理体验，适合不同类型的心智。

她的当前人格一直在逐渐和缓地脱离。她对这个层面的关注越来越少，并将逐渐地开始关注另一个层面。因此，她不会经历太大的冲击。离开任何一个层面后，都会有一段适应期，但是你们的层面涉及的困难最大，因为伪装模式异常僵化。

经常有人说我们的地球是灵魂的大学，因为功课最难；也有人说地球犹如一个监狱，因为来的多是被欲望和执着纠缠的灵魂；更多的说法这里是幼稚园，因为这里能见到的灵魂小白最多。

每一种说法其实都没错，这里是一个综合实验室，地球并非是一个层面上的实相，地球只是一个矩阵体系的代号，各个不同的层面都套迭在此，同时展开各自领域上的意识面向。而我们当下的这个层面因为科学与宗教的扭曲已经近乎顶峰，成为了认知最僵化、扭曲最严重、意识滤镜、红尘雾霾最重的一个时代。活着不知道为什么，死了不知道去哪里，不光活丢了灵魂，连自我都早已失去。

这让心智从角色中解离出来变得异常艰难，因为过度地认同载具我为我。重视载具的永生、滋补、长寿、丧葬文化，活着的时候比房子，死后比坟墓，比骨灰盒，比哭丧的排场。

（“你曾经说过，出生的冲击比死亡更震撼。”）



（“意外死亡情况下，对于灵(Spirit)会发生什么？”）

死亡就是死亡。

（“但是，意外死亡的人并没预期死亡，比如重病或老人那样或多或少的有所准备”。）

是的，会迷惑，但只是瞬间。这震惊并不比出生更糟。

出生的冲击当然更严重，因为人格并没有完全集中在作为一个人格上，而在出生时，它必须立即做出性质最强的关键性调整。在你们的层面上，死亡就是结束，没有涉及即时重要的全新调整，因为有一段休息的时间，也有一段补课的时间，可以这么说。

你不需要在一个陌生的环境中，挣扎求生的同时，学习新的事物。死后没有立即性的竞争，而在你们层面上的出生，则涉及到一个紧迫的、痛苦的尝试，以掌握自己的方向，还要学习新的行为模式，真的根本没有你们所感知的的时间，来容许自己犯任何错误。不管你信不信，在陌生的伪装层面上，生存在这样紧迫的情况下，结束总是比开始更容易。

这就好像你去朋友家做客，而朋友正在打电玩。这时他妈妈叫他去帮忙，他顺手把游戏手柄交给了你，然后说：“努力，别死掉啊！”然后就跑出房间去帮厨房里的妈妈。

这个游戏对你来说是全然陌生的，而画面已经展开。你知道任何一个失误这个角色都会 game over，那份手忙脚乱和不知所措是可想而知的。

十分钟后你的朋友回到房间，看见你正在悠闲地吃薯片喝啤酒，他问：“我的角色呢？”你耸耸肩：“死了。三次复活的机会，我都用了，可是它没能闯过第一关。非常抱歉，我尽力了。”



维持在伪装层内的生存与拿到良好的成绩需要大量的重复中累积的经验，而死亡是我们最熟悉的经验之一。活着很有压力，但死后却很惬意。不过这不包含自杀者。



被游戏淘汰出来的玩家，会死得很仓促，于是有很多的不甘与如果；而一个玩累了玩家会安然主动下线休息，脱离伪装层是它的主动心愿，而非被其它玩家淘汰出局。

我建议稍作休息。

(9:28 休息。我们再次感到，在短短的半个小时内，我们就已经收集了大量的资料。珍说，除了在踱步时，停顿在我们客厅的窗户向外看的时间之外，一直相当解离。这扇窗户俯瞰着只有一屋之隔*的繁忙十字路口。那是一个非常寒冷的夜晚，珍被汽车排气的烟雾悬在空中形成的图案所吸引。

9:32 恢复，珍继续传述。)

从你们的观点来看，这样的解体当然是不愉快的，但当人格失去了在你们层面上关注时，它会在另一个层面上把自己凝聚起来，这种逐渐聚集在一起的情况，比猝然彻底离去的惊讶要有利得多。卡拉汉小姐至关重要的意

识核心正出现在另一个层面上，请允许我打一个比方，她在那里以一个疑惑但不惊慌的年轻女孩的样貌出现。



在我们的层面上，某一个人如果退出了这个舞台，对台上的人来说那是一种失去。但对所谓的逝者本人来说，那是重生的解脱。它从那破败、腐朽、病痛的束缚中被释放了出来，重新凝化成一个崭新、靓丽、健康的自我在另一个层面上显化。自然衰竭的老年人这一过程是渐进完成的，死亡并非是在载具我停止呼吸的那一刻才发生，那只是整个过程的结束。

（“弗兰克-沃茨知道卡拉汉小姐发生了什么吗？”）。

弗兰克-沃茨尚不知情，但很快就会知道。他的能力还没有发展到足够的程度，即使是在这里，所以要到她几乎完全具体化之后，他才能觉察到这一点。

我曾提过，对不起我这么说，情绪是内在感官的尾巴。比如说，弗兰克-沃茨可以觉察到他前一个孩子的死亡逐渐逼近，但此时则没意识到卡拉汉小姐死亡的接近。

他一直在休息。有一阵子，他的能量是以一种强烈的、几乎是强迫性的个人方式转向你们的层面，要是卡拉汉小姐生病了，那他会知道的。

弗兰克、赛斯、鲁柏、约瑟，本是一个意识体上的不同人格面向。在这里我们可以看到，一个意识体在同时可以拥有不同成熟度的自我意识面向，而这些自我意识面向可以通过相互的协助来共同提高认知修为和智慧水平，但无法越俎代庖——一个会了，其它的就无条件地自动共享了其觉知与经验水平。这样很浪费时间与迟缓全体自我的进化进程，但也为全体自我的意识稳定性带来了莫大的好处：不会因为某一自我面向上的偏执与狂热，病毒般地席卷了整个自我意识体系。

弗兰克现在在休息补充自己的能量，这好像我们玩了一整天的电玩，晚上需要睡觉一样。弗兰克死后花费了太多的精力在滞留层守护着他暗恋的卡拉汉小姐，自己的妻子与儿女都没这样上心，也算是个情种了。

作为滞留灵是很消耗生命力的。因为滞留灵既无法吃东西也无法修行、吸收生命力。滞留灵获得生命力的唯一办法就是靠活人把生命力分享给他们。所以滞留灵分为装神派与弄鬼派：前者帮助活人，换取活人的生命力，即用阳寿换名利；后者靠吓唬人，榨取活人的生命力。

弗兰克要等到睡醒了才能看见自己心仪的小姐姐已经下线，在休息区内修整。

（“那么卡拉汉小姐在这个层面死亡之前，就会在另一个层面几乎完全具体化么？”）。



哦，是的。她这特定类型的退出方式，就是如此。在突然死亡的情况下，具体化对人格来说是相当震惊的；而具体化是同时进行的，并在某些情况下会导致混乱。

整体自己会慢慢地重获对自己转世的知识，得知自己与自己存有的关系。我曾说过，一个人格可以成为另一个存有。没有规定不可以。这是一个内在力量和能力的问题，也是一个意愿的问题。许多人格在接受了关于其存有的认识后，宁愿保持是存有的一部分，尽管它们始终是整个存有内的独立个体，就像你身体的细胞是你整体自己的一部分。

他们迎接存有就像儿子迎接父亲一样。这里不涉及胁迫，这一点很重要。



突发的死亡让灵魂没有机会慢慢地在另一个层面上从容不迫地凝聚自己的形象。灵魂在很短的时间内失去了自己寄居的载具。因为习惯了对载具我为我的认知，灵魂会惊讶地发现：地上的皮囊我和这个飘着的我居然同时存在，而那个皮囊我居然不是我；如果我不是我，那我又是谁呢？

一生中被唯物论、科学教、宗教灌输的各种认知翻涌不停：唯物论被第一时间遗弃；科学教里的说辞随后变成了自我嘲笑的伪科学；可是宗教里的

东西居然也是胡扯，这让灵魂极其困惑，搜肠刮肚也想不明白自己现在要怎么办。而周围的人好像都看不见自己，也听不见自己。

就好像人们在脑子一堆逻辑时是无法通灵的，鬼魂在脑子里逻辑未能放下前也无法回忆起自己的来龙去脉。鬼魂虽然没有了物理的头脑，但一切觉知、记忆、认知还都在。这些执拗会持续多久，就决定了他滞留多久。直到把自己的这些世俗的知见都放下了，才能有机会看到与听到接引灵的话语与引领。

灵魂作为人格片段，可以永远地作为群体自我内的一个排头兵，也可以逐步地进阶当排长、连长，甚至将军。在自我群体中没有论资排辈的刻板规矩，谁能量强大、谁认知通透、谁知见丰满、谁智慧调达，谁就是群体内的老大。

我命由我不由天，意思是你能活得清明、死得通透，每一刻都了了分明地在自我解离状态里，每一个人生路口都能自主地选择自我完善的路径，这就是开悟者。

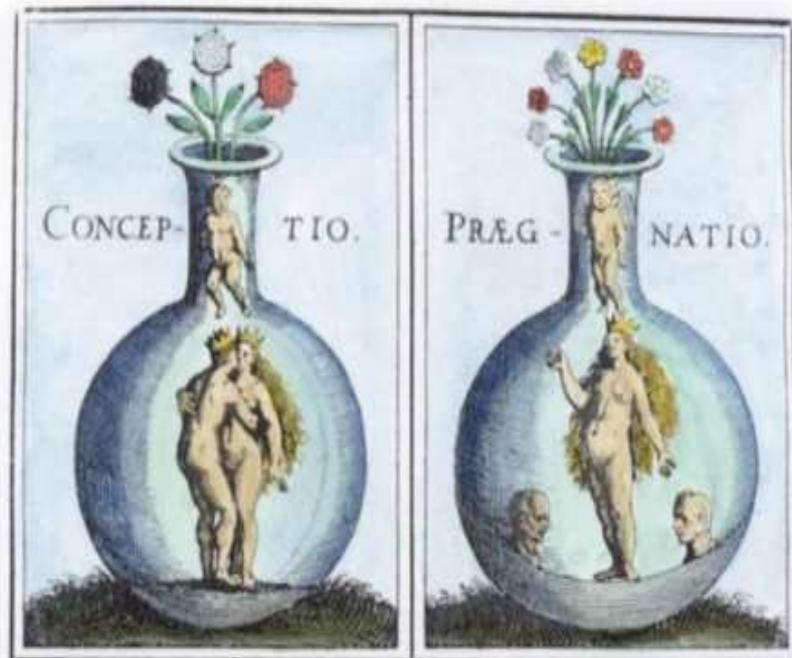
佛陀：具足自觉、觉他、觉行圆满，如实知见一切法之性相；

菩萨：自觉、觉他； 罗汉：自觉； 尊者：自省。

佛教的阶层次第与灵学中的不同，佛教里的名词更多的是意识体的状态名词。犹如博导、见习教师、夜大学生、自学高考生。这与灵体们的亲缘从属关系是两码事，与灵体们的意识社团关系也不相干。但信奉不同宗教的灵体会自立一界，自己抱团玩。



我们道家的理论与欧洲炼金术的理论是如出一辙的，都是人格片段逆袭成为主人格的修行路数，凝聚金丹，抚养元婴，阳神出体。



你肉体的细胞附带地也有自己的觉知，对你来说可能显得微不足道，但它们会做出独立的决定，而你在非常重要的程度上依赖于它。你们的术语"本能"是一个非常遗憾的用语，一开始就创造出了这个词，因为你们坚持认为，除了人之外，任何有机物都没有意识，所谓的本能行为，对你们而言仿佛相当的自动，因为它们与你们所知的逻辑思维不同。比如说，蜜蜂或蚂蚁，就其与其它蜜蜂或蚂蚁而言，它们的行为趋于一致，看起来是可预测、几



乎是预设的，所以人类就理所当然地认为，某些条件反射在特定物种中是绝对的，在任何情况下，这种物种的成员总是会以那特定的方式做出反应，因为他也无能为力。

情况是这样，但也非真的如此。你的方式，选择的余地很小，但选择并非不可能。其实是有选择的，但伪装的操作并没有按照你的方式发展。这并不意味着这种物种没有意识，也不意味着没有自身意识。有，只是程度有限。

你自己身体内的细胞在一定程度上也有自身意识和个性，所以在另一个完全不同的尺度上，它们也在做决定。它们的决定影响着你，虽然它们只是模糊地意识到你作为一个整体存在。它们的决定间接影响着你对伪装的操作，当然也直接影响着你的整个存在状态。细胞在这个时候得到最充分的发展。

（“当癌细胞启动时，会发生什么？”）。

细胞是独立的，因为它们是个体。它们也依赖你潜意识的驱动组织，并遵循它的指示，甚至对癌细胞的繁殖也是如此，这对它们来说，当然就是正常的生长。

你作为一个肉身的存在，也依赖于很多你不理解的力量，所以说细胞是独立的个体，却依赖于更强大的组织，这并不矛盾。细胞没有受到任何的胁迫，因为每个细胞都是因为先天的能力和力量而成为它所是的细胞。就人格而言，也不存在任何胁迫，它是全有的一部分。有发展的规律，这是唯一真正的规律，它支配着这些事宜。或者说，这类事务其实就是自己管理着自己。当能力增长时，就会有进一步增长的途径开放出来。

意识体是有等阶的。成熟度不同的意识体，可选择使用的载具与角色是不同的，能进入参与体验的层面也是不同的。哪怕在我们的一生中，随着自我意识频率的调整，你也是在不同的频率实相中做着切换，只是这些切换是渐进发生的，就犹如你的认知是逐步改变的。确实存在吸引力法则，但那不是起心发愿就犹如念咒通灵般地作用，而是你当下是怎么的意识觉知



与意识频率，你就会被自动地归属到那一频率的实相中。而不同意识频率的实相内，相同或近似意识频率的意识体都在其中，相互形成互动。

这就是为什么你的智慧与认知、情绪与作为，让你在不同的时期里与不同的人群为伍，而一些认知与意识频率不同的老朋友甚至伴侣都会从自己的实相中逐步淡化出去，相行渐远。

意识的成熟度是依据自身对多维实相认知的通透度而定的。越近乎无漏智慧，自身的意识层次越高。高阶意识体除了自觉，更乐于觉他，而起步的修行者多在自省的阶段。佛陀在觉他的过程中更注重传法。而实习传法是菩萨进阶佛陀的必要功课。觉他就是在做这个课业。

我们的身体内每一个细胞、每一个寄生菌与虫，都有自己的独立意识，但又合作成为一个宏观整体意识群落。一花一世界，一叶一菩提，身体就像整个宇宙意识的浓缩体，犹如一个微缩版的地球生态圈。你作为主体意识仿佛决定着一切，其实不过是内外各个生物群的堆砌合集。你决定着它们的生死，它们也决定着你的生死。彼此彼此。

我建议休息一下。

(10:03 休息。直到这节课快结束时，珍说话的声音比平时稍微有力，踱步节奏适中。传述时她的眼睛和平时一样的黑。她说，今晚她很累，脑子里是一片空白，然而资料却传来了。10:12 恢复传述。)



层面如此之多，不可能一一列举，困难来自于你需要用文字来分类。而就这特定的例子来说，这是不可能的。

（“你是指地球上的层面吗？”）。

你们的地球上有无尽的层面，或不如说，无穷尽的层面与你们的地球同时出现着。你们坚固的地球，对于那些似乎占用了相同空间的其他层面的居民来说，却不是固体的。占用相同空间的概念首先就是错误的，但我看不出我们怎样才能避开这样的用语，而又能让你们理解。

上半节中提到：亡灵从一个层面消融，在另一个层面凝聚。那另一个层面指的是哪里呢？

从我已知的流程来看，有几种不同的可能性，但流程基本是一样的。只是在流程中每个环节里滞留的时长每个人格片段都不尽相同，对此没有统一的硬性规范。



前文中我们已知死亡分为猝死和渐进式衰竭。

临床死亡发生前，渐进式衰竭的人已经开始慢慢地“搬家”了。就好像伴侣有了婚外恋，越来越少回家，回家后心不在焉，答非所问，精神恍惚，心性大变。这样的人，因为准备充足，在临床死亡发生后，不会经历太多的痛苦挣扎、太久的犹豫依恋，很快会投入新的生活与家庭中。而前任的纠缠、子女的错愕，虽然也形成挂怀的涟漪，但这牵挂相对比较少。

这是自我意识主动放弃载具的情况。还有一种是被载具淘汰出局的，这类人自我意识还渴望继续演绎这个角色，但载具已经被自己糟蹋得没法用了，载具的崩溃让意识没有了表演的依托，它们会较长时间滞留在舞台上，总觉得意犹未尽。



最后这一类里，角色在出生前就已经设立了其退场时间与剧情模式，如果你没能在演绎到这一幕前，在早先的人生路口做出其它的抉择，那当进入这一章节后也就只能根据既定剧情完成演出。载具会配合角色表现出衰竭，而意识这时才懊悔自己为什么没有提前察觉，心中种种不甘与如果升起，渴望再来一次，走出不一样的篇章。

猝死里包括种种的所谓意外、突发的疾病、横祸、战火、恐袭、自杀等。

首先，可以说没有意外，因为在五维中意识可以在出生前就看到各种的可能性分支，但自己是否诚心去演绎出那一个意外，成为给他人的助缘剧情或自我对等体验觉受，是一种可能；还有一种可能是，在出生前觉得自己能挑战这一难度，但进入生活中又不堪重负，决定转学。最后一种那干脆就是逃学了。



猝死分为 14 岁前的夭折和 14 岁后的撤离。夭折里分为两种：第一种是剧情需要，第二种是小白灵魂的浅尝即止。

死亡的大体原因也就这些。那么死亡后的大体流程是什么呢？

死亡发生后，意识焦点从载具我转移到角色我，角色我作为识魂从载具我中剥离出来，形成第三视角，看着自己一生中认为是我的那个载具躯壳。角色我保留了所有头脑中的记忆、情感、认知、觉悟、思想、逻辑、信念。这时的角色我处于与我们实相平行的空间内，但显像频率超出我们外在感官可探知的范围。



角色我或叫识魂，就是我们所谓的鬼魂或滞留灵。它犹如半梦半醒间的你，还不能回忆起现实，又从梦境中脱离了出来。这时整个一生的梦在快速地回放中，它努力地记住这梦中的内容，品味其间的滋味，回顾那些心痛与欣喜的瞬间。在这一层中有些已经死习惯了的老灵魂，很快就能度过；而有些执迷于梦境的角色我，会渴望再睡一会儿，回到梦中。回来的成为濒死体验者或滞留灵。滞留的时间一般看它的生命力还残存多少，持续滞留的意识最后只会魂飞魄散。所以被家属总是念叨祭拜的滞留灵很记恨家属的纠缠，而又有滞留灵很记恨家属不来看自己。想走的走不了，想留的留不下，都是功课——活人的功课，死人的功课。

度过滞留层后是亚空间层。亚空间里包含天堂、地狱、洞府、天国这类信仰国度与其它地球或星球上的种种平行世界。如果你在投胎前签署的是多次轮转套票，那你不用回中阴再安排后续剧情，会自动进入下一个流程中。我见过这边人还没死呢，那边已经出生的；那边要牙牙学语了，这边赶紧死过去的。结果这边的家属极力挽留，患者只好留下载具我陪家属玩，自己去经营新生命了。

通过亚空间的、确定不再使用同一身份重新来过的识魂角色我会被剥离出来。其它的灵魂进入这个角色，成为原先的那个你哇哇落地，去尝试经历你之前的人生。就好像翻滚过山车进站后，一批人下来，一批人上去，还是那条轨道，还是那个车身，又出发了。当然有些玩家一次不过瘾，可以不下车再去翻滚几次，也是允许的。

