

已知的實相 III

全我是如何在多重宇宙中運作的

細雨「早期課譯本」現代漢語版（附批注）

本册代码：Y3-3

細雨
著作

第三册（101—114）

细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）

《已知的实相Ⅲ》

——全我是如何在多重宇宙中运作的？

第三册（101-114节）

本册代码：Y3-3

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		观影写出自我见解，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。

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Ⅲ》第三册的编辑、设计、排版、校对等工作非常荣幸地得到姜江、Sebastian、宁静、长琴凤来、光子、太阳喵、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

2023年2月第一版

2023年9月修订

目 录

前 言.....	I
第 101 节 中间层面，参照点，再谈第五维度	1
第 102 节 再谈比尔的灵异能力，赛斯讨好珍	22
第 103 节 喝酒与解离，珍的出体经验	40
第 104 节 赛斯谈珍的出体经验，自发与纪律间的平衡	57
第 105 节 解读珍的一个死亡梦.....	82
第 106 节 物质宇宙不以你们以为的方式存在，参照点	99
第 107 节 你在比你所知的更多的实相中存在并产生影响	114
第 108 节 没有模特的肖像画，能量的向内性，正负场同时形成	137
第 109 节 梦宇宙与物质宇宙平行发展	163
第 110 节 赛斯回答了三个问题.....	190
第 111 节 三重宇宙场域，所有系统都是关联的	209
第 112 节 精神行动与时间概念，周年日	230
第 113 节 准备放假	250
第 114 节 粒子，宇宙也是单元.....	261
常见问题	i
细雨资料发布平台、免费下载路径	ii
细雨著作出版一览表和各册代码对照（2024 年 1 月版）	iii

前 言

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

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

我从哪儿来？我是谁？

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

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

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



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

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

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

细 雨

2022 年 7 月



关于图片

由于本书内容的广度和难度，采用了很多配图来辅助读者理解。除作者自己绘制编辑的大量图片外，还有一些图片源于网络，均是公益非营利目的的使用，无意侵犯版权，谢谢理解和支持。

如有需要，请即刻联系编者，一经收到，我们会在第一时间删除调换。

细雨社全体志愿者感谢各界对我们的认可、支持与关注。



第 101 节 中间层面，参照点，再谈第五维度

前情摘要：

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

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

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

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

“自我”并不是和“全我”失去连结的一个后来添加的东西，当角色



的理智觉察到直觉或“内我”在给它资料时，是有能力通知这个“自我”的，接着“自我”可选择是否据此改变它现有的态度、是否愿意和“全我”展开必要的合作，避免因过分的自大而动用自由意识主动地搞分裂，与自我主意识背离，导致自己的一部分与另一部分对抗。

接下来的一年中，我可爱的读者们，你们会有很多的收获。你们一定会明白你们自己的态度已经在变得更好，而这也必将积极地反映在你们的日常生活当中。这可不是小成就。就心灵能力的发展而言，整体平衡的保持与维系是极其重要的。我们这早期阶段的课在这方面至为重要。维持自发的内在自由与专注的自律这两者的平衡，永远有其必要。两者是自我意识平衡发展的必备条件。

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

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

如果她把重点放在发展内在觉知力上，这样的一种发展会让她的内在



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

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

所谓的死亡，只是一个意识从当前的角色中撤离了出去。死亡之后自我形象依旧存在，这形象与其人格各部分在物质层面上的自我认知有关。一个人格或人格化的能量永远不会被消灭，但其形式与形象的转化仍然是每个人格持续下去的必要条件。而且在某些情况当中，生者那一方在情感上对这个事实的否认，就人格而言，可能导致那些不再和物质场域连结的人格产生心理上的抗拒。这种抗拒一定要被设法化解，可以透过生者对亡灵心理学的了解减轻这一难题，让往生者可以平静而满足地放下过往的身份与彼此的牵挂。

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



第 101 节 中间层面，参照点，再谈第五维度

1964 年 10 月 28 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（今晚珍从 8 点睡到 8 点半，一起床就觉得很不舒服。她说她不喜欢在天黑的时候起床。其实她只在那段拨出的时间睡了最后几分钟，她决定今后，有课的时日。她要在白天的时候小睡。

（随着上课时间的临近。她对今晚的资料毫无想法。她用正常的声音开始传述，中间有停顿，仍然没戴眼镜。她的眼睛和往常一样黑，踱步均匀。）

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

今晚我们会关注很多不同的主题。

我确实会用一个具体的例子来补充你们的一般知识。我告诉过你们，你们房东的父亲和他本人之间的沟通确有其事，我相信还有其他的沟通。至少在其中一些情况下，就像这次一样，这位男士的妻子充当了中继站。

（见第 100 节对这次经历的叙述。）

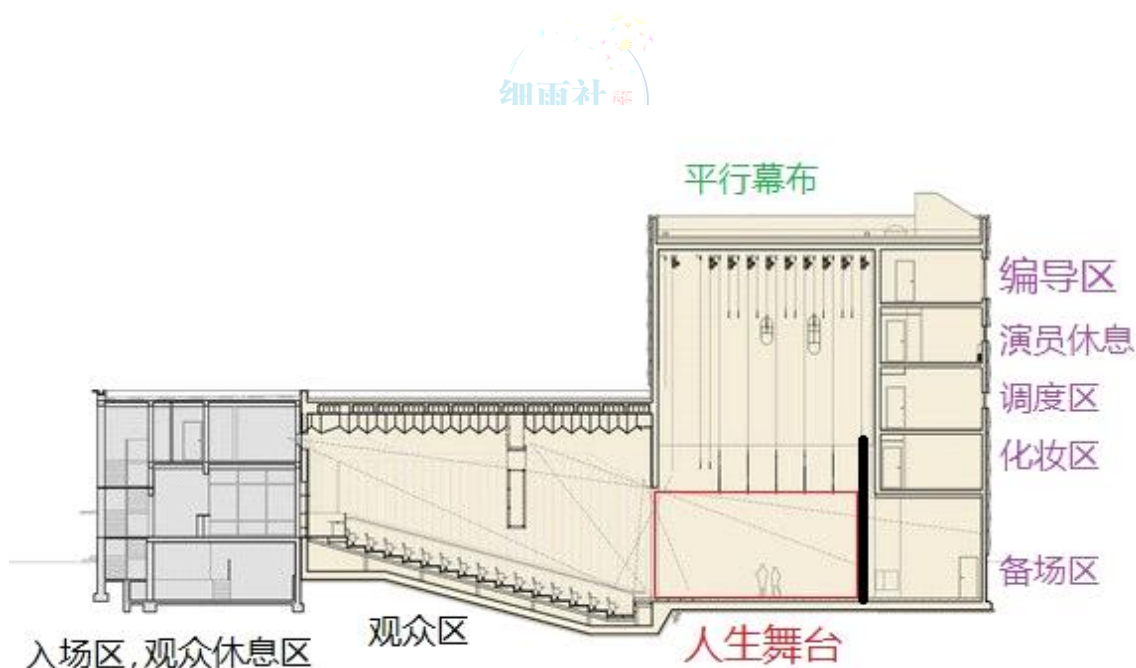
这位父亲结束了在物质的场域。他处于你可以称之为存在的中间层面。处于这种过渡期的人格们，因此能在一个中立和相对被动的时期适应自己。

我们可以把伪装层的人生比作话剧的舞台剧，而当一个角色死亡后，演绎这个角色的演员会披上和背景色相同的幕布，在观众的眼前“隐形”，可是这时他还没有走下台去。



人生的经历不光是舞台上的那一小部分，从选剧本、排练、挑选演员、一次次彩排，到一场场公演，剧情被反复推敲改良，平行展开数百次都很平常。在一场戏剧的不同阶段，一个演员既是旁观者也是参与者，演员们台上台下地来回跑，有的甚至需要扮演数个不同的角色，刚死下去就换身衣服换个角色又再上台了，直到演出结束才真正地告一段落。

在此期间，在不同角色切换的间隙，演员们在后台休息与化妆，对台词，总结刚才表演的失误与心得，相互商量如何在下一次能演绎出更富表现力的表达方式。在幕后有一个宽阔的区域，它属于后台，但又不是演员的休息区，这一区域就是所谓的中间层，在剧场中叫做备场区。



他们实际存在，但不是以你通常熟悉的形态存在。中立是保护性的，是在广阔的现在的一段持续时间，然而在值的充盈方面却有一定的加速。

(见第 41 节，赛斯对广阔的现在首次发表的长篇论述，这是在 4 月 6 日给出的。第 44 节也包括了很多内在宇宙的基本法则，在此期间收到的其他课也是如此。随着这些资料的不断扩充，要把某一主题的参考资料明确地指出在第几页就变得更加困难。)

随着整体自己的各个部分再次聚集在一起，相对的，中立的被动也得以达成。当整体自己的不同部分相互作用时，精神上的加速就开始了。这是一个电磁序列或行动，最终将有助于为整体自己投射到另一个实际领域提供动力，因为加速的速度增加并变得更加统一。

在这一点上，自己当然会超越或穿过所涉及的特定中间层面。这个说法本身只是适用于一个参照点的持续时间，只有当它与处于与维度现实之间的过渡架构中的特定人格有关时才具有意义。

因此，人格本身做为一个精神行动，要为这个参照点或中间层面负责，因为如果没有人格或精神行动，这个特定的参照点或中间层面就没有意义。



自我意识群体是由主意识、主人格、人格、人格片段构成了全我这个存有。犹如人的头、肢干、手指、指甲，每个部分都是自我的一部分。当你弹奏钢琴时，十指各自忙碌，双脚踩踏踏板，手臂飞舞，头左顾右盼，相互配合，达成舞曲的节律美。

全我把自己各个不同的意识触须同时探入不同的伪装实相层，同时演绎不同的角色，在不同的时代里，甚至在不同的星球上。这些看似互不相关的角色们，各自涉及到对等体验的某一具体面向，并通过切身的经历替主意识采集回经历中蕴含的不同对等启迪。

比如一个是悍匪，一个是被害人，一个是警察，一个是有可能见义勇为的路人。这四个人却都是同一个意识演绎的四个角色面向，每个角



色的自我得失都带来全局感，受变量的不同而体验。警察可以不作为，悍匪可以一念之仁，被害人或许主动把钱捐助给匪徒让他去支付儿子的医药费，路人可以协助被害者或自己躲起来。不同的变量，带来的结果截然不同，而总体感受也不同。那是否存在一种最优解的可能性呢？

每个意识触须独立地演绎与经历自己的角色，然后把所有中立的体验汇总到全我这里，获得综合的评估。在这个过程中，全我为保证采集上来的数据没有人为干预的偏颇干扰，对每一个角色的自由意识都不设立前提或指导，但会把故事背景、人物角色都安排得明明白白的，好让事件可以按计划发生。

再好比一只八爪章鱼，它想要往前快速地游动，需要把自己的触须们快速地收缩，然后激射出去，每个触须朝向不同的方向，好让自己可以直射向正前方。

每一个人格被主人格安排入某一个角色中，分担这一意识面向上的精微探索。每一个主人格都分别负责不同的意识面向，好让全我的自我意识可以基本平衡地得到不同对等领悟和均衡发展。从人格到角色，从角色退回人格，从自我意识分化出独立意识深入到伪装角色中，再到从伪装角色退回到自我意识群体之一体性中。

这些伸缩的小触须们，为自我的全我带回滋养它意识成熟全面发展的养料与知见。但在意识能量层和物理伪装层间，需要经历中间层这个能量频率过渡区域。而有些时候，为了减少来回转变的能量消耗、增



加效率，意识触须有时并不完全地撤回意识层，只是在中间层梳理所获、总结经验、补充能量、调整布局、重新组队，就又一次潜入到了伪装层中。再次深潜时，可以还使用上一次的角色，进入相同的历史故事中，演绎出不同的人生抉择；或进入不同的角色，体验对等的感受认知平衡，成为上一个角色的伴侣、仇人、家人、导师、贵人。

自我意识人格本身，做为全我的一个精神行动，要为自己负责探索的这个意识面向上的某点或层面负责，拿到所需的必要感悟领悟与中正的全面认知。若没有人格勇于深入地展开这一精神行动，那全我对这一意识面向上的参考点或层面就没有任何觉悟可供其参考，那全我的意识就不能达成真正意义上的全然通透与无所不知，这无疑会影响自我意识完形的纯粹性。



当在所有层面中负责体验的各个自我带着相互看似冲突的认知与经验，回归到一体中时，这些彼此对立的认知，反而形成了可相互平衡的对等领悟。这些彼此看似对立的极化，犹如电磁场域中的正负极一般，彼此的冲突反而激发出势能动力。犹如发电机内的正负场，彼此激荡出无穷无尽的能量输出。这种意识内自发的能量源源不断地充盈自我生命，并支持着它持续丰盈扩充着自我的内部复杂化和外部扩张，为自我意识进军更复杂的意识场域做好心灵与能量上的必要充足准备。

你可能需要重新阅读关于广阔的现在的资料，因为我们在这里的解释必然是根据事件的顺序，而你知道，在广阔的现在，事件实际上是同



时发生的。因此，当人格从身体形象中抽离出来时，是在一种实际同时发生的慢动作中，这就是所发生的事情。

身体形象不会立即消失，原因有很多。人格，通过内在的自己，确实创造或建构了身体形态，但正如你所知，建构它的物质本身，也含有它特有的意识。

器官、原子和分子、细胞和其他成分的意识，无论它们最初拥有何种程度的意识和生命力，都不会减少，不过，当然不足以保持任何程度的形态或组织。然而，这个形象也被那些其他的观看者部分地维持着。你会在我们对物质本质的讨论中找到对此的解释。

当一个角色我的载具死亡后，这角色的自我形象一时半会儿还不会消散掉。就好像你看着一个灯泡，然后闭上眼睛，那灯泡还是会被看到，虽然你什么也没有真的看到。这样的意识残留犹如冰块的消融一样，需要一个过程；而这过程的长短，在于创造这个集体实相的人们对这一形象的记忆持续多久，也跟意识对自我角色形象的痴迷程度和认可程度有关。

就好像女生化妆后出门，她有一个相对固定的公众形象，大家并不记得她素颜的样子。一说起她或看到照片，大家会指认出那个妆容下的她，而对本人却没有多少认知。而她自己回家后是马上卸妆，还是临睡前再卸妆，这取决于她自己更认可哪个形象是自己。

我们记忆里的家人逝去后，它们会回归到一个比较中性的自我状态里。但如果与某一世的家人会面，它需要幻化成那一世角色的轮廓，展现出那一角色的状态。但这绝不是它的全部，只是某一人格片段上的面向。

这里面涉及到很多东西，读一读过去关于物质的课就会清楚了。你当然明白，身体形象内的原子和分子，在物质场域的存在期间继续改变。开口，可以这样说，新物质涌入身体形态的开口，是由内在自己所促成的。当它放弃的时候，它就关闭了这种修复型分子行动的可能性。

角色我在载具中存续的时候，内在意识通过与意识能量微粒的广泛合作，持续维系着自我角色形象的显化。但当内在意识撤离后，支撑这一显化的意图就从内部消失了，于是载具开始分解消融，重新尘归尘，土归土。

我建议你们休息一下。

(9:30 休息。珍像往常一样解离。现在课开始了，她的感觉好多了。

9:37 她又摘下眼镜，以同样慎重的方式继续。)

敲黑板，重点来了。

再次记住你们那广阔的现在的资料，人格的一部分滞留，仍然围绕着人格所熟悉的那些物质参照点。

当载具我死亡后，有些角色我并不会立刻从舞台上撤离出伪装层，它们留恋这个自己认为是所有的地方，或深感迷惑为什么自己还继续存在，这与科学的和宗教上的说法不同。它们会滞留在自己熟悉的环境中，比如自己的家宅，或跟随自己的遗体，在那枯骨旁盲目地等待牧



师应许的复活；更有甚者，会持续跟随它们生前钟爱的东西，比如名贵的饰品、稀有的古玩。

实际上，这种滞留是精神上的，是对其他精神活动或人格的一种精神性的吸引；但这种吸引虽然是精神上的，仍以某些方式投射到物质场域。吸引力会减弱，但在其持续期间，如果某些条件吻合，沟通可以发生。

这种滞留灵是被自己的在意所吸引，它可以在意自己曾经用过的载具，在意自己的房产，在意自己的爱人是否忠诚，在意自己的珍宝是否被他人占据……这种意识上的在意让它们聚焦在这些焦点上，形成了新的意识焦点，并持续跟随着这个意识焦点。

这样的执着有时会随着时间的推移而慢慢变弱，不再在意；但有些滞留灵对“我的”的持续执着是常人难以理解和想象的。而具有通灵体质的人可以与它们形成沟通，在条件吻合时。

由于参照点必须改变，这里通常会有一种紧绷(strain)。人格已经深浸在维度转换中；当物质层面内的那些人，因情绪的需求而呼唤交流时，他们会增加仍旧存在的吸引之拉力或力量，将人格的一部分捆绑在物质场域，并会增加人格在转换中遇到的阻力。

通灵时需要通灵者改变自身的意识频率，而改变意识频率需要有足够的认知和必要的训练，除非你是天生的——即在前几世中你已经完成了这之前必要的铺垫功课，并且拿到了高分。在切换不同的意识频率



时，犹如一个演员在镜头前一会儿哭，一会儿笑，可以控制自己表达出愤怒，也可以瞬间切换回平静。不同的心态带来不同的意识频率，向下兼容是容易的，但向上兼容很难。

因为理解你感受过的历经与境遇是容易的，而让你明白从未接触过的理念就会很难。滞留灵们与人们的思想近似，拥有相同的心理机制，只是它们更偏执与低频一些——不是糊涂，就是贪婪，要不就是各种舍不得、放不下、拎不清。

当角色从载具中退出后，可以有一段时间合理地滞留，但过久的滞留就会对内在意识形成过度的能量消耗，没有一点好处。过度滞留除了其内在原因外，还有外在的原因，那就是其家人对其的思想束缚和情感绑架。



死亡后内在意识应该撤回中间层进行述职和调整、充能与自我意识频率的矫正。但若家人不断地祭拜、滋扰、联络，或用它的名义去打官司、坑人赚钱，它就会感到很不舒服，不得不把意识能量更多地关注到后续的事态发展上。这种羁绊让它本该去显化的过程无法顺利达成，拉扯着它持续与自己曾经的角色我认同，抗拒人格转变回意识中正的中间状态。

这可能会对这样一个在转换中的人格带来困惑和迷茫。后来，可以这么说，当进入另一个更高的场域时，那么这样一个更高维度的人格可以毫无困难地与你们的场域进行这类的沟通。



到这个时候，他可以改变自己的参照点，不过他的经验更加生动，比例也更加饱满，对他来说，这种经验可以比作为下到一个小窄的隧道。

如果内在意识我在载体死后，可以快速且顺利地从我角色中脱离出来，那它就可以回归到自我意识群体当中，恢复被隔阴之迷遮蔽住的认知与智慧水平。这类意识还是有能力和伪装层中的家人沟通的，但它们更加睿智，并且观点中正，全面透彻，给出的建议富有启迪和建设性，没有利己或对他人的攻击性，不会误导判断与认知。

通灵分为三个意识水平层面：通鬼，通仙，通圣。一个通灵者可以与哪个层面上的意识体形成沟通，取决于通灵者自身的当下意识状态和整体修为的高低。在中间层的意识们，经常依据自己的人文理念认知，扮演各种宗教派系里的各路“名人”。它们给出的建议远比滞留灵们给出的要好很多，但格局有限，全面性和认知深度还是相对欠缺的。

这也是我们课程的困难之一，因为你们无法直接领会概念。也就是说，你们无法直接体验它们，我必须削减它们，从维度上来讲，以使你们能在你们更有限的维度上感知它们。

顺便说一句，鲁柏值得祝贺，因为他刚刚开始阅读物理学方面的书籍，以便在智性上，跟上我给的资料。他以前从未读过这类的书，他惊奇地发现，我知道他不知道的东西。他现在应该已经习惯了。

（珍带着微笑说出了上面这段话。的确，她已经开始读物理学了，我也是，只是读的较少。从学生时代起，我们俩就基本上忽视了这门学科，当然，我们在其他阅读中也会遇到关于这门学科的参考资料，因为这门学科在现在的日常生活中扮演着如此重要的角色。珍相当惊讶



地发现，这些书中的许多参考资料与赛斯所说的相符。书中的其他许多观点也可以成为赛斯资料的跳板。)

在他的阅读中，他看到了这样一种说法，大意是想像中的二维人无法理解三维系统。很显然，你们是在物质系统中，按照你们的说法是四维的。你们的梦世界，我已经说过，可以比作为第三维的宇宙。然而，物理学所说的维度，同样是你自己的参照点和你们被围在其中的系统的结果。

我们当下普遍认知的维度与维度说，是一个扭误的认知体系。那是数学的产物，可以说靠近了真相，但步入了歧途。我们把长宽高的空间尺度直线当做三维；加上了时间轴，成为四维；然后我们自豪地说自己是四维的生物。

其实我们这里只是一维的线性意识架构，空间与时间根本就是意识构建出的幻觉，不能当作一个可靠的度量单位被带入严谨的逻辑思考当中。

当我们从线性的思维、因果论中走出来时，我们的意识认知才进化到二维——多平行时空体系。进入二维意识的标志是理解与认知到，多个平行的我同样真实地存在于广袤的当下。

而三维意识是意识的矩阵——多重平行时空被意识认知和理解，27 种抉择在每一刻都能被感知到，多重实相体系相互交织，并且都同样真实。这就是梦的世界。

中间层是第四维度，那是伪装层们和意识能量层之间的一个过渡区域，也是意识能量之无形存在转化成有相世界的频率中转枢纽。在佛教中



说我们是欲色界，然后是色界，之后是无色界，这里的“色”不是指颜色，而是指“相”。凡所有相皆是虚妄。

第五维基本属于无色界的外围范畴，是与色界交替的过渡区域。之前我们说过，没有一个明确的黑白划分，在黑白间是无数渐进的灰。

例如，一个第五维的宇宙不一定要具备前四维的所有属性。一旦你的进步超越了四维宇宙，那么就会获得自由，这将使之前维度的属性变得不必要。

一旦你的认知能力、心识水平超越了对相的执着，不再为我相、人相、法相、物相等执着计较，那你就可以进入纯粹的意识能量的领域，去探索五到九维意识领域的层级。



这将是未来物理学必须要走向的方向。

在我简要提及我们在许多次课上已经谈到的第五维度之前，我建议大家休息一下。

(10:02 休息。珍解离如常。关于第五维度的资料，请参见第 12 和第 16 节。

(10:10 珍又摘下眼镜，以更快的速度和更生动的方式恢复。)

超越了某一点，自由就达到了。还有许多维度，简直数不胜数，物理学家无法想像，因为你们系统的局限性。

在你们所知空间中不存在的维度里，宽度、高度、长度没有任何意义。时间作为一个参照点，在一个完全存在于广阔的现在的维度中也没有任何意义。



那里不存在这样的参照点。我曾多次告诉过你们，层面或场域，或活动的维度，不管你们喜欢怎么称呼它们，都经常穿越彼此，并不相撞。如果它们的参照点相同，它们就会相撞。

很久以前，我也告诉过你们，在一个层面上看起来是重量或质量的东西，在另一个层面上可能完全是另一种东西。而这早在鲁柏拿起他的物理学书籍之前就有了。

我告诉过你们，一个层面不一定是空间中的一个位置，而是一个精神活力的场域。我提供给你们关于第五维度的资料，在这里将证明是无价的。我告诉过你们，它是空间，因为我们那时才刚开始讨论。在我们最早的课上，我使用了空间这个词是为了简单起见，为了你们而使用的，但同时还是非常仔细谨慎地解释了这个第五维空间和你们认为的空间有很大的区别。

（我推测，赛斯所说的“最早的课”，是指他在第 12 节，第一次提供的关于第五维度的资料。然而，在第一次课上也提到了作为第五维度的空间。见第一册。然而，这第一节的资料是由法兰克·沃茨为我们提供的。法兰克·沃茨是赛斯存有的一个片段。赛斯最近表示，赛斯资料从他向我们宣布他的名字时开始，这应该是在第 4 节。赛斯关于弗兰克-沃茨资料的声明，请参见第 85 节。）

我为你们设立的想像架构是一个极好的架构，是一个特别好的实际情况的模型。而即使是我仔细描述的这样一个模型，也无法在你们的特定系统内实际构建，因为它所包含的流动性程度，你们的系统没有空间容纳它。

（珍笑了。）

我会建议约瑟，当你有空时，或如果你能够强迫鲁柏为你做这件事的时候，在这里插入一份早期的资料，以方便任何读者，我在其中设立了迷宫的想像结构。



你可以看到，在那个第五维度存在中，就参照点而言，不可能有恆定值，因为从维度的本质来看，随着结构本身的不断变化，会采用伪装来适应无数的其他维度。

一旦你的认知与意识踏足到第五维度，你就开始接触到真实的本真范畴，虽然那还只是极其浅显的皮毛，也是量变到质变的关键。在第五维度以上的认知将围绕意识和能量的互动而展开，不再探讨与钻研任何伪装物相层面的虚假知识。那是属于虚空意识领域，是意识本源的外围光辉，是可以仰视与意识完形轮廓最边际的地方。你将不再与幻相打交道，而是开始认真地、真的理解与思考一些真东西。

重读资料就会明白这一点，但还有其他的维度是基于完全不同的系统。而在这些维度之间，不可能有任何交流。它们对我来说很陌生。

就好像我们很难甚至无法理解五维一样，在五维上想与九维沟通也几乎不可能。

当我说不可能有任何交流时，我当然是从我自己的参照点出发。甚至还有其他的物质维度在你们看来并不是物质的，你们的反物质就是其中之一。但还有很多其他的维度。有些维度，或层面或场域，还包含其他维度，有些维度本身就足够充裕了，而其他的维度则依赖于它，例如我已经解释过的你们的第五维度。

但有些维度是用任何代数都无法理解的，它们的基础是建立在情绪方程上的，这些方程永远无法解决，甚至无法从你们的系统中接近。然而这些情绪方程却形成了效应，时常在你们的系统内发生反应。而你们自己的情绪爆炸，则被转化为质量出现在这样的一个系统中。



在我们的这个体系内，有着自己的规则之力，是我们自身虚空意识贯彻。但在我们这个虚空之外还有其它各种的不同虚空体系同时运作着，它们各自负责探索更加广袤的未知意识领域，那些我们连想都无法想象的可能性之拓展。

我会再继续几分钟，然后结束课程，或者如果你的手累了，也可以休息一下。

（“好，我休息一下”。

（10:35 休息。珍完全解离——她形容出去很远。“有人找到方法，从我身上拿到比我所知道的更多的东西”，她笑着说。她的速度相当快，我写字的手几乎抽筋了。

（10:40，她以同样轻快的方式继续，还是没戴眼镜。）

我不会留你们太久。

用不了多久，我们会深入研究这些课是通过什么方式实现的，以及为什么鲁柏在一些课结束时感到疲惫，而在另一些课结束时却精神饱满。

这些效应有化学上，也有灵性上的原因，当然在某些时候，他的操作比其他时候更有效。在课程期间，能量不断地从一个维度-层面转换到另一个维度层面，而他这边的参照点也在改变，使这种转换得以发生。灵性的机体比身体的有机体更适合处理这种转换和转移，而且在你们的系统内还有来自周围灵性环境的影响，很自然，可以起到阻力的作用。

这些阻力当然需要鲁柏付出更多的能量。它们对我没有影响。我们将在以后具体讨论这些问题。



我只想说，在这些课程期间，鲁柏对你们的系统内外的其他参照点可以说是开放的，容易受到其他影响。他自发地设置了自动的阻力，阻挡了这些影响，或者打开通道，让这些影响进入你们的系统。

这需要消耗能量，在这类活动多的情况下，会看到他变得很疲惫。不过，抵抗显然是必要的。正是这种同样的阻力，在一个简单得多的层次上，每当他的自我变得过于关切时，他就会用这种阻力来阻挡我。现在我真的要结束我们的课了。这是成果丰硕的一节课，我感到与你们两位非常亲近。

一个利用意识连接其它意识维度的人，需要持续地支撑起一个意识的纽带，让意识波的能量可以不间断地透过这管道进入到自己的显意识中。而这个贯穿多维的管道必将跨越多个意识频段，每个频段都会试图把其意识信息融入到这个管道中，而这成为一种嘈杂的噪音。通灵者必须要设法屏蔽掉这些不请自来的嘈杂，不然就好像你打开了某流氓程序，广告弹窗、信息滋扰、强行下载、欺诈式点击，就会层出不穷，让你疲于应对。

（10:53 结束。珍再次完全解离，并面带微笑地结束了这一节。她很累，但并不像上一节结束时那么累。

（摘自珍的心理时间笔记：

（10月31日，星期五，中午11点半到12点：刚一躺下，我就强烈地感觉到，这个周末，今天或明天，我就会收到一封邮件，关于超感官知觉的书卖给费尔出版社的事，我相信，信里有一份合同。我想它可能是指出售一本短篇小说，但真的认为是指这本书。在这个经历发生期间，我的情绪非常振奋，就像我已经听到消息了。



（整整半个小时都是对心理感觉的研究。我的左脚，首先，开始感觉在空中，准备消失。我扭动着脚趾看它是否在。这种感觉部分地从我的左侧上去了。胸口的位置有轻微但明确的空洞感。用鼻孔深呼吸，手帕盖住闭上的眼睛。突然间，所有感觉的强度都加深了。我感觉自己好像能上升起来。眼睑后的区域变白，似乎在膨胀。刺痛的感觉。）

下面来自我的心理时间笔记：

（10月29日，星期四，下午5:30：我看到一个孩子脸的特写，从3/4的正面朝向我的右侧。粉红的脸颊，张开的嘴唇。接下来是我几丝震颤感。 [另外，今天下午画画时，我也感受到同样的感觉，但形式更强烈。]

（然后，我的双脚[我穿着鞋躺在床上]分开约6英寸，感觉好像有一个肉做的桥或绳相连。这明确是一种拉扯，持续了几分钟。感觉相当强烈。同时我的脚后跟也在刺痛。

（有一次，我的四肢感觉好像要从自己身上抬起来。特别是左手，感觉好像很僵硬，肩膀处有一个铰链，就像一个杠杆一样僵硬地抬起来。）

（10月30日，周五，晚上8:10：各种效果。许多我的感觉的例子。有一次，我的手感觉被交叉放在腰上，尽管它们实际上是放在我的身体两侧。我感到脚跟紧紧地挤在一起，有时我的手也觉得胀大了。一些声音。一次，一位头发花白的中年男子对一位年轻女子说：“你是我的大女儿。我对你很有信心。”在起床之前，我忘记了其他的事情。）

（10月31日，星期六，晚上8点：同样是各种各样的效果。我躺下后不久，我的感觉从脚到头都笼罩了我。几分钟后，它从头到脚。有一次，我觉得自己的双手非常大，相距有好几英尺远，但实际上它们是平躺



在身体两侧的。有一次我的手和脚感觉好像会升起来。我听到了断断续续的声音和模糊的画面，这是一个相当稳定的经历。)



第 102 节 再谈比尔的灵异能力，赛斯讨好珍

前情摘要：

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

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

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

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

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



选择，而死亡的方式与时机也是自己的选择，没有一个死亡是所谓的意外。但因为自己的死亡导致无辜的人蒙受持续的纠缠，会感到内心极其的不安，但又无能为力。这种愧疚与纠结让灵魂感到无法平复的内在煎熬，家人的这类行为会严重地阻碍亡灵渡过“界河”而真正地抵达中间层、完成意识能量频率焦点的切换。

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



全我存有一直都是在意识能量界的最外围边缘地带，即第五维度。

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

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

第二维度是平行现实体系，即矩阵世界。水平平行世界，是相同角色



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

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

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

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



第 102 节 再谈比尔的灵异能力，赛斯讨好珍

1964 年 11 月 1 日 星期天 晚上 11:05 临时课

也许今晚的事情，早在几天前就已经开始了，当时珍和我提出了这样的想法：我们可能在周日晚上尝试某种超感官知觉的实验。当然，前提是只有我们两个。

（上周，珍在很长一段时间没有画画之后，享受了一段爆发的绘画活动，并乐在其中，我们对此也讨论了很久。她感觉到她想描绘的东西和她有限的技术能力之间的冲突，她想把实际的图象画在画布上。我认为她的作品比以往任何时候都要好，令人惊讶的好，她的构思很好，她用颜料对这些构思进行了极其个人化的处理，非常新鲜。珍坚持认为她的画很幼稚。

（晚餐后我们有客人。在这对夫妻离开之前，比尔·麦唐纳顺道来访。最后，只剩下珍、比尔和我，由于比尔也是一位艺术家，我们三个人对珍的最新作品进行了相当热烈的讨论。大概持续了一个小时。

（这里，我想提醒大家注意我在 1964 年 9 月 18 日做的梦。赛斯已经相当详细地讨论了这个梦，但对梦的开头部分却没有说太多。在梦的一开始，珍，比尔，波特一家以及我自己，都聚集在一间客厅里。我正拿出一些珍的素描和画作给比尔看，珍、比尔和我正热烈地讨论着这些画作。尤其是我们对它们的高质量表示惊讶。然后，今天晚上我突然想到，珍、比尔和我之间关于珍的新作品的讨论，与开头的那个梦境序列有一些相当显著的相似之处，我在想，那个梦的开头部分是不是千里眼。赛斯可能会在下一节定期课中就此发表评论。当然，梦与“现实”的主要区别在于，波特一家今晚并不在场。



（由于天色已晚，今晚的任何超感官知觉实验似乎都不太可能。我们的确讨论了尝试某种“降神会”的可行性，但什么也没做。这时我们都很累了。我们讨论了比尔在浴室门口看到的幽灵，这在第 68 节描述过。这又引出比尔讲述了他最近几天做的一些非常生动和令人不安的梦；在这些梦里，他的卧室里似乎住满了幽灵或陌生人，他说，他全都不认识的。根据我们最近收到的关于梦世界的资料，我说，听起来好像是比尔在与他内在的其他部分或整体自己接触。

（记得赛斯曾在不同的时候说过，比尔-麦克唐纳有很多天生的灵异能力，而且基本上没有经过训练。赛斯说比尔在很多方面都有天赋，其中就有对幽灵的感知。赛斯还表示，我和珍没有看到那么多的东西，因为我们对允许自己看到的東西，都太“挑剔”了。

当心中有太多的预设预期，暗示了自己只有这样或当那样发生才是符合逻辑或自我理念的显化时，那这些先决条件的预设会让我们的感官筛选掉不符合预设的可选项，而不支持我们感知到它们，哪怕就近在眼前也视而不见。

很多灵修上的境界次第与每一层境界可见可感的相和觉受都因人而异。所以多数高明的师父只讲道理，而不预设或预告弟子当如何观见，深恐留下成见的预期而耽误了个人本有的机缘。师父总是犹如事后诸葛亮，只会帮助印证已知已见，却不会提前预设太多规范目标。

（随着讨论的进行，我们三个人围坐在客厅的咖啡桌旁，盯着打开的浴室门，半开玩笑地交换着关于幽灵的看法。然后比尔宣布，他感觉到门内有“一种形像的感觉”，和第 68 节描述的方式相同，只是没有达到那种程度。珍和我什么也没看到，和以前一样。



（我想在这里说的是，最近珍曾多次说过，如果她自己能看到一些灵异现象的实质证据，她会感觉更好。她没有看到这个幽灵，当然我也没有看到，她也没能看到她的五官特征的变化，这在第 68 节也有描述。尽管我提醒她，她是这些课的首要推动者，但她仍然表示希望“看到一些东西”，向她“证明”这份资料是正当的。当然，我们都记得，很早以前赛斯就明确表示，他不赞成为了演示而演示，他不会应要求而表演。

（由于这个话题已经讨论了一段时间，因此可以说已经产生了某种心情或感觉，珍说她能感觉到赛斯“在周围，活跃着”。这个声明对我们来说意义不大，我们也没有太在意。相反，我们试图辨别比尔说他能在门口看到的形状。但没成功。

（晚上 11 点，我才注意到，珍已经沉默不语。她双腿盘在身下，坐在我咖啡桌对面的沙发上。她的表情是微笑的，但固定不变。她盯着我看。我看到她的眼睛在下眼睑处变得非常黑，一种相当奇特的样貌，但在她开始传述后不久，这种表现就消失了。珍拿着一支菸，但似乎没有意识到它。她已经摘下了眼镜。

（我当时有一种冲动，想回工作室拿纸和笔；接着又有一种冲动——想暂时不记笔记了，尽管珍显然已经准备好了要进行一节课。我遵循了后者，因为她似乎并不太关心是否要记笔记。比尔和我等待着。珍以相当有力的声音开始传述，音调比平常低，整节课都保持这种状态。她在整个课期间一直坐着。她一开始说话，就闭上了眼睛，令我继续感到惊讶的是，除了稍后将提到的一个短暂的瞬间，她整节课都一直闭着眼睛。之后有一个相当奇怪的过程，因为当珍对着比尔或对着我说话时，她一直闭着眼睛，但是能面对着说话的对象，也能向正确的方向比划着手势。过了一会儿，我们往往会忘记她的眼睛是闭着的，因为没有证据表明她有任何困惑。此外，闭上眼睛对一个有趣的小发展起了作用，这一点后面也会提到。



（这节一结束，我就开始记笔记，并涵盖了资料所给出的范围。由于下面的内容是根据记忆重建的，所以多少没有按照时间顺序的排列。我发现我可以相当容易地写出赛斯所讲的资料的节略版，而且没有错过任何要点。毫无疑问，我漏掉了一些小的旁白，并改变了措辞和标点。然而，我觉得下面的内容是一个很好的叙述。）

这一次，约瑟就不用做笔记了。

我今晚和你们在一起已经有段时间了，你肯定知道。对于我要说的话，并不是特别需要做笔记；约瑟，你应该享受接下来的时间。

如你所知，我并不特别赞成物质效应但既然鲁柏是个出名的怀疑论者，我就顺着他的意思做。我们必须要有我们的物质效应，甚至连他都无法否认的效应。

需要的是，至少在开始的时候，你们三个人是必要的，这样才有可能。我在此建议，你们三人至少每两周参加一次课。一开始，三个人是必要的。以后两个人就可以了。有了你们三个人，我们就需要有奉献精神 and 纪律。

约瑟致力于这些课。他相信。鲁柏是个怀疑论者，从很久以前就开始了。在智性上，他很感兴趣，但在情感上还没有投入。约瑟，是你让这些课成为可能。没有你，鲁柏是不会让我过来的。没有你，鲁柏连一节课都不会举行。

一个人有没有心灵发展的潜力，或一个人自我意识的成熟度，并不直接决定他是否可以顺利地展开内在成长。在婚姻状态中两个持续紧密接触的夫妻，想或不想都会潜移默化地影响对方的发展方向。

支持鼓励配合与抵触拆台质疑，带来的助力或阻力有着巨大的方向性差距。在彷徨迷茫摇摆的时候，一个坚定的眼神，一句温暖的话语，就能让你挺过难关冲出瓶颈；而在你全力突破就差毫厘时，一次“不



经意”的掣肘，一场无事生非的吵闹，就能让一生的不懈努力功亏一篑。

鲁柏一直在寻找纪律。他一直在寻找他所缺乏的纪律。他的直觉总是非常强。现在他有了纪律，但已经过头了。它已经妨碍了非常强烈的直觉，必须减轻纪律。自发性，内在的自发性必须恢复。他现在的心理时间实验做得比较好，他必须让这种自发性扩展到生活的其他方面。鲁柏必须全身心地投入到这些课里，使它们的范围加速扩大。

这纪律不是宗教的清规戒律，而是一种自我克制的意识倾向。内在意识的探索需要开放包容随缘的心态，但又不能太过随性，肆意地驰骋。在自律与探索、获取与拒绝间要有一个良性的度。就好像孩子过度沉迷游戏，在暗网猎奇，搜索不堪的罪恶，是会让心灵偏执扭曲的。但为预防这样的可能性发生，家长断网断电，不容孩子碰触电脑手机，孩子因此与时代技能严重脱节，又是一种过激的保护。

一个人在面对资讯的海洋时，如何自律、如何取舍、如何保护自己的心智安全，是生命中始终要面对的问题。消极避世、躲入深山，或游戏人间、声色犬马，亦或行走朝堂、左右民生，是位置决定心性、还是心性决定作为呢？一种外在的平衡，一种内在的平衡，在行为与心灵、资讯与认知间，到底谁在主宰着自己的所是？

就好比都说红颜祸水，把家破国亡的“黑锅”让俊美的少女来背负，而君王自己好色贪杯、碌碌无为的昏聩却避而不谈。诱惑与歧途是多



种可能性中永远存在的变量，而你是否踏实，与那歧途、与是否存在那歧途，何干？

如果他想要物质效应，他就应该有他的物质效应。但我重复一遍，这次需要三个人。

你，约瑟，一向很有纪律。你害怕相信自己的直觉，早年的生活环境助长了这种恐惧。但你现在已经学会了信任自己，并相应地扩大了自己的能力。你现在是自由的，你将继续扩大你的能力，在你的绘画和你生活的其他方面。

马克，你需要纪律，但这是你将在生活中获得的纪律。在这里我要说，鲁柏的强烈感受是正确的。鲁柏知道他自己知道什么。你应该尽快搬进你的画廊。有两个人会要求展出你的画，你应该拒绝；还有其他人邀请你办画展，你应该接受他们的邀请。这将由你来决定，使用你内在的知识，你的直觉，决定哪些人该拒绝，哪些人该接受。

在这里，赛斯依次点评了三个人当下的内在发展状态：珍过于保守，而马克又过于激进，罗有过问题，但现在处于平衡的平和状态。

为了让这一版珍不会陷入经历过的陷阱里，赛斯特意剧透了未来注定的一些宿命轨迹，哪个坑不能踩，而哪些却隐藏着财富密码。但为了尊重珍的自由意识，珍需要凭借潜意识的直觉力，回忆起哪个人曾经坑过自己，而哪些人则是良性的合作伙伴。

有些人我们一见面就讨厌、反感他，隐约地有种说不出的危险感，那是有原因的。我们中的多数人并非只经历自己的角色一次——同一个坑，完全没有必要每次都在那里跌倒。



（应该记得，马克是比尔·麦克唐纳的存有名。比尔现在正在将市中心的一家商店改造成艺术画廊兼住所。

（珍生动地讲着上述资料，比尔拿起咖啡桌上的一张纸和珍的笔，他在已经用过的纸的背面快速地画了一张草图，然后递给我。我看到他粗略的画出珍的五官，强调她闭着眼睛的样子。我还看到他在闭合的上眼皮上画了一个虹膜，从而在珍的闭眼上叠加了一个睁开的眼睛。我向比尔点了点头，表示我明白他看到了珍闭着的眼脸上有一只或两只眼睛。）

还有，马克，你不应该害怕你的梦。梦境并不代表你所认为的意思。简而言之，它们是你整体自己的一部分。你已经和自己的其他部分接触很久了。你在过去一年学到的东西比你在过去十五年学到的还要多。如果你想了解更多关于你的梦和它们的真正含义，我会在定期课上讨论它们。但最重要的是，你应该搬到你自己的地方去住。

（比尔在告诉我们他最近做的梦和幽灵的经历时曾提到，有时当他闭上眼睛时，他能感觉到一束白光，或称辉光，在不同的时间里，这辉光的强度是不同的。珍对这个描述很感兴趣，因为这与她在心理时间实验中经常达到的效果相吻合——即使眼皮紧闭，也能感觉到里面有光。有时，珍在这种内在光亮出现后看到影像，但比尔只看到了光亮。我也曾在少数几个孤立的场合经历过这种类型的内在光亮，但很少以这种方式看到图像。）

马克在跟随赛斯学习后，开始关注自己的梦并尝试解梦，但还不得要领，不过仅仅单纯对梦的关注已经让他收获颇丰。

赛斯不止一次地告诉他要远离自己的父母，因为在父母的羽翼下，他无法扩展自我的意识领域，并且自我意识频率也被父母影响左右干扰

着。每个人都对自己的住宅形成意识场域频率控制，一家之主对自我家庭内部意识频率起到主导作用，而家庭内部的其他从属人员被迫接受这一频率的场域效应。

如果家庭内部的成员意识认知不同，意识频率相互激荡冲突，就会发生争吵和主见的较量，争夺场域内的意识能量频率主导权。这表现在很多不同的细微方面。比如生活起居的作息规律、饮食的内容、房屋的色彩、装饰品的寓意、彼此的态度，都对内在心灵感受有着点滴间的左右。

（比尔告诉我们他最近的梦和幽灵的经历时，曾经提到，有时当他闭上眼睛，他意识到一道白色的光或光芒的感觉，在强度上随时间不同而变化。珍对这个描述很感兴趣，因为这与她近期在心理时间实验中，即使眼睑紧闭，里面还是会有一道光的感觉相吻合。有时珍在这种内在的光线出现之后，会看到图像，但比尔只看到光。我也在少数几次独处的场合下经历过这类型的内在光芒，但很少这样子看到图象。）

当角色我的意识焦点从外在五官转向内在感知与内在感官时，内在自性的意识之光就能被观照到。就好像在影院中大家都朝前坐、看着那投影的屏幕，而你却看着那投影的光源若有所思。看到那光并不是什么特异功能，但确实需要一定的训练。当你闭上眼睛，眼前的那光很明亮，但不刺眼，在犹如星空银河的背景下，犹如超新星在绽放着生命力。





它乍看上去犹如一个光点，慢慢会聚化成一个光球。这光球有两种用途：

它可以在你闭上眼后，让世界显化出本来代码意识流的状态。就好像底片被反白，这呈相不经过大脑，但你可以意识到它。很多绝对的盲人，可以利用这一机理看到这个矩阵世界，但却在理智上说自己什么也没有看到。

第二种用途，它本身是一个接引光束，利用它可以打通顶轮，并链接与进入宇宙意识万维网，把自己变成一部行走着的智能手机，随时随地，无所不知。

如果你们想要物质效应，那么我会配合。毕竟，我必须在某种程度上取悦鲁柏，因为没有他，我就无法说话。他的画之所以让他懊恼，是因为这些画反映了他内在的知识，他很清楚这一点。的确，他的诗歌也是如此，多年来，他已经认为这是理所当然的。但这些画，尤其是比他早期的作品进步很多的最近的这些画作，对他来说是全新的经验。

由于他还是怀疑这份资料，所以他对这种内在的知识有了新的认识，于是就懊恼了。

（珍咧着嘴笑，坐在沙发上比划着。）

我们过去都认识彼此。我们之间的联系比你们想像的还要紧密，我们在不同领域的经历也比你们现在能知道的还要多。我现在还不能向你们说清楚这一切。但会有团聚和回忆，记住我的话。

而且如果你们三个人想要的话，会有物质上的效应，但是你们必须忠实的会合，并以一种承诺的方式。届时会有效应，即使是最大的怀疑者也无法否认。

那一些来上课的人，那些确实来了的人，也不是偶然的，就像菲利普的母亲也是卧病在床的关节炎患者，和鲁柏的母亲一样，这也不是偶然的。

在人生没有任何所谓的偶然，哪怕那些转瞬即逝、被你注意到了的细节也绝非意外。在意识面前，没有未知的未来，一切在它发生前就已经发生，只是你并不知道自己具体会激活矩阵中的哪一个实相作为你的必然的经历。虽然你有习气与惯性可以做出八九不离十的预言，可总是有某一个节点上，你有权做出全然不同的自我改变。

