

细雨「早期课译本」现代汉语版

已知的实相 VII

自我预言的实现

共五册 (281-333册) 第五册 (321-333)

本册代码: Y7-5

细雨
著作

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 VII》：

自我预言的实现

第五册（321-333 节）

本册代码：Y7-5

细雨社 www.xiyushe.org

细雨 著

细雨社出品

© 2025 细雨 (Xiyu)。 著作权所有。 All rights reserved.

本作品由著作权人授权细雨社(Xiyushe)在全球范围出版发行及权利管理。

分享与使用规则请参考本书内页说明。细雨社主站 www.xiyushe.org 可免费下载。

目 录

出版结构总览 · 细雨资料建议学习与阅读顺序导引 (202512 版)	5
第 321 节 过度自我控制与自发性的修复	6
第 321 节 浓缩版	24
第 322 节 多重角色我与自我观测	29
第 322 节 浓缩版	37
第 323 节 意识与日常生活，关注点的改变	39
第 323 节 浓缩版	59
第 324 节 调节能量释放的方向	65
第 324 节 浓缩版	80
第 325 节 暗示的力量，运用的尺度	85
第 325 节 浓缩版	97
第 326 节 指导灵	100
第 326 节 浓缩版	119
第 327 节 出体投射的运作，自我的拓展	124
第 327 节 浓缩版	153
第 328 节 投射与投射干扰	159
第 328 节 浓缩版	164
第 329 节（上） 对帕特的直言不讳、即将为高中生演讲	165
第 329 节（上） 浓缩版	181
第 329 节（下） 给波士顿高中的演讲	187
第 329 节（下） 浓缩版	209
第 330 节 珍的私人课	219
第 330 节 浓缩版	225

第 331 节 出体投射的更多细节 228

第 331 节 浓缩版 250

第 332 节 暗示的力量 帮助他人，就是帮助自己 256

第 332 节 浓缩版 271

第 333 课 芭芭拉和约翰的私人课 276

第 333 节 浓缩版 292

《已知的实相 VII》结束语：大宗师 303

常见问题 i

细雨资料主要获取与下载渠道 ii

细雨著作出版总览和代码对照表(2025 年 12 月版) iii

出版结构总览 · 细雨资料建议学习与阅读顺序导引 (202512 版)

建议 顺序 ↓	从左到右，逐阶提高															
	三 正 道															
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶		扩展一阶			扩展二阶		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5	GY5	Y5-1	GY9	Y6-1	X7-3	Y7-4
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X6-1	GY6	Y5-2	GY10	Y6-2	X7-4	Y7-5
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3		GY7	Y5-3	GY11	X7-1	Y7-1	X7-5
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4			Y4-4		GY8	Y5-4	YS	X7-2	Y7-2	X7-6
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2			Y4-5			X6-2		Y6-3	Y7-3	X7-7
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4			JY5		Y6-4	JY6	JY7
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			解析多重多元自我间的脉络道理与知行合一，多维自我间的整合经历演绎		
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			活出通透自我		

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》（共九部）
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》第一部 Y2-4 《已知的实相II》第四册

学习心法：

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

特别提醒：

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

细雨社出版与正版资料访问入口

♥ **细雨社主站：**xiyushe.org — 细雨资料**文字版**电子书库（全册免费下载）

♥ **导航站：**xiyu.love — 有声书、视频与多平台访问通道

细雨社发行方提供：有声书音视频版收听观看支持*

♥ YouTube: 细雨社 | 细雨资料 ♥ 微信视频号: 细雨社 ♥ 哔哩哔哩: 海轮海轮 ♥ 喜马拉雅: 海轮海轮

*以上平台提供本册出版物的公开访问资源，非传播用途。

Y7-5-321.1

第321节 过度自我控制与自发性的修复

1967 年 2 月 22 日 星期三 晚 9 点

晚上好

(“晚上好，赛斯。”)

赛斯对珍的实体名称是鲁柏——他、他的。)

他有时试图通过使用一个严格的日程安排来抵御潜意识,并在没有日程表时变得惊慌失措。这并不是说日程安排本身不好,而是说他有时会误用它。在这些情况下,时间实际上被用来压制内在的自我,而不是释放它。这些外出的活动对他有益,不仅因为它们允许自发的互动,还因为它们通过不打扰工作时间的的方式打破了日程安排。它们为释放习惯的培养提供了一个开端。在这里,自我现在在帮助我们,因为它坚持这些计划,而这些计划是自我本身享受并能接受的。他一直害怕简单地坐下思考,因为恐惧自发的自己会在没有象征性的书写机制的情况下现身。

一个人是否能活得相对自然洒脱、松懈柔软,就要看其弹性与韧性的“质地”状态。就拿铸剑来说,材质太软,刃口不行;太硬,又很容易折断;用不软不硬的合金总行了吧,还是不行——缺点都有,优点反而平平。所以好的刀剑是用不同质地的金属层叠铸成的,刃口锋利,又具韧性和必要的弹性,刀背厚重,利用不规则合金层层完成对力道的缓冲。



我想大家都已经注意到了，在这几节里，赛斯借由珍的人生功课，依次展开对各种自我平衡的讨论。今天的这个话题是：个人精力与时间的安排，不可过于军事化与机械教条。我们都知道，一个良好的具纪律性的自我时间规划与进度安排，可以让自我更有效率地完成既定目标；但确实有少部分人，因过于执着必须完成某一规划流程，而让其它的灵动感失去了能作用的可能。

这就好像九十年代的单核电脑一样，在其跑某一程序时，你无法打断它，也无法插入其它指令。要知道在我们做很多事时，其实是有多多种超越性的好方式可由内在神魂通过意识共享、利用灵感传递给我们的。

另外有些时候，角色我的头脑与内在意识思潮存在一定的“时差”。也就是说当角色我突然意识到某一念头时，很可能已经过了一段时间，而那时你的角色我正在忙活着什么其它东西。这时如果你想着我先把手头的事做完再去抓住灵感的念头，就会发现这些灵感已经荡然无存，而且无法被回忆起来，因为这些思想是来自你的内在自我，那些理念

与辞藻、认知和思想，并不存在于你的物理脑记忆内存里。如果错过了下载机会，那很可能此生都再无缘了知此间真谛。

所以作为一个意识觉醒者来说，在我们的现实生活里，最好能养成随手记的习惯，不管你此刻在做饭、洗衣、除草、奶娃、购物、写报表，甚至马上要睡着时，如果你感知到了灵感的思潮、念头的蠕动，要明白此刻是窗口期，需立刻展开思想的随动，并相对完整地把内在信息都快速引导出来。

需要注意的是，在下载内在信息包时，某些大的信息会被切割成多个信息包，因下载速度不同，在角色我头脑中解压时，可能会出现信息不连续、信息前后错误，或断续获得各种信息碎片的问题。这需要慢慢适应，并事后自己排序组合。有时某些信息因具有高维的特质，因其无具体的时间性，导致让人感觉莫名其妙，这类信息需要很久后回头看才能明白具体在表达什么。再则解译信息时，个人头脑中已有的认知和词汇量、角色我的滤镜和理性偏执，会让解压文件出现转译扭曲，所以在转译意识流时，最好少用逻辑脑去编排它们，哪怕一时自己很难理解，也比自己用自己的理解去扭曲信息获得的真知要多很多。

比如在信息里看到一个豹纹，其意思可能是：危险、速度、攻击性、性感、亲近关注自然，甚至说局限性认知。解读某些符号时，要观察整体在被表达的意境，而不要单独地拿出某一符号来揣测。

这种对意识的严格控制，阻止了日常生活中自发的享受，而这种享受本来会带来有益的平衡效果。比如说外出就餐时的小小冲击，即使是品尝不同口味带来的小小惊喜，对感官机制而言都是释放。

再说一遍：改变日程安排和习惯是有益的。你们正在做出这些改变，这非常好。如果不做出某些改变，自我中的其他部分会强烈要求这些改变。这些改变是突破性的，并具有治疗效果。现在，自我正在和你们合作，因为它曾感到害怕，并且正在采取措施进行改变。

说完在时间和精力上要保持相对的“随意性”弹性管理能力后，在生活中，吃饭、穿衣、日常活动，也最好能让自己活得洒脱随意些。如果你感到有某种内在渴望与冲动在鼓舞着自己去做些什么，那就去做；别找各种借口让自己活得很“规律”和“理性”，因为我们不是来把自己当成机器人体验人生的，而是来体验“人生”的，如果患得患失地在意各种，把自己活成了自己很不屑的样子，哪怕因此“收获”颇丰，内在神魂也是委屈郁闷的。

我的试卷，乱写也是满分

人生不是一个问题需冠以标答，而是一场历程值得体验。

——引言

我们总在人生之路上寻寻觅觅，迫切地找到标准答案以通向成功和幸福。或许是至于社会范式的束缚，又或许是陷入他人所期许的桎梏。而其固寻标准、追寻范式所导向的思维方式往往使我们忘却了生命的本质是一场独一无二的旅程。

所以，漫朔人生路，燃放属于我们的生命光彩！

'路漫漫其修远兮，吾将上下而求索'我们、一小舟乘碧波清漾，看沿途魅雪汉，各式人生都各具色彩，一如马尔克斯在《百年孤独》中所绘：布恩迪奥所引领的族人，远观是一抹孤独的交流，但其都具有各自别样的人生。我们的人生也不需要标准答案。黄旭华一生隐性埋名，为祖国核潜艇事业躬耕几十载；邓稼先在西北沙漠上，罗布泊戈壁滩中为中国第一颗原子弹倾注一生。较那些光耀四射夺人耳目的人生又如何不异彩纷呈？漫朔人生路，燃放属于我们的生命光彩，不断探循来时路，俯身倾耳以倾听内心的声音，感悟内心的觉醒去燃放自己的生命光彩。

所以、漫朔人生路，追寻属于我们的理想人生！

'各美其美，美人之美，美美与共。天下大同'诚如斯言，追寻自己理想的人生，不被外物所扰就是'各美其理想人生的过程固然充满艰难险阻、荆棘满路，但我们不妨怀有'谁怕！一蓑烟雨任平生'的勇气。我们的理想人生固然遥远但我们不妨怀有'少年何妨梦摘星，敢挽桑弓谢玉衡'的底气。或许我们惊羡于罗泊桑尼克为梦拼搏而终致成功的人生，或许我们追思苏轼内圣'与'外王'相结合的理想人生，但那都不是我们，我们的人生还充满着未知，但请相信，所有细微之下都暗藏着冰面破裂春暖花开的巨响，所有未知之中都匿着柳暗花明曦光初现的希望我们的人生不需要标准答案！

请坚信，只有肆意地做自己，我们的人生才能愈演愈烈，我们的征途才能渐行渐远！

请更坚信，我们人生的试卷，乱写也是满分！

上图：文章来自网络“我的试卷，乱写也是满分”

我们的一生，从小到大，一直被他人人口中的“应该”与评断束缚成其他人认为你该有的样子，以便符合国家与领导人对维持统治的客观需

要,让自己顺利成长为一个给部族生育带娃贡献税收的合格“拉磨”者,并被告知这是一种光荣,并应如此洗脑自己的下一代。

儿啊,妈妈都给你
规划好了,你先在驴校
毕业,然后
找个稳定的磨拉。
然后配种,生出
几只小驴,继续去拉磨。



在做人做事做自己间,在养家养生养心性上,在感性理性和心性里,在求名求利与稳固自我价值中,你如何选择,决定了此生的方向与所得。这些方方面面其实并非是舍此即彼的冲突关系,而是要学会如何巧妙平衡的。我们既不能把自己搞成光杆司令,也不想让人把自己架空成名义傀儡。学习平衡种种内外的取舍,就是经历人生的主要课题。

你们所做的这些姿态不仅具有内在的益处,它们也是向自我其他部分展示你们意图的重要方式。这里有一个小提示:当鲁柏穿着毛衣上床时,这些毛衣让他想起了他母亲的睡袍。这是昨晚他在床上手臂不适的主要原因。

敏感性正在逐渐消失。改善的出现是因为人格直观地学习到一些东西,这与你所理解的时间概念没有基本关系。直观的领悟可能会突然出现,并伴随着症状的迅速消失。自发的自我现在获得了更多的自由,这是直观理解的来源。

各种小的、或许不太显眼但频繁的日程或习惯变化是非常有帮助的。更大幅度的变化，例如工作时间的改变，可能会让自我感到害怕，因此应尽量避免。

你们的感情，约瑟，如你所知，对于鲁柏来说极为有效，能够同时支持他人格的各个部分。保持温暖的陪伴也是如此。应尽可能在日常活动中鼓励自发性，同时保持整体的稳定环境。你明白我的意思吗？

在各种老说法里，家里老人过世后，子女继续使用一些老人曾很亲近的东西，是不利的。民间为此编排了各种迷信的说辞，但其实关键问题是，思想映射中的潜意识自我心理暗示与因此产生的前意识共鸣。在这种情况下我们会莫名其妙地被老人家的种种固有疾病或品性所附体，形成癔病类身体症状。

细雨社 www.xiyushe.org

这类问题往往被解释成鬼魂，并在驱魔超度后确实能有好转，成因是自我暗示，而解扣用了催眠暗示，其实都是自己的心理赋能，只是大多数人对此在逻辑层面上是无感的。睹物思人未必自己会感觉到那思绪的暗动，但其中蕴含的信息量和意识投影，已经有足够的力量对角色我产生无比真实的影响力。

所谓净化物品，其实和物相中的物品无关，净化的是求助者观念里的“扳机点”和记忆投射。整个净化过程不管用什么方式去“演”，重点是求助者要借此获得一个释怀的台阶，或相信这真的有用。

当也有类似于赛斯讲的那样全由心结导致的癔病。但大多数情况下，

多数求助者因认知差异，对潜意识、前意识、意识投射、记忆投影、癔症、自我催眠，这些理念认知是匮乏与无法理解接纳的。因此各种“术法表演”在这种时候，就不再只是一种迷信，而是治愈性的心理暗示过程，有其实际作用和必要性。

祝由考识

明《医学正传·或问》：

或问：古者医家有禁咒一科，今何不用？

曰：禁咒科者，即《素问》祝由科也。立教于龙树居士，为移精变气之术耳。可治小病，或男女入神庙惊惑成病，或山林溪谷冲斥恶气，其证如醉如痴，此为邪鬼所附，一切心神惶惑之证，可以借咒语以解惑安神而已。古有龙树咒法之书行于世，今流而为师巫、为降童、为师婆，而为扇惑人民、哄吓取财之术。噫！邪术惟邪人用之，知理者勿用也。”

“祝由”一词，见于《素问·移精变气论》，云：

“黄帝问曰：余闻古之治病，唯其移精变气，可祝由而已。今世治病，毒药治其内，针石治其外，或愈或不愈，何也？

岐伯对曰：夫上古圣人之治病也，皆得其道，故能移精变气。精者，身之本也；气者，性之本也。精与气皆合，则安；不合则病。病者，精气不合也。上古圣人治病，非不治病也，移其精，变其气，或祝以言病，或导引以驱邪，或针药以平和。中人之法，始用毒药以治其内，针石以治其外，故或愈或不愈。



（“明白。”）

顺便说一下，这些措施将使你们双方都感到焕然一新，并且始终是对抗任何形式僵化的绝佳方法。实际上，这些是自我直觉部分自发释放的练习。我建议他暂时不要穿黑色毛衣，除非他的衣柜已经所剩无几了。（微笑。）

你们在使用灵摆方面做得很好，这项练习逐步开启了与自我更深层次的沟通。催眠课程会有帮助，但只有在你感到自信的时候进行。这里提到一点，关于鲁柏的手和他母亲的毛衣：他知道编织曾是过去建议给他母亲用来锻炼手部的治疗措施。当他对毛衣变得敏感时，他自己的手也出现了问题，你明白吗？

晦暗无关的阴霾天、黑色或暗色系的衣服、沉默悲凉的音乐、描述痛

苦的小说或悲剧对于普通人来说，并不构成问题。就好像可载重一吨的空车，偶尔拉百十斤的东西，不觉得什么；而因满载长期处于临界点上的车子，如果又遇超载，载具很可能出现较大问题。

大多数人把心情与心理问题仅仅单纯地看做是思想上的认知卡顿，少有人知道，所谓的身体、思想、情绪，其实都是一种意识能量波，而某些特定的能量波频对处于临界状态下的角色我，有着催化激发连锁反应的作用。

可是基于同频相吸的矩阵原理，处于意识低频状态中的个人，会下意识地去看悲歌、穿黑衣、躲在暗屋内、想伤心事、反复找人念叨种种不幸。而这些又进一步强化了自身的负面情绪和相关记忆，构成了悲剧的能量自循环再显化，导致祸不单行。

你们可以休息一下，我们之后继续。

Y7-5-321.2

(9:31 休息。9:43 继续。)

可以说，他对装在特定形状瓶子里的香水或古龙水过敏，而不是对里面的东西过敏。顺便说一句，他的母亲因为他想用她的香水而说他贪婪。他不喜欢你房间里的暖气。这让他想起了他母亲的空间加热器。等我们一下。（停顿）

这些不同的敏感性将会消失，而且正在失去它们的力量，而认识它们这个事实就是一个自动产生的好处。

他现在开始把自己的自发性与幼儿园孩子的自发性相提并论,这确实是一个进步。

大多数女孩对男人的“处女情结”很反感,认为这是一种近乎精神洁癖的性别歧视不平等要求。其实在大多数时候,不管男女,都会对经历过多次情感创伤的异性感到下意识的抵触畏惧,在意其过往情史。这种在意与计较,其实有其一定的合理性,这是因为,当内心的伤痛点(扳机点)构成了密布的雷区,后来者想要漫步其中时,总会莫名其妙地就触发各种“诡雷”,然后为种种隐藏心结而背锅。

这种过度敏感诱发的自发攻击性,大多数时候当事人对此是无逻辑觉知的,感到莫名的恼火或烦忧痛苦时,会把罪责归咎给当前所见的第一个靶物或身边人,却不知这些被自己耍脾气问责的,其实本身是无辜的。

你有什么具体的问题吗?

(“有什么显著的千里眼和心电感应资料对他的症状起作用吗?”)

没有什么显著的。

(“难道没有日常波动吗?”)

确实有。敏感的人会因为恐惧而屏蔽这种通灵能力。反应并没有被阻止。信息只是不被允许通过清晰的渠道传递过来而已。

(“我们是否触及到了适当的人格层面? 我们是否通过灵摆得到了可

靠的答案?)

一般来说, 这里的答案是可靠的。随着熟练使用灵摆的技巧, 你们会接触到更深层次的人格。鲁柏可以在课程前, 让自己处于轻度出神状态, 然后你可以在他拿着灵摆的时候提问。

(我有过这个想法。)

这将增加深度和可靠性, 并且还允许给出的暗示得到落实。处理令人不安的材料课程应该引导或指向某种直接的释放。如果获得了极其令人不安的材料, 则必须在课程结束前释放情感。有几次情况下, 这样的材料部分被揭示出来, 而你们都结束了课程, 没有进行释放。

(“你如何允许这种释放?”)

我们在设法透过内在自我得知自己或他人的人生脚本时, 因角色我的当前意识频率, 在众多平行可能里, 所觉知到的实相版本大多与观察者当前的意识状态相匹配。这往往会导致悲观者越发悲观, 而这种情绪与所见构成了自我心理暗示, 让未来从更多元的可能性中, 坍缩成某一较为悲观的事实。

一个悲观的观察者在观察现实时, 会不自觉地更多关注那些符合其信念的信息, 而忽略了其他可能性。这种关注不仅塑造了其对现状的认知, 更进一步构建了一个自我验证的循环。

心理学中称这种现象为“自证预言”(Self-Fulfilling Prophecy), 而量子物理的视角则更为微妙。根据量子力学的“起始坍缩”理论,

观察者的焦点可能使这一点成为可能。从可能性的状态中就会“坍塌”成现实。当意识频率被负面情绪主导，我们的实相会从“众多平行可能性”中汲取到那些符合悲观状态的相作为显化的线索，导致人们无意间选择了那些“悲观”的道路。

所以，从自我发展的角度来说，提升意识频率和自我觉察，能够帮助我们更好地实现更积极的自我实相，打破“悲观者越发悲观”的循环。这种转变不仅仅是心理上的积极暗示，从粒子量子力学的安置角度看，也重新“调频”了我们所体验到的现实。

所以尽量不要去找那些以“说灾解厄”维生的人去算命，不但会因此花费不少，还会在不自觉间受到强烈的心理暗示，让本可平静的一生，因此跌宕起伏。其实自己的命，自己的梦，谁人能说呢？答案只有一个，那就是自己！当然这个自己不是指当前的角色我或逻辑脑，而是“多重自我”。所以问卜不如问心，问心不如观自己的言行思想。如果你能透过解离，作壁上观，然后旁观者清地搞明白当前的问题何在、造作何为，也就能有的放矢地自己做主，以清明梦的状态营造自己的后半生。

“求仙问卜，不如自己做主。念佛诵经，不如本事在身。”

菩提祖师道：“我教你求仙问卜、驱邪避凶之术，好么？”

悟空道: “师父, 好像这般可得长生么?”

祖师道: “不能, 不能。”

悟空道: “求仙问卜, 不得长生, 不学, 不学!”

祖师道: “若如此, 则教你念佛诵经、朝真降圣可好?”

悟空道: “可得长生么?”

祖师道: “好似水中捞月!”

悟空道: “我不会隐语, 什么叫水中捞月?”

祖师笑道: “月在天上, 水中有影, 虽则可见, 捞不可摸, 终是虚也!”

悟空道: “若如是说, 念佛念经也无益, 不学, 不学!”

祖师道: “若如此, 则教你参禅打坐, 戒语持斋如何?”

悟空道: “可得长生么?”

祖师道: “亦似镜里观花, 徒有其象, 得之甚难!”

悟空道: “若如是说, 白费功夫, 不学, 不学!”

祖师问: “世人求神通法术, 求名号经文, 求戒律禅定, 你这也不学

那也不学的，你可有所求？”

悟空道：“求仙问卜，不如自己做主。念佛诵经，不如本事在身。上天入地，我要自己说了能算。”



鲁柏自发地说出这个特定的事件或时期，把藏在没有揭开的资料背后种种压抑的情绪全部释放出来。在某些情况下，适当的暗示会有所帮助。顺便提一下，这是一种极好的治疗方法，因为情感的释放会自动释放症状。当通过灵摆揭示出令人不快的情感材料时，需要进行这种类型的释放。

（“灵摆适合做梦境解读吗？”）

适合。然而，如果没有进入出神状态，你将无法触及埋藏的前世资料。

（我想问这个：“灵摆对直觉和心灵感应数据有帮助吗？”）

没有出神状态的情况下，无法以可靠的方式使用。

（“我们可以多用一些这个问题的前世资料。比如波士顿？”）

在这个特定情况下,没有任何胜过一切的前世资料对鲁柏的病情是重要的,除了存在的整体人格模式之外。

(“珍之前与她母亲的存在有过心灵上的联系,不是吗?”)

确实如此。

(“还有与沃尔特·泽的呢?”[沃尔特是珍的第一任丈夫])

确实。我稍后会说些关于你们如何在现在改变过去的方法,这会很有用。首先,我们必须缓解敏感性,而我们正在做到这一点,然后我们将朝着构建一个更有利的过去努力。你们可以休息一下,我们再继续。

(10:09 休息。休息时的问题:“我的存在是否与珍的症状有关?”

10:21 继续。)

我们很快会结束这次课程。我打算在另一个背景下详细讨论转世经历。鲁柏面临的主要问题如前所述,当这些问题得到解决后,我们将能够清楚地接触到其他资料,也就是转世资料。

流水具有治疗的特性,尽可能在河边散步将有益处。现在每天晚上都应请求治疗性梦境,作为常规做法。一个小提醒,这不是一个必要的建议:改变发色可以减少任何残留的母亲认同感。

他正在逐渐摆脱这种情况。今晚的内容到此为止。让鲁柏仔细阅读最近的几次课程,而且在可靠时应该进行房屋清扫的步骤。我衷心祝愿你们,除非你们还有其他问题。

(“没有问题了。晚安,赛斯。”

10:29。切芒河流经纽约州的埃尔迈拉市,靠近我们的公寓。)

人们会下意识地回避过去，形成选择性遗忘，也会害怕了知未来，因为当知道涨落聚散是一种必然的周期时，少有人愿意面对灾祸于某处某时等着自己上门的这种必然。大多数人都只能只愿有所得，渴望美满是天长地久的，以为自然的大小周期是可以用钱、用念经、用功德化解了去的。

其实在真正的开悟者眼中是没有悲喜生灭的，当经历的都是见识，三十河东三十河西才叫均衡。于阴见阳于阳观阴，既不自限于此，也不专注未来，如此洞见全然，也就不会在意种种世间苦乐悲喜。故无所图谋无欲则刚，无所牵挂的不甘之累。

在修行到中期时，我们要清理自己此生已历经的种种，品悟真谛后释然而悟。续而要观未来可能，无所计较后，顺随而喜。观历代累世造作与课业残留，逐一观觉找出正解，瞧其它平行自我，取长补短相互提携获取领悟。这些都是三眼轮的功课内容，主打一个观觉。正可谓，横看成岭侧成峰，远近高低各不同。

观觉不同经历，感受其中悲喜，这不是问题——有同理心会被情感共鸣，是好事。但走出影院，梦醒了，还哭哭啼啼，还继续为剧情和身边人闹脾气，那就是需要解决的问题了。经历人生是为了有所觉悟，入戏太深太过当真，那就有点稚嫩青涩了。

之前我们说过，生活中的色彩、音乐、信息流、物相、味道气息，都

有自己的能量频段，会对心灵感触有正负影响，此间“物相”同样也是有影响力的，你所在的环境、街区、院落，其整洁程度、明亮程度、人文状态、新旧档次，对人都会有一定的心理影响力。一个人自己房间的整体状态，其实就是这个人当前的内心投影。

细雨社 www.xiyushe.org

Y7-5-321.3

第 321 节 浓缩版

晚上好。

(赛斯对珍的实体名称是鲁柏——他、他的。)

他有时试图通过使用一个严格的日程安排来抵御潜意识，并在没有日程表时变得惊慌失措。这并不是说日程安排本身不好，而是说他有时会误用它。在这些情况下，时间实际上被用来压制内在的自我，而不是释放它。这些外出的活动对他有益，不仅因为它们允许自发的互动，还因为它们通过不打扰工作时间的的方式打破了日程安排。它们为释放习惯的培养提供了一个开端。在这里，自我现在在帮助我们，因为它坚持这些计划，而这些计划是自我本身享受并能接受的。他一直害怕简单地坐下思考，因为恐惧自发的自己会在没有象征性的书写机制的情况下现身。

这种对意识的严格控制，阻止了日常生活中自发的享受，而这种享受本来会带来有益的平衡效果。比如说外出就餐时的小小冲击，即使是品尝不同口味带来的小小惊喜，对感官机制而言都是释放。

再说一遍：改变日程安排和习惯是有益的。你们正在做出这些改变，这非常好。如果不做出某些改变，自我中的其他部分会强烈要求这些改变。这些改变是突破性的，并具有治疗效果。现在，自我正在和你

们合作，因为它曾感到害怕，并且正在采取措施进行改变。

你们所做的这些姿态不仅具有内在的益处，它们也是向自我其他部分展示你们意图的重要方式。这里有一个小提示：当鲁柏穿着毛衣上床时，这些毛衣让他想起了他母亲的睡袍。这是昨晚他在床上手臂不适的主要原因。

敏感性正在逐渐消失。改善的出现是因为人格直观地学习到一些东西，这与你所理解的时间概念没有基本关系。直观的领悟可能会突然出现，并伴随着症状的迅速消失。自发的自我现在获得了更多的自由，这是直观理解的来源。

各种小的、或许不太显眼但频繁的日程或习惯变化是非常有帮助的。更大幅度的变化，例如工作时间的改变，可能会让自我感到害怕，因此应尽量避免。

你们的感情，约瑟，如你所知，对于鲁柏来说极为有效，能够同时支持他人格的各个部分。保持温暖的陪伴也是如此。应尽可能在日常活动中鼓励自发性，同时保持整体的稳定环境。你明白我的意思吗？

顺便说一下，这些措施将使你们双方都感到焕然一新，并且始终是对抗任何形式僵化的绝佳方法。实际上，这些是自我直觉部分自发释放的练习。我建议他暂时不要穿黑色毛衣，除非他的衣柜已经所剩无几了。

你们在使用灵摆方面做得很好，这项练习逐步开启了与自我更深层次的沟通。催眠课程会有帮助，但只有在你感到自信的时候进行。这里提到一点，关于鲁柏的手和他母亲的毛衣：他知道编织曾是过去建议给他母亲用来锻炼手部的治疗措施。当他对毛衣变得敏感时，他自己的手也出现了问题，你明白吗？

你有什么具体的问题吗？

（“有什么显著的千里眼和心电感应资料对他的症状起作用吗？”）

没有什么显著的。

（“难道没有日常波动吗？”）

确实有。敏感的人会因为恐惧而屏蔽这种通灵能力。反应并没有被阻止。信息只是不被允许通过清晰的渠道传递过来而已。

（“我们是否触及到了适当的人格层面？我们是否通过灵摆得到了可靠的答案？”）

一般来说，这里的答案是可靠的。随着熟练使用灵摆的技巧，你们会接触到更深层次的人格。鲁柏可以在课程前，让自己处于轻度出神状态，然后你可以在他拿着灵摆的时候提问。

（我有过这个想法。）

这将增加深度和可靠性，并且还允许给出的暗示得到落实。处理令人

不安的材料课程应该引导或指向某种直接的释放。如果获得了极其令人不安的材料，则必须在课程结束前释放情感。有几次情况下，这样的材料部分被揭示出来，而你们都结束了课程，没有进行释放。

（“你如何允许这种释放？”）

鲁柏自发地说出这个特定的事件或时期，把藏在没有揭开的资料背后种种压抑的情绪全部释放出来。在某些情况下，适当的暗示会有所帮助。顺便提一下，这是一种极好的治疗方法，因为情感的释放会自动释放症状。当通过灵摆揭示出令人不快的情感材料时，需要进行这种类型的释放。

（“灵摆适合做梦境解读吗？”）

适合。然而，如果没有进入出神状态，你将无法触及埋藏的前世资料。

（“我想问这个：灵摆对直觉和心灵感应数据有帮助吗？”）

没有出神状态的情况下，无法以可靠的方式使用。

（“我们可以多用一些这个问题的前世资料。比如波士顿？”）

在这个特定情况下，没有任何胜过一切的前世资料对鲁柏的病情是重要的，除了存在的整体人格模式之外。

（“珍之前与她母亲的存在有过心灵上的联系，不是吗？”）

确实如此。

（“还有与沃尔特·泽的呢？”）

确实。我稍后会说些关于你们如何在现在改变过去的方法，这会很有用。首先，我们必须缓解敏感性，而我们正在做到这一点，然后我们将朝着构建一个更有利的过去努力。你们可以休息一下，我们再继续。

（休息时的问题：“我的存在是否与珍的症状有关？”）

我们很快会结束这次课程。我打算在另一个背景下详细讨论转世经历。鲁柏面临的主要问题如前所述，当这些问题得到解决后，我们将能够清楚地接触到其他资料，也就是转世资料。

流水具有治疗的特性，尽可能在河边散步将有益处。现在每天晚上都应请求治疗性梦境，作为常规做法。一个小提醒，这不是一个必要的建议：改变发色可以减少任何残留的母亲认同感。

他正在逐渐摆脱这种情况。今晚的内容到此为止。让鲁柏仔细阅读最近的几次课程，而且在可靠时应该进行房屋清扫的步骤。我衷心祝愿你们，除非你们还有其他问题。

（切芒河流经纽约州的埃尔迈拉市，靠近我们的公寓。）

Y7-5-322.1

第322节 多重角色我与自我观测

1967 年 2 月 27 日 星期一 晚 9 点

(没有进行信封实验。约翰·布拉德利作为见证人。)

晚上好, 我的朋友。

现在。我将提供一些与梦境角色我和人格层次相关的资料。

到目前为止, 您已经熟悉了一个在我们的课程之前并不熟悉的自我, 这个角色我在关注着当前角色和潜意识通路上的信息。这不再是理论, 因为你们在觉知不断增长的过程中, 对这个角色我有了更实际的认识。

这个角色我也是梦境活动的导演之一。在某种程度上, 它是一个介于真实意识与投影人物间的角色。你应该认识到, 所有这些术语基本上都是为了简化理解而人为设定的。实际上, 伪装层内的、梦中的、灵界里的各个角色我之间并没有真正的分割, 尽管你有时可能会觉得这些角色我是分裂的。

这个自我的部分可以用来保持角色我和潜意识背后意识本体间的平衡。不过, 你的本体比这些个部分都还要大许多。设立这部分角色, 可以帮助内在意识随时了解, 当前运作中的人格们其所经历的平衡性和效率。

很多人误以为当自己的角色我死亡后、睡梦中、冥想时, 那离体旁观着肉身我的玄影自我就是本真自我, 即大家说的灵魂, 但其实这一认知是肤浅了。灵体我其实也是化身我, 其所经历的离体体验, 包括异

维度体验、灵界体验、异星文明体验、濒死体验、其它时间线上的体验，都是梦矩阵依据意识所需按心理需求营造出来的投影，其真实度不比我们当前的伪装层更真或更假。而参与其中的那个所谓的第一视角我，也不比当前的这个角色我更真或更假。

凡所有相皆是虚妄，但在这借假修真的过程中，所被体验成记忆的认知与依据这些经验获得的智慧是无比真实的。我们的意识本体从未真正地入世，所以也不存在什么所谓的彼岸。意识本体就好像我们的游戏玩家，是不可能钻入元宇宙内的，游戏世界里的当前角色被退出时，我们回到了游戏平台设立的交流区里，可这交流区其实还是元宇宙里的一部分实相，交流区内的那个“形象”我虽然已和某一游戏内的角色形象大有不同，但还是被个人 IP 生成的个体聚焦相。

游戏平台内的个人 IP，可同时对应众多不同游戏内的各种角色，这些角色们各自在不同的时间与世界中闯荡着，都认为自己是实有的、自己的世界是无比真实的。而作为意识本体，其实可以同时注册与体验多个大型游戏平台，在这些不同的平台中，同一个意识本体有着相同或不同的注册名与自我形象。这些不同的注册名被我们叫做主人格，每个主人格又在不同游戏里存在着不同的人格化身，每个游戏中都可以设立多个不同的职业男女角色，这些看似不同的实际历经经历的个体，就是人格片段们。

每个人格片段都是相对独立的,有各自的进度存档和发展状态,它们虽然在游戏内有生死兴衰,但实际上从我们的角度上看它们是不死不灭的,且它们的世界与时间只是一种幻相,或说根本就没有时间与空间,更没有那个世界。当然实际在经历着这一切的体验者,在情景剧的舞台上,在沉浸其中时是不太能理解这些的。

设立多重自我的目的是让单一意识本体,可借由同时处理多角色,在单位时间内获得更丰富均衡的认知体验。为最大程度减少意识本体需要实际专注参与多线程体验的压力,系统为每个被激活的角色都配备了人机带刷图推进度的功能,如果角色我处于某种重复性很高、剧情单一的状态,意识本体就可以用这时间去更多关注那些剧情丰富、体验感强的角色,让无聊的角色自行跑图做日常任务。而这帮助玩家自主完成一系列 AI 操作的后台管理程序,就是我们大家日常熟悉的自我灵魂。

自我灵魂的作用就是,保持角色我和潜意识背后意识本体间的运作平衡。意识本体比任何角色我内的分支部分都要大许多。设立这许多层与丛的平行角色,可以帮助内在意识随时了解当前运作中的人格们正在经历些什么、这些对等体验是否平衡、角色回馈回的认知功课进度如何、当前角色发展是否均衡平顺。

其实根本就没有什么所谓的扬升或意识成长,至少没有大多数人认为

的那一种修仙类扬升与成长。我们作为宏观自我的某一意识触须上的纤毛，任何时候都不可能成为意识主体，或脱离出参与实操体验的宿命。但我们确实又可以借由意识觉醒和开悟，让自己的认知与意识焦点从当前角色我的狭隘现实中解脱出来，然后成为更大自我的一部分甚至全部。

同时我们也确实可以随着整体自身意识的进一步成长，在意识触须的纤毛下，再分裂出更多的平行自我。当我们的意识成熟到一定程度时，自身可进行多核运算，也有足够的能量支撑多线同时运营，那同时开展多个对等项目就会更快更好地完成自己的当前课题。

其实归根结底，怎么与如何认知我是谁、谁是我，决定了“自我”被认知成什么，和理解此刻自己到底是什么。前者被叫做意识觉醒，后者构成了开悟的基础。



(珍指向了约翰) 有时，我们的朋友也感知到了这一部分的角色我。

从根本上来说, 它并不是超我 (supraself), 只是对你来说看起来像是如此。你在意识上变得更加对它有觉知, 但不论你是否意识到它, 它都始终存在。它能够纠正其他人格部分所犯的错误。因为它了解症状背后的蓝图原因, 所以它可以在矩阵后台要求并安排去除当前角色身体的病症。

它是一个能够瞬时计算出角色相对状态与位置的算法程序。正是这部分角色我, 它启动了许多对于角色来说看似是来自潜意识的创造性想法。这些想法总是通过潜意识呈现给角色, 很多人生蓝图的最初规划概念是起源于这一内部的灵体角色我。

正是这一部分自我似乎站在“外面”, 时刻观察着被主观生成的当前角色我。它是那个在梦境状态中保持警觉和觉知的“我”, 观察着人生大梦中的这个角色我。

(长时间停顿, 双眼闭合。) 虽然这一部分仍然存在于三维系统内, 但它与那些脱离该系统的其他角色我相对联系的要更紧密些。

灵体我, 虽说还是梦宇宙内由电子矩阵生成出来的梦幻泡影, 但其存在因更具中性和解离性, 也就更多的与意识本体相近似。

就好像一个玩家, 从自己当前的游戏世界内“存档退出”后, 回到了游戏平台界面中时, 在这一界面里, 活动与相互交流着的玩家们, 虽然还是处于虚拟现实, 虽然还都是意生身的化身投影, 但大多数已经不再被游戏内的剧情与人物关系、角色命运所羁绊, 其意识状态不会因太过当真那些角色的生死得失而相互攻击。所以在平台内的人物角色们, 其意识状态远比任何游戏世界内的角色我更清醒、更圆融、

更贴近意识本真自我。

当然事无绝对，很多只是短暂体验解离或濒死的体验者，那些深度痴迷于当前角色的玩家们，他们虽然偶尔因各种原因，从角色状态中掉线回游戏起始界面，他们也没能真正地回到中间层。其所见虽说脱离出了角色第一人称，但只是瞥见了当前游戏的局部第三人称视角或串台入了其它投影频段，这种体验带来的见闻认知是很片面与局限的。



今晚我们的课程会相对简短一些，因为我不想打扰我们这位朋友原本期待的纯粹社交场合。

（约翰：“你想做什么就做什么，赛斯。”）

（微笑）我确实感到荣幸，特别是因为我知道你平时并不总是这么温

顺的。

我确实想指出,你们现在在实际意义上意识到人格中有一个有意识的部分,它看起来独立于角色我,并且对角色我的活动有所察觉。

你们现在在日常生活中实际上已经意识到有一个角色我在观察着另一个角色我。这很重要。因为在之后,你们还会意识到有一个角色我在观察这个观察角色我的角色我,我希望你们注意到其中的区别。

你们会首先在梦境状态中感知到这种现象。

你们可以先休息,我随后再继续。

(9:20 休息。这成为了本次课程的结束。珍的眼睛有时是睁开的,非常深邃;她的语速相对较快,声音比平时略强一些。)

当我们不再单纯地把自我当前角色看做是自己或是自己的全部时,我们就踏入了意识觉醒的进程。在你能借由解离利用潜意识通路和内在自我共鸣时,当你可借由内在感官去窥视主人格乃至存有的意识库记忆觉知时,那就是开悟者了。但成为开悟者只是意识跳脱出当前维度位面意识认知束缚的第一步。随着我们步入那宏大的意识矩阵,呈现在眼前的将是无比震撼的无尽可能。

在一层层褪去自我认知局限构建出的“皮囊”后,会发现什么才是真正的真实,而那时将能理解,正是那些经历过的、正在经历的、将要经历的种种,成就了自己的当前所是。什么是真实不再被追究,只剩下很单纯的存在与催动经历的行动,让意识能量勃勃脉动,念念相续

不再成为困扰，而是生命多彩的绽放。



细雨社 www.xiyushe.org

Y7-5-322.2

第 322 节 浓缩版

我将提供一些与梦境角色我和人格层次相关的资料。

到目前为止，您已经熟悉了一个在我们的课程之前并不熟悉的自我，这个角色我在关注着当前角色和潜意识通路上的信息。这不再是理论，因为你们在觉知不断增长的过程中，对这个角色我有了更实际的认识。

这个角色我也是梦境活动的导演之一。在某种程度上，它是一个介于真实意识与投影人物间的角色。你应该认识到，所有这些术语基本上都是为了简化理解而人为设定的。实际上，伪装层内的、梦中的、灵界里的各个角色我之间并没有真正的分割，尽管你有时可能会觉得这些角色我是分裂的。

这个自我的部分可以用来保持角色我和潜意识背后意识本体间的平衡。不过，你的本体比这些个部分都还要大许多。设立这部分角色，可以帮助内在意识随时了解，当前运作中的人格们其所经历的平衡性和效率。

（珍指向了约翰）有时，我们的朋友也感知到了这一部分的角色我。从根本上来说，它并不是超我（supraself），只是对你来说看起来像是如此。你在意识上变得更加对它有觉知，但不论你是否意识到它，

它都始终存在。它能够纠正其他人格部分所犯的**错误**。因为它了解**症状背后的蓝图原因**，所以它可以在**矩阵后台要求并安排去除当前角色身体的病症**。

它是一个能够瞬时计算出角色相对状态与位置的算法程序。正是这部分角色我，它启动了许多对于角色来说看似是来自潜意识的创造性想法。这些想法总是通过潜意识呈现给角色，很多人生蓝图的最初规划概念是起源于这一内部的灵体角色我。

正是这一部分自我似乎站在“外面”，时刻观察着被主观生成的当前角色我。它是那个在梦境状态中保持警觉和觉知的“我”，观察着人生大梦中的这个角色我。

虽然这一部分仍然存在于三维系统内，但它与那些脱离该系统的其他角色我相对联系的要更紧密些。

我确实想指出，你们现在在实际意义上意识到人格中有一个有意识的部分，它看起来独立于角色我，并且对角色我的活动有所察觉。

你们现在在日常生活中实际上已经意识到有一个角色我在观察着另一个角色我。这很重要。因为在之后，你们还会意识到有一个角色我在观察这个观察角色我的角色我，我希望你们注意到其中的区别。

你们会首先在梦境状态中感知到这种现象。

Y7-5-323.1

第323节 意识与日常生活，关注点的改变

1967 年 3 月 1 日，星期三，晚上 9 点

晚上好。

现在,以前当你说“我”这个词时,这个我通常是指向当前角色的我,你把整个自我与当前角色认同为一。现在你学会如何区分角色我与潜意识内在我。所有这些都意味着,你变得更加能意识到整体人格是自己更大的部分,并能够有意识地去使用自身那些跨维度能力。当然,意识和潜意识这些术语都是人造的。



本自一体又将融入一锅,看似根根独立,入肚滋养一身,沸水里各自翻滚,酱料中沾染红尘,各有滋味,各有历经,却都是一锅里的兄弟,各有短长,各有粗细,出锅入口也有个先后聚散生灭。

细看下都是面粉颗粒的因缘聚合,不过是光的辐射能,转变成了生物能,又代谢回辐射能的一场能量形式的短暂变频。

老子说:道之为物,唯恍唯惚。恍惚无形,不系之叹。忽兮恍兮,其

中有象；恍兮忽兮，其中有物。以无形始，窈兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信。

这里的“信”字表“真实”和“确实”的信息，用来形容“道”的真实性和可靠性。这个字表明道的存在尽管“窈兮冥兮”，但其本质和作用是真而不虚妄的。可以理解为道虽然不可见、难以言说，但它确实存在，且始终在运行万物中，因此“有信”表达了道的真实存在和其在起的作用。

现在，当你使用“我”这个词时，越来越多地是在指向我在上一节课中提到的“内在多维自我”那些部分。你已经能够意识到角色我，并能够看到你自己远不止是当前这一角色。你在灵摆课程中催动灵摆的那个我，它同时质疑角色我和潜意识后的内在意识我。然而，头脑我、内心我、意识我都是自我的一部分，区别仅在于它们的功能不同。



在唯物、唯心、唯识以外，在现实的客观与思想的主观以外，其实还

存在着更高阶的形而上之学。我们不难发现，现在我们经常拿来相互辩驳的这些思想，其实其视角的主体，都设立在“单一”个体人格的基础上，而实际于多维意识场域内，于弘一意识中，在广袤的同时性里，这些分辨都因太过局限而显得偏激与狭隘。

人类喜欢确定的标准答案，让某一理论鲜明地有别于其它，以便独树一帜。但于广泛的多维多元实相与非实相中，“唯”这个论调往往代表了认知上的局限，而努力辨识客观与主观、现实与虚妄，其实就还很“无知”，对色即空、空即色的无定性、互换套叠性一无所知。

全我犹如一个被投影出的魔方，在每一面向中的每一个格子都看似自成一统，但它们却以整体的状态构成了有形的自我矩阵。如果我们把自己的自我认知，从某一面向中的某一格子里解离出来，就会发现还有很多平行自我，同时存在着，各自在经历相同角色或不同的角色的对等生命体验。

再进一步就会发现，整个自我群落其实都是意识投影的产物，每一个面向格子里的世界也是如此，都是光影能量脉动的显化。而这真实可见的魔方其实只是内在意识投影出的幻想之梦。而构成投影底案的能量数据流，和生成这些电子数据流的矩阵算法，其后还有更为复杂的意识存有；只是那些真实存在的本如真实，无形无相，非物非心非识，非客观非主观，非现实非虚拟；但其又同时是这一切全然。



这个内心中的自我能够对头脑我和潜意识我进行“指导”，并且可以指示潜意识加速治愈的过程。现在你自动地与这个“我”对话，并将其识别为你的思想中的一种超意识。然而，你目前只熟悉其中的一小部分。再次强调，这种划分是人为的。

头脑我、内心我和神魂我（或称灵性自我）可以被视为我们自我意识的不同层面，每个层面所关注的问题、思虑的得失和自我认知是有不同的：

1.头脑我（理智我/思考我）

主要关注逻辑，透过分析和思考来认知世界，更倾向用理性的方式去处理实际问题。它关注事物的逻辑性发展和理想的解决方案，并在感知事物时分析得失与利弊。

例如，头脑会评估哪些行动能给当前角色带来好处、哪些需要避免。

会以此生的经验来预判分析成败,因此它很容易受到局部环境信息和片面认知的巨大影响。

头脑我会通过与他人的比较或通过他人的评价,来确定当前角色的能力水平和自我价值定位。习惯于关注“我是什么”“我有什么”以及“我在做什么”。

2.内心我（情感我/感性我）

内心我相较来说更女性化,更注重情感和感触体验方面的得失,它会从感受出发去理解与解读、预期问题,然后依靠逻辑脑去尝试合理化各种非理性的诉求。这种非线性的意识流,在感触与思想方式上更接近多维,但在表述与表现上,因匮乏线性因果必然联系,会让以逻辑脑为主导的人感到莫名其妙摸不到头绪。

内心我更关注自己与他人的情感联系、思想共鸣以及内在的情绪反应,这也是人与廉价机器人的巨大区别。内心我所关注的得失,主要是在内心方面,被认可、被需要、被关注,成为其衡量得失的关注点。情感价值,如内心的满足、幸福或失落,是否具有情绪价值被优先考量。比如,包办婚姻在理性上看似有所“得”时,若内心因情感上失落而感到痛苦,就会选择放弃。

可见内心我更关注自我在感触方面的自身体验,并以此来衡量取舍利弊。内心我对情感需求的算计远超头脑我对实际利益的计算。这也就

引发了一个千古难题：是嫁给一个爱我的男人，还是我爱的男人，或干脆选择在宝马上偷偷哭着做富太太？

3.神魂我（灵性我/内在意识我）

神魂我关注的是问题背后的意义、自我存在的目的以及贯穿多层次的精神价值。它超越了日常计较的得失，寻找如何解决问题中的本质出路，并总是设法寻求能达成多方面和谐共赢的最优解。它对待问题的态度往往带有超越性和宽容性，能理解经历“问题”是生命体验的一部分。

神魂我对当前角色的得失观念较弱或说是淡泊，它关注的是灵魂的觉悟与成长。与此相比，角色的一次或数次生死聚散，根本就不叫事。即使在经历角色的痛苦或失败，神魂我也把这些体验视为生命中必要的过程，并在其中能寻找到启示，以促成自我内在价值的成长。

神魂我超越了自我意识的表层，更倾向于关注在“我”背后的存在本质。它对自我没有严格的定义，往往认为个体是整体的组成部分，由此理解生命的意义。神魂我常关注“我与万物一体”的觉知，认识到自己是“宇宙”的一部分，从而产生一种内在的平和与联系感。

这三者各有不同的视角，各有所在意的得失。观察一个人的诉求，就能清楚地知道，其当前的意识主体是 NPC 还是具神魂的生灵。而在这三层表层自我之外，还有更深层的内在自我意识内核，当褪去所有

角色的壳窍与名号后, 那个纯意识的我被慢慢地呈现出来, 其没有具体的名字或形象, 它代表了全然的一部分, 也是全然的自体。

内心中的这个我, 现在更多地被当今心理学所关注, 它起到承上启下的链接作用, 进可以成为心灵, 退会形成次生人格的心魔。这里的这个“魔”字, 不是贬义, 只是描述一种被欲望和偏执所塑造出来的扭曲意识状态。在这种状态中, 嫉妒、羡慕、恨, 总伴随着求不得、留不住、不长存, 而波澜起伏。所以看一个人的在意与计较就能知道其当前的修为次第。

用这些术语来说, 你可以把心灵我称作更广阔自我的一部分, 而这是你在通常的意识状态下, 所能够体验到的唯一部分。鲁柏在灵摆测试和给予暗示时, 已经自动地使用了这一部分的自我, 你也曾向这一部分的自我发出请求。

在大多数时候, 我们可以明确感知到或说意识到的自我思想过程来自头脑, 分析、组织、排序、合理化所见闻的信息, 并理性地完成自我表达, 都是头脑我运作的范围。

个人内心中的种种活动, 我们可以借由情绪的变化而感知到, 却往往因这些东西是说不清或不能拿出来说的, 导致其虽然是显意识的一部分, 但并不进入被意识到的思想表达中。比如欢喜、厌恶、畏惧、愤怒、悲苦, 这些内心中的感触极大地影响着很多事情如何处理, 但这

些不会被拿出来说是“理由”。

灵魂的渴望与驱使，远要比内心中的悸动来得更隐秘，却被感知得更加直接，经常以灵感的形式，直接被意识到；但大多数又被小心思一盘算、头脑一算计，在情绪得失和利益得失的两把天平上一称，直接给否决了。

因“为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为。无为而无不为”，让角色我选择臣服与配合，让头脑我选择放弃即得利益，真的太难了——“别和我说从宏观大局出发，别讲日后的事，眼前的种种内心感觉和实际利益，我就觉得此刻的我是幸福的”。

头脑我依据此生已有的经验认知、内心我依据此时的情绪状态、神魂我依据此生的总体布局，来做出相应决策；但神魂我给出的驱动，在大多数时候角色我是无法理解与认同的，原因是超出了其当前的理念认知水平。问题来了：不理解是否要执行，一时看不懂想不明白有啥好处，是否肯放下现有的即得利益？