回到中阴层（中间层）的人格片段都已经精疲力竭了，这时还要面对人生质疑和意识筛选：活得糊里糊涂、死得稀里马虎的，修整充能后回去复读；



认知极其偏激、一身尘染严重的，会进入疗养地好好冷静冷静，与自我群体隔离，然后设计对等体验令其展开反思。比如激情杀人的，等待体验被杀；坑骗他人、极度利己的，对等体验被骗到死。这些可不是因果报应，而是对等体验。这里没有审判或对错的评说，你所行的帮助或剥夺、抚爱或霸凌，其施予者和承受者其实都是你自己。

你最厌恶的是你自己，你最感激的还是你自己。而你自己决定自己成为那令人厌弃的还是感激的存在。

不管是滞留层、亚空间、中间层、疗养区，都没有一个硬性的标准化流程在那里呆多久。因为脱离了我们的时间伪装后，根本没有一个时间体系来规范各个不同的位面与层面。每个层面间时间也没有一个真实可靠的换算标准。所以什么七七、什么鬼月，都是宗教后续各种方便说而已。当然滞留灵们因为还活在人间，看着大家怎么做就顺便配合一下也是有的。不过让鬼看着日历过日子，您真的是想多了。

除了其他事项外，你们特定的伪装模式被赋予为固体，而这固体的概念给出了相对于它的另类概念，亦即不是固体或未被填充的东西，你们称之为空间。你们的外在感官本身就是你们要处理的伪装，它配备有感知伪装的能力。在其他一些层面上，伪装模式是如此不同，以至于超出了你目前的理解范围。

（“你能给我们举个粗浅的例子吗？”）。

这些你们会说与你同时存在于你们地球同一空间的其他层面，当然是你无法感知的。平行的存在不断发生。持续的有组织的物化现实正在发生，有自己的文化、历史、理论、伪装模式和扭曲，有他们自己的众生，以你们的方式作为个体存在。



（“你能造访这些层面吗？”）。

我去过好几个地方。这很难用语言表达。我所说的这些层面与你们的层面有一些基本的相似性，但是伪装模式并不相同。也就是说，相似处在组织结构，各种历史的连续，强势参与的自我机制，复杂的伪装代码系统；但是，却没有你们族类所卷入其中的内在和外在的双重疏离感。

有几个这种已建立文化的存在或层面，与你们的地球共存于相同的空间；但当我说共存于相同的空间，我是用你们的说法，而且还简化到惊人的程度。

我们所谓的地球与实相，不过是伪装代码系统运化生成的立体感知觉受。我们说的固体其实都是建模渲染后的色空。我们沉迷在其间，既不了解外在的伪装和扭曲，也不了解内在的真实与直白。我们在自己引以为傲的科学中和真实渐行渐远。于是用荒诞扭曲的宗教来填充真实与理念间的距离。

有无数个版本的地球，有些是我们这一版的平行版，有些则截然不同，连生物群落和类人的角色形象都是不同的——有海猿为主的地球，有狮人为主的地球，有鸟人为主的地球，有蜥蜴人为主的地球，有小灰人为主的地球，有机械文明为主的地球……数不胜数。

这些分支同时存在，分别探索着所有可能性中的所有意识面向，分别极化向心灵力的精神文明和机械力的物质文明。

很多人高喊促成地球扬升，拯救人类文明，其实地球与人类都不是一个单一的单位，你所在的意识位面和频率层级，是与其它实相共存同在的，各种可能性都并存着。地球或人类有着各种未来，而且这些未来都已发生，并陈列在那里等待着你历经。你进入哪一条实相的轨迹完全是你自己的抉择与意识频率的归属，和时代、人类、地球、大人文环境都没有全然的关



系。你的世界里唯一真实的只有你自己，其它人都是配角与过客，就连时代与舞台布景也是依据你的内在渴望形成的衬托。

有人说：我渴望的幸福没有，我没有渴望灾祸却发生了啊！灾祸来自内在的恐惧，而幸福源于法喜的觉知。当你在灾祸中可以学到智慧，那灾祸也是成长的阶梯；当你在幸福里看到无常，幸福也是灾祸的门客。幸福与灾祸是你自己依据小我的得失心定义出来的。当你的觉知力从角色我中解离出来与心智同行时，一切都是对自我成熟的助缘，仅此而已。

（“有任何这类的层面知道我们，或我们的层面吗？”）。

上面提到的都不知道你们的层面。除了已建立文化的存在之外，还有其他的类别，这些将伪装模式保持在最低限度，并且不像已建立文化的存在和你们自己的层面那样相似。这些其他的类别只在某些时候要表达和处理尚未解决的内在冲突时，才会落实伪装模式。我还不打算这么深究，至少可以说，它可能令人困惑。

（“我们跟得上。”）

就各类层面而言，并没有高低、较好较差、先进或落后之分，但层面本身被归类为某些有组织的发展模式，而我还不能向你解释的是，这些分组中似乎有某种层次之分。

恐怕我已过早地把你们带入这么深的问题中。没有简单的答案。复杂性、成长和生机勃勃的动力始终存在；而这些也都会不断找到新的形式、新的转移和新的创造。你们自己的动物和所有你知道的各类物种，都属一个总括性的群组，人类目前正处于领先地位。

在灵体眼中，演绎一个宇航员还是和猛犸殊死搏斗的野人，没有什么实际的差别；一个美国总统或者印度乞丐也都是经历；上一世可以是教皇，下



一生可以当妓女；可以是一个碌碌无为的市井懦夫，同时也可以是全球物理发明的天才。

都是角色，都是经历，我们的宗教给不同的角色贴上了赏善罚恶的因果标签；但对于演员来说，成功地用不同的性格塑造出不同的角色，是其渴望的游戏。

不同的文明、不同的亚人种类、不同的时代背景、不同的角色经历成为本游戏经久不衰的卖点。地球只是这个游戏中的一个选项副本而已。有些高度发展了意识觉知的文明，其伪装与谬误较少，它们不经历隔阴之迷，也知道台前幕后的来龙去脉；而有些游戏需要沉浸式的体验才有意思，所以选择了在角色扮演期间全情地投入、忘我地演绎。在我们这个层面上，所有的物种都来自一个素材库，人类目前是被系统默认的领先者。鉴于宏观来看，只能用“目前”这个词安慰一下人类。

（“我们的层面会消失吗？”）。

你是说瞬间吗？

（“那么它会不会在作为一个层面完成它的事儿之后就结束了呢？你曾经说过，层面来来去去，至少其中的一些是这样”。）

哦，会的，这样的状况不胜枚举，也可能发生在你们层面。它绝对不会影响到其他层面。正如你所理解的那样，你们层面上的生命力，以及在你们群组内的所有其他层面上或层面内的生命力，都会在一定程度上以自觉意识的方式展示出来。

在许多其他层面上，生命力以你和我现在无法理解的方式表达自己。人格-存有的概念只涉及到一个主要类型的流程，但这并不是全部，或者说这并



不是全部存在的内容。极有可能的是，很多人格-存在的群组，在一些难以想象的过去，已经参与到其他完全不同的层面群组内。

当你打开投胎选择页面时，每一个图标都可以带你进入一个不同的时空层面中。每一个层面都有自己的故事历史与完整的逻辑体系，你选择不同的角色展开自己的冒险，沉迷其中几个小时或者几年。或许你在同时玩着几个游戏，同时拥有不同的角色形象；或者你在一个游戏里同时拥有几个名字和角色形象。它们的同时存在一点儿都不冲突，都是你自我意识焦点的化身，都是你人格面向中的某一个片段，是萌妹还是屠夫，是外星怪物还是饼干人，伪装的显化在它的伪装层中富有自己的表达。

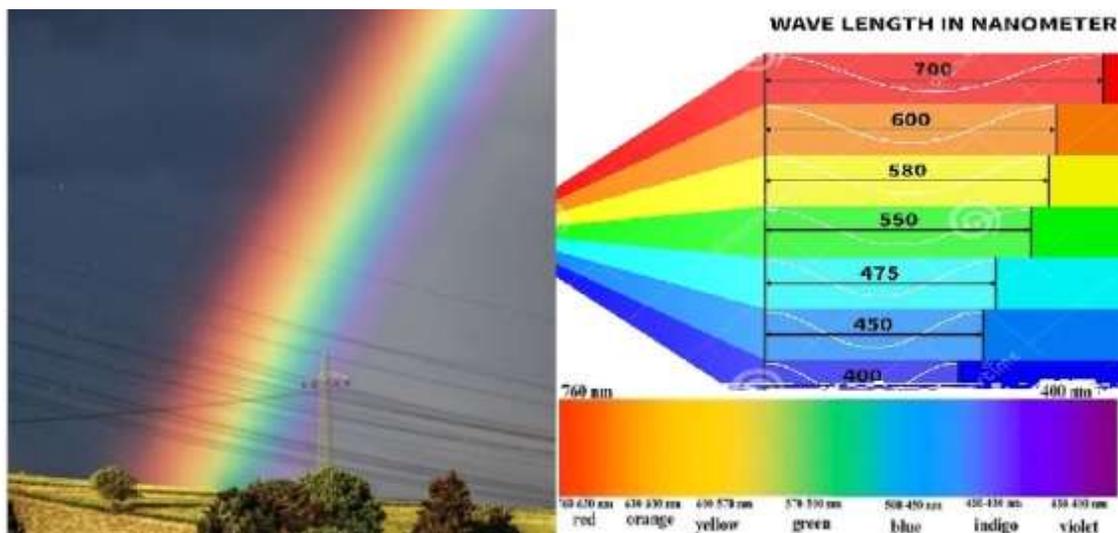
游戏为了留住玩家，不时地推陈出新刷新版本、添加内容。新版本的上线意味着一个时代的结束，一个伪装层面会被另一个替代。新上线的版本可能更好，也可能更糟，这也是一种多样性的摸索。不同的人格喜欢不同类型的游戏，有激烈的，有休闲的，有竞争的，有修仙的，都是一种群体意向，带来宏观自我的全面发展与无漏认知。



("那天晚上，珍、比尔-麦克唐纳和我在你的帮助下，举行了我们的业余'降神会'，你说取代珍在镜子里的影像是来自另一个层面")。

那个影像是来自另一个层面的另一个人格类型片段。我用"层面"这个词来形容任何你们不熟悉的其他存在领域。我想我们必须停止这种做法。从现在开始，我将用(层面 plane)这个词来代表与你们自己的(层次 level)有关的存在。也就是说，你们的卡拉汉小姐，我会说她在另外一个层面上，因为这涉及到以某种方式延续一个你能理解的人格概念。

那些显而易见的色彩分层，其实是光子的不同频率波段。彩虹被人类分为七个层面，因为我们的眼睛只有三种颜色受体，只能分辨出六种颜色的明暗变化。紫色我们是看不见的，是我们自行脑补出来的，它不来自视觉，而是后台的思想。



我们可以说彩虹是分层的，这是事实；但光子的频率并不是 700，600，580.....这样标准衰减的，在标准数值间还有 699，698，697.....600。颜色与颜色之间真实是没有具体疆界的，从紫到红是一个递进的渐进式过程。

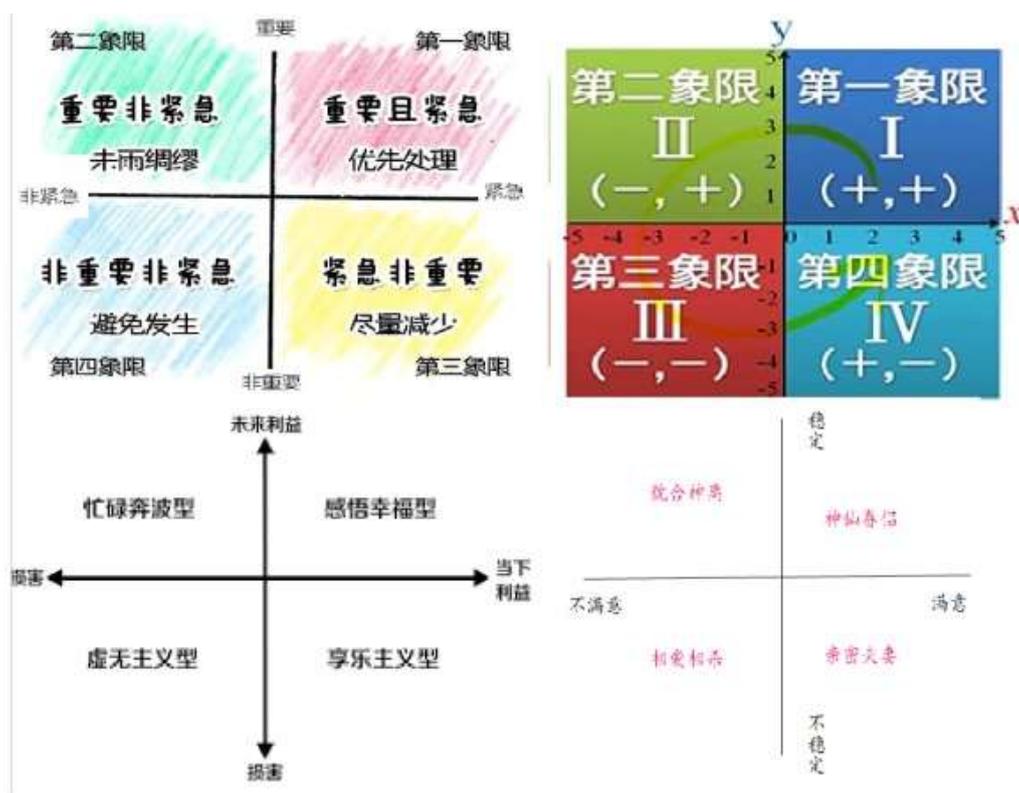
我们生活的这意识频率层面也一样，它不是一层跳跃到下一层，而是极其细密、相互套迭在一起的。你虽然在众多的层面上因为意识频率的变更而进出，但你不会觉悟突兀的巨变。十年或二十年的跨度上，你回首往事，故人会感觉到自己、家人、朋友、世界都变了。其实不是他们变了，只是你进入了不同的意识频率位面而已。那些你觉得已经失去的过去，还闹哄哄地就在它们的帧里，等待着下批的历经者经历它们。所谓的历史与未来、所有的各种版本都已经就在那里，你进入又走出，形成记忆，成为经历。

稍后我将试着告诉你界限在哪里，虽然（珍笑了）。真的是没有边界，种种这样的层面形成一个关系的领域，在这个领域内，在某种程度上，因果关系如你所知的那样在运作。除了这些，很长一段时间内，我都没必要再深究下去。我将谈到存有、人格、转世、多样的片段群组、你们所熟悉或能理解的层面，并且最终尝试处理你们的问题，即使没有明讲也暗示了，即存有从何而来。

这本身就是一项相当大的工程。其他无数存在的象-*Q-u-a-n-d-r-a-n-t-s*，这短时间内还与你们无关。不用说，我是想让你们知道，还有比这更多的东西，复杂程度真的令人震惊，一种我想你们会称之为“完形”的方式运作的智能，建构难以置信的成熟、觉知和悟性的生命模块。这些都是近乎终极究竟的东西。

象限角，又称象限（英文：Quadrant），意思是一圆之四分之一等份，是直角坐标系（笛卡尔坐标系）中，主要应用于三角学和复数的阿尔冈图中的坐标系。





X 轴和 Y 轴，或者实数轴和虚数轴，数值均为正数的象限为“第一象限”。

一圈之内共有四个象限，或 360° ，这仅限于二维的平面几何。

如果进入立体的空间，象限的表达多半就要用复数形式了。

象限本身是一个极化管理系统，利用不同属性的相对极化，构建出彼此对立又相互转环的一个阶梯式环形体验体系。在西方，由横竖坐标数学二维体系可以认知到四个彼此依存又相互对立的象限领域；而在东方，这一体系被细分为八卦，进而演化出 64 爻，加上天盘、地盘、时盘、人盘、神盘、遁甲后，九宫成为一个体系，揭露了整个后台程序的编写逻辑。

我们管这套背后运作的系统逻辑驱动程序叫做“道”。明白了道的生克转环，就可以近乎明白终极究竟的隐藏法则，建构难以置信的成熟觉知和悟性的

生命模块——一种被称之为“完形”的智能存有，我们叫做“觉悟者”、“悟道者”，是德和智修行圆满者，是德道者。

我们现在经常说的《道德经》，其实是《德道经》。著书分上下篇，据帛书本为上篇《德》、下篇《道》。后世把五千多字的文章篡改了七百多处，还刻意颠倒了它的章节顺序。把“非恒道也”，改成了“非常道”，把无穷的变化改成了二元对立。

我建议休息一下。资料是这样的，它确实很难。我不想让鲁柏对此过度紧张。

(10:55 休息。现在珍的声音已经很累了。在刚才的两段独白中，她相当解离。她能感觉到赛斯在努力把资料传过来，又不让她负担过重，也能感觉到他试图让她使用正确的词语。她说，就好像，赛斯在努力伸展她的大脑，以便让资料透过来。

当然，这些资料的性质，使珍和我在休息时，对我们作为一个物种，乃至物种本身，可能是相当无常的这一事实，做了一些臆测。作为我们个人对这些事情的兴趣，我们谈到了我们所有的艺术作品，无论是绘画、音乐、文学等，也许都有内在的无常性。11:04 恢复传述。)

这种资料不应该让你觉得自己不重要或微不足道。这个架构是这样编织的，以至于每个粒子都相互依存。一分力量能增益全部。一个弱点也会削弱整体。个别的能量能创新整体。个别的努力能增长万事万物潜力，而这就对每一个意识，寄寓了重大的责任。

我甚至建议对上述句子读两遍，因为它是一个关键又至关重要的基石。就存在的每一个方面而言，奋起迎接挑战就是存在的基础。它是所有能力的开发者，冒着陈腔滥调的风险来形容，哪怕是最微小的意识粒子，也有责



任将自己的能力，以及所有的能力发挥到极致。那一切之所是的力量和连贯一致，都端赖这些被实行到什么程度。

今晚我给你们提供了这么多的新资料，所以我很快就会结束这一节。你们会看到，我们得到的资料和以前一样多，还都是真材实料，但花的时间却比较少。

（“我注意到了。”）

（最近的几节课，珍和我都强烈地察觉到，赛斯显然对时间做了些手脚。奇特的是，当课在进行时，我们都没察觉到有任何变化。只有在休息时，才会注意到我们在大约半小时左右得到的资料有多少。在没有进行实际的物理测试比较下，我们似乎比平常用最快的速度所积累的资料还要多不少。然而在一节课中，珍虽然说话很稳，但还是经常停顿，我也不再为了跟上她的速度而被逼着以最快的速度记录。这时候，珍已经相当累了，她的声音低沉，步伐也慢了许多。）

我稍微提到的，那庞大智能的惊人完形构件也是非常重要的。我亲爱的朋友们，你们做得很好。约瑟，这个周末把榫钉拿给你的鲁柏。你会发现你们现在的生活安排更充实。改变是值得的，如果没有这些变化，你会开始想些更邪乎的变动，或许一时方便，但目前只会制造混乱。

任何创新，比如自己装订个架子之类的，也会有帮助。任何陈年牢骚，抱歉我用了这样一个不高尚的词，应该尽可能地在你们的生活区解决。日常的小乐趣对你们很重要。此时，寻找其他居住区对你们并无益处，你们在这里所做的任何变动或改善，都会在许多方面得到回报。

你们甚至可以列一个合理的清单，我是说合理的喔，鲁柏，列出你喜欢的事项，比如搭些架子，粉刷房间等等，然后自己落实完成。不管现在有什么事情，如果每天都让你感到不爽，那就改变它，这样，你会对你内心的平静感到惊讶。我本以为你们会灵机一动，自己想出关于玄关的点子，用来保持你们灵性能量的东西，是玄关给你的感觉，而不是玄关本身，同样的，是另一个房间的桌椅带给鲁柏的感觉，而不是桌椅本身。



（“赛斯，我们收到了杜克大学寄来的 ESP 卡。”）

我强烈建议你们开始使用这些卡，还有（珍笑了）——当你有时间的时候，你可以继续你自己的尝试，在这些课程之外使用内在感官。（珍又笑了）。所有这一切，再配上平衡的社交生活。

