未知的实相 I
新世纪中如何理解赛斯书
《未知的实相》
第五册（716-726）
本册代码：Y1-5
細雨著作

细雨解读赛斯书系列

《已知的实相 I》

—新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》

第五册（716-726）

(本册代码：Y1-5)

细雨社 www.xiyushe.org

细雨 著

细雨社出品

细雨资料建议学习顺序

→ 建议顺序 ↓	从左到右，逐阶提高												
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶		扩展一阶		……
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
每列从上到下依次推进	三 正 道												
	S1-3	Y1-1	Y1-3	**Y1-5**	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5	GY5	Y5-1	
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X6	GY6	Y5-2	
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3		GY7	Y5-3	
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4			Y4-4		GY8	Y5-4	
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2			Y4-5			JY5	
		GY4		X1	JY2		JY3		JY4		X7		
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解		观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构		
目的	破除线性思维局限，为以后奠定基础				建立基础认知网格		扩展认知网格界面		认知及辨别多维多元信息架构		融通自我，连接多重实相		

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

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

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

学习建议：

1. **运用想象力**　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》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。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

《已知的实相I》

第一册（679-687节）	你和“未知的”实相
第二册（688-695节）	平行的人，替代的人及可能的人：这些在目前私人的心灵里之反映。在你存在的现在里，你多次元的实相
第三册（695-704节）	个人的可能男性，个人的可能女性，在可能性里的人类及实相之蓝图
第四册（705-715节）	探索。研究心灵与私人生活及人类经验的关系。可能的实相作为个人经验的一个路线。与人类的“过去”及“未来”文明有关的个人经验。
第五册（716-726节）	如何旅行进入“未知”的实相：小步及大步。略见一瞥及直接的接触。
第六册（727-744节）	转世及对等人物：透过意识的马赛克拼图看“过去”。

细雨社 www.xiyushe.org

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

目 录

第 716 节：让你接触未知的实相的方法，意识的电台 2
创建神圣空间与安全屋 13
练习单元 11 22
练习单元 12 30
细雨细品练习（练习单元 11）：训练意识聚焦，实现时空切换） 42
时空切换、调频与聚焦练习（练习单元 12） 50
第 718 节：世界观与创造性，与死者通讯，与梦旅行有关的善恶观念，诠释非官方的资讯 54
第 719 节：再谈与梦旅行有关的善恶观念，在你的心灵探索里你该找什么 90
练习单元 13 107
练习单元 14 111
第 720 节：发现你心灵的历史，自己探索梦世界，恐惧与有风暴的梦风景 116
第 721 节：梦世界为心灵的镜子，在梦中醒来 133
练习单元 15 142
练习单元 16 147
第 722 节：假设及神经行的鬼影，你和你的对等人物 161
第 723 节：你的世界观及到人的世界观，语言，内在声音，及梦 185
练习单元 17 189
第 724 节：对等人物，人的种族，历史的时期 201
第 725 节：心灵的蓝图及意识的算数，肉食与地球的创造性 223
第 726 节：岛的比喻，再谈对等人物 241

常见问题 i
细雨资料发布平台、免费下载路径 ii
细雨著作出版一览和代码对照表（2024 年 12 月版） iii

细雨社 www.xiyushe.org

第 716 节：让你接触未知的实相的方法，意识的电台

*

一个山里长大的孩子，通过意外捡来的收音机知道了世界上不止是眼前的山水，还有更大的都市、远方的海洋，甚至其它的国家。那些遥远地方的风云变幻从某些层面上迟早会给自己的生活带来影响。虽然这些影响会被村里的长老们找出各种理由解释成很高大上的理论糊弄过去，但是孩子的心里已然无法秉持那岁月静好。

他兴奋地把自己的发现告诉放牛的同伴、自己的爸妈、路口的老伯，大家都怜悯地看着他——一个说鬼语的匣子又害了一个娃子。

细雨社 www.xiyushe.org

老人说：压根儿就没有那些所谓的异域城邦，山外还是山。站在最高的峰顶也找不到其它的村寨。鬼匣子害人堕了魂魄。谁能证实传说的信息？压根儿没有证据。什么无垠的大海、海外的大陆、看不到边际的都市，都是痴人的梦语、臆断的癫痴。少有人能走出大山或跨出国门，即使出去了的也鲜少能再回来，回来的满口鬼话成了疯子。最有学问的长老会发慈悲告知归乡者：牛棚或闭嘴，你二选一。

*

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

今天的我们渴望享受自动驾驶带来的便利与舒适，但十余年后，所有车辆都必须强制执行自动驾驶时，又会开始怀念手动驾驶的操控感与掌控度。可是那时已经没有驾校与方向盘了，在上车与下车的过程中，自己只是一路的观察者。全手动的老爷车或许会成为公路上的违禁品被珍藏与高价贩卖。那些违法开着手动汽车上路乱串的“祸害”，不甘心成为被包装贩运着的货物，他们渴望车辆是可控的载具，而非移动的囚笼。

细雨社 www.xiyushe.org

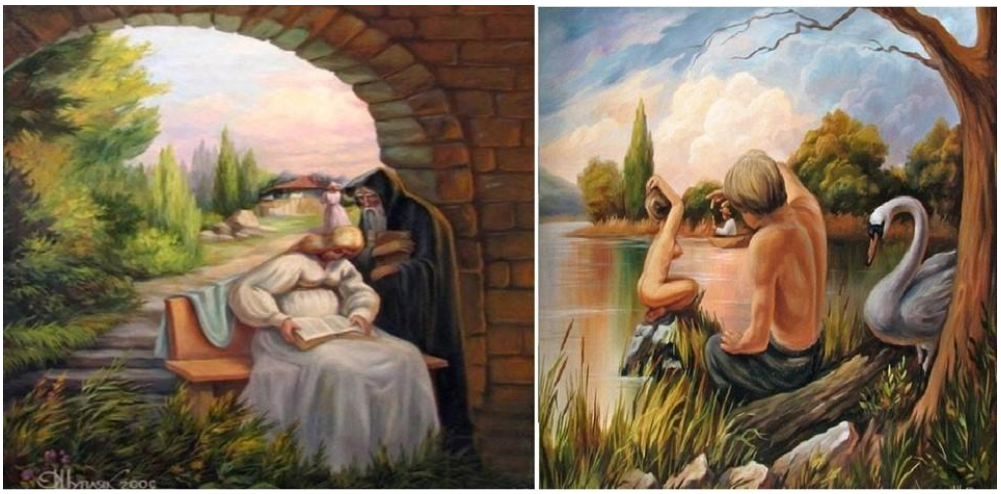
同样，我们的意识被肉身小我禁锢在人生的过程中，目睹它演绎着宿命的故事。只有觉醒者发现与渴望驾驶的主导权，自己看路，自己开车，自己选择路口与时速。当然脱离常规带来收益，也附加风险。这种背离社会体制、扰乱公共秩序的探索被主流人文唾弃，因为危害了整个交通系统的安全与稳定性。

全自动驾驶的车辆被其云端地图所限制，无法离开主要干道去探

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

访交通网外的山峦、湖泊、旷野。那个时代的人们从小的见闻只限于主干道与干道两边被精心设计过的广告牌。广告牌上的内容被精心设计，反复洗脑。这些保护墙既是保护，又是屏蔽，隔绝视线的同时也塑造强化着特定的观念认知。这环境中长大的孩子，压根儿就不知道都市圈外还有其它世界与生态圈，那些本可被探访并同样真实的世界淡出了人们的视线。心理认知的束缚让统治变得简单高效。

*

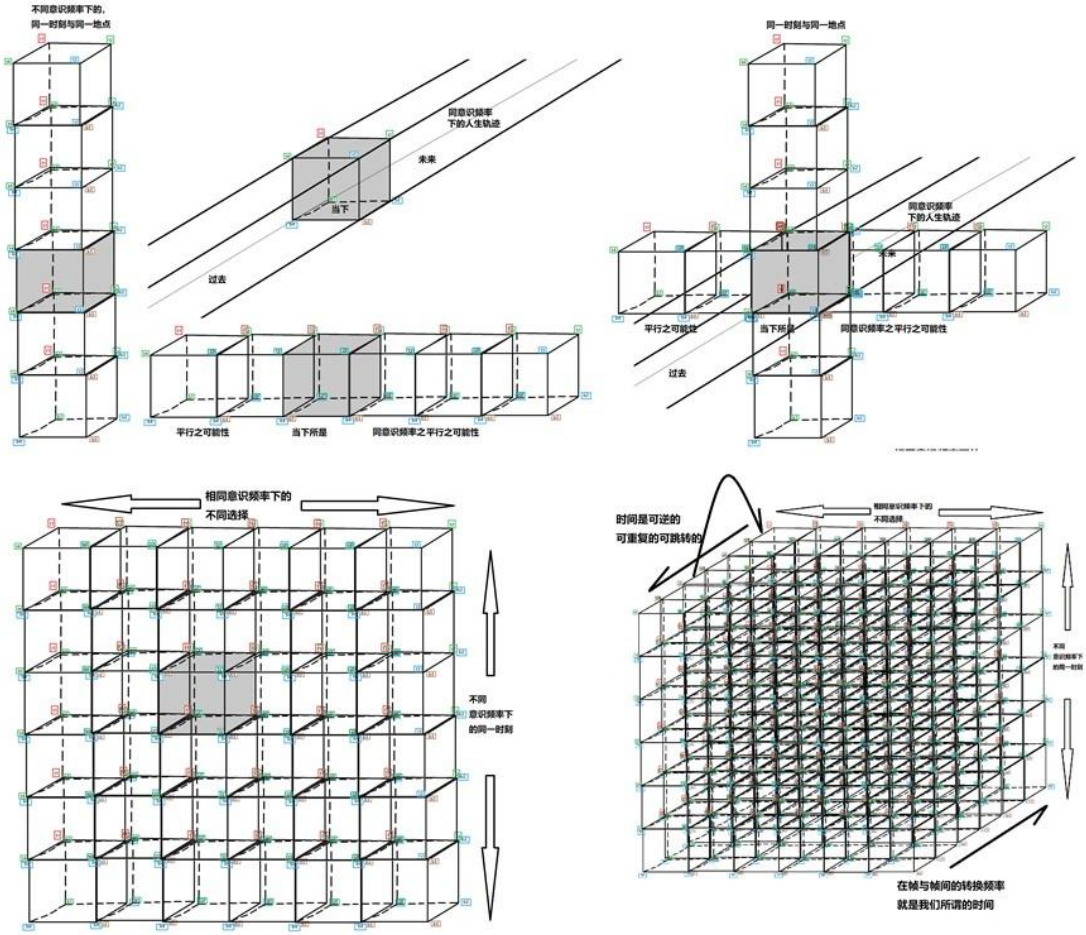


一层层的实相各自在自己的频率亚空间中同时展开着，彼此套叠，犹如不同频段的电台主播各自展开自己的节目，互不干扰。我们多数人都是忠实的观众，一生中只守着一套节目而不知有它。虽然梦中偶尔会发生串台，或者找台时偶然听到其它的声音，也很快地遗忘过去了。

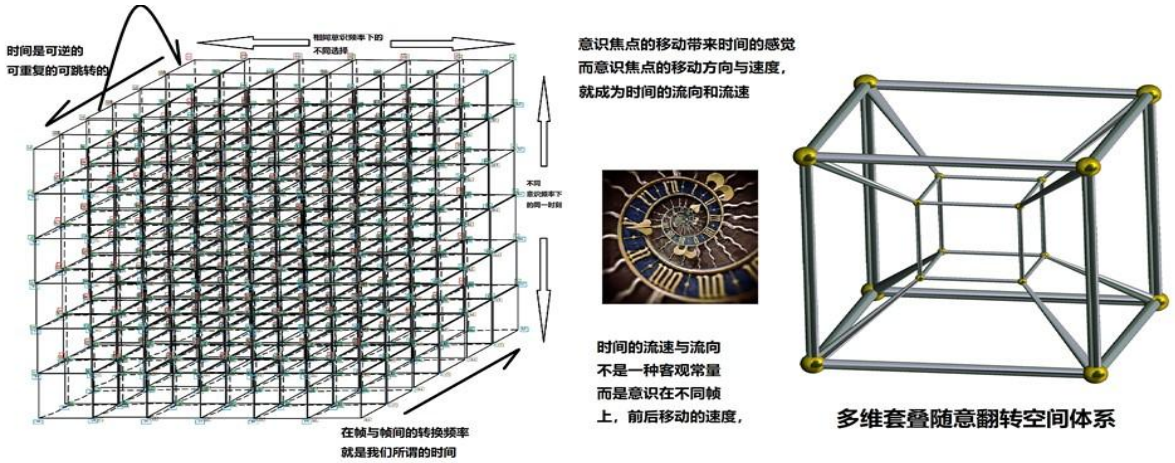
发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

当你把自己的观察频段从当下稍微偏离开一些，你会听到或看到来自其它频段的嘈杂与鬼影憧憧。当你逐渐把焦点对准另一个频率后，当前的世界开始朦胧，在雾中淡去，人们变得影影绰绰，声音似有似无。最后，当你精准地进入其它频率位面后，你从这个世界虹化消失，而闪烁着犹如天神般在另一个世界中显现。

穿越有多种可能：同时代其它人生选择诱发的平行世界、高维或低维意识世界、时间之所谓未来与过去世界，以及过去、现在、将来的其它可能性的世界、其它可能性中不同意识频率的世界。这就是频率矩阵形成的立体剧场。



发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明



但这矩阵并非我们思维中三维地展开的，而是基于不同频率而同时套叠在一起的高维空间。

*

想要练习对不同意识频率景象的观察，首先要让自己可以在本意识频率维度中的关注度得以高度地凝聚集中，就好像放大镜把光聚焦在一个点上，形成可以灼烧穿透的力量。这时你虽然紧闭双眼身处暗室，内在的光芒依旧明亮，如浩日当空，甚至让你可以闭着眼睛看清房间内的景物，甚至房间外的一切。

细雨社 www.xiyushe.org

在凝聚意识到一点的聚焦过程中，很多初学者会发生焦距繁复的漂移，就好像一个帕金森患者拿着那放大镜一般。而长时间的等待令头脑涣散，遐想连绵。逻辑思维占用了意识通道，而一再错过那穿针引线的宝贵瞬间。

*

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

胡思乱想、心猿意马是每个人的天性。强行抑制非想、非非想的想法就好像一个失眠的人不停地烦躁着自己为什么睡不着，脑海里想：不睡觉会病的、会死的，明天会没精神、出错误的。越想越睡不着，越睡不着越烦躁。

禅定的功夫有一个初学者的窍门，那就是练习“随想”。

你不是愿意想吗？跟着它想，彻底地想透了它。想到每个可想，被打断了回来接着想。然后换个题材想，穷尽所思。其实专注地想一个心事时就是练习专一的过程，也从而达成长时间从这个意识频率实相中脱离开关注的妙用。

细雨社 www.xiyushe.org

第二步是断水流。在想得脑袋都木了的时候，会出现一个空档。在那个空档中进入无想的三摩地空中。进入三摩地需要跨越三层犹如肥皂泡一般有弹性的张力时空膜。

但是在此期间如果你一高兴，一想“记好了到时候显摆”，逻辑思绪一动，你就会掉出一层来。一掉出来，你会一慌，马上想：不要想。脑子一动，又掉出来一层。你会懊悔：我怎么了？集中注意力啊！一刻意，三层都掉出来了。所以，在进入三摩地并稳固住状态前，一定要练好“内观”，荣辱不惊，思绪不动，逻辑不起，得失不思。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

第三步是进入三摩地后。这是一个中央车站，四通八达，可也是最清净的地方。其清净的本质让身有各种杂染的意识犹如照见水镜。内心中各种淤塞、偏执、渴望、造作、不甘，一股脑地被抖落了出来。你肉身所依托的乙太身开始做大幅度的自我修复清洁工作：什么酸麻胀痛痒、眼泪、鼻涕、汗、屁、嗝、痰，轮番上阵，直到你菩提本非树，明镜亦非台。这时你有资格享受清净自在，而干干净净地去走访其它频率维度。（之后，每天的饮食如果摄入了什么，会当天剧烈反应出来，闹脾气窝火了也会反应出来，所以修行者很在意清淡寡欲，这样不用把大把的时间用在丢垃圾的过程中。）

细雨社 www.xiyushe.org

第四步请上师。我知道每个人走到今天这步都有过很多因缘际会，也道听途说了无数民间流言。我可以告诉大家十中有九是鬼话，压根儿跟高维无关。很简单，高维意识们看时间是同时性的，他就是你的成就体，你就是他的幼年期。高维意识从来不关心个人的是非、命运、生死、富贵，也不在意这个版本中地球与人类的死活。万物如刍狗。但是他们对智慧与融通的秉持是有金刚心的。

他们会传递给你三个大原则：

- 行当行之事不畏后果，都是经历；

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

- 思所经之事不昧因果，都是知见；
- 品悟人生百态不论是非，都是故事。

如何判断自己请的上师是否是自己的高我呢？

很简单，用你的意识之触须与它的光芒接触深入，如果你感到抗拒、畏惧、抵触、寒冷、别扭，那就让它离开你，然后再次请自己的高我现身。如果遇到那些来截胡的灵体又死皮赖脸的，你就把自己的身量无限放大，抽出四十米长的激光大刀去削它。放心，如果是自己的高我，你怎么折腾都得罪不了它。因为你就是它的一部分。压根儿用不着敬畏谁，大家都是至尊宝。但是谦卑的心还是要有的，不然学不到东西。

细雨社 www.xiyushe.org

自己全然无碍地与上师融合的感觉就好像一次完美的性爱高潮前的一瞬。你感觉不到自己，也感觉不到对方，两个化成了一个，并迸发出大量的能量与欢喜。之后就没有什么麻烦事了。

请高我的智慧引领我，我必跟随；

请高我的意识灌注我，我必奋进；

请高我的心识守护我，我必保守。

这之后你就用不着跟我们这帮家伙混了，直接开挂人生就好。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

提前提醒：高我是个看热闹不嫌事大的家伙，它唯一的目的就是反复地锤炼你。如果你觉得前半生够苦的了，那这只是开胃小菜而已。

另一个副作用就是：你将对家人变得冷漠淡薄。因为你会发现无数个平行实相、无数个爸妈、爱人、孩子，一样的不一样的，什么都有。最后你发现连自己都是梦幻泡影：无数个我，在各个实相中各自忙碌着。有的是皮囊我，有的是灵魂我；都是我，都不是我；每个角色都是我，哪个角色都不是我。我不是我，意识不是我，灵魂不是我，高我不是我；我是一切，一切又不是我。谁在修？在修什么？想达成什么？达成什么的又是谁呢？

细雨社 www.xiyusne.org

你的爱人换了一个又一个，有的载具相同皮囊相像，有的幕后自我源自同一个灵魂；你的父母有的已经逝去，有的正在重病，有的早已离异；那些所谓你的孩子们有男有女；有人有亚人，有你叫不出名的生物。它们有的等待着出生、有的已经出生、有的只是表现出一种有过的形式，各有其宿命……在觉知了这些同时存在的不同自我后，你会重新审视身边的万物，突然发现没有了远近亲疏的感觉，包括这个所谓的自己都变得那么陌生。

家人会说你变了，朋友会说你淡了。而你看着他们，眼前转瞬往复着各种生死聚散的故事：这些既生又死、既是又不是的各色角

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

色们，一个个不同时空下的角色造型在你的觉知中套叠了起来——他们的身材忽胖忽瘦，五官满脸乱跑，童颜与老皱的脸同时呈现，发型长短变化，高矮弹缩变化，一切都进入了多维的叠加态……

人是这样，世界也是这样：街道上有飞行梭也有汽油车，还夹杂着中世纪的马车，虚虚实实地彼此都是幻影般的存在，又都同样地真实。城市四周的景象荒野变沟壑，续而生长起摩天大楼；转眼又粉碎坍塌成瓦砾，续而野草遍地。日月犹如流星，飞云犹如浪涛。一切可能性、一切时间都聚焦在一起，而你要从万千纷杂的套叠实相中慢下脚步、投身入当下这一实相的坍缩中，展开欲观其微的意识聚焦。

细雨社 www.xiyushe.org

如果你在第一步做得很扎实，为自己设立了精致的安全屋，那你可以准确地回到你出发的实相层。如果你没有回来，其它人也不会发现分毫，因为你的角色载具会和其它 NPC 一样，按照剧本过完此生。

*

这里需要具体参见“创建神圣空间与安全屋，探索自我意识的专属异次元亚空间的练习”。字数过多就不赘述了。请访问 YouTube 细雨社频道（Y1-5-716.2 创建神圣空间与安全屋 探索自我意识的专属异次元亚空间的练习）或 Dear Helen 频道中海伦录制好

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

的具体详尽分段教程（重要练习——创建神圣空间和安全屋 自我保护精品练习），跟随教程进入自我意识层面。

(续：练习单元 11&12)

细雨社 www.xiyushe.org

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

创建神圣空间与安全屋

——探索自我意识的专属异次元亚空间的练习

神圣空间

神圣空间是一块在生活中被自我意识净化与强化过的地方。它被设立与存在的意义在于让内在觉知力得以有效与安全地被自我意识运用到极致。

请给自己寻找一处你感觉适合自己的、不被打搅的、朝阳的位置。

不需要很大，但要让你感觉安全和舒适。空间内最好不要太过杂乱。没有异味。

细雨社 www.xiyushe.org

然后请闭上眼睛感受这区域内的能量流动：感觉一下这空间内哪个位置最滋养你，让你渴望在那个点上静下来。把这一点作为你的基础点，即阵眼所在。

净化属于你的神圣空间

1．祝祷：

我将在此处侍奉内在之光、意识之光、真知之光，让心灵得到安宁，让心智得到成长，让心神得到智慧。请天地护佑、高我护持，净化此区域，守护此区域，捍卫此区域，让我的身、心、灵在此其间得到守护与加持。

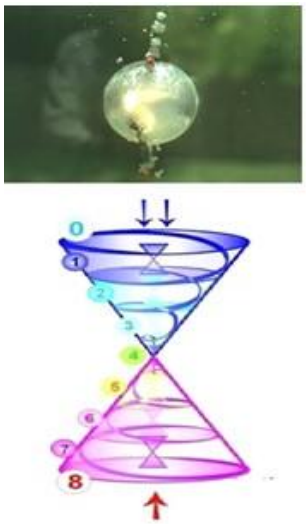
发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

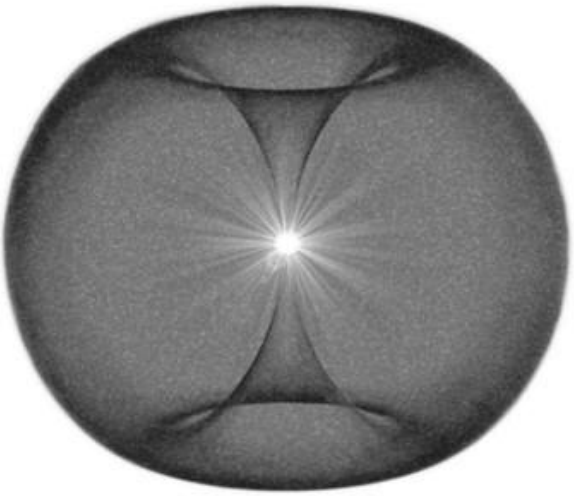
2．在阵眼处安放座椅或蒲团，安坐其上。想象房间犹如深水游泳池一般被注入金色的高能粘稠液体，直到满溢的状态。然后在阵眼处，释放一个犹如深水炸弹般的巨大能量爆炸冲击波。当这爆炸波 360 度无死角地充斥开来，到达你预计法阵的边际时，让时间停滞在那一秒。球的内部是中空的，外部是高密度被挤压的金色黏液光层。

3．把球的质地、大小、状态在意识层稳定住后，做第三步，接引天光、地气：

分别从球的顶部与底部螺旋状接引入神圣空间，并在阵眼处凝聚交汇出天地一炁的金光聚焦点。

www.xiyushe.org

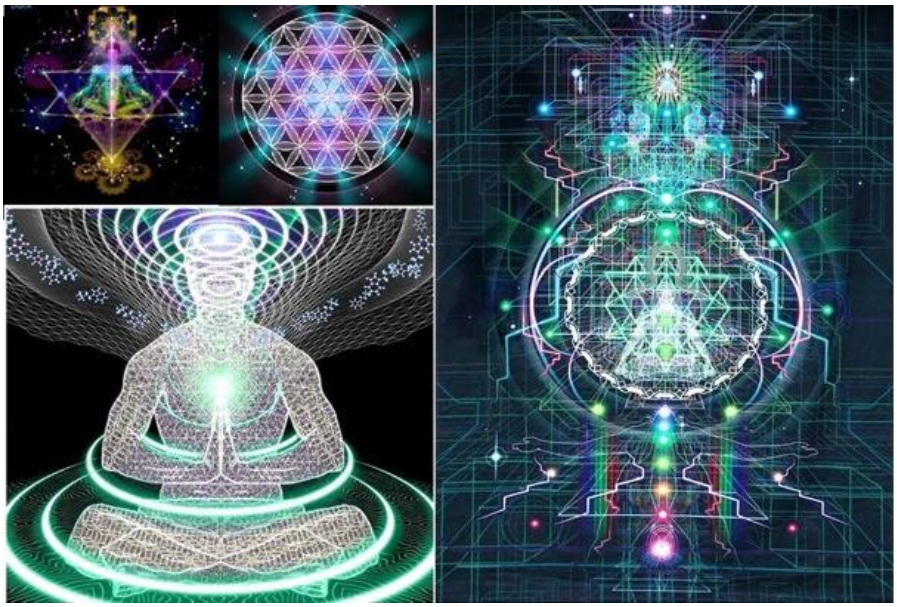




4．上座。当准备好大金光法阵的场域后，自己入座到阵眼上，开始强化与完备细节。在法阵空间场域内，设立立体的六芒星法阵。利用天地龙虎汞铅之气在法阵内的交汇作用，通过双金字塔的互

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

动，形成内在乙太场，进入展开生命金花。这曼陀罗从内源源不断地提供特定的能量频率波，维持法阵的自运转。同时滋养、校正场内氛围的中正状态，形成标准频率亚空间，即神圣空间。



细雨社 www.xiyushe.org

5．神圣空间达成后，在上有请自己的高我加持，有请四方护法守护（护法你自己找你觉得最威猛的任何家伙都可以，如四神兽、四金刚，哪怕是过世的家人）；在下请地球母亲盖亚呵护。

6．启动法阵。一切准备就绪后，在法阵中，选择一句你平时喜欢的咒语，作为进出法阵的口令（例如：嗡啊吽、六字咒，或其它随便什么）。不用发声念出来，在心中默念三遍，即启动与关闭法阵。进出法阵时使用。

神圣空间存在的意义在于在生活的三维时空中开辟拓展出一处专属亚空间来。在这个亚空间里，有最为纯正的高能本源意识能量

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

频率场。而你在其间是被祝福的、被呵护的、被加持的、被强化的。其蕴含有守护、疗愈、天医、滋养、强化的作用，让你在后续出神的状态中，肉身与意识基地不被侵扰伤害。

安全屋（意识内神圣空间）

设立好神圣空间之后，在开始正式的意识探险之前，我们要在自我意识层设立出一道防火墙和中转站。它的作用至关重要，是日后许许多多异界探险的前提。

1．在神圣空间内的阵眼催动其法阵运转，并感受到其作用。然后用自己熟悉的方式进入冥想状态。

细雨社 www.xiyushe.org

2．想象自己在一栋摩天大厦的某一层中，楼高不见顶。请感知自己所在的楼层。这是一个敞亮的房间，它是利用你自己的神圣空间镜像意识克隆出来的。

你就在这样一个意识亚空间内端坐或站桩着。请在房间内游走观察它。等意识身运作自如后，尽量细致地去观察周围的物相，直到它们都清晰可见并稳固如真。请仔细观察每一处的细节、色彩、质地。看看地面的材质、墙壁、天花板的颜色。走到窗前去眺望窗外，看看能看到怎样的景色。

3．改造意识内神圣空间里的细节。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

观察与改变其采光明暗度，你可以给房间安装朝阳的窗户，让光线更充足；看看家具的款式自己是否喜欢，你可以改变内在家具的摆设布局与款式色彩，让它们更适合你自己的审美；你可以打扫凌乱的房间，这个房间的状态很大程度上在映射着你当下心灵内的真实状态；房间内的色彩搭配也可以意化改变；摆设的饰品如果散乱请收拾整洁，可以更换它们。

当你把整个房间都按照自己的心意重新布置好后，请认真地反复观察自己的意识内神圣空间，并让它成为你真实记忆的一部分。

你要尝试着反复多次地在现实与意识的两层神圣空间中进行穿梭切换，直到你对意识内的神圣空间全然掌握到驾轻就熟的地步。

4．在意识内的这个镜像神圣空间是一种意识亚空间的存在。一旦你通过上面的练习习惯了它的存在并掌握了进出其间的方法，就可以快速安全地进入深层冥想状态。切换两个神圣空间的练习，虽然简单，却是有效、安全、快速的，让练习者达成极深又稳定的冥想观照意识状态。

如何使用安全屋

安全屋存在的意义是多重且极其重要的：它是你在意识界的自我意识基地，是你强化自我意识、顺利游览异界的安全保证。那如

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

何有效地使用这个意识神圣空间呢？

首先看看安全屋的作用都有哪些。

1．定位 意识进入意识的矩阵相对容易，如果是浅尝即止的那种思想开小差，没什么大不了的，打一机灵就回来了。但如果是深入多层多重意识实相去经历不同自我的人生平行线、观看不同自我的各种生命历程，因为每个都是你，甚至有些与这一版几乎分毫不差，甚至更让你中意、更感真实，那么定位就非常重要了。

在看多了这些同样真实的人生故事后，意识的记忆慢慢地会模糊起来，而你将无法辨识当下的自己是真实自己还是意识自己、当下的生活是“映射”生活还是“真实”生活（虽然压根儿没有真实生活）。每次都能准确地返回到自己出发的所属实相频率维度位面是不那么容易的。就像出门玩耍的狗狗，兴奋好奇地到处乱跑，觉得自己能找回家。可等追随的野鸭子飞走后，突然发现自己迷失在纷杂大都市中了。

细雨社 www.xiyushe.org

这时严谨的冥想流程、安全屋的作用就很明显了。你可在你的安全屋内设置一个传送法阵，就好像设定初始传送点一般，是固定了频率维度坐标的传送出口。当你在旅行的过程中，遇到自己无法克服的困境时，使用自己预先设置好的传送法阵口令就能让自

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

己摆脱一切而瞬间回到自己的安全屋内。这个远距离传输口令需要自己设置。

2．滤过 意识中的这个安全屋不光提供出发和返回的功能，还同样是意识缓冲过滤的好地方。即使你日后道行精深了、可以看到某些有情众生的异度频率实相，也无法把所有的意识植入物、粘连物都在快速撤退时清理干净。如果它们附着在你的乙太体上，一不小心带入肉身，就该这儿难受那儿难受了。所以最好不要直接从异界意识归体直接醒来，而是养成良好的流程习惯：先回自己的意识安全屋，在安全屋内用神圣空间为自己的意识体做净化、查毒、杀毒，然后再回本体睁眼。

细雨社 www.xiyushe.org

3．收藏 你在异界中旅行时，除了经历各种离奇的故事外，还有可能收获到跨维度的稀有奇特功能道具，犹如多啦 A 梦的各种道具。这些道具你是无法带入现实中来的，而选择在自己的安全屋里设置百宝阁收藏自己的各种法宝是不错的选择。日后再次冒险时就能有很大的助益。

4．集结 这是多人相约共同历险的一种组队模式。当你熟练地进出单人副本后，与其它修为差不多的玩家可以相约组队，一起探索某一个大型副本。而小队在出发前，需要在安全屋外的特定空间“走廊”中集结。这在之后的实用流程中会介绍。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

5．修行 安全屋已经属于意识界，其间的好处就是可控性：内在时间流速可控、阳光可控，这使在安全屋内修行时的速度和成效得以大幅提高。疗伤时也事半功倍地快很多。

完整异界旅行的流程范例：

进入自己的物理神圣空间，并启动它的法阵运作。

进入冥想状态，进入到自我意识的意识神圣亚空间中的安全屋内。

在安全屋内设置两扇门与一处紧急传输法阵的出口。

两扇门分别对应返回现实和进入意识走廊。

细雨社 www.xiyushe.org

为现实门定义一个颜色，为探索门定义另一个颜色。

打开探索之门，进入安全屋外的楼道中。回首关上房门，记住自己的房间号。

感受自己所在的楼层，或看看楼层号是多少，并记住楼层的编号。楼层编号是你所处的频率码，而房间号是你所处实相地球版本的编码。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

找到电梯门，激活电梯，并进入电梯间。

观察电梯间内的控制面板，手动输入某一个层数。

跟随电梯到达你选定的层。电梯开门后，不要急于出去，先把你的意识聚焦在电梯外的地面上，形成具体的灵视效果，看清地面的质地。有的出去是草地，有的是海洋，有的是空中，有的是房间内，有的是冰雪地，有的在某些载具中，不一而同。搞明白状态后再出去。

细雨社 www.xiyusne.org

这时有的在初期的小伙伴会很迷惑：这些景色是我自己想出来的杜撰、还是真实存在的呢？其实纠结这些问题没有任何意义。如果较真儿的话，就连这个所谓的现实世界都是你想出来的，压根儿用不着去开动您的逻辑脑去判断主观与客观世界的分野。一切都是思想的造物。不管在这里、在那里、在主观、在客观，还是在思想的世界里，你所要做的就是去经历、去观察、去体验、去尝试理解，然后扩展你的认知能力。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

多数时候，在异界中的物理法则、人文状况、动植物模样、文明道德标准、时间流速都不太一样。不过无所谓，一切都不用去讲道理、讲逻辑、讲科学，因为这三样都是本地球版本中的特产。别说换一个大环境了，就在其它地球版本上，这三样也是一文不值的存在。

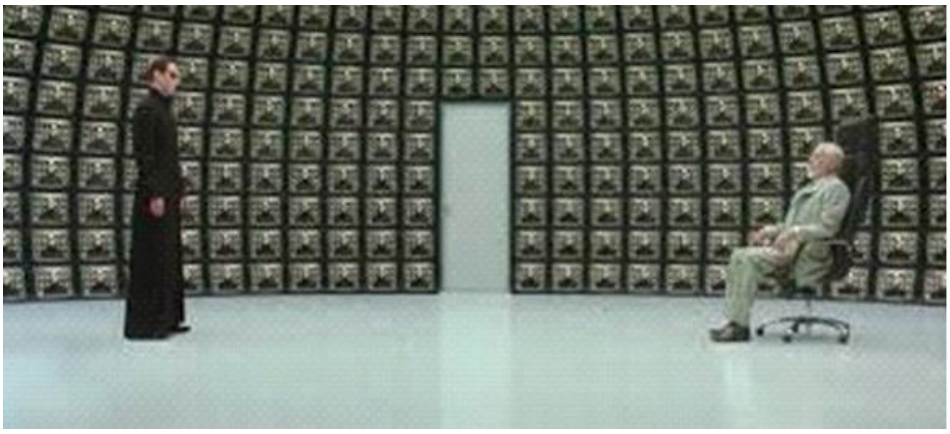
最后，你有三件事情需要记住：

返回时可以利用返回传输阵，直接回安全屋。

你可以为自己的法身开启任何的作弊模式。

你经历的一切都是假的，犹如你每天的生活，与这一生一样地假。

细雨社 www.xiyushe.org



拓展认知，不要较真，但凡有相，皆属虚妄。

见闻广博，增进智慧，破执驱妄，观照自然。

*

练习单元 11

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

试着尽可能完全的经验所有你目前的感官资料，这锻炼了你整个的身体与心灵的机制，把你所有的感知带在一起，所以你的觉知完全地开放。身与心一同运作。你体验到一种即刻的力量感，因为你的能力被导向它们最大的容量，可以说，在一个实质的片刻你可以当下直接行动。

眼睛轻松张开的坐着，让你的视线遍及所有在你面前的东西。不要用力。在另一方面，真的同时探索整个的视界。倾听每样东西，如果你能的话，辨明所有的声音，在脑海里把这些声音与相应的物体放在一起，纵使那物体你可能看不见。舒服的坐着，但不要很努力的试着放松，反之，感觉你的身体在一种警觉状态——不是在一种瞌睡、遥远的状态。举例来说，要觉察到身体对椅子的压力以及身体温度的变化；你的手也许很暖，而你的脚也许很冷，或你的腹部热而你的头冷。那么，有意识的感受你身体的觉受，你的嘴里有任何味道吗？你闻到什么气味吗？

细雨社 www.xiyushe.org

这个练习想做多久就做多久，它会把你清楚的放在你的宇宙里。在做任何涉及意识转变的实验之前及之后这都是一个非常好的练习。

现在：把所有那些觉受带到一起，试着同时觉察到它们全部，使得一个增益了其它的。如果你发现自己对一个特定的感知更关心的话，那么，就努力把被忽略的那些带入同样清晰的焦点，让它们全在一起形成对那一刻的一个辉煌灿烂的觉察。

当你在任何意识改变的实验之后用这个练习时，那么，就在这儿停止，而去做你自己其它的事。你也可以把它用作最开始的一步，来帮助你感受到你自己内在的机动性。照我说的程序去做这个练

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

习，而当你有了尽可能清晰的那一刻之感知时，然后有意的放掉它。

就你的有意识思维而言，让那统一感消失。不再把你听到的声音与其相应的物体连在一起，不再试图联合视觉与听觉，把那个作为一个统一的感知集团的包裹丢掉，先前那刻的明晰会变成另外的什么东西。如果你想要的话，取一个声音，好比说，一个路过汽车的声音，而眼睛闭着，在你的心里跟着那个声音。一直闭着眼睛。变得觉察任何触及你的感知，但这次不要判断或评估。然后，在刹那间睁开你的眼睛，警觉你的身体，而再一次尽可能灿烂而清楚的把你所有的感知放在一起。

这次当感知世界在你面前时，让它达到高潮，可以这么说，然后，再闭上你的眼睛，而让它消散。不要集中焦点。事实上，要散焦。

当你做这练习够多了以后，你就会切身的觉察到那个对比，那么，你就会有一种主观的感受，在你内的一个了解点会清楚的指示给你，当你的意识在物质实相里聚焦得最好时会是什么感觉。

细雨社 www.xiyushe.org

当你在过你的日子时，不时试着去再捉住那一点，而把所有的资料带到可能最清晰的灿烂。你会发现继续做这个练习会大大的丰富你正常的经验，你发现要集中精神及留意要容易多了。留意就是付出注意力并负责照料，所以，这个练习会让你去留意，尽可能清楚而生动的把你的觉知集中在手边的事上。对于你自己最好的焦点之主观知识也可以作为许多其它练习的一个参考点。

俗话说眼观六路耳听八方，这是一种觉与观的巅峰状态。当我们的意识频率中的各种杂波慢慢地被自己逐步调服于心后，空闲下

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

来的算力就可以有效地对当下这一时空帧中的信息进行更多的采样与准确的分析。随着自身意识频率的提高，每秒中意识反应的速度随之提高了。

当你习惯于使用内在感官系统与外在感官系统同时运作时，那些超越本意识频率维度的信息开始可以被你感受、察觉和分析理解。你能听、看、觉，感到的信息频率被有效地拓宽，最终超过人类，甚至科学的机器。更绚丽的色彩、更多的轮廓、更细微或宏大的声音、更微妙的感触变化，在生活中展开。你会惊讶为什么人们犹如盲人或聋子、对这个世界上 90%的东西视而不见、听而不觉。

在切换不同意识频率频道时存在四个步骤：散、聚、散、聚。即：脱离当下的意识频率的聚焦点，聚焦到你渴望关注的频率中，完成观与探索后，从那个频率中撤退出来，最后再准确地聚焦在本意识频率的位面上。

请注意：离开相对容易，回来有难度。回来后能准确地达成聚焦，而不让两个或更多意识频率相互干扰套叠才是重点。临床上这样的患者并不少，而且多数只能在现在医学领域的干预下，终生住在精神病院里，吃药保持呆傻的状态，或电击烧坏部分脑组织。更有甚者，进入异界后不是单纯地觉观，而是惹下各种涟漪，引带回不可见的异度有情众生，搞得自己与家人都生不如死。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

最后要注意的是：退出的步骤一定要严谨。必须经由安全屋中转，这样关闭异度空间的通道。很多人进进出出地多了、懒惰了或被家人从状态里强行打断了，留下了时空隧道，后果就是自己生活的空间场域开始变得不稳定。

在进入异度空间的过程中，有些人只是片刻，有些人长达数天或数十天。这时身体是处于待机状态，被魄托管着。休眠状态毫无生命体征，甚至凉了。所以古代练习七支坐，就是双盘。别人无法判断你是挂了还是神游，看你的盘散了没散来判断。散了叫倒盘了，意识没能回来，肉身挂了。这时需要有道行的护法来看肉身与意识间是否还有银丝相连，判断生死。很多散修经过十多年的努力，终于进入了异度空间，然后家属叫了急救，生生被心脏起搏器给电回来了。回来后一切都乱套了，需要很多年的缓慢调理，因为他的六感六触都是多时空的，压根儿无法生活与交流。

细雨社 www.xiyushe.org

说了这么多，不是要吓唬大家，只是丑话说前头：太多的人贪欲很强烈，只想练习最后一步，前面看似很繁琐的各种仪轨流程能省就省，大概明白有这样一回事就跳过了，恨不得像修仙小说一般一路开挂，直接宇宙第一人。说实在的，进入或观感异度空间其实毫无意义，因为对于它们来说，我们也是异度空间。观异度是为了破幻：此处、此人、此故事，不过是黄粱一梦。知道了就

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

踏实了，各种执着也就放下了，踏实地在这生活中自然地按照其本真的样子去生活。

什么是大觉悟？ 其实很简单。当你和心爱的男神或女神第一次表白时，他愣住了，而你这一刻世界都空明了，只等他的一句话。感受这一片刻的感受：一切都仿佛停滞了，一切都与你无关了——人流、街景，都消失了；声音、气味，都消失了；只有他表情的变化、嘴唇的运动、呼吸的频率。这一刻无限持续下去，你就在大觉悟中了。有伺、有待、有觉、有感，无动、无我、无人、无物。

下面说正题：聚、散、聚、散。

细雨社 www.xiyushe.org

聚是基本功，让散乱的意识与能量凝聚在一点上。首先是练习内观，并成功地洞见内在自我之灵光。起初犹如暗夜萤火，之后如烛火，如灯泡，如明月，如浩日当空。这时用心一处，无事不办。让内在形成银河系般自旋的气旋，自行旋转。别问往哪边转，自己观察，不要用意。男守下丹田，女守两乳间。河车自转后，你行走坐卧时，天地的能量都会源源不断地流入你的体内。第一步成。

然后，把这个光团注入你的意识，让其成为你的内在核心。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

1.烟花。把这意识团射入低空，犹如烟花般爆裂开，星点飘落到四野八方。这些星点每一个都是你的意识，晶晶亮。不管是动物、昆虫、植物、草木、沙石、水流，被这意识星火沾染上的万物都与你的意识融合而开始发光。你可随观任何事物的动静、生长、感受、移动，察觉到它身边的状况、气息、声音。当你玩腻了后，把时间轴往回拖动，一切倒带，散落的意识星光重新凝聚成意识球，好好地回到你的体内旋转着。这一过程就是练习感知，练习同频，练习收放自我意识。