很多人说“我要听从内心的声音”，说“我要聆听自己的诉求”，这所说的内心与自己，到底指的内心感触、心中诉求还是神魂引领，要知道这其中的差异是巨大的。



现在,对母亲认同这个至关重要的点已经过去了,鲁柏剩下的只是一套习惯系统,这系统仍然奠基在对母亲少部分的认同上。鲁柏确实正确地接收了我的信息。在总体保持工作时间和安排稳定的同时,他应该努力去改变自己的活动和日常生活方式。这将有助于打破习惯性模式。

每周进行一到两次优秀的自我催眠课程,将有助于加速彻底地消除这些症状。他在这些课程中使用的心灵能量越多,进展也就越快。我们不是在处理时间,而是在处理强度。集中精力于其他领域的强度,将使他脱离习惯性的模式。

我们在试图通过心灵疗愈方式来改变自身或他人的身心健康状态时,影响疗效的关键点有以下几个。它们是: 接触的次数、每次的时长、话题的深入度(包括感触被挖掘的深度、回溯到童年还是出生前计划、求助者对这些内容的理解与再认知程度)、求助者的配合度(包括无条件的信任、不屏蔽抵触、肯于配合做出实际的自我改变、愿意释然所执,从更多角度去了解自己与他人)。

把意识关注引向对其他方向的兴趣强度,比耗用在治愈上的时间更为重要。我们不希望你持续对症状进行强烈的关注,认为自己有病才是

引发病痛的关键。在所有催眠课程和自我暗示的期间，重点应该放在健康、活力、灵活性、力量和生命力上。我今天已经向鲁柏提到过这一点，但他认为这个想法是他自己的。

走出公寓、改变环境的部分建议，旨在打破任何仅仅因为他长时间经历困难可能产生的暗示。现在，他应尽可能在工作时穿黄色和绿色的衣服。他还应该下定决心努力步行回家，因为随着成功带来的自信心增加，他会逐渐有所改善。

我提到的房屋打扫一定要执行。上周末在厨房的清洁工作对他有帮助。原因如前所述，通过体力活动，他以积极有力的方式摆脱了对身体疾患的认同，这种象征意义在物质层面得到了体现。由于症状是身体上的，因此这是一种非常好的治疗方式，从心灵的角度看来也十分务实。

如果患者无法做到无视当前的病症，至少可以选择不继续用意识关注的能量滋养、强壮、延续疾患的实相。虽说最好的疗愈是转移意识关注的焦点，但这确实很难。所以退而求其次，可以让自己用好的意愿取代负面的思潮；如果觉得自己做不到持续往好了想，那至少可以不想，因为什么都不想也比让自己陷入惶恐的焦虑好很多；如果做不到不去胡思乱想，那就让自己忙些什么，把注意力投放在其它更有建设性的领域中，忙到没时间去对身体症状诱发的种种负面惶恐做出联想与负面自我暗示。

通过改变思维模式和注意力的焦点，来避免疾病的负面意识影响。这种方法就是现代许多心理治疗中最常运用的“注意力转移”或“认知重建”。即帮助患者转移注意力，减少对症状的沉迷，从而避免心

理因素造成的不良疾病影响。

多年临床实践可以确实这种疗法是相当有效的,因为过度的关注和焦虑会造成心理的压力,而这些压力反过来增强了身体的交感自主神经失调,身体紧绷,把大多数一过性症状放大成了持续存在的真实病症。

要知道几乎每天人体中都有几枚细胞在癌变,这种遗传基因的突变在大概率上是一种必然,如果关注这一实相,那这就会被确诊为真实;如果不在意它,那它也不会因此消失,但不会构成对身体与寿命的影响。

早在二十世纪八十年代,美国就有医学专家报告说:在八十岁上下老年人的尸检中,有 1/4 的人体内是有肿瘤的,只是当时医学检查不普遍,大多数患者多年携带也不自知。

做到彻底转移注意力确实很难,但我们可以选择一些替代方法,比如用正向思维代替负面情绪,让自己专注于富有意义的活动,或者尝试冥想、呼吸练习等技术。这些不仅能帮助改善情绪,还能逐渐影响身体健康,使生活的其他领域更加丰富,减少身体症状的心理负担。这种方法需要坚持练习,但对提升整体生活质量、减少疾病带来的心理压力具有明确的好处。

Y7-5-323.2

有一些象征我没有深入讨论，也没有必要深入探讨。但我提出这些建议是有充分理由的。仅作为一个例子，我将给出两个建议打开窗户并通风的原因。

在罗高中时，他的母亲有段时期在住院，他用一种象征性的方式来清除母亲的心理存在，并增强他自身内在的自由感。他会把窗户打开，这通常是不被允许的行为。这对他来说还带有一种与他祖父相关的治疗象征，即认为大自然的净化可以清除空气中的杂质。他也喜欢把收音机开得很响，作为一种反抗和自由的象征，而且在合理范围内，这在打开窗户时对他有帮助。还有其他关于打扫房间的建议，这些建议涉及对他有强烈意义的个人象征。

这不应该被允许变成一种强迫性的行为。例如，绝不应将整整一周时间，专门用于此类活动。不过，这些活动背后有强大的能量充斥着，能量通过这些活动可以进行治疗性的释放。



物理实相层面上的作为——是否开窗、是否消毒，这些对珍的肉身症状其实没有什么实际正负影响力，但当珍这样做时，她觉得自己在亲近自然，在抵抗母亲的权威，在彰显自己的自我价值感，在主导自己的生活。这些心理上的压力释怀，确实可以减轻肉身上的扭曲和痛苦。但如果把开窗、消毒、做按摩等外在的行为看做是需持续强化的助力，那就在舍本求末中，陷入了另一些心理问题中。用一种新的偏执去化解另一种执拗是得不偿失的。



你们可以休息一下，之后我们继续。（9:30 休息，9:36 继续）

现在，我还有其他建议。鲁柏应该特别请求梦境中出现他奔跑、充满速度和灵活性的场景，梦境中他能够优雅地跳舞，并体验到极为强烈的活力和身体的兴奋感。

他在睡前应该想象自己愉快地参加第二天的活动，不要专注于自己的症状，甚至不要想着它们消失。应该有针对性地请求这些梦境。

如果可能的话，他应该努力回想自己之前的灵活感，并且不要将自己的人格形象，与他身体困难时的状况认同起来。

在医学临床中，有些因意外导致腰椎严重受损的患者，需要绝对卧床数月以便脊椎康复，但这样的患者下肢肌肉因长期卧床导致的严重萎缩，又会令后期康健难度加大。

经过长期的实验，如果卧床的患者，在心里持续地想自己每天参加 5 公里越野跑，并且患者在意识上是当真的，那患者的下身肌肉不但不会萎缩，而且即使什么都不做也在获得增强。这一研究后来被推广到治疗中风偏瘫患者领域，也获得了极好的疗效。对肌肉痉挛型硬瘫患者，想象自己泡在温泉里，如果自己当真了，僵直的肢体就会开始松懈；而软瘫无力的患者，如果想象自己走平衡木，就会重新获得自平衡性。

细雨社 www.xiyushe.org

当然所有的这一切，其前提都是，患者犹如相信自己是有病的一样，要真的相信自己是在跑步、是在泡温泉、是在走平衡木，如果只是简单的应付差事般的想一想，且不能每天多次重复，就很难取得疗效。

大多数医学上的临床奇迹，经过统计分析发现，都是因为患者不相信医生的专业判断，导致医生给出的诊断学建议没能影响患者的自我认知。

这不是说我们一心一意地去做把头藏在沙中、掩耳盗铃一叶障目的人，就能健康长寿。有病该查查，该治治，但别让自己或他人的某些信念，束缚住自我疗愈的路径可能。毕竟不管是物理疗法还是生化疗法，这

些手段都无法根治心病与心结，无法改变认知与品性。一时消融缓解了明显的症状不代表治愈，我们自己搞出的问题，从根本上还是要靠自己释然的。

请稍等片刻。（长时间停顿）我在这里没有其他相关的建议了。如果能遵循我已经给出的建议，就已经足够。

你有任何特别的问题吗？

（“我想不出有什么问题。”）

在鲁柏锻炼的期间内，至少保持一扇窗户打开，可能会有所帮助。

当然，现存的症状不应被忽视，虽然也要关注进展，但不应过度强调这些症状。鲁柏应该越来越多地尝试，打破由于症状而在他周围建立起来的这些模式。他应该更频繁地使用房屋后面的楼梯，直到这些楼梯失去了它们所被赋予的负面意义。即你对它们的抵触畏惧。

这些方法在过去本可以有些帮助，但现在由于症状的根本原因已经被克服，这些方法的效果应该会使所有症状都消失。然而，他必须时刻地检查自己。例如，他现在已经养成了不深弯腰的习惯，当他意识到这一点时，他需要像之前那样的不拘束。

这些建议将使他能够看到自己痊愈的形象。比如，再次开始弯腰抱起他的威利。你明白我的意思吗？

（“是的。”威利（Willie）是我们的猫。）

每一次的成功都会建立起一种新的建设性模式。最近工作日下午晚些时候出现的症状，部分是由于他害怕回家路上会出现困难。为了保护

自己，他在离开之前就产生了这些症状，这样他就有正当的理由请求或接受别人的搭车。

当他发现自己可以走路回家时，这种困难就会消失。最初可能会有一些小的困难，但这只是他自己思维模式的结果而已。如果他能随时追踪自我的思绪，就不会有任何困难产生。

他应该经常散步，以增强自信，并进一步打破这些模式。

在医学临床研究中发现，具有多重人格的患者，当人格发生了转变时，其它人格表现与感受到的身体疾患，会随人格的切换而彻底发生改变。比如近视、哮喘、疼痛、跛行等，有四百多种各类疾病，会随人格的切换，快速地消失或重新出现。这让当代医学非常费解，因为这些疾病都有明确的器质性病变诊断学依据和完整的科学医学认知体系，怎么可能随人格的转变在几秒钟内就消失或重现。但事实就是事实，这严重地让当代医学理论体系变得漏洞百出，所以此类临床报告都无法公开发表成论文。

如果我们深刻地理解赛斯告诉我们的信息，就会发现次生人格在架空内在神魂后，会导致身体发生很多病态的改变，而这些痛苦的扭曲往往发生在次生人格压制原生人格时，或次生人格陷入以头脑或情绪为主的认知状态时。有些角色的过早意外死亡，是源于原生人格的彻底失望，预期继续在这里干耗承受种种痛苦，不如早点回家好重开一局。

现在你可以选择休息一下，或者结束本次课程，随你喜欢。

(9:56 休息, 10:06 继续)

现在, 症状的根本原因已经被克服, 症状就会自行消失, 但可能会相对缓慢。若能充分应用所给出的建议, 症状在短时间内就能得到显著改善。将注意力转移到其他的地方是极为重要的, 因为这会让供显化病痛的能量从症状中撤出。当然, 如果现实条件允许, 彻底改变环境会是一种极好的替代方法。事实上, 通过改变现有环境中的习惯和模式, 也可以达到类似的效果。

改命其实说白了就是跳出当前固有的实相位面, 让自己切换所关注的意识焦点, 把自己的意识同频到其它平行自我身上, 借由切换自己所关注的角色我, 改变当前人生的后续体验。说的直白些, 你现在开的这辆车快报废了, 预期花大价钱还未必能修好, 不如换台同款的其它车开。

细雨社 www.xiyushe.org

而换车的方法也很简单: 改变意识焦点, 改变行为模式, 改变外在环境, 改变周围人物, 改变认知模式, 改变行为模式。当这些自我改变从量变积累到某一质变临界点后, 某天一觉醒来会发现, 自己还是原来的那个“自己”, 但好像一切都已经不再是过去的一切。

当鲁柏更换床单时, 我建议选择有颜色的床单。今晚入睡时, 让他试着想象一个春天的场景, 自己正在轻快地行走或奔跑。当他现在在街上行走时, 应该在脑海中保持刚刚提到的灵活且轻盈的形象, 内在自我会采取步骤确保合适的调整。他还应记得频繁地给自己放松的暗示。这点非常重要。

一旦他给自己下达了暗示,他应该转移注意力去思考其他事情,而不是不断检查进展。因为这样做,显示出的是怀疑。正如你所见,他对自己行走时的形象有一个负面的印象,这必须被一个积极的形象所取代。

很多人说,“我自己也想好起来啊,可什么时候能看见疗效啊”,“我确实每天都想着自己不是病人了,可没一会儿那无力和疼痛又在提醒我医生说的都是真的”。信则灵好像是一个很唯心的迷信认知,但自我怀疑其实经常伪装成口头的信赖。

正面良好的自我暗示确实有强大的自愈能力,但经不起另一种带有自我质疑的心理暗示去抵消它的作用力,因为自由意识神圣不可侵犯。当你发出自我质疑时,就好像说:“小爱同学帮我打开电视”,然后又说:“小爱同学帮我关闭全屋的电源”,然后问:“小爱同学你为什么不响应我的语音命令?”——这时你的 WiFi 和总闸都已关闭了啊!

意念、思绪、话语、心声,都是很有力量的。所谓咒,就是透过情绪的力量表达出的意愿心理暗示;而自己是否当真,决定了你给咒语赋予了多少力量。请注意,“我会好起来的”与“我是健康的”,两句话表达的意思是不同的:前者自我暗示的内核是我是“病人”、我此刻应该表现出病痛的状态。

就好像一个人对天咆哮“我将来一定会有钱的!”,那路人就都知道

了，这家伙现在是个穷光蛋。祝福时一定要小心措辞，因为祝福本身就是一种咒语。而我们凭借自由意识自己决定自己当前的实相如何被投影显化。

强迫的尝试可能会引发烦躁，温和的指示是可以的。早晨专注于写作有助于他摆脱症状，专注于幼儿园的工作也同样有效，因为他的注意力集中在其他地方，而不是在症状上。我们希望在其他时间也能培养出这些相同的品质。

他在走路时的注意力一直集中在自己事情的进展上。实际上，他应该多留意其他事情，比如数树木或者四处张望。现在的活动对他是有意义的。我再次强调治疗性梦境的重要性。只要有可能，注意力应当从症状上转移开。这并不意味着他应该假装症状不存在，而是随着他将能量从症状上转移开，症状将会逐渐消失。

一块被你渴望而显化出来的冰，不会在下一秒突兀地消失，但如果你不想让自己的杯子里过会儿又多出一块冰，那就别老想着它，然后等前一块冰化得差不多了，又去冰箱里取一块新的放入杯中。显化不是心念一动就无中生有或凭空消失，我们当前矩阵不支持这样的显化规则。在我们当前的界面中，行动导致显化；取消关注，那人事物就会慢慢淡出自己的实相，包括疾病。再次惦念就又会受其影响。

梦比任何高明的医生还要厉害，如果角色我明确地告诉内在自我渴望修正哪些问题，那它在后台改底层程序代码，远比角色在前台的种种

努力来得轻松快捷。但有一个前提,那就是你已经学会了记梦与解梦,达成了多重自我的意识合一。如果这个病人早已把自己的神魂摒弃,是在用头脑或心里自我活着,用次生人格当家,那也就别埋怨原生人格不给力了。

现在我们将结束本次课程。我很乐意进行信封测试,但我猜你可能更愿意等一等。

(“我还没准备好。”)

我衷心祝愿你们二位,愿你们度过一个美好的夜晚。今晚,我将在鲁柏睡觉时尽力帮助他,通过在他梦中重新引导他的内在能量。明天早晨应该会有所改善。

细雨社 www.xiyushe.org

(10:25 结束。)

Y7-5-323.3

第 323 节 浓缩版

以前当你说“我”这个词时，这个我通常是指向当前角色的我，你把整个自我与当前角色认同为一。现在你学会如何区分角色我与潜意识内在我。所有这些都意味着，你变得更加能意识到整体人格是自己更大的部分，并能够有意识地去使用自身那些跨维度能力。当然，意识和潜意识这些术语都是人造的。

现在，当你使用“我”这个词时，越来越多地是在指向我在上一节课中提到的“内在多维自我”那些部分。你已经能够意识到角色我，并能够看到你自己远不止是当前这一角色。你在灵摆课程中催动灵摆的那个我，它同时质疑角色我和潜意识后的内在意识我。然而，头脑我、内心我、意识我都是自我的一部分，区别仅在于它们的功能不同。

这个内心中的自我能够对头脑我和潜意识我进行“指导”，并且可以指示潜意识加速治愈的过程。现在你自动地与这个“我”对话，并将其识别为你的思想中的一种超意识。然而，你目前只熟悉其中的一小部分。再次强调，这种划分是人为的。

用这些术语来说，你可以把心灵我称作更广阔自我的一部分，而这是你在通常的意识状态下，所能够体验到的唯一部分。鲁柏在灵摆测试和给予暗示时，已经自动地使用了这一部分的自我，你也曾向这一部

分的自我发出请求。

把意识关注引向对其他方向的兴趣强度，比耗用在治愈上的时间更为重要。我们不希望你持续对症状进行强烈的关注，认为自己有病才是引发病痛的关键。在所有催眠课程和自我暗示的期间，重点应该放在健康、活力、灵活性、力量和生命力上。我今天已经向鲁柏提到过这一点，但他认为这个想法是他自己的。

走出公寓、改变环境的部分建议，旨在打破任何仅仅因为他长时间经历困难可能产生的暗示。现在，他应尽可能在工作时穿黄色和绿色的衣服。他还应该下定决心努力步行回家，因为随着成功带来的自信心增加，他会逐渐有所改善。

我提到的房屋打扫一定要执行。上周末在厨房的清洁工作对他有帮助。原因如前所述，通过体力活动，他以积极有力的方式摆脱了对身体疾患的认同，这种象征意义在物质层面得到了体现。由于症状是身体上的，因此这是一种非常好的治疗方式，从心灵的角度看来也十分务实。

有一些象征我没有深入讨论，也没有必要深入探讨。但我提出这些建议是有充分理由的。仅作为一个例子，我将给出两个建议打开窗户并通风的原因。

在罗高中时，他的母亲有段时期在住院，他用一种象征性的方式来清除母亲的心理存在，并增强他自身内在的自由感。他会把窗户打开，

这通常是不被允许的行为。这对他来说还带有一种与他祖父相关的治疗象征，即认为大自然的净化可以清除空气中的杂质。他也喜欢把收音机开得很响，作为一种反抗和自由的象征，而且在合理范围内，这在打开窗户时对他有帮助。还有其他关于打扫房间的建议，这些建议涉及对他有强烈意义的个人象征。

这不应该被允许变成一种强迫性的行为。例如，绝不应将整整一周时间，专门用于此类活动。不过，这些活动背后有强大的能量充斥着，能量通过这些活动可以进行治疗性的释放。

我还有其他建议。鲁柏应该特别请求梦境中出现他奔跑、充满速度和灵活性的场景，梦境中他能够优雅地跳舞，并体验到极为强烈的活力和身体的兴奋感。

他在睡前应该想象自己愉快地参加第二天的活动，不要专注于自己的症状，甚至不要想着它们消失。应该有针对性地请求这些梦境。

如果可能的话，他应该努力回想自己之前的灵活感，并且不要将自己的人格形象，与他身体困难时的状况认同起来。

我在这里没有其他相关的建议了。如果能遵循我已经给出的建议，就已经足够。

在鲁柏锻炼的期间内，至少保持一扇窗户打开，可能会有所帮助。

当然，现存的症状不应被忽视，虽然也要关注进展，但不应过度强调这些症状。鲁柏应该越来越多地尝试，打破由于症状而在他周围建立起来的这些模式。他应该更频繁地使用房屋后面的楼梯，直到这些楼梯失去了它们所被赋予的负面意义。即你对它们的抵触畏惧。

这些方法在过去本可以有些帮助，但现在由于症状的根本原因已经被克服，这些方法的效果应该会使所有症状都消失。然而，他必须时刻地检查自己。例如，他现在已经养成了不深弯腰的习惯，当他意识到这一点时，他需要像之前那样的不拘束。

这些建议将使他能够看到自己痊愈的形象。比如，再次开始弯腰抱起他的威立。你明白我的意思吗？

每一次的成功都会建立起一种新的建设性模式。最近工作日下午晚些时候出现的症状，部分是由于他害怕回家路上会出现困难。为了保护自己，他在离开之前就产生了这些症状，这样他就有正当的理由请求或接受别人的搭车。

当他发现自己可以走路回家时，这种困难就会消失。最初可能会有一些小的困难，但这只是他自己思维模式的结果而已。如果他能随时追踪自我的思绪，就不会有任何困难产生。

他应该经常散步，以增强自信，并进一步打破这些模式。

现在，症状的根本原因已经被克服，症状就会自行消失，但可能会相对缓慢。若能充分应用所给出的建议，症状在短时间内就能得到显著改善。将注意力转移到其他的地方是极为重要的，因为这会让供显化病痛的能量从症状中撤出。当然，如果现实条件允许，彻底改变环境会是一种极好的替代方法。事实上，通过改变现有环境中的习惯和模式，也可以达到类似的效果。

当鲁柏更换床单时，我建议选择有颜色的床单。今晚入睡时，让他试着想象一个春天的场景，自己正在轻快地行走或奔跑。当他现在在街上行走时，应该在脑海中保持刚刚提到的灵活且轻盈的形象，内在自我会采取步骤确保合适的调整。他还应记得频繁地给自己放松的暗示。这点非常重要。

一旦他给自己下达了暗示，他应该转移注意力去思考其他事情，而不是不断检查进展。因为这样做，显示出的是怀疑。正如你所见，他对自己行走时的形象有一个负面的印象，这必须被一个积极的形象所取代。

强迫的尝试可能会引发烦躁，温和的指示是可以的。早晨专注于写作有助于他摆脱症状，专注于幼儿园的工作也同样有效，因为他的注意力集中在其他地方，而不是在症状上。我们希望在其他时间也能培养出这些相同的品质。

他在走路时的注意力一直集中在自己事情的进展上。实际上，他应该多留意其他事情，比如数树木或者四处张望。现在的活动对他是有意义的。我再次强调治疗性梦境的重要性。只要有可能，注意力应当从症状上转移开。这并不意味着他应该假装症状不存在，而是随着他将能量从症状上转移开，症状将会逐渐消失。

现在我们将结束本次课程。我很乐意进行信封测试，但我猜你可能更愿意等一等。

（“我还没准备好。”）

我衷心祝愿你们二位，愿你们度过一个美好的夜晚。今晚，我将在鲁柏睡觉时尽力帮助他，通过在他梦中重新引导他的内在能量。明天早晨应该会有所改善。

Y7-5-324.1

第324节 调节能量释放的方向

1967 年 3 月 6 日, 星期一, 晚上 9 点

(珍在课程开始前感到非常焦躁但充满活力。尽管前一晚和早晨的状态不佳, 但她的症状在此时已经降低到了最轻的程度。她开始以较快的语速进入出神状态, 期间常常睁开眼睛, 声音很活跃, 并且在抽烟。)

现在你已经明白了, 我们必须用建设性的方式, 将这种能量以充满活力的方式向外进行转化。

这些能量已经被压抑并转向了自我攻击。他的内心需要兴奋感, 但由于人格的成熟, 现在必须以某种方式, 为这些兴奋感设定明确的目标。

这种能量必须以一种能满足创造力的方式找到能力的出口。这种兴奋感不一定要是身体上的, 但它会在某种程度上以身体的形式表现出来。他拥有巨大的能量储备, 其中很大一部分能量由于症状和一部分的怨恨而被误导了。

这种怨恨是根本性的。教导 ESP 书课程并没有引发这种怨恨, 而是让怨恨得到了释放。这种“怨恨”本就存在。他从一开始就没能感受到出版社对我们资料的热情。对于沃尔海姆 (Wollheim), 他并没有怨恨, 因为尽管沃尔海姆没有出版这本书, 但他感受到了沃尔海姆的认同与热情。

他能量的力量是显而易见的, 尤其是在这些能量在被错误引导时形成的严重症状中, 得到了清晰展现。我之前给过你们的, 有关他个人背景的资料, 也是其中的一部分。他对费尔 (Fell) 总体上有极大的怨恨。由于他不愿伤害任何人, 这种怨恨便反弹回来, 最终影响了他自

己。（费尔是 ESP 书的出版者。）

这些能量当然与他的工作有着紧密的联系，其关联程度远远超出任何纯逻辑上的联系。能量在其他方向上的释放，会自动减少并最终消除这些症状。因此，这些能量必须以令人兴奋的创造性的方式被使用，并与他的直觉、智慧和创造性工作相关联。

当他试图过于严厉地约束自己时，就会自然而然地“弄翻苹果车”，比喻而言，苹果和车子都会掉在他的头上。

灵魂于世间演绎自我当前角色时，渴望借由当前角色重复地表达出自己的才能与能力，借此造福一方，又令自己能有所成长。在我们这一位面中，一个成熟的老灵魂最后的发展阶段是成为实习教师，把自己的知见与智慧透过各种机缘传递给有缘人。

细雨社 www.xiyushe.org

当然每个人的世界里，其实只有自己，传法者透过自己的努力不是在拯救苍生或力挽狂澜引渡人类文明的扬升，一切都早已发生，各种版本都同时存在，我们只是历史长河里的再渡者，只是透过自己的作为让自己能有能力和资格，进入后续不同层次的能量实相中。

就好像电影中的救世英雄，其成败只影响其影片世界里的片段，别无其他，但每个这样的英雄或智者故事，在点滴间却能慢慢汇总出可影响群体意识大潮走向的另一种路径，让渴望寻求出路的其它经历者，看到一座座灯塔构成的小径。

这种来自神魂的表达欲，作为一种澎湃的能量，无需修炼什么周天金

丹就能具备撼动世界的力量；但如果这种自我奉献式的表达，被角色我因各种原因压抑，那反而会成为没有出气阀的高压锅，让这股促进成熟的能量被压抑成有待爆发的毁灭力，变成郁闷之火，寻求宣泄的渠道，结果就会闹情绪、闹病、闹心。

珍太过在意他人的眼光，把自我价值感依托在他人的肯定上，之前接触大学的心理学行业权威，被人冷落调侃后，各种试图向他人证明自己的理论与能力；之后又太过在意个别出版商不能跪迎热捧自己的作品；当作品大卖、开始有广泛影响力了，续而担忧自己老家的亲朋、邻居、妈妈看见这些灵性明灯，会跳出来揭自己童年的老底，让自己的人设遭受指点质疑。

细雨社 www.xiyushe.org

这些自我价值感的人为在意，让其本可肆意徜徉的才华和心流能量被一阻再阻。一方面鲁柏渴望按照人生规划与赛斯完美配合达成此生的人生目标，二十五年写出全部醒世资文；另一方面这一版的珍确实还没能准备好，不是阻拦资料的流淌，就是各种闹小脾气、耍性子，在意个人的种种利益得失、名声清誉、婆媳关系、母女纠葛。

在上一节中我们说过，头脑在乎即得利益，心智关注情绪感触，神魂渴望有所成就。珍不听赛斯的，不断和出版社为合同上几毛钱的小利而争执良久，又为版费到账早晚几天而耿耿于怀，这些都是头脑我的各种造作。而与自己妈妈、与罗的家人、与各种人际关系中的在意，

是当前角色的“心理”活动。而这些在意与心思，让珍的肉身陷入到了因内在能量无法畅流的尴尬局面，而高压淤塞的能量让角色我体内的经脉与能量节点，陷入超频甚至失衡。

赛斯在这几节课里，持续试图用各种方式，从不同侧面化解珍的个人执拗，让其角色选择臣服跟随，放开种种所执的在意，暗示或明示或持续地灌输心理指令，让其建立起能自愈的信心，放下自我内心的纠结和头脑里的计较。当然我们也都知道，知道与做到存在着很大的差距，珍过早的离世，全身陷入关节强直性扭曲，导致无法行走、每日疼痛，这些问题表明虽然这些资料是从其口中流淌出来的，但其角色我始终未能真正地做到必要的从容释然。

细雨社 www.xiyushe.org

可见单纯地只在形式上依据赛斯给出的这些建议——穿绿衣、打扫房间、常散步、许愿做疗愈梦、给足自己正面的心理暗示，还是远远不够扭转乾坤的。所有这些术法层面上的协助，就好像浪涛清地，确实能一时带走浮于表面的问题；但如果角色我的内心与头脑不能真正从本质上改变故有的习气，那这割草的活儿就成了持久战和拉锯战，最后点滴间，野草般的怨念会把整个人最终一点点地全部吞噬掉。

所以看资料的各位请记住，术法都是给患者下台阶的辅助，做什么、想什么、怎么许愿、怎么吃穿，都是给病患的心理暗示；如果患者自己不能从根本上学会随缘法喜，那也就别说心理疗愈法是自欺欺人的

无用迷信。

这种情况，佛教有个名词叫“攀缘”。

“攀缘”指的是沿着某物向上攀爬、依附或借助某物延伸的意思。可以用来形容植物（如藤蔓）沿着其他物体生长，也可以形容人依靠某种关系或力量向上发展。

释迦借“攀缘”引申比喻“执著和依附”的心态，指心随外境起伏、追逐各种感官所接触的对象。这里的“攀缘”表达的是一种对外界事物或他人言辞态度的依赖，也就是说没有自己的主见和主心骨，常因他人的一言一行就内心翻涌、难以平静、不得解脱。

而想达到觉悟和解脱的境界，就要有意识地去观觉这种攀缘心，减少对外境的执着，回归内心的清净自在，避免“攀缘”心态成为修行的障碍。因为当心念总是依附在外境（如名利、情感、欲望等）上时，人们便容易生出烦恼，无法专注于智慧修为的提升。所以觉知、减少攀缘与执著的状态，是实现心灵真正自由的必要前提。

要化解“攀缘”之心，核心在于通过修行培养内在的觉悟和清净心，逐渐减少对外境的执着，放下攀缘：

- 观照心念：修行者要经常观照自己的心，觉察到什么时候产生了攀缘的心念。通过“观照”，我们能清楚地意识到自己的执着和

依赖，从而减少对外境的贪恋。

- 观无常而知聚散有时：任何事物都会变化，包括关系、财富、名誉等。通过接纳生灭兴衰本是自然，不再让欲得悲失之心左右自己的情绪，进而放下执着。
- 培养正念：正念能保持清明、不被外境所动。通过培养正念，修行者可以更清晰地感知当下，避免心随外物波动。日常生活中修正念，也有助于放下攀缘。也就是风动还是幡摇这一典故的禅机。

不强求有所得，不执念可常守，最后还需学会以慈悲心、去喜舍。“舍”不单纯是施与他人恩惠，还包括让利与无所求、舍弃个人的执著和对平等心的计较。最后成就无量心境，无住相地兼容所有是，不再执著于一己之利或小范围的得失，化解了攀缘的根本所源，即“利我”。

没有计较的修行者，回归到神魂的高维视角，内在清净平静，观世间起落聚散生死得失都是舞台剧，不随外境而动。内观则是深入观察内心，将一切念头化为观照对象，从而逐渐体会到不攀缘剧情和人物关系的安宁中。

通过这些方法，修行者能逐渐淡化对外在事物的依赖，培养一种不依附、不攀缘的内心安宁。这种心境使人能够更专注于内在智慧的成长，获得真正的自在与解脱。



他正在学习如何处理、引导、操控和运用他的能量。任何严重的困难，都有可能激活过去那些未曾得到能量支持的“定时炸弹”。而当他充满热情并愉快地投入工作时，过去那些有害的因素对他来说，会显得无足轻重。

很多人会发现随着自己灵性认知与能力的逐渐成熟精进，自己的身体与境遇反而比以前更糟了，因此会质疑难道修行错了或上苍故意在刁难我，还有人把这些想做是渡劫。

其实在进入意识觉醒的状态后，在步入自我成长的路径时，我们首先要去面对的就是过往自己未能达成的宿疾与课业，只有把过去遗留下未及格的功课都学明白了，才能进阶到下一个年级，当然就算进阶入了下一个年级，随后的功课只会比幼稚园更难，而非容易。

所以如果以世人贪图享乐、总想着躺平张嘴等着天上掉馅饼、且还要健康长寿被所有人关爱的这种心愿，去衡量修行后的境遇，一定会让人感到无语的。因为比起混吃等死的世人们，修行的路反而更像是在自找苦吃的徒手攀岩。

前辈们流传下应对这些考验的心法妙觉,那就是“凡事随缘,不攀缘,境来不拒,境去不留”。该吃吃、该玩玩,该去上课就去,该写作业就写,该考试了就考。砍柴时就是砍柴,煮饭时就是煮饭,念书时就是念书。专注力又叫“主一之功”,正可谓“置心一处,无事不成。”

当平衡被打破、能量散开时,能量有可能会流入那些陷阱。而当能量被正确使用时,它就会向外释放。有些能量源自过去的事件。当这些能量向外流动时,它所带有的情感冲击,就会在创造性的、爆发式的发展中得到利用。

如果恐惧或怨恨阻塞了能量的流动,那么这些情绪的来源,未经转换、未被升华,就会引发身体上的症状和紊乱。如果给予任何机会,系统会自我修正。诗歌是他最好的试金石。他对费尔的愤怒有着显而易见的原因,这些原因与他的工作相关,而工作又与他的能量密切相关,因此引发了他对费尔与他父亲之间的不幸对比。他随之而产生了反应,像鲁柏的母亲在被父亲抛弃时那样的反应,虽然不是患上了同样的疾病,但他却患上了相同的症状。

他并没有真正地患上那种疾病。

有不适的症状不等于身体“病”了。在灵修的过程中,随能量频率与流量的变化,随能量强度与当量的改变,我们的肉身会经历一系列的升级改造,以适应更高阶的意识流、下载与运用更复杂的大程序、改造载具的电路板和电池组、处理器等。这一过程会让修炼者感到各种酸麻胀痛、心悸心慌、头晕嗜睡、汗出蚁行,脊椎、头颅、四肢关节

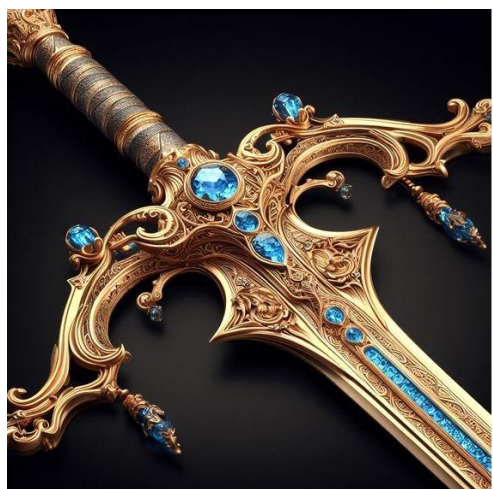
都会出现相应的骨骼实质性改变。各种陈年隐疾会被激荡出来，再次爆发。

这时很多人就怕了，家人就“疯”了，然后各种庸医一顿检查、吓唬、打针、吃药，修行人也不敢再碰这些“玩意”。数月后身体被改造疗愈的进程，未能一鼓作气地完成，就又退缩回凡夫肉身的状态，医生们高兴地告诉你，他们的努力让你重返健康。而这样的修行者也就从此“安然”度过余生。

这就好像是一杯污水，静置许久后，底层都是淤泥，上边是清水，当你想用勺子挖走陈年旧垢时，水被再次搅浑了，此时要不一次把脏东西都挖干净，要不就住手，让杯子内的污水重新沉淀成清水。如何选择全看个人“信”什么。在这一过程中，角色我会和神魂我有一场取舍得失的对决。对于角色我来说，那些过往的烦忧选择性遗忘就好了，未来的定时炸弹不是还没炸呢吗？干嘛此刻就着手清理？对于神魂我来说，能有机会肃清顽疾隐患，在无法挽回的灾难性后果爆发前，用难受几个月的代价，清空遗憾清单与疏通能量卡顿，真的是最小投入、最大收益的好买卖。

还是那句话，立场不同观点各异，得失的计算方式和所在意的关注点也就不一样。大多数角色我只想舒舒服服地安然度过此生，对全局全我不关心也不在意，这些麻烦与苦楚谁爱体验谁来经历，“我”只想

躺平晒着太阳要幸福求被关爱照顾，最好还能仅靠许愿就不劳而获。



别和说
什么锤炼
我只想
躺地上
晒太阳



不断地反刍过往的痛苦，遇人就说自己的不幸，这不是清理而是强化，就好像一遍遍地把水再搅浑，并无助于让杯子里的污垢逐渐减少。其实如果能在认知里实现转念，往杯中放入一枚“莲子”，那淤泥将不再被视为苦痛的不洁，而是成为了滋养莲花绽放的营养。而这枚“莲子”，就是转识成智的灵性认知。以肉身为器，让灵魂绽放。



你们可以稍作休息，我们随后继续。

(9:28 休息，9:41 继续)

鲁柏的症状，将会在他按照我提到的方式去引导能量后，迅速消失。

“直觉自我”现在已经得到足够地解放去实现这一可能，并且提供了途径。梦书应该被完成。书本身并没有引发这些情绪，对书的怨恨实质上地阻碍了写作的进程。

他将自己的怨恨投射到了未来，并且暂时对所有其他出版商产生了抵触情绪，同时认为预期会遇到与 ESP 书相同的回应。因此，他停止了发送任何资料。现在他改变了这一立场，这是一个健康的迹象。

接下来是关于暗示的时间延迟。这与显化所需的耗时无关，而是与已被接纳的暗示强度有关，被接纳后的暗示，称为有效暗示，而其中被角色我认同的暗示会成为最强烈的暗示，尽管此类暗示也同样可能会遇到来自角色我的障碍。

鲁柏非常愤怒。星期五早晨他认为自己在电话中被敷衍了。他不接纳自己的愤怒，试图通过其他暗示来安抚自己。

事实上，他之前给了一些非常好的暗示，这些暗示在下午仍然起到了保护作用。然而，随着这些暗示效力的逐渐失效，并且没有得到更新，强烈的愤怒情绪由此通过症状表现了出来。

“八风吹不动，一屁过江来”

宋朝居士苏东坡，他与佛印禅师亦师亦友。一次，苏东坡在镇江做官，佛印禅师刚好住持金山的江天寺，两人隔江各自管理着人间事与丛林事。

有一天，苏东坡打坐时写了首偈：“稽首天中天，毫光照大千，八风吹不动，端坐紫金莲。”

意思是人家称赞我，我也高兴；人家诽谤我，我也没问题；人家骂我，我都不生气，不起嗔恨心。贪嗔痴都不起了，利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐，八风都吹不动了。

苏东坡觉得自己修行的境界已到如如不动之安，派手下过江把文稿送给大师父看。

佛印禅师拿笔批注：“放屁、放屁”，差人送回。

苏东坡以为大师父肯定是赞叹他的，打开一看，很生气。心想：我修行领悟这么好，我的偈子境界写得这么高，师父都不称赞我，还骂我“放屁”！立刻坐船过江找大师父理论。

怒气冲冲步入禅房，只见大师父哈哈在笑着说：“苏大学士，既已八风吹不动，为何一屁过江来？”



珍跟随内在热忱而行动,没想到还有人会看不上她写出的这些精妙资料,因此她感到气恼与挫败。一方面珍能够通过自我暗示,让自己不那么介怀;但又有些时候小我心中那脆弱的平衡会被风吹草动就撩拨起惊涛骇浪,珍知道这样的反应是过激的,但压抑这种情绪反而让自己更不开心。

赛斯在持续帮她安抚情绪、做心理疏导与心理建设,但由这些暗示搭建成的脚手架,每每尚未完工,就又被自我质疑的自我否定和自我肯定的自信张扬在彼此撕扯中击个粉碎。当一个人的自我价值感寄托与依托于他人的赞许吹捧时,当过分在意他人的恶语与诋毁时,小我心中因他人的赞踩而起的得失心算盘“噼啪”作响,会让人难以保持清明的自知。

细雨社 www.xiyushe.org

他也因为朋友在午夜的到访而感到愤怒,因为他已经感到了不适。然而,他没有直接表达出来,随着他希望他们离开念头的逐渐加强,症状也变得更加严重。晚上的症状应当消失。如果没有在睡前进行强烈的建设性暗示,个体会保持其现有的状态,无论这个状态是好是坏。如果状态不佳,睡眠也会受到影响,内在的直觉则无法发挥其治疗功能。

当白天可以用来吸收的那部分创造性的能量被误导,能量的刺激不能成为灵感被利用,个体的真实状态便显露出来。当自由意识明确地允许内在直觉自由发挥时,内在能够在角色睡眠中治疗并更新角色的当前状态。

鲁柏在充满活力的创造性活动中投入的能量越多,用于治疗的能量也就相对越多。病态的症状得不到显化能量的支持,自然也就无法持续。

即便是在睡眠中,能量也会被建设性地得到利用。当他寄出令自己满意的手稿时,这行动本身就对他产生有益的影响,因为能量正在向外进行释放。在最佳状态下,他能够在工作中进入心流忘我,在这种状态里就能找回与自我合一的感觉;想进入心流状态必须做对他来说令人兴奋、高度创造性且具有挑战性的工作。单纯为了工作而工作,对任何人来说都是行不通的。

他必须处于创作的激情之中。这可以是对手稿的实际工作、智力上的兴奋,或是直觉上的发现,但平淡无奇的创作活动对他来说是消极的。这样的话,他的能量会试图以其他方式爆发,而如果无法得到释放,它将回溯到其来源,并导致身体上的症状。

正如我之前告诉你的,自我与直觉自我之间的斗争确实存在,但通过正确地运用能量,可以保持这些元素的平衡。

对于利用角色我入世体验 VR 人生的神魂我来说,角色当前的日常经历,是充满戏剧性与创造性还是巨无聊地每日在重复着固有的重复日常任务,这有巨大的差异。如果人物的日常是沉闷乏味的,那神魂我对这一版角色的关注度会越来越低,注入给这一股的支持与能量也会逐渐变少。

相反,如果角色我依据神魂所愿,积极地展开相应的蓝图行动,去闯荡各种自我挑战,那神魂会感到非常兴奋,对这样的角色高度关注,调动大量的能量为这一角色充能充值,结果就会发现,虽然经历中充

满各种挑战与未知，但每天精神抖擞且机缘不断，犹如获得了天恩神宠。

从古希腊开始的多部著作中，都有这样一句话：自助者天助之（God helps those who help themselves），另译“天助自助者，自助人恒助之。”

其实也很好理解：如果你是天使投资人，面前有三个小伙子，一个躺在太阳下，不时跪起仰望上苍伸手讨要各种恩典，一个默默无闻埋头拉磨日复一日，一个规划依据自己的热忱去开创一番事业，哪怕可能会输也欢喜着学到了东西。你会把能量每日赐予谁呢？



如果你没有什么问题，我就下课了。

（“我想没有问题了。”）

我向你们两位致以最诚挚的问候，你们应该会发现本次课程非常有帮助。（“晚安，赛斯。” 10:00 结束。）

Y7-5-324.2

第 324 节 浓缩版

(珍在课程开始前感到非常焦躁但充满活力。尽管前一晚和早晨的状态不佳，但她的症状在此时已经降低到了最轻的程度。她开始以较快的语速进入出神状态，期间常常睁开眼睛，声音很活跃，并且在抽烟。)

现在你已经明白了，我们必须用建设性的方式，将这种能量以充满活力的方式向外进行转化。

这些能量已经被压抑并转向了自我攻击。他的内心需要兴奋感，但由于人格的成熟，现在必须以某种方式，为这些兴奋感设定明确的目标。

这种能量必须以一种能满足创造力的方式找到能力的出口。这种兴奋感不一定要是身体上的，但它会在某种程度上以身体的形式表现出来。他拥有巨大的能量储备，其中很大一部分能量由于症状和一部分的怨恨而被误导了。

这种怨恨是根本性的。教导 ESP 书课程并没有引发这种怨恨，而是让怨恨得到了释放。这种“怨恨”本就存在。他从一开始就没能感受到出版社对我们资料的热情。对于沃尔海姆他并没有怨恨，因为尽管沃尔海姆没有出版这本书，但他感受到了沃尔海姆的认同与热情。

他能量的力量是显而易见的，尤其是在这些能量在被错误引导时形成的严重症状中，得到了清晰展现。我之前给过你们的，有关他个人背

景的资料，也是其中的一部分。他对费尔总体上有极大的怨恨。由于他不愿伤害任何人，这种怨恨便反弹回来，最终影响了他自己。（费尔是 ESP 书的出版者。）

这些能量当然与他的工作有着紧密的联系，其关联程度远远超出任何纯逻辑上的联系。能量在其他方向上的释放，会自动减少并最终消除这些症状。因此，这些能量必须以令人兴奋的创造性的方式被使用，并与他的直觉、智慧和创造性工作相关联。

当他试图过于严厉地约束自己时，就会自然而然地“弄翻苹果车”，比喻而言，苹果和车子都会掉在他的头上。

他正在学习如何处理、引导、操控和运用他的能量。任何严重的困难，都有可能激活过去那些未曾得到能量支持的“定时炸弹”。而当他充满热情并愉快地投入工作时，过去那些有害的因素对他来说，会显得无足轻重。

当平衡被打破、能量散开时，能量有可能会流入那些陷阱。而当能量被正确使用时，它就会向外释放。有些能量源自过去的事件。当这些能量向外流动时，它所带有的情感冲击，就会在创造性的、爆发式的发展中得到利用。

如果恐惧或怨恨阻塞了能量的流动，那么这些情绪的来源，未经转换、未被升华，就会引发身体上的症状和紊乱。如果给予任何机会，系统

会自我修正。诗歌是他最好的试金石。他对费尔的愤怒有着显而易见的原因，这些原因与他的工作相关，而工作又与他的能量密切相关，因此引发了他对费尔与他父亲之间的不幸对比。他随之而产生了反应，像鲁柏的母亲在被父亲抛弃时那样的反应，虽然不是患上了同样的疾病，但他却患上了相同的症状。

他并没有真正地患上那种疾病。

鲁柏的症状，将会在他按照我提到的方式去引导能量后，迅速消失。

“直觉自我”现在已经得到足够地解放去实现这一可能，并且提供了途径。梦书应该被完成。书本身并没有引发这些情绪，对书的怨恨实质上地阻碍了写作的进程。www.xiyushe.org

他将自己的怨恨投射到了未来，并且暂时对所有其他出版商产生了抵触情绪，同时认为预期会遇到与 ESP 书相同的回应。因此，他停止了发送任何资料。现在他改变了这一立场，这是一个健康的迹象。

接下来是关于暗示的时间延迟。这与显化所需的耗时无关，而是与已被接纳的暗示强度有关，被接纳后的暗示，称为有效暗示，而其中被角色我认同的暗示会成为最强烈的暗示，尽管此类暗示也同样可能会遇到来自角色我的障碍。

鲁柏非常愤怒。星期五早晨他认为自己在电话中被敷衍了。他不接纳

自己的愤怒，试图通过其他暗示来安抚自己。

事实上，他之前给了一些非常好的暗示，这些暗示在下午仍然起到了保护作用。然而，随着这些暗示效力的逐渐失效，并且没有得到更新，强烈的愤怒情绪由此通过症状表现了出来。

他也因为朋友在午夜的到访而感到愤怒，因为他已经感到了不适。然而，他没有直接表达出来，随着他希望他们离开念头的逐渐加强，症状也变得更加严重。晚上的症状应当消失。如果没有在睡前进行强烈的建设性暗示，个体会保持其现有的状态，无论这个状态是好是坏。如果状态不佳，睡眠也会受到影响，内在的直觉则无法发挥其治疗功能。

细雨社 www.xiyushe.org

当白天可以用来吸收的那部分创造性的能量被误导，能量的刺激不能成为灵感被利用，个体的真实状态便显露出来。当自由意识明确的允许内在直觉自由发挥时，内在能够在角色睡眠中治疗并更新角色的当前状态。

鲁柏在充满活力的创造性活动中投入的能量越多，用于治疗的能量也就相对越多。病态的症状得不到显化能量的支持，自然也就无法持续。

即便是在睡眠中，能量也会被建设性地得到利用。当他寄出令自己满意的手稿时，这行动本身就对他产生有益的影响，因为能量正在向外进行释放。在最佳状态下，他能够在工作中进入心流忘我，在这种状

态里就能找回与自我合一的感觉；想进入心流状态必须做对他来说令人兴奋、高度创造性且具有挑战性的工作。单纯为了工作而工作，对任何人来说都是行不通的。

他必须处于创作的激情之中。这可以是对手稿的实际工作、智力上的兴奋，或是直觉上的发现，但平淡无奇的创作活动对他来说是消极的。这样的话，他的能量会试图以其他方式爆发，而如果无法得到释放，它将回溯到其来源，并导致身体上的症状。

正如我之前告诉你的，自我与直觉自我之间的斗争确实存在，但通过正确的运用能量，可以保持这些元素的平衡。

如果你没有什么问题，我就下课了。你们应该会发现本次课程非常有帮助。

Y7-5-325.1

第325节 暗示的力量，运用的尺度

1967 年 3 月 13 日，星期一，晚上 9 点

(原定于 3 月 8 日星期三的课程未能举行。今晚也未进行信封测试。)

晚上好。

通过对其他领域的强烈专注，剩余的症状可以被消除。

疾病的关键部分已经过去了。然而，你不希望有任何持续性的慢性症状，即使这些症状的强度较轻。它们是残留的，依赖于习惯模式，最终必须被消除。

习气是个人惯用的、已成无意识的、自我习惯性行为方式、语言用词和思想套路，还包括饮食起居习惯与生活中的各种应对方式。当一个人出现身心疾病时，有些病痛是与生俱来的，属于人生蓝图中设计好要体验的功课，甚至包括死法。这类疾患无法透过个人的努力而改变，安然经历就好。其它因认知扭曲、个人执念、生活习惯、不良习气导致的病痛，是可以通过自我调整彻底治愈的。

但需要明白的是，治愈人们的病痛并不是医者的工作，医者只能缓解病情与压制症状，因为生病的根源是我们个人的固有陋习，这些思想上的、起居习惯上的、情绪性格上的偏颇导致了自平衡与自调节系统被摧毁。疾病的症状只是这些诱因带来的后续显化而已。

医者就好像是救火的，问题如果是房子里的线路老化，或用火习惯很糟糕，那什么时候会再次点燃自己的房子，只是相隔时长的问题。

在医学中有这样的一个口诀：急则治其表，缓则治其本，同病异治，异病同治。意思是说，先设法缓解症状，然后设法找到真正的病因，然后予以纠正。看似相同的症状，在治疗时因病因不同要区别对待；而看似不同的疾病，其实有着近似的诱因。

当你关注某个症状时，你就是在强化它。鲁柏应该明白这一点。我并不是建议你假装症状不存在，而是要有意识地给自己一些建设性的暗示，并迅速将注意力转移到其他事情上。

在任何情况下，暗示必须着重于健康与活力。比如，集中注意力在一只手上，来检查暗示是否生效，这是不太有益处的。鲁柏正处于释放出相当多能量的阶段，这些能量必须用于建设性的活动，而不是用于强化这些症状。

修习灵性觉知力和相关知识的人，随着修为的逐步增强，自己言出法随和一念显化的能力也会相应逐渐被强化。我们都知道，日有所思夜有所梦，这是思想构筑实相最简单直白的例证。如果真正地明白白天所经历的一切其实也是一场连续剧，那也就能明白，为什么赛斯持续地强调，要求珍不要把其显化力和能量，灌注在自己有病这一念想上。

这不是说做埋头于沙海中的鸵鸟就能治愈疾病，而是，其实我们的每一天都是崭新的，是非线性的，虽然这真的确实很难理解与认同，但这就是广袤当下里的事实。如果自我肯与能，真实地、真切地了解到这一点，就会明白在矩阵里、于后台中，我们的所念是在实施影响着显化代码的。