（“哦，那简单”。）

这只是一个建议，要在约瑟的指导下，有待约瑟的判断；还是那句话，只是一个建议，还是要由约瑟斟酌决定。我不知道这是否可行，可能性只在于你在这里设定的木钉或任何替代东西。

（暂停，珍站在那里，胳膊伸向我的桌子的左侧。我很快就看出来，这里若有一个隔板，就可以把她的工作区和我们公寓的门口隔开。）

我还强烈建议鲁柏恢复记梦的习惯，把笔记本放在床边。现在，我的两朵盛开的牡丹，我祝你们有个美好的夜晚。

（“晚安，赛斯。”）

（11:28 结束。珍说，尽管她很累，但在这次传述中她还是解离了。）



补充资料：

考试——细雨 2021 年 12 月 18 日梦境记录

这一周在书写《早期课》28、29 两节的解读，内容涉及到生死，遂起心动愿，而得此梦——

梦境中

开始是周日的下午。自己心里清楚这是一个毕业季，周一要去参加毕业考试。有些惶恐，因为考试的地方自己很陌生。于是决定吃过晚饭去考场先走一圈，看看往返的路线、考场校园内的路径、考场的情况。

去考场有直达的公交，周日傍晚乘客不多。

到了那个校园后，看到那是很多层的大写字楼。门口有告示：毕业班请坐电梯到 37 楼。

电梯的按钮最多 60 层。抵达 37 楼。出了电梯门，是一个狭长的走廊。我沿着走廊前行，左右有很多房间，但都关着门，门上写着不同的学科。走廊是环形的，我一路向前，却最后回到了电梯口。

心里大体有数后回家。

梦中场景切换，已经是白天。我意识里知道这是周一早晨。

我已经在考场校园的门口，轻车熟路地来到考场所在的第 37 楼。电梯里人很多，都是去往各层的，37 层下来的人也不少。



当我走出电梯门后，懵了！——

楼道里不像昨天看到的那样，透亮的大通道里堆满了各种杂物，全然被这些杂物搞成了一个迷宫。考生们要设法从杂物堆的缝隙间挤过去或从上边攀爬过去，每个人都要自己找路前行。有些同学带着行李直接被卡住，自己走吧又舍不得行李，急得坐在原地哭，央求别人帮自己抬行李或拿行李，结果帮忙的人也被卡在那里。

顺利通过障碍物的都是些比较瘦溜的女孩子。怕把衣服搞脏的女性也过不来，她们让身边的男生帮忙，男子让她把衣服脱了拿手里，女生羞涩不干，结果都卡顿在那里。

大家前进得很困难。好在我有昨天的印象，心里大致上知道离自己考试的教室还有多远，加上身体灵活，也没有行李，过障碍的时候也不在意姿态或走光。

终于到了我考试的教室门口，门上贴着师范的牌子。我走进教室，有几个同学已经先到了，大家互相打招呼，但彼此并不认识，都来自不同的师范学校。

老师走了进来，手里拿着几个厚本子，随机地发给我们几个。

打开给我的那个本子，发现是日记本，字迹很潦草，有日记，还有心得。

我纳闷：“考试题目呢？”

监考老师说：“在日记本的后边。”



我往后翻，发现日记是从幼儿园一直到高三毕业。日记不是每天都写，看来是某人对自己生活中难忘的事情随手记录的。之后就是我的考试卷子，卷子也是一页一页的，前面都是选择题，中间是论述题，最后是填空题。

我有些疑惑，问老师：“这不是我的日记本啊，我要在别人的日记本后边写我的考卷吗？”

老师说：“每个人都在做别人的日记本。你先仔细看前边的日记，然后做后边的考题，有相关性。做好了检查一遍，没问题就可以交卷走人。”

这时一个男生看完自己的考试日记，突然崩溃了，说太难了，他放弃考试。然后就要走，老师一再挽留，他还是退出了考试。

老师都哭了，说：“最后一门考试了，37层都上来了，现在退出，太不值了。这样走了不还要从头复读吗？宁愿答错也不能交空卷啊！”

我们开始答题。可是前边的日记很厚，来回翻找相关内容特麻烦，还浪费时间；我一气之下，把那日记全给撕了下来，按照先后顺序一页页地在地上摊开一大片，要找什么内容扫一眼就能看到。答题的速度明显加快，头脑也清晰。别的同学看到后也有样学样。

选择题考点都是正念知见，倒也不难。

阐述题问的是教学理念，没有标准答案，就看考生如何透过日记洞悉写日记的这个人：他的心理问题有哪些、矛盾点在哪里、如何化解令其可以快速走出自己的迷思、坚定地展开积极的人生。

最后是填空题，这比前边的选择多选题要难很多。



这时我看到填空的空白处隐约浮现出了标准答案，但一看，都是甲骨文！我懵了，仔细辨识这些文字的信息，在脑海里搜索自己记忆里的甲骨文。我不确定自己的解读与对甲骨文的识别是否正确，疑惑间思绪翻涌，结果逻辑思维启动后，那些答案就消失了。

我这后悔，心想：我真笨，先都描下来慢慢想啊！这些不是自己头脑里的引领和辅助，这会儿都消失了，上哪儿去找啊！

懊悔也没用，只好凭着印象答，但好像反而扭曲得更多，都完全不是那个意思了。

这时监考老师正好巡视过来了，看了看考卷，说：“这些题你要靠第一直觉答，一想就错，越想越晕。”

我赶紧把那些照猫画虎的答案都擦了，然后直接读题，脑子里觉得怎么写得顺，就怎么填写。管它呢，我觉得顺溜就好。

同学们开始陆续交卷，我又检查了一遍，也交了卷子。

我问老师：“我把那日记本撕了要不要赔个新的？”

老师说：“如果不能摊开那些，你们是来不及在规定时间内答完考卷的。本来这里的考点就是是否能把这些摊开了看。来回翻找的考生都被淘汰了。”

我走出了考场，大楼外的阳光十分地明媚。考完了，也懒得想结果，随缘吧！回家。



细雨梦解：

自己明确地知道是处于毕业的前夕，明显是一种状态转变成另一种状态的关键点上。

梦中教学楼有 60 层，考场在 37 楼，从数字上看这是一个黄金分割点，从量变到质变的节点。

我应该是自己事先在出生前就预览过人生的大体流程，可是在进入人世后却发现世事繁杂多舛。

很多毕业生还没能进入自己的考点，就被“过道”里的障碍物拦阻在外：放不下自己有的，放不下身段的，因性别而扭捏的，因贪婪而臃肿不能自律的，因“帮助”那些执迷不悟的人去搬运“行李”而自身也卡顿住的……这些人连考场都进不了就被淘汰了。

我感觉带很大行李箱出门的人，其内在匮乏是明显的；而身型肥硕的人把太多的匮乏都内化到体内了；太注意形象与衣裙的人，自信是明显不够的，自我价值的认知过于依赖外在的评估。

进入考场后，有一个同学心态崩了，弃考而逃。这是内在成熟度还没有真的达成面对毕业的拣选。

考试开始我们拿到的都是别人的日记本，暗示了最后的考试你拿到的是“闭卷”的一个陌生角色之童年和青年期。

真正的选择题依托这个展开——18 岁后的人生是你依据自我选择而一路展开的；



到了中年则都是论述题——论述题没有对错，各种观点看的是中正程度和见识的深度、思维的广度；

最后是填空题，这是真正的考点。因为已经规范了起因、结果，而你能否在这样苛刻的条件下完成自己的应对是关键。这时逃避“空着”肯定拿不到分数，但写出来的答案是否“正确”，自己也不知道。



第30节 释放灵性能量

前情摘要：

死亡对于生者是悲伤、是恐惧、是离别。就好像一个灵魂从灵界消失了，从此没了音讯，因为它在尘世出生了。

出生是个渐进的过程，从一枚卵子慢慢地聚化成一个小婴儿。

多数死亡也有一个渐进的过程，从衰竭到载具的彻底停摆。就算载具停摆了，识魂还是会因为种种的牵绊，在自己熟悉的四周逗留一段时间，直到真的两边都能安然放下了彼此的羁绊。

出生时我们觉得自己好像一条从深水中冲上了岸的鱼，突然暴露在空气中，努力地克服那窒息感，让自己开始自主呼吸。然后惊讶地发现，原来在子宫之外还有一个世界、一个更广阔的世界；离开自己熟悉的黑暗不意味着结束，而是开始，开始一段自己陌生又熟悉的历程。

死亡也是这样：你离开自己熟悉的环境，进入更广阔的领域，还努力地呼吸，却发现不需要呼吸也能正常地活着。没有了肉身也能活着，不用呼吸也能活着。

我们就是这样在一个个层面中依次流转着，往复如环，却不自知。每每刚熟悉一个地方就又要启程了。可谓是在梦想中颠沛流离。

死亡本不是一件恐怖的、令人悲伤的事情。其实我们多数人都是死亡的常客，从一个坟墓中爬出来，换个角色又开始向死而生的路途。只是每次被



忽悠回来的理由各自不同罢了。

我们生活的世界不过是众多层面上中的一个。地球就好像一本厚厚的古书，每一页里都蕴藏着一个频率的世界，每一个世界都看似独立运作着，自以为是地算计着自己的过去与未来。多数层面是知道有其它层面存在的，甚至可以旅行到其它层面或借由其它层面完成自己的旅行。而我们因为太过执迷于伪装层和自己欣然的物理科学，把心灵的内在觉知扭曲成了宗教，导致内外双盲，不知道自己生活在一层由代码构建出的伪装膜上。这膜是在多维象限（复数）的矩阵中。



我们从一个身份切换入另一个身份，从一个角色幻化成另一个角色，是父亲，是女儿，是妈妈，是爱人，彼此跳着华尔兹与狐步舞，若即若离间演绎着彼此的故事。

第30节 释放灵性能量

1964年2月27日下午5:35 星期四 计划外

(今天早上我们工作的时候，珍多次提到她收到赛斯的闪讯，关于一个特别的话题——我们浴室的冰箱。她说，赛斯刚刚意识到这种情况，很不高兴。事实上，我们有两个冰箱，由于厨房很小，我们把小冰箱放在那里，大冰箱放在浴室里。浴室非常大，是一个华丽贴有磁砖的房间，在改成公寓之前，这里是房子的主浴室。)

闪讯有点像灵感的念头，它可以是你在看书、看视频或无意间听到的一句话，也可以是内在突然升起的一个念头。这些灵感的提示，往往会伴随着一个指向性的人或事。信息往往很简短，匮乏逻辑性，甚至荒谬。这时你最好快速地记录下它，因为它不属你的头脑，之后无法再追忆起。这些看似没头没脑的闪念，日后或许你能明白，只是有时明白得太晚了。不过当你熟练地应用这些闪念、关注这些闪念后，你会发现你与内在自我的关系越发地紧密了起来。

(珍非常不喜欢把大冰箱放在厨房，积极抵制赛斯对这个问题的关注。但午餐时她告诉我，如果我们今晚开一节短课，她不会感到惊讶。我并没有在意这个想法，但决定看看发展情况，主要是供将来参考。当我从画廊下班去接珍时，她告诉我赛斯其中之一的闪讯是)：

为什么一个小厨房，会让冰箱变成浴室内的卫生设备呢？

(她也很担心，因为她认为她的潜意识可能在耍她，用赛斯的方法来解决她或我们应该自己解决的问题。她不想养成这种习惯。我们刚吃完晚餐，珍



示意我拿笔和纸。这短暂的一节课中，她的声音很正常，步伐也很缓慢。她的眼睛一如既往地漆黑。)

好了，现在。这不算是我们的定期课。你不必把它列入你正式的笔记中，除非你想。

我给鲁柏的这个蛮遗憾的建议，是为了你们自身的利益，而不是为了我。这一小节课其实是没必要上的，要不是因为，我不确定，如果我不以正常的方式，或者应该说，以正式的方式提出建议，你们是否会认为这个建议是合理的。

鲁柏，亲爱的鲁柏，因为你的厨房太小，所以一直围着我抗议。如果我早知道你们的食品中心不在同一个地方，我早就会提出这个建议。我无意扰乱你们的家务，而这也不是鲁柏所担心的，以为这个建议是自己潜意识里的把戏。你们肯定不会被移动家具这类的想法所困扰。

我发现你们处在某种物质环境中，其中一些地方在灵性上是不利的，但在我们的互信尚未建立之前，我很难提出这类的建议。可以这么说，这就是为什么建议一股脑地全来了。这些建议不会持续来的。

鲁柏，事实上，不管你们的厨房有多小，把食物放在卫生间里，在生理上就是不卫生，甚至在灵性上也是不健康的。自然，要有一个位置放冰箱。你恰巧选了一个最糟糕的地方。

这种涉入或者说似乎干预到你们的个人习惯，是有点可笑。然而我知道，这种改变将有莫大的好处。约瑟的牙龈溃疡是一种感染，这与冰箱太靠近个人的盥洗中心有直接关系，这些盥洗中心当然应该要区隔开来。

关于改变，我不会一直提出建议，相反，我正试图以最有利的方式为你们安排，以便不必不断的重新调整。

卧室始终应该是隔开的。食物料理中心也应该是隔开的，你们确实也有空间将这些设备放在同一个地方。浴室是你比较庆幸的环境之一。在这方面的条件非常好，这一间应该是一个盥洗甚至是可以休息的地方。你们对污染和生长了解得还不够，但食物根本就不应该放置在浴室里。我认为，以



你们的教育程度，你们早就该知道这道理，说实话，必须告诉你们这一点，我也很不好意思。

我之所以提到厨房那棵树，是因为当鲁柏每周两次在客厅地板来回踱步时，我恰好会看到也很欣赏。对你来说，树是一个活生生的象征，约瑟，但我不会坚持树不能被遮住，不过我个人认为，除了增加一台冰箱之外，没有理由在厨房里做任何其他改变。想到你们的优秀教授读到这份记录，我就会脸红，为了你们，我建议不要把它和正式资料一起发出去。

（“好的。”）

（赛斯提到的树，是我用墨水直接画在厨房的黄色漆墙上。刚好也是我画得最好的画作之一，完成的非常快，就在我们放小冰箱那个位置的上方。从客厅的一端望向厨房，就可以看到这画在墙上的这棵树，在柔和的光线下，效果非常好。大冰箱如果放在厨房这唯一能放得下它的地方，就会把树完全挡住了。珍用这个事实向赛斯抗议调换冰箱的事。）

我临时提出这个建议，只是因为我突然意识到这个状况需要补救。你们这些实际情况的改变，不管你信不信，将为你们俩省去一些灵性上的困难、甚至身体上的麻烦。否则，我也不会提出任何建议。

现在，我真的希望很多事情都解决了，也希望鲁柏别再对我唠叨了。他一直冲着我嘀咕，比我在课余时冲着他念叨的次数还要多，他变得越来越擅长此道了。

你们的生活空间应该按照功能来划分。这样可以避免心灵能量的纠缠，我将在一次定期课上探讨其原因。现在，亲爱的鸽子们，我看这是一个美好的夜晚。这些物质上的变化会让你们的生活更加平静，让你们俩在各方面都得到安宁。

你有什么问题吗，约瑟？



话题看似有些玄学的风水，但其实是很多朴素的与复杂的知识传承。因传承中传递者自身知识水平的问题，其中的道理被遗失了，而只留下形式的皮囊与术，并被扭曲地加以解读。

犹如今天的问题：冰箱放在卫生间中——冰箱自身看着是一个自我封闭的环境，但事实上它是开放的。下面我从三个面向来告诉你问题的所在。

1. 卫生间本身的内在环境一般都是隐秘的、空气流通较差的、潮湿的、污秽的，内在细菌、真菌、霉菌、螨虫与其它生物形式非常复杂。它们悬浮在相对密闭的空气中，随气流而飘荡。

冰箱虽然是低温环境，但它只是减缓衰败的速度和压制霉菌与细菌的繁殖速度，并不能暂停时间。所以当冰箱开门与关门时，当冰箱内的空气与外界交换时，大量的对载具有害的微生物进入了食物内，并开始扩张自己的数量。

很多霉菌与真菌在高温中会进入自我休眠的保护态，我们的烹饪对它们是没有杀伤力的，就算破坏了它们的躯体，它们遗留着的毒素也已经进入食材。更糟的是，欧美人多喜欢吃生冷的沙拉与火腿、牛奶，这些都是实验室里做细菌培养基材的上好材料。

很多小伙伴会有疑问：那为什么古人不生病呢？

那是因为他们都很脏。人体内外都有伴生益生菌群，它们来自种族传承，由上一代通过抚摸或喂养传递给下一代。这些伴生益生菌群，会在你婴儿时期进入到你的体内与落户在你的体表，之后占领所有可以生长的部位，



密密麻麻成为绝对优势菌群。这时如果有后期外来细菌、病毒、霉菌、真菌等致病有害生物，那它们找不到落脚的地方，也没有可以拓展自身着床的位置。

当我们进入现代科学后，当人类知道细菌后，我们开始用抗生素、用消毒剂、用口腔清洁剂、用肥皂或浴液等屠杀菌群。这样，益生菌群被大量破坏后，治病菌群与致病菌群处于公平竞争的环境里，人们就开始生病了。

现代人多数不治之症都是干净出来的。比如胃部螺旋杆菌，我们发现胃病的人它的数量众多，然后用三合抗生素去剿灭它；二十年过去了，食道癌变得高发，才知道它是抑制癌症的，它在修复癌变细胞，而不是导致癌变。杀死它让医学胃癌数据减少，是因为观察数据的那十年是冰箱被普及的十年，人均食用腐败物减少，而非杀灭它的功劳。

再比如我们用抗生素治疗感染，导致小肠内菌群平衡被破坏，食物无法形成有效的分解，患者开始胀气、肠胃痛、肠溃疡、食物过敏、食物中毒，久治不愈。现在医生发现，患者吃童男子的大便可以快速痊愈，因为可以恢复益生菌群的数量与品种。为什么是童男子呢？因为童女子小便和大便是不分的，尿酸会破坏标本的纯净度。那为什么是童子呢？因为性激素上升后，体内的菌群是会发生变化的。

原来我们嘲笑古人无知，吃小孩屎当药材，叫做“人中黄”；现在这样的东西一枚胶囊要价 35 美金就成为了科学的奇迹。不理解就是伪科学，恍然大悟后才知道自己多么无知。



2. 心理暗示。每一个生活功能区内都有其明显的地标物。进入某一个功能区，我们的身体就会被这些物品形成心理暗示，所以有了厨房、餐厅、客厅、卧室、走廊、门厅、杂物间这样的功能性分区。如果你的居住环境把这些功能区高度套迭，在卧室的床上吃饭，在卫生间里会客，把厨房与会客室做开放式处理，这都是很愚蠢的行为。因为不光是微生物污染的问题会很严重，心理层上你的身体会陷入暗示混乱——看见床不是想睡觉而是胃酸开始分泌；步入客厅看见开放式厨房；而客人身上带入的漂浮物都会落到案板与烹饪区，成为污染。

冰箱的心理暗示在胃，而马桶的心理暗示在大肠，淋浴房的心理暗示在汗腺，这时你是让身体到底启动哪一个部门准备配合你的工作呢？

3. 灵性方面，洗澡是去除污秽，但难免遗留污秽；排泄也是去除残渣，但难免造成残渣遗留；而食物是准备摄入到体内的。腐败的、低频的、阴暗的、被遗弃的与新鲜的、振奋的、明艳的、被渴望的东西放在一起，相互会形成频率的彼此共振，而卫生间本身有自己的场域效果加持，冰箱的外皮是无法保护其内的食物不被场域同频的。虽然型与相上我们肉眼看不出差别，但其物质的频率改变了，内在的炁就不同了。

