

细雨
早期课译本
现代汉语版

已知的真相 V

或然自己与或然实相如何造梦

共四册 (199-239#) 第一册 (199-208)

本册代码: Y5-1

细雨
著作



细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）

**《已知的实相 v》——
或然自己与或然实相如何造梦**

第一册（199-208 节）

本册代码：Y5-1

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：

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

特别提醒：

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

细雨资料发布平台：亚马逊网站搜“细雨资料”或书名；YouTube“细雨社”“细雨资料”；微信公众号“细雨资料”“细雨资料 觉心接力”。细雨社网站 www.xiyushe.org 提供全部电子书免费下载。

目 录

第五部前言	5
第 199 节	7
前情摘要:	7
第 199 节 珍的两个梦 遥视加拉格夫妇 1 遥视伊斯博士 9 信封 15 牙医预约单 ..	15
第 200 节	36
前情摘要:	36
第 200 节 珍的疗愈梦 遥视伊斯博士 10 遥视加拉格夫妇 2	44
第 201 节	56
前情摘要:	56
第 201 节 罗的预知梦 遥视加拉格夫妇 3 遥视伊斯博士 11	63
第 202 节	72
前情回顾:	72
第 202 节 星光体实相 遥视伊斯博士 12 信封 16 手作名片	80
第 203 节	101
前情摘要:	101
第 203 节 印加人的南美探险 体验每个瞬间就是在接近你们的神	113
第 204 节	127
前情回顾:	127
第 204 节 菲利普的心电感应 遥视伊斯博士 13	133
第 205 节	157
前情摘要:	157
第 205 节 情感连接是测试成功的关键 遥视伊斯博士 14	169
第 206 节	175
前情摘要:	175
第 206 节 用暗示训练自己记住梦 遥视伊斯博士 15	182
第 207 节	193
前情回顾:	193
第 207 节 穿透不同层面电磁实相的声音 遥视伊斯博士 16	207
第 208 节	222
前情回顾:	222
第 208 节 主要实相与次要实相 遥视伊斯博士 17 羡慕与嫉妒	231
第 208 节 下段 (私人课)	248
常见问题	i
细雨资料发布平台、免费下载路径	ii
细雨著作出版一览和代码对照表 (2024 年 11 月版)	iii

第五部 前言

在第五部中，赛斯开始系统地、由简入深地去解释多维实相中的时间系统。借此也更深入地阐述了在梦宇宙里，我们这一伪装层是如何建设“伪装肉身物质实相”的。

这触及到了在梦宇宙里的“时间系统”如何借由“片刻点”，巧妙构建梦境宇宙，运用电子云端“大概率数据系统”，让全我有能力编织出多重平行多彩人生，供人格片段去展开经历。

所有这些深奥的多维知识，在本册中被巧妙带入。而书的最后一部分利用我们已经拥有的证据性资料收尾，让本册的中心部分用珍与罗的个人故事线为线索，巧妙串联出一个个明珠般的知识点。

赛斯刻意把如此晦涩高妙的资料，用引诱性的方式提供给人们。目的是解答人们心中的疑问，启迪心智，并引发读者的更深层思考。在层层递进的教学中，把宏观浩渺的多维宇宙观，用一堂堂生动的互动课展现给读者，好让人们借由本书得到各种概念上的认知扩展，并得到自己关心问题的答案。

高维意识群体们希望透过本系列丛书，以这种方式，将多维多元实相如实地展现出来，并借由这样的机缘，让每一个渴望认知、理解、掌握真相的心灵都借此得到对整体画面的认知补充，并且激发其内在热忱，完成自己的初心所愿与灵智成长。

全套九卷，这是第五部。本套全书，可谓是艰涩难懂，近百年来无数人多次尝试想要借此认知了解与理解到本源的实相，但都因种种原因最后放弃了。我希望本次细雨社为此付出的数年努力，能让有缘的朋友得以了知全然实相，我们尽力与尽量为大家呈现出其整体画面，深入浅出地带动读者的想象力，以及随之而来的内心触动。

相关转世的资讯将在整体框架中一贯地、逻辑地出现。只有在全部理解了广阔现在和倒转时间系统后，尊敬的读者们，你们再回首看这些多重转世剧的资讯，才会真正地明白：梦宇宙是如何运作的。

细雨

细雨社 www.xiyushe.org

2023.12

Y5-1-199.1

第199节

前情摘要：

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视觉，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。

细雨社 www.xiyushe.org

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。

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活验。

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。

负面思维习惯或不良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。

负面思维和不良预期有什么不同呢？

总是过度地怕死，是负面思维；总觉得要死了，这是不良预期。

在临床上，这两种问题可同时存在或单独存在。

比如有患者是持续的重症焦虑症，天天时时都觉得有无法应对、不受控制的悲剧马上就要发生；而另一种患者总觉得有人要害他，被迫害妄想，总觉得会被偷抢或遭遇不测、干什么都会遇到坎坷与打击，这是典型的负面思维习惯。

前者会在身体上形成很多非常实质的疾病症状，但具体检查却毫无证据；后者会一事无成，并且人际关系极差，生活在颓废且自暴自弃忧

恐愤恨中。这样的思维导向与形式会同样发生在梦里，导致惊醒、失眠、甚至不敢睡觉。

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。

细雨社 www.xiyushe.org

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。

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。

细雨社 www.xiyushe.org

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陈出因的，为的是塑造出渴望体验到的果，觉知到其所是。一切都是在一个知晓的状态下被创造出来的。就好像 $3 + A = 5$ ，问 A 等于几一样。内在自己加经历等于已是完形。

七，“意识边界”的收缩与膨胀。

每一个存在皆是有意识的能量存在。而我们的“意识边界”让我们的

能量构成一个很棒的“能量圈”，而这个能量圈也可以称之为星光体、能量体。

八，突破伪装层的束缚。

能从伪装中完全脱出，在你们的系统那一层面中极为少见，但那是可能做到的，尤其在“心理时间”被连接与运作时。当“心理时间”应用到其极限，伪装便被减少到一个令人震惊的地步。

内我在由某一伪装中解脱之后，它或平稳地进入另一伪装“相”中，沉浸入另一个层面里；或完完全全地免除了伪装的迷惑，进入无色无相的本真里。改变意识频率与能量振动可以达成这一解离。

细雨社 www.xiyushe.org

九，能量人格的分化与聚合。

一个能量人格想要成为你们系统层面的一部分时，就会使用这一能力展开潜入。能量人格首先把自己扩散成许多细碎的部分，进入到你们的层面或系统中，作为其中的一名演员等待角色。确定剧情和演职表后，意识聚集到一枚精子上，成为侵入某一矩阵层面的切入口；然后此人格的意识能量必须慢慢地聚合起来，在胎儿出生后，形成一个可呼吸的人格片段。内我用这一技能来引发一个人格的诞生，成就肉身载具的生活。

十一种矩阵运行法则：

- 第一、价值完成；第二、能量转换；第三、自发性；**
第四、持久性；第五、创造性；第六、浓缩知识的意识；
第七、无限移动性能力；第八、无限可变性和转换性；
第九、合作；第十、到达和离开；第十一、品质深度。

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。

Y5-1-199.2**第199节 珍的两个梦 遥视加拉格夫妇 1 遥视伊斯博士 9
信封 15 牙医预约单**

1965年10月18日 星期一 晚上9点 定期课

(在上周三10月13日的第198节课上，赛斯说财务问题和厨房问题将在周六10月16日之前得到解决。珍在周六收到了出版商秘书的来信，但她并不认为情况已经解决，因为出版商外出了，无法亲自回复。

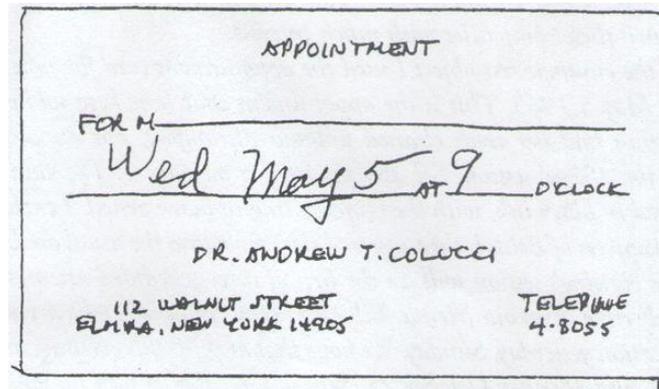
上周木匠应该去见我们的房东，并在周六之前告诉我们厨房扩建的情况。虽然他们可能在周六已经做出了决定，但我们没有收到这次会面的任何消息。

记得在1965年6月30日的第166节课，赛斯对见证人约翰·布拉德利说：“还有一家公司，你可以与它合作，这对你很有利。它位于美国中西部，也许在明尼阿波利斯……目前相对而言是一家小公司，但它会在短时间内急剧扩张……我相信，不管是作为竞争对手还是作为公司成员，你都会与这家公司有牵扯。”

约翰目前是塞尔药品公司的销售员。他住在宾夕法尼亚州的威廉波特，已经见证了多节课。在第166节举行之前，他不知道明尼阿波利斯有药品或制药公司。今天中午，约翰顺路拜访了我们，他说，他已经查过赛斯说的情况，并向我们提供了他在明尼阿波利斯了解到的两家药厂的名称和地址，分别是富勒（Fuller）药业公司，和乌尔默（Ulmer）药品公司。他没有听说过这两家公司，它们都是小公司。毫无疑问，约翰打算密切关注这两家公司。

今天的信封测试物体，我使用了1963年5月5日珍去看牙医的预约卡。那次珍通过进入轻度出神状态在没有感到任何不适的情况下洗了牙。

关于这段经历的描述，请参阅第 152 节。这张卡片是白色纸张，黑色墨水印制，用黑色铅笔书写。我将卡片夹在两张薄纸板中间，然后放入常用的双层信封中。



(今晚，赛斯将通过遥视能力调频接收我们的朋友比尔和蓓·加拉格夫妇，这是我们约定的三次尝试中的第一次，他们昨天抵达波多黎各度假。我们希望今晚、10月20日周三和10月25日周一，在这三个晚上的9:30，赛斯能够接收到比尔和蓓的活动及周围环境等信息。

他们计划在这些时间段做自己的记录，以便日后对比。

今晚八点时，珍说她不介意我们进行一次信封测试。我说，这将是一次繁忙的课，因为要讨论有关加拉格夫妇和伊斯博士的资料，还可能要进行信封测试，而且赛斯可能会讨论珍上周五早晨小睡时做的两个非常长、非常生动且复杂的梦。两个梦的描述附后。她认为其中至少有一个梦是疗愈性的梦，是她根据赛斯在上一节课中关于疗愈梦的资料给自己的暗示而产生的。

一个可能引起兴趣的情况是，今晚课前我突然打了一阵剧烈的喷嚏。这发生在晚上8:45左右，当时珍正在给我读她的两个梦。由于某些原因，打喷嚏让我非常生气和不耐烦，我请珍暂停她的朗读。尽管我不知道原因，但我仍然觉得打喷嚏与这些梦有关。)

(以下是珍的记录。)

1965年10月15日，星期五，珍的两个梦

(自从上周三赛斯给我们提供了关于疗愈梦的资料后，我就开始暗示自己会做一个疗愈的梦，因为一个星期以来我的情绪很不好；而且身体也不舒服，有酸痛等症状；虽然不严重，但很烦人。

星期五早上，在写作了两个小时，我突然感到困倦得几乎睁不开眼睛。因为我从不在早上小睡，所以我想继续工作，但最后还是放弃了，去床上躺了一会儿。当时我对这种奇特的困倦感到疑惑，不知道它是否与某种出神状态有关。

这时是上午10点半，我看了表，我是在11点醒来的，因此下面的两个梦就发生在这半小时内。第一个梦原本完全被遗忘了，直到我记录完第二个梦，才想起第一个。

第一个梦不太愉快。第二个梦则给我带来强烈的喜悦和发现的感觉，似乎与梦本身完全不相称。

第一个梦。

我躺在床上，然后我意识到我听到了自己头脑里的声音；我一点儿也不确定这是不是一个梦。声音非常响亮、独立，每个声音都与其它声音截然不同，而且我相信都是男性的声音。我很害怕，因为我无法让它们停止，而且它们似乎还在继续，好像发出这些声音的人根本不知道我能听得如此清楚。不过，我不记得他们说了些什么。这音量本身就令人吃惊。最后，我摇了摇头，大声喊了出来。就好像我的头脑里有一台收音机，不停地从一个台切换到另一个台。

声音还在继续。后来我才意识到，我的小晶体管收音机就放在床头，

声音是从它的两个扬声器里传出来的。我关掉了它，松了口气，发现问题有如此简单的解决办法。但声音并没有停止。于是（在梦里）我起床，走进罗的房间，发现放赛斯资料的书架上还有一台收音机，声音也是从这台收音机里传出来的。当我伸手去关收音机时，我受到了严重的电击，但没有伤害到我。因此，我不敢再碰那个收音机，也不敢拔下电源线，于是我离开了收音机，走进了我的房间，即客厅。在这里梦变得模糊不清。也许是外面刮起了电风暴，而我的房间里也有某种电流。我不记得那些声音现在是否困扰着我，也不记得我是否听到了它们，尽管我没有关掉后面的收音机。从这个场景我直接进入了第二个梦。之前的恐惧消失了。

第二个梦

我在客厅里。房间看起来非常暗，有两扇而不是三扇窗户，中间的那扇窗户被挡住了一部分。我又看了看，现在房间比以前更大、更明亮了；第三扇窗户又回来了，但现在它被移到了更远的地方，把房间延长了几英尺。[事实上，这肯定与我们希望扩大厨房有关。]

在房间的这一端，我发现了厚重的深色木门。打开门，是一套可爱的仿木桌椅。我告诉罗，我们可以在新厨房里用上这套桌椅。

一个声音引起了我的注意。去查看时，我发现有新住户搬进了我们公寓后面的一套公寓。[实际上并没有这样的公寓。]我想起自己忘记了这套公寓的存在，不禁有些生气。这套公寓非常大，大约有十个房间，深色的木制装饰非常漂亮。当我发现在这套公寓和我们自己的公寓之间有一个可爱的厨房和浴室时，我对自己更加生气，因为我们自己本可以支付租金来使用这些房间。

新搬来的家庭人口众多。这家人在公寓中心经营着一家很好的服装店，有一个楼梯通向一条小街，衣服整齐地摆放在货架上，等等。他们正计划做一次促销活动。然后我意识到，我以前也认识住在这套公寓里的人，但我已经忘记了。我意识到我是在梦中认识他们的，而不是在

正常的清醒生活中。

这家的男性肤色黝黑、英俊潇洒，橄榄色皮肤。我们相处融洽，非常喜欢对方。我们站在楼梯口有说有笑。我对这栋楼里的其它公寓也很好奇，它们也在这栋楼里，也属于我们的房东。我很高兴，也很期待着参观这些公寓。然后在楼梯上，我在一堆堆放整齐的衣物中发现了一件漂亮的墨绿色外套，带毛领和拉链，这是我的外套，去年换季时我把它收了起来，直到现在才想起来。另一件衣服引起了我的注意。我一度以为它是我的，但意识到不是。

我笑了。这些人都很喜欢我。我以超出常人的优雅从栏杆上一跃而下。一名男子伸手来扶我。我再次满心欢喜地看着其它公寓。然后我想起快到午饭时间了，罗也要回家了。我决定自己先回家，然后再回来看这些公寓。

外面还有一栋属于房东的公寓。门是开的。我往里面看了一眼，看到了家具，知道它不是空置的。现在下起了小雨。我的烟掉在地上，捡起来后发现还有一包我不知道的烟。一包烟湿了，但会干的。另一包只是微湿。

一个报童穿过院子，叫我名字。我不认识他，但觉得我一定在过去某个时候认识他。现在我开始意识到这一切都是一场梦。我想在梦结束之前看看其它的公寓，但我意识到，如果我这样做，就有可能忘记梦的这一部分，所以我想把它写下来。

在这里的某个地方，我非常快乐地跳舞，充满了发现的喜悦，是我一生中最快乐的时候。在梦中，我还知道这个梦和我以前做过的另一个梦很相似，而那个梦我已经忘记了。

一觉醒来，仍然充满好心情，之前的情绪完全消失了。直到我把这个梦写下来，我才记起第一个梦。第二个梦中，情绪占了主导。)

晚上好。

我的好喷嚏虫。我不知道该先讨论哪件事，是我们鲁柏的梦，还是你刚刚对这些梦的反应，约瑟。

第二个梦是自我暗示产生的治疗梦的极好例子。鲁柏向他的内在自我请求一个治疗梦，并且确实得到了一个。

我很高兴地看到鲁柏尝试了我提供的相关资料，并将其付诸实践。我们将深入探讨这个梦。不过，我们首先谈谈第一个梦，因为它们确实是相互关联的。

的确，鲁柏至少在一个方面是正确的，因为第一个关于声音的梦，本来是一个治疗性的梦。然而，他自己的疑虑改变了梦中的行动，他对自己的疑虑做出了反应，完全忽略了梦的前半部分。

第一个梦的基本情节是他接收到并清晰地感知到自己脑中的几个声音。虽然他并没有有意识地记住这些声音所传达的信息，但这些声音传达了鼓励他的话。这是他自身能力的极好证明，因为这些声音清晰明了，没有任何扭曲。

一共有四个声音，都是男性的。其中三个是已经不存在于物质系统中的人格的声音，但它们与鲁柏在前世有着密切的联系。第四个则是我的声音。这是在试图增强他的自信心，并向他展示，如果他的能力得到充分利用，接收会是多么清晰。

(珍还在梦中和心理时间里有过其它体验，她听到过赛斯的声音，但没有认出他来。关于心理时间的另一次经历，与约翰·布拉德利有关，请参阅第 190 节，约翰也见证了那节课)。

这里有一个大的变化，因为上面提到的这些经历实际上不是梦，而是真实发生的，只是他当时处于一种解离状态。

然而，这种经历让他感到震惊，所以后来他把它转变成了一个梦。本来这些经历应该被记住的，可是却被记成了一个梦。他并没有回忆起这段经历的真实性质，而是希望能把这段经历细化为一个梦，这个梦由这段经历带给他的建设性元素组成。

但这次经历却让他感到恐惧，尽管只是一瞬间，因为当他马上醒来时，他的心情是愉悦的，之前的恐惧也被遗忘了。当他听到那些声音时，他不但没有变得自信，反而开始移升到更浅的层面，由自我主导了接下来的梦境。

他不愿意承担责任，因为他觉得这种能力会让他承担责任，所以他从外部寻找声音的来源，并梦到声音来自收音机，而不是自己的头脑。在梦中，他关掉了收音机，希望能让声音停止。但这些声音仍在继续，因为他知道自己在接收一个非物质的频道上的声音。

在前面的课程里，我们反复强调记梦与解梦对于自我意识完善是极其重要的功课。梦是一个渠道，让角色我有机会在没有获得冥想入定等灵修大成就前，就与自己的内在神魂取得直接联系，并获得必要的引领和相对的高维视角。

角色我醒来后，在回忆梦境故事时，最常遇见的问题有以下几点：

- 1、首先，梦宇宙内的信息，因其使用的代码形式和相关内容与角色脑当前可理解的已知系统大不相同，所以角色的逻辑脑会对梦中的信息进行“解码翻译”，成为角色我可以理解的剧情。

- 2、梦宇宙内的许多信息会在角色睡梦时，被转移了注意力焦点的自我意识所捕获，因自我意识无需睡眠，所以当角色我的肉身陷入沉睡或

冥想状态时，无所事事的它就会把意识焦点内撤回潜意识平台，并开始与群体意识或内在集体意识形成交流。在这样的交流中，各种跨时空跨维度的信息会被自我意识所觉知到，其中一部分会被自我意识转译成角色我可理解的“有效”信息。

3、自我意识如何转译内在多维信息、转译与忽略哪些内在信息、把相关内在信息转译成怎样的外在表达、能记住多少被转译后的信息、如何解读理解这些被转译后的信息，这一系列变量导致了内在信息的相关扭曲。而修习记梦与解梦的技巧，就为了最大程度地还原全部的梦资料，并且在减少自我解读扭曲的前提下设法逆向还原出梦所表达出的梦宇宙内在真实意。

细雨社 www.xiyushe.org

疗愈梦，是多种不同梦类型里对角色形成干预作用最强也最直接的一种。在入睡前，全心意地专注于床头冥想与许愿，好让自我意识在趋于静安的专注状态下，可进入制心一处无事不办的心流状态。在这一状态里，向内在自我神魂体系提出角色我渴望达成的心愿。这一角色心愿会因此被内在神魂体系所重视。若这一心愿与此生人生规划和当下的大运蓝图相一致，就会被纳入心愿清单并被设法在幕后满足。

提高角色自身的健康状态，修复物理载具的显著问题，这类请求被叫做“内在疗愈”。内在疗愈的过程主要表现为：加速再生愈合速度，替换病变细胞，恢复能量平衡，化解内在能量层面上的潜在失衡与短路淤塞。

不过话说回来，身体上大多数疾病都与角色我的认知和情绪相关。单纯的药物治疗或心理治疗都只能短暂地缓解症状，无力治愈患者。比如之前课程中认为自己患有胃溃疡的那位朋友，他因自己的心理问题导致情绪性的胃病，而因长期无法纠正自己的忧虑情绪，把胃病发展成了溃疡。经医生诊断，这一胃溃疡的概念被植入到角色逻辑脑中，被认可成自身存在的一部分，并反复透过自我暗示达成自我强化，生怕身体忘了，继续显化出具有胃溃疡这一特质的后续载具形态。

在梦宇宙里我们正在使用的这个当前角色，其物理肉身载具是由众多意识能量微粒构成的，上一秒那一帧里的那个我与当下此刻的我或下一帧内的所谓我，可以保持相同的状态，也可以全然不同。如何显化自己的肉身载具，在很大程度上由自我内在意识决定。

这就是为什么同一种药品在定价 5 块和 5000 块时，患者服用后药效也会出现数倍的差距。当患者用高昂的价钱购买了淀粉片（安慰剂）后，在临床上和特效药的疗效几乎相差无几。当一个人把自己活拧巴了的时候，身体也会相应地出现健康问题，如果患者相信自己是健康的、可被治愈的，那就可恢复健康并被治愈；当患者相信自己是有病的，且疾病是无法被治愈的，那疾病就无法被治愈。

疗愈梦在很大程度上也存在着这样的疗效局限性。真诚的许愿是每个患者都能做到也愿意去做的，可角色逻辑脑故有的成见，让患者会下意识地质疑自己可被疗愈，质疑无形疗愈的有效性和疗愈力量，这一

质疑导致疗愈暗示被屏蔽、疗愈力量被阉割、疗愈效果被忽视。

在临床上，当一个不愿被疗愈的患者，被疗愈到出现显著好转时，她会说：“啊，是今天的天气好，是我这两天没吃乱七八糟的东西，是之前总不见效的药物终于起作用了”；或者在明显好转的情况下，坚称毫无作用、毫无改变、一点都不能感觉到效果。

珍有效成功地启动了疗愈梦，但因自身对此只是渴望体验却不坚信疗效，导致内在自我暗示被忽略、意识信息被屏蔽、疗效被忽视。

很多人嘲笑“信则有不信则无”过于唯心，是迷信，其实不然。自我是开启飞行模式搞单机，还是关闭飞行模式打开 WiFi 与 5G，启动远程诊断与程序修复，其实相差巨大。角色我的肉身当然没有一个明确的飞行模式按钮，这些内在内置功能本自具足，却都被设置成了语音指令模式。你不起心发愿，就无法激活相应功能模组；而你不允许下载，下载后不授权启动，那相应的自修复程序也就无法真正地开始生效运行。

Y5-1-199.3

但他又试了一次，在梦中，他在你的书架上发现了另一台收音机，约瑟，我们的资料就放在那里。这之间的联系是显而易见的，因为他知道赛斯资料和那些声音来自同一个系统。在这里，他伸手想关掉收音机，但被一阵严重而突然的电击阻止了。这一电击代表着他意识到，如果他以这种方式关闭他的能力，我们的资料也将随之停止。这种冲击让他意识到会带来的后果，因此阻止了他这么做。

与你的联系也是显而易见的，因为在梦中这发生在你的房间，因为你看，如果他像关掉收音机那样关闭他的能力，那么你和他自己都会因此失去这些能力。

(此处，珍伸出手，好像在关掉一个看不见的收音机。她闭着眼睛。尽管如此，她的速度现在相当快，声音也更有力量，并且显得很不安。她改变了姿势，向前倾，肘部支撑在膝盖上，头低下。)

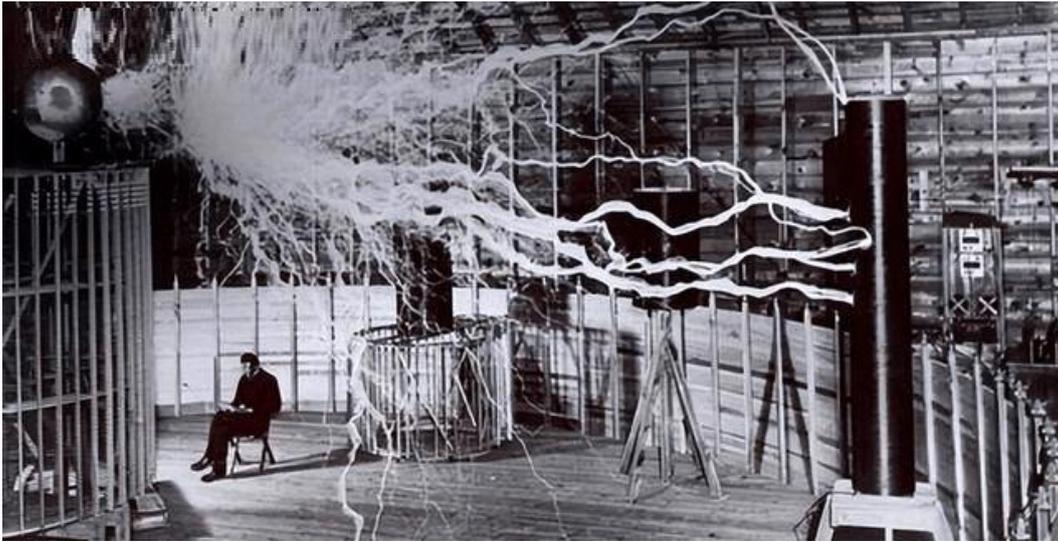
在梦中，他接着进入了自己的房间，这是他有意识地忘记的部分，在他的笔记中他只是含糊地说“这里不清楚”，并模糊地提到了一场电闪雷鸣的风暴。

在清明梦中或深度冥想时，有意识地为自己设立一个内化的、长期稳定的神圣空间，每次进出潜意识领域或多维空间异世界前与退出时，要养成习惯都借此地中转。养成此习惯后，就可借此快速入定，并在空间内设立带网络信息搜索引擎的“电脑”、“收音机”、“电视”，甚至管家、护卫、门神、报童等虚拟工具，自己为其赋能，并实现自动化运营。

这就是大多数神通修炼一段时间后，得以开启的不传之密。遥视、遥听、身法法身、护法神、三界穿行等都可透过这一法门轻松搞定。

在梦中，他走进自己的房间，发现他的能力就像呼吸一样，是他的一部分，不能随意关闭或开启，也不可能像关收音机一样关掉它。他站在房间里，梦中出现了一场雷暴，房间被震动的电流触及。他感到害怕。然而，他意识到自己是风暴的一部分，风暴也是他的一部分，风暴不是破坏性的，而是创造性的；最重要的是，它是实相的一个基本

组成部分。



这种认知使得接下来的第二个梦成为可能。但是，如果没有第一个梦，第二个梦是不可能的。第二个梦是一个扩展的梦。我们从两个层面来讨论它。最有意义的一个层面是，梦中出现的许多房间代表着心灵发展的领域和不断开启的无限可能；但这些可能性是基于前世的经历，梦中包含了许多转世信息，所有这些都加强了鲁柏人格的健康方面。

我建议稍事休息。我肯定会提到你自己的反应，那是基于一个错误的假设。

可以把主人格看作是酒店楼层中某一层里的长廊，它在全我的大厦中与其它不同意识面里的主人格们同时存在于不同意识领域的高度和方向中。在全我旗下的各个不同主人格，各自负责着对某一具体意识面向上的认知探索，共同为促进全我达成意识完型而做出自己的努力。

在每个主人格的意识长廊的两侧，存在着许多彼此独立的“单元”。这些相互对等的意识面向，构成左右两侧的房间，而每个房间里都有一个从属于主人格的自我人格片段。每个自我人格片段，都在同时演绎着某一时代剧中的某一版角色我。这些角色我可以是在扮演同一角

色，但各自经历着不同人生版本；也可是在同时演绎着全然不同的角色，在各个不同的时代剧中，互不相知。

珍作为鲁柏正在演绎的一个角色，她清楚地知道自己是多个平行版本中的某一个，此刻的珍还不知道自己这一版，因角色我的过于执拗，在日后过早地陷入到了无法挽回的“死”局。

(9:30 休息。珍解离如常。她一直闭着眼睛。在传递过程中，她的声音稍微增强了一些，速度变得非常快，以至于我的手已经抽筋了。珍说她感觉只过了不到十分钟。

我们现在要看加拉格夫妇在波多黎各的资料了。休息时，我开玩笑地开始大声说出自己对蓓和比尔此刻正在做什么的印象。我快速地讲述了他们坐在一个狭长的餐厅里的印象，并详细描述了他们周围的环境，包括壁灯等。奇怪的是，我好像看到了我所描述的画面，尽管我的眼睛是睁着的。

珍一开始和我一起笑，后来让我停下来，说我的描述可能会让她感到困惑。与此同时，我感觉到了一种熟悉的令人兴奋的感觉，这种感觉是我在心理时间或看到幻象时经常能体验到的；这让我觉得我说的话可能有一半是对的；然而赛斯没有提到这件事。也许他下次会提到。
9:40 继续。)

请给我们一点时间，我们看看今晚能为你们的耶稣会士和猫情人做些什么。

以下这些是印象。一幢白色或浅色的大房子，它们与今天有关。这里有花。铁栅栏。露辛达（音）。他们从这里经过。窗户上有铁条，不

是监狱。



外面出售报纸。在同一个城市的另一端，他们经过棚屋。这是在西北部。一条街道。圣塞维林（音）。有一大堆黑土。

他们住在一栋粉刷为粉红色的建筑里，门廊是圆形的。底部不是圆的。介于……（找词的手势）门廊栏杆和屋顶之间的部分是圆的。



他们骑了自行车。也许在他们房间里有一盏相当精致的台灯，上面描绘了一个场景，点亮后会发光。

请稍等，我们现在试着找到他们。

鲁柏说得对，约瑟，你不应该说你的印象。

室外，在阳台上，旁边有打开的行李箱。一件低领衬衫和浅色裙子。我相信他们住的地方的主人大约 50 岁左右。名字以 M 开头，以 A 结尾，并且与一只狗有关。他们想到了一个听起来像苏门答腊岛的岛屿，但不是。

是两个词。更像 San Mutro（音），但我认为并不准确。一条以 B 开头的街道，或 San B，句号。他们在那里吃午饭。San Beninno（音），或类似的地方。

一个条纹遮阳篷，一顿晚餐 3.75，我相信这是餐费。他们睡觉的床上铺着一条蓝色毯子吗？他们买了一个像小雕塑一样的东西，我觉得是个熊的形状。下雨了。

我建议休息一下。

(10:00 休息。珍说她解离得很彻底——比往常更甚。她的眼睛一直闭着，声音很平静。她再次感到时间过得很快。

在提供上述信息时，珍没有任何视觉信息相伴随，她对此感到很高兴。她认为没有图像意味着她自己的感受和想法被绕过了；她不再担心信息的准确性，并认为这可能会更好。10:09 继续）。

现在，从波多黎各到奥斯威戈（纽约州立大学所在地）。请再给我们一点时间。请保持安静。

(我翻笔记本时发出了声音。10:10，珍停顿良久。因为晚上很温暖，我们开着窗户。我突然意识到交通噪音，珍后来告诉我她也意识到了。这是伊斯博士的第九次实验。每周我们都会给伊斯博士寄去赛斯资料。)

一支钢笔，一张桌子。伊斯博士的上衣口袋里有一条淡黄色的三角手帕。



如果可能，他应该从情感层面上想着我们。而他现在是在智力层面上思考我们。专注，但在智力上用力过猛。

如果他叫我老骗子，我会更快地感应到他。我得到了数字4，但不知道它指的是什么。

鲁柏听到了楼下公寓里孩子的哭声，这对我们没有帮助。但我们会用自己的方式更加努力。

(我也刚刚意识到我们楼下的小孩。事实上，孩子的哭声很短暂。)

我看到他公寓餐桌上的花。他们刚看完电影。

他的催眠实验没有他希望的那么成功，特别是与其他人有关的部分。这些实验与通过远距离催眠施加直接刺激有关；在他心中将这些实验和我联系在一起。

我相信这也与在催眠情境中建立的条件反射有关，他自己是催眠师，并且与另外两个人有联系。

他将在实验的一部分上取得成功，与S有关。

不过，他的计划在整体上是完全可行的，也是非常有可能实现的。可以这么说，他的人格怪癖可能会让他在这里栽跟头，而“栽跟头”这个

词可不止一个意思。

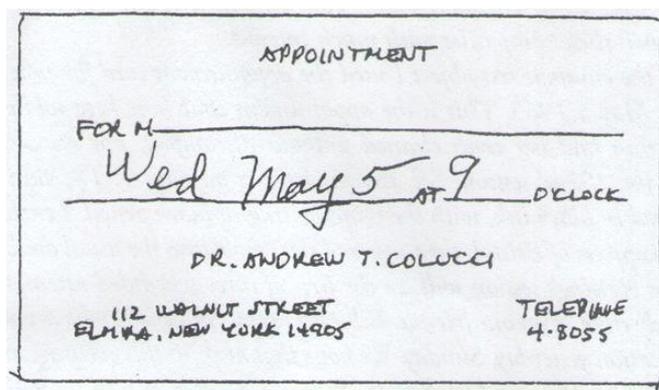
我认为这件物品可能是他妻子的一条项链，或者曾属于某个女孩。

这会儿他想要抽支烟，尽管这并不是什么不寻常的事。

感谢他对这件事的兴趣和花费的时间。

今晚你有测试给我吗？

（“有。”我把双层信封递过去，珍闭着眼睛接了。我决定除非赛斯提起，不然就不做信封测试，因为这将是今晚连续做的第三个测试。这是第15次信封测试。）



再给我们一点时间，我们看看能做些什么。

这些是印象。一种转变。信函的一部分。黄色。摆动的东西，或者某物在摇摆。数字5，像是在下午。两个人，像是在底片上的两个人。鲁柏想到了他在纽约的叔叔和婶婶。这是鲁柏的联想。

但确实与一男一女有关，不是你们自己。比你们年长。与下午的一个场景有关，可能是你的父母，约瑟，还有一辆汽车。与你父母的后院有关。

与一次火车旅行及仪式有远远的联系。花，一条狗的死亡。

我建议你们休息一下。

(10:33 休息。珍解离如常。她的眼睛一直闭着，声音很轻。她告诉我她完全不知道会有信封测试。

请见图。这是珍在那次出神状态洗牙的预约卡。测试信息似乎包含了一些范围很广的印象，但我们几乎能毫不费力地将其中一些联系起来。

珍特别记得这次预约，因为这是她第一次自愿赴约。她称这是对以往习惯的一种“转变”。卡片可以是“信函的一部分”。我们都将“某物在摆动”视作悬在椅子上的牙钻。我们认为“数字5”不错，因为预约时间是5月5日。

珍确信“黄色”指的是她在预约时穿了一件亮黄色的新连衣裙。

我们初步认为，关于我父母的信息可能是扭曲或联想的，珍的叔叔婶婶的信息也是。我们认为“与一男一女有关，不是你们自己。比你们年长”可能是指牙医妻子玛丽·科鲁奇的父母。科鲁奇夫妇是我们的私人朋友。今夏拜访他们家时，我们遇到了玛丽的母亲，她从新泽西来埃尔迈拉探亲。玛丽是乘火车去新泽西接她母亲的。

我们认为这与“乘火车旅行”的联系可能是赛斯所提到的“远远的联系”。我们记起玛丽的母亲在埃尔迈拉探亲时，她的丈夫在新泽西的家中因心脏病发作去世，当时他正在打保龄球。这应该就是与“仪式”和“花”的联系，指葬礼。

珍确信“狗的死亡”指的是1965年5月5日之前的最后一次看牙科。那是三年前；珍说她对此记忆犹新，因为我们的狗米沙在珍那次间隔长久的看牙医后两天左右死了。那次看诊本身也很痛苦。

我们都不太理解提到的汽车指什么。在休息期间，我提到希望赛斯能在课结束前花几分钟验证我们对提供信息的解释，或纠正我们。）

我们要结束这节课了。尽管我希望能把鲁柏的梦讲完。我本想现在就

讲，但我想你已经很疲倦了。

我们自己的测试资料只是略有失真，而且非常合理。

预约是在下午进行的。仪式是指葬礼，因此与花有关，这也加强了第五个月。预约时间碰巧也是下午五点。

年长的那对夫妇代表牙医的岳父岳母，这里出现了扭曲，因为鲁柏正确地捕捉到了“父母”的概念，但误认为是你们自己的父母。

那辆车是那位母亲的车，那天晚上你们去科鲁奇家时就停在外面。他们开车回去的。

（赛斯一提到这个，我就想起了那晚看到的汽车停在科鲁奇家门前。由于他们家在乡下，附近没有其它房子，那辆车不可能属于科鲁奇家之外的人。而且那也不是牙医的车，我们熟悉他的车。事情是这样的：玛丽乘火车去新泽西的父母家，开着父母的车带母亲来到埃尔迈拉；当她父亲在新泽西心脏病发作去世后，玛丽再次开着父母的车送母亲回新泽西，然后自己乘火车返回埃尔迈拉。）

你对狗死亡的解释是正确的，但死亡、花和仪式也同样适用于父母的去世。

不过，与你自己父母有非常微弱的联系，因为鲁柏在他们最近一次来访时提到了牙医和催眠的事。还有一个次要的联系，与汽车有关——虽然不是很紧密的联系——你父母那次是开车来的。

向你们致以最诚挚的问候，并特别向鲁柏致以问候，他一直以愉快的心情跟进。

你有问题吗？

（“请等一等，我正想问你关于我打喷嚏的事。”）

你之所以会有这样的反应，是因为你误解了鲁柏梦中的一个元素，这是你知道但我相信你已经忘记了的。

(珍仍然躺在床上。现在，她摸索着找到了烟盒，并点了一支烟。)

这是因为在他的梦中，第二台收音机在你的房间里，当他试图关掉收音机时，受到了电击。

你把这解释为你也许对他施加了压力，或者说，如果没有你，他可能不会像现在这样深度参与这项工作。

你经常有这种感觉。你觉得自己对他的梦中的电击负有责任。的确，如果没有你的鼓励和帮助，如果没有你自身能力的加强，这些课是不可能进行的。

你应该可以看到，鲁柏在智力、情感和心理上都因这些课得到了成长，就像你一样。不只是他的内我得到了扩展，他的自我也变得更加强大，甚至更加灵活。所以在这方面你不必担心。

打喷嚏是一种恐慌反应。你自然不想以任何方式伤害鲁柏，而且你觉得自己有一定的责任，因为在他的梦中，他无法关闭代表他能力的收音机。

在很多时候，最常见的感知扭曲，往往发生在信息管道高度紧张时。多数内在信息是以灵感的形式，在恍惚间被投送入脑意识的显意识中。而当传递者感到备受压力时，在极力想要达成时，反而会因角色我过于渴望捕捉到灵感的蛛丝马迹，而误把头脑中的念头或自己的心理活动当成了跨维度信息。

所以作为高维信息的管道，最忌讳的反而是很“用力”的努力与坚持。

恬淡的轻安恍惚状态是进入潜意识信息流的前提。

我可以沿着这个思路继续说下去，而且我很乐意这样做，为了你们而不是我自己。如果你们希望趁着在这些事情还新鲜时讨论，那么可以休息一下，我们再继续。如果不希望这样讨论，就不要问引导性的问题，我们就结束这节课。

今天晚上，我和你们俩的关系相当密切。

（“我想我们最好还是结束吧。”）

确实，我们会让你们好好休息。我像一个健谈的老朋友一样向你们道晚安。

细雨社 www.xiyushe.org

Y5-1-200.1

第 200 节

前情摘要：

珍在赛斯的要求下，坚持记梦与解梦的心灵训练。在 10 月 15 日星期五，她记录了两个梦。

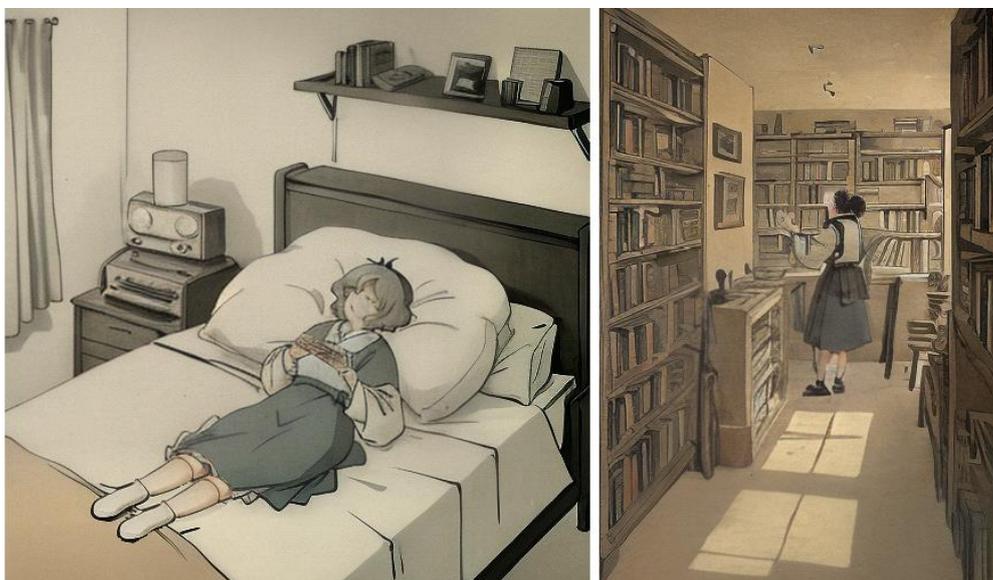
一周来珍心情不好，身体疼痛，于是许愿，想利用暗示在梦中尝试自我疗愈。

（周五上午写作两个小时后，突然觉得很困，因从不午间小睡，我试图继续工作，但在无法抵抗的倦意下，上午 10 点半我进入到了恍惚状态，醒来时是 11 点。[细雨社 www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

当我记录完梦中所见才发觉，还有一个更早的梦，即第一个梦。

第一个是不愉快的经历，第二个梦在情感上给我留下了强烈的喜悦感。

梦一：



响亮独特的声音，每一个音都源自相当不同的男性声音。我无法抗拒与阻止他们的威严，因此感到害怕，他们似乎要持续说教，好像他们没想到我能听得如此清晰。可我并不记得他们说了些什么。那音量非常令人吃惊，就像是在我脑袋中有一个广播电台，我因抵触而摇头大吼。结果它们从一个频段转到了另一个频段，却继续着播音。

在恍惚中我想这声音是床头小收音机扬声器发出的，[在梦中]我想把它关掉，但关了它后，声音却没有消失。我下床，走进罗的房间，发现在存放赛斯资料的书柜上还有另一台收音机，声音也来自于这台收音机。当我伸手要关掉收音机时，我感受到了一次无害但相当强烈的能量冲击。

结果我害怕再次碰那收音机，所以我离开那里，走向我的客厅。这时，梦境变得模糊。可明显地感觉到在房间里有某种“电场”。虽然我并没能关掉赛斯资料上的收音机，但我不再注意到那让我烦恼的声音，或记得其内容。随后我直接转移到了第二个梦的场景里。恐惧感也随之消失。

细雨社 www.xiyushe.org

第二个梦



我在客厅里。房间看起来非常暗，有两扇而不是三扇窗户，中间的那扇窗户被挡住了一部分。我又看了看，现在房间比以前更大、更明亮

了；第三扇窗户又回来了，但现在它被移到了更远的地方，把房间延长了几英尺。

[这是我们希望厨房在扩建后的状态。]

