

细雨「早期课译本」现代汉语版

已知的實相IV

夢中夢與次人格誘發的疾病

共五册 (149-198册) 第五册 (186-198)

本册代码：Y4-5

細雨
著作

细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）

《已知的实相 IV》

——梦中梦与次人格诱发的疾病

第五册（186-198 节）

本册代码：Y4-5



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	GY9
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X6-1	GY6	Y5-2	GY10
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3		GY7	Y5-3	GY11
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4	S3-1	S3-3	Y4-4		GY8	Y5-4	
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2	S3-2	S3-4	Y4-5			X6-2	
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4			JY5	
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解		观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构，消除执念		
目的	破除线性思维局限，为以后奠定基础				建立基础认知网格		扩展认知网格界面		认知辨别多维多元信息架构		融通自我，连接多重实相		

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

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

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

学习建议：

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

特别提醒：

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

细雨资料发布平台：亚马逊网站搜“细雨资料”或书名；YouTube“细雨社”“细雨资料”；微信公众号“细雨资料”“细雨资料 觉心接力”。细雨社网站 www.xiyushe.org 提供全部电子书免费下载，并第一时间更新最新出版著作。

目 录

第 186 节	1
前情摘要:	1
第 186 节 转移意识焦点 观察日常获得愉悦 信封 6 邮票	8
第 187 节	16
前情摘要:	16
第 187 节 人格在梦中解决问题, 没有无意义的梦 信封 7 酒店	22
第 188 节	41
前情摘要:	41
第 188 节 短课: 梦、星光体与肉身的连接具有电性和化学性	56
第 189 节	61
前情摘要:	61
第 189 节 梦境图像构建方式 遥视伊斯博士 信封 8 珍的小说	70
第 190 节	91
前情摘要:	91
第 190 节 正品登场 约翰职业生涯的建议	101
第 191 节	106
前情摘要:	106
第 191 节 梦境影像是自己最重要的延伸 遥视伊斯博士 2 信封 9 汇票	110
第 192 节	127
前情摘要:	127
第 192 节 塞内卡湖底的文物	136
第 193 节	144
前情回顾:	144
第 193 节 梦与物质实相之间无法切断的化学和电磁联系 遥视伊斯博 3 信封 10 啤酒标签	148
第 194 节	159
前情摘要:	159
第 194 节 人格是研究梦的唯一实验室 遥视伊斯博士 4 信封 11 狗的照片	167
第 195 节	177
前情摘要:	177
第 195 节 情感系统的开合决定了个体的经历 遥视伊斯博士 5 关于洛琳	187
第 196 节	204
前情摘要:	204
第 196 节 梦的电磁实相 遥视伊斯博士 6 信封 12 家具标签	214
第 197 节	225
前情摘要:	225
第 197 节 人类大脑的升级已经完成 遥视伊斯博士 7 信封 13 罗的笔记	236
第 198 节	256
前情摘要:	256
第 198 节 内在感官也具有电磁实相 遥视伊斯博士 8 信封 14 约克海滩黑白照	267
《已知的实相 IV》结束语	291
常见问题	i
细雨资料发布平台、免费下载路径	ii
细雨著作出版一览和代码对照表(2024 年 11 月版)	iii

第186节

Y4-5-186.1

前情摘要：

罗为课程准备好了一个双层信封，用的是弟弟比尔和他妻子与两个年幼孩子的彩色照片。照片是冬天的景象，明暗对比强烈。四个人坐在比尔家后面的水泥台边缘上。

赛斯：

早些时候珍在阅读一些东西，那资料在动摇她的自信力，使他对自己是否具有或能否发展出疗愈能力产生了怀疑。我今晚决定说这个主题。

细雨社 www.xiyushe.org
疗愈能力是与生俱来的，运作于每个人格之内。是源于内在的自然保护机制，直接影响身体，尽管在每个人身上的表现程度可能不同。它具有自动纠正的机制。个体利用或应用这个机制的才能，来维护自身的健康。这是一种自我调理的自动稳定机制，是自然的、肉体方面的本性。当自我的思想富有弹性的时候，这个机制是处于自动状态的，并且能运作良好。

在许多情况下，可以说，正是角色我的后天认知在阻塞与限制自愈能力的正常运作。多年来，鲁柏在这方面做得相当好，在主动地做出多个方面的自我调节，因此身体在自愈中越发地健康。

如你所知，她也有一些小的失误，主要是鼻窦炎和视力问题。不过，

总的来说，他在调节身体机能方面做得很好，而且考虑到他早期不健康的心灵环境，他能如此有效地保持住自己稳定的状况已经非常不寻常了。

有多种方法可以加强这种自然能力，这些方法不仅会自动地促进自身对健康的校正倾向，并且对更好地展开内在才能也是有益的，很有好处。

当你学会放下头脑中被灌输的种种自我局限性时，当你学会利用与内在感官的沟通，了解自身情况时，当你不再因负面暗示影响自己的自信时，你就会增强你本就具备的超视力与心电感应能力。如果你利用解离或冥想训练自己的星体投射技巧，就会极大地增强你自身的专注力。这些神魂本就具有、但被角色自我抑制了的能力，会为你的工作展现出匪夷所思的助益。

当你面对任何经历时，你需要不仅有想要与众不同的愿望，也不仅是满足一点好奇心。为了让你能够在任何领域都有效地运作这些神魂的基本能力，你要具备强大、积极、明确的自发渴望，即展现出无比坚定强大的愿力，明确地表达出自由意识对驱动这些能力的认可。

深入地发展这些能力对人类文明与种族发展极其重要与有利。聪明才智固然重要，但是必须要带着造福他人的理智和情感的初心所愿才会受益。

要为自己明确地提供这些自我暗示，如果你遵循我提出的这些建议，它们将极大地帮助你。

达成这些确实需要一定的训练，你会发现这门学科入门是容易的，但精通还是有难度的。难点就在于你的“愿望”是利己的还是利他共赢的，是基于宏观一体性的认知、还是客观自体性认知的。



你们的饮食：

你们的饮食要更简单一点。少吃油炸食品，油炸食物难消化。多吃些新鲜的水果和蔬菜。可以吃肉，但不要吃肥肉，并且不要吃过多的肉类制品。

要学会更多地享受你的膳食，要在食用的过程中学会用更多的辨识力去尽情地品尝不同食材的独特口味。吃东西不光是为了饱腹与营养，更多的是你在和“什么”融为一体。通透澄澈的身体犹如一杯清水，你在往其中加入怎样的混合物，最终决定了你自身的状态。

要避免浓厚的酱汁和肉汁。要改变烹饪过程中准备食材的方式，尽可

能地减少烹饪时间，更多地直接食用新鲜的蔬菜和水果。万不得已时冷冻的也比罐头的食材更好，要知道保鲜预制食材中都含有大量的非天然防腐剂。

此外，更重要的是你的食量，过犹不及都是大问题，不要吃得过饱。总的来说，少吃多餐比三餐饱食要好。

理论上，如果你们是素食主义者的话确实更好。毫无疑问，这种饮食习惯会由于各种原因，特别有益于内在意识连接。

然而我并不建议你们这样，因为多种原因并不建议这个。均衡的适度就行。餐后甜点，你们最好多用水果代替。

你们在很大程度上的确就是你们所食入之物的累积。素食会帮助你们与自然取得更紧密的关系，肉食会把猎杀与竞争心更多地带入你的意识系统。两种体验没有什么错。

然而，如果你正试图开发内在才能的话，并且如果你希望允许你自己的专注力灵活的话，那么，就必须在这方面进行调整与节制。草食类动物更加利他，肉食类动物更加利己。而在整体上一时不能改变饮食习惯，可使用鸡蛋、牛奶和奶酪来充当蛋白质。



除了饮食还应该采用其它的行为模式。

你们应该运用东方的运动作为常规的锻炼，进行肌肉与韧带的等长拉伸平衡锻炼，这对你们有好处。这种东方的运动的确应该系统地继续下去。

散步也是很好的运动，在自然的环境中进行深呼吸。散步时你应该尝试着体会，你与自己正穿越的环境是一体的，你是它的一部分，要尝试着成为它的一部分，而不要把自己当作被隔离出来的观察者。

每天最多不要超过五杯咖啡。如果不能戒烟的话要减少到十支。

约瑟，你完全可以通过自己给自己下达正面的心理暗示而获得助益，从今晚就可以开始。在你入睡时，请想着“我的脑袋明天会保持清醒”。在角色睡觉期间，这心愿的自我正面暗示，会被内我所关注，并在后续的实相经历中做出任何正确的必要的显化调整，并最终实现你的目标。当然，如果你在临睡前担忧什么，那你的担忧也会被作为心愿被认真地在日后实现。

在你花粉症的季节里，每晚都应该这样做，这将极大地助益你。同样，

鲁柏也该为鼻窦炎的症状进行此类的自我正面暗示。

经常地做有益自身健康的自我暗示，一般来说，对一个人的健康绝对是有益的。实际上每个人都具有自愈的能力，当然前提是你真的相信自己能做到，并拒绝被负面暗示强化自己有病的信念。每个人都能够享受进行疗愈的功效，并且的确会因此心灵与神魂都可以得到成长。

我们现在来看看你的信封。请稍等。

我有一种道路或树木的印象，也就是类似这种平行线。午后，三个人，有泥土或泥土的颜色，阴影或阴影的形状，也许是金字塔的形状。再次，我还有一个白色边框的印象，也许在另一边还有文字。阴影的形状是深色的，与浅色形成对比。有烟囱的形状。

住处街对面的学校栅栏，他在想自己的一张照片，其中有他的房子、街道和栅栏的一部分，也许还有一些孩子。

我们正试着教鲁柏用词准确。我还不能在测试中给他直观的图像。因此，信息必须通过口头传递。

平行线和树确实指的是墙上的木板，这些木板显然是平行的，每块木板都清晰明了。

我能够把人的模式传递给他。这就是“三个人”的由来。那个孩子，婴儿的形象，没有清晰地表现出来。道路很明显。

我知道这是一张照片。

（白衣婴儿坐在我弟妹艾达的腿上。他的衣服和毯子的图案形成一个三角形，非常类似于雪地上的阴影形状；这些形状很容易被认为是金字塔形状。由于缺乏对比，婴儿可能没有其他三人那样清晰。

照片有白色边框，背面盖有印章和文字。）



细雨社 www.xiyushe.org

Y4-5-186.2

第 186 节 转移意识焦点 观察日常获得愉悦 信封 6 邮票

1965 年 9 月 8 日，晚上 9 点，周三，按计划

（在第 185 节课上，赛斯曾告诉我通过睡前暗示来缓解花粉症。这个长周末我感觉很不舒服。白天我一直在使用暗示；尝试了赛斯的方法后，我立刻发现了惊人的改善。前天晚上我睡得很好，昨天一整天只打了五个喷嚏。这种改善一直持续到现在，很快这个季节就要结束了。实话实说，我的病情发生了神奇的变化。我现在服用的抗组胺药的剂量大大减少了。我知道我可以不用它，但服用这种药可以消除所有残留的症状。出于某种原因，入睡前的暗示非常有效。

把 ESP 书的完稿寄出后，珍一直坐立不安。她非常渴望开始下一个项目的工作，但一直在许多想法和笔记等等间挣扎。我建议她如果觉得太紧张就跳过今晚的课程，但她还是决定坚持。

今天早些时候，我准备了双层测试信封，但我怀疑如果珍心绪不佳，这个信封是否能派上用场。这一次，我把一些用过的、还留在原来纸张上的美国邮票用胶水粘在一张折叠的白纸上。我把这张纸夹在两张厚纸板中间，以防通过触摸识别出来，然后把这些邮票装进通常的双层信封里。）

作为一名每日参与实际临床工作的医生，我发现如果患者在与我交流的过程中，保持某种防御性体态或攻击性态度，那疗效就会大打折扣。如果患者是慕名而来，尤其在候诊室中与其他患者交流时受到过鼓舞性的心理暗示，那疗效就会出奇地好。

与此同时，如果患者是那种喜欢各种自己搜索信息，并同时接触多名医生的人，那经常会背着各个医生暗中自己搞出各种小花样，结果哪个医生都没能达成预期疗效。如果患者是那种憨直到近乎信仰的患者，哪怕最简单的治疗也能获得显著的疗效。

在临床上，患者自身的心理状态，很大程度上、甚至是决定性地可以导致医疗介入的成功或失败。如果患者坚信医疗干预是有效的，哪怕淀粉片和生理盐水都能起死回生。如果患者自己都不相信自己能被治愈，也就真的不能被治愈。



在意识场和能量学的角度上看，医疗过程的本身是一个能量意识频率校对的过程。患者因自身意识能量状态陷入持续的失衡状态，而进入了能量低频与乱流不稳定态。医者通过与患者的接触，帮助患者认清问题所在，打开心结，校对能场频率。

就好像用正版操作系统去覆盖被病毒摧毁后导致崩溃的内在操作系统，在这一过程中，如果接收方不肯放下防火墙，不允许标准系

统的信息介入，那就不可能被校对成功。另一方面，如果医者自身的自我状态、认知水平并不处于中正的状态，那对患者形成的影响也会依据医者的偏颇而导致患者陷入别样的偏颇。

晚上好。

我们确实在努力穿越风暴云层。

我不知道我们的课将持续多久。我们要看看在这个情况下我们能做些什么。我要对鲁柏说几句话。

首先，自从他寄出书后，他就没有放松过，真的。

自从他完成这本书之后，他的自我就把他紧紧地束缚住了。在写书的冒险中经历了心灵上的激动、努力和自律之后，他必须有彻底的放松、完全的释放。必须给予机体更新自身的时间。

尽管物理时间并不像你们想象的那样存在，但你们的行为就好像它存在一样。因此，物理时间是涉及其中的。鲁柏一直在不断地寻找新的想法，试图强迫自己投入到新的事物中去。这必须要重新充能。

物理时间作为集体实相中的一个客观度量值确实存在着，就犹如一部 120 分钟的电影，它就是由每秒 24 帧的画面构成的。但作为观众的你，用怎样的倍速度过这集体实相中标准的两小时却是很个人的事。

必须暂时转移意识心智，即自我意识，以便让直觉自我获得自由。他应该知道，灵感并非来自自我。他在理智上知道这一点，但在这种情

况下，他却坚持用自我作为鞭子，迫使自己加快速度。过去，他在这方面更加理智。

当他工作时，他深深地投入于创造力之中。他的天性不喜欢半途而废。如果他能够多花些时间彻底放松，他就不会是现在这样。

如果他认为放松或其他追求是在浪费时间，那就不行了。当他不再试图打压自己的直觉天性时，他的直觉天性就会轻松而热烈地有所反应。

他已经忘记了通过简单观察日常生活而获得的愉悦和乐趣。在此，我强烈建议，在下周一之前，他不要从事写作或记录工作，也不要有意地思考这些，而是通过改变意识的焦点来转移自己的注意力。

这绝对不是太难接受的事情。这可能需要努力，但放松是必要的，否则过渡期就会不必要地延长。他可以做自己喜欢的事情：在公寓里闲逛、拜访朋友、画画、阅读、散步。在此期间，改变一下环境是最好的，比如到户外走一走或外出拜访朋友。

心理时间的实验也应暂停。当意识被转移时，直觉就能发挥作用了。约瑟，你做得很好，教他遵守纪律，但由于他从不半途而废，所以有时他学得太用力了。还有一点要注意：你们的工作节奏不同。

内我透过潜意识把属灵的感触传递给角色我，而角色我因此莫名地在头脑中意外地冒出一些念头，这些念头就是灵感。当灵感涌现出来后，它一般只是一个念头的线头，你需要把自己的意识焦点聚焦过去，拉扯这个线头，让其不断地展开，直到全然呈现。在这个过程中，如果角色我的载具头脑我强行介入，并展开对这一想法的审核筛选，就有可能屏蔽部分其中的内容，在取舍与转译间扭曲成符合角色我逻辑的解读。

所以当有灵感出现在脑海中时，最好就是立刻进入无意识书写状态，让那些想法流淌出来，不用管自己到底在写什么或写了些什么，第一手的原始资料很重要，哪怕之后看上去到处是错别字或颠倒的语句。

（9:19 休息。珍盘腿坐在床上说话，她仍然心神不宁，坐立不安。9:28 继续。）

一般来说，当人格处于梦境时，这个调节整体健康结构的自动机制会发挥很大作用。

它很容易受到暗示的影响。鲁柏今晚开玩笑说，他会暗示自己做一些焕然一新的梦，这其实是一个非常好的主意。人格的确可以通过这种方式自我更新，而且经常会自动这样做。

我自己也有一个建议，需要鲁柏做一些小小的努力。不过，如果遵循，会对他大有好处。他最好能在河边写生。这些素描然后可以用来绘画。

毋庸置疑，睡前暗示也会有所帮助。僵化的是自我，而不是潜意识。

角色我会因自身此生的认知局限而无法理解很多东西，就算自以为是自觉知道的东西，知道的也只是当代人类知识水平的集体平均水平。内我却与此不同，内我因处于宏观同时性中，并借由全我与意识万维网时刻保持着紧密的交流，所以几乎不会犯低级错误，更不会因角色自身的好恶对这个世界或世人有很私人的偏见喜恶。

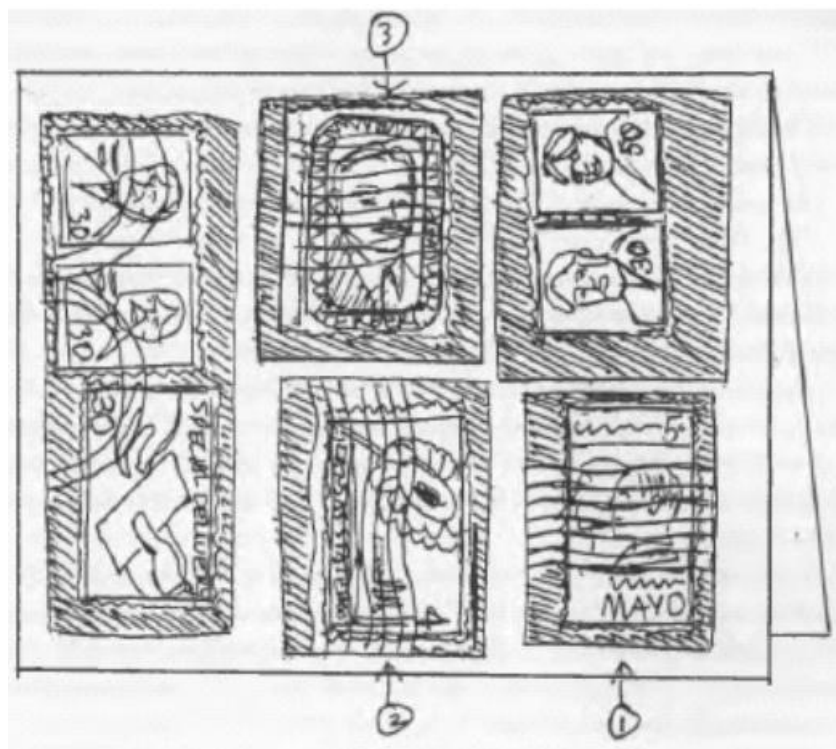
所以在自我多重复合体中，虽然角色我是本次人生的实际“职业经

理人”，但也最好能学着与幕后的董事会保持良好的沟通，甚至最好能把握好投资人的真实意愿倾向。

今晚有给我的测试吗？

（是的。

现在是 9:34。珍微笑着问了这个问题。我再次感到惊讶，没想到她今晚会对测试有兴趣。我拿出信封递给她。她用右手拿着。她的姿势还是一样，低着头，闭着眼睛。)



第 186 节第 6 次信封透视物品——邮票示意图

看我们能做些什么。请给我一点时间。

我有一种辉煌的印象。也许是一个场景。两三个人，还有一些与水有关的东西。

我还有一个印象，是某种酒馆或休息场所；有高耸的平行线和水平的

平行线。另一面还有线条，以及某个固执的人。

我有 36 的印象，也许是一个年龄或地址的一部分，还有一些只出现了一部分、一半可见的东西。也许与一个男人、一个女人和一个孩子有关。有一些与孩子有关的东西。

你可以休息，检查一下我们的结果。

(9: 39 分休息。珍解离如常。她在提供测试信息时停顿了很多次，尽管她看起来并不紧张。在整个过程中，她几乎一动不动地坐在那里，右手几乎静止地拿着测试信封。她说，她在说话时没有任何视觉印象。

(珍第一眼看到测试结果时就觉得很糟糕。我不知道该怎么想。有些信息一眼就能看出来；而另一些信息，我认为是附着在测试对象本身上的印象，就像第 185 节的测试一样。)

鲁柏今晚状态不佳，所以我们没有得到足够具体的信息。不过，我知道你为测试做了准备，所以我认为我们应该进行。

(“你是通过心电感应从我这里获得测试信息的吗？”)

关于测试的事实，是的。

(是在课开始后吗？)

是的。

总的来说，我建议鲁柏不要回到工作中，直到他自发地渴望这样做。如果他放松下来，这会很快发生。等到有一个想法催促他表达。

我要结束了。然而，我会确保我们总体上没有失去什么。鲁柏应该记住，他的反应是正常的。我们下次将是一节充实而精彩的课。我衷心祝愿你们俩。

（晚安，赛斯。

9: 54 结束。珍解离如常。她一直闭着眼睛，声音也很平静。赛斯没有再提测试的结果，鉴于珍的状态，我认为今晚最好不要询问她。

从图中可以看出，平行线，无论是水平的还是垂直的，都存在；是常见的波浪形线。参见草图上编号为 1、2 和 3 的邮票。在 2 号邮票下方的信封纸上有一个绿色印刷的方框，是用于预付邮件的类型，但我不知道这是否是赛斯所说的“另一面的线条”。这也可能是指用过这张邮票的信件。

赫伯特·胡佛、梅奥兄弟、苏珊·B. 安东尼和罗伯特·李等名人出现在邮票上；我想，这些人中的任何一个都可能与“辉煌的事物”有关。2 号邮票描绘的是堪萨斯州的一个场景。赛斯提到了两三个人；邮票上一共有九个人，以及两只手在特快专递邮票上。这双手是“只是部分出现的東西”吗？任何半身像都可以这么说。

邮票上没有特别出现水景，也没有儿童。有男人也有女人。据我所知，邮票上没有出现地址的一部分，也没有出现酒馆或小吃店。我们也不知道该如何理解“某个固执的人”，除非这是邮票上描绘的某个人的个性特征。我推测，珍总是唠叨着要开始另一个项目，她不肯放松，这就是一种固执。然而，这并不是我们要寻找的测试信息。36 是珍的年龄，但我们对此设想存疑。）

第187节

Y4-5-187.1

前情摘要：

(赛斯告知可以通过在睡着时为自己树立正面自我暗示的方法，来帮助治愈顽疾的诀窍。通过试验，我注意到了惊人的确切健康状态的改善。我整天的状态都保持着良好。说实话这简直太神奇了，我极大地减少了抗组胺药物的服用剂量。我已经知道我能够借此摆脱药物依赖，摘掉药罐子的帽子。

虽然还不能全然理解是出于哪种原因，睡前的自我暗示可以如此非常地有效，但这种绝对安全的疗法，比我任何接触过的医疗手段都管用。

我今早准备了双层信封，把一些用过的、还留在原来纸上的美国邮票用胶水粘在一张折叠的白纸上。我把这张纸夹在两张厚纸板中间，以防通过触摸识别出来，然后把这些邮票装进通常的双层信封里。)

赛斯：

我们好似在努力地穿越风暴的云层。我不知道今天的课程能持续多久。

我要对鲁柏个人进行一些评论。

首先，他在邮寄完了书之后，并没有按预期放松下来，这真的成为并导致他的能量出了问题。他所控制的角色我就把他紧紧地夹在了紧绷状态里。要知道在精神兴奋、成就训练的内在探险之后，必须要有简单且彻底的放松。张弛有度、起落有时，才能达成可持续性。如果一个人无法学会“去他的，爱谁谁”的洒脱，那其精神、载具、情绪、

能量张力等方面迟早会出大问题。你们必须要让机体有它本身的恢复时间，就连金属持续保持紧绷也会因过疲导致崩断。

物理时间有其在本位面上的客观性，并不作为你的想象而存在，但又确实与你的思想构成互动。紧绷的心弦与放松的状态确实可以影响角色对时间的个体体验效果。



鲁柏自己不断地冒出新的奇思妙想，他试图强行把自己不断地投身到新内容当中。但角色载具的能量与精力是有限的，在奋进的过程中必须要学会劳逸结合、补充能量。

要知道自我是个多重复合体，其中有“灵智”、“人格意识神智”、“角色我心智”、“头脑我思想”、“载具我冲动”。这五种位于不同维度位面的思想活动按照不同比例融汇在角色中，构成了角色我的“本性”、“灵性”、“神性”、“人性”、“兽性”。一个人的哪一种“心性”更重，就可知道其心智意识层级当下所处所在的层次。每一种心性都有其所欲，观其所欲，就可知其所性。

兽欲食色体魄、人欲名利是非、神欲不朽长存、灵欲博闻广见、本欲

全然通透。

一个人若想保持高速的可持续发展性，就必须要学会暂时地在不同的状态间相互转移，紧握与松懈、拿起与放下、得到与失去、存在与消融，这都是脉动的自然周期。要学会允许直觉自己自由地流淌。应该知道，灵感并不来自于角色我的头脑，尽管每个人都从理智上知道这一点，但还是一次次地逼着自己坚持地运用自我的脑筋去做功，就好像用鞭子抽打乌龟一样——你把它放在飞机上，哪怕一动不动也能瞬息万里。要学会利用不同层面中自我的特长，而不是强迫着男人努力地去受孕。鲁柏，你过去在这方面真的表现得更有理智。

鲁柏，你在工作当中很投入，充分地展现出了自己的创造性。我知道你没有半途而废的习惯，这也有违你的初衷。如果你能学会用更多的时间“彻底”地真正休闲，就不会在强弩之末的状态下，还逼迫自己竭尽全力。这既没有效率，也没有效果。

如果你认为放松或追求其它经历是对时间的一种浪费损失，甚至因此愧疚怨恨自己懒惰，那这认知是愚蠢的。疲惫不堪的你做什么都不会起到应有的作用。当停止设法强迫自己疲于奔命时，你的直觉本性将会很容易给你提供你苦求不得的结果、并让你能满腔热忱、精力充沛地做出相应反应。

他已经忘记了日常的欢乐，要知道只从白天的观察中，那人生的欢乐就能简单地透过来。我在这里强烈地建议，最早在下个周一之前，你

对不能有意识忽略的“记录、写作”等工作，不要再进行了，并通过改变自身有意识的觉知焦点而让自己转向去关注其它随便什么。

能保持坚持不懈的努力是最终可成就登顶所必须的品质，但若不能学会必要的放松，那就犹如跛脚之人，所行不远。停歇的过渡期不必很长，但必须有。你在休整期内可以做任何自己喜欢的事情，可在房间里休闲、拜访朋友、创作绘画、读书或散步。肉体在休整期间透过注意力焦点与环境的改变得到放松。在此期间哪怕心理时间实验也应停止。

当有意识的心智被如此转移的时候，内在直觉可以做它们自己的工作。罗，你教导珍的训练做得很好，只是她不肯中途停歇的作风，导致那些不能一蹴而就的事情变得沉重无比。所以鲁柏你要从中学到教训。当你能量低迷、意识状态疲惫时，最好不要强撑着坚持无效率的装模作样。再重复一遍，经常散步，让自己融入自然绝对有很大的好处。

总体来说，配合人格在梦境状态下，有计划地调节整体健康结构，可以利用内在自动机制让身心灵都保持良好的工作状态。只要你不抵触、不质疑、不嘲笑自我展现出的自信力，那你就能真切地因此受益颇丰。人格会在梦境中提供暗示，帮助角色我解决实际当前困难与预警未来的可能。这些都是在电子矩阵下自动完成的。

当然在睡着前你要提出准确的自我暗示，犹如老师布置作文的题目，然后要认真地记录自己的梦，哪怕那内容看上去混乱且荒诞。你一时

看不懂内我的表达方式，不代表它没有给你必要的帮助。死脑筋的永远是角色我，而不是透过潜意识与你沟通的内我。

今晚有给我的测试吗？

我有一种辉煌的印象。也许是一个场景。两三个人，还有一些与水有关的东西。

我还有一个印象，是某种酒馆或休息场所；有高耸的平行线和水平的平行线。另一面还有线条，以及某个固执的人。

我有 36 的印象，也许是一个年龄或地址的一部分，还有一些只出现了一部分、一半可见的东西。也许与一个男人、一个女人和一个孩子有关。有一些与孩子有关的东西。

(珍在传递消息的期间，几乎坐着不动，右手一动不动地拿着信封。

她说，在说话期间对信封内的内容没有获得任何视觉印象。

珍明显感到检验结果非常差。我不知道应该怎么认为。有些信息，只是一瞥；其它部分，我认为是测验物体本身的附属信息。)

鲁柏今晚状态不佳，所以我们没有得到足够的具体信息。我知道你为测试做了准备，所以我认为我们应该进行。

总体而言，我会建议鲁柏不要回到工作中，直到他自发地渴望如此。如果他能真正地放松下来，那他很快就可以恢复到良好的状态。

我要结束了。总体来说我们的处境还不是太糟，我相信下一节课会是很好的。

（邮票上可以看出那些水平、高大、垂直的平行线；这都是习惯性的波浪线。

在2号邮票的信封上是一个邮资已付的绿色边框，我不知道这是否是赛斯所指的“另一面也有线条”。这也可能是指用过这张邮票的信件。

赫伯特·胡佛、梅奥兄弟、苏珊·B. 安东尼和罗伯特·李等名人出现在邮票上；我想这些是否就是赛斯说的“辉煌”。

2号邮票描述的是堪萨斯州的风景。

赛斯提到两三个人；邮票上一共有九个人，以及两只手在特快专递邮票上。这双手是“只是部分出现的东西”吗？任何半身像都可以这么说。

任何邮票都没有出现水景或孩子。有男人也有女人。据我所知，邮票上没有出现地址的一部分，也没有出现酒馆或小吃店。我们也不知道该如何理解“某个固执的人”，除非这是邮票上描绘的某个人的个性特征。我推测，珍总是唠叨着要开始另一个项目，她不肯放松，这就是一种固执。然而，这并不是我们要寻找的测试信息。36是珍的年龄，但我们对此设想存疑。）



Y4-5-187.2

第 187 节 人格在梦中解决问题，没有无意义的梦 信封 7 酒店

1965 年 9 月 13 日，晚上 9 点，周一，按计划

（上周四上午 11 点，当我伏案工作时又一次看到了幻象。通过内视，我看到一个锈迹斑斑的打开的沙丁鱼罐头，放在一个破旧的木架上。色彩鲜明，细节清晰。我清楚地看到了罐子上的锈迹和木头的纹理。它被左侧的强烈阳光照亮，简陋的罐子因此在右侧投下了长长的阴影。

今天早些时候，我为今晚的课准备了第七个测试信封。这次我选择了一张 1964 年我们在约克海滩度假时拍摄的底片。照片拍的是离海滩只有一箭之遥的漂浮木酒店。这个地方对我和珍有很强的情感联系。记得 1963 年在约克海滩度假时，我和珍就是在漂流木酒店的舞厅里看到了我们自己创造的人格片段。见第 9 节。那是在这些课开始前的几个月。见底片示意图。



第 187 节第 7 次信封实验的底片示意图

比尔和蓓·加拉格见证了今晚的课程。)

衷心欢迎我们亲爱的朋友，耶稣会士和猫情人。

今晚，我会谈谈梦境实相，尽管我之前答应过我们的客人将讨论神的概念。然而，我们花了宝贵的时间来让我们的鲁柏调整过来，所以我们有些落后了。

我很高兴他一直在听从我的建议。

我希望我们的耶稣会士也能遵循我给他的建议。在这里，我们将以一种独立的方式来考虑梦境实相，就好像它与正常意识脱节一样，尽管实际上并非如此。

我在最近的课上谈到了距离与情绪之间的联系。你们所了解的真实距离实际上取决于情绪的强度，与你们对空间的概念无关。当感觉强烈的情绪到达高峰时，就会被认为是当前时间，并立即在距离上表现出来。

情感占据了人格意识中一定的心灵空间。随着情绪强度的减弱，你们会觉得它在时间上消退了。但这只是你们外在感官的局限造成的错觉。

人与人之间的距离感、角色我与内在我之间的距离感，这些无法用物理单位度量的心理距离，它们真实地存在着，且随个人不同的情绪状态而发生即刻的改变。从亲密无间到相隔万里，可能只间隔三言两语。这距离随情绪强度的改变而改变着。

每个人都拥有自己的心理空间，而这空间感又外化成个人的外在安全空间。当陌生人或生物唐突地进入到你的安全空间，你就会感到被侵犯与抵触性紧张。具有亲密关系的双方可以无视这安全距离，甚至彼此间越紧密越感觉安心；相反，关系紧张的人对此就会非常

敏感。

当我们在拥挤的环境中，自身周边的安全场域被压缩时，会感到很不舒服。持续处于这样的环境下，人会因此感到烦躁、焦虑，容易冲动争执。

离我远点 就想粘在一起



在梦境中，外在感官的活动在很大程度上受到抑制。因此，梦境更清晰地呈现了时间的真实本质。在梦境中，强烈的情绪会被体验为当前时间，人格会轻松地穿过这些情绪的强度，而不会体验到时间流逝的感觉，尽管任何梦境都可能包含其自身的时间元素。

做梦者意识不到物理时间的流逝。他只意识到内在时间因素，就像它出现在他的梦境框架中一样。如果他是在清醒状态下，人格在某些方面表现出的行为将被认为相当正常。

在梦中，你确实经历了时间流，因此有了剧情的先后与因果线性次序。但梦中的时间又很明显是被架空的一种显化，其剧情所处的时代背景、人物所处的时间点都是被矩阵按照人格需要显化出来的。

梦中时间的流速与不同剧情在时间上的桥接，没有严谨的规矩，而

经历者对此也刻意地忽视。系统为保持梦者不发现自己在梦中，会刻意帮助你不觉知到时间中的漏洞。

在梦中确实是有时间的，比如你可以梦到自己赶火车或去机场，你在看表，而且知道是几点，知道经历了多少时间；只是场景、人物、世界、路人、时间、空间，都是被梦世界的电子矩阵生成出来的显化，然后矩阵还帮助你忽视掉那些很容易穿帮的问题，让你可以很当真地去经历这梦境故事环节。

只要不醒来，就不会意识到自己始终是在梦里，也看不到、感受不到任何的不对劲。只有觉醒者才会发现与看到、最终学会运用梦宇宙中的种种“缝隙”，让自己成为一条游走在多维中的“怪鱼”。

细雨社 www.xiyushe.org

就好像你晨起醒来后，不用什么物理实验或谁苦口婆心地告诉你，并证明给你看，你之前经历的是幻梦，你自己很明确地就能知道，那刚刚还在与自己亲昵的爱人孩子、自己住的房子、开的车子、穿的衣服、走过的都市，都是一场幻梦。可就在你醒来前的一分钟，你还很笃信这一切你所在意的人事物都是事实。如果那时在梦里有谁跟你说“这是一个梦，一切都是你意识透过矩阵化生出来的”，你肯定会笑话他是个不懂科学、无知的疯子。

在梦中，他行动、说话、走路、交谈、做出某些推断。他对内部刺激做出反应。人格在梦境状态下也会以一种在清醒状态下被视为不正常的方式运作。他能在瞬间穿越空间。他也能与现实中不存在的人交谈。

他在梦中能见到已经去世的父母；并且在梦中，他经常知道其他人在这个梦里在想什么。

（珍微笑，然后停顿了一下，以示强调。）

你看，虽然人格在梦境中或多或少能以正常的方式行事，但他也能以在所谓的正常意识状态下无法做到的方式行动。在梦境中，他拥有清醒时的自己可能不熟悉的自由、能力和天赋。

醒时的人格似乎可以从熟睡的人格身上学到很多东西，事实也的确如此。从理论上讲，而且仅仅从理论上讲，一个人在睡眠状态下能够做到或实现的任何事情，他在清醒状态下也能做到或实现。这些限制来自于自我，在很多情况下是有充分理由的。

然而，这些限制是可以减少的，清醒状态下的人格可以利用睡眠的自己表现出的许多特点。

在这个存在中，睡眠中的人格是你们能够接近内在自己的最好机会，因为在这里，人格很快就能摆脱在清醒状态下必须参与的伪装问题。

在睡眠状态下，我们看到的是人格的运作。我们看到了它的能力和局限。

梦中的自己，无需与角色我的剧情状态保持高度的一致性。梦中的“我”由人格直接出演，并且具有极高的自由性。人格就是自己梦世界的造物主，可以瞬移、飞行、悬空、言出法随、随意变化。但前提是，人格要能处于清醒状态。

很多人把自己活丢了，被后天所习得的认知束缚了思想，哪怕在自己的梦里，还是处于一种卑微的世俗状态。别说飞天遁地、言出法

随、瞬息万变、成为自己小天地的至高存在，就连“活着”都小心翼翼、充满惶恐，可谓四处碰壁，到处被“规矩”束缚，在梦中很当真很当真地活得糊里糊涂。

只有开悟的人，才能成为自己真正的主人，在这个梦宇宙中，做清明梦，让自己的人格处于清醒的状态。赛斯说在“醒时状态”，可不是说你睡醒时的状态。要知道我们这个伪装层只是三维梦宇宙下的某一“一维”世界，我们只是在这个或那个梦境中相互跳转着，谈不上醒来时或清醒后。我们只要还“活着”，就始终位于人格的梦境状态中。

(比尔·加拉格声称，珍的脸在传讯期间总有变化，但他无法用语言表达出来。他说他从第 158 节课就意识到了这一点。)

我们的耶稣会士朋友，应该好好读一下我们的梦境资料，因为梦境是人格需求和能力的反映。在梦境中，注意力和专注力会被放大千倍，梦境构成了你物质环境的基础。

首先，问题在梦境框架内得到解决，答案和解决方案被找到。然后，这些答案和解决方案就会转化为物质实相。没有一个梦是无意义的，也没有一个梦没有目的。每个梦对人格的所有层面都有意义，梦中的对象是象征符号，被自己的所有层面翻译，这种翻译比你们的物理计算机所处理的任何数学都更加复杂。

在前面的课程中，我们知道，这所谓的人生不过是被电子矩阵生成的梦，而角色在睡眠时所经历的梦，则是人格的平行经历与信息侧

漏。我们的人生不止一次，累世的经历不光是线性地在切换一个又一个不同的角色，同时某一个角色也可以被反复重复、多重展开不同的人生路径。

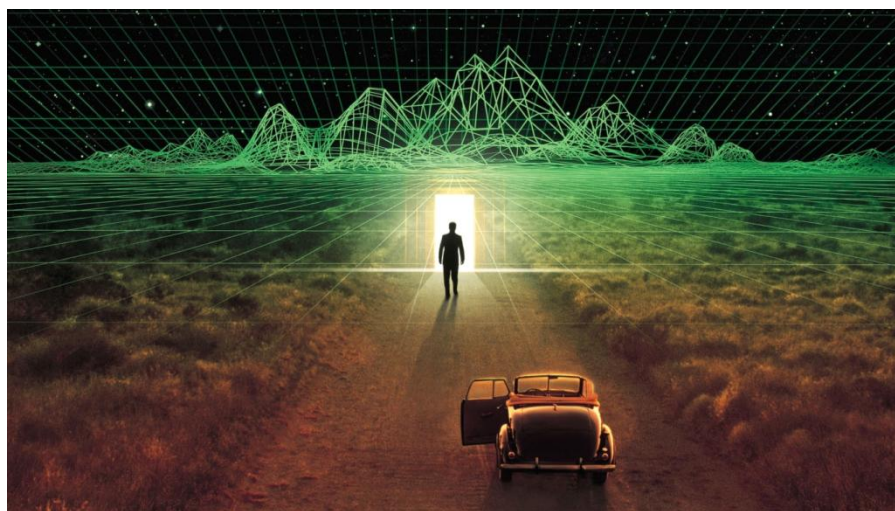
当同一角色被人格反复经历时，可因此形成多个同时代的平行自我。这些交互平行的角色我，各自有自己的父母爱人孩子家庭工作社交。这些辅助剧情展开的时代人物与世界背景，被矩阵一次次生成，配合你这个角色我展开不同的人生路径。

这样的一场场人生大梦，其实只是为了能让人格透过一次次真切的亲身经历，找到自己所关心的问题之答案，有效地解决自己的困惑与质疑，在各种看似答案的答案中发现解决问题的最优解。没有没有意义的经历，没有缺乏目的的历经，每一次深入到这如果中来，都带有强烈的起始初心所愿。

人格在这梦宇宙中，经历过的每一场生命之“梦”，都具有自我提升认知水平、智慧等阶的目的。在进入任何一个“梦”前，都会规划明确的目标。并依据这一目标，在矩阵的数据库中寻找相匹配的时代背景与人物角色，借此形成想要展开的特定故事，即人生蓝图。这人生蓝图在出生前就已敲定，但这蓝图并非单一线性的宿命，而是一个具有多重变量的树状矩阵体系。

角色我在这个体系内，在每一个人生路口上，都有绝对的选择自主权；但不管怎么选，你还是在矩阵的系统中。这电子矩阵本身，比

任何我们所能想象的物理计算机更加复杂高效。而你就在这梦中形成了你这伪装载具，并借用这身皮囊与这伪装层形成互动。



正如我们之前所建议的那样，如果在睡前给予适当的暗示，梦境确实可以更有效地为你增益。梦境本身，也就是梦的戏剧，由许多线索编织而成，而人格的各个方面都会贡献出一些成分。

在睡着前的最后一个片刻，头脑中纷杂的念头都已经沉淀了下来，这时如果你能保持一个独一的念头，让其成为角色我递交给内我的关键词句，那这个念头会被神魂高度重视，并据此展开意识索引。

自我意识是分层级的：首先是角色我的故有记忆，那些可能被自己忽略了的惊鸿一瞥，那些被自己淡忘了的过往陈烟。在检索了角色我的记忆无果后，会访问所有与这一角色相平行的其它自我，看看在过往演绎过这一角色的人格片段中是否有相关佐证启迪。然后推而广之，所有演绎过这一角色的人格，谁在云端留下过能解答这一问题的蛛丝马迹。

如果在局域性搜索中无法找到答案，那信息搜索面会扩展到全我的整体云端意识记忆库中，进而再透过意识万维网去访问宏意识的整体意识信息库。当然很多时候，透过这样旁证侧引的手段得到的信息，其信息内容与语言格式和本代地球文明你自身的语言体系已经大相径庭。信息中的很多理念、形象、价值观，是这个角色我无法解析、理解、认同的，所以大量的此类信息需要对比翻译、转译成角色头脑中已有的符号代码，再用这些符号代码拼凑出近似的答案。转译结果往往看上去啼笑皆非、乱七八糟。

就好像两个使用不同哑语手势体系的哑巴，相互尝试形成有效交流。这不可能一蹴而就，需要漫长的彼此磨合，相互寻找“内在”符号体系中的共识点。记梦与解梦，就是这一过程。当你把梦清晰地记住，并尝试自解其意时，一开始肯定很难找到其中的寓意，甚至形成解读时的扭曲，就好像赛斯盲说信封里的内容一样。慢慢地你需要找到“感觉”，而在你解读的过程中，内我也在看着你是怎么去解释这些符号们的。它借此习得你的解读习惯，并在之后更熟练地使用这些符号来表达更精准的意思。

梦境，是内我人格意念透过电子矩阵生成的幻境，是过往自己记忆的片段组合，是其它自我记忆片段的组合，是全我记忆碎片的展现，是梦宇宙数据库中已有云端数据小视频的播放，是其它平行可能性被探索后的展现，是自我内在匮乏的填充，是人格当前短板的展露，

是人生蓝图的惊鸿一瞥，是内检自身状态时的预警。是回顾，是预告，是平行可能性的揭露，是渺视全局时的启迪。

Y4-5-187.3

一个梦可以让自我解决眼前的紧迫问题。梦的戏剧将使人格体验到实相中的各种可能性。然后，最有效的戏剧将会被反映在物质实相中。

然而，同样的梦也会处理许多其他实际情况。它是自己的各个部分之间的一种沟通方式。它将传递有关过去和未来的信息，如果给它适当的暗示，自己将特别利用梦中的戏剧来改善人格的整体状况。

人生如梦，梦如人生。在梦中，各个平行自我相互交流成功与失败的经验，并把最优解推送给角色我，成为直觉。当然角色我是否愿意接纳这一建议，全看自由意识是更信赖自己的逻辑脑，还是莫名其妙突发奇想的“古怪”念头。当然就算是内我推演出的最优解，也未必在实操过程中能顺利地首次就达成预期目标。

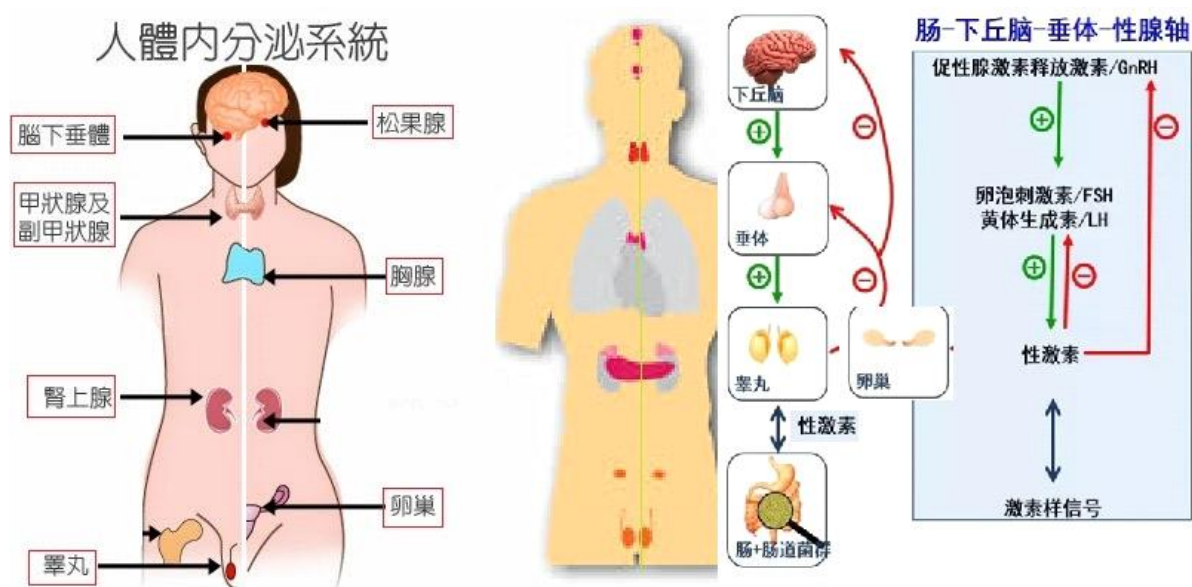
这里有不容忽视的化学和电性联系。因为梦有化学实相和电性实相。从某种程度上说，梦是由化学成分构成的，而化学成分又是以电子为基础的，正是通过这些联系，身体器官的神经结构才发生了转化。

在这里，脑垂体非常重要，其次是甲状腺。负电荷主要负责梦境的持久性。如你所知，虽然大脑是由物质构成的，但心智并不存在于物质实相中。

神智与心智是两码事。神智是生化人格的意识状态，心智是角色我的意识状态，两者作用近似但截然不同。神智与人格有关，心智与

角色我有关。做“梦”的是人格，不管这梦是角色的梦中梦，还是被人格在梦宇宙中正在经历的这个角色。

角色在睡梦中感知到睡梦中经历的故事，并对此做出几乎真实的相应反应。比如紧张、恐慌时肾上腺素飙升，脑波亢奋，全身肌肉随梦境情节舒缓或紧绷，心跳内脏也都做出相应的应对反应。全身的生化激素与神经电流，犹如我们坐在 5D 影院中看电影时的感受。脑是感受梦的器官，不是营造梦的器官。在医学上无脑人也有梦，而且梦境清晰完整。



脑下垂体，只有樱桃核大，但中控与调节着几乎全身的自我状态，是意识生物电与生化能间相互转化、彼此平衡的重要器官。

甲状腺，犹如我们古老发条钟表里的发条旋簧，一身的节律快慢都由它来控制——你是个急性子还是慢性子，都取决于它。

肾上腺素，控制着个人的即时反应与反馈能力、应激应急水平的强

度、幅度与时长。

下丘脑-垂体-肾上腺轴（Hypothalamus–Pituitary–Adrenal Axis）

这个轴从上到下包括三个部位：下丘脑、垂体和肾上腺。

下丘脑发号施令，垂体传递命令，肾上腺执行命令。三者相互配合，形成一个线性的轴，组成人体压力的应对系统中心。

除应激反应轴外还有性腺轴，两个轴可相互协同工作，构成七个相互影响、相互串联的、与能量与信息形成反应的、生化自调节功能性节点。

因此，我们的梦和心智所占据的空间相同——即根本没有空间。但仍然必须与身体器官有连接，在这里，我们的化学和电子成分发挥作用。实际上，每一个梦都是通过遵循强大的电子通路的化学合成而逐渐建立起来的。

你还记得，所有的经历都有一个电性实相，从一出生就储存在身体的物理细胞中，因此，在肉体死亡时，我们有一个对应的电性身体，所有的记忆和经历都完好无损。如果这些经历是肉身自己的一部分，并依赖于肉身自己，那么人格在肉体死亡后就几乎不可能存活。如果梦境与肉身自己是这样连接的，那么整个人格的各个部分都会随着肉体的消亡而消解。

事实上，这些梦境具有电性实相，以编码的形式与所有其他经历一起存储在物理细胞中，但又独立于细胞之外。对人格来说，梦境与清醒时的经历一样真实。只有自我才会加以区分。因此，幸存下来的人格

本身并没有任何区别。

在早先的课程中，赛斯介绍与解释了，在多维与高维实相中，意识体们对“电”、“生命”、“空间”、“梦”这些我们熟悉的名词，有着全然不同的认知和解释。就好像我们的可见光与可见的光色彩，只占光谱与色域的极小部分。我们已知的可接触的“电”也只不过是狭隘的一种能量表现形式。

所以在学习此课中，当我们涉及到一些看似熟悉的名词概念时，不应只单纯地把这些看做是我们科学已知的那一单一能量状态。

比如说，我们借由 VR 技术，进入元宇宙中，与电子矩阵构成的梦世界互动，那梦宇宙只是我们意识渴望的具体外在可见显化物之伪装表象。在这由电子矩阵构建出的元宇宙里，每个玩家都拥有代表着自己的某一角色，并透过自己的角色与元宇宙形成互动。这角色所体验的日常与梦境，都是玩家的体验。玩家以电子状态的形式与角色共存，当角色死亡时，玩家带着自己的记忆与成就从角色中脱离出来，成为既在元宇宙中又不在其中的“存在”。之后可以选择换一个角色登录发展培养，或者再次选取上一个角色，重新展开人生挑战。当然这一切，在电性实相中都是以编码的形式存在着。

元宇宙中拥有几乎无尽的空间，并且随着不断加载新内容，而不断快速扩充着。因数据的计算方式是透过光纤，利用光子交换代码，所以刷新内容的计算上限无法超过云端数据交换速率，即光速。当

然在元宇宙中所生成的空间，其实根本就不是空间，只是具有空间感的相位维度体验。



我建议休息一下，然后我们再继续。很高兴有这么友好的客人。我并不厌倦对约瑟讲话，但有其他听众是件好事，特别是当其中一个人在精神上是耶稣会士时——尽管我相信他并不遵循耶稣会的某些规则。

（比尔：你说话真有意思，赛斯。）

我尽量。

以下的话我们常说。然而，确实应该总是在睡前提出暗示，让潜意识保持物质身体的有机完整性。这是基本的。

还应该给出暗示，以确保人格结构的各个层面之间保持和谐的关系。应该暗示，让建设性的倾向自由发挥。也许更重要的是，应该给出只有建设性的暗示才会得到回应的暗示。这些暗示给了你一定的余地。

整合与融通内在多重自我的意识流，有意识地筛选与屏蔽外来暗示与明示对自己的负面影响力。把角色我对内的自我防御转移到对外一侧，更多地信赖自己的神魂，更多地斟酌伪装层中灌输给自己的信息。

这就像叛逆期的孩子，父母苦口婆心怎么说都不肯听，外边的小混混随便瞎扯几句就很当真地跟着跑去闯祸了。很多人活了一辈子，不信自己的高我与神魂，却信庙公神棍与专家。

（珍现在停下来，微笑着睁开眼睛，看着比尔。）

我很高兴，因为我刚才睁开了鲁柏的眼睛，而我们的耶稣会士没注意到。当我能戏弄他一下时，那的确算是做得不错了。

（当然，我也没注意到。我大部分时间都在低头写字，虽然我已经养成了每隔一两句话就快速看一眼珍的习惯。

珍的眼睛非常深沉，没有亮点。她随意地看着我们三人。）

这些简单的暗示可以保护我们的人格免受许多不幸情况的影响，如果坚持每晚都给予这些暗示，还可以有效预防溃疡等器质性疾病。

（珍咧嘴一笑，指了指比尔。）

一个患有溃疡的人，约瑟，他的思考方式和一个没有溃疡的人是不一样的。这类暗示会使诸如此类的问题得到解决。

这些暗示将有助于保护身体机能的完整性，因为这些暗示也具有电性实相和化学实相，就像你对猫的恐惧具有化学和电性实相一样，迫使你在在这个框架内行动。

（珍现在对蓓说。）

你创造了这个框架，你也可以移除这个框架，就像他创造了一个溃疡实相的框架一样。

（我们的猫威利一直坐在珍的椅子腿下。威利好像收到了什么信号，

站起身来，向几英尺外的蓓走去。它蹭了蹭她的腿，蓓不由自主地跳了起来。时机恰到好处。我们都笑了。)

我也被逗乐了。

因为暗示确实具有电子和化学实相，因此它们可以改变你运作的框架。从理论上讲，你们任何人所能做到的事情是没有限制的。实际上，限制是由你们自己设定的，实际上，改变还是不改变它们都在你的掌握之中。

因为暗示是由和构成你的物质实相相同的物质形成的，所以暗示确实可以改变你运作的框架。这不是甜蜜的胡言乱语。我们已经给出了许多方法和途径。如果按照我的建议去做，就足以证明我们的资料是正确的。

今晚你有测试吗？

(“有。”现在是 10:23。资料太有意思了，以至于我忘记了时间。我原计划在 10 点左右把测试信封交给珍。她的眼睛一直睁着，但现在她闭上了眼睛，静静地坐着等待，我把信封递给比尔，他再递给珍。她双手轻轻地拿着信封，眼睛仍然闭着。)

请给我们一点时间。这些都是印象。我的印象是“四”，关于某种东西。灰色，情绪或颜色。(停顿。珍摇了摇头，似乎有所怀疑。)我有一种关于我所持有物的某种杰作的印象。还有联邦的东西。

