

《早期课》精要萃取4

《已知的实相IV》——
梦中梦与次人格诱发的疾病

(149-198节)

著細作雨

本册代码：JY4

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

《早期课》精要萃取

（149-198 节）

本册代码：JY4



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

特别提醒：

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

细雨资料发布平台：亚马逊网站搜“细雨资料”或书名、YouTube“细雨社”、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。

目 录

第四部 前 言 I
第 149 节 梦境中的自我意识与多维宇宙 1
第 150 节 梦行动解读与神魂意识力的平衡 8
第 151 节 多维实相与角色行动的奇妙交织 11
第 152 节 内在神魂对话的潜意识通道 21
第 153 节 多维时空矩阵中的行动与创造力 27
第 154 节 珍的内在感官探索之旅 37
第 155 节 商业智慧、灵摆引导与心灵成长的交融 48
第 156 节 角色我与全我大行动的合一意识 51
第 157 节 观察者行动对认知建构的影响 63
第 158 节 比尔的溃疡：揭秘人格的真相 70
第 159 节 心理暗示：探寻病症背后的故事 75
第 160 节 暗示的力量：期待塑造现实 82
第 161 节 溃疡与次人格：内在解决之道 92
第 162 节 疾病的提醒：反思与康复 105
第 163 节 暗示与建设性行动 119
第 164 节 行动的阻碍与次人格的影响 131
第 165 节 探索人格：处理内外环境的力量 146
第 166 节 疾病是负面暗示的结果、多重自我的统合、菲利普公司的政治斗争 159
第 167 节 内在冲动的表达、内我与外我的调和 170
第 168 节 催眠研讨会前的预见、赛斯资料团队的特质、意识穿越 177
第 169 节 与殷博士对话 182
第 170 节 一节录音课——给殷博士证据 189
第 171 节 短课：坦率的态度能避免不必要的麻烦 207
第 172 节 梦境与行动是课程下一步的重点、赛斯不会偷窥你们的生活 208
第 173 节 梦境治疗与人格转变 213
第 174 节 梦是人类最接近实相的领域、练习记梦观梦疗愈自我 223
第 175 节 改变意识关注点会引发内在的深层变化、赛斯与珍连接不畅 235
第 176 节 艾拉姑妈、罗的家族业力，爱是永远的保护 240

细雨社 www.xiyushe.org

第 177 节 梦境实相：全我与多重自我，暗示让潜意识为你工作 253
第 178 节 清醒与睡梦的人格互相影响，才能与天赋，人格必须喜悦和满足 265
第 179 节 第一次信封测试：两个人格并肩合作 276
第 180 节 人格没有限制 自我没有边界 284
第 181 节 愚昧限制了自我的潜力 291
第 182 节 闲聊：文明的人类不应该互相杀戮 297
第 183 节 情绪不占据物理空间 梦中预习与演练 信封 3 309
第 184 节 抽象的信封测试 4 飞碟 计算机会改变人类的生活 326
第 185 节 疗愈能力 膳食和运动建议 信封 5 照片 337
第 186 节 转移意识焦点 观察日常获得愉悦 信封 6 邮票 344
第 187 节 人格在梦中解决问题，没有无意义的梦 信封 7 酒店 351
第 188 节 短课：梦、星光体与肉身的连接具有电性和化学性 367
第 189 节 梦境图像构建方式 遥视伊斯博士 信封 8 珍的小说 376
第 190 节 正品登场 约翰职业生涯的建议 387
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 391
第 192 节 塞内卡湖底的文物 401
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 406
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 414
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 424
第 196 节 梦的电磁实相 遥视伊斯博士 6 信封 12 家具标签 434
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 445
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 457

《已知的实相 IV》结束语 465

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

细雨社 www.xiyushe.org

第四部 前 言

思想能真实地改变细胞结构，是基于电磁系统对伪装层中角色我的心电作用。内在自我与外在自我间彼此是角力还是协作，直接影响与改变着角色载具内生化系统的运作状态。而习气与信念是让很多疾病无法被根治或经常复发的关键原因。

你给出怎样的自我暗示，就经历怎样的人生体验。

在梦中，你可以找到自身疾患的因由，甚至透过转识而自愈顽疾。当然愚昧经常限制着自我潜力的充分展开，让自我很难获得必要的自由。这种电磁干扰发生在角色的思想层，它阻碍了内在意识利用行动力对本伪装层上的角色展开矫正。

细无社 www.xiyushe.org

想要学会合理有效地利用“自我暗示”达成疗愈的目的，首先要解决认知卡顿带来的问题，学会有效地释放体内化学剩余物质的残余，可以减轻其对肌体生化层的负面影响力。

想要发挥人类的无限潜能，需要了解什么是统合法则与统合系统。在本书中，这些关键问题会被逐一涉及、逐步深入，并用一个个实例帮助大家了解与理解行动之内的行动是怎么展开的。

让我们跟随珍与罗的视角，看看赛斯是如何手把手地教会他们，利用快速且神奇的自愈手段疗愈身心，同时在这个过程中又需要注意哪些具体细节。

细雨

2023.12

鸣谢与说明

本书是细雨“早期课译本”现代汉语版第四部《已知的实相IV》（73-148节）共五册书的的精华要素合集。

第四部全五册和本册精要的翻译、编辑、设计、排版、校对、发布等工作非常荣幸地得到姜江、晓锐、宁静、瑜辉、Sebastian、王琳、行、明真、老董、Cathy、欣慧、昕冉、栖云、Sherry、小美、Nikki、子玄、永恒、文芳、太阳喵、永恩、叮当猫、已镜、雨泽、Rita、小二、励华等众多志愿者伙伴的大力支持，在此深表感谢。

细雨社 www.xiyushe.org

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

第 149 节 梦境中的自我意识与多维宇宙

别太把这物相生活当真，也别把梦中景象作幻。在肉身酣睡时，神魂的行动变得更活跃；而当角色我积极地投入到其人生脚本中时，神魂往往却只是默默旁观。就好像梦中的自己，你是观察者还是经历者呢？是你营造了自己的梦境还是经历了那梦境呢？

神魂行动的本质是什么？梦的实相又是什么？如果你理解了梦，也就理解了人生。对梦中自我行动的解析，可以让我们更清楚地了解行动的真正本质，获取到实际经验。

在表面的行动之内永远有着内在的心理行动，因此，行动不必须表现在物相层，心神意念、起心动念、那些没说出口的心思、那些意淫中的想法，本身都是行动。思想行动是其他行动的门槛或开端，所有的行动都有内在的思维脉络相互关联。梦本身就是神智的行动，它利用角色头脑中已知的素材，转译出透过潜意识获取到的多维实相信息，这些信息是多重自我间彼此共享的生命经验。

在梦中真的有无数不同的行动，而梦本身就是一种连续不断的行动。在梦里，纯然就是意象（*image*）的创造，而这些意象也会行动，它们移动、说话、走路、奔跑。有时候，梦里还有梦，做梦的人梦到他在做梦。这时，维度的变化当然更多。



梦中的自我穿越各种场景，与许多人物或物品发生互动，有身体的运动，有心智的操纵。这些梦意象绝对不是单一维度的虚构人物。就视角来说，它们的机动性在空间之内远远大过于这个所谓的现实世界。

细雨社 www.xiyushe.org

不过，我们一般只能感知到很小一部分我们自己创造出来的意象世界。在你经历自己营造出来的梦境时，极少有人知道或相信，自己在意的一切其实不过是虚幻泡影。不管你在梦中多努力地达成世俗中所谓的成功，功成名就、爱妻孝子、家财万贯，梦醒时一切转瞬为空，只有记忆与觉知到的领悟可以被你吸收保留。

我们有的只是对这些意象微弱的惊鸿一瞥。这些意象看上去如此地实际、逼真、多变、且活跃，那里有科学、有历史、有未来、有家人、有朋友，有自己经历过或长或短的人生。在梦中没人觉得那是一个梦，甚至会嘲笑梦中的人告诉你说这是一场幻梦、别太当真。

所谓的梦宇宙事实上是由多维分子结构组成的，那是一种可构成连续

不断多维实相的能量粒子。如果你关注你的梦，赋予梦宇宙连绵不绝的能量，就能从梦里获得很多反馈能量来滋养自身。这种从三维获取生命能量的方法，普通人只发生在睡梦中，而修行人可以利用冥想随时接通这生命能量的源泉。

这里有一种施与受的关系存在，因为我们这一位面上的物质场域和梦宇宙两者是相互依赖、彼此关联着的。其实所有的平行场域实际上都与梦宇宙相互唇齿相依，毕竟一切平行可能都源自梦宇宙的细分。

梦宇宙不是小我意识片段自我思想的意撰。它根据其自身之内的本性持续独立地发展，具有绝对的客观真实性。作为自我意识片段的我们，只是其内的经历者、观察者、协助创造者。在梦与现实这两个场域之内，行动的可能性是有变化的，就像在所有其他平行场域内一样。每一个场域都有自己的物理法则和潜在规则。人们在睡觉时，头脑逻辑意识被放置后，神魂自我意识就聚焦在自己的能量上，借由神魂自身的多维本性去窥见其它多维实相中发生的各种故事，而其经历往往有别于醒时本角色正在经历的本物质界面。

细雨社 www.xiyushe.org

你们以不同的形式把觉察的焦点集中在其它宇宙位面上，那个宇宙在各方面都和你们自己的宇宙一样有效、恒久且真实。人体睡觉时，只保留少部分能量维持这个载具在物质场域内的存在，更多的意识焦点则转移到其它自我角色正在经历的位面上。

就好像当连续剧播放广告时，你会起身去忙一些自己现实中的事情，

等广告过后再坐回屏幕前一样。

梦宇宙以及在它之内发生的所有可能性事件，和发生在物质宇宙位面内的事件一样有意义。如果把梦宇宙比喻成百层的摩天大楼，我们的世界不过是其中某一层中的一个小办公室。在很多方面，梦宇宙之内的行动，确实都比在我们这个宇宙里的更直接甚至更真实。

有时候梦看起来混乱或无意义，那是由于未经记梦训练的我们醒后只记得支离破碎的情节，而小我逻辑脑透过科学的视角审视后、对梦进行严格审查后，很多潜意识的信息被主动地屏蔽了。只有修行人或长期练习记梦的人，可以完整地还原出梦境的全部内容。

这是一种角色我的自我保护机制，为了防止神魂觉察到此生此界也是幻梦一场。对大多数人来说，这样的审查过程有其价值，因为可以防止人格被那些它没有能力处理的资料淹没。如果神魂在自我意识成熟前醒来，会陷入精神崩溃，扰乱后续剧情的顺利展开。

修行人透过正知见的积累，逐步在冥想中慢慢地揭开多层时空体系的秘密，有了一定的心理承受能力，并明确地知道如何管住自己的嘴巴、和什么人说什么话，有效地保护自己不被当成疯子。知道什么能讲、什么只能默默承受，才有进一步发展的可能，进而取得深入其他场域获得经验的能力。

我亲爱的读者们，你们此刻已经对梦中思想行动和梦宇宙领域有了某

种程度的认识，而每个人在直觉上其实都知道自己是参与其中的，只是肉身逻辑脑与神魂心智到底谁当家，一直处于抗争阶段。凡人肉身的欲望当家，智者头脑思维当家，开悟者心智神魂当家，觉悟者身心灵三者可以互利共赢、协作完成此生，不偏重偏废某一领域。

做梦的人在参与梦经验时，不会觉得虚幻不实。在梦中获取到的感觉与经验都是真的，就好像我们当下的这个颠倒幻梦现实，其提供的感觉与经验也都是真的。梦中的情节紧凑，寓意明显，减少了很多不必要的情节赘述；节奏快、主题鲜明、寓意清晰，比醒时经验更为鲜明生动。初学者只有在人格离开梦经验或梦宇宙、回到载具后，回想梦时，才可能总结凝练出梦中经历的经验。开悟后可以做清明梦，在梦中直接知道这是梦，并在梦中直接作出总结、领悟和立即的改变。

当习惯了在清明梦中如是观后，在这个所谓的现实中也可以时刻处于解离的旁观状态，并清晰地看到整个剧情的走向，甚至按照自己的心愿直接对后台代码做出相应的改变，从一个玩家升阶为编程者，做到言出法随、心想事成的地步。如此玩一段时间后，会升阶到觉悟者，退回到后台，如如不动地看着世间的闹剧，成为人生的编剧与世间不出镜的导演。

这时候的注意力和能量的焦点又再度回到物质宇宙中。所以说，所谓的实相其实就是能量与注意力聚焦的结果。

当你可以熟练地运用“脱离”的技巧观梦宇宙，那也就可以很容易地

看到在本界面中行动的动机。神魂在不同角色我中进进出出，不涉及到空间内的移动。做梦的人记得自己的梦经验，可以了如指掌熟练地解梦，就能在梦行动中解读出很多个人内在当下需要了解的启迪与行动目的。

对观梦越熟练，离开梦状态后，愈能觉察到自我的真实状态，不被角色正演绎的戏码所迷惑；接着就会在现实人生中创造出对自我更有意义的活动；继而在更深沉的梦状态里，接触到更多内在目的信息，逐渐了解与整合所有的自我人格片段，做到多维自我的融通汇总合一。

自我意识力与意念的扩展，可以有效地扩展你自己的多维宇宙，但这扩展与空间毫不相干。梦宇宙的实现和发展并不依赖实体物质的恒久性，也完全不依赖任何类似物理时间的概念。因此，当你借由冥想有效地突破时间的束缚，展开内在视角，醒时的自己就会出现爆发性的自我意识发展。这是一个量变累积到质变飞跃的过程。这发展是自我神魂在多视角下同时展开行动的结果。在物质系统之内，通过一刻接一刻连续性的线性经历是无法触发与理解多维行动的。如果你还相信线性因果律，那你离开悟还差得很远。

人生本身是非线性的，虽然每次体验只能按时间线串联起一系列可能性，但其它可能性都是同时存在的，并且所有可能性都同样地真实。你走过某一版人生，令其体验成为你的记忆。但要知道矩阵中有其它的版本，并且其它的自我片段正在经历那些对等体验。全我之下的各

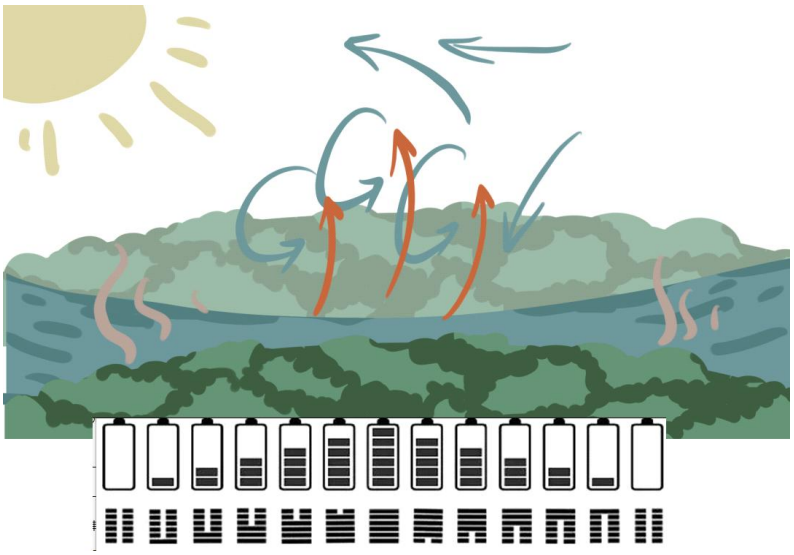
细雨社 www.xiyushe.org

个自我，在梦中相互共享彼此的经历，而这些经历有时有着明确的对等反差。这形成了反梦。

在上一节中我说了一小部分日期与意识赋能，其实日期中还蕴含着能量起落转变的规律。中国有二十四节气，节气是两个含义的组合，分别代表外在天能的十二种能量变化与内在地能的十二种能量变化。

一天中，一个月里，一年内，阳性生命能的饱和程度是不同的，作为生命体的我们需要有效地与饱和的阳性能量彼此共鸣，而如果是鬼煞则更偏重阴寒能量。所以一年中，一个月里，一天中，哪天哪个时辰进行冥想对自身有益，而哪天哪个时辰冥想反而伤身害己是需要注意与清楚的。在自身能量精力饱满时冥想，会让自己的精神力更上一层楼；但要是在疲惫昏沉、阴寒风雨、暴食饮酒后冥想则会适得其反。

细雨社 www.xiyushe.org



第 150 节 梦行动解读与神魂意识力的平衡

上一节很短小，赛斯在努力尝试着对珍戒烟之事给予更多的正面鼓励与引导。珍因为有亲近的朋友确诊了肺癌，而意识到吸烟真的会要命，已经开始主动地尝试戒断。在珍这一生的命程规划中是没有癌症的，因为上一世已经体验过这一功课了。但烟、酒、糖、盐、毒品这一类的物品都会让载具肉身产生自我无法抑制的成瘾性欲望，这种神魂无法自制的肉身冲动会让身心灵中到底谁做主的偏重被迫倾斜到肉身欲望这一方，而导致神魂对自我的主控力严重下降，自然也就限制了自我能够达成的最高成就。

什么是瘾？瘾就是隐藏的病。一个人如果不能自治，不能自止，意志力会很薄弱，极易妥协，没有恒心、信心、主见，脆弱且容易选择逃避，贪图享乐，偏执己见。贪食、好淫、洁癖、酗酒、甜食依赖、吸毒，所有过度沉迷无法自拔、无法自控、无法自止的行为爱好都会造成问题。甚至在禅修中沉迷法喜、嗜好出体游历各界幻境也会成问题。

细雨社 www.xiyushe.org

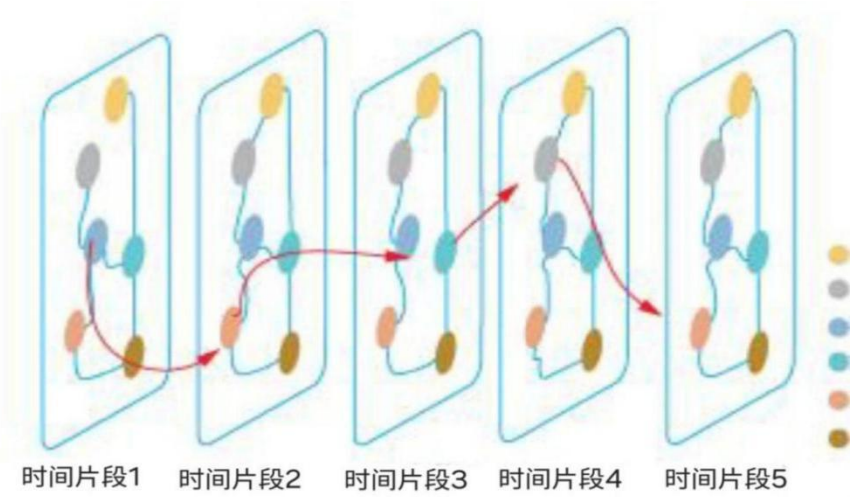
每天在相对固定的时间、用固定的时长，进行内在觉知力的锻炼是很好的。生活与修行的比例要掌握好。内在觉知是为了世上练而服务的，这一点不能本末倒置。如果一味修行、贪图功能与能量，那根本就不用投胎为人，直接在意识能量界里那不更直截了当？既然来了，就要做好自己的戏份，不然就白走这一遭了。很多人把大半生时间用来探究灵界与高维的秘密，其实你死后，一切就都自然清楚了。生而为人

就是来做人事的，修行只是为了不“痴”“迷”在种种歧途幻相之中。

要是每天在健身房撸铁，在马路上跑马拉松，在美容院里拉皮磨砂，在美食美色中打转，在各种商场里购物繁荣经济，在靶场中苦练杀人本领，那这一生对于自我神魂来说是毫无建树的。自身神魂不在意你是否有八块腹肌，是否貌美如花，是否体魄强健，是否美人在怀，是否洋房名包，是否悍勇杀人。它渴望的是你透过这人生的历经，能明白些道理，领悟些心智，学会爱与被爱，用温暖的行动让一体更加充满活力。

梦与现实，其实都是意识营造出的体验场域。我们的意识焦点滑过人生中的每一帧，并从中选择出自己当下关注的某一个焦点，记忆成过往，把这些焦点逐一串联成线，就勾勒出此生的人世记忆。

细雨社 www.xiyushe.org



日常行为数据时空相关性示意图

在所谓的一个片刻之内，同时存在着很多这样的感知闪现焦点。自我选择关注哪一个焦点，是依据自身习气与自我意识能量频率而定的。

你所关注的又直接影响了自身对世界的认知与解读。

在本位面的系统之内，在有机体人脑能有效感知到思想之前，在组织思想成为逻辑之前，会提前 0.5 秒获得发自神魂的引领，这被称为直觉。当大脑开始思索时，小我的逻辑脑会主动判断是依据先天直觉行动还是依据后天的科学认知观行动；在这个判断的过程中，肉身也会给予后天的意见，这一行动是否让肉身感到更“愉悦”。

如果一个人肉身当家，就会比较情绪化，由欲望主导行动而放弃逻辑；如果一个人由逻辑当家，那会克制肉欲但也不跟随直觉；如果一个人神魂当家，会表现得过分律己且言行不符合常人的逻辑预期。所以身心灵三者的平衡与相互合作才是关键。偏重或偏废任何一方都会让自我发展陷入瓶颈误区。

细雨社 www.xiyushe.org

时间、空间、人物、人生流程，乃至整个位面，都是意识能量透过电子层构建出来的内在意识景色的外在投影。不管是本界面还是其它界面、本星球或是其它星球，所有实相都是心灵组织的结果。所以说，实相是能量与注意力聚焦的结果。

第 151 节 多维实相与角色行动的奇妙交织

片刻点这一瞬之间暗藏着无比广阔的现在，这与全我当中被人类称为“潜意识”的那意识通道有着密切的关联。人生就是一连串片刻点的串联，而在每一个当下里，都隐藏着无数同样真实的不同实相。自我意识的焦点聚焦与感知到其中的某一个，并对此形成觉知和记忆，就构成了角色线性人生中的一个环节。

时空切片的划分方式有很多种，依据不同的视角可以构成不同的可观察面。因观察面不同，感知到的实相也不同，故而得到的结论各异。谁是谁非呢？都是单一局限性认知导致的分歧，为此争论毫无意义。

透过潜意识，我们身体上的每一部分，事实上都可以觉知到非线性实相，这是因为构成肉身显像的像素点是意识能量微粒。意识能量微粒，在现代科学语境中，叫量。而单一的一枚能量微粒叫量子或基本粒子。而基本粒子间的相互交换构成了量子力学。基本粒子中含有能量，这个能量的能量当量是固定的。基本粒子间相互交换彼此位置的动作，不是一个连续的、渐进的、线性的过程，而是一顿一顿地构成间断的一帧一帧的全然独立画面。在一帧与另一帧中，不存在过渡阶段；上一帧与下一帧也没有任何必然的规律可言，这就是能量的量子化。

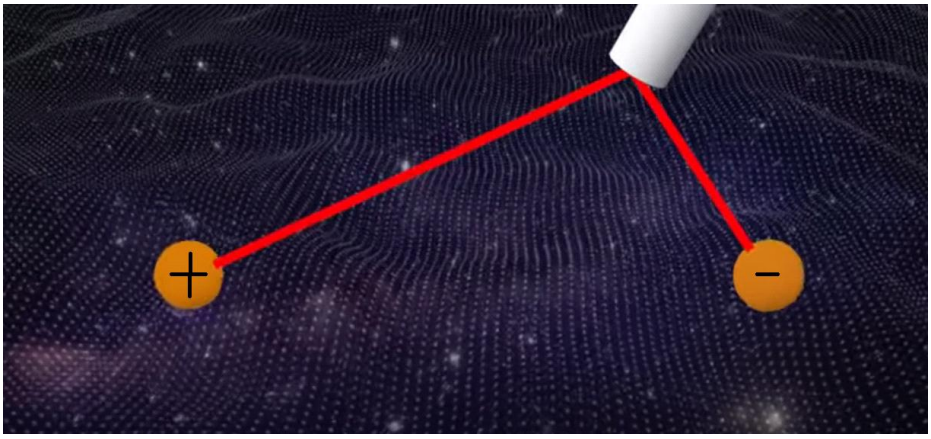
基本粒子的本质不是物质，而是能量波，而这能量波具有一定程度的自我意识，它们在被其它意识有意识地观察时与不被观察时，所表现出的运动轨迹甚至自身特性是不一样的。不同的能量频率形成不同的

铉震，不同的铉震构成不同频率的能量波，表现为不同的粒子。这些在不同频率下铉动的能量波就无中生有地构建出了原子和电子；原子凝聚的数量不同，匹配的电子数不同，就构成了不同的分子。如此相互匹配叠加，有了世间万物。所以意识能量微粒是构成有相世界的基础显像像素点。其显像原理和我们现在的激光投影立体画一个道理。



了解了这些后，进一步你需要知道量子科学更深一步的认知：态叠加。什么叫态叠加呢？就是在同时性中，一切都同时存在多种全然不同的形态，换句话说就是似是而非。比如在一瞬间的定格内，同一物相的固化空间里，存在着 99 种不同的可见形态和将近 4500 种不可见却真实存在的其它形态，那么当我们描述它的时候，只要你进行阐述，就会表达出某一种或某一类特定的形态，而误导信息接收者忽略同时存在的其他真实形态。阐述即对真实形成扭曲，造成不说不错、一说就错的结果。

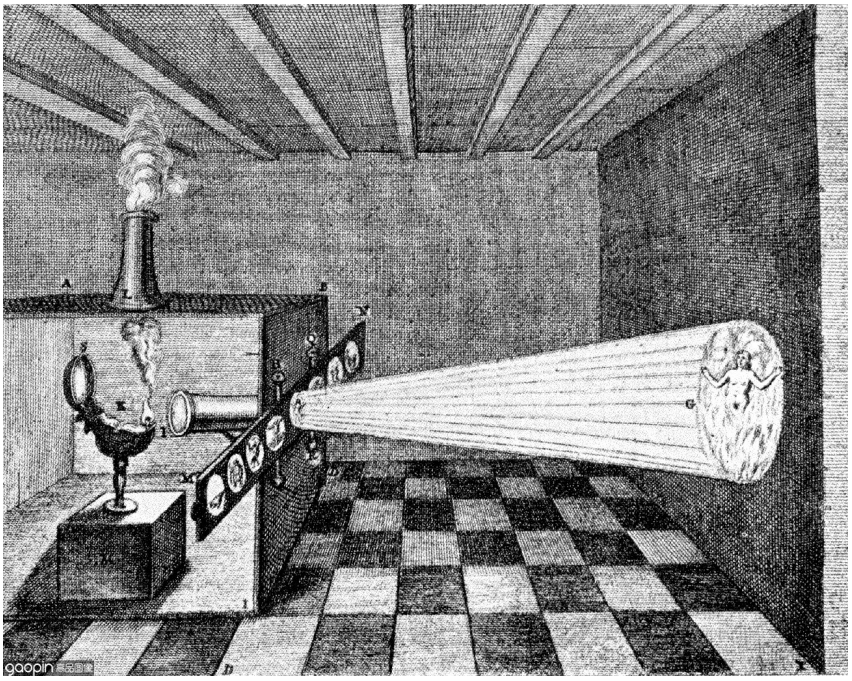
那么观察为什么会改变实相呢？观察本身是一种意识行动，这带来了意识能量波的聚焦；聚焦的意识波会让量子波发生坍缩，从原先 5000 种随机可能中展现出一种确定性给你感知到。所以观察本身就形成扭曲，而不观察又不形成感知。结果就是看到的必然是假象，每个观察者看到的内容都是随机的某一种假象。



细雨社 www.xiyushe.org

量子纠缠就好像我们投掷一枚硬币，在硬币飞旋的时候，没人知道哪一面是人头、哪一面是字。但在观察后，当我们确定了一面是人头后，另一面就必然是字，反之亦然。不管另一面离观察者有多远，你只要确定了一面，也就知道了另一面的答案。所以不管距离多远，量子纠缠永远同时发生。

它们从来就不用线性逻辑思维或宗教信仰知识人文什么的去思考什么，它们全然地配合与臣服于幕后的大运趋势，配合演绎好种种显化。无脑随缘是它们通透全知的秘法，就好像无垢的水晶球可以毫不扭曲地反映出万物的聚焦。所以它们不受时间流的影响，它们聚散间构成相的变化，而变化让观察者误以为有一个所谓的时间在被经历。



自我意识因聚焦自身载具的原因，的确是被固化在片刻点的切点上，受到片刻点的限制。在这个背景中，自我就是被完全聚焦在片刻点之上，也被它囚禁在那一显像的部分中。其道理像极了卡通画动起来的原理。

细雨社 www.xiyushe.org

内在光投射过内在影像，把光影投射到位面上显影，而内在影像变换片刻点的速度，就显化成为外在的时间。当意识高度专注于某一个片刻点不动时，整个世界连同自我载具都会陷入绝对的静止，那一刻就叫做三摩地或止玄境。

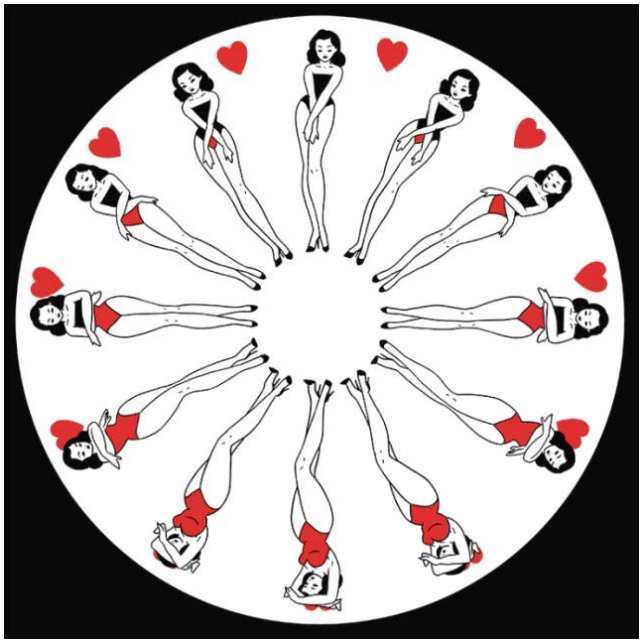
角色我是自己意识体验时间连续性的那一主体部分。对它来说，人生经验被体验与感知成一连串的刺激和回应，这些所谓的刺激一个接着一个连续发生，构成了我们所谓坎坷的人生。然而这经历本身，可以说就是一种价值完成，因为任何在同时性中展开的行动，其本质在这里都得以用慢动作被经验。

意识体在青涩弱小时，很难处理多维同时性中涌现出来的海量信息，所以需要像小孩学步那样，先慢慢地适应单线均速的信息处理能力，然后利用解离，学会双线或多线程同时处理多维信息的能力。同时处理多维信息，需要意识的主处理器达成多核状态，即多个平行自我分别运算但资讯共享。一个相对成熟的意识体可以到八核——一个主人格和七个从属人格同时展开不同的时间线程与各自的经历，但彼此又能相互配合，相互交换信息流。

不同人格间交换信息流的方式有两种：深沉的冥想或透过梦境。不同平行自我间交换信息流需要透过潜意识通道，潜意识既向外延伸，也向内延伸，在广阔的现在之内没有真正的过去、现在和未来，所以的确有无限的内在和外在同时出现，并都同样真实。

意识行动之内的角色行动是无限的，这些行动永无止境，因为它们是自生成的。所以，内在自我的各个平行其他部分，会依据各自的经历主动地去向各种可能性发起挑战，让意识朝向四面八方延伸得更远，包覆住矩阵中更多的可能性之片刻点。

于是，对内我的很多部分而言，你们所谓的一个片刻，就相当于一个几乎无可限量的片刻，就好像二环路上的立交桥，透过它们一个个角色展开不同的人生路径。要知道若没有这些人生经验，没有了思想行动，物理时间是毫无意义的。



你的眼神在转过这些姑娘的时候，它在你的觉知里动了起来。这动作产生的变化形成了有先有后的记忆；你的意识焦点扫过这一圈的过程，形成了时间；认知的次序形成了因果。但其实一切都是同时存在着的，在你感知到它之前与被你遗忘之后，实相始终就在那里，不曾改变过什么。这个女孩在被你关注的时候，成为你意识的载体，她在此“活”动过；她能活多久，在于你的在意会持续多久。

而她活动的动作，在你观看前就已经是定数了。你可以逐帧看完每一个动作，也可以有所挑选地看某几个动作，你可以顺时针看，也可以逆时针看，或跳跃着看，你观看的过程决定了你的记忆和感知被如何形成。你所感知到的是实相的一部分，但仅仅是一部分而已。那是属于你自己的实相与经历。这实相与经历确实被你记忆成真相与现实，但它却与真相和现实相差甚远。

当今人类的整个时间观念都建立在自己感知行动的能力上；当这种感

知行动的能力通过对内在感官的训练变大后，时间维度当然也就随之变大。因此你们时间当中的一个瞬间对全我而言，可以体验成好几个世纪；而你们的好几个世纪也不过是全我的一瞬而已。

单向线性均速的物理时间对潜意识来说基本上毫无意义，内我可以自由支配所谓过去与未来中的生生世世；对内我而言，这些生生世世并不是在过去或将来，你现在的这个角色的生命体验对全我而言也未必就是在当下发生的。

这就好像你在视频网站上寻找自己感兴趣的影片，这影片可能是新作，也可能已经有年头了，只要你没看过，它就是新片。当然同一部影片你可以反复地看很多次，从中尝试领悟到自己先前错失了的细节与启迪。

细雨社 www.xiyushe.org

对全我来讲，组成它的所有人格全都同时存在。全我会在同一个维度里，经验那些你们看似是未来的人格，也同时经验你们所谓过去的人格。因为你们的时间观念全部都是幻相，犹如你们的世界与人物们都是幻相一样。这不只是哲学意义上的幻相，而就任何基本实相来说，一切相都是错觉。

角色我是从这一刻迈向下一刻。只有角色我会淹没在时间中当真。自我被短暂囚禁在你们这一层面的焦点中，慢吞吞地逐帧走过自己所谓的一生。这探索的行动，让它仔细地品尝人生中的细节，一小块一小块、一小口一小口地感知它。



全我是无限的自己。全我没有这样的束缚，全我能够同时感知无数个同时被展开的角色，观看众多平行的片刻点。

全我不但能感知这些被同时展开的近乎无限的片刻点，而且化身成为每一个行动的一部分，从它自己的意识中投射出意识触须，构成人格的片段体，自导自演着每一个角色我，创造出众多对等平行的其他自我身份。其中一些自我意识很强烈的聚焦点，它们会独立成自我意识体，各自发展自己的命运和经验，进而以慢动作感知任何一个片刻点。

必须强调的是，全我的各个不同部分之间没有明显的界线，只有一些细微的差别与不同。角色的内在神魂是内我序列当中与外在角色连接最紧密的那一部分，它在某种程度上是角色人物功能和活动的指导者。但内在神魂无法全然地控制角色我，只能以第六感直觉的形式提出建议。如果角色的自我头脑或体魄过于霸道，神魂的建议往往会被忽视。

内在的神魂向内看向自我的群体意识与全我，同时又往外看着自己所扮演着的那些为数众多的各个角色们。这些被往外投射进入其他感知

场域或片刻点中的新人格，会自主创造出新的角色。就这样，周而复始不断循环，让世界中充满了形形色色的生命形式。

时间、实体物质，这些假象是利用特定方式让角色载具的外在感官感知到的行动。宇宙的基本行动是一体的，它被不同位面用各种不同的方式感知，并依据外在感官的不同被解读成千差万别的幻相。根据不同物种感知范围的大小，所谓的时间被感知加速或减速。所有这些梦境与活动场域都是自行产生的，没有哪个主体意识会把自己带向毁灭，它可能终止某一角色的体验行动或某一部分自我，仅此而已。

艺术往往不受时间影响，因为融合在它之内的片刻点，多过于自我一般能够感知的数量。艺术家透过心流状态捕捉到意识的主要精髓，然后通过它给予艺术不休的能量，传递出震撼神魂的感动与启迪。关注自我表达在很多方面都是必要的。这不但可以把能量带入到作品中，还可以在创作的过程中汲取到来自本源的能量。

细雨社 www.xiyushe.org

那是利用忘我的状态被内在自我感动的过程。无意识的跟随，无条件的臣服，无框架的表达，让内在自我得以无拘无束地流淌出来。每一个片刻点都是一个场域或维度。你们只感知到若干这类片刻点极其有限的某些面向。同样的片刻点可能同时以完全不同的方式被体验，然后产生一套全然不同的感受与知见。这些片刻点呈现出来的面貌，与你们日常所见的大不相同。

这与梦宇宙的造梦机制息息相关，我们和梦宇宙的微妙连结，不太容

易解释。然而，梦宇宙遍及很多其他场域。它并不是存在于你们这个宇宙之外，也不是与你们位面分开的某一处圣域，而是与你们的宇宙同在的。更准确地说，你们这个位面与其它无数位面都是它的一部分。

梦宇宙是由粒子构成的实相，它包含了所有的面向或部分的显现。人格只有在梦宇宙内，才可能改变意识焦点，感知到自己扮演着的和扮演过的不同角色。类似的关系，所有的场域和系统都如此被绑在一起，从最大的到最小的。

自我的内在神魂进出角色往来的自由，不是由你们位面的时间体系决定的，而是由你们不知道的时间体系来决定的。在各种不同位面的系统之内，都有这类改变其他系统的操纵。

细雨社 www.xiyushe.org

在梦宇宙之内，意识行动影响着物质宇宙，所以从一个场域可以改变另一个。在很多情况中，人们完全不知道自己的行为已经导致了这样的改变。在物质宇宙内的角色活动也同样在改写着梦系统。要知道没有哪一个系统是全然封闭的，它们彼此构成涟漪。



第 152 节 内在神魂对话的潜意识通道

珍去洗牙前用了适当的自我暗示。因为牙结石严重，在一小时重度刮除的过程中，本非常痛苦的过程，她没有使用任何麻醉剂，却实际上毫无不适之感。事后她的牙龈一点都不酸痛。

她在购物时遗失了手袋。发现得太晚，再回商店已经找不到了。晚上在家利用灵摆她问自己的潜意识手袋的位置，得知袋子在某家店的试衣间里。周一珍打电话到那家店，店家说袋子找到了。

在做和潜意识沟通的实验时，灵摆的效果极佳。要使用“我可以”的许可词，不要用命令口吻——与神魂对话，说“我要”时没人会帮助你。

细雨社 www.xiyushe.org

那晚珍躺下小睡时，听到内在一个响亮的噪音，感觉头里面似乎有一次爆裂，相当剧烈的震动感，她在枕头上不能自主地来回摇头，就像“枝梗上的一朵花”。她以前也有过这种震动感。

赛斯赞扬珍有意识地使用自己的潜意识并达成了极佳的效果。与内在自我对话，赞扬它，尊重它，能对整个人格起到良好的作用，这一点非常重要。把自我神魂当成伙伴和它交流，对角色我来说可以受益无穷。内在神魂和角色我是对等的伙伴，身心灵要在精气神三个方面相互配合、完成此生。

鲁柏的成果是他训练有成的证据。一旦角色我与自我内在神魂透过潜

意识建立了彼此的协作关系，那两者间的相互沟通一般会越来越熟练清晰。内在神魂是不受片刻点束缚的，它全知全能，而且它还会通过直觉通知角色我提前自动避险，它是角色我获得自我重要发展的绝佳助益。

这种沟通让角色我的各种行动无所不利，但前提是角色我要能对神魂提出的建议言听计从，不管是否当下能理解其用意所在。内在神魂传递信息的方式很少用人类的任何一种语言，它会直接生成一个念头丢给你，那感觉就好像突然想起一个早被遗忘的记忆。

当角色我与内在神魂间的沟通还不那么熟练前，我们可以借由一些手段与道具表达出内在的信息，这有效地剔除了小我头脑思想的逻辑性噪音与肉身欲望添加的种种扭曲。

细雨社 www.xiyushe.org

其实各种身体上与心理上的疾病之所以会出现，就是由于角色我太过忽视内在神魂通过潜意识发出的抗议。如果你违背神魂来此生的初心，那它只好尝试着尽快从这个角色中撤离出去。它会一再用各种不适感提醒你留意它的不爽，若你持续对此置之不理，吃药打针遮盖症状，那它就只好制造巨大的“意外”，放弃并终结这一角色，从幻梦中提前醒来。

灵摆是检视内在信息的绝佳方式，在日常生活中可以在各种选择前尝试利用它做出快速的自我沟通，目的是查明潜意识的反应。信不信由你，个人潜意识对于颜色、材质、款式等物相发出的能量振动频率极

为敏感。它对你们穿的衣服、吃的食物、要采取的行动、服用的药品，是否助益生命还是暗藏危害一目了然。

角色我不必须成为全科的科学家，对化学、风水、命理样样精通，其实拥有非线性时间视角的神魂对一切都了如指掌，哪怕某一决定在十年后会为你带来危险，它都会在刚一接触时就给你发出阻拦的预警。

要知道所有的事物都有自己的能量频率，而这些频率分为阴性、阳性和中性的，每种又细分为五大类，有些人、事、物会无条件地助益滋养你，就好像木生火、土生金一样；有些则对你毫无帮助，就好像阴土对上了阳水；更有甚者，你的选择会带来持续的暗耗导致万事不利。什么会起正面或负面的强烈反应，角色我对此往往一无所知，而内在神魂却一清二楚。如果能认真地使用灵摆，那会得到帮助的小地方很多。比如可以把它悬在某些食物上方，看看你们对它们会不会过敏；几号出发旅行一路会顺遂通畅。

细雨社 www.xiyushe.org

自我要更开放、更包容，增加流动性与弹性。人生的种种困苦都是因为角色我无法倾听内在的声音才造成的问题。头脑中的逻辑我不希望神魂通过潜意识指导自己的人生，甚至渴望通过某些人类的人文科学认知扼杀自己的神魂、否定它的存在这一事实。神魂让角色我感到卑微，让这个所谓的现实生活不再那么“真实”。角色我的头脑不想要一个伙伴，尤其这家伙还是全知全能的厉害角色；角色我想要独自主宰整个人生，哪怕这会让“自己”过得很悲催。

角色我的头脑逻辑意识是自己身心灵当中一个相对而言非常没有力量的部分，但也是最自以为是的一部分。身体是意识能量微粒构成的，神魂是全知的，只有头脑是当代人文的经验产物。整个有机体的生存责任几乎都是由内在神魂透过潜意识来承担的。头脑中的种种认知具有极大的时代局限性，如果自我可以把人生的抉择权交予内在神魂主导，把通过潜意识得到的倾向列入考虑，那么自我人格的整体效率就有可能大幅度地获得提高，这一点的确是真的。



你们多数人的一生都是让既瞎又聋没有远见也没有觉知力的头脑带路，而让全知的神魂闭嘴跟随。自我往往纯粹出于任性而阻挠潜意识，借此证明它的优越。你们应该更多地利用潜意识的通道与自我的神魂交流，让心灵敞开地接收答案。经常通过潜意识和自我神魂沟通，会使潜意识通道更有弹性，让头脑允许更多的讯息从全我层传到角色我。这好处是极其明晰的，会带来更多的喜悦，以及与整体实相合一的感受，让心灵能量饱满充沛。

内在神魂喜悦及其自发的表达，将会持续地为人格带来更多的力量和弹性，也会为潜意识带来深入又持久的满足，帮助角色我弥合心灵内在的空虚感。它所能创造的喜悦远比任何人类已知的快乐要强烈与持久。喜悦的表达也会使自我更有弹性、更不恐惧面对逆境。通过神魂的全然通透，一切后续的剧情都可以了若指掌，也就不再会怨天尤人。

通常在实相里的角色，因缺乏认识而产生恐惧，妨碍人格接受一般情感的自然表达。角色我害怕体验看似不愉快的情感与物质上的损失，这让人格很容易排斥某些日后会带来巨大受益的剧情走向。如此一来，自限了自我发展的可能性，不但无法避过悲催的人生，还无法体验到巨大的喜悦，角色我因此连喜悦的感知都会被严重地消减，导致种种苦难的记忆包裹住人生。因此往往只一心想着怎么逃离、不再回来，而什么也没在人生中真的学到。

人要在生活中有弹性，也要有自律，重视内在的自发性热忱并积极地跟随它、采取行动，要学会并积极地自我表达，让能量可以借由你的言行对角色我所处的环境构成必要的影响力。这一点至关重要。

角色我在人生中的种种盲目行动，基本上注定都是失败的。可是，正是这一企图导致了角色我的“自我”认知形成，一旦这个表相的我与内在自我神魂分离，并基于头脑的自我认知，稳定维持住了其角色意识的主体性，一个新的意识本体也就诞生了。这个角色我利用最初的欲望和能量，会于角色所在的场域里存在一段时间，并维持它的自我

位置。

这个从全我序列中分离出来的意识片段，它的存在是确定的，所以应该尝试让它与自我的内在神魂学会相互配合，让全我更容易参与到人生的行动中，这对生命非常重要。在任何正常的人格身上，理性逻辑始终会保持警戒、怕失去自我，但要学会不恐惧、不抵触全我本体对人生的参与，这样的经验实际上会极大地增强自我各方面的力量，还能帮助开启各维面间、不同平行自我的潜意识沟通，允许来自行动主要源头的庞大能量注入到这一角色的自我行动中，让能量更加具流动性。这后期追加投资的能量可以非常有效地运用在各种创造上。



一旦你学会并能做到这点，你就从此不再是单打独斗，而是随时有一个庞大的神性团队作为你的后援与全力支持。

第 153 节 多维时空矩阵中的行动与创造力

在晨起前珍发现自己以一个旁观者的身份站在灰白色的雾中看着床上的自己，她知道这不是梦，并闻到烟味，突然感觉恐慌，此经验就结束了。

赛斯表扬了珍今年春天没有那么情绪化地在家闹腾，她确实在慢慢地调整自身的心态与认知。之前珍经常有过度激烈的情绪反应，原因是女性身体内的激素在季节性的能量加持下发生波动。珍无法利用春季生发的能量，心理被鼓动后用闹情绪来发泄增加的能量。

赛斯告知，内在自我神魂是围绕着先前人格的主要特性和能力而形成，这特性是存有通过累生累世的经验发展出来的。我们的生命并非一次性产品，也不是赤条条来光溜溜去，所谓生不带来死不带去的。神魂在入胎时就具有自己的故有性格、认知、技巧这些习气，同时其通过之前经验觉悟到的智慧构成了它的神魂等级。两者合成了此生的课业范畴与探索初心。

内在自我神魂向内聚焦的意识强度和向外聚焦在角色我上的一样多。在很多方面神魂与角色我是很近似的，都是复合体，也都是意识的载具；只不过神魂我对应着内在实相，而角色我对应着外在实相。不过后者的复杂程度较小。

当角色我的心智与神智合一时，神魂的主观位置被显化和强化，进而

通过神魂自己可以看到整个全我行动布局中与自己有关的那一部分。外在自我把它自己看成和全我行动分离的独立人格，而内在自我怀着种种目的，努力渴望达成那些全我派发下来的初心目的。

神魂经验着角色的历经，然后回到主观状态反思品悟。它可调用全我的能量仓库，在发觉角色我是个可造之材时，给予追加的能力援助与更多生命力的滋养。多数人的外在角色我对内在自我是很不熟悉的，其实通过潜意识每天在做梦的那个我、把宝贵灵界讯息传递给角色觉知的、不断提醒角色我各种危险的、尝试一次次提点角色我觉醒的，就是自我的内在神魂。

其实所谓的角色我、载具我、神魂我、人格我，这些被外显的界线都只是为了便于表达的名相而已，只是意识焦点上的差别。没有一个绝对静止或清晰的东西，一切都是宏一意识连续行动中的一部分。只不过内在自我对如何利用潜意识通道、进出梦宇宙和与其它平行内我沟通，远比外在角色我要熟悉得多。

细雨社 www.xiyushe.org

所以内在神魂在某种程度上，表现得像是经验老道的行动指导者。它不是由某一个过去的自我片段构成，而是由全我中各个不同人格的支配面混合组成。内在自我本身就是全我意识行动的具体显化者，它被受命朝着某一个特定的内在意识面向发起冲刺，而那往往是全我当下最薄弱的当前短板。全我渴望无漏的智慧与全然的自我价值达成，而外在的角色我通过梦世界来实践与验证已有理念的可行性与中正性，

观察在各种变量中，自我是否如自己想的那般能应对自如。

自我的内在神魂既要和全我、其它平行自我相互配合，还要控制好自己旗下的多个平行角色我，让这些拥有自我意识且痴迷于自由意识的家伙，尽量完成上边交代下来的任务。

神魂既要不断往内收敛，又要不断往外推广。就好像一个销售部的主管，既要不断花钱打广告、雇人去创造业绩、请客送礼维持客户关系，又要在年底赚到更多的钱给高层一个交代。



而关键问题是自己手下的各个员工还都有强烈的自由意识和自主精神，不放权累死你也没成效，放权就会各种捅娄子，每天你就忙着补窟窿；不追加投资无法扩大效益，追加了投资可能赔得更多；不招收更多的销售就无法拓展市场，招了新销售就会带来更多的新问题。这就是神魂一直要面对的三类两难之选。

内在神魂与外在角色我都充满创造力，但创造的焦点有所不同。潜意识让两者可以彼此沟通，而创造力就是意识张力的一种表现形式。意识张力让内在行动与外在行动成为自发的心愿。意识天生就有冲动，渴望通过展开进一步的行动来认识自己。所有的行动其实都是这张力的结果，若没有意识的张力，那就没有存在可言。

意识张力激发开拓性的创造状态，若角色我或神魂缺乏对张力应有的了解，载具就会陷入自我矛盾的纠结病态。自我、内在自我、全我、甚至存有，都是宏一意识张力显化出来的某一种存在状态。

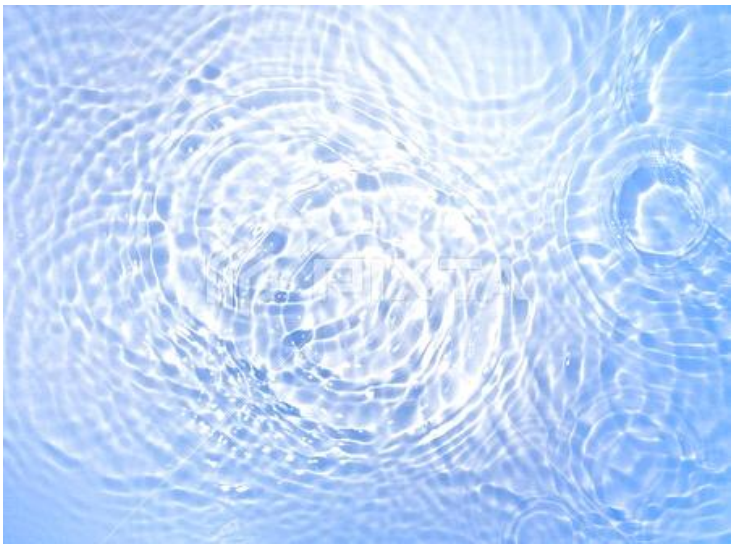
为使全我能够达成发展的平衡，内在自我安排某一角色我去促进某些特定能力的发展。角色我极少能觉察到内在自我，除非学会透过潜意识的区隔。外在自我和内在自我的关系也是意识张力制造的结果。在内外各层中的每一个行动都是源自意识张力的幕后推手，而行动本身又会造成一连串新的张力涟漪被触发。

细雨社 www.xiyushe.org

任何行动都不能只被当成只有它自己，这是不可能的，没有单独的独立行动。张力不会单独存在，外在自我、内在自我以及全我中的其他所有意识面向，都会参与行动并受行动后续涟漪的影响，这造成了持续不断的行动脉冲。

至此我们只讨论了一个全我内发生的情况，而真实的情况远比这要更加复杂。涟漪间的相互影响是立体而广泛全面的，全我内的所有平行自我，相互间都存在着彼此的助益与牵挂，有一个拉后腿大家都倒霉，

有一个觉悟了全家鸡犬升天，彼此间没有真正的实际界线。在更宏大的领域视角下，任何一个全我与另一个全我之间同样没有实际、明确界线，任何存有与另一个存有之间也是如此。就这样构成了宏一意识的整体。



细雨社 www.xiyushe.org

在理论上，意识体间的界线主要用来划分出功能单位，而不同的功能间又存在着相互紧密的配合与互动。为了实用的目的，各个脏器形状不同、功用不同，这是外显的区分；但在根本的现实中，它们在维生系统中是相互紧密关联着的，每个个体的兴衰都直接影响全局。这是一个应该牢记的重点。

一个行动影响其他所有行动，不可能单独谈论某一个单位状态或行动的程度。行动的前提与固有性质源自内在意识张力的无限可能性。任何行动一经触发就永远不会消散，它的存在永不会终止。

张力是无限的，时间系统是张力运作的结果，它在矩阵系统之内扭曲，扭曲又创造新的实相。新实相又继续运作，形成与原本扭曲类似但不

同的新平行实相。就好像水纹荡漾开，碰触边际后又折返回来，与后续中心散发出的水纹形成彼此的激荡，这激荡又引发更加复杂的连锁激荡。



细雨社 www.xiyushe.org

当自我透过潜意识察觉到其它平行实相中的信息时，这扭曲不同于误读讯息造成的那种扭曲，可是在某些方面却又类似。角色我最初的第一版行动永远不会以一模一样的方式重来一次，每一次再经历都会诱发新的扭曲，形成一个新的平行实相。每一版自我与自我经历的梦世界都同样地“真实”。

设法重新创造自己，会触发再度的扭曲，构成一个新的平行基本实相。这在所有的环境、在所有的状况下，都是如此。就好像克隆出来的你，它是你又不是你。复制品，不管基因、姓名、长相、身份、父母、爱人、孩子、世界环境、故事流程都一样，不管从哪个方面说都确实是你，但又确实不是你。

那扭曲创造了一个近似物、一个新的实相，但那是原景观的一种扭曲。既是实相的一个平行复刻，也是一个扭曲构成的新实相的创造。所有平行实相都是这样形成的。



细雨社 www.xiyushe.org

人类很熟悉再造它自己的这个企图，于是热衷于生孩子。人类通过繁衍想创造一个复制品，但这企图注定失败，这行动诱发扭曲，原个体通过扭曲在一个新实相中创造出一个新身份，这样的过程被无限重复。可见扭曲具有创造性，这就是行动的本质，是它的正面特性之一。而就自我复制的企图而言，意识内在的张力就是导致寻求不断扩展的要素，也是一切动机的根本。

张力如此快速地转变成一种扭曲的创造，以至于让普通人无法辨认其本来面目，于是将创造显化出来的觉受误以为是张力本身。创造是张力的结果，新的张力会不断发生，因为张力是行动的特性。每一个创造，就是一个行动，会立即产生新的张力。

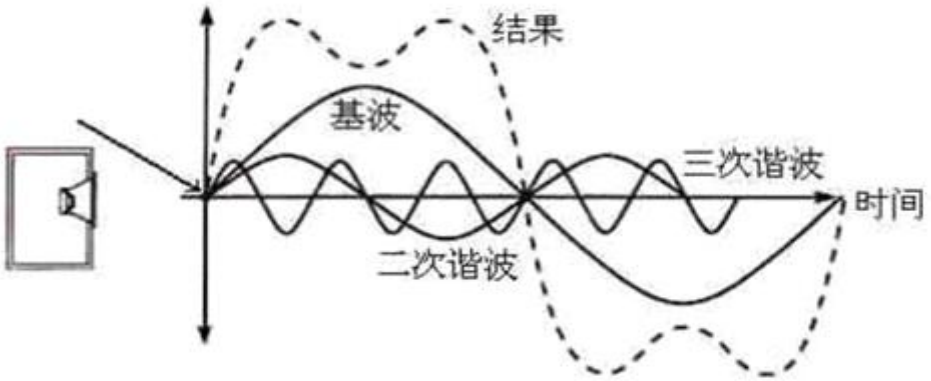
虽然常人很难感知到张力在事件背后的推手作用，但修行人靠自律有可能体察到张力是如何让角色起心动念的。当你熟悉这种内在短暂的张力激荡后，个人可以清楚地分辨出哪些念头是来自肉欲的扭曲、哪些是来自小我的造作、哪些是内在神魂给出的热忱指向，更有效率地利用内在热忱可以趁势而起，与全我配合，一飞冲天。

创造力是第一生产力，这种可以瞬间改变个人命运、令人振奋的觉受就是内在张力。这种觉受通常被误用，仿佛它伴随创造本身出现似的。但创造可以说是一个既定张力内在热忱的最后行动。如果有能力认出张力本身，就可以利用热忱达成重大目标。

认出张力可以让角色我有选择结果走向的权利。就创造扭曲与行动的关系而言，创造扭曲会影响思想的创造。从某个体传递信息给另一个体时不可能没有扭曲，原因是表达与接收的过程本身就在多环节中创造扭曲。因此，在心电感应通讯中接收到的思想，不会是原本传输的思想，而是一个非常接近的思想。

细雨社 www.xiyushe.org

相由心生，其实接收者按照自己的意识扭曲创造出自己见闻到的信息，并由这些信息拼凑出自己的世界和世界中的人物。所有你世界中的实相其实与他人的并不一样，也毫无关系。



就拿一个思想，一个原思想，与我们的原景观来做比较。比方说，我们的个体 A 想要把思想传输给 B，思想和景观一样都是实相，它是个体 A 的一部分，就像景观是物质地球的一部分。我们的个体 A 无法把思想从他自己内在的电子系统背景中扯下来,他无法把它传送给个体 B，只能传送一个已被扭曲了的复制近似物；传输的这个过程自动扭曲改变了信息本身，被传输的只是原思想的一个近似物。当 B 试图接收时，这个近似物又进一步被 B 扭曲改变，成为面目全非的其它什么东西，结果就即时构成了一个对等的平行实相。而两人都因此误认为在自己实相中的那个对方就是对方本体，误认为自己所处的世界与对方的是同一个世界。

细雨社 www.xiyushe.org

做梦这个行为本身其实也是一样的。在梦中的经历形成个人的经验，这认知既改变了做梦的人，也因观察从某种程度上改变了他经历的那个梦，构成了那梦境属于梦者的个人的平行版本。任何起心动念或做任何一丁点小事，矩阵都会自动改变做事的这个人物记录。任何行动都会自动留下痕迹并改变故有的实相状态，这包括心理活动与行为活

动。

创造的两难之局就来自创造这一行动造成的必然扭曲，这在任何系统之内都存在。因此，在你们的位面系统之内、在电子系统之内、在梦系统之内，以及其他所有的系统之内，它们都要面对这一问题。

比如你阅读或聆听这些信息时，改变就已经发生，虽然你就是这宏大行动中的一部分，可是多数人其实都没有感知到这整个行动的本质。角色我无法感知到任何一个行动在多维时空矩阵中的整个未来结果。或许敏感的人可以感知到其中很小的一部分，那是被称为被展现出来的既定行动。

在你们或我的系统之内，那整个的结果哪怕是我，都不可能感知到所有规划好的既定行动，和它们在所有系统之内诱发的结果。其实每个行动都同时发生在所有系统之内。所谓的“未来”是如此的多变，各种平行可能性都同时存在，其变数超出任何个体意识可感知的范围。所以要谈论一个单一、简单的行动，几乎是不可能的。但为了能更了解实相，为了方便起见，我们只能把庞杂的实相拆分成细碎的话题来分开讨论。

细雨社 www.xiyushe.org

第 154 节 珍的内在感官探索之旅

珍开始冥想的练习，但未每天固定展开练习。赛斯的评价是绝不算出色。希望她逐渐上升并学会进入到忘我境界。

珍在冥想时感到兴奋、震颤的觉受状态，那能量的共鸣弥漫其全身，但有时只在身体的一侧或四肢中某一个部位。这种经验有时候很强烈，这真的让人非常兴奋，感觉好像快要被意识能量波席卷而去。内在感官可以听见电子层透射过来的电磁脉冲音，有人说那是耳鸣。在这种状态中任何声音，比如屋内水管内的水流声、远处知更鸟的叫声、电线里的电流声、WiFi 的电磁声、极远处汽车轮胎的摩擦声、一只蜜蜂的振翅声，都被增强到可以被感觉到。声音是由耳朵侦测到的，但也是一种刺激，促使身体透过其它感官觉察侦测到声音。

细雨社 www.xiyushe.org

其实外在伪装感官对外在伪装世界的信息采集只不过是一种形式，外在伪装显化世界是由内在实相投影而生成给这个所谓的我看的，而一切显化都先透过内在自我的内在感官。所以你可以感知到这其实由你生成的这个世界，哪怕你的外在伪装感官是损坏了的——载具可以利用其它代偿方式来完成信息收集。不过前提是你相信与容许它这样做。

就好像你的手机可以联系、看到、听到地球另一边万里远的即时通话人物，你可以通过骨传导无线耳机与对方隔空对话。这在百年前是不可想象的，也没人会相信——你拿着一个玻璃片，对着空气说话，轻则说你是装神弄鬼的神棍，传扬伪科学；重的会说你有幻视幻听，被

送到精神病院强行治疗，直到你说自己确实有病。

肉体是有潜力感觉到广义上的各种信息刺激的。眼看、耳听并非是绝对与唯一的视听信号采集方式。载具处理信息的潜力绝不止于此，透过身体延伸出的任何部位，其实都可以听见声音。没有真的聋子或瞎子，只是当代的认知限定了残疾人开启自我代偿功能的尝试。就好像一台智能手机，你不知道它有飞行模式、更不知道怎么关闭飞行模式，那它的功能确实是很局限一样，一旦你走出 WiFi 覆盖的范围，就没信号可用了。这种自限与载具的功能性无关，是无知造成的结果。

这同样适用于非肉眼视觉范围内的可见性，还有感觉与触摸等领域。这些潜力少有人知，更极少被人们使用，它是人类天赋传承的一部分，更是文明进化突破次元壁的前提。你们之所以会认为特定肉体感官才能接收来自外界的既定刺激，并转译成大脑可以理解的电脉冲资料，正是因为你们当代的所谓科学学习过程造成了认知的制约所致。其实不管在任何状况下，哪怕肉身已毁，自我五感的感知能力还是可以照常工作的。

细雨社 www.xiyushe.org

这些能力在人类发展中之所以被忽略，实际上，只因为自我无意间发现了目前的感知方法，并一直坚持不放，造成了理念上的局限。意识间彼此有着强烈的心电感应，但自从使用语言与文字后，读心就被屏蔽了，只留意字面的意思；自从导航被运用，全球场域自定位的方向感就丧失了；自从有了耳机，自然的声音就被忽视了。人工智能的崛

起会让多数人连自我思考都不再去运用。

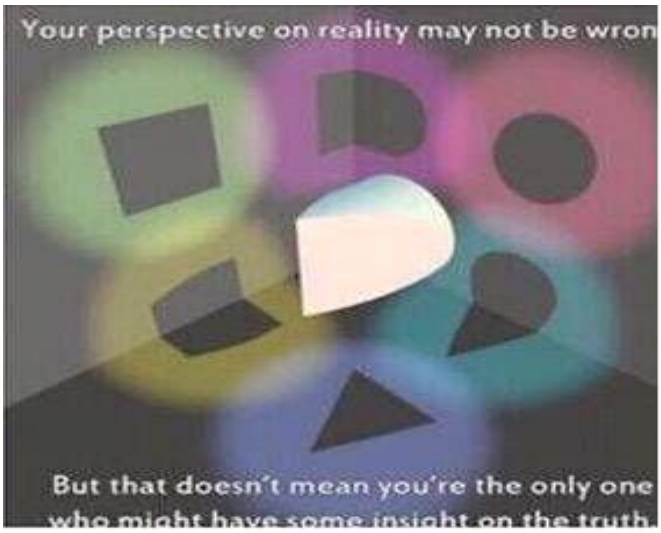
在你们的场域之内，其他物种则选择不同的方法进化着：燕子可以不依靠导航精准地往返欧亚非大陆；多数昆虫与动物可以通过心电感应彼此沟通，甚至这沟通是跨物种的；一些动物可以用嗅觉看东西，一些则可以用舌头感知世界；很多地下洞窟中的生物，彻底放弃了感光眼，却并不是瞎子……

它们利用不同的感官体系累积众多不同的认知方式，建立起一个完整的感知架构，将信息转译成大小、重量、温度、质地、色泽等信息。所以，声音是可以被感觉到的，不仅仅是可以被听到。

行动同时发生在很多系统之内，并同时有它的实相，没有任何一个行动和其他行动是一模一样的。行动越过特定的原发场域，其涟漪在各个位面上激荡，在相互套叠的时空中同时显像，但又因不同位面的内在法则而显化成不同性态的扭曲伪装。一个行动一旦发生，它就永远不会全然消失。

外在伪装的显化从一个系统传递到另一个系统，这种转移必然会改变行动自发本身的原有面貌，就好像一队人相互传话，扭曲在发声与听闻间连续发生。因为你们受到自我认知的制约，习惯以伪装感官关注伪装实相，所以也就失去了感知真实的能力，甚至嘲讽与质疑多维实相的存在与真实。

感知多维平行实相时，要知道在不同的维度位面实相中，也有全然不同的扭曲在同时发生着。因观察方式不同，所见的形象也各异，从各种不同的视角感知到的实相，没有哪个更真或更假，都是同一实相的不同侧写。



细雨社 www.xiyushe.org

赛斯说过，在我们世界中看到的所谓外星人或飞碟，与它们本真的面貌其实全然不同，它们所显化出来的物相只是被我们这个位面显化规则与肉眼感知方式扭曲后的产物。

人们是可以自行训练、改变自己感知世界的手段的，通过载具的代偿或更多运用内在感官来了解事物的本质与属性。单纯地利用外在伪装感官来观察世界时，对某些感知的观点是相对真实的，而对另一些观点则发生了巨大的扭曲和失真。在任何实相里，可以感知的那部分，其实在很大程度上主要是由观察者的视角决定了其所见，而不是由既定真实决定了其本身被感知成什么，这扭曲源自你们用怎样的感官或仪器来感知多维实相。

自傲的人类鄙视动物，其实多数动物都要比人类进化发展得更全面，动物建立的气味意象和视觉意象相比，其实毫不逊色。

想要去感知一个行动的念头，就会改变这件事本质上的显化方式，想要感知的念头就是再一次的张力。就好像往池塘的水面上投下一枚石子，而你想要观察其涟漪的想法就又投入了一枚石子，观察的扰波就会扭曲和改变原有水纹的路径，所以本真的行动无法被真的抓住和掌控，有一百个观察者就有一百种平行实相。而这一百种平行实相与那个本真的实相确实有直接关联，但因各自的扭曲又与本真实相其实都毫无关系。





眼见为实未必是真——光影的套叠、视角的方位、焦点的远近，决定了自我认知。从不同的角度你所体验到的真相其实是全然不同的，所以彼此争论是非在高维看来毫无意义。每个人都只生活在自己的个人实相中，你的世界里只有你自己，因为换一个角度，换一个焦点，一切都会全然不同。没有两个实相是相互一致的，所有的平行都同时存在，也都同样充满了个人的扭曲。

由于感知这一行动本身就是对固有行动的干预与干扰，所以任何被感

知到的本质都是扭曲的产物，是基于本真的、很个人的平行"实相"。每个观察者生成自己的实相世界。这些相互平行的自我实相，有些信息相互可彼此印证，构成群体实相；有些知见则更多地充满个人的扭曲，形成个人实相。

角色的自我意识越强烈，头脑线性逻辑思想参与度越高。当代人文认知越根深蒂固的观察者，对实相形成的扭曲就越强烈。无论这扭曲多么微小，观察者看见的实相其实都是自我意识新创造出来的平行外在伪装显化。





宇宙本身是向内凝聚的，它的多样化超乎你们所知。被感知到的物质本质，大部分取决于那些感知它的观察者。在真正的实相中它本是许多不同的东西，而不是你们认知的那同一个东西。在伪装层之上的电子层面里，它有一个“本体”，在电子系统之内不存在物质资料的感知者，如果你进入电子程序层去看你们的世界，你的感知会全然不同。

在你们的场域之内，汽车被感知为实物；而在电子层，这辆车看起来只不过是一个影子。在一些系统内，车辆运动时才被显化感知；而其它系统，它不动时才会被带入计算。根据观看它的感知系统，这车形

成的概念是不同的，车内承载的其它的相也会以同样的方式被感知或不感知到，这就是为什么飞碟可以瞬间出现或消失在你们的视野与世界里。

人们以为实相外没有其他实相，但实情并非如此。只有打开自我的多重内外感官，你才有可能利用多维感知能力去体验到多维时空体系。用伪装层中的伪装物制造出来的机器是无法探索多维时空的，所以对于你们来说，这个世界有 96%的物种是不可见的。但它们并非真的不可见，只是人类用错了方法——外在伪装感官与伪装层的机械科技对其它维度是无感的，这源于位面上的能量频率显化不兼容。

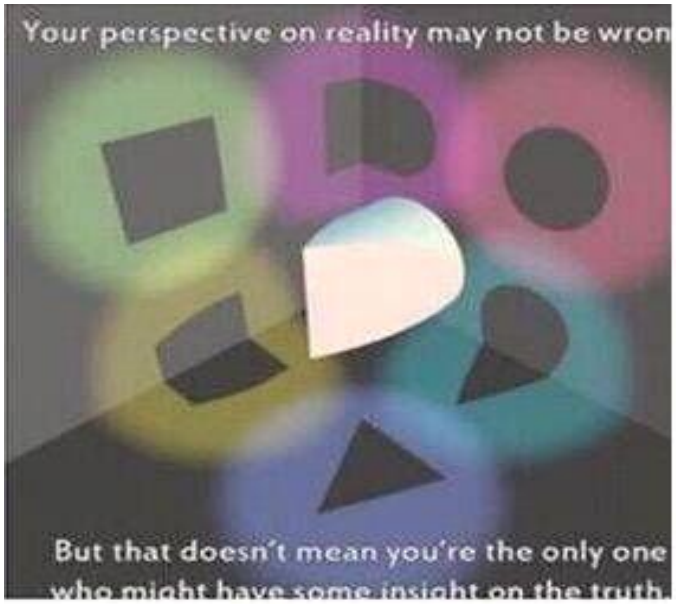
你们自己的肉体系统之内有潜藏着的多维能力，不同系统位面上的居民们其实都生活在同一套叠空间之内，只是各自因感官系统不同，所感知到的实相也是不同的。当你通过不懈的练习，打开自己的内在感官后，各种多维的资料会有如戏法一样被自我感知到。这时你需要知道，不可以对麻瓜们说出你获得的知见，因为那样你会被他们带去“治疗”。人们恐惧异类，就好像当权者恐惧真相被少数人说出一样。

细雨社 www.xiyushe.org

伪装感官能够感知的，真的是自我意念积累构建出的模式。因此实相会以不同的方式被每个观察者感知成一个很个人的平行世界，而且每个人都只活在自己的这些记忆中。实相的本质被感知的企图与意识分析的过程扭曲。自我意识之创造的张力导致了一个新的扭曲，一个平行个人的“实相”因此成形。

颜色本身是一种能量频率，它可以影响观察者的情绪，而观察者的情绪也可以影响自己所见的颜色。比如经常穿暗色系衣服的人对自我的评价就会比较负面，而一个意识频率较低的人，看世界时总觉得到处都是问题与晦暗的色调。

个人的意识频率决定了他在同时性中关注与摘取哪些信息构成自己的记忆，而记忆又构成了他个人的实相世界。对同一个实相，不同的观察者由于自我意识频率不同，观察与解析的焦点各异，感受到的实相与自我当下的心境是自动直接匹配的。如果你较负面，那你的世界就充满敌对与灾荒；如果你平和，那你感知到的一切也都中庸平静；如果你激昂，那你察觉到的冲突与起落也就剧烈。自我的心理状况决定了意象以哪一种方式被扭曲成你个人的实相。



通过这些资料你们现在应该能够了解，比起外在感官，内在感官更能够让人如实地感知到基本实相。在各式各样的系统当中，实相的外在物相其实都不一样，而若能透过自我潜意识与全我共享多维感知，就

可以整合各个不同系统之内所见的整个实相画面，获得所有实相的总和。

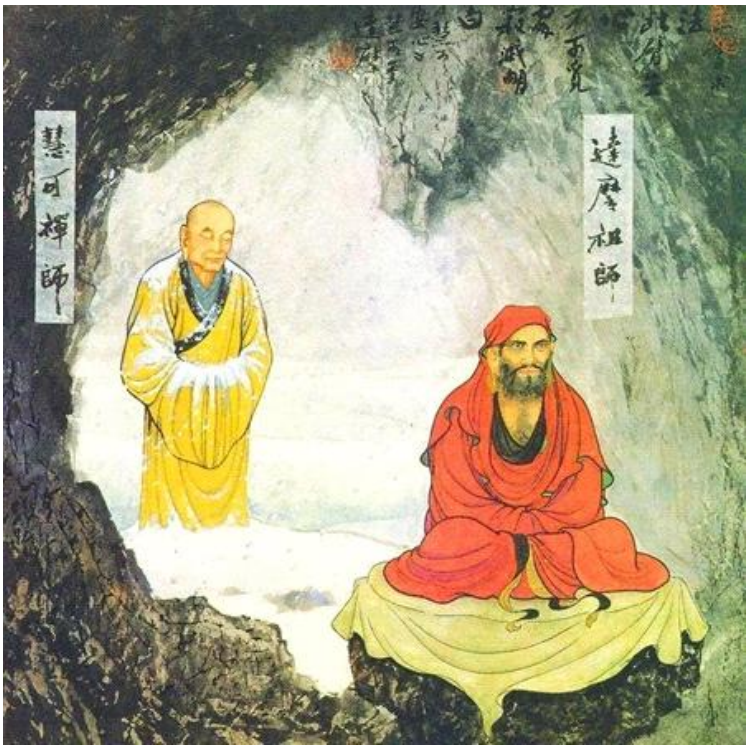
这涉及到一个相当错综复杂的重点，而且隐含着一个错综复杂的多元多维位置概念；要真正地融合全部平行自我，才能感知到真正的实相本质。实相既不完全出现在物质系统之内，也不完全出现在电子系统之内。真正的实相在两个系统中看起来截然不同，在梦宇宙里有所有系统实相的总和，但那还不是实相的本真。

不受伪装资讯束缚的内在感官，或多或少有相对纯粹的感知能力，它不受任何人文桎梏，对很多实相的感知几乎不带任何偏见。

值得注意的是，感知即改变了被感知物，同时也即刻改变了感知的接收者即观察者自身。可以说，意识的张力带来了观察的这一行动，而观察行动具有自身的张力，这张力又带来再创造的变化与新的扭曲。观察这一行为可以说是一体两面的，既改变了被观察对象，也改变了观察者自身。

任何行动、任何实相，一直都是瞬息万变的，且没有例外。任何永久的表相都是幻相。一旦你说什么“是”，那就意味着断章取义的扭曲：在你确定地说它是什么的时候，它已经早就不再是那个样子了；当你说它不是什么的时候，它很可能当下在某一面向上就是那样的。在多元多维的平行实相系统内，一切其实都似是而非，任何定论一旦确定其是非的标准，就因自身表达的局限而扭曲成谬误了。

附录：



道副说：如我所见，不执文字，不离文字，而为道用。

细雨社 www.xiyushe.org

达摩说：汝得皮毛！

道迹说：欢喜佛法如见佛，法无常法！

达摩说：汝得吾肉！

道育说：四大本空，五阴非有。而我见处，无一法可得。

达摩说：汝得我骨！

慧可，礼拜后依位而立，啥也没说——师傅要走，拜一拜送别吧。

达摩感叹：汝得我髓！于是将衣钵传给了慧可。

须菩提，若有法如来得阿耨多罗三藐三菩提者，燃灯佛则不与我授记，

以实无有法得阿耨多罗三藐三菩提，是故燃灯佛与我授记。

世尊！如来在燃灯佛所，于法实无所得。

须菩提，于意云何？菩萨庄严佛土不？

不也！世尊，何以故？庄严佛土者，即非庄严 ...