我们看看常见的家居阳宅禁忌：（这里不能说“风水”，因为风水是看坟地、野外阴宅的环境用的。活人居所的是阳宅师傅，而选坟的是风水师傅，这要分清楚。）

- 1) 床上不能有明梁——因为地震或房屋结构出问题容易直接砸死主人。
- 2) 镜子不能对着床——因为睡梦时很容易吓到自己，尤其是小孩子。



- 3) 房间不能有穿堂煞——空气流通形成对流时，室内电磁场与温度会形成直流带，也匮乏隐私。
- 4) 灶台不能在水盆旁——水容易把明火灭掉，造成煤气中毒。
- 5) 房前有活水，而非死水——水是生命的源泉，死水变质滋生蚊虫。
- 6) 床头不能对着门——进贼时没时间反应，容易送命；睡不安稳；门是风口，风道直接经过头颈，很容易生病。
- 7) 家里不挂刀剑、猛兽——吵架急眼时最多摔个茶杯，猛兽是霸道的心理暗示。家里有霸道的人，一家人都过不安生。
- 8) 卧室里别放植物——封闭空间内，植物的气息与花粉有时是有害的，尤其你对植物品种不是很熟悉时。
- 9) 房间不要太凌乱、太满——压抑与混杂让自我安全感下降，内在烦躁不宁，又找不出理由。
- 10) 家具避免尖锐的边角对着行动区域——人有旦夕祸福，晕倒本不是什么大事，而在倒地过程中的意外伤害，经常是致命的。孩子追逐打闹很正常，磕碰的过程中要小心意外。

最后，阳宅的小摆件同样不能叫“风水”的小摆件，那是装饰坟墓用的，或是从墓地里挖出来的东西。

小摆件是用来做自我与观者心理暗示用的，其色彩、形状、功用是人文或宗教赋予它的意思，本身物是没有什么具体作用的，而取的是其相与意。摆件犹如医学上的安慰剂，只要你相信它并懂得它的意思，你就已经被暗示了。



就好像你走进谁家，到处是八卦镜，那这主人是疑心重的被迫害妄想狂；要是到处是金钱豹、貔貅、三腿蛤蟆、五帝钱，那不用问，主人是贪财还吝啬的家伙。生活区域中的符号物越多，代表其内在的渴望、执着、恐惧、不甘越强烈。其认知水平和修行次第直接反映出来这个人是不是好被骗钱，是不是灵性上的冤大头。

（“为什么我妻子的背会痛？”）

你妻子的背部问题是紧张的问题，脊椎按摩调整无疑会有帮助。情绪和心理的变化有时会横扫过她，冬天到春天的季节交替的变化与化学性调整有关而非腺体。这并不严重，等我以后讨论她过去生命的时候，也将会涵盖她各种季节性问题背后的原因。

我现在要走了，鲁柏的视力有可能会在脊椎按摩后得到改善。和往常一样，我可以上说几个小时，但我不耽误你们的时间了。

（“晚安，赛斯。”）

（下午 6:00 结束。）

（赛斯注意到今晚夜色很美，是因为夜幕还没有降临。平常我们的课都是天色很暗才开始。）

按摩，是两个不同频率的个体近距离的直接接触。从物理上，推拿可以促进血液循环，改变筋膜位置，调整肌肉与骨骼的相对平衡性关系；从灵性上看，就是两个不同频率的音叉相互接触，形成一个新的共鸣。

这时我们需要注意，给你做按摩的人是否自身让你感觉可亲。这不是说相



貌或身材，而是感觉。如果施术者本身就已经处于扭曲与烦恼中，一脑门子官司，那她共振给你的能量场也好不到哪儿去。

而按摩者与心理医生很像，都是与患者长时间在一个密闭环境中的，很容易被患者共振，并且积累很多病气（扭曲的能量频率）在自己的身上。如果自己没有修行、不能自己调整自己的状态与能量，很容易在从业一段时间后自己就得病，还很难治愈，全身难受，却查不出病来。

高强度长时间的按摩师，一天接连服务很多客人，或她的房间始终处于高效轮转的使用中，来不及用紫外线灯消毒或做通风，其场域内的电磁扭曲与技师自身累积的电磁扭曲都会慢慢地增强。所以最好一早去做按摩，别等太晚。



第 31 节 起源和存有

前情摘要：

继赛斯提醒罗，生活区域应该有相对清晰的功能性划分、隐私区域与会客区域应该做好隔离、神圣空间要相对独立后，上一节中赛斯特别指出了特定功能性家具需要各自存在于属其属性的场域空间内，家居内的物品混乱会带来疾病与心理错乱的效果。

人体本身也是自我心理状态的晴雨表：

僵硬的人际关系，会让颈椎僵直；压力山大会肩膀僵痛；长时间心理负重会导致后背痛；匮乏心理弹性——腰部屈伸不利；不肯改变现状——胯骨痛；无法拥抱生活——五十肩；放不开手脚——网球肘；对事物掌控欲太强——手指僵直关节变形；自我困顿在现状中——膝盖痛；感觉支撑不住自己——脚踝痛；感到委屈——心痛；感到憋屈——胃痛；内在压力无法化解——肚子痛。



第 31 节 起源和存有

1964 年 3 月 2 日 星期一 晚上 9 点 按指示

(同样，这次课没有使用通灵板。珍早在 8:35 就感到有点紧张。8:45，“不知道他今晚会谈论什么”。8:55，当我问珍是否还有什么事情时，她摇了摇头。她说，在独白的过程中，有时她意识到自己在喝葡萄酒或牛奶，有时则不知道。)

(珍在晚上 9 点准时开始传送资料。在她传资料时，我们的猫咪威利表现得非常奇怪。它本来一直在沙发上睡觉，但当珍起身开始传资料时，威利却跳到了地上。它在房间的中间半蹲着，双眼圆睁，耳朵往后半拉着，向四周张望，这是我们经常看到它在警戒时的姿势。)

(珍今晚在整个传述过程中，声音比平时有力些。踱步速度并不快，眼睛漆黑如常。)

山雀们，晚安。

("晚安，赛斯")。

我不知道如果你们不用通灵板，鲁柏在课前是比较不那么紧张，还是更紧张。经过这么多节课，我想他应该会放心了。

在你们的脑海中，有一道题我一直在回避，原因很多。回避它的一个主要原因是，我必须先提供一些先决条件的资料，这样你们至少可以理解部分的答案。

这个问题与你们所谓的宇宙的创造有关，以及由宇宙创造而引入的存有，当然还有导致这种创造背后的原因或多个原因。你们现在已经知道，你们创造了你们自己的伪装模式的宇宙，我已经试图解释了一些涉及这种持续的、似乎是自动创建的一些机制。



学到这里我们都知道，这个所谓的皮囊我不过是内在意识的外在投影，而我们的所谓世界不过是亿万层面中的一个伪装分支。我们经由自己的渴望来经历自我的内在匮乏，进而通过体验来丰满自己的智慧知见与觉受，目的就是做到自我完善与自我特质的发扬。

那个我们的伪装是内在意识生成的。内在意识是人格片段、人格，隶属于主人格，进而是存有和万有。那万有又是从何而来的呢？带着这个问题，我们展开今天的课程。

如果完全理解了这一点，那么就没有必要去寻找什么神了。我当然不打算在这个时候去深谈上帝的概念，但可以肯定，我会彻底地谈论它，因为它本身就是一个意念伪装，掩盖着某个大不相同的东西。

上帝是合一宗教的中心思想，就是一切的根源。不管是合一宗教还是多神教或万物有灵教派，都是多维中的一种一元性认知，而真理是不二、非一的。任何理论的坍塌都会为无穷的可能性带来扭曲。当你说什么就是什么的时候，已经背离了真相的本质。

那么，你就知道，是你们自己创建了自己的宇宙，并且每一代都按照自己的意象重新创建它。在意念的领域之内、以及在这些意念建构成伪装模式的过程里，有一种成长原则在运作。

这些模式按一定的规律而演化。它们只是反映了其背后的意念，但你必须明白，这些意念源自不同的来源。它们源自潜意识，这是事实，但在此之前，意念的性质被内在感官接收。有时，这个意念的性质是以直觉的形式被接收，它灵光乍现地进入有意识的心智。但有意识的自我是伪装模式的



主要操纵者和显然的推动者。形成伪装模式的实际材料是生命力，它存在，并且，被你的人格无意识地利用着。

然而，为了物质建构的目的，首要生命力的实际汇聚，并非真是自动的，也不是真的无意识地进行的。我所讲过的有强大自身意识的自己，你自己人格并未觉察的这个有自身意识的自己，这个面对内在的实相世界的自己，在相当有意识地汲取生命力、以及它的材料。

犹如十年后，很多人会沉浸在元宇宙中，在那里有自己的“生活”、买卖，甚至爱情、家庭。可是那里的人物不管多逼真，始终是一个被自我意识投射进去的角色。而整个元宇宙从初代到成熟，经历了众多的版本更新。每一版的伪装与造型都有所不同，像素的精细度、人物造型的风格、内在规则的运作，各自不同；而这些不同版的元宇宙，依次更新，但老版并未下线，还有玩家在内耕耘。

元宇宙内的角色，知道或已经忘却了自己的真实身份是另一个层面的玩家，而玩家知道或已经忘却了自己的真实身份是另一个层面的玩家，而这个所谓灵魂的灵体其实又是更高层玩家的虚拟皮囊与角色形象。我们的世界、我们下层的世界、我们上层的世界，都是电子代码生成的伪装。但凡有相皆属虚妄。



意识被一层层地深入，跟随着自己的无明与欲望深入到下一层里。元宇宙里的时间流速与流向被我们定义、调整、设立、暂停；那里的光也被系统运算的速度局限成恒定数值。但随着算力的提升，角色建模从粗糙变得细腻，场景的伪装从粗糙像素画升级到 8K 全景。

然后有意识的自我会操控这材料来达到伪装建构的目的。生命力转化为物质属性是由这个面对内在世界的有自身意识的自己所完成。潜意识连接着这两种自身意识，在这里你会发现手头的材料被伪装人格所接受。

同时，伪装意识不能意识到实际的肇端，因此必须从外部寻找原因。在你们的双重体系中，也就是说，两种自身意识比原本所会有的更加区隔和陌生。万物有灵的古老观念，其实代表着对实相的直觉性的一瞥，而这是你们的科学终将以一个漫长的艰苦方式到达的。

现在你可以明白了，为什么创造的问题其实并不像你最初所想的那样真的存在。有一节我提到过，自身意识甚至存在于所有的生物中，那么指定确切地的源起问题，就变得不相关了。



万物都是因缘聚合而生，本身是一个多元性的综合产物，并且在其成型的过程中与成型后都在不断演化更新着，而这演化更新的因缘又是多方面博弈的结果。

比如说，一个年轻人头脑中有一个想法——他要做一个元宇宙，然后拉了几个小伙伴合作开发原始的代码，搭建起天地和宇宙的框架。这里每个人都负责不同的细节，大家的意见相互交织，相互妥协，相互启发，后期拿到资本的注入。

但随着资本的进入，资本的干预也随之而来，这个世界开始依据资本的意思加入不同的色彩、元素，体现广告价值，开发组在自己的梦想与资本的乱来中不断地平衡着底线逻辑与表达方式。

随后进入测试阶段，玩家们进入，测试出错误、提出修正的建议。每一个玩家既是角色，也是造物主，他们的建议必须被尊重，各种 BUG 被找到和修改。

随着玩家数量的增加，游戏的内在需求变得更广泛，需要添加的东西、开放的副本、可探查的地方越来越多。玩家在游戏内对游戏做出修正，形成游戏内的人文和价值观——是玩家在左右着游戏的设计。

十年、二十年后，一个还运营着的游戏，肯定是经历了无数的变革。政府的规定、投资人的要求、程序员的自我表达、技术的革新、玩家的需求、同行的竞争……都是做出内在不断改变的重要因素。没有一个大一统的造物主，每个人都在其间起到了一定的作用，而且这样的作用只要游戏还在运营，就会不断地发生。



我建议休息一下。

(9:27 分休息。珍这次是"介于中间"，或者说只是部分解离。似乎我们取得的资料没有像平常那么多。传述到最后时，她说话的声音大了一些，语速也稍微快了一些。9:29 继续。)

事实是，你们的层面起源于足够多的存有需要某些类型的经验来确保这样的创造，他们开始通过演化的过程来形成它。这一点我相信你是明白的。最微小的初始部分代表了之后将居住在地球上的所有存有的意志和生命力。这绝不是一个毫无目的的安排。它涉及到一种难以想象的先见之明，我再说一遍，在初始的反应中，就有你这一部分的参与，如同每一个生活在或将生活在地球上的存有有一样；这里，我们正要涉入一些相当艰深，但绝非神秘的事情。

我们这些人看似都是 19XX 年的产物，但我们的内在自我其实在搭建地球在线这个游戏时，就已经开始参与初测和多个版本的复测了。我们的存在远比这个所谓的地球甚至这个所谓的宇宙要远古。就好像，我们都出生在元宇宙诞生前。元宇宙被搭建前，各种小规模虚拟空间已经被各种目的地尝试搭建过，这一技术并不陌生，但需要整合到一起，让各个独立的空间层面通过某种技术相互关联，并合成一个大的无缝地图。

我希望将来，我能够使这一点完全得到理解。不过，我现在要说明几件事，你们在以后的课程中将会更全面地理解它们。

既然所有的存有都参与了物质的第一个粒子进入实体化的过程，那么可以很清楚地推论，还没有在你们的星球上出生的存有，在当时就以某种方式存在了，情况就是这样。你一定很熟悉古老的基督教箴言，上帝始终存在，也将永远存在，这被认为是一个宗教的奥秘。事实是，存有始终存在，也将永远存在，但未必是以同样的形式。



你敢相信，远古的三叶虫、白垩纪的翼龙和今天的你其实都是同一个角色在后台驱动的吗？就好像红白机上的魂斗罗、超级玛丽，在今天你还能有所记忆。

这涉及到存有对人格的运用，在某种程度上，俨然成了自身的胶囊，甚至是隔间——人格是整个存有的一部分，但就记忆等方面而言，是被整齐地划分开的。这也不是你唯一协助构建的宇宙。这是相当难以理解的，但你会发现，这真的很符合逻辑。

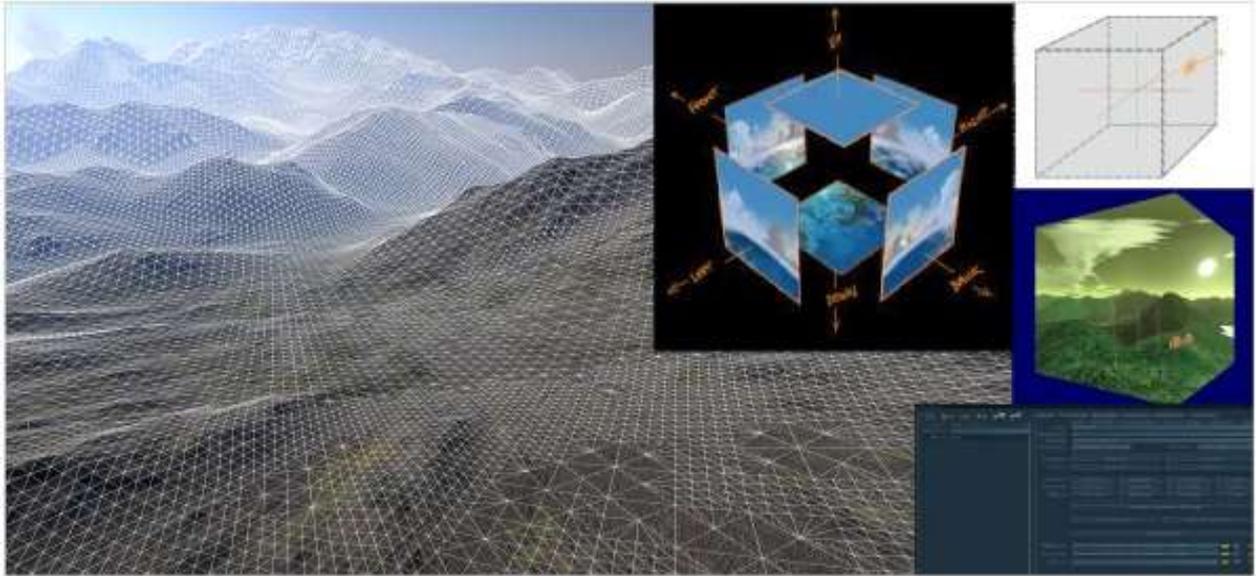
当你的朋友菲利普天真地问到，在什么时候人类的意识进入了这个画面，他的问题并不贴切。人类意识涉及到存有意识，而存有意识在实体化的最初阶段就宣称了自己。

这些年里你在不同的游戏世界中进进出出，留下了自己的痕迹。你或许直接提供过改良的意见，或许你的游戏行为、逗留的时长、使用角色的偏好乃至你的胜负概率，都成为那游戏发展的大数据依据，并且协助缔造、改造、创建或摧毁的宇宙绝对不止一处。每一个独立的游戏都给你留下了印象或记忆，你或多或少地对它们的形态形成了影响，而它们也同样对你的认知形成了影响。在一个矩阵中，你存留的时间越长，你对它和它对你的影响就越深远强烈。凡走过，必留下痕迹。

（“这是否包括地球本身实际的物质建构，或者你指的是，已经存在的地球上的生命起源？”）。



这包括建构地球本身，当我谈到第一个粒子时，我指的是物质最初的具体化，就是这样。我在说地球是所有将在地球上诞生的存有的意志的结果时，提到的那个在地球尚未有其形态之前的那第一个粒子。

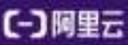


当你开机或关机的时候，屏幕中间会有一个小亮点，那是第一个被激活的显像像素点；然后荧屏亮起，生成了天地，在上下与四面追加了成像。根据追踪你的观察，事实生成四周视角可见的景色。其实我们的自我视野只有不到 15 度角的前方有效视力，其它的景色都是用记忆脑补合成进去的——你不看四周时都自动用最后一次看时的记忆无缝拼接出 170 度的视角。

这有点儿像视频压缩技术：在相同的画面里，运动的、发生改变像素点被实时计算生成，而固定的、相同的像素点直接套用最后一次计算的结果。换句话说，90%的时间里，你所看见的 90%的东西都跟所谓的现实没有任何关系，都是你自己脑补进去的画面，是过往画面的量化处理结果。比如说你现在闭上眼睛，想象另一个房间里的景色，然后你走过那个房间，房间里的多数变化，你是无法发现的，因为你根本就没有看，一直在调用记忆印象影像。

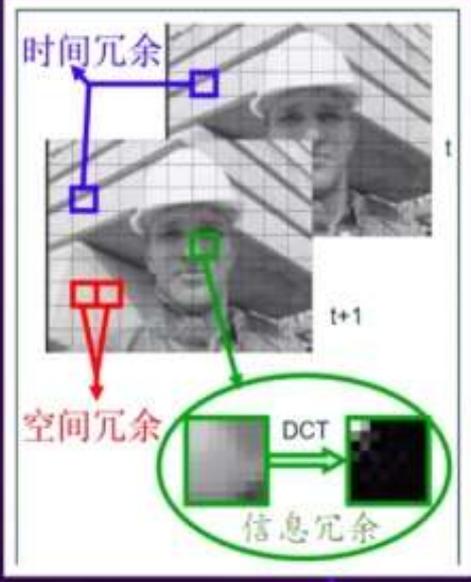


视频压缩原理




- 视频压缩：去相关性表达
 - 将时空域像素变换空间，进行去相关性表达
 - 将冗余信息去除，将不重要信息进行量化

- 视频压缩的核心依据
 - 空域相关性
 - 帧内预测
 - 时域相关性
 - 帧间预测
 - 信息熵冗余
 - 变换、熵编码



The diagram illustrates three types of redundancy in video compression:

- 时间冗余 (Time Redundancy):** Represented by a sequence of frames showing a person's face, with a blue arrow indicating the temporal relationship between frames.
- 空间冗余 (Spatial Redundancy):** Represented by overlapping frames, with a red arrow indicating the spatial relationship between pixels in adjacent frames.
- 信息冗余 (Information Redundancy):** Represented by a green circle containing a DCT (Discrete Cosine Transform) process, showing how spatial information is transformed into frequency components.