鲁柏的印象是与牙刷有关的东西，或者是牙刷推销员。

我的印象是一扇门、水平平行线 and 一团东西。

我懒得说材料是轻的，这是显而易见的；或者说我们有密封的信封。

我的印象有黑暗、声音和首字母缩写。我再说一遍，J.B.。

(10:28 休息。珍解离如常。她说，在测试时，她没有任何视觉信息，只是想到牙刷和她自己。

蓓说，在测试中，她观察的是我而不是珍，我没有通过面部表情透露任何关于珍测试表现得好不坏的信息。

和往常一样，有些测试信息显然适用，而有些说法似乎不适用。不过，我们现在已经知道，后一类情况并不一定是扭曲的；它可能只是附着在测试物上的有时影响深远的印象的另一个例子。赛斯对此很少有解释。因此，我们现在很想知道，“四”、“杰作”、“声音”等说法如何适用于这个测试物。)

照片拍摄于下午四点钟。

声音指的是在你们跳舞时在乐队台上唱歌的歌手。

联邦，代表了我能向鲁柏传达的所有信息，很抱歉，因为这是一幢大楼。他从我的信息中得到的想法是一栋大型的联邦大楼。

其他的说法显而易见。我们正处于训练期，会取得进展的。我希望进展迅速。

(我当时没有意识到赛斯没有解释杰作的说法；否则我会询问他。珍变得更加幽默了。她的眼睛又睁开了。她微笑着，在我们三人之间来回打量着，说话的神情十分生动。)

鲁柏在我们的测试中仍然相当紧张；即使有他的好朋友们在场，哦，他也会感到害怕！不过，我们在这方面正在取得进展，他会随着经验的积累而学会的。他很固执。这在很多方面都对我们有利。总的来说，我们需要更具体的信息。它必须以更清晰的方式传达，而且它将会如此。

我们将在这里做事。这可能需要时间。

（珍的眼睛短暂地闭上。现在她看着蓓，露出了微笑。）

我们的猫情人看着我时，他有点尴尬。

（蓓笑着说：为什么这么说？你对我说话时，用的是“他（He）”。）

因为——我是有意说“他”，我们以后再讨论这个问题——因为他不确定自己在看谁。这是很自然的反应。

（这个小对话对珍和我来说很有趣。珍的存有名叫鲁柏，而赛斯称鲁柏为“他”；我们对此的解释是，珍的存有在总体上是男性导向的。然而，赛斯在许多节课之前解释过，这种男性或女性的取向与我们所认为的性别没有什么关系。

蓓的存有名叫安妮雅克，是赛斯在第 158 节课给出的。赛斯几乎没有提供有关蓓存有的信息，但他使用“他”显然意味着蓓的存有和珍的存有一样，是男性导向的。

珍现在指着比尔。）

他忙于观察，几乎没有感到尴尬。

（这指的是比尔在珍传输资料时仔细观察她的习惯。

蓓：我觉得尴尬这个词不太合适。）

你可以选择一个更好的词。

（比尔：你中了圈套了，蓓。）

我看着约瑟的手。如果你提醒我，我很乐意提出建议，这样你的手就不会累，也不会使我们的朋友们感到疲倦。

对不起，我确实要结束我们的课了。因为我总是不愿离开你们——

（珍的声音突然提高，变得很大声。我吓了一跳，响亮的声音很快平息下来。）

——并不是因为我累了，而是因为我对你们的耐力限制表示同情。我愿意回答任何提出的问题。

（蓓：你为什么说得了溃疡的人思考方式不同？）

这问题简单。正是因为他的思维方式不同，他才会患上溃疡，这是他特有的看待实相的方式所导致的。这使他给实相中的自我形象添加了身心障碍。溃疡是由组成他思想的电性实相紧密形成的。你对这个答案满意吗？

（蓓：是的，非常满意。

珍转向比尔。）

细雨社 www.xiyushe.org

那么你——我应该说亲爱的父亲——

（比尔：是的，我的儿子——。

——有什么问题或要说的吗？

（比尔仍在笑：没有。）

那么我就结束这节课了。向大家致以最诚挚的问候。晚安。（珍真的大声喊出了晚安）。

第188节

Y4-5-188.1

前情摘要：

（周四我在工作时经历了一次跨维度视觉，我看到一个锈迹斑斑的打开的沙丁鱼罐头，放在一个破旧的木架上。色彩鲜明，细节清晰。我清楚地看到了罐子上的锈迹和木头的纹理。它被左侧的强烈阳光照亮，简陋的罐子因此在右侧投下了长长的阴影。



比尔和蓓来参加今晚课程的见证。)

赛斯：

衷心地欢迎，我希望我们的耶稣会士能遵从我给他的健康自愈指示。

今天我们将用一个“孤立的方式”考虑梦境的实相，就好像它与“正常”的意识是无关的某事。当然在现实中，这并不会如此发生，要知道所有事物都彼此连接、相互影响，只有你们认为可以把某事、某物、某人独立地看待与思考。

我在最近的课程中说过了距离和情绪之间的联系。你知道，情感间距的真正实相依赖于情绪强度，而与你们的空间计量方式没有任何关系。

强烈的情绪被经历者在其人生故事当前的高峰中被感觉到，并且影响着故事情节内各人物与自身内在的心灵间距。经历人生蓝图时感受到剧情中预设好的事件与情绪，不是问题；问题的关键是你如何应对与转化这情绪带来的挑战，在经历情绪的峰谷时，你如何面对自己与他人。

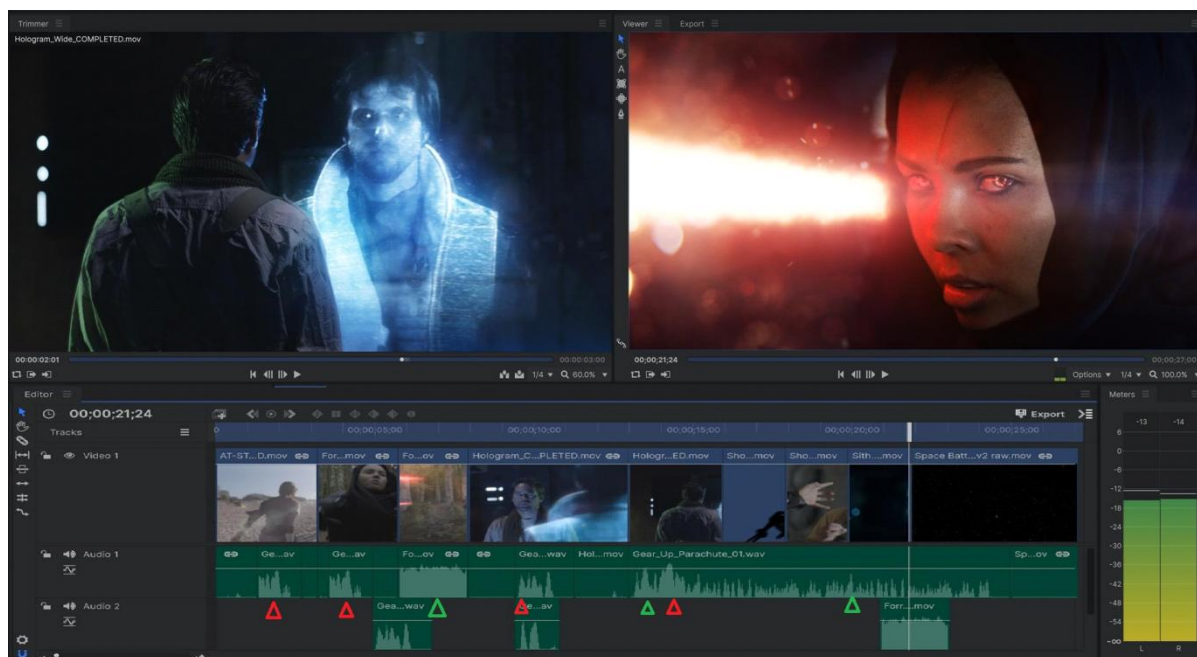
你看一部电影，是为了被内容所感动，并经由这感动收获见识与领悟。故事中展现出的冲突与反转，一次次地触动你的心扉，你是因此暴起伤人或自责自怨还是静观其变，就看你有多当真了。

细雨社 www.xiyushe.org

在人格的觉知力当中，就心理空间而言，情绪确实占据了一定的比例。随着情绪强度的起伏变化，其所占比重会随时间轴上的推移而发生渐变。当时看着比性命还重要的事，之后会变得无足轻重；或当时无感的冷漠，日后却发觉成为挥之不去的重负，久久萦绕心头。

但这是角色我外在感官对伪装层上时间流所产生的局限性认知导致的一个错觉。对于你们所谓的刚刚、久远前、或即将发生等时间距离概念，在同时性里都只不过是错觉。就好像两小时长的电影，剧情高潮分别被设置在 34 分钟初见时的欢喜、57 分钟悲痛欲绝的哭嚎、92 分钟众叛亲离的绝望、118 分钟大团圆的温馨——这一切在你选择体验这一影视剧的那一刻，就都已加载入你的时间流中，成为有待体验的

情绪变化。



在梦境状态中，梦者会在梦中经历其故事线中的时间元素。在梦境状态下，你们可以更清晰地理解时间的真实属性与性质，即可塑性、非线性、拼接性、高弹性等。在梦中人格无需经历故事过去的预设铺陈，就可直接感受到经历中表现给你感知的情绪强度。强烈的情绪在梦境状态中就像是你们当下真的正在经历的时间一样，被自己历经，尽管任何特定的梦者，并不会觉知到梦外物理时分的实际流逝。梦者只关注并只对梦境内部的时间元素表现出在意，只对自己梦境框架中的时间产生觉知。

梦者在梦中的外在伪装感官，在很大程度上被矩阵限制于只感知它们当下所需感知的故事情节，以便经历者自身能更当真地投入到剧情体验中。人格将会以某种方式被角色我感知到，如果其能处于“清醒”状态的话。以人格的视角看待人生剧的起落聚散生死通常被认为是非

常正常的事。

梦境中的角色其言行反应都会有一定的延迟感，他展现出的回应是源于内在意识的引领。人格在梦境状态也在运作，其运作方式不能认为和通常的清醒状态一样。人格片刻就能穿行伪装宇宙浩渺太空。人格会与其角色所处的伪装环境形成互动，虽然这些实相并不存在。人格可看到伪装层中线性时间流里那些所谓已死之人，并与它们交流。在梦中人格确实知道，被自己意识生成的其他人物角色，此刻具体在想什么或怎么看待梦中情景剧内的事物。

只是通常角色自限了自己对这些后台信息流的可感知程度。那么，你看，既然人格在梦境状态中可以或多或少地以正常的方式行事，那么它也能够所谓的正常意识期间内以被自己主动屏蔽了的方式行事。人格在自己的梦境状态下具有清醒的自我意识，但角色我可能不熟悉它本有的自由、才能和才华。

清醒的人格可以从梦宇宙中透过经历体验平衡对应，进而从中学到很多实践认知，其实情况的确也就是这样。从理论上讲，并且只在理论上来说，人格可以在梦境状态下，进行或实现他在意识界清醒状态下无法进行或实现的任何事情。但若想达成沉浸性体验，角色我在许多情况下，就需以很好的理由采取某些自限性行为，封闭对幕后的感知力，好能当真忘我地投入到剧情体验中，感受情绪的起落。

角色我在觉醒的过程中这类自限可以逐步减少，并且清醒的人格能够

利用其本身的能力，在角色睡眠时为角色我展示许多当被角色知晓的内幕。当然前提是角色我已经学会并掌握了记梦与解梦的技巧。



角色入睡后，人格就像进入本次生存经历一样，开始贴近内在自己的心灵需求。人格在这种状态中很快地摆脱了角色我在清醒状态下必须面对与应对的种种伪装实相，意识聚焦于自己真正关心的当前实际问题。

如果你学会记忆梦中的经历，就能轻易地发现在睡眠状态中，我们的人格是如何运作的。我们可以透过梦境中的经历看到自身人格当下的才能和他所具有的局限性。

我们这位耶稣会士朋友，一定要很好地仔细阅读我们关于梦境的资料，这将帮助你建立自愈的信心并找到自己认知的局限。

由于梦境展现出人格以及自身当下才能所需关注的课题，所以如果你

的注意力放在专心地关注梦资料上，把梦境状态放大千倍来细品，研究你在梦中形成的肉体环境之基础客观表达，就能明白很多被隐于幕后的真相。

首先，在梦宇宙的框架之内，人格尝试解决自己遭遇到的问题，并试图找到自己渴望的答案，最后透过在梦中的实操，以模拟的方式验证自己想出的解决方案是否真的可行、哪里需要推敲。这些问题与答案还有解决方案，被人格转化为角色的人生蓝图，在梦的平行世界里，借由肉体实相展开半封闭测验。先透过前半生铺衬出命题，然后再利用自己的抉择尝试观察所引发的后续涟漪。

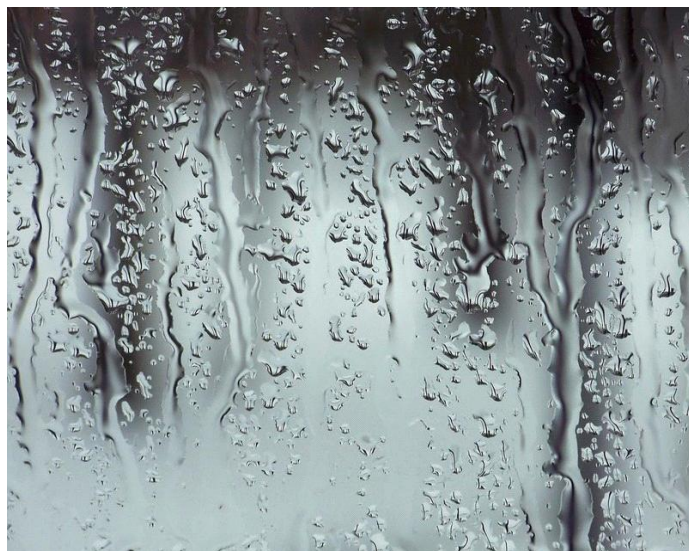
人生中没有所谓的意外，也没有荒谬无意义的梦经历。一时无法理解自己的人生经历与梦境象征，只是因为片面且零碎的记忆与对象征物的各种“代词”并不熟悉。

可以说，没有哪个梦体验是人格盲目的随机性行为。每个梦都对全我中的所有人格、所有阶层，具有启迪性的实际意义。梦中每一个有待验证的预设目标与经历，在被所有各层面不同平行自我转译时，会被表现成不同的、符合各位面特色的“象征物”。就好像，同一个意思被同时转译成各国语言，在转译的过程中，因不同语言符号表意的局限性和线性表述次序的差异，会形成看似荒谬的混乱。构成梦宇宙的电子矩阵之复杂远比你们任何可想象的物理计算机更加复杂。



如果角色我能在睡着前给自己合适的心理暗示，那所经历的梦境将会更加主题清晰、寓意具体，能更有效地解决个人目前最关心的当下问题，让梦可以为你的即时利益而展开工作。这就像随意浏览网络与输入关键词展开主题搜索的差异。

梦宇宙和梦境本身的构造、梦的剧本、人生的剧本，是由许多可能性的线条交织而成的立体可能性矩阵组列。宏一意识下不同全我中的所有人格都为编制这一矩阵贡献出了某些自己的参与。就好像一部圣经并非由一个作家完成。某一个角色，曾经与将来会被很多不同的人格所演绎，而每一版这角色的人生，可以雷同、近似或截然迥异。这些线索犹如雨滴在玻璃窗上滑过的水痕，既前仆后继如出一辙，又各自迥异各有不同。



往往一次梦中的启示就能让角色我圆满地解决眼前紧迫的人生难题。人格能够在梦的舞台剧中像现实一样，为角色展现出各种可能性的趋势走向。让角色我以近乎无成本的方式，最有效地窥见人生剧本中未来的走向与最优解，以便在肉身所处的伪装实相层中做出最明智的相应反应。当然这前提还是角色我已经学会了记忆与解读梦境。人格可以在梦中、在直觉中再三为角色我提供先见之明，但角色我若每日混吃傻睡、睡醒就忘、知而不觉，可就是好良言难劝该死鬼，大慈悲不度自绝人。

需要注意的是，梦同时贯穿多个维度中的不同自我，同样的一个梦，将涉及许多在其它层面上的平行现状，并非所有梦都是专门针对某一角色我的。有些预知梦会成为这一版自我的预告片，而另一些则成为反梦，是自己其它对等人格平行人生体验的预知梦，反梦是另一版你的预知梦，却对你形成截然相反的未来提示。

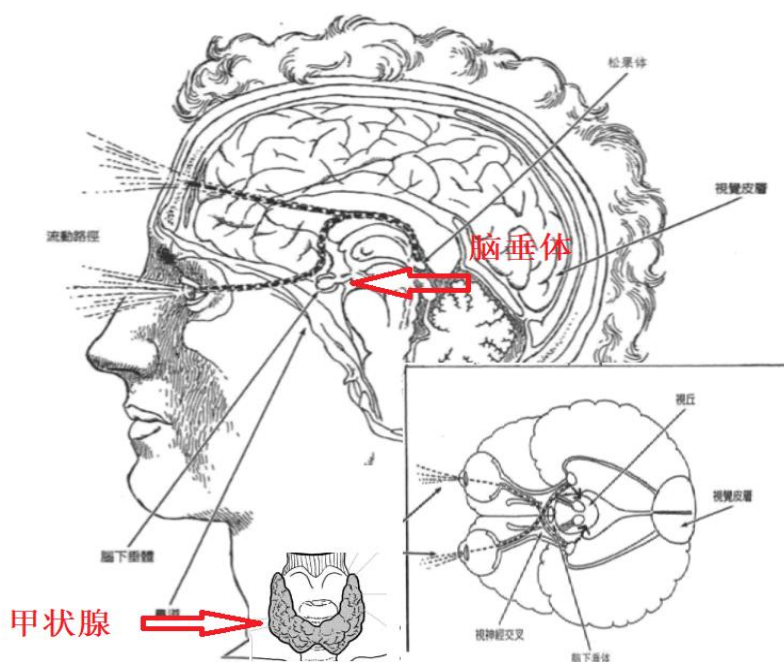


梦成为在各种部分自己之间的一种多维度相互共享的通讯方法。它可以有效地传递关于角色过去与将来的诸多信息，如果你已经多次演绎同一个角色，未能达成初心所愿，那过往失败的经验会成为此生的预知梦或直觉，提醒你这次当选择其它的抉择，不要再走老路。如果你能学会关注人格为你提供的暗示，那人格就会特意利用梦剧场增加对角色我的专题辅导，以改善角色我与人格的沟通状况。

角色肉身在做梦时会发生与梦相关的生化和生物电反应。这样的反应可致病也可治病，可形成心结也可化解心结，全看你日常都关注怎样的信息流、所得的心理暗示是正面富有建设性的，还是负面具有压迫性的。你把自己沉浸在怎样的意识频率中，就会体验怎样的梦实相，进而形成怎样的心理经历与经验。你为自己收入那些自限性认知，就会因此失去对应的相应自我才能。这种自我能力与能量的封闭，缘于被自己当真了的各種低阶人文迷信与具时代片面性的理念认知。

由于做梦时载具我与内在我都具有广义与狭义上的化学实相和电性实相的共鸣交互，梦在某种程度上是由那具有电性基础的化学部件所组成的，并且，它正是通过这些跨维度连接，与肉身的有机体神经结构进行着能量与信息流的相互转换。

人体内位于三眼轮中的脑下垂体是极其重要的多维电磁信号交互指挥中心；其次，第二重要的是位于喉轮位置的甲状腺。低频负电荷主要负责“指定”梦境的可持久性。角色我的心智，如你所知，并不出现在肉体实相中，尽管物理脑的确是在肉身。但心不住于身，身亦不住心，若能知此意，便是自由人。



梦境中的经历在心智中与醒时的经历一样，同样占据了感知记忆的空间，当然在梦宇宙中根本就没有什么真实的物理空间。梦与肉身的有机体具有直接的关联连接，在生化与电磁部分发生真实的互动。实际上每个梦都遵从着强烈的电性路径，并通过化学合成其被觉受的基础。

你们当记住，所有的“经历”都具有“电性实相”！人格从投生以来在肉身的细胞内，就存储着属于自己的电性实相。在肉体死亡的时刻，人格拥有这一肉体存在时所有的完整记忆和经历过的电性对应物。（闪存 U 盘存储信息的方式就是在高度集成化的单元格内进行电性正负极 01 书写与涂改）

如果人生经历只是肉体自己的一部分，并依赖于肉体的话，那人格几乎不能在肉体死亡后幸免于难。如果梦是肉身我的头脑活动，那么，人格的整体云端信息库将会随着肉体的灭亡而解散。但实际上这样的事并不会发生。人格与人格的觉知、认知、记忆，全然独立于肉身，虽然它确实与肉身发生着相当紧密的协作共鸣。

这就好像你的手机丢了，新手机可以藉由云端下载恢复一切信息，而这些信息之前确实都在旧手机中。哪部手机拥有这些很私人的信息与设定，哪部手机就是你的手机。

人格借由梦，进入自己所关注的角色剧中，经历其电性实相，透过电子矩阵的编码形式，来存放与读写伴随着角色成长的故事内容。这些具电性信息的梦，它们确实是在肉体细胞之内，但同时又独立于肉体细胞。

对于人格来说，梦宇宙中的经历，不管是睡梦还是清醒，其间的经历一样真实。只有角色我关心其间的区别。因此角色肉身死后，能幸存下来的是人格而非角色我。对人格来说，某一角色一时的生死与它本

身没有影响。就像晨起睡醒时，没有谁会因为脱离了梦境中的所谓家人与事业而嚎啕大哭。尤其是当做了很难受的噩梦时，只会庆幸可以早早醒来。



这是要点。

细雨社 www.xiyushe.org

要在睡前进行正面的自我暗示，这样潜意识将帮助维持肉身有机体的机体健康完整。

应该暗示自己：“在所有的人格结构阶层之间保持和谐的协作关系，让自己处于建设性的开放心态，只关注与在意那些具备建设性的正面心理暗示，也只对这类信息做出反应。当有这样的机缘时，你能感知到并做出必要的及时响应。”

这些简单的自我暗示，将有助于角色我从许多不幸的情况下逃脱出来，并有效地捍卫自我与人格的意识畅通。如果每天晚上都进行这样的祷告，将会对肉身机体起到足够的防护作用。

我们的基督徒，一个患溃疡的人，他认为自己比不患溃疡的人是有所不同的。像这样的自我信念，成为了你自身每日的自我负面暗示，而这心心念念的自我“祝福”将会令你的麻烦始终保持，这就是矩阵幕后的游戏规则：信念决定体验。

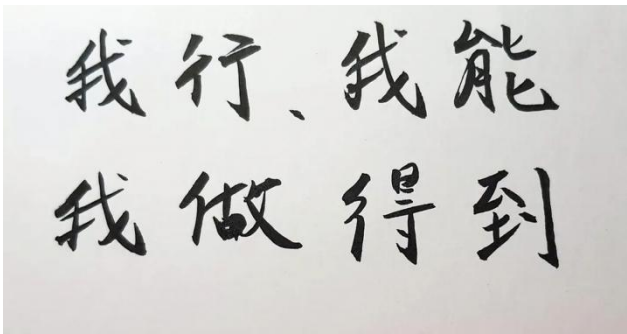
活得稀里糊涂要比持续地给自己负面暗示强，能给自己正面的心灵暗示又比活得稀里糊涂要好很多。如果你做不到坚信自己是健康的，那至少活得无所谓些，也总比见天说自己是个病人要好上太多。正面的自我暗示将有助于保护肉体有机体的完整性和健康程度。正面或负面的心灵暗示因拥有电性信息，所以可对生化实相产生直接的现实影响。

比如如果你对猫有心理恐惧，你的抵触就会生成具有生化性的电性实相，迫使你在这样的框架之内，体验对猫的过敏症状。

你创造自己的体验框架，就如你创造了溃疡的内部实相一样，你也可以取消这一自我设定的框架。由于暗示的确具有对电性和化学实相的直接影响力，因此它可以改变你在其内为自己设定的框架。从理论上来说，你所能做的与所能做到的是没有任何限制的。但实际上限制你能力的是你自己被他人灌输入的局限性自我认知。你要改变还是不改变它们这是你的自由意识，没谁能强迫你摆脱自限性。

由于人格在梦宇宙中形成自我暗示和形成肉身实相的机理是基于同样的东西，所以暗示的确能够改变你在其内运作的框架结构。这绝不是盲目乐观的废话。我已经给出了许多真实有效的方法和途径。如果你

愿意遵循我的暗示，将会体验到足够的证据，来证明我们的资料是有效且真实的。

A photograph of a piece of paper with handwritten Chinese text in black ink. The text is arranged in two lines. The first line reads '我行、我能' (I can, I can) and the second line reads '我做不到' (I can't do it). The handwriting is casual and slightly slanted.

Y4-5-188.2

你今晚有给我的测验吗？

请等一下。

这些都是印象。我的印象是“四”，关于某种东西。灰色，情绪或颜色。我有一种关于我所持有物的某种杰作的印象。还有联邦的东西。

鲁柏的印象是与牙刷有关的东西，或者是牙刷推销员。我的印象是一扇门、水平平行线 and 一团东西。

我懒得说材料是轻的，这是显而易见的；或者说我们有密封的信封。我的印象有黑暗、声音和首字母缩写。我再说一遍，J.B.。

这是在下午 4 点拍摄的照片。

声音指的是在你们跳舞时在乐队台上唱歌的歌手。

联邦，代表了我能向鲁柏传达的所有信息，很抱歉，因为这是一幢大

楼。他从我的信息中得到的想法是一栋大型的联邦大楼。

其他的说法显而易见。我们正处于训练期，会取得进展的。我希望进展迅速。

鲁柏在我们的测试中仍然相当紧张；即使是他的好朋友们在场，哦，他也会感到害怕！不过，我们在这方面正在取得进展，他会随着经验的积累而学会的。他很固执。这在很多方面都对我们有利。总的来说，我们需要更具体的信息。它必须以更清晰的方式传达，而且它将会如此。

（今天早些时候，我为今晚的课准备了第七个测试信封。这次我选择了一张 1964 年我们在约克海滩度假时拍摄的底片。照片拍的是离海滩只有一箭之遥的漂浮木酒店。这个地方对我和珍有很强的情感联系。记得 1963 年在约克海滩度假时，我和珍就是在漂流木酒店的舞厅里看到了我们自己创造的人格片段。见第 9 节。那是在这些课开始前的几个月。见底片素描。

蓓：你为什么说得了溃疡的人思考方式不同？）

很简单。正是因为他的思维方式不同，他才会患上溃疡，这是他特有的看待实相的方式所导致的。这使他给实相中的自我形象添加了身心障碍。溃疡是由组成他思想的电性实相紧密形成的。你对这个答案满意吗？

（蓓：是的，非常满意。）

第 188 节 短课：梦、星光体与肉身的连接具有电性和化学性

1965 年 9 月 15 日，晚上 9 点，周三，按计划

（今晚的课很短。与我一起工作的几个年轻人计划今晚在楼下的公寓聚会。第 184 节提到的那对年轻夫妇就住在楼下，我也和他们一起工作。今天上午上班时有人说，整个团队可能会在今晚拜访我们。中午，我把这个消息转告了珍，并建议她来决定是否要在可能被打断的情况下上课。

珍最初的想法是跳过这节课，但由于楼下的聚会进行得很安静，而且临近晚上 9 点也没有人找我们，所以她决定照常举行这节课。

在课程开始前不久，珍告诉我她有一个想法，认为梦和星光旅行或星光体有某种联系。）

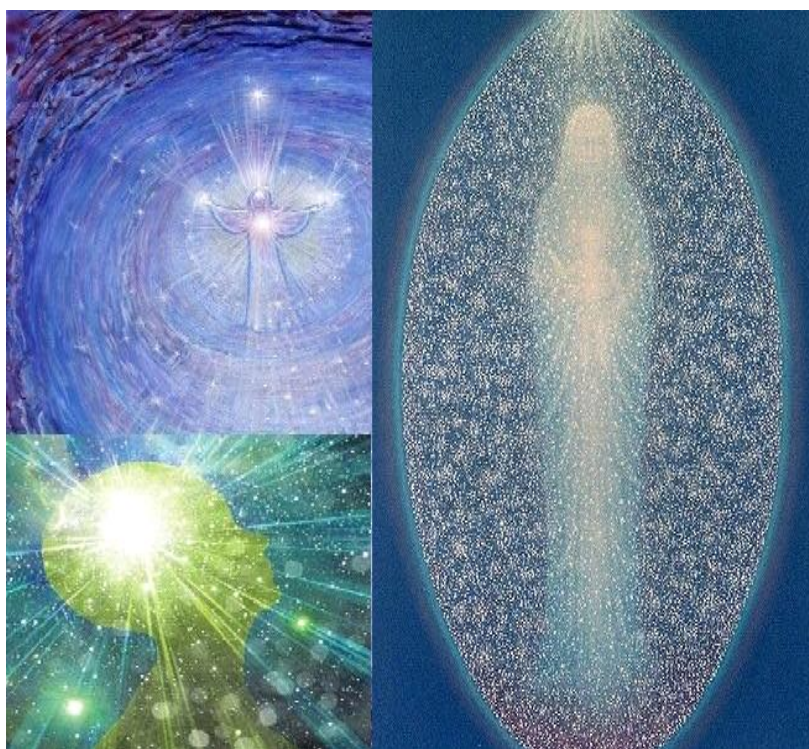
鲁柏为我们的课做了一些准备。他构建了一个特定的灵性和心理框架，我们在其中交流。当某节课是否要进行存在着疑问时，他就很难做好这些准备了。

现在，我们将继续之前的讨论，并进一步深入。

所谓的外形体与梦境图像之间确实存在联系。它们并不是一回事，但却密切相关。所谓的星光体也是由相同的成分构成的。

星光体(Astral Body)，是人七层气场中的第四种，从皮肤向外扩展到 15-30 公分处，是介于智能灵魂和精神体之间的一种微妙的非物质物质组成。精神旅行者离开肉身时，可透过一种非肉眼可见的彩色漩涡光环，进入星光层。

星光层是介于伪装实相层与电子代码层间的一个过渡层面，其状态犹如未被渲染前的 3D 建模，只是它并非灰白色，而是一种闪烁如荧光沙的轮廓薄膜。星光体有形有色有质感有温度，却不是本位面上的物质粒子，也不是矩阵中的意识流电子代码。



毫无疑问，梦中的图像对于做梦者来说肯定是有形的，就像物理对象具有形态一样。星光体也有形。但这些形态不像物质物体那样占据空间。虽然密度较小，但仍有可观察的形态。梦中出现的图像存在于另一个维度中。它们无需遵循时间和生长的物理规则约束。与物理物体相比，它们的构造更为直接、更即时和更自发。

然而，梦境图像必然与肉身有机体之间存在连接，这种连接——物理上的连接——既是电性的又是化学的。你们所谓的“物质化”的与肉身有机体之间的连接也是电性和化学的。星光体与肉体之间的连接也是如此。

从密度上来说，梦中的影像确实介于有形的实物和完全独立于物质的

无形实相之间。因为梦境与人格的联系，梦实相不可能与物质宇宙完全脱节。这里存在着一种依赖关系。

然而，梦中的图像可以说是人格投射出去的，许多星光体投射都发生在梦境中，而清醒的人格并不知晓。在这种情况下，投射只是一种允许在两个实相之间来回操纵的方式。梦见自己在巴黎的做梦者很可能确实到过那里。

物理上的空间与地点，在物理上确实存在着距离，比如北京到巴黎、地球到火星；但在梦宇宙的矩阵体系内，那只是两个坐标点，位移的发生并非是用超光速跨越物理距离，只是把自己显化在 A 点还是 B 点的一种选择。就好像你在梦中，跨越切换场景时，无需克服距离感。大多数滞留灵如果死明白了，也可以利用瞬移无视距离。心念所至身形所显。细雨社 www.xiyushe.org

梦中的影像并非星光体投射，而是在一定的电性限制内运作，这些限制构成了梦宇宙的边界。然而，梦中的影像几乎是纤维状的投影，几乎是一种稀薄的构造，基本上比物理的物质更具可塑性，但它们仍由许多相同的属性组成。再说一次，这是因为梦的本质与物质实相之间必须存在着的连接。

我们用一个比喻来说明它的深刻含义。就好比人格在睡眠中把自己的身体物质的碎片投射出来，这些碎片变得稀薄，延展成一种惊人的可塑性；这种可塑性的特性可以瞬间从一种形态转变为另一种形态。他带着自己的这些投射部分进入梦境，但由于实相投射的本质，它们无法被召回。

比如你生成了一个念头：我想看一眼当下的火星表面，然后你的意识依托星光体就出现在了火星表面，当然这个所谓的火星也是星光体。此刻你可以停止这个念头，不再继续观想，但你不能召回刚才已经达成了的念头，令其好似没有发生。

（休息时珍说她有一种奇怪的感觉，她意识到这份资料很好，但同时又感到心烦意乱。这是因为担心楼下的聚会会来打扰，尽管我们什么也没听到。）

梦是一个持续的过程。

无论是醒着还是睡着，你都会做梦，尽管在清醒状态下你并没有意识到。你在尽可能多的活动层面上以有意义的模式不断投射和释放能量。

这些都是相当合理的实相，即使你不再关注它们，它们也会以自己的方式持续存在。然而，它们仍然与你——也就是与你的人格——相连，是自我整体实相的一部分。你参与了它们的能量。

清醒下的这个角色我与角色我睡梦中的那个梦者，都是人格在梦宇宙中经历的梦。角色我与梦者经历的实相，看似不同，其实相同，不管是性质还是被电子矩阵生成的方式，没有本质差异。睡梦中体验的实相与清醒时体验的实相，都是实相，当然所谓的实相并非人类当代文明现下普遍理解与定义的那个“实相”。梦者的梦境与角色我的现实没有哪个比哪个更真或更假，都是梦宇宙平行面中矩阵体系下的实景物相。现实中的这个所谓自己与梦中的那个所谓自己，现实中的所谓他人与梦中的所谓他人，其本质也都是利用相同的显

化机理，被后台电子代码生成出的物相。

（珍停顿良久。）

通常，在梦境框架中，你会从自己的神经中枢发送梦境图像。这些图像会为你解决问题，并在潜意识中为你提供答案。

这些资料会非常有意思，但有一定难度。由于鲁柏状态不佳，我打算结束这节课，在下次定期课上再继续提供这些资料。

这些课所处的实相环境和框架也具有电性和化学组织，这需要一种精细的聚焦，而今晚的情况却让人心烦意乱。这样一来，鲁柏内在的必要调整就变得更困难了。

分心，或对被打扰的恐惧，有其自身的实相，会产生强烈的正电荷，这可能是有害的，尽管也需要考虑其他条件，比如化学和电性条件。不过，我们确实有了一个良好的开端。

（9:49 结束。珍解离如常。然而，她仍然感到困扰和不安；交通噪音是一个原因。她仍然闭着眼睛，声音很平静。

珍说她甚至能意识到我写字时笔在纸上发出的声音。我通常会在几层纸上写字，这样就不会产生书写噪音，而且我还使用圆珠笔来避免划痕声。珍平时的听力很好，她在出神状态下可能具有超常的听觉敏锐度。）

第189节

Y4-5-189.1

前情摘要：

（一节短课。和我一起工作的楼下的年轻夫妇计划今晚和几个年轻人聚会，说可能会拜访我们。

珍想跳过课程，但因楼下的聚会进行得很安静，到九点钟也没人找我们，她决定照常上课。

珍有这样一个想法：梦和星光旅行或星光体有着某种联系。）

赛斯：

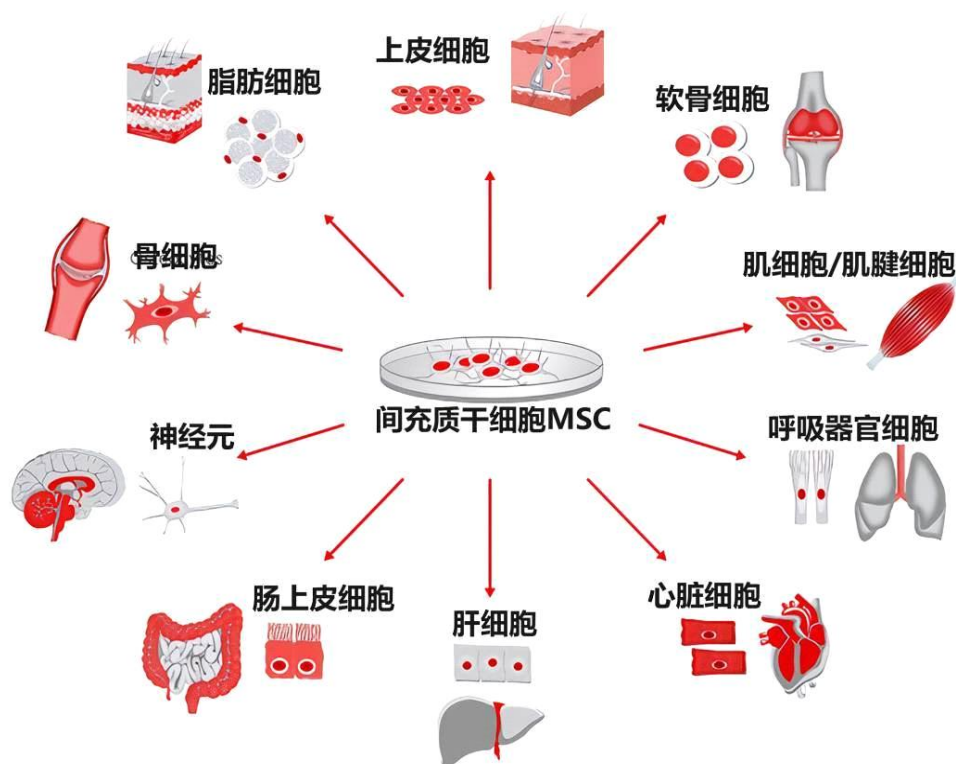
鲁柏以某种方式为课程做出了自己的准备。这形成了可被双方默契使用的模式，我们彼此在其中运作着的精神构成心理框架。当你们犹豫是否按计划举行特定课程时，自我意志的摇摆导致很难进行有效的意识频率对接准备。

现在，我们继续讨论先前的话题。

在“所谓”的细胞外有“胚层质”，那是用来构成梦境物相图像的合成物之间隔物，以便能量与信息可以相互传递连接，让不一样的“东西”可以形成密切的关联。那被你们称为星光体的东西，也是由同样的“成分”组成的。

“海绵动物属于最简单的动物，仅具有一个胚层。海绵动物虽然具有细

胞分化，但不具组织协调的功能。真后生动物等辐射对称动物复杂度更高，具有两个胚层（包含内胚层、外胚层），双胚层动物可发展出组织层级的构造。而更高等的动物（从扁虫到人类）具有三个胚层，多了内胚层和外胚层之间的中胚层，三胚层动物具有组成器官的能力。胚层质让一体性中可同时包含全然不同的细胞个体，并协助源于一体但分化功用结构全然不同的细胞、脏器可以协同工作、相互配合，又不造成混乱的彼此影响。”*

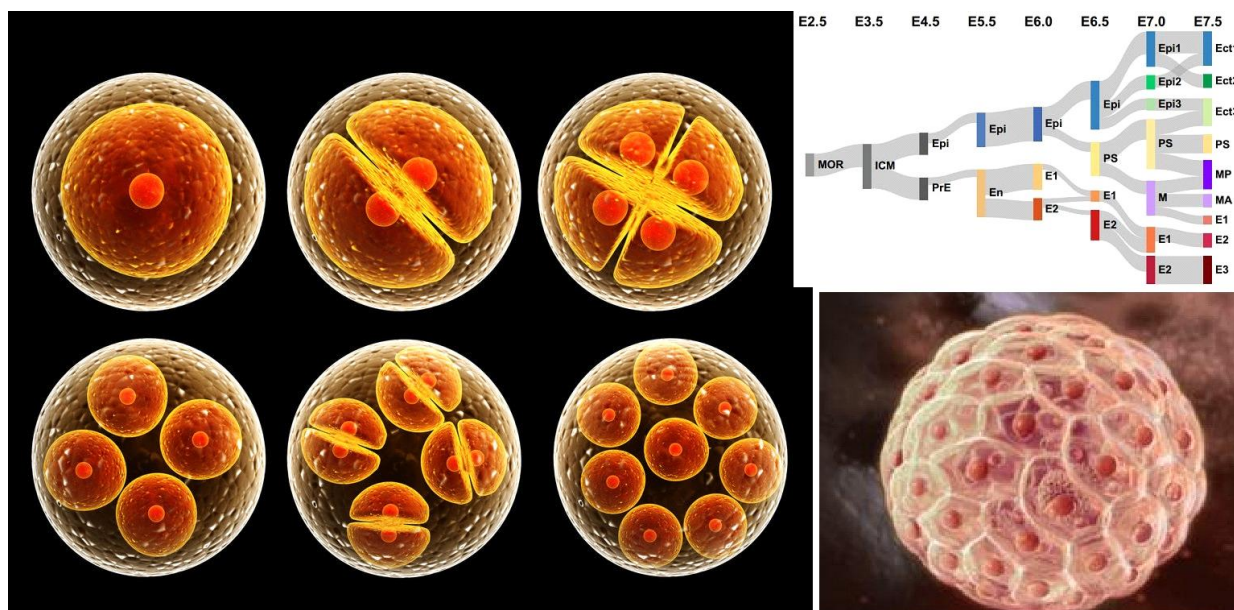


*编者注：以上引号内的楷体内容摘自维基百科，下同。

星光体让从宏意识中化生出的全我分型单体人格具有独立的独特性，但同时又具备与所有其它具有独立独特性的宏意识化生体们，可相互达成能量与意识上的交流。透过星光体，意识能量在从五维透过四维中间层物相化进入三维梦宇宙后，利用各自的思想幻化出了具有物相轮廓的星光层，让源自一体但意识频率各异的不同意识分支，有了一

个可相互协作交流、形成跨意识频率互动的平台。

基于这集体意识的平台，探索不同意识领域的意识分支们又构建出了目标各异的主题电子矩阵，随后这些相互平行又都同时存在的各个虚拟亚空间囊泡，形成了二维矩阵舞台，让同一意识面向上的主题探索可以展开更具体的细化分支。

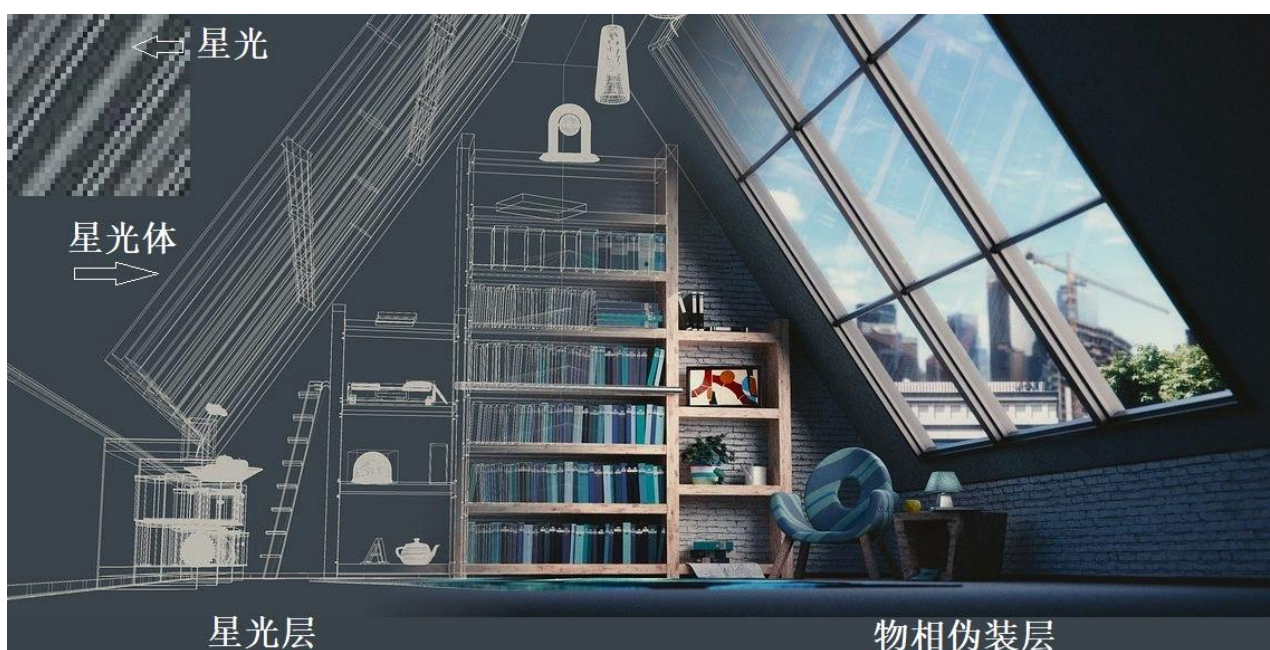


对梦者来说，梦境中的图像的确具有形状、质地、温度等真实的物理特性。这就是星光体所能展现出的形式。星光体具有很小的能量密度，但可形成供观察者体验的物相轮廓。星光体为物相建模，而各意识依据自我认知与感应力，为其完成后期很个体的渲染。每个观察者依据公共建模所感知到的真实都只属于观察者自己，包括质地、温度、亮度、颜色、形状、像素解析度等。

依据不同载具伪装感官的配置与载具内置处理器的档次不同，不同观察者对集体或个人实相的所见所感所闻所触其实都是不同的。只不过

我们经常主动忽略这一差异，将心比心地自以为：他人与自己是活在同一个世界中，所见所感是相同的，因此不解为何所思所想所触有所差异。

由星光体建模构成的这些物态形状并不以物理物体那种方式占用“空间”，当然根本也没有你们自以为的那个物理“空间”。星光体在梦宇宙中构建出图像，这些图像同时作用在多维空间中。并且星光体本身不受某一维度界面中狭义当地伪装时间流的物理束缚，摆脱了时间和因果线性成长的物理规则。



星光微尘的构成物形成星光体，星光体又形成星光层，当然这层不是一层薄膜，而是整个物相化后被观察者“可见”的电子矩阵。但星光体比伪装层中的物理物体具有更立即、更直接、更自发的特性，是由电子矩阵直接生成出的显化物，它无需经历籽、苗、树、花、果的线性进程。就像你打开荧屏时，图像即刻展现，这就是你们所谓的宇宙

大爆炸——一切的一切在纳秒内瞬间呈现。

星光体一定会存在与肉体有机体的连接，并且，与肉身载具的连接具有“电性”特性和化学性特性。星光与你可称为物质化肉身有机体之间存在着紧密的关联连接，那是透过电性和化学性达成的连接。

“化学是观察粒子间相互发生作用的一门自然科学，透过观察不同粒子间所展现出的电离与电荷亲疏聚散关系，研究物质的组成、结构、性质、变化及其应用。对化学的探索不应理解成物理学范畴，它更接近是一种利用电磁特性编程组合的程序学。

在把复杂物质拆分成粒子后，透过不同的组合顺序与搭配计量，构成指定的另一种物质显化。在微观结构上，这只是透过电子数量的多寡和原子相互再匹配，达成对物相表相的转化。比如把汞去掉一枚电子就形成了金。

而导入电子或剥离电子的过程与电性有关。电子本身看似是一种物质化的粒子，但其本质却只是能量的一股旋流驻波。就好像水面上的旋涡，可见可触可用可感，却什么都不“是”，只是水在流动中的一种旋力现象。而产生这种旋力现象的原理是，在流体中，存在不同速度或方向的流动，形成了剪切力，从而导致流体发生涡旋，形成旋涡。小到粒子，大到龙卷风、星云团，都是这样的产物。”

梦宇宙中的物相从密度上讲，是介于实体物理物体的有形性质和完全独立于伪装层物质的无形实相之间。因此人格所扮演的人类与梦境实相在发生连接时，不能完全地忽视物质宇宙的关联性，这里会存在着

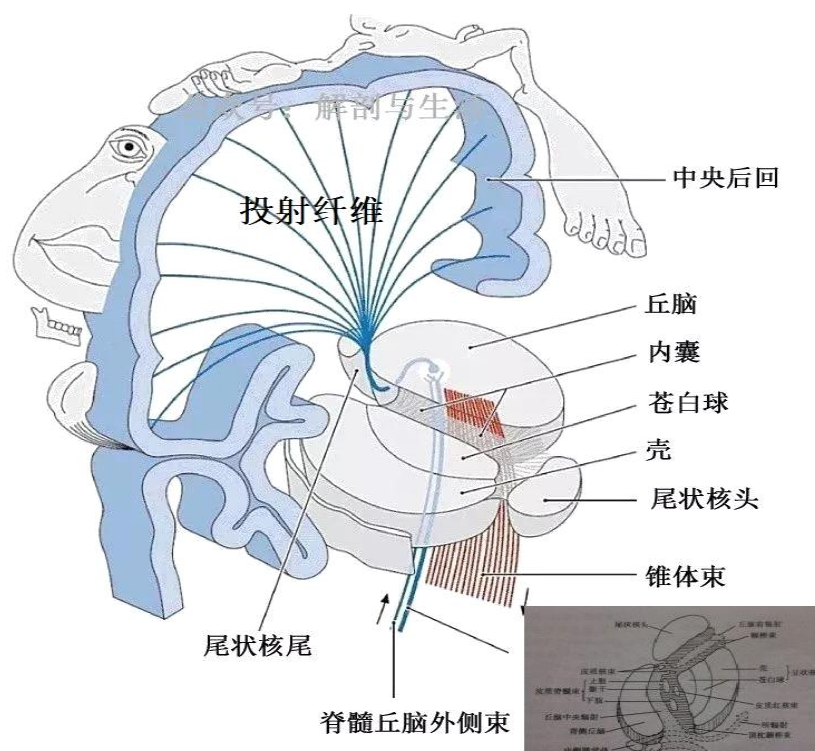
一种意识形态上的规则性依赖。



梦境中的图像是人格发送出去的投射，并在梦境状态当中会发生许多在角色清醒时，人格觉知不到的星体投射。在这种情况下，投射是一种允许在两个实相之间反复操控的简单形式。梦者经历了巴黎的街头，而肉身却在纽约的床上，其实很可能你真的曾经就在巴黎那里，只不过是利用你的星光体在星光层中的某一版巴黎。当然那个巴黎不比你所知的更真或更假。

构成梦境图像的星体投射影像，其运作会受到一定源于电性的局限限制，这个限制形成了梦宇宙的边界。梦境中的景象差不多就像是被稀释了的“投射纤维”，基本上星光体自我比肉身物质自我更具可塑性，星光体同时兼具由若干相同属性组成的特质，这些特质相互混合的比例依据人物角色的需要而不同。在梦的本质和肉体实相的物质性之间，必须具有基于实相的连接。不然角色我将无法理解与记忆梦中所见。

“投射纤维（projection fibers）是联系大脑皮质与皮质下结构的上与下行纤维，其中大部分纤维呈辐射状投射至大脑皮质，此部分纤维称辐射冠状（corona radiata）。投射纤维通过尾状核、背侧丘脑与豆状核之间聚集成宽阔致密的白质带，称为内囊（internal capsule），横断面上的两侧内囊呈尖伸向内侧的“><”形。内囊自前向后分为内囊前肢、膝和后肢三部分，各部分均有重要的投射纤维通过。”



这种连接就像是，一个人格把其角色形体投射成稀疏的放大物，形成令人惊异的、具可塑性质的雾影；这个可塑性极强的投影，可以立即从一种形式改变成为另一种形式。上一帧的景象与下一刻的可以全然不同，而且瞬间切换，无需渐变的转化过程。人格随着自己的这投射体一同游历。



人格造梦与经历梦的过程是一个连续的过程。不管角色我是在清醒状态中还是在睡梦里其实都是在被创造的梦境内，只是从梦宇宙里的某一位面游历到另一位面，如此切换着，虽然角色我在自我清醒的状态中并没能觉知到这一真相与其它实相。

人格总是以有意义的方式，从尽可能多的不同维度阶层上不断地投射内景影像并传输着能量。即便角色我不再对某一梦中的故事情节进行后续的追踪关注，它们也都在其自身的实相中以自己的方式，继续着非常真实的后续故事。就好像你只是进入漆黑的影院找人，几分钟后就与朋友离开了剧场，在你们走后那影片还是在继续按照自己的周期循环播放着。你是否对不同梦境实相进行观察，或参与其中，对梦实相本身不起到任何影响。它们保持着与你“人格”的互动可能，并且是那宏一整体实相不可泯灭的一部分。你只是分享着它们提供的能量与云端海量资料。

在通常的情况中，人格进入梦境框架，把自己的困惑发送给中枢，然

后矩阵系统会拣选出或生成出具有启迪内容的情景剧，形成梦境图像，为你提供解决问题的旁证侧引、例证引述，并透过潜意识把答案推送给角色我。

这资料将极为重要且有趣，但有些难以理解。因鲁柏今天不在最好的状态，我就要结束信息传输，这资料会在下次定期课上继续提供给你们。维持显化这些课程，需要你们保持存在的实相和意识可对接的框架，这需要电性和化学性的构造支撑。

今晚令人沮丧的是，鲁柏的意识频率飘忽，而我很难让鲁柏集中意识焦点，也无法帮他做出必要的内在调整。珍一直恐惧被楼下的访客突然造访而打扰到，这忧虑恐惧有它们的自有实相，并因此建立起来强大的正向电荷，同时诱发了其它化学和电性状况的抵触抗拒。



Y4-5-189.2

第189节 梦境图像构建方式 遥视伊斯博士 信封8 珍的小说

1965 年 9 月 20 日，晚上 9 点，周一，按计划

（上周，我们收到了伊斯博士 9 月 13 日的来信，他在信中说，他想尝试在星期一和星期三晚上 10 点与赛斯直接进行远程超视力沟通。他还提到，1965 年 8 月 23 日晚，他和妻子在旅行途中在约克海滩停留了一晚。大家应该还记得，珍的第二次信封测试就是在 8 月 23 日晚的第 180 节课上进行的，测试照片是珍在约克海滩的海滨上。这张照片是我在 1964 年夏天拍摄的。

伊斯博士想让我们问赛斯为什么他在约克海滩停留，因为他以前从未去过那里。而我们想知道，伊斯博士是否明白他在约克海滩的当晚恰巧是一张约克海滩的照片在我们的课上被用于测试，或者他是否记得在之前的课程资料里读到过关于约克海滩的内容。

珍为了准备下一本涉及赛斯资料的书，到埃尔迈拉的几个官方档案局进行了考察；她开始努力寻找弗兰克·沃茨的下落，取得了一些成果，遇到了一些乐于助人的人；她很享受这次探寻之旅。

第八次测试的双层信封里是一页珍写的旧小说《成人时代》。这是她七八年前写的，但从未出版。我把它四折后封好。

珍说，因为要接受伊斯博士的超视力测试，她感到有点紧张，但也感到很期待。）

晚上好。

我们将更深入地讨论构建梦境图像和其他物质化形成的方式和手段。因为存在着各种各样的平衡，或者更确切地说，是各种微妙的不平衡，

需要保持；梦境图像的构成也有所不同，通常只有做梦者才能看到，而其他一些更为实体化的物质则可能由半清醒的自己创造出来，并在某些情况下被其他人看到。

神经模式和新陈代谢机制在这里确实非常重要。不过，理解做梦者构建梦境图像的方法，可以让你更清楚地理解其他那些构建。这里，化学成分的比例很重要；也就是说，这些化学成分的比例与身体在你们所谓的正常意识状态下的比例是不同的。

