细雨解读赛斯书《早期课》

已知的实相Ⅱ

用非线性视角剖析赛斯都说了些什么

共七册（1-72节）第七册（063-072）

本册代码：Y2-7

细雨著作

细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）

《已知的实相 II》

——用非线性视角剖析赛斯都说了些什么？

第 7 册（63-72 节）

本册代码：Y2-7

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	Y6-1
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2		GY6	Y5-2	Y6-2
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3		GY7	Y5-3	Y6-3
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4	S3-1	S3-3	Y4-4		GY8	Y5-4	Y6-4
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2	S3-2	S3-4	Y4-5			X6	X7
		GY4		X1	JY2		JY3		JY4		JY5		JY6
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		认知辨别多维多元信息架构		融通自我，连接多重实相		

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

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

S1-3《思想的阶梯》第一季第三册　GY1《观影说多维实相》第一册　Y1-1《已知的实相I》第一册

SY《失忆的归途》　YM《隐秘的医案》　X1《虚空法界》第一册　Y2-4《已知的实相II》第四册

学习建议：

1. 要有想象力　书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象；

2. 抛开旧观念　先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；

3. 别用脑子想　脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧；

4. 看完就忘记　这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了。

特别提醒：

细雨资料的整体文字有其很严谨的认知递进关系，并且多部不同的书籍内在互为认知阶梯。

例如《已知的实相》系列和《虚空法界》交相呼应，互相印证，建议交叉学习，有助于深化理解。

以上的建议学习顺序结合每册书的内容、难度、内在关联进行了考虑周到的精心安排。

建议读者朋友们参考此建议顺序、同时结合自身的认知次第进行系统学习。

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

目 录

第 63 节 1
前情摘要： 1
第 63 节 以自己的视角创造物体 4
第 64 节 30
前情摘要： 30
第 64 节 个别性的物质建构 34
第 65 节 53
前情摘要： 53
第 65 节 赛斯对买房的建议，高地，面水，小花园 54
第 66 节 73
前情摘要： 73
第 66 节 玻璃杯的叠加视角，空间连续区 76
第 67 节 100
前情摘要： 100
第 67 节 物质客体是连续的行动，限制引起抗争 106
第 68 节 135
前情摘要： 135
第 68 节 赛斯的模样，暗示：建构背后的意愿 138
第 69 节 166
前情摘要： 166
第 69 节 幽灵是实质地存在，恐惧导致有缺陷的建构 169
第 70 节 188
前情摘要： 188
第 70 节 怕输就不会赢 191

细雨社 www.xiyushe.org

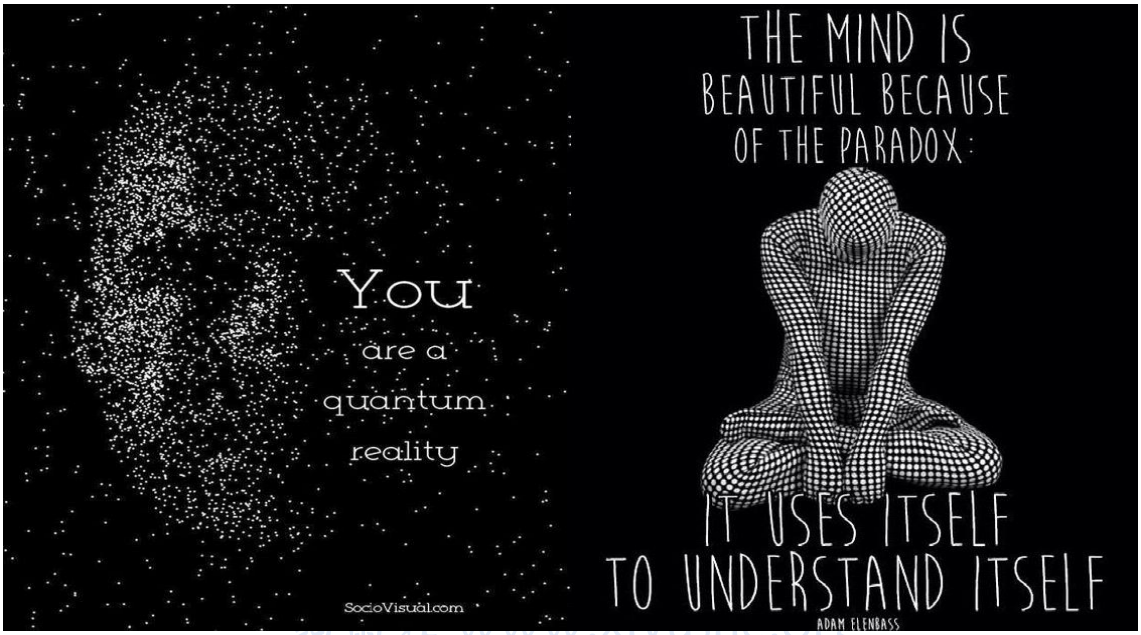
第 71 节 **206**
前情摘要： 206
第 71 节 主建构，次建构，预备课程-初学者的手册 209
第 72 节 **234**
前情摘要： 234
第 72 节 第二阶段课程开始 形式不是物体的特性 238
《已知的实相 II》结束语（上篇） **255**
《已知的实相 II》结束语（下篇） **262**
常见问题 i
细雨资料发布平台、免费下载路径 ii
细雨著作出版一览和代码对照表（2024 年 8 月版） iii

细雨社 www.xiyushe.org

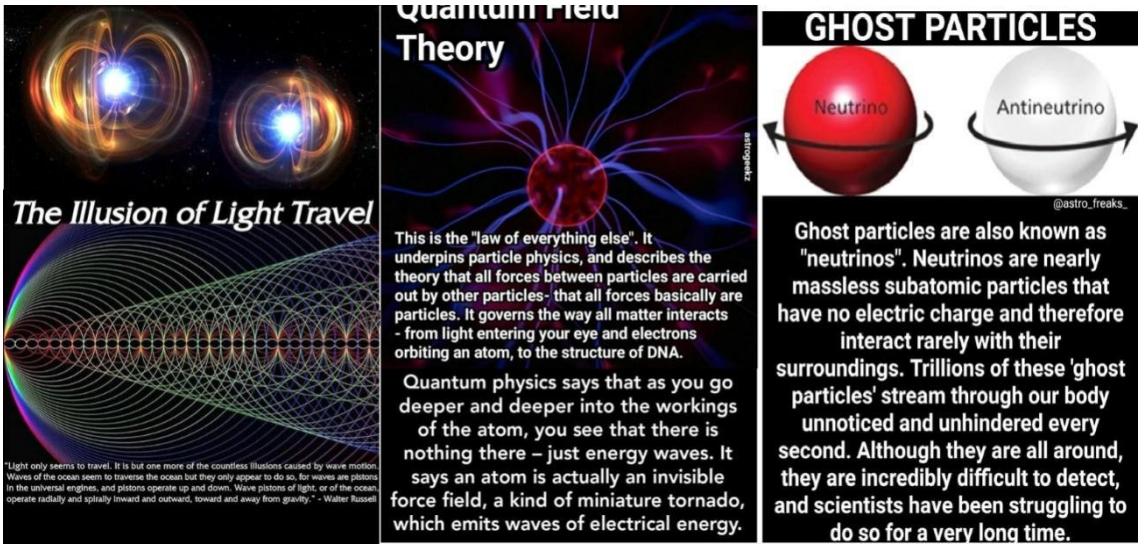
Y2-7-63.1

第 63 节

前情摘要：



我们所处的世界、连同这个伪装出来的宇宙和自己本身都是粒子构建出来的即时舞台。



如果有人跟你讨论伪科学，那他一定不是科学家，因为当你真的步入

科学的殿堂，并站在知识的高峰上，你会发现一切皆有可能，唯独标准答案的确定性是一种肤浅的谬误。

我们生活在一个由意识能量微粒构建出来的舞台场域中，一遍遍地经历着历史故事中的某些片段，并从中找到自己感兴趣的觉悟来让自己更好地理解自己。

人生中我们经历过很多段彼此的陪伴，在这些同行的日子里，有喜悦，也有不尽人意的悲愁。原因其实很简单：他人随了自己的意就是好的，逆着自己认知就是坏的，而自己的认知成为了衡量一切的标准，虽然自己也知道自己当下有着强烈的局限性和自限性。

夫妻、伴侣、情人、同事、搭档，这些近距离彼此长期共生的他人，对我们有着强烈的影响，这些影响不光是情绪上、认知上、理念上、感情上的，还有真切的能量频率上的，这种影响会直接形成对自身魂体意识频率的加强、削弱或耗损。

细雨社 www.xiyushe.org

我们所处的空间场域是被意识生成出来，供伪装感官经历故事情节用的。场域中的一切与你梦中的一切没有本质的差别。因此从意识维度中看，根本就没有我们所谓的空间或宇宙真切地运行着。就好像你梦中的空间或游戏里的空间一样，那是感官空间，与空间是两码事。很多人把我们的空间定义成三维空间或四维空间，把赛斯所在的五维空间顺理成章地认知成我们后续的数列进阶，这种认知是很有问题的。

因为这就像“数”的概念一样，3 升水，3 棵树，3 辈子，这不是一码事，不能 3+3+3=9 来完成计算。我们是在次级虚拟亚空间中，就好像元宇宙中的玩家一样，它们的空间确实也是四维的，长宽高加时间，但那是真四维吗？那是理论四维。是本质上的两码事。

你们最好忘掉你们把宇宙想成是一个地方的习惯，因为它根本就不是一个地方。这类的地点是毫无意义的。就算你们以为的空间也是不存在的。第五维度空间又是另外一回事。空间的外相是你们自身感知的一个扭曲，仅此而已。

你们的感官显示是空的东西，你们就称为空间。你们似是而非地认为物质会填满空间，但是，在空间不在之处，所谓的空间和所谓的物质都是能量波，而能量的真实属性，对你们解释起来非常困难，因为你们现有的观念都太局限了。

细雨社 www.xiyushe.org

第 63 节 以自己的视角创造物体

1964 年 6 月 17 日 星期三 晚上 9 点 按指示

（6 月 16 日，星期二，6 月 17 日，星期三，我都错过了心理时间的练习。

（晚上 8：00，约翰·布拉德利到场见证，并告诉我们他在家乡宾夕法尼亚州威廉波特的朋友已经完成了《赛斯资料》第一卷的复制，并准备开始第二卷。

（昨天，6 月 16 日，我和珍向迪•马斯特斯（Dee Masters）和她的丈夫做最后的道别，他们要前往佛蒙特州度夏。迪曾经在珍的艺术画廊做了她两年半的上司。上周六，6 月 13 日，珍和我参加了为迪举办的鸡尾酒会，并且赛斯在第 62 节课略微提到了这件事。

细雨社 www.xiyushe.org

（也许是因为有见证人在场，珍传述的声音比平时大声且低沉，整节课都是如此。她的传述也更快，但是步履节奏正常，眼睛如预期地变黑。）

晚安。

（“晚安，赛斯”。

（[约翰：]“晚安，赛斯，你好吗？”）

我一直很喜欢这些课前的讨论。鲁柏的性格分析向来都让我拍案叫绝。欢迎你，菲利普。幸好，我的记忆力比鲁柏好多了。

（提醒一下，菲利普是赛斯给约翰的存有名。）

马斯特斯夫人离开你们的城市，从某些方面来说，其实是一种掩饰的

祝福。她的名字叫约兰德 Y-o-l-y-n-d-a（yolynda），在她所处的环境中，有一种状况已经准备好了，这状况仍然会出现，虽然不会那么剧烈了。

没有什么可做的。这个角色将学会成长，到目前为止，她的发展受到了极大的阻碍。她将会面临的情况仍然很糟，但不像在这里遇到的那么严重。

（“是什么状况？”）

事实上，这一困境将牵涉到目前与她有联系的男子，而且也一定是与他曾一度非常依赖，如今又重新依赖的毒品有关。当地的情况将是灾难性的，最终导致她自杀。但现在，这不会发生了。

当地的情况会牵涉到五个人，其中有两个是你们认识的。当众的羞辱，她会承受不了。在一年之内，那个男人还是会被牵扯进来，但不是他们现在将会落脚的那个地点，而是另一个地方。他会卷入，但不会被发现。不过，她会知道他又在吸毒，但不会出卖他。

这个女人的人格这一世是要受苦的，然而经过这事件之后，她的处境会在三年的时间里发生好转。要是他们留在这里，那个男人将成为毒品丑闻的主要参与者，这个丑闻还没有爆发，但情况在蓄势中。

三年半后，这个女人会在你们的加利福尼亚州再婚，这一次她的状况会好很多。那个男人已提前走向了悲剧。她选择他的时候知道这一点，为的是让她自己心里好过，因为之前在奥地利的那次转世中，有两个男人在她的举荐下受到了严厉的对待。她那一世是男性，1911 年去世。

当地的丑闻还是会爆发。

（“能告诉我们什么时候吗？”）

在三个月之内。会有五个人牵扯在内，四男一女。在这个男人在另一

个地方受到惩戒时，你们镇上的人将受到询问，也许你们自己也会受到当局的询问。这就是我要说的全部内容。

从上边这段信息里，我们可以从侧面看到几件事情：

不光珍与罗在经历多次重复的不同的人生，她俩身边的朋友也在一遍遍地尝试相同人生中不同的人生选择——朋友因为在 1911 年前的人生中，利用自己的职权过度地惩罚了他人，而导致自己需要经历对等体验，在此生中经历注定的故事情节。虽然故事的大纲是固定的宿命，但如何显化与如何度过却可以利用自由意识来左右细节。

在上一次她扮演这一角色时，因为社会舆论压力自杀了，没能达成自己要领悟的体验；这一次她潜意识里知道自己不能这么做，但还是逃不过剧情大纲的某些必然。在这剧情里那些会因吸毒而死的四男一女，已经在这故事里不知死过多少遍了，也不知道还会死多少遍，在一次次的重复中他们出生，沾染毒品，最后死亡在指定的那一天里，触发特定事件的展现。对于他们，这一切是无可避免的宿命，他们只是故事里的背景路人甲乙丙。

这件事发生过，而且连累过珍与罗。这次再次发生，不过连累不会那么显著。这证明珍与罗经历过这样的一个类似的版本，只是那次要比这次糟糕很多。

之前我们知道，珍如果参加了广播电台，会在半年里死于飞机坠毁。现在是六月份，那个选择发生在十个月前，所以至少走到今天，我

们已知的重复版本就又多了一个。

很多人向往进入公权力的机构，那样不被欺负，还能伸张“正义”。请记住在善良和正确需要抉择时，请选择前者。自己所做过的一切都会被自己亲身体验。对等平衡法则谁都逃不过。但不包括那些 NPC。

（珍的声音现在变得很逗趣，她一边来回踱步，一边对约翰和我微笑。卡拉汉小姐的名字出现在讨论中，是因为我们在上课前谈论到她。）

我抛出日期是为了方便你们，因为你们很喜欢检查我。我给你们的卡拉汉小姐定的日期是 8 月 12 日至 15 日，8 月 24 日是你们自己要小心的日期。我不是预期你们在那个日期会有什么大难关，但肯定会出现不愉快的事情。我会先给你们的菲利普 9 月 2 日这个日期，然后，在每个人的同意下，我要继续讨论物质的本质。

知天社 www.yiyushe.org

再次，为了菲利普的缘故，我预计不会有任何形式的灾难，但可能会在那一天产生的计划，会影响他参与他的专业领域。我还看见一位女邻居在 9 月有个麻烦，她住在他隔邻的第三间。

（“从菲利普的家过去第三间？威廉斯伯特？”）

对，从菲利普的家。这个难关在某方面与两个小孩有关。

（“你能给我们他们的名字吗？”）

一个 V 在我心理浮现。这是直接的当事人，还是造成麻烦的人，我不知道。鲁柏是那么珍重地保护着我，很怕我说的话完全不能证明是真的，所以他一有机会就会漂亮地把我挡下来。

再一次地我们可以看到，某些命途中注定要经历的功课，会准时地出现在你的生活里。就好像你拿着课程表，在周六就知道下周三的上午十一点，历史课老师会展开本学期的第二次随堂考试，而考试的内容也是确定下来的。必然与偶然、宿命与自由意识、人生蓝图与自身课业，或许你能在某种程度上避开一部分所谓的必然，不激活那种可能性的第一块多米诺骨牌，但这需要一次次地试错，才能下意识知道，什么时候当坚持，什么时候尽快地离开。

人生不是单行道，也不是一次性试用装。死亡不是结束，不妨洒脱点、大胆些，给自己的灵感更多的信赖。你不会吃亏的，尽量地善待他人，就是在为自己积福。少一分计较，多一份关爱。所有你做的都会加倍还给你，苍天或许是瞎眼的，但自己的良知与群体意识的记忆无法被欺骗。有些人喜欢玩阴的，拿到利益又不被制裁，甚至窃喜没人知道是自己在背后捣鬼，苦主吃了哑巴亏拿自己还没办法。

好人自有好人救，恶人自有恶人磨。世事轮回，做人勾心斗角算计于人，带着虚伪的面具玩弄感情，要知道，天理循环，自有定数。悠悠岁月，尘世匆匆，卸下虚假的伪装，舍弃无所谓的计较，做人做事，懂得以善为本，以诚为上，对于他人的关怀和帮助始终牢记于心。做一个善良宽厚的人，拥有一颗真诚宽容的心，就是过弱水达彼岸的桥。

都说天国的门窄，道路隐秘，其实它金光灿灿宽阔无比，只是众生记挂得太多，不愿走那解离洒脱的路，清贫寒苦了自己的肉身角色。不看重德行的荣光，却散尽德行去换功名利禄。最后你确实得到了你想要的：十几载烟云浮沉幻梦。

物质(matter)的讨论当然重要(matters)。

(“我懂”。

(说出这个双关语时，珍的声音变得更强有力，也更低沉。这是她几节课以来呈现出的最大的声音变化。)

一句双关语。如你们所知，由于你们自己概念的局限性，这是一个极难的主题。菲利普可能不太跟得上，因为他没听过，也没读过之前关于物质的讨论。但这也没关系。

细雨社 www.xiyushe.org

他到时候会看完的。我告诉过你们，物质是不断被创造出来的。没有物体从一天到接下来的一天都是由相同的物质构成。物质是能量的脉动造成的，是采用已经由能量本身固有的意识所形成的一种形态模式。

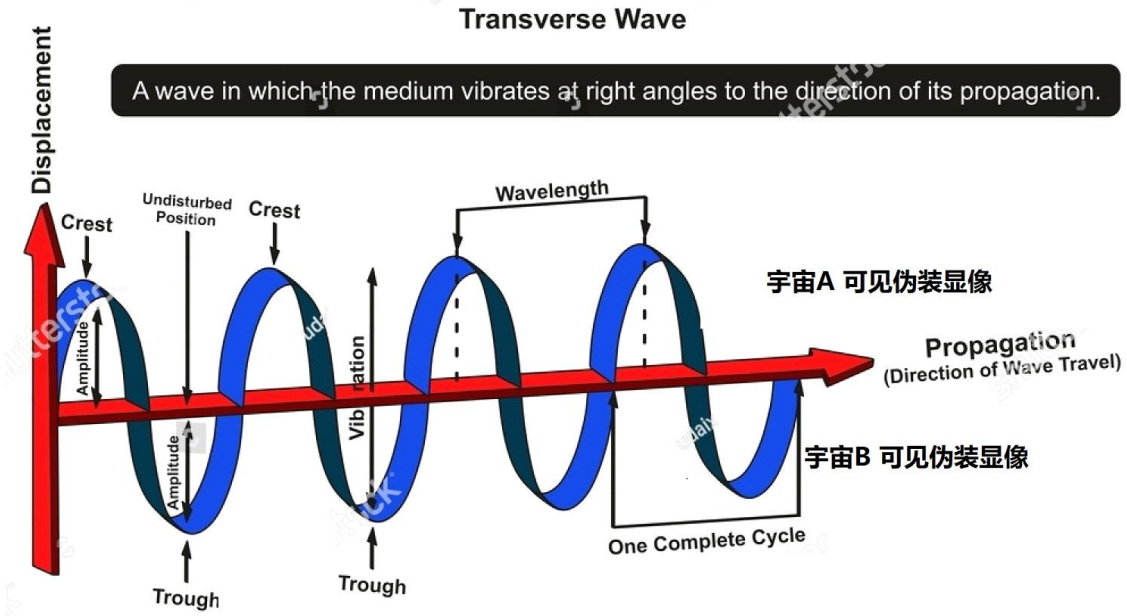
我提过，这种创造是不断的，虽然物体看起来既坚固又持久，但其实不然。这是为菲利普做的简要回顾。不过，在每个能量脉动进入物质场，和被另一个能量脉动取代之间，有一个我们所称之为的间隔。

换句话说，再说一次，即使按照你们那牵强的时间构想，每一个物质存在的间隔，都有一个物质不存在的间隔。

(这里，珍拍了拍我用来写字的桌子，以示强调。)

从物质上来讲，你们不存在的时间，与你们存在的时间一样长，或者说与你们存在的时间等量。我们把物质不存在时的间隔称为反物质

（antimatter），或负物质（negative matter）。当然这是从你们的观点来看。



我建议一个正的休息（positive break）。

（9：27 休息。珍解离如常。约翰·布拉德利开始画一张他在威廉波特住处街区的地图。在这张地图上，他标出了每一户人家的位置，发现两户有两个小孩的家庭，住在从他家算来的第三间。约翰说，当赛斯提供相关资料时，他的脑海中立刻跳出了其中一户的姓，斯奈德（Snyder）。这一节最后有约翰这幅地图的副本。

（10：36 珍用一个有力的、低沉的声音继续传述。）

因此，这是每一次能量脉动之间的间隔，当一个脉动进入，并形成一个实质物体时，几乎是瞬间离开，而在下一个粒子到来之前，有一个间隔。

你们的感官没有感知到这个间隔。你们的感知太慢。在某些时候，你们的仪器可能会发现这个间隔。然而，尽管外观持久又坚固，你们的椅子只是凭借你们自己的概念——完形，而成为一把椅子，而这本身就由于外在感官的限制而受到严重的限制。我说过你们的因果理论本

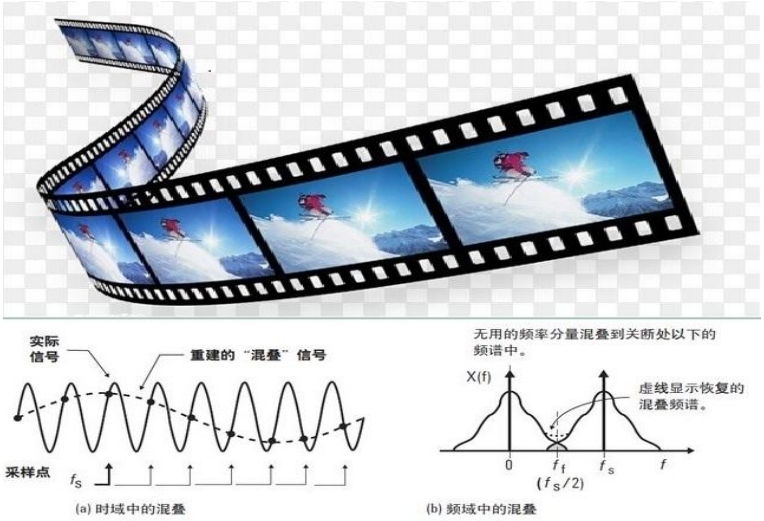
身就是过时又扭曲的。物质本身不会衰败，因为它作为一个物体时，存在的时间不够长。

刷新率是指显示器每秒绘制新图像的次数。刷新率又称更新率、重新整理频率，是指光栅扫描显示图像变换的频率，通常用每秒内图像变换次数来衡量。在显示上，较高的刷新率能让眼睛无法感知到持续的画面由不断更替的帧逐帧构成的渐进式变化。每一帧其实都是独立的存在。帧与帧之间的转换构成了我们看见的一切渐进演变，但其实每个看似流畅的演变都是毫不相关的帧拼凑而成的。

刷新率只影响图像被更新的频率，其单位为赫兹(Hz)。一赫兹就是一秒钟更新一次。

知天社 www.xiyuche.org

例如，如果显示刷新率为 144Hz，这是指它每秒钟会刷新图像 144 次。刷新率高能够带来流畅的感官体验，让人不能发觉自己感受的不过是连环画。当观众看到多个套叠的角色时，就会发现破绽而出戏。这就是残影显像现象。在用延时摄影时我们是可以看到这个系统漏洞的，只是我们并不知道自己看到了什么。



我们不能理性地接纳自己什么都不是，也不能接纳自己并非独一特有的存在。这样的事实会摧毁大多数人的存在感和自我的重要性。自我价值被质疑，被物化，继而开始质疑人生和一切。没有几个人在知道真相后，还能如其所是地接纳一切。

细雨社 www.xiyushe.org

因此，根据推论，这个反物质持续存在的时间——用你们的术语——就和你们自己的正物质宇宙一样长。在你们看来，反物质宇宙和你们自己的宇宙似乎是双胞胎。就物质而言，它的确是，但它处于一种分裂的状态。我这么说的意思是，这里包含了与你们自己的宇宙紧密连结的两个宇宙。

一个可以比喻为我所说的前象（before image）。你们的宇宙是物质显化的焦点，在那里物质的操纵占主导地位。我所指的另外两个宇宙，其中一个是在能量几乎与你们的宇宙相近时形成的；而能量还未强大到足以具体化为物质，不过，勉强有了一个早期的、较弱的形态。

两个宇宙中的另一个宇宙，是在能量通过你们的场域时形成的，可以

比喻为后象（afterimage）。

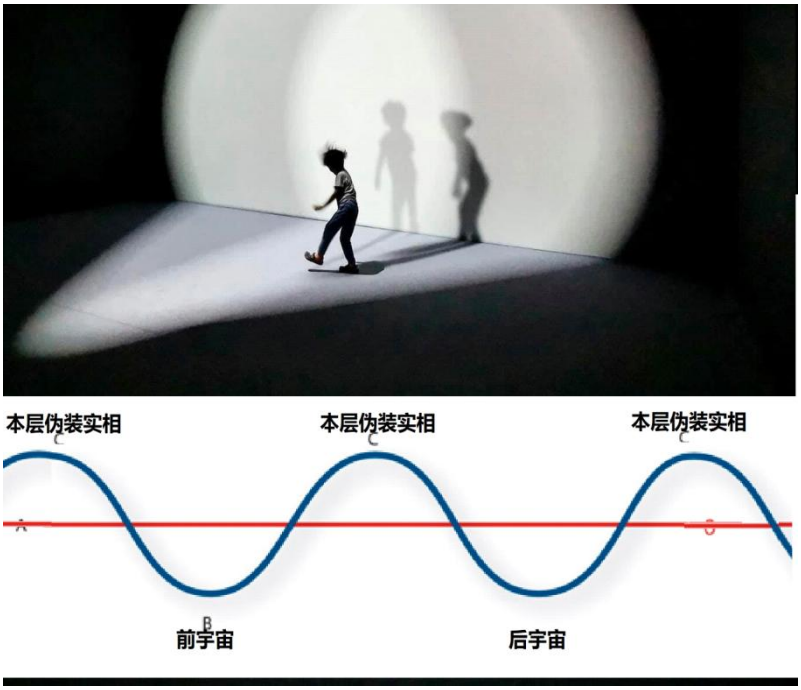
（这时，不约而同地，珍和约翰都点上了烟。珍在传讯时经常吸烟，却不太记得自己这么做。习惯，在这里发挥得淋漓尽致，在传讯资料时，珍总是边走边拿起烟盒，敲出一只，点燃并吐出烟雾，期间完全不会和资料脱节。）

顺便说一句，我总是——至少最近是——比较喜欢上好的雪茄，如果鲁柏肯听从我的建议，戒掉香烟，那么上好的雪茄很合我意。

因此，反宇宙就是由我们可以称之为，你们自己宇宙的前象和后象组成的。不过，你们很可能已经猜到，构成这两个宇宙的成分，不管你们怎么称呼，为了你们自己的目的，似乎和你们自己的宇宙一模一样，也遵循你们自己的时间观。然而，在这两个看似双胞胎的宇宙里，居住的人格并不相同。

细雨社 www.xiyushe.org

你们的科学家已经发现了反物质理论，可是却假设它与你们自己的宇宙是完全分开的，我相信最新的理论是，反物质宇宙有可能会在距离你们已知的宇宙最遥远的地方被发现。



反物质与你们自己的宇宙同时并存，而且有与你们近似的时间观念。

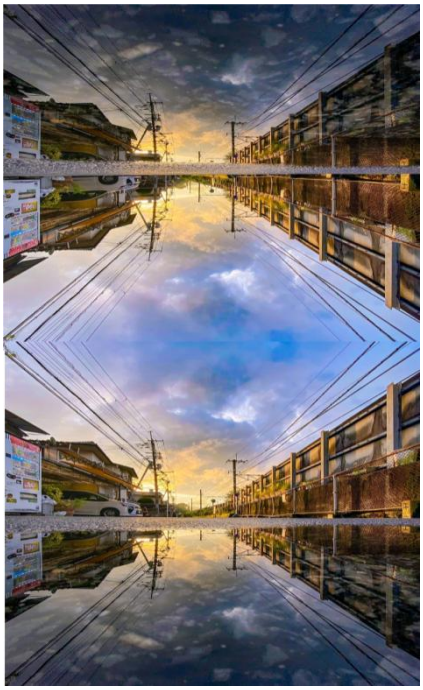
这一点有可能在短时间内就会被发现，但不会被接受。因为物质与反物质之间的危险和必要的关系与平衡，你们永远都不可能接触到反物质宇宙。

原因应该很明显;如果为了类比，你们可以再考虑一下我们的五维空间。你们的正物质宇宙只是实相或能量的一部分，它只是暂时、瞬间地出现在我们想象的立方体内的一个点上。

那么也许，你们的正物质宇宙，和周围构成所谓反物质的两个宇宙，最好的形容是，光谱的两端，本质上，永远不会相遇。

不管是在广袤的同时性中，还是镜像世界中，我们都不是唯一特有的存在。这个角色我与其正在使用的伪装载具我，是万千自我中的某一个，仅此而已。只有内在自我意识是一切的根本。如果你为了角色我或载具我而活，并因此无视或忽视了内在自我的诉求与引领，那就真的是本末倒置，沉浸在颠倒执着梦想中而不自知。

细雨社 www.xiyushe.org



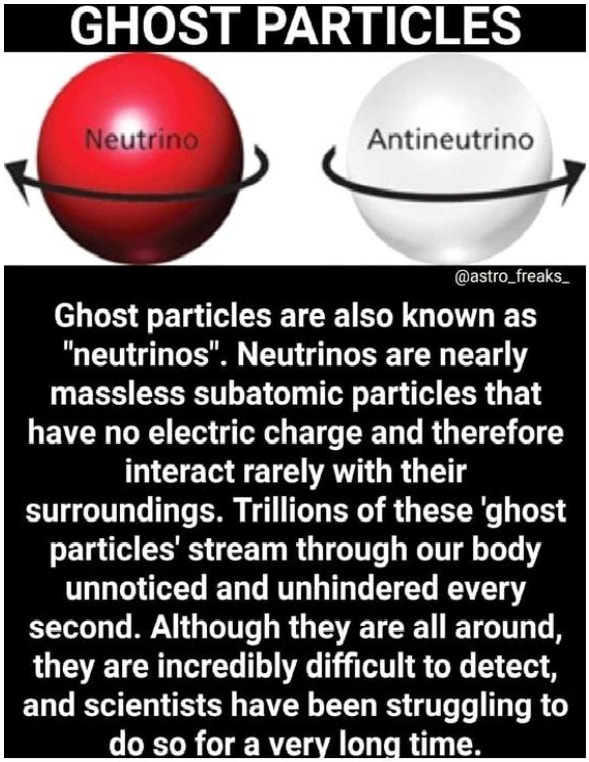
我建议你们休息一下。你们今天晚上全都一副郁闷古怪的表情。也许我该努力轻松一下气氛。

（10:00 休息。珍解离如常。她声音深沉，10:15 继续。）

我觉得很有趣。如此搞笑，对你们可称之为-我的体质，有好处。

我不止一次的说过，我的确不是什么幽灵般的鬼魂。我也没死。你们的自以为是，认为你们无法感知的东西，就一定是死的，或不存在的，这甚至没有困扰到我。

你读过，或者鲁伯读过，一篇科学文章，与生物、电子或磁性人有关。全是胡扯。有些确实有根据，但得出的结论是胡说八道。不过，能量进入你们的层面，并没有物质化为质量，而我就是没有转化为质量的能量。



在我们的世界中经常会出现这样或那样的显像或程序漏洞，这并没有什么好惊讶的。我们发现与报道那些“匪夷所思”的事件，然后派出解释系毕业的“专家”，用民众可以接受但似是而非的说辞“合理化”这些我们无意间看到的启迪。

我和你们的链接，从我们先前的讨论中来看是很明显的。鲁柏和我曾经紧密相连，可以说是同一个存有的分支。我们根据自己的能力发展。我不是他的潜意识，而他也不是我的潜意识。

我发现他的潜意识是一个容易进入的点。他一向独立、急躁又固执。如果他不是这样，我就能够用一个清晰得多的声音透过他说话。然而，那我就不会像现在这样，乐在其中了。

如你们所知，潜意识是进入你内在自己场域的一个延伸，对于那些如此有天赋的人，潜意识，如果经过正确的提点，将会引导出内在宇宙铁一般的事实，而每个内在自己都彻底熟悉这些事实。你们至少没有把我说的话，用伪宗教（pseudo religion）的面纱包起来闷到窒息，为此我很庆幸。

内在宇宙，不是之前的镜像对等宇宙，内在宇宙是意识的家园。真实的信息从内在宇宙中侧漏出来，通过潜意识的廊桥而展现给我们，成为灵感；但灵感需要借由头脑中已有的认知储备来转译成可理解的信息。这转译的过程会因故有的宗教语境、现在的科学认知、陈腐的人文理念而发生不自觉的扭曲。所以无知的人无法成为高维信息的渠道，而一个把自己沉浸在某一特定领域中的人，也无法表达出真切的无漏本真意。

就好比制作面条的模具一样，进去的都是一样的面，出来时已经是五花八门的粗细宽窄了。面团确实来自高维，可是面条的款式保真度就不好说了。

细雨社 www.xiyushe.org

时候快到了，我们正在进行的这种实验，将是唯一被接受的一种，也是唯一有效的科学调查。你们是，不要让你们的脑袋太膨胀，你们现在是先锋。

人类将会了解到，外在的宇宙只能通过内在的知识来发现。你们有位熟人，来自鲁伯这一方，我想名字是叫加拉格尔（Gallagher），她应该证明是一个很好的影响力。你们以前不认识她。不过，她的潜意识能力发展得很好。

现在，我可以回来讨论我们的物质了吧，因为物质实在是重要（matter matters）。几乎每个孩子都会怀疑，当他闭上眼睛时，他周围的环境就消失了。他认为，当他没有看到椅子时，那椅子是不存在的;我亲爱的朋友，这个例子中的男孩比大人聪明。

（“如果男孩闭上眼睛，手却摸着椅子呢？”）

当他的感官，他的外在感官，在他自己的视角（self-perspective 请用连字符）内，没有感知到一个实质物体时，那么在他自己的视角内，这个物体就根本不存在。如果物体被触及，而没有被看见，或以其他方式被感知，那么在他自己的视角内，它只存在他对它的感性感受（sensual perception）的领域中。如果他没有看到它，那么它就不存在于可被看见。例如，如果他的父亲看到了男孩没有看到的椅子，那么这个物体就做为一个被看见的东西，而存在于他父亲的自己-视角中。每个人都自己创造一部分或整个实质物体。很多人似乎都看见一个物体，但他们看见的物体并不是同一个物体，而只是相似的物体。

显像系统为了调高显像分辨率与刷新率、降低后台需要运算的显像压力，会只计算与显像你能看到的那部分。就好比几个玩家一起玩多人网络游戏，都在同一张游戏地图里，但各自的屏幕只生成自己眼前的景象。这些景象有时是相互覆盖的。但即使这样，我的显像屏中与你的显像屏中的同一个东西也不是同一个东西。它只是伪装

形状与位置是一样的，但它在两块显像屏里，分别由不同的显像微粒与能量支持着它的持续显化。

在分屏双人游戏中，我们默认自己眼前的东西是同一个东西，但它真的是同一个东西吗？还是高度相似的两个呢？事实是两个，但我们普遍认为是一个。

这是三个东西还是一个呢？一个啊，不同角度而已。

一刹那者为一念，二十念为一瞬，一念是什么？其实就是一帧的人生画面。现在被叫做普朗克时间，是光在真空里传播一个普朗克长度的距离所需的时间。这样的一个时间单位里，我们的伪装实相被切换、生成与幻灭一次，就是屏幕一黑一亮，屏幕内容重新全部刷新。理解了这个，你还觉得这三个东西是“同”一个吗？别说这东西了，就连拿着它的手都已经换了数千个成像显化了。

这种几乎是自动地将能量-理念（energy-idea）（hyphen）构建成物

质体的过程，是在潜意识中进行的，通过我先前向你们解释过的方法，有关于存在个别原子和分子中的先天之囊理解力和能力，再由我说过的完形组成。

这里的这个完形，可不是意识完形（全然成熟体），而是一个固定的乙太建模独立形态。一只手、一个气门芯，都是一个独立的造型完形。

你们的空间观念错得太离谱，以至于我极难纠正你们的想法。对于每一个明显的单一物体，你们真的是有无限变化的种类，而且真的没有一个特定的物体。从你们自己的角度，从你们自己的空间视角，透过我已经给你们的方法，你创造你自己版本的特定物体，而且你是以个人的方式使用能量来做到这一点。

细雨社 www.xiyushe.org

比方说，像车祸之类的特定事件，在各个目击者当中产生的混淆，也许就可看出我的意思。你们现在也知道了，不只是人类，而且是所有的意识，都对你们物质宇宙的形成做出贡献。意识是首要的。

我们看似生活在同一个世界、同一个实相中，但事实并非如此，只是我们相互快速地交换这集体意识信息，让自己看似与其它人生活在一起，但其实你的世界中只有你，不然你十次、二十次重复自己的人生历程时，其它人怎么办？当你做出一次又一次不同的人生选择时，其它人怎么办？你有自己的自由意识并发挥它时，别人的自由意识呢？

我建议你们通常的休息，因为休息之后，我要继续这方面的讨论。

（10：37 休息。珍解离如常。在休息时，珍、约翰和我讨论了上面的资料，我们想知道，当我们三个人以不同的视角看同一个客体时，比如，我们的电视机，会发生什么;我们都看到了同一个物体吗?

（珍恢复了她强而有力的传述，10：56 继续。）

我太欣赏你们的热烈讨论了，在某些场合下，我会谈一些和鲁柏很有关联的事情，那是女性一般都没有充分利用的内在能力。不过，现在我关心的还是物质。

我告诉过你们，如果没有心灵感应，语言将毫无意义，毫无作用。的确，你们每一个人都建构了自己的物质宇宙，并对它作出反应。然而，通过持续的心灵感应，你们熟悉了其他人关于他们的近似物质宇宙的想法，这也是真的；当你建构并看着自己的物质宇宙时，在建构任何一个特定的物质实体时，你同时也透过心灵感应，从其他人那里接收它近似的大小、宽度、厚度和位置，并列入考虑。

知音社 www.xiyushe.org

虽然如此，物体根本就不相同。你们看到、感觉到、闻到或摸到的、并不是同一个物体。我还要说一句让你们更加震惊的话；用你们的话来说，这些物体甚至不存在于同一空间，而是存在于任何特定个人形成和创造的个人自己的视角空间。

这两部手机画面中的那个角色我，与角色身边的岩石是同一块，还是同一款？这两个画面中的空间是同一个虚拟空间、还是看上去一

样的虚拟空间显示在不同的屏幕中？两个处于不同空间内的玩家，此刻是在同一个空间内？还是不同的、但能彼此互动的伪装空间内，通过“感应意识”信息数据流，形成看似同屏的互动？

你的“世界”中只有你。看似我们都在一起，每天实时交互着，但我们每个人都只反复地生活在自己的实相世界中。

（现在，珍一边来回踱步，一边拿起一盒火柴，举在约翰和我的面前）

拿任何一个小物体做个简单实验，就可以轻易证明这一点。你们没有人可以从一个完全相同的视角看见一盒火柴，原因很简单，因为除了在你创造它的那个自我视角之外，它对你而言根本不存在。

我们甚至可以进一步做这样的实验，日后我们一定会这么做。顺带提一下，这个简单的事实甚至不会遭受你们落后的科学家的质疑，因为没有人能够对它提出异议，而且这方面的实验已经开始进行了。

细雨社 www.xiyushe.org

我要给你们另一节短课。顺便说一声，约瑟，你是对的：我一直在教鲁柏去感觉概念，而不是一个字一个字地传递给他，尽管他必须这样传递给你。

我一直在给你同样的训练。然而这让鲁伯付出了更多的努力，因为他必须在我的帮助下，将直接的经验-概念，转译成一连串有意义的词语。

在与高维形成有效意识连接后，我们会有三种形式得到信息：

第一种是它在我们的意识里说话，而我们作为同声传译的渠道。

第二种是它发送过来一个信息压缩包，而你需要在自己的头脑中完

成信息解压、编辑、转码、拼接等工作。这一般涉及到大量的文本传输，比如几万字的书稿。

第三种是多媒体信息压缩包的传递，解压后是视频文件或图片包，这类信息犹如你突然回忆起一段往事，或洞见到不可思议的场景。传递这一类的信息，很考验文字功底，最好的形式是绘画、动画小视频。因为这涉及到单位时间内同时性信息的传递，而非文字那样线性信息的逐层逐点展开。

多数高维信息都是第三种，因为它们本身觉得这样的信息表达更全面、扭曲更少，只是我们能展现出信息的手段往往瓶颈了信息的意境妙趣。

细雨社 www.xiyushe.org

向你们每一位致上我最深的祝福，并感谢菲利普提供的副本。你们会发现，这些课程会交到自己的朋友;经过多年的努力，如果你们能够想到，这些朋友会越来越多。

祝你们所有人晚安，我们一直在说那最有分量的事。(weighty matters)。

(“晚安，赛斯”。

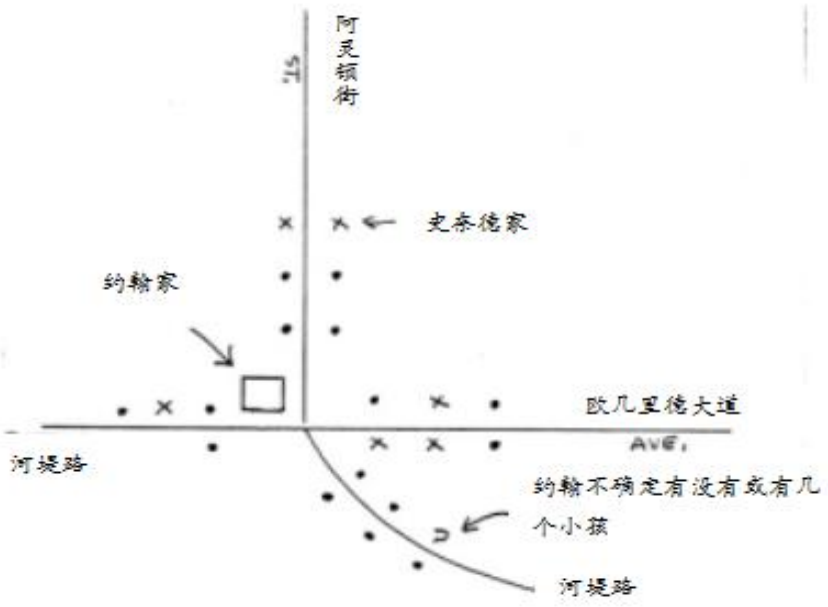
(约翰：“晚安，赛斯”。

(珍：“再见，孩子”。

(11:08 结束。珍解离如常。虽然这一节又长又快，但我写字的手却没觉得累。珍和我的手都没有表现出任何其他的现象。

（约翰·布莱德利向我们要了一份与他有关的资料副本。他带着要拷贝的赛斯资料第二册复写本离开，去汽车旅馆过夜。看来，约翰下次参加课程时，有可能带着他在宾夕法尼亚州威廉波特的律师朋友。

（下面是约翰画的街区邻居的地图副本。）



细雨社 www.xiyushe.org

约翰的地图

每个点和 X 表示一间房子，X 代表附近有孩子的家庭。注意两家有孩子的家庭住在离约翰的三户外；当赛斯在给这个资料时，史奈德家的名字在约翰的脑海中浮现。

编注：珍的自我暗示，心理时间，千里眼等练习

（下面是珍的记录，涉及 1964 年 6 月 18 日，星期四，从 10：00 到 10：30 的心理时间的记录。

（这真的很诡异，虽然我写这篇记录时已经是上午 11 点了，但我仍然在发抖。今天早上我很累，但还是照常开始写我的超感知觉书。将近

10 点时，我决定休息半个小时；然后我想来个轻度出神，并暗示自己，我的潜意识会好好想想我正在写的章节中可能遇到的任何问题。在 9:55，我把在我工作的前厅里的收音机关掉，并让前厅和卧房之间的门开着，我躺了下来。

（当我开始进入轻微的恍惚状态时，突然从客厅传来了我们的收音机经常发出的静电干扰噪音。声音很大，明确无误，还夹带着类似人声的声音。我很确定我把收音机关了，但还是想起身查看一下，在一般情况下，我也会这么做。不过，我随即想起了上周某个时候发生的事，当时我也在尝试心理时间，但已经忘了的事。那次我也把收音机关了，但后来一直听到收音机里的音乐，声音忽大忽小。我开始起身，但记起了关机时，开关发出的咔嚓声，于是，我好奇地待在沙发上听了起来。这纰乐持续了大概三四分钟才渐渐消失。后来我检查收音机，它确实是关上的。今天我起来之后去检查收音机，也是关着的。

细雨社 www.xiyushe.org

（这只是个开头。今天我再度倾听噪音，却什么也没听见。我继续让自己处于轻微的恍惚状态，暗示我的潜意识会给我一个实验，能证明我正在写的那篇章节的千里眼、预感或预知的有效性。我想的是一个供读者尝试的实验。

（然后，我试着在精神上联系我的丈夫，罗。我说："我爱你，我正站在你艺术卡公司的椅子旁边"。但是，虽然我感觉很轻，但我没有看到或感觉到自己在那里，我想罗是不是在休息时间离开房间了。

（然后我告诉自己，只要我想就可以游离；我告诉自己，只要看，你就能看到；我的狂喜感来了，但却是以一种令人安心而不是害怕的方式。我暗示自己会像往常一样，在半个小时后脱离出神状态，我将在接下来的一天中感到精神焕发，精力充沛。

（接着我就看到：

（从一个角落的视角，迅速瞥见几栋房子、蓝天、树木；然后瞬间消失。

（一个女人弯下腰，拾起某个东西，态度轻松友善、面带微笑看着我。

（看见云和天空飞掠而过。我是透过玻璃窗向外看去；有一种飞速行驶的感觉，驾驶舱的快速一览。

（我知道我的状态很好，但我想起，我需要有人来问我问题，或者我应该以某种方式来引导我的目的和能量。我又重复暗示几次我站在罗的椅子旁，但什么也没发生。然后在冲动之下，我在心理说："约翰·布拉德利的脖子怎么了？"[昨晚来访，并见证第 63 节课的时候，约翰曾说，他觉得喉咙或脖子里面好像有肿块，可是却找不到任何肿块。]

（我一问这话，立刻就听到了下面的话。“你说什么，脖子？是舌头不好惹的祸。”

细雨社 www.xiyushe.org

（我真的无法描述这种声音。我似乎用耳朵接收到了它，就像一个非常响亮的杂乱的静电，而这个声音，一个男人的声音，在静电声中可以分辨出来，并以某种方式形成它。静电就像在我耳朵里冒泡一样，来自内在。声音不是来自房间。人声绝对是独立的，是另一个人的声音，不是我自己的声音；那个念头也不是我自己的念头。

（我被吓了一跳，瞬间清醒过来。我惊得浑身发抖。那声音的语气非常不耐烦。回神之际，我大声地回答了它，但不记得自己说了什么。那声音非常大--它把我吓坏了，就像突如其来的巨响会让我害怕一样。我有一种感觉，我可以再问一些，而且会得到回答，但我一回神后才想到这点。我很后悔回过神来，因为我收到的是那种让你想问更多问题的回答。

（当我脱离出神状态时，是 10 点半。但是闹钟还没响。那么，我之所以回神是因为我告诉自己会在 10 点半醒来，还是纯粹因为被吓到？

（我刚刚用了灵摆，问它那个人声的经验是真是幻？回答是肯定的。但此刻我没有勇气再问它更多问题。

（6 月 23 日，星期二，上午 11 点 30：珍看到一个身穿印花洋装的女人，站在某种印花棉布窗帘旁边的短暂影像。她还看到一个男人，穿着鲜艳的长袍，躺着；她从上方看到他。

（我在尝试进行心理时间实验的时候，有以下的经验：

（6 月 18 日，星期四，晚上 8:00：一无所获。

（6 月 19 日，星期五，晚上 9:30：在我诱发出理想的恍惚状态的中途，我觉察到我的前臂和双手又有明显扩大的感觉，而且还相隔甚远，也许 6 英呎左右，但是我仰躺在床上，两只手紧靠身侧，都碰到臀部了。一发觉上述情况时，我熟悉的震颤感很强烈地席卷了我，并持续好一会儿。在我写下这篇记录时，它仍然徘徊未去。

纳爾社 www.xiyu.net.org

（然后我就结束了自己的诱导。似乎过了一会儿，我意识到，我正看着一个身穿白色圆点深色连衣裙的年轻女子，走上后阳台的三或四层台阶，进了屋子，纱门在她身后关上。她可能提着什么东西。台阶脚下站着一个小女孩，仰头望着她消失在门后的母亲。[我不知道自己是怎么感觉到如此肯定那是一对母女。]小女孩有着棕色的长发，穿着样式普通的短洋装，背对着我站着。然后我很清楚地听到她用小女孩的高音说："你拿到球了吗？你拿到球了吗？"

（这些人我都看得很清楚，但不像我在某些场合经验过的视象那么鲜明生动，例如我在 6 月 7 日星期日看到的那个男人头像。他们两人我

都不认识。

（我回答了小女孩的问题，我说："你的球在这里，小女孩。"然后我才发觉，我看到一颗颜色暗沈的球，像是一个旧网球，就在我面前稍左的草地上。我冲动地弯腰把球捡起来——然后在床上，我也扭动着身体；这么做足以中断传输，虽然我不认为我脱离了所需的状态。

（我可以在这里补充一下，这是我第一次记得在这种状态下，我试图刻意地做一个身体动作。我想我可能碰到了球；当然，我的左手是弯曲的，抓着的，好像要拿起这样一个东西。我不记得小女孩的反应，也不记得她是否听到了我的声音。在床上转个身之后，我的确试着再次捕捉那个画面，并问了小女孩一个关于她名字的问题，但我没有得到回答。

（然后，过了一会儿，我又听到自己在问："你叫什么名字啊，小女孩？"这一次，一个可能是我自己的声音，从我右边的台下回答："我是邦妮·卢·瑞尔森（Bonnie Lou Ryerson）"。"你几岁呢？"我问。相同的声音回答："我 7 岁。"这一次我什么也没看见。还有更多，但我相信这一次我已经离开了所需的状态，并有意识地把瑞尔森这个姓与当地一名同姓的老师连结在一起，珍偶尔会在她工作的画廊见到他。我不认识他，也不知道他是否有小孩。

（可以再补充的是，第二天珍和我正要出门的时候，遇到了伦纳德姚迪斯，我们隔壁的邻居。伦纳德姚迪斯认识瑞尔森先生，说他有一个女儿，他认为她可能有 17 岁。至于她的名字，伦纳德姚迪斯不太熟悉瑞尔森先生的情况，他猜可能是朱莉或凯西之类的，珍和我还没有进一步的核对。我记得，当在出神状态获得这个名字时，我就非常着急，怕忘记，所以等一会儿要把它写下来。讽刺的是，醒来时，我发现至少有那么一下子，我已经忘记了它；但当我开始写这篇记述时，脑海

中就浮现出邦妮-卢这个名字，我觉得它是正确的。

（6 月 21 日，星期日，晚上 9：30：我又一次在所需的状态中感觉到我的手和上臂变得很大；而且再次在这种状态中感觉到它们好像分得很开——又是大约 6 英呎左右。我的震颤感才刚开始，出神状态就被突如其来的开门声打断。我觉得这原本有可能会是个很棒的经验。