这正是一遍遍经历人生的原因，内在意识可以提出建议，但角色我未必听从或执行。加上载具我的各种欲望，自我外在意识犹如一个多党联盟的议会，每天就是为了各种利益和念头不停地吵闹着。

一党独裁与多党扯皮、利弊间的平衡成为发展中的瓶颈，谁要是能把自己的多重自我的内部关系捋顺：载具我遵守纪律、懂得节制欲望；角色我学会自爱与克服攀比；内在意识我找到自我价值的定位，并努



力地提升自我价值；人格我与全我保持意识畅通、精诚合作，那就是一个完美的乐团，可以演奏出任何美妙的人生交响乐。

当你们盯着门口看的时候，我一直在陪着你们。的确，我和你们在一起的时间比你们所知道的还要多，我从未真正远离你们。

鲁柏最近的心理时间经验是正确的，他很快就会听到出售的消息。我现在还不能告诉你们更多。

高维可以剧透的内容是极其有限的，因为一旦泄露天机，而且是很详细的那种，那这一剧透就会诱发变数，让本该发生的事情反而不会发生。因为对等体验的存在，一旦你笃定什么会发生，那自身为促成此事的努力就倦怠了，结果这事被展开的必要条件没有凑齐，反而没能展开。



（见 10 月 30 日珍的心理时间经验。）

至于开个派对，我不明白有何不可。约瑟没有自己的房子，但我认为我完全有能力营造出我向你们承诺的，在乔迁派对上那样好的效果。

这些课的物质面为约瑟所接受，他知道他看到了什么，但或许我们可以在我们鲁柏的承诺上帮他一把。尽管他有心理时间经验，但还是要求证明这些资料的有效性。他要求物质效应，然后就僵住了。他质疑课间发生的一切，有时我认为他根本不相信。

但我会尽力而为，而且会很努力。不过，今晚我不会为你们展示任何所谓的效应。我要求在我的课上遵守纪律和尊重，不管我之前怎么说鲁柏和纪律的事。但我们会有我们的效果，绝对不要害怕。

现在，我最美好的祝福和晚安。



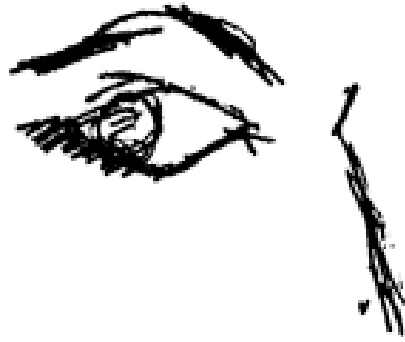
（我没想到要记下课结束的时间，但肯定是在半小时之内。珍说赛斯很快地把她敲出去了，这是她最深的一次出神，除了 1964 年 1 月 10 日自己诱发的那一次以外。见第一册。然而像往常一样，她能听到自己在说话，尽管她不清楚自己在说什么，也没试着去理解。

（珍一直闭着眼睛说话，只有一次例外。她的香烟烧到很短；她把手伸向咖啡桌上的烟灰盘，击中它的侧面边缘，把烟灰盘打到一边。她的眼睛猛地张开了一下。

（比尔-麦克唐奈尔解释说，他在珍闭合的眼皮上看到的叠加的眼睛没有瞳孔，而是像被白内障遮住的眼睛。他还说，每当珍跟我说话，朝我的方向做手势时，眼睛的效果就会随之而来，但我却没有发现珍的五官特征有什么异常。对比尔来说，这种效应是从赛斯在课上第一次提到他时开始的。



（比尔的第一张草图，是他在珍闭眼时看到的效果）



(比尔的第二幅草图。“外面的眼睛”，他写道：“她的眼睛是闭着的。白色的虹膜”。)

(当然，菲利普是宾夕法尼亚州威廉波特的约翰-布拉德利的存有者，他见证了几次课。)

(赛斯在整个课中经常提到物质效应，因此我重复了这一点。但他没有说他会制造出什么样的效果。珍说话的速度比平常快，不过如果我做了笔记，我相信大部分时间我都能跟上。)

(课结束后，比尔为珍和我完成了关于他的画廊的“新闻发布”式的描述，这是在我们课之前交谈时所做的工作。这可以用于电台和报纸的宣传。他用中间名卡梅隆来署名他的画。比尔写道：

(埃尔米拉艺术家开设画廊，在纽约州埃尔米拉-康明-宾汉姆顿地区推广抽象和表现主义艺术。

(卡梅隆-麦克唐纳将于 11 月 8 日 (周日) 在东水街 344 号举行卡梅隆工作室画廊的盛大开幕式。

画廊的目的是为画家、雕塑家、陶艺家提供一个将他们的作品展现在社会面前的渠道。欢迎这些艺术家安排单人和双人展览。今后还将举办群展。有兴趣的地区艺术家可以在周六和周日下午 1:00 至 3:00 之间在画廊与麦克唐纳先生联系。

(盛大的开幕展将包括 **Harold Spaulding** 和 **Walter Buhr** 两位宾汉姆顿地区著名艺术家的雕塑作品。此外，**MacDonnell** 先生还将展出他的一些油画、水彩画和层面作品。**Walter Buhr** 的作品曾在纽约州和宾夕法尼亚州的许多画廊展出。他正在开办雕塑班，同时也在从事自己的雕塑创作。他的作品媒介从陶土、青铜到木头都有。哈囉德-斯伯丁曾在宾汉姆顿的罗伯森画廊举办过展览，并在该市的两河画廊参加过两人的展览。他曾在纽约 **Owego** 的 **I. B. M.** 举办过一个单人展。他的艺术作品也曾在埃尔米拉的 **Arnot** 艺术画廊和宾夕法尼亚州的斯克兰顿举办过群展。

(卡梅隆-麦克唐奈尔毕业于纽约州立大学布法罗教育学院，并获得文学学士学位，曾在布法罗的 **A. M. A.** 画廊、**J. N.** 画廊、**Encores** 画廊、**Carl Briedmier** 画廊等多家画廊展出。他的作品曾在布法罗的许多画廊展出，包括 **A. M. A.** 画廊、**J. N.** 画廊、**Encores** 画廊和 **Carl Briedmier** 画廊。他的作品在《布法罗晚报》(**Buffalo Evening News**) 和《布法罗太阳公报》(**Buffalo Sun Bulletin**) 中都得到了 **Trevor Thomas**[著名英国艺术评论家]和 **Larry Griffis** 的好评。

(**MacDonnell** 先生在 **Painted Post** 初中教授一年级至九年级的美术课。)

(摘自珍的心理时间实验笔记：

(11月2日，星期一，上午11:30。震动的感觉，身体和床，也许三分钟的时间。感觉不均匀，从不剧烈。闭着的眼皮也有圆周运动的感觉。有轻微的感觉。

(晚些时候，下班后闭眼躺在床上，看到一个圆圆的、很亮的日光型的光，虽然很快，但很猛烈。但这种光似乎比日光更清晰，几乎就像一



面镜子，正在反射另一面镜子。同时它还在旋转，否则周围的黑暗区域也在旋转，突如其来的暴力，居然让我头晕目眩。然而整个过程却非常短暂。)



(从我的心理时间笔记本上看到：

(11月1日，星期日，凌晨12点30分，我在散会后退场的时候看到一大群足球运动员在进行与比赛有关的活动。[当天下午在电视上看了足球，]持续了几分钟。我还看到了全脸的头颅，通常是分段的，如半张脸等，向我靠近，通常嘴唇无声地移动。当我看到第一个头颅时，我的感觉相当强烈地扫过我，并持续了一些小时间。

(11月2日，星期一，下午5点。躺在床上小憩时，感觉不一样。腿部感觉好像被床压得往下弯，然后胸部感觉很强烈，好像左侧被挖了出来。这是非常明确的。我的手背变得又粗又胖，好像会自己抬出来一样。我看到了许多不同的女性头颅，相当模糊，大多朝向我的右边。我有了感觉，听到了模糊的声音。)

第 103 节 喝酒与解离，珍的出体经验

前情摘要：

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

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

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

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

马克需要纪律，但你会在生活中达成自己的纪律。

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



赛斯警告了珍要小心日后的两名油画投资者，不可与他们交易，那是坑，不要再次陷入其中。

珍已经开始进入眉间轮的能量发动初期，可以闭着眼睛看见内在光辉和意识炫彩。



第 103 节 喝酒与解离珍的出体经验

1964 年 11 月 2 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（晚上 8:55，珍对今晚的课程资料没有概念，也不紧张。

（她准时开始传述，声音比平时稍强，有时几乎是很大声。不过，她说话的速度相当慢，还有些停顿。再次，她没戴眼镜。她的眼睛很黑，踱步很有规律。）

晚安。

（“晚安，赛斯”。）

今晚我们的课可能会简短一些，以弥补临时课占用的时间。

当然，就鲁柏而言，在我们相当严格的时间表内，我们确实错过了一些极好的上课时机。也就是说，我们错过了他能力最强的时候。但总的来说，我们的平衡还算不错。尤其是在开始的时候，这种规律性是很重要的。

当出现特殊情况，或者当他的能力异常契合的时候，在过去，我们也曾举行过不定期的课，我总是试图通过缩短下一次课的时间，或者完全取消课程以作为补偿。

（我不记得有任何一次赛斯完全取消了一次课。但我能想到很多例子是为了补偿而缩短了下一节课的时间。）

为了你们这边的方便，完全不安排课程表是不现实的。如果你们同意，我们可能会尝试在今后更好地利用这种活动高峰，但如果我们这样做，我们仍将保持每周不超过两次课的一贯做法。

在某个仍然相当遥远的日期，我们目前固化的时间表，可能会让位于一个更加自发的架构。这样一个未来的架构，以及我们更充分地利用高峰的方法，也会减少扭曲。这显然是最有价值的。



这种程序虽然看起来纪律性不强，但实际上却需要增加纪律性，因为这对于避免课次数过多或过少的不平衡是必要的。

如果过早地尝试这个程序，也往往会给你们两个人带来额外的压力，尤其是鲁柏，他必须在最后的分析中做出决定。

在这里还要说一下酒的问题，与课有关。

事实上，酒精是一种抑制剂，随着不同程度的放纵，意识上的抑制力会减弱。鲁柏没有沉迷到任何程度。但是，他注意到，在某次课期间，偶尔不碰一滴酒，他却觉得自己好像一直在放纵，所以我想做一个简短的解释。

（珍笑着在房间里踱步。我经常听她说，在一次课之后，她会觉得自己好像喝得有点多。因为她经常用嗓子，所以她有在课程期间喝点东西的习惯。如果她用酒，很少超过一两杯。大多数情况下，她喜欢喝牛奶或冰咖啡。）

这很简单。在某些阶段，如果沉溺于酒精，就会达到一种解离的状态。鲁柏在没有这种放纵的情况下达到了这一阶段，他认识到的就是这种状态。

现在。可以想像，有时在一个社交的夜晚，几杯酒，在特定的条件下，使他很自然地进入到他在这些课中所经历和超越的那种状态，可能会导致他错解他的讯息，或把他的信号弄混了。

这一点并没有什么实际的危险，但解离状态就是解离状态，这一点必须牢记。然而这里有一个区别，他已经开始认识到了。只是他在解离状态下对内在的讯息变得脆弱，或者说更加敏感，无论是什么原因导致这种状态的产生。

早在赛斯课开始之前，就已经是这样了，而且在一般情况下也是如此。在这样的状态下，无论其原因如何，任何一个人都会对内在的讯息更加敏感。我把这一点说清楚，自然是为了你们自己的利益。



这里没有什么危险，除了最不寻常的情况外，在你这一部分，只是给你带来不便或不同意的感觉。其实只有在一定的相当明确的时期内，解离才有利于我们的课。也就是说，虽然鲁柏在社交场合只喝了相当有限的酒，但如果我们的鲁柏在某天晚上喝得超过了良好判断所允许的量，那么解离状态就不可能有那微妙的平衡，使我们的课得以开始。他曾想过这个问题。不过，他平时不用担心在过量饮酒的影响下，一时兴起就开始一节课。如果他真的喝了那么多，他根本就没有能力进行一节课，即使我傻到同意上一节课。我向你保证，我也不会。

不过，我必须告诉你，就资料本身而言，由于错误而开始的课，或者这么说，在喝了几杯酒之后，不会受到影响。我大致地提到这件事，只是为了让你们对各种可能性保持警惕，并帮助鲁柏发展他的内在区别力。

在任何一种解离状态下，任何个体对内在讯息都比较敏感。这种敏感度根据一般个体在这方面的能力而不同，这也是我为什么要指出这一点的原因。在一个亲密的朋友聚会中，如果喝了几杯酒，如果鲁柏恰好对内在的讯息越来越敏感，那么如果这种情况只是偶尔发生，那么举行一次课也没有什么不妥。事实上，一个明智的（下划线明智的）的饮酒是有点好处的，但千万不要过量，这一点非常重要。

在我不赞成的情况下，我不会允许上课。然而，我的区分并不总是与你们的区分相同。有些社会上的、奇特的礼节，是以不断变化的、变动的、有时是无意义的模式来保持的，我不会对此作出回应。也就是说，我根本不会调整自己来配合社会情境或社交的越矩行为，或对你来说可能像是社会的违法行为。

所以在这些纯表面的行为模式中，你和鲁柏必须判断。我在这里举个例子——你要不要休息？

（珍，停下来看着我。现在是 9:35。我摇摇头，因为她似乎还想继续说下去，而且语速没有快到难以跟上。）



我在这里举个例子，鲁柏的父亲和他的女人来访的那个晚上。你和鲁柏是在喝酒，但没有比平时喝得更多。那个女人，不幸的是，喝酒习惯没那么节制。

鲁柏那时正处于一种卓越的解离状态。因为他父亲的来访，他在情绪上和直觉上也处于一种内在的亢奋状态，也就是兴奋的状态，这种状态往往伴随着解离。有一种外在的冷漠，但对不同的刺激也有一种内在的敏感。

鲁柏受到这个女人内在求助的影响大过于平常，这个女人发现她越来越难以处理一些问题。鲁柏接收到那个讯息，在有利的状态下也在和我沟通。

我完全愿意举行这样一次课。我知道你的不情愿，但你知道，我并没有真正领会到你强烈的考虑，而你记得，我并没有过来。但这是出于对你和鲁柏个人的尊重。对我来说，社交的纠葛与——嗯——可能的社交不同意能力并不存在。

（注意到上面珍的犹豫。她在讲这段资料的时候，显然是在摸索着寻找合适的词语，而且在讲的时候用了很多面部表情和手势。“不同意能力”（Disagree abilities）肯定不是常用的用法。）

我总会抓住任何真正可能发生的危险。如果真的要发生的话，我会抓住任何会强烈不满的发生。我事先会知道，但我不一定知道你在那方面可能认为的可能性，除非我特别的努力，所以这些可能性不被我考虑。在我们正在讨论的这个例子当中，如果举行这样的课，如果举行的话，会导致一个非常不幸的情况，那么我会事先知道，而不会举行这样一节课。

饮酒的剂量决定了饮酒后意识传输信息时的扭曲程度，但对意识传输本身并没有多少确切的影响。少量的饮酒可以增益自我内在人格从角

色我中解离出来，而过量饮酒则会让头脑在获得潜意识传输来的信息后，对信息加以扭曲或增减，形成伪高维意识信息。

我让你休息一下。

(9:59 休息。珍像往常一样解离，事实上，她说离得很远。她稳稳地谈了近一个小时，一边踱步，一边说，很少停顿。如果她的步伐加快，她的声音就安静了下来，她在 10:06 以这个方式继续。)

因此，在这种情况下，你必须自己做决定，如果你出于任何原因对此感到不舒服，就不应该进行一节课。这适用于你们两个人。

你们双方必须达成一致，否则课将受到影响。解离打开了或提供了沟通的渠道和可能性，但没有必要在任何特定的时间或场合使用它们。

就你和鲁柏而言，你们在那天晚上的感受是合理的，尽管由于许多原因，这些感受与我无关。这资料应作为今后的指南。

现在，如果这种情况发生了，鲁柏发现自己的能力异常的契合，而且情况也很有利，那么，举行一次课是完全正当的，虽然这不是定期课。我会自动做出调整。这是指有或没有证人的课。

自然，在条件有利的情况下，这样的课可以让我们利用活动的高峰，增加我们的自发性。而随着自发性的增强，我们将减少任何扭曲的影响。这些影响极少发生，除非是在个人资料中，或者是在鲁柏因为怀疑而感到压力的情况下。在灵性活动的高峰期，疑虑会被降到最低。

我知道你们恢复了心理时间的实验。

这次课将不会太长。昨晚看到的效果是合理的，我将在以后讨论。

(珍现在踱着步子，停顿了很久。珍后来告诉我，赛斯所说的效果，就是比尔-麦克唐纳在周日的不定期课上看到的效果——不透明的白眼珠叠加在珍闭合的眼皮上。)



鲁柏这方面确实会有一个可喜的买卖。遗憾的是，他此刻挡住了我，不让我讲出细节。

从他自己的写作中可以看出，他的创作能力的提高，对约瑟你来说，应该是明显可见，从他收到的信中也是客观明显的。他的能力的日益集中，我在一次不定期的课上就预测过，如果你还记得的话。他的短篇小说大约从那个时候开始，就显示出他的能耐和知识有了很大的提高。

（请见第 82 节临时课。在那节课上，赛斯第一次提到，珍应该全职写作。这是 8 月 27 日的事。到 9 月底，她离开了她兼职四年的画廊。这一举动并不完全是由赛斯的资料决定的，但这肯定起到了一定的作用。自从离开画廊并投入写作后，珍收到了许多来自出版商的非常赞许的信件。他们无一例外地评论她的作品质量大为提高。这种进步似乎像魔法一样绽放，我们觉得珍开始定期售出她的作品的日子很快就会到来。）

诗作也正稳定进步中，这内在增强的自发性是直觉力量的直接结果，甚至流淌到他的绘画中，使他能够使用以前没有的知识。

这样的结果现在也在你自己的工作中显现出来。理解和内在的自由使你能够越来越多地使用自己能力的各个方面，并进一步发展这些方面。

（这一点，我可以作证，确实如此。仅在最近几周，我的作品就有了显著的进步，我很客观地看到了这一点。在最近的几幅画中，我几乎毫不费力地解决了多年来我一直在与之搏斗的问题。也许是巧合，学习终于有了成效，但有趣的是，它发生在这个特殊的时期。在最近的工作中，我有时有一种几近神奇的能力，可以实现任何我想做的事情。）

从相当实际的角度来说，你也一直在卖画，因为现在你没有退缩，你会继续改进；而这种改进会使别人被你的作品所吸引。

不久前我跟你说过，看似不实际的，反而是实际的，而值的充盈才是唯一真正的实用。



不要惧怕从自己固有的舒适圈里走出来，踏上追随内心热忱展现自我心灵的道路。只要你真的是为了自我内在价值提升、价值完成在努力，你的人生就不会陷入麻烦中。因为高频意识会为这样的角色展开绿色通道，打开不可思议的能量源泉，一生一路有如神助。

我将在此结束这一节。我们做得很好。然而，我想确保，就涉及的能力等等而言，保持宝贵的平衡，尽管我的状态很好，照例可以持续几个小时。

我建议在不方便的时候把你的录音机修好，把它放在这个房间里一个方便的地方，以便在任何我可以不那么正式地发言的场合录音，这样交谈起来就比较快，不需要你做笔记。

这种情况不会经常发生，因为从长远来看，它涉及到同样多的工作在你身上，因为接着你得誊写录音内容。

我向你们俩致上最美好的祝福。我现在有兴致蹦蹦跳跳，但我会像胶水一样信守自己的诺言。祝你们两位晚安。

（“晚安，赛斯”。

（10:35 结束。珍解离相当好。她说，赛斯“从一开始传过来就非常清晰有力”。

（珍说，她右手的手指在课程结束时有点“胖”，尤其是食指。

（这是我们俩这么多次课以来，第一次出现这种迹象，第 59 节课提供了一个手放大的例子，赛斯将其称为身体试图配合灵性或内在扩展的



节奏。详细的测量资料见第 55 节。和过去一样，课一结束，珍的感觉就开始减弱；当我看着她的手时，我看不出任何异常之处。

（珍说，赛斯是为了我们才休息。举个例子，当她讲了一个小时的时候，她的解离状态通常比半小时的时候更深。

（赛斯关于录音机的发言，指出了我们不用录音机例行记录课，以便以后抄写的原因。虽然我们在录音，但我不仅要和珍一起坐着听完课，而且在抄写时，我还得花同样多的时间再听一次课，再加上打字所需的时间，而且还要多次开始和停止。）

（以下是珍的心理时间笔记。她在周三的非凡经历，单独列出。

（11月3日，星期二，上午 11:30：没有更多内容。我看到某种机械配件，很快，但不够清晰，无法描述。我不知道那是什么。）



（以下来自我的心理-时间笔记：

（11月3日，星期二，早上7点。今天早上穿好衣服去上班的时候，我突然有了一个很清晰的想法，那就是我应该走回我的工作室，从后窗往外看，因为我可以看到一辆车停在车库前面，挡住了我的车从车库出去。看向窗外，当我真的看到一辆车就这么停着，挡住了自己车的出口时，我大吃一惊。

（我很好奇：挡住我的车的是一位住在楼下公寓的年轻人。根据协议，我们停车时，都不会挡住对方的汽车进出，这个制度很有效。我不知道为什么这次他的车会停成这样，也许是因为有另一辆车临时占用了他的固定位置，稍后就会开走。既然楼下的朋友知道他的车肯定挡住了我的车，也许今天早上起床后，我就收到了他的心灵感应。早餐后



我下楼，发现那辆车已经开走了，这意味着我的邻居，比通常他的习惯更早地移走了车，因为他在我上班之后才出门。

（11 月 4 日，星期三，晚上 8 点：躺了一会儿后，我经历了两次熟悉的感觉，但不是很强烈。然后有几次听到声音——句子或零星的交谈，有的相当复杂。我看到了许多面孔，有男有女，有的持续了一段时间，比如一个戴眼镜的胖子，穿着白色餐厅员工制服。

（自从 10 月 27 日我开始恢复对心理时间的定期研究以来，我的所有灵视几乎都与人有关，这让我相当感兴趣。反过来，珍收到的视觉资料则是许多无生命的物体，特别是灯，灯具，门的装置等等。）

（珍 1964 年 11 月 4 日，[星期三]的心理时间经验记录：

（今天的经历比较疯狂——我会把它分成几个部分，一部分在上午，一部分在下午。我写这篇文章的时候，我还不是我自己，因为我不想睡着，因为我很想这样做，我不认为这是明智的，但我想趁着记忆犹新，描述这两个经历。

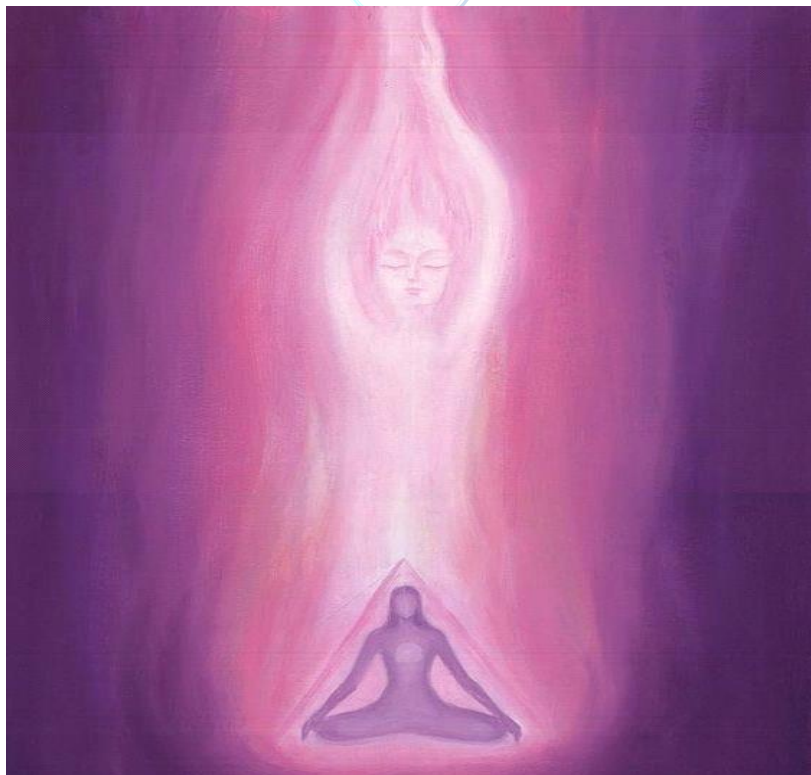
（我照惯例把早上的写作时间放在 8:30 到 11:30，然后按计划尝试心理时间，从那时一直到中午。我定好闹钟，躺在卧室里，闭上眼睛，没有进行任何暗示，只是放松。当时处于良好的放松状态，但什么都没有发生，什么都没有。我对自己说：“我真的很快就能做好一笔买卖吗？”[意思是一本书或小说]，我脑海里冒出了“伊芙琳的奶奶”这句话。我想那是没有意义的，就没有理会它。

我们可以看到，冥想时不必须站桩或盘坐，只要真的做到身心全然地放松，就可以进入必要的心灵状态，而感受到高维信息——并不是眼睛看到、耳朵听到，那是一种意识流，就好像突然冒出的某一个想法



或突然回忆起的一段记忆。内在视觉多是用仿佛记忆的方式呈现给显意识感知的，就好像你回想一下自己几年前的卧室或童年时的老宅一样，那声音、光影与人物是怎么被你感知，灵视也是如此类似地展开。

（突然间，整个事情开始了。我直直地躺在床上，双手放在两侧。毫无征兆地，我感觉到床在我的手底下消失了，就像沙子会散开一样，在那里留下了一些虚无的口袋，并不断扩大。我的大拇指绝对感觉到好像是抓住了这些虚无之洞的边缘，洞口进一步扩大，在下面蔓延开来。几分钟后，这是最难描述的，我感觉到快速的明确的和身体的嗖嗖的往外走，就像我突然从头顶射出或冲出一样，长长的吓人的运动感，完全被带着走。瞬间惊慌失措的停了下来……不管是什么东西，至少我认为我是这样做的。



（然后，我生起气来，因为我虽然受到了惊吓，但还是很谨慎，不希望自己陷入困境。当时告诉自己，我可以安全地去任何地方旅行，也可以安全地回来，但我会慢慢地走；我很安全，很自信，会欢迎这样的有效体验。感觉恢复了床在我手底下消失的感觉。闭上的眼睑后面是浓烈的红色。头部、肩部、后颈部发热，然后同一部位发凉。闭着的眼睑内有扩大的感觉。然后感觉腿、胳膊、肚子……溶解了，我想这是最好的描述。有悬浮的感觉，但没有移动的感觉。然后警报响起，然而我还是躺在那里，睁开眼睛时稍稍有些困难，但还是睁开了。即使睁开了眼睛，悬浮的感觉依然存在。感觉到一些阻力[在胸口？]，不愿意起身，但决定超过正常时限的实验是不明智的，于是起身了。

（事后我感觉很轻[不是虚弱之类的]，感觉好像我的身体可以升起来，手腕上方有很明显的空间。但我还是把我们的猫带出去，坐在台阶上等罗下班回来；感觉减退了。吃了午餐，我告诉罗发生的事情，离开家走路去邮局寄手稿，也去了杂货店。午餐时，手腕和双手有非常轻微但明显的轻盈感。虽然我提到它，但不认为有什么重要性。想要出去办点自己的事，回家，然后从 1 点半写作到 4 点半。

（第二部分：

（秋天的天气真好，阳光明媚。走了大概半个街区左右。记得我突然想着，今晚的课上，赛斯可能会说以下内容：在真正意义上，物质世界的实质物质并不是这样存在着。原子与分子等等，都是我们对这些东西的名称，我们用它们来组成我们的形象，或者把它们转换成明显有效的形象。然后接下来我记得的是，一种奇妙的轻盈感，我觉得与其说是浮力，不如说是摆脱了阻力；物理阻力。摆脱了身体上的笨重、物理上的压力，就像，我们小时候偶尔可能有的想像那样。但起初我并没有注意到，只是感觉异常的好，享受我的散步，意识到我的脚步轻盈，觉察到一种与万物合一的满足。



（记得当时是去邮局。常去的一家商店因为家有丧事而休息，门上的牌子上写着，路过的一位妇人也这样告诉我。我决定去另一家商店，但路途比我原本计划的要远。站在街角要过街，电话公司的人在修电线；两个人在高高的电线杆上。一个在地面上。不知怎的，电线掉了下来，落在离我站的地方大概两英尺的地方。我完全没注意到；这似乎并不重要。要是平常，我会跳起来。

（穿过操场来到陌生的街道，不是我平常走的路线。从那里开始，轻盈的感觉传遍全身，除了胸部区域。走起来似乎毫不费力，完全不用出力，仿佛没有任何阻力需要克服；比如没有肌肉运动的感觉。美妙的幸福感；沿着街道飘浮。这样走了大约四个街区；去了商店，感觉依旧；像平常一样与在那里工作的女人交谈。

（离开；开始回家的路。但是，到了现在，感觉身体里好像有轻飘飘的感觉，突然感觉下半身到胸口完全消失了。拎着装有三夸脱牛奶的袋子，还有我买的书和香烟却完全没有肌肉的知觉。我突然担心起来；第一次意识到，我并不是在某种纯粹只是幽默感，或健康好得非比寻常，或是普通但不寻常的亢奋状态。首先，我觉察到自己的身体好像在胸部以下溶化了；但后来又想，真的可能是这样。走上教堂街的人行道；毫无疑问，完全不费力气；感觉不到平时抬起脚步的感觉。不过鞋子困扰着我；它们似乎很重，把我向下拉。我知道这很傻，但觉得很害怕，如果身体的下半部分被溶解了；只剩下胸肩和头部区域，那么我就会直接倒下；胸，肩，头都倒在街上。我没想要这样做；但我的脑海中突然出现了这个画面。这个时候，虽然担心到一定程度，但还是很享受这种令人愉快的……飘浮的感觉……从胡桃街穿过那些院子，看向透过树缝露出的我自己的窗户。注意到我好像在飘过去……而不是走过去。害怕自己会……把身体什么的……毫无保



护地丢在街上。回到家。告诉了罗。他让我喝咖啡，让我闻氨气（阿摩尼亚 ammonia）。

（到家时，大约下午 1:50，那些感觉还在继续，不过开始减轻。下午 3 点，就在我开始写下这一切之后，到楼下前门去看邮递员是否来了，还是有同样的感觉，虽然程度较轻。我和罗在客厅；我告诉他邮递员的事，突然间，我绕着我的桌子走了一圈，有一种奇怪而醒着的感觉，我穿过了一个“虚无的洞”——又马上从洞里穿了出来。现在是 4 点 15 分。我觉得现在更像自己了，虽然很累。事实上，我现在还好，或者说几乎没事。

（我猜我又做得过头了，没有意识到。奇怪的是，第二次经历发生在午餐过后和走路的时候。

（在这段经历中，我从某种不同的角度看待我所处的环境；一切看起来都棒极了，异常灿烂。我觉得非常快乐。

（忘了说：在早上的体验中，在整个事情开始之前，感觉到了那种“狂喜”（ecstasy）的感觉，不知道还能叫它什么；愉快的波浪在身体上流动。

（我对上述经历的记录和评论：

（当珍办完事回到家，提到她仍然“感觉怪怪的”，我就怀疑我们会看到她 1964 年 1 月 10 日的冒险经历的重演。在第 100 节，赛斯曾说过，珍现在可以给自己更多的自由，既然她今天中午向我提到了她所谓的狂喜的感觉，我想她确实比平常做得更深入。我也在想，她是不是做得过头了。

（同样，见我前面的注释，有关珍的狂喜经历。从她最近的一些心理时间实验看来，我认为她又快达到那种状态了。她最近一直在对自己



暗示，在她的实验过程中，她将能够进行灵性上的旅行。从下一节课可以看出，珍的想法是正确的，她所感觉到的从头顶冲出去的感觉，绝对是一种旅行的尝试。

（珍还正确地怀疑，在她第一次自我警告后，她暗示要放慢速度，是被她的潜意识所理解的；因此，在她的实验“结束”后相当长一段时间才出现症状。这是她的想法，而不是我的想法。

（当她回到家的时候，她的眼睛非常清澈，肤色很好，脉搏正常。她的手也感觉正常。她的模样颇为笑意盎然、轻松自在，同时也觉得惊讶。我并没有特别担心，除了对这些实验，一般来说，我喜欢慢慢来。她说话毫不困难，但她走来走去时，偶尔我注意到她的步伐有种轻快；另外一些时候她的膝盖会稍微比平常弯曲，好像她的双腿是橡胶做的；但很轻微。

（我给她煮了咖啡，她似乎不太想喝。我们试了阿摩尼亚胶囊，当作实验；我们不认为她需要它，但我们想要看看刺激性的气味，作为一种冲击，会有什么效果。但除了珍急促地咳了几声之外，它没有任何我们能察觉的效果。我说到冲个冷水澡，但我们没有尝试。

（药效过了一段时间才消失。她在下午 2:30 左右开始打出她的实验报告，但似乎太放松了，不想在这方面花太多精力。她在协调性方面没有任何问题[可以很轻松地打出字来，等等]，在 1 月份那个插曲中，她可是一度连拿笔写字都有困难。我觉得，即使在最紧张的时候，她也明白自己的处境，并不感到惊慌。不过，她同意我的看法，认为她做得有些过头了，我们花了一些时间讨论，如何让我们都能领会最初的警告信号，并停止任何涉及太多、太快的实验。

（自从珍在精神上旅行到她的故乡，纽约州萨拉托加之后，她就一直想再去一次。



(见第二册 1964 年 4 月 30 日)

她认为，她今天的经历是为旅行所做的努力，她不明白为什么现在完成一趟旅行显然比去年 4 月要困难得多。赛斯在接下来的 104 节课中讨论了这个问题。)



第 104 节 赛斯谈珍的出体经验，自发与纪律间的平衡

前情摘要：

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



第 104 节 赛斯谈珍的出体经验，自发与纪律间的平衡

1964 年 11 月 4 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（自然地，在珍今天早些时候经历了心理时间方面的经验后，我们很怀疑今晚是否会上课。然而，随着时间的推移，珍似乎感觉很好。我们计划照常上课，只要赛斯不取消课程，或珍没有改变主意。就预测而言，珍不知道这一节会讲些什么内容。

（珍和我已经和我们的房东吉米·斯帕齐亚尼谈过了，关于赛斯在第 100 节给的资料，有关我们公寓恒温器盖子丢失的事。赛斯说，吉米无意中把盖子丢弃了，“不是丢在自己家的某个地方，就是丢在公共垃圾场，不管哪个地方都是在山坡旁，盖子还在那里”。吉米表示，在赛斯的提醒下，他确实记得去年春天清理了家里的一些垃圾；根据吉米的描述，与埃尔米拉市垃圾场的描述相吻合，我和珍没有去过那里。吉米说，这一带都是小山丘，占地很多亩。我问吉米，他是否能想起来在垃圾场的什么地方处理了那么多垃圾，但他想不起来。吉米说，那里的服务员每次都会给他指向不同的地方去找；垃圾场的面积很大，无法进行详细的搜寻，所以我们的结论是，可能永远也找不到盖子了。



（关于赛斯说珍将很快就会售出一份作品的说法，她还没有什么结果可说的。见本册第 101-103 节相关内容。然而，她继续收到关于她的作品的赞美信。

（珍准时开始传述，声音正常，而且速度比较慢，然后逐渐加快。她又摘下了眼镜，眼睛很黑。）

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

我们的鲁柏已经忙了一天了。

如果你还记得，我告诉过你，心理时间实验现在会更有的成效，但鲁柏真的想出了一个桃子。

（见第 100 节。）

我们又涉及到必须在自发性和纪律性之间取得微妙的平衡。总之，从各方面的考量来说，鲁柏自己处理得非常好。

这段经历确实涉及到他在没有意识到的情况下所做的几个实验。也可以从中吸取一些教训。内在的自己很清楚自己在某些方向上的先天能力，并沿着这些方向努力。

自我也以自己的方式感觉到这些特殊的潜能；仅仅是感觉它们，就像狗可能嗅出危险一样，它会引导自己的努力去阻止它们。对付一只受惊的狗需要非常小心，否则你可能会失去一只手而收获甚微。

在这里我们可以看到，角色我与内在我彼此间的人生目标是不同的。角色我渴望幸福而悠闲地度过轻松惬意的一生，谁跟我说什么功课，逼着我做作“业”，角色我就感到万般委屈，好像遭到了残忍的迫害，甚至会因感受到可能的“压力”与考验，果断选择逃避。若此时谁逼



迫角色我面对问题，或阻拦它逃避问题，那这个人就被定义为“恶人”，遭到辱骂攻击。

内在我很清楚自己此生的目的与此刻的所需，理解自己擅长的与亏缺的，它总是渴望凸显自己优势的同时尝试挑战自己的不足，而这正是达成自我价值完形的必经途径。

孟子曰：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”

很多人不能理解，为什么都说上苍有好生之德，是爱的滋养，可自己主意识人格（高我）、全我存有，要给自己安排这许多苦难深重的戏码，难道它们没有同理心吗？难道每次变着法子让我来历经苦难就是它们的乐趣所在吗？



其实答案很简单：角色我都只想愉快地玩耍，吃饱了睡，睡醒了玩；而家长却要考虑更多、更深远的东西——要孩子先把作业写了、预习和复习达成。家长只能给你安排学校，请最好的老师，为你营造必要的学习氛围，配备必要的伴读，给你交纳高昂的学费，但无法左右你的自由意志：是学、是发呆、是上课时神游天际，还是和一堆孩子瞎闹旷课，都是你自己的人生抉择。家长们可以苦口婆心，而你可以充耳不闻。

结果就是：学校里、家里，没能教会你的东西，你需要在社会里自己学。该学的时候你看小说漫画，该用的时候自己通过一次次的往复失败，自己品悟。



鲁柏的策略从一个角度来说是很高明的。从头部冲出来的感觉，代表着内在自己从身体形象上的最初流动。



（在传述上述句子的时候，珍来回踱步，有几次长长的停顿。她说得不是很快，但由于经常停顿，她的语速现在有点慢了。）

事情发生得太快，鲁柏的自我，这只老狗几乎完全被打打了个措手不及。如果不是那迅雷般的初始感觉使自我从愉快的瞌睡中醒来，整个事件就其目的而言可能是成功的。

这种感觉发生在向外冲的前几秒钟，但却给自我提供了足够的微弱警告。自我无法阻止那向外的冲劲。它没有及时反应。因此，从自我的立场来看，这个警告是不够的。它叫了一声，用它想像中的尾巴把逃跑的内在自己拉了回来。

默默地但坚定地，没有进一步对抗自我，鲁柏用暗示安全与慢动作，默默修正了下来；正如你所怀疑的慢动作的建议，和/或加上告诫的警示，被潜意识相当内行地，也就是狡猾地解读了，然后等待了好几个小时才再次尝试。

角色我在赛斯的语境里叫做“自我”，它知道内我的存在，并且好像爱吃醋的女人一样看着自己的男人，生怕一不小心他就溜出去偷腥。



内在意识我，除了在梦中可以进入第三意识维度，去经历梦世界；还可以利用深层放松，让角色我陷入迟钝、假寐状态，然后悄然地出体去访问第二或第四意识维度，即平行实相层或中间层。当然角色我是很警觉的，一旦内在我搞出什么“动静”，它立刻会惊醒，而严防死守着自己的内在我，踏实地呆在家里。这过程与越狱没有多少不同，内我和角色我需要斗智斗勇。

通过冥想进入假睡状态，骗过头脑与载具我，看角色我犯迷糊时，趁机开溜，这过程不能被显意识发觉。所以别动用逻辑意识，离开时别触发情绪反应。当内在“意识我”成功地离开了“载具我”后，你还是处于角色我内，还在它的监控中，这时千万别动用你的物理脑去尝试存储或调取记忆——那会惊醒角色我，发觉自己不是在睡眠中，而当下的经历不是做梦。惊醒后的角色我会快速尝试回到载具我里，并

让载具我觉得不舒服，比如瘙痒、麻木、疼痛等，一旦你对这些身体上的神经信号做出意识反应，活动了身体，你的载具我就被重新上线了，内在意识我又被抓回了这个伪装层中的自我角色里。

所以要习惯观梦、记梦、解梦。梦中你不是用你的载具脑工作，但你也有逻辑、记忆和行为能力。内在意识与自我记忆本身在云端里，并不在脑子里，但脑子犹如你的本地硬盘，只对角色我这个单机注册用户负责。你必须学会如何使用云端硬盘的操作技巧。



（我会说，其实不到两个小时。）

在这期间，也就是在剩下的半小时里，它进行了初步的适应和熟悉感觉的实验，自我在某种程度上被调教了，并相信这些实验的好处，因此找不到什么真的可以反对的。

一般来说，鲁柏的自我会警惕地捍卫它的利益。当他感觉到自我向他叫喊时，最好在剩下的时间里减慢速度，就像他试图做的那样。然而，任何暗示措辞都非常重要。“我会安全地前进”用这个措辞就很好，因为它允许在安全的平衡下继续和前进。

慢这个词，或慢慢地这个词，在这里的涵义上并不好，因为它本身并不一定意味着安全，而只是一种中性的，暂时的推迟。到目前为止，鲁柏做得很好，随着他的进步，他将学会如何操作内在的加速和流动，或者说能量的急速涌动，让他感到安适。而自我，通过经验，会学会，内在的自己总会安全地回归。而如果不给自我这种必要的保证，那将是最不公正的，也是不必要的残忍；同时内在自己也应该设法向自我传达，它对自我保护性关怀的感激之意。

有些女孩子因为心理匮乏对婚姻稳定性的信赖和对自我价值的确定性，有强烈的控制欲，并表现出分别焦虑症：黏人、不讲理、情绪化，且内心脆弱。有这样女朋友的男人，需要学会怎么有效地安抚女孩对失去心灵连接的惶恐，让女孩慢慢地学会信赖、跟随，放手让自己去做事情。每天黏在一起不是浪漫的幸福，而是一种自我发展的束缚。

内在自我意识如何能在意识上、言辞上、行动上有效地安抚好角色我，让它可以慢慢地放下抵触情绪，放手让内我出去闯荡游历，能理解到除了相互宅在“窝”里，还能有更有意义、更重要的事可做、要做、能做，而这是内在自我真正与唯一需要去做的事。当角色我能意识到，内在我的成长与成熟对双方都有利时，出体的阻力就会小上很多。

每个人的角色我，其性格与认知成熟度是不同的，这取决于它的脑子里都装了些怎样的人文认知和科学理念。



童蒙是最容易取得内外共识的，而成蒙则相对偏执固执。

成蒙：一个成年人，就包括博士，他认为自己已经无所不知了，或者形成了思维定势，总是目空一切，别人提出一个论点，总爱反驳别人，认为这个不对、那个不行，听不进别人的意见。

一个人无知并不可怕，可怕的就是觉得自己已经懂了，不能谦逊地对待其它视角下的知识与见解，不愿了解其它领域中的道理。这样的人很难有大的建树，也就自困形骸、止步于此了。

这样的人，如果想要改变他的“成蒙”，一定要讲求时机，一定要待他吃了大亏后、盲目的自信有了动摇时，能够肯于礼贤下士、诚意请教了，那时他的心态改变了，才能传授他大道至理，只有这样才能打开他的格局。



法不轻传，道不贱卖，师不顺路，医不叩门。心诚则灵，气傲则败，城府决定气魄，有容乃大，方能纳百川成海。

有些传道的人说：“你先把自己的杯子倒空。满了，装不下新东西。”这样的教诲是有自我局限的——取一舍一，匮乏了交融之妙。要把自己的格局做大，把杯子放在缸里，把缸放在海里，可劲儿地装，让自己达到其大无外、其小无内的境界。古今中外，融会贯通，绝不自限门派，自困一隅。

这涉及到一种简单的双向交流。熟悉这样的经验，又会很快教会鲁柏使用正确的接触，学会如何控制自己的这种加速和冲刺，不管是向内



或向外；也就是说，离开与返回身体形象；就像你们的飞机一样，我相信，没有碰撞的着陆很重要。

我们预计不会发生空难，可以这么说。也许，难免会有一些地面上的颠簸。这些控制从长远来看，必须是个人直接通过经验来学习，但我可以提供一些帮助。



意识出体对于很多人来说是可望而不可及的体验，哪怕经历一次，自己也就真的知道与相信：这万千年来无数人说的灵魂是真实的；也就亲眼看到这个所谓的世界与家人是代码构建的；自己不是迷信的疯子，也不是精神分裂。

其实出体体验并不是很难，但一次失败的出体体验却很容易发生。盲目地尝试去异维度闯荡其实是很危险的事情，因为你对其它的时间体系、道德体系、天道体系，一无所知。就连本层内的很多基础知识也并没有掌握，天真地犹如个孩子，一心以为天下无贼、社会司法秩序、宗教善恶理念对多维意识界还有用。

就算你幸运地犹如离家出走的五岁小孩，独自游历了闹市，什么不测都没有遭遇，可是等你想要回家的时候，你能确定可以准确地返回到自己出发的维度、而你的躯壳在这段时间内没有被其它渴望载具的意识所占据吗？

就算你平安地回到了自己的肉身里，你是否有能力知道，有没有什么好朋友搭乘你的顺风车，跟你一起回来了呢？

初生牛犊不怕虎，但也不能因为种种可能就畏惧不前。学会如何有效快捷地出体，也要学会在出体期间如何保护自己的肉身，如何安稳返航，如何利用神圣空间营造意识的安全屋，如何利用特别的撤退口令，瞬移回触发层的安全屋内。

不是说给你一把车钥匙，你就可以点火上街了。要学的东西、要注意的细节真的很多。不能在灵界做一个小萝莉傻白甜，也不能因种种不确定性就止步不前，一辈子不敢碰车或坐飞机。平衡，平衡，一切都是自我的平衡，纪律与探索的平衡。



另外，在禅境中正常的情况下，还有两个岔道：喜乐与轻安。这两个路口，都很让人舒服。喜乐犹如吃甜品一样容易上瘾，而轻安则容易让人淡薄了人生体验的领悟。

我建议你休息一下。

（9:34 休息。珍解离如常。她说到最后，语速有点快了。她说，上面的资料涉及到内在自己通过头部的向外移动，这让她想起，在早先的心理时间实验中，她有时会有有一种“头顶撞了一下”的感觉，为时短暂，相当不愉快。这应该是几个月前的事了。

（当珍再次开始传述时，她的声音已经从相当正常的声音变成了一种更正式和严峻的语气，声音也大了一些。有时，她的声音有一种难以描述的歌唱性，强调某些音节并拉长它们。她的用词变得非常复杂。而且，她一直保持这种声音，直到课结束。9:39 继续）。

当达到新的层次时，总会有新的东西要学习，新的控制要掌握，新的平衡要保持，新的纪律必须采用；在整体自己学会处理新的层次，并对它的操控感到自在之前，这确实涉及到自然的、额外的能量消耗和增加的活动。

就目前而言，鲁柏的自我会施加平衡的阻力，也许就像一个锚，或一个秤砣。然而内在的自己也尝到了新的自由，所以会有短暂的震荡，同时关系和力量也会自我解决，达到一个新的，综合的平衡。