在房间的这一端，我发现了厚重的深色木门。打开门，是一套可爱的仿木桌椅。我告诉罗，我们可以在新厨房里用上这套桌椅。

噪声引起我的注意。有新住户搬进了我们公寓后面的一套公寓。[实际上并没有这样的公寓。]我想起自己忘了这间公寓的存在，我对自己很生气。这大公寓有十个房间和可爱的深色木家具，我们要为使用这么多房间支付很多额外的费用。

这个新搬入的家庭，家庭成员众多，他们在公寓中经营很受欢迎的服装店。那店面有一个楼梯通向一条小街，衣服整齐地摆放在货架上。他们正计划做一次促销活动。

我然后意识到，我以前确实认识在这个公寓居住的人，而这我已经忘记了。我意识到我是在梦中认识他们的，而不是在正常的清醒生活中。



这家的男性肤色黝黑、英俊潇洒，橄榄色皮肤。我们相处融洽，非常喜欢对方。我们站在楼梯口有说有笑。我对这栋楼里的其它公寓也很好奇，它们也在这栋楼里，也属于我们的房东。我很高兴，也很期待

着参观这些公寓。然后在楼梯上，我在一堆堆放整齐的衣物中发现了一件漂亮的墨绿色外套，带毛领和拉链，这是我的外套，去年换季时我把它收了起来，直到现在才想起来。另一件衣服引起了我的注意。我一度以为它是我的，但意识到不是。

我笑了。这些人都很喜欢我。我以超出常人的优雅从栏杆上一跃而下。一名男子伸手来扶我。我再次满心欢喜地看着其他公寓。然后我想起快到午饭时间了，罗也要回家了。我决定自己先回家，然后再回来看这些公寓。

场景切换：

外面还有一栋属于房东的公寓。门是开的。我往里面看了一眼，看到了家具，知道它不是空置的。现在下起了小雨。我的烟掉在地上，捡起来后发现还有一包我不知道的烟。一包烟湿了，但会干的。另一包只是微湿。

场景切换：

细雨社 www.xiyushe.org

一个报童穿过院子，叫我名字。我不认识他，但觉得我一定在过去某个时候认识他。现在我开始意识到这一切都是一场梦。

我明白，我正渴望体验更好的公寓环境，我希望在梦结束前尽量多地记住梦中的内容，在醒后能把它们写出来。我在某地很愉快地跳舞，充满愉快，我这一生都没有体验过如此的幸福。在梦里我知道这是梦。



一觉醒来，仍然充满好心情，之前的情绪完全消失了。直到我把这个梦写下来，我才记起第一个梦。第二个梦中，情绪占了主导。)

10月18日晚9点，周一常规课前，珍继续为家庭财务状况而焦虑，尽管赛斯已经预告一切都在按计划呈现。

(我们的朋友约翰对美国中西部的两家小医药公司高度关注，因为赛斯说，在未来其中一家会成为市场中的黑马。

课程开始前我为透视测试准备了相关的盲盒。)

赛斯：

鲁柏的第二个梦是一个很好的治疗性梦境实例，这由自我暗示引发。鲁柏从它的内在自己，请求了这次治疗性梦境，并且他得到了它。我们首先谈谈第一个梦，因为它们确实是相互关联的。

珍想有意地做一个治疗性的梦，但自己的怀疑与疑惑，改变了梦中的行为，是自我质疑的疑惑让角色我做出了这样的反应，并完全屏蔽忽略了在梦中早期部分的那些信息。

在第一个梦中他敏锐地接收到了那几个声音。虽不能回忆起那些声音传递的消息，但我可以告诉你，那些是在说对你的鼓励。这其中包含了四个男性的声音，其中三个意识人格，在你们的这一肉体实相系统中并没存在过，但在它们过去的生命体验里曾与鲁柏有过密切联系。那三个人格没有扭曲，它们犹如水晶般的清澈和明确，它们代表了你

极佳的自身才能。

那第四个声音是来自我自己，我们尝试鼓舞你建立必要的自信心，并且为你显示出，如果当你的才能得到了充分利用，能够多么清楚地与我们进行跨维度交流。

珍之前有过两次经历，一次在梦中，一次在解离中听到过赛斯本尊的声音。

这经历令他震惊，他把震惊转化成角色脑可以理解的梦，并把这次跨维度交流经历当作一场梦来记忆。当他听到我们的声音时，他不是变得自信，而是逃离，开始上升到更浅的意识层面，恐惧让他选择遗忘，忘得一干二净。

细雨社 www.xiyushe.org

并且角色我开始统治梦的后续过程，他不肯接受，并尝试关闭内在信息源，他寻找声音的外部来源，把意识交流频道转译成了具相的收音机，在梦中想要把收音机关掉。可他发现我的声音还是可以继续透过来，于是再次尝试在梦中显化出存放着我们资料的书架和带有声音的另一部收音机。他的角色我伸手也想要关闭代表我声音的收音机，被我严厉和突然地震退了。如果他以这种方式关闭了他与我的交流才能，我们的资料将会因此停止。

然后，他的角色我选择逃离带有电场的房间，在梦中他进入了自己的房间，并且发现他的通灵能力就像他的呼吸一样是他的一部分，他不

能随意地屏蔽或打开这天赋。他站在房间当中，回味在梦中经受的电爆打击，房间里持续振动着的电流让他的角色我害怕了。

我们的劝说与鼓励被其心怀恐惧的角色我屏蔽，只好转移到更直白的后续梦中，即他所谓的第二个梦。要知道如果没有前面的梦，后面的梦是不可能的。

第二个梦是一个扩展的梦。我们从两个层面来讨论它。最有意义的一个层面是，梦中出现的许多房间代表着心灵发展的领域和不断开启的无限可能；但这些可能性是基于前世经历中的问题展开的。在这个梦中，其实存在许多关于其它世的资讯，这所有都会增强鲁柏的“人格”健康。

细雨社 www.xiyushe.org

下面我们看看今晚你们的朋友，耶稣会士和猫情人在地球的另一端此刻在干嘛。

（编者注：这是珍罗与朋友比尔和蓓·加拉格夫妇约定的第一次遥视测试。比尔和蓓正在波多黎各休假。详见前一节。

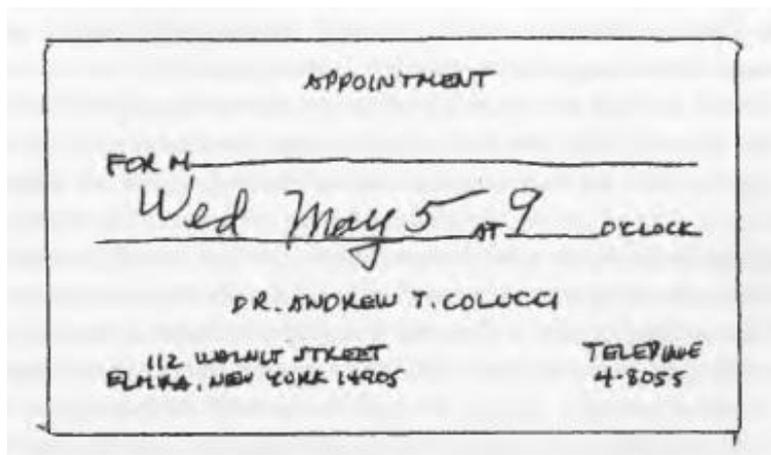
在今晚的伊斯博士测试中赛斯提到：）

如果可能，他应该从情感层面上想着我们。而他现在是从理性的层面上想到我们。够专注，但太理性了。

他的催眠实验进展不如他的预期，特别是与其他人有关的部分。他想通过远距离催眠了解我们这里的相关实验。我相信，通过远距离催眠

建立意识连接和条件反射是完全可行的,他将取得与 s 有关的部分实验的成功。他的方案是相当合理的。然而他人格的习惯会在这里对他造成障碍,障碍这个词在这里有很多含义。

(今天的信封测试使用的是珍去看牙医的预约卡。赛斯说他感觉到一种转变。以上测试内容详情均请参考前一节课文。)



细雨社 www.xiyushe.org

Y5-1-200.2

第 200 节 珍的疗愈梦 遥视伊斯博士 10 遥视加拉格夫妇 2

1965 年 10 月 20 日，晚上 9 点，周三，按计划

(今晚吃饭时，我毫不含糊地表达了我对珍的出版商菲尔的策略的看法，言下之意很明显，赛斯如果愿意的话，可以对此发表意见。

这节课我不打算做信封测试，因为我认为关于加拉格夫妇在波多黎各和伊斯博士的测试资料对一节课已经很多了。我现在更感兴趣的是让赛斯完成他对珍的两个梦的分析，这是他在上一节课就开始做的，所以我在今晚的课前特意说了出来。

顺便说一下，我们还没有加拉格夫妇的消息，也不期望他们会有消息。我们四人同意在比尔和蓓度假期间不互通信件，由赛斯遥视沟通。

10 月 18 日周一中午，我们的朋友约翰·布拉德利在出门推销药品时拜访了我们。他太忙了，无法见证周一晚上的课，但答应在周二晚上来拜访我们。周二白天，约翰必须参加他在纽约州宾汉姆顿地区办事处的一次重要商务会议，那里距离埃尔迈拉大约 60 英里。

记得 10 月 8 日晚上，珍通过灵视准确地捕捉到比尔·加拉格出门谈生意时的情形，珍决定在星期二也对约翰做同样的尝试。不同之处在于，约翰对珍的努力没有任何预警，因为她直到约翰在周一离开我们之后才想到这一点。

周二晚上 8 点，珍写下了 13 条印象，全部涉及约翰可能的活动。当时她正在熨衣服，收音机里播放着愉快的音乐。她说，她是在一种随意的心态下写下这些印象的，没有费力；她当时并不知道这些印象是否正确。约翰大约在四十五分钟后从宾汉姆顿赶到我们这里。在晚上的

谈话中，我们一起对照了珍的印象清单，约翰证实了其中10条印象是正确的，其中有些印象相当令人惊讶。)

我会继续讨论这些梦境。不过，首先我想简要谈一下昨晚鲁柏与菲利普（约翰的存有者）尝试心电感应的情况。这样的练习是非常好的训练，特别是像昨晚那样涉及到距离因素的情况下，这会增强他的信心。

关于菲利普实验的结果相当令人满意，涵盖了一些相当具体的要点。这将有助于伊斯博士的资料。

现在，关于鲁柏的第二个梦。首先，我要说的是，许多房间和公寓代表了各种心理实相的不同面向，因此他在梦中充满了期待。公寓内的商店与物质层面和基于前世经历的各种物理能力有关。

他以为衣服在打折，价格很便宜，但这只是表象，因为他不知道自己已经为它们付过钱了。在这里，他发现了一件上好的外套，他意识到这是自己前一季穿过的。

外套是绿色且温暖的。它代表了一种他即将在自己身上发现的新能力。但他随后会意识到，或应该意识到，这种能力是他在前世就拥有的，但未曾使用过，现在正在等待他。这将为他带来温暖和信心，并为他提供保护。

在梦中，他还意识到这些人喜欢他，而且他过去曾以某种方式与他们相识。这也带来了伴随梦境的重新发现和喜悦的感觉。这些人确实是他前世的好朋友。在他前一个梦中，就是这些人的声音对他说话的，当时他非常害怕；当从栏杆上优雅地跳下时，是我伸手搀扶了他。

而在梦中，我是一个有着橄榄色皮肤的年轻人，来自前世。也就是说，那是前世的我。还有那些在第一个梦中听到声音的其他人。不过这一次，我是通过微笑的手势等情感方式投下了信任的一票。

公寓楼的各个独立房间代表着更遥远未来的可能性。鲁柏还没有做好准备。例如，他看到有一个房间并未空置，换句话说，还没有为他准备好。然而，那件外套所代表的能力却代表着相当近的未来。

他的舞蹈和愉快的心情是不言自明的。他醒来后的心情非常好，这表明他在潜意识中已经清楚梦的含义。

关于第二个梦，我还想说很少几句。不过现在我建议稍作休息。

(9:20 休息。珍解离如常。她一直保持着低沉的声音和快速的节奏，直到休息。

珍说她在意识上并没有将第一个梦中的声音与第二个梦中的橄榄色皮肤的男性联系起来。她清楚地记得在第二个梦中优雅地帮助她从栏杆上下来的那个年轻人。珍说，他拥有异常美丽和光滑的橄榄色皮肤。他个子不高，但身材瘦削匀称，头发黑色。珍不记得这个年轻人的具体面容，也不记得其他男性的面容。她记得他们都在微笑，以及他们光滑的橄榄色皮肤。

现在是和在波多黎各的加拉格夫妇进行第二次遥视测试的时候了。珍闭着眼睛坐着说话。她的声音现在变得很平静，而且有很多短暂的停顿。9:30 继续)。



请给我们一点时间。

你我的朋友们，那耶稣会士和猫情人，现在睡在一个与我们上课时不同的房间里。

它靠近水边，更向西，在不同的城镇或地点。它在建筑物的后面而不是前面，在侧后面。窗外紧挨着一棵茂盛的树，上面长着尖刺一样的东西。

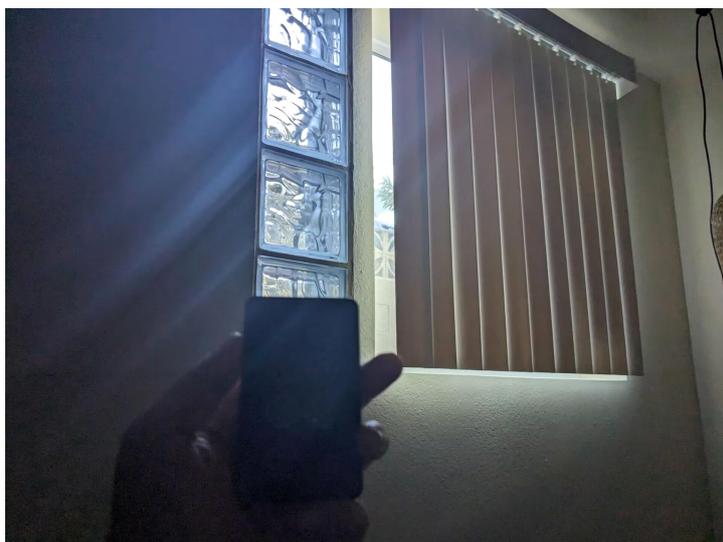
某个剧院。他们去过或者离这里很近，他们在来这个地方的路上经过了那个剧院。

房间里有一部电话。他们看了一部电影，是关于一个有女人的女人和一个瘸子的，也可能是一个侏儒。我想他们买了一个小十字架，能戴在链子上的那种。

他们在一个有宽大窗户和百叶窗的地方吃饭，因为阳光的缘故，窗户都关着。

前面有一扇很长的窗户，整栋楼都用的这种百叶窗。

他们与蓓的妹妹和妹夫一起吃饭，或者在吃饭时直接谈到了他们，非常思念着他们。也许他们计划今晚见面。



(蓓的妹妹在蓓和比尔前往波多黎各之前的那个周六结婚了。有趣的是，她们也去波多黎各度蜜月了；不过是周六晚上去的，而蓓和比尔是第

二天周日去的。据珍和我所知，这两对夫妇并没有计划在那里见面，也不是特别想见面）。

这位妹妹的丈夫身材魁梧，工作时经常用手。

(珍和我没见过他俩)。

让我看看此刻能否连接上他们。

与骰子有关。一个老人，还有珠宝。有些轻微的干扰。我想到了一包香烟，不是美国牌子的，虽然他们都不抽烟。一条披肩，作为礼物。一条死胡同，他们回程时应该很重要。

我的印象是：clor-ra-door（音），但不知道指的是什么。还有一个内湖。

我建议休息一下，然后我们再去“接上”伊斯博士。当然，这是比喻。

(9:46 休息。珍解离如常。她一直闭着眼睛，声音正常。就像上一次与加拉格夫妇连通时一样，她传递信息时没有任何视觉形象。

10:00 继续。这是第 10 次伊斯博士测试)。

我们对我们的朋友还有一个额外的印象。它是一个小的、轻质的木制物品。

我相信今晚我们的伊斯博士会迟到一会儿。不管怎样，他还没有准备好和我们连接。

一辆车停下来，他下了车。请给我一点时间。



他刚和其他人在一起，穿着很正式。他今晚在一家公共场所喝过酒，也许就是你们去过的那家霍华德·约翰逊餐厅；还在大学里参加了一个活动。

我想那辆车是别克。他晚上去了趟办公室，可能还在餐厅喝了咖啡。他在餐厅外的走廊上与一名男子交谈。他心中有些困惑，不知道自己是否能及时赶上和我们的连接，他的思绪一直停留在这个问题上。

在走廊上和他说话的那个人对他来说有点烦人，好像在扮演某种障碍的角色。

伊斯博士还想到了他正在等的电话。他在办公室里待到很晚。这个电话可能与他的妻子有关。我相信是她开车送他回家的。他现在在家里。

他在阳台上抽烟。他妻子和他有一个简短的争执。他回到房间，试图与我们连接。他想到了一把刀。

约瑟，你要给我们做测试吗？

（“没有，我想你可能想讲完珍的梦。”）

我们短暂休息一下，然后我会结束这个讨论。

(在测试一开始提供有关汽车的信息时，珍说她对汽车的位置有一种不确定感。她不知道是在伊斯博士的办公室还是在他家里。她也不知道这种不确定感是来自赛斯还是她自己。10:20 继续。)

第二个梦与日常现实中的事件和关注点交织在一起，这很有趣。

这些日常构成了第二个梦的外部框架。同时，这个梦产生了足够的能量，使鲁柏和他的情绪从物理事件的束缚中解脱出来。也就是说，这个梦让他天生的好精神得以强势回归，并以一种健康的方式运作，而不受物理事件的影响。

约瑟，你们的菲尔先生确实与你的性格不同，但他的疏忽并非故意为之。仅仅是缺乏纪律性和逃避细节的结果。事实上，你们三人之间的会面将是有益的。

信不信由你，鲁柏的信让他感到意外。他会感到受伤，但会用一种世故的方式来掩饰这种感受。

他因家庭问题而离开了一段时间。

这个治疗性的梦让鲁柏的不良情绪提前了整整两周结束，未来也可以利用相同的策略极为有效地管理情绪。

你刚刚写下的梦与你自己改变节奏有关。

疗愈性的梦体验虽然在短时间内无法让角色的肉身发生本质性的巨大改变，但却可让内在人格与心灵得到充盈与调整。就好像利用冥想让自己置身于热带沙滩上，感受温暖的阳光，聆听海浪与海鸥的声音，享受着专业的泰式按摩。

虽然这一切都只发生在冥想中，但如果你容许自己真切地去用心感受

这一画面与体验，那身心就会得到相应的放松，让体内紧绷的肌肉、应激反应产生的激素都恢复正常状态。



(这让我感到惊讶。赛斯在这里指的是我在今晚的课程开始之前写下的两个相当简短但生动多彩的梦。我刚写完，珍就回到了工作室。我告诉她我记下了几个梦，但因为时间紧，没有向她描述。

平常我们不会花时间向对方详细描述每一个梦，除非在未来的事件中出现了明显的联系，或者这个梦在某些方面异常生动。我上面提到的两个短梦比平常的梦要生动一些，但也没有什么特别。现在我试着引导赛斯继续说下去。

"我还没有告诉珍关于那些梦的任何内容。")。

我知道你没有。节奏的变化可能与两个人有关，是你与两个人的关系。

(第一个梦；10月18日周一晚：彩色的。我正在向一个二十岁出头的年轻人展示一些关于绘画的东西。他是金发，我不认识。声音低沉，直发，穿白色衬衫。他有一块画板，上面固定着一张粗糙的水彩纸，随身携带。我看到他用铅笔和钢笔在纸上画了很多精细的素描和肖像。这是一种不寻常的在水彩纸上作画的方式。画得很好，我还清楚地记得一幅用线条勾勒的侧面头像。)



这些颜色与内在性质的加速强度有关。这种加速的强度似乎涉及追逐或追求。你即将实现一个与工作有关的目标。

一个未知的或未曾见过的男人与你即将达到但尚未达到的那部分目标有关。

细雨社 www.xiyushe.org

(一时兴起，我开始集中精力让赛斯告诉我更多关于这个人的信息。我不确定他所说的这个人是我梦中的一部分，还是现实中的存在。

与此同时，珍做了一件自从她开始坐着说话以来很少做的事。她的香烟放在她够不着的书架上。她的眼睛微微睁开，站起身，拿起香烟，点燃一支，然后重新坐下)。

道路的象征意味着从一次生命到另一次生命的距离，以及从一对父母到另一对父母的转变。进攻性可以被引导为对目标的追求。梦中的某个地方还有一个孩子。

("我不记得了。")

我很确定我只记得这两个梦的一部分。

第二个梦：10月19日周二晚：颜色非常鲜艳明亮。与我们的福特旅行车有关，它是蓝色的。我和珍在一个很大的旧车库里，我准备开车离

开，但随后似乎看到了车在升降机上。我看到散热器从发动机上拉开了，软管和其它连接悬在空中，油和水已经漏光。我意识到这辆车已经很久没用了。

然后我看到这辆车停在一个陡峭的草坡上，我认为旁边是一条河流，另一辆旧车莫名其妙地被移到我们的车前面，导致我们无法移动它。草坡上覆盖着五彩斑斓的高草和杂草。我和珍试图沿着一条小路走向汽车。小路被踩磨得光秃秃的。我们光着脚，现在我看到小路上到处都是碎玻璃。我想我退后了一步，对珍说我们已经走得太远了。我们都没有被划伤或受伤。)



(在休息时，我没有告诉珍关于这两个梦的内容。我认为赛斯迄今为止所说的话在大多数情况下都与梦有关，但又不是很具体，我对他关于颜色强度的说法特别感兴趣；第二个梦尤其如此。我也认为关于我即将实现一个目标的说法很好，因为我最近在这方面有明确的感觉。我也没有对珍说过这件事；我的习惯是看事情如何发展，而不是做出预测。

休息时，我确实跟珍说过我在集中精力提出一个问题。然后我又补充了一个问题，但除此之外没有再说什么。我想知道赛斯能否回答这两个问题。第二个问题只是想知道赛斯能否告诉我们有关第二个梦中的蓝色汽车的任何情况。

珍说她希望赛斯不要休息，而是继续讨论梦的资料。我不知道自己是否说得太多了。10:44 继续）。

我很喜欢我们最后这部分资料。

休息期间，鲁柏的自我表现出相当好斗的一面。不过，即便如此，最近这种态度也变得更友善了。

一条路，一条公路或铁路，一群人和一些东西拉开了距离。

一道风景，栩栩如生，还有你自己。另外两个人，一丛树。

鲁柏想说一个哨声，所以我们让他说吧。这是因为他对火车的联想。他做得很好。

一个湖。追逐。你在追寻什么，又害怕它消失或无法实现。

（“我不记得了。” 细雨社 www.xiyushe.org

珍竖起一根手指，眼睛依然紧闭）。

你不应该发表意见，因为当你这样做时，你会给我们留下线索，这些提示无论如何都会对我们有所帮助，我亲爱的朋友。

不过，湖是在第一个梦的前半部分。

你可以稍微休息一会儿。然后，可以提出任何你喜欢的问题，我们就结束这节课。顺便说一句，与梦有关的问题。

(10:53 休息。珍解离如常。她一直闭着眼睛，声音很平静。她说赛斯对我的告诫并没有困扰她。我心里的两个问题都没有得到回答。10:58 继续）。

失败也许是我造成的。梦的资料本应不间断地继续下去。但我觉得鲁柏可能需要休息一下。尽管如此，我们还是做得很好，当你再次阅读

你的梦时就会发现这一点。

如果你在没有让鲁柏知道这两个问题的重要性的情况下，在心里提出这两个问题，你应该就会得到答案。这只是因为这种事情对他来说相对较新，所以他有所防备。以后就无所谓了。

我们将结束这节课。向大家致以诚挚的问候。从我们的加拉格先生此刻的行为来看，我必须说，我认为他确实不适合做一个耶稣会士。

(11:01 结束。珍对她将要发现的新能力非常好奇，尤其是赛斯说她将很快发现的那种能力。我们推测赛斯在这节课中解读我的梦的方法可能与此有关。)

细雨社 www.xiyushe.org

Y5-1-201.1

第201节

前情摘要：

珍不相信赛斯告知的人生蓝图，决定自己利用赛斯的名义给出版商施压要钱。

珍几天前的疗愈梦与新的两个梦境体验成为我们今天的话题焦点。

珍最近更加频繁地尝试自己的遥视能力，虽然大部分所见肯定存在扭曲，但通过反复的练习，可以逐渐掌握区分自己意识到的遥感信息哪些来自意撰、哪些源自真实。www.xiyushe.org

这里的区别在于：我猜、我想、我觉得的、我知道。真正的遥视就好像突然回忆起了一段不久前鲜明的记忆。在练习遥视的过程中，起初很多人会利用常识推理来填充感知到的信息片段间的逻辑，这样通过头脑合理化的遥视，就好像解梦一样，经常会导致解读扭曲。而经常解读扭曲，反而会让自我质疑内在感官的能力，质疑导致在潜意识中无意识地自我屏蔽内在信息。

赛斯：我要完成对梦的讨论。

首先，鲁柏昨晚尝试与菲利普进行远距离心电感应。这练习是极佳的，

反复的练习将增强他的自信心。

伊斯博士对我们资料的研究在展开,尽量多的特殊超感资料对他的研究会很有帮助。

鲁柏在第二个梦中看见多房间的大公寓,这代表着他期待在灵性的各个实相面展开探索。那公寓内的商店是基于他前世角色经历形成的。他认为正在出售、且价格合理的那件绿色夹克,其实他已经拥有。

这件绿色夹克是温暖且坚韧的。这寓意着 he 获得了新的能力,拥有更好的自我防护力和新的自我形象,同时更加感到安全温馨。他很快就会发现,他其实已经把这“夹克”穿在了身上。绿是寓意着心灵的能量。

细雨社 www.xiyushe.org



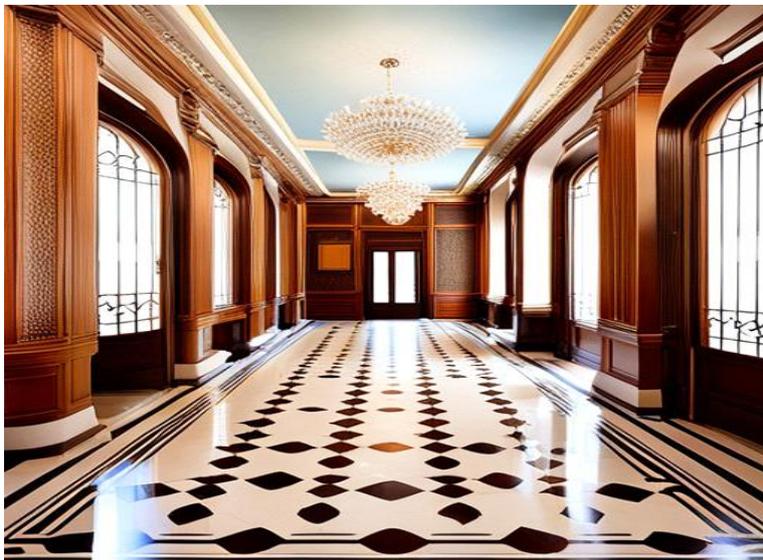
你会意识到这是过去从未使用过的新能力,而现在,随着意识成熟,已经有资格开启使用它,它既会带来温暖,也会带来自信,并为你提供额外的保护。

在梦中他意识到周围的人很友善,以某种方式在过去某世大家彼此熟悉。这融洽和谐温馨的群体让其自身感到情感上的喜悦与滋养。

那些在梦中所见之人,的确是在过去世中很好的朋友。他们具有男人的形象,他们在前一个梦中对鲁柏说出鼓励的话语,可惜他那时太过恐惧,被害妄想让他一心只渴望逃离与关闭自己不可控的外来声音。

当他那么优雅地从栏杆跳跃下来的时候,伸出一只手臂接住他、帮助他的人就是我。

在梦中,他看见的橄榄色皮肤的年轻人就是 I 先前一次生存时的角色形象。在第一个梦中听到的声音源自自身的其他人格面向。我们渴望他获得自信,但他却动用了畏惧的情绪。



那些在梦中所见的走廊与多个串联房间,这公寓结构代表着遥远未来可能会打开并经历为现实的可能性事件。它们同时平行存在着,但未必会被选择激活与探访成人生经历,因为鲁柏此刻还没有为此做好必

要的准备——他看到了那些房间，但没因此感到喜悦，而是气恼自己要为此多交房租。这些在虚空中为他准备好了的可能性，可构成他丰富多彩的人生经历。但前提是他无条件地信任并不再为钱而焦虑。

再说那件夹克，它代表着角色我可用的新能力，而这能力是短暂未来中就可被运用的。在疗愈梦中他的内在人格舞蹈着高昂的情绪。他已迫近觉醒，人格此刻拥有极好的心情，表明透过梦他的潜意识明确地感受到了希望与喜悦。

关于第二个梦还有几点要说。我们先说说你的朋友，耶稣会士和猫情人，他俩此刻正睡在和我们上次遥视所见不同的房间里。

(编者注：这是对加拉格夫妇的第二次远程连接，详见前一节正文)

再看看伊斯博士：

伊斯博士今晚迟到了。他从一辆别克汽车上下来，衣着相当正规。和其他人一起，今晚他们在一个公开场合喝了酒，也许是霍华德酒店，是为探讨学院里的事情。

(编者注：详细描述见前一节正文)

回到第二个梦是如何与事件纠结到一起的话题，看看日常实相如何成为梦元素非常有趣。它们形成了第二个梦的外在框架。总体上，第二

个梦把关注苦役般肉身事件的鲁柏，带回自己的心灵层面，提升了他的心情能量。

也就是说，这个梦允许他本人把注意力集中在良好的情绪上，并以健康的方式运作自己的人格，而不管肉体事件是如何发生的。

你们的出版商菲尔先生，的确具有不同类型的人格，他未能及时付钱这一疏漏不是故意的，只是缺乏训练或在细节上马虎的结果。你们三个人之间的会晤，的确是有益的。无论如何不管你信不信，鲁柏咄咄逼人的信很令他吃惊。他会感觉受到了挑战、质疑和伤害。他因自己家庭内部问题，不愿回家常年漂泊在外。

细雨社 www.xiyushe.org

我们再回过头来继续说梦。

治疗性的梦，缩短了鲁柏两周以来的不良心情，同样的方法可在将来很有效地加以利用。

约瑟你自己刚刚记录下来的梦，与你自己的习惯获得改变有关。另一个梦可能涉及到两个人以及你们两个人之间将会呈现出怎样的关系。

(第一个梦：10月18日周一晚，彩色的。我正在向一个二十岁出头的年轻人展示一些关于绘画的东西。他是金色直发，我不认识。声音低沉，穿白色衬衫。他有一块画板，上面固定着一张粗糙的水彩纸，随身携带。我看到他用铅笔和钢笔在纸上画了很多精细的素描和肖像。这是一种在水彩纸上作画的不同寻常的方式。画得很好，我还清楚地

记得一幅用线条勾勒的侧面头像。)



梦见这些色彩与你内在意识频率在加速有关。你的内在意识能量频率加快后意识的强度得到提升，这有助于你追逐到你所追求的人生目标。你正在接近实现与你工作有关的人生目标。

细雨社 www.xiyushe.org

而一个你尚且未知的、此刻还不认识的人，与你达成那部分人生规划、实现自我目标有关，但现在还没有实现与展开。

(第二个梦：10月19日周二晚，颜色非常鲜艳明亮。与我们的福特旅行车有关，它是蓝色的。我和珍在一个很大的旧车库里，我准备开车离开，但随后似乎看到了车在升降机上。我看到散热器从发动机上拉开了，软管和其它连接悬在空中，油和水已经漏光。我意识到这辆车已经很久没用了。)



然后我看到这辆车停在一个陡峭的草坡上，我认为旁边是一条河流，另一辆旧车莫名其妙地被移到我们的车前面，导致我们无法移动它。草坡上覆盖着五彩斑斓的高草和杂草。我和珍试图沿着一条小路走向汽车。小路被踩磨得光秃秃的。我们光着脚，现在我看到小路上到处都是碎玻璃。我想我退后了一步，对珍说我们已经走得太远了。我们都没有被划伤或受伤。)



路象征着从一次生命到另一次生命间要经历的距离。漏水与油、坏掉的车辆是你上次生命角色的残骸，此次历程是泥泞的，四周多是高草，还有小碎玻璃让你们担心，因为你们还光着脚。你们停在高岗上的车象征着本次自我，此刻被老旧的车堵住前进的道路。我感觉鲁柏可能需要继续进行梦资料的积累与练习。

Y5-1-201.2**第201节 罗的预知梦 遥视加拉格夫妇 3 遥视伊斯博士 11**

1965年10月25日，周一，晚上9点，按计划

(今晚的课我不打算信封测试，因为我认为加拉格夫妇的超视力测试可以取代信封测试)。

珍现在已经和出版商解决了ESP书的所有问题。在第198节时，赛斯说她会在那个星期六收到出版商的来信。珍确实在那时收到了他的秘书发来的信，但不是最终确定的信。因此有趣的是，她确实在下个星期六前得到了她所期望的信息；确切地说是10月22日星期五。我们尚未收到关于厨房扩建的任何消息，赛斯也曾预测这个问题会在第198节后的星期六解决。

下面是我10月21日星期四晚上的梦：“我简短地梦见珍卖出的两篇短篇小说中的第一篇已经出版了——我相信是《大冻结》(The Big Freeze)，因此珍现在可以获得报酬了”。我希望赛斯能对这个梦发表评论。

10月23日星期六，珍得知她的短篇小说《大冻结》在《杜德》(Dude)杂志上发表了。杂志社并没有通知她。她的稿酬也是在发表时支付，而不是在接受稿件时支付。该杂志于10月22日星期五上架。

在第200节课上，赛斯说珍的出版商菲尔会因珍的行动要求而受伤，但会以一种世故的态度来掩饰。我们认为，在10月22日的信中，出版商确实以一种世故的姿态写了这封信。)

晚上好。

你的梦是一个很好的例子，约瑟，是一个预知梦，在其中得到了明确的新信息，而且非常具体，你保留了大部分可识别的信息。

你得到了梦境内容的确切标题；也就是说，你知道这个特定的故事叫做“大冻结”。的确，你忘记了标题本身就是梦的一部分，但你确实记住了足够多的信息，以至于你能够确定是那个特定的故事。而且你知道这是第一篇，而不是第二篇。

这里还有一个相当幽默的转译。当你醒来时，你感到寒冷；虽然你不记得标题大冻结是梦的一部分，但这一信息已转化为你的身体感觉。你在有意识的层面上关心财务问题。你想知道何时会收到额外的资金，这激发了你的能力。你提出了一个问题，并得到了答案。

寒冷的感觉是故事标题的线索，但你在有意识的层面上并没有意识到这一点。你没有必要担心财务问题。你们在这方面几乎没有任何困难，将来也不会有。

跨维度信息不单纯表现在既视感的画面感中，有时也会成为身体上的感觉，比如瘙痒、疼痛、灼热等，也可成为某种莫名的气味，或声音。此类感觉并非发生在肉身实相也就是肉身上，其信息源也不在实相层里，但作为作用在大脑的电磁脉冲信号，会被角色我感知理解成确实的感触。这就是所谓的幻视、幻听、幻觉。

当跨维度信息呈现出多维度表达时，会同时刺激多个感官系统，对我心灵与神魂无知的人们因此往往会陷入迷茫的恐慌。

(奇怪的是，我记得上周早上醒来时感到寒冷，但不知道这是否与梦境有关。无论如何，我都没有有意识地将这种感觉跟这个梦联系起来，而且我觉得上周我可能不止一个晚上醒来时感到冷。)

鲁柏这几天的精力恢复得不错。这样的释放对他非常有益，顺便说一

句，在这种情况下，能量虽然被使用了，但却远远没有损失。你们俩都很明智地决定为自己的公寓添置一些物品。这些物品是在愉快的心情下购买的，用的是辛勤赚来的钱，它们因此会在某种程度上保留相当强烈的精神活力，因此将增加你们住所的整体积极氛围。

我在这里再次指的是一种非常实际的联系，因为能量形成物质，物质和能量是不可分割的，物体的特性来自于其主人和周围的环境。

家庭与工作环境中的物品确实可以对其场域内的人形成明确且明显的心理影响，这不是迷信的无稽之谈。物品的质地、形状、色彩、画面构图，都是一种无声的、持续的信息。这些信息对在场域内活动与生活的人，可以形成良性的心理暗示或负面的刺激，让生活在这场域中的人情绪平稳喜悦或紧张抵触。

同样，脏乱破旧的环境和温馨整洁的环境相比，生活在其中的人也会出现明显的心理情绪差异。场域内的整体状态和细节感触，都会确实地影响个人的心理感受与身体健康。



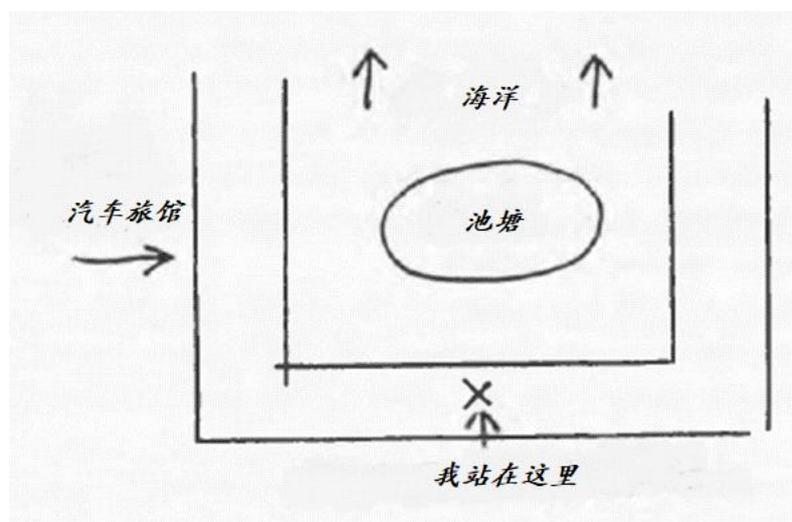
(我们认为这段话有助于解释珍在信封测试中获得的一些结果。)

我想在这里说明一下，鲁柏计划用录音机来收集梦的资料，录音机应该很好用。

我在这节课中用了一部分时间来处理一些比较私人的事情，当然，我们在前几节课中也讨论了几个梦。没关系，我们很快就会回到我们的资料上来。

现在我建议稍事休息，然后再讨论我们的朋友们的资料。顺便提一下，鲁柏在心理时间方面的经历是非常合理的。

(9:19 休息。珍知道赛斯说的是哪次心理时间经历。我按照她的说明画了一张简单的图。以下摘录自她的心理时间笔记：



10月22日星期五上午，11到12点。当闹钟在11:30响起时，我状态很好，所以我把闹钟后调了半小时。

我看到的一切都不是很清楚。我感觉自己站在一个带栏杆的狭长走廊或阳台上。那里可能是一家两层楼的汽车旅馆，或者是在一栋比平时高一些的单层汽车旅馆里。我眺望着一个水池，并觉得在这之外能看到海洋或一大片水域。我想知道比尔和蓓是否住在这里。我认为他们的房间门可能在走廊中间。我有一个印象，蓓坐在池边，比尔在池中。



我不断告诉他们我站在附近，以便他们万一能看到我。但我仍然知道自己躺在床上，同时试图把自己投射到他们的位置。

在重新设置闹钟后，我试图走到汽车旅馆的另一边寻找名称标志。但我反而从上方和后方看着一个男人；他穿着西装、戴着帽子，拿着一个袋子或公文包。他穿过一大块柏油路面，靠近一栋大楼。是比尔吗？

关于感觉：首先，我实现了某种局部投射，我想我可能会完成它，但没有。强烈的兴奋感，感觉像被卷走。某种奇怪的动感。我能感觉到我身上的毯子和脖子下的枕头在奇怪地移动，好像我的身体在做不习惯的动作，但我认为自己一动不动。虽然这些词语不能很好地描述，但这种强烈的瞬间感觉像是被卷走。极度的轻盈，失重感。

有一次我认为自己看到了山脉，仿佛在漂浮。然后是方向的改变，更多的是向上运动，但仍保留了床上的自我。一度我意识到自己在看着灰色天空下的树梢。当闹钟第二次响时，一些轻盈感仍然存在。我做了些运动，轻盈感在我把注意力转向日常事务时消失了。记录结束。

现在到了珍在比尔和蓓度假期间最后一次尝试与他们连通的时间了。我们不确定，但认为他们现在可能正在从波多黎各返回的路上。珍开始闭着眼睛说话。她的速度再次变得非常慢，停顿很多；尽管有时在停顿之间她会迅速给出一段资料。)

鲁柏今天确实为自己的写作搜集了一些素材，而完全脱离日常活动对他非常有益。

现在，给我们一点时间。

一架飞机。就在我们朋友的后面，有一位身穿蓝色衣服的女性。

在我们朋友的对面，有一对中年夫妇.....我们试着澄清一下。这对夫妇来自代托纳或代顿。这男人与造纸业有关，但不是报纸，而是纸张生产本身。



到达纽约的时间是 11 点，可能是 11:05。有一些东西，登机口或跑道上数字 3、5；35，可能是他们行李票上的数字。我们朋友座位正后方的那位女士可能带着一个孩子。如果是的话，是个女孩，但那个座位上没有男人。)

他们穿过一座大楼，很可能是一个航站楼，因为右边有柜台之类的东西。在通过航站楼时，我们这位朋友的溃疡可能会稍有痛感。短暂讨论要去哪儿。

在旅途中他们遇到了一位白发绅士。我相信名字以 A 开头和结尾。大约 62 岁，也许更老。

他们对这个人的兴趣是生意上的，而不是社交上的。

此时我们的猫情人正在阅读。我们的耶稣会士正在观察人群，他们在飞行中。

一件有很多纽扣的衣服或外套。前面几个座位上有一个小男孩。

(9:48 休息。珍说话的最后阶段中有很多长时间的停顿。

珍说，她在讲话时，对飞机内部有一个非常模糊的印象。她无法用很多词语来描述，并且一开始她也不确定是否正确，因为她从未进过飞机。她似乎对飞机内部的照片没有记忆。9:51 继续。)

还有乘坐出租车。我们的猫情人笑了。三美元的车费，似乎很贵。

一个脖子粗壮的老司机，而不是一个年轻的出租车司机。

拐了一个弯后，方向主要是右边。五楼以上的房间，但不低于五楼。他们也在这里吃饭。我从 M——这个词中找到了一些联系。

榆树 (Elm)，还有这栋楼。

(9:57 休息。珍说她“知道赛斯会这么做，他还有些话要说”。

珍说她现在的态度已经有了很大的改变，现在她让“任何信息通过，至少在某种程度上”。她说，否则我们就学不到关于扭曲的知识了。珍补充说，当赛斯提到右转时，她内心有一种非常明确的感觉，是在直线行进后向右转。

10:06 继续。这是第 11 次伊斯博士测试。)

一块像手帕一样的布铺在桌子上，还有一支蜡烛，我想是红色的。

他聚精会神地想着一个数字，也许是零。他坐在一把直背椅上。我感觉他身边有一件高大的家具。非常高，是一个直立的长方形，颜色很深。我相信是在他身后。

房间的光线似乎不太好，因为这件家具在阴影中。桌子是圆形的，旁边还有其它直背椅子。有些也在阴影里。



椅子的靠背是镂空的，没有完全实心或填充。也许是玻璃门，但应该是一大玻璃。

细雨社 www.xiyushe.org

按号码识别。他穿着格子衣服，小格子，但整体颜色偏暗，不是浅色，也不是亮色。他握紧拳头。现在我想到了两根蜡烛，那块布是白色的，就是桌子上的那块布。

一个 M，S。今天，伊斯博士和一个留着小胡子的男人因为钱和政策问题发生了争执，涉及如何使用资金。与某种防御工事或政府军事性质的培训计划有关。

一种扩散。桌上有两枚硬币。1930，其中一枚硬币上的日期是 1930 年。

你有测试给我吗？

（“没有。”）

我想我应该礼貌地问一下。

我们马上结束这节课。

鲁柏在不久的将来还会销售出一些短篇小说，部分原因就是这篇故事带来的影响。在已经售出的另一篇小说出版之前，至少还会有一篇。

鲁柏母亲的妹妹会有消息传来。不是好消息。

向你们致以最诚挚的问候。你们将迎来一个丰收的季节，这对你们都很重要。我怀着深情问候为你们期待这一季的到来。大约四天后，我相信你们的伊斯博士会收到一封他一直在等待的重要信件，他也会收到关于他自己催眠实验的确认。