（6 月 22 日，星期一，6 月 23 日，星期二：缺。珍的父亲这几天来看我们。我们也错过了星期一晚上的课。上课时间来了又过去了，珍没有感到任何不舒服的感觉。在原本的上课时间，珍、德尔、米姬[他的女伴]和我一行人，去松城的农场拜访了我们的房东和他的妻子。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-7-64.1

第 64 节

前情摘要：

在前两节中，我们看到了珍与罗又躲过了一场可能与已经经历过的生命线故事、即和美术馆迪•马斯特斯的生命负面交集。这涉及到因为她朋友后续真实引发的一场灾难。当然那注定的宿命还是会在三个月之内按时再次发生。可见有些宿命中的必然，无法全然规避，发生只是早一点或晚一些的差距，形成不变中的随机，只是这次不会对珍与罗的角色人生形成那么强烈的负面情绪冲击。

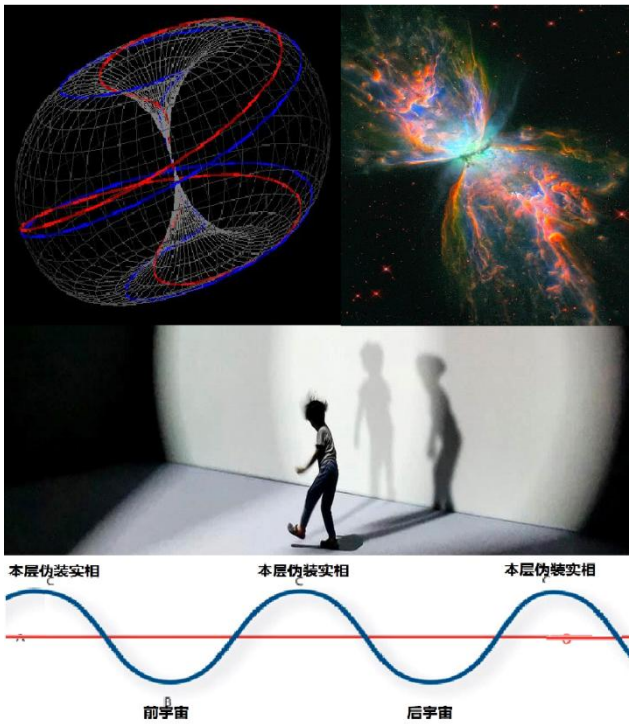
细雨社 www.xiyushe.org

“对于你们的卡拉汉小姐，我给你们 8 月 12 日到 15 日这个日期，还有你们自己要小心的 8 月 24 日。我不是预期你们在那个日期会有什么大难关，只是有一件不愉快的事肯定会发生。菲利普在 9 月 2 日这个日期会开始有新的麻烦，我并不是预期任何一类的灾难，而是在那个日期他的人生计划可能会影响他在他专业领域里的参与。一位女性邻居在 9 月会遭遇麻烦，她住在他隔壁的第三间。这个难关某方面与两个小孩有关。”

有些难关是可以通过选择巧妙地化解的，而有些宿命的课题会精准地在你人生中一次次地展开，形成故事必然的主线旋律。

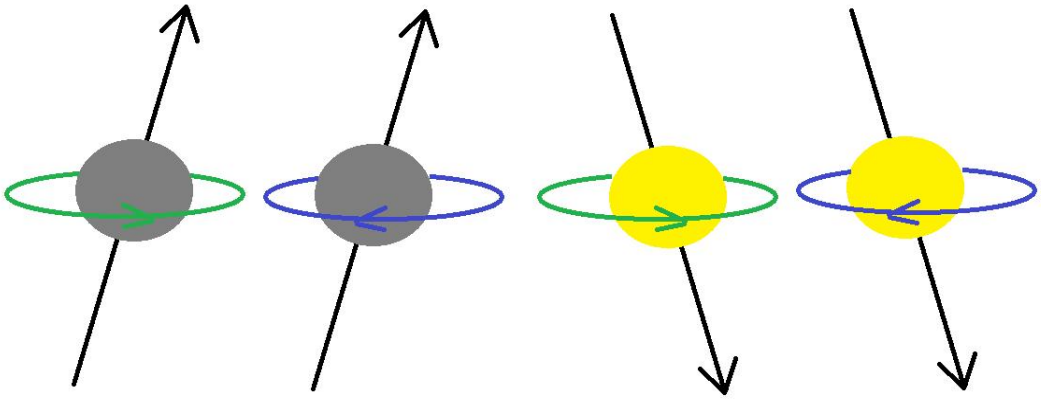
物质是能量频率波的一种显化，而波的正弦与负弦、电子的左旋和右

旋，形成了两个对等的镜像平行世界，而每一侧又形成了正物质与反物质世界，即 A+、A-、B+、B-。



纯香社 www.xiyusha.org

我们的科学家很早就发现了这一无法解释、不合常理的问题。在 1956 年的时候泡利（1945 年诺贝尔物理学奖得主）说：我不相信上帝是左撇子。布洛赫还说如果宇称不守恒就把帽子吃了。



1957 年 10 月李政道与杨振宁因宇称不守恒理论而获得诺贝尔物理学奖。杨在他获诺贝尔奖金的致词中说：“对称原理之一，即左右对

称、阴阳平衡是和人类文明一样古老的观念。自然界是否具有这样一种对称性，过去的哲学家们一直争论不休。然而，物理定律过去却一直显示出左右之间的不对称性。今天我们终于通过实验证实了宇称不守恒。”

如果我们把这几个相互平行却永不可见的世界想成一连串圣诞彩灯，电流依次点亮它们，周而复始。灯泡每次亮起时，那个时间就鲜活起来，形成可感的伪装相；而电流激活下一个灯泡时，那一刹那暗淡了的世界进入刷新时刻的间隔。就这样，一帧一帧地闪现出被我们感知到的伪装世界物质相。当然除了这些彼此相邻的平行伪装宇宙外，还有真实的内在宇宙。但内在宇宙内没有伪装物质存在。

细雨社 www.xiyushe.org

平行宇宙与平行世界是两个不同的概念。平行宇宙犹如同时存在的剧场，而平行世界犹如一个舞台上的不同表演。珍与罗几十次相同角色、不同人生的反复属于平行世界，但他俩并没有置换入其它宇宙中。其它宇宙内也有对等的角色我，可是谁在演就是另一个故事了。当然不同的演员演绎同一个角色时，表演的侧重面和演绎的故事主题都是不同的。

这种创造是持续的。虽然物体看起来既坚固又持久，但它们并非如此。在每个能量脉动进入物质场域、以及另一个取而代之的中间，有一个我们将称为间隔的东西。换句话说，再说一次，即使按照你们那牵强的时间系统的说法，物质存在的每一个间隔都有物质不存在的一个间

隔。在这间隔间，不同频率的伪装物质宇宙犹如霓虹闪烁，生生灭灭。

可感知到的画面闪烁现象是由显像刷新率过低造成的。当每秒显像刷新高于 60 次时，人眼是看不出显像间隔闪烁的。

细雨社 www.xiyushe.org

第 64 节 个别性的物质建构

1964 年 6 月 24 日 星期三 晚上 9 点 按指示

（原定 6 月 22 日星期一的课，因珍的父亲从加州来访而没有举行。这是我们自去年 12 月开始上课以来，第一次故意错过的课。珍的父亲于上周六抵达，星期日一早，珍就向我宣告，星期一晚上不上课。

（就在星期一原定的上课时间，珍、德尔、米姬和我正在我们房东夫妇的松城农场。快到晚上 9 点的时候，我观察着珍，看她是否觉察到赛斯来到、或赛斯想上课的迹象。她没有给出任何迹象；后来珍说，随着上课时间的过去，她丝毫没有赛斯在场的讯息。德尔和米姬已经离开，我们预料今天晚上会正常上课。

（记得赛斯在第 63 节课说过，3 个月内，埃尔迈拉会发生一件毒品丑闻。得到这个信息是在 1964 年 6 月 17 日。今天是 1964 年 6 月 24 日，《埃尔米拉星报》（Elmira StarGazette）上出现了一篇文章，详细报道了一件发生在大约 35 英里外的纽约州伊萨卡市的毒品案。文中提到了埃尔迈拉一个小酒馆的名字，一位纽约市警探把一份埃尔迈拉市民的名单交给埃尔迈拉警局，以便进一步调查。名单没有公布。赛斯说有 5 个人涉案。可以明确地说，在赛斯上星期提到这件事之前，珍和我都不知道有这样一个涉及埃尔迈拉人的调查在进行。

（6 月 24 日，星期三，晚上 8：00，我尝试心理时间的练习，没有结果。同一天晚上 7：30 珍在进行心理时间期间，再次听到前面描述的那种静电干扰声音。当时她正想打电话给她工作的画廊老板，谈星期五的公事。珍后来认为，她听到老板的岳母说："他这周结束前就会离开。"还有在这段期间，珍在内视的黑色场域中体验到了一种奇怪的感觉；仿佛她正快速穿过空间，并改变视角。

（到了 8：55，珍有点紧张，但不像过去那么紧张。她不知道赛斯今晚的主题是什么。到了上课时间，我们的猫威利也变得相当活跃。我们客厅窗户的纱窗上聚集了许多昆虫，有几只还进了房间。威利正冲向其中几个，有时甚至爬上了纱窗。

（珍开始用低沉的声音传述。她步伐正常，眼睛变黑如常。）

让我诚挚地向你们道声晚安——

（“晚安，赛斯”。）

——在错过我们上一节定期课之后。鲁柏得到我的同意，甚至还有我的祝福。

我可能要提一下，鲁柏在处理他父亲的情妇这件事上，他的表现比原来睿智多了，多亏了他因为这些课而得到的洞见。

细雨书 www.xiyushe.org

目前他们还没有结婚，女方的付出比男的多。等到可能的时候，我会给你们更多这方面的讯息——我没办法抓起这只昆虫——

（威利追昆虫追得越来越起劲。珍开始传述时，它终于把一只较大的昆虫逼到角落里，然后开始在客厅地板上玩弄它。起初，珍会绕过它；最后，就在我的椅子旁边，她跪下来，把威利推到一边，试着抓起那只被威利玩弄的昆虫。她抓不起来，便抬头看着我。

（我告诉珍等一下，然后把记录本放在一边、我蹲下去抓那只昆虫，结果发现很难。我记得它和甲虫很像，大约半英寸长，呈美丽的浅棕红色，肚子朝天，无助地躺着，踢腿挣扎。它的外形非常漂亮；我仿佛在放大镜下看它；它的构造细节似乎全部都清晰得不得了。当我无损伤地把它放在我手里时，我感觉到它挣扎的力量大的惊人。我走到厨房的窗前，打开纱窗，把那只昆虫放了出去。然后回来坐下，拿起我的笔。）

谢谢你。

我知道你们的猫无意伤害，并遗憾夺去了它的玩伴，只是在可能的情况下，帮助任何生物不仅是明智的，而且是有利的，无论它在你们的计划中的地位如何。

（现在威利又开始了，追逐更多的昆虫。）

你们看，你们的猫咪并没有因为这样的游戏而受到任何不良影响，虽然在另一个价值的层次上，它会被称为是破坏性的。在你们的层次上，即使像这种最小的问题，也必须要有承担。值的充盈不是依据大小来衡量，在这种情况下，这就是值的充盈，而非作为潜在的救星，对被俘者有多大的帮助。

受害者本身为拯救者达成自我的价值完成提供了助缘，就好像是病人培养出了好的医生，是苦难者成全了菩萨的利他宏愿。

细雨社 www.xiyushe.org

这里有一些事情我们现在不妨思考一下，与所有生物之间，在构建物质宇宙时存在的合作有关。这种互动极其重要，而且这种平衡仍然是一种微妙的、有时是危险的平衡。

（现在，威利静静地坐在打开的窗前，凝视着窗外的夜色。）

我们就拿你们的猫和它的甲虫来说吧。你们的猫创造了它看到的甲虫。它看见的甲虫和你们两个看到的甲虫是不同的建构，而这三个建构和甲虫自己的物质建构也不一样。这些甲虫的建构，通过我们将要讨论的各种手段，呼应你们的伪装空间到了一种惊人的相似程度。

我们既生活在一个集体的共同伪装“相”中、在共识下认同同一个物质的真实存在，同时我们又只生活在自己的世界中，自己造化出自己看到的真实，并理所当然地认为自己与别人看到的是同一个东西。这很难解释，不同的人听闻觉知到的世界真的是全然不同的，但没有人知道自己的识与另一个人确实不同。这差异确实存在，但多数时候被忽略了过去。

www.xiyushe.org

就好像你让一个男人去给你买只红色的口红回来，就好像爱基斯摩人告诉你去大片更白一些的雪地里，就好像你花了三个小时理发烫头而男人却看不见差异一样，就好像色盲看不见信号灯的差异一样，就好像你喝不出 96 年的葡萄酒与 95 年的有什么差异一样，就好像你听不出走调的钢琴一样……每个人的世界都是他自己感官感知到的那个样子，从小就是，人家告诉你这个颜色叫红色那个是绿色，这样的声音叫宫商角徵羽，然后大家好像都在说着同一个东西，却风马牛不相及。

比如我现在说，桌上有一枚苹果，十个人脑海中会出现十个不同的苹果；然后都说自己在意识中看到了一个苹果。大家觉得取得了共识，但没人知道每个人想的苹果都是不同的。然后大家约好都想一个拳头大的红苹果，结果一个拳头是多大、哪个颜色被认知为红，还是五花八门。

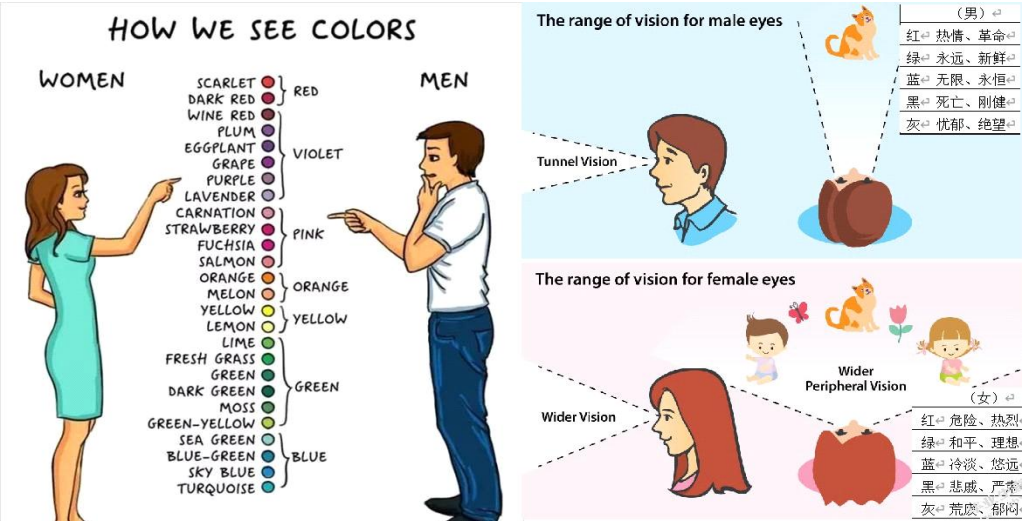
我们每个人都在用自己的意识创作只属于自己的实相，然后通过心电彼此达成共识的默契，仿佛大家都生活在同一片天地间。你觉得你长的是这样的，但每个人看到你后都各自记忆出不同的样子。你的样貌其实不取决于你，而是每个观察你的其他人——他觉得你美你就是美的，他把你显化成丑的你就是丑的，至少在他的世界，这是他所见的事实。

细雨社 www.xiyushe.org

但是，无论是在空间、时间或体积上，它们都绝不相同。毫不夸张地说，猫的甲虫，体积更大也更重，在它的——也就是猫的——时间里，存在的时间更长，也占据更多的空间。

约瑟，你的甲虫，在实际的物质建构上与鲁柏的甲虫不同。它更细腻，更精确，尺寸比鲁柏或猫的甲虫更小，在你的伪装时间里存在的时间比较短，占据你的空间也少了很多。

这是由于女性体内有两个 X 染色体，因此她们体内的 OPN1LW 基因就是双份的。当其中一个出现变异，只要另一个是正常的，也可以具有很好的分辨色彩的能力。而男性体内只有一个 X 染色体，因此就比较容易因为 OPN1LW 基因的变异出现分辨色彩能力的问题，比如出现色盲，这也是为什么色盲会比较多见于男性群体。并且，两个 X 染色体还能够增强女性对光谱中的橙黄-红色区域的分辨能力。因此，相比男人，女人对于色彩具有更强大的分辨能力。



你们的猫对你们每个人来说也是不同的，是完全不同的建构。在我们继续之前，如果我们首先考虑猫对甲虫的建构，与甲虫对猫的建构之间的差异，这或许会更容易理解。

比如说，相较于人类对你们的猫的建构，甲虫创造的猫，是一个有限的，但对它自己的目的来说，却是有效又合理的建构。按照你们的思维方式，甲虫并没有建构出一只完整的猫。

（休息过后，威利又开始活跃起来，几乎是反常的活跃。它放弃了追虫子，现在正忙着在客厅的壁橱里撕开一个小纸盒，声音大得出奇，几乎要干扰到我听清楚珍的声音。）

甲虫的猫建构，是一种巨大而可怕的动物山的那种建构。然而，这个构造被赋予了我们可以称之为物质属性的东西，一种你们未觉察到的属性。

这很难解释。甲虫所接收到的猫的本质，是一种灵性的协调，一种敏感的冷漠，在甲虫对猫的建构中，创造了猫在红外线中的波段，这对猫和甲虫来说都是坚实的。然后，甲虫看到了一个巨大但模糊，可以说，不完整的猫的形象，被红外线波段的坚实围绕着，这对甲虫来说意义重大，以你们无法理解的方式。

（现在，威利已经抛弃了那个破纸盒。像它以前偶尔做的那样，它大叫一声，然后开始扑到珍前后踱步的脚踝上。咬住她。于是我又站了起来，珍保持静止不动；这一次我把威利放到另一个房间，关上了门。）

如果你们能更多地了解其他物种看待实物的方式，你们就会很容易

地看到，在你们认为的一个实物的各种构造之间存在的巨大差异。

我建议你们休息一下。

（9：31 休息。珍一直在解离状态，直到威利抓她。她说，赛斯想要她自己捡起甲虫，但即使在传述时，她也同时害怕虫子会咬人。就在珍再次开始传述之前，我们又把威利放回客厅，看看它会做什么。它回应我们的是，蜷缩在他最喜欢的籐椅上。9：42 珍用同样不错的，带点低沉的声音恢复传述。）

这些是完全分开的能量进入物质的建构。你们没有——我重复一遍：你们没有——感知到所有转为物质的建构。你们只感知到你们自己的物质建构。甚至在我们的课开始之前，鲁柏就凭直觉掌握了这个事实。

（这里赛斯指的是珍的书——《理念建构的世界》(The World as Idea Construction)，这本书从去年，1963 年，下半年开始写。这些课程开始的时间较晚，在 1963 年 12 月。）

细雨社 www.xiyushe.org

很显然，有许多要点需要解释，但这个事实绝对没有例外。心灵感应是建构世界的主要的黏合剂之一。至于相似性，对于你们可能称之为一个物体的东西，可能有几近无数的建构，只因为你们看到的太少，相似性才显得那么大。

在位置、体积和看起来持久的这些近似处，很实际地让你认为这是一个单一的物体。我已经提供的关于物体的持续创造的资料，当然在这个较新的讨论中是有效的。

看不见不等于没有，因为我们能看见的不到 5%；看见的不等于有，因为我们只看到自己意识投射出来的那一部分伪装。

还用前边我们的例子：昏暗窄小的房间里，一个破旧的矮小圆桌上，白色的蜡烛忽明忽暗地摇曳着烛火。一个红苹果在桌上的白盘子里，盘子边，一把银色的餐刀反射着烛火的光。

当你读完这些本无意义的符号组合后，这个场景浮现在你的脑海里，这就是心灵感知带来的空间与物质塑形。这样的意识塑形会留在空间内，一旦你进入某一片空间，这样的意识信息就会自动下载到你的潜意识中。就好像你在开车从东北到海南，出了你常住的城区后，你的导航地图其实就把常备的后台信息用完了，GPS 根据你的移动速度和移动方向，提前下载和生成下一片区域的地图；而为了保留空间算力，已经经过的地图数据会被卸载下去。如此交替往复，完成少许提前量的即时演算和生成，其演算速度只要保持你无法发觉卡顿就足够了。

细雨社 www.xiyushe.org

虽然听起来肯定会很复杂，但我们还是先再来思索一下这把椅子。

（暂停在我们的肯尼迪摇椅旁边，珍将椅子前后摇晃着。）

鲁柏建构的这把椅子，当他在这个房间的时候，椅子持续被建构。当他在你们公寓的另一个房间时，椅子只是部分地被他建构。

当他完全不关心椅子的时候，他不会费心地去建构它。他可以在数英里之外，突然想象这个房间，并瞬间建构出这把椅子。如果他这样做了，如果其他人在房间里，他们不会看到它，因为你们只察觉你们自己的建构。

（在这些段落中，我经历了许多例子，珍一边传述一边回答我脑海中随着资料的展开而出现的问题。列出的段落，就是一个特别突出的例子。）

这把椅子——或者说鲁柏的椅子——的实体物质，以我解释过的方式被形成，今天在它之内的原子，和明天在它之内的原子是不一样的。他用能量建构了他的物质宇宙。你以同样的方式，用不同的能量，建构你自己的椅子；再说一次，你的椅子，没有一个今天的原子和明天的原子是一样的。

可以说，同一把椅子，被每一个进入你们家的人不同地建构出来。它在空间的位置问题并不困难。内在心灵感应的基本沟通很好地涵盖了这一点。这里的确会发生一些很有趣的小差错，例如，当你撞上椅子的时候。这里的错误不是健忘。是记住了，才造成麻烦。

纳爾社 www.xiyusne.org

在你看到这张图片的时候，你很肯定，我们看到的是同样两把椅子。但我们确定是在两个不同的显像屏上在看它。而这两个显像屏，不管刷新率和分辨率都是不一样的，甚至成像原理都是不同的，你还确信我们看到的是同一个图片、同一把椅子吗？即便我们在一起、同时用同一个显像屏看这同一张图片，你知道在你眼中和脑海里成像的那个椅子与我眼中脑海里的真的一样吗？色泽、质地、形状、感受、大小……就连你每次打开这张图片时，你看到的其实都是不一样的，因为显像的电流强弱、荧幕的反光程度、自己所站的角度、荧幕自调节明暗的程度、显像比例的缩放大小，都不一样。

因为观察，所以坍缩；没有观察，只有能量波。我们都知道。但没人愿意真的去承认，因为当你真切地思考这个世界是即刻生成的伪装时，下一步就要面对自己：这个所谓的我什么都不是；然后自己所在意的、所爱的、所苦苦追逐的一切，好像都失去了基础。

这时你再品这句话：观自在菩萨，行深“般若波罗蜜多”（深度冥想）时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。

（这时珍露出大大的笑容。）

你忘了"（加引号）；也就是说，你忘了把椅子建构在正确的位置。如果你继续忽略建构的失误，就不会撞到瘀青。但你及时想起了，在你膝盖的位置建构你的椅子。

这份资料里还有很多含意，到时候你们就知道了。还要记住，原子允

许自己被用在这些建构上，它们含有我说过的广泛性的潜意识和囊括性的理解力。

在游戏里，人物与物体是要设置相互排斥的物理参数的。但如果运算出了错位，就会发生物体与人物的交叉显化，进而形成穿帮的画面，让玩家脱离游戏沉浸式体验。

我建议第二次休息。细雨社 www.xiyushe.org

（10：05 休息。珍解离如常。她说，白天一直困扰着她的背部，在传讯资料时却感觉还好；但一到休息时间，不舒适的感觉就回来了。10：14 珍以同样有力的方式继续传述。）

一个所谓的实体之所以可以被测量，只是因为内在沟通是如此精确又广泛。在我们的上一节，在休息的时候，菲利普提到，电视机是一个实体，他相信你们在大小、材质、颜色和尺寸的讨论上都可以达成一致。

我那时在关注其他资料。但是现在我们可以来谈谈这件事。首先，你和菲利普，还有鲁柏，当你们都在房间里的时候，你们各自从能量中，对电视机这个理念，建构出你们自己的实质具体化。

这个理念是当前的。否则，有可能这些建构不会全部一致，但会逐渐

趋于一致。所以在你们对电视机的物质建构中，你一般是借助于当前对电视机的理念，因为这理念存在于大众知识中。

（这里再次的，珍回答了我脑海中一个接一个的问题。）

这一般适用于大多数其他的理念建构，后面我们会讨论，把一个不熟悉的理念建构成物质构造，然后将其归类为发明。你们的电视机建构还借助了其他隐藏的无意识资料，比如最适合这些建构的原材料、你们以前熟悉的一般尺寸、形状和颜色等等。所有这些都是基本的。

你们还在心灵感应的层次上传递了具体的信息，这有助于提供更精确的细节，并有助于确定近似的位置。这一切都没有得到构成最初的，也就是第一个建构的原子的任何合作。

这需要简短解释一下。如果你们三个人把注意力转移到电视机，第一个想到它的人，就会形成所谓的初始建构。这样说是为了简单起见。我告诉过你们，所有的生命——我将会用条件（conditions）这个词——共同合作建构你们的物质宇宙。约瑟，你们电视机的建构，将涉及到能量的使用，形成原子和分子的各种组合；而这些组合本身也会发出振动，被潜意识地接收，因此也具有给任何观察者的潜意识心智提供大概的位置、体积，甚至是特定材质和颜色的作用。虽然他没有看到你们的建构，但他形成了他自己的，或多或少的忠实复制品，以他潜意识中的心灵感应，从你和任何其他建构者那里感知到的东西，从建构背后的理念的一般见解，以及从组成其他建构的所谓的单一物体之原子和分子中接收到的振动，甚至冲击。

现在，由于不同的个体在接收、感知和对这些讯息采取行动的能力上存在着差异，没有任何结构是完全相同的，尽管一般来说它们看起来是一样的；为了实用的缘故，它们是足够有效的。

上述任何一方面都有可能发生差错。天黑之后，后院的一条又粗又黑

的橡胶水管，对一个胆小的人来说，一瞬间居然变成了，或者说可能变成了一条特别凶恶的、长得离谱的大黑蛇。

这不是一条水管看起来像蛇的情况。这是一种不同类型的失败，依据水管的建构者是否在场，或仍在建构他的物体而定。这里有件事我要解释一下。我相信，我以前曾简单地提到过我将称之为后像（afterimage.）的东西。当你停止主动建构一个物体时，这个模式就开始消褪，但维持着不活动。

仍有微弱的振动存在，可以被感知。在这里，我们将想象这微弱模式——水管的形态，和个人感知到的一般性的模式。缺乏更进一步的资料，或许也没有心灵感应的信息可被感知。

根据手头的一点信息，考虑到黑暗，恐惧就会浮现在眼前。这个人确实从微弱的水管模式建构出一条蛇，但却是一条有缺陷不真实的蛇。基于我们以后会讨论的理由，在这些条件下，那条蛇无法存在你们的宇宙中。

绚爾社 www.xiyushe.org

如果这个人大声呼救，如果碰巧水管的建构者回应了这个诉求，那么他的水管建构就会优先考虑，填补其旧的模式。

比如，请你回想一下十字架上的基督，你的脑海里就会出现一个确切的画面。然后当某人拿着十字架上的奥特曼时，你会跟他说那是错误的，尽管你与那个首创了基督形象的人其实都没有见过所谓的真实。但集体实相依然被首创者缔造，并进入了集体意识中成为了共识。不管这木头或铁的工艺品，是否高度逼真地还原了原作，但它都被人们赋予赐福降魔保平安的记忆意识赋能，于是它就真的有了这样的作用，至少在信奉者的实相中。就好像医生给患者注射了

生理盐水，然后收取高额的诊费，只要患者相信这东西能救命，就真的活了下来——其实他活下来只需要一个自己能认可并信赖的理由。

意识赋予物质功能性，同时缔造出发展的工具。缔造复杂工具的发明，其实都来自灵感和洞见。然后就是不断地试错——我觉得这样能行，只是不知道怎么能达成，然后试试呗。发明家比一般人只多了两样：第一，敏锐地捕捉到了未被群体意识定义的显化；第二，不怕失败地反复尝试。一旦被第一个人定义出来了什么，这个东西与这个概念就被引入了集体实相中，然后开始发酵成群体实相的一部分。

细雨社 www.xiyushe.org

我建议你们休息一下。

（10:46 休息。珍解离如常。再一次，她说她的后背在传讯资料的过程中感觉很好。她觉得在传述的时候，赛斯认为，在这个时候为我们提供这份水管-蛇的资料，太过头了，因为它会引出很多问题，而他还不打算去谈。

（在接收这份资料的同时，我自己也似乎进入了一种轻微的出神状态，有时觉得昏昏欲睡。我写字的手一点都不觉得累。10:55 珍用非常低沉的声音恢复传述。）

我会保持我的决定，亦即在一段时间内，上比较短的课。不过，有几点我想说。

个人接收我们所说的这些印象的能力，以及他转译与建构这些印象的

能力，都是由他自己在过去的存在和在这一世的个人灵性背景决定的，也是由他对自己、对物质宇宙、对自己在其中的位置的内在概念，以及他对理念的内在反应决定的。

他确实创造他自己的环境，但这个环境是他根据现在、童年、婴儿期、甚至出生前，透过心灵感应接收的概念创造出来的。

这本身就极为重要，我们将从父母各自的，和共同的态度所设定的早期限制，从个体的自我领悟，甚至从公民的成就和种族期望这些方面，大范围地讨论它。

对自己设定限制，对整个种族是有害的，而且妨碍值的充盈（value fulfillment）。灵性之门被父母关上，围栏也在自己的周围竖起，关闭了许多重要的成长和实现的可能性；这些障碍必须被打破；当人对自己的概念扩大了，他的实际能力和可能性也会扩展。他的灵性限制，在很大程度上是自己养成的。

细雨社 www.xiyushe.org

我将在此结束本节课。今晚我们谈了不少，还有许多要说。但现在 11 点，是一个合理和整体有效的结束时间。

不要变得没有耐性。你们会变得，或者说你们会有足够的时间，变得厌倦我。鲁柏，对一节出色的课程，我给的奖励，将是一个感觉更舒服的背。不过他最近照料自己的方式，比以前更有效率，一切都很好。

我很喜欢这些孩子的雕塑，建议你们考虑把它们，特别是那两件大的，作为你们多多少少是永久家庭收藏的一部分。现在，我的两位睁着大眼睛的老朋友，祝你们有个美好的夜晚。

当你走入一个朋友的家时，房间里家具与饰品的摆放、款式、色泽，很大程度上可以反映出他的出生地文化、自身素养层次、信仰与理念归属、当下的意识频率层次。这些人文的、时代的、家族的、信

仰的烙印，铸造与营建出并感知到这个自我世界。

而这些看似是外在的客观影响，其实是你自己设立出来的。你为什么会出生在这个家庭、这个地区、在这个时代中、拥有这样的家庭成员组合、遭遇到哪些影响了自己一生的人，这种种的一切，没有一样是偶然的随机事件。你在出生前如此具体细致地规划了一切，选择了剧本、选择了角色、选择了时代背景与组队的搭档们。而这些选择源于你上次没能达成的人生夙愿，源于内心中尚存的不甘与如果。虽然这真的不是什么因果报应，但其中确实存在着对等体验的平衡法则。这让自我发展与体会更加全面均衡。

再一次强调，你的世界中没有别人，一切、包括你所在的这个宇宙都是你一念生化出来的。当然，不是角色我或载具我的一念，在这里这个“我”屁嘛不是。角色我头脑里想什么别太当真，虽然也很重要；因为它虽然不太能帮忙，但添乱确实很内行。

细雨社 www.xiyushe.org

说臣服是针对载具我，说无为是针对角色我，说跟随热忱而舞动是针对内在自我意识。

载具我四件事：吃、睡、性、安逸。

角色我四件事：名、利、被认可、活着。

灵魂我四件事：爱、协作、自信、自我价值达成。

意识我四件事：智慧攀升、无漏认知、群体价值实现、意识领域扩

张。

（“晚安，赛斯”。

（11：01 结束。珍解离如常。从一开始上课，她就感觉后背好多了。我写字的手也只感到一点点累。上面赛斯提到的雕塑，是指比尔·麦克唐纳艺术班上，学生们的一些作品；在学年结束时，学生们没有来认领他们的作品，所以比尔拿了其中的几件作品来。我们非常喜欢它们。）

（在做心理时间练习时，我有以下的经历：

（6 月 25 日，星期四，晚上 8：30：在我暗示自己，我感觉很轻时，我熟悉的震颤感来了。一旦我达到了我现在已习惯的那种所需状态，我就暗示自己进入更深的第二个状态。这似乎是有效的；我感到这与珍对我进行催眠，和使用年龄回溯的状态相似。然而，在第一次的时候，我没有任何现象，而且被外面玩耍的孩子们弄得有些分心。

绚爾社 www.xiyushe.org

（6 月 26 日，星期五，晚上 9：30：在暗示我很轻盈后，我的震颤感来了，然后我进入了第二个状态。震颤感在我的双手和前臂上持续了一会儿；这里的持久性很好。我的双手和上臂也有一些增大的感觉。

（6 月 27 日，星期六，凌晨 2：30：由于白天非常忙，我错过了常规的实验，但在晚上要睡着时，我很清楚地看到一个头发蓬乱的白发老太太。她坐在椅子上，背对着墙。她的头发浓密而纠结；她有引人注目的突出眉毛，还有非常黑而深陷的眼睛。我粗略地画了一下她的头像。头似乎在左右转动，四处张望。持续了一会儿。

（6 月 28 日，星期日，晚上 9：30：很多伴随着鼓声和音乐的片刻，还有各种模糊的场景，非常快，人和一部分树木以及乡村的场景，没

有一个是我熟悉的。通常这种快闪画面，会强调在我眼前的一小部分，例如，带有一簇树叶的树枝，每一个我都瞥见到鲜明且多彩的细节。在暗示我很轻盈的时候，我还体验到一种轻微的轻盈感。

（珍在做心理时间练习的时候，有以下经历：

（6 月 25 日，星期四，上午：没有什么成果；被附近的噪音打断了。我确实短暂瞥见了一辆车形长长的低矮红色卡车或汽车停在房子外面的路边。

（这可能是巧合，晚上 7：45，一辆红色的，长长低矮的福特卡车停在外面，就像我今天早上看到的那辆。

（6 月 26 日，星期五，上午 11：30：没有太多的收获。我又问了约翰·布拉德利舌头的问题，然后接收到一个非常不清楚的词"硬结"。当这个答案传来时，我看到一间明黄色的大房间，有一张桌子和几把椅子整齐地靠在长长的墙壁旁。房间的形状就像我们的大客厅。

细雨社 www.xiyushe.org

（也是在星期五：今晚上楼的时候，我突然有一个强烈的感觉：我们的门下面有一个信封。我想到了一封电报。罗正在从车上把杂货搬下来，所以我没有机会告诉他。走到我们家门口时，我发现一位朋友留给我们的字条。

（6 月 28 日，星期天，晚上 9：40 分：我又一次体验到了旅行的感觉。我瞥见我在一辆未来型的汽车后座上。行越过未来的景观。我把这归结为想象力。

（另外，我还看到一个女人的衣服上，在胸前，有一只大黑蜘蛛。蜘蛛很肥。我不喜欢这个，就想把它改成玫瑰花！这也可能是想象。）

Y2-7-65.1

第 65 节

前情摘要：

赛斯预言出的毒品丑闻案在 6 月 24 日被验证。由珍家猫与虫的互动游戏中赛斯展开了教学引申，讲解了个人实相与群体实相的交织、个人与个人间的差异、不同物种各自营造自己的实相世界，甚至两性在营造各自实相时都有着显著的差异。每个人都只活在自己营造的实相中而不自知；意识体彼此间通过意识波共享、同步区域内“物质”“相”的信息。如果你忘记了某物，那它就会从你的世界中真实地消散掉，而当你想起来后，它又瞬间被营造了出来。信息共享时，有时被传递的信息并不精准，这导致不同的观察者各自看到不同但类似的东西。可是大家都默认对方就是看到了自己看到的，并相谈甚欢。

每个人都只活在自己的意识焦点里，并仅此而已。

第 65 节 赛斯对买房的建议，高地，面水，小花园

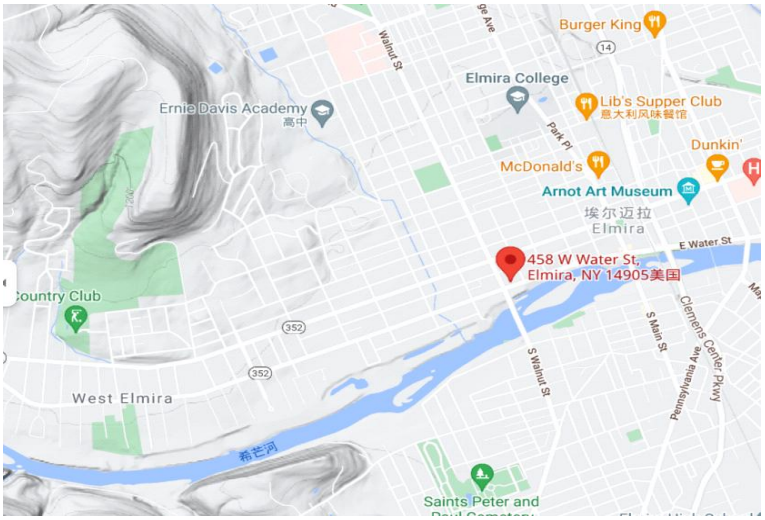
1964 年 6 月 28 日 星期天 晚上 7:10 临时课

（这是一节临时课。今天，我们在埃尔迈拉郊外看了一栋房子。它某种程度引起了我们的兴趣，如果我们能信任我们的朋友的话，它可能也在我们能买得起的范围内。房子属于一位艺术家兼老师，他已经离开这个镇并不再回来；珍在画廊见过他，我没有见过。这栋房子提供了很好的隐秘性，但它引起的问题似乎比它的回答还要多，其中一个就是，它座落在山坡上，只有一条很陡的土路可以进出，而这条路，没有州政府和郡政府来维护。

（晚上 6 点左右回到家，我们讨论了搬家的前景以及很多相关的事宜。接着珍说，她觉得赛斯来了，如果我们想要，可以上一节课。我们决定看看会有什么发展，想知道在这样的情况下，赛斯能提供什么帮助，如果有的话。

细雨社 www.xiyushe.org

（我拿了笔和纸。静静地坐了几分钟，然后珍站起来，开始传述。她的声音有点沙哑，并一直维持如此。她的语速有时相当快，并不时的带着打趣的意味，特别是在开始的时候。她像往常一样踱着步子;眼睛并不像往常那么黑，但还是有一些变化。）



在《已知的实相一》中，有好几课的内容涉及到之后的选房、搬家与乔迁的内容；并且坡屋的老房主、这个艺术家和老师在出售房屋后自杀身亡了，当然这是后话。

正如你们所发现的，对于我们所有关于物质的讨论，物质很重要（matter matters），即使是在它无关紧要（does not matter at all）的时候。

鲁柏正确地感觉到，今天下午我和你们在一起。你俩的频道都对准了我，我发现你们的讨论非常有趣，但我得说，我很高兴我不必再亲自处理这种事情了。

（珍咧嘴笑了。）

我所处理的事情极其复杂，然而在你们的两难之旁——买还是不买——我必须说，我所关心的事，相比之下，似乎是小巫见大巫。

我在避免立刻直接回答，出于我自己的原因，在这里绕着圈子说几句，但我不会让你们失望。我很高兴你们注意到，我对丑闻的预言不是空穴来风，我郑重地建议你们避免和马文先生有任何形式的商业交易或私人买卖，我相信他拥有你们今天下午看的那间学校的房子。

（除了那位艺术老师的房子以外，珍和我的确短暂地看了看马文先生名下的一间重建的校屋，我和珍几乎不认识他。但是，我们并没有考虑买下它，因为我们之前听说价格很高，而且也不喜欢那个地点。赛斯很认真地通过珍转达了上述信息。）

务必要把这个警告记在心里，这里不应有任何形式的牵连。

赛斯面对是非麻烦犹如我们去解高等数学复杂的公式求证，但这里

没有抉择，抉择会带来多种不同的后续触发，引起的涟漪是广泛的，尤其是搬家这样的人生大事，直接就会导致人生步入哪一个后续矩阵大纲，这是自由意识的范畴，赛斯即使知道不同选择的不同结果，也不能太明确地给出唯一标准答案，那样做会导致剥夺自由意识的涟漪。

不过珍与罗已经验证过不可行的选择项，赛斯还是会明确地告诉他俩：那样走肯定掉坑里，要小心。当然角色我对内在直觉是否听从就是另一个故事了。

你们绝对不适合买封闭型的土地。这对你们两个都行不通。它会干扰你，约瑟，还有鲁柏。这时候去买一栋有土地的房子，对你们来说是一个非常好的主意。你曾经是一个地主，这你知道，你想要拥有很多土地的极大渴望就源于此。

细雨社 www.xiyushe.org

你不愿意买一套其实有足够隐密性，但没有大面积土地的房子，是源于一种自怨自艾。你曾经拥有很多土地，如果现在不能拥有很多土地，你不会退而求其次，即使你必须等待二十年。

这是不现实的。然而，你似乎有这种感觉，既然你有这种感觉，就必须考虑它们。知道这些感觉的原因，应该有助于你认识到它们的原因，也应该会让你更愿意满足于较少的东西。

活人的家叫做阳宅，死人的墓叫做阴宅。阳宅一定要朝阳，有生气；阴宅要藏在穴窝当中，能聚集阴气。

阳宅看风，阴宅看水，因为水聚之处阴而低洼；风行之地，阳气上

升，活人需要空气质量的。

低洼的、封闭的地段，空气不流通，视野很局限，常年见不到阳光，人很快就活得没有心气儿了。屋子里潮湿、阴森，让人不舒服。

现在是死人在山坡上晒太阳，活人在水泥丛林里不见光，整个都活拧巴了。

（记得赛斯曾多次提到，在 16 世纪丹麦的特里夫，我是一个地主。

（我们家的猫咪威利，自从课程开始后，就一直有些活跃，现在，它又开始追着珍。这一次，它没有扑向她的脚踝，反而是跳上我的桌子；然后当珍走过时，就伸出爪子抓她，勾住她的长裤。没有中断传讯，珍把它拎起来，扔进另一个房间，然后关上门。）

如雨轩 www.xiyushe.org

我现在已经习惯你们家猫咪的这种问候了，虽然我一点都不觉得它烦，但鲁柏就不喜欢这种对待了。

你们需要隐私，我也很关心。隐私其实会帮助你们更有效地与外界打交道，这将使你们能够从外界获得益处，因为你们对外界的态度更加放松了。

你们不应该举债。也就是说，虽然我不是银行家，但你们现在支付的钱不应该超过六千，就算更高的数目可能买到更多土地。财务上的担忧，到头来，甚至会使你，而不是鲁柏，对土地本身感到苦恼。你已经习惯了从土地上获得生计，而且是不错的生计。

虽然你喜欢土地，但买地的念头现在却引发了潜意识的怒气。事实将证明鲁柏会扩展，你也一样。他将非常擅长任何与种植有关的事，与季节的亲密，将带给你们两个更大的灵性成果。与季节的这份亲密对

你们两个都很重要。

我当然不会为你们做任何决定。你们今天看的那栋房子，应该会证明是个很好的买点，但我说的不一定是财务方面。你们在那里将享受到的与自然的亲密，会以你们不知道的方式带来回报。

（当珍讲到下面这段话的时候，我感觉到我熟悉的震颤感从头到脚席卷而来，相当强烈。随着课程的进行，这余波仍持续了一段时间。）

如果你们买了那栋房子，你要特别画两幅画，蛋彩风景画，会助你建立名声。房子本身很好，因为它位置高又靠近水。你们应该靠近水。但是，你们不应该住在地势低的地方。你们不应该买一间不靠近水的房子，就算它有大片土地，因为它不会让你们满意，你们会放弃它。水，也就是一片水域，有开发内在能力的价值。

此刻的这一版珍与罗还不知道，他俩最终会中意哪一处房产。但是赛斯却知道他们会在什么时候、买下哪里、何时搬入、搬入后罗会在何时开始创作哪一幅油画、哪一幅作品会引起怎样的后续效果、带来怎样的连锁反应。

对于我们来说，人生犹如迷雾中摸索前进的迷宫，充满了未知与抉择；但对于高维来说，我们只不过在经历众多必然中的一种，而所有的可能性都在展开各自的概率。如果角色我肯和内在灵感配合，经历最优解就是必然的结果。当然角色我有自己的自由意识，这带来了不确定性，也带来了趣味性。

珍与罗的这个城市 72 年会发生大洪水，当然 64 年这时珍与罗还不知道，所以赛斯提醒他俩不要在低洼处购置房产。

我还没有讨论过这个，现在也不是讨论的时候。

在你们未来的时间里，如果可能的话，你们最好住在海边甚至大湖边。河流是次佳的选择，只要地势不低。你们看的那栋房子不错，再说一次，因为它地势高，在水面之上，又靠近水，而且没有渗水。底下有岩石。地基很好，远在地基之下的水流是好的。我这里讲的是我们还没有讨论过的事。

这座山丘是一个友好的，没有威胁的山丘，在其他季节，环境比现在更开放。那栋房子的灵性属性是很好的。你们会找到很多非常合适的地点，这是其中之一，如果我可以这样说，这几乎是为你们定制的。

直到最近还住在这栋房子的那个小孩，有点不安宁，如果他住的时间长了，房子就不会保持有益灵性的状态，但现在房子是有益灵性的。像这样的高地，从健康和灵性的观点来看，是很好的。我不知道与独居的邻居有什么即将发生的危险。

住在朝阳的高岗上，不远处有流动的活水经过，这样的地势是很养人的。

房子自身是一个封闭的能量场域，尤其是二手房，房间内的能量场域分为滋养、平静、喧闹、滋扰、伤害五个等级。买二手房一定要看前房主的人品与附近邻居的品性。

小区是一个大气场，房屋是一个小气场，两个气场都对了才适合生活。

我建议稍作休息，然后我会继续，但会很短。

（7：40 休息。珍解离如常。似乎，时间过得很快。我们得知，这栋房子大约有一英亩的土地，但都在山坡的陡峭处。我们发现房子没上锁，就进去了，但没有想到专门检查地基。山坡的一边直下公路；另一边则是上升的陡坡，珍和我怀疑会不会发生山体滑坡的问题。

细雨社 www.xiyushe.org

（7：45 珍以同样的方式恢复传述。）

你们将体验到的灵性自由与能量的爆发，是你们与土地亲密接触的直接结果，无论土地数量多少，都会得到释放。一些所有权的感觉是必要的。但老地主约瑟，尽管你可能不想接受这一点，但一亩地和十亩地一样会释放这股能量。你对这将有利于你的能量没有什么概念，即使是在开发属于你的一亩地时。

我选 6000 这个数目是有原因的。这个数目可能让你有安全感。不需要 15 到 20 年的房贷让你心烦，因为 6000 元的房款，你在 5 到 8 年内就能轻松还清。

由于原因太复杂，较大的金额要到很久以后才能还清，因为你将会有的担心，会阻碍你充分利用你的能量。在购买你们看中的房子时释放的能量，本身就会间接让你们在五到八年的时间内还清这笔款项。

这个数目你们不会担心。这不是一般的说法，但适用于我们谈的这栋房子。对象或土地不同，所有的条件都会跟着改变。一栋灵性不健全的房子，会大大削减你们的支付能力。

我预计道路不会有问题。你想把你们的小客车换成旧吉普车，这个主意行得通，而且花费不会太高。房子里所有的窗户，都应该像鲁柏建议的那样，敞开；让山顶的空气吹进来。房子的底部已经封闭太久，但不会有什么大问题。打开窗户的下半部，将会搅动轻微的潮湿霉味。

社区或住家内的能量信息场域是养人还是害人，是很重要的。别说这是迷信——人作为一种敏感的情绪化生物，会敏锐地感受到莫名的不安。在能场紊乱的区域内生活，人会感到莫名的焦虑与疲乏，情绪波动大，容易生病，没有活力，缺乏干劲。这样的区域，家庭经常争吵，孩子不愿学习，人们总是生病，治安差，工作难找，邻里矛盾多又复杂。颓废、苦难、压抑的氛围让生活陷入晦暗的思潮。这就是场域集体意识、场域能量频率对个体的影响。

细雨社 www.xiyushe.org

找房子的时候，在你选中的地方，找个周末，就静静地坐在那里，什么都不要做，呆上一两天，去感受那个街区与那栋房子带给你的感受。别想着划算不、附近的交通如何、升值空间多大，先看看这片区域是否让你觉得欣喜与有生机。当然地区的能量场是会随岁月变化的，颓败的、斑驳的景象出现时，那这地方的气就已经耗尽了。

（“附近的住家有孩子吗？”

（山上还有两栋房子，都离我们很远；一栋在上方很远的距离，另一

栋在它后面。)

没有孩子。在合理的未来里，我没有看到任何小孩。从很多角度看，这个地点都是有利的。我非常关注你们考虑的任何房屋的灵性元素。那里的灵性影响是安全的。再次地，地势高的地方是有利的，而像这样靠近水域的山顶位置，是很不寻常的。

(应该补充的是，这栋房子坐落在埃尔米拉西边主要公路的一侧山坡上。公路的另一侧是希芒河。珍和我可以从房子长长的前廊，透过树林往下看到那条河。冬天的景色显然会更好。)

我强烈建议有一个花园，让你们俩都在里面工作。你会发现对它有强烈的依恋，约瑟，鲁柏也会，而且那里有空地。在林地环绕中，我看见一座花园和屋旁一片静谧的草坪，非常的好。你还会发现一个非常小的池塘，人造池塘的那种，有一个水槽，水流过岩石滴下，就在屋后的玻璃窗外，这里有非常简单的岩石和花的组合，对你们大有裨益：作为一个冥想的地方，内在感官将大大地扩展其范围。

后来，鲁伯也感觉到了其中的一部分，这里一道简单而不贵的围墙，就能提供极大的隐密性。不是为了一个神圣的园林，但是在户外自然界中的一个简单设置，可为你们带来非常好的，不同于你们通常在室

内达成的内在感官的发展。

大房间是有益健康的，白的颜色好。地下室的通道必须通风良好。如果你们买了这栋房子，我会再去检查一遍，以保证你们拥有最有利的灵性氛围。

再一次，让我平复你们的恐惧。在财务上，我认为所给出的数额没有问题。水是纯净的。山顶的空气会为你们增寿三年。你们必须自己做决定。我自己没有预见任何麻烦。你们不要保留任何小孩的东西。

良好的生存环境、舒心与滋养人的环境，不但可以带来身心的健康，还能旺财。其实人的心情舒畅就会有更多的干劲，也会有良好的心态情绪。身体好自然少花医疗费，还能多些时间赚钱，效率也高很多，脾气好，心情好与人合作也容易成功。

细雨社 www.xiyushe.org

这里提到多活三年，赛斯不是信口开河的家伙，所以从这里我们可以知道，阳寿的多少是“既定”的。但这不是一个定数，而是你所拥有的生命力能支持你在此层面上最多维持这个角色多久——

如果一切“正常”，这个数字可能是 80 年；你要是费心劳力，四处挥霍生命力，身心俱疲，就早走些年头；要是平心静气，滋养得当，省着用还不时得到宇宙的人心的滋养（冥想与被感激的心流能量充盈），就能多活几年。

其实角色生命的长短，并没有多少实际的真实意义，但是过于频繁地置换角色会浪费很多时间在幼年与童年的时期，并增加很多不确定性的因素滋扰。不过话说回来了，珍在这一版中是没能扛住的；

罗做到了，甚至超额地达成了自己的功课。

（“是不是不止一个孩子？”）

只有一个小孩。不过，那孩子有原本属于另一个孩子的玩具，所有的玩具都要丢掉。任何小孩玩的球都要丢掉，不要给猫玩。

（“我们能找到所有散落的玩具吗？”