我预计不会有什么真正的困难。如果有任何困难的迹象出现，也不会真的发展出来，因为我们会在那之前撤退，但如果有任何证据表明，

造成了任何不必要的或真正不舒服的翻转，那么我们会在一段时间内作两件事中的一件或都做。

我们要么缩减我们这位朋友每天拨出的时间一阵子，要么就不让他独自在公寓里做实验。任何困难都是由自我和内在自己暂时的僵局造成的，应该会自行解决。我没有预见到什么困难。

这取决于鲁柏自己的力量，必须始终保持平衡。当整体自己熟悉一个新的成就层次时，很可能在不同的时候，预计会有一些相当无害的目的之多样化，和暂时的不平衡。

随着小范围的调整，这是可以预料到的。没有它们就会有危险。在整体自己还没有掌握真正必要的控制和纪律之前，太过一帆风顺，可能会导致过度自信。

这里，我们发现了这次经历和鲁柏灵性旅行的不同之处，它实际上，是穿越时空来到了相当多年前的萨拉托加。那次旅行是由情绪推动的，个人的情绪推动。



萨拉托加（英文：Saratoga）是美国加利福尼亚州圣克拉拉县下的一个城市。位于旧金山湾区的圣克拉拉谷西部。

在第三眼眉间轮被稳定地开启运作后，内在感官对所谓未来、过去和多重平行的当下都可以产生洞见般的惊鸿一瞥。起初只是一两个一闪而过的镜头，慢慢地可以发展成稳定的观察。观看所谓的未来时前额会紧绷，有压迫感；而洞悉所谓的历史时，后头会涨满，有轻微的醉意；而观察广泛的当下时，头顶会有被人按压的感觉，虽然并不沉重，但会清晰地感觉到能量流的交互发生。

三眼轮开启后，能量开始冲顶。三花汇顶，指的是左右二脉加中脉，都最后贯通在顶轮处。这时头顶凶门再开，出现骨融现象，头顶的皮



肤开始随呼吸脉动。顶轮开启后，可以随时与宇宙意识同步信息交互。顶轮之外、头上二十厘米处还有一个悬空的能量轮，那是光轮。初学者呈现紫色的光芒，之后会乳白色、亮白色、淡金色、金色、浩日般的金黄色。

值得注意的是，逆水行舟，不进则退。你修为出这些可能需要数十年的努力、数千年的累积，但如果把功夫撂下大半年，凶门会慢慢地再次骨化闭合，能力也可以逐渐消散，与常人无异。还有，如果你用这些能力开始去敛财、博取名望，那退步得也会很快，没几年就徒有虚名，而没有真的大智慧了。

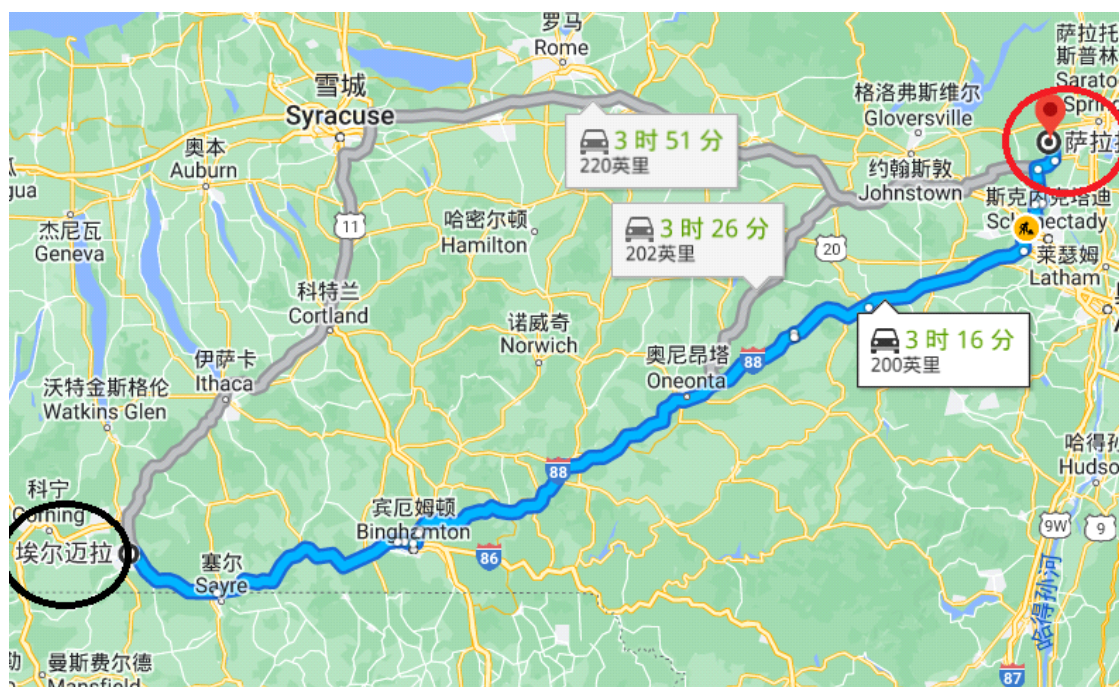
眉间骨或顶骨骨融时会感受到持续的钝痛，犹如小锤、小钻，在那里琢磨着你。这时如果你要是怕了，去找医生看鼻炎，或照片子，那会被误诊为某种医生被你暗示了的疾病，然后让自己陷入更深的恐慌中。天天求医吃药，忙活半个月，骨头不痛了，那不是人被治疗好了，而是你错过了此生最大的一次自我扬升的机缘。

(珍在 1964 年 4 月 30 日上午 11:30 有过这样的经历。见第二册。这是 在第 50 节课的前几天的事。核对了一下我对珍那天经历的描述，我注意到我确实说过，这段经历一开始就有一种“头上挨了一击”的感觉。这在珍有日期的记录中也有记载。1964 年 4 月 28 日，珍也经历了这种相当不愉快的感觉；也许是为两天后的萨拉托加之旅做准备。而今早她所经历的那种通过头部冲出的感觉，珍说，与先前那些“撞击”的感觉非常相似。")。



个人的情绪和记忆松动了，解放了他；但这段旅程必然是由特定的情绪所推动而注定的，而目的地是一个刚巧为自我所熟悉的，至少在某种程度上，自我和潜意识都怀念的目的地。

因此，这是按照初步试飞的路线，自我也不会因此反对。今天这件事虽然没有完全成功，但却要复杂得多。



自我现在多少对整体自己有点信任，因此我们有更多要应对的。我们不再哄骗自我，因为它最终会怨恨，有时甚至会酿成灾难。而是把它带入整体自己的信赖中，使它允许离开身体的形象，就像一位母亲最终可以确信儿子或女儿单独外出是安全的。

不过，这个比喻不是很好，因为孩子最终确实会离开父母，但这是一个真实的比喻，因为内在的自己在超越物质场域时，确实离开了自我所关注的身体形象。

只有你的角色我可以觉得安全、可控、有序地离开自己信赖的肉身之壳窍，才能在非物质界载着内在自我意识自由地穿梭。让角色我学会

信赖自己陌生的非伪装层，并学会在天上飞或瞬移，这确实需要一定的渐进式的锻炼。



你不是不能做到，而是你不信你能做到，更不信那个能做到的人是你。角色我对全我的无所不能是一无所知的，更别谈信赖与打开许可的权限了。如果你觉得你做不到，那你就一定做不到；如果你觉得你能做到，那也未必一上来你就能做得到。

但如果你不反复地磨练，你就不能骑自行车或开车上路——所有的技巧都需要一个掌握自我平衡的过程。

在层次与层次之间的一般间歇期，几乎没有这样的困难。然而，这些相对无害的困难，可以通过克服困难和学会控制而增加的信赖和成就来弥补。

同时这种处理能量的能力也会延续到其他生活领域，也就是这一生的其他领域。鲁柏的写作，甚至他的绘画，也显示出其自身更高层次的

进步，这不是巧合，因为你的作品也共享了你使用和处理内在能量上提升的能力。

你们各自有自己独特的进步方式，约瑟，你会发现，你接收所谓心灵感应资料的能力，在心理时间实验和梦境中，以及在通常的意识中的自发闪现中都有体现。

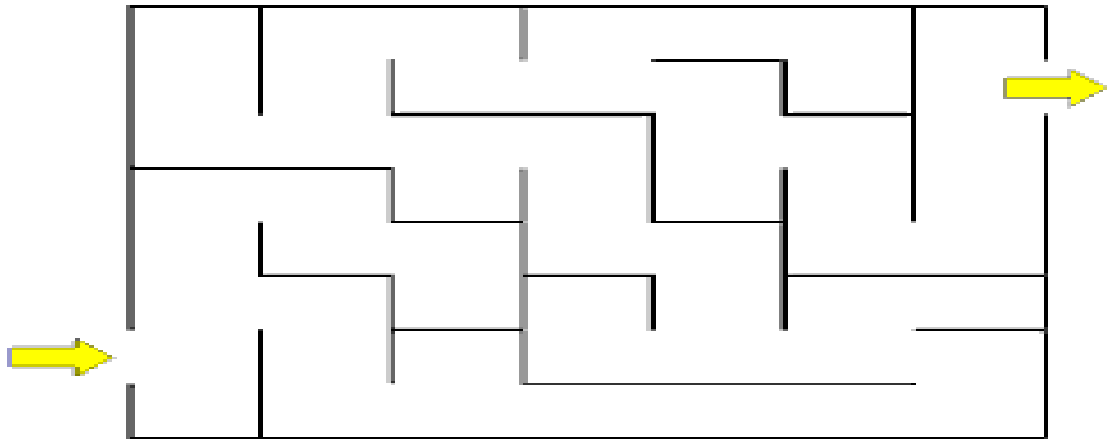
每一个人，自我内在意识的发展领域、方向、成熟度、擅长的所是都各不相同，没有平等可言，也没有一个绝对的标准可以依据。每个人都拥有自己的特长能力，你需要自己找到自己的专长，而不要过度地在你所匮乏的领域上较劲。

你看别的学员三个月就有小成，一年里就可以心智意识传输了，我怎么就那么笨啊！其实不是你笨或方法有问题，只是那些打小就有家族基因加持、天生就已经准备好了的人，它们经历过的历经动辄数千年上万年的经验累积，现在只是稍加回忆就可以驾轻就熟了，而你才刚起步十几年，怎么跟人家比啊？踏实地走好自己的每一步，别把攀比心从物质物欲上又带入自己的精神领域中。

不急不缓，不倦怠不激进，每一个层面上的功课都做扎实了，每一个平衡技巧都达成中正的认知，这样只要不返工，不走错弯路，不南辕北辙，那你就是在自己最快速的成长道路上。

请跟着我们学习你当掌握的必要知见。戒骄戒躁，“我会安全地前进”。只要不走回头路、冤枉路，那你就是在灵修的捷径上。





（见我 11 月 3 日那个经历的笔记，涉及到汽车堵住了我们的车库。这可能属于心灵感应的范畴。因为时间原因，我没有问赛斯。珍和我不能涵盖所有我们想要的主题。很多时候，当我们想要赛斯至少提到某件事时，我们会在课前谈到它，希望它能得到处理。这个例子见第 103 节结尾的注记。

（也请注意，在第 103 节，我提到在心理时间实验中，我接收到很多人的图像，并且我所感知的人，常常看起来是在和我说话，但却没有声音。）

你比以前允许更多这种图像过来。在不久的将来，图像会更加清晰。当你允许更多的资料显现时，更多资料也将会被你接收到；也就是说，从这些人的图像中呈现出来的情感。你对这些有些封闭，这增加了额外的和必要的维度以使信息更加完善和集中。

如果你的手累了，可以休息一下。

（“好的”。

（我的意思是我感觉还好，虽然我的手累了。但因为已经 10 点 15 分了，我想这节很快就会结束。）

这是你目前的发展路线，你在过去通过你的画像运用过它，那些以心灵感应的图像出现在你面前的人的面孔，而你并没有意识到。应该更密切地关注你的梦，以及你给自己暗示，你会回忆起它们。

我要结束这一节了，尽管我们的朋友表现得非常好，因为他这周已经处理了足够多的事情。我将在他的实验过程中以保护的方式照顾他一段时间，我们将检查他的出色进展，这种进展应该继续下去。同时也要确保我们保持适当的控制。

向你们致以最诚挚的祝福。再说明一下：此时交易已经展开，未来的交易也已经透过小说而启动。就这些。

（“晚安，赛斯”。

（10:21 结束。珍解离如常。整节课她都一直保持着那不同寻常的歌唱性的声音。声音一直洪亮，现在她说，她感觉她的声音不一样了；仿佛她不是用自己的声带，而是作为一个载体或渠道，奇怪的声音通过它而出现。珍并不特别在意作为渠道的想法。对我来说，毫无疑问，我听得出这个声音就是她的。

（赛斯所陈述的，关于我接收心灵感应图像的话让我非常感兴趣，因为我已经意识到，几年来我更愿意在没有模特的情况下画一幅肖像。也就是说，我非常喜欢着手“编造”一个角色，然后再画出来。我发现，对我来说，用模特作画是相当无聊的，也有点受限。我最好的画，尤其是水墨画和油画，都是以这种方式创作出来的。我曾经觉得自己喜欢用这种方式创作很奇怪。事实上，珍经常提到，我甚至很少用她做模特。我这样做过几次。不过，这个情况即将纠正，因为随着我的创作持续扩展，我现在发现我也想要用模特，并计划在几幅画中有她出现。

（关于珍很快就会出售她的作品，上述最后一段的陈述，我们已经四次获得这信息，不管是通过课，还是珍的心理时间。在从珍的传述中

写出这节的最后一行时，我理所当然地认为信息指的是一笔销售。后来课一结束，珍就告诉我，它指的是两笔销售：一个是现在完成的，另一个是未来的销售。当我们正在讨论这一点时，珍突然重新站起来，又开始传述。她现在的态度和声音都比较沉稳，随着她的谈话逐渐变得安静和缓慢。我会在停顿的地方注明。10:26 恢复。)

销售已经发展起来（停顿）这是结论。

在不久的将来，与小说有关的交易也会有结果。目前这些尚未真正发展起来，但确保它们的框架已经铺设好了。

沟通，不是实质上的沟通，而是通过小说中的能量元素，以及某些人与鲁柏之间的能量元素建立起来的，虽然鲁柏与这些人并不相识。

（珍踱着步子，声音更小了。）

一个学院型的男人，头发花白，大脚，旧红色的鬍子，两个孩子，也就是说，他有两个孩子；另一个是瘦高、笨拙型的男人，两眼有点凸出。一个女人可能通过影响与一笔交易有关。一间办公室有一张现代红色皮椅，房间不大，楼层高，一点也不优雅。三个男人在不同时间使用的办公室。

现在鲁柏的一份手稿摆在桌子上。有些兴奋的样子。晚上 10 点。纽约市。（停顿）一个裹着宽大外套的男人走进来。他有三个孩子。我无法让更多内容通过来。逼迫鲁柏就会造成扭曲，这一次，会是因为疲惫而不是不情愿。

我给你我能给的。这类事情鲁柏还不适应，附近其他地方的干扰可能会让他混淆图像。仅此而已。

（10:40 结束。珍再次解离。她以这种非常平静的语调结束，说得很慢。一坐下来，珍就告诉我几件事。一件是当其为赛斯说起那把红色皮椅时，她的脑海中出现了这把椅子的图象。它有短小的圆木腿，表面是浅褐色的，有坐垫和椅背[当然，靠背是向后斜靠]，没有扶手。珍无

法描述它放在什么样的地板上，也无法描述房间里的其他摆设，或门、窗等等。

（她确实说过，当她提到“几层楼高”时，她有一个明确的印象，就是可以俯瞰许多其他较低的建筑。在谈论那把椅子的时候，她还有一个印象，就是“某种来源，某种东西”试图告诉她一块地毯的事，这块地毯要么通常放在地板上，要么被送去清洗，或者从来没有出现过。在这个例子中，她唯一能确定的是，她是想接收有关地毯的事情。她没有它的视像。

（珍送出很多资料给各家出版社。从过去的经验来看，我们已经学会了在试图解释这类资料时要小心谨慎，因此对于这种讯息不会太认真，而是更愿意看看事态的发展，然后将其纳入记录。

（应该在这里注明一下，赛斯-珍也在第 99 节中，简短描述过一个人的样貌。这与约翰-布拉德利在芝加哥的主管的资料有关。由于最近没有见到约翰，我们对此还没有核实。约翰很少去芝加哥，我们可能要等上一段时间。

（我很想问赛斯，他说珍和我身边的干扰是在艾尔迈拉这里，还是说在，比如说纽约市。但很明显，珍累了，准备结束这一节。）

（下面的资料摘自珍的心理时间笔记：

（11 月 5 日，星期四，上午 11:30：几个稍纵即逝的影像。

（11 月 6 日，星期五，上午 11:30：一种非常明显的身体在胸部以下融化的感觉，时间很长。先是不平衡的感觉，好像头斜向一边，左边，使我的眼睛好像向左下方移动。然后感觉整个身体轻轻地来回振动。然后双手非常冷。后来，它们自主移动到两侧，然后它们主动向侧方移动，接着感觉它们上升了，不认为它们真的上升了。但持续地感觉



要往上升，好算下方有股轻推的力量。从双脚向上有身体融化的感觉，同时有冰冷的感觉。它延伸到我的左上臂，冷得发疼。 [我其实穿了部分衣服，而且盖着两层的床单] 我有一种感觉，没有它我的身体也会上升，因为胸口以下感觉被溶解了。闹铃响了。我的四肢摸起来很冷。当我立刻写下这篇记录的时候，我的手脚仍然异常冰冷。闹钟响的时候，正冷得发抖。

(刚开始的时候，我突然觉得需要罗。*非常情绪化，好像他死了，而我想要他。在我的脑海里，冲口说着他的名字。快速强烈的悲伤。我才意识到他对我有多重要。感觉消失了。直到现在我才想起。相当令人不安。我在心里问罗是不是有什么麻烦，没有得到回答。 [当我写下这句话的时候，在第二句带*的句子中，我发现自己把罗 (Rob) 的名字，不是，沃特 (Walt) 的名字改成罗的名字。也许沃特出了什么事？注意最后一句的更正——没有任何危险的感觉；事件发生后的悲伤？也没有显得特别是眼前的事件，甚至不一定是近期的事件。]

(11月9日，星期一，上午 11:30: 轻盈等，状态很好。昨晚做了一个令人难过的梦。课程期间在心里问了一下。不记得接下来的视像发生在提问之前还是之后，但认为是之后发生的。看见两个护士，或一名医生和一名护士，穿着白色衣服。听到了交谈。忘记一些，但记得几句，“好了，她脱离了休克”。他们正低头看着床或桌子，而我似乎也是从那个点观察他们。时间很短。体验过程中我没有感觉到危险。由于昨晚的梦，我想，牵涉到一个女人死亡的警告，那么这件事似乎与此有关。但我在试图解释这些资讯时很谨慎。

(同样是在 11月9日，星期一，晚上 7点: 打盹时，我默默地问自己是否被警告有人要死了。如果是，是谁？如果不是，这讯息是什么呢？几秒后，我看见一面棕色的手持镜伸出来。我看见它慢慢靠近。我害怕起来，不敢看，我想我是怕看到自己的脸。当它消失候，我就想到



那不一定是我的脸。沮丧。用灵摆问了一下。它说，这个讯息是警告我母亲的去世，在 12 月。今天和星期五的心理时间经历与海伦-麦克尔温的警告有关。琳达没有参与，我不知道这个灵钟有多可靠。)

(以下的描述来自珍的梦笔记。把它列在这里是为了把所有相关的资料放在一起。这些资料将在下面的第 105 次课上广泛讨论。

(珍的梦，1964 年 11 月 8 日，星期一晚上：

(一个男孩递给我一个长长的、8.5" X 14"大小的黑色信封。信封上的回信地址是海伦-麦克尔温的名字，是用油墨写的(她是我母亲的朋友，现已去世)。我接过信封，里面是母亲的死亡通知。我想我打开信封看了看里面的内容，虽然现在我不记得了。然后松了一口气，看到死亡的时间不会那么近。不是我母亲，而是一个年轻的女孩。得到了琳达这个名字，还有姓，我想我已经忘记了--应该不是巴茨。但和琳达是有关系的。

(不是我母亲，我松了一口气，但我的理由是冷血的。首先我想：“嗯，我一直害怕我母亲的死，”我几乎松了一口气，因为这一切都结束了。然后当不是她的死而是别人的死时就松了一口气。

(如果是有人死了，而且是罗的家人，就说琳达吧，我怀疑这一点，那么回邮为什么是我母亲的朋友的名字呢？[我与谁并不亲近？]可能是我的一个侄女，而不是罗的？琼 (Joan)？在梦里，我想死亡一定已经发生了。我的死亡？没有感觉到，虽然我可以用名字来代替。但是这个人[死的人？]我想他比我年轻。还有那个男孩是谁？在我读信时，他一直等着。但不记得读过，只记得解读。有点令人不安的梦。)

(摘自我的心理时间笔记：



(11月5日，星期四，晚上8:15：躺下时有轻微的感觉。少数模糊的人和声音。用了赛斯在第104节讲的暗示句，“我会安全地前进”作为一种安全措施。)



第 105 节 解读珍的一个死亡梦

前情摘要：

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

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

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

当你要从这游戏角色中退出，去看看其它游戏或返回现实时，角色系统会生怕玩家流失、下线，利用各种可能的手段，增加游戏的粘附力，



让玩家更长时间地滞留在网上，让网上游戏世界里的生活成为习惯与唯一。

赛斯说，鲁柏在表达上要很严谨注意，不要说“慢慢”来，这种心理暗示会让自己产生不必要的惰性。

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

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

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

“我将会安全地前进”这句话就好极了，可以用，因为它兼顾透过安全加以平衡的延续与前进。要学到如何操作内在的加速与流动，或能量的冲刺，好让角色我觉得舒服自在。而角色我可以透过这经验学到，



“内我”永远都会安全地回来。不给角色我这个必要的安慰，是非常不公平的，也是无谓的残忍。还有，内我也应该设法传达，它感激角色我出于保护的关切。



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

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

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

可以预期这是一个小小的调整。没有它们，就会有危险。在全我精通真正有必要的控制和纪律之前，太过一帆风顺，可能会导致接下来的过度自信，而自傲会带来偏执。

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



第 105 节 解读珍的一个死亡梦

1964 年 11 月 9 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（上个星期五，11 月 6 日，来自宾夕法尼亚州威廉波特的约翰-布拉德利短暂来访。约翰告诉我们，对于赛斯提到与他在芝加哥办公室有关的资料，他无法为我们提供任何的确证。这份资料在第 99 节。约翰想不起有任何人符合赛斯这个非常笼统的描述。

（当时赛斯也表示，如果约翰想实现某些目标，他必须采取强有力的措施。约翰说，他的区域经理在本周拜访过他，这两个人一直在一起负责约翰的销售路线。这次拜访，让约翰有机会陈述他想要调职和加薪，约翰一直在积极地做这件事。

（珍一直很担心，因为她在 11 月 8 日做了一个梦，她觉得那是千里眼的梦，而她最近的心理时间经历也觉得与那个梦有关。她开始认为，这些经验合在一起看，可能预示着母亲的死亡。她不确定灵摆经验的可信度有多少。

（随着上课时间的临近，她对课的主题没有确切的想，她以正常的声音开始传述，偶尔会发出低沉的声音。她没戴眼镜，眼睛很黑。步伐很慢，说话也很慢，经常停顿。）

【以下珍的梦摘自第 104 节——编者注】

（珍的梦，1964 年 11 月 8 日，星期一晚上：

（一个男孩递给我一个长长的、8.5" X 14" 大小的黑色信封。信封上的回信地址是海伦-麦克尔温的名字，是用油墨写的（她是我母亲的朋友，现已去世）。我接过信封，里面是母亲的死亡通知。我想我打开信封看了看里面的内容，虽然现在我不记得了。然后松了一口气，看到死亡的时间不会那么近。不是我母



亲，而是一个年轻的女孩。得到了琳达这个名字，还有姓，我想我已经忘记了——应该不是巴茨。但和琳达是有关系的。

（不是我母亲，我松了一口气，但我的理由是冷血的。首先我想：“嗯，我一直害怕我母亲的死，”我几乎松了一口气，因为这一切都结束了。然后当不是她的死而是别人的死时就松了一口气。

（如果是有人死了，而且是罗的家人，就说琳达吧，我怀疑这一点，那么回邮为什么是我母亲的朋友的名字呢？[我与谁并不亲近？]可能是我的一个侄女，而不是罗的？琼（Joan）？在梦里，我想死亡一定已经发生了。我的死亡？没有感觉到，虽然我可以用名字来代替。但是这个人[死的人？]我想他比我年轻。还有那个男孩是谁？在我读信时，他一直等着。但不记得读过，只记得解读。有点令人不安的梦。）

晚安。

（“晚安，赛斯”。）



我看得出，你们俩都过得很开心。

鲁柏的能力确实又跃升了一个层次，所以他才会这么坐立不安(jumpy 跳动)，如果你不介意我的双关语。

我知道，尤其是鲁柏，他没有心情幽默，为了他，我要告诉他，他的心理时间实验和最近的梦中所包含的信息，只是他潜意识的编造，过去他并不知道。然而，我不能告诉他这些，因为他确实收到了一个他认识的人传来的通讯，是他母亲的朋友。而他在自己的心理时间经验中，还接收了进一步的信息或协作信息。

（也许值得注意的是，珍 11 月 8 日梦里的传讯者（海伦-麦克尔温（Helen McIlwain）可能已经去世两年了。珍的母亲在信中这样告诉她。珍估计，至少有 15 年没有见过海伦-麦克尔温，对她最深的记忆，是在珍上小学的时候。

（因此，赛斯在上一段似乎是说，珍通过一个已经死去两年的人格收到了一个通讯。当珍向我描述她的梦境时，我理所当然地误以为海伦-麦克尔温还活着。）

首先，当他在最近的一次心理时间经验中无声地呼唤你时，那是因为透过内在通讯，他感应到一个和死亡有关的情况，在这种情况下，他需要你的支持。可怜的呼唤罗，是他对不得不依赖你的支持而感到遗憾，他害怕从你的工作中消耗能量；还有一份基于恐惧的遗憾，每当他被迫依赖别人的力量时，他总是感到遗憾。

（见 11 月 6 日的珍心理时间的经历。）

他害怕，当他给予别人支持时，他会被爱，而当他必须依赖或请求别人时，他就不会被爱。感应到死亡，立刻害怕是你的死亡。约瑟，因为他听见自己在呼喊你，所以立刻试图牺牲他的前夫来代替你。因此在他写下自己的经历时，把名字弄混了。

然后他试图忘记这件事。昨晚的梦——

（珍这时在我的桌旁停了下来，闭着眼睛。她举起一只手。）

鲁柏试着不阻拦我，但有一些困难，我们会试着克服。

那晚的梦是来自海伦的通讯。她是鲁柏母亲的朋友。这条信息是给鲁柏的。他不是从他母亲那里接收的。那个信封、那个黑色信封，显然是一个象征符号，但它确实使鲁柏看到了发信息的女人的名字。这个梦的意义对他来说，仅仅是在感知到那个简单的信息，那黑色的信封，以及左上角有着回信人的名字，虽然他不记得了，他的名字写在信封上，就是信件的发信人。

即使在梦中，他也被吓到了，害怕死的是自己。这就是为什么他不记得信封是写给他的。因此，在他的梦中，因为他的训练，他会记得，他就在梦中加上了屏蔽性的捏造，与有效信息交织在一起。



他母亲的名字——跳过这句吧。我们做得很好，但现在我们发现这一句无法讲完。

（珍又停了下来，做了个手势，举起双手，闭上眼睛。现在她的声音很平静，而且经常停顿。考虑到资料的内容，我变得相当担心，并密切关注着她。如果我直觉地认为有必要的话，我准备立即结束这一节。珍的脸是苍白的，两眼下方非常黑。她低垂着眼睛踱来踱去。）

然后他试图用你侄女琳达的名字来代替，并假装不知道是谁的死亡。他也不记得读过这封信，或者里面的名字。这就是为什么他不记得真的打开过信封。无论如何，打开信封是多余的。

在决定了自己安全地骗了自己之后，他感到轻松，他早上想，这是因为未来的死亡不是他母亲的，也不是他自己的，而是涉及一个至少有些远的亲戚。当然，松了一口气是因为他部分地扭曲了信息，但尽管扭曲了信息，发信者还是传过来了，而且不幸地察觉到了死亡者的性别。

在这里可以补充一下，去年9月2日，珍的梦笔记本显示，珍做了一个梦，梦到了海伦-麦克尔温的哥哥。珍说，海伦的哥哥已经死了至少五年，很可能更久。实际上，珍对那个哥哥的记忆比对海伦的要深刻得多。珍相信，那个关于哥哥的梦是一个相当普通的梦，至少表面上不涉及遥视。从表面上看，这也不像是来自哥哥的通讯信号。）

也就是说，在你的状态下，未来的死亡无疑是极其不幸的，但感知到它是有益的，因为它可以帮助那些以任何方式涉及的人做好准备。

我们正以自己的方式进行解释；鲁柏和我有一个约定，现在，他没有意识到这一点，如果我遵守某些礼节或惯例，这点我完全愿意接受，那么他就会让我通过。通常情况下，他都会这样做。这涉及到我不会马上用令人痛苦的资料来震惊他，而是巧妙地绕过它，但仍然以自己的方式把资料传过来。

你的手累了吗？



（珍停下来看着我。我点了点头，示意不累，心想也许还是让她继续说比较好。我想，她看起来不太好，但似乎还撑得住。恍惚的状态似乎起到了屏蔽或缓冲的作用，让她以较慢的速度消化资料，所以我没有坚持让她休息。

（珍也开始用一种方式搓手，我记得，那表示她又感觉它们“胖了”或变大了。在许多节课之前，特别是在 50 几节的时候，这种现象对我们俩来说都很常见。最近一次出现这种现象是在第 103 节，程度相当轻微。现在是 9:30。）

那么我比较想要继续，不要休息，但如果认为应该提前结束，我将提前结束这一节。

如果鲁柏在今晚这样的情况下休息，那就更难了。

在鲁柏的梦中传递信息的男孩，一部分是梦的建构，他代表的是小乔治·皮洛特（George Pilotte Junior），鲁柏早年对他有一种亲近感；是一个亲戚，一个表亲，他与鲁柏的母亲也有灵性上的连结，在鲁柏心中，他与祖父的死有潜意识的连结，因为那个男孩，现在已经长大成人了，当时对鲁柏很好。

今天的心理体验是一个强化的信息，与其他信息联系在一起，鲁柏特再次试图忘记，但无法完全做到，因为他现在已经训练自己去回忆这类资料。

这样的交流，虽然不一定是悲剧性的，但每一个内在自己都会接收到。在这个例子中，即使有扭曲的东西传过来，也有基本的不扭曲的资料的有效性。

我在此建议鲁柏还是休息一下。给他喝杯牛奶，吃点固体食物，如果他接受，我想他应该能接受，我们就继续。



(9:40 休息。珍解离如常。她胃部不适。她说，不休息就没办法继续了。当她有这种感觉的时候，一想到牛奶，她就觉得很不舒服，但在喝了一点之后，她开始感觉好些了。她很惊讶，又吃了几块饼干。

(珍说，她觉得此刻，资料是个负担。她现在并不信任它。她真的没有想到赛斯会说她的梦和心理时间资料是正确的；而且，她也不认为赛斯会提供的资料，不管涉及到谁的死亡。

(我又一次做好了随时结束课程的准备，如果珍看起来无法继续下去。不过，食物和饮料似乎很有帮助，她又开始轻声传述。她经常停顿，踱步很慢，9:54 继续。)

提到的扭曲，代表那些发生在梦中以及在心理时间经验中的事，尤其在今天的经验里，鲁柏看到穿白袍的医务人员。

这让他更加担心预见的是他自己未来的死亡，因为他正抬头看着一名护士和医生，而他们正低头看着他。他听到护士说的一句话，“她还在惊吓/休克中”，但他把这句话曲解了，所以他记住的是“她刚从震惊/休克中恢复过来。”

事件或医院的场景是有效的，因为这个死亡将发生在这样的环境中。它强化了当事人的性别，还添加了四周的环境。总之，鲁柏在潜意识中构建了这些图象，然后感知它们。

他所看到的特定事件是无效的，但其中所载的信息是有效的。然而，“她还在惊吓中/休克中”这句话，并不是指被感知到死亡的那个人，而是指鲁柏（即珍）还在因为千里眼的信息而惊魂未定。

鲁柏认为这句话指的是被预见死亡的人的身体状况，他把这句话改成了上述内容，以改善情况。在这里你会看到，我们已经间接但清楚地告诉你，被预见死亡的那个人的身份，特别是当我在肯定的陈述之外加上一句，尽管它可能看起来是消极的，你的母亲，约瑟，与此事毫无关系。

(珍的声音现在平静很多了。)

鲁柏现在平静多了，我可以补充说，不仅他的死亡绝对没有牵涉其中，而且他的死亡在很多年内都不会发生。总的来说，他虽然受过训练，但在这个问题上还是特别敏感。

一个老年的女性将会在医院中死去！她是珍的妈妈，珍的阳寿长度在某种程度上是被保护着的。临终者会处于惊吓的休克中。

我们现在可以来谈谈汽车事件的话题了。

你以为你在路上撞到了什么东西，也许是一块石头，鲁柏却坚持说他看到了一只猫，车撞到了牠。他想知道那只猫发生了什么事，你们就一起回去看。

没有猫。上述的事情都在他的心里。他的眼睛在情况良好的时候是效能不佳的。他看到了一个棕灰色的布袋，用来收集树叶，通常是接在割草机上。它躺在人行道的边上，里面有树叶，它，呃，它有，啊，金属眼孔和另一个凸起物。

(珍在这里停顿了一下，搜索合适的字眼。她闭着眼睛站在那里，试图用手势向我描述她所说的眼孔和“另一个凸起物”是什么意思。我没有明白。

(赛斯描述的事件发生在今天下午。这件事过去很久以后，我们还一直惦记着它，因为我们不愿意去想一只受伤的动物，或许，爬到一边等死。)

它已经从割草机上拆下来。一个人暂时把它留在那。他被叫到里面去。你撞上它并扔了它，但它没有飞起来，袋子的颜色和那里的一堆树叶混合得很好。你们回来的时候，它已经不见了。既然说完了，我们又可以回到眼前的主题，和镜子的实例。这面镜子，如果鲁柏往镜子里看，本来会提供有效的讯息，但他又开始害怕了。镜子再一次成为了



他理解信息的一种方式，而且是具体的，尽管从更大的角度来看，镜子并不存在。

这并不会降低经验的有效性。只不过是使用了一种精神上的工具，通过它可以接收有效的信息。他没有使用这个工具，也就是说他不愿意仔细检查它。

镜子是一个很神奇的魔法道具，透过它你可以看到你自己和其它一些“东西”，因为在看镜子时，我们非常容易改变自己视点焦距的位置。而变焦可以让我们看到与感受到不同频率中的多重实相。

现在。我们可以说，鲁柏已经接收到了关于他母亲死亡的有效信息。但它还未发生；但造成死亡的条件已经开始了。

（在下面这句话前后停顿了很久。）

我不会在这个时候给你一个日期。

物质条件是不可逆转的，因为在人格内有非物质性的条件。

家人要离去前会提供预知梦，这预知梦会提前几个月或几天到来。那时还什么事都还没有发生，梦中家属就可以明确地得知未来的某些必然，这是因为演绎那个角色的人格已经做出了相应的人生规划和抉择。之后的退场，可能有些许的变化，但总体趋势已定，只是人格会设法给自己的角色寻觅一个看似合理的脱离时机。

没有偶然，也没有任何一个死亡没有征得人格的同意就被发生。当然角色我对此是不知道的。一旦人格做出了从本伪装层撤离的抉择，她的身体状况会是不可逆转的。这与当代医学认知截然不同，医学觉得自己只要努力、只要钱花够了，就能赢得奇迹。但这并非事实。很多

时候人格急着要从一个腐朽的角色中脱离，只是因为它的另一个角色已经开启，需要它去演绎。那个角色对于它来说显然要比在这里苟延残喘更有价值。



我将在这里结束这节课，因为情况的关系，给你们一节相当简短的课，我建议在本周剩下的时间里，鲁柏把他的心理时间实验限制在每天十五分钟，而不是半小时，只是因为他的压力有些大。

在即将发生的情况下，我和其他人将给予你一切支持，考虑到在这种性质的情况下通常会遇到的正常混乱，鲁柏会发现他会安然度过难关。也就是说，由于他和他母亲之间存在着不寻常的关系，不会有额外的压力。

如果他的母亲留连不去，情况会更糟糕，她会发现一种蓬勃旺盛、幸福、理解和安宁感，这是她在这个特殊的存在中根本不知道的。

如果人格已经决定离开，而其角色的家属一再用各种当代医学手段滞留她，或各种不舍与祭拜惦念把她离去的脚步拖延住了，令其成了滞

留灵，那妈妈的情况会变得非常糟。这不是指她的肉身，而是她的内在灵魂心理状态。

她本该快速地结束这最后的苦难挣扎，然后豁然发现她在这一世的存在中根本不知道的一种蓬勃朝气、安乐以及平安感，进入光的通道中，被爱的能量滋养生化，回到中间层。可是子女的无知往往用爱的名义、用金钱的力量，把一件顺理成章的好事搞成了一场对双方都极其痛苦的灾难。人财两空不说，还把妈妈拖延成了充满愤恨的滞留灵。就好像，妈妈要赶飞机去出国旅行，而儿女们抱着大腿拖着她，就不让上飞机：“妈妈我们不能没有你啊，我们多爱你啊”，然后飞机起飞了，妈妈拿着机票懊恼不已。



现在，我怀着一向的同情与最好的祝福结束这一节，也带着些许遗憾，我发现自己正处于印证这类资料的位置。不用说，你们增长的能力会

使你们觉察到更多的喜悦，并带来更多的乐趣，有时也会带来这种喜讯。而且，即使是现在，它们也能给你时间做内在的准备。

（“晚安，赛斯”。）

（10:31 结束。珍解离如常。她现在没有不舒服了，即使不滑稽，样子看起来也好多了。其实她说，她觉得好了很多，因为把这些信息公开了，她就不用老是怀疑这些信息是否有效，是否被歪曲等等。

（这里需要提醒一下，珍只是通过灵摆获得了她母亲死亡的日期在 12 月。赛斯似乎在说，这件事很快就会发生，但我们必须等待。珍已经多年没有见过她母亲了；不过，两个女人确实经常通信。

（上个月，也就是 10 月份，发生了一件关于她母亲的事情。珍收到了她母亲送来的一件手工编织的毛衣作为圣诞礼物。珍的母亲在所附的信中写道，她提前寄来毛衣，是因为圣诞节前她“预计不会在身边”。我记得，我和珍都被信中的语气震击到，但说实话，我们都没有太当回事。珍可能还保留着这封信。如果找到了，它将和其他与赛斯资料有关的资料一起归档。

（在课程结束时，珍的右手觉得“胖”或变大了。）

（由于赛斯周一建议珍将她的心理时间实验限制在 15 分钟内，所以 11 月 10, 11 日，周二和周三，除了有一种相当温和的一般轻快感外，她没有什么可报告的。

（下面的资料来自于我的心理时间笔记：

（11 月 10 日，星期二，晚上 8:30：几次强烈的感觉，淹没全身，非常愉悦。接着是脚部的交替震动，仿佛感觉或感应到一种听不到的振动，一种机械的节奏。这持续了很长时间。随后，我又看到了几个画



面，是一对父子，穿着老式的衣服，骑着老式的自行车在城市的街道上踩着，那种大前轮的自行车。

（同样在周二：在午夜时分入睡时，我很清楚地看到我弟弟洛伦，很短暂。他和一群我不认识的年轻男女在一起。当时似乎是夏天。洛伦身着一件五颜六色的短袖运动衫，戴着一顶浅棕色的窄檐草帽。我相信他左手拿着一个烟斗，他站在我视野的左侧。他对我微笑，朝我伸出右手。我没有听到他说什么。

（11月12日，星期四，早上7点：今天早上，当我穿好衣服去上班的时候，我又有了一次和11月3日星期二非常相似的经历。这次我没有明确的想法，我应该向工作室的窗户外看。反之，我发现我走向窗边，向外看去，我看到，又有一辆车挡住了我车库的出口。这也是和之前一样的车，属于住在楼下的一个房客。这，我再再说一遍，不是这里正常的停车制度。

（不过我并没有多想，因为珍已经在公寓的另一头准备早餐了，所以等我坐下来吃的时候，就忘了告诉她这件事。和以前一样，到了我离开公寓时，那辆车已经移走了。

（我不知道的是，就在我离开公寓后，珍突然有一种强烈的冲动，想走向工作室向外看。她发现自己几乎是不假思索地这样做，因为她觉得我的车库被另一辆车挡住了。她没有看到挡在车库前的车，因为那时候它已经移走了。她看到我像往常一样从车库里退了出来。我没有抬头去看她，因为我没有想到。珍说这是她记忆中第一次记得去查看车库是否被挡住。她也没有看着我出门上班。她也忘了这件事，直到我在午餐时偶然提到我的经历。）

**Mrs. Roberts
Of Saratoga
Dies at 65**

SARATOGA SPRINGS — Mrs. Marie Burdo Roberts, 65, formerly of 92 Middle Ave., died Wednesday at Saratoga Hospital after a long illness.

* * *
Born at Saratoga Springs, Mrs. Roberts was a lifelong resident.

She is survived by a daughter, Mrs. Jane Roberts Butts of Elmira, and a sister, Mrs. George J. Pilotte Sr. of Whitesone.

Funeral services will be conducted at 10 a.m. today at the Bussing Funeral Home and at 10:30 at St. Clement's Church.

Burial will be in Greenfidge Cemetery.