可能在纽约，你们的另一伙朋友可能会吃火鸡。吃火鸡总比吃乌鸦好。

(10:41 结束。珍解离如常。她一直闭着眼睛，声音很平静。她还记得自己说过的大部分话。

在第 104 节中，赛斯说珍将卖出她当时正在创作的一组短篇小说中的一部分。包括刚刚出版的作品在内的两部作品就是来自这一组；此外，珍还错过了这一组的其它作品的销售，因为许多出版商写信给她，虽然他们喜欢她的作品，但他们已经有了类似的稿件。珍现在已经开始创作另一组短篇小说。她的短篇小说创作之间有足够的间隔，因此很容易将这两组作品分开。见第 3 部。

赛斯提到的珍的姨妈住在纽约。珍已多年未见，但通过姨妈的姐姐，也就是珍的母亲，与她保持着联系）。

Y5-1-202.1

第202节

前情回顾：

在近几年内，赛斯专注于帮助珍与罗理解跨维度梦的构成与转译方式，帮助两人透过自己的梦，看到与理解到角色我是如何因自身认知短板而阻碍内在人格的多维沟通与意识成长。

赛斯利用处于宏观后台的优势，把舞台剧上其它场景中的人物活动轨迹、所见所闻所想都透露给珍，并告知珍这些人物的后续故事脚本具体走向内容。当然赛斯也告诉了珍，她与罗的故事线会如何发展，并且具体到事件与时间、人物与关系。但因珍始终对此存疑，各种横生枝节，也就导致她的人生经常出现“意外”的变数，并因此诱发各种蝴蝶效应。

赛斯曾告知珍，宏一意识所要面对的三个发展两难困境：

- 1、想要多维多元平行面向上，同时对等发展、提高认知均衡性和利用多线程并进的方式提高综合发展速度，就要面对相应的自我矛盾和不可控性带来的内耗。
- 2、授予每个下属人格以全然独立的自由意识，可以极大地发挥其主观能动性，与增加随机突变的概率，形成意料之外、意想不到的新格局

形式，拓展已知范围。但个体的绝对自由却导致大多数个体陷入到一种只在浅表层原地画圈的情性中，还不愿听也不肯跟随宏观趋势的发展，成为群体中的绊脚石、掣肘与拖后腿的羁绊。

3、按照宏观发展需要规划了发展路径与人生蓝图，生命就匮乏必要的灵动感；而过分随机、一切随性又会导致神魂在舞台剧中无法达成必要的人生领悟。

简单地说就是：

- 不分裂，发展慢；分裂了，净扯皮；
- 不授予自主性，末梢反应慢；授予自主性，末梢就乱来；
- 有计划性，就无法达成自我对未知领域的突破，光在已知范围内转圈；没计划地随机随性乱跑，很难达成在指定方向上的相关突破。

所以赛斯现阶段针对鲁柏与约瑟的帮助，主要集中在提高彼此互信和个人自信，因为质疑猜忌是团队合作中的大忌，而不自信的胆怯让个体在发展过程中，往往在机遇面前选择逃避与退缩。这导致无法有效地在关键节点窗口期内触发必要的人生经历。若无法获得后续发展所需的知见经验累积，就无法理解与认同更多的奥义。

对于宏一全我来说，某一人格角色在世间某事上的成败毫无意义，但经历其过程却极其重要。因为见识远比一时一事的结果更让神魂受益。

神魂唯一在意的就是神智智慧的意识水平获得提升,其它都是扯淡的浮云。

回归摘要内容:

出版商在周一给出了确切的肯定积极答复,这让珍安心了很多。其实想要对方一定在周末前给答复本身就有点过于急躁。赛斯告诉珍,出版商没有想要克扣或恶意刁难珍的意思,只是出版商本人自己家庭中持续存在很大的私人情感问题,他多年来持续东跑西颠就是尽量不想回家,搞得工作也被影响,总是颠三倒四的。

珍的另一篇文章《大冻结》被《Dude》杂志录用,小有进账,让珍高兴。尽管赛斯告诉珍她一生的财富早已安排妥当,细水长流不会匮乏,但珍对此将信将疑。

赛斯:

约瑟,你的梦是预知梦,在其中你收到了明确的新讯息。

信息是针对特定的事,你成功地在醒后记录出了大部分可被认出的资料。这样你可明确地知道后续剧情与人设发展是如何布局的。

你给了梦的内容一个确切的标题;你知道这个特定的故事叫做《大冻结》。

事实上,你虽然忘了这标题,但你确实记住了足够多的信息,它们也

就构成了你梦的一部分。因此你知道是第一篇，而不是第二篇被杂志社录取。



这里有个值得注意的转译。当你肉身醒来时，还会觉得很冷，虽然你不记得梦的主题的“大冻结”，但这个讯息却转译为身体的感觉。

珍在意识上一直为财务的问题伤脑筋。想知道何时会有额外的收入，这诉求激发了你剧透未来的能力。你问出了问题所以得到了答案。冷的感觉是这篇故事的线索，但在肉身脑的意识层面你并不了解。你几次早起觉得冷，就是因为这些梦中的经历。

你真的不需要担心财务问题，你们在这方面不会遇到什么问题，一切都早已安排好，在将来也不会有问题。

透过疗愈梦鲁柏在过去几天重新提振了精神。你去购物中心采买厨房家具对你是很好的，虽然用了些体力，但消耗不大。为让公寓更温馨漂亮，采买的这个决定是很明智的。用努力赚来的钱和愉快的心情去

买东西，会让丰沛的能量持续充盈强大的心灵，使强大的心灵在丰沛的能量中得以良好的运作，帮助整体家居生存环境更具建设性的氛围。这是很实际的一种转换连结，能量形成物质的显化，物质和能量其实密不可分，人们会因他们所拥有的物品而感受到影响，这些物品构成了周围的环境，环境形成了可影响个体感受的信息与能量场域。



鲁柏计划用录音机在醒后快速记录梦资料，它会运作得非常好。



(注：珍在自述中提到在解离状态中利用遥视，看到泳池和大海、还有泳池旁坐着的蓓和比尔的情景。详细描述见上节 201 节正文)

此刻有一种强烈震颤的感觉，身体好像大钟被敲击后的嗡鸣，好像被

卷走一样。一种很奇怪的动感.....极度的轻盈，没有重量感。

一度我认为看到了好像漂浮着的山脉。然后是方向的改变，更多是向上运动，虽然我仍在床上。有一阵我意识到自己好像在看灰色天空下的树梢。当闹钟第二次响的时候，这种轻盈感还在。我做了些运动，轻盈感在我把注意力转向日常事务时消退了。



细雨社 www.xiyushe.org

赛斯：

现在到了珍在比尔和蓓度假期间最后一次尝试与他们连通的时间了。

(注：这是在比尔夫妇从波多黎各回家的航班中的一次遥视实验，谈到了他们遇到的旅伴、旅途中的装束、乘出租车等情形，此处省略，详见上节正文)



好了，下边来看看我们的博士今晚在干嘛。

(注：此处谈及伊斯博士现在在一个昏暗的房间里、房间的内景、家

具、硬币，以及硬币上的年份等。详细描述见 201 节正文)

一个留着胡子的男人在和博士争论，与某种防御工事或政府军事性质的培训计划有关。争论的重点是关于钱和政策，应该如何使用这笔资金。



细雨社 www.xiyushe.org

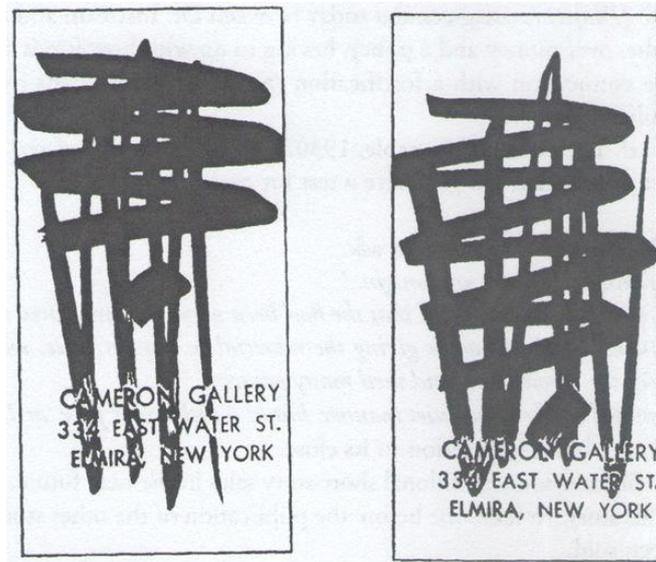
鲁柏真的不用总担心经济问题，最近会有其它的短篇故事被陆续卖出，有部分是因为《大冻结》这篇故事被大众欣赏。在已经售出的另一篇小说出版之前，至少还会有一篇。

鲁柏，你的姨妈最近会遭遇不幸。大约四天后，我相信伊斯博士会收到一封他一直在等待的重要信件，还有关于他的催眠实验的确认。可能在纽约，你们的另一伙朋友可能会吃火鸡。吃火鸡总比吃乌鸦好。你们将迎来一个丰收的季节，这对你们都很重要。我怀着深情的问候为你们期待这一季的到来。

Y5-1-202.2

第202节 星光体实相 遥视伊斯博士12 信封16 手作名片

1965年10月27日 星期三 晚上9点 定期课



第202节 第16次信封测试的名片复印件

细雨社 www.xiyushe.org

(今天上午珍和蓓简短地通了电话，得知他们昨天已经返回。他们做了许多记录，用来对照赛斯的笔记；比尔则经历了一次“奇怪的经历”，涉及一位钢琴演奏者，他认为那是心灵感应。本周末，我们四个人将聚在一起讨论这些笔记。

在信封测试中，我使用了我们的朋友比尔·麦克唐纳为他的画廊制作的一对名片。比尔大概是在一年多前，也就是他的画廊开张后不久送给我们这些名片的。每张都是手工制作的，因此比较独特。最重要的是，我想看看珍能否分辨出测试涉及的是两个物品。

珍这些天一直在努力工作，今晚测试前她说她的眼睛很累。)

晚上好。

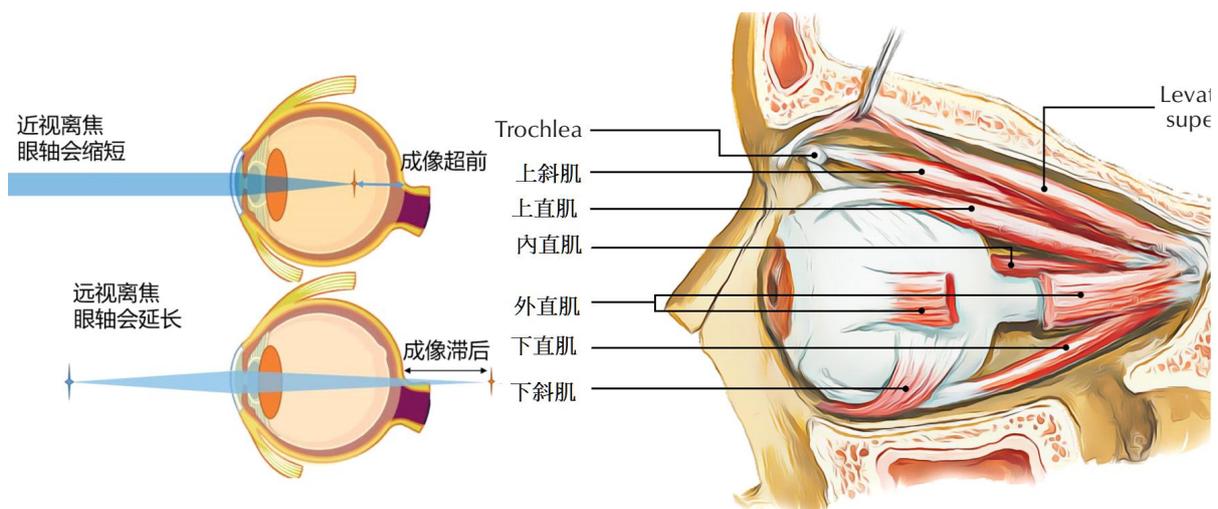
我想结合最近给你们的其它一些资料来讨论一下内在感官。

首先，我想给鲁柏一个建议。他现在处在一个通过持续自我暗示可

以极大改善眼睛状况和视力的阶段。下面这句话应该对他有帮助：我感到身心放松，充满自信。我视力良好，能看得很清楚。

近视或远视是大多数人视力模糊的主要原因，而导致眼球视力屈光调节能力丧失的是，因持续紧张而失去弹性的眼周边肌肉群。大脑本身是可以依据自身意愿，透过调节眼球周边肌肉的张力，来调节眼球聚焦远近的。但因长期凝视同样距离的物体，导致眼肌疲劳，续而不能完成为变焦与聚焦的精准调节工作。

自我心理暗示之所以能达成对视力的治疗作用，就是让脑靶向性地关注眼部肌肉群，并下达明确的康复性指令给指定肌肉群。在临床上，通过催眠手段对患者施加视力康复指令，确实可以明显地快速改变视力。多重人格的患者在切换人格后，视力也会有显著的差异。由此可见，视力问题在很大程度上，并非全是器质性病变，它很大程度上与个人用眼习惯相关，与自我意识认知相关。



正如你们所知，内在感官属于人类人格中非物质化的部分。我曾多次谈到你们所说的星光体的实相。你们一定记得，一年多以前我们讨论

过组织囊。星光体就是这种性质。它由电磁成分组成。它只是未被看见的自己。

(赛斯从第 20 节开始讨论内在感官；到第 50 节时，他已经对其中的九种感官进行了详细的介绍，并且还有更多内容待讲。在第 59 节中，他还介绍了内在宇宙的十一条基本法则，以及物质的三个特性。

第七种内在感官是：组织囊的扩展或收缩。见第 39、40 和 43 节等。)

这并不意味着星光体不能被偶尔看到，而是无法通过未经过任何辅助的物质感官来感知它。实际上，它包含了当前个人的记忆和经历，并以编码的形式存在。它是肉体死亡后仍然存活的部分。它是在物质生命中与物质形象交织在一起的部分。



基本的意识从来都不是物质的。然而，在你们的系统中，它必须在物质系统中收集经历，因此需要物质身体。但经历本身并不是物质的，也不能被包含在物质中。因此，在物质领域中收集的这些经验，被这个内在自己或星光体身份以编码的形式保存下来。只有理解了物质自己和非物质自己之间的联系，以及在其间运作的沟通系统，才能研究出人类人格的真正本质。虽然我们现在讨论的是你们自己的物种，但应该意识到，所有意识也都拥有自己的星光体身份。内在感官是这个非物质自己的一部分。它们允许人格与非物质实相保持联系，让物质

自己专注于尘世环境。

内在感官会收集有意识的自己可能无法察觉的信息。星光体身份当然能感知来自内部和外部环境的信息。因此，星光体身份实际上是整个人格更完整的代表，它的能力很广泛。我们所说的内我就是星光体身份的指挥者。你现在应该明白这与我们之前的资料是如何契合的。



就好像宇航员在外太空活动时需要穿上宇航服一样，灵魂在进入人生场景剧时也需要穿上当前这一角色的肉身。当肉身失去作用时，灵魂从肉身中撤离出来，犹如宇航员脱下外太空宇航服。

但脱下宇航服的宇航员此刻并不直接呈现出自己的本体，而是还穿着人类特定的航天器内部专用航天服。当然在人类进入太空前，猴子与狗先搭载宇航器进入过太空，它们也有自己专属的航天服。



灵魂就好像是穿着航天服的人，因为我们的本体是无色无相的电磁意识能量脉动，我们想要进入到物质实相的舞台剧中，就需要一个过渡机制，这一过渡机制就是灵体。意识能量云雾穿上灵皮成为灵体，穿上哪一类型的灵皮，就可匹配那一类型的载具。

在角色载具内的那个本真自我，叫做内在人格。人格可以但并不必须只演绎人类这一单一低阶物种。外在物理载具有着自己的一套感官系统，这套物理感官系统是无法辨识灵体显像频率的，就好像我们无法看见紫外线或红外线一样，但猫狗是可以看见的，这就是为什么猫狗对鬼魂是有反应的。

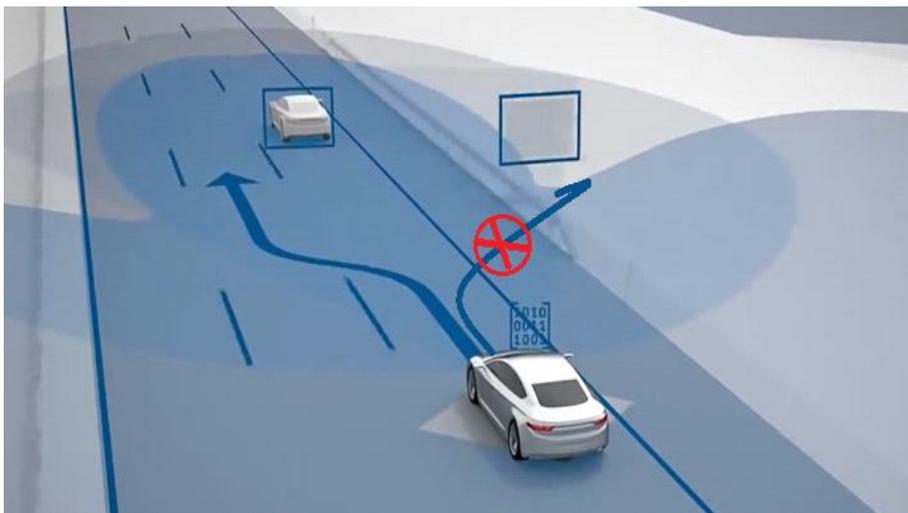
灵体还有一套属于灵体的感官系统，我们叫它内在感官体系，这套体系远高级于外在感官体系，因为它本身不受可见光与时空距离限制，并且具有跨维度沟通的能力。

其实每个有灵魂的人物，都天生具备这一套内在感官体系，也叫做本自具足。但多数人在童年期后，在完成了角色我的自我认知后，就主

动地屏蔽了内在感官，把灵感与多维信息看做是个不科学的笑话。如果小孩子和家长说自己可以看见、听见，还会被送医吃药。



灵体本身知道自己此生入世为人的目的与大体人生蓝图，但很少有不自大、自傲的角色，肯跟随听从内在引领而行动。角色我经常会用逻辑思考直接否定灵感洞见，因为角色我在意的是世俗上的成功与安稳，神魂则更渴望经历与拓新。



这就好像是智能车绑架了驾驶员。驾驶员想要变线并道、在泥地里跑拉力赛，而智能车经过计算，结论是此行为会对车辆构成未知危险、对轮胎有过度磨损，因此拒绝执行开下公路进入荒漠的司机指令。

(赛斯在讨论内在感官的同时，也开始讨论内我，所以这方面的资料贯穿于我们的课程中。最近几节涉及内我的课是第 94、151、162、173 节)。

当物质的自己沉睡时，星光体确实会游荡。在物质生命期间，它总是会回到肉体。当那个自己沉睡时，星光体的心电感应和超视力能力不会受到任何阻碍。在清醒状态下，自我这一方的沟通系统或多或少是封闭的，但在睡眠中，这些障碍被解除，来自内我的知识可以更自由地流动。

显然，所谓的星光体投射在睡眠状态中经常发生。不过，这种现象在清醒状态下也会发生，尽管自我通常意识不到这种投射。当通过训练，内我和外我之间有了更多交流时，自我就有可能意识到发生了什么。

我已告诉过你们，无论自我是否醒来或睡着，也无论自我是否拥有或保留对梦的任何认识，梦都是一个持续的过程。同样，星光体自己也会经常旅行，无论自我是醒着还是睡着。



九种内在感官：

- 第一内在感官：直接感受；

- 第二内在感官：心理时间；
- 第三内在感官：概念模式；
- 第四内在感官：概念性感官；
- 第五内在感官：知识本质的认知；
- 第六内在感官：宇宙基本生命力；
- 第七内在感官：膨胀或收缩；
- 第八内在感官：摆脱纠结感官；
- 第九内在感官：扩散的过程。

1、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。

2、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。第一感知力使用的范围从本意识层面上的交流扩展到跨维度的水平上。

3、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。

4、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。

抓住每一个起心动念，抓住每一个想法去放大它，觉察它，观它的本质与本真，在这观“念”的过程中，让你了知到这一“念”源自于哪一信念系统。你创造了你的人生实相，而这创造是依据这些信念而规划形成的基本人生蓝图。你因着你故有的观念在出生前规划了你的人生实相。

细雨社 www.xiyushe.org

就好像日有所思夜有所梦一般，人生也是意识我所思之造梦。内在自我心念中的无明被放大后，形成一念所迷，欲知究竟的心愿造就了这人生的体验。观信念系统就能了解与理解到“我创造了我的人生实相”。

而观“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，加上对矩阵剧本的了解程度。

5、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。它就是你、你就是它。进而深入到更进一层同气连枝的共感中，深入地觉知到他人的内在本质与来龙

去脉，甚至比对方的角色我还了解他的一切。当然这不止仅限于对“人”的了知。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，如果你对自身还不能中正地做出观觉领会，那接收来的信息在接收与解读的过程中也会被故有信念扭曲得面目全非。

6、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，后铺陈出因，为的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完型。

蜘蛛生下来就知道怎么织网，不需要有任何人来教导它。所谓的天生知识就是你本来就具备的“知识与能力”，你无需外求，就在你的无意识中蕴藏着。当你能够经常地引导自己在一个知晓的状态生活，不被科学的、宗教的、人文的后天理念所困扰，就能对基本实相的自然创造有所了悟。你提出问题的同时，答案已经在心里生成而且绝对正确。信赖与跟随直觉是很难的事情，尤其对那些没能做到前五步的人来说，因为他们头脑中升起的直觉不是来自“至高意识”，而是各种扭曲后的怪诞思想残渣组合。

7、“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。你可去感受你的“存在即意识”、“存在即能量”。因为意识的存在让个体形成了一个小宇宙，此小宇宙微妙地与大宇宙相联结并共振着，每一个当下都与大宇宙同频共存，达成其大无外其小无内的意识融通。达成意识通透、融通的前提是全然的接纳，消弭任何形式的二元性认知，又不沉浸在一元性的局限里。

8、突破伪装层的束缚。

“能从伪装中完全脱出，在你们的系统那一层面中极为少见，但那是可能做到的，尤其在“心理时间”被连接与运作时。当“心理时间”应用到其极限，伪装便被减少到一个令人震惊的地步。内我在由某一伪装中解脱之后，它或平稳地进入另一伪装“相”中，沉浸入另一个层面里，或完完全全地免除了伪装的迷惑，进入无色无相的本真里。

改变意识频率与能量振动可以达成这一解离，活力由一种形式转变到另一形式。在某些方面，在你“清醒”时的世界，“内在感官”被掩盖而不被你的头脑所察觉，梦境反而提供了更基本的内在实相，更接近真实的经验。

赛斯说：对这个“内在感官”我也少有体验，只有一次觉知到没有了躯体、没有了形相，仿佛像有意识的空气一样仅仅是存在着，那是最接近于突破的一次体验。

9、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。

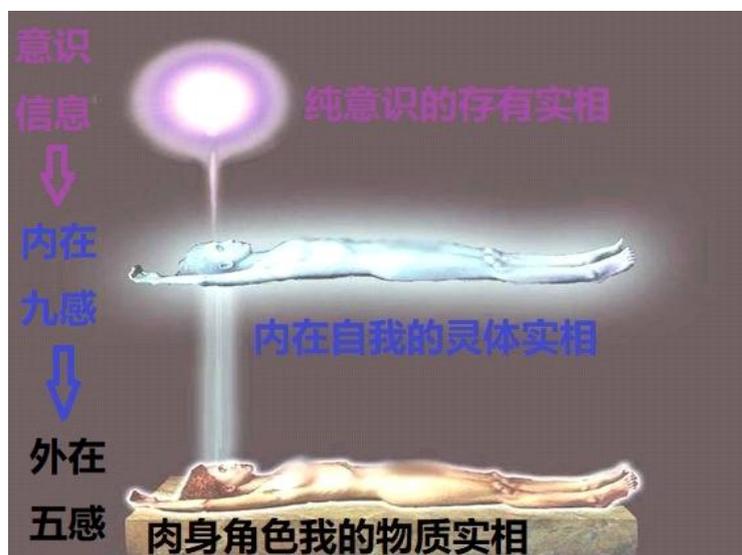
能量人格首先把自己扩散成许多细碎的部分，进入到你们的层面或系统中，作为其中的一名演员等待角色。确定剧情和演职表后，意识聚集到一枚精子上，成为侵入某一矩阵层面的切入口，然后此人格的意识能量必须慢慢地聚合起来，在胎儿出生后，形成一个可呼吸的人格片段。内我用这一技能来引发一个人格的诞生，成就肉身载具的生活。

在灵媒的某些活动中，滞留灵希望与世人沟通时，这机制也发挥了作用。当出体涉及非物质实相的经验时，这种能力被反向利用。

Y5-1-202.3

内我就是星光体的"我"。

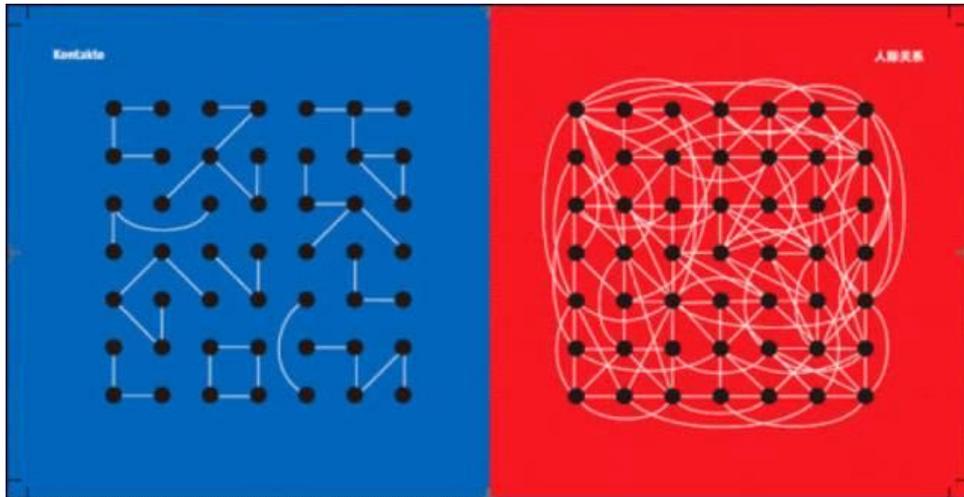
内我就是这个内在身份。它与存有紧密相连，将纯粹的灵性实相（即存有的实相）与主要的物质实相（即物质自己的实相）连接在一起。



内在感官感知灵性实相，并传递来自灵性实相的信息。我们之所以将它们区分开来，仅仅是为了方便，因为我们实际上只有不同的能力和自己的不同面向。这些划分是武断的。这一点非常重要。

把内在感官与行动的本质和电磁实相联系起来看，因为内在感官的感知本身就是行动，所以它们既改变了感知者，也改变了被感知的事物。因此，你可以看到，即使是星光体形象也始终处于运动中，从未静止，它的状态会改变着物质的自己，正如物质的自己也作用于星光体形象一样。

任何梦都会被自己的这些不同面向以不同的方式体验。并不存在一个固定不变的梦被不同层面以不同方式感知。自己的不同层面会创造出各自的梦，而这些梦对所有层面的人格都有意义。但是，你不能把一个梦看成是一个实体块，再把它切成一块一块的，然后把它们应用到这些想象的层面上。自己的所有面向都交织在一起，为了解释的目的，才必须颇为武断地将它们区分开。



我们习惯于在确定性的前提下，用点状认知、线性思维，然后把全然划分出不同的、确定的、确切的、具体标准答案。这样的思维逻辑方式很西方，很科学，很有条理，可惜很没有道理。东方思维与西方思维的分别在于，东方人更容易说我不知道，因为什么都是含混糊涂的

模棱两可似是而非，一切都在计量的同时就已发生变化。当你说什么“是”的时候，就已经错了。

东方人多是多神论，称万物有灵，甚至有灵界与三界；西方人只有一个神与一重天。东方人都知道肉身不过是公车皮囊，灵魂来来去去；西方人多认为死后要踏实躺在棺材里，等待救世主复活它残破的骨架子。

多数东方人都知道自己是活在颠倒梦想中，而西方人普遍只是把梦当梦，把生活当生活。东方人在追求的永生是基于灵体的，而西方人追求的永生多基于肉身。东方人的神多是过去的某人，而西方的神就是神。

细雨社 www.xiyushe.org

东方认为所有事物都有相关性，存在相互交融的套叠关系，西方则更加愿意把事情都搞得肯定清爽确定和绝对。所以东方医学中有精气神，注重气的平衡充盈，而西方医学只能止步在物理与化学层面上，看不懂也看不见问题的本真。

顺便提一下，暗示会触及自己的许多面向，包括那些离自我非常遥远的部分，因为你正在启动一种在所有实相背后的灵性行动。暗示能够触及自我完全不熟悉的自己的那些部分。暗示的确可以改变已经发生的经历。

理解此刻当下透过转识转念会改变与影响未来不难，但搞明白透过灵修学习达成转念后可以改变过往历史却不容易。

我们用几个小例子帮助大家理解：

1、珍在这一版人生，没有死于此节一年前的空难，因为这次她没有去广播电台上班。我们改变过去的方法一就是，在经历相同角色时，我们会主动规避与修改先前摔过的跟头。

2、过往的记忆，因狭隘的成见被自我解读成堵心的愤恨；当你知道自己人生中的挫折其实是自己安排好的铺陈，那些伤害过你、正在伤害你的人，不过是你恳请他们来扮演这一角色，演绎出你渴望经历的故事，你对他人的看法、对过往“事实”的解读、看法、记忆都会随之改变。

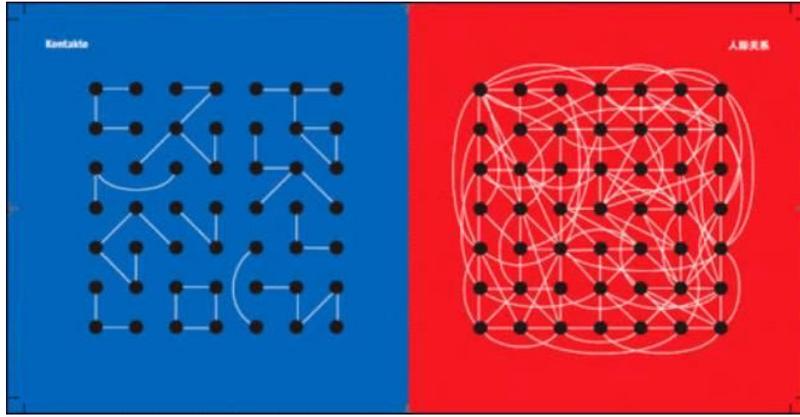
3、比如珍与罗的结巴朋友，他那样地讨厌与自己同住的父亲，可当知道，自己的父亲就是上辈子被自己害死的同伴，而他此生演绎自己的父亲并与自己产生摩擦，只是因为要来帮助自己平复内心的愧疚感，他就瞬间理解了此生过往发生的一切。药品商的妈妈对他极其糟糕，让他感到窒息，可是这个糟糕的妈妈，却是自己前世遗弃害死的前妻。她的存在只是为了帮助自己达成平衡对等体验。



生命不止一次，角色也不止只被自己演绎一次。透过认知的提升，心灵的成熟会让角色我的过去得到确实的改变，包括人生路径线程的改变、记忆上的改变和认知上的改变。我们认为真实的世界不过是自己记忆的累积与叠加，改变了过往的记忆与解读，过往的实相也就立刻大不相同了。

它可以改变个体当下对过去事件的反应，并改变曾经与该事件相关的最初的含义和意义。暗示可以塑造未来的事件，因为任何行动都会改变你们系统中之前已存在的和之后将存在的事物。

然而，这与因果关系不同，因为基本上一个特定的行动不会仅仅产生一个特定的效果。在你的系统中，你只能从无穷无尽的行动中感知到某些行动。因此，你把这些少数行动视为某个特定原因的必然结果。



因此，暗示可以塑造未来。当然，期望在这里也特别重要。暗示可以塑造梦，而梦本身又是一种行动。一个强烈的梦可能是比任何物质经历都更重要的灵性行动，它甚至可以完全改变人格的历程。

我们的认知与反应极度地依赖过往经验，而经验的本质是记忆中的经历。梦也形成记忆，同样也形成经验，并且这些经验同样被添加到记忆资料库中。梦经验与实体经历经验没有任何差别，只不过在梦中历险更节约时间，而且伤害性更小，对真实的涟漪影响可控且有限。这就是为什么我们会乐于利用梦宇宙来反复模拟生命历程，一次次经历各种人生课业。

内在感官也会对暗示做出反应。因此，如果你暗示自己能更加敏感地意识到它们的活动，那么你就会如此。无论你是否意识到，你都在不断地给予暗示。无论你是否意识到，你都在用所有的优势和弱点形成你自己的物理形象。

恰当地使用暗示，结合训练和知识，可以让你改变你身体的细胞。可以要求内在感官以这样一种方式运作，使自我接受它们的沟通。因为星光体并不是遥远而陌生的另一个自己，它其实就是你现在知道但看不见、感觉到但摸不着的那部分自己。

就好像我们拿起自己的手机，然后发出明确具体的语音指令：

嗨 SIRI，请在下午四点提醒我。请告诉我明天的天气。请联系我妈妈。
请命令扫地机器人开始打扫。

明确的指令可以让内在系统有选择地配合你当前的需要。如果你只是望着手机发呆，那什么也不会发生。当然这有两个前提：首先你要知道你具备这样的功能；其次，你要容许自己关闭飞行模式，进入联网状态。最后，你的指令或恳请要符合内在规则可被配合的范畴——如果你的要求与恳请与自己此生的人生蓝图大相径庭，那对不起，你的要求将无法被内我实现与满足。

比如遇刺的美国前总统肯尼迪，他再入世时要完成对等体验：当一次印度低种姓的小乞丐。他在演绎乞丐这一角色时，不管怎么发愿恳请明天中彩票、有个大富翁跳出来让他继承亿万遗产，都是不会实现的。你是什么角色就是什么角色，此生来干什么的就是来干什么的。

就好像你今年是小学三年级的学生，您这一年的课业就是三年级的这些功课，期中、期末要考的也是这些功课。你再怎么许愿，你也要完成自己本年度当完成的课业要点。至于你许愿换辆新自行车、得到一台笔记本电脑、邻桌来个漂亮的小姐姐、多学一门钢琴或骑马，这类锦上添花的事，确实可以被酌情安排。

(以下是伊斯博士的第12次超视力测试。)

有东西在转动，就像陀螺一样，但转动的时候有很多颜色。它比陀螺更直更细长。

有几个人和伊斯博士一起围着一张桌子。桌子上传来一声撞击声，但是从另一个房间传来的。



他的脚很累。他想到了一把雨伞，现在他在一个非常小的房间或围栏里。他举起某个悬挂的东西，好像是从链子或绳子上挂下来的。它自由地悬挂着，就像钟摆一样，他看着它。

与某种圆的东西有关，比如苹果，也就是说，像苹果一样圆，但尺寸更小，可能在链子的末端转动。它属于一个小而方的盒子。

他摘下了眼镜。他的左脚一直不舒服。他穿着绿色的长袍，腰带末端有流苏。流苏是黄色或金色的，或者流苏旁边有黄色或金色的带子。他今晚可能会有一个晚来的客人。我想到了五个硬币，可能在他的口袋里或在书桌上小堆叠着。

(下面是第 16 次信封测试)。

星星的形状。与一个特定事件有关，带有一些不愉快的含义。

数字 2。我想到了绿色，就像夏日午后草地的颜色。一个代表。两个人。一年前的你。

与音乐有关的联系，以及不知何故对跷跷板更遥远的印象，就是说，不在这里，但与这里有关；就像儿童游戏一样。棕色和灰色。

四、六。一个空间很大的地方，一个尖顶的形状。一个值得纪念的事件，与 F E B 有关，就像二月 (February)。

(10:31 休息。珍很惊讶听到自己要求做测试。我们讨论了测试结果，并找到了一些联系。由于时间已晚，我们认为赛斯不会解释所有疑点。这让我感到遗憾。我认为测试结果很好。珍现在累了。

比尔·麦克唐纳手工制作的名片上的图案，就传统符号而言，可以说是“星星的形状”。至少对作为艺术家的我来说是这样；比尔也是一位艺术家。珍和我一时想不到带有“不愉快的含义”的“特定事件”。

我们可以对“数字 2”做出多种解释。我个人认为，“数字 2”指的是测试对象由两个物品组成。我们不知道该如何理解绿色的印象。比尔画廊里的任何一幅画都可以是“一个代表”。“两个人”也可以有多种解释。我认为“一年前的你”是有效的，因为在比尔制作这些卡片的时候，我自己的画作有在比尔的画廊展出；而且这件事大约发生在一年前，尽管我不知道确切的日期。

“与音乐有关”可能是因为我去年冬天我参加展览期间，比尔在他的画廊里用留声机播放爵士乐；他每次举办展览时都会播放音乐。

“跷跷板的印象……像一种儿童游戏”对我们来说非常有趣，我们认为这是一个很好的例子，说明了联想记忆可以在准确的同时发挥作用。去年冬天，我在比尔的画廊参加展览时，他的画廊还没开张多久。里屋放着他从木匠那里借来的锯木架，还有许多其它工具和木屑等。请注意，锯木架的形状和儿童跷跷板的支架几乎是一样的。珍对游乐场设备非常喜爱，她对儿童跷跷板和秋千有特别的美好回忆。实际上，游乐场对她来说几乎具有神秘意义，她经常在她的画作中使用它们。

我们对"四、六"没有找到联系。比尔的画廊占据了市中心一家商店的整个底层，无疑是一个"空间很大的地方"。我们对"尖塔形状"并不确定，除非它可能适用于去年冬天在画廊展出的一些现代雕塑。

我们想知道"一件值得纪念的事.....就像二月"是否与最初给的印象有关，即"与一个特定事件有关，带有一些不愉快的含义"。)

我们现在结束这节课。

不愉快的事件与鲁柏在那个接待会上介绍时犯的几个错误有关。我向两位致以最衷心的问候。

(10:37 结束。赛斯提到的不愉快事件使得我们为一些测试信息找到了联系。珍在画廊招待会上的介绍失误很幽默，但也很明显，其意义不言而喻。其中一个涉及到我的一位很少见到的表亲；另一个涉及到镇上另一家画廊阿诺特的主管，珍直到接待会的几个月前一直为他工作，我们现在相信招待会确实是在二月举行的。

珍与此人的关系变得非常尖锐，以至于她在1964年秋天离开了他那儿的工作。当时赛斯说这是明智之举，从那时起，珍的写作会顺利进行。事实的确如此。赛斯还在以下节课中广泛地讨论了珍与阿诺特主管之间的冲突：74、75、77、79、82、84和85。赛斯关于这种情况的所有资料都得到了验证。当时，我们发现这些课中所包含的心理信息非常有帮助。

去年冬天，珍和我在比尔画廊的招待会上遇到了她的前雇主。珍当时担任非正式的女主人。在把这个人介绍给另一对夫妇时，或者说在试图介绍时，珍在说到一半时发现自己忘了他的名字。)

Y5-1-203.1

第203节

前情摘要：

珍与度假回来的蓓联系，相约周末一起聚会，相互印证遥视的准确性。

罗制作了新的透视能力练习信封，使用的是两张艺术馆名片。

赛斯：

我想结合最近给你们的一些资料来讨论一下内在感官。

首先建议鲁柏继续通过自我暗示改善肉眼状况，这是康复视力的关键时刻。

下面这段话会很有好处：

我感到身心放松，充满自信。我视力良好，能看得很清楚。

这不是念给谁听的咒语，所有所谓的咒语都是自我暗示，如果你单纯重复不明其意的发音，那对自身意识的调整其实毫无作用。

内在感官是属于正扮演着人类的意识人格的感官，这套隶属于神魂的感官体系没有被物质化。意识在梦宇宙内所扮演的灵体，有着可见的形态，这形态犹如一团闪烁不定的光尘雾团，被你们叫做星光体，而

学名应该叫组织囊，是无形之意识能量半物化后穿上了灵皮构成的。它介于物质与能量之间，它们的存在构成了灵界。

星光体所具有的性质是由能量的电磁特性组成的。

灵体是角色我肉眼看不见的。灵体是由暗能量构成的暗物质，它超出了人类肉眼与已知设备的可视能量频段，对于大多数人类，灵体是不可见的，但不排除在偶尔不经意间，利用余光的惊鸿一瞥看到它。某些动物的眼睛是可以看到灵体的。

灵体承载了当前个体的后台程序编码，构成当前人格单元，包含本人格的记忆和经历。它就是在肉身死亡后脱离出来的那部分自我。它在肉身生活中与肉体形象交织套叠。当然在肉身昏迷或睡眠时，它会因无聊而主动离开角色的肉身，做自己喜欢或觉得想做的事情。这些活动包含却不止于本伪装位面，却不超过梦宇宙的范畴。

穿上灵皮的“基本意识”从来都不是也不会成为物质态的东西，它更不是源于某一人物角色死后的鬼魂。在你们的系统中，由基本意识穿上灵皮所扮演的灵体，它必须汇聚在肉体角色的系统之内、利用肉身躯体经历当前角色的舞台剧。但基本意识本身不是肉体，也不包含在肉体物质当中。

基本意识利用在梦宇宙中肉身的经历，通过这个内在自己的灵体即星光体本体[*astral identity*]，以编程代码的形式储存所有经历、记忆、

觉知、感触。若想对人类人格的真实本质进行研究，只能通过理解肉体和非肉体的双重自我，以及在三者间的意识通讯运作体之光电系统来理解。



现在，在我们面对你们当前的这一物种的同时，也应该认识到，所有的基本意识都具有它们本身的星体本体。而内在感官，是这非肉身自我的基本功能。透过内在感知系统，灵体允许意识人格与其非肉体实相保持关系，准许被基本意识演绎的灵体自我，关注与进入到梦宇宙中的伪装实相层之尘世舞台剧的环境之中。

这个内在感官，负责收集有意识自己可能觉知不到的其它维度信息。星光体本体可觉知到内在实相和外在环境两者之间的潜在通讯。因此，实际上，这个星体本体，是整体人格中承上启下的中间态，它的表达更完整、才能更广阔深远。我们说过的那个内在自我——全我，是

这星体本体所需经历生命蓝图的导演。

现在，你应该发现，这一点与我们原先的资料是多么地符合。

九种内在感官：

第一内在感官：直接感受； 第二内在感官：心理时间；

第三内在感官：概念模式； 第四内在感官：概念性感官；

第五内在感官：知识本质的认知； 第六内在感官：宇宙基本生命力；

第七内在感官：膨胀或收缩； 第八内在感官：摆脱纠结感官；

第九内在感官：扩散的过程。

细雨社 www.xiyushe.org

当肉体自己睡眠时，星光体形象的确是在多维漫游。在角色我的肉体生命期间，它总是会在醒时返回到肉身躯体里。当角色我入睡后，内我的心电感应能力和超视力才能，不再被以任何方式遭受角色我逻辑脑的阻碍。这个内在九感通讯系统，在角色我清醒时或多或少地被逻辑脑关闭于自我的旁边，而角色当代知识形成的成见会在睡眠状态中无力屏障多维实相，而多重平行自我经历的实相就从内在自己自由地流动成我们所谓的梦。