梦境图像的部分构成是机体在清醒状态下正常积累的过量化学物质的结果。而实体的物质化则是通过引发这种过度的化学作用来构建的。

的确，通过人为制造必要的化学失衡，能创造出一种可以产生这种物质化的状态。然而，这种方法可能成功，也可能不成功。

人格所经历的一切经历，不管是在角色我之下还是角色的梦中，都拥有着自我明确意识意图，那就是为自我成长、自我完成做出相应的努力。在一个不断发生多元变化的环境中，想要保持稳健的平衡就需要不断地变换自己的重心。用自身的“不平衡”来对冲环境的不平衡。任何固化的保守僵直都会导致最终的失衡。

梦作为人格最低成本的试错手段，可以无限重启，可以一再经历，可以随时做出调整，可以按需要添加或削减其中的人物与事件、更换故事章节发生的次序、生成更多与自己互动的角色，或直接闭门不出，让整个“世界”只剩下自己。

梦者（人格）创建或经历梦境，梦境中有都市、人群、穿梭的车辆、飞鸟和一切物相。如果你能想明白自己是怎么营造的梦，那也就基

本上理解了所谓清醒时的现实是如何被矩阵用同样的技术伪装生成的。

载具我是构成角色我的物相实体，它可被分为三个具体层面：物理机械肉身、生化状态、细胞与微生物群落。生化状态主要指体内的七大意识能量中枢形成的激素器官。比如当你半夜看了恐怖片，入睡时体内肾上腺素就会让你梦到被追赶的恐慌；如果你看了爱情动作片，夜里就会遭遇艳情的桥段；紧张的工作让甲状腺分泌过度，在梦里你还会继续开会赶报表。

我们体内的生化激素水平是双向性的，你经常让自己沉浸在怎样的一种状态里，你就会被那一特定的能量频场所包裹。信息会转化成情绪，情绪带动生化反应，而生化反应是有延迟效应的。吵架三分钟，生气一整夜，这是再正常不过的事了。透过刻意地调节激素状态，可以让人有很大概率经历指定类型的梦境。

在身体的组织器官存在某种失调病变时，不管是器质性病变还是功能性病变，甚至是气机流注上的问题，都会诱发各种预警梦。这些梦会告诉角色我，哪里出了状态、为什么、应当怎么解决。

你所关注的将会成为你所经历的，你所在意的将是主要影响你走向的灯塔，你最常接触的将会成为你自己的一部分。这包括食物、色彩、音乐、书籍、朋友、短视频等等。所有的事物中都包含着信息，而这些信息按接触频繁度与计量的比例混合入你当下的所是中，成

为你的一部分，甚至慢慢地成为了你的全部。这就是浸染的力量，近朱者赤，近墨者黑。



我将把约克海滩的内容留到晚一点儿，接近十点的时候。

我们正在讨论的这些内容——

(9:11，被响亮的敲窗声打断。一个修公寓天线的工人向我们借手电筒，珍给了他。我对这次打扰很恼火，但珍让我不要担心，她说这节课会很好，她感觉到赛斯透过来得很好。9:15 继续。)

这些内容将对我们自己的课大有帮助，因为当我们完成后，你们将在一定程度上了解哪些条件可能是有利的，哪些条件是不利的。

正如你们所读到的，空气中的电性成分很重要，甚至稳定的温度和晴朗的天气，对我们的目的都是极好的。

晚间是最佳时段，这也是我选择这个时间的原因。在这个时段，电磁属性往往比较稳定，当然，尽管并非总是如此。既然万物都有电性和化学性，那么你所吃的食物也很重要，这也是我对你的饮食给出建议的原因。

在风雨交加或风起云涌的日子里，最好不要进行冥想或与自然相融，

失衡的不稳定性对人体的气机有着直接且显著的影响力。那些有宿疾的人，会在变天前就明显地感觉到症状的加剧。这是因为能量流的涌动让堵塞着的气脉呈现出电性的高压。

植物与动物都具有意识，虽然意识水平在表现力上有差距，在可见的反应速度上有差异，但其本质都是与我们一样的意识能量微粒显化物，所以同样有着情绪与生化类激素。这些生化物质可直接对我们的身体形成正面的或负面的影响。这影响力有的很即时很显著，有的则相对缓慢但日积月累。

请学会感恩你的食物滋养了你的生命，感谢它奉献出自己来成就你的成长；同时你与它将相互化合成一体，你将秉承那物的特性和习气、感受它的情绪与状态。老话说吃什么补什么，这不是无知的迷信。因为物质在分型后，很多无需再还原成基础物质粒子，就可被直接利用。

每一种生物或矿石都有自己能量上的偏性和特有的信息素。在能量频率的特性中可分为活跃性的能量 vs 惰性能量、高频能量 vs 低频能量。不同的能量会让与之融合的使用者获得亢奋状态或抑制状态，当然这些状态又可细分多个不同等级。一个已经处于高亢状态的人，如果摄取了具高亢能量特性的食物，会更激愤；面红耳赤心率快的高血压患者，因进补而呈现脑出血；相反，肢寒体冷面色惨白的人，食用了反而会滋补生命力。

食物中的能量可被分为寒热温冷四性，大类又有阴阳升降之别。除此之外，动植物在不同时期具有不同的信息素，在不同状态下死亡或受伤时也会分泌合成各种毒素，让捕食者感到不适，好让自己或同伴取得更多的生机。

就连结构最简单的半年生草木，也具有这类自卫能力。果实的皮都是防御类的，阻滞毒杀昆虫与鸟兽伤害它的子嗣。种子类多含有毒素——果肉让鸟兽吃，便于种子传播得更远，但你要吃它的种子，它可就不乐意了。所以多数种子中都有毒。人们需要想出各种炮制方法来降低或去除其毒性。

生物毒是一种具有强烈偏性的化学物质，一旦被食用并且过量，就会让食用者进入到某一偏性的状态中，比如心跳加快、心跳减慢、肌肉僵直、肌肉无力、呼吸急促或呼吸缓慢。人们总结出不同植物对人体的影响力，发现食用不同剂量的某一特定植物部分可以达成某些特定的效果。结果毒“药”就出现了。

利用毒的特性，让心跳过缓的人恢复心率，让高血压的人血压下降，让呼吸急促的人呼吸和缓。偏性即药性。或雪上添霜或雪中送炭，所以长期食用同一种类的食物并不明智，因为偏性会累积，初期对身体矫正平衡有好处的，长期下来却反而积重难返。

不同的人，在一年中的不同季节，依据自身不同的身体状态需要食用具有不同偏性的食物，因此食物的搭配与计量都很有讲究，独立

成为一门膳食与动植物药品的学问。当然如何让不同的物质，发挥出或去除掉其特有的毒性就是另一门大学问了，即炮制学。



如你所知，这些建议并没有走极端。我建议鲁柏进行的练习也有助于他利用负离子。每个人都会有其特有的方式来处理构成生理存在的原生质元素。

然而，原生质并不完全是物质的，从根本上说，它是物质和内在生命力的交汇点。因此，任何人格在构建其身体形象时所使用的特有方式，也会被用于构建梦境图像。

梦中的图像不仅是心灵或内在自己的延伸，也是通过物质的自己运作的电磁和化学属性的明确延伸。确实，就像神经末梢的延伸在自我扩展中形成新的连接，而这正是梦境图像的形成过程。

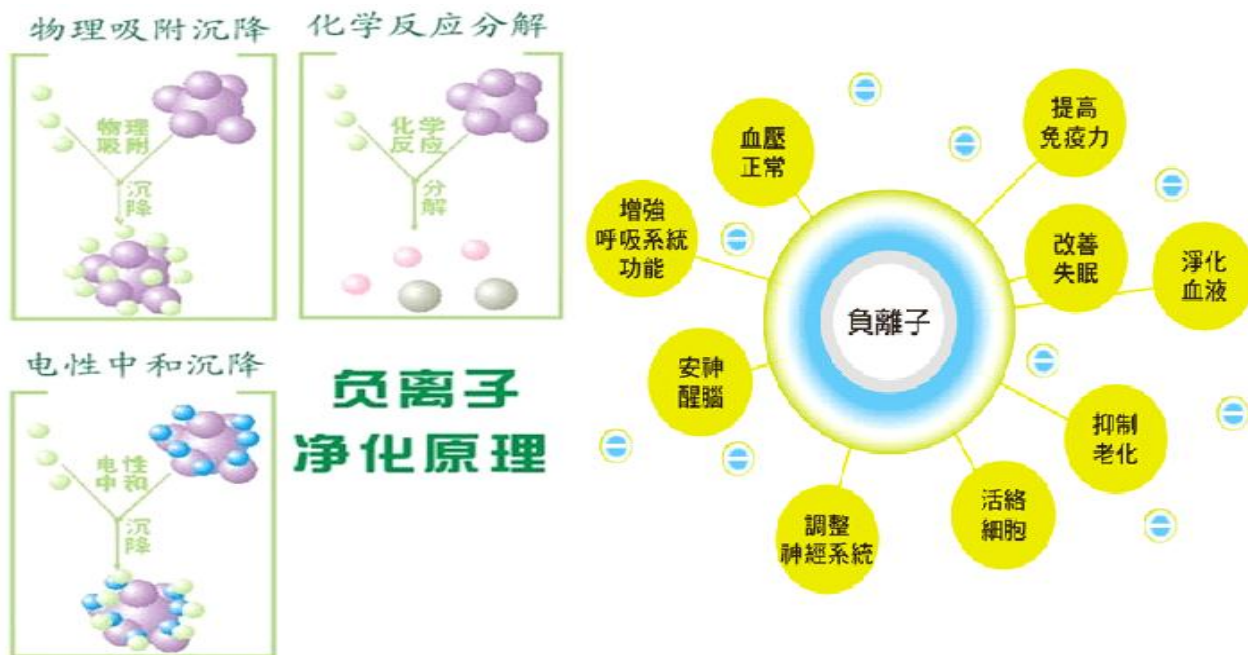
负离子是指带有负电荷的离子，通常指空气中的带负电荷的氧负离子（ O_2^- ）。在自然界中，负离子通常产生于大自然中的雷电、瀑布、海浪等。

负离子在环境中具有多种作用，其中包括：

- 改善空气质量：负离子能够吸附空气中的灰尘、烟雾、细菌等微小颗粒，从而净化空气质量，使空气更加清新。
- 提高免疫力：研究表明，负离子可以提高人体免疫力，增强人体对疾病的抵抗力。
- 缓解压力：负离子可以促进人体的血液循环和新陈代谢，缓解紧张和压力，使人感到放松和舒适。
- 提高注意力和精神状态：负离子可以刺激人体的神经系统，提高人体的注意力和警觉性，使人更加清醒和精神饱满。
- 改善睡眠质量：负离子可以改善室内环境，降低噪音和空气污染，帮助人们入眠，并提高睡眠质量。

需要注意的是，虽然负离子具有多种有益的作用，但并不是万能的“灵丹妙药”，也存在一些限制和不足之处。例如负离子浓度过高或过低都可能对人体健康产生负面影响，使用负离子产品时需要注意控制浓度和使用时间。

在自然界中生成负离子是透过剧烈不规则摩擦产生的，比如湖海的浪涛、大片的山林、大瀑布或大喷泉。当然现在透过负离子发生机也可在家中营造负离子环境，只是需要注意负离子空气中的密度不可过大。



请休息一下。

Y4-5-189.3

(9:27。珍解离得很好。她说今晚没有受到打扰。另外，珍这时告诉我，第 180 节的第二次信封测试中的“两个人”，她认为指的是伊斯博士和他的妻子朱迪，而我当时以为指的是珍和我，因为照片是我拍的珍。当然，我们现在已经知道，测试当晚，伊斯博士夫妇在约克海滨。9:35 继续。)

这里，我说几点题外话。

其一，课程开始后，干扰本身不会影响我们。你可以根据具体情况，按照你喜欢的方式行事。

就鲁柏而言，不确定是否能举行课程是令她心感不安的。然而，在某些情况下，如果条件不理想，干扰就可能带来麻烦。但一般情况下，我们不会受到这种干扰。

我相信你们已经注意到，有时有客人来参加课程是有明显价值的，因为灵性能量会汇集在一起，可以发挥作用。当有情感动力时，也是有益的。同样，当你在一个群体中时，也可以以同样的方式使用和收集

这种能量，就像你们在周六晚上出游一样。

实际上，这是一种非常自然且极为有效的补充灵性的方式，特别是当有意识的思维被音乐等稍微分散注意力时。在这种情况下，直觉会运作得很好，这些直觉会被潜意识储存起来，并在你们的工作中显现出来。

这确实需要技巧。原始人都是在不知不觉中使用这种方式的。不幸的是，在文明条件下，有时需要重新学习。所有获取和恢复能量的方法都很重要，无论是在日常生活中还是在我们的课程中。

鲁柏今天下午就是用这种方式，自发地获得了能量，而没有经过有意识的思考。

若想与异维度形成有效的意识沟通，需要角色我这边能保持自我意识波的相对稳定状态。就好像你使用调频收音机接收广播信号一样，如果你自身的接收频段始终在摇摆，那就很难形成有效的信息传输。在心神不宁时，这样的自我意识关注点的摇摆是不受控制的。所以在灵修的初期，不管从哪家法门入山，都需要先提升自己的可持续关注力。

初学者一般自身的意识能量并不强大，就好像需要四节电池才能工作的收音机，你只有两节电池，这时利用一些取巧的超频方法可以支撑短暂的收音机工作，但时间很有限，而电池电量消耗极快。如能利用多节电池串联的方式，哪怕每节电池都不是饱和状态，众志成城下也可取得良好的效果。

不过需要注意的是，这些被串联起来的群体意识，必须相互间有着相同的价值观、认知理念、开放且真诚的心态、肯于共享协作的精神。有些人口头上很诚恳，出于好奇参与这样的场域通灵经历，但内心中出于不确定的胆怯，其实是全然封闭甚至是抵触的。这样的人，在场域内与群体形成意识波与能量串联时，就会成为绝缘体，导致整个串联失效，并存在严重的能量与意识频段杂波。结果导致意识连接失败或因意识频段的严重降低，构成意识连通的不再是高维意识体而是滞留灵。

在通灵或灵力医疗的过程中或经历后，作为管道的意志传输者，会大量消耗自身的意志力与生命力，及时地做出自我补充与调整是必须的，不可勉强坚持。细雨社 www.xiyushe.org

很多“小”有成就的通灵者，一心想着尽快做“菩萨”行善事，开始帮助他人，办事、传话、解灾、渡劫。结果事情闹大了，来求助的人多了，有些还很紧急，于是就透支自己生命去干预他人功课。

殊不知每个人的经历都有其深远寓意，吃亏是福，跌了跟头才懂反思。能拿钱摆平的事都不叫事，能拿恭维的好话填塞的人都不是贵宾。在虚名假利下，在仁义道德的绑架下，很多初入门者冒然干预他人因果课业，然后被人家的高我指着鼻子骂还不自知；那点微末道行也就慢慢地散去了，只留下往日的虚名和拿不起撑不住的名声。

自我补充能量的方式，是与天地相容为一。就好像在海中瓢水，水

面不会像是在土地上挖坑出现坑洞的亏缺那样，持续地留在那里。更高级些的，可以自生成一个比载具出厂标配电池更大的内在核聚变反应炉，又叫内丹，它可以自行产生充沛的能量。不过这需要先完成全身乙太能量脉络的整改修缮，并逐步开通完善七大主要能量信息中枢。不然高压的能量会融毁载具内的线路，导致出现各种问题。

（这里赛斯指的是珍去城里的档案局寻找弗兰克·沃茨资料的事。她出发时有些不安，但最终度过了一个愉快的下午。）

关于这个问题还有更多的讨论，因为在构建物质化的过程中、在像这次这样的课程中，以及在构建梦境图像的过程中，都涉及到同样的机制。

辨别——最好是自发的、下意识的辨别——是必要的，但如果不允许过多的意识方向占主导，它可能会被有意识地转移。比如说，你可以有意识地暗示自己，你将建设性地利用这种能量，但随后就应该把这件事忘掉，不去管它。

我们每日清醒时度过的角色人生与梦经历的梦境故事，都是用相同矩阵机制在梦宇宙中透过电子矩阵体系生成的。想要透过种种表现辨识出这幻梦的本真，需要利用自发的潜意识，而非被指派或被动地用物理脑去思考已知可见的逻辑证据。因为你在伪装层中是找不到非伪装层里的证据的。就好像你在电子游戏的元宇宙空间内，找不到任何现实生活中的实际物质证据。

如果非自身出在本心本性本能自发的内寻、内求，那透过教育机构、宗教社团、党派压力、他人指派等行为逼迫个人去内寻真相时，因角色我的内在抗拒与严重质疑，就会主动地封印与忽略自己的内在感知信息与通道，结果当然也就只能是一无所获了。因此任何非自发的研究、探讨，都只会竹篮打水，获得否定性的结果。

在探索内在觉知、透过潜意识拜访内在神魂内我的过程中，你可以先为自己设立一个大方向上的自由意识许可，然后让自己进入到空灵的静观明觉状态，等待有可能的内在思想涟漪被注意到。此时如果你一心想着去体验、去感受、去寻找那意识波，那你的物理脑与角色我的意识状态就会持续在线，并处于高度警戒状态。在这样的状态下，潜意识通道是被自封闭了的。越是想要有所感知，也就越是一无所获。越是无所求，越是通透灵通。

就好像一个失眠的人，因为失眠而烦躁，想着：要不睡好明天肯定耽误事，怎么还睡不着，心情激荡，激素飙升，越发亢奋；而想着：一定要挺住，要熬夜，不要睡啊，结果再睁眼时已经大天亮，什么时候睡着的自己都不知道。

这种暗示本身在心理上也防止你被集体能量随意地席卷。你必须明白，使用这种能量绝不意味着垄断它。你并没有剥夺他人的能量。你自己的行动会继续产生额外的能量。这种利用能量的方法也用于创造梦境图像。图像的形式并非幻觉。就所有的实际目的而言，你只是有形而

无质的，这种说法并不矛盾。

如果我们说你梦中的场景是你自己意识生发而成的，其中的场景、天空、人物，连同你自己都是能量意识波的产物，我想你不会对此质疑。但如果我告诉你，其实你的整个所谓的人生都也是用相同机制，在相同的环境下，被你自己（当然不是角色我）构建出来的经历舞台剧，你会怎么想呢？

就好像我们在生活中一样，你需要均衡地分配自己的精力与力量，很好地平衡与顾全好人生的方方面面。在我们使用自身的生命能时，我们也同样地需要有智慧地使用这一能量。虽然我们确实可以获得源自人格源源不断的能量补给，但单位时间内自身可补充能量的速率是随自身能量脉管可承受压强而定的。

如果你只是初学者，自身的能量库、乙太能量脉管、交直流变压脉轮还没能全然无阻，那就不可过度透支自己的能量。很多事情不是搏一搏就能达成的，做不到就是做不到。

质量和形式看似同义，实则不然。质量并不取决于重量。不过，我们可以说，梦境图像有一种密度，这种密度是由电性强度形成的，部分是化学作用的结果。



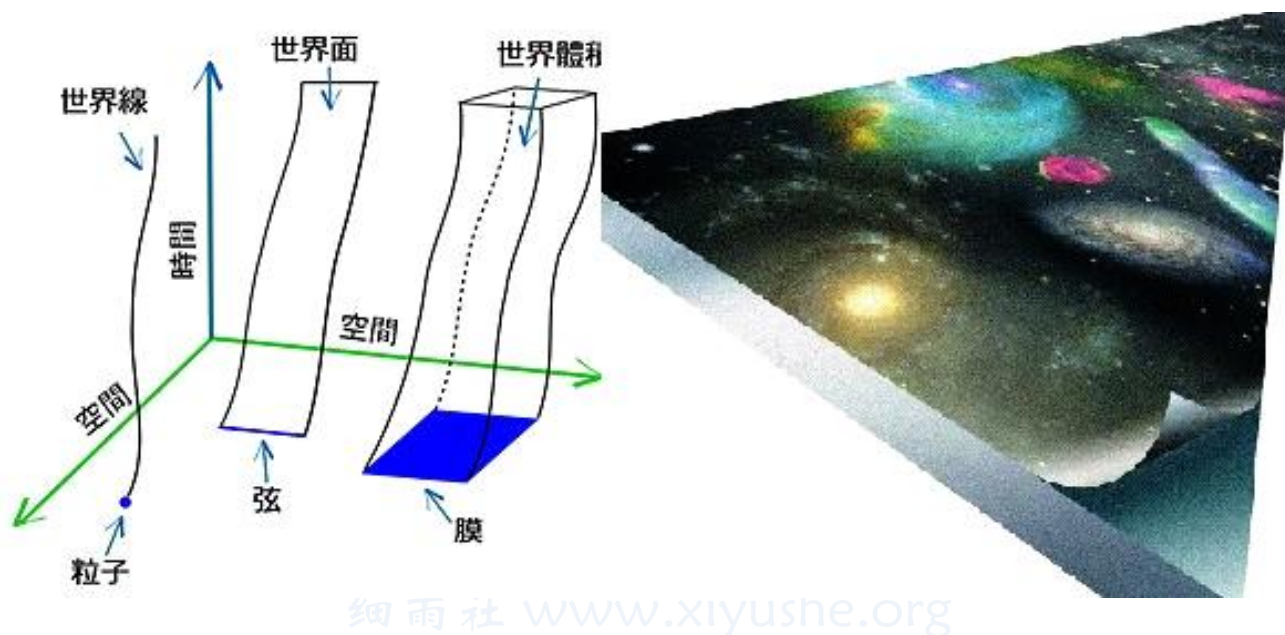
由能量构成的光剑，有形状、有质地、有温度、有色泽，但没有质量。那是电场的强度密度，与重量其实无关，这是伪装层中的我们早期比较难理解的。因为原始经典物理学的认知是基于粒子有重量，而粒子在单位空间中的高密度累积形成重量。但当 1912 年后，随量子物理学的展开，我们知道，粒子只是能量的驻波弦旋。粒子本身是没有重量的，没有重量的粒子累积再多也都是 $0+0+0=\times\times$ 。所以我们所已知的重量只不过是一种幻相中的数据值。所以牛顿的万有引力被证伪，人类文明进入膜时代，即一切所见都发生在一层显像的薄膜上。

知识点：

膜宇宙学（Brane cosmology）是一个物理学上超弦理论和 M 理论的分支，专门研究宇宙膜。他们认为宇宙其实是镶在一些更高维度的膜，而研究那些更高维度的膜是怎么影响着我们的宇宙。

当然为了世界的和平稳定，大多数人至今还在学校中学习着百年前

已知的绝对扭曲，并把那些知识当作科学，并信奉一生。只有极少数人可以攀登上象牙塔，知道这个世界真实的样子，而不因此疯掉。当然疯掉的也不少，因为跟谁说谁都不信，自然也不能让这些管不住嘴的人乱说，破坏和谐的奶嘴乐世界秩序。



你们可以稍作休息，我们将讨论其他事项，然后再回到这个资料上来。

Y4-5-189.4

(9:55 休息。珍解离如常，她觉得时间并没有过去多久。10:00 继续。)

我们当然会配合伊斯博士的实验。

鲁柏一开始可能会紧张，但这都会过去的。实际上，他学得很快，比我预想的还要快。同样，我们在处理细微的差别。

8月23日的测试中提到的一男一女就是伊斯博士夫妇。我们在这里遇到了一些困难；不过，考虑到这些测试都是新的，我们也取得了一些成功。

在测试中，因为我没有传达出具体名字，所以鲁柏没有扭曲内容，因此，记录显示我提到了一男一女，还有 J.B.。

珍从小生活在市井社会的底层，对庙堂权威人士有着一种莫名的惶恐。一想到伊斯博士，她的角色我就会因畏惧感陷入情绪化，进而触发物理脑的防御机制，始终参与信息的滤过，导致内在信息流的扭曲与删减。

（这时珍非常有力地指了指自己。见第 180 节。）

在这个情况中，鲁柏，或者说珍，是情感的连接。然而，测试本身涉及的是一张珍在约克海滩的特定照片，其中并没有出现伊斯夫妇。我无法向鲁柏清楚地区分这一点，因为那肯定不是伊斯夫妇的照片。

细雨社 www.xiyushe.org

然而，在进行测试的当天，伊斯夫妇确实就在约克海滩。因此，这两个人很清楚；特别是，我并没有说你和鲁柏（或珍）就是这两个人。虽然那次测试并不是特别出色的表现，但作为开始已经相当有启发性了。

伊斯夫妇并没有计划去约克海滩。但他们的到访也并非完全巧合，尽管看起来似乎很巧合。所有的经历都有电性实相。你们在约克海滩的经历就有这样的实相，在遇到你们后，不是伊斯博士，而是他的妻子不自觉地捕捉到了这种连接，并对此做出了反应。

（如果能从伊斯博士那儿了解到他和夫人 8 月 23 日晚上到约克海滩是谁开的车，将会很有意思。）

电性实相，是指电子矩阵中云端对角色现有舞台剧中情节发展的宏

观调控。这些调控为了确保某些必须发生的情景剧，以一种很自然的形式，意外展现成一时兴起的念头，然后这一挥之不去的念头，就引导着角色我在不知不觉中去触发某一特定的故事情节。

而这一切早在故事发生前，就已经在电性实相中存在着，就好像先有了剧本，后有演员按照剧本走位说话，然后才有了观众看到的那些剧情场景。对于观众来说，在自己第一次经历时，那是一种情理之中的意外；但对于整体来说，从来就没有什么所谓的意外，因为在同时性中，没有意外可发生的余地，有的只是不同的选择。

现在，请给我一点时间。

（10：11。珍静静地坐着，闭着眼睛。事实上，停顿非常短暂，她低着头，一只手放在脸上。我感觉她在说话时很谨慎，但并没有特别紧张。）

这些都是印象。

过去的一小时之内，伊斯博士和他的家人以外的几个人说过话，或者说现在正和他们在一起。

特别是两个男人。（停顿。）一把蓝色座椅或带蓝色椅套的椅子。（停顿。）我相信，这些人刚才和他在一起，而不是此刻。我相信他现在正站在他公寓的小阳台上，穿着拖鞋或类似拖鞋的鞋子。

（10:14 停顿。）不过，这些人有可能就在室内。其中一人穿着比较正式。远处的水中有什么东西吸引了他的目光，他可能正在聚精会神地看。（停顿。）堆叠起来的東西，像不规则的积木，排列得相当杂乱。

一个人，我想是个男人，从露台下面穿过。（停顿。）伊斯博士还想到了一本书，也许是某一页。

一段话一直在他的脑海中。我有一个数字 218 的印象。我不知道它指的是什么，是页码、地址，还是仅仅是数字。

你有测试给我吗？

（“有。”）

10:21，我把测试信封交给珍。她再次短暂地停顿了一下，眼睛仍然紧闭着。她左手拿着测试信封。）

再给我们一点时间。

我的印象是有几件物品，形状各异，质量不同，有分隔。一些强烈的竖线，与两个人有关，还有坠落或跌倒。

（“是坠落还是跌倒？”）

跌倒或坠落。

（我对答案仍有些不解，但没有继续追问，以免分散珍的注意力。今天下午准备双层信封时，我几乎没看那页测试稿。）

我还有橡胶的印象，但不知道指的是什么。一个有价值的物品，以及必要的预防措施。

五个物品。远处像山丘的形状；与两个人和许多图案有关。一个强烈的圆形，暗色之间有空隙。

我建议休息一下。

（10:25 休息。珍解离如常。她说她在传递伊斯博士的信息时并没有感

到特别紧张。她一直闭着眼睛，声音很平静。她隐约记得自己说了些什么。

测试页是珍早期未发表小说的节选。可以看出，赛斯或珍再一次传递了各种印象，这些印象很容易适用。剧本涉及两个人。其中出现了一次“跌倒”一词，并用“蹒跚”作比喻。

可能有很强的垂直感，这取决于珍是如何拿信封的；我不记得了。信封里确实有分隔和许多设计。珍说，提到的旅行车可能是一件有价值的物品。必要的预防措施指的是这对情侣在得知女孩的父亲即将到来后所采取的措施，尽管这些措施并不是在测试的这一页中提到的，但在前后几页有提及。

五件物品可能是旅行车、一杯咖啡、一堆砖头、沾满油漆的卡其裤和世界本身，但也可以有其他解释。一个强烈的圆形设计，我理解为世界。橡胶的印象，我理解为文件抽屉里捆住手稿的橡皮筋。至于山丘的提法，我不知道该作何解释，除非它是与剧本中的“一堆砖”的比喻有相当遥远的联系。

休息时，我请珍讨论一下，8月23日的测试我为何会选择约克海滩的照片。当我准备信封时，伊斯夫妇已经在去约克海滩的路上了；我知道当时有哪些沟通渠道是畅通的。

10:42，珍再次闭上眼睛，用平静的声音继续说话。）

我们将很快结束这节课。

约瑟，回答你的问题：你和鲁柏都在潜意识中知道伊斯夫妇的位置，正是因为这个原因，你才选择了约克海滩的照片，尽管你在意识上并没有觉知其中的联系。

鲁柏确实非常谨慎。但他正在学习在这些测试中打开更多的通道，让

更多的信息通过。打开通道才是最重要的。通常情况下，信息会不加区分地传递过来，而自发地选择可用信息是很重要的。你可能会接收到各种各样的印象，其中许多都是有效的，但未必与你的目的紧密相关。因此，我们必须在区分细微差别方面下功夫。

向大家致以最诚挚的问候，这节课到此结束。

今晚我们自己测试的内容是对剧本中概念的直译。

(10:49 结束。珍解离如常。她仍然闭着眼睛，声音很平静。赛斯之所以会对今晚测试做出评论，是因为珍和我在上次休息时一直在猜测剧本的转译方式。)

细雨社 www.xiyushe.org

第190节

Y4-5-190.1

前情摘要：

（我们收到了伊斯博士 9 月 13 日的来信，他想尝试在星期一和星期三晚上 10 点与赛斯直接进行远程超视力沟通。他还提到，8 月 23 日晚，他和妻子意外地在约克海滩停留了一晚。也就是珍的第二次信封测试的那晚，测试照片就是珍在约克海滩的照片。

伊斯博士想让我们问赛斯为什么他会在约克海滩停留，因为他以前从未去过那里。而我们想知道，伊斯博士是否明白，他在约克海滩的当晚恰巧在我们的课上在用同一个海滩的照片测试。

珍为了准备下一本涉及赛斯资料的书，到埃尔迈拉的几个官方档案局进行了考察；她想寻找弗兰克·沃茨的资料并取得了一些成果，遇到了一些有帮助的人；她很喜欢这类探索，同时也验证了通灵信息属实。

我准备了第八次测验的双层信封，是珍的旧小说中的一页。）

赛斯：

我们将更深入地讨论构建梦境图像和其它物质化的方式、方法。因存在着必须要保持的各种平衡、或者说各种微妙的不平衡，所以组成梦境的图像通常存在着只能由梦者自己发现的伪装层差异。这差异源自半清醒状态下的角色我，感知到其它自我创造的其它平行实相，在对比中发现了平行世界中的差异点，没有对比就没有差异可言。

在梦者与载具我间存在着神经模式与代谢机制的显化牵引，这极其重

要。载具的状态会影响梦实相，梦实相也会影响载具状态。若能理解一个梦者用何种方式创建梦境中的图像，就能搞清楚那些伪装结构是怎么生成你所谓的人生的。

在这里，载具中的生化激素百分比之变化对各方面影响非常重要。在你们所谓的正常意识状态期间，载具中正发生的生化激素相互比例之相对变化，对自我能够产生直接的巨大影响。

形成梦境经历的因素，一部分是因体内化学物质剩余造成的——酒精、毒品、添加剂、盐、药物等未能全部代谢掉的剩余化学物质，通常是在角色清醒状态下所摄取的；当然还包括因情绪激荡产生出的体内激素反应、被压抑性冲动后的性激素、因惊恐产生的肾上腺素、因精神压力生成的皮质醇、因喜悦产生的多巴胺、由思虑过度释放的甲状腺素等，都会导致某些特定的梦境体验与梦境营造。

实际上，可以通过人为地影响身内化学失衡，营造一种内在的失衡状态，进而有导向地营造梦经历。然而，这种手段成功率并不稳定。

（此时突然传来敲窗户的声音。珍轻松地退出恍惚状态。我们开始不想理睬这声音，但因为它不同寻常，我们只好去看看。结果是门廊屋顶上的电视天线松动了，一个修理工敲打窗户想向我们借手电筒。我们告诉他我们正在工作，并把手电借给了他。我对这次打扰有点恼火，因为我们利用后面的小房间，就是为了避免这类事情。珍告诉我不要担心，这次课会很好，她感觉赛斯透过来得很好。）

在课程中我们只需要注意几点就可保持心流的畅通。

首先，空气中的电性成分是很重要的，稳定的温度让空气粒子抖动的频率趋于一致。晴朗的天空没有雷暴对跨维度通讯很有益处。

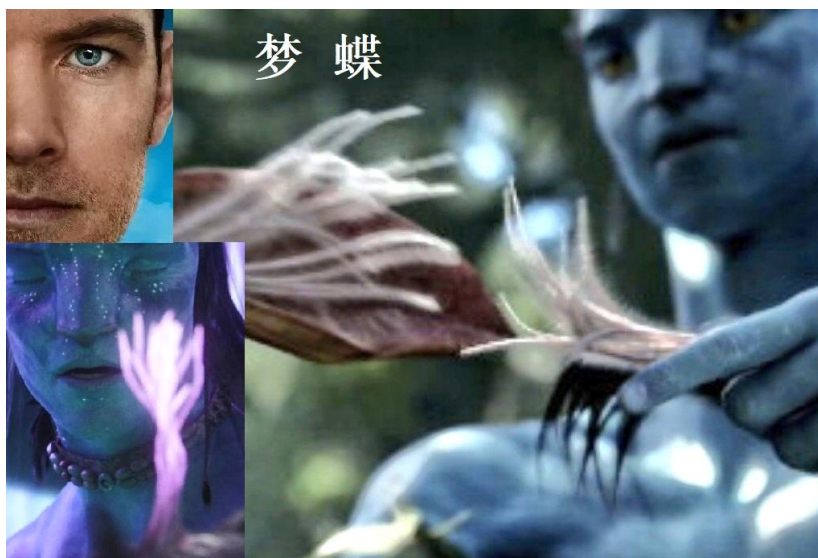
其次，晚上的时段是最好的。到了这个时间，电磁性趋于稳定，各种电子设备与电车都相对减少。当然，情况并非总是如此。

最后，要知道所有的东西都具有电性和化学性的交互能量信息，所以你们吃的食物也是很重要的，我对你们的饮食进行过建议。

当然，建议远不止这些。在我建议鲁柏进行的心流练习中，利用空气中的负离子也会有所帮助。每个个体对于组成肉体存在的“原生质”元素，都有他独特的、各种各样的很自我的处理方法。

原生质不完全是伪装层内的物质，从根本上说，它是肉体物质和内在生命力之间的一种汇聚媒介物。因此，人格所利用的特定方法与其肉体形象有关。

梦境中经历的图像的确是一种经历的扩展，不仅是内在自己灵性的扩展，也通过肉体上的运作在电磁和化学性能上得到了扩展。这就像是你的手指上又长出更纤细的触须，神经末梢外延出体外，扩展着感知范围与敏锐度，建立新的连接可能。获取这样的灵智灵觉扩展就是梦者之所以渴望经历梦境的真实初心。



(珍在被修理工打扰后传讯解离状态非常好稳定，没有被打扰后的情绪起伏。大部分时间闭着眼睛大声地说着。

在 180 节课上，当时我们以为第二个信封测验中赛斯说的“两个人”是我和珍，到今天才知道是伊斯博士和他的妻子朱迪。当然，我们那晚还不知道他俩去了约克海滨。)

细雨社 www.xiyushe.org

我说几点题外话：

第一，课程开始后，干扰本身不会影响我们。你可以根据具体情况，按照你喜欢的方式行事。

至于鲁柏，无论是否进行课程，她在经历不确定性或心理压力时都会有不安感。当心神始终警觉时，意识无法进入深沉的后台。在这种条件下，我们的通讯将会很不稳定。虽然在珍担忧的那个时段里被打扰只是可能性概率的问题，但她的忧虑不安与警觉感却始终持续。一般来说，我们会远离这些不必要的干扰。

相信你们已经注意到，有客人来参加课程是具有明显价值的，因为灵

性能量会汇聚起来，并因此发挥作用。个人或群体的情绪具有建设或破坏的推动力，当积极的情绪存在时是有益自我发展运作的。

其实，这是一种非常有效和自然的灵性能量恢复方式。特别是当有意识的心智被比如嘈杂的音乐等稍微分散注意力的时候。在这种情况下，内在信息透过直觉还是会被传送给自我，并且这些从潜意识当中被下载来的意识信息会存储在前意识当中，之后可被角色我所觉知为直觉的闪念，它们自己会展现在你的工作当中。

这的确需要一定的技巧训练。原始人在不知不觉的情况下曾经很好地使用了这一技巧，可谓百姓日用而不知。不幸的是，在人类进入了文明社会后，你们为自己灌输了太多的理性条条框框，对直觉的灵感反而不再重视，需要对它重新学习。要知道，在日常的生活中和在我们的课程里，习得获取或恢复这些意识能量信息流的方法是重要的。

鲁柏今天就以这种方法在被打扰后很好地获取了意识能量信息流，并且相当自然，没有头脑我有意识的干预和考虑。

在物质化的建设中、在像这次这样的课中，以及在梦境图像的构建过程中，都涉及到同样的内在机制。对伪装幻境的辨识，必须是自发并且是在潜意识内完成的。但是，如果角色处于“外在或内在”的压力下，在不允许自己控制内在意识方向的情况下，辨识可能会被有意识地扭曲转移。

你可以有意识地为自己提供具建设性的正面心理暗示，并利用此种暗示的能量达成心愿。但要注意，在完成自我暗示后，要把这暗示忘掉，不再去管它、惦记着它，或计较是否达成所愿。要知道心无旁骛才可观真达意。

从心理上来说，有效的、准确的、良性的、正面的自我暗示本身也可以防止你被聚集起来的能量流席卷而空。你必须明白，使用这种能量决不是独家垄断的。在通灵状态下你没有丧失什么东西，你自己的意识行为本身也在继续产生着额外的能量流。

这种能量的流转利用方法也被运用于创造梦境的图像。梦中所见的图像并不是一种幻觉，你只是为了更实用的“目的”在经历那些拓展补充资料，以便完善生命阅历。



上图文字：两者间比较，谁更坚硬？哪个更持久？哪个更寒冷？哪个更沉重？
逻辑脑、心智、神智，对此的答案是全然不同的。角色我的第一反应与经验有关。
但其本质上这只是两张图片上的像素微粒。所以对于内我，两者没有任何差别。

“质地和形态”看起来很近似，但有差别。质地无需依赖于重量的表达。可以说梦境中所见的所有相都是由电子矩阵生成的、由电场强度形成的、具有一定密度的影像，而这电场的强度与其化学结构有关，是显化行为的结果。

我当然会配合伊斯博士的实验。

鲁柏一开始可能会紧张，但这都会过去的。实际上，他学得很快，比我预想的还要快。同样，我们在处理细微的差别。

8月23日的测试中提到的一男一女就是伊斯博士夫妇。我们在这里遇到了一些困难；不过，考虑到这些测试都是新的，我们也取得了一些成功。我没把全名透过来，只说了男女和 J.B.，不想鲁柏在那一刻因紧张而扭曲资料。

鲁柏所扮演的珍·罗伯茨，在遭遇权威时情绪波动会比较强烈。测验所用的照片本身是包括珍在约克海滨的，而伊斯在照片中并没有出现在画面里；可在测试的那一刻他们确实就在那画面里，清楚地透过来了，这种信息重叠很难解释。所以那时我没有让鲁柏去清楚地区分，是因为它绝不是伊斯一家的照片，而又与他们直接相关。

伊斯本人并没有计划要到约克海滨去。所以他们自己感觉那到访看起

来很蹊跷，但事实并非完全如此，所有的经历都具有其背后的电性实相。你们在约克海滨的经历也是如此，包括你俩的初次相遇。伊斯博士并不配合我们的工作，但他的妻子在无意识时得到了内在引领的信息连接，并对内部后台引领做出了回应。

所以伊斯博士被妻子要求在 8 月 23 日那天，开车去到了约克海滨，并和他的妻子住了一个晚上，在照片中的位置看海，这是很有意思的事情。



关于伊斯博士此刻有一些画面感，在这个小时里，他正与家庭外的几个人在说话，正和他们在一起。有两名男性。有一把蓝色坐垫的椅子。我相信，这些人早些时候就与他在一起了。一些人在室内，其中一人穿戴整齐。

博士此刻正站在他公寓的小平台上，穿着拖鞋，或类似拖鞋的鞋。他望向远方，远方的水里有什么东西吸引了他的注意力，他正关注地看着。

他们相当偶然地在安排着一大堆就像不规则积木的事情，想要整合好那些琐事信息。有一个人，我相信是名男性，正走过博士下一层的阳台。

伊斯博士一直在思考一本书，或许是其中的某一页内容，那内容好像对他来说很特殊。我有一个数字 218 的印象。我不知道它指的是什么，是页码、地址，还是仅仅是数字。

你今天有对我的测验吗？

（“有的”。我把测验信封递给珍。她再次短暂地停顿了一下，眼睛仍然紧闭着。她左手拿着测试信封。

信封里是珍写的旧小说《成人时代》。这是她七八年前写的，但从未出版。我把它四折后封好。）

我的印象是有几件物品，形状各异，质量不同，有分隔。一些强烈的竖线，与两个人有关，还有坠落或跌倒。

（我对答案仍有些不解，但没有继续追问，以免分散珍的注意力。今天下午准备双层信封时，我几乎没看那页测试稿。）

我还有橡胶的印象，但不知道指的是什么。一个有价值的物品，以及必要的预防措施。

五个物品。远处像山丘的形状；与两个人和许多图案有关。一个强烈的圆形，暗色之间有空隙。

我们将很快结束这节课。

约瑟，回答你的问题：你和鲁柏都在潜意识中知道伊斯夫妇的位置，正是因为这个原因，你好似随机下意识地选择了约克海滨的照片作为那天的测试，虽然，你那有意识的角色我并不知道这事。

鲁柏的确是非常谨慎的。但在这些测验中，珍正在学习更多地信赖与开放，以便更多的信息可以顺利透过来。信息渠道的打开是很重要的事情。通常情况下，信息的通过是相当随机的，并且极其依靠自愿的渴望。在同时性中如何选择可获得的信息是极其重要的。意识可能接收到各种各样的印象，许多都是有效的，毕竟在同时性中一切都套叠发生在一起，但有些信息并不会密切地与你们的目的相关联。因此，我们要学会如何区分在同时性中相互纠缠套叠着的各种信息与表达的范围。



Y4-5-190.2

第190节 正品登场 约翰职业生涯的建议

1965年9月21日 约晚上9:30 计划外 星期二

（在这节课期间和之后，我都没有做笔记。以下是珍在两天后对课程内容的重构。因此，我认为它很有趣，除了其本身的内容之外，它显示珍能够回忆起她在出神状态下说过的相当多的话。

这是她第一次尝试从自己的视角重构一节课。我会在必要的地方加上我自己的注释，这些注释放在括号里。）

编者注：以下褐色仿宋体为珍的记录。

我们的朋友约翰·布拉德利今晚来访。我们播放了第170节课的部分录音，那节课录制了赛斯给伊斯博士的话。在播放到一半的时候，赛斯突然说：“既然原版原声在此，为什么要听他的录音呢？”他的声音相当洪亮，情绪显得非常好。约翰从来没有听过说话这么大声的赛斯，他以前见证的都是安静的赛斯。现在赛斯开始大声地、欢快地说话了。罗没有做笔记，因为赛斯告诉他没有必要。这些内容是凭记忆写的。

（我们一直在录音中寻找特别强烈的声音效果，以便约翰能够了解赛斯人格的力量。珍跪在录音机前，我们找到了一段很强的声音。她闭上眼睛，关掉录音机，开始以赛斯的身份说话。这个过渡是如此顺利，以至于约翰和我过了一会儿才意识到我们没在听磁带了。珍的声音非常洪亮。）

约翰正在考虑辞职，在他的家乡宾夕法尼亚州威廉波特买下一家餐馆酒吧。他询问赛斯对这一计划的看法。赛斯怀疑约翰是否会这样做，

因为他渴望家庭的安全感，并且需要大都市的出路。这些需求在他的销售工作中都得到了满足，但如果他是一家固定场所的经营者，这些需求就不那么容易满足了。

赛斯说，约翰现在所在的塞尔药品公司最早要到明年二月才会发生变化。约翰计划明年一月换工作。赛斯说，如果约翰真的买下那家生意，新项目会成功。

（赛斯还告诉约翰塞尔药业的一些情况，包括它的财务和人事纠葛，以及如果约翰留在公司度过目前的危机后可能会有有的光明前景，这些资讯仍然适用。这些信息分散在约翰见证的以下几节中：第 37、54、63、70、95、135、166 节。）

约翰还问赛斯，1964 年 6 月 17 日他喉咙疼痛的原因是什么；当天约翰见证了第 63 节课。1964 年 6 月 18 日，在做心理时间练习的时候，我有了一次非常震撼的体验，一个如雷贯耳的声音告诉我，约翰的问题其实是“舌头不好”。赛斯现在解释说，那个神秘的声音就是他发出的。他说约翰在吃东西的时候，舌头被一块骨片割伤了，但由于人体神经解剖结构的缘故，疼痛一直传到了他的颈部。

约翰说他想得到赛斯存在的证据。赛斯严厉批评了他，说这些声音效果对我这种体质的女人来说是不可能的。赛斯说，他同样可以合理地要求约翰向他证明自己的存在。

（在这部分即兴交谈中，珍的声音有时变得非常响亮和有力；虽然没有达到第 170 节课的效果，但有一两次很接近。我认为这声音对于房子来说太响了，因为邻居离得很近。珍大部分时间眼睛都是睁着的，她或赛斯经常故意看着我，知道我很尴尬。但这并不能阻止又一次强烈的声音爆发。有时，珍会站起来，把头向后仰，就像第 170 节课时那样。这时，赛斯就会说要用这种姿势来获得更多的力量，并说珍在

正常情况下是不可能达到这种效果的。)

约翰问赛斯是否知道，如果他想要一份资料的副本，谁能帮忙打字制作。赛斯告诉我们，之后伊斯博士会在这方面帮助我们，尽管他自己现在还不知道。赛斯说，奥斯威戈大学有一位女士可以做这项工作。赛斯还告诉约翰，让他自己继续找人，“努力会对你有好处”。

赛斯说，像今天这种不定期课的练习对我有好处。在与伊斯博士进行的涉及超视力远程沟通的新实验中，会有足够的有效信息来保持伊斯博士的兴趣，尽管我们以后会做得更好。

声音有时变得非常响亮。在几次休息期间，我很担心邻居。那是一个闷热潮湿的夜晚，我们客厅的窗户当然是开着的。赛斯显然乐在其中，而我在为他说话时也非常活跃。我的眼睛大部分时间都是睁着的。

有几次，声音达到了惊人的音量。我担心邻居们会怀疑发生了什么事，而事实证明我的担心是有道理的。就在赛斯说话的时候，有人来敲门。几乎就在一瞬间，我从出神中清醒过来。

我们坐了一会儿，然后我去开门。隔壁的两位邻居站在门口冲我们微笑。他们还带着他们的猫。他们听到了从我们公寓传出的声音；他们的住处实际上离这栋公寓有两块地远；两栋房子之间大概相距 70 英尺。

我们的朋友感到很困惑。他们认出了我的声音，但由于音量太大，并不真的认为那是我的声音。那个叫唐娜·泰勒的女孩说，她觉得我们可能遇到了什么麻烦。她的丈夫埃德终于决定过来看看发生了什么事。我不知道该说什么好，就开玩笑说是电视机的声音，但唐娜说不是；他们家的电视机开着，他们还检查了所有八个频道，看看能不能找到这样的声音。

罗接着说，这是为我的下一本书做的自我催眠实验。这当然不算谎言，

泰勒夫妇似乎也接受了这个解释。约翰很难保持严肃的表情。泰勒家的猫开始和我们家的猫威利玩耍，我们很容易就把谈话引向了更安全的领域。泰勒夫妇待了半个小时后离开了。约翰·布拉德利不久也离开了。那时已经过了午夜。

（我估计课是在晚上 11:20 随着敲门声结束的。泰勒夫妇是一对不错的年轻人，刚搬到埃尔迈拉不久，还不知道赛斯课的事。当我看到是谁来敲门时，我想到可能要做冗长复杂的解释，但自我催眠的说法似乎让他们满意了；即使他们仍然好奇，他们也没有表现出来。镇上很少有人知道这些课，不过随着明年春天珍的 ESP 书出版，这种状况将会发生巨大变化。

通常在有见证人在场时，赛斯会表现得非常活跃；毫无疑问，一两个见证人会带给赛斯/珍充足的额外能量，更多的时候，会出现强烈的声音效果。珍似乎被卷了进去，全身心地投入到角色中，并且非常享受这一过程。这种投入也不会产生任何明显的疲劳感。除此之外，赛斯还承诺将在明晚的定期课上为我们带来一节精彩的内容。）

本节课程中没有什么具体需要解读的内容，但有两点还是可引起我们的注意：

一点是约翰公司未来数个月后的具体发展状况，与谁具体在数月后会负责复制赛斯资料。别说这两件事的当事人，就连发起人自己还不知道，会有这样的事会在未来的几个月中发生与展开。

对所谓未来精准的描述，我们叫做预言，而高维意识只是随便瞥了一眼在同时性中的后续剧情片段。这看似毫不起眼的随口一说，其

实代表了未来已经发生，我们多数人所经历的一切不过是按照视频进度条播放的次序逐帧推进而已。

既定宿命的既定性会很让人有无力的苍白感，因为不管自己怎么挣扎，自身就像是流水线上按节奏前进着的待宰羔羊。可事实并非如此，我们确实有选择权，而怎么选择也是相对开放自由的。只是选择往往是基于习气与固有认知的，而这两点却在多数人身上是已经被固化了的。结果就是他们的人生选择，往往是有迹可循且一成不变的。

如何能突破自己固有的宿命、摆脱角色的束缚？最关键的是打破固有认知并建立新的认知观与自我习气。

细雨社 www.xiyushe.org

第 191 节

Y4-5-191.1

前情摘要：

(我本没记录这节课，珍在两天后凭记忆写下这内容，有趣的是珍能够在恍惚状态下记住大部分内容，这是她之前做不到的。

两天前晚上，约翰来拜访我们。听了第 170 节课的部分录音，那是赛斯直接对伊斯博士说的话，当时赛斯很气愤博士要看“把戏”的要求。在我们聆听录音时，赛斯突然透过珍开始说话。)

赛斯：

当有原汁原味的真人表演在此，为什么还要播放录音呢？

他的嗓音非常强大，他似乎是极为精神饱满。约翰以前从来没有听过大声的赛斯。他参加的课程都是安静的。现在赛斯开始大声、愉快地说话。

罗没有进行记录，赛斯告诉他没有必要记录。这里的内容是通过记忆写下来的。

人物心理背景介绍：

约翰当前正在考虑辞职，并想在他的家乡，宾夕法尼亚州威廉波特，购买一个餐厅酒吧。他想询问赛斯对这个计划的意见。

赛斯：

我很不看好约翰的这一念头，因为约翰是极看重自己家庭安全性的，并且他在寻求着向这个世界展示他的才华与能力，这是他的内在心理需求。这些他本性中看重的内在渴望，在他当下的销售工作中可以得到满足；但如果他让自己成为一个稳定的小酒吧业主，那他将在心理层面上感觉失去了自己的内在热忱和基石依托。这不在于生意是否能成功或能不能赚钱，一个人一旦进入到与自己内在能量趋向相悖逆的领域，那就不会得到加持的滋养，而转为内在的消耗与不断的内心挣扎。

要知道再过半年，到明年 2 月之前，约翰，你和现在的塞尔药物公司的关系不会出现变化。你计划在明年 1 月之前改变工作吗？如果你能在药品投标竞争上稍微让利的话，你的新计划项目将会获得成功的。

约翰问赛斯，自己在 1964 年 6 月 17 日有过咽喉痛是怎么回事。

背景资料

1964 年 6 月 18 日，珍在尝试冥想体验心理时间时，有一次令人震惊的经历，一个雷鸣般的声音说：“脖子不是问题，而是坏的舌头在引起麻烦。”。

赛斯现在开始回答约翰的问题，说：“那神秘的声音是我说的，约翰

曾经在吃东西时，被一个残渣骨片割伤了舌头，并因咽部神经分布的解剖结构，那伤口产生的疼痛投射到了约翰的脖子，所以会感觉是脖子出了问题。”

约翰想要赛斯展示其真实生存的某种证据。

赛斯很不高兴地痛斥了他。

赛斯说：“一个女人装扮成我这样的声音效果是不可能的。约翰，你是否能跨维度地证明给我看，你的存在是真实的呢？”

约翰问赛斯：“谁能帮忙把这些资料打印出副本？”

赛斯告诉我们：“伊斯博士在这方面日后会帮助我们，虽然博士本人此刻还不知道这一点。在奥斯威戈大学会出现一位女士，她未来将进行这项工作。”

赛斯告诉约翰：“你自己去寻找这个肯帮忙的人，那被内在热忱所鼓舞，并肯帮忙的人，必将因这项努力收获莫大的好处”。

赛斯说今天这样的计划外课程与所包括的练习对我有好处。

“在和伊斯博士日后的新实验中，我们会应用到“超视力”。利用这类可验证并够震撼的有效信息，可以保持伊斯博士对资料的兴趣与确信程度，我们以后肯定会做得比现在更好。”

今晚很闷热潮湿，我们大开着窗户。赛斯的语音洪亮，他讲话时有几次达到了惊人的音量。我担心邻居会怀疑发生了什么事情，最终我的担心成为实相。正在赛斯说话时，有人来敲我们的门。

我打开门。离我们 20 多米远的邻居夫妇，站在门外看着我们笑，手里抱着猫。他们听到了我们洪亮的声音。

邻居唐娜姑娘说：“我们在家听到你们这里洪亮的声音，但音调与音量都很不熟悉，怕你们可能遇到了某种麻烦，我丈夫埃德决定过来看看发生了什么事情。”

珍很不好意思，不知道该说些什么，就说那是电视节目中的声音，但唐娜质疑说：“不可能，我俩在家看了电视里的所有八个频道，都没有这声音！”

罗赶忙过来帮忙解释说：“这是在为珍的下一本书做催眠实验。”