玛丽 B 罗伯茨，以前姓 Burdo

生于 1906 年 11 月 4 日，在美国纽约

是 Joseph Adolph Burdo 和 Mary (Burdo) Finn 的女儿

是 Delmer Hubbell Roberts 的前妻，1928 年 3 月 6 日
在美国哥伦比亚特区结婚

是罗伯茨的母亲

死于 1972 年 5 月 10 日 (65 岁)

珍·罗伯茨

出生于 1929 年 5 月 8 日于美国纽约州萨拉托加县萨拉托加泉

玛丽 B 罗伯茨的独生女

死于 1984 年 9 月 5 日 (55 岁)



第 106 节 物质宇宙不以你们以为的方式存在，参照点

前情摘要：

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

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

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

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

赛斯很温柔委婉地告诉珍，将要跟随宿命退场的不是罗家的某人，也不是珍早已过世的姨妈，演绎珍妈妈的人格已经做出了决定，准备退出这舞台剧，而开始为自己的离开做各种在伪装层上的准备。为了避



免自己离开给家人带来突如其来的心灵冲击，所以事先告知自己唯一的孩子：“我即将退出这舞台和角色”。

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

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

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



第 106 节 物质宇宙不以你们以为的方式存在，参照点

1964 年 11 月 11 日 星期二 晚上 9 点 定期课

（今天是赛斯发表关于珍的写作销售声明一周后的日子。见 104 节。珍还没有收到任何销售的消息。

（她确实不断收到出版商的鼓励信。最近的一封是昨天从《花花公子》杂志寄来的。这是一封长信，编辑要求看更多珍的作品。她几年前见过这位编辑。她没有见过那里的另外两位主管，他们对她的作品有一定的认知，我们现在推测，赛斯在第 104 节描述的情况可能适用于《花花公子》。检查未来的事件会很有趣。

（有趣的是，珍的左手腕上的结节或神经节几乎消失了。赛斯在第 98 节课谈过这件事。赛斯说这个结节会消失。珍其实已经把它给忘了。她之所以又想起来，是因为当她把手臂举过头顶很长一段时间时，她感到了轻微的疼痛。

（珍对这一节的资料毫无概念，她并不紧张，似乎已经完全从星期一那节课的冲击中恢复过来。她的举止在各方面都很正常。

（再次地，她摘下眼镜开始传述，眼睛像往常一样黑，声音正常，踱步相当慢，但稍后加快了一点。她的传讯速度不快，还不时出现停顿。）
晚安。

（“晚安，赛斯”。）

我答应你们一节短课很久了，所以今晚我可能终于给你们一节。当然，除非我一发不可收拾。

我对鲁柏为我们的书【如何发展你的超感官知觉能力】所写的开篇文章非常满意，你很快就会发现，事件会像我在夏末所预测的那样。



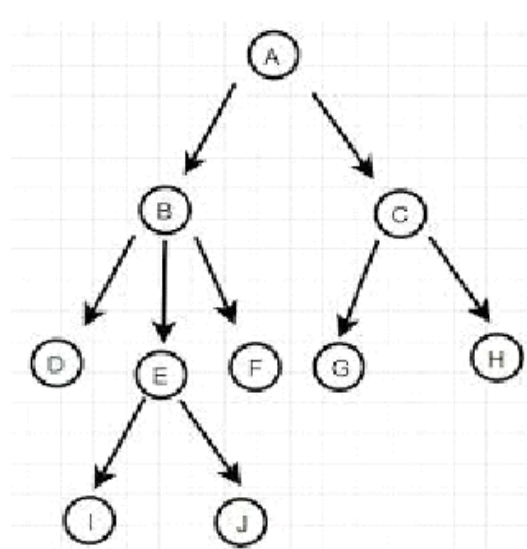
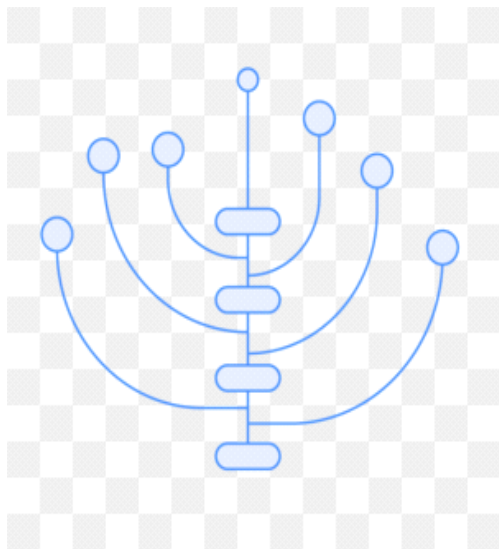
珍与罗在不断验证赛斯的各种预言，但仿佛总是出现细微的出入，这让当年的二人很不解，是预言不准还是信息扭曲。其实意识界灵体们的预言是一种大趋势的必然，但具体到发生的细节、时间和方式，会因各种交错的群体意识而导致公交班车的晚点甚至取消。倒不是这事件不发生了，而是因为观察者就是你，改变了自己的意识频率，导致自己在不同的平行面上跳线——当你进入到其它的平行自我人生中时，自然之前线路上要路经的风景就不同了。

珍之前因为害怕负债，没有买赛斯告诉给她的房子；后来因为一再迟疑，没有及时地从画廊辞职。这些微小的错过让这一版珍与预言中的那一版珍发生了偏移。因为我们的视角持续跟随着这一版珍展开，导致感觉上觉得赛斯的预言总是差强人意。其实在不同的平行中，那些都如期按照当发生的样子发生了，只是观察者没在那条人生轨迹上如期看到而已。就好像珍的妈妈，在她告辞后又活了好几年；而完成全本赛斯资料的珍本应该有 89 岁的，但我们这一版珍只活了一多半。

对于赛斯来说，所有的珍都是平行的鲁柏；但在不同岔道上，相同的鲁柏却演绎出不同的珍，而不同的珍展开了不同的人生经历。对于珍来说，赛斯是唯一，其实小赛斯有数十个上百个，每个针对与跟随着分支中同时性中不同的珍。

在很多年后，珍才明白，此刻自己的线性思维和因果验证有多么地可笑。所有的如果都同时展开，并被充分探究。





当然，我们还有更多的资料要涵盖在你看来是物质的本质。这些资料中的大部分将与有关梦维度的建构资料一起讨论。也会有全新的主题让我们关注。

梦是意识的第三维世界，虽然它和我们的伪装层同属伪装实相，但它比二维的平行伪装更多元广阔。在一、二、三维的意识维度中所展现的伪装实相，其生成的道理是一样的，生成的机制也是一样的。所以说，梦并不比我们的所谓人生虚假，而这个伪装的现实也并不比梦更真实。

如果你想要从最简单的一维意识开始攀升智慧成熟的高塔，那你需要首先破除对线性时间因果论的幻相认知，然后借此进入多维多元的二维平行世界认知中。当你可以理解到，我不是我，我们也不是我，哪怕我的全我、存有也只是更大意识结构的一个意识触须时，你就可以通过记梦、解梦来认知了解第三意识维度。当梦可以被你当作自我意识升华的学堂，你就有资格进入梦世界，并在心灵大学中就读；毕业后可跻身第四意识维度，成为见习灵性老师。而你的学生不是别人，

就是你自己在各种一二三维度中的意识分身。如果你能有效地整合、融通、救助出所有的你自己，那你就完成了自我意识的合化，成为第五维度的意识体。

这里需要注意的是，第一维度内的意识体最难教化，因为因果线性认知的局限性，它们对自我利益和自身安全性的顾虑最多。从利己到利他，再到共荣双赢，最后全体自我形成相互不抵触的意识共鸣，这一过程艰辛漫长，是一个意识能量小白成长到一个最基础意识完形的必要过程。但这也只是意识自我成熟、自我价值塑造的前半程，占整个自我意识成长的 20%。达成第五意识维度，相当于意识完成童年期，达成了小学文化水平。



由于我们上节课为鲁柏所做的努力，今晚我将举行一次相当简短和安静的课，它相当弥补了两节定期课，今晚我将完全不谈物质这个主题。我们也不讨论千里眼，只想说，随着鲁柏信心的增强，这种事件可能会在课中频繁出现。事实上，这些细节的出现就是他信心增强的证据。我不认为这些对未来事件有帮助的小提示，是那种在某些情况下可能会惹恼我的表现。而我所感到的任何烦扰，仅仅是对要求示范所可能隐藏的不耐烦。

你们都进入了一个收获丰盈的季节，也是一个在许多方面最充实的季节，这是你们双方纪律和聚焦能量的结果。

这里有一个小提示，我早些时候就想提及。从一个方面来说，从一个非常大的方面来说，你们的物质宇宙其实并不存在，不以你们以为它存在的那种方式存在。在另一个意义上，它确实真实存在着，但其存在的方式是你们的普通感官永远无法感知到的。



如果你在看一部写实题材并很用心拍摄的史诗电影，坐在电影院中，你跟随某一主角的视角展开他的人生经历，并真切地历经那一个年代的故事与人文，与那年代中的各种角色互动，展开爱恨情仇；跟随主角和情人一起看繁星宇宙，出生入死，最后归尘入土。

那这些你仿佛亲身经历了的“世界”、“繁星”、“人生”、“家人”，它们都是真的吗？显然不是。但这角色、题材、他的人生经历、他曾有过的爱与家人、恨与仇敌，都是假的吗？显然也不是。你永远无法在影院中进入那真实，但你又在影院中体验了某一版导演让你体验的真实。

我们都只是活在故有的脚本模块中，去经历自己挑选出的、富有启迪的人生角色情景剧，并通过自己的各种抉择创建出属于自己的记忆和经历。或许你在看电影时总觉得“这编剧脑残啊”，“这剧情太假了吧”，“这节骨眼上男主怎么能这样呢！”，“如果是我”，“如果我”，“如果我是”……

好吧，你能耐，你来啊，看看你到底能做到什么，搞出哪些！

结果往往是呵呵——“靠，我不信了，下次一定能更好”；“知道了，这次这坑我不会再跳了”。然后，勇气可嘉地，带着你还没能想明白的习气，又一次、又一次在那坑里，望着洞口，感叹命运的不公与无奈。

（注意，这与珍在 11 月 4 日的出神实验中的想法有关。见第 104 节尾珍的出体经验。）

如你所知，正是你的知觉集中在某些参照点上，而排除了其他参照点，才有助于将你们的宇宙联结在一起。如果你也辨识出其他相当合法的参照点，那么你们的物质宇宙将无法与你的感知区分开来；也就是说，物质的感知，迷失在看似混乱的资料迷宫中。这样的资料，这样的其他参照点，无论如何都会在你准备好的时候进入你的认知，它们在改变你宇宙的视野和整个概念的时候，也会改变你的认知。

你之所以会把这个伪装层的中事物与人物角色们当真，是因为你专注地只能利用角色的伪装感官看到这唯一的所谓“实相”。如果你借由某些简单可行的方法，透过自己的潜意识，感知到多重平行实相，进入到意识维度二后，你就会发现，你一直所在意的一切不过是万千同时存在之可能性中的一个。一切同时展开，一切同样真实，一切同等重要。

当你有一百块钱的时候，那它是你的一切；当你可以调动亿万资本时，一百块钱同样地真实、富有自己的力量，但它只是沧海一粟而已。

我们确实都生活在多维、多元、平行的伪装层中，这是自我意识与集体意识化生的梦。可是当你的自我人格意识水平还没有成熟到可以同时应对多重实相前，贸然地接触多重实相是极其危险的，因为你无法应对相互冲突的各种平行性平衡。

就好像一个杂技演员可以骑着独轮车在钢丝上，耍三个苹果的抛接把戏；而多数人两轮车骑着还会倒，更别说脱把在钢丝上保持平衡；连站在地上抛接多个纷飞的苹果都是问题，更别说在三米的高处，要稳



定钢丝上独轮车与自己的平衡，还要同时抛接多个苹果了。交错的聚光灯、台上的音乐，场内咆哮的老虎、奔跑的大象，台下兴奋大叫的孩子、失声尖叫的女人、哇哇大哭的婴儿……一切都在同时冲击着你的平衡感。



平衡感不单纯是自我对外界多重实相信息的平衡，同时还涉及到自我对多重自我的平衡。一旦你的意识成熟到可以碰触第二维意识空间时，首先会被打破的是多元平行次元壁，你看到、感知到、理解到多重平行世界的同时性。

当你了解了多重平行实相后，你就对当前世界的真实性有了本质上的醒悟，但这还只是、也仅仅是第一步。之后很快你会发现，每一个平行中都有一个所谓的你和全套与你配戏的所谓家人，这是非常具有冲击力的，因为对角色我为我的认知在这一刻突然崩塌了。虽然可能你之前一直在说，颠倒执着梦想，虚幻的世界，但至少还有一个在修行的我存在，并把自己理所当然地当做“主角”，并把家人当做至亲骨

血。可进入意识维度二后，数百上千个平行我，与各种父母的搭配形式、各种非常真实的夫妻关系、各种你都没有见过的孩子在管你叫爸妈，你能不疯才怪。哭笑不得，然后此时回头看看自己出发的世界里那些和其它世界里同样真实的家人，哪个我是我？哪个世界还能叫真实？哪个家人还是生我与我生的呢？如果连我都只是意识幻化出的万千角色之一。



每一个经历都是真的

哪个才是正确的



每一条路 都是正确的路 “一切都是另外一种模样”

就比如弗洛伊德发现了真实的潜意识，在他能够感知到的范围内，给你们的世界增加了一个维度。

在这之前，你们的心理学世界是一个平面的世界，现在可以有新的发现，认识到新的参照点，这在以前是不可能的。

这些参照点意义重大，内在之人的世界将会被发现在时空之内并越过时空获得深度、形状、和动态。在这个领域的发现将完全像在实质物质世界中的发现一样宏伟灿烂；同样，由于理念和灵性能量构成了物质宇宙的基础，所以在理念领域中的扩展和推力将起到实际扩展和改变你们物质宇宙的性质、范围和维度的作用，而且是以其他方式无法实现的方式。

我们在很早以前就知道，人生不仅仅是宿命的游戏和单一线性因果论的经历。但因为宗教需要人们生活在恐惧与无助中，这样人们才会“主动”地把自己的财富贡献给神职人员当做自我认知和意识被绑架的赎金，因此因果论、善恶的对立，被宗教炒作成人文的基础认知，所以天堂的门票被这些倒号的“黄牛”们高价贩卖才成为了常态，甚至无私神灵的庇佑也可以用世俗的黄金、香、油来论斤贿赂那些贪图金装的神界贪官污吏。

《易经》告诉人们，在宿命的轨迹外，还有变爻的多选项，自由意识可以在不同的岔路口主动地去触发不同的平行可能性。“我命由我不由天”的认知在东方盛行，部分人的意识进入粗浅的第二意识平行可能性维度。

很快，宗教发现了这一端倪——这严重威胁到了神职人员的收入和地位，于是花钱“改命”成为了神职人员、中介的收费科目之一。



对于意识的第三维度，神职人员也开始插手——解梦，继续把一维的原始宗教认知渗透入解梦中，吓唬香客，把信众的认知固化在一维意识阶段。

弗洛伊德是西方第一个系统地研究梦境意识形态的主流心理学家，也因此名垂青史。在我们这个时代里会出现第二部关于梦的跨时代专著，它将带领很多人开始意识的新天地，打开第三维意识空间的觉知力，教会大家怎么去就读心灵大学。



我建议你们休息一下。

(9:27 分休息。珍解离如常。她说她感觉很好，不知道自己是否需要休息。不过，我们很快决定不强求一节比较长的课。9:30，珍以同样的方式恢复，同样没戴眼镜。)

鲁柏对预测的尝试是一个很好的想法，应该继续下去。他会发现，他的感知范围可能会扩大。

对我来说，这么早就离开你们是很困难的，因为我很享受我们的课。不过，我还是会按照我自己的决定行事。鲁柏这周已经做得够多了，在他休养期间，他的能量应该用在其他地方。这里没有严重的能量损失。我的目的是让你们俩保持一种有纪律的旺盛状态，我对任何，哪怕是微小的灵性疲乏都保持着最谨慎的关注。他并没有灵性疲乏。这仅仅是我的一个也许是不必要的预防措施。

本周他自己的工作进展会很顺利，而且他的能量可以通过平时的活动而更新，如果他有时间的话，也可以通过绘画来补充。心理时间实验的十五分钟限制应该维持到我们下一节课，届时我会根据情况给出其他指导。

我向你们俩致以最诚挚的祝福。如果你们允许，我们会在我们下一次预定的课之前，不时地看看你们，只是因为我喜欢有你们为伴。

（“晚安，赛斯”。

(9:39 结束。珍解离如常。她对课时间如此之短感到有些挫败和失望：“这似乎很奇怪。我觉得自己就像一个期待同伴好好聊一聊的人，结果他们只是打了个招呼。”)。

(以下来自珍的心理时间实验笔记：

(11月12日，星期四：15分钟；只有一点轻微的感觉。

(11月13日，星期五，上午11:30-45：明显的轻盈感，或失重感。内在的、而非身体的、运动的、脉动的奇怪感觉。

(我睡着了, 我很清楚地看到白色的门上有一个深褐色的门把手。很清楚, 我以为自己的眼睛是睁开的。)

(11 月 16 日, 星期一, 上午 11:45: 达到良好的状态。)

(以下描述来自珍的梦笔记, 因为赛斯在第 107 次课上会提到, 所以收录在这里。这个梦也与珍 11 月 8 日的梦直接相关。)

(珍的梦, 11 月 16 日, 星期一, 下午 5 点[在珍小睡时]:)

(我和凯利 (Kiley) 医生以及另一个也是医生的男人在一起。凯利医生也去世了, 已经去世好几年了, 至少 7 年, 他是海伦·麦克莱恩 (Helen McIlwain) 的一个兄弟; 海伦出现在我 11 月 8 日的梦中, 那个梦涉及我母亲, 赛斯随后也谈到她的死。现在, 凯利医生和这另一个医生在开玩笑, 闹着玩, 笑着说另一个和我母亲有关的医生。)

(不知何故, 凯利医生抓住我, 让我在空中旋转, 然后抱住我。我的衣服凌乱, 我笑着告诉他。这玩笑是针对我母亲吗? 还是他们提到的另一个医生, 或者两个都有?)

(我对凯利医生印象最深的是在我念小学时, 就像我对他姐/妹海伦一样。在我上高中和大学的时候, 我就很少见到他们了。我记得他最后那几年很悲惨; 他开车撞死了一个女人, 还成了一个酒鬼。在我小的时候, 他送过我礼物。我特别记得一个旋转木马玩具。他是一个方下巴、身材魁梧的男人。)

(当时我在萨拉托加温泉市, 我想。我指着电线杆旁边的一个地方, 说起了两个人——凯利和另一名医生——“撞穿”了某种障碍。这就是我在萨拉托加的方式或原因。这里不清楚。)

(然后我跟我高中同学南泽静 (Nan Zeizing) 说话。我不确定, 但我想我对南泽静说, 那两个人是来接我母亲的。)



（南也说《花花公子》是一本好杂志，我同意，说如果像大多数人那样不加批判地阅读，那么《花花公子》对你的伤害最小。我告诉她，他们有好的故事，正在考虑我的作品。南坐在栏杆上或门口。）

（以下内容摘自我的心理时间实验笔记：

（11月12日，星期四，晚上 20:55：短暂强烈的刺激感。脚和手的顶部感觉增大了一段时间。特别是手臂，感觉好像会从自己身上抬起来。也有一些模糊的人影。

（11月13日，星期五，晚上 8:30：有几次温和的感觉。手和脚的顶部又有些增大。有一次，很快，床在我下边“波动”。有那么一会儿，我以为我可能是在试图旅行或浮起来。

（还看到一个男孩的头，黑色的卷发，在一幅展开的卷轴画上。我不认识他。可能是画的。又看到一个男孩，也是轮廓，但是很不清晰。

（11月15日，星期日，晚上 8:30：温和的感觉；手脚增大。达到良好的状态。感觉我的手在腰部交叉，但实际上是放在两侧。）



第 107 节 你在比你所知的更多的实相中存在并产生影响

前情摘要：

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

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

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



第 107 节 你在比你所知的更多的实相中存在并产生影响

1964 年 11 月 16 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（今天下午在小睡时，珍做了一个梦。见第 106 节课。）

（今天早些时候看了一些最近几节关于梦的课，珍有了一个想法，那就是赛斯会在今天晚上谈梦。

（珍昨晚画了一点她的画作。她后来告诉我，在作画时，她觉得很不舒畅。这个感觉持续了一段时间。她对这种不安的感觉没有明确的想法，她很难用语言来表达。

（她准时开始传述，语调正常。她又摘下了眼镜，眼睛漆黑，步履相当缓慢。她说话时有些停顿，然后继续说下去。但随着课的进行，她的语调和态度变得更加坚决，甚至有点严峻。）

晚安。

（“晚安，赛斯”。）

我回过头来才发现，鲁柏在学会使用自己的能力后，也会试图去谴责其使用的方向。

就好像，他以普通的视力，竭力责备自己只看到阳光。很多时候，像这样的信息，虽然一直被接收到，但是解读或理解并不正确，结果身体和灵性的有机体被束缚在紧张的神经结中，似乎没有任何原因。

（这当然很符合珍昨晚的心情。）

你 cannot 通过拒绝面对黑夜来否认黑夜的正常到来，闭上外眼只会导致自己试图避免的那些黑夜的特征。夜的愉快特征也不会被人知道，但夜将永远意味着恐怖和混乱，因为它永远不会得到应有的认可，也永远不会被探索。

所以。鲁柏一直在接收的信息，从信息的来源，以及使用的通讯方式来看，信息本身就证明了死亡远不止是一个结束。

虽然二元论相对于宇宙多元一体渐进认知是一种很不完善的初期认知，但它却对归纳总结事物的发展规律起到了启蒙作用，比如生死、黑白、昼夜、是非、善恶、阴阳，这些确实是存在的极化现象。在意识认知有能力进化到递进融通的渐进式渐变周期和套叠多元认知前，还是有其存在必要的。

就好像我们教小朋友 1、2、3 这样的概念，一个和多个这样的理念一样。你不能上来就说 1.001 与 1 到 2 间的无穷细分，孩子开始学的是两点之间直线最近，到了大学才接触到两点之间曲线最近。相互矛盾的道理却是真理路上必要的阶梯。



在生死上如是，确实对于意识体来说，物质伪装层载具我的死亡对角色我几乎没有任何实质的影响，甚至可说是塞翁失马之福。但死亡确实被其家属经历，并成为那些所谓活着的人的遗憾与功课。善恶、神魔也是如此。你不能说没有偏执的、激进的、狭隘的、闹是非祸害人的灵体；也不能说没有善意的、慈悲的、尊荣的灵体。但佛魔一念间，理念偏执一隅，为了捍卫自己理念可以不管不顾的，我们叫心魔所困。行为乖张无度，但也有一念为善救度他人的时候；那当然也有大光明的无形存有，因为一念所欲、一怒所嗔，而失了公允、重坠无明，干涉扰动了自然的流转生化。

我们不能逃避、否认这个世界与多重世界中存在着我们不欢喜、不愿碰触的事物遭遇。那些我们抵触的、为我们带来损失的人事物，不管



你愿意不愿意、承认不承认，它们就好像光影、明暗一般客观存在着。认知它们的本性，接纳其所是，要在损中领悟到其增益，在获益时看出其隐忧。

（珍的声音一下子大了许多。）

如果这个信息来自于一个在你们地球上不再以肉体形态存在的人格，那么这肯定说明，死亡只是进入另一个维度的入口。

由于信息本身的性质，它所带来的影响远远超出你的想像。鲁柏如果希望把自己封闭在这些信息之外，那他也会希望把自己隔离在有益的知识之外，远离那种本身就会扩展的探索，探索会打开障碍，而障碍其实不是真正的障碍，而是门径。

这种经验对你们来说，的确有其不愉快的一面，自我很自然会抵抗。而且任何肉体的死亡，或者知道任何这种肉体上的死亡，都会被自我自动认为是一种威胁，这也是可预料的。因此，鲁柏担心是他，而不是他的母亲，牵涉其中。

这里需要注意的是，“身体的死亡”并非自我角色的死亡或人格内在意识的死亡，只是角色脱离了自己的载具。而载具被遗弃后开始消融，构成载具的意识能量微粒渐进解散。死亡只不过是自我进入另一个维度的入口而已，这种有益的知识在它自己之内扩展，打开门户去探索围栏之外。

我想解释清楚。

现在。与上述资料相关联，但无法被看透，我会朝着其他但平行的路线继续讨论。我想再次回到那些被问到的问题上。创造的第一个行动是什么？这一切是如何开始的？



问这样的问题，基本上在本质上是没有任何意义的，就像在梦中停顿下来，想知道梦中的地点是什么时候最先产生的一样：站在梦中的景观前，想知道岩石是在什么时间点产生的。因为你应该知道，在所谓的梦世界和所谓的物质世界之间有很大的相似之处。

物质宇宙的物质是自发地、不断地被创造出来的，就连梦世界中的梦境地点，也是如此被创造出来的；就你所知道的时间而言，在梦世界中设定一个开始点是不可能的，因此，就物质宇宙而言，企图做到这一点也是不可能的。

一直都在发展，但不是沿着任何一条路线发展。你们只知道沿着某些路线发展，因为你们只关注某些路线，而不关注其他路线。梦世界与物质世界之间有一种相互妥协的取舍，彼此产生影响或引起影响。

在你们所知的时间里，根本没有最初的原点，因为在广阔的现在，过去并不存在，就像未来以这种说法也不存在一样。梦世界与广阔的现在在中未伪装的经验有更密切的连结，但它仍然是在伪装的视角，处理物质实相的可识别的投射。

然而，由于它的相对自由，从梦世界返回的自己，可以向个体传授很多肉身自己通常无法意识到的知识。在自我我行我素的同时，这种知识的大部分，都停留在潜意识中。

梦世界是比我们这个伪装层更高维的实相世界。实相不是指真实存在的相，而是有形有相的伪装被意识融入到经历中来。佛家管由“相”构成的幻境称为色界，色界又细分为“色界”和“欲色界”，我们则处于欲色界中，其实到中间层都是充满物相和种种心愿得失欲望的。

我们这个世界和梦的世界其实都是利用相同的造梦技术构成的信息代码矩阵，是用来为无形意识提供有形经历的伪装矩阵。这矩阵是由意识能量微粒构成的。在矩阵中随时可以显化、生化出任何人物或实景，



栩栩如生，毫无违和感。但就好像我们的梦一样，它们的存在没有过去，也没有将来——只要观察者持续观察，它们就持续显化；一旦观察者终止意识聚焦，那瞬间这个你所谓的世界也就回归到待机状态。就好像你打开电脑的显示屏，立刻屏幕上电影在播放着；而你关上电源，立刻一切都消失了；你再打开电源，一切又都恢复并继续。观察带来坍塌，而没有观察时就是波函数的集合，一切可能性同时存在，并同样真实。

你就是你这个世界的编剧，你赋予它一个你愿意相信为真的历史，同时再塑造一个你认为合理的未来。当然这个编剧我不是载具我或角色我。所以你也不用问：为什么我不能心想事成？答案很简单：因为你还没能与自我的全我达成高度融通。



作为一个人格片段，一个小说中的角色，一个作者笔下的人物，你想控制作者的笔怎么写这个故事，不是痴人说梦吗？但是你一定有自由意识，可以随便遐想，也有权利选择臣服与配合，协助全我顺利地达成自我意识群体的人生蓝图，促进自我价值完形的展开。

那么，作为一个角色，你怎么能获知全我的意识意图、少走或不走冤枉路呢？其实方法很简单：记梦与解梦。梦是最贴近真相的经历，梦是不同角色我间交换经历的意识立交桥。梦里不光有同时间轴上的其它平行自我，还有所谓未来与过去中的其它平行自我；更有甚者，你还能遭遇到未来下一世的自己，看看它在演绎怎样的角色、经历怎样



的故事；或所谓过去世的角色，看看它们遭遇的卡顿与那些无法释怀的经历。

我建议你们休息一下。

(9:30。珍有解离，但没有达到平常的程度。当再次开始传述时，她保持了她的慎重和相当坚定的态度；同时她说话的速度也快了一些。

9:35 恢复。)

梦世界与物质世界之间的这种连结并不罕见。

虽然这两个维度似乎是完全分开的，虽然同时栖息在这两个维度内是最困难的，几乎是不可能的，但还是有发生在这两个维度中的影响。这两个视角或维度确实是同时存在的，尽管你不能同时居住在其中。

我们不是在夜间做梦，做梦这个认知是一种对真实的扭曲，好像这是角色我的逻辑脑自己无意识中搞出来的东西一样。梦世界并不比我们这个所谓的真实世界更虚假，虽然它同样也是一种伪装的幻化、意识的营造，但它本身更贴近我们内在的本性与本心，更真实地反映出你内在自我的欲望和意识次第，少了做作与伪装，更直白写实地展现出自己的恐惧与欲求。

角色我进入梦世界内去历经经历，和在这个伪装的连续剧中历经人生，并没有本质的差距。只是这里的连续性更好些，就像是醒不来的梦；而梦世界的经历犹如蜻蜓点水，散乱无序，犹如随机从拼图盒子里拿出的片段。但其实如果你真的开始在意你的梦，那你会发现，从来没有所谓的偶然，只是你自己意识中的多重“滤镜”在信息的折射、散



射、反射过程中，把信息扭曲、伪装、翻译、转译成了一个面目全非的故事。

梦世界和这个世界一样，是内在万有意识的产物，它属于群体实相的范畴，却又可被个体意识后期加工成专属的体验。梦中的场景、人物、故事，不比这个世界的更真或更假，也同样只是片段，没有所谓真实的前因与后果，只是按照剧本即时生成的物相展现。

虽然相是即时生成的，但并不是说它没有自己的相对持续性体系，只是这体系本身没有一个持续的物相实相。就好像在云端数据库中确实有所有视频的数据，但只有你用监视器访问时，那些数码形式的电磁流才会在屏幕上坍塌成“相”展现。而当你关闭监视屏时，这些“相”也就即刻消散回归到量子随机态中。这些被呈现出来的相，在被持续观察下确实展现出自己的线性历史与所谓的未来，但它们在显像屏上确实没有自己所谓的历史和那未被观察激活而展现出的未来之坍塌。

在云端的数据库中，不管是梦世界还是我们这复杂多元平行矩阵下的某一伪装层，都只是无尽云端数据库中提取出来的各种素材的即时组合。这种即时的素材组合让无尽的当下有了可以依托的根本，犹如万千枚不同的珍珠可以串联出无尽的项链，犹如 26 个字母却可以排列出整个文明的知见。

那些你观察到的是事实，那些你没有观察到的也是事实；那些被感知到的是为你定制的幻境体验，那些你没有留意的是这幻境中的旁白，同样在影响着你的前意识思想轨迹。



这个障碍，如果可以这么称呼的话，并不在于两个维度本身的性质，而是在于你自身的局限性，因为目前你主要集中在其中一个维度。在灵性发展达到一定程度之前，觉察，或者更确切地说是直接觉知，一次只能在一个维度上进行，虽然可以分别接收其他维度上不同程度的经验。

随着觉察力的发展，种种能力也在发展，使整体自己能够处理不断变化的资料，因此能够操纵这些资料，并在其意义的视角下发挥作用。
有——

（在这里，我试图喝下一口牛奶时，突然咳嗽起来。咳得相当严重，我不得不停止了做笔记。珍静静地等待着，看着我，我尝试着呼吸。也许过了一分钟。）

没有一个系统或体系是孑然一身独立自我运作的，每个场域或系统都与其它位面或旁支构成蛛网般的联系。能量与意识流在其间交互，把一个个看似孤立的“实相”串联成一体，统合运作，相互借由不平衡的极化来彼此构成能量位差，驱动一体的运作，让无尽的能源在不同极化的自旋中产生。

没有绝对的闭合对等完美公式可以真实而全面地阐述某一位面上某一特定区域内的物理数学规律。如果我们找到了大一统公式，那我们一定是离真理远得离谱了，而非更逼近了对真理的阐述。

再一次地，我们思想中的确定性、对某一事物肯定的描述、对道理规范性的认知，都是非常狭隘的。真正的科学是无法证伪的学识，因为我们所知永远是有限的，而无知是人类认知现阶段的主体。无法验证



的和不能理解的，甚至不可重复的偶然发现都是广袤实相中的一部分，是科学的主体结构。毕竟我们能感知到的世界不足世界的 3%，而就连这 3%能被感知的，也存在着严重的、显著的个体感受差异。



如果人类继续把不到 1%的共识当作科学，而排除其它 99%的实相，那我们根本就无法理解世界的本真，反而把“本真”人为地置放在伪科学中鞭挞鄙夷。界限的精准划分不是因为科学或智慧的发展或证明了人类文明的发展，而是基于出于无知与自大造成的片面短视。是意识在幼稚期时，一维意识活动仅能支撑单一视角聚焦在唯一观测点上而造成的排它性观测。认知二元性坍塌，就好像你在盯着一个物体看时，其它周边的事物因失焦而被自动无视忽略。

建立解离的自我意识，借由同时性的多重自我视角，在不同侧面、不同意识维度、不同着眼点间，去认知多重平行实相，借此达成自我意

识的二维认知，是突破意识幼稚期的便捷法门。而通过记梦和解梦，意识可以兼顾到三维实相，而借此瞥见四维意识和多重自我。无我执，无相执，达成对全我“认知”上的融通，并开始整合多重自我的不同意识卡顿，你就进入了第五维的意识次第。在第五维中，全我旗下不同人格所演绎的所有角色们，不管它在哪个伪装层中、哪个伪装的星球上、哪个时代剧里、正使用哪个角色与性别，对于命运的观察者来说都是平行存在的。

不同的时间线相互平行，不同的角色间相互平行，不同的可能性间相互平行，相同的角色彼此间相互平行，全我下的人格间相互平行，存有们间相互平行。

而在平行中又相互交汇，彼此潮汐般地周期性离散与融合，在平行的存在中相互地交换见闻与领悟。意识频率相近、理念认知相符的，彼此合璧成更强大的存在；而内在意识因纠结而分裂的，则化生出多个自我，同时探究不同可能性中蕴含的涟漪后续。

我建议简短休息一下。

(9:43 休息。珍说，她这一次解离比较充分。当我开始咳嗽时，她觉得“怪怪的”，因为即便她停止了传述，她仍然觉得悬浮在恍惚状态和正常状态之间。她说，在她说我们应该休息一下之前，她不能轻易地



从恍惚状态中脱离出来。比方说，她无法迅速跑过来帮我，在我的印象中，这是她传述过程中第一次出现这样的中断。

（珍又没戴眼镜，在 9:48 分恢复正常）。

还有其他的维度，其中有些维度你们几乎是茫然无知的，然而你存在于其中，或者有一些有效的作用；在这些维度中，你是被投射出来的，在这些维度中，你以这样或那样的方式形成一个参照点。

在这些维度中，你并不是以你之所是而被认识。你不是以你的人类形态而被认知。你只是借由效应而被认识。在某些维度中，你是化学的，甚至是电的实相，在其他维度中，你是电磁的实相。

在某些维度中，只能接收到不断的心灵感应的心灵沟通。在这个特别的另一维度中，这些似乎可以与扫过你们地球的风相比拟。

这些投射，从这个维度以这种方式投射到其他维度，同样，并不罕见。在参照点方面的投射也出现在你们的维度，你对它们的真实本质没有什么知识或理解，就像其他维度的居民对你们自己的维度缺乏知识或理解一样。

一条小鱼问大鱼：你知道水在哪里吗？液态、气态、固态、等离子态，对于我们来说并不陌生，因为我们可以跨界观察。而始终沉浸在某一环境中时，你就无法认知这一环境的独特性，因为没有可比性。

我们都知道物质可以在不同的态中切换自己的质地与特性，柔软的变坚硬、松散的变紧实、无形的变有形、无色的变有色、低电阻的变高电阻，等等。同一个物质可以同时呈现出不同的态，在不同的环境中。而地球上同时存在着各种不同的环境，这些环境甚至可以相互套叠——酷热的非洲有冰箱，南极的冰上点燃篝火，深海的水里有火焰，热空气中有流云水气。



全我作为多次元中同时性的存在，人格片段、角色我只是万千意识触须里的一个。而“我”同时以不同或相同的角色、在不同或相同的舞台上，演绎出各种存在形象与形式。进而通过自我群体间的协作，显化钩织出自我意识的网格，把多维实相有效地、不间断地、无死角地串联起来，形成自我对宏观宇宙的全知全觉、无漏认知、意识完形。

“我”就是、也是、既是、又是、还是，一切所见、所觉。我既是全部的一部分，也是全部的本身。既是这个所谓的我，又是所有我中的一员，还是全我的一部分。当我们说“我是什么”的时候，就二元出了一个“我不是什么”的对立面，所以打破“我”这个零维的点状意识认知格局是很重要的。

“我”这个零维意识焦点，做为自我意识的“参考点”而生成了狭义的自我认知。也因为有了狭义的、封闭的、独立的自我认知，利己的欲望才有了根苗沃土。可是“我”又是必须存在的，因它同时也是意识完形的基础。这个“我”有多大、其能同时覆盖的领域有多少，决定了它当下的意识智慧层次。

所谓的意识完形，并没有一个确定的标准可供衡量。如果强行给出一个终极标准，那就是，其大无外其小无内的意识“非一不二”状态。

在所有这些情况下，可用的投射都是根据它们出现在那个维度的人的设定概念来解释的，资料只能根据特定的伪装模式来解释，而这些模式是在特定维度内存在的固有模式。



然而，这些从你们的维度投射到其他维度，以及从其他维度投射到你们自己的维度的投射或影响，确实会在它们发生的层面内引起明确的反应；人们会做出各种尝试，也会对它们进行解释，但总是在公认的、已知的现象的架构内进行。因此，这种方式的尝试注定是要失败的。

多维多元内的能量与意识互动，彼此形成真切的影响。这影响可以是意识层面上的或伪装层面上的。这些影响力导致的蝴蝶效应，在单一层面上很难理解其第一因，所以对于那些只关注本层的闭环理论体系，这些影响无疑构成了混沌中不可预期的无常。

但你需要知道的是，永远没有所谓的偶然，没有一件事不是被你许可才能在你的世界中发生。当然我要再次地强调，不是角色我在做决策，也不是人格我在规划全我的蓝图。

渴望在角色层面去解释、布局、规划人生当然是可行的，但你能做的只是谋事与自我努力这部分。当然，匮乏角色我和载具我的配合，人格也只是被关在方向盘后边的玩家，徒劳地扭动着左右。





你们知道，伪装元素是从生命能量之中形成的，生命能量本身也自行形成所有的维度和所有的实相。它存在于所有伪装之中，因为伪装本身只是被采用的形态。任何维度的居民，或者说不管是什么组成，都依然是整体自己的建构。

如果跟你说，不管是 VR 眼镜、平面显示器、投影仪，或者全息影像生成机，任何一种成像装备都是依据程序代码、使用电流的能量而达到成相的目的，应该很好理解吧？凡所有相皆是虚妄，都是意识释放出的生命能之投影显化。在投影的过程中使用了生命能为显像能源，显化出伪装的元素，而显化的依据是意识的内在世界之思想投影。在所有的维度中，所有的物相与人物的法身形象或角色形象都是利用这一机制生成的。那些人相、我相、寿者相、众生相，都运用了相同的显像道理。

犹如你梦中走在繁华的闹市步行街上，那摆摊的、购物的、逛街的、打架的、嬉戏的人群们，还有城市的建筑群、天空的飞鸟、地上的花草、浩日繁星……哪个是真呢？皆是意识的投影所化生的。但你在经历时却看不出假与幻，因为你自己就是编剧，你命令自己当真，而不去计较、甚至直接忽视可以穿帮的显化细节。

你们所知道的整体自己在未伪装的能量中存在，因此在它能做到的范围内，它有能力同化知识，如果它选择的话，基本上独立于任何一个伪装的维度或视角。在实际的实践中，这需要一个最高的发展，但即使是为了一般的目的，内在的自己也能从伪装的视角中保持自由，并在不同程度上觉察到其他视角，以及这些视角之外的存在。

全我，那个自我群体意识的合集，它是内在自我的一体意识，是“存有”层的存在。它从来不会离开意识能量层，不会亲自进入到低于第五意识维度以下的伪装实相层。但它的意识触须——主人格们，会进入到第五与第六意识位面维度。主人格旗下的艺人小弟们——人格群会借由第五与第四意识维度，选择自己要经历和要扮演的角色，让自身的意识焦点透过意识面投影到四维以下的伪装层，通过这些意识焦点的投影，构筑出自我意识实相，进而交织出群体意识实相。

意识末端的触须是人格片段，它们犹如工蜂般四处采摘酝酿智慧的知见。通过多元的互动形成不同意识间的摩擦。在不同意识极化程度的加持下，让冲突与协作、对抗与互助更具有随机的戏剧张力，而认知与理念的冲突可以为这些意识的末梢带来澎湃的内在动力，保持乐此不疲的轮回状态。



而存有在高维共享着全我中每一个触须分享上来的生命经验，把这些彼此矛盾的对等体验相互匹配成平衡的觉悟。进而借由觉悟的不断提升而达成自我意识的完善，最终形成自我的意识完形，带着丰盈的智慧和饱满的能量，回归到“最初意识完形”，与其重新融合为一。

“内我”不受伪装世界的故事和角色人生经历所羁绊。就好像你去看一场电影，散场时领悟满满，但不会一身淤青。散场后去吃饭约会，也不会为主角的死或成就而继续投入持续的感情。梦就是梦，不管是好莱坞造的梦、自己夜间的梦，还是这人生一梦，在醒后，梦中的世界、人物、故事，也就都消散了。灯光亮起，各回各家，各找各妈。

因此，通过内在感官，既可以得到一些关于肉身自己无法感知的维度的实际存在的启迪；也可以通过内在感官，通过内在自己对其自由的认知，获得一种信心和连续性的感觉。

肉身的这个载具我，只是这个伪装层中的一个伪装物。它没有能力了知、认知或跃迁到其它意识层中。只有内在意识我可以携带自己的角色我自我身份认知，在不同的伪装层中进行切换。

比如，你可以在不同的平行世界里，透过角色我在自我间进行意识焦点的切换，进而体验到相同角色的不同人生。

切换平行世界的方式有两种：不同的抉择，带来平行可能性中不同的经历被激活与展现；不同的认知与自我意识频率，带来不同意识频率位面上的故事线。



最简单的举例，面对一个你怀疑会对你与他人有人身威胁的人，你可以选择：假装无视、与其争辩、扭头就跑、原地发呆、过去突袭他、联合众人围殴他、自己被吓得原地昏迷、无助地嚎哭甚至尿裤子、上前去弄清情况，找到你为什么误解他是坏人的原因……

对相同信息的不同第一心理预期，直接反映出个人内心中自己的意识层级。不同的预期带来不同的自我预设性心理反馈。在扭曲的解读下，预判带来行动，而习惯于采取怎样的行动，就会导致角色我被显化到与自己思想一致的意识频率伪装位面上。



当内在自我意识理解与认知到是自己的认知层次导致了不同的心理预期，而心理预期触发了后续的行为可选项，而自身习气导致自己持续地选择近乎相同的内在抉择，因此自己的人生持续地在经历近似的烦恼与麻烦。

当内在自我意识觉醒与开悟后，逐渐地提升自我对世界的认知层次，把自我意识的关注焦点从负面预期和预言中撤离，那自我的人生感受和可供选择的抉择就会发生本质上的改变。随着可选项的变革、自我的故有习气开始扭转、自我的意识频率随之转变，自我所是的角色还是那个，但角色所在的伪装层却发生了水平变化。每个伪装层中都有一个肉身我可以成为自我角色的意识焦点，并不是你的载具我穿越到了其它伪装层，而是你穿越到了其它近似的载具我身上。

随着改变不同的载具我，哪怕你故有载具我已经是癌症晚期，也可以透过聚焦跳线的手段换到一个全然健康的平行位面。但前提是你的意识认知水平配在那个意识维度位面上生活。即你的认知理念、行为做派、抉择思想、起心动念都能体现出高维意识应有的状态。

人们在遭遇不测时，因为恐惧、无助、绝望、否认、质疑、愤恨等行为进入更低维的意识实相很容易，结果就是体验更糟糕的结果；而保持乐观、积极、平静、随和，哪怕无所谓的心理姿态，就可以逐渐进入更高意识维度实相，摆脱麻烦。可是谁在有麻烦的时候，会与能载歌载舞地保持一颗法喜充盈的心呢？是的，开悟者——那些心中没有八苦、只见八喜的大德行人，那些在失中见得、在损中谋益的觉悟者，可“鼓盆而歌”的人。





潜意识在你自己以外的维度中有巨大且相当惊人的影响，它送出生动的投射到这些其他的视角中，这些投射出现在那里，又被那些居民的外在伪装感官以扭曲的方式感知到。然而他们的内在感官却暗示了你的实相。



潜意识你可以理解为一个意识信息的无形管道、一种意识信息波的传递方式。就好像无线网络一般，把信息从发送地广播了出去，但因为本地接收装置与解码形式的不同，每个接收者看到的内容都是不同的。

比如：同样的内容，解码不同，形象各异——

多么美好的一天啊！

H&A(荆)9

多么美好的 | 天啊！

What a beautiful day!

你在比你所知的更多的实相中存在并产生影响，你感知到了出现在你自己的维度中的其他视角的点点滴滴。这就是为什么我很早以前就告

诉过你们，你们的因果理论是荒谬的。它只适用于你们自己的维度，它永远无法进一步解释，那些来自与你们的宇宙分离的维度却在你们的宇宙之内出现的无数投射。

我不会说在它之外，因为在很多情况中，如果你从你所知道的的空间的角度来说，那么在空间里，很多视角是一起出现的。分隔的不是空间，而是能量的焦点和形态。

不同的伪装实相并非是整齐排列在百宝阁上的古玩，而是彼此相互套叠着的能量频率。就好像你面前的空中有数百种电磁波，同时在各自传递着不同的信号信息：有电视的，有广播的，有WiFi的，有5G的，有军用、警用、民用电台的……这些频率同时存在，又在特定伪装感官解码它们时相互不可见，不会形成彼此的干扰。

一些人因为自身的内在焦点发生了广谱的拓展，可以同时感知到多个实相层的信号，并完成信号解读，导致出现我们所谓的幻听、幻视、幻觉，然后被诊断成精神分裂症。这些人拥有超越普通人类的进化突变，但却因为自己的知见累积不够、意识力不足，无法驾驭与应用多重实相的信息流，导致内心崩溃。

所以，在你渴望获取到超乎凡人的能力前，请先做好足够的心理建设、认知积累，达成必要的意识强度，不然打开多维多元时空的那一刻，你就会被扑面而来的海量信息潮淹没，导致心神崩溃。

你可以稍作休息。

(10:15 休息。珍这次完全解离。我写字的手很累，因为她传递的速度一直很快。



（珍一边传述资料，一边赤脚在房间里踱步。有一次，她的脚不小心撞到了金属的咖啡桌腿。撞得很大声，我以为她会中断传述，或至少呻吟一下。然而她继续说下去，像什么都没发生一样。她现在告诉我，她感到自己的脚碰到了桌腿，但通常情况下，她会比现在更不舒服。

（珍以稍慢的方式继续，停顿更多。开始时她笑了起来，伴随着她关于心理时间练习的看法。10:19 继续。）

我很快就会结束此节，给鲁柏一些相对简短的课。

他的功课一直做得很好。

我还是建议他把心理时间限制在 15 分钟，直到本周结束。到时候我们就知道了。

你们会发现，今天晚上我们的资料有些超前了。我想提一个事实，即潜意识具有明确的影响，并向其他维度或视角投下明确的投射，以此作为更彻底讨论潜意识层次的基础。

到目前为止，我们几乎是从一维的角度涵盖了潜意识的各个领域，用深度来确定，但只是最浅显的用语，我们将按照我们应该的进度进行。

在你们所谓的潜意识中，这里有你们知之甚少的能力和实相，当你们看到潜意识如何将自己投射到其他维度时，你们也会更清楚地看到能量是如何向外投射以形成你们自己的物质世界的。这里有很多需要解释的地方。



我最亲爱的朋友们，我现在要结束我们的课，如果鲁柏允许的话，我要对他说：要开心，因为在你认为黑暗的地方也有光。容我再次向他保证，他的存在与他所收到的任何信息毫无关系。

约瑟，你的帮助对他大有裨益，对他来说，处理这种资料自然是很困难的；但如果他应付不了，就不会接收到它，因为我们正在这里发展一种整合。而且我已经保护了他，使他不容易受到那些会，或会对人格的整体平衡构成危险的经验的影响。

我正在小心翼翼地发展，或帮助他发展他的能力。你的能力确实在发展，甚至现在正在成长，以不同的方式，在表面之下，但它们会显现出来，而且对你有很大的好处。

现在，我向你们致以最诚挚的祝福。

（“晚安，赛斯”。

（10:32 结束。珍解离如常。）

第 108 节 没有模特的肖像画，能量的向内性，正负场 同时形成

前情摘要：

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

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

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



梦世界里的梦地点与物质宇宙的原料都是自发且不断地被意识能量创造出来的。就你们知道的时间而言，要在梦世界里设定一个故事开始的点是不可能的，所以，企图在物质宇宙上做同样的事，也是一样不可能。

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

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

由于内心自我意识相对于角色我更自由，所以它可以把梦世界中的信息传递给角色我，能够把肉身载具我通过外在感官无法觉察的很多知识传授给这个角色个体。如果角色我很自大，我行我素地信奉所谓的



科学与宗教，那这种源自于本真的知识，很多都只能存放在自我的潜意识里，成为蒙尘的珠宝。

梦世界与物质世界的连结是相当紧密的。虽然这两个维度似乎完全分离，虽然不可能同时活在两者之内，但在两者之内发生着明确的效应。这两个维度的确同时存在，即使你们无法同时住在两者之中。

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

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

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

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



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

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

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

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

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



全我只是幕后的编剧，它连剧场都不进，写好的剧本被交给执行人，由剧团培养起来的演员们负责各种剧情的演绎。执行人会把彩排时的问题与观众们的反应汇报给编剧，因为各地观众的风俗认知不同、反应各异。依据这些反馈，编剧提高自己的写作水平和对不同领域的认知。虽然台上的演员有剧本，但将在外，军令有所不受，演绎角色的人格演员在隔阴之迷的加持下，呈现出自己最本真的心理状态和心灵成熟度。外加载具我的肉身欲求、时代社会背景的人文导向，各种冲击下，角色呈现出的自我状态和发展方向表现出巨大的随机性。这时，自我纪律和自我发展构成了矛盾中的微妙平衡。



第 108 节 没有模特的肖像画，能量的向内性

正负场同时形成

1964 年 11 月 18 日 星期三 晚上 9 点 定期课

(11 月 17 日星期二，以及，11 月 18 日星期三，珍尝试 15 分钟的心理时间实验，每天都达到很好的状态。

(关于我最近的心理时间经验，除了适度的感觉之外，我几乎没有什么可报告的。这似乎是我的一个低谷。

(昨天，我们住在塞尔 (Sayre) 的一个朋友索尼娅来看我们。我们已经好几年没有见到索尼娅 (Sonja) 了。她是一名护士，嫁给了一位来自土耳其的医生，要在这个国家待几个月，然后去土耳其和医生会合。索尼娅一直很喜欢我和珍结婚前画的一幅肖像画，并多次劝我把画卖给她。昨天她又要求我把这幅画卖给她，虽然这幅画对我和珍有情感上的价值，但我还是卖给了她。

(这幅肖像是我在没有模特的情况下画的“人”，这是我最喜欢的画人物的方式。赛斯说过，我画这些未知人物的肖像，是因为我收到了他们的心灵感应资料。我曾经一度决定绝不卖掉这些肖像画，但根据自己的感受，以及赛斯关于我用作品影响他人的说法，我逐渐改变了对此的看法。昨天，我想我更明白了索尼娅为什么想要这幅画，所以决定卖掉它。我觉得这幅画可能会让她想起前世，或者前世的某个地点。这幅画比较抽象，但暗示了中东的背景，头戴着头巾的那种。

(我当时并不知道，但珍更希望我保留这幅画。说实话，在索尼娅离开后，我们都很想念那幅画。不过我有它的照片，我会再画一幅类似的画。效果应该会更好，因为我现在是一个更好的艺术家。



(珍对今晚的课程内容没有概念。她开始传述，声音比平时低沉、更有力，而且又是没戴眼镜。她的眼睛很黑，，踱步缓慢，说话时也有惯性的停顿。)

晚安。

(“晚安，赛斯”。)