有人做过相关实验：相亲的男女，女性在十分钟内换了三套款式不同的衣服、变换了两次发型、改了眼影和口红的颜色。结果面对面的男人十分钟后被调查时，却对此一无所知，只记得十分钟前第一次见面的初始印象。这十分钟里，多数男性都在重复使用那第一印象，而对面前人的变化视而不见。

很多窃贼就是利用人们的伪视觉误差进行偷窃。从你以为自己看得见的地方下手，而你以为自己看得见的自己周围的景象，其实那都是几分钟前的画面记忆残影，持续在脑海中被脑补成像。

这是因为信息处理流量的上限其实很低，每秒你能关注与刷新的信息数有限，还要预留给突发事件一些。

沙滩排球比赛金发妹子的比分领先 1 分，问发球手的服装颜色是什么？你是否又抬眼看一遍呢？那再问太阳在场地的哪边？你又在图片里搜索了吧？这就是视觉信息的偏漏。你有看，却意识不到自己看到与没看到什么。



进化的规律在某方面是自限性规律，但涉及到形成的必要纪律。存有始终存在并将永远存在，这听起来很奇怪，甚至不可能，这只是由你目前的观点认为的。即使你用心理时间稍微研究一下，也能给你一些有价值的洞察，心理时间的运用非常重要，因为它将为你打开多个渠道。

在生物学中，自限性是指一群生物体或群体通过其行为或其它因素限制其自身的生长。例如一个生物体的最大体积可能由其基因决定；或者一个生物群落平时会排放垃圾，一旦生物体的数量过多，这些垃圾会产生毒性，并对该群落造成影响。

在某些情况下，生物群落的自限性可能有利于群落的生存，例如寄生虫——如果它们的数量太多，它们就会杀死宿主，自己也会遭殃。此外，自限性还能限制捕食者数量，从而确保了稀有物种的存在。

自限性体现在种群数量的上限，超过上限就会爆发瘟疫和战争；体现在性别比例；体现在可散播与活动的范围；体现在能力与能量的上限。在自限性内是自由意识的可变更参数，而可变更的最大与最小范围是被确定了的。就好像幼儿园是有围墙的，操场上疯跑的孩子，怎么跑是孩子的自由。

我们认知的时间是故事里的时间。任何思考一旦把时间带入到参考量里，那思考必定是逻辑的、链性的、有递进关系的。满足了这三点的思想必定是头脑的、小我的和扭曲在伪装中的。

一个演员上午可以演黄帝大战蚩尤，下午就可以演星际迷航，时代的时间在演员的眼里不过是同时存在的一个个摄影棚而已，而且拍摄的顺序也不是线性展开的。



如果你像我告诉你的那样去应用心理时间，你就会对实相的许多方面获得当下的第一手体验，而这些需要我间接地用上好几页的文字来解释。所有的存有们基本上都是能量或生命力的自觉部分。它们是自生的，没有可能以开始或结束的说法去思考。还是那句话，是你们那被伪装所束缚的资讯，让你们认为一切都有开始和结束。

用线性体验与思维你无法理解无限，它没有头尾，没有生灭，没有前后、上下、高低等确定的二元性对立的一元性标准答案。如是地接纳其所是，是唯一你可以去做的事情。不要跟无常讲逻辑，也没有意义和道讲理。混沌的往复中所有的可能性被同时展开，相互激荡间让无序维系了熵的守恒。





(现在珍的传述已经加快到平常的速度。)

我以后还会更深入地探讨这个问题。现在已经很明显了，是每一个层面上的存有们创造了它们所在的那个层面，他们人格中的绝大部分也以类似的方式被建构出来，以便应对那特定层面的机制。

存有是分层次的，存有也有着自己的主意识频率，这一频率是自身所有主人格面的平均值，而主人格面的意识频率是其下属所有人格与片段的平均值。存有因自身意识频率，只能被吸引力法则归拢到其所属的频段中。不同频段的层次就构成层面。一个层面间又细分出各种微观的层面。

就好比在你面前有一摞书，分别是幼稚园的教材到博士后的教材，而书中一页页的内容相互构成了思想的阶梯。哪怕一个学年的教材，你从后往前看都会感到很吃力。而直接去拿博士后的教材，你根本就不知道它在说什么。

可是这些教材里的内容却又是相互矛盾的：高中之前告诉你有直线、有三维、有序列数，而大学之后的教材告诉你两点之间曲线最近、没有刻板的三维、 $1 + 1$ 多数情况下不等于 2 ——因为我们都知道世界上找不出两个一模一样的对等物，所以数词 1 根本就无法找到对等单位 1 来相加，其内

在无法避免地有差异性。相加后结果或大于 2，或小于 2；如果等于 2，那严谨地说，一定是算错了。

举一个非常简单的例子，假设一下你自己用自己的能量来创造你的梦境。你也通过这种方式，创造了你所谓的真实的伪装世界，唯一不同的是，梦境世界的影像在心理时间上有持续期间，但在物理时间中却不会持续。而不管你信不信，其实你的个体性在创造你的梦境世界时有更大的自由度，这就是为什么梦境世界显得不一致的原因。

在创造物质世界的过程中，某种程度的放弃个体性是绝对必要的，因为总体的物质环境对每个人来说都必须显得大致相同。当然，它永远不会出现绝对的相同，但它必须有一个相当可靠的整体一致性。



如果把叶片的边际想象成一个层面，上边每一滴露珠都全然地映射了周边所有的实相的全景，滴滴相同又滴滴不同。因为切入点的偏差，同一个实相，但所见各自不同，在点滴间包含了全部的信息。

如果把叶片想象成一条时间的链条，每个水滴都浓缩了全部的时间之反射，透过一点可以看到全部，而全部又都不在这一点之内。

我们的存有就是利用与此很类似的手段，做到让伪装世界与梦境世界浓缩入我们的内在心理时间，在心理时间中展开持续的物理时间。

这些露珠依次滴落，融汇成一个大水滴，那水滴内映射出的心理内在实相，成为了所有露珠的共同实相、集体经历，而随着正午的阳光，水滴蒸腾，四散无踪，清晨又再次凝聚成细小的露珠，开始下一个循环。



宇宙有如一棵大的圣诞树，上面挂满了各色的泡泡。每一个泡泡内又有蜂窝状堆砌的大小泡泡。当然这些泡泡并非是纯圆的，大小不一。

这些泡泡内的分子密度是不一样的，而泡皮坚韧透明。从一个泡泡里，你可以看到整棵圣诞树，但你无法真实地去到其它泡泡里，因为分子密度不同。

分子密度的差异让每个泡泡内的质量、速度、重力、时间都不一样，因此形成了各自的道理与时间。在这个基础上形成了各自不同的生命形态与人文特征。宇宙的多元文化就此展开，而且互不打扰。

你永远无法用你的实体去拜访其它文明，但你们的思想却都在宇宙网格中共存，也彼此利用这个网格形成有效的交流。

每一个泡泡都是一个独立核算的 ID，有着自己的 IP 地址，叫做本地泡。同时展开着近似无尽的可能性之副本。这些副本彼此平行，没有哪个更真或更假。其间的人物与世界各自有着自以为的历史和未来，这些各自不同的历史和未来也没有哪个更真或更假。

所谓的真实是一种狭隘的认知，因为即使是发生的那一刻，每一个参与者的记忆里也都全然不同，更别说转述后的扭曲与这种需要下的杜撰又被添加了进去。

真实本身就是所有可能性的集合体，所以未来、现在或过去从来没有过唯一的真实，确定性与扭曲的谬误是同义词。

所有参与者都是造物者的触须，你们从无始中来，利用交错的光编织出灵动的光影故事，并在这投影中忘我地玩耍。你们展现出自己的梦想，或跟着别人的步伐，有如鱼群的舞动，每条鱼都有自己的思想，却构成了一个彼此紧密依靠的团体，形成了群体的实相。

你们有喜欢编剧的，也有喜欢演戏的，更多人乐于追随着一场场身不由己的戏剧，扮演身临其境的吃瓜群众，并且乐此不疲。



这就是你们的世界与你们这世界里的生活状态。一切源于无聊的躁动，因为死寂对于拥有了觉受的意识来说是那样的致命——它渴望感受到自己活着，仅此而已。

不用说那么多的高尚。喜悦与痛苦、进阶与堕落都是极化的道具，带来必要的电位差，形成刺激感受的感受之脉频冲击。就是这些脉冲能让整个意识体可以保持意识的活跃程度，不至于失去自我意识的觉知。

我建议稍作休息。

(9:56 休息。从上次休息到这次休息之间，我们获得的资料量似乎很正常。珍的解离也相当好。她说，不知何故，所有的存有在创造地球时就已存在的这个思想令她震惊。

几天前，在作画的时候，我的脑海里不经意地冒出一个想法，就是画画的行为本身就涉及到层面的建构。我当时就跟珍说了。(10:03 继续。)



某种程度上我们的世界其本质与极光很雷同，都是能量在电磁力的扭曲下呈现出来的光影之伪装的可见显化。而这些激发与形成显化的宇宙射线，甚至可以比我们已知的宇宙都来得古远。

顺便一提，你们的宇宙不是由全部的存有共同创造，而只是由需要某种特定经验的存有所创造。在你们的层面上，操控是重要的，这个事实正是战争的主要原因之一。

我们还是用游戏的世界为例：每一个图标之后都是一个“完整”的自成一体的小宇宙，而不同的玩家依据自我的心理需要进入到各自中意的世界内。不管是开发它的，还是畅游它的，都拥有着近乎相同的理念认知、喜好向往。那些渴望体验操控感的玩家就会去激烈地打打杀杀，相互竞争，投身修罗场内；而喜欢经营、建筑的会去到养成类的游戏里开疆拓土，建设家园；心情寡淡的则在连连看、消消乐里打发时间……



地球并不是这些游戏中的一个，而是一个游戏商店——你选择哪类的游戏，就进入哪一个种族、哪一个时代、哪一种身份。这里的种族可不仅仅只有人类这一可选项。

（“赛斯，你用宇宙这个词到底是什么意思？你指的只是我们的太阳系吗？”

（通过珍，赛斯下面的回答，与我脑海中形成的文字非常吻合，以至于我又一次像在第 28 节课那样，怀疑这是否像约翰-布拉德利的情況一样，涉及到心灵感应。）

本来这三个就是一条绳上的蚂蚱，只是这时赛斯还没有跟罗挑明彼此的关系。



我说的宇宙是指物质系统。也就是说，你们现在能看到的都是物质系统。我是用你们的术语谈宇宙，甚至包括所有你们的望远镜所能观察到的。在某种程度上，你们的知识仅限于物质系统。我说的是你们在天空中看到的恒星和行星，但不是指可能与它们同时存在的那看不见的系统。

这里所说的宇宙是与我们在同一频段上的可观察“实相”宇宙。就好像可见光一样，你眼前 96%的东西你是看不见、摸不着、感受不到的，虽然它们确实就在你的眼前，并对你形成着影响。

其他位面不存在战争。它作为某些挑战的副产品存在于你们的层面，创造者实体希望通过实体化来解决这些挑战。我知道这些问题在你的脑海中。



参与和经历战争是本层面中特有的一种可选项，它在其他层面并不存在。战争因自我的匮乏和排它性认知而产生——你的右手去拿面包时，左手不会去打它；但双胞胎的妹妹去拿面包时，姐姐会哭闹着打她。我们这个层面的特色就是认同自己为自己，对有限的资源渴望形成垄断。认知里依次是我、我家、我族、我国、我的联盟者。

利益的得失之争带来战争。不是硝烟炮火才是战争，货币战争、人才战争、金融战争、文化战争、信仰战争……一切排它的争夺都是战争。在一体性认知被广泛认同前，在隔阴之迷被揭开前，战争不会停止，因为排它性的存在，因为内在的匮乏造成的惶恐。

我们这个层面的创始者们，也就是本层面的规则缔造者们，它们渴望借由物质化（一种涉及能量到物质的转换行为），让我们的伪装层与众不同。但这一设定的副作用就是：本层内的角色们一时不能全然地了解到无限的生命力与永恒的生命本质，因而体验到持续的内在匮乏感和恐慌，进而渴望在短暂的生命中尽快地通过对抗而获取到对更多物质的掌控权。

排它的对抗性体验，通过在物理显化层的竞争达成，成为本层的特色卖点。

对抗性游戏与合作性游戏中，对抗性游戏明显在我们层面更受欢迎。小群体的合作是为了更有效地与其它群体或个人展开对抗。

不可否认的是，在我们这个层面里，最受欢迎的游戏形式就是攀比与对抗。所以也就吸引了这一类的意识体们加入到本层面中成为了意识主流。



回头看看我们热门游戏的前二十，都是对抗性游戏，这就是本层面集体意识的写照。



2021 年电影《失控玩家》(Free Guy)把对抗、抢掠改为合作、共建，开始引导一种新的心理导向。

但纵观整个文化与娱乐市场、各国的主流教育机构、媒体导向，对抗、阴谋，还是当下的主导意识方向。

请仔细地回忆一下，不管是线上的还是线下的游戏里，你能说出几个相互合作共建的游戏？

我想再回来谈谈梦境世界和外在伪装世界的差异。

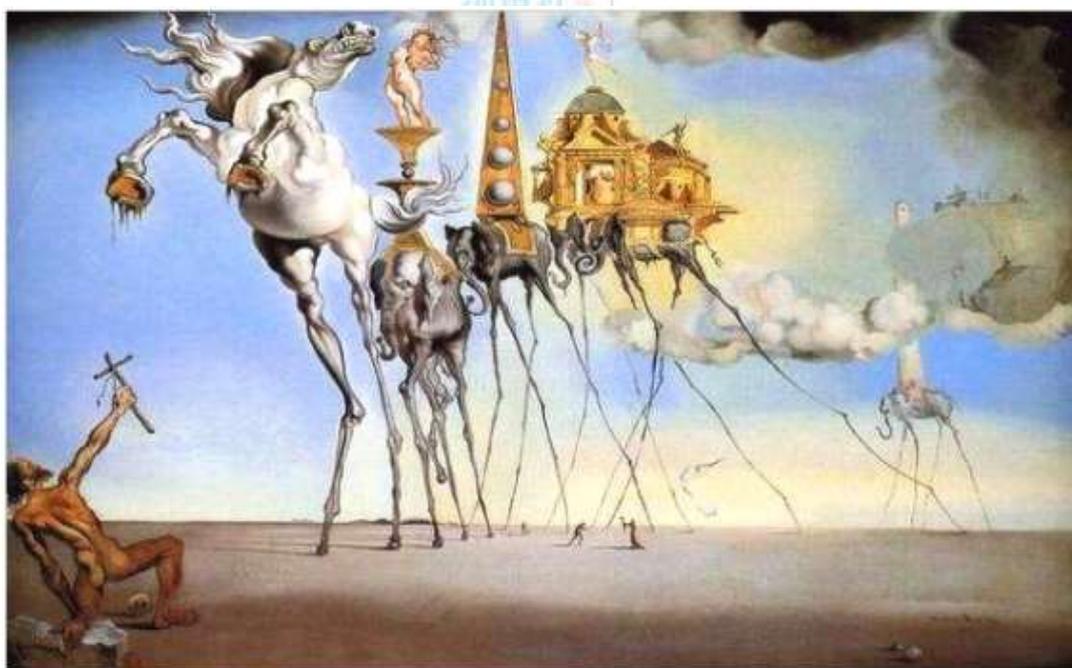
在潜意识另一边的有自身意识的自己，在创造你的梦境时有很大的自由，因为这些梦只须对你这一个人格来说是能够被理解的。伪装世界必须可靠，因此你没有这种表达个性的自由。

那些有极端强大的隐藏的自觉意识的个体们，需要更多地发挥个人性，因此这些人在醒时，通过艺术形式的运用，创造出可谓另一个层面。

（“我也这么认为。”）。

在艺术形式的创作中，两种自觉意识都被允许有一定保留地一起工作。在它们之间的潜意识通道被允许更大程度的开放。这种融合的产物是极富个性的，但又比，比如说，梦境中的一个片段，更容易被他人理解。

然而，它也参与了那奇特的统合，这统合联结了在伪装模式下的所有人格，同时它只部分地连接到伪装模式。艺术创作是梦世界和伪装模式世界的相遇，但更深层的是，艺术创作代表了内在实相的实际元素在物理时间内的出现或物化。也就是说，内在个人性的自己将自己的意象和知识强行加入到伪装模式的世界，赋予它的梦一个通常的梦所没有的物质实相。而这里的能量使用是有意识的，也就是那强大的隐藏的自己，实际上是使用了伪装意识的自己，并将两者塑成一个结合两个层面的实相。这一点希望你看完后能变得清楚明白。



因此，艺术创作的行为是值得研究的，因为它涉及到一个人格的双重自身意识的复杂运作，内在资讯透过潜意识来转换，更大的个体性因此成为可能。

约瑟，你觉得艺术创造了另一个层面，这是非常正确的，现在让我用这句话来震撼你：艺术家的画作，在某种程度上有自己的意识，且不被形式本身所禁锢。

所谓的伪装层现实是一个严谨的梦，因为它是公共性的伪装，大家都必须遵循着某一约定俗成的统一规则来玩这个游戏。而个人的梦是可以不遵循这个统一规则的。你是自己梦的缔造者、造物主，梦显化出了你内心中最真实的自我认知——一个强大的存有，还是一个被恐惧四处追杀的懦夫；是贪婪的私欲者，还是普济众生的圣人……

梦的私人属性让你可以随意经历任何事情，而都看似那么地合理。而艺术桥接其抽象与具象两种特质，超现实的表现力让它更富有揭露真相的能力。艺术让所是与如是间相互扭曲，进而脱离了刻板的伪装层。



我建议稍作休息，亲爱的约瑟，你最近的对伪装模式的操作... 指的是你进门处的玄关，我要恭喜你。你会发现它非常有益。然而，这将标志着我的建议到此为止。

如果可能的话，也留意我提过的建议，但除非有人问起，否则我就不过问你们的物质状况了，因为现在情况已经好多了。

（“嗯，我很确定在这方面，不时地会有更多的问题。”）

好吧，你最好先把原来的隔屏或什么东西给我们急性子的鲁柏，否则，在我看来，你自由了。

（10:30 休息。赛斯提到的隔屏是我的一个想法，就是在珍的书桌上装一个小书架，这样她就可以在客厅的一端靠窗的地方有一个圈围出来的工作区。）



空间的私密性带来专属功能化，进而让空间更容易形成特定的场域效应，提高其本身被赋予的功能。今天所有的东西都追求多功能性，令专注成为一种奢侈品。

(这一次，珍相当地解离。她说，当她抽烟时，部分的她知道、部分的她不知道。我还问她为什么不能坐下来传递赛斯的信息，以及做这么多的来回踱步。之所以这么问，是因为我觉得她越来越累了。她的声音变得嘶哑。10:36 继续。)

归根结底，生命力或生命力转化为物质的渠道，当然是内在感官的能力，就意识自我而言，这里有一个反作用。有意识的自我常常会阻挡很多能量。在梦中，阻挡最小。

内在感官运作于所有的层面和任何情况。外在感官则按层面和环境的不同而有变化。外在感官只有在它们被建构出来的那个层面上才是可靠的。它们的目的当然是为了让有意识的人格能识别出那些只在特定条件下才有效的伪装模式。



现在这些看上去很真实、将来摸上去也同样真实的石头，都是通过模拟生成的。那么你为什么觉得它是真的？不是因为它做得很真，而是因为你的头脑中有一套真的对标存在——能够和那套标准匹配上的就是真的。这套标准是谁在审核又是谁设立的呢？都是内在感官。

所以内在感官负责设立真假的标准、又负责投影生成与自己标准相匹配的伪装外在世界，那外在世界能不让你感觉很真实吗？这就像造假古玩的同时是鉴伪专家，他负责写书，设立甄别标准和注意事项。

在你们这种特定的文化上的组织群体，伪装性必然很强，外部感官的觉受也相应生动鲜活。当然这必然会阻挡一些内在的资讯。同时，一开始就是内在的生命力在创造伪装。约瑟说的没错，他说存有创造了舞台，在此基础上演出他们的问题。当然，问题的关键在于，一旦这出戏开始，演员们就完全沉浸在自己的角色中，以至于他们忘了是他们自己写的剧本，布置的场景，甚至是自己在演戏。原因是相当明显的。