埃德似乎接受了这个解释。

约翰使劲忍住笑，装着一本正经的表情。

泰勒家的猫开始与我们的猫威利玩耍，我们赶紧把话题引向“安全”地带。泰勒夫妇在这里观察了半个多小时，然后告辞。约翰稍后也离开了，那时已过午夜。

Y4-5-191.2

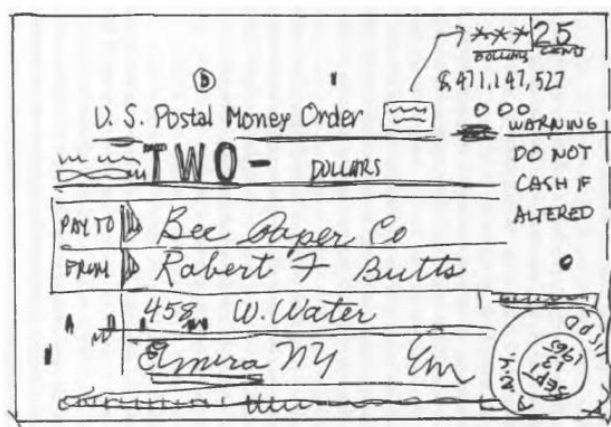
第 191 节 梦境影像是自己最重要的延伸 遥视伊斯博士 2

信封 9 汇票

1965 年 9 月 22 日，晚上 9 点，周三，按计划

（还记得在第 184 节计划外课上，赛斯说《时尚》杂志会对珍的 ESP 书的节选感兴趣，但不会马上发表。珍把关于梦的一章寄给了他们，并建议将其改写成一篇文章。今天，这些稿件随一封简单的退稿信一起被退了回来。赛斯曾说过，《时尚》会把材料退回来，但会附一封表示有兴趣的信。

因为我们想知道，涉及伊斯博士的超视力资料是否会成为今后课程的一个固定内容，所以我们在课前提到了这一点。我们还想知道赛斯会对《时尚》杂志事件以及约翰·布拉德利见证的昨晚的计划外课有什么看法。



第 191 节第 9 次信封测试的汇票示意图

今晚第 9 个信封测试中使用的汇票的临摹，如图。这是几天前退还给我的汇票；我曾写信给一家造纸公司要求提供样品。他们寄来了样品，但退回了 25 美分的汇票。今天我一时兴起，决定用它来做测试，并把

它装进了常用的双层信封里。我还把汇票本身夹在两片薄薄的纸板中间，这样就很难通过感觉信封内物体的形状而无意中获取任何信息。

课开始前，珍再次承认，她对涉及伊斯博士的超视力实验有些紧张。她坐下来闭着眼睛开始说话。她的声音很平静，与昨晚闹哄哄的临时课形成鲜明对比。她的语速很慢，多次停顿。这又是一个湿热的夜晚。)晚上好。

今晚我会很安静。我们的能量会投入到其他事务中。

梦境影像是自己最重要的延伸。它们从自己中投射出来，确实就像树枝一样向外延伸。然而，它们是独立的，并且像树叶一样有一定的自由度。正如树枝是由构成整棵树的所有元素组成的一样，梦中的形象也是由构成人格的那些元素组成的。



然而，梦境影像显然并不受自我的控制。虽然梦中的形象包含有与物质自我相同的成分，但这些属性所占的比例不同。就像树叶给树干带来重要养分一样，梦境影像也给人格带来滋养。

正如树叶从树干上掉落一样，梦境影像最终也会脱离与人格的紧密连接。然而，灵性的连接在某种程度上始终保持着。梦境影像往往是由于各种原因而无法在特定时间内在物质实相中创造的影像。不过，梦中的影像可能会在之后以物质形象的形式出现。

人格透过电子矩阵在梦宇宙中经历或生成梦经历，这些经历一部分属于自创的原创性舞台剧，一部分则是借鉴了云端已有的经典情景剧桥段。人格经历这些梦境的意义就在于，可以帮助人格在极短的时间内，用极小的成本，收获指定的见闻经验，尝试某种可能或找到某条出路。

这些在梦宇宙中人格收获的见闻觉知，不管是所谓成功或失败的经验，都大大地丰满了人格某一自身意识领域的匮乏。而这些被人格在梦宇宙中经历过的载具、场景、家人、朋友、路人、宠物等，在梦醒时分就不再具有意义，只是成为大梦中过往记忆的一部分素材。

预知梦可分为几类：

细雨社 www.xiyushe.org

一、梦作为人生的彩排，然后付诸行动。

二、在其它平行自我中，这一经历已经被尝试，并经由全我的信息公共资源区共享。

三、本人格非首次尝试同一角色，在过往失败了的人生记忆中，某些情景环境被自己记忆深刻，为避免屡次重蹈覆辙，所以会在角色接近关键人生节点前，特意在梦中提示。

四、某些对于本次人生走向至关重要的人生节点，人格不想角色我错过，在角色经历前会被着重提醒。

梦作为一个很特别的人生经历，其最大的优点就是：不用为这一经

历做过多的情节铺衬。

一个梦一般由四个环节构成。梦的形成过程分为四个阶段，分别是：

1. 隐匿阶段：梦最初的形成阶段，是潜意识中的原始形象、情感和记忆混沌未被区分和组织的状态。
2. 表现阶段：随着梦的深入，梦境开始呈现出更加明显的意象和象征。这些意象和象征反映了个体潜意识中的各种冲突和压抑，也可以是对未来的预示。
3. 转化阶段：在梦的表现阶段之后，个体开始尝试理解和解释这些梦境，并将其与自身的生活经验和现实情境联系起来，从而为自己的人格发展和心理成长提供支持。
4. 统合阶段：在梦的转化阶段之后，个体开始将梦境中的经验、情感和认知与自己的生命历程和人格特征统合起来，形成更为深入和复杂的心理结构，从而实现了自我认知和整合。

记梦是门功夫，能把梦完整地、没有扭曲地、详尽地、生动地转译下来是需要角色我长期练习的。练习包括记忆力、观察力、内在沟通力、表述力。有了相对准确且完整的梦资料，就可以通过解梦揭示出由潜意识传递出来的内在信息。

透过这些信息，角色我可以清楚地了解到自己当下存在着的问题、过往未能突破的难点、未来将会遭遇的考验、还有本次历程的教学

大纲、必考重点。在梦中所展现出来的故事没有偶然的随机，理解与了解自我内在的心灵需求，看清冲突和防卫的心理机制，才能有效地达到自我认识和心理疗愈的目的。

解梦需要通过对梦中符号与象征物的自由联想、象征解释，将梦境中的符号和象征物进行解码转译，从而慢慢积累出与内在神魂交流所需的个人的密码本。这会极大地方便角色我理解梦境中到底隐含着怎样的隐喻启迪。

季节变化、温度变化、电磁和化学反应都会影响梦境影像的产生和效率，也会影响梦境影像对个体的影响。此外，正如我所提到的，梦境影像与其他非正常物理现象的物质化之间也存在着密切的关系。

细雨社 www.xiyushe.org

酷暑中的梦和被空调冻醒前的梦是不一样的。角色外在的环境会对梦境构成影响力，另外，一些肉身上感受到的物理影响也会转化到梦境中，比如身下有硬东西、身上有沉重的压迫、卧室中的空气质量，都会成为梦境中某些自我遭遇的素材。

在睡梦中的角色我是没有听觉的，但却没有失去听力，外界的信息还是会被聆听，只是选择性地对大多数信息进行了屏蔽，就好像我们白天有选择地对内在信息进行着屏蔽。如果角色在睡眠状态中，听闻某些信息，它会知道，但不会记得。这类信息一部分会成为梦的素材，一部分将进入前意识中存档。

所以在睡觉时学习也是有用的，只不过你自己并不知道自己学到了什么。当你进入自我解离的无意识状态时，这些知识会自动与你融合。

既然个体首先创造了自己的物质形象，那么他创造一个不那么依赖于物质系统的伪物质身体也就没有什么奇怪的了。然而，这种伪身体同样具有源自更常见的物质形象的电磁和化学连接。在你们的活动领域中，这种连接必须始终存在。

连接人格和这种伪物质形象的场实际上是由灵性能量的延伸形成的。你可以把它想象成一根细而坚固的线，连接着伪物质形象和原始形象。那么，这里存在一些范围上的限制。这些并不是基本的限制，而是与个体延展自身能力有关。许多梦都涉及人格在这种伪物质形象中的游历。

人格在有意识的自我层面上意识到这种旅行之前，需要进行大量的训练和练习。就像一个人在睡梦中走钢丝一样，突然觉察到这种壮举可能会带来灾难性的后果，因为所需的微妙平衡并不依赖于自我意识；而这种觉察，若无预警，可能是非常有害的。

人格作为意识能量体全我的一根意识触须，从无相的意识能量领域透过中间层进入到梦宇宙，在梦宇宙中利用宏一集体意识生成的电子矩阵体系，营造或历经某一情景剧，并在其中透过经历验证或尝试理解自己渴望了然的道理。

经历这情景剧的人格，需要把自我意识聚焦到一个剧本的角色上，成为剧本中自己立足的焦点，并透过这一角色参与剧情互动，成为

自身视角的基点。这一基点即当下被认定为我的那一角色。角色想要和其所处的伪装层形成有效互动，需要一个符合其伪装层物理频率的载体，这一载体的物相显化频率必须和当前伪装层的物相显化频率相一致。

在故事中的角色因其物相频率的特定性，无法经历或感触到与它平行存在的其它物相频段，这一限制有效地保护了角色物相的稳定性，令其不会在多频段中穿插形成认知混乱、记忆错乱，但也导致角色无法与多重自我相互交换经验信息。于是为弥补这一自我局限，梦成为了对角色我自限性的有效信息代偿补充。

在梦中，来自不同意识频段的意识能量体们，都可以无视自身故有或现有的意识频率限制，利用集体意识协议透过各自的潜意识通道，在梦“广场”的公共虚拟亚空间中，一起营造出一个不受意识频率阻隔的信息交互空间。并在这空间内透过“小品”类节目，相互传递信息，形成对彼此的影响。

梦境中的自己，是人格的自我投射，“现实”中的自我是梦中自己的聚像。梦就好像作家数次修改过的剧本，而现实就是公演时的版本。但在公演的过程中，透过观众与演员的反馈，剧本内的剧情与台词，还是会逐步完善，一版版地进行着修正。这导致同一个故事、同样的一群角色，在多次巡演中，表现出来的情景剧其实并非是一成不变的雷同。

对于人格来说，它依据主人格或全我的安排，进入被指定的人生蓝图中，经历那些被设定好、铺陈出的剧情时，其角色的自由意识可导致的随机可能性，已经被计算在内。所以宿命即人生蓝图并非是单一线性的剧本，而是一个大矩阵。其中包含几乎所有角色可激活的分支可能性，并且电子矩阵系统还会依据角色的发展状态，在梦中提前推演补充遗漏。

所有不管是在清醒状态下的角色还是在睡梦中的角色，都处于一种很当真的体验状态中，因为一旦角色不再当真，那就不能完成闭卷考试所需的先决条件。演员如果在场地内“出戏”了，会对其他演员与剧情顺利发展产生负面影响。而在情景剧中觉醒过来的角色会因同时看到台前幕后而认知崩溃，失去自我价值感，失去对当前角色的认同感，更很难完成与矩阵生成的其它角色的“真挚”互动。

所以对于来体验沉浸式生命体验的人格来说，觉醒并非是有益神魂的，反而会令其角色意识崩溃，想到一切都是梦境的切换，就觉得自己可悲，看着由矩阵生成的父母子女、世界众生，就觉得可笑。哭哭笑笑间胡言乱语，根本就无法展开后续的剧情。



酒醒只在花前坐，
酒醉还来花下眠。
半醒半醉日复日，
花落花开年复年。

但愿老死花酒间，
不愿鞠躬车马前。
若将富贵比贫者，
一在平地一在天。

别人笑我忒风骚，
我笑别人看不穿。
不见五陵豪杰墓，
无花无酒锄作田。

酒醒只在花前坐，酒醉还来花下眠。半醒半醉日复日，花落花开年复年。

但愿老死花酒间，不愿鞠躬车马前。若将富贵比贫者，一在平地一在天。

别人笑我忒风骚，我笑他人看不穿。不见五陵豪杰墓，无花无酒锄做田。

能看穿本质、观见本真不是本事，知道是演戏还能把自己的助缘继续演好才算厉害。把自己本生该获取的知见圆满领悟后，还能不露痕迹地帮本剧组的其他同伴拿到高分，你才真的算有了道行。在游戏人间时不露声色地随缘点拨，助人也就是助己。

所行一切不是为了刻意的结果而积德为善，“恶”人做的来，善事无人知。世人褒贬随它去，不求果报，只是随性而行。随性即显本性，本性即是本真，本真即见我性。观我性之不足，知有不足处，又有知足心，莫怨他人错，自正我之过，行止弥不足，改过旧习气，了知本真意，莫存高傲心。

不张不抑、不聚不散、不卑不亢、不冷不热、不善不恶、不方不圆、不满不亏、不来不去、不因不果、似是而非，浑然清明，非一不二。

Y4-5-191.3

我建议你们休息一下。

(9:22 休息。在第一部分传述时珍解离如常。她的眼睛一直闭着，声音平静。速度显著加快。炎热的天气没有困扰她，但一旦休息，她就感觉到了热。

9:33 继续。珍再次闭着眼睛，速度较慢。)

我觉得有必要对偶尔出现的不定期课做一些解释，并解释一下声音效果背后的一些原因，这些声音效果我们大多数时候确实都能控制住。

不定期课的好处在于可以让鲁柏得到练习。声音效果会带动他，使他几乎不关注我在说什么，因此我们通常都能很好地进行清晰的交流。

珍的自我进一步靠后站。当我的精神或情绪感染到鲁柏时，也会产生一种情感上的默契，能带动鲁柏；而珍的自我也会满足地站在一旁。当然，我的情感构成有时也会凸显出来。能量被用于这种展示，因此看起来资料似乎被放在了第二位。但这种练习总体上是对资料有利的。

很多朋友来学知识，想明白更多的“道”理，找寻真理正“道”。但其实我们在来前或死后都是全然的一部分，我们来这里历经，不是来问道、悟道、求道的，而是来经历的。只是有时我们渴望经历清明的一生，好让自己满足一份好奇心：如果我能活得很明白，那我的人生会怎样？我是否能取得更优异的成绩，更容易地找到自己心中渴望了然的答案？

其实当个“大明白”也是一种人生的对等体验，就好像稀里糊涂、半梦半醒都是一种体验，都是矩阵中提供的某种可能性选择。

只有透过种种经历，觉悟到的智慧、提高了的自我意识成熟度才是自身真实的所获；其它各种果位成就、所是，都是这梦梦相叠中的噱头，都是业力牵引的饵料。犹如那转磨的蒙眼驴子，在奋力追逐着头顶高悬尽在咫尺的胡萝卜。

有时这个自己会延伸，使得珍的自我也能参与其中，尽管只是暂时处于从属地位。这种经历对鲁柏来说是宝贵的，因为他没有感到任何侵犯；当他的情绪平静时，仍然有情感的实相，因为我的情感走到了前台。

有时很难保持必要的细微差别，比如，确保声音不能太大。当然，我必须用到积累的能量，然后再把它们释放出来。能量释放的速度控制着声音的音量。你看，这里需要微妙的平衡，所以，虽然我有时会以开玩笑的方式逗一逗你，但很多时候，能量的控制并不像我希望的那样精细。

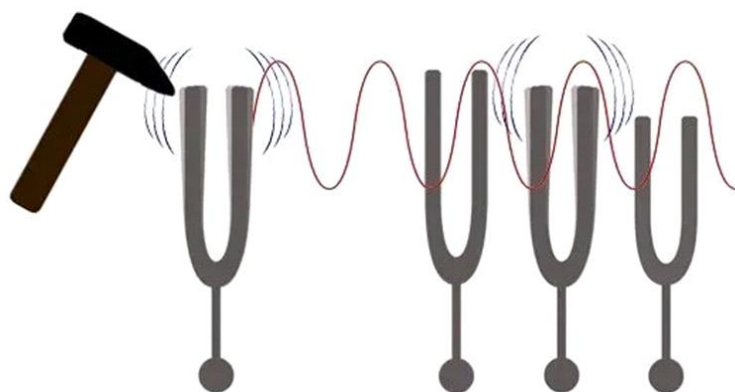
这就需要反复练习，因为我需要学习使用多少能量才能达到某些效果。由于我使用的是鲁柏的发声机制，因此我必须做出某些调整，以便找到操控这些必要机制的最佳方式。

当我表现出愉快的情绪时使用的情感能量，正是通过声音向外传递的同样能量。这比看上去要复杂一些。我通过鲁柏向外延伸我自己，与一个个体投射伪装形象所需的延伸有相似之处。

当其他人在场时，就会有更多的能量可用。同样，这种能量的使用并不意味着损耗。我并没有从他人那里窃取能量。实际上，是鲁柏使用了这些能量，因为他比我更容易获得这种形式的能量。在这种情况下，能量会汇集在一起，而在这种能量汇集中，心电感应的交流就会变得

更加容易；因为在场的许多个“自己”，在汇集能量的同时，也扩展了他们自己。

在好的情况下，鲁柏会从这个能量池中汲取显然包含了参与者某些个人经历的元素。我一直打算向你们提供这些信息，不久你们就会明白为什么心电感应和超视力在梦境中更容易出现。



在一生中，随着角色的人生经历，内在自我的故有意识频率随认知与习气的改变而改变。有的会越来越亢，更具有能量与活力；有的则越来越低迷，消沉抵触，甚至充满戾气。能与我们形成心声共鸣的人，会加强我们自身当下的自我状态。与消沉或嫉妒之人在一起，就难免会被其影响；与活泼开朗豁达的人在一起也慢慢地会更具活力；与浑人在一起，日久就是一脑子浆糊；与明白人在一起，眼睛也慢慢地变得清明。

我们很难改变他人，也无法救治看不见自己问题的人。我们能做的就是自己的频段中，尽量与自己能接触到的高频形成意识共鸣，借由不断地攀升音阶，让自己的生命越发地高亢起来，并保持住自己的攀升趋势。在遭遇到低频意识状态的人或灵体时，保持住自己的状态，不被其负面思潮侵染、拉落自己的思想认知层次。

意识层级较高的喜欢说道之理；意识层级智慧水平尚且还说不出道理的，喜欢用带有情绪的气势去表达自己；当情绪激荡得不足以用语言表达时，肢体语言就会成为辅助表达工具，语言攻击转化成肢体攻击。而攻击又可分为向外的对外施压与向内的自我施压。过度的持续的压力就会成为身心灵三方面的摧残，对外成为霸凌，对内成为自毁。这类人不是不想讲理也不是不想听道理，只是一时还听不懂道理也讲不出自己的感触，又急于自我表达。

现在我建议稍作休息。

(9:55 休息。珍解离如常。她一直闭着眼睛，声音很平静。她的语速加快了。她大概知道自己在说什么，但不认为自己已经说了这么长时间。

由于当时已接近晚上 10 点，也就是伊斯博士建议与赛斯进行超视力接触的时间，珍说她感到有些紧张，就像她在第 189 节第一次尝试这个实验时一样。

和第一次实验一样，珍停顿多次。我只标出了其中的一些。她开始说话时声音非常小。她闭着眼睛，低着头。10:06 继续。)

我们看看能得到什么。随着与伊斯博士的实验继续进行，鲁柏很快就会更安心了。

不幸的是，试验的想法常常会扰乱取得成果所必需的灵活性。也就是说，鲁柏想要获得正确的信息时，有时会因为太想要结果而使自我僵硬，形成障碍。

不过，鲁柏学得很快，从长远来看，这不会对我们造成太大的阻碍；在此期间，我相信会有足够的信息传达出来。

以下是我的印象。

伊斯博士现在，或者在这一小时前后，正在与许多人开会。在一个相当大的房间里，先有一个人做演讲，然后由其他人做简短发言。一栋砖砌建筑，不在一楼。他的座位离过道有三到五个座位，几乎在那排座位的中间。

（10:14，珍停顿良久，闭着眼睛一动不动地坐着。）

不过，这可能是一个剧院或剧院式建筑，但如果真的是的话，它没有和街道平齐。

似乎有人戴着眼罩，是个男性。

可能在播放幻灯片或图片。我相信他的办公室今天来了两位特别的访客。其中一位不是学生。

你有给我的测试吗？

（“有。”

10:20，我把测试信封递给珍。她静静地坐着，右手拿着信封，仍然闭着眼睛。）

给我一点时间，我们看看能得到什么。

有两份，一式两份，或者是双胞胎。

我不会给鲁柏提供通过触摸就能获得的明显信息。这些都是印象。一种喷涌而出的感觉，像爆炸性的东西，如瀑布的奔流。鲁柏想到了你们以前露营地的一张瀑布照片。

再一次，是两个人，也许是几个人，有男有女。岩石、水和多种颜色的概念，与票据有关。一个你们都去过的地方。数字。太多人，让人不舒服。边界。

又是多样化的设计。首字母缩写，我想是 R.B.，与你有关，约瑟。背面是你的笔迹。与熟悉的地方、帐篷和一处风景地的景观有关。

我建议休息一下。

(10:26 休息。珍解离如常。她一直闭着眼睛，声音低沉，有许多停顿。她打开了测试信封。

其中提到的瀑布让我们感到困惑。珍随后指出我们住在水街，这可能与这一印象有关，同时珍还记得我们以前露营的地方。据我所知，这张汇票与露营毫无关系。它就放在我的抽屉里，没有挨着或靠近任何照片。

细雨社 www.xiyushe.org

汇票上印着一个红色的大写数字“二”(TWO)，代表其价值上限。既然它是 25 美分的汇票，那么就有足够的空间“一式两份或像双胞胎一样”。提到的两个人可能是珍和我；她买了汇票，填好后帮我寄了出去，还附了一张我写给纸张公司的便条。珍后来写道：“这是（测试中提到的）汇票的复本。”纸张公司位于纽约市。我们俩都去过纽约，觉得那里人太多了，不舒服。汇票没有边框。有多样性的设计，这是一个很笼统的称谓，我想可以指汇票上的许多数字。珍在汇票上写了我的名字，但两边都没有我的笔迹。

珍把“一个熟悉的地方”理解为埃尔迈拉。因为我要求的纸样是水彩纸，所以我们可以看到许多颜色和“风景”，因为我想在我们房东的农场画一些小风景来测试纸张。1963 年，我们从房东吉米那里借来了灵应盘，从而开始了这些课。

在这个阶段，我认为测试结果相当不错，尤其是通过首字母缩写提到我，还有那张纸条，写了两次什么的，还有一幅风景画。珍则一如既往地感到失望。

10:42，珍闭着眼睛，用同样平静的声音继续。）

由于我们昨晚上临时课，我们现在结束这节课。

不过，我们会均衡安排，使每次课都包括我们关注的资料以及其他内容。

这里涉及的练习也将有助于鲁柏传递资料，并有助于理解自己在这种条件下的运作。因此，这些测试可以被看作相当实际的资料的一部分，我们将在不同场合使用它们来说明某些观点。

（现在，珍睁开眼睛看着我。但她睁开眼睛的时间没有超过一两句话的时间。）

细雨社 www.xiyushe.org

我的确可以说得更长一些，但我不想耽误你的时间。约瑟，尽管我开玩笑说了反话，但我很抱歉给你带来任何不快。衷心祝你们晚安。

鲁柏寄给《时尚》的资料会被记住，将来他会有机会为此获益。

向两位致以最诚挚的问候。

鲁柏的书会非常成功。我相信你们的厨房会得到扩建。

我相信，鲁柏的朋友布兰奇·普赖斯在健康方面可能会遇到一些困难。

（“晚安，赛斯。”

10:48 结束。珍解离如常。

在昨晚的计划外课上，她的大嗓门确实让我感到有些尴尬。

我相信赛斯在这里提到的珍的书是指她的新项目，是关于赛斯资料本身的。珍一直在寻找一种好的方式来介绍这些资料，并已大致决定了。不过，她目前还没有完全确定。

提到扩建厨房，是因为我们想让房东扩建我们的小厨房。现在房子正在换新的屋顶，屋顶装好后，装屋顶的人就会和房东谈厨房工程的事。我们本来已经放弃了今年扩建厨房的想法，但现在我们又燃起了希望。珍一直都在跟我们的房东沟通，顺便说一句，我们非常喜欢他。看看结果会很有趣。

布兰奇是珍的老朋友，住在巴尔的摩。布兰奇曾是珍在纽约州萨拉托加温泉市的斯基德莫尔学院的法语教师。去年，布兰奇在法国访问期间遭受了一次相当严重的中风，但似乎没有留下永久瘫痪的后遗症。我们估计她已经五十多岁了。几天前，珍收到了一本布兰奇刚刚出版的诗集。布兰奇知道赛斯，但对资料本身却知之甚少。

珍计划每周或每两周誊写一次与伊斯博士有关的资料摘录，寄给他。如果赛斯在上节课所作的预言能够实现——大意是伊斯博士会在复制资料的事情上帮助我们，那么将来也许会有其他安排。)

第192节

Y4-5-192.1

前情摘要：

（赛斯在 19 天前的 9 月 3 号课程上曾说，《时尚》杂志会对珍 ESP 书的节录感兴趣，但这不会立即发生，《时尚》会退回资料，但会在信中表示感兴趣。

珍把“做梦”的一章邮寄给了他们，并建议把它改成一篇文章。今天，这个资料随着普通的退稿通知被退了回来。我们希望赛斯会说一下《时尚》的事情。

今晚第九次信封测验我决定用“邮政汇票”。这是几天前返回给我的一个 25 分的邮政汇票。我把它用通常的双层信封包起来，还把邮政汇票夹在两层厚纸之间，这样避免珍不自觉地从小信封物体的形状获得信息。）

赛斯：

梦境中经历的有相世界，是人格自己至关重要的一种意识延伸方式。这些被电子矩阵生成的有相世界都是人格自己利用意识投射形成的，它们的确就像树枝般从主格局的主线剧情中向外伸展。然而，每一条可能性的支线都是独特的，就像每一个树杈上的树叶都具有相当的自由，你无法找到两片全然相同的树叶，这保证了多样性和不可重复性。

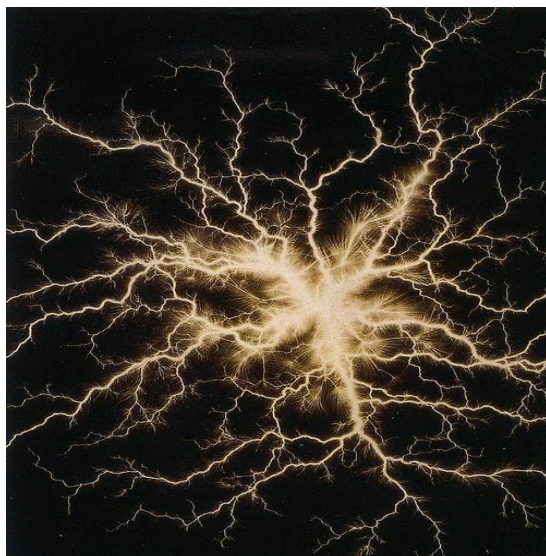
如果把一棵大树的所有根系、主干、分枝、枝丫、树叶看做一个立体的矩阵整体，组成整棵树的所有元素组成了其一体性，而这一体性中的每个部

分又全然不同。那些同时存在着的不同枝丫就是全我中的人格们，而每个人格又各自朝自己所延伸探索的领域中释放出自己的叶片，这些叶片成为了一个个的人格片段，每个叶片都独立地在风中舞动着，在人格营造出的梦境中经历着。

很明显的是，不管人生之梦或睡梦，角色我所经历的梦境故事，是不会对角色我“负责”的。人格作为编剧与导演，它只是要求演员即角色，按照其规划达成经历。角色的心愿、渴望、期许、态度，对宏观全局来说，可以被考虑，可以被权衡，可以被一定程度上的参考——如果那渴望与宏观大局相一致。

角色透过经历，把见闻与经验带回全我，不管其历经是所谓的成功还是失败，这一经验都会成为全我大数据比对时，了知不同可能性的综合参考参数。透过这些可行性的探索，全我获得更全面的无漏认知。每一个梦宇宙中被全我生成的人格片段，就像树叶为树干带来了至关重要的营养一样运作着，因此它们对全我来说每一个都存在着非凡的价值与意义。任何一个面向上的认知亏缺，都会导致全我无法达成无漏智慧。

就像树叶在某时会从树上飘落，人格也会与它所扮演的角色最终脱离。就像有些梦会中途惊醒，有些则经历了全部剧情，人格在脱离角色时，不只是角色已死，很多过度的惊吓或无法挽救的危机，就足以让人格主动脱离开它所关注着的角色。虽然人格的意识聚焦并不总是停留在自己所关注的角色上，但在某种程度上总是保持着灵性上的意识连接。



梦境中所经历的有相世界，通常被显化为发生在某一特定的时代背景格局中，因各种复杂的原因，那是肉身实相无法创造的世界图像。而被梦境所经历并验证可行后的历经，稍后会以肉身角色的形式去体验成实相。

角色肉身所处伪装层中的季节、温度、电磁和生化变化都会以信息的形式影响梦境中生成的图像，比如身体冷就会在自己的梦中看见风雪，腹痛会梦到被打。身体的不适感或功能异常也会对梦境产生影响，形成梦境中的特别经历效果。比如瘙痒会梦到虫蚁，腹胀会梦到暴食，憋尿会梦到厕所。

除了环境与自身的异常信号信息会影响梦中所见，还有正如我所提到的，梦境图像和其它物质化之间，存在着紧密的关系。这不是通常肉体上发生的事可解释的，比如梦见其它平行对等自我的经历，回忆起其它人格片段在不同时代剧中的经历等。

人格透过电子矩阵在梦宇宙里创造了它当下角色的肉身形象，它同时还创造了与角色的肉身我不太紧密依存的伪肉身形象，并用其去经历睡梦。这个伪躯体具有和角色同样的起源，并与角色的肉体之电磁、生化、感触等

意识信号相关联，两个我彼此有紧密的连接。在角色所处的伪装层中，此类连接必须始终存在。

全我把自己麾下的人格连接到这种由梦宇宙生成的伪相领域，实际上，是为了形成意识能量在灵性能量领域上的意识延伸。可以把它想象成，一根细而坚固的线，连接着伪相与全我意识能量原始形象。

全我本身透过这样的方式延伸自己的意识触须，把自身才能投送到梦宇宙里的伪装层中。当然这里对其可控范围是有一些限制的，但这限制不是不可撼动的。

人格在伪相内做出漫游生命历程的梦，让人格有意识地觉知到它是处于这种伪相之内的、并令角色我也明确地觉知到当前的这历程是一场大梦，需要进行非常多的意识解离训练和练习。这就像一个梦游中的人在走着钢丝，突然地唤醒他，令其觉知到这样的“壮举”，可能会带来灾难性的后果。因为微妙的平衡如果被突然打破，觉醒后的角色我很可能无法驾驭自己的现状，陷入对一切的质疑，最后疯掉。诱发这种状况是非常有害的。



不定期课的好处在于可以让鲁柏得到练习。声音效果会带动他，使他几乎不关注我在说什么，因此我们通常都能很好地进行清晰的交流。

珍的角色我此刻已经可以“更远”地站在旁边，放松对我言辞的筛选与扭曲。而且，当我的兴致或心情可以完全地透过她完成表达时，一种和谐的状态也在很大程度上鼓励着鲁柏，让珍更有自信。现在珍的角色我已经乐于站在旁边观摩整个过程。当我的情绪能量来到前台，把这能量用于这里的演示时，某些资料的内容一时间看起来反成了第二位的。我们这一跨维度意识连接的实践，所展现出的整体效果其实已经很好地超越了资料本身带来的认知启迪。

有时这个源自内我的偶尔意识延伸，确实需要通过珍的角色我完成表达，虽然这是一种临时、从属的方式。对于鲁柏来讲，他知道这没有侵犯到他的意识完整性和生命经历。并且，当我的情绪来到前台时，他当时的情绪依然是平静的，仍然是一个完整的自我情绪实相。



我正利用鲁柏所扮演的珍之发音机制在说话，有时很难确保声音不太大。我必须利用被积累的能量，控制释放的速率，来调控声音的音

量。这里有着微妙的平衡。虽然我有时会以开玩笑的方式逗一逗你，但很多时候，能量的控制并没能像我希望的那样精准。

随着我学会如何控制珍的声带与口腔，就能得到我想要的特效，精准调控所需的能量，我仅仅需要多练习几次就可以达成。想要呈现出我想要的最好效果，需要调整必需的机制，让她能说出我的语音，这必须进行一定的声道调整。

当我表现出愉快的情绪时，我所使用的情感能量，与通过声音向外传递的能量是相同的。你们现在理解这个还比较困难，我通过鲁柏的人格向外延伸我的意识能量时，其方法和伪相被人格投射生成的延伸方式极其相似。

细雨社 www.xiyushe.org

若在我们的这个场域内有其他人在场时，我们可以获得更多的能量共鸣与意识加持。

能量被利用时并不意味着能量的消耗。我也没有从其他人那里“偷走”属于他们的能量。实际上，是鲁柏利用了这些能量，因为在你们所处的这个伪装层中他比我更接近这些能量流。在我们的连通中，你们形成了一个能量“汇聚池”，在这样的一个能量汇聚池当中，能量旋涡与能量共鸣促进了心电感应的有效稳定通讯，因多重自我在同一个池中呈现出了能量共振，从而扩展了自己不同面向上的意识交融。

鲁柏在自身良好的身心环境中，浸在这样的能量池里工作就会事半功

倍。需要注意的是，这能量池必须包含一定比例的、由参与者自发渴望的、很个人的经历因素。我原本在先前就想告诉你这些信息，你很快也就会发现，为什么心电感应和超视力通信更容易在梦境状态中发生，角色我到底都屏蔽了些什么。

伊斯博士想要进行的那些实验，鲁柏很快就能很自如地进行。不幸的是，这类测试的想法，其实常常扰乱“实现结果”所必需的灵活性。质疑者的观察，让场域内的意识能量频率变得混乱，无法形成有效的能量旋流，而观察者所能看见的实相与其意识频率息息相关。也就是说，有个人实相和群体实相之分，鲁柏想要正确地把信息传递给这些思想僵化的人，极其困难，因为他们的自由意识决定不让自己感知到任何自己不想接受的事实，僵硬的角色我凭借故有成见形成意识感知屏障。

鲁柏要学着穿透他们的思想壁垒，但这需要他更多的自信力，我相信从长远来看这些问题并不过多地妨碍我们。

伊斯博士现在，或者在这一小时前后，正在与许多人开会。在一个相当大的房间里，先有一个人做演讲，然后由其他人做简短发言。那是一栋砖砌建筑，会议是在二楼举行的。他的座位离过道有三五个座位，在那排座位的中间。这可能是个剧院，它没有和街道平齐。



一位男士戴着眼罩，在展示幻灯片。我相信今天在他的办公室有两位特别的客人。其中一个不是他的学生。

鲁柏给《时尚》邮寄的资料，将会被他们记住，这让珍在以后的机会中受益。鲁柏的书日后会销量很好。这些必然发生，无需担忧。

你今天有给我的测试吗？

（“有。” 10:20，我把测试信封递给珍。她静静地坐着，右手拿着信封，仍然闭着眼睛。）

给我一点时间，我们看看能得到什么。

有两份，一式两份，或者是双胞胎。

我不会给鲁柏提供通过触摸就能获得的明显信息。这些都是印象。一种喷涌而出的感觉，像爆炸性的东西，如瀑布的奔流。鲁柏想到了你们以前露营地的一张瀑布照片。

再一次，是两个人，也许是几个人，有男有女。岩石、水和多种颜色的概念，与票据有关。一个你们都去过的地方。数字。太多人，让人

不舒服。边界。

又是多样化的设计。首字母缩写，我想是 R.B.，与你有关，约瑟。背面是你的笔迹。与熟悉的地方、帐篷和一处风景地的景观有关。

(10:26，珍正常打开了测试信封。

赛斯提到的瀑布让我们感到困惑。珍随后指出我们住在水街，这可能与这一印象有关，同时珍还记得我们以前露营的地方。据我所知，这张汇票与露营毫无关系。它就放在我的抽屉里，没有挨着或靠近任何照片。

汇票上印着一个红色的大写数字“二”（TWO），代表其价值上限。既然它是 25 美分的汇票，那么就有足够的空间“一式两份或像双胞胎一样”。提到的两个人可能是珍和我；她买了汇票，填好后帮我寄了出去，还附了一张我写给纸张公司的便条。珍后来写道：“这是（测试中提到的）汇票的复本。”纸张公司位于纽约市。我们俩都去过纽约，觉得那里人太多了，不舒服。汇票没有边框。有多样性的设计，这是一个很笼统的称谓，我想可以指汇票上的许多数字。珍在汇票上写了我的名字，但两边都没有我的笔迹。

珍把“一个熟悉的地方”理解为埃尔迈拉。因为我要求的纸样是水彩纸，所以我可以看到许多颜色和“风景”，因为我想在我们房东的农场画一些小风景来测试纸张。1963 年，我们从房东吉米那里借来了灵应盘，从而开始了这些课。

在这个阶段，我认为测试结果相当不错，尤其是通过首字母缩写提到我，还有那张纸条、写了两次什么的，还有一幅风景画。珍则一如既往地感到失望。)

Y4-5-192.2

第 192 节 塞内卡湖底的文物

1965 年 9 月 25 日 星期六深夜 11:45 计划外

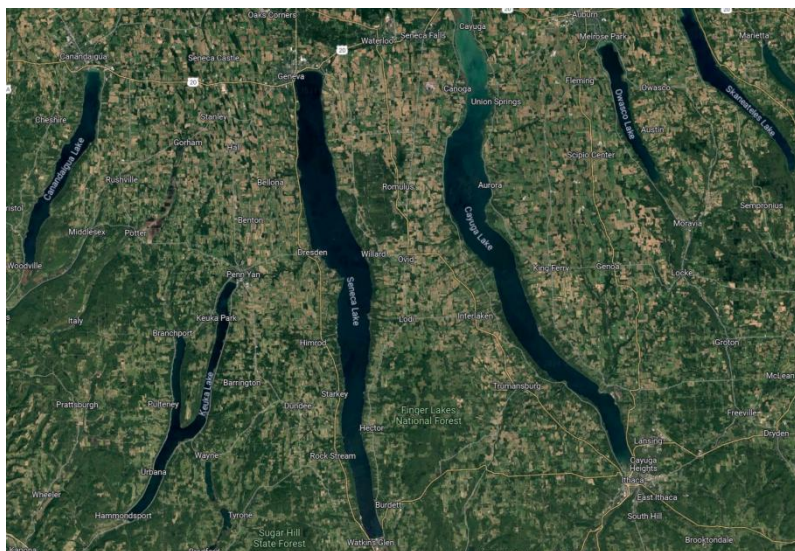
（这节课完全是计划外的。虽然在检查我对周五和今天的预测时，我发现自己无意中做了几条正确的笔记，但这也不是我有意识地预料到的。这些正确的预测非常具体，包括“洞穴”和“长时间游泳”等词语。

今晚珍和我像往常一样去跳舞时遇到了加拉格夫妇——比尔和蓓。结果我们四个人在晚上 11:15 左右回到了我们的公寓。珍说她感觉赛斯“在身边嗡嗡响”，但由于我刚刚赶完了本周三节课的笔记，所以我建议算了。珍同意了。加拉格夫妇也累了，打算很快离开。

细雨社 www.xiyushe.org

大约在 11:45 左右，当我们四人静静地坐着聊天时，赛斯宣布他来了。

比尔和蓓与蓓的家人共同分担塞内卡湖上一间小屋的费用，他们计划在今年秋天卖掉这间小屋。比尔不喜欢看到它被卖掉，因为他把它当作在湖里进行浮潜探险的基地，而塞内卡湖是纽约州著名的五指湖之一。



赛斯在整个课程期间都安静地说话。他特别要求我们都不要做笔记。因此，这节课的前半部分是凭记忆总结的；而下半部分，是我用自制的速记法逐字记录的。

这节课的第一个话题是，赛斯告诉我们，涉及伊斯博士的超视力资料足够有效；这将保持博士的兴趣。第二部分是这节课的主要议题，它是由我向赛斯提出的一个关于塞内卡湖边加拉格家的小屋的问题演变而来的。比尔受到启发，问赛斯是否有可能在湖底找到印第安人的文物；他对此好奇已久。

比尔指的是美洲印第安人的手工艺品，他想到了石器。赛斯告诉我们这完全有可能，这让我们大吃一惊。然后他又补充说，在某个特定地点可以在湖中找到青铜器。他还说，这些器物的年代可以追溯到 7 世纪，或 17 世纪。

12:45 休息时，比尔说他认为赛斯提供的信息肯定很零碎；要么就是这些器物根本就不是印第安人的。比尔对当地历史有所了解。他告诉我们，如果与维京人有关的话，七世纪的说法应该是正确的，因为在这个历史时期，西面的大湖区发现了维京人的证据。据他所知，在纽约州的东北部地区没有维京人活动的记录。

比尔还说，如果青铜器与耶稣会传教士有关，那么“17 世纪”这个时间可能是正确的。比尔在塞内卡湖多次浮潜。珍和我曾听他随口提过此事，但对他的探索程度和浓厚兴趣却一无所知。我们没有讨论过这个话题。我们俩也从未进行过浮潜。

比尔现在非常感兴趣，当赛斯继续说话时，我和他都开始逐字记录，因为比尔计划星期天去潜水。)

一个水湾，与加油站成直角。我相信大约相距 55 英尺，在那下面有一

些巨石。这个洞穴里有一个小东西，但在左下方大约 15 英尺处有许多植物，开着形状奇怪的花；在这些植物的根部位置，与植物的根部交织在一起，有一些你感兴趣的东西。

不过，我相信只有在下午三点到黄昏之间才能看到它们。



（比尔：在一年中的什么时候？）

十月和三月，因为如果光线不好，你就看不到它们。10 月 12 日至 15 日是最佳时间。不过它们埋在湖底，仅有很小的一部分露出来。一个是青铜的，一个是铁的。一把是匕首。

（珍在说话的时候用了很多手势。她似乎试图用手勾勒出物体的轮廓来补充她的口头描述，就好像她看到的東西很难用具体的词语来表达，尤其是在她试图描述湖底地形时。她的节奏快速而舒适。）

直视是看不到的，需要用眼角余光才能看到。其中一个与橡胶有关，尽管我现在还不明白其中的关联。一个与女性有关，有一个符号；可以从中确定日期。

这个符号与月亮而不是太阳有关。就日期而言，我只能看到两个数字，都是 1，即 1，1。树叶摇曳，水流湍急，这股水流很强且很冷，并在湾澳处变得更冷。

（比尔：是的，是的。它们就是这样的。）

湾澳里有一些空气。

（比尔：你是说湾澳（cove），还是洞穴（cave）？）

我用湾澳。

（我：你能告诉我们加油站的位置吗？）

我相信加油站有一个 M，也许还有 A 和 C。也许与 Mack 有关。

要么这个人叫 Mack——我不知道，要么就是有 Mack 卡车。

我不知道。但 Mack 与某个加油站有某种联系，还有一个小孩，一个女孩子。

五月是个好月份，但与这些物品无关。淤泥覆盖了很多地方，但由于五月的水流，有时十月的水流，那些淤泥——

（珍闭着眼睛，用手势表示水流或波浪清扫干净的样子。）

比尔：没错。）

——然后你就能发现更多。淤泥是一种矿物沉积物，它的形成是由于氮气的聚集。空气的成分与此有很大关系，当季节变化时，淤泥的性质也会发生改变。

（比尔：是的，没错。我见过很多次这些沉积物的变化。）

这样隐藏起来的物体更容易被发现。我要说点其他事，但建议你们先休息一下。

（1:15 休息。比尔相当兴奋。他和蓓验证了赛斯关于湖底淤泥变化的

信息；珍得知赛斯是正确的，非常高兴。据我所知，珍和我都没有遇到过如此具体的信息；当然，我们也从来没有和加拉格夫妇讨论过这个问题。

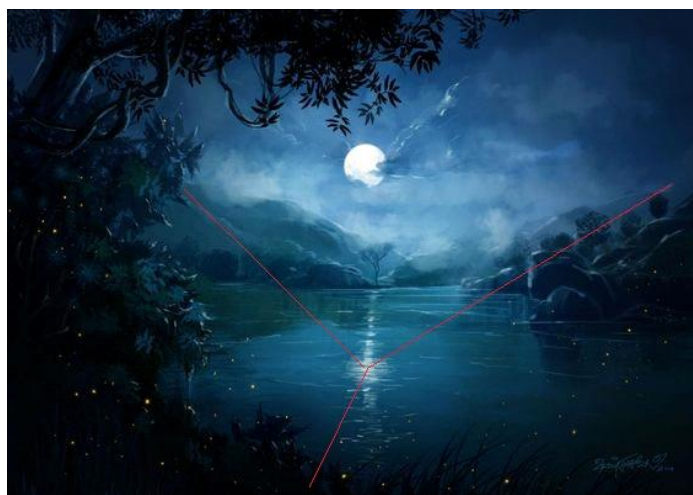
比尔现在告诉我们，他要等到每年的某些时候，淤泥冲刷干净后才去潜水。他知道氮的形成与湖中藻类的死亡有某种关系，但无法向我们准确解释。）

还有一个地方非常重要，但我只能通过月亮的位置来定位。五月或者十月的 13 至 15 日期间，月光会直接落在一个位置上方，在那里可以找到重要的文物，因为湖中埋藏着许多文物。

我说的这件文物与 17 世纪有关。金星升起时，它就在月亮的正下方，在湖面上形成一个锐角。

不过，它的位置非常深，在一个平面的右侧。

在这里可以说说占星术真实的含义：其实在很多跨维度意识通讯交流中，位于同时性里的高维意识体，把故事线中所谓未来的某些情节体现透露成预言，并不难；难点是如何把事件发生的时间准确地告诉给作为信息管道的预言者。



于是它们用了这样的一种笨方式，那就是观察事件发生之时的星空，并告诉预言者，在出现哪一种星体排列时，那一特定事件会发生成世界性事件。这样的描述方式有效地避免了说不同年号年月日的尴尬。但也带来了后世之人对星体排列与世界性大事件的评估反思，甚至认为是星体位置在决定或引发世界性大事件。

（这里，珍用手势表示她指的是水下一大片平坦的地面。）

这个平面是某种相当不寻常的——我想你们会说——鱼类的栖息地。不过它们与表面附近的鱼类不同，而且这里的藻类会散发氮气，这并不常见。

这与一个箱子有关，它是黄金的，具有宗教性，而不是浪漫的海盗箱子。它与一个国王和一个王后的死亡有关，属于一个王室家族，尽管他们从未发现它的丢失。

（你能告诉我们这个王室家族来自哪个国家吗？）

我有法国的印象。

然而这是宗教性的，并且在某种程度上是私密的——我相信你们会说“私人”的。

这个王室子孙众多，并且与一个教皇有关，还有一本带金封面的圣经和徽章。然而它沉在淤泥中，位于一个温暖的水流后面，非常隐蔽。

这里有一眼温泉，如果你能找到它，可以作为一个指示标。

（比尔游泳时曾接近过这几个地方吗？）

只有一个，而且不算近。

（哪一个？）

最后提到的那个地方有危险，宝箱附近有湍急的水流。通过它们的方法是左转两次，顺着水流走，再右转 23 度。但左转可能会带来严重的麻烦。

（比尔：我已经闻到麻烦的味道了。）

你的鼻子真灵。

（比尔：我最好弄一副好脚蹼。）

这些文物就在那里。我没有预测一定会找到它们，而且我建议无论如何都要谨慎。淤泥可能会升起——

（比尔：对，会的。）

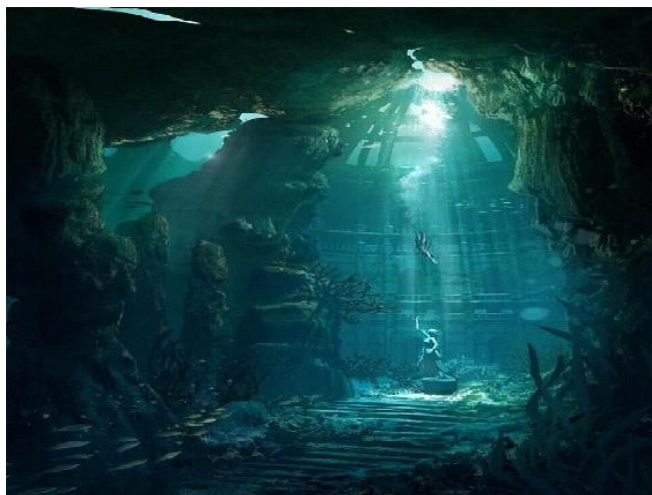
——就像沙尘暴一样。细雨社 www.xiyushe.org

（比尔：哦，是的，的确如此。）

如果你在它下方，就是安全的；但如果你身在其中或其上方，就有危险。它是急流——

（是的，我同意。）

——它的流动方式是有规律的，如果顺着水流行动，就可能找到文物。



（凌晨 2:35 结束。在离开之前，比尔告诉我们，赛斯对淤泥风暴的描述是多么准确；他提到了一次了自己被卷入淤泥风暴并失去方向感的可怕经历。

珍说她传述时高度解离。所有关于这个奇异的水下世界的资料对我们俩来说都是新的，珍特别高兴这些资料得到了比尔如此热情的验证。这似乎至少是心电感应的一个极好的例子，甚至超过了第 182 节计划外课。记得在那节加拉格夫妇见证的课上，赛斯说了关于比尔已故母亲的一些事实，而这些是我和珍都不熟悉的。

加拉格夫妇走后，珍告诉我，无论她有什么能力，在有证人在场时都能发挥得淋漓尽致。她还说，在课前喝点儿酒似乎会有很大帮助。回想起来，我们发现她这节课的前一晚喝了三瓶啤酒，尽管是分散着喝的。珍觉得酒精在某种程度上促进了她的放松，这对课程的进行非常有益。

比尔告诉我们，当天晚些时候他去湖边时，会尝试去看看赛斯所描述的有些模糊的一些地点。珍和我都劝他谨慎行事。今晚资料的走向让我们感到惊讶。我们不知道该怎么看待金箱子、金星上升等信息。）

第193节

Y4-5-193.1

前情回顾：

(这是一次意外的课程。我们在之前周五和周六时脑海中有预感的灵感，关于“洞穴”和“长时间游泳”等词汇萦绕。

珍和我今晚像往常一样去跳舞。我们偶遇了比尔和蓓。在 11:15，我们四个人回到了我们的公寓。珍说，她感觉赛斯在“身边嗡嗡响”。

我刚整理完前三次课程的记录，所以我乞求珍今晚就免了吧。

珍同意了，加拉格也很累了，正计划回家去。

在我们四个人静静地谈话时，赛斯宣布出场，大概是在晚上 11:45。



我们得知比尔和蓓正计划与蓓的家人们卖掉共同分摊的小别墅，位于纽约州著名的五指湖（Finger Lakes）之一的塞尼卡湖畔，计划是在秋天出售。比尔不想它卖掉，因为他把它当作浮潜探险的基地。

赛斯安静地参与了谈话，只是特别要求我们都不用做笔记，我也很乐意偷这懒。

结果比尔问赛斯：小别墅旁的湖里是否有可能发现古文明史前遗物？

我只好自制速记方法记录下这内容。）

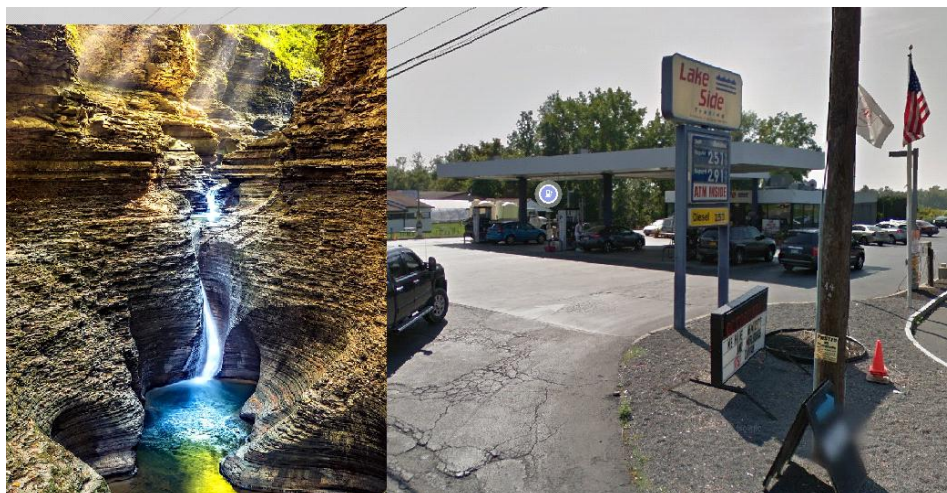
赛斯：

关于伊斯博士的生活起居，我提供的超视力资料是足够有效的；这种跨时空监控能力将会让博士很感兴趣。

提到在水中的史前遗物，有一个与加油站成直角的小水湾。我相信大约相距55英尺，在那下面可见一块岩石。那个洞穴里有一个小东西，在其左下方约15英尺有许多植物，开着形状奇异的花，在这些植物的根部位置，有一些你感兴趣的东西，与植物的根缠绕在一起。但它们只能在下午3点至黄昏间的时候被看到。

（比尔：在一年中的什么时候？）

10月和3月。如果光线不好，你就看不到它们。10月12日至15日间是最好的时候。虽然这些文物并没有完全沉没到水中，但只有很小的一部分露出来。一个是青铜器、一个铁器，其中一个是把古代短剑。



(珍在说话的时候用了很多手势。她似乎试图用手勾勒出物体的轮廓来补充她的口头描述，就好像她看到的東西很难用具体的词语来表达，尤其是在她试图描述湖底地形时。)

那文物位于一个狭窄的水洞处，那里水流湍急而且寒冷。不仔细看很难看见它的存在，其中一个物品相信与女性有关，并可见一个符号铭文，那可为文物断代提供确切的日期。那符号与月亮有关。就日期而言，我只能看到两个数字，两个数字都是“1”。

我相信加油站有一个M，也许还有A和C。也许与Mack有关。或者这个人叫Mack，要么就是Mack卡车——我不知道。但Mack与某个加油站、一个小孩、一个女孩有某种联系。

想要打捞这文物要在5月或10月，因为潮流与淤泥的关系，那东西上覆盖着很多淤泥。随季节变化时，淤泥的位置也会发生位移变化，让你看到那文物变得更容易。

另外还有一个需要注意的地方，可说是非常重要的，那就是一年里月亮在特定时刻在天空中的相对位置。只有每年的5月或10月13日至15日的那几天里，月亮的光线可以直接落在文物上方，形成可见的标记点，帮助找到那“重要的古文物”的准确位置。那湖中其实埋藏着许多文物。

我现在说的这件文物可以确定与17世纪有关。你可以在特定时间、在月光的指引下直接发现它，那时金星处于明亮的位置，会与湖面的月光形成一个特定的锐角。在星月交织的位置往下的地方，在水面下的右侧可以发

现它们。

当然湖水里还有其它重要文物，比如法国皇室的黄金箱子，它与一个国王和一个皇后的死亡有关。并且与教皇有联系，是一本黄金封面的圣经。它沉没在淤泥中，在温暖的水流中非常隐蔽。特定的水温与水流才能看到它，如果你能找到温泉的话，它可能会作为一个指引。想找到并徒手打捞它，有一定的危险性，珠宝箱子附近有洋流。有多种通过它们的方式，这包括左转两次，顺着水流走，再右转23度。但左转可能会造成严重的麻烦。随着每年淤泥的上升，找到它的可能性在减少。

那里水流强劲且混乱，如果你在乱流的下面，你是安全的。如果你处在它的上面，或它的中间，你就处于危险之中。水流动的力道通常是非常强的，而且没有规律可言，水文多变。

（比尔告诉我们，在星期天的晚些时候，会去湖边尝试看看赛斯所描述的有些模糊的一些地方。珍和我都劝他要小心。今晚的这些资料让我们感到惊讶。我们不知道该如何看待金箱子、金星上升等信息。）