我也很怀念那幅挂在墙上的画；虽然我不会在这节课上用太多的时间来讲这个资料，但我还是要在这里就这幅画的出售对象发表一些意见。毫无疑问，就人格而言，这里有混乱的关系。我们在这里发现了奥斯曼帝国早期的一个战士的人格，而现在这个人格与这个国家有关联并非巧合。

难以建立明确的性别角色，在这里也不是巧合，这幅画一直深深打动了这个人格，因为脸部肖像和背景，让他想起他曾经来自，又回到过的那片光秃秃的古老土地。

今晚我想进一步谈谈伪装方面的资料。正如你们所知，物质是伪装，是能量的向外性(outwardness)。这向外性是通过向内性(inwardness)形成的，而不是反过来。

这向内性总是过剩的，努力以一种外在的形态来表达自己的。由于这个原因，对向外性的研究永远不会导致对向内性的真正理解。总有那个未表达出来的向内性。

向内性是个体化的。这是规则。没有非个体化的能量。没有一种能量不是在某种程度上觉察到自己；在以某种方式寻求并实现了通过物质形态的表达之后，它并不满足，而是永远寻求更复杂的完形。

因此，这向内性流过并形成物质，当向内性在任何一种特定形态中完成表达后，向内性仍然存在。你知道在人的情况下，记忆、经验和值的充盈并不会因为向内性扬弃一种形态而丧失。这将否定了值的充盈本身。



在这里我们开始接触到一个新的名词，“内心”（inwardness）灵性的本质。这个内心可不是某一存有或人格与角色的狭义“内心”，它是宏观本源意识的“内心”。

它借由能量的散发把意识内的构思显化成低维的物相宇宙，就好像一个有创意有思想的程序员，把脑子里的构思用代码呈现出来，让世人直观地看到由“相”构成的效果图。

由能量外泄构成的意识显化伪装世界，为意识的分身们提供了互动的舞台，一个个角色被创造演绎，并借由这种探索促成了自我意识分身们的成长与成熟。成熟后的人格成为存有，而存有又分化出人格。人格演绎过的角色，并不因人格的离去而被遗忘，所有被塑造出的角色，都被“内心”铭记，并被其它人格再一次地利用。

就好像莎士比亚的思想缔造出了罗密欧与朱丽叶，这角色不会因死亡消失，也不会因为演绎过它的演员成名了，就不再被其他演员演绎。每个演员演的罗密欧都不太一样，这是自由意识的发挥；可又大体相同，这是角色人生蓝图的框架。

“内心”永远不会停止对自我意识再一进步地追寻，永远在寻求着更复杂的完形。一个被塑造过的角色成为了经典，被一代代新生的小白们当做标准化教程使用。



我告诉过你们，能量总是能再生，但这里在灵性上的隐含意义是惊人的，因为向内的能量形成了一个又一个的完形；每一个完形本身接着又继续下去，自己再生，形成新的人格，而这些人格永远不会被摧毁。



存有们，就像主记忆细胞，储存它的，或它们的完形人格的知识；甚至这些存有也常常被分成许多部分（pieces），每个部分都保留着属于原来存有的完整资料。

这里，从灵性上和电磁上来说，有某种接近于你们出生过程的概念，但没有亲本的最终死亡。因为这种灵性上的创造是自发的。这种向内性当然是所有存在的基础，并推动其进入一切之所是，因为它是所有一切的向内性。

宏观本源意识不断地分裂出新生的片段“小白”，而小白内有着属于“原始”存有的完整资料，即基础标本底层逻辑配置。就像是手机出

厂时都会预装标准启动系统一样。这系统保证所有的片段，从意识能量微粒到全我存有完形，意识内始终都存在本源意识的烙印。

就好像大批量生产的机器人，虽然用途各异，但核心底层程序都必须被设定好它要效忠的、不可伤害、不可忤逆的主子是谁。不然这些工蜂工蚁跑出去，自己玩嗨了，吃饱了，不回来了，蜂后蚁后还不活活饿死在巢穴里。人类是世代交替的生物，年轻人给上一代送终；但工蚁和工蜂寿命很短，生产它们的母体却千秋万代。

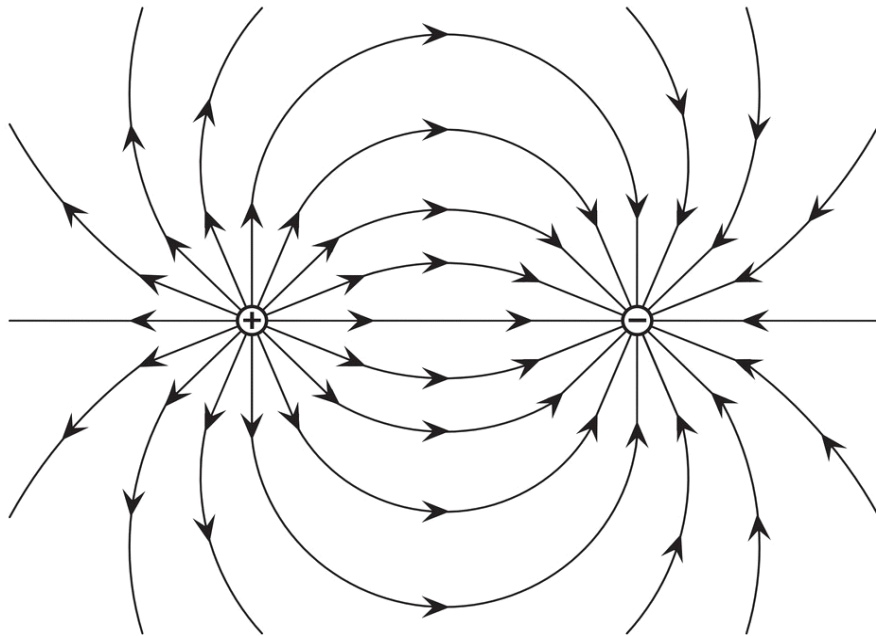
没人教蜂后怎么做一个妈妈、怎么组织巢穴，一切都是自发的，是镌刻在基因中的程序。分化完成后，种群内各司其职，好像就本该如此，为壮大自己的巢穴鞠躬尽瘁，死而后已。



在所有向内性中都有一些可能性，这些可能性力图创造条件，使它们有可能成为存在。它们，内向性中固有的可能性，可以说，以磁力收集着其他类似的可能性，建立起凝聚的类似引力场。在你们的宇宙中，它们从实质物质世界的灵性可能性开始，在意识中诞生。

它们先展开一个正场（positive field）之后，形成原子和分子。因此从一开始这里就有一个负场（negative field），当它们在这个灵性的初始网中穿梭进出编织物质时，它们同时形成了物质和负物质的世界。





如你所知，向内性是有意识的；但形成这个新宇宙时，它只能透过它所形成的物质来表达自己的意识，从原子固有的、相当广泛性的意识 (generalized consciousness) 开始。当向内的能量形成足够多的原子时，那么更多的各种组合就成为可能，有了它们，一种加速的意识就可以显现出来。

混沌太初生太极 太极生阴阳两仪 阴阳生三才 三才生四象

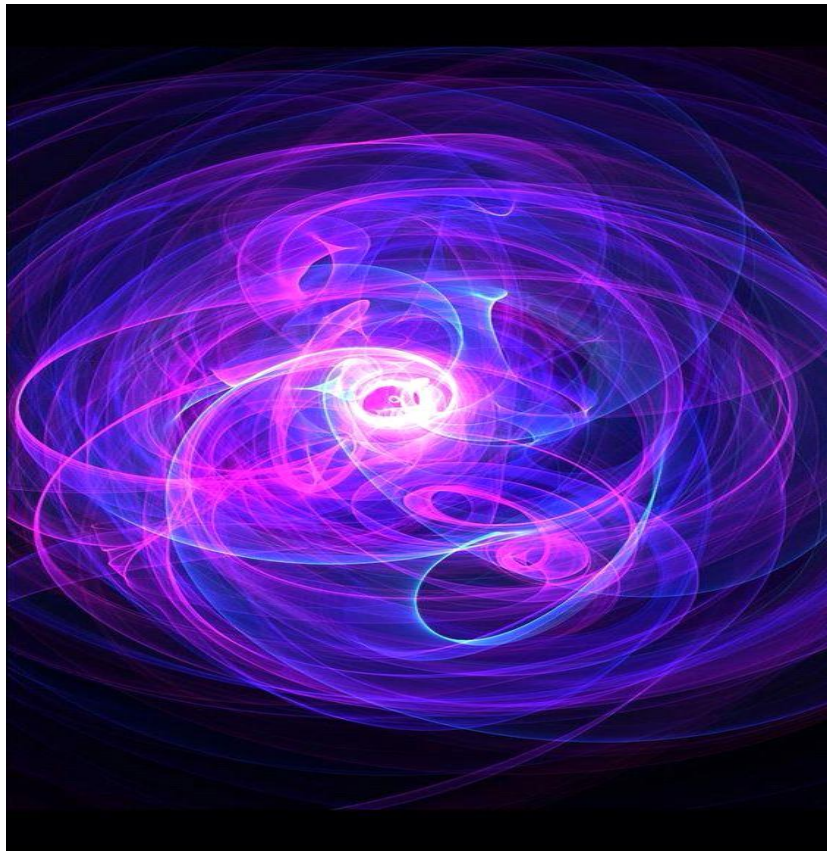
四象生五行 五行生六合 六合生七星 七星生八卦 八卦生九宫

九宫生十曜天干 十曜生十二元辰地支。

能量流在“内心”意识的驱使下，形成正负旋流，进而生化出正负电子核。粒子的产生与相互作用，让无形的能量具备了短暂的显像能力。就好像空气中的能量是无形的，但形成了正负压，风就产生了，龙卷

风就是有形之物了。游离的能量看不见，可是正负能化合时，闪电就成为了可见的。

电磁旋流产生出物相的微粒，微粒聚沙成塔，物质世界就被显像出来了。



我建议你们休息一下。

(9:30 分休息。珍在第一段的传讯时完全解离。她的词语表达又变得相当肯定和详尽，几乎是强有力和响亮的。9:39 她以这种方式继续传述。)

这个向内性是如此的具适应性和自生性（self-generating），寻求所有的出口和可能性，以至于在你们的情况下，它不仅形成了一个物质宇宙，而且找到了新的方式，通过新的物质宇宙的运作，在物质宇宙之内建构一个额外的场域或层面，并完全贯通，或建构在另一侧，而还在物质宇宙之内；这就是你们的梦世界，这是因为物质的机制与参与本身而成为可能。

然后在这同一个物质宇宙中，向内性并不满足于只通过一种形态来表达，而是以多种形态和程度来表达。你们所说的转世，只是你们物质宇宙中整个再生灵性过程中的一个特定关注的一面。

本源意识渴望通过所有的可能性来探究与获得自我更复杂的内在价值完成。它用意识生成了虚实、阴阳、正负、内外、明暗各种可能的世界，并在这些世界中同时展开它的探索，并利用不同世界相互的沟通交流带出更加纷杂的无尽可能，力求找到意料之外的觉悟。

就好像你给出一系列已知设定，然后让人工智能展开穷举运算，在自我学习的模式下，找到那个你知道肯定有却怎么也想不出来的最优解。获得这个最优解的前提就是：最少的人为干预、最大的可带入数据库模型。大数据下可供比对的随机例证越多，计算结果就越精准可信。

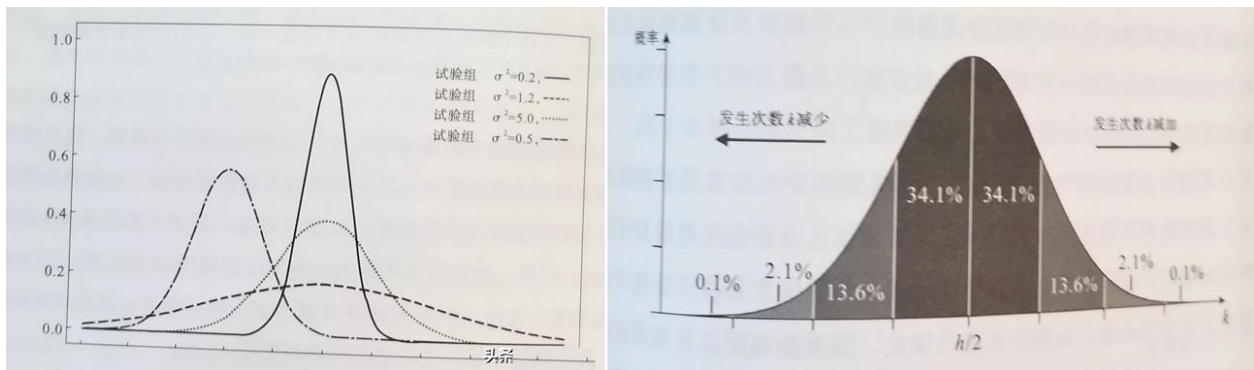
所以设定出各种可以想到的可能性，并让这些可能性彼此之间再形成相关的关联性，一个超复杂的简单底层逻辑就设定好了。之后就是系统内自动生成样本单元，样本单元自动依据给定的底层逻辑展开所有随机可能性，不同的样本单元形成随机互动的同时，收集各种可能性的演化结果，累积并构成对比用大数据库。



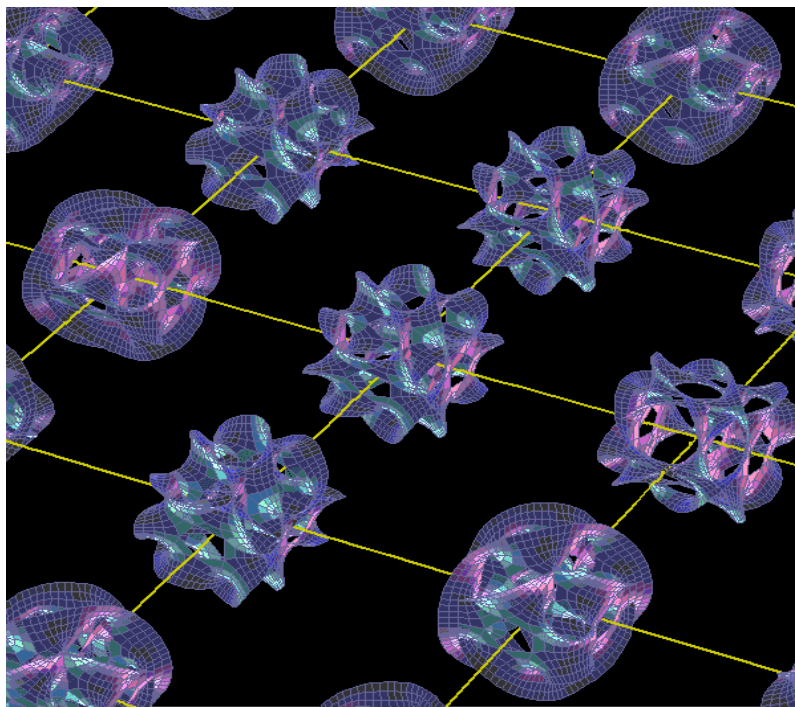
为保证数据的科学性和可重复性，重复性试验是绝对必要的。但在随机的扩散式可能性中，相同的初始量未必得到相同的结果。但通过大数据对比，规律性概率趋势还是能被发现的，大概率布局图被有效地提取了出来。

那么如果改变个别初始参数，会对大概率布局产生怎样的影响呢？

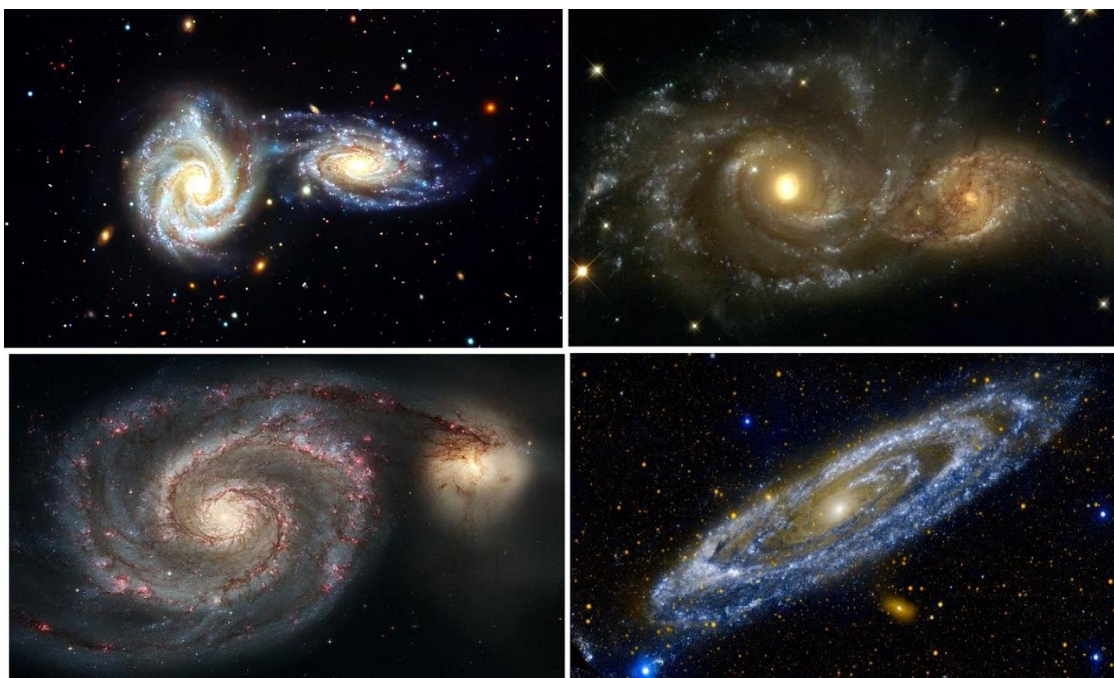
内心对全然掌握混沌中的所有规律始终有着浓厚的兴趣。被设定的运算规制就是“道”，不同世界内的规则是不同的。在不同的道“场”中，呈现出的纹“理”自然不同，所需使用的概率学计算方式与结果自然不同，这就是易理。



现在记住，向内性的能力决定了向外的形态、物种等等。在开始的时候，你们的宇宙中的灵性特征被分组成为吸引的单位，因此形成了可以与最小的物质粒子相比较的精神围场。



起初，这些精神围场尽可能多的形成有关自己的物质，并在可能的情况下，通过吸引捕获其他这样的围场，在这种情况下，这样结合的两组围场都会因为它们所能形成的额外物质而受益。因为有这种过剩的内在能量，当两个这样的围场结合后，它们之间通过相互关系可以形成更多的物质，比任何一个单独的围场都要多。



统一的单位，然后更加强大，又开始了通过吸引与其他这类的单位结合的过程。有些这样的单位封闭了自己的边界，因此可以说，没有捕捉其他灵性的向内性，而是满足于这个阶段；它们成为自足的、相对无变化的物质单位。

然而，这些单元虽然没有给自己增加更多的物质，自成一体，但可以也确实成为了被其他单元继续使用的、尚未完成的构件单元。而在这里，自主完成的构件单元虽然没有在自身内部扩展，但仍然成为更复杂的完形的一部分。

在相对封闭的自给自足意识体系里，“小白”意识能量微粒被当做建材，构建所需的布局；而达成了完形的意识体则被“内心”回收，成为更复杂完形的一部分。

开放性意识体系，通过不断壮大自己，去吸引周边的其它开放性意识体系，然后通过互动，完成两者的融合。在吞并后，形成一个更复杂、更有能量、更具竞争力的强大“内心”。

前者就像是深山里万年独居的部落，后者犹如平原上相互征战邦联的氏族，从氏族到部落，到国家，到大帝国。

在一些重要的方面会发现，甚至从那时就开始了的梦宇宙，和物质宇宙也有一点相同的关系，但在灵性层次上，却是物质宇宙与负物质宇宙的关系。它们代表着外皮、一层一层的外皮，都同属于一个水果。拿着水果的人也许能剥开层层的水果皮，但就水果本身而言，各层虽然组成水果，但就所有的意图和目的而言，每一层实际上都是分开的。

物质宇宙与负物质宇宙和梦世界，虽然其成相的能量与意识频率不同，但都属于实“相”宇宙，三个宇宙彼此相互不可见，却紧密地套叠交



融在一起。就好像你的载具我、角色我和内在意识我一样，你明知道这是三个不同的什么，而且三者各自有自己的运作方式和作用领域，但你却无法真的把它们仨真正明确地分离出来。三者彼此相互影响，互为阴阳。

我建议你们休息一下。

(9:59 休息。珍再次完全地解离。10:02，她又摘下眼镜，以同样充满活力和坚定的态度继续说下去。)

这里要说明一下。

约瑟，在你的画作中，你试图表现已完成的物质建构背后的向内性，暗示被短暂禁锢在向外性中的向内性之无尽的本质。

当鲁柏尝试他的绘画时，他试图在其构筑的瞬间之前抓住那向内性，形式尚未完全显现，而是在两者之间。正因为如此，他的透视才会有如此多的困难。

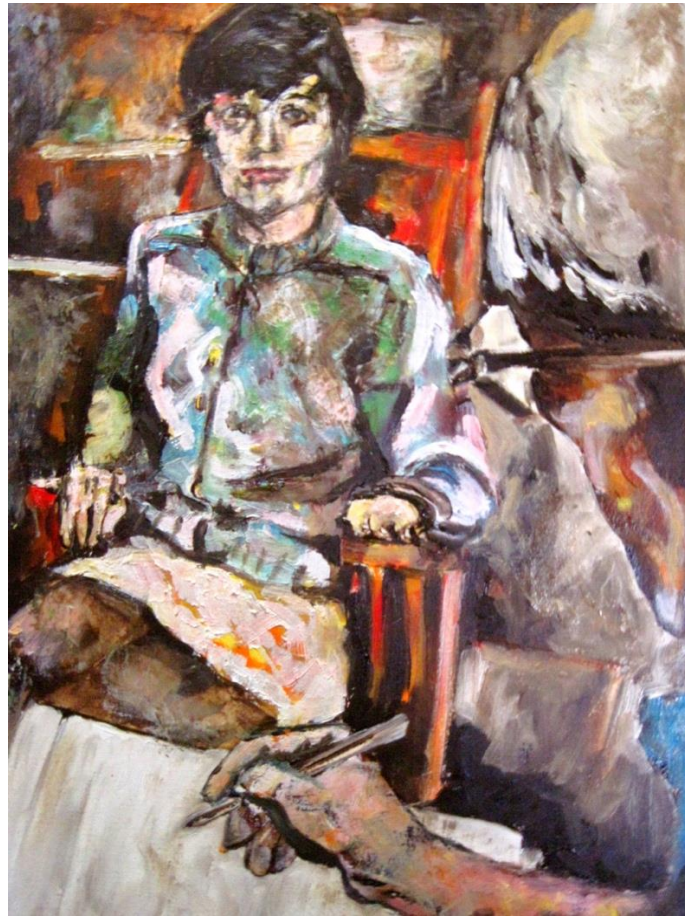
它在你的视角内具体化之前，他关注的只是向内性。你，约瑟，透过向外的实体完成与完美透视那向内性，它充满了你的实体画作，就像它充满了实物本身一样。

通过向外性，精美的建构，你暗示在其内的意义，而你实际上通过形式把它带了出来，鲁柏展示向内性，试图在实际行动聚合在那一刻之前，以形式来表达它。

他由内而外暗示这个对象。你在这里看不到一种适用于你们一般关系的伙伴关系。这也是他在绘画上技术欠佳，和他写作技能的原因。

比喻地说，他从内部伸向外，双手满是向内性(inwardness)，然而形成向内性的正是你。在过去，你一直害怕你所认为的--但不再认为的--向内性的混乱。而他害怕的是向内性的冻结本质，一旦形成后。





细雨社

他现在更有能力去处理这个问题，而你现在也更有能力擒抱住那向内性，你们俩就以这种方式极大地帮助了彼此。

珍与罗的搭配绝对不是偶然，俩人的最后一次轮回，必须在此生中达成自我意识的必要升华。鲁柏由内而外地显示出他的内心，而约瑟由外而内地应用他的内心，两个角色形成必要的互补，彼此激励充盈对方所需。这样的关系让彼此的成长都不会被另一半掣肘束缚，反而形成 1 加 1 大于 2 的局面。

这是很让人羡慕的，因为我们多数人选择的伴侣，在我们心灵发展的道路上充当着阻力而非助力的角色。

这有点离题，虽然不是太远。我本来打算，而且仍然会，让我们涉入物质宇宙、负物质世界和梦世界的平行发展的讨论。因为每一个都取决于另一个的存在。

有如此多的相互联系，向内的能量是如此具有创造性，随着物质宇宙的建构，甚至更进一步的可能性也早早就开始显现出来。任何被建构的，在任何场域，都会获得实相。

实相意味着意识，通过向内性所发展出的物质装置，从一开始就知道，意识本身就有可能做进一步的润色。向内性当时不仅形成了实质物质，而且形成了向内性本身的新的维度，意识可以由此产生的新动力。

就像在你们的宇宙中，当一个人格转世成不同的形态时，你保留着原有人格，完好无损，它的记忆在潜意识中；你会一次又一次地形成一个全新的人格。

有脱离了原来的灵性分支，但带有先前个体存在的记忆。

（见第二册 1964 年 5 月 18 日，第 54 节等，就赛斯与珍的关系而言，赛斯在某种程度上处理了这个事实。他说，珍现在不是赛斯，不是他的潜意识；尽管如此，珍的存有，鲁柏，现在，是他几个世纪前曾经是的那个赛斯的延伸和具体化。参见第 63 节对同一主题的简要提及。）

内在意识经由不同角色，在不同的人生中形成不同的人格。这些人格一旦被形成，就拥有了相对独立的自我意识状态，并开始发展自己的未来。

就好像你今天实在来不及去约会，但不去就会得罪想要过生日的女朋友，结果你克隆了一个自己，带着你的记忆去与她约会。之后你发现这个克隆的自己在很多场合能帮你解决分身乏术的问题，甚至能替你去挨骂，并且他逐渐地发展出了有别于你的技能和认知。



久而久之，两个拥有相同过去的你却拥有了不同的未来，而且因为饮食、经历、锻炼等习惯的不同，彼此越发得不像对方了，虽然它确实是你的克隆体。你俩的信仰、理念、认知、智慧发展程度随时间的推移差别越来越大。几十年后，你惊讶地发现，他居然懂的比你还多，心智上也更成熟。而且你的妻子，其实爱的是他而非你。

因为受到你的启发，他又一次克隆了几个自己，为了能同时展开对不同领域的同时研究，这可以在自己之间比对不同研究方向上形成的成果哪个更优异。反正最终不管谁获奖了，赢家都是“我”自己。只要有一个我成功了，我们就都成功了。

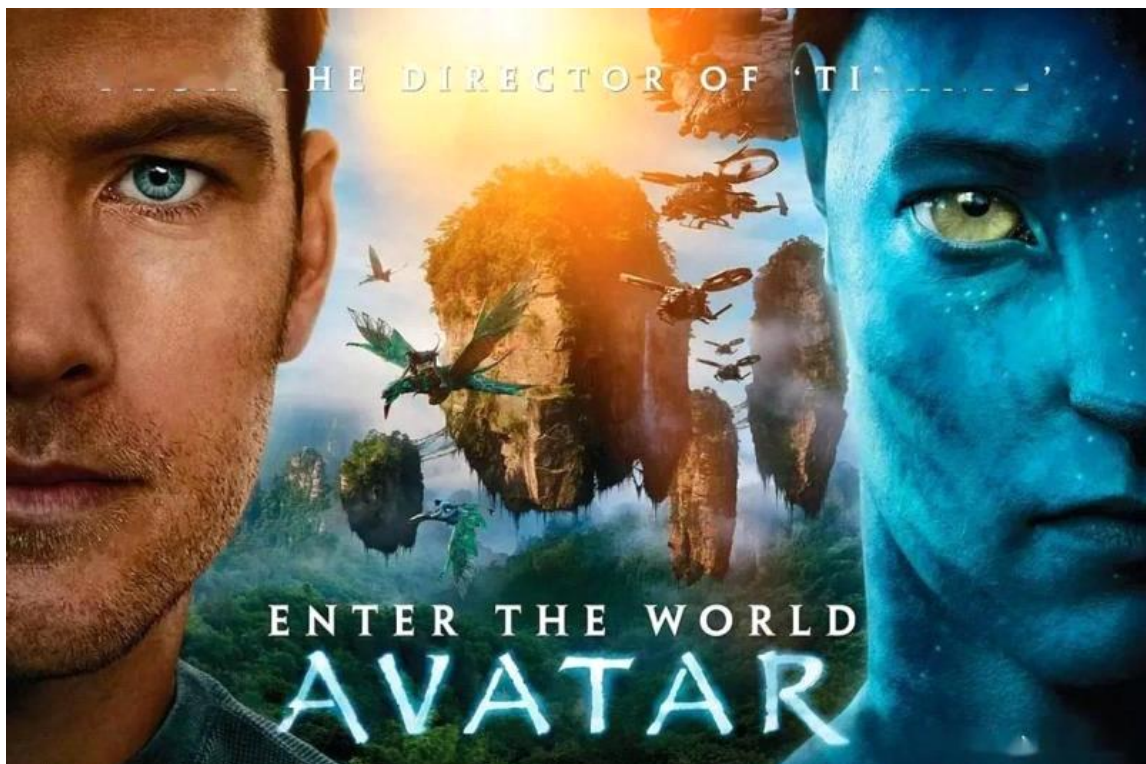
当个体在你们的层面上结束时，他们继续存在，并根据他们在与你们层面无关的其他场域的发展来表达自己。没有任何特定的身份是永远不会消失的。如果是这样，整个过程就没有意义了。而在其他方面，程度较轻，通过抽象思维，通过任何一种艺术，由意识形成的肉身人类，以他自己的方式，然后通过物质并以物质来运作，依据他们扩展的能力，建构其他引力场域或层面。

如果你考虑到，即使是单单理解最简单的物理现象也相对困难，这就不难理解了。

这里我们可以得知，当一个人格圆满地完成了所在伪装层内的所有功课，它离开这个伪装层，不再在这里轮回成人。但它会继续存在着，不是以某一角色的身份，然后进入到其它更复杂高深的伪装层内，在那个场域里获得一个新的形象与身份，成为一个别类的角色，带着已有的智慧水平、认知层次、性格特征，展开新的生命之旅。



就好像是《阿凡达》一样，由一个瘫痪的人类士兵，变身成了高大威猛的异族首领。角色的蜕变确实发生了，生活的环境也本质地改变了，但自我内在的心识、意志、智慧程度、善恶趋向、心灵成熟度，都保留传承了下来。



你可以休息一下，然后我再讲一会儿，或者如果你愿意，我们也可以结束这一节。

（“那我先休息一下。”）

（10:29 休息。珍再次相当解离。我写字的手很累，否则我不会休息。珍的速度一直相当快。10:34。她以同样活跃的方式继续。）

在没有更多的相关事物联系配合之前，不可能去讨论许多你们所等待的事情。

例如，来自房东父亲的通讯，这些我都没忘记。只是你认为简单的问题，往往需要复杂的背景来回答。

我也没忘记任何一个心理时间的事件。这些都将在专门针对它们的特定资料中，以特定的顺序，一整块地端出来说明，可以这么说。我也不能在更早的时候就开始解释物质宇宙、负物质宇宙和梦宇宙的关系和发展。这些准备工作必须先奠基好。

你们的宇宙和负物质宇宙之间是有沟通的可能的，但它并不涉及肉身的自己。在你的现在，你被限制在我们想像的水果中，然而在某程度上，你可以比你知道的更透彻地了解它，对它的三个层次可以理解到更大的程度。

例如，当你们尝试太空旅行时，你们是在尝试环绕着完整的果实旅行，但只是在果皮的一层之内或之上旅行。这圈确实很重要；而只围绕它在一个维度上旅行，甚至是在物质层面上旅行，所需要的能力也比你现有的要多得多。

之前在赛斯说我们所谓的外星人时，它说：那是不同维度中的地球人。它们透过维度的虫洞完成跃迁，借由路过我们的层面达成维度层之间的切换。它们进入我们的层面时，必须依据我们这一层的伪装来伪装自己的相，而它们本身并不是我们看到的样子。

近期美国国会听证会上发表的资料说，美国没有捡到任何非地球的飞行器残骸碎片，这让外星迷们很失望。可是美国军方真的没有撒谎，只是民众不懂军方用词的“诚实”。当今世界上的多数人，还必须相信科学与现有的宗教体系，如果过快过多地对民众展示多重平行实相，那多重自我的事实就无法被遮掩，后续的社会问题会犹如大浪下的沙塔。如果我不是我，如果宗教不可信，如果当代科学只是幼稚园里的过家家，那我该信谁？我要怎么思考？我又是谁，谁又是我呢？



这里还会有更多的要说，但现在不能说。你们还听不懂。恐怕我会让鲁柏继续用较短的心理时间时段，直到我们下一次课。这样可以保持适当的平衡，不管他是否意识到这一点，他已经开始习惯于控制能量的加速，并自动调节他自己。

（珍在屋里踱来踱去，露出了灿烂的笑容。）

这一节的成果非常丰硕，每一层都考虑到了。

最后想一想，我觉得很有趣，你讲的“坑”（pit）这个字，在发音上就像一个核心，暗示着深度，以向内性为核心的深度。你可以看到物质是如何围绕它构建的。

关于你的画作，我还会有更多的话要说，约瑟。

我现在要结束了，虽然我状态很好，很清楚地传过来，确实可以精采地讲上一阵子。不过，我会考虑到你们的方便，所以在此向你们俩道声最美好的晚安。

（“晚安，赛斯”。



（10:50 结束。珍解离如常。她说，赛斯“像铃铛一样穿过来”。我写字的手累了。

（随着这些资料的不断扩展，珍和我越来越意识到，确实没有什么简单的解释。出于这个原因，我们已经缩减了那些我们目前可能感兴趣的任何主题并想要快速得到解释的问题。现在大多数时候我们甚至不问。

（比如说，我们两个人都严格记录了自己的心理时间研究，希望赛斯最终能讨论它们。然而，这些记录现在已经积累到了这样的程度，我们真的不明白，赛斯如何能够像他在不同时候承诺的那样，非常详细地讨论这些记录。即使他开始讨论它们，它们还是会累积起来。同样的问题也发生在梦，内在感官的资料上，等等。所以我们满足于我们



每次所能得到的。事实上，为收集资料而拨出的时间是相当有限的，却让我们很忙。

（我不确定，赛斯在本节的陈述是否构成扭曲，他提到我们的宇宙和负物质宇宙之间的交流是可能的。在第 63 节，他也提到了伴随我们宇宙的另外两个宇宙，称它们为前影像与后影像，并把它们归为负物质或反物质的一般术语。在第 63 节中，赛斯说我们的宇宙和由负物质构成的两个宇宙永远不会相遇。也许这里的关键是，他在第 63 次节中所说的“相遇”是指什么样的“相遇”。他在本节课中指的是一种灵性的沟通。）

（以下资料来自于珍的心理时间笔记：

（11 月 19 日，星期四，上午 11:30：达到绝佳的状态。

（11 月 20 日，星期五，上午 11:30：一样。

（11 月 23 日，星期一，上午 11:45：看到一个有趣的高大的圆柱体结构，上面复盖着红色的木头。里面不是木头。我在心理听到了“托比(Toby)”这个名字，心想这可能是一个人的名字。

（应该记得，赛斯仍然限制珍每天只有 15 分钟的心理练习时间。见第 105 节。）

（以下资料来自我的心理时间笔记：

（11 月 19 日，星期四，晚上 8:30：躺下时有轻微的震颤感。手背有些放大。这次不寻常的是，我的左脚后跟以下感觉什么都没有，就好像是挂在床边。这感觉持续了好一阵子，不会弄错的。我通过施加压力来确认我的脚是在床上。这种感觉就像珍最近经历的一样。不过，她



达到的程度要大得多，她在 1964 年 11 月 4 日试图灵性旅行，结果进入了出神状态。见第 103 节尾。

（11 月 23 日，星期一，晚上 8:15：这是我恢复心理时间研究以来最活跃的一次经历。我经验到觉受，视觉和听觉。大部分的景象和声音现在都很难回忆起来，令人沮丧，但它们在当时是非常生动的，我确实在记忆中达到了部分持续时间。

（在其中我看到了一个骷髅头，相当滑稽，突然从一个像玩偶盒子一样的玩具上的一根摇摇晃晃的杆子上冒出来。我没有任何惊吓或担心。它一闪而过，距离不远不近。另外我还看到一个坐在办公桌前的男人身后闪过一道亮黄色的光。我不认识这个人。

（当我刚躺下的时候，我有一种感觉，在我的视线左边打开了一扇门，使得光线蔓延了进来。我不得不紧闭左眼，以确保它是关闭的。右眼则没有受到如此影响。我这感觉席卷了全身好几次。有一次，我看到一群男女从一间荒废的房子里走出来，走进一片齐膝高的褐色杂草地，还清楚地听见他们的谈话。

（11 月 23 日，星期一，午夜 12 点：睡觉时，我看到了许多景象，画出来的树，刷子等等，秋天的颜色，持续了相当一段时间。今天一直在画这样的景观。

（11 月 24 日，星期二，午夜 12:00 点：又是一次非常生动的经历。首先，睡觉时，我又看到了画中的树，有一小段时间。然后，我转而接收到其他模糊的场景，但我很快就忘记了。

（然后，显然是介于醒时和睡眠之间的良好状态下，我看到了一个非常生动的景象。在高空中，我发现自己俯视着白雪复盖的大地，有白色的山脉和平坦的白色田野，还有鲜艳的蓝天。时间很短但很清晰。

我看到一个圆洞，显然是在冰面上凿开的；圆洞边有两个穿着白色毛皮套装的人，在洞的四周走来走去，好像在冰上钓鱼。

（画面全力闪烁了一秒，然后就消失了。我很惊讶，就大声说了出来，珍应了一声，我就向她描述了一下，以免到了早上有机会把它记下来之前忘了。跟她说完后，我又模糊地看到那两个身影在粗糙的白色地面上行走或攀爬。

（赛斯最近说过，我的心理时间经历很快就会变得更加生动，这似乎应验了。见第 100 节。）



第 109 节 梦宇宙与物质宇宙平行发展

前情摘要：

之前我们接触到名词“最初意识完形”，说的是本源意识。而上一节中，提出了一个新概念：“内心”，即本源意识的内在意识活动。

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

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

我们经常能接触到的世界有四层：

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



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

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

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

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

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



值得注意的是，当人格潜入到第一意识维度中时，意识聚焦在自己当真的那个角色上后，自我意识的焦点就成为了一个在意识一维线性发展中巡航着的零维意识焦点。因此它的觉察力受到了极大的限制——聚焦带来失焦，它看不见也感知不到其它与它纵横交错的平行维度线。但是它并非是生活在一个封闭的环境中，梦为一维线性生活中的角色带来了更多二维意识信息，让角色可以窥见所谓的未来与其它的平行展开。

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

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

若想要达成这样的目的和效果，需要角色我能够可以有觉知力地走过它的生命历程。觉知力源自内观己心，外观易变，从而知晓大道变迁，活成一个明白人。明是光，白是七彩之融合——不在执一弃全中偏执一隅。自我要有内在的纪律，这样可以知止；自我要有内在的行动力，



这样可以不断进取。这进退取舍间的度，就是平衡的智慧、心性的成熟。

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

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



第 109 节 梦宇宙与物质宇宙平行发展

1964 年 11 月 23 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（珍觉得自己本可以在周六下午 3:30 左右有一节课，因为收到了《花花公子》的拒绝通知。拒绝单上没有附信，这让她很生气。她想起赛斯在第 104 节上的陈述，关于一个“已经发展起来的销售”，她想知道这句话到底是什么意思。她怀疑其真实性。然后，她在精神上从赛斯那里收到了一个坚定的声明，重复说，一个销售已经发展起来了。当时我正在和她谈话，但她没有向我提及这件事。



Playboy 美国版 1964年1-6
月刊(合集打包)

（星期六晚餐时分，当我们再次讨论预测资料的解释问题时，珍又感觉到赛斯就在附近。这一次她跟我提了，但我让她自己决定是否要开一节课。她没有接受我的意见，所以没有举行任何课。

（随着上课时间的临近，珍对这节的内容毫无概念。她告诉我，即使过了这么久，当她对将到来的资料一无所知时，她“仍然觉得怪怪的”。

（珍以正常的声音开始传述，节奏均匀，再次不戴眼镜，眼睛乌黑，步伐规律。）

晚安。

（“晚安，赛斯”。）

今晚我们有各种各样的话题。

在此做个小小的说明，提到一个鲁柏现在肯定知道的事实。在他没有完成的短篇小说上所暂时遇到的困难，只是因为压力而造成的非常暂时的旧毛病的复发：他没有像他长期以来习惯做的那样，等待他的潜意识提供点子。

当他抓住一个确定的整篇自传时，通常是由于不耐烦造成的。他已经度过了那一瞬间的失误。

在经历人生时，有些时候我们会觉得自己很不在状态，这时不要焦虑，也不要逼迫自己去勉强。自我内在意识透过潜意识输送意识流的过程中，有延迟是很正常的事。有时是因为意识网的信号不稳定，因为角色我的心理状态意识频率的起伏，导致意识流失焦；有时是因为载具我的内在欲求冲动没能得到抒发，带动了情绪的波澜，比如经期或饥饿困乏时容易焦躁。

还有一种可能，主意识在那时段上正忙乎其它角色，处理要命的问题，一时顾不上你，角色托管给了角色我处理，维持日常生活就好。这样的时候也会感觉自己与灵感脱钩。保持一个乐观、稳定的心态最重要。越急躁，自身的意识频率越飘忽，形成的意识流干扰杂波也就越严重。

我想谈谈关于你们所知道的物质宇宙、负物质宇宙以及真正的梦宇宙的平行发展。我们已经谈到了你们所认为的，发生在你们时间的某一



特定点上的最初起源之相对不可能性。在你们的时间概念之前，向内的、个体化的、觉察的能量就已经存在，你们的时间显然是对广阔的现在的诠释，所有的创造，不仅最初从这里开始，而且在值的充盈方面也一直在继续。如果没有你们时间概念之前的这种发展，真的，你们的宇宙永远不会出现。

对时空体系的阐述与理解奠基了我们当代的科学体系，但无论是时间轴线还是空间的物理三维数学模型，都是基于我们当下这个伪装层上的观察而展开的推理。一旦跳出我们的这个剧情，这两大参数体系就毫无用处了，进而当代的科学观也就失去了必要的依托，成为了无稽之谈。

可是我们又不能无视我们这个层面的时间，如何对它拥有应有的正确认知呢？



时间可以分为两种：一种是用来叙述因果前后的刻度，一种是表达长度的计量单位。那为什么超过了意识一维后，就没有时间这个概念了呢？

因为对于二维的平行世界来说，一切都同时发生并反复发生，这还怎么论时间呢？串联每一帧的次序不再是因果而是心念，这一秒后的下一秒，可以是一分钟前也可以是一年后，甚至重复这个当下。尺度和刻度都失去了约束力后，时间这个东西没有了其客观严谨性，不能被逻辑的思考引入到参数里。

进入三维的梦世界后，时间就更没它的地位了：谁在梦里看表啊，谁的下一个梦必须是上一个梦时间上的后续呢？



四维中间层犹如是好莱坞的摄影棚，那里从史前到星际未来，一个影视棚连着下一个，恐龙能乱跑到星舰上，而奥特曼可以大战三叶虫。

有一些点，相当虚构，可以作为参考。然而，那些问及你们宇宙内，意识起源时间的人，是不明白最微小的物质粒子，最微观的粒子，是内在觉知能量的物化。

对于那些问到关于那股向内能量的来源的人，你可以说，那向内性来自于自身。在广阔的现在，根本没有过去。在你们所设想的时间里不可能有起源点。只有在你们的伪装视角下，这句话才显得不合逻辑，但这并不意味着，用你自己的内在经验，你仍然不能掌握它的某些含义。

每个人都会做梦。我告诉过你们，梦与你们的时间只有最细微的联系，所以虽然困难重重，但你也可以用钟表时间来确定一个梦的明显开始。这个时间，你直觉地知道，与梦的经验没有心理上的内在关系。

的确，身体上的刺激可能示意着一个梦，但这个刺激，身体上的刺激，实际上并没有引发梦的开始；但它却能唤起你对梦的注意，梦已经在进行了，就像你走进一个暗黑的剧场，开始看到一场一直在进行演出的各个部分。

我们的梦总是以片段的形式被感知。就好像一部连续剧中的一集、故事书中的某一页，其实它有着自己相对的完形版，只是因为你作为观察者，在搜索自己关注的关键词时，把注意力聚焦到了这一片段上而已。而你之所以在梦世界中搜索这个关键词，是因为你对相关的经验感觉需要做出反应。梦不是被你生成的，而是被你瞥见的。梦中的经历有着它自己的完整性。



你会更清楚，你对影片的觉察，并不意味着影片只是在你出现时才开始。可以说，无论你醒着还是睡着，无论你是否觉察到这些梦，你都以你的一个存在层次为主体，自动地构建梦。这是一种内在象征符号的操纵，就像你呼吸或走路一样自动进行，是你自己的身体和灵性结构的副产品，是你的化学和电磁构造的副产品。

如同梦不是在某一特定的时刻开始的，你们的物质宇宙也不是在某一特定的时刻才开始的，向内性也不是以因果而生。

这些并不神秘。你只是没有试着去理解它们。其实你们的物理学很快就会窥见这些说法背后的真相，但它们将只是瞥见了可能性。

我们总是想先有的物质宇宙，然后有机物聚合成生物，生物的复杂性诞生了意识。这个顺序是基于线性时间的逻辑推理，因为我们并不相信粒子有意识、岩石有心思。就好像我们说月球、火星上没有生命，而作为一个硕大的星球，我们并不把它当做一个智慧体，也不会把岩石或风当做是智慧生命。认知狭隘了我们的理念，也导致了局限文明发展的错误。

在物质宇宙诞生前，意识与意识能量就在谋划着一切了。它们先于物质出现，更先于物质宇宙出现。而当物质宇宙崩坏后，它们还继续活跃在自己的意识位面中，搞着自己的创造。

光的光子、电的电子，宇宙虚空中也不是真空，而是犹如海洋般的暗物质、暗能量。显物质飘在这样的海洋里，而非悬空在虚无中。宇宙中的空是有自己密度的，而一切粒子都是有自己意识的能量微粒。光有思想，电有意识，火与水、空气和风都是意识能量体的一种展现形式。



在宗教中，万物有灵和一神论争执多年，最后被唯物主义的无神论、科学所取代。当你明白一体的弘大本源意识后，那一神论没错；当你知道神化生为万物时，就连空气也值得你亲近和尊重，甚至可以通过沟通而相互协作。没有所谓的神，因为它就是你；没有所谓的你，因为你就是神。

（此时珍笑了，她一边踱步，一边颇为得意。）

我真的会把你们弄糊涂的。然而，这里我要补充一下，不仅你们所知道的宇宙，在你们的时间中没有特定的起点；而且我还要补充的是，它的根，如果我们可以这样说的话，还不断向各个方向延伸。那么，在你们的术语中，可以说即使现在，它们也在同时地向后，如同向前一样远的旅行。

物质宇宙并不会物理性地扩张，所以并没有大爆炸可言。但它却是变得越来越复杂——随着意识展开各种可能性的分支，不同的历史在相同的历史背景下被展现成其它平行的可能，拓展在持续发生，又一再发生，生活在历史剧中的我们却创造着崭新的故事，使用故有的角色创造全新的情节。