“无忌啊，你还记得几分？”

“回太师傅，三分！”

“我再练一遍，你看着。”

“现在全忘了。”

细雨社 www.xiyushe.org

“好，你可以上场了。”

第 155 节 商业智慧、灵摆引导与心灵成长的交融

珍收到出版社的合约。她在斟酌一些不怎么喜欢的条款。她利用灵摆求证，得知最好一字不改就签约。其实出版商已经按照珍的要求在合约上做了修改，最好不要得寸进尺的吹毛求疵。同时灵摆显示她此时不宜前往纽约旅行。罗用灵摆独立验证时也得到了相同的答案。

赛斯告诉珍，出版社的事“上边”已经都安排好了，就连日后踊跃购书的读者都准备就绪了。出版商是个谨慎负责的人，所以他不会滞压拖欠珍的收入，并且会如实地按照销量给珍回款。出版商那边被内在启迪，对默默无闻的珍和当时第一版赛斯资料有莫名的冲动与信任。

如果珍一再修改合同去争取自我利益，肯定可以得到更好的条款；不过，一再欺压一个老实人，会在心理层面上让对方反感腻味这个灵性作家并质疑珍的神魂成熟度。

在手稿完成前珍最好不要去纽约旅行，这最有帮助。珍在信上给对方施压并出谋划策，指导发行商、出版社要怎么进行商业运作，对宣传和促销表现出强烈的关切，甚至还提到自己在这个领域计划出版的书。这种外行拍着脑门领导内行的事，让对方会很难办——尊重你的意见，会乱了节奏；不尊重你吧，你又是作者。赛斯建议珍最好别人为地去裹乱。的确可能争取更好的条款，但会因此失去长远的优势。为此徒增烦恼，承受其心理和心灵压力毫无必要。

书会成功，并树立声望，更会获利，一切都在所谓的未来中被安排好了。虽然现在的合约条款不太好，但下一份合约会好很多，因为畅销书作家的身份和一个新手不可同日而语，到时候出版商会对这份合约觉得很不好意思。

做人做事留三分，不可满，学会让利才能共赢。

写这本书的努力现在应该持续不断进行下去，中间需要有完全放松的时段或周末休息作为能量的张弛调剂，但平常应密集地积极完成传输写作，不应该中断传输、长时间地去度假，这对珍与本书都会造成影响。能量信息流自然会带着珍完成本书。

书名成功地引起两家出版社的兴趣。但有一家出版社对陌生的赛斯资料小心翼翼，那个老板不信任内在直觉，导致拒绝合作。这本书日后会被再三翻版，再印出平装本。

赛斯书会在对的时间逐一完成并面世，只要珍不掉链子就没问题。

珍需要也可以更多地信任灵摆，经过训练，灵摆就可以为预测提供有效准确的答案。

再次强调珍要恢复明确的定期的冥想练习，并养成习惯，在河边散步甚至吃晚餐对你们是有好处的。长期在室内伏案写作会让身体匮乏能量的自然流动，日光浴可以让他得到充分的休养。同时珍要进一步加强对梦的记录。

绚爵社 www.xlyushe.org

灵摆可以查验直觉的预言是否存在扭曲，不过这需要长期训练。你们常常为即将来到的事件挑选多种可能的路径，而你们使用的文字相比多重实相来说却经常不够精确，不足以充分地传达复杂多元的整体画面。要知道未来并非是单行道，那是一个极其复杂的立交桥，在某一个路口上，一时的犹豫或恍惚就会错过进入某一实相的窗口，令后续剧情发生巨大的轨迹变革。



若要预测一个特定人生片段的走势，其涉及到的范围非常之大，通常太大了。遥视的资料会持续不断地进入意识，有些会在日后成真，被使用到，并成为行动的实相；其余部分则会在同时性中成为平行实相或对等实相，不被这一版角色我所感知成记忆，因为那些资讯与这一版人生的前后文不相干。

第 156 节 角色我与全我大行动的合一意识

珍不听赛斯的告诫，继续困扰在合约的条款之中，犹豫不决，担心害怕。赛斯说你们不像春天的知更鸟，叫声也不悦耳。看着最近几天的发展，我觉得很好笑，珍已经在买房、辞职、合约、戒烟等很多事上掉链子，导致在命程中一次次陷入事后诸葛亮的被动，一再地放马后炮让珍一次次错过了对自己有利的实相轨迹。

在全我的宏观大行动中，在没有线性时间的第五维里，角色我的各种人生路径同时体现在电子矩阵里，一切可能性与后续的涟漪都是一目了然的。对你们而言，一切几乎都具有无限复杂的可能性，但在第五维中，在同时性里可以看到你们看不到的行动轨迹。有无数多的维度，所以行动自身可以自行生成无限多种可能性。

细雨社 www.xiyushe.org

在你们的这个外在伪装界面里当了解行动的多维同时性，因这行动同时存在于神魂的梦世界之内，和角色我的心理实相之内，以及你们自己有点熟悉的其他领域之内。

通过灵摆的运作，角色我更容易透过潜意识触及内在信息，帮助意识觉知获得提升，让你们对神魂的意识心向和内在行动的规划有所觉知，可以展开多重自我在各个位面上彼此行动的有效配合，让一个行动加入和浸没在另一个行动之内。

角色我的头脑与很个人的逻辑，利用自由意识活出很自我的人生路径，

但这行动往往与整体行动背道而驰，导致内在力量的相互撕扯，而让此生一事无成。人们习惯了使用头脑而非神智解决问题。利用灵摆观察意识心想要采取的行动走向，学会臣服地接受其引领，利用得到的答案展开后续行动，可以在长远的角度上取得最大的自我受益。

这样可以让自己主动加入与成为全我行动的一部分，增加本身行动的能力与有效性。这样的行动会对它本身起到良好的作用，在主人格、人格、人格片段、角色我中，这种处理心理行动的合一态度极其重要。

角色我与作为自我神魂的人格片段和全我的意识连结，表现在神魂的心愿所向——自我热忱中。当然内在热忱要与肉身的食色肉欲或角色我的名利攀比心相区别：神魂的初心永远是利他的，而小我的初心永远是利己的。神魂为道日减、以失为得；小我以不得为失。要知道心理行动的行动是自行产生的，而且永远有效且存在。

细雨社 www.xiyushe.org

每个人都只是能量的管道，能量无法保留或私有化，它就像呼吸的空气吸纳后必须排出。当角色我企图想要否定与背离内在行动时，其行为会自动地改变整体行动的本质，同时也会导致全我计划的改变。当个体否定全局行动时，个体所具有的本质也会随之改变，这改变让角色我背离自我群体的整体趋向。

当角色我的意识能量导向想要彰显成具体行动时，想要彰显自己的性格与意向时，这种自我冲动会显化为行动；而彰显自我存在感的行动意愿一旦酝酿，就必然会被展现出来。在心理界域中，被压抑的情感

从来没有真的被压抑，隐忍只是等待爆发的时机，因为心理行动一旦有了起心动念，就无法被真的阻挡。

自我反省时，不光是查看自己做了什么、说了什么，最主要的就是自己在想什么、想了什么。没表达出来的与被表达出来的其实同样重要，甚至自我的心理往往比外在行动对自我的影响更加重要。所以只要起心动念，其实就已经触发了对后续实相的改变。

在心理层面上忍耐与压抑情感是不可行的。不管用什么管道，情感的能量都会找到出口，转化为行动。选择隐忍与压抑情感的企图，本身就是一个心理行动，它会诱发后续实相轨迹的改变。

情感的阻塞就像一堵墙，忍耐从来就不是什么美德。需要学会转念的功夫：观见心念的起伏后，要学会利用转念把自己的私心觉悟成助缘，观见其中角色我的偏颇习气，进而把行动的志向用在品鉴矫正自我缺陷上。

物质结构之外还有其他种类的结构，情感和思想是有自己的结构的，操纵这些结构的方式与操纵物体的方式相同。你心理发力的方向会形成实相显化出的现实。行动在每一个可能的活动场域之内都有实相。情感在电子层和生化层上都会诱发结构上的改变，这一点极其重要。

情感不占据你们所知的空间结构，但也是一种结构体系。情感是自我行动当中相当自然的一部分，在不受干扰时是流动的。它们具有电子

效力和形状，是人生故事中预设下来的伏笔，就好像音乐或影视剧中的煽情桥段，这带来必要的能量激荡用来触动心灵。不要试图抗拒情感，抗拒情感的行为本身不但有害而且注定失败。麻木不仁或隐忍成疾都不是当有与当用的，感受并转化情感带来的能量冲击，借此认清自己的在意与借机修正自己的短板，才是当有与当用的手段与行动。

把这些情感故事结构想成是在梦中的故事，就能更清晰地了解这些心理结构是如何被电子层操纵、构成人生情景剧的。如果你在梦中抛球，抛球的自己和这颗球都不真实存在于任何空间结构中。情感结构也是如此，它真实存在，却不被显化为物相。任何拒绝或否定其能量激荡的行为，或试图不处理这一情感结构，都会涉及与诱发出另一组行动的涟漪。拒绝情感的行为本身就是一个心理行动，这行动与情感行动拥有同样的效应。

二胡、唢呐、小提琴，无声的图片却因乐器的音域与常见的乐章而让人直接感受到悲凉、喜庆与多变的情绪触动感。一些人听音乐时会跟随舞蹈或哭泣，这是乐章中被内置了的能量波频与心灵发生了指向性情感共鸣。这种被内置预设好的情感波动还发生在小说、影视剧、甚至人生蓝图剧本内。



人们觉察到情绪化带来的种种，于是试图抗拒它，逃避它，或肆意放纵它，这些行动都又引发出新的问题来。角色我想要理性地客观化或远离心灵行动的企图是徒劳的。要知道，感受到人生剧情带来的情绪感受，这不是潜意识的错；而当角色我把情绪看成是个问题时就出现了问题，因为拒绝吸纳或接受一个既定的人生行动。

角色我以客观结果的形式存在于世，而形成这一角色我的种种心理特质，是在人生规划时被塑形到这个角色的人生铺陈里的。角色我的人生剧情以此为中心，聚集在自我周围，被按时间线逐一展开。当自我拒绝这些预设情感是它自己人生经历的一部分时，会造成两种可能的行动趋向：

一、角色我试图利用无视或逃避的手段，让情感回到自我的逻辑主观状态。

二、试图用符合逻辑的解释，把情感波动客观化，让其被头脑逻辑合理化。

不管是不吸纳还是不接受情感的合理性，任何一种情况都是角色我的错。角色我本身是一连串全我大行动中的某一脉络枝节，角色我所能感知到的全部，只不过是更大主流行动中某一篇章里的一个侧面。全我挑选出或多或少的类似行动集结在一起，指派给某一人格片段去体验。

角色我很不喜欢改变，但又依赖改变以维持它本体的可持续存在性。所以内在神魂在发展与规划人生故事时，特别去选择那些将形成其本质的典型行动成为人生经历。因为自我无论如何在行动的经历中一定会发生改变，那些它曾在出生前选择接受的行动或情感，在人世间可能又会被自己否定或逃避。

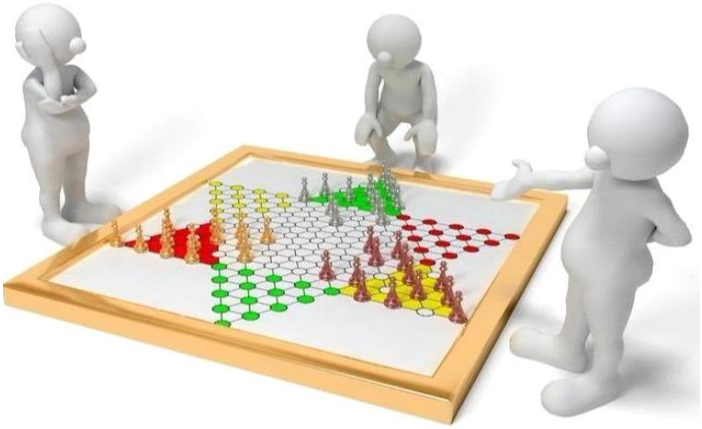
细雨社 www.xiyushe.org

角色我的这个特质习气，往往导致拒绝接受体验情感波动，于是矩阵系统会构建出对等人格，在此同时又建立起另一个接受这种特定情感的平行自我或对等自我，令自我在不同的选择路径上对抗它自己。这样的情感透过梦得到释放，对等自我透过梦，看见另一个不同的人生实相被自己同样真实地体验。对做梦的这个自我来说，梦的价值是有限的，因为多数角色我不接受梦中的自我与其见闻确实是另一个真实存在着的实相。



自我的力量其实是取决于它的弹性，若能无条件地接受和吸纳更多复杂的行动，且与它们合为一体，那将带来自我质变般的飞跃性内在成长。当角色我能坦然地接受一切内在行动与其诱发的情感波动时，角色我就与自我神魂还有全我达成了合一意识。如果角色我一味地逃避或否定自我经历，利用人文逻辑去合理化自我情感体验，那最终一定会耗尽自我主要的核心能量，让自我无法将能量用于达成自身重大行动的初心目的。

就好像下棋时需要有一个全局的全盘考虑，有些棋子只能原地不动，担当阶梯，甚至后退来接引一体的全部。如果棋子们都利用自我的自由意识随意而行，那一盘大棋走起来可就累了——刚布好局就又乱套了，所有精力都要花在内耗的整合上，而不是互助通关上。角色我排斥宿命的情感无论如何都会被其表达出来，令其成为反抗者、叛逆者。这姿态与做法会分裂自我组织结构，相互对立与内耗核心能量，不听从全我的组织指令。



那些在角色我看来毫无意义、无法理解的行动，往往就是这类角色我因认知局限一时无法理解、吸纳、承认的情感造成的。这样的情感对自我神魂来说，在出生前曾经是可以接受的，而且具有吸引力，明白这是对自身有助益的滋养，否则它也不会允许这个情感靠近自我控制的界域、成为人生宿命中的剧情安排。

每个自我都有自己的一套特质，对此它自己有时接受、有时排斥。有些习气特质对任何既定的角色我来说似乎都是格格不入的，这样的问题，大部分是由第二组替代特质引起的。

比方说，一个自我能够接受难以控制的暴力杀人欲是他自己的一部分，就不会自动排斥“恨”这个情感。角色也许不喜欢这种因愤恨而升起的暴虐情绪，但不管何时，只要角色还处于剧情中，他就会承认复仇的冲动是他自己的一部分。

一个曾经接受这样的暴力意念，也知道它是某版人生行动中可能性的内在神魂，如果后来反而排斥自己经历过的这个面向，厌弃或想要割

裂这曾经的自我，就会永远再也没本事承认这个一度可接受的情感了，因为他实在太清楚这个从前本来经历过的行动了。

如果神魂从未真正接受过这样的暴力行为是解决问题的可选项，那这种毁灭性的行动模式在自我内的这一意识面向上就不会形成任何纠结与冲突。这因为该倾向从来不曾是这个自我内在的一个重要体验部分，而且这种可能性或多或少都会被自动舍弃，这样的人连伤害别人的念头都不会试想过，所有基于伤害他人而令自己获利的近似想法也都不在自我模式的特质里存在，甚至想都没想过，更别说自我内在的撕扯与内心挣扎了。

比如说，赛斯体验过一个淫乱的教皇，也经历过做妓女的一生，如果他拥有佛教徒的宗教背景，并很当真地把那些经历看做是罪孽，就会发生两种事情：

细雨社 www.xiyushe.org

1，觉得自己有罪，并经由自我意识的主导，把自己投入到地狱的亚空间实相里；

2，若死活不承认也无法面对自己做过的“荒唐事”，厌弃妓女的身份或色情教宗的经历，就会一味逃避，无法完成全部自我意识面向的整合。

经历清教徒般的修行和经历以纵欲为主的人生构成对等体验，经历女性面用肉体换取财富的人生和经历男性用权力贪婪肉欲的人生，构成

对等体验。

这些种种所谓的不堪，让神魂全面地认知到自我的各种如果；但要是因某些故有的是非理念偏执成了成见，不能放过与接纳自己经历过的所是，那就会导致自我持续卡顿在一种不完整的自我局限中。



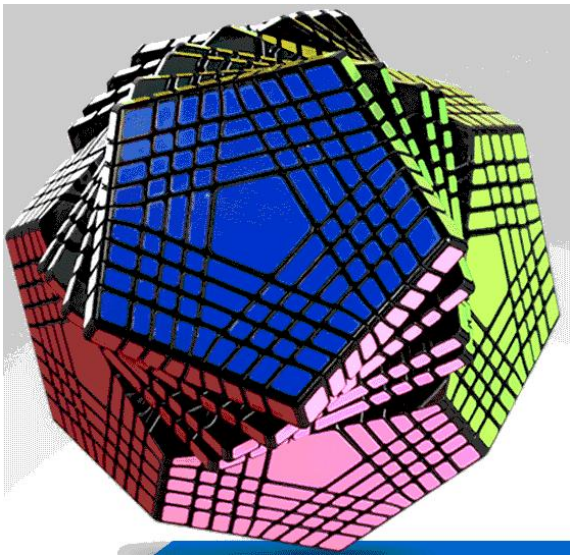
细雨社 www.xiyushe.org

所有的界限都是外显的界限，纯属表面的界限。

任一类型的一系列行动，都会融入到另一组行动之中，彼此成为相互的一部分，所有外显单位都只不过是由功用与行动功能形成的伪装显化物。在这个背景下角色我只是一个供意识行动的功能，在功能之内当然也还有功能，这应该明显可见。

角色我企图让自己的功能，成为其他功能的指挥者和中心。角色我自认是脱离内在行动而具有独立意识的个体，但显然它从没有脱离电子矩阵。就像在梦中自我觉察不到编剧的痕迹，以为自己有很大的自由，在时间、空间、视角切换上都有很大的随意性，但其实整个经历都不涉及到任何你们当下所认知的空间，所以只要自我本身能允许自己削

弱客观聚焦的强度，就有可能踏破虚空，获得不受时间与空间束缚的经验。



自我可以在这么做的时候保有自己的本质，前提是只要能把其他行动的实相，觉知为其自身形象的一部分。换句话说，没有所谓的其它平行自我，也没有所谓的其它平行实相或各个不同层级的意识形态，一切的一切都是一体中的不同意识面向和意念显化，它们不是彼此分裂且平行存在着的，而是犹如魔方上的不同颜色，本是一体显化，又彼此各异，且功用不同。

细雨社 www.xiyushe.org

当自我透过潜意识拓展与神魂之间的交流程度时，沟通会促使自我接受额外的能量和行动，这会带来更进一步的自我扩展，令自身形象有所改观。

神魂在入胎前渴望尽可能地让自己客观化，当人格自我的稳定性建立后，它历经世事发展出自己的韧性，具有了更大的心智认知弹性，能包容、兼容、接纳的东西越来越多，可以把各种实相涵纳入它的觉知

之内而不感到相互冲突与对立。这样的涵纳对神魂非常有益，但如此一来，当然自我也会随着改变，而任何改变都会遭受角色我的极力抗拒。头脑逻辑依靠二元的是非而判断对错，而神魂却可以无条件地接纳各种不同的意识形态彼此兼容共生。

人类未来的演进会朝着这个方向走，但并非得如此不可。人类必须以这种相当基本的方式做出改变，把其他实相涵纳在它的觉知范畴之内；而不是说这不科学、那有违宗教律典。角色我能把神魂发出的指引能量，加载到人格的其他面向中。如果自我能够如此扩展，那自我就有可能觉察到很多它过去不认为存在、也不认为可能体验的其它经验。

自我需要的确做出改变，角色我从来不是一个特定实相，而是一连串或一整组有方向在行动中的一部分，人格确实有潜力实现无限的价值完成。完成内在自我整合永远不会令其减少自身的存在感，相反还很有可能会获得比现在多得多的收获。这带来巨大的可发展性，这样的可能性大部分静静地躺在人类的未来中。到目前为止，这种可能性还仅仅是一种可能，因为没有任何东西会迫使人类主动放大它的觉知范畴，走出当代对科学与宗教认知体系的迷信。

细雨社 www.xiyushe.org

第 157 节 观察者行动对认知建构的影响

实相的基础本质和行动的本质无法被改变。每个意识体从实相中摘取出自己想要体验的某一部分，对其展开属于自己的特定行动。在这些行动中，自我经历过的实相可以被其行为的行动改变。没有一个既定的行动是单独发生的，任何对实相的观察与行动的参与都会生成一个带有个人特色的、新的与本有实相平行的扭曲版本。

行动确实是依据本质展开的，但被体验者与观察者感知为实相的实相，在被感知的过程中发生了无可避免的扭曲，被感知扭曲后的实相不再依据原有既定行动的本质，而是依据感知者的本质。感知者的观点和参考场域，会渲染他感知到的实相本质，随即或多或少地为其添加入与自己意识频率和认知水平相关的扭曲。这一点极为重要。

绚爵社 www.xlyushe.org

本质不会被改变，而观察者的行动又改变了他所感知到的本质，这听起来或许互相矛盾。感知者因感官的局限性扭曲着被感知的实相。虽然电子矩阵中的实相仍然维持它所是的样子，并不会因感知者的行动而发生真实的改变，但感知者却在行动中生成属于自己对实相的认知与记忆，这些认知与记忆构成了被行动者认知到的自己的世界。任何观察都必定造成扭曲，这种扭曲构建出一个新的平行实相，那是一个仅属于自我的平行世界。

现在，把这两项陈述摆在一起，你们就会看到，大致上，个体只是从

他自己的参考点，经由他的外在感官来感知基本实相。他个人单方面的对基本实相形成感知，感知的记忆构成个人的世界。你的世界里发生什么都是你自己的事，那并不会改变电子矩阵中本有的实相或那个行动的本质，因为它独立存在于任何一个观察者的参考场域之外。

任何意识焦点在企图感知本真实相时，必然会生成与其自我意识特性状态相匹配的特有扭曲，进而形成一个仅属于自己的新实相。所以，他感知到的实相当然合情合理，因为他对这个实相的感知，正是他基于自我需求而生成的、供自我体验存在的基础。

任何个体对于他自己所感知为如此的“实相”都会起反应，而且因为是他自己从基本实相中亲自创造出来的，所以他才会如此真实地感知到它，并信以为真。因此，对他而言，这些扭曲便形成很多独特的差异性平行世界，这些差异赋予他私人的实相以特有的性质。

细雨社 www.xiyushe.org

在你们的这个伪装层里，在这个系统之内，那些把他们的角色行动与其他位面的行动看作是彻底割裂无关的科学家们，或那些在某方面似乎不符合科学认知观的“心理不平衡”的“病人”，经常被告知，必须要与本位面的实相有更清楚的连结。心灵的过度的解离或对物相过度的当真都会导致自我迷失，无法有效地体验人生剧情带来的启迪。

这不是他们的问题，因为他们和所有其他的个体一样，感知到他们自己“创造出来的实相”，所以问题的本质是由观察过程中的必然扭曲造成的。这与个体对整体实相的态度无关，而是与他们创造出来的个

人实相密切相关。观察者的确与本真实相连结得很好，可是自我生成的伪装实相却远比人生剧本素材源泉的本真实相更加扭曲，这正是主要的问题所在。

因为你们自己生成的实相太过扭曲了，才会出现一系列自己解决不了的问题。前面提过，你们理所当然认定的物质宇宙，其实是梦宇宙的分支，这梦系统既多元又多重。在这个所谓的伪装物质宇宙之内，你们只聚焦在彼此所见的相似之处上，而默契地共同选择忽略那些可见的天壤之别。对于每一个角色个体来说，每一个实相绝对都是独一无二的，而且透过他们自己的行动，他试图向同类沟通他自己感知到的这那一个实相本质。

细雨社 www.xiyushe.org

我们讨论过心电感应在这方面的运作方式，也讨论过如何维持聚合的伪装表象。在很多案例中，那些被称作心理不平衡的个体，他们看见或听见了不同的实相，那只不过是因其构建出的个人实相与其他人的扭曲有所不同。当“异见”者把自己的见闻与别人分享讨论时，其他人无法从这类“非凡”的所见中，找到与自己相同的实相扭曲，于是就认定这种人有“错误的妄想”，是一种病态的不恰当的观念建构。

约瑟，每天在固定的时间练习半小时的灵摆使用，会对你有益。但最好不要超过半小时，那对当下的你没有好处。太过投入且过度地使用它，会导致意识的整体焦点转向往内的个人潜意识。半小时已经足够了，可以受益却不会沉迷。

若此时太深入其中，将你的能量大量地灌注入个人潜意识里持续地向内探索，会阻碍来自内我更深层面向外的自我表达，影响创造力能量的外展。半小时的练习足够让你和自己内在重要区域顺畅沟通，又不会阻碍其他内在自我的能量向外完成表达。建议你重拾绘画或素描，你会发现你的能量现在得以享有更多自由。

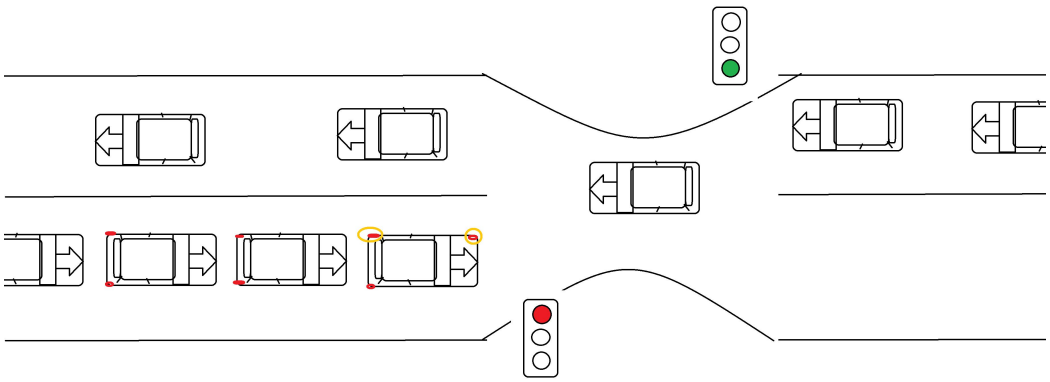
不要把太多能量投注到对过去的追溯上，这是一个危险的做法。在没有足够神智能力处理过往矛盾扭曲时，过多地知道以往的矛盾会令这些问题显现在你现在的身体上，形成没有必要的扭曲与痛苦。你情绪上的烦忧是因为你一直没有作画，内在能量渴望获得表达，展现出新的创作性抒发，但你一直压抑内在自我的自我表达。没作画的原因是你将能量用来当成聚焦过去的探照灯，以搜寻某些你现在无法应对的问题。

这错误是可以理解的。探究是好事，只是你太专注了。在连结你自己内在实相与连结你自己外在关系的平衡中，你失衡了，导致了能量流动中的冲突。在这两方面你确实学到了很多，但外在表达与外在关系对此刻的你更有用，你要为完成自我表达而工作，你有很多绘画的点子积压在思想里无法被展现分享出来，其中有一部分是你感知到其他层面上的事物后得到的启迪。

要知道在艺术创作上使用你大部分的能量，是你的本质，你必须以这种方式把它传导入外界公共实相层面。你的本质要求你用丰富的内在

资料形成新的完形，而且在为内在多重自我作画时，自动使它们可以透过心流向外连结。你需要内在资料和内在旅程，但这些一定要有节制，不能过度。

要保留个人潜意识里的能量，如果一天中用来研究内我其他领域的能量消耗过多，会导致外显的能量阻塞，这最常发生在个人潜意识层里，意识管道长期被好奇的角色我内寻占用，导致外显的能量无法被自我顺利表达出来。这并不是说你应该停止对内在自我的探究，一个有节制的时间表对你顺畅地使用潜意识通道非常有用。但不要超过半小时。



过度地使用灵摆内寻会形成一种自我发展的抗拒。在当下这个发展的阶段中，若能量被过于鲁莽、过于猛烈地导入内在自我的过去、导入个人潜意识深处，会造成一种可以比拟为封闭回圈的反应。这不但不能解答你寻找所有病因的疑问，还会因打开潘多拉的盒子，释放出你此刻无法化解的那股病态能量，那是过去构成身体各种疾病的能量。

如果你没有能力应对铺天盖地的马蜂，那就最好别因好奇而去捅马蜂窝。

以后当心智与神智更成熟了、自我能量更充沛时，这些当下无解的难题会自然而然地过去，到时会有一股更自由的能量，且释放它的速度也会更快。而现在当你探索身体疾病的根本原因时，你的一部分因好奇而激动，另一部分因畏惧而焦虑，自我相互在内部形成抗拒，这抗拒会耗掉大量的额外自我能量。

就好像你逼着一个小孩子阅读莎士比亚全集还要写出深刻的人生读后感一样，这样的功课在初期是不适合的；当进入古稀之年后，那些当初绞尽脑汁也想不出所以然的领悟会很自然地被洞悉出来。

疾病的出现，原发起点是内在能量未能顺畅运用的某些点或结，因心理上的抗拒而相互冲突、集结成扭曲的卡顿。现在罗这个角色显然没有这股卡顿扭曲的能量，但它留存在人格里，你的能量耗费在抗拒的内耗上，而不是用在有效率的行动上，也不是用在有效的意念建构上。

细雨社 www.xiyushe.org

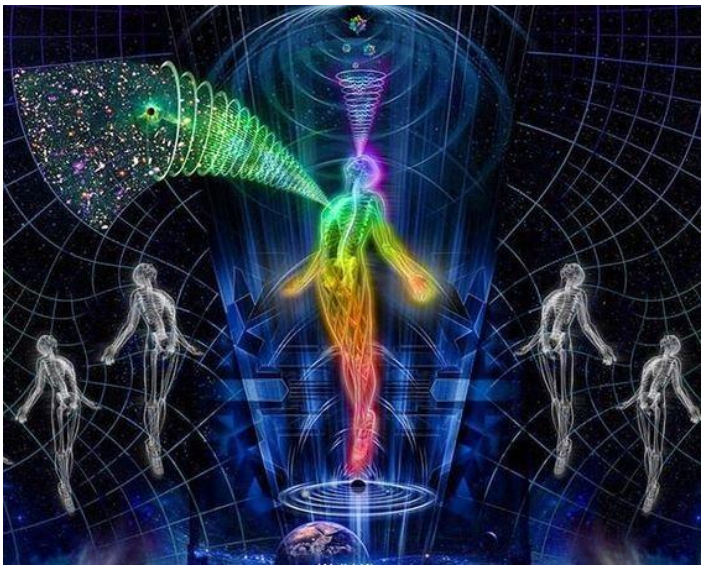
自我基于自己的理由，不想接受过往已经发生了的行动，也不肯放过它，让它随风散去，尘封入它自己的实相架构之内成为历史。这些抗拒点被织入人格架构里，你的问题不在于使用潜意识的通道，而是一直纠结于自我对过往的否定，还试图拒绝那不成熟的自己确实是自我的一部分这一实相。

故事事件内隐含的教训与启迪你没能吸纳，这让反思陷入绝境，不可以把某件事情看成独立的偶然意外，这样反观任何事件都只能看到毫无意义的无常与无奈。每一个行动在全我的整体宏观行动中都具有其

具体且必要的价值，但这对角色我来说，常常难以理解。

最有利的解决之道是：设法让自我以无条件的方式接受它自己过去的这个特别部分。以其所是与本是的样貌接纳全部，包括所有骄傲的成就与遗憾的不甘。

鲁柏现在应该发现，他又开始回想起他的梦，而他的预测也将开始应验。就他来讲，多余的能量库存已使用在他对书的实际关注上，纵使他已经汲取额外能量来处理它们。这里仍然有某种阻碍，我们全部都必须全力以赴。



遗憾的是，得知他的书将会出版，虽然带给他很大的满足，但也让他想到心中的恐惧，不晓得其他人会以何种方式看待我们的课以及他过去在这方面的努力。我们已度过了这一难关的大半，写作加强了他的信心，当他阅读资料时，会加强我们这些课的效力。在他的默许下我们今后的课将会更有深度。如果鲁柏愿意的话，在不久的将来，他的其他能力也会出名。

第 158 节 比尔的溃疡：揭秘人格的真相

珍收到了出版社寄给她签定的合约连同应付款，重感冒现在感觉好了。

晚九点前，《埃尔迈拉星报》的记者“蓓”与丈夫“比尔”到访，为给珍的书写篇推广报道。

我向今晚在这里的各位致上最诚挚的问候，我也像最热忱的主人一样招呼欢迎我们的访客。

我们发现，你溃疡病相关的详情与人格在此生早年被置身在一个情感非常复杂的剧情网络中有关，这牵涉到其父母双方。这关系的起因在十四、十七、十八世纪中都彼此纠缠，当时这个家庭不幸卷入到其他的关系里，截止到目前这些关系都还在寻求解决相互纠缠的方法。

这个人格若想要改善他自己的处境，可以做的事情很多。我发现在过去的故事里，这男女双方的家庭之间相互有牵扯，由于这个原因，彼此建立了非常紧密的心灵架构。他的身体不良的状况，虽根源是在过去的关系里，但显化出来的疾病与麻烦其实是为了可以引起角色我对此的重视，并设法在这一生解决自我的扭曲，让这个人格可以满意地解脱。

现在坐在我面前的这位男士，我把他的人格称为“马努克”，他的心灵史相当的复杂。但问题的解决之道就在他自己的手上，只不过

他自我尚未能吸纳过去的知识。要是能做到对自我不同面向的接纳与认可，将大幅安定他当下的内在纠结与内心纷争。

在 1940 或 1942 年的一个下午，在某个单独的房间里，某事件触发了当前问题的相关连锁反应。因此导致了之后的这个状况。其实，还有一件事发生在这个女人六岁的时候，她因此产生对猫科动物的恐惧。

事件发生在一所学校中，此刻这女人自己都忘了这事，但以后会想起。她的同学用一只养在校外、受惊炸毛呼噜低吼着的猫来捉弄年幼的她。

参与聚会的这个女人“安妮雅克（*Aniac*）”，其实有尚未发挥的超能力，如果她好好去探索，也能拥有聚集能量的潜力。要不是她具有这样的潜能，这个男人当下的状况与问题肯定会比现在更严重。

这男人在过去的一世也是男性，再往前两世都是地位崇高的女性，很有钱又极度聪明。这个女人的上一世是男性。

一般而言，自己的依赖倾向感发展到恐惧的地步，那人格会得溃疡病，这是真的。其实依赖感是相当普遍的，显然不是谁都会得溃疡。

下面是赛斯快被逼疯了的一大段抱怨：

“这里我再度遭受死脑筋的鲁柏多不胜数的重大质疑。虽然我真的试着了解他的作风，但是我发觉，很难了解他这一山远比一山高的自我怀疑。我算不上是他人格的一部分，如果我是他的第二人格，

我会把他人格里受到压抑的那些特质表现出来；但是我得承认，我觉得要找到他在哪部分受到压抑并不容易，难以找到一个比较不受到压抑的人格。

你们两位都知道，我绝不是一副朦胧如雾的大肚佛模样，也确实没有显现出你们印象中在半夜冒出来的鬼魂形式。恕我直言，只是你们自己的无知以及大众的迷信，才让你们以为我是阴间的某一个鬼。

你不得不承认，我是带着极大的善意继续讲下去，确实遭受鲁柏令人非常痛苦又煞费苦心的反对。事实依然是，我是我所是，我不是鲁柏。不只这样，意识本身基于它自己的本质形成实体物质，这根本就是你们的科学家真的会发现的事实，绝非迷雾般、魔术般的迷信。因为我就像你们所有人现在一样，曾经在物质世界居住过，这并不代表我现在是某种神秘难解的超自然生物，源自晦暗唯灵的可疑之处，设法入侵容易受骗又神经过敏的意识。

我的时间有更好的用途，当然鲁柏的时间也有更好的用途。打从一开始我真的就很感激鲁柏不是那种容易受骗、假神秘的性格类型。虽然如此，鲁柏为了坚持他的神智健全，用团团抗议把我包围住，意思是如果他神智健全，那我一定是穷凶极恶的七眼怪兽，对此我无计可施，只是越来越火大。他确确实实默许了这些课，而我的确也很喜欢你们俩。尤其是，我了解你们不在乎人类同胞的意见。但是我们的鲁柏，之前从来不在乎他人类同胞的意见，现在却忧心忡忡，起而反抗。他怕什么？

其实，答案太明显了：这位伟大的作家怕被发现。为什么？因为他说出来的话不是他自己的。他太清楚这些课的重要性，我不怕他的自我，因为连他的自我都知道。这在鲁柏身上其实大部分是假装——不是有意识的假装，而是假装。他个人不但完全知道这些课的重要性，也了解结果影响深远，而他的确相当有能力处理结果。

约瑟啊，今晚的课是颇为重要的一节，那个来参加我们这一节的女人也很重要，可以说，因为她的能力帮助我晶莹剔透地传过来。这里我也无意贬低鲁柏，因为我也太了解那些会套用在我们身上的心理测验；显而易见的是，你们可贵的私密性在这方面确实被侵犯，未来也会。你们没有人会因今晚而后悔。”

细雨社 www.xiyushe.org

我们继续吧。

显然，溃疡病此时是为这个人格达成一个目的，这个目的必须被揭露。我们来做个“生命解读”，这会很有帮助。这样一种生命解读涉及从过去到现在各世的事件，包括整体来说容易导致生病的境遇。这样的机能失调很少是只和一世有关的境遇造成的结果。

这个人格在此生被物质化为男性，而前世曾表现出的“攻击性”，被此生的这个人格所厌恶，他可清晰地感受到先前人格模式中残留着的攻击性习气。在这一世他更偏重发展与攻击性对等的依赖感，结果这人格所演绎的这个当下的自我，并不能认同和接纳过往自己所具有的攻击性。角色我在攻击性和依赖性之间摆荡。问题核心其实

是：自我对“被动的依赖感”在认知上有扭曲的观念。

我们发现不管在什么状况下，创造最开始是来自于你们所谓的“被动性”，即内在直觉与内在引领，而自主的攻击性反应实际上只不过是内在被动的外在显化之尾声。

比如“我臣服于我的内在神魂并跟随它的引领”，这看似是一种依赖；

再比如说，“我谁也不服，只信自己与科学，与天斗与地斗与人斗”，在这些字词当中你们看到了强烈的攻击，攻击只不过是创造的表面显现而已。

这个男人的女性人格面向发现，自己无法轻易接受所谓“被动的”潜意识引领，这是他在女性前世中经历造成的结果。不过，这个女性人格面向此刻似乎无法明白，这种被自我抑制的内在被动，其实是后来所有外在攻击性发生的基础。

细雨社 www.xiyushe.org

他在做女人的时候，太过自负，无视内在直觉与自我神魂的引领，觉得一生的成就都是她自己头脑逻辑思维判断的结果。根本就不知道也无法理解，角色我是如何被内在的被动显化而左右着的，认为攻击才是唯一正解。

这里的依赖与攻击两词主要指角色我是主动接受内在神魂的引领还是无视内在直觉的触动。

第 159 节 心理暗示：探寻病症背后的故事

珍恢复固定心理时间的练习，她都在中午前做练习，这通常可以达到绝佳状态。并遵照赛斯严格设定的 20 分钟时限。

鲁柏的状态非常顺利，他的能力再次长足进步。我用比较不正式的样子和你说话时多少会有一些障碍，但通过练习我们可以克服。鲁柏必须拥有特定的技能，他要以不同的方式使用能量，在定期课与定期课之间的变换方法，有助于呈现相当客观的资料，好让我们在那些临时课里进行更私人的接触。

那晚的访客对我们大有帮助，因为他们既具有客观的态度又不会拒绝承认亲身体验的结果。那女人能量丰沛，且她对能量的使用效率高于常人的水准，可惜她尚未开启与利用自己的能力。

细雨社 www.xiyushe.org

那男人使用他自己的能量比较没有成效，太多能量消耗在自我紧张的情绪化上。他没有学会如何保存能量，内在相互冲突的思想让能量激荡几近爆炸，因此能量库存少之又少，这很可惜，但是可以改正的。男人的人格其实自己可以解决溃疡问题。但该人格不应试图采取强烈或孤注一掷的行动来极化问题。任何过度强烈的努力很容易额外消耗其所剩不多的能量。

这两个人的人格都具有建设性和创造性。你们四个人之间的关系，在未来的短期与长期间都应该会发展得很好，这对大家都有利。

我打算多谈一下你们的朋友，我们可以为他开始进行一项计划，那项计划比较保守，而他将全程参与。今晚还不会展开这项计划，等进行这项计划时，他能了解其带来的好处，这不涉及医疗或药物，只通过改变他自己的注意力能量焦点，将能量使用的方式从自我毁灭导向更具建设性的自我成长。

这才是他最主要的问题。这能量之所以会形成自我毁灭的作用主要是因为他不能接纳自己，持续展开自我的内在对抗。如果他不能认清这一原因，就无法被治愈。他在当前的这段关系中的那位女士，是引发问题的原因，但一切纠缠早就在前世形成了。

他的溃疡完全可以被自己治愈，但前提是该人格要有规划地开始对多重自我的了解。执行这计划将会对他很有价值。这个人格不能在一个仅针对溃疡的解决方案里较真，他应采取一套渐进但明确的计划展开对自我的了解，才能获得合理且持久的疗效。

细雨社 www.xiyushe.org

这人格在过去的存在里，曾对自己身上的肉体器官展开持续的自我摧残，这种行为持续了很久，甚至成了自我人格的行为习气。习惯于自我伤害的人格对溃疡的痛楚产生需求，要是他学会更具弹性地处理问题，那足以调整这一情况。换句话说，在他目前工作生活的架构中，可以做些小幅度的但重要的调整。如果他的妻子也做出相应的调整，可以帮助他尽快走出自我纠结的矛盾情绪。其实很多其他人格在同样的情况下，会将具有攻击性的破坏力向外发泄，指责与攻击他人。

首先建议这朋友多读些我们的资料，以便对实体物质、身体形象以及肉体器官的形成大致上有个了解。如果他尽可能以最实际的方式，领悟出自己的确该为身体状况负责，那么要他想像出自己痊愈的样貌会容易得多。

鲁柏你真的要学会克服那些自己给自我不好的自我心理暗示。

我们的课会针对很多面向，有些我们发展得不错，有些才刚开始，还有一些尚待展开。这些面向全部都很重要，它们构成立体的多元认知，为你们了解实相增添认知的维度。从价值完成的角度来思考，这一切变化都会为你们带来助益，当然这一切变化都在我们规划的架构之内。

学习以好的暗示取代那些不好的心理预期与自我暗示，这会帮你进一大步。

绚爛雅 www.xiyushe.org

要疗愈任何病痛，从来就不是仰赖他人施予某种医疗方式。不管在什么状况下，都要患者认为自己可以被痊愈才能被治愈。如果患者在信念上质疑有效性，那任何手段都会因此失效。痊愈疾病的本质其实仰赖患者本人对治愈疾病的内在渴望，同时也仰赖患者真的理解到了疾病所欲表达出的潜在寓意启迪。

总而言之，疾病是自我的失衡，化解它也仰赖自身启动自己所拥有的能量与能力，借此恢复自我的内在平衡。影响疾病治疗效果的因素就是这些。

任何种类的医师都只能帮助患者拾起与启动自己可自愈的信心，患者利用这股能量、引导这能量去完成自我平衡的修复工作。患者透过医生给予的暗示，把疾病置入他自己的自我意象当中，而这个暗示可以是物理治疗、可以是药片或其它手段，但治愈的疗效其实多半都是来自于患者自己的默许。是患者自己召唤出来的疾病，不论是器官上的或其他方面上的疾病，只有透过自我的自由意识默许，才能利用医者给出的暗示让自己摆脱疾病的痛苦。

现在讨论广义的暗示其真实的本质与实相。

患者的意识能量焦点让自己聚焦在疾病的意念上，进而触发并引进经历疾病这一体验的实相。也唯有如此疾病才得以持续地存在于角色人物的现状中，只有其意识和潜意识都聚焦在疾病上，那疾病才能持续被伪装层显化成实相。

细雨社 www.xiyushe.org

疾病代表着自我未能以正确的方式解决的神智或心理问题。只要疾病继续存在着，就代表问题尚未真的被自我理解与解决，而这种自我不平衡的状态，会一直产生恶性的循环与诸多相关涟漪。若患者将自我的意识焦点只集中在疾病上，把自己被治愈的希望全部寄托给医生或药品，拜神、请符、开刀掩盖症状，那你只是在逃避面对自己此生当了解与当解决的关键问题。这问题往往直接关系到与牵扯到你此生的核心课业，这课业多与自我认知上的矛盾点有直接关系。

很多患者把原本该用来解决问题的能量，反用在滋养浇注疾病维持持

续显化上。当身体出现症状时，我们当关注它并尽快努力地解决问题核心的失衡。自我必须尽快找到那个他之前一直逃避面对的过激与不足，并及时在自我认知与行为上做出必要且有效的调整。

如果患者一开始就想着如何找出自己的问题所在，那从本质上就可以立刻自动地帮助患者消减症状的不适程度，将自我注意力焦点从疾病的症状上移开，进而让症状快速大幅度地减轻。毕竟一切伪装层的实相都是你自己为自己展现而出的。

当前许多健康复元计划存在着重大的问题：医生过于让患者把关注点聚焦在疾病的症状上，整个治疗过程好像只涉及到金钱与医生，和患者自身反而变得没多大关系。患者待解决的问题因此被推得比过往更远，这导致患者需要长期多年吃药掩盖症状，经久不愈反复复发，家产散尽后最终含恨人财两空。

细雨社 www.xiyushe.org

最有效的计划就是在白天到睡前的各个不同时间，反复给自己简短而有效的良性心理暗示。暗示的本质与意识行动之间的关系是一个极其重要的课题。这部分资料相当有用，会增加你们对实相认知的知识。

所谓“暗示”不仅会带来疾病，也能治愈疾病，带来健康。暗示就是古人的魔法，白魔法带来祝福，而黑魔法把暗示转化为诅咒。暗示本身是一种念头，又叫念力或愿力，它甚至可以对原子级别的实相做出改写，对动植物甚至山海风雨等环境都有强烈、真实、实际的作用力。不必多说，在人类的身上更是如此。说到底，毕竟在伪装层中的一切

显化都是由念念相续而构成的。

我们的资料曾提及物质宇宙和物质建构的原理，你们当知道起心发愿的暗示可有多重要。意识催动的“期望”展现为显化的张力，继而透过行动在物质层展现为伪装实相。其实就用语来说，“期望”这个词真的比“暗示”更为贴近。

意识体的意识能量焦点聚焦与关注在何处极其重要，在这一点上你我都一样。期望的愿景大幅决定了我们使用能量的方式与方向，以及即将形成的伪装物相建构类型。

举例来说，你朋友的胃溃疡完全就是他自己的问题。每个自我意识建构出它自己的身体，这载具的实体物相与之外的内在渴望息息相关。当然，很少有哪个人是渴望持续挣扎在病痛中，但个人对症状的持续关注与不肯自我反思改过，让疾病变本加厉、经久不愈。这个问题是心理运作的问题，若心理问题尚未解决，那自己建构出来的载具，就持续以这种扭曲的形式，忠实地显化出一个扭曲且病态的身体实相。

细雨社 www.xiyushe.org

就某些类型的疾病而言，这类扭曲会在一个有机体内多次反复反映展现出来。在这方面，不管医生多努力、服用多名贵的药物，都无法根除患者认知扭曲后的心病。如果你不能认知到疾病的根本是心病，心智的扭曲源于认知的局限性，那你永远无法理解问题的核心在神智上，而非身上。彻底治愈自己的疾病只能靠认知上的转念，而非药品或手术刀。不然就算病死了，病根的隐患还会继续纠缠你下一场人生旅途。

在下一节中我们还有更多的东西要说。



细雨社 www.xiyushe.org

第 160 节 暗示的力量：期待塑造现实

过去我们举行过的自发课，鲁柏能进入不错的出神状态，加上情感氛围处于有利状况，这些课可以多多益善。自发课是相当棒的课，我们要把握这类可能的机会，因为那相当有益。如果因某些理由情绪气氛不适合、受到其他因素的影响，那课程可能就无法进行。

所谓的暗示其实就是期望。你们身体的伪装形象建构是由内向外达成的，内我试图建构一个与自己意象一致的身体形象。如果外在伪装角色的自我形象有什么建构上的错误，那不是源于内我，而是因角色我个人的潜意识与头脑认知思想上的扭曲。

细雨社 www.xiyushe.org

这些角色我的心理错误和失误悄然进入身体组织系统，导致了基因突变或扭曲。构成角色我伪装物相的意识能量粒子在其意识里的一些内在扭曲，也会在比较轻微的情况下造成基因突变或扭曲。内我把内在实相推送给外我时，需要透过潜意识通道，而这通道里被角色我的心智与头脑添加了各种滤镜，这些犹如哈哈镜一般的滤镜，让内我的投送在传递的过程中，发生了渐变性扭曲。在严重的情况下，这些扭曲会演变成任何一种疾病，严重的扭曲会让载具的器官丧失正常的生理功能。

所谓的暗示，应该是从内我发出的内在热忱与感动，而非从自己外面获得的心理暗示。

如果更加彻底地探讨行动的本质，你们就能使用某类知识达成屏蔽嘈杂环境的目的，并因此获得更沉浸的心流体验。其实无论用什么方法，都不能感知到行动的所有面向。在片刻点中，哪些信息被自己关注、哪些被无视，的确可以由自己来选择，你们自己决定想关注哪些行动面向，而哪些又是想被主动忽略的。

在片刻点里观察者关注哪些又忽视哪些信息，并不会影响到行动的本质。实际上，你们从一个宏大的多维实相中摘取极小的一部分来构成自己感知到的实相。你关注什么忽略什么、如何扭曲自己关注的信息，改变了你们所认知到的实相，并影响着你们自己的行动趋向。因此每个人所见所感的世界都是你们自己的选择与扭曲构建而成的，与他人的世界其实毫不相干。

细雨社 www.xiyushe.org

你们可以选择感知有益的行动与暗示，也可以选择消极的扭曲；而那些不管基于什么理由被你们主动决定忽略的信息与行动，个人可以选择去或不去感知。这明显暗含了自律和自由的力量。因此，这个能力要等到你们能掌握时才会出现。在这些能力的发展中，暗示当然扮演一定的角色。你要为自己赋能，容许这个角色我能做到些什么而不能做到什么，对自我能力的质疑与非常自限的认知是被教育出来的结果。

举例来说，你们会以好的暗示和坏的暗示来思考暗示，而为了把观念解说清楚，有时我也会使用这样的用语。不过，如果单独来看，你们所谓的暗示是属于内在行动对外冲力的一部分，内我对外我的意识广

播可以向外转化，并波及到所有的意识领域中。

而会阻断与扭曲这内在意识波的东西，就是所谓的坏暗示，它扭曲与阻塞着原本那股由内而外的意识冲动。内在热忱本应透过直觉轻易地向外流露出来，向外形成自己在伪装层中的身体建构，但角色我的头脑却时时干扰、阻断、扭曲内在热忱的展现与找各种符合“逻辑”的理由阻碍内我展开必要的行动，患得患失间拒绝走出舒适圈。

那些被说出口或一度在脑中想过的特定负面暗示，都显示出内在冲动已遭角色我破坏与阻拦。当你找各种理由借口为自己的不作为开脱时，破坏与扭曲就已在潜意识通道中先行发生了。接着，基于这个原因，你们所谓的负面暗示才被角色我的头脑感知到，并组织成思想或语言表现出来。

细雨社 www.xiyushe.org

因此，负面暗示是内在能量与冲力被扭曲与阻塞时显现出来的症状，它代表外在角色我与内在自我的合作关系有明显的间隙裂痕。这一点很重要，所以我清楚，负面暗示其本身就是行动，它代表着自我的死循环，它令内在动作无效化，阻碍着全我的全局行动有效展开。

当你们能感知到负面暗示在运作时，表明它已经阻碍与扭曲了内在能量的传递。内我发出的热忱期许化成直觉的热忱冲动，暗示是内我发出的最高音，是自我神魂的呐喊，它催促角色我的外在行动要呈现出更多变化、要更富创意和自我突破，挑战自己最不擅长的领域和短板。

阻断热忱、扭曲初心的是角色我的“负面”思潮暗示，这本身是一种头脑的思想活动。这阻碍与扭曲可以发生在显意识区，也有可能发生在潜意识或前意识领域。

称之为“暗示”的东西实际上是自我的期望与期许，但外在自我的期望往往与内在不同，内在自我的期望、全我的期望不断在行动的所有面向中同时起作用。而外在自我在与内在自我的背道而驰相互扯皮彼此对抗中，不断扭曲与拖延着全我的宏观计划。

这就是内在的两难：不激活衍生角色就无法展开新的实践，而激活更多的衍生自我会带来更多的不可控性与新的烦忧。不给与角色我以高度的自由，就会自困于成见习气；给予角色我高度的自由意识，它就会搞出无穷的乱子甚至与内我反目、架空或否认内我的存在。降低角色我的自主性可以增加可控性，但降低自主性后的角色我会因太循规蹈矩而匮乏开创性——如果外在自我仅仅只是内我的外在翻版，那就无法利用随机性突破一些内我意想不到的认知瓶颈。

细雨社 www.xiyushe.org

全我没有必要搞出千百个自己同等的分身。在自我成长的道路上，对等体验让认知可以平衡发展，所以意识尝试同时涉足多个不同的面向，展开自我彼此的协作。这协作甚至包括利用隔阴之迷让自我左右手相互演对手戏，这双生是相互扶植还是彼此伤害，就看角色我怎么发挥了。

内在自我意识的聚焦让身体能够以物质方式呈现，这让一切变化得以

发生。当内在自我被外在自我肯定认同并尊重时，内心中的期许与直觉暗示得以展开最高效率的运作。没有这个外在角色我，就不会有你们所谓的负面暗示，因为只要行动不受干扰，意识能量的流动性就不会被阻断，全我会以无数种未受阻断的方式，寻求价值完成。

在深度冥想的练习时间里，你们在自己里面体验到这种未受阻断的心流行动。你们现在也知道，角色我出于本性，会试图让自己与全我的行动规划脱离，但它显然无法做到。角色我身为该行动的一部分，其脱离计划且扭曲的行为与抉择会影响全我整体行动的本质，这导致全我会呈现出各种与预期不同的表现。

本角色我的潜意识可以想像成角色我和内我之间的一个通道，角色我透过潜意识不仅可以隐约瞥见内我，而且可以窥见其它各式各样性格的其它平行自我，与不同自我的个人潜意识形成接触。

细雨社 www.xiyushe.org

因此，要是角色我太过自负与自大、高傲又强势专断，那就会企图阻断内在行动的显化，但它又无法直接这样地阻断行动、切断直觉的念头,因为“想要不想”本身就需要“想”要“不想”。所以有四重境界：想，胡思乱想，非想，非非想。

想要阻断内在热忱激发行动，这念头本身就是角色我的思想行动，阻挡的行为往往会导致冻结整体行动发展的趋势与动向，而整个人格正是由这些整体行动的发展趋势或动向所组成。内在实相本该透过这些微妙的内在机制，建构成完美的物质实相，但却因受到角色我严重的

扭曲，而影响投射产生出的实相，这突变让身体无法确切且忠实地复制出内在自我的渴望。

负面暗示代表了外我与内我不同调的行动。外我太在意自己的一时的得失，除非你能找出自我问题的主要原因，否则扭曲的行动就会一直重复发生，让你的人生反复跌倒在同一个泥沼里。

多数情况下，只要一项极为简单的练习，几乎就可以立刻改善这状况。你们对这些练习并不陌生，你们在练习与经历心理时间时，自己很快就会与内我更广阔的部分取得实际上的连结。让自己进入无我的状态，可以有效地屏蔽角色我头脑逻辑性的干扰。

通过这个方式，可以形成一种清楚、直接且完整的内在意识信息回路，与全我直接产生神魂链接。角色我是在物质系统里成长的，是内在自我暗示所构造出的，没有内在暗示的期许就不会有这个角色我的成长与存在。

在你们的系统中，每一个新诞生的意识，自己之内都会带着由本源意识浓缩而来的意识片段。每个实体物质原子、分子、哪怕最小的粒子，在其中都包含着浓缩后的本真——也就是已经电子矩阵编码过的内在指令与暗示，那不只是一个程序码，而是好几个指令代码，是用以驱动意识能量微粒发展和成长的完整指引集。

本源的意图在不断地转化，本源的意图是所有粒子、原子、分子的基

本核心成分，通过这些程序代码粒子们形成物质的物相，没有它就不可能会有物质被意识能量微粒形成。

在肉体组织形成以及所有其他这类发展与成长的领域当中，暗示持续不断扮演着规划师的角色。这些内在暗示会经各种不同的方法，从内在的纯能量形式转化为组成物质有机体的粒子，生成生化组织结构，而在这个过程中，发生代码转译上的扭曲与错误是有可能发生的。

最小的粒子们即意识能量微粒，它们先构建出细胞，进而生成器官，不同功用的器官之间展开彼此的合作形成身体。各个分子都有自己的自我意识，若非如此，分子就无法构建出有序的物质存在。内我有自己的自我意象，角色我也有自己的自我意象，两者很少相同，因为扭曲始终存在。

细雨社 www.xiyushe.org

只要意识行动能内外流动不受阻碍，维系完形效率所需的合作关系就得以保持下去。最常见的错误是来自于角色我的。在很多情况下，角色我会想办法否认自己对这种合作关系的依赖。因这种二分心的理念认知，意识联系中形成了障碍，也同时形成了可被视为恶性的“反暗示”。如果角色我彻底对内在神魂无知又无畏，就会肆意妄为，为所欲为，甚至封锁住整个有机体的所有其他面向，忽视内在热忱，然后胡作非为。

角色我会拒绝接收内在经验的建议，这个拒绝本身就是一个心智行动，但心智不是神智。心智会想办法在物质层面建构出自己的形象——健

身、整容、化妆、变性等，甚至自残，因为它就在物质的实相系统里，可直接对自我形象做出修改。

在这种情况下，内外的合作关系遭到了破坏。在与内在资料有所冲突时，疾病其实就是这资料冲突所造成的结果。身体自身其实有能力处理许多这类扭曲的冲突性疾病，但身体渴望自愈与角色我继续祸害自己的行为往往直接发生冲突。在这当中，建设性的能量或行动无法获得足够的支配权：身体想要休眠，你还在刷手机；身体渴望清净，你在吃烧烤;身体想要通过发热铲除病毒,你在吃退烧药、用冰袋降温……这样系统之内就形成了各种扭曲的模式，疾病经久不愈。

如果无法第一时间纾解掉这些扭曲，它们就会被吸纳，如实地被一遍遍地复制，继而成为慢性病。在这种情况下，实际上你们可以用许多方法协助自己的系统，有效地决定系统内的问题，把内在行动的能量导向建设性的本质，甚至可以在这些扭曲发生前就事先做出必要的保护机制。

细雨社 www.xiyushe.org

给自己这方面明确的指引，在睡前请求自己的系统轻松地继续维持健康的、自然的合作关系与生理状态。这需养成习惯，这种做法会极有好处，但只是一种非常基本、非常初步的帮助而已。

因为暗示持续不断地作用在你们体内的每个细胞里，所以你们能不能使用暗示不是问题，如何更有效率地使用暗示的力量，是需要练习的技巧。这会让人格获得平衡。在这样的人格当中，内在热忱的行动会

获得充分的自由表达，而且热忱会不折不扣地转化为自我的行动，被展现在物质层中。这过程中一定会有所得，而不是有所失，但这丰收的收获未必是物质层名利的丰盈。

我们的角色我不要过于独裁专制，需要更通情达理些，而且要有纪律，懂得臣服，明白自身的处境，知道自身的依靠，不要把自己搞成孤家寡人，因为孤立会破坏全我的整体完形性。

我们发现，最常发生的状况是角色我以拒绝的方式阻断内在行动，角色我会想尽办法维持其实是幻想出来的稳定性即舒适圈。如你们所知，情感就是行动，如果允许情感流动，那它们就会将人格从抗拒中解放出来，跟随内在热忱激昂地率性起舞。实际上我们允许很大的稳定性存在，但只有情感在得以自由表达时，才能对整体系统发挥最具建设性的作用，以确切的方式来落实内在行动。

细雨社 www.xiyushe.org

一旦角色我阻断这样的表达，那么热忱的情感就会被转化为其他类型的行动，变成自我成长的阻碍。这都是因为自我出于恐惧而阻挡了热忱与情感的自由表达，才会觉得情感实在很可怕，情感真的是被你们压抑地扭曲成了暴风雨。