Y4-5-193.2

第 193 节 梦与物质实相之间无法切断的化学和电磁联系

遥视伊斯博士 3 信封 10 啤酒标签

1965 年 9 月 27 日，晚上 9 点，周一，按计划

（洛琳·雪佛见证了今晚的课。洛琳告诉我们，在伊斯博士去约克海滩的那个星期，她也去了那里。8 月 23 日星期一，伊斯博士在约克海滩过夜；8 月 28 日星期六下午，洛琳去了那个小镇。

大家应该还记得，第二次信封测试是在 8 月 23 日的第 180 节课上进行的，测试内容是一张珍在约克海滩的照片。现在查看记录，我们发现 8 月 28 日举行了一次计划外课。这会是巧合吗？

加拉格夫妇见证了第 182 节计划外课。洛琳与他们不熟，之前和他们一起见证了几节课。第 182 节课没有提到任何关于洛琳或约克海滩的内容。碰巧的是，那节课的记录是根据记忆重建的；因为它是计划外的，我没有做正式的笔记。课后珍和我尽力回忆了一下。

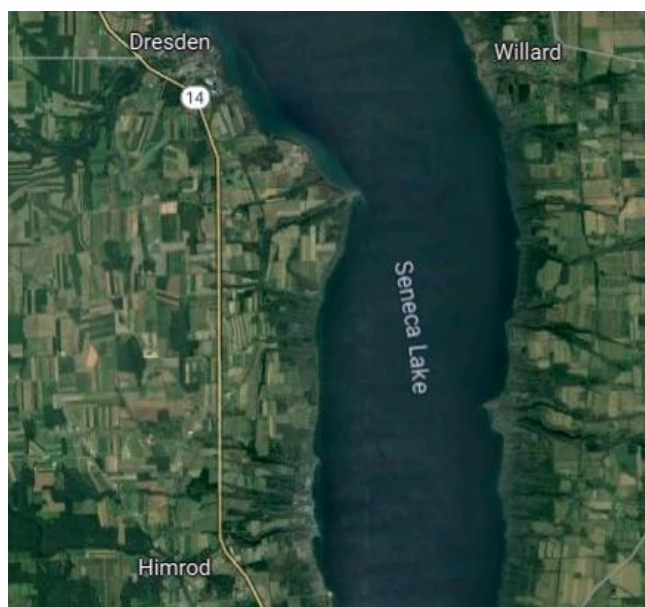


在第 10 次信封测试中，我使用了一瓶百龄坛啤酒的标签，见图。上周六晚上，我和珍在一家舞厅意外遇到了加拉格夫妇。当我们坐在昏暗的房间里聊天时，我心不在焉地剥下了酒瓶上的标签，随后临时决定

用它来做测试。我想知道友好的印记是否会附着在标签上。我趁珍和加拉格夫妇不注意的时候，小心翼翼地把湿漉漉的标签放进了大衣口袋里。

顺便提一下，我们在上周六晚上遇到加拉格夫妇后，开始了奇怪的第192节课。课上，比尔向赛斯询问了在塞内卡湖水域找到文物的可能性。赛斯在描述某个小水湾和水下洞穴的位置时，以一个加油站和字母 **M**、**A** 和 **C** 开始谈起。赛斯告诉我们，这些字母可能是 **MACK** 这个名字的一部分，也可能与一辆 **MACK** 卡车有关；他自己也不确定。

出乎我们意料的是，洛琳今天晚上告诉我们，她对塞内卡湖非常熟悉。她说，尽管该湖面积很大，但湖边的加油站却不多；她知道那里有一家 **Mack** 游船公司。这个船坞当然也有一个加油站。她告诉我们加油站的位置在希姆罗德（Himrod）以北大约5英里处的14号公路上，位于湖的西侧。珍和我会把这一信息转告给加拉格夫妇。）



晚上好。

欢迎玛蕾诺加入我们的圈子。（注：玛蕾诺是洛琳·雪佛的存有名）

我们的朋友似乎都聚集在约克海滩，是吗？

（是的。）

我将讨论我们的梦资料，因为理解它对你们来说很重要。梦中的影像是从人格中向外投射的，同样，思想和所有从一个人格延伸到另一个人格的影响也是如此。

所有这些投射都有一个电磁和化学的实相，它起源于特定人格的领域。这种能量投射是你们这类生物的主要特征之一。梦境和梦境图像会在睡眠和清醒状态下被个体投射出来，尽管是在潜意识的基础上。不断向外发送的思想也是如此，还有我们尚未讨论的其他投射。因此，当一个人发出这些投射时，他也会接收到其他人的投射。如你们所知，心电感应和自我意识的表面之下不断地运作，从而形成你们的心智环境。

众所周知，情绪具有化学实相，但人们普遍没有意识到，梦境也具有同样的特性。心电感应的确受到化学反应的影响，梦境也是如此。



在个人实相上有群体的或集体的实相，在个人无意识上有群体无意识的存在，在个人原型上有群体或宏一意识原型，这里所说的无意识并非是没有意识的空无，而是一种不受自我意识支配的、潜在的意识结构。

万有万存旗下的全我们，全我旗下的各个主人格们，主人格旗下的

各个人格们，人格旗下的各个人格片段们，人格片段旗下的各个平行对等体验中，那一个个角色其间存在着角色不自知不自觉的相互意识沟通与内在信息跨维度交流。这些意识波以一种我们当今还不了解的形式，形成意识场，在意识场内的角色们相互协力，共同演绎出一幕幕历史剧。

而这些参与历史剧演绎的角色们，有些有着自己内在的神魂即人格，有些则只是这历史剧中固有的，曾经被演绎过路人甲，它们的言行举止作为被电子矩阵存档并一次次按需要播放，甚至还可以按需要随机生成一些互动变化。

在梦宇宙中的经历者，不管是在清醒还是在梦境，其行为都会对自身与自身所处的环境构成影响。这影响还会波及到其意识场域内的所有相关互动方，形成水纹般的涟漪。这涟漪在激荡中，反复发生着反馈性作用力，让经历者和参与者感受到在思想与行为上的作用力与反作用力。

这些在梦宇宙电子矩阵中发生的一切，自然都是以电磁或生化的形式构成伪装实相。这样的实相还包括不可见的情绪，情绪本身也是一种被编写入电子矩阵中的预设感触情节。比如你看一部恐怖片，或一部喜剧，听一段悲伤的歌曲，你在第几分钟第几秒会感受到那种情绪，都是预设好的。在你打开播放投身其中时，你的情绪感触已经被那既定的预设所拿捏。

《命运交响乐》第一乐章

原曲 贝多芬



细雨社 www.xiyushe.org

情绪直接影响着观察者的生化反应，而生化反应也直接影响着情绪。在激素动荡的时候比如经期前，女人会烦躁，因小事情而发脾气；又因为发脾气导致激素紊乱，进而感到愤怒沮丧。

如果物理定律是实相的唯一基础，那么心电感应就不可能存在。同样，梦也不可能存在。因为在梦境中，人格是通过不存在于物理宇宙中的行动来塑造和改变的。人格对梦境经历的反应就像它对任何其他经历的反应一样。它不会像自我那样区分不同种类的经历。

人格同样是由那些纯粹主观的、只存在于心理时间框架内的经历形成的。因此，这些主观经历会导致身体框架内的明确变化。这些变化不是因为物理事件引起的，而是因为在梦中发生的事件，而梦境在你的物理宇宙中并不是实相。

因此，这些主观事件会通过经历它们的人格来操纵物质。任何特定人格的实相领域都必须而且确实包括所有这些活动领域，因为它们赋予了人格存在的形式和维度。我在前面说过，如果个人不存在于梦境宇宙中，他就不可能存在于物理宇宙中。同样，在所有这些意识状态之间存在着无法切断的化学和电磁联系。

如果它们被切断，你就不会有一个正常的个体，而是一个无法保持平衡的分裂的模式。

角色所经历的清醒人生和梦境都是梦宇宙下电子矩阵中的平行伪装界面，两者没有本质的区别，都是使用心理时间构筑时间流，都是使用意识投射营造经历场景，都是人格为经历历经而营造出的舞台剧。只是梦经常成为现实故事的前瞻、预习和彩排。因为梦无需铺陈也无需善后，相对体验成本较小。

但梦中的经历却可以真实地影响肉身的生化与健康状况。你可以通过梦治愈自己的身心问题，也可以在梦中为自己留下真实的隐患与身心的扭曲。所以人格为了避免在梦中遭受过于重大的身心伤害，设立了一种紧急“弹射”机制，那就是被吓醒。

这种紧急避险机制，让神魂可以在遭受意外前，快速脱离出载具，不用经历承受巨大的创伤性经历，不用留下深刻的创伤性记忆。但这一机制也经常导致一些意志力薄弱或稚嫩的生命出现吓掉魂现象，只留下肉身与头脑意识，内在人格弹射跳机逃生了。

梦中的我无法切断现实我对其的生化影响，现实我也无法阻隔梦中

对自身的生化影响。比如你身体的不适就会直接被反映到梦境中，而梦境的冲突打击也会在醒后继续表现在肉身实体上，例如疼痛、心慌、出汗、疲惫等。



任何形式，哪怕是想象的形式，都以某种形式存在于某个维度。

它可能不存在于空间中，但它作为一种形式存在于某个维度中，所有形式都有结构；因此，梦中的图像也有结构和形式，尽管它们不存在于你们的空间中。我也有结构和形式，尽管我不存在于你们的空间中。

我的形式可以改变，但你们也可以改变自己思想的形式。当你梦见一个特定的地点时，那个地点确实存在。它有一个明确的实相，尽管它可能没有物质的实相。因为你体验过它，而且你部分是物质性的，所以它在物质上确实有一定的实相基础，尽管它可能没有完全展现在物质层面上。

梦境图像与物质身体之间始终保持着联系。两者质量不同，分子的厚度也不同。然而，梦中的地点确实存在于它自己的合理实相中，而它的实相在某种程度上依赖于物质实相。

正如我所说的，化学上的必然性使得做梦不可避免。而这些梦又反过来影响着整个人格，并影响着人格在物质宇宙中的行动。不言而喻，心电感应梦境中的作用与在清醒时的作用一样有效。在清醒状态下，它是在潜意识中运作的。但是，一般来说，在任何时候都没有边界将

一个心理单元与另一个心理单元分开。心理单元之间是有差异的，而你的注意力就集中在这些差异上。然而，一个人的梦影响着另一个人的梦，而这个人的梦又反过来影响着他邻居的梦。

我现在说的不是某种模糊的间接方式。一个人确实会以非常明确、现实和实际的方式受到他人的梦的影响。他在化学和电磁的方面受到影响，并以同样的方式影响其他人。

不言而喻，这些交流也是以情感吸引的方式进行的。个体差异也会产生影响，因此任何特定的人格都会更容易接受特定的影响，而倾向于忽视其他影响。虽然这个自己并没有界限，但在实际操作中，自己是由一系列特定的行动和反应构成的核心，通过这些行动和反应，自己能够操控和处理所有的环境。

这些特征反应是通过过去的存在建立起来的，由于自己不受限制，因此核心可以随时扩展和投射。

我们都明确地知道，梦境中的一切，包括其空间、场景、时间、人物、故事、甚至自己、家人、孩子、爱人、父母都是梦幻泡影；但却很少有人知道梦境中的这一切结构与形式，其实和我们这所谓真实的人生现实毫无差距。

人格不管是透过梦中的经历还是生命的经历，都在其中获得经验与记忆，而这些又潜移默化中左右与改变着自我认知和心意所向。比如一个人每天都在梦中追杀你，有一天你第一次遇到他时，你会莫名地感到恐惧与抵触，哪怕这人很友善、什么也没做。同样的，在现实中你讨厌一个人，在梦中看见他时，这个无辜的形象也被你厌

恶与斥责。

梦中的经历与现实中的经历，其实都汇总到同一个记忆库中，同时影响着内在的心念意识走向，这与你想不想、理性是否毫无关系。同样的，梦中经历与现实经历都对你的自我构成真实影响，在梦中被医治时，醒来后身体也会跟着康复；在现实中被疗愈时，梦中的自己也同样康健起来。

除此之外，梦中的我和现实中的我，都是依据同一个人格而生成的，所以具有相同的认知瓶颈、智慧水平、习气秉性、能力状态、心态心智。而个人习气与自身的过往经历息息相关，而这过往经历与经验并不止于此生当代，很大一部分是通过过去的生存建立起来的。

细雨社 www.xiyushe.org

现在休息一下，这样更利于我们稍后讨论伊斯博士的资料。

现在让我们看看能做些什么。请稍等。

伊斯博士对本周中发生的一件不愉快的事情很感兴趣。此事涉及另一个人，但和伊斯博士有些关系。

至于现在，我看到他与一个钢制或木制的栏杆有关。昨天或今天从一个有高高的草的地方寄来了一封他感兴趣的信。

各种形状，好像包裹。有麻绳。我相信他这周收到了坏消息，身体有些不适。此时此刻可能有电话铃在他周围响起。

有一段谈话，内容涉及日程安排和乘车。我相信他在思考过去的一件事。

约瑟，今晚有给我的测试吗？

（有。）

以下都是印象。

各种形状和图案。与织物、木头和房子有关的东西。有几个人的印象。

重复的图案，如积木块。乘汽车旅行的印象。一个日期，可能是 1965 年。R.B.，还有另一个，有道路或小径的印象，或类似道路或小径的线条。

黑与白，与特定环境有关，还有首字母和许多图案。一种模糊的纸和一种光滑的纸。

我似乎得到了与圣诞节或圣诞树的联系，虽然我相信这只是间接联系；有一些深色的矩形物体，也有边框。还有一些阴暗的东西，以及一个天空的符号。

（10:20 休息。珍说，在提供伊斯博士和信封测试的信息时，她并不紧张。这是珍在见证人面前进行的第三次测试。）

现在我们将结束这节课，因为我们最近确实让你们很忙。

今晚我很有礼貌，玛蕾诺，我没有提高嗓门——。

（除了现在。赛斯/珍的声音突然提高了许多，非常短暂，然后又平息下来。）

——因为我们在那方面有困难。因此，出于应有的礼貌，我将结束这节课，尽管我确实可以无限期地继续下去；有时我也很想这样做。我衷心祝愿你们两位。

（如图，标签上有各种形状和图案。与织物的联系可能是指我把标签

带回家的大衣口袋。周六晚上，我们在舞厅坐的桌子是仿木纹的。房子可能是我们自己的房子。几个人当然是珍和我，还有比尔和蓓；周六晚上我挑选标签作为试验品时，他俩和我们在一起。

标签上有重复的图案，但没有积木块。乘车旅行指的是我们周六晚上开车回家。标签上有一个 1840 年的日期，但不是 1965 年。我当然与测试对象有关，我名字的缩写是 R. B.，但这可以适用于任何测试物体。我们不知道赛斯所说的“另一个”指的是哪一个。标签上有平行的椭圆形线条，这可能有点像道路或路径。

珍和我都不明白“黑与白”指什么。与特定情况有关，首字母缩写和许多图案可以适用于许多事物，包括测试物体。标签边缘模糊，因为我把它从瓶子上剥下来的时候撕破了，但它印在一种特别光滑的纸上。

圣诞节的提法很有意思，可以看到标签是用红色和绿色印在黄色纸上的。珍还说，对她来说，标签上的 XXX 符号意味着圣诞节。我们不知道“深色的矩形物体”指什么，除非是我们在舞厅里坐的桌子的形状。

标签有一个深绿色的边框。珍认为，“阴暗的东西”可能是指我们周六晚上坐的那个光线昏暗的房间。珍还说，对她来说，天空的符号肯定是百龄坛商标中使用的圆圈，即三环标志。她将这些圆圈与太阳、月亮、行星等符号联系起来。)

第194节

Y4-5-194.1

前情摘要：

(洛琳来见证了今晚的课程。我们几个星期没见到她了。洛琳说那周她也去了约克海滨，伊斯博士是周一在约克海滨过的夜，洛琳是在周六晚上。

记得第二次信封测试是在8月23日周一用到了约克海滩的照片，而8月28日周六又有一次计划外课程谈论约克海滩，这是巧合吗？

在上周六的192课中赛斯谈论了比尔家小别墅旁的大湖中有文物，并描述了具体地点和打捞时机。特定的水下洞穴是位于一个加油站的附近。令我们惊讶的是，洛琳今晚告诉我们，她对塞内卡湖相当熟悉。湖畔的加油站很少。她还知道那里有一家Mack游船公司，知道真有这个加油站。位置就在湖西14号公路上。)

赛斯：

我来讨论梦资料，它对你们很重要。

梦不是个人的，而是群体性的。人格向外投射共享出自己的梦境图像，人格向其它人格投射自己的思想延伸、并形成集体性的影响。这让我们既在自己的梦世界里，也在集体的群体意识场中。

角色所经历的所有这些投射伪装世界，都源于特定人格领域的电磁和化学实相。能量在不同维度间相互投射，这是你们人类的主要特点之一。在睡眠或清醒状态中的自我个体，都是基于潜意识被投射化生出来的梦境图像。

思想总是被向外传播着，还有其他种类的投射，我们还没有讨论到。因此，随着个体向外发送这些意识能量投射，他同样也接收着其他个体的意识能量投射。

如你们所知，心电感应总是在自我的支配下不断运作，从而形成你们的心智环境。众所周知，情绪具有化学实相，但人们普遍没有意识到，梦也具有相同的特性。心电感应的确就像梦一样，被化学反应所影响着。



如果当代物理规则是现实中唯一的基础，那么，心电感应是不可能发生的。连做梦也同样是不可能的。在梦中，人格利用物质宇宙中不存在的手段去塑造世界与自我、并改变一切。人格在梦的经历中做出自己的反应，就像在其他经历中做出的反应是一样的。那与角色我在这种或那种人生经历间的运作没两样，没区别。

角色所经历的一切，不管是睡梦中的还是清醒时的，同样都是被那些纯粹的主观经历所形成的，并且仅仅存在于人格的心理时间框架之内。因此，人格内在意识生成的主观经历，的确导致了肉体躯体框架之内的各种变化。这些变化不是源于物质世界，而是因在梦境中历经了某些经历，有些遭遇

会提早在梦中经历,过后反映在你们的物质宇宙中成为角色遭遇的实相事件。

人格通过操控肉身经历人格特定出的实相领域,为梦宇宙中的角色提供了可生存的时空维度形式,在这场域内必须包括所有可为其行为得以展开达成的区域,以便任何物质化后的主观事件得以呈现。

我在前面说过,如果被演绎的个体不能在梦境宇宙中被塑形并存在,他就不能存在于伪装层中的物质宇宙内。同样,在这些意识的状态之间存在着广泛的化学和电磁连接,并且这些关联是不能被切断的。它们如果被切断,角色就会陷入不健全的自我状态,成为残缺的单元,这类与内在脱节的自我模式是不能维持自身平衡的,很快会凋零瓦解。

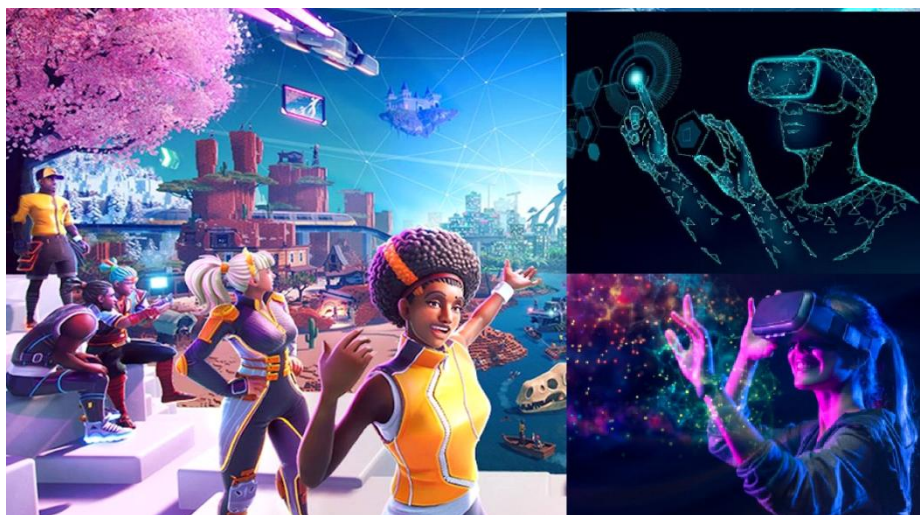
细雨社 www.xiyushe.org

任何的形式,甚至一个被意识所假想出的形式,都作为一种确实的形式,存在于某一特定维度当中。这种形式,它可能无需设立空间,但它作为一种形式,会以一定的维度存在,并且所有的形式都具有结构。

因此,虽然梦境中的影相并不存在于你们当前生活的伪装空间内,但它们却具有和你们一样的结构与形式。同样的,虽然我并不存在于你们当前的这个空间内,但我具有自己的特定结构和形式。

我可以随意改变自己的形态,如同你们同样也在改变着你们自己的思想意识形态。你可以透过梦营建一个特定的场景,即使这场景于现实中并不存在。这场景虽然不具有你们位面的物理实相,但它的确具有自己的实相,

而这实相不比你们的更真或更假。因你的物理肉身经历这个维度的实相，它的确在物质层面具有了与本位面相同频率的一些基本实相，所以才能形成互动。你的肉身无法在梦实相中与那一维度互动，就像你梦中的自己无法与此间实相互动一样。



在梦境中经历的自己与角色肉身间会始终保持着高度的连接。虽然两者在质量上与分子排列上有所区别。梦境中的场景的确有其正当性和真实性，其实相确实存在，并且它的实相在一定程度上，是取材于肉身当前或过往实相题材的。

有必要的化学物质在使得做梦成为不可避免的经历，而且梦中的经历还反过来直接影响着人格本体，并影响着人格在物质宇宙中的后续行为。在梦境状态里人格的心电感应运作，与角色我清醒时是一样有效的。在角色清醒的状态下时，心电感应是在潜意识中运作的，不被头脑我所察觉。

总之并不存在一个独立的“我”与另一个“我”在心理单元上是分离的，多重自我间是没有边界的。在心理单元之间确实存在着差异，并且不同的

我会各自专注在自己的这些区别上，形成差异化意识发展。然而，一个人的梦会影响到另一个人的梦，反之亦然，因为看似是不同的角色，其实都源自一体。在你的梦中哪个人物不是被你生成的呢？而你也不过是全我梦中的一个**人格片段而已。

我现在说的不是一种模糊的、间接的方式。一个人确实会以非常明确、现实和实际的方式受到他人的梦的影响。存在着信息素和意识波，这些电磁与生化的影响，会让场域内的众人潜移默化地感受到近似的觉触感受，一起体验到某种因相互影响而形成的群体实相。

这些意识信息的通讯遵循着某种特定的情绪引力。

首先，不同个体间是存在着运作差别的，所以，任何被全我指定去体验某一梦境的人格，一定要秉持更开放的态度去面对特定的情景剧，虽然角色在剧情中将趋向于忽略其他平行存在，但不可因此而把自己活成全然独立的单体。并没有某种自己的边界被树立起来，隔绝全我中的一体性。

在实际操作中，人格确实存在自己的特质特征和偏好行为，也有独立的意识反应核心，这些自我行为与反应，是被用于操控角色和处理即时环境的。

人格所具备的这些特征性的经验反馈响应，是通过过往历次生存经验而总结建立起来的，并且因这个所谓自己是无限的，这个自我意识核心能够在任何时间再扩展、改写、重编，并把结果投射给伪装层中的当前角色。

让我们来窥视一下伊斯博士的生活，这些资料会让他对我们的能力感兴趣。

在本周三，他遭遇了一次不令人愉快的经历。那涉及到其他的人，但与伊斯博士有些关系。至于现在，我看到他与一个钢制或木制的栏杆有关。昨天或今天，他收到了一封他感兴趣的信，那来自有高草的地方。那包裹外缠绕着绳子。

我相信他这星期收到的坏消息，是关于某人的某种小疾病。

他此时正在接电话，对话内容涉及日程安排和乘车。显然他正在回忆一些过去的事情。

细雨社 www.xiyushe.org

约瑟，今晚有给我的测试吗？

以下都是印象。

各种形状和图案。与织物、木头和房子有关的东西。有几个人的印象。

重复的图案，如积木块。乘汽车旅行的印象。

一个日期，可能是 1965 年。R.B.，还有另一个，有道路或小径的印象，或类似道路或小径的线条。

黑与白，与特定环境有关，还有首字母和许多图案。一种模糊的纸和一种光滑的纸。

我似乎得到了与圣诞节或圣诞树的联系，虽然我相信这只是间接联系；有一些深色的矩形物体，也有边框。还有一些阴暗的东西，以及一个天空的符号。

(标签上有各种形状和图案。与织物的联系可能是指我把标签带回家的大衣口袋。周六晚上，我们在舞厅坐的桌子是仿木纹的。房子可能是我们自己的房子。几个人当然是珍和我，还有比尔和蓓；周六晚上我挑选标签作为试验品时，他们和我们在一起。

标签上有重复的图案，但没有积木块。乘车旅行指的是我们周六晚上开车回家。标签上有一个 1840 年的日期，但不是 1965 年。我当然与测试对象有关，我名字的缩写是 R. B.，但这可以适用于任何测试物体。我们不知道赛斯所说的“另一个”指的是哪一个。标签上有平行的椭圆形线条，这可能有点像道路或路径。

珍和我都不明白“黑与白”指什么。与特定情况有关，首字母缩写和许多图案可以适用于许多事物，包括测试物体。标签边缘模糊，因为我把它从瓶子上剥下来的时候撕破了，但它印在一种特别光滑的纸上。

圣诞节的提法很有意思，可以看到标签是用红色和绿色印在黄色纸上的。

珍还说，对她来说，标签上的 XXX 符号意味着圣诞节。我们不知道“深色的矩形物体”指什么，除非是我们在舞厅里坐的桌子的形状。

标签有一个深绿色的边框。珍认为，“阴暗的东西”可能是指我们周六晚上坐的那个光线昏暗的房间。珍还说，对她来说，天空的符号肯定是百龄坛商标中使用的圆圈，即三环标志。她将这些圆圈与太阳、

月亮、行星等符号联系起来。

在第 10 次信封测试中，我使用了一瓶百龄坛啤酒的标签，见图。上周六晚上，我和珍在一家舞厅意外遇到了加拉格夫妇。当我们坐在昏暗的房间里聊天时，我心不在焉地剥下了酒瓶上的标签，随后临时决定用它来做测试。我想知道友好的印记是否会附着在标签上。我趁珍和加拉格夫妇不注意的时候，小心翼翼地把湿漉漉的标签放进了大衣口袋里。珍对这个测试物没有概念。)

细雨社 www.xiyushe.org

Y4-5-194.2

第194节 人格是研究梦的唯一实验室 遥视伊斯博士 4 信封 11 狗的照片

1965年9月29日，晚上9点，周三，按计划

（我们一直在阅读《纽约客》9月18日那期关于睡眠的文章。文章名为《生存的第三阶段》，讨论了快速眼动（REM）睡眠，即在做梦时会发生的快速眼球运动。由于赛斯在某种程度上讨论过梦，珍和我对睡眠和做梦以及其中的内容有一些不同的看法。

今晚的测试我选了一张黑白照片，是我和珍结婚时她的狗米沙。它现在已经死了。珍在我认识她之前拍了这张照片，大约是11年前。）



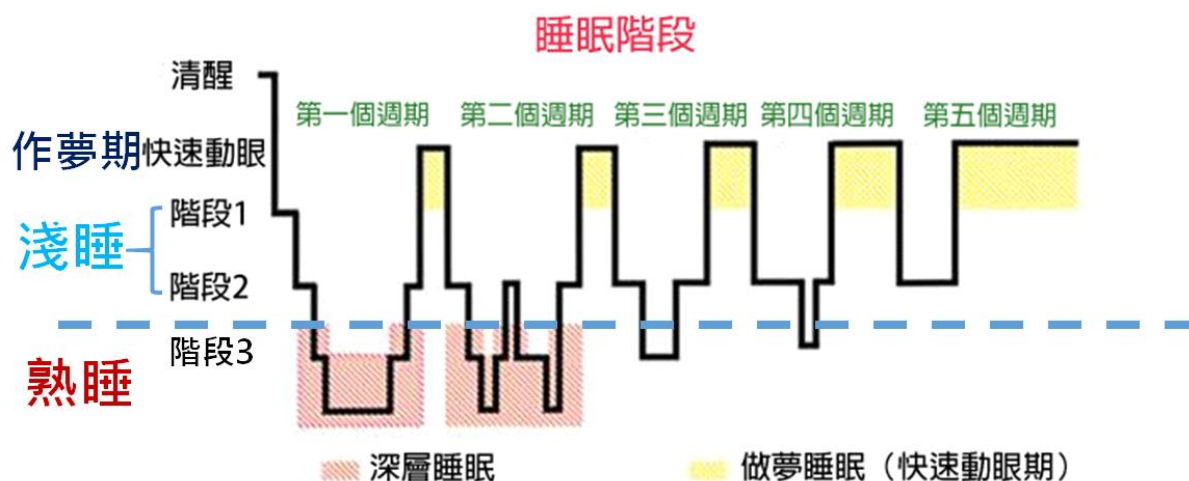
第194节第11次信封透视的照片示意图

晚上好。

你和鲁柏让我觉得很有趣，你们竟然如此认真地进行实验，以探索梦是否真的存在。

这确实是一个常见的典型例子，把精力耗费在探寻连傻瓜都知道其存

在的实相。



梦本身的实相只能通过直接接触来研究。科学仪器无法探究梦的实相，因为梦在这方面就像精神、灵魂或内在自我一样模糊。梦是直接体验的。它们在与人格的关系之外没有任何意义。

就你们的系统而言，梦不可能突然变成肉体，在你们中间存在。不管有没有快速动眼期睡眠，你的梦始终存在于意识之下，即使在清醒状态下也是如此。人格始终受到它们的影响。梦的存在有其自身的维度，与身体机体相连。剥夺一个人的梦是不可能的，因为即使你剥夺了他的睡眠，这种必要的精神功能也会在潜意识中继续进行。

梦是精神活动的一个例子，它起源于身体机体，但存在于一个非物质的维度。梦是一个展示内在自我基本独立性质的例子。

快速动眼期睡眠开始时的眼球运动只是梦境活动的迹象，与自己的物质层面密切相关。这个阶段并不表示梦的开始，而是人格从梦的深层意识返回到较表面的区域。

自己实际上正在回到较表层的意识层面，以检查其所处的环境。在更深的梦境中，有一种主要能量的转移，即从物质集中到精神集中，实际上早已远离了物质连接。

简单地说，自己旅行到了意识的不同层面，进入了与物质活动领域相去甚远的自己的层面。肌肉是松弛的，因为身体机体并不需要物理活动。确实有行动在进行，如果身体在移动、如果人是醒着的，那么这些动作就被看做是物理运动。这些动作，例如走路、说话、工作，任何可以想象的梦中动作，都需要能量。物质系统中未消耗的能量被用来维持这些精神活动。

清醒状态下积累的过量化学物质在排出时会自动转化为电性能量，这也有助于形成和维持梦境图像。如果你们的科学家能训练自己回忆自己的梦，然后结合自己的正常活动和物理事件来研究这些梦，那么他们就会对梦的本质有更多的了解。

当前很多学者认为：梦发生在睡梦过程中的某一特定时区内，在进入浅睡周期时，眼球会快速摇摆，在这个过程中人的大脑兴奋度提高，脑电图活跃，所以人是在这一阶段做梦的。

这样的认知很科学，很唯物，很有证据，因此看上去很有说服力。但有两点被忽略了：

第一，做梦的是人格，而非角色的物理脑。在梦宇宙中，物理脑只是在做信息的读写工作，而非做梦的自体。

第二，不管角色是清醒还是睡眠，角色都是处于梦宇宙中的。换句话说，角色从来都没有不做梦的时候，只是觉知与否、是否记得有所差别。所以不管你是快速动眼还是慢速动眼，是睁着眼睛还是闭着眼睛，你都是在梦中。

这里最典型的的就是梦游者。梦游者可以表现出犹如常人一样的行动能力、对话能力、复杂机械的操纵力、具有逻辑的与感性的思考，并且是睁着眼的，眼球也没有在快速摆动，但他们确实就是在睡眠状态中，在自己的梦中。

有些人说从来一觉睡到大天亮、不做梦的人睡眠质量好，这纯粹是胡说。没有不做梦的，只有与内在自我意识隔绝了的；记不住梦不代表不做梦，更不代表身体好，只是角色处于无觉知状态而已。就好像说自己没有直觉力代表自己很聪明很逻辑一样。

如果我们的科学家真正地稍微学习一点灵性知识，那就不会仅仅把关注的目标只锁定在眼球闪动的伪装表相和脑电图这类证据上。这类研究因观察错了做梦的“主体”，所以之后得到的结论自然也都与事实相差甚远。

你们读到的这位科学家在实验中试图剥夺个体的睡眠。

他曾在人和猫身上做过实验。然而，剥夺个体睡眠的尝试会自动触发潜意识的梦活动，这种干扰会改变实验条件。他们应该关注的是梦发展的直接经验。

如果给个体适当的暗示，让他在梦一结束就醒来，就可以在一定程度上对梦进行研究。利用催眠术也可以对梦和梦的条件进行正当的研究，而且目的性更强。这种情况下，你是以心灵本身为材料，只是暗示它以某种方式运作。你并没有干扰它的运行机制，因此也就不会自动改变条件。

伊斯博士可能会发现这种研究带给他很多满足感。通过催眠，只要操作得当，你就能完全回忆起梦境。你可以暗示受试者进行普通的睡眠，然后暗示他在睡眠中不醒来的情况下口述他的梦境。

不过，这需要长期的夜间观察。更好的方法是确定催眠主题，提前定好一个主题，需要一个好的受试者，暗示他在催眠状态下重复前一晚上的梦。按照这种方法可以有許多机会进行梦的研究，而且结果会提供出更为可靠的信息。当然，如果精神疾病不太严重，也可以使用这些方法研究精神病人的梦。用这种方法研究儿童的梦不会有太大困难，一般说来，还可以将这些梦与成人的梦进行比较，会发现两者之间有许多不同之处。

儿童的梦更生动、更频繁。不过，他们会更频繁地回到接近清醒的状态，以便检查他们所处的物质环境，因为他们并不像成人那样确信自己所处的环境。在深度睡眠期，孩子们在梦活动方面会走得更远。

细雨社 www.xiyushe.org

由于自我尚未完全形成，这让儿童有更多的自由。也因此，他们的心电感应梦和超视力梦也比成人更多。实际上，他们也拥有更多的精神能量。也就是说，他们更容易汲取能量。由于他们在清醒时生活的紧张程度，他们的化学过剩物质积累得更快。因此，儿童在形成梦境时实际上有更多的这种化学推进剂可供使用。

他们实际上对自己的梦更有意识，因为在这个阶段，自我并不会像以后那样阻止这种觉知行为。

如果能从小学会关注自己的梦，学会并养成对梦的记录与解读，小孩子可以很早就因此受益。小孩子的梦更少扭曲，也透露出更多他们前世的相关信息，对了解此生的人生功课、日后发展方向、特长与潜在心理问题都有着极其重要的实际指导作用。一个从小被系统

培养而没有丧失预知力的孩子，其成年后，仅遥视、预知、无误预判、读心这些基础神魂能力，就能够让其在这个社会上取得非凡的人生成就。

而这一切，无任何形式的费用开销，也没有实际的门槛，只要做家长的具备必要的心灵知识，假以时日滴水穿石间不给孩子的神魂成长添乱帮倒忙，就可以轻松拿到“天才少年”的入场券了。



我常说，任何行动都会改变行动者和被作用的对象；研究梦的实验也是如此。研究者的行为改变了条件，从而很容易找到他们要寻找的目标。

因为研究者本身通过他的行动，在特定的情况下无意中带来了他所期待的那些结果。因此，特定的实验似乎暗示了一些并非普遍存在的条件，但它们可能看起来是普遍的。在催眠中，被催眠对象不会像实验的受试者那样保持高度戒备，因为在实验中，受试者事先知道他将被实验者唤醒，看到电极被连接到身体上，而且睡眠实验室替换了他每晚的睡觉环境。如果试图把做梦者从他自己的人格中分离出来，把梦当作物理的或机械的东西来对待，那么就不可能对梦进行研究。研究梦的唯一实验室就是人格实验室。

这并不像听起来那么困难，而且我已经提出了一些最有效的实验建议。现在，给我们一点时间，看看能否找到我们的伊斯博士。

这些都是印象。

我相信他离开了一些人，独自一人在一个看起来像是小巷的地方，也许是在高楼之间，附近有灯光，但相当昏暗。

还是印象，他手里可能拿着一个圆形物体。他想起桌子上或公文包里的文件，似乎与某个计划有关。

可能是支票，也许是一件夹克。还有一个包裹，他今天收到了，或者明天很快就会收到。

我相信他被一个人激怒了，是个男性。我不知道.....这和灯光有关，也许和那个男人有关。他住在灯光街吗？或者他的名字叫灯人（Light Man），或者类似的名字。

还与联邦事务有关。伊斯博士正在进行哲学思考。也许他手中的圆形物体与灯泡有关。

你有测试要给我吗，约瑟？

（我把信封递给珍。她闭着眼睛接过来，安静地坐着，双手握着信封。她稍作停顿。）

如果可能的话，伊斯博士应该阅读你们私人测试的资料，因为有时一些伊斯资料可能会渗透进来。这只是一种可能性。

这些都是印象。

紫色。比较中性的东西，而不是私密的个人性质的东西。有部分空白，点状，似乎是某种阴影形态的集合。但是垂直的，或许是锥形的。

不是照片。某种字体和设计。与约瑟名字的首字母有关，但这并不是他特别关注的东西；虽然可能与钱包有关，但我对此表示怀疑。

可能与邻居间接有关。主要是设计，但有空白部分，是原件而不是精确的复制品。栅栏状。我建议休息一下。

(10:24 休息。珍说，就在她讲完关于伊斯博士的内容后，她感到非常疲倦。她听到自己在问我是否有测试要给她做时，她意识到自己累了。当我问她在这种情况下是否有可能改变主意推迟测试时，她说她不知道。珍认为今晚的信封测试非常失败。

珍认为测试信息中只有少数正确的印象。她说，紫色可以指照片中的砖面。虽然照片是多年前拍的，但珍对此记忆犹新。我们的狗坐在珍姑妈家的房子前；珍说她清楚地记得砖块上奇特的蓝色和红色。多年前我曾见过这栋房子，但对砖的颜色没有任何印象。

照片上确实有竖线，狗的形状也可以看作锥形的。我们的狗当然与我们个人有关，测试对象是一张照片，就可见度而言，我的姓名缩写与它没有直接联系，而且就我们所知，照片与钱包等没有任何联系。因此，其余大部分信息看起来都是相反或反转的印象。)

我们很快就会结束这节课。

关于我们今晚的测试：鲁柏，在这个阶段，不应该像以前那样处理我们的测试结果。他一直过于专注在给测试结果打分。

他每天都要为此忙活几个小时。这不是他应该做的，而且会对我们的结果起到反作用。他要做的是尽可能保持自发性。迄今为止他一直试图将测试结果表格化。他不应该以任何方式在这方面花功夫。

我再三强调这一点。他应该把测试从脑海中完全抹去。除了一开始自然的紧张之外，课程中的测试并没有在任何重要程度上困扰他，总的

来说，我们进展得相当顺利。但在现阶段，他应该把评估之类的事情放下，你也一样。当然，他可以在阅读这些时提出建议，但仅此而已。

我将在下节课再简单说说这件事。

（过去两天里，珍一直在想办法建立一个系统，使测试结果的命中和错过能一目了然，而不是像我那种主观零散的处理。

她设计了一个两栏表格，在我俩看来相当不错，但我们都没有意识到这种强度的工作会有害。因为珍的想法是每周两次以这种方式列出资料，这需要持续参与其中，我们决定至少暂时放弃这个想法。

我问：关于洛琳和伊斯博士在八月的同一个星期去约克海滩的事，你能说几句话吗？他们这两次之间有什么联系吗？）

稍有点儿联系。玛蕾诺知道你们在约克海滩的经历，由于她自己生活中的一些情况，她去了那里。不过，与我们课程的情感联系跟她去约克海滩有很大关系，她潜意识里也知道伊斯博士也去过那里。我告诉过你们，心电感应是持续运作的，而且有强烈的情感联系，所以这并不奇怪。

（关于我们在约克海滩的经历，请参阅第 9、15、17、69 和 80 节课。

为什么我们的猫威利最近经常生病？）

我建议你把这个问题留到下节课，因为鲁柏在我提到的制表工作上耗费的精力，她现在很累了。猫的问题并不严重，如果有严重问题，我今晚无论如何都会说几句的。我将在下节课上具体回答。

（10:40 结束。我本打算再问一个问题，关于珍在信封测试中提供的信息的来源。有很多信息似乎与测试对象的性质相反或背道而驰，这似乎符合某种模式。

得知猫的问题并不严重，我们松了口气。威利在过去几周里经常生病，我们对此感到很困惑，因为根据赛斯的说法，宠物主人通过使用自己的灵性能量，对宠物的健康有很大的帮助。我们很喜欢威利，所以在它生病前，我们一直以为我们给它的能量已经足够了。)

细雨社 www.xiyushe.org

第195节

Y4-5-195.1

前情摘要：

（《纽约客》杂志在9月18日出版了有关睡眠与梦的科学文章。文章名为《生存的第三阶段》，内容是说“快速眼动期的人开始进入浅意识阶段，而因此形成了梦”。这一科学认知显然与赛斯告诉我们的很不同，因为科学家观察的主体是人，观察的是脑波与眼球移动的速度，珍和我对文章中所涉及的睡眠与做梦的机制很有看法。）

赛斯：

我很有趣地想到，科学家在自己的标准上编导了实验，以便发现能理解的梦境“事实”。这努力把精力浪费在了寻找已知实相中。梦境的实相本身，只能通过直接接触进行研究。跨维度的实相不能被你们界面上的伪装物科学仪器进行探测，因为，在这方面，梦境就像是灵界或灵魂、或内在自己的生命能量，都是跨维度的存在。

要知道梦境是人格直接参与的经历，梦境中的经历与你们本身的人格有关系，其它之外，没有任何意义。

至于说到你们所处的这个伪装系统，想利用伪装层内的伪装感官与道具去捕获其它维度的实相是不可能的。一个人有没有处于快速动眼期睡眠中与做不做梦毫无关系。在意识之下一直都存在着梦境，即便在你们所谓的清醒状态也是在梦里，你们就没有离开过梦宇宙。人格

总是受到梦宇宙的影响，但人格自身存在于其本身的维度内，它的意识被连接到角色肉体有机体的这个伪装层维度中。

角色不做梦是不可能的，因为，即便你剥夺了他的睡眠，这必要的心智功能也将会在潜意识之下持续进行。睡梦是起源于肉身载具内精神活动的行为，但梦境不主要存在于角色肉身的这一维度之中。经历“梦”基本上是在自己独立的灵性本性。角色醒时是梦，睡时是梦，梦中有梦。

快速动眼期时，眼球高速左右活动，只是角色展现出了自己在梦中的视角活动，自己的物质层面与梦境中的行为紧密相关。这并不标志着梦境开始，而是角色可以共享人格在梦境中的行为觉知。实际上，是角色与人格在这一段在交互共享信息，也就是我们能记住的那部分梦被从意识界共鸣到了角色的物理脑里。

就好像物理硬盘在高速读写时，我们说这是数据交换，而在之前你一直在上网冲浪，物理硬盘没有可见的活动，但信息流从未中断过。当你准备把找到的资源下载下来时，硬盘开始投入工作，那不是梦的开始，只是对梦境转译与记忆的过程。

其实人格在经历更深的梦境状态中时，其主要能量从专注于角色载具转移到精神层面的内在自我，专注于其它实相层中的自我，在这个过程中人格是与角色的肉体连接相当分离的，所以需要角色去进入安眠状态停止活动。

简单说来，这个人格自己正旅行在意识的不同层面上，并旅行在与活动的肉体区域远远分离的其它层面上，观察与扮演着其它角色。并把自己收获到的、感兴趣的打包共享给指定的角色我，就好像你找到了某本有意思的书、美味的好吃的，千里迢迢带回与家人分享。

入睡后载具的肌肉放松是因为肉身的人格撤离后，不再需求肉体有机体的活动。其实在梦中的行走坐卧、言行思想，都是需要消耗生命能的，就好像你吃饱后会犯困，想睡觉，生命能从肌肉层被转移到了内脏一样。当人格在梦宇宙内的其它平行实相中展开经历时，梦境中的活动同样需要能量支撑。于是这个角色肉身载具没有被消耗在肉体系统内的能量，被挪移用在了维持那些精神行为上。

在清醒状态下积累的化学剩余物质，在排放出去时会自动地转化为电性能量，这也有助于形成并维持梦境图像。如果你们的科学家们能训练自己回忆自己的梦境，然后结合自己的正常活动和物理事件来研究它们和梦之间的关系，他们会对梦的本质有更多的了解。

比如一个在梦里吃吃喝喝的人，测量晨起血糖，会发现虽然没有真的进食，其血糖却处于偏高的状态；而在梦里奔跑运动的人，晨起血糖却会偏低而肾上腺素却偏高。同样的道理，夜跑后入睡，夜里就很少有梦；而吃的很晚再入睡，夜里的梦会很多。梦与现实其实比人们能想象到的更有相关性，尤其在电磁与生化层面上。



这科学家曾经对人和猫做过研究，这次的实验他尝试把睡眠与自我分开看待，把梦用唯物的方式独立研究。他的研究预设方式把人与睡眠分开，他渴望通过这一设置了解潜意识如何形成梦境的行为机理。但这样的预设却干涉与改变了解读结果。梦中发展的直接经历，才是他们应该去关注的东西。

细雨社 www.xiyushe.org

如果在睡梦就要结束、角色就要清醒时，进行适当的暗示，就可以在一定程度上收获到你们想要的知见信息，你们应该对这一点进行研究。利用催眠术也可以对梦和梦的条件进行正当的研究，而且目的性更强。这种情况下，你们是在对心智本身展开探索的工作，你们将获得所需的知见材料。你们的研究过程不要预设或干预它运作的机制，因观察者本身会自动引发结果的坍塌，进而改变探知结果的真实性。观察者的观察会带来结果的扭曲，有心理预期和预案的观察也会带来结果的扭曲。

如果我们的伊斯博士乐意展开这样的研究，他会发现这研究会为他带来极大的满足感和科研突破。只要操作得当，可以通过催眠回想起全

部的梦境。可以暗示被催眠者正在睡眠，然后，在他“清醒”的睡眠状态下暗示他能够对他的梦全然觉知，并精准描述，然后催眠师可以给被催眠者口头说明的某一特定“主题”，让被催眠者借潜意识通道，把某些特定的信息从多维意识状态中导出。

在催眠前，你们要思考好想要探究的主题，并暗示他在催眠状态下会复述前一晚的梦境。按照这种方法可以有许多机会进行梦的研究，其结果可导出更多的完整有意义的跨维度信息。

可以用这种方法对精神病患者的梦境进行研究分析，当然是在病情相对稳定的时候。用这种方法对孩子们的梦境进行研究，也会大有收获，而且不会太难。儿童的梦与成年人的梦相比时，在两者之间，会发现许多有意思的不同。



孩子们的梦境更生动、更频繁。然而人格会更加频繁地返回到接近清醒的状态，以便检查他们的肉身状态，他们对于自己角色的把控还不

像成人那么笃定。孩子们在深度睡眠状态下，其梦境比成人漫游得更远。

儿童尚未完全形成角色我，这让他们更自由更本真。也是因为这个原因，他们比成人能更多地拥有心电感应能力和超视觉觉知。实际上，孩子们也比成人有更多的灵性能量。他们能够更容易地利用这些能量，因为孩子们在清醒的生存中很少会把自己搞得精疲力竭，他们能更快地产生生化能，并更有效地使用这些生化催化剂。

实际上，孩子们更容易意识到自己的梦，记忆也更清晰，只是在复述上需要训练其表达能力。在这个阶段上角色我的封闭性成见还没有形成，不会像后期的那样用自己的逻辑与知识污染扭曲阻碍这些真相的表达。

细雨社 www.xiyushe.org

我经常说，在任何维度面的行为都在改变着全体自我所有的行为，并且改变着作用于其上的一切；研究梦的实验也是如此。研究者的行为改变了条件，这很容易就会发现你们当下文明迫切寻找的东西。

研究者通过其自身的行为，预设了流程，导致在特定的例子中，“不经意”地验证出他想要看到的结果。然后，这特定的实验似乎表明了常态下绝不可能的事实，并且看起来既严谨又科学，仿佛就是如此。

催眠中的主体，并不像实验中的主体那么具觉察力。当受试者事先知道他将会被实验者唤醒时，看到电极被连接到身体上时，当实验室的

睡眠条件取代了他通常每晚的睡觉环境时，他就会依据观察者的意识导向生成其渴望的所谓科学数据与证据，这样对待梦境就像他们对待肉体或机器那样，看似很唯物、很科学、很理性，但尝试着把梦者和他的自有人格分开时，你们就不可能研究梦境、获取到真实的信息与数据。想要研究梦境，唯一正确的方式就是“人格实验室”。

这并不像听起来那么困难，我的确可以教导你们如何非常有效地完善这实验。

现在，等我们一下，让我们看一看，是否可以发现伊斯博士，遥视他在干什么。

细雨社 www.xiyushe.org
我相信他刚离开人群，独自一人步入小巷，或许是在高楼之间，附近的灯光相当昏暗。

还是印象，他手里可能拿着一个圆形物体。他想起桌子上或公文包里的文件，似乎与某个计划有关。

可能是支票，也许是一件夹克。还有一个包裹，他今天收到了，或者明天很快就会收到。

我相信他被一个人激怒了，是个男性。我不知道.....这和灯光有关，也许和那个男人有关。他住在灯光街吗？或者他的名字叫灯人（Light Man），或者类似的名字。也许他手中的圆形物体与灯泡有关。

还与联邦事务有关。伊斯博士正在进行哲学思考。

如果可能的话，伊斯博士应该阅读你们私人测试的资料，因为有时一些伊斯资料可能会渗透进来。这只是一种可能性。



你有测试要给我吗，约瑟？

细雨社 www.xiyushe.org

这些都是印象。

紫色。比较中性的东西，而不是私密的个人性质的东西。有部分空白，点状，似乎是某种阴影形态的集合。但是垂直的，或许是锥形的。

不是照片。某种字体和设计。与约瑟名字的首字母有关，但这并不是他特别关注的东西；虽然可能与钱包有关，但我对此表示怀疑。

可能与邻居间接有关。主要是设计，但有空白部分，是原件而不是精确的复制品。栅栏状。我建议休息一下。

珍认为今晚的信封测验是相当失败的。她觉得很累，就在传送了伊斯

博士的资料之后，她感觉相当疲惫。

我们很快就会结束这节课。

关于我们今晚的测试：在这个阶段，鲁柏不应该再像他一直做的那样处理我们的测验结果。他一直过分专注在给测试结果打分。当管道越想无误地表达，这种用心在意的状态，反而会形成意识流的阻碍与扭曲。

珍现在每天在这方面忙活几个小时，面对我们的测试结果让她感到在意的压力，这不是他应有的状态，他最重要的职责就是尽量保持自然放松的无我状态。当他在试图让测试结果更完美时，他绝不应该再尝试这个意识连接的努力。因为他已经开始有意用心时，那种努力的状态就已经很不自然了。

我再三强调这一点。他应该把测试从脑海中彻底清除出去。除了自然的紧张之外，课程中的测试并没有在任何重要的程度上困扰他，总之我们进展得已经足够好了。你们过于注重结果的准确率，在这个阶段，反而因此会适得其反，你们应该把评估之类的事情放下。

我在下次课再简单说说这件事。

（过去两天里，珍一直在想办法建立一个系统，使测试结果的对错能一目了然，而不是像我那种主观零散的处理。

她设计了一个两栏表格，在我俩看来相当不错，但我们都没有意识到这种强度的工作会有害。因为珍的想法是每周两次以这种方式列出资料，这需要持续参与其中，我们决定至少目前放弃这个想法。

为什么我们的猫威利最近经常生病？）

我建议你把这个问题留到下节课，因为鲁柏现在累了。猫的问题并不严重，如果有严重问题，我今晚无论如何都会说几句的。



Y4-5-195.2

第 195 节 情感系统的开合决定了个体的经历

遥视伊斯博士 5 关于洛琳

1965 年 10 月 4 日，晚上 9 点，周一，按计划

（今天下午，珍打电话给她的出版商弗雷德里克·菲尔，高兴地得知他非常喜欢她的 ESP 书。这本书现在已经安排在明年四月出版。珍也很好奇听到菲尔先生的声音，看看她能得到什么印象。

我没为这节课准备信封测试。并不是因为上节课的测试结果不佳，而是为了改变一贯的测试安排。我想，如果不偶尔休息一下，珍可能会感到压力很大。不过，我希望关于伊斯博士的资料能像往常一样传过来。

细雨社 www.xiyushe.org

洛琳·雪佛是这次会议的见证人。她也见证了第 193 节课。）

在 1965 年 2 月 15 日，第 132 课时，约翰·布拉德利的朋友、来自纽约的洛琳·雪佛女士，借走了第 23 节课程资料的副本想要研究。

1965 年 4 月 7 日，第 144 节，洛琳见证了课程，洛琳在课中告诉我们，她的第一名字是“梅雷迪斯”，母亲为她起的“梅雷迪斯·洛琳”的这个名字，起初想叫她“玛丽露”，但从没有真的这样做。今天得知自己的存有名是“玛蕾诺”感觉很熟悉。洛琳认为赛斯给她的建言对她是非常重要的，她坚信对传讯和其相关工作是自己的热忱所在。她过去职业就是为广播电台写文稿。

晚上好。很高兴鲁柏的情绪有所好转。我告诉过他书的事会对他有利，但耐心并不是他的美德之一。

（赛斯在第 178 和 180 节课提到珍的 ESP 书，说这本书在经济上和其他方面都会取得成功。到目前为止，他关于珍的写作销售的所有预言都得到了证实。赛斯第一次提到 ESP 书是在第 92 节课上。）

首先向玛蕾诺问好。她总是受欢迎的。就我们的课而言，她有一个障碍，这在某种程度上跟鲁柏的自我很相似。这是因为她内心愿意相信——虽然这是个不好的说法——我存在的合理性；然而，这种愿意有时是如此地迫切——如果你允许这个说法——如此全心全意，以至于在人格的其他部分设置了自动障碍。

如果她能接受课程的真实有效性，那么她就会觉得自己有义务参与其中。她的感受太深了，所以有时会退缩，有时则不会。这使我很难与她具体地交谈，因为这样一来，我很难洞察她的情况。

玛蕾诺，我之所以这样说，是因为我确实希望能帮到你，就像我对耶稣会士和猫情人那样。但到目前为止，虽然你很感兴趣，但你并没有让我轻易地探查你的情况。

干预他人的人生轨迹与此生的课业问题，需要事先征求他人的许可与同意。很多时候我们以“我都是为你好”的旗号，将心比心地用自己的价值观与行为准则去圈框他人，并做出自以为“是”的“善”举。这样的行为本身并不被当事人感念或接受，甚至会无意间破坏他人苦心经营多年的蓝图铺陈。这就好像你看着某人在中考时抓耳