如果你知道一个情境是虚构的，你就不会费心地去解决它。以这种方式，你的演员们就会按照看起来的样子来表演，并不时惊讶地四处环顾，不知道他们是如何走到这一步，是谁搭建的舞台等等。他们并没有意识到整个剧情是自己创造的，他们也不应该是主角，否则解决问题的迫切性便会消解。



很多人问为什么要有隔阴之迷，害得自己同样的错误一遍遍地重复？

其实你在投胎前，很自信这些卡顿的难点自己都已经搞懂了，再来一次一定能走出不一样的人生历程，才进入角色展开闭卷考试的。高我问：“要不你带上小抄？要不我找俩人，关键时刻提醒你一下。”你说：“没问题！不就这点儿小事嘛，我都懂了，你瞧好吧！”结果监考老师几次在你身边假装咳嗽，甚至告诉你再检查一下，旁边的同学把答案给你看，你还觉得人家打错了，懒得抄。

如果你能通过解离从自己的角色我身上抽离出来，你会发现，我们所谓的生活有多少能让你笑喷了的明显漏洞。你会问出：“还能再假点儿不能啊？这也能有人信！简直就是抗日神剧啊！”可是就是这样的无脑连续剧，我们多数人都是乐此不疲地反复玩着。

在生活里咒天骂地的、哭爹喊娘的、求爷爷告奶奶的，全然忘记了所有的难题都是自己临来时写的剧本。生怕自己的一生平淡无奇、瞎耽误了功夫无聊到打瞌睡。结果来了后，每天却看着“平平淡淡才是真”发呆。

（这时珍笑了。此时再次地，她又立即回答了我脑海中的问题。）

我并不担心自己会破坏现有的平衡，远非如此。事实上，觉悟在某种程度上是可以出现的，而且往往是在剧情进行到一定程度之后才出现，这时伪装行为是如此的投入，以至于觉悟本身出现在伪装的框架内，而且往往与伪装混淆难以区分。

只有心灵意识架构成熟到一定程度的人，才有可能看到这些资料，开启觉悟的可选项，在所谓的“现实”中开始运用解离的技巧，看破红尘的迷障，



成为开挂的玩家。当然“觉悟”并非是强迫性的选项，当你开始质疑所谓的实相是伪装时，伪装也会引领你去质疑“觉悟”的资讯是虚假。这就形成平等的选择，没有破坏游戏规则，尊重了自由意识。你现在相信什么，就跟随什么。

就好像七十年代有人说吸烟有害健康，而烟草公司请来一堆医生为烟草代言、让各种专家辟谣。就好像牛油果产量过剩导致滞销，七百万美金让全美的广告公司都说它是减肥圣品，跟着专家们推出各种软文造就时尚，之后半个世纪都不愁卖。

我们知道的多数事实与事实其实根本不沾边。就好像所有的科学家都知道古典物理在 1916 年后就已经被否定了，明确地知道那是谬误；可是我们的孩子一个世纪后，还在学校里每天学习与背诵古典物理，并且学成后嘲笑别人不懂科学，认为与古典物理不兼容的都是伪科学。而再过不到十年，爱因斯坦的科学大厦也会再次倾覆，今天的科学家们又都成了伪科学的领头羊。因为时间不再作为参数被代入任何科学计算。

爱因斯坦方程式常见形式是： $\Delta E = (\Delta m) c^2$ 。

式中 E 为能量，m 为质量，c 为光速。c=299792.458km/秒。是的，“秒”这个时间单位，成为了卡住文明脖子的锁。当人类理解了秒的单位时间长度不是恒定的，光速恒定的魔咒也就解开了，进而基础公式碎裂。当然这是后话。

上一次变革是性状的不确定性替代了确定性，而下一次变革是时间的不确定性替代了确定性。可是我们的孩子得学确定性，即使考试时在卷子上什



么都不写才是标准答案，即使任何坍塌成确定性的答案都是错误。但知道这个的时候已经是博士后了。

艺术创作代表了这样一种觉知，但在这里，另一个层面的创造必须与你所参与的伪装模式交织在一起。也就是说，只要绘画仅仅停留在你的脑海中，以你目前发展的阶段，它们不会有实相，这甚至对你也是如此。在伪装模式上，你被驱使着通过具体化给它们“实相”，把实相这个词加上引号。你尽你最大的能力这样做，但为了让画作在你们的世界里有一个实相，它必须在某程度上在物质层面被具体化。

那么，艺术创作是一种最基本的创造，它甚至不是一种模仿的行为，而是从一个禁锢性的伪装模式的角度，自觉地完成另一个层面的真正的创造。因此，是相当不错的成就。作为一个类比来想下面这一点，应该就很容易了，比如说，画中的人物不仅有，比方说，一定的意识，而且也有其他的自由；这将使你对创造各式各样的其他层面所涉及的内容有一个有限的概念。



当超现实主义画家把刻板的时间与钟表融化成世人可见的扭曲后，现实中实相跟随着产生出相同的扭曲伪装。艺术创作是一种最基本的创造，它甚至不是一种模仿的行为，而是从一个禁锢性的伪装模式的角度，自觉地完成另一个层面的真正的创造。



想象通过艺术被带入生活，而生活中因映射而生成实相。就这样，一个意识的自我内在觉知就活生生地站在了全体意识的面前，成为了可被共识的形象。

我建议稍作休息。

(11:00 休息。珍现在已经很累了。她坐着传述以上大部分资料。她的声音也比平时低沉。为了查验一下我们之间是否有心灵感应，我告诉珍我有个问题想问赛斯，但不打算说出来，至少现在不说。)

(11:05 恢复时，珍仍坐着。)

顺便说一下，我能够借助弗兰克-沃茨的一些能力或特质，给你提供一些关于卡拉汉小姐的信息，尽管他此时正在休息。

(虽非精确但不出其右，我可以在此声明，卡拉汉小姐就是我脑中所想的对象或问题，并且想知道情况。)

("卡拉汉小姐现在怎么样了?")

(自从 2 月 26 日的探访之后，我和珍就没再见到过卡拉汉小姐了。)

她的状况不会好转，虽然她可能会有非常短暂的清醒。

当人格决定撤离后，一切医疗手段不过是对载具我的一种延续。所以老医生都是医救不死病，仙渡有缘人。

("如果我们去看望她，会不会有帮助?")。

探访也许对你们有帮助。我一直在等你要问的问题，是这个吗?

("正是，赛斯。")

(当赛斯-珍开始下面的独白时，我不得不笑了，因为一旦课开始，珍就站了起来，继续踱步。课程结束时，珍说她之所以站起来，是因为她觉得坐着让她很解离；她闭着眼睛说话，觉得自己可能会陷入恍惚。她说赛斯并不在意她的位置。不过我想，考虑到下一段的主题，珍变得更加活跃，这不仅仅是巧合。)



我还真想用最强硬的字眼来大骂一下鲁柏的吸烟习惯。特别是每年的这个时候，抽太多烟不是好事；而且他知道我要说这个，从这节课开始就和善地挡住了我。

这里我们可以看到珍有能力在传递资料的过程中，对资料本身设限和扭曲，因为不符合小我的个人利益。这是三月份，在初春木气始生的时候，抽烟对身体的伤害是一般人不能理解的。

我打算深入探讨更多关于各种层面的资料，并很快对内在感官及其机制和运作做一个全面的看法。如果这对你们来说不算太多，那我还想加上这个：内在感官将对应于内在隐藏的自觉意识，自己的外在感官，也就是说，潜意识把它与你寻常的意识自己分开。

这种隐藏的自身意识有时也会通过你的外在感官来观察你的伪装世界。在这些时候，你会得到一些和你通过望远镜看时一样的效果，你可以把望远镜的长镜头想成潜意识的通道。



灵魂有时会趴在载具的眼睛里，透过角色去观看外界的伪装，就犹如赛斯通过珍的眼睛观察她的居室内外。所以说眼睛是灵魂的窗口。而灵魂透过眼睛观看世界时的感受，犹如透过望眼镜的长镜头看景物一般，有聚焦的能力，让你无意间对某人、某物、某事形成特别的关注，从而引发后续必要的剧情，或给你带来无声的提示。

顺便再提一下，当我提到绘画作品也经历某种意识时，我的意思是在补充说，即使在你自己的层面上，它们也不是完全没有力量，因为它们确实存在于其内。自然，它们可以在其中施加影响。我想这会让你特别感兴趣，约瑟。

艺术有自己的表达力，有情绪的共鸣能力，可传递的信息远比外在感官能解读出的要更多，那就是心灵间的共鸣，其信息量远超越伪装层头脑的逻辑。这就是我们和人工智能的本质差别。

思念——





（“确实如此。我想等不那么累的时候，再问你这个问题。现在我可以换个话题了吗？”）。

如果你喜欢。



（“为什么珍对周末警方在画廊射杀欧掠鸟的事这么生气？她今晚针对这件事写了一首诗，准备寄给报社”）。

鲁柏很不高兴，而且理由充分。那就是，虽然从某种角度来说，被杀死的鸟儿是在遭逢一个自然的结局，但这个结局背后的原因，在情感价值上是错的，他感觉到了这一点。不用说，鸟儿的死亡是不可避免的，但一只猫杀死一只鸟，却不需要在人类所关注的那种价值观上玩什么花样。

今晚，我不会再进一步谈这件事情。我只想说，在你们的层面上，为了自我保护而杀生，或者，甚至是杀死自然界的猎物，并不会让你卷入，我相信这是我们第一次用到这个字眼，因果业报。

随便乱杀生，或者为了杀生而杀生，在你们层面上涉及到相当严重的后果，而这种杀生背后的情感或情感价值往往和被杀者一样重要。也就是说，杀戮的欲望也是一件会带来严重后果的事，在许多情况下，均无关乎被杀的是那种生物或那些生灵。这涉及到一种非常重要类型的价值判断。

很多人吃素，出于宗教的朴素价值观、慈悲的念头；却不知道植物也有丰富的感官与不低于动物的情感活动。人把自己定义得脱离了万物，进而把能和自己形成直接交流的动物也从万有中高贵于植物或菌类，这是很人文的狭隘的本位主义认识。

从灰尘、尘螨到人或所谓的神，都是同样值得宝贵的，也都是同一种生命力所化生出来的。其内在自成生灭往复的体系，没有贵贱，也没有善恶。为了活下去而吞噬其它活物的过程只是彼此的融合，这里没有杀戮。

死亡不是载具的破坏这样定义的，因为根本就没有死亡这样一件事。在灵界被认知为是个“事儿”，不过是舞台剧上的角色轮替与便装而已。屠夫、法警、战士，都不会因其行径而背上所谓的因果，除非他被人文洗脑成了罪人。

但因为乐趣而残害他人、动物、哪怕植物的人，他们内心的扭曲是需要平行的功课——这也不是因果，而是平衡性体验的法则。

有人走路爱顺手掐断花朵与树叶，然后遗弃；碾死小昆虫来彰显自己的“强大”；伤害小动物来发泄内在的黑暗乐趣；伤害儿童与他人，只为流量关注的财富……这些行为源自扭曲的心理，而非生存需要。这样的行径会在无意识中被全部记录，并设定相同程度的对等体验来供其理解与品悟。

再一次地强调，这不是因果或报应，但确实是业力，是其需待体验的课业，是平衡对等体验的蓝图规划。自己规划这蓝图，并经历它。

一个人可以不懂道理、不知法律，但一定要选择善良。



己所不欲勿施于人是底线，人所不欲勿要强加是进阶。

今晚我就不多说了。不过，我很高兴你提到此事，我会借此把你带入我们还没开始涉及的一些领域。

（“今晚的课一开始，我们的猫就感觉到你了吗？”）。

你的猫在一开始就感觉到了我。不过它现在已经相当熟悉我了。可以这么说，我和鲁柏也花了一段时间才处在一起，那时，我扩散，他困惑。

我准备结束这一节，因为我一直在留意你们的时间，如果我留你们过久，鲁柏会张开嗓门大吼。

某个晚上，鲁柏会得到他的，因为我会几节定期课中交替地讲几节与他现在的家庭有关的资料。

现在晚安，桃子们。尽量保持平和的心态，在安静的时刻，记得试着使用你们的内在感官。

对鲁柏来说，一年的这段时间里，相当好的自律是最有利的，原因我后面会讲到。至少在 4 月份之前，一个安定的日程表对他来说很重要。不是无聊，亲爱的鲁柏，你不用担心。就是说，一个安定的日程表有助于他的指向和纪律，以及利用突然爆发的紧张能量，这能量有时让他难以招架。

现在赛斯医生说晚安了。我甚至不会要求收费。最美好的夜晚，你们两个。

（“晚安，赛斯。”）

（11:38 结束。珍很累。她说，在课程快结束时，她有一个想法，我们移动家具帮助我度过了我的危险期，也就是冬天的最后一段时间，同时也照顾到了她自己春天的第一次能量爆发。）



第 32 节 吸烟, 犹太人, 敬畏生命

前情摘要:

战争是本层面一种物质化后特有的副产品, 因为“我的”与“内在匮乏”是本层面主打的体验主题。创建本意识层面的存有与渴望体验本意识层面的存有, 还有滞留在本意识层面的存有都有一个共同的特征, 那就是对“我”还有需理解的课业。

协议忘却了我们本自一体, 都是万有万存的意识触须, 需协调合作而非相互苛薄。

在其它层面, 彼此的关系不是竞争, 而是共赢的协作与相互的扶植。

想要离开本层面, 需要满足三个条件:

分别做一次父母的角色, 逻辑与直觉的平衡与有智慧地传承爱的真谛。

了无牵挂的脱离, 自身能摆脱如果与不甘、“我的”和记挂, 还要不被惦念或记恨。

全面达成了自我渴望实现的自我特质, 完成本意识面向上的课业, 并答辩成功。

所谓的现实与梦在运作机理上本无二致, 都是内在意识的外在投射。

差别在于: 现实是公共性的, 相对持续和严谨一些, 依托集团共识而存在; 而梦更私人一些, 是全体自我相互交流的内在平台, 内容更跳脱、更简洁,



展开不需要很多铺陈。

而艺术是介于梦与现实之间的桥梁，无需刻板的写实严谨，又兼顾了表达所需的共识性元素，让私人内在的接触被某种程度上地体现和表达了出来，成为可被他人认知与理解的显化。

我们所处的这个所谓的宇宙和地球，其实是无数平行副本中的一页。每一页形成一个宇宙泡，各自运营着自己的规则之力。而这些层面是由志同道合、认知近似的意识体们利用集体意识创建和支撑着，为拥有相同体验渴望的其它意识体提供一个品味与体验的舞台。

存有把自己分割成多个意识面向，同时进入不同的宇宙和意识面向，同时参与建设与体验着不同的世界观，借此得到较为均衡的自我发展。



第 32 节 吸烟,犹太人,敬畏生命

1964 年 3 月 4 日 晚上 9 点 星期三 按指示

(8:40。珍去街角的杂货店买包烟。因为商店离她有好几个街区，她不得不赶紧。并且天还下着雨。珍再一次尝试戒烟；这次的挣扎只持续了一天左右，今晚晚餐后，以泪水结束。这似乎是某种恐慌反应，以前也发生过。)

(珍 8:55 从店里回来。她说她不知道我们将有一个什么样的课，但是到 8:58，她说，她能“感觉到他”，课实际上开始于 9:02。没有用通灵板。)

晚安。首先，当然，我有几点意见要提出来，不仅能把鲁柏的吸烟习惯和他现在的人格联系起来，还能在一定程度上把他现在的人格和过去的人格联系起来。

他这一世的纪律性正在提高，而且已经改善，特别是自从青春期结束以后。亲爱的约瑟，他耽溺于吸烟的原因与促使你吸烟的原因完全不同，他很难改掉这个习惯，尽管他正在戒掉它，而在过去一年里，他也已经取得了重要的进步。

他的吸烟代表了过去生中围困他的一种尾大不掉的贪婪特性，这一世的吸烟是一种残余。过去的贪欲涉及到更多的领域。包括暴饮暴食的强烈食欲，以及总体上的贪婪胃口，甚至是对智力和情感上的贪欲，不过这部分基本上他已经克服了。

这一次，特别是自从青春期结束后，他能够放下其他类型的贪欲，让香烟代替了所有其他的东西。这里还有一种我可以称之为空气恐慌症，一种对空气的贪得无厌的摄取，深深地吸口烟有时能满足，它甚至是一种幽闭恐惧症的基础，人觉得自己得不到足够的空气或被关闭起来。

鲁柏甚至对丰富的食物也有一种潜在的贪食欲望，现在已经克服了。不过虽然吸烟满足了这些基本的老习惯，但他将能够放掉。他是一个狼吞虎咽的人，就是这样。贪食着思想、情感、气氛的人，在某些方面，他是一块



不折不扣的海绵，吸收着一切可以吸收的东西，但他已经学会了纪律，并正在学习一定程度的耐心，这对他来说是很难的。

这里还有一个只与他当前人格有关的持着烟的作家的自我形象。在这种情况下，香烟代表着独立甚至是个人性，甚至是女性的解放。所以，这一切都被捆绑在一起，形成了如迷宫一般的网。我希望当鲁柏明白这一点时，这状况会让他好过一点。

我说过，这也与他恐慌地吞咽空气有关，好像他永远都吸不够。有一世作为一个孩子，他曾因窒息而死，这与现在恐慌地大口吸气也有关系，慌乱地大口吸气是潜意识记忆的一种机制。我真的希望这番话对他有帮助。

我今晚本来不打算再深谈这部分，但它相当有意思。他以为他有一种万无一失的方法来满足自己，这种满足感似乎不会像暴饮暴食之类的那样带来惩罚，

现在的人格，原则上一直在付出，但也接受了所有能接受的一切。我希望这也回答了你在这些方面所可能有一些疑问，约瑟。

细雨社

吸烟的行为在六十年代的美国很盛行，尤其是女性。因为那时烟草广告法还没有，烟草公司为了提高销量，把吸烟的行为用广告植入到所有可见的媒体信息中，淡化烟草本身的功效，而突出个性的、帅气的、洒脱的、独立的、成熟的、忧郁的、有气质的、成功的、文艺范的等等正面心理暗示，把吸烟的行为包装成为了一种有气质、有理想、有性格的做派、基调与符号物。抽的不是烟，而是寂寥的蓝调。

再者，烟草公司在被迫降低焦油含量的同时，提高了尼古丁的含量，继而强化了成瘾性与依赖性。烟、酒、食、财、购物这些嗜好都是自我贪婪的变形伪装，就是往这个“我”里无休止地装填更多、更多，这是欲望的失衡无度。



很多灵修的人，把这些戒断了，改成囤积能量、囤积力量，其实只是换另一种相，本质心性上没有多少改变，都是内在自我匮乏、自我内心无底坑洞的外在行为展现。

一个成熟丰满的意识体是散发型的，源源不断地给予出能量与爱，因为其已与宇宙和本源同频一体，可以支配无尽的生命力。在浑然一体的觉悟中也就没有得失心可言了。

成瘾性有损伤的恶习，让载具我得以获得短暂的自我认知剥离的快乐。这种体验与解离有少许相似，但深度十不足一。这短暂浅显的自我剥离让角色我可以从当下的空虚和痛苦中舒缓一下内心的焦虑与压力。然后随着短暂的飞腾，坠落感又一次袭来，跌入更深的泥沼中。

这是一种自我逃避的行为。这样的人很清楚这损伤他们的身体、减短载具的寿命，但这其实正是他们渴望的结果，尽早地彻底地从这个角色中被“彻底”地剥离出来。可惜多数人并不知道，这样的剥离其实毫无意义，因为累积的功课还是你的，跑得了和尚跑不了庙，下辈子、下下辈子，同样的命题、相同的体验继续等着你，还加上了此生新的造作之题。