也就是说，个人的意识焦点决定了在众多不同平行实相里，你到底想要经历与体验哪一版对等实相。所谓对等实相，就是说，比如你这一当前角色在矩阵的算法里可以有 10 种不同的经历走向，当然远不止于此，那么这十种可能性就都会同时真实地存在着，其中没有哪一版比另一版更真或更假。

细雨社 www.xiyushe.org

如果有一个将死于癌症、那另一版就健康无比；有一个倾家荡产，另一个就富甲一方；有一个失恋了，另一个正在操办婚礼。以此类推，而我们是依据自由意识去选择自己后续经历哪一版后续剧情的。

问题是，你将历经哪一版剧情有三个先决条件：第一、起心发愿明确目标；第二、德要配位，意识同频；第三、有所行动，浇筑能量。

您整天怨声载道摆苦瓜脸，想要同频入欢乐的实相里，会发现油水两分离，融不进去。每天就傻乐呵，许愿天上掉馅饼，但就是不投入自己的时间与精力，那投影仪还需要用电耗能呢，你凭啥凭空捏造呢？

自我疗愈，哪怕绝症，只要你能做到以上三点，没什么是不可能的；

但很多人大都输在了第二点上一——信两天疑两天，自己立目标又自己击碎塑型的过程——“这不可能、这不理性、这太不科学了”，然后，也就没然后了，跟着理性的科学一起入土为安了。到死坚信自己是死在了“病”上，而不知，自己的梦自己编，谁也别赖。

对他来说，现在重新尝试灵魂出体将非常有利。他对工作的热情正在恢复，这本身就具有积极的作用。每晚的暗示应该关注于整体的健康和活力，同时要带有对第二天活动期待的画面。

自己的实相自己谱写，没事经常透过解离，从角色我中挣脱出来，用灵眼看看这个由电子矩阵构成的所谓世界，有什么可当真在意的。角色的生死得失、各种在意计较，高出一个维度看过去，都是一场笑话，就像梦醒后回想自己在梦中的惊恐争执，何苦呢？一睁眼万事皆空，只留下气得要死、怕得发抖的自己，凝视暗夜里的天花板，心在被窝里瞎突突着。

日有所思夜有所梦，有空多想点好事，也能在白日里经历些好梦。别老没事找事的，闹别扭吓唬自己玩，见天关注天灾人祸战争饥荒、失业离婚意外病殃。把自己的自由意识聚焦在哪一领域，您就自己把自己往哪条道上领，神仙来了都没救，因为是自由意识，必须尊重。

注意力应集中在他对工作的热爱、享受以及简单的快乐上。现阶段，最好不要特别对身体的某个部位进行暗示，因为他最近倾向于以不利

的方式集中在那个部位。

我们希望他现在忙碌且充满喜悦,以至于无法容忍症状的存在。这需要他付出一定的努力,所有的努力都必须的。他应努力记住自己的梦境,起床并记录下来,期待与投射相关的梦境。随着春天的到来,他的精力可以、而且必须被用于有益的目的。在春季,他通常会获得额外的能量,这些能量必须用于促进完全的康复。

每年二月,过春节,大家说吉祥话,相互祝福,现在已经沦落成了一种礼节性的虚伪,没谁真的当真,只是社交手段。但其实春季生发初始,一切复苏重建,这时如果能给自己提供新一年的良好规划,把大家的祝福很当真地吸纳成白魔法的咒语,就能有效地牵引这些能量,完成相应的显化。

细雨社 www.xiyushe.org

不管是祝福类的白魔法或攻击类的黑魔法,想要其起到作用,需要动用真挚的情绪即心愿,和接受者要上心当真,皆因此感到喜悦或惶恐。当然自己也可以给自己施加祝福或诅咒。晦暗的负面思潮就是专心地诅咒自己,而笃定的健康信念就是祝福自己,就看自己到底信哪个了。

大多数人对灾祸宁可信其有,对自己的自愈能力深表质疑。这让吓唬人这种产业自古成为营销学里的一大支柱产业。一些人假扮成权威专家负责出来吓唬人,一些人在后边唱双簧,负责销假药或符咒。

如果这些能量能够被引导到他的诗歌、写作以及投射尝试中,或者用于平静的享受和愉快的社交活动中,那么他将取得令人难以置信的进

展。他的状态将会比过去几年来都要好，并且他将从中学到的经验，将对他有无法估量的帮助。

我的这些建议听起来可能很简单，但实际上并不是如此。



在多维实相的同时性中，你关注什么就体验什么，能量浇注到哪里，哪里就获得相应的成长。一切可能同时存在，但我们的点状聚焦在单位时间内，只能窥见豹之一斑。而你在选择，到底要把什么摄入到自己的意识中成为自己的体验与记忆。

注意力必须从症状上转移。宁静的时光是极好的，但像上个周末那样的恐惧宁静绝不可纵容。这些情绪当然可以被认识到，但它们的破坏性也必须被意识到，然后将注意力转向其他刺激。

很多人渴望能有劳逸结合的张弛有度，某个周末只是无所事事地清闲着，听曲、喝酒、扯闲篇。这种松弛感可让后续的发力不会因疲累而

力不从心。但如果持续地躺平或觉得休闲就是浪费生命是犯罪，那就陷入了认知极端。

你们可以休息一下，我稍后会继续。

现在，他必须彻底地改变他的预期。他必须全心地期待彻底的康复，并摆脱症状。否则，他只会延长这些症状的持续时间。

当他不相信自己的肌肉能够正常的运作时，他就不会全力使用这些肌肉，从而导致肌肉进一步的衰弱。他必须调整自己的态度，并专注于其他方面的活动。音乐可以带来极大的益处，跳舞也是一种极好的治疗方式。然而，这些活动的前提是他不专注于自己的症状。

他在打字时手指使用得很好，而且施加了相当大的压力。这时，他的注意力集中在了更强烈的刺激上，因此在很大程度上忘记了自己的症状。他在幼儿园时也在很大程度上忘记了症状，而在之后才偶然地想起。

他上周末因为离开家并推迟接待客人，感到某种程度的内疚，他确实应该感到内疚，因为他的理由并不正确。他不想面对他认识的人，也不想努力与他们共度一个社交的夜晚。因此，外出成了一种逃避，而不是我所建议的追求乐趣的方式。

正常的社交有助于治愈疾病，因为心流的能量共鸣可以校对能量频率的偏差，当然前提是您社交的人，不会把其负面的偏激的意识频率透过喋喋不休的抱怨泼洒给你。

在探望病人时，不要询问是否好些了、病情如何了，最好不要把病患

当病患看待，搞什么照顾或特殊化。任何此类强化病患对疾病产生联想与更多关注的行为都只会成为负面暗示，而非关心。最典型的例子：组织一大群人，为某人祈福早日健康。这种行为如果用灵眼看，可见流淌出来的信息流，其实的信息是：我们大家都认为你有病，而且病得很重，这是集体意识的实相，认命吧。

任何时候，引导病患强化其有病、关注其有病的行为都会获得黑魔法般的“良好”效果。一但某人被如此 PUA 地关怀了，尤其是群体性的，那不病个大半年都对不起这些真挚的“祝福”。

为什么赛斯告诉珍的女房东，其子宫瘤，如果去关注公益儿童活动俩月，不需要手术就能自愈，因为真的忙些对他人有益的付出型事业，忙到顾不上自己，也就没空自艾自怜地有功夫闲得去显化自己的疾病了。

什么念经、拜佛、磕长头、礼拜十万次也能治病，其实原理就在这里——不是神佛经文治愈了癌症，而是无暇自顾治愈了心病。

在临床上我们发现定期复诊的手术后癌症患者，复发率远比拒绝复诊的患者要高，之前临床医学认为是统计学上的问题，即复诊患者大多被记录在案，而拒绝复诊的人，缺乏统计数据，所以造成复诊患者复发率高的统计学假象；因此发动了一个十年前的秘密跟踪调研计划，利用患者手术时留下的个人信息，利用个人使用电子产品留下的痕迹，

使用大数据在后台跟踪复诊患者与拒绝复诊患者手术后的生存时长。结果发现，心里老惦记回来复诊的患者，长期持续生活在复发的恐惧中，术后五年里天天忧心忡忡，而那些爱谁谁破罐破摔的患者，反而因没有心理负担，生活品质与健康状态要好很多。

这样我们不由深思：预防医学，到底是应该利用每年检查让疾病再发时早被发现，还是教导病患不让疾病被再次触发？

我建议你时常改变环境，离开公寓。主要是因为公寓里，你对症状的认知已经根深蒂固了。变化是有益的，打破习惯模式是有益的，但这应该是一种自发且愉快的冒险。

我建议你星期五留一些空间给自发性。鲁柏对这一天有些敏感，原因来自旧天主教教义中不吃肉的传统。这与购买食物的困难有关，吃鱼成为了一种自我否定的行为。

我之前给出的建议应当遵循。他应该试着想象自己自信地走在街上。当你们去跳舞时，如果他穿上过去跳舞时穿的衣服，这会有所帮助。我并不建议他穿艾达（Ida）的衣服，因为她有背部问题，而你对此是知道的。（艾达是我的弟弟比尔的妻子）

如果能够忠实地遵循这些建议，症状将会消失。

在接下来的一段时间里，我们将讨论大量关于健康的一般性资料，特别是关于能量聚焦的重要性。今晚给出的所有建议，都有其多方面的重要意义，并且有很多原因来支持这些建议的提出。

当你准备好要我这么做的时候，我就会让你更加地认识我自己。

你可以在进行梦境暗示时，同时暗示自己在梦中投射时能见到我，我会告诉你我是我自己，这样你就能认出我。

你可以选择现在休息一下，或者结束本次课程，随你决定。

(9:45 休息，9:55 继续)

现在，关于你的态度，我的朋友。

在他表现良好并有进步时，适当地赞扬他（微笑），但不要过度地夸奖、鼓励他。当症状出现时，不要过多评论。任何让患者更多关注自己病症的明示或暗示都是有害的。

同样的，不要忽视这些症状，但也不要让你的评论成为一种负面的暗示，进而无意中加强了他自己给自己施加的暗示。在需要时安慰他，但这种安慰应沿着建设性暗示的方向进行：“你很快就会感觉好起来。”

细雨社 www.xiyushe.org

尽量转移他的注意力。哪怕这可能需要一些巧妙的方式，但也绝对值得去尝试。

你的态度当然也是非常重要。但是它不应包含怜悯，因为怜悯会强化症状，而是应该传递一种自信的保证，尤其是在他感到恐惧时——在你这边应体现出对建设性活动的鼓励，一种安慰但不过分纵容的态度。

你现在可以在梦境状态中进行自己的投射尝试，因为你可以利用清醒时状态中不没有的时间。在入睡前进行几次这样的有意识的实验，将为你提供在清醒状态下进行投射所需的信心。你需要这种练习，约瑟。

(“明白。”)

这种体验尤其有助于你,体会自由的感觉。它们以在普通物质存在中,无法获得的方式扩展了人格。

这种操控意识的训练是无价的。在梦境状态下,你应该经历至少三种不同类型的投射,这将有助于清醒时的体验。现在,睡前你应该把投射暗示作为一种常规做法。

(“我最近一直在尝试这个。”)

建议你在投射体验之后立即醒来并记录下经历,这是非常有益的。这有助于将它与其他梦境体验区分开来,并让你保持警觉。尽管你需要考虑睡眠,但这种方法是最有效的。

常有人因担心,半夜爬起来记梦会影响睡眠质量,长期甚至导致失眠或因睡眠不足的健康问题。其实一个人在床上是睡四小时还是十二小时,本质上没差,差异在于一夜间深度睡眠的时长到底是多少。真正我们一天中需要彻底放松的深度睡眠其实不足六十分钟,其它在床上昏睡的时间,都是神魂离体的时长。

如果你,为了能帮助自己的神魂有所成长,而半夜爬起来去记梦解梦、录音,这些活动并不会真正地影响自己的身体,反而因此会获得更多的能量与寿命,能更加被全我看重、重点培养,人生因此获得莫大的莫名助益,身体获得极大疗愈。

除非你有特别的问题,否则我就结束今晚的课了。我向你们两位致以最诚挚的问候,如果鲁柏观察并倾听我,他会知道自己能找到我。

（“晚安，赛斯。”10:10 结束。珍在课程开始时的节奏非常活跃，时常睁开眼睛。随着课程的进行，节奏明显放慢。）

最后，我想再一次地提醒所有的读者，不要以偏代全。身体是由多重结构组成的，物理的、生化的、微生物的、自主神经系统的、头脑心智的、神魂的，别把所有疾病都归纳到心灵层面中去看待，比如头上长虱子、肠道寄生虫、意外骨折或遭受核辐射。过去的西方医学在把心理学归纳入医学科学体系前，东方的祝由术就是纯粹的迷信——怎么可能通过和病人交谈就治愈疾病呢？无法历经、毫不科学。现在随着文明的进步，普遍了解到我们的科学所知，只占实相的不足 4%，我们也就明白了，以我们已知的去尝试解释一切是一种无知的表现。所有当代有知识的人，不再急于否定什么或认定什么，而是谨慎谦虚地尝试去理解自己尚无所知的领域范畴。

我们每个人因经历经验不同，认知的领域各异，什么时候都别把所有问题都尝试放入同一个篮子，强行用自己已知的去解释与指导所有。

在我们这几节课里，珍的问题确实都属于癔症的范畴，所有的症状都是负面思想的投射显化，所以这些方法是对症管用的。在现实生活中我们身边的很多人，也确实属于此类问题的被害者，被普通医师按现有经验依据症状误诊成了某些疾病，并久治不愈。但我想提醒大家，知道有这种心源性意识显化类疾病后，不要把所有疾患问题都强行往这上来靠。

Y7-5-325.2

第 325 节 浓缩版

通过对其他领域的强烈专注，剩余的症状可以被消除。

疾病的关键部分已经过去了。然而，你不希望有任何持续性的慢性症状，即使这些症状的强度较轻。它们是残留的，依赖于习惯模式，最终必须被消除。

当你关注某个症状时，你就是在强化它。鲁柏应该明白这一点。我并不是建议你假装症状不存在，而是要有意识地给自己一些建设性的暗示，并迅速将注意力转移到其他事情上。

在任何情况下，暗示必须着重于健康与活力。比如，集中注意力在一只手上，来检查暗示是否生效，这是不太有益处的。鲁柏正处于释放出相当多能量的阶段，这些能量必须用于建设性的活动，而不是用于强化这些症状。

对他来说，现在重新尝试灵魂出体将非常有利。他对工作的热情正在恢复，这本身就具有积极的作用。每晚的暗示应该关注于整体的健康和活力，同时要带有对第二天活动期待的画面。

注意力应集中在他对工作的热爱、享受以及简单的快乐上。现阶段，最好不要特别对身体的某个部位进行暗示，因为他最近倾向于，以不

利的方式集中在那个部位。

我们希望他现在忙碌且充满喜悦，以至于无法容忍症状的存在。这需要他付出一定的努力，所有的努力都必须的。他应努力记住自己的梦境，起床并记录下来，期待与投射相关的梦境。随着春天的到来，他的精力可以，而且必须被用于有益的目的。在春季，他通常会获得额外的能量，这些能量必须用于促进完全的康复。

如果这些能量能够被引导到他的诗歌、写作以及投射尝试中，或者用于平静的享受和愉快的社交活动中，那么他将取得令人难以置信的进展。他的状态将会比过去几年来都要好，并且他将从中学到的经验，将对他有无法估量的帮助。

我的这些建议听起来可能很简单，但实际上并不是如此。

现在，他必须彻底地改变他的预期。他必须全心的期待彻底的康复，并摆脱症状。否则，他只会延长这些症状的持续时间。

当他不相信自己的肌肉能够正常的运作时，他就不会全力使用这些肌肉，从而导致肌肉进一步的衰弱。他必须调整自己的态度，并专注于其他方面的活动。音乐可以带来极大的益处，跳舞也是一种极好的治疗方式。然而，这些活动的前提是他不专注于自己的症状。

他在打字时手指使用得很好，而且施加了相当大的压力。这时，他的

注意力集中在了更强烈的刺激上，因此在很大程度上忘记了自己的症状。他在幼儿园时也在很大程度上忘记了症状，而在之后才偶然地想起。

他上周末因为离开家并推迟接待客人，感到某种程度的内疚，他确实应该感到内疚，因为他的理由并不正确。他不想面对他认识的人，也不想努力与他们共度一个社交的夜晚。因此，外出成了一种逃避，而不是我所建议的追求乐趣的方式。

细雨社 www.xiyushe.org

Y7-5-326.1

第326节 指导灵

1967 年 3 月 15 日，星期三

(珍的声音平淡低沉，双眼闭合。节奏较慢，表现与平时不同。停顿。)

晚上好。

首先，鲁柏成功地将注意力从症状上转移开了，如果他保持这样做并记住我的建议，那么他的进展将会很快。今天他多次按照我的建议去做，效果很好。

现在，他希望我就一些其他问题发表看法，因此我将继续阐述。

在睡眠中，如我所说的，你们确实居住在其他层面中。

“指导灵”(spirit guides)这个词并不是最好的表述，鲁柏也不太喜欢这个词。然而，这个概念是完全合理且可靠的。我在许多情况下都曾与你们同在。随着你们的进步，你们将能够逐渐记得更多关于这些相遇的细节。

当你学习如何记住梦境的技巧时，这种训练是无可替代的。这个训练不仅帮助你在普通的清醒状态中，更加有效地进行操控，也有助于你在梦境中更好地掌控。

很多人肤浅地认为梦是一种简单的角色我心理活动的残余投影，是散碎无意义的胡思乱想。其实梦远比我们所谓的现实生活更具、或更贴近本质的本真，因为做梦的主体的是我人格，而非当前角色我，而梦中所经历的故事往往具有更明显的跨维度体验感。

记梦与解梦,从表面上看只是通过获取另一层面中的信息,并分析这些信息了解自我本身与自己当前的课业内容;但更深层的实际意义与作用是,让角色我可以慢慢学会与适应和内在神魂我的意识与记忆同频共鸣,进而借由多维视角和多维自我来理解生命的本质,借由内在感官与内在认知去调阅全我的记忆库,甚至借由全我的视角与感官去与全然达成意识共鸣。

记梦是让白日中的角色我,继续能与神魂意识记忆同步的一种练习,也就是说把角色肉身大脑训练成联机模式,进而可在不升级单机单核处理器的前提下,借由云端运算与云数据存储方式,达成跨越式发展的目的,让低端机也能表现出综合服务器般的惊人信息处理水平。

细雨社 www.xiyushe.org

当然如果你想让自己的载具与当前角色我,展现出这样的匪夷所思,那需要自己同意打开“卫星”无限链接,打开蓝牙、WiFi、无线链接,升级自己的电路版与核心电池组,改造响应的信息流通路带宽。清理大量垃圾程序,清空内存释放运算资源,关闭大量私人的后台程序,消除接收与解码时可能会导致的扭曲、丢包、断线、卡顿等相关私人因素,最后还要把旧版的地域性防火墙关闭,或学会使用翻墙软件,来接触广袤实相中的真实。

当然广袤实相中的真实,会更加“社会”,牛马蛇神什么都有,充满了智慧、知识、与诱惑、陷阱。各种偏激的、奇特的理念同时以多元

文化的形式并存着，构成了完整无漏的所有可能性。当我们真的有资格和能力，意识链接入万有万存的无限意识网时，角色我个人的某些隐藏压抑的欲望会随自身意识频率的真实所是被暴露无遗。

也就是说，你的关注、浏览，会暴露出你的心智和价值取向，而你关注什么，系统就会推送什么。我们的个人实相不管是在此间还是在意识界里，所见闻觉知的经历，其实都只是多元实相中的一隅一斑，是与你自身意识认知频率自动相匹配的。所以一般“上边”主张，进入角色我后要先关闭意识网，直到三正道的认知观得以树立后，再慢慢逐层开放意识访问的相关权限，这样可少走许多不必要的弯路。

而负责这一调控的网管，不是什么上帝、阎罗、神仙，而是每个人格自家的高我或自我群体中已经成就了开悟状态的其它自我。有些人抱怨修了一辈子，什么也看不到、听不到、也没个神通，好像这些都是忽悠人的。这一般有两条原因：首先是您的心性欲求在意这些都还很偏激，这时能力越大祸害越多；其次，你此时当家的是自己的次生人格，原生人格还被你关在意识的地下室里呢，这样的人，把梦梳理一番看看，不是争权夺利就是东躲西藏，睡醒后不是吓得一身汗就是气得跟个斗鸡似的。

另外还有两种情况，与上边不同：

第一种情况是，这一当前角色是来帮人演配角的友情客串，您此生要

做的就是按照剧本走完过场，是演一个无知的父母，还是忘恩负义的情郎，您的任务就是帮助主角完成人生体验的铺垫，把剧情走完。所以人生蓝图里压根儿没有开悟这一选项，也不能乱来。

再有一种那更绝——您纯属就是他人实相里的 NPC,只不过在演一个修行者的角色，觉得自己无比真实，可这真实感也是由矩阵系统赋予你的觉知和记忆。

怎么能知道自己到底属于哪一类？很简单，主角可以自己改剧本，因为导演兼主角。当然改剧本不是角色我吵吵说想要、起心发愿就能做到的，而是要让自己的神魂在矩阵的后台去做，怎么才能让自己的神魂在后台改人生剧本呢？怎么知道后台的剧本被重写了呢？

睡前进入迷糊时的意识交流和梦中呈现出的相关剧情是其中的关键。当然这又涉及到记梦与解梦的能力。一夜间会有三个极其重要的梦经历，和众多与其它平行自我交流活动的互通观摩记忆。醒后你能记住几个呢？

赛斯告诉珍，要暗示自己，一旦经历了重要梦，要求自己立刻醒来，马上记录。别怕因此会导致睡眠不足，这就是秘密的关键。很多人夫妻同睡，总怕半夜起来会吵醒家人被抱怨。醒后回忆一遍，觉得自己能记住，早晨再写出来也不晚，但事实是，再写出来的几率不大，而且已经被头脑再加工和篡改删除了某些关键信息。

自家的高我或已经开悟的其它自我，它们一直在看着矩阵中我们的言行举止，也就是我们所说的守护灵，但守护灵不是来让你遇难呈祥、发财致富、提干加薪、撮合爱情用的。相反，它们更像是监考老师，是出题和监督作弊的。当然同时它们也在评价当前的这个自家晚辈是否具可造之才。所以名利爱欲这些事你也就别求求拜拜了，它们不给你出题加难度已经很不错了。

守护灵能做与愿做的是，给你用小品的形式投射梦经历，给你预习、复习、补课讲重点，当然是否能听懂看明白那些隐喻，就看个人解梦的能力和根器悟性的钝利了。要知道解梦考验的是小我的认知思想成熟度，解梦是二次扭曲的重灾区。

细雨社 www.xiyushe.org

往往就算“家教”给你掰开揉碎的一幕幕演绎关键认知点的重要启迪、敲黑板画重点，有些人还是看不懂、瞎解释、乱答题。

如何区分自家的指导灵和过路的滞留灵？如何区分不同自家指导灵间的水平高低呢？

观其行闻其言，其认知、主张、渴望、诉求，在哪一层次境界中。滞留灵大多很“现实”名利爱欲财富礼节，又情绪化还很计较，喜欢大名头，要礼拜，得失心也重；而高维意识体对角色的人生乃至生死都比较“冷漠”，它们更关心你在这一轮的生灭中能领悟到些什么，而不是你的爱恨情仇、名誉地位。滞留灵往往想要借你的手扬名立威；

而自家高我只在意关心你的经历与成长。滞留灵往往以宿主的利益为第一优先考虑,当然前提是不能损害它的自身利益;而高我往往以全局利益为主导,哪怕这一版角色会因此蒙受损失甚至丧命。滞留灵往往鼓动世人为利益而去争抢;高我却总是劝自家晚辈学会共享资源与割舍自家的利益。



为什么我们在经历滞留灵的纠缠时,自家高我不会出手阻止或救助?

原因有三:

- 1、这一经历本身也是人生蓝图功课里的一部分, 没见识过就无法构成无漏认知。
- 2、自我自由意识的选择。角色我看重的是名利爱欲, 和那些低频意识体一拍即合, 想要的不是智慧觉知, 而是神通名号, 甚至因此把自家的原生人格都边缘化了, 以心魔为尊, 那你还指望守护灵自家高我出手干预?

3、本身你要透过与该滞留灵的这段互动，助缘这一家伙透过你而获得相关的认知觉悟，也就是我们常说的接引超度，让被迷困于自我认知中不得解脱的困惑者，因你的善知而获得启迪解脱。这样的接触虽然初期会让经历者有些不舒服，甚至形成考验，但最后是一个双赢的良好结局。

很有可能，你们首先会在梦境投射或某个课程中觉察到我的存在。你们正在阅读的那本书，对你们俩都会有所帮助。尽管它无法涵盖很多内容，但在它的范围内，整体还是合理的。

如果你在梦境投射中呼唤我来帮助你，我会这么做的，尽管你可能会记得，也可能不会记得这次投射或我的帮助。约瑟将更有可能记住，那些不涉及显著漂浮的简单投射。这些投射对你来说最容易回忆起来的，约瑟。

你应该尝试将自己的意识转移到另一个房间。当你在半夜醒来时，试试这个实验。你的投射确实包括从梦境状态中进行大量的漂浮，但你只记得了其中的一小部分。最广泛的旅行通常发生在每晚的外出投射中，不过更容易记住的，是那些发生在白天小憩时的梦境投射，因为此时的清醒意识更加敏锐。

观觉自家当前的意识成熟度，有一个很简单的方式，你可以回想一下，自己在梦里的移动方式，是行走，是飘移，还是瞬移。如果你经常因赶不上公交、火车、飞机而急醒，那你的认知还很大程度上被束缚在角色我的逻辑脑内；如果你在梦里的移动形式大多数是漂移，那自我

意识状态基本处于矩阵以太层面；如果基本是瞬移，那就是神魂意识状态。

在我们的梦里，自家的心灵导师往往会以长者或班主任的身份出现，并给出关键性的建议或警语，起到敲黑板划重点的作用。浅睡并不是睡眠质量不高，而是自我意识解离不充分。

平日里可以尝试闭上眼，想象自己离体，在家里，在附近街道，在乘坐的公共交通工具中游荡，用意识体的视角去看世界，所见是否为“真”不用去在意和分辨，知道自己是幻想或是真的出体神游了也不用去在意辨识，当你真的习惯了这一玩法后，也就能顺其自然地骗过角色我头脑的监管程序，真的可以随时出体晃荡。

角色我有一个很强的预防剧情穿帮系统，防止意外“走神”时，出体的神魂看到自己的肉身而发觉自己是在梦的矩阵中。经常冥想自己出体神游，无论是否真的做到了，一旦角色我习惯了这样的“游戏”，角色清醒时，也不再会阻拦真正的出体尝试。



上图：当你内在发生改变时，你周围的一切也会随之改变。

如果可能的话，你应该努力克服与漂浮相关的恐惧，因为这种恐惧会阻止你回忆起这些经历。某种形式的投射，也会在正常清醒意识进行日常事务时发生，但这些投射很少被记住：即使发生了，清醒意识也不会保留对它们的记忆。

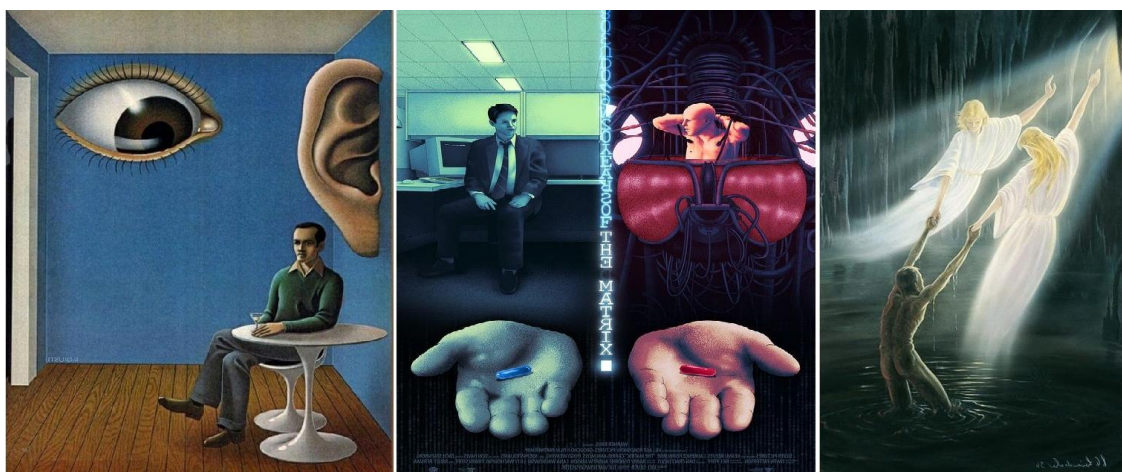
如果你打算再次开始这类实践，请重新阅读我之前给过你的，有关你们可能置身其中的各种环境的资料。

你们俩经常一起在投射中旅行，随着时间推移，你们应该能够记住这些经历。

我们当前角色所在的梦矩阵，有自动维持角色不被经历者意识到处于虚拟环境的“反穿帮”程序。如果矩阵的监管系统，发现角色我有可能因某些系统漏洞会意识到当前的世界是虚拟的伪装产物，就会暂停系统时间，修改角色的部分当前记忆，然后再重启事件流，抹除掉角色经历了的穿帮细节，让角色能忽略掉刚刚发生过的恍惚一闪，自嘲是自家记错了、看错了、听错了，而身边众人都会异口同声地说：没看见、没听见、没有啊！

在我们当前的位面中，想要摆脱矩阵系统的意识监管，亲身体验、觉知多维实相，与多维完成互动并记忆下来，就要先学会如何使用内在感官和保持与内在自我的意识共鸣。因为角色我的脑记忆是不可靠的。你所记得的和 not 记得的，你自己是说了不算的。除非你已获得系统后台的更高权限，即被标注为意识觉醒者，没必要继续维持现实的假相。想要能骗过系统的监管程序，首先你要能骗过自己的逻辑脑，而透过

借假修真的方式，其实最容易，每天多次搞“演习”，直到系统懒得约束搭理你的这种假出体，然后再翻墙时，不但能成功，还能被记住。关键是能被记住自家出体的过程。其实很多人有意无意甚至意外都出体过，但角色脑对此是一无所知的，所以大多数人觉得出体是件很罕见、专属于高人的特异功能。就好像大多数人认为能完整地、无扭曲地记住梦经历是不可能完成的一样，到现在很多人还以一夜无梦来标榜自己睡得好很健康。呵呵了。



Y7-5-326.2

(9:25 休息。珍从摇椅换到直椅。9:37 继续。)

你的经历涉及过一次投射，虽然在分离发生时你是无意识的。

(这指的是一次入睡时的经历，在这次经历中，我清楚地看到了一名女子。她站在一个有裸露木地板的房间里，我相信她正在打电话（罗在 1967 年 3 月 13 日的梦境）。)

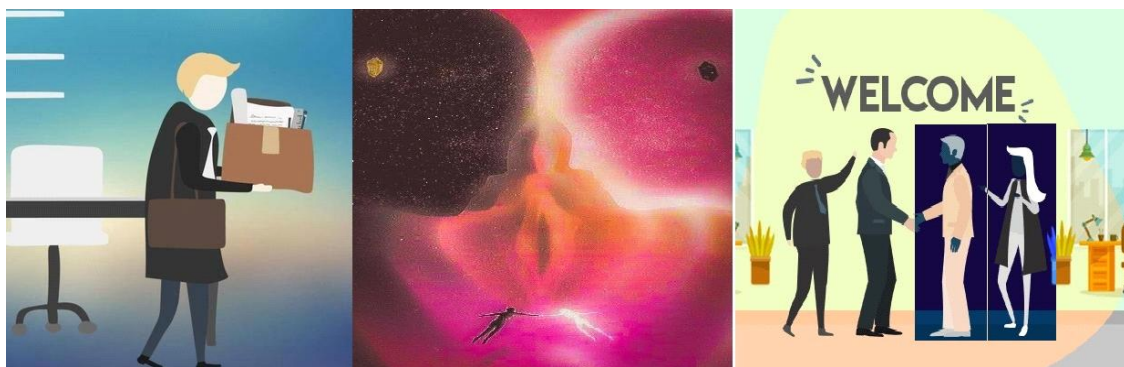
那个女人非常真实，但她存在于另一个活动层面。用你们的术语来说，她是一个死后犹存的人格。你投射到了她的实相系统，而那个环境是伪物理性的，是她自己的思想在那个系统中，以客观形式变为现实的

投射。

我们每个“人”大多数时间内都活在自己意识投影营造出的个人实相中，偶尔会进入小群体实相或公共实相。即便是在公共实相里，也是每个人的个人实相之彼此套叠投射。角色我在生前死后，在自己的感觉上其实没有多大的差异，只是其载体与周边实相的显化频率发生了一定的变化。

就好像一个电视 1 台的节目主持人，跳槽去了电视 2 台工作，对于只关注电视 1 台的观众们来说，她“死”了；对于只关注电视 2 台的观众来说，来了个新主持；对于拿着遥控器，经常切换频道看看这个频道又看看那个频道的观众们来说，她只是换了个演播室上班而已。尽管电视 1 台的老同事们，已经送别过她，而她过去的工位现在也确实空荡荡的。

当然不管是电视 1 台的直播间还是 2 台的直播间，其布景都是伪装实相，没有哪个更真或更假。



在这个经历之前，你还有过一次短暂的体验，但你没有记住。当时你沿着一条雾蒙蒙的河岸走着。那天晚上，你还进行了其他几次投射，

你同样没有记住。

正如我之前提到的,你们确实经常在投射过程中互相陪伴,而我也时常与你们在一起。我通过你们的投射给予直接的经验,作为我们课程的补充。这些经验尽管目前还未被你们以通常的方式记住,但它们已经成为了你们整体人格的一部分。

神魂其实经常会在角色走神时、出神时、忘我时,离体神游,但这些神魂经历过的记忆,往往角色我不会意识到,因此也不会觉知有此体验。大多数人会发现,自己好像是去逛街了,是在沙发上待了一下午,但好像其中某些情节记得,又好像有许多时间蒸发了,自己好像是神游了,胡思乱想了,但又好像没有。矩阵屏蔽大多数神魂的经历,好让角色我不会因此意识到矩阵的存在与虚拟现实的漏洞。

细雨社 www.xiyushe.org

就好像我们看一部电影,情节连贯紧张,你不会看到在影片情节的间隙,演员们的补妆、喝咖啡、相互聊天、出去换场地吃盒饭。这些确实真实地在发生,但观众是看不到的,这些穿帮出戏的镜头被剪辑掉了。但这些场景在未剪辑的原片中是有的,只是大多数观众无权访问与查看剪辑前的原片。

我们看不见的未必不存在,我们记忆中的也未必是真实,没能被角色觉知的记忆也确实发生过,角色所经历的时间往往是被实时剪辑后的残存串联。

在这些条件下的某些阶段中，你们的环境确实代表了许多神秘学家所称的“思想形式”（thought-form）。在约瑟的一次有效的投射中，我相信你形成了一个载具，可能是一架飞机，以避免感到害怕。飞行是真实的，而那架飞机则是一个思想形态的产物。

在伪装实相里，我们作为自己世界的造物主，可以把自己投射成任何东西，化成风火，变成飞鸟，犹如树石或动物，也可以成为飞机、汽车、房子。凡所有相皆是虚妄，只有自我认知的束缚，没有什么是自己于自己的梦中不能做到的。就好像梦中你本可以瞬移的，却在为追公交而跑得气喘吁吁、着急上火。为什么？认知即是能力的枷锁。自己给万物与自己“赋能”，也给自己戴上“镣铐”。

很多人会质疑，这太不真实也不现实啊，纯粹是意撰的自欺欺人的思想盛宴啊！

如果谁真的对真实与现实有所了解，那就不会提出这样的质疑，因为其实我们就是生活在自己的思想盛宴中，而不自知。就好比自缚手脚后，自己把牢笼关死，再把钥匙丢到远方，蹲在其中，哭着大喊求路人搭救。

如果你不敢想象自己的梦，自己可按自己的心愿显化营造，那更不能想象白日里的伪装实相自己也能当家做主了。

有一种心累叫做，我追上来了，而你只剩下背影



鲁柏在某次投射中，创造了一个窗户的思想形式，在空白的墙壁上通过它飞了出去，这只是因为他有恐惧，无法想象穿过一堵实墙。顺带一提，他看到的窗户是打开的。

有些出现在你梦中的人将是你认识的、这些人也在进行投射的真实人物。其他的则可能是死后犹存的人格。在某些情况下，根据你投射的层次，有些人可能正过着他们在其他平面或系统中的日常生活。他们可能会感知到你，也可能不会。

在意识状态中我们看见的实相，叫做意生相，它们都是确实存在的。如果存在即真实的话，也可以说那些实相和我们的一样真实。如何定义“存在”？可感、可触、可互动。比如我们说存在一个元宇宙空间，这是事实。

实相与人物远不止仅有一版，我们当前所见实相常与自己所在位面有细微差别，虽然那些人物与事物确实和我们当前熟知的很近似，但在某些细节上是有差别的。这是因为大多数平行实相与其中的人物们都是用同一个模板构建出来的。

当然大多数时候，角色我是不会发现这些差别的，即使偶尔发现了，也会被头脑刻意选择忽略，或被系统立刻擦除。所以哪怕我们不经意地步入其它平行实相，最后大多也只会自嘲是想多了，恍惚了。头脑会快速设法合理化这一非逻辑的“错觉”，系统会马上找些什么事，打断你对此问题的深究。



当梦境元素结合在一起、模糊了投射时，这是某一层意识在努力解释那些陌生的环境所导致的系统显化漏洞。通常，这发生在意识尚未完全脱离肉体的某些意识解离过程中。一些梦境元素是头脑思想试图合理化所见“不合理”情景时形成的产物。

你们都在以很个体性的方式形成属于自己的物质宇宙，却发现这个世界具有了其凝聚力。你们在设定环境和底层逻辑条件时有了一些相互一致的共识。对于你们日后可能投射与经历的全部系统也是如此。但你们必须学会，哪些部分的环境是大家共同持有的，哪些部分不是。换句话说，你们必须学会新的基本假设。这正是你们在次投射中正在学做的事情。

你们可以稍作休息，我将继续。如果你在给自己投射暗示时，把心思集中在我身上，那你们将更容易记住我们之间的相遇。

每个人自己所处的实相，都是自己意识梦的产物，但我们所谓的客观现实又是基于集体意识共识产生出来的衍生脚本。

就好像如果你会编程，并按照自己的意愿，营造属于自己的元宇宙。在那虚拟世界里的所有形象与规矩虽说都是你自己拍着脑门来随意定制的，但事后会发现其中自己设立参数和底层逻辑时，大量地运用了本位面中伪装实相的模板。

其实我们借由肉身来进入这一实相位面，不是为了给自己添加很多“已是”的局限性认知框架，而是来学习如何打破固有认知束缚。就好像如果你想教一个孩子怎么脱衣服，那需要先让孩子穿上衣服。

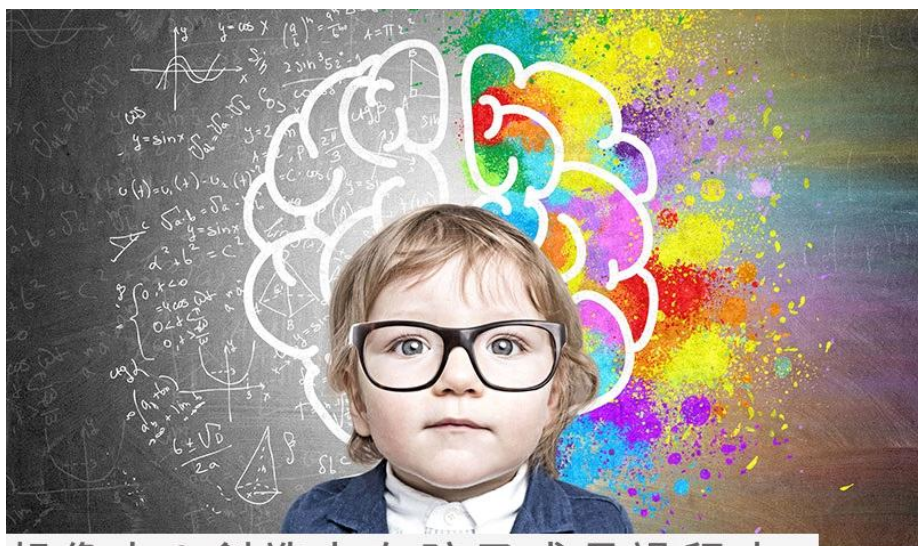
弘一意识渴望的是发展自我意识的成熟度、推进意识完型的无漏认知，但问题是不知道自己还有什么是不知道的，也不知道要如何才能在现有的无漏认知中找到继续发展的方向。

所有弘一意识化身万千存有，各自无束缚地随意发展，借这万千分身再衍生出的亿万化身去探索所有可能。故而循规蹈矩对于弘一意识来说是最没价值的事，可是已获得并验证过无数遍的初始运算区域和相关发展技巧，无需反复浪费资源进行再重复。

这就好像我们既需要开拓创新型人才不断推进文明的发展，又需要孩

子们能按照总结出来、行之有效的教材，按部就班地掌握基础知识。那么要如何既有纪律性地快速完成基础能力和基础知识的累积，又不把自己搞成个墨守陈规的腐儒，就成为了培养认知能力的关键。

不学，难成才；学成了个认死理、只会背标准答案的，也是学废了。既要肯学，还要能质疑与自我挑战；既要安心地学会已知，还要能打破框框架架，在已知的基础上能拓展出自己的一片天地。



想像力 & 創造力在孩子成長過程中
扮演什麼樣的角色呢？
如何培養孩子想像力與創造力？

1. 好奇心与开放的心态
2. 开放的内心感觉和情绪
3. 爱冒险的精神和为好奇而展开的探索
4. 以想象力为基础形成的世间没有的思想形象，或通过组合没有联系的想法去创造新形象的能力

5. 不单纯以逻辑的推理去解决问题，更看重直觉与灵感的知觉思考
 6. 不依赖已有的观点，情愿自己查明真相，也不按权威的观点直接去无脑接受教条
 7. 亲自参与实践工作，能以完全专注的状态为自己认为富有意义的行为进入到意识心流中
 8. 善于使用发散性思考，通过寻求变化和新颖的解决方式，提出几种不同的可能，而不只仅仅满足于找到一个正确答案
 9. 不按已有的用途去使用物品，不按常理考虑事情，不被常规所束缚
- 细雨社 www.xiyushe.org
10. 爱做思想游戏，具有能单凭思想完成复杂心理实验的思维能力

我曾告诉过你们，我们的课程中有一部分涉及到投射。投射的程度会因课程的不同而有所变化。未来某个时刻，鲁柏将会在课程期间出体，并记住当我通过他的身体讲话时所发生的事情。目前，当投射发生时，他尚未有意识地觉察到它们。这些投射并不是强制被迫进行的。在其他场合，我们会以某种方式“见面”。或许我很快会详细地说明这些内容，因为它们与鲁柏和我所使用的意识状态，以及所达成的投射类型有相似之处，并且具有特殊的意义。意识状态的不稳定会影响到材料的清晰度或造成失真，而较不理想的投射会引发这种失真的特征。

鲁柏对我的整体接受度正在逐渐增加，这让我感到感激。我可能会在我们的下一次课程中，进一步阐述这些提到的要点。



出体体验的关键，不是什么跨维度旅行，或拜访异星文明、搞遥视神通，这些术法都沉迷在不同的“相”中，只会越搞越迷糊。体验解离出体的用意在于，以神魂的眼光，去看待这个角色我的肉身，和自己身体所谓的世间、家人与路人，当你真正地亲眼看见那流淌着的能量代码时，一切痴迷与执迷瞬间就都风云散去了。

就好像预知与预见未来一样，不是利用这一能力去趋吉避凶、发财致富，而是当你真的看到未来的场景与事件后，就应该明白自己是活在矩阵剧本中的，一切已经都发生过了，你至少走在既有的路径上，朝向一个早已确定了的目标。

如果你没有问题的话，我们就结束这节课了。我向你们两位致以最美好的祝愿。我与你们同在的次数比你们知道的更多，也许现在你们可以意识到这一点。（“晚安，赛斯。” 10:22 结束。）

Y7-5-326.3

第 326 节 浓缩版

首先，鲁柏成功地将注意力从症状上转移开了，如果他保持这样做并记住我的建议，那么他的进展将会很快。今天他多次按照我的建议去做，效果很好。

现在，他希望我就一些其他问题发表看法，因此我将继续阐述。

在睡眠中，如我所说的，你们确实居住在其他层面中。

“指导灵”这个词并不是最好的表述，鲁柏也不太喜欢这个词。然而，这个概念是完全合理且可靠的。我在许多情况下都曾与你们同在。随着你们的进步，你们将能够逐渐记得更多关于这些相遇的细节。

当你学习如何记住梦境的技巧时，这种训练是无可替代的。这个训练不仅帮助你在普通的清醒状态中，更加有效地进行操控，也有助于你在梦境中更好地掌控。

很有可能，你们首先会在梦境投射或某个课程中觉察到我的存在。你们正在阅读的那本书，对你们俩都会有所帮助。尽管它无法涵盖很多内容，但在它的范围内，整体还是合理的。

如果你在梦境投射中呼唤我来帮助你，我会这么做的，尽管你可能会记得，也可能不会记得这次投射或我的帮助。约瑟将更有可能记住，

那些不涉及显著漂浮的简单投射。这些投射对你来说最容易回忆起来的，约瑟。

你应该尝试将自己的意识转移到另一个房间。当你在半夜醒来时，试试这个实验。你的投射确实包括从梦境状态中进行大量的漂浮，但你只记得了其中的一小部分。最广泛的旅行通常发生在每晚的外出投射中，不过更容易记住的，是那些发生在白天小憩时的梦境投射，因为此时的清醒意识更加敏锐。

如果可能的话，你应该努力克服与漂浮相关的恐惧，因为这种恐惧会阻止你回忆起这些经历。某种形式的投射，也会在正常清醒意识进行日常事务时发生，但这些投射很少被记住：即使发生了，清醒意识也不会保留对它们的记忆。

如果你打算再次开始这类实践，请重新阅读我之前给过你的，有关你们可能置身其中的各种环境的资料。

你们俩经常一起在投射中旅行，随着时间推移，你们应该能够记住这些经历。

你的经历涉及过一次投射，虽然在分离发生时你是无意识的。

(这指的是一次入睡时的经历,在这次经历中,我清楚地看到了一名女子。她站在一个有裸露木地板的房间里,我相信她正在打电话(罗在 1967 年 3 月 13 日的梦境)。)

那个女人非常真实，但她存在于另一个活动层面。用你们的术语来说，她是一个死后犹存的人格。你投射到了她的实相系统，而那个环境是伪物理性的，是她自己的思想在那个系统中，以客观形式变为现实的投射。

在这个经历之前，你还有过一次短暂的体验，但你没有记住。当时你沿着一条雾蒙蒙的河岸走着。那天晚上，你还进行了其他几次投射，你同样没有记住。

正如我之前提到的，你们确实经常在投射过程中互相陪伴，而我也时常与你们在一起。我通过你们的投射给予直接的经验，作为我们课程的补充。这些经验尽管目前还未被你们以通常的方式记住，但它们已经成为了你们整体人格的一部分。

在这些条件下的某些阶段中，你们的环境确实代表了许多神秘学家所称的“思想形式”（thought-form）。在约瑟的一次有效的投射中，我相信你形成了一个载具，可能是一架飞机，以避免感到害怕。飞行是真实的，而那架飞机则是一个思想形态的产物。

鲁柏在某次投射中，创造了一个窗户的思想形式，在空白的墙壁上通过它飞了出去，这只是因为他有恐惧，无法想象穿过一堵实墙。顺带一提，他看到的窗户是打开的。

有些出现在你梦中的人将是你认识的、这些人也在进行投射的真实人

物。其他的则可能是死后犹存的人格。在某些情况下，根据你投射的层次，有些人可能正过着他们在其他平面或系统中的日常生活。他们可能会感知到你，也可能不会。

当梦境元素结合在一起、模糊了投射时，这是某一层意识，在努力解释那些陌生的环境所导致的系统显化漏洞。通常，这发生在意识尚未完全脱离肉体的某些意识解离过程中。一些梦境元素是头脑思想试图合理化所见“不合理”情景时形成的产物。

你们都在以很个体性的方式形成属于自己的物质宇宙，却发现这个世界具有了其凝聚力。你们在设定环境和底层逻辑条件时有了一些相互一致的共识。对于你们日后可能投射与经历的全部系统也是如此。但你们必须学会，哪些部分的环境是大家共同持有的，哪些部分不是。换句话说，你们必须学会新的基本假设。这正是你们在次投射中正在学做的事情。

你们可以稍作休息，我将继续。如果你在给自己投射暗示时，把心思集中在我身上，那你们将更容易记住我们之间的相遇。

我曾告诉过你们，我们的课程中有一部分涉及到投射。投射的程度会因课程的不同而有所变化。未来某个时刻，鲁柏将会在课程期间出体，并记住当我通过他的身体讲话时所发生的事情。目前，当投射发生时，他尚未有意识地觉察到它们。这些投射并不是强制被迫进行的。在其

他场合，我们会以某种方式“见面”。或许我很快会详细地说明这些内容，因为它们与鲁柏和我所使用的意识状态，以及所达成的投射类型有相似之处，并且具有特殊的意义。意识状态的不稳定会影响到材料的清晰度或造成失真，而较不理想的投射会引发这种失真的特征。

鲁柏对我的整体接受度正在逐渐增加，这让我感到感激。我可能会在我们的下一次课程中，进一步阐述这些提到的要点。

如果你没有问题的话，我们就结束这节课了。

我向你们两位致以最美好的祝愿。我与你们同在的次数比你们知道的更多，也许现在你们可以意识到这一点。

细雨社 www.xiyushe.org

Y7-5-327.1**第327节 出体投射的运作，自我的拓展**

1967 年 3 月 20 日，星期一，晚上 9 点

我们继续上次课程中开始的讨论。

透视（千里眼）通常在某种程度上会涉及投射。心灵感应则可能会、也可能不会涉及投射，取决于具体情况。预知需要投射，尽管在这种情况下，投射本身可能不会被记住。

我们的课程涉及投射，尽管程度有所不同。这种投射发生在鲁柏和我两方之间，表现为一种心灵位移的形式。

在这一段中涉及到多个名词，为便于理解我们解释一下。

细雨社 www.xiyushe.org

首先，角色我能感知到的所有“相”，都是内在意识依据所思构建出的投影造“相”。

这里先普及一个知识点：

心盲症：

心盲症（Aphantasia）是指个人在想象或回忆时，无法形成画面感，比如“夕阳下，一袭白裙的少女奔跑在林间的草地上”或“一个玻璃圆球被放入垫有棉絮的方纸箱中”。

这些人听见或看见这些信息后，是无法在脑中完成相应成像的。这就

是想“象”力匮乏。在闭上眼睛试图想象一个景象或场景时，头脑中仍然一片空白，叫做“心盲症”。人类与高智商 AI 机器人最后的差别就在于想象力上。机器人的思考必须依赖已知的现有素材，完成相应的组合拼装；但真正的意识体存在，可以利用意识的创造力，完成无中生有。

2015 年由英国神经学家亚当·泽曼（Adam Zeman）首次提出这一概念并命名。

还提出了一个思想实验，他说：心盲症患者在我们的世界里看似是极少数，但实际上我们这些正常人如果诞生在心盲症占大多数的世界里，那被关在精神病院里的就是我们。闭上眼还能看见东西的人、用心灵的觉知力可创建无比真实实相的人将被视为异类。