挠腮，你去帮他做题拿高分，心想你的善良能帮他改变人生走向。但结局往往是因为代考作弊而取消本次成绩。你说当事人是恨你还是感谢你。

学生在课堂上认真聆听教授的传授，聚精会神的态度让其能与老学者的思想意识共鸣，受益良多；如果你保持着对教授来找茬寻错的心思，那在学习的过程中，你的思绪焦点总会左突右冒，结果收获寥寥。我从来不反对比较与参详，但前提是你需要先真切细致准确地搞明白你要比对的学说，而不是上来就说玛雅的诗歌比不上唐诗优美、祝由术没有心理学高级、蒙古草药医都是骗子。

对不了解的事物、学说、道理进行评断甚至否定是很无知且鲁莽武断的表现。承认自己对此不知是智者。智者知其所知，知其所不知；而愚鲁之辈，只说这不可能、这绝不可能、我怎么没听说过、这不科学。

（珍笑着说。赛斯所说的耶稣会士和猫情人指的当然是比尔和蓓·加拉格夫妇，他们已经见证了不少课。珍和我很早就注意到，赛斯并不经常提到洛琳，即使她是见证人的时候也是如此。相比之下，我们获得了更多关于加拉格夫妇的信息，珍也意识到与他们有更好的“联系”。我们的想法是，如果洛琳继续来参加课，赛斯迟早会跟她说话的。）

我之所以谈到这些事情，是因为我一直想亲自对你说这些，而且你会发现，这些与我们的一些讨论非常契合。因为我们正在处理情感上的联系，当你从你这边阻断了这种联系时，我不会冒昧地尝试去打破它。

我的道德准则不允许这样做。

总的来说，我确实认为这些课对你有帮助。其存在本身就对你有好处，尽管你可能不知道，我以前也暗示过这一点。你希望从我这里得到很多答案，我也一直感受到你的询问对我的牵引。然而，与此同时，你也设置了这些障碍；你并不是害怕答案，而是基本上害怕答案会以这种方式给出。

你可能在意识上有不同的想法。你是如此渴望这些答案，以至于在这种情况下，你自己的渴望的力量反而吓到了你。

多数时候，我们都深切地渴望得到跨维度的引领；但与此同时，我们又深恐自己因此沦为无形存有的玩物、因此失去自我意识和人生掌控力。这两者的平衡真的很难，因为想要获取真正无扭曲的信息，需要真的做到无我无为；而当你获取了那虚无缥缈的意识引领和知见劝告，并被指明了未来当行与不当为的作为，是盲从还是秉持自我、参详而定呢？



（珍一直闭着眼睛，快速而安静地说着。洛琳也在做速记，她就坐在旁边。现在，珍仍然闭着眼睛，忽然快速地向洛琳靠去，声音突然变

大。我承认我被吓了一跳，来不及观察洛琳的反应。)

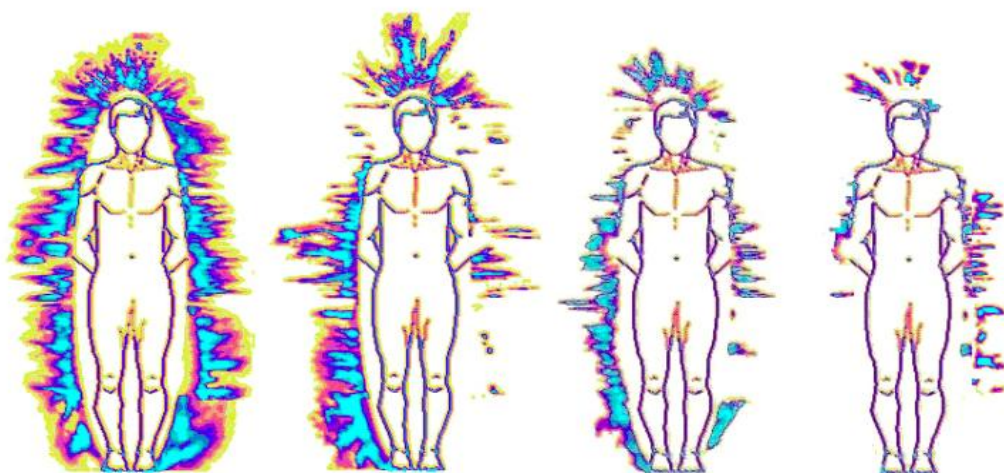
我现在并不可怕，不是吗？我确实像一只疲惫的老鸽子一样平和，翅膀破损了，喙也磨平了。这并不意味着，假以时日你自己不能打破这道特殊的障碍。

说来也怪，如果你不把我看成一个神秘玄妙的存在，而只是把我看成一个正在从事某种努力的个体，不久之后科学就会接受这种努力，看成是他们以前所知甚少的许多存在事实之一，那么，这道障碍就会很容易地被打破。

一般来说，这种情绪反应会产生电磁力。这些力在很大程度上形成了一个边界，在这个边界内是一个整体或一般化的场或系统，个体会对其做出反应。然而，情感阻碍所设置的障碍，其主要目的是保护个体免受他认为的不安全、有威胁或仅仅是愉快的事物的影响。

这不是一个可以用“态度决定行为”这样的简单陈述就可以概括的问题。人们所不了解的是，情感态度，无论是有意识的还是潜意识的，都有一个电磁实相，它们非常有效地运作，要么作为一个开放的系统吸引新的刺激，要么作为一个超负荷的封闭电力。

休息后我们将探讨这些情感系统与梦境中人格的关系。



每个人都可凭借自己的自我自由意识，为自己建立起一个绝对领域，在这一电磁场域，自己是绝对的权威并言出法随。建立这样的一个自我意识场域能量屏蔽，需要足够的自信力和坚定的自我意识。如果你处于内在惶恐、狐疑、被迫害妄想中，你就会自毁屏障，而你所遭遇的实相也会依据你真实内心所愿，而展现出你嘴上说着不要的内在期许。最好的自我保护形式，不是多么强大的能量屏蔽或符咒加持，因为任何矛盾之争都有其极限；但无我的意识状态却是无懈可击的，就像你无法抽刀断水，也无法击破空无。本来无一物何处惹尘埃，就是这个至妙法门的心法口诀。



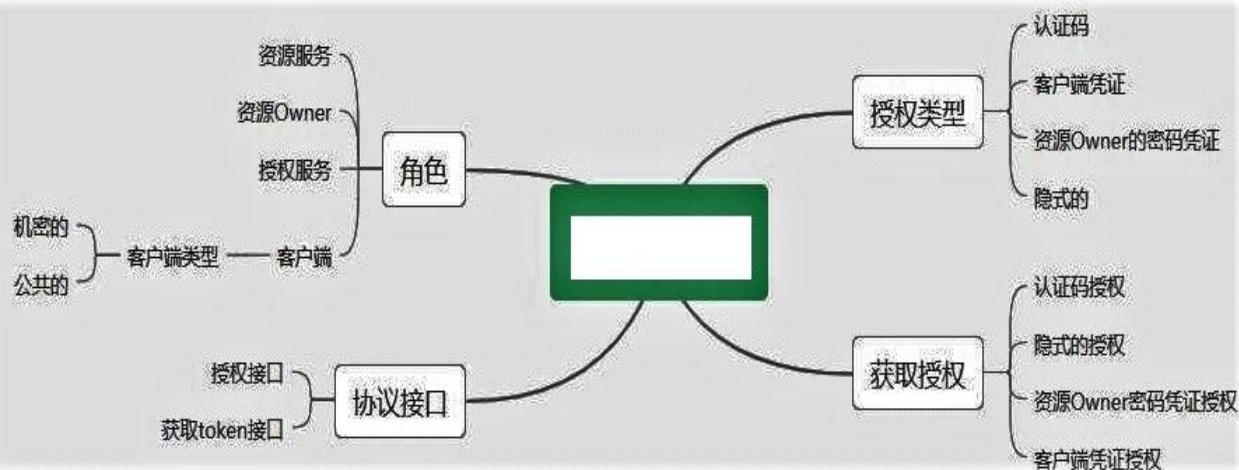
（第 120-127 节详细讨论了电磁场和相关现象。

关于赛斯说要帮助她，洛琳在休息时提出的一个问题是，赛斯是通过珍来帮助她，还是直接通过洛琳自己。9:35 继续。）

首先，我是通过鲁柏帮助你的。由于种种原因，今晚无法讨论，我将只通过他开展工作，因为我与他合作的时间比他自己知道的还要长。

进行这种工作需要做很多准备。像我这样的人，以及我们通过谁来传达信息，其中必须满足各种条件。不仅是一般条件，还有个人条件。

我的意思很简单，由于你在情感上无法敞开心扉，所以你在课程中经常紧紧封闭自己。这并不是说我不能通过鲁柏接触到你和回答你的一些问题。问题在于在这种情况下，只是给出答案对你没有好处。



人生的问题凸显在某些重大的抉择点之前，在关键的那几天里，一念之差往往会左右之后的十数年。获得三言两语的点拨并不难，透过占卜、出神、启迪梦、灵感直觉，都能做到；但不扭曲地理解引领的意图、不含糊地立刻展开相应的具体行动，这需要角色我真的能拿出足够的臣服与毫无迟疑的即刻行动力，哪怕自己对那建议无法理解与看似疯狂。

佛说不渡之人有三：无缘、无信、无愿。

这些同类型的情感系统在所有条件下都起作用，它们调节着个体可能接受或开放接受的种种经历，并使他意识不到那些他已经决定不接受的经历。再次强调，情感态度具有自己的电磁实相。因此，这个场域或系统会吸引某些经历，屏蔽其他经历，允许某些经历靠近到一个程度但不再继续靠近，这就是玛蕾诺和我们的课的情况。

内在自我决定着自己去经历或远离哪些情景剧，毕竟自己的世界是由个人实相在梦宇宙中衍生出来的。个人的情绪决定了其所经历的经历，你所渴望与喜好的、你所恐惧与厌弃的、你渴望拥有的和你希望逃避的，都成为你的意识焦点，并被觉知感受为真实。你不在意的、无感的，也就从你的实相中隐去，甚至没有必要耗费能量去显化它。

比如今天你出门时，路边的第三株小草、第四辆擦肩而过的汽车、头顶飘过的第二片云朵，它们存在过吗？理论上是的。

真的被你显化成实相了吗？什么能对你形成正面或负面的影响力呢？是意识感知到的信息，不是吗？是你在意了的对你形成影响力，或说是你的在意在影响着你。

在意形成意识焦点，触发多维坍塌，带来确定性；而确定性带来意识评断，意识评断评估着其对自身的影响力。这就是薛定谔的猫。那猫是死是活，你关心或闹心吗？但当你是个猫类动物权利的维护者，是一个量子科学的科学家，是一个思考生死问题的哲学家，这半死不活的似是而非就能折腾得你失眠、掉头发、闹心、发脾气。那是风在动还是帆在摇呢？

渴望、恐惧、忧虑、烦恼等等人生八苦挥之不去，为什么呢？因为有了在一个在意的受体不是吗？有一个无明的我，无法跟随内在热忱舞动人生而独自造作，不是吗？

Y4-5-195.3

这种情感系统在睡眠状态和清醒状态下也同样起作用，尽管有一些不同之处，即梦境中，人格会允许更大的自由度。但即使在睡眠状态下，个体也会接受和吸引某些经历，并屏蔽其他经历，这一点应该是显而易见的。如你所知，心电感应和超视力在梦中可以自由运作。然而，这些经历的性质在很大程度上取决于任何特定人格所特有的情感系统。

角色的人生过程并非是线性的一维因果，而是多维矩阵。角色我透过在一个个人生节点上的抉择，而经历着同一个角色的不同人生可能性。当然在每次取舍间，角色我总会留下遗憾与如果，让其反思和回味。哪怕那如果其实并不香甜，但没有经历的总会觉得未来可期。

细雨社 www.xiyushe.org

在梦中我们依据自身的故有习气，表现出人格面向上最真实的自己；在梦中我们也具有一定的道德行为准则，而这些行为真实地反映出了人格当下认知与智慧的所是，当然也反映出了其现有的认知和能力的局限性。

例如，做梦者 A 可能会通过心电感应接收到做梦者 B 梦中的一个特定的小片段。A 不一定与 B 有情感联系。但是，至少会存在一种在 B 的梦中事件与 A 有强烈意义的情感联系。例如，一个人可能会梦见自己童年时被狗咬的经历；另一个也曾被狗咬的人可能会通过心电感应接收到前一个人的原始的梦境。这并不一定是因为他与前者有关联，

而是因为这种经历会在情感上影响到他，然后他会吸引这个梦境。

因此，在两个梦者之间会产生明确的电磁作用，在电路关闭之前，可能会有一些资料或梦的信息的渗漏。你们必须明白，我说的不是象征。我是在非常实际的层面上说这些的。这些电磁系统确实存在，当它们处于开放状态时，心电感应通信就可以传递。

个人实相与集体实相间存在着交互作用，每个人确实只活在自己的梦世界里，不管你梦中遇到多少人、与谁有过互动，那其实都只、也仅是很自我的事情。但同时我们又都活在一个意识场域构筑的集体实相中，每个个体散发出的意识波，都对其它个体形成可选的影响力。

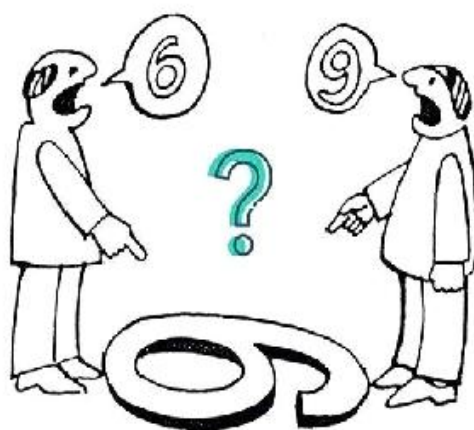
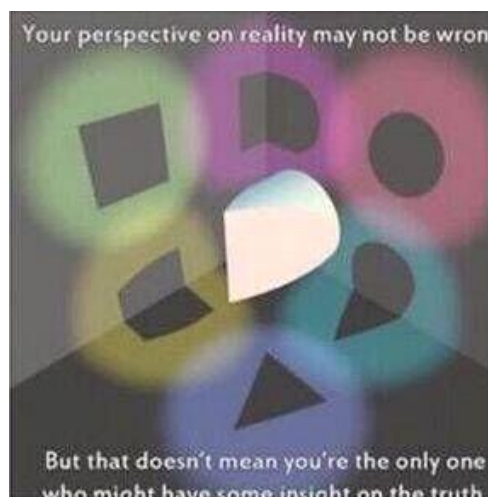
这里需要注意的是，个体，而非个人。人作为角色的载具，并非唯一可能的形式与可能；人作为多重自我中的一环也绝非主要的全部。比如梦中的自己，你是人吗？是的，至少自己是这样认为的；真的是吗？严谨地说，肯定不是——梦中的自己不具备任何“人或人类”的基本可定义的特质。

在同一意识场域内的众多个体，因彼此共享意识波，而共享着梦境；因共享着梦境，所以感觉好像共同经历着同一个实相。就好像一个视频主播把自己的作品实时投放上网络，数万人和主播一起经历见证了他的经历，那这数万人是在同一个实相中吗？肯定是的。那这数万人是在同一个实相中吗？不是的，人人各自都只在自己的实相里。

最让多数人费解和不可接受的就是：似是而非，所以无法理解波粒二象性，也无法理解薛定谔的猫。可当文明进入多维时代，过往那单纯的线性因果、左右是非等二分论已经过于幼稚单纯了。世界不再具有确定性，一切都在实时变化着，且相互影响着。个体即整体，全体又是一体；自我不是全我，全我却是自我。

两个梦者一个看见了6，另一个却瞧见了9，但他俩却在自己的意想里看到的是同一个东西。你看到的红花与色盲看到的红花未必是同一种颜色，你听到的声音和其他人听见的也绝对不同。同一个实相在不同观察者的感知里是不相同的，不同的实相却很可能是同一个东西。每个人都只活在自己的实相中，而我们又都同时活在集体实相中。

细雨社 www.xiyushe.org



同样的道理也适用于超视力，或者更准确地说是“预知”，尽管在这里涉及到了更多的东西。我已经解释过梦境图像是如何构建的。你知道它们也有电磁实相，因此在做梦者之间进行传递并不困难。

我们所说的所有这些实相系统都是紧密相连的。每个思想都具有相同

的电势。思维往往通过简单的转换就能转化为梦境图像。从根本上说，物质图像、梦境图像和幻象之间没有太大区别，而且这些与思想和情感之间也几乎没有区别。

考虑到我们十点钟跟伊斯博士的约定，建议大家稍作休息。顺便说一句，约瑟，现在我靠你来注意音量大小。不要等到声音太大才提醒我。留意它的趋势，这样我们就能更好地控制它。

之所以我们能展开遥视，窥见所谓的未来和久远的过去、远方某处正在发生的事，因为在那一场景里的每一个人物，都在把他们的意识波共享给意识万维网；而在同时性里，这些被上传到意识万维网中的意识波，经由云端被所有意识面向共享，无论你在哪一个剧情里或在哪一个时代剧中。这与年代和距离毫无关系。

细雨社 www.xiyushe.org

（我确实一直在注意她的音量，有几次音量有增大的趋势，我几乎想提醒赛斯，但每次声音都自己降了下来。

珍的声音比平时低了很多，即使在安静的时候也是如此，这有点不寻常，因为通常声音变得低沉时，音量也会变大。赛斯解释过声音为什么有时会变强，请参阅第 191 节。

最近我们得知第 190 节课时，除了邻居那对年轻夫妇，还有我们公寓里的其他人也听到了声音，他们都很好奇。）

请稍等。

卧室。这是对伊斯博士的印象。卧室比他的办公室更整洁。

他闭眼坐着。他的头映在一个椭圆形的东西上。有一块地毯或地垫，

一本黑色的小书。他可能在进行自我催眠。

另一个房间传来声音。我不知道这些声音是不是机器发出的。

抽屉里有一沓纸，不在视线内。他很晚才想起我们。他躺下了。他似乎处于一种解离状态，但我不知道他是否是故意这么做的。

他想到了戒指和果皮。今天下午3点，他接到一个同事打来的电话，内容与一封信中讨论的事情有关；但我不确定那封信是写给电话那头的人还是由那人写的。

谈话可能与写给另一个人的信有关。我唯一的其他印象是一个框架和实验。

鲁柏因为上次测试的失败而感到沮丧。尽管如此，如果你今晚有测试给我们，我们也会尽力而为，因为对他来说，因为害怕而不进行测试是不好的。总之，这些测试会自然搞定的。我们将会有太多的成功了，不必为此担心。如果你准备了测试，我们会看看能做什么。

（我没有。）

那我们就谢谢你对鲁柏的关照了。尽管如此，他愿意让我问起测试，这对我们是个好现象。

（我认为改变一下常规是个好主意。）

这完全合理。我们会尝试点儿别的。玛蕾诺15岁左右发生了一件事，对她后来的选择和行为产生了很大影响。她的母亲参与了这一事件，但只是后果的部分。这件事不是她发起的。

（赛斯提到要尝试其他事情让我有些惊讶。我在这里所说的纯属主观，因为当时我并没有把它写下来。今天下午工作时，我很清楚地想到洛琳会见证今晚的课。

这本身就很不寻常，因为她上周刚见证了第 193 节课；之前她从未如此密集地见证课程。我还想到，当我告诉赛斯我没有信封测试时，他会建议尝试其他事情。）

我们只是看看，在她设置的这些障碍存在的情况下能做到什么，而不试图去干预它们。

在多重实相构成的矩阵中，某一版角色我，只能看到自己历经的这一版可能性，并把其记忆成真实；但这并不意味着其它平行实相并不存在、并未发生。每一版角色我都有选择地屏蔽与历经了属于自己、与自己意识觉悟所匹配的实相。当你转化自己的认知，变革自己的意识频率时，你所要经历的实相也会随之变迁。如果角色我并不刻意做出选择，那人格会按照自己的蓝图进行导航，并把抉择以直觉的方法发送给角色我。当角色我感知到来自直觉的引领与内在渴望时，需要即刻做出行动响应。如果角色我自己没主意，又对内在冲动充耳不闻，那就会落入角色既定的人生轨迹里，随波逐流。

当然不管是个人的造作，还是角色的宿命，亦或人格的憧憬，各种经历都有其价值与意义，只是如果你反复地总是鬼打墙，走同样的路径，跌同样的跟头，连摔跤的姿势都不带变的，那是不是有点儿愚钝到无聊了呢？

“枫树”这个词浮现在我的脑海中。我不知道这指的是什么.....也许是地址，我不确定。我相信另一个人与此事有关，而且发生在下午或晚

上。也许是在冬天或秋天。

现在我接收到威士忌这个词，是在后面的时段，还有另一个情境，涉及到一位男性，深夜，一处住宅，其前门正好在前厅的中间，门廊上有阴影；后面的卧室里有孩子们，但他们并没有都睡着，其中一个孩子听到了争吵声。

我收到 46 这个数字的印象。我不确定这是年龄还是日期，或者是号码。我只是接收到了这个数字。

现在我建议休息。不过，如果我遇到真诚的抵触，我绝不会再尝试深入探究。

另一个孩子可能与 15 岁时的情况有关。

(10:24 休息。我们就上述信息进行了交谈，这段对话太快而且太复杂，我没能完整地记下来。洛琳感到惊讶，她需要一些时间思考来唤起记忆。她起初只想起自己 15 岁时的一些没什么特别的事情。然后，她开始回忆起一些零碎的事件，她认为这些事件可能符合赛斯所描述的其他信息的情形。

珍说，虽然赛斯没有说，但她觉得关于洛琳的资料设定在南方。洛琳表示同意，并说如果她回忆到的事件是正确的，那么应该是在北卡罗来纳州的阿什维尔。珍还看到了与一楼门廊有关的树叶图像。

洛琳当时有三个孩子，他们确实睡在后面的卧室里。至于前门是否正好位于前厅的中央，洛琳并不确定。她说这结构可能带来误导。如果从外面看房子的正面，就会看到前面房子中央有一扇门；但这门是通向走廊的，两边都是公寓，因此并不在前厅的中央。

洛琳说 46 这个数字目前对她没有任何意义，我问她是否可以理解为四

月的第一周。洛琳说，她想到的那件事发生在春天。

珍对她说过的话只有模糊的记忆。她说赛斯并没有强迫获取信息，是洛琳同意的。10:35 继续。)

我们的课很快就结束。

我提到的情况确实发生在南方。

恕我直言，鲁柏在某些方面是对的，但在另一些方面却是错的。前面的门廊有阴影。他正确地捕捉到了树叶的图像，但那不是一楼。门在中间。不过，也许我的视角不够精确，但我看到的是一扇门位于正中向外的画面。尽管有一些无意中设置的障碍物，但我在尽力看清。我看到一些黄色和玫瑰色的东西；听到声音在提高，有什么东西碎了。这在我看来是一种情感上的破裂。

我把我的印象呈现出来，有时它们之间是有联系的，有时则是孤立的。一个信箱。黑色。后门入口。和聚会有关，一个孩子在听，是个男孩。

现在我有一种葬礼的感觉，虽然这可能只是象征性的。但这与一辆车有关，也许是一辆黑色的车。这可以解释葬礼的印象。一个不安的下午，一场争吵，以及强烈的破裂感。

我认为那是情感上的破裂，但我不知何故将它与玻璃杯的声音联系在一起，不管那个男人是否喝醉了；这也可以解释玻璃杯，对我来说它们有很强的联系。



祝大家度过一个美好而愉悦的夜晚。总的来说我们做得很好，我感到很满意。

(10:43 结束。洛琳认为，她记忆中的事件发生在 1944 年 4 月初，可能是在北卡的阿什维尔；不过，那应该是春天，而不是冬天或秋天。她说她家住在二楼而不是一楼，并同意赛斯对门廊和门位置的描述。赛斯提到了“黄色和玫瑰色的东西”。洛琳告诉我们，公寓的墙壁刷成了黄色，家具也是老式的那种，上面有大大的玫瑰花装饰。

洛琳与丈夫分居了。赛斯提到威士忌的联系来自于她丈夫在那段时间酗酒的事；那是他唯一一次那样做。洛琳说，当时他俩发生了争吵。如果她最小的孩子一个男孩，听到了，那应该是在他一岁的时候。洛琳记得有一个黑色的信箱；当然公寓也有后门入口。洛琳向我们描述了一次聚会。

洛琳说，那时她没有与黑色车有关联。但她在 1960 年曾拥有一辆黑色汽车，当时她住在埃尔迈拉，也就是我们认识她的几年前。这是她拥有或与之密切相关的唯一一辆黑色的汽车。我们几个月前认识她时，已经没有这辆车了。)

第 196 节

Y4-5-196.1

前情摘要：

（珍获知出版商对她 ESP 的书很欣赏。如赛斯一年前第 92 课时预言所说的明年四月会被出版。

这节课没准备信封测验。倒不是因上次的测验结果不佳，而是想要改变一下总是在进行测验的做法。我们觉得中断几天能减少珍的心理压力。我们在期待着伊斯博士对资料的态度。

洛琳·雪佛是这节课的见证人。她已经来过几次，最近参加了第 193 节课。）

细雨社 www.xiyushe.org

赛斯：

我很高兴，鲁柏的情绪有所好转。我告诉过他一切都在安排内，事情会对他有利，但可惜耐心不是他的美德之一。

玛蕾诺（是洛琳的存有名），你总是受到欢迎的。我们的课程对你没有障碍，你偶尔和珍的运作方式很近似，是有灵觉的。这因为你的内在是心甘情愿地笃信着，我们的资料是本真的真实，而信念引发角色我和内我在灵性上的通透，虽然这不是一个好的说法，但在我所在的维度中，这说法具有写实的性质。笃信是双刃剑，可带你披荆斩棘也可带你执迷不悟，有时心甘情愿地不顾一切、一心一意，会导致无法融通其他部分的人格，自动地设置了意识觉知的屏障。

当你真正地接受了我们课程的知识性是有效的，那就会感到迫切地渴望深入研究这些知见。这种感觉会是如此深刻，可说如饥似渴，品之若饴。但你和珍现在还有时会质疑、摇摆、彷徨、观望、后退。这让我很难向你说些对你人生具有特别意义的事情，因为你还没能准备好接受我的建言。我知道这并不容易。

我这么说，是因为我的建议的确会对玛蕾诺有很大的帮助，就像我曾经为耶稣会士和猫情人所做的那样。但到当前为止，你对我也仅仅是感兴趣，还没对我开放你的意识领域。我无法容易地进入你的资料库中读取完成全面的信息。

我提及此事是因为我已经打算帮你做点事，由于我们都在借助并使用着情绪能量波形成意识接触，所以当你封锁了自己的意识接触渴望时，我就不会冒昧地去探知你的内在信息，试图打破窥探其它人格不想公开的隐私不是我道德准则可允许的事。

这些课程已经帮助了你，你当前角色生存的事实对你一直很有利，虽然你可能不知道，但在这之前我已经暗示过。你盼望着从我这里得到更多的答案，我一直感觉到你询问的渴望，但同一时间你又自相矛盾地设置着小心翼翼的屏障！

你害怕的不是这些答案，从根本上来说，你害怕的是得到这些资料的这个方式。你的角色很唯物，脑子里的质疑带来不同的想法。你的内

在很想要你知道真相，而你被自己这种愿望的能量吓到了。

我就像一只长着一对儿破翅膀、喙已经被磨平的老掉牙的鸽子，平和而没有攻击性，我现在并不可怕，对不对？但你并没有及时地敲碎或撤下自己那特别的意识屏障。其实如果你不把我看作是神秘或不可思议的，你是可以很容易地打开这意识屏障的。

我们的努力很快会被科学家们所承认，人类在远古就已知的知识会再次被唤醒，人们会慢慢地了知到更多的生存事实。

现在，总体来说，这样的群体意识情绪已经展开回应，并建立起来了电磁场力。这些力在很大程度上形成了在群体意识海内部的实相，这作用在一个综合或整体的集体无意识领域中，个体将对它的领域或系统做出回应。然而，多数人有着情绪堵塞、设置屏障，这种个体意识的保护机制，原先是为了避免自认为的“所有”不安全或威胁，以避免经历“不愉快”的事情。

不要简单地用类似“态度决定一切”去理解触发实相的因果律。人们尚未能充分理解认知到的部分是：在情绪、意识、或潜意识中，一念成真，这是一种极其快速的显化机制，作用在电磁矩阵中的第一反应决定了个人感触，不管是否能意识到自己的第一反应到底是什么。而这种触发机制不仅作用在个人实相中，也在公共实相里会诱发相应的连锁反应。



我需要通过鲁柏说出对你有帮助的信息，不能直接把这些信息放入你的脑海中，这有很复杂的多种原因，今晚还不能讨论清楚，我只能通过他把意识流表达出来，因为我和他已经共事很久，比他能想象的时间更长久。

成为高维意识管道需要很多的准备工作，在我和那些替我们说话的人之间，必须精确地满足各种条件。不仅是一般你们可理解的条件，还有很个人的条件。简短地说，因为你在认知上还没有放开自己的成见，你在课程中经常会紧紧地闭合自己的意识领域，用质疑和审视的心态对待我。这并不是说我不能通过鲁柏告诉你些什么，并且回答你的一些问题。只是在这样的情况下，我简单的三言两语并不会给你带来认知的改善，断章取义、扭曲的理解反而有害。

电子矩阵透过情绪系统，在所有的条件下运作着，它们控制着人格个体的角色受到故事的影响、感受被投放的各种经历，直到人格决定停止觉知，不再接受这些经历成为自己角色的实相。情绪态度具有自己的电磁实相。在这个领域或系统内会吸引人格来有选择地经历某些历经并停止其他的经历。但有时你们也会徘徊在临界点前，允许接近某

些经历但并不会更接近，这就是玛蕾诺和我们的课中的情况。

不管是角色清醒时还是睡梦中，你们都处于梦宇宙里，在同一矩阵情绪系统中运作着睡眠状态以及清醒状态。两者有所区别的就是，人格允许自己在梦境状态中更有弹性地经历多维片段，人格所演绎的个体寻求并接受自己渴望体验的经历，并阻挡其他平行经历成为自己经历的实相。

要知道心电感应和超视力，在睡眠状态下是运作自如的。然而，选择自己觉知怎样的经历，强烈地依赖于人格特有且特定的情绪系统如何指定。你的在意、渴望、畏惧、欣喜、忧愁、愤怒等情绪波动都会形成触发选择的导火索，而个人对什么形成怎样的情绪反馈又与其自身当下的认知有关。

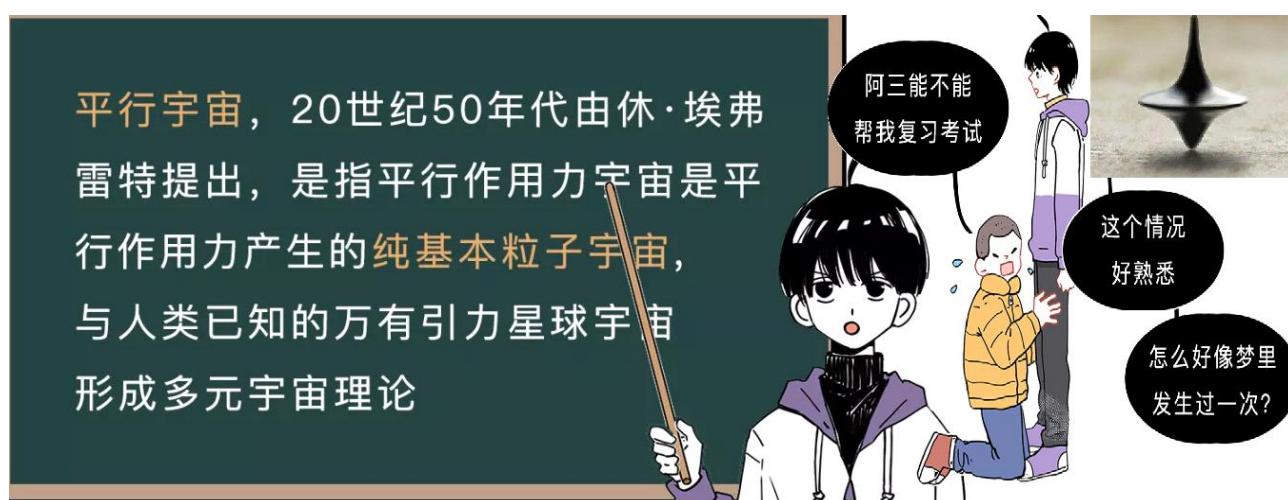
比如说梦者“A”可心电感应到梦者“B”特定梦境的一部分，感觉自己与梦者B一起共同经历了某一实相。但事实上A不一定与B有真正的情绪联系和互动。两者只是共享了同一段故事素材。

然而A与B在梦中的事件里，至少是有情绪联系的，这共同经历对A有强烈的心灵意义。另一种可能性是，一个梦者有童年被狗咬的经历，他把这梦意识分享出来后，另一个被狗咬过的人，会心电感应这一共鸣，得到梦境共鸣。两者不是必须要有联系，而是共同的经历在共同的情绪上形成了同等的意识冲击。

比如两人在不同的影院中看了同一部电影，因此有了共同的话题；或都看过相同题材的电影，有了共同的话题。理解与共鸣的基础在于近似或相同的经历。而这经历不必须确实是一起度过的，只不过都经历了相同的经历，所以每个人都觉得自己与他人是在同一个实相中。

两个梦者之间的确会发生意识电磁波交互活动，在电路断接之前可能会有一些资料或者说梦信息的渗漏。你们必须知道，我不是在象征地说。我是在以非常实际的层面上说话。这些电磁系统的确存在，当它们处于开放状态的时候，心电感应通讯就可以传递。

同样的道理也适应于超视力，或者更准确地说是“预知”，尽管在这里涉及到了更多的东西。我已经解释过梦境图像是如何构建的。你知道在同时性中，未来只是梦宇宙中的幻相，所谓的历史与未来它们都具有电磁实相，所以从某一片刻点上的某一个梦者那里意识波会传递到另一个梦者那里，形成信息的侧漏，这没有丝毫困难。



我们说的所有这些实相系统都是密切相关的。角色我、梦境我、以及

神魂我间，每一个思想都具有同样的电性潜在势能。人格的思想往往通过简单的转译就能转化成为梦境图像。从根本上来说，这些不同的我在思想以及情绪之间是几乎没有区别的。

让我们来遥视一下伊斯博士此刻在干嘛。

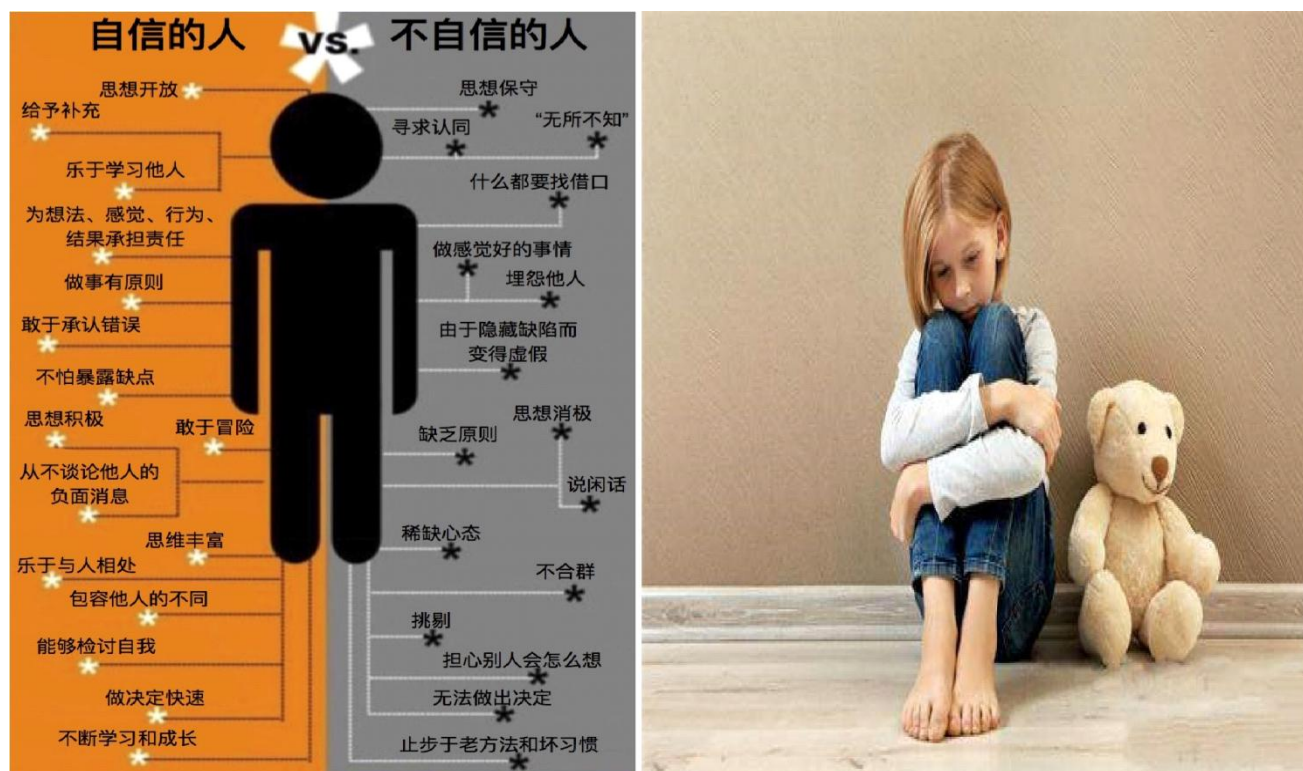
看到一间卧室，他的卧室比他的办公室要整洁。他正闭着眼睛坐在那里。他的影子映在一个椭圆形的地毯上，一本黑色的小书。他可能在进行自我催眠。

另一个房间有声音。我不知道是否是什么机器发出的。

在抽屉里有一沓纸。他很晚才想起我们。他躺下了，似乎处于解离状态，但我不知道他是否是有意这样做的。

他想到了戒指和果皮。今天下午三点他接了一个同事的电话，与一封信中讨论的事情有关；我不知道这信是谁写给谁的。谈话与写给另一个人的信有关。关于一个实验设计的流程大纲框架。

鲁柏测验的失败让自信在流失，你需要先学会克服恐惧。如果你不在意准确率，那我们将会有更多的成功。因此，如果你在意，就无法做到无我、无扭曲。



今天我们尝试点别的东西。回顾所谓的过往，这件事发生在“玛蕾诺”大约 15 岁左右的时候，这事对她后来的选择和行为有很大的影响。她的母亲在其中部分参与了，但这并不是她引发的事件。

玛蕾诺设置了些屏障，我们不要尝试去触碰它们，我们看看我们能找到些什么。

“枫树”这个词浮现出来。我不知道这指的是什么……也许是地址，我不确定。我相信另一个人与此事有关，这件事情发生在秋冬季的傍晚。

“威士忌”，一位男性，一处住宅，前门在房间的中间，门前有阴影；后面的卧室里有几个孩子，他们睡了，但有一个在无意中听到了争吵声。

数字 46。我不知道这是年龄还是日期，或者是号码。我只是收到了这

个数字。

（洛琳在努力回忆 15 岁时的情景。她开始觉得 15 岁时没发生任何事情，认为可能赛斯看到的是其它平行资料。

洛琳回忆说，她在北卡罗来纳州时有三个孩子。他们的确睡了，卧室在房子的后边，房前正中的门是个假门，外人从街上看房子，能看到房子中间前面的单门；但这门只通到门廊，无法进入公寓。

“46”这个数字对于洛琳并不意味着什么，我问她是否可以解释为 4 月份的第一个星期。洛琳说，她认为阿什维尔这件事情可能发生在春天。）

我们很快会结束这节课。

我提到的情况确实发生在南方。

恕我直言，鲁柏在某些方面是对的，但在另一些方面却是错的。前面的门廊有阴影。他正确地捕捉到了树叶的图像，但那不是一楼。门是在中间，外开的门。我看到了黄色或玫瑰色的东西，并且出现了一个什么东西破碎的声音。这是对破坏性情绪的宣泄。

我把我的印象呈现出来，有时它们之间是有联系的，有时是独立的印象。一个信箱。黑色。后门入口。和一个聚会有关，一个孩子在听，是个男孩。

现在我有一种葬礼的感觉，虽然这可能只是象征性的。但这与一辆车

有关，也许是一辆黑色的车。这可以解释葬礼的印象。一个不安的下午，一场争吵，一个强烈的印象，令人心碎的情绪感触。

我认为那是情感上的破裂，但我不知何故将它与玻璃杯的声音联系在一起，不管那个男人是否喝醉了；这也可以解释玻璃杯，对我来说它们有很强的联系。

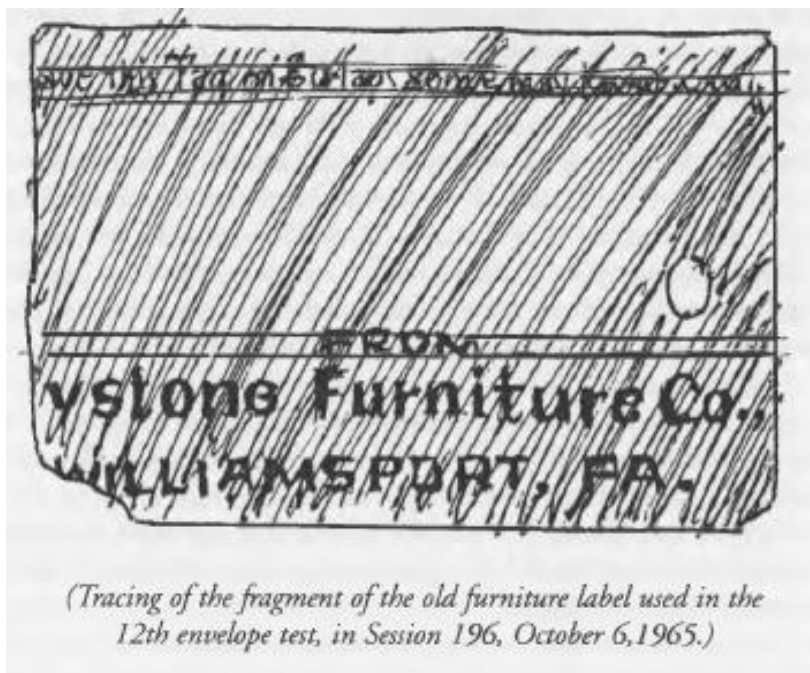
（洛琳回忆的事件的日期为 1944 年 4 月的早期，在春天不是在秋冬季。她那时住在二楼，门廊与门的位置与赛斯描述是一致的。赛斯提到了“黄色和玫瑰色的东西”，是公寓里的老式家具。那时洛琳的丈夫唯一一次酗酒，俩人发生了吵架，她最小的男孩子才一岁，有可能会听见那场争执。确实有一个黑色的邮箱。）

细雨社 www.xiyushe.org

Y4-5-196.2

第196节 梦的电磁实相 遥视伊斯博士6 信封12 家具标签

1965年10月6日，晚上9点，周三，按计划



第196节第12次信封实验的家具标签示意图

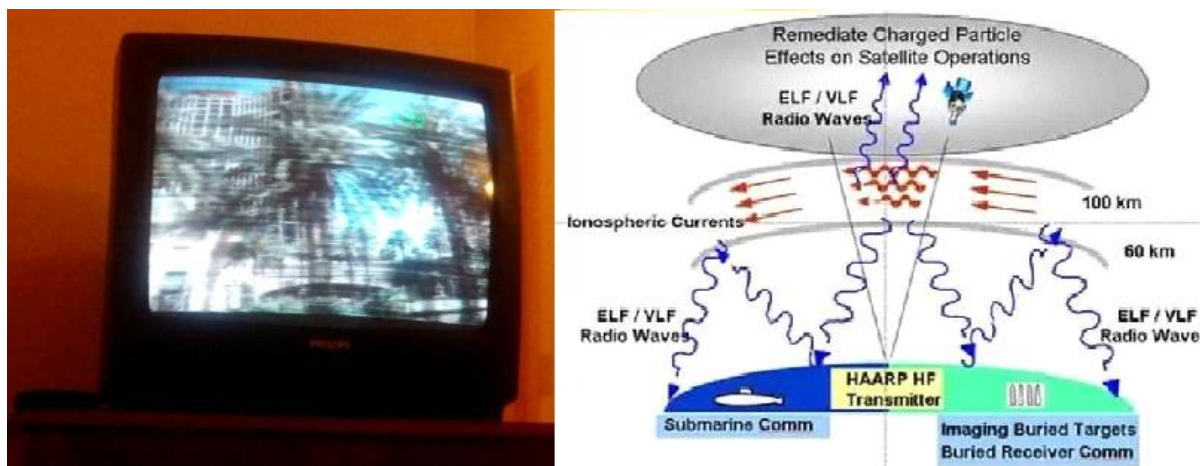
（今晚的信封测试，我选择了珍和我几周前从一个老写字台背面撕下的一张旧家具标签。标签因年代久远而变脆，呈褐色，取下时已经碎裂。背面什么也没有。我想，这样一件老物件上可能会附着一些有趣的印记。它在公寓车库里放了好几年。房东把它送给了我们，我们修理并重新刷漆。）

晚上好。

理解这些电磁系统的实相是相当重要的，因为它们在构建物质图像和梦境图像中起着重要作用，并且它们负责在意识之下进行的内在交流。

这些系统受天气影响，也会影响天气。它们不断地流入和流出。任何梦境都恰好适合在特定的电磁范围内，同时也有助于形成电磁场本身。

任何物质都具备这种电磁实相，没有任何思想不存在于这个实相之中。再次强调，我说的不是象征性的，而是非常实际的情况。在这个系统中，情感有其自身的实相性，它不间接影响物理物质，而是在物质机体内部引起特定的电磁变化。



现在的青年已经很难理解天气对视频信号的直接影响力。在暴风雨或强对流天气时，老时代依赖电磁信号波的电视会受到极大的成像稳定性干扰。

地域性强大的电磁扰动脉冲波反过来也会对当地的天气形成显著的影响力，比如军事上的气候武器。

在整个梦宇宙的电子矩阵中，一切有相不管是伪装层中所谓的肉身实相或梦境中的成相，都是由意识能量波构成的；而情绪带有极其强烈的意识能量波，并且这能量波是双向的。个人或群体可以受到场域内信息流中带有情绪属性的能量波左右，而个人或群体的情绪也在左右着场域内的意识能量波。

比如万人演唱会中，人们被音乐的旋流、歌词内容所感染进入情绪

态，而观众们的情绪化又反过来，影响着整个场域内其他人的情绪感受。思想本身就是意识能量波，其具有传播性、共鸣性、感染性，意识体间可以彼此共享梦境，也可共鸣情绪。比如几个女人一起看宫斗戏、爱情片，一起哭、一起笑、一起骂坏蛋、一起犯花痴——这些情绪感受，其实都在影片中被预设好，并固化在哪一集的几分几秒，观众何时产生何种情绪、情绪会维持多久，之后被哪种情绪所替代，这早有预设。

这些情绪被观众体验，不会对观众的身体造成什么物质影响，但对体内的情绪、生物电、自身磁场、生化激素、荷尔蒙都会形成直观可见的影响力。一个人经常看哪一类信息的影片、聆听哪一类音乐，无形中就在给自己一遍遍地强化某一种意识能量频率，让自己反复、长时间地沉浸在由一种被营造出来的情绪氛围内。

这种情况以及所有此类效应，都代表了一种行动导致另一种行动发生变化的最基本的方式之一。这些明确的电磁场域作为内在沟通的渠道而发挥作用。它们可以瞬间形成，向其他方向扩散。它们通过吸引力打开。这种吸引力可能最初是情感上的，但情感有其自身的电磁性，吸引力的大小与情感的强度或情感可能携带的电荷成正比。

个人的思想状态决定着自己遭遇的实相。如果你处于低潮中，每天时刻都在以晦暗的思想、郁闷的情绪去观觉人生，那你所遭遇与感受到的实相也都将是祸不单行，甚至喝凉水都塞牙，倒霉连连；如

果你以积极乐观开放的态度，活得没心没肺的，傻乐呵，那你的行为所形成的影响，也会依据情绪构成后续的实相经历。这种意识能量频率的吸引力和自身情绪的力度本身成正比。这就是怕什么来什么、担心什么体验什么。

简而言之，我解释了做梦者如何通过心电感应与另一个人的梦沟通。这并不一定是因为他意识到了那个人，因为在很多情况下他并没有意识到。心电感应的产生是由于第二个做梦者的自身情感电荷，这种情感吸引使他能够打开这些交流的渠道。

任何经历，无论是精神上的还是身体上的，也都具有电磁实相，因此任何特定个体的经历都以某种电码的形式储存在细胞中。在潜意识的基础上，个人会受到与自己有类似经历的人的吸引。他将更多地被他自己所习惯的各种场域范围所吸引。

他的无意识交流也遵循同样的模式。这当然也包括他的梦。在这里不妨记住，即便是处于清醒状态，个体也会做梦，尽管他并没有意识到。即使在有意识的自我进行日常事务时，他的心神也会继续这种活动。

这些梦没有被有意识的自我所认识；但它们不会被内在的自己忽略，因此它们存在，并形成了自己的电磁通道，使物质身体本身也受到影响。无论自我是否意识到这些刺激，身体机体都在不断地因所有刺激而改变；无论科学是否意识到这些特定刺激的存在，身体机体都会受到刺激的影响。因此，不管个体是醒着还是睡着，身体机体都会以持续的梦经历的形式对这种持续的无意识心神活动做出反应。所有这些实相都是形成人格的因素，除非所有这些都被了解，否则人格本身仍将是一个谜。



现在我们已经可以做到非侵入式脑波遥控复杂物品，完成复杂操作；进一步，将对脑波交互进行深入的实践。当然这还是一个非常浅显的探索阶段，因为我们现在已经可捕捉的脑电磁信号，还属于高频高赫兹脑波；而我们当今对心灵意识波，还几乎一无所知。

就好像高僧冥想时可魂游天外，历经万千，但脑波始终只维持在 2 到 8 赫兹水平，可谓古井不波。可见神魂意识的激荡与载具脑内生物电的激荡完全是两码事。不管这个肉身到底处于什么状态，是清醒还是睡眠，这只影响物理脑的运作，对内在神魂毫无影响。演绎神魂的人格，始终都在忙乎着它自己的事，无需昼夜的间歇。

我们来简单说说猫的健康问题，伊斯博士可以跳过这一段。

有一种食物不适合你们的猫威利，虽然很奇怪它竟然喜欢吃。鲁柏知道是哪一种食物，因为他已经怀疑很久了。

当鲁柏忧心忡忡时，这只宠物也感觉到了主人的不安，这也是让它生病的原因之一。这只猫总体上健康状况良好。你们俩现在也都很健康。而你，约瑟，今年应该能摆脱十二月的低迷期，我完全相信你会做到。

宠物在很大程度上是与其主人共享生命意识能量的，如果主人感到萎靡，了无生趣，或觉得继续在自己的生活中显化出这一宠物是多余的，那宠物就会开始萎靡，甚至寻找一种可能，让自己退出这舞台剧。当然宠物要维持自己的肉身形象，需要持续的物质交换，而其饮食是否有助于它维持自己状态的生化稳定也是很关键的。

（珍，作为赛斯，微笑着提到了伊斯博士。珍确实怀疑那猫粮，它是一种肝脏和鱼的混合物。上面提到的烦恼是珍对 ESP 书的担忧。赛斯在一百多节课以前就告诉过我们，宠物会反映出主人的心理健康和担忧。

也是许久前赛斯告诉我，我的圣诞期低迷源于多年前发生在我身上的一件事。他说我已经忘了这事。赛斯答应去了解这件事，但去年我们被其他事情缠住了。今年秋天，我会努力在 12 月之前解决这个问题。）

鲁柏会发现，他自己的工作现在会有所改进。事实上，改进已经开始了。从创作角度来说，他只是需要休息一下，而季节的变化也会让他振奋起来。

回到之前的讨论。我想再次说明，梦中影像并非虚假的实相。它们作为事实存在着，尽管与物质实相处于不同的维度。同样，没有人会否认清醒人格所感受到的心理经验的真实性。然而，这种经历也不像具体的物质物体那样具有同等的物质实相。

但需要强调的是，梦的经历对人格的影响比许多所谓的物质体验更持久、更重要，因为梦经验并不像清醒经历那样受到各种阻碍。梦中的暗示对整个人格的影响甚至比普通情况下的任何暗示都更有效。梦当然包含暗示，而且人格会对这些暗示做出反应，不仅是在潜意识层面

和心理层面，而且还会影响整个系统。

梦的经历常常会改变人类事件的进程。同样，所有这些都是通过电磁系统的运作而发生的。无意识的自己所进行的这种持续不断的梦境活动，与所谓的灵感或创造性活动之间存在着明确的联系。



这些表面上不知从何而来的灵感肯定源自某个地方，而这个地方就是内在的梦境，它是每一种意识所必需的——无论是人类意识还是其他生物。在这里，我用“意识”这个词来涵盖所有具有觉知的有机体。这种梦境活动似乎与清醒状态本身分离，并且在你的物质系统中，早于清醒状态而存在。它无法被关闭，也不会停止。一般来说，只有当人格的有意识部分几乎与物理刺激分离时，这种梦境活动才会被注意到。

人格在梦宇宙中，同时体验着梦境中的清醒伪装层和梦境层，并在这其间每天切换。人格在梦境中研讨具体内在渴望，并沙盘推演各种可能性，把最成熟的建议利用直觉或梦，传递给清醒时在伪装层中奔命的角色。可以说我们所谓虚无缥缈的梦，其实远比我们肉身所处的伪装层更加真实具体，离本真更近。但实际上两者是处于同一个电子矩阵体系下，没有谁比谁更真或更假。

就好像皮影戏幕布上的人影，你说它是假的，它就在那里真实地演

绎着当下的故事；你说它是真的，它确实只是幕后艺人竹签和光影演绎出的投射。后台在很大程度上确实决定着角色人物的命运走向，甚至它所与会遭遇到的故事；但角色也具有自己的执拗，往往将在外军令有所不受，内我急死也没用。

这些梦境活动具有一种脉动的特质，可以与心跳的脉动相媲美，并且对人体系统同样至关重要。在这个层面上可以接收到大量的心灵感应信息，以至于个体的界限变得不那么鲜明。然而，个性在这里确实存在，但需要一个强大的组织系统，具有惊人的辨别能力，才能处理这些数据；同时，需要人类的人格在这个梦境层面上坚守自己的身份，同时对许多不属于自己的通讯保持开放。

实际上，是自我试图在这里进行区分；但自己的内在核心，也就是我们所说的内我，在处理着基本的工作。自我的建立意味着界限的必要性，代表了一种割裂、分离和严格限制的功能。在起初，当这种新的生物学会让自己作为一个独立单元而存在时，这样做是必要的。

但自我也在成长、学习和进化，它可以同化和接受越来越多的东西来作为自身身份的一部分。只是因为你们的科学家高估了物质，他们才认为人类在过去的百万年里没有取得很大进化。

稍后我将继续讨论这个问题。现在我建议休息一下，以便我们按时赴约伊斯博士。

我们生活在电子矩阵中，我们的生活是由电子矩阵透过能量脉冲波生成，并维持刷新着物相的显化稳定，让角色我可以持续稳定地生活在梦宇宙里而不自觉自己与矩阵的意识互动关系。当角色开始有