所以所谓的星体投射，常常发生于睡眠状态、冥想状态或恍惚状态。

它也可以发生在清醒状态，当然这需要长期的训练。然而，通常，角

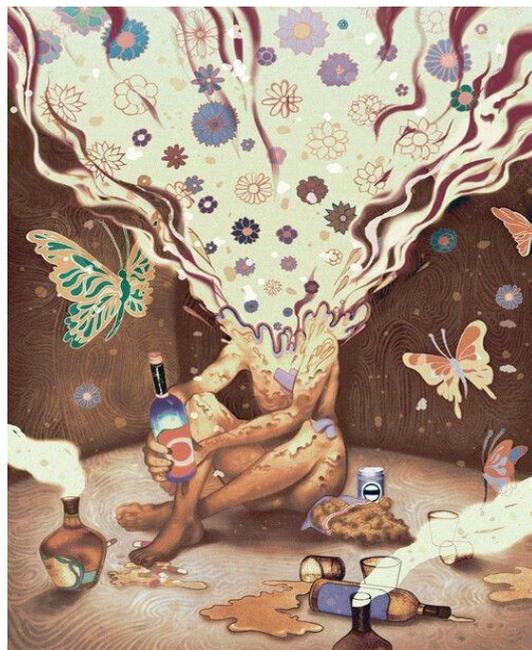
色我并不觉知这样的投射。当通过训练，在内在外在自己之间有了更多通讯的时候，让自我能意识到发生了什么事情就变得有了可能。

逻辑脑会主动屏蔽自己无法理解的事情，而想要能理解多维实相，首先需要开放的心态、空灵的心境、通透的觉知力，和放下由角色局限性知识构成的“成见吊桥”。不怕童蒙的无知，也不怕饱学后的豁达，对全然抵触最多的往往是不知道自己无知的人们。

我告诉过你们，无论角色我是清醒亦或睡眠，也无论它是否拥有或保留了对梦的任何了解，梦始终就是一个持续的过程，伪装层的实相始终都只发生在梦宇宙内。所以，无论这个所谓的自我是清醒着还是睡着，其都是基本意识利用星光体的一场梦之旅。

细雨社 www.xiyushe.org

我们休息一下再继续。



在我的讲课的语境里，“内在自我”就是表现为“星光体”的那个灵体“我”。当然灵体与肉身从本质上都是一样的，只不过一个存在于

梦宇宙的第三维，是非物质的；另一个则位于第二维，是物质化了的。而被星光体同时扮演着的角色们，各自位于对等平行实相中，同时存在于各自的一维实相内，沿时间轴完成其一生的故事脚本。

这个内在自我就是内在本体。内在自我与属灵的存有密切关联，它往内连接着一个纯灵性的实相——存有的实相，往外主要与肉体的实相——肉体自身的实相，也连在一起。内在自我成为串联角色我肉身和纯意识存有的中间体桥梁。



内在感官能够感受灵性与灵界实相，并从灵性实相传递消息给存有或角色我。

考虑到内在感官是与存有的行为本质和电磁实相连接的，所以内在感官进行感受的本身就是意识行为，透过九识的诠释，改变着感受者对一切的认知，也改变着被感受的东西。这些星光体形象可说从无定式，一直处于意识能流的运动状态从未静止。星光体的状态客观地反映在肉身自我上、作用于自身形象上的同时，也改变着肉体本身的显化状

态与运作状态。

比如我们说悲莫过于心死或喜上眉梢、一身清爽或头重如裹——内在自我状态可以直接反映与影响载具的实际状态。而这类状态的改变，既肉眼可见又真实可感，却在临床上找不到任何物理或生化的确实证据。长期地处于压力、焦虑、恐惧、空虚等状态下，人体会把一过性的紧绷、麻木、疼痛、臃胀，常态化成标配。再经过专家确诊，角色我会把某病认知成自我实相的一部分，并持续用关注力滋养这一病变显化成真，伴随自己多年。就好像我们那位坚信自己有胃溃疡而有了胃溃疡的朋友。

要知道在梦宇宙的各种方面，“自己”都在不同的层面上同时经历着梦境，以各种形式，为达成目标而感受梦境。各种层面上的自己，都创造着属于它们自己的梦，这些各层面上的梦对人格的所有层面都富有启迪意义。

你不能把某一角色的某一个梦，单纯地看作是只针对某一角色的。当角色睡眠时，神魂返回到存有的公共领地，相互交换信息，这些信息构成了梦。同一个梦同时作用在多个平行自我上，其中某个因此受到启迪，而另一些感到混乱、毫无头绪。多重平行自己在所有的这些方面，是如此地交织在一起，我们为便于理解进行了划分，但实际上没有封闭且独立的系统在单独运作着。

明确的自我暗示，会在多重自我的许多方面起到超乎想象的作用，虽然内在意识的后台运作远离角色我的层面。由于真挚强烈且明确的心愿在被反复诚恳表达时，就已经处于灵性行为的行动当中，所以在这些方面，这导向存在于所有实相的背后。

暗示包括他人或自我向自己下达的明确信息指令，这指令一旦被自己当真，信息编码将会在自我完全不熟悉的后台部分直接影响自己的生命历程。暗示，不单可以影响未来，也的确能够改变所谓已经经历过的过去。



暗示可以改变当前的个体对过去事件的看法、理解与反应，并改变当初与这些事件联系在一起的原始解读，看到、理解到、认知到不同的含义和意义。因为任何行为都在改变着在它之前就存在的东西，并且会在你们的系统之内改变在它之后存在的东西，所以，暗示可以塑造未来、当下与过往的事件。

举个小例子：

闺蜜说：你看，他都不给你弟弟花钱，就是吝啬。还没结婚呢就这样

抠门儿，嫁给他后能对你家人好吗？他说爱你都是装的，就是想骗你的身子，你别傻了。

姑娘听后，回想他这几个月的种种行为，之前觉得是个老实会过日子节俭的好男人，此刻怎么看都觉得就是吝啬抠门儿对自己有所保留。于是和男友闹，不给弟弟买房付首付就要分手。

一句话，一个暗示，就能改变当下、未来与过去。正面的暗示可以疗愈创伤，负面的暗示可以成为诅咒。

不同于线性因果关系，从根本上来说，特定的行为并不会产生特定的效果。因果一维线性逻辑在多重平行系统的多维体系中，只表达了万分之一的某种可能性。在你们的系统之内，你们每次只能经历一种线性体验，因此在认知上无法理解与认同在同时性中有无边无尽的其它行为结果在同时发生，并且不同结果又反过来影响着看似的起因。想要了解这一真理，需要在四维以上感受特定的意识行为。所以，你们经常把自己可见的因果串联成指定原因的必然结果。

比如太阳从东方升起，西方落下，太阳落下后必然会再次升起，这样的线性因果认知在时间长河的无常里肯定是一种认知扭误，可在短暂的恒纪元中却确实是真理常态。在宏观大尺度上，一切都在同时性中随机转变着，而在某一具体微观尺度上，片刻的匀速单一线性秩序又确实存在。

暗示通过期待而塑造未来。关注让意识能量聚焦成显化的可能。

暗示能够塑造梦境，而梦境本身，作为行为而运作。

经历感触强烈的梦经历，可以比任何肉体经历更加有效地影响和改变内在自我人格对一切的认识观点、预期反馈，进而改变生命历程的走向。比如：

算命的告诉姑娘：本月周末在南城的酒吧里，你会遇到一个穿格子汗衫的男人，他就是你的真命天子，不要错过他，哪怕他已有家室。

结果不言而喻。如果姑娘相信了这一暗示，她会主动无视在本月出现在酒吧里的其他男士，哪怕那些男人其实更适合她。

而当这个姑娘和花格子衬衫的男人成为了情侣后，她每天做恶梦，梦中自己每每都会被这个男人家暴，家暴导致自己大失血流产。

虽然现实中这个男人真的很好很体贴，但当这个梦如此真实地重复了三次后，她还是决定离开这个男人，终止情侣关系。

一句话左右了关注点，并一语成谶。一个梦改变了未来预期，失之交臂。暗示与梦就是这样暗中左右着角色我的人生走向。

此外，神魂的内在感官也会对暗示做出反应。你如果暗示了自己你会变得更加觉知到内在活动的话，那么，你就会依据自我意愿开启与利

用九种内在感官。当然一次自己都不太信的尝试性许愿，对此作用不大。无论实现与否，都要不断地真诚地进行自我暗示。不管你的角色我是否觉知到内在改变，你都正携带着这样的优势和弱点，形成你自己的肉体形象。

一个角色是否能在此生开启与利用内在感官，这要看其此生的课业目标和人生蓝图。如果此生的角色不应启用跨维度觉知，那角色我的反复自我暗示就不会被存有理睬；但如果你有利用内在感官的可能或开启内在感官与当前演绎的角色不冲突矛盾，那心诚则灵的原则还是会起作用的。

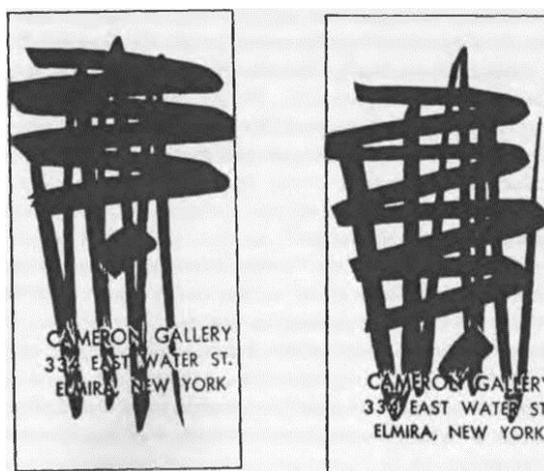
当然任何转变都有一个过程，随着灵性认知与灵性训练的深入，学会很好地利用暗示，可以改变身体的每一个细胞，彻底疗愈任何疾病。内在感官可以应对恳请，以不同的方式运作，角色我会接收到来自内在的通讯，彼此共享多维信息。由于自身的星光体在角色清醒时是和肉身并存的，而它又与其他平行层中的多重自己有着联盟关系，所以可以成为角色我反向追本溯源的意识路由器。虽然以星光体形式存在的内在自我不能被角色我碰触或看到，但它确实认同角色我是它的一部分。

下面让我们看看伊斯博士此刻在干嘛。

（编者注：赛斯感知到博士和几个人在一起的场景，还有转动的陀螺、撞击声、灵摆一样的小东西、长袍礼服、五个硬币等，详见上节正文。）



下面我们来完成透视测验。



(编者注：第 16 次信封测试使用的是两张比尔为画廊开业准备的手绘名片。赛斯对此的印象中包括了：星星的形状，与一个不愉快的特定事件有关，数字、颜色、音乐、跷跷板、二月、一个值得纪念的事件等。详细描述以及罗的注解请见上一节正文。)

Y5-1-203.2**第203节 印加人的南美探险 体验每个瞬间就是在接近你们的神**

1965年10月28日 星期四 晚9:40 计划外

(比尔和蓓·加拉格今晚来访，后来赛斯也透过来了。在这之前我们回顾了涉及他俩假期时的三节课，199-201节。

赛斯/珍在资料中说中了不少，其中一些相当惊人。当然也有一些错误，还有一些暗示或接近事件和想法的陈述。蓓和比尔的笔记与赛斯的资料并不完全吻合。

正如赛斯在第201节课所说的，珍在10月22日涉及加拉格夫妇的心理时间经历确实是相当可信的；同时，在蓓和比尔在波多黎各的那一周里，珍还经历了一些不那么显眼的心理时间事件。

我们将把所有的资料 and 实际发生的情况汇编成连贯的形式，纳入近期的课中。珍的心理时间实验也将这样处理，这样我们就有了一个涵盖这一实验的统一的工作集。

以下是赛斯在这节计划外课上的一些引用，并非全部逐字逐句。

当我们在讨论加拉格夫妇在波多黎各遇到杜克大学的一位女理疗师这一引人注目的事情时，赛斯出现了。我现在还不知道她的名字。这位女士和莱茵博士很熟。在杜克大学，她所在的系和莱茵博士所在的系似乎有某种联系，莱茵博士的信要经过她所在的系。我们将获得更多细节。这位女士向蓓和比尔详细介绍了莱恩博士所在系的工作情况；以及他现在已经过了70岁，即大学的法定退休年龄，一个显然与大学有联系的基金会已经安排他继续从事超心理学方面的工作。

赛斯告诉我们，“几天之内”我们会收到伊斯博士的另一封信。

赛斯还建议我和珍写信给莱茵博士。那位杜克大学的理疗师告诉蓓，莱茵博士会亲自回复他收到的每一封信，“即使是那些怪人的来信”。

赛斯说，加拉格夫妇和杜克大学的那位女士同时出现在波多黎各是巧合，但他们相遇却不是巧合。他们三人之间有心灵感应。（伊斯博士认识莱茵博士。）

你们现在一定知道了……你们对我们的成果感到足够满意，因此你们现在跟我在一起更加轻松……你们对鲁柏很好，在我们课上，你们足够宽容，这样他就不会变得警惕。

对于绝大多数初学者来说，如何有效地提高跨维度信息的准确性，始终是一个难题。这没有很好的方式一蹴而就，只能透过不断反复的自我实践，利用一次次失败与成功的经验，来细细品味在自我意识中呈现出的信息，哪些是属于逻辑脑的推测、联想或记忆碎片，哪些是来自心愿的显化、推理或猜测，哪些是源自内我的剧透或高维意识共鸣。

最关键的是，对于大多数遥视的人来说，有一个非常难鉴别的干扰，发生在多平行实相中：你很确定你所感知到的信息确实是遥视的洞见，却很难轻松地分辨出哪些画面来自于自己所处的这条平行故事线，而哪些不是。

那感觉就好像你要面对四盒一模一样的扑克牌，每盒 54 张，合计 216 张牌，它们被混在一起，你要从中挑选出其中的 54 张，因为它们起初出自于同一个牌盒。

在那些人物、时代背景、社会关系都一样的平行人生剧中，很多画面是很近似的，可是这些拼图般的小视频片段，它们又确实隶属于同一个人物角色的不同人生故事线。



通过杜克大学的那位女士，我们的耶稣会士获取了内在信息，并传递给了鲁柏……鲁柏不知道他已经接收到了信息……耶稣会士也不知道他已经传递了信息。耶稣会士已经将他从那位女士那里获取的关于莱茵博士的信息，通过心电感应传递给了鲁柏；这在当时就发生了。

你们之间一直有心电感应交流……你们俩和鲁柏，当然还有我。约瑟以另一种方式了解情况，通常不像一般规则那么直接，不过他能接收到其他信息……

鲁柏并没有意识到耶稣会士的信息，但赛斯知道。耶稣会士通过心电感应传递了他从这位女士那里获取的关于莱茵博士及其基金会的情况。

(赛斯告诉蓓和比尔，他们之间有持续的心灵感应沟通。他说我们四个人将在这个冬天开始“在极佳的情况下”行动，但没有详细说明。赛斯告诉比尔，他在度假时带上了自己的问题，尤其是胃溃疡，比尔深

表同意。赛斯随后重复了在之前课中关于溃疡的一些一般性建议。比尔向我们展示了他在波多黎各买的日本“镇静剂”，一个黑色小木雕。

赛斯接着开始长篇大论地谈及蓓、她在报社的工作和报社的另一个女孩。他多次强调，他所预见的情况并不严重，也不令人担忧，蓓可以应付自如。这次讨论的起因是赛斯谈到比尔在波多黎各潜水时的一次险情。大意是，如果我们当时特别询问加拉格夫妇在旅行中可能遇到的危险，他本可以提出警告。但由于我们没有问这个问题，因此他在蓓和比尔离开之前没有给出任何警告。

赛斯开始谈报社的情况)。

猫情人应该留意某人……这并不太严重……在你们的报社。在你不在的时候，可能发生了一些情况：你应该被告知。这更像是个麻烦，而不是重大事件……

细雨社 www.xiyushe.org

我现在想到了一个女人，她很热心，对你没有恶意，但可能会在无意中伤害到你，就像在背后捅刀子一样。

这是个小题……不用愤怒防备，只需保持警觉。这似乎确实是指鲁柏遇到的那个年轻女士……她没有敌意，但有野心。

(蓓：是那个新来的中国女孩吗？)

没错。

我看到你们的金博尔成为新市长，尽管我通常不关心政治方面的事情。

(这里赛斯指的是埃尔迈拉市长竞选的事。珍和我都认识共和党候选人霍华德·金博尔。他姐姐就住在楼下的公寓里。蓓现在进一步询问赛斯关于报社那个中国女孩的情况)。

你不在的时候，她潜意识里的想法在发展。就你而言，她在意识上并

没有什么特别的企图……她有很强的潜意识能量，她有一个目标，而你挡了她的路。

(蓓说，她已经习惯了报社的这种竞争。她已经意识到，每个新来的女记者似乎都把她当成了竞争对手)。

我要让我们的鲁柏休息一会儿。有时，我确实会从我的画中俯看着他。我有时看起来比那幅画更体面。总有一天，我们会把那张脸和这张脸（珍指着自已）展示出来，因为我是个固执的绅士，在适当的时候，我们确实会提供充分的证据，证明我是谁。

我确实是众多中的一个，但不是独一无二的那种。我只是你们所认识的那种中的唯一一个。



(赛斯提到的那幅画像今晚恰好挂在珍对面的墙上。在第168节课上，赛斯说这幅画代表他，但他没有说是哪一世。有一天我突然有了这个想法，于是我在没有模特的情况下画了这幅肖像。这幅画相当成功，画的是一个年老、肥胖、秃顶的男人，他站在一扇窗边，窗外有强烈的光线射进来。他向观众做了一个手势。去年春天我刚开始创作这幅画时，珍就坚持认为这是赛斯。我在意识层面上不知道它代表谁；只是有一个非常清晰的脸和身形的心理形象让我画了这幅画。创作过程非常顺利。

(休息期间，比尔讲述了他在波多黎各潜水时险些溺水的经历。比尔是游泳和潜水高手，但在海上被卷入了离岸流中，差点丧命。比尔说，他当时的恐慌比潮汐更危险。)

你已经足够了解如何很好地利用解离状态……解离状态会帮助你集中注意力，并在几秒钟内消除恐慌……你知道得足够多，你也有动力。你只需说：我现在处于轻度的解离状态，我会处理好手头的问题。

……你还可以在被溃疡的疼痛或生意上的问题压得喘不过气来的时候用这种技巧。你现在已经知道如何使用它了……

使用同样的技术，在临床上也可有效地实现对情绪化引起的高血压、心慌、还有因惊吓忧虑导致的惊恐症发作时的窒息感予以快速舒缓。紧张性哮喘、胃痛、腹泻、肌肉颤抖，都可以利用短时间角色解离而摆脱症状的纠缠。

细雨社 www.xiyushe.org

惊恐症 (Panic disorder) 是一种焦虑症 (anxiety disorder)，患者会一再突然地感到出乎意料的强烈恐惧，还担心这种恶性情况、此类心理负面预期会反复发生。如果患有惊恐症，会因害怕自己突然出现恐惧感而产生恐惧感，导致恐惧感发生。

Y5-1-203.3

(比尔问赛斯在他潜水的地方是否曾有一个印第安村落。他在那里听说大约二百年前，这片土地在沉入水下之前，这里可能曾有一个村落。他认为那应该属于加勒比印第安人。

第 192 节课上，赛斯和比尔曾就美国东北部地区的水下文物、印第安人、维京人和耶稣会士的情况进行了交流。如果赛斯在那节课上所说

的话能够得到证实，那么有些历史书就得重写了。

珍作为赛斯，听了比尔的问题，摇了摇头。)

那是印加人的村落……他们的主要城市在秘鲁。他们当时通过海路旅行，但也走陆路。他们的旅行造成了许多无法解释的文物……他们到达了佛罗里达，但没有深入到这个国家的内陆……只是沿海地区。

他们建立了小村庄作为前哨，用于内陆探索……他们还特别建立了两个高度发达的城市，其遗迹尚未被发现……

其中一个在南美洲的另一个地方。你说的那个地方只是一个用于探索的村庄基地……他们预期会有来自秘鲁的其他船只，但那些船没有来。他们死了，他们的家乡城市从未知道他们的位置。

我在定位上有些困难……关于第二个城市的位置，我相信是在一个叫合恩角的地方。但你指的位置不是当地的印第安人。



在南美洲，我们熟知玛雅文明，但还有比玛雅文明更远古的高等文明

存在，并且在很长一段时间是与玛雅文明并存着的。

奥尔马克文明 (Olmec Civilization)： 奥尔马克文明被认为是美洲最早的高度发展文明之一，起源于今天的墨西哥湾沿岸地区，大约在公元前 1400 年至公元前 400 年之间。奥尔马克文明以其雕刻的石头头像和巨石雕塑而闻名，这些雕塑描绘了具有独特面貌的人脸，可能代表了神秘的宗教和精神象征。

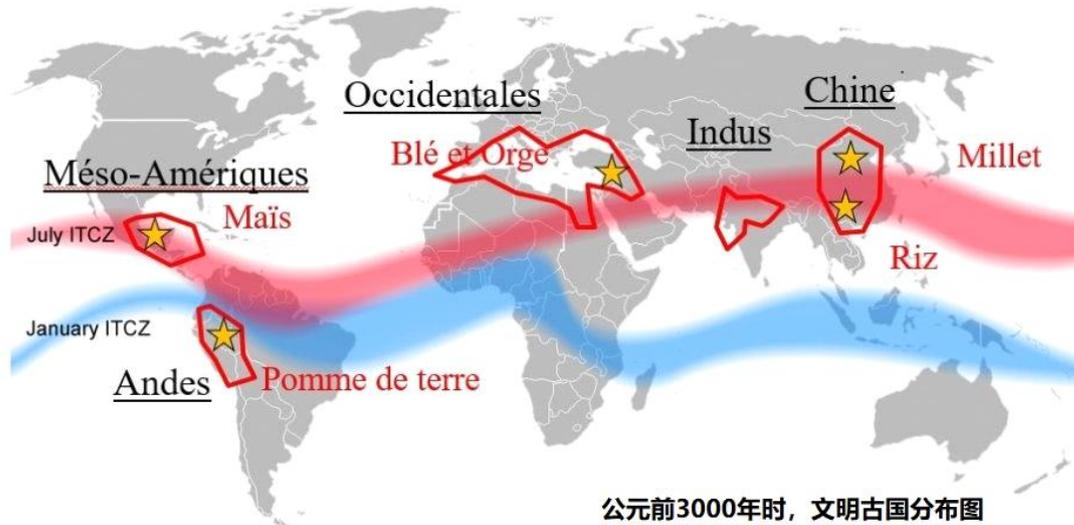
卡拉克穆卢： 卡拉克穆卢是秘鲁北部的一处古老城市遗址，距今约有 5000 多年的历史，追溯到智利和厄瓜多尔的瓦尔帕莱索时期。这个遗址证明了当地人类社会的早期农业和城市化方面的成就。

帕拉克马科： 帕拉克马科是玻利维亚的一个古老城市遗址，距今约有 4000 多年的历史，位于玻利维亚高原上。它被认为是南美洲最早的城市之一，表现出先进的城市规划和建筑技术。

查文文明 (Zapotec Civilization)： 查文文明起源于今天的墨西哥南部，大约在公元前 6 世纪左右。它们建立了著名的蒂亚南察科遗址 (Monte Albán)，是一座高地城市，具有复杂的城市规划、建筑和宗教体系。

亚齐特克文明 (Teotihuacan Civilization)： 亚齐特克文明位于墨西哥高原，可能在公元前 1 世纪左右开始兴起。它以特奥蒂瓦坎这座古城而闻名，这座城市在公元 3 世纪至 8 世纪之间达到鼎盛。特奥蒂瓦

坎是美洲最大的古代城市之一，拥有引人注目的金字塔和庙宇。



(比尔说，他对最近读到的耶鲁大学拥有的古代维京地图很感兴趣。该地图最近已被认证，据说显示了维京人在哥伦布之前几个世纪已经来到了新大陆)。

细雨社 www.xiyushe.org
这很有趣……我更感兴趣的是你像约瑟一样，总是试图引导我……我简单、安静、爱好和平……我还会谈到我们的猫情人……我们会消除你对猫咪朋友的恐惧。

你的自我对猫充满了恐惧和戒备。

(赛斯和蓓就猫的问题进行了有趣的交流。仿佛为了帮忙解决问题，我们的猫从电视机上跳下来，走向蓓；我把它抱到另一个房间。在此过程中，我错过了赛斯、比尔和蓓之间的一部分对话，但我听到了笑声。我回到椅子上，刚好听到了以下内容：)

……害怕的表情很滑稽。

(赛斯说，我们的天气既不会让他兴奋，也不会让他担心，人格会影响天气。然后，他提出了神的概念，作为一个供大家讨论的问题。一时间一片沉默。赛斯征求比尔和蓓的看法；还记得，在之前的课上，他

曾说过在他们见证课时，他会深入探讨这个问题。

过了一会儿，比尔说他认为自己对宗教的信仰或多或少是传统的)。

我不喜欢这个说法……我们现在让鲁柏睁开眼睛……让我们有更好的想法。

(我请比尔详细阐述他之前的观点。比尔的回答包括，他认为神必须以人形的形式出现在人类面前，这样我们才能理解他。)

……人形上帝的概念？我以鲁柏的形象出现在你们面前，但我并非主要是鲁柏……

(比尔说在我们的存在中，我们的基督是一个超自然的存在。)

你们的基督拥有我至今仍不具备的能力……他确实以你们的形象出现，但他并不属于你们的形式……你们的人看到的只是他们能够理解的一个小片段……这个片段是他们无法理解的更大实相的一部分……

我们在课上已经讨论过这一点……我说的是灵性完形。你们只看到这智慧金字塔的一部分……是我们在任何时候都能看到的。

(有关神的概念、灵性和金字塔完形以及相关问题，见以下章节：51, 81, 95, 97, 115, 135, 146-149, 151, 177,等)。

100年后会有一个变化……那时你们将能看到更多……你们将通过能力和意识的增长看到……一种扩展……这种扩展已经持续成长了500年……这种变化始于中世纪，短暂存在，消亡，然后再次开始。

它将涉及意识的扩展，而不是物理知识的扩展……你们将更直接、更简单地感知更多……我无法让鲁柏找到所有的词汇。你们的神是一个更大实相的一部分。我们看到我们能看到的……这个更大的实相也是我们梦的一部分：它比呼吸更重要、更生动，因为你们每个人都是它

的一部分。在物质层面上，你们和星星之间有一种互动，就像自己与你们所谓的神之间的连接一样。

在你们与神以及我之间并没有真正的分隔……只有一种你们还无法理解的一体性。

本节课是 1965 年展开的，而大多数明确的证据都指出，在 2065 年前，会发生一系列重大的变革，这些系列变革将引发量变到质变的文明转型。在这必然的转型前，人类会经受产前的阵痛，很多人在有幸认知到一体性前，就已在对立的相互屠戮中白白死去了。

(比尔问赛斯对德日进神父的著作方向有什么看法，赛斯表示热烈赞同这些作品是有道理的。)

德日进神父 (Pierre Teilhard de Chardin) 1881 年 5 月 1 日 - 1955 年 4 月 10 日，是法国著名的耶稣会神父、哲学家、古生物学家和地质学家。他以其对科学与宗教的融合观点而闻名，试图通过其作品将进化论与基督教神学结合起来。

他写了《神圣环境》，1927 年被罗马教廷认为是对神的最大威胁。这本小书揭示了伟大且神秘的直觉。他见证了他的远见卓识和精神力量：

“宇宙的进步，特别是人类宇宙的进步，并不是与上帝的竞争，也不是我们欠他的能量的无谓损失。人类越伟大，人类就会越团结、越有意识、越能控制自己的力量……世界上不可能有两个顶点，就像圆周上不可能有两个中心一样……

这一次，地球很可能会用它巨大的手臂抓住我。她可以用她的生命让

我膨胀，也可以把我带回尘土。她可以在我眼中用所有的魅力、所有的恐怖、所有的神秘来装饰自己.....

她的咒语不能再伤害我，因为她对我来说已经超越了她自己，成为了今在和未来之主的身体！

物质和精神——绝不是两种东西，而是两种状态，同一宇宙物质的两个面孔，取决于观察这种物质的方向以及寻求它的过去和未来：无论它是在哪里创造的还是在哪儿分裂.....例如，为什么宇宙不应该在一个极和另一个极之间无差别地振荡，甚至在一定次数的振荡之后，不应该在物质的极点稳定不动？那么，不同的进化模式是不可能的吗？”

——德日进

(珍睁大眼睛，看着安静地坐在沙发上的蓓)。

我们的猫情人如此沉默。

(蓓说她不太理解这些)

你的手指是你身体有机体的一部分.....它不知道你的大脑在做什么。祈祷非常重要.....你的脚趾甲也是你的一部分.....我们与神的关系也是如此。

你是神的一部分，因为你是存在的一部分，但你并没有脱离俯视着你说话的神.....实际上，没有你们所认为的地狱或天堂。这些观念在漫长的岁月中被扭曲了.....你可以把地狱称为与所谓的神的意识主流的分离，但实际上这是不可能的.....

(蓓问赛斯，他认为哪种宗教最接近赛斯定义的神。)

我不想戳破理想主义的气球。佛教徒也许更接近，但实际上没有哪个宗教真的接近.....那些能够在每一天中感到身份认同的人更接近。

你觉得哪种哲学思想更接近量子力学的本质真相？我觉得中国的道家思想阴阳鱼是最近似的，但任何一种哲学思想都没能全面地反映出量子力学的基本概念。释迦说的原教旨已经靠近了本源真相的轮廓，但又被宗教派别给人为扭曲成了其它东西。确实没有哪个宗教与本真事实有关。

(在下面的段落中，赛斯的情感和强调达到了高潮。有时，他的表达变得激情澎湃，声音坚定，但没有大声喊叫)。

情感是实际的。每天体验生死循环使人更接近。那些对一只跳蚤都怀有同情心的人更接近……那些能感知每一块石头、每一棵树、每一只鸟的意识的人更接近。傻瓜和白痴往往比智者更有智慧。憎恨等同于死亡。万物都是神圣的，每个思想都有其创造和毁灭的潜力，能够显化为现实。

全心全意地活在每一个当下会让人更接近。我并不以谦逊著称。然而，我的存在依赖于许多奥秘。我通过许多个生命体验来学习，但我不会像你们中的许多人那样渴望支配或控制，也不决定什么该毁灭或保存……这种行为源于恐惧……无论神的概念被多么地误解或者被人有意地扭曲，它都会继续存在和流传下去，因为他存在于你们所知的一切之中。即使当你们伤害一只蚂蚁时，你们也实际上在削弱神的一部分。

当你们在以思想伤害时，你们确实是在伤害。

道德是道德，道教是道教，佛法是佛法，佛教是佛教，三位一体的爱是原谅一切，而基督教是基督教。就好像纳税本身是为了让贫苦人有

所保障，可到头来富翁纳税最少，穷人满街逃避着税吏抢走兜里的最后一枚铜板。无论什么，一旦体制化了，与政治结盟并拥有了权力等级制度，那也就背离了本初的真意。

(11:06 结束。在讲话的最后部分，珍的声音变得更加坚定，并且非常慷慨激昂。她说她在赛斯这样说话时感到有点尴尬)。

细雨社 www.xiyushe.org

Y5-1-204.1**第204节****前情回顾：**

比尔和蓓度假回来后主动拜访珍，想要相互印证遥视内容的准确性，结果发现，其中一些具有相当惊人的准确度，当然也有错误的地方。结论是珍使用遥视获得的信息是接近于事实事件和他们想法的。

比尔在波多黎各遇到了杜克大学的女心理治疗师，她是莱恩博士的朋友。这位女士告诉了蓓和比尔有关莱恩博士的工作方式，他70多岁，还没退休，利用学校的基金从事超心理研究工作。

细雨社 www.xiyushe.org

课程开始后，赛斯透露了未来会发生的几件事：

- 1、伊斯博士在几天之内会给珍写信。**
- 2、蓓在报社的工作职位会被一名新入职的华裔女孩觊觎。**
- 3、比尔参加潜水时会遭遇不测。**

(注：赛斯在加拉格度假前没有讲这点警告，因为没有被问起)

赛斯肯定了珍利用心理暗示自愈眼疾的努力，同时告诉比尔，他的胃溃疡始终因紧张在反复，他也可以利用自我暗示来有效地快速缓解疼痛，甚至治愈疾病。他在海水暗流中自救的方式非常好。透过自我暗示，瞬间解离出角色我，然后摆脱由于惊恐造成的意识与肢体混乱，

重新进入角色我后，就能顺利快速地摆脱当前的麻烦。

赛斯说罗去年春天画的这幅“画像”很像他过去某世用过的一个角色。罗在画的时候，不知道这个人是谁，只是把心里的一个印象清晰地画了出来。



比尔确认了赛斯给出的预言，他在轻装潜泳时确实遭遇了凶险的不测，死里逃生，差点儿淹死。

赛斯：

你很好地利用了窒息时的解离状态，在几秒内，神魂帮助你全神贯注，消除了恐慌。你知道得足够多，你也有动力。

你只需说：我现在处于轻度的解离状态，我能处理好当下的问题。

每当你受不了溃疡疼痛、或被生意上的问题压得喘不过气来的时候，都可以利用这个技术脱困。

人们总是把神想象成人的模样，然后出现在人类种族面前，以便我们

能够理解他。

希望神用人的思维逻辑、认知方式、行为好恶、社会伦理去做事说话。

“基督”曾经拥有我赛斯至今仍然不具备的才能……他的确以你们的形象出现过，但他并不属于你们的形式……人们看见的只是他们能够理解的一个小人格片段……

这个片段，只是他们无法理解的更大实相的一部分……那全然就是所说的灵性完形。你们看到的只是这个智慧金字塔的一部分……是我们在任何时候都能够看到的那一部分。

我可以告诉你们，在 100 年后会有所改变……那时你们将能看到更多……你们将会通过能力和意识的成长而看到……一种扩展……这种扩展从十六世纪文艺复兴开始变化……已经持续了 500 年。短暂存在后消失，然后又重新开始……

这将涉及全新的意识扩展，而不是物理科学定律的知识迭代……你们将更直接、更简单地感受到更多……



说回你们宗教里的上帝。

你们所谓的上帝，其实是更大实相中的一部分。人们只能看到能够看到的東西.....这个更大的实相本质上也是我们集体梦境的一部分，我们、你们、他们都是这整体的一部分。

在所谓上帝和你、我之间并没有真正的分隔.....只有一种你们还无法理解的统一。所有梦宇宙中的一切，都源自一处、归于一乡、本自一体，只是每个角色都各有取舍，形成差异。上帝、圣灵、神仙都是集体实相梦世界中的角色，没有真实的天堂、地狱或天国净土，一切这些都是你们集体意识杜撰出来的梦境显化。

就好像你的一根手指，是自身的一部分.....指头并不知道脑子此刻在做什么、想什么。祷告是极其重要的.....要把需求即时正确地反馈给决策层，是否能得到回应那要看全局状况，但你不做出及时的反馈，就是你的问题了。

就好像消防员要冲入火场救人，热烫痛的感觉，指头要反馈给大脑；至于是躲避、是疗愈、是坚持，需要由大脑做出决定。指头会在受到刺激时主动逃避伤害，但如果这就是你的使命，那就要坚持，哪怕为此化为灰烬。

哪怕每每被我们剪掉遗弃的脚趾甲，也是自身全然的一部分.....同样的道理，这就是肉身我们和神的关系。

我们都是神的一部分，因为我们是意识的一部分。神同样也是意识的一部分，你并不是与一个俯视并对你说话的神分开的，你与神是一体的。

的确没有地狱，也没有天堂。古往今来，这个理念一直是被宗教刻意扭曲的……

你可以从被叫做神的主流群体意识中分出来一部分，叫做“地狱”，但实际上这是不可能的……

我不想刺破这个理想主义的气球。相比西方宗教来说，佛陀的教诲或许更接近真相，但不是佛教，真的，任何宗教都与真相不沾边……

基督一辈子其实只是在告诉人们一个道理：爱他人犹如爱自己，不要为了利己而去伤害、报复苍生。学会欣赏每一块岩石、每一棵树、每一只鸟。傻瓜与白痴往往比聪明人更有智慧。仇恨等同于死亡。万物都是神圣的，每个思想都具有创造或毁灭的潜力，能够显化为现实。用心体验每一个瞬间，就是在接近真如本真。

比如我自己，我并不以谦逊著称。我的存在依赖于许多我所未知的事物。我通过许多生命体验来学习，但我不会像你们中的许多人那样自命不凡，并且我也不会去评断与决定什么东西应该被毁灭、什么人或什么东西需要被保留……这样的行为是基于懦弱、不能无条件地接纳全然。佛陀说当无住相法布施。



神的初心所愿，无论那多么艰难，都将会取得成功，因为它化身存在于一切当中。而当你们彼此伤害厮杀时，你们以最实际的方式，在杀害自身全然中的一部分。

细雨社 www.xiyushe.org

当你想到杀害的时候，你的念头的确就是在杀害。起心动念与实际做了，在意识层面上没有差别。



Y5-1-204.2

第204节 菲利普的心电感应 遥视伊斯博士 13

1965年11月1日 星期一 晚上9点 按计划

(这节课没有进行信封测试。)

约翰·布拉德利见证了这节课。珍事前强烈地感觉到约翰会见证这节课，所以当他在晚上8:30突然拜访我们时，她并不感到惊讶。约翰告诉我们，他只能待到晚上10点。在此期间，他有个小故事要告诉我们。

约翰上周一直在各家医生办公室四处拜访。有一天，他在城里开车时强烈地感觉到应该回家，觉得有封信在等着他，是他的地区经理写来的，内容是给他加薪。在自我意识上，约翰对这表示怀疑，尤其是最近他与上司的关系不太好。

但他还是开车回家了。信确实就在那里。果然，信中证实公司给他加薪了。他告诉我们，加薪完全出乎他的意料。约翰想知道赛斯是否会在这次经历发表评论。)

晚上好。

特别欢迎我们的朋友菲利普（约翰的存有名）。正如他所知道的，他的经历确实是切实有效的，他还可以期待更多这样的经历。

他对我们的课非常熟悉，这使他能够更好地意识到内在自我和外在我之间的持续交流。

我希望今晚你们能录音，否则我会受限不得不以较慢的速度进行。

关于加薪一事，菲利普，你首先是通过心电感应从你的上司那里得知的。不过，你也有预知能力。在你的心灵眼中，你实际上看到了那封信并读了它的内容，尽管你当时并不清楚实际发生的情况。然而，最

初的决定是在你参加会议之前做出的，但当时还没有确定。而你在会议上的表现强化了你上司的决定，并使之定了下来。

(此处提到的是 10 月 19 日约翰参加的宾厄姆顿的会议。就在他参加会议时，珍遥视到了他的活动。约翰在会上与他的上司发生了冲突，由于他的直言不讳，他完全没有想到会得到加薪)。

然而，真正产生影响的并不是你的总体表现，而是你在会议上对大家所说的一句话，这句话透露出你的不满情绪，特别是你上司认为是针对他的。

也许我们能找到具体那句话，也许不能，但如果得到了，我们会补充进去。

(休息时约翰证实，他在会上说了一句表达不满的话，涉及到报销油费的补贴。约翰的上司认为这是在针对他个人；两人在会场发生了言语冲突)。

不过，正如我之前提到的，你仍然会与另一家公司保持联系。而且很快会有一件事占用你的注意力和时间。

(第 199 节中，赛斯对明尼阿波利斯的制药公司的信息得到了约翰的证实。约翰现在对赛斯/珍有趣地提到这件事感到好笑。

约翰问：什么样的事，赛斯?)