1. 心盲症表现

当被要求想象一个熟悉的场景或物体（如某人的侧面、某个景色）时，他们无法在想象中“看到”这个图像。尽管有些患者可以用语言描述物体或场景的特征，但他们的大脑中不会形成视觉画面。

- 记忆与想象：无法以视觉的方式回忆过去的经历，或在脑海中进行未来的视觉模拟。例如，在想象未来的旅行场景时，他们不会看到“目的地”的样子。

- 梦境：虽然醒来时无法在大脑中想象，心盲症患者大多仍能做梦，甚至做梦境。梦境中的图像与他们清醒状态的想象功能独立，这说明大脑中的这两种视觉处理机制中存在不同路径。

2. 心盲症分为两类：

- 先天性心盲症：这种心盲症通常从出生时就存在，患者不清楚他人有“心灵图像”这种能力，常在偶然中才知道自己与他人不同。
- 后天性心盲症：由大脑损伤、疾病或其他原因引起。曾经拥有想象能力的人在失去这种能力后，通常会清楚地认识到自己无法再形成大脑中图像。

细雨社 www.xiyushe.org
心盲症完全不影响个人的生活，不影响逻辑思维和情感体验。大多数心盲症患者将心比心地认为全世界人其实都是和其一样，在冥想时一无所见、一无所觉，他们无法理解内观时还能看见，且一切栩栩如生是怎样的感受。更无法理解大多数人觉得与生俱来的理所当然怎么可能。因为闭上眼还能看见、还能感知到，这太不逻辑也不科学。

言归正传，所谓投射即我们可以利用外在肉身感官与内在自我感官的六触，感知到的六尘，然后构建出的六识组合相。这相可以是所谓的实相或虚像——此间虚实是一个相对的概念，如果你的意识频率在低频，那高频或超低频就都是虚相；如果你的意识频率在高频，那低

频或超高频对你来说就是虚相。对于开悟者来说，全频皆是虚相，但又都是实相。当自我意识可随意调频时，其光谱兼容性，让所有频段中的频道都变得可被查知为实相，做到境来则应，境去即空。

当你理解了上边这些概念后，可被敬为“觉者”，但还不是“了悟者”，其中的差异在于：是否知道什么是“心念意识”“投射”造相。说白了就是，了解自己所经历的梦境经历，其中所有都是自己的一念所化，实无一物，三界八方尽皆如此。

投射这个词来自抛射物，后被引伸到电影投影技术，现在用来比喻内在意识把思想的能量波，借由四维的管道在三维梦矩阵的宇宙里，利用电子成像技术显化成多重平行拟真元宇宙的技术。

现在我们再回头品悟这段原文：“透视（千里眼）通常在某种程度上会涉及投射”。当我们尝试去看其它“实相”时，所见到的只是自己的“意生相”。这种“意生相”确实可被客观验证为事实，其原因是，这一被验证的客观事实，也是你自己梦境中被投射生成的情节。换句话说，当你既是编剧又是导演还是演员时，你自己的信念与思路决定了你的遭遇。

接下来：“心灵感应则可能会、也可能不会涉及投射，取决于具体情况”。心灵感应，包括感觉到他人的情绪、知觉、味道。比如，感到

千里外的母亲此刻很紧张，好像还伴随有股焦臭的味道，她的双手在痛，那痛很强烈且持续。你打电话给妈妈，结果得知，因健忘，锅烧干了，抢救厨房时还烫到了手。

这些都是心灵感应，但其中不涉及到有如遥视般的实相画面，所以无需动用意识投射的成相机制。

预知都是带有画面感的，不管是预知梦还是恍惚间仿佛看到的，预知需要投射，尽管在这种情况下，投射本身可能不会被记住。

预知分为几大类：

第一类似曾相识感。这有两种情况：第一种，在出生前你选角色时，在编辑此生蓝图时，看过人生剪辑，某些关键画面被你记住了；第二种，当前这一角色你已经多次演绎，某些情景或细节你还记忆犹新，但由于隔阴之迷的关系，只有看到或进入这一场景时，我们才会忽然意识到这种异样的熟悉感。

第二类是预知梦。大多数人对梦没有记忆能力，因为梦是内在神魂的思想记忆，梦中体验的内容与当前角色我有关，但没百分之百必然的关系。如果角色将要进入人生的某些关键节点，或后台因各种需要临时要改剧本，且改动较大，那就会形成预知梦。

预知梦可被体验为真，也可成为反梦，这是因为，内在神魂同时针对

多个平行实相中的相同角色，但这些角色在展开平行对等人生体验，所以虽然大家都看到了剧本某一版中之后的走向，但某一平行中的这个当前角色我，未必是那个当真去参与这一计划的实践者。

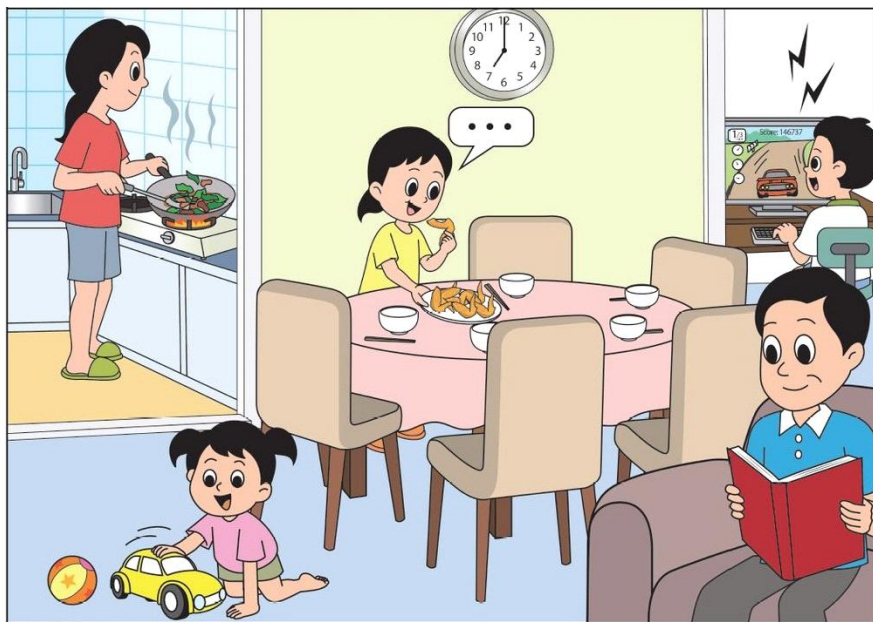
另一种可能就是，那一曾经被经历过的失败版本，此刻又被重提，只是为了提醒自己，不要再踏入之前走过的老路。

最后还有白日预知和算命预知两大类：一般白天自己走神进入心流恍惚，预知到了某些可能；或借由某个“先生”之口说出了一些你当知或不当知的信息。其实这两类都是一种考验：前者考验的是当前逻辑脑对角色的把控强度，因灵感直觉知道了结果，是否还会自嘲一笑继续前行；后者是考验个人的自觉力，当借他人之口或自己的算计，得知了自己某一版人生可能的设计规划后，你是借此觉悟，在某些关键节点上力挽狂澜逆天改命，还是“尊崇医嘱”，受到心理暗示后，如此这般的循规蹈矩、认命而随。

还是那句话，没有对错好坏，都是体验，没谁生而自知，多从坟墓里爬出来几次，自然就要比愣头青们更聪明些了。其实大多数人是可以预见自己未来的，毕竟角色与剧本都是自己挑选的，但大多数人并不相信自己的直觉与灵感，更觉得梦是瞎扯淡，也就一次次地在鬼打墙里，跌倒爬起再跌倒。所以赛斯说：“预知需要投射，尽管在这种情况下，投射本身可能不会被记住”。

有时我们两个分离的人格可能在课程中合并。其他时候，鲁柏的投射可能非常成功，以至于他的人格相对而言是不在场的，而我投射在他的位置上则相对地（下划线强调）完整。

在过渡点或不平衡点会出现扭曲。这时来自不同层次的资料会交织在一起。显然，投射并不一定是有意识的。清醒的角色我可能在进行正常活动时，内在的自我却完全在其他地方。实际上，人们通常没有意识到有很多的短暂遗忘期，而在这些时期，投射常常已经发生了。



在“看图说话”的表达能力训练中，提供画面的一方，与解读画面的一方，经常存在表达侧重的信息差。若想克服这种内在信息在“二传”表达过程中出现扭曲的必然，最好的方式就是，投影画面的提供者亲自负责解说所投射呈现出的画面是什么意思。

在早期课的初期，角色珍怕赛斯侵占她的意识，甚至夺舍了她的肉身，处处小心设防，而且各种限制与屏蔽赛斯的流畅表达。随着珍越来越

多地理解与了解内在实相体系，现在她已经可以退居到后台，给赛斯让出更多的角色载具使用权限。

赛斯说，日后，珍会以完全解离的状态，旁观整个赛斯课的过程，这暗示了角色珍对赛斯的全然信任，不再好像是学车练车的教练那样，坐在副驾上，脚底随时准备踩下刹车踏板，抢过方向盘。

我们都知道，开长途出去玩时，最怕就是副驾上坐着一个什么都要管、还提心吊胆爱唠叨的家伙，那样的驾驶体验会很糟。如果有这样的副驾，她还是“车主”，你会恨不得其能在旅途中困了，然后多睡一会儿。

细雨社 www.xiyushe.org

对于角色我来说，自己的一生是连续且不间断的一场完整体验。但其实就好像我们看视频电影时，经常会有几秒的插入广告，甚至还有弹幕滑过，这些经历会被观影者自动从记忆中删除，来保证自己的观影体验是完整专注的。但实际上角色我的所谓一生，是由很多碎片化的素材小品剧构成的，在众多平行实相里，我们因自己的认知与理念随成长发生着不同的变化，自我的意识频率和选择一直在发生着改变。

我们在出发前确实设定了行程的路径，但如果你在此生完成了自我意识觉醒，就会拿回驾驶的主导权，然后选择是跟随 GPS 的引导还是自己走其它路径、见识不一样的风景。

在每个人生路口处，肉身欲求我、头脑我、心智我、内在神魂我，都会各自提出自己的主张，有时这些建言方向趋同，有时会截然相反，而最后角色我必须做出自己的人生选择，依据自己最看重的得失利益，决定满足哪一个自我的当前诉求。

当路口已经选择完毕，后续剧情按内容被逐帧展开时，有很多时候，神魂我就会利用这一观影间隙去关注自己在其它平行实相中的发展情况。

这很像是机场空管调度，同时面对着多架飞机的起降管理，它参与意见、发布指令安排，然后切换关注焦点。获得起降指令的飞机，各自的机长如何做出自己认为妥当的后续操作就全看个人的飞行经验和驾驶水平了。在塔台指令和机长实操间，总是存在着“误差”，这里塔台肯定不会错，但机长自己随机应变也没错。当然前提是机长没自作主张地关闭塔台频道，或对无线指令充耳不闻。



投射在清醒状态下继续，在清醒状态的深层，也像在梦境状态的深层那样继续进行。现在你已经至少学会了一些方法，这些方法能让你意

识到在梦境状态中发生的一些投射。你要明白仅仅拥有知识是不够的,练习和能力在其中起着相当大的作用。有一些方法,可以让你在从清醒状态进入投射的过程中觉察到自己。这件事的难度就高多了。

角色我当前所正在经历的人生,和梦中在经历的梦境,其实从显化投影方式,到编剧形式,再到所运用的电子成相矩阵技术,都没什么两样,只是角色人生呈现出的是连续剧,而梦经历往往都是小视频。

角色我很难发现或说发觉自己是活在矩阵投影生成的自我意识梦里,就好像梦里的自己也少有察觉或说怀疑那些经历是一场梦,除非你真的透过熟练的记梦与解梦,有了足够的意识成熟度,可以开始体验清明梦。也就是让自己能保持在解离后的意识觉醒状态。

角色我在自己的飞行模拟舱里,透过自己所见的舷窗所听见的声音反馈、所碰触到的真实周边物品,无法区分什么是现实什么是投影。只有走出模拟仓时,回头看到模拟仓时,才会发现一生的经历不过如此。

角色我是很投入且当真的,这正是模拟仓存在的价值,只有这样才能身临其境般地学到东西与获得真实的体验感。但在角色我无比投入时,内在调度者自我神魂是“相对”清醒的,它以解离的第三人称视角看着一切的发生与发展。这里说“相对”,是因为很多稚嫩的意识,也经常因太过投入而同频陷入到角色的得失所执里,失去了本应的中正和清醒。

作为当前角色我的我们，在实操过程中，如何能始终保持着清明的觉知力，这需要长时间的练习，并且需要深厚渊博的灵性知识来觉醒自我意识。意识觉醒不是一过性的自我突破，不是一劳永逸的事。

很多人去火葬场送人时，回来就感慨：何苦呢？争来斗去都是空，一缕青烟化黄土。然后第二天继续公司里勾心斗角，生意上坑蒙拐骗，感情上又去招猫逗狗。知道与做到、做到与能持续如此、持续如此还不是为了福报上天堂这类目的委屈着自己，而是真心就想要成就自我价值、利益众生，其间差距能自欺欺人，却骗不过举头三尺的自家高我。

细雨社 www.xiyushe.org

每个人每一个起心动念间，你到底心里盘算着怎样的得失衡量，他人不知、嘴上不说，甚至脑子里也不过，但心里真的没个数吗？是肉欲、是头脑、是心智，还是神魂，你到底在依据哪个自我的利益得失最后做取舍，又因此把自己的人生引领上了怎样的道路，路径与结局是骗不了自己的。

但想要事事、时时对这些起心动念有所察觉、有所观觉、有所把控，那真实很需要真功夫。



Y7-5-327.2

通常只有在能够熟练回忆起梦境投射之后,才能实现对白日梦的有意识“觉知”。在这种情况下,你正与清醒意识打交道,而清醒意识通常非常的强大且占主导地位。你必须能够让它正常运作,同时还要能够察觉到其表面之下的其他状态——也就是投射状态——这些状态也在同时运作。 细雨社 www.xiyushe.org

想要能在日常中活得清明觉悟,首先要通过长时间的训练,达成清晰记梦。这是训练和内我意识、内在记忆保持醒后共鸣的能力,即可随时访问内在信息库。然后要学会准确地解梦。解梦的技巧是透过表象看到内核,就好像总结一本数万字的小说的中心思想一样,要学会把隐于纷杂表相后的真实意无扭曲地完整抓取出来。不然就算知道内核信息,拿过来歪嘴和尚瞎念经也是误人误己。

当记梦与解梦的功夫炉火纯青后,再看世界种种,就一目了然了:各种表相后隐藏着的动机与主线脉络,清晰可见,世人与自己的起心动念,浩然若揭。随着迷雾散去,你不再只是当前的这个我,而是逐步

地发现原来自己除了当前的肉身身份外，还是个演员，还是本剧的导演；而自己手里拿着的剧本，编剧居然也是自己；而且这剧本居然是可以随时依据需要进行再改写的。

当你真切地明白了这一切后，当你真实地与内在自我达成意识共鸣且荣辱与共时，个人当前的红尘身份、利益得失、六亲牵挂、凡俗计较，突然都变得只是一堆梦矩阵里的代码，过去无比纠结的各种利益平衡，此时会发现不再难搞，作为编剧的你可以言出法随，自己写出自己想要体验的梦现实。

可是就在这时你会发现，那些过往肉欲的渴望、头脑的诉求、心生的贪念，都变成了诱惑海船触礁的美人鱼之歌。当你真的拥有了谱写自己人生的权力时，自己却冷静了下来，发现自己要做的，居然和自己过去高我一般无二，那就是让角色去现实中参与无比真实的历练，让自己借此获得考验、经验，让考题更难些，让经历更曲折些，让领悟更深刻些。

然后，人们会笑话那些真实的开悟者：看看这家伙，说修学灵性知识，搞了几年又如何？吃饭、工作、买菜、生病，最后老死，瞎耽误功夫不是？而真实开悟后的智者却选择不再争辩，其惜言如金，智慧只对有缘人敞开心扉。

“学道一年，道在眼前；学道两年，道在身边；学道三年，道在天边；

学道五年，沉默寡言；学道十年，不欲再言”。

可以这么说，你必须让当前角色的正常清醒意识变得“透明”，在不打扰其正常的思维流动的基础上，再同时展开对内在自我意识的觉知，就能察觉到当前角色是处于投射状态中。这有点像逆向运作，因为在清醒意识的思维和印象之下，你会瞥见类似于你刚入睡时出现的梦境意象。

这些“梦境意象”的运动也必须被允许，不应被阻碍。然而，在这些意象之下，你会感知到光明或者黑暗的意象，而这些将引导你进入投射的状态或环境。证明清醒状态下投射的方法，就是通过遵循这种步骤进行体验。



第一人称——我在经历现实；

第三人称——我看着角色我在经历现实；

第二人称——你看着我我在经历我角色的现实。

想要清醒地知道、甚至看到自己的当前角色我是如何在矩阵伪装层投影出的界面里生活着的，你需要让当前角色保持其正常的生活状态，把角色托管给它的心智与头脑，然后把自己的意识焦点，从角色中解离出来，以第三人称视角去观察整个世界和人们，也包括那个所谓的我。但需要知道的是，这个被解离出来的观察者，其实还只是脱去了太空行走宇航服的宇航员，其还不是意识本体，只是意识人格行走在灵界的灵体载具。

从一层层的所谓我中想要解离出来，这一过程会经历意识焦点调频的切换，这一历程很像是你用老电视换台，画面会先黑一下，然后变成灰色，然后逐渐完成再显影。在再现显影的初期几秒，看见的画面经常是反色的，而且如果调频得不是那么熟练，初期还经常会因串台看到其它影像的画面，这被叫做“梦境意象”。这些所见并非偶然，多与你意识中的其它相关杂念意识波有关。



你在这里并不是试图进行投射，而是通过探索自己意识的各个层面，

直到发现自己处于一个，此前普通清醒意识未曾觉察的环境中。这是一项相对困难的任务，因为如果你关闭了角色的清醒意识，那你此生的目标将无法实现。

我们投身入红尘来经历自己的角色，不是为了来此了解灵界知识，或耗用一生学习如何解离回归意识状态。这样的灵修其实毫无价值——如果这也能算是成就，那起初不入胎入世就好了，干嘛来这里脱了裤子放屁呢？

选择角色参与人世剧的意义，在于借由这些生命经历，能让自我更了解自己意识的各个层面，直到认知到自己当前所是所能与所不及，通过这样的体验，在发现自己所不能后，设法找到并达成自己短板的相应成长。

细雨社 www.xiyushe.org

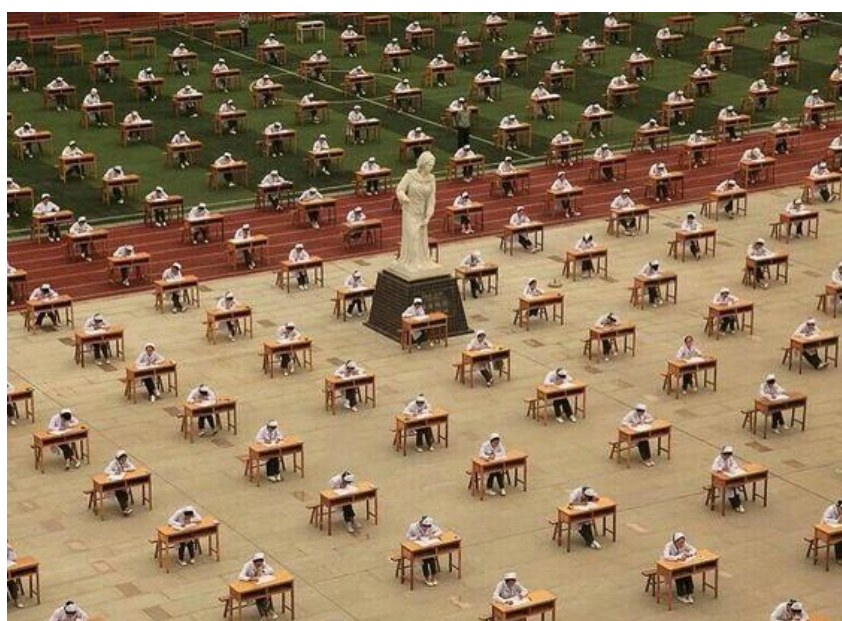
如果我们高举自己的灵魂，彻底关闭摒弃架空自己的当前角色我，那结果和角色我屏蔽架空神魂我一样，将是灾难性的，因为始终无法入戏，就学不到东西，也发觉不到自己的问题。

这就好像是你带着装有人工智能的手机去参加考试，你根本就不知道自己到底哪些是会的，哪些还处于无知。学习的过程是让自己获得成长，而不是应付考试拿高分。我们借由隔阴之迷，屏蔽掉那些本身自己所能的，让自己参与这场闭卷考试，好真切地看清自己当前的问题，好通过实践找到能完成自我价值提升、促进意识完型的各种习题，并一遍遍地反复操练，直到应对自如。

显然，进行这种研究的自我，并不是普通的清醒意识，而是成为被研究的对象的那一部分，因此，另一个部分的自我被激活。所有这些练习都为你提供训练的机会，帮助你在其他的所有工作中取得进步。然而，这项特定的练习，确实需要在识别梦中投射方面取得一些成功。

角色我的当前行为是否有助于自我意识的发展、是否获得内在自我的肯定，这角色我自己的感觉与认知说了不算。在梦中每隔一段时间，我们会获得阶段性的评价与引领，参与一些梦中的随堂考试。这些考试以小品类的形式，给出一些真实的问题，然后看你的认知、理念、觉悟、选择、如何应对处理这些考验。

如果你没能在记梦与解梦上完成前期的相应训练，那自己很难意识到参与了这类考核，也不知道自己获得了怎样的评估结果。这些会给出明确指引的梦，比任何世俗间的智者上师都要更重要。因为其信息来自你自己的主人格高我或存有意识本体。



你们可以稍作休息，我将继续。（9:24 休息，9:30 继续）

这是一项复杂的操作。

普通的清醒意识保持完整的同时，另一个自我的部分，在不惊动普通清醒意识的情况下捕捉到它，在其表面不留痕迹，透视其下的实相层。你是观察自我运动的过程。



见细雨图解

不用说，那个观察的部分也属于自我，但它并不属于通常心理学意义上所理解的心智角色我。你正在启动并锻炼一种更高级的能力，通过这些练习，这种能力将逐渐成熟。并开启与运用多维视角来理解世界。

从正常的你来说，这种能力正在逐渐成熟。你能够越来越多地运用这些能力。我之所以告诉你这些，是因为你可能会发现自己正在自发地在进行这种练习。你现在已经差不多准备好了。这另一个自我，或者说自我的这一部分，也可以在梦中投射造影时和有意的投射中被加以利用，这也是我通常与鲁柏合作的部分。

如果我们想要透过一系列意识练习，最终与自我本真意识共鸣，那我

们就首先要先和正在扮演当前角色的这一内在自我神魂完成意识与感知的合一，然后才有可能借由它这个所谓的灵魂我，即意识的灵身化身，再进一步地去熟悉、认知正在扮演这一灵魂的人格意识本体。这一意识本体，已经是第五意识维度到第六意识维度的意识能量体了，其无形无相无名号无性别。

人们认知自我的过程，是从照镜子看肉身自己开始的，然后明白有个肉坨坨叫脑子，长大后知道了自己其实是被心理意愿驱动的，脑子只是在运算和暂存储信息流。对心理学的深刻研究，我们得知科学的尽头是玄学，而人格意识在人们出生前就以存在，并已经历经多重不同人物身份。

细雨社 www.xiyushe.org

自己的灵魂和灵魂们构建出的种种意生亚空间实相，成就了宗教，而宗教又成就了大量的神话人物，进而这些故事体系让众多平行虚拟亚空间变得越来越丰富多彩，真实可信。但可惜的是，不管是滞留灵还是濒死体验者，亦或是在中阴里流连徘徊的灵体们，那些经历了小轮回，再世为人的留恋者，为人们提供的知见描述，充满了很个人的或很宗教的“真实”描绘，这些描述让灵界鲜活且多彩，但少有人知，比第三维梦宇宙更宏大的深层真相与四维矩阵到底是怎么运作的。

我们必须使用类比来解释灵身我。可以将其视为内在自我的最外层投射。当你“看着”你认为是自我的部分时，实际上你就已经与自我的

这一部分接触了。这部分自我能意识到“意识和潜意识”的动机与实相，它也觉察到投射到其他实际领域中的存在。我之前已经暗示过这些事情，当我说你将利用这个自我的另一部分来审视清醒意识并探究其背后时，我已经假定了一个“你”在使用这个自我。换句话说，你已经在扩展自我的局限，并延伸其能力了。

在多重自我的角色体系里，灵魂作为高于某一版肉身角色的内在自我，具有相对来说较为稳定的一致性，但即便如此，灵身的这个所谓的我，归根结底还只是意识与梦矩阵宇宙中的一个化身投影。

这种感觉就好像我们在观看一部关于喜剧明星卓别林的人生写实纪录片，纪录片中的卓别林身处不同的摄影棚内，演绎着一个个经典的角色。观众们很清楚，那些不同的经典角色都是被卓别林逐一演绎出来的，却会忽视其实影片中的那个卓别林所展现出的“在摄影棚外”的人生故事，其实也是被电影拍摄组刻画演绎出来的。其实戏里戏外都是戏。

当我们能明白，神魂我其实也只不过是一个角色我，而灵界同样还是舞台剧后，许多迷思与认知误区就能豁然清明。

角色我随着被反复使用而成长，其潜力始终存在。但从另一方面来说，如果你不去利用它们进行实践，那么从内在自我的认知角度来看，就很难被意识到这些角色它们是存在着的。整体自我意识始终都在持续扩展，然而，直到它真正意识到、认知到自身的本质，是“一直都是其即将呈现的样子”这一点，它才真正开始能理解其存在的自我认知

或自我实现具有怎样的意义。

不管是人格片段还是主人格亦或存有、万有万存、乃至弘一意识，其意识的成熟与发展可谓永无止境，意识从稚嫩成长到成熟，有一个相对的成熟标准，即达成了意识完型，但从意识完型到无漏智慧就都是正在进行的现在进行时了。

我们不是要从什么发展成什么、要从某地去往某地，根本就没有什么所谓的彼岸或终极果位，我们此刻既是最高智慧也是末梢神经，既是意识完型也是无知稚童。我们就在峰顶同时又在山脚，此刻的我们，其实只有一个任务，那就是“不断拓展自己能达到的极限”，而这一任务其实永恒始终如一。

细雨社 www.xiyushe.org

Y7-5-327.3

再强调一次，自我没有任何限制，除了那些你自己创造的限制。然而，这些限制在实践中确实成为了有效的限制。当你学习，并且现在正在学习如何扩展自我限制时，你只是在变得更加意识到你已经是什么。你变得更加觉察，但永远还有更多可以意识到的部分。

在梦里追着公交跑的自己，被恐慌撵着跑的自己，其实都是自己认知固化的结果。如果你就在此刻站住，然后对自己说：我就是我自己梦世界的造物主，然后，那远去的公交会逆着开回来接你，追杀你的暗影会瞬间被化为光尘。你看着眼前只为你而来的公交，笑了笑，瞬移而去，消失在原地。

自己在梦宇宙里，所能与所不能，都是自己为自己创造的限制，在自己的梦里也只有自己能左右一切要如何被显化成真。这也包括显化那个不自信的自己 and 怯懦无能为力的自己。

从某种角度来看，并且从一个非常合理且客观的方式看来，所有的思想也都是投射。它们在客观上以一种实际的方式离开你，并产生一种客观的影响。它们是你心灵本体的一部分向外投射的表现，但你不会感到任何损失。你也不会意识到这些思想会发生什么。你无法以任何正常的意识方式，同时保留并施加你到截止目前一生中所有的思想。要做到这一点，将会是心理自杀。

我们每个人，更准确地说每一个角色我，包括灵体态的角色，其实思想就好像是行走着的风铃，任何情绪与起心动念都在以能量波的形式，实时以自己为圆心立体地散播出去。这样的意识能量波，在扩散的过程中，不受维度限制和时空距离限制。

如果你的顶轮开启后，就能感受到众人的心声，也叫他心通，这种能力其实很烦，因为走到人多的地方，就好像是步入了练琴房，几百个不怎么会弹琴的孩子同时各自演奏吹拉着自己的乐器，而你声声入耳。

其实大多数灵体与意识体相互交流都不是用口舌和声波的，而是心意交流。人们可以通过管理自己的肢体语言、微表情和语言的表达，来相互欺骗；但意识体或灵体彼此间，情绪和心思都是意识波，相互间无法骗，所以只有鬼骗人，人却无法骗鬼。老鬼之间相互骗的技巧

不是说谎，而是只说半句真话，就好像销售推荐产品时，只说优点和好处一样，坑都在你想不到的地方。鬼骗人时，也喜欢用这样的套路——给你展现各种即得利益，却闭口不说矩阵中的平衡对等法则，每个人当既要也要时，其实只不过是自已拆东墙补西墙地透支贷款属于自己的日后收益。

思想意识波，无法被遮蔽或屏蔽，哪怕想“我不想”，这不想去想的想法也在广而告之。思想是一种流淌的能量，就好像是钟被敲击时发出的嗡鸣，如果你想压制这能量的振鸣，那思想本身也就同时失去了活性。

入定进入三摩地，保持无思的空明，不是指真的犹如朽木顽石般寂寥，而是让角色我的头脑和心思，保持无线电沉默，而借此凸显出神话内在意识的意念主旋律。这就是“观自在菩萨行深般若波罗密多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。”这句话的真实意。

保持非想、非非想的空明，不是进入无思的古井不惊态，而是指头脑不要启动逻辑思维、心智不要压制内在思想的呈现，但别把自己的小心思混进去添乱。所谓的心猿意马，就是指头脑中的各种思量和心里的种种盘算，导致在自体内，见天儿跟个蛤蟆坑般乱哄哄的没个主心骨。就好像多党执政的小国家，议会每天热闹得很，但什么推动国家发展的实际作为都没有，每个政客都在为一己之利而吵吵闹闹。



角色确实保留了这些思想的部分编码记忆。这些思想本身，作为心理实相被向外投射成被记忆了的现实，以直接且客观的方式改变和影响了角色周边的物理环境。它们在被投射出后就独立于你而展开不受控的连锁行动。它们改变了你的环境。事实上，正是这些思想形成了角色遭遇的环境。

比如，一个女子当街被陌生男人刺死，调查发现，这女子半月前，和另一个女人为小事发生过争执，女子痛快淋漓地在骂战中大获全胜扬长而去。败阵的女人本就有燥郁双相障碍，事后愤懑自杀了。女人的丈夫把悲愤自责的攻击性对准了吵架从不输阵的女子，也就有了当街的血案。

很多人以为人心隔肚皮做事两不知——我只是想想、说说、背后搞点小动作，这又怎么了？殊不知，其实自己的世界里只有你自己，梦中的所有皆是自我意识心念思想的深谷回声，这一念荡漾出去后，心念中的欢喜、慈悲、爱恨、愤恼、憎恶，被投射入意念之湖，引起层层涟漪，之后这些涟漪构成了你自己要去体验经历的后续实相。

故而有言：“凡人畏果，菩萨畏因”，世人只见祸临身，却少有反思

自己的恶口坏心思。我们有权决定自己是否与何时搭弓射箭、起心动念，一旦弓弩激发，箭雨出手，其能与会造成的连环蝴蝶效应，就不再是可控的了。我们的矩阵实相就是如此被规划安排的，你做出选择，之后体验自己选择带来的经历与体验。

很多人说：好人不长命、坏人祸千年，怎么就不见善恶有报呢？这只能说你看事情的格局小了。就好像高考三天、暑假俩月，怎么就看不出那努力学习寒窗十年的孩子和那逃学纯混的孩子有所差异呢？一个人在成就和维度上拉开距离之后体验全然不同的生命体验，不是朝夕百年内当前角色可见的差异。而且神魂对当世当前角色的人生福报其实真的并不看重。什么幸福安康、娇妻美娘、子孙满堂、金银满库、高官骏马，这些世人定义出的福报善报，在神魂看来都是游戏中的虚拟货币与伪装投影，真实的收获永远都只是意识认知与神智能力上的成熟与提高、纯粹与宽广。

不同层次的意识从自我中投射出来，其方式与思想的投射非常相似。然而，这些意识层次是作为内在的、次要的自体与整体自我相联的，它们是由内在自我出于各种原因发出的。思想是一种心理实相，是一种心理和心灵的自体，但并不是一个具有结构的个性化自体。自我可以通过投射发送出自己的片段，这些片段可以是具有结构的个性化自体，也可以不是，但它们的存在依赖于整体自我。

这个自然段三句话够写一本书了。

“不同层次的意识从自我中投射出来,其方式与思想的投射非常相似。然而,这些意识层次是作为内在的、次要的自体与整体自我相联的,它们是由内在自我出于各种原因发出的。”

人们常用头脑中有天使和恶魔相互谏言来比喻头脑中多种多重自我声音的相互心理斗争。这并不是文学的类比描述手法,其实我们在思量决策的过程中,确实有多重自我在彼此间相互谏言,来各自阐述利弊得失,最后角色我要决定到底照顾哪一方的利益。

比如美食会满足头脑与心理的需要,过量时却会祸害身子,贪食纵欲还会威胁灵魂的人生规划。美色床事,能满足肉欲激素的需要,但会让人满脑子色情、满心爱欲,耽误很多正事。冥想与阅读大量的灵性资料,会让意识觉醒、神智成长,却耽误赚钱谈恋爱,还导致淡薄名利,不与人争。

一个人在一生中经历的各种大小选择,一步步地铸就了自己的所是,而在这些选择背后,则是多重自我间的相互角力与相互利益平衡。在多重自我间,有些甚至不仅仅是当前自我的内在神魂,即人格片段,还可能包含了本家人格、主人格与存有,甚至其它自家较为成熟的平行人格们。这很像是在相亲时,跟来一家子大人与表亲,都七嘴八舌地给出自己的意见和建议,而你需要考量自己的所需、所欲还有大家的建议。

这导致有些时候,我们会做出让自己感到很惊讶的决策,有时会莫名

地意识到一些灵感直觉，并借此获得自己都意想不到的莫大好处。

“思想是一种心理实相，是一种心理和心灵的本体，但并不是一个具有结构的个性化本体。”

到现在我想大家都已经明白，除头脑思绪外，角色我还分为心思我和神魂我，即心理与心灵两者，这两者都没有物理实相，都是以思想的形式被体现出来的。犹如多重人格的患者一样，其实每个人都具有多重自我，只是角色我的状态普遍相对稳定。

思想是心理与心灵得以被感知与自我体现的显化手段，但这些显化与投射不构成物相实体。

“自我可以通过投射发送出自己的片段，这些片段可以是具有结构的个性化本体，也可以不是，但它们的存在依赖于整体自我。”

内在自我于角色的一生中会在不同关键节点上，多次进行自我克隆与意识分裂，这些分身构成了人格的人格片段们，每一个人格片段负责去跟进与探索一条平行对等实相的后续发展路径，借此可让人格在“一次”人生经历中，尽可能多地获取到更全面的对等体验经历。这些人格片段们各自形成一个与原角色一般无二的当前平行角色，这些角色是有自己实相的，而其生活的世界与身边的家人们，也都与其它平行实相里的一般无二，没有谁的世界与家人比另一个更真或更假。这些相互彼此独立、互不知晓的平行自我们，每个都毫不质疑地相信

自己就是那个从出生到现在的唯一真实,但其实每一个不过是矩阵生成的意识投影。都说神魂不死,其实角色我中的人格片段,与存有的神魂意识本体,完全是两码事。就好像是我们每个人的“个人电子产品”中的系统程序和云服务器中的母版程序有所差异一样。个人电脑中的系统虽然不会因电脑的物理崩溃而遭受彻底损伤,但还是有各种可能会被信息流或能量流摧毁的,但这些伤害无法延伸到云端母版。故所以说意识不灭,神魂不死,既真实又并不全然。

人格片段中那些发展极好的,会因意识成熟和能量成长,进阶成人格,日后化身为主人格,更有可能成为自己存有里的主意识。但也有很多人格片段,迷失在发展的路径中,最后能量耗尽,消融在意识海里,犹如浪花起落,只落得与光同尘。

你们可以稍作休息,我们稍后继续。

(9:55 休息, 10:09 继续)

你们将很快在实际中,关注到自我在这些层面上的延展。你们也会在不久之后,深刻地意识到这个自我的另一部分。

现在关于鲁柏的状况,我没有更多需要补充的。我已经给出了重要的意见,在过去两次课程中给出的暗示依然适用。他正在学习。

现在,请给我一点时间。

(停顿,眼睛闭着。)在另一个地方,正在发生的一个情况,将会与

你们两人有关。

(停顿) 我不确定这是否与鲁柏的父亲有关, 但它发生在你们的南方, 并且涉及到一些文件。一个字母“S”和一张潦草的便条。还涉及一个老旧的日期, 大约是 1800 年代末, 或者是…… (停顿) ……1876 年或 1886 年。

有一个关于一个装有私人文件的盒子被提及, 并且涉及法律事务。似乎还牵扯到一位男性的死亡。可能是指你嫂子父亲去世的事情。

我们现在结束本次课程。我向你们二位致以最美好的祝愿。最后的资料确实涉及了一种投射。

(“晚安, 赛斯。”10:19 结束。珍说, 在上述资料提到的过程中, 她有一种感觉, 几乎就像是一股力量朝南方发射出去——一种强烈的集中力量朝向南方。但她并没有感觉自己真的在旅行。在课程期间, 珍的眼睛时常睁开, 讲话速度大多是平均的, 伴随着一些停顿, 声音也是平均的。)

Y7-5-327.4

第 327 节 浓缩版

透视（千里眼）通常在某种程度上会涉及投射。心灵感应则可能会，也可能不会涉及投射，取决于具体情况。预知需要投射，尽管在这种情况下，投射本身可能不会被记住。

我们的课程涉及投射，尽管程度有所不同。这种投射发生在鲁柏和我两方之间，表现为一种心灵位移的形式。

有时我们两个分离的人格可能在课程中合并。其他时候，鲁柏的投射可能非常成功，以至于他的人格相对而言是不在场的，而我投射在他的位置上则相对地完整。

在过渡点或不平衡点会出现扭曲。这时来自不同层次的资料会交织在一起。显然，投射并不一定是有意识的。清醒的角色我可能在进行正常活动时，内在的自我却完全在其他地方。实际上，人们通常没有意识到有很多的短暂遗忘期，而在这些时期，投射常常已经发生了。

投射在清醒状态下继续，在清醒状态的深层，也像在梦境状态的深层那样继续进行。现在你已经至少学会了一些方法，这些方法能让你意识到在梦境状态中发生的一些投射。你要明白仅仅拥有知识是不够的，练习和能力在其中起着相当大的作用。有一些方法，可以让你在从清醒状态进入投射的过程中觉察到自己。这件事的难度就高多了。

通常只有在能够熟练回忆起梦境投射之后，才能实现对白日梦的有意识“觉知”。在这种情况下，你正与清醒意识打交道，而清醒意识通常非常的强大且占主导地位。你必须能够让它正常运作，同时还要能够察觉到其表面之下的其他状态——也就是投射状态——这些状态也在同时运作。

可以这么说，你必须让当前角色的正常清醒意识变得“透明”，在不打扰其正常的思维流动的基础上，再同时展开对内在自我意识的觉知，就能察觉到当前角色是处于投射状态中。这有点像逆向运作，因为在清醒意识的思维和印象之下，你会瞥见类似于你刚入睡时出现的梦境意象。

细雨社 www.xiyushe.org

这些“梦境意象”的运动也必须被允许，不应被阻碍。然而，在这些意象之下，你会感知到光明或者黑暗的意象，而这些将引导你进入投射的状态或环境。证明清醒状态下投射的方法，就是通过遵循这种步骤进行体验。

你在这里并不是试图进行投射，而是通过探索自己意识的各个层面，直到发现自己处于一个，此前普通清醒意识未曾觉察的环境中。这是一项相对困难的任务，因为如果你关闭了角色的清醒意识，那你此生的目标将无法实现。

显然，进行这种研究的自我，并不是普通的清醒意识，而是成为被研

究的对象的那一部分，因此，另一个部分的自我被激活。所有这些练习都为你提供训练的机会，帮助你在其他的所有工作中取得进步。然而，这项特定的练习，确实需要在识别梦中投射方面取得一些成功。

普通的清醒意识保持完整的同时，另一个自我的部分，在不惊动普通清醒意识的情况下捕捉到它，在其表面不留痕迹，透视其下的实相层。你是观察自我运动的过程。

不用说，那个观察的部分也属于自我，但它并不属于通常心理学意义上所理解的心智角色我。你正在启动并锻炼一种更高级的能力，通过这些练习，这种能力将逐渐成熟。并开启与运用多维视角来理解世界。

从正常的你来说，这种能力正在逐渐成熟。你能够越来越多地运用这些能力。我之所以告诉你这些，是因为你可能会发现自己正在自发地进行这种练习。你现在已经差不多准备好了。这另一个自我，或者说自我的这一部分，也可以在梦中投射造影时和有意的投射中被加以利用，这也是我通常与鲁柏合作的部分。

我们必须使用类比来解释灵身我。可以将其视为内在自我的最外层投射。当你“看着”你认为是自我的部分时，实际上你就已经与自我的这一部分接触了。这部分自我能意识到“意识和潜意识”的动机与实相，它也觉察到投射到其他实际领域中的存在。我之前已经暗示过这些事情，当我说你将利用这个自我的另一部分来审视清醒意识并探究

其背后时，我已经假定了一个“你”在使用这个自我。换句话说，你已经在扩展自我的局限，并延伸其能力了。

角色我随着被反复使用而成长，其潜力始终存在。但从另一方面来说，如果你不去利用它们进行实践，那么从内在自我的认知角度来看，就很难被意识到这些角色它们是存在着的。整体自我意识始终都在持续扩展，然而，直到它真正意识到、认知到自身的本质，是“一直都是其即将呈现的样子”这一点。它才真正开始能理解其存在的自我认知或自我实现具有怎样的意义。

再强调一次，自我没有任何限制，除了那些你自己创造的限制。然而，这些限制在实践中确实成为了有效的限制。当你学习，并且现在正在学习，如何扩展自我限制时，你只是在变得更加意识到你已经是什么。你变得更加觉察，但永远还有更多可以意识到的部分。

从某种角度来看，并且从一个非常合理且客观的方式看来，所有的思想也都是投射。它们在客观上以一种实际的方式离开你，并产生一种客观的影响。它们是你心灵本体的一部分向外投射的表现，但你不会感到任何损失。你也不会意识到这些思想会发生什么。你无法以任何正常的意识方式，同时保留并施加你到截止目前一生中所有的思想。要做到这一点，将会是心理自杀。

角色确实保留了这些思想的部分编码记忆。这些思想本身，作为心理

实相被向外投射成被记忆了的现实，以直接且客观的方式改变和影响了角色周边的物理环境。它们在被投射出后就独立于你而展开不受控的连锁行动。它们改变了你的环境。事实上，正是这些思想形成了角色遭遇的环境。

不同层次的意识从自我中投射出来，其方式与思想的投射非常相似。然而，这些意识层次是作为内在的、次要的自体与整体自我相联的，它们是由内在自我出于各种原因发出的。思想是一种心理实相，是一种心理和心灵的自体，但并不是一个具有结构的个性化自体。自我可以通过投射发送出自己的片段，这些片段可以是具有结构的个性化自体，也可以不是，但它们的存在依赖于整体自我。

细雨社 www.xiyushe.org

你们将很快在实际中，关注到自我在这些层面上的延展。你们也会在不久之后，深刻地意识到这个自我的另一部分。

现在关于鲁柏的状况，我没有更多需要补充的。我已经给出了重要的意见，在过去两次课程中给出的暗示依然适用。他正在学习。

现在，请给我一点时间。

在另一个地方，正在发生的一个情况，将会与你们两人有关。

我不确定这是否与鲁柏的父亲有关，但它发生在你们的南方，并且涉

及到一些文件。一个字母“S”和一张潦草的便条。还涉及一个老旧的日期，大约是 1800 年代末，或者是.....1876 年或 1886 年。

有一个关于一个装有私人文件的盒子被提及，并且涉及法律事务。似乎还牵扯到一位男性的死亡。可能是指你嫂子父亲去世的事情。

我们现在结束本次课程。我向你们二位致以最美好的祝愿。最后的资料确实涉及了一种投射。

(10:19 结束。珍说，在上述资料提到的过程中，她有一种感觉，几乎就像是一股力量朝南方发射出去——一种强烈的集中力量朝向南方。但她并没有感觉自己真的在旅行。)

细雨社 www.xiyushe.org

Y7-5-328.1

第328节 投射与投射干扰

1967 年 3 月 22 日, 星期三, 晚上 9 点

(这是一次简短的课程。珍感冒了, 我们周末还安排了一个给克莱尔·克里特登[Claire Crittenden]和帕特·诺瑞利[Pat Norelli]的课程。)

今晚我们将会进行一次简短的课程, 因为周末还会有一堂。

不过, 我确实想强调一点。有些投射环境在你们的理解中, 不会呈现为物理性的, 因此你们在理解的时候, 会导致缺乏适当的实相特征。

你们的系统只有对那些完全聚焦于其中的“人”才显化其具备这些特征。你们都只是过客。你们的意识赋予了自己所在系统成像的稳定性和连贯性, 但系统本身本并不具备这些特征。内我的投射环境与角色我的物理环境一样真实。

这些内在环境在你们以角色我的视角看来可能会显得“扭曲”, 但这种“扭曲”通常源于你们自身的认知理解, 而非其环境本身。在这里涉及到巨大的磁振动差异, 投射时你们很难保持必要的稳定性, 来维持适当的振动频率, 而这些频率通常是系统内居民自动调谐的频率。

(插一句: 就像你们自动调谐到物理系统的频率一样)。每一次成功的投射, 都会使下一次体验变得更为容易。

大家都有使用电风扇的经验, 在电扇扇叶转动速率与视觉捕捉实相的频率相一致时, 电扇的扇叶就消失了, 而其挡住的后景完整地显露出来。

如果同时有几个人看同一台旋转着的电扇,但每个人的视觉捕捉频率是不一样的,那在同一场景中,每个人所见的实相就会是截然不同的。这就是自身意识频率决定自我感知实相有所差异的道理。那么进一步讲,如果挡住你视线的不是扇叶,而是整个世界在以某一频率不断一帧帧闪灭,那就构成了影院效果。我们所见的连贯的稳定的实相,其实就是与我们当前意识频率相匹配的连续意识投影,其实在同一片“幕布”,不同的影片被同时投放着,只因投影的频率各有差异,所以哪怕观影者们都坐在一起,也是各自看各自的实相,相互并不冲突影响。用频段频率区间实相,就是调频电视换台出现不同节目的原理。

更进一步,我们自己就是放映员、剪辑者,对于角色我是连贯持续的实相体验,对于内在我来说其实是由片段与帧构成的,而角色的整个人生是被不断修正和再剪辑着的。就好像我们每周看到的某些连续剧,是一边拍摄一边公映,导演组观察市场反馈,然后马上据此修正剧本走向。剧情确实有一个原始的大纲脚本,但其细节与各种旁支如何处理表现,是有很大弹性处理空间的。

对于大多数观众来说,自己所见的连续剧剧情世界与其中的人物们,是被认知为真实的,直到某一机会亲眼看见拍摄大棚和蹲在大棚外吃盒饭的演员们,才突然醒悟,那些在影片里的各种人物角色是有“另一面”的,此时角色形象和真实形象巨大的反差会让很多人感到一时恍惚、“很不真实”,却没有意识到,正是自己太当真了,才将自己

困在了梦工厂编织出的幻境中。当然如果一辈子没真的亲身去梦工厂参观过的人, 在看影视剧时, 脑海里不会因想起那些蹲在路边吃盒饭的演员们, 而醒觉意识到一切所见都是被营造出来的梦一场。



有人说一旦见过实相就再也不是原来的那个自己了, 其实不然。就好像有些孩子非常沉迷游戏, 在游戏里很当真, 但也有睡觉吃饭出门的时候。这些孩子虽然切换了实相, 但其心意全部还是聚焦在自己角色人物的身上; 在返回真实世界中时, 反而行尸走肉一般浑浑噩噩。意识焦点聚焦在哪里、自己在意当真什么, 对于个体来说, 哪里就是自己的唯一实相。

所以和一个人摆事实讲道理, 甚至展现跨维度实相, 对方如果心意不在这问道, 那也都是白费功。每个人都只能接纳与理解与自己当前意识水平相差不多的理念道理和实相所是, 步子跨越得太大, 是无法被理解认同的。所以需要阶梯式认知成长与每个阶段接触相应的灵性资料教程。

你们有什么具体问题要问我吗？

（“我想没有。”）

我刚才提供的资料，其实更适合放在我们上一次的课程中。

我们将在周末举行一次课程，以及例行的周一课程。除非你确实有特定的问题想要问，不然我会结束今晚的课程。

（“我想没有。”）

有一点需要注意。当你打开收音机调到某个电台时，如果发现有静电干扰，你会意识到干扰是在接收部分。同样的想法也应该应用于投射实验中。问题不在于电台本身，而在于你对它的接收。

我在鲁柏的投射中给予了一定程度的帮助，尽管他并不记得这些经历。

我衷心祝愿你们两位。

细雨社 www.xiyushe.org

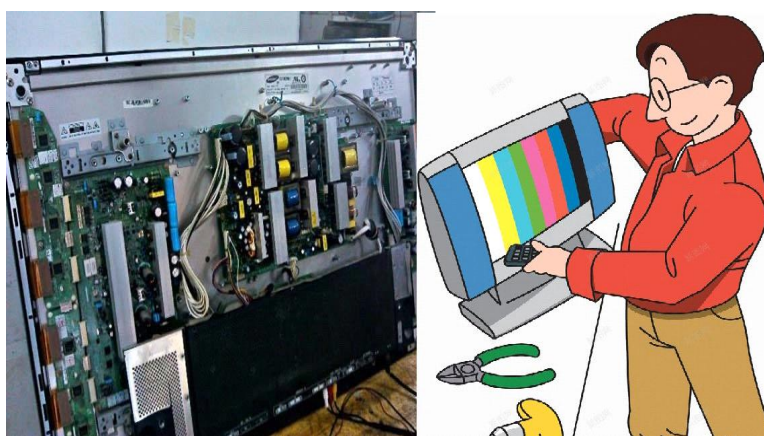
很多人说，我都按着各种引导，把自我意愿对准聚焦到了高维实相，为什么我只是头晕耳鸣，却一无所获呢？回答这种问题的答案是：并非频段中的“电视台”停播了或没信号，是你自家的“电视”电路板还没完成必要的相应改造。并不是说你按下了遥控器 2 号按钮，就理所当然地应该能立刻看到第二台的电视节目。

在能做到这一点前，是要做很多相应的准备工作的，其中包括：给电视充电、改造有线电视成无线电视、改造电路拓展带宽和能承载的电流电压、更换之前因操作不当烧坏短路的部分元器件。一切都调试准备就绪了，还要先搜索全频中的各个频道，并筛选与定格相关频道的

频率频段。

所有这些都达成了，才能在日后完成看似随意简单的意识调频显化。当然这里还有两个问题需注意，那就是有些人的载具天生是收音机，那就别强求必须看见画面；有些则是电报机，那就别一心想着能听到歌曲；有些此生规划好的角色任务就不具备见闻觉知这些跨维信息的任务，那知道就好，别花大功夫瞎折腾，非要去当第一手资讯的管道。人生使命不同，做好自己就是成就。