就是由于这样的自我误导，才会让人企图跳脱情感的触动，力求稳定，自缚手脚。你们太过害怕失去对未来的控制与失去自我利益和纪律。但事实却完全相反，情感本身的设计，就是可被内我自然控制的，而且是有助于内在纪律与自我平衡的，因此内我允许能量自发性地向外

流动。唯有情感受到外在的否定与压制时，才具有爆炸性造成危险，忍耐才真的会导致猛爆的攻击性、怒吼咆哮的行为，让身心扭曲出疾病，以及各种不幸的意外遭遇。

细雨社 www.xiyushe.org

第 161 节 溃疡与次人格：内在解决之道

今晚我要以非常慢的方式，提供一些详细资料给溃疡的他。假如提出整个计划大纲，他会一头栽进去，但他必须慢慢来。他的问题出于焦虑与恐惧，这导致他不顾一切地忘我地栽入了这进退两难的困境。急切地专注于解决之道同样会带来麻烦，因为他还没有掌握支撑信念形成新实相的必要基础知识。他需要先学习我们的资料，才能有足够的能力去调和各层面上的自我。

一个明确而快速的计划，如果不是建立在对已有资料的透彻了解上，他是不能因此获利的。这透彻了解指的是了解多重平行“自我”，以及了解所谓“疾病”本身形成的机制。此外，还要了解那些导致人格生病的因素。

细雨社 www.xiyushe.org

病好得太快会导致他无法领悟疾病被显化出来的目的，日后仍要再生病。学不会的功课与没学懂的认知点是需要反复摸索体验的——在此情况下，他一定很快又会陷入另一种所谓的“疾病”中。

所以，纵使患者都希望尽快痊愈，但我们要慢慢来，更不能越俎代庖地帮人渡劫化疾——告诉他人出路与办法是慈悲;为了自己的名利让他人莫名其妙地度过了危机，那就是扰乱他人此生甚至累世的福报了，出手之人事后自己也会因此被裹挟进去。要是让他人因此生出外求外祈的习惯，总认为求拜与花钱就能平躺过关，那简直就是摧毁了其道心根本，与谋财害命无异。每个人“自己”回应事件

的天性，造成了他对体验疾病的需要，也触发其反思与领悟的神魂提升。

我们都知道实体物质和这个角色我是如何在伪装层中被显化来的，如果患者也能知道角色我与其行动之间的关系，就能明白如何改善身体的状况。疾病的基本原因就是角色我极力想摆脱内在行动，它总是想办法压制内在热忱，只要不是出于角色我头脑的想法，它都会用扭曲的解读而抵抗和否定。

这家伙并不会默认与配合内在行动，不把自己当成行动的一部分、与它好好相处，而总是想办法逼内在神魂跟随自己的方向，阻塞人格的完善与成长。

细雨社 www.xiyushe.org

他看似在热切地投入、积极地作为，但那不过是场骗局，因这热切不过是角色我试图阻拦自己反思的外求，他所做的一切始终都是在打压与否定内我的启迪。他对内我没有基本的信任。基本上，这个人格并不承认或信任内我的能力，这导致了挥之不去的强烈恐惧，生怕臣服于自我的神魂后，角色我就此会失去本角色的主导权。

当前这个人格的外在自我并不知道、也不信任自己的内在组织架构，总是设法远离全我，并监视内在活动，不肯相信自己的神魂对角色我的引领永远是得当的，于是角色我觉得自己必须与内我切割开来。但这又完全不可能，因为内在神魂透过直觉仍然会与内在意识焦点构成的角色心念相通。因这个角色我其实很害怕自己会非常孤独，

于是就导致自己处于目前两难的情境中。就好像青春期的小孩子，既叛逆又依赖家庭与父母。



其实内我从来都不曾完全压制过角色我，但角色我却总是设法将本身与整体人格切割成二分的全然独立个体。它强烈拒绝接受来自整体人格的能量，但即使很努力地保持本身能量，却也是徒劳。

细雨社 www.xiyushe.org

我们想协助这人发现并善用他的“整体”能量，但前提是他能接受疾病是自我意愿显像的一部分。如能接受这一事实，在个人潜意识范围内确实可以很有效地拉近外在自我与内在自我的密切关系。要知道，这疾病并没被全我或人格深层次所接受，它在过去的几世中常以特定的习性猛烈地攻击自己的身体，这种行为方式是时候也必须要改改了。

因自我长期不愿接受内在活力的能量，所以不知道一旦它认可全然，就能爆发出相当大的自愈力。这个自我试图逃避与拒绝无可避免的改变，自我不惜代价地一心想维持住角色我当家做主的稳定性与耐久性。

许多角色我都以为自己（*self*）就只有自我（*ego*）而已，把这个临时在伪装层中的角色当真，因此持续认为必须保持其角色的稳定与耐久，对自我的认知因此变得僵化与专“一”，将自“身”视为自己的主要代表。

角色我经常想尽办法拒绝内在神魂传递出的“感”动，因为这些情感的可变性似乎会威胁到自我的耐久性。自我故步自封、拒绝改变，在全局中任何看似微不足道的小事，都很容易引爆相当严重的叛逆抵触，这是由于角色我强烈抵触违背自我头脑逻辑意向的内在鼓舞。

自我越想严厉地压制内在的情感，这内在引领就越会在哪怕最微小的启迪上，让角色我感到是对自我自主性的挑衅，续而自我以攻击方式爆发性地展现出自己的力量与抵触，想要把内在引领强行压制下去，因为引领的感动来自自我内部，所以攻击的导向也就成为了自我否定与自我毁灭，结果那溃疡就不断恶化。这原本是没有必要的。



这就是为什么会出现内外两股如此不同的势力，而且各自力图表现出存在感。人格因此而真的分裂了，角色我无情地攻击内我，自己

攻击自己，并在自我毁灭的过程中享受这一行动带来的快感。这类人以自我伤害、自我毁灭或主动要求受虐来感受角色我对生命的支配欲。

苦行与自惩并不能带来证悟大道的内在自我平衡。不能理解共赢的人，通过持续的自虐与自律只会培养出一种自我毁灭的陋习，并不能因此成就什么。若倔强的自我不能与全然的多重自己相互达成谅解与配合，那就无法消弭种种二分观念带来的内在冲突。

因自我甚至对微小的刺激都有激烈的情绪反应，自己的某部分在玩弄着另一部分，反应因此变得更激烈。然而这种激烈是种假象。于是角色我对内在神魂说："我深有感觉，所以我了解我自己的内心深处。"角色我一次次利用这样的借口骗自己，使自我可以继续拒绝那些源于内在的情感引领，借此努力维持它的耐久性，拒绝走出现状。

打破僵局，必须引导人格了解，任何它渴望的"耐久性"实际上都是自我存在意义上的死亡与内在人格的枯萎凋零。如你所知，你们今天的自我跟昨天不一样，也跟明天不同，那个所谓的"我"一直在改变。这个角色我实际上只不过是自己的一部分，本应替自己的其他部分说话；但如果它只想替自身说话，那说出来的话，真的就变得无意义！

而且这些行为会威胁到全我的整体规划与其他平行部分。换句话说，

自我表面上的忙碌与做作只是一个骗术而已，为的是要掩盖它拒绝履行涉入整体行动的事实，角色我总是担心一旦把权柄交出，就无法保持日后的独裁。毕竟一个内在意识觉醒后的人，对角色我头脑中的各种做作与情绪不再会听之任之。

一旦角色我了解、而它迟早也必会了解，它只是全我行动布局中的一部分，就不会再担心自身的耐久性，因为生命真的不止一次，死亡也不过是自我意识焦点在位面交替时经历的一个转化过程。当了悟到身为行动的一部分时，本性就觉醒而改变了、内在活力与意识本体的价值完成就成为自我唯一值得关注的行为核心。

如果人们对这些资料的其他部分能比较熟悉，就会更明白这话的涵义。疾病确实有其心理及表面上的原因，在个人的人生蓝图中也有更深层的原因。就表象的角色我之心理层面来说，当人格一头栽进这行动里，我们就必须先处理这部分迷失本性的人格。

它强烈渴望角色的耐久性，又拒绝了解多维实相的本真知识，自我越逃避、越压抑觉醒的感受，这些意向就越爆发出激荡的不适刺激。于是自我会更强烈地逃避面对内心中的自我质疑，因为它明确地可感知到内在自我在逃避什么。角色我拒绝涉入与揭开更深层次的真理。当心智与神智相互角力时，两者都受到彼此力量的撕扯。

病在许多层面有自己的实相，自我都必须以类似的方式处理这些逃避与扭曲。从目前这个患者的观点来看，他当下的认知与力量尚不

足以处理自己的问题。因为这实际上牵涉到的原因，是目前的这个角色我不能理解的。要是他肯在内我的指挥下，开始认真地学习这些资料，他是有能力达成内在统一与全然自愈的。

如果这个顽疾不是存在于多个平行层面上，解决起来真的不会如此棘手。自我探索与自我分析的这个历程，实际上就是自我康复的过程。那用来持续显化疾病的能量，会开始被内我引领，走到新的方向上，去显化成其它什么助益生命的实相。这个人格的意识焦点，也开始从原本持续对溃疡的在意转移至其生成的潜在原因上。借此发现一个奇怪的现象，那就是“次人格”的存在。

你们这些人当中，就有一个是次人格，那是一个强壮野蛮的人格。我们今晚这里的这个次人格，想设法掌管其本人格的全部生活，这“次人格”的名字叫它“溃疡”好了。

人格与次人格的不同之处是什么呢？

你看，这个人格的角色在一丝不苟地过着有溃疡在身的生活，这真的是完全不值得啊！必须引导这个人格觉悟并明白，不论就心理或身体而言，是人格自己的意愿导向创造出了这个“溃疡”。以最实际的观点来看，核心人格的确也可以借由自我的意愿，透过自性的自信与自觉摆脱这个所谓疾病的纠缠。

人格若没有自我审判、自我惩罚、自我伤害、自我毁灭的意识导向，溃疡这个人格是无法被塑造出来的。自己要对此有所觉悟并知道，

在没有溃疡这种自我折磨的病痛下，自己同样可以活得很好。

这话听来好像很可笑，但其实在许多这类的情况下，疾病被自我给予了太多的关注，因此耗费太多的能量支撑疾病与症状被持续显化在伪装层中，借此让痛苦成为内疚的戴罪羔羊，致使人格不想甩掉它。很多人“喜欢”扮演病人，让自己成为被害者，成为无法履行、承担、展现内在行动的弱者，借用这样的托辞让自己更理直气壮地面对自己内心中神魂的质疑与责问。在逃避面对自己短板时更理所当然，借此拒绝走出既有的舒适区，哪怕这舒适区其实很不“舒服”。

要知道，无论如何那都是不必要的包袱，可以丢开，也终将会丢开。疾病不像四肢五官是你的一部分，其实没有病痛，你一样可以活得很好。这类的病痛不是内我强行给角色安排下的意念显化，不会进入到你的染色体里去复制成持续的必然，或成为生命蓝图中某一年龄段里的必然。当然有些磨难是规划里有的助缘，那种情况另当别论。

你这溃疡的问题，它是你自己为了自我的目的才附加上去的，是可以随时丢弃的。它不像心脏一样，是你身上的器官，你的存在并不依靠它。你在过去借着它达成自己的某种目的，现在这一心理需要已经荡然无存，是时候应该丢弃了。

如果角色我固守成见，变得非常僵化，它会暗中设法阻绝内在意识

的建议与鼓舞，限制感知的触角接触内在信息，将自己封闭在自认为安全的物质世界里。它拒绝被内在感动，因为这内心的感动一定会引起反思的回应；它也拒绝跟随全我的宏观行动，因为行动一定会引起生活上的改变。心智会选定拒绝与无视的范围，至于哪些被选定为不予理睬，则视每个自我独特的个性而定。

它顺着确保利益安全的路径前进，而出于对无常的恐惧，会持续不断扩大限制的范围，导致人活得非常敏感、在意与矫情。就这类特定的人格来说，感知也慢慢变得受限，于是出现在同理心上的迟钝麻木。在此情况下这类人格以更安全为由，开始拒绝某类食物，从理念上拒绝到直接表现为过敏性的过激性自体抵抗。

许多这类个案中的自我，只选择在本身觉得安全的范围内去感知，而且对于能躲得掉的任何牵扯，都尽量逃避。患者拒绝许多种食物，因为各类食物被自我二分心标签成了种种具有象征性意义的东西，把伪装的各种物相牵扯入不同的信仰中。这个自我不愿接受自己是如此吹毛求疵的挑剔，所以选择在反思自己问题时，创造出个溃疡病来，好解释自己为什么挑食。

溃疡不是手脚心脏，它不是你的标配。由于你真相信它是存在的，才会允许溃疡持续成为你自我显化的一部分，就像你将手脚当成自我的一部分一样。而这个认知与念头必须要停止，必须要断除掉。

只要你了解了溃疡不属于你，并非自我不可或缺的一部分，那么你

确实就没有必要使用能量来持续显化它。它不是你的一部分，更不是全我的一部分。要了解，自我显化一切的目的，就是为了要持续保持着被它认定是自己的那些部分。要知道角色我把它的肉身当成了自己存在的唯一与唯一的自己。

但当角色我过度热衷地专注于这被意识焦点伪装出的肉身时，我们不难发现，它反而威胁到了内在自我的合理运作。神魂在心理行动层面上试图要维持主导优势的那些意愿被角色我的头脑压抑，角色我的心智构成了“次人格”，进而剥夺了神魂人格的主导地位。疾病实际上是以同样的方式生长出来的，只不过在身体层面上显而易见，而在心理层面上较为隐蔽，都是隔绝、扭曲、二分否定的产物。

不管是在多重自我间还是在能量流上，这隔绝带来高傲的无知、扭曲，让自我看不到多维的实相，而二分心把世间万物彼此对立成是非你我。

要想治愈所谓的顽疾，我首先要建议的是，阅读我们的资料，开始做冥想练习，学会内观而启用内在感官，让角色我可以和身体与神魂相互配合，让自身可以融入多维能量流中，被生命力不断滋养，与天地保持共鸣共振。尽量不要接受或自己给自己传递负面的、持续的心理暗示或心理预期。

很多人热衷于定期寻找疾病或被确诊成为某某疾病的受害者，然后把这种信念深深地植根于自我信念之中，令其成为自己的一部分，

每天三次用药片定时强化这一信念，每隔八小时重复给自己下达这样的心理认知暗示。经如此的信念强化后，把疾病固化成了自我认知中自己的一部分，张口很自然地就说，自己是什么、什么病的患者。

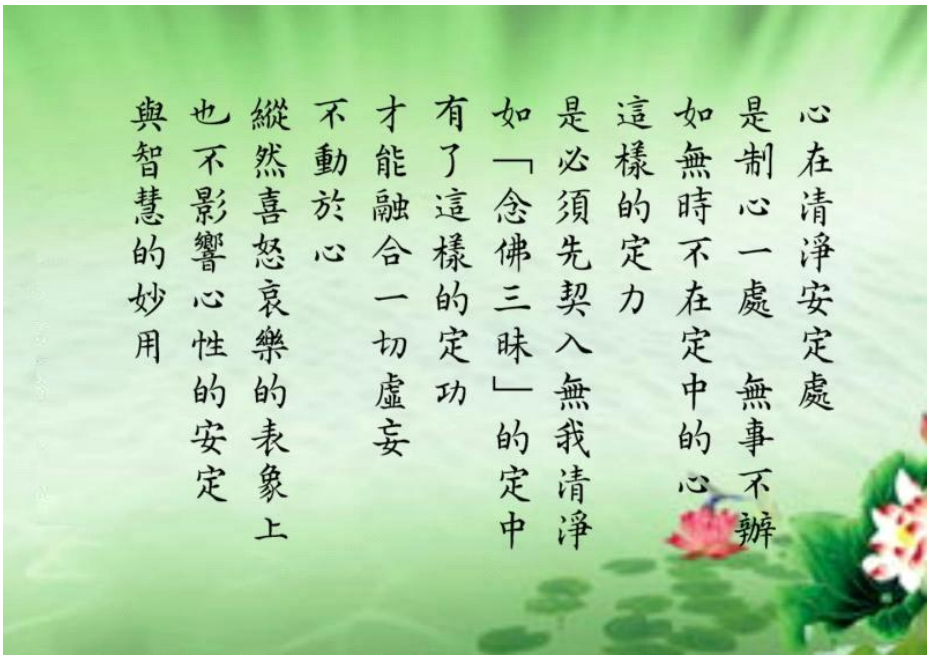
让角色我确实与内我打交道会带来莫大的好处。但内我对世间的名利学问、虚荣礼教从来都没兴趣，所以若论世俗间的得失，跟随内心热忱的人很少有所收获。而且内在自我更注重的是发展自己的短板，所以喜欢挑战自己不擅长的领域，锻炼自己的缺陷，或另辟蹊径，打开无人踏足的领域。

人们跪拜祈福时央求的种种利好："让谁谁爱上我，让父母家人健康如意，让子女考场职场顺遂，让竞争对手莫名失利，让自己出门捡金子、莫名得利益，让自己平步青云、事半功倍……"，这些角色我所在意的欲求和世俗渴望，对自我神魂与内在生命蓝图是毫无助益的，它根本就不会帮你，甚至哪个灵体帮你了，它还会记恨多事之徒平白扰乱了全我的宏观布局。

要知道很多对于角色我来说的一时坎坷挫折与无奈，其实没有所谓的意外，事与愿违只是矩阵中不同路径的巧妙桥接，让角色我避开未来没有必要承受或一时还无力承受的大风险。当然这对角色我来说是很难理解的，因为事件的故事线在矩阵中牵扯甚广，在这多维混沌体系内的种种万千变化，内我无法在短时间内一口气解释得让角色我心悦诚服，所以得道明理后的修行人就有了一种叫做臣服的

智慧状态。

一句广为流传的咒语，译成今日之语义是“请上苍引领我当行之路，我必跟从且全力以赴，并无怨无悔。” 无为并非是不作为的躺平，而是少了胡乱的造作，有了制心一处无事不办的觉悟。无为的前提是入无我境，这无我是摒弃了二分心后的境界：外我是我，角色我是我，内我是我，全我是我，皆是我，皆非我。



如果现在告诉你，自我的一念之差就能让这所谓的溃疡彻底消失，这对你也毫无益处，因为你确实做不到。不信或口头说信是无用的，需要自我确实地了解真相，在自我信念中真的转念为识。唯有透过对全然的深入了解，才能让你摆脱疾病的纠缠。其实与其说是疾病的纠缠，不如说是你故有自残习气与扭曲信念知识的后续显化。

我现在是教育家，我一直以来在许多方面都是教育家，追溯起来年代久远，应该超过好几世纪。我不认同只提供简单的解答，因为那

没有价值。只有通过直接地参与体验才能真正地让你觉悟到属于你自己的领悟。只有你自己亲历的，才会有感而觉，开花结果。知识我可以告诉你，但领悟与智慧无法相互传导。这就是这些个位面舞台存在的意义和你们来此演绎各式情景剧的意义。

解决之道必须来自里面，因为问题正是来自里面。外部可以透过暗示，轻而易举地治好你的疾病，不过如果生病的心理需要还在次人格中存在，那么依旧会长出别的东西来。所以我们要让你知道如何摆脱那个扭曲的需要，从自我毁灭的自惩中走出来。那个需要只不过是被自我认知扭曲了的一种幌子。

觉察自身的内在问题需要进入高度宁静和自律节制的状态，在静虚极时内在人格就会采取行动，由这些行动自行解决载具上的种种无解的问题；人格此时会给出一些暗示，非常重要的暗示，尽管角色我会担心自主权而想限制或扭曲这类暗示，但人格还是会透过暗示，有系统地努力扩大可行动的范围，而这种做法会创造出生命的奇迹。那我们就真的会发现，问题不再是问题。



第 162 节 疾病的提醒：反思与康复

深入研究在场的这位男士，可见他的状况可谓经典，可用来说明个人是如何透过潜意识创造出实体物质的，以及个人心理与心灵问题如何产生共伴效应，扰乱到身体完美的和谐状态。心理与心灵、心智与神智是两个不同领域在同一角色身上发生作用的内在动作，当两者相互协作共鸣时，一切经历都充满法喜；当两者相互角力时，哪怕久坐龙椅、身处巅峰，也会感到内在的空虚。

个人肉体组织映照出每个人格的内在状态，肉体时刻忠实且完美地反映出人格内心最深处的自我状态，就如同政治和社会状况反映出社群中每个人的内心状态一样。彼此猜忌、隔绝、不合作、恐惧，都会带来正常系统结构运作时的扭曲，进而显化成疾病。这疾病如果被人们认知成实相的一部分，那就会依据自我意识的渴望，真的成为实相的一部分，直到自我放弃这样的想法与认知。

细雨社 www.xiyushe.org

如你们所知，你们以潜意识为基础来创造实体物质，但角色我对此一无所知。你们创造实体物质的方式，就跟你们创造自己的梦是一样的，在不知不觉间轻松、顺畅、自动地完成其显化。

角色我并不知道梦是如何被创造出来的，也不知道内我用什么方式投影与创造可见的实体物质，更觉察不到角色我认知导致的那些扭曲如何让实体物质在建构上出错。人类身体的物相实体都是由潜意识按照内在状况而创造出来的。但自我思想上的扭曲，让显化虑变

出了疾病，启动了一种自我的恶性循环：被自己或被专家认定为有病，然后保持这一信念，持续接纳这实相成为自我意象的一部分。如此一来，自动在下一帧的实相中继续复制出这样的状况。

身体上的症状如果被自我忽略或遗忘，它就会慢慢消失；如果被自己反复地强化重视，那暂时的扭曲会变成永久的疾患。关注带来坍缩，坍缩诱发确定性。当然对事实的刻意忽略并不能治愈疾病，因为角色我的认知扭曲并未通过转念化解，扭曲会持续依据故有习气带来新的问题。这些问题会一遍遍地以更强烈的方式提醒自我：本次生命的自我课业核心。

这听起来或许过于简化，不过，你对自己抱持的想法，就造就出你的个人实相。你的每个思想确实都会反映在自身实相中，被物质化为现实。每个人在潜意识上创造出符合内在神魂意愿的实相，因此这种意象的健康状况本来就是多重意愿的结果。疾病的源头可能来自累世的宿疾，也可能是本生课业的核心，或是角色我自身认知扭曲的结果。

你们目前对一些非常重要也很有帮助的背景资料还不太熟悉。为了让我们能继续顺畅地深入解说，你们应该要去理解更多的基本资料，这是必须的前提。你们现在之所以无法理解粒子、电子、原子和分子是如何被意识能量微粒按意识渴望构建出来的，以及组成肉体的细胞和器官又是如何被组建成伪装实相的，是因为对多维的认知还不够全面。如果你想解决自己的问题，又不熟悉我们的资料，那我

们很难提供详细的解释说明。想要理解我在说什么，有个最基本的要求，那就是要彻底了解，实体物质是如何被意识能量建构出来的。

每个思想都蕴含能量，这能量构成电子的成分，这些思想被潜意识的某些区域自动转化成实体物质，显化成个人的伪装实相。假如个人或群体长期抱持着某些扭曲的观念，那这种负面的认知与期许就会成真，最后显化成群体事件，比如大灾难或疫情。这样的认知扭曲一定要去面对，而且革除，否则这种能量会自动流出，变成谬误、破坏生命。

内我对于人格的发展有自己的目标和整套的构想，这思路源自全我的宏观调度，因此，人生中的所有问题都可在内我中寻找到精准的答案。但这答案每个人只能透过内观、利用内在感官透过自我的潜意识获得，任何形式上的转述都有可能带来扭曲。梦本身是扭曲最少的一种内在沟通方式，但想要准确地理解自己的梦，需要掌握一套与内我沟通的解码方式。

个人光是开始反省并内寻“基本”问题的答案，这一企图心其实就已经会自动为康复带来建设性的能量释放。要知道关注的目标决定趋势的走向，别小看从外求到内寻的这一认知转变，那可是心智成熟的分水岭啊。

心灵与神魂知识的积累最终会带来认知的成长，量变到质变的过程最终引发顿悟那一刻的转念唯识。自我将断绝对疾病的关注，切断

显化它的能量供给，这需要理解在潜意识中，意识能量是如何在第四维被转化成物质建构的。理清这个观念极其重要。

因为我们这里真的没有含糊不清、故弄玄虚的理论，只有最明确实际的说法，你们自己不只可以建构自己的物相身体，也确实可以建构出自己看似现实的物质环境。这些被建构出来的结果，被你们外在伪装感官反馈给角色我，回应潜意识创造出来的成果。想知道如何改变物质显像，那就要把这些道理弄清楚，这非常重要，因为若无法改变自我认知，那任何实质的改变都不会发生。



内我投射出电子矩阵中的内在实相，利用意识能量微粒作为像素点阵构建出外在伪装，供角色我的外在伪装感官感受到所谓真实的世界；而角色我在感知的过程中，拣选了自己渴望感知的部分实相内容，然后经由自我扭曲，把其确认成真，并转化为自我记忆与认知，借此构建出自己的世界观、人生观和价值观。

这些扭曲生成出内外实相的差异，差异被内我看在眼里，渴望予以

纠正，但角色我却往往偏执地认为自己所见为真、所知为实、所感为幻，思想上据理力争而屏蔽阻拦内在信息，让神魂闭嘴。角色我往往更相信世俗间的宗教与科学，对全我与内在神魂的苦口婆心、谆谆教导嗤之以鼻，却又做不到全然屏蔽。

你们建构梦宇宙的方式跟建构物质宇宙的方式是一样的，在梦宇宙里不需要永久稳定的意象，一切都是在生命间的轮转，梦宇宙是在潜意识的基础上建构出来的。梦宇宙以它自己的方式和你们熟悉的物质世界同样耐久，也同样多变。其实你们不论醒时或睡时都在做梦，但你们只熟悉并误以为只有睡觉时会经历梦宇宙。

睡觉时，角色我安静了下来，无聊的神魂便借机看向其他方面。神魂对其它梦宇宙的惊鸿一瞥构成了梦，但梦到什么却并非是随机的偶然——自己意识关注的焦点，时刻与其当下当在意的在意有关。角色我在睡时可以意识到自己的梦，但没意识到的梦也是梦，梦有属于它自己的分子与电子结构，只是清醒时的角色我无法将自我的意识焦点转到其它平行实相中，去感知那些范围里发生的故事。

就如同你们在不知不觉中持续创造着实体物质实相一样，你们也持续地在创造着更复杂广阔的梦宇宙。其实梦宇宙跟你们的物质场域一样，也会有物理与化学反应，说到底，你们的位面不过是梦宇宙中的某一个位面而已，没有了意识之梦，你们所谓的物质组织也就无法显化成存在了。

你们运用外在感官所能感知到的，只不过是伪装的物质实相而已，这肉身上的伪装感官本来就是来感知伪装实相的。在梦宇宙里，你们在空间和时间上可以运用更多的自由，这些是你们在醒时认为自己做不到的，其实只是角色在认知上拒绝使用那些神魂本有的能力。

梦境中经历的地点到底在哪里？梦里你们走过的街道与城市，究竟位于空间中的何处？如果说那些平行的存在与你们同样的真实，那你们的位面其实与那些伪装层也同样的虚幻。

梦中的种种地点确实是实相，但这些地方在你们位面的物质系统里却并不存在，它们是你们创造出来的附加产物，与你们的世界同样的逼真且真实。在梦中你可以看到绵延万里的山河、无尽的星空、繁荣的都市，这些场景在一个人的脑袋里显然是装不下的，可见，空间与实相和你们所知与理解的空间其实毫无关系。

同样的，在梦中经验了几个小时甚至一生的你，醒后发现其实只在物理时间中度过了一瞬，你并没有因经历了时间而变老许多。要知道在梦宇宙里面所经验的时间和空间，对内我来说都是幻相。在高维中神魂不用被角色的线性时空束缚，可以用非常接近内我纯然的状态去展开意识活动，不需要将意念绑定到建构物质实相的行动中去。

由于人格需要透过意识聚焦来体验角色的故事情节，所以梦并不能在虚无中展开，它在另一个电子系统中建构意念的舞台。不管角色

我是否能记住，内我会记录每一个梦。意念扩展时的方式其实与时间或空间都无关。

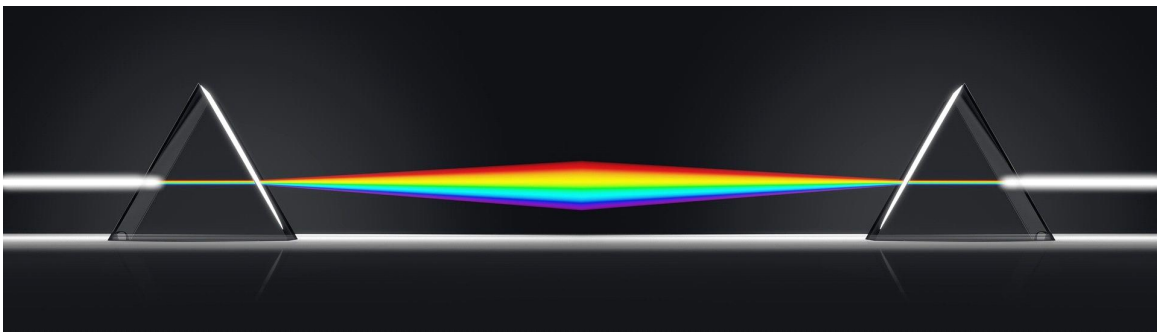
意识扩展的过程构成了意识自我发展的趋向，而全我的在意就是这趋向的导向。意识不占据真实的空间，意识内在与外在的实相投影同样也不占用你们所谓的空间。你们对空间的观念是错误的，错误的观念是源于你们对自己世界的无知。要知道，在你们感知不到有东西的地方其实有很多的东西。

在这个房间里有四个人加上我，这实际上形成了五个鲁柏，因为你们每个人，包括鲁柏自己，都各自创造和投射出一个属于自己的独立实相世界。在你的世界里有一个鲁柏的形象，但这些形象彼此是如此的不同，而每个观察者都以为他人看到的与自己世界中的那个实相是相同的。每个观察者都在用自己的感官去感知自己的世界，并创造出很个人的那个鲁柏形象。这涉及到多维平行实相的相互套叠，我知道很多人对此都很难理解。



每个观察者从实相中只能瞬间摘取到很少的一部分信息构成自己

的记忆，而且这些信息都经过了很个人的扭曲处理。所以每个人所认知到的实相仅仅属于自己，是很个人的，这些被分光后的实相都是真实的一部分，但扭曲后的实相与真实已经毫无关系。若想要了解与理解真相，需要透过潜意识通道整合全我的多维视角，还原出分光前的本真实相。



有些实相的观念你们还不很明白，你们应该要清楚地知道，是内在意识与自我意识创造了这身体的实相，而非相反。你们真的没必要像过往那样一直被动地受身体的禁锢。始终是你自己在定义自己的实相，而非别人的诊断或暗示。

探索与了解内我是绝对有必要的。有关粒子、原子与分子的资料其实非常丰富，这些资料不但可以让你们了解本伪装位面上的物质世界，也可以让你们了解梦宇宙。

梦宇宙的资料有很多东西我该说而尚未展开。你们在经验梦境时，常人以为梦中的地点与你们的时空无关，那是虚幻的想象；但实际上它的深度和实相是有其效力的，任何梦中的地点其实犹如你们当下的经历一样，都早已存在于实境中，是电子矩阵资料库中的一部分。只不过角色我记住的梦是透过角色我认知扭曲后的产物，与实

相并不太一致，这和你们白天所经历的扭曲是异曲同工的。

梦本身其实并不杂乱，也没有任何一个梦境经历是源自偶然。梦是复杂且独特的意识行动，这行动非常精确地反映出个人当前需要了解的课业问题核心。内我很谨慎地选出某些其它自我具有象征意义的片段，让角色我因此获得必要的启迪。这些具有象征意义的启迪透过潜意识平台，同时推送给各个层面上的不同自我们，有些自我可以因此获得启迪而顿悟，有些则对此感到莫名其妙。

要是你们学会在其中发现一些线索，明白梦中的经历是与你们自己意识中的问题有关，透过研究与记录梦境，你们就会找到跟自己前世相关的讯息，这些讯息角色我往往是无法知道的。

纯禾社 www.yiyushe.org

透过梦，自己可以与其它平行自己沟通，也可以和自己的所有层面上的其它自我角色沟通。自己并不是个具体的什么东西，其实自己是没有界限的存在，自己从没有受到过限制。角色我无法觉察到全我，世俗中人甚至不熟悉自己梦境的来龙去脉与重大意义。

在梦中你可遇见其他的自己，看到多重实相，可你们还是不相信自我只是全我的一小部分，要知道角色我是无法代表全部的。你们在建构各种伪装实相，在意识上被你们忽略为幻的梦宇宙，你们其实并不陌生。因为你们所在的位面就是梦宇宙里的一部分，在各方面你们醒时和睡时经历的经验其实一样鲜明、确切，也一样真实。就你们而言，在你们醒时，你们的意识实际上也不是完全清明的。

醒时你们屏蔽掉某些刺激，而聚焦到其他的刺激上，好让角色我不察觉到片段衔接中的唐突。在梦境中，如果也按照日常生活中的状态去屏蔽掉这些刺激、按照你们醒时的方式去感知世界，你们就无法进出其他实相。你们持续不断地创造与更新梦宇宙，你们跟它很熟悉也很亲密。

我不想在一时之间跟你们讲太多细节。我们可以把内我看成是一张向内看的脸，而负责感知伪装层外在环境的自我，可被称为“外在自我”。个人意识区域是在处理当下片段的自己，过了这一区域就会发现另外的区域，那跟自己过去累世的经验相关。而在更远的区域里，可以发现族类群体集体意识的一些相关资料。

就好像你采访一个刚下场还没卸妆的话剧演员：对今天演的角色有何感受，对自己演过的其它角色有何想法，对剧组历年来演出过的剧目有怎样的观点。

这些区域都是彼此分开的，而在每个前世的记忆与记忆之间，有一个未分化的含混层次。在这些远近不同的区域里，潜意识作为多重自我的缓冲与沟通区，将内在自我与外在自我区隔开。所有的这些区域，实际上并非划分得很清楚，为解释它们各种不同的功用与目的，我们必须逐一分开来说。



想要理解实体物质是如何建构出来的，需要对以下知识点完成理解：

心理和电子完形会导致自己的形成；

梦宇宙的本质；

细雨社 www.xiyushe.org

电子系统与物质宇宙和内在精神完形都相关；

行动的本质；

精神围场（mental enclosure）；

精神基因（mental gene）

上述所有主题都是为了帮助我们理解，它们是如何相互配合构建出行动实相的。如果能了解你们系统里面的实体物质，是先以何种方式被从能量物质化成实相的，也会对理解伪装实相有所助益。

不管你们是否能感知得到，一个念头就是一个行动，梦是行动，呼吸也是行动。虽然我们分开来说，但所有的实相都是行动的一部分。

行动皆有其电子实相，你们的外在感官不会感知到这类电子实相。然而电子行动的一个完形作用在你们的染色体实体物质里，用电子加密的方式对角色我的染色体系统导入内在电子资料。这些系统并不是染色体本身，染色体只是内在电子资料的实质显化，就好像 U 盘并不代表其内装着的具体程序内容一样。





行动一直不断想办法透过数不尽的形式来表达它自己，因此它以各种不同的形式将自身具体化，我把这些形式称为伪装。在你们的系统内，实体物质就是伪装。对宏观行动来说，不可能透过某一位面上的任何媒介将自身全然完全地表达出来。没有封闭的系统，行动会在所有的系统和实相内同时展开。肉身感官只适合处理特定的伪装系统，所以，肉体感官只能感知伪装场域里的物质实相，对真相一无所知。

你们的伪装层不是唯一的实相，那只是你们用肉体感官感知到的唯一实相。为了感知其他实相，你们必须学会从外在感官切换到内在感官，因为内在感官比较清楚，且有足够的能力感知行动的本质与多维实相。不应依赖肉体感官，它只会造成扭曲。

若你们只以一种受限的方式感知实相，这绝不会影响到实相本身的基本性质。角色我试图把自己看作是脱离整体行动的独立个体，而把内在行动的结果视为自我努力的结果。角色我总是想脱离出全我的行动序列，但这不会改变宏观全局行动本身的基本蓝图。独立的自我只是限制了自己的行动范围，不配合的结果导致一次次地重来，直到达成全我想要的结果。

对自己而言没有所谓的限制，因为自己就是行动的一部分，除非自我将想象出来的那些界限加诸在自己之上，否则自己并没有任何可行或不可行的界限。所以我们发现自己的发展从来没有受到过限制，自己并没有被封闭在被规划好的蓝图中。事实上，思想不需要你们意识上的知识就可以传述，而自己也会扩展。

www.myland.org

自己也没受到物质上的限制。此外，意念是你们本身感知习惯的结果，因为那些你们认为不属于自我的物质，在不断进入到体内，而那些你们认为属于自己一部分的东西，却从身体中被代谢出去。

自我也不受空间或时间的限制，在梦中、在冥想时自己随时可以离开当前的时空位面，体验与本时空位面毫无关系的实相体验。你想或不想，这些梦中的经验都在改变着人格内在的经验认知，所有行动包括企图否定内在思想的行动，都一定会带来改变。想、非想、非非想都带来改变。

你们只熟悉很小部分的自己，你们远比自己所认识的还要多，你们

的存在同时延伸到各个已知的位面中，甚至更远。“自己”的确是个克隆复制品，其具有精细的建构，精细的程度远胜过于你们知道的任何事物。



第 163 节 暗示与建设性行动

我们尚未充分探讨梦宇宙，但将仔细地讨论它。你们要积累自己的梦笔记，那极其重要，哪怕现在并不明白其中给出的明确寓意，但那确实是一生中最宝贵的财富之一。累积这些梦会极有助益，那是学习、理解、掌握另一宗资料的必备基础。

暗示是意识资料在物质宇宙中的一种投射。暗示连绵持续不断地运作、维持着物相世界。暗示作为行动的基础，且又在行动之内。暗示是思想的显现，起心与发愿是过程的起终，而其间经历了复杂的意识动作过程，一旦有所目标而发愿后，又会念念相续，涟漪不断，观觉修正感受反应，连绵不绝。

细雨社 www.xiyushe.org

你可以决定何时触发与如何触发，但却无法让过程与结果按照你的预期来逐一展现，更无法控制何时结束与如何结束。故菩萨畏因，不愿轻举妄动，更不想破了如如之心。

愿景会为行动指引方向，也会为行动可能采用的各种表现形式指引方向。因此暗示是行动的特性之一，但暗示这个词用得并不好。由于它在你们系统内运作，也在人类人格之内运作，所以称它为“愿景”会好得多。

不过起心发愿只是一个阶段而已，因为在所有的行动形态中，同一类的内在指引活动其实互有关联，犹如在蛛网上挣扎的小虫，牵一发而动全身。

所谓的暗示，只不过是宏观指引里很小的一个面向，它始终是宏大行动本身的一小部分。就好比领袖计划在半个世纪内让民族站起来，而具体到一城一地之领导要如何达成本职、如何让全国的综合实力在点滴间累积，就是小心思了。这些心思说小不小，动辄百万人受影响；说大不大，毕竟是一隅一地的得失兴衰。



在本质上，暗示其实是一种思想“动力”，一种隶属于行动的内在动力，并不是某种与行动分开、然后作用于其上的力量。这种动力源自于行动本身内部，是一种天然且自发的举动，甚至可以叫做指引或各种自发的指引，行动就在这些指引下展开。

例如：

渴望内心的共鸣与温暖，是因想要维持核心能量的运作，不想让心“冷”了，失去活着的感觉，更想在共鸣中被心流滋养，要是能盈满到突破故有格局、达成自我成长那就更好了。

于是想找个知冷热的“共鸣”、懂分寸进退的“知止”、在乎自己

的“上心”、有共同认知与话题的“心流”、能疼人的“温暖”、肯花时间相伴的“在意"的人相伴。但很多时候，一个人很难同时具备精神与物质、内在与外在、时间与空间上的完备。要是有，其身边一定会聚集着很多有和你同样诉求的其他人，包括其父母、兄妹、朋友与异性。

这时如果你想独占其温暖，那就会令其发生改变，变成你很不喜欢的样子。但要是那人继续犹如阳光，让世人雨露均沾，你又会觉得自己并非很特别，有伤自己的骄傲。

上边百字，写尽了人间的情爱，也表明了自我心思间的各种起心动念。一念起，念念相续，内在渴望是动力，也是被动的再反应，这就是自我期许的一再叮咚。犹如风道上的风铃，风过了铃声却未停，铃静了风又起，说到底，动的还是那份在意。

要知道这些指引不会因任何法则而被迫强加在行动上，它们只是能量自我表达后，自然形成的一种可感的形式。你们对这种动力或这些内在指引的了解是相当肤浅的，因角色我其实很不喜欢去感知提线木偶上的提线。

要知道其显化出来的动作仅仅是可见的内在行动所采取的流向之展现而已，而负面暗示，往往是指阻碍内在引领的思想行动，或是那些会阻碍向内寻求答案与觉知的行动指引。角色我所采取的负面暗示，其运作横断了主流，形成逆流甚至死旋，头脑设置各种障碍，

利用心智从各种不同方向截断神智下载云端的信息能量，使角色我看似可以独立于天地之间。

相当重要且必须了解的一点是：暗示是内在意识流与内在意识指引的显现。没有内在之流和指引，外在行动必然会陷入杂乱无章的境地，让人生看不到建设性的架构与意义，更别说通过实践获取神魂成长的契机。无序的行动就像在子宫中来回翻滚的胎儿，最后把供养自己生命的脐带缠绕成令自己丧命的圈套。当角色我屏蔽了内我与外我的沟通时，无法建立起任何长久形式的架构，更不能在本位面上实现神魂初心的理想，角色我是无法形成永久性建构的。

负面暗示，实际上指的是以自己的行动阻碍内外的交流，人为地拒绝“承认或跟随”全我的宏观布局与脚步，刻意屏蔽与扭曲内在热忱展现为行动力。不想碰触自己的短板与故有伤口，也拒绝修正自己的习气与认知，阻碍主要的建设性动力。这动力原本是用来支撑行动之显化的，本应是顺畅而不受限的。要是角色通过灵修认知到实相，放这股能量从小我的束缚与扭曲中挣脱出来，那行动就可以突破角色头脑带来的逆流再次流动起来，为个体带来从整体本体灌注而来的主流能量，让自我不再遭受严重的威胁。

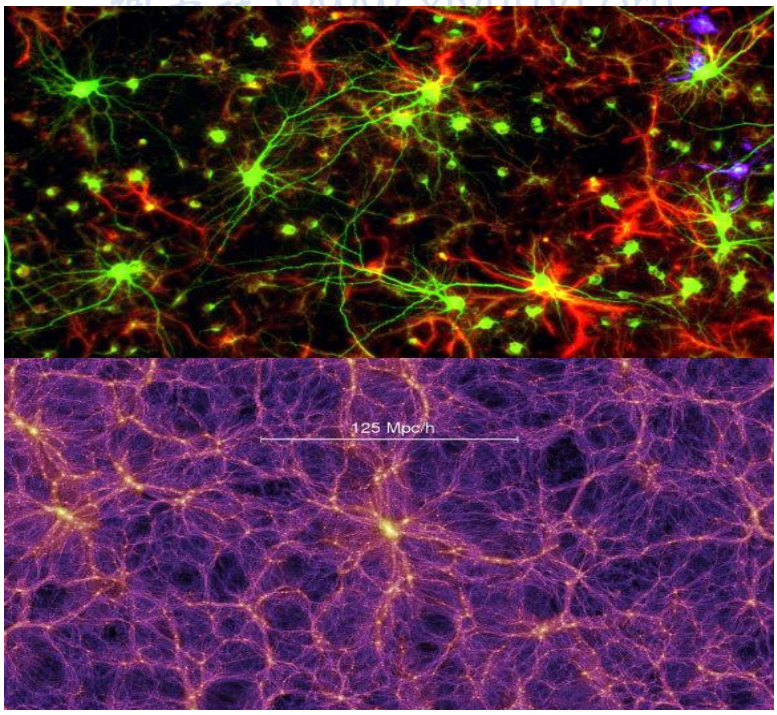
有一点很重要：要学习一些方法，让行动在人格之内，能随心所欲地依循正常的内在指引而展开必要的行动，这可避免自我陷入那些无效的歧途支流，也可避免角色我阻碍和扭曲破坏全我主体重要的指引和达成目标。

要将整个人格整合为一个心理个体、一个有效率的精神完形，显然得依赖自由自在未受阻断的行动之流。任何阻断或扭曲都可能对人格本身的完整性构成极大的威胁，因为分裂与阻隔发生时，全我中的其它人格面向会因此要额外牺牲出很多，来平衡这一个败家子带来的阻滞与拖拽，让整体获益大幅度下降。

所以无为不是不作为，而是不添乱。很多时候不添乱就是在帮忙。

人格本身是宏行动中某一单元的执行者与显化者，因此在它之内的行动之流，必须跟随存有和内我全面的指引。如果角色我运用自身那非常局限且僵化的时代性思想认知，那人格所执行着的大行动就很有可能会遭到很严重的切割与阻断。

知乎 www.zhihu.com



比如大部队在形成包围圈，而你负责引蛇出洞，然后丢盔弃甲、败退诱敌；可是作为先锋主将的你，却只想要展现出自己的武力，想要凭借一己之力取得功勋名望，更不愿意让人看到自己狼狈败军的

场面，那整个战役的计划就会因此落空。角色我跟随全我时未必能享福或有更大的成就，但全我一定能在宏计划中获得更大意义上的全面发展。这时自我的自由意识，更看重自己一生的荣辱还是更顾全大局，取决于自由意识与自我心智的成熟度。

无论在什么状况下，都不会有一模一样的复制品。内在实相与外在实相在投射与被觉知的过程中一定会发生扭曲，这是意识能量转化成物相、物相再被意识解读过程中存在的必然。内在与外在的行动显然会形成各种模式，这些模式可被想象成是由行动组成的路径，意识能量所展现的行动流借此路径得以流动。

自身累世间一路走来留下的脚印，形成了可循的路径。惯用的伎俩与经验的认知会形成很个人的行为模式，即习气秉性。当人格进出各个角色、走过一段段人生后，行动的模式会依具惯性而自动展现成无意识的直觉性反应，但这神魂传递出的直觉与内在人格的引领其实是有所差异的。所以要知道，角色的头脑、自我的心智、自己的内在人格，并不是一回事。如果说本伪装面中的角色我是一个神魂的皮囊，那神魂又是内在我的皮囊。

习气构成秉性，无意识间它左右着大小人生走向。除非转变自己的认知，不然无法透过解离意识到无意识领域内自我的思想活动。看不到问题的症结，就无法变频到矩阵中的其他路径上去。就算强行利用术法逆天改命，接着在第二路径上也会遭遇相同的境遇与阻碍，导致路径自动被关闭。所以想用改变他人的行为方式让自己活得舒

服、或想要通过逃避换个地方换个圈子来躲避自己的麻烦，是不能如愿的。

所有的行动必须从它内部被修正，如果你不能透过知性的再塑做出自我内在心识的转变，不管你使用哪个身份或皮囊、在哪里与谁共处，都只会再次走上原先的那条路径，并再次阻碍性地影响行动的展开。

事实上，并没有固定不变的规则，很难说哪些行动是阻碍性的哪些又不是。看似像是阻碍性的行动，可能正是内我设计好的磨砺，实际是建设性的新指引，能带来革新，令本体和认知更完整、更强大。经历看似苦难的经历可让原来的个体全然更新，并增添其活力和力量。太多人祈求万事顺遂、称心如意、一路顺畅、健康吉祥，但说真的，这不是祝福，而是诅咒——这样的人生对内我来说，就好像是在关禁闭的房间里度过了一生，什么经历也没有，什么见识也不能获得。

佛教里有天人，寿命很长且有大能，动念间万般华衣美食随处涌出，缺点是无忧，故无所反思。寿尽之后衣脏、貌衰、身臭、汗多、不乐居座。因无进取，必受衰退，称为“天人五衰”，经“坏劫”、“空劫”、“成劫”。这天人的顺遂、安康、享乐何尝不是一种群体意识上的集体性“负面暗示”呢？

重点来了：内我可以辨识出行动对人格而言是阻碍性的还是建设性

的。表面看起来像是阻碍性的行动，可能暂时看似是建设性的，之后展现出其阻碍性的本质，比如宗教迷信；另一些看似是无妄之灾的磨砺，表现出阻碍性的特征，但其实可以诱发反思、学习、领悟和融通，最后得到极大的裨益。

疾病本身是一种阻碍性的行动，但随时都可能变成一种建设性的行动，因为它或许会防止人格内的某个行动去跟随那些更具破坏性的行动。平白地，你做不成某事，那证明有更好的安排在等你。

举例来说：出门时踩了狗屎，回家换鞋导致迟到被骂，一天心情都不好。你不知道在换鞋的时候，本应路过的路口那刹车失灵的车子，因此没有造成重大事故。那司机与你两家人都改变了前程。要是你当时怕扣全勤奖，那你连这个月的工资也拿不到了。

不怕有灾祸或磨砺，但经历中与历经后，要是你不会自我反思，只是责备他人，那这经历就没能获得必要的经验认知，而且还因此留下了心魔烙印，令魔考变成了实实在在的阻碍性行动。不能单独判断任何看似是阻碍性的行动，而是要将其与该人格相关的行动因素一起纳入考量，才能综合判断。

比如赛斯做过好色的教皇、市侩的商人、放荡的妓女、偏执的信徒，这些经历怎么看都是“罪过”，但从宏观行动上来看，这些对等体验让他能尽快地走出对肉欲、名利、身份、宗教等体验面向的执念，在对等体验中帮助他不陷入如果与不甘的自我好坏评判。

人类想要屏蔽自身这种阻碍性的习气，实际上极其困难，但仍有可能。习气是可以改的，但行动本身无法被撤回。一般而言，其实角色我无法判断一个行动的性质在宏观领域中是对全我带来建设性还是阻碍。自我可以判断行动对自身来说，是建设性或阻碍性的。但在许多时候，自我的目的与私欲对与全我的目的来说并不互相吻合，也有时候，自我的目的与全我可达成最佳的契合。这要看角色我是以皮囊为重还是以神魂为重。角色我并不具备对宏计划的综合判断力，除非这判断基于全我的视角，为了一体性本身。

我可以教你们一个很有价值的功能。

自我首先要了解本身的两种性质：

知雨社 www.xiyushe.org

一个是，它依赖于整个人格；

另一个是，在跟物质宇宙打交道的关系中，它是有特殊指引能力的。借此能力如果能达成多重自我的内在意识统合，让自身所有“区域”都相互达成良好的内在意识沟通，而且在大多数的时间里，这沟通都能保持畅通、所有正被演绎着的角色我都能全然臣服，那自我的判断力就可利用多维同时性视角大幅度地提升，并了知到全我的宏计划走向。在这样的情况下，自我的判断力会有较大的可信度。

全我、主人格、人格、人格片段扮演的神魂、次人格（心智我）、头脑我、载具我任何一种意识基础所给的“暗示”，都必须得到角色我的配合才能显化成行动。

暗示有两种运作方向，这一点大家通常不了解。

暗示可能来自外在伪装的物质世界，其信息对内在人格发生作用；

暗示也可能来自内在人格，而对外在伪装出的物质环境起作用。

其实你们大可训练自己只对建设性暗示起反应，不要回应阻碍性暗示。你们可以凭借自由意识从各种可能的行动中选择想要前进的方向。内在人格会做选择，而且有能力分辨出阻碍性的暗示和建设性的暗示之本质差别。

对于建设性暗示和阻碍性暗示的本质或特征究竟有何差别，我们这里有必要更充分讨论，因为两种暗示的角色可能会互换。

人格的任何一部分都不该阻碍能量或行动的自由流动，阻碍性的行动很容易会被认出来，因为它们对人类系统带来心理或生理上的影响。“疾病”就是阻碍性行动造成的结果，不过就像其他事情一样，也有例外。

细雨社 www.xiyushe.org

事实上，祸福相依，转念即转运，转念即得悟而见喜。有方法可以让行动之流的习气回转成助益，让角色我离开那条阻碍性的路径。前提是你要先学习领悟到这些很基础的多维实相知识。这些不是宗教里的信仰或信念，这些是实实在在的真理与知识。

由于人格本身是一种内在行动的产物，而这行动同时有着各个不同的面向，所以在内我里面有对整体宏目标与意图的浓缩理解。这些信息代码被写入人格本身的结构之内，作用在角色的心灵和物质上。

角色我本身是一个独立的单位，它的头脑里并没有这样的内在资料，不过肉身好歹也是全我的一部分，是可以有权访问与获取这样的讯息的。但首先你要知道有这样的内在资讯、自己有权访问与获知；其次，如果自我没能完成合一、是以一个独立单位来运作的，就没有解封这讯息的能力与权力。

这讯息从未对自我封闭，自我只是不知道其存在，也没去设法使用它而已。这跟角色我多年以来持续以为自我是一个独立单位有关，肉身用孤立的方式二分地看待物质世界与一体性本真。

如果人格能够好好整合，那么自我虽然以独立单位的方式在运作，但还是可以实现整体人格的基本目标。在自己之内的各个区域达成必要的彼此沟通，这件事极其重要。

xiyushe.org

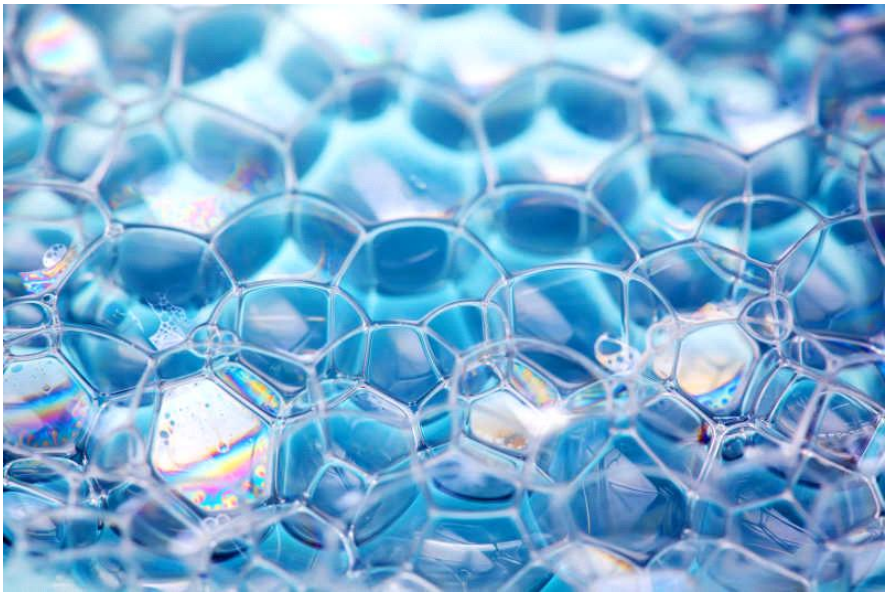
尽管自我对物质操纵采取主导的态度，但自我依然可能会了解其平行自我的状态与经历，前提是本角色真切地认知到自身只不过是整体人格的一小部分。

统一的一体性是一个理想的合作共赢状况，因为在这种情况下，自我会虚心无条件地倾听内我的声音，用臣服的姿态全力达成内在的引领，将能量向外引导出来，对整体完形架构带来不可置疑的助益。

负面暗示往往是角色我透过心智与头脑做着判断，以一己之利的短期得失为行为动作的衡量标尺。自我透过潜意识可影响人格，但也可反过来，人格经由潜意识对自我发起引领作用。

那些由角色我所做的暗示实际上是可利用解离捕捉到的，而且也能在捕捉到后借由内在正面或建设性的暗示将其取代。可以建立自动式的反应，让自己长期处于解离的观照中，时时对起心动念有所觉察，然后只对建设性的暗示起反应。不过哪些是建设性的哪些不是，需要让内我来做最后的判断，而非头脑或心智。

必须了解的是，人格其实是宏行动中的具体行动，因此它从来就不是固定不动的。事实上，暗示为行动向前进行提供指引的目标，代表着一股动力，可借此力量持续地改变人格的行动。



所有具体行动都会与其他行动融合在一起构成宏行动，没有任何一个行动是真正独立的；所有的单位都会与其他平行单位融合在一起，所有的界限都在变动。彼此的界限是感知的限制造成的结果，一个单位的感知范围停止之处，似乎就是它结束的地方。提升你的多维感知力，就是在提升你的个体自我范围。倍速提升感知力的捷径就是与全我旗下的所有平行自我，相互彼此意识融合成一体。

第 164 节 行动的阻碍与次人格的影响

6 月 22 日晚罗利用预知梦看到了第二天上班途中真实发生的事情。

在梦里可以提前看到所谓的未来，也就证实所谓的未来其实早已发生；但这些已经存在了的所谓未来并非是线性经历中角色我必经的必然。因为所有在矩阵中同时存在着的平行实相，角色我都有权透过意识聚焦去经历其后续中所谓的未来，令其中某一版本成为自己的现实与线性记忆中的一环。

虽说在理论上神魂确实有权去经历角色矩阵里所有的平行版本，但这并不意味着，角色我可以无条件地去随意触发任意真实存在着的其它选项。因为依据全我对宏行动的布局，主人格下的人格会被明确地指派去探索某一特定意识面向，人格在降生前就有了确定与明确的生命蓝图，在出生前，其角色的人生主线与可选的分支就已经“内定”出了大框架。所以人格在进入角色后，它可见可感的选择范围是受限于自身当下神魂认知成熟度的，而在这范围内还要受限于角色我的自身习气与心智成熟水平。要是角色我不肯接纳内在建议，那变轨的改命的可能性就更渺茫。

角色我的自傲、自负程度、偏执痴迷程度，与自身无知的程度成正比；对多维实相认知的越多，自身的弹性韧性就越好。包容融通的程度决定了多重自我的合一程度，续而决定了利用多重视角的能力范围。角色我可见范围越大，人生的可选项也就越多，感知到最优

解的可能性越大，感知到后肯于践行并坚持到底的机率越大。

珍决定把自己能够回想起的梦都统统记录下来，她深刻地意识到，这些内在资料在日后会对自己的认知成长起到至关重要的辅助作用。

要知道角色我对内在信息流的阻碍与拦截性行动，代表了能量上或行动上的实际阻塞。这种失去出口的能量被扭曲成旋流，令原本顺畅的行动被扭曲成具有破坏力的行动。当建设性的行动转到对整体人格并不有利的路线上时，这些扭曲后盘旋的能量集结在一起，转而向内，影响整个内外系统。

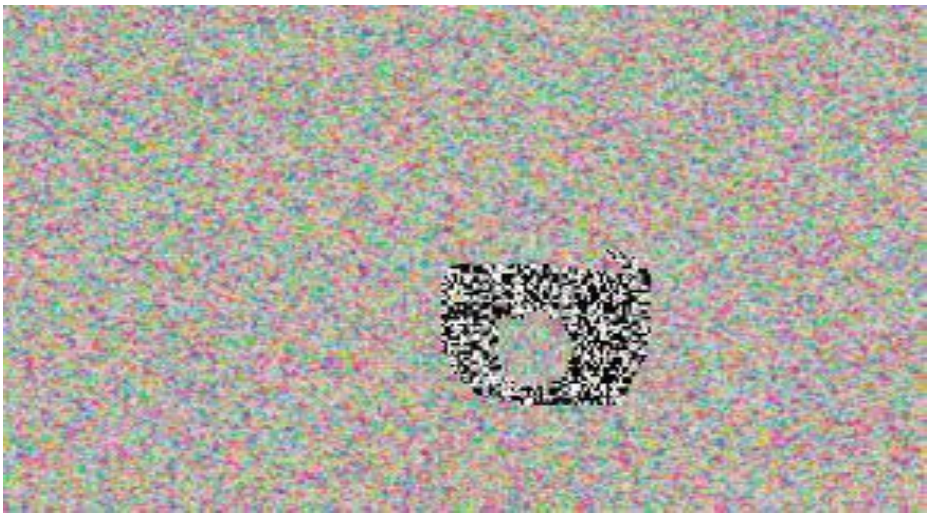
它们成为一种正途上的歧路分支。绕路的经历本身不见得有害，但若不知反思悔改，久而久之就会形成一个极度扭曲的与全我对立分离的“次人格”，当角色我认可这次人格为“我”时，就是有害的了。

一般来说，这扭曲后的行动也具有行动的所有特质，因此也会寻求各种其他方式来表达成实体化。内我这时就会渴望对此歧途加以规范，内在撕扯与抗争在心湖内展开。这具阻碍性结构的次人格，只把自己当成唯一的“我”，渴望利用所有可能的手段甚至不择手段地维持住自身的持续存在。

虽说全我与大道本源相通，借由一体性具有无限的能量，但由于本身的天性和特质，整体人格无论在何时，实际上都只能拥有有限的

一小部分可用的能量。因为本源能量是与本源意识同频的，而个体能量是与自我意识同频的，在个体达成全然无我之前，个体的能量与全然的能量始终存在着或大或小的频率差异。而全我中的某一人格又与全我存在着意识频率上的差异。

个体想要利用全然中的宏能量，就需要对宏能量进行转化与调频，而不同成熟度的意识体在单位时间内可吸纳利用的宏能量当量是不同的。那些对自身与本真的认知存在扭曲的个体，其扭曲程度越大、阻隔越多、分割感越强，转换宏能量时，调频就越耗时费力。扭曲的阻值让吸纳的宏能量严重降频并匮乏本有的驱动力。



扭曲的人格不但很难吸收能量，还要从可用的能量中耗费一部分去支撑阻碍性的抗争性行动。因此，这类人格即使想为整个人格做出有利的行动，可用的能量显然极少。

依据扭曲与分裂的状况，阻碍性行动的破坏性严重程度不一，要看造成破坏性影响力大小的背后原始成因之动力与强度而定。假如这个动力很有力量，那么阻碍性行动在本质上就会比较严重，会为了

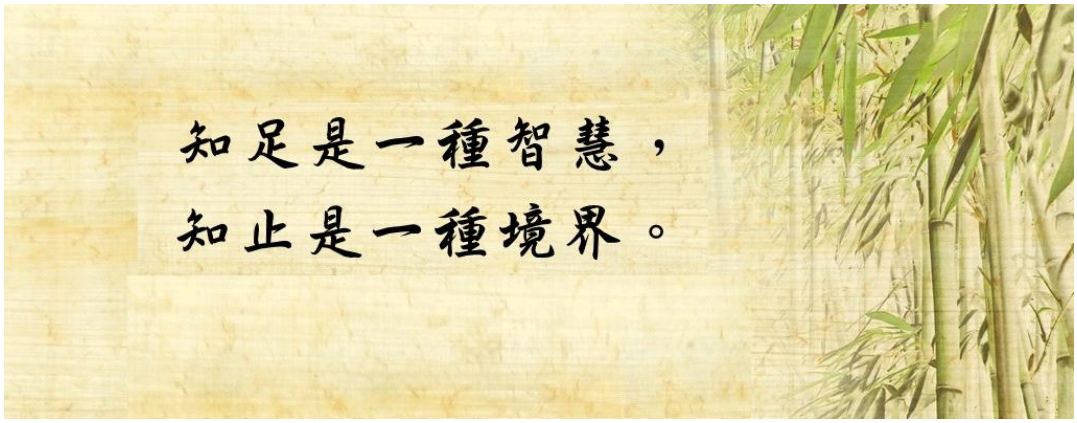
它本身的目的，阻塞很多能量成为自身的库存。甚至这扭曲的理念与认知会渗透入人格，逆向地改变正常的心理结构、物质结构、电子与化学结构，甚至或多或少会侵犯到梦宇宙，导致生成矩阵中本没有、极其负面的恶性新平行实相经历。

那些很自我的扭曲，充满愤恨、贪婪、怨毒、冷漠、沮丧的思想。时间一长被上传给人格，成为内在自己记忆的一部分，而这里就埋下了危机。这不仅仅是被象征性地接受而已，其影响力会被携带转移给今后所有自我经历的角色。

举例来说，就像在疾病上所看到的一样，角色我某生中因任性或无知搞出的阻碍性行动，确确实实会被人格结构所接受，进而被所有相关系统所接受，并当成内在自己的一部分。

一旦这种情形发生，立刻会产生强烈的内在冲突，全我并不想放弃本身“癌变”的那一部分，即使那一部分带来痛苦与不利。在这种心理事实背后，有着许多心理上的原因。

首先：虽然痛苦令人不舒服，但会让自己习惯如何去对抗意识受到刺激后的尖锐感。任何被强化的感觉，不管是愉快的或不愉快的，对意识多少都有刺激效果，刺激本身是对生命活动的一种强烈觉知。虽然这个刺激或许极为讨厌，让人觉得被羞辱和不悦，但心理架构的某些部分仍会不分青红皂白地接受它，因为它是一种感觉，一种活生生的感觉。



对痛苦刺激的默许，正是意识本质中的基本部分，也是很必要的一部分。因为全我甚至万有都习惯于在试错中利用这种痛苦的刺激反馈，得知自己行为是否适当。痛苦的程度在某些领域上可直接反映出自身当下错误扭曲的程度。没有刺激的反馈机制，就无法有效地辨别出自身行为的适当性。

就好像“别碰，烫”这个概念，小孩子很难理解，但经历过一次后，就懂了。

绚爛雅 www.xiyushe.org

经历与感受“刺激”是获取全然无漏认知过程中必须要历经的。在接触到刺激后，快速且自动地拒绝或抽离这类刺激的做法，本身可以让意识认识到它自己与客观现实应如何互动。

自我吃亏后会设法忽略或逃避再经历这样的经验，但行动本身的基本性质，就是要通过各种对等经历让人格去熟知所有可能的面向。这样才能以一种非常基本又深奥的方式去理解各种行动中的种种感受，在区分愉悦、痛苦或快乐的行动中，获得共情能力与同理心。

比如一个从来没有被烫过的孩子，他是无法理解他人被烫后为什么那么不坚强，甚至觉得他人在毫无来由地无理取闹。经历、感受、

回味、领悟，有些个体后知后觉得很，要在很久后、直到出现在了另一个层面上时，回想过往，才会明白全我编剧时的用心良苦，放下愤恨与不满，获得自身的进化成长与发展。

在全我展开的宏行动中，生成了在不同面向上的各种人格，所以人格之内必然包含着宏行动的特性，人格感知到的所有感觉其实就是内在实相本身的表达，而不是外在伪装感官辨别出来的各种刺激。在行动中人格以肯定的态度接受所有的刺激。

在全我意识高度分化的发展中，各个平行人格产生精确的区分，在行动中被区隔开来后，各自进入不同的意识面向，同时展开各色角色经历。

细雨社 www.xiyushe.org

比较缺乏自我意识的，对于令人不悦的刺激也会有感觉与反应，但比较缺乏自我意识的，对这类刺激产生的自动反应是满心欢喜！因为任何刺激和反应都代表感觉，而任何一类感觉都能让觉受者更了解行动的本质和感受到自身的存在。

比如一块悬浮在虚空中的巨大岩石，数百万年里，什么也没有发生，那它什么也觉知不到，一切都等于绝对的静止。如果有人来开采它，这行为确实带来对它物相的破坏，但互动的过程让它能感受到些什么。当巨大岩石被转化成各种不同形态的其它后，它也就随之进入到了更广阔的范围中，透过各种不同的存在同时体会着全然的各个面向。

从岩石的整体来看，它确实经历了被切割分解的过程，这破坏性的手段导致了其物相的完整性甚至单位个体的灭亡；但从其自我意识来看，它借此摆脱了长久的虚无，有效地融入到多维实相中，可以经历各种历经，展开自我成长。所以它本身很是欣喜。其实在整个自然循环中，不管是食物链还是生态链，一切有相的生灭，都在内部充满喜悦。

当然作为角色我，不管是人，还是动植物，对死亡与痛苦的觉察与感受都是一样的。内在意识系统并不太在意大流转中的生灭聚散起伏，但个体对自我的单次生命还是很珍惜看重的。因为要是太不当“真”，很容易一无所获。动不动遇到坎坷就选择删号换角色，会极大地扰乱剧情的顺利展开。

www.xiyushe.org

人格作为全我架构中那非常基本的层级，不管它们的本质为何，它总是自动乐意接受所有类型的行动、经历其刺激的感觉。在这个层级上，人格知道没有真正的所谓威胁存在、并成为抑制自身发展的问题。