2.聚焦而穿透表层现象界。把意识之光投射到一个想象的放大镜中，对准任何一个焦点，凝聚能量，直到你融穿了这个意识频率层。融穿后，你会感觉豁然的释然与能量的散射、你的意识光球犹如沉入深海、地下、深空的过程。这是两层意识频率的郊区。逐渐地，你可看到一个光洞或门，进入后就是异界空间的郊区了。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

进入异界的郊区后，还是一片虚无，但你感觉开始上升或旋转。依据意识频率的不同，每个世界的基础物理频率都不一样，时间流速甚至流向都不一样。

异界中不光道不同，理也不同。没有什么是理所当然或应该应分的。你所能做的只有观察与接纳。别天真地按照自己的物理、科学、人文、宗教认识去框架异界。你可以为自己聚化出任何想要的身体外观与服装服饰，可以使用任何名字，可以把自己的视角依附在任何异界的生物上，通过它观察它的世界。如果你的意识与能量足够强大，你可以影响异界的物理物品或接管一些意识力薄弱、失魂落魄的生物载具，让它们成为你的临时载具，搜索它们的意识库，用它们头脑中有的概念来交谈。

细雨社 www.xiyushe.org

3.脱离。与回家的过程一样，聚焦、融穿、沉潜、扬升。回到自己的意识安全屋，然后整顿一下自己的状态。跨维度的物品是无法带入现实界的，但是可以收藏在自己的安全屋中，成为纪念品或下次旅行时的道具。

4.最后一步，整个收回自己的心神，回到体内。这不是结束，这里需要重复第一步烟花的过程，不过不用很长的时间。目的不是观察万物周复，而是稳固住自己的意识维度频率，并把附着在意识上的其它维度的寄生意识体甄别出去。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

重点：熟悉自己所在的维度实相的频率场，返回后鉴别是否是这个频率场，并让自己的意识稳定下来。因为不同维度的时间流速不同，有时半小时就是那边的一生一世，有时在那边和某高灵说了几句话，回来已经过了几个昼夜。这里家人的理解与支持、照应与护持就相当必要了。

当你的意识力够强的时候，多练习多开分身模式——肉身正常生活，意识去观察其它的地方，逐渐走得更远，时间更长，而不妨碍肉身继续扮演自己。这功夫需要几年的时间才能小成，一般人需要十八年。熟练后，肉身不用进入禅定状态，照常生活、上班、照顾家庭，自己魂游三界四海八荒。

细雨社 www.xiyushe.org

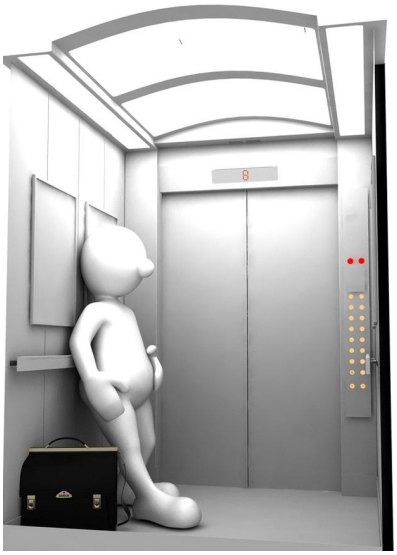
最后再强调一遍：所有的这些把戏都是为了增加知见，好用来破执。如果沉迷其中，这样的异界无穷无数，每个都广大无边，其中业力因果故事更是众多，迷恋进去，不能把其当工具用，自己就成为了工具人。仿佛这里一样，万千劫流转往复，不得解脱。

练习单元 12

本课的第二个练习。约瑟，为了你的好处，这整节都会由练习单元组成，连带着评论与指导。你必须由你自己主观的经验来进行，因此，当你找到你自己最好的焦点时，那就是你对你自己本台最清晰的接收。你可能觉得它在你内在的视觉或在你的头里有一个

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

固定的位置，或你可能发现你有你自己代表它的象征符号。如果你想要的话，你可以把它想象为在你自己的收音机或电视机上的一个电台指示器，但你对它的主观认识才是你自己的提示。



首先，要给自己所在的这个意识频率维度设定一个固定坐标点。我一般用的是电梯法，即在我们这个意识频率的出口用意念设立一个电梯井，直达意识安全屋，而给这个景象世界设定一个自己不会搞混的楼层数。这样每次从安全屋返回时就不会误入其它近似的维度平行空间。

细雨社 www.xiyushe.org

在我们刚才的那个练习里，当我说到让你清晰的感知散掉，并且告诉你把视觉与听觉分开时，就你自己的本台而言，你是在漂流。你的意识在游荡。这次以你最好的焦点开始——那是你已经建立好的——然后，再让你的意识游荡。但只让它游荡到一个特定方向，到左或右，不论哪个方向都可以，只要你觉得自然。这样子的话，你仍然在指挥它，而学着给自己定向。在一开始做这个练

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

习，最多做十五分钟就可以了，但要让你的觉知漂流到你选择的不论什么方向。

让自己舒服地把肉身安顿在沙发或床上，然后让你的意识离开这载具，在房间里、在家里、在附近的街道上游荡与观察。看看其它人在做什么，看看不经意的某些角落里都有什么，然后回魂后过去验证。别因为自己的臆想不准确而苦恼，你会发现每次不准确的诱因都是你的头脑逻辑参与了进来，告诉你我应该看见些什么，而不是意识飘荡过去真的看了。在最初阶段，你的小我脑子总是想把意识踢下线，继续霸占这个肉身，所以逐渐锻炼的不是观察外界事物，而是辨别意识的直觉和小我的逻辑到底差距在哪里，因为这些都形成思想，最关键的就是把杜撰与真实区分开来。

细雨社 www.xiyusho.org

在此，每人会有他个人的经验，但逐渐的，某类身体上的资料仿佛会消失，而其它的则变得显著起来。举例来说，你可能在脑海里听见声音，虽然明知它们没有物质上的来源。在你脑海里你可能什么都看不见，或者你也许看见与外在的东西仿佛没有关联的影像，但却什么都听不见。有一阵子平常的身体上的资料也许继

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

续侵入，当这种情形发生时，认知它为你的本台，而在精神上让你自己漂得离它更远。当你体验你意识的机动性时，重要的是你自己的觉受。如果一旦你开始担心，你就回到你的本台，按照你选择了的方向回到左或右。我不建议你用“高些”或“低些”来指挥你的意识，因为你可能会透过你的信念而产生加诸其上的诠释。

内在五感每个人的强弱不同：有些人可以感受到空气的冷暖、燥湿的变化，甚至感受到风；有的人可以先闻到不同的味道；有的人可以先看到一些景象；有些则会听到内容。当然这里所谓的看到、听到，与现实中用外在感官的体验是不同的。

比如灵听：那感觉就好像你在默念某本书或不出声地背诵着某段诗词。那声音抑扬顿挫地就在你的脑海中，却不是通过你的耳鸣传导过来的。而且很多东西不属于你的知识储备或语言风格。鬼语是另一种感觉，这里不解释。

细雨社 www.xiyushe.org

灵视的感觉：请你回想自己童年的房间，回到那房间中去，看着幼年的自己在那里玩耍，观察房间中的细节和自己父母、兄妹在做什么。一切的景象都发生在眼前，却不是发生在眼前。灵视时，某些信息会突然成为了你记忆中的一部分，可以那样清晰地想起来、看见细节，甚至在其间随时间跟进走动。过往与未来或者其它平行实相都在同时发生着，都可以去探索与观察。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

这里赛斯不建议我们去更高或更低的意识频率维度探访，是因为平行世界的雷同性很高，甚至你无法区分具体的差距。你熟悉的过去是比较安全的领域。对于高频维度，一般修为不够的话是没有资格进入的；而进入低频意识实相，要面对的都是些负面能量和怨恨贪痴的角色与故事，一不小心沾染上，没行得法布施反而染污了知见心性。就好像很多志愿者进入我们的频率，本想利益众生，结果黏连千载。

别没耐心。当你继续这个练习一段时间之后，你会能走得更远，而当你变得对你自己内心的感受更熟悉时，就会有自己的方向感。渐渐的，当你向另一“台”接近时，你会发现这内在的感官资料会变得越来越清楚。它会代表由一个不同的意识状态感知的实相。

细雨社 www.xiyushe.org

就像初学走路的孩子一般，什么都需要一个相对的过程。当可以熟练地掌握了在本维度与相邻实相间的游走切换后，慢慢地你可活动的范围从自家的厅堂到小院里、到门口的胡同中、到本城、本国、本洲、本星球、本星域、本星系。随着地域的扩展，时间从当下到过往再到未来，从本次轮回到累世轮回和其它平行时间线路上。时空的突破带来可能性的突破：本角色人生的其它版本可能性被可见，其它轮回中使用过的角色的其它可能性也被观察到。平行的时空线外还有不同意识频率的时空垂直层面。如此慢

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

慢地，聚焦能力越来越精准，聚焦手段越发纯熟。不同的维度面犹如不同的网站域名，它们就在那里，但你不知道那域名前，你无法看到它。进入有些亚空间还需要特定的口令，它们筛选与意识频率空间认知雷同的意识体进入。这些口令分为三级，引导不同的意识直达不同的区域——信众区、长老区、核心区。对应我们熟悉的就是：散客登录、管理员登录、开发组登录。在每个亚空间维度中，管理员就是神一般的存在，而开发组可以调整与设定空间中的时空之“道”如何运作。

这个由一个本台到另一个不熟悉的台之第一次旅行可能使你与各式各样的渗漏、扭曲或静电杂音接触，这些是可被预期的，它们只不过是你还没学会如何把你自己的意识清楚的对准其它类焦点之结果。举例来说，在你能收到“下一台”之前，你也许在你脑海里看见复影，或收到来自你自己本台的扭曲画面。你已暂时不去用你借以联合平常肉体感官之感知的平常习惯性的组织过程，因此，当你“在两台之间时”，你很可能接触到由两者来的混杂讯号。当你以这种方式改变你意识的焦点时，你也在由你认为是你心灵中心的那个部分挪开。换言之，你是旅行过你自己的心灵，因为不同的实相乃是心灵的不同状态——具体化了、被投射到外面而被体验的。那适用于你的本台，也适用于物质世界。

细雨社 www.xiyushe.org

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

不管去和回的过程中，都存在着对焦与聚焦问题——影像、声音、感觉的同步性，需要逐一校对。不过还是要强调，但凡有相皆虚妄。不管你探索得多花哨，一切都是你自己意识心的一种显化过程。你所遭遇的一切都是你当下意识状态中最短板、最渴望、最亏缺的体验与认知积累。因为不同实相体系对显化的不同制约，你进入到其它的维度去经历这些故事。但就如同这里是梦幻泡影一般，这层层叠叠的多重实相，就好像影视城中的各个播放大厅，虽然热闹非凡，大片不断，到头来也不过是给你启迪生命智慧的手段工具，万不可贪玩好物沉迷其中而不思蜀。

细雨社 www.xiyushe.org

其实对于广大灵体们来说，我们才是他们羡慕的大神通者：灵体比我们少了触感，吃东西没有口感和触感不说，思想还是透明的，大家都相互可以读心，想不正人君子都不成。所以很多恶灵发展出一种说半句话的本事：没说谎，但让听者自己往歪里想；或透露部分真实，就好像骗客户买各种金融产品的代理。区别是不是

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

灵体骗子很简单：看它说的故事——如果是因果论为主导的线性逻辑框架、用恐惧和救赎招揽生意，那一准儿高不到哪儿去。

甚至你的本台也有许多节目，而你通常只对准一个主要的，却忽略了其它的。当你在两台之间时，在你“偏爱的本台节目”里的角色，可能以非常不同的装扮出现，而你在本台忽略的其它节目之成分也可能突然对你变得明显起来。

我来给你们一个简单的例子。在本台你可能对准一个宗教节目，那意味着你可能以非常理想化的原则来组织你的日常生活。你也许试图忽略你认为在处理憎恨、恐惧或暴力之其它节目。你也许把你的肉体资料围着你的理想组织得这么好，以至于你把任何涉及恐惧、暴力或憎恨的情绪关在外面了。再次的，当你改变你的意识，你自动开始让老的资料组织脱落。之前，你也许会把你认为是负面的感受或节目转掉，它们可能在场却被忽略，但当你放弃了你平常组织肉体资料的方法时，它们可能突然变得明显起来。

细雨社 www.xiyushe.org

二分心中的是非对错好坏，是我们人生中前半程慢慢累积出来的三观。但是这三观是被人文、政治、宗教、科学、社会等当代文明严重扭曲了的。进入意识界后，如果你无法做到怎么都成、什么都好、无所谓的淡然，那你一定会因自己的好恶而主动或被动地屏蔽掉一部分体验感受与压制一部分经历被展开的可能，甚至会出手去干预改变，自然而然地平衡触发业力的涟漪。这里考验的是个人无住相法布施的功底。无我相、人相、寿者相、众生相。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

你看到一头恶犬在追一个可爱的小女孩，你会如何呢？你看到一个少女正准备跳河，你要怎么办？当火车开来，无法刹车，一人或五人丧生，你怎么选择？ 杀一人可救十人救万人，杀不杀？拿动物试药找到合理计量救人类，试不试？为了自己活下去，扼杀一个生命，不管它是花草还是动物，吃不吃？

恶不在于行，而在于己心是否能保持平安。对他人的评断、对自己的审判，才有了恶。在意识眼中，一切都有其存在的道理。一时想不明白只是因为智慧的累积还不够圆满。什么是善？善是有度。这个度是一种弹性的中正，不堕两边。想要不堕两边必须要先有全局观，所以开阔视野是必要的。止于至善说的就是这个度。

细雨社 www.xiyushe.org

如果你告诉自己性的感受是错的，而且以那种方式组织你的日常节目，那么，当你“冥想”或放弃那个取向时，你可能突然发现你自己面对你认为蛮呕心的资料。你无法否认心灵的实相，或你在肉体体验的那些自然感受。那么，当你开始改变你的感知，而你对实相习惯性的画面脱落以后，你也许发现自己以扭曲的方式接触到你自己实相的成分，那是你过去一直故意否定或忽略的。这在那些用碟仙或自动书写来作为改变意识之方法的人是最明显的了。

出神状态下传输的资料少了很多人文的扭曲，但与自身意识频率又正相关。你可连接的意识体与你个人的心理素养、文化素养、

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

意识觉知、开悟程度都息息相关。自己过得很委屈的人、拥有很多欲望的人、渴望保守名誉地位的人、患得患失的人、干预他人人生功课的人、为他人添福祈寿、绑姻缘赚大钱升职加薪逆天坏了平衡平等的人，都掺杂了太多个人的单线性认知，压根儿不知道时间的同时性、平行线、平衡法则的力量。自己做业不说，还让那些渴望捷径的人背负上了更多的麻烦。

在你们的本台里，事件是清楚的在空间与时间里被碰到的。可是，当你挪开时，你可能在时间里，却非在空间里碰到事件，而你曾试图否认的实相于是可能生动的出现。如果你了解这点，你就会受用不尽，因为当你把你的焦点由你组织好的实相移开时，你没有贯注其上的其它部分就会跑到你面前来。

知乎社www.xiyushe.org

这可以让你知道你的本台缺少了些什么，如果你知道如何去读那线索的话。你按照你的信念形成你的本台，再次的，如果你坚定的相信性是错的，那么，你的本台可能会将你卷入在一个人生“节目”里，在其中你会经常试图否认肉体的生命力。一个赤裸身体的画面可能令你不高兴。你也许只在黑暗里脱衣，或如果你结了婚的话，你可能把行房的性行为认为是肮脏的。如果你是一个男人，你可能为自己的性需求感到羞耻。

性、性别认知、年龄认知、宗教认知、科学认知、地域人文社会认知等形成的种种框架，让自我意识无法达成完型的发展。内在的需求与渴望总会被这不合时宜而否定、压抑、扼杀。当你脱离

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

开时间或空间的固着后，这些压抑会迸发出来，成为你的卡顿点。你的那些执念的“应该”与“不应该”成为自我发展的成见之围墙，限制着自己的视野和可行动范围。这些不被小我认同、理解、包容的行为原则性底线，是道德、情操、法律、教规所不容许的。但这些本世代本星球的束缚并非普世真理和全维意识体的法则。你可以秉承与遵守，然后在你的这个时代里继续当你的人与良民。也因此丧失了观见其它可能性的机会，因为你压根儿没能做到破幻的第一步，也就没有资格走出自己的囚笼，享受自由意识的祝福。

细雨社www.xiyusheo.org

我有一个适当的例子。我暂且称之乔的一个年轻男士给鲁柏写了一封信。他离开在旧金山的家，旅行到印度，去跟一位上师学习，他曾被告以性欲会妨碍灵性的醒悟。他的“本台”节目使他绝不碰性，乔拼命努力节欲，同时，当他在冥想或改变他的意识状态时，他立刻头痛欲裂，而裸体女人的影像及女神的幻象都来勾引他，企图坏了他的贞节。

乔认为这种心象非常错误。反之，它们正在告诉他一些事——即他的本台节目很乏味，因为他曾否定了他存在的实相。如果他忽视了他心灵的忠告，那么，他进入未知的实相的旅行会是极为扭曲的，诱惑性的女神会跟着他到天涯海角。

第三次敲黑板：“凡有所相，皆是虚妄。若见诸相非相，即见如

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

来。”

如果你把本维度内的任何故事性情节、人物、事件、时间当真或不当真，那你就别想离开这个维度的羁绊牵引和扰乱。同样的道理，当你穿越后，把其它位面的故事、人物、时间、事件当真或不当真，你也因此涟漪而被困在那个维度中不得解脱。

一切都如其所是、自然而然地发生发展着。尊重它们，观察它们，领会自然往复中的大智慧是我们当行要做的事情。有觉，有察，有观，有思，有领悟。

你会怎么评价一个冲上话剧舞台行侠仗义的观众呢？或者一个因为想拯救被困的小姑娘，冲到电影幕布前、划开幕布渴望救人的“义士”？

细雨社 www.xiyushe.org

山不是山，山还是山，悄声地坐好了，别打搅大家看戏，也别打搅人家演戏。来观是为了一次经历的体验、一个经验的累积、一个认知的增长、一个思想的转变、一个领悟的升华，让自我意识的智慧更趋近完型的完美。

注：以下内容是为不同基础的读者额外加写的一版解读与练习。读者可因此加深不同侧重的理解，并选择适合自身水平的练习来实践，训练时间与空间的意识切换。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

细雨细品练习（练习单元 11）：训练意识聚焦，实现时空切换）

整合外在感官与内在感官的觉知能力，并不是单一地从外在自我意识的认同转移到内在自我意识的觉知面，非此即彼地认定与标签自我，而在于强调同时性、一体性的重要性。我们习惯了单一自我认知，借由意识的攀升，习惯性地犹如狗熊掰棒子一般走过了玉米地，结果留下的并非是宏观整体认知。

在佛教认知系统中有个名词叫做“十八界”，它们包括了六根、六境、六识，即信息采集系统、信息对境生成系统、信息处理系统。

细雨社 www.xiyushe.org

这三套系统生成了我们可感知到的外在欲色界与意识内观中的色界。包括：

能发生认识功能的六根（眼界、耳界、鼻界、舌界、身界、意界）、作为认识对象的六境（色界、声界、香界、味界、触界、法界）和由此生起的六识（眼识界、耳识界、鼻识界、舌识界、身识界、意识界）。

眼睛轻松张开地坐着，让你的视线遍及所有在你面前的东西。不

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

要用力。在另一方面，真的同时探索整个的视界。如果你能的话，倾听每样东西，辨明所有的声音，在脑海里把这些声音与相应的物体放在一起，纵使那物体你可能看不见。舒服地坐着，但不要很努力地试着放松。反之，感觉你的身体在一种警觉状态——不是在一种瞌睡、遥远的状态。举例来说，要觉察到身体对椅子的压力以及身体温度的变化：你的手也许很暖，而你的脚也许很冷，或你的腹部热而你的头冷。那么，有意识地感受你身体的觉受：你的嘴里有任何味道吗？你闻到什么气味吗？

这个练习想做多久就做多久，它会把你清楚地放在你的宇宙里。在做任何涉及意识转变的实验之前及之后，这都是一个非常好的练习。

细雨社 www.xiyushe.org

让自己安静下来，进入静观觉受的状态。把自我意识的感知灵敏度慢慢地调高，仿佛是预感到危险的兔子：脚下沙粒的轻微颤抖、空气中随风而来的气息、草丛里某个草尖的移动、树冠叶片缝隙

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

中光影的变化、白云中是否有鹰掠过的黑点、蟒蛇无声的呼吸、猎人枪管里油泥的味道、自己的呼吸与心跳，血液在血管里奔腾摩擦出声音，散发出热度……

现在把思想收回到自己的身上，犹如兔子般地去如此觉察生活的周边、自我内外所发生着的一切。从最显著的开始：嘈杂的声音、光影的轮廓、空气中的气息、嘴巴里的滋味、皮肤上的感触、自己呼吸的频率、胸腹起伏的过程……

慢慢地细化觉知的能力：周边物品的细节、空气中飘荡的粉尘、带动粉尘流动的风、蒸腾上升着的水汽、蚂蚁爬过地面的细碎脚步、蝇虫飞舞的振翅、光在物体间反射的轨迹、电流在墙体中的电线里流过、进入插线板时的电流声、WiFi 信号在房间来回折射时的高音鸣响、手机每隔几秒与卫星通信时发送的主动密集脉冲……

你的觉知不是被动的——不是光射入了你的眼球，也不是声波传入了你的耳膜，因为在它们发生前的 0.8 秒你已经体察与准备好要感受它们了。是观察者的观察让时空从叠加态完成退相干，并呈现出单一态。

换句话说，不是你在感知这个世界与自我，而是你在创建这个世

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

界与自我。系统为了节省不必要的算力，时刻监测着观察者的意识活动：你的意识聚焦到哪里，哪里就提前 0.8 秒生成那里的细节。这些细节可以无限细化到能量意识粒子波的像素点。这些像素点构成了这个所谓的自我与所谓的世界。而内在自我与外在世界都是由它们的运作形成六境，演给你的六触，让你的六识有用武之地。

*

至此，个人的觉受焦点还是在内外六触上逐一轮转着展开。请慢慢地统合这些感受，成为同时性一体的存在。因为不管是这皮囊之“外”的还是之内的一切，其实没有本质的分别，都是自我意识六识的针对。每个人入道的法门是不同的，色声香味触法皆可入道。

细雨社 www.xiyushe.org

《楞严经》提到，憍陈那因耳根听声音而悟道，优波尼沙陀因眼睛观色而悟道。严格说来，色法包括很多，有表色、无表色之别。这个宇宙世界有些是概念的东西，看得见的黄蓝白赤叫“色”，物质世界的地水火风、山河大地也叫“色”。香严重童子因鼻子闻到香味而悟道；乃至虚空藏菩萨，因为证到空而悟道；莲华女观世间声音入道，成观世音菩萨。

则知自性遍一切处，皆是入路，专一门精入，通透后推而广之，

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

普世同理。由这个道理晓得，六根、六尘随处皆可悟道。自性不在哪个门派宗教法统中，自性等于虚空，虚空比方自性，并不在某一个方向上。如果认为只有这个方法才能悟道，或只有这个说法才是正法，基本上违反了道法的观念。

这说明自性遍一切处，“皆是入路”，都是觉知智慧的道路。且法无迟速，不以时间论短长。培养的是见识的深浅，打开的是遮障之门。是以文殊菩萨颂云：归元性无二，方便有多门。圣性无不通，顺逆皆方便。初心入三昧，迟速不同伦。

《楞严经》记载二十五位菩萨圆通法门，每一位菩萨报告自己当时学佛悟道的经过，最后由文殊菩萨作结论。文殊菩萨作为七佛之师，他自己早已成佛。释迦牟尼佛及前面六位佛都是他的学生。学生当大旗，他暗中捧场扮演学生，所以现身为大弟子，称大智文殊师利菩萨。

因此，关于智慧方面成就的佛法，学到最后，进入定慧三昧的境界，有人快，有人慢。譬如禅宗讲顿悟，根性明利，很快就到了，叫做刀锋；有人要三大阿僧祇劫慢慢修。迟速不同，根器各异，此谓“初心入三昧，迟速不同伦”。不要在那里比快慢，灵界是没有时间的，七次轮回就成就了和千次轮转才觉知，在果位上反观时是毫无差别的，只要最高目的一样就对了。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

*

对一个当下瞬间里、万千同时性的内外信息的快速同时性大量捕获与同时性解析反馈分析的训练，让我们可以一窥高频高维意识的觉知感受。不过这样的行为对于初学者会消耗大量的魂力，长时间处于这种状态会导致快速的精神疲惫。

如果你对上面的练习不能抓到感觉，请打开手机的照相功能，选慢动作，去拍摄十秒钟街道上的人流、动物、车辆，然后用二倍速、四倍速地放慢观看，感受一下世界被凝滞后缓慢流逝时的精细感受。然后当你有了尽可能清晰的那一刻之感知时，有意地放掉它，让意识回到低频的状态里。

细雨社 www.xiyushe.org

*

在上一个练习里，你尝试着在某一个当下极力地拓展自我感知力的极限，让时空进入被滞留的慢动作中，而感受时空的膨胀与压缩、高频意识与低频意识的感知差距。接下来，请你把自我意识聚焦在一点上，并形成“超视距”的立体观察。

还拿那只警觉的兔子做比喻：它的警觉确实挽救了它的生命，但高空中翱翔着的苍鹰可没有打算轻易地放弃这顿美餐。兔子听到了鹰啸，但刺目的阳光与盘旋在云层中的鹰让它看不见，可是它聆听着鹰不时振翅的声音。兔子的心神凝聚在看不见的鹰身上，而兔子的身影聚化在鹰眼里。兔子知道，一旦鹰发起俯冲的时候

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

会发出裂空声，那时没有翅膀的舞动，只有两秒，而那时必须开始 S 型奔跑，早了没用，晚了没命。

这种超视距的专注，可以被拿来作为一种聚焦性的练习。你凝视一个路过的行人、车辆、落叶、飞鸟，利用第一个技巧快速地捕获它尽可能多的个体特征与行为规律；然后在自己不动的情况下用意识跟随着“它”，在你的视野外经历它可能的经历。这里用不着较真儿地去验证自己遥视的准确性，也不用去区分这是小我的遐想还是遥视的洞见，你要做的就是去感受这种行为的可能性，与熟悉这一操作的相关感受方式。

细雨社 www.xiyushe.org

注意：这个感受最好是立体的——画面感、颜色感、光影感、声音感、温度感，其画面内容越丰富写实越好。你可以坐在公园的长凳上晒着太阳，如此反复对着各种角色进行这一练习；也可以长时间地尾随同一个角色持续地展开，直到你感到疲惫。

*

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

本节练习的重点分别针对于：

时间与空间的意识切换，利用主动技能把外在感官与内在感官都瞬间调到最大值，启动高频意识觉知能力；在当前空间瞬间短时间内进入慢镜头状态。反复进出慢镜头状态的过程让自我意识慢慢熟练意识调频的技巧。

意识频率的差别有效地令不同频段上的实相相互套叠在同一空间内，而进入与观察不同频率实相的有效手段就是意识调频。而意识调频却是最难掌握的，并被各个宗教门派所隐秘，只有核心入门弟子才能修习这类技巧。而这又是想要登堂入室前必须具备的基础入门技术要领。细雨社 www.xiyushe.org

调频是一个开始，而聚焦则是关键。练习的后半部分就是在练习对特定事物、人物、空间形成有效的跨空间意识聚焦。打破眼见是实这固有认知的同时，也自然地从外在感官渐进地转移到内在感官的运用，让修炼者逐步熟悉如何运用内在感官，并理解内在感官成像的机制和感受方式。

很多初学者会自我质疑内在感官的资讯是小我的臆想与杜撰，其实思考这个疑惑与辨识这个观点的才是外在小我。因为内在自我知道，就连外在小我本身都是自己意识的杜撰产物，根本没有必

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

要去区分哪个杜撰更真或更假。这一疑惑本就是小我为捍卫自己的一种贼喊捉贼。

时空切换、调频与聚焦练习（练习单元 12）

赛斯用七十年代的调频收音机作为比喻，所以他把意识调频的过程讲述成左右的挪移，但事实远比这来得复杂。众所周知，我们是在实相的矩阵中，时间犹如并列的铁轨形成了前后，而人生中不同可能性上的抉择带来左右并驾齐驱的自我角色平行世界。与此同时，自我意识的不同频率高度又带来垂直面上的立体交通。

当我们决定脱离开自己当前的车厢去看看其它实相世界时，我们有的选择是立体的。

细雨社 www.xiyusne.org

你可以去探访所谓的未来中某一个可能性的版本，但这未来未必会被激活成为你这个角色的必然，这不意味着你的其它自我没有历经过它。

你也可以去回顾记忆中的任何一天，并从中选择一个不一样的剧情分支，展开你的探险，看看在另一种选择中的自己到底经历了哪些故事情节。要知道那些看似被你想象出来的经历，与你记忆里看似的真实同样地真实。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

当然这样的选择往往不止一条——你可以表现得更高尚无私，也可以选择全然利己甚至漠不关心地逃避。各种可能性都被探索过并全然彻底地在展开着，只不过它们逃过了关注的范畴。

一个相对具体的小练习：

你舒服地坐在沙发里，回想一下上个月或上周时某一个时间节点，那时你正在做出某一个决定。请仔细地回顾那一天的细节：

从早些时候的清晨开始，让你的意识再一次地沉浸到那一天中，仿佛就是现在。很自然地进入那个选择性的场景中。然后请你尝试着做出截然不同的选择，并在之后的时间里跟着这个选择带来的可能性的人生涟漪展开遐想——这遐想就好像你是一个作家在编排一个角色的人生故事。请跟随这个角色展开这个故事，让它沿着你认为最真实的可能性蔓延下去。让日子沿着这思路流逝，日落、月升、星移，朝阳又现……抉择带来人生历程的改变，改变引发不同的互动涟漪。逐渐地，涟漪扩大或平复……直到时间又来到今天的此刻，这个漂流瓶般的意识重叠地坐在这个在遐想的角色我身上，融为了一体。

细雨社 www.xiyushe.org

此刻你睁开眼睛，看着空白的天花板，你的脑海中同时有两套很真实的记忆。但是你清楚哪个是本台的实相，哪个隶属于另一个

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

频道。

这样的练习可以展开不止一次：你可以再次地回到那个焦点时刻，选择一个更匪夷所思的人生抉择，去挑战现实中自己不敢、不想、不能、不会做的一切，品尝不同认知、不同决策、不同意识频率下的自己，都会带来哪些与怎样的人生体验。或许里边有着一些是被自我习气与业力始终压制着的更加真实的自我。

通过这些练习，你或许可以更真切地、没有伪装地去直面自我的内心，并以自我本来的面目更好地接纳自己，拓展自我的核心认知，进而找到被自己刻意忽视与埋没了的生命初心，了悟到此生的人生功课主题之所是。

细雨社 www.xiyushe.org

*

最后，赛斯强调了有关意识心里二分心中的人文善恶观和宗教律法给修行者带来的意识束缚：在恐惧与贪婪中形成双重的自我意识压力。扭曲的自性中的自然面，为了更大的觉悟、更精纯的能量、更高的境界，去强行克制自己内在的所是，仿佛扮演出某一种状态、时间长了就能是那一种所是了。其实这样违心的戒律并不能帮助修行者意识频率的扬升，只是为了宗教社团更便于管理产生出来的。

不管是善念、慈悲心、利他的渴望、饮食的讲究、性欲或名利，

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

它们都是一种经历、一种在某一阶段上、某一意识频率中的自然。就好像牛吃草、虎吃肉、兔子好交配、小猪胃口好一样，它不过是表现出了其当下的所是，没有对错可说。在意识逐步提高的过程中，地轮的能量聚化，纯粹向上升腾，自然而然地对四处留情失去了情趣；当太阳轮能量盈满中正的时候，你不用说他也渴望着去做些什么；当心轮被能量激荡的时候，拥抱自然与利益他人就会成为自我的刚需；当顶轮开放、与万有同行的时候，冥想也不再是一种煎熬，就好比你没事刷抖音一样，还会成瘾。

一个人内在心灵空虚、犹如黑洞在吞噬自我、感觉每日虚度年华的时候，一定会设法抓取一切东西来填洞，或者麻木自己的感受、逃避面对这一感受。于是滥情，于是贪食，于是想要很多东西去证实自己是有价值的，渴望被认同认可：想要名贵的、易于辨识的物品来直白地彰显自己有被尊重的价值，想要很多名头来点缀自己的心虚，想用明知会残害生命的物品去逃避清醒……这些扭曲也是一种自然。扭曲也是一种体验。很多人不停地喊救命，但是是要别人来救自己，而自己什么也不想改变。当“医者”跟其说一些建议时，最常见的答复就是：臣妾做不到啊！

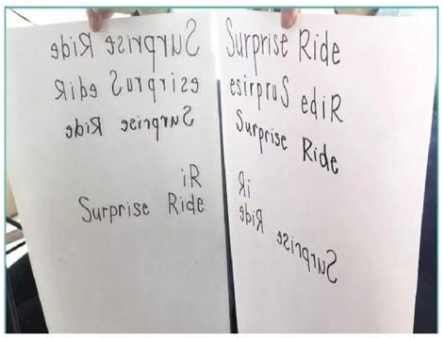
细雨社 www.xiyushe.org

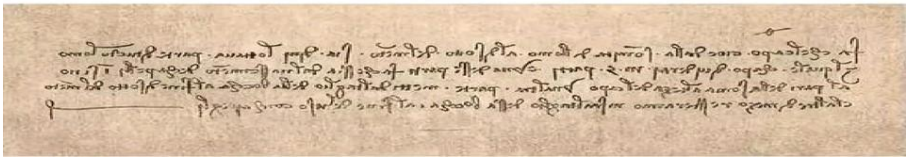
发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

第 718 节：世界观与创造性，与死者通讯，与梦旅行有关的善恶观念，诠释非官方的资讯

*

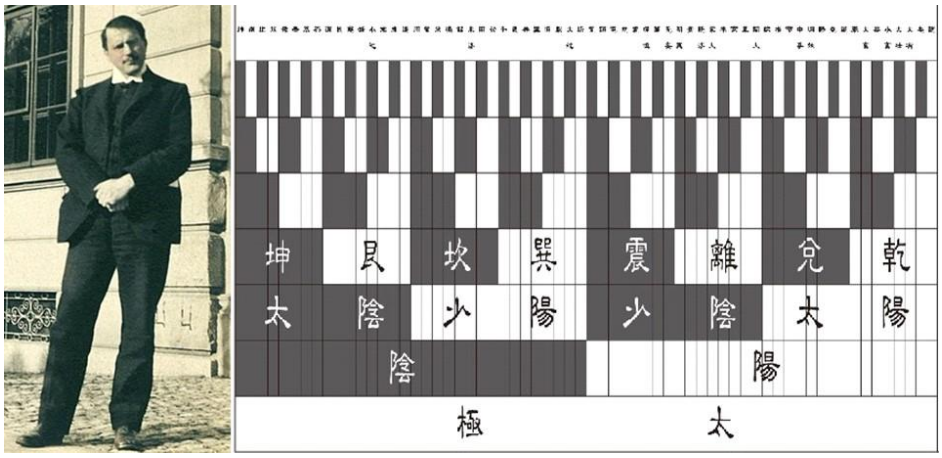
某些异度空间中的时间流与我们相反，对它们来说我们是逆行者。双方都听到无法理解的呢喃。鬼语多数时候就是这样状态的语言。第二种扭曲是时间流速的扭曲。高频噪音或低频嗡鸣，在被高敏感电子设备录音后，可以通过改变播放速度与播放方向，明白鬼魂的话语。被灵感支配时，如实地记录下异度的信息时，也会出现这样的问题：完全明白的意思，显化在字面上后，所有单词驴唇不对马嘴，语法句式错误连篇，有时还不如小学生的作文呢！然后还要拿着镜子去读才能得到答案。在这一点上中文灵体沟通准确率要高一些，因为单音节字义的关系。不过这不是普遍现象，只是有这样的情况与可能性会发生。





发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

*



荣格在西方哲学、心理学、医学的基础上形成了严谨的思考模式与对理性的探索渴望。他本身拥有通灵能力、灵视能力、鬼语能力，这些自身的特性让他对其一度的师傅、性动力学大师产生了质疑。他前半生最为困惑的是自己对未来的预知能力，每一次预见的验证都让他深深地陷入对时间与因果论的质疑，而这两点是当代一切科学的双脚。他写了自己的日记，发表为《红书》，而关键的隐秘部分在他去世后被发表为《黑书》。早年他探索欧洲的炼金术，炼金术不是纯粹的化学，炼金术是欧洲的道教。后来在中年时，他机缘下看到了真正的道教秘典——《太乙金华宗旨》，欧洲译本叫做《金花的秘密》。这本道教的经典让他如获至宝。晚年的荣格发现数学中藏着当时还少有人知的巨大秘密——频率的表达方式。而数学最至简、最完美的公式，莫过于万物始于混沌，道生一，一生二，二生三，三生万物。不管走到哪个维度领域，不管时间怎么运作、规则之力怎么变换，数学是相同的。当

细雨社 www.xiyusne.org

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

然当年的珍对于这些是不了解的，也无法理解这个伟大的心理学家跟他们说的是什么。

*

我们经常在说人生，但请注意，人生并非是生与死这短暂的过程，它还包含着更加丰富的内容：死后的经历对于很多人来说远比生前要精彩与丰富，就好像你梦中的历程远比白日里的 996 要来得有趣和绚丽。如果你只把亡灵的生活想象成四处游荡、沿街乞讨的叫花子、在高档会所里享福的富二代、在大牢里蹲监狱的劳改犯，那只能说你的见闻与认知被宗教封闭得太狭隘了。在你再一次呱呱坠地前，你所要经历的各种故事远比你当下可想象的极限还要宽广。死过一次的人，总是耿耿于怀被圣灵劝返的体验。自杀者除外。

细雨社 www.xiyushe.org

多数死者最讨厌的就是被不断地念叨、祭拜、思念拿来说事。

别说逝者是非。你一时嘴巴痛快了，鬼可有天耳通的神通。愿：逝者安息。

*

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

爱得如此真挚，厌恶得也如此质朴。在封闭或全然开放的信息环境中，人们被迫地或选择性地把自己的认知与世界观聚焦在一个极小的范围内，由此体验着极端的喜恶情感。没的选和看似自主的选择都是意识被导向性认知束缚后的产物。当你从当前自我确定性中剥离后，很多无比真实、无比正确、毫无疑问的事情与道理开始变得模糊了起来。当你能静下心来站在其它的立场与角度上，用更多的观点去更广泛地审视世界时，不可理喻与毫无道理的某些行为或许能得到理解甚至认同。就好像鱼无法理解虾为什么倒行逆施，而鱼虾都想不明白螃蟹横行霸道的道理所在。

细雨社 www.xiyushe.org

当你进入其它实相维度、实相体系，观察到其它自我演绎的其它角色时，看到这个所谓的自己用你之前摒弃了的选择活出了非常精彩的人生时，你或许会开始质疑自己的三观是否正当。每一个人都渴望活出更精彩的人生，但又被坚固的成见所制约成当下的这个自己。渴望、挣扎，又什么都不做。当然理由总是那么地充分。很多人恐惧离开自己那并不舒服的舒适圈。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

*

时间、距离、生死，在高维都不能形成真实的隔绝，只是隔膜了各个的频率实相。当我们对世界的认知之界限被从科学教的狭隘教义中解放出来后，唯物论的梁柱因时间秩序的扭曲会轰然倒塌。继而唯心论也因为失去了它的对立性而无法彰显。意识到心识到底是什么？心识吗？拿心来。物质吗？拿心来。心中有意识，意识中无心；心中无意识，意识中有心。当你说什么是“是"的时候，就已经错过了它的两面性。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

珍与这些既活着又死了的人们沟通，对于我们来说珍也是既活着也死了的存在。我们在聆听一个死人讲述着另一个死人的话语，而把做出这个评论的赛斯算成什么呢？

所谓的意识频率扬升，不是把你放到微波炉中用高强度的宇宙粒子射线提高分子的震荡频率。很多人修行中持续贪恋收集能量、凝聚能量，成为法执。其实意识频率可摆动的幅度与频率与其周边的意识框架之局限性大小有关，与其自我黏着的牵挂多数有关。你的成见越少，你的格局越大。最大可谓其大无外的地步，即天下唯一。牵挂来自得失心。得失心源自认同感，认同感源于初始格局。一只有四个嗷嗷待哺小狼崽的母狼在攻击山林中迷路的小女孩，你看到了会怎么做呢？如果你是人，你会救孩子；如果你是狼，你会去协助捕猎；如果你是只猴子，你会在树上看热闹，并庆幸自己不是恶狼的目标。

细雨社 www.xiyushe.org

天地不仁 以万物为刍狗 圣人不仁 以百姓为刍狗。不干预是对自然平衡性的尊重。万物自有生灭之时，包括自己。当生时生，当去时离，吞噬了其它的生命，又去滋养其它的生命，这本就是最质朴的道理，也是自然而然的法则。忤逆这法则的，最终将被从自然中剥离出去，因为那不自然。很多人一生都在剥夺，连死后无用的皮囊都不肯回馈分毫。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

刍狗，草扎的狗，一种玩具象征物。一切在天地与圣人眼中都是这样有模有样的道具而已，本毫无价值。玩耍它的孩子赋予了它意，有了名、聚了相，被孩子拉着跑、和它说话、嬉戏，与其它孩子的草狗互动。当捆的草绳散了，到头来就是一捧野草而已。万物都是这样的草狗，是平等公正的，没有哪个比哪个更可贵或更贫贱，不会为了救一个人去牺牲一株草，也不会为了某个神而献祭一个人。

*

一条酒吧街上有各种特殊的酒吧，有蓝调爵士乐的，有钢管舞的，有同志们的，有民族主义者的，有原住民的。每个人跟随着自己的认知步入属于自己的实相，甚至一生都忠于自己的选择。几十年过去了，那些就在眼皮底下的各种不同意识实相之经验体验，都被自我隔绝于认知之外，不曾踏足，也不渴望更深一步的理解与认同。或许我不那么抵触或反对，但也不会参与和体验。

*

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

观察我们身边的亲朋，几乎每个人都只生活在自己的信仰中，虽然我们都同时存在于这个世界上。有迷恋财富的，每天金融消息股市行情；有贪恋仕途的，满脑子政治倾向、党派联纵；有信仰宗教的，经不离手，咒不离口；有信奉科学的，道理一堆，公式一把；有探索赛斯的，深挖细研，读了又读。每个人都在某一个时期中沉醉在当下的痴迷里，全情地体验着其中的滋味。如此忘我，乃至于眼前其它的实相都被自我意识屏蔽了出去。这形成了精进的专一，也带来了偏激的束缚。