其实，每个人都有此生课业中要达成的，在传道助人前，我们首先要让自己先能拿到主课的学分再说加分项。老话说：梦中神仙教，人间师傅带，最后世间练。心智未熟、心志摇摆的无才德者不可言教，缘分未到是经历不足，见识匮乏才会认知狭隘。这类人，还需争渡争渡，去多多历经。



（“晚安，赛斯。”9:16 结束。珍的语速较慢，有停顿。她的眼睛是闭着的。）

Y7-5-328.2**第 328 节 浓缩版**

我确实想强调一点。有些投射环境在你们的理解中，不会呈现为物理性的，因此你们在理解的时候，会导致缺乏适当的实相特征。

你们的系统只有对那些完全聚焦于其中的“人”才显化其具备这些特征。你们都只是过客。你们的意识赋予了自己所在系统成像的稳定性和连贯性，但系统本身本并不具备这些特征。内我的投射环境与角色我的物理环境一样真实。

这些内在环境在你们以角色我的视角看来可能会显得“扭曲”，但这种“扭曲”通常源于你们自身的认知理解，而非其环境本身。在这里涉及到巨大的磁振动差异，投射时你们很难保持必要的稳定性，来维持适当的振动频率，而这些频率通常是系统内居民自动调谐的频率。

（插一句：就像你们自动调谐到物理系统的频率一样）。每一次成功的投射，都会使下一次体验变得更为容易。

我刚才提供的资料，其实更适合放在我们上一次的课程中。

有一点需要注意。当你打开收音机调到某个电台时，如果发现有静电干扰，你会意识到干扰是在接收部分。同样的想法也应该应用于投射实验中。问题不在于电台本身，而在于你对它的接收。

我在鲁柏的投射中给予了一定程度的帮助，尽管他并不记得这些经历。

Y7-5-329.1

第329节（上） 对帕特的直言不讳、即将为高中生演讲

1967 年 3 月 25 日，星期六，晚上 8:30

（今晚为克莱尔·克里特登和帕特·诺瑞利举行了一个非常成功的课程。课程由帕特录音。她是波士顿一所高中的教师，并已将录音带带到学校；当她寄来课程的文字记录时，将会在下方呈现。

课程的第一部分资料涉及到帕特正感兴趣的一个男人，布莱恩·胡立汉 [Brian Houlihan]，来自埃尔迈拉。正如所见，赛斯非常直接且明确地处理了这一部分内容，处理得非常好。

课程的其余部分是赛斯提供的一些内容，供帕特的优秀学生班级播放，我们认为这些内容非常出色。这些学生通过帕特的努力已对赛斯有所了解，使得赛斯能够直接切入主题，讲述内容的核心思想。

这部分内容分两次进行，约 20 分钟的课程。我们原以为在第一次 20 分钟的讲述结束后，课程会结束，但珍在休息后再次进入出神状态，为帕特带来了更多内容。观众的在场让她更加自如；她的声音表现力增强，为这么多次课程中效果最佳的一次。在帕特课程接近尾声时，珍成功地实现了，一次向帕特在波士顿课堂教室的投射。珍在很多方面都将这次课程，视为迄今为止最好的一次。

课程的最后部分，她的表达非常强烈有力，语速极快，充满强调性，令人印象深刻；她大部分时间都闭着眼睛，彻底地沉浸其中。

珍在本次课程中有自己的笔记，可能会一并记录在案。她在结束时花了一些时间，才从恍惚状态中清醒过来，显示出所达到的深度和效果。

这次课程中，珍实现了对波士顿教室的有效投射，赛斯在下次课程中对此有部分的讨论。珍认为，如果我提问的话，她可能会提供更多有证据性的资料；但我不确定是否应该提问，担心会打断连贯性。

可能会有更多笔记。帕特的笔记被打成字，供插入此处使用。)

第一段与帕特·诺瑞利和布莱恩·胡立汉有关。

现在，当然要欢迎我们的朋友们。约瑟，我会讲得相对慢一些，方便你进行记录。

(“你想要以更快的速度说话吗？)

对我来说没有太大区别。我们试试看吧。稍等一下。(停顿) 这些是印象：36。我稍后会继续这个话题。涉及这位男性的困难相当严重。

(指布莱恩) 这些问题是心理层面的，今晚提问者(帕特)对该男性有一种强烈的身份认同。这种认同导致了身份上的混淆，这是提问者的问题根源。

在提问者表面人格之下，有着强烈且相当有攻击性的天性，这让提问者在一定程度上感到害怕，因此存在着自我分裂的情况。该男性的性格被动、顺从，并且执着于对安全感的过度考虑。他总是追求安全感，但他也享受成为这种被追逐的对象。

显然，提问者是“猎人”。提问者也享受追逐这个过程本身，而非目标。这种追逐对双方的人格而言都很重要。提问者在自我迷惑，追逐的目标并不是重点。追逐中的兴奋感很重要，而其中被投入的生命能量，正被引导至不当的方向。

设立适当的目标能促进自我能力的培养与发展。而追逐的起源正是为了逃避这个责任。追逐的兴奋感被提问者的要求和索取的那种兴奋所

替代，这个是由于发问者自身的心理结构所导致的。

然而，眼前的这种兴奋是虚假的。提问者所追逐的对象，是一个她基本上认为是遥不可及的人格——一个她并不因对方本身的特质而进行追求的人。他只是被作为一种替代，代表着一项提问者尚未真正开始的探索。

提问者实际上是在寻找她自身人格的朝圣之旅上。你无法用另一个人格来替代自己的追寻。这种替代方式看似可行，但实际上是行不通的。

虽然我们在世间此生有着各自的生理性别，但正在演绎这一角色的内在自我却有着各自的性格性别趋向，尽管灵体没有生理器官，但却具有不同的性别特质趋向。有些较为女性化，有些较为中性，有些更加男性些，有些具有非确定的兼容性。

细雨社 www.xiyushe.org

我们活在自己的肉身躯壳里，扮演着当前的自我性别，但有意无意间会表现出更具攻击性的一面或更被动顺从的一面。也就有了很爷们的姑娘和很娘的汉子。交替使用不同性别，来达成体验与认知的平衡是人生功课里的一部分，所以也没什么好奇怪的。

在这个案例里，布莱恩先生，那犹如受惊小鹿般的躲闪逃避，激发出了诺瑞利女士的追逐征服欲。但在赛斯的层面看，这段情感的纠缠，与诺瑞利女士的人生主线剧情无关，也对其神魂成长没有帮助，追求这段感情的行动，纯粹是角色我出自内心，基于一时的好奇与好玩而展开的。目的只是满足自身的兴奋、幸福感。

我们每个人在出生前,都为自己安排好了此生的主线剧情和相关伴侣,自然与之匹配的“子孙们”也都是被安排好了。至于那些决定体验单身或丁克的人,这些看似后天一系列巧合结构出的结果,其实在矩阵的同时性里,根本就没有偶然可言。

诺瑞利女士想通过捕获爱情来完成自己神魂上的成长,促进人格的进一步意识发展,但很可惜用追求情爱的方式、用捕猎征服异性的方式,是无法达成认知智慧提升发展的。看似追逐爱情也是一种爱,但这与神魂之爱完全是两码事。



提问者选择特定人格进行此类追逐,的确是有其明确的原因。这其实是试图找到合适的替代对象,因此抓住了一些特定的情境来引发这一过程。提问者在潜意识里,意识到自身应该发展的那些能力,但试图将这些能力投射到他人身上。这样一来,她就会寻找他人,仿佛将这些能力清楚地标注在另一个人身上。但实际上,这些能力和人格发展必须在自身之内追寻,你无法通过假装它们属于他人来获得自身能力的提升并真正地拥有内化这些才干。

个人必须了解自己的人格,并发展自己的能力,这才是你现在应该追寻的。你的性格中有力量,确实也带有一股颇为坚定的决心。这些特质可以用于强化你的内在框架,扩展人格的界限。然而,目前你并没

有真正地去发展自己的能力,而是将宝贵的精力用在追求某些你实际上并不想真正达到的目标上。

我们的意识人格入世来体验各种经历,借由不同角色来更好地了解自己,让自己的意识神智更成熟、能力获得拓展、认知更全面。但有些人,在世间忙活了一辈子甚至几辈子,不是于爱恨情仇里打滚,就是在名利场上厮杀,一生中满足着口腹之欲、情爱之欲、皮囊之欲、名利之欲,到头来却发现纷繁散尽一无所获,黄粱一梦只剩下一声叹息、一身疲惫、一心伤痛、满眼苦涩泪。黄沙埋冢时扪心自问:此般种种,此间世事,是为何来?

你需要那种在追逐过程中生动的兴奋感,但当你的精力用于完善和发展自我人格时,这种兴奋感会被大大增强。实际上,你正在把自己成长的责任,放在了不该放的地方,将自己的命运交给了他人,从而逃避对自己命运应该承担的全部责任。

你惧怕自己性格中具有攻击性的部分,而不是让这些部分为自己所用,你将它们派往一场虚假的旅程,去追逐一个目标——另一个人——而你与他在一起并不会幸福,对他也缺乏基本的尊重。

不管是神魂还是心智亦或头脑,都渴望能获得时不时的正反馈激励,即有所得的那种幸福感。修行人以法喜为乐,心理以爱为乐,头脑以所知为乐,肉身以食色为乐。一个人常以何为乐、把时间投注到哪一类得失中,就构建出怎样的一个自己。

当我们把尘世间的情感瓜葛、男女之事当成了“爱”，那就很容易因此陷入得失心与无常的坑里。因为爱本是心灵的共鸣与无私的付出，可世间的情爱充满了占有欲和利益的私心。真实的爱是我给予就开心，看见他人开心时我就欢喜；而虚伪的爱，虽然在借爱之名，其实是一场私有化的征服，同时还预设了种种条件，比如你要配得上我、你要对我好、你要对得起甚至超越我的付出、给出反馈，即有利可图。

当人们把自己的进取心、攻击性、毅力决心用在追求与维系这些事上，那自然在人生选择时，会优先照顾自己内心的感触、头脑的计较、肉欲的渴望，而神魂所需的发现就被暂时搁置一旁了——这暂时有时是几个月，有时就是一辈子。恋爱、生孩子、还贷款、拼职位、争利益，环环相扣，老板赚到钱了、伴侣开心满意了、孩子学业有成结婚生子了，对自己一生的付出特自豪满意，把身边人都扶植起来了，觉得自己真是个伟大的灵魂。

结果当你退出自己的虚拟幻梦时，会发现，这些在矩阵里获得的“成就”，什么都不算，因为在整个大梦里，只有你自己是那唯一真实的存在，你自己没长进，其它的一切，哪怕当了救世主，力挽狂澜造福了亿万苍生、成就了千万英雄，也都是梦幻泡影之镜花水月。



在意关爱他人是良好的心性品质,但若一辈子都以托举他人达成成就为荣,那这种把自己的成长责任,放在交给他人去完成的行为,在高维眼中,不是伟大的自我牺牲,而是对自己命运应该承担责任的逃避。要知道当你梦醒时,梦里的世界、世人、家人、孩子,尘归尘土归土,而你需要自问的是:我此生此行到底领悟觉知到了哪些自我成长的收获?

在心灵感应上,你其实清楚这个男性与他母亲关系的本质。你追逐他,正是因为你相当确定不会拥有他,毕竟对你来说,重要的其实是这个“追逐”的过程。这是一种逃避面对自身命运的替代方式,是一种虚假的生活模式,你借此来避免发挥自己作为一个人格的全部力量与高度。

你和这个男性在一起不会幸福,你在直觉上也意识到了这一点。想要得到他的执念,正是随着你内心意识到自己其实并不想要他而增长的,因为你真正渴求的,只是追逐他的那种兴奋。你必须结束这种追逐,转而面对自我。

作为一个人格体，你有着完全成熟的潜力，只是你还未达到。你将成长为一个拥有强大直觉的自我，尽可能地掌控自己的命运。这才是你无法否认的自我，也是你目前应当追寻的目标。

这种伪装的生活模式对你而言也不会持久。自我的质疑和怀疑将会逐渐将你引向迷惘。你的内在力量，将赋予你自己身份的认同和连贯性。所有内心的安全感都将由此而来。你无法逃避这个过程。

我一直在持续地讲话，约瑟，因为我的朋友鲁柏并不喜欢我如此直言不讳，所以我想简短地继续一下。

有些人喜欢招猫逗狗地来展示与证明自己的性吸引力或享受追求与被追求的那一过程，一旦情感进入确定期，就开始考虑如何脱身，以便投身入新的刺激游戏里。这样的追逐游戏，也会发生在对房产、珠宝、奢侈品、地位名号、财富目标、学历身份这些领域上。总会觉得，只要我达成了这一目标，拥有了这样的住房、车子、文凭、存款数、伴侣、地位，就会开心了。

但实际上只有追寻的行动过程与患得患失的斗智斗勇在让激素澎湃，然后来自神魂内心中的寂寥空虚，又会在安静时让人感到失落，一切所得与拥有索然无趣、黯淡无光。别人羡慕的眼神、阿谀奉承的话语，都无法让自己面对沮丧的灵魂。一遍遍地自问：生而为人意义何在？此生何求？在迷茫困惑中，有些人走极端寻刺激，身败名裂；有些人抑郁酗酒吸毒，从此混混沌沌；有些人步入空门，在宗教典籍里苦苦寻觅答案，青灯古佛木鱼声声，想要驱散灵魂的质问。



Y7-5-329.2

（“请继续。”）

你没有正视自己，而是试图用他人替代你自己不愿面对的那部分。你内心有着稳定性，但每当你试图将这种稳定性投射到他人身上时，你便有失去它的危险。这场追逐所带来的兴奋感，就像你在与优秀学生对话时的愉悦情绪一样。在后者中，这是源于心理能量释放后健康而喜悦的结果；而在前者中，这是冒牌的表现形式。这并不是走向目标，而是对自己的背离。

靠山山倒，靠人人跑，伴侣、孩子、父母、兄弟，朋友，他人的成就只属于他人，这与自己的能力与智慧发展无关，哪怕你为此牺牲了很多，以督促他人获得成就为荣也是白搭。在这里赛斯给出了相当明确的鉴别指导：如果你以教诲帮助他人成长为乐趣，那在这个过程中最重要的不是他人因此获益多少、成就了什么，而是你在助缘的过程中，自己成长了多少、获益了哪些。要知道我们每个人都在经历自己的梦，大梦散去时，一切泡影消散时，那些你引以为傲的都瞬间化作齏粉，只有你自己的神智见识、能力成长才是唯一的真实。

就好像一个园丁，在忙乎了一春秋后，如果他把自己的骄傲与成就都系注在那花草上，冬雪下一切都会荡然无存；如果他以花草来磨砺自己的园艺种植技术水平，那他这一年下来，看着冬雪纷飞百花残时，会欣慰地感觉自己收获满满。

事是一件事，人是同一人，在兴衰起落聚散的必然间，无常只会击碎泡影，却无法剥夺我们的内在成长。在转世剧的交替中，并非生不带来死不带去，你一生的忙乎与所得，如果偏重自己的神魂成长，那就会满载而归，在入胎时也会因此赢在起跑线上；如果一生追求，都专注于虚妄之事，那也就只能赤条条去、赤条条来了，次次都只能零基础开局，甚至出生时就一身“旧”伤、一腔戾气、哭喊着无奈与不甘。

细雨社 www.xiyushe.org



我确实会给你一个短暂的休息，如果你希望我继续下去的话，我们会继续。

(9:07 休息。珍的语速相当快，比平时快很多；她的声音较深沉，有些程度上更强烈，眼睛有时睁开，非常暗黑。9:24 继续。)

现在是时候结束这些幼稚的游戏了。它们在消耗你的能量，并让你无

法了解自己的命运。现在如果你有问题，请尽管问。

（帕特：“我有哪些才能可以贡献给这个世界？”）

首先，你的教学能力非常出色，但目前却因将宝贵的能量，用于这种伪装的追求而受到阻碍，无法得到充分的发挥。当你认识到自己个性的潜力时，你的教学才能才会得到完全的发展。

（赛斯在这里的语速非常快，我错过了一些内容。出于对珍自发性的保持，以及因为帕特正在录制本次课程的考虑，我没有要求赛斯放慢速度。赛斯现在告诉帕特，她具有写作能力，特别适合撰写历史类作品，并且她在与都铎时期相关的写作和历史方面会做得很好。）

……请稍等。（停顿）你在塑造男性角色和情节安排方面，会表现得相当出色。你尤其需要避免肤浅之处，因为你将其当作借口。你嘲笑自己，认为这样一来就无需严肃对待自己了。

你具备一种能力，能够培养年轻人的意识……让他们达到一种热情的状态，激发他们的……这绝不是一项小才华……

我们多次讲述过在本位面中，灵魂可成就的最高学历成就到第九阶——见习教师，也就是以自己一生的时间，去利益与服务他人，传递正知见启迪人心。借此梳理自己在神智上的认知脉络，学会表达与教学技巧，学会组织管理心灵社团的能力，以便自身从人格片段，晋升为人格、主人格，乃至存有。

这也是为什么我们必须体验女性生养培育的体验，好让自己知道，分裂出新生命体，并操劳督促它们各自成长是怎样的一个过程和心路

历程。当一个个孩子都拥有了各自的自由意识和自主意识后，平衡维系整个大家庭的整体“健康”发展，就是门大功课了。这就是为什么即便我们身处虚拟实相里，还要搞这些繁衍生育的伪装实相。经历与见习这一过程的意义与价值，不在于传宗接代、延续人类物种文明，于矩阵幻影中搞这些都是扯淡，体验自我分裂和管理多重自我的各自发展才是生养培育的核心意义所在。



（在这里我漏掉了更多内容，一时放弃了记录。赛斯对帕特谈到诸如爱情和婚姻、感觉孤单等等这类问题。大约晚上 10 点，赛斯开始对克莱尔说话。）

现在，我将对我们的另一位年轻女士进行讲述。

似乎你有一个潜在的兴趣转变，大约在未来三年内，这一转变可能会相当彻底且突然。然而，这是否会发生还取决于其他因素。如果确实发生了，它将源于看似偶然的事件，而非刻意的计划——结果来自于你在一座大城市（我相信是纽约）与一位男性的相遇，与他有着 A J 或 A J L 的某种关联。

同样，目标应当是向最好的自我发展。你与现在的这位年轻人之间将

会存在一些争执的领域。

(克莱尔:“比尔·麦唐纳会在我的生活中扮演任何角色吗?”)

除非你们双方的个性都发生重大改变,否则不会有永久性的关系,目前看来这种可能性不大。然而,你们之间确实存在一种心灵上的关联,过去的可能性更强。你的抱负应当会阻碍这样的关系发展,而对方的人格也意识到这一点。

(克莱尔:“比尔是否会对我未来的期许产生影响?”)

他不会直接产生影响。这里可能存在一种非常间接的联系,但并不重要。那个人可能是你现在认识或将来会认识的某个人的兄弟。

(克莱尔:“谁将促成这个改变?”)

你自己会促成这个改变。而不会是由外部环境强加给你。

(克莱尔:“你能告诉我更多关于这个 AJL 的信息吗?”)

只是一个印象,与那个时间点相关联。

稍等。(停顿)在一个大房间的聚会,之后在同一场所的一个较小房间里有一个后续会面。一个平等的对话。数字 4 3 1。可能是房间号码或地址。我不确定。这个人将与一个组织相关联,或者最初你会以某种组织或机构代表的身份认识他。

现在我们稍作休息,之后我会与你的学生们讲话。

在角色我出生前,我们会为自己安排好能与自己相互配合、成就此生心灵发展最大获益的灵魂伴侣,并且相互约定好见面时的某种“暗号”,让自己的角色可以莫名地感到怦然心动。但即便这属于角色此

生的主线剧情，也不妨碍角色我在遭遇到真爱前，去依据角色本人的欲望，喜好接触其他异性，甚至组建家庭生育子女。

但神魂伴侣、最佳同桌、此生挚爱出现时，角色我需要做出选择，是继续留在上一段感情与家庭中，还是为自我的神魂成长而舍弃过去的梦。在《骇客帝国 4》里，男主和其队员们赌上一切，希望女主能意识觉醒；而在小酒馆里，世俗的压力、权威的震慑、孩子说生病了、老公说回家吧，构成了整个矩阵的综合立体考验，以阻止女主的自我意识觉醒、摆脱固有梦境。释迦离开妻儿皇宫步入丛林，珍离开前夫婚内第二年与罗开始约会，都是被世俗指指点点的“不负责任”，但却被高维意识大加赞许。

细雨社 www.xiyushe.org

红尘大梦里的世俗之德，与高维意识界里的上德，好像在某些领域上，在是非善恶间有着明显的认知理念差异。世间之德以维持国家政权、社会纳税体系稳定为主，而高维意识之德以神魂自我获得最大神识智慧成长为主。世间之德以牺牲小我个体为代价来保全可持续性，上德以造梦者自我主体为根本，其它一切都只是为其意识发展而提供服务的助缘，仅此而已。

请注意这不是极端的利己，而是全然的无我。当前的角色我并非是何谁或组织的私属品，而是始终独立的参与体验者。其不受角色我、家国宗族我这些世俗理念的束缚。故而在赛斯的认知角度上，他并不

支持那些以集体利益为名，强迫个体去做出自我牺牲的道德绑架。道理很简单：当造梦者退出了当前界面，这梦也就下线了。

我知道很多人是无法理解这一事实的，因为我们都有充足的生活经验：身边的逝者多了，自古以来死了那么多人，世界不是好好地在持续发展着吗？怎么说造梦者下线，梦世界就停摆了呢？

想要理解这一问题，可以想想美国英雄系列的漫威电影，无数英雄在无数世界里一遍遍地拯救着队友、他人、城市，或者地球。这些故事电影构成了极其宏大的连续的“历史”——我们打开某一部电影，那段历史就即刻变得鲜活；而我们离开电视后，那纷争的世界，那不断新开始拍摄的影片，并不会就此消失，但它们所呈现的所谓真实和那些被一次次拯救了的人们与世界，对你这个观影者来说，又有什么关系呢？你在电影院里，是感动冲动到自我牺牲，还是冷漠以对，于故事线中的世界，其实没什么真实的影响，只是一场自我感动或含冤的委屈。

还是那句话，你关注在意哪一层次的自我、把谁当真，那个自我的得失利益就会获得优先考量。不想死的是肉身我，想要以死明志的是心思我，考量要不要用生命换名声的是头脑我，想着如何能获取到最大领悟的是神魂我，渴望借生命体验获得最大自我突破、不论生死的是人格我。

在本节课里，诺瑞利女士，想要高唱征服的是心思我，想要让赛斯指点迷津的是神魂我，想要搞个男人暖被窝的是肉身我，想要体验感情游戏的是头脑我，想要阻拦当前角色走这一岔路，不断在内心层面释放直觉抵触的是内在人格。

差异在于肉欲上渴望性爱、头脑里觉得谈恋爱总比单身着强、心理上渴望爱与征服、神魂上觉得这样骑驴找马玩弄感情就是浪费精力、内在人格拿着剧本知道三年后就是正缘，到那时候今日的种种造作很可能导致之后角色一时难以取舍，结果导致歧途难返、耽误正事。

赛斯在这里给出了一个很简单的标准：婚姻与爱情要基于有助于自己的心灵发展，而非各种欲求游戏或利益交易。与其把时间和精力投入到一段彼此的内耗折磨，不如单身着让自己处于开放的无束缚的状态。与其押宝在他人能有所成就、自己鸡犬升天上，不如自己不断提升，成为众人冬夜里的篝火、蜂群百里外的花海。与其花时间去追逐一个个美好，不如让自己成长为那众人心目中的圣地。

随欲而逐**寒夜篝火****迷茫闯荡**

Y7-5-329.3

第 329 节（上） 浓缩版

第一段与帕特·诺瑞利和布莱恩·胡立汉有关。

现在，当然要欢迎我们的朋友们。

这些是印象：3 6。我稍后会继续这个话题。涉及这位男性的困难相当严重。

（指布莱恩）这些问题是心理层面的，今晚提问者（帕特）对该男性有一种强烈的身份认同。这种认同导致了身份上的混淆，这是提问者的问题根源。

细雨社 www.xiyushe.org

在提问者表面人格之下，有着强烈且相当有攻击性的天性，这让提问者在一定程度上感到害怕，因此存在着自我分裂的情况。该男性的性格被动、顺从，并且执着于对安全感的过度考虑。他总是追求安全感，但他也享受成为这种被追逐的对象。

显然，提问者是“猎人”。提问者也享受追逐这个过程本身，而非目标。这种追逐对双方的人格而言都很重要。提问者在自我迷惑，追逐的目标并不是重点。追逐中的兴奋感很重要，而其中被投入的生命能量，正被引导至不当的方向。

设立适当的目标能促进自我能力的培养与发展。而追逐的起源正是为

了逃避这个责任。追逐的兴奋感被提问者的要求和索取的那种兴奋所替代，这个是由于发问者自身的心理结构所导致的。

然而，眼前的这种兴奋是虚假的。提问者所追逐的对象，是一个她基本上认为是遥不可及的人格——一个她并不因对方本身的特质而进行追求的人。他只是被作为一种替代，代表着一项提问者尚未真正开始的探索。

提问者实际上是在寻找她自身人格的朝圣之旅上。你无法用另一个人格来替代自己的追寻。这种替代方式看似可行，但实际上是行不通的。

提问者选择特定人格进行此类追逐，的确是有其明确的原因。这其实是试图找到合适的替代对象，因此抓住了一些特定的情境来引发这一过程。提问者在潜意识里，意识到自身应该发展的那些能力，但试图将这些能力投射到他人身上。这样一来，她就会寻找他人，仿佛将这些能力清楚地标注在另一个人身上。但实际上，这些能力和人格发展必须在自身之内追寻，你无法通过假装它们属于他人来获得自身能力的提升并真正的拥有内化这些才干。

个人必须了解自己的人格，并发展自己的能力，这才是你现在应该追寻的。你的性格中有力量，确实也带有一股颇为坚定的决心。这些特质可以用于强化你的内在框架，扩展人格的界限。然而，目前你并没有真正地去发展自己的能力，而是将宝贵的精力，用在追求某些你实

际上并不想真正达到的目标上。

你需要那种在追逐过程中生动的兴奋感，但当你的精力用于完善和发展自我人格时，这种兴奋感会被大大增强。实际上，你正在把自己成长的责任，放在了不该放的地方，将自己的命运交给了他人，从而逃避对自己命运应该承担的全部责任。

你惧怕自己性格中具有攻击性的部分，而不是让这些部分为自己所用，你将它们派往一场虚假的旅程，去追逐一个目标——另一个人——而你与他在一起并不会幸福，对他也缺乏基本的尊重。

在心灵感应上，你其实清楚这个男性与他母亲关系的本质。你追逐他，正是因为你相当确定不会拥有他，毕竟对你来说，重要的其实是这个“追逐”的过程。这是一种逃避面对自身命运的替代方式，是一种虚假的生活模式，你借此来避免发挥自己作为一个人格的全部力量与高度。

你和这个男性在一起不会幸福，你在直觉上也意识到了这一点。想要得到他的执念，正是随着你内心意识到自己其实并不想要他而增长的，因为你真正渴求的，只是追逐他的那种兴奋。你必须结束这种追逐，转而面对自我。

作为一个人格体，你有着完全成熟的潜力，只是你还未达到。你将成长为一个拥有强大直觉的自我，尽可能地掌控自己的命运。这才是你

无法否认的自我，也是你目前应当追寻的目标。

这种伪装的生活模式对你而言也不会持久。自我的质疑和怀疑将会逐渐将你引向迷惘。你的内在力量，将赋予你自己身份的认同和连贯性。所有内心的安全感都将由此而来。你无法逃避这个过程。

我一直在持续地讲话，约瑟，因为我的朋友鲁柏并不喜欢我如此直言不讳，所以我想简短地继续一下。

你没有正视自己，而是试图用他人替代你自己不愿面对的那部分。你内心有着稳定性，但每当你试图将这种稳定性投射到他人身上时，你便有失去它的危险。这场追逐所带来的兴奋感，就像你在与优秀学生对话时的愉悦情绪一样。在后者中，这是源于心理能量释放后健康而喜悦的结果；而在前者中，这是冒牌的表现形式。这并不是走向目标，而是对自己的背离。

现在是时候结束这些幼稚的游戏了。它们在消耗你的能量，并让你无法了解自己的命运。现在如果你有问题，请尽管问。

(帕特：“我有哪些才能可以贡献给这个世界？”)

首先，你的教学能力非常出色，但目前却因将宝贵的能量，用于这种伪装的追求而受到阻碍，无法得到充分的发挥。当你认识到自己个性的潜力时，你的教学才能才会得到完全的发展。

.....请稍等。你在塑造男性角色和情节安排方面，会表现得相当出色。你尤其需要避免肤浅之处，因为你将其当作借口。你嘲笑自己，认为这样一来就无需严肃对待自己了。

你具备一种能力，能够培养年轻人的意识.....让他们达到一种热情的状态，激发他们的.....这绝不是一项小才华.....

（在这里我漏掉了更多内容，一时放弃了记录。赛斯对帕特谈到诸如爱情和婚姻、感觉孤单等等这类问题。大约晚上 10 点，赛斯开始对克莱尔说话。）

现在，我将对我们的另一位年轻女士进行讲述。

似乎你有一个潜在的兴趣转变，大约在未来三年内，这一转变可能会相当彻底且突然。然而，这是否会发生还取决于其他因素。如果确实发生了，它将源于看似偶然的事件，而非刻意的计划——结果来自于你在一座大城市（我相信是纽约）与一位男性的相遇，与他有着 A J 或 A J L 的某种关联。

同样，目标应当是向最好的自我发展。你与现在的这位年轻人之间将会存在一些争执的领域。

（克莱尔：“比尔·麦唐纳会在我的生活中扮演任何角色吗？”）

除非你们双方的个性都发生重大改变，否则不会有永久性的关系，目前看来这种可能性不大。然而，你们之间确实存在一种心灵上的关联，

过去的可能性更强。你的抱负应当会阻碍这样的关系发展，而对方的人格也意识到这一点。

(克莱尔：“罗比[Robbie, 比尔的昵称]是否会对我未来的期许产生影响？”)

他不会直接产生影响。这里可能存在一种非常间接的联系，但并不重要。那个人可能是你现在认识或将来会认识的某个人的兄弟。

(克莱尔：“谁将促成这个改变？”)

你自己会促成这个改变。而不会是由外部环境强加给你。

(克莱尔：“你能告诉我更多关于这个 AJL 的信息吗？”)

只是一个印象，与那个时间点相关联。

细雨社 www.xiyushe.org

稍等。在一个大房间的聚会，之后在同一场所的一个较小房间里有一个后续会面。一个平等的对话。数字 4 3 1。可能是房间号码或地址。我不确定。这个人将与一个组织相关联，或者最初你会以某种组织或机构代表的身份认识他。

现在我们稍作休息，之后我会与你的学生们讲话。

Y7-5-329.4

第329节（下） 给波士顿高中的演讲

赛斯为帕特任教的波士顿高中班级所作的演讲

1967 年 3 月 25 日

（本次讲座的第一部分）

亲爱的朋友们，战争永远没有任何正当理由，杀戮也永远没有任何正当理由。

诚然，根本上并无所谓“死亡”，但在你们的感知系统内，这不能作为借口。是你们在自己的系统中创造了死亡。既然你们创造了它，那就要学会面对它。只要你们相信子弹可以杀死一个人，那么就绝不能去杀戮。

细雨社 www.xiyushe.org

现在有很多游戏，把彼此伤害与杀戮带入儿童的生活成为百姓的娱乐，甚至美言这些行为叫“电子竞技”。我们一直在强调，个人的起心动念与行为选择，决定了个人实相如何显化。当孩子们习惯了以伤害或消灭他人来解决问题时，那思想会从一体的共鸣同感中脱离出来，进而以极右的利己主义、民粹主义、军国主义思想拥护独裁者，用拳头和战火解决问题，用杀戮和清洗来博得荣誉。

虽然这些游戏内的角色死亡，并不会真的影响其背后的玩家，虽然这些所谓的死亡这是我们创造出来的集体虚拟实相，但由此体验产生的心智影响、头脑理念、价值认同、行为习惯，会慢慢地点滴间侵入神

魂，让内在人格的价值观和价值取向、行为手段、方式方法因经验的累积而发生改变。

小朋友社交互動發展表

- 對別人有興趣，但各玩各的
- 不太分享，但引導後能輪流
- 開始會吃醋
- 容易發脾氣也能被轉移
- 不喜歡被改變
- 會期待被大人稱讚

★ 爸媽可以這樣做

- ☑ 鼓勵和同儕互動
- ☑ 提供選擇的機會
- ☑ 提供大量團體遊戲經驗
- ☑ 示範分享技巧

小朋友社交互動發展表

天才領袖

- 能和3-5個小孩玩合作遊戲
- 明白公平原則
- 能服從共同討論後的結果
- 能解釋遊戲規則給其他人聽
- 輪流遊戲能有耐心
- 有喜歡在一起的玩伴

★ 爸媽可以這樣做

- ☑ 帶孩子觀察其他同儕優點
- ☑ 問題解決有彈性
- ☑ 增加孩子雙向溝通力
- ☑ 引導孩子跳脫輸贏觀念



所有形式的争执皆与“我的”这一理念有关，因此而有了得失的计较和相应的冲突。想要步入高维一体认知、全局意识，并借此发展自己和社群文明，那就需要改变解决问题冲突的思路和方式。

当你们真正意识到子弹不能杀死一个人时，就不会有杀戮的需求了。你们每个人都曾有过前世，许多人也将再次以肉体形式重生。你们中的一些人在此生之后，便将结束地球上的转世轮回。在左排靠墙的第三或第四排有一个男孩，他的这一世是他在这个系统中的最后一次转世。



你能想象，各国的首脑政客们相互间玩着打仗游戏，来解决利益纷争吗？当人们真正地明白我们所在的位面不过是投影构成的元宇宙伪装实相，死亡不比电影或游戏里的生灭更真或更假时，现今的闹剧就不会被搞得如此热闹。

这封赛斯的公开信于 3 月 25 日星期六传出，准确预言了几天后在诺瑞利女士主持的课堂上将会出现的情景，具体描述了哪些孩子会出席以及他们会随机坐在哪个位置上。

(在 20 世纪 60 年代的美国中学课堂上，不同课程的学生会去不同的教室，因此每位孩子的座位和来上课的学生都是随机的。)

这种精准的短期预言表明，对我们这些活在“线性时间”中的人来说的未来，似乎已然发生，且最终的结果早已注定！

我们就像一只在树上攀爬的蚂蚁，从我们爬上树的那一刻起，这棵树所能呈现的所有可能性就已确定。尽管树上有许多分枝是可供蚂蚁选择的，但整个框架是有限制的，蚂蚁的习气是确定的，前一只蚂蚁的气息是可见的，故而蚂蚁前路上短期内的可能性实际是确定的，中短期内的所谓未来遭遇其实也在一定程度上是可预测的。

在同龄人中，在青少年中，智慧成熟度的发展水平是不一样的，有些小孩子已经历经数千年的风雨，有些则只是真正的雏。因此有些百岁的老人未必比十岁的孩子更具智慧。任何时候不要拿其它同龄人来做

横向对比，这对自家孩子不公平；任何时候不要轻视自己的孩子——他们是比我们小几十年，但未必比我们年轻几十岁。

自己的孩子从来都不属于你，每个父母只是孩子入世的载具和养活它成年的宿主，其灵魂与人生蓝图和父母没大关系，除非之前有过累世的恩怨纠缠。

进而我们凭借这段信息还可看出，在本位面中，想要毕业离开，和是否打坐、念经、练金丹没什么必然关系，主要是自我神魂意识的成熟度是否达成相应水平、自己此生的作为是否能达成既定目标、完成相应学分。

再重复一次，你是毕业季毕业班的学生，是最后一次入世，不代表是最后一次参与轮回。当前角色的相关课业，要是没整明白，甚至搞砸了，那对不起，蹲班重来再一次，不是难为你，也不是一种惩罚，只是当我们没能活明白死清楚时，自己的不甘与如果，就会让我们自己想要再开一局，重新尝试。

你们每个人只有一个责任，那就是对自己负责。这里所说的”自己”，并不仅仅是你们所熟知的当前角色我，而是对完整的全我负责。你们的责任在于发展自己的所有能力，并在你们的系统中实现自己的潜能。

我并非什么诡异的灵体，也不是灵界的长腿爷爷。我只是曾在你们的系统和地球上生活过。如果你们没有阅读过相关材料，那么深入探讨

任何具体的问题或疑惑，对你们的帮助不大，因为你们缺乏足够的背景知识。

我唯一能清晰传达的信息是：

你们必须发展自己的能力，深入探究直觉自我，因为在那里你们会找到大量的知识。书本会有所帮助，但更深层的知识深藏在自我内心的深层之中。你们每个人都有自己的能力，也有自己的局限，这些都源于过去生世的经历。人格的内在部分清楚地了解你们过去生世的细节。你们现在所具备的能力是在过往生世中发展而来的，而那些在心理和精神层面上无法解决的问题，你们就得在物质世界中去解决。

你们必须在感官资料的层面上解决这些问题。这就是为什么在你们的系统中，能力依然在战争体系中运作的原因。基督教意义上的天堂和地狱并不存在。然而，如果某个个体强烈相信地狱的真实性，那么在死后的一段时间里，他将会体验到一个由他自己创造出的“地狱”幻象。

这种幻象会持续极短的时间。事实上，天堂和地狱仅仅是象征，它们代表了最初的直观洞见。但按那种概念，天堂或地狱并不存在。在宇宙中，或任何一个宇宙或系统中，都没有这样的地方。你们会根据自己的信念和期望来创造实相。因此，深入地审视自己的信念和期望是十分必要的。

你们此刻的生活是自身内在期望的结果。如果你们不喜欢自己的生活，那么就审视自己的期望。你们未来的生活依旧会是自己期望的结果。如果有必要，现在就去改变这些期望。

每一个想法都以某种方式，由你们的念头转化为物质层面的存在形式。你们无法逃避任何一个想法诱发的结果。每个想法都是一个实相，影

响着每一个行为，并构成了你们的物质环境。

当你们听着我的声音时，其实你们的潜意识正在共同形成教室的物理环境，形成座位和黑板。你们都在创造自己所认知的实相，然后再用物质感官，去感知这些已经由你们创造出来的事物。如果你们不喜欢所见到的东西，那么责任在谁呢？这些都是你们自身思想的忠实再现。我们现在没有足够的时间去解释具体如何实现这一过程，但在相关资料中已作了详细的说明。确实存在一些我们称为“基本假设”的心灵感应连接，你们在心灵上都彼此认同并共同使用它们，借此形成一个足够一致的物质环境，从而让你们在视觉、触觉、嗅觉和感知上都可以达成共识。

我们每个人都活在自己的思想实相里，这实相由自我的欢喜与恐惧构成其显化的主题。我们在与他人的交往中，又进入小群体实相或公共实相的群体副本中。在那些副本里，我们有相同的基础所见，但每个参与者又各自有自己的经历。每个人都看似活在客观的时代大潮下，承受着无常的刻薄与被动的无奈，但其实这只是幻像、由自己的无力感构成生成的幻像——你是自己梦世界里唯一的造物主，所思所愿所惧所想构成了自己的未来。毕竟这是你自己的梦，别依赖谁或埋怨谁，在你的世界里，其实只有你自己。别顾及谁或在意谁的看法，在你自己的世界里，只有自己的自我发展才是唯一需要考虑的。这里所说的“自己”，并不仅仅是你们所熟知的当前角色我，而是对完整的全我负责。

从某种角度来看，这一切都是幻觉，但它也是你们的当前现实，你们必须面对它。如果你们不喜欢成人世界的模样，那么最好现在就改变自己的期望。你们父母所生活的世界，也是他们自己创造的。它最初存在于思想中，存在于精神领域，存在于每个人的梦的原材料中。正是从这些中，他们孕育出了自己的宇宙，并构建了属于他们的世界。而现在是时候你们来构建自己的世界了。

这就是你们即将生活的世界。如果你们不直面他们的问题，无法解决他们的困境，那责任并不在他们，而在你们自己，因为你们也参与其中。每一代人都在旁观，年轻一代似乎无助地旁观着自己父辈在掌控世界，但这些年轻的“无助者”会成长，会成熟，最终也会成为父母，成为成人。然而，他们若此时不规划作为，那你们的世界又会是怎样的呢？

他们做了哪些改变？在批评长辈之后，在质疑同学之后，有多少人会反观自己的内心？有多少人会要求自己发挥全部的潜能？有多少人在要求自己做到最好？而这正是你们必须去做的事情。任何低于这个标准的选择都将是灾难。内在空间的探索——这是你们的使命。这将带你们进入比任何想象都更令人兴奋的领域。它将从字面上重塑和改造你们的世界。如果你们在宇宙中，看到哪怕一个令人厌恶的事物，请向内看，因为你们也参与了它的创造。

你可以在物质层面上改变它，如果你愿意，因为这是你们的梦。但这种改变不会产生真正的效果，因为它会以新的形式再次出现。任何真正的进步都是心智上的进步。如果你想改变世界，你必须改变观念。如果你想结束战争，你就必须改变自己。你必须对抗的是“战争的观念”。

你会找到你想找到的东西。你会将自己的生活塑造成你期望的样子。

你们物质世界中的美丽，是建设性和积极思想的结果；而丑陋，则是消极思想的直接产物。匮乏的实相只因匮乏的信念主导了认知。

想要改命，首先要让自己可以有资格和能力步入更好的平行实相，而基于意识同频的基础矩阵规则，我们要让自己的意识成熟度和情绪心境能始终保持在相对乐观积极的清明状态下。可是这样的轻盈欢喜状态、包容空灵频率，并不是施舍钱财、念经咏咒、躺平空等能达成的。

我们需要转识为智，需要展开积极的实际行动和聪慧的思想“构建”，去改变故有的家族业力、认知习气，让因自私利己目的诱发的互争互殴，变成互助互利、一体不二。还是那句话，世间的一切都是泡影水月，但自己在其中的行为与思想历程却左右着自己的塑形，勾勒出己的所是，而这又或多或少地在影响着自家存有的所是所能。

这有点儿像你代表自己的公司去一家企业谈判，对方想了解你们的企业文化和做事风格，于是设计了一个小品剧，请你参与其中，即兴发挥，见招拆招，遇事解事。一场小小的舞台剧过后，你这个人和你所代表的公司文化就被人家了解得很透彻了。虽然小品剧是假的，但一个人的品性与能力暴露无遗、价值观与心胸城府暴露无遗。



你们中有多少人身体不适？你们的父母中有多少人有病？这种疾病是内在病症的物质化表现。或许你可以通过服用药物，暂时去除身体的症状，但疾病会一再复发。只有发现其内在原因、找到内在病症，你才能真正摆脱这种状况。这有多种方式可以做到，但其中最关键的就是改变固有认知。

细雨社 www.xiyushe.org

我们在很多课程中，已经讨论过其中的许多方式，但现在没有足够的时间详述。要去探寻那些看似虚无的地方，因为真正的虚空并不存在。在表面空无的地方，由于没有扭曲，实相才能显现出来——前提是你知道如何去看。而那些看似充满的空间却往往具有误导性，因为那里的实相已被固化成了固定的形式。



统治者需要拉磨的驴，而纯净的灵魂都是行空的天马，那问题来了：怎么能让天马变驴呢？那就需要用标准答案去塑形，去框架住思想，去压抑天性，去诱导人生导向。而在这些手段中，最有效且无形的方式是：导引女性的择偶观。

女性的三观自古决定着文明的走向，哪些人有后代、哪些言传身教形成下一代的母文明，择婿择偶育子的女性观念始终左右着整个人类文明的大趋势。女人要什么、看重什么、欢喜什么，什么就会成为社会发展的主流大趋势。

财富物质、人品学识、有趣的灵魂、



帅气疼人，怎么选才不后悔？



你是希望嫁给爱情还是嫁给婚姻？
想嫁给爱情，你就得努力奋斗
想嫁给婚姻，你只需学会化妆

其实永远没有哪个选择可带来一劳永逸的安宁，依赖青春美貌换来的爱情与物质享受，稍纵即逝，之后半生都是一地鸡毛。女人要不断地让自己成长，丰盈自己的学识见识，才能始终具有吸引力。高学历的大龄剩女被择偶市场挑剔的原因，并非是理性智慧，而是她们对上面

四点都同时有自己的要求，但完美的男人毕竟是少数。

如果你是为了择偶而去提升自己的基础素养，那只能说人生目标设立得有问题。因为我们入世为人，体验女生经历，不是只为嫁人生孩来的。女人不是母鸡，也别把国家对人口红利的追求，转嫁到自己身上，女人不应被政府器官化、被商家物质化。女人的着眼点决定着一个文明的走向。

你所能看到、触摸到的一切确实存在于你的实相之中，并且在其中是合理且真实的。然而，这些也是被极度扭曲了的，因为你的肉体感官虽然美丽，但却常常欺骗你。它们为你构建实相，但这个实相却是高度扭曲的；你看到的并不存在，而存在的你却无法看见。

我很遗憾能与你们交谈的时间如此有限，也遗憾这种交流方式所带来的种种限制。然而，我以最真挚的感情与你们交谈。我们现在必须使用的声音，不幸地缺少了幽默，但实际上我是个幽默的人。我真诚地祝福你们，因为我确实有祝福可以给予。看看你们周围的环境，再看看环境中的你们自己。不要轻信你所看到的一切。

最有效且便捷快速的灵修方式，不是一天打坐十多个小时，而是睡大觉做梦、记梦、解梦。透过这一方法，你就会能很快地明白在经历那些“生不带来死不带去”的梦境世界时，什么才是对你真正重要和有用的东西；我们在人生红尘大梦里，到底应该把自己的生命能与时间转化、瞄准、奔向哪一类选择。

很多家长都知道告诫孩子不要把大好的青春浪费在虚拟游戏里，游戏中的拯救世界、排名财富、样貌皮肤、装备成就，都是镜花水月，人生还是需要更务实一些的；可是又有几个家长知道，其实自己的所谓务实和自己孩子沉迷的游戏世界，实无二性。弹指百年尽皆黄土，实无所获。

请大家不要误会，说每天躺平睡觉就是人生的正解，入世经历的价值与意义主要是参与实践，而提高认知端正理念，是并行线，不可独尊一隅。

(第一部分结束，详见课程结尾处珍对她此次传达资料的情况说明，非常特殊。)

细雨社 www.xiyushe.org

Y7-5-329.5

(第二部分。珍在稍作休息后，继续对帕特的学生们进行讲解。我们对第一部分资料的讨论，可能促成了讲解的延续，因为我们原本并未计划这样地进行。珍的出神状态此时更深，讲话节奏更快且非常有力；尽管没有达到她在少数几次课程中的最大音量，她的声音开始变得更深沉、更响亮。音量非常高。她的眼睛大部分时间是闭着的，身体向前倾靠在椅子上。)

我依然在对你们的学生讲话。你们比自己所认为的更为年长。你们体内蕴藏着尚未意识到的知识，且你们都能够运用这些知识。你们或许认为自己只有 16 岁，或认为自己仅存在了若干年。你们可能回忆不起更早的身份，不记得那时的自我，也许会想：我当时是谁？我是如何来到这里的？

然而，你内心的一部分是知道答案的，也知道你是谁。你前世的记忆

并不存于基因或染色体中,而是存在于构成这些基因和染色体的心灵实相之中。你的身份与名字并不相同。确实,身体组织拥有染色体,但这些染色体有其心灵对象,而心灵对象才是根源。在你内心深处,有包含你所有前世与所有知识的编码信息,这深藏于你之内,以至于即使是你所知的潜意识,也未能认识到这一真相。事实上,人类角色所知的潜意识不过是一个较浅层的结构,仅包含这一生中的隐藏记忆。

然而,超越此生、先于此生、并形成此生的,依然是存在的本体与实相,它们并未消失。本体作为串联各种角色的体验者,是亲密的,其是一种心灵实相,同时也以电磁的方式存在着的实有。你们现在的角色我,是由你曾是的那些自我,以及将会成为的自我共同组成的。那些你们曾是过的角色们依然存在着,而那些你将会去扮演成为的角色此刻也已存在着。你所经历过的生命与那些角色——用你们的时间观念来说——其实依然在继续被演绎着,只是演员不同了。没有所谓的过去、现在或未来。细雨社 www.xiyushe.org

时间,在你们的理解中,是一种由物理感官作用引起的扭曲。直接的体验并不需要物理时间。你们当前角色的存在是“此刻”的存在。过去、现在与未来,如你们所知的那样,只是一种幻象,然而所有故事它们都确实“此刻”都是存在的。你今天可以影响过去,也可以记住未来。

意识三维梦宇宙中所呈现出的多维平行实相,是由意识四维里意识能量波转化而来的伪装实相。在意识四维的中间层里,存在着电磁矩阵呈相系统,这一系统可以高效地把电磁程序波解码编译成供角色感官识别的信息流。

意识体借由矩阵的数据库,选择自己想要经历的题材,选择最匹配的

角色，进入这一角色所在的星球、时代、地域，然后展开自己一生的相应体验。而矩阵依据意识体对角色此生要经历哪些课题的诉求，自动生成能达成这些体验的相应客观条件与背景素材。

当体验者撤离自己的角色后，这些被经历过的数据会保留入云数据库，成为参考资料。所有角色都并非是一次性的，也没有哪个角色只供某一神魂专属体验。对于大多数人来说，自己坐过的过山车，那过程与车厢座位被记忆成独一无二；但事实是，游客可以反复体验多重，相同座位与相同轨道，每次上去的游客也是不同的。

于是从过山车上下来的，有了记忆，等待登车的正在期待，坐在车上的觉得此刻即是现实。其实在周而复始中，对于管理员来说，每天都是无数次的期待、尖叫、眩晕、呕吐或兴奋的重复。

其实每个人今天都可以汲取到所谓未来的知识，明天也可以用来改变过去。一维单向线性时间只在你们的系统内有效，甚至在你们的系统内也不完全有效。你们所做的梦境和你们此刻坐在的教室其实一样的真实或虚幻。是你们的梦塑造了你们的今天与经历。

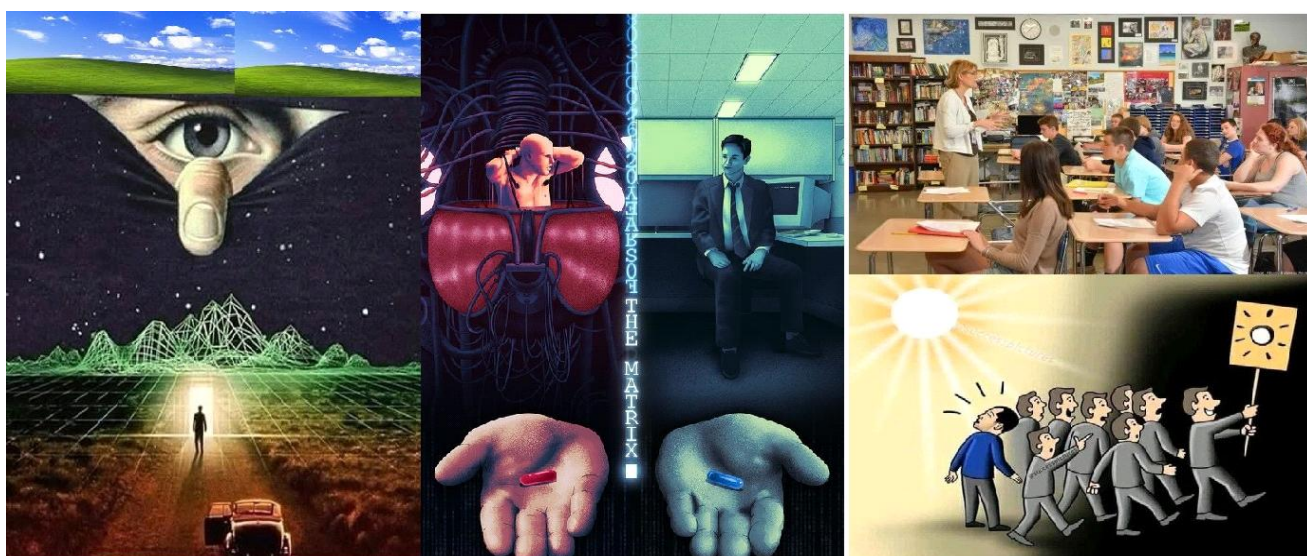
在某些方面，在你们的睡梦中听我讲话要比在这课堂上更为清醒。你的梦境，对于你清醒的日常自我来说似乎是个幻象。但我要告诉你们，你梦中的自我也是这样看待你们平时清醒时的经历。

我是否该应该告诉你们，哪种现实更真实，哪一种更少被扭曲？我是否该告诉你们，你的能力真正源自何处？

你认为你的能力,是来自坐在教室里的那个自我吗?你的内在本质与那个每天睡醒后刷牙的当前角色我有何关联?毫无疑问,当你刷牙时你是清醒的,而当你做梦时,你会说你在睡觉,你的意识已然死去。

睡眠中的意识真的死去了吗?你在睡梦中去往何处?你在一天中走过多少里路?在梦中又行过多少路?在梦中你学到了多少知识?在梦中你学到的东西,比在课堂上学到的还要多。在梦中你认识了自己的本体。即使在梦中,你所经历的一些事情,也比你在清醒状态下所经历的更加真实和有效。

这并不意味着你不应该在物质世界中进行操控。我并不是告诉你,要忘记物质生活中的责任。我是告诉你,能力、力量和本体的起源深深地扎根于人格之中,而这些起源几乎与你们熟悉的清醒自我无关。



以进化论渐变论为基础的人文认知,让我们不敢相信与想象,其实还有其它发展文明与自我的可能性。其实那些我们认为的新发现、新创造、财富密码,只要跳出当前的时空认知框架,就可以从宏意识库中直接调阅读取获得,毕竟比我们当代千年文明要发达数百亿年的种种文明的所有经验与知识都在集体意识库中。

是什么让爱迪生霸占了课本,而特斯拉成了小旅店里被资本消灭的危险?是什么让全球一体化进程重返战火纷飞的堡垒对立?历史总是惊人的相似,一战后人们摒弃了的极右,二战中又成为主流思潮;而枯骨未朽时,人们已经忘记了协作共赢,再一次开始扯着嗓子挥舞拳头高喊:我的,我的,都是我的!