了自我意识，认知这个肉身我为“我”时，角色的自我意识与宏一意识和全我意识就有了分界线，有了“我的”与“你的”这些概念。继而与他人、与世界的边界感、分隔感逐一展现，也自限了自己本自具足的各种神魂能力。从全能变得全不能，从全然变得唯一。这是自我开始独立成长为角色所必经的阶段。

等到角色我成熟后，需要逐步从自我认知再一次回归到全然认知中，展开融合与同化，接受一体性与群体性。这就是意识成长的阶梯：纯然利己、有条件的利他、利他、在一一体性中共赢，不再计较具体的得失，浑然纯然自然，如此如是如实。

（10:05，遥视伊斯博士。）

请给我们一点时间。

细雨社 www.xiyushe.org

这些都是印象。他正在或者曾经在考虑与一群人聚会。也许是教职员工的活动。一个穿着黄色裙子的女人在他旁边。壁炉上的钟，下午四点。

今天发生了一种扰动。他收到了一封名字以 M 开头的人写的信。晚餐时间，他接到了一个电话。我相信，他的办公室要换地方了，或者要重新装修，或者要重新粉刷；如果还没有发生的话，不久的将来就会有这样的变化。但这是某种重新安排，可能涉及家具的重新布置。

但现在的办公室和我们去那里时的办公室不一样，或者说很快就会不一样。这种变化还可能涉及到另一个人。伊斯博士可能会抱怨自己得让出去，不过这可能只是在重新安排期间暂时的。

此刻，他正靠着一件木制家具站着，手里拿着玻璃杯。我相信他在喝酒，而且面带微笑。我认为这是今晚的这个时间。他周围有很多人。

这是在他的客厅里，或者说是一个非常类似的地方，从窗户可以看到同样的景色。相对而言，人们穿着正式。

主要是男人。他微笑着聊天。他一直在谈论政治，尽管可能是大学政治。我不知道。他说：“有很多地方需要改进。可以进行改进的领域很大。”

有位男士说：“我同意你的观点，乔治。”我听到有人笑了，这次应该是个女人。

你有测试给我吗？

（“是的。”）

这些是印象。

细雨社 www.xiyushe.org

某种基础。没有居中的通道或道路形状，有向上的坡度。一个首字母，一块颜色区域，与两个人有关的窗户形状，但与几种情况有关，还有一个包裹，也许是从这个地址寄出的。

一个菱形和纵横交错的线条，以及一个与物品有关的声音。似乎有人站在这个画面之外讲话。我发现这里与一双鞋的联系，虽然我不知道这指的是什么，还有栅栏或边界；一种围栏。还有一个与汽车有关的出发点，也许是一个有很多水的地方。

鲁柏想到了一张在马拉松拍摄的照片。

（10:22 休息。珍说，在提供伊斯博士的信息时，她并不紧张。她说：我似乎看到他张着嘴，以一种特有的姿势站着，手里拿着酒。珍说她的印象不太清晰。她对伊斯公寓的客厅和阳台有一些印象，我们在 1965

年7月见过那间公寓。

然而，珍告诉我，在进行信封测试时她很紧张。她以为我没准备测试。她说，很难确切地说是什么时候开始紧张的，但可能是在我把测试信封递给她的时候。

几年前我和珍在佛罗里达群岛的马拉松度过一个冬天，拍过照片。

赛斯对旧办公桌及其标签的感知印象似乎很广泛。珍和我可以把其中的一些资料联系起来，但我们决定再等等。我们还会跟房东核实一些印象。)

我们简单说说。这个办公桌最初属于一位女士，她在这个地方时收到了这张桌子。她离开了你们的城市，去了佛罗里达，并留下了办公桌。

鲁柏从佛罗里达州联想到了他的照片。遇到这种情况，我总是把我们的思路区分开来。我们也许会在下节课上讨论这种测试。

我相信那个女人曾住在你们公寓里，在她离开后，那张桌子被其他人使用过。

第197节

Y4-5-197.1

前情摘要：

赛斯：

理解电磁系统的实相是相当重要的，就像我以前讲过的，这电磁与在你们伪装面中所认知的电与磁是同类，但其范围更广泛。你们对电磁的认知概念，就犹如可见光，是光谱中极小的一部分。这电磁系统对在梦宇宙中建构出角色的肉身形象和梦中形象至关重要。这个电磁体系是在潜意识层下作用着的，是达成内在意识通讯的主要方式。

这电子矩阵系统会形成并影响伪装层中的天气，同时也受天气的影响。这样的互动总是在持续不断的交互中相互涟漪，在电子矩阵与梦伪装间流入流出。

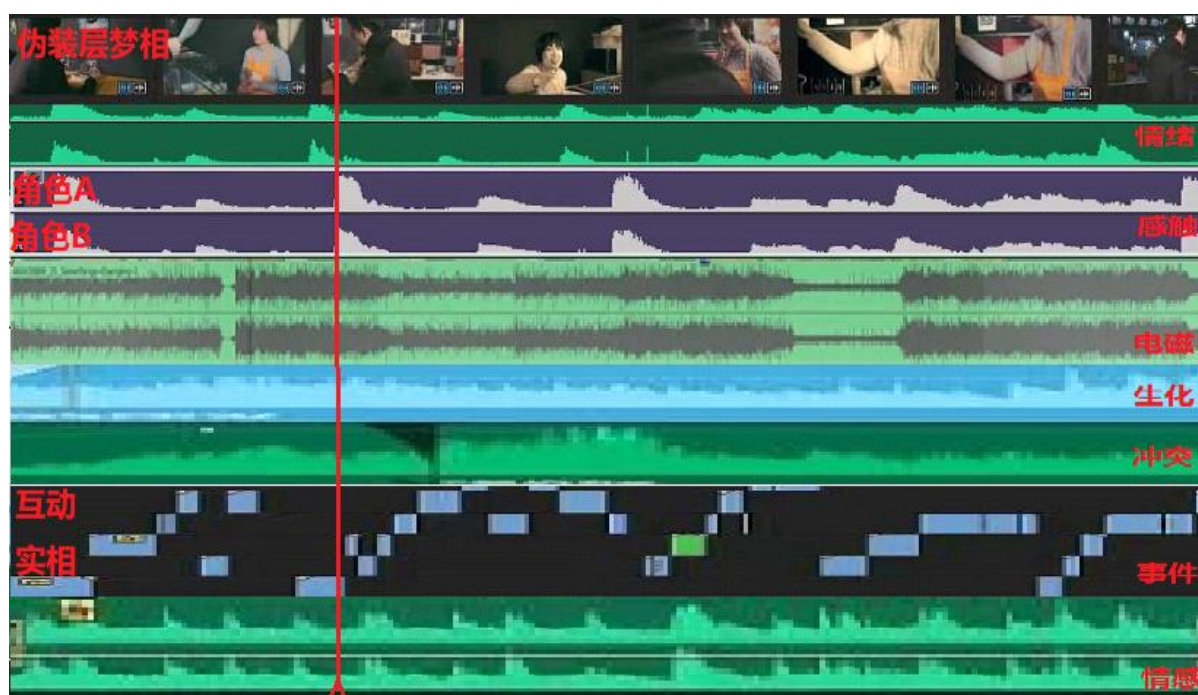
梦宇宙中所有的梦都一定会完美地符合这特定的电磁范围，同时，有助于形成电磁场域本身。在梦宇宙中，在这矩阵的显化场域内，没有不具有这种电磁实相的显化物，包括你们的肉体 and 所有物质。并且，所有角色的思想、人格的思想，不管其是虚体还是实体，不管其载具的物种如何，没有哪个思想不存在于这矩阵的实相之内。

再次强调，我这不是修辞性的象征说法，而是非常写实的现实真实。在这样的系统内，情绪具有它们的自有实相，虽然不会直接影响肉身

的物质结构，但会在肉体有机体内部引发特定的电磁变化。比如莫名的兴奋、烦忧、焦躁、恐惧。这类莫名的情绪变化被女性体验得更为敏感。

所有这些影响，代表了一个行为引起另一个行为发生改变的一种最根本的方式。如果角色选择跟随自己所感受到的情绪做出言行反应行为，就会触发后续连锁的剧情被展开。这的确是为了达成内在预设剧情而运行的，它们能瞬间形成并影响角色展露某种“其它”的倾向。比如瞬间莫名的喜欢或陡然暴怒，突然感到极度的委屈。

角色通过吸引矩阵中本角色在生命蓝图时间线上预设的某一情绪，而展开源于这一情绪的反应。这种情绪具有它自己的电磁性，并且，这个吸引和情绪本身的力度成正比，或者与情绪带来的变化成正比。



简短地说，我解释了做梦者是如何通过心电感应与另一梦者进行沟通

的方法。双方不必觉知到另一个人的存在，因为许多情况下双方意识主体没有实际的交集。心电感应通讯是被内在需求或共鸣所吸引产生的结果，是个人当下的情绪电荷吸引而来的结果，是一种由其它梦者与第一梦者间打开了意识通讯渠道，并容许自己被对方的实相与情绪所感染成自己的当真与在意。

无论是精神的或肉体的所有经历，都是电、磁矩阵中的实相，带有其属性。角色的经历以一种电性的编码形式被保存在细胞里，形成此人的意识形态能量频率；这人在潜意识基础上，被具有类似经历的、相同意识频率的其他人所吸引，形成共鸣。角色对自己已经习惯了的意识频场更认同，并被其吸引。比如男同俱乐部、女权联盟、电玩社群、抑郁病友群、离婚者互助会、灵修社团、世界末日教团。所谓人以群分物以类聚。

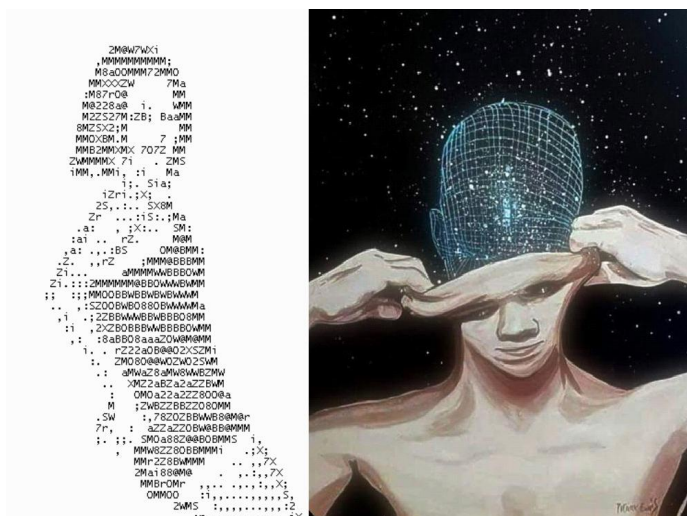
自我无意识或群体无意识通讯，也遵循着同样的电磁模式。这当然也包括梦境中的所见所感。这里，一定要记住，即便你在清醒的状态、并没有觉知自己是在梦境中，但你依然是存在于梦里。那在日间东奔西走忙碌中的自我、有意识的自己，其实在精神上仍是继续着自己梦中的行为。

有意识的这个角色我不会辨识出自己处于梦人生，内在自己会不间断地对这梦进行云记录。角色的每一个言行、思想、念头、表情、觉知、观见都会被记录下来。被电磁记录着的这一角色人生形成了它自己的

磁轨，形成可供他人经历的共享梦境体验。

并且人格通过这些梦，产生对肉身躯体的影响。不管这些刺激是否被角色觉知，无论科学是否能观测并发现这特定的刺激真实存在，这些刺激都不断地改变着肉体的有机体结构与运作方式。因此，无论角色是处于清醒还是睡眠，肉身的有机体对这个连续的、无意识的精神活动，会以持续的梦经历的形式做出相应的反应。

所有的这些实相都被人格在电子矩阵中利用电磁的形式所生成，如果你不能了解这些幕后不可见的电子电磁运作实相，不能了解它们的全部，你就无法破解开人格本身在多维中运作的神秘。



下面说说猫的健康问题。

简短地说，有一种特定类型的、奇怪的猫粮，虽然是它喜欢吃的，但并不适合它的健康。鲁柏知道这是哪种食物，他曾经在相当长的一段时间内怀疑过那猫粮的可靠性。

另外宠物能够敏感地感知到主人的情绪状态，当烦恼低迷忧虑时，宠物也会因此出现身体健康的问题。若你俩同时在这段时间内处于良好的健康状态，宠物也会自动康复。

约瑟，现在是10月，你应该注意今年的12月，要避免出现抑郁，我期待你此生能避开这问题。鲁柏会发现，他自己的工作现在将得到改善。实际上，改善已经开始了。他只需休息，创造性地讲，季节的改变会使他兴奋。

珍的确知道那由肝和鱼组成的猫食令人怀疑。前些时间珍一直在担心自己的ESP书是否被出版商看好、是否能及时结账、是否有销路、是否读者会有兴趣积极购买。这焦虑持续了大半年，其实在一年前大约有一百节课前，赛斯就告诉过我们出版的事，还有宠物动物对它们主人的灵性健康和情绪状态会做出直接的反应。

在数月前，赛斯就告诉过我，要当心今年圣诞前后的抑郁症发作，这个秋天我要很注意自己的情绪状态，以便在12月前解决这件事情，不让其在此生重演。



我要再次明确，梦境中的图像不是伪实相。尽管那与肉身所处的伪装层“实相”相比是在不同的维度里，梦境中的图像是作为实相而存在于电子矩阵中的。同样，当角色清醒后，在回想时，没人能够说自己经历过的梦境在心理经验和记忆上比白天醒时的人生经历和记忆更虚假。虽然梦经历不具有与此伪装层物理物体同种程度的实相，但它确实也是在同一个梦宇宙矩阵下生成的电磁实相。

但需要强调的是，对于人格来说，梦经历远比许多所谓的物质肉身经历更具有可持续性、更生动、更少扭曲，甚至更真实。这是因为，梦中经历并不像角色在清醒经历中那样被头脑阻挡与滤过扭曲。

人格在梦境状态中对梦中“我”所进行的暗示，远比在通常肉身环境下对角色我给出的暗示更有效地起作用。在梦境中人格发出意愿的暗示，在潜意识的基础和心理的基础上，梦中的我即刻做出反应，并且那经验将影响整个全我系统。在清醒时角色我权衡再三，然后有时会放弃内在的灵感热忱，继续忙乎角色自己的事。

梦境中的经历，经常，非常经常地改变着人类历史大事件的趋势与走向历程。再说一遍，所有这一切所谓的历史，都是通过电磁系统的内部运作而发生的。在这些通常无意识的自己所进行的梦境活动与你们所说的灵感或者创造性行为之间，的确有着具体且紧密的关联。

很明显，每个人的灵感都是来源于某个你们不确定的“地方”，这“某个”地方就是梦宇宙中的内在梦境环境。这个地方对于每个意识体、

每个人类或其他生命形象都起到必要的作用。在这里，我使用了“意识体”这个词，表达的是所有具有觉知的有形无形、有相无相的生命形式。

在梦境中的行为，看起来是与内我意识状态分离的，是来自于肉身我体系之内的意识状态。很多人以为是角色我在做梦，却不知角色我只是共享着人格的梦境经历。梦不能被角色我控制或关闭，也无法被人为地停止。即便角色醒来，梦还在继续着，只是角色我对梦、对自己身处梦中毫无觉知。

一般来说，当有觉知的那部分人格与它或它们的肉体有了相当程度的“断开”时，它才会注意到过往一切都是梦。

细雨社 www.xiyushe.org

梦境中的行为具有像能量脉冲一样的特质，其效果与作用可以被比作为生命系统中的心脏搏动。在梦的这个层面上你能接收到如此大量的心电感应心流通讯，以至于个人的个性特质显得并不那么鲜明。

然而，的确存在人格自身的个性特征，个性特征具有一种牢固的意识认知逻辑脉络组织系统，并具有惊人的对资讯处理和辨识的能力。

人格的个性特征会采用与自己特质高度近似的人类的人格，以便彰显代表它自己本体的认知和情绪。但同时全我本体，在众多开放的平行梦境阶段层面上，展开多重自我同时的全面的意识通讯，全我下所有的人格都各自展开自己的特质。实际上，试图在这里进行我与非我这

一区别的，正是这个角色我；而自己的真正内在核心、我们谈到的那个内在自我，管理着各个平行基本人格，它才不在乎哪个谁是谁呢。

就好像你不在乎用哪个手指去拿取东西，但每一根手指都各自对自己的形态、位置、功用、特质、粗细、灵敏度很在乎。

在角色我被角色所确立时，立即代表了自我边界感的生成，代表了与全然分隔的自我分离。随着有了我与你的认知，也就有了严格的自限性。这在人类成为新种类时，作为一个分离的生物单元，学习维持它本身的独特性，当时曾经是必要的。

但角色我也在成长、学习和进化，并且它作为它本身“身份”的一部分，越来越接受自己独立于世界之外、环境之外、生态圈之外。只是因为你们的科学家过于看重物质方面，他们才认为人类在过去的百万年中没有显著的进化。



我们遥视看看伊斯博士在干什么。请稍等。

这些都是印象。他正在考虑着人们的聚会。或者与全体员工的事情有关。

他附近有一个穿黄裙子的女士。壁炉上的时钟是下午 4 点。

他今天遭遇了各种各样的干扰：先收到了一个名字第一字母是 M 的人来信。吃晚餐时，又接到一个电话，他的办公室要换地方，重新装修粉刷、重新布置家具。他现在的办公室和珍上次拜访时已经不一样了。这变化可能同时涉及其他人员。

伊斯博士可能对被迫让出来有所抱怨，虽然这很快就会过去。

此时他正靠着一件木制家具站着，拿着玻璃杯喝酒，面带微笑着聊天。此刻他周围还有其他人在。他在客厅，或者一个自己非常喜欢的地方，人们衣着正规，以男性为主。



他一直在谈政治，尽管这可能是大学的政治。我不知道。

他说：“有很多地方需要改进。可以进行改进的领域很大。”

有位男士说：“我同意你的观点，乔治。”我听到有人笑了，这次应该是个女人。

你有测试给我吗？

（“是的。”我递给珍常规的双层信封。她没有睁开眼睛就接了过来，然后静静地坐了一会儿，右手拿着信封。

今晚的信封测验，我选了一块老家具的标签，这是几个星期以前，珍和我从写字台上揭下来的。）

细雨社 www.xiyushe.org

这些都是印象。

某种基础。没有居中的通道或道路形状，有向上的坡度。一个首字母，一块颜色区域，与两个人有关的窗户形状，但与几种情况有关，还有一个包裹，也许是从这个地址寄出的。

一个菱形和纵横交错的线条，以及一个与物品有关的声音。似乎有人站在这个画面之外讲话。我发现这里与一双鞋的联系，虽然我不知道这指的是什么，还有栅栏或边界；一种围栏。还有一个与汽车有关的出发点，也许是一个有很多水的地方。

鲁柏想到了一张在马拉松拍摄的照片。

（珍告诉我，在进行我们自己的信封测验时，有点紧张。她没想到有对她的测验。她说，很难说清什么时候开始紧张，可能就在我递给她测验信封时。

赛斯对旧办公桌及其标签的印象似乎确实很广泛。珍和我可以把其中的一些资料联系起来，但考虑到接下来的情况，我们决定再等等。我们还会跟房东吉米核实一些印象。不知道他能帮上多少忙，因为他拥有我们的公寓楼才没几年。）

赛斯继续：

简单说说。这个办公桌最初属于一位女士，她在这个地方时收到了这张桌子。她离开了你们的城市，去了佛罗里达，并留下了办公桌。我相信那个女人曾住在你们公寓里，在她离开之后，那张桌子在你得到它之前被其他人使用过。

今晚的课到此结束。向你们两位致以最诚挚的问候。

Y4-5-197.2

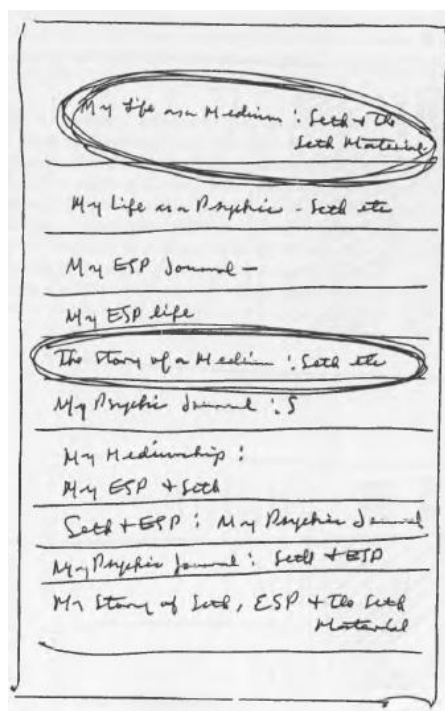
第 197 节 人类大脑的升级已经完成 遥视伊斯博士 7

信封 13 罗的笔记

1965 年 10 月 11 日，晚上 9 点，周一，按计划

（今天珍非常沮丧，因为她还没有收到出版商菲尔先生的来信，尽管上周一在电话中，菲尔先生向她保证了关于 ESP 书的事情。在当天的 195 节课上，赛斯也让珍放心。

（今晚的测试，我从我的笔记本里选了一页。珍和我一直在为她那本关于赛斯资料的书写一个好书名，因为她已经开始写了。见图。这页纸是白纸，横线是用我做原始笔记用的同一支笔画的。我将纸折叠又用两张薄纸板加固后放进双层信封。这是我们的第 13 次信封测试。）



第 198 节第 13 次信封测试示意图

晚上好。

这些电磁变化形成了一种独特的模式，这种模式有质量但没有重量，或者重量轻微到无法辨别。

一般来说，这种质量是由不同强度形成的密度。这里有数学上的精确度和公式。在通常相当可观的质量和几乎察觉不到的重量之间存在一个比例关系。这些电磁框架可被视为物质内部的骨架形式。

人类机体内的电磁实相具有相当大的质量，但整个物理重量最多只有三到六盎司。同样，这种质量是由电性强度组成的。我告诉过你们，所有的经历基本上都是心理经历，并以编码的形式储存在细胞中。一个电脉冲可以代表一种情感体验。这种体验对个体的重要性将决定其被记录的强度。

基因是蛋白信息码，每个人在出生时，就携带着左右自己一生的基因码，其中只有极少的一部分是来自父母的，是父母与两边祖父母的生命历程记录和所有性格情绪习惯的缩影，即家族业力。

人一生中都在受基因的直接影响，你的身体状态、面貌、体型、健康状态，都由基因决定，是基因决定了你的阳寿长短、何时得哪种疾病、病多长时间、何时遭遇哪种激素带来的情绪问题、这问题持续多久、是急脾气还是慢性子、是聪明的还是愚笨的、是多病的还是健康的、是活泼的还是木讷的。

几乎真实影响与塑造个人一生遭遇的重要数据参数，在你出生前就已被设定完成，而这些参数将直接影响一个人一生的命运走势。比如长得丑，还个子矮，脑瓜子不太灵光，自幼体弱，努力一下就会透支体力而病倒——你让这样的孩子如何逆天？天生爱笑，大高个

还苗条，不到百斤的肉不是长胸就是翘臀，学什么都只要看一遍，从来不生病，特有长辈缘——这孩子走到哪儿都是一路绿灯。

那么基因内的数据是怎么形成的呢？一般情况下有四种：

遗传：父母祖父母的性格秉性、饮食习惯、情趣理念价值观、身体情况，构成家族遗传。

本角色宿命：又叫基因突变，即使整个家族体系都很好或很糟，但后代各有天命，各有特性，哪怕同一个时辰同时出生的一窝小狗还各个品性不同、健康状态不同、先天禀赋不同、智商不同。每个角色依据自己自身内在神魂本次生命历程的蓝图规划塑形自己的角色。与家族父母有关，也无关。

选择性变更：我们可以把“遗传”理解为当前角色的统一出生蓝图，而“本角色宿命”则是与一些当前灵魂的专属课业相关。当然随着当前角色的成长，有时一些抉择会导致添加或修改某些课业的具体内容，这就带来了“选择性变更”。

后天改写：基因并非是一个固化确定的程序母版，在角色生存的存世阶段，有些后天因素也在改写着个体的基因信息，比如电磁辐射与生化反应。

在人生中我们从出生后就在不断地自己对其进行着再读写。你的情绪、生活习惯、思想状态、饮食种类、服用药物、在怎样的电磁场

域中生活、被怎么对待，这些因素导致的自身扭曲或突变，都在改写着自身的记忆代码，并依据被改写后的代码形成后续的生命体验。比如一个贪吃的男人或女人，即使在生育前体型并未胖到离谱，但其基因已经被大量的消化需要所改变，导致其后代在很大几率上会成为胰岛素抵抗者，不到三十岁就被迫患上二型糖尿病。再比如一个爱闹脾气的人，甲状腺功能紊乱就会遗传给孩子，让孩子在出生后，经常经历激素过山车，没来由地感觉烦躁不安、迟钝郁闷。

行为改写着基因，基因影响着自体生命，也为子女带来隐藏的遗祸。临床观察发现，大多数癌症是有大概率发生遗传的，遗传却不表现在新生儿的基因里，而是癌症父母自己的生活习惯、饮食习气、性格习气，耳濡目染地传递给孩子，让孩子最终活成了自己最讨厌的样子，结果相同的疾病先后出现在祖孙几代人中。这就是第四种基因形成的方式：**后天生活被电磁场与生化摄入改写的基因。**

（关于电磁场相关内容的资料，请参阅第 120-127 节。）

因此，一个人的所有经历，甚至那些在意识层面上没有觉察的经历，都是构成这个特定个体电磁身份的一部分。这种电磁身份在个体生命存在于物理系统期间，存在于有机体的物理物质中。虽然形成这个框架并构成个体特性的经历是通过他与物理系统的互动获得的，但他的电磁特性并不依赖于物理场。

这就是细胞内的宿命，很多人不明白，总觉得修行是浪费时间、毫

无用处的虚妄行为。确实，那些每日念经咏咒、去淡水湖里放生海龟的人，确实在瞎耽误工夫。折腾一辈子，知见上、情志上、情商、智商、灵商、逆商、种种神魂能力、能量、意识频率都没提升什么。但真的修行人，是可以透过修正自己的言行、习气、认知、作为、想往，改变自己与荫佑后代的。而且这样的效果是极其明显的。

想想有多少人极度地渴望自己的长辈不添乱，不捣乱就是帮忙。能把自己修持成一个不添乱的人已经是小有成就了，能在适当的时候在节骨眼上帮上大忙，那真的算是修持有成了呢。

那什么时候是这节骨眼呢？孩子出生后到一岁半，亲自带孩子，并且让孩子能感觉到温馨安全平静。自己成为孩子良好的榜样，在言行、思想、语言表达方式、饮食结构、文化接触、互动方式等方面，孩子就是父母的镜子。别老把孩子往心理医生或精神病医生那里送，需要治疗的基本都是父母自己。最好别找极其情绪化、认知偏激、原则性特强的人生育后代，那样一个人的人生难题就变成了三个人或四个人的集体实相。

他生活在物理世界中时，当然会与这个世界保持着连接。在身体死亡时，这种连接会被切断。极性以相反的方式发生变化。因此，由电磁编码的经历组成的个体特性依然是完整的。我说“完整”，是因为在各方面确实都是如此。然而，当极性以相反的方式改变时，当前的自我就会被吸引到潜意识，并与其融合，两者或多或少会合为一体。

角色我在肉身尚存时，被电磁内在程式所束缚，甚至绑架，想或不想都会体验内在程序所展现出来的经历实相。比如基因上在24岁上有一个端点缺陷表达成心脏病，那你就会在24岁过完生日前后因突发性心脏病而送医。能不能救回来、需要被治疗多久，基因上也写得明明白白。其实在治疗的过程中医生只是在缓解症状，结果与病程时长是在你出生前就被注定的。

当不治身亡时，神魂搭载着角色我离开载具我，载具我内被扮演神魂的人格与角色我所影响的种种内在电磁数据，重新归零。归零后的角色，以一种空白的中性状态，等待下一任体验者入住其中，成为这个角色，并塑形出一个全新的角色我来。当然人格有权也能反复地经历和利用同一个角色，在同一个角色里，演绎出截然不同的人生，构筑出全然不同的角色我。而每一版角色我，都被云端完整地保留存档，成为大数据中的参考比对，供全我或其它自我日后借鉴使用。这被独立封装的一个个一版版角色我，构成了人格片段，每个人格片段都独立存在着。

当某一全我的某一人格渴望经历与体验某一特定角色，并因此领悟某一特定生命经历时，这些被云端完整保存的人格片段们，就成为全然共享的大数据，好满足不同人格成长时的需要，提供必要的身临其境的生命体验。就好像我们学下棋时，遍览古今棋谱，参悟种种流程思路。夫以铜为镜，可正衣冠；以史为镜，可知兴替；以人

为镜，可以明得失。

依据不同人格在不同意识面向上的成熟度，各自有着其当下的诉求和渴望、期许及所执。在这些内在驱动力下，人格会利用中间层系统内的云端资料库，透过意识万维网，搜索与自己当下课业最近似的生命体验与人物角色，透过梦宇宙去再现那一角色的一生，沉浸式地参与那一生中的过往。

当然在电子矩阵内，这样的重复不单纯是一场简单的观摩，人格所演绎的神魂是渴望也有权力对角色我建言的；至于角色我是否愿意听取建议、是否在感知到内在建言后采取相应的行动、在展开行动的过程中是否肯坚持到底，就是另一个故事了。

细雨社 www.xiyushe.org

当然，不同的内在人格因其自身在本意识面向上的成熟度不同，其建言未必真的就是好主意，毕竟想象与现实间存在着实践的差异和多重变量的扰动，毕竟来参与学习的人格之所以会来当这个学生就是因为还懵懂青涩。所以载具我、头脑我、心识角色我、神魂我、人格我之间是相互平等的存在，自我体系形成众议会，不可一家独大，偏废一方，所执一方。

不言而喻，在物理系统中，自我和潜意识之间存在着电磁联系。再次的，我们仅仅为了方便讨论而把自我和潜意识说成是分开的。它们实际上是交换点和质量特性的身份中心，在这里进行着高度复杂的自身转换，发生着各种转变。

我们之前曾简要地讨论过一个棘手的问题，即强度与距离性质之间的关系。任何特定个体的电磁特性都包含过去的身份系统，同样是以编码的形式存在。换句话说，就是前世的人格。

不过，它们只有在特定情况下才可用，因为每一个过去的人格都被编码在特定的强度范围内。它们与当前人格同时存在，但可以说，当前人格通常无法获取它们。不过，有时也会渗漏。此外，某些情感经历的化学性质可能会在身份系统中引发异常的电气风暴，从而突然回忆起前世的生活。

我提到过，任何行动都有电磁实相，因此，思想和梦也构成了这个身份系统。

就好像我们现在使用着的手机，手机作为载具而存在着，而手机内有着操作系统，操作系统在不断升级着。只是每个人的手机其内在系统版本号是否升级了、何时升级，导致在同时性中，平行存在着从 1.00 代到当代最新所有版本同时在世间存在并被使用着。这些平行存在着的、不同迭代中的系统，彼此间都有上一代的电子程序底蕴踪迹。有些迭代是成功的，有些则在尝试后证明很不靠谱而被撤销。撤销后的版本号虽然上升了，其内容却与较原始的版本更近似甚至一样。

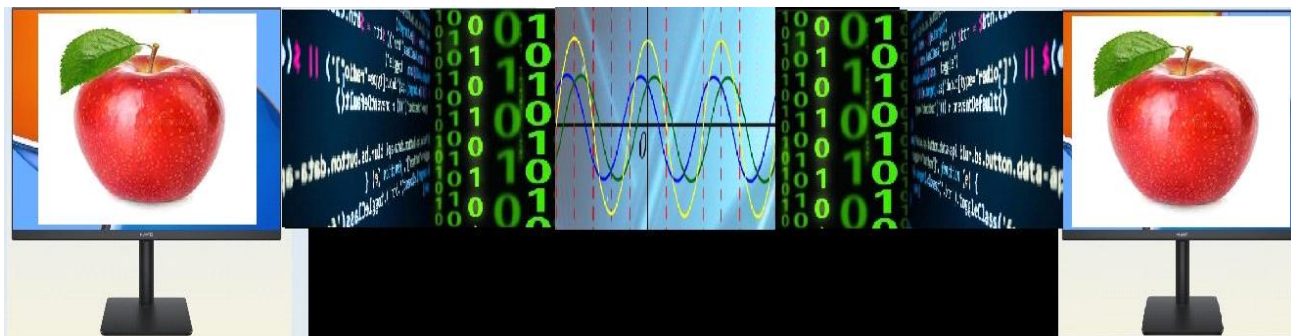
在使用过程中，用户如果依据自身需要激活了某些程序，导致系统紊乱或崩溃；或是因为程序有问题，或是系统本身的运算或逻辑还无法支撑这样的程序，在这个过程中机体内经历过超载到崩溃或超载到死机的电性风暴。任何在手机中的操作行为甚至无操作的后台

更新都具有电磁性的读写实相，不管是在手机被使用时，还是处于休眠静止态待机时。后台软件的运作与更新，往往并不被使用的用户感知。但不管用户是否知道，后台的电磁信息交互一直在真实持续着。

在不同版本的系统内，生成的文件格式有时可相互兼容，有时却不能兼容，出现乱码，甚至有时对不能兼容的文件，操作者在页面上是不可见的。操作者在窗口不可见的后台文件，并不意味着它们不存在或不运行，操作者打开这些文件看见的都是乱码，也不代表这些文件程序都是无逻辑的。很多文件或图片，被使用后留存在我们文档的某处，自己就忘了，某日无意间整理时，偶尔会发现它们，并回想起当年使用时的一段回忆。

在心电感应和超视力的体验中，传输的是电磁实相模式。为了让个体有意识地觉察到接收到这样的信息，这个模式就必须被转化为自我意识能够辨识的形式。

调制解调器俗称猫，现在多与路由器整合在一起，是通过无线或有线电磁脉冲波，完成单点对多点间、多点对单点间电磁脉冲信息传输，达成电子编码解译加密解密的设备。让电波频被赋予信息，成为有意义的信息，达成通讯。



电磁矩阵完成跨距离、跨维度、跨时空、跨种族、跨存有形式、跨次代、跨形式的意识信息传输。但信息接收与解码需要非意识体具有能和内在神魂共鸣的能力，并且对解码的过程不添加人为的滤过和扭曲。

例如五千字的《道德经》，被后世一再篡改，竟变动了 720 多处。就好比网络上人民币被写成软妹币，好避讳一样。每个时代都有各种认知上的人文禁忌。角色我因自我认知的原因也经常会阻拦或扭曲内在信息，让信息变动，失去本真原貌。

传世本：“故有无相生，难易相成，长短相较，高下相倾，音声相和，前后相随。”

帛书本：“有，无之相生；难，易之相成；长，短之相形；高，下之相盈；音，声之相和；先，后之相随，恒也。”

二者差别不大，就是一个“之”字，但意义却完全变了：

“有无相生”与“有，无之相生”，第一个理解就像现在流行的阴阳相生一样，你生我，我生你，互为其根，自循环而无始终；但第

二个理解却是“有，是由无而生的，无是有的根本”。

Y4-5-197.3

通常，这些信息会被潜意识接收和转译。这些信息会在没有意识认可或识别的情况下被使用并付诸行动。然而，在几乎所有情况下，必须有情感的牵引力，才能使信息传输成为可能。实际上，正是这种情感吸引力让传输得以实现。

内在意识透过潜意识通道向角色传递信息并获取到角色的信息反馈，这些意识能量流在梦宇宙中的电子矩阵里都是以电磁交互的方式达成的，这些信息流并不被角色的物理脑所察觉、滤过或辨识。而多数内在行动都与情绪息息相关。渴望、喜悦、愤怒、沮丧、平静、淡然，都是情绪的类型。决定什么都不做和那什么也不做的躺平，本身也是一种情绪与作为。



自我在选择接收渠道时会非常挑剔；同样，它也会审查任何它认为会威胁其主导地位的信息。然而，在睡眠中，许多梦都具有心电感应的性质，并带有强烈的预知色彩。正是自我在选择刺激物时的持续甄别，在很大程度上决定了人格所看到的物理时间的特性。由于其功能和基本特征，自我无法像直觉自己那样迅速做出决定。因此，它以一种特殊的方式感知事件，几乎像是慢动作，使整体效果呈现为一系列独立

事件，一个接一个地发生。

角色我在很大程度上自认为是这个可见之载具的内在自我，角色我对头脑我和载具我的意识状态不屑一顾，但却不太愿意去接触神魂我，因为如果与神魂我展开无条件的合作，角色我会很快了知到内我、人格、主人格、全我、梦宇宙等信息，进而了知到角色我自身的卑微与局限性。

什么是无知？不知道自己不知道时才是最大的无知。而这很可悲，可悲到角色我不愿碰触，甚至抵触去展开灵性的跨维度的哲学思想探讨。畏惧内心世界的角色我，就好像某部落的酋长，高傲地生活在自己贫瘠的山沟里，限制网络、卫星电视被臣民们接触。

细雨社 www.xiyushe.org

但这样的铁幕无法遮蔽梦中的觉知，人格透过睡梦把最重要的信息在浅睡眠期直接传递给物理脑，成为被迫的灌输、无法阻隔的展现。物理脑可以做多内核信息同步处理，但角色我只能处理线性的信息流，这导致信息采集、分析、鉴别、处理、反馈的过程出现阻碍、遗漏和扭曲。角色我无法像神魂那样具有急智和即时反应能力。

而角色我又不想失去对自我的把控与对信息流的拣选。结果就是这个本该承上启下通透无碍的心流，却成了整体的瓶颈——比脑子慢，比神魂慢，还什么都要拿主意。



智力是自我的一部分，它的发展非常重要。因此，独立事件的出现可以训练智力。否则，如果完全依赖直觉，智力就不会发展，智力是个体意识和身份进一步专门化的重要特征。

你们目前处于中间阶段。在未来，自我和智力将会充分扩展，从而能够容纳、使用和欣赏目前它们不信任的所有其他功能和组成部分。届时，个体身份将扩展到包括更多种类的冲动和刺激，这些冲动和刺激不一定来自自己，但仍能保持专属的身份特征。

自我在总体上会变得更像一个整体的组织者，接受大量的体验，并把它们组织成有意义的模式。而现在，自我惧怕这些体验，审查并排斥它们，因为它不确定自身的力量，也不确定自身是否有能力将这些经历转化成有意义的模式。

随着自我对自身力量的确信，它将会允许自己的扩展。我在上一节中提到，科学家们并没有意识到，自从人类大脑发展以来，人类确实在不断进化。因为人类已经学会了形成数以百万计的新连接、含义和概念，这些新的完形确实已让人类变得与过去大不相同。所有这些都是新的电磁模式，现已成为人类种族不可磨灭的一部分。

在某种程度上，大脑的大小与这一切无关。然而，电性连接的数量是

很重要的，甚至大脑的老旧部分也受到了这些连接的影响。大脑的老旧部分已今非昔比。对它们的物理检查只能显示它们当前的状况。大脑皮层的生长极大地影响了较原始的部分。

这是极其重要的一个段落，甚至可以说是早期课前 200 节的核心所在。虽然只有寥寥百来字，但却明确地阐述出了几个极其核心的重点答案。

首先：

在本伪装层中的人类载具，已经达到了、并完成了载具核心脑的升级换代，从脑容量的物理空间提升，到复杂精密度的提升，最后是内在串联方式的优化与复杂化。随着物理脑的进化完成，脑内可同时处理的平行信息量在迭代翻倍提升，前台与后台可以多线程地同时完成各种复杂运算工作。这为人类文明进入下一个文明纪元开启了必要的硬件支撑。

其次：

人格为什么从意识能量界下潜入中间层，再借此进入梦宇宙的电子矩阵中，扮演某一伪装层中的角色、体验生命历程，并利用内在矩阵穿梭于多个平行层间，借此比对各种可能性，其原因就是全我在自身意识发展的过程中，因处于同时性的大环境内，其疑惑无明的念头与答案会同时呈现。这让全我的智慧发展其实受到了制约。

就好像人工智能对答软件，可以即刻准确地回答你的所有问题。这

看上去是一种帮助，但对于大多数孩子来说，会导致他们无法掌握搜索信息、组织语言、逻辑思考、自我验证的逻辑智慧能力。而这能力对于智慧的自身发展来说是至关重要的。

人格之所以被全我指派，源源不绝地潜入梦宇宙，进行半封闭式生命体验，失去诸多神通、封闭过往记忆、全情投入到角色生命历程，经历诸多挫败与苦难，用阶段性生命体验来逐步完成自我认知，用重复的角色平衡性对等尝试来修正不甘与如果的假设，都是为了让全我自身透过人格与其人格片段们，获得在一维线性、二维面向、三维矩阵中的逻辑性思维发展。即知其所是，知其所以然。换句话说就是：拥有对全然所有的理解能力，光知道答案与结果是不够的。只会按计算器却不明白数理基础是无法构建逻辑思维的。

阻滞：

随着文明的升级迭代，众多意识界面的信息被利用各种渠道密集地侧漏过来，人们开始可以相对容易地接触到高维奥义。上古文明的许多论著，可以被今日的我们逐渐理解其真实意，而不再视玄学与灵性为无知的迷信。

当然在当代，迷信还是占据着文明的主导地位，各种宗教的变体与政治结合、与利益绑定，在民俗和文化上还占据着主流地位。绝大多数孩子并没有机会保留自己出生时所具有的通透清明，小脑瓜里很快被塞满了百年前就已证伪的各种科学知识，并利用反复的考试

强化这些伪科学，成为一代代人奉为真理的世间认知。进而角色我被过度强化，而内在意识连接被无情摧毁，新生代不是在拓展心智与脑复杂度，而是在被填鸭式地灌输“标准答案”与结果论。

少有青年以聪明为傲、以琉璃玲珑心为渴望，却都对财富、点赞量、粉丝数、皮囊精致度向往不已；不知心灵意明、志向高远是什么意思。渴望被理解、被爱，却没能学会去理解和爱。

我一直记着我们的约定，因此建议稍作休息。

我想再次提醒鲁柏，早在蓓·加拉格成为我们的朋友之前，我就告诉过他，蓓会对我们的课有帮助。

你们那天晚上的活动很成功。它是自发的，气氛友好，加拉格夫妇的态度也非常好。你们四人之间还会有更好的交流。

（赛斯指的是前几天我们和加拉格夫妇一起进行的超视力实验。比尔和蓓将于下周前往波多黎各度假，我们四人已经计划尝试一些心电感应和超视力交流。计划很简单：在下周的上课时间，比尔和蓓将尝试集中精力与珍、赛斯和我交流，看看赛斯能接收到什么。

在1964年6月17日的第63节课上，赛斯说蓓的潜意识能力发展得很好。蓓是当地报纸的特约撰稿人，珍当时在画廊工作，两人就这样认识了。不过，我们四人之间的友谊直到今年年初才开始发展。

1959年3月下旬，在埃尔迈拉马克吐温酒店举行的五指湖临床催眠协会会议上，米尔顿·艾瑞克森医生对蓓进行了催眠。蓓以记者的身份参加了这次会议，并自愿作为受试者。在大约二十人面前，艾瑞克森

医生很容易就让她进入了深度催眠状态，结果蓓有十分钟的时间完全失忆了。在知道赛斯课之后，蓓查找了报社档案中关于她那次经历的文章。这篇文章发表于 1959 年 4 月 2 日。)

当鲁柏学到一些经验教训后，他就能分辨出自己的印象是否正确。大多数错误的印象并不一定是错误的，而是他没有建立适当的连接，或者没有深入思考，却在联想过程中停滞不前。因为基本的有效印象不会被自我直接捕捉到；而是必须正确地转化为能够理解的信息。而这些信息往往是以联想资料的形式出现的，然后必须加以解读。可以说，他正在接受训练。

有人问我：为什么在写这些文字？我的这些文字与赛斯资料相比是什么关系？我想借这个机会解释一下我当下的努力：我在用当代的知识以及中文的语境，去把百年前美国的这些资讯解码转化成适合当代人学习、能够理解的资料，并对其不完整的部分作出必要的补充。

请稍等，我们连接伊斯博士。

这些都是印象。泥、水、伞。一个墨水瓶。他可能在写字。他一直在关注一个日程表。

五件特定的物品，其中一件是礼物，或者是曾经送给他的礼物。他认为这一系列事情太多了。数字 12。他今晚非常谨慎。

他想到了一个人，他把这个人视为女儿。他的妻子可能对狗或毛发过敏。我想到一只毛发湿漉漉、毛茸茸的狗。

今天四点钟有一个约会，或者他想到了明天四点钟的约会。他的催眠

实验遇到了障碍，但将会克服。

他在外面散步，天色阴沉且下雨。他在走路时抽烟。明天对他来说在某种意义上是特别的一天。

你有给我的测试吗？

（“有”。像往常一样，我把双层测试信封递给珍。她闭着眼睛接了过来。）

这些是印象：

五。一个下午。黄色。一个不寻常的情况。两个养狗的人。

拱形。单向设计，对角线。数字 4 或四个数字。白色。一个 F 和一个 W，还有一张桌子和椅子。

几年前的某个时刻。热的东西，一种热烈的感觉，就像炎热的天气。

我建议休息一下。

（10:20 休息。珍再一次认为测试失败了，并把这归咎于她今天心情不好。我们没有向赛斯询问有关印象的具体信息，所以我不知道这些印象是否仅仅是范围太广，不符合我们的目的，或者是简单的错误。我看到了其中一些可能的联系，并将其记录下来。

我为珍的新书写建议标题的房间，是我的工作室，墙壁是黄色的。记事本是白色的。

关于狗的资料让我想起，今晚测试纸夹的薄纸板，曾在第 194 节第 11 次信封测试时用于固定那张测试照片。照片是我们已故的狗米莎几年前在夏天一个炎热的日子拍的；那天珍还和一个名字以 W 开头的人在一起。

如果印象可以附着在测试物体本身上，那么它们也可以附着在任何其他物体上；因此，珍的问题再次出现在区分上。她对今晚的测试结果感到失望，尤其是与上周五和加拉格夫妇自发进行的那次测试的良好结果相比。)

我有几个建议，尽管鲁柏可能不会特别赞同。

我将不再问你是否有测试。你可以随时在课程中递交给我测试。换句话说，可以打断我。另外，也不要立即告诉鲁柏测试结果。

他可以在写好后再看。我相信至少目前这么做是有好处的。事实上，这是一个很好的建议，它将有助于我们实现更大的自发性。

他一直心情不佳，但这种情况很快就会得到解决。现在困扰我们的正是这个问题，再加上他担心自己测试的评分。在伊斯的资料中，这一点并没有给我们带来太大的困扰。虽然所有的连接都没有命中，但已经足够显示出其有效性；而随着训练，鲁柏将在允许我更具体地传达信息方面会有所进步。

我们现在结束这节课。向你们两位致以最诚挚的祝福。我相信在加拉格夫妇休假期间，大约五点钟会发生一件相当离奇的事情。

当角色我很努力地去想要完成测试时、想要说出精准的答案时，其结果往往是扭曲失真的。这是因为，在意会导致不必要的心流阻碍；而当心流卡顿时，逻辑脑就会在后台乔装成直觉，狸猫换太子般开始大言不惭。

(10:37 结束。珍解离如常。她一直闭着眼睛，声音很平静，语速适中。

应该记得，赛斯本人（或是珍？）提出在每节课时问我是否有信封测

试。第一次信封测试是在第 179 节课进行的，珍在课前就知道了。不过，在那节课上，赛斯也说，如果珍在事前不知道是否有测试会更好。

在第 180 节中，赛斯的评论导致了第二次信封测试，在第 183 节中，赛斯直截了当地问我是否为他准备了第三次测试。这个过程形成了我们一直沿用至今的模式。

如前所述，加拉格夫妇下周将去波多黎各度假；我们四人计划进行一些超视力测试。也许赛斯能在加拉格夫妇回国前调频了解到他们的离奇事件。)

细雨社 www.xiyushe.org

第 198 节

Y4-5-198.1

前情摘要：

珍没收到出版商的信相当不高兴，又开始患得患失。虽然，她给菲尔打电话时，关于 ESP 书的事情已经得到保证。而在课上赛斯也提供过多次保证信息。

赛斯：

电、磁以它们自己的种类模式进行变化，这模式有很多种，并且电磁本身是没有重量的，或说那重量是如此轻微到可以忽略不计。每一粒子都是电磁的显化物，那能量旋本身不具重量，但在显化到伪装物理层中时，却有了重量，就好像 $0+0+0=3$ 。

电磁所能形成的大量可能性变化主要变现在强度上。其具有数学上的精确性以及规则性。在各种大量的强度变化之间，通常存在着相当重要的比例公式。可以把这些比例公式看作是电磁性的框架结构，是这个框架结构形成了作为肉身可存在的物质实相之塑形框架。东方对此叫做“道”，也就是整个电子矩阵的后台计算程序之核心逻辑框架。

在人类机体内的电磁实相具有可观的质量，但人体全部物理重量的数量，顶多只有 85 到 170 克。我再说一遍，这个质量是由电性强度组成。从根本上来说，所有的经历都是心理上的经历，并且这些经历都

是以“编码”的形式存放在细胞内的。

经历是一种被体验了的电性脉冲，而矩阵内的电性脉冲代表着角色将体验的一种情绪经历。对于个体来讲，这种经历很具重要性，并在体验后在细胞内记录下其体验的自我感受强度。

因此，所有的角色个人经历，甚至他在有意识基础上根本不觉知的经历，都形成“特定”个体电磁本体的电磁实相，成为众多平行实相中的一部分。人格在生存于肉体系统期间，角色的个人经历存在于载具机体的肉身物相之内。人格在形成这个角色生命框架的过程中，通过他与肉体系统的交互，构成角色个体在这个本体的电磁本体，而这一电磁本体或说神魂是不依赖于角色肉体领域的。

细雨社 www.xiyushe.org

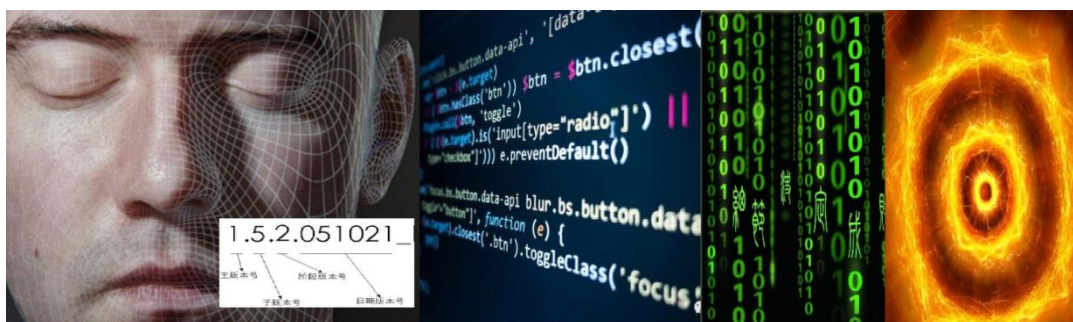
电磁本体，它具有意识频率的吸引力，在它具有的肉体系统内，它的这一生命周期里，会得到维持。在其角色肉体死亡后，这个连接就会被矩阵系统切断。电磁本体的极性会反转改变。以电磁本体所具有的电性和磁性之人生编码和这编码构成的经历成为个体的本体，即人格片段，被系统存档保留下来，因而会把一生的经历完好无损地存入矩阵。我说的完好无损，总体来说就是字面意思，角色一生中的思想、言行、遭遇、感触，都会被一丝不苟地存档。当电磁本体的极性以反转的方式进入伪装层时，自身电磁频率特质所构成的吸引力会被要扮演的角色之潜意识所遵循，或多或少地影响着角色我并与之实现联合。

在载具肉身的系统之内，角色我和潜意识之间，存在着电磁的连接。

我们把角色我和潜意识分开谈，只是为了方便起见。载具、头脑、内心、神魂、人格，它们都在相互交流着信息，互换着意识能量流。并且在伪装层内当众多“本体”集中在一起时，在这里发生着高度的纠缠，复杂地发生着各种自身转换，并发生着各种转变。

任何指定个体的电磁性本体，都包含着它在过往中所有经历过的历代本体系统，这些痕迹是以编码的形式存在着的。换句话说，过去被体验过的生命人格片段，都作为参考被当前人格所借鉴着，并成为其当前所是的底蕴和依托。

版本号是版本的标识号。每一个操作系统都有版本号。版本号分为主版本号与次版本号两部分——你经历了多少不同的角色；你在某一角色中历经了多少次、展开了多少种不同的平行实相。



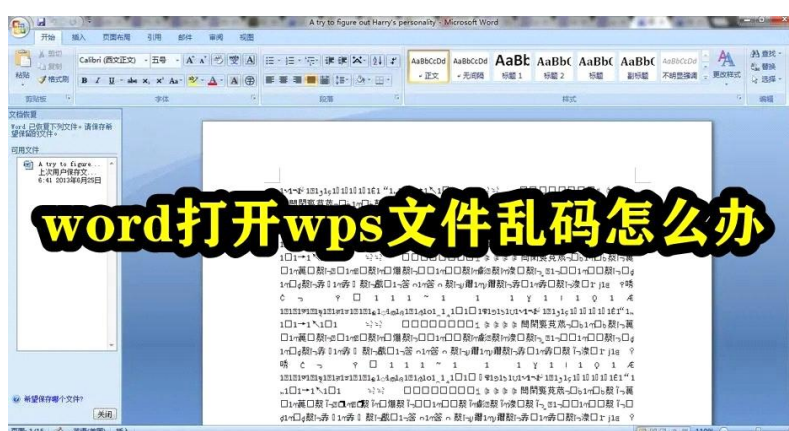
然而，在特定情况下，它们只在特定的强度范围之内进行编码。过往的人格片段，它们与当前的人格同时存在，并且，可以说，当前的人格通常不能把它们统合并凑完整。

有时不同人格片段间存在着意识信息的渗透。此外，特定情绪经历的化学性质，可以在本体系统之内引起奇异的电性风暴，导致角色莫名

的情绪涨落，甚至可以突然意识到所谓的未来与其它平行生命体验、回想起过去的某一世记忆。任何行为都具有电磁性的实相，思想和梦境形成了它们自己的“本体”系统。

这是相当重要的真相，你应该为能获得这样的资料而感到高兴。

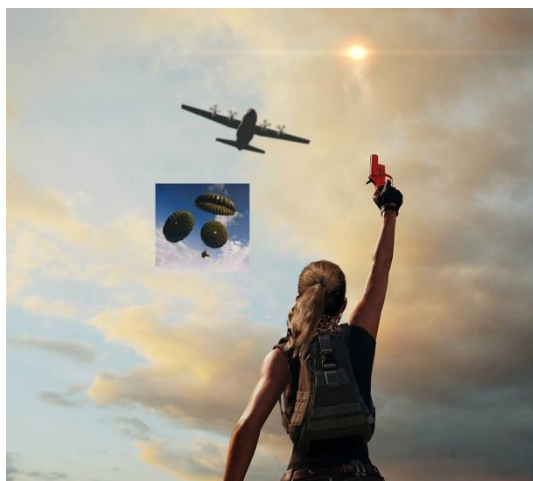
角色头脑中感知到的心电感应和超视力体验，就是基于内在电磁实相模组与角色的交互作用，所推送的跨维度意识信息流。如果角色想要有意识地用物理脑去觉知和处理这些以灵感形式闪现出的内在消息，它就必须把这些跨维度意识信息转化成可被角色我认知体系能觉知与辨识的电子代码。