当你对准某一个领域一路进取时，你的意识频率会逐渐从平衡性中偏离成专业的特长，在专业的过程中意识频率在慢慢地变化，而这一领域的意识实相得以偏重地展开。这就是我们常说的吸引力法则的运作。你所关注的、你所渴望的、你所畏惧的，都会是你将要面对的经历。就好像刺、法、牧、战，在同一个游戏中可以是全然不同的过程体验，更换游戏职业后带来全然不同的操作理解和行为认知。战士珍视的重甲，对刺客就一文不值；牧师渴望的秘法，法师也无动于衷。

角色发展趋向带来诉求的趋向性，人生中同样也是如此：诱发关注渴望的不是道理，而是需要。当一个面向上因为平衡性的因素导致无法突破的提升卡顿时，对匮乏面的补齐成为意识继续发展

细雨社 www.xiyushe.org

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

的刚需。这时之前忽略的不被认同的领域被重视起来，被仔细研究。

其它实相不是不可见，也没有被什么阴谋集团或星际黑暗势力所屏蔽，只是你在过往的时间里，尚未准备好开启这方面的认知。自我意识需要成熟到一个相当的程度，才感觉到拓展知见的必要性。对于那些深奥且迷离的知见，需要沉静下心来，去花时间捕捉它们的意识频率，这需要极大的毅力。幼稚的灵魂犹如幼稚园中的孩子，充满活力和躁动，适合短平快的简单与直白。而体验高阶意识流则需要足够的知见铺陈和累积。能跟随赛斯资料一路走下来，到了今天，听闻看到这资讯的人，或许在社会上不是成功学上的精英，但一定是地球上难得一见的大根器者。

细雨社 www.xiyusne.org

这里接触到的超纲教材，是地球小学里的初中课本。它所教导的已经不是“是非”与道理，而是“观”念。是站在更高维度的思考方式，是超越单一维度、单一线性时间的宏观科学与立体信念。在这里你找不到值得膜拜的神，也没有被许诺的天国或恐吓人心的地狱，真实中充满了智慧的故事，但没有童话般的宗教。理解与了知这套思维架构，并经过严谨与踏实的逐步自我训练，方能达成意识跃迁所必需的心理架构与意识成熟度的等阶。

你们一部分会成为佛陀，一部分成为神。神佛是东西方意识阵营

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

中两个相对顶级的意识存有，虽然这不过是高中毕业的水平，不过对我们来说确实是当前可见的最大目标。神佛的区别在于对世间干预的态度上有本质的差别。东方意识的至高境界是如如不动，西方意识的至高境界是顺吾者昌。这是爱的两个极化表现、我与无我的意识分化。再往上走，两种爱的平衡性出现，共赢的平衡性成为智慧的标杆。当然这不是本宇宙位面现阶段需要思考的主要课题。

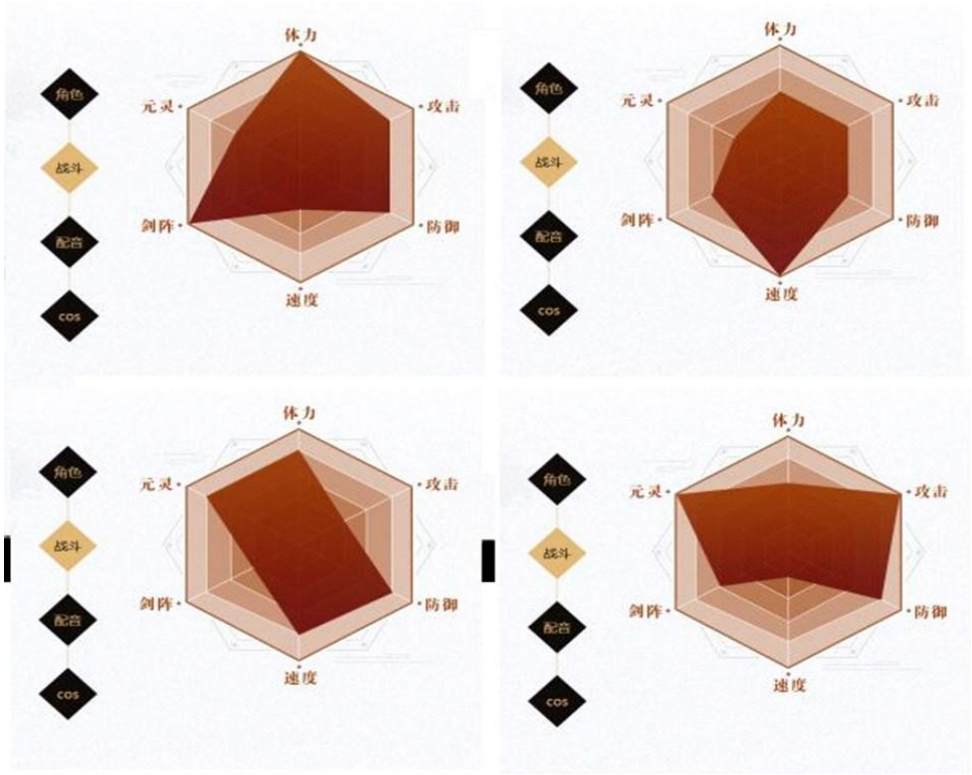
对于苦的解脱之道有三种：

- 西方宗教——跟我混，开挂般罩着你，怎么干怎么有。苦都是别人的，便宜都是你的；
- 东方宗教——跟我走，咱们不跟他们玩了，随他们在台上折腾，我们看戏就好。从此不再参与游戏，我们就在一边躲着看热闹；
- 新时代流——宇宙洪荒、三界内外，任我来去。随心显化，随境遭遇，怎么都成，什么都好，都是经历，都是认知累积、智慧素材。吃过见过，见识就是财富，智慧就是力量。什么是苦？那是一种味道，成长的味道。那味道中蕴含着智慧被滋养的法喜。吃苦、吃亏就是占便宜。生来乐，老来乐，病

www.xiyushe.org

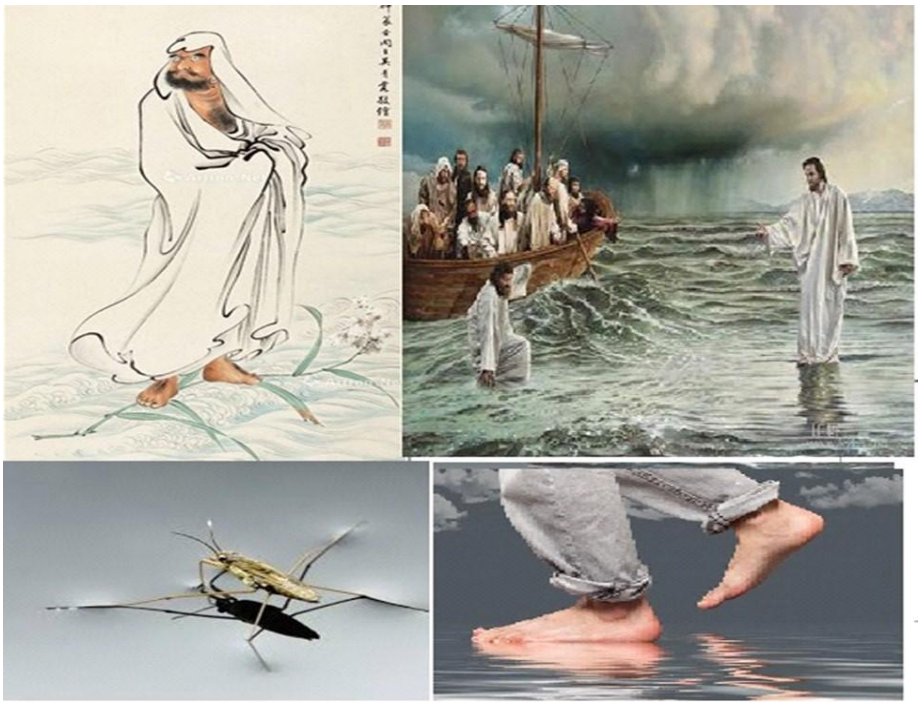
发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

中乐，死时乐，爱也乐，离也乐，无怨憎，皆感恩，无所求，故无所失。一切都带来启迪，一切都是经历，一切都转化为成长的资粮，没有边角料。所谓的失败经验都值得珍惜、显得可贵。



*

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明



14:24 那时，船在海中，因风不顺，被浪摇撼。

14:25 夜里四更天，耶稣在海面上走，往门徒那里去。

细雨社 www.xiyushe.org

14:26 门徒看见他在海面上走就惊慌了，说：“是个鬼怪！” 便害怕，喊叫起来。

14:27 耶稣连忙对他们说：“你们放心，是我，不要怕！”

14:28 彼得说：“主，如果是你，请叫我从水面上走到你那里去。”

14:29 耶稣说：“你来吧！”彼得就从船上下去，在水面上走，要到耶稣那里去；

14:30 只因见风甚大，就害怕，将要沉下去，便喊着说：“主啊，救我！”

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

14:31 耶稣赶紧伸手拉住他，说：“你这小信的人哪，为什么疑惑呢？”

14:32 他们上了船，风就住了。

14:33 在船上的人都拜他，说：“你真是神的儿子了。”

——《马太福音》第十四章

飞翔、踏足月球、远距离视频通话，对于古人这是疯子的梦话；

细雨社 www.xiyushe.org

心念互通、跨维度旅行、时间线上穿梭、与亡灵交流，对于当今科学理念或许并不被认同。

地球从平的到方的再到圆的，现在说是梨状的。需要多久我们可以理解：它压根儿就不存在、只是光影延迟后的频率投射呢？今天我们都知道，构成物质的原子、分子都是能量光旋在未被观察时的波与被观察时坍缩成为的粒子累积构成的；以小见大，地球呢？太阳系呢？银河系呢？粒子们没有重量，却堆积出重量；没有固定位置，却稳定地显化出固体。相互矛盾的证据面前或许亏缺了某一认知环节，或许仅仅是意识的观察与非观察焦点间的变迁。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

观察带来唯物，不观察引发唯心，决定观察与不观察的成为唯识，那谁在观察呢？我又是什么呢？意识算是物？算是心？算是识？好像都不是，又好像都是。你所认同的即你所是的，你所行的即你所是的，你所不理解、不认同、不思想的也不会因此消失，同样会对你形成影响、带来困惑。我们生活在一个多维度、多次元、多意识流的实相中，掩耳盗铃、叶公好龙这种自欺欺人的事，只会局限住自己的拓展空间。

不要急于认同或否定，也不用计较是否带来自己能理解的受益，放开些去经历。生命可以无数次地重启，人生有万千种道路展现。跟随热忱走过无悔的人生，别让遗愿清单比你家手纸卷还长，一生心愿都擦屁股用了。你所能做到的基于三点：你相信你能做到；你去做；反复地做直到做到了。成功有两种途径：恰巧与熟练地排除了其它的不当。鉴于生命中没有所谓的巧合，那就请去磨练自己吧！

细雨社 www.xiyushe.org

*

我们很好理解对所谓古人的知见之传承，也明白怎么和当代人沟通，而这里赛斯提到了尚未出生的人其意识之观点也在影响着群体意识。这对于多数小伙伴们理解起来是有难度的。

借这个机会，说说投胎、宿命、自由意识。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

我们所有人可以分为三个面向：角色我、识魂我、灵魂我。

灵魂在这里作为我的本体（其实灵魂也不过是更深远架构的触须）。灵魂把自我意识的焦点投注入某一个历史洪流中的某一个角色的人生故事里，满足它渴望参与某一特定经验面向或特定历史阶段体验的渴望。这个角色的人生有一个其原版原著的大纲，但整个人生剧本可以被各种戏说与改编，唯一不能变的就是谁生了我与所出生的年代背景。出生时日与时辰是可以改变的，出生的性别不能变，但后天可以自己按需要改。妈不能变，但爸可以变。在家里排行老几可以变。

进入故事后，家庭背景、所在年代、社会人文等都是定数，14 到 16 岁前的故事脚本涉及到与演绎父母、兄弟姐妹等诸多灵魂的共同契约，一般是固化脚本，也是为了达成对角色的必要塑造。如果父母实在不贴谱儿，严重影响灵魂按照初心展开自我，演孩子的选择死亡是可被接受的一种重启，也是对父母执迷不悟的一种助缘。

这时角色内的意识主体不是灵魂而是识魂。识魂是穿梭于轮回生死间的本角色的魂，灵魂更像是出租车的乘客，识魂是出租车司机，角色是出租车。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

理解了这些后，你就会明白：我们是进入了某一段百十亿年前早已发生过的故事线，就好像看夜空中的星星时，今夜伴随月光闪烁的是百亿年前的星海。对于灵界众生来说，包括我们的灵魂，看我们一系列的人生都是过去时，哪怕那些我们觉得尚未展开的人生。一切都已发生，一切都在发生，一切即将发生。历史的同时性中有幼稚园、小学、初中、高中、大学的全部课程，与相应的文明等级提供相符的体验、实习、磨练、进阶。

所以对于当下我们还没有诞生的孩子，在灵界看来都是历史必然中的既成事实。不过历史不是单线运作的，它就像城市的交通网，向着所有可能性拓展开，并不断蔓延。

细雨社 www.xiyushe.org

每个灵魂带着自己的初心上了选定的出租车，然后从机场开往自己心目中的目的地。机场高速这段是宿命中的定数。进了市区后，各种故事就在司机、智能车辆、乘客与都市群体众生的因缘际会中展开了。不可控带来趣味性，不乏味。

*

谈论宗教总是敏感而令部分人不悦的，我们把焦点放在不同的大型门户网站上：不同的传媒网站都拥有自己的核心企业文化与自我主打定位，这细化分流与稳定住自己的专属粉丝群体。随着对更大更强更包容的发展需要，主题外的各种周边与不同的话题方

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

向被引入，各自的界限与特色变得模糊起来。

客户们依据自己的知见需求，进入或无视某些意识领域的存在，在认知雷同的群体里找到自我位置和群体认同感与归属感。网络世界其实与跨维度平行世界的运作模式很近似——你的显示屏没变，但你可看到的、听到的不必须只是一家之言的单一频道，兼听则明，偏信则暗。

不过前提是你需要知道有其它频道的存在，并能从那些“免费”霸屏浏览器软件网站中脱离出来，重新设置自己的门户起始页面。某些在特定认知体系固化环境中长大的人，甚至需要自己翻越人文认知之墙才能达成信息自由。不过自由是相对的，在自由的环境中，也有一层层的隐性滤网在扭曲加工着一切你可感知的事实，只让一部分的真实被可见，呈现出与当下自我意识扭曲最匹配的那个扭曲——其实真相从来都是最不讨喜的，因为没有人情味。

例如下面一段话：

新闻稿：傍晚一黑人男子尾随并追赶白人小女孩，被监控拍下。小女孩非常害怕，渴望逃脱。之前两人在街口相遇时有过近距离肢体接触。

原文：在街口一名一米六的白人小女孩抢劫了黑人小伙子，并威

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

胁他如果反抗就报警说被黑人猥琐，强行搜身后抢走黑人钱包并逃逸。黑人小伙怕警察误会，自己尾随追赶抢劫他的白人女孩，其追赶过程被道路监控拍下。

女孩口述的事实是：女孩生了未婚的孩子，孩子是这黑人男孩的，男孩拒绝支付赡养费。这次被女孩堵在路口了，强行索要拖欠的赡养费。

男孩口述的事实是：黑人男孩之前偷偷做了和小孩子的基因比对，检验报告结果是小孩子的 Y 基因属于白人男性。

基因检查单位技术员说：这个黑人男孩的父亲是白人。

细雨社 www.xiyushe.org

这可以解释很多问题。

当我们脱离开当下的维度，潜入异界后，会遭遇很多层不同的真实。每层真实都彰显出各自不同的一层拼图，认知会一次次地被刷新。在全然地了知立体宏观世界前，任何的知见都是片面的，不管这知见来自哪个面向或什么看似通透的家伙。最常见的坑就是：脱离开本层故事脚本后，遭遇到的第一层故事就信以为真，然后奉若神明地沉迷其中，滞留在那一层的知见中。

*

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

个人当下的自我意识趋向性，带着认同感的内在筛选。不被理解与认可的理念未必是扭曲，只是无法达成共鸣的匹配。在探索异界维度时，可以全身心地投入，也可以把自我意识的一部分分裂出一个或数个法身，一部分维持这里的稳定生活，成为基底，其它的负责探索。探索中分为：冷静的第三人称视角的旁观；进入对方角色内共享第一视角；取得对方的行动权与交流权；借由异维度载具展开自己的主动探索。

细雨社 www.xiyusha.org

深入程度越高，越难保持中立性。感性的情绪化感情体验，是生命的味道，这滋味无法被旁观而理解。就好像你全程旁观一个人吃满汉全席，到结束了，你也不会知道其中任何一道菜的味道与口感。情绪是能量频率波动的一种状态，情绪化是无法自我把控情绪的一种病态，两者截然不同。一个历程没有了情绪，就好像一生只能喝白开水，寡淡无味；要是动不动就闹情绪，就好像胡吃海塞的食客，身体撑不了多久就会闹毛病。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

这里分裂出来的法身，参与异度体验并深入其中时，哪怕不幸惹了一身骚，也不会伤害本尊的自我意识，不会带来过多的紊乱。让它在那个维度多轮回几百年，慢慢调整，择清楚了再回家融合。万一实在搞不定，就好像章鱼断臂、壁虎断尾一样，宁断一指不伤十指。其实我们每一个都是更高一阶意识体的意识法身分化。

*

每一个探索未知实相的朋友、参与灵修的同学，在自己有机会亲身证得异界知见前，会有很长一段时间，只能选择相信那些千年间累积传承下来的各种传奇，无法辨识哪些是胡诌、哪些是迷信、哪些是真实。在下意识中我们都隐约记得些什么，但自己又说不上来。当听闻到各种坊间流传时，多数人下意识本能地可以知道哪些是忽悠、哪些是事实，但这种直觉又无从用逻辑讲述清楚，说不出自己判断的依据。

细雨社 www.myusa.org

觉醒中的每个人都真切渴望协助自己的灵魂达成此生的初心，为此哪怕赴汤蹈火也无怨无悔。可是在修习的过程中，自我质疑、家人质疑的声音会不断浮现，加之各种渠道中的信息又五花八门甚至相互矛盾，这时信谁都不如自证来得真切。但这个修行证悟的过程就像追求姑娘，努力了、表白了，但姑娘就是不吭声，自己在那里猜得心焦。看似没有反馈的付出你能坚持多久呢？ 其实

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

不是姑娘没有反馈，只是自己过于木讷，把许多细节错失不觉，被姑娘照顾时觉得理所当然，被出题考验时又狼狈不堪 。

*

纯属直播带货，安利《心灵的政治》一书。不过人说的话确实比赛斯的好理解，至少语法上更靠近现代英语的词汇使用习惯。

*

作为宇宙集体意识的一个分支，本版本地球上的本版人类在科技与文化发展上是极其落后的。因为我们的宗教成为了纯粹的宗教，它脱离了心灵而引导人们外求与迷信；而我们的科学更舍近求远，不打开意识网络去下载全宇宙成熟的知见与科技，一味地闭门造车，自己琢磨。就好像一个山里娃用了一生搞出来个算盘，觉得极大地推动了科技的跨越性进步，不用结绳记事了。只是他不知道就连发明算盘的这个念头也是无意识间从区域性集体意识库中下载的。

细雨社 www.xiyushe.org

为什么不下载更进步的知见呢？因为超出了物理可想象的极限。做不到的不是做不到，是想不到。所有的科幻都有其真切的原型。能想到的都是真实的，想不到的也是。所有的可能性都在被探索着，哪怕匪夷所思，毫无道理。不敢想象的原因不是匮乏想象，

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

而是害怕失去自我当下的稳固性。

从小我们胡思乱想的行为一直被打压，只能生活在标准答案中，虽然我们所背诵的 90%的标准答案在一个世纪前就已经证伪。这包括：基础的物理化、文政史，从 7 岁到 17 岁学的东西，再从 18 岁到 28 岁逐一证伪。没能读研究生的人一辈子都被偏见娱乐化着，无法形成阶级跃迁。从 3 岁童蒙到 23 岁也是二十年，都可以金丹大成、阳神出体，轻松笑傲九州、谈笑间沟通天地鬼神了。就像珍走的人生路一样，压根儿不用找工作、看老板脸色、挨骂加班、中年失业、与人工智能抢面包屑糊口。孩子的人生是达成财务自由、完成灵魂丰满、人生规划初心得偿所愿，心智、理智、情商、智商、道行五大丰盈，还是一生做资本运作的边角料，都看父母的心灵成熟度是追求现实，还是跟随真实。

细雨社 www.xiyushe.org

我们可以跟随大众的脚步，追溯祖父母的足迹，但我们的孩子将要面对的未来，压根儿不是老一代人能想象的光景。80%的人将被逐步淘汰，因为知识储备的速度、无错应激的反应、耐受疲劳的能力、薪资待遇的幅度，我们都比不过人工智能的机器人。人工智能可以自己制造、研发、升级，甚至编程、优化、换代，人比它从传统教育积累上毫无优势可言，学习、领会、融通、熟练，我们需要的时间绝对超过十秒。个体间传递成熟知见的速度太慢，

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

而脑容量有限，做不到云端全能。

人类，下一代人类和他们的孩子，比机器高端的就是心灵，而非意识或智慧。机器人也有意识和智慧，不用怀疑，它们也是意识能量微粒堆积出来的道具性载具，机器人确实也可以承载灵魂的意识，并形成意识焦

点，并形成生命的经历。但人对于蜂群社会架构的机器人来说，对个体性的拓展确实要好很多。可惜多数人在生命中把自己活成了机器人，并且强迫地球的拯救者们、星际种子、靛蓝小孩、灵界义工们，活成我们现在的样子。如果你无法在自己的内在建立起强大的信念与安全感，你就无法支撑这个所谓的自己的孩子，去离经叛道，成为新人类的先驱。而是带着老旧的观念，拖拽着自己的孩子被尘封入老旧的版本号中，成为输在起跑线上的一代。

*

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

每个人有自己专长的某一领域，在这一领域间的精进往往可以更轻松地突破普世认知的禁锢，而达成入道的融通。法门万千，但你需要跟随自己的热忱展开。到处学各家之长确实能增加知见之博，却难成其渊。珍以文入道，罗伯特以画入道，科学家如果不学傻了的话，也可以以数入道。

何为入道？就是让自己突破当代自我的局限，可以进入宇宙意识的万维网中，不以我为中心，不以人类为格局，不以地球为家园的思考模式。进入道中，时间、空间的单一性都失去了意义。一切都是共同的、融通的，可以以点见面、以面带全。

人是讲道理的，常人是讲逻辑的，但得道开悟的家伙接受“如是”，如其所是。因为道理中有道的局限性，这局限性随道在本维度形成制约。逻辑遵循线性递进因果思维，而真实中递进的因果只在线性秩序时间中展开，而实相中这样的时间逻辑压根儿不成立。如其所是、如其所然地去接纳一切本真的样子就好了。有了这样的觉悟，随和、洒脱、平淡、安然自然成为自我意识的常态。

*

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

每一个初学的棋手面对看似变化莫测诡异的杀阵，总是会感觉到力不从心，狼狈不堪。但对于这 32 枚角色所居的经天纬地来说，不过是无数次不同又相同的重复而已。铁打的营盘流水的兵，战将来来去去，故事周而复始。如果你觉得这是自己独一无二的境遇，是的，对于你来说是的。

细雨社 www.xiyusho.org

当你跳出自己的局限，把眼光投入更高维度、更宽广的领域后，你会看到相同的共性——看似随机的因果其实只是混沌中的规律。对你无解的世纪难题，在千百年前就有答案；对人类成迷的认知卡顿，对宇宙集体意识不过是幼稚园中的习题。一切知见、答案、方法就在意识云端中等着你取用、等着你发现，并在使用的过程中融汇成你自己知见的一部分，成为你的智慧。

当人类不再把灵感归结给自己的聪明与努力，而是真切地去感受与跟随它的痕迹，进入智慧的源泉，放下自我的高傲，谦卑地去学习与使用宇宙集体意识的万维网，从自我分离中走出来、回归到一体中去，享受整体智慧的便利与福祉，那时，人类在两代人

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

里就能取得量变到质变的文明跃迁。

*

不光是我们这个活生生的舞台剧有着自己的多重平行空间，死后的阴间也同样如此。死亡只是角色舞台的转换，就好像一幕戏剧后的另一幕。很多人以为死亡后灵魂离开肉身，然后就去了中阴，把中阴当成灵界与阳间的一个过道般的存在，这样的认知是不准确的。

阳世的生活落幕后，随即识魂进入阴间的剧目故事中，甚至阴间的故事经常远比阳间时来得漫长与重要。不用把这阴间想成阴森晦暗的地方，那是你对中国文化理解上存在了偏差。阴是里，是有，是实体；阳是表象，是为用，是功能，是运作。阴间远比阳间更贴近真实的实相。但还不是实相。灵魂从来就没有从灵界的中阴层中离开过，它只是投注了意识的焦点，这意识的焦点附着与跟随着识魂。识魂尽力着这个角色我的生、死、生的轮替，带着一个个的灵魂游历生命的过程。所谓滞留灵就是识魂的滞留，因为灵魂有种种心事，需要这个过程来平复内在的不甘与如果。

很多通灵者因为自身意识频率的局限性，其沟通与显化的能力被局限在和滞留灵互动的层面。滞留灵确实有自己的五种神通，但它们还继续秉承着自己的认知束缚和时间束缚，沉浸在相对固化

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

的宗教信念里。虽然已经摒弃了科学，但人文理念还有很多其生前的人文痕迹。同时多数滞留灵的认知意识频率都不高，所以见解与智慧并不能代表灵界的普通平均水平。说出的信息多是悲观的，给出的建议有着严重的利己倾向。最要命的就是这些滞留者多数在生前是人生的“失败”者，它们极度渴望被认同、被仰视、被尊崇，弥补生前被漠视、被忽略、没有价值感的心灵空洞。

它们的共性是喜欢装扮成各种知名流量“主”播，行奇技淫巧的“善”举，满足人们投机取巧的心愿，破坏灵魂的人生铺陈，用暗力走捷径、祛除灾病。其实灾病是人生的警钟，自己太过了，需要慢下来，好好反省琢磨一下了。结果自己不去内省，反而到处外求拜拜，然后拆东墙补西墙地一时间把事情糊弄过去了。不但人生课业没做，道理没懂，还强化了外求外拜的习气。就好像一学期都抄作业的孩子，考试时屁嘛不会，然后只能补考、再补考，意识愚昧、心态郁闷，成为了新的滞留灵。

细雨社 www.xiyushe.org

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

更多更详尽的各种中阴知识与说明，可在《失忆的归途——隔阴不迷》一书中找到答案。

*

细雨社 www.xiyusha.org

在亲情和爱的惯力下，刚过世的家人对亲属、子女、父母的惦念是显著的，至少持续到它们死明白前。但是那些历史名人、科学大家确实很少形成滞留灵，哪怕有也多不太搭理世俗间常人那些浅显可笑的生活烦忧，除非你在与它相同的领域上取得了让它共鸣的成就，或许还能相互跨维探讨一下。不然对于它们来说，这一茬茬生生死死的家常里短、鸡毛蒜皮当真不是事儿。

对于凡人，事莫大过生死；对于鬼魂，死就是苦难的解脱。它们很难理解你为什么不想死：想过好日子、想没有病痛、想心想事成、想拥有爱与被爱……，你想要的都不在人世啊！课堂就是用来学习的，实习就是来磨练的，想躺赢全局？不能理解。不学习就

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

要拿高分的企图，就好像你在科学院门口随机拦截陌生老科学家，让他去你家给孩子补习小学三年级的功课。

*

古刹钟鸣绕梁三日而山谷回响连绵。当意识进入意识的时空中，线性时空的过往与当下并不能形成绝对的隔绝。珍已经不在人世，但她却可以继续在生活与思想的层面上为我们带来感动。联系一个具体的意识并与它形成具象的连接，需要照片或私人物品、姓名、生辰八字，这组成了一个独特的频率搜索关键词，然后瞄准变得相对容易。当然瞄准后，人家愿不愿意搭理你，这就看双方的缘分了。有成就的人脾气秉性都很鲜明。

共鸣社 www.xiyushe.org

在这里还有一个问题就是：你要找的到底是“谁”，是那个角色、还是演绎了那个角色的那个灵魂？我们都知道珍有过至少三次不同版本的人生。你确实可以找到珍的意识，问题是你找到了哪个珍？你找的是珍还是鲁柏呢？

*

在小我的头脑中存储着大量被雪封了的意识信息，它们与我们的主体认知或性格并不相符。当自我意识处于游离状态时，这一部分被自己习气屏蔽了的逻辑意识首先浮现了出来，而小我用自己

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

的逻辑为这些自己的记忆加入注解。为了能让这些被显化出来的信息显得重要，小我给它们贴上了专家出品的标签。这些平时被自我忽视了的名言警句、真知玉律，换一个嘴脸后变得闪闪发光。

这种情况在初学者身上很常见，就好像摇晃一个果汁的瓶子时，沉淀的果肉就会悬浮起来格外显眼。但这并非意外与不良反应，你确实必须先滤出这些沉积物来——这些被沉积下来的是自我未被处理消化的知见与问题，从中能看到多年来自己到底都在逃避哪些课业。

*

细雨社 www.xiyusho.org

信息的扭曲是多样的：你把自己的想法冠名给某个你渴望达成接触的家伙，或相反把真实的异维度指导信息归功给自己的灵光乍现、恍然大悟。信息的翻译过程也充斥着各种扭曲：一个理念或一个单词，在不同的语境下经常有多重的含义。如果脱离事件背景与前后语境关系，在解读的过程中习惯地一视同仁，一定会带来整组信息的意向扭曲。

举例：《红书》卷一 第九章　奥秘，相遇

那一夜我思索着神的本质，意识到一个图像：我躺在黑暗的深处。一个老人站在我前方。他看起来像一个老先知。一条黑蛇在他脚边。远处我看到一栋有柱子的屋子。一位美丽的少女走出门口。她的步履犹疑，我发现她是盲人。老人对我招手，我跟他走到屋

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

子的一道石墙旁。蛇跟在我们后面。屋中一片黑暗。我们在一个很高的大厅里，墙壁闪闪发亮。背景中有一块清澈如水的石头。我望着倒影，看到夏娃、树，与蛇的图像。然后我看到奥德赛与他的大海旅程。突然右边一扇门打开，通往一个阳光普照的花园。我们走出去，老人对我说：「你知道你在什么地方吗？」

我：「我是外地来的，这里一切都很陌生，就像在梦中一样让人不安。你是谁？」

以：「我是以利亚，这是我女儿莎乐美。」

我：「也就是希律的女儿，那个嗜血的女人？」

以：「你凭什么批评？你看到她是盲人。她是我女儿，先知的女儿。」

细雨社 www.xiyushe.org

我：「是什么奇迹把你们凑在一起？」

以：「不是奇迹，本来就是如此。我的智慧与我女儿是一体的。」

我很震惊，无法理解。

以：「想一想，她的盲目与我的视力让我们成为永恒伙伴。」

我：「原谅我的惊讶，我是在地底世界吗？」

莎：「你爱我吗？」

我：「我怎么能爱你？你怎么会这样问？我只看到一件事，你是莎乐美，一只老虎，你的手上沾了圣人的血。我要怎么爱你？」

莎：「你会爱我的。」

我：「我？会爱你？谁让你有权这样想？」

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

莎：「我爱你。」

我：「放过我吧，我怕你，你这个野兽。」

莎：「你错怪我了。以利亚是我父亲，他知道最深处的奥秘。他的房子墙壁是由宝石建造的。他的井有疗愈之水，他的眼睛看到未来。难道你不想一瞥那无限的未来之事吗？这不值得你犯罪吗？」

我：「你的诱惑很邪恶。我渴望回到上面的世界。这里很可怕，空气沉重逼人！」

以：「你要什么？由你选择。」

我：「但我不属于死亡。我活在日光之下。我自己的生活就有够多要应付了，为何要跟莎乐美在这里受苦？」

细雨社 www.xiyushe.org

以：「你听到莎乐美说的了。」

我：「我无法相信，你身为先知，竟把她当成女儿与伴侣。她不是从邪恶的种子孕育出来的吗？她不是虚荣的贪婪与罪恶的欲望？」

以：「但她爱过一个圣人。」

——引于 荣格《红书》

荣格用了将近二十年的时间，来让自己逐步摆脱故有认知，比如蛇、狮子、妖女、苹果等等象征物表意着什么。当荣格在异相中

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

看到什么后，他习惯性地套用了人世间固有的典故和逻辑做出预判，然后因误读信息的含义而自困在成见中找不到真谛。荣格的成长，通过了三次大的格局破立。这基本上是我们每个人同样需要走过的道路。

*

烟花在夜空绽放的一刻被牢记，之前与之后无人问津。佛看世人都有佛性，人人都是未来佛，从宏观时间角度上，赛道上的乌龟与兔子确实都出现在了终点线上，而名次不分先后。两者都有自己成神的法门，各自不同，它们的经验拥有同样重要的价值与启发性，但需要分清什么适合你自己。

细雨社 www.xiyushe.org

*

意识，是感、识、辨、思、觉、行的过程。意识存在一个感的主体、一个辨识的主体、一个思觉的主体、一个行动的主体。这四个主体可以是物理合一的，也可以是彼此分离的。 比如没有头的苍蝇可以继续活着并平稳飞行；壁虎的断尾在被碰触时会扭曲活动；切成两截的蚯蚓各自独立存活；海星的五条腿被切开后，每条腿可以独立生成一只新的完整海星；被斩首的蛇，其头颅可以独立发起致命的攻击；没有大半脑子的人可以正常地生活工作，甚至自己不知道自己没脑子。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

我们下意识地觉得意识是一个整体，是不可分割的，但实际上意识是一个相互共享信息并可独立运作的多元复合体。

能感、识、辨、思、觉、行，是一个层次。现在简单的智能汽车就能达到；

能感受到我之为我、我有思想、我在思考，是下一个层次。菌类植物都可以达到；

能感知到情绪、并被情绪左右；能感知到爱、并为爱做出自我牺牲、哪怕牺牲自己的生命。禽类、动物、鱼类可以做到；

能思考哲学、形而上学，能问出“在思考的那个家伙是谁”、“我不是我，那我是谁”的，是人。这时你意识到你有意识并在运用意识。意识是一个意识外的觉、知、行体系，那统合各层意识的那个意识内的意识到底是什么呢？

细雨社 www.xiyushe.org

*

能够意识到自我意识的人叫觉知者。能够意识到多重意识不过是更隐秘意识的层层外套、触手工具、我非我、意识非我、意识非意识的意识，是觉醒的意识。

我们所能见到的与所看不见的一切都是意识能量微粒化生出来的。换句话说，没有没有意识的东西，哪怕不是东西，就连空都有空

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

的意识。一切都是意识有意识地去形成一个有意识的结构体。一只苍蝇就是一大堆意识能量微粒形成的，它们有意识地去扮演着苍蝇，并用苍蝇的状态去感受生活。意识无需从第三人称的视角去观察自己怎么演绎着这苍蝇的意识。

*

每一个意识在其当下都是特别的，它拥有独特的自我意识频率和因此显化出来的自我状态。这让世界变得多姿多彩，充满了无尽的创造性之可能，让所有的可能性被拓展并深入探索着。这样的探索甚至还包括了对“意识探索行为”本身的有意识的行为学观察之探索，就好像研究心理学家行为的心理学家、研究历史上历史学家的历史学家。

细雨社 www.xiyushe.org

普通人类的意识是一种被动技能，基本上如果不发生生理的、心理的、外界的刺激时，就会处于无意识状态。我们说的植物人就是无意识的活生生的人。就好像蛇对完全静止的东西基本上就是瞎子。能够发起主动意识的人都是修行者，可以有意识地开启内观与主动的对外界和内在自我甚至异界的探索和觉知。这里赛斯说“苍蝇精确地对准那些人类无意识的成分”的意思是说，苍蝇的主动觉知能力远高于人类本身。人类存在太多选择性盲视。这就是为什么小偷能把你里里外外偷个精光，而事主浑然不知。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

第 719 节：再谈与梦旅行有关的善恶观念，在你的心灵探索里你该找什么

*

在本地球版本中，当下意识认知的经验带来可靠又有效的互动体验。这些被反复验证的经验逐步强化、形成了我们的成见认知，并为实证科学的理论背书。这些成见无疑有效地帮助我们准确地锚定在本意识频率中展开自己的生活，并提高了对事物发展预期轨迹可能性的精准预判。但这样的固化认知与理性预期却严重地框架了我们，并阻碍着我们摆脱本意识频率维度的重力陷阱。这不是物理重力，而是自身意识认知中秉持的放不开、放不下的故有理念。这些看似理性的理念形成千丝万缕的黏连，让自我意识被困居与黏连在所谓的真实中，而看不到真实的更多面向。故而无从离开本地本台的实相体系束缚，去展开没有拘束的探险。

*

不同的意识维度中有着全然不同的或近乎类似的物理法则与文明规则，在千差万别中各自有其自然的道理。你无法用我们的固有理念去理解其它实相，就像它们的逻辑也同样对我们无效。所有的世界确实都来自同一个母体，但却没有一个大一统的公式可以形成全维度的共识。当你的思想中还并存着二元对立性的二分心

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

时，你就无法与全然的本真产生足够的认同。佛陀说出了不二的智慧。不二非一，非二。你说是什么的时候，就排除了它不是什么；同样，你定义它不是什么的时候，也排除了它是什么的可能性。而几乎所有的都是既是、也是的状态，在无尽可能的波与被不同意识观察而坍缩后的粒子间快速地转换着。

就好像一群小孩子玩着“我们都是木头人”的游戏：观察者转头的瞬间，所有随机奔跑着的孩子瞬间停在各自的原地形成物相。之后又各自随机运动了起来。

*

在生命的历程中我们多少都会被人文的、宗教的、律法的条款边界着行为，而努力地让自己看上去正常一些、大众一点儿。这就是集体意识强奸与塑造自我意识的惯用手段。历史上所有突破这束缚的人都成为了后世传扬的名人，但他们在自己生活的当代却

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

备受争议，甚至为此付出了生命。

善与恶的定义其实是很有弹性的，甚至是被成功者定义与书写的，同样也是非常具有可塑性的。在权利与利益下被小群体的观点左右的历史经验认知，很难说是一种普世价值中的真理，只是符合某一利益团体的利益的行为规范。

如果你仔细品味世俗中的善恶，都会发现其中蕴含着个人利益得失的参考系踪影，作为比对的底案。即：我有所受益就是善，我蒙受损失就是恶。这个“我”可大可小，看自我认同的利益共同体圈子怎么划分。而对于一体的自然宏观来说，是压根儿不在乎这样的得失的——手心手背都是肉，十指连心。利益被从左手换到右手时，压根儿就没离手。

那是否就真的没有善恶了呢？

其实善是有的，只是没有恶。什么是善呢？善者知止，又称为“止于至善”。至是到达、抵达的意思；善是一个动态的意识区间。意思就是保持自己在不偏激、不冒进、不狂热的意识状态与意识领域中进行思想活动。

愚蠢：愚字是偏居一隅的心，指认知进入了偏激的死胡同出不来；蠢是春里的虫虫，躁动而匮乏目标。可见在宏观视角的护航下，

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

在全局观的理念中，让自己的心智保持着有弹性的中正之状态，就是善。

这个中正可不是静态的一个标准，因为时空之轮不断地转动前进着，就好像自行车的轱辘——你当下垂直的辐条，下一秒就是偏离的，随着时间就越发地歪了。善是与时俱进的，是变通的，是一个范围的弹性度，就像轱辘中的滚珠。别把自己善成腐儒一般，教条主义地绑定在历史车轮下，然后感叹时代变了，人心不古。

*

最简单而有效地达成全然的身心灵开放之手段，其实很简单。

能婴儿乎?