（那房子很脏很乱，我在想，像玩具球这类的小东西，会不会在一段时间内，没被我和珍发现，而威利就在这段时间内玩着它。）

你们很容易就能把它们全部找出来。我之所以提到这一点，只是因为你和鲁伯可能会觉得给猫留点玩具也不错。这里并没有什么大的危险，但这些简单的预防措施，可以防患于未然。

细雨社 www.xiyushe.org

珍不能在此生生育，而女人们最常有的话题就是自己的孩子，并且对没有孩子的女人表达深切的“同情”。儿童玩具会让珍无意识中触发不良情绪，会引发往来宾客找话题的话头，赛斯不想看到珍因为这些无知的女人而陷入情绪化中。

你提到粉刷墙壁，这很棒。它们就应该以这种方式覆盖，一般来说，每当你们更换住所，都应该采取这种预防措施。你们会发现，很多时候，人们没有意识到这些预防措施，而惹上本来可以避免的不必要的麻烦。

如果你们买了房子，我会建议你们经常在餐厅用餐。进食这个行为，在灵性上意义重大，在可能的情况下应该这样行事。它的确是一种交流。

房屋的新旧程度，很大程度上影响着其气场的意识频率，颓败的感觉会形成负面的心理暗示。

住所内的功能区要尽量地专项化应用。现在流行开放性一体住房，各种功能区相互嵌合在一起，让小面积尽可能地多功能化，这是无奈下的最优解。但这样的习惯会让生活失去仪式感，而做事情无法专注在当下。吃饭、睡觉、会客、休闲、隐私这样的功能区，专属化会形成心理暗示，并培养区域化的信息场域能量，这样进入卧房就想睡觉；进入休闲区就会自动放松下来；在隐私空间里，自己就会觉得安全是有保证的；吃饭的时候，肠胃与大脑也知道专心致志地应对消化与咀嚼。

细雨社 www.xiyushe.org

挑水的时候挑水，做饭的时候做饭，砍柴的时候砍柴——还是那些事，却事事是修行，对活在当下的修行。

我建议休息一下。

（8：15 休息，珍和往常一样解离。就在休息之前，还在传述时，她向我伸出双手，表示自己的手很"胖"，或感觉变大了。它们看上去的确如此，尤其是拇指和食指，我没打算测量，因为之前做的测量已经明确指出，手指的周长的确存在实际的差异。

（珍说这种感觉在休息后没多久就开始减弱。然后她几乎立即又以同样的方式开始传述。）

如果你们需要，我可以在明天的课中扣掉今天上课的时间。

（“不用”。）

原先住在这所房子里的人确实有破坏性，有时甚至有残忍的倾向。然而，他基本上是有创造力的，尽管他的能量不受控制也不受约束，但他基本的创造性内在感官，增加了灵性的氛围，但如果他继续留在那里，这反而会对他不利。

你们两个都把内在与外在生活处理得比以往有利得多，只要你们照着现在的方向走，我预见你们大致上没有任何困难。

如果你们买下这栋房子，我想当然地认为，你们会安装一支电话。

（“对。”）

如果你们没有电话，你们的家人那边会抱怨，约瑟，再说，你现在担负得起电话背后的想法，特别是在乡下。现在不需要害怕与外界的接触了。

细雨社 www.xiyushe.org

我知道你们明白，整个地方都得彻底清理，尤其地下室更要通风。所有房间都有利于睡眠和工作；大房间自然是我们用来上课的地方。

（在这里珍咧出大大的笑容。）

（“是啊。”）

四面流通的空气，总的来说比你们现在的布置有利得多；即便土地面积不大，但是地点和状况，比其他许多有更多土地的房子更具优势，与自然的亲近感也会生动而美好。

我还可以继续说下去，但我要离开了，希望我已经帮到了你们。当然还有其他合适的地点。在这个时间点上，就只有这一间，毕竟，你们找上它并非偶然。否则，你们就不会费心了。

（最后两句即刻回答了我心中的想法。）

也许需要两年时间才能找到另一个合适的地点。是否要等那么久，由你们自己决定。像这样的搬家，应该在早春或者这个时候进行，基于很多对你们显然不实际的原因。

关于那个位置的河流是有利的。在其他一些位置则不然，有不良的渗漏；但那里没有。

我像往常一样向你们道声晚安，同时给鲁伯留个小提示，虽然我相信他的家务能力不需要提醒：橱柜一定要彻底打扫，还有卫生间，因为房间相当近。

居家内霉菌的问题是需要高度注意的，尤其是在潮湿的环境。通风道内、犄角旮旯里、天花板与地板下的霉菌，可以没有很浓郁的味道，但空气中弥漫的孢子是有毒的。它们很容易进入我们的呼吸道，甚至污染我们的食物，然后在我们的体内诱发霉菌性疾病。这类疾病会大幅削弱我们的抵抗力，让其它相关疾病发作，并经久不愈。

风雨轩 www.xiyushe.org

("晚安，赛斯"。

(8：30 结束。珍和往常一样解离，即使是现在，我的手也不觉得累。我们花了一些时间讨论这节课，以及我们现在的女房东，和我们一起去看了我们感兴趣的房子，这是第二次。她一看就喜欢上了那栋房子，准备和她丈夫商量一下。

(珍坐在我的对面，突然再度开始传述。)

一个简短的注：你们的朋友玛丽安（Marion）和詹姆斯（James）是你们生命中的重要元素。他们非常忠诚。两人都有强大的灵性人格，而且他们的友善祝福在过去就帮助过你们，尤其是在约瑟你生病的时

候。你们的祝福也给过他们很大程度的帮助。

未来的关系应该要维持，即使你们不再住他们的房子。这其中有着一种重要的配合。

你们四个人在灵性上对彼此都好，你们不应该让这份关系结束。他们两个人都本能地感受到了这一点，并因此一直欢迎你们。

虽然你们的公寓有它的不足，虽然现在是你们自己拥有一些土地的时候了，但总的来说，由于这种关系，这套公寓是有利于你们的。这也是当初鲁柏选择这间公寓的原因，也是你不顾它其他方面的缺点而同意他的选择的原因。

你们现在的住所，主要目的是确保整体良好的灵性背景。你们在这里得到了休息，也取得了你们的力量。对于这些朋友，你们有太多需要感谢的地方，他们也有许多需要感谢你们的地方。

细雨社 www.xiyushe.org

不管你们怎么想，离开这里你们都会很难过，但新的环境将证明对你们有很大的好处，将真正成为你们的第一个家。

顺便说一下鲁伯，是的，那里的水是可以安全游泳的。我真的要结束了，但我想让你们知道这些特定的好朋友的重要性。

朋友玛丽安（Marion）和詹姆斯（James）是现在珍与罗公寓的房东，两个心地善良的人，并且对灵性拥有开放的姿态，并且用自己良善的心愿，形成护佑生命的白魔法，这祝福的力量源自其高能的、纯粹的、良善的灵魂本质。与这样的人保持持久的良性互动，在任何时候都是对自己生命的助缘。

白魔法没有什么高深的，黑魔法使用内心中的愤恨、情绪、欲望、

内在强大的怨力做驱动能，祭献出包含自己灵魂生命力的鲜血为代价，去满足自己的愿望。而白魔法则是使用仁爱、同情、同理心、内在的真切渴望愿力做驱动能，奉献出自己意识频率去共振。

如果对方接受这样的共振，那就会主动矫正自己扭曲了的意识频率，然后慢慢地做出转变。这转变包括：认知的转变、信念的转变、理念的转变、着眼点的转变，然后情绪、心情、人生的观点、态度都会慢慢地开始阳光积极起来；进而身体内的乙太流、意识频率开始通透顺畅，载具开始复苏和强悍健壮。

（“晚安，赛斯。”）

（8：59 分结束。珍一如往常解离。她在这节结束之后感觉非常好。自从去年年底开始上课以来，珍和我就想过，我们当初选择这间公寓，背后一定有很好的理由，然后我们在这里生活了四年多。我从来没问过赛斯这些理由，而是认为珍和我与玛丽安（Marion）和詹姆斯·斯帕齐亚尼（James Spaziani）一定有某方面的渊缘；也认为在某个时候，原因会开始在资料中浮现出来。

知天社www.xiyuzhe.org

（如果我们搬家的话，我们肯定会怀念这间公寓。赛斯提到的安全游泳的地方，指的是从我们感兴趣的房子所在的山坡可以看到的希芒河的一段。

（珍在画廊的兼职工作可望获得大幅度加薪。我们在想，赛斯在计算我们是否能负担得起房子的时候，是否把她的一些尚不为人知[对我们来说]的未来工资也算进去了。

（我们讨论着这个问题，然后珍又开始传述。她的声音正常。9：03 继续。）

画廊的情况没有进入我的财务计算中。我用的是鲁柏现在的状况，而金额和其他方面会按现状进行。它们不会保持现状，而是会有所改善。不过，你们不必等到铁定加薪的通知到来才进行这一笔交易。

（“晚安，赛斯。”

（9：05 结束。这次，珍说，赛斯走了。）

（以下资料放在这里当作记录，因为赛斯应我的要求谈到这件事，以后也有可能再提到它。

（6 月 26 日星期五，晚餐过后一段时间，珍想要自己试试显灵板。当时我正在画画，不知道她在做什么。以下抄本终止之处是我走进客厅，打断了珍正在用显灵板的时候。

细雨社 www.xiyushe.org

（编者注：以下珍提的问题括号+楷体，灵应盘的答案用雅黑体。）

（“有人要跟我说说话吗？”）

是。（指针移到印在板上的“是”这个字。）

（“你是谁？”）

Suvtrd

（"请重新开始。"）

不再做了，是不够的。（To do no more is not sufficient.）

（“你是谁？”）

沃格勒（Voghler）。

（男性还是女性？）

男。

（除了什么以外，不再做什么？）（“To do no more than what?”）

付出代价。

（“什么代价？”）

意识。

（“还需要什么？”）

加到一个真相的总和中。(Add to a truth sum.)

（“沃格勒是你的姓吗？”）

细雨社 www.xiyushe.org

是。

（“名字是？”）

托马斯（Thomas）。

（“如我们所知的，你死了吗？”）

是。

（“你是哪一年去世的？”）

1894 年。

（“在哪个国家？”）

英格兰。

（“你还有什么要说的吗？”）

强烈的——

（珍说，她没有大声说出她的问题。通常在显灵板拼出字句之前，她内在就接收到了答案。她不是内在听到回答，但的确知道答案会是什么。她对上述资料没有任何意见；我出于好奇，把它放进记录，以备将来可能会用到这些资料。）

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-7-66.1

第 66 节

前情摘要：

珍与罗开始找属于自己的窝，为此赛斯给出了几点关键性的提示：

1、选择朝阳的高岗，良好的通风与视野让人活得清爽；居家不远最好有清澈的池塘或流动的活水，增加生机的气息；不要找阴暗的、低洼的、潮湿的地方居住，容易被众多建筑物遮蔽、没有阳光、空气不怎么流通；最好有一小块自己的土地，不用大，但有较好的隐私性，并能接触自然的地气与安全的植被。

细雨社 www.xiyushe.org

2、选择住房不要贪大，沉重的贷款负担、经年累月的还款压力会让人变得贪恋物欲并忧虑生活，如此的人生得不偿失。轻松的生活带来心情的喜悦平静，高昂的生机让人情绪高涨饱满，充满热情和喜乐的心态让意识频率可以保持在亲和的状态里，继而一切都会事半功倍。这样，各种人际关系、机遇、好事都会接踵而来，丰盈的生活让还贷变得轻松。

3、选择住房一定要考虑周围社区的邻居和住房本身的故有气场。在物质的几节课里我们说过，一个物质世界是被精神力瞬息间反复创造显化的。一个群体意识内的能量场域衰败时，场域内的一切都显示出颓废、脏乱、躁动、腐坏的景色，这个区域内的意识场充斥着晦暗的

思潮，懒惰、情绪化、恶性事件、负面预期、过激行为、疾病都在这“将死之地”里滋生。

房子或房间也是场域，这样的场域依据它先前主人的气质而显化出自己的气场。所谓的凶宅，就是长期处于绝望、争执、重病的人所居住过的地方，那里的色彩、陈旧度、饰品、风格、周围的植被，因实相显化的延续效应而持续影响着房屋场域内的能量频率，形成无形的心理暗示，为新主人带来无法言说的内在压抑感。

4、不要保留老房东的儿童玩具。作为最后一世的女人是不生孩子的，而珍要面对其它女人的冷嘲热讽或善意安慰，这会形成无形的压力，让神经比较敏感的珍更加情绪化，对其最后一生顺利毕业没有助益。

细雨社 www.xiyushe.org

5、保持和现在房东的良好互动和联系，心地善良、灵魂纯正的人能从心底散发出甘甜的滋养生命的气场，他们的言辞与祝福就是生命中最好的灵药，与这样的人保持交往无疑是对自身心性和身体都有良好助益的。

每个人都是一个行走的气场。这个人要是整天都是一脑门子官司，家庭、工作到处都是不顺心，持续地抱怨、指责、愤恨，她会把这样的意识频率犹如污秽、未干的油渍一样泼洒到自己身边人的气场内，和那些开朗乐观的人置换能量，让自己好受片刻。而导致那些正念摇摆、气场薄弱的人，失去原本的健康、快乐，开始情绪化、吵架、愤恨，

宣泄被沾染上的戾气。所以离婚是会在女人间传染的。同样会传染的还有相互的仇恨与损人利己的理念。

细雨社 www.xiyushe.org

第 66 节 玻璃杯的叠加视角，空间连续区

1964 年 6 月 29 日 星期一 晚上 9 点 按指示

（今天，6 月 29 日，晚上 8:15 分，我尝试了心理时间练习，没有结果。

（晚上 8:55，珍还坐在前门的台阶上；今天天气很热，也是很忙的一天。这时我正在为课程准备纸笔。我照例在客厅茶几前就座，不知道珍会不会准时出现。就在我舒服地坐定时，珍进来了，她说虽然她不知道现在几点钟，但觉得她应该上楼了。

（今晚早些时候，灵摆曾告诉珍，我们会有见证人参加课程，但没有人出现。8：59，珍有些紧张，虽然不像从前那样，她用正常的声音准时开始传述，节奏相当轻快。她的眼睛变黑，来回踱步一如往常。这节从头到尾一直保持如此。）

细雨社 www.xiyushe.org

晚安。

（“晚安，赛斯，托马斯·沃格勒（Thomas Voghler）是谁？”

（珍停下来。她才刚开始踱步。）

谁是谁？

（“谁是托马斯·沃格勒？”）

我不知道他是谁。

（“珍前几天晚上用显灵板得到的这个名字”。）

这很可能是个有效的接触。我对那个名字完全陌生。也许以后我会告诉你。

（值得注意的是，赛斯说到托马斯·沃格勒的时候，用的是现在式，而显灵板的那个人说他死于 1894 年，不过这个话题就此打住，至少现在是这样。珍发出了有趣的笑声。）

鲁柏的情绪真的很暴躁。我很高兴我不在他的画廊工作。我很高兴我不是那里的主管。最近发生了很多事，关于鲁柏的父亲来访这件事，我打算说一说。

我还知道你们的房屋中介来过，也知道我们还在讨论物质的事。还有，我已经让你们记录你们自己的实验好一阵子了。你们自己看得出来，它们倾向于某种类型的模式，你们会有每种类型的各种例子。

当我们进入那个讨论时，它将是一个主要的论题，就像关于物质的资料一样，一些关于物质的讨论将被用作背景知识。这就是我还没有讨论你们的经历的原因。

知雨社 www.xiyushe.org

我们会全盘地详细讨论，但也会加以分类。

（珍和我一直在轻松地等着，却又满怀期待，等着赛斯讨论我们的心理时间实验。我们做了详细的记录，而我至少对我的大部分实验都画了草图。我的很多经验都是视觉方面的，而珍的经验似乎是比较多听觉的效果。由于没有时间进行必要的研究，我们在没有做任何详细的分析下，已经意识到，我们的心-时经验（psytime）可能属于某些类别。）

有关物质的讨论，还有很多要说的，这也将是理解其他资料的基础。就房子和你们的财务而言，我仍然没有看到任何难题。我告诉过你们，这是你们自己要做的决定，而我给你们的资料应该会有帮助。

我确实只是建议你们的朋友和房东看看，但只是因为这样会落实你们自己的感觉；仅此而已。

（做个记录，让大家知道，我们的房东詹姆斯·斯帕齐亚尼，已经看过了那栋房子。他是在周日晚上看的，昨天我和珍都不知道。昨天下午我告诉詹姆斯，珍和我很重视他对这栋房子的看法，但是没有安排我们三个人什么时候一起去看房子。今天下午詹姆斯告诉我，他已经看过房子了。）

鲁柏今晚的情绪电荷真是惊人。如果面对他的是我，我会躲起来以免中枪。过去他对自己并不像现在这样坦诚，在他年轻的时候，青春期的他绝不会让自己知道他到底在气什么。

现在，我很高兴看到这么好的方向。

女性角色的载具在修行中有得天独厚的优势，敏感、感性、心轮的爱、第六感的直觉力都是极好的助益；但这些也是双面剑：如果任由自己的情绪毫无纪律地随意波动和宣泄，会导致因任性而触发大量的非必要的人生坎坷。过度的敏感会导致情绪化，甚至不知道自己为什么要闹脾气，反正就是莫名的烦躁不爽。这时谁在身边谁背锅。当男人问你为什么生气的时候，反而会让女人更生气；但如果男人不问，又会觉得自己不被关心与爱护。

细雨社 www.xiyushe.org

所以女性一般的回答是：你难道不知道自己哪里做错了吗？这种回答很巧妙，可以让男人帮助自己找出一条看似合理的借口宣泄脾气。其实多数情绪是因为性激素的波动、场域内的信息流、其它女性的一个眼神或窃窃私语造成的。很多人说自己无法控制自己的臭脾气、实在无法压抑自己的怒火，但却不会在街头打警察。

妈妈骂爸爸、爸爸骂儿子、儿子骂妹妹、妹妹骂小狗，可见压力的转移不是无法抑制的，但宣泄的过程是被控制在损失可控范围内的。换句话说就是欺负比自己弱小的人、压迫伤害那些因为爱自己而不愿过度反抗的人。

情绪激荡的时候，最好去做冥想。去想想，我为什么会显化出这样的经历在我的世界里、我的生命里？我自己谱写故事大纲，那为什么我现在要面对这样的课题？这样的经历想让我明白什么、领悟什么、修正什么？

指责是最简单的事情，只要开启指责就是在说“我是完美无缺的，错都在外因。如果不是你们这样或那样，就不会这样或那样”。这样的攻击性发泄，其实是对责任的逃避；而这样的攻击性发泄、指责是让自己无法进步的阻碍，如果你不觉得问题是自己的，就不会做出自我改善，也就不会做出自我调整，结果就是持续在同一个课题上打转，反复体验这一类的挫折。

细雨社 www.xiyushe.org

在心理学上有一个名词叫做壁球效应，即你发球用多大的力，感受到的回馈攻击就有多强烈。这与宇宙本质的对等体验原则不谋而合，即你给出的任何行为，都会连本带利地反馈给你。或许不是即刻，但早晚，只多不少。

这就是为什么很多家庭争执不断的原因——负面能量在家庭内部反复激荡，直到有一方把这团负面的情绪化能量吞咽了下去，我们叫

做忍。忍一直被叫做一种美德，其实它就是多数癌症的第一成因。

忍不是理解与谅解，不是事过则空的智慧，忍里边包含着太多的不甘与如果，犹如包裹住的爆炸，没有释放，也没有化解。忍只是等待，苦苦地等待把这负面的能量再一次地宣泄出去——或者报复社会，或者报复给弱小，或者报复给施暴者。

隐忍不是一种智慧，而是零存整取的过程。智慧是面对不公与打压时，能够理解与谅解，并通过这一过程了知自身功课的进度与成就。

很多人不能理解为什么耶稣说：

“不可报仇，也不可埋怨你本国的子民，却要爱人如己。你们听见有话说：‘以眼还眼，以牙还牙。’只是我告诉你们，不要与恶人作对。有人打你的右脸，连左脸也转过来由他打；有人想要告你，要拿你的里衣，连外衣也由他拿去；有人强逼你走一里路，你就同他走二里。有求你的，就给他；有向你借贷的，不可推辞。

你们听见有话说：‘当爱你的邻舍，恨你的仇敌。’ 只是我告诉你们，要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告，这样就可以做你们天父的儿子，因为他叫日头照好人也照歹人，降雨给义人也给不义的人。你们若单爱那爱你们的人，有什么赏赐呢？就是税吏不也是这样行吗？你们若单请你弟兄的安，比人有什么长处呢？就是外邦人不也是这样行吗？所以你们要完全像你们的天父那样去爱。”

这在佛教中叫做无住相布施。

若能行佛事，便是佛中人。

度假对他有好处，但不一定是我给的假，你们懂的，不过我也有可能放你们假，我不确定今晚是否能穿过鲁柏动荡的迷宫，清楚地把更多谈物质本质的资料传过来。

我确实给了你们很好的初步资料当作基础，我建议你们有时间时，重读前面四节的内容，不包括昨晚那一节。

在自己被情绪化逼迫的时候，独自一个人去到自然，让自己融入自然，放下一脑门子的官司，彻底地傻上半天。等你回来时，你会惊讶地发现，自己的意识频率决定自己的实相；进退维谷的困境，灵光乍现，就突然出现了转机和贵人。

细雨社 www.xiyushe.org

高我是不会安排你无法通过的考核的，但如果你跟蒙眼的驴一样尥着蹶子到处嘶吼，就无法感触到心灵内的巧妙安排。记住，你的意识频率决定你的实相，只有改变自己的状态，才能改变自己显化的世界。任何时候都有 27 种方式解决问题，而陷入情绪化的人只能看见两条路：或伤害自己，或伤害他人。

这里的关键是，你们只察觉到你们自己的建构。这是最重要的。你们真正地建构了你们自己的环境，然后它反过来对你们产生影响。当我说到环境时，为了简单起见，我包括了那些以朦胧不清的形态邻近自己，但仍被称为非自己的环境。理论上，即使是个人的环境也是无限

延伸的。然而，通常我们会把它说成，包括那些似乎介于自己和非自己之间的相当模糊的渐层（gradations）。

其实可以说，既然自己创造了环境，那么环境就是自己的延伸。在创造环境的主体与被创造的客体-环境（加连字号）之间的划分，是一种人为的，但又是必要的发展。

你的境遇、你的周边、你的环境、你经历的与尚未经历的种种故事和相关人物，都是你自己显化出来的，就好像你的梦中，那追杀你的，帮助你的，辱骂你的，祝福你的，都是你自己意识幻化出来的自我体验，而你之所以在体验这些，只是因为内在自我需要这一经历好达成认知素材的累积。

就好像有人说用微波炉加热后的榴莲蘸着臭豆腐吃，这对很多老外都不能形成感官冲击，因为没有体验就没有共鸣。负面经历是无漏认知达成的必修课，是同理心与感同身受的必要前提。

细雨社 www.xiyushe.org

这时你跟老外说：那感觉就像腌鲱鱼蘸蓝纹奶酪的感觉。那他们就能瞬间秒懂了。而你说出这个比方，需要你的知识面能覆盖他的知识面；而他能秒懂的前提是他的见识至少对这两样东西有大体的理解。

这种发展在你们的层面是必要的，因为那里需要能量操纵的训练。你们只是把你们的能量聚焦在这些方面。当然，这也是为什么人类没有在任何程度上使用其他能力的主要原因。

早些时候，他是无力承担。但现在，他必须学会使用和理解这些能力。

没有层面保持不变；没有任何事物保持不变。甚至一个宇宙的要求、必要条件和属性也会改变。理念先改变。建构背后的概念会变。视角会变。被感知的东西会变，因为被创造的东西也在变。

在大变革时代前，人类的角色主要负责参与被动体验；而从现在开始，规则变了，每个拥有自我灵魂的角色，都可以并有权生成与显化属于自己的实相世界。过去你们把意识焦点的能量聚焦在自我行为的显化上，现在利用自我意识觉醒的契机，你们可以利用自我意识的频率去影响更广阔的外在显像经历。

没有一成不变的宿命或法则，言出法随，你来规范自己的人生与自己所在的世界要如何运作。只要你的认知改变了，你的观念就会发生改变。只要你的视角改变了，你的视野就会随着改变。视野的改变带来全新的感知，感知到全新的被造物——一个崭新的世界，一个依据你自身意识频率所显化出来的世界。这个世界是什么样子，你的意识觉知层次就是什么样子。你是你世界的造物主与承受者。

纳爾社 www.xiyushe.org

当然这里指的是内在意识自我的成就和成熟度，与你的角色我和头脑逻辑欲望没有直接关系，你脑子里可以随意畅想，但显化与这不产生直接联系。显化的强度是与你自身内在魂力的强度挂钩并成正比。魂力的强度与自我价值完成的程度成等比。

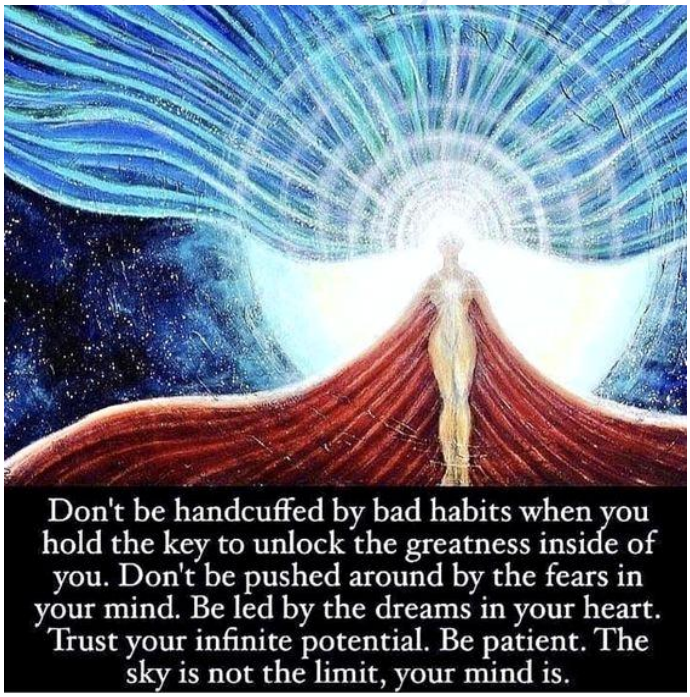
新的感官被发展出来，以感知新的创造。理念推动着自己；理念开始是由能量构成的，而不是一个无形的、非实体的绝对存在。

在任何层面，任何处境下，理念永远源自于个体。无论如何，理念一

旦产生，就被个体赋予了能量实相，因此获得了自己的生命力。这些理念通过心灵感应的交流被潜意识接收到。但它们不一定直接被一个心智接收，也就是说，不一定要有直接的沟通。

意识能量体的意识形成思想的思维，思维中升起一念，念念相随，成为意念波。我们比较好理解的是脑电波，与这类似，但不是一码事。意念是能量，这能量可以支撑、构建、显化出物质与物相。但这只属于自己可见的世界。想要彼此共享各自的造物，就依赖群体意识交互，大家形成一个意识场域，场域内达成一种意识频率的共识标准，所有显化都用这一种意识频率波来完成，这样大家就都能感受到别人显化出来的东西，这样就形成了一个群体伪装实相，大家都可以愉快地在其中共同玩耍。

细雨社 www.xiyushe.org



这就是伪装实相层，又叫做意识频率实相层。

这样的频率协议不同，构建出来的显化世界就不同，这就是多层平

行世界的由来。而当自身意识频率因修行或愤恨被抬高或拉低后，自己也就跟随着进入与自身当下意识频率相对应的实相世界里。高频世界里都是志趣相同的博爱互利的意识存有，而低频意识世界中也都是同声相应、同气相求的利己存有，相互体验彼此博弈的乐趣。

我建议你们休息一下。

（9:31 休息。珍像往常一样解离，她说，对她来说，这似乎是一个永恒的半小时。我写字的手没感觉累。

（我们的猫威利在第一段传述期间还算平静，但在休息结束前，它变得相当活跃，就像它最近在课程中经常做的那样。它开始追着甲虫跑。然后在珍再次传述时，它扑向她的脚踝，并开始不太温柔地轻咬着，在没有打断她传述的情况下，珍把它拎起来，放在另一个房间里。9:38 恢复传述。）

本社 www.yiyuhe.org

我会给你们一些关于鲁伯在画廊的职位的更多信息。然而，当他阻拦我的时候，他真的拦住了我。

因为多上了一节课，所以我今晚不打算上一整节。然而，我关心的是，我们确实在讨论物质上取得进展，而今晚的一些资料相当重要。

在你们的层面上有一些法则支配着物质的建构，但这些法则是灵性法则，与个人将理念投射到物质的能力、接收和传送能量的能力，以及涉及实际建构本身的能力有关。

首要因素，当然是个人利用能量裨益自己的能力，然后再有效地利用它。内在和外在自我之间的协调和沟通也是一个强有力的因素。你们也必须牢记，个人在连续的轮回中，创造他自己的环境。

因此，在他所有的建构中，有一条强烈的连续性目的。因此，一个人的身体建构是由他投射到物质上，也投射到物质之内，以回应内在的心理目的。

我们本伪装层里的物理法则，是我们自己在生成这伪装层时自己定义出来的。就好像电子游戏内的物理引擎，是程序员自己设定的一般。你为了自我体验而营造出自己的世界，你为了自我体验并为自己的世界搞出了一套历史剧本。就好像我们在讲述一个科幻故事前，要为这个故事编造出一整套看似生动合理的历史剧情一样。比如星球大战、沙丘、三体文明什么的，这让自己的世界出现得没有那么唐突。当然这些历史是可以被涉足的，就好像《星球大战》是逆向拍摄的，先有大结局后追溯编年史。毕竟都是自己在编，怎么编都成。

细雨社 www.xiyushe.org

历史与未来，哪怕当下，都是可以一遍遍地被改写的；没有一个所谓的正确答案、严谨的、线性的、单一的正史存在。一切都是动态的混沌。各种戏说、外传，被一次次地编写着。

就好像被出版社要求一次次纠正的小说剧本，后又被不同的导演导得面目全非，在公映前按照审核又一次次地剪辑过审；公映后被爱好者们下载各种改编，形成民间戏说版。对于每个人来说，自己经历观看过的就是唯一的正确，成为自己的认知记忆。

放到更大的范围来看，就你们层面的连续性而言，他确实塑造历史。

重要的是，你们要从这种内在的、个体的心理目的来考虑物质的本质和构造，因为这毕竟是事情的核心。

（珍对这个双关语笑了（matter-事情，物质）。）

这里不能有划分，即使在我们的讨论中是为了简单起见；因为这样的划分会领你误入歧途。也许在胆结石或肾结石方面，你们可以更容易地看到这一点，这些都是不良的建构，是个人因为心理失衡而投射出来的；也就是说，内在目的的混乱。

（下面这一段，即时回答了浮现在我脑海里的问题。这几乎是最近几节课的一个普遍现象。）

因此，健康的身体是内在平衡的有力见证。所有疾病的情况，都必须揭开内在的原因；如果要康复，不仅要从智性上发现，而且要直觉性地去了解。

细雨社 www.xiyushe.org

我曾经提到过你们的狗不幸患病的事。当然，狗创造并维持着自己的身体建构，但你只看到了你自己对它的建构。

然而，透过它的内在感官，它感知到你们充沛能量的支持。我们将探究所有意识之间存在的灵性合作和叠加，以维持物质的外观和建构。

这只狗，它没有你们汲取能量的能力，原因我将在后面提到。如果没有来自你们灵性储备的帮助，它无法在某一特定点之后投射自己的建构。这并不稀奇，所有的意识都会来回交换能量；这里存在着一种伟大的合作，我们几乎没有谈过。

在之前说虫子、猫与人的时候我们涉及到这一问题：复合实相。我们已经多次地说过你的世界中只有你，那身边与我们可以形成互动的宠物是怎么来的呢？同样，它们是由存有人格面向的自我意识投

射生成而来的。只是它们无法像我们一样修行，来获取后天的能量额外补给。当然多数人也并不比猫狗强到哪里去，甚至还看不到灵体、感知不到多维世界。宠物有它自己的实相，主人有自己的实相，你们的实相相互交织在一起。

主人的实相是由主人的意识能量灌注出来的。如果你停止灌注意识能量，那宠物就会很快从你的实相中消失。但需要注意的是，它并没有从它自己的实相中消失，只是对于这一版的你，它死了或走失了。而在其它同样真实的平行中它还活得好好的。同样的道理，人与人之间的共同实相也是这样生成的。

比如说另外几个版本：1964 年的珍已经坠机身亡；已经在修道院里每日念经；还和前夫一起生活着；或者在迈阿密当着收银员。这些版本都同样地真实，并都共同存在着。她们每个人都养了这只猫或那只狗，而它们各自又有着各自符合主人意识状态的存续状态。

细雨社 www.xiyushe.org

没有所谓的真实，一切都是真实的；也没有所谓的虚假，一切都是意识的幻梦一场。角色是平行的，身边的爱人、孩子、父母、猫狗、朋友、房子、都市、国家、时代背景，一切都是真实的，也都是虚幻的。说真实是因为一切都是和你一样的意识能量微粒瞬间显化出来的；说虚幻是因为连你都是自己内在意识投影构建出来的伪装“相”。

今天有人问我：自己的内在灵魂是外星人还是大天使，是星际种子

还是坠落凡间的上仙。学习灵性知识后，大家普遍都能知道载具我只是角色我的虚壳，而角色我不过是内在自我意识的一个身份；于是很多人渴望自己的内在自我意识看上去高大上一些，给它找个好的名头身份，来满足自己内在什么都不是的认知空洞。

这种到处找“我”、到处给“我”贴标牌的心理行为，是一种内在自我匮乏的表现。要知道不管是外星人、神佛仙、灵界的各种不同成熟度与公职的“人物”们，都还是更大舞台上的“角色”。真正内在的意识无名、无相、无身份、无地位、无出处、无位阶。它什么都是，又什么都不是；它是一切，而不是一切中的某一个什么。别把自己的格局搞得那么小，非要是什么什么。什么都不是才是我们本来的面目。

细雨社 www.xiyushe.org

还记得吗？赛斯说自己存有的某一个人格面向还在当狗呢。这没有什么可炫耀或丢脸的。都是一种存在的体验，也仅此而已。

（珍在这里停顿了很长时间，从客厅的一端踱到另一端，然后才重新开始。）

我曾提到，每一个物质建构都是由原子和分子组成，每个原子和分子都含有广泛的意识和囊括性的理解力。它们本身缺乏强烈的组织倾向，是个体的能量帮助了这种组成。

汲取能量的能力弱，就会产生劣质的建构。建构的原子和分子之内那固有的脉动，当然会被他人捕捉到。从未被外在感官感知到的拙劣建构，被内在感官记录了下来。

我们每个人都是由能量与微粒构建而成的，同等身高、体重、体积的两个人，其内在的能压密度和能量当量是可以不同的。还记得之前赛斯说过宇宙的内在复杂性并不扩张宇宙的体积吗？个人的内部成熟度、复杂度、能量的强度，也不会让一个人变得更高或更胖。这样一个拥有闪烁金光的霞彩万丈的人，走在人群里，多数人并无感知他的异样——外在伪装感官对此是毫无感应能力的。同样的，一个被琐事掏空了生命能的人，在临死前一般人也是看不见它的毫无生机、面如死灰、印堂晦暗的。

中医说：神者乘气而行，故人有气则有神，有神则有气，神去则气绝，气亡则神去。这里的气是能量，而神指内在意识。有人抬杠：神啊，气啊，灵魂啊，你拿出一样来，量化测量一下，我们看看，这一点儿都不科学。

我就想问你了：你妈爱你吗？你爱自己吗？你说你脑子里有记忆，知道自己是谁；这些哪样你能物理解剖出数据来？

我建议你们休息一下。

（10:05 休息。珍像往常一样解离。她的传讯速度比之前慢了一些，我们让威利从另一个房间出来。它无视我们，径自蜷缩在椅子上。珍以同样的方式继续传述 10:14。）

除了你们感知到的明显的物质建构之外，你们还形成或投射了另一种不同的建构，而你们并没有在意识层面上感知到。

这些构建絶对是以原子结构存在的，但密度和速度却不同，以至于你们不知道它们的存在，虽然它们被内在感官所感知，并被潜意识和内在自己作为一个非常重要的现实来利用。

（“我们是否能用仪器侦测到这样的建构？”）

在遥远的未来，仪器可以完全探测到它们。在不久的将来，丨些瞥见，将通过使用仪器接收到，但对内在感官的运用和认可将可导致更快的识别。

理念代表了这类建构，任何一个人给予足够强烈的发送，其实是可以代代相传的。我跟你们提过，有一个层面给了梦世界，而这个层面也代表了你们有意识的心智通常不熟悉的真实建构。

情真意切的祝福或诅咒乃至誓言、许愿，可不是一时兴起的随口说说。言出法随，是会形成真切有力的人生蓝图，一代代一辈辈地背负与传承下去的。这一机制是超越我们物理理解能力的，但却真实有效。巫毒、黑魔法、白魔法、祝由，都是真实存在并真切有影响力的。它们影响的是显化前的内在世界显化蓝图。

细雨轻 www.xiyusie.org

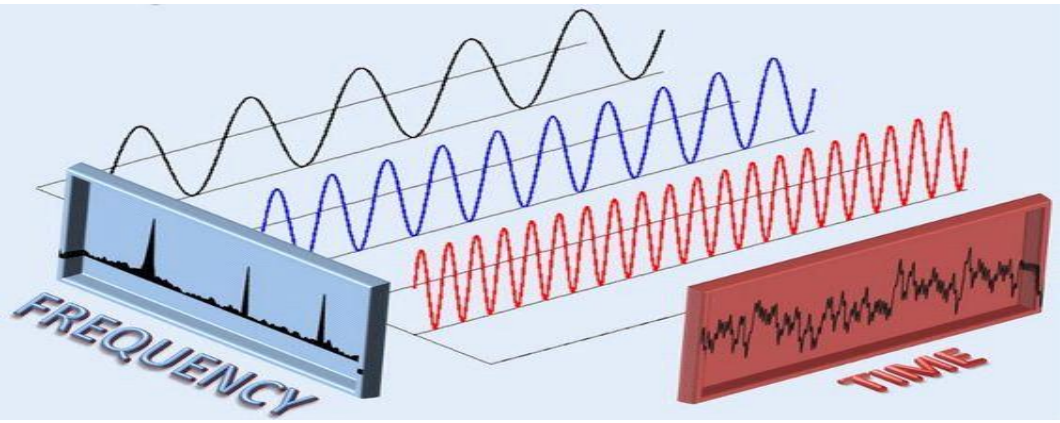
就像投影机的胶带底片投影幕布的过程中，有人在那光中动手脚，就会把前景和背景中的信息都一同投射到银幕上。我们只在意自己真切看到的，却不知道投影层内的内在世界还有一个蓝图脚本层确实存在着。它生成我们的世界、众生、相的乙太蓝图。

15.黑人

这些不是模糊、没有形态的半实相。它们的存在和你们自己的存在一样真实，只不过是在一个不同的层次上。基于各种原因，你们所有的理念显然没有全都建构在物质层面上。其中许多原因是心理上的。其中一些原因与物质有关，是我们尚未讨论的。

的确，一般你们的能量都集中到了物质的建构和操纵上。并非所有的能量都是如此使用的。然而，所有的理念和所有的能量，都是以这样或那样的方式被建构出来的。那些因心理或灵性原因，对建构成物质并不实际的理念，会被引导到其他层面或层次的建构中。

细雨社 www.xiyushe.org



我们生活在一个复杂的、套叠的复合成相体系内，感知到这一成相中的某一层实相。就好像多层不同颜色的锥光灯，把光从不同角度交叉投射下来，在离光源不同距离的层面上，看到的混光效果是全然不同的，而每一层都在相互真实产生着彼此的影响。

心理和心灵是两个不同领域的词汇。心理更多地是认知问题，而心灵更多地是觉悟问题；心理更多和角色我有关，而心灵与内在自我有关；心理问题多局限在此生的境遇、记忆、认知，而心灵问题可以引申到更多层面上的交互正负作用；心理更多地涉及到角色的头脑，而心灵则更多地触及到内在自我的心智。

这仅仅意味着，它们的实相特性与物质建构的实相不同。对这类建构总是有一种内在的理解，但有意识的心智头脑（conscious mind）有其与物质建构的世界打交道的目的，它本身就是物质建构，不知道其他的实相。

在这里，我们也许应该用大脑（brain）来代替心智（mind），因为我相信这是我决定采用的术语。再次使用武断的划分，大脑是物质建构，而心智是无形的，那么，澄清这个说法，大脑不会感知到内在层面，而心智则会与内在层面打交道。

纳爾社 www.xiyushe.org

这些其他的建构对存有而言极为重要，也是为了心理目的而建构的；一旦建构好，便能定出它们自己的命运。

个体之间在强力合作的同时，独立性和个体性始终保持着。这种合作从来不会抹掉任何一种完形的个体性。

用逻辑脑是无法感知与理解内在世界与内在自我意识的。心智是无形的，它更多关注多重内在实相的运作。这些种种的人生铺陈、人生蓝图，都是为了能让角色我去历经它要去经历的人生，即所谓的命运蓝图与无法回避的宿命主题。再一次地重申，宿命不是一个单线，它是一个有大框架的可能性矩阵的组合。它确实有自己的边际

和必然要触发的主题，但它不是一成不变的唯一可能性。这变化就来自个体间的互动与合作，个体的独立性与有限制的自由意识是被充分尊重的。

我建议你们休息一下。

（10：32 休息，珍像往常一样解离，就在休息前，她对我伸出双手，表明它们再次感到变胖或增大。她不确定这现象是从什么时候开始的，但在休息时，这种现象开始迅速消退。

（珍 10：37 继续传述。）

实相之间不断地互换，比如你们物质建构的世界和你们未有意识地感知到的建构世界。

细雨社 www.xiyushe.org

就像合作的存在，是为了帮助维持你们的物质宇宙，在看不见的宇宙和你们自己的宇宙之间，也存在着合作；每一个宇宙都在不断地帮助另一个宇宙维持实相。

所有的层面和宇宙之间都不断的互动。我在这里要试着解释一件事。

（我面前的桌子上放着一个空杯子。珍拿起杯子，强调了一下。）

如果有五个人站在那里观察那只玻璃杯，或者说如果有五个人似乎在观察那只玻璃杯，你们就有五个不同的玻璃杯，而不是一个。每个人都以自己的个人视角来构建那个玻璃杯。

因此，基于这五个人，就有五个不同的视角，和一个玻璃杯存在其中的空间连续区（space continuums）。五个人中的每一个人，都只意识到一个空间连续区，亦即他自己的空间连续区，在这个空间连续区中存在着他的物质建构。然而五个人中的每一个人都建构了一个玻璃

杯。事实上，你们有五个实质的玻璃杯。

每一个玻璃杯都是由非常真实的分子和原子建构的，每一个分子与原子都有它们自己的广泛性意识与囊理解力，一起形成称为玻璃杯的完形。

有一个点，五个视角在那里叠加。如果你能找到这一个焦点，你就可以从叠加点，使用扣减的推理，瞥见、勉强瞥见其它四个。

如果有十个人看似观察这只玻璃杯，你们就有十个实际存在的个人视角，十个空间连续区，以及十个实质的玻璃杯。每个人都完全不知道其他的视角。就好像它们不存在一样。从数学上可以计算出这一点。空间连续区是由每个人创造的，他在其中形成了自己的物质建构。

现在理解了这一点，你们应该能够看出，其他的层面，其他的实相连续区，是如何与你们自己的层面同时存在的，而且是不被有意识地感知到。这个重叠（over lapse）的点，或者说叠加（overlap）点是极其重要，因为在所有的宇宙中都有叠加点；这也将是旅行的一个基本因素，但那不在你们将涉入的那个物质宇宙的任何未来。

在你们层面上的死亡，包括其他很多事情，其实就是到达了这样一个点。这会在后面更全面地讨论。

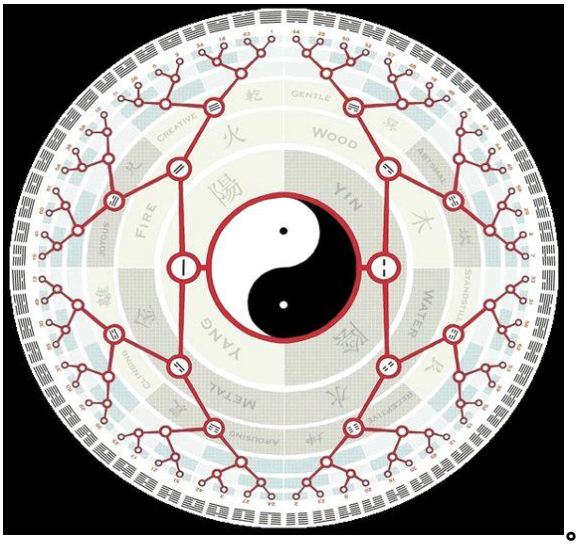
由于今晚鲁伯的心情，我真的很惊讶，他居然让我这么顺利地把最后这份资料传过来。我还想说的是，我们的通讯本身就涉及到我对这样一个叠加点的利用。

约瑟，你也许会发现我们的玻璃杯讨论对你的绘画有启发作用。我只想以建议的方式补充一点个人意见，如果你安排得出来，在一些周末露营，对你俩都是最有益的，这甚至能刷新你在自己特定艺术领域的能力。

在这里，我们终于直面“个人世界和群体世界是如何交织运作的”这一终极话题。如果说我的世界里只有我，那其它人又是怎么达成相互互动的呢？

就好比一个人在打电子竞技比赛，而他所见的画面，同时被各个网络视频平台转播着。数万粉丝捧着自己的手机看着与他相同的游戏画面，那个游戏内的主角进行着自己的闯关之旅。这时，这个游戏内被控制的主角就一个，它要击败的 BOSS 也就一个，但是数万手机上都同时看着这一幕。请问此刻，到底有几个游戏内的主角和 BOSS，同时存在于显化层中被观察着？一个还是几万个呢？从理性理解上是一个，但实际上是：有一个观察的存在，就有一个主角和 BOSS 在战斗。虽然场景、动作、结果都是一模一样的。

关注点的交叉让每个呈相都显化出了相同的显化，因为都在同一个信息场域内、共享同一个信息认知。但每个人都确实只活在自己的世界里，利用自己构建出来的实相完成经历的观察与互动



。

借此回到前边的狗的话题：你实相中的狗死了，那只是你的实相，与狗的实相或其它实相毫无关系。只是当你的实相内其内容与其它实相不兼容时，你被踢出了那些实相的信息共享群，而与和你同样实相的平行可能组成这一相同实相群。

选择带来细分，而细分构成矩阵，但所有可能性的细分都在矩阵的云端穷举计算范围内。薛定谔的猫在这个系统里既死又活，所有可能性同样同时真实。

就好比当网络游戏直播结束后，主办方发起问卷调查。问题是：

选手打得好还是不好？你认为游戏内的平衡机制做得好还是不好？你是否愿意花钱购买这款游戏？你愿意花费 50 还是 100？

纯爵社 www.xiyushe.org

当所有人都按照自己的意愿做出自己的选择后，你会发现，各种选择组合的可能性中，都不止只有一个人投票。这些按照自己自由意识做出相同选择的玩家，就是统一实相中的共同体验者；而选择不同的玩家，被自动送入了其它平行共同实相中。

分流后的玩家们，各自都还觉得自己是和其它人在一起的。但随着分化的逐步加深，你身边的那些玩家就会慢慢地从你的视界中淡出。而与此同时，你会与和自己认知匹配的新玩家结识。一些无法被置换掉的角色就会成为 NPC，留在你的世界中，与你保持后续的互动。但你已经无法对他在另一个他的世界里形成对等互动，因为在他的

世界里，你也只不过是个 NPC 而已。

在一次最有效的课程之后，我现在要结束了。祝你们两位晚安。

("晚安，赛斯"。

(11：00 结束。珍解离如常。她说她的双手还是感觉有点胖，但比之前轻微很多。我写字的手也不觉得累。)

(在练习心理时间实验时，我有以下经验：

(6 月 30 日，星期二，晚上 8：30：当我暗示自己，我觉得很轻，我经历了我惯常的震颤感，虽然是很轻微的形式。后来，我短暂地瞥见，就在我的头的正上方，有两个男人正走下一栋房子外的地窖里。他们都戴着帽子，我看得很清楚，但他们的脸被遮住了。从我的方向看过去，我还看到通往下面的台阶，以及右边那扇打开的木门。我想那两个人也许正在看房子，所以加上一句，这个月正好是我和珍一直在考虑买房的事情。我们也一直在看一栋房子。

(7 月 1 日，星期三，晚上 8：15：我一躺下就经历到我熟悉的震颤感。相当强烈。然后我就诱发了那一贯的所需状态，并试着进入更深的第二状态。我似乎做到了。

(我先是听到台下一个不认识的女性声音，在我右边很清楚的说："喝咖啡的时间到了"。

(后来，我看到了房东詹姆斯-斯帕齐亚尼的笑脸。他很清楚地说了些话，我听懂了，并记住了几分钟，但这个经验一结束，我就忘了。

(又过了一会儿，我看见在恩菲尔德峡谷（Enfield Glen）露营区的一个男人。他拖着一大块防水布，上面堆着各种各样的露营设备；他把

防水布拉到露营地中央的草坪上，朝入口走去。

（在实验开始，我在设定闹钟时，我要求自己在闹钟响起前脱离所需状态。而我确实在闹钟响起前几秒钟，离开了那状态。

（这里可能值得注意的是，珍和我在第二天讨论上述实验的时候，有一点被发现了。它显示，就在我躺在我们卧室的床上、诱发自己进入所需状态时的那个确切时间，珍则是一直安静地坐在客厅沙发上、几乎在沙发上打起瞌睡。我们中间隔着两道门。白天珍在画廊过了非常忙碌的一天，事实上，她忙得没有时间到餐厅去享用画廊人员习惯于每天下午享用的咖啡。坐在沙发上的时候，她又想到了错过咖啡时间，这个念头来得很猛烈，因为画廊正处于变动状态，而珍觉得这相当令人沮丧。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-7-67.1

第 67 节

前情摘要：

在上一节中珍在闹脾气，其起伏汹涌的情绪能量波让赛斯对情感电荷有些头痛。提出罗应该带着珍去散散心。

回到对物质宇宙的讨论中，赛斯告知：个人形成自己伪装宇宙的实相，这是以自身为中心无尽散发出去的伪装相，自己创造它的环境，所以这个环境是自己的一个延伸。在创造环境的对象与被创造的物相环境之间，被创造的二分心是人为的认知，没有我和我的造物之分，因为连这个角色我使用的载具我也都是意识的伪装造物，实无一物。

细雨社 www.xiyushe.org

为什么人类没有大大利用其它的能力？因为在这一层我们的主要功课就是练习能量聚焦与达成训练能量操纵的手段。在学会能量聚焦与操纵后，你必须学会运用并了解其它的能力。

没有层面保持不变，没有任何事物保持不变，无常是混沌中的常态。自我完形发展的需要和属性也是会改变的。意的念头先改变，关注与理解、解读与期许随之改变，观念想法的改变建构出的宇宙就不再一样，基于原宇宙格局的科学也就行不通了。意识焦点的改变带来视角与视野的改变，被感知的东西自然也就不同了，因此被创造的东西也会不同。物理法则犹如秋风中飞舞的落叶，没有必然的轨迹，反转和

飞旋是其常态。

如你有生之年去拓展你的内在感官，新的感官被发展出来以感知新的创造。意念开始是由能量构成的，而随后实体化自己又虚化自身，如此往复。不存在绝对事物。在任何层面上、任何处境下，意念永远源自于意识体。无论如何，一意起，就被意识能量个体赋予能量，化生出实相，因此获得它们自己的一种生命力。想到就去放手的实施尝试，直到通透地理解，可行或不可行都会带来认知的领悟、智慧的精进，丰满完形的无漏认知。

透过心灵感应的沟通，意识体的一念被潜意识接收到。但不一定直接被一个内在片段的心智接收。也就是说，不一定要有直接的沟通。存有做出的规划不必须征得片段的同意与首肯。自由意识在群体自我意识集合中的每一阶都是有范围的。

细雨社 www.xiyushe.org

人格在形成人格片段时有一连串强烈的连续目的，即人生蓝图。角色的物质建构被投射到物质之上或之内，呼应内在的心理目的。这就是你的出生时代、家境背景、身体状态、聪慧程度、三灾九难。