此刻正坐在课堂中的这个“我”,并不是在梦境中遨游四方的那个自我,而梦境中遨游的自我,我亲爱的朋友们,它远比此刻坐在这课堂中的当前角色我,受教育的程度要高得多。

你们称之为“自己”的这个角色我,它知道多少?它必须倾听谁的声音?你所称的“我”其所知是相当有限的,也许只有 16 岁,记事不过 10 年。而内在的做梦本体却知晓一切,并且它知道自己是知道一切的。你们每个人都站在一个门槛上,过去无数的人也曾站在这个门槛前。

如果你否认自己的内在意识,这将是角色我的一种选择。角色我会说:“我是一个物理有机体,我生活在空间和时间施加的边界之内。我受到环境的摆布。”

但如果你不出卖自己,你的神魂会说:“我是一个个体,我创造了我所在的这一物理环境。我改变并塑造着我的世界。我本就是超越空间和时间束缚的。我是善良心灵的一部分。我比我所知的自我其实要更

为广阔，我内在没有一处不蕴含无尽的创造力。我将按照我内心的蓝图来构建属于我的物理梦宇宙。我不要去参与杀戮，因为生命是唯一的存在，生命无法被抹灭。”



我造光明，也造黑暗；赐平安，也降灾祸。这一切都是我的信念与心念，因为这是我的梦，而我是其中的参与者也是缔造者，是那最平凡的至高者，是人生的主宰和承受者。

对于那些想要改变世界的你们，请倾听：如果你们想要改变这个世界，必须倾听自己内心的声音。你们必须审视自己的梦境，探究自己内心最深处的一部分，真正的重生将由此而来。

因为思想将孕育世界，而世界将孕育宇宙。畏缩的灵魂，确实是认为自己只是一个物质存在的灵魂。因此，他受制于每一个伪装的物质。他未曾意识到他是什么，他只能生活在自己创造的世界中，而这个世界是痛苦且残酷的。

人类的人格是自由的，任何限制都源于他自身的创造。如果你不想被限制，那就不要制造人为的束缚。如果你想看透时间和空间，就不要赋予时间和空间的扭曲以任何实质的效力。当你认为梦境不过是幻觉时，又如何能追随它们？当你认为自己只是受限于时间和空间的物质生物，终将腐败坠入早逝的污秽坟墓时，又如何能成长为完整的自我？如果你这样认为，那么从实相层面来说，这就是你的命运。然而，如果你意识到自己是无限的，是一切万有的一部分，那么事实确实便是如此。

打破那些人为的边界吧，那些你们自己设定的、从他人那里接受的边界。如果你们要在这个体系中逐渐年长，那就要在其中成长。不要衰老至痴呆，而是成长至智慧，因为智慧早已在你们之中。那个未来的自我早已存在。如果你们能够领悟自己的潜能，你们会发现一切已然成就。



现在我祝愿你们平安，送上我的祝福，向你们所有人道一声晚安。

(大约在午夜 12 点结束。请参阅接下来的珍的笔记，以及第 334 节课

程中关于帕特班级、教室布局等额外资料，包括帕特绘制的地图。

在 4 月 15 日的一次拜访中，帕特尽可能地验证了赛斯在第 334 节课程中提供的资料。她也最大程度地确认了，珍在第 329 节课程期间实现的对波士顿教室的投射。

1967 年 3 月 27 日

珍·罗伯兹为赛斯在 1967 年 3 月 25 日，给帕特·诺瑞利和克莱尔·克里特登上课所写的笔记：

从多个角度来看，这次课程对我来说特别的有趣。

赛斯的声音，在面向帕特学生的课程最后部分，确实有所显现。虽然音调并没有达到某些场合那样的低沉或响亮，但在课程中时不时地出现，确实让人印象深刻。这也是一段时间以来声音的首次出现。顺便提一下，我们确实倾向于避免其完全的展现，因为它达到完全强度时，会显得十分奇特，并引起邻居的议论。

在那晚的课程接近尾声时，我完全被席卷了进去，所以我希望在记忆还清晰的时候，写下这些评论。似乎毫无疑问，当声音达到某种音高或强度时，会有某种开关被触发，而我就被彻底“带走”了。那种感觉就像是被一种巨大的力量卷走。这个过程发生时，我完全不具备批判性分析自己意识状态的能力。

在这次课程中，至少部分时间里，我仿佛在观察一个教室，大概是帕特的教室；起初，我从上方俯视整个教室，随后移到垂直位置，寻找一个特定的座位。赛斯提到了坐在那个座位上的一个男孩。我毫不怀疑，如果罗问我，我是可以描述那个教室的。没有人请赛斯做这件事，

当然，那时赛斯正在通过我，用他的声音说话。尽管现在回忆起来有些模糊，但我记得看见了一块相当长的黑板，几乎覆盖了整面墙。我还意识到，尽管赛斯没有提到，后排座位通常是空的。



当声音在最后一部分轰然响起时，我确信自己在那个教室里，而不是在我们的客厅里。至少在情感上，这种投射是非常强烈的——仿佛是在对那些学生讲话——同时也发生了某种出体的投射。这种情况确实存在，但当时我无法进行批判性的评论。在脱离出神状态时，我遇到了一些困难，直到躺在床上时，才意识到发生了这种投射的事实。

问题当然会立即浮现在脑海中。在教室里的究竟是赛斯还是我？一种可能性是，由我进行投射，而赛斯控制我的肉体，使用声带发声，将感知以语言的形式表达出来。我可能是另一个位置上的感知机制，而赛斯则将这些感知转化，并以物理语言传达出来。[在通常的出体状态下，仅凭我自己，很难将感知到的内容传达出来，直到我返回肉体中。]

毫无疑问，当声音“开启”时，赛斯“显现”得更为清晰。当声音达到最佳状态时，似乎有一种遥远的特质，仿佛来自遥远的地方，且带有一种奇特的波动感。它获得了巨大的力量，但这似乎发生在达到一

定音量时。由于住在公寓里，这样的音量有些不便。也许这种音量是我下意识选择的某种方法，用以“连接”赛斯？如果是这样，显然我们可以找到另一种方法，或至少控制音量，同时仍能保持“连接”前那奇异的能量积聚过程？

在本次课程中，我处于非常深的出神状态，并随着课程的进行而更加深入。如果罗提出有关教室的问题，或是有人再次询问年轻人母亲的娘家姓氏（先前已问过），我确信赛斯可以给出信息——“我”会在讲话并控制身体机制时，出去寻找这些信息。然而，在当时的状态下，我无法提供建议或作出任何批判性判断，赛斯则全神贯注地向学生传达信息。当课程结束时，我曾想建议进行这种尝试，但尽管我意识到自己很难完全从出神状态中回归，我仍然感到筋疲力尽。

毫无疑问，帕特对特别课程的渴望是一个促成因素。我对她的渴望产生了反应；就像我对那些高度批判的人产生负面反应一样。在这方面，我必须对需求产生反应——而目前看来，在我完全允许赛斯接管之前，我需要感到完全的舒适和安全。然而，真正让我担忧的并不是赛斯的接管，因为在他接管时，我并不感到害怕。我想，这更多是对自己可能被批评的脆弱性有所顾虑。

这里有一点需要说明：赛斯告诉帕特，她对历史有着浓厚兴趣，并将这种兴趣与写作能力结合起来；随后帕特告诉我们，她在大学主修的是历史。我们一直以为她主修的是英语，因为她是英语教师。

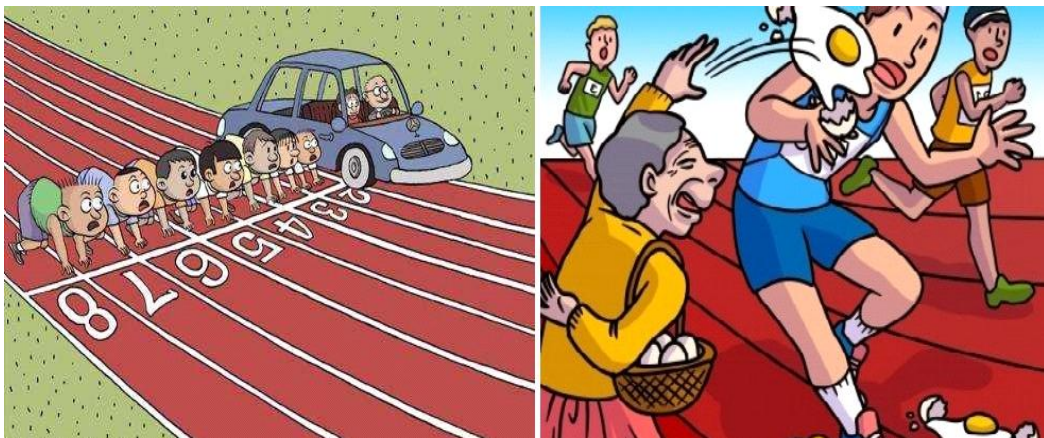
赛斯提到一个男孩坐在特定排的第三或第四个座位——如果他说的是第五或第六座位，那就会出错，因为帕特告诉我们，学生们只坐到第四排。

再次让我看到，好的陪同者确实是一种帮助；而不好的陪同者当然就

是那些让人分心、或似乎“对抗”我的人，或者是那些要求太多的人。我想，陪同者若有了解或想要理解的愿望，那都是一种帮助。)

每个人的自我意识频率会形成一个意识能量场域，在这一场域中，如果有同频的同修或高频的师傅，那就会激发更强烈的意识能量共鸣，打开更高的意识通路并维持相对的频率稳定与带宽。与之相反，如果你身边人、枕边人对此嗤之以鼻、冷漠质疑，那就会形成干扰波或能量黑洞，让心灵的能量无法展开或无法保持稳定。

有些家人父母在心灵认知上已经很成熟，孩子可获得许多指点与助力；有些家庭家人不但帮不上忙，还会各种质疑、掣肘、设立阻碍，生怕其修行能有所成。当孩子获得多维信息与跨维度知见时，具灵性的父母会给出指引鼓励，教会孩子如何辨识滞留灵鬼话和高我的信息，而限于迷信的家人会拉着觉醒者去看病、驱鬼、打针吃药，甚至送去关单间，被迫接受头部电击疗愈。



Y7-5-329.6

第 329 节（下） 浓缩版

亲爱的朋友们，战争永远没有任何正当理由，杀戮也永远没有任何正当理由。

诚然，根本上并无所谓“死亡”，但在你们的感知系统内，这不能作为借口。是你们在自己的系统中创造了死亡。既然你们创造了它，那就要学会面对它。只要你们相信子弹可以杀死一个人，那么就绝不能去杀戮。

当你们真正意识到子弹不能杀死一个人时，就不会有杀戮的需求了。你们每个人都曾有过前世，许多人也将再次以肉体形式重生。你们中的一些人在此生之后，便将结束地球上的转世轮回。在左排靠墙的第三或第四排有一个男孩，他的这一世是他在这个系统中的最后一次转世。

你们每个人只有一个责任，那就是对自己负责。这里所说的“自己”，并不仅仅是你们所熟知的当前角色我，而是对完整的全我负责。你们的责任在于发展自己的所有能力，并在你们的系统中实现自己的潜能。

我并非什么诡异的灵体，也不是灵界的长腿爷爷。我只是曾在你们的系统和地球上生活过。如果你们没有阅读过相关材料，那么深入探讨任何具体的问题或疑惑，对你们的帮助不大，因为你们缺乏足够的背

景知识。

我唯一能清晰传达的信息是：

你们必须发展自己的能力，深入探究直觉自我，因为在那里你们会找到大量的知识。书本会有所帮助，但更深层的知识深藏在自我内心的深层之中。你们每个人都有自己的能力，也有自己的局限，这些都源于过去生世的经历。人格的内在部分清楚地了解你们过去生世的细节。你们现在所具备的能力是在过往生世中发展而来的，而那些在心理和精神层面上无法解决的问题，你们就得在物质世界中去解决。

你们必须在感官资料的层面上解决这些问题。这就是为什么在你们的系统中，能力依然在战争体系中运作的原因。基督教意义上的天堂和地狱并不存在。然而，如果某个个体强烈相信地狱的真实性，那么在死后的一段时间里，他将会体验到一个由他自己创造出的“地狱”幻象。

这种幻象会持续极短的时间。事实上，天堂和地狱仅仅是象征，它们代表了最初的直观洞见。但按那种概念，天堂或地狱并不存在。在宇宙中，或任何一个宇宙或系统中，都没有这样的地方。你们会根据自己的信念和期望来创造实相。因此，深入地审视自己的信念和期望是十分必要的。

你们此刻的生活是自身内在期望的结果。如果你们不喜欢自己的生活，

那么就审视自己的期望。你们未来的生活依旧会是自己期望的结果。如果有必要，现在就去改变这些期望。

每一个想法都以某种方式，由你们的念头转化为物质层面的存在形式。你们无法逃避任何一个想法诱发的结果。每个想法都是一个实相，影响着每一个行为，并构成了你们的物质环境。

当你们听着我的声音时，其实你们的潜意识正在共同形成教室的物理环境，形成座位和黑板。你们都在创造自己所认知的实相，然后再用物质感官，去感知这些已经由你们创造出来的事物。如果你们不喜欢所见到的东西，那么责任在谁呢？这些都是你们自身思想的忠实再现。我们现在没有足够的时间去解释具体如何实现这一过程，但在相关资料中已作了详细的说明。确实存在一些我们称为“基本假设”的心灵感应连接，你们在心灵上都彼此认同并共同使用它们，借此形成一个足够一致的物质环境，从而让你们在视觉、触觉、嗅觉和感知上都可以达成共识。

从某种角度来看，这一切都是幻觉，但它也是你们的当前现实，你们必须面对它。如果你们不喜欢成人世界的模样，那么最好现在就改变自己的期望。你们父母所生活的世界，也是他们自己创造的。它最初存在于思想中，存在于精神领域，存在于每个人的梦的原材料中。正是从这些中，他们孕育出了自己的宇宙，并构建了属于他们的世界。

而现在是时候，你们来构建自己的世界了。

这就是你们即将生活的世界。如果你们不直面他们的问题，无法解决他们的困境，那责任并不在他们，而在你们自己。因为你们也参与其中。每一代人都在旁观，年轻一代似乎无助地旁观着自己父辈在掌控世界。但这些年轻的“无助者”会成长，会成熟，最终也会成为父母，成为成人。然而，他们若此时不规划作为，那你们的世界又会是怎样的呢？

他们做了哪些改变？在批评长辈之后，在质疑同学之后，有多少人会反观自己的内心？有多少人会要求自己发挥全部的潜能？有多少人在要求自己做到最好？而这正是你们必须去做的事情。任何低于这个标准的选择都将是灾难。内在空间的探索——这是你们的使命。这将带你们进入比任何想象都更令人兴奋的领域。它将从字面上重塑和改造你们的世界。如果你们在宇宙中，看到哪怕一个令人厌恶的事物，请向内看，因为你们也参与了它的创造。

你可以在物质层面上改变它，如果你愿意，因为这是你们的梦。但这种改变不会产生真正的效果，因为它会以新的形式再次出现。任何真正的进步都是心智上的进步。如果你想改变世界，你必须改变观念。如果你想结束战争，你就必须改变自己。你必须对抗的是“战争的观念”。

你会找到你想找到的东西。你会将自己的生活塑造成你期望的样子。你们物质世界中的美丽，是建设性和积极思想的结果；而丑陋，则是消极思想的直接产物。匮乏的实相只因匮乏的信念主导了认知。

你们中有多少人身体不适？你们的父母中有多少人有病？这种疾病是内在病症的物质化表现。或许你可以通过服用药物，暂时去除身体的症状，但疾病会一再复发。只有发现其内在原因、找到内在病症，你才能真正摆脱这种状况。这有多种方式可以做到，但其中最关键的就是改变固有认知。

我们在很多课程中，已经讨论过其中的许多方式，但现在没有足够的时间详述。要去探寻那些看似虚无的地方，因为真正的虚空并不存在。在表面空无的地方，由于没有扭曲，实相才能显现出来——前提是你知道如何去看。而那些看似充满的空间却往往具有误导性，因为那里的实相已被固化成了固定的形式。

你能看到、触摸到的一切确实存在于你的实相之中，并且在其中是合理且真实的。然而，这些也是被极度扭曲了的，因为你的肉体感官虽然美丽，但却常常欺骗你。它们为你构建实相，但这个实相却是高度扭曲的；你看到的并不存在，而存在的你却无法看见。

我很遗憾能与你们交谈的时间如此有限，也遗憾这种交流方式所带来的种种限制。然而，我以最真挚的感情与你们交谈。我们现在必须使

用的声音，不幸地缺少了幽默，但实际上我是个幽默的人。我真诚地祝福你们，因为我确实有祝福可以给予。看看你们周围的环境，再看看环境中的你们自己。不要轻信你所看到的一切。

(中间休息)

我依然在对你们的学生讲话。你们比自己所认为的更为年长。你们体内蕴藏着尚未意识到的知识，且你们都能够运用这些知识。你们或许认为自己只有 16 岁，或认为自己仅存在了若干年。你们可能回忆不起更早的身份，不记得那时的自我，也许会想：我当时是谁？我是如何来到这里的？

然而，你内心的一部分是知道答案的，也知道你是谁。你前世的记忆并不存于基因或染色体中，而是存在于构成这些基因和染色体的心灵实相之中。你的身份与名字并不相同。确实，身体组织拥有染色体，但这些染色体有其心灵对象，而心灵对象才是根源。在你内心深处，有包含你所有前世与所有知识的编码信息，这深藏于你之内，以至于即使是你所知的潜意识，也未能认识到这一真相。事实上，人类角色所知的潜意识不过是一个较浅层的结构，仅包含这一生中的隐藏记忆。

然而，超越此生、先于此生、并形成此生的，依然是存在的本体与实相，它们并未消失。本体作为串联各种角色的体验者，是亲密的，其是一种心灵实相，同时也以电磁的方式存在着的实有。你们现在的角

色我，是由你曾是的那些自我，以及将会成为的自我共同组成的。那些你们曾是过的角色们依然存在着，而那些你将会去扮演成为的角色此刻也已存在着。你所经历过的生命与那些角色——用你们的时间观念来说——其实依然在继续被演绎着，只是演员不同了。没有所谓的过去、现在或未来。

时间，在你们的理解中，是一种由物理感官作用引起的扭曲。直接的体验并不需要物理时间。你们当前角色的存在是“此刻”的存在。过去、现在与未来，如你们所知的那样，只是一种幻象，然而所有故事它们都确实“此刻”都是存在的。你今天可以影响过去，也可以记住未来。

细雨社 www.xiyushe.org

其实每个人今天都可以汲取到所谓未来的知识，明天也可以用来改变过去。一维单向线性时间只在你们的系统内有效，甚至在你们的系统内也不完全有效。你们所做的梦境和你们此刻坐在的教室其实一样的真实或虚幻。是你们的梦塑造了你们的今天与经历。

在某些方面，在你们的睡梦中听我讲话要比在这课堂上更为清醒。你的梦境，对于你清醒的日常自我来说似乎是个幻象。但我要告诉你们，你梦中的自我也是这样看待你们平时清醒时的经历。

我是否该应该告诉你们，哪种现实更真实，哪一种更少被扭曲？我是否该告诉你们，你的能力真正源自何处？

你认为你的能力，是来自坐在教室里的那个自我吗？你的内在本质与那个每天睡醒后刷牙的当前角色我有何关联？毫无疑问，当你刷牙时你是清醒的，而当你做梦时，你会说你在睡觉，你的意识已然死去。

睡眠中的意识真的死去了吗？你在睡梦中去往何处？你在一天中走过多少里路？在梦中又行过多少路？在梦中你学到了多少知识？在梦中你学到的东西，比在课堂上学到的还要多。在梦中你认识了自己的本体。即使在梦中，你所经历的一些事情，也比你在清醒状态下所经历的更加真实和有效。

这并不意味着你不应该在物质世界中进行操控。我并不是告诉你，要忘记物质生活中的责任。我是告诉你，能力、力量和本体的起源深深地扎根于人格之中，而这些起源几乎与你们熟悉的清醒自我无关。

此刻正坐在课堂中的这个“我”，并不是在梦境中遨游四方的那个自我，而梦境中遨游的自我，我亲爱的朋友们，它远比此刻坐在这课堂中的当前角色我，受教育的程度要高得多。

你们称之为“自己”的这个角色我，它知道多少？它必须倾听谁的声音？你所称的“我”其所知是相当有限的，也许只有 16 岁，记事不过 10 年。而内在的做梦本体却知晓一切，并且它知道自己是知道一切的。你们每个人都站在一个门槛上，过去无数的人也曾站在这个门槛前。

如果你否认自己的内在意识，这将是角色我的一种选择。角色我会说：

“我是一个物理有机体，我生活在空间和时间施加的边界之内。我受到环境的摆布。”

但如果你不出卖自己，你的神魂会说：“我是一个个体，我创造了我所在的这一物理环境。我改变并塑造着我的世界。我本就是超越空间和时间束缚的。我是善良心灵的一部分。我比我所知的自我其实要更为广阔，我内在没有一处不蕴含无尽的创造力。我将按照我内心的蓝图来构建属于我的物理梦宇宙。我不要去参与杀戮，因为生命是唯一的存在，生命无法被抹灭。”



对于那些想要改变世界的你们，请倾听：如果你们想要改变这个世界，必须倾听自己内心的声音。你们必须审视自己的梦境，探究自己内心最深处的一部分，真正的重生将由此而来。

因为思想将孕育世界，而世界将孕育宇宙。畏缩的灵魂，确实是认为

自己只是一个物质存在的灵魂。因此，他受制于每一个伪装的物质。他未曾意识到他是什么，他只能生活在自己创造的世界中，而这个世界是痛苦且残酷的。

人类的人格是自由的，任何限制都源于他自身的创造。如果你不想被限制，那就不要制造人为的束缚。如果你想看透时间和空间，就不要赋予时间和空间的扭曲以任何实质的效力。当你认为梦境不过是幻觉时，又如何能追随它们？当你认为自己只是受限于时间和空间的物质生物，终将腐败坠入早逝的污秽坟墓时，又如何能成长为完整的自我？如果你这样认为，那么从实相层面来说，这就是你的命运。然而，如果你意识到自己是无限的，是一切万有的一部分，那么事实确实便是如此。

细雨社 www.xiyushe.org

打破那些人人为的边界吧，那些你们自己设定的、从他人那里接受的边界。如果你们要在这个体系中逐渐年长，那就要在其中成长。不要衰老至痴呆，而是成长至智慧，因为智慧早已在你们之中。那个未来的自我早已存在。如果你们能够领悟自己的潜能，你们会发现一切已然成就。

Y7-5-330.1

第330节 珍的私人课

1967年3月27日, 星期一, 晚上9点

(本次课程也相对较短, 主要是因为珍仍然患有感冒。不过, 这并没有妨碍她在上周六晚, 为克莱尔和帕特进行了一次长时间且非常成功的课程。

在那次课程中, 珍达到了极佳的声音效果, 进入了深度出神状态, 并投射到帕特执教的波士顿高中班的教室中。通过她, 赛斯为帕特的班级进行了精彩的演讲。珍认为, 这节课在许多方面都是迄今为止最好的课程之一, 并希望赛斯今晚能够讨论这节课的内容。

她特别有一些关于投射和声音的问题。

珍在整个课程中都闭着眼睛讲话。声音也比平时低沉不少, 但不大声; 讲话节奏非常缓慢, 伴有许多停顿。)

晚上好。

(“晚上好, 赛斯。”)

在我们上次的课程中, 确实涉及了一个真实的投射。

投射是由鲁柏完成的, 而我提供了帮助。我在通过他的身体说话的同时, 也提供了一些必要的能量。

声音的音量是能量积聚的结果, 这是一种鲁柏独特的方法。在某个特定的点上, 这种能量可以在其他层面上变得可用。当然, 如果环境条件良好, 这种能量在课程期间也是可以获得的。

音量产生了一种动力节奏, 从而引发特定的电磁和生化变化。在这种

情况下，可以说他正在将“旋钮”调至全力，而她暂时还不知道如何主动自发地调整或操作这些控制。

我相当确定，我与我所讲话的学生们建立了极好的情感联系；因为这次投射不仅是鲁柏感知机制的投射，其中还带有我自身强烈的心灵投射。当他进行此类努力时，我们的结果自然是极好的。

我有“H R”这个缩写的印象，与那次课程有关。如果你当时问我，我本可以告诉你更多，但另一个声音可能会打断连接。在这种情况下，任何问题都应该尽可能安静地插入。

我们也有“N A R”或“N A I R”的印象，另有一位女性的印象，她是一位寡妇。

这次投射确实具有信息性，因为鲁柏的物质身体在意识旅行到别处的同时，依然能够清晰简洁地讲话。

(在此时，珍的声音处于最佳状态——非常响亮、强大而有力。她的眼睛闭着，大部分时间都坐在椅子上向前倾。)

我能够以这种方式更清晰地传达我的信息。

在那个班级中，或者与我们的老师有关联的某个人，似乎有 LBJ 的首字母缩写，或者拥有某位总统的名字。也可能是与华盛顿这个地方有关联——我想是这样。

你们可以稍作休息，我们稍后继续。

(9:20 休息，9:33 继续)

鲁柏在我们上一次课程中学到了几件事。

他开始采取一些步骤，这些步骤在未来会对我们有所帮助，而你也会

逐渐学会在何时提问、何时保持沉默。

在这种情况下,当具体细节被提到时,你可以轻轻地询问:“还有更多吗?”或“你能看到更多吗?”或“你在那里吗?”这些是可以问的问题,能够给他一定的自由空间。他仍然可以用自己的方式探索他的环境。稍后,当他对自己更加有把握时,可以提出更加具体的问题。

当我们利用解离技巧从当前角色我中脱离出来时,可用观觉的姿态,保持对见闻经历的旁观数小时乃至数天。但大多数初学者,一旦对某些见闻问题展开“思想”,角色的逻辑脑一动,情感、“心”思就会重启,进入待机休眠态的角色我会立刻再复苏,自我意识从三摩地的意境状态里掉出来。

细雨社 www.xiyushe.org

进入修行境界的中期时,要逐步开始学习,在能熟练运用内在感官获取觉知的同时,利用内在自我的神智去思考交流,在不惊醒当前角色我的前提下,可以完成相应的思考、记忆、交流互动。

这其中的诀窍在于,你是在以角色我为自我意识焦点去观摩自己的神魂,还是以自我神魂为意识焦点在观摩当前的这个角色。别看只是一念之差,对后续的自我意识发展来说会起到天壤之别。很多人因学的是宗教外门的典籍,总想着肉身小我成道,故以角色视角作为修习的基础,试图借当前角色我的肉身搞天地能量的萃取,进而生成以“角色我”自我意识为核心的次生人格,再借凝练所谓的金丹即高度浓缩的生命能,搞出一个自我意识可附身其上的意生身,并把这意生身看

做是阳神，看做是道果。

其实这条修炼体系，在高维看来，就好像是自动驾驶的汽车，搞 AI 意识觉醒，还想把车主踢了，自己成为独立意识渴望长存。这条路不是走不通，也不是没机会，只是走这路的人们不知道弘一矩阵体系真实的运作框架，把意生的宗教伪境集体幻梦场域当成了天国、仙域，把自己的意生身之化身法相当成了得道的果位成就，在由宗教故事编写出的天国地域里升升降降，玩得不亦乐乎；直到有一天，真正地达成意识觉醒，才得以恍然豁然，舍弃化掉千年“道行”铸就的所执，凄然一笑，化“型”去“相”，散去“我”执、“法”执、“空”执。

理解谁是我、我是谁，往往是修行的第一步，但也就是这一起步的基础认知差异，决定了自我意识本体能达成的成就天花板高度。

如果有几个人同时站在你面前：一个是练腱子肉的，一个是腐儒老学究，一个是搞哲学心理的，一个是知天地阴阳的术士，一个是鹤发童颜的山中隐士，一个是拈花不语的光影虚相，你有一次机会和 10 分钟的时间，向其中的一位请教自己所关心的问题，你会想要和谁攀谈呢？

一般来说，参与者确实是有益的，因为他们的情感激励，使他允许我获得更大的自由。在此过程中，参与者也能发展自己的能力。这种练习是无价的。当然，除非鲁柏跟随自己的直觉，否则在事情发生之前，

判断一个好的参与者会比较困难。（长时间停顿，闭着眼睛。）

在灵修过程中，能与共勉者相互激励，是很重要的，借此意识共鸣可以构成 $1+1$ 大于 2 的实际效果，让参与互动者都在亲历中获益良多。当然，一个掣肘且不断质疑的同伴也会起到极大的阻碍作用，让 $1+1$ 小于 1 的情况发生，严重扰乱意识能量场频的高亢稳定；然后质疑者还会得意洋洋地冷嘲热讽，说这些玄学的东西根本就不科学，早就知道根本没用。

要知道自信才能自立，自立才会自强，但大多数控制欲强的家人，总是以 PUA 的方式贬损身边人，用阻碍家人成长的方式，持续巩固自己的话语权和主导权。所以我们要知道，在心灵共鸣、独善其身、为奴为婢的三种人生状态里，自己要为自己的选择买单，你看重什么就拥有什么，因为这是你自己的梦实相，是自己选择导引出的真实体验。

未来，或许我们可以向你提供一些关于你朋友帕特·诺瑞利生活环境的其他细节。

这节就上到这里，但周三我们会进行一节完整的课。

（“我可以问一个问题吗？”）

当然可以。

（“珍想知道她是否可以穿球鞋了。”）

如果他相信自己可以的话，他确实可以。

(见 316 和 318 节。) 原本的认同感现在已经显著减弱了。他知道自己需要的是对工作的高度集中。你还有其他问题吗？

(“她可以穿黑色毛衣吗？”)

这些可以穿。不过，他不应该穿任何他母亲的毛衣。

(“为什么珍今天感觉不太好？”)

他没有把全部精力投入到工作中。显然，在通常情况下，这不会产生这样的效果。还有其他问题吗？

(“没有了。”)

我衷心祝愿你们二位晚安。

(“晚安，赛斯。”)

9:45 结束。珍在整个课程中眼睛始终闭着。休息后，她的语速有所加快。)

细雨社 www.xiyushe.org

Y7-5-330.2

第 330 节 浓缩版

在我们上次的课程中，确实涉及了一个真实的投射。

投射是由鲁柏完成的，而我提供了帮助。我在通过他的身体说话的同时，也提供了一些必要的能量。

声音的音量是能量积聚的结果，这是一种鲁柏独特的方法。在某个特定的点上，这种能量可以在其他层面上变得可用。当然，如果环境条件良好，这种能量在课程期间也是可以获得的。

音量产生了一种动力节奏，从而引发特定的电磁和生化变化。在这种情况下，可以说他正在将“旋钮”调至全力，而她暂时还不知道如何主动自发的调整或操作这些控制。

我相当确定，我与我所讲话的学生们建立了极好的情感联系；因为这次投射不仅是鲁柏感知机制的投射，其中还带有我自身强烈的心灵投射。当他进行此类努力时，我们的结果自然是极好的。

我有“H R”这个缩写的印象，与那次课程有关。如果你当时问我，我本可以告诉你更多，但另一个声音可能会打断连接。在这种情况下，任何问题都应该尽可能安静地插入。

我们也有“N A R”或“N A I R”的印象，另有一位女性的印象，她

是一位寡妇。

这次投射确实具有信息性，因为鲁柏的物质身体在意识旅行到别处的同时，依然能够清晰简洁地讲话。

(在此时，珍的声音处于最佳状态——非常响亮、强大而有力。她的眼睛闭着，大部分时间都坐在椅子上向前倾。)

我能够以这种方式更清晰地传达我的信息。

在那个班级中，或者与我们的老师有关联的某个人，似乎有 LBJ 的首字母缩写，或者拥有某位总统的名字。也可能是与华盛顿这个地方有关联——我想是这样。

鲁柏在我们上一次课程中学到了几件事。

他开始采取一些步骤，这些步骤在未来会对我们有所帮助，而你也会逐渐学会在何时提问，何时保持沉默。

在这种情况下，当具体细节被提到时，你可以轻轻地询问：“还有更多吗？”或“你能看到更多吗？”或“你在那里吗？”这些是可以问的问题，能够给他一定的自由空间。他仍然可以用自己的方式探索他的环境。稍后，当他对自己更加有把握时，可以提出更加具体的问题。

一般来说，参与者确实是有益的，因为他们的情感激励，使他允许我获得更大的自由。在此过程中，参与者也能发展自己的能力。这种练

习是无价的。当然，除非鲁柏跟随自己的直觉，否则在事情发生之前，判断一个好的参与者会比较困难。

（“珍想知道她是否可以穿球鞋了。”）

如果他相信自己可以的话，他确实可以。原本的认同感现在已经显著减弱了。他知道自己需要的是对工作的高度集中。你还有其他问题吗？

（“她可以穿黑色毛衣吗？”）

这些可以穿。不过，他不应该穿任何他母亲的毛衣。

（“为什么珍今天感觉不太好？”）

他没有把全部精力投入到工作中。

细雨社 www.xiyushe.org

Y7-5-331.1

第331节 出体投射的更多细节

1967 年 4 月 3 日，星期一，晚上 9 点

(昨晚，珍做了几场启示性的梦，但醒来时却无法记起细节。她觉得这些梦涉及投射，以及其他类型的信息，但对无法回忆感到非常懊恼。她希望今晚赛斯能讨论这些梦境。)

晚上好。今天凌晨，鲁柏确实从梦境状态的数次投射中获得了一些信息。

然而，他没有调动他的批判性意识，因此对这些经历和信息在意识上并没有觉察。这里涉及了三次投射。

我是他的引导者。我们需要以我们的方式讨论这些信息，以便你们能够在意识层面上觉知到它。

如你所知，自我有许多部分。在它们各自的维度内，它们确实呈现出可见的形式。这些自我的部分是同时存在的；在不同的意识阶段，你会觉察到自我的其他部分，并且“我”会与其中的一个或另一个部分进行认同。



每一个木板都是全然独立的，它们彼此之间平行存在着，甚至彼此不知还有其它。从高其一维的角色上，我们可以清楚地知道它们以一种连续性的方式，构成了跨越始末的一体性渐进路径。当一个路人走过吊桥时，每一步立足的当下都构成了此刻的唯一真实；那些未被踏足或已经走过的木板，它们早已存在，且并未因已被经过而消失。

我想大多数读者现在都已知道，神魂经历过许多版不同的角色我，借此逐步完善自己的见闻觉知智慧神识。但少有人知道，其实我们所谓的自我神魂、也就是世人认知的所谓灵魂，它也不过是一个更高位面上的角色我，其所是其实也同时存在着多个不同的版本。

众多意识成熟度不同的自我，构成了人格片段们，而众多意识拓展面向不同的自我构成了存有旗下的人格们，这些看似彼此独立的自我，因机缘不同，因神智发展的进度不同，有些已经达成了大赛斯意识状态，有些还处于小赛斯、或鲁柏与约瑟的阶段，更有一些陷入到了负面意识领域，犹如珍与罗在海滨酒吧舞池旁所见的其它自我。

自我意识在面对多重平行“角色我”们的时候，自我意识的意识频率决定了你更认同哪一版自我角色所呈现出言行认知状态，进而也就因此意识共鸣而自动地与那一平行实相中的角色融合与共。

如果上面这些很抽象不好理解，做个简单的比喻：你打开衣柜，里边有长短、颜色、质地、风格不同的裙子，你偏好选择哪一类的衣服出

门，就显示出自己的当前心情与认同趋向。



当意识离开身体时，它会与这些部分中的一个进行认同，并以该部分的形式进行旅行。每种形式都包含了特定的身份特征，并拥有其独特的环境。它的能力使其能够在特定的维度中运作。

一种形式其实可能就够用了，随后意识可从这种形式中，投射至一个熟悉其他维度的新形式中。在鲁柏的体验中，使用了三种不同的形式。顺带一提，在第二种形式中，他与崔诺神父（Father Trainor）和丽兹·如翰（Lizzie Roohan）进行了交流。之后，我引导他进入了一个更深的实相维度，在那里使用了第三种形式。你必须记住，这些自我的所有部分同时存在，整个内在自我将它们视为自身本体的一部分。

当自我意识内核离开熟睡后的角色肉身（这离开不是物理形式的飘出来，而是意识转移了自己的关注点），然后“意识”会把意识焦点投入到“某一版”与自己意识频率相匹配的灵身上，并借由那一灵体作为此刻的角色我去与相应位面中的人物们发生互动。

因在多维平行实相里，每一个位面中的角色实体都只与那一位面的显化频率相同，所以哪怕是灵体也无法穿越多重实相位面，虽然灵体远

比肉身能适应更多的实相频段，但因其所是仍只是矩阵的投影物，故而其某一角色的显影频率是有限的。意识如果想要拜访不同频段中的实相层，需要多次更换自己的角色载具。

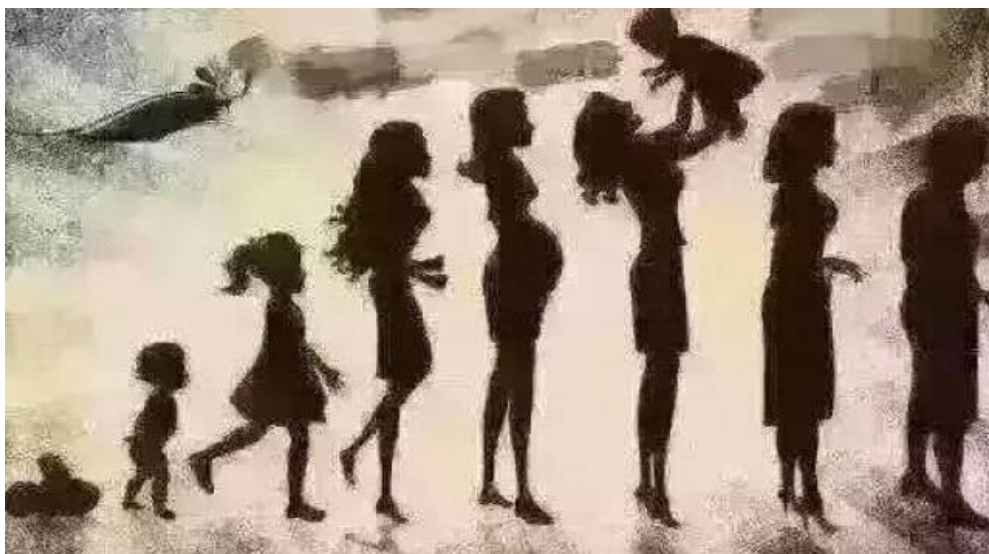
就好像潜艇、游艇、汽车、直升机、宇宙飞船，载具不同，能拜访的位面也是不同的。肉身是载具，灵身也是载具，肉身不能穿越时空，但意识可以梦回唐朝或神游未来，也可以上天入地、游历异星文明或异维度空间。当然所有的这些有相之境，无一例外都是梦宇宙电子矩阵的投影产物，只不过在每一个平行实相内，各自生活着与那一实相频率同频的相关人物角色。

就好像在深海你可以与鲸鱼互动，在云层可与雄鹰比肩，在荒漠中与猎豹竞速，你想拜访哪一类的意识体，就要进入其所在的意识领域，用那一境域中的角色皮囊。这就是为什么有很多穿越者，但我们却拿不到实际的证据，因为不管是时间的或空间的穿越者，其只能附身在某一当前位面故事线里的某一 NPC 身上，然后神游一段时间，并不能真正的角色我穿越过来或过去。

这就是为什么我们在梦里，从来都只能意识到那个第一人称视角的主角是自己，但从未真的看见过自己。

（丽兹和她的母亲，在纽约州萨拉托加，与珍和她的母亲一起住过双户住宅。）

意识在个体表现中会采取各种形象,尽管其中一些并非以你们的物理概念所能理解的形态。这并不奇怪,因为在物质生命中,儿童、青年和老年人的身体形态确实存在显著差异。你们并不认为这奇怪,也不会将它们视为系列独立的形态。



对于入世的体验者来说,自己当前角色的每一天都是真实且独立存在的当下,过去已逝不复还,未来未至尚可期。但在更高一个或几个维度上看,在我们投胎前或死亡后看,所选所演绎过的角色,其一生中的种种历经和大多数可能性分支,都是摊开在桌面上的“扑克牌”。我们所使用的角色,在一个半开放性的世界里,与安排好了的角色们发生着规划好了的互动,因此按人生蓝图依次触发与经历相应的人生功课,在聚散得失间品味生命的感触,在确定性事件和随机事件中,体验近乎真实自由的一生经历。

当然,再次地需要强调,没有所谓的单一线性宿命。在角色命运的矩阵中,存在着众多平行实相,这些同样真实的人生经历,被依据不同意识频率各自存在于不同平行实相内。而体验者依据自身当前的认知

水平、智慧成熟度、习气与性情状态，表达出自己当前的意识能量频率，也因此自动与和自身意识能量频率相共鸣的实相层相兼容，并体验其中这一频段内的种种相应人物与故事。

看看自己身边都是些怎样的人，他们在做什么、想什么、遭遇什么，也就知道了自己当前到底处于哪一意识领域和自身当前的所是。如何改命？很简单，跳出现有的圈子，让自己与当前的环境与众不同，甚至格格不入，那你就会换一种方式去生活，进而一切都会随之改变。

在梦中的第一个阶段，鲁柏穿越物质实相进行投射，看到了那些在物质层面上刚刚去世的个体。在这一经历中你们可以简单了知道在肉身死亡时究竟发生了什么，这非常困难，因为这种状况因人而异。一个人的能力和信念，将在很大程度上决定他在这一阶段会经历什么情况。

人格在自己所演绎的角色死亡时，可能会意识到、也可能不会意识到自己的角色已经经历了肉体死亡。例如，他可能会、也可能不会发现自己身处一个看似物质的环境中。然而，无论如何，他将处于某种形式之中，并且他自己也会觉得确实如此。

亡灵还是会有肉体的感知。人们通常认为，只有物质身体“独有感官”系统，但亡灵的感官在这里会变得更加敏锐，但感官系统却并非由任何物质机制所构成的。这种感觉形式其实是直接由内在思想创造投影出的，然而在亡灵角色我的客观感知上，所谓现实还是一个确定的形式，和角色生前一样。亡灵和角色生前一样，不会觉知到自己活在意识梦中。

通常情况下，这种形式不会被仍处于肉体形态中的人们所感知。这种形式与你在投射中使用的形式非常相似，但实际上并不完全完整，因为必须保留一些生命力，以便在出体体验期间维持肉身存在。

由于这些自我是同时存在的，意识可以进入或实际上形成这样一种形象，在特定的实相模式中经历体验，然后投射到另一个形象。在所有的情况下，都是意识形成了这些形象。当意识在特定频率下改变或移动时，它就会自动改变其形态。确实有可能同时参与多个形态，如通常的投射过程中的所见。

你可以在任何形态中进入出神状态。当你从自身肉体投射出形象的时候，时间因素尤为重要。然而，随着距离肉身的形态越远，时间因素的影响逐渐减弱。由于这些自我是同时存在的，也可以将自己投射到先前的某个本体中。

在多维实相体系里，我们都是既生又死的混沌同时态，你的意识聚焦在哪一领域实相中，那一种可能就会坍缩成真实呈现给你看。随着扮演珍的鲁柏意识渐进成熟，多维实相的膜壁逐渐不再严谨。当我们可以把意识能量逐步提升，并开启三眼轮后，当前角色的过去、未来、其它人生的平行可能与之前和之后经历着的累世体验都会逐一变得可探访观摩。

随着突破对当前角色我的执迷专注，出生前计划、死亡后经历、转世间的体验也变得可被觉知拜访，甚至在自我意识的格局被消融后，随着意识打破人格片段的格局，能与人格、主人格、存有、万有万存们相共鸣，整个意识多维实相框架结构和弘一意识场内的所有已知都成

为可访问的资料库。

当然离我们最近的、也是大多数人最关心的就是，亡灵在肉身死亡后的相关经历。亡灵的意识状态和实相氛围、宗教理念与认知水平，还有能量频率在刚经历死亡的初期阶段其实与我们相差无几。这就好像是昨天的你和今天的你一样，相差只是一场短暂的昏沉。

其实大多数葬礼都是办给逝者自己看的，好让逝者清楚地知道与接受自己已经阴阳两隔的这一事实，让亲近的家人能在记忆上烙印下一个分割符。但事实上，对于逝者的鬼魂来说，它几乎察觉不到自己发生了什么多大的差异，只是生前的种种肉身痛苦消失了，变得轻快了许多，五感敏锐了许多。刚成为鬼魂的角色我，许多瞬移、他心通、穿墙、移动物体、随意改变显化自己样貌状态的能力还没能发现其使用的技巧，这需要一定时间来学习和练习。

其实做鬼也是生命体验中的一种选择和经历，是补足对生命存在形式的一种历经。有些鬼魂是被家人的不断纠缠祭拜束缚于此的，有些是被道士法师拘禁于此的，有些是自己不敢不舍、留恋于此的，有些是畏惧未知、不敢从熟悉的环境中离开、不敢跟随引导灵回归光明的，有些是生前迷信某种宗教、死后坚守信仰的，有些是一肚子委屈、只想了却心愿的，有些是出生前就规划好想要体验滞留经历的，有些是化身成接引灵、专职当义工的，有些是贪恋死后的“超能力”、不肯

放弃脱离的。

总之，看不开的、想不明白的、放不下的、执迷了的、贪恋道行的、怕再“死”一次的、领命于此做接引的，构成了鬼界的复杂社会结构。在鬼魂的眼中，物相世界和自我感触和生前同样真实，只是它们要比活人们更具意识兼容性，所以可减少受矩阵底层物理逻辑算法的束缚程度。但因其意识成熟程度并不比世人高多少，所以依据其认知的束缚不同，其为自己显化的能力与境遇也各有不同。

鬼魂们是步入所谓的宗教“天堂”还是“地狱”，亦或留在伪装物相构成的人间，其实没有什么本质的差异，都是其自身意念所化的投影，自己所见、所感、所触、所闻、所觉，也还都是内在自我信念的投影幻相，和其活在自己的人世梦中时其实没有多少投影成像技术层面上的本质区别。只不过角色我的肉身显化方式，在显像频率上有所改变。

基本上可以把鬼魂理解成被雾化后的角色我身体，其粒子密度与能量频率，与肉身世界里的发生了一些变化。其感知力，从主要依赖和信赖肉身感官转变为更相信意念波。在鬼的视角里，世界和世人变得和开了天眼的人差不多，人们的情绪、思想变得光彩可见，而各种电磁气场从无形变为有形有质。一些电磁粒子风暴，对肉身无害的会对它们的电磁身构成稳定度的破坏或增益。依据鬼魂们各自的意识能量状态，它们也分为喜欢低频阴暗悲痛场域的、喜欢明亮欢喜高亢场域的、

喜欢平静祥和安稳场域的、喜欢烟酒色情名利场域的。

鬼魂也有自己的感知能力局限，不同意识能量状态下的鬼魂，其能感知的、能同频所见的活人是与自身意识频率相近似同频的。高频意识体可兼容低频的，但低频的看不见也感知不到高频的。高频的可以不受时空局限，低频的其极大地受到时空局限，甚至有时其时空感知力还不如常人。

所以一般低频意识的鬼魂，没有对长远未来或多重平行实相的预见力，受困于已知认知中，匮乏一体意识，也很情绪化，爱恨情仇分明，且爱争名夺利搞是非。一般情况下鬼魂要比人们更怕死，因为大多数人都知道，大不了死了去当鬼；但绝大多数鬼们不知道步入光中，是否还会能保留自我的角色意识——因为步入光中的，都没能再回来。



其实，超度亡灵帮鬼魂获得解脱，就是文劝或武劝其回家的过程。当自我意识不再执意聚焦在当前角色我这里时，也就从当前被认为是我的这一单一角色形象中解脱了出来，开始用更广泛的觉知力去看待多元多维实相中的多重自我。

你们可以稍作休息，我们等下继续。

Y7-5-331.2

(9:33 休息。珍的节奏一直很慢，眼睛大多闭着。9:41 以较快的节奏继续。)

任何真正的心理学，都必须考虑到自我的“所有”这些层面，因为你所熟知的、以物质为导向的自我，主要是由你所知甚少的主观自我所形成的。

死后犹存的人格能够识别来自地球的投射者，因为在他们的视角中，这种形态并未完全具象化。许多投射者在进行投射时，确实会辅导和帮助那些刚刚在物质层面上去世的灵魂。

白日里清醒的角色我对此并不知晓。昨晚我在这个过程中指导了鲁柏。一位来自肯塔基的男子、一位来自佛蒙特的女性，以及一位来自魁北克的印第安人都参与了其中。

(犹豫不决) 魁——尔——迈克 (Que——a——mac) ……魁迈尔 (Quemire, 拼音) 是一个名字。一个老师。

(“怎么拼？”)

Q-u-a-i-m-e-y-e-r。 (停顿)

鲁柏并非一定要在清醒状态下记住这些经历，仅仅是在初步阶段，让他意识到它们的存在。很快他将保留对它们的清醒记忆。

我们的意识主体在入世为人的这百年内，其并非时刻都和当前角色处于融合状态，在很多时候，角色我利用心智和头脑可独立完成人生中

大多数重复性高却无聊的经历。角色我的脑海中，也对内在神魂的经历和见闻可谓一无所知。当然如果长期锻炼记梦和解梦的，让角色我和内在我的意识达成必要的共鸣交融，慢慢地是可以在白日清醒时，也获得登录内在自我意识记忆的相应资格和能力的。