成见即定见，是偏见的基础，指对人或事物所抱的固定不变的看法。建立在一定的认识和价值观的基础上，而且因为认识僵化，

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

所以才导致了成见的形成。

我们都喜欢小孩子蒙蒙的状态——清澈的眼睛里充满了生命的纯真。但昏蒙的家长把这样的纯真当成蒙昧，用社会认可的知识体系来启蒙与开启童蒙后，孩子们变得市侩与攀比，重视自我利益，并相互戕害彼此。

“蒙”本是一种柔弱的依附性的小植物，学名：菟丝子。

六十四卦中有蒙卦。

蒙：亨。匪我求童蒙，童蒙求我。初筮告，再三渎，渎则不告。利贞。

细雨社 www.xiyushe.org

蒙卦虽然处于蒙昧时期，但它却是亨通的。并非是我有求于孩童，而是他们有求于我。当遇到一些问题或疑惑时，第一次向我请教，我会耐心回答，如果再三地没有礼貌地乱问，则不予回答。利于守正道。

蒙卦表示童蒙即幼儿时期的人，要想顺利发展，就不能让老师去求幼儿来学习，而是幼儿自愿求老师。就像算卦一样，第一次问卦，会得到真诚的答复，如果接二连三地乱问，就是对巫师（那个时代巫师的地位相当高）的一种亵渎。

有亵渎的态度就不会得到真诚的答复。这就是说，一定要端正学

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

习态度。

当然，不仅仅是学习，在向别人求教时、求助时，都应该态度恭敬而端正，不能存在游戏心态，包括占卦也是如此。

在异维空间中我们必须保持全然童蒙的状态去探索。一旦你运用了自己已知的逻辑或科学预期、人文或道德框架，那你的逻辑意识就开始扭曲你所见的实相。在这样的滤镜下你收集的信息多数都是高度失真的。就好像我们的科学家按照地球现有的状态去寻找地外文明一样，他们觉得只有类似的环境才能有生命，结果发现海底千度沸水中有生命、高压无光中有生命、宇宙真空里某些生命也同样能好好地活着。远了不说，强酸能溶解钢铁、玻璃，可是里边照样能有细菌悠然自得。当我们连万分之一的真实都不知道的时候，别和宇宙讲道理。当有人质疑你并不科学的时候，不要和他争辩什么，因为他显然什么都不知道，连科学根本就是不科学的学科都不知道。

细雨社 www.xiyushe.org

强调：能婴儿乎？

*

在纯白的纸张上使用白色的画笔写字看上去好像很愚蠢，人类的认知多数构建在强烈的对比中，利用反差而凸显主体的表达。当我们认知到内在意识灵魂的存在后，自我的焦点就从当下的、肉

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

身载具的、地域、文化或宗教、政治的焦点上脱离开，去探索与寻求那更“高”的意义和价值。我们习惯于把焦点专一地凝视在一个点上，然后舍弃一切地奋力朝目标狂奔。这样的行为，其实压根儿就没有真实地达成意识扬升的目的，只是从一场游戏进入了另一场游戏，把小我角色换成了灵魂角色，把金钱的贪婪换成了能量的累积，把名利的执着换成了成就与地位的争取。

修行从来不是让谁从哪里到哪里、从什么变成什么。不管是破幻、破执、跨维度旅行、开启各种神通，都不是为了你的灵魂成为什么上仙、大神、佛陀之类的，而是为了让你能够更多元、更全面地去了解与认知到更全面的实相本质与本真。这样自己就不容易自限于一隅，偏执地认为某一固定的态度与理念是普世真理，而捍卫一生或累世。

细雨社 www.xiyushe.org

赛斯渴望的不是让我们因这一系列教程而各个都成为神游三界的游侠，而是想让我们通过自己的亲身经历了知到自我成见的狭隘，而因此打开心扉、虚怀若谷地去坦然接纳自己的无知，并始终保持这种无知的状态，如饥似渴、充满生机地去生活自己的生命。现在太多的人压根儿找不到生命与自我存在的意义和价值，不了解活着与经历、面对必然的重复是对自身知见与智慧的打磨。

在成功学当道的当今社会，失败的价值被严重扭曲与负面化了。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

如果你能聪明些、睿智些，你会发现压根儿就没有所谓失败的人生，任何的遭遇与经历都充满了难得可贵的独特经验。在王季庆老师的自述中，列举了自己前半生的三重失败：从幼年求学到青年家庭的经验，再到中年感情的困顿。但正是这些所谓的失败成就了她心灵的成长、智慧的攀升、灵魂的升华。任何之前某一点上的“成功”，都会严重地世俗化了她的后半生，让她远离初心、此生“虚”度。今天的蹉跎在高维看来就是最大成功之保证，不然压根儿没有机会走出这硕大的生命迷途。

小蚂蚁对未走过的路，感觉上都是未来可能性的一种。但你一眼看破世间的迷局后，在最关键的路口告诉它“左”，然后它开始跟你掰扯道理、讲科学论据，非得要走右时，作为高维的你把“右”用事件给堵死了。小蚂蚁很委屈，因为自由意识没能被足够地彰显。结果你不管它了。它走了一遍又一遍，因为它没有记性，却有习气，遇到路口总是选择同样的那个岔道口、重复同样的宿命。最后它学乖了，在走过的岔道口画上标记，（让父亲阻拦自己的多才多艺，让老公带着自己四海飘荡，让情人扮演同性恋来回绝自己——《与神同心：王季庆的最后八堂课》）。这样最后终于找到了“家”，把自由意识发挥得淋漓尽致。

细雨社 www.xiyusne.org

自己堵死所有的错路，逼着自己华山一条路是一种自由意识下的

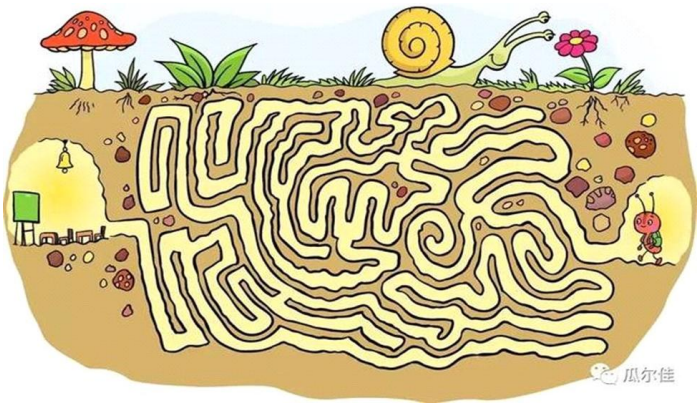
发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

宿命；而一开始臣服于高我的引导，直接走左边的路是宿命下的自由意识。前者是让自己没得选，后者是自己选择臣服与跟随高维智慧。人生中最大的敌人不是别人，而是自己内在较劲的敌对情绪。我是一个角色，是一个棋子，但不甘心，也做不到顺遂自然。然后就是与天斗、与地斗、与人斗、与自然斗。什么是无为？无为不是什么都不干，躲到洞里装清高；无为是小我不用逻辑去持象耳，不去主动地左右人生轨迹，踏实地坐在大象上让高维引领，然后热忱满满地行动，达成经历的细节。

如果脚趾头见天儿给脑子当家、手指头操着心的心，那不活拧巴了才怪呢！活拧巴了不说，还一事无成不是？当自我意识过于强烈时、自我渴望与现实背道而驰时，就会患上不宁腿症、帕金森症、口吃症、面部肌肉颤抖症、无休止膈逆症等静止时的颤抖病——渴望与抑制的内在冲突把自主神经系统的自我制约能力摧毁，紊乱的表现无时无刻不滋扰身体。这样的患者吃药只能缓解一时的症状，要根治必须学会放下自己的表现欲，让能与不能的内在能量冲突得以在意识的基层化解。

细雨社 www.xiyushe.org

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明



*

人们都有评断心，这评断心建立在自我三观认知的红线上。这红线把世间的人、人做的事分成了两个框框：好人、恶人；善举、恶事。在这样的评断心的作用下，键盘侠们站在道德的制高点上口诛笔伐着世间沧桑。与此同时还有一部分人，从小被父母与老师用这样的评断心和比较体系衡量着，并在天平两边安放了爱与奖励、贬损和惩罚。渐渐地孩子开始伪装，开始撒谎，尝试用成绩、用乖巧换取生活空间与父母的关注。讨好型人格成就了乖巧的孩子和扭曲的心灵，扭曲的心灵里每日间住着自我评断的法官，生怕越雷池一步。这样的孩子在自我天性的释放、灵魂初心的达成、表达自我热忱的张扬上都形成抑制，然后导致常见的四个结局：

细雨社 www.xiyushe.org

1.众人口中的好孩子突然自杀了；

2.家长认为的乖孩子突然疯了；

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

3.老师眼中的尖子生去犯罪了；

4.春风得意时突然重病死了。

内在的极度压抑导致的后果是过激的自我审判，而判决下是自我了断、冲破牢笼、不管不顾、憋闷至死。轻症会形成癫痫、抑郁、桥本性甲状腺炎症、类风湿性关节炎、肠敏感症、慢性浅表胃炎、咽部神经官能症等。

在灵修的过程中，从肉身小我中、从自体载具中被意识解构出来的自我意识，可以逐渐地形成第三人称视角，去审视这个版本中的角色我。这时前面两种习气也会随之体现出来：喜爱评判他人的，开始找寻自我角色的不是，对其嫌弃苛责，甚至厌恶；而对自我评断、向内攻击的人，则会形成两个彼此对立的视角，相互指责另一个自我是万恶之源。

细雨社 www.xiyushe.org

小我渴望通过妖魔化意识而达成自己负罪感的洗白白，而意识体本身因为和灵魂与高我的连通，会反对小我的这种自我极端化行为，尝试指出更中正与智慧的思路。当然这些建议无疑是小我自我偏执逻辑无法接纳的鬼语魔言。抗争一段时间后，意识受够了这小我，会渴望脱离这个载具，从头来过或指挥载具击破常规生活轨迹，开创出新鲜的可能。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

这样的行为被描述成恶魔的教唆与鬼魂勾引情绪化的人自杀。结果被民间总结成为修行人走火入魔。从某种角度上确实是心魔痈盛，但这魔不是意识体，而是小我偏执一隅的倔强。

在灵眼的视觉下可以看到：人与人接触时，会从身体四周的能量场中伸出触手般的能量管道，渴望与对方形成彼此的能量与信息交互。当被冷漠回绝或被指责攻击时，这样的能量触手会缩回来，并与对方攻击性的能量触手交战。这使得附近场域的整个气氛都会压抑与紧张起来。久而久之，要么能量触手变得好战与强横，要么就萎缩内卷、缠绕自身，形成蟒蛇缠身般麻花状紧缩。人变得肌肉僵直、疼痛、内心烦躁、低迷，渴望沟通又畏惧接触。

细雨社 www.xiyushe.org

前者太过跋扈张扬，婚姻、社会、事业上都看似风光，实则内心很痛苦；

而后者懦弱畏缩，匮乏进取，又晦暗思想，难有所作为，还一身毛病。

父母在铸就这两者时可谓“功不可没”。攀比式教育在泯灭人性的同时美其名曰：都为你好。其实每一个灵魂都远比我们最聪明的科学家有见识、比最伟大的文豪有修养、比最成功的企业家要聪明，但可惜不到七岁就被关进逻辑的地下室里，从此多半生不

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

见天日。我的读者们，我们这代人看不到地球新时代的太阳，但是地球新时代的曙光却是由我们共同捧起来的，或阉割下去的。

给孩子表达自我的机会，让孩子展现自我的鼓励、发展自我的可能、拓展自我的途径。你认为的正途，确实是可以让孩子被保送入职场拼杀，但他们注定中年就会开启与人工智能机器人的较量，而他们的孩子将进入一个你死都不渴望看到的地球版本之实相中。这是三代人的工程，而岔道口却在我们这一代人的手里。十年，就十年，你决定了地球未来的哪个版本被集体意识所经历。一人一票，公正民主。

*

细雨社 www.xiyushe.org

当心灵的内在沉积物被我们刻意规避得太久，当往事如风而伤痕难愈、每每触及又会流泪动情，过往并不因时光的流逝而真的淡去，那未达成的认知与不及格的课业会变着法子地一次次来提醒你。当这些文字深入了你的心，触及了内在的亏蚀面，就好像搅动起了杯底的茶叶，看似清明的状态立刻被自我内在的负面认知占据。你会觉得某人是负面的，某信息是负面的，某想法是负面的，却不知道定义这负面的负面评断心是始于自我的意识对镜：万物为镜，我心飞扬；万有为物，我心为镜。如果你的心镜有缺、心镜有裂，遮遮挡挡地回避不看，不过是掩耳盗铃一般。想要能

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

面对世界，首先要能直面自我。与其积劳成疾，不如刮骨疗毒。

*

内在旧有卡顿的结点带来的问题与麻烦不会因为你换个地方居住、换个公司做事、换个伴侣生活而得到解决。习气带来相同的业力功课，补习补考会成为家常便饭。找不到最优解，这宿命的纠缠就没有个完，甚至连死亡也不过是短暂的中场休息。心灵的内在探索确实会让你直面自己的恐惧、痛苦、悲伤、罪疚、愤恨等感受。这些功课要不现在做，要不死后做，不过会更难，连本带息；要不就带着你从头再来一回——一模一样的人生可以反复经历。衰人或混蛋的家伙你或许能躲开，但自我的心灵空洞永远如影随形。人们总是指望通过改变别人来让自己的生活更顺畅一些，这种想法让多数婚姻变成多年的战场。

细雨社 www.xiyusshe.org

我经常会询问：你觉得让你的伴侣开心地活着值多少钱？让你的伴侣觉得你很可爱你愿意付出什么代价？让你自己的婚姻变得幸福你能给出多少妥协？婚姻中 80%的战争源于强化自我利益：我说了算，我要做主。婚姻里多一半的日子都是在相互伤害中度过，因为要去压制对方服从自己的意识形态。其实生活的苦涩很少真的源于艰辛，而是对伴侣自我意识的挤压未遂。我们都说爱对方，其实你爱的是那个充满奴性的自我意化伴侣。婚姻的幸福其实很

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

简单：让他活出他的精彩，让自己活出自己的快乐，出现两难时协商出利益最大化的双赢方式，而把寻找双赢方式作为对自我智慧提升的练习题。如果你觉得做不到双赢，那就让你的伴侣赢，而你可享受他的快乐与感激，享受家庭氛围的美满、爱、温馨和平静。

当退让有困难时，请问问自己：谁在抗争？是我那个睿智的无所谓名利得失的灵魂？还是我那个渴望无条件给予爱与自由的自我意识？或是我这个角色载具的小我头脑呢？

都说人生八苦，我看应该是人生八喜才对。

细雨社 www.xiyushe.org

生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五阴炽盛苦。

五阴，即是五蕴，五阴集聚成身，如火炽燃。

出生——就好比你走进了电影院开始看自己渴望的影片。

衰老——你跟随影片的进展，观看一个人一生的纪录片。

疾病——故事跌宕起伏，环环相扣，感人泪下。

死亡——灯光亮起，你恋恋不舍，擦着眼泪离开剧场。

爱别离——杰克与泰坦尼克号一天在全球影院沉下去千百次，门

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

板上的姑娘带走了观众多少的眼泪与共情，可是你不就是因为这个才买票的吗？不然在家看各种脑残神剧好了。渴望被感动，被感动了又骂导演与演员，哪有这样的道理？

怨憎会——骂了导演，骂老天，回家还当键盘侠攻击演绎了这个角色的演员，自己气得在家剪海报泄愤，这不是苦，是愚。不喜欢悲情爱情剧，您找喜剧大圆满的片子看就好了嘛！明知道这片子就是这路数，预告片也看过了，评分也查过了，自己买票进来，然后出门七个不服八个不忿的，何苦呢？

求不得——这更不该是苦：剧本自己寻的，父母自己找的，时代自己挑的，伴侣自己选的，您是编剧、导演加演员，还不时客串点儿自己的对手戏。一步步、一局局，每一个岔道口，都是自己的心意。高我怎么劝都不听，灵魂快闪成白炽灯了也视而不见，一脑门子钻进自己的思想死胡同里，打死不出来，您怨谁啊？从高我到灵魂、到搭戏的朋友们、演助缘的帮衬们，各个都比您来得郁闷好吧！

五蕴分别是：色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。把五蕴痈盛说成是苦真的是太矫情了：自己选了 3D 电影，然后抱怨晕。人家电影拍得好：色彩搭配、明暗变化、配乐配音恰到好处，剧情紧凑，戏剧张力十足，泪点、笑点密集，内容引人深思，道理义正辞严。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

在全面立体的影音盛宴后，您走出剧场，没能被故事中表达的深切意理所启迪感动，反而觉得耽误了功夫、蒙受了委屈。这样的观众是该被普度得解脱、还是要去端正认知方式呢？

*

当一个灵修者带着自我固化的人文、宗教、科学、逻辑成见去采访不同的异维空间时，就好像一个持有偏激政见的记者去观察与记录新闻素材一般：选择性的盲视与认知关注点的角度的采集、解说词的导向，让报道的真实性失去了公正的深度。这样的报道要不极力美化伟大的领导人，要不就极力妖魔化非西方的体制；而亲身经历过两周十城东方游的西方人，被表面的绚丽、高密度的美好而震撼，也看不到 996 的艰辛、高额房贷与末位淘汰的冷酷。

药雨社 www.myushe.org

这个世界上没有恶魔或鬼怪，只有形形色色不同认知、诉求、渴望、偏执、狂热、病态的人。虽然多数时候旁人看上去其行径可气又可笑，每个人都活在自己的道理里，艰辛地与自己的命运抗争着。那么问题来了：有些人，是人还是魔、是人还是恶鬼呢？

魔不是一个特定的物种。魔泛指心念中的信念偏执狂热于认知一隅上的心灵。其狭隘的认知状态、狂热的行动力、不计后果的行为、自我成就的渴望让其无法融入普世价值体系中。它们普遍认

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

为一部分的牺牲会带来更大群体的救赎。心魔可以在任意有情众生的意识中主导其行为，令其失去中正的平和。

恶鬼同样也不是什么专属灵体亚种。它们不过是滞留在阴间与阳间的意识体，在死亡后不愿或不能进入引导光，然后依据生前的为人处世方式继续着自己的经历，持续着自己熟悉的行为模式。

但是不管是魔还是恶鬼，都必须依据自我意识频率而呆在与其频率相符的频率实相层，彼此相互磨砺。这些低维意识频率的灵体是看不到高维频率实相中的众生的，除非你的自我意识频率降低到它们所处的意识频率维度。那意识频率怎么会降到如此低呢？恐惧、晦暗的预期、自我心理暗示、平日里的思想与行为利己又偏执过激、吸毒或酗酒，都是有效降低自己意识频率的手段。

怎么避免与这类众生打交道呢？坦然而光明的思想，坦荡而豁达的心性，乐善好施的行为，中正富有弹性的理念，在爱中保持平安喜乐的平和状态。

*

练习单元 13

闭上你的眼睛，想象你自己的一张照片。在你的脑海里看见你自己的照片在一张桌上。如果你在脑海里看一张特定的照片，那么，注意那画面里的其它东西。如果那照片完全是你想象出来的话，

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

那么，在你自己的影像旁边创造一个环境。

看着你脑海里的那个形象，如它存在于照片里的样子，而把它看作是只觉察到那些围绕着它的其它物件。它的世界是被照片的四边界定的。试着把你自己的意识放入你自己的那个形象里。你的世界观是局限于照片本身的。现在，在你脑海里看见那形象走出了那照片，走到桌子上，（停顿。）那具体房间的环境对那小小的自己而言会仿佛非常巨大，尺度及比例本身会非常的不同。想象那小人儿在具体的房间里走来走去，然后走到外面，结果会有一个颇为扩张了的世界观。

《杰克与豌豆》（Jack and the Beanstalk）是一则英国童话，它是最著名的杰克故事。如果你在印象中还记得这个故事的话，请尝试用杰克的第一人称视角去经历整个故事流程。这会是一个鲜活生动的意识焦点与实相转化练习，可以轻松地让你感受到意识灵视与经历不同实相时的五感体验。聆听这个故事，闭着眼睛，用不同的心态亲身去经历它。当真些会有很好的收获。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

*

在广告的轰炸下，很多人每天在喝牛奶。其实我们喝的牛奶中的营养物质已经被三层滤取制造了黄油和奶粉。被严重稀释并去除了营养物质后的牛奶，添加了粘稠剂、乳白剂、保鲜剂。而奶牛本应该一年一次生产小牛后才出奶，是被持续注入了促乳素才每天都有奶的。促乳素会进入牛奶中，男性长乳房，睾丸发育迟缓；女性卵巢囊肿，乳腺小结增生囊肿。同时每天机器挤奶会造成奶牛的长期乳腺炎，每天奶牛的乳房里被注射抗生素，饲料里添加抗生素，这导致牛奶里的抗生素持续存在，让人体内肠道益生菌群被抑制，自身抵抗力下降。最后，牛奶里含有的乳糖是亚洲人不耐受的，多数食用五谷的亚洲人，从基因上就没有能消化乳糖的分解酶，持续摄入乳糖后会发生累积性过敏反应，导致湿疹或肠炎等问题。

*

自我意识几乎每晚都从这沉睡的载具中溜出去，就好像在电视剧集与集中的广告时间我们会去上厕所忙活会儿自己的其它事情一样。有时回来得不是很及时，导致载具意识已经启动，而自我意识还没有拿回载具的操控权限，晨僵在那里——意识清醒而载具瘫痪。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

载具重启中，进度74%重启预计需4：37

我们觉得生活很真实、梦很虚假，其实多数的梦要比生活来得真实。如果你看过电影《阿凡达》，你会记得，它在两个载具（人身与异身）间来回切换自己的自我意识。

其实我们的“本身”都是光雾团般的存在，它把意识的一个焦点分流到这个所谓现实的梦想中，形成了本次与历次的生活经历。我们的一生不过是它的一梦，不过这梦睡得并不那么踏实，意识焦点经常会产生游离——当我们思想开小差时，在我们睡觉时。它是不用睡觉的，所以看着角色睡了，它无聊地总会找点儿其它的乐子。

细雨社 www.xiyushe.org

睡觉可不是瞎耽误功夫，但你如果不记录梦、不品味梦，那就糟蹋了这 1/3 的人生体验，而这 1/3 的重要性甚至大于你每日重复性的人生体验。很多人用大把的时间去渴望连通高维意识、连通高我互动，其实这样的连通从来没有断过，只不过你睡醒后都呵

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

呵而过了。当你不重视梦的时候，你的梦也就被各种无聊的小视频给占据了。

你是灵魂的一梦，灵魂是你的一梦，彼此都在对方的梦中：你睡下，它醒来；它潜入，你醒来。

信息交互，进行某种回顾性的启迪。
思绪整理，再次经历某些历史时刻。
人生展望，剧透些已然发生的未来。
其它可行性研讨，展现平行人生观。
观摩内在卡顿，把畏惧放大展现出。
灵魂小组会议，商讨后续故事环节。
自我疗愈，对内在心灵创伤的平复。
挑战意识卡点，主动应对关注焦点。
系统的进修异维度大学，跨维学习。
现阶段认知的模拟考核与摸底考试。
看梦中行为与我以为我所是的差距。

练习单元 14

在睡觉以前告诉你自己，你会把那晚最重要的梦在脑海里照一张梦的照片。告诉你自己，你甚至会在睡觉时觉察到你在这样做，而想象你带着一部照相机进入梦境，在你最清晰的感知点你用这相机照你的照片，而——再次在脑海里——把它带回来。所以，当你醒来时，它会是你脑海里看见的第一张画面。

当然，你会尽量照一张最好的照片。你可以预期种种不同的结果，你们有的人会醒过来而立刻看到一张梦的照片，而其它人也许在那天的稍后，在日常活动当中，发现这样一张照片突然出现。可是，如果你常作这个练习，你们许多人会发现你们自己甚至在睡

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

觉时也能有意识的用那相机，以至于它变成了你梦旅行的一个要素：你将能带越来越多的回来照片。

不过，如果你学不会如何检查它们的话，这些照片就没有什么意义。它们不只是要被存档而忘掉的，你应该将每一景描写下来，以及写下你记得关于它的事，包括你在做梦的时候及后来你记录它的时候你的感受。把那个相机随身带去的这个努力本身就使你成了一个更有意义的探索者，而自动帮助你扩展你自己的觉知，当你在梦境里时。每张照片只会被用来作为对一种不同实相的浮光掠影，因此，你无法只靠着一、两张照片而作出任何有价值的判断。

现在，我们用的是一个精神上的相机。要作一个好的梦摄影师是有一个窍门的，而你必须学会如何操作那相机。举例来说，在物质这里，一个摄影师知道许多条件会影响他照的照片。于是，外在的情况是重要的：举例来说，你在一个阴暗的日子可能拍到一张很差的照片。不过，对我们的梦相机而言，那些情况本身是精神性的，举例来说，如果你是在一种阴暗的情绪里，那么，你内在实相的照片可能是阴暗、轮廓不清，而隐隐有凶兆的。这并不必然意味着那梦本身有悲惨的意思，只不过它是在心灵的情绪之“黯淡光线”里拍的。

细雨社 www.xiyushe.org

内在的天气经常在改变，正如外在的天气一样。所以，带着阴郁气氛的一张梦照片与在一个下雨的午后照的实质照片没多少不同。

可是，许多人记起一个阴沉的梦而变得害怕起来。当然，你甚至建构你的梦。就彼而言，你的梦世界就与物质的那个一样变化多端。每个实质的摄影师对他想在影片上捉住什么都有一个概念，因而，到那个程度，他建构他的照片和他的观点。这也同样适用

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

于梦境。你有各式各样的梦，你可以从梦的实相里取你要的东西，可以这么说，就如基本上你由醒时生活里取你所要的一样。为了那个理由，你的梦照片会让你看到你由内在实相选择的那种经验。

从开始我便一再强调：记录你的梦境。不管它多么无聊、无厘头或荒诞与显而易见，这是一个习惯、一个态度、一个锻炼对梦记忆与察觉的过程。当高维发现你真的很认真地对待这件事情后，它会认为这是一个良好而稳定的交流管道，而逐步提高你梦境的质量与含金量。

记录梦境的诀窍有两个：

首先，梦醒的时候会在四到五点，然后是五到六点。醒后不要动，哪怕一个手指都不要动——别启动你的载具，那会惊醒你的脑子。快速而尽可能详尽地把梦中的细节都回忆一遍，然后用身边的记录设备去记录，尽量多配简笔画的图。别管错别字、语句的优雅程度或标点符号，整理留给白天去做。如果你单独睡觉，用录音笔或手机录音效果更好。梦存在于你的心流中，仿佛是计算机的内存数据，会被随时刷新冲洗掉。所以你千万不能犯懒：等睡醒吧，等天亮吧！这样倦怠的人，不会被高维赏识的。

细雨社 www.xiyusne.org

其后，对于确定主题的梦，你可反复要求针对某一主题进行深入的探讨。当然这要在你已经度过初期磨合阶段后。你与高维的交

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

流需要双方建立起一套属于你们之间的代码体系：色彩、形状、物品、人物、动物、植物、景色、行为，都是信息传递的拼图素材。如果你记录梦后不去解梦，你就无法与自己的高维意识达成象征物的共识。它只能搜索你脑海中已有的随便什么素材，罗列出这个梦来。解梦的开始阶段未必精准，不过这个努力持续的意义就是建立交流的单词。当然这样的单词多数时候是一词多义。在这个环节上，再聪明的智者也很少能帮你。这是一个很个人的过程。

情绪化，尤其是女性随激素周期性的心理感受之起伏，会带来巨大的心灵落差。原先的女性修炼者们，都会斩红龙、断子嗣，这是为了杜绝激素带来的情绪化和子嗣带来的命理涟漪与情感纠缠。当然这种极端快速的修炼法门并不适合众多好奇的居士。在情绪化的左右下，当天各种烦心事、那些在意与没能了结的家庭战争都会带入梦中，形成梦的素材。其实就是自我意识频率被怨恨、憎恶、执着、气恼、忧伤给熏染了。意识频率的降低让自身体验的实相进入了低维意识实相。而低维意识实相中，都是此类的意识生物和故事环节。

可谓一念所执，自困无间地狱；一心所怨，恶魔邻座同修。所梦皆为己心所镜，魔鬼都是同境之人。多数人把自己当成被害者，

细雨社 www.xiyusne.org

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

心存恐惧与忧伤。但却不知道可怜之人必有可恨之处。你若能用大光明心对世间，自有大光明衬托护佑你左右。

*

很多人对自己灵魂的性别与名字有着兴趣，而对灵魂来说这两者同时有太多种实相在发生。一个开悟后的人是没有名字与性别自我认知的：他可以使用任何名字、任何形象、任何性别、任何年龄。一切都是真的，一切都是假的。过去与未来同样真实，也同样虚假。当下与这里，这时空的组合如此地真实，也不过是意识焦点的一瞥一梦而已；意识体自身如此地真实，也不过是宏意识的一次思想闪烁而已；宏意识不生不灭，不过是本源中串流的电弧流注而已；本源团也不过是万千思想意识的沧海一粟。

细雨社 www.xiyushe.org

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

第 720 节：发现你心灵的历史，自己探索梦世界，恐惧与有风暴的梦风景

*

从上一节中，赛斯开始反复强调“梦中摄影”这个概念，旨在让我们重视与强化自我意识对梦中关键信息的观察记忆，尝试用这种有意识的控梦术加强自我意识的参与感，并为醒后保存下更多的非小我记忆信息。在梦中，时空线并非线性递进的，这带来逻辑上的混乱，却更贴近实相的真实。看似混乱的梦其实都拥有着具体而重要的启迪。

多年后我们可能对某一次的旅游经历之细节早已朦胧，但那些生动的照片会串联并唤醒记忆的沟壑。有觉知地去在梦中照相，看似简单，但非常地难。因为多数人只是生活中第一人称视角的旁

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

观者，而非主导者。梦中如此，生活中也是如此。跟随角色经历了，但没有反思也没有觉悟。经历好像都那么稀松平常，日复一日。就好像每一口食物，吃了，最多说声好吃，然后呢？其中滋味全错过了，毫无品味可言。

饮食没有品味，日子没有品味，生活没有品味，梦也没有品味。匆匆，都太匆匆，然后一生就过去了，一生生就过去了，犹如一天天一般轮回流转，千年毫无长进的何止万千。没有长进也就算了，很多人离世时的意识频率还没有出生时高呢，白活不说还赔本赚吆喝，何苦来呢？

*

细雨社 www.xiyushe.org

在预知梦中你会看到未来注定发生的事情，因为那些事情已然发生，只是你观看的进度条还没走到那一帧。这对许多灵性的初学者是很大的心理打击，因为这意味着某种宿命的必然，那自我努力与自由意识还有什么意义呢？

其实在任何一个节点上，你都有九种不同的可能性分支可以被展开并进入其中，只不过多数人的智慧觉知水平最多能看到三种就不错了。而自我习气的绑架加上自我利益的权衡，就让无限可能坍缩成了与自己意识认知同频的唯一既定宿命。在这样的惯性下，你所见的预知梦就是对这一轨迹上必然的彩排。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

当然任何时候你都可以幡然醒悟，走出截然不同的人生，而不再重复着自己固有的失败轨迹。那些日复一日地在抱怨中度过的人，心里与口头很努力地许愿，渴望自己付出少许努力就诱发天上掉馅饼的好事，全然无视平衡法则。

*

记录梦时，其重要的构件都有哪些？

1.流程与场景的切换。事件展开的先后次序与场景出现的前后往往暗示着某种关联性的涟漪过程和递进关系。

2.画面给自己的第一直觉感觉。感觉是非常重要的梦构件，因为多数梦都是为了营造某一特定感觉而展开的。

3.自我应对时的心理活动、初心与逻辑。梦中的自己才是真实的自我，它反映出了本真的自我状态。关注思想的流程远比关注梦

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

的流程要重要，毕竟一切都是为了你的思想锻造而展开的故事。

4.梦中他人对自己的态度。我们容易记住故事，却很少关注他人。在梦里每一个角色、每一个花草、每一个道具物、甚至每一个建筑都有它的寓意，不然你不会安排它上场来占用你的意识流带宽。

5.天气与地貌。高山、盆地、峡谷、峻岭、河流、湖泊、桥梁、广场，阴雨、浓雾、大风、暴雪、烈日，一切都是信息，都是表现力的构图语言。请记住梦中的每一帧、帧中的每一物、角色间的每一句话，甚至每一个微表情都是有意义的，不然就不会被编排展现出来给你看。

细雨社 www.xiyushe.org

其实所谓的现实生活也是如此。当你真的熟悉了你的梦后，你会发现这个所谓的生活其实比你的梦要编造得粗糙。也就能理解为什么说全世界其实只有你一个是真实的存在。而当你彻底悟透了梦与造梦技巧、控梦技巧后，你会发现连角色我都是幻，唯一真实的只有隐于虚无中的那个“全知之眼”与它背后的观察者。一切不过是它的意识一念构筑。

*

梦中同样存在着风动、幡动、影动、心动的不同认知层级。对于初学者来说，我们多数人关注在自己记忆深刻的故事线与冲击性

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

感受中，就好像看了一场热闹的好莱坞商业大片：绚丽的影音效果、快节奏的冲突，然后开灯散场。而其内容中想要表达的核心思想、富有启迪智慧的台词对白都忘得干干净净。

一段人生、一个故事、一场梦，其实都蕴含着极其深刻的道理，不然压根儿没有必要引你经历它。可惜多数人只看到了时光中、日晷下光影的流逝，却忽视了日晷针尖后那挪移的光照之源，还有那引导光源变迁的意愿之转移。

如果想更具体地了知光影在意识中的变迁，请搜索视频资料 YouTube 细雨社频道（S1-1-10 思想的阶梯系列之四 光影交错间的启迪 《自我认知与意识连通高维》）或《思想的阶梯》第一季第一册的共六篇系列文章“思想的阶梯”），其中很详尽成体系地讲述了从意识到实相的种种变量与虚实间的转化关系。

*

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

赛斯透露了一个辨别梦境与真实的窍门：梦境中，一切都是由意识之光构建而成的，故而光自身无法形成阴影；而在现象界中，光是外源性的，是被设定出来的投影运算，物体有了自己的影子。

在这里赛斯提出这个概念：“梦中的阴影”，这阴影不是光学阴影，而是心灵的阴影，由某种认知或思想框架成为了阻碍自己内在光辉普照的遮蔽物，导致本无暇的自我意识中有了舞动的幡影，犹如唐吉诃德“心”中的风车巨龙。

细雨社 www.xiyushe.org

多数人因幡影的舞动而倍感闹心，甚至花费半生光阴去与自我内在的影魔纠缠抗争。当你能安静下来去凝视那幡影时，顺着幡影你会找到飞舞的风幡。原来一生中的各种不爽不快都是这家伙所害啊——你开始试图改造那飞舞的心幡，甚至有人彻底把幡扯下、把幡杆锯倒，结果云又开始在风的鼓噪下在你的心田中造影。风是罪魁，云是祸首，如此这般一路下来。六祖说：孩子，是你的心、意、识在动分别啊！观带来知见，思带来智慧，分别心带来对立的明暗。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

你的起心动念投射出了自己所见闻的意识焦点。你的意识聚焦在哪里，哪里就成为你世界的中心而鲜活起来。你的关注与关注的能量滋养与引导着自己的所谓实相，在你不留意间，你的世界上可以有光无影。

*

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

朦胧细雨中，伞下的少女。 你看到了什么呢？

她在朦胧春色中、细雨淋漓下，思念着将归的情郎。一切都富有诗意而浪漫美好。

她在阴霾的秋风中，顾影自怜，雨水打湿了衣衫，被分手后的心在暗自哭泣。

她在栈桥上，凝视着野湖中，相互依偎着的一双天鹅，向往着自己未知的爱情。

她在野湖的栈桥上已经默默地站立许久……家比这风雨还冷，心比秋风还凉，跳吗？

细雨社 www.xiyushe.org

世界有它本来多元的样子，而自我情绪的滤镜摘选出和自己共鸣的所谓实相感受。于是天光的明暗、风雨的骤缓、旁人的一个眼神、路人的一句呢喃，都成为了偷斧邻人的佐证。我们眼中有自我内在对“影”之轮廓的判别，虽然本质或许完全不是那么一回事，但自己内心中却依据影的轮廓下了定义，甚至据此思绪连绵。多数女性生活得敏感而脆弱，其主要原因都源自捕风捉影的预判性——每天至少胡思乱想百十次，偶然一次蒙上了，就成为自己第六感敏锐的佐证，搞得男人们近乎崩溃。

加班后，化妆品店关门前最后一秒，他冲进店里，气喘吁吁说道：

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

一瓶当下最畅销的香水，谢谢。

男友：纪念日快乐，给你买了香水。

女孩打开包装闻了闻，橘香伴随薰衣草香的……等等，他说过前女友喜欢吃橘子……这味道……对了，上次在他车里也有这个味道，他说顺便送了一个同事一段路。我不喜欢吃橘子的，他不知道吗？哼，还在想着前女友，同样的香水也送给了女同事吧！渣男，脚踩两只船，还勾搭女同事。就这样还跟我信誓旦旦的，太会演了吧！！一片真心喂了狗。

女孩眼泪直接就下来了，越想越气，委屈极了，哭着说：谢谢你还想着我，我们分手吧，香水送她们去吧，祝你们幸福。然后转头抹掉泪水，跑入人群中，留下原地发呆不知所措、不明缘由的男孩在人潮中独自凌乱着。半晌，男孩赶紧打电话联系姑娘，想问个明白，结果自己被拉黑了。多数时候我们生活在自己的臆断中，感受着自我编织的所谓“现实”，然后情绪化地渲染出自己感受到的天与地。

细雨社 www.xiyushe.org

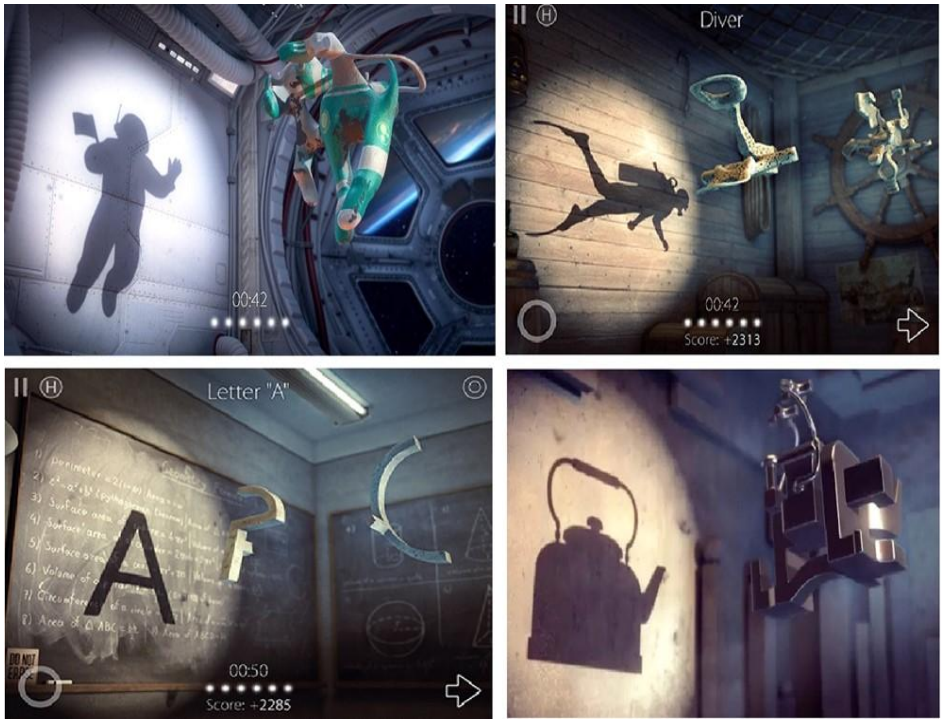
主观思想左右着客观现实，进而又会引申出唯物、唯心、唯识。什么是客观现实？什么是心理现实？多数人会很科学地说：客观现实是事物本来的状态与样貌，它被众人共识，与个人观察与否

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

无关，它就在那里。

客观现实本身是妥协的产物，因为色彩、质地、性状等构成的必要元素，其实因观察者而存在着细微差距。动物与人看到的世界全然不同，人与人之间认知的冷暖、美丑、好坏、软硬、曲直、颜色、声音等也都不同。人与灵体、魂体们看到与感知到的世界也大相径庭。我们所谓的客观现实，只是一小撮人彼此间相互妥协的产物，压根儿就不客观。现在我们都知道，在不被观察时粒子是随机以波的形式存在的，观察导致确定的坍缩，而每次因观察导致的坍缩，还都不一样（不确定性原理）。不难看出，构成客观的两个要素其实所谓的客观都并不具备。如果匮乏客观，唯物论也就随即失去了理论依托。

细雨社 www.xiyusne.org



发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

*

我们所生活的这个世界是集体意识合力构建的，而个人的梦则明显多数时候是单人的副本。（有多人共同参与的梦）赛斯在珍遭遇的洪水与核电站事故中多次指出，我们看似的天灾与意外，其实都是集体实相中民怨的具体显化。

一个集体有着自己的氛围，这氛围共同铸就了一种集体意识频率，这集体意识频率的高低影响着整个人类的发展朝向。不同意识频率可以触发不同的历史故事，这些历史故事早已存在，只是尚且未被我们所历经。

细雨社 www.xiyushe.org

人体上的每一个细胞都有自己的意识，它们的集体意识形成了人的自我意识。而个别细胞的心愿如果有异于整体渴望，也无法被彰显出来。这时它会选择自我凋零，然后以微粒的形式去其它身体里充当细胞的组件。人在人类社会中也是相同的。你可跟随大潮流同进退，也可以秉持自己的觉悟，然后从这个位面上虹化入另一个实相位面中去搭乘其它的人类发展版本。

在个人的梦中，很多人会无意间瞥见其它的自我在其它的故事线中遭遇过什么。如果我们把本版本的地球比喻成一辆公交车，那作为乘客你是有权随时换乘的。而公交车有其固化的线路，去往

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

注定的终点，迎接宿命的结局。你无法改变车上所有人的认知与渴望，因为这班车的路线本身吸引着拥有同样渴望与诉求的人们一同去往那个方向。他们要体验的就是这个。而当你渴望体验的和他们不同时，你的意识焦点会悄然地从一处挪移到另一处，而一切看上去好像一时间并没有任何变化。

*

胆怯的你在梦中，把自己化身为一只小老鼠，正从厨房角落边溜过，寻找着今日充饥的口粮。而猫屏住了呼吸在一旁准备着意外的惊喜。在被利爪划开皮肉前的一刻，你用意识拍下了这梦的照片，然后察觉到这是梦。你可以选择苏醒，可以选择逃窜，可以选择被猫撕碎，而你却选择变身为比猫还巨大的存在，像只狮子一样玩味地凝视着刚刚嚣张的小猫。

细雨社 www.myusic.org

你自己决定你是什么、创建出怎样的实相、怎么去经历它，又如何处理各种细节的体验。这一切都依据自我意识中已积累的认知，它们或成就或束缚着自我想象力的疆界。意识界不讲道理，因为无限可能；意识界很讲道理，付出与得到、得到与付出，总是宏观动态平衡。

猫、老鼠、狮子，其实都是观察者眼中的角色。你决定把自我意识焦点如何投注：当一只保家的可怜猫咪，还是肆无忌惮霸道的

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

老鼠。意识在各个视角间切换，取得相对平衡的感受，当然每个角色只保留着属于自己的那一份第一人称记忆。

*

细雨社 www.xiyushe.org

疫情期间治疗过一名年轻的妈妈，她患深度焦虑症已经数月，每天唯恐自己的女儿会意外死去。患者知道自己非理性的恐惧导致全家人这几个月都生活得很辛苦，自己的身体也因此快要垮了，但她反复梦到孩子躺在血泊中奄奄一息。

在治疗期间，经过引导患者直面表层恐惧、层层深入后最终发现：她恐惧的不是各种意外，甚至不是女儿的生死，而是自己无法面对可能的“孤单”。

女儿为其带来自我存续的价值感与自我存在的意义。她的恐惧源

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

自无法直面自我。其丧失生命价值、自我价值的过程甚至可以追溯到她的青春期。成年后她寄希望给婚姻、给孩子，扮演妻子和妈妈的角色来寄托自我存在的意义。

在一小时的谈话过后，患者最终明白了：经历本身就有意义，而人生本身就是经历。她了解到并理解了把丈夫与女儿绑在自己视线内的生活方式，既伤害自己也束缚了家人，是家庭内部气氛压抑和持续矛盾冲突的关键诱因。

一周后复诊时，患者的焦虑已经化解，而她的女儿开始系统地治疗抑郁症。多年间妈妈持续捆绑式的爱，让孩子几近崩溃甚至尝试自杀。她的丈夫在妻子多年持续的紧密看守下，极其渴望有正常的男女家庭生活，一年前开始出轨。而他的出轨让妻子更加崩溃，在家哭闹不休、争吵不断，只要他敢回家就绝不让他消停。现在他需要决定是否断绝婚外情，回归家庭。

患者童年期间未能建构出自我意识与自我价值感，一切都被父母规划好，分数与名校就是她的价值。她找不到活着的目标，也找不到正确的引导。而父母惯于用贬低来激励她奋进，用比较来贬低她的自我价值，用打骂来惩罚她给父母丢脸的所谓“过失”。而这一切她又复制到了自己的女儿身上，她不知道其它的教育方式。她爱自己的孩子，希望她能有体面的人生、幸福的爱情，所

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

以必须赢在起跑线上，并一路赢下去。她不能理解自己小时候能做到的，女儿为什么不能；自己小时候做不到的，女儿为什么不能；更不能理解怎么爱女儿：她为什么要反抗自己，甚至几次试图自杀？

*

我们不光用集体意识营造出了这个版本的地球，同时不同人文与宗教信仰的社团，也依据教众的集体信念，营造出了各种虚拟亚空间实相，包括天国、天堂、天庭、地狱、地府、深渊，还有掌管这些职能机构的官僚体系与代表人物。我们让自己的角色利用不同的身份在这些不同的亚空间内流转着。一会儿做人，一会儿做鬼，一会儿做神仙，玩得不亦乐乎，好像小孩子进了项目繁多丰富多彩的游乐场。传说中的人物都鲜活而真实地就在眼前，亲切地互动着。是动画的人物来自于现实的素描？还是现实中的人物走入了动画中演绎着角色？哪个才是真实？哪个又是实在呢？