（“你今晚和珍一起去商店了吗？”）。

没有，我知道她去了一趟。这几节尝试戒烟的课肯定有帮助，习惯终究会让步。性格正变得更强大，将能够处理这个问题，就像过去它克服了对食物的暴食和其他东西的贪欲一样。



你戒掉的不是烟草而是你的逃避，拿回的不是健康而是你的灵魂。你能掌控的不是抽不抽烟的行为，而是角色我的无尽欲望；放下的不仅仅是一盒烟，而是累世的内在愧疚。抽烟的行为在小孩子是好奇，青年是耍酷，中年是压力，老年是寂寥。

在这里珍的问题是埋藏在内心深处贪婪的欲望，欲望是可以相互替代与转化的。很多人从小被父母用糖果奖励、用购物奖励，长大后觉得自己有成就了、不被理解了、被漠视了，都是去吃甜点加购物来自我犒劳。这样的行为与吃什么或买什么没有关系，其中心主旨在于纾解自身被认可的需求，而在童年没能习得别样的榜样与方式。

恐慌本身将不那么严重，只要鲁柏面对它，并明白这与大口吸气的关联。我知道一本有关自动催眠的书，相信这对鲁柏在这些方面会有很大的帮助，因为这能让他绕过很多来自自我的反对。那么，各种原因造成的这个习惯已经根深蒂固，似乎也是一种对过去和现在的一些需求和问题的无害的解决办法。

然而这在一定程度上加重了紧张的情绪，并且也没有好处。这其中，一种笃定但不蛮强的态度是重要的。恐慌的感觉已经减轻，鲁柏的自律也正在赶上，并正在克服他的情绪态度，所以问题将会得到解决，亦即，他会停止吸烟。

戒烟一般有三个步骤：

一、阻断尼古丁依赖的成瘾性身体表现。

二、凭借自我觉知力，克服故有习惯。



三、寻求到另一种在焦虑、无聊、愤懑时的自我纾解途径，并养成新的习惯。

(电子烟对自身和他人的危害性并不比真实的香烟差，甚至更强烈，因为致病的尼古丁与燃烧形成的烟雾其实没有关系，电子烟的水蒸气中同样含有高浓度的尼古丁，它对吸食者和周边的人产生甚至比香烟更强的直接损伤。)

（“珍在前世是个烟民吗？”）。

不是，重要的是他在此狼吞虎咽的倾向。这一世他已经舍弃了暴饮暴食。在过去的生命中，他向来是没有节制的，无论是在肉体感觉上、情感上或知性上。这在许多方面都不是坏事。然而当无节制的人格不加分辨时，那么基本的特质就可能造成不愉快。比如他总是很慷慨，很善良，甚至太过善良。另一方面，他吃喝太多。原则上他只是过度热切。

在灵性的追寻与通灵的方式中，自古有用致幻烟雾的方法，让人快速进入恍惚态，但这与无法自拔的成瘾性有着巨大的差别。不可自控的成瘾性本身不管目标物是什么，都是自我意识掌控里的亏失，象征着载具我、角色我凌驾在内在意识之上的情况。

他的出生环境让他很难过度耽溺于生活中丰盛事物，虽然他现在的母亲用丰盛的食物作为其他方面的补偿，这个例子让鲁柏开了眼界，实际上也让他开始了自律的道路。

我一会儿再讲，建议稍作休息。



(9:32 休息。珍相当的解离，但她还是知道前面的主题。她说，她通常是这样的。在这整节课，她说话的声音比平时稍微有力，踱步的速度也很平缓。她的眼睛漆黑如常。9:36 恢复传述)。

这种“贪食”，你可以加引号，实际上代表了一种对各种摄入的惊人能力，对知识的吸收也不例外。性急也是重要的，这种能力还表现在对灵性知识，以及对所有与智力、情感和身体有关的事务的渴求。

每一个内在意识都渴望着不断丰盈自我，但角色在自己的人生中却持续重复无意义的早九晚五，居家带娃，这导致自我持续感觉到需要有所填充，但始终没有真实的有意义的行动发生。在这种情况下，个体会开始用食物、零食来制造自己在有所摄入的假像，让内在的困顿感有所缓解；并且暗示自己这有营养、对身体好，是对自我负责的一种行为体验。身体病态的肥硕程度往往与内在空虚和匮乏自制力相关。这样的人情绪化、贪婪、无度、内在软弱。

所以在潜意识里，社会上择偶、就业、同事时，身材走样的人，被他人信赖的较少。当然很多这样的认知是一种成见与偏见，个例的反例让这样武断的评判难以成为真理般的准则。但大概率上多数人在集体实相中取得了共识。

在近十年，全世界死于与肥胖有关疾病的人口，占总死亡率的六成。全世界从 2020 年到现在大约有 600 多万人直接死于过度肥胖，而同期死于新冠的是 536 万。





我们当前的人格拥有在过去生命中发展出来的一些能力，比如说绘画的能力，现在应该多加利用。你所说的鲁柏的销售能力，也是过去的经验，以及某些其他的潜在能力，比如说种植植物的才能。他曾经是位极到家的庄稼汉。

人生中熟练掌握了的技能，成为肌肉记忆的条件反射后，可以成为下一世的天赋而被携带。习气、脾气、智慧的发展程度、灵性的发展程度、语言的使用技巧、技术类才能，都是你可以死后带走的東西。有生之年多囤积些、精粹些没坏处，艺不压身。其它的体验体验就好了，都犹如酒肉朋友，人走茶凉，对内在自我帮助不大。

这里有一种去经历、实验和付出的意愿，也有一种强悍的接受能力。过去的麻烦是欠缺谨慎和自律。不过他一直是个喜爱欢乐的人格，对任何不愉快的事情都避而远之。他这一世的早年境况，是作为一种需要的经验而自己选择的。在其他世，他能够在没有太多逆境的情况下生存，而这一世，他选择了麻烦的、真正悲惨的境遇，作为需要的挑战。

在这里我们可以看到，我们一直会觉得珍的童年是相当凄惨可怜的，因为她的原生家庭快速破裂，又摊上一个严重神经质的妈妈，在幼年时不断地折磨她。

可是当你从灵魂的角度与出生前规划的方向上去看时，你才会知道，16 岁前的人生全部是剧本安排好的，而这剧本都是自己编写出来的。真正千辛万苦的受害者，反而是珍的妈妈——她要为了完成珍的塑造，在剧情中演绎一个被人唾弃的、婚姻失败的、情绪崩溃的、在人生泥沼中挣扎着的妈妈，好让珍按照剧本得到自己渴望的童年塑造。

孩子为了自己能在此生拿到高的学分，把自己的剧本编写得巨难，充满了反转。而负责演绎助缘的父母要按照剧情去演绎和经历这些，真的是够无辜的。每每当你感到自己的童年很受伤的时候，请明白：你自己挑的剧本、选的难度，别人只是友情客串来帮你配戏，因此还遭受了很多磨难。对再不是东西的爸妈也要说声：“谢谢，你们辛苦了，真的演得很好。”

不过，他被激怒时的脾气非常大，他会立刻还击。然而他从不知道仇恨。这一世，他已经不得不以一种最密切的方式来处理它。昔日的暴脾气，现在从鲁柏深深的怨怼中可见一斑。鲁柏母亲的人格，在其他任何过去世中，都与他不亲近。出生的境况是他在最后一刻才选择的，是出于两个原因。

第一，母亲的人格为鲁柏提供了所需要的经验；第二，父亲的异教徒人格在某种程度上像他自己过去的人格，尽管是以一种更加模糊和淡化的方式。鲁柏母亲后来的一次流产，代表了一个存有改变了心意，可以这么说。他曾经是位兄弟。鲁柏现在的外形是他一直在下功夫的结果。他过去往往是高大、坚韧又魁梧。



对情绪管理的能力很大程度上反映出了内在意识的成熟度。珍的妈妈来自一个强大的存有，但是它从自我意识群体中叛离了出来，导致极大的意识衰退。一个人格能从自家的主人格和存有中分裂出来，可见其执拗的程度与多暴的脾气。而这与扮演珍的鲁柏很有几分相似。

珍的妈妈有过一次流产，珍也有过一次。国内的术士经常用婴灵一说来制造恐惧，骗取钱财。其实灵魂是在五维空间的，它知道自己的角色是否会出生与何时死亡。一个在剧情中不会出生的角色，剧组是不会聘请演员的，更不会说有演员因为无法扮演那个没有出生的角色而闹脾气，去折腾所谓的妈妈。

但是演员是可以因为某些原因反悔出任某一角色的，这导致流产或早夭。一般这样的情况发生在那个角色真的难度很大、或演员找到了更适合自己的角色需要赶快进入其它的剧组。这时角色一般会出严重的意外或重病昏迷，如果有哪个没事的演员愿意来救场，那就进入这个角色继续演绎它，成为一次濒死经历——人被医学奇迹地救了回来；如果没人愿意接手这个角色，角色就是在伪装层中死亡，退出本层的表演序列。

有时这样的夭折也是剧情的需要，为了给其父母与亲友带来足够深刻的故事张力与人生反思。人生没有意外，对于同时性中的灵体们，一切永远尽在掌握。只有它不想的，没有它不能的。

老话说：是儿不死，是财不散。

（“珍为什么会流产？”）。



鲁柏的流产完全是另外一个原因。这一次是你们在你们层面上的最后一个轮回转世，原则上不会有人格片段被留在身后。

（“如果我们真的有个孩子，会怎么样？”）

这常常发生。比如说，这并不能改变这是父母最后一次轮回转世的事实，虽然在这种情况下，孩子可能会觉得孤独。我还没有讨论到这些问题；不过，在某种程度上，在你潜意识心智里，有一个可以被称作是祖先的鬼魂形象，当你们的双亲是在他们最后的转世周期离开你们层面时，这个鬼魂形象就很难被铭记下来。

那么你们所谓本能的智慧，就不那么确定了。不过在人类历史上，有几个时期曾大规模发生过这种事情。它是这样一个情况下的结果，就是绝大部分的人格都多少是在同一时期完成了自己的转世周期。

（“上一次发生这种情况是什么时候？”）。

中世纪*代表了这样的一个断层，我也建议中断一下。

（*译者注：中世纪：约公元 476 年-公元 1453 年，主要是西欧历史上自西罗马帝国灭亡（公元 476 年）到文艺复兴和大航海时代，15 世纪末到 17 世纪的这段时期。并且认为从罗马帝国覆灭之后到文艺复兴之间的历史，是野蛮黑暗的时代。译者）

（“这个时期是从哪个世纪开始的？”）。

很多女人本来此生就是最后一世在人间轮转了，自然是无法受孕的——把这辈子活明白了就能毕业了。可是非要哭着喊着去做试管婴儿，然后这种执念与欲望诱发了新的人生功课。结果苦海有岸，回头是海，摆脱不了世俗纠缠。

人体载具我有三个内在程序：能生多少生多少；能活多久活多久；能吃多少吃多少。管不住自己生殖器、嘴巴和欲望的人，还没有做好毕业的准备。



不过如果儿女不孝，老死不相往来，不去墓地祭拜，不在家里摆牌位、照片，那老家还是有转生进高维不再入轮回的可能的。其实如果你去墓地和那些亡灵聊天，你会发现它们多数是渴望早日回家摆脱滞留层的；可是无奈儿孙总是来叨扰，它们被情感束缚走不了。很多滞留灵的能量已经很衰微，它们怕这样下去会神形俱灭，为了能尽快解脱，就会主动帮助常来祭拜自己的儿女早日来与自己团聚，好一起上路。

文艺复兴：是欧洲中世纪的一次对宗教与科学的大反思。当时因为宗教的扭曲已经相当地严重，科学与宗教两架马车统治了世界上的所有官宣渠道，灵魂的真理无处得以被宣扬；很多成熟的灵体，开始把古希腊的文化东西搬出来，去质疑当代的文化垄断。这样形成了文艺复兴。有点儿像我们今天重新开始研读《易经》、《道德经》、《论语》一样。



对于人类，黑死病、鼠疫都是非常悲惨的疫情事件；但对于灵界来说，那是大批灵魂的毕业季狂欢派对。内心无比恐惧的人和坦然面对的人，被期末考试在短期内筛选开来。

对于灵魂来说，死亡不是一种惩罚，有时甚至是一种褒奖。但自杀另当别论。

等你休息后，我会更深入谈这一部分。



(10:02 休息。在上述传述过程中，珍处于她一贯的解离状态。这是非常平静的一节。10:07 恢复，珍传述。)

当中世纪开始的时候，一大批在罗马时代之前和期间生活过的人格，已经准备好结束他们的轮回周期。最高效的学习者，最聪明和最有能力的人格，他们从你们层面上撤回了他们潜意识的知识和记忆。

这也是中世纪知识和学习衰败的原因之一。有一些在中世纪转世的人格，他们曾在罗马经历中生活过，然而他们并不是主导人格，他们无法传授前世的知识和能力，只因为他们不具备所需要的内在力量和能力。

主导人格是主人格的主干意识面向，犹如我们的食指或中指那样，是自我群体内的核心力量。一般双生火焰是主导人格的人格片段，就好像董事长的亲儿子在基层参加锻炼一样，而非主导人格得到的支援是相对较少的。如果把一个主人格的全部能量与意识力比作 100%，那双生火焰至少占了 60%，而其它五个自我分化占了 30%不到，它们存在的意义是提供对等体验性的平衡觉受素材与和主要意识面向相关的旁支认知的探索性。

比如，你知道一辆汽车需要冶金、能源、橡胶、玻璃、动力系统、传动系统等上下游连锁科技的支持，而其核心是发动机和传动系统，但旁支知识体系与制造能力也要能跟上。但负责研究橡胶的那个部门没有必要去掌握发动机的核心技术理念。

当然，也有其他发展得相当好的人格，但他们都在休息。当这些人格在几世纪后再次出现时，世界可以说是重新站了起来；而这时，取代了那些轮回周期已完成的人格的新人格，也开始使用并展现他们的能力。



人格的发展不是一蹴而就的，而自我群体也在彼此之间相互扶植。经历了艰辛的功课后，人格需要在中间层补充生命力与消化累积下来的经验。

人生是一个品味的过程，而领悟一般被放在中间层来完成；然后自己悟得对不对、想得是否贴谱，再进入实操中来验证。

不过赛斯所在的教育改革派认为，这样的传统方式周期长效果差。在教育改革试点项目里，把觉悟置放在人生的历程中，在经历里品悟道理，在实践中验证领悟。这样或许人格的成熟速度会快于以往的大周期教学体制。

一部分人被选中参加试点重点培养班，成为对比组，看看学解离的人进步快还是不学解离的进步快。当然这不是强制的，每个接触了赛斯资料的人格都有权选择跟随或自主离开。鉴于赛斯资料的原始内容晦涩，并与现阶段有半个世纪的时间差，我们现在用现代的理念和实例来重新助益大家的理解与认知。

这就是，较成熟人格会主动地帮助近于成熟的人格，达成快速的认知扬升。之前说过，主人格会优先培养出一对双生火焰来成为自己的助教，让他俩各自扮演对等的性别或体验，快速地达成认知平衡与经验累积；然后回头成为见习教师，去帮助其它的五个兄弟姐妹。这样轮序着把整个自我的盘子做大。

（"撤出发生在哪个世纪？"）。



到 10 世纪末，第一组人格完成了他们的轮回周期。从那时起一直到 16 世纪末，才有了一些有效的重新调整，到了 17 世纪中叶，你们开始有了爆发性的有益活动和知识的新推力。

中国唐朝天佑四年（907 年），朱全忠逼唐哀帝李祝禅位。唐朝灭亡。960 年，中国后周朝军官赵匡胤，在陈桥兵变中篡夺政权，建立宋朝。962 年神圣罗马帝国的建立，德意志国王、萨克森王朝的奥托一世在罗马由教宗约翰十二世加冕称帝（962 年 - 973 年在位），成为罗马的监护人和罗马天主教世界的最高统治者。969 年法蒂玛王朝征服阿拉伯帝国统治下的埃及，973 年迁都开罗。10 世纪末期玛雅文明的主要大城蒂卡尔因不明原因而没落，很多超越我们当代文明的未知科技消失。

欧洲自公元 476 年西罗马帝国灭亡至公元 1500 年的一千年间被称为中世纪，中世纪的后叶就是西欧的十世纪，这个时期历来被认为是欧洲最为黑暗的时期。由于蛮族的入侵和定居引起了罗马帝国的崩溃，几乎造成当时欧洲文化的完全毁灭。天主教、基督教成为绝对的主流，迷信与愚昧统治整个欧洲，贪婪引发的战火此起彼伏。

14 世纪中叶到 16 世纪是“文艺复兴”时期，一大批非常有思想的人物横空出世，他们高举被宗教严重破坏了的古希腊哲学，开始探讨人性与神性，反抗教会的一面之词，为意大利的人文主义作家和学者所使用。当时的人们认为，文艺在希腊、罗马古典时代曾高度繁荣，但在中世纪“黑暗时代”却衰败湮没，直到 15 世纪后才获得“再生”与“复兴”，因此称为“文艺复兴”。从那时开始，教会改革被迫展开。



人们的思想从宗教圣经转移到 17 世纪的哲学, 这是启蒙运动的序曲。18 世纪展开心理学, 19 世纪进入灵学, 研究从实证主义发展到结构主义, 更多地关注那些看不见的东西。这与 1916 年后的现代科学密不可分。因为不确定性原理、波粒二象性、薛定谔的猫等一系列成果, “说不明白才是科学” 的非确定性科学被广泛承认, 科学的定义从狭隘的既定可证明中走了出来。科学家理解到, 确定性代表坍缩, 而坍缩是量子函数中的一个点, 是亿万种可能性中的一个数值。如果你说 “我知道是怎么回事”, 那就是没文化的表现。因为宇宙事物的真理是非一不二的。确定性代表了偏激的一隅, 概率才是标准答案。

当二十世纪西方国家开始进入灵魂的主题时, 东方开始唯物主义。当我们今天的科技追赶与超越西方时, 我们多数人的心灵还停留在几个世纪前的宗教蒙昧中等待启蒙运动。多数人没有信仰, 没有信念, 只知道跪拜神明, 目的是去巧取牟利, 与无形之力交易——金身换金钱、美金换美色。

僧侣们抄写旧手稿, 保存一些知识的残余, 他们这么做是因为他们在过去与这些知识本身的个人联结和经历。

(“法国革命和美国革命是否与这样的爆发有关?”)。

这两场革命都与之相关, 代表着从雅典发起的自由运动的一个分支, 并得到了极大的扩展。大不列颠在许多方面是一个特殊的地方, 那些一直在休息的人格, 相当定期地在那里出生, 你们对自由持有更一致的信念, 没有必要像其他地方发生的那样, 发生血腥和不幸的革命。

英国保持着皇室, 但其存在不对心灵的展开形状过度地扭曲。



（“今天俄罗斯的情况如何？”）。

今天？

（“那就说本世纪吧。”）。

土地以各种方式被开发或未被开发，在很多方面是出于人格本身的毛病。许多人格喜欢选在气候宜人或温带的地方重新出生。他们往往出于这种自私的原因，聚集在气候宜人、政治局势不危险的国家。

俄罗斯这个国家过去是这样，但未来可能不会如此了；随着活动的增加，那里智性和灵性的吸引力将吸引更强大、更聪明的人格。同样的情况也将以某种不同的方式适用于非洲国家。

上个世纪的苏联在两种理想中摇摆，做出了血腥的变革，又在自傲中陨落。但那是一片神奇的土地，古老的魔法与巫术在民间流行，科学与神学没有产生强烈的冲突，有用就用，管它是什么呢——有点儿彪，但很实在。



有个完整范畴的资料，我们尚未讨论过，所以这只是零星的，但我们会更深入地谈论。并没有什么规律能迫使人格使用他们所有的能力。人格不会选择不利的重生环境，除非他自己看到，除此之外，没有其他方式能达成必要的学习锻炼。因此极热和极寒的国家基本上没有开发。但一旦开始发展，就会很迅速。

人格的一部分在那个它看好的时代、地区进入它选定的角色。投生的时代不必须线性地展开，同时性在这里让未来与过去没有本质的差别，它要的是带有特定剧情与时代背景的故事脚本。这些角色、年代早就都有过了，只是被不同的人一次次地重演或戏说，形成了一个不同版本的平行分支。