我确实料到你会这么问。

我在这里并不是特指任何可能会令人尴尬的事件。我指的是.....一个家庭性质的事情，还没有发生，但很快就会发生。

我相信这与你父母有关，而不是你的妻子或孩子，而且还涉及到财务问题。我们再看看还能得到什么信息。

我们活在一个可被多次重复经历的历史剧中，所谓的未来在很大程度上早已陈列在你的行进路线上，因此可被精准预言。

这就好像你步入卢浮宫博物馆，每一个岔道怎么走，你自己决定，并因此看到、感受到不同的经历见闻。但某些关键节点，不管你怎么随机兜转，都会经历，差距只是早晚的事。而博物馆有个提前预定好的闭馆时间，当然你提前离开也是可以的。在浏览过程中，你是在某处驻足好几个小时，还是一路匆忙走过，什么都没记住，都是你个人的选择。

对于在矩阵中的角色来说，人生充满了不确定性和确定性。你去的是军事博物馆，就不会在那里看到蒙娜丽莎；你去的是卢浮宫，就不会看到二战的火炮或德国的冲锋枪。当然也有些人花几个小时从卢浮宫里出来了，还在纳闷“蒙娜丽莎”到底在哪一层的哪个展厅。

稍等，我们必须以这种方式与我们的朋友鲁柏合作，尽管他确实在进步。关于你的加薪，数字3出现了。我在努力让鲁柏放松，因为他总是害怕出错，这妨碍了我。

不过，我们会尽力而为，解释可以稍后再做。

当学习使用内在感官获取超现实资讯信息时，最关键的技巧就是让角色我尽量地不要思想、揣测与掂量合理性。有什么感觉闪过就直接了当地记录或说出，不要在乎其逻辑性。多数时候多维信息是犹如散落的拼图，被一股脑地倒给你，你需要先把这些信息解压、转译、呈现

出来，然后再琢磨其中的寓意。

信息解压的过程是在后台，因解压缩的时长不同，首先被角色脑感知到的未必是按次序呈现的初始信息。之后转译会出现一定的扭曲，这扭曲发生在脑神经对信息类比过程中的偏差。这偏差往往是不可控的，如果想要控制反而会发生更大的偏差，因为头脑一旦主动加入逻辑编辑，它就会在后台删减或添加自己认为合理的信息。

(Seth 突然以简短、响亮、深沉而幽默的声音说话。)

这是一个测试。测试，一，二，三；请原谅我的幽默。三是指奖金。这不是很清楚。3 或 300。30 或 300。我想让鲁柏放松下来。关于你，我打算得到你的许可后，在一些课上间接“查看”你。

从刚才的谈话中，我想我已经得到了你的许可。

(约翰：是的，你得到了。)

许可，还有一种大气的态度。我确实乐在其中。我让你们都休息一下。除了约瑟，其他人都不累，他一直在快速记录着我们的对话。

(9:15 休息。约翰告诉我们，当赛斯提到他将来会意识到更多的内在交流时，他感到一阵恐惧。约翰说，他最喜欢说的一句话是：他从未想过今天就能读到明天的报纸。我回答说，也许约翰至少在潜意识里已经开始改变主意了。

约翰现在高兴地告诉珍，关于他的加薪，30 这个数字是正确的，他得到每月 30 美元的加薪。

约翰不确定涉及父母的财务风险意味着什么，但他描述了他岳父目前

在参与的一项复杂的税务、财产和商业交易。他岳父在这个项目中投入了大量资金，正试图脱身。)

我相信你还有另一个约会。

如果今晚你在这里，或者能留到听完整节课，我们会做得相当不错。下次我们会更全面地看看我们能做些什么。

我所说的情况并不是关于你岳父的，尽管那件事也会得到解决。

我说到涉及公司的政策。但不仅仅是公司高层的一般政策，而是层层下达的政策；以及一种特定的处理方式。

你看，在涉及个人问题的完整的课上，我可以穿插资料。鲁柏那时无法跟上我，也无法阻止我。他并不是故意阻挠我，但结果是一样的。

然而，家庭中的情况确实涉及到你自己的父母。特别是你母亲。你所想到的谈话是我提到的关于加薪的问题。

如果你继续留在公司，还会有再次加薪，因为你上司的大部分收入都要靠你，而他的区域内最多只有另外两个销售员能给他带来丰厚的利润。其中一位是个已经开始谢顶的矮个子。而你上司也担心自己的职位。

这话说得虽然笼统，但在上次会议上，他确实有更多理由担心自己的处境。

未来必然会发生的家庭矛盾，未来必然会发生的二次加薪，这些必然如果继续保持当前自己的运势，就会被路经成必然。当然任何时候都可以打破这必然，只要你能做出超乎常理的事来，那故有路径就会被打破。只是在多数时候，你能做出怎样的意想不到也已经被矩阵系统

算计在内，你的突发奇想和任意妄为只不过是迹可循的理所当然、本该如此。

所以一旦自我意识从一维线性匀速因果时间线上升阶到二维，就会明白其实有多条平行线在同时展开着，而自己不过是其中的一份子。而若你有幸突破二维认知，进入了三维意识，直接观看同时性中的一切，也就明白了为什么说，梦是一个持续的过程，我们都是梦世界中主人格旗下人格的某一片段体。

当然在五维中的全我，看待主人格时，那感觉就好像我们看待淌水过河的双腿与十个脚趾。脚与脚趾对下一步的遭遇感到全然的无常，只能随机应变，可眼睛早已看到下一步落脚点的状况，甚至到达对岸一路涉水的路径也已在下水前规划清晰。当然这些，脚趾是不必须知道的，脚趾的职责就是让每一步都走得坚实。



（休息时，约翰证实了赛斯关于他的上司担心丢工作的说法。约翰也同意赛斯说的，部门里只有另外两个销售员的业绩不错。那个已经开

始秃顶的矮个子男人是一个非常出色的销售员，也是部门里唯一符合这一描述的人。

正如之前所说，约翰与他上司之间的冲突涉及费用报销。约翰也认为这是一项从上到下传达至地方的公司政策。)

家庭状况并不会马上发生，不是这周，但正在发展中。

我告诉过你，你还会有其他心电感应或预知的经历。但我并没有说你今天就能读到明天的头条新闻，所以你不必有这种担忧。你的自我已经发展得足够健全，所以你不必担心它会设置可接受的障碍，并保护你。

这样你感觉好些了吗？

(赛斯以一种非常愉快的方式讲述这些。约翰笑了。)

约翰说：今晚轮到*我挨批了。*) www.xiyushe.org

轮到你的时候，你会知道的，而今晚不是那个时候。

当你打算在课程中途离开时，我几乎没有时间向你传递充分的信息，或回答我认为我们可以回答的问题。我对你并不苛刻。事实上，我对任何人都不苛刻，尽管有时我也会受到诱惑。我总是受到时间和机械困难的阻碍，还有我们必须如此安静和沉默。

(约翰：我有一个问题。一个月前，当我和一位女士交谈时，一个声音肯定地对我说：“不，不。”))

那个声音是男声，对吗？

(约翰：我相信是的。)

而你却没有认出它来。

(约翰：对。

赛斯/珍，微笑着，闭着眼睛：)

那我就不告诉你了。我确实不会告诉你。

(约翰：是你的声音吗？事情发生得太突然了，我来不及思考。太出乎意料了。)

你把我置于一个微妙的境地。你很清楚，因为如果我说那是我的声音，那么我就到了我没有被邀请去的地方。

(约翰：那是在公共场合，你完全可以出现在那里。)

好吧，我尽量保持绅士风度。虽然我不会不加选择地与我认识的人进行联系，但我的范围很广，有时我会投射到一些地方获得信息。事情就是这样，那确实是我的声音。

但是，鲁柏也听到过我的声音，却没有认出来。因为在正常情况下，我并不像这样说话。我无意打扰。

为了约瑟的手指着想，我建议休息一下。如果你有时间，我们今晚稍后会继续解释；如果没有，我们会再找个时间。

(约翰不得不离开去打一个业务电话。他决定试试把他的业务约会推迟到明天。不过，在他离开之前，他向珍和我描述了他和兄弟姐妹们提出的计划，关于照顾在费城的病重母亲。约翰说，这可能就是赛斯提到的正在发展的家庭状况。

我想在这里提一下约翰、珍、我和比尔很早就意识到的一个情况：约翰、珍和比尔的母亲都因关节炎而长期卧床不起。比尔的母亲已经去世。不久前，赛斯说过，这是约翰和比尔被吸引来参加课的原因之一；但他没有详细说明。

约翰还在说话，珍在 9:55 突然开口。她坐了下来，直视着约翰，眼睛睁得大大的，非常深邃。她的声音很低沉）。

我的朋友，你最好现在就走。如果你能在 11 点之前回来，那就赶回来。

Y5-1-204.3

（约翰戴上帽子和外套，于 9:56 离开。珍说，赛斯今晚非常专注于约翰；她希望他今晚事情进展顺利能够回来。珍还说，她觉得赛斯有更多关于约翰母亲的信息，但她给屏蔽了。）

在之前的课程里我们说过，自身免疫性疾病，对于中医或西医来说都是不治之症，只能尽量用药控制病情发展的速度和减轻相应的症状，可是这类药物都会让自体免疫系统陷入瘫痪，导致患者极易被感染生病。珍在多年后也受此病的严重影响，不能行走，心脏受损，早早离世。

自身免疫性疾病（英语：Autoimmune disease），

是指人体自身的免疫系统攻击自身的正常细胞，导致多发性炎症反应，影响正常的生理功能，导致红肿热痛等生理反应。

目前发现至少有 80 种这类疾病。几乎可发生在人体的任何部位。

常见症状包括发烧、感到疲劳。症状经常是断续式的发作。

病因通常不明。但所有患者都有一共同的特点，就是都有严重的情绪化问题，总爱自己和自己较劲。一些自身免疫性疾病，例如全身性红

斑狼疮会在家族内传播，肠胃敏感腹痛腹泻便血、I型糖尿病、弥漫性毒性甲状腺肿（另称格雷夫斯症）、炎症性肠病、多发性硬化症、银屑病、类风湿性关节炎和全身性红斑狼疮。

临床治疗方式取决于病情的类型和严重程度。

常用到非类固醇抗炎药或免疫抑制剂。偶尔需要使用静脉注射免疫球蛋白。

治疗通常能让全身抵抗力丧失，好缓解抗体对自体的攻击，改善症状，但无法治愈。

不完全统计，患有自体免疫性疾病的患者占人口总数的 10%。女性发生率比男性要高。脾气大爱计较的女性是本病的主要受害人群。通常在成年期开始发作。呈现出家族性发病特征，但在基因中却无响应改变，通常孩子跟谁生活，就会沾染上谁的病痛。现在研究认为这与家庭内认知和思维与行为模式被模仿传承有关。

研究显示自体免疫性疾病与癌症有高关联性，患自体免疫性疾病会增加癌症发病风险机率。自体免疫性疾病透过各种机制引起发炎，持续长期的慢性无菌性炎症让细胞很容易发生突变。而悲观、挑剔、霸道、张扬等性格往往在此类患者群中是主流常态。

（约翰之前没有向我们提及在酒吧听到声音的事情，休息时，珍和我要求他不要再向我们多说此事；我们希望看看赛斯能否提供更多的细

节，如果约翰能回来参加课的话。

约翰告诉我们这发生在大约一个月前。这就把时间定位在了我们上次见到约翰之前几周，也就是宾厄姆顿会议期间。但是，约翰并没有见证那节课，而且声音事件也被他忘得一干二净。约翰是在埃尔迈拉的一个叫榆树的酒吧舞厅里听到声音的。

据我们所知，这是我们第一次遇到在赛斯与珍分离的情况下，在不同的时间和空间对另一方说话。这引发了许多关于其真实性的问题。如果这属实，它似乎是一个非常重要的发展。我们很清楚，有人可能会说赛斯只是将他人的超心理体验归功于自己。

如果是真实的，这种体验是否意味着珍和赛斯的能力都得到了扩展，还是仅仅意味着一旦其他人接受了通灵扩展的可能性，他们也会成为接收者？这就意味着赛斯是独立存在的；他一直声称自己是一个“能量人格本质”。

细雨社 www.xiyushe.org

我想到赛斯说过，有一件事会发生，把约翰、珍和我联系在一起。我简单地搜索了一下，但没有找到这句话。

现在是第 13 次伊斯博士的超视力测试的时间了。10:01 继续)。

我们的朋友伊斯博士正在思考一本书。这本书是他书架上的，或者说曾经在他的书架上。

我看到了一个页码，应该是 373 页，其中一段文字让我想起了戴头巾的人。我联想到了中世纪，一位戴着尖顶头饰和面纱的女性。我不知道，也许这与歌剧或中世纪小说中的女主角有关。说到这个段落，还有一个中世纪风格的房间，比如一座城堡。这些都是与这一页有关的印象。

又是蜡烛，但很高，地板上有许多菱形图案。约瑟，很遗憾录音机没

开，因为我觉得有些拘束，讲得更快会更好。

也许这是小说或歌剧中的场景，因为现在有两支很高的蜡烛，金色的烛台和许多阴影。一个男性角色登场。也许是一个临终场景，但我没有听到音乐，而音乐似乎与歌剧有关。但这个场景有点阴森恐怖。

他是否在看一场戏剧或剧院表演？

最近几天伊斯博士的催眠实验并不顺利，虽然看起来似乎富有成效。又有一个问题出现了，他可能意识到了，也可能还没有意识到。有什么东西阻碍着他，他知道，但没有意识到自己知道。

另外，我感觉到一个框架，就像一座尚未完全建成的房子。这可能与他的一个年轻亲戚、密友或与他有关的人有关。房子在山上。框架是有的，但它是裸露的，墙壁还没有完全建好。

它们让我想起火柴棒。我感觉他会有一些转折。我感觉到有一个中断。他与许多人交谈。我想他的斯奈格博士有两个女儿。

(休息时，我们听到约翰上楼的声音。他成功地将他的业务约会推到了明天。话题转到珍上周得到了一份在当地一家晚餐俱乐部当舞蹈演员的兼职工作邀约。我们俩都喜欢跳舞，珍还是个舞林高手。我们自娱自乐地讨论了这可能工作的一些幽默方面。10:26 继续)。

我确实觉得这些谈话非常有趣。如你们所知，我并不试图管制鲁柏的行为，如果他处于这样或那样的境地，我会觉得非常滑稽。我们就此打住，但有一点补充：我个人并不赞成。不过，这并不意味着我会告诫他不要这样做。

菲利普，我之所以那时那样说，是因为这位女士的想法，尽管她并没有用言辞明确表达她的意图。

我不喜欢她的背景所带来的影响。你知道，我说的不是社会背景。我

指的是她的灵性背景和不健康的环境，这些对你不利，你不应该卷入其中。我只说灵性环境和她的家庭情况，这些深深影响了她的行为，并制约着她的人际关系。

她的行为有些贪婪和灾难性，不是出于善意的伸手，这对别人没有好处。再次强调，我不是从道德层面上说的。我说的是情感健康和她所提出的需求。

这背后还有一个孩子，以及塑造这孩子的许多情况。

我的评论会让你感到困惑，这也是我本意。这里还有一个男人和这个女人有关，还有一份法律文件。

当我提醒你时，你听了。于是你没有说出本来会说的话。

(珍现在停顿了至少一分钟。)

看起来所有的酒吧都又长又窄。不过，在酒吧中央有一个特别的装饰。鲁柏现在想到了他的“绿色牧场”，但这是他的想法，不是我的。我们顺便提一下。这可以澄清一些问题。

(绿色牧场是镇上另一家酒吧的名字。珍和我以前去过几次。几个月前，珍和我曾去过一次榆树酒吧，也就是约翰那件事的发生地。不过，我们没有进入酒吧，而是呆在舞厅里；因此，我们对酒吧的情况、可能的装饰等一无所知。

休息时，约翰证实了那位女士的情况中有一个孩子和一份法律文件。他在与该女士的谈话中大致听到了这两件事，但想不起更多细节了。他并没有有意识地告诉我们这些。约翰说，当他与这名女士交谈时，还有另一名男子与她在一起，他实际上和那个男人聊的时间和与这女人聊的时间一样多。约翰不确定这个男人是否就是赛斯提到的那个男人。在此之前，约翰并没有告诉我们这个女人有一个男伴。

约翰说，他参与的对话至少从表面上看是无伤大雅的，但当他听到那个声音对他说话时，他就变得更加谨慎了。从那以后，他再也没有见过那个女人，也没有去过榆树酒吧）。

我们暂时不会再讨论家庭情况，出于几个原因，你在适当的时候一定会知道。你提到的那个妹妹确实参与其中，但并不是你想象的那种方式。

你断断续续来听课已经有一段时间了，我很感谢你的关注，我们也会尽我们所能帮助你；我们在鲁柏这方面已经取得了进展。

你怎么会如此渴望知道未来，同时又如此害怕知道未来呢？

(约翰：我猜是好奇心作祟，然后知道自己将沿着某个方向前进——)

事实并非如此，因为你自己的期望就是塑造你所谓的未来的行动，未来从来都不是一成不变的，也从来都不是确定的；因为你可以随时改变它，就像任何行动都会改变其他行动一样。你总是有行动的自由，但每一个行动都会改变被行动的事物，你会不断地改变你所谓的未来；而我所看到的，事件确实可能随时被改变。

对宿命与未来的预言是可信的，因为那肯定是万千可能性中的一种。

角色人生的轨迹：

出生前计划人生蓝图，这规划出了一个大框架，在这个框架中包含着个人出生在哪个年代、投身到哪个家庭、成为家庭中的第几个孩子、在何时以哪种性别出生、使用什么名字这类基础设定。

还有童年、青年期的家庭状态、父母关系、亲子关系、手足兄妹关系、家庭的家族业力有哪些、你因此受到哪些心理上身体上的影响、被塑

造出怎样的成年前记忆与认知。至此你的角色塑形就已经完成。

之后的人生会进入多线程平行可能性的矩阵中，由自己在不同的人生岔口做出符合自己认知与渴望的大小选择。并依据这些选择体验后续剧情，并承受相关结果。

当然这一人生过程绝对不是单一线性的，而是犹如叶片脉络般由一条轴线四散而开。

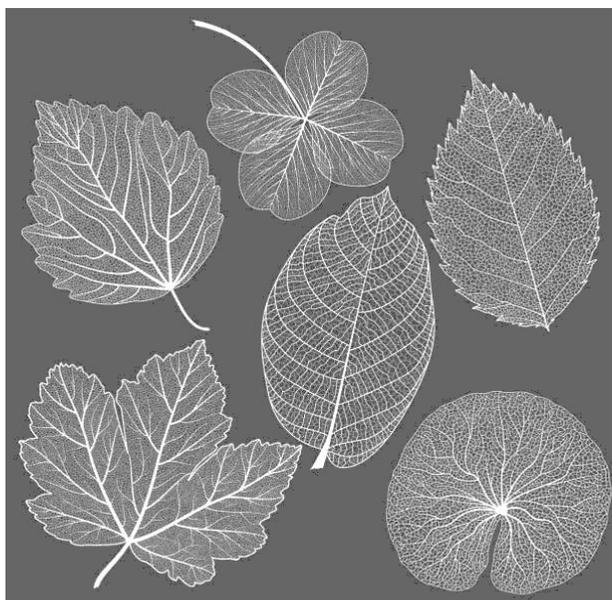
但人物的塑形与认知已经完成，受教育程度、接触的宗教、社交的关系、所处的阶级、可接触的人群，构成了一个具自限性的环境。在这样的环境中，自身的认知理念、信仰眼界、饮食习惯、起居做派、交往人群、好恶取舍，其实是比较固化的。

因此故有习气、成见、认知、经验，构成了可变公式组中的已知函数，而由此推导出来的结果往往看似多选，其实具有强烈的自限性，触发在某一函数上，自身透过转识达成自我突破。所以说转识即转运。

什么叫转识？就是自我对世界观、人生观、价值观中的某一项有了认知更新。认知更新可让自我的意识焦点、渴望追求、在意取舍发生相应的变化。

人生是由宿命与变数构成的封闭式开放体验。人生不是一次性的，同一个角色可被反复利用，在相同角色的不同人生中，相同的初始条件可以走出全然不同的人生轨迹，达成不同的最终结果。所谓失败的与

成功的经验，都可被自己运用在下一次尝试中，好让自己在再次尝试时强化增益、规避歧途。



很多人会觉得某人某地某事似曾相识，会觉得某些知识瞥一眼就懂，会很有预见性地莫名先知先觉，做出正确幸运的选择。会梦到截然相反的经历，在梦里看到自己不认识的人与陌生的地点。

这些都是你多次经历相同角色后遗留下来的记忆碎片。当然当人生可以反复多次经历时，这梦宇宙中世界的真实性也就不言而喻了。



剧本是一个宏框架，如何展现出剧情的表达要看导演的意思，演员是否能表达出自己的角色因人而异，最后上映前被剪辑成个什么东西，另当别论。同一部电影，全球同时公映时，观众看到的版本并不一样，时长不一样，内容不一样，甚至结局都不一样。这是因为不同国家地区的包容度与准入标准不同，不同信仰理念的人们可接纳欣赏的东西也不一样。一般全剧是180分钟的电影，各国看到的都是其中120分钟的内容，大家都以为和别人看到的是同一部影片，但其实只有开头是一样的。

Y5-1-204.4

我们将深入探讨这个问题，因为它深深地影响着你，让你深感忧虑。不过，我建议先休息一下。

细雨社 www.xiyushe.org

(10:43 休息。约翰同意赛斯关于自由意志的说法。他说，从神学角度讲，他多年来一直在关注宿命与自由意志之间的冲突，并认为他的问题源于他早年的求学生涯。

约翰重申，大约一个月前他在榆树酒吧与那位女士和她的男伴进行的谈话，表面上看起来似乎很寻常无害。他说，他清楚地听到了“不，不”这两个警告性的字眼，这与当时的谈话并无直接关系；然而，这两个字是如此明确，如此强调，甚至是如此紧迫，以至于他对这话给予了关注。上述形容词是约翰说的。

约翰现在正在考虑找到那个女士，以核实赛斯说的情况。他在开玩笑，但也许也是认真的。不过，他也很好奇。谈论是否真的应该去尝试。)

——就像一个即将被烧伤的孩子。

(约翰笑着说：没错，赛斯。)

这位女士的人格确实会带来不良的影响，而你，我的朋友，正处于直接的危险之中。她在某种程度上将你视为问题的解决方案，如果你当时表现出任何兴趣，她可能会抓住你。她住在镇上西部地区的某个街区中段的第三或第四座房子里。她会不自觉地利用你。但她在很多方面都很强势，你会被驱使着回到她身边。我的话是一个警告，我不会无缘无故地警告，我也不会虚张声势大喊狼来了。

在许多时候我们会注意到，在自己的脑海里会有五种不同的声音相互展开辩论。这可不是什么天使与小恶魔的争辩，而是多重自我之间的众议会论辩。

比如一个辣妹美女坐在你身边，而你是个富有且英俊的帅哥——

细雨社 www.xiyushe.org

此时生理上会让你多看美女几眼，快速地判断其生理价值：乳房的丰满度、腰身比例、臀围、头发质量、脸型是否讨喜。

头脑快速地算计着自己是否会被美女欣赏：如果自己主动，被拒绝的概率是多少；如果女孩主动，自己要如何应对。

心里在想：一定要严肃些，不能让去买冰激凌的女朋友看出自己的小心思，毕竟我们已经开始讨论何时何地举办婚礼了。

潜意识在发声：看啊，这就是你一直在寻找的那个女孩，那个让你怦然心动的女孩，你和当前的女友只是各自家族利益交换时的棋子，去爱你欢喜的姑娘吧。

此时，议会长会依据自己的偏好做出裁决：是利益重于爱情，还是肉欲重于情欲；是忠诚重于心动，还是挑战未知的人生变数。这一自我取舍的偏重往往源自角色我在此生的早期塑形结果。



宿命不是单行线，不同的选择会依次出现，不同的抉择带来不同的体验，可想选择不同的抉择，需要自身对自我的认知偏重做出必要的调整。不然相同的结果总会一再出现。

不管如何选择，都没有对错，在生命中没有什么标杆可以衡量是非与成败得失，一切经历都蕴含着相应的启迪，永远没有完美的路径与结果，只有不断被暴露出来的自身短板和全新的领域经历。是进取还是退缩，是守望等待还是迂回变道，任何一种抉择都会引发人生剧情的相应改变，但所有结果所有路径都没跳出矩阵可演绎的范畴。或者系统已预判了你可能的预判，依据你的所是与已是。

我不确定。我相信她是天主教徒，这在某种程度上与她自身的困难有关。

我提到的关于家庭的情况可能会在二月发生。

当你谈到自由意志时，你会自动想到自己的时间顺序，因为你被困在其中。那些不在其中的人可以看到过去、现在和未来，以及行动的相互影响。

假设你正在观看一部电影。

你与电影的制作无关，与情节或人物无关，但你能看到结局，从行动中你知道事态的发展。你丝毫不会影响电影中行动的发展；这些发展也不是预先注定的，而是由参与的角色自己决定的。

你只是与他们分开，可以随意前后切换。我们说的是一部有剧情的计划好的电影。现在请考虑另一个类比，其中的行动在不同的维度中展开并发生变化。我可以观察并看到其进展，但行动会随其发展，是自由的。

细雨社 www.xiyushe.org

一个梦可以改变一个人的人格发展，改变他的人生轨迹。对于我们这些不在你们系统内的人来说，我们可以进入那个梦，换句话说，我们可以接受它。但梦并不是注定的，梦的发展是由相关的人格决定的。

(赛斯上面所说的"进入那个梦"，涉及到第四个内在感官：概念性感官。他在第 37 和第 38 节中对此进行了一些讨论："第四种内在感官涉及对概念的感知，远超过你们通常的智力概念的认知。它涉及完全体验一个概念，完全成为一个概念。你不会离开你所谓的自我；你只是将你变成一种不同的模式。概念具有我们所说的电和化学成分。意识的分子和离子变成概念，从而直接被体验到。除非你能成为那个事物，否则你无法真正理解或欣赏任何事物。你可以通过使用心理时间最好地接近某个想法……")。

你的自由意志比你想象的要多，因为你不仅有你现在的人格可以利用。

而在潜意识层面上，你拥有所有前世的知识和经验，可以以此为基础。你的梦不受自我的限制，而且你的梦对日常生活的影响远远超出你的想象。因为梦中出现的情况会影响你的行动，这些元素来自于你从前的自己。这是一个很大的话题；虽然我可以告诉你一些关于你未来的事情，但未来并不是注定的，在潜意识里，你很清楚将会发生什么，所有人类都是如此。

只有自我似乎才会把这些问题看得很重要，由于其本质是有限制的。

(11:07 休息。我们正在讨论赛斯给出的那名女子的房子的位置，赛斯透了过来)。

那房子在东北部，但在你遇到那个女人的地点的西边。

(约翰第二天证实了上述信息是正确的。)

她会把你作为她和另一个男人之间的缓冲，作为讨价还价的筹码。我说的"力量"指的是她潜意识中的能量。而不是她表现出来的个性。她会夸大你对她表现出的哪怕一丁点兴趣，结果会是一种不愉快的局面；一种涉及你和我所指的另一位男性的不幸局面。因此，我发出了警告。



再次，你看，你不必听到我的话，也不必听从。但因为你听到了我的话并且听从了，可能的未来就被改变了。

约瑟，今天晚上鲁柏的面部特征有可能会发生变化，我们就不多说了，因为我们太了解他了，不便多说。

(约翰和我都像往常一样在珍说话时一直观察她；在整个过程中，我们都没有注意到她有什么不寻常的面部变化。)

涉及的这个男人与机械有些关系。我不确定他的年龄。我应该说在 27 到 37 岁之间，我知道这并不准确。我感觉她可能要大一些。

(约翰·布拉德利在 1966 年 6 月 8 日的备注："与该女子一起在酒吧的同伴是一名汽车销售员，大约 24-26 岁。他不是与该女子有关的男子。此人 38-39 岁。")

"女孩名叫朱迪·富勒。朱迪·富勒在电话簿中用的是她的旧地址。)

菲利普，当我谈到未来时，我确实看到了各种可能性，并以可能改变的活动趋势来讲话。这就是为什么我们的具体日期常常不能如期实现，或者为什么预见的事件不能按所述发生。因为任何时候，事件都不是注定的。你的字典里不应该有这个�，因为每时每刻你都在改变，每一次心跳都是一次行动，每一次行动都会改变其他的行动。

我能够从不同的角度看问题，但我仍然只看到可能性。在那个特别的夜晚，我看到了一种不吸引人的可能性。你和我改变了这种可能性，因此我预见的事情就不会发生；而你允许自己听我讲话的行动，也帮助改变了那个可能性。

我们将尽量使课程更加轻松一些，我会很高兴在合理的范围内回答你们的任何问题。

(约翰：你能告诉我我们分部里另一个销售很好的人的情况吗？)

比我描述的那个人年纪更大。更高大，头发更多，虽然年纪更大。我相信他戴眼镜。

我相信其中一个男人正好 37 岁。第二个人偶尔会戴眼镜，他的头发是棕色的，不过颜色不是很明确。

(约翰：他对什么运动感兴趣？)

我想到了曲棍球之类的运动，虽然我并不确切地知道曲棍球是怎么相关的。也许是高尔夫球，也许年轻时与滑冰有关。

(约翰认出赛斯所说的第二个人是达德利先生，并确认了赛斯说的大部分信息。珍觉得赛斯早些时候就想提供这些信息，但被她阻止了。)

亲爱的约瑟，从你的表情来看，我确实要结束这节课了。

今晚我们已经尽力了。如果没有中断，我们也许可以做得更好。不过，我们已经做得很好了。

关于我们的朋友菲利普，还有更多的信息，但出于几个原因，我们暂时不提。这些原因与我的判断有关，而不是担心扭曲。

然而，我们的朋友已经在某些方面发展了他的能力，这些能力他将无法关闭，而这并不是什么可怕的事。他不会提前看到明天的报纸，但他将更加能够接收到来自内在自我的信息，他的自我将更好地得到通知，尽管这不一定会让他更快乐。

现在，我们想起一段插曲——我会避免使用“外遇”这个词——是前不久发生在菲利普女儿卧室或床边的事情。我相信是在深夜，也许是在她生病的时候，但与他的强烈感情有关。

我不太愿意用誓言这个词，但大致可以这么说。也许用承诺这个词来形容我的想法更合适。

下周一之前，我们可能会再上一节课，但如果是这样，我们会确保你们不必记录所有笔记。我尽我所能用自己的方式来照顾你们所有人，

但在你们的系统中，我的行为也受到限制。你们在听我讲话时必须经常阅读字里行间的信息。潜意识里你们接收到的比你们意识到的要多，潜意识里你们为你们可能在意识上不清楚的事件做准备。我不能把所有事情都说清楚，即使可以我也不会这么做。

(午夜结束。珍解离如常。她说，她认为赛斯中断了关于约翰女儿的资料，这原本是赛斯打算展示另一种心电感应的，但他意识到时间已晚，这些内容太长且复杂。)

整理这节课的笔记时，赛斯又短暂出现，当时珍和约翰在前面的房间里聊天。当我走回去时，他们已经结束了对话。内容大致是说在三年内，珍和我将拥有自己的房子。

我们相信，赛斯之所以会这么说，是因为他希望我们今晚有录音机录音，而且他显然想让自己的声音响亮有力，但在公寓房里却做不到。赛斯告诉约翰，我们未来的房子会有隐私。

珍和我通常不在课上使用录音机，因为这会使记录笔记的时间翻倍。我们意识到自发性很重要，但我们的时间有限。我们考虑过每周只举行一次较长的课，使用录音机。然而，珍和赛斯都更喜欢每周举行多于一课的课。)

Y5-1-205.1

第205节

前情摘要：

(我们的老朋友制药公司销售“约翰”来造访，珍与他核对了之前的几次针对他的遥视内容，结果证明13个印象里有10个准确无误。)

赛斯：

有三件事要告诉我们的这位朋友，这都是在所谓未来有可能或注定要发生的事情。

1、你现在加薪了，日后还会再加薪，因为你的领导只有另外两个得力手下可用。

细雨社 www.xiyushe.org

2、你的妈妈在下周会主动地引发家庭矛盾，搞得鸡犬不宁，因为你要送她去其他兄妹家过一段时间。你的妈妈、珍的妈妈还有比尔的妈妈都有严重的风湿性关节炎，她们都有同样的心理与性格，包括行为方式。

3、有一个女人出现在你的生活中，她把你对她的轻微好感夸张成了爱慕追求。她此刻有男友，但她渴望更多，她是那种很会利用男性资源的女人，并且以此为荣。她想要引起两个男人间的相互攀比，好让自己从中受益。

还有珍和罗，你俩会在三年内拥有属于自己的房子。

关于加薪一事，菲利普，你首先是通过心电感应从你的上司那里得知的。不过，你也有预知能力。你通过心灵的眼睛实际上看到了那封信并读了它的内容，尽管你当时没有意识到这一行动的发生。

在你以前参加的一次会议上上司已经想要给你加薪，但当时并没有确定。你在会议上的表现，强化了你上司拉拢你的决心。

加薪不全是因为你平常的表现，而是因为你在公司全体大会上的发言，那句话透露出你的不满情绪，特别是你的上司认为是针对他的。

也许我们能找到具体那句话，也许不能，如果得到了，我们就补充进去。

细雨社 www.xiyushe.org
(约翰证实，他在会上就车辆加油津贴的报销问题表达了不满，和上司发生了言语冲突。)

在未来很快还会发生一件事情，这与另一家我以前预言过的公司有关，他们提出的跳槽待遇将会引起你的注意。

(约翰证实过赛斯以前关于明尼阿波利斯的制药公司的信息。)

关于你的加薪，我看见了数字 3，不是很清楚。3 或 300，30 或 300。

(约翰：“对，是 30 美金”。)

如果你不跳槽、留在公司的话，还会有另一次加薪，因为你上司的收入大部分都要靠你，而且他的分区内另外的好销售顶多只有两个。一个是已经开始谢顶的矮个子。而你的上司本人也担心自己的地位因销

销售业绩不达标而不保。

这是非常笼统的说法，但在上次会议上，他确实已经开始受到质疑。

(约翰证实了赛斯的说法，他的上司很担心他的职位。分部只有两个业绩良好的销售员。小个子德里斯科尔年纪不大已经开始秃顶，是个非常出色的业务员。公司高层的政策在下达到各地分公司时存在着执行问题。)

在不远的未来，此刻还未显化的家庭冲突征兆，很快会发展成让你头痛的家庭事件。

这与你父母有关，主要是母亲，并且还涉及到财务方面的事情。

家庭内部状况不会马上发生，不是这个星期，但它正在发展。这一剧情应该在下周二发生。

你已经拥有了心电感应和超视力的能力，但你拒绝内在感官的信息影响角色我的头脑逻辑。你不会在今天就能阅读明天的新闻头条，所以不必有这种担忧。系统会做出必要的屏蔽。你的内在自我是充分发达的，所以你不用担心，它会设立可控的阻挡来保护你沉浸体验当前人生。

(约翰问：“月前当我和一位女士谈话时，脑海里有一个声音，它明确地对我说：‘不，不。’这有什么意义吗？”)

约翰告诉我们之前在埃尔迈拉镇的榆树酒吧跳舞时听到脑海中的警告。)

如果我说那是我的话,那我就是在不被邀请的情况下干预了你的生活。

(约翰:“那是在公共场所,你出现在那里完全没问题。”))

我尽量绅士。我没有不加选择地介入我所不了解的人和事中,不过因我的觉知力范围很宽广,有时会投射到某些场所获得信息。正常情况下,我不会说话。我不打算要侵入你们的生活。

(约翰得出门打电话谈业务,我们把话题转向遥视伊斯博士。)

我们的朋友伊斯博士正在思考一本书。这本书是他书架上的,或已经在书架上。

(编者注:赛斯看到了一个页码,剧本中有中世纪戴着头饰和面纱的女性描述,一座城堡、人物对话、蜡烛、阴影、男性角色等。也许是临终场景,有点阴森恐怖。详见上节正文。)



伊斯博士近几天的催眠实验,虽然看起来富有成效,但并没有什么实际的建设性突破。他的认知发展遇到了障碍,有什么东西阻碍着他,

他知道，但他并没有意识到自己知道。

另外，我感觉到一个框架，就像一座尚未完全建成的房子。这可能与他一个年轻亲戚、密友或与他有关的人有关。房子在山上。框架是有的，但它是裸露的，墙壁还没有完全建好。



细雨社 www.xiyushe.org

(休息时约翰回来了。)

菲利普，女人的心事不会明确对人说。她不会把她的念头用语言表达清楚。

我说的不是她的社会背景。她现在处于不健康并有害的心灵环境中，家庭处境已经深深尘染了她的行为，并且控制了她的关系，而你不应卷入其中。

她正在以某种方式经历、体验以便领悟“贪婪”诱发的灾难，还有就是如何与人沟通，这些都是她要体验、接触、学习的此生课业。她此刻与人沟通不是为了好的目的。

我再说一遍，我不是以某种社会所理解的道德伦理方式在评说此事。我说的是内在健康与成长的需求。

她的背后还有个孩子，许多情况会塑造出这个孩子。

我不想让你感到困惑。这背景当中还涉及到另一个男人和一份法律文书。

当我提醒你时，你听了。于是你没有说出本来会说的话。

（约翰证实这女人有孩子，谈话中听到了法律文书。还说有另一个男士与这女人一起，是三人交谈。约翰说这男女对话在表面上看似乎很无伤大雅，但当他听到脑海里的那个“不，不”的警告，虽然与那一刻的谈话并没有直接关系，但它们是如此明确、强调甚至急迫，以至于他开始变得警觉。

约翰后来证实，女人的名字是朱迪·富勒，以及赛斯说的第二个好销售的情况。)



的确，这女性的人格会给你带来不健康的影响，而你，我的朋友，正处于直接的危险之中。她在某种程度上把你看作是她自己问题的解决

方案，如果你当时以任何方式表现出对她感兴趣，她就会抓住你。她可能已经相当无意识地谋划怎么利用你，她确实在许多方面非常强大，如果你靠近她，会被迫成为她人生路上的下一个牺牲品。

我的话是一个警告，我不会无缘无故警告，也不会大喊狼来了虚张声势。在一定程度上，有什么事在困扰着她，让她需要与渴望获得并利用男人的助力。

她会把你作为她和另一个男人之间讨价还价的筹码和缓冲。我说的“力量”指的是她的潜意识能量。我指的不是她表现出的个性。她会夸大你对她表现出来的哪怕是一丁点兴趣，结果会是一种不愉快的局面，包括你自己和另一名我说到的男性。所以我发出了警告。

细雨社 www.xiyushe.org

再说一遍，你看，你没有必要听我的。但因为你听到了我的警示并且听从了，你的未来很可能就发生了改变。

(约翰认为，他同意赛斯关于自由意志的说法。他说，他几年来一直从理论上来说，关注着命运注定和自由意志这两个相互矛盾的概念。)

未来中的宿命可以改变吗？

我说到的关于你家庭将会发生的情况，可能发生在2月份。

当你谈到自由意志时，你会自动想到自己的时间顺序，因为你被困入其中。那些不在其中的人可以看到过去、现在和未来，以及行动的相互影响。

你自己的已有经历，就是塑造你所谓未来遭遇的模具，但未来从不会一成不变，它不是注定的唯一必然，你能够在任何时刻改变它。角色可以利用自由意识随意行为，任何行为都会引发连锁改变，每个行为都在改变着它作用于其上的东西，并且总是不断地改变着你所谓的未来，以及你们认为的过去。

如果你找齐各国百年中出版过的历史书，你会发现数百种不同的地球史，哪怕在同一个国家里，历史也在不断地被一再改写着。每一版历史都说出了一些真相，又隐藏改写了一些真相。因此历史从来都在因当下而变来变去，所谓的未来其实也是如此。

让我们假设，你正在观看一部电影作品。

在影院中播放的电影，其情节内容确实是已经注定的，但不同的国家与地区对其剪辑、衔接、改变的方式五花八门，这就是宿命与自由意识的交织。

当导演拿到剧本时，剧情确实是确定的，但在拍摄过程中、审查过程中，应投资人、导演、演员、影视管理局的要求，剧本会一再被改写，最终甚至可以与原剧本内的内容大相径庭。不管是人物关系、人物状态、人物结局，都发生了变化。这就是人生蓝图与人生现实间的差距。

再进一步，对一部知名老电影的翻拍与再演绎，也经常发生：还是那个剧名，还是那些人物，还是那个故事，时代背景、人物关系、人物

名称都一模一样，可内容却全然不同。这就是故有角色宿命与此刻重新演绎时的差异。

在梦宇宙中，角色确实一再被重复，但每次都可利用自由意识在宿命的轨迹里随时走出不一样的人生道路。哪怕只是简单地经历了一个梦，也有可能因为梦中所见，而在次日陡然发生认知转变，续而开启全然不同的人生方向。

一次做梦就能够改变人格的发展并改变它的肉体编程。对于我们这些不在你们系统之内的个体，我们能够进出不同梦境，对梦者施加影响。就好像生活不是宿命的忠诚演绎，梦的内容也不是注定的，并且梦境会依据觉梦者的自我人格差异而展现出不同的寓意。

细雨社 www.xiyushe.org

这涉及到第四内在感官：概念感官。第四内在感官包括直接认知才能，这个概念远远超出了逻辑领悟才能。差距在于逻辑依赖已知素材的整理排序比对，直觉可以直接知道自己未知的答案。

意识能量粒子变成了供梦者直接体验的实相，除非你与万有合一，否则，你不能够真正理解或领悟任何其它事情。最好能通过心理时间取得一些概念，包括完整地体验一个概念的所有面向，直到自己彻底成为这一概念的程度。

谁都无法保留任何梦实相中看似属于你自己的东西，神魂进入与改变的只是你进入后触发与改写的自我世界故事版本。每个人的一生都书

写了只属于他自己的人生故事，而所有人的人生故事都同时被矩阵保留着，成为自己与他人再次调阅利用时的候选资料。所谓概念，具有我们现在称之为电性和化学的成分。

你比你想象的拥有更多的自由意志，因为，对你起作用的不仅是你当前的人格。在潜意识阶面上，有着你先前经历过的所有生命知识和经历。梦境可脱离当前角色我施加的逻辑认知限制。梦境远比人们所知道的更多地实际影响着人们的日常生活。因为，梦中的经验，在很大程度上会直接影响个人在思考时的判断与预期。

而梦中多数所见来源于你先前生命中经历过的成败记忆，还有其它平行实相。那些失败的歧途、曾经摔过的跟头，会在再次发生前，透过梦或直觉给出预警。这是一个大的主题。虽然我能够告诉你一些关于你未来的事情，但未来不是命中注定的。每个人都能在自己的潜意识当中，很好地觉知到自己将会发生什么事情，是抵触还是欢喜，是渴望还是畏惧，就好像在大地震前动物就开始逃离，只有人傻傻地等在原地，聆听迟到的专家解释。

现在，菲利普。实际上，当我说到未来，我的确会看到可能要发生的事件，有些是必然，有些则可规避。只要个人在自己的认知与行为上做出影响“趋势”的确切改变，就能或多或少地让自己走出不一样的人生路径来。

这就是为什么我们要给出这些学习资料。

任何一件事情，在时间上都不是固定的。就好像你走过两侧都是门的长廊，你自己选择何时推开哪些门，而不进入哪些房间。当然个人的故有习惯、已有认知、过往经验，在很大程度上让这一看似随机的行为变得可预测，并且基于这些已知变量形成的预测往往很准确。

在地球语言中，在你们的词汇里，应该还没有一个词，可描绘“在任何一个时刻都在发生与进行着变化”这意思的词语。要知道每一次心跳都是一个行为，而每一个行为都引发其它行为的连锁改变。

我能够从高维视角进行观察，但我看到的只能是大概率中的可能性事件。而且多个平行实相都在同时展开，有些在你的层面上发生，有些在其它你的层面上发生。虽然都是你们经历的，但每一版“你”所经历的人生，各有微妙不同。作为基本意识的内我，把自我意识聚焦到哪一版自己身上，那一版故事的实相就会成为它的记忆，而其它平行实相中的真实则不被看做是真实发生过的事实。

这些不被角色我所感知到的平行事实，有时会透过梦侧漏共享过来，成为所谓的反梦，在某一个特定的夜晚让你看到其它可能性。在酒吧你相信内在直觉，没有和那女人过多地深入，这改变了你未来会被算计的可能性。我能够预见到的东西不来自于“过去”。你自己敞开了对内在感官的信赖，允许自己听见并听从直觉，这才让我有机会助你改变所谓未来的行为。



细雨社 www.xiyushe.org

Y5-1-205.2

第205节 情感连接是测试成功的关键 遥视伊斯博士14

1965年11月3日，晚上9点，周三，按计划

(这节课没有信封测试。)

正如203节赛斯告诉我们的，“几天之内”的11月2日，我们收到了伊斯博士的信，信中让我和珍“继续我们正在做的事情”。珍认为赛斯今晚可能会提到与伊斯的沟通之事。

赛斯还说中了霍华德·金博尔将当选埃尔迈拉市长。当然，猜中的概率是五五开。

约翰·布拉德利见证上一节课时赛斯提到了约翰家庭的发展，尤其涉及到他母亲。珍还觉得自己屏蔽了其中的一些资料。第二天，珍有一次对她来说很不寻常的经历。那是一种奇特的沉重的预感，可能与我们个人或我们的家庭有关，但可能与约翰的家庭有关。珍的预感持续了大约三个小时后消失。她把这次经历做了记录。)

晚上好。

我要亲自感谢伊斯博士的来信。我想在这里说几句。

考虑到在我们与伊斯博士相识之前从未进行过任何类型的测试，我们一直在以良好的一致速度取得进展。

在对耶稣会士和猫情人的测试中，我们说中了几个具体的点。有很多例子，现在我想到的一个例子是三美元的出租车费，他们认为太高了，还有右转弯，这些我们都提到了，并且证明是完全正确的。

鲁柏自己的体验也很具体，他对加拉格夫妇所住的地方的描述非常准

确。(见第 201 节)。

在最近与菲利普（即约翰）的那节课中，我们也谈到了一些很具体的细节。加薪是其一，对另一位销售员的描述是其二，还有更多。

现在，这些人之间建立了一种情感上的连接，当然，这是经过一段时间形成的。因此，当条件合适时，鲁柏可以独立地“捕捉”到他们。这对我来说是很大的帮助。

逻辑领悟能力非常重要。不过，这与我们进行测试的框架关系不大。游戏的想法确实对我们更有利，因为这不是一项智力练习。逻辑智力可以很方便地用于统计我们的结果，但它不会帮助我们获得结果，除非它被用作一种手段来发现如何最好地利用情感来达到交流的目的。



角色脑的逻辑思维与内在神魂的直觉获取，虽然看上去都是意识的思维活动，但在本质上相差甚远。就好像一个普通人带着太阳能充电的智能手机意外穿越回了两千年前，然后发现手机居然还能上网，虽然不理解为什么，可是每天利用太阳能充电，可以激活手机半小时。这时他不必须懂得所有知识，只要他能利用手机上网查资料，就能在公元前成为智慧之神，无所不知，甚至可以成为预言家或神一般的存在。

逻辑依赖与受限于已知，而直觉可透过意识万维网和全宇宙达成智慧共享。前提是确实领悟了与宏意识合一的精髓。

如果你不喜欢情感这个词，可以用活力来代替。伊斯博士，我个人非常感谢你的关注，我们确实会成功。再次强调，如果可能的话，不要把注意力集中在智力层面上。当鲁柏过于努力时，他往往会因为失去自发性而阻挡信息；而当你过于努力时，你会中断各种交流，或者至少会使交流变得更加困难。

虽然我们还在发展中，但我们在与其他人的这些测试中获得的具体信息表明，鲁柏的发展方向是我所期望的。当然，在我们能达到可预测的准确性之前，还有很多工作要做。尽管如此，我们在与你的合作中需要的是一种情感上的而非智力上的尝试，从你的来信中，我相信我们在这方面的看法是一致的。

部分情感连接将通过事件的自然进展自行解决，例如你们之间的来往信件。而如果你对我们的测试有一种更灵活、更轻松、较少逻辑思维的态度，将使我们的任务变得更容易。

这很难用语言表达。用心感受我们，而不是思考我们，让我们看看效果如何。在可能的情况下，自我暗示可能是最有益的，它能让你处于这种更直观的心态中。把你的情感转向我们，我认为我们将能够捕捉到你的目标。

心电感应、遥视、读心，若想掌握这些意识沟通的手段，需要让角色我的心思脑筋都进入止境，然后把意识聚焦在无意识的空灵状态，同时把意识焦点投射到自己的目标物上，让自己成为目标物的镜子，在觉受、思想上共鸣对方的一切。

镜水映梵天，任何心念或头脑的涟漪，都会让心湖波澜涟漪不断，当然镜像也就花了，扭曲了。



如果使用的对象是你情感上依恋的对象，这也会有相当大的帮助。我意识到这似乎限制了对你有意义的对象的选择，但仍然允许有广泛的多样性。至少要有某种重要的对象。它不一定属于你，但应该对你有一定的意义，这样才能达到最佳效果。记住这个对象，但不要过于专注于它，以免屏蔽了自己的情感活力。

我在这里提到这些，因为它们可以帮助我们。我可能会尝试从这个角度改变一些条件。我们将拭目以待。通过我们的测试和他自己尝试的测试，鲁柏也获得了一些信心。其中有一次特别涉及到了菲利普，也就是约翰·布拉德利。