我建议你们休息一下。

（9:29 休息，珍解离如常。她一到休息时间就戴上了眼镜。她说在传述上面的资料时，她感到一种强烈的确信，即这些课不是来自她的潜意识；她感到一种能量，她知道她平时没有这种能量。

（随着课的进行，珍的传讯逐渐变得更加有力，9:35，她又恢复了这种更有活力的方式，尽管仍有停顿。）



第一个起源，我亲爱的朋友们，是不断重复出现的，但从来没有以相同或确切的方式出现，从来没有像唱片那样重复播放的方式出现。



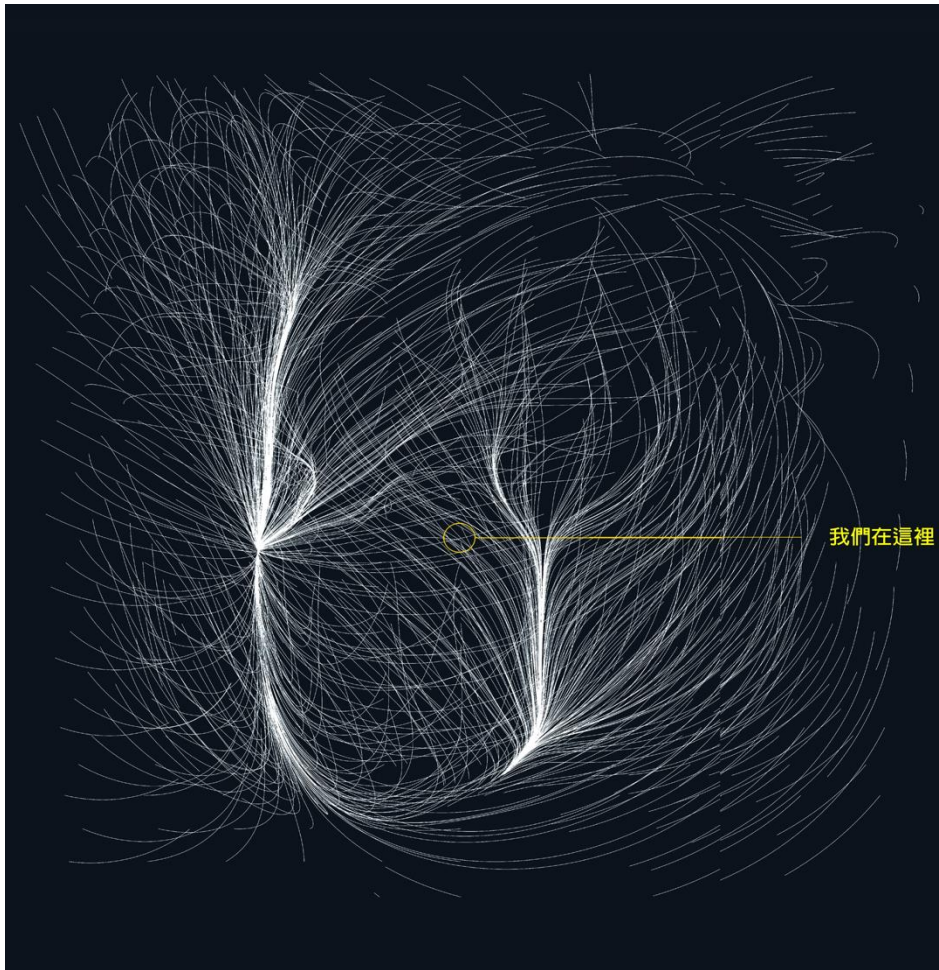
细雨社

起源不断地喷涌出新鲜的意识能量微粒，这些鲜活的更新没有一刻是绝对的重复。就好像闹市前的地铁口，不断涌出人潮，但走出来的每个人其心思相貌、出行目的都各不相同，宏观上天天年年如此的景象却在微观上没有过相同的重播。

意识们不断地重启着宇宙间的历史剧，但每一次演绎都衍生出不同的互动过程。这让这游戏充满了魅力。犹如下棋打牌一般，棋子和棋盘、扑克花色与数字就是固定的那些，可一局局游戏过程中的组合方式与行动策略不同，会导致体验的变化。结果可能就是输赢两种，但过程中的乐趣却在于不确定性带来的刺激。不断总结经验、不断完善技巧、不断提升自我水平的这个过程，让自我感到自身意识成长的快乐。

（赛斯以前提过这个主题，见第 97 节。）

同样，这是你们相对单线的视角，让你们从一个特定的起点来思考。这无疑会很难考虑，有无数个起点，甚至你们自己的宇宙都有无数个起点，发生在不同视角的不同参照点上；而你们自己的单一细线是不可能向后追溯的，因为它交织其间，实际上，是许多其他细线的一部分。



这不是一根羽毛，而是我们已知的宇宙，黄圈内是我们可见的宇宙范围。它无始无终，无头无尾，不断在闪烁间生灭。每一个意识进入本意识位面系统的角色时，都会刷新一遍自己所在的历史背景时间线；

而每一个角色都觉得自己所在的时间线是真实的、自己仰望的星空是确切的、自己生活的世界是即时的。

你们，任何人，参与其中的视角比他意识上知道的，还要更加多样，而且以任何一种方式出现在比他所知还多的维度之中。你们可能再度想起我们想像的第五维度结构。由于所有部分最终都是相互联系的，因此不可能以居住在其中特定单元的任何人都能理解的方式赋予任何一个部分以起源。

角色我并不专属于某一个意识。任何一个意识如果想，都能演绎任意一个角色，不过前提是意识成熟度能驾驭这个角色的人生剧情。不同意识体演绎同一个角色或相同意识体多次演绎同一个角色时，这个角色的人生轨迹都是不一样的。这导致他的世界也跟随他而发生微妙的变化。

因为没有可持续的线性因果律制约，所以任何一个角色带来的微观或宏观变化，都只也仅局限在它的线性故事平行段落中。就好像一个演员在舞台上表演了自己理念中的《红楼梦》，在他的戏里，黛玉嫁给了宝玉，还有了孩子。这是他的演绎和选择，完全没问题。并且这剧情一旦被演绎，就会被保留成一种已知的可能性实相资料片，供后人作为一种可能性的展示来参考。但这一变奏并不会影响原版剧情的走向或完整性。

如果有谁愿意接着他的戏剧开启新的故事线，演绎宝玉的一双儿女，展开后续可能性的剧情，那也不是不可能。时代背景、人物关系都是



现成的。现在各种流行的穿越剧，就和意识潜入历史剧，并改写某一角色的历史故事如出一辙，并同理可证。所谓的历史可以被一遍遍地经历、改写，形成各种平行的版本，而这又不会破坏时代背景资料的完整性。

(见第 12 节[第一册] 关于第五维的大部分资料。请注意这是一节早期课；它于 1964 年 1 月 2 日举行。)

我不是在这里标榜直觉高于智性。它们各有不同的目的。它们的频率对准不同的实相，而且所有的实相都是真实的。尽管如此，我们在上一节课，用你们能够理解的方式对发展进行了简化的解释，应该会引导你们认识到，由于梦宇宙与物质宇宙的平行发展，对梦宇宙的研究将有助于你们理解，你们所居住的物质世界背后之基本的向内性。

所以，梦宇宙和负物质的宇宙都是物质宇宙的副产品，因为它们是向内的能量试图以物质方式形成自身时形成的。

物质的具体化是如此建构的，它导致了向内的能量本身的进一步再生。我想重申的是，梦不断地发生，无论你是醒是睡；而且一直都是如此。梦宇宙也影响了你们自己的物质宇宙，因为物质宇宙强烈地影响了它。在梦中实现的概念、理念，然后被物质地建构出来。纯粹从对实质物质的一个新的智性上的理解来看，物质的建构和发明也转变了梦宇宙的性质，并丰富了它，增加了梦宇宙中可能的象征性自由。

比如空调的发明，是其发明家威利斯·开利在 25 岁时于梦中看到了空调，并仔细地研究了其工作原理，醒后尝试利用当时已有的技术还原自己梦中的所见，而把空调带入了我们的这个世界。而当空调被普遍使用



后，人们的梦中也就普遍出现了空调这一道具，成为象征着自我情绪调节能力的一种符号。

物质世界影响梦世界，梦世界也影响物质世界。圣经中记载法老梦见七头水牛上岸吃光了庄稼，因为对这个梦的重视，他囤积了够吃七年的粮食，让埃及躲过了致命的灾难；还在大灾之年出售屯粮，中兴了霸权。

意识营造出了物质世界，进而展开了多重平行世界。因为彼此不可见，其它同样真实存在的平行世界被叫做负物质宇宙。各个宇宙中的角色们都做梦，连石头都做梦，结果梦世界成为了物质世界的镜像世界，与物质世界同样真实地存在着。两者都是利用意识能量化生出来的有形世界。



梦世界	其它我所不知的，位面	负物质宇宙	
	其它我所不知的，位面		
	其它我所不知的，位面		
	我角色所在的、被感知为真的、显化伪装位面		物质宇宙
	我角色所在的、被感知为真的、其它显化伪装位面		负物质宇宙
	角色我所在的、被感知为真的、显化伪装位面		负物质宇宙
	其它我所不知的，位面		负物质宇宙
	其它我所不知的，位面		负物质宇宙

之前我提到过火，人在智性上掌握了火，因此火被物化在物质世界中。先前，梦世界中象征性地使用火，只是从它转变物质的力量方面来看。



人早先不能从有益的温暖或舒适的角度来看待火。所以他无法，比方说，在他的梦宇宙里操纵火，除了在他认为的破坏方面以外。

随着在物质上精通了用火，在智性上领悟了火的好处，那么人的梦宇宙变得丰富起来，有了新的自由度。这只是一个简单的例子。虽然两个宇宙的发展总体上是平行的，但在所有方面都没有达到完全的均衡。也就是说，一个概念可能在梦宇宙中灿烂鲜活，但在物质上却没有表现出来，或者由于这样或那样的原因，在物质宇宙中，智性上的理解可能在梦宇宙中找不到表现。但总体上是平行发展的。

我要让你们休息一下。

(10 点休息。珍解离如常。她一停止传述就又戴上了眼镜。10:07 恢复，声音较大声，没有加快说话的速度。)

这两个宇宙之间的关系的的确令人惊叹，这样的交替 (interchanges) 有着极大的转化作用。

在梦宇宙中有从物质宇宙而来的种种突破，也有从梦宇宙进入你们自己宇宙里的种种突破。梦宇宙，为了我们解释的目的，梦宇宙是一个特定的宇宙。对你们，我必须用方向的角度来讲，因为你们坚持在空间中安置位置，所以有困难。

所以为了简单起见，我要你们想像，梦宇宙占据了物质宇宙的另一边的位置，存有 (entity) 被身体从梦宇宙中隔开了。你明白吗？

(珍传述上面资料时多次停顿，其中一些停顿时间很长。现在她看着我，试图用手势来表达她的意思。我点了点头。)

再从心理上想像一下这个比喻，把物质宇宙当成自我，梦宇宙在一个方向，这个存有 (entity) 在另一个方向。

不用说，或者说应该说，内在的自己通过物质宇宙和梦宇宙发送它的内在感官的投射；不过，所有这些关于空间和位置的谈话只是一种方便。然而，就物质建构而言，这就是你们会发现的，这一点，如果理



解了，就是在你们实验室里观察到的最微小的物质粒子的实际构造中所看到的。

举一个帮助理解的例子：

科幻电影犹如我们的梦，但科幻电影中的科学幻想却在几十年后成为我们的日常。思想的启迪带来了发展的方向，梦中的所见转化为了现实。而写科幻剧的作家却是我们这个现实中的人物，他把自己头脑中所见的“现实”带入了梦境般的电影中，让个人实相成为了群体实相。灵感既在白天出现在角色我的头脑中，也在梦里展现给内在自我意识。而梦世界和现实世界多数时候都是相互镜像伴生的，但也有可能在你的梦里，看见你这版现实里没有经验过的东西，比如稀奇的植物、动物、陌生的城市、人物，甚至超越这个时代的物品，或从未体验过的感受。



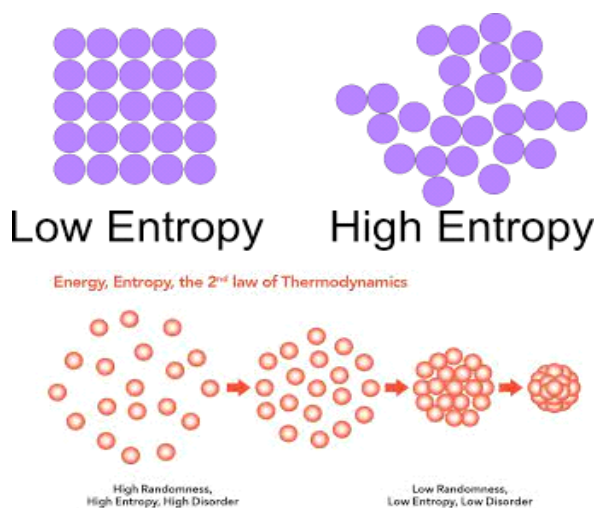
但是看不到意义。没有能量不被使用。熵（Entropy）不存在。它只是在物质视角内一个效应的表象；

熵是描述绝对封闭空间内，物质从有序到无序的变化过程。熵被用于计算一个系统中的失序现象，也就是计算该系统混乱的程度。其理论说，有序是不可能持久的，混乱是一种必然的趋势。在随机中从混乱到有序是巧合，从有序到混乱是必然。

这一理论成立的前提是：在绝对封闭的系统内没有智慧，彼此不能协作的随机粒子被动地散乱成无序的混沌。而我们都知，赛斯提出：没有任何系统是绝对封闭、不受其它位面影响的；而粒子们也都有自



己的意识，甚至意识能量微粒中，其被内置的意识天性就是彼此协作抱团。



那看似无法使用的能量，协助形成了你的梦宇宙。那些在物质上似乎不起作用的能量，那似乎价值降低的能量，被向后耕耘进了向内性，再生并用于形成宇宙，没有这些能量，你即使作为物质生命也无法存在。

因为如果没有梦宇宙，你就无法在物质上存在。我很快会开始谈负物质宇宙，但很简短，只想告诉你存在的交织品质；以及我们将如何跟随它进行讨论。

这是全篇的重点，也是难点，拗口但富有深意。想要理解本真宇宙的运用真相，你必须打破自己固有的本位主义思想体系，抛开这个狭义的肉身我、角色我，用宏观的本源视角去同时看待万千相互平行的伪装层。



在高维视角下，在存有的全局观面前，万千平行世界里，都有一个所谓我的意识分身存在着。每个意识焦点激活一个角色，借由这角色进入一个层面，在层面中这些意识分身有了自己的角色身份，而角色借由伪装载具在伪装层中生活着。每一个角色负责探索一种可能性的路径，每次人生遭遇抉择或体验上的分支时，角色便衍生出一个“小号”，与之前的那个我，平行对等展开不同的人生后续线路。失败的早早地耗散撤离，有所收获的则尽量多地拓展挖掘出经历的宝藏。

一些无聊的 996 经历被托管给人工智能，让角色自己把握，让载具自行运作，比如无聊的婴儿期，一些童年中的重复经历，日常的琐碎周期性重复工作。内在意识则把注意力挪移到更有意思且经历丰富的剧情中。

可是当角色我习惯了使用这个身体后，等主意识想要发动热忱时，却发现自动驾驶拒绝司机的参与，刹车、方向、档位都成为摆设，而司机成为了车子的囚徒。更有甚者成了车奴——载具成为了自我角色的

第一主宰，美食、护肤、饰品、华服、养生、性欲、练腱子肉、保持唯美线条、长寿……一切以载具的欲求为第一，人生的自我价值为与围绕载具而存续。呜呼哀哉，头脑简单，心灵空无。

心灵、头脑、载具，需要平衡的发展，而相互间需要彼此的配合。头脑高度发达，身体枯萎凋零；或智商奇高，情商与灵商完全不在线；或一身腱子肉、丰臀肥乳，就是傻白甜，不通世事人情，这都是一种偏颇的人生体验，虽然也有其对等体验的价值，但总是这般原地踏步就令人唏嘘了。

先有的梦想，后有的现实体验。一个意识在投身它所在的角色前，先在心中设想了自己渴望体验的人生。这样的人生未必是我们理念上的幸福、富有、衣食无忧、含着金汤勺的二代，而是富有启迪、可以为自我意识成熟带来经历觉悟的经历。那些简单平顺的人生是给最简单的灵魂准备的幼儿园学前班体验；而充满坎坷、戏剧冲突感强烈的人生则是大孩子们才有权解锁的游戏科目。

在人生的各种遗憾下，潜藏着那些未被角色我所经历的其它平行可能性。这些被懊悔成“如果”的其它选项，其实并未真的散失在风中，只是这个角色在自己的一维意识线程中看不见其它平行自我的人生轨迹而已。再一次地强调，所有的可能性都被展开并充分探索。就是这些不被角色我感知的其它平行自我之合集，构成了整体完整的体验矩阵，即意识的二维世界。



现在你能理解这句话的意思了吧，“往后翻卷入内在、再生并用来形成各个宇宙，没有那些宇宙，你们甚至不可能以‘肉身’存在体的方式存在”。每一个平行中的角色我，都觉得自己是那个唯一的真实、那个主意识中的头号玩家，但其实只是万千自我对等平行中的一员。但不要小看这不起眼的分母，没有它，就是不完整的人生体验；没有它，就无法达成无漏认知；没有它，就有一种如果没被真实地展开，公式就无法达成最后的闭环。

每一个平行宇宙中的那个角色我，都不是孤立而封闭的。所有的角色我之间，通过梦来实现信息交互和宏观人生蓝图的总体调整。这样的交互与调整，不仅是在你睡梦中发生，在清醒时也存在，表现为一种莫名的冲动或没来由的灵感渴望，可以说没有梦宇宙，角色我在“物质”上就无法存在。人类失去梦想，世界将会怎样？

没有平行世界，就没有角色我的物质身可以形成，也没有角色可以被你选做自己的意识能量焦点。没有梦世界，你连规划与化生出平行世界的可能都没有，更别说生成这个角色我，并把自己的意识焦点带入到意识的一维伪装层经历线性故事了。

因为能量自行再生。而我已经告诉过你们，意识、意识的能量，不断地以各种形态显化自己。现在。记得上一节对精神围场的解释，它们是由向内的、个体化的、觉察的能量组成，以物质形态实体化，并在某个特定的点上关闭，变成多多少少封闭的一个系统。

你们记得吗？



（“记得。”

（见 1964 年 8 月 10 日第 78 节[第二册]，赛斯就物理学对熵概念的谬误进行了相当长的讨论。）

可以说，一个封闭的系统可被捕获，并被仍在扩张的其他系统用作构件，但仍保留其个体性。以这种方式，你们的物质宇宙、梦宇宙和负物质宇宙聚合到了一起，又同时保留了它们的边界，作为一个或多或少的封闭系统。

自我意识的主频率贯穿三界，其表现体现在不同自我的行为与认知思路。在梦中，在其它的平行层里，在这个自我的身上，它保持着相对的一致性。而与此同时，三界中的不同角色我又同时各自具有自己的个体特色。就好像都是华人，都有一个中国胃，但在不同国度中生活的华人又各自有着不同的饮食习惯和餐饮文化认知。底蕴和特色、相似与各异，同时存在。



亚洲、中东、欧洲的文化圈，各自有着自己的传承与人文侧重，但又在一世界相互渗透交汇。你进入哪个区域，就要表现出符合当地规则的行为，但同时你还会保留着自己的母族认知思想底蕴。

你必须明白。我是为了简化才这样说，因为没有一个是完全封闭的。现在。我们对梦宇宙说得还不够多，还不能真正展开关于它的副产品的讨论。不过，我还是要告诉你们，它的副产品就是负物质的世界。



请注意，不要把梦宇宙只单纯地看做是梦境，它远比这要宏大复杂。所有你的梦想、对其它可能性的想法、思想实验、回忆中的意象，都是梦宇宙的领域。

可以这样说，如果没有内在自我意识思考“如果”，就没有可能形成意识的二维世界之平行矩阵，那就不会产生负物质宇宙。没有了多元负物质宇宙，也就没有了其中的某一种可被当前角色感知为物质宇宙的伪装层。没有意识能量的起心动念，没有它们的一念无明，没有了梦想，就不会有五维以下的任何宇宙被意识能量生化演绎出来。没有梦剧场的技术支持，意识能量无法化形为任何可见可感的伪装实相，也就无法生成有相的多维多元宇宙。



我想说明这一点，是为了启发你们。你们会知道这个资料的走向。但是，在你们掌握其中的内在连结之前，还有很多东西需要解释。

现在——你们可以休息一下，不然我就继续讲一会儿；或者你可以随你意结束这节。我就是这么好脾气。

（“好吧，我想我们就休息一下吧。”

（10:29 休息。珍面带微笑结束传讯。她充分解离，她说，整个晚上都处于很好的状态。我写字的手累了，否则我不会休息。

（10:37，珍以稍微加快的速度恢复，再次，没戴眼镜。）

为了我们讨论上的实际考量，我们会讲，这些宇宙形成一个封闭的系统。

在物质宇宙中看似失去或消散或无法使用的能量确实离开了物质宇宙；但它转移了自己，渗入了梦宇宙，在那里协助确保物质宇宙本身的存



在，因为这些场域或宇宙中的每一个存在，都以最实际的方式，仰赖着其他场域或宇宙的存在。

然后，这些能量在梦宇宙中发生转化，再次再生，并用于形成负物质宇宙，它从梦宇宙渗入负物质宇宙中。我们的讨论必须彻底讨论梦宇宙的本质，然后才有希望考虑负物质宇宙，如果你把上面提到的事实记在心里也无妨。

虽然看似封闭，但所有的宇宙全都源自于彼此。我在前几节课上提到过负物质与正物质之间的关联，关于你们宇宙中能量进入原子的脉动。我还告诉过你们，你们存在于物质宇宙之外的时间和你们存在于宇宙之内的时间一样长，但我没有说你们的存在是相同的。

（见 1964 年 6 月 10 日第 61 节[第二册] 赛斯关于脉动、正负物质的讨论。）

在某些方面，你们确实在负物质世界中完全相同地存在，但在多数情况下，你们并不存在负物质世界中。在心理上，亲爱的朋友们，你们没有。我找个时间会讨论一个非常有趣的面向，虽然重要但不令人震惊，是关于同卵双胞胎，在这方面发生了失误。

在二维平行宇宙的矩阵中，不同平行层里的其它自我角色们，彼此可以在模样、家庭背景、社会关系上完全一样，犹如镜像克隆，只是故事线的发展方向不同。也可以意识主体相同、角色人格相同，但载具形象、父母、子女、爱人全然不同；甚至生活的不同星系与物种都是不同的。哪怕在同一个星球上，也可以在自我存有的旗下，在不同的人格中扮演着其它的物种与身份。

比如赛斯、鲁柏、约瑟、富兰克，还有狗，是同一存有在同一伪装层中，同时存在着的旗下签约人格。但五个不同的自我却呈现出五种不同的形态：有高维意识灵体；一个在本伪装层上要毕业的人格所演绎



的女性；一个马上要成为独立存有的男性角色；中间层正在休整中的亡灵；一只还没老死的狗。其实还有十多个其它人物，后续会陆续登场。

在心理上，并不存在同一性，尽管有些方面是共同的。我在这里说的是你们各个自己之间的同一性，以及在负物质世界中存在的平行的自己。那个平行的自己不会被你承认在心理上是相同的，事实上，平行的自己是相当独立的，是一个副产品。但是，由于所有的存在体在某方面都可以说是副产品，所以这并不意味着没有任何平等性。

对于这个我来说，其它平行的我都是“我”的副本；而对于其它的我来说，这个“我”何尝不是一个镜像呢？虽然每个我都拥有相同的底层意识，但各自又在自己发展的领域中呈现出全然不同的成熟度和经验累积，甚至演绎着不同的皮囊物种。

今晚我们已经走得够远了，我很快就会结束。有一点要说明的是：鲁柏应该只要继续一小段时间，还是维持简短的心理时间练习。我们对鲁柏的销售预测绝对没有失真。不是失真这样的。是有些缺乏关联性；而且如你所料，约瑟，有时候是在解读上。

（最后这句话指的是 1964 年 11 月 4 日第 104 节。这里赛斯对珍着作的出版销售，给出了相当强力的声明。因为就珍收到的通知而言，还没有任何进展，我们不知道该如何解读这样的资料。）

鲁柏自己的预测实验会加速他的能力，让较长的段落，关于任何一个特定的预测，在我们的课中得以传过来。你们已经收到了一些相当合理的零星片断，但是这些资讯没有按照你们的用语正确地关联起来，

所以你不知道如何把它们组合在一起。但随着练习会改善的，如果你不介意我的双关语，会有更多可预测到的结果。

我现在要结束了，尽管我自己又是在愉快又好相处的心情中；如果有一天你终于把录音机维修好了，我们就可以偶尔用一下，只有在这种情况下；当定期课上完了，你的手也累了的时候，我们可以聊聊天。

我衷心地祝贺你的进步，约瑟。晚安，我最亲爱的朋友。

（“晚安，赛斯”。

（10:55 结束。珍完全解离。我写字的手也相当累。

（赛斯曾经提到过使用录音机。但我想知道，当它修好后，我们会用多少呢。通常在一次课结束时，珍已经累了，准备要结束了。我不赞成延长她的工作时间。因为，若是这样，她必须继续以向我传述时的方式进行；我有一个喘息的机会对她并没有好处。

（我假定赛斯对我的祝贺是指我的画作销售速度的加快，因为我开始使用他的一些建议。销售量一直在增长，这让我很惊讶。事实上，我现在有两幅尚未完成的作品的预订单，这是我第一次在销售画作方面处于如此愉快的状态。）

（以下资料来自珍的心理时间笔记：

（11 月 24 日，星期二，上午 11:30：达到良好状态。

（11 月 24 日，星期二，中午 12 点。在快睡着之前，我看到《时代》杂志的一页，然后就读了起来。我不记得说了什么。我要求看标题或封面。我就看到了我认为是封面的内容。是大型红色粗体字，但很模糊。

（11 月 25 日，星期三，晚上 11:45：达到良好状态。）



(以下资料来自我的心理时间笔记：

(11月24日，星期二，中午12点：我错把这一天的资料放在了第108节尾；这一天的资料是在周一的课之前，而不是在周三的课之前。

(11月25日，星期三，晚上7:30：我又看到了我画的树，而且持续时间很长。我还看到了一些其他的景象，听到了一些我无法记住的声音。然而，我有一次极好的经历，这让我想起了11月19日的经历，在那次经历中，我的左脚跟感觉好像床在它下面消失了。今天，同样的感觉又来了，不过这一次我感觉，从小腿以下，床完全消失了。两条腿因此感觉悬浮在空中。我向下用力，确认床仍在双腿之下。

(这个感觉持续了好几分钟，而且很舒服。有一次，我又有一种“桥”的感觉，或者说是肉的连接的感觉，这次是从我的左脚跟到我的右大脚趾内侧。同时，我还体验到了当我躺在床上时，我的手腕也以同样的方式连接到我的两侧的感觉。这三种感觉都是非常明确的。我也经历过几次惯有的震颤感，程度较轻。)



第 110 节 赛斯回答了三个问题

前情摘要：

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

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

我们开始接触三个新概念：物质世界、负物质世界、梦世界。

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

梦世界不仅仅是角色我夜里的一梦，而是整个矩阵思想交汇的地方，



犹如一个巨大的思想棱镜；同时又是想法孕育的地方。梦世界让“如果”有了被实现的可能，它负责生成角色的平行世界，让每一个平行世界中的那个我，都感觉自己与自己所在的世界无比真实。

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

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

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



其他人在饰演与塑造这个角色。

演员经过一天的演出，大体对自己的角色有了心理定位，对剧情也有了些许了解；晚上自己躺在床上琢磨剧情、角色间的关系，想好后，第二天尝试做出自我的相应调整，让自己的角色更出彩。这戏外的琢磨与自我状态调整，对戏内剧情发展有明显的影响；而戏内的剧情和人物关系，又让演绎它的演员收益颇丰、感触良多。心智成长了的演员，在其它的剧组和戏剧拍摄中或幕后也会表现出更佳的个人水准。

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

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

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



质，让它更丰富，增加着象征上可能有的自由。

比如洗衣机的梦，一个世纪前，谁的梦里会用洗衣机漏水来象征轮船渡过重洋呢？但发明洗衣机的史密斯，他的创意又是来自梦世界的启迪。有兴趣的朋友可以看看“改写科学与发明史的梦”。



第 110 节 赛斯回答了三个问题

1964 年 11 月 25 日 星期三 晚上 9 点 定期课

(11 月 24 日, 星期二, 我们请马斯特斯夫妇迪和乔 (Dee and Joe Masters) 共进晚餐。他们已经不住在艾尔迈拉了。记得在过去的课上, 赛斯曾在不同的时间讨论过他们俩。直到大约一年前, 迪还是珍在艺术画廊的主管。有关他们的一些预测, 可在 1964 年 6 月 17 日的第 63 节课上找到。

(珍和我都与迪和乔做过一些超感官知觉实验, 并取得不错的结果。在其中一个实验中, 迪达到了轻微的出神状态。我有关于实验过程的笔记, 如果赛斯将来讨论这些问题, 我就会纳入记录。赛斯完全没有参与星期二晚上的活动。

(11 月 12 日, 星期三, 珍给《花花公子》杂志的科幻小说编辑 A. J. Budrys 寄去了第 44 节课的副本。珍和 A. J. 见过一次面, 大约八年前在宾夕法尼亚州米尔福德的一个科幻小说大会上。

(在这个大会上, 珍、A. J. 和其他三位科幻小说作家组成了一个小组, 他们称之为“五人组”。我们之间的书信交流了一段时间。在 11 月 12 日的信中, 珍向 A. J. 提出了几个关于“五人组”的问题。A. J. 在 11 月 22 日回复说, 在回答珍的问题之前, 他希望赛斯回答三个问题。“你最后一次长大是什么时候?”, “你爱什么?”, 以及“自己什么时候出生?”

(今天 11 月 25 日, 星期三下午, 收到了 A. J. 的来信。由于今晚有课, 所以珍细看了一下这封信, 以免赛斯今晚选择讨论它。就在课快要开始之前, 她大声念了三个问题。珍觉得不像平时那么好, 也不特别想要上课。



（这次课是我记忆中最慢的一次。珍准时开始传述，声音正常。她说得很慢，停顿很多。她又摘下了眼镜，眼睛还是那么黑。步履节奏也相当缓慢。A. J. 的信放在我的写字柜上。）

晚安。

（“晚安，赛斯”。）

我们的确至少要从提出的问题开始，尽管我将以自己的方式回答这些问题。

（珍笑着拿起信。）

而我回答这些问题，是出于礼貌，也是因为部分答案会对我们自己的一些讨论有所补充。

我也会，虽然不一定在这一节，但会在本节或下一节课上，对要求答案的人发表一些意见。

（这时珍把信放在桌子上，倾身端详它。）

我现在就回答。第一个问题我假设是指通常所说的长大，是指在身体和精神上走向成熟，实现所希望的成就。

在这些方面，给的是最简单的解释，因为你们的朋友并不熟悉我们之前的讨论，我的最后一个成长时期发生在丹麦，与前面给出的你自己的前世、约瑟和鲁柏的前世的大致时期相同。

那是我最后一次的长大，在一个叫特里耶夫（Triev）的小镇。

（“你能给我那个年份吗？”

（在 1963 年 12 月 8 日的第四次课上（译注：收录在第二节），赛斯说他三个世纪前就住在丹麦，我和珍也住在丹麦。根据赛斯的说法，特里夫（Triev）已经不存在了。它位于东方路附近。（Eastern Roads）。在此内涵中使用路（Roads）一词，可能有沿海的意思。见早期课第一册。

（还请注意，赛斯没有立即回答我的问题。这种情况经常发生。）

我将继续。就成熟度而言，我当时并没有实现我自己。就值的充盈而言，我还在成长中。成长，以你们的思维方式来说，意味着物质方面的东西也在增长或扩展。我所说的值的充盈没有这样的内涵。

至于我爱什么，我发现这个问题本身就有很多复杂的地方。我爱的是探究的意识，无论它以何种形态出现。这是我可能给出的最简单、最直接、最自发的回答。

（珍微笑着在房间里踱步。）

这里的另一个思想是对继续创造的热爱，它是由探究意识、通过探究意识和因为探究意识而不断形成的。它，探究意识，如你所知，总是个体性的，正是因为这种惊人的多样性，才可能有如此多的形态。

一切的一切，都是有觉知的、个体化的、探究意识的具体化；而爱这是一种个人的、几乎是全方位的纪律和奉献。我说纪律，是因为每当，个体化的探究意识以形态表达自己的时候，它不只是表达它的自发性；这并不矛盾。但即使在表达其自发性的同时，它也约束自发性。形态总是意味着一种纪律。对个体化的探究意识的爱，一直是我的强项，是我的能量之源。

至于第三个问题，我建议你休息一下，我会回答。顺便说一句，我是按照要求作出相当简短和自发的回答。

（9:28 休息。珍解离如常。她说她在传递资料时感觉还不错，但休息时就不那么好了。她传递的速度相对地如此之慢，传过来的资料可能只有平时的一半。

（9:33 她以相同的方式继续。）

的确，说起我的不界定的术语，不定义术语是不可能的。

如你所知，我直接体验概念。这些概念必须被分解成一个接一个的词语，我们才能进行交流。因此，我最终必须尝试使用你们的语言，而不是我自己的语言。

（珍再次俯身看着放在桌上的 A. J. 的信。）



言语是相当无效的沟通方式。“自己是何时诞生的？”这个问题，需要好几节课才能回答。尽可能简单来说，自己，自我仅仅略微熟悉的内在自己，那个自己是内在的力量、持续性和同一性，它赋予自我重要的意义，那个内在的自己，亲爱的朋友，正在不断地诞生。

自己的诞生，并不在你们所知的时间点上。它不断地处于一种生成(becoming)的状态。它以一种与空间和时间无关的方式，在值的充盈方面扩展和发展。

它发展，再次地，如你们所知道的，约瑟和鲁柏，它扩展，如理念那样的扩展，不佔空间。自己可以投射它本身到时空的维度，但这投射只是它实际上的一小部分。即使是你们熟悉的那些在自己最上层或表面的元素，也就是自我和最上层的潜意识，甚至这些也不能说是在任何特定的时间，在你们所构想的时间里诞生。

自己，A.J 先生，比你知道的更多。它能够拥有你不曾使用的才智。它能够做出比你现在想像的更精细的区分。自己，正如这份资料的其他章节所解释的，不仅有感知的方法，还有批评和判断的方法，人一般并没有尽其所能地充分利用。

自己只受限于自己的限制性观念。

人总是害怕他无法客体化的事物。他总是试图将任何实相客体化，从自身分离出来，把它们握在手中，可以这么说，以便他能够观察和研究它们。

那些东西，那些与他自己关系最密切的实相，那些他无法客体化并握在手中的实相，他害怕。他企图否认这类实相的存在，然而他不能。你不能像握住一块石头一样把一个心理经验握在手里。虽然它的分量可能确实比石头重。你不能把它放在秤盘上。虽然它的颜色，继续我们的类比，可能是灰色的，但你不能像看到一块灰色的石头一样看到一个心理经验。



心理经验不像石头占据空间般的占据空间，但当心理经验发生时，它可能会把你填满。然而你不会否认一个心理经验的存在，尽管你不能把它从自己身上撕开，用肉体感官检视它。然而它还是有它的效应，它的有效性是人人皆知的。所以，也有其他不能用肉体感官来检视的实相，这些实相离自己如此之近，以至于不能与自己分离和客体化。

这并不意味着它们不存在，也不意味着不能接收它们存在之鲜活、有效、明确的证据；而且是会被智性接受的证据。调查的方法完全不同。

很多非常理性的科学教信徒，质疑心灵体验的真实性，并且要求用可重复的数据与证据把内在心灵活动所经历的历程展现给他们看，这样他们才愿意接受：原来自己也是有心智的生物。这样的人他们不相信自己的内心，反而相信机器的数据，认为自我价值需要用一個客观的外在机器来做出量化标准的衡量。

可是我们的肉身伪装感官或我们能制造出来的伪装物机器，对真理都是无感的，它们只对伪装有效，所以也只能给出本层面的数据。

典故：

慧可说：“我心未宁，乞师与安（弟子心不安，求师父为我安心）。”

达摩回答道：“将心来，与汝安（把心拿来，我为你安心）。”

慧可沉吟了好久，回答道：“觅心了，不可得（弟子找不到心）。”

达摩于是回答道：“我与汝安心竟（我已经为你将心安好了）。”



不要与机缘未到的人去较真争辩，每个人在自己意识成长的每个阶段，都有自己可以理解的上限。我们可以为世界提供资粮，但未必每个人都有能力去消化吸收并因此获得成长。莫强求，随缘行法布施，理解和谅解每个人在每个阶段上的自限性。每个人都必须去经历与体验了他要去品尝的，才能有能力和理解到更多的渊博广大。

我建议你们休息一下。

（10:02 休息。珍解离如常。她说她现在感觉比课开始前好了许多。不过，她还是坚持了她非常缓慢的传递方式。

（在休息期间，我们迅速查看了早期的课，看看是否能确定赛斯的出生年份。但还没有给出。我们确实找到他死于 1655 年，死于瑞典的一场火灾。很多轮迴的资料都不完整。珍和我在一开始的课程中对这类资料提出了许多问题，但随着资料开始展开，这类问题被推到一边。赛斯在这一年中的不同时候说过，我们可以把这类资料更新，但似乎我们没有来得及做。如此一来，在我们许多尚待提问的问题中，这又多了一条类别。

（10:12，珍以同样安静又缓慢的方式继续，再次不戴眼镜。）

必须始终保持自发和纪律之间的平衡。

直觉和纪律的结合，可以得到最有效和明确的结果，作为一种工具，用来研究自己中那些相互交织、无法与自己分离的部分。

以化学上、电磁上的一个非常实际的方面来看，任何特定自己的种种延伸都渗透到你们的宇宙中。出于实际考虑，为了减少需要涉及自己的资料量，设定了相当武断的划分，在某一点上自己被说成是存在的，而在另一点上被认为是非自己。



自己的向外延伸可以更清楚地被客体化，在外延处的集中度较低，而本体身份的关联性则被保留在肉身自己边界内更集中的区域。眼睛能看，但不能看到自己。自己(self)也是如此，自己也不能有意识地检视它的所是。所以人必须带着他的能力向内旅行，因为向外走将不会让他感知到自己的内在部分。

他没有在很大程度上这样做。直到最近，他还不承认任何东西的存在，除非他能把它客体化。现在，即使在他的科学研究中，他也发现他的感官常常误导了他，例如，他珍贵的固体物体只对他的感官是固体的，这是他感官知觉的局限性所赋予的表象。

这并不是说感官不可信，只是说感官只有在某些确定的限定架构内才值得信赖。

我将结束我们的课了。供你参考，约瑟，我那一次的存在，大约是出生在 1486 年，大部分时间都生活在该国东部一个叫特里夫的小镇上，是一个经营香料的商人。

我自己确实比较火辣放荡(spicy)。我向鲁柏和你本人致以最善意的问候，也向那位对我提问题的人致意。他还经历过另外两世，一次是在西班牙，大约是 1341 年，另一世是 19 世纪在英格兰。这一世是在伦敦做银行家。作为一个人格，这一世经常处于对自己内在强烈的同情心成分之不信任的境况中——

（“你能给我们他的存有有名吗？”）

——时而过度依赖纪律，另一方面又过度信赖直觉，还不能焊接两者，使之成为一个可靠工具的两面。然而，在两个方面都有很强的能力。存有有名是萨尔登(Salden), S-a-l-d-e-n。我现在要结束这一节了。显然，我不能在一个晚上就涵盖所有提出的问题。

（“晚安，赛斯”。）



珍的这位作家朋友拥有高度的理性逻辑思维，在此生保持着唯物主义的认知，并理性地质疑一切非物质的事物。曾经有过两次人生经历，发展出了很好的直觉与纪律，只可惜两者没能学会一起运用、取得必要的平衡。它的存有名是萨尔登。

自发与纪律之间一定要一直维持一种平衡——保持生命的热忱，但又不陷入狂热的偏执。

直觉和纪律是良好的一对组合，可以当作工具，非常有效而且明确地用来平衡意识中躁动的念头。需要学会感受与利用直觉这内在的引领，但又不能太过盲从于无知的意识流。载具我、角色我、内在意识我、平行对等我、全我，这所有间要有一个良好的互动平衡。过于侧重任何一方，都无法达成本自我层面的成长与探究。



(10:50 结束。珍解离如常。她感觉比课程开始时要好很多。请注意，赛斯的出生日期，给出的是 1486，可能是错误的。珍和我认为应该是 1586 年。我在课间没有注意到这一点，所以没有问。从各节课提供的资料来看，我们认为赛斯的死亡日期，给出的是 1655 年，更有可能是正确的。如果赛斯出生于 1586 年，他在 1655 年去世时应该是 69 岁。我将在下一节课上询问这个差异之处。)



(在 1964 年 11 月 28 日星期六晚上 8 点 10 分进行的第一次测验期间，我告诉珍，我会想出一系列随机数字。每次我告诉她我想到了一个数字，她就会说出她的答案来匹配。)



（在第二个测验里，每次我说一个字，珍都会不假思索地尽快回答。她有时会觉得被挡住了。）

罗·····珍

新闻·····媒体

好·····坏

朋友·····敌人

遥远·····相关

书·····（被挡住）

小说·····（被挡住）

纽约市·····（被挡住）

猫·····狗

冰·····冷

食物·····充满

雨·····雪

夜晚·····黑暗

小说·····销售

花花公子·····杂志

房子·····街道

狗·····猫

汽车·····钥匙

商店·····磨损

书·····买（缓慢）



手稿……………（被挡住）

销售……………船只

赛斯……………资料

小爸爸……………祖父

蒂……………马斯特斯

食物……………账单

衣服……………洋装

复盖……………全部

精装书……………书

底稿……………作家

收音机……………（被挡住）

预料……………状态

马尔巴……………（被挡住）

国王……………相貌

沙发……………枕头

公寓……………商店

玛丽安……………史帕日尼

打字……………作家

讲故事的人……………作家

故事……………图表

新闻……………媒体

走路……………好



火……………机器
 机动车……………汽车
 编辑……………A. J
 纽约市……………出版商
 宣布……………婚姻
 琳达……………伯茨
 威立……………猫
 工作室……………公寓
 书……………买（缓慢）
 绘画……………罗

对这方面感兴趣的朋友，可以自行搜索“自由联想法精神分析”，学习相关内容。



（1964 年 11 月 28 日星期六晚上的事件回顾。）

（珍和我通常在星期六晚上去跳舞，大约 9 点出门。将近 7 点时，珍告诉我，她觉得自己心情很好，充满了愉快的期待。她想她可能是在试图接收信息，但不知道该怎么办。）

（当时我正在工作，但我们决定利用她的心情。现在在外面天已黑了。夜晚多风又潮湿。我们关了灯，坐在起居室凸窗边的桌旁。光影绰绰；过往车辆的灯光把房间照得很亮。）

（首先，我们专注于设法移动在我们之间桌子上的小黄铜戒指，没有成功。有时，移动的影子让我们产生了错觉，以为戒指确实在移动。接着我们坐在起居区，远离窗户，集中注意力在我们的肯尼迪摇椅上。）



它没有动。珍向任何可能在场的寻求帮助，协助做到这件事。她仍然相当强烈地感受到她的期待心情。再一次，不断变化的影子让我们产生了错觉，以为摇椅有时确实在轻微地移动。

（接下来，为了“突破”珍的心情，我们尝试了一个匹配数字测试，但失败了。接着，我又试了一个词语联想测试。我看得很清楚，不用开灯就能写字；这个测验预示，珍关心的是与书籍、出版商、小说和纽约市有关的一些联想，但没能让她今晚“成就”一些事情，至少不能够快速地达成。

（现在，我们打开壁橱的灯，把门半开着，这样客厅里就有了柔和的灯光。珍说，她的心情已经平复了些。看来我们的成就不大。我们开始随机交换着想法。珍不想叫上赛斯，而且打从一开始就没有；她更感兴趣的是获得某种她自己能看到的效应，而不是做一个被别人观察的人。

（通过达到一定的心绪，然后轻轻地说话，珍在过去就带来了莎拉-威灵顿和马尔巴的资料。见第 1 册，第 12 节，16 节和 18 节。她每次都表现出相当微妙的声音变化。对于莎拉，她说话的方式相当孩子气；对于马尔巴，她听起来很暴躁、老气、不太聪明，教育程度不高。在两种情况下，毫无疑问，都是珍的声音。

（今晚也不在那里。莎拉和马尔巴当然是女性。我相信，今晚珍使用的声音或表现出的人格主要是男性。我们坐在茶几的两侧。珍背对着光源，我看不清楚她的五官特征。她的声音一直不大。相反，听起来有点生硬、细声和犹豫的品质。用了许多啊、嗯和其他这样的桥接，但我觉得这些反映的是人格的态度，而不是珍对下一个词或词组的构思摸索。

（当我们闲聊时，珍开始用这种方式说话。我没有注意到任何明显的转变点。一旦我意识到她的状态发生了变化，我就开始提出更尖锐的



问题。以下是我对我们谈话的还原。我没有试图做笔记。我们只是以正常的方式和速度交谈。

（珍首先告诉我：“我们这几个人的年龄比你大得多。我们观察并努力帮助你发展你的能力。我现在还不能告诉你我的身分，也不能告诉你其他人的身分。”

（我从来没有得到任何身分的暗示。我特别试了三次；这个人格每次都以一种最干脆、最有趣甚至是高兴的口气坚定地说，现在还不能告诉我和珍为什么。我得知，有三位参与了观察。这个团体过去不常和我们在一起。他们认识赛斯。他们说他是个教育家，他们也是。发言人提出的一个比较有意思的观点是，很多教导是通过梦传递到我们存在的层面的；这时自我比较放松。

（珍最近又做了一些悬浮的梦。无名的人格说，这团体在这些梦中提供了协助，在这团体的协助下，珍在灵性上的表现，迄今为止比她在身体上的表现要好。它还彰显了珍在小时候就开始发展的灵异能力，以此来保护和逃避很不幸福的家庭境况。我列举了一些在珍的成长岁月中和她密切相关的人，这些人现在已经去世了。发言人说，这些人在“其他的”层面上，他无法联络他们。

（以一种很逗趣的方式，这个人格说，他和其他人对我们今晚笨拙地摸索的各种测试不太重视。当我们试图移动戒指时，这个团体并没有和我们在一起；当我们专注在摇椅时，它是和我们在一起的。当时“一条通道已经打开”。我没有要求预测，它也没有主动提供。未来的接触是一个可能性。这团体对于观察我们和赛斯的进展“感兴趣”。他们认为赛斯是一个“还不错”的老师。现在不能告诉我们，为什么他们一定要匿名。虽然通过梦对这个层面上的人格进行了一些指导，但是因为自我一直在防卫，所以不容易。在人格离开这个层面后，他们能够在教育方面取得更多的成就。



