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）第四册（33-42）



本册代码：Y2-4

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 4 册（33-42 节）

本册代码：Y2-4

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

前言 1

第 33 节 9

前情摘要： 9

第 33 节 我不是幽灵 11

第 34 节 50

前情摘要： 50

第 34 节 远离药物,宗教扭曲 52

第 35 节 94

前情摘要： 94

第 35 节 内在自我,潜意识 96

第 36 节 128

前情摘要： 128

第 36 节 我的方法,自由意志 130

第 37 节 158

前情摘要： 158

第 37 节 第三、四内在感知 162

第 38 节 210

前情摘要： 210

第 38 节 第五，六内在感知 213

第 39 节 237

前情摘要： 237

第 39 节 第七内在感知 239

第 40 节 246

前情摘要： 246

第 40 节 囊,星光体,飞碟 247

第 41 节 284

前情摘要： 284

第 41 节 广阔现在,因果关系 287

第 42 节 310

细雨社 www.xiyushe.org

前情摘要： 310
第 42 节 宇宙不膨胀 312
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

Y2-4-0

前言

硕果累累的人生

在《早期课》中我们可以清晰地看见，灵魂在各个不同的人生角色里进进出出。这些人生经历并非按线性时间依次递进，而是按灵魂成长平衡性的需要、依据感悟平衡展开。灵魂会主动挑选漫漫历史长河中最适合自己的剧情、蕴含对等体验最多的角色，与自己相关的灵魂团队、或有瓜葛涟漪的搭档，一同进入到相关维度层面的历史剧中，展开属于自己的戏说，各自选取自己需要的人物角色关系进行扮演。

心语社 www.xiyushe.org

整个舞台剧分为三大类：

单人的独舞——背景播放着整个历史剧，也有全套的家人朋友，可是你已经第 N 次补考了，确实不好意思叫着所有团队跟着你蹲班。蹲班最常见的原因就是想不开，固执地卡顿在某一种理念中。想不开的极致就是一条筋认死理，一条路走不通就在那里死磕，不懂得变通，而最极端的就是自杀。

小团体话剧——从爷爷奶奶开始，爸爸妈妈、自己的兄弟、朋友、儿女，组成一个剧团，合力演绎一部连续剧，各司其职，各自利

用自己的角色与角色间的关系收获到自己想要体验的东西。但并不必须所有角色都有灵魂出演。如果没有演员的角色或从剧情中开始就删除，或快速让其完成必要的章节就死亡。或者戏份极少，只是按照历史剧中的故有资料读档再现。小社团中的演员不是固定的，如果一部戏要多次循环演出，有时同一个角色会多次更换不同的演员饰演。

大型现场秀——这样的剧情模式，适合比较成熟的老灵魂。它们进入公共频道，选取最具代表性的时代背景，演绎虽然有一个蓝图脚本，但随机性很大。整个社会背景是来自各个不同意识层的不同灵魂随机构成的，虽然还是历史剧中的某一幕，但除了世界级历史大事件相同，其它的都可以随意戏说。

细雨社 www.xiyushe.org

不同时代与相同时代中，不同维度层与相同维度层中，那些不同的我同时存在并相互影响。

自我的成长确实需要一个时间和过程，但灵界的时间系统与体系与我们的大相径庭：我们的时间是全然的假象，它们可以随意编排、剪辑、穿插、暂停、快放、倒退、插入；对于灵来说，我们看似线性的历史剧，犹如列车的车厢环环相扣，但这些车厢一节节地都可以独立成章，随意颠倒、替换、穿插，独立运作。

它们可以随时踏上任何一节车厢，而无需在乎时间的序列；也可以反复踏上同一节车厢，不管它是否看似已经被驶过。我们所谓的未来早已实现，我们所谓的过去正在重演。而一切都是广袤的当下，首尾如环地转圈。就好像游乐场里的过山车，每 5 分钟一列，365 天无休。经过的总是那些轨道与风景，只是车上的人换了一批又一批，有些人还能玩上好几遍。

问题：

1、那么，累世的人生又是如何达成同时性的呢？

2、同一世怎么做到多个自我同屏的呢？

细雨社 www.xiyushe.org

3、同一生我要经历几世呢？

4、怎么才能走出这死循环呢？

1、那么，累世的人生又是如何达成同时性的呢？

请想象一株多年盛开的茂盛月季，它枝丫繁多，花团锦簇，层层叠叠。它源于一个主干，却扩散出数条分支。每条分支又各自朝不同方向蔓延伸展开，形成无死角的花球；成为一个跨越各个层面、拥有各个面向的立体花冠。