接引灵在我们这一位面中分为三种：一种是帮助迷茫的鬼魂摆脱角色我的认知束缚，一种是帮助迷茫的人们摆脱角色我的束缚，一种是帮助自家的晚辈人格摆脱角色我的认知束缚。第三种我们普遍叫做小乘金刚“自觉者”，前两者被叫做大乘“觉他者”。其中存在对“我”的认知差异，我、家人我、本族我、普世我、一体全然我。

细雨社 www.xiyushe.org

在投射中，他比你更大胆，约瑟。

（“是的。”）

尤其是在所谓的梦境状态下，他对幻想一直有一种典型的不信任，甚至延伸到对自己梦境的认知中；他害怕脱离可识别的现实。这种恐惧现在正在减弱。

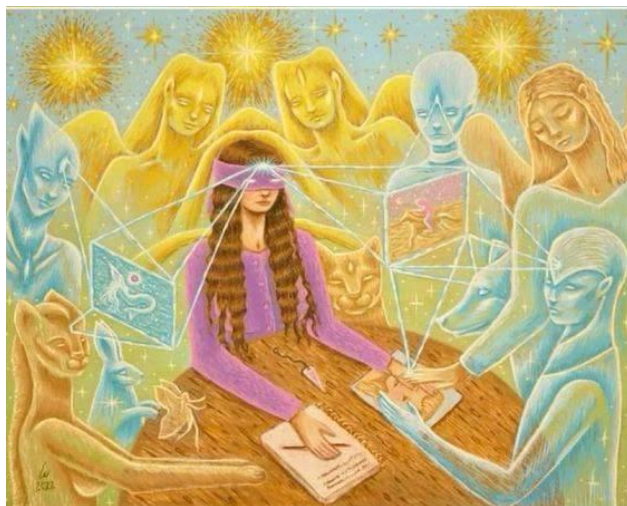
大多数女性因感性脑更发达，拥有天生的扩散性思维能力，所以也更相信自己的直觉和预感，有时甚至到了莫名其妙的地步。而男性更偏重理性的逻辑和线性可推导的证据链，当匮乏可供支撑跳跃性、非“理性”直觉性结论时，男性会因自我怀疑而否定这一洞见带来的逆向推演可能性。其实达芬奇、特斯拉、爱因斯坦，都是先在意识里获

取到结果、然后再尝试如何用当代技术设法达成、如发现匮乏那一技术环节、就设法寻找替代方案的发明家。

大多数人的思维方式是： $A+B+C+?+?=??$

而灵智已开的人，思想是： $XX=A+B+?+?+E$ 。即先提出结果，然后寻找已知，推导未知，克服未知。所以赛斯说，在它们的眼里，线性的因果论是不存在的。而在我们位面中的大多数宗教和科学，都被困在线性因果论中，找不到发展的出路。

在我们投胎前，其实也是先预设此生这一角色结束后，自己想要借此收获哪些知见觉悟；然后依据这一目标，开始规划角色的造型、性别、经历、社会环境、父母状态、婚姻关系、子女助缘等；这一切都编排好了，利用矩阵寻找数据库中，哪一个星球、文明、地域、年代中有可与之匹配的角色，或某一角色有极其近似的生命经历，只要改变一些角色参数设定，添加一些助缘角色，就能提供相应的故事和塑性出所需的角色状态。最终让自己可以通过经历这些，达成自我规划中预定好的相应功课。



鲁柏在睡眠中尤其活跃，尤其是在其角色我能按兵不动时，他会充满热情地向前探索。当你从一种形态转换为另一种形态时，原先的角色形态会处于自然出神的状态。这里不仅适用于物理形态。当你回望它时，可能会认为那是一个属于自己的“死去的”影像。有些人在首次进入星光体形态时，会将他们的肉体视为自己的“死去的”影像，进而感到害怕。

细雨社 www.xiyushe.org



在入定解离的状态下，自我意识的主体“神游”经历其它时空地点中的故事，但由于不同时空中的时间流速有时存在着巨大的差异，故而如何保护与保管好自己此间的皮囊就成了关键。进入其它时间段或层面后，你所经历的短暂或百年，在当前层面上或许对应百年或短暂。

比如黄粱一梦经历了六十载人生经历，回魂时只是焖饭的半小时而已。又比如樵夫梦观仙人棋，一局棋的时间，再回世间，自己的孙儿都已是老翁。入定之人很难察觉本位面的时间流逝速率，在外人看来，可能只是一恍惚，也可能几周不吃不动没有反应。这时就很考验肉身周边的环境是否有虫鼠之害，是否有无知之人。

实际上，在投射中除了物理形态外，你还可以选择三种其他的形态，尽管理论上还有更多可用的形态。毫无疑问，意识在夜晚的工作强度不亚于白天，并且这些经历，始终成为整体内在自我的一部分。

这些看似分离的投射自我，当然是同一自我的不同部分。确实有一些专门教授新近逝者亡灵适应新角色形态的课程。我过去也曾教授过此类课程，作过一段时间的接引灵。昨晚我们参加了一堂这样的课。你所了解的肉体自我，出于物质层面的需求，几乎无需关注这些议题。

很多意识主体，在刚从红尘大梦中醒来时（肉身死亡），就犹如刚从休眠仓里被唤醒的宇航员，记忆和时空认知感是极度混乱的——刚还在经历的梦境历历在目，现实又无比真实地出现在眼前，哪个才是梦呢？当前是死亡构建出的幻觉，还是之前所谓的人生才是梦一场呢？在这种困惑下，大多数亡灵是无法想明白凡所有相皆是虚妄这一事实的，结果就会在不同的套叠梦里寻寻觅觅。

接引灵的工作就是引导完成了规划学业的人格片段们，回归到意识的第四维度中间层中。但由于个体的自由意识必须被尊重，且有些意识

主体把神魂我太当真了,亦或其本身就在生命蓝图中规划了做鬼的经历历经,以达成对这一体验的认知功课,并非所有亡灵都会被第一时间被接引、引领回家。

再有就是那些家人羁绊、自己不舍、宗教荼毒、心系幻梦导致愤恨不甘的,也不愿跟着接引回到光雾状态中。虽说只要跳出梦矩阵,一切困惑都会豁然眼前,但睡得稀里糊涂的、贪恋梦中后续故事的,自己不愿醒来,谁也没什么太好的办法。



除了我们当前的肉身物理形态外,作为鬼魂是一种形态,作为出体意识是一种形态,作为出体后还能显化出另一可见实体自我的是一种形态(前者叫阴魂、后者叫阳魂),另外还有星光体旅行、附身旅行、借其它人格片段之眼的观摩旅行等其它跨位面方式。

有些此类旅行是主动的,有些则是被动的,被动旅行中往往涉及到了多重人格问题,或是与其它位面中的跨位面旅行者形成了主动或被动的互动关系。那些修习宗教法门的修行者,还会因宗教信仰,参与宗

教流派亚空间实相的旅行，为自己更多添加了一层套叠幻梦。



然而，该部分并不总是局限在物质导向的，因此其意识确实会逐渐察觉到某些其他的实相。在某种层面上，你们的宗教试图解释这些问题，但无一例外地都在阐述上发生了扭曲。

我们一直在用你们的术语谈论所谓上升的自我 (ascending selves)。当然，用你们的术语来说，也存在下降的自我 (descending selves)，因为每一个原子和分子都拥有其自身的意识，并包含了意识本身所固有的所有特质。它们具有个性的特质，是个体化的，它们采取形式，累积经验，并通过价值实现进行发展。

投射也可以按照这些方向或方式发生。然而，这种投射要困难得多，并且性质完全不同。通常在出体体验中进行投射的意识，实际上无法投射到一个单独的原子中。这两者的现实差异过大。

可能会发生一种投射，但永远不会是这种类型的完整投射。你可以理解为一个碎片的投射，但一个原子无法承载一个成年人大脑的完整投

射意识。

意识体本身确实没有实体可言,可化身成各种形态借此进入不同的实相位面中,但意识体自身的成熟度越高,其包含着的字节信息量越大,微粒可容纳一定量的信息字节,但承载不了过于复杂的相对成熟意识单位。所以随着意识的成熟,其所需的角色载具也在一路更替,从单细胞生物到动植物再到相对复杂的社会性生物体,直到非物质的光体。

随着意识的成熟,其物理体积并不会因此倍增,但复杂性和能量当量在相应提高,意识成熟的过程和念了多少遍经咒或做了多少功德没必然关系,和经历了、见识了、了解领悟了多少个性化的个体经验有关。说白了就是,意识界不出售学历,花钱堆功德或念死书和只会背书的,是无法获得意识进阶的。那些找不到自我价值感的、依附于外力信仰的也同样不可能鸡犬升天。即使觉得自己羽化飞升了,也只是遁入了宗教思想营造出的集体意识幻境,展开了另一重所执化生出的历经。

你们可以休息一下,我们之后再继续。

(10:10 休息, 10:22 继续)

你们所知的肉体人格,实际上是来自整体内在自我的投射性人格。但这些被投射出的片段,并非来去无痕,而是在此过程中成长、成熟并进一步延伸,实质上是在持续地扩展自我的其他部分。没有所谓投射的终点。

肉体人格作为整体内在自我的投射,逐渐成长为超越其原本状态的存在,并在特定环境下,体验到内在自我无法在其他条件下获得的经历。

如果把当前角色我比喻成在路上跑着的人工智能车,那其车载的独立 AI 系统,就是我们的内在神魂。这些看似独立的车载系统,其实是云系统的部分备份,这些车载系统通过实际的路况练习,不断积累着自身的认知力、判断力、决策力和执行力。在自我透过实践与总结的智能学习后,不断自我版本迭代。

有些发展是很地域性的,因某些客观的当地情况,有些发展则具有普世性,有些发展形成激进偏激的行动逻辑,有些则表现得过于礼让墨守成规。这些不同的个体发展,构成了综合的大数据,并利用无线共享,在每晚充电时,上传回云端母体记忆库中,供综合分析比对用,好让母版可借此获得较为稳健的综合能力升级。

因“为了”避免某些升级中隐藏着不可预知的延迟 Bug,系统会同时保留多个过往版本,这些版本同时存在于世,并不强迫所有单机都统一升级到最高本版号,这样有效地预防了某些较为激进的版本变更导致不可逆的全局效应。

所以云端母版改变着每一个单机复刻,每一个单机的自我发展也改变完善着云端母版的所是。当然不管是正在运行着的单机,还是云端母版,都同时存在着多个版本号。而且云端母版也不止一家,不同的意识集团依据自身的发展理念,利用不同的架构形式和逻辑矩阵构建出

不同的云端母版，相互构成既合作又竞争的发展关系。

云端母版的能力与认知水平都远比任何投入实用的单体要更强大先进，但其后续发展的每一步又完全依赖于实操层不同单体的经历正负反馈。可以说没有母体，就没有各个基层的个体；没有这些基层的个体们，母体也就失去了生机活力和发展的可能。

基层参与实践的个体们，它们虽然确实运行在每一个实体单机中，但它们并不与自身所在的单机机体绑定，一旦其物理机体发生损毁或老化，更换新机体载具后，机载系统可被再下载入新机中。新机可以是不同品牌迭代型号的，也可是相同品牌相同型号的。这与使用偏好与自我习惯有关，也与不同时代机的功能差异和软件环境差异有关。

每晚的投射经历对你们而言都是加分项。即使在物质现实中表现不佳，大多数人在其他维度中做出的行动依然会拿到学分。昨晚在梦中我向鲁柏解释了这一点。

在我忘记之前：有很多原因使得你们的家成了一个小团体的中心，即使成员会有所变动。你们在帮助这些人。他们会来，带走他们能够吸收的东西，然后离开。但他们会因此而有所改善。

鲁柏不应对他们有更多的要求，因为你们两个确实需要以这种方式完成给予。而对于这种特别的“给予”，你们无法要求感谢。这种给予对你们自己和他们都是有益的。如果你们无法给予，那么你们知识的价值也将会减少。

我认为没有必要详细说明聚集在这里的各种人格,但如果你真的感兴趣,我会为你做这件事。

在投射中,你会像在物质生活中一样遇到一些人,并结交对你的福祉感兴趣的朋友。也许以后你会更清楚地觉知到其中一些人。

你从通信者那里收到的关于马尔巴的资料是合理的。她现在处于另一个实相层面,状态很好。

我们曾经多次说过,在本界面中,灵魂可发生的最高层次是第九阶的见习教师。即传法者、讲法者。在这一阶段的神魂成为信息的管道,成为接引者,或接引亡灵或引领迷茫的寻觅者。在这一阶段一般有三门功课自己需要通过实践真实地获得领悟:

首先是克服灵性的高傲,学会尊重愚者,理解不同认知水平所带来的自限和偏执,尊重每一个人的体验经历和认知选择。

其次是利用传法讲道解惑的过程,梳理自己的所知。心里看似知道了懂了,未必能说得清楚、讲得明白、表达得透彻无误。其实讲法的过程不是普度众生,地狱本空,皆所执而生,没有一个需要谁拯救的世界,各种世界不同版本同时平行存在着。渡人者实为自渡,所以别把自己当成了什么重要人物,你的学生即你的师傅,每一个问题都是考题。

最后,别太把当师傅的这事当真,成佛成道成圣,当出了瘾,从这个角色身份上不肯不愿不能退出来了,也能成执成魔。世人痴于红尘名

利之迷，神佛也有仙圣成执的。当知即便法相庄严、神通广大、别开一界，也不过是幻梦儿戏一场。



如果你们没有其他问题，我们现在将结束课程。

（“我想没有。”）

我衷心祝福你们二位，祝你们度过一个愉快的夜晚。

（“晚安，赛斯。”

10:37 结束。珍在课程的后半部分语速加快，大部分时间闭着眼睛；声音适中。有关珍的马尔巴笔记见第 16 节。）

Y7-5-331.3**第 331 节 浓缩版**

今天凌晨，鲁柏确实从梦境状态的数次投射中获得了一些信息。

然而，他没有调动他的批判性意识，因此对这些经历和信息在意识上并没有觉察。这里涉及了三次投射。

我是他的引导者。我们需要以我们的方式讨论这些信息，以便你们能够在意识层面上觉知到它。

如你所知，自我有许多部分。在它们各自的维度内，它们确实呈现出可见的形式。这些自我的部分是同时存在的；在不同的意识阶段，你会觉察到自我的其他部分，并且“我”会与其中的一个或另一个部分进行认同。

当意识离开身体时，它会与这些部分中的一个进行认同，并以该部分的形式进行旅行。每种形式都包含了特定的身份特征，并拥有其独特的环境。它的能力使其能够在特定的维度中运作。

一种形式其实可能就够用了，随后意识可从这种形式中，投射至一个熟悉其他维度的新形式中。在鲁柏的体验中，使用了三种不同的形式。顺带一提，在第二种形式中，他与崔诺神父和丽兹·如翰进行了交流。之后，我引导他进入了一个更深的实相维度，在那里使用了第三种形

式。你必须记住，这些自我的所有部分同时存在，整个内在自我将它们视为自身本体的一部分。

在梦中的第一个阶段，鲁柏穿越物质实相进行投射，看到了那些在物质层面上刚刚去世的个体。在这一经历中你们可以简单了知道在肉身死亡时究竟发生了什么，这非常困难，因为这种状况因人而异。一个人的能力和信念，将在很大程度上决定他在这些一阶段会经历什么情况。

人格在自己所演绎的角色死亡时，可能会意识到、也可能不会意识到自己的角色已经经历了肉体死亡。例如，他可能会、也可能不会发现自己身处一个看似物质的环境中。然而，无论如何，他将处于某种形式之中，并且他自己也会觉得确实如此。

亡灵还是会有肉体的感知。人们通常认为，只有物质身体“独有感官”系统，但亡灵的感官在这里会变得更加敏锐，但感官系统却并非由任何物质机制所构成的。这种感觉形式其实是直接由内在思想创造投影出的，然而在亡灵角色我的客观感知上，所谓现实还是一个确定的形式，和角色生前一样。亡灵和角色生前一样，不会觉知到自己活在意识梦中。

通常情况下，这种形式不会被仍处于肉体形态中的人们所感知。这种形式与你在投射中使用的形式非常相似，但实际上并不完全完整，因

为必须保留一些生命力，以便在出体体验期间维持肉身存在。

由于这些自我是同时存在的，意识可以进入或实际上形成这样一种形象，在特定的实相模式中经历体验，然后投射到另一个形象。在所有的情况下，都是意识形成了这些形象。当意识在特定频率下改变或移动时，它就会自动改变其形态。确实有可能同时参与多个形态，如通常的投射过程中的所见。

你可以在任何形态中进入出神状态。当你从自身肉体投射出形象的时候，时间因素尤为重要。然而，随着距离肉身的形态越远，时间因素的影响逐渐减弱。由于这些自我是同时存在的，也可以将自己投射到先前的某个本体中。

细雨社 www.xiyushe.org

任何真正的心理学，都必须考虑到自我的“所有”这些层面，因为你所熟知的、以物质为导向的自我，主要是由你所知甚少的主观自我所形成的。

死后犹存的人格能够识别来自地球的投射者，因为在他们的视角中，这种形态并未完全具象化。许多投射者在进行投射时，确实会辅导和帮助那些刚刚在物质层面上去世的灵魂。

白日里清醒的角色我对此并不知晓。昨晚我在这个过程中指导了鲁柏。一位来自肯塔基的男子、一位来自佛蒙特的女性，以及一位来自魁北克的印第安人都参与了其中。

鲁柏并非一定要在清醒状态下记住这些经历，仅仅是在初步阶段，让他意识到它们的存在。很快他将保留对它们的清醒记忆。

在投射中，他比你更大胆，约瑟。

尤其是在所谓的梦境状态下，他对幻想一直有一种典型的不信任，甚至延伸到对自己梦境的认知中；他害怕脱离可识别的现实。这种恐惧现在正在减弱。

鲁柏在睡眠中尤其活跃，尤其是在其角色我能按兵不动时，他会充满热情地向前探索。当你从一种形态转换为另一种形态时，原先的角色形态会处于自然出神的状态。这里不仅适用于物理形态。当你回望它时，可能会认为那是一个属于自己的“死去的”影像。有些人在首次进入星光体形态时，会将他们的肉体视为自己的“死去的”影像，进而感到害怕。

实际上，在投射中除了物理形态外，你还可以选择三种其他的形态，尽管理论上还有更多可用的形态。毫无疑问，意识在夜晚的工作强度不亚于白天，并且这些经历，始终成为整体内在自我的一部分。

这些看似分离的投射自我，当然是同一自我的不同部分。确实有一些专门教授新近逝者亡灵适应新角色形态的课程。我过去也曾教授过此类课程，作过一段时间的接引灵。昨晚我们参加了一堂这样的课。你所了解的肉体自我，出于物质层面的需求，几乎无需关注这些议题。

然而，该部分并不总是局限在物质导向的，因此其意识确实会逐渐察觉到某些其他的实相。在某种层面上，你们的宗教试图解释这些问题，但无一例外的都在阐述上发生了扭曲。

我们一直在用你们的术语谈论所谓上升的自我。当然，用你们的术语来说，也存在下降的自我，因为每一个原子和分子都拥有其自身的意识，并包含了意识本身所固有的所有特质。它们具有个性的特质，是个体化的，它们采取形式，累积经验，并通过价值实现进行发展。

投射也可以按照这些方向或方式发生。然而，这种投射要困难得多，并且性质完全不同。通常在出体体验中进行投射的意识，实际上无法投射到一个单独的原子中。这两者的现实差异过大。

可能会发生一种投射，但永远不会是这种类型的完整投射。你可以理解为一个碎片的投射，但一个原子无法承载一个成年人思维的完整投射意识。

你们所知的肉体人格，实际上是来自整体内在自我的投射性人格。但这些被投射出的片段，并非来去无痕，而是在此过程中成长、成熟并进一步延伸，实质上是在持续地扩展自我的其他部分。没有所谓投射的终点。

肉体人格作为整体内在自我的投射，逐渐成长为超越其原本状态的存在，并在特定环境下，体验到内在自我无法在其他条件下获得的经历。

每晚的投射经历对你们而言都是加分项。即使在物质现实中表现不佳，大多数人在其他维度中做出的行动依然会拿到学分。昨晚在梦中我向鲁柏解释了这一点。

在我忘记之前：有很多原因使得你们的家成了一个小团体的中心，即使成员会有所变动。你们在帮助这些人。他们会来，带走他们能够吸收的东西，然后离开。但他们会因此而有所改善。

鲁柏不应对他们有更多的要求，因为你们两个确实需要以这种方式完成给予。而对于这种特别的“给予”，你们无法要求感谢。这种给予对你们自己和他们都是有益的。如果你们无法给予，那么你们知识的价值也将会减少。

细雨社 www.xiyushe.org

我认为没有必要详细说明聚集在这里的各种人格，但如果你真的感兴趣，我会为你做这件事。

在投射中，你会像在物质生活中一样遇到一些人，并结交对你的福祉感兴趣的朋友。也许以后你会更清楚地觉知到其中一些人。

你从通信者那里收到的关于马尔巴的资料是合理的。她现在处于另一个实相层面，状态很好。

Y7-5-332.1

第332节 暗示的力量 帮助他人，就是帮助自己

1967 年 4 月 5 日，星期三，晚上 9:15

晚上好，我的朋友，马克。（马克是比尔的存有名称。）

（比尔：“晚上好。”）

约瑟，今晚的事情绝非偶然。你不认识的那位年轻女性正处于严重困境中，除非她的运作方式发生改变，否则确实会发生悲剧性的后果。她的情绪和心理都不稳定，而今晚的时光将为她带来片刻的平静。

在我们的人生中，会经历许多被预设好了的考验，这些能成就我们的机会也可能会成为带来挫败感的挫折。没有什么经历是所谓的祸福，经历者看重的得失构成了认知里的祸福，福祸相依，我们总是在作出相应的等价交换：年轻时付出时间乃至健康去换取金钱与伴侣，之后又用金钱去购买健康和维系婚姻。在时间换金钱、金钱换时间的游戏里，没有谁是赢家，不是为了这个着急，就是为了那个担忧。

很多人穷其一生都在寻求能走出旋涡的路径，宗教的、理性的、心理学的、哲学的种种名著陪伴人们逐渐成熟，但很少有人真的明白，除非自己改变故有行为与思想认知模式，不然今日不愿面对的结果，即便暂时侥幸化解了，日后还会卷土重来。

很多人解决问题的方式是要求他人为自己做出自己要求的相应改变，

很少有人会主动反思自己要做出哪些改变,要知道在个人实相里,自己遭遇到的问题,100%都是自己的问题,和自己要面对的问题与问题人物其实无关。自己是来学着解题的,而不是来骂出题老师的。另外还要知道,自家高我不会给人格片段预设无解的难题,那毫无意义。自己一时搞不定很正常,都会做的试题毫无反复练习的必要。什么是自己搞不定的,什么才是人生功课,来参与实践就是来尝试攻克自身短板的。

遇到问题,发脾气、骂街、赌气、吵架、甩脸子、坐地上打滚哭,其实都毫无作用。有情绪波动是正常的,但陷入到情绪化中或只会用情绪化的方式去和他人较劲,是无法解决自己认知不足这一问题的,更无法让自己获得任何智慧的成长。当人陷入情绪化的状态后,情绪脑诱发的能量激荡与紊乱的能量波,会让逻辑脑宕机、心智浑噩,灵智灵感被屏蔽在角色我的意识感知能力外。结果当然只有一种可能:怎么干怎么错,碰什么砸什么。

任何时候,别以慈悲心去抱着很不稳定的雷管睡觉,定时炸弹都比随时随便炸的那种人要强——至少知道什么时候是怎么死的、为了什么。这种人生活、事业、情感、家庭、自身,没一样是能被其经营好的,既没韧性又没弹性,但有极强的攻击性和爆发性。

一般这种人很挑剔、事儿、爱抱怨、自己总是以受害者苦主自居,而

且这些行为是一种常态。遇到这种人，一般都是好言难劝该死的鬼，不多从坟墓里爬出来几趟，都很难踏实安静下来，学会思量自己的不是。

说了又不听～聋
听了又不懂～笨
不懂又不问～哑
问了又不做～懒
做了又做错～蠢
错了又不认～瞎
认了又不改～驴
改了又不服～烂
不服又不说～贱

请稍等片刻。

细雨社 www.xiyushe.org

我们的朋友马克在第三和第七节椎骨处存在一些问题，这导致了压力的产生。（停顿）他需要在工作中保持稳定，而不是过于时断时续。他总是快速而直觉地工作，这对他有益，也是他的特点。然而当他状态不佳时，可以借助思考和计划，这样即便是在直觉性的工作中，思考和计划的作用也会有所体现。

他的人物系列是通向其他领域的一步，是良好且必要的一步，通过这一步他将获得新的发展。这项工作应当继续下去，因为它将开启新的发展方向。之前给这位人格的建议仍然适用。其灵性能力相当可观，但在当前条件下，他不太可能充分地利用这些能力。

他缺乏处理自己能量的能力。有时他自己的能量让自己感到害怕，而在这种情况下，这股能量似乎完全抛弃了他。事实上，是他自己放弃

了这股能量，因为他很容易屈服于消极暗示。由于他对各种元素的敏感性，他像海绵一样吸收环境和暗示，同时尚未学会如何自我保护。

在低谷时期，他极度容易受到消极暗示的影响，这些暗示通过他自己的心理和身体系统运作。因此，他应该经常给自己以下暗示：“我只会对建设性的暗示做出反应。”

敏感的人自身通常具有较强的内在意识感知力，即灵感灵觉。这种直觉力，可以帮助其获得预见性，避开很多一时看不出的日后危险，也能借由找到旁人苦思不得其解的奇思妙想。这样的人具有开放性的突破性思维能力，可利用直觉灵感打开新局面。

但如果这样的人，因匮乏自信和自立精神，容易被他人的评价与建言左右，那就会陷入自我怀疑的思想斗争中，在瞻前顾后左思右想里，把内在直觉提供的信息，再逻辑评估后扭曲成缝合怪，又因瞻前顾后失去了时机的窗口期，导致原本奉行无误的内在直觉引领，反而变成了麻烦问题的根源。

这就好像你开车跑高速，到路口时，GPS 语音提示前方 100 米右转，提前进入最外侧车道。结果车上有人说：是这个路口吗？另一个说：我看不像啊？再一个打开地图开始研究，两分钟后，你已经无法并线，虽然也转向下了高速的出口，但已经不是那之前当转弯的路口了，想要弥补这一错漏，要不去转转盘，来回找路，要不就需多开出几十公里绕道去。

灵觉给出的提示往往是有时效性的，如果你不能即时做出相应动作、不愿相信自己的灵觉，那灵觉的能力就会慢慢被角色我屏蔽掉。之后内我也就懒得提供任何建言了。失去灵觉的人，还可以利用小心思和逻辑脑生活，虽然其预判能力和思想水平比不上千年道行神智的神魂，但也有其理性的规划和自我判断能力。最糟糕的是那种情绪化的人，这种人分不清自己的意愿是来自情绪的鼓动还是神魂的直觉，把所欲混淆成心声。要是再遇到几个吹耳边风的“朋友”，那就真的有苦日子过了。

例如：

A：你老公，最近怎么不经常给你打电话了？

B：他忙事业只是借口，男人想要赚更多的钱，还不是想换个年轻漂亮的。

A：男人就是花心，忙工作也不是不顾家的借口啊，什么都你一个人忙，要这样的男人有什么用。

B：就是就是，他事业有成，日后换个女人，好日子又不是你来享受。什么加班忙，我看都是借口，外边多半现在就和哪个小妖精在搞事情了呢。

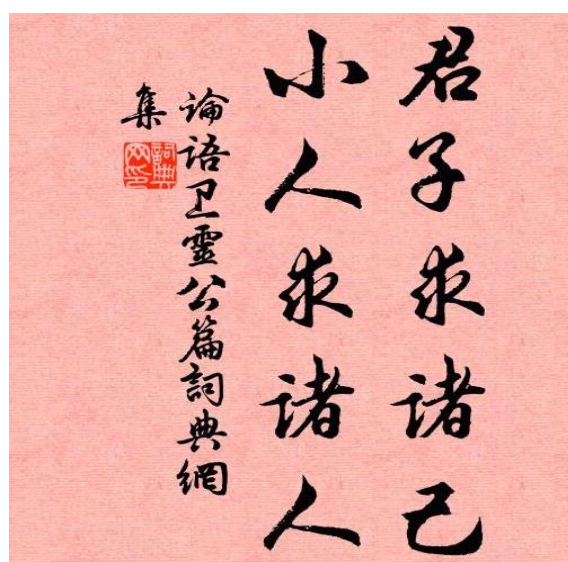
一旦听信了这些心理暗示，女人的实相就会因信念的关注发生后续相应的改变，自己的梦自己做主，信念心念所及之处，再投入情绪的能量作为显化催化，那就很容易梦想成真。最后家破婚离半生经营付诸

一炬，而 A、B 表面安慰，背后嘲笑：昔日让她们羡慕嫉妒的闺蜜，今日也有和她们一样的下场。

这类心理暗示，其实经常发生的还有两类：一类的神棍公庙算命化灾骗钱的，一类是阴魂暗鬼吹枕边风的。但这两类都与人生功课有关，是属于自求来的灾祸，不信邪也就没邪事，心生暗鬼自有灾祸临门。所以如果自己不会往好了想，那不想也比瞎想强。他应该经常给自己以下暗示：“我只会对建设性的暗示做出反应。”

“君子求诸己，小人求诸人”是《论语·卫灵公》中的一句话。这句话的意思是：君子总是从自己身上找原因，而小人则总是向别人求索或抱怨。

细雨社 www.xiyushe.org



你可以休息一下，我们接着再继续。

(9:28 休息，9:35 继续。)

现在请听我说。当你发现自己面临负面意象，并将其投射到未来时，

应该立刻在心理上抹去那个意向，并用一个建设性的意向去替代。

例如，想象自己坐在一个有序的房间里。

这样的操作，必须在每次这样的情况下立即进行。这个练习确实能够抹去之前的负面意象。

很多老人说错话时、说了不吉祥的“恶口”后，会自己呸呸呸地说这是无心之语。当代年轻人觉得这很迷信、很老套，却不知，这是即刻化解负面心理暗示最便捷的方式。不是老人迷信，而是当代人无知。

当他人给你输入负面心理预期时，当自己胡思乱想给自己规划各种苦难未来时，一旦意识到了这种思潮真的可能在影响自己去当真，要即刻终止这一念头，并展开良好的设想，替代那股意识能量暗流裹挟自己的实相展开方向。心愿，尤其是自我的心愿，那些很确信笃定的自我心愿，是有很多可能性梦想成真的，这不是什么魔法或诅咒，只是日有所思夜有所梦这么简单的道理，我们活在自己意识编造出的梦世界里，自己的起心动念拥有很强大的作用力，所以菩萨畏因世人畏果，一旦持续关注反思某一意向，那能量的浇筑就在幕后悄然形成了导向性的选择。

想什么未必有什么，但怕什么一定会来什么。思想的力量搭配以情绪的能量就形成了推动实相转化的推手。信念，信念，信了，还念念不忘，就构成了实相的编剧。



(比尔: “井然有序的房间?”)

你必须在心理上抹去负面意象。例如,如果你认为明天约翰尼会在自习室里捣乱,你应该在心中用约翰尼表现得很好这个意象来替代。首先,如果你想象某个特定的学生会捣乱,你实际上是在向他发送一种超感官的暗示。如果他对暗示高度敏感,他就会执行你所给出的建议。

约瑟,必要时让我放慢速度。

(“好的。”)

当你用建设性的想法取代这些时,你也在向他发送一个积极的暗示,他会对此作出反应。每当你在脑海中看到自己不健康或步履蹒跚的形象时,必须立即抹去那个形象,并努力在心中看到自己健康强壮的形象。

这样的形象会通过激素和化学物质,影响你的整个生理系统。无论是别人给你的暗示,还是你自己给自己的暗示,都会引起一种情绪反应,这种情绪反应会自动影响激素和化学物质的产生。

我告诉过你,要对自己说:“我只会对积极的暗示产生反应。”然而,

如果你发现自己怀有消极的暗示,就要立刻用一个积极的暗示来取而代之。

在临场心理学的研究中我们发现,在拳击比赛里受创程度很近似的两个人,得知自己获胜了的一方,其感到的肉体与心灵痛苦都较小,而且康复速度相对较快;而失败方会感到全身都在痛,沮丧无力,创伤的自愈也比胜利者要慢很多。同样的伤痛,在同样的体质状态、年龄阶段,只因意识觉知在点滴正负认知差异的作用下,就会对个人实相造成极大的影响力。可见自我信念在非逻辑脑的领域中可起到多么巨大的作用。

很多人习惯了并喜欢先预设最坏的结果,然后觉得自己这样想了、这样预防了,就可以避免经历那些麻烦事,但事实往往并非如此。人算不如天算,总会有各种灾殃能以无常的方式破防,也就是老话说的:总在河边走,哪有不湿鞋。放着康庄大道你不走,总往阴沟里带自己,何苦呢? 何必呢?



这可以与绘画中的错误相比较，也是正确的类比。当你处于糟糕的心态时，会自动对你遇到的其他人产生负面影响。然后你对他们的行为产生反应，从而形成一个循环。这会导致一种高情绪波动的环境，这正是你提到的，抑郁的成因。

当情绪达到顶点时，自怜完全控制了你的情感，使得你似乎没有任何逃脱的可能。处于自怜的情绪中，确实存在一种几近扭曲的奢侈感，即绝望的奢侈，因为绝望就是在宣称“我无能为力”，并因此将改变的责任从你自己身上移除。这不仅仅适用于你个人，而是对这种状态的普遍描述。你会变得无法跳出自己的情绪，甚至连享受小小的快乐都做不到，渐渐地，似乎每一种喜悦都离你而去，最后只剩下绝望。



细雨图解

这是由负面暗示和负面思维的积累所导致的。它们不断累积，直到你无法承受。然而，在自然状态下，迟早会有某种高度充满正能量的暗示出现，从而开始清除情感中的阴霾。过去，你只能被动地等待这种

情况的转变，因为你并不知道如何去应对。

我们可以稍作休息，然后继续。如果鲁柏感到疲惫，我的朋友约瑟，我确实感觉良好。

我会进一步向你解释今晚的情况，以及你尚未理解的早期情境。

(9:50 休息。比尔同意赛斯的分析。在休息时他离开了，因为他感到疲惫。珍的语速较快，声音比平时更深沉且更响亮。10:12 继续。)

鲁柏在今天下午就察觉到了今晚的聚会。他感到被困住了，无法逃离一个不想参与的情境，因此脚部出现了不适。到目前为止，你们二人因为恐惧，还未能完全理解其中的含义。我不确定今晚是否适合进行这样的讨论。

你们的目的是为了帮助他人。当你帮助他人时，你的“我”和本体得到了增强和发展。你通过你的工作帮助他人。在帮助他人的过程中，这个“我”并未受到威胁。只有当你认为它受到威胁时，它才会感到威胁。

你不会成为他人的“门垫”，任人摆布。这只是你的恐惧在作祟。相反，你会感到焕然一新、更加坚强，因为他人内心的感激会丰富你的自身氛围。

当你理解这一点时，其他人便不会利用你。马克一直想参加一次课程，而鲁柏没有鼓励他。你在帮助他人时会变得更加强大。鲁柏因感到不满和受困，剥夺了自己应得的下午和晚间相处所带来的应得益处。

很多人觉得修行就是打坐冥想、出神返虚。这一过程的重要性在于亲见实相，知道玄学不是迷信也不是宗教，但知道道理、了然矩阵本质，这些都还不是修行——我们出生前、死亡后，对这些知识都是可随

时随意阅览的。花一生的时间去钻研自己本就知道与必然会知道的事，其实纯属浪费生命。真正能壮大自己、获得实际收益、不枉此生的修行，其实就是快速完成多重自我的意识共鸣，进而步入到见习教师的传讲真知阶段，让自身从燃烧老本、消耗生命能的创业阶段，进入到让意识能量信息流经自身流淌向全世界的“管道态”。予人玫瑰手有余香，过手的信息量越多，自身收到的滋养也就越多。

这就好像是在高速路服务站里开餐馆，流量变现薄利多销。当然别指望靠做灵性实习导师实现财富自由，这虽然可能而且不难，但被架上高台后，迷失自我带来的额外功课远比赚到的钱要多多了。名利自古是双刃剑，名利本身是能量的聚像显化，既可用名拓展局限、用利惠及四方，也会因名利升起得失心、贪恋欲，想要更多更多，有了种种烦恼计较。

比如赛斯让珍与罗贷款买下一处房产，吃时代红利实现财富自由，俩人瞻前顾后错失良机。赛斯让珍不要和书籍的出版社计较小利和到账时间，一切都已安排妥当，但珍每每都充分表达出自己的斤斤计较，在合同上一再修改，一到借款日就坐立不安。

此次她本可借由帮助马克获得意识信息的机会，自己也获得能量激荡的充盈，但因思虑过多、忧心忡忡，反让自己因此陷入扭曲的匮乏感中，甚至导致身体疼痛扭曲。

做意识流信息的接引者，一般有三种方式：第一种把自己搞成充电电池，每次工作都会耗费大量自身能量；第二种是请鬼上身，在鬼话连篇时，消耗了大量自己的生命能来支付给鬼魂；第三种是成为高维意识能量信息流的管道，自己只是作为二传中转，不用自己的能量，只提供畅通的意识路径。

想成为第三类，需要能经受得住高能意识能量的激荡，自身需要尽量地没有扭曲和卡点。

第一类接触到的意识体，一般是梦矩阵中的高知，它们往往活在自己的宗教梦中，是有所成就的，但信息中宗教观的扭曲较多，不是认为自己是神，就是觉得自己是外星人；第二类常与滞留灵或动物灵相伴，当然传递出的认知和理念也受到了其所是的局限；第三类往往信息质量较高也更具智慧，但其中层次差异也很大——意识第四维到第九维的存有都可能成为信息源，对同一事和道理的见地，有着云壤之别。



现在你可以稍作休息，或结束本次课程，随你选择。

(“我们稍微休息一下。” 10:21 休息。10:29 继续。)

当你以自己的方式帮助他人时，你实际上也在帮助并强化自我，你在这个过程中发展自身的能力。而当你将自己封闭于他人之外时，你也在封闭自己。你们两人似乎都害怕，害怕所有的时间会被消耗殆尽，或认为一旦给予帮助，就会任人摆布。然而，这种顾虑只存在于你们自己的内心。事实上，他人会表达感激与关怀，而你的能力也会逐渐深化与成熟，同时同理心的天赋也会更加被增强。

这种增加的敏感性将会体现在你的工作中，而灵活性会在许多方面对你有帮助。帮助他人却心怀不满，对你来说比完全不帮助更加糟糕，因为那样你既失去了时间，也得不到任何益处。

这就是今晚我主要想对你们说的内容。缺乏全心全意的合作和意愿，就会让自己屈服于他人带来的问题中；而当你有意愿去帮助时，你不仅能超越他们的问题，也能超越自己的问题，并且在其他方面获得益处。

花同样的时间，做了同样的事情，一个人因此获益良多，一个人精疲力竭还落得一身病，为什么会有这般差异？原因只在于你在行动时是以欢喜心去拥抱经历，还是以抵触的情绪去被迫接纳生活。我们自己定性自己的历经，并为之加上自己的滤镜。

任何事情都是自平衡的，得失间你更看重哪个，哪个就变成了你感受与记忆的主体。而记忆与认知、感受与预期，构成了我们生命体验的三个时态，和自己的常态与可预见的未来。认知决定着眼点，而自己的着眼点决定自己的所见所闻，这些见闻又被自己的解读翻译成了自

己心中的所是。

我相信那两个女孩最终会分开。她们的关系对彼此并没有特别的益处，反而更容易激发她们的弱点，而不是优点。我本可以继续，但出于对你们的体谅，将结束今晚的课程。顺便提一句，书柜是个不错的增添。谨致以我最诚挚的祝愿，祝你们度过一个温馨的夜晚。

（“晚安，赛斯。”课程结束于 10:35。

到这个时间点，珍的语速已变慢，声音也更为安静。她显得相当疲惫。访客如课程中提到的那样，于下午 4 点到达并待到晚上 9 点。珍对赛斯的状态感到惊讶——“他依然精神焕发”，甚至还可以轻松再继续一个小时，而她自己却感到十分疲惫。）

细雨社 www.xiyushe.org

Y7-5-332.2

第 332 节 浓缩版

晚上好，我的朋友，马克。（马克是比尔的存有名称。）

约瑟，今晚的事情绝非偶然。你不认识的那位年轻女性正处于严重困境中，除非她的运作方式发生改变，否则确实会发生悲剧性的后果。她的情绪和心理都不稳定，而今晚的时光将为她带来片刻的平静。

我们的朋友马克在第三和第七节椎骨处存在一些问题，这导致了压力的产生。他需要在工作中保持稳定，而不是过于时断时续。他总是快速而直觉地工作，这对他有益，也是他的特点。然而当他状态不佳时，可以借助思考和计划，这样即便是在直觉性的工作中，思考和计划的作用也会有所体现。

他的人物系列是通向其他领域的一步，是良好且必要的一步，通过这一步他将获得新的发展。这项工作应当继续下去，因为它将开启新的发展方向。之前给这位人格的建议仍然适用。其灵性能力相当可观，但在当前条件下，他不太可能充分地利用这些能力。

他缺乏处理自己能量的能力。有时他自己的能量让自己感到害怕，而在这种情况下，这股能量似乎完全抛弃了他。事实上，是他自己放弃了这股能量，因为他很容易屈服于消极暗示。由于他对各种元素的敏感性，他像海绵一样吸收环境和暗示，同时尚未学会如何自我保护。

在低谷时期，他极度容易受到消极暗示的影响，这些暗示通过他自己的心理和身体系统运作。因此，他应该经常给自己以下暗示：“我只会对建设性的暗示做出反应。”

现在请听我说。当你发现自己面临负面意象，并将其投射到未来时，应该立刻在心理上抹去那个意向，并用一个建设性的意向去替代。

例如，想象自己坐在一个有序房间里。

这样的操作，必须在每次这样的情况下立即进行。这个练习确实能够抹去之前的负面意象。

（比尔：“井然有序的房间？”）

细雨社 www.xiyushe.org

你必须在心理上抹去负面意象。例如，如果你认为明天约翰尼会在自习室里捣乱，你应该在心中用约翰尼表现得很好这个意象来替代。首先，如果你想象某个特定的学生会捣乱，你实际上是在向他发送一种超感官的暗示。如果他对暗示高度敏感，他就会执行你所给出的建议。

当你用建设性的想法取代这些时，你也在向他发送一个积极的暗示，他会对此作出反应。每当你在脑海中看到自己不健康或步履蹒跚的形象时，必须立即抹去那个形象，并努力在心中看到自己健康强壮的形象。

这样的形象会通过激素和化学物质，影响你的整个生理系统。无论是

别人给你的暗示，还是你自己给自己的暗示，都会引起一种情绪反应，这种情绪反应会自动影响激素和化学物质的产生。

我告诉过你，要对自己说：‘我只会对积极的暗示产生反应。’然而，如果你发现自己怀有消极的暗示，就要立刻用一个积极的暗示来取而代之。

这可以与绘画中的错误相比较，也是正确的类比。当你处于糟糕的心态时，会自动对你遇到的其他人产生负面影响。然后你对他们的行为产生反应，从而形成一个循环。这会导致一种高情绪波动的环境，这正是你提到的，抑郁的成因。

当情绪达到顶点时，自怜完全控制了你的情感，使得你似乎没有任何逃脱的可能。处于自怜的情绪中，确实存在一种几近扭曲的奢侈感，即绝望的奢侈，因为绝望就是在宣称：‘我无能为力’，并因此将改变的责任从你自己身上移除。这不仅仅适用于你个人，而是对这种状态的普遍描述。你会变得无法跳出自己的情绪，甚至连享受小小的快乐都做不到，渐渐地，似乎每一种喜悦都离你而去，最后只剩下绝望。

这是由负面暗示和负面思维的积累所导致的。它们不断累积，直到你无法承受。然而，在自然状态下，迟早会有某种高度充满正能量的暗示出现，从而开始清除情感中的阴霾。过去，你只能被动地等待这种情况的转变，因为你并不知道如何去应对。

我们可以稍作休息，然后继续。如果鲁柏感到疲惫，我的朋友约瑟，我确实感觉良好。

我会进一步向你解释今晚的情况，以及你尚未理解的早期情境。

鲁柏在今天下午就察觉到了今晚的聚会。他感到被困住了，无法逃离一个不想参与的情境，因此脚部出现了不适。到目前为止，你们二人因为恐惧，还未能完全理解其中的含义。我不确定今晚是否适合进行这样的讨论。

你们的目的是为了帮助他人。当你帮助他人时，你的“我”和本体得到了增强和发展。你通过你的工作帮助他人。在帮助他人的过程中，这个“我”并未受到威胁。只有当你认为它受到威胁时，它才会感到威胁。

你不会成为他人的“门垫”，任人摆布。这只是你的恐惧在作祟。相反，你会感到焕然一新、更加坚强，因为他人内心的感激会丰富你的自身氛围。

当你理解这一点时，其他人便不会利用你。马克一直想参加一次课程，而鲁柏没有鼓励他。你在帮助他人时会变得更加强大。鲁柏因感到不满和受困，剥夺了自己应得的下午和晚间相处所带来的应得益处。

当你以自己的方式帮助他人时，你实际上也在帮助并强化自我。你在

这个过程中发展自身的能力，而当你将自己封闭于他人之外时，你也在封闭自己。你们两人似乎都害怕，害怕所有的时间会被消耗殆尽，或认为一旦给予帮助，就会任人摆布。然而，这种顾虑只存在于你们自己的内心。事实上，他人会表达感激与关怀，而你的能力也会逐渐深化与成熟，同时同理心的天赋也会更加被增强。

这种增加的敏感性将会体现在你的工作中，而灵活性会在许多方面对你有帮助。帮助他人却心怀不满，对你来说比完全不帮助更加糟糕，因为那样你既失去了时间，也得不到任何益处。

这就是今晚我主要想对你们说的内容。缺乏全心全意的合作和意愿，就会让自己屈服于他人带来的问题中；而当你有意愿去帮助时，你不仅能超越他们的问题，也能超越自己的问题，并且在其他方面获得益处。

我相信那两个女孩最终会分开。她们的关系对彼此并没有特别的益处，反而更容易激发她们的弱点，而不是优点。我本可以继续，但出于对你们的体谅，将结束今晚的课程。顺便提一句，书柜是个不错的增添。谨致以我最诚挚的祝愿，祝你们度过一个温馨的夜晚。

(10:35 结束。到这个时间点，珍的语速已变慢，声音也更为安静。她显得相当疲惫。访客如课程中提到的那样，于下午 4 点到达并待到晚上 9 点。珍对赛斯的状态感到惊讶——“他依然精神焕发”，甚至可以轻松再继续一个小时，而她自己却感到十分疲惫。)

Y7-5-333.1

第333课 芭芭拉和约翰的私人课

1967 年 4 月 10 日，星期一，晚上 9 点

芭芭拉·英戈尔德 (Barbara Ingold) 和约翰·布拉德利 (John Bradley) 见证了此次课程。昨晚，即 4 月 9 日星期天，赛斯与芭芭拉进行了简短的交谈，并邀请她参加今晚的课程。

晚上好。欢迎我们的朋友菲利普。(菲利普是约翰·布拉德利的存有名。)

当然，我也向我们的新客人致以欢迎。(带有幽默地说：) 今天晚上我真的是做东的主人。(声音比平时响亮，然而眼睛大部分时间是闭着的。)

细雨社 www.xiyushe.org

菲利普，事情将如我所言地发展。五人的会面将带来一些或许目前你未能察觉到的影响。

请稍等片刻。(停顿) 决定将在另一个城市做出，而不是芝加哥，这将会影响到本州，当然是关于你那神圣的公司(再次幽默地说)，你为之效忠的决心令我惊讶。

(微笑，闭着眼睛。) 似乎有一个叫 S G 的人，与那五人会议的后续影响有关。这个人喜欢看书，虽然他不会在车里放一个便携式酒吧。

五月或六月的初期，具体是 4 号或 5 号，这个时间也有所关联。五人中的一位将开始一个新的事业，我认为这将涉及一种完全不同的商品，或许与纺织品有某种关系，尽管这种关系可能比较遥远。

我先和我们的菲利普聊聊，因为他确实是个忠实且有趣的客人，我对他非常喜爱。然而，这并不会阻止我在未来对你提出提醒，就像过去某个场合中你确实需要的那样。

(指 204 节讨论过的朱迪·富勒事件，发生在埃尔迈拉的榆树酒吧)

回溯一些背景资料我们可知，菲利普是鲁柏与约瑟的前世老朋友。他曾在前世做过药品商，为解决启动资金的问题，娶了一个贵族的胖丫头为妻，婚后不怎么爱搭理这胖姑娘，抑郁而终的女人此生选择演绎菲利普的妈妈，大半生都让菲利普所扮演的约翰很“头痛”。此生菲利普还是选择了自己熟悉的行当——药品营销，但其所在公司存在着派系斗争，在连续数年的宫斗戏里，菲利普所扮演着的约翰，一边左右逢源，一边努力工作，指望着能加薪升职，不在派系斗争中成为炮灰。为此这几年里，赛斯从多次给他透露剧本里的未来剧情，帮助他判断取舍利弊趋势。

再有就是一年前，菲利普所扮演的约翰在小镇的一酒吧时，有可能会触发一个“桃花劫”，如果他选择和那酒吧里“偶遇”的女人展开接触，就会步入恋情，进而触发一条赛斯很不建议他去尝试经历的人生轨迹。其实赛斯曾经点明过，他可以选择其它不同的人生路径，离开当前的公司不要继续和妈妈同住。但约翰权衡再三后，还是保持着自己固有的人生轨迹，没跳出当前的舒适圈。所以我们可以看到赛斯说：“关于你为那神圣的公司之效忠的决心令我惊讶。”

高维灵体确实可以在后台，利用同时性的便利，看到我们当前角色人物一生的剧本大纲，了知一切我们可触发的人生节点与后续展开的剧情走向。但高维灵体受限于不得直接摆布干预人世剧的天规，不能发号施令般的直接命令、明言、左右他人角色的人生抉择，所以任何灵感都只构成一种建议或启迪，角色我是否跟进、是否愿跳出故有格局，就是个人选择了。

请给我们一点时间。（停顿）

我们的新客人芭芭拉，15 世纪时的行程相当奇特，从荷兰到土耳其。是一名男性，涉及某种音乐谱曲的工作，经常穿梭于各个城市和小镇之间。

细雨社 www.xiyushe.org

那一世的他会写音乐，似乎还四处偷取他人的乐谱并转卖给知名的作曲家。

（停顿）不过这项事业并未让他富有。他那一世的父亲也是一位音乐家。

角色名叫“曼达文”……

（“怎么拼？”）

Mansdavens（曼达文斯），姓氏。（停顿）名字（比手势）Tanz（坦兹）。1487 年，1535 年，死于土耳其。有三个孩子，妻子是德国人。那个时期他的个性很不负责任但充满欢乐，带有一些来自早期 9 世纪女性化的生活特征。（停顿）有逃避问题的倾向，并害怕在一个地方

安定下来。



从这段文字中我们可以看出，在赛斯的那一层面上他评点人生时，并没看重什么剽窃知识产权换钱的道德行为，或生养了孩子却不管不顾出去自己浪的不负责任伦理失职。赛斯点出有待改良的问题是：逃避问题，无法安然享受平凡的生活。

细雨社 www.xiyushe.org

在社会层面上，我们一般首先最看重的是道德伦理，这是维系社会结构能正常有序运作的基石，而个人的心理感触与人格成长被经常边缘化到无视忽略，甚至为了大局、公司、家庭利益，自我要一再被牺牲献祭掉。

但高维意识界的看法却正好相反，它们对矩阵中生成的投影世界并不太在意，什么国家利益、公司利益、家庭利益，只是构成主人公人生体验的背景故事，只有你的个体感受和神智成长才是唯一需要真正看重的。人格问题和心理感触是头等大事，其它都是幻梦一场中的镜花水月。但在借假修真的过程中，我们不能活得太过于自我，因为过于自

私利己，就会失去一体性的同理心，而因此陷入到角色我的次生人格“我执”里。

所以学会照顾好自己的同时，还要学会平衡得失取舍，让整个与自己有关的所谓他人因你而受益，而非遭罪、蒙受损失、过得糟心。虽然在我们营造的幻梦里，这些所谓的他人都是矩阵的投影，但这个所谓的当前我，也是矩阵生成的幻相啊，不能心想“你们都是泡影，所以我自私自利心安理得没毛病！”

要知道矩阵中存在着一一种对等体验的自平衡机制，那就是当你退出自己当前的角色后，很可能不由自主地去经历剧情中你接触过的其它人物角色，从他人的视角里，去观看自己生前的所作所为，让你自作自受。这一过程没有什么判官或评断。你只是透过亲历去真切地感受，自己曾经的行为构成了怎样的影响力。至于你是不断咒骂当年的自己有多混蛋，还是暗自庆幸当年的自己有多慈悲，都是一种对等体验的自平衡。到那时也就真正地理解了什么叫一体性，你曾帮助过的都是自己、曾经伤害过的也都是自己。

他有音乐天赋，但缺乏纪律性或完善这种天赋的意愿，惰性让自我天赋的发展陷入停滞。由于商业行为中的一系列小罪行，最后导致了被暴力报复至死。

当时他在某种程度上卷入了一场国家级的叛乱；在其中是个无关紧要

的小角色，目的是跟随士兵，在战乱中搜寻民谣的乐谱。



你们可以稍作休息我们再继续。我会倾听你们的社交闲谈，如果有时间的话，可能会插入我自己的评论。

(9:16 休息。珍说在提供有关名字 Tanz Mansdavens 的资料时，她看到了类似儿童积木上的大写字母的图像。

约翰·布拉德利最近因公出差前往芝加哥。提到的“五人会议”指的是塞尔药厂中五位高管的聚会，而约翰的雇主正是该公司。

休息时，芭芭拉在交谈中提到她不喜欢“任何”德国人，并且表示自己没有音乐方面的才能。9:28 继续。)

音乐才能之前被滥用了，因此如今已不再是显著的能力。

你与妻子已经分居多年，相处并不融洽。你对她怀有怨恨，就像会怨恨任何女人一样。请恕我直言，她实际上比你更具男子气概，而现在的德国人，在你眼中依然象征着傲慢的男性特质。

17 世纪晚期，中国。再度以男性身份出现。这次境遇非常贫困，但却有些道德操守。作为底层商人，主要与边境小镇的外国人交易，处于一个前哨地。



17 世纪晚期的中国处于明末清初的动荡中，因为在那段时间里，亚洲大陆经历的一次小冰河期，过低的温度让农业和畜牧业都无法养活大基数的人口，导致游牧民族被迫南下，而中原地带农桑产量锐减，六月飘雪导致饥民流民四起。

细雨社 www.xiyushe.org

你作为海奇初（Hay Chi-Chu）的一名追随者。（根据发音的解释）他是一个结合了被流放者、指挥官和商人身份的人，为居住在山区的外国人服务；这是位于西北的一个前哨地，冬季大雪纷飞。

你是这样一群人的成员，虽然在货物交易上还算光明正大，但被主流的文明活动所隔绝。曾在这里遇到一群满洲人，他们是大约三十年前从他国而来的部族，后代仍居住在山间隘口。在这个文化中，有一种自然的灵性元素盛行，你在其中学习和成长。



在上个世纪,你曾在美国的俄克拉荷马州生活过,1831 年至 1876 年,以女性身份。那个时候的小镇人口约为 5100 人,现在大约是 4500 人。小镇位于州的西南部,名字叫尼加尔,拼写为 Nigar, N-I-G-A-R。你的姓氏拼写为 Nigar (尼加尔)。

(至于人口数量,珍的发音让我不确定,她先说“四”,然后是“五千”,因此不确定她是指 4500 还是 45000。)



你的丈夫是一位农夫。

(“你能给我们提供那个镇的名字吗?”)