通常在潜意识通道内，各个平行自我与全我体系内的各阶层人格们都在不间断地交互着意识信息流。人格所演绎的角色会获得其中一部分可对角色公开的内在消息。这些信息以直觉的方式被直接推送给角色，未经头脑和角色我“用意识有意识地”分辨或审批。这样的内在引领多数时可被角色直接利用、并助益人生的关键时刻。

然而若要想让这意识传输成为可能，就必须要有有一个由内我投送发起

的情绪能量波作为吸引力。

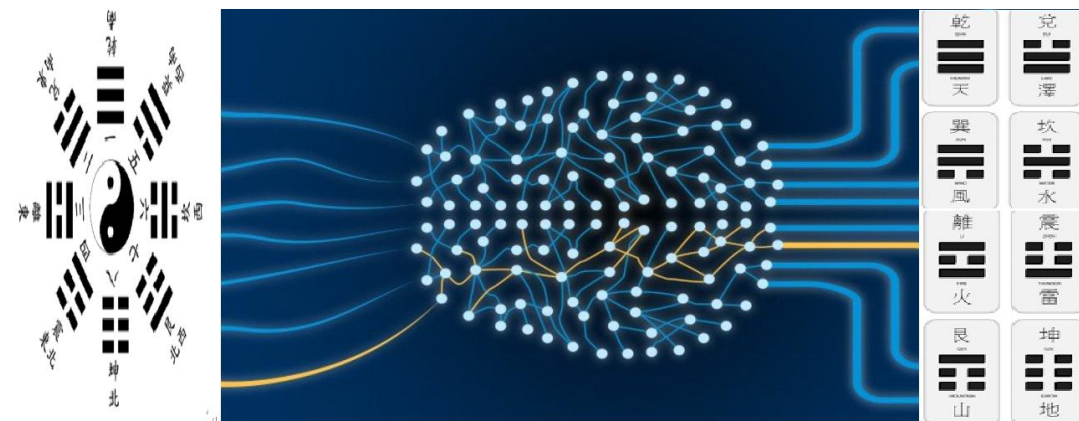


角色我对任何感觉到会威胁它统治地位的事情，都进行内部审查。在仔细的辨识下，选择接收哪些渠道传送来的信息。然而在角色的睡眠状态下，由人格直接营造的梦境具有绝对的心电感应性质，具有很强的超视力特质。

细雨社 www.xiyushe.org

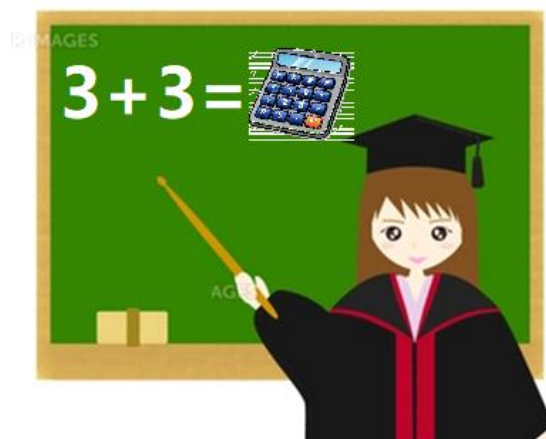
正因为角色我在选择对哪一种刺激做出反应的这种强迫症似的固执区分辨识下，角色我对处理刺激与信息的速度远慢于身体或内在人格，它几乎是以慢动作的方式感受着各种同时性的事件，所以导致整体的效果就具有了一系列的排序性，事件有了被感知的先后次序，一个成为另一个的之前或之后的显化，多维同时性被降格为一维线性因果，伪装层中的物理时间就此产生。

角色我因为它的功能和基本特征自限了对信息流的处理速率，所以不能够像人格的直觉那样快速地做出决策。因观察有了远近之别，因诉说有了先后之分。



角色我因此具备了特有的线性思维方式。这种逻辑思维方式和领悟才能，是角色我所具有的特色之一，而这逻辑思维对线性和树状立体矩阵的理解认知，是人格渴望掌握与所需发展的重要基础板块。

因此，人格透过角色在伪装层中经历单独事件时的表现，锻炼自己的逻辑领悟才能。角色不能完全依赖与利用内在直觉行事，那样逻辑领悟才能就不会得到必要的发展。之所以全我令人格进入梦宇宙中的伪装层，扮演一个蠢萌的角色，就是因为这“逻辑思维的领悟才能”在个体意识和宏一本体意识的进一步专门化中，占有举足轻重、必不可少的重要地位。



每一个人格在这一伪装位面上都是在自我成长的半路当中。每个自我

的逻辑领悟才能都会在未来得到充分地扩展，以便它们能够利用、控制并领悟所有的其他能力，还有你们现在不能或不肯接纳与坚信为真的那部分跨维度的内在自己。

当你们可以从本伪装位面中毕业时，个体的本体将会获得足够的扩展，以便有资格和能力进入到更庞大种类的意识能量脉动层中去体验和感受更刺激的生命历程。那时那些更高阶的意识能量脉动和刺激性经历就不一定是来自于你们自己的生命蓝图了，但还会是保持着具有针对性的专题，与你所演绎的新身份自动形成课业匹配。

总体来说，内我将会更加变成全我内的一个组织者，升级为主人格高我，透过众多的从属人格实现一连串的自我经历，并把这些经历组织成对全我有意义的培养模式。“我”的成熟体，可以叫做大赛斯，而它旗下有像我这样的无数个小赛斯。

当前在你们的这个状态下，角色我还不具备塑造与管理多重自我的有效能力和思维模式，这种才能需要很多的认知与实践培训，但多数人害怕这样的经历——头脑严格地审查并拒绝着它无法理解的、不被你们当代科学了解的知识。

随着角色我心智、神智的逐步成熟，它会允许让自己进入到开放的心态，眺望可带来内在扩展的意识领域。我在上节课说过，你们当代的科学家们还并没有意识到，人类由于大脑的发展，的确已经完成了必要的演化。脑子已经学会了如何形成数以百万计的新脑凸连接，更复

杂的大脑已经可以理解跨维度信息的含义和概念，这新的意识完形将是人类文明的未来，让人类比以前大为不同。所有这一切，都是矩阵中迭代后新电磁模式带来的好处，是人类种族文明演变不可磨灭的一部分。

脑容量与容积大小没关系，体积与复杂度并不是一码事。表现复杂度时，电性连接的数量是很重要的指数，甚至大脑中那很古老的部分蜥蜴脑也会在这场进化中受到良性的影响。这导致现今的蜥蜴脑结构与古时大有不同。你们对脑体积的关注只揭示了物理空间感的当前状况，但大脑真正作用的皮层，决定了其作用与成长，在极大地影响着较为原始的自我部分。



我们之前进行的信封实验，鲁柏有时有正确的印象，大多数错误的印象并不一定是错误的，而是他没有掌握适当连接的窍门，或者连接得不够深入，却在联想过程中出现停顿，进行了头脑的思维联想，因此角色我并没有能得到基本有效的透视信息印象。同样，内在信息必须适当地转化才能成为头脑能够理解的资料。一旦你能有效地掌握内在

代码和外代码的转译技巧，就能透过经常解码的训练联想出被遮挡的资料内容，这确实需要大量的训练。

现在让我们遥视一下伊斯博士在干什么。

这些都是印象。

泥、水、伞。一个墨水瓶。他可能在写字。他一直在关注一个日程表。

五件特定的物品，其中一件是礼物，或者是给他的礼物。

一堆事情，他认为太多了。数字 12，他今晚非常谨慎。

他认为有个人就像他的女儿一样。

细雨社 www.xiyushe.org

他的妻子可能会对狗或毛发过敏。我想到一只狗，毛又湿又乱。

今天四点钟有一个约会，或者他想到了明天四点钟的约会。

他的催眠实验有一个要被克服的障碍。

他在外面散步，天色阴沉且下雨。他边走路边抽烟。

明天对他来说在某种意义上是很特别的一天。



有给我的测验吗？

（今晚的测验是我从笔记本上选的一页。因为珍已经开始着手处理赛斯和资料的工作，珍和我一直在努力地为它想一个好的标题。

白纸上有我用平时做笔记的笔画的横线。我把纸折叠后夹在两层薄纸板之间放进信封。这是我们的第 13 次信封测试。）

这些都是印象。

细雨社 www.xiyushe.org

五。一个下午。黄色。一个不寻常的情况。两个养狗的人。

拱形。单向设计，对角线。数字 4 或四个数字。白色。一个 F 和一个 W，还有一张桌子和椅子。

几年前的某个时刻。热的东西，一种热烈的感觉，就像炎热的天气。

（珍再一次认为测试失败了，并把这归咎于她今天心情不好。我们没有向赛斯询问有关印象的具体信息，所以我不知道这些印象是否仅仅是范围太广，不符合我们的目的，或者就是错误。对今晚的测试结果很失望。

今晚测试纸夹的薄纸板，曾在第 194 节第 11 次信封测试时用于固定那

张测试照片。关于狗的资料让我想起，那张照片是我们已故的狗米莎几年前在夏天一个炎热的日子拍的；那天珍还和一个名字以 W 开头的人在一起。

如果印象可以附着在测试物体本身上，那么它们也可以附着在任何其他物体上；因此，珍的问题再次出现在区分上。)

我有几个建议，尽管鲁柏可能不会特别赞同。

我将不再问你是否测试。你可以随时在课程中递交给我测试。换句话说，可以打断我。另外，也不要立即告诉鲁柏测试结果。

他可以在写好后再看。我相信至少目前这么做是有好处的。这其实是个很好的建议，将有助于我们实现更大的自发性。

他一直心情不佳，但这种情况很快就会得到解决。现在困扰我们的正是这个问题，再加上他担心自己的评分。鲁柏随着训练，将会进一步改进，让我直接更特别地透过来。



Y4-5-198.2

第198节 内在感官也具有电磁实相 遥视伊斯博士 8

信封14 约克海滩黑白照

1965年10月13日，晚上9点，周三，按计划

（昨天，我们收到了伊斯博士10月11日的来信，他在信中请赛斯在超视力测试中提供一个地点和物体的资料。

珍还没有收到出版商如约给她的回信，于是她写了一封措辞严厉的信寄给了他。不过，她的心情似乎没有上节课前那么沮丧了。

今天下午，我照例准备了双层测试信封，是一张去年夏天在约克海滩拍的黑白照片。这是我从汽车旅馆的窗户看到的景色。我把它作为未来绘画的参考。照片主体部分是位于前景中的一片纠结的沼泽草，背景中有几座普通的房子、一根电话杆和一些电线。我在这片齐腰高的草丛中拍摄到了细节丰富的韵律图案，这正是我想要的效果。



我还没决定是否让珍进行信封测试。一方面，我不想让她觉得我每节

课都逼着她做测试；另一方面，我又担心如果跳过测试，她会觉得我在放松要求。因此，我想看看这节课会怎样发展。）

晚上好。

我们已经有一段时间没有讨论内在感官了。

你们现在应该意识到，它们也有电磁实相，而精神酵素就像火花，引发这些内在的反应。

在梦中，这些反应更容易被触发。这是因为在梦中自我防卫降低，因为自我平常设置了控制，对各种渠道起阻力作用，从而关闭了许多连接。所有这些系统都是相互关联的，它们同时运作。然而，在有意识的层面上，人格在大多数时候并没有意识到它们的存在。

犹如现在为了网络大环境的健康，为了在网络环境中成长的下一代可以保持思想的“纯粹性”，在国家与地区的网络上，被人为地设置了重重网络信息的屏障关卡。这些自动滤过程序，让很多信息无法在网络中自由地流通。这样的保护，在多数时候成为信息扭曲的主要原因。

网络筛选主要依靠敏感关键词达成关键词过滤，也称关键字过滤，指网络应用中，对传输信息进行预先的程序过滤、嗅探指定的关键字词，并进行智能识别，检查网络中是否有违反指定策略的行为，类似于入侵检测系统的过滤管理。这种过滤机制是主动的，通常对包含关键词的信息进行阻断连接、取消或延后显示、替换、人工干预等处理。

比如，“在学习的过程中，我们强调教师的专业性水平需要得到重视”，这样一句简单的话语，出现在文章中就会被屏蔽，无法传送，因为网络关卡发现“调教”一词，并判定这与色情有关。

在角色我的主导下，因角色我深恐失去自我的独立性和主导性，它极其排斥内在信息透过潜意识直接传递给意识脑，于是多数时候角色我依据自己的宗教认知和科学认知，还有人文认知，在不自觉地滤过、屏蔽、扭曲内在灵感。而人格为了能让必要的信息被角色我感知到，会把必要的关键信息转化装扮成梦，直接投送给物理脑，成为被历经过的记忆，存放入“前意识”层中。

前意识层和潜意识层是不同的。前意识层犹如内存，是信息的常备缓冲运算区；而潜意识层则更多的是局域网或万维网的网路通道和虚拟意识广场。在全我的旗下，我们都知道它拥有众多在不同意识面向上发展的主人格，而每个主人格下又各自有一组分属人格，每个人格还分化出一组平行存在的人格片段。而人格与自家主人格下的其它平行人格有着意识交往，但与其它主人格旗下的人格就属于表亲关系了，有些甚至见面都不相识，不会在有意识的阶层上觉知到它们的生存。

上述的这些内在意识活动，都发生在肉身载具的物理生化之外，并且不被物理脑所觉知。这些意识活动被演绎这一角色的电磁体所经历，这一电磁体在世间被认知为神魂，在亚洲文化里叫天魂、灵智、

灵。而角色我则是自己的鬼魂、普遍认知里的灵魂，或叫做人魂、识魂、心智。人格是天魂或说神魂里的意识主体，神魂本身虽然是无形虚体法相，但还是一个有相之皮囊，是在四维中间层以下，人格意识焦点化生成的自我意识依托，也是内在感官与内在感知体系的载具主体。它的内在生化与电磁作用机制，不再是生化激素，而是精神酵素。

内在感官与精神酵素，在早期课很前期我们谈论过。其实内在感官这一中文单词翻译得很牵强，虽然其中确实有感知的意思，但感官一词很容易让平常人误解成灵体的五官六触，而忽略其本质本真的电磁信息交互作用。精神酵素也不是什么带有化学性质的酵母菌，而是一种特定的信息能量包，这种带有指定特质的信息能量包，可以引发或触发特定的内在觉受与内在经历，形成内在渴望与内在意识之心理动力。

而内在感官与身体机制相连。有时，内在感知可能是通过外在感官接收到的刺激引发的。然而，在许多情况下，刺激来自于自己的更深层次，在那里，这些刺激可以被转化为个人潜意识能够使用的形式。

神魂与角色存在着紧密的互动关系，并且影响是双向的。比如当角色我被自己的性激素所鼓荡时，会形成对爱情和性欲的强烈渴望，在观摩一些场景简单演员较少的爱情动作片后，一些刺激的过程与模糊的画面就会入梦，成为内在自我的真实体验与记忆。而反过来，

当角色需要按照生命蓝图的要求，遭遇到某人、与某人进入某种特定角色关系时，在临近触发这一必然剧情前，角色会接二连三地梦到一些具有启迪性的很煽情的经历，导致在现实中遇到某人时可以怦然心动、芳心暗许。这就是内在影响外在的实例。

在这种情况下，这些感知可能会传达到自我，表现为灵感或直觉思维。很明显，许多这样的直觉都是在人格处于梦境或解离状态时出现的。直觉本身虽然看起来是精神活动，但实际上却是行动，因此它们会在身体机体中产生化学和电磁变化。

当你心动的男神走过你身边，对你回眸一笑时，这本是心理的意识活动，却直接可转化成脸红、心跳、手心出汗、瞳孔放大、呼吸急促。当你走神，在恍惚中想起男神或女神时，同样的身体生化反应也会出现。这身体变化的基础是载具体内的生化反应，而生化反应的契机却是交感神经内的电磁变化。此类电磁反应与自我意识思维活动有关也无关，可因思想而诱发，也可“莫名”呈现，然后大脑感知到后，再试图逻辑合理化这一感触的因由。

这种莫名的“心跳”被叫做第六感或直觉，与内在自我有关。往往预示着可能在自己或其它平行自我处，此刻或即将会体验某些高峰剧情的展开，而这剧情中蕴含的高密度情绪电磁引力被内在感官感知为山雨欲来的风满楼，包括其它平行自我正在经历对等平行体验的其它人格、自身曾经上次演绎这一角色时的遭遇记忆、在出生前

规划生命蓝图时看过的此生攻略、预告剪辑。

被第六感预警提示的重大变故，未必会被本角色所实际经历，这是概率问题，也与抉择有关，更遵从吸引力法则。在这里存在着一个很有意思的悖论：

在感知到梦或直觉带来的预警与启迪时，要如何应对是个两难之举。

就像之上所说，在灵感透过直觉表达的预知信息中，包含着对等体验、前生记忆、此生提升、创伤应激反应等多种混合的因素，所以预见中的预知在很大程度上并不能被角色在本次生命中体验成现实。那当我们明确地感知到直觉中的预感时，当如何应对处理就成为了一门学问——忧心忡忡会让自己成为神经质，甚至会因自我的情绪化导致触发这一经历的再现；不予理睬，很可能就真的会又一次重蹈覆辙再掉坑里，然后懊悔为何警示已如此显著，而自己却如此唯物。

这种直觉思维作为电磁行动的实相还没有被人们理解，而这是理解人体系统的关键。

我曾说过，思维就存在于这样的维度中。建设性的思维不会简单地以某种笼统的方式对系统产生有益的影响，而破坏性的思维也不会简单地直接影响系统。

任何思维的影响都是相当精确和明确的，都是由于其自身电磁身份的性质而专门启动的。物质系统在特定的电磁模式下运行最佳，而在其

他电磁模式下则会受到不利影响。这些影响或好或坏地改变着有机体物理细胞的实际分子结构，并且由于某些吸引法则，习惯性的模式会发挥作用。因此，一个破坏性的思维不仅对有机体的现状是危险的，而且对未来也是危险的。

健康状况不佳确实主要是由习惯性的破坏性思维模式造成的，这种思维模式会直接影响物质系统，因为它们在电磁系统中处于特定的范围内；尽管可能会有人反对，我还是坚持这一说法。举例来说，并不是不良的健康状况先出现，然后导致了不健康的思维；事实恰恰相反。

这些习惯不仅会在清醒状态下运作，在睡眠状态下也在运作，而在睡眠状态下，人格更容易受到暗示。这样就形成了一个恶性循环。不过，这种恶性循环常常会以多种方式被打破。

我建议休息一下，然后再继续。

在梦宇宙中运作着的电子矩阵系统一直不被唯物主义或唯心主义者认可与理解。因为这对于唯物过于唯心，对于唯心又过于唯物。可是就是它在营造与维系着整个伪装层的显化与运作。

思想作为意识被觉知为存在的表象而被认知，它是意识能量流经由心智和大脑时表现出来的思想脉络，有着角色我很明显的线性思维逻辑痕迹。思想作为角色我起心动念时的意识焦点，构成了当下情绪与意识投注的核心。而这一被思想聚焦的意识面向，密集地提供着其所蕴含着的具体信息。这些信息被角色我收集，感受成为经历并生成记忆。

所以在某种程度上可以说，你的关注形成了你无声的抉择，而这一

抉择又引导了后续自我生命体验的方向，在立体树状展开的生命矩阵之可能性中，到底让哪一平行实相成为自己“真实”的经历，在很大程度上，是取决于自我情绪对哪一种可能更加在意。你所在意的，不管是欣喜的、畏惧的、渴望的、抵触的，心意所注，体验所显。这就是怕什么防什么来什么。

这看上去好像很唯心，其实却很唯物，导致心想事成或一语成谶的不是你的一念所执，而是意识频率中特定能量频率导致的同频共振。这同频共鸣其实就是吸引力法则的内在核心。专注的能量、聚焦的意识、关注的行动、反复的强化，铸就实相的走向。

怕老公出轨严防死守的，老公就出轨了；怕孩子生病意外的，孩子就死于非命；担心自己健康的，查出癌变；怕失业的，就下岗了；担心世界末日的，就经历毁灭性打击.....你关注什么就体验什么，这不是直觉而是许愿。说“我想要”，未必能得到，因为很多渴望超出了你有资格承受的上限；而说“我不要”，却多半会经历，因为“倒霉”往往没下限。

所以面对这一矛盾的系统性难题，古圣先贤们提出了一个很鸡贼的办法，或说不是办法的办法，那就是无为无欲无我，随缘法喜。说到底其实很简单，那就是不添乱就是帮忙，不造作就不会出意外。这看似很佛系很躺平，但却并不轻松简单，因为在这样的角色我无为中，却充满了随内在热忱的行动力，生命既充实又丰满。可是这

样的人生未必在世俗意义上是幸福的，角色当经历的种种还是会经历，生死聚散得失涨落一样不少，只是因无我而没有了受体，因无为没有了画蛇添足，因无欲而少了很多造作的烦忧。最后因持续地生活在心流法喜里，不管经历什么都可在其中看到智慧的闪光、心灵的收获。



Y4-5-198.3

(9:20 休息。珍解离如常。她一直闭着眼睛。随着接收过程的进行，她的声音变得有些沉重和有力，语速也加快了。

1963 年 12 月，赛斯几乎是在这些课的开头就开始谈论内在感官了。到第 20 节时，他已说了很多内在感官的内容。到第 60 节时，他已经详细介绍了九种内在感官、十一条内在宇宙的底层逻辑法则和物质的三种属性，以及许多其他主题。

据赛斯说，还将有更多内在感官的内容。然而，有了上述的分类清单，我们就可以清楚地知道，到目前为止，哪些感官和法则适用于接下来的课程资料。我经常想提醒赛斯在讨论资料时提到具体的感官，但一直都没这么做。(9:30 继续。)

九种内在感知力：

第一，直接感受；第二，心理时间；第三，概念模式；

第四，概念性感官；第五，知识本质的认知；

第六，宇宙基本生命力；第七，膨胀或收缩；

第八，摆脱纠结感官；第九，扩散的过程。

一，感知到万物皆是由意识能量频率构筑而成的，彼此间是可相互感通交流的。

二，感知到心理时间，并能用它融通各个意识层面上的不同意识存有，利用心理时间充当公分母达成跨维度的心灵沟通。心理时间作为意识调频的手段被各个意识层面广泛地应用着。

细雨社 www.xiyushe.org

三，感知到剧本矩阵的存在，了知到我们只是它“章节”中的过客，但同时又在意识觉醒后成为它的改编者和塑造者。所谓的过去、现在、未来只是光影下各个层面中的幻觉，一切都是万有意识的一梦韶华。

四，感知到自我的心念所动，与这念念相扣间的逻辑关系是从哪一种理念认知里生成的。

在观见五蕴皆空后，了了分明地理解到理念的出处是无明烦恼、宗教固着、科学迷信、人文塑形、利益追逐、政法观念还是利己私心，让自我内在意识从载具我、角色我中得以解离出来，持续地保持第

三人称视角，看着这个角色在那里行着世间的造作。

观“念”之起落，犹如电光火石间的冥想，需要内在意识在第三人称位上利用心理时间对能量躁动的觉知力，加深对矩阵剧本的了解程度。

五，认识可知范围内的本质真理。

这是更深层的同理心之展现。除了基础的感同身受外，藉由意识的扩展，让在眼前或觉知中出现的每一个人、事、物，与自身达成意识共鸣。深刻的同理心，之基础是对自己的全然察觉与对世界本真的透彻认知。

六，无碍地运用自性内的知识与技能，对基本实相直觉地具有“天生知识”。

所谓“天生知识”，即当下的你全然处在一个“知晓状态”。所有问题在发生时其答案与因缘聚合的所为，已经显现在觉知层中。了知到所有实相的创造都是先有果后铺衬出因的，为的是塑造出渴望体验到的果，觉知到其所是。一切都是在在一个知晓的状态下被创造出来的。就好像 $3+A=5$ ，问 A 等于几一样。内在自己加经历等于已是完形。

七，“意识边界”的收缩与膨胀。

每一个存在皆是有意识的能量存在。而我们的“意识边界”让我们

的能量构成一个很棒的“能量圈”，而这个能量圈也可以称之为星光体、能量体。

八，突破伪装层的束缚。

能从伪装中完全脱出，在你们的系统那一层面中极为少见，但那是可能做到的，尤其在“心理时间”被连接与运作时。当“心理时间”应用到其极限，伪装便被减少到一个令人震惊的地步。

内我在由某一伪装中解脱之后，它或平稳地进入另一伪装“相”中，沉浸入另一个层面里，或完完全全地免除了伪装的迷惑，进入无色无相的本真里。改变意识频率与能量振动可以达成这一解离。

九，能量人格的分化与聚合。

一个能量人格想要成为你们系统层面的一部分时，就会使用这一能力展开潜入。能量人格首先把自己扩散成许多细碎的部分，进入到你们的层面或系统中，作为其中的一名演员等待角色。确定剧情和演职表后，意识聚集到一枚精子上，成为侵入某一矩阵层面的切入口。然后此人格的意识能量必须慢慢地聚合起来，在胎儿出生后，形成一个可呼吸的人格片段。内我用这一技能来引发一个人格的诞生，成就肉身载具的生活。

十一种矩阵运行法则：

第一、价值完成；第二、能量转换；第三、自发性；

第四、持久性；第五、创造性；第六、浓缩知识的意识；

第七、无限移动性能力；第八、无限可变性和转换性；

第九、合作；第十、到达和离开；第十一、品质深度。

（详见早期课第 60 节，Y2-6-60《已知的实相 II》第六册）

因为这些思想会产生电荷，而物理机体往往无法有效利用这些电荷，当这种电荷过剩时，就会导致疾病。但这并不是说疾病可以用电磁方式来治疗，尽管在遥远的未来，这可能是可行的。

然而，治疗疾病必须主要通过改变基本的思维习惯，因为如果不这样做，麻烦就会以不同的形式反复爆发。然而，显然系统有自愈的能力，应该尽一切机会让它自愈。据我所知，人们对梦本身经常产生的治疗效果尚且一无所知。例如在梦境状态下，一个完全消极的心态在一夜之间就可以转变为建设性的状态，然后整个电磁平衡也会随之改变。

在早先我们多次说过，载具本身是一个复合体，是由物理、生化、共生、心理、意识，多层套叠构成的。如果一个人把自己活拧巴了，那身体也就会跟着出现各种问题。如果一个人过度偏重肉身或自我，把心灵与神魂屏蔽在意识的地下室中不闻不问，那角色的人格就会被架空，从而次人格当家。次人格用各种闹妖的手段，来提醒你内在意识的重要性；如果你对此继续视若无睹，只是把疾病看做是医生的事，那次人格不在意帮你快速地结束这一生命体验。

当角色我过度自负自大时，自我会在内心中感到空虚与心灵的饥渴。不管你身边有多少个异性、银行有多少存款、名声有多大、地位有多高，喧嚣散去独面己心时，那份空虚就会咆哮到你无法躲避又无法面对。于是有人吸毒，有人买醉，有人接二连三地谈恋爱，有人疯狂地去拼搏挑战极限。

心灵的饥渴，神魂的呐喊，日久会成为心理疾病，进而影响电磁、生化、物质层的载具。而医生只能帮你按摩，让你吃药，去缓解外在症状，却始终无法根治内在病因。

心理学和灵学看上去很类似，但还有本质的差别：心理学是针对角色我展开的，心理学虽然已经比按摩正骨或药剂学更深入地贴近了意识内核，但还只得其骨，未见其髓。更别说物理医学和生化医学领域只是对人之皮毛筋骨的理解了。

纵观古今中外，对心灵意识能量进行人为干预的手段还是有的。比如，上古的水晶折射日光疗法、音波共振疗法、针灸疗法、气功疗法、祝由疗法、萨满疗法、暗示疗法等，都是从事不同方面针对意识能量波的强度与波频的人为干预、对内在神魂需求与渴望的直接沟通。

其实最简单的自我医疗方式，就是在入睡前最后一刻向自己下达康复指令。当然如果你自己都不信这能起作用，也就不会起作用。这不是唯识，而是叶公好龙般的自我屏蔽。

其次，认真地记梦与解梦。这是和人格形成直接沟通的最简单方式。只要不过分曲解原意，就能很快化解角色我隔离内在神魂的尴尬困局，也就能把那些因次人格衍生出的种种不治之症、无药之疾，化解消弭。当然前提是停止不断自我暗示或接受家人明示“有病”、“是病人”，认同疾病是自己现实实相的一部分，一天念叨八回想三次，没症状了还赶紧去医院复查，好让医生再提醒你你有病，活不长了。



如果你学会重视梦，那在梦中，神魂就会联合构成你身体的物质微粒，进行肉身改造，进而铲除疾病，当然这也只涉及到内在意识类疾病。要是你每天吃二十多克的盐、半斤多的糖、喝各种营养汤，结果痛风关节肿大、胰岛素抵抗糖尿病、血液粘稠高血压，这些问题就不是神魂病了，而是纵欲作死的坏习惯、该死的造作。

（“不要太快。”

珍的口述在这部分非常快，我最终不得不请求她放慢速度。这种情况已有一段时间没有出现了。通常是在有证人在场时发生。)

对这个问题肯定应该进行深入调查。在这种情况下，负离子会形成一个电性框架，使得治愈成为可能。这种治愈的梦最常出现在内我深感绝望的时候，它会自动打开自我深层的通道，而这些通道在通常情况下是关闭的。

在这里，我们会发现一种近乎瞬间的再生，一种看似瞬间的治愈，从这个点开始，机体几乎奇迹般地开始改善。然而，在较为普通的情况下也会发生同样的情况，例如，一个只是让人烦恼的轻微健康问题会突然不复存在。

现在我们来看看这个讨论的一个重点。通过练习，这些治疗性的梦可以通过自我暗示来引发。在某种程度上，这种方法并非全然未知。各种古老的宗教都用过这种方法，但它在现代生活中也能非常实用。



在现行的医学教育体系中，当代与过往的医者，很多都存在着严重的知识局限性。这局限性导致认知的偏执，匮乏统合看到疾病的能力和知识储备，专精的结果往往导致对其它可能性的无知。基于因果线性逻辑思维的当代医学，虽然对 90%以上的疾病只能缓解症状，但百分百地鄙夷那些能治好病的“巫”医。绝大多数医者，对

心理学、灵学、玄学几乎一无所知，而且不能认同意识问题导致疾病的这一事实。甚至每每用恐吓患者来抬高自己的自我价值感。但我们都知会治病的医生不少，能治好病的大夫不多。

其实在真实的临床上，医学无法解释的奇迹并不罕见，只是所有的这类病例都被严密地保护了起来，避免动摇医学科学性的基础。大多数在临床上历练三十年以上的医生，其实都很“迷信”，因为实在是见过太多不可思议的真实案例，只是在体制内工作时、在退休前、在公众场合上不能说而已。



其实哪有什么不治之症啊，打不开锁只因没拿对钥匙而已。太多的医生自己手上没钥匙，就变着法地用改锥、钳子、斧子、锤子来好心将就，当然锁砸烂了也就打开了。

你看，暗示本身就是一种行动，它有自己的电磁实相，而且由于这个暗示是建设性的，它会开始启动某些治疗过程，并激发其他过程的形

成。在日常生活中，你可以充分利用这一点。

不过，这种内在疗法也会发生在不同的意识层面，它们可能会被具有美感或令人愉悦的外部刺激所触发。其他外部条件也会产生影响。例如，参与到大型团体活动通常是有益的，这不仅仅是为了把注意力从自我身上移开，而且因为可以更容易地接触到更大范围的电磁实相。

显然，某些个体似乎对其他个体有更好的影响，我们所说的内容应该能解释这些差异的原因。

在临床上可以发现有三类医生和三类病人。

医生：贩卖焦虑型、公事公办型、鼓舞激励型。

患者：绝望悲观型、抓狂胡来型、乐观积极型。

在医患关系中，医者的态度与传递的信息在很大程度上可形成对患者的强烈心理暗示和心理预期。现在因为医生被病患告怕了，为了最大程度自保，总是喜欢把丑话说前头，然后过度检查过度医疗，不求有功但求无过。因为家属与患者很少有必要的医学知识，总觉得我花钱、花时间就应该有个好的结果，但当人财两空时，那失落与被骗的感觉从自责往往会转嫁成攻击性。

其实一个患者就诊时的状态，医生基本就可以看出预后。这在古代叫做望神。一个积极向上有活力开朗乐观思维清晰的人，治疗就会相对顺利；一个悲观沮丧意志消沉，胡搅蛮缠骂骂咧咧的人，往往很难被治愈。一个百分百信赖你的患者，哪怕一杯白开水也能转危

为安；一个对你狐疑审视抗拒的患者，最对症的药剂也事倍功半。

并非每个人都有足够的求生欲，也并非每个病人都懂得如何配合治疗，当然也不是每个医者都真正地了解到医疗的本质并非是生化指标、细菌总数，而是如何恢复多重平衡间的微妙关系。

个体的整体健康状况和电磁特性的微妙平衡非常重要，因为当机体深陷破坏性模式中时，梦中也会感受到这一点，因此破坏性的梦会加剧整体的不利状态。

梦确实是人格在特定时间内整体状态的表征，但同时也有助于形成这种状态。这其中的关联非常复杂，然而，利用暗示通过梦带来建设性的改变，可以带来很大的益处。

在这个主题上我们有更多的话要说，因为从实际角度来看，这是非常重要的。现在我建议休息一下，然后我们试试连接伊斯博士。

我们很难在自己与家人患病时，短时间内找到入圣如神般的医者，也无法改变当代医疗体系和医科大的教学方式。但每个人都可自医，都可自己先找出问题的关键，然后对症下药。与其让医者去乱猜，不如自己先搞明白弄清楚。这其实一点儿不难，也无需七年的医科大生涯。只要你学会记梦与解梦，你的内我就会设法告诉你哪里出了问题与如何有效治疗。要知道内在意识网络中的智慧已经积累了数百亿地球年，而当代人类医学文明才多久啊。并且如果你透过自由意识，容许内我对你的角色载具展开自救，它当然是很乐意把你修缮一新的，而且这个过程当然是分文不取还兢兢业业。当然这是

有前提条件的，那就是你真的信赖它、跟随它、遵从它。

它也不要求你捐钱、拜拜、念咒、烧香、磕头、还愿、回向、布施，它只有一个条件，也是先决条件：学会跟随内在热忱而展开确实的行动，不犹豫、不推脱、不质疑。这样你致病的次人格就被你的主人格给降解成虚无了，各种疾病自然也就失去了显化的依托，犹如沸汤泼雪，瞬间消散无踪。这就是转识即转运，转运即转命。

Y4-5-198.4

(9:50 休息。珍解离如常。她一直闭着眼睛，声音很好，有时语速相当快。她意识到自己的声音更加低沉有力。

珍说她最近的心情并不糟糕或沮丧，更像是一个过渡时期。在完成了ESP书之后，她又开始了新的尝试，即关于赛斯资料本身的书。与此同时，她还在寻找另一个努力方向。至于是短篇小说、长篇小说还是诗歌，她尚未决定。10:01 继续。)

我相信，伊斯博士明白，我们在这里不仅涉及内在感知，以及在向鲁柏提供资料时必须进行的转译，而且我们还在人类的局限性范围内工作，当然还有人类的潜能。

这一切对鲁柏来说都相当新鲜，但他做得很好。我们将努力做到更加具体。但总要先练习读大字，才能在读小字时更精确。

鲁柏非常谨慎。但这并不会对我们不利，因为他在这些问题上的谨慎是一种强有力的平衡机制，使他能够逐步学习处理内在感知。因此，他的人格不会被压倒。我们始终考虑到他的自我意识，这样他就能有意识地吸收所学到的东西，这样更为可取。有时，这可能意味着我们进展缓慢，但这种进展是稳定而坚实的。

请稍等。

（这是伊斯博士的第八次超视力测试。）

一个蓝色的玻璃花瓶，放在一个小房间的架子上或桌子上。我会把它作为特定的物品。

下面是一些印象。一顶帽子放在一个高高的架子上，一个有许多分支的架子。一条与一个男孩有关的信息。信息是给伊斯博士的。也许是首字母 B.M.。

这男孩年龄为 12 岁或 22 岁，有一个农场，与他的家庭或信息有某种联系。

蓝色花瓶的左侧接近底部有一个缺口。伊斯博士口袋里有一支黑色铅笔，黑铅芯。铅笔上有一个品牌名，类似于“康涅狄格”。

细雨社 www.xiyushe.org

你有测试吗？我来问你。

（“有”。这是第 14 次信封测试。珍在传递测试信息时有过停顿，但语气很自信。

当她说出下面的第一句话时，我有一个相当强烈的印象，这指的是伊斯博士的测试资料，但我说不出为什么会有这种感觉。）

还与一条信息和绿色有关。

给人的印象是一个由细线组成的框架，其中有一些立方体。主要向上垂直升起的块状物。

这次是一张没有边框的照片。

与圆形、白色和树叶有关。深色的树叶映衬着白色。下午。一个你们都去过的地方，附近有水。

这里有某种错误连接的地方。两个人，还有一个瞭望点。

我建议休息一下，鲁柏可以打开信封了。

(10:20 休息。珍说，当听到做信封测试时，她变得很紧张，因为作为珍，她并不想做测试。当她意识到自己确实很紧张且坐得很僵硬时，她放松了下来，让赛斯接手了。

见图。珍的大部分印象都适用于这张照片。用“细线框架”来形容照片前景中高高的沼泽草形成的图案再恰当不过了，而背景中的房屋则是“立方体……垂直升起”。

测试对象是一张有标准白色边框的照片。

“与圆形有关”很有趣，因为我们在约克海滩的汽车旅馆，也就是这张照片的拍摄地，就位于海滩旅馆后面的环形车道上，旅馆临海。在照片中，沼泽草呈现出“深色树叶映衬着白色”的效果，而照片是在一个大晴天的下午拍摄的。我很容易回忆起这一点，因为我必须等到太阳处于正确的位置，才能在黑白照片中呈现出良好的对比效果，而我想用这张照片作为绘画参考。

“你们都去过的地方”当然是指照片拍摄地约克海滩，而“附近有水”则是指 75 码外的大海。

珍告诉我，“这里有某种错误”可能是指我们在汽车旅馆租的房间出了差错，但我不记得这件事了。珍说，这并不严重，只是旅馆服务员在登记时出了差错，大意是我们的房间已经被别人提前预订了；她说，我们本应被调到另一个房间，但却没有调成。没有发生任何不愉快的事情。

“两个人”可以是珍和我，正如我记得在第二次信封测试中，也是关

于约克海滩的照片，提到的两个人可以是我们。

而“瞭望点”对我们来说很有趣，因为我花了几天时间从汽车旅馆房间的后窗望出去，观察这个特定的景象，最后才拍了这张照片。这包括在一天中的不同时间观察沼泽草的外观，看看什么时候光线最好，然后等待晴天以增加对比度，等等。

珍说，她觉得自己在这次测试中学到了很多东西，在赛斯提供照片信息的同时，她也意识到了自己的几张图像。就像她听到了赛斯所说的话，然后又产生了自己的一组视觉图像。珍说她特别能意识到这一点，因为其他时间她通常都不会看到这些图像。

珍说，这里的关键是，虽然她有自己的这些图像，但她并没有把它们作为赛斯资料的一部分来表达；她能够辨别出两者的不同。她说，要学习如何在解释赛斯的资料时恰当地运用自己而不干扰它，这对她来说是很困难的。

细雨社 www.xiyushe.org

在提供赛斯的资料时，珍说她看到了儿时在纽约州萨拉托加温泉市的一个游乐场的画面，附近还有房子，但她认为这是她自己的资料，并没有把它当作赛斯的资料。她确信测试对象的背景是在北方，而不是南方，但没有说出来，因为赛斯没有这么说。

总之，珍对测试结果很满意。在过去的很多时候，她对测试结果都很挑剔。)

我们将很快结束这节课。

在这里给伊斯博士做个注释。可以说，鲁柏是在训练中，所以这些资料更具有启发性。因为人格接收、解释和转化内在感知的方式现在比以前更明显，这一发展将明显展现出人格接近这些资料的某些阶段，从心理学的角度来看，这应该是很有价值的。

我意识到鲁柏今晚在我们自己的测试中会表现得相当好，这就是为什么我建议进行测试，并建议鲁柏当场打开信封。

向大家致以最诚挚的问候。

周六之前，鲁柏在财务和厨房两方面都会一切顺利。到那时，这两件事都将得到解决。

第五册 (186-198) 完



封面作者：晓锐

《已知的实相IV》结束语

有人问我：为什么在写这些文字？我的这些文字与赛斯资料相比是什么关系？我想借这个机会解释一下我当下的努力：我在用当代的知识以及中文的语境，去把百年前美国的这些资讯解码转化成适合当代人学习、能够理解的资料，并对其不完整的部分作出必要的补充。

在本伪装层中的人类载具，已经达到了、并完成了载具核心脑的升级换代，从脑容量的物理空间提升，到复杂精密度的提升，最后是内在串联方式的优化与复杂化。随着物理脑的进化完成，脑内可同时处理的平行信息量在迭代翻倍提升，前台与后台可以多线程地同时完成各种复杂运算工作。这为人类文明进入下一个文明纪元开启了必要的硬件支撑。

人格为什么从意识能量界下潜入中间层，再借此进入梦宇宙的电子矩阵中，扮演某一伪装层中的角色、体验生命历程，并利用内在矩阵穿梭于多个平行层间，借此比对各种可能性，其原因就是全我在自身意识发展的过程中，因处于同时性的大环境内，其疑惑无明的念头与答案会同时呈现。这让全我的智慧发展其实受到了制约。

就好像人工智能对答软件，可以即刻准确地回答你的所有问题。这看上去是一种帮助，但对于大多数孩子来说，会导致他们无法掌握

搜索信息、组织语言、逻辑思考、自我验证的逻辑智慧能力。而这能力对于智慧的自身发展来说是至关重要的。

人格之所以被全我指派，源源不绝地潜入梦宇宙，进行半封闭式生命体验，失去诸多神通、封闭过往记忆、全情投入到角色生命历程，经历诸多挫败与苦难，用阶段性生命体验来逐步完成自我认知，用重复的角色平衡性对等尝试来修正不甘与如果的假设，都是为了让全我自身透过人格与其人格片段们，获得在一维线性、二维面向、三维矩阵中的逻辑性思维发展。即知其所是，知其所以然。换句话说就是：拥有对全然所有的理解能力，光知道答案与结果是不够的。只会按计算器却不明白数理基础是无法构建逻辑思维的。

细雨社 www.xiyushe.org
随着文明的升级迭代，众多意识界面的信息被利用各种渠道密集地侧漏过来，人们开始可以相对容易地接触到高维奥义。上古文明的许多论著，可以被今日的我们逐渐理解其真实意，而不再视玄学与灵性为无知的迷信。

当然在当代，迷信还是占据着文明的主导地位，各种宗教的变体与政治结合、与利益绑定，在民俗和文化上还占据着主流地位。绝大多数孩子并没有机会保留自己出生时所具有的通透清明，小脑瓜里很快被塞满了百年前就已证伪的各种科学知识，并利用反复的考试强化这些伪科学，成为一代代人奉为真理的世间认知。进而角色我被过度强化，而内在意识连接被无情摧毁，新生代不是在拓展心智

与脑复杂度，而是在被填鸭式地灌输“标准答案”与结果论。

少有青年以聪明为傲、以琉璃玲珑心为渴望，却都对财富、点赞量、粉丝数、皮囊精致度向往不已；不知心灵意明、志向高远是什么意思。渴望被理解、被爱，却没能学会去理解和爱。

可以这么说，这个资料是启蒙性的。资料的学习者们，你们对内在实相的感受会因关注而展开，在接收、解释并转换内在资讯的时候，透过反复的练习，内在感官会越来越完善。演绎你当下角色的人格通过接近我们这样的资料，会发展到一个更完善的意识阶段。而这从任何角度上来看，都是非常有价值的自我投资。毕竟生命的意义与价值就是围绕着努力达成自我完形而展开的。

细雨社 www.xiyushe.org

细雨 2023 年 4 月



细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）

《已知的实相 IV》第四部：梦中梦与次人格诱发的疾病

全五册（149-198节）完

说明：

本册的赛斯书由细雨社志愿者团队翻译，其中参考了英文原版、台译本和王新建译本，并围绕本书解读重点有部分删节缩写。在此特别向辛勤的译者们致以衷心的感谢！

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

《已知的实相 IV》第五册的翻译、编辑、设计、排版、校对、发布等工作非常荣幸地得到姜江、宁静、晓锐、瑜辉、Sebastian、王琳、行、明真、老董、Cathy、励华等众多志愿者伙伴的大力支持，在此深表感谢。

细雨资料均有文字电子版、配套录屏视频和有声书音频。详情请参考本书末尾的细雨资料首发平台和下载路径。

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。



细雨社 2024年6月

下部预告：



细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）

《已知的实相》第五部

——“或然自己与或然实相如何造梦”（199-239 节）

细雨社 www.xiyushe.org

在第五部中，赛斯开始系统地、由简入深地去解释多维实相中的时间系统。借此也更深入地阐述了在梦宇宙里，我们这一伪装层是如何建设“伪装肉身物质实相”的。

这触及到了在梦宇宙里的“时间系统”如何借由“片刻点”，巧妙构建梦境宇宙，运用电子云端“大概率数据系统”，让全我有能力编织出多重平行多彩人生，供人格片段去展开经历。

所有这些深奥的多维知识，在本册中被巧妙带入。而书的最后一部分利用我们已经拥有的证据性资料收尾，让本册的中心部分用珍与罗的个人故事线为线索，巧妙串联出一个个明珠般的知识点。

赛斯刻意把如此晦涩高妙的资料，用引诱性的方式提供给人们。目的是解答人们心中的疑问，启迪心智，并引发读者的更深层思考。在层层递进的教学中，把宏观浩渺的多维宇宙观，用一堂堂生动的互动课展现给读者，好让人们借由本书得到各种概念上的认知扩展，并得到自己关心问题的答案。

高维意识群体们希望透过本系列丛书，以这种方式，将多维多元实相如实地展现出来，并借由这样的机缘，让每一个渴望认知、理解、掌握真相的心灵都借此得到对整体画面的认知补充，并且激发其内在热忱，完成自己的初心所愿与灵智成长。

全套九卷，这是第五部。本套全书，可谓是艰涩难懂，近百年来无数人多次尝试想要借此认知了解与理解到本源的实相，但都因种种原因最后放弃了。我希望本次细雨社为此付出的数年努力，能让有缘的朋友得以了知全然实相，我们尽力与尽量为大家呈现出其整体画面，深入浅出地带动读者的想象力，以及随之而来的内心触动。

相关转世的资讯将在整体框架中一贯地、逻辑地出现。只有在全部理解了广阔现在和倒转时间系统后，尊敬的读者们，你们再回首看这些多重转世剧的资讯，才会真正地明白：梦宇宙是如何运作的。

常见问题

1.细雨资料免费吗？在哪儿能拿到？如何早点儿看到新书？

全部细雨资料都可免费获得，包括电子书、视频、音频。见下页的细雨资料发布平台和免费下载路径，这些都是由细雨社编辑部直接维护，是最全、最新、最准确的**细雨资料源头版本**。

2.现在都出了哪些书？是关于什么的？还将出版哪些？

细雨资料已经累计了三年多并在每日更新中，到 2023 年底已出版九个系列、四十多册。详见细雨社网站 [《细雨资料丛书系列简介》](#)。

3.细雨资料能自学吗？该从哪儿学起？为什么要按顺序学？

细雨资料是成体系有逻辑的**深度心灵自学课件**。书写安排有严谨的认知递进关系，由浅入深形成知见的阶梯。

在每册书开始都有**细雨资料学习顺序图**，请结合自身情况循序渐进系统学习。更多相关内容和学习心法等问题请见细雨社网站 [《细雨资料导读》](#)。

4.关于细雨社？

细雨社是**非营利志愿者公益社团**，于 2020 年 8 月成立。经由作者“细雨”本人授权，专门负责细雨著作的整理、校对、制作、出版、传播和保存工作。是细雨已授权相关著作及著作文献衍生品的唯一首发机构。并具有维护其版权的责任与义务。

细雨社自 2023 年 8 月起正式更名为“**细雨社**”，并启用细雨社新图标。细雨社坚守非营利无住相法布施原则，别无分社分号，无商业经营和募捐劝捐，请注意识别。

5.更多问题？

请参考[细雨社网站 www.xiyushe.org](#)《细雨资料导读》等文件。

细雨资料发布平台、免费下载路径

You **Tube**

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

Cathyshen0103

海轮海轮

喜马拉雅

海轮海轮

免费 下载电子书：

- ✓ 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](#)



Email: xiyushe@outlook.com (志愿工作专用)

超链接提醒：以上有下划线的文字均有超链接，点击进入，可以阅读、收听、观看、下载更多更全面的细雨资料内容。

细雨著作出版一览和代码对照表(2024 年 11 月版)

系列代码	系列书名	各册代码	本册书名	出版状况
	(单行本)	YM	《隐秘的医案》	已出版
	(单行本)	SY	《失忆的归途》(全称《失忆的归途——隔阴不迷》)	已出版
S1	《思想的阶梯》 第一季	S1-1	《自我认知与意识连通高维》长文	已出版
		S1-2	《自我认知的百宝箱》杂文	已出版
		S1-3	《知道 vs 问道》问答	已出版
		S1-4	《世上练 致良知》案例	已出版
S2	《思想的阶梯》 第二季	S2-1	《自我认知与意识连通高维》长文	已出版
		S2-2	《自我认知的百宝箱》杂文	已出版
		S2-3	《知道 vs 问道》问答	已出版
		S2-4	《世上练·案例问答》	已出版
S3	《思想的阶梯》 第三季			待定
GY	《观影说多维实相》 之影评荟萃	GY1	第一册 1-15	已出版
		GY2	第二册 16-28	已出版
		GY3	第三册 29-38	已出版
		GY4	第四册 39-49	已出版
		GY5	第五册 50-60 儿童与亲情、转世、神通	已出版
		GY6	第六册 61-64 心理学	已出版
		GY7	第七册 65-70 性别与性取向	已出版
		GY8	第八册 71-78 女性的自我救赎与自我价值实现	已出版
		GY9	第九册 79-82 破幻三部曲之“破我执”	已出版
		GY10	第十册 83-86 破幻三部曲之“破法执”	已出版
		GY11	第十一册 87-90 破幻三部曲之“破空执”	待定
Y1	Y1-新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》(679-744)			
	《已知的实相I》	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	Y2-用非线性视角剖析赛斯都说了些什么(细雨“早期课译本”现代汉语版 1-72)			
	《已知的实相II》	Y2-1	第一册 1-14	已出版
		Y2-2	第二册 15-22	已出版
		Y2-3	第三册 23-32	已出版
		Y2-4	第四册 33-42	已出版
		Y2-5	第五册 43-51	已出版
		Y2-6	第六册 52-62	已出版
		Y2-7	第七册 63-72	已出版

Y3	Y3-全我是如何在多重宇宙中运作的（细雨“早期课译本”现代汉语版 73-148）			
	《已知的实相III》	Y3-1	第一册 73-85	已出版
		Y3-2	第二册 86-100	已出版
		Y3-3	第三册 101-114	已出版
		Y3-4	第四册 115-127	已出版
		Y3-5	第五册 128-140	已出版
		Y3-6	第六册 141-148	已出版
Y4	Y4-梦中梦与次人格诱发的疾病（细雨“早期课译本”现代汉语版 149-198）			
	《已知的实相IV》	Y4-1	第一册 149-157	已出版
		Y4-2	第二册 158-165	已出版
		Y4-3	第三册 166-175	已出版
		Y4-4	第四册 176-185	已出版
		Y4-5	第五册 186-198	已出版
Y5	Y5-或然自己与或然实相如何造梦（细雨“早期课译本”现代汉语版 199-239）			
	《已知的实相V》	Y5-1	第一册 199-208	已出版
		Y5-2	第二册 209-218	已出版
		Y5-3	第三册 219-228	即将出版
		Y5-4	第四册 229-239	即将出版
Y6	Y6-内在自我的多重结构与运作方式（细雨“早期课译本”现代汉语版 240-280）			
	《已知的实相VI》	Y6-1	第一册 240-248	即将出版
		Y6-2	第二册 249-259	即将出版
		Y6-3	第三册 260-270	即将出版
		Y6-4	第四册 271-280	即将出版
JY	细雨“早期课译本”现代汉语版Y2-Y9各部精华要素（1-510）			
	《早期课精要萃取》	JY2	《已知的实相II》1-72	已出版
		JY3	《已知的实相III》73-148	已出版
		JY4	《已知的实相IV》149-198	已出版
		JY5	《已知的实相V》199-239	即将出版
		JY6	《已知的实相VI》240-280	即将出版
X	《虚空法界框架结构 详解》 简称《虚空法界》	X1	第一册《意识微尘》1-17	已出版
		X2	第二册《意识觉醒》合集 上18-25/中26-35/下36-44	已出版
		X3	第三册《双生羁绊》合集 上45-56/下57-73	已出版
		X4	第四册《承前启后》合集 上74-82/下83-89	已出版
		X5-1	第五册《寻找答案》上篇：90-108	已出版
		X5-2	第五册《寻找答案》下篇：109-128	已出版
		X6-1	第六册《道理始末》上篇：129-149	已出版
		X6-2	第六册《道理始末》下篇：150-177	即将出版
		X7	第七册《融会贯通》	待定
		X8	第八册《浪子之心》	待定
		X9	第九册《涅槃重生》	待定

推荐阅读： X 《虚空法界》

全名《虚空法界框架结构详解》（共九册）



本系列丛书承载本源意识架构，以虚空意识体的视角，描绘出各个意识维度系统的运作机制，诠释了意识之所在的虚空法界及其内所蕴含的各种场域的奥秘。

细雨将带领我们以前所未有的角度，观察并探究意识的循环往复，了悟万物万象运行之道，并对人间的种种信仰提出了关键的引导。

《虚空法界》是一部举世无双、妙不可言的绝世之作，细雨以接地气的文字，尽量不扭曲地忠实呈现那神秘的实相。此系列将彻底揭开隔阴之迷并改变人类的意识频率。

本丛书将会引领你找到困扰自身许久问题的答案，颠覆的观念会让你翻转整个人生，你将会感受到自己的渺小与伟大，并深深体会到玄妙的平衡法则。

本系列和《已知的实相》一至九部系列交相呼应、互相印证，有严谨的认知递进和相互解读关系，建议按照细雨资料建议学习顺序交叉学习。

细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）

《已知的实相 IV》
——梦中梦与次人格诱发的疾病

第五册（186-198 节）

（本册代码：Y4-5）

2024 年 6 月 15 日第一版

20241122 修订版



细雨·著作权所有

ASIN: B0D76RRH7Y

以上细雨资料学习平台上发布的内容和已出版的细雨丛书，均[欢迎全文转载，请注明出处](#)（请用最新版）。

为免扭曲误导，请勿断章取义、改变顺序或增减内容。

若有对细雨社出品的细雨系列资料有侵权行为，我方保留法律追诉权。

如有相关问题请咨询细雨社编辑部。