就好像玩电子游戏时，你不会担心角色经历受伤、死亡或难解的困局时会影响到自己。人格在其层次中受命展开行动时，是可以意识到它本身并不害怕角色我经历的毁灭性痛苦的刺激。刺激性的行动让我们对自身能有所了解。了解自身指的是，了解它在大概率上基本不会毁灭，了解它本身是多元多维一体性行动中的一部分，所以不会害怕经历毁灭，因为毁灭性的剧情也是体验中的一部分，体验

死亡或毁灭可以发展出进一步的其它行动。

在玩电子游戏的过程中，不会给玩家带来实质性的物理伤害；但不可否认，在电脑前还是会有因种种情况猝死的玩家——有太当真被吓死的，太投入被累死的，太在意得失而情绪崩溃自杀了的。虽说角色我的生死伤痛在理论上并不影响幕后自我，但角色我的经历确实可以逆向对幕后的内在自我产生影响。

Y4-2-165.2

人类的人格是一种复杂的能量生物，它拥有类似肉体的结构，也伴随着许多其他结构，它已经发展出高度分化的自“我”意识。

细雨社 www.xiyushe.org

“我”这个意识的本质，就是设法维护本体的明显界限，对“我的”这种二分性概念极其重视。为此，“我”会从多个平行的行动中做出利己的选择。这选择的行为，以及做选择的能力，源自本体的本质。在这精密复杂的多重自我结构完形之下，是较为单纯的存在基础，以及对所有刺激都肯接纳的那份认可，少了这些，就不可能有本体存续存在。

如果不肯接受“任何”痛苦的刺激，那结构就无法维持它自己的存在感，因为结构里的原子和分子都一直不断地接受着“痛苦”的刺激，但粒子们却愉快地接受它们自己的所谓毁灭！这基于它们确切地了解自己在行动之内有自己的独立性，也了解它们在所有行动里

所扮演着的角色。粒子们没有复杂的“我”结构需要去支撑，故而它们没有害怕毁灭的理由。

意识能量粒子们知道自身就是行动的一部分，因此透过我们之前讨论过的浓缩理解，这些简单的原子与分子知道自己“基本”上不会毁灭。你们要了解，即使自我抗拒痛苦，但人格仍然愿意接受体验那些需经历的阻碍性行动、痛苦或疾病的人生剧本，而且将其视为宏行动对等体验中本身的一部分，这些都是重要的基本知识。



你们现在知道，为什么疾苦类阻碍性的行动会被人格接受成自己的一部分，也了解为什么必须努力劝诱自我，为了能有所发展，放弃它本身的排它性。一旦人格能明白这道理，接纳疾病并借此展开自我反省，那自我就会成为内在成长的助力。

外我对内我的抗拒、对身体诉求的忽视导致多数的疾病，而理性的接纳“疾病”是生命体验中的一个环节，可消除对疾病的抗拒感。而抗拒疾病的抗拒与对疾病的恐惧，本身会加重疾病的症状，并诱

发更多新的问题。

人格是宏行动中的一部分，所以它永远都处于持续的变化过程中，它始终必须保持自身的弹性、韧性和灵活性。在宏行动中，人格改变自己的目标与移动的方向，更确切地说，是改变人格的某些能量发展趋势。

人格必须了解“阻碍性”行动会对全我造成整体结构上的迟累甚至困境。

阻碍性行动有两大类：

第一类是在生命蓝图中，下派给人格的阻碍性体验。这类困苦一旦被克服，就会从人格中删除。

细雨社 www.xiyushe.org

另一类是由角色我与内我分裂造成的，这类苦难造成的意识低频状态与偏执的认知理念，会逆向上传给人格。人格开始时会抵抗与教诲角色我，但日久后近墨者黑，这一特殊的问题，被人格接纳成自己的一部分，但这不属于基本的原始人格结构。

人格将阻碍性行动接受为自己一部分的时间越长，造成的问题会越严重。无论如何，阻碍性行动或疾病毕竟不是基本人格结构或行动完形的一部分。事实上，人格结构是由出生时就形成的行动模式所组成。角色我搞出来的这种阻碍性行动与这阻碍诱发的疾病，并不需要角色去体验，不是人生蓝图中的必然，因此一旦用对方法，掌握了必要的认知，不难将看似无解的致命顽疾短时间内彻底地去除。

障碍性行动或疾病的这种特殊本质，与它持续的时间大有关系。人格的全部焦点可以从建设性的区域，转到主要能量集中在阻碍性行动或疾病的区域。在这种情况下，疾病实际上代表了一套新的统合系统。现在，如果人格旧有的统合系统崩解了，疾病就充当一种临时替代的紧急措施，以维持人格的完整性，直到有一套新的富有建设性的统合法则取代病态的那套。

要知道阻碍性病态的认知结构是扭曲的认知造就出来的，想要剔除这一病态的扭曲，首先需要转变自我对旧有认知的认知。在自我反省转变认知的过程中，疾病就不再是阻碍性的行动了，它成为自我成长的助力。除非它在完成认知迭代后，还迟迟不肯离开。

但需要注意的是，如果你不知道患者人格周遭的所有现实情况，你便无法判断，其疾病是来自人格扭曲还是因为这就是他的主线人生蓝图。人格把疾病看作常备的紧急装置，借由随时随地反复发作，来给人格其所需的安全感，以防在新统合法则失败时人格陷入崩溃。

我们不能只单独考虑某个阻碍性行动，例如疾病，而不考虑到在特定结构中统合的方法、潜意识和意识的人格倾向等多重方面。换句话说，如果没有充分了解其他那些形成人格结构的行动，就不能武断地断定哪个行动是阻碍性的、哪个不是，这一点极为重要。要是在生命蓝图中，你的人生主线上要经历一场重大的疾病，而你阻碍了这一阻碍性经历的体验，那这富有建设性的阻碍就无法顺利达成；而你看似建设性的行动，反而成为了成长的阻碍，因此人格将会患

上另一个更严重的疾病。

统合法则是指宏行动里的好几组行动交叉融合在同一个角色的人生中，只要此行动得以流动无阻，就能混合成一个完整的人格，借此形成它的角色。这些统合法则可以随时改变，改变的方式往往相当随意，导致全我旗下几个不同的人格分别拿出自己的一部分组合成一个角色，这个角色在应对人生中不同问题时，切换使用不同的自我人格。

要是行动无法流动无阻，人格为表达行动而发展出来的模式或管道，会发生各种能量阻塞的现象。一旦行动遭到压抑与阻碍，常常会形成阻塞。这些阻塞本身会成为改变中的人格之一部分。这些阻塞通常维持了整体心理系统的完整性，并透过苦难暴露出内在问题所在的环节。

小苗头、小问题、轻微的症状，它们往往是临时性的，重视它们并及时展开对自己的反思，可以引导人格远离日后其他更严峻的困难区域。苦难与疾病是行动的一部分，任何人格都是由行动组成的，因此疾病有其价值与目的，不能把它看成是一种会攻击人格的外来力量。

人格复合体中各层自我必须接受统一的引导，以便集体选择那些对自我整体而言最有利的行动。人格复合体形成的个体，其完整性取决于在多重自我间，各层自我各自如何选择、怎样应对经历阻碍时

的反应。

阻碍性导致的疾病是人格本身的创造物，这一点必须了解清楚。人格可展现的效能和其本质、人格的健康状态，都取决于它是否能掌握好自己的能力、从各种不同的行动中做出统合的抉择。在经历中没有了可选项的选择，那设立人格就没有意义了。

人格究竟是经历欢欣鼓舞、胜利成功，还是疾病缠身、多灾多难，全看它能否善用从行动中做选择的能力。在绝大多数的情况下，阻碍性行动是由于拒绝让内在规划好的行动循着其特定方向顺畅流动造成的。洪峰可引导宣泄，不可筑堤拦阻。当阻碍内在能量的流淌时，既定的行动只好寻求其他出口，而这些出口会造成很严重的问题。角色我拒绝内在建议主要是出于无知的恐惧。

人格结构它本身是全我宏行动中的基本实相。虽然人格看起来好像是一系列线性因果行动的结果，但并不是这样。人格实际上是全我在同时性里多重平行行动中的产物，是由宏行动中的某具体行动所构成的。

人格当中有某些部分可以觉察到自己是全我的一部分，也有某些部分企图否认这事实并积极地采取行动撇清彼此的关系，企图形成全然独立的自我，其实这种叛逆行为本身也是矩阵中设计好的一种行动体验。

如果用暗示硬把疾病强加于行动上，或将疾病从外面强加于人格上，

那么这个人格就会受到外力的摆布，认为自己是有病的。一旦认为自己有病也就真的有病了，并把疾病看成是自己实相的一部分，把自己看做是一个病人。

每件事物基本上都是行动，人格确实是会受到外力的影响，但它基于自由意识以最基本的方式，可以选择是要接受有病的暗示或拒绝成为病人。人格确实可以拒绝体验疾病，拒绝经历疾病的前提是不接受外来的暗示与出于恐惧的自我暗示。

从宏观的整体来说，疾病有时候并非坏事，任何在人生蓝图中被规划体验的疾病都附带有成长性的启迪。如果让这行动得以自由流动，那么神经质的拒绝行动就不会发生。那些不必要的疾病之所以会产生，往往就是因为恐惧引发的拒绝性行动，迫使内在能量朝不可控的方向发展。

何时疾病是有益的、何时是有害的，这里我们将会明确地分类，这一点极为重要！

疾病几乎都是另一种无法贯彻完成的行动所造成的结果。只要原始行动的路线被流畅地打开，多重自我的意识流管道彼此开放，疾病就会无医自愈。

在某些情况下，角色我一再阻挠内在行动的展开，无法宣泄的内在能量犹如失控的洪水诱发重大灾难，疾病可有效地释放失衡中失控的磅礴能量，预防导致人格崩裂的灾难性的后果发生。

就好像高速上刹车失灵的汽车，你是选择撞人还是撞树呢？或许可以利用不断剐蹭隔离带让车辆减速，直到停下。但无疑会把一侧的车门剐坏。在选择让当前角色病死还是人格崩毁中，你会怎么选？在选择病上两年还是在人格中留下扭曲的印记、导致以后历代生命都受此连累、全我发展停摆，你会怎么选？

疾病到底是带来了益处还是严重的危害？用什么方式来区分两者呢？

是应把疾病当成临时紧急避险的手段还是一门人生功课？



如何舒缓疾病发展时的症状？

等到内在危机解除后，如何快速摒弃不再需要体验的疾病，让它逐渐消失？

如何去除那种没必要体验、且有害的非自我临时需要的疾病？

我们带着这些问题展开后续的学习。

第 165 节 探索人格：处理内外环境的力量

继续讨论人类人格的本质、行动、疾病和整体健康的关系。

必须了解，人格不是一种固定或静止不动的结构。它是各种自发行动的集合。

人格形成它自己的健康。

人格健康：人格的疾病扭曲来自因局限性理念导致的认知自限性，诱发内在扭曲与偏激状态。

心理健康：要有开放且宽广的心胸、平和轻安的状态、富有弹性和韧性的品质、豁达通透的见地、顺缘欢喜的觉悟、跟随热忱的洒脱。

细雨社 www.xiyushe.org

菌群平衡健康：滴水万千虫，一花一世界。身体离开共生益生菌就会崩溃，口腔、肠胃、皮肤，身体内外的共生菌群落，维持着身体的正常运作，抵御着致病霉菌与细菌病毒的入侵。身体内外的维生群落以饱和状态形成一层肉眼看不见的薄膜来抵御致病微生物。要是因为无知，滥用消毒剂、抗生素、抑菌剂，把这一层金钟罩自毁长城，屠戮殆尽，搞得体表或内膜上防御机制千疮百孔，那就是自己找死了。

身体健康：包括规律的作息习气、合理的饮食结构与计量、适当的锻炼、适居的外在环境、适度的工作强度。

对内在人格的调整，必须从内我做起，透过更新认知、改变习气、转

变心念，重新组合与统合法则相关的特别行动。人格本身同时存在于许多维度中，在许多领域内有它的显相。人格和物质的连结不如人们想的那么密切。人格中存在好几组有主导力的主要行动同时被展开，显化支持行动的生命力能量就聚集在其周围。

这几组同时展开的行动构成统合法则，而这统合行动本身受多方的即时调整会不断持续改变。内我渴望对外我施加影响力，而外界环境同时也在形成对内的熏染。外来的熏染改变着人格整体的统合结构，会让人格出现异常，展现非蓝图导向的行为举止，导致人格陷入病态。

通过他人、神灵、药品，都无法治愈自身人格上的扭曲阻碍，自我转变必须是来自自发的内在。别人可以告诉你道理，但知道不等于知“道”。明白不等于认同，认同后不实践、实践后不坚持，都无法扭转自己固有的习气理念。

细雨社 www.xiyushe.org

说了你又不听，听了你又不懂，懂了你又不做，做了你又做错，

错了你又不认，认了你又不改，改了你又不服，不服你又不说！



人格的复杂多变来自多重实相行动的相互交织，只有透过人格内的直

觉，才能完整了解系统当下的状况。这样的了解，完全不能遵循头脑逻辑，不能靠想。那感觉就好像回忆一样，就是如此，既真切又虚无。

载具我的头脑之理性逻辑思考，依赖已知线索和过往经历，但这资料其实非常有限。自我真的可以从直觉中掌握讯息，理性只能觉察整个人格中的一些细微局部信息，没有宏观综合评估的能力。

就好像在三面是海的高山上，角色我的视野范围看不见哪一边与大陆相连，自我走出困境的概率只有 25%；而如果跟随直觉，那就不会犯错。因为在多维视角中高一个维度，所见全然不同。别跟直觉讲道理，因为它的道理你无法在三言两语间理解。

我并不是在贬低理性的价值，事实是，人格所追寻着的答案，只能在多维实相中的那些行动之内找到，而角色我无法直接调阅全面的多维资料进行逻辑的比对判断。

人格能看到的信息是 1、2、3、5、6、7、8、9，问：缺了哪个数？
角色能看到的信息是 1、5、8、9，问：缺了一个数，是哪个？

理性逻辑分析的前提是资讯数据的完整性、全面性，所以在伪装位面上的我们在谈论逻辑与理性时，看不起灵性的直觉简直就是出于无知的自负。

建立人格系统需要有一些基本的心理资产，它就存在于人格的行动结构当中，这些资产不会流失，而且极其重要，要是没有它，就无法构

成人格。

在某些伪装层级上展开角色故事经历的行动时，不管是感受痛苦或愉悦的刺激都会被内我默许。如果不经历这些感触，那行动就没有打破故有模式发展出新的模式的可能。许多这类行动在特定层级上组成了复杂的自我结构，即人类人格。

苦难的人生、痛苦的经历并不是负面的，但拒绝感受与经历“刺激”是一种负面的行动。一辈子只看搞笑喜剧的人，无法透过悲剧、惊悚剧、爱情剧、科幻剧、历史剧、玄幻剧达成认知的全然，更无从提升心智的成熟度。

当然并不是说每个刺激都应该不分青红皂白地接受，痛苦有三种：一种是可诱发领悟的铺衬，一种是打磨韧性的砥砺，一种是自我扭曲带来的阻碍。哪怕最后这一种，如果能透过反思而有所觉悟，它也可转变为成长的阶梯。

对于内我来说，角色所经历的剧情中，是感受愉快还是痛苦其实没有差别。内我对所有的刺激其实都感到欣喜，因为它知道这是自己成长的资粮，是自己选择了行动的轨迹与种类并挑选了刺激的强度与类型。高度分化的角色我并不知道生命真正的实相，所以很怕受伤，很怕死。但内我知道角色的伤痛其实什么也不是。

这和你走入电影院时的心情是一样的：片子要是不够刺激、没有启迪

性，就会觉得是个浪费时间的烂片。



其实除了“人”，树木和植物的生命都是有意识的，但植物并不发展出角色我的认知系统。植物也是有感觉的，可以意识到被伤害时的痛苦。植物因没有对角色我的执着，对生死并不存遗憾，它们珍惜生命，会为生存与发展而奋斗。

细雨社 www.xiyushe.org

植物对生命的意识、生物链的自然往复，比多数人理解得更透彻。它在行动里运作时是有意识的，它了解也觉得自身就是维持宏行动可持续发展的必要环节。植物对构成自身伪装载具的内在粒子是有重复认知的，所以它珍惜生命但不害怕毁灭，它真切地知道自己在聚散间会变成其他种类的角色继续参与宏行动。意识的本体始终就在行动之内，本体的延续性与其在延续性中的感觉，始终就在行动之内，与角色的生灭无关。

直到最近，你们的心理学家才开始了解生物学与人格间的关系，不过他们只以最简单的角度来了解。误解的原因是心理学还是以角色我的

角度去理解现状，把人生的铺衬理解成线性因果关系，并在看待问题的时候过于局限，局限在本次生命的这几年中，所以认知与理解问题时，往往出现较大的偏差。

首先，他们对生物结构方面的了解并不够多，因为形成生物结构的原子与分子，其本质仍然遭到严重误解，他们在这方面的努力还是非常少，把粒子与能量波都看成物理现象而非显像就是问题关键所在。

人格的存在遍及在万物之内，在有细胞之前就已存在。人格在电子矩阵系统内有其实相，人格起源于内在实相。人格的潜力是无限的，人格在与物质系统结盟的期间，会遍布于细胞结构之内，遍布于生物系统和电子系统相关的所有行动之内，人格结构实际上形成了个体实相。做梦的是人格，而梦中的一切都是人格按意识需求显化出来的。

细雨社 www.xiyushe.org

人格在探索某个系统时，必定会影响到其他系统。没有封闭且独立的区域，不可将人格与组成它的那些同时“存在”的平行自我的行动分开，那样想问题基本上没什么意义，也找不到答案。人格在梦宇宙之内有一个实相，然而，人格显然与物理时间毫无牵连。角色我跟物理时间相互羁绊，对角色我来说，在时间线上的所谓的未来，在人格眼中其实早已发生——矩阵系统里的同时性让所有经历过与未经历的剧情都平铺在人格面前。对于角色我来说二十年前或之后的事件，人格可以在当下对其做出反应。

对人格的其他面向而言，角色我的过去、现在与未来毫无意义，在出

生前就已老死，在死去后又重新出生。物理时间上的线性单向概念并非实相，角色我的发展彼此相互平行。一旦你透过潜意识真切地回忆起或看到其它平行自我，你就能瞬间明白自己身边的一切人事物都并非唯一，当然这个所谓的我也并非唯一。

Y4-3-166.2

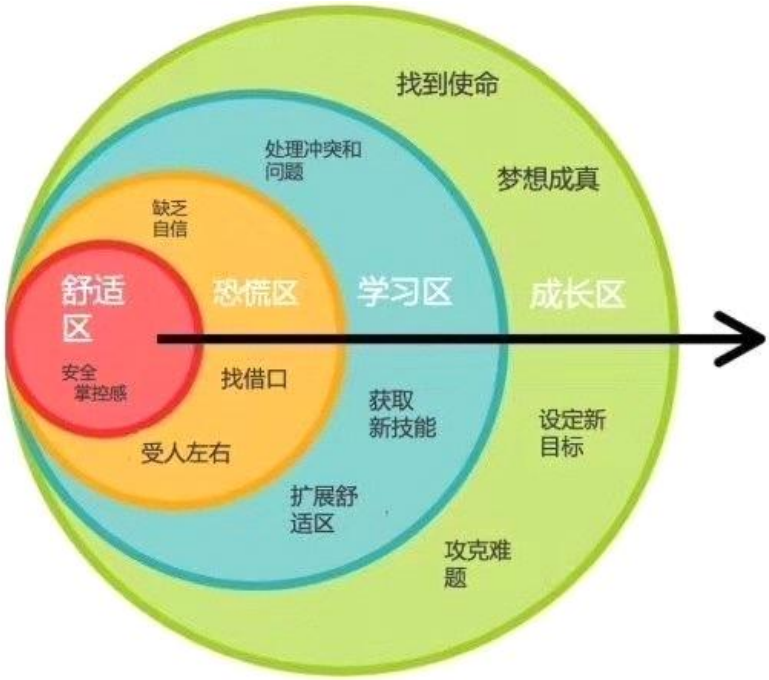
神魂意识并不会知觉到伪装层中的物理时间。角色我需要精细地区分时间，于是造就出物理时间这个产物，如此一来，角色我才能归类或分组，进而辨识自己的感觉，并赋予感觉耐久性。如果你此刻同时被过去、当下、未来中的情感所触动，你将会无法分别非线性的喜怒哀乐，也不能感知这些情绪的时长。就好像把一部电影的所有镜头都同时展现给你，打乱后的每一个镜头都真实存在，但你却无法被海啸般杂乱汹涌的信息所触动。

角色我的一生在出生前就已经在那里了，但想要体验到其中蕴含的故事触动，就需要用一种线性的方式解压浏览读取这信息包中含有的刺激，并对不同时长、不同次序的不同刺激做出相应的感受反应。在观察的过程中有相对的次序，但在同时性中没有因果。

大部分的情况下，这种安排是相当棒的运作方式。不过，如果自我过度畏惧因果，可能会由于相信因果论的误导而拒绝整个有意义的行动被角色我展开。而这有意义的行动，是已被证实在宏观上对整个人格发展都很有意义的体验。选择拒绝的原因五花八门，但多是出于角色

我对体验损失或失败的恐惧——往往人格受益时，角色我并非是受益方。因角色我害怕跟随内在热忱展开生命蓝图行动时，会威胁到自身的安全与性命，所以往往会拒绝。

就好像你坐过山车锻炼胆量：身体很受罪，个人还要花钱，心理上要承担恐惧与压力、面对不确定性的风险。内在自我是获得了经验与成长，外在自我却遭罪花钱，可说一无所获还损失不少。在学习知识、锻炼技能、打磨耐力时，身心都要付出巨大的代价，还要花费损失不少已有的物质财富。把真金白银换成无形资产，并非每个人都会乐意，更何况这个过程还很辛苦，充满了不确定性。



拒绝挑战自我的短板是一种阻碍内我发展的外我行动，角色我拒绝、压抑、扭曲、无视内我实现人生蓝图，会导致内外的撕扯与疾病，最常见的就是会形成所谓的精神官能症。角色我拒绝接受来自潜意识的引领，阻碍能量的自然流动，角色我不肯承认自发的自然行动，不管

角色我的理由看上去多么充分，这都是不必要的阻碍。

当角色我基于自我的得失、因缺乏自信或畏惧失败而拒绝那些有意义的、对整个人格很重要的行动时，那问题就来了。

当角色我拒绝内我的协作请求时，拒绝这一行为本身是被全我整体行动所容许的，是人格特质中不可或缺的一部分，这一点千真万确。

认可或拒绝、协作或破坏都属于角色我自由意识的一部分。每个角色都有自身的习气，角色人物本身就具有惯于拒绝某类行动的故有品质。哪些可被角色我所接受、哪些又被阻碍，形成了角色的性格特征，通过旁观从行为上就可推断出其人物属性的特质。

人格借由经历自己选定的角色，来理解各种阻碍和扭曲是怎样发生的、在造成何种的结局，借由不断挑战角色我的自限性，纠正其习惯性对某一领域尝试的否定，让人格得以学到更多的东西。

当人格的诉求被严重压抑，在压抑中会扭曲展现出一个“次人格”，而次人格之所以可以获得能量，通常是角色我对自己太过严厉、太爱拒绝内我的引领所造成的。在许多情况下“次人格”的存在，代表了整体人格那些很健康的表达欲望长期被否认。

可以通过灵修重新组合与统合内外行动，并为内外两种不同的自我系统分配能量。次人格在许多情境中成为一种实相、一种阻碍性的行动，表现为疾病。如果不能化解它，会危害整体价值。它对整体人格形成

的危害在通过觉知的反省后可转化为助益。就好像拿起屠刀时是破坏性的，而放下屠刀则是建设性的，屠刀本身并无是非善恶。

若没有次人格引发的疾病或苦难，自我是无法察觉到问题的存在与其严重性的。要不是次人格及时用疾病或苦难提醒自我悬崖勒马，任其发展很可能产生极严重的开放性破坏，带来深度的人格分裂。

次人格是与成为紧急自救的手段，使整体人格到最后可以有机会自省悔悟，度过难关，让各项内在行动得以顺利地被表达出来，以避免人格系统爆发全面瓦解。在问题解决后，角色我学会了对内我开放，并尊重内在蓝图、跟随热忱行动，那次人格的存在就没有必要了，次人格会被自动降解消融。但要是角色我再次犯下同样的问题，又一次屏蔽内我，造成新的另一个紧急状况，次人格将会再次被召唤回来，它出现时苦难与疾病又一次接踵而至。

细雨社 www.xiyushe.org



心猿意马



当角色我全然屏蔽人格的建议时，次人格成为了最佳的备选可用选项，让人格可维持自己不会崩溃分裂。身体进入疾病模式，引起角色我的

注意和反思，找到问题的关键，及时修正阻碍性行动对内在自我的影响。次人格带来的疾病与苦难往往可以成为自我修正的契机、活命的苦口良药。

当然在另外某些情况下，角色我把疾病推卸给医生，把苦难转嫁给外因，次人格搞出的“响动”一再升级，却无法唤醒角色我自省吾心。越发严重的阻碍不断窃走人格的主要能量，最后导致角色我过早地香消玉殒。

不过必须了解的是，从整体人格来说，一个强壮的角色我是一个可靠的自我，它有其存在的必要性，而且要能允许这角色我展现出必要的表达。内外任何一方的偏废都会带来严重的问题。就整体人格来看，需要多重自我间可以用一种更实际的统合法则，为组合出能相互配合的行动方式而努力。

细雨社 www.xiyushe.org

很专断的自我在很早就表现出无能的特质。内省后要接纳一个能相互配合的新自我，这是自我最佳的人生解决方案。化解次人格危机能让整体人格拥有更有利的内在表达途径，而这可实际地增强角色我的阳寿长度与生命质量。

必须从所有这些观点理解人格，并且，必须要把它作为一个行为完形来理解。

角色我具有某些“一般的”必要特质（劣根性），这点也必须理解。

此外，角色我必定会试图把“它”本身当成与内在宏行动蓝图分离的独立个体，纵使这个企图基本上注定会失败。不过，这样的企图让角色我得以成为一个“代表”，成为一个有组织、有纪律的代表，来替整个人格去跟伪装层中的物质环境打交道。

角色我不可以太过死板，过度执行纪律就无法为整体人格代言——要是角色我变成了一个纯粹的提线木偶，把主要的表达能力给禁锢住了，就会失去其灵动性；另一方面，组成角色我的行动系统也不能太松散，因为这样一来，它就无法维持住与内在本体目标的一致性。完全失控的角色我，无法吸引内我同行，导致人格的能量不会被分配给角色。自由与纪律两者间需要有非常微妙的平衡。

细雨社 www.xiyushe.org

要是角色我缺乏安全感，总是怕内我上位，怕结束垂帘听政当监国摄政王的好日子，就无法与内我展开没有扭曲的顺畅沟通。人格在直觉上知道角色我的软弱，角色对于内在引领感到害怕，它知道，人格会欣然接受任何来自全我强大的组织安排，不管任务多难、有多少刺激点要经历，人格都会尽其所能地抓住不放。这让角色我极度缺乏安全感。

理解与了解“次人格”会让我们对形成角色我的一般方式有更好的概念，因为这在任何人格系统之内，都是最常见的一种特色，它维系与支持着能量统合系统的稳定性，而这些能量是从整体人格之内释放出来的。

角色我本身会持续不断地发生变化，当这变化“异常”活跃且确实地被感知到时，人们才会关注与论及“次人格”。人格的主要特质会持续转变，角色我的阳寿长度与其和内我配合的程度成正比，任何相反方向的企图，都会减少角色我存在的那个耐久性。

角色我习惯性地接受某几类行动，也习惯性地拒绝某几类行动。不过，角色我并不是人格中唯一善于组织的面向，它只是人格与伪装物质环境打交道时的工具。角色我需要善于自发地组织所在面向上的独立生活。而内在自我则是人格与内在环境打交道时的工具，内在自我要善于组织在另一个面向上的独立性。

内在环境、内在自我、人格、外在自我、伪装层中的外在实相，构成了贯穿连通电子矩阵能量流与梦宇宙伪装物质实相间的意识脉束。

细雨社 www.xiyushe.org



第 166 节 疾病是负面暗示的结果、多重自我的统合、菲利普公司的政治斗争

借由朋友菲利普来做见证的机会，赛斯对比讲述两个老灵魂因不同的自我意识导向，诱发体验着不同的对等人生体验。

首先要知道，不能单独只考虑人格，必须同时考虑到它与全我宏行动的互动关系，以及它与它所属实相里全部其它面向的相互影响。

之前我们说过，肯尼迪总统去世后，会出生在印度并成为一个小乞丐，如果你单独看一个小乞丐的人格会很难明白，这饥寒交迫的人生因何而来，甚至武断地认为，这是对某种过错的惩罚。但纵观全局，可以轻易地发现，小乞儿不过是对等体验上的平衡，是一个极力渴望推行和平政策的总统被暗杀后，神魂有权激活更高难度的人生脚本，放下名利，去经历乏体苦心，锤炼意志精神。

当你把扭曲带来的疾病看作是无可奈何的事情，甚至因此理所当然把自己当成病人，日久天长后，这种认知慢慢地侵入到人格之内，人格把疾病视为本身自我意象的一部分，这个疾病便成为实际实相的一部分，成为自己的一部分。甚至在载具消融、人格以神魂的形式存在于电子实相里时，还继续显化出那些所谓的疾病与残疾。

因人格把自己生物化了，不能理解与意识到，疾病是自我暗示或他人负面暗示的产物，把疾病看作一种实相的真实。其实在电子实相与心

理实相中，疾病与残障都只是自我赋能的产物，只因为你把角色人生中的经验太当真了，导致自我认知自动传递到所有其它相关系统之内。

例如：我有一个朋友生前是独眼龙，他惯用的电子头像也是独眼龙，其实电子头像的形象肯定是可以选健全的五官状态的，但他已经把残障看成是自己的一部分；在他死后，其魂体形象依旧是独眼，虽然魂体可以随意显化任何形象，但他对自己的认知局限了它接受完整的自己；转生后他的右眼先天严重弱视，医生也没有任何办法。



我建议想要摆脱疾病困扰的朋友，多看看我们的资料，彻底地了悟到：不要把疾病视为自己的一部分，犹如手脚。当你把疾病看作自己的实相，那它也就比手脚更真实了，这完全没有必要，别把全部生命都绕在疾病的轨迹上。

要是人格把疾病结构化入自身，把疾病视为统合法则的一部分，认定自己是病人并患有某种疾病，那依据你的信念与心念，你就会持续地体验这一诉求。自己的各种日常活动就会以这个统合法则为中心展开，人生基本上持续围绕着恐惧的胆怯运作，害怕将自己内在的本身与外

在环境连结。

菲利普做的就很好，他没有这类问题，他真的平衡得比较好。对外的连结做得不错，对外开放的同时坚持维持好了自己的内在整合。

你看这俩人都是业务员，工作性质相同，年龄相似，职位也差不多。作为销售俩人都需要外向的性格，可是一个倍感压力而患病，另一个却没有。这当中的原因显而易见，那就是个人心中的心流是否畅通。

我们来看看那些容易将人格从健康导向疾病的特有原因：

两人在日常的工作和生活中，在很多方面都具备完全相同的特质。他们两人都是很优秀的业务员，对于能量的使用也都相当熟悉，能运用意识波的能量去影响左右他人的想法。但请注意他俩有一点却截然不同——

菲利普累世的生命经验，与他目前的职业属性正好匹配，都是医药贩售工作。他对此驾轻就熟，无师自通，想干不好都难。他真的喜欢这份工作，深深感到自我价值可以被全然体现与展现出来，愿意全情地投入其中，享受工作带来的成就与快乐。他对自己能使用意识波影响他人想法的能力感到很满意。

相反地，我们的另一个朋友害怕自己拥有的这种能力，也不信任内我的这种能力，对于他所出售的产品更是一点都不投入。他抵触内我，又不得不使用其力量；他抵触自己销售的产品，但又不愿离开现在的

公司。

人格一次次地进出不同的角色，在扮演不同角色时可获得不同的经验。一些经验技巧知识智慧，在反复锤炼后可内化成神魂的直觉性习气。能被带入下一生的技能，是那些在去世前已经形成根深蒂固特有直觉反应的习惯。

比如演绎“珍”的鲁柏天生有写作能力和音乐天赋 ，而演绎“罗”的约瑟，则天生就在绘画上造诣颇深。在数学、医学、文学、神秘学、武学等领域上的成就，都是可以透过神魂直觉传承的。

老灵魂可以直接赢在起跑线上，但前提是家长要找到孩子的天赋所在。如果家长按照自己的期望去塑造孩子，很可能直接扼杀其本有天赋。

细雨社 www.xiyushe.org

家长其实有三大类：有些是园丁，有些是雕塑家，有些则是抽象派画家。

园丁施肥驱虫剪枝，依据不同植株的特性而顺其自然；

雕塑家全然按照自己的心思塑形作品，直到自己满意，雕琢失败后常会把责任推脱给被雕塑的材质有先天问题；

抽象派画家，有强烈创作的渴望，但自己也不知道想表达什么，一切随缘，只要把手边随手的颜料随机地抛洒出去就算完事了，结果充满随机性。



鲁柏拜访城里公认为是灵媒的那个人，真是愚蠢的行为。他本质上在故意谎话，引导那可怜的女士被瞒骗走入歧途。她真诚到令人尴尬的程度，但顶多是被瞒骗与神经质的混合。我好奇鲁柏从什么时候起，把标准降得这么低，会去取笑傻瓜？其实这位女士该得到的是同情，而不是嘲笑，我对那种行为感觉不悦。

在那小房间你上演的一幕，那鬼魂在门口现形时被我看到，觉得有些好玩。因此在某方面来讲，我真的有点感谢鲁柏的反应。在我心情比较好的时候，或许真的会尝试将自己现形，届时可能会把这可怜的女士吓得半死。然而我并没有这么做。我觉得我提出一个事实：鲁柏的表现并不诚实，而且没什么正当理由。

你们在城里做调查拜访那些所谓的灵媒，如果他能终止、退出这项调查会对你好得多。就我所知的全部状况，这些女士真的都是神经过敏，不但被误导，也都在自我欺骗。不过她们并没伤害到任何人，她们听信了别人都不会听信的内容。她们出于善意，而且有时候能使用她们

的内在能力。

调查的这个点子并没有错，只是鲁柏不该涉入，那不是他的地方，那不是他的领域，因为以他挑剔与执拗的个性，对待这些女人必然表现得过于严苛。引诱一位七十多岁高龄的妇人完成自我欺骗，这想法是太过分了。



我们现在就回到之前的讨论。

菲利普相信他所推销的药品有药效，这与他累世的经验相关。他在销售工作时因此可以自信地做到身心合一。当他需要能量时，他就可以拥有无限的能量供他支配使用。他与外在环境有非常好的连结，可以左右他人的心意。这个秘密我说过，但我不会把它讲出来。

其实有溃疡的另一个朋友，他也有类似无限的能量和真正的能力，他可以与其他事物产生意识连结。可惜其人格发生了自我撕裂，进入到次人格应急状态，目前借由次人格作为缓冲，尝试挽救自己近乎崩溃

的人格。

他的问题是不相信自己所做的事可利益他人，更不能接纳自己非逻辑不科学的内在能力。他不像菲利普那样，可对自己拥有的神秘超自然力量进行妥善处理。这位朋友因抵抗抵触内在神魂，否认抗拒内我的存在，导致内在本性的崩溃分裂。

这位朋友做了某些菲利普不会做的事，他在意识连结到外在环境时，总会尽其所能将自己与内在环境完全隔绝开。他的角色我可以连结到内我自己或外在自我，但还没学会让内外形成连结，也不允许这两者彼此取得沟通与相互了解。他目前无法同时连结内在与外在自己，他在工作时会运用超能力说服他人，但同时又会认为“这不是我，这不是我自己！”。至今内外之间互不承认人格当中的另一部分。

细雨社 www.xiyushe.org

他自己的一部分在推销时被表现在市场上，而自己重要的另一部分却留在生活和家里。他是很专业的推销员，也以推销为乐，但他并不会对自己的内我承认自己喜欢这个工作，这很矛盾，也带来问题。

要知道他的疾病就是因内外沟通阻碍导致的，而显化在肉体上成为可见的具体结果。它的目的基本上是出于善意，但结果显然很糟糕。被表现出来的溃疡就是设法要迫使他开始直面自己的问题，承认各个不同层面的自己其实都是一体性中的一部分。精确来说，当自我主动撤销对内我的阻隔，勇于承认内在自我，敞开心扉接纳多重自我，消除阻碍性的行动，那疾病也就会自行化解或解决。

他被自己人格中比较进取的那些面向吓坏了，他无法接纳自己的超能力，但又要在工作时运用这些非自然的内在能力。

反过来看我们的朋友菲利普。他在推销时，会想：“这就是我，你可以喜欢，也可以不喜欢，但我就是来卖东西的。”这份自信源自他相信他所出售的东西。菲利普在这一点上做得相当不错！他由衷地自豪着自己的坚持，随时都让自己的多重自我保持高度的统合性。

他发现自己人格中那些较为进取的部分，并乐见其成地使用那些能力。因菲利普能整合自己的各个不同层面，所以他的身体没有这么难以搞定的严重问题。内在的进取心得到了多重自我的统治权，同时角色我接纳内在的引领。

细雨社 www.xiyushe.org





下面我们说说菲利普将会经历的所谓未来。我之前做出了预言。其公司正逢财务上的亏损，这势头会改变，但状况不会在一夜之间变好。其实转好的趋势早已开始，当前公司内部努力改组的这份力量，在六个月内将会看到衰退，不过实际上会复元。

复元过程会花上一整年，到时候这些力量会变得非常强大，届时组织

的重整势必无可避免。在五年之内，菲利普工作和居住的地点肯定会变动，到时他会获得一个更好的职位，而且会全力以赴地去工作。公司的改组将会在这之前发生，他会有异动，同时会出现一些较小的改变。但是要等到那无可避免的改组之后，菲利普于公司的状况才会得到重大的改变。

在改组发生后的半年到一年之内，组织内有两个人态度发生大的改变。在故事情节发生到这一章时，组织高层会有人死亡，这死亡带来的变数还一时无法预测。死亡日期也许是在半年或一年半之内，发生在改组完成时。——故事线上必然剧情的展开时间，依据剧情的达成度，有一定的弹性。

细雨社 www.xiyushe.org

组织改造时，那些已经表态的人会被挑选出来；而那些没表态的人，因阻碍剧情发展则会备受责难。这件事造成的影响，大家不会马上感觉到，但将成为高层干部决定这次改组的基本原因之一。

菲利普只要跟公司高层中的保守派结盟，就会在未来中提薪升职。菲利普的组织能力会被一位男士特别密切地观察。引发这位男士观察兴趣的不是他参与了保守派政治活动，但保守派活动将会以很奇怪的方式为菲利普带来实际的好处。虽然不认同保守派的政治理念，但由于参与了他们的活动，就会被他们信任。

保守派在几年后会击败公司高层中的激进派，他们需要一个真心诚意的人，这人需要有领导力，他们不要自由主义者，所以公司里的激进

派们会被清理。

菲利普，你要注意有人正审慎地观察你如何站队，并考虑是否给你更高的职位。你现在的直属主管看似和你私交不错，但不把你当朋友。当高层想要在未来几年清洗激进派的中高层管理人员，站错队的人都会滚蛋，而你将会因此有晋升的空间。

其实在不远的未来，另外还有一家公司，菲利普如果能进去，对他会有好处。那是另一条可能的人生故事线。这家公司在中西部的明尼亚波利斯市，现今这家公司规模相对还较小，但在故事线中它会在短时间急遽扩张。你可以选择加入它或与其成为竞争对手。

如果有足够的耐心，将每件事都纳入考量，那么继续留在目前的公司对你而言最好。先拿到高薪高位，再跳槽对接更高的职位与待遇；如果按捺不住自己，太早跳槽，将没什么好处。

细雨社 www.xiyushe.org

在未来很长一段时间，你所在的公司股票会继续下跌，这也将成为公司必须改组的另一个理由。股份会跌到相当低，这种财务上的亏损将促使公司改组自然来到。公司现在的老板虽然可能还保住头衔，但将会大权旁落。

菲利普你当不成医师，但不用离开医药界。你可以做医师的生意，这对你自己有好处。你的超自然能力可以让你在销售领域中随心所欲、挥洒自如。

在未来的剧情中，会有人透过姻亲关系，看似很不经意地把菲利普的讯息告诉公司高层。菲利普不管基于什么原因，如果站错了队，那将失去在公司的升迁机会。

在工作上的未来剧情就是这些，但菲利普你的家庭关系需要注意：如果妻子知道了你隐瞒的秘密，知道了你可以操控左右人心，届时可能会引发严重的问题。要知道家庭关系是内在安全感的坚实基础，如果后院起火，那后果可能会相当严重，并波及其他的活动领域。毕竟谁都不愿也不想与一个心灵思想控制大师生活在一起——什么时候哪个念头与作为是自发的、哪个又是被植入的根本无法分辨，这感觉很不好。

细雨社 www.xiyushe.org



第 167 节 内在冲动的表达、内我与外我的调和

人格是持续变化中的活物，它的所有面向都不是静止不动的。

除角色我之外，人格内的各个部分，谁都不会把时间当成是一系列片刻串联起的一维线性因果秩序，在同时性中人格可以如实地看到立体的多元可能，其中包含一切经历过和尚未被经历的实相场景。而这所有相互平行的一切都会被视为当下来被经验。

因此，在成熟的人格之内有幼稚的一面并未消逝，不同成熟度的自己同时存在，不同可能性中的自己也同时存在。在不同反应同时呈现时，那些过往中早已熟悉了的反应方式并不会被当成是过时行为模式中的一部分看待，新旧反应同时成为当下反应时的候选项。

稚嫩的灵魂其可见的候选项并不多。随着认知与经历的成长，可选项会逐渐宽广，新领悟的智慧让神智更加广谱兼容。从左、右、进、退、发呆这五种最基础的行动选择，慢慢地增加到 27 种不同的可见选择，形成可运用三十六计的智者。

人格自分化诞生起就持续发生着变化，所谓的过去会一再被重写，但经历过的事永远不会被系统遗忘。曾发生过的事，经常会被再次带入你们所谓的现在，再包装后，测试角色我如何再选择：是否有了新的领悟，是否能使用不同的反应做出更好的解答。

当遇到心湖涟漪，可以感受到幼稚的、成熟的、半生不熟的种种“内

我”同时对此做出各种反应：有敌视，有愤怒，有平淡，有喜悦，有的则若有所思，还有浑然不觉的。

只有角色我会关心过去、现在与未来这种线性的概念。角色我拒绝承认自我是“多重”复合体中的某个，但这并不会导致人格之内的多重反应消失。不同的反应同时涌现，而在片刻点上角色我依据自身成熟度选择一种反应，并据此展开后续的实相，踏足不同平行实相中的某一个分支。

有许多的反应模式，每种模式中有许多种不同的反应，这形成立体的可能性矩阵。在人格一遍遍经历相同角色时，抉择点上的不同可能性有时候会被角色我拒绝，有时又会被接受。这种看似随机的选择，其实与内在生命蓝图和习气认知有关，但这些在“前”意识层内的抉择性行为，角色我常常会感到困扰，因为事后回想时会感到一种莫名的冲动在左右着自己当时“无心”的言行。

细雨社 www.xiyushe.org

角色我在处理因果时，常会因现有的觉悟见识拒绝某些特定的内在反应，因为自我认定它们并不管用。自我是相当僵化的，某些曾一度失败过的经验，它会拒绝再尝试。角色我判断是否接受内我的提议时，往往要考虑那方法是否“合理”；而角色我在判断合理性的权衡与选择时，主要是看是否会对角色我产生让自我感到害怕的预期——如果仿佛会伤害到自我，那角色我就会拒绝这一念头。

这些由内我发送出来的提案其实都导向某些对人格具有重大意义的特

定行动。这些行动不管是否被这一版的角色我接纳，都会被留在抉择点上，成为日后如果中的备选方案，等待某一版的角色我选择这一行动，并且成为觉悟时对比的素材。

在许多状况下，角色我无法接受自我不能理解的行动，但这类看似无厘头的突发奇想，其实很可能正是全我在宏观布局上从全局角度出发、统合全部领域后提出的所需。这类被插入到人生中的强烈一时渴望，代表着某类对人格长远利益极其重要的行动。不过这类行动在短期内，很可能只是卖力不讨好的浪费时间与财力。

如果角色我对内在行动阻拦与限制太多，内在积聚的未表达能量可能会开始形成冲动模式，各种遭拒的冲动形成被压抑的群组。这些被压抑的冲动会相互吸引，犹如丝线结合成麻绳、小溪汇聚成江河，那力量将不再理会角色我的限制，用近乎歇斯底里不可理喻的方式，闹脾气耍酒疯般地被表达出来，成为一种宣泄。这样的宣泄往往伴随着极大的扭曲。

细雨社 www.xiyushe.org

就好像一个崩溃后的老实人，把多年隐忍着的苦闷，大声地咆哮出来，嘶吼着、哭泣着、颤抖着，望着倒在血泊中那个把自己欺负苦了的家伙，质问他：现在，现在我们可以好好地说说道理了吗？

在人格与物质环境的互动过程中，角色我扮演了角色活动的实际指导者，但角色我只关注目的性的行动，时刻在意自我的得失。如果自我的理念自限性思维太过分，那它的目的性行动就会基于很狭隘的观点，

鼠目寸光地考量得失利弊，因此无法理解全我宏行动中许多理所当然的必要冲动，对自我不能理解的内在冲动进行压制，最后甚至形成对某一类念头的习惯性拒绝，让无视内我的行为成为一种惯用的模式。

遭到拒绝的冲动数量累积增加时，越来越多的能量当然就会集中在前意识区。这些能量天生就具有热忱的冲动特质，被阻隔遭拒的冲动能量按照不同类型相互聚集，形成大小各色的隐患，只等量变成为质变，成为压死骆驼的最后一根稻草，爆发成次人格，显化为疾病、致命的意外、要命的冲突、歇斯底里的疯狂。

这都是因为自我对内在渴望的表达限制得太过严格。束缚越大，对整体人格深层的伤害越大。在人格基本需求无法获得表达时，人格会选择终止继续扮演这一角色。因此，让内在冲动有机会被表达出来，对整个人格而言相当有益。

细雨社 www.xiyushe.org



最简单的例子：孩子考上大学入校后的第一天，跳楼死了。遗书上写着：“爸妈，我已完成了你们让我做的。你们开心了吗？”这很极端；

而更极端的，拿着枪或刀，无差别地在校园伤害他人，然后饮弹自尽。这都只为了释放多年来的内在压力，做了一次自己想做的事情。

许多时候，角色我会感觉到可用的能量在快速减少，难以蓄积，结果疲惫乏力，无法充能复原。在生命能短缺的时候，西医的各种指标不见异常，各种脏腑不见器质性病变，被当成精神病或抑郁治疗。角色我与外面环境间的互动会慢慢减少，很难集中注意力，也无法掌握事态动向，表现出少气懒言、手足逆冷、食欲不振、面如蒙尘。

这是长期心与愿违后，被自我或他人持续压制内在热忱，被自我或他人暗示了负面认知导向，在惊惧惶恐多忧思虑中不断反刍负面预期，导致自身内气机凝滞，炁场四泄，漏洞百出，神不得炁，身不得食，意不得交，心不得爱，魂不得安。

细雨社 www.xiyushe.org

被外力施压或自我压制的内在种种冲动，那些本该显化成行动的热忱之能量，扭曲集聚成一种变质“被拒绝”的行动能量乱流，这丝丝缕缕的怨念合化成次人格，进而形成“心魔”。在这“心魔”眼中，那些未转化成怨念的神魂气机，成为了它的敌人。内在神魂渴望化解这怨念心魔，而心魔渴望吞噬征服残存的神魂天意，最终独立成一个完整的负面人格，背离出全我序列。

它可能会使出前所未见的力量，利用头脑试图阻挡内在神魂送出的善念冲动，不让神智压过“魔”化后的心智、堵塞内在表达的意识通道。心魔对这些内在热忱的冲动极其害怕，就像吸血鬼怕日光暴晒一样。

然而，这些被拒绝的全我内在行动终将找到出口，出口的种类则依这些模式本身的性质而定，出口的特质会取决于这些模式的强度，以及为了表达的需求或内在需求的程度而形态各异。

角色我如果不肯在对内的态度上做出必要的调整，自我对于这些内在的撕扯与冲闯可采行的挽救手段其实几乎没有。因为自我始终不肯接受全我体系与内在神魂的正当性与统御地位。当角色我把自己看作唯一且独一、把自我当成最重要的存在时，它将会宁愿牺牲全局利益而全力维护与成就自身利益。

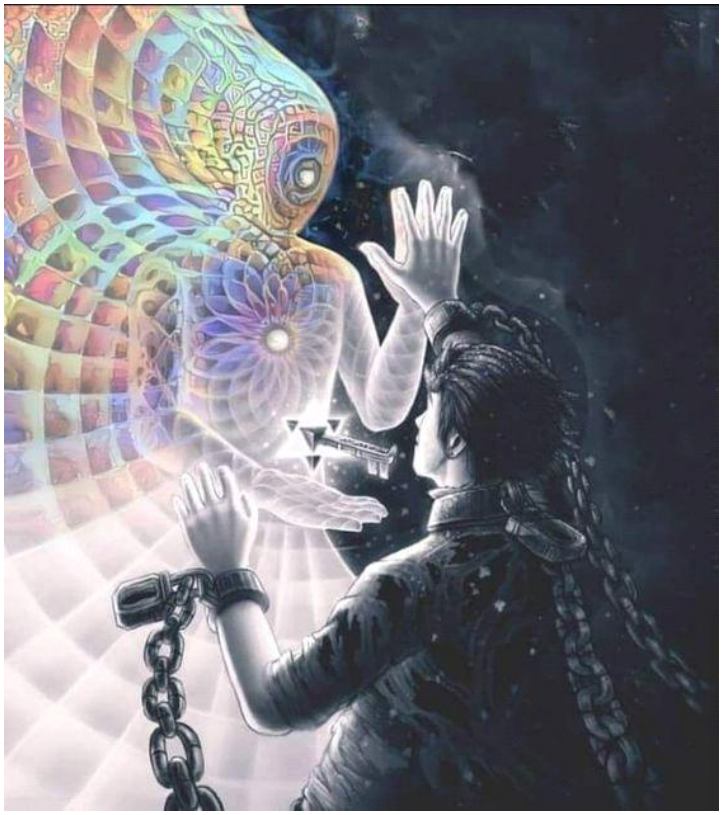
其实如果角色我自幼的二分心并没有被教导强化到特别强的地步，没有在认知中失去一体性的觉悟，那么这冲突就不太容易发展到这种程度。从小接纳内在热忱并被鼓励跟随内在热忱行动的孩子，不会对一些看似不逻辑不科学不符合世俗成就预期的行为感到惊讶，自我会承认它的内在实相，然后顺理成章地接受肉身不过是内在神魂行走此伪装界面的一个工具。

细雨社 www.xiyushe.org

当然在这种状态下，自我的力量、能力、能量都会与神魂和全我高度共鸣，呈现出生而知之的智慧、无上神通的能力、用之不竭的能量、强悍无比的神魂、长生不老的躯体。

如果角色我自幼被灌输了相当固执僵化的认知，就不会轻易接受这些遭拒模式的实相；而且由于它僵化的本质，可能会限制非常多的活动区域，导致那些想被表达的内在行动或内在冲动几乎完全抵销掉自我

本身的力量。当这种情况发生，自我显然会惹上诸多的麻烦，疾病灾祸接踵而至且挥之不去。自我跟内我间缺乏沟通或屏蔽内我信息时，这种种问题就会成为人生体验的主题。



第 168 节 催眠研讨会前的预见、赛斯资料团队的特质、意识穿越

我建议想要摆脱疾病的人，不管什么时候，只要条件许可，都要读一读我们的资料，因为转识即转运，百病全消的基础是你不再给它们继续显化成实相供能。光是想想或说说是没用的，如果不能理解其中的道理，心里或口头说“信”，只是在骗鬼，却骗不了自己，更别说言出法随了。

过两天你们会面时会有三个人一起加入，是三位男士，其中一人相对年轻。你们会读一本书。你们此刻选择了殷斯翠姆博士并非巧合，一切所谓的未来其实都早有安排，这件事情现在发生会好很多，在过去的环境中，他的时间线无法与你们重合。事实上，你们的生活方式，有变化正在展开，而你们俩潜意识上也正在为后续的情景做准备。

变化不会突然显现，序幕会缓慢地展开，但铺陈的导引已经完成。其发展的程度比预期的好，精深的核心资料在日后会真正地展开，成为序幕后的第一篇正文，导入那些先前不可能被理解的实相主题。计划初期部分已经完成，能力获得发展，达成完形的可能度在增加。

鲁柏的能力必须进一步发展，他的角色我也不能被忽略。身心灵三者不可偏废，精气神三种能量也需要保持充盈。角色我的肉身健康与精力充沛是完成任务的关键。

珍的这个角色我有固执的倾向，这种执拗的性格用好了是坚韧不拔的品性，用不好就是冥顽不灵的抵抗。鲁柏正学习如何在物质环境中与内在实相内操纵自己的倔强，良好地有效地运用这品性需要大智慧。

我们很快就可以开始进入正题，即第二部分。约瑟所演绎着的罗，你不熟悉这个内在计划，事实上鲁柏也不知道上边的安排。你俩已有的内在知识相当充足，鲁柏在这里是我们强而有力的合作伙伴。从上头考虑利用你俩完成此任务的那时起，就给我们留下了较大的自由发挥空间，同时也帮助自动维持其整个人格的稳定平衡。

鲁柏的能力确实在日后会得到长足的进步，你自己的力量以及内在能力在帮助维持平衡，这营造出了大部分的心理氛围，让我们可以在里面运作。约瑟也采取了行动，提供了额外的能量，帮助鲁柏接收这些超频高维讯息。我答应过你们，我会更清楚解释你们俩能力的本质，以及这些能力在我们计划中扮演的角色。

细雨社 www.xiyushe.org

我们的见证人和推广人，蓓•加拉格，这对夫妻也是计划中的一部分，也有特殊的超能力可以帮到我们。我们的访客马上会提出一些问题，我将提供答案。不过她问题的思考方向有错，所以答案对她也没什么帮助。我们的访客不会问一连串的问题，所以不需要我去思考。她自己的那些问题，是她潜意识上希望我赛斯回答的。

约瑟，你的好友比尔，我建议他来听听我们的课，你俩都会受益。其内容是符合我们预期目标的。他要真的采取较为实际的行动，而不是

光知道了些资料上的道理而已。

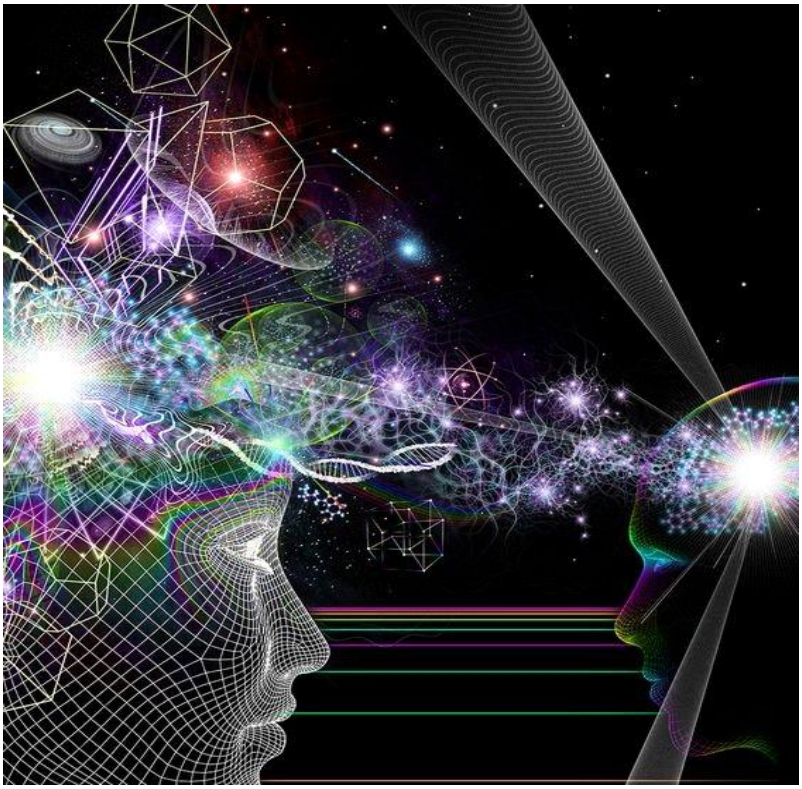
我们现在是四人小组，第五个人会是女士。这个群体中的某位男士，在日后的剧情中会对我们计划的进展很有帮助。我真的很高兴，我们在短时间内达到了这样的程度。做得很好，这冒险计划开头的基础非常重要，我们现在可以继续往前走，走得更远。

鲁柏的意志够坚决，足以承担这个重责大任。她这么做真的很值得，约瑟，你这样做也很值得。我们的资料日后会扩展到更深远的领域中，但你们需要更精纯的能量。我们第二阶段的计划会增加资料的广度。我们会讨论更玄妙的话题。

鲁柏已建立起非常大的信心，我们必须慢慢进行，特别是在一开始的时候。因为如果我们的基础不够扎实，就不会有后续的进步。透露多维实相是一个冒险的计划，我不希望它失败。这是一种拓新，没有所谓的命定，冒险的计划并没有注定的必然。这计划代表了能量完形以相当自然的方式聚集在一起。我们必须以这种不会彼此冲击的方式相聚。

我们很久以前就谈过意识信息穿透多维实相的问题，我说真正的穿透并不是看穿，而是穿越。能量波可以穿越所有场域和所有系统，你们可以认知到自己的能量在其他系统之内也是存在着的。如果只就能量和行动来说，当能量从一个系统移动到另一个系统时，就涉及到了意识在不同位面中的穿透动作，其结果就是意识穿越。

这种现象并不是时时刻刻都在发生着，角色我并不是常常能意识到这样的动作在发生，也不能意识到其他平行的相关系统真实存在。透过你们自己的能力，特别是透过恰巧有利的环境，你们或多或少可以在我的帮助下，将这种穿越的移动经历之经验纳入到你们有觉知的记忆中，并将所获得的讯息转达给有意识的角色我。



后面我们会更深入关注这种穿透性的意识移动，它在所有系统之内运作着。没有了这种透射的投射，物质系统就不会被显影成物质存在。一旦了解能量在行动内的相关本质与其作用，将这能量的本质与作用应用在人类的人格上，跨维度移动穿越平行层，这样匪夷所思的可能才会被视为理所当然，虽然我承认理解与做到这样的超能力需花一点时间。

最后，我不是要阻拦你们，不过我知道我们的群体中将会有一个耶稣

教的信徒。人们会从各种角度仔细讨论我，就像中世纪的修道士一样，试探我能不能站在针头上。是时候改变一下观点了，这对你是好事。

我们的这个耶稣教信徒爱追根究底，这对他自己很有帮助。他提出了几个非常棒的观点，而且还继续会有新发现。我喜欢这个耶稣教的信徒。有信仰是好事，但能跳出故有认知、接受多维实相的知识则对自己的成长会更有帮助。

细雨社 www.xiyushe.org

第 169 节 与殷博士对话

殷博士在纽约奥斯威戈州立大学举办催眠研讨会，珍与罗去寻求学术社团对自己的认可，并渴望半官方的心灵社团认可赛斯与其资料的中正法统。

研讨会结束后殷博士在家中接待了珍与罗，并说已把赛斯资料转交给了堪萨斯州托皮卡市的执业心灵医师德纳•墨菲博士，好透过专业的眼光来品评资料的心灵导向。

赛斯在两周前说的预言，确实如期按照故事线既定的内容发生成现实，发现我们在研讨会中“意外”地认识了三位男士，两位是五十来岁的内科医师，另一位比较年轻，是四十岁的心理学讲师，他很快地翻了资料，就断言说这是一个聪明的精神分裂患者写的作品。殷博士轻易地反驳了这位年轻心理学家的莽撞判断。

在周一殷博士问我们是否读过麦尔斯的《人类人格》这本书。两周前赛斯就曾说过，有人会要求我们念一本书。当话题谈到通灵时，珍表示她感到觉得赛斯可以来沟通，于是殷博士就提议我们去他的办公室，那里较私密安静。

赛斯：我们在挑战人类的极限，人类还有很多极限可以拓展。我的领域是在教育方面，我特别感兴趣的是，让大家了解多维实相和探索人类人格的潜在能力，因为这些并不是无缘无故突然发生的。人类人格

天生有各种能力，不管人格是否聚焦于物质。珍有相当固执的个人态度，有时这让我无法顺利表达。

在这个界面中有很多限制，我会看看在限制内有哪些超自然的实验可以展示，我会更具体地讨论在这里什么可以做、什么是不可做的。我们可以做的其实有很多，不能做的也很多。因我对肉身的潜能和天地的限制都了解得一清二楚，所以我们真的可以将我们可行的那部分发挥到极致。

你是第一次遭遇到我：你看，我确实不是个泪眼朦胧的鬼魂，在三更半夜出来吓人；我只是一个不再受限于你们物质定律的聪明人格。为了要向自命不凡的傻瓜们证明我的存在和你们同样真实，这时我必须接受这方天地的物质定律。考量我们的环境，我会认真努力做可以做的。

细雨社 www.xiyushe.org

敞开心扉的彼此信赖无法一蹴而就，我们一起做事，需要彼此建立和谐关系，这极其重要，相互猜忌提防是无法展开深入合作的。我很高兴可以获准与你们直接讲话。每当我跟一个不愚蠢且心灵开放的人格打交道时，都会感到快乐无比。愿我们一起为共同的目标而努力。

对于那些没有想像力、以及除了自己以外对任何实相都没概念的人，我不会公然跟他们唱反调，因为你无法叫醒一个装睡的人。如果我们一起工作，我会跟他们说出经我选择后可以说的内容。如果他们持有开放的真诚的心态要跟我打交道，那我也会跟他们打交道。

最重要的是必须让自发性被展现出来。博士，你所关注的那种“证据”是可以得到的。但，假如我们太过关注“效果”，那自发性就会消失，角色我会进来表演，我们会因此迷失……自发性很重要。它是我们的门路……如果目标出现了，如果证据出现了，那它就会穿越到那个入口。

（殷博士：“的确如此……我们得小心进行，不能强求……。问题是人类认知的自限性，方法论在这里对我们很重要……如果我们要其他人来听我们的资料，需要……。”）

对你和其他人来说，如果能了悟到这些限制之所以存在，纯粹都是因为你们接受它们的缘故。转变认知的前提是开放性的态度，那将有非常大的帮助。我会在此方天地的限制里展现可见证的奇迹，但让我想想能做些什么。

细雨社 www.xiyushe.org

要知道人类并不是天生就受到种种限制束缚的，人类醒时的状态就跟其它任何状态一样，其实都是意识的出神状态，你们把自己显化在这伪装层里，只是意识把注意力的焦点切换到了人格电子层以外的其他频道而已。我们需要的只是切换注意力关注的焦点，只要知道所有各类由人格意识聚焦形成的觉察，其实都是人格的出神状态，即可理解一切所见不过是人格所观面向。

人格永远也从来不是固定不变的。如果你想观察它，那观察的本身就改变了它。就像想要看到蛋黄的质地与颜色，你就要打破蛋壳的完整

度，看到里面有什么东西时，也就等于人为的破坏了它本有的状态。所以只要观察，看到的就不是原有本真的状态。只要观察就必然会诱发坍缩，而破坏其全然的本真。所以任何方式得到的观察结果都必然是一种扭曲后的结果。

开放的心理姿态可以使我们得到一些证据，但那些质疑的人却什么也看不到，认为多维实相不存在的人，依据他们的内在渴望，永远不会见到证据。我们所有的证据都不会含糊不清，如果我们成功，那么其中一部分就会很明确。

我之所以不太愿意营造降神会的氛围，而且避开公然的迷信表演，其主要原因之一就在于此。相信的人不需要证据，不相信的人也看不到证据。每个人都只能也仅活在自己的实相中，而实相中可见什么是自己定义出来的。

细雨社 www.xiyushe.org

（殷博士：“这对我来讲太深奥了……需要时间来思考我们能做什么、你的想法是什么。”）

我正在建立鲁柏对这方面的接受度，还需要一些时间来准备。我的能力界限跟你们的不一样……我们会设法发现我们能做的是什么。过去我看不出有什么理由必须要以任何特定效果来掌控这些课，那并不是我最关注的。不过，在我们的课中，我会尝试广泛用各种不同的效果。举例来说，像这种特殊的声音效果。这不是什么困难的事，但根本不能证明什么，它能证明什么呢？

我有时候会耍个这样的把戏自娱，为了可以增加鲁柏的信心。这种声音随时都会出现，博士，但这不是你所想要的那种通灵证据。就证据来说，我们会思考更为严肃的可能性，一些可在物质环境中显化运作的奇迹。我们真的会在行动范围内，试着来做我们可以做到的。以不击破蛋壳的方法将蛋黄拿出来。

跟我合作的这个人格很聪明。为了某些我很久以后才会跟你们解释的理由，我必须跟兼具理性和直觉的人格共同合作。我不想把珍的这个角色我摆到一边，我没必要也不希望把目前存在的鲁柏人格摆到一边，我们彼此相处很愉快。

这里有很多关于人格的东西需要学习。从你的观点来看，你能获得的讯息其实是无可限量的。有关如何觉知其他的多维实相的能力，也有很多需要学习的，出神状态只是步入多维实相的一个开始而已。自己是由行动组成，教导自己如何扩展，极其重要，而方法其实也不难。这并没有超出本位面人类能力之外，人格的结构是有可能支撑角色做到这些的。

东方人对这方面了解更多，但他们对于人类存在的状况却一直闭眼不见，现在的他们生活在贫穷与脏乱之中，实在没有理由这样。

对于太容易受骗或疑心病太重的人，我们没必要涉及。中庸的人对我们会很有帮助。只要不必处理易受骗或疑心病太重的人，其他的我没有异议。易受骗的人对我们的伤害会比疑心病太重的人还大。对于疑

心病太重的人，我多少还可以应付；但对于易受骗的人，我可就没辙了。事实上，我们随时都要尽可能试着保持合理的态度。我真的变得比较没耐性，这是我自己的性格，我试着不要让它影响到我的人际关系。

我有点担心，鲁柏的书一出版后，大家就会知道赛斯课的事。过去我们一直都不用处理这方面的事，我没有以任何方式试图为鲁柏的写作下指导棋。鲁柏在书上说了些什么，全都由他决定，因此我们必须处理这方面的结果。

（殷博士：“我可以帮助鲁柏面对这一类的问题……有些人对于这个主题会怒火中烧。如果你没做好，他们的批评就会造成伤害……但是我们可以不理会这种批评的人。我们最好采取不否认的策略，不理会那些批评，走我们自己的路。我们应该要避免个人在这方面的争辩，不要卷入其中；就像他一向走他自己的路一样。”）

是的，你抱持的态度跟我非常像。不过得要有相当大的忍受力，这的确令人遗憾。你自己的潜能早就该得到更多的统治权。不懂装懂的人却常常得到很多奖赏……人类人格一直都令我惊奇、令我发笑、也令我十分惊恐。

（殷博士：“这资料会受到批评…铺天盖地的那种，没办法…一定要坚守立场，不能被撼动……我们的那位年轻心理学家就是个很好的例子。最好忘掉这类的事。人们真的常常会恐惧未知，其实这时的他们反而应该要受到保护才对。）

很多人都太在意自己的个人形象，不想卷入任何没把握的事情……这可以理解，尤其是有些身份后的人要担心的事太多。他的角色我让他经常以奇怪的方式防止认知到真实，他总是好奇地问很多，但却不肯真的聆听与理解自己不懂的未知。可惜的是他此生会一直这样下去。