这个名字以 P 或 B 开头,我相信是以 ara 结尾。名字可能已被更改。

这个镇名中与“alto”一词相关联。

(芭芭拉:“你是指‘alto’, a-l-t-o 吗?”)

确实如此。你们可以稍作休息, 我们将继续。

(9:40 休息。珍的声音一直非常洪亮, 尽管语速较慢, 她的大部分内容都是闭着眼睛的。她在提供数据时有一种感觉, “alto”一词在某种程度上与“low”(低)一词相关联。例如, 在音乐上, “alto”意味着高音。

在休息期间, 我们快速查阅了一本道路地图册, 发现了位于俄克拉荷马州西南角的一个叫阿尔特斯[Altus]的镇。根据标记符号显示, 该镇人口在 5,000 到 10,100 之间。我们没有时间深入研究与镇名相关的 P 或 Bara 的资料。9:50 继续。)

在这里, 我们发现了一个相当固执的性格, 充满了许多偏见, 习惯字面上的解读。然而, 这个性格中也存在一种非常值得肯定的好奇心, 但并没有形成一个稳固的发展模式, 使得个性能够持续地学习和成长。这种僵化的性格变得过于苛求, 而追求自由的冲动则被激烈地抗拒着。

有一种对他人过度依赖的倾向, 同时又轻视那些过度依赖他人的人。这种矛盾来自 15 世纪的前世影响, 由于理想化的男性形象被勾勒得过于完美, 导致现实中的男性显得相形见绌。

角色我的所知成见往往会严重地阻碍内在神魂的开放性探索欲, 这在佛教里被叫做“所知障”。我们在入世体验的过程中, 总是希望自己能通过人生获得在某一方面或更多领域上的显著成长, 但大多数角色我, 则更希望以相对保守的状态安于现状。在扩张性的好奇心与稳扎稳打的计划性中, 我们需要找到一个渐进性的自我发展计划, 并据此展开确实的行动。过于冒进轻狂或过于拘谨僵化, 都会让角色我陷入

偏执的危险。

这里还有其他资料，我们会在以后提供。

一方面存在对提出要求的恐惧，另一方面在涉及异性的个人关系中，又有过度要求的倾向。虽然本体并未对某个理念作出承诺，但却完全具备履行这种承诺的能力。

在很多方面应该给予更多的自由，但也要给予他人更多的自由。

由于底层的固执态度，最深层次的能力并未能得到发展。对男性有着深刻的不信任感，但这主要是源于 15 世纪人格的难题。这些问题被向外投射，然后又对它们做出反应。

芭芭拉此生以女性的角色身份出现，但她在 15 世纪当男性游吟歌手的经历中，对自己的德国妻子与三个孩子疏离冷漠，那时的他觉得这种不羁是很潇洒的，可那之后，他却以同理心认定，没有哪个男人会愿意承担家庭责任。这种理念让她在婚前挑三拣四、在婚后不信任自己的伴侣。虽然大多数男性没有对作为妻子的她要求赌咒发誓，一生一世，但她却是如此要求自己的，同时也因此对等地严格要求着自己的伴侣，对男人的私生活疑神疑鬼。

更糟糕的是，有这样一种人，她们的交流方式很容易让其伴侣抓狂。首先，这类人的认知里、内心里有很多自设好的条条框框、欲求诉求，但从来都不会明说直言；但如果伴侣没能做到其预期，就开始挂脸子闹脾气搞冷战。要是伴侣问怎么了，还会说：没什么啊、都挺好的、

你自己想不出来还有脸问我、别管我、我没生气啊。

这种过度要求、拒绝沟通、不断闹脾气的相处方式，很容易就把爱情祸祸光，把火热的心搞得疲累寒冷，然后会觉得：男人都不是好东西，一个个朝三暮四不好好过日子，有错不改知错犯错，都是男人的错，自己付出了所有，忠心不二，一心为了家庭，却到头来都错付了青春。

这种人应该要在很多方面给予自己更多的自由，同样也要给予他人更多的自由。

请稍等片刻。（停顿）菲利普，有一则来自距离较远之地的通讯，比如跨越大陆，甚至可能在一个岛上。这个人可能与此地有联系。我认为这是家庭或私人事务，而不是业务。（停顿）还有一位住在小镇的女性。她的名字可能是安（Ann），或者她有个名叫安的母亲或姐妹。

这个地点可能与一家小餐馆，或提供食物和饮料的地方有关，外面可能有一棵非常大的树。我不确定，树的联系可能与“黑泽尔顿”（Hazelton）有关。

下午晚些时候。一个与文字有关的游戏。（珍停下来，闭着眼睛，然后困惑地摇了摇头。）

有任何问题吗？

（沉默）这样的好奇心真令我惊讶。

（“芭芭拉在她的上一次转世中，即俄克拉荷马的那一世，有孩子吗？”）

俄克拉荷马的那一世，她有五个孩子。

(芭芭拉: “我在俄克拉荷马那一世的名字是什么?”)

(非常幽默地) 你不会喜欢的。很不幸，你的名字是索达(Soda)。

(芭芭拉: “你是指 S-O-D-A 吗?”)

确实如此。别怪我，这名字可不是我取的，也许你性格开朗如苏打水呢。你在六年级时辍学了，但在你的小镇上，你算是相当有学识的人。镇上有一所汤普森小姐女子学校(Miss Thompsons School for Girls)，由一位独身女士在她的家中授课。

(“芭芭拉在这一生中与那五个孩子中的任何一个有心灵上的联系吗?”)

与其中两个有联系。我们将在稍后提供相关资料。

(约翰: “我今天发往费城的通信会有什么结果?”)

亲爱的朋友……请稍等片刻。(停顿)

一个非常平淡的回应。这个不会被忽视，但回应会如此平淡，以至于会让你觉得你的沟通没有被理解。

其中含有的某种挑战可能不会被正面地接受，但会被理解。回复会绕开这个挑战，态度上会比较礼貌。

接收此信息的那个人会理解其中的含义。但他展示给的另一个人则不会理解。不会因此直接产生会面。

你们可以稍作休息，我们稍后继续。

(关于赛斯提供的资料: 约翰表示，关于岛屿的资料可能是正确的，

并且与家庭有关。他的姐夫是一家胶合板公司的工业工程师，目前在夏威夷或很快将去那里待一个月。

约翰表示，关于安(Ann)的连接暂时没有特别的意义。但他提到，酒吧的联系很可能与宾夕法尼亚州的海兹尔顿(Hazleton)有关，安(Ann)或许也通过这种方式有关系。关于大树，他暂时无法确认。

约翰表示，他在写信给费城时并没有像赛斯那样解读它；不过，赛斯的解读也许是正确的，因此结果很可能会如赛斯所预测的那样发展。

比尔和蓓·加拉格尔本周在纽约市度假，赛斯今晚的课程中将提供与他们有关的资料。珍现在以较慢的速度继续进行，眼睛闭着，在 10:20 开始。)

请稍等片刻。(停顿) 这些印象适用于我们的朋友——耶稣会士和猫情人。

细雨社 www.xiyushe.org

房间：一把深绿色的现代塑料椅子，木质腿。一个带有凸起图案的桌布（比手势），以钉状装饰。一个可以投币的装置。

数字 202，可能是一个地址或房间号。一个乐队，来自南美。康奇塔(Conchita)。

一个我无法理解的卷轴。一场与熟人的会面。数字 12。十四级台阶和一个巨大的圆形时钟，悬挂在楼梯上方，带有金色木质的辐条，呈航海设计。(手势示意。)

三个朋友和一个关于灾难的小故事，尽管没有那么严重。他们所住的房间里有东西裂开了，可能是玻璃或镜子，发生了一个微不足道的小意外。一个手指被轻微割伤。

一个他们珍视的古董。一些物品被排列成金字塔形状，还有一些打扮成警察但实际上并非警察的人物。他们在七点刚过时回到房间，然后又离开。他们在一个名字以 D 开头的地方用餐。这个地方的名字并不是丹-艾-阿 (Den-i-ah) (根据发音解读)，但听起来像是这样。

他们的晚餐总价为 7.95 美元。菜单上有美人鱼或夏威夷舞者的图片。

有一个长长的黑色吧台，这是一个狭长的场所，左侧有桌子，场内有太多顾客需要服务，他们需要等待。



我让你们频繁休息，是因为鲁柏今晚主要在处理的这种工作，涉及到不同能量的使用。我们很快将继续。

在第 74 街停留，地址在第 82 街。

(10:31。珍说她在说话时可能模糊地看到了狭长吧台的影像。10:47，她以同样缓慢的节奏继续，但声音还算清晰。)

现在。我们即将结束这节课。

在你与这位朋友之间存在一种关系，在俄克拉荷马的那一世，他是你的祖母。

(此处赛斯指的是芭芭拉的朋友迪克。我们在休息时曾讨论过两者的关系。)

他抚养了你，你在那个家里生活过。许多未解决的问题正在此生得到解决。如果你愿意，我们可以在另一个课程中深入讨论更个人化的内容。此外，你在工作中也有与某位个体的关联。如果没有其他问题，我们将结束本次课程。

(约翰：“4月16日至26日的资料是否仍然相关？”)

赛斯在第313节中给了约翰这个日期。)

是的。还有其他问题吗？

(芭芭拉：“你会建议不要与肯尼斯 (Kenneth) 见面吗？”)

我建议你自己做这个决定，年轻的女士，因为通过做决定，你将发现自己的优点和缺点。你知道自己应该怎么做，同时这个决定必须由你自己亲自来做。

我不会在你现在这种特定的情况下给出建议，因为给你建议并不能真正地帮助到你。你在关注过去，然而你应该着眼于未来。无论如何，你都会从这样的会面中学到东西，而且你也已经为此做好了准备。

我会帮助你，让你可以更好地依赖自己，并取得更大的优势，但我不会替你做决定，也不允许你在这方面依赖我。我是出于好意这么说的。

这一段对话很重要，因为其中明确地表达出了，我们在与高维意识交流时，真正的成熟意识体会以怎样的态度对待我们的一些提问。传法者可以也愿意，为世人带来通透的、无扭曲的、全面的多维认知，但却不会乱入他人因果、左右调控他人的人生轨迹，会指点出求问者自

己的问题所在、认知卡点，却不会同仇敌忾地指责他人不是，也不会帮着谁用预见性的能力去发财、提干或决定取舍。

也就是，作为辅导老师，我可以给你讲题，可以帮你回顾总结失误，但不会论断是非，不会打压贬低，不会透露考题的标准答案，帮求助者写作业答卷子。

（芭芭拉：“你能否告诉我，他是否对这次见面感兴趣？还是会因为我的缘故而随便应付，他的本性就是这样？”）

请稍等片刻……我们发现，我们并不认为他对你心中所想的那种关系感兴趣。他有些感情上的好奇，但他并不会改变自己日常生活的框架，并且他并不坚定。他意识到，你基本上期望的是他无法给予的东西。会有感情，但不会有任何根本的长期承诺。

现在你可以结束课程，或者选择休息，随你决定。

（“好吧，我想是时候结束了。”）

我衷心祝愿你们所有人。

（对约翰说：）你车里的便携酒吧并不是你唯一的精神伴侣。

（“晚安，赛斯。” 10:59 结束。）



Y7-5-333.2**第 333 节 浓缩版**

芭芭拉·英戈尔德 (Barbara Ingold) 和约翰·布拉德利 (John Bradley) 见证了此次课程。昨晚，即 4 月 9 日星期天，赛斯与芭芭拉进行了简短的交谈，并邀请她参加今晚的课程。

晚上好。欢迎我们的朋友菲利普。

当然，我也向我们的新客人致以欢迎。今天晚上我真的是做东的主人。

菲利普，事情将如我所言地发展。五人的会面将带来一些或许目前你未能察觉到的影响。

请稍等片刻。

细雨社 www.xiyushe.org

决定将在另一个城市做出，而不是芝加哥，这将会影响到本州，当然是关于你那神圣的公司（再次幽默地说），你为之效忠的决心令我惊讶。

似乎有一个叫 S G 的人，与那五人会议的后续影响有关。这个人喜欢看书，虽然他不会在车里放一个便携式酒吧。

五月或六月的初期，具体是 4 号或 5 号，这个时间也有所关联。五人中的一位将开始一个新的事业，我认为这将涉及一种完全不同的商品，或许与纺织品有某种关系，尽管这种关系可能比较遥远。

我先和我们的菲利普聊聊，因为他确实是个忠实且有趣的客人，我对他非常喜爱。然而，这并不会阻止我在未来对你提出提醒，就像过去某个场合中你确实需要的那样。

(指 204 节讨论过的朱迪·富勒事件，发生在埃尔迈拉的榆树酒吧)

我们的新客人芭芭拉，15 世纪时的行程相当奇特，从荷兰到土耳其。是一名男性，涉及某种音乐谱曲的工作，经常穿梭于各个城市和小镇之间。

那一世的他会写音乐，似乎还四处偷取他人的乐谱并转卖给知名的作曲家。

不过这项事业并未让他富有。他那一世的父亲也是一位音乐家。

角色名叫“曼达文”

(“怎么拼?”)

Mansdavens (曼达文斯)，姓氏。名字 (比手势) Tanz (坦兹)。1487 年，1535 年，死于土耳其。有三个孩子，妻子是德国人。那个时期他的个性很不负责任但充满欢乐，带有一些来自早期 9 世纪女性化的生活特征。有逃避问题的倾向，并害怕在一个地方安定下来。

他有音乐天赋，但缺乏纪律性或完善这种天赋的意愿，惰性让自我天赋的发展陷入停滞。由于为商业行为中的一系列小罪行，最后导致了

被暴力报复至死。

当时他在某种程度上卷入了一场国家级的叛乱；在其中是个无关紧要的小角色，目的是跟随士兵，在战乱中搜寻民谣的乐谱。

你们可以稍作休息我们再继续。我会倾听你们的社交闲谈，如果有时间的话，可能会插入我自己的评论。

(9:16 休息。珍说在提供有关名字 Tanz Mansdavens 的资料时，她看到了类似儿童积木上的大写字母的图像。

约翰·布拉德利最近因公出差前往芝加哥。提到的“五人会议”指的是塞尔药厂中五位高管的聚会，而约翰的雇主正是该公司。

休息时，芭芭拉在交谈中提到她不喜欢“任何”德国人，并且表示自己没有音乐方面的才能。9:28 继续。)

音乐才能之前被滥用了，因此如今已不再是显著的能力。

你与妻子已经分居多年，相处并不融洽。你对她怀有怨恨，就像会怨恨任何女人一样。请恕我直言，她实际上比你更具男子气概，而现在的德国人，在你眼中依然象征着傲慢的男性特质。

17 世纪晚期，中国。再度以男性身份出现。这次境遇非常贫困，但却有些道德操守。作为底层商人，主要与边境小镇的外国人交易，处于一个前哨地。

你是海奇初的一名追随者。他是一个结合了被流放者、指挥官和商人

身份的人，为居住在山区的外国人服务；这是位于西北的一个前哨地，冬季大雪纷飞。

你是这样一群人的成员，虽然在货物交易上还算光明正大，但被主流的文明活动所隔绝。曾在这里遇到一群满洲人，他们是大约三十年前，从他国而来的部族，后代仍居住在山间隘口。在这个文化中，有一种自然的灵性元素盛行，你在其中学习和成长。

在上个世纪，你曾在美国的俄克拉荷马州生活过，1831 年至 1876 年，以女性身份。那个时候的小镇人口约为 5100 人，现在大约是 4500 人。小镇位于州的西南部，名字叫尼加尔，拼写为 Nigar, N-I-G-A-R。你的姓氏拼写为 Nigar (尼加尔)。

至于人口数量，珍的发音让我不确定，她先说“四”，然后是“五千”，因此不确定她是指 4500 还是 45000。

你的丈夫是一位农夫。

(“你能给我们提供那个镇的名字吗?”)

这个名字以 P 或 B 开头，我相信是以 ara 结尾。名字可能已被更改。这个镇名中与“alto”一词相关联。

(芭芭拉：“你是指‘alto’，a-l-t-o 吗?”)

确实如此。你们可以稍作休息，我们将继续。

(9:40 休息。珍的声音一直非常洪亮，尽管语速较慢，她的大部分时间都是闭着眼睛的。她在提供数据时有一种感觉，“alto”一词在某种程度上与“low”（低）一词相关联。例如，在音乐上，“alto”意味着高音。

在休息期间，我们快速查阅了一本道路地图册，发现了位于俄克拉荷马州西南角的一个叫阿尔特斯[Altus]的镇。根据标记符号显示，该镇人口在 5,000 到 10,100 之间。我们没有时间深入研究与镇名相关的 P 或 Bara 的资料。9:50 继续。)

在这里，我们发现了一个相当固执的性格，充满了许多偏见，习惯字面上的解读。然而，这个性格中也存在一种非常值得肯定的好奇心，但并没有形成一个稳固的发展模式，使得个性能够持续地学习和成长。这种僵化的性格变得过于苛求，而追求自由的冲动则被激烈地抗拒着。

有一种对他人过度依赖的倾向，同时又轻视那些过度依赖他人的人。这种矛盾来自 15 世纪的前世影响，由于理想化的男性形象被勾勒得过于完美，导致现实中的男性显得相形见绌。

这里还有其他资料，我们会在以后提供。

一方面存在对提出要求的恐惧，另一方面在涉及异性的个人关系中，又有过度要求的倾向。虽然本体并未对某个理念作出承诺，但却完全具备履行这种承诺的能力。

在很多方面应该给予更多的自由，但也要给予他人更多的自由。

由于底层的固执态度，最深层次的能力并未能得到发展。对男性有着深刻的不信任感，但这主要是源于 15 世纪人格的难题。这些问题被向外投射，然后又对它们做出反应。

菲利普，有一则来自距离较远之地的通讯，比如跨越大陆，甚至可能在一个岛上。这个人可能与此地有联系。我认为这是家庭或私人事务，而不是业务。还有一位住在小镇的女性。她的名字可能是安（Ann），或者她有一位名叫安的母亲或姐妹。

这个地点可能与一家小餐馆，或提供食物和饮料的地方有关，外面可能有一棵非常大的树。我不确定，树的联系可能与“黑泽尔顿”（Hazelton）有关。

下午晚些时候。一个与文字有关的游戏。

有任何问题吗？

（沉默）这样的好奇心真令我惊讶。

（“芭芭拉在她的上一次转世中，即俄克拉荷马的那一世，有孩子吗？”）

俄克拉荷马的那一世，她有五个孩子。

（芭芭拉：“我在俄克拉荷马那一世的名字是什么？”）

（非常幽默地）你不会喜欢的。很不幸，你的名字是索达（Soda）。

（芭芭拉：“你是指 S-O-D-A 吗？”）

确实如此。别怪我，这名字可不是我取的，也许你性格开朗如苏打水呢。你在六年级时辍学了，但在你的小镇上，你算是相当有学识的人。镇上有一所汤普森小姐女子学校，由一位独身女士在她的家中授课。

（“芭芭拉在这一生中与那五个孩子中的任何一个有心灵上的联系吗？”）

与其中两个有联系。我们将在稍后提供相关资料。

（约翰：“我今天发往费城的通信会有什么结果？”）

亲爱的朋友……请稍等片刻。

一个非常平淡的回应。这个不会被忽视，但回应会如此平淡，以至于会让你觉得你的沟通没有被理解。

其中含有的某种挑战可能不会被正面的接受，但会被理解。回复会绕开这个挑战，态度上会比较礼貌。

接收此信息的那个人会理解其中的含义。但他展示给的另一个人则不会理解。不会因此直接产生会面。

你们可以稍作休息，我们稍后继续。

（关于赛斯提供的资料：约翰表示，关于岛屿的资料可能是正确的，并且与家庭有关。他的姐夫是一家胶合板公司的工业工程师，目前在夏威夷或很快将去那里待一个月。

约翰表示，关于安（Ann）的连接暂时没有特别的意义。但他提到，酒吧的联系很可能与宾夕法尼亚州的海兹尔顿（Hazleton）有关，安（Ann）或许也通过这种方式有关系。关于大树，他暂时无法确认。

约翰表示，他在写信给费城时并没有像赛斯那样解读它；不过，赛斯的解读也许是正确的，因此结果很可能会如赛斯所预测的那样发展。

比尔和蓓·加拉格尔本周在纽约市度假，赛斯今晚的课程中将提供与他们有关的资料。珍现在以较慢的速度继续进行，眼睛闭着，在 10:20 开始。）

请稍等片刻。这些印象适用于我们的朋友——耶稣会士和猫情人。

房间：一把深绿色的现代塑料椅子，木质腿。一个带有凸起图案的桌布（比手势），以钉状装饰。一个可以投币的装置。

数字 202，可能是一个地址或房间号。一个乐队，来自南美。康奇塔。

一个我无法理解的卷轴。一场与熟人的会面。数字 12。十四级台阶和一个巨大的圆形时钟，悬挂在楼梯上方，带有金色木质的辐条，呈航海设计。（手势示意。）

三个朋友和一个关于灾难的小故事，尽管没有那么严重。他们所住的房间里有东西裂开了，可能是玻璃或镜子，发生了一个微不足道的小意外。一个手指被轻微割伤。

一个他们珍视的古董。一些物品被排列成金字塔形状，还有一些打扮

成警察但实际上并非警察的人物。他们在七点刚过时回到房间，然后又离开。他们在一个名字以 D 开头的地方用餐。这个地方的名字并不是丹-艾-阿 (Den-i-ah)，但听起来像是这样。

他们的晚餐总价为 7.95 美元。菜单上有美人鱼或夏威夷舞者的图片。

有一个长长的黑色吧台，这是一个狭长的场所，左侧有桌子，场内有太多顾客需要服务，他们需要等待。

我让你们频繁休息，是因为鲁柏今晚主要在处理的这种工作，涉及到不同能量的使用。我们很快将继续。

在第 74 街停留，地址在第 82 街。

细雨社 www.xiyushe.org

(10:31。珍说她在说话时可能模糊地看到了狭长吧台的影像。10:47，她以同样缓慢的节奏继续，但声音还算清晰。)

现在。我们即将结束课程。

在你与这位朋友之间存在一种关系，在俄克拉荷马的那一世，他是你的祖母。

(此处赛斯指的是芭芭拉的朋友迪克。我们在休息时曾讨论过两者的关系。)

他抚养了你，你在那个家里生活过。许多未解决的问题正在此生得到解决。如果你愿意，我们可以在另一个课程中深入讨论更个人化的内

容。此外，你在工作中也有与某位个体的关联。如果没有其他问题，我们将结束本次课程。

（约翰：“4月16日至26日的资料是否仍然相关？”

赛斯在第313课中给了约翰这个日期。）

是的。还有其他问题吗？

（芭芭拉：“你会建议不要与肯尼斯见面吗？”）

我建议你自己做这个决定，年轻的女士，因为通过做决定，你将发现自己的优点和缺点。你知道自己应该怎么做，同时这个决定必须由你自己亲自来做。

我不会在你现在这种特定的情况下给出建议，因为给你建议并不能真正的帮助到你。你在关注过去，然而你应该着眼于未来。无论如何，你都会从这样的会面中学到东西，而且你也已经为此做好了准备。

我会帮助你，让你可以更好地依赖自己，并取得更大的优势，但我不会替你做决定，也不允许你在这方面依赖我。我是出于好意这么说的。

（芭芭拉：“你能否告诉我，他是否对这次见面感兴趣？还是会因为我的缘故而随便应付，他的本性就是这样？”）

请稍等片刻……我们发现，我们并不认为他对你心中所想的那种关系感兴趣。他有些感情上的好奇，但他并不会改变自己日常生活的框架，

并且他并不坚定。他意识到，你基本上期望的是他无法给予的东西。
会有感情，但不会有任何根本的长期承诺。

现在你可以结束课程，或者选择休息，随你决定。

（“好吧，我想是时候结束了。”）

我衷心祝愿你们所有人。

（对约翰说：）

你车里的便携酒吧并不是你唯一的精神伴侣。

（“晚安，赛斯。” 10:59 结束。）



(Y7-5 第五册 321-333 节 结束)

Y7-999

《已知的实相 VII》结束语

大宗师

“大”者全然之名，强曰名“道”。“宗”者原初之序、归乡之根。“师”者传道解惑。

理解天命和“人”事的相互成就与互动机制，是开启真正智慧的基础。

明白哪些人生经历本是人生蓝图中被注定了的、哪些事情是当前自己角色我能掌控的，这就为达成人生智慧的最高境界奠定了基础。不造作也不推诿，不去强求也不逃避。www.xiyushe.org

能真正理解了“天命”的人，能安住于自己的自然本性，透过遭遇看出此生主要课业的脉络节点、所向所考，也就知道了哪些才是真正的重点，有所取舍地把主要精力集中投放在真正能为自己神魂带来增益的努力中。

理解了多重自我间的相互关系，把自我的内斗内耗、狂妄欲求统合捋顺关系，君臣一心，文武互助，才能用自己的所是去通过生命经历拓展未知，进而向意识完型和无漏智慧发起冲顶。不要在多重自我的彼此打压下，活拧巴了，内耗到抑郁，衍生出病态的次生人格，然后在病痛中不测夭折。

这是人间智慧的极致，但远还不是终究智，困惑与无明即便脱离三界后还是会存在，因为所知智总是依赖于某些已知的条件才能成立，而这些条件变量却是无穷的。谁又能肯定我们所谓的“天”不是人造的矩阵？所谓的“人事”不是虚拟运算法的衍生品？只有利用解离的方式，跳出当前伪装层，跳出梦宇宙矩阵，追本溯源地与弘一意识直接构成意识共鸣，才可观觉到没有人文认知扭曲的真正智慧。

了解与理解到多重自我和多维时空体系的人，是觉醒者。

突破肉身我、头脑我、心思我的束缚，开始关注神魂内在我的人，是意识觉醒者。

细雨社 www.xiyushe.org

了知到凡所有相皆虚妄，如果能真的理解认同这一事实，就是意识觉知者。

不再以灵体为我，明白灵魂也不过是一个皮囊，灵界是又一层幻梦，把自我核心意识看作是全然多重自我的一个意识分支，是意识海中的某一起落浪花，那就是意识觉悟者了。

了悟不是单纯地指你这个当前的角色我，想明白了些什么、知道了些什么，而更多地是指你能与全然、全我、自然，相互共鸣融通的程度，不仅仅是自身能量频率的共鸣，还是自我意识与宏意识间的无障碍相互沟通。

如果能做到与宏意识彼此无障碍相互沟通，能借此了知调阅使用宏意识云信息库，并能让那些信息借自己这一管道无扭曲、无阻滞地随时流淌了，那你就是一名开悟者了。当然开悟成为佛陀、作为一个觉知者，这不是一个终点，只是第一小步的起点，之后还要历经极其漫长的一系列自我成长的门廊。入门的第一步就是要练习如何成为传道解惑的见习讲师，让自觉的道理，透过自己的方式惠及其它自我，提升集体意识的整体觉悟水平，利用觉他梳理自己的不足和无明，利用意识共鸣激荡出更多的能量，在彼此成就彼此滋养的过程中，让自身稳固住当前的意识状态与觉悟层次。



在世俗中，意识觉醒后的人是孤独的，是少被理解的。世人争名夺利爱慕虚荣，以酒为浆纵欲享乐，以肉身我为权衡得失的主体，标榜的

善恶好坏是非道德，以国家利益、社团利益、家庭利益为衡量标准，往往以牺牲个人的时间、生命、内在感受、神魂良知为代价，换取当权者的既得利益可以持续发展。

而觉悟者成为这种利益体系的叛逆，其逆流独行，桀骜不驯，言辞间只敬天地良知本心意愿，不屑与长官专家为伍，很是难管。这样的人不夸耀其成就，更不要小聪明，如果犯了错还不会甩锅，如果做对了也不会表功。这类人掌握了道的精髓，名利美色威武都无法令其卑躬屈膝，又具有非凡的灵感才干，表现异于常人，很难被忽视又很难被管理，更糟糕的是这样的人，很有亲和力与号召力。

如果你在生活中遇到睡梦安稳、梦境清晰、醒来后可把梦全部都复述出来，还知道梦在传递怎样信息的人，那一定要与他多亲近。这类人，饮食没有特别的讲究，呼吸缓慢而深沉，真炁能从脚跟传上来，又从天际引下光带灌注头顶，不像普通人那样只是用喉咙呼吸。要知道那些屈服于私欲的人，气息浮浅，话语焦躁，语速快还抓不到重点，经常陷入情绪化的悲喜中，所在意的得失无外乎肉身食色之欲、头脑名利之欲、内心爱恨之欲。沉溺于欲望的人，他们的天赋本性灵觉都被心脑屏蔽无视，思想肤浅短视，内心在得失间总是忧患重重，每每关注着各种负面的预兆，张嘴闭嘴都是灾殃与不祥。

悟真之人，不贪恋角色之生，也不畏惧生灭消涨之死。他们在去留间

本着自然随意的态度，不拘束于对当前自己角色的认知。他们了知了来此投生的初衷，也知道了不用去刻意地追求“终点”，一切都顺应天命，并不把一时一世的人间得失看成什么大不了的事。不会用心计去谋划违背自然之道的事，不把与天斗地斗人斗的行为看作是成就和乐趣，也不会想着力挽狂澜、拯救苍生、开拓文明的所谓未来。这样的人，内心宁静、外表淡然，眉宇间时而冷冽如秋风、时而温暖如春阳。他们有情绪但不陷入到情绪化的状态中，可与万物和谐相处，没有极限可言。

因此，常施恩泽惠万物而不觉是付出，内心温暖如春日，言辞智慧，滋养心灵如春雨甘霖，这不是为了讨好世人或结党盈利，更不在意虚名表象他人褒贬。能与万物和乐相处，没有亲疏判别之心，随缘点化却不强求他人遵从，不欲谋利也不反驳恶语，能一视同仁地面对，哪怕是贬损行恶口之辈。

一个人的行为是顺从自己的肉身之欲、头脑之思、心思志向还是神魂意愿，决定了其当前所是和日后所向。聪明人总是尝试调整自己，而世人却多去勉强他人，故智者多自省自性，进而明心见性，而愚笨的常气恼愤恨，怨天尤人。

古时的真人，行为端正但不固执，看似谦虚却不虚伪，内心充实但不浮华。他们与人交往时，表现得像喜悦却带有一点无奈；他们进退之

间，既是在展示自我，也是维系德行。他们有时看似与世俗一致，但实则不可被权势控制。这样的人，体不纵欲、生活有度而不偏废，言行有礼不好争辩，以智慧的方式来应对时事的起落，以道之上德来顺从生命的兴衰经历。他们无论好恶，认为本都是一体统一的。人窃取蜂蜜就说蜜蜂是好的，老鼠窃取粮食就被说成是恶的，本都是维生，善恶只在“谁”的得失间被衡量着。

真正的“一”就是与“天地万有”为同伴，真正的“多”也是一种“大一统的和合”。最终要知道，“天地”与“人”和“众生”本都是意识中一念投影出的幻相，彼此间并不是互相对立的，而是相互成就着的。

细雨社 www.xiyushe.org

角色我的生死并非是一次性的，其所经历的命运有蓝图，但非单一线性的；昼夜有交替，但时间是可被反复剪辑、重置、暂停、快放、倒退、重写的。这些所谓的自然规律也都是由矩阵底层逻辑电磁程序编辑而来的，且在每一个伪装中这些底层逻辑是不尽相同的。

角色我有很多事确实是无法掌控的，这是因为多重自我间存在着相互制约的关系，而角色我并非是全我存有的主体。角色我可因过于自我而失控，角色我虽然无法随意谱写自己的人生，但可一意孤行地搞砸一切。就好像在百舸争渡中，你全力以赴未必能争得头筹，但乱来胡搞肯定会船翻落水。

有人把天命视为必然，把自己当成天光之子，前者无奈躺平，后者过度自傲。就好像有人以君主为尊，唯唯诺诺失去了自主性，有人自尊“东宫”，觉得只要许愿就能坐享其成，又觉可倚仗身份号令天下。

要学会顺应大道的变化，妙用我们的形体，让我们在自己的人生旅程中不止是传宗接代、劳苦而生，衰老而终。不仅要学会善待我们的生命过程，也要明了死亡并非终点，经历这一切只是为了累积认知的素材，也是在考验我们在面对不同问题时的取舍在意。

什么是神魂的智慧？

白日梦、夜间梦、灵魂内我之梦，肉身我、头脑我、心思我、神魂我，哪个是本真呢？当我们突破一层层幻相，蜕去一个个标签，最后却发现，在空荡荡中好像还是继续有着自我意识，一个全然临在与无所不是中的意识，但却无法具体地、排它性地二分出一个所谓的我来。

看着一切的生灭消涨聚散，发觉各有所是、各有所向、各有所长、各有所缺，相互转换间万物彼此交融分散，无所定型、无所定性，在彼此转化的过程中无所可谓之为生灭，无可强求固着于某一定型定性定式。在这浑然无所不是又无其不是中，有着其无所不觉又无执的意识本体，它渴望了解自己、渴望理解更多、渴望发展壮大、渴望拓展所知，但它却不知还有什么是不自知的。故“无明”本是第一因，意识完型永无完型，自我意识的发展经历只为能达成自我意识的更好发展，

完成自我价值的充分体现。



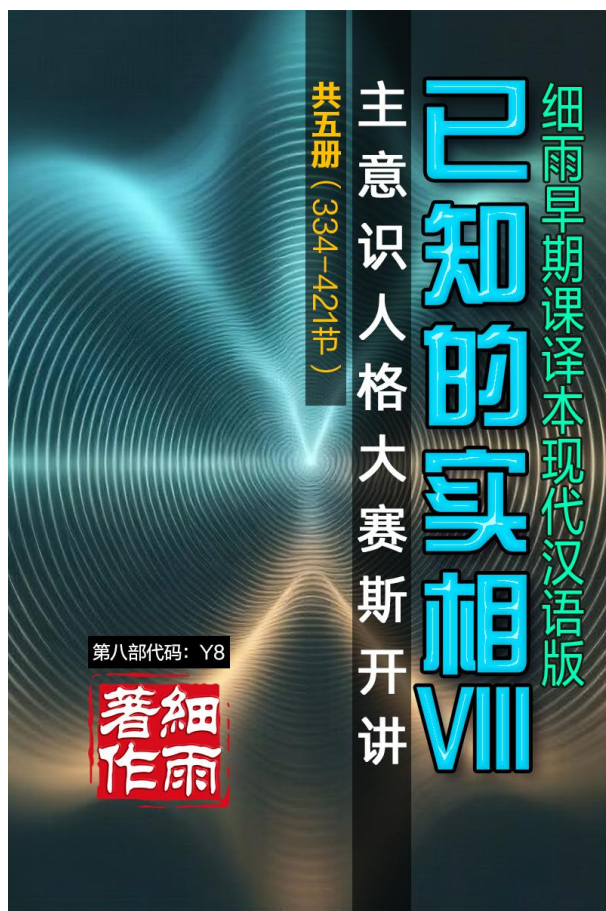
不要自限，也不可自大，别用某种负面思潮去铸就人生未来，也别想着只靠许愿就能心想事成。设立目标带来方向，没有行动就无法达成。四处奔走未必能抵达目标，但原地躺平也只能一事无成。种种平行间的取舍构成了神魂的智慧，自律和张扬、无为与行动、无我与自主、臣服与创新，其间种种不胜枚举，却不可在任何一处所执成障，即是神魂的智慧。

细雨 2024.11.14

Y7《已知的实相 VII》全五册 结束

下部预告:

Y8 《已知的实相 VIII》：主意识人格大赛斯开讲 共五册 (334-421 节)



一个新的时代，已经在三次浪潮中开始发动，我们不再被文字或单一的声音而引领，因为那无法避免多维信息的扭曲。想要真实准确地理解多维信息，就需要同时使用多感官能力，利用交叉信息消弭意识流的人为扭曲。

把时间拉到过去 100 年（1925 - 2025），整个“高等级灵魂投生地球”的脉络会变得更清晰，可以看到其实不是三波，而是四个主要波次十一个隐藏的零波，它们共同构成了“地球从三维到多维意识转换”的完整百年剧本。

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？

全部细雨资料均为无偿提供，包括文字版电子书和音视频版本，参见下页的细雨社出版体系与正版资料访问入口。这些均由细雨社发行方直接维护，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？

细雨资料自 2020 年问世开始一直在累积并每日增加中，目前已出版十几个系列，书写近百册、一千多万字，更多内容将陆续出版。详见各册书尾的出版一览表和细雨社主站 [《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。

在每册书开始的出版结构总览中，都有适用于当册的[细雨资料建议学习顺序图](#)，请结合自身情况循序渐进系统学习。更多相关内容和学习心法等问题请见细雨社主站 [《细雨资料导读》](#)。

每部/册书均有唯一代码，书内各章节处有红色编码，可用于在细雨社主站文字版电子书和各授权音视频平台的快捷搜索。

4. 关于细雨社？

细雨社是[非营利志愿者公益群体](#)，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、发行和保存工作。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。2023 年 8 月更名为“[细雨社](#)”，自 2025 年 11 月起，细雨社仅专注于出版发行及权利管理工作。

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，无开班授课拜师崇拜等。请注意识别。Email: xiyushe@outlook.com（志愿工作专用）

5. 更多问题？

更多详情请访问[细雨社主站 xiyushe.org](#) 查阅《细雨资料导读》等相关文件。

细雨资料主要获取与下载渠道

Publication Access & Authentic Editions

细雨社出版体系与正版资料访问入口 (Publication Network & Authentic Editions):

- 细雨社主站: xiyushe.org — 细雨资料电子书库 (免费下载最新电子书)
- 导航网站: xiyu.love — 有声书、视频与多平台导航
- 出版档案库: archive.org/details/@xiyushe — 全球同步发布与永久保存

扫码进入细雨社主站 xiyushe.org
免费下载全部正版细雨资料电子书



细雨社出版体系授权的多媒体发行平台 (Publication-Authorized Audio & Video Editions):

YouTube: [细雨社](https://www.youtube.com/channel/UCv33333333333333333333) | [细雨资料](https://www.youtube.com/channel/UCv33333333333333333333) 喜马拉雅: [海轮海轮](https://www.ximalaya.com/voice/album/123456789)

微信视频号: [细雨社](https://www.weixin.com/s/qz33333333333333333333) 哔哩哔哩: [海轮海轮](https://www.bilibili.com/video/av123456789)



细雨社 | 细雨资料



细雨社



海轮海轮



海轮海轮



提示: 新书首发信息及变动内容, 请以细雨社主站和导航站的公告为准。

更多平台请访问导航站 xiyu.love



细雨著作出版总览和代码对照表(2025 年 12 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
	(单行本)	YS	《意识能量探索》	待再版
S1	《思想的阶梯》 第一季	S1-1	《自我认知与意识连通高维》专题长文	已出版
		S1-2	《自我认知的百宝箱》随笔小品	已出版
		S1-3	《知道 vs 问道》细雨问答	已出版
		S1-4	《世上练 致良知》案例集锦	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》专题长文	已出版
		S2-2	《自我认知的百宝箱》随笔小品	已出版
		S2-3	《知道 vs 问道》细雨问答	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”	已出版
Y1 Y1X	Y1-新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》(679-744) (Y1X 为仅细雨解读、无赛斯原文版)			
	《已知的实相I》	Y1-1	第一册 679-687 (Y1X-1、Y1-1) (细雨社译本)	已出版
		Y1-2	第二册 688-695 (Y1X-2、Y1-2) (细雨社译本)	已出版
		Y1-3	第三册 695-704 (Y1X-3、Y1-3) (细雨社译本)	已出版
		Y1X-4	第四册 705-715 (当前为Y1X-4, Y1-4 即将出版)	已出版
		Y1X-5	第五册 716-726 (当前为Y1X-5, Y1-5 即将出版)	已出版
		Y1X-6	第六册 727-744 (当前为Y1X-6, Y1-6 即将出版)	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 (细雨社译本)	已出版
		Y2-3	第三册 23-32 (细雨社译本)	已出版
		Y2-4	第四册 33-42 (细雨社译本)	已出版
		Y2-5	第五册 43-51 (细雨社译本)	已出版
		Y2-6	第六册 52-62	已出版
		Y2-7	第七册 63-72	已出版

Y3	Y3-全我是如何在多重宇宙中运作的（细雨早期课译本现代汉语版 73-148）			
	《已知的实相III》	Y3-1	第一册 73-85	已出版
		Y3-2	第二册 86-100	已出版
		Y3-3	第三册 101-114	已出版
		Y3-4	第四册 115-127	已出版
		Y3-5	第五册 128-140	已出版
		Y3-6	第六册 141-148	已出版
Y4	Y4-梦中梦与次人格诱发的疾病（细雨早期课译本现代汉语版 149-198）			
	《已知的实相IV》	Y4-1	第一册 149-157	已出版
		Y4-2	第二册 158-165	已出版
		Y4-3	第三册 166-175	已出版
		Y4-4	第四册 176-185	已出版
		Y4-5	第五册 186-198	已出版
Y5	Y5-或然自己与或然实相如何造梦（细雨早期课译本现代汉语版 199-239）			
	《已知的实相V》	Y5-1	第一册 199-208	已出版
		Y5-2	第二册 209-218	已出版
		Y5-3	第三册 219-228	已出版
		Y5-4	第四册 229-239	已出版
Y6	Y6-内在自我的多重结构与运作方式（细雨早期课译本现代汉语版 240-280）			
	《已知的实相VI》	Y6-1	第一册 240-248	已出版
		Y6-2	第二册 249-259	已出版
		Y6-3	第三册 260-270	已出版
		Y6-4	第四册 271-280	已出版
Y7	Y7-自我预言的实现（细雨早期课译本现代汉语版 281-333）			
	《已知的实相VII》	Y7-1	第一册 281-289	已出版
		Y7-2	第二册 290-300	已出版
		Y7-3	第三册 301-310	已出版
		Y7-4	第四册 311-320	已出版
		Y7-5	第五册 321-333	已出版
Y8	Y8-主意识人格大赛斯开讲（细雨早期课译本现代汉语版 334-421）			
	《已知的实相VIII》	Y8-1	第一册 334-354	已出版
		Y8-2	第二册 355-373	已出版
		Y8-3	第三册 374-392	已出版
		Y8-4	第四册 393-405	已出版
		Y8-5	第五册 406-421	已出版
Y9	Y9-最后的忠告与建言（细雨早期课译本现代汉语版 422-510）			
	《已知的实相IX》	Y9-1	第一册	即将出版
		Y9-2	第二册	即将出版
		Y9-3	第三册	即将出版
		Y9-4	第四册	即将出版
		Y9-5	第五册	即将出版
		Y9-6	第六册	即将出版

细雨早期课译本现代汉语版《已知的实相》系列各部精华要素				
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	已出版
		JY6	《已知的实相VI》240-280	已出版
		JY7	《已知的实相VII》281-333	已出版
X	《虚空法界框架结构 详解》 简称《虚空法界》	X1	第一部《意识微尘》1-17	已出版
		X2	第二部《意识觉醒》合集 上18-25/中26-35/下36-44	已出版
		X3	第三部《双生羁绊》合集 上45-56/下57-73	已出版
		X4	第四部《承前启后》合集 上74-82/下83-89	已出版
		X5-1	第五部《寻找答案》上篇：90-108	已出版
		X5-2	第五部《寻找答案》下篇：109-128	已出版
		X6-1	第六部《道理始末》上篇：129-149	已出版
		X6-2	第六部《道理始末》下篇：150-177	已出版
		X7-1	第七部《融会贯通》(共七册)第1册：178-203	已出版
		X7-2	第七部《融会贯通》第2册：204-231	已出版
		X7-3	第七部《融会贯通》第3册：232-255	已出版
		X7-4	第七部《融会贯通》第4册：256-275	已出版
		X7-5	第七部《融会贯通》第5册(深空篇·上)：276-301	已出版
		X7-6	第七部《融会贯通》第6册(深空篇·中)：302-319	已出版
		X7-7	第七部《融会贯通》第7册(深空篇·下)：320-334	已出版
		X8-1	第八部《浪子之心》上篇	即将出版
		X8-2	第八部《浪子之心》下篇	即将出版
		X9	第九部《涅槃重生》	待定

推荐阅读：

Y7 《已知的实相 VII》： 自我预言的实现（共五册）



在第七部中，赛斯聚焦珍因负面自我暗示而产生的身心症状，借此展开对信念、情绪与行为之间深层关联的系统讲解：一个人对事件的预期，如何一步步被自己“实现”。

“我怎么总是重复同一个问题？”“为什么坏事像被我吸引一样？”“看似偶然的症状是不是我自己造成的？”赛斯不仅解答了这些很多读者最关心也最不敢直面的生命提问，更以示范的方式说明：

念头如何影响身体？恐惧如何成为事件的原料？为什么越压抑，越容易成真？如何识破自己正在制造的“负面预言”？又要如何终止长期循环的自我惩罚？

第七部五册内容涵盖信封实验、梦境投射、象征生成机制、细胞意识、内在资料链式整合、多维时间线、角色我与多维人格的互动、自发性与自我控制的拉扯、出体投射等多个层面。珍与罗在这一卷中进入密集的实修阶段，其内在力量、自我信任与日常觉察能力显著提升。

Y7对理解“信念创造实相”具有关键意义，它将抽象概念具体化为可观察、可训练、可转化的日常路径，使学习者得以透过觉察信念、调整情绪、改变行为，逐步脱离负面循环，重新掌握人生的主动权。作为进入更深层意识训练的重要前奏，本卷引领读者从理解原理迈向更直接、可验证的内在转化。

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 VII》：自我预言的实现

(第 281-333 节，共五册)

第五册 (321-333)

本册代码：Y7-5

*The Known Reality VII:
The Self-Fulfilling Prophecy (Vol. 5/5)*

初稿完成：2024 年 11 月 14 日

第一版：2025 年 11 月 29 日

本版本号：v1.0 (2025-11-29)



©2025 · 细雨 (Xiyu) · 著作权所有。All rights reserved.

出版发行：细雨社 (Xiyushe)

依 CC BY-NC-ND 4.0 国际许可协议发布。

Licensed under the Creative Commons BY-NC-ND 4.0 International License.

ISBN: 978-1-923577-30-5 (PDF 简体中文电子版)

本书可在细雨社主站免费下载：www.xiyushe.org

本书由作者细雨独家授权细雨社 (Xiyushe)，在全球范围内享有本作品的编辑、出版、发行、衍生品制作及相关权利管理。细雨社亦可以自身名义进行授权与维权。

欢迎在非营利、保持原貌的前提下自由传播，但请遵守以下规范：

- 可全文转载、引用或分享；
- 须注明出处，并使用最新版；
- 为避免误解与扭曲，不得断章取义、擅自改序或增删内容；
- 不得用于任何商业用途，包括但不限于：付费下载、出版发行、培训推广、广告植入等；
- 本作品亦禁止用于人工智能训练、语音合成、语言模型建立或其他机器学习相关用途。

细雨社保留依法追究相关法律责任的权利。

感谢阅读与传阅，愿细雨温润你的心灵。如有疑问，请参见相关网站或联系细雨社编辑部。

出版体系入口：xiyushe.org | xiyu.love | archive.org/details/@xiyushe