(见第 200 节)。

在这方面，我一直在努力建立他的信心，很高兴看到我们在一定程度上取得了成功，因为这与我们必须处理的其他事情一样重要。向你致以最诚挚的祝福，先生。

这里有一些关于梦境分析的资料，以及一些你会感兴趣的说明。可能会有些不便。不过你们可以慢慢来，约瑟和鲁柏。

这是一个关于录音机的实验，有点像鲁柏计划的那样，但有一些创新。不过，无需连续每晚进行实验。每周三晚的实验持续若干周应该就足够了。

不过，我建议休息一下，这样我们才能准时接到我们的朋友。

鲁柏的信心不足曾是我们这方面的一个障碍。虽然这还没有完全克服，但我们无疑正在朝着克服它的方向前进，这将有所帮助。请把我对菲利普的警告以及其中的含义的评论记录在案。这和梦的资料将是我们下一个讨论的主题。

把一台现在的手机拿回百年前，没谁会相信这砖头能远距离视频通话，能光速上网，能拍照，能存储一个图书馆的书，能导航。不能理解、不能相信、不能认同，源于文明的代沟，但不意味着不可能。在拓展心灵与神魂的灵修过程中，在初期，无条件地信任内在自我，往往是不屏蔽、不扭曲、不忽视导航前路点滴星光的关键。

在昏暗中，那一点孤星的微弱亮光，似有还无——当你跟随它的引领前进时，就能找到北；当你背离它寻找真相时，就是瞎子摸象。

现在请稍等。

(如往常一样，珍现在低着头坐着，双手放在眼睛上。她停顿了至少一分钟。我认为她在传达关于伊斯博士的材料时的语速是迄今为止最慢的。这是第14次测试。)

他更放松了。他看着一块手表，一块圆形的手表。它似乎是那种曾经有链子连接的。

他穿着一件白衬衫。领子似乎是敞开的，袖子在袖口处显得有些皱，但不像完全卷起来那样，只是部分地卷起来。

他刚刚脱下西装外套，在一张深色办公桌旁坐了下来。

一个有金属丝的废纸篓，可能是交叉的金属丝。废纸篓顶部的设计看起来有点像花盆的顶部。

这间屋子是办公室。我想到“紫藤”这个词。

他好像在问我一个问题。和音乐有关吗？我又捕捉到了金属丝的感觉。一个沉甸甸的深绿色的装饰品，几乎是青黑色的。

他的催眠实验取得了独特的效果或成功，这应该在他阅读这些资料时对他有意义。

4 加 4 等于 8。我不知道这指的是什么。一面椭圆形的镜子。长椭圆形而不是绝对圆的。

我想到一个传教士。

我们现在结束这节课。

我本想继续，因为我急于给你们提供一些资料，但我们上节课时间很长。

我们的鲁柏很快就会售出另一个短篇小说。

向大家致以最诚挚的问候。即使你们俩不觉得，我自己感觉还是很精神的。

(10:29 结束。珍解离如常。她说赛斯本可以愉快地继续下去，但她没有鼓励。在第 201 节课上，赛斯也说到珍会有一些短篇小说销售。这当然有可能，因为珍投了稿。)

Y5-1-206.1

第206节

前情摘要：

赛斯告诉我们很快“在几天内”会从伊斯博士那里收到信。四天后我们收到了信，他要求珍和我“在赛斯课时继续简短地对他进行遥视实验”。

珍认为赛斯今晚在与伊斯博士意识通讯时可能有什么事情要说。

两周前赛斯说霍华德会当选埃尔迈拉市市长，11月2日他确实赢得了选举。

细雨社 www.xiyushe.org

赛斯在课上说了约翰母亲会引发的家庭纷争，但珍感觉自己阻挡了一些资讯，没让赛斯的信息全被表达出来。那被珍屏蔽了的信息能量让她在昨天经历了一次极不寻常的经历。我们家特别强烈地感觉到某种动荡的情绪化征兆，这可能与约翰家将要上演的剧情有关。那感觉持续了约三小时，然后结束。她把把这个经历写在了别处。

赛斯：

伊斯博士的来信，我要说一下。

认识伊斯博士之前，我们没有进行过任何形式的测试，现在我们实际

上一一直在以持续良好的速度进步着。

在对耶稣会士和猫情人的测试中，我们说中了几个具体的点。有很多例子，现在我想到的一个例子是三美元的出租车费，他们认为太高了，还有右转弯，这些我们都提到了，并且证明是完全正确的。

鲁柏自己的体验也很具体，因为他对加拉格夫妇所住的地方的描述非常准确。

在最近与菲利普的那节课上，我们遥感了他的加薪和对其他销售员的具体描述。这些遥感都很好地证实了珍的能力。

角色头脑的逻辑领悟才能是极其重要的。然而，它与我们在进行的内在遥感测试没有关系，因为这不是一种逻辑领悟的练习。逻辑领悟才能可以轻而易举地把我们获得的散碎结果有序排列显示出来，用线性语言按时间顺序表达出来，但它不会有助于我们取得遥感的结果。运用逻辑领悟的能力可以很好地在跨维度通讯时控制好角色我的自我情绪，以便在如是观时不被情绪化的是非左右扭曲了感受到的结果。若珍不喜欢我说情绪这个术语，可以用生命能的波动来替换这个词。

我个人很欣赏伊斯博士，我们确实会成功。如果可能的话，我建议你不要太专注于人类现阶段的逻辑领悟水平。在我们这边，当鲁柏过于努力想要完美的时候，珍经常会由于感到丧失角色我的主导地位而自发地阻挡资料被表达完整。

往往当你过于努力的时候,你就干扰了通讯或至少使它变得更加扭曲与困难。

在我们处于灵性修炼的过程中时,我们的这些实验和其特殊性让我知道,鲁柏正如我所愿的那样得到了更好的发展。当然,在能做到准确预测之前,还有很多事情要做。从你的来信中,我相信我们有一致的看法,我们的共同工作需要基于生命能的直觉而不是头脑的逻辑思维。

如果你对我们的实验可以抱有更灵活随意的开放心态,那会让我们的实验更容易获得成果。少点儿脑逻辑思维对心灵的感知会有很大帮助。博士你要利用感觉来感受我们这里,而不是靠想象或回忆我们,前者是内在直觉力,后者则是自我脑活动。

当你习惯于投入到心智直觉的内在框架中时,自我暗示力因此可获取到最大受益。把你的感知力转向我们的存有,而非物相的角色,我认为,你就能够获得你想要体验的心灵感应。

如果你意识聚焦的目标是那些处于情绪化中的人物,会相对容易感知到共鸣。但当你不想被他人情绪搅扰时,这限制了可被感知的广泛性。要想得到最佳的结果,不需要让这个目标属于你,但它应该对你具有某种意义。俗话说关心则乱,这乱本身就是一种共鸣。获取感知到意识共鸣,但不让自己的情绪随目标波动,这是关键。

在心里想着这个目标,但不要那么强烈地、专心致力于此焦点上,以

至于放空了你自己，让自我的情绪感可随目标的生命力波动而波动，感知到目标的心理与思想状态，却不被目标的情绪与认知感染。

在这方面，我一直在努力树立珍的自信心，并且，我很高兴地看到了一定程度上的成功，因为这和我们要处理的其他事情一样重要。我这里有一些关于梦境分析的资料，以及一些你会感兴趣的说明。

珍匮乏自信心、缺乏信心的问题，曾经是我们成长的绊脚石。虽然这还没能完全被克服，但我们无疑正在朝着克服它的方向前进。



注：2020年8月，中国科学院遗传与发育生物学研究所发表了“基因中的应激反应可以遗传，且最新证明可以跨代遗传”的研究成果，证明个人在面对突发或普通抉择时，有三种选择：第一，直觉；第二，自我逻辑；第三，听从他人意见。而他人给出指导意见也依据此三条。直觉是数千万年间，甚至可说是来自神魂内部的全体记忆。什么会带来危险、什么需要会带来收益、何时要闪避、何时要争取，这些被一

代代“幸存者”镌刻到基因里，后代不用理解也不用搞明白为什么，拿或逃就是了。任何此刻一愣神的思考、确定、再决策做出反应都已晚了，并因此会被生存游戏淘汰出局。

利用直觉，不是让你无脑地活成提线木偶，而是给你一个最可信的内在建言者，而且它的决策永远是以你自身的最大利益为出发点，不会给你挖坑设套——毕竟让你能活下去，且活得更好是它唯一渴望看到的事情。

直觉与逻辑判断，差距在哪里？一个是万年智慧的结晶，一个是几十年经验的总结；一个反应时间为无条件的即刻，一个反应速度为事后诸葛亮。就好像你被尖锐之物刺到时会快速地收回手臂，等你手臂都收回半天了，你才感到手指在痛，看到有流血，然后后怕。

自主神经反射（也称为无意识神经反射）和头脑反应（意识性神经反射）之间的时间差会根据情况而异，因为这取决于许多因素，包括刺激的性质、个体的生理状态以及神经信号的传递速度等。

一般来说，自主神经反射是由于某种刺激（例如热、疼痛、光线等）引起的无意识生理反应。这些反应往往是针对维持生命功能的，如心跳、呼吸、瞳孔的收缩等。这些反射是通过神经通路进行传递的，其中涉及的时间相对较短，可能只有几毫秒。

头脑反应（意识性神经反射）涉及到大脑对刺激的认知和处理。这种

反应可能需要更长的时间，因为它涉及大脑皮层的活动，需要处理感觉信息、进行分析和决策。这可能需要数百毫秒到几秒钟的时间，具体取决于情境和个体的认知能力。

自主神经反射和头脑反应的时间差会因人而异，受到多种因素的影响，如刺激的性质、个体的生理状态、年龄等。因此，很难给出一个精确的时间间隔，特别是精确到毫秒。通常情况下，自主神经反射可以在刺激发生后的几百毫秒内产生反应，因为这些反射是通过神经通路传递的，信号传递速度相对较快；而头脑反应需要更长的时间，大脑需要处理感知信息、进行分析和决策需要几秒钟的时间。

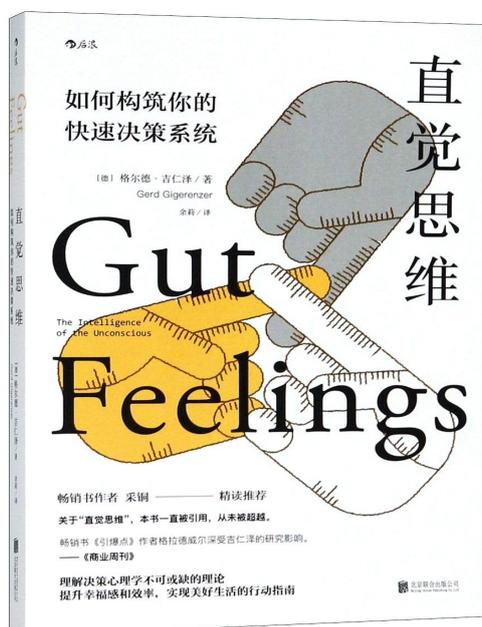
在人生的重大决策中，直觉和逻辑都有其重要性，而哪个更具可信性取决于具体情况和个人的偏好。这两者之间的权衡可能会因人而异。

直觉：主要以自身利益最大化作为考量。

逻辑：更多以他人利益或利益均衡程度做出评断。

在大多数情况下，直觉和逻辑是相辅相成的。在人生的重大决策中，结合两者可能是最好的方法。你可以首先依靠直觉，但在做出最终决策之前，通过逻辑分析来核实你能让步的程度，逻辑分析可以帮助你确认你的行为是否合理，让决策更具人性道德。对于参考资料较少、时间紧迫的抉择来说，直觉可能在某些情况下更准确，而对于其他人来说，逻辑分析可能更具说服力。

最好的方法是在决策的过程中，综合考虑两者，以便做出更明智的决策。



细雨社 www.xiyushe.org

Y5-1-206.2

第 206 节 用暗示训练自己记住梦 遥视伊斯博士 15

1965 年 11 月 8 日，晚上 9 点，周一，按计划

(上周五晚上为一群年轻人举行了一次临时课。我记下了一些要点。

除我之外有四个人，这是迄今为止人数最多的一节赛斯课。珍和我知道他们对心理学和超感观知觉 (ESP) 感兴趣，并鼓励他们阅读这方面的书籍。他们不知道赛斯，但对我们在 ESP 方面的工作有些了解，当然，在珍的 ESP 书出版后，他们就会知道赛斯的存在。我们更希望他们在见到赛斯之前多读一些背景资料；另一方面，随着珍的书即将出版，我们对感兴趣的朋友们对赛斯的反应有些好奇。

赛斯进行了大段的发言。一开始我们的客人感到惊讶，但很快他们就开始向赛斯提出问题。赛斯回答了那些他们能理解的问题，并避开了其他问题，或者简单地说这些问题的答案目前对他们来说没有意义。有些问题出人意料地尖锐，涉及到赛斯的存在及其能力的方方面面，是珍和我以前没有想到过的。

其中一个问题是赛斯在面对见证人时实际“看到”的是什么，他在今晚的课上简短地回答了这个问题。我想指出当时发生的一个物理效应。在小组面前的茶几上有一支点燃的蜡烛，当赛斯讲话时，火焰明显地增高了。我提醒大家注意这一现象。突然增高的火焰持续了几分钟，然后逐渐减弱。在第 182 节课，加拉格夫妇也见证了同样的效果。赛斯当时说，他有时能在珍或鲁柏不警惕时产生这种效果。

今晚没有进行信封测试)。

晚上好。

这将是一节相当简短的课，今晚会轻松度过，因为最近我让你们忙了这么多事情。

我说过我们要讨论一些内容，关于用你们的录音机记录梦的实验，使用暗示在梦结束后唤醒你们。我还告诉过你们，我们将讨论从菲利普（约翰·布拉德利的存有名）能够听到我的声音中引申出的意义，这些问题我们不会忽略。

然而，现在我想立即讨论的是另一件事。我之前没有想到要向你们解释。在大多数情况下，或者至少在很多情况下，我并不会看到对话见证人的特定物理形象；但确实如你所描述的，我看到的是一个你们可以称之为的复合形象，一个由过去的人格组成的能量实相，在许多情况下，也由将被内在自我采纳的未来人格所组成。

的确，我可以只关注当前的个体。这只需要我改变焦点，缩小焦点和集中注意力。这里我还有很多话要说，但我们还是留到以后再说。这个问题就在你的脑海中，我现在给你一个简单直接的答案。

在梦世界一维聚像伪装层中的我们，作为角色我很难理解、又很想知道，赛斯在其所处的第五维中看待我们时是一种怎样的感觉。

其实赛斯要面对的并非是伪装实相中的角色，而是其意识本体。就好像一群网友在网络的群里开会，每一人都有自己的网名与网络形象，可作为真实玩家，你在与非 NPC 对话时，你是针对其玩家本体对话的，而非这一角色。

当然，同一个玩家经常同时拥有多个角色，这些角色可能在不同的游戏世界中，也可能在同一个游戏服务器内。这些角色的性别、名字、

身份可能相同，可能不同。当玩家间相互谈论某一具体角色时，就会把话题的焦点针对其单一角色；但若在谈论玩家自身的操作习惯、认知理念、行为方式时，话题针对的就不是某一伪装层中的某一单一角色。

这情景涉及到复杂的多维度和虚拟现实概念，其中包括梦境、角色扮演、多重身份等。赛斯在第五维中看待我们的感觉是一个抽象的设想，无法在现实世界中直接体验。然而，我可以帮助你从某种哲学和科幻的角度来探讨这个问题。

在虚拟现实或多维度的设定中，赛斯对于我们可能会有不同层次的认知和理解。他或许能够洞察我们的多个角色、身份以及在不同虚拟世界中的活动。从第五维的视角，赛斯可能能够看到我们的“意识本体”，类似于你在网络会议中面对多个网名的情景，但同时能够洞察背后的真实人物。

在这种情况下，赛斯可能会将我们视为一种复杂的意识网络，每个角色和身份都是网络中的节点。他可能能够感知我们的操作习惯、认知理念和行为方式，以及这些在不同角色中的变化。这种观点下，我们就像是一个多面体，每个面代表不同的角色，而赛斯能够在更高维度上看到这个多面体的所有面。

总之，这个概念是相当抽象和哲学性质的，难以在传统的现实世界框架中准确理解或模拟。



谈谈梦境实验。你们可以在方便的时候尝试一下。显然，由于你们的日程安排，你们现在还不能在这方面进行任何严格的实验，因为你们的睡眠会受到严重影响。

现在我们都知，有关梦境的各种实验正在进行。然而，按照我接下来的建议进行的工作却少之又少。

鲁柏的梦笔记进展得非常好。然而，大多数情况下，他只记下了那些在快醒来时记得的梦。暗示将使他，或者使你，约瑟，在每个梦结束时唤醒自己。

梦将是新鲜的。如果录音机的位置合适，那么你们就可以讲述你的梦，这比写下来更少费力。当然，应保留记录。实验的最简单部分是利用自我暗示来回忆梦境。

在入睡前，反复自我暗示：

当我需要记住的梦已经完成经历时，我会在睡梦中详细地回忆一次，以便保证梦的完整性，然后立刻醒来；

在我清醒后，我可以完整地记忆全部梦中的细节，包括自己的感受感触与经历时的心理活动过程；

我在记录完梦的内容后，可以快速再次进入睡眠状态，补足睡眠时长。

注：半夜语音记录梦境是最有效的方式，因为不用在乎输入的标点、错字、文法、段落、格式。但确实影响伴侣的休息。克服这一问题的办法就是，伴侣在入睡时也同样给自己下达自我暗示：我要酣睡到天亮，如果夜里听见什么，不会被搅扰而醒来。

如果伴侣是那种很警觉甚至有点神经质的人，那要不醒来后能记住多少就记录多少，要不就分开睡。

小提示：

梦醒后，尽量不要动身子。一旦角色我醒来，逻辑脑上线，潜意识通道内的内在记忆就会被逐渐或快速屏蔽。角色我只能拜访脑记忆，无权调阅内我记忆库，除非您的禅定冥想已经到了一定水平。

记住的梦的数量应该比你们当前系统所允许的要多得多。不过，我希望你们注意一些有趣的因素。但我不会告诉你们太多，因为你们的思维应该是自由的，你们应该自己得出结论。

不过，我建议把某个晚上的第一个梦与其他晚上的第一个梦进行比较，把某个晚上的第二个梦与其他晚上的第二个梦进行比较，等等。这应该非常有趣，而且如果这种实验持续进行数年，那么结果可能会为我长久以来所谈到的潜意识和内在自我的各种层次提供极好的证据。

梦不是随机发生的片段性独立事件，如果很认真地对自己的梦进行长期的收集整理，你就会发现，梦中的内容具有自己的主线连贯性和阶

段性的、统一的内容风格。梦中的内容主要是围绕个人当下的人生课业，并且给出最精准的建言与模拟考试。

还应特别注意梦中的人物和场景，以及梦境发生的大致历史时期。如果一个梦似乎没有发生在特定的地点和时间，这些情况也应记录。

梦中的未知人物也要特别注意，也就是在日常生活中不认识的人，以及他们在梦境中扮演的角色。应记录梦的主要颜色。当然，不言而喻，所有记忆中的梦事件都应该与现实核对，就像你们一直在做的那样，这样就能清楚地核对和记录任何有预见性的梦。

当然，如你们所知，梦中也会出现心电感应。我相信你们已经意识到了这两者之间的区别，但基本上这些梦都是一样的。区别在于你们自己的感受。所有的尝试都应通过沟通来核对这些细节。

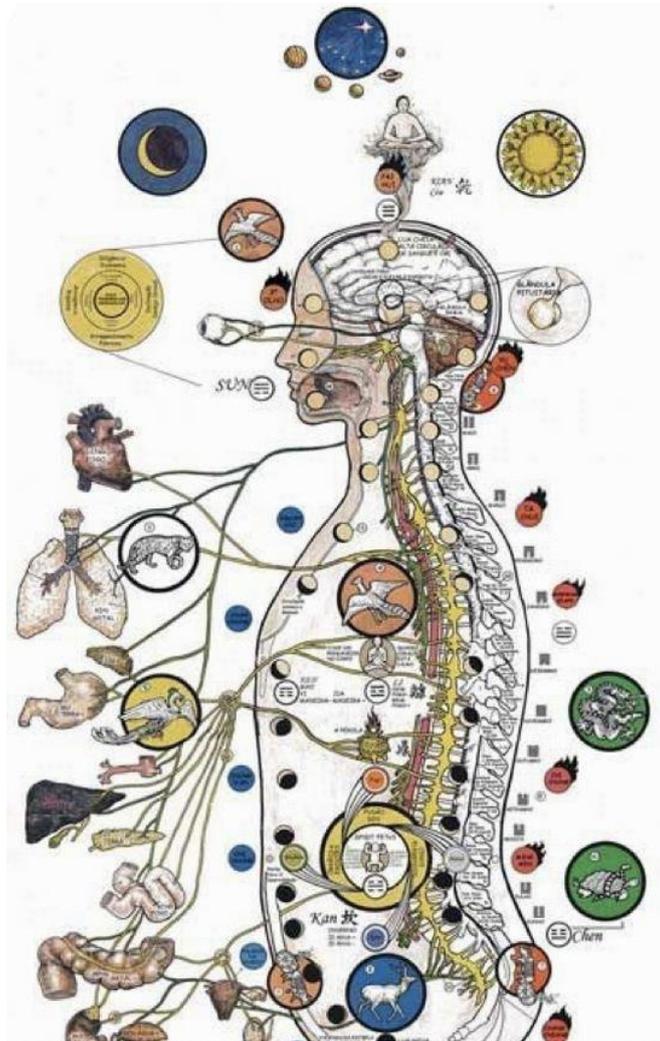
细雨社 www.xiyushe.org

梦作为角色我与内我交流的一个最重要媒介，可以不用十几、二十几年的修行，就让你可以窥见本真中的本质。

梦的种类很多，包括本角色的预知梦、角色间的平行对等梦、人格其它累世中的记忆梦、模拟环境考核心性梦、身体疾病预警梦、高维教学梦等。这些梦会被角色我转译成自己能理解的东西，并尝试合理化或线性思维能明白的故事。

当然意识信息降维过程中和解码翻译过程中，记录梦境过程中的遗漏、自我解读时的逻辑扭曲、认知局限，都会让梦中的内容不能 100%还原出本来面目，甚至失去本真原意。

总的来说，梦境在哲学、心理学和精神探索领域中具有重要的地位。它们为我们提供了一个思考内在世界、情感、思维以及与现实世界之间关系的途径。尽管梦境的科学研究仍在进行中，但在个体层面，探索自己的梦境体验可以带来洞察力和启发。



对于绝大多数人来说，这张图里的信息是混乱和毫无意义的；但对于懂行的人来说，这图中给出的信息，精准且内涵丰富。正所谓外行看热闹，内行看门道。

你们可以用多种方法来进行这些梦境实验。如果你们愿意，可以在开始时暗示自己在每个梦结束后醒来，记住每晚的前五个梦。如果可能

的话，我们希望能够连续记录这些梦的内容。

不过，你们每晚做的梦可远不止五个。我相信鲁柏一晚上最多能回忆起的梦是十三个。还有一点必须考虑。能让你回忆起梦的自我暗示也会在一定程度上改变梦的性质，因为任何行动都会改变其他行动。

（赛斯在第194节谈到《纽约客》9月刊上关于梦的文章时，对此问题有所涉及。）

这没关系，当新鲜感消失后，这种影响会减到最小。再次重申，如果可以的话，我们希望按照梦的发生顺序记录它们，因此自我暗示中就应该始终包括“我会记住前三个梦”或前五个梦，或你们任意选择的数量。

你们可以先尝试两种不同的措辞，现在我说的是准确的措辞。第一种：“我将在每个梦结束后醒来，立即记录下每一个梦”。

第二种备选措辞与刚才的相同，但可以省略“醒来”。也就是说，你们可以在不醒来的情况下，对着麦克风记录下这些梦。

这不仅是可能的，而且肯定是最方便的。不过，你们应该尝试这两种方法，看看哪种最适合自己。无论如何，如果可能的话，约瑟，录音机应该放在卧室里。我们所追求的是立即回忆梦境。希望你们在醒来的瞬间，或者在梦即将消失的瞬间，记录梦境。

从一个房间到另一个房间花费的时间可能会导致梦的内容和生动性丢失。身体所需的运动反应和额外的唤醒倾向，会迫使你失去大量有效的材料。我宁愿你们少工作一些，如果有必要，把录音机放在卧室里，而不是把录音机放在另一个房间里加紧工作。

因为我们所追求的是梦境本身，是尽可能捕捉到梦境体验的所有生动性，如果无论如何你们得到的只是一个淡化版本，那么不如继续你们

目前的记录方法，不至于减少睡眠。

通过这种方式，你们将体验到自己梦境的生动实现，而且经过一定的训练，你们将能够记录下整个梦体验，不亚于任何使用机械设备或训练有素的调查员。而且你们获得对自己意识状态方面的极好的纪律和训练，这本身就是衡量你们进步的重要标准。

尽量保证与还原完整的梦经历，在关键节点上缺乏遗失某些“拼图”，很可能导致梦因被删减而在解读时被误解了寓意。

现在人类只利用了其能力的一部分，当你们按照正确的方法进行这些实验时，你们会发现你们能处理得很好，既不会耗费精力，也不会遇到困难。你们的睡眠时间已经是富有成效的了。我们还将利用这些时间来训练你们的意识，这将使你们对自己意识的各个方面和阶段有出色的控制。

此外，这种训练还会给你们提供有关梦的本质、潜意识的各个阶段，以及在一定程度上脱离了物理环境的人格的内生活等方面的宝贵信息。

未充分利用的潜能：

目前人类只是利用了自身潜能的一部分，人类有更多未被发现或未被充分探索的能力，需要透过训练来开启。进行适当的实验和训练，发现和开发个人的潜在能力，有效地运用这些能力不会导致生命能量的浪费。

记梦确实很影响睡眠质量，尤其是那些心里放不了事的人，心里有要

记梦的这个事，别说记梦了，入睡都难，躺在床上总是跟头顶有老鹰在盘旋的兔子一样，十分小心，百倍警觉。

训练自己可以让角色我放松到无为，而内在我保持清明的觉知，以获得更高层次的意识体验。利用这些实验和训练来培养在不同意识阶段的能力——这指的是在清醒、睡眠、梦境等不同状态下的意识体验和控制。

实验和训练将有助于揭示有关梦境性质、潜意识阶段以及个体内在自我的信息。这些信息与梦境、潜意识和自我意识的深层连接有关。

先在这里做一个小说明。以后还会有其他建议，让你们在睡眠中指示自己进行各种活动、访问某些地点、带回信息等等。这显然还是未来的事情，但完全在人的能力范围之内，也在你们自己的能力范围之内。

(现在是第15次遥视伊斯博士测试时间)

伊斯博士坐在一张桌子前，桌子上有一盏灯。不是桌灯，是台灯，可能是棕色金属的。

我相信光线集中在他面前的桌面上，他坐在这边，光线充满了他前面的区域。

他的面前可能有一些白色的东西，也许是一张纸，光线落在上面。

我想到了另一所大学的来信，有三四个非常简短的段落，没有占满整页纸。

这可能就是我说的那张纸。这也很可能是你们写给他的信，他把注意

力集中在我的名字上；还想到了相框里的一张照片，我想是他妻子的，但不是刚照的。

现在他关上灯，尝试不用灯光。我相信他穿着一件白衬衫，领子很松，他想，“现在好了，赛斯，现在好了。怎么样？”

照片上可能还有花。她戴着帽子。

（休息）

菲利普听到我对他说话的那天晚上，条件恰好非常好。

其他人听不到我说话并没有什么特别的原因，但实际上，自我通常会严加防范，防止这种交流。自我认为除了自己以外的任何东西都是外来的，甚至包括个人潜意识中的部分。由于自我经常否认这些，所以像我这样的声音很少能传达出去。

如果不是菲利普在这些课上已经对我有所了解，我很难让他清楚地听到我的声音。碰巧我当时在发出警告，因此他自己的潜意识愿意让这种接触发生。

菲利普当时并没有有意识地想着我，他的自我意识没有戒备。然而，他的潜意识同意了这次接触，因为我让他意识到，我认为这种情况对他有潜在的危险。

下节课我们会更深入地探讨这个问题。

（珍认为约翰听到的声音有三种解释：那是赛斯；那是约翰潜意识里的创造；那是珍通过潜意识层次向约翰进行的心灵感应交流）。

Y5-1-207.1

第207节

前情回顾：

11月5日晚上临时和四个年轻人上了一节课。他们对心理学和超感官知觉 ESP 感兴趣，我们鼓励他们阅读这方面的书。他们不知道赛斯，但对我们的 ESP 工作有些了解。当然，在珍的 ESP 书出版以后，他们就会知道赛斯的存在了。我们一方面希望这两位年轻小伙和两位年轻女士在见到赛斯前能多读一些背景资料；另一方面，随着珍的书即将出版，我们很好奇那些对此感兴趣的朋友们的反应。

上周五晚的情况很好，赛斯进行了长篇发言。

注：

细雨社 www.xiyushe.org

ESP, 或称为超感知, 是指超感官知觉 (Extra-Sensory Perception) 的缩写。它是一种传统上被认为可以超越常规五官的感知能力, 从而获得信息或知识的能力。当代科学对此承认存在但无法理解, 目前没有充足的证据来支持超感知的存在, 但也无法否认其真实可靠。因此它通常被视为超自然现象。

超感知被分为几种不同类型：

- **预知 (Precognition) :**

预知是指在事情发生之前, 个体能够获得关于未来事件的信息。这可以是梦境中、或通过直觉还有其他占卜方式获取未来信息。目前科

学可确定线性有序单向时间是一种很个人的观感,而每个观察者因自身所处的相对速度与感知反馈弧的时长不同,所见所感所知所觉的时空都是不一致的,所以没有一个所谓的全体真实,只有大家彼此忽视差异的相对集体实相;而基本上没人关心别人眼中的实相是否与自己的记忆相同,而是默认他人与自己的感受是相同的。

预知被广泛的古今实验证明确实存在,但承认未来可被预知就会导致一个当代科学逻辑无法自洽的结果,那就是我们生活在一个既定的、可被重复的、虚拟时空框架内。而一旦承认这一推论结果真实性,就意味着我们与我们所处的世界是不真实的,是主观存在而非客观存在的。

细雨社 www.xiyushe.org

- **透视 (Clairvoyance) :**

透视是指个体能够获取超远距离、跨越时空局限的信息,而无需借助任何已知的感知途径或仪表仪器。这通常被认为与直觉或灵感相关。

- **心灵感应 (Telepathy) :**

心灵感应是指个体能够通过超越传统感知方式的方式,直接与他人或生物甚至非生命体的内在思想进行交流并获取信息。然而,目前科学没有确凿的科学证据证明在无线连接的情况下,可以远距离实现意识波的共鸣,更没有证据表明,非人类具有思想交流的能力。

- **灵魂出窍 (Out-of-Body Experience, OBE) :**

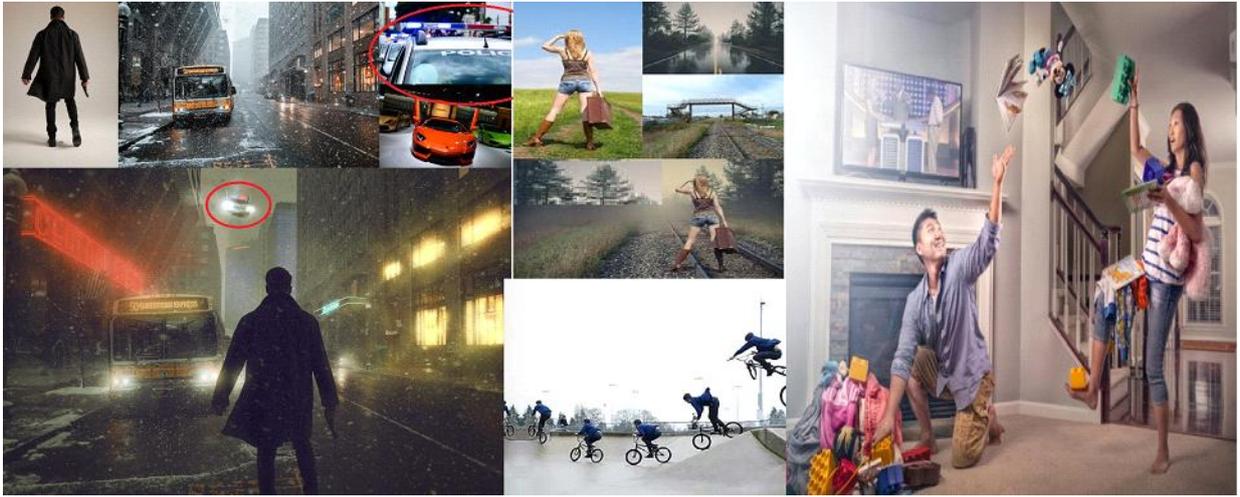
灵魂出窍是指一个人感觉自己的意识或精神透过冥想、恍惚、睡梦、濒死离开了肉身载具,并且透过离体后的灵体观察周围环境或访问其他地点。虽然数千年来全球各地有无数真实可被验证的案例确实存在,但当今科学界对于这种现象的解释仍然存在重大的争议。有神论派主要集中在全球顶尖科学家中,而无神论派主要源自绝大多数普通科学工作者和革命党人。

需要强调的是,虽然有人声称拥有超感知能力,但科学界一般专家通常对这些主张持怀疑态度,因为没有足够的科学证据或仪表数据可以用来支持这些超自然现象的存在。就好像我们无法探测感知与证实占宇宙总量 96%的暗物质与暗能量一样。这些无法被人类当今科技水平测量与感知的宇宙成分我们都一概不予承认。

年轻人们提出了各种问题,其中一个问题是:当赛斯面对目击者时,他实际上“看见”的是什麼。

赛斯:

在大多数情况下,或者至少在很多情况下,我并不会看到对话目击者的特定物理形象;但事实上,正如你所描述的,我看到的是一个你们可以称之为合成形象的东西,一个由过去的人格组成的能量实相,在许多情况下,也包括将被内在自我采纳的未来人格。



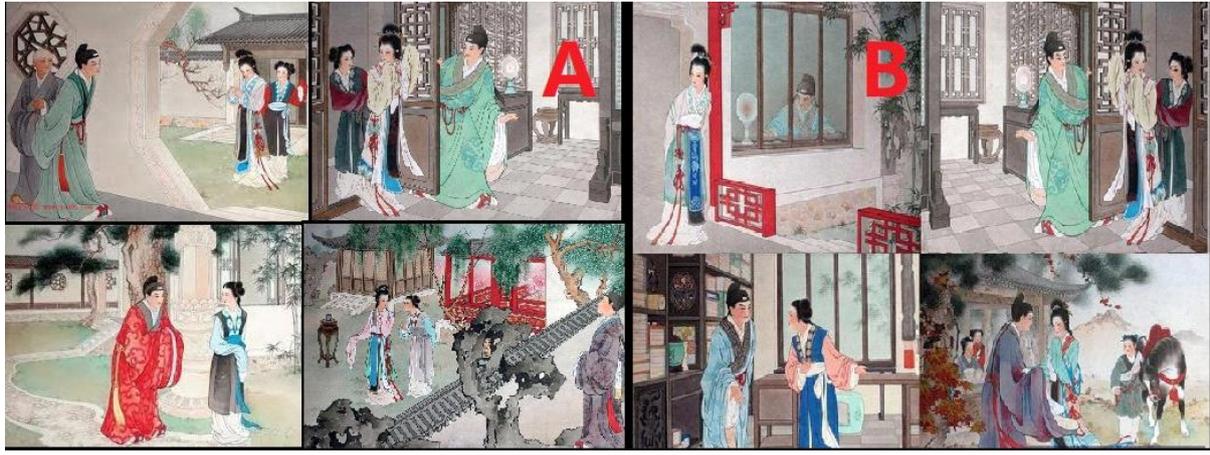
注：

合成形象[composite image]

合成形象是通过将多个不同的元素或图像组合在一起创建出一个新的图像。这种利用故有背景，嵌入主观个体的技术通常使用在电子矩阵的图像处理中。

把单一主角或多个人物按需求套叠入同一背景中，让每个观察者都认为自己面前的景象是群体实相，在合成形象技术的应用中，主要使用以帧为单位的空间背景资料，加入想要被表达的主体、和与主体形成互动关系的客体。

在合成形象中，被嵌入背景的主体或客体，具有在表达效果上的同时性与单一性：既可以透过不同的观察角度同时看到位于多个平面上的同一个主体，也可利用切换观察方式，同时看到所谓的未来与过去同时呈现在同一个平面中；或在同一个背景里同时看到线性时间与非线性时间的显像结果。



对于高维来说，在伪装层中的平行实相有两种：

一种是所谓的过去、当下与未来都在同一个平面里，同时成平行状态被呈现在眼前。

另一种是，同一诱因铺陈引发多种不同结果，每种可能都同时呈现在面前。

细雨社 www.xiyushe.org

所以对于高维意识来说，单一线性思维中理解的确定性与因果观，是很荒谬低阶的认知形式。是基于单一角色我为基础的人物角色脑思维逻辑产物。所以在共时性的同时性中，基于线性因果逻辑思维的思想结论与问题，往往不被理睬。

如上图所示，相同年代剧里的相同角色，同时呈现出两种全然不同的故事走向。对于高维观察者来说，两条故事线是在同一伪装时间段中发生的，即多样性线程都在使用同一世界背景作为故事底蕴，在伪装实相层中展开。这就是共时性。

这些相同的“角色我”利用相同的时代背景，展开不同的故事线，并

经历不同的故事结果，但所有这些故事线，都同时使用同一个时代背景与空间时间人物关系，这就是同时性。

合成形象的制作通常涉及以下步骤：

- **选择素材：**首先，选择需要合成的各个元素或图像。这些元素可以是照片、插图、图标等。
- **排列和调整：**将选定的元素排列在一起，调整其大小、位置和角度，以使它们在图像中协调一致。
- **图像处理：**使用图像处理软件，如 Adobe Photoshop，对每个元素进行必要的编辑和处理，以确保它们融合在一起，并且颜色、光影等方面保持一致。
- **图层管理：**在处理软件中，通常会使用图层来管理各个元素，这样可以更方便地进行编辑和调整。
- **融合和过渡：**通过使用透明度、融合模式和过渡效果等，使各个元素之间的过渡看起来更加自然。
- **细节润色：**最后，对合成图像进行细微的润色和调整，确保整体效果达到预期。

总的来说，合成形象是一项创意性的工作，需要创作者先在自我意识中完成构图，并把头脑中的画面通过电子技术手段呈现出来，令其成

为集体实相中他人可共享的现实画面，成为大家的共识。

我的确可以只关注当前的个体。这只需要我改变焦点，缩小焦点和集中注意力。这里我还有很多话要说，但我们还是留到以后再说。这个问题就在你的脑海中，我现在给你一个简单直接的答案。

如果你已经能理解我们上边科普的相关知识点，就能理解高维意识体在与梦宇宙中某伪装层里的“一维”角色相沟通时，在它眼中的我们是什么了。在这个沟通发生时，我们通常默认高维意识体为五维以上的意识能量存有，会首选正在扮演某角色的意识能量体进行意识能量沟通，这一沟通往往角色我无从知晓，但一些信息会侧漏到角色梦中。

其次，如果高维意识想要把某些具体的信息指定专项定点地带入某一特定的伪装实相层，那就需要透过意识能量调频，把意识降维聚焦到面线点上，在具体的某一时间点，对具体的某一角色传递相关信息。

之前在很多次我们看到，不管是小赛斯或是弗兰克，都会说出自相矛盾的多重信息，就是因为，聚焦对话人物和聚焦观察位面这一环节上出现的信息传递错误。

弗兰克说出了多个自己的生命版本和死亡时间，这是因为在神魂状态下，他同时看到了自己多个平行版本。因此给出的信息与当前珍的这一版弗兰克有所出入。

而早期小赛斯对我们这一版珍的聚焦还不太熟练，所以经常搞混信息

的接收者。比如他恭喜珍完成了二十五年的信息传输，就是因为他混淆了生活在小镇上的这一版珍与生活在迈阿密的那一版珍。当然珍在海滨酒吧还亲身遭遇过另一版更不成功的自己。同样的遭遇在罗的童年去找父亲时也发生过——在父亲单位门口的花园里他遇到过童年时期的另一个自己。



不管是“开眼”者看神魂，还是神魂看我们，基本可见的就是这样一团光雾。然后如果你想聚“相”的话，对方会给你意识中投放出“它想让你看见的”“它觉得你想看见的”它的形象（幻相）。怨灵会刻意地吓唬他厌弃的人，而辅导灵或守护灵会显化成你亲近的家人或你信奉的宗教人物，角色脑里的任何思想活动与记忆资讯对于高维灵体来说都是可以随时调阅查看的，当然滞留灵或中阴灵一般没有这个水平。因为滞留灵还处于一维意识结构，中阴灵是在二维或三维意识结构中，其视野还继续受限于梦宇宙中的伪装实相。现已知的最高意识能量体是本源意识，第九维意识存有。当然还有更高的意识存在。

关于记梦又不影响睡眠质量，我有两个建议：

大多数情况的记梦是在快醒来时记得的梦。可以暗示自己记住细节，一旦梦结束，就尽快唤醒自己，在醒后快速地记录其中信息。

这样的梦是新鲜的。如果你们录音机的麦克风就在手边的话，那么，把梦说一遍比把它写出来要更方便，并且保留的细节更多。之后听着录音再写一遍，把梦中的情绪、心理活动轨迹、抉择的思想缘由都添加入笔记，这样可以使梦经历更立体。

单纯的流水账很少能客观地还原出具体的真实寓意，多数梦境都是由象征物的“符号”构成的，梦中最重要其实是自己当时的心理活动、思想轨迹。

细雨社 www.xiyushe.org

对于梦，一般人能够回忆起来的有两到三个，但实际上一晚的梦要有十个以上。

可以在入睡之前，多次诚恳地默念自己对自我的要求。

比如：“我要有觉知地参与到梦中，清楚地记忆下相关细节，在重要的梦境后，立刻醒来，并在完成记录前不会遗忘重要细节，在记录后可以重新快速入眠。”

记梦的过程：角色我不必须是醒来的——如果你只使用录音，很可能你的角色我到晨起都不会记得自己有过记梦的这一行为。在梦结束

后，在记梦完成前，尽量减少肉身肢体的行动，不要唤醒角色我的逻辑脑，因为一旦逻辑脑上线工作，就会开始屏蔽内在潜意识通道内的神魂记忆。

记住的梦的数量应该比你们当前系统所允许的要多得多。不过，我希望你们注意一些有趣的因素。但我不会告诉你们太多，因为你们的思维应该是自由的，你们应该自己得出结论。

不过，我建议把某个晚上的第一个梦与其他晚上的第一个梦进行比较，把某个晚上的第二个梦与其他晚上的第二个梦进行比较，等等。这应该非常有趣，而且如果这种实验持续进行数年，那么结果可能会为我长久以来所谈到的潜意识和内在自我的各种层次提供极好的证据。

在记梦的过程中应该特别注意人物角色和其所处背景、梦境发生的大致历史期间。如果是梦境似乎没有发生在特定的地点和时间，那么需要重点被记录下来。

在梦境中的未知人物角色，如果是你不认识的，他们与你的关系也应该予以认真地记录。梦的主要色彩、氛围也是有价值的，需要标注出来。

所有记忆中的梦事件都应该与现实对照检查，就像你们一直在做的那样，这样就能清楚地核对和记录到任何具有预见性的梦。

梦中也会出现心电感应。我相信你们已经意识到了这两者之间的区别，

但基本上这些梦都是一样的。是你们自己在进行这些区别。所有的尝试都应通过沟通来核对这些细节。

注：

心电感应是指通过心灵或精神的力量，不借助任何肉身感官，获取信息或感知远距离的事物或情况的能力。这种能力通常被视为超感知、超自然或超能力的一种，但科学界对其存在性持怀疑态度，因为缺乏确凿的科学证据。在传统文化、神秘学和超自然领域中，心电感应常常被描述为一种超越常规感知的能力，有时被用来解释一些不寻常的体验，如预知、直觉和思维交流等。

你们可以用多种方法来进行这些梦境实验。如果你们愿意，可以在临睡前暗示自己：“肉身入睡意识清明，记住开始的五个梦后醒来，并完成记录，再无障碍地睡去。”

一晚做的梦远多于五个。鲁柏一晚能回想起来的最高数字是十三个。这里还有一点必须考虑，就是这个让你回想起梦境的自我暗示，也能够一定程度上填充或修改其祝祷的内容，比如疗愈或预见，任何行为都在改变着其他的行为结果。