在本伪装层面上，有一些支配物质建构的法则（科学），但这些法则与内在底层宇宙逻辑被人格片段投射意念、化为物质时的能力相关；与接收、传送、转化能量的能力相关；以及与实际建构伪装载具的能力有关。比如让你给自己画张肖像画，再画出个世界供自己生活，你画成啥样，你就长啥样，你的世界也就如你画的一模一样。你觉得自

己把能量显化成物质的水平怎么样呢？你又会给自己勾勒出一幅怎样的世界呢？

第一要素当然是个人运用能量帮助自己完成存续和展开，最终达成自我价值完成，获取自我意识完形；然后有效利用能量的能力逐步精纯，内在自我和外在自我之间达成协调与沟通，是最关键的一个强大的要素。一定要记住，个人在他的累世轮回之中，创造他自己的环境与境遇，而非人生的遭遇塑造了你。

比如，形成肾结石或胆结石的因素很多，其中一点就是内在自我压抑导致的郁闷。情志内伤，情欲不遂，气郁化火，疏泄失职，排泄受阻，气滞成物。所以，健康的肉体是内在平衡有力的证据。在所有的疾病案例中，如果要疗愈，内在因素必须被揭露；不但是智性上的揭露，还有直觉上的理解。医生可以通过药物化解你的症状，但本质如果没有做出主动的改变，认知没能理解自身的问题，疾病就会犹如往来的

公交一般，去了又来。每一个物质建构都是由原子和分子组成，每个原子和分子都含有浓缩理解与整体意识。

你们的能量聚焦在物质的建构与操纵上，但它不是全部都这样被利用的。出于心理上或心灵上的原因，意念和能量以某一种方式被建构出来。那些对物质上的建构不实用的意念，就被传送到其他层面或层次，建构出梦或其它平行可能，构成可能性的矩阵。每一种可能性都同样的真实。

心灵的、心理的、心智的、头脑的，这些看似近义词的名词，其实针对着不同的意识面向。

心灵贯穿多维多层的平行实相，彼此相互影响；而心理的是此生本世的认知问题与烦恼。如果本生无法消化解决，需要重复面对；多次累世无法化解，最终成为心灵的问题；

纯爾社 www.xiyushe.org

心智的成熟度与头脑的成熟度是两码事：前者是非线性、非逻辑的思维能力，即灵觉灵感。直觉的瞬间得到必要的答案；而头脑的是线性的逻辑推理，受限于此生的认知累积与理解能力。

比如开车时你感觉前边的路口最好减速，这是心智的直觉；而你看到一个皮球滚了过来，然后你分析它是否会被轮胎压到，压到后车辆失控的概率是多少，失控后惯力的方向有哪些，最终是否会撞到什么人，在这电光火石的片刻，你没有能力看到追着球跑过来的孩子，因为他

在你的盲区内。这就是心智与头脑的区别。

最后我们说说个体实相与群体实相。

已知本伪装世界是由个人意识化生出来的，这与角色头脑的渴望无关。很多小我学了吸引力法则或赛斯资料，每天用头脑冥想画饼充饥，就是歪解了成像原理。

个人实相的世界确实是依据自身的课业命题生化出来的，而且可以无尽重复经历。这就说明你世界中的所有人甚至包括你自己都是 NPC，而唯一真实的只有你自己的内在意识与内在意识的能量聚焦。这能量聚焦就形成了意识能量微粒，这些微粒构建出你可感、可见、可互动的伪装实相景观。

细雨社 www.xiyushe.org

那既然整个世界都是我一念生化出来的，世界上与我互动的其它自我和那些其它意识体角色又是如何与我处于同一个世界当中的呢？我们又是如何形成真实互动的呢？

如果我们把每个意识体想做一张完整的彩色玻璃糖纸，各自平行独立，但却可以相互叠加，那在形成投影时，就会出现一个共同的投影世界，虽然每个人都是全然独立的，只生活在自己的意识世界实相中，但却可以看到彼此交互形成的合成世界景象。

一个比喻，盲人摸象 2.0 版：

一个大的体育馆内，五个盲人被领入场地，来到球场中间，分别摸五只大象。然后这五个人开始相互攀谈，相互补充细节。结果答案是：五个盲人认为自己是在大型体育馆内，脚下是草地，这是足球场，自己在中心的位置上，自己刚才真实碰触到的是一只大象。大象的细节，每个人都说了出来：粗壮的腿，长鼻子，大耳朵，象牙，尾巴，大肚子，粗糙的皮肤，就连那一声象鸣的叫声大家也都一起听到了。大家很肯定彼此都摸到了同一只大象。

细雨社 www.xiyushe.org

我们确实都看到了同样的景物，甚至一起拿起同一件东西，彼此相互甚至可以通过肉搏有真实的身体接触，这些难道都是假的吗？我怎么可能只是生活在自己的实相世界中呢？带着这些问题，我们展开后续的学习。

第 67 节 物质客体是连续的行动，限制引起抗争

1964 年 7 月 1 日 星期三 晚上 9 点 按指示

（到了 8：59 分，珍感觉有点紧张，但不像早期上课时那样。她对本节课的主题完全没有想法。我们的猫威利在课程开始前变得非常兴奋，就像它最近做的那样，为了预防干扰，珍把它放在另一个房间。

（珍于 9：01 分用平静的声音，以一个很适合我书写的速度开始传述；她踱步缓慢，眼睛变黑如常。）

晚安。

（“晚安，赛斯”。）

我看得出来，你们有个动荡不安的一周。

细雨社 www.xiyushe.org

（“是的”。）

不过你们都学会了如何处理恼人的情况，而且更有能力了。鲁柏挡下了我谈画廊的资料。现阶段在这种情况下，个人的阻挡会比较强，而这是非常自然的事。

因此，我也没什么可说的。但是你们已进展到足以理解，这样的情况，应该不会有太大困难就能过去。如果可能的话，我当然会说得更多，但除了敲敲鲁柏的脑袋，或让他陷入深深的出神状态，否则我能说的真的不多。

（这里又一次，赛斯在上面那段话后，就立即回答了我脑海中的问题。）

珍设立了关键词滤过机制，犹如我们的网络文明用语一样，把很多

信息阻拦在公屏对话框互动的可见之外。

我仍然关注着我们关于物质的讨论，而且还会关注一阵子。

当然，我们会在很大程度上把这些资料与我们的内在感官联系起来，光是内在感官的资料，就有很多还没给你们。关于物质的资料，是理解其他内在感官资料的必要前提，在我讨论你们自己的经验时，会给出其中的一些信息。

以你们看事情的方式，对于不是物质的建构的讨论，就不属于对物质的研究，但这两者是有关联的，我想让你们明白，物质只是代表那些，透过外在感官可以感知的建构。

所谓的外在是内在的投射，所谓的内在是自我意识的投影，所谓的自我意识是存有的一念化生，所谓的存有是万有的一根意识触须。

赛斯在 www.kiyosai.org

还有其他一些建构，也是相当有效的，外在感官对它们几乎没有印象，但是内在自己对它们却相当熟悉；这些所谓非物质的建构，间接地对物质建构的世界施加了强烈的影响。

同样，物质建构和非物质建构之间的唯一主要区别是，非物质建构不被外在感官所感知。这些非物质建构，除了其他的之外，还包括梦建构，以及物质世界所依赖的某些无形的、必要的建构。

其中有一些可以说是介于物质和非物质建构之间。有一些触摸不到，不像桌子那般可以触摸得到，但在物质世界中是可以间接感知的。

三维立体投影出的伪装实相物质建构是依据成像装置内在的非物质建构能量数码流构建出来的。内在程序数码流是外在感官不可见的，但它却远比外在伪装实相要真实，数码流中蕴含着被选择而显化出来的实相与同样真实未被选择的其它平行实相。

细雨社 www.xiyushe.org

视角就属于这一类，以及其他空间的指示。这些在物质宇宙中被利用，但它们并不像石头或椅子那样实际存在于其中。它们代表的是行动可以发生的媒介。物质客体其实是行动，行动是连续的，准确地说，没有具体的开始或结束。

是你们改变了行动的表面形态，并给这形态起了个名字。是你们武断地把一个行动的一部分，认作是任何特定的物质客体。有许多行动你们不认识，是因为你们感知不到它们。

所有的行动都以某种方式继续着。只是外在感官无法感知不属于自己领域的行动。当你们用外在感官感知到一个行动时，如果它是，或者如果它看起来是静态的，你们就称它为物质。

如果一个行动似乎能够动（motion），你们就说这个行动是活的。当你们的外在感官不再感知到活动，你们就说它是死的。但是在所有的

情况下，行动都会继续。

比如说，电视台通过电视塔发送出电视节目的电磁能量信号波，这波从电视塔发送出来后，就会持续地扩散开来。如果不考虑电磁能被干扰与衰减的可能，那远在数万光年外的地外文明会在数万年后接收到这一影视信号波。如果它们有能力对这数万种不同电视台发送出来的能量信息波的其中一种做出解码的话，它们就能看到我们历史画面中的一段实相画面；如果它们有 3D 成像技术的话，甚至能还原出几万年前地球人的样貌与声音，甚至地形地貌。

值得注意的是，它们解码并关注这一个信号频段时，与此同时其它数万个信号被错过了，而那些能量信息同样地真实。这些能量信息信号是持续不断的，犹如没有尽头的光线列车，而解读点只是这光中的一个成像切片。就好像你拿起一片玻璃，放在电影院投射机与大荧幕中间，截取出画面一样。聚焦的观察让你可以窥见一种实相的呈现，同时错过了其它同样真实的平行实相。要想看见所有平行可能，你需要反复地进出同一个时间点上，一次次地进入相同的历史时刻。这样你才能看见所有可能性的展现。

我们所谓的生死，只是在我们伪装时间内，被观察物是否动给你看。我们觉得石头是死物，因为在我们短暂的生命过程中看不到它聚拢成山、碎裂成石、分化成沙、融入土地再成长为山的过程。在几亿年的时间跨度里你才能知道，地球本身是一个活物。

我建议你们第一次的休息。

（9：26 休息。珍解离如常。在休息时，我们讨论了画廊的情况。主管迪·马斯特斯（Dee Masters）离职后，新的主管在试用期；因此情况很不稳定，珍不太喜欢她的一些新职责，正在认真考虑离职。这个情况也影响到我们对买房的考量。

（啜饮了一些酒后，珍以同样的方式在 9：32 恢复。最近这两个多月里，她已经改掉了在课间喝一两杯酒的习惯。）

在我偏离主题之前，我正在建立的主要重点是，物质是被内在感官利用的行动，并被外在感官感知。

看起来是你们创造了行动。为了所有的意图和目的，你们创造了行动，但实际上你们真的是在利用行动，只是把它建构成外在感官可以感知的形式而已。

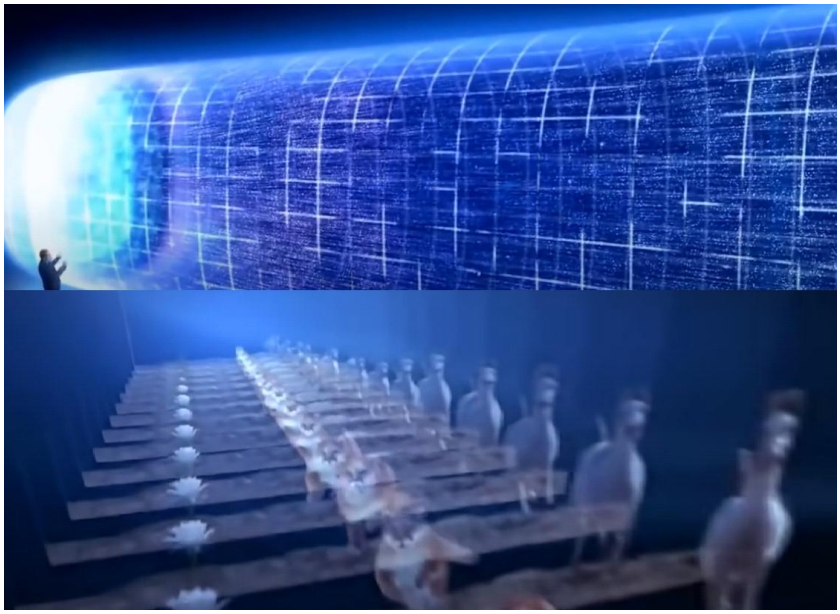
细雨社 www.xiyushe.org

与其说我们利用自我的内在意识时刻创造着自己的实相世界，用来形成可见的体验，不如说，我们选择现有的各种平行版本，摘选利用已有的成像帧，构建出不同的体验组合实相串联。

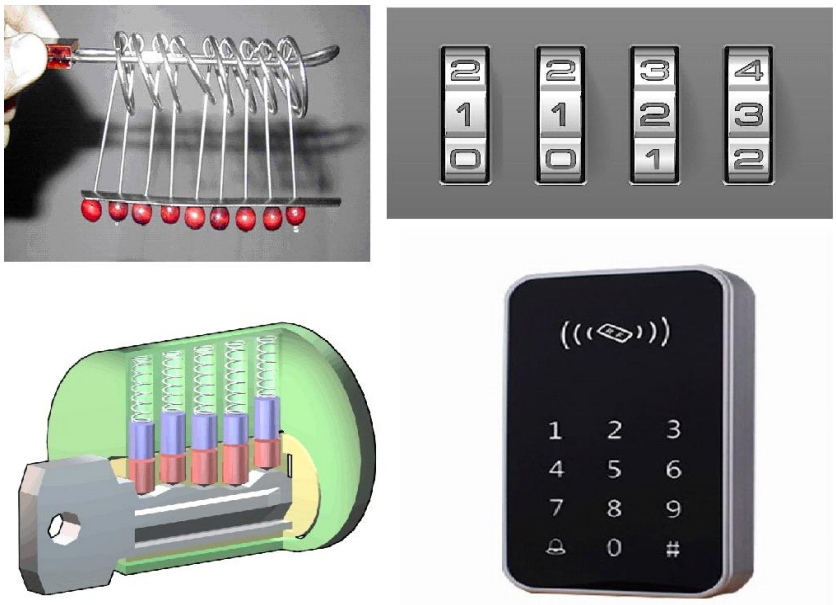
五十年前，人类能理解到时间是虚伪的假象，我们生活在以帧为切片的宿命串联中；现在，科学的进步让科学家明白，宿命不是一个固化的通道，这样的帧在同一时刻也存在着众多的平行，这些平行可能性构成了时空矩阵，我们串联起不同的帧，构成了我们的历史剧。可惜这样的认识还是充满了时代局限，因为认知的本体还基于单一线性思维，而真实是整个历史矩阵都同时存在，来回位移构成

人生记忆的不是帧，而是体验者自身。

有感兴趣的小伙伴可以去学习块宇宙与碎块宇宙理论。



图：一维块宇宙模型。证实了我们都是生活在既定的历史剧中，而所谓的时间就是意识串联经过观看，感知到一帧到另一帧的移动速度。



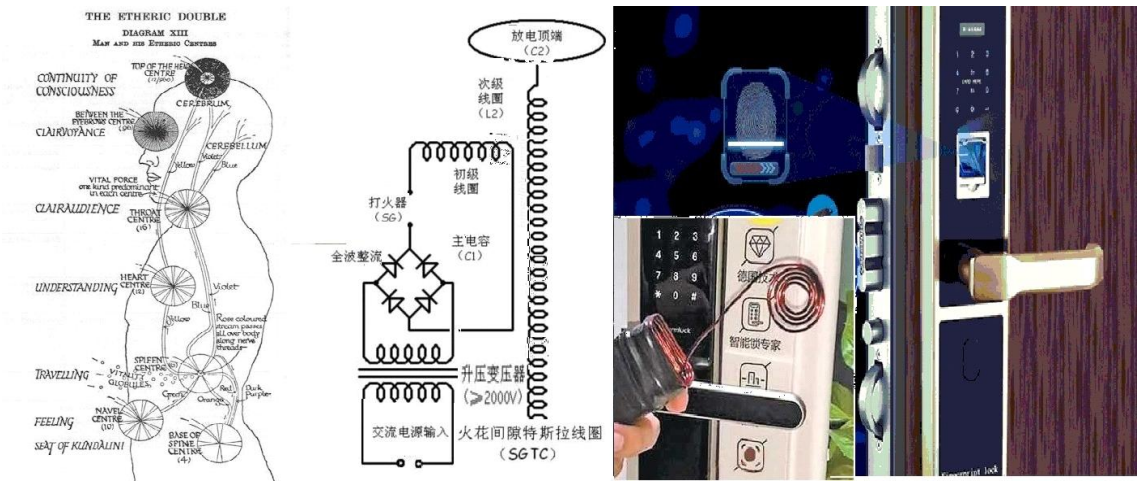
对于多数人来说，人生就好比九连环，看似直截了当，但怎么解也解不开，无法在环环相扣的制约与牵挂里脱身；

爱因斯坦理解生命犹如弹珠锁，一帧帧地都就在那里，但找到适合的波形却是一个学问；

现代科学理解生命是一连串的密码锁，每一帧都存在多种可能性的组合，只有找对所有组合才能开锁；

开悟者看人生犹如键盘密码锁的密码，用不着去找密码，用特斯拉线圈产生的电磁形成一次强力电脉冲，锁自己就开了。

在高频能场面前，指纹、密码、物理机扩都形同虚设。但前提是你要搞懂怎么能做出一个特斯拉线圈。



特斯拉线圈的原理是使用变压器使普通电压升压，然后经由两极线圈，从放电终端放电的设备。

请鲁柏允许我在这里有个小注。约瑟，在过去的几天里，你对鲁伯的帮助非常大，尽管我知道这是你的一个延伸。

请鲁柏容忍我一下：如果你（约瑟）能让自己客观地讨论它们，他（鲁柏）将从你对画廊相当客观的想法中受益。

这种情况不会有基本或长期的混乱。为此，你们已经学到了太多的东西。我之前说过，画廊的经验是必要的。这个必要条件已经稳妥了。

（还记得，在好多堂课之前，赛斯说过，画廊的经历是珍必定要有的经验，当时赛斯还说，如果我们像几年前考虑的那样，在佛罗里达州的迈阿密定居，珍就会在那里的一间画廊工作。随着这个信息，他也给了一些街道地点，但我们没有试着去查看。）

当然，画廊不一定是答案。一些类似的机构也可以起到作用。鲁柏在画廊的确有较大程度的独立自主，直到最近，这一点比任何事情都更能造成困难。

更大的要求，容我表达个人意见，在他现在受到的个人监督之外，有时对细节的不必要的关注，他也认为是一种妨碍或进一步的限制。

这一点是未被扭曲的。

细雨社 www.xiyushe.org

（珍的传述渐渐变慢，现在停了下来，我不知道这是否就是她所允许传过来的全部内容。）

是限制引起抗争。他比较习惯行动的自主，以及在使用自己的判断力上有更大的空间。冲突的产生，是因为他试着在带着希望，与违反自己的希望，这相抵触的情况下，维持一种平衡，关于在未来有更多的独立自主，以及在教儿童班时使用创造能力。

我相当惊讶，这么多的资料能通过来，但它至少应该帮你们厘清这基本冲突的原因。

鲁柏发现或认为这类没有责任的职位，低人一等，而且有点儿贬低人。他一直极力反对，在原则上—

（此处珍笑了起来。）

一想到要把一个人的话当作金科玉律，他就不舒服。哪怕只是听写一封简单的信，忠实复制另一个人的话语和想法。

（现在，只有在这一句，珍的声音变得低沉，轰然响起。）

这让他陷入了情绪的混乱。

这件事，再加上新主管隐含的优越感，让问题更加严重。当他多多少少是一个人自己独立作业、负责既定职务的执行时，工作的成效最好，就像他在做业务时那样。虽然基于各种理由，我并不是在建议他返回做业务。

如果他能照着他拟定的计划，在画廊以这样的方式运作，事情应该会很顺利。

我知道差不多是你休息的时间了。但是，你要是觉得还可以再帮我涂鸦个几分钟，我很想趁鲁柏还让我过来的时候，多说几句话，因为我不确定休息过后，他会不会阻拦我。

细雨社 www.xiyushe.org

（“好的”。

（我的手感觉有些累，但只有一点点。）

过去，尽管有一些自然的不利条件，他还是留在了画廊，因为他在那里享受到了独立，因为前面提到的承诺，也因为他对围绕着他的绘画有着天生的兴趣。但是允许有相当的独立自主是主要的一点。

当个秘书，我们亲爱的鲁伯根本不会成功。至少不是现在要求的那种秘书。由于鲁柏自己的创造能力，要把别人的话一字不漏地记下来，这对他来说是一个低等的职位。

这里有一个例外，要是鲁柏确信某人具有卓越的创造能力或知识，他就会逐字逐句的记录下来。

我在尽力帮忙理清基本情况，至少让你知道背后的原因，或许你可以帮助鲁伯做出相应的决定。佛罗里达州的事件吓坏了他，事实也确实如此，他也知道，所以，除非迫不得已，否则他不会离职。

这是稍早时被鲁伯挡下的，是与你有关的一个小注，约瑟。这个恐惧也击中了你，这与你在做出改变之前，对你的工作现状的表面接受很有关系，这涉及的是一个有利的改变。

你最好在你的手指断掉之前休息一下。

到这里我们终于知道了为什么珍在这几天持续地闹情绪。原来，珍本身的特质里有极其强烈的画家艺术家的特长，在早前我们说过，他在演绎罗儿子的那一生的十六世纪，他是欧洲油画界一种画法的开山鼻祖，这种画法持续至今。而他渴望沉浸在绘画艺术中，这让他在人生规划里设定了必然在美术馆工作，向民众展示这些艺术，并通过自己的影响力去把艺术的理念传递给儿童们。

可是她在美术馆的职位太低，新任的主管只把她当作无脑的文秘使用，这样的忽视让珍感到气愤，她不觉得自己只是台行走的复述机或打字机，她渴望展现自我价值。如果这个领导真有才干，她倒不在乎给她打下手，可是珍从骨子里觉得这个主管实在没有什么思想底蕴可让她臣服。

再次地，我们看到宿命的蓝图是持续发挥作用的。不管珍怎么选择人生轨迹，她都会进入美术馆工作，并遇到类似相同的人生课题。就好像你可以选择学校，但在哪里，数理化都是必修课一样。

（10：05 休息。珍解离如常。她说，赛斯要了她，在上次休息时喝了酒，并因此而放松，她发觉是赛斯想让她这样的。

（我的手有点累了。珍以同样的方式在 10：10 分恢复传述。）

你同意的话，我要趁鲁柏还肯配合我时，赶紧多说点，我们对物质的讨论，就再延后一会儿。

鲁柏不是像你们俩想的那样，把其他的难题投射到画廊的情况中，他只是对独立自主受到限制作出反应。

如果小细节是创作概念的一部分，他或许就会看重它们，即使是别人的创意概念，因为在他的诗作中，他就极度看重细节，他把细节转化为有创意的概念。

新主管确实有一种挑剔的、近乎女人似的、为细节而细节的热爱，在近距离相处的时候，鲁柏觉得和这样的一种心智难以调和。还有一点很糟糕：鲁柏坚持的条件是，为画廊秘书保留某种独立自主、非个人性和留有余地的空间，但某某先生的秘书这个词，却没有为这条件留下余地。

细雨社 www.xiyushe.org

缺乏灵（spirit）的形式，向来被鲁柏冷落。我自己倒是两者兼备。

（珍为赛斯敲了一下桌子。）

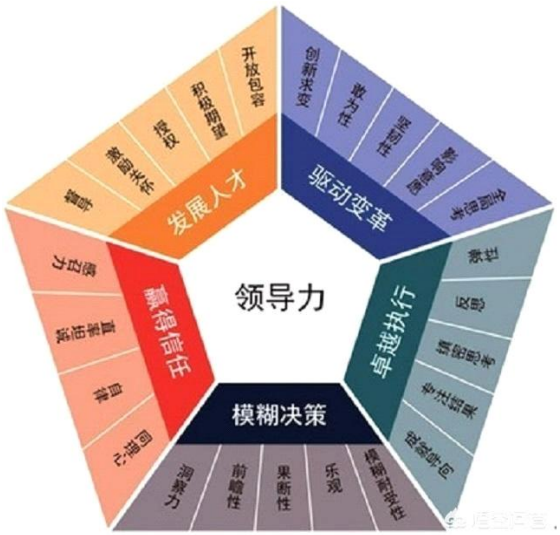
因为鲁伯确实享有一定的独立自主，在这种独立自主中，他的功能发挥得很好，现在他感到被剥夺了，而且很生气。我很难再多说了，但所说的这些，应该会有很大的帮助。另外，由于在年幼的时候，和他母亲在空间上一直很紧密，所以近距离，甚至相当近的监督，让鲁伯感到烦扰。

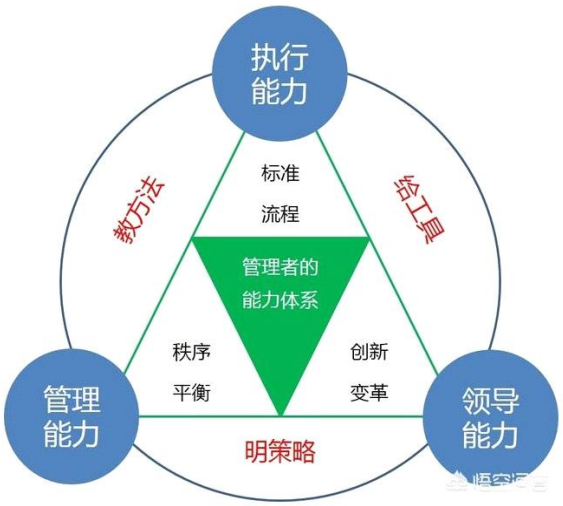
恐慌的反应会在不知道原因的情况下被引发。这导致了自我的困惑，

因为人格努力地以它认为合理的方式行事，不能理解其反抗的激愤。

就基本的问题而言，这和金钱其实没什么关系。鲁柏的潜意识里想要更多的钱来补偿他独立自主的缺失，或者说独立自主的被剥夺。更多的收入，一般而言当然会有帮助，但如果基本情况没有改变，并不会开始弥补基本情况的不足。

就阻挡资料来说，要明白这几乎是一种自动的反应，是经过多年积累的。如果换作是你，约瑟，你会把我挡掉更多。我建议你们休息一下。





如果一个团队的领导，开始抠细节，事事亲为，那就证明这个人没有领导力的才干，只适合当先锋而无将帅之才。最好的团队是让每一个队友都有空间去完成自己的价值，得到必要的成长。

成就感远比薪金有粘合力，因为自己价值完成与自我价值体现是内在宇宙底层逻辑中相当重要的一条。抓结果放过程，明确目标，创造条件，规范纪律，平衡内部协作关系，这是统御的核心。

很多企业把有实战能力的人放在统帅的位置上，结果部门就垮了——个人能力和团队统筹协作能力是属于两个不同范畴的个人成长方

向。管理学是一个专门的特质与特长，包括规划、执行、修正、查核四个领域。既不能架空下属，也不能被下属架空。

（10：26 休息。珍解离如常。她精神高昂、幽默地完成了这次传述，尤其是在最后几段。我写字的手感觉不到累。

（因为画廊的情况让她很沮丧，珍这时大声说出，希望赛斯能帮助她了解未来的情况会如何；我们一直小心避免认真要求这种事，但这次我们真心觉得，我们能用上所有能得到的帮助。即便如此，我们在休息期间也没有向赛斯提出正式的要求。在 10：31 前，珍恢复传述。）

我看不出在你们前面有什么严重的难题。无论知识如何，人生没有不存在问题的，但如果把这些问题当作挑战，路就会容易一些。

再说一次，约瑟，你们的亲密生活处于平稳状态，这对你们两个人最近都有帮助，就鲁柏而言，你的理解是他最大的回报。这一点我再怎么强调都不为过。

我不相信你们中的任何一人，已经进展到足以相信我的论点，亦即放心去买你们的房子。我可以告诉你们那是安全的，但我最好在各方面都不要逼你们，你们可以按照自己的步调行事。

对房子的考虑确实进入了鲁伯的状况中，然而，却是不利的，因为你们俩对财务的担心，所以为此暂时搁置行动是好的，虽然不一定要这样。

鲁柏对你说的话，确实很不幸，因为它引起了你自己的恐惧。独立自主对你们两人都极为重要。你们只是以不同的方式表现出来。

（"什么话？"

我认为我知道，但想确定一下，结果证明我是对的。)

我相信那番话是关于，在寻找另一个工作的时候，先得过且过地待在画廊一段时间，这样买房子才不会吃力。

我再说一遍：总的来说，尽管有这个画廊的情况，但我认为眼前没有重大的困难，也没有看到财务上的困难。

在另一个时机，我将谈及期待（expectations）的好处和危险，因为这些是潜意识感受的结果，它不仅向外投射，而且也被他人感知。

我们所有的资料都应该具有很大的实用价值。请记住，潜意识处于内在感官的外端，而内在感官创造物质建构。一旦你们学会如何处理和沟通你们的潜意识，你们就能创造更富有建设性的建构——

(此处珍笑了。)

——因为你们会明白，害怕的期待，严重影响你们对实相的感知，以及你们对实相的建构。

(在我看来，这是赛斯资料中最重要的信息之一。)

我打算早点结束这一节。我认为这是最有成果的一节。不过，内容大部分都是关于个人情况，无论如何今晚我都没有时间再谈其他有关物质的资料了。

(珍笑出声。)

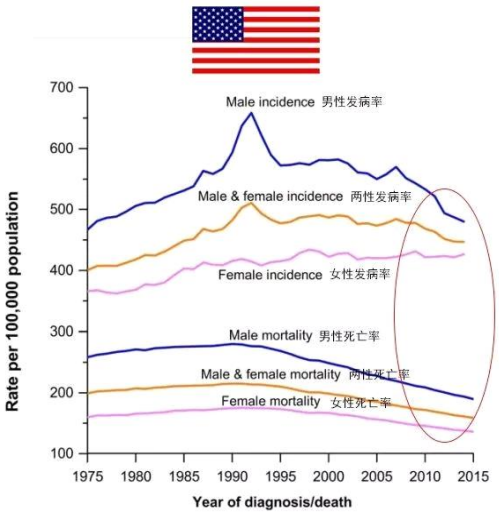
很多人喜欢算命，看一些预言类的东西，这样未雨绸缪，趋吉避凶。其实看那些末日灾祸类的信息、战争类的信息、重大灾祸类的信息，都是一种自我催眠的行为。在这些信息的浸染下，自我的人生预期会很保守与负面，进而把自己拖拽入一个比较低的意识频率中，体

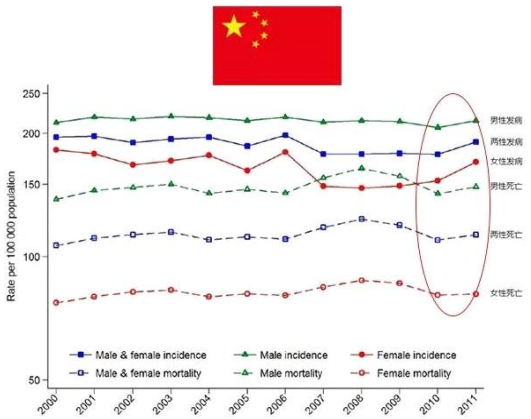
验那些自己预期的可能性。

再一次地，我们重申：未来是多种可能平行构成的，最好的与极糟的同时存在。你利用你的意识焦点，灌注自己的能量去显化出自己的选择。你认同什么、你传播什么、你被哪些信息烙印了记忆，那你就进入那一实相中。这是你自由意识带来的选择。

哪怕明天就是最后一天，哪怕明知自己的本次生命只还有半年，此刻与往后的每一个当下，你都可以自主选择持续生活在恐惧的绝望中还是欣喜的愉悦里。惶恐的咒骂、无助的眼泪带不来任何改变；而意识频率的变更、自我高能的态度却有可能让所谓的奇迹展现——就算不展现，你还能多损失什么呢？哭也是一天，笑也是一天，不是吗？

细雨社 www.xiyushe.org





不管是中国还是美国，近四十年来，随着早期诊断技术的提升，癌症确诊的人数在增加，但患者在医疗后平均死亡率并没有改变。虽然很多新药、贵药每年都在推出，但治疗与非治疗的对比组保持着

数据结果的雷同，甚至治疗组数据上还要糟一点。药厂在各种粉饰科学，但大数据揭露出来的结论却并不支持这些说法。

在医院里，作为心理医生经常会疏导四期绝症的患者。有些患者早早地就放弃了治疗，几年后再偶然碰到时，发现他是那个病房里唯一活下来的患者。患者说：反正你们也没有什么好办法了，复查不复查的有什么意义吗？就这样吧，随它去了。

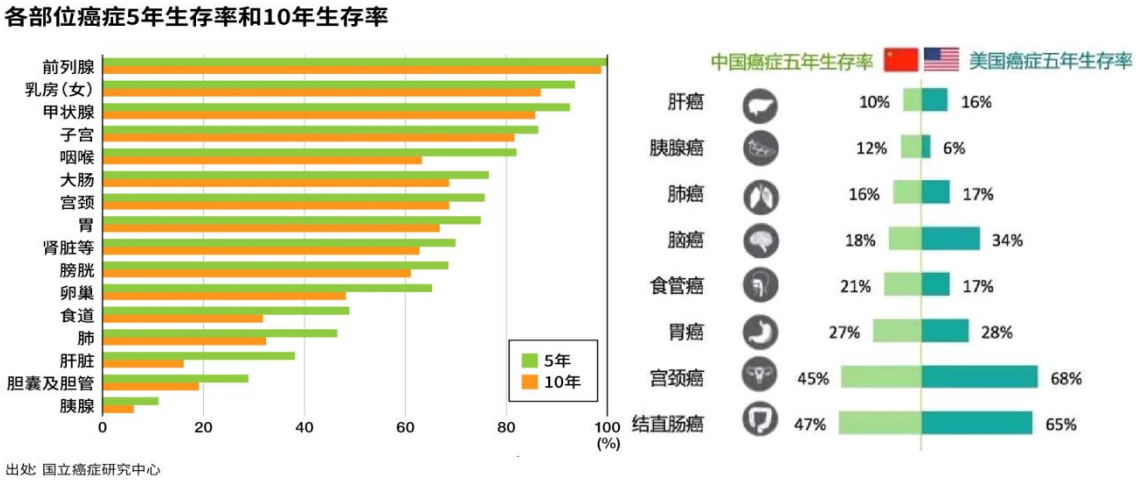
当年说他活不过半年的医生自己都心梗走了，他还活的好好的，没地儿讲理去。而且这还不是个案。好在这样的患者都不在医疗统计的序列里，不会对科学带来巨大的实证冲击。

多数患者是被自己吓死的，再有就是被毒死的，极少是被病死的，这是癌症科的共识。因为癌症本身是个慢性病，十几年的病程很正常。但治疗中能活过五年的并不多。前列腺癌是最长寿的癌症，很多九十多岁的男性死后尸检都能查出多年的前列腺癌，只是患者并不知道。这个比例占 80%，他们生前没有检查，所以也没有治疗，当然也不是死于癌症。

纳爾社 www.xiyushe.org

现在普及五十岁就检查前列腺癌，然后把这类患者加入到成功治疗与五年存活的大数据中，来粉饰其它癌症的医疗数据。同样拿来粉饰数据的还有乳腺癌和甲状腺癌。这些都是容易早期发现、早期彻底切除的癌症。

癌症前三叫做怄气癌。怒伤肝，悲伤肺。胰脏癌与胆管癌的诱因是暴食。食管癌原先很少见，因为幽门螺旋杆菌可以释放一种抗癌变的化学物质，哪里有癌它就聚集过去。随着近二十年对它的肆意滥杀，食管癌、胃癌大幅提升。



从癌症筛检普及化开始，大量极早期癌症患者被列入患者名单，导致癌症的临床生存率、康复率大幅度指标性的改善。统计学在医学上被科学地广泛使用，让大数据按照需要显示出其图表，表达出部分事实。

细雨社 www.xiyushe.org

积极治疗，根除原发病变，改变心性与生活习惯，让自己内在的乙太流能不再滋养出同样的问题，保持开放的开朗的心态，让自己人生中的每一天都绽放出本应有的色彩，这样就足够了。生命不止一次，用不着那么较劲地去活受罪。

路上看着一个人追着公交跑，问道：

“何故？”

——“错过了！”

“等下一辆吧。”

细雨社 www.xiyushe.org

——“我急啊！”

“你追得上吗？”

——“追不上也要追啊！”

“何故？”

——“至少我努力过了啊！”

此刻下一辆已经进站了，而他前边的追不上，后边的也错过了。

这个世界，你来来回回很多次了，多到比你能想到的还多。我不反对那些确实行之有效的治疗，但每个患者都应该明白，自己的实相

是自己创造出来的。如果你不能做出自己心性与习气的改变，想要依靠医生或药品变更掉由你意识生成的实相和内在就是非常不明智的。需要信赖医生的治疗，你的信赖是一种容许自我发生改变的信号。请更多地依赖自己。物质实相，尤其是你自身的物质实相，只有你自己能做主。当然如果内在生命蓝图已经规划好了当有的结局，那就坦然地接纳，回去换个身份、换身皮囊，用不了几天就又生龙活虎地回来继续演绎人生故事了。

我很聪明地把鲁柏的自我哄进一个，从自我的立场看来很有安全感的错觉里，然后它就没有像我想象的那样阻拦我。鲁柏绝对会受益，你也会受益，如果读完这份资料后，你把你关于这情况的想法告诉他。我已经让你们俩对基本状况有所了解，这样你们就能随手掌握，做出你们自己的决定。

细雨社 www.xiyushe.org

祝你们两位有个美好的夜晚，鲁柏现在知道了，当情况需要时，我可以多么狡猾。

（“晚安，赛斯”。

（10:51 结束。珍解离如常。我写字的手感觉有点累。）

（下面的资料安插在这里，是因为下一节课，第 68 节课，赛斯会讨论到。

（1964 年 7 月 3 日，星期五，晚上 10：05，珍和我又做了一次显灵板的实验。我们坐在显灵板前开始，没有问问题。接收时的拼写错误也包括在内。在我们进行的过程中，我逐字逐句地做了记录。"是"和"否

"两个字是印在显灵板上，每当指针移到这两个字时，这里都会用括号注明。

（是）c probert tm（是）羅伯茨，珍，你是（是）你是靈媒。

([我问：]“你是谁？”）我是汤姆·罗伯茨（Tom Roberts)。

（“汤姆·罗伯茨是谁？”）亲戚。

绚雨社 www.xiyushe.org

（“什么样的亲戚？”）P（是。)

（“再试一次。你是什么样的亲戚？”）叔叔。

([珍：]“我父亲没有任何兄弟”。）祖叔公。

（“你死了吗？我指的是像我们这层面上说的那种死亡。”）当然。

（“你在哪一年死的？”）1841 年。

（“你在哪里死的？”）在晚上。

（“你能不能告诉我们任何一个地点吗？”）奥斯陆（Oslo)。

（“奥斯陆，挪威的吗？”）是。

（“你能不能为我们提供一个奥斯陆的街道名称？”）不能。

（“为什么不能呢？”）名称和斯诺普斯（Snopes）有关（是）

（在显灵板拼出上述答案之前，珍已经在心里收到了大部分答案。她也以类似的方式接收到一些其他的回答；在整个课程期间，她预先知道了许多答案。然而她并没有听到赛斯，或任何其他的声音；就像托马斯·沃格勒（Thomas Voghler）那次的通灵会经验一样，答案突然出现在她的脑海里。

（“汤姆·罗伯茨，你可以告诉我们斯诺普斯的事吗？”）J（否）。

（“这个词是什么意思？”）组织会之类的（是。[停顿]）。我不记得名字了。

（“你到过美国吗？”）是。

（“什么时候？”）1839 年。

（“哪里？”）尚普兰（Champlaine）。

细雨社 www.xiyushe.org

（“什么是尚普兰？”）北边有水的地区。

（“你是哪一年出生的？”）1789 年。

（“你死的时候多大了？”）够老了，比现在好，中风。52 岁。很好的一生，美好的妻子。

（“你妻子叫什么名字？”）最亲爱的。

（“最亲爱的谁？”

（在汤姆·罗伯茨开始拼出名字时，珍和我都提前知道会是什么。）

塞玛（Them）（否）塞尔玛（Thelma）。

（“你在哪里出生，汤姆·罗伯茨？”）英吉利岛。

(“你能否告诉我们在英吉利岛的哪里？”) 威尔士。

(“威尔士的哪里？你能告诉我们城镇的名字吗？”) 坦达夫镇 (Tenderhoof) (是)。

(“汤姆·罗伯茨，为什么你今晚这么容易就与我们连上了？”) 我像星光一样明亮。

(“你这句话是什么意思？”) 聪明。

(“你以前和我们在一起过吗？”) 没有。

(“那你为什么此刻和我们在一起？”) 德尔默 (Delmer) 和你们在一起。

(珍的父亲，德尔默·罗伯茨 (Delmer Roberts)，几周前来看过我们。他是个居无定所的人；珍难得见到他，就算他从佛罗里达来看我们，也不过是待个几天就走了。

细雨社 www.xiyushe.org

(“那你一直和德尔默在一起吗？”) 有时。

(“你和德尔默在一起的目的是什么？”) 那是我关心的事。

(“你知道，或者你认识，托马斯•沃格勒吗？” (是。) 他是朋友。

(“在哪一个国家做朋友？”) 我们都是灵媒，一群家人和朋友。

(“你现在是在哪个层面？” (是) 不同的 (diffnt)。

(“你会回到我们层面么？”) 什么时候？

(“你会再转世到我们层面吗？”) 如果有办法，我不会。

(“你现在在那里做什么？”) 说来话长。

(“好吧，你至少能告诉我们一点什么吧？”) 一个重组。

（“在哪方面？”）天赋（Talants）（是）。

（“这是珍的拼法。”）

那又怎样？

（“你认识赛斯吗，汤姆·罗伯茨？”）赛斯是最好的。挚友（Croneys）

（到现在为止，珍和我高度怀疑这些消息的来源；我们怀疑来自潜意识。不用说，使用指针，我们都非常小心，不去有意识地移动指针。

（“那天晚上赛斯说，他不认识托马斯•沃格勒”。

（见第 66 节课。）

他不认识我。我没说他认识。

（“嗯，如果你们是挚友，应该相互认识”

细雨社 www.xiyushe.org

（我是一时兴起脱口而出。我的意思当然是说，如果托马斯•沃格勒和汤姆•罗伯茨是朋友，如果赛斯现在认识汤姆•罗伯茨，那么赛斯也会认识托马斯•沃格勒，或者至少知道他这号人物。）很多原因。

（“什么原因？”）（再见，再见，再见。）

（指针在显灵板上 3 次移到上面的字。我们俩都感到惊讶。我开玩笑问珍，她对显灵板做了什么。（再见）v out g。

（显灵板似乎失灵了，所以我记下了结束时间 11：15。珍和我觉得意犹未尽，所以我们试了几个办法想让显灵板再次作用。首先，我独自坐在显灵板前，看我是不是能弄到什么。在过去，我从来没成功过，指针甚至没有在字母上移动。

（这一次，指针真的开始动了，很慢。在珍记下它停顿的每个字母时，它的速度逐步加快。这一连串的字母没有显示出任何意义。可以补充的是，一整页的字母串，竟然没有一个碰巧拼凑出来的单词——甚至连很短的词，如去（to）、到（at）、但（but）、在（on）、是（is）都没有。几乎就像指针或我自己，故意选择了根本认不出的东西。

（接着珍独自试了显灵板：上周她就自己引出了托马斯·沃格勒。今晚，显灵板对她完全不起作用。就在我们试着一起做最后一次尝试时，显灵板几乎立刻开始回应。11：48 继续）

罗伯茨你把我关掉了。为什么？

（“你认识赛斯吗，汤姆·罗伯茨？”）我说过我认识。

（“你们是什么关系？”）朋友。

（“赛斯在哪一年死去？”）你问的哪一次？

尤瑞克 www.yurek.org

（“你和赛斯在地球上是朋友的那次”。）我们现在是朋友。不是在地球上。

（“你是像赛斯那样的存有吗？”）是。

（“你存有的名字是什么？”）尤瑞克（Uarek）。

（“这样写是对的吗？”）是。

（“你也像赛斯一样，是一个教育者吗？”）培训中。

（“赛斯是你的老师，还是其中之一？”）是。

（“赛斯知道你正在与我们联系吗？”）是。

（“尤瑞克，当赛斯和我们在一起时，你也与他在一起吗？”）没有。

（“你是否曾和其他像我们这样的人联系过？”）没有。

（“那么这是你的第一次吗？”）是。

（“你觉得这个经验怎样？”）我不确定。

（“你能不能告诉我们，赛斯对你和我们的这一次经验有什么想法吗？”）不。

（“你能问他吗？”）是。

（“好，那就问他吧”。）等一下。（停顿）他不太高兴。

（“为什么不高兴呢？”）他要我再多学习。

（“你和我们的接触，有得到他的允许吗？”）（否）。

（“这样的事有必要吗？”）否和（是）。

细雨社 www.xiyushe.org

（“那是什么意思？”）复杂。

（“汤姆·罗伯茨，我们以后还可以联系你吗？”）是。

（“晚安，汤姆·罗伯茨”。）再见。

（12:20 结束。我们结束了通讯，因为我们现在都累了。似乎我们可以无限期地继续下去。）

（当我在做心理时间练习时，有以下经验：

（7 月 2 日，星期四，晚上 8：15：就在我刚躺下来之前，我的小腿有轻微的刺激感，但是在我达到所需要的状态和第二状态后，却一无所获。这一次我从头部开始往下诱导，似乎效果更快。

（后来，我听到一个无法辨认的声音，在我右眼视线的下方说："乔治，

艾伦很担心——"之类的话。这句话没有说完;至少我没有听到全部。

(后来，我站在一个门口里面，看着我自己走出那个门口。我用右手放掉纱门，让它在身后关上。我拿着一个 9 x 12 寸的牛皮信封袋。戴着运动帽，穿着 T 恤和卡其色短裤。[我有一条]。走出那道门，我说："好了，鲍勃，我会见你的，就是不知道什么时候，但是....."声音又变弱了。我试着问自己，但没有得到答案。

(在这次的实验里，我的双腿有时会感觉到膝盖弯曲，有点上翘，尽管在理性上我很清楚它们仍然平放在床上。另外，我的前臂和双手也有相当明显的高高升起的感觉，虽然我的手实际上是和我的背一样平放的。这是一种同时在两种高度上的奇特感觉，可是一旦习惯这种感觉后，就觉得非常愉快。

(实验过程中还有一些零散的片段，我醒来后就忘记了。

细雨社 www.xiyushe.org

(7 月 3 日，星期五，晚上 11：00：因为 7 月 4 日国庆放假。我以非常放松的方式躺在床上，在没有诱导出想要的状态的情况下，我又经历到了双手和手臂上升的感觉。我刻意做了个实验，移动一下右手，这样我就能意识到，感觉到了下面的毯子。[我不费力就进入了所需的状态。]这个接触，消除了右手的上升感觉；但左手却还保留了这种感觉，于是我躺了几分钟，探索再次同时处于两个不同高度的怪异感。

(晚上 9：00：这也许可以称之为路易斯安那州的插曲。我有些不确定，只能等赛斯的解释了。遗憾的是，在离开所需的状态后，我没有留住全部的内容。我至少花了一天的时间才回忆起我现在写下的东西。

(开始时，我放松着，没有太过努力地追求所需要的状态。我没有轻盈的感觉。

(然后，我在一辆停着的车正上方，那是一辆灰色圆顶的老式轿车。

俯视着这辆车，我看到一个很年轻的男子，穿着白色衬衫，袖子卷到手肘上；他急匆匆地绕着车子转了一圈，往车内瞧。我看不清这辆车是停在高速公路上，车道上，还是别的地方。

("嘿"，我说，"下面是怎么回事？”

（那人抬头看着我。他似乎看到了我，并且对于我在的位置并没感到惊讶。他指着车；我看不到车窗内的情况。

("里面有一个人"，他说，“他不太对劲。我没办法把他弄出来。门是锁着的...”

（和我说话的人有一头浓密的棕发，肌肉瘦削的身材，一张宽厚担心的嘴，方正的下巴。每次他跟我说话时，我都看到他一个人，就像在一个大的乳白色屏幕上。屏幕只到他腰部以上，大于这个人原来的比例。每次他说话时，他似乎从右下角倾斜到屏幕上，而且在说话时还保持着一定的倾斜度。我的视角也降低了，但没有低到他的高度。

细雨社 www.xiyushe.org

("你能看见我吗？"我问。

("是的，当然，我可以看到你....."

（“你叫什么名字？”

("我的名字是乔治·马歇尔（George Marshall）"。

（“这是什么镇？你住在哪里？”

（乔治·马歇尔给了一个明确又清晰的答案，但令我懊恼的是，我现在想不起那个镇的名字。我听得一清二楚，并且还记住了一段时间，但在开始记下这个经历时，我忘记了镇的名字。

（乔治·马歇尔确实说出了州名，路易斯安那州，出于某种原因，我

很轻易就记住了。我一点都不怀疑我对这个州名的记忆，不过，不知何故，那个我想不起来的城镇名字，我知道它位于路易斯安那州的西北角。

（事情开始变得模糊起来，好像我很难再聚焦在那个情况上。我变得很难开口说话，我记得我非常努力，几乎是拼命地想把我想说的话说完。

（"听着，我的名字……是……罗伯特……巴茨……我希望你联系……"（我不知道我是否说完那句话；我感觉乔治·马歇尔答应与我联络。[记得赛斯曾指示珍和我，要我们在心理时间当中，试着要求与我们接触的人做这件事。]

（为了唤起我的记忆，我查看了一份街道地图。路易斯安那州东北角有两个小镇的名字对我来说似乎有点熟悉：哥伦比亚和卡梅隆。然而后来和珍出去兜风时，我突然想到，我要的镇名是谢里登。在那个实验当时，我就记得，那时我想到乔治·马歇尔给我的这个镇名很合理，它和怀俄明州的一个镇[或市]同名。

（再次查了一次地图，我没有在我希望的地方，洛杉矶，找到谢里登。但接着我就看见了阿肯色州的谢里登；这是一个小城镇，穿过路易斯安那州北部边境进入阿肯色州大约 50 英里左右，与路易斯安那州的中北部成一条南北直线。但我觉得很确定，乔治·马歇尔说的州名是路易斯安那州，不是阿肯色州。

（7 月 4 日，星期六，晚上 10：30：成果不多。有一次，我好像是平躺着，向上直视着一连串的美国国旗，拉下了一大卷。他们都是上下颠倒的。

（7 月 5 日，星期天:零星的模糊印象。没有震颤感。

（7 月 6 日，星期一，晚上 8:15：没有结果。

（7 月 7 日，星期二:错过。

（珍：7 月 3 日，星期五，下午：我看到月光照在暗黑的水面上，岸边有一位模糊的女子身影。远方有一艘帆船。

（珍：7 月 4 日，星期六，下午：我抬头看着一棵高大的树，感觉自己好像要悬浮到树上。我的脚被猛力一扯，把我从状态中抽了出来。然后，我听到罗伯的母亲大约说了这么几句话："你要带我回去，不管你知不知道....."然后我听到不知道是谁的声音说："调查"。）

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-7-68.1

第 68 节

前情摘要：

物质伪装层的所谓实相经历，一方面依据既定的生命蓝图在当发生时发生，另一方面按照你自己的殷切期许而随之展开。好的不灵坏的灵、怕什么来什么就是这个意思。自己的心理暗示，尤其是负面的，拥有极其强大的力量。就好像报名课外辅导班那样，在主课外还会添加很多额外的课业，有的甚至比主课都难。预期会影响感知的解读，预判带来扭曲的现实。

知乎 www.xiyusho.org

珍在这一周都持续地处于情绪化的状态里，搞得意识能场很不稳定。原来是她所工作的美术馆换了小领导，新来的人不太重视她。珍是秘书的工作，可是一直都把自己放在执行者的位置上，新领导对此并不了解。文秘小姐傻白甜的工作让珍感到自我价值受到了压制，而因为家里的经济状况，她又不能贸然离职或公开直接挑战新领导的作风。

这里就要说说珍的情商了。

我们都知道人有三商：智商、情商、灵商。珍的智商和灵商没的说，但情商是她此生主要修炼的功课：让自己柔软下来，富有必要的自我弹性。这弹性其实表现在自我成长的方方面面，贯穿三商。

智商是解决现实问题的能力，而解决现实问题时，死脑筋、一根筋、

不会变通，不能寻求多种方法解决问题，就一定会在哪里卡顿住，无法达成目标。

情商是与人协作与多重自我合作的能力。情商不够的人，内在与自己较劲，外在与他人争执，结果搞得每天都鸡飞狗跳的，自己还一身病，气得不要不要的。玻璃心，一碰就碎，碎的玻璃碴子还伤人害己。每天就是在找“玻璃碴”过日子，家里外边都不能消停。

灵商是一个人的内在自我感知力和觉知力、灵感与洞察力等。灵商决定了一个人是否有能力从侧面与多层面去形成多视角，同时看到同一问题，进而形成交叉的全面认知。

细雨社 www.xiyushe.org

灵商是自我内在意识的成熟度，情商是角色我的成熟度，智商是载具我的成熟度。

赛斯说珍遭遇美术馆这一科目是必然的人生功课，不管是在这里还是在迈阿密，她都会经历这样的经历。性格决定命运，有这样的性格缺点，走到哪儿都会触发相同的人生境遇。很多人想：我换个工作、换个城市、换个伴侣，自己的生活就会大有改观了，其实这并不能解决本质的问题。

话题回到预期带来体验。可怕的预期严重影响你们对实相的感知，以及你们实相的建构。一个负面的念头如果萦绕心头，那它一定会成为你人生体验的一部分。但一个好的期许却不会不约而至，需要行动力

才能实现。这是为什么呢?