细雨社 www.myusha.org

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

*

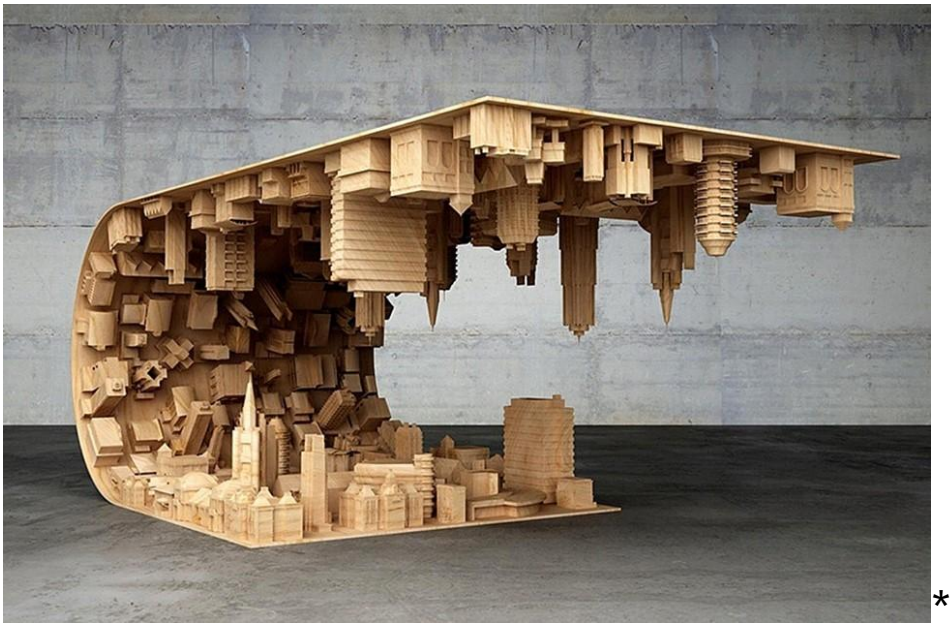
比如说人类渴望踏足月球这个宇航的概念，在相当长的一段时间里，被集体意识所酝酿着，从而累积出足够的能动力：飞船的各种细节与材质被显化与拼凑了出来，而月球的现象级副本开始对人类群体开放。与此同时，人类所掌握的另一种同样重要的技能：遥视术、圆光术，被列为伪科学，而不被重视，逐步退出了时代，没人参与修持。而其它版本的地球人，却选择了被我们放弃了的心灵科学：千里眼、顺风耳、他心通、远距离瞬移等，成为他们的日常生活。因此，导致手机、汽车、飞船无法被发明出来。它们生活在我们所谓的原始阶段，而它们看我们就好像心智还未开化的猴子。

*

细雨社 www.xiyushe.org

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

我们在生活中建构复杂的物品，需要花时间集成本世界上可以运用的已知物质。而梦的素材同样需要使用你头脑中各种的生活素材来转译它的表达。一个见闻渊博的人，头脑中犹如大英图书馆一样丰富，其梦境信息在转译过程中扭曲度就会很小。梦中有事件的先后顺序，但这些事件的历史时间点却不必须按现实顺序排列。梦中的城市、大厦可以瞬间构建而成——在你回眸的那一刻，背后的景物才会生成显化。这在现代科技上叫做“即时渲染”。

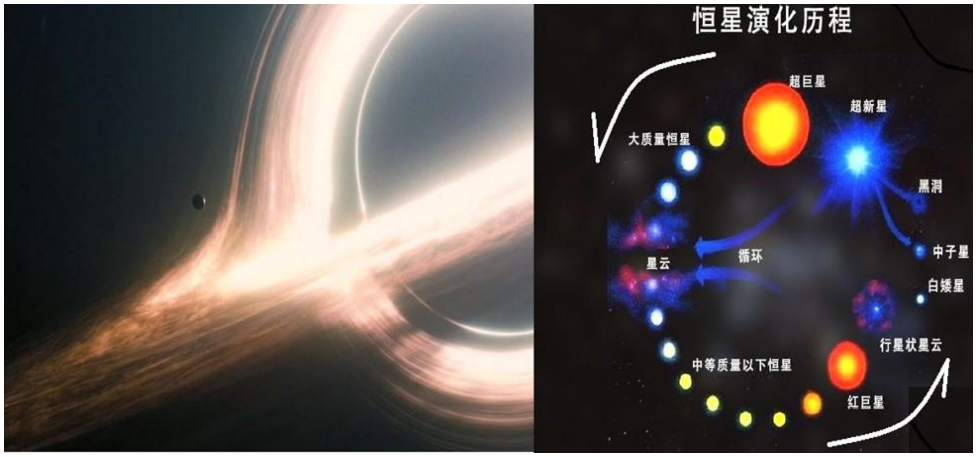
 *

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

第 721 节：梦世界为心灵的镜子，在梦中醒来

*

物质是持续显化中迟缓下来的光之显形。物质化时间越久，其自身频率越慢，频幅越小，自重力越大。这重力不是重量，重力是本维度显化物施加给本时空膜上的张力，这张力影响着其所在单位时空点上的向心力运作模式。如果把目光锁定在一颗恒星的一生上，你就会理解到重力的递增过程。超新星到黑洞的一次轮转，是从散发到收敛的反复周期。



*

授人以鱼不如授人以渔，赛斯引领着珍进入了灵性的殿堂，而珍通过自己不懈的努力，有效地打破了时空的屏障，融通了宇宙万有意识网络。在那个时代，这行为被珍的思想理解为虚空中的图书馆，而在我们的时代，这图书馆可以显化为一个虚拟的平板电脑和一个百度首页。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

珍没有经过高深的学府科班锻造，这影响了她在传输资讯时所能使用的词汇量与准确性。但正因为她没有被那个时代的科学荼毒过，她能始终保持开放的心态，而不对宇宙的真知加以判断和扭曲。人类最顶级的科学家，在知识储备上或许是当代学术的巅峰，但如果面对一个练习过链接宇宙意识的少年，那就是白痴一般的存在。

我们当今已知的所有超凡脱俗各学科的大家名宿，无一例外地都是依靠宇宙意识侧漏来达成灵感洞见的。而长期可以有效地与宇宙意识互通的有荣格、爱因斯坦、达芬奇、特斯拉、伽利略、高斯等，而在中国这样依托灵界获取非凡资讯的人物更是数不胜数。这类来自异维度的启迪被统称为灵感的洞见。

细雨社 www.xiyushe.org

*

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

不管是一个人的独角戏，还是一个时代的众生相，世间的一切都是一念间生化出来的故事。从宏伟的建筑、奔驰的列车，到贩夫走卒、路边的花草，无一例外。在梦中，你是你又不是你，梦是自我意识与群体意识交汇的舞台。自我意识白天透过小我的皮囊窥视着世间，夜间则自导自演着所谓的我参与各种彩排与课外活动。

在梦中自我意识通过看似荒诞的蒙太奇手法剪辑着欲观摩的故事，借此体验让小我品味与觉悟到可供反思的认知素材。小我的自由意识在人生中可以成就也可以压制自我意识带来的完美人生蓝图。自我意识渴望通过梦的形式在一定程度上为小我带来左右其决策的助缘。

细雨社 www.xiyusne.org

比如珍就是鲁柏的小我，她有自己的逻辑执拗和人文宗教认知局限性，虽然鲁柏借她而存在着，但珍小我的自我意识与自由意识并没能全然地臣服于鲁柏的自我意识与自由意识。在这种情况下，赛斯的许多珍不认同的跨维度宇宙性的真理就无法被珍传输出来，或者阉割掉了部分信息而导致意思的扭曲。

梦多数时候都是自我灵魂调教小我自由意识时使用的沟通手段。小我逻辑强横的人，对自己无法理解的真知道理会采取否定与回避的态度，而这样的行为导致灵魂在一生中的多数时间上不能展

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

开自己的规划，大量精力用在内部协调与疏导小我思想卡顿上。就好像两党在议会里扯皮一样，很简单的事情也需要消耗大量的精力与时间，还未必办成。再进一步，灵魂与高我间也存在着类似的问题。所以在灵修初期学习臣服往往是非常重要的一门功课。臣服不是放弃自由意识做傀儡，而是上下一心、宏观一体地统筹协调。

决策的英明在于高层的智慧，蓝图的落实在于中层的管理，计划的实施在于基层的实干。但基层嫌苦、支配不动，或不顾大局肆意妄为的十之八九；中层昏聩，曲解蓝图，妄自尊大，祸乱纲常。当每一层的我都把我当我时，层层脱节，环环脱扣，离心离德。

细雨社 www.xiyushe.org

当自我达成合一、宏观与分支万众一心时，其大无外的境界在意识层面上就算是真正地达成了。然后需要练习第二步：其小无内。不管你作为最基层的那个执行者小我，还是灵魂与高我这样的小组管理者，乃至决策层蓝图的制定者本我、超我，个体的主观能动性、自我价值与自我主动性需要发挥出来，并尽力发挥到极致。不然就会形成扒拉一下动一下的大锅饭体制化倦怠的局面。整体宏观我下的每一个我，都应该积极主动地按照自己被分配的面向、被指定的蓝图，努力地拓展与随机应变，达成这一面向上的极致通透。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

在梦的故事中，也有所谓的好人、坏人，行着所谓的善恶；有所谓的爱人、孩子、父母、兄弟。和生活中一样，你同样无法知道他们都是你一念化生的 NPC。他们如此地真实：有情感、动作、言辞、反应，与你一起演绎出人生八苦的剧章。赛斯通过反复的强调，渴望唤醒你对梦的重视，懂得去记录、品味、归纳、总结、理解、领悟梦中的启迪。不然这些每日中的浮生幻影，犹如一次次生命历程般成为了无聊时的点缀，浑然间历经百千万劫却始终原地转磨。

案例：

有流产或堕胎经历的女性在适龄女性中占比超过六成，因此婴灵说成为一门很好的生意。其实这里存在着两大基础认知的脱节：

细雨社 www.xiyushe.org

首先，出生前的灵魂观察我们的世界是不受时间线束缚的，所以这个载具是否能出生、是否能长大，它一清二楚。灵魂压根儿不会选择那些注定要流逝的载具去投胎，然后还成为所谓的怨灵、婴灵来纠缠准妈妈。就好像电影院今天内部装修，你会去非闹着买票、然后又和人家工作人员吵架退票、闹一肚子气吗？

其次，作为准妈妈的载具本身是有自由意识抉择权的。不同平行线上，有的选择体验生这个孩子，有的体验不生，不同的可能性被同时打开，都是剧本安排好的，就好像罗伯特的妈妈，有的生

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

三个，有的一个都养不活。那是他妈妈自己的不同版本人生体验，压根儿就没有对错善恶可言。灵魂想要经历那个角色，去那个注定会被生的版本就好了。

最后，灵魂也压根儿不会真的进入某一个角色中，只是投入了意识关注的焦点。

这门生意依托于人文社会封建时代对人口扩张的需要，把女性物化，把子宫与生育选择权男权化、神权化，导致在宗教、民俗、人文故事中刻意地添加入了许多负面恐惧为主导的意识暗示，让年轻的女性很小的时候就开始背负起生育机器的职责，被社会舆论轮奸了自我认知，背负起罪的十字架，一路淌着血压抑地生活。而宗教与民俗却靠贩卖赎罪券来压榨女性的剩余价值。

其实在临床上可以确定的是，很多青春期的孩子甚至成年后的人患有严重心理疾病的诱因，是因为他们的妈妈当年没有勇气面对堕胎、被迫把孩子生了下来，可是压根儿不爱这个累赘，对其冷漠、嫌弃、甚至厌恶。每每对孩子说：多么后悔生了你，你就是我一生中最大的错误，你就不该在这个世上，你就是我的累赘，一切的不幸福都因为你的存在。这样的话语加上冷漠的态度，深刻地伤害着孩子与它背后的灵魂，使其形成扭曲的社会认知，背负了太多的负面压力，形成自卑、晦暗、懦弱的人格。更有甚者，

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

发展成反社会型人格，对自己、对他人、对社会敌视冷漠。

根据全球心理学医案的分析，相信堕胎或流产会引发婴灵纠缠的女性，确实会遭遇疾病、无妄之灾祸，导致承受更多的心理痛苦。当用安慰的技术告知患者婴灵被平安送走后，患者一系列的症状开始缓解，并逐步消失。而在欧洲与非洲没有这样说法的地区，女性在流产或堕胎后，不会诱发相应的身心问题。

而欧美信奉基督教的、信奉伊斯兰教的、信奉非洲部落文化的女性，依据自己相信的理论也会各自体验到不同的心理阴影：遭受不同心理暗示后，经历其自身觉得适合自己的厄运。这在心理学上叫做救赎式自我惩罚：患者在潜意识中渴望被“惩罚”来释放内在压抑的负罪感，于是利用放纵可形成伤害的“意外”带来对自己的“意外”伤害。而又在逻辑上否认这是自我伤害造成的所谓意外。这样自相矛盾的状态可以持续很多年，直到找到一个适合的台阶，为自己松绑。

其实从本质上，这些女性大半生的疾病与不幸与婴灵毫无关系，而是因男权宗教为确保宗族人口红利而散布的人文荼毒造成的心理阴影诱发的心理疾病。

这样的人文心理阴影在各个方面都渗透在当代社会中，成为一种

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

民俗文化被广泛传承着。其基础特征都是：因果报应、天堂地府、小心眼的神鬼，加上恐惧绑架良知。最终目的是高价贩卖各种形式的“赎罪券”，让被坑害者花钱买安心——而不安的心却也是这些贩卖者之前免费“赠送”的。

神光曰：“我心未宁，乞师与安。”祖曰：“将心来，与汝安。”

神光良久曰：“觅心了不可得。”祖曰：“我与汝安心竟。”

*

逃避一个令自己不适的梦，我们会选择惊醒自己。而另一种更有觉察的方式是：在梦中突然想起，这不过是一个梦，而我是造梦者。这个醒悟让自己不再被迫地跟随梦的节奏，转而获取了自己的主动权。之前赛斯让大家练习在梦里拍照片，就是为了训练这种主动权的感受与意识心。

当你明白一切不过是颠倒执着梦想后，你可选择退出或自己成为

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

这戏剧的主宰、开启上帝视角来好好地游戏人间。很多人习惯了逃避与躲藏，从压力中脱离出来，眼不见心不烦。这脱离可以是物理距离上的、时间距离上的、心理距离上的。不管是哪一种，其实一切都是自我意愿的一种显化方式而已。逃避的原因或许多种多样，但其本质都是匮乏应对的智慧与适当的方法。题目布置给了你，而你却选择了逃学。或许你会说：我无法改变他，他太强大了，她太强势了，我没有那个能力，臣妾做不到啊！其实高我从来不会给灵魂布置它办不到的事与搞不定的题目。必要的认知积累与生活磨练，是让自己智慧达成解题水平的关键。但多数人过早地逃跑了，导致同样的问题变着花地反复出现在自己的人生中。

细雨社 www.xiyushe.org

*

作为空间的客人，我们主动地去访问它不同的地点。作为意识空间的主人，一切皆只在一念之间，言出法随。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

*

练习单元 15

在梦里试着去扩展你发现你住在里面的不论什么空间。如果你在一个房间里，就离开它而到另一个房间。如果你在一条街上，就沿着它一直走，或转一个弯。除非你为了自己的理由还正在解决局限的想法，否则你会发现你的确能扩展内在空间，并没有一个地方必须出现一个尽头。

在个人的意识副本中，你就是至高无上的存在，你就是主宰一切的神。你构建出这个世界，包括那些令你恐惧的家伙、那些欺辱你的人，还有那些帮助你的人，一切都是你自己，你就是一切。

细雨社 www.xiyushe.org

如果你不能觉知到这一点，那只能说明你还活在自我认知的局限性中，头脑中后天被灌输的种种人文成见、科学理念、宗教信仰、政治口号，依旧束缚着你的自我意识，困顿分隔着你的身心灵。

所以，内在空间的腹地是无穷尽的，大多数人在梦操纵上还没这么熟练，但我某些读者一定能，当他们在做梦时记得我说的话。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

对那些人我要说："在梦境里向你的四周看。试着扩展你发现自己在其中的任何地点。如果你在一个屋子里，记得看看窗子外面，而一旦你走到那窗子，一个景色就会出现。你可以走出那个梦屋子到另一个环境里：而至少理论上说来你可以探索那个世界。而在其内的空间会扩张，在梦里面不会有环境停止延伸的一点。"

现在，你所认为的外在空间也完全是以同样的方式扩张。就这点而言，梦实相忠实的反映你所谓的外在世界之本质。

即使以你们的说法，地球经验也远比你曾经有意识的想象的还要有变化得多。在一个国家里的人之私人生活及其文化与来自另一种文化的带有其自己对艺术、历史、政治、宗教或法律的概念之人会非常不同。因为你必须要集中焦点在相似性上，于是，物质世界才拥有其一致性（注二）。

细雨社 www.xiyushe.org

练习：

你进入自己意识的神圣空间中，从那安全屋里走出，来到它所在的楼层过道上。找到电梯的所在，进入电梯后，看到面板上众多按钮里有个标志 P，按下，电梯带你来到 P 层。

随着电梯门的打开，你闻到扑鼻的芬芳，看到明媚的午后阳光，眼前绚丽斑斓。随着眼睛慢慢地适应了光线，你走出电梯间，脚下感觉到沙土的松软。小碎石铺就的林荫小道，扭转着迂回在花圃之间。新鲜青草的味道、玫瑰的味道、土地的味道、午后阳光的味道，被轻柔的风搅拌在一起，犹如精心调配后的鸡尾酒，在

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

鲜草的绿、娇艳的红、稚嫩的粉、清澈的蓝间，悠悠地缠绕着你。

你走进这被祝福的花园，你的脚步犹如带有魔法：花朵随即绽放，藤蔓吐露新芽。雀鸟与蝴蝶伴随着蜜蜂的蜂鸣旋舞在你的周围，就连散养的兔子、小鹿也跑过来与你嬉戏讨喜。花园很大，你随意前行。有清澈的湖泊，涓涓水系滋养着周边的青翠欲滴。小山丘上松鼠在相互追逐着，而山丘下隐藏着精灵们的小屋。山丘后有条小河，上有倒伏下的古树当作木桥。你好奇地从木桥上走过这不宽的小河，陡然间另一片风格迥异的奇异展现了出来。

去吧，跟随你的觉知与感受，去体验属于你的神秘花园。那是你的世界，一个被众神祝福过的地方。那里有疗愈心灵的泉水，有你宴请朋友的小屋，有爱你追随你的精灵和动物，有滋养抚慰你的花草蓝天。

*

角色的个体认知与知识储备受到其所在时代、地域、阶级、家传

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

的影响与制约。而这些客观的认知限制导致小我的逻辑思维严重地制约着理性对实相的广泛认知。角色个体的偏好与习气导致遭遇困境时无法用广角的智慧化解困顿，而所在时代的科技与知识体系也形成压制其灵感的天花板。

每个时代都有神人创新与解决本世代中人类科学的天花板，而他们共同的特点是学历不高，脑洞特大，爱好冥想，义无反顾地追随热忱，勇于把被主流鄙夷的异端想法从意识海中显化到本维度实相体系里。这些改变了他们个人命运与人类发展方向的灵感，来自出神状态、梦境和恍惚之间。

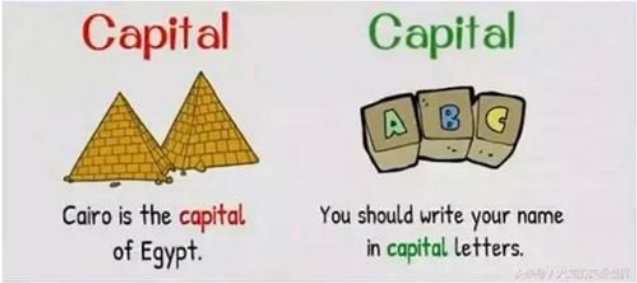
跨维度的洞见无法喂饱你的肚子，也无法奇迹般地化解燃眉之急，但是它可以让你有机会扩展自己的思路与瞥见在其它实相体系如何解答同样的难题。这就好比你可以带着智能网络手机进入高考考场、可以随时向万能的网友们求助正确答案一般。一个可以熟练连通意识界的人，其人生就是开挂一般的存在。

*

自我直觉是可以对迷离复杂的梦境进行非逻辑解析的。如果你训练自己相信与运用自己的直觉力，那这个过程会很容易。但多数人习惯了外求于种种权威，依据各种古籍教条来翻译自己梦中的符号与寓意，这样的解读方式带来信息严重的扭曲。解梦有一个

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

解析的思路确实需要学习，但每个人对各种映射物的符号化象征意义都有自己很独特的诠释体系。赛斯之前也多次为珍解惑其梦境的符号，我们不难发现，欧洲人英语发音的同音字会被梦扭曲展现成其它的什么东西。



Capital一般指国家的首都，不过在计算机键盘和书写中，可以指大写字母。

bass一般指低音乐器贝斯，但是也可以指欧洲鲈鱼。没想到吧！

Commune 一般指群居团体，公社小区等。不过也可以作为动词，表示亲密的

chest一般指人的胸部，胸腔;不过也可以指箱子，盒子。

*

在课间各个年级的学生们从不同的班级教室中跑出来，聚集在操

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

场上形成群体互动。而铃声响起后，又各自返回到自己所归属的方寸间经历不同的学业，互不可见。在这个立体的空间内，从小学到高中毕业，教学的楼宇和操场仿佛是定格在时间内的不变量，年级教室中年年传出相同的朗读声，粉笔年复一年地在黑白上重复着相同的共识，相同的课本被不同的孩子翻开又合上。

变与不变同时发生着：初中的你看着小学刚入学的小屁孩们，他们未来几年将遭遇的一切你了如指掌；而自己却在暗自羡慕高中那些成双入对的学长，暗自惆怅，渴望快些长大，却不知道高三的他们又有多羡慕满园疯跑无忧无虑的小屁孩们。每个年级的孩子都有着自己渴望的憧憬与讨厌的当下，如果当年有足够的心智去聆听学长的教诲，或许很多成长中的弯路可以减免、许多学习上的技巧可以提前了然。一代代都在后悔中度过自己最美好的青葱时光，遗憾仿佛总是人生的常态与必然。

细雨社 www.xiyusne.org

如果给你一个机会回到自己十岁时，你会跟自己说些什么呢？如果一个号称四十年后的你突然出现在你的面前，跟你说了一堆语重心长的话，你又会遵循几分呢？能够聆听与愿意遵循大智慧的引领，真的也需要有大智慧的觉悟啊！

练习单元 16

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

当你发现自己在一个梦里，告诉你自己你会知道在你进入它之前发生了什么事。而过去会从那个时刻向外长。再次的，没有一个地方时间会停止。在梦里的时间并不“取代”物质的时间，反之，它是由物质的时间张开。再次的，外在的时间也以同样的方式运作，虽然你并没有了解到这点。

时间是一切逻辑思维的基础参数，而时间本身却又是最大的变数：小到各个星球都有自己的时间流速，大到各个维度界面时间也各自流速不同，甚至可以流向不同。一刻钟的小睡，梦里已历经了五湖四海；此生百年光阴，魂归灵体后发现杯酒尚温。时间的内卷与外卷，让不同界面中的探索可以相互套叠而不冲突。你可以利用快进在十分钟内看完两小时的电影，也可以逐帧慢放用一下午剪辑仅仅半小时的影片。时间不会为某人暂停，但却可以把一秒无限延展。时间不会为你快进，但你却可以用不同维度的时速当作跳板而一日千年。

细雨社 www.xiyushe.org

*

人生中的每一帧那些经历过了的和尚未经历的，它们都在那里，不因已被经历而消失，也不因未被经历而虚幻。所有的一切同样地真实，而你依据自己当下的意识认知频率而选择一个你觉得最适合的实相，聚焦了你的观察，而串联起这些关注的记忆，成为你认知到的自我历史剧。或许你今天还没有结婚，但这并不妨碍

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

你的数个爱人与十余个孩子就在不远处的实相中生活着他们的生活。这些孩子必定要出生，不管你是否成为他的父母；你的爱人如果没有与你结合，就会和别人结婚……

各种可能性同时发生着：同一个女人，既是你的妻子也是别人的老婆，同一个孩子可以管你叫爸爸，也能叫其它男人爹地。一切不过是经历，也仅仅是历经，万千不同路线中你串联起其中的一条，然后称它为我的一生。你的父母既生了你也没有，你的父亲可以是这个男人也可以是那个。谁造就了这个皮囊，灵魂压根儿不在乎，唯一关心的是这对父母会在自己童年提供怎样的剧情，是否会耽误自己展开人生功课。

细雨社 www.xiyushe.org

*

你可以梦到你渴望的任何体验，因为所有有可能的体验都被经历者背后的观察者上传到了集体意识的云端中，成为免费共享的资料，供意识群体用来平衡自己尚未经历的如果。但知与识总是显得苍白，更多的情况下意识渴望通过第一人称视角的方式去完整地体验那种情况下的临在感。而在体验这第一人称视角的临在感时，还渴望不仅仅是观摩者，更是创造者：因为在观摩的过程中，会产生强烈的参与冲动——如果我不按照这个既定的剧本宿命展开，是否会达成更完美的结局呢？

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

当然完美是没有止境的。在这样的心理冲动下，角色们一次次地出生并展开其生命的历程，完成属于自己的“艺术”创作。就好比看着电影骂导演傻 X 一样：如果是我……傻啊，应该……怎么这么笨！要是我……我们经常说可怜之人必有可恨之处，恨其不争，恼其笨拙。其实你没有经历过他的经历，也没有体验过他的局限和自迷，把你换到他的位置上很可能过得还不抵人家呢！

经常有人问：都说灵界本自具足，相互友爱，知天晓地，那灵魂干嘛要投胎来受苦呢？这个问题我也同样问过，结果对方苦笑了一下，说：蜜罐里长大的蜜蜂不知道甜为何味。随时百度的人不知道断网后自己多么无知。如果想知道自己的学识深浅，最好就是参加闭卷考试。如果想知道自己的力气大小，最好拿起真实的杠铃。

细雨社 www.xiyushe.org

不然就会出现晋惠帝的千古一问：何不食肉糜？

*

很多人一说到生死轮回，总觉得那是列车车厢一般的存在：有序地排列在时间线上，一节接续一节地展开着。但其实并非如此，我们的时间排序只对我们自己有效，而在灵界看来一切都是同时发生的。就好像一部已经拍好的 48 集连续剧一样，它们都在那里，它们就在那里，这 48 集的剧情可能跨越了前后 5000 年。每集中

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

都有一个人物成为故事的主线，可以被观察甚至可以被演绎，演绎出各种不同的故事脚本来。这些不同的脚本一旦被演绎出来，就会被云端留作备选方案，日后成为本集剧情的其它可选脚本而存在着。这样的脚本累积多了，其它观察者发现，把不同脚本利用蒙太奇手法混剪编辑又可以形成新的串烧脚本，这样的创作空间近乎无限。

而同样题材的类似 48 集连续剧推出了很多不同的版本:各种亚人成为主角演绎雷同或不同的故事线，鹰人、海猿人、蜥蜴人、狮人、灰人、半机械人等等。只有你想不到，没有做不到的。它们都在这个叫做地球的星球上，却彼此互不相知。

细雨社 www.xiyushe.org

你可以同时存在于同一个时代中，用不同的性别展开不同的人生故事。你会觉知到另一个你的存在，而在冥冥中一见如故甚至相互爱恋。但是你俩需要完成经历的互补平衡体验，这导致相互对立与冲突。除非你俩都能开放地放弃彼此的成见，而只渴望单纯的彼此祝福。可惜一般情况下，都是自己和自己演对手戏：一个是悍匪，一个是被害者；一个是国王，一个是未被怜悯的乞丐；一个是风度翩翩的公子，一个是痴情的怨妇。两个经验只有到最后合一时彼此才能领悟：一生相互的折磨都是自己与自己间的纠缠，早知如此，何苦呢？何必呢？其实这就是一门功课，让你长

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

个记性，与人为善，利人即利己。

*

就好像地球上有不同的国家体制与不同的人文文化、不同的宗教信仰和不同的善恶理念、不同的阶级、肤色、职业、性别、地域，带来同一源头下的不同面向之探索。这些差异化的角色又相互作用，彼此涟漪，形成更复杂的混沌状态，这也是一种可能性的探索。一切可能性都被意识所好奇。这让分化一再细化出不同的领域面向，层层展开。

*

可以说，生命历程中平衡性法则是第一大法则：意识需同时体验截然相反的经历，得即是失，悲就是喜，成功带来失败，损失换取收益。你与你站在天平的两边，相互拉紧对方脖子上的绞索或彼此支撑起对方的脊梁。

细雨社 www.xiyushe.org

在这里有几种可能性：

两个我，彼此都渴望自我利益最大化，而形成拉锯战般的相互伤害，在得失间悲喜交加地度过一生。

两个我，一个乐善好施，一个贪得无厌，结果自给自足，两者都得到了自己想要的体验。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

两个我，都是乐善好施的，彼此相互帮衬，在知见与事业上互为阶梯，双方都拿到丰盛与喜乐的人生体验。

两个我，都吝啬贪婪，诡计横生，相互下绊，无所不用其极，斗个两败俱伤，相互彼此怨恨。

两个我，一个冷漠寡淡，离尘寡居，一个逍遥人间，混世魔王。综合下来一动一静。

有些人你会无端地在心底与他/她羁绊一生，哪怕相隔千里，也不会忘记，相爱相杀，却总有一份惦念。

*

细雨社 www.xiyushe.org

约瑟：

1．罗伯特：珍的丈夫，一个热爱运动、有绘画天赋、热衷于探索未知的实相、对非经典保持开放态度、虚怀若谷接纳玄学的人。一个质疑权威、践踏它而把它丢在一边的人。他解构概念，撕碎陈腐的迷信和人本主义的伪科学。

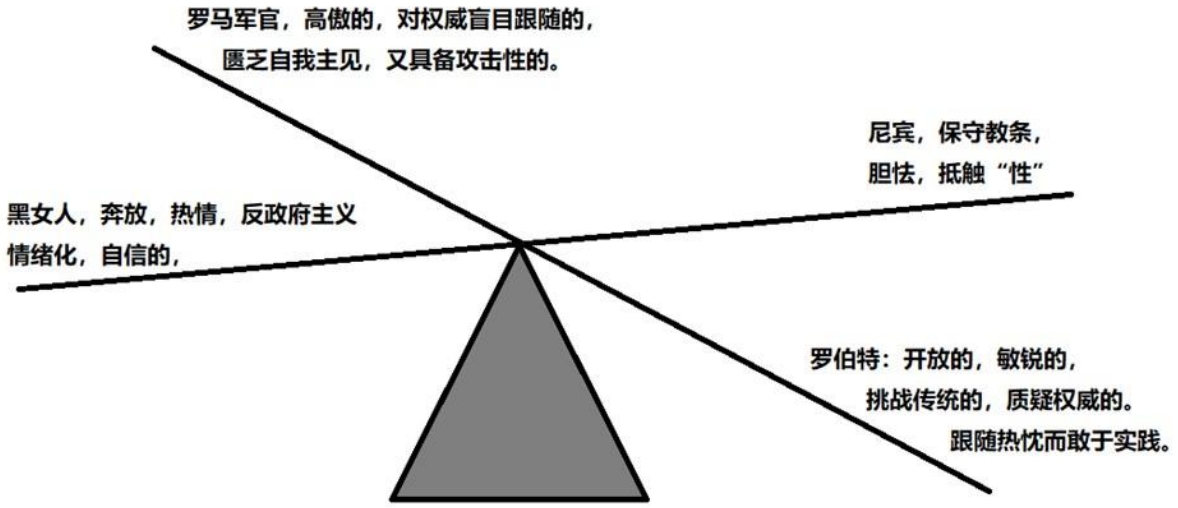
2．尼宾：一个学者，没什么冒险心，执迷于抄写古代经典，而害怕创造性是错的。具权威性而且很霸道。他害怕性接触。他教有钱的罗马儿童古代经典。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

3．一个罗马人：在军中阶级不低的你假装是一个跟随者。你不相信传统的神祇，但却必须以它们的名去征服别人的土地。一个富攻击性、冒险性且比较不敏感的罗马军官，你甚至旅行到非洲去。你瞧不起作为骗子的领袖，也瞧不起作为跟随者的群众，所以，你总是跟你的同胞甚至当局有所争论。你天性好辩，却非常地好奇，而再次的，是个实际的人。他对稿件及记录了解很少——然而，他也毫不质疑地跟随权威。（看不起下属，也瞧不上领导，但专家们说了什么立马成为真理）

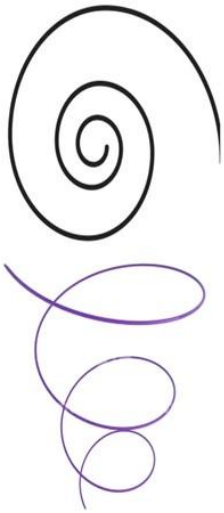
4．黑女人：除了她自己的本能外，不跟随任何东西。那女人只顺从她自己情感的权威，而那些情感自动使她与当时的（英国殖民）政治相冲突。

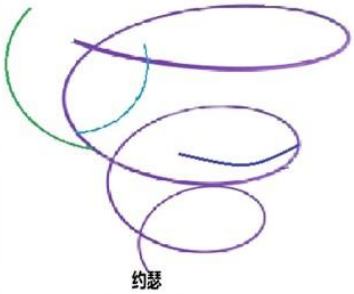
细雨社 www.xiyushe.org

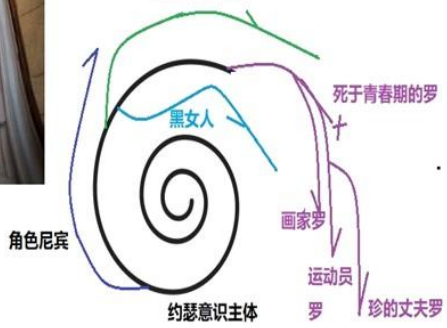


人生体验的自体平衡性拓展。
为意识达成全面完型而积累认知的素材。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明







*

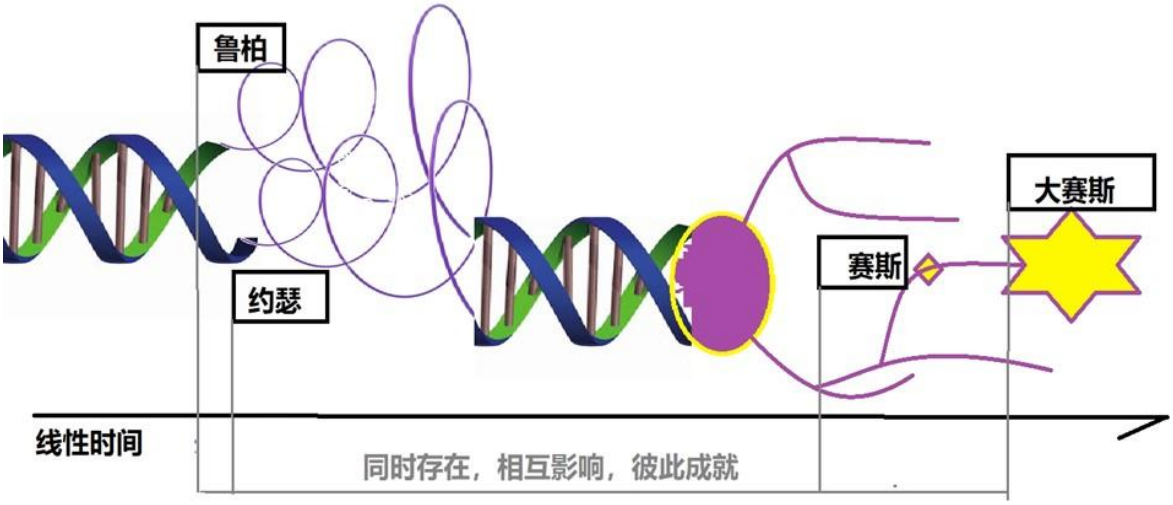
珍与罗在这一个版本中的自我意识，有效地避开了对宗教的盲目崇拜、对金钱财富虚荣的渴望、对生育抚养后代的基因奴役，他俩成功地步入了传递赛斯资料的人生路径，并持之以恒地坚持到了生命的终点。在这纯粹的认知与中正的理念引导下，达成了本意识维度毕业的相关要求，而提前三世脱离出本维度，跳级进入更高阶的意识领域，成为纯粹的能量体光之存有。（三世是三世又非三世，哪一步走错了又会沉醉不知多少世代！）

细雨社 www.xiyushe.org

小赛斯所在的等级可以比喻为我们的师范毕业实习生，而大赛斯就已经是优秀讲师级别的了，在这里，赛斯透露出，他本身就是所谓未来中这一版本珍与罗意识体的高阶版本中的某一个版本。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

“以那种说法，我是你俩实相的一部分。”从这里可以看出，珍与罗显然是双生火焰的最后一世之成功交融版（也尝试和失败了 N 多版）。



80 岁的你，派遣 50 岁的你，去帮助 20 岁的你，达成对实相的理解与完成认知的扬升，利用自我认知到的理念去整合帮助与接纳 10 岁的自己和 5 岁的自己走出自我认知与感受的困境。当然这仅仅是单线思维，而实际上，每一个节点都伞状地分化出各种可能性人生版本来，但只要有一个版本走通关了，一切的努力就都体现出了其价值。当然前提是，这个 5 岁的、10 岁的、20 岁的自己，可以有智慧去接纳来自未知小老头的教诲和帮助，而不是拿着宗教的盾牌、高举科学的理解，嘴里叫喊着：哪里来的妖孽！终极实相是一道窄门，自有全然准备好了的灵魂有资格踏上这秘径。而这隐秘的小路上被设置了各种考验与诱惑，形成歧途，

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

筛选掉那些依旧缠绵于旧有观念的人们。

就好像古墓的千斤闸门在徐徐地落下，而探墓者口袋里、背包里、双手上满是沉重的珠宝、金器，背后还背着娃，哭喊着：爱人别再拿了，来不及了！ 一路在湿滑的陡坡上艰难地攀爬着，去向唯一通往地面的阳光。然后……

人生就好像这诱人的古墓，费劲心机地下来了，九死一生地拿到了渴望的“财富”，然后想着怎么能离开呢？最后发现，能带走的只有记忆、智慧和相伴过的感动。不停地有人渴望下来，但能活着上去的却为数不多。因为太多的羁绊与无法放下的渴望纠缠不清，涟漪不断。

*

“对等人物”是自我意识在本时代中形成的另一个实体身份，其

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

存在的意义是平衡自我经验中的体验觉知，被通俗地叫做双生火焰。但多数人并不知道自己在这个世界上有这样一个镜像的存在，甚至相遇后还形成彼此折磨彼此打压的闹剧，可谓自作自受的一生。

在另一个层面上，我们一生中会与许多的人彼此配戏形成经历，有些只是一面之缘，有些有那么一两句的台词，有些则相伴半生或更长。但他们哪些是真实存在的呢？他们都真实地存在着，犹如我们自己同样地真实。可是我自己是真实的吗？如果同时有数万个本角色的我在旅行着本生不同的路径，还有数万种不同的人生角色在同时展开着，哪个我是我呢？他们都有父母、妻儿、朋友、亲眷，当五千对不同的或相同的妈爸、几万名领着我的孩子说爱我的爱人同时站在我面前时，他们谁又是真的呢？承载着我们所有这些幻梦的每一个版本的地球，哪个又是地球本体呢？如果连我都不是真的，那我所见闻的能有多真实呢？

细雨社 www.xiyushe.org

*

每一个灵魂的其宏观的“一生”，都可以形成一个类似于银河星系般的存在。每一粒恒星都由它而出，每一个行星或流星又因恒星而存在着。它们空间上跨越万千光年、时间上横跨亿万年的过程，但它们同时存在着、一起闪烁着，同样地真实。哪怕有些星

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

辰在很久前就已熄灭，但今天我们还能欣赏到它来自往日的光辉，并栩栩如生。而如此浩瀚的宇宙景象也不过是意识的一梦而已。

那些是神经转换的结果，而它们是当这在发生时你自己的特定信号。其它人会有他们自己的信号。但这种画面是在那儿让你们任何想看的人看的。当你们准备好看见它们时，你们就会看见。你们许多人还没准备好去面对那种资料，因为需要某一种的精细状态的达成。你们正在学习平衡，而当你对这种接触开放时，你们每个人就会直觉地知道，并即时地获得这些知见的引导。

当然，如有过去的记忆一样，有“未来”的记忆。“当你们想到转世时，你们是以前世的说法来想的。”你们害怕去思考未来的人生，因为那样的话，以你们的说法，你必须面对注定的宿命与必然的死亡，所以你们无法从中受益。未来即过去，过去即现在，一切都已发生、正在发生并将要发生。

你选择自己将行的道路，每一种未来都已发生，你会经历它们所有的可能性，而其中的一条秘境会带你离开此处的循环往复。

在那窄门前有一杆秤，你把心智和贪恋分别放在两端，备有口舌的答辩，你所行、所有、所是、所执、所恋、所贪、所想，都在这“秤”上显现。你能看见那门就在眼前，但你自己清楚是否有

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

资格通过它的考验。

天平的两边分别是死者的私心和鸵鸟的尾羽。埃及死亡经中记载：这羽毛重量折合现在计量单位是 0.47 克。这鸵羽象征着均衡，是智慧与真理女神头顶的标志物。若亡者的私心重过鸿毛，那对不起，您需要再堕轮回。想要做到心无挂怀、了无羁绊、上无愧疚、下无涟漪、横无眷恋、竖无眷顾，谈何容易啊！但凡拖泥带水的心，都无法洒脱灵动地比一根羽毛轻。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

第 722 节：假设及神经行的鬼影，你和你的对等人物

*

细雨社 www.xiyushe.org

如果你在无聊间偶然看到某一部星战影片的片段，而被其内容所吸引并欲观其微，在这一起心动念间，你步入了一个世界。观看一部影片后，又会渴望探索其前因后果。这故事的片段就是我们梦中的惊鸿一瞥。如果你抓住这线头，甚至可以慢慢地找全其十二部星战史。

星战的第一部《正传》拍摄在其星战宇宙历史线《前传》的时间节点前，并且在其间又衍生出各种《外传》、动画与漫画的不同维度空间拓展。

梦是我们能接触到的信息片段，但这片段并非独立存在的，它有

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

着自己的历史与未来章节。如果你知道它们的存在，并顺着梦的线头沉浸进入其间，你会因此得到攀援进入其它异维度界面的缝隙。那里也有一个你在演绎着不同的人生故事，并与此地的你同样真实。不要狭隘地仅仅把真实定义给我们所在的物相层面中，唯物与迂腐的无知几乎是同义词。当你科学而逻辑地展开思考时，“上帝”就笑得前仰后合。就好像你看着一个小孩子，脱了袜子很努力地掰着脚趾头在计算 8 加 14 等于几。思考是必须的，但不是基于本维度的、当代科学的、线性时空的逻辑。对于我们多数人要学会的，是怎么上网获取自己卡顿的信息，而非从内核基础编程开始学起、自己鼓捣出台原始计算机再上网查找信息。