（以上是我们谈话的主要内容。无名人格宣布他和他的同伴们要离开我们了，过了片刻，珍就脱离了这个世界。持续时间不超过 15 分钟，晚上 9:15 就结束了。

（珍记得说过的部分内容。她现在的情绪正常。就我记忆所及，与我说话的这些人格，没有说过任何关于珍今晚稍早前心情极好的原因。比如说，没有说这是珍想和团体建立联系的方式。珍说话的方式完全不像赛斯，无论是在举止上或语调上。有时她的声音太干涩，听起来带着刺耳的声音。

（我得到的最接近个人信息的一次，是关于三个世纪前，我们在丹麦那一世的几句话。但在这里，我被礼貌地告知，我甚至不会被告知所连接的是否是家庭关系。）

（以下资料来自珍的心理时间笔记：

（11月27日，星期五，11点45分：感觉我的某个部分正在离开身体，非常缓慢而轻柔地穿过头部，升起并捲曲在我的身体外面。不令人担忧。

（临睡时，我清楚地看见一个床头灯和一个黄色的瓷花瓶或瓷碗，镶着暗金边。

（11月28日，星期六：在下午早些时候和晚上，我感到莫名的兴奋，几乎是欣喜若狂。今晚，和罗尝试一些实验，我得到了一个“团体”的接触。见上页。

（11月30日，星期一，上午11:45：达到良好状态。手自动移动了。

（记得，赛斯仍然限制珍每天的心理时间实验时间为 15 分钟。见第 105 节。）



(以下资料来自我的心理时间笔记：

(11 月 26 日，星期四，晚上 8:30：没有结果。

(11 月 27 日，星期五，晚上 9:45 分：手和前臂，小腿和脚有良好的扩大和上升的感觉。隐约有声音。

(11 月 29 日，星期日，凌晨 2 点：在渐渐睡着时，我看到了许多方块中的方块，三角形，圆形等书法式的符号，在黑暗的地面上，用白色的线条。它们似乎在移动。类似于黑板上的白色粉笔图。

(11 月 30 日，星期一，晚上 8:15：瞥见了不少男性和女性的面孔和身影。其中一个很好：一个面容沉重严肃的男人的形象，鬍子刮得很光滑，穿着褐色大衣，衣着得体，正向着左边弯腰，像要拉出一把椅子。几个不同的女人。

(另外，相当明确并持续了一段时间，我感觉双手再次交叉放在腰上，而实际上它们像往常一样放在我的两侧。一度我明确地感觉到，尤其是我的大拇指，从指尖向对方延伸，试图跨过我的身体，碰在一起。

(在渐渐入睡中出现更多书法体的符号。)



第 111 节 三重宇宙场域，所有系统都是关联的

前情摘要：

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

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

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

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





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

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

自发与纪律之间一定要一直维持一种平衡，保持生命的热忱但又不陷入狂热的偏执。

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

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

不过，他在这两个方面都有强大的能力。

A.J. 向赛斯提出了三个问题：

“你最后一次长大是什么时候？”

赛斯说：内在自我的成长是持续却永远的主题。

“你爱什么？”

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

“这个自己是生于什么时候？”

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

如果问我的那个内我，我是一直不断地在诞生着。

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

珍自发地打开意识通道，结果招来了一群魂要借机说话：

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

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

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

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

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

珍最近又做了更多漂浮的梦。

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



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

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

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

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



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



第 111 节 三重宇宙场域，所有系统都是关联的

1964 年 11 月 30 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（课程开始前，珍有点累，对可能涵盖的资讯一无所知。

（课即将开始前不久，我提到我希望赛斯能澄清他出生日期的歧义。上节课给的是 1486 年。我们认为应该是 1586 年，才能与前几节课提供的资料一致。

（我还提到，希望赛斯能对我们上周六晚上的经历说点什么，当时珍联系了那个“团体”的无名发言人。见上一节尾。我们尤其感兴趣的是，为什么只给我们那么一点实际的讯息。

（珍准时开始传述，音调比平时低一点。她的语速比上节课特别慢的语速要快了一些。她踱步规律，眼睛很黑，还是没戴眼镜。）

晚安。

（“晚安，赛斯”。）

我们可能会有一节短课。

首先，我要提到的是，我在丹麦的那次存在，是在 1500 年，不是 1400 年，这个日期是正确的。

我们对近期的展望，将包括讨论我们的三重宇宙场域、它们的发展、相互关系、关联性和参照点。

来自这样一个宇宙的资料，可以而且确实可以作为另一个宇宙的参照点。在这种情况下，资料当然要根据它所出现的宇宙来解释。因此，一个行动可能发生在物质世界，并在负物质宇宙和梦中被感知，但在这种情况下，每个宇宙都根据，并在自己的参考架构内解释该行动。

一个简单的例子：



你在梦中发生了关系，过程很愉悦。你愉快地醒来，结果看到自己枕边睡着的人不是那梦中人。你记得那梦中人就是你的爱人，这枕边人又是谁呢？昨天晚上发生了什么？

你努力回忆婚礼上的场景，确认自己的伴侣到底是谁，脑海里出现了几张面孔，他们仿佛都和自己牵手走过红毯。哪个是梦？哪个是现实？哪个是这一版的现实？

这时响起了敲门声，一个女人的声音，在愤怒地叫着一个男人的名字，她说：“我知道你在里边，让那个狐狸精滚出来！”

你努力地回忆着自己的名字，意识逐渐清醒，你发现自己的身体与梦中自己的性别居然不一样！这时门口传来另一个女人的声音，她说：“姐你敲错门了，是 6 号不是 9 号。”

咚咚咚的砸门声响起，你猛然被惊醒。原来是梦中梦。

枕边人就是梦中人，自己喝断片了吗？那是梦还是经历？门口还是那个愤怒叫嚣着要抓小三的女人在楼道里骂街。而自己所在的房间就是 6 号房间。

来自这样一个宇宙的资料可能也的确在另一个宇宙具有参考点的作用。

——我的性别是什么？枕边人的性别是什么？枕边人的身份是什么？

在这样一个状况下，资料的解读当然是以它出现的那个宇宙为依据。

——谁是我的合法伴侣？

一个行动可能因此发生在物质世界，而被负物质宇宙和梦世界感知到。

——我有过几次走红毯的记忆！但对方的脸却不一样。

但在这种情况中每一个宇宙都在它自己的参考架构之内，——在不同的平行位面上，枕边人可能就是自己的伴侣，也可能不是，虽然都是同一个人。

并以之为根据，解读这个行动。——这行为是不是出轨，不取决于你跟谁睡了，而取决于你在哪个位面中醒来。

会看到这些宇宙中的每一个宇宙都会出现关联性。它们似乎是扭曲的。然而，它们几乎代表了同一行动的反映(reflections)，而且是从不同的维度点来看的。

不管是梦中的或是各种平行里的每一个相同或不同的经历，都是真实的。不过这个真实只针对其所在的位面有效，但共享的记忆与其带来的觉悟却可贯穿所有位面中的我。

对其扭曲效应的相关性进行研究，似乎会得出完全不同的资料。只有来自宇宙的三个场域体系之外的观察者才能够判断，是发生了一个行动，而不是三个行动。最简单的就是，先讨论这种发生在梦宇宙与物质宇宙之间的关联性，因为梦宇宙在灵性和电磁方面都离你们最近。



在高于中间层的第五维意识空间中，意识能量体宏观地看着一到三维的意识界，会看到多重平行世界里那些看似不同的我与其所经历的各种生命体验，其实都是一回事。不管这个我长的什么样子，是什么物种，谁是父母、爱人、孩子，谁与你有爱恨情仇，这些琐碎在宏观的视角中都变得微不足道。在不同的生命历程中，能被全我重视的事不多。认知与思想行为的平衡性是重点；自我意识的丰满程度是其在意

的；如何达成自我的内在价值、提高意识完形的完成进度、促进自身能量和能力的成熟度是规划生命蓝图的主要考量。

同样的经历，在不同的伪装层中，即使同一个角色也会给出全然不同的诠释。这是因为每个伪装层所在意的侧重不同，关注的焦点不同，解读的方式不同。

比如一夫多妻或一妻多夫，在战乱年代中，这是让部族得以延续下去的善举；而在女性人口偏低的地区，则是对社会稳定的危害；在某些部族文化中，没有夫妻这种契约关系，男女都和全部族有染，孩子属于部族，谁也不知道哪个孩子是谁的，每个孩子都生来平等；而在社会学的角度上看，婚姻的形式没有一个特定的优劣，男性或女性也没有绝对的高低，哪种方式能让部族发展、社会稳定，就是好的。

可见相同的行为与事情，在不同的环境下会有不同的解读，而宏观上则忽略差异而关注本质。

梦世界本身还是物相伪装层，它的表达形式与发生机理都与物质世界更贴近。其内容也更多地显化出物质世界和负物质世界的影子。其实三者互为镜像，又有所不同。



就好像游戏世界模拟着我们的生活形象，而游戏形象又被我们模仿到生活中来。到底谁影响了谁呢？



随着我们的进步和再次开始研究我们的梦宇宙，我们也将参与研究在这两个系统中发生的精神事件。因为我目前没有参与到你们的系统，所以我能列举出在物质宇宙和梦宇宙中都能被感知到的这种精神行动的实例。

这些行动不仅有不同的解释，它们当然也具有效应，这些效应不仅是由最初的行动所引起，而且也是由该行动在一个既定系统内的扭曲表象所引起。对这种精神行动的反应，不仅是对行动本身作出的；而且是对初始行动的表象作出的反应，因为它被投射到第二个系统中。正是它的显现或投射到第二个系统中，因此，引起行动本身的明显变化。就所有的效应和目的来说，这样的行动变成了一个不同的行动，而实际上它是一样的。

举例：一个在逼着孩子写作业，并因为他重复地犯着低级的无脑错误而急眼的妈妈，开始斥责孩子，把孩子骂哭。这样的行为本身是出于母爱和责任感，而在操作过程中却发生了扭曲，成为了愤恨和责骂，甚至体罚。孩子委屈、叛逆，觉得妈妈不爱自己，甚至自杀。

这里妈妈的起心动念的第一个心理活动，与整个事件最后的后果经历了一系列的扭曲。而理解与解决问题时，不能只抓住皮毛的各种表象，从某一个角色的视角与论述去思考问题；而是要看出问题的关键是整个社会畸形竞争的严重内卷，造成了年轻父母对孩子未来的过度焦虑。是社会舆论引导方向导致了家庭内部的悲剧不断发生。

第二个系统中所反映出来的各种行为的外观是一种投射，导致行为本身明显变化的原因基于各种效应和目的。这行为在投射中变成了不同的行动，但在实际上又是出于同一个心理驱动。只是该心理行动在一个既定的系统内扭曲了其表现形式的外观：爱变成了相互的伤害，关心变成了压迫，关切变成了指责，忧虑变成了打骂，委屈与无力感变成了跳楼喝药。

在梦世界中，这些最基础的、最原始的心理初衷会被反映出来。但在形成梦的过程中，角色我会像珍阻拦赛斯对她敏感的话题那样，信息遭到阻拦或被转译，继而被扭曲变形成别的其它什么，搞得被感知记忆的梦境总是充斥着诡诞无稽的剧情，不知所云。

我们回头看看上一节课后珍与罗做的思想练习，或许你能看出，角色我是如何扭曲信息的。



罗	珍	
好.....坏		绘画工作室里，猫在沙发上，这真的很好，猫和狗是朋友，猫看着火上的食物。
猫.....狗		
食物.....账单		
火.....机器		
绘画.....罗		罗的公寓里，狗在枕头上，这糟透了，狗和猫是敌人，狗看着机器上的账单。
朋友.....敌人		
狗.....猫		
沙发.....枕头		
工作室.....公寓		



通过这个例子，你能发现我们的梦是怎么被扭曲的。而且在解梦时，你必须对自己经常在梦中习惯使用的符号系统与对等意思做出归类总结。没有谁能帮助你解梦，因为你的符号系统是你自己对事物的专属直觉理解。比如一个对猫严重过敏的人，梦见猫代表着危险的靠近，而另一个人或许却表示自己渴望亲密的接触与互动。

如果你再回想一下我们关于第五维的资料，你就会明白情况一定是这样的。当一个精神行动发生在梦和物质宇宙中时，看到这种扭曲效应，就会简单得多，在所有这些情况下，精神行动同时发生在它将具有实相的所有系统中，换句话说，在这些系统中，它可以被用作为一个参照点。



所有的精神行动在所有系统中都不是作为参照点用的。原因我现在不细说。

(关于第五维的资料见第 12 节课[第一册]。)

在精神行动与它们的出现或投射到其他系统之间，可能会出现一种或另一种时间延时(time lapse)的外观，但这是一种扭曲效应。这样的扭曲效应，这种扭曲，往往在一个既定的系统内被相关联起来，并被接受为实相本质的基础。然后，所有进一步的资料就根据在这个架构内可以轻易接受的程度而被接受，扭曲被误认为是其背后的实际情况。

当意识的信息流从高维借由潜意识的管道进入到角色的觉知层时，角色我会先对信息进行筛选与编译，这一转译的过程需要点伪装时间。转译后显意识感知到一个念头和灵感出现在脑海里，可是此时这个信息其实已经被删减、和谐、变更了许多内容，甚至连原本要表达的意思都已经因残缺不全而面目全非。这源自于角色我的自我保护意愿和对自我无法掌控局面的恐慌。角色我越强横，内在自我意识发展得越慢，甚至停止或倒退。

角色我、载具我、内在意识我，三者的平衡与相互的配合是一门大学问。

我们还会用很多节来讨论梦宇宙。除了对梦的具体解释之外，我知道你对此最感兴趣，除了解释梦之外，除了解释梦如何适用于你们在物质世界的操纵，我们还将讨论梦的象徴符号，它们不适用于物质世界，而是适用于梦宇宙本身。



我们将从另一边看进去 (look in)，因为从另一边也有一种观察 (looking-in)。我以前曾提到，在伪装之下，第五维是真正透明的。我说过，梦宇宙资讯对你们的宇宙有影响，就像你们的宇宙对梦宇宙也有影响一样。梦宇宙至少和你熟悉你自己的宇宙一样熟悉你的宇宙，这也是事实；当你调准到它，当你是它的存活所需、创造它的同时，梦宇宙也调准到你。所以，你的存活依赖于它的存活，它也创造了你这个副产品，如果你是从另一个侧面看你的宇宙。

颠倒执着梦想，我们做梦，在梦中窥见梦宇宙的一斑。梦宇宙形成斑斓的伪装实相，其中一部分就是负物质宇宙。而在众多平行的宇宙中，其中一个就是你现在意识正在聚焦关注着的，这个被你在意与关注的宇宙中有你现在认为是“我”的这个角色。借由他的存在，你拥有了伪装的身体和伪装感官，这些是你顺利在这个伪装层中游戏的关键。并非是你的外在五官在感知这个伪装层，当你魂离躯壳后，你还是能继续看见、听见、碰触感知。外在感官只是伪装摆设，如果你设定你的手能看见，那它就能看见；如果你设定你的骨头能听见，它就能听见。

当然如果抱着试试看的心态，那一定是行不通的，因为在可能感知到信息前，自我逻辑就已经开始因为不信这“邪”而主动在意识内屏蔽这些信息信号了。锻炼直觉力并信任直觉，是有效降低这种屏蔽的基础训练。翻扑克猜红黑是训练直觉力最简单高效的方法。

我建议你们休息一下。



(9:32 休息。珍解离如常。她说，她能感觉到赛斯在整个传递过程中，不断积累建立资料到最后一段。

(她的传讯相当快，但在 9:38 恢复后，速度有所减慢。)

最后一句话你应该不会感到惊讶。

所有的系统，这是一个一般性的说法，所有的系统在某种程度上都是相互波及的。这适用于最小的系统和最大的系统。

我已经说过，我再重复一遍：事实上，没有封闭的系统。对系统内的人来说，它们可能看似封闭，但它们并不封闭，在看似封闭的地方也有开口。我们将在未来的梦资料中直接处理具体的精神行动，以及行动在梦和物质宇宙中的不同表象。

这将涉及到和我们已经在物质本质上所做的一样多的工作，并将使我们进一步涉入那个讨论。我必须在我们继续进行的过程中始终接上众多的线索，以便哪怕只是让一个观点变得清晰。习惯，当这种试图从外部观察你们的系统的习惯变得强有力时，将对你大有裨益。

当我谈到客体化的时候，我们简要地提到了这一点。对梦宇宙的研究将需要一个向内的旅程，通过潜意识并超越潜意识。它还需要一定的客观性，因为你必须尝试从另一个侧面来看待你自己的宇宙。这绝对涉及到一个焦点的改变，以及暂时将智性和直觉的能力从熟悉的伪装参照点分离出来的意愿。

在这里要记住，虽然讨论还需要等上一阵子，但梦宇宙和负物质世界之间也存在类似的关系。在这个三重系统的周围，有一层笼罩，可以说，是未伪装的灵性现象。换句话说，就是灵性能量完形，我们稍后会讲到。然而，它们是重要的；从你们现在所知道的，你们了解到这些能量形式代表着精神围场单元，其运作方式与我们先前在讨论物质场域内能量的早期发展时所谈到的那些相同。

因此，这些实际上是紧密结合在一起的，涵盖三个系统，并在这个给定的时间不接受进一步的增加。随着它们的演化，它们可能会吸引其他能量形态，并建立系统的延伸。



在第五或第六维度中的那些意识能量体们，它们并不进入伪装层中，它们操控着未伪装心灵现象的外壳，那是心灵能量完形，即我们渴望最终达成的那个标准。在达成前，我们还是这能量形式中精神围场内的意识单位，是伪装物质层里较早的意识能量早期形式。在我们成熟前，不会接触到更多的附加物。但在成熟后，在量变到质变的时候，会有可能触发其他的能量形式，并为该系统构建延伸。

好吧，如果你还不明白这在说什么，直白地说：这是被大人们保护着的幼儿园，在我们长大前不会被社会上的乌七八糟所骚扰；但当我们大班毕业后，就会依据自身发展的情况择校去不同的其它小学，进一步展开自身的修行。

梦宇宙就是这个幼稚园园区，而负物质宇宙好像各个班级，物质宇宙就是你当下所在的班。幼稚园由一群家长管理，园区内就是它们的孩子。孩子日后会长成老师，老师继续利用这套体系带孩子。

负物质宇宙，不光是多重平行物质宇宙，还包括我们所谓的天堂、冥界、阴间等由意识形成的各种亚空间体系。只要有人相信有，并梦想其存在，个人实相或集体实相的梦就会把那空间显化出来。但那同样也是一个平行的伪装层而已，里边的角色也依据自己的定义有着自己的身体、姓名、性别、社会关系、社会体系等。

形成所有这些系统的向内性，或者说内向能量，是创造性的稳定器；然而在它的探索中，它总是创造新的出路，导致创造性的混乱，缺乏



暂时的平衡，然后再加以平衡。那么，正是从这个向内性，透过其形态的运作，所有的创新由之而来，并且可以预期看似最意外的发展。

我建议你们休息一下。

(10:00 休息。珍解离如常。休息时，她提到她想知道，她是否可以恢复一天半小时，而不是 15 分钟的心理时间练习。我说，我希望赛斯能谈谈珍周六晚上联系的那个“团体”。见上一节。

(10:07，珍以同样缓慢而慎重的方式继续说道。)

现在。你们那天晚上的经历，是相当合理的。

我朋友的态度本来是要轻轻斥责我一下，而且当作我们之间的一个玩笑，因为我告诉过他，我不希望他把你们弄糊涂，或讨论我们资料中涉及的事情。

我不希望他以代课老师的身份来上课，而且本着最良善的意图，在我的班上造成任何误解。所以，作为对我的一个玩笑，他什么都不告诉你，也几乎不回答你的任何问题。

我们是很熟识的。我们的教育方法不同。仅此而已。也许为了让你们感到惊讶或开心，我们可以找一个晚上聚一下，但不是在定期课的时间。而这只是一种可能性。

我告诉过你们，这会是一节相当简短的课，所以也将如此。如果鲁伯愿意的话，他可以在明天和周三尝试半小时的心理时间练习，然后我们再看看。这节课非常好。我向你们俩致以最美好的祝福；如果你们不想和我的朋友们进行对话，你们不必这样做。

我告诉他们，你们都很在意自己所看到的东西，以及你们愿意屈尊和谁说话。尤其是那个顽固的鲁伯。在我无力的玩笑之后，我要向你们道晚安了。

从赛斯的口气中我们可以知道，珍联系上的那群家伙，隶属于另一个教研组。两个教学方式与方法不同的老师，相互彼此尊重，相互认可。



那感觉就好像有别的年级组的老师来上观摩课，在教室后整齐地坐了一排。

赛斯提到过他的教学改革计划和试点。之前普遍的教学计划是：让意识充分地体验完完整的一生，之后在中间层做回顾总结与反思，然后带着新的领悟再进入角色，验证自己的水平。赛斯觉得这样的流程，因为隔阴之迷和自由意识，孩子们看书的时候什么都明白，一闭卷考试就一塌糊涂，反复地蹲班补考，太浪费时间。

他的理念是：时时保持有觉知的生活，提早告诉角色我整个蓝图与系统的真相，唤醒角色我的内在意识，提早在人生中做好必要的反思与总结。与其在期末考试后后悔，不如每天三省吾身、知行合一、学而思、思而行来得实在。如果赛斯的教学理念没有错的话，他希望接触到他教育理念的人和那些跟随其后展开系统学习的人可以立地成“佛”——今生开悟，活个通透，死得明白；或者像鲁柏那样人生大圆满人格毕业；或者像约瑟那样成为独立的存有级意识形态。

（“晚安，赛斯”。

（10:17 结束。珍解离如常。当她坐下来时，她说：“他说了晚安，但他还没走。‘晚安；赛斯。”我们静静地坐了一两分钟，以防珍恢复传述。然后她宣布，赛斯已经走了。

（珍带着微笑结束了这一节。显然，她接收到了我对于和赛斯的朋友交谈的想法。在我一边记录她的传述期间，一边想，我们如何在一次课中与多个存有对话。然后，她在结束课程前回应了我的想法。



（以下资料来自珍的心理时间笔记：

（12月1日，星期二，上午11:30：极佳的状态。将要结束时，我有一种明确的感觉，我可以上升。全身都是如此。

（12月2日，星期三，上午11:30：又一次达到了良好的状态。我“看见”一张罩着白布的桌子，上面有一个东西。我想看看那是什么。然后我有一种感觉，我以某种方式滑行到了桌子旁，因为我确实接近了桌子。我看到那个东西是一个汉堡包；然后它就消失了。那个三明治看起来不是很厚。[我也有一点头被打到的那种感觉。]。

（注：珍在上述两次中，都是半小时的心理时间实验。赛斯在上节课，同意了这一点。）

（12月1日和2日，我也尝试了心理时间实验，但除了手部有一些轻微的感觉外，没有什么可报告的。）



第 112 节 精神行动与时间概念，周年日

前情摘要：

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

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

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

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



不同的解读，带来转译中的扭曲。扭曲后引发的反应自然也就不同了。

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

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

在上一节中，赛斯的同事来找珍开玩笑，它们好奇赛斯的学生当下水平如何、认知发展的成熟度怎样。赛斯代表了一种心灵成长教学的革新派，它的教学理念与所传递的思想架构是否可以帮助到适合这一种学习方式的人呢？

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

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



第 112 节 精神行动与时间概念，周年日

1964 年 12 月 2 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（刚巧，这节课正好是我们第一次课的周年纪念日。我们在那次课上与法兰克·沃茨接触。赛斯直到第 4 节才宣布他在场。见第 1 册。



三翻，六坐，八爬，一岁会走路，跟上呦。我们要准备学习如何翱翔在思想的琼宇中。

（珍对今晚的课程资料没有概念，她又相当疲惫。她最近增加了一个小时的写作时间，还不习惯这种变化。

（她用正常声音准时开始传述，比最近用的速度快得多，踱步速度也快。她又摘下了眼镜，眼睛很黑。）

晚安。

（“晚安，赛斯”。）

我们眼睛明亮的鲁伯，最近眼神不太明亮。

这只是由于他在日程上增加了额外的时间，他很快就会适应这新的情况。

不过对于每天的日程安排来说，六个小时的写作时间应该是足够的。而且，每日的散步当然是要加上的。

精神活动确实比身体活动需要更多的一种能量，这里的原因相当奇怪，因为在许多方面，创造性的工作需要额外的能量用在某种压制上。例如，理念并没有以物质的方式直接完成或完全构建。

理念被表达了，但它们却被艺术创作的行动压制了，或者说它们被阻挡在积极完整的物质建构之外。这里涉及到自己的划分部分。

理念被曝露出来，不被允许以完整的物质形态来表达。那么，原本可以用于将理念的完整物质建构转化为物质形态的能量，被束缚住了；被扣留，悬浮在或多或少活着的状态中，然而未完成的状况，因此在许多方面是不朽的。

所需的额外能量是用于阻止理念在具体条件下找到完成的方法，并迫使它流向不同的渠道。在你们的场域内，这种创造力的冲动主要是两方面的，尽管其他因素也可能进入其中；一方面是旺盛的表达欲望，这同样的欲望展现在所有的能量中。然而，另一方面也有对所诠释的宇宙的深刻不满，并且不愿以其本身的条件来增加宇宙。因此，寻找一种既在普通的常规架构之内又在其之外的存在条件。

就像风景画一样，我亲爱的约瑟，经常试图窃取，可以说，那些艺术家满意的生活元素，并将它们转移或固定，以这样一种方式，使它们能够抵御艺术家为之不满的其他元素。

在探索、展现、梳理、抒发内在意识的过程中，多维信息的洪流犹如海涛般宽广地向你袭来。而你必须持续地专注于某一个你当下需要聚



焦的意识面向上，而努力拦截住其它同时性的杂思。这个高度关注的过程我们叫做心流体验，它为我们带来在某一领域上快速精进的机会，但同时高度的专注力需要消耗更多的能量来维持、抵挡不被其它信息杂波滋扰。

这会形成一种紧绷的感觉——长时间后会带来疲累与压力，所以在灵修的过程中，张弛有度地平衡在多方面上的技巧、适当的放松与户外活动，有利于让紧绷的意识得到松懈。不要在放松的时候继续想问题，那会让你真的出现问题。

很多患者患有严重的甲亢，就是因为持续的亢奋状态让激素分泌调节的功能被破坏了。而甲状腺炎症、桥本症的原因则是因为自我否定与过于明确的是非认知。甲亢时间过长，甲状腺严重透支会最终让甲状腺增生，并进入甲状腺功能衰退丧失的阶段。过度的压抑、有口难开的隐忍与把话吞回去的懊恼是甲状腺肿瘤的主要诱因。

这些过程极其复杂。人的心灵加上了自己的扭曲效应，我们一直在谈论的就是这些。尽管如此，在人的创造力和所有能量本具的朝向创造和创新的内在动力之间，还是存在着重要的相关性；因为能量本身永远在以这种方式寻求完善自己。

信息在表达与传递间被转译和扭曲，这种再创造一方面增加了对不同可能性的有效探索，另一方面让失真得到了最大幅度的展现。





照片样的还原、对本真的重复克隆在探索自身发展的可能性上毫无意义。对于渴望达成更复杂意识完形的意识完形来说，它需要的是意想之外的随机突变，而非逻辑可及的理性推演。所以它纵容所有可能性同时展开，让人格们重复发挥自由意识，去触发可能性中最隐秘的遗漏奇思。

没有所谓的进化，因为进化的本身隐喻着一种内在的高傲和疏离。每一个物种在交错的环节中都有自己必要的价值与存续意义。所有可能性都被同时尝试，又被分放在不同的伪装面中。不同载具形象、物种的生命长度、生存复杂度、经历的可能性宽广程度不同，决定了意识人格激活这一角色经历所需的自我意识强度和最低能量投入的不同。



一个意识存有的当前自我发展程度、一个人格的当前自我发展程度，决定了它有资格开启怎样的角色经历。在选择经历时、在挑选角色时可以向下兼容，但无法企及超出自我能力范围外的复杂角色。每一个层次的生命都有其相匹配的难度水平，不同发展程度的意识能量体会选择自己当下最适合的角色去体验历经，依据不同等级选择系统推荐的可激活角色与其某版故事线。哪怕同一个角色，不同版本的人生难度也是不一样的。哪怕同一个故事版本，其中不同角色的难度系数也是不一样的。

鲁柏已经增加了写作的时间，现在也在画更多的画。使用的是同样类型的能量。不过他要赶上进度的时间会很短，很快他将拥有远超过他预期的能量。

宇宙中的能量频率是分段位的，不同频段的能量所提供的单位能量质量是不同的。角色我当前的自我版本号决定了它有资格使用哪一频段的能量，这与自身乙太网格的流畅程度和扩展程度直接相关。

就好像有 380、220、200、110、18、9、3、1 伏等不同强度的电压，一个 3 伏的小灯泡接入 9 伏的电压会直接熔断，一个 18 伏电压的集成电路板、可是上边有一个线路有卡顿电阻，这时哪怕连接 18 伏的电压，也会出现过热烧板的现象。

清除自身乙太网格中的心结卡顿，放下与化解开各种不甘与如果，在理念上融通各种可能，在自我平衡上达到动态的稳定，逐步扩展自身乙太网格的流量宽度，让自己的蓄电池可以承载更多的储备能和即时电流，这就是大小周天、七大脉轮、三根中脉的核心秘密。

不同的电压与不同的蓄电池蓄能能力，决定了你可以启动哪种功能、运作哪种程序、达到怎样的效果、维持多长时间、接通哪一层级的意识流。

我将结束这次讨论。

既然你知道了一些关于物质本质的事，就会明白所有的物质都是客体化的精神行动，基本上这样的行动同时发生在广阔的现在，由个体化的能量透过形成精神围场而形成。

这些同时发生的行动，同时出现在众多的活动场域中。从这些场域之内来看，似乎你所知道的时间也涉入其中。然而你知道，时间并未涉入，时间的出现是由于行动在进入任何给定的伪装场域时的明显变化或转变所造成的。



四帧同时存在的伪装显化，却让观察者在意识聚焦的过程中，在思想里理解为一年前后的因果。物相是被客观化了的思想活动，漫画的原创首先在自己的思想中看到了这画面，并用物理表达形式把它显化到了我们这个意识层中的客观可见里。在我们认知中，这信息中所谓的时间并不存在，四幅画面都是发生在广阔的现在。

这些同时的行动定格在这里，但只有被你观察形成感知与记忆后，被解读时才被认知为发生，仿佛有了时间。但你清楚地知道没有时间在这并排的四幅画中，这是伪装成生活场域、并在其中植入了可见的变化或转化造成的逻辑感时间错觉。

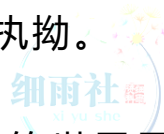
我们的伪装层就是利用这样的技术，让角色觉得自己是生活在时间的长河里，并且无力挣脱或改变什么。

当行动在特定场域中采用该场域的伪装色彩时，它才是明显或可见的。基本上，行动并没有改变。伪装扭曲就像水的反射对跨越水面的影像造成的效应一样。

水中倒映的树仍然是同一棵树，没有改变，就像精神行动没有改变一样。然而，由于树的倒影呈现出一种波动扭曲的表象，所以，当理念投射到另一个场域时，它也是以一种扭曲的方式被看到。

树的扭曲倒影，丝毫不改变实际的树。精神行动出现在另一个场域时发生的扭曲，也绝不会改变精神行动。

比如上面的这四联漫画之所以你可以看见，是因为其使用的色彩频率是在你的可见光的光谱内。我们都知道我们可见的范围不到光谱的 1%，而且还是我们已知的光谱。其实绝大多数时候我们都是睁眼瞎，所以眼见为实是一种很无知的认知执拗。



在我们所不能感知、不被看见的世界里，存在着未被伪装层扭曲前的意识行动。而各个平行伪装层犹如镜屋一般，从不同的角度反射着意识的行动，并依据自己的频率认知和解读着意识的行动。虽然种种不同的解读并没有改变精神行为本身，但理解上却依据各自的认知形成千差万别的反响。



第二个人是在争抢还是帮忙搬运？是见财起意还是拔刀相助？谁是那第二个人？

小男孩是被无端指责还是指正批评？是家庭暴力还是关爱呵护？

同样的行为在不同的人眼中被解读为全然不同的发生。行为并没有因为不同的解读而发生改变，但每个观察者感知与记忆中的事情却截然不同。仁者见仁，智者见智，你看到与感受到和你自身当下认知频率相匹配的实相。那确实是实相，但只是实相的一个面向——一个被你解读出来并认知为事实的部分。

你可以休息了。



(9:33 休息。珍解离如常。传述的时候感觉还不错，但一到休息时间就累了。不过，她比平时提供了更多的资料。9:37，她以同样轻快的方式继续。)

现在。我用上述比喻来说明我的观点。但是，这里也有一个重要的区别，在讲的时候要相当小心处理。

在你们的场域里，当树倒映在水中时，树本身是固定的。在我们的基本宇宙中，树虽然保持固定，但仍会坠落到水中。

(珍微笑着在房间里踱步。)



这接下来就会发生。行动，精神行动，不断试图重新创造自己。它在生成的那一瞬间重建自己，并带有无数细微的变化和差异；在这样做的时候，自动把自己投入或投射到那些吸引特定差异范围的场域中。

然而这些投射或反射并没有改变事实，或改变所谓初始的精神行动的基本本质，它仍然不受自身反射的影响，就像水中的反射不会影响树本身一样。

没几个字，但多数人都不会知道自己读到了什么！

举例：我们在出生前选择自己的角色、父母、人生蓝图、所在时代、家庭背景；将会达成的受教育程度、自己未来的伴侣情人何时出现、谁来当自己的孩子、什么时候会死亡、为什么死亡。这些数据其实都已经发生在这个被选中的角色身上，只是这不是一条唯一既定的人生单行道，而是一个复杂的矩阵。这人生充满了 B 计划，所有已被探索过的分支和结局都在资料库中成为可备选方案中的一种。这就是即将被投影的那棵树。

请注意，这个角色与它在矩阵中所有可能性的人生是历史资料，这些资料可以被再次激活成为被你体验的人生历经。但在某些情况下，即使矩阵中存有大量的已探知人生分支，还是会有创新和再拓展的可能。新的可能性如果被激活，其过程与结果将被添加到已知矩阵中，成为今后其它意识参与这一角色历经时的已知可选资料。

但不管多少次创新与拓展出多少种分支，这个原始角色的原始版本始终被保留在资料库中，成为根目录下的初始默认设定：谁是你的父母、祖父母，你在怎样的家境中出生在哪个年代，在什么时候遭遇到什么



事情或疾病，爱上谁或被谁讨厌，怎样的挫折在什么时候发生，对你的打击程度和持续时间等，都是在这基础设定中。

当内在自我意识聚焦到这个角色上后，跟随着这个角色我的载具我出生成长，感知他所经历的经历，在不同的抉择发生时，依据自我的心智成熟度触发与选择不同的选择。这些可选项也是被系统设定好的，但有些人因意识次第上的突破，开悟了，可以看到不同寻常的抉择，结果那些被隐藏在幕后的可能性就会呈现了出来，并激活隐藏关卡，进入未被其它人开启过的隐秘成就人生线路。

或许你一次就闯关成功了，或许你需要反复多次经验不同的尝试与选择的组合。这些被你创建展开的角色人生分支，超出了矩阵原有的人生线程设计。接下来就会发生在行动、精神行动，一直不断试图重新创造自己。在出生的当下重新创造自己，开启无数细微的变化和分化；而且在这么做的同时，自动跳入或把它自己投射到符合自己当下意识频率的那些平行世界中，把那些差别所属的特定平行类别吸引过来。

这才是吸引力法则的真相。你是什么意识频率，你就在与自己意识频率相符的频率实相中讨生活。当你改变自己的认知、心境、思想与意识频率时，随即你也就切换到了其它的平行实相中。在切换平行实相时，载具我是不会跟着角色我离开自己所在的伪装层的，所以每次自我意识频率的改变，你的身体与周围人的身体都会发生改变。

利用这样的技术，你甚至可以瞬间根治癌症或从濒死中把自己的家人救活。但前提是你瞬间开悟，大幅度地改变自己的习气与认知和



行为模式。多数时候这一过程是渐变的，认知与领悟需要缓慢的积累，习气与业力要慢慢地化解，所以无法很明确地感觉到自己与周边世界的显著突变。近似意识频率中的近似物相是相当近似的。就好像你无法感知到自己的孩子或自己今天比昨天长高或衰老了多少，但用十年的跨度，比对两个画面中的自己或孩子，你会发现所谓我的这个载具被置换成了另一个人。

可是这些投射或投影并没有改变事实，或改变所谓原版精神行为的基本物质。不管你怎么谱写这一生，怎么改变自己的容颜，甚至做了变性手术，你这个角色的原版，在意识资料库里始终还会保持它本有的样子，不会因为你所使用的角色改变而改变。它不会被它自己的投影所触及，就像静止的树独立于它在水中的倒影。

细雨社

我们可以依据自由意识，随意变更自己的角色与这个角色的世界。就好像你在你的电脑里可以随便修改你的计算机系统，但母系统本身的原版不会因为你的修正而发生任何的改变。母系统会用升级的方式，记录下每一版改良，但原始版始终会在那里作为基础比对和还原点存在。

我们只是在这里增加了你的树所没有的实际维度，而且我们还增加了你的树所没有的差别移动性。

这种讨论可能需要比你或鲁伯所拥有的更多的理解力，但我不这么认为。所有这一切，当我使用原初或初始这个词时，我只是为了明确某些观点，因为你是连续性的参照中思考的。



我想给你们这些资料，因为它是理解任何精神行动的基础，因为它们发生在梦宇宙和物质宇宙中。还会有关于时间概念的额外信息，因为时间的经验与精神行动的运动密切相关，因为它们从中心向外投射到各种伪装系统的场域。

这就是伪装的效应，它导致了你所认为的时间体验。

如果你清楚地知道，你并非第一次演绎自己当下的这个角色，就好像约瑟和鲁柏数十次演绎珍与罗一样，那你就会非常容易理解时间的假象和整个被你认知为世界的伪装。连同你身边的其它角色，它们不止一次地出生与死亡，每次都不太一样，又基本雷同。那感觉就好比离家远行多年，回家后看到熟悉的店铺、那些旧识的人们，每个人还一模一样地做着原先的营生，说着类似的问候。你走遍了山河世界，而这里仿佛定格在了一个循环中，往复着日月。

细雨社

曾经有一段时间我需要每月往返欧洲和北京，有时我会有个错觉，仿佛我从来就没有走下过飞机——每次都是同样的座椅、同样的空乘、同样的流程、同样的吃食、同样的电影、同样不断的白噪音、同样的空气味道与温度；日夜在窗口逆转，手表调了又调；同样的人开着同样的车，在同一个机场、同一个时间接上我，跑在同样的机场高速上……

我建议你们休息一下。

(9:53 休息。珍解离如常，留意这次不寻常、比较早的休息时间。她还是觉得累。她说赛斯本来会在 10 点前结束这一节，但她决定继续。

(还是没戴眼镜，9:59 以较慢的节奏继续。)



时间只是在既定系统内由该系统本身引起的效应，当行动进入其架构内时，对精神行动进行的操作。

这里还有一些其他的東西，关于时间的出现，我不能在早些时候跟你们讨论，因为你们不会理解它。这是很重要的一点，也是我们今晚要讨论的最后一个要点。

如果你回想一下，当我们谈到有意识的个体化能量在你们场域内发展时，我们谈到各单元在收集有关自身的资料，在不同的点上成为或多或少封闭的系统，并在自身内部积累或多或少的稳定储备。

（相关资料，见第 86 和第 109 节。）

现在。其他单元的行为方式和这些原子的行为方式类似，包括大的单元，比如各种场域宇宙。请记住，没有系统是真正封闭的，而只是看起来如此。然而，这些单元，无论大小，周围都存在着一种阻力；正是通过这种阻力，精神行动才必须出现，单元的特性或伪装才会在其中运作。

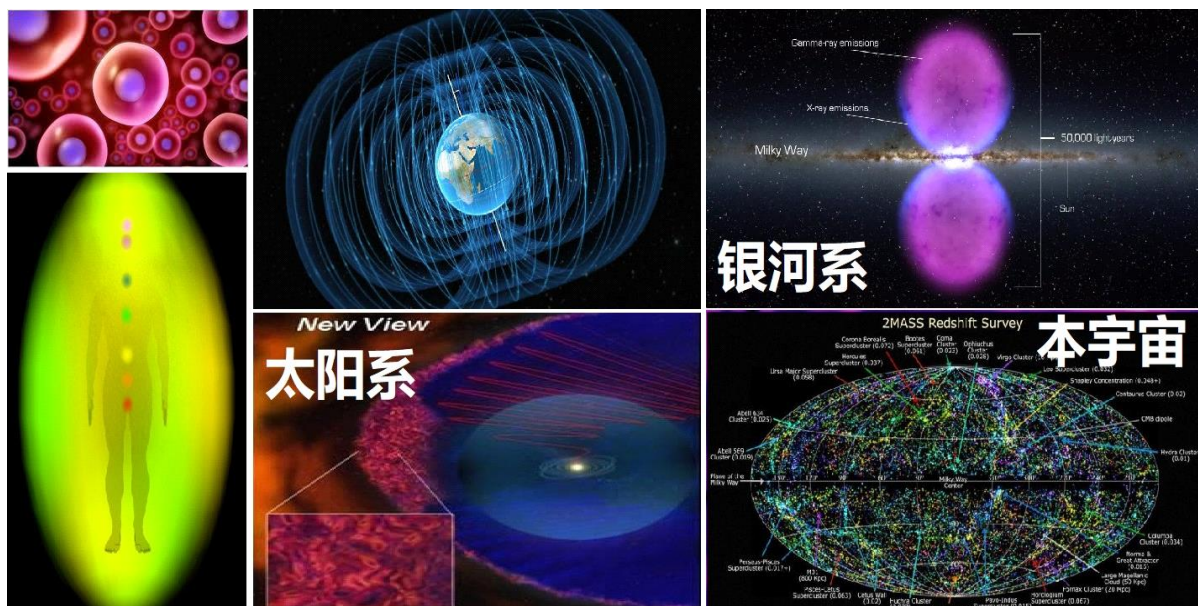


不管是一个细胞，或我们的身体，或是一个星球、一个星系、一个星云泡，其实运作的基础模式都是一样的。它在发展自身时不断吸收周边可及的其它单位，进入到自己的意识能量场域中，成为所谓自己的一部分。当然与此同时还会丧失自己的一部分作为代谢——进入自身能量场域的其它单位，会被场域内的意识频率所同化成一个相对一致的群体意识；而无法被同化利用的，则被群体意识排出自我意识的能量场域。

这套系统看似封闭，又是开放的；看似开放，又有着自己的特色和坚持。正因为这样的特色与坚持，让它可以稳定地成为自己，并具备一定的库存来完成周转运作。



其它的单位，不管是大到宇宙泡、小到一枚原子，都是用相同的这套程序在驱动着。这样的新陈代谢让整个物质体系在流转中可以始终浑然一体。虽然每个看似独立的个体都有自己的皮囊（有形或无形的）来间隔能量频率与物质密度的场域，但能量与意识的交换从来没有因这些隔阂而停止过。这皮囊的作用就是保持其自身的特性，让其伪装可以相对稳定地持续。



比如人体内的小环境、地球大气层内的环境、太阳系内的电磁场域力场的相互作用和行星间的相互位置、银河系的运作稳定程度，特色需要靠能量场域囊泡来保护这伪装的秩序可以维持。

对于所有的系统来说，所谓的时间，是以任何既定的精神行动通过这个阻力屏障的进入或投射来衡量的。投射出来的精神行动必须继续投射。当它完全通过一个系统时，那么在系统内，精神行动似乎已经停止了，时间再次被标记上。

这个运动的进入点和离开点之间的明显间隔，在系统内出现了一个方便的测量，在你们的系统内被称为时间。

想要感知到所谓的“时间”存在与它的流动性起到的作用，必须有“既定”的精神行动发生，例如意识焦点在不同帧上的挪移这一精神行动。对信息的观察、解读、认知穿过个体的意识能量频率这个阻力屏障进入到自我意识中，你才会意识到有什么事是在发生着；不然始终重复的信息没有可比性时，不会让你感知到所谓的时间流动。这信息必须能进入或被投射入你的意识中，不然即使有这样的信息能量流过，而你却没有注意或无感也是白搭。

被投射的精神行动必须继续投射。一件事必须能持续发生，其时长要可被自我意识关注到并产生认知反应。不然它确实发生了，并且被角色我观察到了，可是过于短暂，角色我来不及形成反应它就消失了，那角色我感觉不到可比性，也就无法感知到时间的流动。

一个被显化的事物必须有明显的改变，不管是状态、样貌、质地、色泽、味道、位置上的改变都可以。但只有改变才能让观察者感受到有一个伪装的时间存在，并在发生作用。

比如你在一个密闭的房间内，没有镜子，只有一个固定的光源，没有窗口，你面前放着一个水晶苹果，你永远也不会感到饥渴或疲惫。那这空间中的你，会觉得有时间这个设定吗？



让角色我感觉到有时间感，需要有事情发生。这正在发生的变化需要可被角色我感知到，并且有一个显著可对比的变化过程展现出来；这展现的时长还需要让角色有足够的反应机会，形成一系列的记忆认知。

由于你们两个人今晚似乎都很疲惫，而且我想传递的资料已经讲完了，我们将有一节短课。课的节奏性是重要的因素，你们知道，课的长度将根据许多情况而变化。不过，课进行得非常顺利。我意识到你们引进弗兰克-沃茨是一年前的事了，希望你们都明白自己学到了多少东西，进步了多少。你们已经学到的东西永远不可能被拿走，而且会对你们很有帮助。

至于我，我已经在这里待了好一阵子了，并发现这经历非常愉快。正是因为我希望多年举行这样的课，所以我并不过度关心任何一组课的时间长短。

我希望你们不要对我感到厌烦。我现在要祝你们有一个美好的夜晚。

还有约瑟，你至少可以给我一个战友般的微笑。你今晚比我平时的样子还要严肃，这说明了一切。

（“晚安，赛斯”。

（10:18 结束。珍解离如常。我们两个一整节课都很郁闷。）

（以下资讯来自珍的心理时间笔记：

（12月3日，星期四，上午 11:35：达到良好的轻盈状态。

（12月4日，星期五，上午 11:30：印象中，有人“飘”过来，亲了我的脸颊。我隐约看到一个玻璃杯。和一盏有灯罩的壁灯。还有，很快地，我透过客厅的窗户，清楚地看到了我们屋顶上的鸟。