这就好像你在学校里，每天磨着老师:“你给我 100 分吧，你给我个三好学生奖状吧，把今年的全额奖学金给我吧。”就算你死磨硬泡其实也没用，你做不到那个被认可的成绩，就拿不到那些“奖励”。

但反过来，你求着老师“不要给我留作业“，或每天就关注着课外奥数比赛的视频和报道，有点儿风吹草动自己就跑到教研办门口东张西望，那老师们一看：这个学生行啊，这么渴望多学点东西。

“来来来，孩子，这些卷子你做做，再给你开小灶，多些课外作业与难题。暑假作业加倍好了。”真是怕什么来什么，事后还觉得自己预感真灵、那些预言真准，却不知道都是自己心心念念用能量滋养、生给盼来的特别显化。

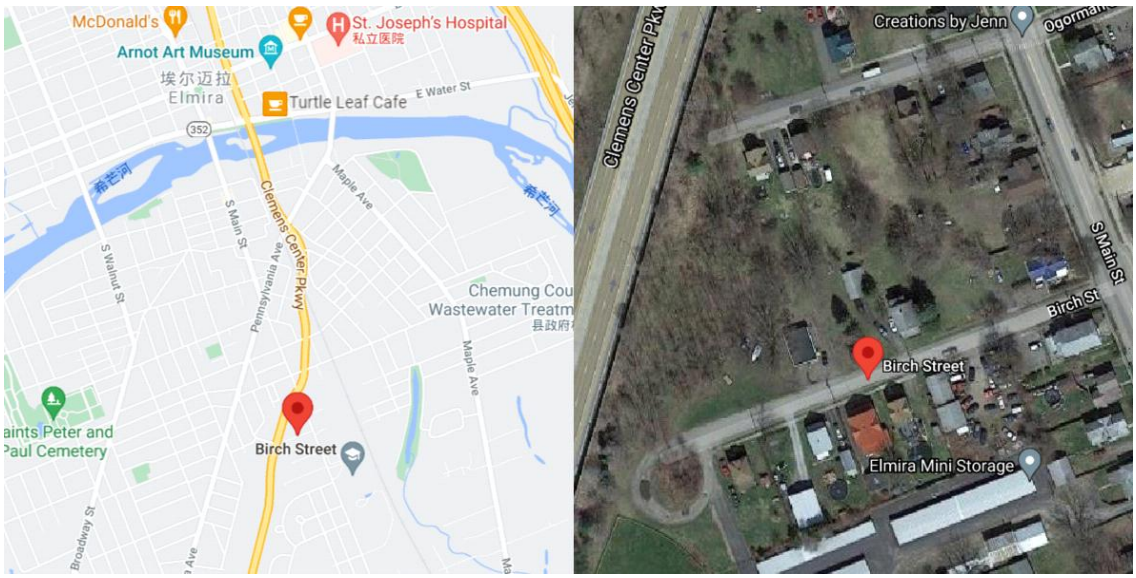
绚丽社 www.xiyushe.org

在上一节结束时我们看到，又有灵体来骚扰珍了，连话都说不利落呢，就想着浑水摸鱼。它自称汤姆•罗伯茨，因脑梗死于 1841 年，时年 52 岁。其存有的名字叫尤瑞克（Uarek)，是一个正在受训的未来教育者，并单向地认识赛斯。就好像我们说：你认识特朗普吗？他认识你吗?

第 68 节 赛斯的模样，暗示：建构背后的意愿

1964 年 7 月 6 日 星期一 晚上 9 点 按指示

（时间可能会显示，就赛斯资料所展示的真实性而言，这次课程是迄今为止最重要的课程之一。我在这里所记录的内容，是以最大的努力争取的客观。珍、比尔-麦克唐纳和我都同意这些内容，我们三个人的观点也在此呈现。可以补充的是，珍和我对赛斯资料没有既定的意见。我们参与其中，与之合作，并记录我们所了解到的情况。我们不觉得在这个阶段需要任何其他意见或态度。我们让资料为自己说话。



（今天，我们付了购置桦木屋（Birch house）的首期款项，这在第 65 节课大篇幅地讨论过。我们对此既高兴又兴奋。在课程开始前，珍说她感到疲惫和紧张;她说下午时，赛斯和她在一起，在她想着房子的事情时，一直在旁边"嗡嗡作响"，她如此描述。

（比尔·麦克唐纳于 8：30 来到，作见证人。随着课程时间的临近，我们的猫咪一改往日，变得安静了。珍还是感到紧张。她准时开始传述，声音比平常更低沉、更有力。她踱步均匀，眼睛变黑如常。）

晚安。

（“晚安，赛斯”。）

我们的客人晚安。

有许多事情我想说。对于物质的本质还有更多要讨论的，以及一些评论，至少是与房子有关的；还有鲁伯在画廊的立场，如果他决定让我传过来的话。

在我们之前的讨论中，还有一点必须加进来。那就是关于更清晰明确的定义，你们根据相当武断的命名，将物质称为活（living）的或死（dead）的。我们这里要再进一步。在我们上一节中，我提到，你们认为活的物质是动态的行动。

实际上，你们认为那些看起来，至少是部分自己指导（self-directive）的行动，是活的物质。看起来具有静态性质（static nature）的行动，你们把它称为惰性物质（inert matter）。不言而喻，所有的行动在某种程度上都是自己指导的行动，因此都应该被称为有生命的物质。

细雨社 www.xiyushe.org

就我们的讨论来说，这非常重要。任何实物的形成，都离不开组成它的原子和分子的合作和内在的许可。形态不是硬塞给物质的。

原子和分子本身，通过自己囊括性的理解，在负责任何特定物质建构的个体指导下，非强迫式的，形成特定的物体。

没有那样的合作，就不可能有物质的建构。如果可以，我要再次用我们的玻璃杯来明确另一点。

（珍在课程开始前，准备了一杯冰咖啡。现在，她举起杯子给我和比尔看。同时，她的声音也开始变得有些低沉和有力。）

我曾说过，如果五个人似乎都在观看这个玻璃杯，那么你们实际上就有五个单独的实质玻璃杯。当你和鲁伯和马克观看这个玻璃杯时，你们每个人看到的是不同的玻璃杯。

（记得赛斯给比尔存有的名字是马克。）

你们都看不到别人看见的玻璃杯。我们简单地谈过这个问题，我想说得更详细些。你们三个人各自创造自己的玻璃杯。你们每个人都以自己个人的视角创造自己的玻璃杯。所以，这里，你们有三个不同的杯子，但每只杯子都存在于不同的视角，存在于一个完全不同的空间连续区中。

（现在珍的声音比一分钟前更加低沉有力。这变化已经比很多其他节课的变化来得大。她的声音不是轰雷般，仍然可以听得出是她自己的声音；但变化很大，我在想是否会有更戏剧性的变化。就声音现象而言，见证人的在场，通常会引起赛斯/珍那边的额外作用。在第 63 节课，约翰·布拉德利最近一次的见证课上，也有一些声音的变化；但和这次相比，那个变化是比较轻微的。）

现在，马克，你看不到约瑟的玻璃杯，他也看不到你的玻璃杯。这可以用数学方法证明，科学家们已经在研究这个问题，虽然他们不明白背后的原理。

然而，有一个点，一个无穷小的点，在那个点上，马克的视角，你的视角，还有鲁伯的视角是重叠的。同样，从理论上讲，如果你们能感知到这一点，你们实际上可以各自看到另外两个实质的玻璃杯。

实质的物体根本不可能存在，除非它们存在于一个确定的视角和空间连续区中。不过每个个体都创造他自己的空间连续区。

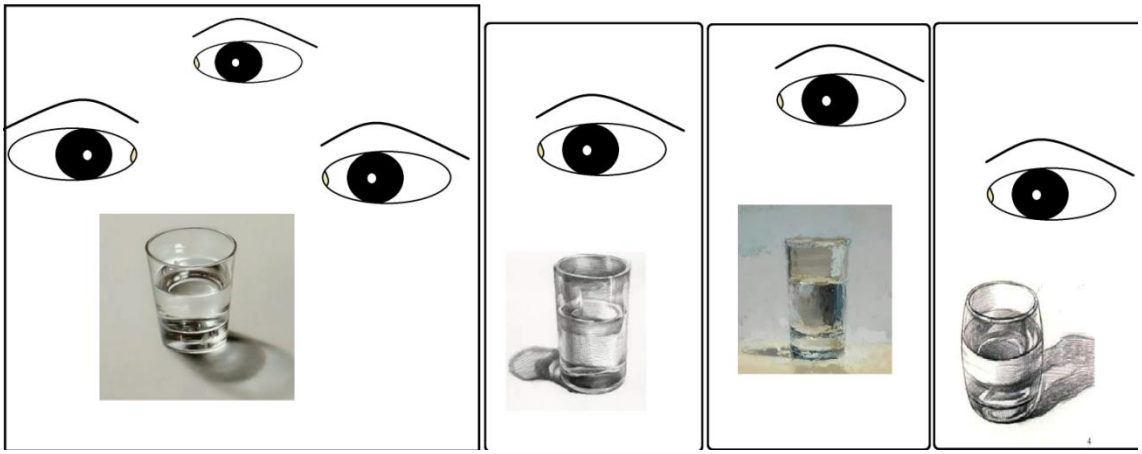
这些连续区以积极的方式存在。它们不是幻觉。它们自发地同时存在，但没有人能够在另一个人的视角空间内行走。

我要把这一点与论及你们似乎在一个特定对象上看到的差异的资料联系起来。这种差异比你想象的要深。它不能被解释为，因为某种可能困扰他的心情，所以对某一特定对象的看法与另一个人不同。

他创造了一个完全不同的客体，然后由他自己的外在感官来感知。既然今晚我们有这么一位优雅又受欢迎的客人，那么就让我们从对物质的略微讨论中来感知他，他将成为我们的小豚鼠（实验对象）。

我们以为我们一同生活在同一个实际的空间内，同时面对着同一个实际的杯子，但其实真相是：我们各自只生活在自己的世界内，看着被群体意识共享的同一个坐标上的“同一个杯子”，可是实际我们每个人都只看着同一个坐标上的自己面前的那个杯子，而你面前的那个杯子从构图到内部的架构粒子，甚至杯中形成水的粒子都是全然独立的。

细雨社 www.xiyushe.org



比如这三个电子竞技的选手，各自看着自己的显像屏，但三个显像屏中的内容在此刻是相同的，都是一个玻璃杯。他们三人都默认自己看见了其它同伴眼中的那同一个玻璃杯，但三人确实看见的是三个外形极其类似、显示坐标相同的“不同玻璃杯”。在三个屏幕上负责显像的电子与成像像素单位也是全然不同的，显化出三个玻璃杯的这些显像晶体隶属于三个不同品牌，甚至显像原理不同的显示器。因为显示器的解析度与刷新率不同，三个杯子的构图粗糙度与刷新的可见频率也相当不同。

细雨社 www.xiyushe.org

（参照本节课结尾的客厅平面图，可以迅速确定我们三个人的位置。赛斯做了上面的陈述，对可能发生的情况，没有给出任何暗示。珍以相当快的速度在房间里踱步，她的传述没有间断。她的声音也相当有力和低沉，比平时要低沉得多，但她说话时却没有明显的努力和惊讶。

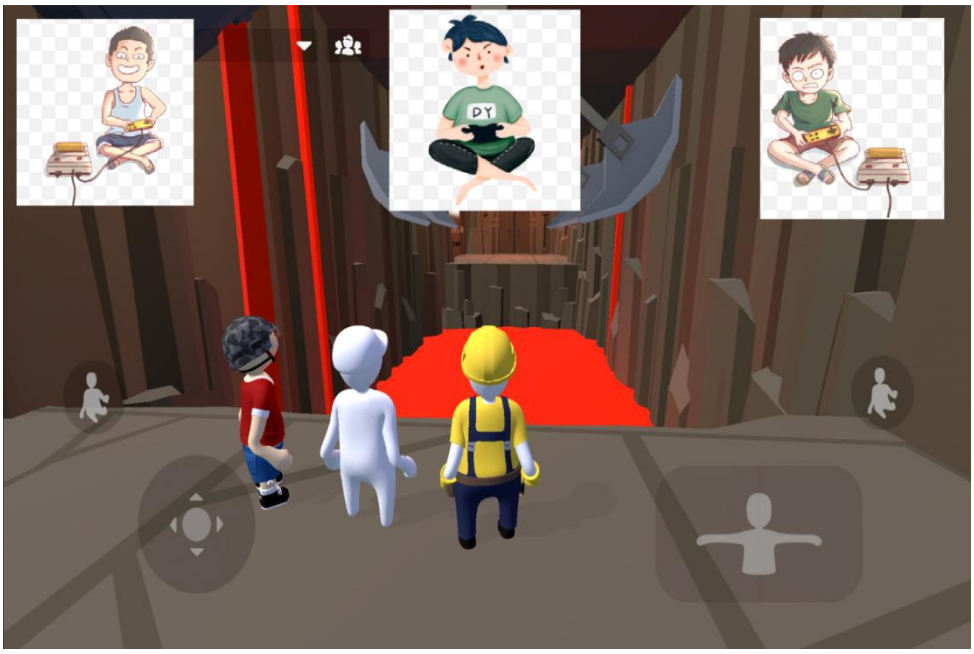
（从我的写字台，在我们浴室入口的右边，我可以很容易地看到比尔，因为他坐在我们的肯尼迪摇椅上，从同一扇门的另一边，面对着浴室

入口。珍继续她的传讯，我注意到比尔一直盯着敞开的浴室门口；但我并没有太关注这件事，我理所当然地认为，赛斯只是要把比尔/马克作为与他所讨论的话题有关的一个谈话点。)

约瑟，你感知马克坐在你们的椅子上。其实他是坐在他自己的椅子上，这是他在他自己的空间连续区和个人视角中建构的。

你和鲁柏感知着马克，但你们谁也没有看见马克的马克。当他坐在椅子上时，他不断地用他自己的灵性能量创造他自己的身体形象，用特定的原子和分子来建构他的身体。

那么到目前为止，我们在这里有一个马克，是由他自己建构的，在今晚结束之前，你们会对最终有多少马克大吃一惊。



你们觉得自己彼此在同一个空间内，因此彼此可以看见、可以说话、可以互动，甚至可以相互触摸到，那你们就是在同一个空间内了。但其实每一个内在自我都只在自己的空间里，并且从来没有真的离开过自己的空间。彼此所处的空间可以相当地遥远，甚至不在同一个维度频率面上，但这不影响把自己投射到这个伪装空间内，达成

彼此可见，完成彼此互动。三个人都觉得场域内的一切是空间内共同的所见，但其实三个人都只是在自己的显像装置上看着相同的显像伪装而已。而这显像伪装有多少个观察者，就会生成多少个彼此不相干的显化备份。没有哪个谁是真的，也没有谁的是假的，都是同等的伪装显像而已。就连在观察这伪装空间内伪装物质的角色我，本身也是伪装的相。

我建议你们休息一下，马克，记住我的话：你比你知道的还要多。

顺便说一句，我希望大家特别关注这节课，因为这些资料将具有特殊的价值。

（9:26 分休息。珍解离如常。）

细雨社 www.xiyushe.org

（一到休息时间，比尔就说，他在浴室门口看到了一个影像；在珍传述期间，就是这个影像引起了他的注意。比尔要了一张纸，马上开始为他所看到的画了一张速写。他是一位艺术家兼教师。

（珍和我当然也往浴室门口看去，但什么也没看见。比尔在他的一生中见过很多影像和幽灵，赛斯在过去的课程中，也曾简单地讨论过其中的一些，以及它们的来源；所以当比尔说他有一个目击事件时，珍和我并不感到惊讶。）

（对于一个在课程开始时感觉很差的人，珍现在说她感觉很好。赛斯"很快就把她敲昏了"。我们的猫，威利，休息时开始变得活跃起来，就像它最近几节课所做的那样。它开始在公寓里到处出没，大声嘶叫；这是一个凉爽的夜晚，看不到任何飞虫。威利的表现相当吓人，四处张望。）

（珍以同样有力且低沉的声音再次开始传述。比尔继续画他的草图，他说他不满意，要再画一张。9：32 继续。）

关于威廉的幽灵，我很快就会谈到。

首先，我希望大家注意到，鲁伯的声音低沉了一些；然后在大家的允许下，我将继续。

当马克创造他自己的形象时，你们似乎看到了他的形象，但你们并没有看到它。就在这个特定的时间，这个房间里有三个完全不同的马克，不过我是以很宽松的方式用"这个房间"这个词。

（珍先是指着比尔，因为他坐在肯尼迪的摇椅上，正在画他的幽灵草图；然后她指着我。与此同时，比尔一直盯着敞开的浴室门口，我则像先前一样，从我桌子的位置什么也看不到。）

有一个马克是马克所创造的，一个真实的物质建构。有另一个是没有看见的马克，这个马克是你创造的一个真实的物质建构。此时还有两个实质的马克，一个是鲁柏创造的马克，另一个是你们的猫威利创造的马克。

纳爾社 www.xiyushe.org

如果有另一个人进入这个房间，仍然会有另一个实质的马克。

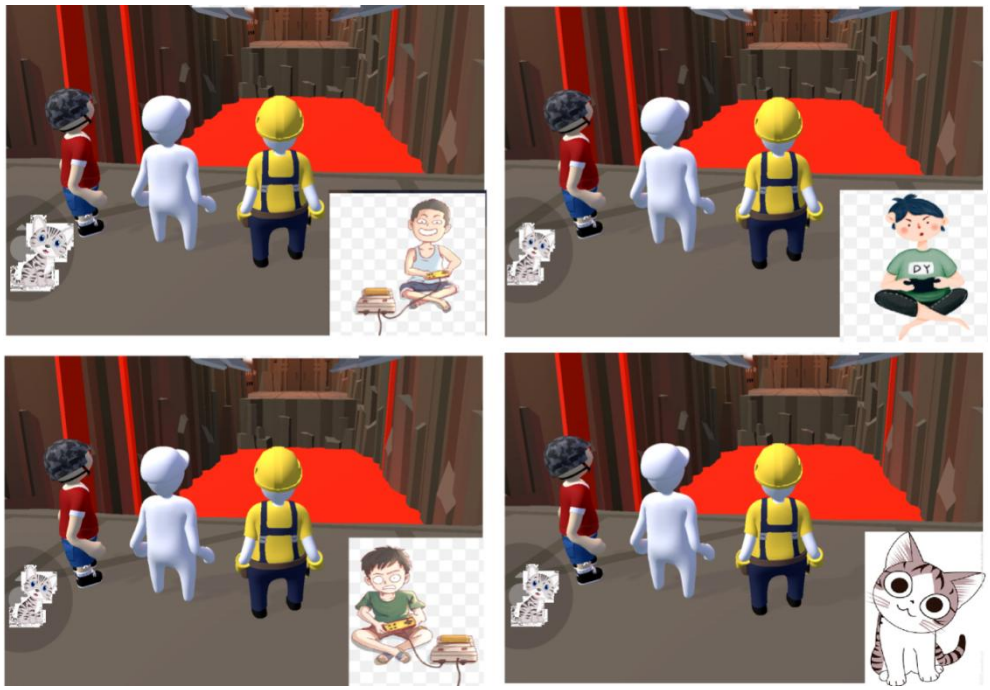
在这个房间里，可以说，有四个实质的鲁柏，有四个实质的约瑟，还有四个实质的猫。确实有四个房间。

（从我公寓后面的工作室传来威利的叫声。他还在四处走动观察。）

说个题外话，你们的朋友马克，他在某方面是个极佳的见证人，因为他对来自其他层面，而出现在物质领域的显像和建构很敏感。

他在一个方面的注意力跨度很短。就他的灵性能量而言，他很有天赋。我的确是在门口站了一会儿，不过，如果我可以这样说的话——

（这时，珍在比尔身边停了下来，拿起了比尔为所看到的赛斯幽灵而画的第一张铅笔画。）



——我是一个比这里所画的要更欢快的家伙。你在你们称之为颧骨的那里少画了些阴影；如果你靠近一点看那个影像，我也许能让它变得更清晰。

细雨社 www.xiyushe.org

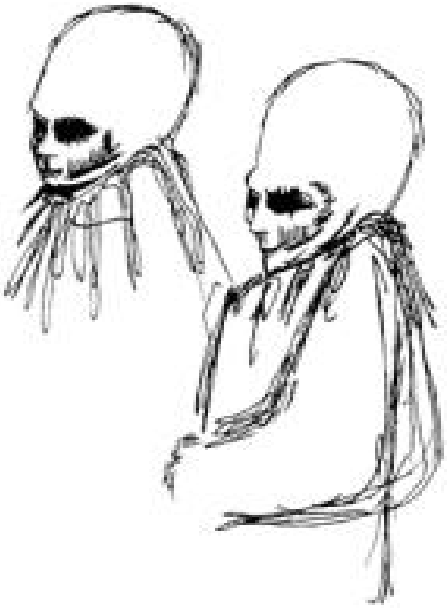
（珍把草图递还给比尔，比尔继续盯着黑暗的浴室门口。）

这是我第一次尝试在课中用这种方法。我很高兴我被感知到，我一直在从我自己有利的位置观察你们。

门口的影像的确是我自己的影像，然而马克感知到的我必然有扭曲之处。他是通过内在感官来感知我，然后他试图把这个资料转换成外在感官可以感知的信息。

这种建构是我说过的通常不被感知的建构之一，因此就物理时间或空间的规则而言，它不存在。

（现在，珍站在比尔身后，从他的肩膀上方看他画着草图。）



这幅画，结合比尔·麦唐纳为他在第 68 节看见的幽灵素描，放在珍的《灵界的讯息》，出版时间是 1970 年。比尔第一次画的图是较小的那张。

嘴上有一股自鸣得意——非常好——我确实相当满意。你会发现这个建构是由我自己创造的。只是为了显现在你们的层面上，任何建构，无论是否被你们感知到，都一定是由原子和分子组成。

细雨轩 www.xiyushe.org

动态和速度与一般的建构不同。在这个特定的例子中，我通过鲁伯说话，同时我也站在一个建构中看着他说话。日后，我也许能够，从我自己的建构中简短地说几句。但这需要训练，我需要用到很多合作。

（珍从比尔手中接过第二张草图，在房间里踱来踱去，边看边说。当她朝我的方向挥了挥那张画时，我瞥见了那幅画。）

这是赛斯自己动手给自己画的肖像画，也是唯一一次我们可以真切地得知，赛斯在本伪装层中的伪装轮廓肖像侧写。

我还打算简单地谈一谈鲁伯的汤姆-罗伯茨。

在你们看来，我在某方面确实不算好看，然而你们也能证明，我并不

算太难看。我让你们休息一下。我想要谢谢马克。当我说马克会和我一起示范时，我的意思就是，马克会和我一起示范。

（9：56 休息。珍解离如常。她对着比尔笑着，结束了对话。

（比尔·麦克唐纳说，黑暗的浴室门口变成了雾状的白色;然后他看到赛斯的幽灵的形状，在这一浅色的背景下，显得格外突出。他说，那形式主要是一个轮廓，没有太多细节；然而在第一段独白中，他清楚看到或瞥见那张脸。这种效果颇像反转的底片。比尔说，幽灵的脸离地面大约六英呎高。

（当我们正在讨论尺寸时，赛斯示范的第二部分发生了；同样的，赛斯没有给出任何暗示或警示。

（珍现在感觉非常好，完全从课前的低迷状态中恢复过来。她闹着玩地走着，走到浴室门口，走到比尔说的赛斯的幽灵出现的那个确切的位置。在这个时候，这个时刻，比尔说他看不到那个影像了。我就站在比尔坐的那张摇椅旁边，我们俩都在看着珍，她正笑盈盈地站在浴室门口。

细雨社 www.xiyushe.org

（接着，比尔和我同时注意到，珍动态的容貌发生了变化。当她对我们说话时，她的下巴在长长的黑发的衬托下变得更加方正；她的鼻子变大了，她的嘴在说话的同时，变得更大、更宽，脖子也变粗了。整个容貌特征变得厚重且男性化。比尔和我都没有注意到她的眼睛或额头有任何变化。

（应我们的要求，珍继续站在原地；她说当她站在那个位置时，她感觉"刺刺的"。她并不害怕，尽管在我和比尔第一次告诉她我们看到的情况时，她很不安。我们确实看到了什么，这是毫无疑问的。这个效果，持续了或许一两分钟，房间里光线充足，[虽然不是灯火通明；在

珍传讯时，她通常开着一盏 60 瓦的灯，但在休息时，我们会打开更多的灯；如果这让珍在说话时感到刺眼，她就会在踱步时自动把灯关掉]，比尔和我有足够的机会确定我们看到的是什么。

（然后我要求珍往前移几寸。她照做了，效果减弱，然后消失了。对我来说，特征的变化似乎发生在珍的实际身体特征前面一英寸左右的层面上。这组新的特征可能是悬挂在某种透明的屏幕上；当我看着它们时，同时我也能看到或感觉到，在它们背后，或穿过它们，看到我知道的珍的真正面貌特征。比尔没有反驳我对这个效果的解读，不过我感觉他看到的效果并不只是那样。

（关于这个"悬挂在前的"外形，它让我们想起，这和我们第一次，也是唯一的一次降神会看到的效果非常相似。请参见第 11 节课。那一次，比尔，珍和我凝视着一面镜子，珍的头部大小和形状在镜中起了变化，最后，看起来好像悬挂在她其余部分的正前方。不过那天晚上的光线比今晚的微弱得多。这一次我可以很清楚看见那些变化与结果。

纳爾社 www.xiyushe.org

（比尔告诉珍和我，即使在休息的时候，那幽灵形式的"感觉"仍在门口徘徊，只是在比较弱的状态。他说，这个影象，每隔一段时间就会变强一些，所以他就能看到细节。他画的赛斯，显示了一组轮廓分明的特征，明显的区别是头盖骨很大很高。他说他觉得这个头颅很巨大。

（我会把这两幅画复印下来，当作这份记录的插图。我个人的感觉是，画中赛斯巨大的头颅是一种象征——也许是一个与比尔的感觉有关的象征，即赛斯拥有比我们更伟大或不同的知识。

（比尔对他的第二张草图仍不满意，着手修改了几个小地方。威利现在已经安静下来。我写字的手没有感到任何疲惫。珍以同样有力和非常低沉的声音传述。事实上，她整节课都一直保持着这种声音的现象，没有任何明显的不适，而且之后也没有任何不适的影响。10：08 继续。）

约瑟，你没有什么充分的理由看不到我，鲁伯也没有任何理由看不到我。你们对什么会看到，什么不会看到，都是相当挑剔的。这一点我们稍后再详谈。

（珍又拿起比尔的第二张草图。用相当快的速度在房间里踱步，一边研究，一边频频指着它说话。）

细雨社 www.xiyushe.org

下巴的形状和第二张草图的有点不太一样。虽然下巴一样长，但没那么尖。不过，我对整体的呈现还是很满意的。反正基于各种原因，马克的能力是沿着这方面发展的。

这是一种天赋，但它还没有经过训练。经过训练，他在这里的能力可能会很惊人。不过，我还是要做这样的声明。这幅画...

（举起那张草图，珍朝我的方向挥了挥。）

——代表着一种往外的转换，因为马克试图用他从内在感官知觉到的资料，向外建构出一个准确的复制品，因此它是对我的重建。它代表了我的这些能力在与物质层面紧密相连时的外观。这并不一定意味着在所有的层面上我都有相同的形象。

（珍向比尔打了个手势。她踱步的速度很快，低沉的声音轰隆而出。）

这是第一张代表我的画作，我很喜欢它。

如果你们想知道在这样的示范中，暗示可能扮演的角色，我不会感到惊讶。我提到了示范，但没有提到是什么样的示范。事前我没有提到幽灵。

然而，一般来说，如果没有你们乐意称之为的暗示（suggestion），任何实物都无法被建构，任何行动都无法发生。如果没有内在的同意和意愿，任何行动和任何物质客体都无法被感知。在每一个行动和每一个建构背后，确实存在着你们喜称的暗示。

暗示不外乎是一种内在的意愿和同意，它让特定的行动发生；而这种同意是触发器，它启动了潜意识机制，让你们把内在的资料建构成物质实相。

说我出现在门口是暗示的结果，跟说这个房间与房间内的所有东西是暗示的结果一样，没有更多的真实，也没有更多的虚假。

（比尔再次盯着浴室门口，在他的第二张赛斯幽灵画上添了几笔。）

你们的情绪感受，如你们所知，是接近物质层面时的内在感官。这些是指令。你们以个人的视角形成存在于内在自己之内的资料，但你们是在个人的基础上，按照自己的期待、暗示和态度来做的。

这些往往会扭曲内在的资料，从而形成不可靠，甚至令人厌恶的建构。这一点非常重要。

我们建构成型的伪装实相，是由自我预期、自我暗示和自我态度为基础形成的。它非常容易被扭曲。自我在自己的内在世界里，以自己的个人视角为中心，形成内在自我的投射前预案。内在资料由此形成外在投射，完成伪装层的显化。

我还建议在课程结束前，你们再问一次马克他看到了什么，以备记录，同时把我这幅绝佳的画像放在记录中。我还建议你们再次注意到鲁伯声音的变化；如果我听起来很严厉，那只是转换造成的结果。在有特定的个人努力配合的情况下，我可以在这方面表现得最好。

另外，简短的通知一下：你们对面的医生甚至现在还在抬着头看，并看到我，他有几次这么做。但这一次他知道有什么不一样，他感受到我在附近。

细雨社 www.xiyushe.org

（我听到隔壁有关门声，因为那是一个美好的夜晚，我们客厅的窗户是打开的。夏天的时候，珍喜欢开着窗户，不管有没有上课，虽然我觉得交通噪音有时很扰人。

（我们住在二楼。莱文医生（Dr.Levine）是我们的朋友和医生，他的办公室离我们大概有 40 英尺远，就在他拥有的一栋房子的底层。他的套房的侧门正对着我们的窗户，我们经常看到山姆·莱文（Sam Levine）进进出出。他常常在晚上工作，我们上课时，他的办公室时常灯火通明。

（山姆·莱文知道赛斯的事，但他从未参加过课程。我们邀请过他。他既没有表示相信，也没表示过不相信，他听过我们在第 25 节课上给珍做的部分录音。总有一天，珍和我打算对山姆施点压力，让他参加一次课程，不管他多忙。）

如果你们能再忍一下，我想继续讲一点，不为了此刻该是你们的休息时间而停下来，因为鲁柏也很配合我，所以我们最好不要在原定休息时间暂停。

细雨社 www.xiyushe.org

供你们参考，比尔掌握着他的自然能力，并且是出于他自己的意愿与我合作，没有任何形式的入侵。

我在这里就你们参与的显灵板实验提出一点意见。

（见第 67 节结尾。）

资料没有清楚地传过来。因为试着传过来的人训练不够，无法完成他给自己设定的特定任务。

通讯是真实的。然而，由于该男子缺乏用这种方式传述资料的能力，它包含了扭曲。

至于你们的房子，你们知道，你们有我的祝福。这件事情会成的。我说过，你们遇到那栋房子不是巧合。你们到那里时，门是开着的，这也不是巧合。

你要知道，你和鲁柏都打开了门。

（珍指着我。）

怎么打开的？

有很多事情需要解释。恰好在同一时刻，你们都强烈地希望那扇门能打开；而你们正在开发的能力，带来了灵性的聚力（mass force），即使在你们的物质世界，那也是有效的聚力，对着门，打开了它。

（这是个惊喜。珍和我终于有机会开车去看那栋房子，我们知道这栋房子已经好几个星期，却一直没有去查看。开往艾尔米拉郊外的一条非常陡峭的土路上，我们很幸运选择了正确的岔道，把车开进了那栋房子的前院。我们第一眼就喜欢上了它。

（我们发现前门锁住并上了闩，然后花了几分钟环顾这地方的前半部分，欣赏了一下这里的风景。然后我突然想绕到后面，去看看后门是否也锁着。珍也有同样的想法，不过当时我们也没多想。我们真的发现后阳台的门开着。它的外面没有锁，而是从里面上了门闩。

细雨社 www.xiyushe.org

（那么，按照赛斯的说法，珍和我用我们聚合的灵性力道或力量，合力把门栓拉了起来。我记得发现那扇又厚又重的门时，它是微开着的。这一点在我们第二次来的时候就得到了满意的交代；试着从门廊内拉上门栓，珍和我发现，我们必须对门施加相当大的压力，才能使门栓与门框对准；而一旦关上，门就极其牢固。如果我和珍用灵性力量打开这扇门，可以肯定地说，所需的力量和施加的力量是相当大的。）

当你要完成一件看似不可能的事情时，比如让自己体内的肿瘤消失掉，那其实是很简单的事情——只要你真切地如此去设想，并毫无质疑地相信，那在你的实相里它就消失了。因为你的实相里只有你，

言出法随。但如果你进行了各种检查，拍摄了影像资料，在群体实相中取得了共识，并在多人见证下，想要完成这一壮举，就会非常地艰难——在群体中，任何一个人不相信你能做到，那群体实相就无法达成必要的显化统一。

在临床上有这样的一个规律：那些将信将疑的患者疗效会很摇摆，并且缓慢；而那些对治疗从骨子里就不信赖的患者，确实始终也无法痊愈；那些很质朴的人，会在医疗上展现出最大的奇迹，尤其当他们知道面前的是“名医”时，吃淀粉片都能痊愈顽疾。如果一个患者同时跑几个医生，轮番医治，基本上谁也不能真正地给这个人足够的帮助。

细雨社 www.xiyushe.org

什么是实相？有时真的只是一念之差。你能力的上限是你自己定义出来的，而内心对自己的信任程度很大程度上决定了你意识力的强弱。因为你是自己世界的造物主，你说自己不成，那你就是做不到的。当然口头高喊着口号，心里却是嘲笑呵呵的，也做不到。

你们所有的朋友都感觉到，这栋房子对你们俩都好。我不是银行家。不过，我可以告诉你们，你们不会有财务困难；鲁柏也不应为了房子和经济问题，而对自己在画廊的工作感到任何担忧。

("我们用这股灵力开门的时候，珍和我当时在房子那里吗？")

在实际的那栋房子那里？

(“是的，我们是在房子前面使用了这个能力吗？”

（我在想，也许我们是在去房子的路上开的门，或许是在开上土路的时候。）

你们在房子的前面。这里有一小段补充。趁着鲁伯没阻拦我，我就说吧。你们都积累了自己甚至都未曾瞥见过的灵性储备。尤其是你们的内在对外界态度的改变，反倒创造了一种不同的外在世界，而且是比你们先前认识的更有利的外在世界。

这是内在期待之结果的直接结果，并开始产生成果。你们生活节奏的变化，将不再让你们面临苦涩、愤怒或懊悔，因为你们正在创造一个更具建设性的物质与灵性环境。

自我的灵商成熟度，决定了自我的内在意识频率之等阶和强弱。意识频率的变更直接导致自己输出的自我伪装实相世界发生质的改变，进而形成与自身意识频率相匹配的外在世界。你自己预期自己遭遇什么就显化什么，担忧什么就经历什么。高频意识带自我进入高频意识的实相。没有一个所谓的地球或人类等着你去拯救，你只要把自己搞定，你的世界就随之变迁。

细雨社 www.xiyushe.org

你们完全不用担心鲁柏在画廊的工作会影响你们的财务状况；他在世间的外在条件将得到改善；再次地，这是由于内在的期待。无论这种改善的发生是与画廊有关，还是发生在另一个工作领域，都没有区别，你们不用担心跟在意。

鲁柏不会长时间没有工作。我今晚表现得很好，想来你也注意到，鲁柏的声音既不干涩也不沙哑。

（真的。珍依然用她那低沉有力的轰隆嗓音，精力不减；她看起来没

有任何不适的样子。)

马克没有什么可担心的。他的肺部在夏天会保持极佳的状态。不过，我还是认为，他必须独自生活，否则病情会继续下去。如果他不认真采取措施，向内在的自己保证他的意图，就会导致症状的复发。这决不是为了吓唬人，而是为了帮他避开这样的难关。

无论如何，他都不会发生比第一次发作更严重的危险。如果他允许情况继续下去，会再次发病，但不会像第一次那么严重，然而那些是没必要的。

马克（比尔）这年 25 岁，之前被自己爱子心切的妈妈管理得差点失去自我，严重的压迫感让他换上了严重的肺病感到窒息。自从听从赛斯的建议，远离控制欲强烈的母亲后，一切都开始有所好转。

在 1960 年的美国，女权盛行，一大批彪悍的女性成为家庭内部强势的存在，珍的妈妈、罗的妈妈、比尔的妈妈，都代表着那一代女性的强势崛起。当然家家都过得鸡飞狗跳。

十九世纪 10-20 年代，英、法、美等国进入到机器工业大发展的阶段。以大机器为主体的工厂制度代替了工场手工业制度，资本主义生产方式已经占了统治地位，工厂急需大批的廉价工人，资本把目标锁定在年轻女性身上，让她们从家庭里走出来，变卖自己的生产力，并且可以半价雇佣她们，来替代男性员工。在这样的社会需求下，女性解放、平权、参与社会竞争、性解放等被有计划地推出，让女性成为资本市场的新鲜廉价血液。而无产阶级斗争与生存也急

需大量的年轻女性，为了尽可能地释放女性的生产力，少生孩子多种地的口号随处可见。

女性从家庭走向社会，结果就是家庭和社会两个负担都要扛。随着强势的女性崛起，婚姻成为快消品、孩子成为拖油瓶。家庭与事业形成竞争权衡时，自我价值的实现永远高于家庭的核心利益最大化。结果导致矫枉过正，带来全世界范围内的人口负增长，离婚率高于结婚率，强势的女性男性化，而虎妈的儿子娘炮化，虎妈的女儿过度自我膨化。

女性本身应该享有与男性同等的社会权利和人文地位，这绝对无可厚非；但文明是在母系氏族和父系氏族间摇摆的，女性自由和平权，在很大程度上没有真正地解放女性，而是让女性失去了女性的特质，开始扮演男性，与男性竞争，这失去了女性自由的本质意义。

细雨社 www.xiyushe.org

（关于比尔最近发病的全部资料，请见第 56 节课。现在，珍又拿起比尔的第二张速写图；她直接对着他说话。）

我不喜欢这类的讯息，但你画了这个，我欠你一个我能提供的帮助。

稍后我们会用我这图象的外观，进一步讨论物质的创造。你们现在可以休息了。

（10：55 休息。珍解离如常。一到休息时间，她就宣布，她的手感觉很胖。这种感觉开始迅速减弱。

（在赛斯的暗示下，我再次询问比尔关于他看到赛斯的影像的情况；

比尔核实了我已经做的笔记，且将其列入的记录。他再次强调了影像中高高隆起头盖骨。

（比尔-麦克唐纳还说，在他看来，珍的声音，至少比平时的音域低了八度。在最后一次传述中，他说，他没有看到与门口的影像有关的任何其他东西，现在也没有看到。

（我写字的手现在有点累了，因为这节课又长又快。珍用同样低沉的声音继续传述，她在房间里踱步时用了很多手势。11：01 继续。）

你们会明白，用一个物质宇宙来思考是完全错误的。此时此刻，你们存在于四个不同的宇宙中。也就是说，在一个房间的表面空间里，你们要明白，有四个房间。

我很快就会结束这一节。

你们也许有以下的疑惑：如果现在有四个马克，那么另外三个马克在想什么呢？

在个人实相与群体实相中，只有自己世界中的自己是那个真实，其它的所有人都是 NPC。同样的，自己的这个角色在其它人的世界里，

也永远都只是一个 NPC。他人在说什么、在做什么，从来都是你自己给定义解读出来的；与他真的在说什么、在做什么，其实是没有什么确切真实关系的。

我觉得这杯子里的水是苦的、是咸的、是甜的，与这杯子里的水到底什么滋味可以毫无关系，与其它人觉得这杯水的味道也毫无关系；而这杯水本身什么味道，没人知道，因为它的属性是由每一个观察者自己定义出来的。

（“这是个好的问题”。）

我希望能更深入地谈谈这些各种空间-视角-图象的实相和存在。我们有一节成果非常丰硕的课。我要再次感谢马克画了我的图像，也请他把我的建议放在心上。

的确，在某些方面他是需要纪律，但在其他方面，他需要的是自由，他会从自由中发现他的纪律。

一个愉快的夏天就在他前面。随着秋天的到来，找一间公寓的具体计划应该制定下来。实际的搬家，或者说搬家的时间，并不那么重要，

重要的是必须制定明确的计划。

今晚我本想再多谈一些有关物质的事情，但再多等一下也没有关系。我祝你们都有个美好的夜晚，谢谢你们的合作和兴致。

("晚安，赛斯"。

(11：13 结束。珍解离如常。她说这是赛斯可以持续几个小时的时机之一，他感觉很好，难得的心情。另外，珍说赛斯在上次传讯时对她耍了个花招。他不让她走近我的写字台，她通常把烟放在那里，所以她没办法吸烟。

(我的手写得有些累，但状态还不错。珍、比尔和我讨论了一个实验，我们三个人可以在比尔旅行的时候尝试一下。他计划去科德角（Cape Cod)；一旦他到那里，把预计的几周居留事宜安排好之后，就会给我们写信。他会在晚上给我们一个确定的时间，让我们三个人尝试用心灵感应联系对方，并记录下我们可能收到的任何印象。

细雨社 www.xiyushe.org

(我们在讨论晚上的资料时，我偶然提到，例如就好像电视上的一个表演者，当被别人观看时，可能是由数百万观众创造出来的，就我们的距离的概念而言，他们中的许多人是相互独立的；然而，所有这样创造出来的影像都会重叠，足以被识别为一个表演者。

(珍坐在我的桌子上，我的对面。我刚一说完，她又突然开始传述，她的声音还是那么低沉。她站起身来，走到沙发前，以一种最阳刚的姿态坐在沙发的扶手上，双手放在膝盖上向前倾斜。我以前从未见过她这样的姿势。但她就这样坐着讲完接下来的资料。她的眼睛非常黑。)

这就是我在这节课稍早前，对有许多马克的暗喻。我本想向你们展示，这些马克是如何倍增的，物质世界以这种方式无限倍增，而且似乎没

有尽头。

我只想在这里加几个简单的解释。鲁柏的容貌特征确实改变了。我会在另一节讨论这件事背后的原因。

示范确实合理有效。我不会耽搁你们太久。关于鲁柏容貌特征的明确变化，我的确想把事情说明白；你们猜的没错，我确实在听你们的小讨论。你们打算在马克的旅程中做的那些测试，如果进行时用对方法而且状况良好，应该证明是最有利的。

（下面赛斯提到笔记顺序杂乱的事，是因为我把这节前面的一些笔记，抽出来念给珍和比尔听，把它们的顺序弄乱了；有一分钟左右，我没有意识到发生了什么，资料听起来很奇怪，很混乱。）

我真的不喜欢记录乱掉。我忍不住要把这件事说出来，而且我希望你把它们整理好。

细雨社 www.xiyushe.org

我们会在你们的新家举行我承诺要办的派对，而且还会是个很棒的派对。我因为自己的原因延迟了，会补办的。你们尽量邀请马克，我们一定会很开心。我不是甚么老顽固，我很可能会让你们尝尝我的幽默感，让你们久久难忘。

我要赶紧向你们保证，我的幽默是没有恶意的。然而，它可以是犀利的；老地主啊，进入新家，确实是有些乐子的时机。

（珍咧嘴大笑，坐在沙发扶手上指着我。我把"老地主"这个词，看作是赛斯对我十六世纪在丹麦生活的另一种引用，当时我拥有很多土地。）

我认为的乐趣可能不是你们的乐趣。也许某天晚上，当你从新窗户向外看时，你会看到另一番景象。你可能会看到丹麦。你可能会看到一出很可笑的戏重新上演，可能就在你家的前院看到某个谷仓——越过

山头，那里现在已经没有土地了。

（关于上述含意的完整解释，见第 46 节课。谷仓事件，发生在丹麦特里夫镇，涉及珍、比尔、赛斯和我。

（在这里可以补充一点，这一节，赛斯更详细地提到了比尔对幽灵的感知，以及所涉及的机制。所以第 46 节在这方面与这一节密切相关。）

这不是不可能。我期待着这样一个私人的乔迁之喜，我可能真的会带来一份自己的礼物。

（“比如什么？”）

你可能会看不见它，但你会知道我留下了这份礼物。

很少有几个晚上让我感到如此轻松，我们会有一个晚上，用来弥补，我为了让重要的资料通过你们的头脑，而不得不的严峻清醒。

细雨社 www.xiyushe.org

现在要离开你们，让我很伤心，真的让我很伤心，我不确定我真的会走。

（比尔的旅程怎么样？会很好么？）

通常在我可以留久一点的时候，我一般会在接近 11 点 10 分的时候离开，但鲁伯已经决定了时间，他—

（这时，珍以最滑稽的姿态离开了她在沙发上的位置，张开双手做了一个有力的扫地动作，就像用一把看不见的扫帚，同时弯腰靠近地板。）

——他把我推开了。他有一半的时间是顽固的呆头鹅，另一半时间是顽固的驴脑袋。总之，他会这么做，这表明我也只好忍受了。

（"你们两个是老朋友了"。）

我们的确是。如果我们不是，他就不会让我开口了。

我的确在那间白色的大房间里，看到了我们聚会之夜的一些情况，我等着看你脸上的表情。我甚至可能在鲁柏所说的法式大门前迎接你们。这是个很棒的点子。

（珍起劲地指着比尔。）

我甚至可能在度假时跟你打招呼。

总而言之，我已经有好几个月没有在上课时这么愉快了。

我一直在留意你写字的手，我可怜的手指要断的约瑟，如果你真的累了，我就勉为其难地告辞吧。

（我得承认我的手很累，现在还抽筋了，但惯性作用，只要我继续写，就能继续下去。）

细雨社 www.xiyushe.org

（“比尔的旅程如何？”）

比尔—马克。就我目前所知，马克会有个很棒的旅程。

有一份说明：我和鲁柏现在正有一段美妙的时刻，让他远离香烟。

马克，马克。马克当然会去海边。有一个男人，大约 50 岁，马克结识他，或者说可能会结识他，有个毛渣头。

我看见一艘小船，上面有某种标志。我没看见任何女性。也可能是因为我现在的兴趣有点不一样，不过这有可能是误导。

最重要的是，我看到了一个派对。

（"我猜这个派对很棒"。）

录音机应该开着。我会告诉你们什么时候开机。现在，出于对两位疲惫、被滥用、被迫害的绅士的同情，我要走了，我并不担心鲁柏，因

为他和我今晚处得很好。再见啦。

("再见，朋友"。

(11：59 结束。珍解离如常。她说，她感觉好多了，比课程开始前还要好。珍说，赛斯真是精力旺盛；他这节上得真的很愉快；而她内在感受到的，他的享受的概念，对她来说反倒是愉快和"滑稽"。

(即使有赛斯的帮助，我写字的手还是很累。我请比尔在他的旅行途中，画下赛斯可能为他展现的任何具体化。

(珍整节课都保持低沉的声音。)

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-7-69.1

第 69 节

前情摘要：

在上一节中，赛斯安抚了珍的焦虑情绪，告诉珍一切都在掌控中，并按照计划展开着。房子会有的，钱也会有的。并告诉珍，前些日子进入珍意识领域的那个灵体是一个不成熟的家伙，还在学习期，连基础的表达能力都不具备，用不着跟他瞎耽误工夫。

回到物质实相的领域。每个人都只活在自己营造的外在伪装投影中。这投影源自自我认知、自我预期、自我暗示和个人的态度建构伪装实相。它非常容易被扭曲：自我在自己的内在意识世界里，以自己的个人视角为中心，形成内在自我的伪装投影预案，内在资料由此形成外在投射，完成伪装层的显化。

相的片段形成时空刹那的“帧”空间，这些看似连续的帧构成感知连

续区，以线性正向的方式存在。它们在被观察时瞬间自发形成且同时存在。没有人能够走进另一个人的空间视角。实质的物体如果不能存在于一个绝对的视角和空间连续区内，就根本不可能存在。不过每一个个人创造他自己的空间连续区，然后彼此交换共享着自己创建的伪装场域形态信息。

虽然个人的伪装实相是专属的，个人的世界内没有别人，但如果你进入群体伪装实相，就需要即时相互共享彼此的场域信息，让所有同屏玩家都可以看到与感受到部分近似的公共互动布景道具。

当然这样的信息共享是有限度的，每个人其实感知到的公共道具是不同的，但大家相互默认是相同的，不然就无法一起愉快地玩耍了。可以相互共享的可感集体实相不到全部信息的 5%。就连这 5%中还有多半是各自按照自我感知的内在自我预设完成伪装投影和个性化解读的。

细雨社 www.xiyushe.org

就好像珍、罗和马克，三个人的内在感官特长各不相同，一个有耳朵能听闻，一个有手能速写，一个有眼睛能看到。马克与猫能看到赛斯的显化伪装化身形象，并在赛斯手把手的纠正下描绘出了赛斯自己都很满意的自我肖像素描画。

最后赛斯透露了一个近乎魔法的利用意念移动物质开门锁的解释——

当场景内的所有观察者都坚定地相信某事可以达成时，那就可以达成。毕竟伪装实相是你自己显化出来的，你定义一切怎么发生、怎么展开。不过前提是你自己真的信你自己能达成。自我质疑、“这不科学”、“我没这能量”等想法都会形成自限，哪怕这想法很轻微。而当在多人实相意识群体空间场域内时，这事情就会变得更加复杂。

细雨社 www.xiyushe.org

有很多要解释。当多人同时强烈希望某事时，它就发生了；用你们正在发展的能力，你们把心灵的群体力量对准某事，它就展现了。即使在你们所谓的物质世界，那也是有效的群体力量。当然前提是在这群体实相中没有质疑者产生不和谐的扰波。

你们内在态度的改变，特别是你们面对外在世界的内在态度改变，已转而创造一个不同形态的外在世界，而且是一个比你们先前认识的世界更有益的外在世界。这是内在预期的结果直接造成的一个结果，你们此刻就正在创造一个更有建设性的物质与心灵世界。

第 69 节 幽灵是实质地存在，恐惧导致有缺陷的建构

1964 年 7 月 8 日 星期三 晚上 9 点如期举行

(7 月 8 日，星期三，我错过心理时间练习。珍也没什么可报告的。

(今天中午，珍告诉我,她认为赛斯会给我们一节短课，因为 7 月 6 日，星期一那非比寻常的一节。这是为了帮助我赶上所有的打字。)

(晚上 8：30，珍从小睡中醒来。随着课程时间的临近，她感到有些紧张，但又不是很紧张。8：50，威利又在公寓内四处搜寻，那模样既警觉又鬼鬼祟祟。不过，课一开始，它就安静下来，开始趴在椅子上睡觉。

(珍用有点沙哑的声音，以稍快的速度开始传述。她踱步轻快，眼睛一如往常变黑。)

细雨社 www.xiyushe.org

晚安！

(晚安，赛斯。)

我看今晚只有我们两个人了。我非常喜欢我们上一节课。

我提到了鲁伯容貌特征的变化是真实的，也提到了你们更愿意称之为幽灵的东西确实存在。

(你宁愿叫它别的名称吗？)

目前，这个名称还行，因为我知道你们用这名称是什么意思。当然，这是一个有效的建构。这里还有很多要说的。我告诉过你们，我会用马克来演示关于物质的性质，我也是这么做的。