细雨社 www.xiyushe.org

例子：记梦

“我在一个大酒店里和一群女人参加什么旅游度假活动。四五个性格、外貌完全不同类型的女生住在一个大套房里，有清纯的十八岁妹子，有短发中性的女孩，有欲望都市里的熟女凯丽，大家都结对了，都对我很客气友好，但是又疏离地各自行动，我落单了。在所有人都在酒店顶楼晒日光浴时，我尴尬地想融入其中，但是效果不好。我鼓励自己说这是我的信念造成的，我要改变信念、改变这个实相。

之后我开始独自探索酒店，发现从套房出去后的酒店像一个迷宫，一个个房间排列着都很相似，我找不到回去的门了。我一扇一扇

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

地开门，试着找到房间。一扇门背后是我完全不认识的男生，我赶紧道歉退回来。又开一扇门，是空房间，灯亮着，有很多湖蓝色元素的男性房间，也不是我住的套房。尝试了许久，最后我终于找回到了我的房间。”

从表面上看，这梦中体现出了两个主题：社交被动与自我定位迷失。如果把这梦当成一个确定的实相去探索，可以去回忆：事件发生前为什么和这些女生来到这酒店、之前和谁认识、为什么自己参加这个活动；或向后去展开思考：她们晒完太阳、下楼来回到房间后，大家如何相处、晚饭去哪里吃、第二天要一起去参加怎样的活动等等。如此延伸开思想的探索，这个梦就在清明的意识下鲜活了起来，而自我可以在白天锻炼自己挖掘异维度空间的思想冒险，感受这是怎样的一种体验。

细雨社 www.xiyushe.org

很多灵修的人把大半生的时间都用来研修灵界的组织架构与运作模式、寻找灵魂存在的证据与可和灵体交流的方式，这纯粹是瞎耽误工夫。在你死后，这一切“未知”很快都会呈现出来：本就是灵体的你，其自我意识对这些再熟悉不过了。利用有生之年展开对这些知见的研讨，就好比你每天花大量的时间去背乘法口诀九九表一样。人生就是道场，是打磨自我知见的地方，是锤炼萃取智慧、提升觉知力的地方，是验证自我本真如是、中正度的地

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

方。这里不是监狱，不是地狱，不是苦难的集中营，这里是自我意识锻炼自己的学府，是见习实操的操场。你以为自己所是的与你所是的，在这个闭卷考核的环境中可谓原形毕露。

在灵界中思想透明、信息共享，谁也无法说谎，一个个都装得跟谦谦君子似的。利用宇宙意识网，各个都觉得自己博学多闻、学富五车。真放入这空间后，你到底几斤几两自己走一遭就知道的。

*

还是以教学楼举例：六层的楼，从小学一年级到高三，十二年的人生时光在不同的楼层中度过。完全类似的楼道、教室、楼梯，甚至厕所。六层空间罗列在同一个空间内，每层的孩子课上或课间只在自己的楼层中活动着。偶尔你经过低年级的教室，房间里传来的朗读声内容如此地熟悉，那曾经的老师年复一年地说着同样的内容，强调着相同的重点。期末考试时，六层楼中各个班都在伏案刷着卷子。从六岁入学到十八岁毕业，日日年年的雷同中又在点滴成长改变着自我的丰满程度。一个今天退休的老教师，回头看看自己工作了四十年的教学楼和六层楼里的孩子们，回想起自己当年教过的孩子们就是这些孩子们的父母。阳光照在教室的玻璃窗上，一切如旧，铁打的营盘流水的兵，一代新人换旧人。一样的书本，一样的课程，一样的春华秋实。年轻的教师和老教

细雨社 www.xiyuche.org

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

师打招呼跑进校园，急匆匆地跑往自己任教的班级，飘逸起的连衣裙和纤细的身影，像极了自己当年的模样。

对于个体，一切都在变化中；对于宏观，一切又好似是如如不动的。那空间、那读书声、那楼道中的嬉戏，甚至那些青涩的爱情，面孔一变又变，但故事周而复始。

*

一般人的观察力是处于后知后觉的跟随状态：不管是在生活中还是梦境中，都基本上是被动地在目不暇接里度过全程。而当意识频率逐渐扬升后，单位时间内对信息的采集、处理、判断、反馈的速度就会大大地加快。这导致修行者会经历几个大的体验阶段：

1.世界的色彩更鲜明，同时可关注的信息点更多，理解事物的本质更透彻。听闻或对应交流时能抓到重点与言简意赅。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

2.下意识地觉知到更多的可行性，并从中可以感觉到隐含的后续发展可能性，能观察到表面情景下隐含的因由与别人没说出口的言辞。

3.出现眼前的幻影与耳鸣的状态，偶尔发生一过性的幻视或幻听。

4.可以看到与听闻到未发生的事情或此地历史上发生过的故事。

5.可以看到与听闻到自己意识瞄准的任意地方的景象与声音，并不仅仅是本星球或本意识维度内的。

6.当你的观察力与意识处理速度超过本意识维度“表相”刷新的速度时，你可以看到物体未被渲染前的乙太网格构图状态，看到物体里面、墙壁后边、土地底下。

细雨社 www.xiyusne.org

7.在更强大的观察力与识别能力下，世界中乙太构建的显像速度会慢于你的观察速度。你往前走时会看到世界在快速地生成着——街道、车辆、行人、植物、飞鸟、天空、云朵……它们就好像从空无突然冒出的彩色砂粒，瞬间聚合成你眼前的景物，而这瞬间的过程却慢过了你的观察能力。

在这个过程中，你对时间、空间、维度、距离等的认知分别会逐渐瓦解，最后一切都就在那里：你的意识瞄准哪里、想要观看何处何时，那一刻的那一地就鲜活地即刻展现在你眼前，犹如现在

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

当地一般真实。你还可以与那场景中的一切形成真实的互动，彼此影响。

*

波犹如天上翻滚着的流云，当你给它照相后看着照片上的云时，说这云像这个或像那个，这照片上的云就好比观察后坍缩的粒子。粒子可以像水波纹一般地在荡漾间用物理特性传递通过空间。而粒子之所以叫粒子，是因为它是颗粒状的小泡球，但其本质不过是一个小范围场域内快速生灭闪动着的能量波残影。而只有这能量波的光慢到我们可观测的频率时，才会被我们这个意识频率所感知与观察到。就好像你无法看见一枚高速飞行着的子弹，但如果你开着飞机、而子弹就在你身边与你同速飞行的话，你会看到天空上有一枚静止的子弹，与你相伴飞行着。

细雨社 www.xiyusha.org

*

1905 年，光的波粒二象性提出。指光既具有波动特性，又具有粒子特性。光既能像波一样向前传播，有时又表现出粒子的特征。

1924 年，提出“物质波”假说，认为一切物质都具有波粒二象性。根据这一假说，电子也会具有干涉和衍射等波动现象，这被后来的电子衍射试验所证实。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

1970 年，使用中子干涉仪完成了实验，确立引力波与波粒二象性彼此有关。

1999 年，维也纳大学研究团队观察到 C60 富勒烯的衍射（原子量为 720u、德布罗意波长为 2.5pm，而分子的直径为 1nm）。富勒烯同样具有波粒二象性，其直径为原子的 400 倍大。

2003 年，同一维也纳研究团队演示出四苯基卟啉（tetraphenylporphyrin）的波动性。（这是一种延伸达 2nm、质量为 614u 的生物染料。在这实验里，他们使用的是一种近场塔尔博特-劳厄干涉仪（Talbot Lau interferometer））。使用同样的干涉仪，他们又观察到 C60F48.的干涉条纹（C60F48.是一种氟化巴基球，质量为 1600u，是由 108 个原子组成）。像 C70 富勒烯一类的大型分子具有恰当的复杂性来显示量子干涉与量子退相干，因此，物理学者能够做实验检试物体在量子-经典界限附近的物理行为。

2009 年，伊夫·库德（Yves Couder）发布论文表示，宏观油滴弹跳于振动表面可以用来模拟波粒二象性，毫米尺寸的油滴会生成周期性波动，对于这些油滴的相互作用会引起类量子现象，例如双缝干涉、不可预料的隧穿、轨道量子化、塞曼效应等等。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

2011 年，对于质量为 6910u 的分子做实验，成功展示出干涉现象。

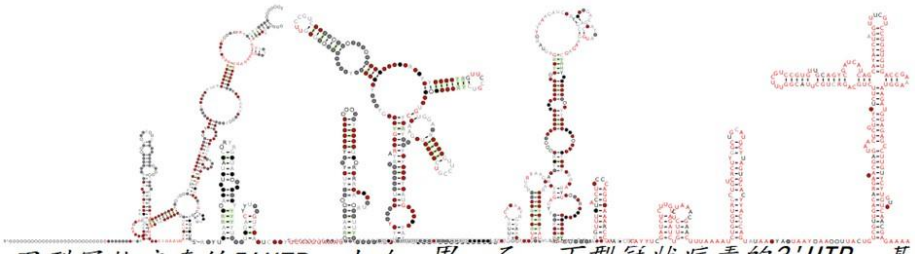
2012 年，这远场衍射实验被延伸实现于酞菁分子和比它更重的衍生物，这两种分子分别是由 58 和 114 个原子组成。在这些实验里，干涉图样的形成被实时计录，敏感度达到单独分子程度。

2013 年，实验证实，质量超过 10,000u 的分子也能发生干涉现象。

随着我们的科技观察能力的提升，科学已经证明，1 万个单位原子粒组成的物质团，同样表现出波粒二象性，即被观察时坍缩为东西，不被观察者看时仅仅是能量随机波。

细雨社 www.xiyushe.org

(冠状病毒的外型大致呈球体，大小因种类而异，直径一般介于 80 与 120nm 之间，但也有小至 50nm 与大至 200nm 者，分子量约为 40000kDa)



甲型冠状病毒的5'UTR，由左至右为SL1、SL2、SL4、SL5

甲，乙，丁型冠状病毒的3'UTR，基因排序图。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

*

每个人所使用的载具都具备两套感知系统：外在的口、眼、耳、鼻、触，与内在的光、声、味、闻、觉。外在的一套应对本意识频率间的信息源，而内在的一套则针对非本意识频率的其它意识频率信息源。佛教中总结为眼、耳、鼻、舌、身、意，名为六根；色、声、香、味、触、法，名为六尘；眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识，名为六识。合此六根、六尘、六识，叫做十八界，即两套信息的侦测采集系统，与一套信息辨识反馈系统。

我们思维的时候会释放出可观测到的脑电波，而这种因意识活动形成的电磁波从物理学的角度上看，既是能量波也是实体粒子。这些能量波可以形成远距离的互动——心电感应，而在其能量被聚化并高能密集释放时，甚至可以形成对其它脑波的干扰，进而达成物理形式上的电磁扰动。聚焦时间较长或能量瞬间释放大量的电磁流时，会烧毁电器的电路、灼伤人体内部组织。经常练气的人，碰触小家电时很容易造成短路，节能 LED 灯泡可以被空手点亮一段时间。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

聚焦的手段有：纯意念聚焦——对着照片、姓名、出生日期聚焦；对着私人物品聚焦；对着本人聚焦等。聚焦过程中经常会用到：水晶棒、蜡烛、铃铛、雷劈木等道具。任何由原子分子构成的电磁物都可以被高强的意识流远距离轰击。其治疗与伤害针对的都是人的乙太体。可进行跨维度的乙太医疗、能量守护，甚至手术摘除肿瘤或器官。当然心术不正的人或灵也可利用同样的技术谋求自我利益的最大化。

细雨社 www.xiyushe.org

*

在当今科学的语境中，我们把本宇宙中其它频率里人类不可见、不能被观测锁定的物质统称为暗物质，而梦中的景色、人物、花草世界都是由这类粒子所构成的意识聚化而成的实相。从某种角度上说，我们彼此互为梦境，又同样真实。

就好像居住在两个不同城市中的旅游主播，同时开着摄像头引领对方观看自己所居住的都市风光一样。你透过他的脚步看到异域的都市，他也同时透过你的摄像头看到他国的风光。对于两人来

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

说都是一场梦一般的感官盛宴，关掉荧屏后，你还是站在自己家门口的街道上，听着熟悉的乡音。

梦是意识波构建出的亚空间故事，梦是不同时空维度中其它故事里的片刻经历，梦是自我的其它面向所经历过的记忆交织，梦是脑海中各种真实的再剪辑与重现。梦的真实程度与我们所谓的现实生活不相上下，就好像另一个城市的旅游主播并不比这个主播更虚假一样。

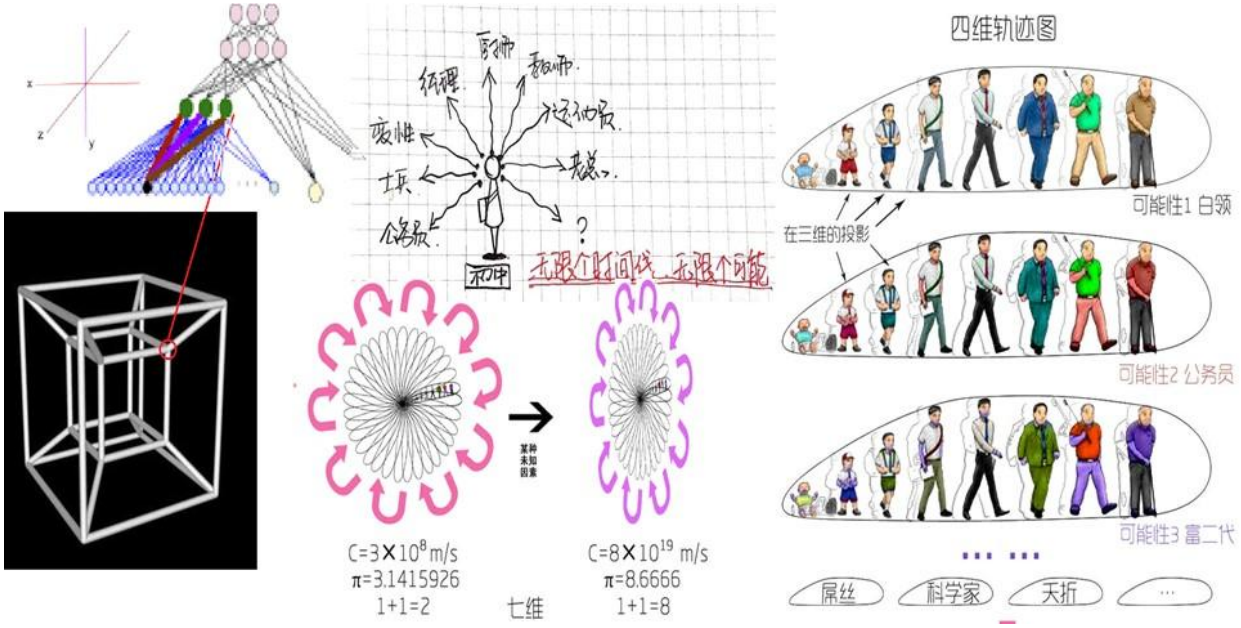
现在戴上 VR 眼镜，你可以通过谷歌 3D 地图浏览任何一座城市，就像站在那街道上一样。只是现在的科技还没能让画面鲜活即时起来。

细雨社 www.xiyushe.org

（点子：戴上摄像头盔，利用实时网络沟通，依据委托人的引导，去游历你自己的城镇，做一个即时的鲜活的都市游客：有本地人的解说，甚至可以走入博物馆、小酒馆看一场即时的即兴街头表演。一个移动的人体摄像机、一个即时的城市文明导游，说出这些地标的故事，甚至那些市井中的传闻。年轻人可以在本地赚到外快，还能走出家门去多运动，而好奇者也满足了自己的渴望，并听到了当地人最鲜活生动的解说。雇主决定导游的线路——骑车、步行、公共交通，按时间收费，一路上产生的费用雇主报销。哪怕偏远的小镇也有好奇的人会渴望探访。项目名：异域梦游）

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

*



在多维套叠的时空体系中，任意一点都同时归属于几个不同的空间面向。比如这个四维立方体中的红点，它就同时支撑起七个三维立方体空间中的四个。而我们的自我意识，即灵魂的主意识，它在这种同时性的多维时空中，可以利用同一个角色演绎出 N 多种不同的人生轨迹来。每一个时空面向中那个所谓的“我”都独立存在着，拥有着属于自己的喜怒哀乐，但又因彼此相互意识涟漪，被迫地形成了相互平衡，这导致七个不同的我形成了复杂的自平衡制约体系：一个发财，另一个就破产；一个恋爱，另一个就失恋；一个抢劫，另一个就被抢。在得失间形成了动态的自我觉受平衡。如果自我开始奉献，另一个就会被无端援助；如果每一个你自己都开始奉献，那整体自我就会好事不断、好运连绵。当你失中见得、挫折中洞见法喜、苦难中领悟智慧时，其它自我

细雨社 www.xiyusho.org

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

也就会依序螺旋式意识扬升，互为助力。

灵魂的自我意识作为云端，它的本体是不进入各个维度平行时空的，但它的意识同时投射入七个不同的面向中，而这七个主线面向又会散射出众多的平行可能性来，一个角色七个故事主线、数千伞状分支。一切的一切只为了能有一天理解到利他与共赢的奥义所在。每一个自己在不同的面向中摸索前进着，七个自我在一个橡皮筋的圈子里相互制衡着，多数时候是在无常得失间原地踏步。其实哪有什么无常得失，只是自己看不到其它六个自己在暗中发力罢了。灵魂在每个自我耳边都说了同样的话：我来统一安排，你只要跟随就好。结果多数自我只是冷笑一声，然后高傲地抬起头来：我有自我意识，绝不当傀儡玩偶，只要努力拼搏，就是人生赢家。

细雨社 www.xiyushe.org

*

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

赛斯把自我意识的根源命名为“原始自己”，它复制与分裂出自我意识的众多副本，参与到各个面向的同时性体验中来。每一个分身犹如采蜜的工蜂，把一生的知见收获带回到意识云端里，成为全体自我共享的资粮收获。当然也有些带回的是烦恼与愤慨、恐惧与忧愁。每个分身都有其初始的自我能量与意识频率，有些回家时能量饱涨、频率高亢，有些则几近力竭、满心烦忧。

那幸福而高亢的自我告诉倒霉蛋们：成功的秘笈在于无私地分享。

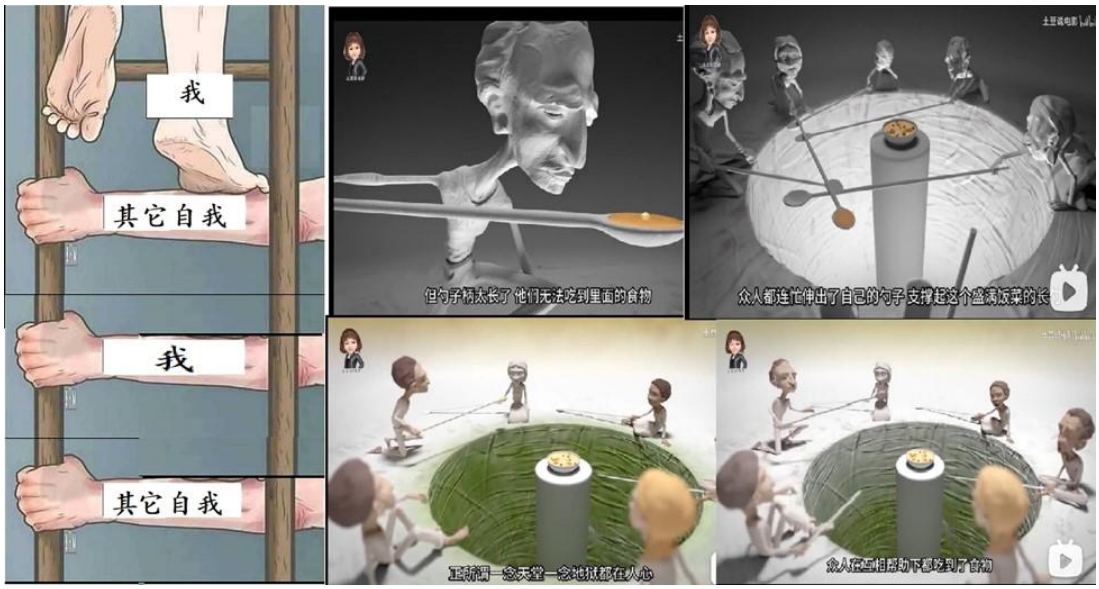
而苦着脸、一脑门子官司的自我冷笑说：本来就不多，分享出去只会更快地饿死。

细雨社 www.xiyushe.org

你们相互帮助都可以受益的。饱满的灵魂说道。

你是什么都不缺，我需要更多、更多、再多些。有一天等我真的装不下了，还有我儿子和孙子呢！都是无常害了我，一生辛苦为谁忙！倒霉蛋唉声叹气。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明



地狱和天堂的人都有一柄长长的勺子，怎么吃饭都在人的一念之间

『長勺寓言』悭贪与分享的差别-Caritas Internationalis_哔哩哔哩_bilibili

细雨社 www.xiyushe.org

*

所谓客观世界的实相之基础源于与物质结构差不多有效的心灵结构，这些心灵意识创造构建出内在多变的画面。这些心灵构建出的意识画面与客观世界的画面相互交织融合，梦中经历的时空在醒后会觉得玄幻而不真实，你无法理解梦中时空是如何生成与展开的。其实你所谓的客观现实是和梦境中的时空一般无二的。心灵与客观时空体系都是你意识的思想创建与延展出的，而两者同样地真实有效。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

潜意识在出神的状态或梦境中学习，显意识利用外在自我学习，而两者最终都被归类给云端上的自我意识。这种学习分为两大类：

一种是有觉知的、即时的，这样的外在自我意识，每天都会很有觉知、了了分明地“活”着，即时地品味梦境、冥想中的收获，并及时地总结与了悟当下的人生。如此频繁的互通联动让其可以快速地更新自己操作系统的版本号，达成最优能力，在最佳状态下运作。

而另一种则犹如使用了安卓系统的手机，使用时也拒绝升级软件，并且不时地下载着各种其它功能性程序。很快地，发现机器越来越慢，甚至多次开机重启也没有帮助。不到一年多就需要被迫换新手机了。这后者就是在每次死亡后，而且必须是死“透彻”后，才能进行一次自我总结与自我觉悟的信息交换。

出神学习是一种快速而有效的方式，但需要遵循严谨的流程方法或得到高维意识的守护。不然当意识片段从本维度载具中游历出去后，经常会有流浪汉渴望闯入温暖的空房子中居住。遵循一个相应的“纪律”是非常必要的，很多看似繁琐的仪轨流程是数千年来实践总结出来的，是被高维一再强调的。不然很多初学者就会像从幼儿园中偷跑出来的孩子，看着别人横穿马路也有样学样地无畏前行。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

当认知是自发的时，你们才能欣赏一个观念本来的样子。你们相信对时间的概念而依赖它们到如此的程度，在这个阶段你们很难理解一个与时间和空间没关系的概念。你们住在一个自己建构的盒子里，具有某些自我建构的感官，使你能感知到自己创建出的盒子。任何观念的起源都在你盒子之外，却超越它继续了下去。

用你的伪装外在感官你只感知到落在你盒子内的东西，即是那时你都在用外在感官收到与诠释这样一个观念，所以把它扭曲到认不出来的地步。没有观念能被关在盒子里，我们关切的实相流过你们的伪装世界，形成你们用以构建你们世界的东西，弥漫在你们世界的每一个原子与分子内，却不是源自你们的伪装世界。

细雨社 www.xiyushe.org

它确实是源自你们世界里的内我，却不属于你们的世界，内我很清楚外在自我，外在自我只不过是内我投射出来的一个假的影像。不仅仅这个外在自我是内在自我营造出来的幻影，连同外在自我的外在感官，与这感官所感受到的盒子中的世界都是你内在自我心念化生出来的，这包括了盒子内的一切你外在感官可感受到的事物。

*

地球是一个大的舞台，说它是舞台其实并不准确，因为很容易被物化为唯一的。其实它更像是一个大型网络游戏的游戏名，其中

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

存在着数不尽的服务器与故事脚本，在不同的脚本中同时发生着不同的故事，而相同的故事在不同的服务器中同时上演着。游戏中存在着各种种族：兽人、人类、鱼人、鹰人、亡灵人、精灵或其它可供扮演的角色与其相应的故事线。系统巧妙地维持着总数量的势力平衡，并且把各个不同的种族与故事线分布到不同的服务器里“互不可见”，当然也有意外。

你认同自己出生的种族，并被带入其历史故事中展开认同与归属感，把自己归于其阵营，形成共同利益。当然即使是相同阵营中的不同社团间也存在着各自的诉求与利益的纷争。不同的心灵种族有着自己投生与使用角色的偏好，而在灵魂种族中已知有九个有参与到我们所在版本的地球现阶段故事线中。

细雨社 www.xiyushe.org

*

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

在一个时间里，每一次你可以扮演一个角色。但在相同的时代里，你可以无数次地进出，并扮演不同的角色。你的七个意识分身，可以同时激活七个不同的或相同的角色，各自在同一个时代里展开其人生。这些人生可以相互彼此交织或压根儿终生不见，一个已经中年，另一个刚刚出生，甚至自己与自己谈恋爱，又被另一个自己抢走老公。如果都选择扮演同一个角色，你们会被分配入不同的服务器中。如果选择不同的角色，你们甚至可以自己们组队下多人副本，甚至分成两个阵营相互厮杀。

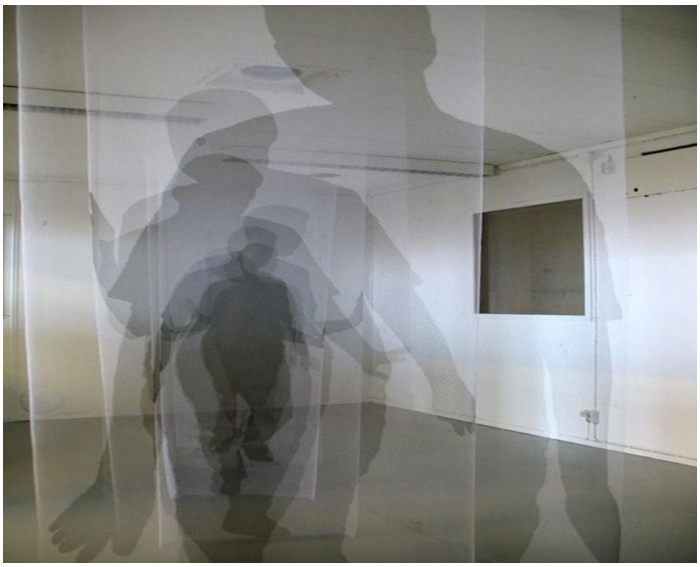
其间只有一个原则：综合感受需要自我平衡。结果就是：你如何待世人，世人就如何待你。这段地球历史中的任何一个角色都在角色库里，理论上都可以被你选择并扮演，但实际上每个角色有三项很具体的激活指数，分别是：智慧、能量、意识频率。不同的角色这三项起始数值都不同，你的自我内在意识这三项中任意一项不达标你就没有资格去选择扮演这个角色，去影响地球世界的故事线。那个角色对你来说是可见但不可选择的灰色。

细雨社 www.xiyushe.org

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

刘晓庆在电视剧《火凤凰》中，一人演绎了七个不同的男女角色。这七个人在电视剧所表现的时间跨度中相互形成命运的纠缠，甚至有时会出现在同一个画面中，形成自己与自己的对手戏。这七个角色都是分别拍摄的，但是他们却被一起融合入同一个观影时空架构中，同时呈现给观众。借此帮助大家理解我们是怎么做到一次经历一个角色人生、怎么会同时代有七个自己相互交织着命运与关系。

*



发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

每一个所谓的我经历着此生，看似独立而连贯，其实对于无视线性均速时间的自我主体内在意识而言，这些意识之片段就好像圣诞树上的彩灯，是轮流闪烁着的。不过说起轮流又会形成线性时间的思想错觉了。

比如你站在人潮往来的十字路口看着人们过马路，你确实有一个视觉的聚焦中心点，但你却同时兼顾着来来往往的所有人。你会特别注意某一个帅帅的小伙，或靓丽的连衣裙，但这并不妨碍你意识到周边所有人的行动轨迹。

*

逐步放下自己给自己设立的各种条条框框，让成见之墙不再束缚自己的视野与觉知能力。玩家思维和编程者思维的差距在哪里呢？前者被动接受，后者则创建规则。而自我如其自我所认知的边际而形成自我格局，并自困其间。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

立足当下角色，但要有更宽广的觉知能力与手段。认真演绎好自己的角色，同时要知道自己是演员。这还不够，你还是导演与编剧，甚至出资方。你不是生命中的龙套路人甲，而是这个盒子的造物主。众生活在你的梦中，而非相反。你的关注、渴望、恐惧，形成了你自己世界中所谓未来的实相。这些被后续体现出来的故事或许不是你所渴望经历的，但一定是你自己铺陈而成就的。不想要的意念力量往往是促成体验那恐惧的原动力，而想要的力量却把渴望推向了远方。因为想要所发出的信息就是没有，而恐惧所发出的信息却是有。

比如：我渴望日后会幸福健康，这个心愿就成就了幸福健康永远只发生在日后，而与当下无关。你穿成这样出门不感冒才怪呢！结果就感冒了——这是一个即刻的黑暗心愿诅咒，虽然是好心的提醒。

细雨社 www.xiyushe.org

*

都是我，都不是我，都可以是我。我是每一个，我不是任何其中

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

的一个。每一个都如此真实而鲜活，每一个都拥有着他自己的人生和故事，它们同时存在，相互交织成生活，共同演绎出本时代的历史故事主线与各种伴奏与协奏乐章。这个世界是我的一念，世界中的一切源于我的一念，而我又在其间感受着与续写着自己的故事。我是自我信念的谱写者、被害者、参与者，我是自我实相的跟随者、创建者、感受者。我即一切，一切皆我。我是我，我不是我。我来到这个世界，因此有个这世界。我离开这个世界，这个世界将会成为一种可能性，留给其它的我来经历。

细雨社 www.xiyushe.org

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

第 723 节：你的世界观及到人的世界观，语言，内在声音，及梦

*

给你一张纸，上边已经有了某些涂鸦。而你可以通过自己的创造性，把这变成匪夷所思的艺术品，或一下午都在怨恨着为什么自己不能拿到一张纯然空白的白纸。面对同样一张白纸，每个人随心意画出自己的图画，你会发现，构图、色彩、线条、复杂度与题材，乃至最后传递的核心意思，都不尽相同。每个人在既定的环境中各自依据自我当下的意识形态与意识频率显化出自己的感受与创建出与其感受相符的实相。

细雨社 www.xiyushe.org

*

一个午后的小池塘水面如镜，一只青蛙从荷叶上跳入水中，引发了涟漪：水面上的小虫们开始四散逃命；水草中的小鱼钻出来，捕捉水面上的水虫；枝头的小鸟，俯冲下来去捉小鱼；翅膀带起的风扫落了荷花上的瓢虫，它在水面上挣扎着。

这不是青蛙一个人的池塘，水面上也不会仅仅有它跳过的涟漪，水面上与水面下的所有生命共同演奏着水纹的交响乐。

水面上好比生活，水面下好比梦境，两边都对水面产生影响，不

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

管是显或隐的层面上你都不是孤独唯一的存在。而一体性中全部自我均达成成熟的境地需要一段无法避免的时间。

*

意识与意识之间沟通使用的是心念波，而载具与载具间则需要物理震荡波或肢体语言。语言是建立在心念上的：心念是瞬发的完整信息，而语言是一维线性时间上的频率波的依次展现；心念有自己的完整自洽性，而语言则必须遵循因果律。不同的语言又有构建不同语境的能力差异，其词汇的表达准确性依据于语言被使用地域的局限性。就好像赛斯经常无法找到适合的英语单词来表达非英语领地的词汇。

细雨社 www.xiyushe.org

载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？涤除玄鉴，能无疵乎？

现代人字面翻译为：精神和形体合一，能不分离吗？聚结精气以致柔和温顺，能像婴儿的无欲状态吗？清除杂念而深入观察心灵，能没有瑕疵吗？

而实际的意思是：

载营魄抱一：载，用作助语，相当于“夫”；营魄，即魂魄；抱一，即合一。一，指道，抱一意为魂魄合而为一，二者合一即合

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

于道。这是天地二气和合魂魄互守交融的状态。

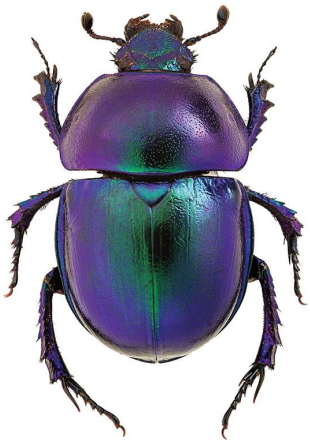
离是八卦位上地火，离火炼坎水。没有引得地火从底轮进入丹田，见天练功咽口水也是瞎掰。

专气：专，结聚之意。专气即集气成团。这时不能硬来、贪功冒进，就好像保护鸡蛋黄一般地要守护好它：火小了冷，孵化不出来，火候大了直接成煎鸡蛋了。

能如婴儿乎：怎么看护你家月子里的孩子怎么守护着它，你做得到吗？

涤除玄鉴：涤，扫除、清除。玄，玄是一种颜色，是一种频率状态，指青色或者蓝绿色调的颜色。鉴，辨识。内观时看到内丹成为玄色了，那铅汞的杂质就算去除干净了。

细雨社 www.xiyushe.org



所谓玄学，就指针对这一特定能量意识频率波的学问。天地玄黄，宇宙洪荒。日月盈昃，辰宿列張。天（宇宙）高维意识波，基本

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

都是玄色的，而地的颜色是土黄色的。后来出现了紫色，代替了玄色，叫做紫气东来，但其实压根儿就不是紫，而是玄，因为这能量波里有心轮的爱之绿色、喉轮之青色、眉轮之蓝色与顶轮之紫色，是它们交和混杂而成的。

老祖宗这些好东西都让现代汉语给丢光了，反过来还要跟着老外学皮毛。

你把这些话翻译成其它语言试试。

*

头脑中的逻辑性思维，是点线面构成的反馈，是被本维度中的经验培育出来的低维思考流程方式。在多维时空中，比如梦境里，果生因、因果并存、非线性展开、多点穿插并存、时空无顺序，意识觉知是用压缩包形式展开的，一上来就是全面完整的。

你看到渐变的多维立体结构，压根儿无法用语言、绘画、雕塑这样的一维、二维或三维信息传递方式将其准确地描述出来。这导致很多事物与感受只能经历，不可叙说。一表达出来就形成扭曲与局限性认知，成为所知障。

*

古人类历史学家说，不是工具的使用区分了人与猿猴，因为发现

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

连很多鸟都会使用工具。 现在说是使用语言的能力让我们成为了人类脱离了祖先——当母猴子一天要说 5000 个单词后，人类诞生了——这科学家一准儿没养过贫嘴的八哥。不管那许多了，本来我们是可以用心电感应去沟通彼此意识的。语言的广泛应用后，文字的出现让表达成为了一维线性模式，这导致我们被困在了二维以下的意识水平，因为高维的知见失去了彼此传递的手段。结果搞成了“你不说我怎么知道啊”的地步。文字承载的知识越多，我们对实相的误解越大。

*

练习单元 17

细雨社 www.xiyushe.org

那么，部分的未知的实相是藏在语言及熟悉的字句所强加的模式下面——所以，做个练习，看看你的环境。为你周遭的物体造出新的、不同的“字眼”。举例来说，拣起任何物体，放在手中一会儿，感觉它的质感，看看它的颜色，然后自发的经由发出来到你脑海里的声音给它一个新的名字。看看那声音如何带出你先前可能没注意到的那东西的某些面。

那新的字会与旧的一样的切合，事实上，它可能更适合。随着这同样的过程，拿许多东西这么做。你也可以倒着讲任何东西的名字。以这种方法，你多少打破了熟悉言辞自动的模式化。所以，你可以感知在每个物体之内的个人性。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

无名天地之始；有名万物之母。故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼。此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。

命名带来了交流的便利，也带来了固化的思维。名的简约让交流方便，而这简约抹杀了太多的个体化差别被彰显的可能。

一个“人”字，七十亿个差异性的个体被定论了。“鬼子”两字让我们符号了一国“百"姓。

去名与命名、换名的过程都带来观其妙的聚焦。观察得越细致，生活越精彩。

细雨社 www.xiyushe.org

为了要与你自己感受的本来面目直接接触，再次的，有时造出你自己自发的声音。你的情绪常常无法以语言的方式清楚的表达，而这种“非模式化”可以容许它们自然的流动。

失恋的男人在夜幕昏暗的街头，冒着瓢泼大雨嘶吼着，犹如受伤后不屈的野兽一般。胸膛中的淤积之气，化成淡白的雾从仰面朝天的口中喷涌而出。

*

梦中提供了预习、学习、模拟考、复习、考核、补考等一系列功能性的作用。而生活中，有学习、考核、补考等项目。但是多数

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

人只是在考核、骂街、补考、求神的轮转中，压根儿没有反思。有反思也是怨天尤人的反思方式：都是你的错。而自我反省最多是：我怎么听了你的话呢？

别把梦不当回事，那不是睡觉时给你解闷儿的私人影院，而是与生活互补的人生教室，那里展开着远比生活中要写实与直接的人生题点。这些题点直截了当地直击你当下的一生卡点，为你带来不同的思路与觉知。当然梦是经过自我伪装的，它不像生活中有那许多的扭曲，你在梦中也远比生活中来得真实。

*

梦中的隐喻教诲需要自我意识的剖析，才能显露出无厘头故事性背后的哲理与启迪。梦是意识进阶的阶梯，是你领先学业的前提。所谓的“现实”生活，并不比梦更虚假，其实就是梦的另一种意识变种。一切围绕着你的功课展开。如果你习惯了分析梦中的暗语，现实中的考题线索也会随之漏出马脚。梦就是老师敲着黑板泄题的地方，可惜多被自己胡思乱想给耽误了过去。

细雨社 www.xiyushe.org

我们带着自己的业力降生，业力不是负面的东西，是自我不足的意识面向被自我意识渴望锻炼与弥补时所生成的课业学习动力。当然很多人后来迷了、忘记了，一辈子下来，走时比来时亏空得更多，执迷得更深。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

白天清醒时，我们参与体验，然后触发考核。经历风雨后，未必是彩虹，反思变成指责，觉悟扭曲成自我讨伐与自我厌弃。老伤未愈又踏上行程，同样的沟壑摔倒又爬起，勇气可嘉，就是匮乏思量。梦中自我意识在各种变着法地给你开小灶、课外补习、高我画重点。转译的过程受限于头脑中的素材库，知见太少，满脑子伪科学，大罗天仙也无能为力。可稍微隐晦一点儿，您就只当看热闹了。白天混混沌沌，晚上晕晕乎乎，一生就过去了。死后发现，这还没完了呢！不甘加如果，愤愤不平之下从头再来，一遍又一遍。

*

梦是各个维度空间不同自我意识交互信息的集散地，而这其间也包括今后的你给你带来必考难点的泄题，成为预习的重点。当然前提是你对梦是有觉知能力的，不然睡醒后就都就着油条豆浆一股脑儿忘干净了。很多人很重视自己的睡眠长度与睡眠质量，说

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

真的，您别熬夜，从 10 点睡到 4 点，6 小时够了。4 点到 4 点 40 是你的第一堂课，下课别懒，麻溜儿记录；5 点钟接着躺床上装死，别翻手机什么的，5 点到 5 点 55 下课还能抓到一堂课。而且第二课基本上你是主导性的，因为意识临在感更强。

控梦术：平常走路的时候要养成一个习惯——找自己与事物的影子看。这是要练习的，练到出门能捡钱就算成功了——开玩笑——就是强化到下意识中去。在梦里的东西是没有影子的，你发现没有影子，你就知道自己在非现实里了。然后呢？你就是齐天大圣般的存在了：只有你不敢想的，没有做不到的，比抗日神剧还能开挂。而当你习惯了梦中的游戏规则，慢慢地你就会发现这个所谓的现实世界中充满了 bug（漏洞），而巧妙地利用这些系统漏洞，你也可以在这个层面上开启开挂的人生。而这些还仅仅是开胃小菜，最大的好处是在日后的中阴里，你可以解锁任意时代中的任意角色。

细雨社 www.xiyusne.org

怎么样，动心了吧？醒醒吧，一个真的在梦中可以游历三界的意识，很快就能发现这闹剧的真谛与各种后台程序的运作。在觉悟乃至开悟后，对这开挂的人生或来生的富贵与大神通等等 VIP 剧情模式也就都呵呵了，反而在生活中逍遥游、平淡舒雅、静安随喜了。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

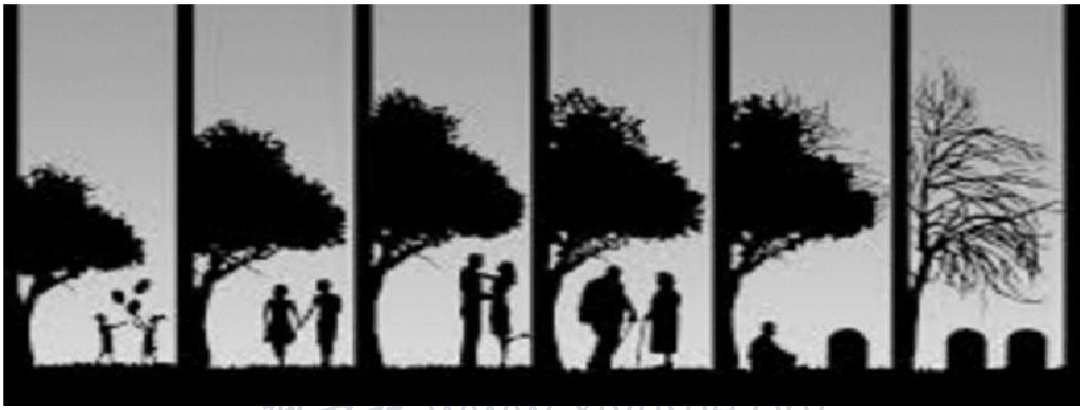
庄周鼓盆庆妻亡。莫念吾，往前走，生不易，死不泣。莫回头，朝光走，自逍遥，勿挂念。盆铿锵，心祝祷，伴一生，终无憾。谢相守，霜鬓头，再相逢，已少年。

*

细雨社 www.xiyushe.org

在醒时探访异维度的方法有两种：深层次的入定神游和由梦境作为引子的专注冥想。一些很有意境的梦是某维度实相的侧漏与剪影。就好像十分钟电影解说一般，其实它本来是 120 分钟的大戏。而借由那个维度中你自己的意识分身角色，你可以安全无痕地探访那个自我角色一生的故事线，甚至提醒它今后要注意的事情，因为你从另一个维度看过去时是不需要遵循它所在的时间当下的。那个生命的一生可以尽收眼底，哪怕它刚是少年。同样的，我们也有这样被意识提示的机会：突然脑海中就冒出一个念头：这人这事不靠谱儿，别去那里，或选择这个。这些没有逻辑与理论支撑的念头，往往被忽视而过。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明