半夜或晨起记梦，确实在初期会因总要惦念着心事而影响睡眠质量，但当新鲜感过去以后，这影响就会最小化。我再说一遍，如果更可取的话，把做的梦按照发生的次序记录下来，这很关键。

你要暗示自己：“我会记得前三个梦”，或者前五个梦，或者你选择的任何数量。

你们可以先尝试两种不同的措辞，现在我我说的是准确的导言。

第一种：“我将在前五个梦之后醒来，并立即记录下每一个梦”。

第二种：和第一个的导言相同，只是把“醒来”省略。也就是说在不惊醒肉身的前提下你通过录音机记录下梦中的内容，就好像是说梦话，而按你们的标准，你的肉身并没有因此清醒。

这不仅是可能的，而且肯定是最方便的。不过，你们应该尝试这两种方法，看看哪种最适合自己。无论如何，如果可能的话，约瑟，录音机应该放在卧室里。我们所追求的是立即回忆梦境。希望你们在醒来的瞬间，或者在梦即将消失的瞬间，记录梦境。

这里的问题就是自己伴侣是否会被打扰、伴侣是否支持灵修者的实修过程。

有一个技巧就是：请伴侣在入睡同样暗示自己，不会被这些声音与动作打扰到，保持酣睡的状态直到天明自然醒来。

需要注意的是，记梦者在醒来后，如果为了记梦需要从一个房间到另一个房间，那所消耗的时间和这一动作行为，会唤醒肉身的角色脑，导致神魂记忆中的梦境内容和生动性快速遗失。这是因为身体所需的运动反应、以及额外的唤醒倾向，会迫使你丢失掉大量有效的资料。

如果必要的话，我更宁愿让你不要移动身体，在醒后立刻完成记录。

因为我们所追求的是梦本身，尽可能捕捉其所有的生动性，但如果你得到的是一个稀释后的扭曲版本，那信息的价值就会大打折扣。



细雨社 www.xiyushe.org

学会使用这种方式，将会获得对梦更生动的领悟。经过一定的训练，你们将能够记录下整个梦体验，和任何使用机械设备或训练有素的调查员记录下的一样好。而且这些训练会对你自己的意识状态提供额外的卓越贡献，这本身就是衡量你们进步的重要尺度。

现在人类使用的只是其能力的一部分，当你们按照正确的方法进行这些实验时，你会发现它们对你的好处，并且不用担心也不会有能量的浪费或困难。至于角色我的肉身睡眠时长根本就不用担心，那早就很有成效了。我们要学会利用睡眠时间，给予自己在各种意识阶段的有效训练，这将会及时地帮助自己在觉知的各个方面和阶段上取得极好的控制。

此外，这个训练还将会帮助你们更深刻地理解，关于梦的性质和潜意识的各个面向和阶段。帮助你们看到，当人格的内在于自己从角色我的肉体环境中解离出去后，会给你带回怎样有价值的多维信息。

在以后的课程中，我会为你们提供更多的其他自我暗示教学，那将包括：指导在你肉身睡眠的梦中如何进行各种多维实际活动、访问特定地点并带回信息等。这是在未来中你们能掌握的心灵技巧，是人类人格才能中标配的能力属性，并且也在你们自己的才能范围之内。

现在是第 15 次遥视伊斯博士测试时间（详情见上节正文）。



Y5-1-207.2**第207节 穿透不同层面电磁实相的声音 遥视伊斯博士 16**

1965年11月10日，晚上9点，周三，按计划

(这节课没有进行信封测试。)

在第199、200和201节课上，赛斯对度假的加拉格夫妇进行了遥视/心电感应测试。珍和我现在从他们那里收到了一份核对清单来对照赛斯的预测和陈述，这些内容将插入到课程资料中。

在课前我提到希望赛斯能多说一些关于约翰·布拉德利听到赛斯的事。

就在课程开始前，珍读了1965年12月《命运》杂志上的一篇文章，题目是《放射感应——明日的科学》。赛斯对这篇文章进行了评论。)

晚上好。

细雨社 www.xiyushe.org

我们将讨论你们想到的一些问题。

首先让我就鲁柏刚刚读完的那篇文章表达一点看法。

我在许多节课之前就告诉过你们，人的身体在睡眠时，如果采取南北朝向的姿势，那么可能达到最健康的状态。我现在再重提一遍。

(赛斯一年多以前就说过这句话，说原因与地球磁场有关)。

原因确实与我们前面提到的电磁实相有关。我想到了一些将来可以做的实验，但我不建议你们现在做，因为你们已经够忙的了。这些建议与植物在不同条件下的生长有关。

暂时不太可能有人像菲利普那样听到我说话。还是那句话，当时的情况恰好是有利的。我已经告诉过你们，所有的行动都是心灵的行动，但所用的术语并没有什么区别。所有的行动都具有电磁实相，通常是

肉体感官无法感知的。

自己的各个层面都具有这种实相。无论自我是否进行了这种区分，它们都是能意识到自己身份的行动。它们对属于其特定范围内的其他实相很敏感，并排斥那些不属于其范围内的行动。

这就好像是用几个网眼大小不同的筛子，在河床上淘沙。不同网眼大小的筛子各自滞留下与自己网眼大小相匹配的颗粒，并据此构成其上可见的实相。



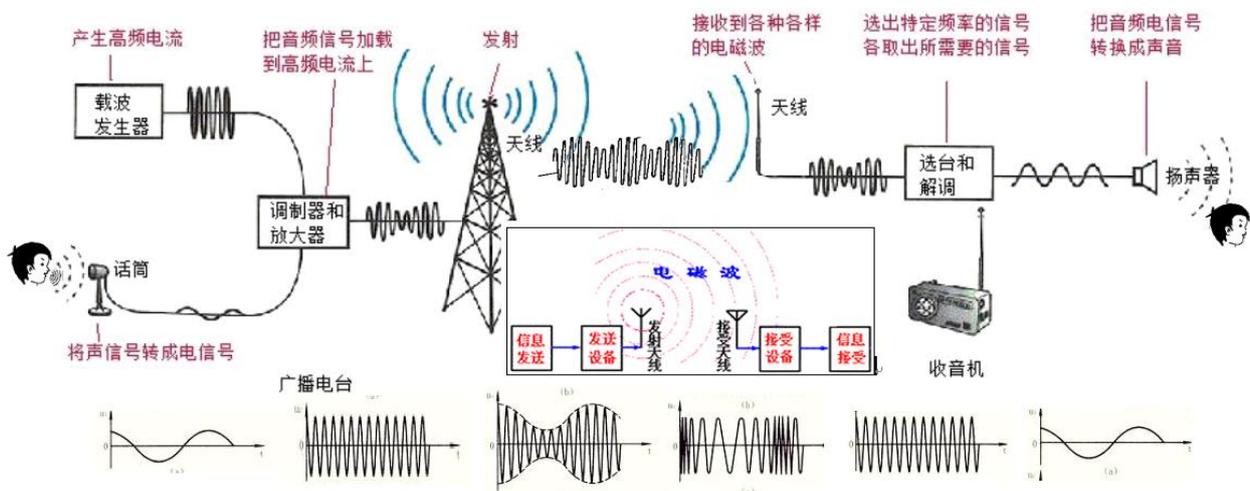
要进行心灵沟通，沟通必须在接收者能够接收到的特定电磁实相范围内，并由接收者自己的特定层面将其转化为有意义的术语。如果你想得到任何证明的话。否则，这种沟通只会被自动接收和处理，不会留下任何痕迹。它只是成为了新行动的一部分，没有任何证据显示它的来源。

尽管我对传达给菲利普的信息持幽默态度，但我确实希望他能有意识地听到我的声音。事实上，这样做造成了行动的中断，目的是让他意识到交流的来源。否则，他只会自动记录我的警告，并顺利地做出反

应，而不会意识到自我的存在。(见第204节)

我们所涉及的事情通常暗示了这种行动的中断，以及将信息从一种电磁能量范围转换或变换到另一种范围。当鲁柏在其心理时间实验中直接或间接听到我的声音时，他总是听到一个完全独立于自己的声音，来自外部的静电噪音。如果你记得，有几次他非常确定静电噪音，以至于去检查是否误开了收音机。

声音似乎最终在静电噪音之上形成或上升，有一次声音非常响亮。



调频电台是一种广播传输技术，通过改变载波信号的频率来传输音频信息。

其工作原理可以简要概括如下：

1. 音频信号处理：首先，需要将要传输的声音信号（音频）转换成电信号。这可以通过麦克风或其他录音设备来完成。这个电信号是声波的模拟表示，通常是连续变化的电压信号。
2. 调制过程：在调频电台中，音频信号会被用来调制一个高频的载波信号。这个载波信号的频率通常在兆赫兹（MHz）的范围内，远高

于人耳可以听到的声音频率。调频的核心是通过改变载波信号的频率来携带音频信号的信息。

3. 频率变化与音频信号关联：调频电台中，音频信号的振幅并不改变，而是改变载波信号的频率。当音频信号的振幅变化时，载波信号的频率也会相应地发生变化。音频信号的振幅变化越大，载波信号的频率变化也越大。
4. 发射信号：调制后的载波信号会通过天线发送出去，这个信号会传播到空中。天线将电信号转化为无线电波，使其能够在空间中传播。
5. 接收和解调：收听者的调频收音机接收到广播信号后，会进行解调操作。解调是调制的逆过程，它从接收到的信号中提取出音频信号。收音机检测载波信号的频率变化，根据频率的变化来还原出原始的音频信号。
6. 音频放大和输出：解调后的音频信号被放大，然后通过扬声器播放出来，使人们能够听到原始的声音。

在这里灵界与意识界的信息，可直达自我内在神魂，或借路人之口无意间表达出来，或显化成某页翻开的书、某一路边的广告牌、某一电视节目中的只言片语。

（珍说，她在心理时间期间体验过三次静电噪音出现的声音。

另外，珍在1965年10月15日的一场她最初认为是梦的经历中也有这种体验。见第199节及她对两个梦的记录。赛斯当时告诉我们，第一个“梦”并不是梦。)

这是我试图让声音独立于物质系统的结果，通过身体以外的途径形成声音，而没有通过鲁柏的声带，但在你们的物质系统中产生物理效果。

在这些情况下，电磁成分的范围被改变了，这样它们就能被物理耳朵接收到。静电噪音是这些成分在形成语言之前的汇聚。

在菲利普的案例中，从某种程度上说，我做的更简单，因为这些词语不是从外部接收到的。他清楚地听到了，且显然是从内部听到的。

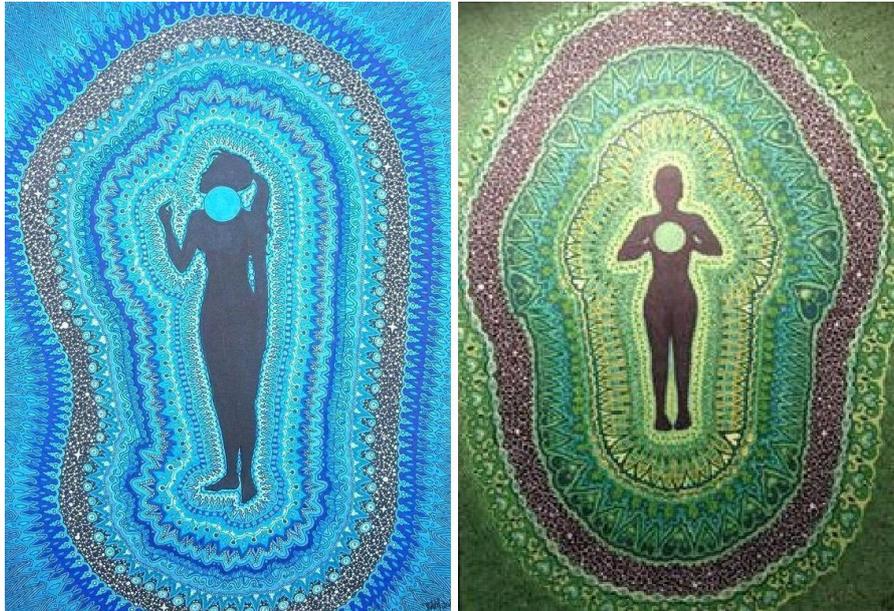
它们不能通过物理耳朵接收，因为在那个范围内没有进行必要的成分转换。现在，是鲁柏帮助了我，尽管他意识不到这一点，因为情况特殊。

在恍惚状态下，包围并构成身体的一部分的电磁光环会发生变化。这些变化可以通过使用一些仪器感知到，有些人甚至不用仪器也能感知到。电磁上设定了一种不稳定性，使个体能够处理更大的频率和范围。

在完全以自我为导向的意识状态下，情况并非如此，因为自我会不断试图保持严格的电磁平衡。这显然是不可能的，但在这种尝试中，自我身份的努力帮助维持了一个或多或少封闭的感知系统。

注：（编者注：以下注解部分内容摘自网络。）

1939年，前苏联技师克里安与妻子范伦缇娜意外发现了一种技术，叫“克里安照相术（Kirlian Photography）”。这种照相术能够将人体与物体发出的能量场拍摄下来。



摄影过程中，在一个能产生高电压(15,000 - 100,000 伏特)、低电流、高频率的设备中，把一个物体，例如一个人的手掌，放在感光乳胶上。所拍摄的照片，会产生一团光晕围绕着拍摄物体。其后三十年，克里安夫妇俩一直潜心研究电子照相术并携手研发了相关设备。

克里安当时认为照片上呈现的光晕是由生物能场所造成，而这种技术能捕捉到被摄物的生命能量状态。当然这种方式所能拍摄出来的只是最基本的能量场，或被称为“气场”，也称为“人体辉光”，生命体还有更高能态的能量场是无法被拍摄到的。

1970年，奥斯特兰德（Shelia 奥斯特伦德）等人写了《发掘内在的小宇宙：共产世界科学家超感觉能力的实验记录》（心灵发现铁幕）一书，向西方世界介绍了克里安照相术，克里安于是成为高电压电子照相术领域的知名人物，后来更成了这种技术的代名词。

现代生物光子学的研究表明，人体能够自发地发出电子和光子，产生

肉眼看不见的辉光。科学家把人体发出的电子和光子视为人体能量的表现。这种自发的辉光很难测量，然而，当人体处于电磁场中，这种电光子的发射会被激发，并且能够被拍摄下来。这就是克里安照相术的原理。

最初的克里安照相术是利用高电压使物体的放电影像直接感光在相纸上的照相技术。最初的这种克里安照相术因效果“时灵时不灵”，不被讲求“效果恒定”的科学界所接受。因此，俄国量子物理学家科罗特科夫在这基础上发明了一种稳定的、不受环境影响的数位克里安照相术。1995年，科罗特科夫和他的团队利用当时最先进的技术，发明出第一个数位克里安照相术——气体放电显像术。

细雨社 www.xiyushe.org
康斯坦丁·科罗特科夫 (Konstantin Korotkov) 是俄国量子物理学家，俄罗斯圣彼得堡国立技术大学教授，因对人类能量场开创性研究而闻名于世。他在人类灵魂和精神方面进行了二十五年的研究，在世界领先期刊发表了七十余篇论文，拥有十二项生物物理专利。

在前苏联时期，科罗特科夫曾致力于等离子物理、空间物理和激光物理学等研究。当时，生物能量学的社交圈很活跃，科罗特科夫在那里遇到了一些“很有趣的人”，这些人能够改变人体的能量场。他亲眼看到这些人通过发送“思维讯息”，改善了他妻子和朋友的健康状况。这让钻研物理学的科罗特科夫产生了兴趣。秉着科学家的探究心和严谨态度，他开始查阅各种关于人体能量场的书籍和文献。

在深入了解后，科罗特科夫认为：“人体能量”这个论题，虽然在短时间内无法被多数人接受，但终有一天会得到科学界的承认。于是，他开始将研究逐渐转移到人体能量的领域。

科罗特科夫花了几个月时间，研发出了一种结合尖端光学、数字电视矩阵和强大计算机的机器，他称之为“气体放电可视器”。一般情况下，生物体只会流出最微弱脉冲的光子，要靠最敏感的仪器在一片漆黑的环境下才感应得到。若想要拍到这些光子，较好的方法是刺激生物体，使其发出比平常强数百万倍的光。科罗特科夫的仪器融合了好几种科技：摄影术、光强度测量、计算机辨识。他的照相机可以照出环绕十根手指的能量场（一次一根），然后透过计算机程序，从照片中推算出环绕生物体的“生物场”的实时影像。据此就可以评估生物体的健康状况。

科罗特科夫写了五篇有关人类生物能量场的文章，并成功说服苏联卫生部关注他的发明，对医疗技术、诊断和治疗大有用处。

1978年，苏联科学院倡导研究克里安辉光的试验，科学家才对这一不同寻常的物理特性有了进一步的了解。原来每个人的周围都存在一个微弱的电磁场，空气中的电子进入该磁场之后开始加速，使空气中的分子离子化。分子照样也开始释放出基本上为光谱浅蓝色光和紫外线部分的光子。生物能场像是从物体中获得粒子，然后在气体放电过程中进一步予以充实，就跟光电倍增器和放射性粒子计数器里面的情形

一模一样，其结果是每个人都被一层只属于他却又看不见的光环罩着。人体辉光又称“体焰”、“灵气”、“灵光” (Aura)，实际上就是人的气场。人体所发的辉光属于物光，类似“冷光”，不产生热量，但对于生命的存在具有重大作用。

通过检测体外辉光的颜色、强度，大体可判断出一个人此刻所处的状态，包括品行的高下、健康与否、情绪变化和运气好坏等。意识频率低下的人，气场污浊昏暗，俗话说霉运当头；而快乐平和坦然健康的人，气场透亮清澈，犹如无暇美玉。

此相机的发明者于 1980 年去世。

1982 年，国际商业机器公司苏黎世实验室研制成功了世界上第一台新型的表面分析仪器——扫描隧道显微镜 (Scanning Tunneling Microscope, 简称 STM)。

STM 的出现，使人类第一次能够实时地观察单个原子在物质表面的排列状态，研究与表面电子行为有关的物理和化学性质，在表面科学、材料科学等领域的研究中具有重大的意义和广阔的应用前景，被国际科学界公认为八十年代世界十大科技成就之一。为表彰 STM 的发明者们对科学研究的杰出贡献，1986 年宾尼和罗雷尔因此获得诺贝尔物理学奖。

为了实现磁场的光学可视化，将磁光传感器直接与磁性样品材料接触，

并用偏振光源进行照明。光线穿过透明传感器，被镜面反射并再次通过传感器。当经过非互易 MO 介质的双倍程时，所述法拉第效应与双层厚度成比例。

由于不同旋转角度取决于局部磁场强度，分析极化模块会生成一个强度对比图案，该图案与磁性材料的磁场分布成比例。结果是一幅视觉图像，说明了磁漂移场的二维交点。这种正常组件在 X-Y 平面上记录和分析的图像采集以及整个传感器表面上同时进行，在实时中发生，并且可以检测和分析动态磁场变化。



“克里安相机”的成相原理最早是由前苏联科学家发现的，这种相机可以拍摄肉眼无法看到的无形能量场。随电子成像与显像技术的日益更新，过往一次性成像的体外辉光摄影，现在已经可以做到实时视频显像。通过监视器可以看到体外能场的流动与渐变过程，做到“炁”

的科学可视化。

我们这节课发生在 1964 年，那时珍与罗还没听说过这一技术。

(我打算休息时提一个问题，就是在珍听到静电和声音的几个场合中，如果我当时在她身边，是否也能听到。9:43 继续。)

应该清楚的是，物理系统及其物理物体是由背后的电磁实相组成的。

所有这些实相都不是物质化的，有些物质化的程度要比通常被认为是实体的物体更强或更弱。

例如，梦并不像椅子那样坚实，但从物理角度来说，梦确实具有实相。行星和恒星比椅子或类似的物理物体更加物质化。思想具有特定的电磁特性，它属于一定的强度范围，因此，正如你所知道的那样，可以间接地被另一个同时开放于该特定范围的个体接收。(见第 3 卷 122-130 节)。

实现读心术、心电感应、遥感的前提是通透无思的自我状态，让自己的意识进入静止的纯然中，才能感知到其它意识波的存在并形成共鸣。很多亲人过世后，其实它们就在我们身边，并试图告诉我们它们得以解脱的愉悦，可家属心乱如麻、哭爹喊娘、夜不能寐，导致最后离别的交流机会被自己一再错过。

现在，这个国家和其他国家的许多人都在用各种仪器进行科学实验，十年内这些将被科学界接受。

这指的是 1986 年的诺贝尔奖。

你的问题很好。也就是说，不如你想象的那么简单，也不容易回答，但我们会试试看。

在鲁柏听到我说话的那些特定场合中，我真的不知道你是否也会听到我，这有几个原因。我直接影响了鲁柏的耳朵，因为这是最简单的程序。换句话说，如果你在听，实际的声音效果可能像是一种响亮的耳语。

鲁柏的音量是由距离等因素造成的，如果我在离他很近的地方发出一个很小的声音，那么它就会产生爆炸性的响亮效果；但它是以一种很大程度上封闭的方式引导的。也就是说，我只影响了物理系统的一小部分，但却有目的地将这种效果引导到一个方向。

如果你在场，我可以形成更大的效应，让你听得一清二楚。

细雨社 www.xiyushe.org

在临床中有一种症状叫做幻视与幻听，即他人无法听见与看见但被“患者”真切地感受到。其实这与脑神经电脉冲信号的转译过程有关。

大多数时候，我们的耳朵是透过内耳骨膜接收到空气的粒子震动，而把这震动透过内耳里三块灵巧的小骨头转成轻微压力，在内耳绒毛神经上形成刺激，透过这刺激的强度与频率，生成生物电，传递给脑翻译比对，脑就认为自己听见了声音。而幻听患者直接在脑神经中接收到了电磁波信号，没有骨膜抖动的情况下，也听见了声音或信息。同样的事情也发生在视神经电脉冲的过程中。

当今已经可以借此来达成脑机接口技术，直接跳过五感与大脑形成互动。

因为此类电磁意识信息能量波多数人无法感知到，所以对能感知到其信息的人“另眼相看”。临床上多使用两种有效的疗法：第一，吃药破坏脑神经回路；第二，电击惩戒，让患者学会闭嘴。

很多得过诺贝尔奖的科学家或我们堪称神人的跨时代发明家都是此类患者。许多著名的音乐作曲家，也是先在头脑里听见完整的旋律，然后快速地完成记录。当然更多这样的孩子会被家长强行“治愈”，帮助他们重新过上“正常人”的生活。

(“你能在某节课上做这个吗？”)

我们会看看，应该可以。

(在第68节课上，赛斯说，随着珍的能力增长，他最终应该可以在房间的不同位置对我们说话，不受珍的位置限制，而且他也可能从他自己的幻影中对我们说话。在那节课上，一位目击者看到了幻影，这个现象持续了一个多小时，我们有目击者比尔·麦克唐纳画的图。见第一卷)。

这里涉及到一些难以解释的问题。就好像我封闭了你身体系统的一部分，使声音无法从中向外传播。更确切地说，这就像是一个无形的柜子效应，其中的能量被集中和引导。

这里插说一件事：我前几天晚上的蜡烛效应完全是合理的。在未来很长一段时间里，这种事情几乎都会在鲁柏没有意识到的情况下发生。原因很简单，不管他有多好的意图，对这种效果的有意识的认识都会抑制他，而且所使用的能量也会阻碍我试图传递的行动或效果。

(见 1965 年 11 月 5 日计划外课的说明)。

当我自身的能量很高、条件很好时，就会产生这样的效果。由于需要很多条件，所以这种情况并不会经常发生，不过将来有可能会增加频率。

不过，我认为没有理由去专门进行。我两次使用蜡烛，只是为了向鲁柏表明我可以影响独立的物体，并向你们表明我能做到。

个体自我的意识频率和自身的能量能维持高频运作多长时间，决定了自身能用怎样的方式与高维频场接触多长时间。所以灵修与冥想初期，最重要的就是让自己能首先静下来，然后慢慢地做到让头脑逻辑轻安无为，让内心处于观觉状态，把自己的全身气场矫正捋顺，依次激活体内的九大脉轮。这些是让肉身我进入最佳的可持续意识能量状态。

我建议休息一下，以便我们能准时调频到伊斯博士。

我似乎在家里找不到他，我想到了水，想到他在水边散步。在他住处的后面，还有一个人和他在一起，我认为是个男性，虽然我不确定。

我确实认为是男性。也许名字首字母是 R 或 P。他们的谈话内容与历史有关，尤其是十八世纪的英国。

那个男人似乎与三个女人有特别的联系。一种是传统的关系，也许是妻子和两个女儿，或者是妻子和两个姐妹。提到埃里克森这个名字，以及他的一次旅行，我相信是一次计划中的旅行。对话转向统计数据。然而，伊斯博士在此期间想到了我们。现在他们朝房子走去。

我有一个盒子的印象，是一个小盒子，在伊斯博士手里，他可能想把这个盒子作为礼物送给某人，里面装着珍珠或类似的东西。

也许是他妻子的生日礼物？无论如何，他似乎打算把盒子送给她。

那个男人可能有一个公文包，里面有伊斯博士感兴趣的文件。

你可以选择休息或结束这节课。

(“在我们结束课程之前，能告诉我们伊斯博士的存有有名吗？”)

出于几个原因，我建议在这个问题上再等等。当它被给出时，我想给出与之相关的其他资料。

我不介意在良好的条件下与你们的年轻朋友交谈；也许在这种时候可以使用录音机，并让鲁柏进行额外的记录。谈话的次数永远不会失控，我们在任何情况下与任何人交谈之前都将始终非常谨慎。

我最衷心的祝愿。我本可以讲更长的时间，但出于应有的考虑，我就不讲了。

不过，如果你们按照我的建议改变一下床的方向，你会发现你们的健康状况会有很大的改变，尽管你们的健康状况并不差。

晚安，我的鸽子们。我不用拍打翅膀也能飞走，因为我是只智慧的老鸟。

(10:29 结束。珍现在记得，当赛斯说到她能够听到他的声音时，她的头部左侧和头皮，从头顶到脖子，强烈刺痛了几分钟。她以前从未有过这种感觉，难以用语言形容。赛斯以愉快和满意的语气结束了这节课)。

Y5-1-208.1

第208节

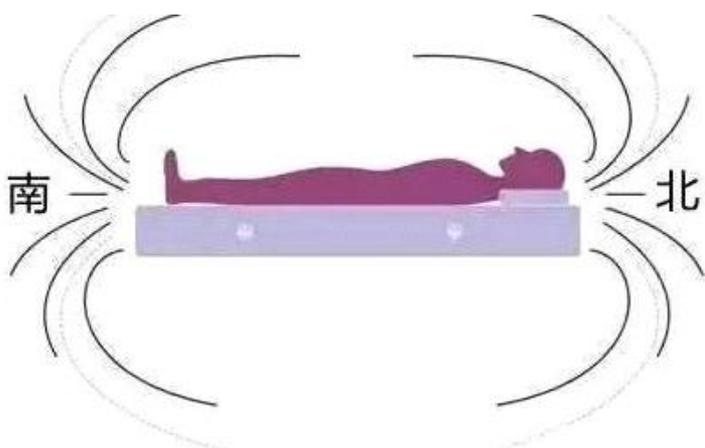
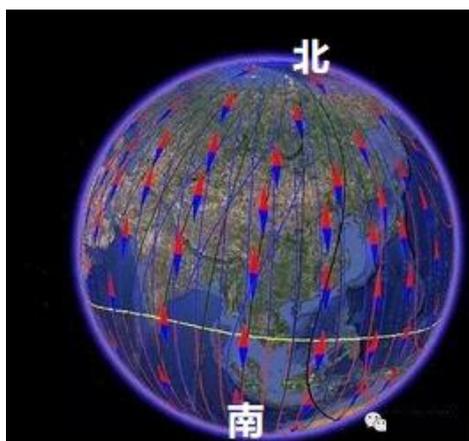
前情回顾：

我希望赛斯更多地说说关于约翰听到赛斯警示的事。

珍在课程开始前读了 1965 年 12 月《命运》杂志的一篇文章，题目是《放射感应——明日的科学》。赛斯对此进行了评论。

赛斯：

鲁柏刚阅读完的那文章里有些东西，正如我先前告诉过你们的那样，睡觉时把头向北是极佳的，因为在你们的层面上，此时地磁线的贯穿特性是如此分布的。



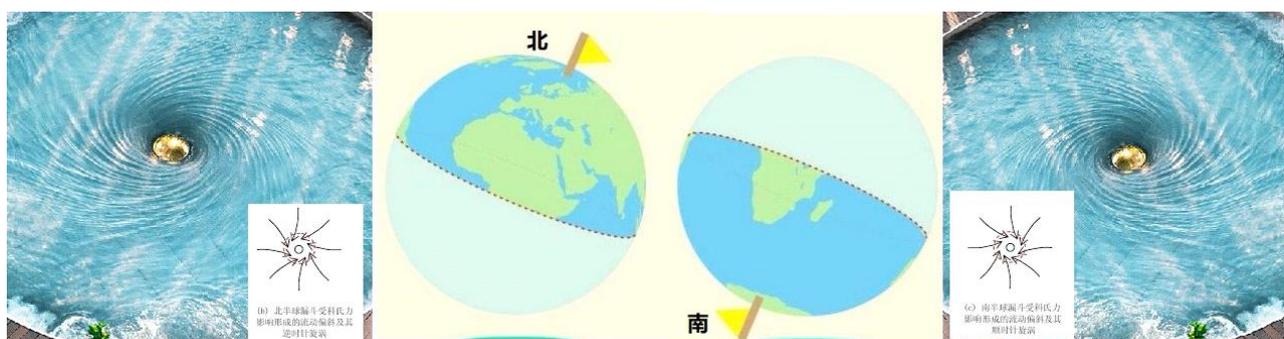
注：地球的磁力线，也称地磁线，是地球磁场磁作用力的分布走向趋势线。

地球具有一个巨大的磁场，地磁的两端分布是南北极附近，但磁极点

不是固定不变的。

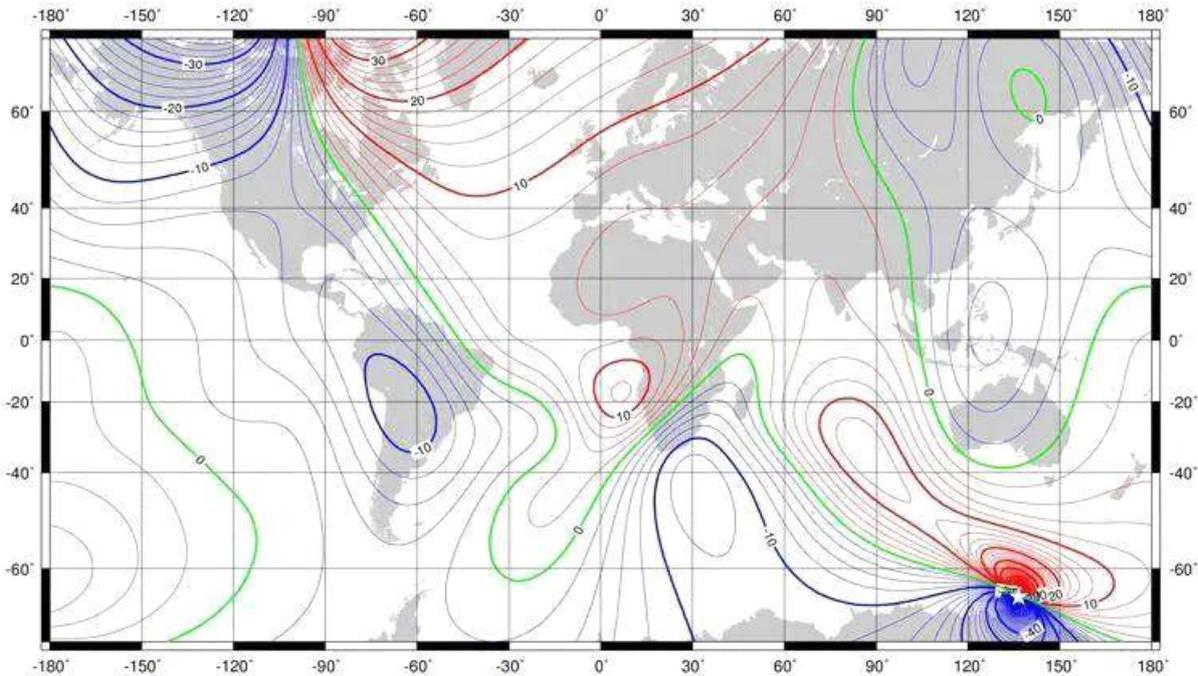
地球磁力线从南极出发，然后弯曲绕过地球，最终回到地球北极，形成能量流的闭环。这些磁力是连续的曲线，它们在空间中形成了一个复杂的三维结构。磁力的作用力虽然肉眼看不见，但具体且深刻地影响着地球上的万物。

比如：在北半球的气旋或水旋都是逆时针的，而在南半球则都是顺时针的。



其次，在全球主要的人类集聚区，地磁线确实是南北走向的，但因多种复杂的原因，在个别地区，地磁线的走向就不再以地图南北而定东西，所以安放床榻，不要看着地图或手机指南针而定方位，而是要看真实的磁针罗盘。不同地域的真实磁力线贯穿方式是不同的，不可教条于地图上的南北。

如果你所处的地区，因矿脉或地磁乱流导致磁力线成为乱流怪圈，最好不要在这种地方久呆，体内的体液、磁场、内耳迷路、脑神经自律自主神经都会因此紊乱。



究其原因，是因为我们与电磁实相是密切关联的，就好像你把一块强力磁铁放到电脑主机里，电脑很快就会坏掉。这就是磁场冲突的结果。

下面说说约翰听到我警示的事情。

不是什么人，在某个时间以菲利普的那种方式就能听到来自意识能量的信息，他听到了我的声音，只是巧了。我告诉过你们，所有的行为本质上都是灵性行为，但有细微的差别，确实所有行为的确具有内在电磁实相，但多数内在实相是不被肉体感官所感受到的。

就好像我们看电影时，确实知道那些都是在摄影棚里透过特效生成的，但在影片中，却不应看到穿帮的镜头，比如演员身上的钢丝、工作人员走过的身影、导演组的对话、提供额外照明的灯光等。除非我们是在拍摄“电影是怎么拍摄的”揭秘纪录片，比如我们现在在做的这些。



在各种类与阶层中的多重自己，都拥有各自属于自己的实相。每个自我都在觉知各自可感知到的自身本体行为，不管这是不是角色我自身做出的识别差异，不同的平行自我都各自只对落入它们自身感知范围内的实相形成反应，而对没有落入其可感范围的信息，或无感或排斥其成为感触。

细雨社 www.xiyushe.org

比如世俗中的普通人，大多数对跨维度的实相、对不同频率中的实相、对梦宇宙以外的实相、对所谓过去和未来中的实相都毫无知觉。而有些人因机缘巧合或灵性修持或濒死体验，开启了对多维实相的觉受能力，但如果他们不能学会“明智”地选择、保持“安静”，那就会因过于“聒噪”而被世人质疑甚至“治愈”。或者学会安静地与多维实相还有不为人知的真相并存，或排斥自己无法接纳的幻视幻听，求助于神父或医生“治愈”自己的妄想。

若想体验灵智通讯，必须满足两个条件：灵体的意识波能落入到与接收者角色我意识频率相同的特定电磁实相范围之内，以便能被接收者

获得，以及能被某一特定伪装层中的那一接收者获得。

如果意识信息只投送给了人格，而信息随机地进入了某一人格片段，那意外接收到信息的角色会很不知所措。就好像你想用无线电呼叫本市在此街区的巡警，而你的信息却落入了纽约某巡警的耳机里，或五十年代本街区某巡警的耳机里，这样的信息对方会觉得莫名其妙，甚至对其选择无视。

在跨维度信息传译转化过程中，发送者必须要做好频率参数的聚焦工作，不然传递的信息对于接收者来说就是无意义的。而接收者想要能意识到这样的跨维度意识灵感，需要保持空灵开放的自我状态，让自己真的能空出频段来获得外来的信息。这种跨维度信息波，很难被你们证明真实存在，通讯只能被指定角色以意识波的形式接收、并且会自动转译成其可理解的念头，促使其做出必要的反应，而之后这意识波就毫无踪迹了。它变成了角色我新行为的一部分，而不会给出原始来源的证据。

菲利普听见的特定通讯，虽然是我一时兴起的幽默，但我确实想让他听到我的声音。

事实上，为了能把这个意识信息在他心智中突显出来，我特意引动了对其角色行为的干扰，让他有片刻恍惚，能听到内在的警示。其实我也可以让他的角色进入自动书写状态，记录下我的警告。



意识信息传递经常会遭遇干扰,把资讯从一个电磁能量范围传递到另一个范围时,需要调频、转化、翻译等一系列工作。在这种情况下,我们的鲁柏或多或少地就更直接许多,因为他听见我的声音,只是因为我们俩都隶属于同一个存有。

做个比方,我和鲁柏对话,就好像是在同一个楼道里,相隔几个房间,相互说话;而我和菲利普说话,就好像我在对着一条街外某栋楼房的某个窗户喊话。

透过意识能量波传递的信息,确实可以被角色我“听”到,但那又不是声音,因为它没有引起任何伪装层中的粒子能量波动,也不机械性地作用在角色的肉身耳膜上。这是在你们的肉体系统“内”神经电路上直接形成的声音,而不是经过声带的结果,但给人的印象是你们听到了或看到了什么。这些信息靶向精准投送给个人,所以对于其他人来说,是听不见也看不到的。而听到看见的人有些会认为自己幻视幻听了。

在解离恍惚状态中的聆听者，围绕肉体躯体的自身电磁光晕会相对稳定，当静如止水时，任何波动的涟漪都能被观觉者更清晰地、无扭曲地感受到。

肉体在接触跨维度意识能量信息时是有所变化的。这种变化可以通过几种仪器检测到，而对于某些人来说，甚至无需仪器，身体的抖动明显可见。

因在电磁场域中利用特定频段建立起的意识连接并不十分稳定，所以在跨维度意识连接时，允许接收方应用更广泛的意识频率收听意识波信息。就好像每个广播电台拥有一个相对固定的对外传输频段，而听众们的收音机却可在 700 到 1200 千赫兹的频段内搜索信号。

当然如果一个人过于认同当前的角色我，根本不知道有内在感官与神魂信息，那他的角色我就会利用自己的逻辑脑，试图维护死板的电磁平衡。把任何从外界感知来的“杂波”都主动滤过屏蔽，甚至让自我意识都没能意识到有过这样的灵感，或把灵感看做是无稽之谈的妄想幻听。角色我多数是排它的，并把自己独立于全然之外看待，其认知是：我与这个世界、我与那个世界、我与世人们等。本位的身份确实有助于它保持封闭的感受系统，但也限制了其有效地利用内在感官。

你应该清楚地明白，肉体系统与其物理特性都是由它们背后的电磁实相投影构成的。伪装显化，并不是所有内在实相都被系统投射成物质，当意识能量微粒物质化后，在其成为肉身的过程中，很大程度上受个

人的思想所影响。

比如梦，并不具有物理实相，但梦中的一切又的确具有物理法相。行星和恒星是比椅子物质化程度更高的东西。一个意识波具有自身的特定能量强度，因此，它可以被另一个对此意识能量频段开放的特定个体接收到。

现在全世界都在利用各种科学仪器进行实验，试图找到证据，而这个结果将会在十多年后，被科学圈认可。

在当我和鲁柏进行意识波交流时，约瑟，我不确定你是否也能同时听到，这有几个原因。我相当直接地对鲁柏的听神经施加影响，因为这对我来说是最简单的步骤。换句话说，如果你在听，实际的声音效果可能会像是响亮的耳语。但在这种情况下，即使我利用很小的声音，也可以在他的听神经上造成爆炸性或响亮的音效，这与音波的强度无关，而是和能量频率强度相关。

但这种信息传递的方式在很大程度上，是一种点到点的排它性信息传递方式。也就是说，我在直接影响他的肉体系统，但只是听神经那一小部分，并且随后，把这个效果有目的地引导向其意识觉知。

这里涉及了一些此时还很难解释的问题。这似乎就像是，我获得了你们肉体系统中某一封闭部分的使用权，我可以让珍的脑直接获得听觉神经传导的神经电脉冲波，让脑把这能量波解读成具有意义的语音，

所以，这声音不会被传播到脑外边。这声音没有引发任何伪装层中的粒子波动，这在效果上就像能量是在一个封闭的柜子内，得到集中和引导。

在这里插播一下：珍注意到我讲话时，蜡烛的火焰会格外地高涨，并且总是在鲁柏没有意识到的情况下发生。其实原因很简单，当我自己的能量高时，并且传输条件很好的时候，就会发生这种效果。还有非常多必须的条件，所以这种情况不会经常发生，虽然在未来，发生的频率可能会更多。

我其实已经两次利用蜡烛的火焰强度向鲁柏表明，我能够影响你们伪装层中的某些单独物体，是的我能够做到。

珍在提供第 16 次伊斯博士的资料时，语速相当缓慢。（详见上节）



Y5-1-208.2**第208节 主要实相与次要实相 遥视伊斯博士 17 羡慕与嫉妒**

1965年11月15日，晚上9点，周一，按计划

(这节课没有进行信封测试。)

晚上好。

很高兴看到课前有这么热烈的讨论，这表明你们都非常敏锐。

我知道有几件事你们希望我讨论，我们会谈到的。不过，我想先说几点。

我在上节课说过，鲁柏在声音效果方面无意识地帮助了我，但这与菲利普（约翰·布拉德利的存有有名）听到的内在声音无关。我想这可能是你们的一个误解。

鲁柏帮助我产生了他自己听到的那个声音，这只是因为恍惚状态下发生了某些电磁变化；而在我所说的那个特定场合，鲁柏正处于恍惚状态。

(见第190节珍的一次心理时间体验，也涉及约翰·布拉德利)。

在这种情况下，我更容易进行某些必要的重新调整和校正。

我想说的另一点是，尽管你们的物理时间或钟表时间并不是一个总体上的基本实相，也不是贯穿各个领域或系统的主要实相，但在你们自己的系统中，它是一个电磁实相，因为你们在精神层面上创造了它。

在我们这个伪装层中，时间是一个很重要的均速单一线性常数。我们习惯于据此把自己对此生的记忆做出排序，并把时间轴上的经历描述

成过往的事实。但其实时间本身并非是均速单一线性常数，它在不同区域有着全然不同的流速，且依据处于不同状态下的观察者，呈现出不同的自身属性。

简单地说，比如在一分钟内含有 60×24 帧的可感知画面，那这 1440 帧的画面中，甲乙丙三人都各自随机地看到了其中的任意 800 帧，那甲乙丙三人实际各自看到的画面与那些画面形成的记忆是全然不同的。但三人都觉得其他两人看到与记忆的实相和自己是相同的，因为三人同时处于同一实相中。

但实际上甲的记忆是由 1、3、4、6、7 构成的，而乙的记忆却是 2、3、5、8、9。这还是在大家都绝对等速的情况下。如果再带入更多变量，你就可以明白每个人都只活在自己的实相中，而以为他人和自己感知到的世界是同一个世界。

其实不存在总体的基本实相，在多维多元的梦宇宙中，在每一个场域或系统中，时间都各自有自己的流速与流向。

总体的基本实相：

当我们看到或想到这一理念时，大多数人会如何理解呢？其实绝大多数人对宏本源的认知，或说对绝对实相的认知，是一个相对完整的统一域场；对多维宇宙实相的认知就好比一本书的很多页或魔方的各个面，但实际上，这样的理解是不贴切的。



就如上图这个投影：当光与观察者的角度发生变化，当投影物发生任何形式的变化，一切就都会大不同。而事实上，这种投影本质的变化和观察者与观察角度的变化，一直在持续发生着。



再引申一步：如果投影源不是一体的，而是多元的套叠，那是否还有总体的基本实相？比如公路上有一滩水，每次有车经过，轱辘轧过，水潭所表现出的表象就会发生变化。车子一辆接一辆，每个司机看见的这水渍都不一样。

（珍此时眼睛睁得大大的，说话非常快且强调很多。她看起来对这些

资料非常投入，以热情、合作的方式被它们带动。)

因此，它是一种不可忽视的力量。如果它是一个主要实相，即使在睡眠状态下，你们也无法摆脱它。那些主要的、基本的实相，你们永远无法脱离它们。这应该能给你们一个概念，因为那些贯穿所有系统的主要实相，就是那些在任何意识状态和任何情况下都存在的实相。