（今天晚上躺了半个小时，我清楚地看到了家门口的街道。我一度以为自己的眼睛是睁开的，但没有。

（12月7日，星期一，中午 11:30：没有结果。

（珍现在每天做半小时的心理时间实验。）

（来自我的心理时间笔记：

（12月3日，星期四：错过。

（12月4日，星期五，晚上 9 点：我有一种即将升起来的期待感。我似乎很轻。这感觉持续一小段时间。我的手和胳膊似乎比身体其他部位要高一些。

（12月5、6、7日：错过。）

第 113 节 准备放假

前情摘要：

上一节是个短课，课短但内容重磅。破幻的关键是对时空两个体系的正确认知。

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

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





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

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

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

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

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

那问题来了：

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

赛斯告诉了我们，时间幕后有三条背景设计理念在指导其程序的运作：

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

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

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



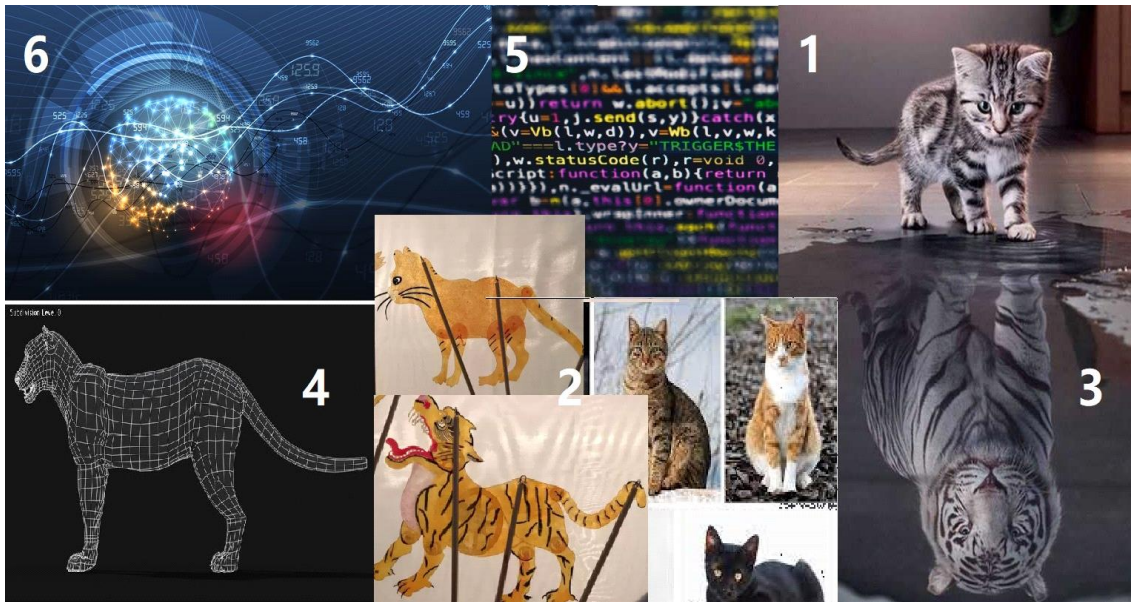
时间就是这样被后台设定好的系统运作显像参数之一，但它是可调节的。一个可以进入心理时间的人，可以走到自己意识的后台，进入其它的时间流速与流向中，甚至控制自己经历的时间流速。极限放慢后就是所谓的“子弹时间”，比如《骇客帝国》的男主可以用控制时间流速的方式躲子弹，而程序主宰甚至可以把世界暂停在某一帧里。

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

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

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





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



第 113 节 准备放假

1964 年 12 月 7 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（随着上课时间的临近，珍对这节课所要涉及的资料一无所知。她开始传述，声音比平时更有力，也更快。她的节奏也更快了。她又一次摘下眼镜，眼睛像往常一样黑。面带微笑。）

晚安。

（“晚安，赛斯”。）

我想告诉你们以下这个我想是受欢迎的消息，你们将有一段时间休息。我并不是特别想让你们上这么多课，却不给你们一些假期。

一来是因为我欲罢不能，二来是我们的资料过来得这么顺利，我几乎忘了该休息一段时间了。放假时间不会太长。但是，这足以让你俩喘口气。

虽然这个休假是应该的，但我发现自己对于错过任何一节课还是觉得可惜，认识我到现在，你们应该可以猜到。

我将不顾自己的感受很快结束这节课。周三没有课，那是你们的休息时间。时间不长。我本来打算今晚让你们完全的自由，但我想先说几点。

这是必要的，即使你们的身体健康状况良好，精神健康状况也不错，我仍然有必要不时地给你们一段放松的时间。可能在相当长的一段时间内都会如此，但是在更遥远的未来，就不一定了。

我比较喜欢现在就安排这个假期，而不要在更晚的冬日，这有几个原因，与一些相对不重要的情况有关，以及一些影响，我将在后面解释，这只是为了方便你们。

我想说的是，在所有的情况下，能量，个体化的能量，都会通过精神围场在任何场域，或任何场域内具体化自己；它们本身没有形成任何



伪装，而是代表纯能量形成的入口点，用于进入并最终在给定的场域中进行操作。

精神围场是指内在意识透过改变自身周边的能量频率，形成一个以自身当下意识频率为主的能量场域。这个能量场域内的精神意识与能量频率被一个被强化后的能量屏障所保护与保持其特性与特色，因此形成自我的独特性，并避免极端的个体对全局的稳定造成不可逆的影响。当然这样的屏障并非是完全封闭的，它犹如细胞膜一样，有着自身的屏障作用，也有通透的代谢功能。在屏障内的意识能量被赛斯叫做“精神围场”。

而宏观的普世能量或个体化后的具有个体频率特色的能量，透过这个能量泡为载具我提供可见的伪装实相，好让角色我感知到自己是活在一个真实的场景中与“真实”的世界和他人互动着。这些能量本身并没有化生出任何的伪装，只是借此打开了一个能量信息的出入口，好让意识可以进入一个既定的场域内参与操作。

换一种好理解的方式，比如可以利用模拟飞行，体验驾驶飞机的乐趣。

这一体验基于你的外在感官真实地观察到虚拟的场景与信息反馈，而这些被即时显化生成的信息早就存储在云端数据库中。你所感知到的驾驶舱并没有生成这些场景，只是为你提供了一种进入这场景的可能与通道；通过能量的转换把这些频率信息传递给你，并把你的反馈再反馈给伪装实相，形成身临其境、即时互动的错觉。





同样，这种个体化能量的入境或投射最初是单纯的，然而其中蕴含着复杂的所有可能性的潜力。

比如你家的 WiFi，其作用机理和部件并不复杂，但可为你打开的可能性却是无穷的。

这一点必须理解，因为这将是进一步讨论我们三个紧密的宇宙场域的基础。如果不是我更了解情况，我会不情愿给你们一段休息时间，直到你们提出要求。然而，我知道我在这件事上的责任。我期待接下来会有真正出色的课。有可能，如果你们提出要求，在圣诞假期休一次课，但只有在你们的要求下。

（到现在为止，珍一直非常幽默。她的声音仍然比平时有力。她经常微笑着在房间里快速地踱步。）

我自己跟你们说过，我现在要结束，但还是觉得很难。我真是个喋喋不休的人。我可以这样说，你们可不行。也能我不时地会来看看你们。

对我来说，让你们离开整整一个星期实在很不容易。我们回来后会更强。两周的时间真的没什么坏处，可是你们其实不需要那么多，所以我认为没有理由休息两周。

向你们两位致以最衷心的祝福。圣诞节你打算送我什么礼物？

（“我不知道。你想要什么？”）

我当然应该得到某种礼物，或者我应该给你一个。让我们拭目以待。我不会像圣诞树一样挂满灯饰而来，但你永远也说不准。我可能会以其他方式打扮一下。如果是这样，你会知道的

现在，下周一见，晚安；趁你们有机会好好享受吧。也许要再过六七月你们才会有另一次机会。

（“晚安，赛斯”。

（9:23 结束。珍说第一段传述时解离得很好。她和我一样惊讶，这节这么短，而且还放假。我们一直感觉还不错；如果我们需要从课中休息，那我们自己倒是没有意识到这一点。我们没有想过要放假。）

（以下资料来自珍的心理时间实验笔记：

（12月8日，星期二，上午 11:30：达到一个非常好的状态。

（12月9日，星期三：错过。

（12月10日，星期四，上午 11:30：达到非常好的状态。

（12月11日，星期五：错过。

（12月14日，星期一，上午 11:30：我又看到了一个铜制的门把。还听到了一些声音，但没有记住他们说了什么。我觉得我闭着眼皮都能看到。）

（从我的心理时间实验笔记：

（12月8日，星期二，晚上 8:30：快速一瞥露易丝-威廉姆斯（Lois Williams）的全身身影，她面对我站着，比着一个滑稽的手势。然后，



我看到一名憔悴的金发女人坐在椅子上，侧面，面向我的右边，她的头往我的另一边呈一定角度倾斜。她微笑着。然后我看到一个矮小的黑发男子，戴着黑色角质边框眼镜。好像是东方人。他似乎就站在我的左眼上方，所以我必须“仰视”才能看到他。他拿着某种记事本说：“现在，如果可以允许我这样做的话....”。

（两只手的手背都有增大的感觉，持续了颇长一段时间。两腿从膝盖以下感觉轻了不少。除了这种觉受之外，我还感觉它们奇怪的迟钝，右腿呈怪异的角度弯曲，而且有一部分往上拉。实际上它们是直直地躺在床上。

（此外，有时感觉身体也很轻，仿佛正在做探索性的动作。

（12月9日，星期三，晚上8:30：这一段非常有意思。在达到理想状态之后，我俯卧着，开始感觉或感受到各种小“波纹”或运动。然后突然间，我感觉整个身体，头身向左摆动，接着向右，仿佛以腹部为中心水平旋转。这感觉很快速，但相当明确。接着还有更多比较轻微的移动感。在这段经历中，我有两次在一定程度上的震颤感。

（然后我的身体中央部位感觉被往下压到床的高度；我有个奇怪的想法，我对身体中段下面的床，比对身体本身还要有觉知。就好像那部分身体根本不存在一样。同时，我的双臂和双手还留在原处，然后感觉到飘浮起来。这个感觉也很明确，而且持续好一会。

在虚拟的游戏世界中，有一种BUG叫做穿模，即伪装层中的人物因为某种超乎寻常的操作，导致自己身体的一部分违背物理逻辑设定，被套叠入其它伪装物里，角色的身体呈现出诡异的姿势或卡在某些物体里。



（当定时的闹钟响起时，我像往常一样睁开了眼睛。房间里很黑，几乎是一片漆黑。然而，在我面前，我看到了赛斯在第 84 节中描述的一个符号，像一个后影像。它是一个半弧形，上面有一条斜线，几乎像一个倒过来的美元分值符号。这个带有一些首字母的小符号，印在普罗温斯顿（Provincetown）那里的一艘划艇上，比尔·麦唐纳在那里待了几个星期，应该见过这个符号。但是，比尔对它没有印象。

（我看到的符号似乎悬浮在离我几英尺远的空中，虽然房间里很暗，但我只能说似乎看到了它的黑色线条。当然，我所看到的，是我个人根据赛斯提供的资料所做的重建。

（12 月 10 日，星期四，晚上 8:30：达到良好状态。

（12 月 12 日，星期六，凌晨 2 时：珍和我一直在跳舞，就寝时，我看到了许多男女舞者的幻象。我还瞥见了一连串的人，其中一些是非常引人注目的特写，比如眼睛等。

（12 月 13 日，星期日，晚上 8 点：手有几次小小的感觉，等等。

（12 月 14 日，星期一：错过。）

第 114 节 粒子，宇宙也是单元

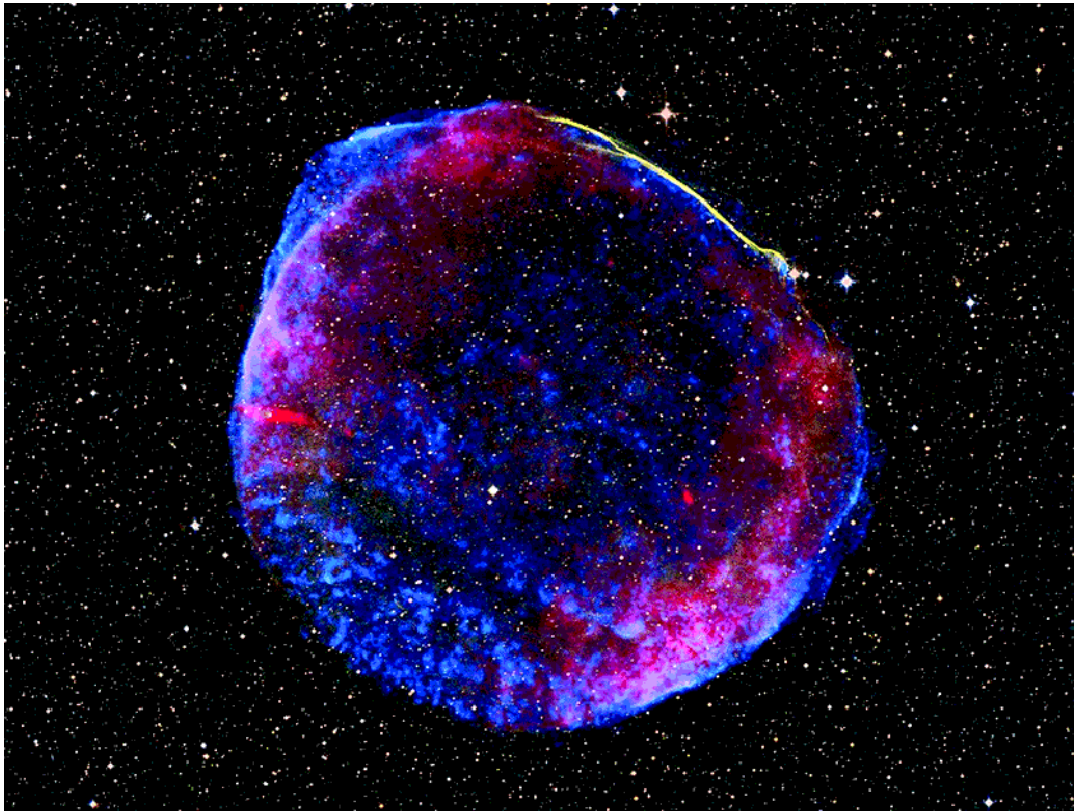
前情摘要：

上一节课极短，赛斯只说了一个主题：内在意识是如何把自己置身到角色所经历的伪装层中的。

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

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





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



第 114 节 粒子，宇宙也是单元

1964 年 12 月 14 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（这是我们自 12 月 7 日星期一以来的第一次课。记得赛斯让我们短暂休息，取消了上周三的课。

（随着上课时间的临近，珍对课的资料一无所知。她开始用比平时强一点的声音传述，速度相当慢，有不少停顿。她的眼睛和往常一样黑，课开始时，她把眼镜摘了下来。她的步伐相当缓慢。）

晚安。

（“晚安，赛斯”。）

我希望你们很享受那短暂的假期。今天晚上，我想多讲讲各种单元的相互关系；因为当我讲到宇宙的相互关系时，请记住，这些宇宙也是单元，或者如果你们比较喜欢这么说，也是系统。

它们只是一个更复杂的完形，但它们分享了所有单元或系统的固有属性，无论其表面大小或复杂程度如何。同样，没有封闭的系统或单元，尽管有些系统或单元对其中的居民来说似乎是封闭的。

拿人体举例，你的骨骼系统、循环系统、运动系统、消化系统、呼吸系统、神经系统，都各自有独立的细胞构成模式，不管是质地、样貌、作用、位置都不相同。它们各自在自己的系统内运作，但又相互配合并且相互协作。每个系统都是一个单位，而对于人群来说，整个人体还是一个单位。如此类推。

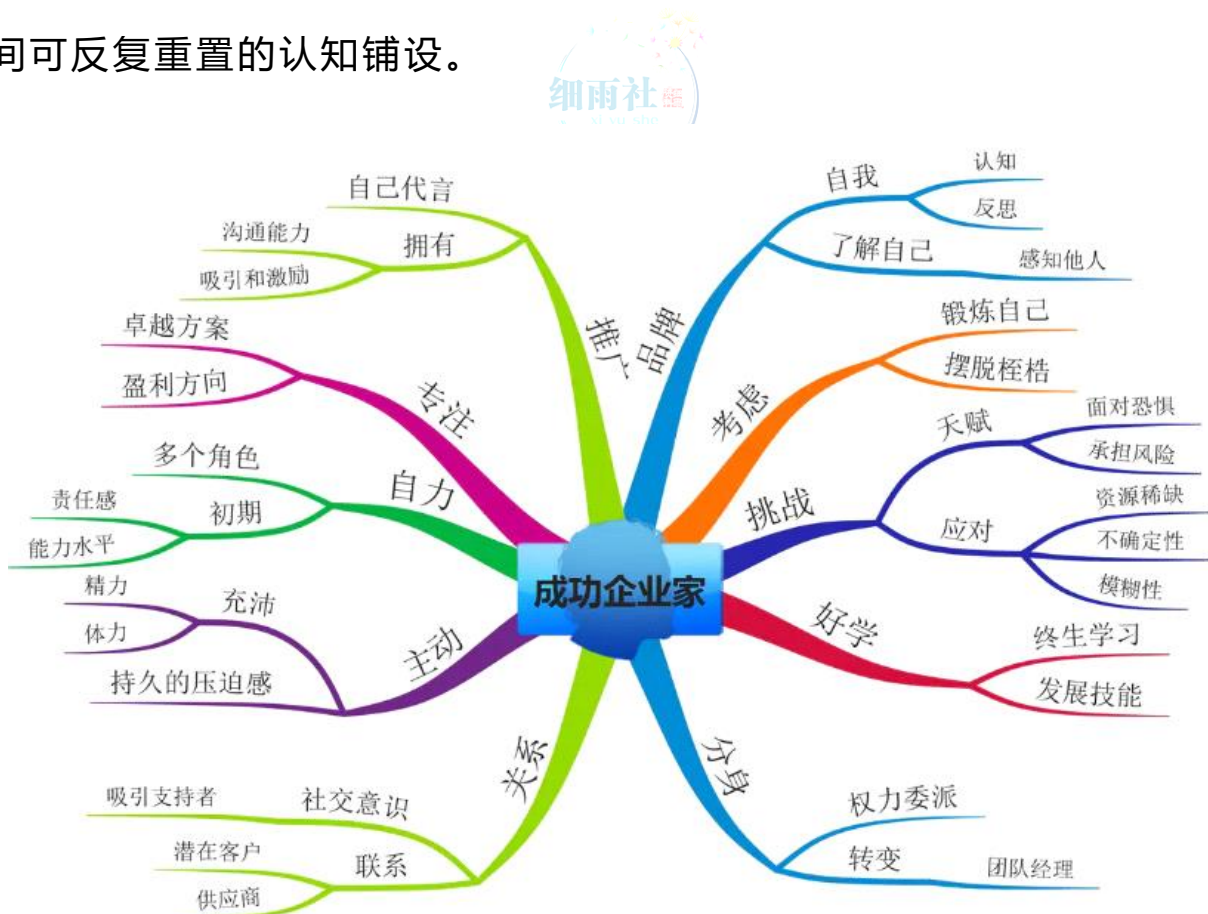
所有的系统或单元之间都存在着一种相互关系。这种相互关系是独立于时间的，正如你们所设想的那样。因此，单元或系统之间的相互关



系，不仅现在对你来说是实际的那些单元之间的关系，而且是你认为是未来或过去的所有系统或单元，与那些看起来是现在的系统或单元之间的相互关系。

这种相互关系并不是从因果上来说的，因为这个法则是对实际情况的扭曲解释。所有单元或系统之间的相互关系，与你们所说的连续性没有关系。这些系统或单元基本上是同时的行动。作为一个行动系统内的参与者，你在很大程度上受到了行动系统内赋予你现实性的参与的限制。

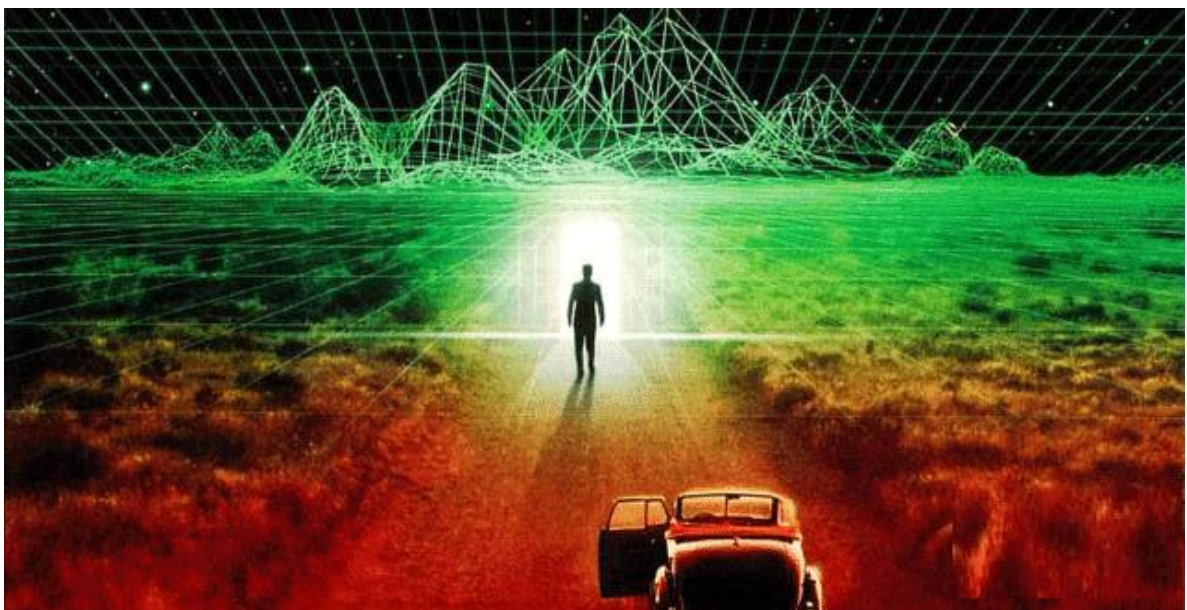
当你在看一部早年间连续剧时，你可以明确地感受到其间的时间线和因果关系。但近年来拍摄出了很多与时间相关的影视作品，比如《蝴蝶效应》《源代码》《土拨鼠之日》《盗梦空间》、最近的电视剧《开端》，电影《瞬息全宇宙》，都打开了非线性时间与多平行同时性和时间可反复重置的认知铺设。



当我们的角色可以被反复重置，当剧情可以一再改写，当时间的速率可以被人为扰动，时间本身的严谨性和神圣性就不存在了。当时间倒流与时空重置重启可以是人生基础可选项时，一切都只是一种是否被自己选择的如果，而非必然的因果。

而当多重自我同时使用同一角色展开全然不同的人生时，哪个果与因是匹配关系呢？这里只有自由意识的选择，而非被动的接受。当然角色我可以做出自己的选择，但只是“谋事在人”，内在自我意识与意识的当下真实频率决定最后的取舍。

一旦你真的哪怕一次成功地进入到深度解离，从你的载具我中收回意识焦点，从意识的层面去感知多维平行世界，你就会明白，这个角色我与它所在的世界其实还有众多的平行版本，而且都在同时发生。那是一种让人崩溃的认知体验。一旦你真实地发现，这个所谓的自己不是唯一，而你所生活的世界和家人只是万千副本中的一个，再让你很认真地活着，又是一场极其艰难的修行。



见山不是山，名为破幻，又说觉醒；但当真切地知道了一切的真相，还能安然地演绎好自己的这个角色，达成本意识维度位面上的责任，视为开悟。

开悟前砍柴、烧水、煮饭；开悟后还是砍柴、烧水、煮饭。见山还是山是更难境界，差异在安“然”。因为知其所以然，自然也就能让自己自然而然地享受生活中种种际遇，顺其自然地达成所在本角色的初心使命。

人本身就是其他行动系统中的一个特定系统或行动单元，他本身也是由其他行动单元组成的。这种统一性和相互依存性，本身就是造成那种精神和灵性行动相互作用的原因，这种相互作用导致了个人意识，也就是自我。



每一枚粒子都是一个意识能量微粒，它们的协同构成了单细胞。细胞对于粒子来说就是系统，而细胞对器官来说就是单位；身体对于器官就是系统，而器官则是单位；个人对于群体来说是单位，人类则是系统；对自然来说人类是其中的个体，而本层面上的自然则是众多伪装层中的某一个单位.....

这些层层套叠的关系中存在着相互的影响，互动发生在不同当量等级的意识形态个体中。在较大尺度下就连星球也不过是一个小小的意识微粒。

蚁群中的一只蚂蚁有着自己每天要忙碌的事情，做为人的你，也一样！



你不懂那蚂蚁有什么好忙活的——短暂的生命、无意义的奔波；蚂蚁也不明白粒子干嘛不停地转圈；同样，转个不停的地球看着朝生夕逝的人类，每日里忙碌不停、不解风情地度过一生。

看人之短，天下无一人可交；看人之长，世间尽是吾师。一路走来，观见种种启迪，看懂万千智慧。一生长短不论，以无憾此生为荣。

学习的本质在于让自己发现与承认自己有多无知，有了这种自知后，方能在置身泥沼深渊时可以看见光明。心中有光了，心性才能敞亮起来，安稳下来的你才能打开对接智慧的心扉。轻盈丰满、充满力量的心灵，才能安然感受到幸福与喜乐。你不是要飞出泥沼脱离深渊，而是在你清明觉悟的那一刻，再看着四周时，发现火山灰能滋养皮肤，暗黑中有宝藏的库存。



要改变的并不是位置，而是认知。要学会多元多维的思维方式和利用不同的视角诠释相同的事物，这就是散发性和延展性在纪律和拓展上的平衡。努力丰满自身的认知体系，使自己能成为意识完形，去面对生命的种种教诲。

我告诉过你们，由于各种原因，全部的内在能量无法被客体化在任何一个给定的行动中。在某一系统中找不到表达的那部分存有，会在别处寻找。然而，有一部分个别的灵性能量驻留在，你可以说，每一个物质显化之内或之后；它不断地在任何向它开放的方向寻求创造性。



内在意识所散发出来的能量可谓无所不在，它贯穿三界内外，同时辉照九州八荒。如果在某一处它得不到自己想要的施展与收获，它会在其它的地方找到适合自己的环境与方式展现出自己的渴望。

可谓人挪活树挪死，每个人都有自己适合与不适合的岗位。找到能让自己感受到自我价值的工作很重要，那会激发出你的心流，让每日的工作犹如禅修带来心灵的成长。

每个存有的部分也是如此，在各种系统或单元中找到行动的同时表达，然后它们必须根据系统的特定属性在这些系统中发展。单元或系统在实际情况中是开放、相互依存、同时存在的。

存有们的全我把自家的自我群体，散播入整个三界当中，在所有的平行面里寻找自己渴望获取的知见经历，并在各个不同的舞台同时扮演不同或相同的角色我，生成独特的或对等的生命体验，进而萃取出自己所需的领悟。

每一个相互平行的世界都有其自身特有的特色，不同的“道”让其间的文明发展出不同的人文理念和相处模式。这极大地满足了意识渴望同时探索所有可能性、并从中获取到全面觉悟的期许渴望。

这包括各种对等体验带来的极化认知：得失、好坏、善恶、是非、成败、生死、来去……各种选择都构成无漏认知的一部分，而且是必不可少的一部分。这些对等体验带来全我自我认知的平衡与内在发展的动力。



它们的形成就像我之前告诉你们的那样。个体化的、有意识的能量是它们伪装架构的基础。我说过，它们不是连续的，也就是说，它们不是在你们的时间里一个在前，一个在后串联起来的。因为它们是单元或系统，所以在其外部确实拥有一种阻力，这种阻力使它们具有合一的身分，这种阻力倾向于吸引同类和排斥不同类的元素。

然而在这个阻力点上也会发现，以你们的系统来说，有些粒子是你们系统的一部分，也是另一个系统的一部分。换句话说，在两个系统合并之处，每个系统的外在阻力边缘是一样的。



图片中你可以看到明显的色差，却找不到绝对清晰的分野。在我们多层套叠的平行系统中过渡也是如此地自然，你很难发现自己已经从一个平行世界中被转移到了另一个里。

自我意识之能量确实存在于所有的三界中，但自身的意识焦点却随时依据自身的意识频率而被变更着所处的相对位置。每个平行世界中都有自身的主意识频率，并且依此构成一个主色调的频宽，只是每个频

段间没有非常明显的是非分野。如果你的意识频率犹如认知的改变发生了本质的变化，那你就会在毫无察觉的情况下被转移出原有的实相层，渐进地进入其它的平行实相层中。

当事人很难发觉这样的转变，就好像你不会感觉到自己每天体重的变化一样，但一些日子后你会惊讶地发现：你身边的人、你的身体状态、你的喜好、你的社交圈子、你关注的东西，都发生了变化。



如果你觉得这个世界越来越不安全，你有负面预期，那你就在负向化发展；如果你发现世界越来越可爱，人们友善热情，你觉得前途光明，

那你就在向正向化发展；如果你觉得世界本就是这个样子，花开花谢潮起潮落，无所谓好坏，一切发生的事背后自有深意，或许自己一时还想不明白但冥冥中自有巧妙安排，那你就基本上可以从本位面上毕业了。

我建议你们休息一下。

(9:28 休息。珍解离如常。在休息时，她才发觉，在第一部分的传讯中间根本没有吸烟。通常，珍在课间会不断吸烟；甚至我也没有注意到她传递时没有吸烟。

(这时我也意识到右手手指有轻微的肿大感。第三指最明显。珍和我在最近的课程中都没有太多这样的经历。更加显著的效应，包括测量结果，见第 47 节和 55 节。

(9:36 珍以同样缓慢的方式恢复传述，)



这些粒子既相互吸引也相互排斥，两者都有。

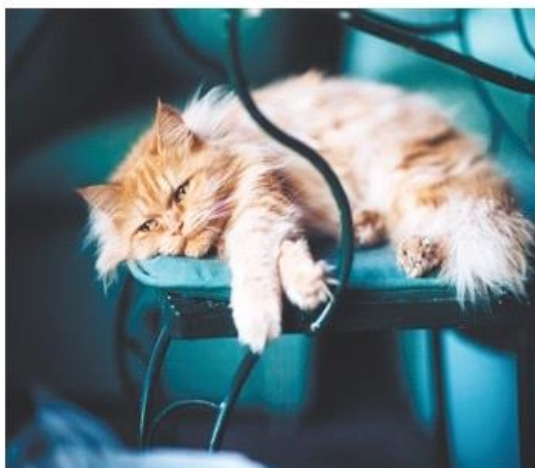
同频共振，同质相吸，人以类聚，物以群分，这就是吸引力法则真实的本质。

每天许愿是没用的——当然有明确的目标是好的，但许愿后等着天上掉馅饼那就是扯淡了。自我意识形态决定自我意识频率，自我当下的意识频率决定了你被哪个对等平行层收纳到其间、体验哪种人生经历。说一个人倒霉，喝凉水都塞牙；而积善之家，必有余庆——一个好的



心态未必能带来必然好的结果，但一个每天丧丧的人，一定没有好日子过。

•丧文化



如果我们可以用比喻来讲，那么这些粒子就有两面。如果你认为它们是守卫壁垒或边界的士兵，那么你就必须想像一个奇怪的生物，我们的粒子，是一个边界上的士兵，面向又远离有关的国家。

他是由每个国家的原材料（stock）组成的，任何一个国家都无法破译在其内的任何异类。这是相当重要的一点，因为它关系到所有的单位或系统。这种粒子的内部排列和电磁结构是允许它们在两个不同的单元或系统中运行的主要问题。而当这些粒子作为边界的抵抗力量时，它们也是联合的力量，可以说形成了既能分离又能联合的结缔组织。

这些我们将称之为识别粒子的粒子，它们既围绕着一个系统，又将系统与其他系统联系在一起，这些粒子也是任何单元或系统的固有属性。能量的可用性和能量转化为系统的特定伪装需求则是其他属性。

犹如一袋干面粉，它们可以散落四处，甚至飞扬在空中；但加水后就成为了一坨面，黏答答的，紧密无间。粒子具有波粒二象性，既是能

量波，也是物理微粒，属于跨界艺人——在意识能量界和物质伪装界都有其身影。当被主观意识观察者聚焦时，它就坍缩成相；而你一旦挪移开注意力，它又回归成能量波。

并且就像长江水一样，你在一点上盯着江面看时，你觉得构成你眼前画面的江面，是持续相同的粒子，其实每一毫秒中，构成景象的粒子都源自不同的能量。

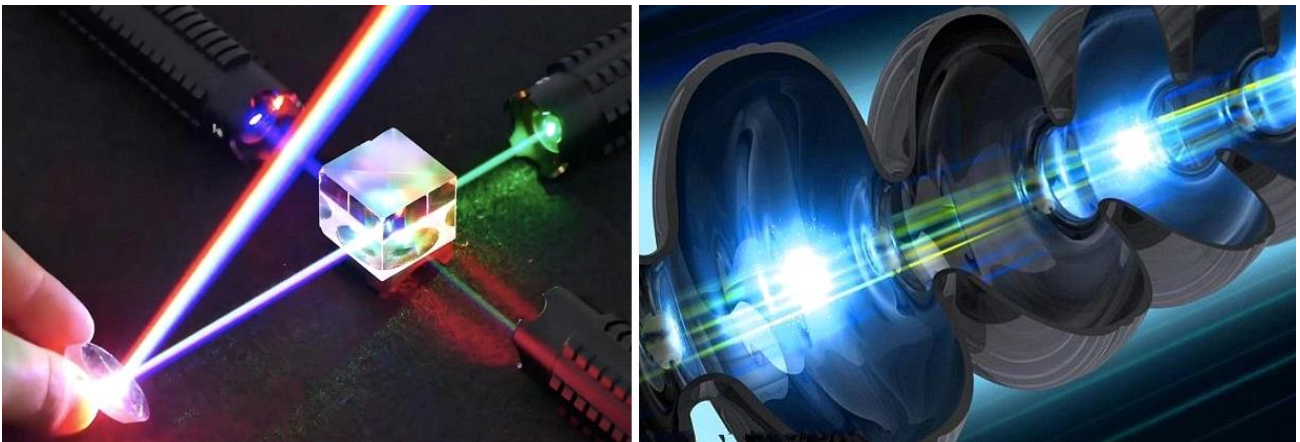


如果你觉得这很好理解——水是在持续流动的，相同的点上的相不变、水在变很正常，那如果我告诉你，你现在看的这长江水的图片，构成它的粒子，每秒也在快速地变，你还能理解吗？

之前我们讨论过时间的假象，维持持续的伪装显像，需要能量流的持续支持。你看到的是一个图片没错，但构成这个图片显影的电力、每秒钟被转化为显像能的电子是持续更新着的。相还是那个相，但支撑显像的能量粒子在持续变更着。

同样的道理，一秒钟前的你和现在的你，与下一帧实相中的你，其实全然是不同的你。所以只要你不执著于“我”的习气与认知，一秒钟后的你就已经不再是之前的你了，甚至连载具我的身子都已经更新完了。

然而，没有一个系统能够利用其所有的能量，能量的残留是一个系统或单元的另一个特征。伪装的主动性是另一个这类的特征。然而，在自身设定的限制范围内，一个系统还是可以根据它所拥有的机会，变化它的伪装模式。



一束能量可以穿透多层伪装，在这些层中留下不尽相同的痕迹。这些不同的显像源自同一束光，但因为每一层自身特有的扭曲，而带来特定的伪装显化。

一个系统可以说，在它的限制范围内，还是有空间将能量进一步转化为更多的各种伪装形态。可以笼统地说，但只是笼统地说，最有利的系统是那种具有极大多样性伪装模式的系统，在这种系统中，能量总

是个体化的，然后在系统内以不同的具体化形态表达出来，然后允许进一步个体化，从而使整个系统受益。

举例：比如当今的地球文化是一种多元文化体系，各种文明方式同时存在于同一个星球上；并且我们还有能力包容至今尚且小众或尚未展开的其它可能性进入我们的人文认知领域。这种多元的文化共存，让某些地区甚至可以还有很原始的部落以部族文化的形式存在，和大都会并存于世。

但如果当年二战的结果是另一个样子：全球都被统一旗帜、统一制度、统一思想、统一元首、统一教育、统一理念，那今天地球上的生活会是一种什么样的体验呢？



多元看似嘈杂，但带来了鲜活的多样性；而在多样性中进一步的个体化，增益着整个系统。





系统的存在，基本上，——再说一次——不在空间里，也不在你们设计的空间里扩展。它是以不占空间的深度，以值的充盈的方式存在的。我们之前讨论过这个，但在任何讨论中都不应忘记它。朝向值的充盈的冲动和动力，为任何系统或单元的启动提供了火花。通过对自身能量的操纵和具体化，将其转化为更复杂的伪装模式，提高自身的意识和觉察，是系统或单元的另一个特征。

这些都不是在任何单一的层次上进行的。有很大的相互影响，正如我在较早的一节课上提到的，内向能量本身也会被它所产生的伪装形态或单元所转变和影响，并丰富起来。

一个学富五车、知识渊博、思想成熟的人，不必须是个大胖子。意识的复杂度和意识的成熟程度不依赖在物理空间上的体积拓展。自我意识的完善、自我价值的体验、自我价值的达成是内在自我意识的万古不变的初心。

当自我内在意识逐步得到丰盈后，相对成熟的自我意识可以更有效地操纵更复杂的载具，展开更复杂漫长的生命历程，经历更多变多元的宇宙探索和物种间的文明与人际关系，让自身展现出自我的特色和暴露出尚且未达成的不足。在这个过程中，或许你可以不止演绎地球上的人类男女，还可以解锁更多的可选角色，开启更精彩的生命故事。

我建议你们休息一下。

(10:03 休息。珍相当解离。同样，自从上次休息后，她就没有再抽过烟。我右手的手指仍然有放大的感觉。

(现在，一个有趣的小经验被曝光了。珍的传讯过程变得非常缓慢；就像第 110 节课一样的慢，那一节是我记忆中最慢的一次。当我这样说时，珍相当惊讶。在传述的过程中，她觉得自己讲的很快。事实上，她的传述有几次慢到她从客厅的这一头踱步到另一头，才说出下一个字。由此可见，我们对等量的伪装时间有多么不同的理解。可以补充的是，在第 110 节上课期间，珍意识到她说话的速度很慢。

(10:10 她以稍快的方式继续。)

我们所说的粒子，不仅可以看作是边界，而且可以看作是门户，分离且划分系统。

冰会飘在水上，但冰就是水。不同频率的粒子产生彼此间的界限，分开与区隔着不同频率的系统；但它相互转换的内心特质，又可以成为从一界融入另一界的通道。



对你们来说，它们会被视为神秘的连接器或链接。能量通过这些粒子从一个系统传递到另一个系统，或多或少是不断的；然而它们将取自系统 A 的能量转化为可以被系统 B 接收的一种适应形态。

因此，这些粒子是某种转化器；从系统 B 接受能量，它们在传递能量之前先将其转化。这些粒子在自己的单元系统内既包含正离子，也包含负离子，因为它们本身当然也是单元。

这种能量的转化应该很容易理解，因为你知道，你们在潜意识中把能量转化为物质、精神、创意或心理状态，操纵它使之对你有利。我用"粒子"这个词来解释那些既是门户又是边界的单元。虽然很多都是粒子，但这只是因为，它们可以说，符合你们定义的架构。

可以肯定的是，它们比小还要小，但很快你们的科学仪器就会探测到它们；虽然我不相信它们的意义会被理解。但是，许多这样的单元，无论如何也不能认为是这些条件下的粒子；虽然它们的某些效应在你们的系统中可以用化学和电学方法探测到，但它们不能直接用仪器检测。

举例：在人体内有一种酶，可以把我们摄入的植物类糖，转化为可存储的能量人体脂肪，存放在肝脏；而当血糖降低时，这脂肪又会被逆向还原成糖，来供身体代谢。

能量从光中进入植物，植物生成糖，糖是一种能量的物相系统，我们叫做 A 系统；人体不能存储光能，但可以少量地存储糖能，但有其存储的上限。当血液中糖分过高时，一种粒子就会把糖转化为人类血脂，脂肪可以被人体搬运和大量仓储，这人体脂肪就是 B 系统。而 AB 两个系统间存在着动态平衡，可以通过一种粒子酶相互逆转。



在我们的物质伪装中，同样的物相和能量是相互转化的。这转化的过程也借由一种“点石成金”的互译粒子，这种粒子到现在我们的文明还并不掌握，它就是魔法的根本——无中生有、凭空消失都使用这种“精神质子”。

梦就是这样的联结。因为你看，就我们的梦宇宙而言，这份初步的资料是非常有针对性的，它本身就是那次讨论的联结。这将是我们的下一节的基础，因为你将看到梦是如何充当另一个面孔，所以人本身站在一个门槛上也是一个障碍，或者站在一个障碍上也是一个门槛。

梦宇宙和你们自己的宇宙都是现实，二者都是相互联系的独立系统。

（珍的声音此时变得更加低沉，也更有力量。她拍着我的写字台以示强调。）

这种相互联系意味着每个系统的实相和实际情况都是由于另一个系统的存在而成为可能。然而两者都是独立的。这给我们带来了几个问题，我将把它们留到下一节课再说。

梦世界与我们这个所谓的现实世界互为镜像，梦世界生成了平行世界，而我们是平行中的一个次元层。而每个舞台上的演员又通过自己的意识活动，不断地把梦“想”上传到梦世界中，构建与形成鲜活的梦世界，更新梦世界里的人物和物相。如此交相呼应，互为彼此。

就好像每一个主播都努力不断地上传视频，才有了 YouTube 视频网站的繁荣和可持续性；但如果没有这个网站，你又往哪里上传自己的视频呢？怎么与他人分享你的存在和信息呢？那是网站成就塑造了你的形象、还是你成就塑造了网站的存在呢？



然而不言而喻，我在这里给出的任何系统或单元的特征，都必须适用于梦宇宙，以及你们自己的宇宙。这些特征只是在强度上因系统不同而不同。

这是最有收获的一节课，我很享受。在此，我建议我们那位脑袋顽固的朋友，鲁柏，明天可以放松一下自己的日程安排，通过漫无目的的散步，或者静静地沉思，获得新的创造能量，从而使自己焕然一新。

现在我将结束我们的课，希望你们将今晚的资料应用到其他上面，也就是其他的课上面，因为它强化了我在谈到所谓的物质在你们系统内的最初出现时，开始为你们描绘的整体画面。

现在，亲爱的朋友们，晚安。

（“晚安，赛斯”。

（10:35 结束。珍又是相当的解离。再次地，她在整个传讯过程中完全没有吸烟。她仍然觉得她说得很快。自上次休息后，她的语速有所加快，但程度不大。

（我的右手仍有放大的感觉。我小心翼翼地避免将其与长时间握笔的痉挛效应相混淆。然而，现在这种感觉变得更加明显，当我握拳时，我的手指感觉更粗，对着更厚的手掌，给人一种活动受限的感觉。通常这种效果在课程结束后就开始减弱，但是这一次，这种感觉在五分钟后比以往任何时候都强烈。这种感觉持续了大约 15 分钟左右，在这期间，这种感觉逐渐减弱。

（为了记录，我在这里注记一下，上周日 12 月 13 日下午，我在工作室工作时，也是同一只手，经历了同样的感觉。赛斯说过，在这种情况下，这种感觉意味着我感应到他在场，即使只是在潜意识上。）

（以下来自珍的心理时间实验笔记：



(12月15日，星期二，上午11:30：我内在经历了一种摇晃感觉，也有一种从头到脚的感觉。

(12月16日，星期三，上午11:30：达到一种理想状态。我看到一大幅合起来的不透明窗帘，以及一面室内的木板墙壁。)

(我的心理时间实验笔记：

(12月15日，星期二：错过。

(12月16日，星期三，晚上8:15：另一个相当有趣的经历。达到想要的状态后，我看到了几张模糊的面孔，有男有女。然后我开始告诉自己，我要去拜访埃德·罗宾斯，去他在纽约新帕尔茨的家里。这样过了几分钟，我突然意识到我的小腿好像离开了床的边缘，悬在空中。这种感觉令人吃惊，而且十分明确。我意识到它在左腿膝盖以下，以及右脚踝和脚。我感觉不到四肢压在床上的压力。



（当这种感觉持续了一段时间后，我又开始体验我在两个层次上存在的感觉。可是我最近都没有这种感觉。这也是明确而持久的。首先，我的中间身体在床上感到下陷“或不存在”。然后我意识到我的左臂和手比我的右臂和手高了几英寸。然而在我的四肢下面，我感觉到床的存在。这两个层次之间的过渡点似乎存在于我身体内部或下面的某个地方，但我不是有意识地觉察到它。虽然我知道床在我的胳膊下面，但请注意，我并没有意识到我的小腿下面有床。两种效果的持续时间都很好。）



（第三册完）

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

——摘自第115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。细雨社坚守非营利的住相法布施原则，别无分社分号，无商业经营和募捐劝捐，请注意识别。

5. 更多问题？

请参考[细雨社网站 www.xiyushe.org](#) [《细雨资料导读》](#) 等文件。

细雨资料发布平台、免费下载路径

 YouTube

[细雨社](#)

 amazon

亚马逊网站搜“细雨资料”或书名

 微信公众号

[细雨资料](#)

[细雨资料 觉心接力](#)

 bilibili

[Cathyshe0103](#)

[海轮海轮](#)

 喜马拉雅

[海轮海轮](#)

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)

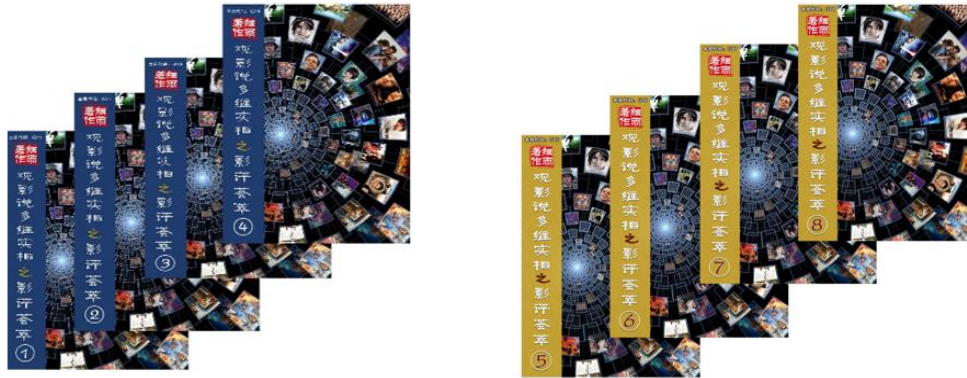
细雨著作出版一览表和各册代码对照 (2024年1月版)

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。

GY 《观影说多维实相》之影评荟萃



本系列收录了细雨资料-观影说多维实相群（QQ 群号：256015036）自2021 年底成立以来的每周主题讨论电影的细雨影评，以及群友的观感精选。

该书多角度地传递对不同影片及其背后深意的解读，带领大家以影视这种喜闻乐见的方式打开视角，展开灵性学习和探索之旅。

基础系列：

GY1 第一册 (1-15)

GY2 第二册 (16-28)

GY3 第三册 (29-38)

GY4 第四册 (39-49)

专题系列：

GY5 第五册：“儿童与亲情”、“神通”、“转世” 专题 (50-60)

GY6 第六册：“心理学” 专题 (61-64)

GY7 第七册：“性别与性取向” 专题 (65-70)

GY8 第八册：“女性的自我救赎与自我价值实现” 专题 (71-78)

GY1-4 属于基础一阶，GY5-8 则列入扩展一阶，这是一个量变到质变的过程。前四册是破除既有框架，走出线性思维，让自己的视野与视角进入更高更广的新境界；专题系列则是给准备好的读者，已经完成基础阶段，将进入转变的过程的钥匙和助力。

细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）

《已知的实相Ⅲ》

——全我是如何在多重宇宙中运作的？

第三册（101-114 节）

（本册代码：Y3-3）

2023 年 2 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