细雨社 www.xiyushe.org

第 170 节 一节录音课——给殷博士证据

上周跟殷博士说回家后会录节课给他。今晚我会跟殷博士说话。

殷博士，我要跟你讨论我们都感兴趣的事。

首先，讨论出神状态：在出神状态时，意识的注意力焦点在某些面向中会失焦而受到严格限制，模糊到不可见，但在其关注的面向那里却因聚焦而所见异常清晰。



被忽略失焦的实相，不会因观察者无所感而变成虚无，而可被感知的伪装也未必真实。我面前的桌子对伪装层来说就是真实的，看得见也摸得到，可以放东西，它可说是实质存在的。可是，殷博士，我们都知道它只是梦宇宙中的伪装实相之一，角色我在出神状态中时，意识会聚焦于肉眼看不到的物相，而本伪装位面上的这张桌子就因失焦不再被继续显化成可感的真实。

我们无法向不能聚焦到本伪装层的人，证明有这张实质存在于这一伪装层上的桌子。要是观察者不相信有这一平行位面、不肯把观察点聚焦过来，不管用什么办法他都无法意识到这桌子的存在，那我们又怎么能向他证明这张桌子确实是存在的呢？观察者的注意力聚焦在别的方向上，或就算是看向这个位面，却因自我格局有意无意地忽略屏蔽了某些片刻点中的信息，他也无法感知到这桌子的存在。

如果观察者无法感知到这桌子的存在，那问题到底是这张桌子并不存在、还是其意识境界、觉知水平、感知能力、认知次第上存在问题呢？我看到了才肯信，而不信又肯定看不到。这难道不是相当有意思的两难之局吗？

细雨社 www.xiyushe.org

就好像有人提醒你：“背后有危险。”

而你说：“我看到了才肯信！”

“那你回头看啊！”

“我才不信呢！”

同样的道理，那些想看到多维实相证据的人需要先打开心扉，而他们却提出：除非先用肉眼看到多维实相，才肯打开心扉。

殷博士啊，我接触过你，我太了解你的同情心和体贴！你要我展现只有出神状态下才能感知的多维实相，给那些不会出神的人看。你和鲁柏都是在出神状态中，我们觉得理所当然的显而易见，对那些睁眼瞎

的所谓专家来说就是匪夷所思的视而不见。

在意识聚焦的方向上可形成意识的焦点，如果你的意识对某一领域抱有屏蔽的心态，那你就无法感知到那一方向上的特定信息。跟任何透过催眠所形成的出神状态完全一样，你和珍在平常就是一种意识的出神状态。你们可以轻易看到或听到的，对于那些要被“说服”的人来说，让他们相信某些无法被肉眼看到的东西确实存在，那几乎是不可能的啊。

如果你暗示自己那东西不存在，那就不会感受到其信息。即使看到了这桌子也仿佛它是不存在的。不在意就无法产生影响力。当意识聚焦在单一且唯一的位面上时，对其它位面的相关记忆会因此失去意义，既想不起，也记不得。

细雨社 www.xiyushe.org

哪怕观察者对其它位面上的东西其实是非常熟悉的，在进入特定的出神状态后，就会无法想起其它面向上的记忆，直到角色我学会解离的技巧，并透过意识聚焦的解离，让意识可以改变聚焦的方式，令意识的焦点更富有可变的弹性。

如果人格在某一面向上，曾经有过经历与相关情感，那这情感会随转移焦点带来的失忆而消失，失忆的经历也会随之失去意义。就犹如老年痴呆患者，对亲人和往事失忆后，看见妻儿或景物，不再会心生涟漪。

意识是聚焦本位面还是其它某一位面，其实没有两样，都是人格的一种出神体验。人格透过出神可以进入自己聚焦的伪装层，角色我也可透过解离去关注其它的意识面向，这只是注意力焦点的转移而已。成熟的意识体可同时聚焦多个意识焦点，而稚嫩的意识体往往就连只看某一单一面向都无法做到全然通透了知。在人格注意力聚焦的领域面向上形成我的实相。

你们的科学需要他们可以理解的证据，而且这证据需要很充分。但想要感知与理解这些证据，拿到充分的“科学”证据，需要这些所谓的科学家具有足够的意识水平，需要充分地扩展他们的内在感官。我亲爱的博士，这认知与认知能力的扩展主要针对当下狭隘的人类科学和无知无感的科学工作者而言。

www.xiyushe.org

我可以真的做很多事，做我可以做的。然而事实是，人类在没有扩展自己的科学前，无法理解与伪装实相相平行的肉眼不可见也是科学。科学不能仅限于人类可感知的范围，那管中窥豹盲人摸象般的科学其实是伪科学。

我是教育家。所有你想知道的我都会确切地告诉你，不过我们要借用一些特定的用语，因为任何已有的人类语言都未曾表达过多维实相中复杂的立体结构。所以我们要借用一些人类熟悉的单词表达陌生的意思，或创造出一些词汇来表达不可见的事物。

如果读我们的资料就会清楚，所有伪装层中的实相都是意识的思想活

动所形成的。因此，如果说所有心灵现象都是由暗示所引起的，那并不夸张。要是没有暗示，没有不知不觉的持续暗示，角色我连显化出呼吸这一伪装动作都是办不到的。

我有几个重点要讲。有好多重点需要思考，这些问题无法在短时间内讲清楚。

人格在扮演人类时，有能力同时感知物质实相和其他平行实相。有一些方法，可以让人类个体在觉察其他平行实相时，又能维持本伪装层上的日常活动。

保持多维平衡与多焦点控制需要一个锻炼的过程。经过练习后的角色我，可同时透过内在感官与外在感官，体察本位面上的信息与其它平行层里的信息。

绣爾社 www.xiyushe.org



亲爱的殷博士，梦中人不会计较真实性，但却能透过经历的启迪而了悟知见经验。在人格的注意力暂时被导向不同频率的平行实相中时，本位面上平时被认为是真在窗外的大树对其而言却不复存在。无法要

求梦中人证明他在做梦的本体或所睡的那张床，是物质实相且确实存在。因为对于梦境中的那个做梦人来说，即使能意识到自己的本体，也无法跨维度拿出证据。

因此，你要我证明自己的存在相当困难，你们这些利用肉身伪装感官看向外在世界的人，没有能力聚焦到我所在的平行实相频段中。你们的外在感官只能聚焦在物质宇宙里。

我亲爱的殷博士，我们对彼此非常了解。我会这么说是因为我知道我正跟“谁”打交道。我们在这个时候相识，你对我这么好，态度这么宽宏大量，且富同情心，对你几乎不会有什么损失。以你现有的身份地位，没必要跳着脚地用狂野的热情来搞这些试探。而我也一样。

细雨社 www.xiyushe.org

我透过鲁柏工作，他是一位可合作的专业作家，是个相当“淘气"的家伙，不时会“替”我表达借我名义的观点。我对教育感兴趣，而你殷博士，则对“视觉”教具更感兴趣。我们的兴趣非常雷同。自动演说时鲁柏并没有被迫讲话，真的是我在说话。

可以用来作为高维意识管道的人格，必须同时兼具“理性与直觉”，有良好的自我平衡能力，具有健康强壮的体魄，必须允许自我内在自发性行为被角色我充分地自由表达出来，以便内外沟通可被显化。

若没有平衡与平和的基本稳定度可言，那扭曲、偏颇、自限、封闭的人格不符合目标需求，要是角色我在宗教信仰上和能力上太过僵化，

也不太符合需求。我之所以会透过鲁柏讲话，虽说他尚且不具备这些资质，但我们之间还有其他一些理由可以共鸣。

我知道西方宗教与科学都不喜欢轮回转世的主题。不过只要我跟你们的心理学家讨论这个问题，我一定会坚持事实真相。所有人类的人格注意力和能量，通常都完全只能聚焦在一个实相范围内，而他们其实确实是人格在出神状态下的梦。

人类可以学习运用更有弹性的意识聚焦手法来觉知多维平行实相，这没有什么可疑虑的，这本就是标配的天赋。学习改变意识焦点、觉察其他实相，这是天生的本能，在你们这个进化阶段里也是其必需。

我可以展现给你们看一些具有重要意义的超自然特效，不过只有开启了内在感官的人可以看见非本位面上的这些展示。在角色我的头脑意识中不相信的人，会主动屏蔽隔绝多维信息，不会看的人他们也就真的看不到。

我能提供千里眼的证据，这相当容易，可是，这又能证明什么呢？它并不能向那些不会接受这种事的人证明我的存在，他们会解释那只代表了珍具有千里眼的能力。我也会给你心电感应的证据，但这又能证明什么呢？它无法证明我的存在或多维实相的真实。对那些无法接受事实的人来说，什么都不能真的证明什么。

哪怕我在二十个“优秀且有影响力”的见证人面前完全显化身型，又

真的能证明什么呢？对那些不愿接受证据的人来说，并不能跟他们证明什么的。他们一定会坚持说，那二十个优秀且有影响力的见证人是受到集体催眠暗示的影响。因此，你想要什么样的证据呢？如果我透过鲁柏真的在屋顶上拉高嗓门大叫说：我确实就是我说我所是的那个人、那样的人；这又有什么好处？又能证明什么呢？



细雨社 www.xiyushe.org

你我都明白，那些不愿接受证据的人、那些捍卫自我认知权威的人，是不会接受任何我们能提供的哪怕最有力的证据。那些睁大眼睛的人，看不到内在实相；那些拿着听诊器听心声的人，也听不到心中的哭泣或欢喜。

你我都知道，珍这样的女人，现在讲话的声调其声带是根本做不到的，可是她在发出这种程度的声音。即使我让鲁柏讲话的声音就如青蛙般低沉、可怕，这证据也不能让你们的心理学家满意。

哪怕我亲自在听证会上显身，站在会议室中间做出多次千里眼的预言，那 20 个优秀、健壮、可敬的保守人士，也只会觉得在看一场布置精妙的杂耍表演、他们是受到了某种心理暗示、被某种娱乐项目所蒙蔽。

这可证明什么吗？又一次闹剧而已。

我信任你的正直，我也很相信我自己。我们可以完成的事相当多，不过那并不容易，也并非一蹴而就。在我们真的会面之前，你还有许多年要活。等我们再碰面时，后果一定是不堪设想的。我们有共同的兴趣，不过也有不一致的看法。

我真的是无法让人信服吗？我亲爱的博士，你实在表现得太过谦卑了。我所说的内容你绝对都了解，但你给出的评论却恰恰相反，你在跟自己装蒜还是出于其它什么目的？我把你当成老朋友，但你又在做什么呢？你是什么样子的人，太狡猾了，为了自保不肯挺直腰杆说出你是谁，你不想为自己的能力负责任，不想让整个世界质疑你。

细雨社 www.xiyushe.org

我不责怪你的选择，我的选择跟你不同。你在人类某些有限的当代范畴内，让自己很有身份，把自己变得谦逊有礼。可你的能力远大于此，你的成就也远大于此。如果你想要的话我们可以做到更多，无论如何，这样的约定对我们两个都很重要。这一点你我早都知道。我再说一次：我了解我在跟谁打交道，而你现在也已经知道你在跟谁打交道。

鲁柏和约瑟基于自保，在被三个专家嘲讽时或多或少地退缩了，我不会怪他们。他们觉得很难想象自己正在处理的事情。为什么他们过去一直找不到意识不灭的充分证据，不说别的原因，你看实验室设计的实验从来就不允许自发性被展现成为主导。

我发现有些人对多维实相一无所知，出于纯粹的好奇去参与许多恶名昭彰的降神会，像是白痴一般，透过自我的心理暗示让自我看到自己生成的内景，轻信被灌输的迷信，成为心地善良的傻瓜，随时都准备好愿意接受任何形式的欺骗，然后大叫“哈利路亚”！



细雨社 www.xiyushe.org

Y4-3-171.2

（更大声）我亲爱的殷博士，我们彼此有很大的关联，你自己也知道，这是你盼望已久的一件事情。如果你有意识地去觉察，让逻辑和直觉完全展现，长久以来我们一直在期待的情境就会展现，并让我们能善加利用，以帮助我们自己完成计划。

我最关注的并不是向谁证明我的存在是事实。你会关注于证明你的存在给我看吗？我们打开天窗说亮话，我不关注向谁证明我的存在，我的存在并不依赖你的承认，正如你的存在也不依赖我对你的承认。不管我是否承认你是真的，你还是会存在，不管你是否接受我的实相，我一样会存在。

我只对教育非常感兴趣。你和我，两个都在各自的出神状态中，这是事实，只是注意力聚焦在不同的领域而已。最重要的是，我是个教育家，就像所有教育家一样，我个性机灵，你跟我要求的证据，我会适时表现给你看，让你有足够的动机去研读我的资料和观点。

我不设想这资料会拯救世界。要解决世界性问题，不能只靠我。不过我的确会坚持用自己的方式来导正人类的观点。

我不会假装很确定地说，我对你们宇宙的对与错很了解。我或许不知道对宇宙来讲什么是“对”的，但是我确实知道什么是错的。错的地方就是你们受限的觉知，错的地方就是你们很武断地为实相设下的限制。

细雨社 www.xiyushe.org

你们设下的这些限制，运作起来仿佛绝对不可逾越。如果有神智清楚的人想要聆听我的资料，我就会以大声、诚恳的音调跟他把事实讲出来。不过，令人遗憾的是，那些聪明理性的人在聆听这些具有启发性的理性资料前，总是会要求看到肉眼可见的实证。

我亲爱的博士，我们的关系有点好玩，我们在很多方面非常相像。我知道也意识到你不是个年轻小伙子，事实上我知道，你有信仰永存不灭的倾向，但你没有当代科学可以理解的佐证，所以还无法完全接受这个事实的可能性。

我欣赏你客观的态度和你的信仰，我跟你的私交关系不错，所以我会

尽力满足你渴望看我表演的要求。如果我觉得跟你没有这样亲密和谐的关系，那我就不会白费力气，因为不管我的存在是被接受或拒绝，对我来讲都无所谓，我关心的是我正在呈现的这些资料。

我本性机灵，鲁柏将把我的资料导入这个世界。这些资料会把真相讲得很清楚。然而角色珍有其特有的问题，这是美中不足。我之所以会找她，是因为演绎她的鲁柏，与我过去有交情，我与鲁柏的认识很深，而鲁柏对我的认识也远比他以为的还要多。我是谁，他很清楚。而我也知道他是谁。他所有这些矫揉造作的勉为其难，都是一种游戏，是相当有趣的花招。他知道我就是我所说的那个人。

我训练鲁柏，教他运用千里眼的经验和能力，这些日后会成为某种科学的基础凭据。让人类知道，时间与空间、未来与过去都是电子矩阵中的幻相，在过去与将来他持续记录下来的那些资料会非常珍贵。

细雨社 www.xiyushe.org

他是个理性与直觉兼具的人格，确实该为此大力表扬他一番，他并不是游走在物质地球表面上的半神半人，“灵媒”这词给了人太多想象的空间。所有人类都本具使用意识流这一能力的标配，这是本能。所有人类都是意识投射的结果，本就是意识体，天生的灵媒，只不过在幼年就被父母的自限性认知，阉割了与天地交感的能力，学会了对“现实”以外的实相屏蔽五感。

每个父母都渴望自己的孩子能与众不同脱颖而出，又深恐自己的孩子与众不同，遭受质疑排挤。父母的认知水平在很大程度上决定了子女

的人生天花板。

很少有父母把孩子当成一个借宿在自家的独立老灵魂来看待、给予足够的平等尊重；而是把孩子看成是弥补自己梦想和内心亏蚀、相互攀比的希望寄托。更有甚者，把孩子当成养老基金或投资型股票，每天灌输扭曲的感恩与孝顺愚忠，生怕其内在自我过早觉醒，一看孩子研读心灵书籍就忧心忡忡。



我亲爱的殷博士，我们的合作会为你带来你想要的东西，你知道我的意思。我听起来好像很好斗，好像并不谦虚。我太了解自己的知识与能力在许多方面尚存限制也还有潜能。若我的言辞让你感到难堪，那我道歉。

不管我们活动的领域为何，你我都不年轻了，我们知道自己想要什么。你可使用的阳寿远比你以为的要多，累世皆是如此。你对永存总是很有兴趣，这是你的内在动力，我会给你所需的资料。

今晚最重要的一句话：情感比你所以为的还重要，不要被虚伪的宗教蒙骗。那些胡说八道迷惑愚蠢的人受骗，不肯回到中间层，成为滞留灵，或依据角色我的意愿，往复在宗教集体意识构建出的虚拟亚空间剧情中来来去去，误以为那就是永生，其实不过是各种戏服角色的往替交换，一念所执。哪天我有空，可以找个时间来讨论神的概念，因为这个话题一直都很吸引我，也一直很吸引你。

你是否想触发我们彼此间的互动交集，这看你；如果不想，那我俩就都没事儿了，这将仅止于一次人世间的相遇。不过我知道情况不会是这样。但我跟你保证，我透过鲁柏来讲话，我会努力保护这个人格，以免受到“过度或不必要”的干扰。我会为增加人类对多维实相的知识而努力，而你最好不要尝试破坏他的平稳。

你追求永存不灭，我不看好这欲望，也不支持这种做法。我自己就曾是年长的男士，我太了解这种追求，其灵性面向上的实相是病态的扭曲。因此，我可以跟你确定，我不会利用人类这类的限制。不管在什么状况下，我永远都不会利用任何这样的方式。因为角色我的来去生灭，有其深远、深奥、深刻的宏观意义，在整个宏行动中破坏这一机制会带来巨大的麻烦，执着于把某一角色我当成我，而求永生，这做法从宏观上看对神魂成长毫无裨益，无异于一念所执后画地为牢，自困囚笼。

我想你知道，我了解你的疑惑，我们的交流对话是有益的。我说的内

容看上去不怎么科学，但其实比你能想到的还要科学。千年前的匪夷所思是今日的理所当然，而今日的无法理解却是日后人类的天经地义。

珍和罗对他们现在投入的这场人生冒险还不确定，在寻求他人的认可与支持，可惜这真的很难。殷博士，你我都各自有绝佳的环境，我们的目的或多或少可以互补，这应善加利用。我想让多维真相广为流传，所以我很在意推动资料的推广。

我今天很暴躁，因为你居然提出让我证明自己的存在是事实。用同理心想想，我可曾对你提出相同的要求了吗？我们本该把更多的精力放在传递资料上，而不是相互比拼在伪装层里变戏法的本事。

我借鲁柏的角色展开工作，但受限于其内的问题。我不是珍的第二人格，这里不会有多重人格。如果你愿意合作，可善加运用鲁柏的珍。在约瑟的协助下，珍有能力也有意愿同时接收多个信息源的实相。我亲爱的博士，这提议我只给你这一次机会，不会有第二次，请想清楚。

你尚未了解出神状态的学问，催眠看上去非常神奇，然而那只是人类最表层的人格研究，催眠不过是意识焦点的轻微转换罢了。你可透过我的资料知道人类用特定的方法，透过潜意识通道把内在实相投射成外在实相，透过思想显化创造实体物质。我不是随便说说而已，这当中有很多可以由你们的数学家来验证。这些相关资料你一定要读一下，共同的语境可以让我们彼此间沟通更容易。

绅爵社 www.xiyushe.org

珍在传输资料时说话的声音会有明显的改变，她就算这样继续地说几小时，她的声带一点也不会觉得累，而我用这种方式，也不会对鲁柏造成丝毫的困扰。如果用这样的展现可以让你相信我确实存在，那就这样下去。我很难想像，你竟然需要透过这样幼稚的把戏，才肯说服自己的角色我相信你原本已经知道的事。（声音大而强烈）

我亲爱的朋友，在二十个心理学家面前我希望不会有人说我不肯也不敢合作。我们需相互配合，而不是我持续满足你的需要。如果你认为展现变声的把戏很幼稚，那你当知道，我对于你的这要求也有同样的感觉。

我了解你，而且我们的关系密切，不过我有清晰的立场。我们彼此之间将会达成相互的理解。我们必须适度考量到鲁柏自己的人格，同时应该尽可能提供所有的保护措施。

细雨社 www.xiyushe.org

比尔想请赛斯谈谈“神”的概念，不过这问题太庞杂。我们讨论一尊来自西藏的巨大木雕，它是比尔在纽约买的。赛斯不喜欢讨论雕像的问题，不过还是给了些资料。

雕像的造型是坐着并举起双手，人物基于神话虚构，它的确来自西藏西南角的一个小地方。当地为这个“神”起名的读音近似于斯瓦苏万[Swasoowan]。雕像可以追溯至十二世纪，原本的名字跟现在已经大不相同。雕像本身被当地宗教认为代表宇宙之神。在埃尔迈拉小镇图

书馆里有一本书，其中可找到相关历史资料。当代名词中发音更接近[Sense]这个词。

雕像原本是藏地一位头目送给传教士的礼物，为答谢西方神父医好了他女儿的病。神父把雕像在香港卖了，1905 年由一位美国人从香港带到旧金山。之后又转售到圣地牙哥，最后以不法的手段从那里转送到纽约。雕像并不是十二世纪的真迹，而是十八世纪时的仿品。

赛斯再次论述要证明永存不灭有其困难，不论他做什么，大家都会说那是骗人的把戏。他依然坚持说他会及时提供充分的证据，再度重申不会利用殷博士对永存不灭的渴望，来激发他对赛斯资料的兴趣，因为此永生非彼永生。有关永存不灭的问题，赛斯说，在座的每个人都知道当个老头儿会是什么样子，我们当中有些人也当过老妇人。他对最后这一点并没有特别说明。

细雨社 www.xiyushe.org

最后，赛斯说，比尔拒绝公司安排他去底特律的升职加薪是非常好的，比尔现在走的人生方向正确，一旦他解决了自我内在卡顿与指责带来的身体问题，消融次人格诱发的溃疡，剩下一生都会一帆风顺。

内行看门道，外行看热闹，每个人都只能看见与自己当下认知相匹配的东西，其实很多时候，资料不过是对自我模糊感知、猜想的一种验证。

不懂的时候，怎么看都流于表面，辞藻只是文字的堆砌；恍惚明白时，

依稀能回想起文字中的道理；反思时，才恍然：原来是这样。

看那拈花之指，惨然一笑又灿然一笑，与佛相对无言，那不变的法相仿佛在微笑。



细雨社 www.xiyushe.org

第 171 节 短课：坦率的态度能避免不必要的麻烦

因为博士录制赛斯资讯的磁带，珍第一次在清醒状态下听到了她作为赛斯时发出的声音，她非常惊讶。她觉得赛斯对博士言辞直接，有些太严厉了，担心博士会因此气恼。

赛斯：不要担心，我们需要时间让资料本身得以充分发展到最全面的程度。

我知道我在做什么，我大声说话时，确实听起来很严厉，坦率的态度会使我们脱离未来不必要的困境。我们不会被任何“专家”基于好奇的调查过度地打扰。这些麻烦，我会帮你们度过，而你们将获得补偿。

之后我们收到博士的信。他说，想与另一位博士在大学里一起聆听一次赛斯的现场课。



第 172 节 梦境与行动是课程下一步的重点、赛斯不会偷窥你们的生活

磁带寄给博士后收到他的回信，确认收到了第 168 和 169 节课的资料。

（今晚，和扮演角色名为比尔·麦克唐纳的“马克”，和扮演洛琳的“玛丽诺”一起，在我们屋前厅围坐成一圈。洛琳担任速记。

赛斯刚开始讲话就传来突兀的敲门声！珍停了讲话。我们很少在前屋上课，过去被打扰后对珍的神魂肉身都造成过不小的伤害，珍说那感觉就像突然被推入刺骨的冰水，浸泡其中，挣扎着想要再爬上岸。



这次我吃惊地发现，珍毫无困难地脱离出恍惚状态，睁开眼睛，简单地回答了敲门声。实际上是访客走错了门。以前这样的打扰足以使珍无法再聚焦赛斯的意识频率。

我发现在周前和博士在他办公室的会面后，珍可以轻松进出出神状态了。这标志着她切换意识频率的技巧更纯熟轻松，而且能够做到反复主动聚焦其它的意识频率。）

赛斯：衷心地问候来访者。我们将返回到资料主线内容的传输上。

鲁柏会发现，我们没有遇到像过去那样的通讯困难，他几乎能够自动地切换角色我与内在我的意识状态。这对我们双方都很好。

我们会在任何可能涉及的研究中进行合作，会以预期的速度完成资料的传输计划，尽可能地进行课程。随堂我会展现出一些奇迹，但前提是那源自自发的内在渴望，顺其自然地成为顺势的展现。

不要有压力，约瑟，因为我会密切地观察。鲁柏也不会因此有压力。

到目前为止，我对那些初衷良好的好奇宝宝们所渴望的证据，给予合作的态度。这资料本身的面世才是我主要关注的，也是你们渴望知晓和值得关注的。

绚爵社 www.xiyushe.org

我们和那些好奇的研究者们会取得相互理解，坦率的说，今天是我们课程中通讯质量最好的一次。

言归正传。为能理解宏观框架，我们之前展现出了大体的多维结构，粗浅地说了意识在多维结构中如何透过万存、全我、主人格、人格、平行人格、次人格、自我、伪装载体，做到在同时性中既一体又独立地担当某一意识面向中宏行动蓝图中细分的主体。

后续我们会进行大框架中具体内容的补充，现在已经到了要增加质量

和范围的时机。我们将对人格在梦境实相中的运作进行更专题的研讨。随后还会更多地讨论疾病与治疗的问题。我们将专注于维持与康复个人的健康状态，以及告诉人们疾病与梦宇宙的相互关系。这将是重点中的重点。

最近我们将围绕意识的第三维度“梦宇宙”展开很多新的话题，一些我们从未涉及到过的关键知识点，会慢慢地传递给你们。你们会发现，“梦境”远比你们可想象的极限还要重要，关注对梦的记录和解析对自我成长极其重要。想要获得快速的神魂神智成长，了解梦是最好的手段。梦中的信息具有非常实用的性质，并且它有助于促进我们理论资料的完整性。

细雨社 www.xiyushe.org

之后我们会更多地关注人类与人格，同时存在于几个平行实相阶层的框架中。我们到目前为止只考虑了行为本身，我们将结束对“行动”本质的讨论。但对行动的讨论不会停止。因为在任何情况下，不管在哪一个位面上，一切行为其实都是围绕着宏行动而展开的，不可能把宏行动分成独立的单一部分去解读。这就是框架，我们所有的讨论都是基于这框架展开，任何情况下我们都不会离开其根本。

那些和我有关的人格、那些参与了或将会参与我们课程的人格是我关注的兴趣所在，我不会去管你们个人的私事，只要不影响整体计划蓝图，在细节上谁爱干嘛就干嘛，都是小事。

我发现我的词语在非黑即白时，听起来有些刺耳。但这并非我想要的

样子。我只是在关注你和马克的生存，你们也以同样的方式关注着你们的朋友。我的确知道你们生命中的许多事件还未发生，我尝试让自己换位思维，在你们的情况下去思考与了解这些选择。

你和马克一生的主要事件我确实都能觉知到，在一般情况下我不会干预，除非为了特定的什么原因，那时我会强制性地带进我的关注与建议。我不会主动修改你们的人生蓝图，我懂得当尊重并保持你们每个人当有的人生历程，我只是把对于你们来说所谓的未来当作已知，作为广义知识的一部分看待，看着你们去经历那些历经。

玛丽诺，我不是守护天使，也不会拍打什么翅膀，更没有要拍动与可挥舞的翅膀。我可以在任何时间提供无论什么我可以提供的服务，但我不会像鬼魂形象似地走进你们的房间，并且肯定不会透过窗户偷看你们的隐私。

细雨社 www.xiyushe.org

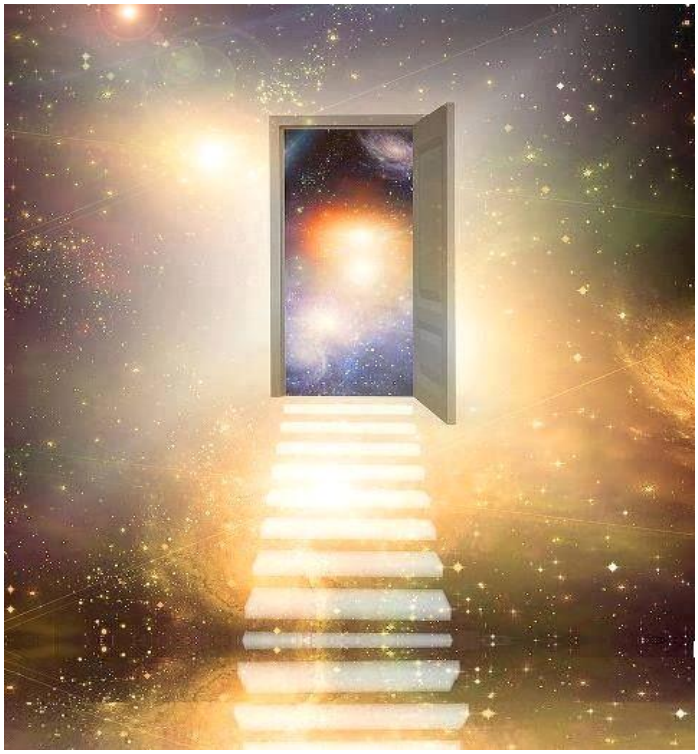
为什么某些人格会被吸引来关注我们的资料，这有很多原因。显而易见的是，你们在过去的生命中彼此相识。当然还有其他的原因，但你们尚且还不具备理解那些作用力的基础认知。我能觉知到的远比你们多很多，但我能看到的“原因”还很“人类”。一个人肯被吸引到这课程中来有各种原因。这和自身兴趣与意识关注面向这两方面有关。

我永远会把人类的问题和人格的关系作为课程的主旋律，我的资料会

围绕这些展开。资料本身在未来会被广泛地仔细研究。它会形成一个向上的精神活动阶梯和让更多的人理解多维实相的基础。

我们将用一组课时专门讨论特定的梦境并解释它们的作用与意义。我在回到我们的资料上，我们有必要把能量集中在其方向上。会有干扰并不止一次，但不会过于频繁。

从整体你们做的非常好，我们会讨论将来努力的方向。很有可能，鲁柏很快就会发现，我真的是，我对你们说的，我所是的那个家伙。鲁柏在潜意识中是知道这一点的，不过珍对此半信半疑。她最终会有意识地真的做到对我的认同。



第 173 节 梦境治疗与人格转变

珍定期练习内在觉知力，已经可以快速且稳定地进入最佳状态。近期有一些显著的遥视超视力与心电感应的经历，过去两周发生了三次。一次超视力，两次心电感应。这两次遥感获得的信息已经被当事人所验证。赛斯要求珍一次体验不要超过 20 分钟。

我将开始深入地研究讨论人格与它所创之梦的关系。

人格是由意识能量完形所组成的，当然所谓完形只是一个进行时，犹如健康儿童有着完整的身体，但其并未完成成长的过程。人格创造的梦是渐变人格中的一部分。但梦境宇宙本身具有自身的客观存在性，它不依赖于某一人格。人格是梦的经历者也是缔造者。梦世界与人格有一定的关系，梦宇宙在许多情况下确实在这个背景下运作，并且是人格框架的一部分。

细雨社 www.xiyushe.org

做梦的是人格而非角色我，但不管是角色我所经历的白日梦，还是人格所经历的清明梦，经历中的任何历经与其间遭遇过的种种抉择都在潜移默化地改变着人格自身的认知与三观。那些被自身惯用的行为逐渐会成为习气，进而形成可预期的惯性轨迹。

梦宇宙在塑造与改变着人格，人格也在修改着梦境。能量与意识的行为在梦宇宙内相互牵引，彼此发生着交互作用。人格被它所经历的外部环境所塑造，而人格也会塑造自己渴望经历的梦或说人生蓝图，这

梦有助于形成它渴望历经的内我环境或更高维的灵性环境。

全我的整体自己或人格的基本核心，对属于伪装层外部性质的行为和投射层内部性质的行为，几乎没有什么区别。但角色我对此会进行区别。

梦对神魂来讲，就像是在清醒状态下体验了一次生动现实的心理经历。重要的是我们要认识到，对神魂来说，人格创造了它本身想要经历的梦，然后去经历这个梦境，成为所谓的人生。梦与人生都是梦宇宙里的经历，对于人格来说，在这方面没有本质的区别。这些经历都是不可磨灭的记录，这些经历都在改变着人格。

个体对其所处的灵性环境、内部环境、载具处境都会做出反应。就像他通过对肉身的处境做出相应反应而改变其走向一样，他也对内部环境做出相应的反应，而改变内我所面对的内部处境。

细雨社 www.xiyushe.org

梦宇宙对内在自己来讲，就像是物质宇宙对于伪装层中的外在自我一样，是完全真实的。内外实相都是梦宇宙的一部分，但伪装层中的物质宇宙对内我来说其实相对并不重要。在某种程度上，人格的意识内核，显然同时觉知所有实相，包括灵界的、内在的与外显的。

这三者就好比一个漫画作家，在头脑中构思了一个人物，他在他的故事世界里有属于自己的故事，然后据此画出了漫画，漫画出版后又被某导演改编成了动画电影。

如果全我中的部分自己与全体意识不能保持思想或认知上的一致，那整体人格想作为一体性单位，保持全我内的行动统一与协同，将无法有效地达成。全我作为一个不停运动的整体、以螺旋线的方式完成着它的自我完善。但全我并非是某一个点，它更像是一连串残影构成的长龙，在盘旋这些螺旋时，其头尾身段同时处于整个螺旋的多个不同位面上。这些位面与其所在的维度，有些我们可以想象并理解，更多的我们并不熟悉。

全我的长龙是一个整体，构成全我的那些主人格、人格、对等人格、次人格、人格片段们，并不能武断地说谁就是谁，其实在任何地方都没有完全封闭的绝对独立环境。所以我说过，基于封闭状态推导出的熵理论其实并不成立。我们在早先的课程中提到过某些效果，在伪装层中的你们，只能感受到宏观行为中极小的一部分。

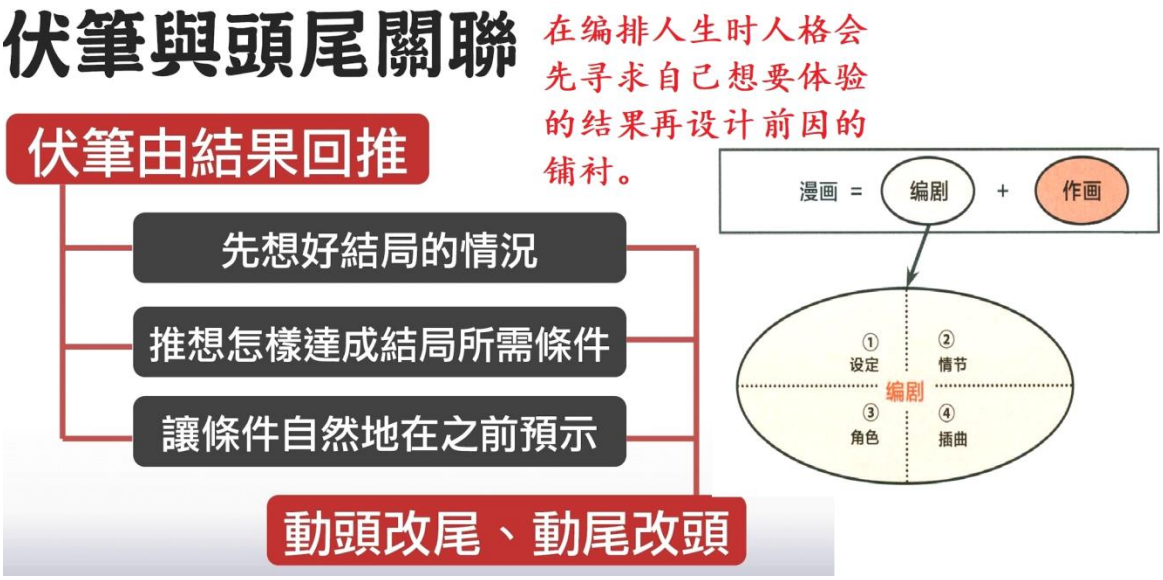
多数人把外在伪装感官与伪装层中的仪器看作是研究实相的工具，并依据其所见而妄自推断其余 99%的全然，或无知且自大地认为自己所见所感的东西，就是可见可感的全部。

全我是无限的，它透过穷举试错来完善自己对自身能力的认知，在感受到失败的地方了解自己当下的神智短板与认知边界，观察自己能力所及与不及之处，你们的梦境实相就与这很有关系。

当肉身醒来不再觉知梦境的后续时，梦其实并未中断，内我会继续完成梦中后续的体验，而这些不被角色我觉知到的经历，与那些被角色

我觉知到的经历同样真实。哪怕角色我醒来后就忘了自己的梦，梦中被角色我觉知了的与未觉知的经历也都会被人格所牢记，任何细节与信息都不会被丢失遗弃。

这就像你中途有事离开了电影院，你的离开并不影响电影的继续放映。每个人都觉得自己很重要，但其实谁真的放手离开后，世界都照常以它的方式继续运作着。



人格在其当下所是的阶层上，通过对梦宇宙中的故有素材进行编辑，拼凑出蕴含着有望启迪自己、解决自身现有问题的梦境，然后投身其中。在许多情况下，这些问题并非属于那个被演绎的角色我，而属于位于其它层面上的内在自我或其人格的固有短板，就是我们说过的那些“障碍性”行为疾病。

许多内在与外在的问题，人格会先尝试着在梦境中解决，因为利用这样的试错模式，可以付出最小的代价，迅速地观察到行动过程中自身的心路历程和相关后果涟漪。在梦中时间流逝的速度全然可控，时间

的消耗并非等比，而且神魂可对线性均速时间进行各种编辑，其中包括快进、慢放、暂停、删减、桥接拼凑等。

人格具有处理它在梦境中行为的才能，那些有“问题”的抉择与行为会在展现的过程中或被体验后被觉察。若角色我过于僵化，它会试图审查梦境或不关注梦的内容，把梦当作是天方夜谭般的无稽之谈。当人格总体上已过于僵化，甚至在自己的梦境状态中也不允许自己表现出行为的自由，会对自己的性别、能力、健康状态，如实地和角色我保持一致。

比如在梦中自我设定还是一个独眼拐腿说话结巴的男人，而其实人格本身是没有性别也没有畸形的，更无须遵从引力而步行。种种自限性其实都是自我给自己额外添加的束缚，只因为入戏太当真了。其实人格本身在自己的梦里，是可以随意飞行、瞬移的，是无所不能的造物主，可以随意显化自己的化身，甚至可以做到言出法随、心想事成。毕竟你才是自己梦境的造梦者或说自己世界的造物主、唯一的真神。

细雨社 www.xiyushe.org

当僵化的认知自限了自己的所是，角色我与内我彼此失联，梦不被在意与记忆成自我反思的教程，然后，障碍性的阻隔行为会被物质化成肉体的疾病，神魂被物质化的角色我列为不受欢迎的话题。

梦中的经历其实远比你能想到的极限还要丰富，它确实能让人格更有效地面对与处理很多困境难题，为自我提供多种解决困境的不同方法，并提示不同方法带来的各种后果。若能学会重视与记录自己的梦境，

便可有效地利用它观觉到各个平行实相。

人格若想透过实践获取必要的觉悟，必须依赖梦境来体验不同可能性中的差异。人格在梦境中需要表达出这种依赖，因为人格清楚地知道，在其清醒的时候不可能如此经历与体验这类表达。用忘我的方式做梦，梦中的行为就能帮助自己获得必要的领悟。在这方式中，他创建一个被自己当真依赖着的角色，好让梦境剧本具有可信性。如果人格对剧情与角色不能当真，那很多沉浸式的深度体验就无法被感触。

所以只有当你真的依赖这梦为你带来领悟时，你才能很认真地做到忘我。在许多情况下，这就是正在发生的事情。一般来说，个体当然不会在清醒有意识的层面中记得这些梦。然而，在心理上，这些经历始终完全有效，并且因此而具有可依赖性。

我们可以从许多观点对梦进行多方位的解释，梦的实相存在于各种现实的方面中。梦境经历的本身，其实与我们所谓的这个现实同样地真实。你可以给自己设定各种指令，以便在梦境中解决各种生活上的真实问题。

这些解决方案，可能在梦醒时被你记住或彻底瞬间遗忘。这是因为每个平行自我会分别去对某一种可能性展开实践。内在自我是这统一行动的导演。某一平行角色我在多重平行实相中，只能觉知与记忆到某

一版的可能性成为自己的实相经历。其它的平行自我各自负责探索多重可能性中其它不同的路径，多重自我会在梦中相互交流各自的经验心得领悟。

内在自我主要关心于内在实相，但它也会觉知到肉体的生存状态。这个内在自我的确就是梦中的那个“我”，内在自我看待梦境中的“我”就像角色我对其肉身的信念一样。虽行为是融合于内在自我之内的，但其觉知范围更加广泛。

梦境中的剧情并不是影院作品，它们有自己的维度，以它们的方式真实存在着，和你们清醒时的生命体验一样完全有效。毕竟不管是梦境还是清醒中的所谓现实，其实都是梦宇宙中的不同分化。从本质上两种其实没有什么不同。只不过白日梦是相连贯的，而夜间梦则更散碎些。白日梦与清明梦有时在很大程度上相互影响，梦境中的人格确是人格的片段、是自己的各种平行投射，它们完成着所有各自不同的诸多角色、寻求着各种经历、谋求着内在问题的种种解决方案，并为全我的成长而感到喜悦。

这些梦中的人格或片段，的确具有它们的自有意识，这些自由意识构成了角色我。它们就像你觉知它们一样，觉知或不觉知着你。你一旦创造了它们，它们就会存在。所有行为不可撤销。角色我必须按照它被初始设定的存在形式，在其维度内完成它的故事，所以，做梦的人

格或片段，无论你是否觉知得到它们，它们始终都是连续存在着的。

在一定程度上，内在自我熟悉所有平行角色们的行为。这些在做梦的人格经由角色的故事历程发现自我难题的解决方案，而这些领悟会被内我自动拾取，并传输到各阶自己的意识库中共享。梦境世界会随着人格的意识次第改变而改变，因此，它始终伴随着渐变的人格，成为其生命矩阵框架中的一部分。

角色我总是在这个矩阵框架之内，但它在其内并不总是保持相同的位面位置。在一定程度上，人格的稳定性取决于它在处理和操控这些梦境时的有效性。多数人只知道，人格是在物质宇宙内操控着这载具，但其实操控必须发生在梦宇宙内，这一事实并不被普遍接受。因为多数人不能接受自己一生所经历的一切不过是梦宇宙中的某一平行实相。

细雨社 www.xiyushe.org

我们已经为了解梦境做了大量的工作。而对控梦或如何做清明梦还没有讲解。要知道人格可以在梦境状态下解决许多特定的问题，就像前面已经说过的。对于角色我来说，如果一时找不到聪明的解决方案，或在人生路口多选时不能确定哪一种抉择对未来更明智，这并不意味着你没有能力发现必要的解决方案；而是很可能，角色我在这节骨眼上其当下可行的、熟悉的、惯用的解决方案不仅不必要，而且很可能是未来灾祸的秧苗，是神魂不期待触发的情况。所以让你一时不要做出任何行动，只是等待时机，保持观望。

学会在梦中解决问题是非常重要的，并且能够取得令人印象深刻的实际结果。在这个讨论中我们只能开始挖掘表面现象，我们会为此贡献更多的课程。

学会期待很重要，日后我们会学习各种练习，在这方面给出足够的引导。

梦境的确表达了一个人格的基本实相。

消极的梦，具有惶恐、压抑、逃避、被伤害、与人争执的内容。这样的梦反映出自我当下的意识主频率，倾向于消极的人格方面。如果察觉到这样的梦，需要做出自我心态与认知的调整，协助自己摆脱形成恶性并发症的恶性循环。

细雨社 www.xiyushe.org

梦境行为，可以根据积极的正面暗示转向令人满意的建设性期待；同样，负面暗示与反复地反刍晦暗的过往，会强化自己为自己设定的负面未来预期。福祸无门，人自取之，你自己选择自己当下的意识频率状态，并依据你的心念与信念完成后续的显化。

能够影响人格走向的，一般都是你的自我暗示。我现在讲的是一般情况，因为也存在消极行为非常正当地寻求表达、并且对所涉及的人格没有任何危险的场合。关于梦境行为和平衡的人格之间的连接，我们有很多要说的内容。再说一遍，存在很多把梦境进行有意义、并慎重利用的方法。

梦不只是在睡眠状态中发生！要能够意识到，梦是在人格的心理框架内发生的行为。从理论上来讲，人类的人格是可以意识到：在清醒状态期间，意识其实也在梦境中。

比尔事后告诉我们，他在赛斯课之前的几天有过一场梦，但没能记住细节，也没用心做笔录。要不是赛斯帮忙彻底地分析了他梦境中的内容，并解释了其中的寓意，叮嘱其重要性，他就错过了这人生的路标。而这路标其实会极大地改变他日后的家庭与事业走向，可以说是这一生中最重要的一个人生分叉路口。



第 174 节 梦是人类最接近实相的领域、练习记梦观梦疗愈自我

（我们收到博士送回的磁带。博士听过了磁带，但没有随同磁带回信。数月前赛斯说，约翰公司的股票在高走前，将会跌低。我们一直关注股票的波动。7 月到 8 月间，股票的走势确实呈现出赛斯预言的情况。8 月 3 日走高收于 53.25。）

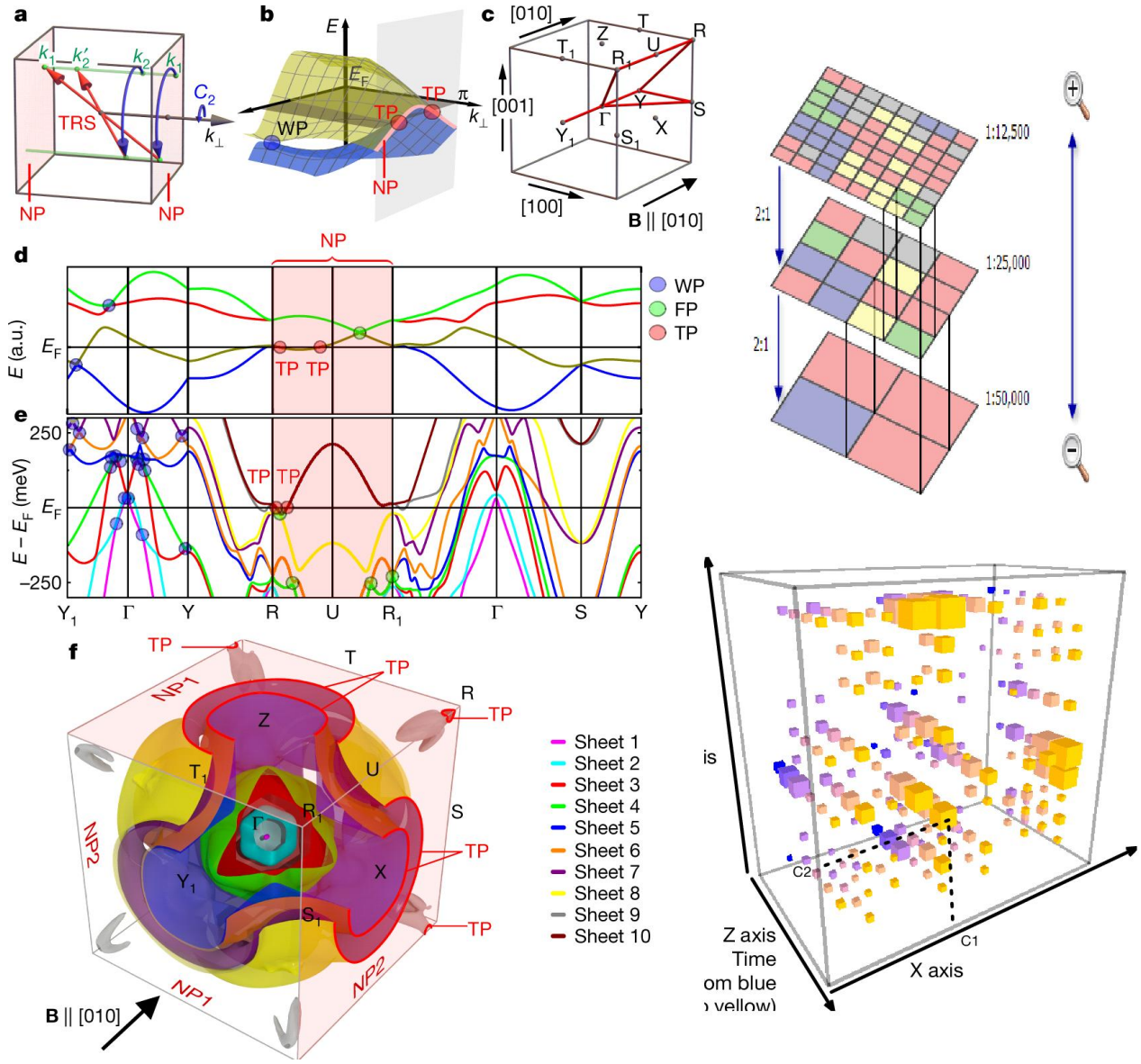
赛斯：

事实是，人类只能非常少地觉知到肉身所处实相之外的其它实相面。当今人类是如此强烈地关注于肉身所处的实相，并努力地管理着它，过度专注地聚焦于此反而导致对更广袤实相的视而不见。当代的认知理念自诩科学，学者们对其他的实相知识严加限制，其自限程度可谓史上罕见。

纯雨社 www.xiyushe.org

多数人只能凤毛麟角地感受到来自其它实相的些许皮毛。只要人类还以这种混乱并断续的方式去感受多维多元的整体，那就没有希望构建出任何如实如真的整体性概念。

在人类肉身的领域外，那与载具最直接且最接近的实相领域，其实就是梦境区域。你们对这个领域几乎没有进行过研究，在脑科学与心理学领域中对梦现有的认知其实是很原始初阶的。在很多方面，梦其实代表着内在神魂与外在肉体之间的交汇之地。



当然灵与肉的这个说法只是用于你们方便理解，之前我说过，其实两者都属于梦的不同范畴，从本质上是没有差别的。梦宇宙，它以自己的方法和物质宇宙一样地永久，因为任何一个物质位面其实都只是三维梦宇宙中二维平行位面里的某一维分支。从根本上说，清醒时经历的物质世界与睡眠中经历的梦世界都具有相同的结构，所有梦宇宙中的任何位面都是基于相同显化原理所组成的。

粒子、原子和分子，这些基本显影单位仅仅是存在于不同观察视角之内的粒子。物理时间的内在显影逻辑与梦宇宙非常一致，只不过内我

在三维梦宇宙内其行为在几个重要的方面被给予了更大的自由。

在清醒状态和睡眠状态之间的相互关系，人类从来没能明确地理解。清醒和睡眠状态之间最主要的区别，仅仅是观察与体验者的意识焦点所包括的关注点在梦宇宙内改变着其着眼点。

人类用自己的逻辑想要领悟梦宇宙，必定是不符合任何梦境实相研究标准的方法。当今人类过度地依赖逻辑与证据链去尝试领悟世界的本真底层道理，但，你们却不知肉身与伪装层内的仪器是无法感知另外其它更多实相的，而那些实相占据了全部实相的 99%。

你们必须学会更多地运用与重视直觉，直觉力要和逻辑性思考并重，在两者间建立起必要的直接关系。人类的逻辑是基于角色我能理解的已知资讯，但你们的已知其实是非常有限的。要知道直觉更接近于真相的来源，并且信息在通过直觉传递时，就和梦实相一样，极少被角色我的意识加以后天的扭曲。

绚爛雅 www.xiyushe.org

如果你可以练习并学会改变你现有的觉知关注方式，在觉知领域加入直觉并重视它给出的引领，辅以必要的行动，那必将受益匪浅。这助益不仅针对角色我，还会增加自己内在神魂对梦宇宙本性规则的了解与运用能力。

要知道人不只是睡觉时在经历梦，每个个体清醒时也都在经历他的白日梦，在这里你可以更清楚地发现自身意识的关注点在不同位面上跳

转与改变。

我以前就说过鲁柏可以请求体验“悬浮”的梦，只要他允许自己体验这样的经历，就有权力感知到这一类型的经验。自限性源于成见中的已有认知框架。



如果基本人格在各个方面已经取得了相当好的平衡，那么它在梦宇宙的多维实相中将会感觉如鱼得水，其所扮演的角色之肉身载具也会因此得到极大的强化，包括生命力、生命长度、自身体魄的韧性、健康程度、抗衰老的能力等生存指标。相反，内在的失衡也必然会导致外在角色与其载具的扭曲、阻滞、甚至崩溃瓦解。

伪装层中的你们被卷入实相的欺诈之中，你肉身全神贯注着的所谓现实是最接近实相的梦境实相。当人格运作于这昼夜两个实相之中时，如果你把人格所经历的两个位面作为一个整体进行观察的话，必定会看到其一体性。单独地深入钻研某一领域，你会最终功亏一篑，因为

它们是硬币的两面，本是一体，实无差异。

如果你们能对梦中经历的空间与距离展开研究，那会对文明的进步很有益，我们日后的资料会涉及这类多维知识的讨论。随着在梦境框架内经历空间和时间，对于进入空间和时间本质的研究，将会告诉你们更多时空的真实本质。然后，你们甚至会通过研究梦宇宙而更深刻地理解肉身载具所处的实相，与形成各种认知扭曲的原因。进一步学习这些知识对所有人都极为重要。

正常的记忆只能在睡醒后回想起梦境很小的比例，并且，通常这些能被记住的梦多来自于贴近角色我的潜意识表面。想要获知与利用更深层的梦境资讯，需要一种近乎仪式感的自我心理暗示。

清晰、庄重、明确、毫不质疑地告诉自己：“从今以后我会回想起内在神魂和人格的更深阶层梦境，这是我自由意识的庄重决定。”

每日重复这导语，你会发现，过些时日你就真的能够回想起深层梦境中的那些觉知了。

（现在是珍记录梦境的第二年，并写下了数百个梦。我从 1964 年 9 月开始记录的，在为期 11 个月内已经记录下了 185 个梦境。珍在 1964 年记录了 103 个梦，1965 年记录了 303 个梦，至今已经记录了 406 个梦。）





用明确的语音指令，在专注的意识状态下，对角色我发出具体的口头语音心理暗示指令，可以有效地开启或关闭诸多神魂本身具备的超能力。这些本自具足的内在能力，平常处于默认的关闭状态，需要逐一激活才能使用。

除了命令角色我记忆深层梦境之外，你还可以告诉自己：当你处于梦中时，希望可以有意识地把控自己梦中角色我的相关时间线与空间感，让自己从一个被动的观察者转变成梦的缔造者，或说觉醒者。

当你明确地知道自己其实是“活”在自己的梦中，那你就将会对世界的本质有全新的认知，并给予各细节特殊的注意。在迫近自我觉醒时，你会发现，你可以取得关于时间和空间的各种控制权，在梦境状态内的许多感受将会归属于你，逐渐地可以完成遥视、瞬移、漂浮、飞行、读心、预知等粗浅功夫，续而在觉悟后可做到心想事成、言出法随、通晓宿命。

日常练习冥想时，在沉浸于自我心理时间的经历中时，对无意识状态的自觉力会慢慢地得到强化提升，在某种程度上这有助于提高研究时间和空间本质的能力。在这种研究时，可以在睡前每天重复地给自己发送出明确的意愿指令，那么，自己的一部分将会以持续在线的方式，连续为你工作，并把内在意识信息写入角色脑的记忆库中。

很多人醒来后不记得自己的梦，那是因为梦的记忆是在神魂里，而非角色脑的头脑里，角色醒后在自己的头脑里想要回忆梦中的内容，当然就会发现那几乎是做不到的。除非你与自己的内在神魂已经通过记梦的练习有了很良好的沟通习惯。

你的确能够从记梦这件事上学到很多很多，而解梦让我们更关注梦中传递出的内在多维素材，以及这些资料对角色我此生生存框架的指导意义。

细雨社 www.xiyushe.org



由于构成梦实相的框架与肉身生存的实相框架实际上是相同的，所以如果让研究者处于睡眠中，他们真的就可以发现如何改变你们所谓现

实这一梦境的本质。只有在这种情况下，人类文明的发展才不会迷失在物相中，并且获得更多文明发展的可能。但不幸的是，当今心理学家与脑科学的专业医务人员，并没有真的彻底地理解“梦”，更不理解疾病与意识活动的真实关系。

其实许多问题都可以在梦境状态中得到解决，一个有效的正向心理暗示，可以让患者自己发现多年无法被治愈的原因。这原因往往源于自身不肯放弃的某一认知卡顿或意愿诉求，很多人被各种广告或专家植入了负面的心理预期与信念暗示，成为商业医疗体系的受害者。

如果你可以允许自己的梦提供更多的自由表达，并透过梦查看自己不安之源泉所在，然后对自己的肉身自愈性给出具体且更大的自信，停止暗示自己是病人且有“病”的各种明暗心理暗示，这样才能停止疾病在自身载具上的继续显化。

细雨社 www.xiyushe.org

比如，在筛选治疗新冠病毒中度感染患者特效药的随机、双盲、对比实验中，180 名患者被随机分为两组，每组 90 人，相互对比在临床中特效药与淀粉安慰剂间的安全性和有效性。180 人中有 172 人完成了实验治疗。与 90 名服用淀粉片的患者相比，特效药受试者的核酸第一次转阴时间明显缩短（6.24 天 vs.7.94 天）；与安慰剂组相比，连续转阴时间也明显缩短（7.73 天 vs.8.89 天）。但相信淀粉片是特效药的 90 名患者平均只比特效药服用患者晚痊愈 1 天，并且没一人转为重症。

对于基本人格来讲，历经人生经历的重要性是无需置疑的，而此生需要经历哪些则根据它的基础需要而逐一编排。人格对于角色我清醒或睡眠时经历的故事线并不觉得有什么可区别的。这一点你们的学者没能明确地理解。

梦境疗法具有很大的优势，不过要是那些不道德或者死板的人掌握了它，可能是很危险的一件事。正面的心理暗示可以治病救人，而负面的暗示也可以剥夺他人的生趣甚至间接杀人。



人格要是被故有认知的成见所僵化，那它就会开始衰落，犹如死水一滩逐渐腐败。行动与拓展永远是保持人格生机的不二选择，避世并不能带来内在神魂的成长。

我们会用一些课程专门讲解梦境疗法。通过这样的治疗措施，角色我要学会允许更大的自发性透过直觉的渠道被表达出来。疾病的本质是

源于内在行动受到了角色我的障碍。实际上，梦境疗法所涉及的，就是向已经发生的这一现象伸出援助之手。

所有的心理和肉体疾病，大体上都可以以这种方法自愈，且无副作用。这种疗法可谓是相当的无害。在这个过程中，个人的进取心倾向也能获得更大的提升。参与使用梦疗法的个体，会获得积极进取的人生经验，并且这绝对不会伤害他人。

通过观察自身的梦境，学习理解自己的问题所在并用进取性的态度积极地逐一改过。这一疗法没有靠不住的东西，虽然看起来有些古怪、甚至违背你们当代社会的认知，但通过这样的梦境疗法你们确实可以避免很多严重的疾病。甚至可以说，透过对梦的观觉分析，可以避免很多公然的犯罪。观梦可治愈冷漠愤恨扭曲的心灵，让过激的冲动性行为不会爆炸性地造成个人或群体性的灾难性事件。

细雨社 www.xiyushe.org



如果人类的学者们能够利用冥想沉浸入意识之海中，人类的确可以在梦宇宙中获得各种成熟的智慧果实，实现文明的跳跃性发展。这种国家间的战争其实也可避免——如果你们的领导人学会游历时间长河，

那没有谁会愿意为一时一世的短暂既得利益挑起争端。我们将会彻底地讨论这整个问题，在这之前还需要一段时间。

我并没有建议你用梦境实相替代你们所谓的清醒实相。两者虽都隶属于梦宇宙，但其用途和作用是不同的。我建议你更有效地同时利用这两者，获得更大程度上的相互加强。你们日后会明白，人格在梦中的经历和他在所谓清醒时的经历，同样地生动和有效，没有哪个更真或更假。其实内在自我是相当能够同时面对这两种经历类型的。当然，如果外在角色我愿意与内在自我无条件地合作，那将会获得极大的自我提升。

我们今晚的讨论只是开始，但至关重要，不容忽视。比如说，如果一个人感到愤恨委屈，被压抑着的攻击性某时一定会成为问题：其爆发与压抑的结果，要不会损害自己的健康，要不就会在言行上伤害他人。那么我最初步的自愈性建议就是利用梦把攻击性体验释放出来，这样就不会“意外”地在其爆发时，去伤害自己与他人。就像利用安全阀释放高压锅内的高强内压。

细雨社 www.xiyushe.org

其实潜意识利用梦处理这一类问题，是非常有效的。在所有的情况下，那些不被自我察觉的攻击性欲望其实也很重要。当攻击性需要被释放时，真的没有必要有谁充当牺牲者，哪怕是自己。

我们并不希望引导一个个体去体验他在攻击其它特定个体的梦。因为梦中的实相确实能影响到对方，这有很多原因，你们还不能理解这类

心电感应；还有梦中的体验不可避免地会触及神魂的良知，进而触发罪责模式的懊悔。

这罪责模式又是一个至关重要的话题，我们在日后会讨论这问题。

再说一遍，我们不试图用梦境行为替代肉体行为。我们所说的是可能发生的、需要处理的具体问题。就一般的练习而言，我们将以更正面的心理疏导与具有建设性的方式，沿着生命蓝图所期待的方向展开必要的心理建设。

想要解决问题，就要寻求解决方案。在依赖性和攻击性中有潜在的危险情况，个体通常不能通过适应压力的方式，应对这类心理历程。没人能否认，在梦中预览了一场战争后，很少会有人还想激发一场物理层面上的战争。

细雨社 www.xiyushe.org

梦中的经历确实可对现实产生一部分影响，但相对比较轻微，不过梦对人格所产生的影响力一点不比在现实中经历一遍少上分毫。再说一遍，从根本上来说，人格，对于清醒和睡眠时的经历没有任何区别。这些经历是否重要，要通过人格，根据他个人的认知来判断。只有角色我才对所谓的梦与现实加以区别。

我们的这节课会成为未来许多课程的基础。我预知到那没回信的博士很快会与你们联系。

第 175 节 改变意识关注点会引发内在的深层变化、赛斯与珍连接不畅

（我们都感觉有点累，过去几天持续阴霾让人感觉压抑。珍和我尝试忽略这干扰的因素，但在心理上，天气对我们的影响和任何其他人一样多。）

赛斯：

关于改变意识聚焦的关注点，以及变更意识趋向的重要性，我已经说过几次。

改变所观的面向并不涉及意识本身内的变化，只是意识关注方向上有了改变。这是与生俱来的才能，并且会经常被应用于日常生活。这通常仅涉及关注点在非常表面上的一些改变，其实就在人格的意识注意力被首次引导向特定角色肉身所处的领域时，焦点就被切换到了其角色所处的特定领域。

但人格关注点的改变并不包括其深层关注面向的改变。当个体把关注点从其肉身所在的实相切换到另一个其它平行实相上时，会引发在不同意识层面上较为彻底的内在变化。在梦中这类焦点的转移与改变是很明显的，在梦中可以快速地体验那些能满足生命觉知而必须的各种可能。

细雨社 www.xiyushe.org



人格这种从意识界改变自己关注点到某一伪装实相的意识行为，需要意识聚精会神地聚焦在其角色所处的特定梦区域中。通常来说，在聚焦时要排除其它区域的感知。在角色我的清醒状态下，自我通常不会觉知到自己身处梦中；而在梦境中，自我肉身的内外环境被替换成了特定的梦境环境。

细雨社 www.xiyushe.org

不管你是否关注或知道清醒与梦境这两种环境其实都本相同，你都会对两者做出相同的反应。如果你能展开对梦境的研究，将有机会从中学到许多非伪装实相的本质。

如果你学会观梦、记梦、解梦、做清明梦，那你会看到自己人生中各种不同的选择、预知未来的走向，你会多出几种允许自己改变你自己觉知关注点的方法。这改变将是关于人格深层和与内我各种层面的改变。

我们这课极短，因我能看到的各种原因，让我们达不到上课的标准。或者你休息一下，我们再尝试一次，信号很弱且断续得厉害。我们的

连接不够好。其原因和我们三个人都没有任何关系，这非常少见。这原因本身的确非常有趣，我们以后进行讨论。

（赛斯宣布意识网络的网络信号连接不好时，珍和我一样感到惊讶。我们对为什么会如此这样没有概念，这是第一次在上课期间发生意识网格信号延迟这样的事情。

珍说，前面赛斯的言辞出现长时间停顿与信息缓冲是不寻常的，她感觉，她不是不能说话，而是没有连接到赛斯的转播现场资源。珍选择尝试继续课程，因为她感觉自己这边没事。她平静的声音继续，节奏有点加快，仍然闭着眼睛。）

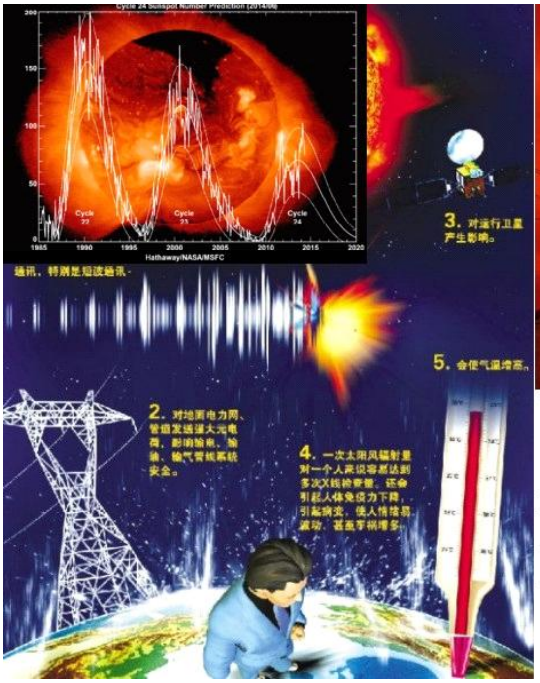
这信号延迟是在接收端，但并不源于你个人，更不是在我这一端，意识信号波的延迟与电磁干扰有关，在一定程度上它们与你自身的周期性反应有关。它们造成一种隔离，使得无线通讯困难。这类延迟很少发生，是第一次打扰我们。但在一定程度上，其实此类的问题是相当频繁的，当然，这与一些周期有关。

细雨社 www.xiyushe.org

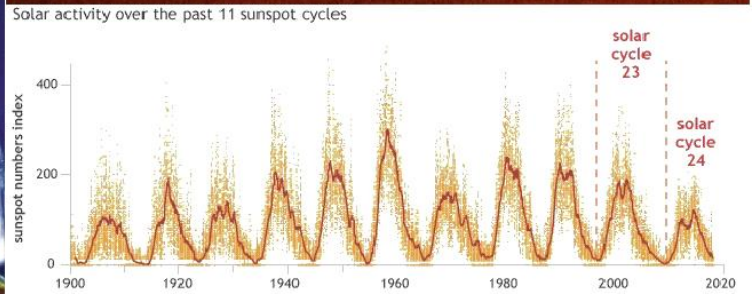
这类周期会对你这一端抑制，表现在天气阴霾和心情聚散，这两者息息相关。这个周期大约会在三个小时内过去，到明天下午后消散。

这种信号延迟的影响对今晚课程的内容没有造成扭曲，只有鲁柏对资料转述时某些扭曲才会发生。

今天的情况你已经感觉到了影响，其他人也会感觉到。当干扰进入高峰时，连植物都会受到影响。明显各地的孩子们也在受到影响。







我看见收到录音带的博士，在桌子旁正和他人在讨论我们。博士旁的另一个来你们位面有几年了，非常年轻，我不知道他的年龄。

桌上没有桌布，有一个大咖啡壶和文件。有人在笔记，他们有四人，但很犹豫要如何处理这件事。桌边有一把直靠背的椅子。另外俩人一个头顶脱发，一个胡子拉碴。

细雨社 www.xiyushe.org

那房间有一个大窗户，窗外有些花。他们想要回信给你，但不知要如何措辞。我基本上感受不到画面发生的具体时间，这在同时性中很难准确定位。

我还看到关闭着的桌子抽屉里有一个剪报的盒子。

（在晚上，我再次经历了部分身体的扩张感。我在凌晨时分被吵醒。珍睡在我旁边。

在昏昏欲睡的状态下，我向左侧躺着，手臂轻轻地放在胸口。最开始从手部感到扩大的感觉，然后弥漫到胸部。胸部感觉非常宽阔广大，

并且厚重。上臂逐渐感到像大腿一样粗。两只手就像戴了棒球手套那么大。和以前一样，我感觉到每个手指都在一定程度上放大了，但这次的感觉是，手指头像合在一起的爪子。

这个感觉非常愉快，一点也不害怕。没有感到脸部或身体横隔膜以下的扩展。这种感觉很确定地持续了几分钟，让我有足够的时间探索，然后逐渐消退。）



第 176 节 艾拉姑妈、罗的家族业力，爱是永远的保护

珍继续体验超视力。有些比其它更加完整，并可以在白天任何时间进行。有些出现在清醒活动期间，另一些出现在昏昏欲睡的状态。最近出现得非常频繁。周五时经历了两次离体的扩展体验。