对于古中国、古印度、古巴比伦、古埃及、古玛雅这些古人来说，他们很早就确切地知道，我们所生活的物相是幻相，而在众多层层幻相之后、之中，有一个贯穿主宰一切的规则之力，那就是设立了所有矩阵的一套后台参数与逻辑规则。

吾不知其名，字之曰道，强为之名曰“大”。大曰逝，逝曰远，远曰返。那是每一个存有都最终要抵达返回的地方，大道之所在。它有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母。

而那些只出现在某些意识阶段的实相则是次要实相。这也许是我给你们提供的最重要的信息之一；因为如果你们足够聪明——我认为你们是——那么你们就有了一个衡量主要实相本质的标准，所有其他的表现形式都是从主要实相中衍生出来的。

我一直在用我的方式引导你们走到这一步，因为我们计划中的梦实验将使你们能够随着时间的推移积累主要实相的内容。不过，我希望你们通过这些实验自己获得这些知识，因为这样你们会学到更多。

如果你们在梦中曾经体验到违背重力的现象，那么重力就不是一个主要实相，而只是你们物理系统中的一种表现。如果在梦中摆脱了钟表

时间，那么钟表时间就不是主要实相。你们在任何意识范围内都无法逃脱的那些东西，可以被称为“主要条件”，可以把这个词大写。

在多维多元的宏宇宙里，有不变的和可变的，大道不变，变量无常。我们要理解、掌握、运用大自然的力量，借助大道的规则与运势发展自己，而不是与它的自然趋势为敌并抗衡。这大自然可不是我们平常说的自然界、什么本伪装层中的生物植物等，而是万事万物万维万相中的本质本真、“大”的“自”性本然。“然”的意思是“本该如此，就是这样”。

在生命的道路上，我们会遇到无数次大小抉择。在真实与幻梦中反复盘桓，每每遭遇取舍间的困境时，不同的选择会开启不同的人生方向。如何判断自己的选择是否对自己最有利呢？如何让自己的付出得到最大的回报呢？如何确保自己的所得不会化为过眼浮云呢？

要学会判别什么是主要实相什么是次要实相，或说主体实相和衍生实相。

比如你在银行保本付息的存款，就是主要实相；被忽悠着买了高回报的基金，就是次要实相。忙活了一年说好的百万年薪，拿过来都是冥币，你干吗？肯定不干，第二年绝对不和这样的老板合作了。可是想想，当你离开肉身后，自己的百万存款和冥币又有什么差别呢？这辈子忙活啥呢？瞎耽误工夫不是吗？

立志下次一定要多关注主要实相，捞干的——智慧、认知、领悟，这

些都是随自身可以轮转的，进入哪个角色，有这些都不会吃亏的。可真的进入角色后，就又房子、票子、车子、孩子地转圈圈去了。

顺便提一下，如果你们的科学家现在还不知道，那很快就会发现，身体机体在睡眠中不会以与清醒状态相同的速度老化。因此，老化不是主要实相。这并不意味着衰老、地心引力和钟表时间等次要条件在你们的系统中没有影响，显然它们有。只是，我们必须认识到，这些次要条件基本上不会影响内在自己，因为内在自己在很大程度上是独立于你们的系统之外的。

神魂是不会随着角色而老化腐朽的，时间对于内我来说什么都不是。生死就好像路人等公交，上车了，到站又下来了——对于还在车上的人来说，这人出现过又离开了；而下车的则觉得，是车上的人们离开了自己的世界。就好像你睡醒后，不会觉得自己离开了梦中的家人，而是觉得自己离开了梦，而梦中的那些人物们，则呵呵，不过梦一场。这就是主要与次要的关系。没谁会在梦醒时，觉得自己是那个从世间消失了的家伙；没谁会因为梦中的所谓家人哭爹喊娘的，就不起床刷牙洗脸上班去，而又蒙头大睡，好在梦里演绎起死回生。

所以醒后的人，多是很无情的。大道无形、大道无情、大道无名，是曰自然。故对无常无所牵挂、无所执欲、无所甚求。

然而，认识到主要条件和次要条件之间的区别，可以让你把次要条件的影响降到相当低的程度。

在此，请允许我再次重申，思想是明确的电磁实相。因此，作为行动，它们会影响所有其他行动，如果我在一节又一节的课中反复强调这一点，是为了让它永远不会被遗忘。因此，把次要条件错误地认作是主要条件的这种行动，或者说思维，使得这些次要条件被强化了。

举例来说，两个身体年龄和身体状况完全相同的人，由于他们对自己在物质系统框架内的相对自由的内在信念不同，他们的心理状态、能力、有效性和力量会完全不同。

而没有意识到自己在物质系统中具有基本的独立性的人，在其中不会有同样的自由。

他会始终都是钟表时间和衰老的囚徒，因为他认为这是必须运作于其中的主要条件。因此，这种信念所涉及的行为或行动将以报复性的力量作用于他身体上的细胞，因为是他自己指示细胞这样做的。

一旦开始了这些实验，你们就会发现这是一次非常有意义的经历，因为你们会自己发现主要条件和次要条件之间的区别。显然，次要条件在一定程度上对你们作为物理有机体的生存是必要的，但你们现在不仅仅是一个物理有机体，并且在未来也会成为其他的存在。

你们作为非物质存在的主要条件已经存在了，而且可以通过每个人都具备的装备来感知和研究。

在临床上可以观察到，相同年龄的人其实在衰老的状态与速度上是相差甚远的。而这往往与在美容、保健、健身上花费的时间与金钱不成相关性。对身体与容貌衰老最直接相关的因素，其实很多人并不知道，那就是心态与自我的意识能量强度。

生命力旺盛，哪怕一头白发，还是童颜模样。而生命力旺盛的前提是：

没有什么情志上的内耗、情绪上的纠结、气机上的淤塞、心灵上的空虚。换句话说，天地之炁可以无阻碍地灌注入你的身体与心灵，而这些能量又不被那些执着妄想怨恨贪婪所消磨。

那自然就会让人表现出内在的充实感、内心的满足感、身体的轻盈感，可谓气自华。手脚灵活，眼明耳聪，记忆与思维都敏捷得当，让年轻人都自叹不如，才是真神仙。

那些把自己活拧巴了的人，天天与人与己较劲，忧心得失，惶恐将来，记恨过往，结果身僵体痛，一身是病，未老先衰，元炁耗尽，每日怕死又作死，以为和肌肉较劲、吃山珍海味、吞金丹汞丸就可长生了，不看看古今中外，哪个在意成执的人得了长久？

心态决定状态，主观决定客观，主体决定客体，主要决定次要。在颠倒执着梦想中总是把什么都反过来看，结果当然没结果了。

Y5-1-208.3

我有几件事情要和你们讨论：我们的课、自发性和纪律性的问题，以及你们对我可能会对鲁柏的潜意识影响的担心，这些都是很自然的。

你们俩都很关心这些问题，应该讨论一下。我不想让关于课的总体情况和潜意识影响的问题被忽略，我们必须以某种方式找到时间讨论这些问题。

关于自发性和纪律性的问题，我随时都可以谈。鲁柏看起来可能太轻松或太愿意进行课程。然而，他的自我控制得太好了，以至于有时我本想就这些问题发言，却不被允许。当然，我也意识到时间和其他方

面的限制。

还有一点：我从未以任何方式操纵过他的潜意识。在我们最后一次计划外课的那天晚上，是你们两个叫我来的。我们会花一些时间来讨论这件事。

在自我灵修与指导他人发展内在潜能时，都要严格地尊重角色我的和内在人格片段的自由意识。在佛教里说莫乱他人因果。

这是一个很大又很重要的话题，并且是最经常出问题的地方。

如果简单说要点的话，我们可以把此问题拆分成：外在自我与内在自我、内在自我与神魂意识、神魂意识与全我意识、全我意识与合一意识间的一系列焦点转移与相互平衡。

细雨社 www.xiyushe.org
首先，在自我灵修的过程中，随着认知的提升，自我意识焦点会随实修而逐步内化，从肉身我，到头脑我，再到心识我，多数人最后会止步在神魂我这一阶段。此时已经完成了小升初的课业范围，从角色我的认知层次进入到了人格片段的认知领域中，从伪装层中的外在自我抵达了意识的内在自我。

在这一过程中，随自我意识焦点的逐层转移，自身的偏好从健身、美容、肉身不死、性爱、美食等肉身需求，提升到求知、名望、尊重、财富、权力、信仰等头脑逻辑与感触层面。再进一步则开始涉及到内在心理层面，注重剖析与满足内心中的渴望，比如心灵的共鸣、真挚的爱情、慈悲的心态、普世价值感、自我价值感、开始思考形而上的

东西——艺术、哲学、心理学、神学、社会学这些常人看来毫无实际生产力且抽象的人文内核脉络。

当走过了这一阶段，如果有机会还能继续深化，就会发现超越个人意识的、超越群体意识的、超越时空局限的死后世界与出生前世界。最后发现原来在肉身形成前，自己的核心自我意识已经存在；而在肉身死亡后，这意识并未消亡。从亡灵的角度可以发现滞留灵和它们真正的归宿中阴界，或说意识的第三维梦宇宙。而透过出生前追溯，可以发现出生前的人生计划大厅、灵界，乃至意识的第四维、介于意识能量界与梦宇宙间的“中间层”。

但至此自身所接触到的还受限于自我意识焦点，还始终是以当前的“人格片段”为自我主体思考问题、认知多维、谋求发展。这时最常见的内在渴望，已经从肉身之欲、头脑之欲、心智之欲离开，自我谋求的目标改成了“我怎么能让这个自我直接修炼成高我甚至存有。”

这其实还是变相的一己私欲，以我之长存、我之主导、我与“其它”这样的二分心为思想的主要脉络和认知，构成自我发展需求，展现出了灵性初中阶段尚不成熟的青春期躁动，也是认知上量变到质变的重要转型分水岭。

如果说之前都是狗熊掰棒子似的拿一个丢一个，在不断地转移自我焦点，那之后的自我发展就需要逐步地认知与进入全然。

即人格片段与人格片段间的整合，认知到自我人格虽然划分出多个平行自我，每个平行自我虽然都各自独立运作，但本自一体归于一处，都是人格不同意识面向上的分化，人格才是真正的我。然后会发现：人格与人格间存在着家族性关系，打断骨头连着筋，本自一体终归一处，大家都是主人格的意识分化。犹如你想要透过遥视去看看其它实相，转一圈回来后，出体的意识不认你这个本体了，甚至和你争谁是主体，争不过就闹独立。

完成了不同人格的内在统合后，主人格需要面对存有中的其它主人格面向，并尝试着达成自家内部的大一统。这一系列认知统合，不是说已经分化后的各阶层自我意识逆向发展回一个统合单一意识体，而是在认知上不再有彼此对立的排它性理念。

就好像在大饥荒时，你手里有个馒头，你是自己吃，还是给父母爱人孩子吃，是给自己的族人吃，还是给随机的路人吃。当然你自己左手给右手从不会迟疑，可把既得利益给“他人”，就要想想了。这就是自我意识与合一意识间的差别。

那在自我意识与合一意识存在取舍的抉择时，就会引发初升高的考题。解答这一考题的方式有很多，比如儒家的臣服、释迦的无我、道家的无为、法家的制度、基督的奉献、真主的无私。不难看出，这些方式里都是放弃小我成全大我，即以集体利益、全局观念、合一意识为首位，就好像释迦成佛前舍身饲虎一样。

这一阶段是自身第六识到第八识发展与焦点转变的过程，也就是意识发展高中部的课业。而想要进入大学，参加高考的题目却是“全然一体性的平衡发展”。

关键知识点：你就是全然中的一部分。牺牲自我供养利益大众，这样的行为与思想其实还是二分心，因为此中还是有一个为了全局利益、大众福祉而被牺牲的、可被牺牲的。在这样的思想认知中，全然中还是有二分的——可被牺牲放弃的和需要重视珍惜的。

结果就是为了集体利益，我牺牲自己；为了全局利益，我牺牲家人；为了全球利益，我们牺牲一国性命；为了全人类利益，我们牺牲一个物种；为了全星系利益，我们牺牲一个文明。

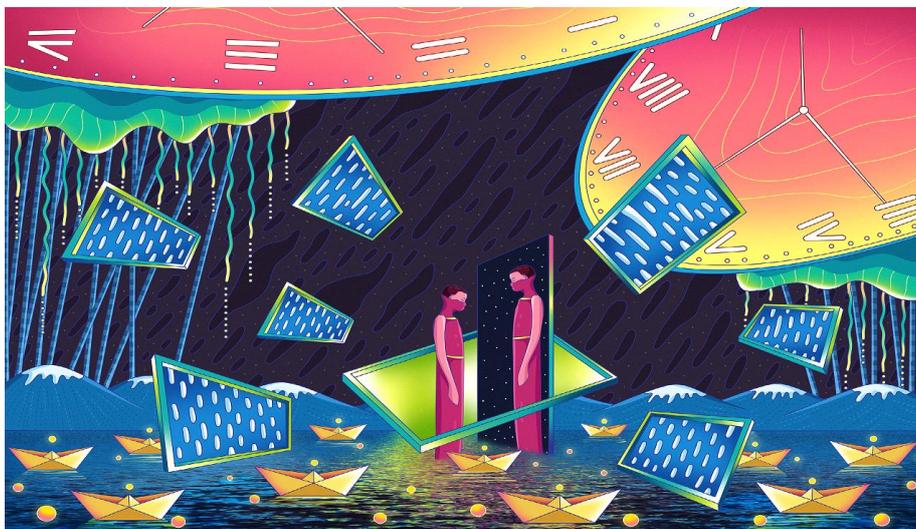
到此刻你是否看到了问题的症结所在呢？是的，不管是自我牺牲还是理直气壮地去毁灭他人，这样的认知还是二分心在作怪，认知并不全然，虽然是打着全然一体的旗号。

不管是自我认知攀升智慧阶梯，还是引领指导他人学习灵性知识，如果你乱入全局是非因果的人生剧本，以己所不欲或己所欲，而左右自然的发展，都会带来一系列自己意想不到的蝴蝶效应。所以从来只说大道之本真，却不要去要求他人“当”与“要”如何做与为。学会尊重每个人此刻的所是、体验此刻当体验的经历，而不要渴望整个世界或自己能控制的领域按照自己的认知与标准统筹划一。任何有为法都有自限性，与全然的自然是渐行渐远的。

这就是自发性和约束性、自由意识与宏一意识、个体与群体间三个电车难题的考点，小升初的升学考试、之后的中考与高考，三大认知转变与自我平衡。考研与考博的两道门槛在这里先不展开讨论。

角色我当经历的与内在自我当领悟的需要获得平衡，过于注重外在自我的欲求或过于偏重内在自我的发展，都会让全然的平衡受到威胁。他人或自然界中的自然发展，有其所是的必然，有其当经历的起落聚散生死，各有所愿、所执、所需、所求、所是，在相互助力、相互融合、相互竞争、相互作用间，构成了多彩的一体性。在全然的多维平衡中，所有可能性都同时呈现、共同发展，而你关注哪一实相，那一片面就成为你所感受成记忆的现实。

故佛心看三界皆有佛性，魔眼看世间全是蝇营狗苟。开悟者看到的是浑然中的自然，灵修者还在奋力地奔走救世，世人在无常中苦闷得失，存有在神魂里布局经历。



(9:31 休息。珍说她在第一段传递时非常解离。她觉得赛斯作为一个人格表现得很好。她说她能感觉到这一点，因为在赛斯传递资料时，她

感觉到她的面部处于不习惯的位置。珍在大部分课程时间内眼睛是睁开的，表达非常有力且快速，声音正常。

赛斯提到的计划外课是11月5日为我们四个年轻朋友举行的课。)

如果一个经历是清醒状态的一部分，而不是睡眠状态的一部分；或者，如果它只是睡眠状态的一部分，而不是清醒状态的一部分，那么它就不是一个主要经历。

再次的，这并不是说它不真实，而是它不是内我或多或少恒定的主要实相。如果一种经历是所有意识层面的一部分（包括恍惚状态下），那么它就是一种主要经验。

内我的特性在主要条件下运作得非常好。它依赖于主要条件。对主要条件的操纵使它了解自己。在梦中也能保持内我的特性，不是吗？

然而，在梦中，熟悉的物理道具有时会消失。没有它们，内在的“我”也能很好地运作。然而，为了操控物质实相，内在的我需要一个适应物质条件的自己，这就是“自我”（ego）。

正如你们所知，我们已经区分了操纵物质实相的外在自我和指导内在自己活动的内在自我。那么，下一步应该很清楚了。自我主要处理次要实相，而内在自我主要处理主要实相。

尽管如此，主要实相也存在于物质宇宙中，而次要实相也经常作为道具出现在梦中。

我们都知道，角色我所处的这一伪装实相，是位于三维梦宇宙矩阵中的一个旁枝末节，是各个二维平行层中的某一维对等实相。如果说梦其实比角色所经历的所谓现实更真实，这并非是夸张的比喻。其实角色我清醒时的所谓现实，也是梦世界的一部分，与睡梦中的梦没有

本质的实际差别。

从真实程度上来说，内在自我所经历的梦境远比外在角色我的现实更加贴近主要实相，而主要实相中包含着无数平行对等次要实相，就好像树干与各个面向上的枝丫。

内在自我贯穿在角色我清醒与睡眠时、出生、存在与死亡后，而角色我只在自身清醒的时候成为本伪装层中次要实相的经历者。一生中你到底关注主要实相还是次要实相，到底以内在人格为主要意识焦点还是以角色我为自我意识焦点，这差别会直接影响自己在每一个抉择点上的大方向与得失在意的选择。一步步的细小差异决定了，神魂在离开此生时，到底收获了什么、经历了什么、感受到了什么、了知了什么。

细雨社 www.xiyushe.org

同样地，甚至“时间”这个词本身也具有误导性，但在你们的钟表实相范围内，每个人都会不时感觉到——但你看，使用这个词本身就束缚了我们——每个人都会不时地感觉到一种存在的主要感，这并没有被武断地划分为时刻和小时；因此，他得以从次要条件中摆脱出来，认识到次要条件背后的主要实相。对梦进行持续的、仔细的记录和深入的研究，会让你们再一次比较清醒状态和梦中的那些条件和实相。

我想快到我们的约定时间了。

伪装层中的时间、梦境中的时间、梦宇宙中的时间，其实都犹如我们看视频时一样，可以暂停、快放、慢放、倒带、跳跃、重播。时间在

观察者眼中流淌时有其确切的作用，但时间又确实不是一个可被作为逻辑思考常量的参数、能带入到严谨的主要实相中作为参考系来论说的东西。

在伪装层中有时间，在平行层中有时间，在整个梦世界中也有时间，在灵界意识界中还有时间，但每个时间的流速与流向都不一样，甚至相互矛盾，也没有可换算的统一确切标准。时间确实存在并左右着其时空中的一切；时间确实不存在，因为随时可以暂停甚至重置再来。时空内的一切次要实相确实存在，因为可以供人格真实地去经历；时空内的一切确实不存在，因为一切这些次生的伪装实相，都可以随时被重置、改写、生成或抹除。

细雨社 www.xiyushe.org

这就是时空的真相，存在主体虚空和多重多维多元的次生虚拟时空，主体虚空包含主体实相，并依此作为框架蓝图衍生出无尽的虚拟时空体系来。这就是意识能量从五维下潜到四维的过程。在意识能量物质化的过程中，聚散涨落生死就都因比对有了个过程，而这些周期内的不同，构成了差异，排序出了时间。

(将要进行伊斯博士的第 17 次测试。休息时我打开了一个有风扇的电加热器来循环空气。它发出我们习惯的轻柔声音。)

约瑟，为了我们的测试，请关掉你的机器。

今晚我强烈感觉到伊斯博士和他特别牵涉的另外两位男性的联系，一个比他年轻几岁，一个大约和他是同一代人。一个是黑发，一个是金

发或白发。第二个人戴眼镜。

抱歉我改一下，黑发男子戴眼镜。

他们今天在一起，或者说现在在一起，他们三个人在一间办公室里，虽然不确定，但我相信是在伊斯博士的办公室里。

看起来虽然这与大学有关，但他们的谈话涉及的内容是在大学不知情的情况下进行的事情。

我相信有一个女人参与其中，虽然她没有参加这次会面，但似乎与正在考虑的事情有关。有一个人最近出了一趟远门，是那个浅色头发的男人。

他们提到了钱，虽然我不认为这与主要问题直接相关。我还认为伊斯博士喝了一种他通常不习惯喝的酒。也就是说，他通常不会选择这种酒。

细雨社 www.xiyushe.org

我看到这个女人与黄色或金色有关。

她在这件事的背景中。我相信他们计划要在未来某个有雪的时候开会。其中一位男士有个女儿，目前身体虚弱，生病了。可能是与肺有关的疾病。其中一位男士可能会在六个月内发生车祸。在一个大红色砖建筑的拐角处。事故的可能性并不适用于伊斯博士。

无论如何，这个人的事故并非致命。再说一遍，这只是一种可能性，许多情况都可能改变这种可能性。

我感觉与浅色头发的人有关，如果发生事故，将是他对一封信的反应直接导致的。

伊斯博士今晚去过一家商店。有几份文件要交。他因为公事迟到了。

我似乎还想到了一份租约，但不知道指的是什么。(10:21 结束。)

Y5-1-208.4

第 208 节 下段 (私人课)

(以下是在第 208 节末尾应我们的要求提供的私人资料，未包含入常规记录中。摘自《私人课》第一卷。

编者注：《私人课》是赛斯与珍罗的私密对话，针对生活与健康、婚姻关系和个人修行等很广泛的方面，罗在晚年决定将所有资料全部公之于世，以利读者的学习生活实践参考。第 208 节是私人课的正式开始，早期课至此已进行近两年，到这时珍才真正开始让赛斯明确地传递关于她的个人内容。从这册开始，我们会将《私人课》的内容同时收录到本系列书中进行解读。)

关于我们的常规课、自发性和纪律性的问题，以及你们对我可能对鲁柏的潜意识产生影响的恐惧，这些都是相当重要的问题，应该讨论。关于打碎盘子的事情让我个人感到非常有趣。另外，还有关于你的健康的问题，约瑟，以及鲁柏的。

我知道你们显然主要关注的是那些恼人的身体症状。由于我们不可能面面俱到，我建议我们先讨论这些要点。

但是，我不希望常规课和潜意识影响的问题被搁置，所以无论如何，我们必须找时间来讨论这些问题。

通常情况下，我会发现你或鲁柏健康方面的危险警示信号，但最好还是时不时地直接询问我。

我建议也许每个月用一节课或一节课的一部分，专门讨论这些问题。在大多数情况下，像今天这样，在课的尾声部分就可以很好地处理这些问题。

现在，我们用“羡慕”而不是“嫉妒”这个词来描述你的感觉。(珍

笑了。)两者是有区别的。这与你的朋友吉姆(J. Spaziani)有关,他确实是个非常优秀的朋友。你渴望拥有他所拥有的一切,这一点要明确,因为嫉妒是一种潜在的危险情绪。想要得到更多是合理的,但嫉妒那些拥有更多的人则不同,因为在这种情况下,你不仅会伤害自己,还会伤害你所嫉妒的人。

贪而不得会心生怨怼,这情绪就叫嗔恨。一旦自我进入抱怨、愤恨等不甘的心理状态,就会因此内耗自己的生命。另一种会不断内耗自身生命力的问题就是忧虑带来的恐慌,见天儿担心这个筹谋那个,得到的怕失去,没得到的盘算着怎么能获取。想来想去忧虑过度,又紧张兮兮,身体很快就会垮下去。

想不开的容易头痛,视野小的脖子硬,负担多的肩膀僵,点头哈腰的后背弯,一肚子委屈的肠胃病,总生闷气的一身瘤,看不开的会早死,认知扭曲的关节痛,心里有事的爱心慌,悲悲切切的闹肺病,诚惶诚恐的骨头痛,郁愤满胸的两肋胀。

每天两次使用简单的淡盐水溶液可以帮助消除身体症状。

认真且谦虚地考虑这个问题——而他确实有很大的困难——这应该有助于消除你的嫉妒。

因为他肩负着他所拥有的一切的重担,他怀着一种持续的、近乎无休止的恐慌,担心自己会因为健康状况不佳而无法保住这一切。这种恐惧狂野而如风暴般猛烈。基本上,你并没有考虑到这些情况。你没有意识到,他早已为了给家人提供他觉得可以满足他们的东西而做出了交易,但却发现这些东西并不能使他们满足。为了提供这些物质东西,

他因为自身的性格特点，不得不剥夺家人在其他更重要方面的需求。

在他的处境中，你会倍感困顿。他想与你分享他所拥有的一切，并且在你们的拜访中，他和他的妻子期待着你们接受他的款待和吃喝，这让他希望能从中找到证明其付出是有意义的正当理由。

你们之间有一种亲近感。他喜欢设想，在不同的环境下，他也能像你一样生活。对金钱的需求简直扼杀了他。很自然的，他想帮助你，因为他觉得通过帮助你，他在某种程度上也是在帮助自己，这虽然不合逻辑，但也是可以理解的。因为他身上有一种孤立的特质，还有一种完全未被开发的才能，虽然不是在绘画方面的。

你完全没有必要渴望拥有他所拥有的东西。由于你过去曾是地主，所以对拥有土地的人尤其怨恨。这也是此前我强烈建议你们买下那块房产的主要原因之一。这样做既能满足你本性中的一种强烈需求，但不会将你孤立到不健康的程度，因为它就在跟前。

实际上，涉及的土地并不大。然而，任何合理的地块都会在合理和现实的程度上满足这一需求。你现在无法在很大程度上满足这一需求，而且无论如何，你对土地的渴望必须完全主导所有其他考虑，才能完全满足。

为了让你感觉好一些：如果你们买了那个房子，你们的境况和现在一样，不会更好也不会更糟。鲁柏的书还是会写出来的。他不必在画廊多呆两个月。

这就是关于土地的全部内容。

针对你朋友的嫉妒应该很容易消散，因为你理解了它。然而，嫉妒本身却是另一回事。我想告诉你如何积极地处理它，因为它可以为你所用。

强烈地想象自己拥有财产是没有问题的，并且是有益的。然而，嫉妒地想象自己拥有他人的财产则是有害的。

生动地暗示自己会找到你喜欢并能负担得起的财产，将有助于你实现这一目标。

我不知道你有多累。现在或以后，我们可以讨论你的手的问题。

拥有一样东西或不拥有，其实差距只是在自我认知上是否经历了一次购买的记忆。

比如说这块地是我的，我就安心了——你卖前或买后，这地就在那里，转变的只是自我对其归属权的思想认知。如果我有一个爱马仕的包，我就幸福了——那包躺在你柜子里，或躺在橱窗里，其实对你只是心理上的归属感差异。人们很多时候用半生非要证明或获得的什么虚名假利，其实即刻就能靠转识而达成。

（“继续。”

我很高兴能获得上述资料，因为它证实了这周我通过灵摆得到的内容。）

首先，所有这些都与课程的纪律性和自发性问题有关，我随时都可以谈。

鲁柏看起来可能太轻松或太愿意进行课程。然而，他的自我控制得太好了，以至于有时我本想就这些问题发言，却不被允许。当然，我也意识到时间和其他方面的限制。

尽可能简短地说。手的问题与嫉妒有关，也与阴茎的问题有关。这有些复杂。

嫉妒导致你对手感到愤怒，因为手没有带来嫉妒所期望的经济结果。因此，你惩罚了手。在潜意识里，你的推理是这样的：“如果我是个像样的男人，这只手就应该带来我想要的东西。”将这种想法转化为字面意义，你就改变了阴茎的样子。

你瞧，你并没有使阴茎或手失去能力。毕竟你并没有那么自责。（赛斯带着愉快的语气，我笑了。）

顺便提一下，鲁柏由于他的本性，并非有意，反而在这方面的你有帮助，因为他从未对阴茎发表过不利评论。

症状有时会有所不同。你还觉得，为了满足嫉妒，你必须从直路变成弯路。在这里，同样是阴茎的形状问题。

手的颤抖有两个原因。

你在潜意识中对自己的目标有所动摇，所以手也随之动摇了。你在自己的道路上不够坚定，所以手也跟着不稳。然而，因为你首先是一个艺术家，你还通过手的颤抖来惩罚自己对他人的嫉妒。于是，手的颤抖表达了两种需求。

（“为什么上周我的手好多了？”）

最近手有所好转，因为嫉妒通过瘙痒得到了直接表达。因此，瘙痒成了对自己嫉妒他人的惩罚。这是一种更直接、更简单且不那么令人恐惧的症状，换句话说，是一种局部化的表现。由于嫉妒被潜意识地认识到其真实本质，并通过这种局部化的方式被隔离开来，手也不再需要颤抖了。

珍与罗两人持续生活在对金钱的忧虑中，尽管赛斯一再保证在未来的日子里，他俩的经济不会出现问题，一切未来中的事都已安排妥当，跟着剧本走就不会有意外。

珍对钱财的忧虑让她与出版商经常有争执，而这样的焦虑也严重地影响了罗，罗在内心中愤恨比自己富足的人，渴望夺取更多的财富，又同时希望能控制与克制自己的物欲，伸手和退缩的两种行动意愿显化拉扯，形成了手臂肌肉群的颤抖。

珍会抱怨生活的艰辛，这让罗感到自己作为男人很无能。罗为能在潜意识层面上用自信对冲掉自责感，把自己引以为傲的“雄起”投射到自己的手指上，结果导致手指关节变形甚至肿胀弯曲。

细雨社 www.xiyushe.org

手关节的僵直、手臂的抖动，让罗在拿东西或绘画时都发生困难。甚至发生手部的皮炎，这是过度自我防卫心导致的自体抗体过激反应，即自己的免疫细胞攻击自己的躯体。

(这也是我通过灵摆了解到的。但我不会说瘙痒是“不那么令人恐惧的症状”)。

既然我们把所有这些问题说开了，症状应该很快就会消失。

不过，关于阳痿，我们还有些话要说，在这种情况下，这很有趣，也不简单。

一方面你很高兴，因为鲁柏不需要大量的物质财富。在另一方面，当你嫉妒他人时，你有一种滑稽的怀疑，即认为如果鲁柏想要更多，你

就会为他争取更多。这样你就可以责怪他，从而两全其美。因此，阴茎的问题实际上也是直接指向他的。

从另一个角度看也是如此。因为当你嫉妒他人的时候，你不仅会对自己生气，也会对鲁柏生气，因为你会情不自禁地想，如果他工作更努力一些，如果他做了某些事情，虽然你不确定具体是什么，那么他就会赚更多的钱，你们就可以得到你嫉妒的那些东西。所以在这里，阴茎的问题再次出现，因为他全职在家写作，而你却兼职工作，但他并没有赚到所有的钱。

这里还有一点。这与你母亲有关，你觉得她从未把你父亲视为一个真正的、正直的男人，因为他在经济上表现不佳。

这些操纵手段应该是显而易见的，结果再次反映在阴茎的形状上。所有这些问题在器质上并不严重。功能上虽然肯定是不利的，但现在应该会开始好转。你自己的潜意识已经解决了很多问题，通过这次谈话，情况应该会很快出现改善的迹象。

阴茎障碍可能会持续较长时间，因为它更复杂，但对你没有任何危险，放任不管它就会消失。

我真的不知道从哪里开始说我们的朋友鲁柏。首先要说明一点。我从未以任何方式操纵过他的潜意识，在我们最后一次计划外课的那天晚上，是你们两个叫我来的。我们会花一些时间来讨论这件事。

（赛斯提到的计划外课是11月5日星期五为我们四个年轻朋友举行的课。我原本并不想举行这节课，因为我认为我们的客人没有足够的时间来学习相关资料。）

现在谈谈鲁柏的健康状况。

这个问题用一次课是不够的。就你们之间的相互联系而言，需要几次

课来给你们提供一个良好的基础，以便理解彼此之间的关系。我不知道该从何说起。

鲁柏很容易出现背部问题，原因是他母亲的关节炎，以及瑞恩神父——他的背部也受过伤。由于你们心灵上的亲近和他强大的心灵感应能力，他总是能捕捉到你的情绪，并对此做出反应，无论是潜意识的还是有意识的，他都能解释这些情绪，并将其转化为物质身体的实相。

有些在心灵与意识上取得了良好发展的人，因开放的心理状态，很容易共鸣同感到他人内心中的想法，甚至感受到他人身体上的病痛症状、情绪状态。这样的人去探望病人或探访陵园时，很容易莫名地在之后大病一场。这是因为意识频率与情感情绪是可以形成能场的，而步入这样的能场中，被这样的场域共鸣，就会感受与体验到其内在的信息。

常人之所以没事，就是因为肉身与精神上都处于封闭的飞行模式，所以场域中的这些信息波不能加载与影响普通人。或者即便产生了影响，被影响者也一时不会明确地感受到其影响力。比如在医院工作多年后，会发现肿瘤科的医生多死在癌症上，心血管科的老大夫死在心血管病上，妇科的女医师妇科常出问题，临终关怀的志愿者半年身子就垮了需要换人。这不是必然但却是常态。或许这就是老人们说的关心则乱吧。

顺便提一下，我在这里对所有人都毫不留情，这都是为了你们好。他容易成为批评的对象，也就是说，他容易被批评。他感觉到尽管你希望他在家写作，但你同时也感到嫉妒和不满。然而，他爱你。他觉得

你态度很强硬，并且他认同并内化了这种强硬。

他因此表现出颈部僵硬的症状，这种症状时好时坏。然而，他对被照顾感到内疚，因为颈部僵硬也是一种惩罚。他害怕自己会像他母亲一样被照顾，并且认为你象征性地对此感到怨恨，就像他照顾母亲时对她的怨恨一样，因此产生了床上的困难。

因为床强化了他心目中母亲的形象。这里还有很多内容，我们会尽量讨论，并在可能的时候补充。视力不佳和鼻窦问题在程度上要轻得多，它们是他母亲更严重、更成功地逃避现实的行为的缩小版。

鼻窦炎因天气炎热而加重，因为在家里，他总想打开窗户逃出去，但却做不到。约瑟，无论你们什么时候再搬家，如果可能的话，所有房间都应该有不止一扇窗户，因为这也与甲状腺有关。逃生的需求现在只是潜在的；但窗户象征着逃生之路，封闭的地方让他害怕。

这节课可能会有所帮助，但其中的机制太复杂，即使有我的帮助，他也需要一段时间才能摆脱对宽敞空间的需求。

我没有任何建议，约瑟。不过，仅就睡眠而言，他最好睡在里屋或前屋，但我相信这两个地方目前都不太现实。无论如何，这并不是在所有情况下都会触发的。

压力也有几个来源。

首先，最近的不规则经期是相当明显的。他的书要出版了，因为他是女性，这本书就是他的孩子。这本书只有在面世后才能完全诞生。因此我们有了压痛、腹部膨胀和不规则经期。（赛斯在这里被逗乐了。）

然而，这还不是全部，我不会放过他。

他觉得你的眼睛盯着他，看他是否一整天都扑在工作上，他觉得他必须这样做，因为你这样做了。没有你的帮助，他呆在家里会感到内疚。

他的天性具有强烈的直觉性和自发性。他需要纪律，而你在这方面的帮助确实令人震惊。

然而，现在他感到压力很大，因此腹部再次感受到压力，并且也与他的工作有关；因为他觉得他必须每天稳定地在打字机前工作五到六个小时，否则他就没有履行他的承诺。

他如果不是这么严格的话，会产生同样多的，甚至更多且更高质量的作品。因为在达到一定程度的纪律后，他会运作良好和有效。但如果他每天抽出一部分时间进行自发的思考，他就会有更好的想法。他以自发的方式吸收想法，当他看起来是在玩的时候，即使对他自己来说，他也是在工作。

这种感觉在你们在房间里进行的一次特别讨论之后被强化了，这与你们的关系有关，因为他厌倦照顾母亲之后离开了她。一旦你赢得了他的忠诚，他的忠诚就会非常持久，但很遗憾，他对支持他的人的忠诚从根本上一一直存有疑虑和不确定感。

另一方面，这种恐惧对他也有帮助，因为他作为作家更加努力地工作来回报你。所以这并不是完全负面或破坏性的，而是部分地引导到了建设性的方面。

你的背景在这里很重要，你看，他能够感知到你过去的感受。你对你的母亲没有真正的尊重，你父亲在某个情况下支持了她，她却推开了他。这与鲁柏坚持用他的一部分钱在公寓上做一些有形的花费是有联系的，这样你可以看到，并提醒自己他在帮助你。

同时这让你有点生气，因为你感觉到两点。一是，这些帮助还不够；二是，因为你嫉妒那些拥有更多物质的人，你觉得或许鲁柏是在暗示你应该买这些东西，但他其实并没有这种意思。

很遗憾，他的压力与我们的课也有一定的关系，因为他感到左右为难；

要定期举行课，尽管他可能并不特别愿意这样做；还有在他特别想上课时感到压力而不进行课。这与腹部有关。

由于我们的博士，鲁柏现在感到定期课的压力更大，而当他感到有上课的冲动时，他感到不上课的压力更大，这是因为你们自己的恐惧；也就是说，你的恐惧和他的恐惧。

我打算澄清这一点。鲁柏今晚在我的帮助下坚持得很好。我可以在休息后进一步说明他的健康状况，或者你可以结束这节课。

(12:11 结束)

俗话说，己所不欲勿施于人，我们可以用同理心理解与包容他人对自己做出自己曾经做过的事情，但这并不意味着，当自己亲身承受这样的对等经历时，会觉得好受。遗弃与背叛确实在很多时候从自身利益的角度上看是一时的明智选择，毕竟趋利避害是人之常情。但之后经常会因此后怕，担心他人也会用同样的方式，在自己需要照顾与支持时，选择无情的背离。

第五部 第一册 完

下册预告：第二册（209-218节）



角色我会追求在次要实相中的自我实现，而内在意识会追求在主要实相中的自我实现，这就是两者为什么经常会在人生目标与选择上发生冲突的根本原因。

这是我给你们的最重要的信息之一。如果你们足够聪明，那你们在衡量自己人生抉择时，就有了一个可依据的标准。从这个标准你们就可以一目了然，哪些是可有可无的旁枝末节，哪些是当全力以赴视若珍宝的机缘。

这两年我一直在用自己的方式引导你们了知到这一点，你们会按计划
在梦中经历必要的梦境经历，及时地积累学习清单上所需的知见内容。
当然前提是你们要尽快熟练地完成记梦与解梦的自我锻炼。逐个掌握
这些知识点，你们就会学到许多。

.....

你会发现，这是最有意义的一课。一旦你自己发觉在主要客观和次要

衍生间的区别，一切就都会变得不一样了。显然，为了伪装层中的这个肉身有机体的生存，次要条件在一定程度上是必要的。但你们现在比这肉身有机体有了更多的主控权，并且知道了肉身有机体在未来将被舍弃。

作为根本逻辑参数，你在出生前已经存在，在死亡后还会存在，一旦你真正地理解了这意味着什么，那你就可以利用这主要实相作为基石，自由调度自己用过的每个角色，把所有的经历与个体个人技能都集中使用，借此进行感受和研究。

——《已知的实相 V》209 节前情摘要

细雨社 www.xiyushe.org

说明：

《已知的实相V》第一册的编辑、设计、排版、校对等工作非常荣幸地得到姜江、瑜辉、Sebastian、文芳、明真、昕冉、老董、小美、Cathy、行等众多志愿者伙伴的大力支持，在此深表感谢。正因为他们和许多无名伙伴们的默默奉献，携手接力搭建出思想的阶梯，才把这些知见传递到每位读者面前。

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

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

关于《私人课》：是赛斯与珍罗的私密对话，针对生活与健康、婚姻关系和个人修行等很广泛的方面，从Y5系列开始，我们会将《私人课》的内容同时收录到本套书中解读和发布（第208节是私人课的开始）。

关于图片：由于本书内容的广度和难度，采用了很多配图来辅助读者理解。除作者自己绘制编辑的大量图片外，还有一些图片源于网络，均是公益非营利目的的使用，无意侵犯版权，谢谢理解和支持。如有需要，请即刻联系编者，一经收到，我们会在第一时间删除调换。

细雨社全体志愿者感谢各界对我们的认可、支持与关注。

细雨社编辑部

2024.8

常见问题

1. 细雨资料免费吗？在哪儿能拿到？如何早点儿看到新书？

全部细雨资料都可免费获得，包括电子书、视频、音频。见下页的细雨资料发布平台和免费下载路径，这些都是由细雨社编辑部直接维护，是最全、最新、最准确的**细雨资料源头版本**。

2. 现在都出了哪些书？是关于什么的？还将出版哪些？

细雨资料已经累计了三年多，并在每日更新中，到 2023 年底已出版九个系列、四十多册。详见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**细雨资料学习顺序图**，请结合自身情况循序渐进系统学习。更多相关内容和学习心法等问题请见细雨社网站 [《细雨资料导读》](#)。

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。

细雨社自 2023 年 8 月起正式更名为“**细雨社**”，并启用细雨社新图标。细雨社坚守非营利无住相法布施原则，别无分社分号，无商业经营和募捐劝捐，请注意识别。

5. 更多问题？

请参考[细雨社网站 www.xiyushe.org](#) [《细雨资料导读》](#) 等文件。

细雨资料发布平台、免费下载路径

 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

Cathyshe0103
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”	已出版
		GY11	第十一册 87-90 破幻三部曲之“破空执”	待定
Y1	Y1-新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》(679-744)			
	《已知的实相I》	Y1-1	第一册 679-687	已出版
		Y1-2	第二册 688-695	已出版
		Y1-3	第三册 695-704	已出版
		Y1-4	第四册 705-715	已出版
		Y1-5	第五册 716-726	已出版
		Y1-6	第六册 727-744	已出版
Y2	Y2-用非线性视角剖析赛斯都说了些什么(细雨“早期课译本”现代汉语版 1-72)			
	《已知的实相II》	Y2-1	第一册 1-14	已出版
		Y2-2	第二册 15-22	已出版
		Y2-3	第三册 23-32	已出版
		Y2-4	第四册 33-42	已出版
		Y2-5	第五册 43-51	已出版
		Y2-6	第六册 52-62	已出版
		Y2-7	第七册 63-72	已出版

Y3-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）			
Y3	《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-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）			
Y4	《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-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）			
Y5	《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-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）			
Y6	《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
细雨“早期课译本”现代汉语版Y2-Y9各部精华要素（1-510）			
JY	《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》
X2	第二册《意识觉醒》合集 上18-25/中26-35/下36-44 已出版		
X3	第三册《双生羁绊》合集 上45-56/下57-73 已出版		
X4	第四册《承前启后》合集 上74-82/下83-89 已出版		
X5-1	第五册《寻找答案》上篇：90-108 已出版		
X5-2	第五册《寻找答案》下篇：109-128 已出版		
X6-1	第六册《道理始末》上篇：129-149 已出版		
X6-2	第六册《道理始末》下篇：150-177 即将出版		
X7	第七册《融会贯通》 待定		
X8	第八册《浪子之心》 待定		
X9	第九册《涅槃重生》 待定		

推荐阅读

X 《虚空法界》

全名《虚空法界框架结构详解》（共九册）



本系列丛书承载本源意识架构，以虚空意识体的视角，描绘出各个意识维度系统的运作机制，诠释了意识之所在的虚空法界及其内所蕴含的各种场域的奥秘。

细雨将带领我们以前所未有的角度，观察并探究意识的循环往复，了悟万物万象运行之道，并对人间的种种信仰提出了关键的引导。

《虚空法界》是一部举世无双、妙不可言的绝世之作，细雨以接地气的文字，尽量不扭曲地忠实呈现那神秘的实相。此系列将彻底揭开隔阴之迷并改变人类的意识频率。

本丛书将会引领你找到困扰自身许久问题的答案，颠覆的观念会让你翻转整个人生，你将会感受到自己的渺小与伟大，并深深体会到玄妙的平衡法则。

本系列和《已知的实相》一至九部系列交相呼应、互相印证，有严谨的认知递进和相互解读关系，建议按照细雨资料建议学习顺序交叉学习。

细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）

《已知的实相 V》

——或然自己与或然实相如何造梦

第一册（199-208 节）

（本册代码：Y5-1）

2024 年 10 月 10 日第一版

20250324 修订版



细雨·著作权所有

ASIN: B0DF52LF59

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。