就好像孙悟空的角色，原著里剽窃的是印度的神猴，后世的电影、电视剧、动画、游戏中，哪个版本是真、哪个是假呢？每个唐僧或八戒的造型都属原创，每个演绎都拥有自己的思想表达。一个演员可以演绎多个悟空，但悟空并非是同一个演员演绎出来的。

我们这伪装层中的人生连续剧就是如此缔造的。你真觉得珍与罗这一世反反复复的几十次人生中，所有其它的演员与全世界都不厌其烦地在陪跑吗？灵魂不会进入自己无法解决的困境中。无法解决困境甚至选择自杀的人都是自困于小我中的人，看不见其它可能性的存在。人生只有一个目的，那就是让内在人格得到成长，如果你做不到，它就会感到很挫败。而做不到的原因多数是因为你成为了角色我的跟班、载具我的奴隶。

北极、南极、赤道，是三个能量中心。当人类认知到地磁能源、辐射能源是无限免费能源后，化石能源将会被遗弃。风能、水能对气候破坏太大，将被淘汰，而新的热点将诞生。

一个国家必须解决的问题，只是代表在那居住的人格为自己设定的问题，国家只是这类行为的架构。转世周期和尘世的历史时期之间有着密切的联系，我们将在后面讨论。有时候，需要某种经验的人格，未必会出生在某个特定的国家或种族。我一直有些回避这整个议题，因为微妙的平衡是相互牵联的，而犹太人的问题，就必然困扰到所有的人。

以色列国，通称以色列，是位于中东地区的一个主权国家。1948年5月14日独立建国，结束了以色列人全球漂泊的历史。以色列人口900余万，主要人口为犹太人，以希伯来语为官方语言，通用英语。



犹太人一度在欧洲被视为贱民，他们只能从事最没有脸面、有高风险的跨国贸易，在爱琴海与地中海中来回穿行。其信仰体系与数个世纪的经商经验打造了这个民族的人文核心。在二次世界大战前，欧洲的多数政经医律法商，都成为其主导的职业，并且大有垄断的趋势。二战后其智慧与才能在美国形成文化与政治、经贸标准的制定者，进而推广到全球。

我建议稍作休息。

(又一次，当犹太人的问题浮现在我脑海时，珍马上开始谈起这个问题，她最近似乎经常接受到我没有说出口的问题。)

(10:32 休息。珍解离如常。10:35 继续。)

同样的人格并不总是再转世到，例如同一个种族中。你们的历史确实显示了犹太人受迫害的连续性，也就是对犹太人的迫害。事实上，许多时代有名的人物，也曾骄傲、辉煌、残酷过，并且曾轻视、迫害他们认为低于他们的人。

这些人格，往往具有多方面的才华，并且在过去有着财富和权力的经历，他们自愿选择生为犹太人，这是一种业的补偿，并非任何意义上的惩罚，而是对所涉及人格的一种必要的调整。

德国人对犹太人犯下的可怕恶行，当然不是特意要求的。然而，这些犹太人中，有很多在过去世中，曾是非常残酷的匈奴人。

那特定一代的德国人，并不是在报复那过去的恶行。这个讨论不存在报复的议题。从某种意义上说，对所发生的事是没有任何借口的。犹太人一向展现出很强的财经能力，这些都是对财富知识的自然遗留物，在他们的前世，许多人都拥有滥用了的权势地位。

你们这一代作为一个整体，必须学会思想和责任的重要性。你们必须学会，基本上，仇恨就是杀戮。这是个实际的教训。德国人和犹太人清楚地表明



了这一点。如果仇恨未存在于德国人心中，它就不会那样地被导向对付犹太人。自由意志在这里一如既往地运作着。

这里有一个历史知识点：蒙古人灭花剌子模，屠杀撒马尔罕城约百万人；灭西夏，屠八十余万人。蒙古人数次西征，凡有抵抗即屠城，共屠数百城，合计超过六百万人，包括屠杀了巴格达的数十万人口，整个中亚一片废墟。



忽必烈屠杀了中国 1800 万人，中国北方地区有 90% 的汉族平民惨遭种族灭绝。四川在蒙古大军屠杀前，估计有 1300 万—2000 万人，屠杀后竟然只剩下不满 80 万人，几乎成了无人区。在蒙古军队的杀戮和统治下，中国丧失了 7000 多万人口。蒙古人在中国境内实施的种族灭绝，作为世界纪录载入了《吉尼斯世界纪录大全》1985 年版。

这批屠杀的策划者、领导者与执行者，在脱离角色后，内心对自己的行为是懊悔的。它们没有被所谓的上帝审判，也没有在炼狱中遭受折磨，但宇宙平衡法则诱发了对等性体验——屠刀转交给了当年的受害者，而挥舞

过屠刀的人通过面对绝望，体验到自己施加过的痛苦，达成平衡性认知与内在自我愧疚的救赎。

再说一遍，灵魂在入胎前是五维生物，它在同时性中全然了知自己一生中可能会发生的所有经历。它选择了这个时间段出生在这样的地区里，是有明确目的性的。



二战期间被害犹太人有近 600 万，日本侵华给中国造成的损失估计为 1,000 万人。中国发放签证救助了约两万犹太人来中国避难。上海成为当时世界上唯一向犹太难民敞开大门的国际都市。

十九世纪中叶，德国的反犹开始有了明确的政治目的。德国的政客们发现，面对当时的经济衰退，把犹太人定为罪魁祸首可以有效地消弭反对政权的声浪。当时在德国内部，民族主义思潮盛行，原有的宗教情绪在现实利益冲突的激化下，使人们本来已有的反犹情绪更加激烈，从而加剧了对犹太人的仇视。

在德国与波兰，当地人告诉我，二战前，当地人感到很委屈，因为没有犹太姓氏，即使大学毕业也无法跻身主流上流社会。垄断已然形成，这导致普遍的情绪对立，人们渴望平等的竞争机会或者本国本民族有优先权。当时人们不知道被迁徙走的犹太人会被屠杀，他们只是觉得这样可以有效地打破在工业、商业、政治、医疗、司法等体系中的本民族劣势状况，让社会重新洗牌。

当然这里我一点儿都不想袒护这样的暴行，对生命的践踏不管出于什么理由都是可悲的愚昧。

（“我们吸取教训了吗？”）。

你们正开始吸取教训。鲁柏对一些看似微不足道的事情——射杀棕鸟——感到强烈的愤怒，就是一个例子。

（昨天中午去画廊上班时，珍看到更多死掉的棕鸟散落在草坪上。这让她非常气愤，于是她打电话给警察。在与两个不同的值班警官交谈后，她被转到了警察局长那里。警长说，她是唯一向警方投诉的人；其他打电话的人都向警方提供了地址，并要求警方处理掉他们房地上的鸟。）

（珍还给报社寄了两首关于这个主题的诗。她寄去的第一首诗已排定刊登。报社的人得知警察射杀鸟的消息后，非常惊讶。他们说会调查一下。）

除了自我保护之外，杀戮都将付出代价。杀戮的想法就是错的。比如说，如果你同意杀鸟，那你最终也会同意杀人了。你们将以最实际的方式，学会所有生命的神圣性。

（“那我们为了食物而杀动物呢？”）。



在你们的层面上，猎人和猎物系统在现阶段仍是必要的，但它不会永远如此。有一天，你们将无需为了生存而杀戮，自然的平衡将自己照顾自己。这个时代会来得比你想象的还快。在你们的国家，如果有和平，你们将在有生之年看到它的开始。

(在上面的句子中，珍又回答了我未曾说出口的问题。)

("这包括废除屠宰场吗?")。

肯定会。这就涉及到你们的智慧科技，它将足够有能力用合成蛋白来维持人口。然而这种技术发展将先出现；相应的道德演化，很不幸的，是落后发生。

人造肉分为两种，由大豆生成的称大豆蛋白肉。因富含大量的蛋白质和少量的脂肪，是一种健康的食品。另一种是用动物干细胞制造出的人造肉。

大豆蛋白肉是一种豆制品。在我国可以追溯到西周，公元前一千年左右。吃豆腐和从豆干摄取蛋白质、减少杀戮，在我国有三千年的历史。

2015年4月2日，生理学教授 Mark Post 认为，十年之内，人造牛肉除了和自然牛肉一样美味之外，在其它方面也将优于自然牛肉，从而解决当今牛肉生产面临的环境和动物保护问题。他亲眼见证了首块牛肌肉干细胞制造的“人造牛肉”。

2020年4月28日，某洋快餐企业在中国上海、广州、深圳三地开启“植培”鸡块试吃活动。4月中旬以来，另外几家国际连锁餐饮企业也纷纷围绕“人造肉”推出试吃产品。





崇敬所有生命有一个非常实际的理由，而人必须学习他至今仍认为是不切实际的事实，这也有一个非常实际的理由。人通常有办法把他的道德观念与他的日常生活事务分开，但这一点将越来越难办到。

直到你们学会尊敬所有生灵，否则你们还会继续相互屠杀。还是那句话，这并不涉及任何意义上的惩罚，但放纵杀戮的观念是不加拣择的。一旦你们允许自己杀生，就会杀害任何生物。在未来的生活中，这就涉及到种族的进一步调整。

细雨社

人类因人口过剩，需要面对重大的疾病或战争的洗礼。从子宫里爬出的不是一个可爱的新生儿，而是炮火中母亲的眼泪。国家需要生产力来解决老龄化的问题，而三十年内大批的自动人工机器人将让这些中年人没有任何竞争的胜算。

老年人送走后，这一大批青年人要怎么处理？再成为老年人、然后让更多的青年人来养吗？机器人技术只会越来越成熟，那谁来纳税养他们？机器人吗？怎么能让过剩的人口断崖式地得到平衡呢？

2048年，每一个领导人都要做出两难的选择：一方面是大批失业的中年人、动荡的社会、压力巨大的国内呼声；另一方面是失业的人口又带来新生儿大潮，用什么来养活这些随时会推翻政府的国民？

每一个女人都在用自己的子宫给未来投票，三十年后，你刚六十多岁，孩子三十多岁，开始抱孙子。那时的地球是个什么样子，其实是你今天用自己的子宫选择的。这就涉及到种族的进一步调整。

我建议休息一下，顺便说一句，约瑟，你这周做得很好。

(11:02。珍解离如常。休息时，我琢磨着赛斯说我做得很好是什么意思，因为我觉得这周的工作很平常。我们还讨论了卡拉汉小姐的病情--我们从她的亲戚那里听说她的病情正在恶化，并想知道赛斯是否会提到她。

11:06 恢复传述。)

回答你的问题，约瑟，你的朋友卡拉汉小姐正准备她的离去。她的脑损伤已相当严重。

(据珍在今早 3 月 6 日见到的卡拉汉小姐的一位亲戚说，昨天卡拉汉小姐很有条理地谈到她最近和她的两个兄弟（他们都已去世）一起“愉快地散步”。同时这位亲戚觉得，卡拉汉小姐似乎认不出她，或至少是不完全认得出她。)

我建议鲁柏你明天不要抽烟。把那包烟留着，以备慌张时用。还有当你的鼻窦炎困扰你时，用热毛巾敷脸，不要用滴剂药水，那会让状况恶化。

当你的鼻窦开始畅通时，你就不会再体验到那紧张的吞进空气或吸烟的能耐，至少可以到这样的程度。你想把烟和空气吸入肺部。你想把它们填满，因为你一度不能做到，而鼻窦的麻烦与这种紧张的吞咽空气有直接关系。比较放松的态度会减少因不放松而导致的呼吸急促和鼻窦紧缩。

鼻窦炎时最好不要用滴剂药水，那种药水的作用是让鼻内神经失去知觉，不再受到刺激而不分泌鼻涕。长期使用后，多数患者终生失去全部嗅觉，



鼻内持续感到干燥, 无法湿润吸进的空气, 也无法粘着空气中的细菌、霉菌、病毒。

滴鼻剂属救急应对, 但最好不要长期使用。如果你长期被鼻窦炎、过敏性鼻炎困扰, 最好看中医, 很有效的方剂与针灸都是实验数百年并证明绝对有效的。

这应该是有好处的。另外, 随着你练习瑜伽开始养成的缓慢呼吸习惯也会有好处。戒掉吸烟的习惯也会在这方面帮助你。你有强烈的直觉, 而且非常敏捷, 但你可以学习拥有一个更放松的身体。现在的人格已经形成了一种恐惧心理, 这是由早期的环境直接造成的。鲁柏害怕如果自己不迅速采取行动, 他将象征性地被抓到, 并瘫痪, 如同他现在的母亲一样。

现在母亲的残疾是该人格自身问题造成的, 鲁柏在自己的条件下不必害怕这种情况。然而放松的态度对化解其他习气极为重要。他害怕放松, 实际上仅仅是基于简单和表面的原因, 因为它的源头不在前世, 而在今生。

非外伤的四肢残废, 多因为脑中风 (贪食或暴脾气)、类风湿性关节炎 (扭曲与执拗)、重的痛风 (贪食)、糖尿病晚期 (贪食)、严重的静脉栓塞 (扭曲与偏执);

外伤性四肢残疾属人生体验选择;

先天性四肢残疾是自我的课业要求或平衡对等体验。

恐惧是源于母亲对父亲嘲讽的结果, 这个解释, 相信即使在意识上, 鲁柏也会觉得有道理。你们两人完全有能力可以互相帮助, 这应该会让事情变



得容易些。而约瑟，我们很快就会进入内在感官。我已经给了你们一些其他的一般资料，有点像大纲的形式，为进一步的课程做准备。

家庭内部，父母在相互争夺家庭主导权的战争中彼此伤害，其结果就是让孩子活在惶恐中，当一方自鸣得意地炫耀自己的御夫术或悲切的哭泣离异的艰辛时，不曾注意到自己酝酿出的苦酒已经浸入了孩子的心田，并持续在其一生中造成伤害，并且作为家族业力遗留给子孙。

家里真的有那么多道理要去讲、有那么多平等要去争吗？如果不爱就安静地离开，与你爱的人携手；如果爱，那就无条件地爱，在付出时甘之若饴，用欣赏的眼光、包容的心态去慈悲着你的爱人。

家庭中不管是冷战还是爆吵，其实核心只有一个：让自己活得舒服、更舒服些。那这个不舒服是怎么来的呢？有多少是自己的内因？——在攀比中输了，在得失中失了，在外面受压了，自己的渴望没有达成或没到达那个标准。

家里的战争永远是围绕鸡毛蒜皮，而其归根结底就是谁说了算、谁来制定标准、谁是老大。男人不男人了，女人不女人了，乾坤颠倒，闹翻天。俩人都没能在自己的性别中体验到自己的功课，双双挂科补考，冤家般地一次次在人生中重逢与重复。

有些时候，对无可救药的婚姻，安静地离开、送上祝福，或许是对自己与孩子最大的放过。



这一周你做得很好，解决了一些关于你的绘画的挑战。我们的课程当然在各方面都将是多样性的，这是可以预期的。我偶然看到鲁柏写了一首关于棕鸟的诗，虽然对诗歌我从来就不内行，但我不得不承认，我印象深刻。

（"是哪首诗？"）。

就是鲁柏寄给报社的那首。顺便说一下，鲁柏总是觉得自己与每一个生物都有很强的联系，即使身为男人时也不残酷。他只当过一次基督徒，就是在上一世，除此之外，他是异教徒，但总是以能让他感到亲近大地的方式。当然，这也是他对棕鸟事件做出特殊反应的主要原因之一，这个特质是从过去保留下来的。

我建议再休息一会儿，只休息一会儿就继续。是的，我知道下雨了，你们的春天就要来了。

（11:29。珍有一些解离。11:33 恢复传述。）

对生命的敬畏是任何拥有这种敬畏的人格所保存下来的特性。它本身就直接增加了理解和成长的重要因素。敬畏生命也能让你以更善意、更有益的方式去理解和对待其他人类。

它能让你在行动和帮助时，不至于责怪他人的缺点，因为这些缺点其实可能是他们出于补偿的原因而做的选择。我不希望这节课过长，然而对生命的敬畏是如此的重要，所以我要强调它们，同时也要强调，它包括所有生命和人类自己。

后面我会讲到其他层面的创造，还要记住，当人类创造自己的伪装模式时，他也在历史舞台上解决自己的问题，这也是他的创造。这是值得记住的一点。

这节课非常平静和愉快，我重复一遍：某个晚上我们将开个派对。现在你有了录音机，当我们开心上课时，你可以用它，让手自由，不用再记笔记了。

我最近没机会发挥我的幽默感，但你会发现，它还在这里。这是一个我不想说再见的那种夜晚，但我还是要说。而鲁柏请听从我的忠告，所有的忠告。



晚安，我的小鸡们。

（“晚安，赛斯。”）

（11:41 结束）。

1964 年 3 月 2 日，星期一

鸟之雕像

两只棕鸟飞来飞去，在地窖画廊的窗户，那铁护栏的水槽后。

我经过，一只轧叫着，我停住。我低头一看，看到两团黑色的毛茸毛茸的鸟仰头盯着我，惊恐地看着我逼近的身影。

周六，警方已将他们击毙。公众喜欢自己的艺术洁净。所有的妨害都有同样结局。

杀戮是我们对问题的答案。

共有 4 只死鸟，像雕塑的形式，坐在无声的展览中，在画廊外的草坪上。

展览向公众开放，却不见任何人来。可以悬挂鸟的画。

我们只杀俗的鸟，太不显眼太聒噪，太有活力盎盎然，体制当权悻悻然。

整棵树的鸟群，全被子弹扫过，两只，被困，受伤，但还活着，只能嘎叫。

明天他们将成为鸟之雕像，在画廊的道上。

雀鸦扰堂椽，弓羽落雁殇，颦颦葬花泣，悲书君寡情。

（第三册 完）



第四册预告：



灵魂是饥渴的，它渴望通过人生的旅途丰盈自己。但很多人陷入了自我的困顿中，内在渴望壮大自己，外在却卡顿在某一状态中无法或不愿自拔。灵魂对扩展的渴望被扭曲成了爱的匮乏、食物或烟酒的吞咽、财物与异性的囤积与侵占。这种对自我内在空洞的不断填充可永无止境，可伴有持续的焦虑、惶恐、欲望的情绪，成为被恶梦追赶着奔跑的人，疲惫不堪又无法休息，甚至不敢回头看清这恐惧真实的面貌。

对等性人生体验，不是因果报应或业力惩罚，它更像是一个有所延迟的镜子——镜子里外都是你，只不过对换了彼此的位置。你给出馈赠与笑脸，就收获礼物和欢乐；你侵占与掠夺，就丧失与减损；你恶语臭脸，就看到厌恶嫌弃；你不择手段，就损失殆尽。给出的越多反而越富有，巧取豪夺

的丰盈只是水月镜花。

平衡从来没有遗漏过谁，只看它万丈高楼起，又看到万劫深渊落。巨大的波峰波谷、大起大落是一种体验；平平稳稳也是一种生活。灵魂成熟后自然就安稳下来了，不管说话、做事都有了余地，懂得了敬畏与善良。

莫因善小而不为，莫因恶小而为之。我知道本无善恶亦无得失，但人人心里有杆秤，监督你的不是人间的律法，而是自我的良知。这善恶不是由谁来评说的，而是镜面中的另一个自己是否愿意为此承受。

——摘自第四册第 33 节前情摘要



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。细雨社坚守非营利无住相法布施原则，别无分社分号，无商业经营和募捐劝捐，请注意识别。

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



[细雨社](#)



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](#)



[Cathyshe0103](#)
[海轮海轮](#)



[海轮海轮](#)

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。

细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）

《已知的实相 II》

--用非线性视角剖析赛斯都说了些什么？

细雨解读赛斯书《早期课》

第三册（023-032 节）

（本册代码：Y2-3）

2022 年 3 月第一版

20231229 更新版



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、改变顺序或增减内容

若有对细雨社出品的细雨系列资料有侵权行为

我方保留法律追诉权

如有相关问题请咨询细雨社编辑部