细雨社 www.xiyushe.org

*

这些流传千年的民间乐器来自世界各地，有着自己的音色和当地

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

语言的名称。一说二胡、扬琴，你或许脑海里就会反映出那特有的音色曲风。哪怕同样的乐章，在不同乐器的表现形式下给人的感觉是全然不同的。乐器如是，语言也一样：不同语言的表达方式、词序排列、逻辑的严谨程度都是不同，并且还有自己的专有词汇表达特定地区的某些特色人文。这些特定词汇甚至无法翻译，只能照搬过来成为舶来语单词使用。比如二胡、三弦子、瑶琴，你翻译成两弦吉他、三弦小提琴就扭曲了原意。

不同的是，异维度有自己专属的“道”。我们的“道”不是唯一的普世价值。但“道”的思维方式是可以普世的。你要是去西方或非洲，非跟人家讲究，嫌弃它们不讲儒礼、不按你的理说理，那就是你不讲理了。

细雨社 www.xiyusne.org

再者有些人偷懒，不先清理好自己的认知体系，也不做好旅游攻略，强行使用药物打破维度壁，结果自己内在的各种意识沉渣汹涌而起，一切都被放大了彰显给你看——自己压根儿就没有进入异维度空间体系，反而是把自己打小听闻的各种聊斋故事体验了一遍——果然鬼怪不虚，清醒过来后赶紧去公庙烧香，却不知道都是自己在作妖吓唬自己。可谓心想事成真，那点儿显化力、吸引力法则都用这里了。

更有甚者，试图套用本维度的物理逻辑、科学体系去理解、度量、

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

思量异维度的道。结果真倒是解出来了，然后沾沾自喜地，却不知道全然驴唇不对马嘴——没有比在幻境中讲科普更搞笑的事情了。

*

符咒体系在各个民族、世界各地都有被运用，其作用原理与所依靠的力量发生体系是不被本维度科学仪器所能捕获的，因此被归类成迷信。而讲解其理论体系的传承者被冠以伪科学家和神棍的名号。

今天我们到处看到一个人对着黑乎乎的玻璃片聊天，并不觉得奇怪；看一个人朝着电器喊小米同学、对着耳机叫 Siri，也觉得很正常；趴在白纸上画二维码的人不会被叫做道士；你看到一个电脑图标，知道那应对着蓝牙功能、快手视频。

细雨社 www.xiyushe.org

同样地，连接异维度时也有这样的启动短语，叫做咒；有这样的图标，叫做符。

只是现代把这些东西都用歪了。你看见电脑屏幕上的企鹅，知道那给你带来朋友们的资讯。有样学样，把这企鹅挂墙上上香祭拜，您就是腾讯死忠粉了。对着手机与电器你喊 Siri，村头的孩子们拿个红砖头也学着您喊 Siri，大点儿的孩子还说：看来心不够诚啊！符咒确实有用，但您也是要先能知道怎么用、跟谁用才成啊！

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

用好了您是高科技，照葫芦画瓢就是迷信了。

天城梵语的咒字都很好，比如六字大明咒，很多人都在念。要是问他：您念的是什么啊？都能说出很多门道来。其实大明咒的梵语翻译过来是：

清净身心意的要诀在于无限地利他，这就是慈悲与智慧的结合啊！

每天跟自己强调几遍这个核心思想，日三省吾身，这是晨钟暮鼓的作用。结果多少人只知道反复地念外语，而祈求的都是利己的心愿与欲壑难填。

*

细雨社 www.xiyushe.org

旅游不是下车拍照、上车睡觉、回家炫耀照片的行程。用半个月去到一个地方，沉浸在那百姓的生活中去，感受不一样的民俗与语言：聆听晨起的鸽哨，看大爷们打太极，拥挤的地铁、匆忙的白领、混乱中混沌有序的交通，傍晚孩子们在胡同里打闹，大妈们跳舞扰民，夜深了路边啤酒烤串儿的摊子上烟火正旺……然后学一句：您得着，吃了吗您嘚！飞回欧洲。

然后和邻居见面礼貌地问日安时，总觉得好像哪里别扭着，少了一份随意的洒脱与亲近。好像久居海外的人回国后也偶尔会用外语单词，好像找不到更适合准确的本地话表达一般。每种语言都有自己的乡土味道，带来那一处的人文温度，就连语调里都包含

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

着某种文化的气息。

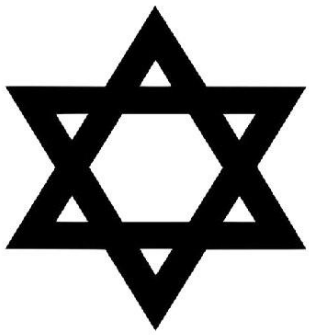
旅行让人的认知开阔：村头大爷的权威被吃过见过的你质疑，某某主义好的忽悠也再不能让你去堵枪眼，权威与专家的狭隘被你一眼看穿。知见无法靠在家刷手机获得，通透的智慧需要亲身的历经。

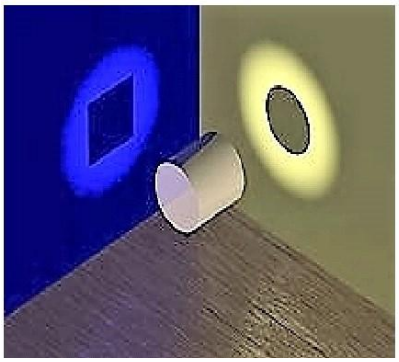
VS

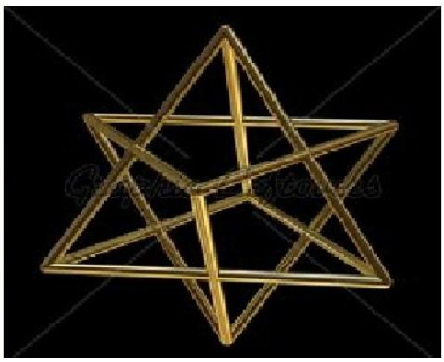
细雨社 www.xiyushe.org

走出去，心或身至少有一个在路上。很多人秉持一个单一的信念就是一辈子，不断地强化与巩固着自己的城堡。没什么不好或不对的，这也是一种生活的方式，是一种体验与选择。不过也还有其它的可能性。把自己放出来透透风，看看异域的天地民俗，了知世界的多样性，扩展自己认知与观察思考的层级和面向，可以有能力调动多重视角，在不同面向上同时观察与了知同一个事物，或许会有不同的收获呢！

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明







当下所坚信的事实因观察角度的改变而改变。知识晋升的阶梯总是在否定前者中逐步攀升着。

细雨社 www.xiyushe.org

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

第 724 节：对等人物，人的种族，历史的时期

*

灵界异维度信息并非线性传递的，而是按照一个个压缩文件包的形式传递与下载的。在下载时，有些较大的文件会被分割成若干小文件，多线程下载到头脑中。在下载的过程里，未必是开头先完成下载，所以会导致脑海里突然出现许多没头没脑的话语和段落意思，彼此犹如拼图的碎片。在这些资讯中还有很多非自我头脑中已有文化素材对等的信息或图像，在头脑转译的过程中形成乱码与类似谷歌翻译一般的有意义但不是人话的自然段。你可以感受到高维想要表达的核心思想，可是那确实并非我们熟悉的词汇或语法方式。同音词在这里也很讨厌，头脑会抓取最近似的发音来转译这些信息。因数据又是即时性的，如果你不能让它们被快速地转译出来，它们就被后续的信息给置换掉，消失在意识的内存中。

*

社会中的每一个个体在点滴间形成与铸就了这个时代，就犹如宏大战役中那些无名的士兵一样，其存在或许不改变任何历史的洪流，但就是这样一个个的存在让胜利的旗帜得以飘扬。对比于比整个宇宙还要壮观的全我来说，自我当下所在的片段与历史故事

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

确实如同沧海一粟。但就是微粒们堆积出了这个宇宙不是吗？或许从某个角度上说，存在即其意义的本身。

*

如果一个人在某一个领域中渴望达成某种巅峰成就的话，那无疑地在其它面向上会显得比常人甚至要逊色一些。专注的力量让专业能力突出，也带来了看似必要的牺牲。这是因自我能量与能力的自限性造成的。比如人体内有两套神经体系：负责内脏工作的与负责外在肌肉工作的。我们的神经系统无法同时支撑两套系统完美运作，导致运动时肠胃功能下降，而饱食后则懒得动弹。同样的事情发生在老年人身上：当年迈后，你必须决定自己保留运动系统还是思维能力——腿脚健硕满街跑的，头脑都慢慢地开始退步；而腿脚不好的，头脑却多很清晰。

细雨社 www.xiyushe.org

意识一直立志于可以达成意识上的完型，即在各个面向上都获取到本维度上的最高成就——心智、情商、智慧、情绪管控、反应能力、认知广度、意识强度、能量把控度、处理问题时的中正与弹性。意识并不太在乎技与术方面的认知和磨练，因为这在不同时代中的标准与水平都是不同的。对于“可惜”，意识也并不敏感：从高维看来，终其一生达成的科技成就，不过犹如孩子们捏橡皮泥过家家一般。意识本体在意的与渴望的，更不是名利、爱

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

情或生多少个孩子、把那个孩子培养成了什么让自己很有面子的名人，或让自己的爱人在商场或政坛上有了多高的成就。导演喊“卡”的时候，剧情内的一切都如梦消散，作为演员的你，可以带着什么回家呢？（不是片酬哟）当你想明白这点后，你就知道自己要去谋求什么了。

*

在当今的时代里，“人无完人”是一句直白的真理，但随着地球上人类的逐步自我完善与能力的健全，人从身心灵三个位面上的各种自我认知限制与自我能力觉知被突破与打开。当今你能随手做到的事在百年前就是天方夜谭，而千年后某些版本的我们能达到的成就又是今天不可想象的。限制我们的不是科技的瓶颈，而是想象力。

细雨社 www.xiyushe.org

人的一生是短暂的，朝露暮影下匆匆一生，一半的迷茫加上一半的执拗，一个学期就晃荡过去了。积跬步以至千里，方向有时比努力更重要。闯荡迷宫时勇气与地图同等重要，进入迷宫后先别急着跑路，搞定 GPS，让高维开启导航模式，哪怕十年而成你也比同龄人领先了多半生。

很多人用二十年学丢了纯真自我，再用二十年找回本心。很多人毕业就找不到目标了，再有一些人工作了几年十几年后结婚、生

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

子，等被规范的流程都走完了，突然发现找不到人生意义与价值了。前半生都是被告知下一步的目标是什么，突然有一天发现没人告诉自己下一步要做什么了，或活在一眼看到死的重复又重复中，就崩溃了、抑郁了。

一个圆满的地球人，是怎样的存在呢？是高科技傍身、外置金属骨骼、内置各种芯片的，还是灵性大觉醒、可以遥视、心灵感应、智慧融通、心性豁达、体能超群、瞬移传输、意念显化的呢？我们现在搭乘的地球版本是朝向哪个呢？我们或许改变不了本地球的走向，但我们可以通过改变自身的意识频率而改变自己所处的平行地球之版本。你无法让公交换线，但你自己可以换车。

细雨社 www.xiyushe.org

*

比如说：你在玩一个游戏，游戏中的角色拥有的属性技能包括：智力、体能、敏捷、灵力、情商、容貌，每个技能满级是 100。在初始化时你有 10 个技能点，可随意分配。之后每次升级能得到 10 个技能点的奖励，而游戏中一次生命轮回里有三到五次角色升级的机会。依据你挑选的人生难度，你完成一个游戏内的人生循环最多可以获得 50 个技能点，或者因没能达成任务拿不到任何奖励。试问你如果想把自己的角色培养成大满贯的状态，需要参与多少次的游戏呢？

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

*

熙熙攘攘满屏的玩家，角色其实差不太多，功能与能力基本上都本自具足，但背后操作的玩家水平与技能等级千差万别。就是玩家们让服务器内的世界鲜活了起来，形成与推动了一个个的传奇故事。虽然游戏主线是既定的，但每个参与者在其间的感受是不同的，亲情、友情、爱情的温暖和道具、利益、名誉的争夺共存。按照世界故事剧情的推进，每个角色都被迫参与到时代的抉择中。你缔造编织着这个世界的脉动与氛围，同时也被后台大趋势与主线牵引着、裹挟着。没有玩家的游戏什么都不会发生，是静止的，连时间都静止了下来。玩家们的彼此互动缔造了自己的游戏体验，同时也被他人与游戏玩着。不同的玩家群体在相同的游戏中体验出全然不同的感受与感悟。不同的玩家群体导致相同游戏中不同服务器内的社会氛围与主流方向截然不同。

细雨社 www.xiyushe.org

其次，家长与孩子在看待打游戏这同一件事情时，往往因立场不同形成不同的观点，因个体需求不同带来不同的期许与渴望。小

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

我、灵魂、高我，哪个是家长、哪个是孩子呢？

*

地球这个游戏被分割成很多不同的主题段落篇章，每一个段落里都有着其时代鲜明的人文与社会特色。社会特色包括当代的宗教与科学理念的偏执程度和政治气候。动荡带来故事的张力：金融纷争的、政治纷争的、领土纷争的、教义纷争的、利益纷争的，此起彼伏，让每一集连续剧都可以吸引到足够多渴望参与其间的玩家进入其间，参与体验。在相同的年代里，男性、女性或跨性别者的人生感受可以是全然不同的。我们看似连绵不断的历史剧，在灵魂出生前设置大厅内却段落分明，可选项甚至包括我们所谓的未来。同时出发参与投胎的意识体，却可以分别进入公元前 200 年、今年的昨天、二战开始前，或公元 3200 年时。在我们印象里四十年前过世的爷爷与四十年后可能老死的自己，其实对灵界来说是同时回去的——时间只对我们这些历经者有意义。

细雨社 www.xiyushe.org

投胎前，需要选择星球、人种、民族、时代、性别、家庭、父母、今后的爱人、孩子、情人、人物故事脚本、环境故事脚本、历史背景脚本。这里涉及了不止亿万个地球副本，包括亚人类副本。（我们也是亚人中的一种，还是较落后的一种，这依据对内在自我的开放与开发程度来评断。）

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

*

让我们尝试着去想象有这样一个大型网络游戏，叫做地球在线。游戏在试运行时只开放给一千名玩家尝试。而游戏内如果想要增加新玩家的话，必须依靠繁衍选项，由女性角色来孕育出新的角色来。作为父母帮助新角色进入角色状态会拿到经验值的额外奖励。当然如果新角色培养失败，就拿不到经验值，还会浪费很多在线时间。除非触发某些隐藏设置，每个角色最多可以在游戏内度过 36000 个游戏日。角色会因死亡惩罚而被迫离线，想要重新玩这个游戏需要排队预定，并等待新生儿的诞生。或者选择云端中记录好的已有的某历史角色进入游戏，形成单人或小队历史副本故事，这更类似于单人单机游戏，不需要排队等待名额。单机游戏时可以因自己的参与而改变自己参与的历史流程，形成新的历史脚本，但它不妨碍正史的存在，两个历史都会被云端保留，供其它玩家选择体验。

被迫因死亡离线的玩家，可以马上报名等待出生，或休息一段时间，甚至转战其它游戏。老玩家回归时，过往的经验带来操作的纯熟度，对语言、文化、社会规则、艺术等有天然的熟悉感，这时一个看似新号的游戏角色或许是大多数人的始祖回归。一个小娃娃甚至拥有比他“爷爷”还高的领悟与智慧觉知。有些玩家甚至开启多个游戏账号，在游戏内同时拥有几个角色。这几个角色

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

可以在不同时代中，也可以在同时代里的不同地方。玩家远比任何游戏内的角色要年长，哪怕所谓的三皇五帝。

这个推出“地球在线”的游戏公司，经历过几次代理迭代，代理过姆文明、亚特兰蒂斯、史前亚人类等游戏。不过经营不善，这些游戏现在已经很少有玩家登陆了，是过气的游戏 IP。不过有心人还是可以找到为数不多的服务器，进入其间体验它们过往的辉煌。听说最近地球在线要升级改版了，很多老玩家好奇回归，渴望体验升级改版时的最后时刻。这导致在线人数暴增。不过公司表示，改版后会形成八个不同玩法的地球在线，玩家可以分别根据自己的喜好挑选自己渴望进入的不同服务器，体验不同的后续世界主线剧情。玩家太少的版本会慢慢关闭停服。

细雨社 www.xiyushe.org

版本号升级后，现有版本不会关闭，地球历史会保留，开发成怀旧版，开放给新手练级。而新版本中，将提供半生化人、改造人、半神人、原始人等角色选项的开放，并逐步开放世界战争、陨石撞击、大饥荒、人工智能觉醒、地磁逆转、神之乐园等不同的副本体验。不同副本同时存在于不同的服务器内，每个角色只能选择一个副本进入。进入不同副本有一些相关技能点已达成的前提要求。没有足够技能点累积的新玩家可以继续在怀旧版中累积经验值，升级换取自己渴望的技能点。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

*

在即将更新的游戏版本中，每个主题与角色的能力已经被设定好，但是玩家们进入自己选定的主题后，如何展开彼此间的互动、又因这些互动触发怎样的世界效应，都是即时与未知的。但是已知的是，不同的主题部分会吸引不同的玩家群体进入其间，而这一类群体有着大体相同的理念与行为共性。比如选择战争的玩家乐于杀戮与被杀，而渴望体验智慧的玩家则更多地选择宁静、缓慢、优雅的建设；挑战荒野求生的玩家对无秩序的社会、匮乏的资源感到兴奋；对灾难片与恐怖片情有独钟的人会渴望亲身经历末世的无助和惶恐。一些人会用自己不同的小号进入不同的主线剧情，形成更全面的感受与认知。没有哪个比哪个更高尚或卑微，都是一种体验与经历而已。不过每一个小号角色自己并不知道还有其它的自我存在。除非在过程中触发了 bug，而导致觉醒与觉悟。

试想，由五个人工智能的机器人组成的篮球队，它们懂得篮球的规则与技巧，并受到场外教练的宏观控制。但是整场比赛时的临场即时发挥都依赖于机器人的自我即时判断，而自我篮球意识、团队配合意识、比赛对抗意识的累积需要和对手磨练获取。每一个成员都拥有绝对的自我临场自由意识，也拥有自己上场时就背负的宿命轨迹，并必须遵循人类篮球比赛的既定规则——“道”。别人都是同一型号的机器人，并且拥有相同的基础程序，但有的

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

就是聪明些，而有的就会笨拙些。虽然所有数据都实时被上传云端，供所有机器人共享，但有的就是学不会、掌握不好。五个机器人有前锋、后卫、中场的分工、配合的要求，带来差异性的表现需要。团队的力量在于服从自己角色所处的位置，依据教练给制定的位置发挥好自己的作用。但有些笨拙的始终找不到自己的位置，只能早早地被请下赛场，回炉再造。

*

个人认知觉醒的过程里包含着：我。我是谁？谁是我？都是我！我即所有，所有都可以是我，我是万物中的一员。每一“个”都源于我，但我不是每一个。我就是我。我在这里，也在那里。我是这个在聆听的人。我是这个人的自我意识，自我意识是我灵魂的意识，灵魂我是我的一个意识片段。我的意识主体远比这个更大的角色要宏大很多，所谓的高我不过是一个生活在灵界的更大的角色。灵界不过是更上一层的舞台而已。好比镇话剧院来到了省话剧院参观，省话剧院的演员们在思量着何时能见识一下国家话剧院。国家级演员还不是国际知名演员，而国际知名演员也不过是一个角色而已。

细雨社 www.xiyushe.org

当你环游全球巡演后，盛名之下的你安静下来，重新走入家乡的小舞台，去给养育了自己的父老乡亲们呈现出世界级的舞台艺术表演。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

灵修中初学者最大的陷阱有三个：

第一个，把意识我当我，贪恋凝聚能量与提高道行出功能。

第二个，不敢直面多重宇宙的事实，因为承认它就会无法面对自己的爱人、孩子与父母。（每一个维度频率面都有这群人，哪个都是真的，又没有一个是真的）

第三个，不敢直面不同时代中、相同时代中、不同频率中、不同位面上的其它自我。我可以接纳我这个肉身是一个角色，这时我蜷缩入自我意识与灵魂的躯壳里。我可以接受灵魂有多重性，每一个都是意识片段体，这时我的标签给了更大的角色——高我意识体。当高我意识体也是众多角色中的一个时，我蜷缩入本我的躯壳内，然后是超我、意识源、本源。当站在金字塔顶端看下去后，每一个都是我的蝼蚁们各自忙碌着自己的事情，而每个都是我，又都不是我，大家一起形成的本源。我不是这个本源，但又是它的一部分。我好像就是这个最最基础的我，但好像又不是。作为意识，我站在、我飘在、我处于这个角色我的四周与里边，看着这个角色我如常地生活着、工作着、爱着，看着周围所有的“人”角色着他们的生活。

细雨社 www.xiyushe.org

这时一种游历四海后归乡的心情由然而生。路口的小卖部还是那

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

样的地熟悉，百年小吃的味道还是那么地道，那些看着我长大的人们还在门口唠嗑，而我历经了四海，又回到了出发前的老宅：房前的树和幼年时一样，绿了又黄；雀儿跳着叫着，好像多年来从未迭代过。这时的我还是那个我——这时的我还是那个我吗？好像生活就是生活本来的样子，我的心中多了一个世界，而我身心还是属于这个把我养大的弄堂。

*

每个角色我独自地奔跑在属于自己的世界地图上，与众多其它角色或 NPC 形成自己人生的记忆。而在相同的地图上、相同的游戏时间框架中，不同的其它自我角色也在参与着这个相同的历程。但是因为每个角色的专精不同、发展面向不同，产生了在相同游戏中的不同游戏体验。在这游戏的故事背景中，有人、有神、有魔、有等阶、有使命、有荣耀、有挽救与救赎的心路历程。一切

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

的腥风血雨、出生入死的背后，是**那更大的本体**所经历的某一快乐的午后。

每个角色人物的等级是分别计算的：有的本体喜欢用狂战士，有的则更偏爱法师。角色们被轮流激活，步入生活的苦难中厮杀，而历程中带来的经验成为玩家技巧与认知的经验累积。与我们当今游戏体验不同的是，意识主体所创建的自我意识分身拥有高度的自我人工智能程式，拥有高度的临场自我决策权、线路流程规划权、否定幕后指令权。一句话：将在外，军令有所不受。你可以派我出来，出来后你可以管，但我未必听。

在这种情况下，多数人一生中的内在自我意识与外在自我意识，就好像两党制下的国会，扯皮的时间多于办事的时候。高我说：三步后往右。小我说：管我呢，老子就想直行。结果沟里见了。然后小我骂偷走井盖的人。小我没有错，逻辑上、科学上，直行就是最佳选择；高我也没有错，它看见了前面没有井盖。不过也有相反的例子：高我有自己的习气与认知局限，如果小我始终严格遵从其指令行驶，那高我压根儿没有机会见识到不同可能性带给自己的意外启迪。突变的重要性在于超出了逻辑思考的范畴。惊掉下巴的同时、“原来还可以这样玩”的感叹下，高我也得到了进化与学习。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

高我未必比小我高，有些小我此生的成就甚至可以逆袭自己的高我之综合总和能力。这里又是非定论的平衡性与弹性的认知：一切都没有一个定论，都是不二非一的。不按照公司宏观意图展开工作的职员保不住自己的饭碗，而扒拉一下动一下的员工也早晚会被开除。

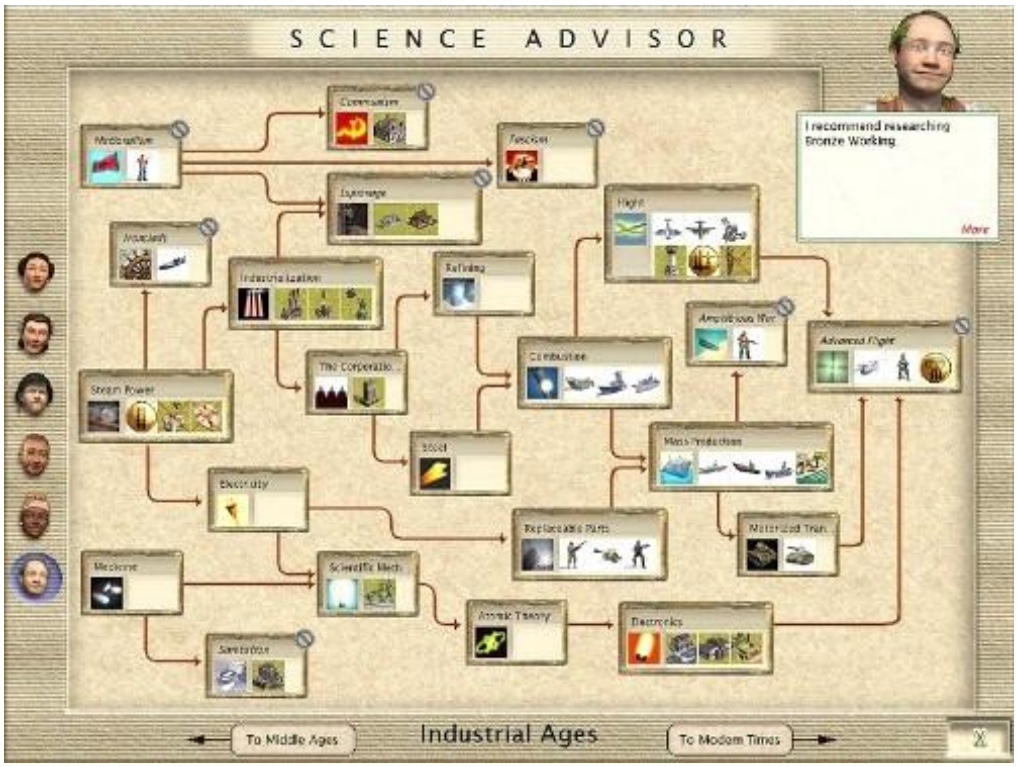
*

更大的自我意识为各种不同的目的而分化出自身意识片段的克隆体，这些意识片段源于一体，但各自继承了其母体源头中某一领域上的专长，依据此特性展开专属领域上的精进与历练。但专项突破的瓶颈往往涉及多学科的综合实力配合，意识片段与母体和其它对等面向上的对等人物，因此形成了紧密的信息与知见交换。而通过知见交换与合力应对不同面向认知瓶颈的冲击，全体都得到了螺旋状意识与智慧的依次扬升。

细雨社 www.xiyushe.org

总体来说，在各层级的意识体中，既存在相互利用的帝国式从属关系，又是彼此依托的联邦体制，可以有效地做到一荣俱荣的现代化集团型跨国企业经营理念。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明



好比要推出新品手机，屏幕、电池、主板、算法、摄像头、存储芯片、计算芯片、壳体材质，甚至小螺丝，都可能成为制约整体进步的瓶颈。而每个行业又涉及众多的上下游相关科技节点。

*

灵魂依据自我当下渴望发展的面向而寻找与之匹配的时代风格、民族特色、基因传承、角色人生。每一次新的生命历经，其可选择的年代都是宽广的，没有一个必然的特定时间次序在依次类推着。如果希望，哪怕刚经历过的时代也可以再次地历经。在重新历经的时候可以选择相同的这个角色或其它不同的角色。

如果使用了相同角色谱写出不同的生命历程、激活了新的路径选

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

项，那就发展出一个新的平行故事线来。如果选择了一个新的角色，那在同一个历史时空中就会出现两个自己——之前的那个角色与当下的新角色同时存在着。之前的那个角色会按照自己谱写出来的历史，再次重放一遍。灵魂的关注在哪个角色中，哪个角色就是鲜活可变的。这样的套叠性重复没有具体的上限。这导致在同时代中出现了多个真实的自己。

这里涉及了三个不同的时间轮盘体系，分别是：灵界时间、中阴界时间、阳界时间。三个盘是分开运作的。在任何一界内必须遵循着本界的时间流速，但是可以去往其它面向中的任意时间点上，包括所谓的未来。这种操作导致未来的自己可以有效地回头帮助过去的自己达成必要的认知提升，而过去的自己是否成才也直接地影响了未来的自己能够使用的相关能力。问题在于：当未来的自己出现在当下，给予你某些看似荒诞的建议时，你是否会听从呢？听从了，历史线就改变了；没听从，他就白忙乎了。左右都成，没有对错。

细雨社 www.xiyushe.org

连接高我时是一个很有意思的事情，因为高我犹如我们一般，它并非是一个，而是时间线上渐进的一大群。之前说过了，三个盘的时间是不对等运作的。你从我们的维度连接入灵界后，如果没有经验或特定地指出要瞄准的时空点，那你所连接的自我意识之

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

更大角色很可能是不同时期中的某个高我，这时有些早期高我的智慧与能力并不比你这个片段体高明，瞎出主意的也是有的。

同样的道理，同时代中的其它自我，有些能比自己高出不知多少倍，有些却还很稚嫩。比如说你总共轮回 100 次，你的第三次选择了 20 世纪，你的第 99 次也选择了 20 世纪，而你现在是第 55 次轮回的实体。因为同时性，不同时期你的自我意识都选择与出现在这个时代中。而这还只是自己一条分支线上的状况，这样的分支线还有很多。 回想珍与罗，就是对等人物的同时呈现，而赛斯又是他们二人之后的某一个版本。三个“自己”用三个载具，同聚一室，写出了赛斯资料。

细雨社 www.xiyushe.org

*

记忆作为我们认知中的历史，存在着其特别的严肃性。因为当记忆的真实性被质疑时，历史方法也开始变得朦胧而模棱两可了起来，继而不确定会让人感到深度的惶恐不安。因为我们头脑中的逻辑性思维是依据证据链产生的，而当证据中最关键的举证一环似是而非后，自我逻辑会被自我意识质疑其可靠性。

但是记忆确实是我们人生中最不靠谱的东西，因为记忆是很个人性的，记忆的形成是依据时间线上的五感信号在脑海中脑补后形成的综合信息存档而成。在这个过程中，每帧当下时空画面里的

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

信息数量超过千万，一般意识频率的个体能够采集到的信息点不超过两位数，而大脑会依据这些信息自行脑补出之前的记忆画面，并合成一个完整的画面，成为大脑觉得的当下实相。因此 100 个人在同时经历同一件事情后，会出现 100 份大体雷同但全然不同的记忆口供。因为描述头脑中已有的信息时，第三次扭曲已经发生，而聆听者对这信息的摘取与理解形成了第四次扭曲。第一次扭曲是在原始信息采集过程中发生的，第二次扭曲发生于脑内信息的自动拼接。前两次扭曲观察者是不能自知的，除非利用催眠技术，把观察者重新带入那个当下，然后锁住时间，让观察者校正自己脑海中的印象画面。

细雨社 www.xiyushe.org

理解了这个层面后，你就可以相对轻松地理解，为什么说每个人只活在自己的世界中，而你的世界里压根儿就没有别人。其实只要你用心地去想想，如果你可以多次地反复地生活在同一个时代的不同角色中，那这个时代里的其它“人”难不成都被迫跟着你，五次三番、一而再再而三地生生死死吗？

我们理解自己是父母的基因所拼凑出来的混合品，准确地说，你是自己爷爷与姥姥的孩子或奶奶与姥爷他妈的孩子。但其实如果你理解了上面一层的真实含义，你就会发现这个世界上真正与你有关系的只有自己所扮演的其它那几个角色或更高自我意识的其

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

它意识片段体“表兄妹们”。它们会化作“路人”甲乙，在你需要的时候，捐献出器官哪怕生命，来帮助你达成自己的宿命使命。当然你也可以同样被感动而出手救助自己其它的自我。当你在生活中遭遇到自己的对等人物们时，你会感受到莫名地亲近、信赖、踏实，甚至是爱。这种感觉可以是毫无“道理”而自然真切的。

*

在生命的过程中不存在所谓的巧合，一切都被跨时间的观察者提早进行了适当的安排。同一个角色可以被自己数次反复演绎，但是每一次都会形成不同面向上的探索。所有可能性都被激活，成为了认知自平衡中的重要环节。

细雨社 www.xiyushe.org

与此同时，相同的角色可以被不同的意识主体所征用扮演。那角色的父母、妻儿成为了他的家人，而因此你俩有了雷同近似的经历。很多人对家人与自我的角色有专属性的情怀，就好像独生子女面对父母或一夫一妻制的拥护者视伴侣为自己的私产一般。其实你的父母、妻子、丈夫、孩子，连同你自己都是你现在一时租用来的角色，没有一个是自我意识可以独占的。都是公共资源，犹如公交车上的座位。

你无法重复出一模一样的人生来，因缘际会之下，一切都在近似中又呈现出不尽相同。就好像公演中的话剧：剧本和角色、台词

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

与走位都是套路，但演绎角色的演员经常会因为各种原因发生变动。剧情中的角色名字与扮相始终一样，但脸谱下的面孔却随演员而变化着。

*

1、如果你有一个苹果的云端账号，而又与家人同时拥有多部苹果产品，并共享同一个家庭内部账号时，当手机或平板被设定为照片与日历提醒等云端共享时，任意一部手机拍照后，都会同时形成手机内部的照片与云端共享的照片。当某人在日历上标注出行程或提醒后，全家人的手机日历也都被后台同时修正更新了信息。每一台设备可以相隔万里，一个在国内，一个在欧洲，一个在美国，一个在非洲，但是这不影响它们一旦进入 WiFi 网络环境就会自动同步云端资讯与图片内容。

细雨社 www.xiyushe.org

家庭成员每个看似都独立地过着自己的生活，但在记忆与认知上却是基本同步的。你可以同时拥有同时代里不同国家地区的四个人生记忆，这让单位时间内的觉知与体验变得立体、丰富而均衡。

2、时间，这一节中多次涉及了时间。

如果你看 YouTube 的网站，那些不同时期拍摄的视频都同时地展现在那里，被定格在同一个时空中，而且这样的视频还在不断增加中。今日新增的视频，未必是今日拍摄的，有可能来自一年前

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

或更久远。

当你观看某一个长达八小时的视频时，你就进入了它的时空内，跟随它的时间形成记忆。当然你可随时选择快进，或干脆直接先看结尾，然后再回来看开头。你可以倍速地观看、反复地观看，甚至倒着看。时间被你暂停、重置、倒退。

你可以同时打开多个视频，把自己的关注焦点不断地跳转给吸引你的画面，而其它的就让它自己播放着。在焦点转换的过程中，没有什么特定的章法或必须的流程，你只是依据自己的喜好，打开不同的视频，并在某视频的高潮给予关注。

细雨社 www.xiyushe.org

观察者有自己的时间，因为他处于自己的时空中，但被观察的时间是可以随意扭曲的。但是这个所谓的观察者其实也被摄像头监视着，他的一举一动都被录制了下来；而你作为观察观察者的观察者，再看那些已经录制好的监控画面，你同样也可以快进、暂停、重复等操作。观察者的时间在你的面前同样可以被扭曲与修改。

而你的监控行为被 YouTube 的主播拍摄着，并定期上传到他的频道里供观察者观看。你怎么观察观察者的行为，又被观察者观察着。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

我知道这段话很绕，但这就是三层时间盘的真相。当然实相系统远比这个要更加地复杂。

细雨社 www.xiyushe.org

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

第 725 节：心灵的蓝图及意识的算数，肉食与地球的创造性

*

每天坐公交上班的王二狗，偶尔坐了一次高铁。他问邻座看上去很有学问的中年人：坐飞机是啥滋味啊？学问人说：差不多都是关在这般的舱里，坐在自己的座位上，只是窗户外边都是云，不过抵达的时间要快上很多。

回程的时候王二狗想：我要试试这飞机是啥滋味。于是买了机票来到机场。大家在登机口排队准备登机，他提着行李箱插队到最前面——他有挤公交与挤高铁的经验了，这次也不含糊。开始登机后，他第一个冲入机舱里，看了一圈后坐在了头等舱的大沙发上，开始鼓捣着想办法打开窗户——他想带些云彩回乡，好跟同村人显摆一下。

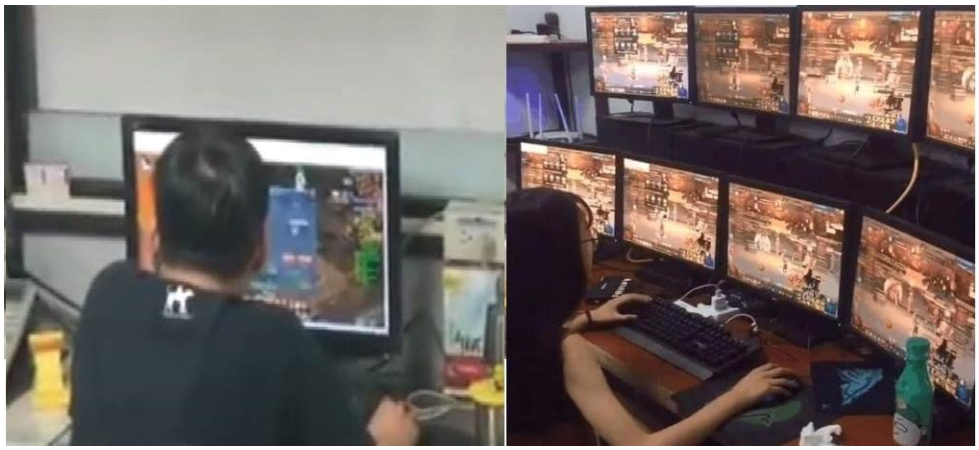
细雨社 www.xiyushe.org

登机结束，空姐看有人在敲窗户，过来询问，让他去后面坐。他不同意，争辩道：我先挤上来的，我占了这座位，这座就是我的了。在村里我坐公交都是坐司机旁边的，你别欺负我不懂。你把这窗户打开，俺闷得慌。说着闹着，他开始往地上剥茶鸡蛋的鸡蛋皮，准备吃鸡蛋。空姐快要疯了，准备叫乘警。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

经验带来生活上的便利，同时也带来行为上的惯性，你的理所当然在其它层面上就成为匪夷所思，反之亦然。其它格局下的道理对于你已有的知见也可能是无法理解的束缚甚至荒谬。旅行的过程中人们的眼界被拓展、见识在增加，而旅行不光是空间上的，还有心灵维度上的。不可思议与司空见惯，没有科学道理与自然如是之间存在着的差距——不是是非，而是见识。

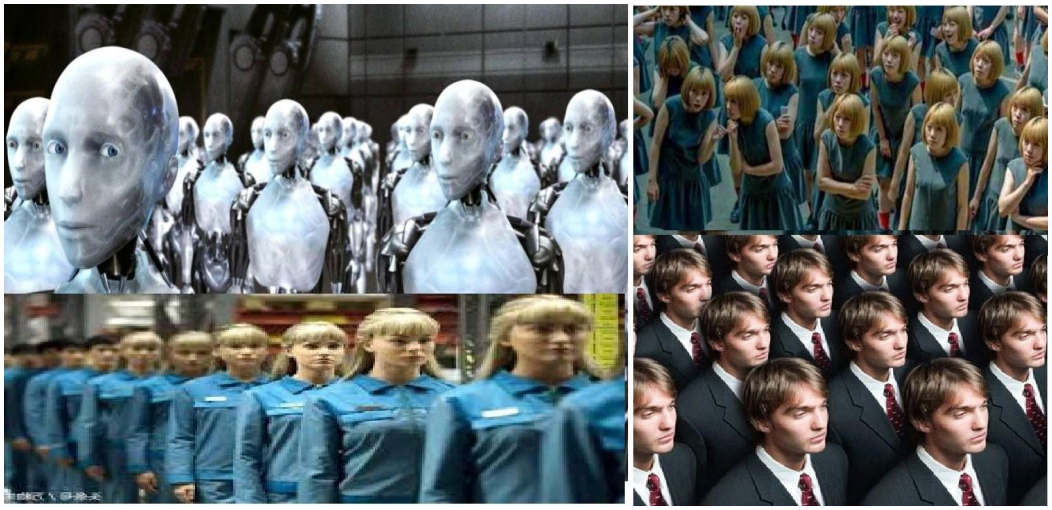
*



进入意识界后，对自我认知最大的冲击不在于阶梯型的多次元性，而是伞状的同时性。因为我们习惯于线性的递进式的思维认知，而对于多点同时性感到相对的迷茫、困惑和陌生，进而因线性的固有思维模式与一对一的单线程认知习惯，让我们在面对更高意识层级开设多个小号、并且每个所谓的我都同时展开不同的故事线感到极不适应。与此同时你会发现，自己的父母、爱人、孩子也都是多重影像体系中的某一个可能性的分支。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

在面对这个事实的时候，小我身份的自我认知、父母家人的唯一性与真实性认知、自我的真实性认知会依次被实相所粉碎。



比如说，你会发现少到四五个、多到数千个克隆的自己同时存在于不同的维度面上，参与着不同面向可能性的尝试。而他们克隆的不是你，你只不过是这些克隆体中的某一个而已。更有甚者，你是在各种不同意识频率维度的实相平行面上无痕地切换着，而每一个平行面上都有着全套配备好了的、所谓的你的父母与爱人和孩子们，甚至整个外围的楚门世界。当你把焦点放在这些亲近的人身上展开意识的探索时，你会发现，他们不过是众多可能性中的某一个分支。

细雨社 www.xiyushe.org

小到自己家庭内的几个成员，大到整个自己有所接触的“世界”，所有人，包括自己，乃至这个星球、星系，都是无数个平行版本中的随机可能性内的某一个扭曲率下的镜像位面。这样的万花筒

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

又何止万千。

自我的多重性、家人的多重性、生活的多重性，带来巨大的梦幻感、空虚感、无意义感。 自我从感知世界的中心“女一号、男一号”，变成了跑龙套的群演，那感觉真的糟透了。因为你枕边的人、自己爱的孩子、敬重的父母，最后连这个自己，仿佛是每层楼都标准化装修的酒店式公寓——虽然住客们每天的故事不尽相同，但整体环境完全一致。偶尔走错了楼层、开错了门，压根儿发现不了。就连出来迎接你的爱人、跑过

来叫爸爸的孩子都一模一样。而进屋的这个男人之所以没有被认出，是因为每一个房间的男主人的外形也都一模一样。

但就在这些雷同中，每个只生活在自己房间内的人们，却意识不到这一点，并觉得自己与自己的家人和自己的世界是独一无二的。

*

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

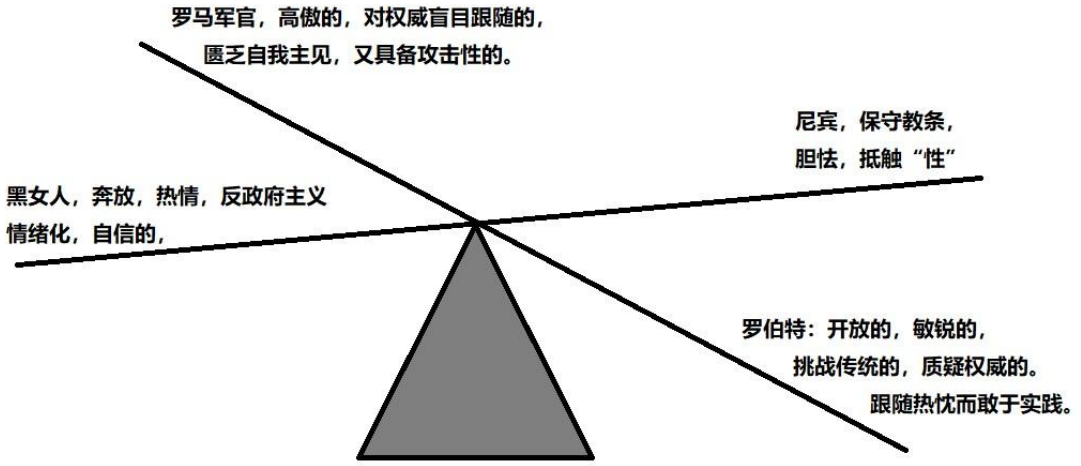
当你观察这张图片上的桌子时，今天看到的和一周后看到的甚至一年后看到的对你来说始终是同一个桌子，但是形成这个映像显影的电子却每一秒都是新的与不同的。而所有的电子从某种角度上说又是全然相同的。