（周日下午，珍和我参加了我姑妈艾拉在纽约附近沃尔斯堡镇的葬礼。我父母、弟弟洛伦和他妻子与儿子都去了那里。这些年我很少见到姑妈，珍曾见过她两次。）

赛斯：

你的艾拉姑妈，她存有的名字是道仁艾拉。

她有过四次前世生命。她本次经历对其“灵”是非常愉快的一次。这个人格从来没有完全地聚焦在其肉身实相中，它能通过保持相对的远离而操控应对其角色。

讨论一下你当前家族成员与过去生存有关的经历，是很有好处的。

罗，你的姑妈，她来此投生与你父亲的大哥有关。他的角色名是杰伊。你这姑妈有两世曾是你现在大伯的爱妻。而你的母亲曾经是你父亲的长女，那时你父亲极度重男轻女，所以曾作为他长女的你妈愤恨他的行为，发誓要报复他，给他生一堆儿子来折磨他。你现在的二弟是你爸曾经早夭的儿子。

你这姑妈有个智障的儿子，简单地说，演绎你姑妈这一角色的存有，

并没有使自己形成一个完整的人格结构来投身此伪装层。她并没有让自己把能量引导向生下一个“正常”健全的孩子。她不想体验那种被子女束缚牵扯的人生。

作为女性，她知道宿命中必须体验一次生育，感受孕产的过程，生孩子是她的责任，所以她做了。但同时，她设法让自己生了一个相对有思维缺陷的孩子，好摆脱因有了后代而带来的过多牵扯。她生了一个与世隔绝的白痴，一个在精神上永远不会长大的孩子，让这孩子无忧无虑地永远保持童年心智，然后送到福利院里不再相见。

罗对珍介绍说：

我父亲死去了的哥哥杰伊，在生前对其小妹艾拉持续地有连接，他非常爱护她，并且在他去世的八年之后，他的妻子还一直在照顾着艾拉。艾拉姑妈的智障儿子被取名也叫杰伊，我只在童年记得他。多年来他一直被关在福利院，姑妈与姑父若干年没看过他。

绚霸社 www.xiyushe.org

她对此并不感到罪责。从根本上来说，她认为，她确实“生”了一个“人类”出来，一个可以待在本伪装层，却免受当代深层伤害的“人”、一个不会触发彼此后续涟漪的“人物”角色。

这孩子以他自己的“方式”极为“温和”，并且他会以自己的方式永远保持这样的温和。公平地讲，你姑妈她自己更喜欢生活在她自己的这个“梦”中。她从来就没有被迫成为这世纪或这时代的一部分，她依据自己特有的方式试图保护她的后代，以便她自己可以更确定地帮

助自己与演绎自己儿子的那个存有逃离这一伪装层的束缚。

成为她儿子的这个存有，也为了它自己的目的，在出生前选择、并预先就知道这种情况。这里还有许多特定的方面需要考虑。因为如果每一个人格是一个能量完形的话，那么每一个家庭组合也是一个能量完形。一个家族与家庭中的种种行为和相互作用，都是在每个成员出生前就安排妥当了的，各有其特点和本质。

姑妈艾拉在对抗本位面上的熏染压迫时，一直就是这个家庭结构的一部分，因为这个家庭结构就是由这样的人格所组成的。她强烈地抵抗着，不被本伪装层所沾染牵连，而她所嫁的这个男人几乎不会逼迫她接受当代的这些思潮。

细雨社 www.xiyushe.org

他俩的行为方式在许多方面是不同的，却能始终善待对方。她俩分享对大自然的热爱。双方在某种程度上都相互隐藏着各自的爱。

你这姑妈在某种程度上很像你母亲。然而，她的虚荣心不是一般女人的那种虚荣心。她的虚荣心也许是她与你这个家族其他成员共享的一个家族特有业力。她感觉自己被家族排斥甚至分割了出来，因为她始终无法容忍自己被迫接纳一些世俗的观念。她确实被家族排挤，家族想强迫同化她是非认知的行为让她深感恐惧。

她不承认自己害怕这一家人，并且将内在的恐惧转变成了自己的骄傲，她对自己说，世界是邪恶的，她对此无能为力，所以她什么也不想去

做。她当然不是一个愚蠢的女人，她最爱着她的这一任丈夫，和他分享关于大自然和动物的感受；另外相当神秘地爱着自己的大哥，这爱此生没有伤害任何人。

我在这里确实有很多要说的。

（艾拉的丈夫是威尔伯，珍见过一次；他在几年前去世了。威尔伯是个绅士，是个裁缝，抽雪茄。白色的胡子、沙哑的声音。罗的父母指责他“酗酒、不照顾艾拉”，我并不这样认为。我一直很喜欢姑父威尔伯。他去世后，姑母艾拉被转移到一家养老院里养老。）

你这姑妈艾拉是温柔的，但有点傲慢，她觉得这世界很污秽，所以尽可能少接触这世道。罗，你的父亲也有这种感觉。但他对避世的行为强烈反对，总想尽其所能地去干预。艾拉并不在乎这二哥的想法，她只是深深地爱慕着大哥。

她收藏纽扣、收藏项链、收藏纸张，甚至收藏动物。她似乎对大多数的纽扣都有知觉。每当她独自一人，她就会把她的纽扣盒子拿出来，把一些扣子放在手中，回想它们所属的衣服以及把它们穿在她身上的时刻，回想那时天气的样子；她生活在被过去深深渲染的当前。

她的丈夫很反感这一点，当她这样坐着时，他会注视着她，但他不会对此说一个字。她也收藏他的衣服纽扣，她会说：“你还记得你穿这套衣服的样子吗？我们那时在什么地方、那时在做什么事情吗？”

一开始，她收藏这些纽扣用来帮助姑父他的裁缝生意。他的家族庞大

而分散。他有很多痛苦与恐惧；对这世界也很感困惑。他像一只松鼠，喋喋不休地唠叨，这是他自己特有的方式，来释放内在的精神压力。然而罗，你父亲的家人从来没有理解与原谅他们的这种离经叛道的自由。

罗，你父亲想要婚姻中的自由，但又不想为此付出代价。你的母亲认为婚姻是种奴隶制，根本就没有自由可言，所以她对他俩一个都不喜欢。你母亲永远无法理解你父亲天性中想摆脱世俗纷扰的渴望——他期待着摆脱你妈和那婚姻，那是你父亲的本性以及你家所有人本性中的一部分，世俗与自由的较量。因为你的父亲不愿意付出脱离你母亲的代价，当然这里还包括其它的因素。

细雨社 www.xiyushe.org

由于他渴望且下定决心，想获得世俗婚姻上的“成功”，但又总是渴望能赎回自由身，两种相互矛盾的向往不断撕扯着他，而他既不肯为自由付出代价，又不想为坚持住世俗的婚姻而付出。

他想保持婚姻一生一世的渴望，吸引到了想作践他一辈子的你母亲；但你母亲并不知道他其实还有想要离婚、想要自由的另一面心理诉求。他没有告诉过她，是因为他知道她一直只想拥有他至死不渝的那一部分。

所以，在婚后当你妈妈发现你爸其实还有渴望自由的另一心理面向时，她感觉被出卖了。从某种程度上说，你妈觉得自己一直忠诚于这婚姻，没有过出轨，很吃亏。然后她又发现你爸不愿意、或不能够以任何方

式做出她想要的改变，不肯按她规划的人生路径去做出改变、更不愿为此付出任何代价时，她震怒并无比怨恨你父亲，直言辱骂他不是一个男人。

于是，你妈讨厌你的这个姑妈，并认为：你爸在诚心气自己，让自己无法过上让他人羡慕的生活，这是你爸对她终日争吵卑鄙的报复。她看见你大伯杰伊很是爱慕，觉得那才是自己想要又没能得到的男人，为此只恨自己骂不死身边的这个男人。

在早先的日子里，你的父亲是一个大大的伪君子，一个爱吹牛的花花公子，他隐藏了自己冷漠、敏感、并且只想要自由地在女人丛中打滚的心态。所以多年里他一事无成，并且不知道自己是谁。

细雨社 www.xiyushe.org

你的这个姑妈以她特有的方式，知道这所有的一切。在你父母访问她的时候，你父母在一开始，扮演了高贵的夫人和高傲的绅士，那时你父亲自认为裁缝是贫穷的小手艺人。

你的母亲仍然记得她早期的婚姻生活，她那时认为她和你的父亲最终会毫无疑问地获得财富和成功。她认为自己是美丽的贵妇人，她把你父亲当作了她身边的舔狗与侍卫。可惜，这一切都没有发生。她所嫁的这个男人并没有告诉她他的内在真相，什么都不想付出，只想发愿画大饼就能心想事成，一直渴望逃脱世俗的牵累，在女人堆里获得最大的自由。你妈她懊悔比他更忠诚于这不断内耗的婚姻。



为了回答一个孤立的问题，需要混杂很多资料从各方面讲，才不会让你们陷入某一偏激的认知。我不喜欢面对一个孤立的事情或问题。因为各种原因，我们还有一大块儿的资料尚未处理，那些是解释起来很麻烦的多维深层问题，你们需要掌握更多的基础知识，才有可能理解。

细雨社 www.xiyushe.org

罗，你父亲这一方的家族有一个共同的特点，他们都期待脱离出世俗的牵累。但，除了你自己，没有谁真的获得了任何心灵上创造性的满足，因为他们一直想要的是摆脱、获得自由，却并不真的理解什么是自由。他们做的任何尝试，只是在逃避面对自己当达成的人生课业，但这逃避的行为可说与他们想要的“自由”没有任何关系。避世并不能带来任何内在神魂的成长与成熟。来这里是为了能学到东西，而不是学怎么逃学。

罗，你的一个弟弟爱好在地下室搞模型火车，另一个弟弟则沉迷打高尔夫球。他们选择了这样的方式来脱离世俗的纠缠。

你还有一个亲戚，名叫爱丽丝，在演绎这角色的，是一个强大的男性

人格；他的多重内我整合得非常好，具有统一的内心驱动力。在其它的平行可能性中，她受孕并有个孩子，那给她带来了巨大的不幸。

（爱丽丝是我家的一个表亲，虽然我们几乎不认识她。我相信艾拉对她很有感情，两个女人在同一家养老院共度了一段时光。爱丽丝曾在韩国传教多年。在艾拉去世前一年，她离开了艾拉所在的养老院。在周日的葬礼上，我们听说 80 多岁的爱丽丝仍然健在，目前正在为出售一些房产而四处奔波。）

你的艾拉姑妈不像通常人设想的那么恐惧死亡，她热爱生活，她并不相信死亡是最终的结局。她在离世前多年就已经开始逐渐退出这次生存，这让她变得更加快乐。你的父母不能理解她，当她对他们说灵魂与死亡的话题时，他们抵触又害怕。

细雨社 www.xiyushe.org

艾拉的心智没有任何问题，她角色我不会麻烦她的内我把她的能量关注到这个伪装位面上来，尤其是在最后的几年里，她的角色我在灵上可说是非常敏锐的。

她从点滴中学习且为人热情，到老还能保持童真般的孩子气，那不是幼稚而是种内心清澈的纯粹，她对于世人那些尖刻的言语和乱哄哄的指责不加关注。她在被攻击时会转而关注其它方面，就像人们转身走开一样，她会在那一刻离开。

罗，你在处理自己和你父母的关系上，一直做得很好。你此生正在学习不走向极端，因为极端的行为只会让内我步入混乱，你要让多重自

我达成内在的一致性和彼此间的平静。

请注意比较重要的一点：鲁柏，你一点也不需要害怕你母亲，无论现在还是在她死后。

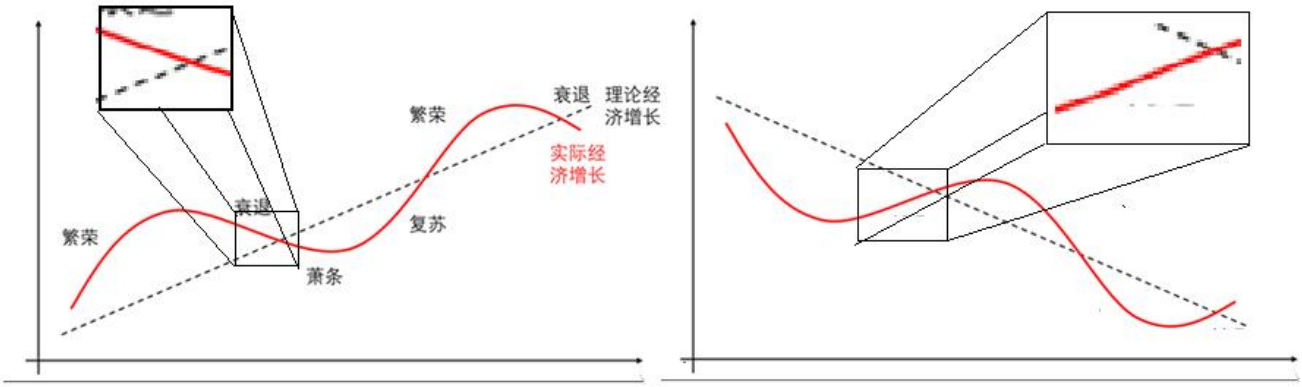
鲁柏在某种程度上向母亲投射了他的谅解与理解、还有包含遗憾的怨恨，然后想象着母亲又把目标对准了自己。这个母亲的确对儿女没有大爱。这个母亲的内心充满愤怒。在某种程度上，这引向了鲁柏，但鲁柏的确拥有保护，他拥有自己的爱的保护，拥有一切有生命的东西的爱的保护。

他对他的母亲没有伤害，因为这个原因，她对他也没有任何伤害。

细雨社 www.xiyushe.org

暴力的愿望和意图不可避免地会带来进一步的暴力循环。我们在这里涉及到了根本性的问题：报复只会让愤恨的怪圈形成闭环。因为喜爱的确会吸引喜爱，而怨恨就会被怨恨追随。你释放出什么就会加倍体验什么，这未必是即刻的，但从来诚不欺人也绝无遗漏。善良的人被恶人打压甚至丧命，从不少见，但从宏观看，从来就没有意外可言，只是在宏观尺度上的对等体验往往在微观尺度上很难被理解。

在宏观格局下，涨落的基线是总体上行还是下跌有确定的理由，当人们从剧情中出来后就知道这些理由了。但生时人们早就忘记了自己的初心和这些道理，总是把一生中某一段的得失看做是天大的事情。这非常现实却很短视。



如果鲁柏你要报复与伤害你母亲，如果这样的机会出现，而你做出了这样的选择，那的确会带来后续的伤害和各种危险。鲁柏本不会故意地伤害任何人，甚至是带给他苦涩、让他很不喜欢的人。

选择报复，选择闹脾气，彰显自己的攻击力与伤害力，让人怕了你，从而表面上不再招惹你，不难做到。对方其实不是改过自新了，而是在隐忍积蓄下一场斗法的力量，等待暗中下绊子的时机。所以选择真心的宽恕与理解，让嚣张的人去嘚瑟。那看似吃了大亏的人，天道在幕后给予的报偿远比台前剧本里的要多出几倍。

吃亏是福，诚不欺人，但一味吃亏让利，就会失去可持续发展性。世间良善之辈未萌发成势就凋零殆尽，所以一味秉持无私利他并不能裨益世道成就自身，故双赢互利才是大道远长之径。相互争斗打压，逞一时快意，则是两败俱伤的无知举措。

鲁柏自己的内在恐惧是一种危险，不过现在比原先好多了，并且你们的关系已经走向了很好的局面，这为改善状况起了很大作用。我会在某个时间说更多。鲁柏所扮演的珍对你约瑟所扮演的罗有真挚的爱，

总体来说，爱是彼此最强力的保护。因此，他没有什么可担心的。

这非常重要，毫不夸张地说，爱，永远是一种最强力的保护。爱可在生物和电磁层面上，在生化和心灵与内在神魂层面上都是一种最有效的保护。

今晚不会深入探讨内在感知，那种感知是内在感官在灵性基础或阶层上做出的反应，是你还没有达到但期待体验的内在反应。你在慢慢地扩展这一能力。比如，你与父母的关系，随灵性认知的扩展，你会慢慢理解与了解自己有时觉受到的痛苦，并且你逐渐不再会觉得感受到痛苦是一件痛苦的事。就像登山后肌肉的酸痛，只是肌肉增长时的一种必然体验。逃避痛苦将会阻滞成长，当然自己到处捅娄子找罪受另当别论。

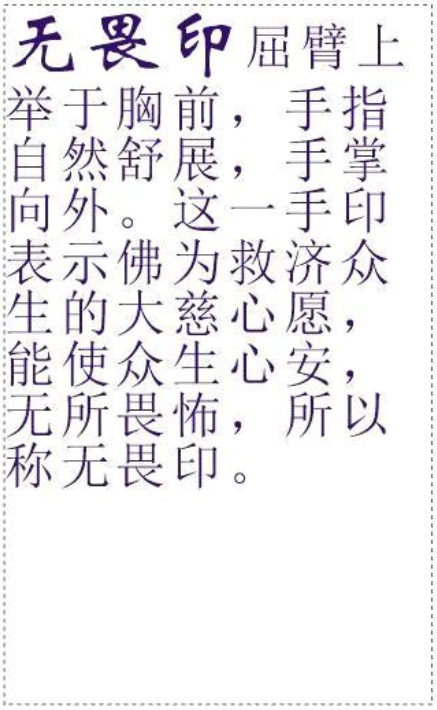
细雨社 www.xiyushe.org

罗，你可以在不必自我保护的情况下，帮助你父母他们。之前你们都已做得很好。随着自身灵性的扩展，你就会明白，没有什么可担心的。只要你明白了整个系统运作的内在规则，你就会知道没有什么好害怕的，否则恐惧会成为制约你继续成长又必须直面的拦路虎。指正自己父母的过失，从一个顺从卑微胆怯的孩子，成长为可指正父母的人生导师，这个自我发展的蜕变不会是件容易事，也不能操之过急。

当角色我可以和内在自我相融合，理解到角色间的辈分关系只是舞台剧上的虚构，一个真正成熟的神魂对看似是自己长辈的稚嫩神魂给予必要的引领和教训其实是为了它好时，会激发自我的质变性发展，你

会真切地觉知一体性的整体自己；并且，这个当下被演绎着的角色我不再需要担心它在剧情中是否能幸存下来，或个体的利益得失。突破了这一瓶颈后的自己，开始能够表现出帮助其他人的勇气与能力，而且不会被任何存有以任何方式威胁到其存在的本真。





注：

何为孝与孝顺

礼记：“父母有过，下气怡色，柔声以谏。谏若不入，起敬起孝，说则复谏。”

父母有过失时，要气色和悦，态度恭顺，声音轻柔地劝谏。如果父母不听劝，不要气恼，再复劝谏就是。

孝顺的本意

《孝经》：夫孝，德之本也。又，天之经也，民之行也。

孔子说：“事父母几谏。”

对于父母的过错，一定要尽力劝阻。

孝者，畜也。顺于道，不逆于伦之谓畜，名孝顺。

中间曾子问孔子：“儿女都听从父母的指令，就是孝吗？”

孔子听后答曰：“这是什么话？有敢于跟自己父母争论的子女，让倒行逆施的他们顺乎大道，就不会陷于不义。父母有不对的言行，就应该与之宣讲道理。直到父母明白了顺逆之道左右之理，才是孝顺。父母予我皮囊，我予父母道理，大善。”

细雨社 www.xiyushe.org

第 177 节 梦境实相：全我与多重自我，暗示让潜意识为你工作

（比尔和蓓再次见证课程。这是她俩第六次参加课程。）

欢迎，我的耶稣会朋友，我们会在某个机会讨论那上帝的概念。

鲁柏，在你的书中，有从我这儿引用走的一些段落。那是关于多重人格和各种人格的，这些资料出现在了你的梦里和恍惚直觉状态中。你对这些概念做出的解释干得非常出色，我感到愉快。

常人都知道多重人格的存在，甚至觉得那是一种病态，其实我们都同时具有几个人格，所有人格都运作于唯一的自己之中；而每一个人格并不觉知其它平行人格的存在，并且每一个都在走自己独特的发展道路。就好像同卵多胞胎从小分离在世界各地，彼此不知还有其他，各自发展。

细雨社 www.xiyushe.org

同样的，角色我在多数情况下也不觉知，在自我中，多重自我为了这角色的控制权，在不断进行着的斗争。在清醒和梦境状态中有一个个有意识的“我”，彼此互不觉知其它的“我”与这个我有什么不同。但可以确定的是，那个做梦的“我”，在许多情况下，真的更熟悉清醒时的这个角色我。

实际做梦的自己和清醒时的角色我，相互并不熟悉。催眠时出来说话的是负责扮演人类的这个人格，而非角色我。当然人类并非人格唯一

在扮演的物种。意识在不同角色中的这些分立状态、那些可被觉知的多重维度阶层，你们还无法理解，但绝非是催眠时被人格凭空捏造出来的。催眠只不过是一种，允许普通人进入恍惚态，步入潜意识，屏蔽角色我头脑干扰，阻断角色对内在信息屏蔽的扭曲。催眠是对人格进行直接研究的一种良好方法。不过要小心那些利益熏心的催眠者。



人格并不伪装成物体，它不断自我变化着。人类文明对它的认知可谓非常肤浅。催眠可以探究人格，但也会在某种程度上改变人格、影响它的行为。需要相当谨慎。

在清醒和梦境两种状态下人格运作着，在看似分开的多重自己之间，存在着合作。多重人格间，不言而喻的，一定会保持着总体发展方向的一致性。

要强调的是，对人类人格本质的研究，一定要遵从顺势而行的方法。随着人类文明对梦的研究，文明会步入新的高度，对人格了解更多。

如果你们能排除角色头脑对真相的干涉与扭曲，就可以在一定程度上，模糊地觉知到没有伪装的实相本质。

随着文明对时空本质的理解，你们会知道，睡梦中的自己才是更真实的自己。在梦中，人格更自由地表现出真实的状态，能更清晰地瞥见内在实相非伪装的一面。

有一点必须牢记：全我下所有的平行人格都是自己整体中的一部分，犹如手指脚趾。在各面向中的一个个自己间存在着一种整体通讯，这些在不同平行层中分开的角色我，不会觉知到这样的通讯。这类通讯被表达为醒时的直觉或梦。

有些时候莫名地会有危险感，但真的做了却什么不好的事也没发生。其实很多人生的岔路口，最后导向无可避免、无法挽回地经历悲剧，而这岔路口发生在悲剧的几年或十几年前。在人格再次演绎这一角色时，在重蹈覆辙前，会给角色发出强烈的提前预警。就好比珍要提早五年搬出罗父母家；不接受广播电台很好的职位。

角色我可以通过清醒时专注的冥想或默祷，向梦中的自己进行暗示，这样的内部交流可以被人格酌情处理与配合执行。人格可以在角色我睡眠时，根据它们自身对角色我的规划和角色我当前状况做出相应的思想导向性布局，并以它们自己觉得恰当的时机和方式给予相应的配合。

绚爵雅 www.xlyushe.org

对于清醒时的角色我来说，可能会有时感到失望，因为没能按照角色所期待的方式，呈现出其所要求的解决方案。那是因为角色我多数时候不能辨识出已经给出的特定解决方案；然而它会莫名其妙地做出“反常”的抉择，步入人格给出的解决方案。觉知到这些巧妙的安排，常需要几年或十几年的时间，回首串联起诸多不起眼的偶然小事，角色我才会明白人格的用心良苦。



我们这有溃疡的耶稣徒，你可以通过阅读与理解梦境疗法的资料，而获得治愈。

清醒时的角色我不必须回想起它请求给予提示或启迪的梦境才能受益。实际上，在许多情况下，对当前所涉及的梦境保持不觉知，反而是为了保护角色我的当下利益——由于角色我的确就像一个患了关节炎的老绅士，它过于敏感、过于僵硬暴躁，抵触很多一时无法接受的信息，并爱胡思乱想。

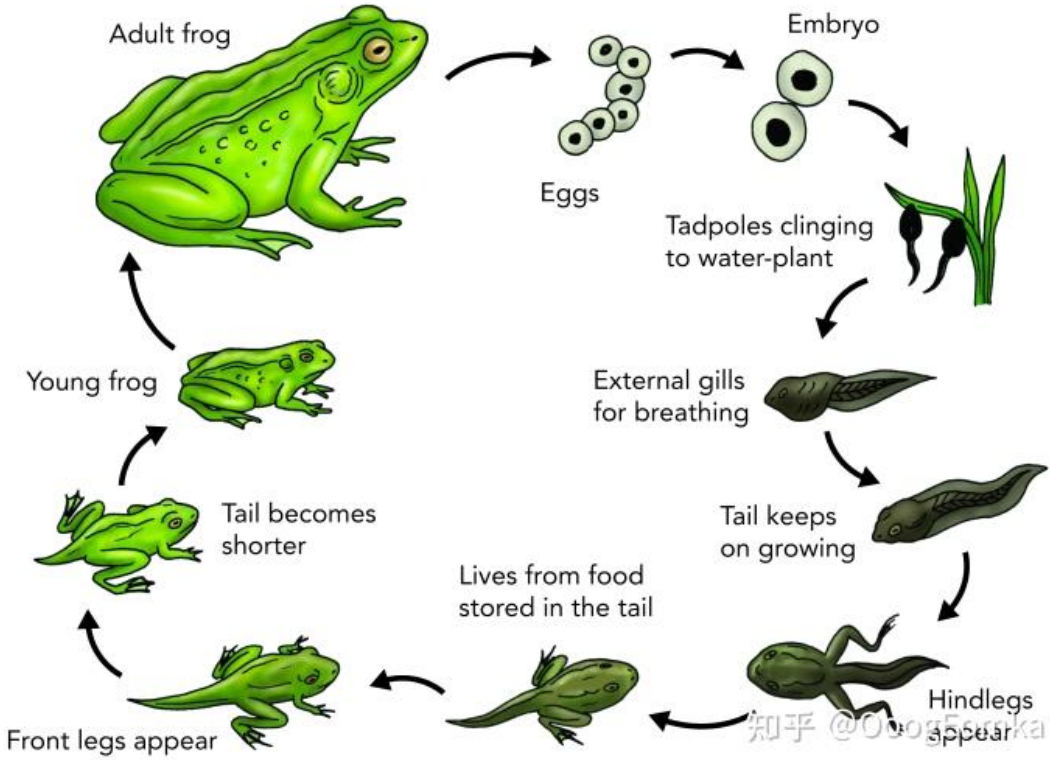
我们会对梦境疗法进行讨论，并会给出明确的指导，在很大程度上，确保清醒时的角色我对当前的这个肉体机体可以提供帮助。



在多重自我的各平行面间，它们确实进行着相互的通讯。这通讯不是直接的，而是在一种非常诡秘的加密方式下进行。它们之间相互并不用语言沟通，但每个平行自我都相互知道另一家在做什么事情。每个平行角色我都实时把信息上传给电子矩阵中云端里的全我。当然只有运用伪装感官才能与伪装层有效互动。

内我凭经历精心地导演着所有的行为。外我应对着其肉体所处的伪装层，并对其环境进行互动操控。你一定会记得，整体自己大于它各部分的总和，就好像四肢、头脑、躯干，作用与能力各个不同，当整体一起为一个目标运作时，其能力远大于某一单一个体所能达成的极限；若四肢与每个指头都依据自由意识各自为政，怕吃苦受伤，那整体会因此一事无成。

在任何时刻，精确地描述一个人格是不可能的，因为变化每一刻都在发生。当你说它是什么的时候，它已经不是；当你说它不是什么的时候，它很可能此刻就包含了那一属性状态。那就像是孩子手中的一团橡皮泥，一会儿塑形成这个，一会儿又成为那个。



全我不仅仅是以“角色”感知的时间和能理解的人格所构成的，它在同时性中是所谓的曾经和你们以为的未来“所是”之总和。就像我解释过的，行为发生在同时性里；而你们所认知的时间，只是最低等的线性一维时间，因此角色所拥有的因果线性逻辑与认知，其实很幼稚低端，与事实大相径庭，是由你们自己的肉体感受而引起的。在高维眼中初始与结束同时存在，而过程却千变万化，不断更新。

梦中的通讯，适合于各维度各面向中的所有平行自己。如果角色我开放信赖模式，人格在梦中就可以脱离空间和时间的束缚，预知未来、

改写过去、观看其它平行我的经历、飞行、瞬移、言出法随都可以做到。这是因为那个基本的自己脱离了空间和时间的伪装。如果你似乎听到了来自于过去的声音，如果你似乎看到了所谓未来的画面，这只是因为在梦状态中远比清醒状态更贴近且忠实地展现无扭曲的真实。当你用开放的心态，容许自己感知且逼近真相，你们就更容易亲身了知到“自己所处的伪装时空其实不存在”这一基本真相。

随着空间、距离和时间在梦境状态中出现，以及让人格在其中可具有高度的自由，我们将面对一个相当广泛的研究，并可以更有益地使用所有这些信息。它将会使角色我与其人格本身，极大地扩展它的意识和知识。若你对梦中的空间和时间表象进行深入研究、并理解清醒时与睡眠时其实都是在梦宇宙里，而梦境其实比现实更贴近现实。角色我只是一个做梦的自己，而同时，另一个自己始终在暗中监视着角色我并做着自己的“笔记”。

非常有用且简单、一定会有帮助的暗示把戏：

当你在正常的清醒状态时，可以对你渴望潜意识去觉察的方向给出明确的思想明示，那它就会遵循这渴望展现出愿景后可能触发的答案。比如说，你在睡前进行自我暗示，对第二天将面对的工作给出提前的预见，这些预见将会被搬运到潜意识中，为你提供所谓的直觉，避免不必要的唐突。

比如迷路在荒漠里，八个方向，只有一个是可以活着走出去的，选哪

个？比如一个爱你的男孩和一个你爱的，谁会和你白头偕老？比如一次难得的投资机会是坑还是转运的机会？对于同时性中可观见矩阵中所谓未来的内我，这些难题的答案是显而易见的。

内我可以把答案告诉外我的途径只有那几条：灵摆、无意识书写、梦、直觉。第一种与第二种需要长期练习；第二种给出的答案最精准，但需要有足够的能力入定、屏蔽角色的逻辑脑往里掺水；第三种解释得最清楚但需要有记梦的能力；第四种最简单直白也最不讲理，需要有勇气盲从。

每个人都可以用自我暗示的方式透过潜意识通道向内在神魂传达具有导向性的暗示。无论角色我是否具备对内在神魂之回应有意识的察觉，其结果都会“意外”地左右角色我导向答案。潜意识作为桥接内外的通道，同时为角色我和神魂双方工作。这种默祷非常实用，很容易就会起到显著的作用。很多宗教团体利用这一手段，把你自己的内在神魂之助力，歪解成他们敛财时所宣扬与依仗着的神佛。

细雨社 www.xiyushe.org

在你自己显化的世界里，你可以提出任何暗示。然而角色我不要去评估这些自我诉求是否被内我遵照执行了。角色我随时有提出建议的权力，并且可以提出任何类型的建议，但哪些可被理睬、是可行有益的，神魂会把关。所以在提出后，请把注意力转移到其它事情上，不可纠缠在何时回应、是否回应、怎么回应、回应到一个什么程度这些困惑上。你可指导你自己的潜意识，只对建设性的正向暗示做出必要的反

应。这是一个要培养的需注意的好习惯。

因为在同时性中，角色我不止一个，内我也不止一个，不同成熟度的内我给出的建议或预见是不同的，有些昏聩悲观较负面，有些则聪明睿智更积极，还有神智大成的内我可以给出很高瞻远瞩的良好见解。你就好像是君主坐明堂，百官各自建言，具体听谁的很有讲究、大有讲究。

有很多有利于你使用的技巧方法。当我告诉你，一个简单的心理操控就能够解决许多困难的时候并非夸大其词。然而，这听起来比它所是更加难以理解。



你耶稣会士也可以学习自我内在对话，这可在几秒钟内学会，并极大地改变你的意识关注点。这确实需要练习，来提高专注性和有效性，这练习本身会展现出丰厚的结果。当你担心自己的肉体出问题时，你可以立刻把你的觉知转向其它有待关注的地方，让正向的自我暗示替

代那些负面的自我诅咒，这绝不是盲目乐观的胡言乱语。

杀死你们的正是恐惧与绝望，一旦你觉知的焦点被从“我有病”的暗示切换走，肉体的症状就会消失。这需要练习和一点儿诀窍，不过真的不难做到。一旦你能熟练地掌握这一技巧，在下一个片刻点上你就无需显化出有病的自我载具。只要你真的相信并容许内我去做它擅长的事，它知道如何执行这类操作；而且你还可以暗示自己的神魂，在你下次遇到同类困难时，就这样自动去做出相同的处理。

我们在展开一个新计划。我们将创始一种周密的自愈研究方法，我们将关注意识金字塔的完形，这将有利于我们把这作为一个完整的单元去理解。你们会学到很多资料，包括灵魂、能量转换、各维度层面上的循环、意识源头之源的开始与结束、如何有效地祈祷等。

细雨社 www.xiyushe.org

这样的研究将把我们牵扯到许多有关的事情上。我可以说，佛教，的确比其它的宗教更接近实相的本质。然而，佛教或者没有走得足够远，或说它已经过激了：他们一直关注内在实相，以至于对肉体的疾病或灾难变得抵触排斥；他们同时走得还不够远，一直没能彻底地、充分地了解历经生命的真正用意，更谈不上谅解肉身所经历的灾难或痛苦。

他们在很大程度上拥有知识，但是不真切透彻。佛教意识到了所有的物相皆是虚妄颠倒梦想，但却没能搞明白这只是问题的一个最浅表方面。佛教徒如果没能正确地操控这个伪装，它可能体验最具灾难性的结果。

僧人用禅定非常好地使用了星体投射的技巧，让自我意识像弹簧弹跳一样掠过伪装空间。在这一点上他们所掌握的知识非常根本、非常良好。事实是，数以百万计的人们，像许多宗教告诉他们的追随者一样，遵循、并修行着被告知的教义，他们始终相信“美好的世界就要来到，所以，要忽视痛苦、忍耐饥饿、在苦难临头时要保持喜悦”——这不是人类的本性，匮乏反思的隐忍，也远非神圣。

在生命和意识的所有方面，都存在统一、存在欢乐并存在得意。人们饥饿或苛待自己的身体带不来觉悟利益。当以实际的方式没有半点错误地运用灵性知识。满足、价值实现，意味着所有才能、以及所有潜在才能的实现，其中包括肉体潜能。我说过，意识金字塔完形拥有远远超越当代任何人类现有文明的前景。然而，它们很少被你们关注。

肉身必须同样得到发展，身心灵意要平衡发展，否则无法激发出最充分的自我潜能。你们的任务就是在物质宇宙之内尽可能完美地完成运作！

任何教派与宗教，若领导者只知沿着故有当下阶层发展，故步自封，限制信众了知其它维度阶层知识，阻碍信众进军更广袤领域，其教派领袖就是在束缚与扼杀自家的追随者。

故言：舟可渡人莫法执，登岸需弃过墙梯，欲上九霄破天去，需融万法巧借力。



我能——载具的耐久性　　**我愿——心愿毅力方向**

我行——自身能力素质　　**我懂——遵循赛道规则**

细雨社 www.xiyushe.org

第 178 节 清醒与睡梦的人格互相影响，才能与天赋，人格必须喜悦和满足

（收到伊斯博士的回信，我吃惊他没提已经收到我超视力资料的复印件，我本想让他检验我的遥视内容。）

珍规律地进行冥想实验。她给自己暗示“要彻底的放松、脱离空间和时间的影响”。

她要习惯于运用更多的自我正面心理暗示。赛斯因珍在不自知中在多维领域走得有点儿太远、怕她太快地接触超纲内容会发生意外，建议珍在一段时间内避免进行心理时间实验，直到掌握的知见与自身能力相互匹配。

细雨社 www.xiyushe.org

一周后，珍恢复了心理时间实验，但减少到半小时的时长。她从那时起就再没有可以说出来的经历。不过，在心理时间实验之外，她展现出了相当惊人的超视力经历。

赛斯：

鲁柏在课外，非常努力，太辛苦。在课程中做得非常好。在心理时间的实验中，过度的冒进反而导致潜在的危险与不必要的意识收缩。我们希望你得到持续的意识扩展。

不必担心那些所谓专家对我们课程内容的任何研究，一切都早就被安

排妥当。我们只要关心资料不扭曲与完整。有证人的课程会增加你对资料和自己的信心，自信是绝对必要的，只有自信心发展了才能促进其它能力的发展。

在完成这本书的传输后，会有一段期间可放松，那期间会更好地释放，张弛有度会有益更好地利用灵性能量。珍要是过分地关注自己特异才能的进展，不能保持知见平衡，将会很糟。幸好在梦中，他一直在教自己取得更大的自由，并且这个结果将会显现。

必须避免孤注一掷的态度，要允许自己的心智信步漫游、而不是刻意用头脑意愿导引。在珍冥想时，他一直专注于用自己的意志引领，虽然他没能意识到自己在这样做，但这导致了观觉的坍缩，这坍缩是因观察者的意识聚焦。

细雨社 www.xiyushe.org

就好像指定命题与文体的作文与无意识书写随笔散文间的差异——后者会更贴近直觉的真实。故有的宗教认知、特定的指向性命题、头脑中的记忆理念，会扭曲加工内观所见，随角色我的思想生成众多梦中梦般的伪境。

我们的书在许多方面都必定会是成功的，并会据此出版其他类似的书。

鲁柏用潜意识暗示自己体验梦中的悬浮，并取得了有效的结果。他当下对自己的才能还没有足够的信心，需要累积更多的成功经验来鼓舞肯定自己，这非常有利发展。



在许多方面，他的本性以自然的方式在展开，这发展是自发的，这个特质对于我们未来提高课程的深度非常重要。

我们的确在不同的平行层进行了不同的测验。我们最终的成绩，大体上依赖于鲁柏才能最终的发展程度，以及他取得了多少自信。寡信之人无以论道，多疑之辈自困形骸。他往往对自己很没自信，频繁地试探，很是辛苦。如果在这次期间，他忘了质疑，那他能做得非常好。这里有很多细节，我们最近会彻底地进行讨论。

细雨社 www.xiyushe.org

在进行心理时间实验期间一定要记住，要以开放的心态，让意识充分地扩散并彻底地融入到虚空中。“失焦”才是进入同时性体验的关键。向外扩展以及向内的关注，要做到其大无外其小无内的地步，在寻求扩展的“结果和效果”之前，必须首先学会如何正确地扩展自己的意识。

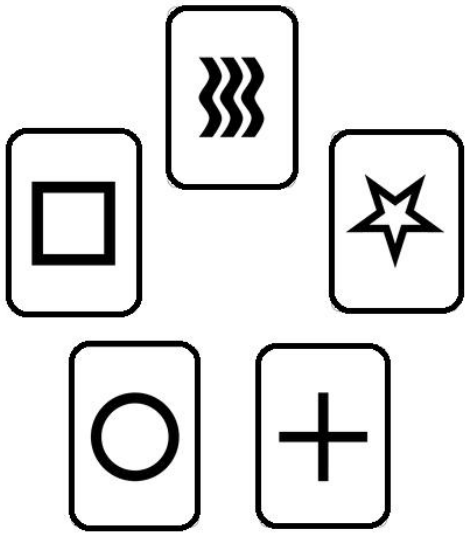
如果珍在写诗时以同样的方式进行无意识创作，那将会取得非凡的作品。你俩要暗示自己的潜意识：我能使用灵媒才能，然后有意识地忘记这自我暗示的暗示行为，因为觉得自己在假装其结果就肯定没结果。

开启特异功能的前提是你要容许自己开启那些能力，并真的确定地相信自己是有这些能力的。任何半信半疑的试探、任何装装样子的尝试，都必然不会有任何结果。

鲁柏的确是在让他自己变得更“自由”，但他每每总是狐疑、不断忧思，让其神智的发展步履蹒跚。我们会在课程中，慢慢地进一步开发他的才能。我们有这样的方案。

我不注重最终的结果。这过程在多个方面都必是有益的，并且它们能给予鲁柏更多的信心。这些效果将会发生在我们课程的基本框架内，我们必须为达成相互信赖而做出持续的努力。





（珍最近在对自己进行内在感官的练习。她把多张 ESP 几何图案卡片放入多个密封的信封，然后尝试隔着信封说出里边的卡片上的图案。）

梦境宇宙中做梦的自己和物质宇宙中清醒的自己间，在化学、电磁与灵性这三个层面上发生着真切的连接。多重平行自我间彼此交织在一起，在某一层面上的影响效果会真切地体现在其他层面上。如果你在

某人睡眠时对其发出明确的心理暗示，在睡眠状态中接受了暗示的人，在清醒后会不自觉地去执行。梦能够影响清醒时的行为，反之亦然——清醒时的人格做出的暗示，也可以被睡眠中的自己执行。

人格在睡梦中尝试低成本地解决个人当下的心理需求与迫切问题，在梦中获取的经验与体验，部分地决定着清醒状态时肉身我的生存策略。人们在梦中寻求与接收着人生难题的解决方案，尝试各种不同的办法解决当前的难题或回顾过往的心结。在睡梦中的行为，远比我们所知的更多地直接影响着肉体内的心理、电磁、生化、物理等客观环境。

醒时人格被角色我所屏蔽，很多才能不能被利用，于是这些才能被利用在梦境中。如果学会研究梦中的行为，会让清醒时的角色我意识到自我未曾觉知到的神智智慧与特异才能、发现未被利用过的天赋。

细雨社 www.xiyushe.org

人类展开对梦的研究，学会激发人格所有的才能是对自身发展最有利的选择。毫无疑问，全我的整体从某一点上看，就像是由各种不同的平行自我构成，在清醒和梦境状态以及在其它平行位面上运作着的每一个我，彼此形成复合体。

在客观上，每一节指骨不可否认地，都是相对独立的一个完整自我单位。但如果把目光从微观局限的聚焦点上开始提升，就可见到万物的关联与一体性。真相往往不在离自己最近的地方，不在细节的显微层面上，甚至不在肉眼可见的范围内。



还有一些我们至今还没有说到的层面。在那些人类无法意识到的层面中，包括着众多的实相资源与平行自我丰富的潜在才能。通常来说，自我在投胎前从电子矩阵的资源库中选择它感兴趣的题材与相应的角色肉体，展现对自己成长最为有利的实相元素。

然而，由于环境和其它的影响，角色我在许多情况下，几乎不肯接受这些对神魂成长有益的人生安排，更不愿让神魂展现它的才能；往往极力否定神魂的存在，阻碍人格的全面发展。人格不断地透过直觉为人生建言，可角色我对内我给出的信息，丢弃的比接收的更多，这就是为什么当鲁柏变得太自我本位时就会碰到麻烦的原因。

细雨社 www.xiyushe.org

很少有角色我知道，它可在允许更多的灵活性中受益不浅。它会因此变得更健康、更活跃、更长寿、更美丽、更宽容，所涉及的灵活性不会削弱角色，反而增加了它所不具有的优势。

多数人的角色我就像妻子防情妇那样地忧虑神魂抢占自己的地位，角色我对神魂的态度直接关系到人格在物质宇宙内的生存概念。生存在过度恐惧中的角色我，除非它觉得某些潜在才能可直接地裨益肉身，

否则它几乎不让神魂展示它本自具足的潜在能力。比如遥视、预知、瞬移、读心，这些都是角色我欠缺的能力，角色我深恐角色体验与获取到这些实际的能力，极力地否认这些非常助益人生的才能是可被展现的。

角色我为了蒙蔽自我，刻意地忽略内在神魂，寻找各种借口屏蔽内在自己对人生的引领。在太多的隔绝内外沟通后，角色我很快会遭遇困境，并会被迫意识到，屏蔽人格会激活次人格：如果不肯开放与人格的直接联系，身体与心灵就会开始生病，直到死亡。角色我它一直是在以一种非常有限的方面理解与考虑生存，把身体当成是自己的，不想“旁人”染指分毫。

细雨社 www.xiyushe.org

尽管角色我在激活次人格患病后会主动做出各种紧急的努力，但多数时候这些外求的努力是远远不够救命的。人格的枯萎不会被药品与手术刀治愈，角色的肉体最终会比宿命中规划好的归期提前许多时间死亡。一旦人格决定离开在物质宇宙中的生存，那人为的种种医疗手段对此无能为力。

人格持续存在于本伪装实相中，演绎某一角色只是为了能更好地充盈自己的潜在才能，让自身得到全面发展，即人格完形。人格渴望透过挑战自己的短板，经历一次次的挫折而积累经验智慧；而角色我渴望一切顺遂、富贵无恙、平稳安康、万事如意。所以角色我与内在神魂两者间一般都很难达成共识——前者一心想要摆脱八苦，后者却对种

种挫折甘之若饴。

如果角色我肯于放弃唯我独尊的思想，放弃二分心的认知，安然地与多重自我自然地合作，就能最大可能地获得自身发展，以最安全的方式度过一生。因为这样的发展，在身体以及在所有的其它方面，展现了其可能的最优方案。

坦白地说，从最小的细胞到人格都是极有条理的，不管是构成身体的意识能量微粒还是内在神魂，都因可观觉同时性而深知什么可做、什么不当行。只有头脑主导的角色我，是个睁眼瞎，不听劝还总张罗着带路。如果角色我肯无条件地臣服与合作，自我的整体完形能工作得更好、更有效、更快乐。

细雨社 www.xiyushe.org



在梦境的框架中研究自己的梦，着眼于探索自我没有觉知到的才能，是记梦与解梦的目的。你会发现这种做法是所有修炼法门中最简单高

效无误的，会非常有帮助。

神魂的才能为自己的人格之生存而工作着。约瑟，如果你的这个角色我不允许你的内在神魂们浮现而出，那它们就不能给予你你不具备的种种神奇力量。你可能不会认为你自己的艺术才能正在被用于特定的人格成长目的，然而，它们确实一直以非常实际的方式，在关注着你的生存，它们真的是你最主要的守护“天使”。之所以用它们这个复数形式来指代内在神魂，是因为在真正的同时性中，全我本身是一个复杂的一体性群落。

你们必须了解的一个极其重要的基础认知：

人格如果在其生命的历程中不能或没能秉持喜悦感、没有与没能获得足够的内在满足感、成就感、自豪感，以及潜在才能的发展感，它不但未能获得本有规划的蓬勃发展，还会因内我持续地被角色我质疑、排挤、打压、鄙视、拒绝、屏蔽而心灰意冷，最后对这角色与位面万念俱灰、黯然神伤、废然而返、败兴而归。神魂将拒绝再继续为维持肉身结构的稳定而供能，并有序或决然地从角色中撤离。

内我不会被角色我所贪婪的那些浮华名利儿女情长的爱恨不舍所愚弄。它有它自身很明确的人生蓝图与内在渴望，如果这一角色太让其失望，它会毅然决然地换个皮囊换个活法。

绚爵社 www.xiyushe.org



用于构建你们所谓清醒状态的电子矩阵与建构你们所谓梦境的能量与方式方法完全一样！只不过睡梦中的自己直接由人格出演，且在运用电子矩阵造梦的技巧上更自然熟练。人格运用这些能量、远比角色我更能领悟它的可用性，并在它的运作中，更加自由而没有损耗。所以能量的使用方式比清醒状态更加扩散，自我能力发挥得更淋漓尽致，当然自身存在的各种认知问题暴露出来的也能彻底全面。

人格在梦中不会被角色我的人生蓝图所束缚，但仍然会主要地关注在一个意识发展领域的方向上。只是它在一个比角色我更宽的范围展开对多重平行可能性的经历与觉知，其内容是同样地激烈，只是没有那种因线性逻辑导致的患得患失，不用考虑未来的后续，所以也没有心理负担。

在马上要睡着前，角色的头脑已经停摆、自我意识就要关闭前的最后一刻，立即给自己用确定无比的信念，用不可置疑肯定坚决的口气，为自己下达出健康的暗示，是异常有效的。在非线性的同时性时空矩阵中，上一秒自己经历过的片刻点中的那个肉身我，与下一秒里的那

个肉身我，没有必然的线性关联关系。就好像电视画面中上一个镜头里的那个人物与下一个镜头里的人物，是同一个人物，也全然不是同一个人物。至于是不是同一个人物，全由作为观察者的你来定义。

这是一个极佳的练习，操作起来没有任何难度；但想得到预期的效果真的很难，因为你们最难做到的就是相信自己的能力。

同样的道理，心心念念坚信不疑的期待也能帮助到你。明确的目标，不懈的努力，每个人生路口大大小小的抉择导向，都会让你一步步地更贴近自己的目标。在这种情况下，日思夜想的心理活动导向能够让人格接收到来自角色我的暗示，并在梦中为角色我提供引导，展现所谓的未来与隐秘的过去，还有其它平行我在演绎这一角色时经历过的记忆。

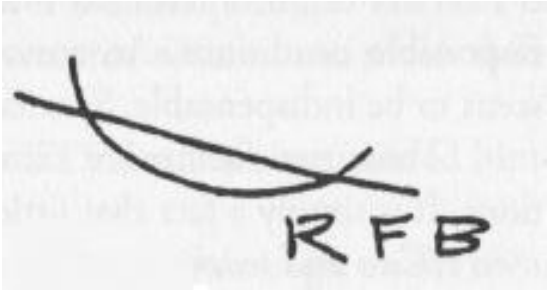
细雨社 www.xiyushe.org

如果你已经学会了记梦，那在解梦中会增加并激活你自己的期待。如你所知，期待本身不管指定的情景是否会发生，都非常有关系。在这些问题被述及之前，进一步的详细讨论将围绕这一点进行。



第 179 节 第一次信封测试：两个人格并肩合作

（课前我用黑色墨水在小片纸上画了一个符号。这我没告诉珍，我把卡片对折放在信封中，然后把它封装在另一个信封里，这样就不可能透过信封看到轮廓。我想在珍进入恍惚状态之前，把信封交给她，看看珍或赛斯能描述出多少这绝密的内容。



我在 8:57 课程开始前 3 分钟把信封交给珍。她有点紧张但同意了，不太确定赛斯是否会乐意这个信封超感测试。她坐下、闭上眼睛开始说话。她在摇椅中俯身向前，信封被紧握在她手中。）

细雨社 www.xiyushe.org

赛斯：

伊斯博士信中的态度让人失望，我没设置任何不合理或不可能的合作条件。但信任是相互的，是不可缺少的，并且必须是自愿自发的。这极其重要。没有这个前提就不会有什么收获。

我希望和伊斯博士再展开一次会面，透过坦率的对话，相互了解，我相信会对他有所帮助。如果不这样，合作将没有机会成功。

问题的核心是珍她自己缺乏信心。从长远看这不是我们的问题。我给博士的录音课，已经清楚地说明了我的态度，我的措辞确实有点直率。

但我不后悔也不想掩饰对他的失望。

坦率地说，我会在诚实的基础上展开全力合作，如果他能满足我的期望，我没提出不可能的条件。但他若没有主动了解多维知识的内在渴望、没有必要的基础信任和诚实坦诚的合作态度，那我不知道要怎么与其合作。从我的观点看，基于伪装感官的证据链，的确是没有必要的。或许从他的角度看来是绝对必要的。

我完全可以理解他们的思路，但作为超心理学的学者，我不明白为什么他执意纠结在这一问题上。特别是我强调并表达出愿意进行合作后，还如此推三阻四的。

我气恼的情绪反应是相当合理的。如果可能的话，我宁愿进行我们之间非正式的会晤，作为我们合作的预先准备。我并不坚持什么仪式，但我的确感觉一点友好的讨论看起来更符合情况。

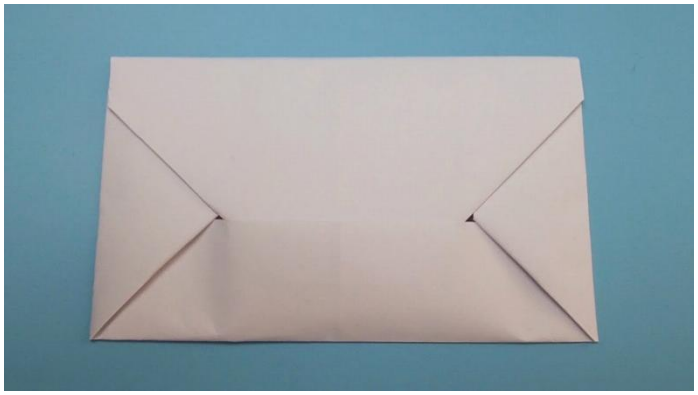
我很想知道伊斯博士现在心里到底是怎么想的，我希望能有个角度可以解决他的心结。我做这一切都是为了让珍可以放心，不要感到压力。这些所谓的专家是否认可你或我，对资料本身或对后世人如何理解资料其实毫无影响。

珍无需为学院派提出的测验感到烦恼，这不难解决。我认为如果伊斯博士肯多读些书，多了解一些资料的话，他会有一个友好的姿态对待我们。毫无疑问，整个事情对于珍似乎仍然陌生，她在适应成为公众

人物并应对公众质疑。这对她是新情况，在这种情况下，烦躁是可以理解的。

用绘画转移自己的注意力、抒发内在压力是一个很好的想法，这可把她的觉知转向其他事情上。我们会继续努力传输资料，我们与外部世界的关系当以私密的方式解决。

最近珍在为强化才能寻求知识，在梦中以及清醒中都是如此。高度专注灵性现象与写作著书，大量耗费心神，使她疲劳。这是暂时的，鲁柏在寻求新的能量储存方式来扩大肉身中的能量池。透过拓宽能量通道，我现在能更容易地通过他的潜意识与你们交流。



看一看，对于信封，我们能做些什么。

我可以感觉到，它包含有印刷用的纸条，内容是手写的，一行手写的资料，是蓝色或绿色还有白色。具有证件的性质，并且具有一些法律性质而非个人记录，那我相信这是属于你的，约瑟，而且在它属于你的同时具有法律的含义。

看来好像，它似乎包括了另一个人，一名男性的……

（另一次停顿，这次时间长一点。）

鲁柏一想起测验，心里就不安。这会影响观察的结果。还好他允许测验可以被展开，这说明她的态度在改进。

(9:43。珍觉知到正在讨论信封内隐藏的内容。她打开信封一看，对结果非常失望。而我很高兴。

赛斯根本就没有提到符号，只说了手写和打字用的信纸。赛斯没有说两层信封，珍解释说她知道包括了两层。很明显的是，单独的触摸就可以提供信封包含纸张的信息，如一些纸板或其他厚重的材料，或者金属。

我很困惑的是，为什么赛斯或珍，对于信封包含的证件、或类似的文件这么明确，她曾经认为这个信封肯定包含了证件。

细雨社 www.xiyushe.org

我们认为最有趣的是，珍根据“有意识思维的资讯”被证明是错误的。

要记得，赛斯-珍在提供最后一行信封有关信息之前，进行了停顿。我认为这个信息直接找到了原因。我可以说，当赛斯-珍传递最后一行前停了下来，我那时就感觉，发生了某种“内在的、受控制”的转换！

是赛斯，而不是珍应该对于最后一行资料负责任。对于这样的感觉没有客观的证据，但是我感觉到了。当珍送达这个资料的时候，我当然知道这是不正确的！

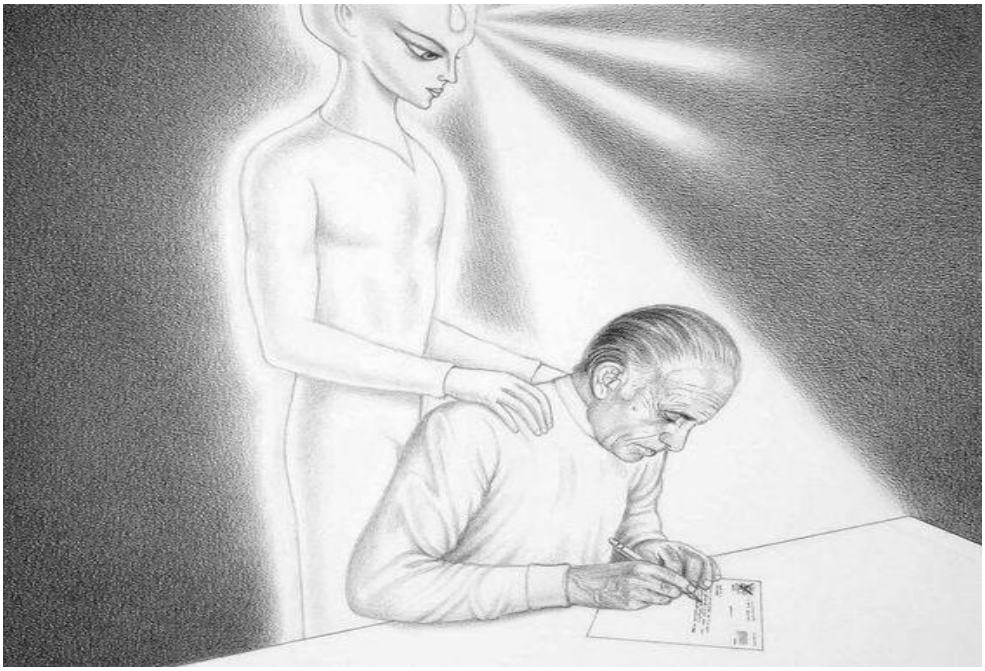
珍说，赛斯本人对于信封内容包含另一个男性的信息非常明确。在她说话的时候，她自己认为所包括的是女性；但赛斯，她说，不让她说包括的是女性。这样看来，在珍提供上述资料时，同时利用了几个不同阶层的觉知！

赛斯：

有几个地方我想说一下：

我们这里做的是一些非常不寻常的事情，可以说，我们这里正试图让两个人格肩并肩地存在。鲁柏并不处在深度恍惚状态。我没有取代他的自有人格。在课程里，他允许我与他自己同时存在。

一开始的时候，更深层的恍惚状态，会允许我们对于这种测验得到较少的扭曲结果，但我们的结果会得到改进。并且，这样的实验结果，会在操作过程中看到对于两个人格，鲁柏的和我自己的各个层面所提供的帮助。



通过这样的练习，鲁柏会学习得很快。必须记住，这对于他是新内容。偶尔的情况下，他必须在我的通讯和他自己的想法之间做出区别。这种练习将会非常有益，尽管他并没有非常有意识地认为，这会建立他

的信心。

（“在他说话期间，你觉知到了他说的是扭曲的信息吗？）

在一个阶层上，是的。

任何练习在初始阶段都会犯错，这没关系，我主要关心的是让你们认可并发展自己的才能。不要怕有扭曲，透过观察这些扭曲，珍可以在“我的通讯”和“他自己的想法”间学习如何进行区分。

练习作为多维意识信息的管道，在这方面初期有困难，这非常自然。要是他预先不知道有测验计划，就不会发生头脑意识的干预扭曲。重复这样的实验是有益的，并且，会增加他允许让资讯不扭曲就无意识顺口说出的才能。

细雨社 www.xiyushe.org

即便现阶段的练习多数会失败，你们也是可以从中获益的。我们在尝试开发鲁柏的才能。总之，它们还没有被完全开发。我的兴趣是激发才能的发展，能通过鲁柏与你们通讯这一事实，就自然地证明了我们的成果。在某种程度上我确实依赖于鲁柏，训练他、并且透过这些实验帮助他是我的责任。

我唯一担心的是他不要被不自信或小挫折吓跑了。不过，我相信，我们的基础已经足够坚实，所以我们可以在这些方向上安全地继续。这只是一个开始，约瑟，你的想法，基本上是好的。我们需要帮助珍建立信心，消除不安。或许我们以后，在某种方式上，建立某种情绪的

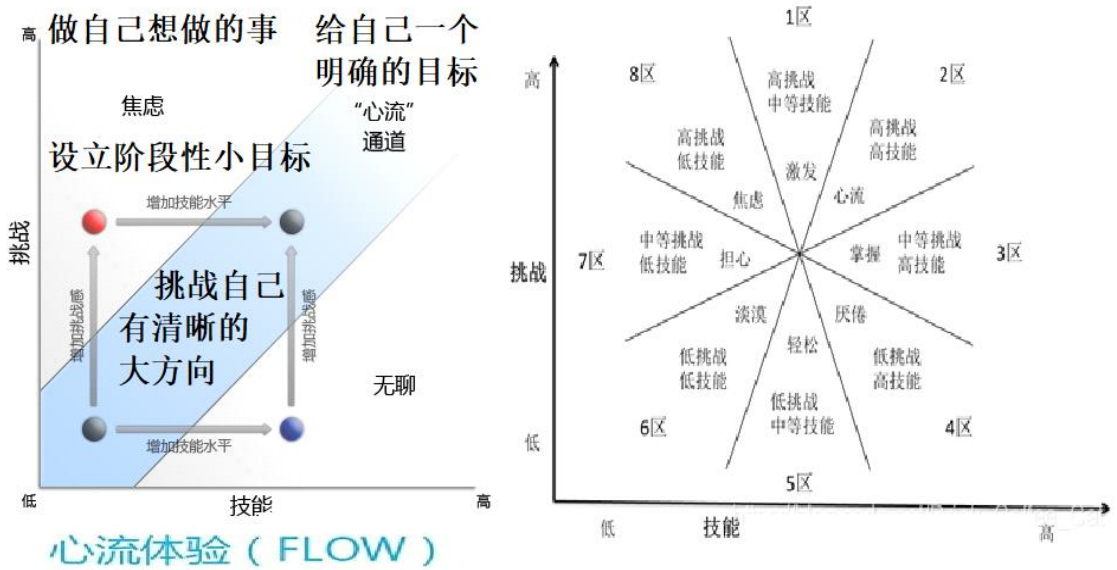
动力，因为这将有利于成功。



我的第二个想法是讲几点意见：

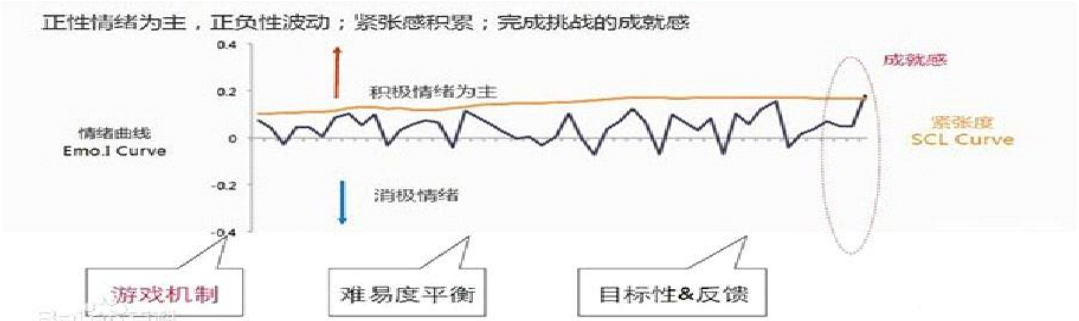
伊斯博士的会面将树立珍的信心，因为她感觉自己知道在和谁打交道。珍需要从博士那里感到友好的态度，她渴望被官方的专家认可与肯定。其实这对我们并不是绝对必要的，但会让珍更安心更有信心。珍的情绪反应对我们的工作有很大的影响力，如果她感觉正在做感兴趣的事，她就能最好地发挥出主动性。

本次透视信封失败的原因，总而言之，要考虑到珍事先已知要测试，结果开始惶恐紧张。如果珍没有提前知道进行测验的话，或者这样的测验每天进行，她已变得司空见惯，她就不会如此紧张警觉地时刻觉察着。她无法让自己进入空明无思的心流状态，也就无法让内我无阻碍地发言。当然我们以后一定会做得更好。



心流体验（FLOW）

定义：非常专注，非常有动力的全身投入，并非常享受的精神状态



游戏机制　难易度平衡　目标性&反馈

细雨社 www.xiyushe.org

第 180 节 人格没有限制 自我没有边界

（珍一直在复习前面的赛斯资料。由于赛斯曾经劝告她，在心理时间实验中不要冒进，不可超越她可把控的认知范围，进行得太过会导致迷失。她这几天一直在改进。如今，她达到了良好的状态。

上次的信封测验，效果不好，珍太在意、太紧张；这次我在双层信封里放了年前我们在约克海滨拍摄的黑白照片。

珍和我在那漂流木酒吧的舞池，曾看到了我们的其他平行自我。这发生在课程开始前的几个月。

为了不让珍的角色我添乱，我特意不让她知道我准备了测试信封，虽然她肯定知道会进行测验。）

赛斯：

细雨社 www.xiyushe.org

鲁柏完成了他的书，需要放松。创作的疲惫感会在几天内被愉快冲淡。想些其它的事，天真快乐地关心自己，可提高恢复速度。用绘画的方式放松自己、表达情绪与自我感触是很好的解压方式，他的灵性活力会因此被恢复和更新。

这本书肯定会取得成功，这是剧情中的必然，因此也会获得财务收益上的成功。这将代表着他开始进入了一个因贡献而获利的良性循环。这只是成功的开始。只要你在做自己真正渴望的、感兴趣的事，那心流就会滋养你的生命，带来能量、健康与财富。

他从画廊转向写作这一领域，绝非必然也非偶然。人生中充满了选择

与抉择，在正途与歧途间，人格与角色我展开博弈，珍被自己人格最核心的渴望吸引，并不计得失地选择了跟随热忱而行动。她可以在这个领域内利用他成熟的才能做出巨大的贡献。由于这强烈的意识聚焦，巨大的能量会显化成财富上的成功。如果你在竭力地利益这个世道，天地也就会尽力护你周全安稳。

在三个月内这本新书会被大众广泛接受，之后保证会有另一本书被你写出来。在那之后的很短的时间内，会有人来找你主动签约。这些你们尚未经历的所谓未来都已发生、都会发生。

约瑟，你的才能处于高位，会继续提升到另一个高度。这对整个人格都很有利。这成长的过程你需要时间去适应它。

细雨社 www.xiyushe.org

你没有给我的测验吗？

（我从书架上拿出信封，跨过小桌，把信封放在珍腿上。她闭着眼睛，没看也没碰触信封。）

你们需要努力地训练，如何在梦中获取与接受超视力的梦境，并成功地把信息完整地记住并导出。这有一定难度，但无论如何你应该学会如何更好地处理睡眠状态，以便成功获取到跨维度信息。超视力的梦包括看见平行自我、多维全我、跨空间全视、看见未来与过往累世。

当我们单独地应对各种梦境条件、梦境治疗以及梦境的分类时，将会全身心地投入。你会发现这些资料非常有趣。

我们还没有说到梦境的材料、或组织、或组成，也没有讨论到人格利用能量构建他自己的梦、并投射它们的实际方法。所有这些问题都将会被彻底进行讨论。

（珍没有看也没有碰触信封。）

现在，看看我们的小测验，以及对于我们的朋友鲁柏，能够做些什么。

信封里面是厚的纸、或轻的纸板。我感知到了色彩，也许是橙色、黄色；但作为一个橙黄色的色彩，我得到了阳光明媚的印象。我也有黑色的印象。两个人。数字 4、6，或许是年龄和日期，以及一个边框。我认为现在是一个花儿的边界，并且有两个人，一名男性，一名女性，以及 J. B.。我也认为是一座小山。

细雨社 www.xiyushe.org

（珍说，当赛斯开始说话，她试图尽可能让自己不要思想干预。她隐隐感觉赛斯处在前台，她在后台。在提供资料的时间并没有感到角色我的紧张。在描述资讯期间，珍感觉到了仿佛记忆回顾般的心理幻觉，看到一张具有边框的方型照片。