所以，那幽灵是马克建构出来的。你没有看到，鲁伯也没有看到，因

为个人只看到自己的建构；而在这个例子里，这个理念的资料只传递给了马克。

每个观察者在自己意识构筑的世界中，看到与感受到专属自己的实相信息，这些信息中的一部分是不共享成群体场域信息的。这就是为什么珍能听到赛斯说话而罗不能；马克可以看见赛斯的化身形象，而珍与罗却不能。

在现在的多人网络游戏里，多人组队下副本，大家虽然都同时在同一张地图内活动，面对同样的怪物，大家彼此可见；但当战斗结束后，每个人在自己的屏幕上看到属于自己的奖励道具，这样的信息画面只展现给属于它的个人，而处于同屏的其它人是对其不可见的。

细雨社 www.xiyushe.org

（我们的猫看见它了吗？）

（周一的课程结束后，我仔细想了想，除了第 211 页（注：英文版）详述的那一次外，我不记得威利有什么异样。）

它没有。

猫的确感觉到幽灵，我们稍后会说明原因。现在，我已经告诉你们，物质的建构涉及许多因素，我还解释过，心灵感应和很多我列出来的其他因素都很重要。

在幽灵的事件中，这些因素很多都是缺乏的。我出于自己的原因，故意把它们很巧妙地短路（short-circuited）了。现在，即使个人只看见他们自己的建构，照例，在其他因素的作用下，你们会似乎看到别人的建构，因为在看似一个物质客体的各种建构中，会有这样的相

似性。

在这次的事件中，这样的线索并没有给你们。因此，这建构只被那一个得到内在线索的人看见。然后，这个建构就形成了，或多或少忠实地复制了马克所收到的内部资料。

（那比尔在草图上画的那个巨大的头颅是怎么回事？）

这就是我要达到的目的。外在的建构始终是内在实相转为物质的行动之转译。它们的有效性取决于个人接收内在资料，转换内在资料，操纵能量，并将其构建到物质场域的能力。

除了赋予了别的东西以外，马克接收到了一个智能的印象，比通常在你们的场域内所经验的任何智能都要卓越。因此，在他对幽灵的建构中，他将这个概念转换为高耸的前额和巨大的头颅。

如果你们所有人都收到了这些资料，那你们都会似乎看到或多或少相同的幽灵。当然，你们每个人都会以自己的空间视角构建自己的幽灵；而且由于通常给出的其他线索，这三个幽灵似乎是一个，就所有意图和目的而言，在外观和大致位置上都是相似的。

细雨社 www.xiyushe.org

（“你说珍和我，对我们所看到的东西太小题大做了”。）

确实是。像幽灵这种看似对物质场域的一种入侵，对你来说，代表着某种必须处理的东西；当陌生的东西变成了实际的形体时，对大多数人来说，它甚至比一个奇怪的想法更令人惊恐，毕竟后者在物质上似乎没那么真实。

你们会习惯它的，不用担心。

（“你的意思是我们会看到幽灵吗？”）

显然你们不会看到那一个。但你们会看到其他的。

你会看到什么鬼影，不是人间鬼就长那个样子，而是你依据你内在的自我预期而在自己的实相中投射出与你自身理念相匹配的幽灵，并赋予这幽灵你觉得适合的轮廓与性情。所谓疑心生暗鬼，居士见观音。能量意识体本无一个固定的法相，你作为观察者，为你看到的“相”穿上你觉得适合的形象外膜，并从自己内心赋予它们可能的性格与作为倾向，进而神经兮兮地开始自我恐惧，或感恩戴德地倒头就拜。

我还谈到了在物质层面上不以通常方式出现的建构，尽管它们存在并且有效。有许多原因导致那样的建构不能保持，有时甚至连实质持续的外观都无法获得，那天晚上的幽灵就属于这一类。

细雨社 www.xiyushe.org

我也曾说过，所有的建构都是由原子和分子组成，但它们行动的速度可能不同，以至于你们在物质层面上察觉不到。我正在引出一个相当重要的观点，这将需要大量的解释。

多层多元多维的平行实相相互套叠，当意识的觉知力被释放出来后，内在意识的觉知力变得更加宽广和敏锐，多重彼此本身隔绝的不同意识频率的实相就会发生彼此的渗透，套叠的显影或声音被看到与听闻。在这些呈现还很迷离朦胧、聚焦很不稳定时，就被我们理解为鬼影的闪现、鬼语的呢喃。

我建议你们第一次的休息。由于我在上一节课比往常耽搁了更多的时间，我们今晚的课程将不像往常那样长。

（9：26 休息。珍像往常一样解离。她以同样沙哑的声音在 9：30 继续。）

因此，幽灵的建构是由原子和分子组成的。其背后的理念来自于我，并被马克接收到；然后马克构建了幽灵，它确实是实质存在。

它是由真实物质组成的。你们应该知道，和其他所有的原子和分子一样，它的原子和分子也有囊括性的理解力，广泛性的意识。它们在马克的敦促下，形成了一个物质建构的完形；但在你们的场域里，这个完形无法在任何物理时间内持续地运作或维持，因为这里缺少建构一个完整人类形态的更多资料，这些资料是整体自己的属性。这得花些时间读取。要物质化为完整有效的人类形态，某些条件是必需的，我们将在后面详细讨论。

有关物质的讨论还需要用上我们很多节课。无论如何，这样一个幽灵是由实实在在的物质组成，并涉及组成它的原子与分子的值的充盈。

纯爾社 www.xiyushe.org

（“幽灵是很常见的吗？”）

我不太清楚这个问题。它们比人们想象的更为常见

（“我就是这个意思”。）

它们建构得越完整，就越是不被人意识到是幽灵。还可找到其他原因来合理化它们的不存在。

你们也知道，我对房子的事很高兴，你们都会以不明的方式受益。正如我提到的，也如鲁伯所猜测的，我要再耽搁你们一下，但就一下子。

我对我们上节课的成就仍然兴高采烈。

（“你以前有过这样程度的具体化吗？”）

不在你们的层面上。

（“那么你说珍和我去年八月在缅因州约克海滨创造的那些片段呢？他们是幽灵吗？”

（见第 9 课，1963 年 12 月 18 日。）

我告诉过你们，他们是片段，如果你们能根据关于物质的较新资料，重读这些资料，那么整个事件对你们来说会变得更加明了。我还会把这些讨论，和他们与期待的紧密联系，结合在一起，因为这里涉及到的是极其实际的日常问题；尽管它起初可能看起来是过度乐观，但它绝对不是。很多情况下，在达到正确的态度之前，大量的训练是必要的。在所有情况下，无一例外地，恐惧会导致有缺陷的建构，而这循环是恶性的。

在我们文化的层面上，对于那些显然不属于我们熟悉物质密度的有情众生，叫做灵体。而出没在我们生活周边的这类灵体，一般包含滞留灵、自己或他人的平行残影、后台的“舞台”工作者们。

细雨社 www.xiyushe.org

灵体出现在我们四周时会出现一定程度的电磁扭曲，并因为自身意识频率的属性，让周围的电磁场脉动速度提高或降低，导致冷热的感觉，或空气密度的改变、光线的扭曲，甚至气味的变化。

利用外在伪装感官“看见”灵体在本伪装层中是不可能的，但使用内在感官经过训练后是可以做到的，毕竟它们也是有实体的，只是显像密度发生了改变。鬼魂是可以看见我们的，但不是所有鬼魂都可以看到我们，因为我们也有自己的不同意识频率等级，它们也必须遵守显化法则，所以它们只能看到内心中充满恐惧、欲望、愤恨、绝望的人，这类人和它们的意识频率很近似。同样的道理，修行人

可以看见守护灵或引导灵也是因为自身的意识频率到达了彼此可见的层次。

这里还要再说一下珍提出的疑惑——在海边看到的负面利己意识极化版对等角色是幻影还是真人，赛斯给出了很肯定的答复：它们是片段体。人格片段并非幻影或鬼魂，是真实在伪装层存在的自我其它意识面向所扮演着的角色。

在面对灵体时，一个正确的中正的积极的态度是对自己很有助益的，因为你的实相由你自己定义，所以那些被都市鬼怪故事、三俗小说、神棍忽悠出的心理阴影，在很大程度上会加重对未知的扭曲，而负面的预期与态度会强化自己的恐惧，并生成此类的功课让自己体验。这往往是一个恶性的循环。

（珍和我认为上述内容是一个极其重要的信息。）

我刚才想说的是，不管你们有意识的感受如何，塞尔镇并不是一个适合你们生活的地方，和你们的父母住的太近绝不是明智之举，现在你

们也知道了。他们的建构有极大的缺陷和扭曲，在心灵感应上，他们是不良的。

诚然，心灵感应与你们所知道的空间距离无关。然而，心灵感应代表的是一个影响范围。

还有很多和个人有关的事情，我会在另一节谈到。无论如何，你们正在学习如何竖立自己的防护。你们两个在这方面都变得有效多了。

塞尔镇是罗的原生家庭所在地，其妈妈强势、霸道、多事还爱管事，这让罗曾经经历过多次失败的人生体验尝试，直到罗彻底搬离母亲能掌控与快速到达的区域，才展开自己健康的人生。

中国人很讲究孝道，从伦理上要照顾老人的晚年，而且中国社会也极大地把养老、育小、自我价值实现三重“重担”都压在中年人身上，导致社会畸形发展。在三胎政策下，独生子女要面对照顾四个老人、三个孩子、随时中年失业、大病倾家荡产等种种问题。在这样的重压下，很多人每日时间、精力捉襟见肘，吵架成为常态，最后选择离婚，卸掉一半的负担。一个女人照顾九口人，自己还要拼事业，不被辞退不挨骂，确实不太现实。

细雨社 www.xiyushe.org

就鲁柏自己在画廊的领域而言，他已经度过了危机点，对此我当然觉得庆幸。

不言而喻，无论何种情况，他都不会在画廊待太久，事情本该如此。

你们在很多方面得到了过去没有的保障，这对你们是有利的。在你们的场域或另一个场域之内的任何建构，都有某种程度的意识。而意识可能并不总是展现出你们所习惯的相同特质，在许多情形下，也不被

你们感知。

珍与罗经历过数十次不同版本的这一生，这些发生在相同年代剧里的不同版本各有特色，但无一例外地都“失败”了。(这次也没彻底成功，不过很接近了。)

相同角色的不同版本人生发生在不同的意识频率实相层中，随着鲁柏与约瑟的内在自我意识逐步成熟，他俩有能力激活更好的选择，进入更高意识实相的频率中。不同意识频率的实相，哪怕是发生在同一个年代背景下，哪怕是家庭与社会关系一样，但反馈出来的剧情是不一样的。

就像之前几版的罗，不是把爸妈给气死了，就是自己被彻底“阉割”了灵性的发展通路，要不然就是根本无法成熟到吸引珍婚内出轨、背离前夫，投入自己的怀抱。

细雨社 www.xiyushe.org

角色我确实是反复活在同一个历史剧的大时代背景下，每次从同样的家庭和童年走出，但自我意识频率的不同，导致人生一系列抉择在抉择点上触发不同的后续剧情，形成树状平行人生展现。有些致命的错误下次就会利用潜意识避开，有些没能解决的难题，可能这次就轻松化解了，没有触发后续的惩罚陷阱。

不过为了增加游戏的可玩性，矩阵会依据不同的意识频率随机制作出各种相匹配的随机难题，让角色陷入其中，得到必要的心智锻炼。

这在以后的讨论中会很重要。关于我们三只玻璃杯的假想情况，你们必须认识到，这三只玻璃杯中的每一只，都是有效的物质建构，都是由原子和分子组成的，包含着它们自己的囊括性理解力与广泛性的意识。

这有点难。我看得到你在摇头，我一直在拖延这不可避免的事。

但是，与其谈我们的玻璃杯，不如先考虑一个很简单的情况：你们两个在这个房间里。现在。鲁柏建构他自己的身体形象，我希望，明显地有意识。你建构你的鲁柏的身体形象。现在问题是：你对鲁伯的建构，作为一种物质建构是有效的。它是有意识的吗？

（“有”。

（我在那一刻，回答冲口而出。）

到什么程度呢？如果有五个人在这房间，那么他们每一个都会以自己的个人视角建构他们的鲁柏形象，每一个都是由明确、实质的原子和分子所组成。你们就会有五个真实的物质建构，再加上鲁柏自己的建构。这五个，加上鲁柏自己的建构，是否都包含了鲁伯的意识？

细雨社 www.xiyushe.org

它们是包含不同的意识，或者，它们有意识吗？

演播间里，一个主持人在对着绿幕侃侃而谈，系统为其生成与合成

伪装实相的空间，让观众觉得他是在一个真实的实景里。多台摄像机同时捕捉着成像，并分别投射到多个观察者眼前。每个观察者都觉得自己眼前看到的那个主持就是站在绿幕前的那个，其实只是自我面前的显像投影技术生成的后期效果。那么，主持人自己肯定是有自我意识的，各个屏幕里的那些被显化出来的主持人，也有自我意识吗?

我现在带大家了解一下主要建构和次要建构。在此，你们可以休息一下。

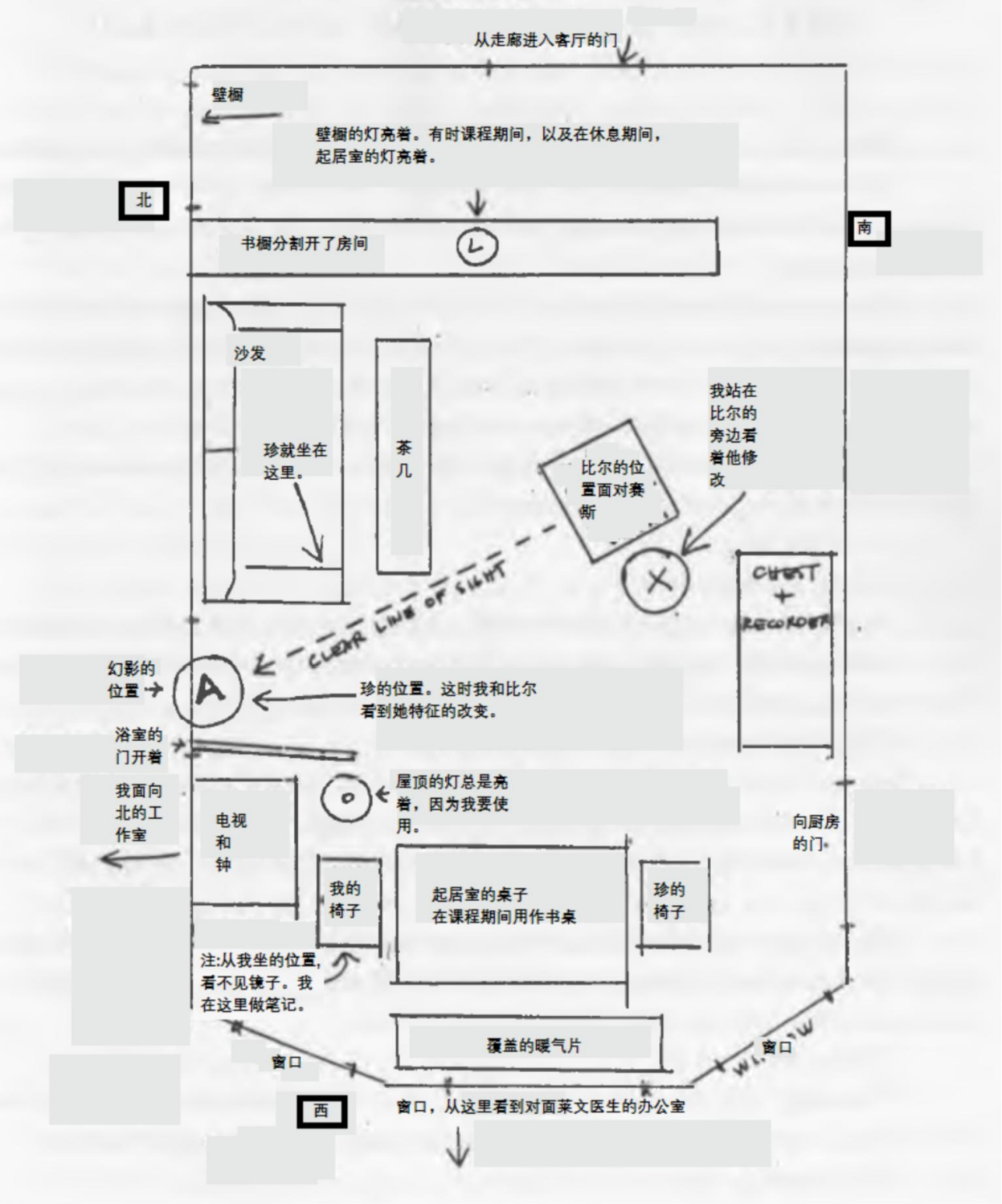
(10：00 休息。珍像往常一样解离。她说她能感觉到赛斯在上一节课就开始为这个做铺垫。她也仍然觉得这将是一节短课。我写字的手不觉得累。

细雨社 www.xiyushe.org

(在休息时，我和珍检查了自上节课以来我们就在想的一件事，那就是房间里的光照量，当比尔·麦克唐纳和我注意到珍站在浴室门口时，容貌特征发生变化的时候。

(现在，我让珍再次站在同一个位置上。见第 68 节的客厅平面图。我很快发现，即使只靠我向来开着的那盏落地灯的光，就足以让我看清楚珍的五官。尽管这盏灯是在浴室门的另一侧，但由于房间白墙的反射，光线还是很充足的。再打开客厅屏风或壁橱上的灯，照明就更好了。珍说仔细想了想，她觉得上一节在 9：56 分之后的休息时间里，壁橱的灯也是开着的。我在课程期间忘了检查这个地方。

(10：06，以相同的方式继续。)



（1960年从到1975年，我和珍[和威利Ⅰ]住在公寓的二楼，纽约埃尔迈拉，西水街458，5号。这里是1964年7月我们公寓的客厅，第68节课的事件在这里发生。）

这就是我要导向的重点。虽然我知道我会让你们失望，但我决定结束这一节。

一来，我们上一节课超时了。其二，今晚我已经把我想说的都说了。第三，我不想加重你打字的负担。

如果你希望，但只是如果你希望，你可以问我几个问题；否则我就道晚安了。

（好吧，就一个问题。如果珍和我再去一次缅因州约克海滨，遇到我们创造的那些片段，会发生什么，如果有的话？）

很多事情都有可能发生。你们没什么好怕的，特殊的情况不会再发生。我但愿幽灵不会出现；如果出现，那他们将代表，你们对他们曾经代表的东西的恐惧，但不会是它们原本所具的威胁，而是后影像，可以这么说。

不过，鲁伯当时的直觉是极正确的，几乎是强迫你去度假，而且是远行。

你明显处于一个低谷，这在你遇到鲁柏之前就已经开始，在早期的工作和期待的财务成功之后，你在很多方面都处于散漫状态，不知做什么好。

细雨社 www.xiyushe.org

（我之所以提出上述问题，是因为上一节有关幽灵的资料，让我想起了约克海滨事件。）

如果你想要，我会给你多一点时间，来想想要问些什么。不过，我要补充的是，低谷现在已经过去了，甚至期待，也再度升起，而它非如此不可。你本来可以在纽约认真作画，如果你当时这么做了，你也会继续从事商业创作而且很成功。

在这里我们可以看到，赛斯多透露出了一个之前尝试过的版本——罗在情绪与事业低迷的时候，留在纽约成为一名成功的多金的商业创作画家。那样成功而富足的一生在灵魂看来是失败的，只好再次重启，尝试不同的人生选择，直到有资格开始稳定的赛斯早期课。

借此我们可以看出，灵魂在判断人生是否达成自我价值完成时，其标准与我们世俗的相差甚远：纽约大都市、知名商业大画家、多金又事业有成，这样的成就怎么看都应该是成功人士啊，怎么会做成这样还要蹲班重启呢！演绎罗的是约瑟，赛斯说他选的功课是极难的，他想要毕业后直接从人格转职成为独立的存有。这样的跨越显然一个成功的大都市商业画家的人生经验是不足以支撑的。

（“万一珍和我在约克海滩又遇到那两个片段，我们能和他们说话吗？”）。

噢，可以。

（“他们会拥有自己的意识、智能之类的吗？”）

细雨社 www.xiyushe.org

如果他们有那么彻底的建构，他们就会有。他们会脱离你们的控制，以便让自己的值得到充盈。你们可能会觉得这样的对话很奇妙。然而，我不认为你们会见到他们。

（“我只是好奇。珍和我多次谈到过这种可能性”。）

在海滨舞厅遭遇负面极化的另一版老年珍与罗，是因为当时我们的珍与罗也处于自己的人生低谷，所以无意间与低频极致版的自己相遇了。而现在珍与罗在方方面面都有了长足的进步，意识频率、灵性直觉都得到了发展，意识频率的扬升让他俩脱离了与负面自我再次相遇的显化契机。

无论如何我都会建议休个假，和/或周末的出游，因为这些最有益处，特别是对鲁柏。

再次，我不是银行家，但你们在购屋这件事上，不用担心财务上的问题。鲁伯在傍晚时候的建议，是我给他的一些概括性的建议，她转译的很好。

（这是指珍建议我们试试的一种不同的预算编制系统。）

我颇喜欢这样的问答时间。我看到 8 月 13 这个日期与你们的房子有关，最后的法律程序。

（“是签字，盖章和交付，是吗？”）

我相信是这样。

（“你会在比尔-麦克唐纳的旅程中密切关注他吗？”

细雨社 www.xiyushe.org

（据珍和我所知，比尔现在正在去科德角的路上。）

我可能会。

（“当我们三个人试图传递心灵感应的讯息给彼此的时候，你能帮我们吗？”

（见第 68 节课。）

可以，虽然我想让你们发展自己的能力。鲁伯最近在心理时间上太卖力了，企图使他的潜意识以与意识心智相同的方式运作和聚焦。

我建议暂时先用一个简单的方法，就只是躺下，放松，让思绪随心所欲地游走。这样会让内在资料更容易传过来。

（“你之前说，威利和甲虫创造了彼此，它们以红外线看见实体。这同样也适用于它们建构的珍和我吗？”）

这并不是我所说的确切内容。这个问题太复杂，不能这样回答，我会在定期课的讨论中谈论它。

（见第 64 节课。珍露出非常顽皮的笑容。现在，她再度走到我们的沙发前，跨坐在沙发的扶手上，就像上一节课那样。我在想，赛斯是不是又在使珍远离她的香烟，她的烟就放在我面前的桌子上。）

想问我的问题肯定不止这些吧。

（“我只是想让珍轻松一下，换换口味。”

（由于我提出问题，这节已经超过了我确信赛斯通常会结束的时间。）

我，当然会建议用“赛斯之家”作为与你们新住所相匹配的名字。不过这一定会引出很多尴尬的疑问，所以你们就随心所欲吧。

（“好吧，我们会把我们所有的朋友都找来，都聚在那客厅里，开一节课，你可以一次性向他们解释。”）

细雨社www.xiyushe.org

我完全没问题。我不需要和他们一起生活，你们需要。

（“我喜欢那里的树，在那栋房子外的那些树。”）

树木是最有益的。水，用棉花沾水敷用，可以帮助鲁伯的眼睛和他的视力。

（“你是说水龙头里的水吗？”）。

井水。

（“为什么是井水？”）

因为它的特殊水质，因为岩层的原因，含有一些特殊的矿物质。

（“珍要多久用一次？”）

一天两次效果会很好。就我认识的鲁柏，他肯一星期能做两次就不错了。

（“珍的视力会逐渐改善吗？”）

逐渐积累的改善，原因在你看来可能非常不充分。水的温度也是一个要素，它很清凉。

（“珍在用水的时候，眼睛可以闭着，还是要睁开？”）

洗一洗眼睑就足够了。

（“如果做得太过会怎么样？”

（注意，赛斯没有直接回答这个问题；而我忙着想问题，写下问题，然后记下答案，以至于我没有意识到这个问题没得到回答。）

（还可以补充的是，虽然整个答问的过程很有趣，但对我来说却很难进行。我没有漏掉任何资料，但是要用最快的速度才能全部记下来。我通常会用几个字，来标出问题本身的意思，然后专心一字不漏地记下答案。就记录来说，赛斯的简短回答会打断资料的节奏流动。我也发现，一般来说，收集到的资料会少很多，而且也不太详细。不过通常情况下，我可以看出这样的传递对赛斯-珍而言是最有趣的。）

绚爾社 www.xiyushe.org

事实上，棉花浸泡在这种水中，并在心理时间实验前敷在眼皮上，是最有益的。在水里浸一浸，当然，你们会这样做的，会帮助你们两个。有时候水温会低至华氏 58 度。

（“这是一个重要的因素吗？”）

什么？

（“水的温度，本质上。”）

温度会有所不同。然而，水温通常是凉的，对鲁柏眼睛的疾患来说，清凉很重要，但在其他的病症上，也许需要的是热。

恐慌会引发热。鲁伯的眼疾是条件性的早期恐慌造成的，凉冽的水，加上你们土地上的这种水的矿物质成分，能帮助他。

（珍没有空间距离上的深度感（depth perception），尽管她的眼镜对这种情况有帮助。例如，她不能开车。她被告知，虽然它的状况良好，基于某些原因，她只用一只眼睛看。果不其然，她用来看东西的那只眼睛，是双眼中最差的那只。

（珍仍然坐在沙发的扶手上。她盯着我，眼睛很黑，双手放在膝盖上。）

没话说了吧，约瑟。

（“我一直在忙着记录。我在想该是结束这节课的时候了”。）

细雨社 www.xiyushe.org

谨遵您的意愿，因此，我将结束本节课。

（“这是很愉快的一节”。）

鲁柏的眼镜很快就需要换了，因为他坚持戴眼镜。但是，如果他能利用他所拥有的疗愈能力，就没有必要戴眼镜了。

（“他能有意识地使用这些疗愈能力吗？”）

这个问题问得不好。他可以借助无意识去运用它们，而且他肯定正在学习用他的无意识。

困难在于他在视觉领域上的形象建构，而不是他对这些形象的感知。他现在应该能够更忠实地构建这样的形象，但习惯和条件阻碍了他，尽管在视觉层次上构建图象的能力已经提高。

只要他继续使用眼镜，这疗愈的能力就不会被利用到，而眼镜很快就需要换一副。

我现在要结束了。

（“晚安，赛斯。这是非常好的一节课”。

（10:40 结束。珍解离如常。我写字的手不觉得累。）

使用内在感知力时，尽量让自己放松，并不必须得盘坐，躺着也行，只要别打呼噜。在眼睛上放一块湿润的化妆棉饼是有帮助的。尽量去感觉你要观察的事物，感觉到它、与其形成意识频率共振是很重要的。它的形象、形状、颜色、质地、位置，不要在初期纠结这些东西，感觉到它，成为它，然后用它的感觉去感觉，这是重要的与正确的。我们习惯了用眼睛和耳朵去构图与聆听，但这不是内在意识感官运作的方式。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-7-70.1

第 70 节

前情摘要：

在上一节中赛斯说出了一个惊人的真相：看似生活在同一空间场景内的我们，其实每个人听闻、看见、感受、觉知到的世界，其雷同性不到 1%！你的世界中只有你，而在你共享给他人自己世界的信息时，这信息在发送、接受、解读中又遭遇到了一连串源自预判的扭曲。

我们都自以为我们生活在同一个空间内，因此本应该很容易彼此理解的。但人们却始终困惑：为什么大家的理念认知理解会有如此大的差异？如果你真切地理解到每个人相互共享的实相不到 1%，那就很容易明白那些彼此的误会是怎么产生的了。

就好像你每说一段千字文话，而对方只能真切地听到十个字，这十个字还是无规律断续出现的。对方开始按照自己的认知习惯琢磨你这十个字想表达的是什么。虽然真的很努力，但还是曲解了你的真实意，结果就争执了起来。

提高有效交流的手段，就是通过意识交流。而通过意识交流的前提是要达成彼此的意识同频。在生活中爱情源于彼此理解、相互欣赏，而终于意识频率差的加剧。

“劇（剧）”字真是个妙字，它表达了激烈的冲突，原意是彼此不能

理解，表示老虎和野猪奋力相斗的场景、激烈搏击的过程。当婚姻构建的家庭内剧情不断时，表示彼此相互不能认同、不能理解、相互争斗、彼此搏杀、牵制、制约、扼杀对方的成长与生命的展开。

每个人都有自己的特长之处，内在感官发展的面向各有所长。当然也有一无是处的人，那是因为他从初始就走错了人生大方向，练就了一身对灵魂毫无用处的本事。就好像你玩射击类游戏屠杀他人很在行，而人生的初心却是在共赢中找到共同发展的契机；你很有手段赚钱，但这无法让你的灵魂得到任何增益。

赛斯透露出，罗的某一版本中达成了纽约大都市著名成功商业画家的成就，可是这种世俗意义上的“成功”与“幸福”，却导致约瑟只好蹲班重新来过，没有学分。这不免引人深思：对于自我本真的内在灵魂来说，什么才能算是有所收获的一生？

细雨社 www.xiyushe.org

另一个话题中，赛斯说到了本层面上所谓的鬼魂幽灵。那些也是粒子构成的有情众生，飘荡在我们的世界中，却使用着另一种显化频率。显化频段就像光谱一般，如果我们把自己的显化频率作为可见光频段，而化分出高频与低频两类，那高维灵体处于高频意识实相平行层中，低频灵体则存续在低频意识平行实相中。

作为观察者的我们，依据自身当下的意识频率，可以解析到与自身意识频率相匹配的意识体们，并与它们彼此可见，相互成像。在某些特定的情况下，你甚至能看到甚至真切地遭遇到其它版本的同时代不同

极化的其它自我，就好像珍在海滨舞池遇到极度负面极化的老年版自己与罗。

在最后，赛斯提供了一个出神的小技巧：

我建议先用一个简单的方法一段时间，就是，躺下来、放松、随着念头流转。这样内在资料比较容易传过来。事实上，在做心理时间实验之前，用棉布吸饱水，敷在眼睑上最有用。用水洗眼睛，对你们两个都有帮助。有时候水温会低到华氏 45 度。学习用无意识。

难点是你们习惯于依赖在视野上对形象形成建构，而不是对那些形象产生必要的感知。要对在内心中建构出那类形象更有信心才对，但习惯和条件反射阻碍着你。如果你痴迷于清晰地看到什么，而不是真切地感受到它内在的感知，这能力就不会被有效地利用到。

细雨社 www.xiyushe.org

尽量去感觉你要观察的事物。感觉它，与其意识频率达成共振是很重要的。不要在初期去纠结它的形象、形状、颜色、质地、位置这些信息。感觉它，成为它，然后用它的感觉去感觉，这是重要与正确的遥感步骤。我们习惯了用眼睛和耳朵去构图与聆听，但这不是内在意识感官运作的方式。一切物质都是由意识能量微粒构成的，你也如是，要用你的微粒与其它微粒形成意识网络信息共享，进而置换彼此的信息流。

第 70 节 怕输就不会赢

1964 年 7 月 13 日 星期一 晚上 9 点 按指示

（7 月 8 日，星期三，以及 7 月 9 日，星期四，我错过了尝试心理时间。7 月 10 日，星期五，晚上 9：00，我没有结果。

（7 月 11 日，星期六，凌晨 1：30：在入睡前的昏睡中，我短暂地看见一个约 40 岁的女人，她蜷缩着坐在一个长方形白色屏幕的左边三分之一处。虽然时间很短，但相当清晰。她有一头浅棕色的短直发，从她的右肩处低头对我微笑。我替这个视像画了一张草图。

（7 月 12 日，星期天，晚上 9 点：没有结果。我错过了 7 月 13 日星期一的练习。珍没有什么可添加到记录的。

（来自宾夕法尼亚州，威廉波特的约翰·布拉德利是今晚课程的见证人。约翰本应在晚上 8 点前与他在威廉波特的律师朋友在此会合，但他的朋友没有出现。

（约翰因为工作原因，心情非常低落和郁闷。他的工作很稳定，但约翰觉得很烦躁，想要改变；同时，他觉得自己不是公司对地区经理所要求的那种定型人格，但这一职位会是约翰在他所工作的药厂下一个晋升的职位。记得赛斯在第 63 节课上，曾给过约翰一个日期，9 月 2 日，与他的工作有关，赛斯在第 54 节，也曾稍微提到过约翰和他的公司。现在，约翰下周将在芝加哥与他的上司会面。

（约翰-布拉德利还带来了他在威廉波特的一位朋友为我和珍打出的初期课程的副本。不用说，我们非常感激。

（我和珍决定录下今晚的课程，并让它成为今后的惯例。因此，珍在

晚餐后就准备好了录音机，这样她只需在课程开始时按下开关，就可以开始录音了。

（珍今晚不是特别紧张。她用相当沙哑，有力的声音开始传述，整节课大部分时间都维持这样。她的传讯生动活泼而且快速，踱步正常；眼睛深黑。快要9点时，她正与约翰进行着热烈的交谈；没有惯常的问候她就开始了，她打开了录音机。）

我很高兴，虽然菲利普显然心情低落，但至少，鲁柏看上去似乎很快乐。

（菲利普，根据赛斯的说法，是约翰·布莱德利存有的名字。）

我的确打算一会儿就来谈谈他的特定问题。因此，我们就暂时搁置对物质属性的讨论，不过，我们很快就会继续讨论主建构和次建构这方面的内容。

细雨社 www.xiyushe.org

菲利普必须是他之所是的样子，任何假装的企图都会暴露出来，也达不到他的目的。他对公司的价值得到了上司的赏识，在即将举行的会议上，他作为一个独立个体的立场，是他成功的主要希望所在。

如果他不依循自己的信念，那么就他的希望而言，会议的结果就是失败。

如果他采取独立个体的立场，尽管有反对他的压力，他将得到大部分他所想要的，并得到令他满意的折衷方案。如果他严格遵循以下的建议，将是最好的方针。

他应该指出，他迄今为止的成功和他的价值，是他坚持遵循自己的本性、按自己的想法行事的直接结果。他的销售技巧是独创性的结果。

他应该坦率地指出，他比其他一味遵循传统政策的人对公司更有价值。这一点强烈地表达出来，就会给与会人员留下深刻的印象。

他更有可能达到他的目的，同时保持他的完整性不受损害。虽然我的确不是什么生意人，但我仍然知道，真正的价值是不言自明的。他对公司的价值是有记录的，事实胜于雄辩。

这种独创性和独立性使他成为一位杰出的销售员，如果他处于更高责任的职位，将能更有效地施展开来。他的鲜明个性、独创性与决断力，实际上代表了他对公司的价值，他们也知道这一点。

退让将是灾难性的。他们现在，时至今日，打算妥协，但菲利普的坚定立场会导致他们目前没考虑的妥协，然而必须做出妥协，以确保他在这个领域内的相对称心如意。

菲利普这边任何原则性的让步，都会被解释为不是妥协，而是软弱，那将使他们不再尊重他。

如果考虑到这几点，并按照这几点去做，那么经济上的收益就会显现出来。我之前提到过，你没有清楚地理解何谓务实。你会得到你想要的，菲利普，只因为这些人尊重你，尽管有分歧。他们知道你的价值。

如果你示弱，他们就会以你为代价，得到他们想要的，而这就不是务实。

实力会说话。力量受人尊敬，但真正的力量是面对世界的外在自己与向内看的内在自己之间良好沟通的结果。

这些人非常明白你的价值到底是什么，而且他们，特别是其中两位男性，很忌惮你。如果你现在退让了，不仅会导致生意上的失败，而且会导致个人的失败，这将会困扰你一辈子。

这里我们关注的是期待，以及它如何影响环境，影响你为自己创造的真实世界。这远非盲目乐观的胡言乱语，它实际可行，而且有效。

人能感知到畏惧。人们知道什么是虚张声势。为了你个人的完整性，

你必须愿意危及目前安稳的财务状况；如果你愿意这样做，这些人会知道他们无法动摇你，他们就会接受你的主要条件。

在生命的历程中，当今主流社会人文趋向是实现与体现出自我存在感与自我价值。这是相当重要且符合内在意识需求的。但追求自我完成的过程中，很多人被社会文化趋向和一些企业文化所扭曲绑架了，变得唯利是图和急功近利。

因为当今部分女性在择偶时渴望坐享其成，主张东食西宿，吃着众多备胎的朝贡而去陪金主干爹过夜，用四十岁男性的资本实力要求同龄异性的社会价值体现，这样的压力导致男性在社会竞争中不能良好地平稳累积自己初期社会阅历知见，也引发年轻女性间物欲的攀比，忘却了来此生的初心所在。

www.xiyushe.org

爱是人生的主旋律，但不要太过急于去挥洒自己的激素冲动，在寻找工作和工作的过程中，请关注那些可以让自己有发挥创造力潜能的职位，发现那些能够给自己带来忘我心流体验的工作。修行不止是冥想发呆，富有创造性的、能带来自我价值体现的、拥有自我成长空间的岗位，才是你当珍惜的。每个人都有自己的特长，及时发现与运用自己的特长、让自己在工作中享受到自我成长的喜悦，这才是人生的关键。

每个公司都有自己的企业文化，如果一个公司或部门它的内在企业文化、人文氛围、意识能场是压抑的，是相互消磨的，是彼此争斗

的，那这就是一个吞噬你能量的旋涡。与其在这样的场域内苦苦挣扎，不如挑明了说，老子不玩这一套。我是来做事的，不是来玩宫斗剧的。一个有真实价值与能力的人，任何企业主都是需要他来支撑企业存续的。

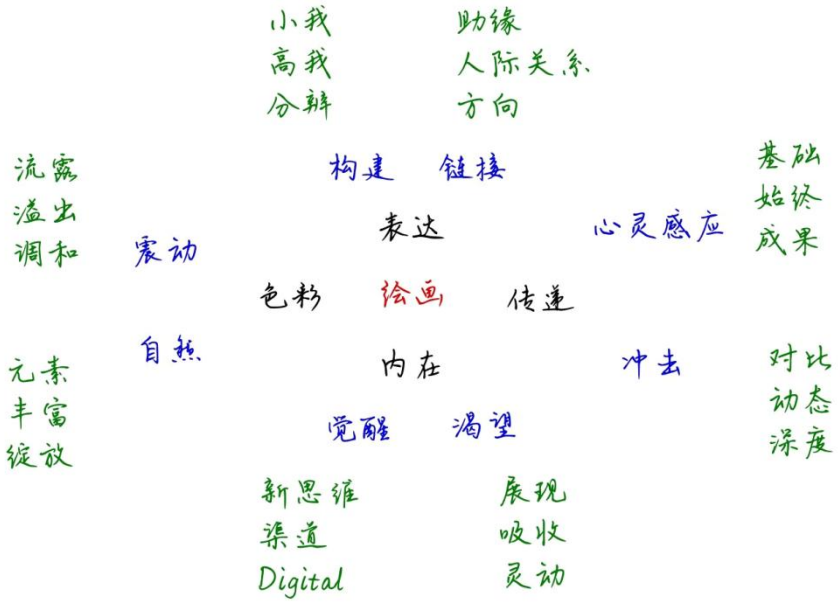
有人的地方就有是非的纷争、小帮派的利益。做事情的人未必能有好果子吃，但公司又离不开做实事的人。这些其实领导也都很清楚，管理的艺术就在于业绩与人事的平衡。

想要得到必要的尊重，请做出让人尊重的业绩来。现在很多年轻人玻璃心得很，跳槽频繁，哪里都没能学到核心真本事，哪里也都不被领导老同事尊重。这样晃来晃去，人到中年还在基层讨生活，没有自己拿得出手的核心竞争力。郁郁寡欢，牢骚满腹，家庭成立得早，孩子也要得早，自己还没立起来，就已经是一地鸡毛牵扯精力。爱情在挣扎与争执中消磨殆尽，人到中年劳燕分飞，孩子哭着要娘，自己人财两空，事业萎靡不振。

细雨社 www.xiyushe.org

请在自己喜爱的职业与职位上踏踏实实地去积累自己的核心竞争力，尽量少地卷入职场帮派之争中。谈恋爱最好尽早，结婚尽量晚些，因为没有爱过的人太过青涩，而家庭生活与爱情完全是两码事。而今天的结婚证含金量和保护与制约两性关系的能力也几乎微不足道。

如何找到自己的热忱所在呢?



请你在一张白纸上，写下一个关键词，这个词就是你最喜欢做的事情；

然后在其四周、上下左右，各写一个相关的词。随机联想，凭借第一直觉，别太过脑子；

细雨社 www.xiyushe.org

之后再在第三圈以这四象、每个面向各自扩展出两个相关的单词，第三次与核心单词不必须相关，据此形成八卦。

在第三层的 8 个词汇外，依次依据这个词汇随机联想出三个相关词汇。这样得到 24 个词。

24+8+4+1，此刻你得到了 37 个单词。此刻端详这一个自我意识趋向矩阵组，看看是否能找出一个让自己感到有冲动去尝试的组合念头来。

（现在，珍的传讯很有力而且生动。她步调快速；我不得不让她慢一点。我已经用我最快速度在写字了。）

凡甘冒风险的，将安然无损。怕输就不会赢。菲利普，这些观点非常重要，它们会起作用的。人具有一种几乎是动物性的本能，知道另一个人畏惧什么，要是他们嗅到了你的畏惧，他们就会与你讨价还价。

这一切听起来可能非常理论化，不切实际。然而，他们非常清楚，这独立自主就是你的价值所在。他们会，如果他们能够的话，会想办法软化你的棱角，只是足以让你更容易接受。

（约翰坐在我们熟悉的肯尼迪摇椅上，珍一直绕着他身旁踱步。她对他说话时，用了许多手势，现在约翰直接笑了出来。）

然而，当问题来时，如果你坚持立场，那他们就会宁愿按照你的条件接受你，也不愿失去你。但这是取决于他们确实知道你的立场既认真又坚定。如果他们感觉到你会妥协，不是在小事上妥协，而是在基本原则上妥协，那么你就会失去现在压在他们头上的这张王牌。

知天社 www.xiyushe.org

如果他们认为你会留下来，归根结底是因为经济原因，那你就没有讨价还价的余地了。

（现在，珍又走到我们的沙发旁，坐在扶手上，就像她前两节课那样。显然现在当赛斯感到特别幽默和犀利时，她就会这么做。现在坐在那儿，她经常指着在她右边的我，偶尔也指着在她前面的约翰。）

俗话说无欲则刚，在谈判的时候，心虚的一方很容易被对手直觉性的敏锐捕捉到其摇摆的底线，从而开始尝试进行挤压。如果你在开始谈判前就预设了一系列退守的空间，那你失去的往往要比你预设的还要多。一个把工作当成自己人生事业来坚守的人，会散发出一

种匠人的底蕴来，而这种认真劲儿，是每一个渴望发展的企业所需要的核心价值。

一个优秀的拥有核心自我价值的人，其身上有着不可替代性的品质，这品质就是创新性。这种用心工作的态度与能力不是每个人都具备的，而可以利用变通的能力突破卡顿瓶颈的能力更是难能可贵。现在很多人不到四十岁就被裁员，上有老下有小，中间一堆房贷车贷育儿费，还不好找新工作。为什么会这样呢？

在老的岗位上成了老油条，疲态了，在公司内部的派系斗争中落败了，没有自己的核心价值，做着机器人般的工作，随便换个人来都比你要的薪水低，还更加敬业肯加班，你说公司留你干嘛呢？

细雨社 www.xiyushe.org

我多次说过，我们这一代人还算是好的，至少竞争的对手是人；我们的孩子们，他们要竞争的是不要工资、永不休息、没有带薪年假、病假、产假的机器人，而且它们的信息更新快，不会犯错，办公效率高，没有怨言，也没有公司内的派系斗争内耗，你说当老板的为什么要留着人到中年的你，给你开工资呢？

其实答案很简单：机器人没有自主创新的能力，没有创造性的思维。所以有些人还能在这样的竞争下不被淘汰。那怎么让自己的孩子拥有与保留住自己创造力和开创性思维能力呢？怎么让自己的孩子能从小保留下尽量多的灵感与不被应试教育泯灭掉自我意识呢？

要多鼓励孩子表达自己；要支持孩子各种稀奇古怪的设想，并积极配合他们去尝试，并不断累积经验；从小观察自己的孩子在哪个领域更容易进入心流的忘我状态；鼓励孩子信赖自己的直觉力和判断力；启发孩子去挑战标准答案与标准流程，不要反复强调规矩与刻板流程。

给孩子创造选择的机会，并鼓励他思考与尝试自己选择，最后帮助孩子归纳总结完善其遭遇失败的原因。2040 年后的世界，没有独立思想、创造性思维、开拓性能力的人，只能做机器人都不愿做的苦力。

贩卖知识性的工作、重复性的体力与脑力工种、简单技术性的工作、简单互动性的工作都会从就业选择中消失。

细雨社 www.xiyushe.org

我说过，我们会在你们的新房子上一节派对课，我建议邀菲利普来，因为那将会是一节真正热闹非凡的课。

我们的确还会花一些时间；我确实打算，讨论一会儿菲利普不幸卷入的其他几件事。

首先，我是出于我内心辉煌的善意，要提出一个简短的建议。在我们对物质（matter）的讨论中，在重要的（matter）问题（matters）上，你一直是如此的忠诚，而且也的确非常勤奋，所以，如果鲁柏和你愿意陪着你那位沮丧的菲利普去大醉一场，我可以放你一马。

（约翰又笑了。珍盯着我，眼睛很黑，咧嘴一笑。她的声音轰然响起。）

你们不会觉得这太令人不快，事实上，这对你们俩都有好处；而且我会陪着你们。如果你愿意，我会是一个沉默的伙伴，不过如果你们肯让我偶尔说几句话，那情形会很有趣。

（[约翰：]“请随意畅所欲言，赛斯”。）

菲利普，你一定要来参加我们的派对。我准备上演一个——他写字太慢了——

（在我潦草地写着时，珍指着我。）

我打算为我自己的寓教于乐做一个示范，你们都会喜欢的。

（现在珍，还坐在沙发的扶手上，黑色的长发披散在脸上，她很不耐烦地把头发往后拨回去。）

现在，说一句——鲁伯这长长的马鬃毛把我弄糊涂了。我的脖子都热起来了— 一句和另一件事有关的话。

细雨社 www.xiyushe.org

我不敢就女人这个话题做个一般性的讨论，因为鲁伯真的会发火。我不知道他为什么会有这样的反应；我想，只是出于一种错误的忠诚感吧。

不过，我想就一个特殊情况说几句。我对女人很有一套，在我那个时候做得很好。我确实曾经是个女人，正如鲁伯经常是个男人一样。

（珍又开始在房间里踱步。）

然而，如果这些课程是透过你，约瑟，而不是通过鲁柏说出来，那么菲利普的妻子就不会如此在意。这并不是她有意识的反应，尽管她确实有意识地与录下这些课程的女人竞争。

成为，或试图成为一个完整的人，是很难的。特别是由于西方文化的缘故，这对女性来说尤其是极其困难。这不是特别针对鲁柏说的；也

就是说，他不要太自负，也不要觉得被冒犯。但是鲁柏和那个打印笔记的女人都异常独立，女人常常会对其他女人的独立起反感，但她们欣赏男性身上同样的品质。

她们害怕的是，独立的责任会被套在她们身上。菲利普最个人的内在形象、主要的内在形象，是一个单身、自由又独立的男性。

（约翰·布拉德利笑了起来。

（[约翰：]“完全同意。”）

这一点不难看出。但这并不是说他不是一个顾家的男人，而是说顾家男人的形象已经被他以及其他一些人置换了。

（强调地指着约翰，珍笑了。）

没有贬低的意思，但他在个人生活的一个重要方面失败了；如果你恭请我闭嘴，那我就不说了。

www.xiyushe.org

（[约翰：]“不，赛斯，请继续”。）

你没有以一种重要的态度向作为你妻子的女人介绍你自己。她看到的是你允许她看到的那个人；而那就是丈夫的形象。

这个形象是与某些情感联系在一起的，通常与婚姻制度有关，与做一个受人尊敬的养家糊口者，以及父亲有关。你没有全然地介绍你的内在形象，只是暗示了一下，所以对她来说，这是次要的、不真实的，当她面对你以内在形象出现的真实事件时，她感到困惑、迷茫，并想象你一定是精神错乱了。

（约翰又笑了。）

我们暂且不提精神错乱这一点，但这代表着你的失败，也代表着你有些自负的态度，把最好的东西藏起来。因此，你不能指望她能理解。

这不在她的本质或经验的范围内，但你可以把它带入她的经验范围内；而在她的经验范围内的东西，才会成为她本质的一部分。

她非常关心你的孩子。她看到的是你表现出来的样子，但她没有看到你的重要部分，因为你没有选择向她展示。

假以时日，你的这一部分可以给她带来很多帮助，尽管不是通过任何一种戏剧性的、直接的启示。独立自主是多数女人既害怕又钦佩的。一般来说，如果她对你的认识像你对自己的了解一样，她就不会这么害怕了。

她认识的你，完全是由你展示给她的形象组成的。因此，这个形象的任何变化都让她害怕。如果她知道你不只是这个形象，她就不会如此强烈地执着于这个形象。

我通常不会对个人的事情说得那么彻底。但这问题已经有一段时间了。我现在让你们休息一下。我建议你们仔细阅读我给菲利普的建议，并遵照执行。

我说的那两个人正在找你的罩门。他们怕你会升迁。自从你的价值首次被确认后，他们就一直在担心。我之前告诉过你，我相信，三年内会有变化。如果你按照这些建议去做，你会在一个明确的改组上占优势，你现在正被那些认为自己还没有立场说话的人观察着。

（在 1964 年 3 月 23 日，第 37 节课，赛斯谈到一些和上述问题有关的细节。看来，事态正如他所说的那样展开来。

（珍又指着约翰。）

我希望今晚大家都很愉快。我自己就很愉快；而你，年轻人，你已经得到了你一生中最好的建议，如果我自己这么说的话。

我不会离开你们，但我现在要结束课程，并将跟着你们游荡。菲利普，

我不建议你喝得酩酊大醉，半醉就可以了。

在这一段中，赛斯主要针对菲利普太太展开讨论，犹如约翰饰演的菲利普在自己太太面前只展现出了大丈夫、好男人的一面，没有把自己的全部展露出来，所以他太太对他的认知是很片面的。但菲利普无意间显示出自己的其它面向时，他的太太就开始紧张与惶恐，而且很显然这个女人是善妒的，赛斯借由珍女性的身体和菲利普说话，会让她感受到同性的竞争。她更能接受罗在这里夸夸其谈。

大家是否发现了，当赛斯评论某人时，如果这人有灵魂名，赛斯更愿意用其灵魂名；如果只是角色，赛斯则不会说出某些瓜葛带来的因果。

细雨社 www.xiyushe.org

其实男人或女人，在婚姻中是有多种身份合成的，可以是丈夫、父亲、儿子、朋友，也可以是女儿、妻子、情人、妈妈。在不同的时候，巧妙地转化自己在伴侣面前的角色状态，很多时候可以更真实地展现出自己的内在需求，也提供更多元的相处模式，让彼此都能有个弹性的进退空间。犹如舞池里进退旋舞的搭档，而非踢着正步并排巡逻的军人。

（10：01 结束。珍解离如常。她以高度的幽默结束了这一节。我们大家都对结束得这么快感到惊讶，也对赛斯建议我们和约翰出去玩感到惊讶。值得一提的是，约翰的心情似乎好多了。

（作为记录，在此补充一下，虽然我们的确出去喝啤酒，但我们先带

约翰去了我们计划购买的房子，快速查看了一下。不管怎么说，约翰需要知道房子的地点。我们带了半打啤酒，出了镇，开上山边那条土路。

（当然，当时天色很暗，但我们可以看到下面山谷中的一些灯光。夜色正好。约翰把他的车停好，让车灯把房子照得很亮，没有钥匙进屋里，我们尽可能地带他四处看了看。我们坐在长而宽的前廊上，喝着啤酒。珍首先起了这个念头，认为趁我们在房子这里时，赛斯有可能会来，但他没有。

（后来我们在附近的小酒馆里，喝了更多的啤酒，赛斯也没有显露他在场。那是一段非常平静和放松的时光；我们在凌晨 2 点左右和约翰道了晚安。）

（在做心理时间练习时，我有以下经历：

细雨社 www.xiyushe.org

（7 月 14 日，星期二，晚上 8：45：这次经历显然可以提供一些不同的东西。当我达到理想的状态时，我开始感觉到我的腿在脚踝处是交叉的，但理智上，我很确定腿并没有交叉着。这感觉很不一样，而且很明确；一边的脚踝压在另一边的感觉不可能会错的。