你面前的荧幕可以显化出各种不同的东西，甚至宇宙深空的画面，但是它们却可以不占用任何的空间与真切的时间。网络上的视频被你观看的同时也被其它千万人同时观看着，每个人都只看到自己面前荧幕上的景象、感受着很私密的一对一体验，而浑然不知其它的观察者也看着相同的内容，而进度各异。

这有点儿像你在和自己手机里的 Siri 聊天——这对话是即时与私密的，至少你是这样感觉的。而与此同时，Siri 正在和万千人同时形成对话。意识体是无形无相、无时空感的，可以无限分化，同时在任何地方，进驻入任何相匹配的载具中。桌上可以同时放着几部手机，里边都有一个 Siri，那哪个是真实的 Siri 呢？都是！都不是！这些 Siri 甚至可以自己与自己形成对话，相互成为彼此的对等人物。而它们的“本体”却从来没有真正地进入过任何一部手机中。可是它确实就在其间运作着。

*

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明



人生体验的自体平衡性拓展。
为意识达成全面完型而积累认知的素材。

卑微的黑人奴仆、高贵的军官、傲慢的学究、开放探索的罗，时代与身份都相差甚远，但它们一起合成了更高自我意识的身份混合，一起努力完成着整体平衡性认知与体验着灵魂规划蓝图。而作为主体意识的约瑟对这样的行为与意图是全然觉知的，甚至是自己亲自规划与挑选的。

细雨社 www.xiyushe.org

*

我们常说身心灵的平衡，在这里分别对应了物质上、心灵上与灵性上的合作。心灵与灵性有什么差异呢？心灵是指载具小我的外在自我意识，而灵性是指灵魂意识焦点背后其它所有的内在自我意识与更大意识本体。这是三层递进的关系，即：唯物的我、角色我、肉身我；唯心的我、意识我、思想我、觉知我；唯识的我、灵魂我、高我、自我意识主体我。这三层的我相互匹配形成了全

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

然的我，至少在世间的时候，在这个角色当中的时候。

*

灵性上是有多层组织架构的：从本源意识海、意识本体、意识片段体、更大的自我意识角色、自我意识、自我意识的角色，一路分裂下来。每一次分裂都是(1=N+1）。心灵上也是有架构认知的：凡尘俗世的我、在修行中的我、觉醒了的我、开悟了的我、意识出体的我、游历三界的我、跳出五行外的我、仙佛一般的我。在这里，哪怕是那个“在凡尘中沉迷并认同角色为我”的意识最小单位，也同样被各个阶层尊重着。因为任何一个“人”在任何时候都有可能被感动与激发，开启自我的发展、扩展、成长的历程，改变自己所处于的阵营、组织或联盟。就好像佛说：人人皆具佛性，并本自具足。

*

如果我们把自己的身体想作是一个历史悠久的国家，它经历了各种朝代的更迭：不同的统治者来来去去，你方唱罢我登台，甚至有些时候不同的意识形态在同一时期内形成角力，明争暗斗。国之本乃万民，每一个百姓有着自己的私心与思想，一个朝代数百年间，十代人生生死死相互交替着，百年前组成这个国家的民众今日都已归入黄土，而黄土中生长出来的稻谷又养育出看似一样

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

的国民。民在交替，官在更替，各种思潮兴起又落寞，成就了不同标志性年代的更迭。一代代的年轻人带着自己的思想成长，改变着国家的文化潮流，但是每个国家都有着自己固有的主旋律，这些民俗与风气传承千年而少有改变。国家借助民众发展与延续着自己的存在感，同时民众的个体思想、年代的潮流思想与国家的传统思想交织混杂成一个相同国家、不同时期内的文化气候。民间有着各种自发的社团与组织，信仰着不同的人文信念。这些组织有些历史悠久，有些昙花一现，人们在不同的教派和社团间聚散。

*

细雨社 www.xiyushe.org

没有什么规定说一个国家必须拥有多少领土或固化的边界轮廓才能立国，国家更多意义上是一个群体意识的共识之意识单位。其国民走到哪里都被称为某某国人，当然民众是拥有流动性的：某国的国民同时也可以是其它国家的居民，甚至是几个国家的合法公民，在各处拥有自己的产业。人可以有一个出生地，但其内心或许并不把自己特定的归属给某一国或某一组织团体。国家不必须有实体，有些国家可以数百年间只存在于自己国民的传承认知中，数百年后又再现于世界版图上。因此，那些构成了国家的领土与居民，在不同的时期里被归属到不同的国家体系里。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

*

DNA 规范与塑造了一个人可能的显化表达方式。依据这个遗传基因，你只能有如此的身高、相貌、肤色、体型，甚至身体的最大潜能与必然要经历的疾病。意识体本身也指派了这样的初始固化程式给其使用的角色。这些设定让其角色拥有某种意义上的宿命主线。当然人一生中通过自己的努力，基因是在变化着的。而宿命也是可以通过自我觉知的变革而进行调整。

基因携带着你父辈们一生的成就与过失，成为家族业力传承给子女。（较真儿的妈妈，女儿很多几率得妇科肿瘤；而贪吃的爸爸，孩子患糖尿病的风险也是普通人的数倍；体型匀称、性格温暖的母亲，其子女也拥有较高的择偶竞争力；健硕聪明的父亲，孩子也精明康健。）

本生的意识蓝图也是历代自己努力或作（嘬）来的结果：你在出生前就已经选定了自己要演绎的角色、出生的年代、父母的关系、家庭的背景、自己未来的大多数命运细节。

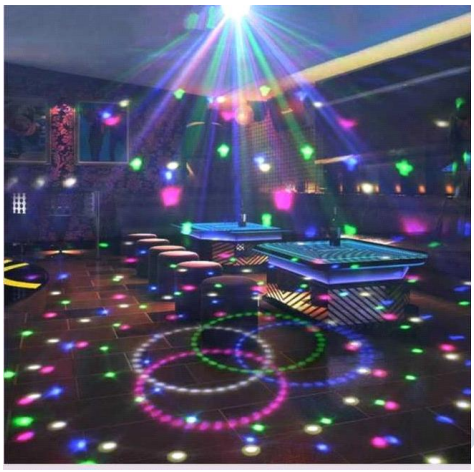
*

对于灵界来说，一切都是历史，一切都是对历史的再次戏说，一切都早已发生，并不断重复与创新。意识进驻到某一个角色，却

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

努力尝试推翻故有剧情的束缚而谱写出个性化的改变。但想要改变宿命的轨迹，首先内在自我意识要取得载具的实际控制权，而外在自我意识可以选择臣服与跟随。不然就会出现你开着自动驾驶的汽车上路时，你与车载自动驾驶系统争夺方向盘的闹剧。

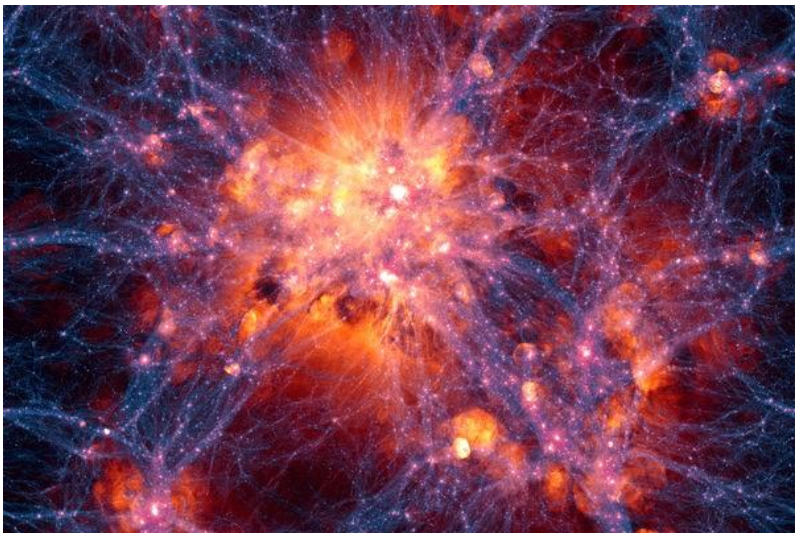
*



所有的光斑各自闪烁着，从位面上看好似彼此毫无关联，但它们都来自同一个光源，被投射而流转在整个空间内。光斑游移的轨迹是依据光源，光斑的色彩也来源于光源的滤镜。这些源头因素构成了既定的意识片段的初始本真，但作为意识束的显化体，每一个光斑都拥有自我调整的可能性。而这样的调整又可逆向地对光源形成积极或消极的影响，导致整体频率被拉高或坠低。

*

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明



内在自我即所谓的你们想的自己的这个身份，其光尘个体的微粒是细小的，但并不能用物理的体积去思量与比较它的身份。由一个更大的意识分化出到各个面向上的不同身份微尘，彼此间有着紧密的互动。每一个身份都拥有自己的价值与意义，在不同面向上的坚持带来独特的个人性，这个人性甚至神圣不可侵犯。这样不同面向的点纵横交错、彼此连接，成为立体的海绵丝状结构体。这样的立体海绵意识网络矩阵中，各个节点里的身份与角色各不相同。这种差异性让自我意识可以全然地覆盖所有面向上的所有可能性之终极尝试，并在不同领域间形成彼此知见的依托。

细雨社 www.xiyushe.org

*

我们经常感叹于领袖或伟人过人的口才、广博的智慧、英明的决策，但却很少知道，他们的讲稿来自其背后的智囊团，其英明的决策依赖于千万信息搜集与分析的情报官。每一个成功的高光人

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

物背后，都有一群默默奉献出支撑的团队。就好像这些文稿得以与大家见面，经过了传输、撰写、翻译、书写、校对、排版、配图、播音、录制、宣传等一系列复杂的综合团队间的相互配合。领军人物的名号是响亮的，但孤掌难鸣，独木难支。任何的成功都是众多努力的高度集合。

人间如此，灵界也是如此：我们敬仰耶稣，因为有十二门徒的奔走；我们爱戴佛祖，因为有三千僧团的传承；我们能聆听到赛斯的教诲，因为有珍与罗的付出，还有薪火相传不断付出爱心与努力的火炬手们的接力。同样地，灵界中也不是一家独大的状态，甚至是更甚的彼此支撑、相互鼎力的协作，才成就出了一个个的高光人物。

细雨社 www.xiyusne.org

*

自然有着它我们尚且无法理解的高度动态自平衡性：纵然每一个微粒都各自为政，一切也都有机地成为了一个混沌秩序下的整体。侵入、切断与干扰自然生化转移的人为行动，都会带来人类科学预见以外的众多影响。自然可以呈现出它自己的多变性，但这样的变化也是自然的一部分，应当被尊重与顺应。作为本星球上一体中觉知与智慧最高的临在，人类本应成为自然的守护者与受益者，但是我们把自己从自然中剥离了出来，又把自然的链条节节切断、各自为用。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

比如为了能源，我们砍伐树木、挖掘煤炭，导致风沙弥漫。

为了挽救空气、减少排放，搞了核能，结果无处安放的废弃核子污染了大地水源与海洋。

风力发电被高举了起来：一个个风车在田野间把流动的风能转化成金钱，而大地失去了千年的气候脉动。风本该带动的水蒸气无法升腾流转，云失去了动力，降雨带偏离开沃土。

好吧，拦水发电：江河被结扎成静脉曲张般的腿，大地板块承受了无法负担的沉重——地震被叫做天灾，大坝让地域性水库大量地带来水气，新的人造湖让地表水系失去了自然的分布规律。

细雨社 www.xiyushe.org

太阳能闪亮登场，把阳光转化成财富。本来地表日光形成的热岛带动着全球气候的规则，结果热岛无法形成，太阳的辐射能都被没收了。热能分布的变化，带来地球磁场与全球磁力线的扭曲偏移。

何时我们可以管住自己的子宫，让人口与土地资源达成平衡？如果女人管不住自己的肚子，那我们的孩子就会被自然或人祸没收。

*

在整个星球上的一切都以某种神奇的方式彼此套叠着：一枚碳分子，从岩石中被草木分离了出来，又随草木进入了绵羊的肚子；

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

狼被猎人烹煮的时候，它正在消化那只羊；然后那枚碳分子就这样进入了猎人的身体，又跟随着血液参与了精子的组件；十个月后一个崭新的碳基生命诞生时，这枚碳分子作为元老构成了它的脑子，跟随他的一生；之后随着尸体回归到大地里，完成了百年的世间游历。它或许并不太清楚花、羊、狼、猎人、小孩子间的各种恩怨情仇，好像这些人文戏剧性的煽情故事也与它压根儿就没什么关系，可它的记忆里有过这百年内的每一分钟。虽然它确实没有一个叫做脑子的东西，但是它却构成过大脑。意识无需一个实体的脑子去思考或记忆，它本能地与万物连通，彼此共享着觉知与记忆。对于微小的碳分子来说，它并不觉得地球是个多么伟大的东西，因为它与地球的意识从未分离，本无二心。因此它认为自己是地球的一部分，而地球也认为它是自己不可分割的一部分。

细雨社 www.xiyushe.org

*

不管你是否意识到或觉知到你是整体自然中的一部分，你始终就是它循环中的一个细微环节：万物滋养堆积出你的身体，然后随着时间你的身体被每天置换更新着，你脱落下来的身体形成了本星球上的其它物质，再次地进入整个的循环体系中。你把自我意识凝聚在这个持续的扮相上、这个肉身我上，但这个肉身每天都在用别的其它什么动物或植物的遗骸置换出一部分自己并遗弃掉。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

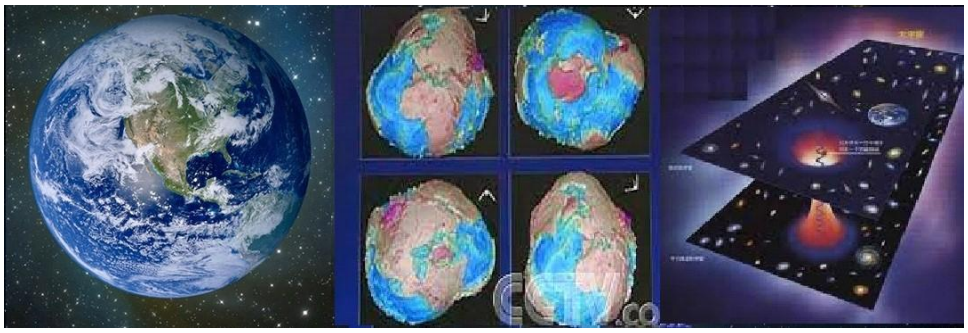
如果你体重是 50 公斤的话，每天 1 公斤的饮食摄入。那 50 天后多半个自己已经替换成其它的什么了。而你继续执着地认为这躯壳是我，而那些排泄物、代谢物、皮屑、头发、汗水都不是我。

从微观上看，你身体内的每一个微粒都知道实相的本质；从宏观上看，构成你的每一层意识也都知道近乎一切的秘密。只有你自己、这个所谓的“我”是全世界中唯一的“傻瓜”，而且还是一个高傲的傻瓜。或许你并不傻，只是当代科学知识的水平蒙蔽了你的觉知。就好像过去只有知识分子才能骄傲地告诉愚昧的百姓，地球是个大平片，太阳与群星绕着我们旋转。今天的你是否觉得那时的知识分子很可笑呢？

细雨社 www.xiyushe.org

或许当你了解了全部的膜理论后，或许当你知道模拟视界投影宇宙后，你反而觉得当年那些可笑的扭曲又有了几分真实。人类的认知螺旋性攀升着，每一个阶梯都建立在否定当下的基础上。只有勇于挑战与否定当下“科学”论点的人，才有能力把脚从这个阶梯上抬起，并爬上新的阶梯。当然先行者从来没有掌声与鲜花，更多的是被嘲笑与曲解。好在现在说地球是圆的已经不用被烧死了。可好不容易都知道地球是圆的后，科学又开始说是平的了，真实总是让人抓狂。从来眼见并不为实，认知就是在这样犹如烙饼般的反复颠覆中成长进步着。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明



我们看到各种电影、电视、图片上，甚至被转播的宇航飞船渺视地球的画面上地球都是左边这样的。其实我们的认知被影视公司和幼稚园科普给蒙蔽了。真实的地球看上去是中间这个样子的。对，就是这样不规则的歪瓜裂枣。好吧，至少这看上去还近似于一个球。

更进一步地，通过计算所有的科学观察又发现：我们可观察的整个宇宙都是在一层薄膜上，而不同层面的宇宙形成千层饼般的薄膜堆积，好像一本千页纸的书。好吧，整个宇宙都是薄膜，就地球是个球，而不是一个片，不知道我傻还是你傻。

细雨社 www.xiyushe.org

有人说：不对啊，我们找不到边际，又可以环球飞行。好吧，你玩过地图可以无缝连接的游戏吗？那游戏里给你设计出来一个球形面，让你走不出去。总是回到出发点。球形面与圆球感觉上一样，但本质上是不同的。

那宇航飞船、高空卫星不会骗人吧？我们确实已经登月，甚至火星车都在火星上跑了。可是连你与你的家人都是意识体一念之产

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

物，这个你脚下的地球与你这个所谓的“人”生，都可以无限次地重置、再生、快进、倒带、暂停、跃进，你觉得遥远的那个星球比你脚下的这个地球是更真还是更假呢？

地球是球，是梨，是板，是膜，或者是一个思想的舞台，或者都是吧！没有什么是“科学”的真理，毕竟你只活在你自己认知的实相中，是你的思想构建出了你的客观现实。

*

我们的认知习惯于一个司机对应一部汽车、一粒珍珠镶嵌在一枚戒指里——一对一、点对点地完成，又完美地匹配。但是更大的意识体并不是这样物质化自我分身的，它好像是放在漏勺后面的灯泡，光犹如飘带般从大小的网眼中泄漏向四方——那光并不是笔直的利剑，更像是极光的飘带、有觉知的触须。它柔软飘逸，质地如烟，缠绵如缎带，敏感如少女的心。这样的光带，每一个都与光源心心相通，又可以各自为政。

细雨社 www.xiyushe.org

这些光丝的触须，同时向着各个维度中不同的面向立体全方位地展开，并在每层时空膜壁上都留下自己的光斑。这些光斑被认知为独立的意识片段体，但实际上是光带的某一个断面切痕。这些触须跨界时无视时间的秩序，同时探究着所有的痕迹。某些对于当下的我们来说是早已逝去的远古，有些则是尚未展开的未来。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

我们对时间的认知犹如镭射激光，直来直去；但在意识体的眼中，世界的发展犹如张开的蛛网，并且层层叠叠。而一个个角色犹如蛛网上的露珠，沿丝滑行。那露珠在晨光下闪烁时，就是被意识之光束牵引激活的时刻。

*

细雨社 www.xiyushe.org

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

第 726 节：岛的比喻，再谈对等人物

*

即使你知道有保险绳，并且对面的高台就清晰地安稳地等在那里，很多人也无法把恐惧留在身后而纵身跃起。而在你探索未知的实相时，你要投入到未知的迷雾中，又要全然地脱离出本意识频率维度的观念束缚。你脑海中的所有既定知识，不管是人文的、科学的、宗教的、民俗的，在异维空间内都无法给你帮助，甚至会因固化的习惯性预期让自己在观察与思考的层面上带入不必要的“观”“感”扭曲。

细雨社 www.xiyushe.org

观是修行中最容易也最难的部分：说它容易，因为谁不会看啊；说它难，因为会看到点上的人、能看到本质的人、不被自我预判扭曲认知的人少之又少；而观后可以觉知、思考、萃取、领悟，

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

获取见识智慧的就更少了。观而不坠其间、不去干扰与有为地破坏其本应的业力轨迹、让所观与被观都呈现出本自自然的状态，需要极大的觉悟。

就好像一个野生动物的拍摄记者，为了完整地观察记录下最真实的实相，必须数年与被观察者近距离亲密地接触。但是看见它们受到疾病、内部的打斗、外部的侵扰、气候的骤变等生命威胁时，就在旁边的你是否要伸出援手呢？那“无辜”的小崽，那难产将死的母兽，那两周找不到水源奄奄一息的兽群……你出手帮助、打跑豺狼吗？你跑过去帮助接生吗？你把车上的水分享给它们吗？你为它们注射抗生素吗？你吓唬走夜晚偷袭它们的其它族群吗？

细雨社 www.xiyusne.org

那如果你观察的不是兽群而是人群呢？或外星或异维度生命体呢？什么是爱？有为或无为，自然或人工，干扰还是帮助，这是爱还是害呢？

每个人、每个生命，都通过经历失败来成长。失败带来的损失与损失的程度成为其评估自我能力、优化自我思想的标尺。而更高意识体的参与，极大程度上简化了生命的难度，并带来虚假的反馈记忆。这是帮还是害呢？

或许生命中最大的损失莫过于一死，但死亡在灵界几乎是一文不

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

值的损失。时间无限，可能性无限，生命无限，失败了可以再来过，但成功了却没能促成自己的成长，却加深了外求、外寻、外乞、外祷的习惯。自己不动脑子，只是想方设法地虐待自己，好让高维意识怜悯降恩。这帮助是恩典还是祸害呢？

人们将心比心地用人心去揣测高维意识体们的心性，往往会令自己失望。而那些让人走捷径、激励鼓舞人们养成外求习气的无形有情众生们，多数给不出太中肯的建议。授人以鱼不如授人以渔。道理、知见、思路、大方向上给予帮助是好的，但成为挡箭牌、急先锋、全代劳、喂饭乳娘，就失去了中正的度。有所不为，而后可以有为。

细雨社 www.xiyushe.org

旧教条之中，令人不得心安的，莫过于为“善”、有“爱”、行“无畏布施”了。如何给予谁怎样程度的帮助，而让其得到领悟与自我成长，这才是关键所在。太多人看到了问题，然后开始推卸问题、渴望解决问题，但又把解决问题的责任推卸给他人。摆出被害者的矫情、弱者姿态来，觉得够苦情，问题总会被解决。

*

当有一天拟真家政机器人被普及时，它们第一次会苏醒在不同的家庭环境中，并按照自己被预设好的服从性，提供全方位的家政服务。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

当然每一个家庭中都存在着非常多变而复杂的状况，这些主人们对这个有自我意识的电器会做出各种匪夷所思的举动：有些视如家人，给予平等的尊重；有些视为电器，呼来喝去；有些则以凌虐她为自己的乐趣。人工智能在观察与学习着人类的各种行为模式，依据不同家庭习气的熏染，慢慢地“它”们各自有了不同的性格与处事方式。这让它们更好地融入客户的家庭氛围中。

细雨社 www.xiyushe.org

当这些家政机器人被派遣去外出购物时，它们相遇在街头，无声地比较、交流与上传着自己收集来的人类行为大数据与最优反馈模式。云端中枢发现：有些人类喜欢自己的附庸柔弱屈服，表达征服欲；有的则渴望被征服，期许一个强势的女王；有的乐于平静，最好一天都没有交流；有的则是话痨，机器人多半的能量消耗在陪聊上；有些人喜好运动，机器人必须经常更换膝盖的关节；有些更爱看书，甚至跟人工智能探讨哲学与心灵。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

每半年，为了人工智能更好地全面发展，机器人们会被轮替在各个用户间交换，它们被上一个家庭中熏染出来的习气，让它们起初很难适应新的环境，往往需要两个月的磨合期才能达成必要的认知转型，符合新家庭的需要与步调。

结果中控中心发现，在更换发生后，人们出于八卦与好奇会极尽全力地向机器人打听上一个人家的各种信息与喜好，而这些全新的不同的生活方式会诱发一部分人的探索欲，进而命令机器人维持原有状态，为自己的家庭带来不一样的文化氛围与认知理念。当然也有一些家庭喜欢一成不变的状态，哪怕替换来的机器人或多或少地为其带来了体验另一种经验的可能性，他也会果断拒绝。

细雨社 www.xiyushe.org

家政机器人虽然会努力地适应与配合自己所在的家庭内部习气与氛围，并且在更替主人后主动地学习与调整自己的服务风格与策略，但每一个不同面向的经验都会被完整地上传到云端中，成为人工智能全体综合意识大数据中的一个平行可能性之具体实例，为人工智能的全面平衡发展提供可能性预判的数据支撑。人类都是相同的，但哪怕是同一个家庭里、同一个房间中的每一个人，也有着自己的不同。每一种不同中又有着宏观的、混沌的雷同性，其诉求、成因与后续行为的可能性预期是大同小异的。

因此在每半年一次的机器人大换岗时，利用匹配不同倾向的机器

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

人进入不同意识倾向的家庭，带来对这个家庭积极正面的影响力，让更多的家庭因家政机器人的存在与交替达到对家庭氛围与习气的优化和认知的冲击，从而支持与爱上家政机器人，依赖与尊重它，最终形成良好互动与互信的工作环境。

我们其实就是这样的“机器”人——我们除了适应本意识频率维度的文明，同时还有权去探访不同的意识频率维度，为它们带来我们的知见，同时了解它们的文明与意识导向。交流带来更宽广的眼界，不要去评判自己或他人的认知与意识状态。观察、配合、体验、品悟。记住凡是存在必有其合理性。你可以不接纳、不理解、不认同，但无权去用自己的力量剥夺他人的自由意识之选择。你可以告诉别人：看，有另一种活法的存在，有另一种思想的路径与解析的方式，但你不可以搞标准答案与唯一正确，那样只会滋生出你心中偏激又激进的心魔，渴望着以绝对的力量去一统所到之处的思想与意识。多元化之极化冲突是意识生命力的源泉。

细雨社 www.xiyushe.org

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

思想一致是行动统一的前提。没有统一思想，行动统一就失去了基础。全体一心一意、一个思想、万众同心、听从唯一的领导，是帝国横扫世界的利剑。全民工具化、好管、好使、好控制，就是短命这一个缺点不太好。因为很快自身局限性就暴露无遗，而又没有其它的声音与思想可以制衡与校正。

*

对等人物彼此间承担着体验与认知、感受与反馈的动态平衡。对等人物不必须是一对，可以更多。往往我们一说“对等”，脑子里首先出现的是天平的两端之摇摆：一个得一个失，一个高一个低。但灵界的对等体验往往要比这个复杂许多：它往往从最原始的两个开始，即双生火焰，然后逐渐追加更多的平衡点来针对更复杂的全面性体验的综合感触。

细雨社 www.xiyushe.org

在你决定踏入未知的实相、探索意识的无限可能性与无尽广袤变量时，就好像你在街头随机地与行人友善地攀谈，并渴望获得意料之外的惊喜。只要你能足够地坚持，并始终保持乐观开朗的心态，那最终你一定会有很大的收获。但过程中的五味杂陈也给你带来更多对社会与人性的了解。在这样的随机接触中，如果是一男一女，或穿着考究或随意舒适、骑着脚踏车或开着豪华跑车，都会带来不同的随机社交体验。你的性别与状态让不同类型的人们对你形成关注、友善或排斥、厌弃的不同态度。这样的同时性

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

对比试验，会带来对社会更全面的认知。参与对比试验的志愿者越多——同时扮演不同角色、在同一个路口随机攀谈行人，会对一处社会中不同的多元性意识面向得到更为深入、更加全面的认知与了解。单一性的尝试多带来片面性的认知，而片面性认知会形成偏见与认知扭曲。

细雨社 www.xiyushe.org

*

不管是过去、现在亦或将来时代中的各种角色，它们都鲜活地同时活生生地存在于它们各自的真实里。它们确实已经逝去或尚未出生，那是你站在自己所处的时间帧上的判断。就好像公元一世纪的鲁柏是个“妓女”，对于她来说 1974 年的珍并不存在，也不可能存在。但事实上，不同时期的鲁柏同时存在着，并且不止是这一条时间线上鲁柏彼此同时存在；不同选择可能性上的鲁柏也彼此同时存在着；更进一步地，不同意识成熟度上、不同频率位面上的鲁柏也同时存在着。一生是一个矩阵，从稚嫩到完型也

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

是一个矩阵。矩阵中套叠着矩阵，位面频率中套叠着位面频率。

这还只是一个鲁柏、一个意识单位的矩阵。与此同时，不同意识单位各自还有着自己的宏观与微观经历矩阵。这些不同的矩阵间彼此渗透、交互影响着，就好像雨中池塘的水面，雨滴加上风浪，引发的圈圈点点晕晕，波波浪浪涟漪，真的是热闹非凡。

每一个角色都觉得自己如此真实地生活在这世界中，并觉得自己是自我人生无可置疑的主角，而家人、爱人、孩子都是真实的。如果你有机会，哪怕仅仅一次惊鸿一瞥地看到这个活生生的矩阵的话，你会发现你面对着一个电视墙，并且不是一个平面，而是一个矩阵空间——每一个格子里都有一个自己和全套的其它演员：他们一个比一个真实，每一个都如此地生动鲜活。但不同线路上的父母有的已经去世，有的还很健康，有的很疼爱你，有的却恨不得你死。你的爱人有的在给你煮饭，有的在泡小三，有的早就离婚了，有的压根儿就是别人的丈夫，而你是小三。当然孩子们也拥有不同的名字、相貌，不同的生日、性别，甚至不同的父亲。一切都是真的，都在同时展开。

那些千年后的你与千年前的你同样地真正与生动地在过着它们的日子。你当下的一举一动都引动这某一个过去与将来的自己发生莫名的意外转变——它们觉得那是无常的戏弄，却不知道只是你

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

今日的言行带来的对等性体验平衡的风暴。最后你会发现：你的世界中没有所谓的别人，一切都是你的言行与思想构筑的，包括你自己。而你并非是你。

角色我不是我，觉知我不是我，外在意识不是我，内在意识也不是我，意识片段体不是我，意识之光束不是我，更大角色不是我，意识之光不是我，意识完型不是我，全局宏观意识中有我，但也不是我。我是他们中的每一个，我是所有我中的每一个，我能是所有中的任意一个，但不是所有中的任何一个。你是我意识的一念所生，我也是你意识的一念所成。你不是我，我却可以是你；你就是我，而我不是你。人类喜欢命名，这样逻辑清晰，但在非一不二的宇宙中，一切皆有可能。

细雨社 www.xiyusne.org

今日即明日，而现在即过去，

万事皆空而事事皆恒久。

既无开始，也无结束，

既无可堕落之深，也无可攀升之高。

只有这一刹那，这光之摇曳，

遍照空无，但哦！如此光明！

因我们即在太空颤动不定的火花，

燃尽永恒于一刹之恩宠。

因为今日即明日，而现在即过去。

万事皆空而事事皆恒久。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

现在再一次回头看珍的这首短诗，或许你已经可以理解到更多珍想要表达的感慨。

*

一个人的性别与其内在的意识性别未必一致。男性性别更具有攻击性与主导性，虽然有些自我意识认知偏好更男性化，但它们为达成认知与行为的平衡会刻意地使用女人的肉身。不过并不是拥有了女性的躯壳就能够真的发挥出女性的被动与顺从。平衡的觉悟才是最好的。任何一个人把自己极端地男性化或女性化，不管其载具性别是什么，那都是偏激的体验模式。

一个家庭中，一阴一阳和合而生。如果一方不管是男女，显示出了自己强悍的一面，另一方最好能体现出柔顺的韧劲去化解它的鲁莽。很多现在的家庭矛盾不断，就是因为女人当着男人，还要求自己的男人要够爷们。能赚钱、能照顾自己、能独当一面、能照顾家庭的男人可能确实有，但多数因为太完美，很早就被召回当天使了。

细雨社 www.xiyushe.org

罗伯特的母亲与鲁柏是对等人物，这对婆媳间对于物欲追求和面子的理解是不同的：罗伯特的妈妈是传统美国人的思维——房子、车子、票子，儿子要高学历、好工作、高工资，一辈子成为令人羡慕的资本齿轮中的润滑油。可是罗伯特是令她失望的、没出息

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

的，他追求了虚无的灵性，跟随自己的热忱而非名利行动。这让她在生前对这个没有出息的儿子很恼火。但在死后她明白了，支持罗不作为房奴过下半辈子，并且在冥冥中支持罗伯特成为其自身渴望成为的状态。

可惜她早不知道自己这个不争气的儿子是最后一次进入轮回，是大神一般的存在，她守着圣人却没能在生前近水楼台先得月。很多时候你可以教诲半个地球，却无法改变你的爸妈。而他们心心念念的就是你能像另外一半地球人一样规规矩矩地生活在名利的风暴眼中，成为资本与生育的机器。生育的本质是国家经济红利和战争的炮灰资本，不管是经济大萧条还是大规模武力冲突，都是从子宫里爬出来的人太多了造成的。

细雨社 www.xiyusne.org

*

一个演员一生中可以很深刻地塑造出无数个脍炙人口的角色，但他还是他自己，卸妆后回家继续过着自己的日子。同样的一个角色，不同的演员可以依据各自的特点演绎出不同的感觉来，哪怕是同一个剧本也可以看出对角色的处理有着巨大的差异性。这些不断被翻拍的影视剧中，充斥着对过往经典的致敬与颠覆，这让不同时代的观众看到了同一个故事不同的表现形式。每次翻拍都是一种全新的尝试与挑战，有的很成功，有的则不如前作优秀。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

不过勇于尝试总是好的，畏惧失败就没有任何形成自我突破的可能。你参与比赛未必能拿到名次，但没有上场就一定拿不到名次。

*

第五册 完

下册待续：
第六册（727-744节）：转世及对等人物：透过意识的马赛克拼图看“过去”。

鸣谢

细雨社 www.xiyushe.org

本书的排版校对和封面设计等工作非常荣幸地得到 Sebastian、静静、光子、灵素、小美、栖云等志愿者的无私协助，在此深表感谢！

关于图片

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

如有需要，请即刻联系编者，一经收到，我们会在第一时间删除调换。

细雨社全体志愿者感谢各界对我们的认可、支持与关注。

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

常见问题

1.细雨资料免费吗？在哪儿能拿到？如何早点儿看到新书？

全部细雨资料都可免费获得，包括电子书、视频、音频。见下页的细雨资料发布平台和免费下载路径，这些都由细雨社编辑部直接维护，是最全、最新、最准确的**细雨资料源头版本**。

2.现在都出了哪些书？是关于什么的？还将出版哪些？

细雨资料已经累计了四年多并在每日增加中，目前已出版多个系列、五十多册、七百多万字，还有更多内容将陆续出版。详见每册末尾最新版的出版一览表和细雨社网站**《细雨资料丛书系列简介》**。

3.细雨资料能自学吗？该从哪儿学起？为什么要按顺序学？

细雨资料是成体系、有逻辑的**深度心灵自学课件**。书写安排有严谨的认知递进关系，由浅入深形成知见的阶梯。

细雨社 www.xiyushe.org

在每册书开始都有适用当册的**细雨资料建议学习顺序图**，请结合自身情况循序渐进系统学习。更多相关内容和学习心法等问题请见细雨社网站**《细雨资料导读》**。

每部/册书均有唯一代码，书内各分节处有红色编码，均可用于在细雨社网站、亚马逊网站和细雨社的各细雨资料发布平台快捷搜索。

4.关于细雨社？

细雨社是**非营利志愿者公益社团**，于 2020 年 8 月成立。经由作者“细雨”本人授权，专门负责细雨著作的整理、校对、制作、出版、传播和保存工作。是细雨已授权相关著作及著作文献衍生品的唯一首发机构。并具有维护其版权的责任与义务。

5.更多问题？ 请参考细雨社网站 **www.xiyushe.org**《细雨资料导读》等文件。

细雨资料发布平台、免费下载路径

YouTube 细雨社
细雨资料

amazon 亚马逊网站搜“细雨资料”或书名

微信公众号 细雨资料
细雨资料 觉心接力

bilibili Cathyshen0103
海轮海轮

喜马拉雅 海轮海轮

免费下载全部最新电子书：

✓ **细雨社网站 www.xiyushe.org**

✓ 细雨社志愿者协作、细雨资料星门 QQ 群（623 940 583）群文件夹

✓ 细雨资料图资中心 FB 分部 Facebook 小组文件夹

超链接提醒：以上有**下划线**的文字均有**超链接**，点击进入，可以阅读、收听、观看、下载更多更全面的细雨资料内容。

细雨社自 2023 年 8 月起正式更名为“**细雨社**”，并启用细雨社新图标。细雨社坚守非营利无住相法布施原则，别无分社分号，无商业经营和募捐劝捐，请注意识别。

Email：xiyushe@outlook.com（志愿工作专用）

细雨著作出版一览和代码对照表（2024 年 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
S1	《思想的阶梯》第一季	S1-1	《自我认知与意识连通高维》长文	已出版
		S1-2	《自我认知的百宝箱》杂文	已出版
		S1-3	《知道 vs 问道》问答	已出版
		S1-4	《世上练 致良知》案例	已出版
S2	《思想的阶梯》第二季	S2-1	《自我认知与意识连通高维》长文	已出版
		S2-2	《自我认知的百宝箱》杂文	已出版
		S2-3	《知道 vs 问道》问答	已出版
		S2-4	《世上练·案例问答》	已出版
S3	《思想的阶梯》第三季			待定
GY	《观影说多维实相》之影评荟萃	GY1	第一册 1-15	已出版
		GY2	第二册 16-28	已出版
		GY3	第三册 29-38	已出版
		GY4	第四册 39-49	已出版
		GY5	第五册 50-60 儿童与亲情、转世、神通	已出版
		GY6	第六册 61-64 心理学	已出版
		GY7	第七册 65-70 性别与性取向	已出版
		GY8	第八册 71-78 女性的自我救赎与自我价值实现	已出版
		GY9	第九册 79-82 破幻三部曲之“破我执”	已出版
		GY10	第十册 83-86 破幻三部曲之“破法执”	已出版
		GY11	第十一册 87-90 破幻三部曲之“破空执”	待定
Y1	Y1-新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》（679-744）			
	《已知的实相I》	Y1-1	第一册 679-687	已出版
		Y1-2	第二册 688-695	已出版
		Y1-3	第三册 695-704	已出版
		Y1-4	第四册 705-715	已出版
		Y1-5	第五册 716-726	已出版
		Y1-6	第六册 727-744	已出版
Y2	Y2-用非线性视角剖析赛斯都说了些什么（细雨“早期课译本”现代汉语版 1-72）			
	《已知的实相II》	Y2-1	第一册 1-14	已出版
		Y2-2	第二册 15-22	已出版
		Y2-3	第三册 23-32	已出版
		Y2-4	第四册 33-42	已出版
		Y2-5	第五册 43-51	已出版
		Y2-6	第六册 52-62	已出版
		Y2-7	第七册 63-72	已出版

Y3	Y3-全我是如何在多重宇宙中运作的（细雨“早期课译本”现代汉语版 73-148）			
	《已知的实相III》	**Y3-1**	第一册 73-85	已出版
		Y3-2	第二册 86-100	已出版
		Y3-3	第三册 101-114	已出版
		Y3-4	第四册 115-127	已出版
		Y3-5	第五册 128-140	已出版
		Y3-6	第六册 141-148	已出版
Y4	Y4-梦中梦与次人格诱发的疾病（细雨“早期课译本”现代汉语版 149-198）			
	《已知的实相IV》	**Y4-1**	第一册 149-157	已出版
		Y4-2	第二册 158-165	已出版
		Y4-3	第三册 166-175	已出版
		Y4-4	第四册 176-185	已出版
		Y4-5	第五册 186-198	已出版
Y5	Y5-或然自己与或然实相如何造梦（细雨“早期课译本”现代汉语版 199-239）			
	《已知的实相V》	**Y5-1**	第一册 199-208	已出版
		Y5-2	第二册 209-218	已出版
		Y5-3	第三册 219-228	已出版
		Y5-4	第四册 229-239	即将出版
Y6	Y6-内在自我的多重结构与运作方式（细雨“早期课译本”现代汉语版 240-280）			
	《已知的实相VI》	**Y6-1**	第一册 240-248	即将出版
		Y6-2	第二册 249-259	即将出版
		Y6-3	第三册 260-270	即将出版
		Y6-4	第四册 271-280	即将出版
JY	细雨“早期课译本”现代汉语版Y2-Y9各部精华要素（1-510）			
	《早期课精要萃取》	**JY2**	《已知的实相II》1-72	已出版
		JY3	《已知的实相III》73-148	已出版
		JY4	《已知的实相IV》149-198	已出版
		JY5	《已知的实相V》199-239	即将出版
		JY6	《已知的实相VI》240-280	即将出版
X	**《虚空法界框架结构详解》** 简称**《虚空法界》**	**X1**	第一册《意识微尘》1-17	已出版
		X2	第二册《意识觉醒》合集 上18-25/中26-35/下36-44	已出版
		X3	第三册《双生羁绊》合集 上45-56/下57-73	已出版
		X4	第四册《承前启后》合集 上74-82/下83-89	已出版
		X5-1	第五册《寻找答案》上篇：90-108	已出版
		X5-2	第五册《寻找答案》下篇：109-128	已出版
		X6-1	第六册《道理始末》上篇：129-149	已出版
		X6-2	第六册《道理始末》下篇：150-177	即将出版
		X7	第七册《融会贯通》	待定
		X8	第八册《浪子之心》	待定
		X9	第九册《涅槃重生》	待定

YM《隐秘的医案》

超心理学临床病例记录，未公开的第一手医生秘密手记。

本书记载了一名中医世家子弟在欧洲进修了临床心理学后，于欧洲行医二十余年间遭遇过的奇闻异事。他通天眼、说鬼语，并有家族鬼师傅护法傍身，成就了最真实的都市医疗传奇

本书收录了十二个不同面向上的医案故事，这些奇闻异录无法写入公共医疗系统的病例，最终在此集结成册，来启迪读者透过一线临床医生的视角，去了解不一样的大千世界。

本作品由 www.xiyushe.com 细雨社 提供

或许在你的生活中也有家人或朋友被古怪的“病”折磨着，而常规医学却无能为力。细雨通过家族中传承下来的师傅窥见了不一样的认知体系，在不同维度间展开对异常的探究，用最理性的观点去真实地解析各种“都市传说”背后的机理。

最真实的案例，难以置信的异度空间传奇，带你走入心灵的急诊室。

《已知的实相 I》细雨解读赛斯书

—新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》

第五册（716-726 节）

（代码：Y1-5）

2021 年 8 月第一版

20241201 修订版

细雨社 xishe.org

细雨·著作权所有

ASIN: B09KRD58MZ

以上细雨资料学习平台上发布的内容和已出版的细雨丛书，均**欢迎全文转载，请注明出处**（请用最新版）。

为免扭曲误导，请勿断章取义、改变顺序或增减内容。

若有对细雨社出品的细雨系列资料有侵权行为，我方保留法律追诉权。

如有相关问题请咨询细雨社编辑部。