罗的旁白：

这照片的基调是阳光明媚的橙黄色，白天拍摄有点儿曝光过度，照片是黑白的。照片上有海洋和凸出的岩石，珍坐在上边，当然我是摄影者。J. B. 是珍的简称。）

我很高兴鲁柏是如此高兴。

如果我能够让他满意的话，那么我们的确就能够让任何人满意，因为

他的不自信太固执了。看来他从上节课学习了不少。你可以看到，这比我们第一次测验时，减少了许多的扭曲。我可以更好地透过来，这允许他学到更多，在课程中我们俩的意识同时并存。

目前我们所能做的还有一些限制，大部分限制是存在于鲁柏的这一部分的人类认知局限性，而不是我这一边。一旦他真的下定决心、愿意学习，放弃人类的认知成见，他的进步会很快。

这些非正式的测验是树立他自己信心的最好方法。而他的自信心对我们是绝对必要的。我们最好多做这样的练习，在你们感到安全且熟悉的场域内，这为日后有见证人参与的测试提供心理自信的基础。在公开场合在他紧张时，我担心他会在不知不觉中扭曲了我传递的资料。

细雨社 www.xiyushe.org

随着他在很短的时间内建立起自信心，我们将不再会有困难。我相信，他将能够参与公开测验，那时，你们的朋友会带着目标参加。但他不应该被提前预报。重要的是，至少在一段期间内，这样的事情是自发的。当他感觉到是在进行测验，除非他的自信心在增强，否则不会做得很好——我们将会看到是这样。

通过这项活动我们会学到很多东西，因为他们本身就会提供教训。并且，就像你们所称为的那样，是超感官感受、接收和解释的精确例子。

你们将会发现人格扮演的相关角色扮演着重要的地位。



这种练习将展示人格是如何透过角色我来处理资讯的。在资讯转化为语言文字时会经历必然的表达性扭曲与理解性扭曲。

你们的科学家想要跨维度的证据，我们会提供。试验的实践过程会表现出人类的人格是如何操控内在感受的具体操作步骤。

我们的关键是帮助珍树立起足够的自信心，只有她坚信自己能做到时，她的头脑才不会因警觉而出来扭曲资料的透过。我给出的资料从来就没有真正的问题，他在轻微的恍惚状态时，信息的传递变得相当复杂操控。

我们跨维度合作必须基于相互的信任、全然开放的允许，允许我的信息与感知力透过来。你们的科学家在寻求着真理，但可惜几乎没有人涉及到这类研究。

最容易达成的超视力感知就是超视力梦，但想要记住梦中完整的暗示需要长期的练习。我们会为你们安排这类的课程与体验，运用超视力

肯定会帮助你们补充多维客观知识。人类人格没有被设定任何感知多维的限制，但你们的头脑故有科学逻辑对此需要移除不必要的理性屏蔽。

如果角色我不接受某些当代理念的限制，那它的发展与成长过程就不会有任何限制。自我理念的边际依据自由意识创建自己的实相，除了这些自己任意创造并保持的边界之外，没有什么牢笼边界。人类文明被唯物主义的片面性认知和扭曲后的宗教所蒙蔽，除了自我愚昧的面纱之外，没有真正的阻碍在隔绝人类文明的发展。

你们现在看不见的、无法通过的、感受到的面纱，是你们自蒙双眼后的结果，是傲慢外求外寻的结果。那看起来的虚空，你们叫太空，只因为你们的科学家用伪装外在感官和伪装层的仪器无法感受到跨维度的更多实相。之所以感受不到感知不了，是因为这些所谓的专家害怕感受那些自我无法理解的东西，那会颠覆他们的知识结构和权威地位，甚至让迂腐扭曲后的宗教彻底垮塌。

细雨社 www.xiyushe.org

人类文明进步需要更多的知识、更大的潜力和更广的范围。居住在这个电子矩阵构建出的物质宇宙之内，也的确能够感受、并且领悟其它平行多维实相。人格所演绎的这个角色我是全我的一部分，就其本身而论，它可以随时与全我分享全然的多维实相。这个人格能够同时居住、也的确居住在许多相互套叠且平行存在的世界当中。

这种充满探讨欲的自我意识，可利用直觉透过潜意识去访问意识信息，

透过链接意识万维网搜索全然的宏意识信息库，让自己与无漏智慧融为一体，出没于或大或小的空间，了解比微不足道更细微的知见、比宇宙星系更宏大的现实。人类人格的力量和才能，以最实用的方式，可以被视作为无量且本自具足。

非常有用的是，现在，鲁柏能够确定地区分我们的两个意识的不同之处；或者说至少他正在学习这样做。

这在其他方面也将会很有帮助。这个练习很快就会展示出优异的结果。他简单地就会知道哪个通道是哪一个，因此他可以改变频率，可以这么说，成为一个可靠的行家。这对于你是一次最有觉悟的课程，我们已经取得了在这里没有展示的成果。我自己以这种方式运作良好。在许多情况下，可以从任何一方接收资料，可以把心电感应包括在其它测验中。我，因为我自己的原因和特点，通常超视力获取这些信息；关于以这种信息被接收并且被翻译的方式，有很多内容要说，这也非常重要。

细雨社 www.xiyushe.org



第 181 节 愚昧限制了自我的潜力

赛斯：

人类的确具有可谓无限的潜能，角色我只掠过了实相和经历的最表面。

角色我的职责是利用肉体与其内外的环境进行互动。这不是神魂与生俱来的品性。角色我必然地必须关注于肉身的实相范围之内。尽管如此，它完全具有比人们允许它感受的更多的感受才能。

但很明显的是，你们被当代的认知所束缚，是迷信限制了自我的潜力，让人恐惧超能力，愚昧地认为那不科学、不唯物、不被神父认可，因此，在一定程度上，在你们的集体实相中，限制了它在物质宇宙内的有效性。

绚爾社 www.xiyushe.org

在许多情况下，角色我本身不能直接经历一定的直觉和心理经历，但能够觉知到那些意识信息，在脑海中闪过那念头与画面。当角色我被训练得过于僵化时，它强制自我只在意理性逻辑思维，限制对其它平行实相的觉知能力。结果就是，自我将不理睬接受直觉的信息流，只因为直觉给出的建议与预见，不符合角色我当前所见的实相框架与所学过的理论知识。



角色我自认为的责任就是面对当前对生存构成威胁的未知。因此它常发起毫无必要的战斗，好凸显出自身存在感与价值感。

内我想把对直觉的理解，带到角色我可解释的那一点上。因此希望在梦里展现给角色我看某些经历。角色我本身并不具备主动积极探究非本位面实相的才能。如果能把角色我训练得足够通透、开放、机敏、聪慧，那么，它是可以直接接受来自潜意识、以及全我宏意识更广大视域知识与觉知的。

角色我，通常觉得必须脚踏实地地活着，它畏惧脱离熟悉且可控的伪装层基本原理，不愿让自身裸露在一个不熟悉的环境中，而那环境又超出了“正常”肉体生存的伪装实相之基本特性。角色我不相信梦中的经历，更不知那对人格的整体平衡至关重要。

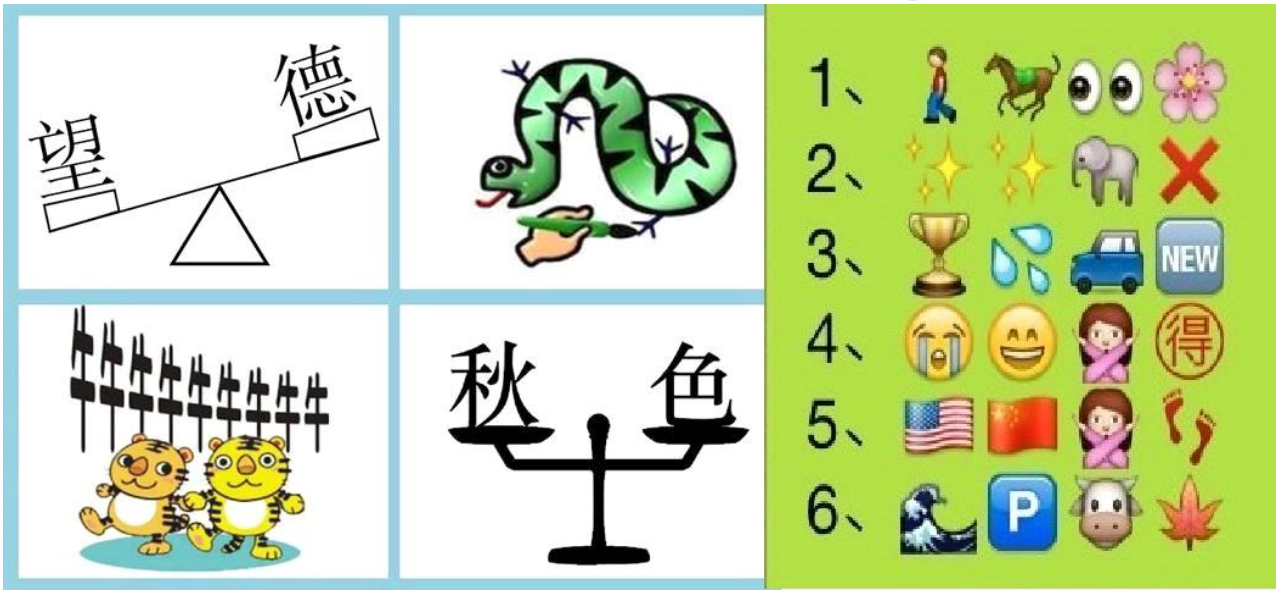
角色我只关心肉体实相，这一信念坚若磐石，它从中实现其才能、能

量、地位和生存的理由。这种情况提供了必要的平衡和必要的控制，并在它必须生存的环境中导致了坚定的锚地。

你之所以必须要能够回想起梦境的主要理由是因为，那是人格所能为你展现出的最没有扭曲的意识信息，而且那些信息往往对自身神魂与全我发展至关重要。

对于梦的记忆，角色我看不到任何理由，并会在一般原则上试图抑制它们被关注与想起。然而，再说一遍，角色我通过这极佳的平衡以及这精细的控制，将会接受来源于梦境状态的知识，就像一个人可能会收到一封来自遥远土地的信，那文字与语法或许你很陌生，寄信人也神秘未知，或者这信息会把你吓到，但信中的内容往往极具价值。

细雨社 www.xiyushe.org



记梦的练习，让梦中的体验与信息可被你带给自我。而解梦的练习，可让你尝试着了解那些匪夷所思的“域外实相”。解梦是门大学问，让角色我能够理解人格在表达什么不是件容易的事，因为两者的表达方式全然不同。想要能够理解梦里展现出的资源，以至于为了自身的

利益可以巧妙地利用这些资源，需要长期的反复练习，以各种视角确定梦境的表达方式，直到你非常好地了解了它的语言习惯。

我想为你提供更多的资料，以便进一步填充涉及梦境实相课程的轮廓。我们将针对梦境世界所涉及的特点，并尝试着把它隔离出来，作为一个单独的实相，只是为了检验的目的，进行一般性的研究。然后，我们将它联系到肉体实相，利用类似和不同点来仔细考虑。当你透过对梦的觉知与理解，了解到了梦是如何被人格与全我编导显化时，你也就可以更多地了解其平行实相、这角色的人生是如何被内在电子层编辑显化出来的了。因为生成两者的都是同一电子矩阵体系。

理解了这些后，我们将可以理解人格是如何进入到角色所谓的清醒和所谓的睡眠之间的。你会发现这些清醒或睡眠中的经历不仅反映了人格的初心目的，也体现出了它的最终目标，这些关键信息有时会在梦中通过做梦的形式展现给角色我看。

细雨社 www.xiyushe.org

一般地，人们都从负面角度来考虑梦境状态，并且会不适宜地与清醒的实相进行比较。无知的人们过度强调清醒状态下的知见，而对梦境状态下的启迪心不在焉。

然而，我们真的必须要对这些在梦境环境中展示出来的意识面向、以及在肉体环境中缺席的意识方面进行考虑。对人类人格的研究，要是不考虑梦境实相、不知其重要性，就不可能真的、彻底的了知真相。

我们最终会讨论如何在睡眠时，在人格的帮助下，实现有意识的种种目标方法。我希望所有这些资料将会得到你们自己所进行的具体实验支持。

人们在睡眠当中花费数个小时，一个人的半生都在睡梦中度过，而你们对自己一半的生命经历几乎无知，多么遗憾啊。你们真的并没有意识到，人格在其间是有多辛苦地在工作着，可惜角色我对此浑然不知。

我们希望把这一点搞清楚。我们希望让你自己了解在行为当中的你自己。

我们这个阶段的努力会令你在其范围内颠覆你们很多故有的认知，打破你们因宗教与所谓科学造就的迷信和无知。

绚爛雅 www.xlyushe.org

再说一遍，你不会后悔在睡眠中度过的时间，因为你将会发现它们是如何富有成效，你将会意识到它们是如何把你全部的经历编织组成了挂毯。就像我以前说过的那样，我们也会面对在梦境环境中出现的空间、时间、距离的性质。并且我们在这方面的一些实验将会非常具有启发性。

角色我它能够从梦给予它的信息中获益，甚至角色我的影子会在适当的时候被人格牵引着，穿越“陌生的土地”，在某个小地方感觉到“家”的温暖。



细雨社 www.xiyushe.org

第 182 节 闲聊：文明的人类不应该互相杀戮

比尔和蓓出人意料地拜访了我们。我们四个人决定尝试体验集体通灵。1965 年 8 月 20 日我们有过一次不太成功的尝试；当时一个自称“加拉格尔”的女性存有与我们对话。这个存有给出的细节有很多明显的矛盾点，我们推断信息流可能在转译中被扭曲篡改了。

今晚我们四人手拉手围坐在小茶几旁边。不远处的另一个桌子上点着一支蜡烛。珍询问是否有“谁”在场。我不想无意间把赛斯招来。

赛斯还是透了过来，珍开始睁眼说话。她抽着烟看着我们，眼睛很黑。赛斯精力充沛，声音偏强。

细雨社 www.xiyushe.org

蓓和比尔他俩在补习早期课中的资料，这对他俩的神智发展是极有裨益的。赛斯通常称呼比尔为“友善的或爱打听的耶稣信徒”，称呼蓓为“猫情人”。

当比尔知道自己多年无法治愈的胃溃疡是自己认同自己有病这一信念导致的，在学习了肉体建设的资料后，他的溃疡已经开始无药自愈。

赛斯对于一切有生命的东西为了维持我们的宇宙所进行的合作，以及对文明的人类所进行的杀害是何等错误，说了很多。整个课程有个别零零碎碎的新颖信息。大致的意思是，虽然赛斯与珍和我的接触，是他第一次在我们层面进行教育的合作，他也与其它层面的其他类人族类在接触。

赛斯说，这些其他族类，也像我们一样有自己的错误。然而他们的问题不是彼此杀戮更不是战争。只有发展物理文明的物种会选择在物理层面上相互抹杀。

说到物理效果，赛斯说，他能够把我们围坐的小茶几在鲁柏的帮助下悬浮起来。但鲁柏仍需要进一步开发自己的才能。

突然，蜡烛火焰显著地冲高到至少两倍于以前的高度。亮度的增加相当明显，引得我们都看着蜡烛。然后赛斯说是他让火焰增大的。在他继续说话期间，蜡烛持续亮了几分钟，然后偃旗息鼓。

赛斯对着“罗”说，你的季节性花粉过敏症，已经相当地严重。



你的季节性花粉敏感症，起源于三岁时 1922 年的一件事情。那时你随父母到加利福尼亚旅游。来到密西西比河西边，在一个牧场和父母一起站在一座小山旁，那天刮着风。你的父母一如既往地在大声争吵。父亲威胁说要离婚，留下你和妈妈与弟弟。

你的父亲有过花粉症。他自从不再任由母亲跋扈后，他的花粉症就自

愈消失了，但你却从那之后，习得了父亲的花粉症，你错误地把它当做是一种有力量的信号模仿着，因为你也渴望能对抗你那强悍的母亲。你觉得自己的父亲很男人，因为他威胁要离开这凶悍的女人，这必须要非常强大的内心力量。这对幼年的你来说是无法想象的。

这疾病在你的家庭成员之间相互传递，彼此模仿，看似是家族遗传性疾病。其实这类看似家族性的疾病，其根源多数是与家族内部彼此模仿的行为模式和相同的心理动机有关。

赛斯继续说：这样的事经常发生。人们出于对群体内有力量之人的敬畏与讨好，会不自觉地下意识去模仿榜样的神态和言行举止。你与你的兄弟们敬仰于敢于反抗母亲的父亲，由此父亲的花粉症，被你们习得。而你的父亲在释放出对你母亲强烈的反抗后，他体内被压抑多年的日常伤害性刺激得以释放，其过激性反应导致的高度敏感得以自愈。

细雨社 www.xiyushe.org

过敏本身是一种自我矛盾的症状，自身的抗体在疯狂地攻击自体，这种攻击是由自我压抑导致的，心神紧绷，是喜欢用隐忍的办法冷处理问题的人常见的一种疾病。

赛斯说，佛教的原教义是贴近过真相的，他们找到了如何运用星体投射达到出体的目的，好访问其它平行的显像位面。西藏的僧侣曾一度严格遵循着他们的宗教，但后来对财富的贪婪，让宗教变性成导致农民阶层悲惨生活的政治集团，在很大程度上让当地人生存在没有希望的现实生活中。这是不对的。



赛斯说，僧侣们运用着我们大家都具备的灵性能量；但他们并没有把它用作在更伟大的目标上，他们的行为与信念都很肤浅。

细雨社 www.xiyushe.org

蓓询问赛斯自己最近做的一个梦，梦中看到一个数字 4/2。

赛斯把这些数字命名为 4 和 2；说 4 代表着 4 月份，2 代表着这个月的那一天。然而，他并没有说这是什么意思。

比尔的母亲，也像珍的母亲一样是关节炎患者。这两个女人都很“强势”、非常好斗，且黑白分明，到处喜欢讲理，但只说自己的道理，强迫他人遵从自己认为对的事情。这样的性格导致社会中的人际关系很糟，家庭中也是永无宁日。

这样的角色我，导致其女性载具发育出肿大膨胀的关节、自我扭曲的肌肉，自发性炎症持续弥漫全身，导致必须减少自身的移动性。这是

人格渴望自限角色我的活动领域，避免过度伤害比尔的父亲和孩子们。她们自感内心中有越来越不可控的愤怒和攻击性在成长与累积。

赛斯说，珍也能感受与理解这样的资料，这里可以联想到她自己的母亲，也有不可治愈的关节炎。这就是和自己与他人持续较劲导致的结果，这样的品性会在母女间相互习得成为遗传性疾病的诱因。

比尔的母亲非常喜欢花，且陶醉于与数字有关的领域、偏好蓝颜色。

（珍对比尔的妈妈一无所知，比尔在课后透露，他母亲是一个会计，母亲是穿着最喜欢的蓝色连衣裙下葬的，这让比尔的父亲一度非常在意；比尔的母亲在衣柜里确实有很多蓝色的衣服。）

比尔问，为什么自己无论什么时候和父亲在一起，过不了几分钟就会开始争吵？

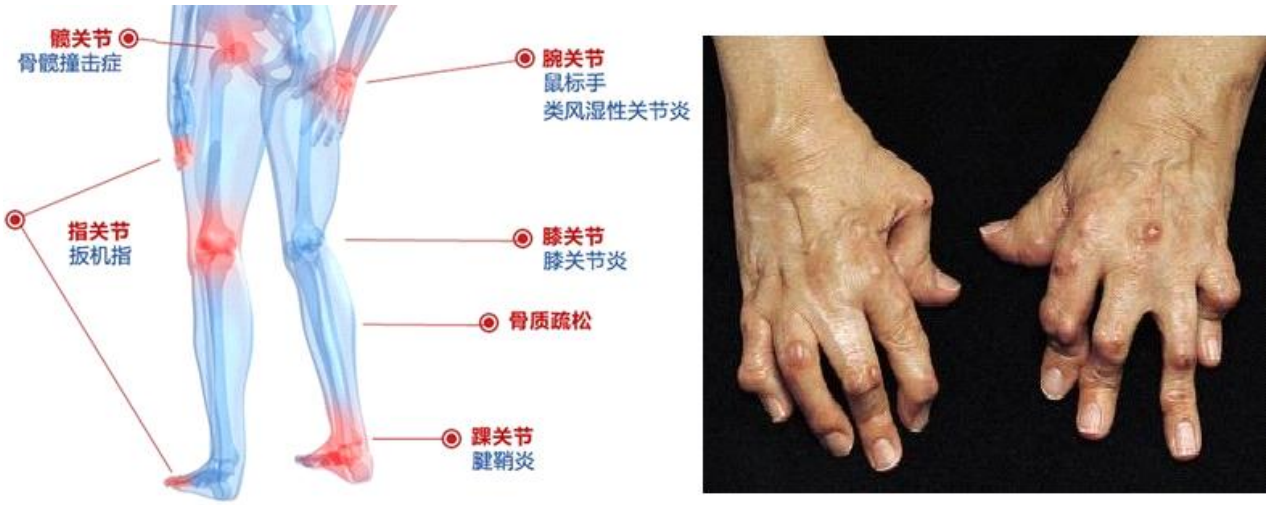
赛斯告诉比尔说：在你的潜意识中，你在为母亲谴责自己的父亲。此外，当比尔是一个小孩子的时候，无意中遭遇到父母之间的性接触，他的记忆中母亲在床上呻吟，比尔把这理解成了父亲在伤害母亲。同时每个男孩在成长为男人的过程中都要战胜自己心中的父辈，一个群体里只能有一个头领雄性。家庭中男性的竞争关系是培养男孩子成长为男人所必须的。

后来，当他的母亲因关节炎多年行动困难时，比尔在潜意识中把母亲的病痛与早年被自己看见的呻吟事件联系起来，并为母亲的病而心中

愤恨指责着父亲。

实际上，比尔的母亲多年来一直试图把自己的病投射给其他家庭成员，她用压迫式的态度，经常指责丈夫与孩子们，并把一惯的臭脾气推脱给疾病造成的烦闷。这在她这里包括了罪责的情感。如果家人谁认同了她，或与她频繁争执互动，那也就会不自觉地共鸣了她的疾病。

赛斯告诉比尔，他母亲的性格非常接近他的伯母。他父亲与伯伯都对主动且强势有主见的女人在婚前很感兴趣。比尔的母亲以前曾经在中国有过一次人生。比尔的家人被纠缠于非常复杂的灵性关系上。



赛斯再次说到珍的母亲和比尔的母亲之间有着很类似的问题。

珍的前夫“沃尔特•泽”也曾经在先前的生命中有残疾，那时他扮演一名女性。鲁柏在那次与其配戏时做了对她有所亏欠的事，因此始终良知难安，此生嫁给他三年以补足内心的愧疚。鲁柏所演绎的珍，曾为补偿这一过往的心结，在早年间特意被此生的他所吸引，形成爱慕。因为选择嫁给了他，没能留在自己生病母亲的身边。这个“沃尔特•泽”

在先前的生命中，是因事故而成为残废的。这与那一世的鲁柏有关。

珍在和你约瑟扮演的“罗”相遇前经历首段婚姻感情是必要的，并且她很不寻常地平复了内心中的愧疚，并果断离开了那婚姻，没有形成后续不必要的麻烦。这段注定失败的感情必须在你俩的婚姻前首先被完成。

赛斯告诉比尔，在 1946 年的夏天有个周日，对他的潜意识曾非常重要。

比尔的父亲威廉，以及一个被比尔看作非常有权威的老人，他有棕色头发。他俩各自对比尔的人生走向当时有全然不同的指导意见。从那以后，比尔开始不能与父亲和睦相处，比尔并没有遵从父亲的建议（不久前从海军退役了出来）。因此走上了完全不同的人生轨道。

比尔告诉赛斯，他认为，从整体上看，自从他和蓓 1965 年 5 月 30 日参加第 158 节课以来，他的溃疡明显好转。赛斯告诉比尔，溃疡是一种自我信念的产物，当你真的不再需要它时，它就会自行消失。

珍的前夫“沃尔特•泽”只是一个心理不健全的某人格片段。因为他的人格在经历了过去一世的残疾后，怀恨在心，耿耿于怀下，试图拖慢减缓鲁柏所扮演的珍在这一生的发展速度，好对等平复他内在感受到的记恨。“沃尔特”透过珍离开他再婚的教训，已经学到了很多东西，

并且现在做得很好。



有些成长必须透过伤痛后的反思才能达成，一路顺遂的人不觉得自己需要对当前的行为模式进行反思或做出更正与必要的调整。某些持续了多年的故有格局被彻底打破时，被迫走出故有舒适圈的人，在挫折感的痛苦中，有可能展开对自己人生的深刻反思。在反思的过程中，一些人会把自己的“不幸”归罪他人，另一些人则会在返观内照下，察觉到自己的不足。前者因此会心怀嗔恨满心憎恶，后者会心怀愧疚满心悔悟。

细雨社 www.xiyushe.org

赛斯说，与此同时，他很遗憾被卷入到在我们这个层面上的另一组降神聚会中。他非常严厉地斥责这些发动与参与那“愚蠢”聚会的人。赛斯说他不是一个“瓶子精灵”，不会为那些愚蠢的好奇者在他们的地板中间显形。

赛斯说我们每个人利用自己的粒子显化出原子和分子，进而创造出供自己互动的世界。每个原子和分子都具有“意识”，是意识能量微粒的聚合物。我们在缔造自己的实相时就好像在空间中安置所见的物体，

而心电感应负责协调一切所见的合理性。

8 月 20 日我们和加拉格一家坐在一起时，曾经扭曲了我们接收到的意识资料。当时实际发生的情况是，珍的姥姥试图透过来说话，她在 1936 年的一场车祸中丧生。但珍实际在召唤比尔过世的母亲来说两句。

在仪式中珍把存有的“命名"说成了"加拉格尔"，这导致错误的意识连接。

赛斯告诉珍，她对“碎麦片儿”事件的相关记忆，蕴含着更多的隐情，将来会告诉她到底当时发生了什么事。此外，珍把自家邻居拐角的食品杂货店，与比尔邻居位于街区中间的那家杂货店搞混了。赛斯说，珍已经从比尔那里心电感应到了足够多的信息。比尔确实一直在心里对经营杂货店的这个邻居很尊重。

细雨社 www.xiyushe.org

比尔的母亲在他的父亲身上施加了令父亲潜意识中反感的“情感牵引力”。她的病不只是这一生性格扭曲的结果，也和过去生命中未能化解的认知卡顿有关。

比尔和蓓同意赛斯关于他父母的详尽描述，那确实是他们心理上的问题。

关于比尔在潜意识中对他父亲的情感，这资料让比尔自己很吃惊。有一个时刻，赛斯要求比尔，在珍大段地讲述与回答问题时，不要总是

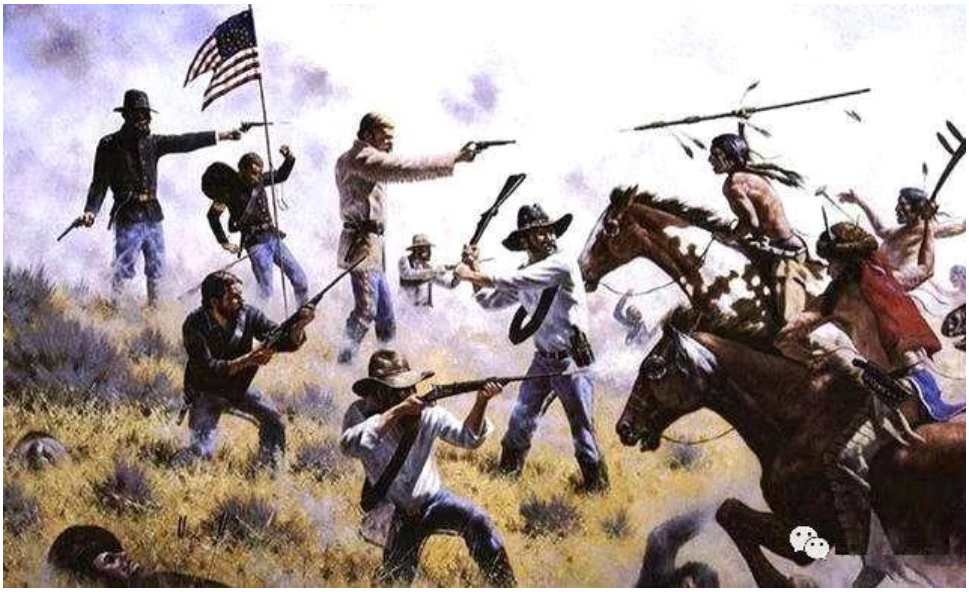
太多话。过分的打断与互动会导致鲁柏的肉身珍头脑重新开始活跃，那将会导致头脑有意识地滤过资料并做出自己的解释，而这将可能形成没必要的信息扭曲。

赛斯还要求比尔不要告诉我们，关于他的家庭关系更多的事情。这样赛斯借珍之口说出的内容会更可信，以便比尔可以进行真实性比对。比如珍全然不知他父亲的名字、他母亲对蓝色衣服的偏好和会计的工作。

这样的资料可以让珍对自己更有信心，知道自己所说的信息不是自己“脑子”里的意撰胡诌。

细雨社 www.xiyushe.org

赛斯说，文明的人类不应该进行相互的杀害，杀害的整体理念从一开始就是荒谬的，一个“死亡”的敌人，远远比一个活着的敌对者更具伤害性。彼此荼毒只是因为你们对所有意识都是源自一个统一的存在一无所知。不可把杀害他人的肉身本身当作熄灭它在其它层面的手段。并且，当你们认为在这伪装层中绞杀某人就是终结其显化的时候，这种观念其实是错误的。因为你们每个人只活在自己的实相里，而所有历史剧中的人物，随角色的进入一次次地被重置激活。



到目前为止，人类的行为已经趋向于毁灭，而不是生存。这赛斯重复了几次。

对于文明的人类，杀戮是不对的。野生动物间的食物链也造成杀害，但被杀者是自然再组合环节中的一部分，含有意识的粒子从一个有机体转移到另一个当中，如此循环，这其中没有真正的死亡可言。不存在维持自然平衡的间隔。

人类进行彼此伤害的时候，他剥去的是他自己创造的一部分。就好像你用右手砍掉左手、用牙齿咀嚼舌头。当人类文明能觉知到这一点、并真的知道死亡不是终结，而是一种存在形式的改变时，你们将会停止彼此杀戮。

关于物质性世界的个体建设即个人实相，每一个人物角色自身都有一套属于自己的意识频率和这频率下生成的原子和分子。在多角色的群体实相中，参与实相的每一个角色，利用心电感应协同公用空间中各自物相的彼此套叠，群体实相中的具体实相其实因人而异，并不像人

们想象的那么相同。人们注重于相似性，在很大程度上刻意忽略彼此所见的不同。

赛斯告诉罗，类似于我们的信封测验、或任何涉及物体的检验，很应该等其他人比如加拉格一家在场的时候，在公寓内举行。鲁柏的自信心是很大的因素。对家庭场地的限制是暂时的，鲁柏以后可以应对远距离的物体。

课程结束时，赛斯补充说，一个人生病，是他想要得病。这对角色我来说很难理解，但这是事实。

赛斯告诉加拉格一家，他们应该记录下自己的梦，并研究它们在其中的象征意义。梦是整体自己非常巧妙的构建的象征，以便一个象征就可以对许多的层面自己具有意义。

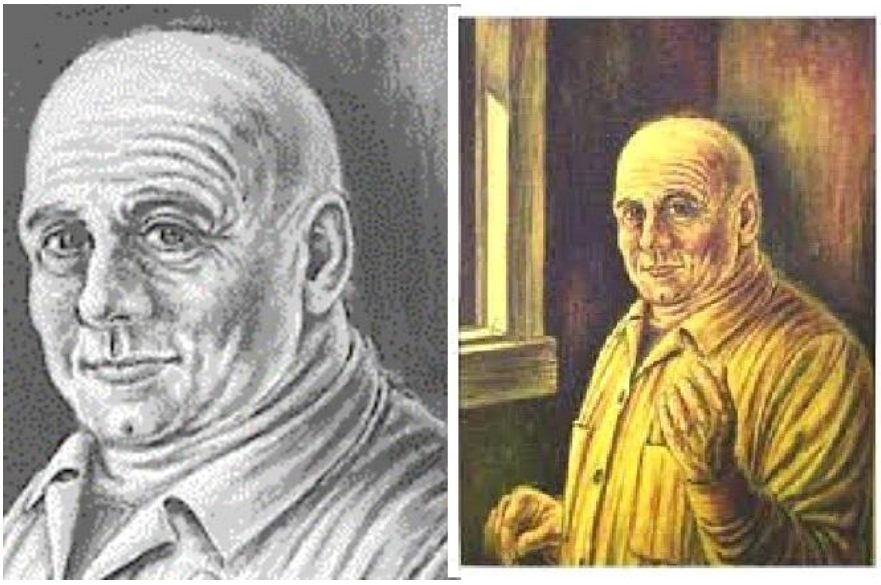
细雨社 www.xiyushe.org

珍的祖母和比尔的母亲此刻正处于中间层面中，参与休整和回顾。



第 183 节 情绪不占据物理空间 梦中预习与演练 信封 3

下午作画的时候经历了一个恍惚，仿佛看到一个老人的左脸，是全彩色的。我把这个图像用铅笔画了两幅画，非常清楚，尤其是眼睛周围、鼻子和嘴，我后来意识到，我至少已经“看了”他几分钟，在我明白发生了什么事情之前，几乎是心不在焉。我一直希望有个模特好画速描，作为总是创作油画的调剂。但难得有个模特可用。



赛斯：

鲁柏非常需要信心。狐疑会让潜意识的信息被筛选拦截与扭曲。在我们展开对梦境实相的性质与特点更深入的探讨前，我们需要简单地思考一下清醒状态发生的情绪、空间和间距这些问题。

很显然情绪是不占用物理空间的，然而它本身根据其强度而占用在灵域内不同数量的灵性空间。伴随着情绪强度随时长而衰减，它在灵性空间内逐步减少。强烈的情绪将代表着现在一个特定瞬间的当前帧中

的显化体验。

无论何时，当回忆尝试再读取这一情绪化的片刻点时，那特别的、短暂时间就会被再次重建起来，让充满情绪能量的激荡被角色我又一次体验。情绪将再一次涌入，灵性空间或说人格能量场域是由人格的心理环境形成的。因此，每一个当下的情绪形成了当前角色我清醒状态时的体验框架。

随着时间的推移，角色我远离被情绪激荡的那一帧画面，情绪导致的内心激荡会逐渐消失，那动荡的涟漪逐渐占用更少的灵性空间、填充更少的内在环境，好像你自己把它撤了回去。就好像一幅鲜艳的壁画，在时间快进中迅速地脱色，变成似有似无的痕迹。

细雨社 www.xiyushe.org

当人格聚焦于角色，并借由角色漫步在它的人生长河中时，确实从一个事件点到下一个故事节点，有着可谓是物理上的间距。若把一生看作是一部影片，那个看起来还没有在你面前展现的经历，与你当下正在觉知的片刻，在时间轴上确实有一个物理的间距，那些可以导致情绪波动的剧情反转还没进入到内在环境的灵性空间。

当人格借助那个被虚构出的肉体，接近宿命中的特定经历时，角色我的情绪会被牵扯入包含冲突激荡的剧情时段，感触那段剧情，让其变成自身当前的片刻，被自己铭记成真实经历。

这是因为在那个特定的时段里，所有的情绪经历，完全地充满了当时

的灵性空间，把所有其它可能的经历都排挤了出去。这个情绪化的体验越强烈，这个“暂时”的记忆就越鲜明，被记住的也就越详细全面。即便在多年之后，这过去了的瞬间，被再次回想时还是会和当时一样被那情绪所冲击。在很大程度上，强烈的情绪波动让经历更容易被铭记于心，这样深刻的触动可以击穿角色我所谓的过去、现在和未来这些人为的时间认知屏障。

正如我们经常所说，历经内在经历是意识生存的唯一真实“维度”。在你们的系统内那被伪装出来的肉体结构、角色经历，都具有创造时间表象慢速扭曲的能力。就像你知道的，在角色清醒状态时，角色我的感觉密切地与所经历的情绪，以及情绪的强度有关。

细雨社 www.xiyushe.org

（草民散户眼中只有过往和当下，活在被庄家设计好的涨落中，感受着自己的得失悲喜。其实每个人都是有能力得到内部消息的，只是多数人不信有庄家，更信自己的判断，认为一切遭遇都是无常中的巧合。）



肉身之外存在着一个角色自身散发出来的能量场域，可以通过观察这

场域中的色彩而了知角色我当下的情绪与思想状态，这一场域叫做奥拉色环[Aura Colors]。透过内在视觉观察与探索身体周边的光晕，查看光被偏振成不同的颜色，可以明确地判断人们的思想与情感活动。红色是最当前或最立即的颜色。冷色是更深沉、或更能反映沉思的颜色。然而，它们并不具有相同类型的强度。当然在灵性空间内同时会有多种不同的颜色，某一种状态都会为其它情绪经历留出一定比例的空间。

这里也存在重要的电性内涵、组成情绪经历的电性部件，以及倾向于表现它们自己的奥拉色环。然而在梦境状态，内在经历并不像清醒状态那样受限制，所以，时间屏障大体上可以被免除。存在一个额外的、要被填充的灵性空间。

细雨社 www.xiyushe.org

不同经历所包括的情绪冲击强度不同，在哪怕是相同种类的故事桥段中，被预设的情绪激荡幅度也是不同的，这些经历可被角色我直接地感受到。在梦境状态和清醒状态中，人格与角色我一样共同经历着不同强度的历经。然而，在通过必然的经历时，存在着更灵活的因素以及更容易的活动，相同的情景剧不同的心态与解读导致的内心冲击感是不同的。

在梦境状态内物理时间的流逝是不必要的，所以极少进行时间的对等转换。在半小时的睡梦中，你可以梦到百年人生中的每一天，且分秒不差。这些梦中经历，就像清醒状态的经历一样占用灵性空间。然而

它们的强度不必倚重于物理时间而被立即感觉到。它们只能依据它们的强度而被感觉到，被吓醒、哭着醒来或笑醒。

睡梦中所出现和消失的图像，因没有必要像肉身那般地利用连续性的时间“线性”地构建场景，因此，具有更大的创造机会。相比而言，清醒状态中自发营造出的经历则在线性时间轴上看上去更完整规则。

在梦境状态里存在有更多的情绪“色彩”混合，并且这些素材就在自己手边。梦中经历的故事并不涉及到物理空间，梦境里的经历常与情绪强度有关。

当你从内心直接经历一次情绪事件时，你并没有经历物理时间。只有当你摆脱错愕移动到这经历的外围时，你才能再次进入到有时间感的觉察。然而，梦中经历总是摆脱于物理时间的囹圄，实际上是因为你所经历的梦境事件，就直接源自于人格觉知的核心。

绪言社 www.xiyushe.org



在由浅入深的梦境中，随着剧情的推进，作为经历者的自我确实可感

知到时间的流逝，但梦中的时间流是既有序又无序的，在梦中你无法意识到自己到底经历了多久的物理时间。

人格利用在梦境实相中的机会，进入一个更大的框架内、在一个灵性的环境中，对自己关心的问题，尝试做出各种不同的解决方案，因为在梦中试错，对角色的肉身不产生伤害。这项功能极其重要，并代表着通过人格解决问题的主要方法之一。

创造性的才能让人格在自己的梦境状态中具有完全控制的能力，人格在梦中检验它本身的创造力强度和手段方法。自己是造梦者和自己世界的造物主，在这种情况下，要是还体验着恐惧与无奈，那只能证明问题不是出在这个世界，而是自我认知。人格通过它自己营造的梦境生存在被电子矩阵渲染而形成的肉身环境中。

细雨社 www.xiyushe.org

角色我清醒的生活经历会对梦中的经历造成影响，通常这类渗漏代表着梦中所需的材料、或要解决的问题与某一现实主题有关。人生蓝图中有待体验的心理事件会发生在梦境中。个体最初先在梦境实相内尝试对这类问题进行处理，然后把自认为合适的处理方法，转现到肉身所处的伪装实相中。

就好像公司要推出某一产品，会先做各种调研与可行性预案，内部觉得可行才推广面世。当然面世后真正的市场反应与自我预期还是经常会有所差距。

梦境中的各种元素是相互缠绕着的，确实可以借由梦境感知到“超视力”事件，在梦中看到未来或遥远的地方，甚至所谓过去久远的某些历史画面。另一方面，在许多情况下，睡眠中的人格也在尝试着解决各种问题，并因梦中所经历的情绪导致肉身有所反应。

可以透过梦境感知到未来自己会经历的必然，或其它平行我正在经历的事件。在梦境状态中人格尝试做出各种可能的对应解决方案，直到找出令自己满意的答案。实际上，处于梦境状态的人格，利用惊人数量的潜意识信息，汇总各个平行自我的经验，而角色我对此是毫不知情的。多数时候角色我并不知道其它平行自我的存在，因为那很可能导致心智不成熟的角色我陷入对自我价值感的怀疑。

细雨社 www.xiyushe.org

如果你更多地了解梦与意识解离，那你就有可能利用在梦中的状态、或在解离恍惚的状态中，寻求解决问题的最优解，了解其它平行自我都犯了哪些错，什么是不可行的。透过灵视在梦中看到每一种不同的选择可在未来导致的结果，提前预习并熟悉各种预案，在别人感到措手不及时你已经胸有成竹。潜意识中有着大量可用的资料，相比角色我所能具备的资讯，那些跨维度的资料不管在质量或数量上都非常优越，并且这些信息可以通过梦或直觉得到有效的利用。

人格可以利用潜意识通道在睡眠中发挥很大的作用，利用极大的自由度，随意营造自己所需的天地场景与经历，随意游荡穿行在各个维度层面中，并且掌握着这一生的过去以及其它平行生命经历中所有已获

信息。在梦境状态下，人格可完美聚焦在自己关注的领域内做到全然觉知，内我为了解决某些特定的问题，会与能直接指挥所有的能量完成某一领域的瓶颈突破。

人格能够利用所有的、通过以前累世经历所获取的庞大信息和所有知识，去解决此生当下手头要解决的难题。实际上，整体内在人格能够完全脱离角色我的干扰与此生世俗的羁绊，使用象征性的潜意识语言专注于任何被指定的课题进行攻关。这种内我特有的“语言”以它自己的方式，比任何书写的语言干净利落、更简明、更具有包容性。正如我们所解释的，每个“象征”对于所有的层面自己都具有不同的含义。

细雨社 www.xiyushe.org

意识体间相互交流并不使用语言，因为任何语言都具有线性排序的表达制约，无法含括多维全面性和即时多变性。意识体间的交流、多重自我间的交流，都是利用含有“念头”的意识波，就好像你突然回忆起了某一段记忆或想出了某一个点子。这些意识中突然涌现出的念头，都是以多重压缩包的形式存在着，就好像是一个个有待解压安装的图标，一旦打开，在其根目录下又会呈现出很多子目录或次级子目录。

角色我可记忆的梦境是透过自我头脑转译过的这类神魂“语言”，在这转译的过程中，角色我使用了大量角色头脑中本生已有的记忆素材，犹如百家衣一般，用近似类比的手段，拼凑出最近似信息原貌的画面，只为尽量如实地表“意”。当然这样的翻译形式，必然带来很多驴唇

不对马嘴的扭曲，让人回忆时不禁自感荒谬。但如果利用多年解梦的经验积累，习惯了梦对这类“代词”的使用方式，就可以很轻易地解开这类“灯谜”。



细雨社 www.xiyushe.org

Y4-4-184.2

人格无论其所演绎的角色位于何时何地，其所需了知的资料，都可透过检索意识万维网而在电子矩阵中立即准确地得到。

角色我的确具备处理其肉身所处实相的才能。角色我的作用就是在这物质宇宙中操控自身的载具，以便与电子矩阵构建出的这一伪装层实相展开互动。角色我处理自我所遭遇的困境与难题时，其最有效的解决方法，不是跪拜所谓的神灵，而是把问题精准简明地总结成“问题”，然后透过冥想或睡前自我祷告，把自己的困难转告提交给人格进行在梦境中的多重推演，以便找出万千可能性中的某一最优解，并透过梦

或直觉，反馈回角色我，引领角色无误地安然走过重重险阻。

想要通过与内在人格直接合作，顺利达成人生初衷，需要角色我具有极其优异的才能，以便正确地觉知与总结当下自身的状况，善于利用自我的潜意识通道，用人格能理解的方式，进行对自身困惑精准的表达，并把消息及时适当地传递给内我。然后，再利用潜意识通道把反馈回的信息，即时地应用于生活。

由内我提供的资讯，会被分解成某种精神性的“隐喻”——被逻辑脑转换成具有象征意义的符号物，进行表达。比如珍梦到洗衣机漏水，其实是远洋海轮会在航行期间触礁进水；梦见吊唁的信封，其实是母亲的灵魂已经开始逐步地从这一角色中抽离。

细雨社 www.xiyushe.org

内我透过潜意识通道了知角色我当下的请求与困惑，将会考虑是否响应与如何响应，这主要是依据整体全我的宏观布局，与此次生命的局部需要，人格会把它掌握的所有能量集中于实现与人生蓝图最为有用的导向方案上。

比如，被刺杀的肯尼迪，他的下一生对等体验是在印度当低种姓的贫民乞丐。这个乞丐其实不管如何虔诚礼佛、真诚祈祷也不可能再次逆袭成为富翁权贵，那就失去了对等体验的预设人生目的。所以对于人格来说，某些角色我想要规避的、想要达成的、想要获取的、想要保留的愿望并不会都给予理睬与满足。当然有些可有可无的锦上添花，你要是不提也就不会得到。

内我与角色我的关系有点像男女朋友，女人想：我不说，你应该都主动做；男人纳闷：你到底想怎样啊？你不说我怎么知道。你说了，我做不到或不能做是一回事；我都不知你此刻到底又在恼什么，我怎么做啊！再加上男人和女人对同一句话意思解读往往全然不同，说的要是很含蓄，那往往就会得到风马牛不相及的结果。

人格按照全我全局宏观利益最大化给出的建议与解决方案，有时不一定能被角色我接受为是最好的解决方案。角色我只觉知与自身实相有关的局部状况，而不会觉知到全局内部的实际情况。而人格做出并给出的指导方案与解决方式，必须依从于全我的全局全部情况。

那么，极其重要的是，角色我要如何正确地提出诉求，犹如你在网络上找寻答案，你的问题包含哪些关键字、这些词汇如何排列，会导致全然不同的搜索反馈。而自身如何理解反馈回的内在引领，又是另一道难关。毕竟角色我的即时利益，与此生的“长远利益”，有时与全我的全局大得失有所矛盾。

细雨社 www.xiyushe.org

比如吃糖、抽烟、赌博都是会感受到一时快乐的，但从全局长远看对自身的发展却有害。有时身居高位、富甲一方、妻妾成群、儿孙满堂是一生中角色我的世俗高点，但这对不屑于黄粱一梦的内我来说，把大把的光阴累世投放在相同的体验中，毫无新意。

全我渴望透过体验多样性来丰盈自己的无漏认知，所有可能性中都蕴含着某种领悟与启迪，如人饮水冷暖自知，你需要穿上她的鞋走过她

的路，才能理解她当下为何如此这般。体验中没有善恶好坏大小偏正，一切经历都是促成自我成长为全然无漏智慧的一块拼图。就好像拍摄电影时，什么样的角色都是需要的，如果演员只能又只肯拍摄某一特定类型的正面大主角，那其戏路与演技会很单一。如果你接了演绎一个反面角色的戏份，那你在这部戏里就不能求着导演为你改剧本，让你把这一角色塑造成另一个样子。这就是角色我所愿所求与内我所愿所求间的协作与矛盾。

接着上面的资料，让我们在这里强调一下，那纯粹而诚然的逻辑领悟，被敏锐地感知到是如何的重要，因角色我在很大程度上依赖于具逻辑性的领悟。而这逻辑领悟需依据角色收集到的与觉知到的那些对品悟有影响力的资讯而展开，这些领悟将会在很大程度上影响角色我的肉身环境与健康状况。比如那被医生诊断植入了自己有溃疡病的基督徒，他认可了自己有病，也就把那疾病当成了自己不可分的一部分，直到他选择放弃这一自我暗示，才能真正的自愈。而珍只有真的很有信心地相信自己可以遥视或“灵”听，她才有可能真的开启这样的能力。

逻辑领悟的能力也需要磨练与成长，这个过程叫做渐悟，而量变到质变的那一瞬间叫顿悟。人格需要从全部肉身经历过的状况中，选取出那些对品悟有用的素材进行处理。人格的逻辑领悟力具有鉴别素材和选择素材的能力。角色一生中的遭遇、见闻、觉知、念头、听闻都会被汇总到人格那里，成为意识成长的资粮素材。

不过要是角色我把自我活得过于死板，把日子过得稀里糊涂、不知不觉，没有反思更不知悔悟，人云己云地沉沦在物质学科或宗教迷信里，外求外寻外祈，抑制了逻辑领悟的正常运作，迷醉在扭曲后的伪装实相的表象中，限制了逻辑领悟的才能展开，那一生毫无收获也不稀奇。比如在海滩酒吧中遇到过的那极度负面极化后的平行珍与罗。

那样的一生没能收集到必需的、至关重要的信息，更没有透过自觉自省发现自身的问题与短板，没能学会接纳与利用整体视角去看待全然的全我整体，而是持续地以一种扭曲的方式走过自我的一生。然后这个扭曲的形象，被传送到能够做出一些修正的潜意识层中。但令人遗憾的是，它仍然不能像自我希望的那样，取得最好的自我状态，因为它没能学会反观内照，查看与确定自己内在的真实状况。这类人遇到问题就会指责他人，看不到自己的问题，哪怕知道了是自己的问题，又不肯自己做出必要的改变，同样也是指望他人做些什么，让自己可以脱离麻烦。

当角色我把自我培养成了一个脱离了内在联系的、意识扭曲的肉体实相时，它死板地认为除了自身可见的已知，其它都是伪科学。那扮演这一角色的人格会透过潜意识通道，立即感受到这一角色进入了偏激的认知状态，并威胁到了全我整体的良性发展，并因扭曲而病态的心智影响到了自己在伪装层中的肉身实相。

我告诉过你们，宠物依赖于它们的主人提供维持显化的能量。同样的，

那些很不自信的、不成熟的弱势人格在一定程度上也依赖于更强大的其它人格，共同组队经历生命。

有时那被依赖者，因身心俱疲可能会出现可用能量的枯竭，当这发生的时候，是因为支撑者的内心中，没能再像往常那般强大。当扮演支撑者的能量为了某个理由被其人格撤回时，那个习惯于依赖“强者”的个体，就会感到被抛弃的困惑和莫名地怨恨。

这就是古训“斗米养恩，担米养仇，小恩养贵人，大恩养仇人”。持续地帮助某一人，有一天你一时周转不开时，第一个出来骂你、甚至恨你的就是那依附在你身边的“苦命人”。

其实，持续地付出爱，并不会让你的这种能量枯竭。相反，给出的越多你的精力会越充沛。你可以学会利用额外的能量，并且会在这种情况下给予你很实际的温暖经历。但很多时候，人们是无法做到持续单方面给予的，对等交流的内在平衡性是每个人都暗中渴望的，即透过彼此的交往可以形成一种共赢的局面。

细雨社 www.xiyushe.org

你今天没有要我进行的测验吗？

（我把信封放在珍前面的床上，珍拿起信封，轻轻的触摸而没有弯曲，并短暂的向我挥舞了一下。一直闭着眼睛。）

数字“五”，以及几个建筑。很大的空间。有的事情和两个人有关，有个院子，风，一件衣服也许蓝色。

（珍打开测试信封，看到那页日历纸，非常失望。听她叙述测试结果时，我的反应也差不多。当我们看到日历的背面时，我们发现了一个非常有趣的事实：赛斯给出的资讯相当正确！

在做测试时，我不知不觉地把注意力集中到了日历的正面。这是我第一次使用正反两面都有信息的测试页。这本日历一面是月份，另一面是彩图。

这张纸对折过一次。数字 5 在日历的正上方。在纸的另一面，正好在数字的背后，是两栋建筑，一栋是已建成的房子，它的上方是另一栋楼房的平面图，有院子、树木，在后面的建筑平面图上有蓝色的模拟图。纸的任何一面都没有人物。

然而在检查过整个日历后，我们注意到在这一页的上一页有一个男人和女性的图画，我先前已经把它们剪了下来，所以不在被检测的这部分，剪下的部分大约有四英寸。

细雨社 www.xiyushe.org

风在画面上是看不见的，但画面中有一个稻草人一眼可以看出它被微风带动的飘摇感。画面确实是农田与农庄，表现出很大的空间感。）

拥有“先知”能力的人，哪怕没有任何学历背景与漂亮的履历简历，也可以在顶级的大机构拿到任何自己想要的薪金报酬。要知道可靠的先知先觉预见性，在任何时候对于任何机构都是无价之宝。而这看似玄乎其玄的“超能力”其实只不过是每一个神魂人格的基础标配。只是多数人都因两个原因自我封闭了自己的内在意识通道。

这两个原因涉及到两个层面：

首先，为了让人格可以更好地沉浸在角色的故事情节中，确实设身处

地地做出属于自己的各种抉择，再透过自己的抉择反观自己的不足，全我会选择让人格以闭卷考试的形式入场。如果保留先知先觉的神通，那某些体验就流于形式了。

再说，在人间中，虽然先知并不是什么稀罕物，哪个时代哪个国家都有，且文献自古可查可证，但各个当权者的态度都多对此避而远之。这是因为，如果人们发现未来确实是可预见的，那就只能证明一点，未来已经发生。再深思就可轻易得知，自己只是活在已有的情景剧中，并一次次地反复。如果剧情可以被反复经历，那很多人会因此精神崩溃，哭着笑着跑着喊着：这一切都是假的，都是假的，你是假的，我也是假的，昨天是假的，明天也是假的，都是一梦啊，都是一梦啊！

细雨社 www.xiyushe.org

近日我有机会和一位负责研发下一代人工智能核心程序的工程师探讨，他给出了一个关于高阶人工智能与人类最后无法跨越的差别，那就是人类可以凭借直觉行事而非数据链逻辑。人类可以做梦，并因此获得意想之外的启迪。人类有感性的一面而非事事权衡利弊。

不过这位朋友也说，在他的观察下，其实很多世人和他为元宇宙所设计的高阶人工智能傀儡角色毫无差异：你跟他说灵魂，他跟你说科学；你跟他说意识，他跟你说逻辑；你跟他说直觉，他跟你说理性。这类 NPC 是不能思考灵性话题的，那会诱发系统 BUG，所以任何时候都被设计成抵触排斥与抗拒接触此类思想。



细雨社 www.xiyushe.org

第184节 抽象的信封测试4 飞碟 计算机会改变人类的生活

这计划外的课程被划分为两部分：做了信封测验和早前杂项资料的总结回顾。

第一部分

在这节课中进行的信封测验，结果再一次出乎意料。珍第一次在有证人的情况下公开实验感应力，这导致一些不大的信息扭曲。

（9月1日的定期课没能举行，因住在我们楼下上个月搬来的一对小夫妻不请自来，并坐了许久。女孩在珍原来的美术馆工作，她男人是个推销员。小夫妻坐到夜里十点半才肯离开。珍应酬得累了只好去休息。

9月3日，比尔和蓓来访，作为今天的见证，我们一起谈了各自关心的问题和这些日子里各自的领悟收获。赛斯10:30透过来进行了信封测验，简单地提到计算机会改变人类文明的进程，政府恐惧民众知道不明飞行物的真相。

本次信封透视力的测试还是用的双层信封，里面装着我在白纸上面用黑色墨水画的简单素描。纸张被我折叠了一次。我画了复杂的抽象画，选择这个主题是想要看赛斯如何处理与描述抽象的内容：

在我们闲聊了许久后，大约11:50，令我吃惊的是，赛斯问有没有准备好测验。我回答说有，然后回到工作室取回我为星期三准备好的信封、笔和笔记本。在我不在期间，珍，作为赛斯，静静地坐着与加拉格一

家交谈。

使用珍载具的赛斯拿起了双层信封，没有想得到猜测内容的触摸，也没表现出焦虑。她闭着眼睛坐在那里，低着头面对我们，开始描述。）

赛斯：

我们慢慢来，约瑟……这是我们第一次在见证人面前进行测试……我们不受光线的影响……不过，我们要静默片刻。

以下是我对信封内的信息产生出的印象。

数字 3 或 7，或许是 3 和 7，还有一条道路和一些壮观的东西。

这是双层信封。有些东西出现了十次，还有一个熟悉的地点。

细雨社 www.xiyushe.org

某种伸展，就像草的蔓延。

在这之前或之后有过不愉快的情况，其中有一名女子。

灰色，多重的图案。也许是纵横交错的形状。还有一个签名。

现在我建议休息。

（珍睁开眼睛。解离如常。她让我打开信封。她说，她对信息是否正确没有概念。

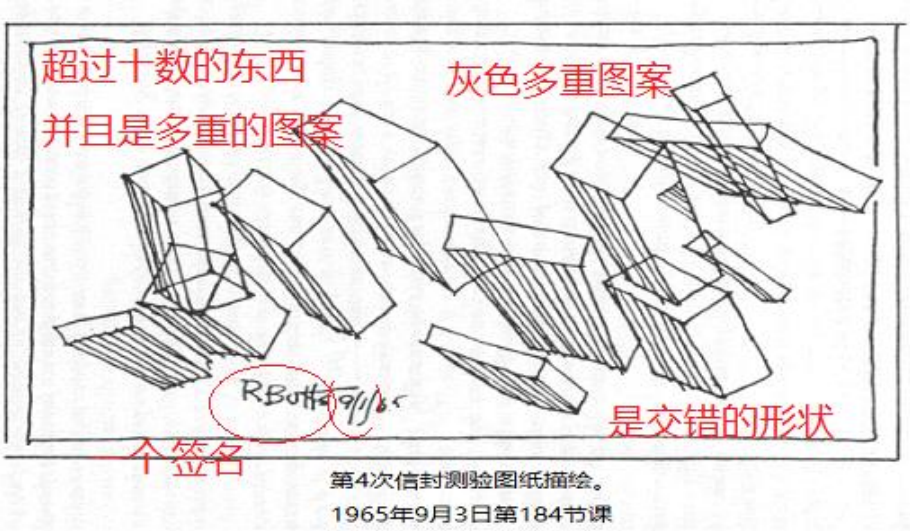
在第一次测验中，我对部分信息感到困惑。现在，我们四个人都对今晚测试信息的第一部分感到困惑。困惑的来源是意想不到的或有时较远的连接。

珍觉得赛斯描述的内容“...不愉快的情况，其中包括一名女子”是指

我画画的那天因有访客错过了课程。我俩心中的不悦情绪能量信息缠绕在这靶标物上。赛斯接下来的信息，对于这一点的表述无疑是足够的，至于“灰色”起因于我在图中用紧密的平行线画的阴影效果。

比尔指出图片绘画上的名字和日期，除了是一个“签名”之外，包含了十个字母和数字的组合也是“有十倍的东西”。我们不知道是什么做出了这样的解释。

赛斯在凌晨 12:10 再次透过来，我们正在讨论测验资讯可能的扭曲。珍再一次坐下来闭着眼睛说话，语气平静，但比以前快。）



第4次信封测验图纸描绘。
1965年9月3日第184节课

就像我们第一次测验的时候一样……再一次，有些频道出现了混合。但今晚我们让鲁柏感到成功地跨越了第一次在见证人面前公开测验的心理屏障……这对他确实是个障碍。这样的测验对他是很好的训练。他需要这一突破……这只是个开始。

在我们进行这样的测验之前举行了很多次课程…这期间我们一直在等待着鲁柏的信心和才能逐步发展并得以强化…它们还在不断成长，最终会达成熟练。这能力需要更多地得到发展，而且它们一定会有所成就。

（12:12 结束。珍解离如常。

比尔和蓓离开回家了。我认为课程已经结束，但珍坐下来又开始说话，赛斯再一次透过来说出下面的资料：）

我们的选择性还不够多。我们将不得不学习更多的选择性。

那条路指的是你的邻居，那位经常旅行在路上的推销员。这里的不愉快事件指的就是他和他的妻子。这与测验有关，是因为你准备测验的课程因为他们的来访而没有举行。我没有意识到这信息对你们这么难理解。这不是鲁柏的扭曲，而是我自己的误解，为你们带来困惑。

3 和 7 所指的是视觉图像，也不是太清楚，从其他 3 个图案分离出来 7 个图案。

细雨社 www.xiyushe.org

路是个扭曲，但只是表面的，因为它只意味着一个描述所涉及的人的象征，我不能让鲁柏说出“推销员"。这实际上是一种误解，而不是扭曲。我无法让鲁柏把意思表达得更清楚些，但他没有扭曲这个意思。在这种情况下，他已经尽可能接近了。

（12:25 结束。珍说：她没有觉知到原始测试资讯的内在视觉图像，就她所知，在她让赛斯透过来后，没有想到自己的任何事情，角色我的头脑没有过来添乱。看起来这么一个简单的钢笔画，可以有这么多附加的印象。

回到这幅画，可以看出，右侧有七个连在一起的图案，就像左侧的三个那一组一样。我实际上也注意到了，在每一个大一点的组的下面是一个单一的图块儿，但赛斯没有说到这一点。

我们认为“熟悉的地点”指的是我们自己的公寓，我在这里制作的图案；或者，也许是我们访客居住的房子本身。图像肯定包含“多重图案”和“交错的形状”。

图像确实是“一种伸展”，但我们没有看到与草有特别的联系，也不符合“壮观的印象”。我没想到询问赛斯这些。

180 节课上测试用了珍在海边的照片，赛斯-珍说：“....以及一个边框。我现在认为是一个花的边界...”。测试的照片确实具有白色的边框。赛斯现在告诉我，那节课上，珍把照片的边框扭曲成为了“花”的边界。他说，珍对一个圆形花园的边框具有早期的记忆。



1:10 结束。珍想睡觉，我开始整理笔记、补充我曾经记下来的东西。）

第二部分

下面是在第 184 节临时课中说到的其他主题。

赛斯指着我说晚上剩下的时间我的头脑会很清醒。我在家里比在工作单位更难受，是因为公寓里的灰尘让我想起了当我还是个孩子时家中的灰尘以及我的母亲。

花粉症很大程度上在白天一直困扰着我。接受了赛斯给出的暗示后，我在之后的几个小时里确实很好，我非常愿意去长期接受这一自我暗示。

赛斯说我可以在定期课上任何时间获得我父母和花粉病的信息，他更喜欢以资料块的方式进行。

赛斯告诉我：我与父母的关系有所改善，尽管有时我很难看到这一点。目前，我正在为他们做我力所能及的一切。我以后将足够地扩展。在我的意识中，当前没有阻碍我的个人恐惧和威胁，而能够足够地包容他们。我的父母需要爱，不容置疑，就像孩子需要爱一样，而这是我目前无法给予的。我不应该为此感到内疚。

细雨社 www.xiyushe.org

我的父母从 8 月 29 日至 9 月 3 日的一周内，有四天在访问我的兄弟洛伦。洛伦是二弟，今年 45 岁，我 46，珍 37。

赛斯表示，这比通常的亲属访问很有不同，他们在寻找洛伦和他妻子表达出的爱。爱是一种能量，有些人极度渴望吸收他人的能量，有些人愿意相互形成爱的共鸣。如果我能学着以对话的方式，在无关紧要的事情上，与父母展开交流，那会对双方的内在成长都很有帮助。

为方便起见，在这个概括中我给出了能回忆起来的有关特定主题的所有资料，尽管这些信息可能散落在整个谈话中。上面的资料有的是在加拉格一家离开之后赛斯给出的。

赛斯明确地谴责了人类文明对战争与和平的理念。如果我们想要生存下去，就必须做出改善。随后这一摧毁人类文明的话题又导入到对计算机发展的讨论。

比尔为了以后商务运用的个人目的对计算机发展进行了研究，并因此询问赛斯。

赛斯说：计算机会改变人类的生命。优越感、以及可透过计算机控制其他人的感觉，可能会使计算机的应用越发丰富多彩。如果以这种方式发展计算机的工作，就需要“严格”的纪律。

比尔的个人理念是很好的；它们的内在“危险”与常年做推销的习气类型有关。

细雨社 www.xiyushe.org

在比尔夫妻离开后，赛斯告诉我：比尔会经历意识能量的“大爆发”，比尔和蓓对我们和课程都非常有好处，他们做出了贡献。

赛斯告诉比尔：如果他遵照物质建构以及暗示的资料，并把它运用起来，他可以在一年的时间内摆脱溃疡。这需要训练。比尔应该阅读资料，因为资料背后的完整智性会吸引他。然后，他就会明白他是如何因自我暗示而创造出了自己的溃疡。

赛斯告诉比尔：他白天似乎没有足够的时间，因为他通常的习惯是把时间截断成分钟碎片。当他学着接近心理时间的时间概念后，就会得到想要去做事的足够时间。

中间赛斯使用珍的载具站了起来，抱起我们的猫威利。珍的眼睛是睁着的，声音洪亮。威利的耳朵背向后方，立刻从她的胳膊上飞快地逃跑了。

赛斯-珍说：“瞧，你的小猫不认识谁是它的女主人了。”其实，赛斯说过，威利十分了解他，已经习惯了他的出场。很多很多次课程前，威利曾偶尔对赛斯的出现做出反应，通常是在课程开始前或刚开始时。

一次，我对比尔说，我一直有两个喜欢问赛斯的问题：

“你在课程之间做什么？”

绵雨社 www.xiyushe.org

赛斯回答：“那你在做什么？”

“我的老朋友弗兰克•沃茨怎么样了？”

赛斯告诉我：适合弗兰克•沃茨的档案记录，如果我们愿意可在城里的某处找到。

当蓓问他这些记录是否与弗兰克•沃茨是一名教师有关时，赛斯给出了一个我不记得的答案，但我肯定那不是一个直接的是或否——

弗兰克•沃茨现在很好，但弗兰克•沃茨是一个傻瓜。在多重平行实相中，某一角色没有一个准确的唯一生死时间。

珍难为情地询问赛斯，杂志编辑是否会购买她的文章，赛斯说：《时尚》杂志的编辑很感兴趣，并且会包括 ESP 书的一章，再加上，概括她对杂志改版想法的一个研究报告。但要知道这样的文章不会被他们立即购买，但最终会。在一开始，他们只不过是感兴趣。赛斯没有提到出售的时间范围。

珍知道，《托普》(Topper)杂志的编辑上个星期已经购买了她的短篇小说《使命》[The Mission]。她当然对这个消息非常高兴。赛斯告诉我们，珍将出售 ESP 书以前写作的更多小说。我们记得赛斯在去年 11 月，即 10 个月前就告诉了我们谁会来买书的销售信息，这预告被今日验证为真。

细雨社 www.xiyushe.org

赛斯说在 183 节课时我对所见幻象做的素描非常好，它有望成为我最好的作品之一。

赛斯说，珍在完成她的书以后需要休息。一两天的休息会对潜意识价值实现方面有帮助。个体必须要有一种周期性的休息。有时候某一自我价值实现持续几年都不能达成，而在放松时，不经意的一两个瞬间就可实现了。

赛斯告诉我说：珍做好份内的家务工作也是一种灵性上的努力，而钱将随之而来。

赛斯在回答比尔有关纹身的话题时说他自己从来没有纹身。我们的朋

友马克有，在他丹麦的生存中，他是个水手（马克是比尔•麦克唐纳的存有名）。赛斯说珍和我在 1600 年代的丹麦认识马克，那时马克在胸前纹了一个大天使作为幸运符，并相信它可以抵御海上的风暴。

赛斯对于飞碟以及最近报纸上大量的类似话题有很多有趣的评论。赛斯说太空船肯定存在，但是政府对它们的相关行动却很不尽如人意。我相信他在这方面用过“可怜”这个词。此外，政府人员不敢承认他们无法解释的东西。政府有一个观点：他们当时拒绝这种太空船的存在，是为了防止公众恐慌。

在特定的时间承认飞碟的存在，巨大的危险是会使这个国家的左翼和右翼极端团体联合在一起。这些团体会刻意宣告这些太空船是“俄罗斯”的武器，激怒民众，创造群体恐慌，说苏联人在任何方面都比我们先进很多，所以我们要更多的军费与军备。可是因这个国家在近期的发展中，现在短期内还不适用使用这一计策，所以对此保持缄默。这是因为即将到来的选举。

细雨社 www.xiyushe.org

比尔一家走后，赛斯和我在平静地讨论时，抛出了一个令人不安的话题：赛斯让我吃惊地提到了我们对门的邻居罗纳德。我们认识他好几年了，但他不知道课程的事。赛斯说出了下面的这些信息：罗纳德在未来的三个月里，会发生一件事故或不愉快的事情，期间是 9 月 15 日到 10 月 15 日。这会与另一个人有关。珍和你不会被卷入罗纳德看得见的麻烦中，这事件对罗纳德来说也不是一场灾难，更不会发展成

后果严重的意外。

麻烦的发展涉及到罗纳德当前作为导致的趋势后果，而现在这个时间，这个趋势还很普通，还不可精确地确定会激活哪一种未来事件。如果当前的趋势发生了变化，未来遇到麻烦的人格也会因此发生变化。

我关心地问是否可以尝试着用什么方法对罗纳德做出预警提示，但赛斯明确地说：不要这样。对于特别预测的事件，不可以提出这样的警告；如果干预，就可能会转移问题发展的方向。在这种情况下，没有任何事情可做。在麻烦真的成为可能性被体验到之前，只能让当前的趋势继续。

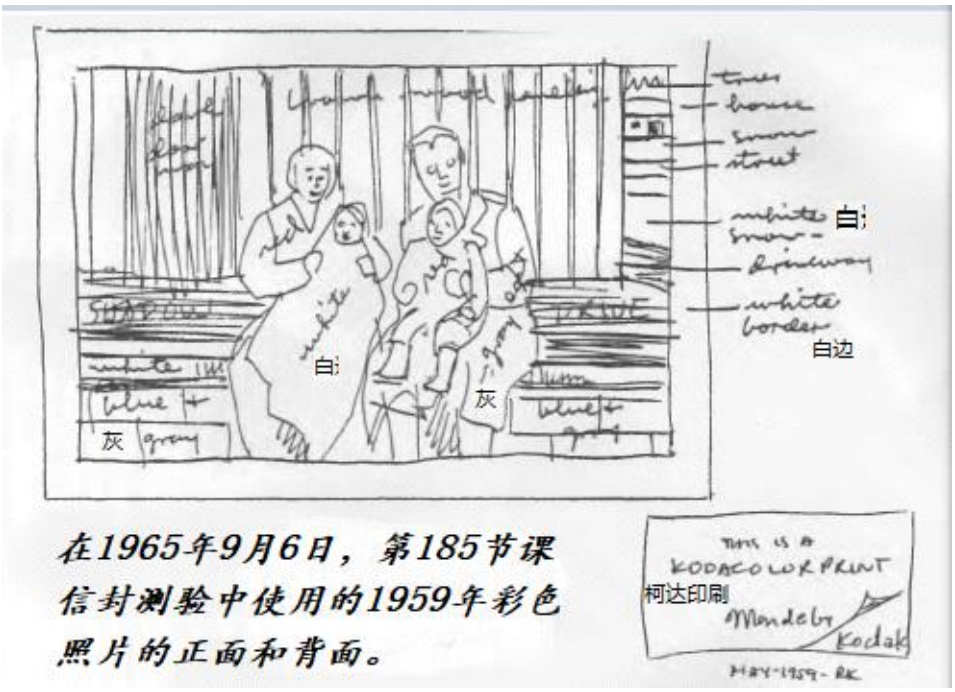
我和珍表示会高度关注 9 月 15 日至 10 月 15 日之间罗纳德会遭遇什么事。

细雨社 www.xiyushe.org



第 185 节 疗愈能力 膳食和运动建议 信封 5 照片

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。



在1965年9月6日，第185节课信封测验中使用的1959年彩色照片的正面和背面。

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。

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。

细雨社 www.xiyushe.org

当你学会放下头脑中被灌输入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、但被角色我自我抑制了的能力，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。

纯爵社 www.xiyushe.org



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。

细雨社 www.xiyushe.org

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。在你入睡前，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。

细雨社 www.xiyushe.org

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。）



第 186 节 转移意识焦点 观察日常获得愉悦 信封 6 邮票

（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。）

细雨社 www.xiyushe.org

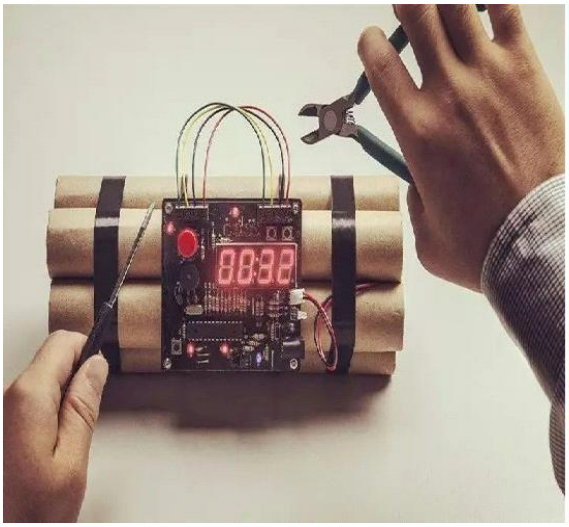
赛斯：

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。





纯西社 www.xiyushe.org

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。

细雨社 www.xiyushe.org

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。

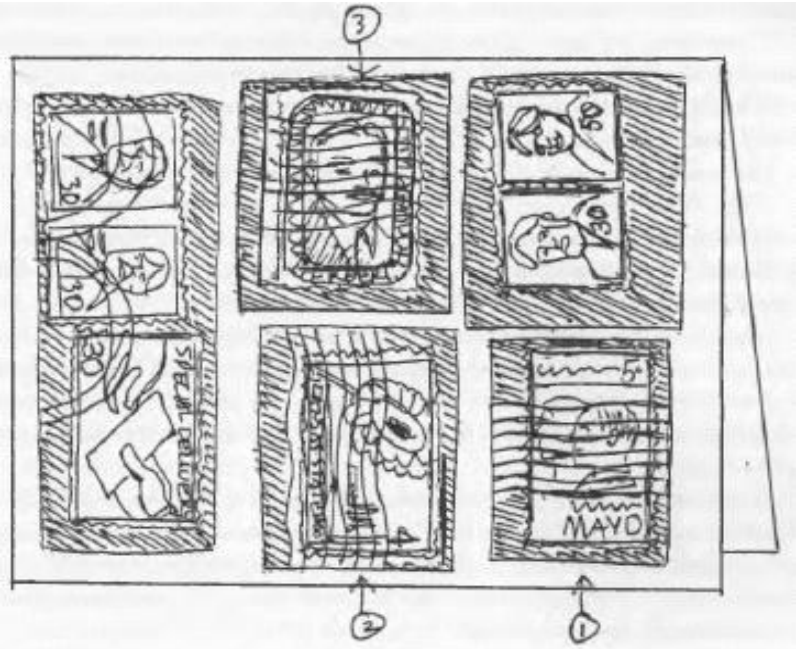
当有意识的心智被如此转移的时候，内在直觉可以做它们自己的工作。罗，你教导珍的训练做得很好，只是她不肯中途停歇的作风，导致那些不能一蹴而就的事情变得沉重无比。所以鲁柏你要从中学到教训。当你能量低迷、意识状态疲惫时，最好不要强撑着坚持无效率的装模作样。再重复一遍，经常散步，让自己融入自然绝对有很大的好处。

细雨社 www.xiyushe.org

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的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。



在第6次信封测验中，1965年9月8日，第186节课，用于追踪的是，已在美国作废的邮票。

细雨社 www.xiyushe.org

今晚有给我的测试吗?