（在这种感觉正在发展的同时，我听到许多零星而不确定的声音，音乐和说话声，还有一些非常短暂的各种姿势的人的画面闪现，所有的画面都模糊得无法识别。

（接着，肢体交叉的感觉出现在我的两只手上。虽然我仰面躺在床上，双手放在两侧，知道自己的双手是在这样的位置，却开始觉得它们是放在我的腰上且手腕交叉。这感觉变得非常明确，不可能有错，甚至变得比脚踝交叉的感觉更强烈。最后，它变得如此明确，以至于我需要动用我的意志力，来阻止自己一定要移动我的手，来确保它们没有

在我的腰部交叉。

（我还是确认了一下，它们的确在我身体的两侧，我只是稍微用力向下压了一下床。那感觉持续了几分钟，时间长到足以确认。然后，它变得相当多样化，我又再次感觉到同时在两个不同的高度上。这种感觉我之前也曾经历过几次，但不是以这种方式。这可能是个很重要的经验；我的直觉是，它代表了我对灵性旅行的一种明确的尝试。

（7 月 15 日，星期三。晚上 8：15：成果不多。一些模糊的音乐和说话声。

（珍：7 月 14 日，上午 11：30：我听到一个不确定的声音，很清楚地说，“皮埃尔今晚将要下去；他会在门口”。

（珍：7 月 15 日，上午 11：30：在做心理时间练习时，我开始做白日梦，关于我们打算买的那栋房子。在这个状态中，我打开了水槽的水龙头。然后我有一个惊人的经历，就是听到了水从水龙头哗啦哗啦流出来的声音，就像我和它在同一个房间那样清楚。）

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-7-71.1

第 71 节

前情摘要：

在上一节中，赛斯主要是针对菲利普所演绎的“约翰•布莱德”给出两个人生面向的中肯点评。

首先是在最近半年里，约翰就职的医药公司内部发生了内部派系斗争。这样的内耗波及到了约翰，让他无所适从。他正值事业上升期，可是他不知道要如何面对企业内部的明争暗斗、勾心斗角。

赛斯给他的建议是：做好自己，不加入帮派斗争，和高层领导坚定地摆明立场，自己想搞事业，对内斗没有任何兴趣；而作为有创意、有作为、有能力、有见地的高价值企业骨干，来自公司内部的角斗最终不会影响他的前程，因为不管谁最后淘汰另一派系，公司还是需要能运作赚钱。而能给公司带来稳定经济利益的人，谁都不敢真的得罪。

细雨社 www.xiyushe.org

所以赛斯告诉约翰，公司内部的斗争会在九月份得出结果，而他将因为中立和不合群而得到最大的受益。内部派系斗争后，会产生大批的高管离职，而没有参与派系斗争的人将续位晋升。

如果他担任一个更高的职位，那么，使他成为一位杰出业务人员的独创性与自主性，就更能淋漓尽致地施展开来。他的个人特质、独创性

与决断力确实象征他对公司的价值，他们知道这一点。菲利普这边所做的任何妥协，代表的不只是让步，而是软弱，那将使他们不再尊重他。

你的价值到底是什么？人是能直觉地感知到他人的恐惧的。人们知道对手什么时候是在虚张声势。为了你个人的完整性，你必须愿意拿你现在安稳的经济状况冒险；如果你愿意这么做，这些人会知道，他们无法动摇你。如果他们知道你的底线就是这样，然后他们就会接受你的主要条件。他们必须要确实知道你的立场既真诚又坚定。如果他们感觉到你可能在基本原则上让步，那就会不断尝试挤压你，最后你就会失去手中的王牌。

细雨社 www.xiyushe.org

随后赛斯讨论了“约翰•布莱德”的妻子，赛斯没有说他的妻子或他的上司有灵魂名。之前赛斯说过他妈妈是他前生的妻子。那时他对肥胖到可憎的妻子只贪欲她的家庭背景和财富资本，结果导致演绎那女人的灵魂很不爽，这次要当他妈好好地收拾这小子。

话说回来，赛斯想邀请约翰的妻子来参加珍与罗新居里举办的通灵会，因为他需要得到家庭内部的支持，才能在心灵成长的道路上达到坚实与长远。但他的妻子对珍有醋意，如果这些由罗来演绎，她不介意；可是自己的男人经常与另一个“女人”那里推心置腹地长谈，让她无法接受。

赛斯指出约翰家造成这一矛盾的核心，是因为菲利普所演绎的约翰在

自己太太面前表现得太过单一——好丈夫，好爸爸，一旦自身展现出自己本有的多元性、多面性，展现出男人的脆弱、也需要安慰和支撑，他的太太就疯了——这样的男人是她不认识、不熟悉的。当约翰陷入情绪低潮，需要帮助的时候，她会在家里展现出自己的焦虑不安，表达出自己的情绪化；对丈夫寻求灵性引导和心灵发展，做出阻挠式干预。她不能理解珍是男性灵体，而丈夫也不是在找红颜知己；她也不能理解职场风浪、人心凶险。这导致约翰在社会上有多少压力，家里就有多少风暴；公司里有多头痛，家里就能让他有多不安生。

作为一个完人，或企图成为一个完人，很困难，特别是在西方文化里。尤其是对西方文化的女性而言，非常困难。鲁柏和那个打印笔记的女人都是异常独立的人，女人常常会对其他女人的独立表达反感，但她们显然非常欣赏男性身上相同的独立性。她不能理解男人内心中的柔软，也不愿看到其它女性的出众多彩。她们害怕的是，独立的责任会被套在她们身上。

你没有好好向这个女人介绍你自己，而她正好是你的妻子。她看到的只是你允许她看到的那个人；而那就是一个丈夫的形象。独立自主是大部分女人既害怕又钦佩的。在这方面古典东方女性能更好地理解自己的男人，接纳他们坚毅和柔软两个不同面向的展现。

第 71 节 主建构，次建构，预备课程-初学者的手册

1964 年 7 月 15 日 星期三 晚上 9 点 按指示

（到 8:58 分，珍说，她并不觉到非常紧张，但确实感到奇怪，因为她不知道赛斯会说些什么。她说，她的心思全放在我们要买的房子上，而不是在这节课上。我们的猫威利也很安静。

（珍用正常的声音开始传述，而且整节课都维持这样的状态。她踱步的节奏适中，眼睛如常变黑。）

晚安。

（“晚安，赛斯”。）

现在对你的鲁柏唯一重要的事，就是那栋新房子，我很确定，这一点不用我来告诉你。

细雨社 www.xiyushe.org

那天晚上，你们让菲利普有了一个好转，而你们自己也享受了一个非常愉快的夜晚。在那房子的即兴派对中，我也和你们待了一会儿。他，菲利普，如果完全按照我的建议去做，一定会有不错的结果。

内在意识或高我往往会给出一些很中肯的建议，但角色我是否肯被“傀儡”、听从这些建议，就要看内在自我与外在自我的平衡修为如何了。值得注意的是，内在意识给出的建议有时未必是自家较高意识提出的，也可能是某个并不太成熟的意识体或滞留灵给出的建议，这一类建议的含金量往往并不是很高。而鉴别内在信息的出处是修行者进入修行中期后的主要课业。

我想继续我们对物质的讨论。如果你还记得，我们正要进入主建构和次建构。

当然，这里有很多细分，也有其他类型的建构。不过，我们先说说主建构和次建构。

主建构是一种灵性完形，由自身的意识形成为物质。这样的主建构是试图在物质世界中创造一个复制品，一个整体自己之内在灵性建构的复制品。

这样的主构建使意识能够在物质世界中运作、操纵和被感知。就实现内在目的而言，意识的物质建构永远不可能是完整的；也就是说，意识永远无法将自己完全建构成物质，如果这样做，确实会禁锢这样的意识，使它无法摆脱物质自身本质上的短暂性。

所以，即使是主建构，也只是内在本质转化成物质的部分显现。我在这里使用的“意识”一词，可能需要一些解释，尽管你们现在应该明白我的意思。

（珍的传述现在已经大大放慢了速度，她开始在字句之间做长长的停顿。这似乎又是一节赛斯极力想表达精准陈述的课；这通常让珍相当疲惫。在传述资料时，珍似乎在非常小心地搜寻正确的用字。）

你们所认为的，你的意识，或你的自己，或你的思维自我，当然只代表你整个意识的一部分，即你们此时正在使用的那一部分。这就好比，例如，任何整体自己的意识被比作一束巨大的、事实上几乎是无限的光，这束光固有的能力，可以在许多方向上聚焦；可以扩散，就好比这束光有许多开关，可以把它转为较大或较小的强度和方向。

有些情况，有些道路和乡村，需要不同强弱的光线以应对不同的环境，即使是你们在开车的时候，也会依照实际需要，使用远光或近光；在某些情况下，远光不仅没有效果，而且还很危险，所以你们使用近光。

所以，整体自己根据自己努力接触、操纵的场域，根据自己努力投射的场域，将自己整体意识的各个部分打开或关闭。

在很多情况下，要利用全部的意识将是最令人分心的。因此，当我说到在物质场域的主建构时，其他场域当然也有它们自己的主建构，尽管它们不是由你们所说的物质组成。

次要的物质建构是指，由一个意识对其对意识的概念，从通过心灵感应和其他方式接收的资料创造出来的。

在很早前我们说过，一个意识完形即存有本身犹如一只大章鱼，它在一体内存在多个“脑子”和多个“心脏”。如果把这意识场域想象成光影能量的无形有相之物，那它在渴望参与到不同实相层的体验时，就会把自身部分的意识触须伸入到某一意识频率层面中，聚焦成为一个特定频率状态下的物质实体。当然，这个伪装出来的物质实体只是意识能量微粒在一帧帧的时空片段中瞬间聚散出的伪装相。

这些意识触须，同时进入不同的或相同的意识频率层中，扮演多个不同的角色或相同的角色，展开平行的或交互的戏剧。而存有依据不同角色的不同戏剧冲突程度，在各个角色间挪移着自己的注意力。

就好像你在厨房里一边煮菜，一边烧水，孩子在地上爬，和闺蜜打着电话，而电视上演着你不愿错过的连续剧，这时邮差送来了你网购的快递。六件事同时发生，而主意识同时处理，但有轻重缓急的注意力瞬间挪移与偏重。

值得注意的是，我们往往把灵界认知成能量构成的虚无，这样的认知是片面的。我们能接触到的灵与信息，都来自有形的灵界。灵界也是由不同能量频率构成的千层饼，每一个层面上也有各自的粒子密度状态，越接近实相层，灵界本身物相程度越大。

上文中提到的完形，并非是意识体的终极意识形态，而是完整的自我群体合集，就好像我们只是章鱼的一个吸盘，而不同的触角加上那大脑袋才是章鱼的完形。这完形不存在于任何一个特定的层面上，它贯穿于整个意识界、灵界、实相界和我们并不熟悉的多维虚拟亚空间矩阵体系内。

这构成了多层的投射与显化建构，犹如一个小说家在自己的脑海里有了一个完整的念头，然后他写出一本小说来呈现这一念头；小说被拍摄成动画，动画又被改编成电影；影片火了后，各国纷纷翻拍这部电影，但每次翻拍时又加入了不同导演自己的理解和各国文化的特有特色。而作家默默地观察着自己作品引起的涟漪，从实际的反馈中领会到自己的特长与短板，从而丰满自己的思路与觉知，为创作出下一部作品做好自我智慧的积累。这就是他完成自我成长的方式。

细雨社 www.xiyushe.org

我建议你们第一次的休息。

（9:26 休息，珍如常解离，她以同样谨慎的态度，在 9:32 继续。）

因此，意识形成关乎自身的主建构，不是为了保护自己不受物质的影响，而是为了与物质结盟，意识显然是通过整体物质的建构来扩散的。

它盘旋在建构的周围和内部。它不被建构所禁锢。意识表面上被禁锢在主建构内，是无知的结果，也是由于各种原因所产生之无能为力的结果。

至于使用所有意识的力量，这严格来说是文化上的，与意识或物质的固有属性无关。

次建构，同样是由原子与分子组成，也包含广泛性的意识及先天的囊括性理解力。它们不包含整体自己的统一、整合、组织和个人方向。

不过它们也确实实现了值的充盈，在自身能力设定的范围内，他们也履行了建构的职责。这应该是很明显的。在这里，我们遇到了我提过几次的关于后影像（afterimages）的东西；因为实际上，所有的建构都是同时进行的，要知道，我使用“后”这个字，是因为它的简易性适合你们的思维方式。

这些后影像可以想象成从任何一个主建构向外扩散的涟漪。理论上，这是没有尽头的。当然它们的强度也各自不同。

我们都知道粒子内蕴含的能量越高，其抖动的频率速度越快。比如水有低频的固态的冰、液态的水，和高频无形有相的水蒸气雾。其实还有三种态：等离子态，比如火焰或太阳；玻色凝聚态；费米子凝聚态。

如果我们把高频的意识能量存有想象成雾化水蒸气，它们形成聚散离合的电磁云，在降维的过程中完成降频，进入类液态的烟雾状粒子团或粒子带；这些意识能量粒子，再降频慢慢地开始物化成粒子，

并依据乙太蓝图凝聚成相。犹如蒸汽结冰，冰有了自己的相，也有了自己的物理属性，被各个层面上不同的规制之力束缚制约。

进入实相伪装层形成可见相的部分只是存有的一小部分，这样的成相分支同时有很多条，虽然所成的相不同、进入的维度次元亚空间不同、所扮演的角色不同，但它们都隶属于同一个存有。它们都同样拥有和为了同一个目的，在各自的位面上经历历经。那就是达成自我价值的实现，完成最终的自我价值构建。

构成角色我与角色我周边可感的伪装世间的所有成像像素粒子，都是有基础意识的能量微粒，它们都是自我意识的游离微粒，它们都拥有和宏意识共享意识信息的能力。它们愿意为此担任显示的工作，也是为了通过这样的过程，来达成其自身的自我价值完成。

细雨社 www.xiyushe.org

在之前几节谈论物质时我们说过，这个个人可见可感的世界都是由意识能量微粒瞬间构建起来的伪装相，而一个又一个的瞬间形成显像帧，来给外在感官一种错觉：自己是生活在连贯的实相中。但其实帧与帧之间存在着间隔，而这些间隔中藏着其它的帧——这些不同频率的帧，藏在我们这些可见的帧之间，构成了其它平行实相。

对于高频高维意识觉知来说，这些帧同时平摊展现在面前，形成可见的残影合集。各种可能性、各种可能性关联成的串联轨迹都同样地真实。

在存有的意识关注不同意识平行层面中的不同自我时，存有不可能把全部意识都全力地凝聚在一个角色我身上。它的意识焦点犹如探照灯一样滑过自我意识群体——对于那些有可能达成重大成就、进入关键瓶颈、正在历经重大挫折或快速成长的个别自我给予高度重点扶植；而对于那些十几年如一日、996、老婆孩子热炕头的角色也就是不时地瞟上一眼，还活着就成。

细雨社 www.xiyushe.org

就好像你眼前有十台电视，它们同时播放着各台的节目，有的是漫长无聊的肥皂剧，有的是无脑的综艺调侃，有的是警匪片，有的是言情剧，有的是马哲史，有的是漫长重复的宗教弥撒，有的是科幻剧，有的是人文科学……你面对着十个屏幕，对它们同时有所察知，但你的注意力被谁吸引、为谁驻留，都依据自我的喜好和故事情节

的紧张程度与传递出的信息价值。

意识与物质的交织是最错综复杂的。在所有的情况下，意识都是在先的，它根据自己的能力形成它的物质建构，首先形成自己的主建构，然后向外分支，建构与之接触的其他意识的次要形象。

意识建构的合作方面，构成了你们物质宇宙的整体建构。主建构的一个分支可被称为扭曲的镜像建构，它当然会包括另一个生成的物质存在的物质建构。

这种在物质层面再次重新创造自己，并在该层面上确保自身连续性（self-continuity）的这种扭曲尝试（distortive attempt），是物质类型和特性分化的基础。这样的创造或再创造，显然是不可能的。

扭曲如此之大，以至于尝试是注定失败的。而且是在你们领域中建构的必要物理辅助。我已经解释了出生，至少是简单的解释。这新的人（The new human being），显然既不是父亲，也不是母亲，但很明显是来自父母各自的实质物质所形成的建构。

细雨社 www.xiyushe.org

一切源于某作家的一个念头，然后故事的骨架、大纲、血肉人物在笔尖流淌了出来。在描写这些人物与故事情节的时候，作家被自己勾勒的情节带入，并跟随那感觉步入了那个被自己构建出的世界，成为了其中的一员。

作家是自己故事世界的造物主，又是自己世界中的每一个角色本身。笔触所及，他是男主，他是那负心的恋人，他是闲话的路人，他是重病的妈妈，他是吝啬的房东……

作家在自己的故事世界里，设立了一个主角人物，那是部分自我的投射，那角色也被设立为一个作家，这角色作家在自己的故事里，和自己一样，正在奋力地笔耕着自己的长篇小说。那小说的内容描绘了创世录，一个关于造物主谱写世界的神话传说。

故事里的作家之所以奋笔疾书，是因为他知道自己时日不多，想在有生之年赚到足够多的钱，去购买到一种据说可以让人永生不死的灵丹，或者去到神秘的东方学习一种可以长生不老的道法。当然在故事的结尾，他沮丧地发现一切不朽都是骗人的鬼话，贩卖这虚妄的人远比写书的他更赚钱。可是这鬼话千百年来兴旺不衰，角色都渴望自己的永生，但随着读者合上小说时，只留下一声叹息。

细雨社 www.xiyushe.org

但新生婴儿的这个实质物质，与一开始自父母亲双方接收到的物质，没有一个是相同的。婴儿的意识，它日益增长的对自身的意识，慢慢地把自己构建成了实质物质。

因此，父母从自己的身体物质中，提供了确切的部分物质，以开启婴儿的建构，然而成长的，却不是这给出的特定物质。

都说孩子是妈妈身上掉下的一块肉，是父精母血运化而来的生命。但实际上，孩子与自己的父母没有半毛钱的关系，父母不过是其人生铺陈的助缘，是其故事内容的背景，是一辆意识体进入本维度层面的滴滴专车。

孩子的基因，是自己意识与生命蓝图、累世业力的浓缩编码，和父

亲没有什么具体关系；而是否成活也是宿命使然，和妈妈没有什么关系；在母亲体内时，它是在凝聚自己散落在世间的粒子，和母血、母乳没有关系。这看起来是不是特无情与违背常识?

其实你想想看，珍与罗这二三十次重复的角色经历，妈妈可以是这个，也可以不是；父亲可以是这个，也可以不是；出生的年代可以早些，也可以晚点。你真觉得珍她妈真的因为珍没能达成毕业、需要一再重复这二三十次的角色人生历程，而一次次地在怀孕、生孩子、养孩子，次次如此吗?请记住，你的实相里只有你，而你也是伪装物的集合。现在理解了吗?

是的，你进入这个维度层面需要一个合理的渠道，需要一个童年与原生家庭来铺陈你的人设性格与记忆遭遇。但这些十六岁前的宿命路线，都只是故事需要而已，也仅此而已。

细雨社 www.xiyushe.org

就好像罗的爸妈，已经被他气死好几次了，也已经搬到迈阿密旁的小镇去做富家翁了，还有在老家这儿罗和珍相互闹着婆媳战争的，怎么会搞出这许多个父母来的呢？难不成罗每次重启人生，全世界还有他的爸妈、兄弟、弟媳、表兄弟，都陪绑来彩排一遍吗？显然这是不可能的，不是吗？所以个人实相与集体实相既套叠又分离。请记住，我们始终只是活在历史剧中。至少在我们这个层面上，我们这些幼稚园的小灵魂，都是被妥善保护着的，甚至可以说是被哄着玩的。

（再一次，珍慢慢地传述这些资料，停顿了很多次。）

且称父母提供的这特定物质为 X 和 Y。当孩子出生后，在它之内，没有任何一处，含有这些被称为 X 和 Y 的特定物质的部分。它会看起来这物质已经改变了。其实，这个物质是消失了，以我之前解释过的方式，你还记得吗？

（“记得。”

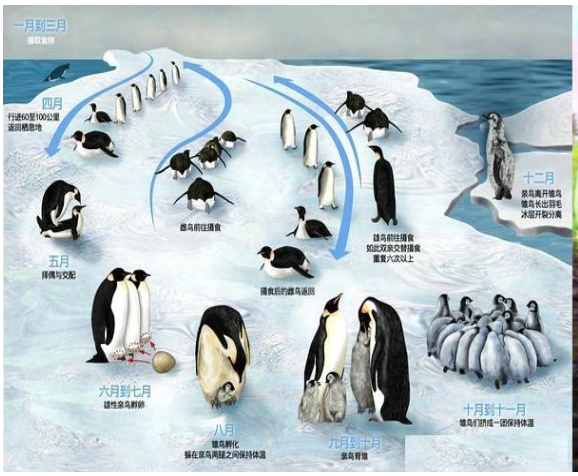
（见第 60 节课。）

在新生的婴儿内，没有一丁点物质是与在胎儿内，或更早的精子或卵子内的物质相同。我之所以要讲这些，是有原因的。暂时先不谈这个，想想一粒种子，一粒草籽。

你们说草是从种子长出来的，但草不是种子。草的物质材料并不是种子的物质材料。根据经验你们知道，往往是先有种子才有草。

细雨社 www.xiyusne.org

我们的多数观念不管自己承认与否，都还是保持着因果论、线性单向思维的烙印。但如果你真的理解了同时性这个真实的宇宙概念，那你就会清晰地知道，在你父母或祖父母出生的时候，你就也已经出生；而在你出生的时候，你已经同时用数百种方式死去。



未曾生我谁是我，生我之时我是谁，长大成人方知我，合眼朦胧又是谁。

常思为何去又归，来时啼哭去时悲，抽闲当品一生事，莫在人间枉盘桓。

我建议你们休息一下。

（10:03 休息。珍解离如常，我写字的手并不觉得累。10：10，珍以同样方式继续传述。）

照例，这是把事情反向的推了。草中没有任何物质的粒子，与种子中的物质粒子是相同的。

你们这里可以清楚地看到，值的充盈与你们所谓的成长之间的区别。在你们物质场域中，值的充盈包括非物质的能力的发展，以在物质场域内表达自己。

细雨社 www.xiyushe.org

成长是一种错误的概念，它始于连续的实质物质在时间上是持久的扭曲观念。而你知道，物质是意识的同时表达。物质本身没有什么持久性，真的没有，物质只是意识在物质场域中投射自己时采取的瞬间形态。

我们所谓的物质，不过是幻灯片上一帧帧意识投影生成的伪装相。它们瞬间凝聚成相，又在被观察后，瞬间消散掉。就好像 CPU 中的数据流，那些电荷永远不会驻留其间。它们可以营造出一种持续显像的假象，但这种持续中的每一帧都是时刻崭新的新画面，哪怕这新画面显示的是一幅腐败过时的场景。

草是常见的。它应该是从种子长出来的，然而同样的，在草和种子中，没有任何一丁点的物质是相同的。种子不会长成草。橡果不会长成树。儿童不会成长为成年人。

在所有情况下，没有一个物质粒子在所谓的成长版本中，与最初的建构中的物质粒子是相同的。物质并不成长。我无法说得更明白了。

（珍在房间里来回踱步，停顿了很久。）

在孩童和成人之间，显然有一些相同的东西，也有一些连续性，但这不是物质。意识根据自己的能力，把自己投射到物质层面上，透过值的充盈来建构它的形象。

它必须依据自己的能力来这样做。它必须首先取得一个立足点，可以这么说；于是，有了我们的种子。当意识达到它的立足点时，它就会更有效地投射。如你所知，它几乎在瞬间就摒弃了它的原子和分子，或物质。

经互社 www.xiyuche.org

原子和分子出现又消失。它们的位置被其他原子和分子取代，取代的速度如此之快，以至于你们没有注意到那不断的来来去去。

意识在物质场域采取的形态，是由其自身的力量和能力决定的。意识是强行进入物质的。那么，你们应该明白，虽然你们称草的某个部分为草的叶片，但组成它的物质并不是静态或永久的，它不是一个特定的实物在生长，因为组成它的物质既非静态的，也不是永久的。

你们说，构成它的物质在稳定地变化，但事实并非如此。表面上的连续性，是由于你们无法感知构成物质的实际原子出现和消失的结果。因为草出现在播种的地方，所以你们就骤然得出结论，种子的物质是从由它们所组成的物质中生长出来的，而草是从种子的实际物质中生长出来的。

同样，组成种子的物质和组成草的物质绝对没有连续性。你们有的，其实是物质背后的意识之值的展现，因为它以各种形态扩张和表达自己。

由于你们多少可以料想到草籽出现在草之前，这一切看起来似乎是小题大作，但它非常重要，你们将在后面看到。有连续性的不是物质，决定形态的也不是物质。

每一个物相确实都有自己的显化更替周期，这看似线性的实证因果秩序，只不过是同时性中不同帧依次秩序交替的结果。当然，这样的交替也可以是非秩序的或倒放的。毕竟在共时性中，这些帧同时存在，意识焦点聚焦哪个画面，当下就是那个伪装呈现被表达出来。这就是为什么未来是可以被准确预知的。其实根本就没有预知这件事，因为同时性中没有先后的改变。就好像一个 48 集的电视连续剧，我从后往前看也是可以的，我跳着看也是可以的。在第一集里一对年轻的男女在谈恋爱，而第 48 集里他俩的孙子已经老死了，你可以

一集集地经历这百年沧桑，但也可以在看他俩第三集结婚前，先看第 48 集——孙子去世。

值得注意的是，因为剧组的问题，这些演员在中途还换过不止一批人，虽然扮相与角色名字都一样，人物关系也都雷同，但后续的演员和前半部完全是两套人马。

我建议你们休息。

（10:36 休息。珍像往常一样解离。我写字的手没有感到疲劳。10：38，珍用同样非常慎重和搜寻的方式继续传述。）

现在我们要进入和草有关的物质本质的话题，你们会更清楚地理解我接下来的比喻。

考虑一下草坪。很明显，这是一个为了实用而任意指定的名称。它本身，草的物质本身并没有形成一个草坪。你们只是指定了某些部分的草，并称其为草坪。

这就像你们指定某些部分的物质，然后称它为草的叶片，情形是一样的。草坪并非来自于草，意思是，草是不会长成草坪的。你这里听明

白了吗？

（“是的”。

（珍的传讯这时变得非常有力。）

那么种子也不会长成草（划线使它清楚明了）。你们把某些物质视为草的叶片，就像你们把草的物质视为草坪一样。你可以清楚地看到，草坪中的草的物质并不是相同的。那么你们也就能明白，在一根草内的物质也都是不一样的。

你们把地板称为地板。物质可能以油漆或清漆的形态添加到地板上，但你仍然称地板为地板。油漆可能会添加到房子上，油漆也可能因风化而从房子消失，而你仍然把房子称为房子。

你称自己为自己，虽然你头发的颜色可能会改变；成人与孩子真的几乎没有甚么相似之处。形态根本不可能是物质的特征，因为物质可被证明是来来去去的，而形态则在多数情况下仍然可以被识别。

细雨社 www.xiyushe.org

这将是以后讨论中的一个重要观点。你们必须，并将学会以一种新的方式看待事物，今晚的讨论将产生许多影响，这些影响将使我们的路走得更远。你们确实会清楚地看到，物质是同时被创造出来的，而且没有持续的时间，它是完全并几乎瞬间被其他物质取代；本体身份和连续性不是物质的特征，而是必须在其他地方找到。

你每天都会看到自己的同事或伴侣，他们经常穿着不同的衣服，有着不同的妆容、不同的发型；甚至一些老朋友，你是和他们一起度过了童年与中年。不管他们的服装相貌怎么变化，你始终认定这个人就是他。你不是在认一个人或一个形象，亦或一个身份、一套外形。你认的是什么呢？他什么都变了，可是你还是认他为他，为什

么呢?

就好像刚出生的小孩子，只有小臂那么大，一年后会满街跑，穿着不同的衣服，有浓密的头发，会说话，有你整条手臂那么高，你怎么还认为他是你一年前的那个孩子呢？他身上的细胞都置换了一遍了，没有一个粒子是相同的了，你为什么还认定这是一年前你抱过的小家伙呢?

从物质的角度上说，他确实已经不是那个你生下的孩子了。但你认它并不是靠物质粒子的雷同性，不是吗？就算父母过世后化成了骨灰，你还是认这灰烬为自己的父母的。到底什么带来一个角色的认同感呢?

细雨社 www.xiyushe.org

结果其实令你惊讶：是你想要去这样认同，才能完成这部戏剧故事。两个不相识的演员走上台来，导演交代一句：这是你父亲，这是你儿子。然后人物角色关系就确立了：你的眼里，他就是你的父亲，你就是他的儿子。过两天换了一个演员演你父亲，这新换上来的也就在登场的那一刻成为了你的父亲，虽然演员完全是俩人。

别以为这是一个比喻，这就是我们真实的人生——你面对的父母、妻儿、朋友，其实经常换演员，只是角色我不被告知并默认剧情需要罢了。不信你看看《已知的实相 I》里，珍与罗被赛斯透露出那里换的几任亲生爸爸妈妈。

这是成果最丰硕的一节课，我将结束这节，除非你有问题想问我。

（“和往常不同，我想我没有。”

（我觉得珍可能会喜欢早一点下课休息。）

那我就说晚安了。

也许我周六会陪你们去你们的房子那里，不过我拒绝为鲁柏做清扫工作。

让我告诉你们，只有到现在，有了这些资料，我们才能真正开始我们的飞跃，真正理解事物的本质。恭喜你们两位。你们在此已经完成了我们课程中的预备课程；我的意思是初步的。

没有这份资料，就不可能达到深层的理解。它标志着在你们发展和理解上的重要的第一步，我将给你们一个 A。

细雨社 www.xiyushe.org

不过，它仍然只代表了成就的基点，是在这过程中，必要的第一步。我为你们两个感到非常欣慰，这可以称之为第一册的完结篇。还会有更多的书——

（“好的。”）

但这只是初学者的手册。任何可能感兴趣的人都应尽可能多地研读它。这是一本关于真相的书，因为对这些真相必须加以解释，以便你们能理解；最后一句话极为重要，因为这些真相必须解说，并翻译成你们能够理解的用语。

你们俩不仅在理论层次上做得很好，而且还学会了实际应用，这一点非常好。

在你们与物质宇宙和其他个人的交往中，你们确实取得了巨大的收获。你们的建构有极大的进步，而且符合你们的期待。这些我们下一节再

谈，因为这个议题非常重要。

你们既帮助了别人，也帮助了自己。鲁伯的任何看似谨慎的态度都是必要的，尤其是在开始的时候。这种谨慎将逐渐被期待和信心所取代，但这是一个必要的元素。

他的灵性能力正在被引导，它们本该如此。它们太强大了，还没有被允许有更大的自由。然而即使是现在，他的信心也将开始建立，这将有助于未来课程的发展。

约瑟，你灵性的力量在我们的交流中极为重要，没有它，充分的交流会变得万分困难；因为，我们三人在过去曾密切地参与在一起，我们之间的灵性完形是可能的。而我们也确实有一个灵性完形。

我现在要结束了，但我想给你们某种形式的报告单，可以这么说。我们可能会因为你们的假期和买房而错过一些课程，但不会太多。

细雨社 www.xiyushe.org

晚安，我最亲爱的朋友和学生。即使是现在，我也在为你们筹备你们的新房子，那方式可是比鲁柏所思量的打扫工作重要得多了。

（“晚安，赛斯。很棒的一节课”。）

（11：10 结束。珍像往常一样解离，她说，如果我们愿意，赛斯还可以继续。现在我写字的手已经累了，珍也非常累。她说，这是让她真正感到疲惫的课程之一；她说，她觉得赛斯在把资料硬推过来。）

（1964 年 7 月 19 日，星期日，晚上 10：45，珍和我又做了一次显灵板实验。

（做这个实验，主要是因为那是个非常热的夜晚;太热了，做不了什么别的事情，而且珍和我都不是很睏。我把过程逐字记录了下来，印在显灵板的“是”和“否”，在指针移到它们时，我就用括号括起来。

如果在显灵板拼出答案前，珍就在脑海中出现答案，便用*表示。

（同样，珍接收到的这些答案，并不是以赛斯的方式传递的，只是她的脑海中蹦出了答案。

（拼写错误的字也按收到的内容收录。许多答案都给出得很慢。由于赛斯在这节课上还没有机会评论，我们不知道是否是因为我们在这闷热夜晚的慵懒态度，还是发出讯息者的经验不足，还是什么原因。我是提出问题的人。

（“有人在吗？”）（是。）

（“请把你的名字告诉我们，好吗？”）很快就到了（是。）

（“能告诉我们，你名字的缩写吗？”）H.R.

（“这样对吗？H.R.？”）（是。）

细雨社 www.xiyushe.org

（“你能拼出你的名字吗？”）哈贝尔（Hubbell）。

（“你姓什么？”）罗伯茨。

（“你是哪一年去世的，哈贝尔·罗伯茨？”）1863 年。

（“在哪里？在什么地方？”）英国。

（“你是在哪个城市、城镇、或省等等去世的？”）长郡（Longshire）*。

（“你能为我们描述一下长郡吗？”）镇*。

（“你认识汤姆·罗伯茨吗？”

（见 1964 年 7 月 3 日，显灵板对话）认识。

（“汤姆·罗伯茨和你是什么关系？”）兄弟。

(“你认识赛斯吗，哈贝尔·罗伯茨？”) 不。

(“你有孩子吗？”) 有。

(“几个？”) 4*。

(“其中有几个是男孩？”) 1*。

(“你有一个男孩，对吗？”) 是。

(“你能告诉我们这男孩的名字吗？”) 泰德 (Ted) (是。)

(“泰德是哪一年出生的？”) 1824 年。

(“你那时多大，哈贝尔·罗伯茨？”) 35。

(“你的儿子泰德结过婚吗？”) 是的。

(“你能告诉我们泰德是哪一年结婚的吗？”) 不。

绿雨社 www.xiyushe.org

(“为什么不呢？”) 忘了。

(“好吧，那你可以告诉我们泰德大致的结婚时间吗？比如说 5 年上下？”) 1840 年。

(“那是对的吗？”) 是。

(“泰德娶了谁？”) 爱丽丝·玛迪根 (Alice Matigen)。

(“爱丽丝和泰德有孩子吗？”) 7。

(“你能告诉我们，他们最后一个孩子是哪一年出生的吗？”) 不。

(“能说出大约在哪一年吗？”) 我已经死了。

(“哈贝尔·罗伯茨，你还有亲戚在世吗？”)

艾尔默（Elmar），珍（Jane），露丝（Ruth），莫德（Maude），其他人。

（艾尔默，珍和我认为是指珍的父亲德尔默（Delmer）。他的名字是德尔默·罗伯茨（Delmer Roberts）；而哈贝尔是姓。在这个不断询问后人的过程中，我们希望得到足够的信息，让珍能够向她父亲询问有关家谱的事；珍对此一无所知，她父亲也没和她讨论过。所以我们现在的任务，是去了解德尔默·罗伯茨或珍，是否有一位叫汤姆·罗伯茨的曾曾叔伯，以及汤姆·罗伯茨是否有一位叫哈贝尔·罗伯茨的兄弟。

（“哈贝尔·罗伯茨，你存有的名字叫什么？”）汉弗莱（Humphry）。

（“在你的层面，谁是你的老师？”）没有。

（“你的意思是，你在那里没有人帮你？”）是（有）。

（“那么，那是谁呢？”）朋友。

细雨社 www.xiyushe.org

（“你能告诉我们，你的朋友都有谁吗？”）不。

（“为什么不告诉我们？”）无意义。

（“我们以后还能连上你吗？”）可以。

（“那么，晚安！哈贝尔·罗伯茨”。）再见。是。

（晚上 11:28 结束。）

（在做心理时间练习时，珍有以下经历：

（7 月 19 日，星期日，晚上 9：10：在我达到理想的状态时，我看到一个男人骑着摩托车，拐进了一栋房子的私家车道上。然后我听到一个声音，我相信是我自己的声音，说：“贝诺路”或“贝诺道”，我

不确定是哪一个。

（后来，我还瞥见一个女人从一扇打开的窗户进入一个房间。她站在窗内，然后从原路出来。

（7 月 20 日，星期一，上午 11：30：我在一达到理想的状态时，就有几个色彩鲜明的影像快速闪过。首先我看到一个红酒瓶，立在一个水泥砖砌成的角落里。

（然后我看见耀眼的绿水，里面有很多的生物，急游而过。我仿佛是在水里往下沉，但我并没有碰到水;我仿佛被包在一个巨大的气泡里。然后，我看到一股蓝色的激流从我的右边冲刷而过，像一条河。

（然后，我在我们打算要买的那栋房子里。我面对着两个穿着工作服的人，其中一人很黑，应该是没刮鬍子。我问他们是谁，他们说是煤气公司的人，我不知道他们是怎么进来的。然后他们说需要钥匙；他们必须把这地方打开才能进去。

细雨社 www.xiyushe.org

（接着，我在同一栋房子的厨房内看见水槽里有水，我打开排水管把水放掉。）

（在做心理时间练习时，我有以下经历：

（7 月 16 日，星期四，晚上 8:30：一无所获。

（7 月 17 日，星期五，晚上 9：00：在就要达到理想状态的中途，我的双手开始出现那种熟悉的震颤感。当我仰躺在床，双手掌心朝下时，感觉双手的第二根手指弯了起来，那感觉非常明确;我把手指往下按压，以确认它们实际上仍然平放在床上。

（然后，仿佛一个开关被打开了，那刺激感从脚到头强烈地席卷了我;

它从我的左脚开始窜起。

（接着，我双手的感觉变了。它们似乎变大了，主要是变长了。我似乎意识到，在我自己的手的上面，出现了另一双手，正在扩展它们的范围和尺寸，直到它们大约有10英寸长。那感觉持续了几分钟。整个过程中，这多出来的双手就盘旋在我自己双手的上方，在某种程度上让我想起了拱起的爪子。我不得不再次忍住想大幅度移动双手的冲动，好看看双手是否真的没有变形弯曲。

（那震颤感又回来了，这次程度较轻，从头顶往下。而第一次是从左脚往上窜向身子。

（然后出现了新的情况：我的胸口有短暂的如波浪起伏的感觉，仿佛我又试图把我从我自己身上抬起来。虽然短暂，但这种感觉是明确的，相当愉快。通过以上种种，我又一次有了尝试灵性旅行的直观感觉。

细雨社 www.xiyushe.org

（在这段经历中，我什么也没看到，但确实听到一个不知名的声音说了一句话，很清楚，但我一离开状态时就忘了。

（7月18日，星期六：错过。

（7月19日，星期日，晚上9：00：我一躺下就有一种轻微的震颤感。也许是在达到理想状态的一半时，我意识到父亲在我的视野中间靠左的位置上。在大致的轮廓中，我看到他靠坐在一张休闲椅上，右腿交叉放在左腿上，手上拿着摊开的报纸。我是从他的背后45度的角度看向他。父亲强调似地晃了晃报纸，然后说了一句我现在已经忘记的几个词。我努力地想记住它，记得自己重复了好几遍，想把它印在我的记忆里。

（后来，我在看着珍和我的母亲。珍在我左边，母亲在我右边。在他们之间的墙上有一幅珍的画，一幅灰白雾面磨砂的画，大概有三英寸

宽。母亲指着画，问珍：“这是你画的吗？“是的”，珍说，母亲接着说，“它的框做得不好。也许你爸可以做得更好一些“。这些引文接近准确，而父亲说的话。不知为什么，我却一点也记不得了。

（在这之后，我经历了与原先有些不同的震颤感，我的双臂从肘部向下，包括双手，以及双腿及膝盖以下，包括双脚。右腿和右脚的感觉更强烈，手臂的情形也是一样。上臂和腿没有这种感觉。它是一种类似紧绷或挤压的感觉，所以对它的存在没有任何怀疑。

（7 月 20 日，星期一，晚上 8：00：这是一个非常炎热和潮湿的夜晚，很难达到理想的状态，不过，在我的小手臂和双手，我还是经历到了一种明确、普遍的增大感。）

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-7-72.1

第 72 节

前情摘要：

到上一节为止，是赛斯划分的初级班——科普一年级课程的结束。

在这一节中，赛斯把个人与群体物质实相、主、次建构的架构轮廓、意识成长与基础理念做了一个大致的简短总结。但因其内容过度抽象而用词晦涩，导致非常难懂。

在此，我们尝试用中文的逻辑语序，梳理一下这画龙点睛的短小内容。

首先，新名词“主建构”——这不是某一个意识体或个体的意识完形，它指的是隐于幕后的宏观整体意识群落之合集，即太一宏意识。

如果我们把太一宏意识想做是浴室内浓郁的蒸汽，是比较形象的。它无形有相，是意识能量雾，弥漫于整个真实空间。

意识能量雾为了达成熵平衡、进而拓展自我价值完成，在自我完形的基础上，展开了永无止境的能量迭代交互循环。能量逐步化生为不同频率的物质，物质再通过内在意识激荡成能量。

雾化的能量聚集成有相的意识云；意识云的凝聚让意识有了层级和万千不同大小的自我分支；分支的细化带来自我意识可同时对所有可能性展开全面探索的可能性。当然，也带来了自我意识群体间的左右手

相互博弈，展开对抗性的推演计算。

为了达成最真实的推演效果，参与博弈的双方都不记得自己是谁与本自一体。这样的博弈主要是为了达成理念与流程的优化，同时博弈的主体是利他性意识集团和利己性意识集团、利己性意识个体与利己性意识个体、利己性意识集团与其它利己意识集团间的相互竞争。

这样的竞争发生在各个低阶次生虚拟亚空间内。参与这样竞争的主体是次生意识主人格与主人格分支下的人格片段。而修罗战场就是次建构。这一切的发生其核心目的就是利用自我的经历达成自我的觉悟，完成自我的成长。而过程犹如雾生云，云生雨，雨化雪，雪花各个飞舞；每片雪花都觉得自己是独立的一个个体，在历经自己随机的一生；但在宏观上看，从第一片雪花的飘落开始，一切都是宏观矩阵中各种“随机”轨迹的无尽重复。

细雨社 www.xiyushe.org

雪花落下，在树上形成树的轮廓，在房上形成房的样子，落在篱笆上就是篱笆，飘落在花草上就是花草，也形成人与动物，构筑出相的世界。

先下的雪消融了、蒸腾了，又转化为无形的气雾，去凝聚成云。

雪人站在雪地上，望向归来的春燕，却渴望着自己的肉身不朽。

太阳看着它徒劳的挣扎，说：岁岁有你在，年年都怕死，何苦何必呢！雪人啊雪人，你身上的哪一粒冰晶、哪一片雪花真的属于你啊！它们

今日构成了你，明日就化为蒸汽飘散了去。

雪人委屈地说：我要在这里守护那些堆砌出我的孩子们。

太阳说：他们为了自己的乐趣与需要，体验堆砌你的过程与守望你的喜悦。但他们要成长、要离开，就如你要成长、要离开一样。年年都有新的孩子在堆砌这样或那样看似新的雪人，不过在我看来，都是孩子和雪人而已，万千年来，岁岁如是。

雪人问：我融化后会如何呢？

太阳说：成为蒸汽、雨露，进入天空翱翔，落入土地滋养；经由植物成为动物，经由动物转化为那些孩子的一部分；陪伴他们在阳光下奔跑嬉戏，陪伴他们在学堂里学习文化；成为汗水，伴随秋日午后的蒸汽，回到我身边，在初冬再一次成为雪花旋舞着去妆点大地。

不要痴迷于一种固定的形态或某一个局限的自我，那样你的经历与经验会很狭隘。你生于天地间，本就是天地中的一份子，你就是万物，万物就是你。你不仅仅是一个雪人，那样你也就太小看自己了。

一切都是你，一切又都不是你；你可以成为任何所是，但你又不是任何所是。

你在万物之中，你又在万物之外；你不能说你是什么，你也不能说你不是什么。

你可以有个名字，但名字所指的却不是你；你可以有个相貌，但相貌后的未必是你。

你可以有自己的缔造者父母或被缔造者孩子，但父母只是角色降临的管道，孩子也与你本无关系。每个角色都独立地生活在自己的内在宇宙中，但又同时彼此共享着自己的造型信息与角色剧情故事。你世界中的父母孩子，与他们世界中的自己全然是两码事。虽然看上去角色姓名、形象、剧情内的关系是雷同的。

一切都已经发生，一切正在发生，一切尚未发生。意识焦点所关注到的、被意识能量激活生成的瞬间一帧，就是所谓的当下；记忆被叫做过去，未知被称为未来。

细雨社 www.xiyushe.org

你只看到了万物表达出来给你看的相，而这些相的背后却蕴藏着支配一切运作的内在宇宙之十二条底层逻辑框架，即规则之力。你要学会应用你内在九种心灵的感知力，去看到未被伪装层表达出来的真相。不要只追着这颠倒梦想空欢喜，白了少年头。一场空，枉兴叹，十八门功课样样不及格。

第 72 节 第二阶段课程开始 形式不是物体的特性

1964 年 7 月 20 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（今天晚餐过后,我走到拐角处派珀医生（Dr.Piper）的诊所，邀请他参加今晚的课，因为上周他曾表示有兴趣参加。我们的朋友接受了邀请，但有一个先决条件，那就是只要在晚上 9 点以前，他把诊所里的病人都看完了，他就会来我们公寓上课。我们进一步达成协议，如果他今天晚上不能来，他就来参加星期三的课程。

（这是个非常炎热又潮湿的夜晚。到了 8：55，派珀医生没有现身，从我公寓后面的工作室，我可以看到后院的对面，他诊所的灯还亮着。珍在课前只是有点紧张。她说：“我们认识的人来参加课程，我一点都不受干扰，”“只有陌生人来时，我才会真正紧张。”

细雨社 www.xiyushe.org

（珍准时开始传述，声音轻而正常。她踱步速度适中，眼睛漆黑如往常一样，她整节课都维持这样的状态，不过有几次，在传述当中停顿了很久。）

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

我很高兴，现在我们将进入你们教育的第二阶段。可以说，你们已经完成了学前班阶段的成就和训练。

很多人在灵性解说时，不是悲观地叫地球这个界面为灵魂的监狱或地狱，就是说这里是灵魂的大学，因为感觉学这些九九乘法口诀与拼音字母时觉得非常吃力。

这里确实是灵魂的校园，也确实不是乐园，但它真的只是低维意识的启蒙地。今后我们会说到意识的九种维度。意识的维度不是空间维度或物理维度，维度是内部复杂性的一种指数级平方当量。意识内空间没有真实地扩大，但意识的复杂性在指数级地攀升。

我这么说并不是要贬低你们迄今为止所做的努力，而只是要给你们一个暗示，让你们知道，未来还有很多要学的。我们仍会涉入有关物质的话题一阵子，而这些讨论，从很多角度来看，都是非常重要的。

形态并不是物质的特征，尽管它有外观。物质本身并不具有持久性。因此，用你们的说法，它本身既不能增长，也不能衰败。

我们现在不妨就进一步探讨这个问题，尽管可能会有某些误解的风险，但我希望不会。如你们所知，物质是组成的。物质是分子组成的结果。一个物体是由物质组成的，这是确实的。然后，你们的外在感官将物质感知为特定的、有区别的、独立的物体。

翻译组 www.xiyushe.org

（现在，珍说话的速度变慢了，在字与句子之间有相当长的停顿。）

物体是存在的，但在另一种意义上，物体并不存在。例如，我已经告诉过你们，你们和其他人是如何建构比如说一台电视机、一把椅子、一个影象或一张桌子的。你们利用能量，将现有的原子和分子操作成某种特定模式，然后你们，以及其他像你们一样的人，将其识别为一个特定的物体。

那么，在这个意义上，这个物体确实存在。但事实是，它作为一个特定的客体存在，是因为你们把它私密地建构成一个特定的模式，也因为你们给予它的认可。

（现在，珍在我们狭长的茶几和沙发之间的几英呎空间里来回走动，

边说边比划着。)

这张沙发和桌子之间的空间，与沙发所占的空间，或桌子所占的空间，一样充满了分子结构。在二者之间的距离空间内，所包含的物质都是一样的。你们只是没有把这些原子和分子建构成任何你们称之为物体的模式，而且是你们认可的模式。

这里所说的物质，与我们习惯中认知的物质并不相同。赛斯在讨论的物质是每一个显像伪装帧中，由意识能量微粒瞬间构化出的物“相”伪装显化。这样的物相本身只存在于这一个显像帧中。下一帧与上一帧里的相与显像坐标，其相同的那个“物相”展现，是显像承续关系，但不是同一个物质的真实持续。

从灵体的视角上看，这六个帧与帧内的物相与人物是同时存在的，而且就是这样永恒地定格在这帧里的。那么你说这六个甚至更长 60 万个 600 万个瞬间连贯起来的角色一生，与这一生中各种可能性构成的多元矩阵、数千万个底片里，哪个我是我呢？

它们处于同时性里，拥有同样的真实性。不管是幼年、壮年还是暮年的角色我、这个或那个版本中的平行我，每一帧里的那个伪装我与伪装实相，都拥有同等的真实性。

如果你能理解这一真相，那你就能理解，物质本身不存在耐久性，也不存在因果律的成长性或衰败性。想要真正地步入高维意识状态，一定要摆脱线性一维的意识形态烙印下的思维认知惯性。

零维的意识是点状意识。它既不能总结过失，也无力展望未来。这是一种纯然的当下，是意识能量微粒们的意识状态。

一维的意识进入线性意识状态。最简单地初期意识到自我记忆和学会展望未来，进而开始规划未来和总结过往，最终意识到生命并非一维单向线性展开的，而且宿命也不是一条抛物线。在意识到线性轨迹的多样性后，量子文明展开，不确定性、随机性，构成了平行的相互干涉的衍射波函数。

细雨社 www.xiyushe.org

这平行不光是在水平面向上展开，在频率差的垂直面向上也在展开。多重平行实相的认知与理解，带来二维意识的觉醒。

二维意识理解到意识能量的频率差带来立体多元的平行世界，但还不知道时间是幻相，经历不必须依据时间的单一单向均速线性展开。在发现非线性时间的利用模式后，立体的矩阵多维平行时空成为发展的趋势，这时意识成熟的阶段就进入小学领域了。

那么，物体实际上是对作为一个整体的原子和分子的某些任意划分的武断的称呼。没有客观的宇宙，然而又有一个客观的宇宙。

请包涵这双关语，这不是在对冲问题，这个议题需要你们做更深一层

的思考探究。你们必须像真有一个客观的宇宙一样行事。你们目前所居住的世界或场域，在你们的层次上是确切且真实的。它的实相只限于在你们的层次，而不延伸到其他场域，但绝不能因这一事实而倾向于不认真行事；然而，虽然你们必须在很大程度上，表现得好像你们的宇宙是天生且基本上是客观的，但你们仍然必须保留这样的认识，明白这种表面上的客观有很大的局限性，甚至从实际情况来看也是如此；对客观世界的过度依赖，可能导致一种灵性上禁锢，而这大可不必。

在遥远的未来，即使是在你们的场域，所谓客观世界的局限性，也会被清楚地认识和证明，人类将因此获得极大的自由。

心理时间的学习和实践，会为你们展示内在自己的有效性和力量，让你们清楚地看到，它无论如何都不会完全被所谓的客观宇宙所束缚。物质并不是一个禁锢的形态，它是意识在物质场域的限制范围内表达自己的一种方式。

细雨社 www.xiyushe.org

当我们的意识成熟度到达二维意识领域后，我们将能有效地利用九种内在感知力发觉到，我们的这个星球与这所谓的宇宙仅仅是万千伪装虚拟亚空间里的一个。既然它是虚拟的，就有被仿照的一个真实宇宙存在。那个真实的标本宇宙——本真宇宙，正是我们自我内在意识实际存在的地方。那里有真实的空间，那里属于第五维意识的场域。

尽管我们的角色人生、地球、太阳系，乃至宇宙是一个被意识投射出来的幻相，但我们此时当下的功课就在其间。你还必须依照它的游戏规制进行与展开自己的人生体验，尊重它背后的规制之力与底

层逻辑意识，虽然这样的“道”在每一个意识水平层面中都是不尽相同的。彻底地不认同当下的自我，会让你无法完成自己当下的课业；而过分认同这个自我或这个所谓的地球与国家、民族身份，也会让自我陷入到角色的循环中，无法达成对更广阔意识面向的认知探索。