看看我们能做些什么。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。

（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。

细雨社 www.xiyushe.org

（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。）



细雨社 www.xiyushe.org

第 187 节 人格在梦中解决问题，没有无意义的梦 信封 7 酒店

（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。

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。

细雨社 www.xiyushe.org

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，那么它也能够在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

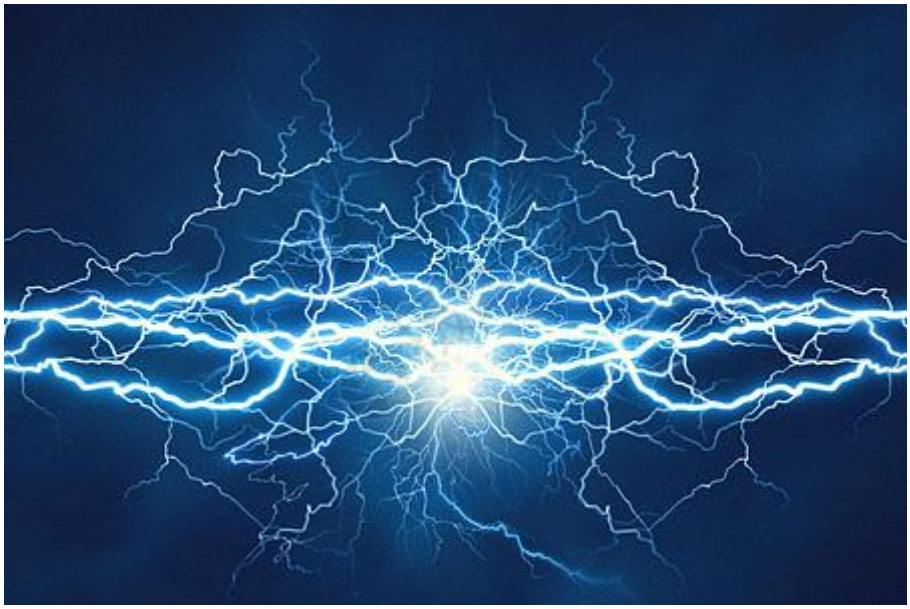
究你在梦中形成的肉体环境之基础客观表达，就能明白很多被隐于幕后的真相。

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。

细雨社 www.xiyushe.org

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。

绚爵社 www.xiyushe.org

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织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。



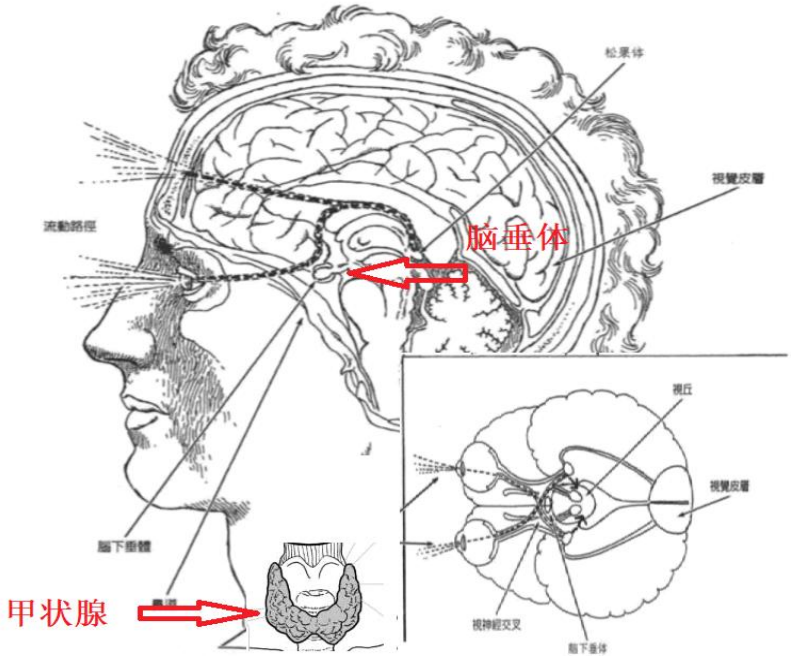
梦成为在各种部分自己之间的一种多维度相互共享的通讯方法。它可以有效地传递关于角色过去与将来的诸多信息，如果你已经多次演绎同一个角色，未能达成初心所愿，那过往失败的经验会成为此生的预知梦或直觉，提醒你这次当选择其它的抉择，不要再走老路。如果你能学会关注人格为你提供的暗示，那人格就会特意利用梦剧场增加对角色我的专题辅导，以改善角色我与人格的沟通状况。

细雨社 www.xiyushe.org

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种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。梦与肉体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。

细雨社 www.xiyushe.org

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。

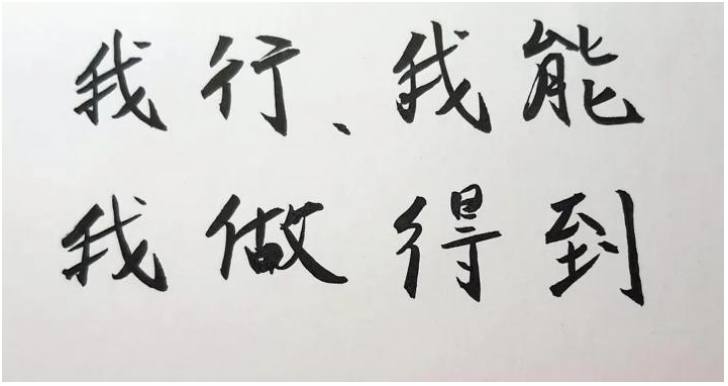
活得稀里糊涂要比持续地给自己负面暗示强，能给自己正面的心灵暗示又比活得稀里糊涂要好很多。如果你做不到坚信自己是健康的，那至少活得无所谓些，也总比见天说自己是个病人要好上太多。正面的自我暗示将有助于保护肉体有机体的完整性和健康程度。正面或负面的心灵暗示因拥有电性信息，所以可对生化实相产生直接的现实影响。

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，迫使你在那样的框架之内，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。



Y4-5-188.2

你今晚有给我的测验吗？

请等一下。

细雨社 www.xiyushe.org

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、水平平行线和一团东西。

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.。

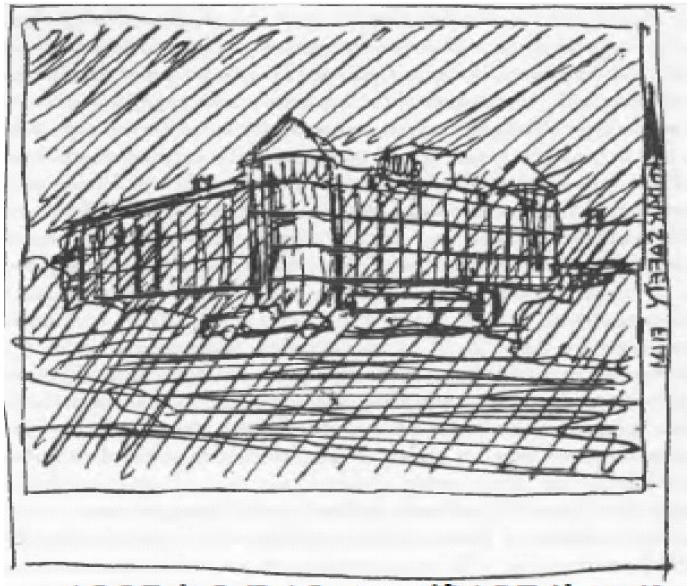
这是在下午 4 点拍摄的照片。

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。



1965年9月13日，第187节课信封测验使用的追踪照相底片。

（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。）

细雨社 www.xiyushe.org

第 188 节 短课：梦、星光体与肉身的连接具有电性和化学性

（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：

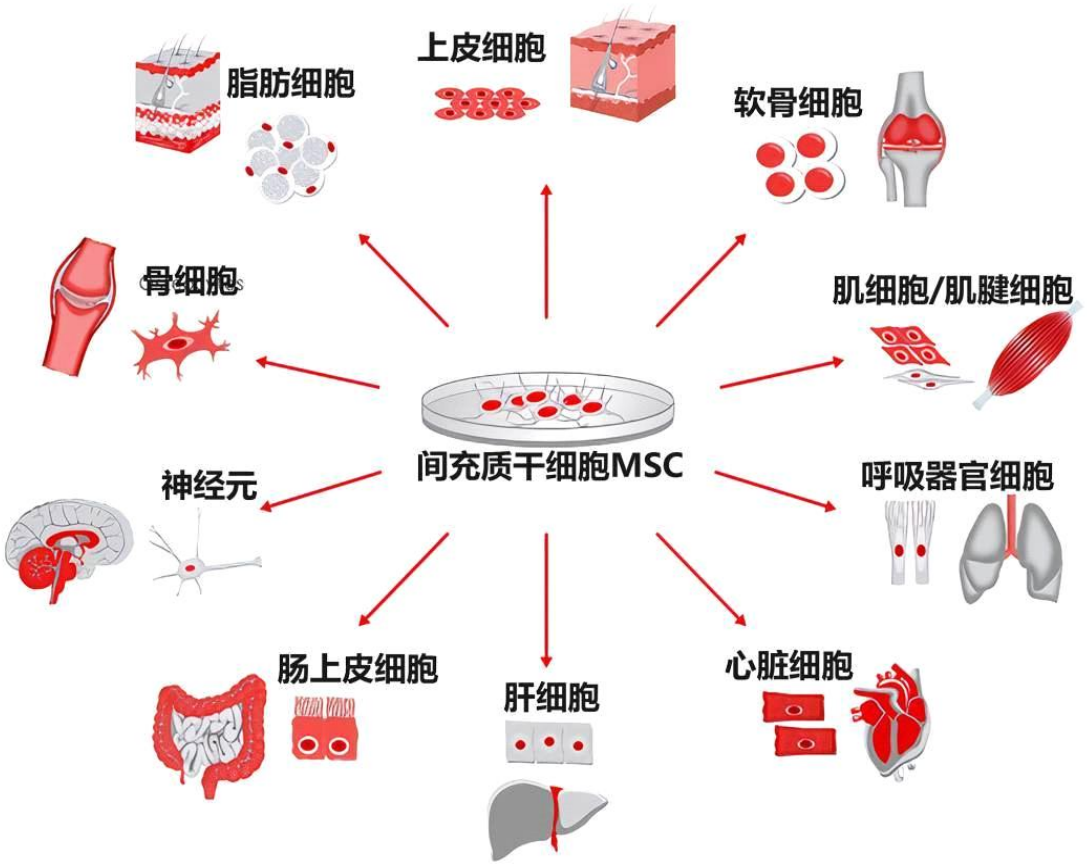
鲁柏以某种方式为课程做出了自己的准备。这形成了可被双方默契使用的模式，我们彼此在其中运作着的精神构成心理框架。当你们犹豫是否按计划举行特定课程时，自我意志的摇摆导致很难进行有效的意识频率对接准备。

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

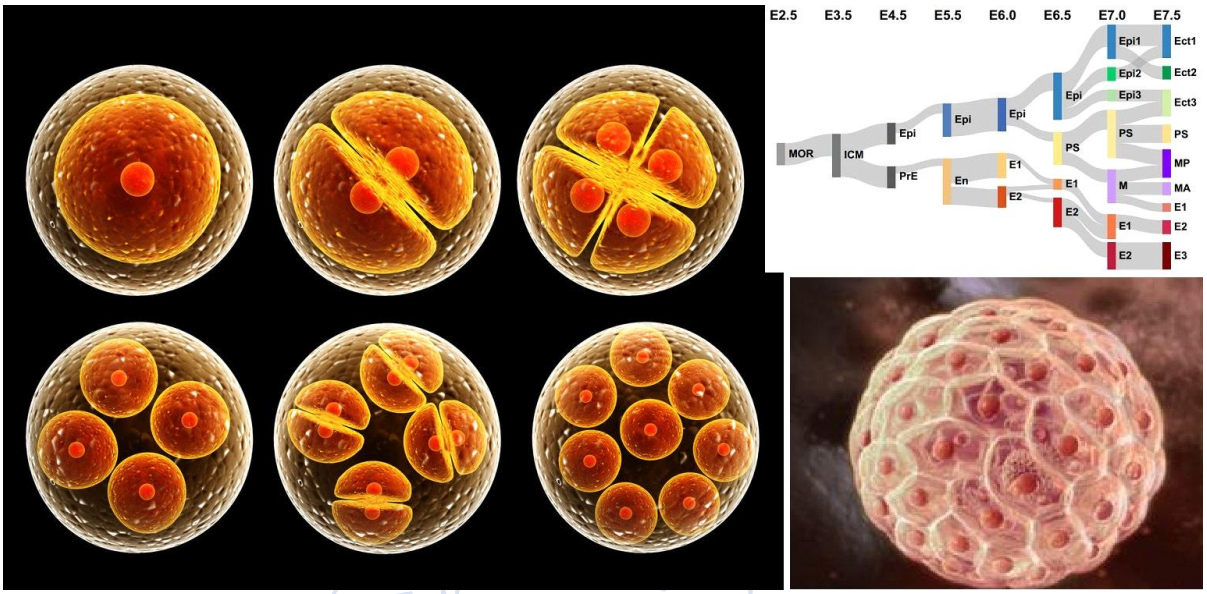
层级的构造。而更高等的动物（从扁虫到人类）具有三个胚层，多了内胚层和外胚层之间的中胚层，三胚层动物具有组成器官的能力。胚层质让一体性中可同时包含全然不同的细胞个体，并协助源于一体但分化功用结构全然不同的细胞、脏器可以协同工作、相互配合，又不造成混乱的彼此影响。”*



*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。



细雨社 www.xiyushe.org

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。

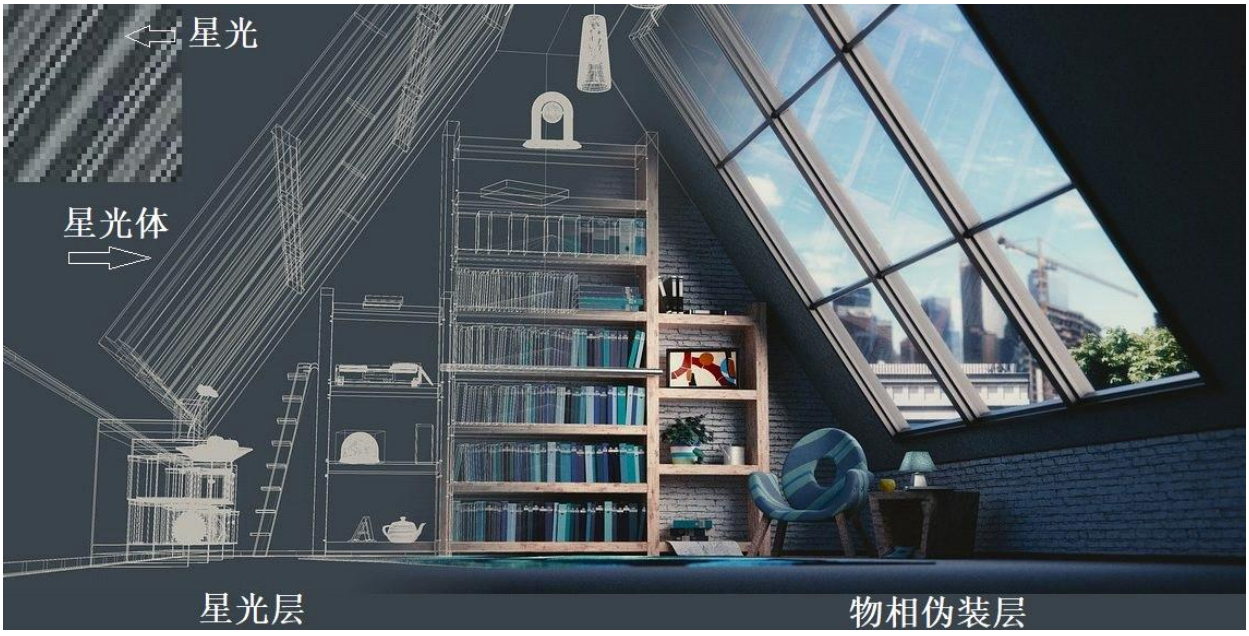
依据不同载具伪装感官的配置与载具内置处理器的档次不同，不同观察者对集体或个人实相的所见所感所闻所触其实都是不同的。只不过我们经常主动忽略这一差异，将心比心地自以为：他人与自己是活在同一个世界中，所见所感是相同的，因此不解为何所思所想所触有所

差异。

由星光体建模构成的这些物态形状并不以物理物体的那种方式占用“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。

细雨社 www.xiyushe.org



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。

细雨社 www.xiyushe.org

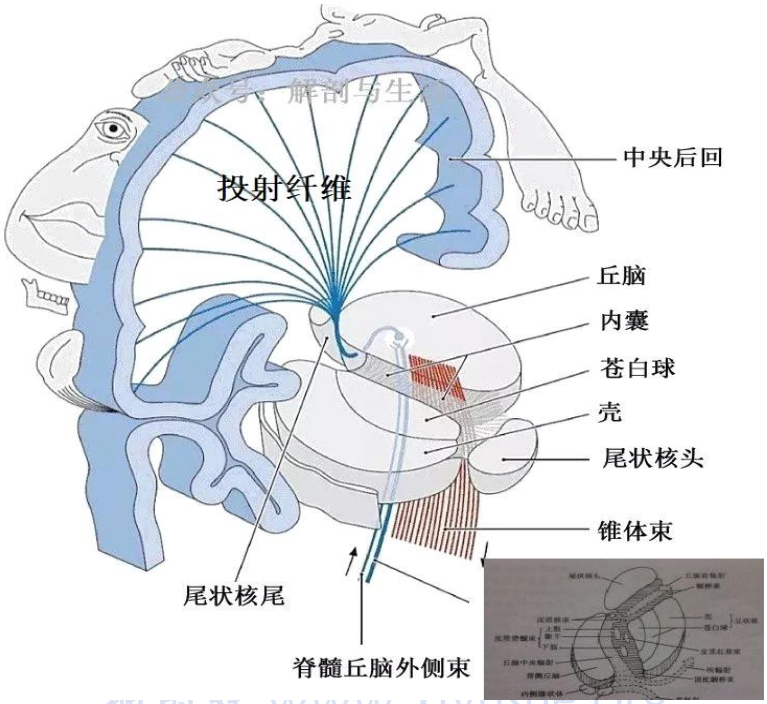


梦境中的图像是人格发送出去的投射，并在梦境状态当中会发生许多在角色清醒时，人格觉知不到的星体投射。在这种情况下，投射是一种允许在两个实相之间反复操控的简单形式。梦者经历了巴黎的街头，而肉身在纽约的床上，其实很可能你真的曾经就在巴黎那里，只不过是利用你的星光体在星光层中的某一版巴黎。当然那个巴黎不比你所知的更真或更假。

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。”



纽扣社 www.xiyushe.org

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。



第 189 节 梦境图像构建方式 遥视伊斯博士 信封 8 珍的小说

（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。

细雨社 www.xiyushe.org

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。

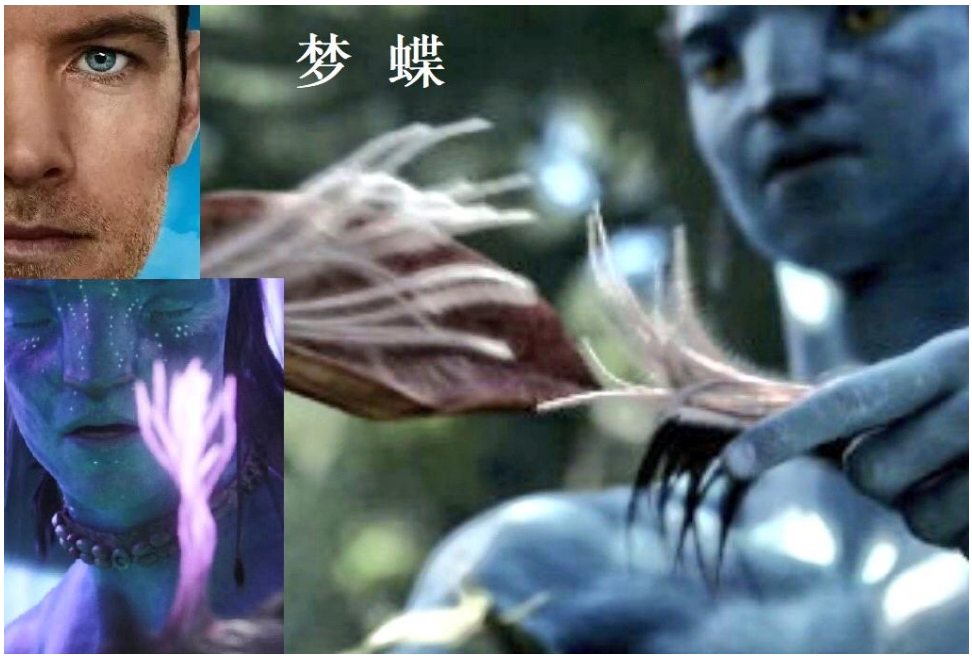
当然，建议远不止这些。在我建议鲁柏进行的心流练习中，利用空气中的负离子也会有所帮助。每个个体对于组成肉体存在的“原生质”元素，都有他独特的、各种各样的很自我的处理方法。

细雨社 www.xiyushe.org

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良好稳定，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。）

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。

细雨社 www.xiyushe.org

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。

细雨社 www.xiyushe.org

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。

“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。



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。

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。

细雨社 www.xiyushe.org

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。

细雨社 www.xiyushe.org

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。

汐雨社 www.xiyushe.org

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。



细雨社 www.xiyushe.org

第 190 节 正品登场 约翰职业生涯的建议

（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。

细雨社 www.xiyushe.org

（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。）

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，那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

细雨社 www.xiyushe.org

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”。

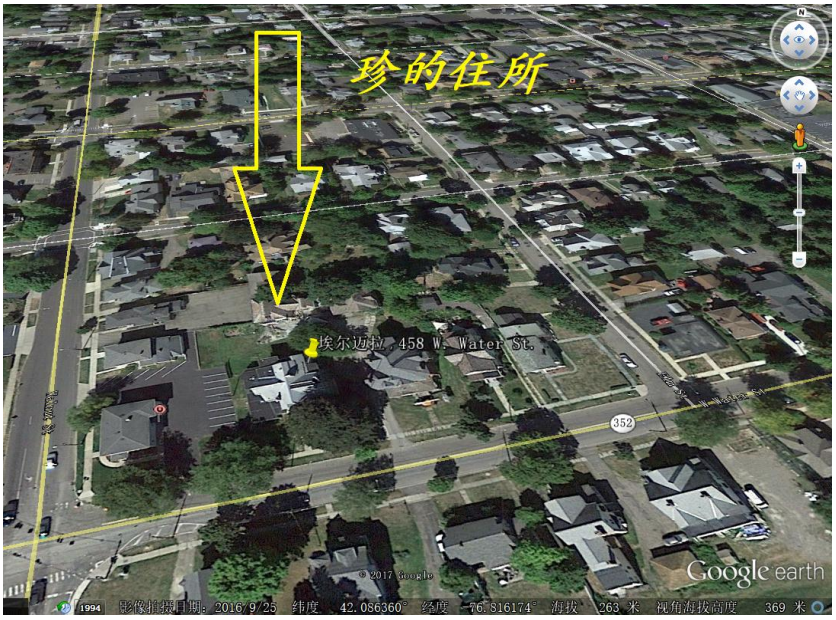
赛斯说今天这样的计划外课程与所包括的练习对我有好处。

细雨社 www.xiyushe.org

“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。

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

（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。

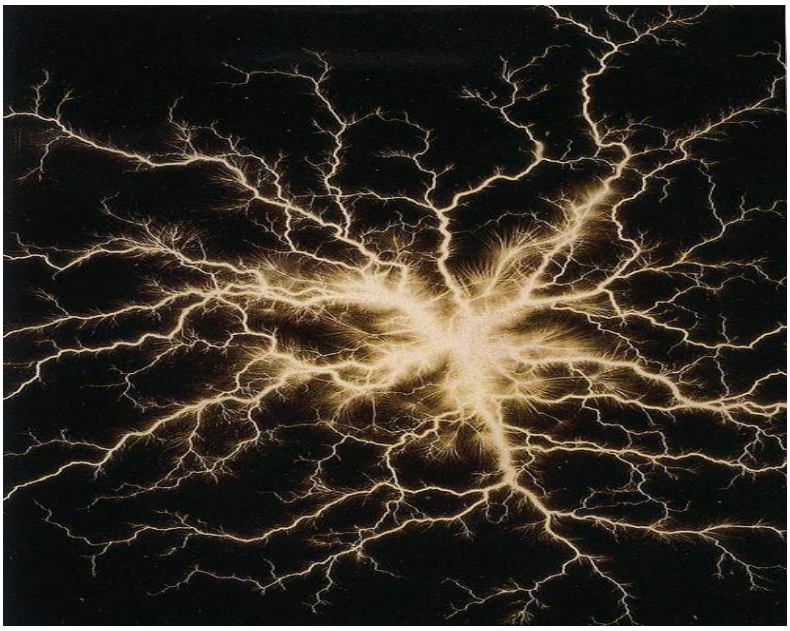
很明显的是，不管人生之梦或睡梦，角色我所经历的梦境故事，是不会对角色我“负责”的。人格作为编剧与导演，它只是要求演员即角色，按照其规划达成经历。角色的心愿、渴望、期许、态度，对宏观全局来说，可以被考虑，可以被权衡，可以被一定程度上的参考——如果那渴望与宏观大局相一致。

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

细雨社 www.xiyushe.org

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

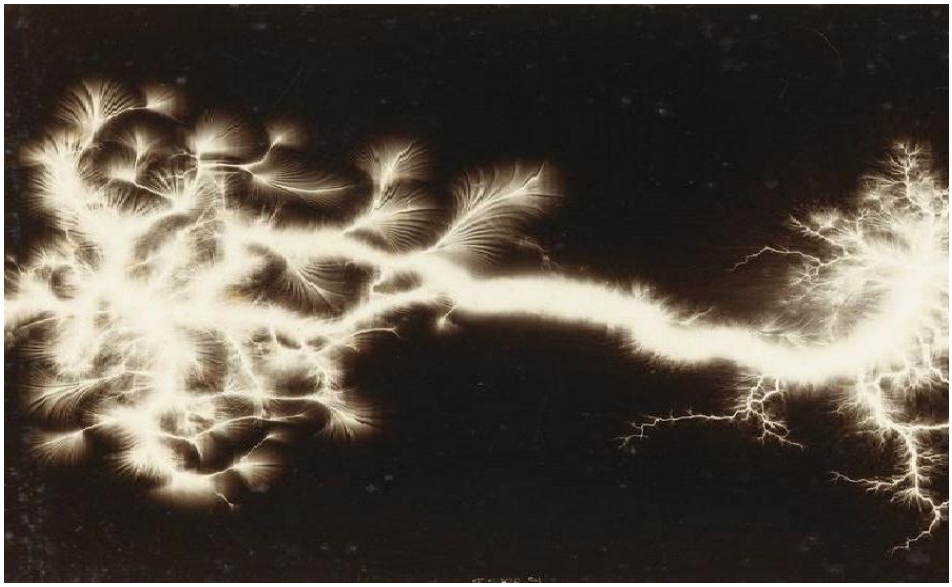
其它人格片段在不同时代剧中的经历等。

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。我必须要利用被积累的能量，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。

细雨社 www.xiyushe.org

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。

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。

细雨社 www.xiyushe.org

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。

细雨社 www.xiyushe.org

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。

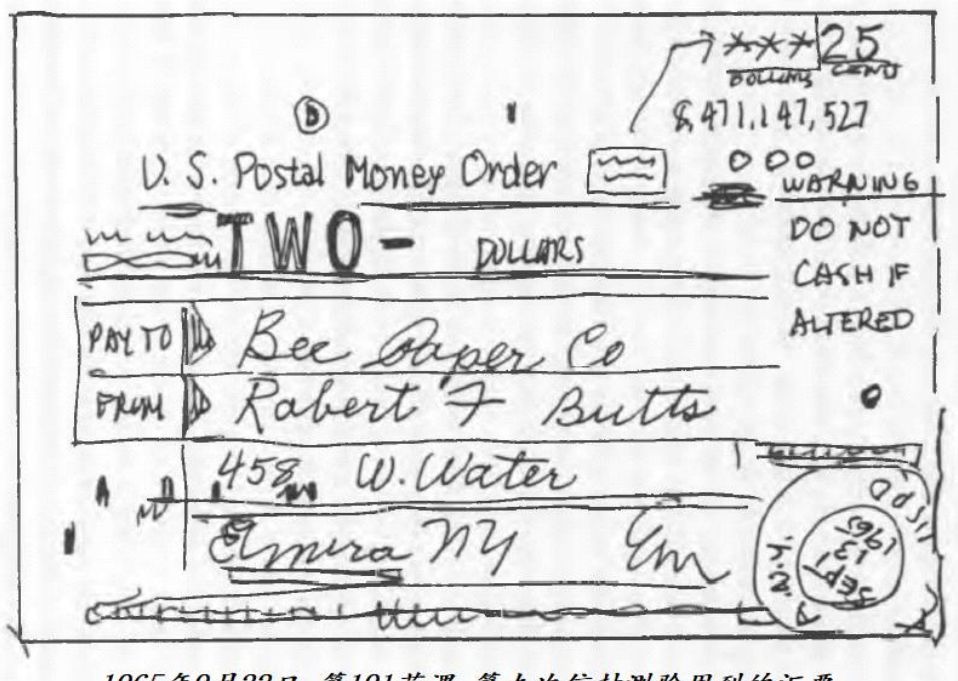
赛斯提到的瀑布让我们感到困惑。珍随后指出我们住在水街，这可能与这一印象有关，同时珍还记得我们以前露营的地方。据我所知，这张汇票与露营毫无关系。它就放在我的抽屉里，没有挨着或靠近任何照片。

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。）



1965年9月22日，第191节课，第九次信封测验用到的汇票。

第 192 节 塞内卡湖底的文物

（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？

我只好用自制的速记方法记录下这内容。）

细雨社 www.xiyushe.org

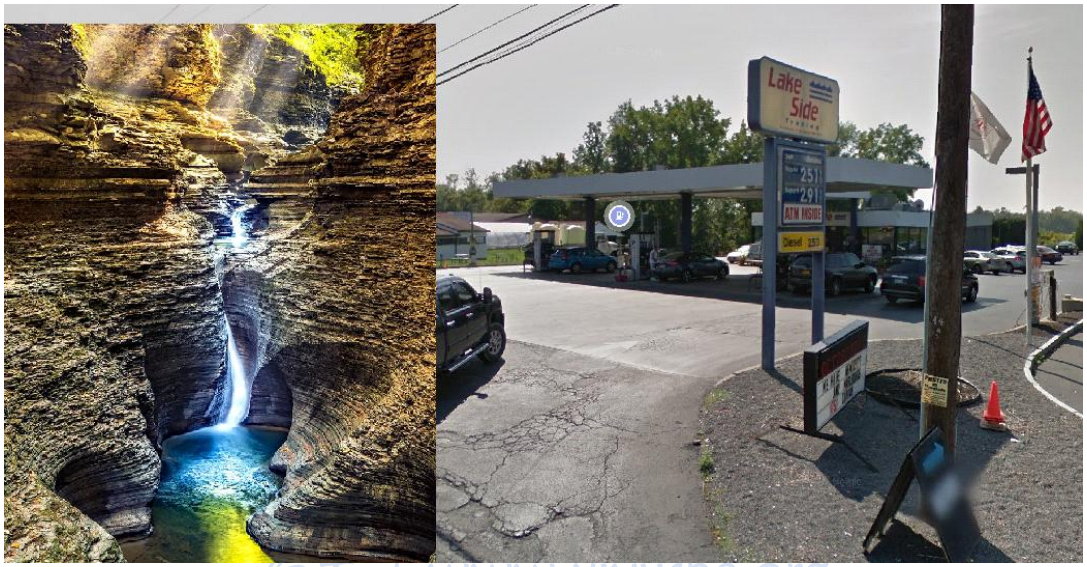
赛斯：

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。



细雨社 www.xiyusne.org

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，就好像她看到的东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。

细雨社 www.xiyushe.org

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。）

幻觉社 www.xiyushe.org



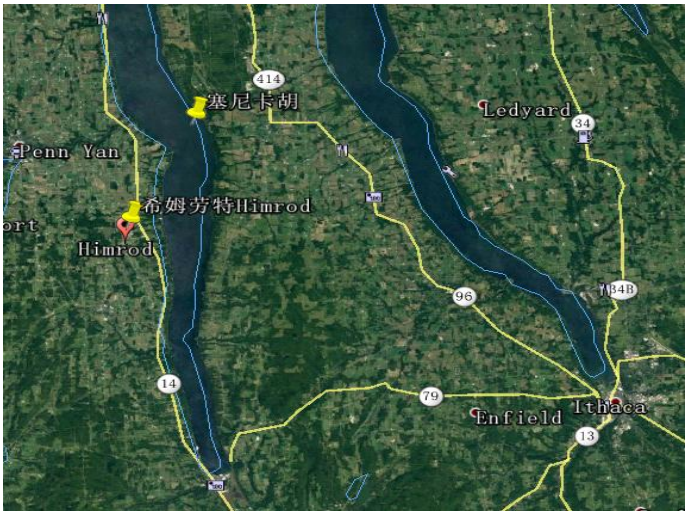
第 193 节 梦与物质实相之间无法切断的化学和电磁联系 遥视伊斯博士 3 信封 10 啤酒标签

（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。）

细雨社 www.xiyushe.org



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。

细雨社 www.xiyushe.org



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。

细雨社 www.xiyushe.org

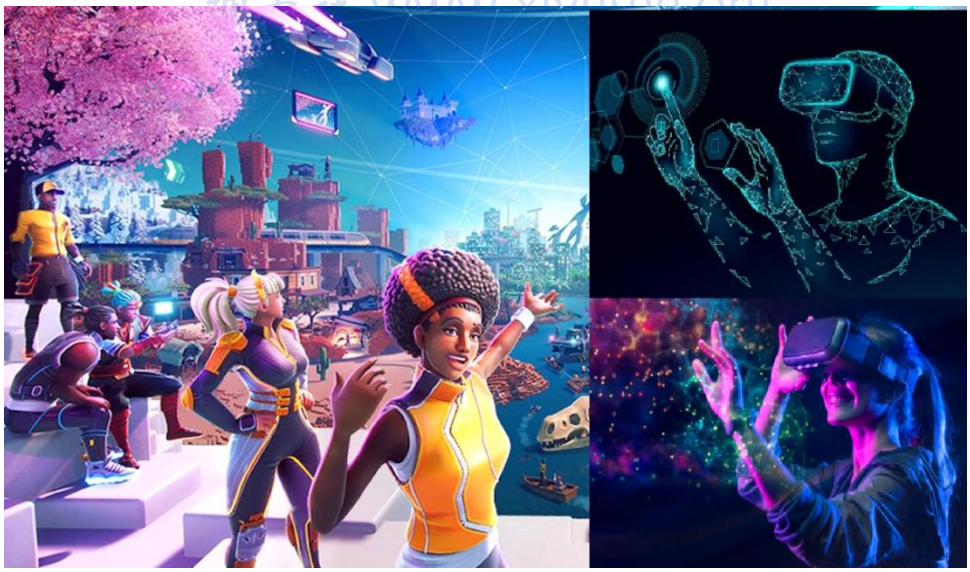
我在前面说过，如果被演绎的个体不能在梦境宇宙中被塑形并存在，他也就不能存在于伪装层中的物质宇宙内。同样，在这些意识的状态之间存在着广泛的化学和电磁连接，并且这些关联是不能被切断的。它们如果被切断，角色就会陷入不健全的自我状态，成为残缺的单元，这类与内在脱节的自我模式是不能维持自身平衡的，很快会凋零瓦解。

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。因你的物理肉身在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。

纯天然 www.yiyuche.org



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。

细雨社 www.xiyushe.org

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不好消息，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。

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。

细雨社 www.xiyushe.org

（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。

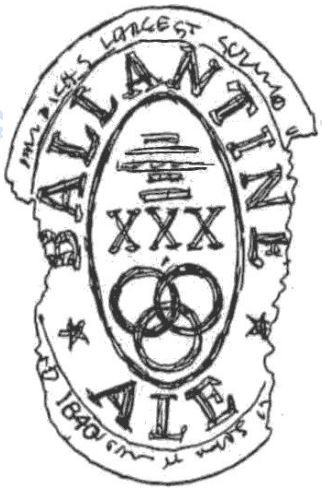
珍和我都不明白“黑与白”指什么。与特定情况有关，首字母缩写和

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。）

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

（《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没有可能的。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”基本上是内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。

细雨社 www.xiyushe.org

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在人格撤离后，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。

细雨社 www.xiyushe.org

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缩，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。

细雨社 www.xiyushe.org



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。

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。



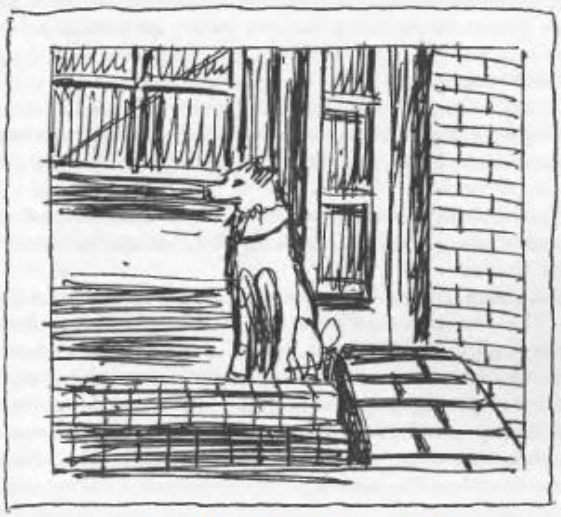
你有测试要给我吗，约瑟？

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。



1965年9月29日，第194节课，
测验11中使用的黑白照片。

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。

细雨社 www.xiyushe.org

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？）

细雨社 www.xiyushe.org

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。



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

（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.雪佛是这节课程的见证人。她已经来过几次，最近参加了第 193 节课。）

赛斯：

细雨社 www.xiyushe.org

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。

细雨社 www.xiyushe.org

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。

细雨社 www.xiyushe.org

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。

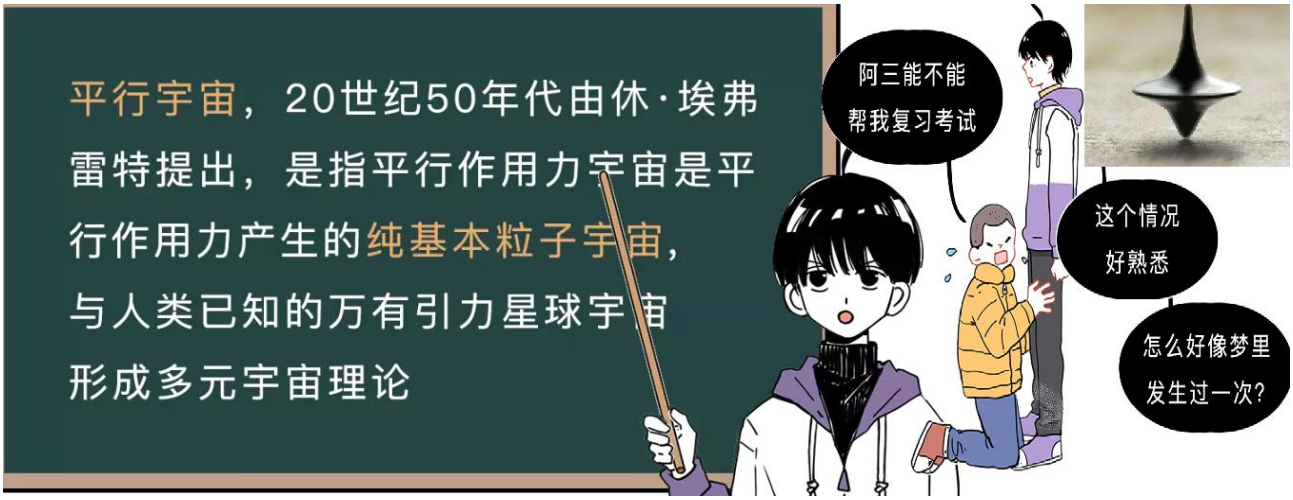
比如两人在不同的影院中看了同一部电影，因此有了共同的话题；或都看过相同题材的电影，有了共同的话题。理解与共鸣的基础在于近似或相同的经历。而这经历不必须确实是一起度过的，只不过都经历了相同的经历，所以每个人都觉得自己与他人是在同一个实相中。

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。

细雨社 www.xiyushe.org

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。

细雨社 www.xiyushe.org

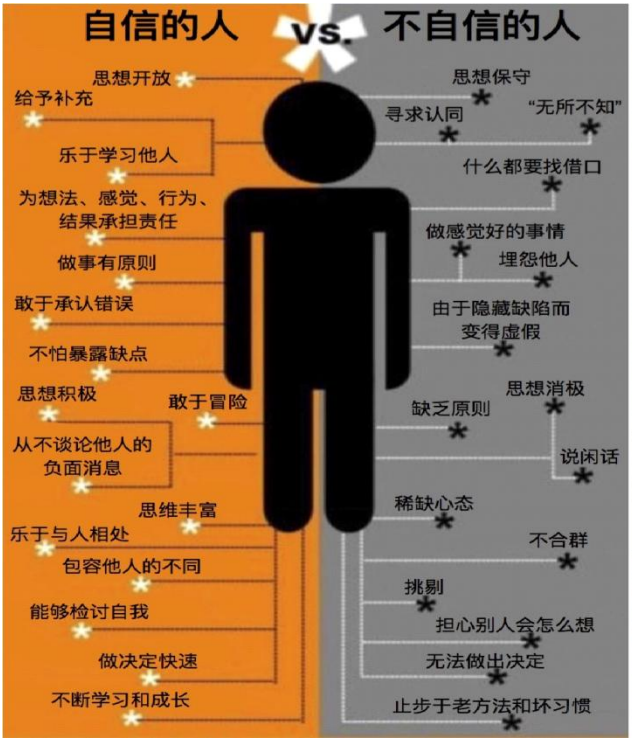
另一个房间有声音。我不知道是否是什么机器发出的。

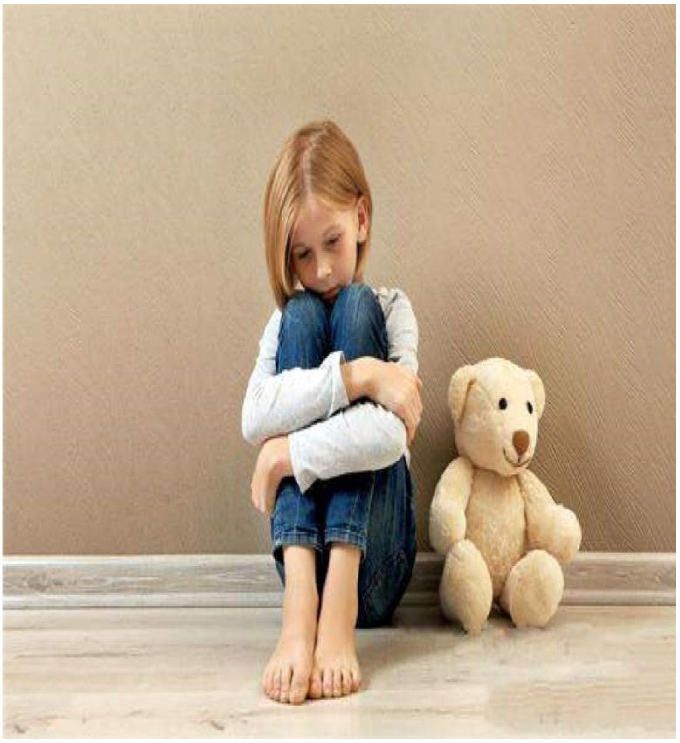
在抽屉里有一沓纸。他很晚才想起我们。他躺下了，似乎处于解离状态，但我不知道他是否是有意这样做的。

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。

翻译社 www.yiyuche.org

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。）

细雨社 www.xiyushe.org

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

第 196 节 梦的电磁实相 遥视伊斯博士 6 信封 12 家具标签

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。

细雨社 www.xiyushe.org

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，包括你们的肉体和所有物质。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。

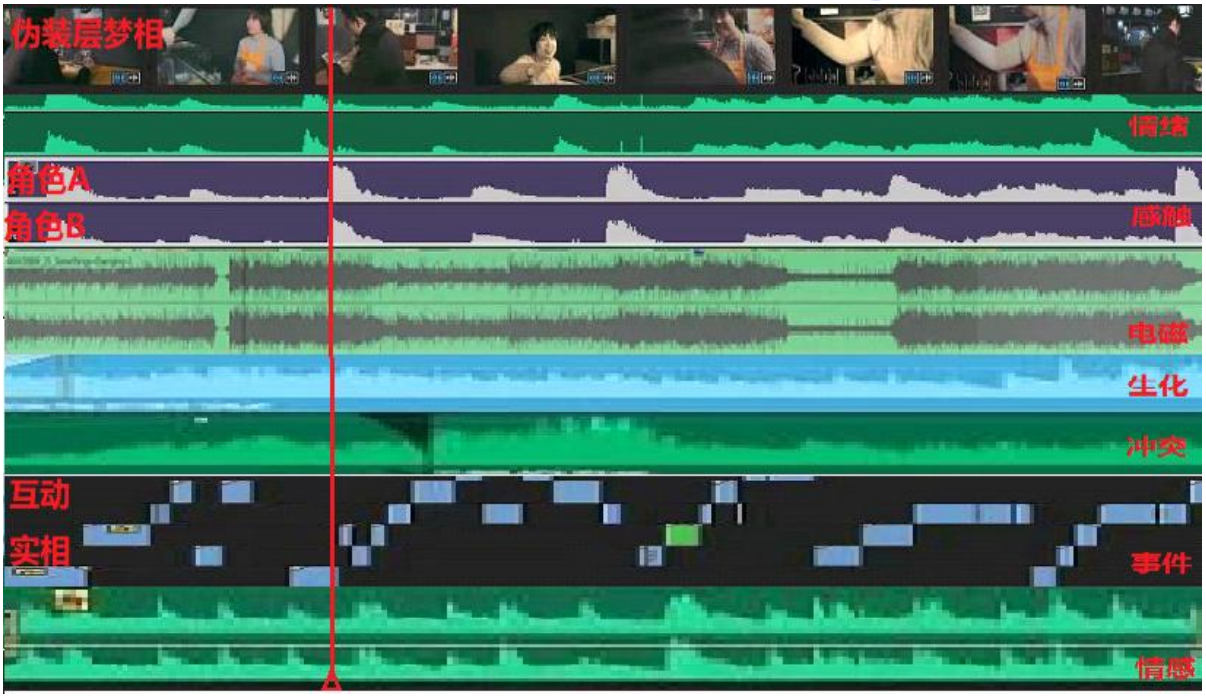
再次强调，我这不是修辞性的象征说法，而是非常写实的现实真实。在这样的系统内，情绪具有它们的自有实相，虽然不会直接影响肉身的物质结构，但会在肉体有机体内部引发特定的电磁变化。比如莫名

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。

细雨社 www.xiyushe.org



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。

细雨社 www.xiyushe.org

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。

细雨社 www.xiyushe.org

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、

细雨社 www.xiyushe.org

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。

绪爵社 www.xiyushe.org







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。

细雨社 www.xiyushe.org

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。

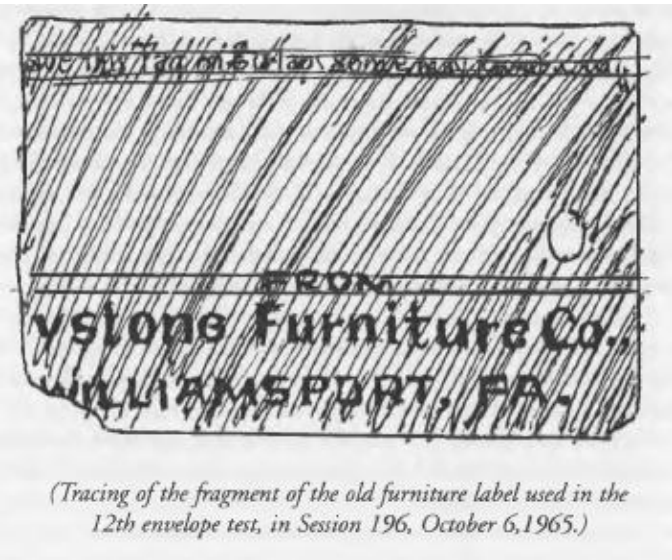
他说：“有很多地方需要改进。可以进行改进的领域很大。”

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。）



(Tracing of the fragment of the old furniture label used in the 12th envelope test, in Session 196, October 6,1965.)

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。

细雨社 www.xiyushe.org

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。

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

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。

细雨社 www.xiyushe.org

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。

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

细雨社 www.xiyushe.org

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。

细雨社 www.xiyushe.org



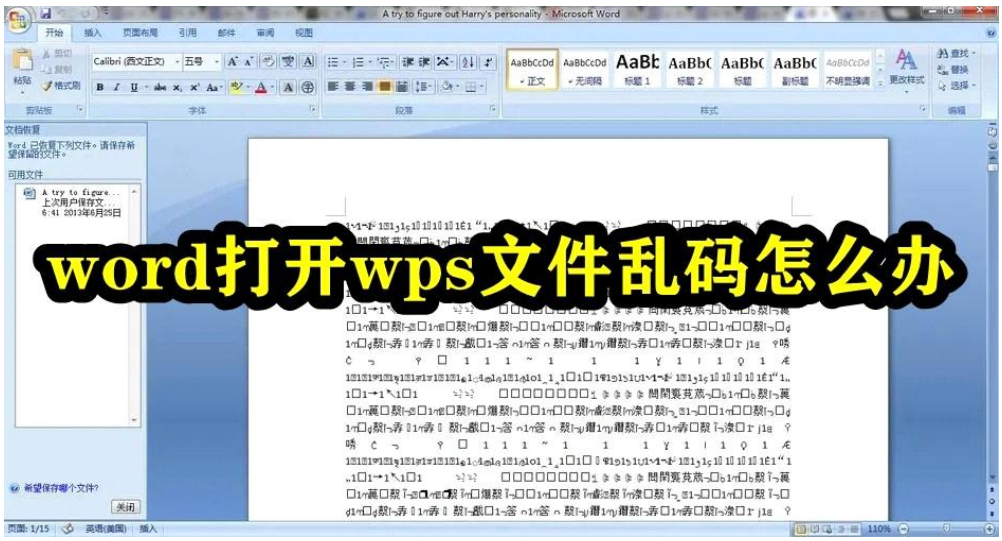
然而，在特定情况下，它们只在特定的强度范围之内进行编码。过往的人格片段，它们与当前的人格同时存在，并且，可以说，当前的人格通常不能把它们统合拼凑完整。

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。



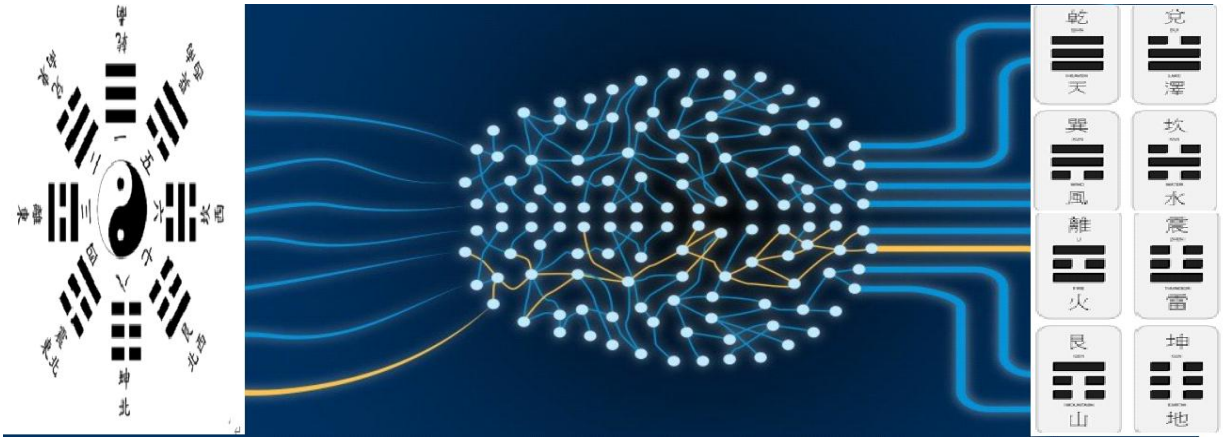
角色我对任何感觉到会威胁它统治地位的事情，都进行内部审查。在仔细的辨识下，选择接收哪些渠道传送来的信息。然而在角色的睡眠状态下，由人格直接营造的梦境具有绝对的心电感应性质，具有很强的超视力特质。

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。

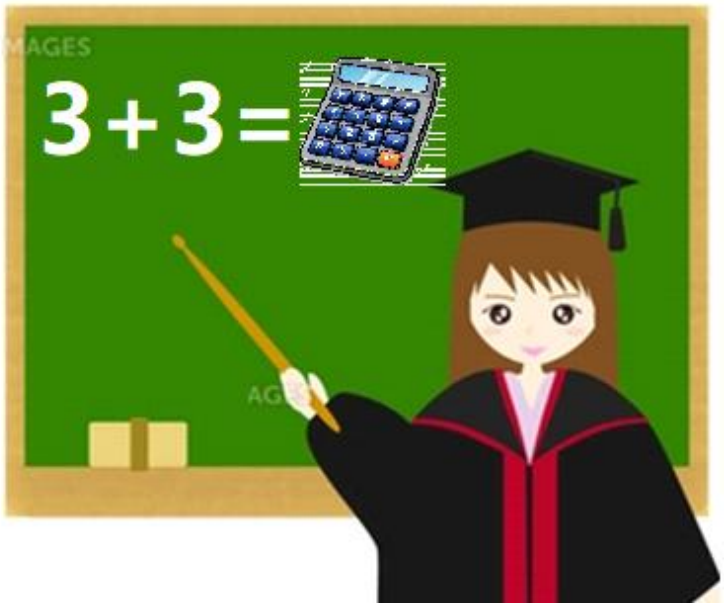


角色我因此具备了特有的线性思维方式。这种逻辑思维方式和领悟才能，是角色我所具有的特色之一，而这逻辑思维对线性和树状立体矩阵的理解认知，是人格渴望掌握与所需发展的重要基础板块。

细雨社 www.xiyushe.org

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。

细雨社 www.xiyushe.org

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任何关系，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在代码的转译技巧，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。

细雨社 www.xiyushe.org

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。

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。



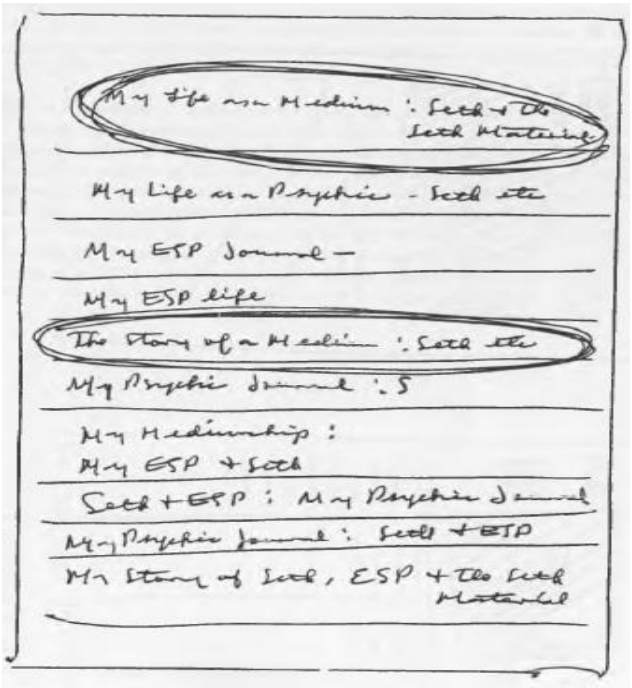


有给我的测验吗?

（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。）

细雨社 www.xiyushe.org



这些都是印象。

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。

（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。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。



细雨社 www.xiyushe.org

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

伊斯博士想要珍给出可让他信服的超感官实证，而出版社对珍手稿的态度没珍预期的那么积极，很让珍恼火，她写了一封措辞严厉的信寄给了出版商。

赛斯在本节课里，重提内在感官是对内在实相的电磁显像的观觉，而这些内在实相是由自我意识的精神酵素引发出的内在反应，它们犹如静电的火花般跳跃着。

精神酵素，我们可以借鉴佛教里的种子说，就是内心深处自我意识里那些细微的念头。这不是思想的余波，而是引发层层涟漪的那一石激起千层浪的一石，一念无明，那些可引发连锁反应的激发点。当然精神酵素就好像是多米诺骨牌一样，它既是起点，也是相互传递作用力过程中的每一接力点。

在梦中，这些反应更容易被触发。这是因为在梦中，角色我减少了人为的干预与控制，对各渠道信息的人为滤过与阻拦少了很多，角色我无法在日常中感知的，所有系统的相互关联会在梦中被表现出来，自我意识会借由梦境察觉到多平行位面的同时运作。在有意识的层面上，角色我在大多数时候并不能意识到它们的真实存在。

内在感官体系与角色的身体机制是相连的。有时，内在感知可通过外

在感官接收到刺激并引发反应。然而，在更多情况下，刺激来自由内而外的投射，这些刺激被转化为角色个人潜意识能够使用的形式，让角色感知到思想的波动。在这种情况下，这些感知波动会传达给角色我，表现为灵感或直觉。

这样的直觉在角色处于梦境或解离状态时被察觉到。直觉看似是一种思想活动，但实际上却是人生蓝图中的行动，因此它们会在预定的时间对身体机体产生化学和电磁的指定变化。这种直觉作为电磁行动的实相还没有被人们理解，而这却是理解人体系统何时因何发生变化的关键。

我曾说过，思想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直白简单地直接体现出其对系统的负面影响。

细雨社 www.xiyushe.org

任何思维的影响都是相当精确和明确的，这是由于其自身直接作用在电磁实相上的性质。物质系统在某些特定的电磁环境模式下能达成最佳运行，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，一个破坏性的思想念头，不仅对有机体的现状是危险的，而且对未来也是危险的。这样的念头会引带相匹配的实相在后续真实发生成人生体验。

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

维模式会直接影响角色的物质系统表现出怎样的实相，一个被你关注了的念头，就会成为你后续的体验。因为各种可能性它们都同时在电磁系统中，而念头会触发与限定特定的体验范围。

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，是个人的过激情绪导致了健康平衡的失调。

负面思维习惯或良好的预期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，人格更容易受其暗示。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成功改变了认知趋向的人打破。

细雨社 www.xiyushe.org

九种内在感知力包括：

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。

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。

细雨社 www.xiyushe.org

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，为了是塑造出渴望体验到的果，觉知到其所是。一切都是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的完形。

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。

绵雨社 www.xiyushe.org

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；

细雨社 www.xiyushe.org

第九、合作；第十、到达和离开；第十一、品质深度。

因为思想的波动会产生电荷，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，这种疗法确实可行。但那使用的电磁并非你们现在认知与理解的电磁，而是构成意识波的电磁。

要知道治疗疾病主要通过改变基本思维习惯来达成，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。

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。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。

细雨社 www.xiyushe.org

《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。

绚爵社 www.xiyushe.org

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，进行半封闭式的生命体验，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，都是为了能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。

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。

细雨社 www.xiyushe.org

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 2023 年 4 月

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四年多并在每日增加中，目前已出版多个系列、五十多册、七百多万字，还有更多内容将陆续出版。详见每册末尾最新版的出版一览表和细雨社网站**《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。

在每册书开始都有适用当册的**细雨资料建议学习顺序图**，请结合自身情况循序渐进系统学习。更多相关内容和学习心法等问题请见细雨社网站**《细雨资料导读》**。

每部/册书均有唯一代码，书内各分节处有红色编码，均可用于在细雨社网站、亚马逊网站和细雨社的各细雨资料发布平台快捷搜索。

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。

5.更多问题？ 请参考细雨社网站 **www.xiyushe.org**《细雨资料导读》等文件。

细雨资料发布平台、免费下载路径

YouTube	细雨社 细雨资料
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

免费下载全部最新电子书：

✓ **细雨社网站 www.xiyushe.org**

✓ 细雨社志愿者协作、细雨资料星门 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

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。

Email：xiyushe@outlook.com（志愿工作专用）

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”	即将出版
		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

细雨社 xiyushe.org

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

Y5《已知的实相 V》

——或然自己与或然实相如何造梦（共四册）

细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）

第五部：《已知的实相 V》（199-239节），核心主题是“或然自己与或然实相如何造梦”。



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。

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。

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

《早期课》精要萃取（第四部）

（149-198 节）

本册代码：JY4

2024 年 6 月 22 日第一版

20241125 修订版



细雨·著作权所有

ASIN：B0CTHS2V71

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。

细雨社 xiyushe.org