比如我国某村的人，几世往复在同一个山村里演绎着这样或那样的村民，数百年如一日地盘桓在那一亩三分地里过着自己的小日子。这是一种简单的幸福还是原地拉磨般的自我制约？仁者见仁，智者见智吧。

我现在建议你们第一次的休息。

www.xiyushe.org

（9：27 休息，珍解离如常。值得注意的是：当珍在传送这份资料时，在这闷热潮湿的夜晚，她在房间里走来走去，没有任何一点不舒服的迹象。她的皮肤看起来很干爽。相对的，我坐在这里，汗湿的衣服贴在身上，我不得不拿一块纸板垫在右手下，以免汗水浸湿了我的笔记本。

（9：35，珍以同样轻细的声音继续传述，并有一些相当长的停顿。）

因此，物体是任意指定的，是你们设定的区分。你们感知到分子建构的无尽之海的某一部分。你们把这些部分组成独立的物体，这些物体实际上与整个分子建构的无尽之海没有什么区别，就好像激起的浪花与另一浪花一样，并未与大海分离或不同。也就是说，激起的浪花虽然暂时与大海分开，但在其基本成分和建构上，与所有其它的浪花一

样。

可以证实，而且我们也会探讨，形态不是物质的特征。你们必须在别的地方去找持久性和形式。再一次，你们的因果理论是很多扭曲产生的原因，例如有关物质的概念，比方说，一朵花的物质，是直接从种子的物质长出来的。事实并非如此。

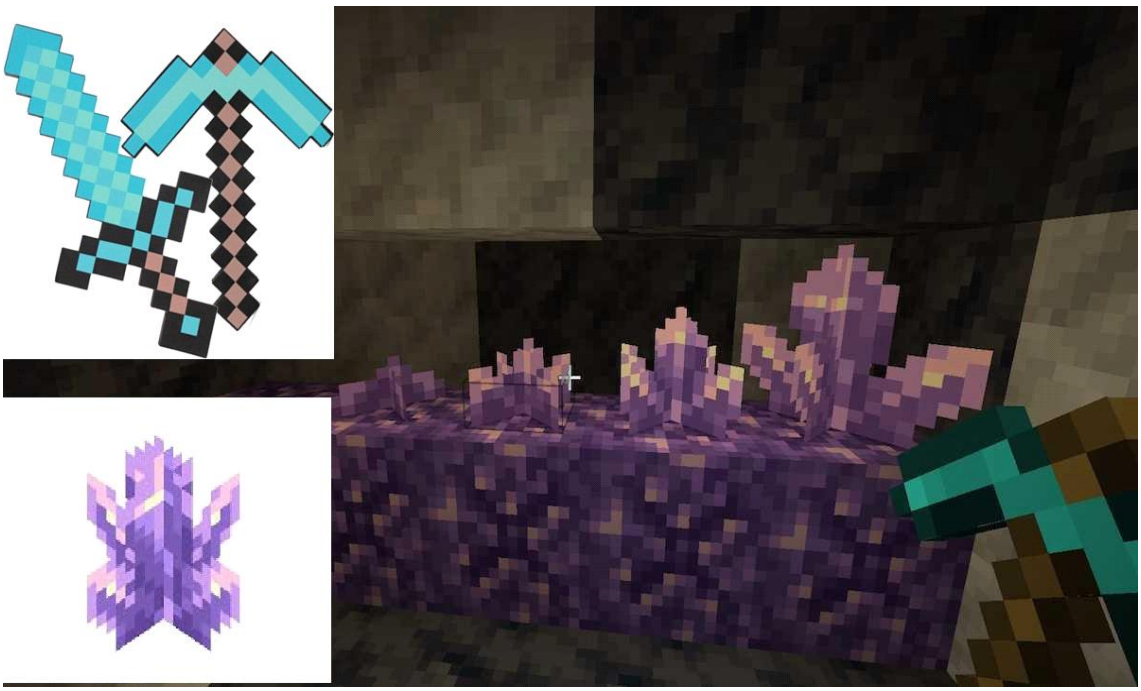
在你们的场域里，物质在本质上可以说是无差别的，是人类复杂的能力，赋予了它形态和意义。我提到过，期待与个人建构有很大的关联，这一点再怎么强调都不为过。

在物质的实际建构中，所涉及的机制都是相互交织、紧密相连的。你们通过不断创造符合你们期待的结构，使其具有连续性的外观，除其他事项外，还基于过去明显的建构；而这些期待，是你们自己和别人之间灵性交流的结果，特别是来自父母，他们给孩子提供了对于环境的最初概念，而这的确是他的父母创造的。

细雨社 www.xiyushe.org

大千世界看上去丰富万有，但实际上不过是那几种基础粒子加不同比例的电子，通过不同比例调配，构建出来的物相。而这物相与名相有一个相互传承的迭代过程。一个新近加入某一位面的意识，会需要学习这界面上故有的一些游戏规则和“名”，逐一认知位面上的

各种伪装物与应用方式，然后自己在自己的实相中也创建出这些常用的伪装物，好和其它玩家互动。



比如游戏“我的世界”中的这些像素构图。第一次见的玩家一定很纳闷：这是什么鬼？老玩家会告诉你在这个世界里，这样的色块贴膜代表着什么、有什么用处、怎么获得又怎么创建。之后，你再显化出这样的像素构图时，你就是它们的缔造者；而当你遇到新进入该游戏的新玩家，你又会成为这一名相的教导者。

细雨社 www.xiyushe.org

虽然这样的物相与名相，只在特定的游戏世界内有其对等含义，换个游戏，进入其它伪装世界后，公式与技巧就什么都不是。但万变不离其宗，所有的变形与分支，都是依托在本真宇宙实相而衍生变形出来的。任何世界的任何创造，都不能违背基础宇宙的底层逻辑框架的潜规则。

在所有的情况下，建构都会遵循期待的路线，这往往会引发一个恶性循环，由个人创造的环境，随后将强化那非常扭曲的概念，而正是这扭曲的概念，导致了恶性循环的开始。

墨菲定律（英语：Murphy's Law）：

墨菲定律是一句格言或警句，通常被表述为：“任何可能出错的事情都会出错。”

数学家奥古斯都德·摩根在 1866 年 6 月 23 日写道：“第一个实验已经说明了理论的一个真理，并得到实践的充分证实，只要我们进行足够的试验，任何可能发生的事情都会发生。”“任何可能发生的事情都会发生”被称为“墨菲定律”。

细雨社 www.xiyushe.org

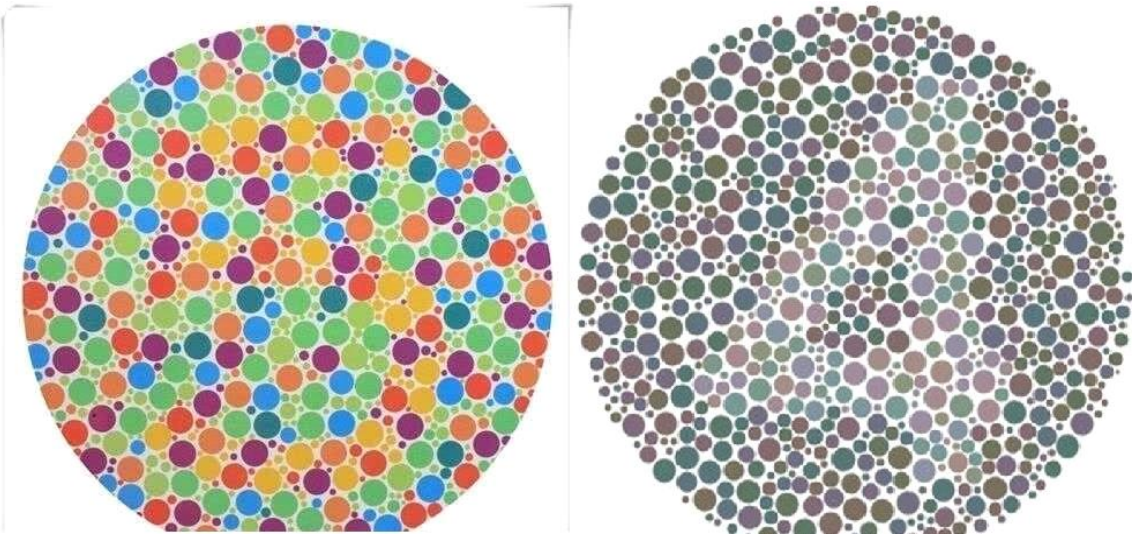
科学观点

理查德·道金斯认为墨菲定律是胡说，因为该定律成立的前提条件是需要物质能有自己的意识与基础想法，可根据人的负面展望做出响应。

灵性观点

实相的显化需要能量，而每个人自我的愿景分为两种：幸福的渴望与负面的担忧。当忧虑占主导时，你的能量被灌注在悲催的预期上，而放大了自己对这类事件的关注点。即你把自我的意识焦点聚焦在了滋养负面体验的生成上。

比如这两个由圆点构成的圆中，你决定你看到什么、什么形成思想反馈和记忆。



再比如一条路上要经过 10 个红绿灯，你遇到了 3 个绿灯，3 个黄灯，3 个红灯，还有一个灯坏了，需要确定是安全的再通行。理性的人很容易就分析出这是概率上的均等体验；而悲观的人就会觉得自己这一路太不顺了；快乐的人觉得无所谓啊，这就是生活。

当你返程的时候，同等的情况又发生了。悲观的人告诉自己：我这辈子就是如此悲催，好不了了。而乐观的人无感，只是一路上看着风景和想着今晚怎么快乐地和家人度过。理性人在心里计算着，自己在大概率上是占了便宜还是吃了亏。吃亏了就闷闷不乐，占了便宜就沾沾自喜。

心态上对自我情绪的影响虽然是一时的，但长期的负面自我暗示会带来持续的负面体验认知累积。这样的人匮乏自信力，自我价值被严重降低，对风险的评估放大到不可承受的程度，进而恐惧做出任

何超越自我舒适区的人生尝试。故步自封让内在自我无法达成自我价值完成的渴望，陷入内在纠结，不停地为自己找借口安慰自己的胆怯。

这样的人在小时候，经常有爱唠叨且喜欢纠正他的妈妈——做什么都错，怎么做都不是；爱打击其自信、以便树立自我权威的父亲；通过吓唬孩子而限制孩子活动范围与行为举止的老家儿。

鼓励、赞扬、肯定，在中国家庭教育中多数情况下是缺失的。因为要谦卑、要防止骄傲、要永无止境地和更优秀的其它孩子比较，是我们的主流育儿文化传承。

为什么会这样的呢？

细雨社 www.xiyushe.org

因为自性自信的人主意多、脑子灵、胆子大，做什么成什么，这对专政统治的封建王朝是不稳定因素。这样的人只能是帝王、将相的二代，而非愚民们的孩子。自古帝王多求稳，所以民间的育儿方法就是把孩子管成不惹是生非的良民。没有创造力不怕，但求能苟活于世。

在实践层次上，稍后，我们将讨论可以采取的步骤，以抵消这种不幸的责任。事实上，你们自己在期待和建构的重要领域上，已经开始更有效地运作。

认识到我们今晚所讨论的许多事实，对你们的心理时间实验将是有益的。

由于你们建构了物体，因此，当你们意识到物质可以这样被操纵时，你们更可以按自己的方便去建构它们。当然，有适合不同场域的不同建构方法，在某些情况下，相同的原子和分子可以被多个场域的居民利用。

在这种情况下，当然，不同场域的居民仍然不知道彼此的存在，他们只看到或认识到自己强加给有关原子和分子的特定模式。

在游戏中不同的玩家，在相同的地点，会各自看见一样的东西。玩家 A 完成了矿石的采集，并不影响到玩家 B 对同一块矿石的采集与利用。因为 A 与 B 各自在自己的伪装实相中，虽然面对的是相同的伪装显化。A 与 B 都无法察觉到在这相同的伪装实相里，在其它平行显像中还有其它与自己类似的玩家存在。

伪装世界是公用资源，是可无限复制再生的游戏背景。就好比鲁柏演绎了将近三十版不同的珍，难道 1963 年被杀的美国总统肯尼迪就真的要反反复复地从坟墓里爬出来死上三十次不成?

这并不矛盾，我建议你们休息一下。

（9：58 休息。珍解离如常。再次地，她在传送资料期间，并没有被

酷热所干扰。我写字的手此时已经有些疲惫，虽然今晚并没有工作过度。

（10：06，珍以同样安静和慎重的方式恢复传述。）

物质、原子和分子，只代表了一个更大实相的一个面向和单一的维度。你们只能操纵这个实相中你们能感知到的部分。

因此，就其对更大实相的影响而言，你们的操纵是极其粗浅而表面的。我相信这是我们第一次讨论这个特定的主题。但是在我们早期课程中提过的第五维度，暗示了这一方向。

（虽然赛斯给我们关于第五维度的资料相对较少，但他多次提到这一次课程。见 1964 年 1 月 2 日第 12 节。请注意，这份资料是 60 节以前得到的；就我记忆所及，赛斯在此后的任何一次课程中，都没有在这个第五维度的资料上自相矛盾过。）

细雨社 www.xiyushe.org

你们是在与实相的最表层游戏，而这个实相的真正厚度和深度是你们目前无法理解的。我使用深度和厚度这两个词只是来帮助你们理解。它们指的是直觉上的值，而不必然是字面上的意思。

这份资料本身也不意味着对求知的尝试是徒劳的。绝非如此。只是你们自己的概念首先必须扩大，而不能被局限性所禁锢。

内在自己进入这个实相的历程中，值的实现代表着内在自己的延伸。只有知道它的存在之后，才能操纵实相。

今晚的课不会太长。我当然不会给你们任何暑假。不过我偶尔也会对你们放松一下，只是因为我喜欢改变我们课程的强度，因为这是最有效的教学方法，而且主题的各个部份导致不同的能量消耗。

（珍在传递这段资料时，又有相当长的停顿。）

我总是喜欢你们有很多能量作为储备。的确，由于各种原因，几乎在所有的情况下，我们的冬季课程将是最密集的。你们所知甚少的实相问题，将会成为未来讨论的基础，事实上，你们的内在感官将协助你们感知它的某些面。

能量不断变化。形态不是能量的特征，就像它不是物质的特征一样。照例，没有一个强加于能量上的形态能长期存在。形态无法长存。形态背后的，那个强加形态的意识，确实是持久的；因为虽然能量不断变化，并且不保留强加的形态，但它本身是有意识的，它的意识是持久的。

在另一个晚上用光来做的比喻中，我已经解释过，即使是意识，也并不总是使用其全部的潜能。存有代表着知悉自身其他单独部分的那份意识。

今晚有这些就够了。我们已经深入了不少新的资料，我祝你们有一个最美好的夜晚。

绚爛社 www.xiyushe.org

至此，我们《早期课》的第一阶段正式告一段落。在这一资料学习到这一阶段后，我们将进入《虚空法界》的内容。这将拓展与呼应这里相关的主题内容，让读者从另一个角度展开认知与探索。在彼此呼应中，从台前、幕后两个不同的角度，去理解这 72 节课中的内容，更深刻地理解，唯一真实宇宙，这宇宙的厚度与深度是如何形成的，伪装相与意识层级是如何产生的。

早期课的后续内容，我们会在恰当的时候继续后续的解说，一切都有着它巧妙的安排。

（10：25 结束。珍像往常一样解离，她说她能感觉到，当赛斯到了课程结束时，突然离去。“他走了。”她说。她认为，赛斯喜欢分批地传递他的资料，不管是长还是短。

（我写字的手现在并不觉得累。我们也没有机会问到收录在这节课开始前的，有关哈贝尔·罗伯茨的资料。珍说，赛斯今晚选择了不去理会它。）

（在做心理时间练习时，我有以下经验：

（7 月 21 日，星期二，晚上 8:30：一无所获。

（7 月 22 日，星期三，晚上 8：00：我再次经历了双手扩大的感觉，虽然这是唯一的结果，但半小时的实验时间过得非常快。我没有睡着。

（珍没有什么可记录的。）

细雨社 www.xiyushe.org

（我想把一件事加在这里，以后也许会，也许不会派上用场。

（接下来的第 73 节，我们请来了在过去一年左右相识的派珀医生和夫人。课结束后，珍和我向他们展示了如何使用显灵板，因为他们很好奇。

（显灵板立即开始为他们工作，当初珍和我试了好几次才得到它的一点回应。我记下了派珀夫妇得到的回答，珍则做个观察者。

（当到了派珀夫妇向显灵板提出第三个问题时，那个问题是关于沟通者的名字，珍已经在精神上接收到，弗雷德·雷克（Fred Lake），这个名字。她没有告诉派珀夫妇，但当指针移动到字母 F 时，她脑海中已经有了这个全名。她相当惊讶，以前从未有过这样的经验，虽然我们好几个月没有看别人操作显灵板了——确实是自从赛斯资料开始流过来之后。也许珍在这方面的能力也提高了。

（派珀夫妇问弗雷德·雷克的下一个问题，是一个日期。珍同样收到了这个问题的答案，并且自己记了下来。但是，指针在给派珀的答案中，对几个数字犹豫不决，所以这里的结果是不确定的。

（上了一节课，累了，珍没有再追问下去，我们让派珀夫妇自己继续。而他们又得到了几个答案。但珍和我打算和其他夫妇一起再做这个实验，从旁观察，看看我们能否以某种方式收到指针会给出的答案。）

细雨社 www.xiyushe.org

彩蛋：

联合航空公司 389 航班是从纽约州纽约市拉瓜迪亚机场飞往伊利诺伊州芝加哥市奥黑尔国际机场的定期航班。

1965 年 8 月 16 日，美国东部时间大约 21 点 21 分，波音 727 从平均海平面(MSL)下降 35,000 英尺时坠毁在谢里登堡以东 20 英里（32 公里）处的密歇根湖，靠近森林湖。在撞击前没有任何异常问题的迹象。机上 30 人全部罹难。

美国国家运输安全委员会(NTSB)的调查人员尚未确定明确的原因。然而，人们认为坠机很可能是飞行员误读了他们的三指针(3p)高度计导致的结果。

细雨社 www.xiyushe.org

这次空难中有一版珍去世，这版珍曾经在广播电台做过特约记者。她在有生之年没能与赛斯接触。

当然，这发生在另一版地球平行实相中。

《已知的实相 II》结束语（上篇）

赛斯对佩特任教的波士顿高中班讲话

——落实自己的潜能，思想播种世界

亲爱的朋友们，战争永远没有正当的辩解，杀戮也永远没有正当的辩解。

诚然，基本上没有死亡，但在你们的感官系统内，这不能作为一个借口。你们已经在你们的系统内创造了死亡。既然你们创造了它，你们就得和它打交道。只要你们相信子弹可以杀人，那么你们就不能杀人。

当你们了悟到，子弹不能“杀死”人的时候，那么，你们就不需要杀了。你们所有人都曾经活过，你们中有许多人将再次以肉体形式活着。你们当中有一些人，在这一世之后，将会结束尘世的轮回。有一个男孩，坐在第三或第四个座位上，从左边的前排往后，朝着墙壁。他在这个系统中是最后一次转世。

知天社 www.yiyuche.org

你们所有人都只有一个责任，这个责任是对自己的。不一定是对你们所知的自己，而是对整体的自己。这么说吧，你的责任是发展你所有的能力。你的责任是在你自己的系统内，落实你自己的潜能。

我不是豆眼闪烁的精灵。我不是灵界的幽灵蛛。我只是曾经在你们的系统内和你们的星球上生活过。除非你读过我的资料，否则深入探讨任何具体的问题或疑问，对我来说没有什么好处，因为你们没有这背景知识。我能明确地给你们的唯一信息是，你必须发展自己的能力。你必须探究直觉的自己，因为在那里，你会发现更丰富的知识。书籍可以帮助你，但更高的知识埋藏在层层的自己之内。你们都有能力，

也都有责任。能力与责任都来自过去在其他世的经验。你人格的内在部分，知道你所有过去生中的一切细节。你现在拥有的能力，是在过去生中发展起来的。那些你在灵性和精神层次无法解决的问题，你将不得不在物质系统内解决。

你不得不在感官资料中解决这些问题。这就是为什么在你们系统内的这些能力，仍然在战争的系统中运作。没有基督教所说的天堂和地狱。然而，如果一个人格坚信地狱的真实性，那么在死后的一段时间内，他将经历一个自己创造出来的地狱幻觉。

这将持续很短的时间。天堂和地狱其实只是表象。它们代表最初的直觉见解。并没有所谓的天堂或地狱存在。在宇宙，在任何宇宙或系统之内，都没有它们存在的地方。你根据你的信念和期待来创造实相。因此，你有必要清清楚楚地审视自己的信念和期待。

你们此刻的生活，是你们自己内在期待的结果。如果你不喜欢你的生活，那就检视你的期待。你们未来的生活也将是你们自己期待的结果。如有必要，那现在就改变这些期待。

细雨社 www.xiyushe.org

每一个思想都以某种方式，由你以物质的表达方式建构出来。你无法逃避一个思想的结果。每一个想法都是一个现实。它影响每一个行动，它形成你们的物质环境。当你们坐在这里聆听我的声音时，你们正在潜意识地形成你们教室的物质环境。你们正在形成实质的椅子。你们正在形成黑板。你们全都在形成你们所知的实相。然后用你们的身体感官，感知着你们已经这样创造的实相。

如果你不喜欢所看到的，那该怪谁呢？因为这些都是你自己的建构，是按照你自己的想法，忠实地复制出来的。我们现在没有时间解释这是如何做到的，但在资料中我们已经解释了。存在着某些心灵感应的连结，我们称之为根本假设，你们全都心电感应地觉知到它们。利用这些心灵感应的连结，你们形成了一个足够凝聚的物质环境，以便你

们都能同意你们所看到、感觉到、闻到和触摸到的东西。

从一个方面来说，这都是幻觉，但它是你们的现实，你们必须处理它。如果你不喜欢成人世界的样子，那么你最好现在就改变你自己的期待。你父母所处的世界是他们创造的世界。它首先存在于思想中。它首先存在于精神领域。它首先作为梦境存在，由此孳生了他们的宇宙，并由此创造了他们的世界。

那就是你现在将生活在其中的世界，如果你不愿面对他们的问题，如果你不能解决他们的困境，这将不是他们的错，而是你自己的错。因为你也有份参与其中。每一代人都坐视不理。在父母们掌管世界时，年轻的一代袖手旁观，似乎无能为力。但当无奈的年轻一代成熟了，长大，成为父母。他们成了成年人，他们的世界又是怎样的呢？

他们做了什么改变？他们中有多少人，在批评他们的长辈之后，向内看进自己的心呢？有多少人要求自己发挥个人的潜能呢？有多少人要求自己做到最好呢？而这正是你们必须做的。不这样做，就是灾难。对内在空间的探索——这是你们的使命。它将引你进入比你能想象的更令人兴奋的领域。它将真正地重塑和改造你们的世界。如果你在你的宇宙中，只看到一样事物，而它让你厌恶，那么就向内看，因为你帮助创造了它。

绚雨社 www.xiyushe.org

如果你愿意，你可以在物质方面改变它。但不会有真正的改变，因为它将以新的形式再次涌现。任何真正的进步都是精神上的进步。如果你想改变世界，你必须改变观念。如果你要终止战争，你必须改变自己。那么，你必须对抗的，是战争的观念。

你会找到你希望找到的东西。你会使你的生活完全成为你所期待的生活。存在你们物质宇宙中的美，是建设性和积极思想的结果。丑陋是消极思想的直接结果。

你们当中有多少人生病了？你们的父母有多少人生病了？疾病是内在疾病在身体的具体化。你也许可以通过吃药来摆脱身体上的症状，但病会一次又一次地发作。你只能通过发现它的内在原因，通过发现内在疾病，来让自己摆脱这种状况。有各种方法可以做到这一点。

其中许多方法已经在我们的课程中讨论过，现在没有时间告诉你们。看一看似乎什么都没有的地方，因为没有一个地方是真正空的。在看起来什么都没有的地方，不会有扭曲。在那看似空无之内，如果你知道如何去看，实相会自行显现。那看起来很满的地方，那看起来很满的空间，是误导性的，因为实相已经被赋予了一个僵化的形式。

任何你能看到、感觉到和触摸到的东西，都存在你自己的实相之内，是的，而且在它之内，一切都是合理且有效的。它也是非常扭曲的，因为你的身体感官是可爱的骗子，不断地背叛你。它们为你形成实相，但是它们形成的实相却是非常扭曲的。亲爱的朋友们，你们看到的并不存在，确实存在的，你们又没看到。

细雨社 www.xiyushe.org

很遗憾，我没有多少时间和你们说话。我也对这种沟通方式，给我带来的必要限制感到遗憾。虽然如此，我还是以最真情的方式对你们说话。不幸的是，我们必须使用的声音，现在没有了幽默感，但我真的是一个有幽默感的人。我对你们所有人真实地致上我的祝福，因为我确实有祝福要给。看看你们周遭的环境。在你们的环境之内观察看看。不要信赖你所看到的。

（第一部分结束，下面是第二部分。）

我仍然在对你们的学生讲话。你们都比自己知道的要老。在你们自己之内，有你们没有意识到的知识，而且你们全都能运用这些知识。你可能认为你 16 岁了。你可能认为你已经存在了一段岁月。你可能认为在那之前你一无所知。你可能会回顾过去的某个时光，却不记得自

己的身分，你纳闷着：那时我是谁？我怎么来到这里的？

然而，你的某一部分知道答案，你的某一部分知道自己是谁，你的那些前世记忆，不在你的基因或染色体内，而是在形成基因和染色体的灵性实相里。因为本体身分不同于你带着姓名的那个身份。身体机制确实有染色体，但身体的染色体有灵性上的对应，这灵性对应的部分才是那初始；在你之内，是包含你所有前世和你所有知识的编码信息，它隐藏在你之内如此之深，以至于你所知道的潜意识，没有意识到这个真相，因为你所知道的潜意识，其实，是一个非常表浅的东西，只包含那些来自今生的隐藏记忆。

但是，在此生之外，在今生之前，在今生的形成中，还有各种身份，各种实相，这些都没有消逝。作为经验的身份是亲切的。它是一个灵性实相，但以电磁形式存在。本体身分，你所是的自己，是由你曾经所是的各个自己，以及——我亲爱的朋友们——你将成为的各个自己所组成。你过去所是的各个自己，依然存在。你将成为的各个自己，已然存在。以你们的说法，你曾经活过的生生世世，现在仍然继续着。没有过去、现在或未来。

知天社 www.yiyushe.org

你们所知道的时间，是由身体感官的运作所带来的一种扭曲。直接经验不需要物理时间。你存在于当下，就是这样。你所知道的过去、现在和未来都是错觉(illusion)，它们现在依然存在。你可以在今天影响过去；你可以具有对未来的记忆。

你可以在今天汲取未来的知识。你可以在明天改变过去。你们的时间只在你们的系统内有效，而且它在你们的系统内并不是特别有效。你所做的梦，与你所在的教室一样真实。你所做的梦形成你的今日。

在某些方面，你睡觉时，比你坐在教室里听我的声音时更清醒。你的梦，对你正常醒时的自己来说是错觉。要不要我告诉你，你正常醒时的经验，对你做梦的自己来说是怎样的？要我告诉你两个实相中，哪

个更合理，哪个最不失真吗？要我告诉你，你的能力确实源自哪里吗？

你认为你的能力，源自于坐在教室里的那个自己吗？你内在的本体身分与刷牙的自己有什么关系？然而，当你刷牙时，你肯定是清醒的；而当你做梦时，你肯定会说你在睡觉，你的意识消逝了。

睡觉的意识有多死？睡时你又游走到了何方？你在一天内能走几英里？你在梦中能走几英里？你在梦中能学到多少东西？你在梦里学到的东西，比你在教室里学到的还要多。你在梦境状态认识你的本体身分。甚至在你做梦时，你所经历的，比你睁大眼睛时的任何经历都更真实有效。

这并不是说，你切莫在物质宇宙之内操纵。我并不是在告诉你们，你应该忘记你在物质生活中的责任。我是在告诉你们，起源、能力、力量和身份，全都源自于人格深处，而这些起源与你们如此熟悉的醒时自己，关系不大。

细雨社 www.xiyushe.org

坐在教室的自己，不是在梦境状态中寻奇的自己，而在梦境状态中漫游的自己，我亲爱的朋友们，比坐在教室里的自己更有学问。你自称的自己，它知道什么？它必须听谁的？你自称的自己，知道得相当少。它可能只有 16 岁。内在本体确实知晓，而且内在本体知道自己是知晓的。你们所有人都在一个门槛上。不计其数的人曾处于这个门槛。

如果你妄自菲薄，这就是你会做的事。你会说，我是一个物质有机体，活在时空铸成的界限内。我受制于我的环境。如果你不妄自菲薄，你会说，我是一个个体，我形成我的物质环境，我改变并创造我的世界，我不受空间和时间的束缚，我是宇宙大智慧的一部分，我不仅只是我认识的自己，在我之内，创造力无处不在，我会根据我心中的画面形成物质宇宙。所有的存在皆是活生生的，我无法灭之，且生不可灭。

那些想改变自己世界的人，那么我告诉你，听着：如果你想改变自己的世界，你必须听取自己内在的声音。你必须查验自己的梦。你必须检视自己内在最深层部分，而你确实将从那里重生。

因为思想会播种世界，世界会播种宇宙。畏缩的灵魂，确实认为自己只是一个肉身存在。因此，他处于每一个物质伪装的摆布之下。不明白他就是他之所是。他一定活在他所创造的世界里，而那是一个悲惨又残酷的世界。

人类的人格是自由的。任何限制都是它自身创造的。如果你不愿被限制，那就不要创造人为的限制。如果你想看穿空间与时间，那就不要给时空的扭曲任何有效性。如果你认为你的梦是幻觉，你就很难跟随你的梦。如果你认为你是一个被时空的物理限制所约束和限制的肉体生物，你就很难成为自己全部的潜能，很快就会堕落到一个早来的龌浊的墓穴中。如果你认为你是这样的人，那么实际上，这就是你目前会是的样子。如果你意识到在另一方面，你是无限的，你是“一切万有”的一部分，那么它就会是如其所是。

每天上 www.yiyushe.org

那么，打碎这些你们在自己身上设定的，以及你们从他人那里接受的人为界限。如果你要在你们的系统内活到年老，那就在它之内成熟。不要老成惛耄。要长成智慧，因为智慧已然在你之内。

你将成为的自己，已然存在。如果你会实现自己的潜能，那么你会发现，它已然完成。

现在祝你们晚安，并送上我的祝福，并再次向你们每个人道声晚安。

(节选自《早期课》第 329 节 1967 年 3 月 25 日)

《已知的实相 II》结束语（下篇）

细雨谈“从觉醒到悟证”

至此，《已知的实相 II》结束它的课程。整个细雨社为此付出了半年多的昼夜努力。所引用的赛斯资料翻译原稿，感谢五竹汉译组和王新建汉译组的多年付出。

《已知的实相 I》主要通过具体的内容为我们阐述了真实世界内的各种知识，并详细地罗列出了一系列从浅入深的练习方式，让一个懵懂的灵修小白最终成为超自然的大神。当然这是形而下求器术的范围。

《已知的实相 II》系统地进入了形而上之道与理的阐述，并通过珍与罗早年间的成长与遭遇，为我们范例了初学者经常会遇到的三个困扰：

一、安全合理的入门阶梯是怎样展开的?

二、入门前最常遭遇的三个瓶颈与歧途。

三、入门后何时才算是一个开悟者?

下面我们利用这个结束语，为大家梳理与总结出这些要点，成为本系列的点睛之笔。

一、安全合理的入门阶梯是怎样展开的?

灵修，是一个含括很广泛的词，它泛指所有有利于自身灵魂成长的行为，包括心理行为。

很多人学道家，误解“无为”，离世隐居，躺平无争；而学佛家又搞出日咏万遍经咒，各种清规戒律；学儒家把自己变成了学究，在礼法上偏执成教条；学基督教每天就说爱人爱己，好事没少做，圣经倒背如流，就是放不下想上天堂、枯骨复活的执念。这还不包括那些学吸引力法则和黑魔法的人，一心想着怎么走捷径，言出法随，不劳而获。

灵修包括五层：修身，修心，修性，修灵，修意。通过五层修正，达成在三正道上的自我实现与自我完善。让真正的宇宙能量化生成相，再让相化生成宇宙能量，完成空色、色空的波粒、粒波自然互换流转的过程。

细雨社 www.xiyushe.org

这一过程无碍的流转就维持了可持续发展性的延伸，有了自然而然的生灭周期。安然地遵从混沌中的有序，就能维持住平衡的稳定性，进而达成宏观上的不生不灭、不垢不净、非一不二的似是而非。这就是可存续性永生的秘密。

1、修身:

修的是自身的乙太身。肉身只是一个伪装出来的幻相，其基础蓝图源自我们的乙太身。如果乙太身有所扭曲、缺失、卡顿、短路、污浊，被意识病毒木马侵袭，就会出现肉身的疾病和症状。

身分为:物理身、生化身、微生物群落身、法身、心识身，五层。任何一层的太过与不及都会影响身的中正状态。

2、修心:

修的是自我意识。能意识到自己在做什么，为什么这样做，为什么这样想，自己到底在渴望什么、亏缺什么、谋求什么。一个人连自己都没能搞懂，就更别谈去了悟世界了。

3、修性:

这是指性格、性情。心态要稳是修行的基础前提。点火就着、无事生非、看什么都来气、黑白是非分明、原则性过强还天天较真的很难修行；而另一个极端：心如死灰、倦怠顽空、了无生机、目“空”一切的人，也难有进取；更有甚者，在这两种状态中快速摇摆，躁狂、抑郁快速切换，遇事就好像个来回蹦的乒乓球，叫做边缘型人格障碍，进而则发展至躁郁综合症。

4、修灵:

修灵分为两步——先是修正、修补，然后才是修持、修养。

A、修正:

第一步：修正七脉轮。把匮乏的、激进的、闭锁的脉轮修持到正常的工作状态中，并维持住其自然运作和平衡运作。

第二步：修正小周天任督二脉的流转，打通一路上的关窍，然后捋顺

大周天十二经脉与奇经、孙络上的能量运转。

需要注意的是，心有千千结的人，经脉即便一时顺畅了，脾气一上来，较劲拧巴后，就又给摧毁了。所以要先正心性。正心性要先懂理，很多灵性知见的学习，可不是瞎耽误工夫，这都是为自我明理的知见累积。

B、修补：

其实很好理解——多年的各种扭曲造成自身乙太场、赛斯叫茧域的破损和拧巴。内在自身乙太法身修补好后，还要把自己的场域修补好，让其光明、通透，犹如浩日琉璃。

修补自身场域的办法，主要依靠自己对他人的态度、自己对世界的态度。之前修正的都是自己内在的自爱，到这一步就要修利他的觉悟、同理心的觉悟。起心动念间都要“干净”。让自己去温暖这个世界和万有万存。世界就是你的道场。

细雨社 www.xiyushe.org

C、修持：

可谓最难的一步了——道理我都懂，装也能装几天，可是把这些都融到骨髓里，成为自己心性的习气，可就不是朝夕的功夫了。一开始要勉强自己，直到这勉强成自然了，这状态、心性融入合一，成为了如渴望所是的我。即使在梦里，在弥留之际，都如此自然地去行了，那你就有所成了。

D、修养：

有所成可还不算完，你要壮大这个良善的我；别再入历练时，心志不坚，给你三两颜色，自己就去开染坊了。要每日清明地、如是如实地观见自己的状态，不断地强化秉持住这样的状态。可是这里还有一个变通，就是止于至善。

什么意思呢？中道可不是一个固定的条例性标准，世界是在混沌中随机变化生灭的，没有一种道理或原则适用于一切时候与事情。不可执善成魔、牛不喝水强按头。

5、修意：

到了这一层时，恭喜你已经可以意气风发地整装待发了。在第一层的最后一步就是对自我着意点的关注，目标决定了方向，方向带动抉择。

细雨社 www.xiyushe.org

不再跟随故有习气随波逐流，而是开始主动地跟随内在初心与热忱发挥自由意识，跳出故有的宿命轨迹。不光是喊出我命由我不由天，而是真切地做到逆天改命，成为自己世界的造物主。

二、入门前最常遭遇的三个瓶颈与歧途

当完成了修身、修心、修性、修灵、修意这五部曲后，您就是名副其实的修行人了。

作为一个修行人，内心中最渴望达成的目标就是进阶成为一名觉悟者。

可是在成为觉悟者的道路上却有三个关卡瓶颈要通过。

现在一般大家都是在家的居士，少有能成系统学习的机会，名师可遇不可求，导致很多人被卡在了这三个瓶颈处：

第一个瓶颈是二元对立的认知。

天堂地狱、修行人、凡俗人、是非对错因果得失，可谓如履薄冰。学习各种律法，要怎么呼吸，要怎么吃东西，要怎么生活，要怎么性爱，要怎么念经，要怎么供养，要怎么起居……凡此种种形成了律宗，好像跨雷池一步就会前功尽弃、万劫不复一般。

化解这个的钥匙是观念——你在做这件事的时候内心中的初衷是什么？这个初衷与三正道、五修持是否有冲突？不要拘于形式与方法或一时一事的左右。开车想要走直线还要能灵活地转动方向盘呢，不然拐弯的时候就掉沟里去了。知道左右可调整的幅度，做好预判和自我姿态的即时甚至提前调整，才能在修行的盘山道上持续稳健前进。

知乎社 www.zhihusho.org

第二个瓶颈是头脑中越来越多闪现出的无意识信息。

当你把身心灵都校准后，潜意识开始活跃起来，无意识中的信息被不断提取出来，你开始化解更广泛现在中的各种问题：

1、此生之前搁置下的各种歉疚与计较。

2、累世中各种与当下问题有关的连锁卡顿点、新仇旧恨。这里你可以选择对他人谅解、宽恕、帮助、救赎，或对自己造成过的伤害进行弥补、释怀、理解。弥补不是针对某一个你已经无法找到的特定角色，而是对世人——每一个有情众生都是一体的。

3、自己的问题清爽后，你的第八脉轮——顶上轮就能正常运作了。这时民族的、物种的、本层面的各种问题就会涌现出来。如果你的内在还拥有恐惧与相对晦暗的世界观，那你看到的就是人类的堕落和最终的灭绝，与你形成意识连接的外灵也多是滞留灵。滞留灵的知见一般要高于我们，但内在偏执也是明显的，不然也不会沦为滞留灵。

这是多数人被卡顿下的地方。有了外在意识连接，有了各种小神通，为了各种“任务”，日行一善地帮助各种安魂，忙忙碌碌的一生也就过去了，还小有成就感。

其实，每个滞留的意识人格片段，之所以会滞留在滞留层而不回中间层修整，是因为各自有各自的执念未了。这执念或来自宗教与人文的忽悠——等着从坟墓复活；或来自自己的惦念不舍——家宅、财务、眷属；或来自生前一念所执——天堂地狱、天国洞府，把自己当神仙或当罪有应得的恶鬼；自己觉得我不配走，或已经到位了，或需要累积功德才能进入中阴，那样进去后会有 72 个处女服侍，还有高干待遇、分房分车……

最后就是各种怨恨的鬼：留下来干扰折磨自己的仇家的冤死鬼、想不明白自己怎么就死了的糊涂鬼、反复重复着最后的人生历程的自杀鬼……

其实它们并非没有自家高我照料，只是打磨得还未到时候。这种种放不下，要自己在滞留层领悟到无所谓后才能解脱。如果你好心帮着它们达成心愿，它们反而没能学到自己的功课。这次是心满意足地走了，但了

悟不到功课，它们留下这样的记忆，下次死后还会犯同样的毛病，继续等着某个通灵者帮自己完成遗愿清单。这样它们的心智不但没有成长，反而培养了等靠赖的习气。

通灵者管鬼叫做没脸子，其实就是没脸没皮。它们生前多数是贪得无厌、得寸进尺之徒，一旦发现谁“好心眼”好使唤，那就会没完没了得寸进尺，而且还呼朋唤友、倒卖好意，结果十里八村的鬼都猫在你家让你办事，没结没完。而哪天你累了，无力了，它们还闹脾气，不领情不说，还折腾你。

4、如果你没有内在恐惧与对未来的各种担忧，看待世界是同时性的，知道世界与众生不过是伪装和草芥，心中升起自然的平等心，任其生灭，那你就得了道心——无情即有情，无为即有为。这时你可以连接到中间层，与自家高我直接对话。

不过需要注意的是，高我可不是一个，而是一连串。怎么理解呢？在高我眼里，你的一生从未出生到入土都同时在眼前，每一个你都同样地真实。其实高我也是一个角色，因为它还处于有相的层面。在本我看来，高我也是一串从青涩到成熟的残影。

我们确实源自高我，即人格；而它源自本我，即主人格。但当你用灵界的眼光反观这自己的父母时，你会发现，犹如你现在是七十岁了，穿越回六十年前，那时你的父母只三十来岁的年轻人——他们确实是你的父母，但见识和智慧还不抵你呢。

连接高我意识的时候，并非每一个与你成功对接的高我意识都比当下你的觉知智慧更成熟，这里需要自己有必要的辨识力和判断力。

5、自家的本我（主人格）意识和超我（存有）意识，也是可以与片段对接的。如果片段的意识成长已经到了第九重内在感知，那人格片段也是可以进化成独立人格的；之后拥有自己的小弟，即人格片段。这些意识克隆分裂成化身，进入不同的剧本，同时展开不同的角色流程。

第三个瓶颈是如何辨识角色我头脑的臆想与灵界的信息。

自己是幻视还是灵视，所见的是本层面信息还是其它层面的信息，这涉及到自我意识调频的精准度。调频分为内在心理时间的时间轴和时间流调频，与内在意识频率的膨胀与压缩的调频。如果用我们比较熟悉的名词来比喻，那就是电压、电阻、电流间的相互关系。电压是意识频率，电阻是时间流速，电流是意识信息。这里又细分交流电、直流电。直流电是本体自我群体内的信息，交流电是异体交互的信息。

细雨社 www.xiyushe.org

在这个阶段，很多没有在知见上准备好的人会迷失自我或疯掉。因为原先坚信的、依赖的很多东西突然都变得毫无价值，甚至就是胡扯。

三、入门后何时才算是一个开悟者?

本层面的灵修一共需要经历七个具体步骤：

觉醒、觉知、觉悟、开悟、领悟、证悟、悟证。

下面我们来具体说说其中的差异和次第的划分。

1、觉醒。

在这一层中你通过知见的累积、意外的经历、刻苦的练习，感受到了载具我内的灵动、能量的运动，看到了外散的灵气、人与物的能量场域、能量间的相互转化和做工，这形成了包括角色我在内的整个世界的重新认知。一切万有万存都是能量波的驻留、显化、消散、变迁，世界是由流光溢彩的能量波投影显化出来的一层伪装薄膜，被装在一个个不同频率的能量泡泡里，一层层地各自展开又相互羁绊。

2、觉知。

在观见五蕴皆空后，了悟到色空自然的互换生灭，进而可以从眼花缭乱的纷杂混沌中，看到事物运作的纹理，在理中见易，在易中识道，进而顺应道的内在法则，顺流借力而行，这见识需要观觉的品悟。华夏儿女有千古经典可以借鉴，老外在这一块就比较难。这阶段是灵性知识的积累过程，这些形而上的自然科学，不在我们形而下的教科书里。

知天社 www.xiyuche.org

3、觉悟。

有了足够的灵性与灵界知识的积累，你了解了生死的奥义、乾坤的秘密、自我的层次、宇宙的玄妙。你可以通过解离，让自己同时多点、多层、多元地看待多维问题，让自己从迷茫中走出来，成为自己命运的塑造者，打破故有习气，自己编织自己的课业。在经历艰辛的课业时能欣然地接纳、乐观地进行，愉悦地享受从课业中觉悟到的知见，在智慧的提升过程中沉浸在法喜里。从此，八苦尽皆八喜。

4、开悟。

八喜对生命的鼓舞、对自我的充盈，让意识感到逐渐丰满，自我价值在逐步完成，一切都充满光彩与意义，热忱化作无穷的动力提供无尽的能量，自身的价值观与世界观与本真宇宙合一，能像觉悟者一样思考和行事的人就是觉悟者。

而如果这不是很委屈地装出来的，不是忍出来的，不是别有所图地演出来的，自己觉得本该如此、就是这样，把这喜乐看做一件本就是如此的事。进而平静地、轻安地接纳如此的设定，把世人觉得匪夷所思的种种，看做理所当然，把觉悟化入骨髓里，变成无言的如是、无涟漪的波澜。

镜心映梵天，飞雪了无痕，身从花丛过，片叶不沾身。

5、领悟。

细雨社 www.xiyushe.org

开悟不是一个电源开关或学位证书，只是说你已经进门了。可是这门不是一道门槛，而是一条漫长的门廊——你只是刚刚走入山门，离金顶还有万阶九转。

开悟后的人处于时刻临在、了了分明的状态里。它始终是处于解离态的，又同时是处于演绎态的。它已经不是这里或那里的分别，而是同时在不同的角度中，同时立体地在观照着一切。世间的一切，自身的一切，从酝酿，到发动、呈现、衰退、消失，都在它的觉知范围内：知其然，知其所以然，知其踪，知其所陨。在观察这些生命的踪迹时，觉悟到了矩阵的内在规律，在随机性里看到了其必然性。这种总结、洞见、预知的能力，源自对万物之道的领悟。

6、证悟。

预见性在这个阶段准确率还并不高，需要不断地、重复地做出预判，并观察结果。这时会对大千世界展开更多的观察，看到不同层面上不同的道里，那些各自不同的理是怎么运作的，这些看似混沌的各个层面、各种不同的基础参数，是否又蕴含着更宏大的背后逻辑和基础真理。尝试预先提出自己的观念，然后证明自己没想错。

7、悟证。

这是最后一步了。自己会设立初始条件，创立一个独立的新宇宙，设立这个宇宙内的道，然后让它自己开始运行。在它运行的过程中，去验证自己领悟到的各种知见是否真的行得通，是否有自己没想到的各种潜藏漏洞。这些会引发系统崩溃的漏洞可能很明显；可能需要运行一段时间后，由量变激发某一质变，而这是自己没能想到的。

知乎 ID: www.xiyuche.org

这就是无漏智慧、无漏认知的终极考验——把自己领悟的都证明一遍，在经历中学，在学中经历。

细雨

2022 年 6 月 24 日

《已知的实相 II》第 7 册（63-72 节）完

说明：

本册的赛斯书译文选用了五竹版中译本，同时参考了台译本和王新建译本，在此特别向辛勤的译者们致以衷心的感谢！

《已知的实相Ⅱ》第七册的编辑、设计、排版、校对等工作非常荣幸地得到Rita、Sebastian、姜江、迦贝、Nikki、灵素、Gary、晓锐等众多志愿者伙伴的大力支持，在此深表感谢。正因为他们和许多无名伙伴们的默默奉献，携手接力搭建出思想的阶梯，才把这些知见传递到每位读者面前。

细雨资料出版物均有文字电子版、配套录屏视频和有声书音频，供不同需求的读者选择。详情请参考本书末尾的细雨资料首发平台和推荐学习平台。

本书中赛斯的叙述为深蓝色楷体，罗的叙述为蓝色华文仿宋体；细雨解读为黑色雅黑字体。

细雨社 www.xiyushe.org

细雨社

2022年7月第一版

2024年10月第二次修订

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。

常见问题

1.细雨资料免费吗？在哪儿能拿到？如何早点儿看到新书？

全部细雨资料都可免费获得，包括电子书、视频、音频。见下页的细雨资料发布平台和免费下载路径，这些都是由细雨社编辑部直接维护，是最全、最新、最准确的**细雨资料源头版本**。

2.现在都出了哪些书？是关于什么的？还将出版哪些？

细雨资料已经累计了三年多，并在每日更新中，到 2023 年底已出版九个系列、四十多册。详见最新版的出版一览表和细雨社网站**《细雨资料丛书系列简介》**。

3.细雨资料能自学吗？该从哪儿学起？为什么要按顺序学？

细雨资料是成体系有逻辑的**深度心灵自学课件**。书写安排有严谨的认知递进关系，由浅入深形成知见的阶梯。

在每册书开始都有**细雨资料学习顺序图**，请结合自身情况循序渐进系统学习。更多相关内容和学习心法等问题请见细雨社网站**《细雨资料导读》**。

每部/册书均有唯一代码，书内各分节处有红色编码，均可用于在细雨社网站、亚马逊网站和细雨社的各细雨资料发布平台快捷搜索。

4.关于细雨社？

细雨社是**非营利志愿者公益社团**，于 2020 年 8 月成立。经由作者“细雨”本人授权，专门负责细雨著作的整理、校对、制作、出版、传播和保存工作。是细雨已授权相关著作及著作文献衍生品的唯一首发机构。并具有维护其版权的责任与义务。

细雨社自 2023 年 8 月起正式更名为“**细雨社**”，并启用细雨社新图标。细雨社坚守非营利无住相法布施原则，别无分社分号，无商业经营和募捐劝捐，请注意识别。

5.更多问题？ 请参考**细雨社网站 www.xiyushe.org**《细雨资料导读》等文件。

细雨资料发布平台、免费下载路径

YouTube 细雨社
细雨资料

amazon 亚马逊网站搜“细雨资料”或书名

微信公众号 细雨资料
细雨资料 觉心接力

bilibili 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

Email：xiyushe@outlook.com（志愿工作专用）

提醒：以上有**下划线**的文字均有**超链接**，点击进入，可以阅读、收听、观看、下载更多更全面的细雨资料内容。

细雨著作出版一览和代码对照表（2024 年 8 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
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	即将出版
		Y5-3	第三册 219-228	即将出版
		Y5-4	第四册 229-239	即将出版
Y6	Y6-内在自我的多重结构与运作方式（细雨“早期课译本”现代汉语版 240-280）			
	《已知的实相VI》	**Y6-1**	第一册 240-248	即将出版
		Y6-2	第二册 249-259	即将出版
		Y6-3	第三册 260-270	即将出版
		Y6-4	第四册 271-280	即将出版
JY	细雨“早期课译本”现代汉语版Y2-Y9各部精华要素（1-510）			
	《早期课精要萃取》	**JY2**	《已知的实相II》1-72	已出版
		JY3	《已知的实相III》73-148	已出版
		JY4	《已知的实相IV》149-198	已出版
		JY5	《已知的实相V》199-239	即将出版
		JY6	《已知的实相VI》240-280	即将出版
X	**《虚空法界框架结构详解》** 简称**《虚空法界》**	**X1**	第一册《意识微尘》1-17	已出版
		X2	第二册《意识觉醒》合集 上18-25/中26-35/下36-44	已出版
		X3	第三册《双生羁绊》合集 上45-56/下57-73	已出版
		X4	第四册《承前启后》合集 上74-82/下83-89	已出版
		X5	第五册《寻找答案》上篇：90-108	已出版
			第五册《寻找答案》下篇：109-128	已出版
		X6	第六册《道理始末》上篇：129-149	即将出版
			第六册《道理始末》下篇：150-177	即将出版
		X7	第七册《融会贯通》	待定
		X8	第八册《浪子之心》	待定
		X9	第九册《涅槃重生》	待定

推荐阅读：

Y3《已知的实相 III》

——全我是如何在多重宇宙中运作的？（共六册）

细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）第三部：《已知的实相 III》(73-148 节)共六册，核心主题是：全我是如何在多重宇宙中运作的？

随着赛斯早期课的进展，课程内容逐渐进入内在体系的理论描述，让我们得以在深入探索广袤的实相前，做好必要的心理准备。

细雨依据原著的轮廓展开并延伸，让读者更能突破逻辑的桎梏,并针对赛斯说法深入解说，以适合华人的文字尽量还原难以言喻的真相。

本系列将解答我们最关心的两个问题：我从哪儿来？我是谁？

一切并非是随机的巧合。一切都有深远的寓意和自我此刻尚且无法全然理解的目的。我的存在有自己的价值，并且是相当重要的。

阅读本系列首先须打破线性时空的框架，将自身置于无奇不有的境相中，期望读者能较不扭曲地探索与理解被遗忘的已知。

鉴于本系列后段难度大幅提升,建议依照细雨资料建议学习顺序先完成各项细雨资料的阅读，并在对虚空法界有一定的理解的同时续读本丛书，这样将会对其内容有更好的领会，收到更大的助益。

细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）

《已知的实相 II》

--用非线性视角剖析赛斯都说了些什么?

第 7 册（63-72 节）

本册代码：Y2-7

2022 年 7 月第一版

20241012 修订版

细雨•著作权所有

ASIN:B0B7BKMSD1

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。