当然这个巨大的、完美的、绚丽的花冠并非一个朝夕成就的，它也经历过弱小的稚嫩、单薄的片面、压抑的矮小。如果把每一层、每一支、每一朵月季花比喻成一个个的生命历程，月季的每一次绽放与凋谢都是这生命的一世轮转。

细雨社 www.xiyushe.org

确实，底层的花叶枝条是早几年成就的，而顶层的、外层的枝叶花朵有一个渐进生成的次序；但在宏观看来，当种子埋下时，自意识里它成熟的模样已经是蓝图中的必然了，剩下的交给时间与生命力去成就这一显现，再加上护理与每年的导向性修剪。

在最后一世的花朵盛开的时候，最底层第一生的花同样也在绽放。这就是各个自我角色的同时性。我并非是某一个我，虽然每一个看似都独立运作。这一树的芬芳都是我，我们虽然在风雨中各有命运，虽然各自有自己的盛衰周期，各自遭遇着不同的随机事件，

但却把所有的智慧、知见、阳光、雨露，汇总到一处根性，成为共同拥有的心智意识成熟程度。

2、同一世怎么做到多个自我同屏的呢？

月季每一枝上都是多头的花苞与花，一朵未败，一朵又开，这很像我们的生命：一个人格会分化出多个片段，同时呈现在一个故事中，相互羁绊，互为助益，达成平衡体验——那些伤害你的、帮助你的、被你伤害与帮助的其实都是你自己；你所爱的、所恨的、所协助的、所坑骗的都是你自己。系统用这样的方式轻松地解决了对等性平衡问题。你每每轮圆了扇的就是自己的右脸，而左手隐隐同时疼着。

细雨社 www.xiyushe.org



其实这样设计的本意，是为了自身多股力量可以相互授粉，相互助力，分担伤害，共同抵御，彼此互为支撑。但忘记初心的自我，会孤芳自赏，傲视群雄，唯我独尊，利己损人，渴望独占鳌头。这就闹出了种种故事，纷扰不休。

3、同一生我要经历几世呢？

这里要说“生”与“世”的区别：“生”是以某个角色为单位的段落，而“世”是你演绎了多少遍这样的一生。

灵魂选择与进入某一个角色展开它的人生，是为了达成某一特定的觉悟和某一方面特性的成长。这就是初心和人生蓝图。如果你在人生中，跟着载具我、角色我的头脑、世俗的人文导向，跑偏了，那没关系，可以重新来过。如果和你一起同班的小伙伴们都毕业了，就您还想一次次地星际迷航，那您就只好蹲班和一组新同学一起演这出戏，或干脆自己演独角戏了。

细雨社 www.xiyushe.org

好在灵界不太介意时间上的消耗，如果你过不了自己此生的课业，那重来的次数是没有上限的。不过如果你真的玩腻了，是可以申请修整的；也可以先去别的节目组历练，然后等自己成熟一些了再回这个考点，尝试通关。

4、怎么才能走出这死循环呢？

说到通关，涉及到存有的基础理念自我完善、自我成就、不断进取。这个通关可不是说您就此荣升极乐，断了轮回，而是从本意识层面上毕业进入更高的学府，去修习其它自己陌生的意识面向。

本意识面毕业的条件是已知的：

1、经历与达成男性与女性完整一生的体验，有过养育子女的经验；并做到男性逻辑认知与女性感性认知、男性自律与女性直觉、男性刚健与女性柔顺的内在平衡。

2、有效地完成了这一意识面向中所有的课业科目，并培养出了自我的某一特长，所有科目的综合成绩都达到毕业标准，所有本意识层面上的自我意识分身都达到毕业水平，并消弭了所有意识扭曲和认知卡顿，重新融合归一，达成主人格本意识层的综合成绩毕业线。要求一个都不能落下，要不都达不成毕业。要是实在烂泥扶不上墙，就果断断舍离，让其自生自灭去。(珍她妈就是一个例子)

绚爵社 www.xiyushe.org

3、最后的一生一世，必须要能做到了无牵挂。自己心无涟漪，事来则映，事过则空，不能有对财富、物产、名声、眷属的记挂。要是生了孩子，你死后，逢年过节的就来扫墓，挂着你的照片动不动就念叨一番；因为过世和某人打官司追究责任、赔偿，这些都会形成一条条无形枷锁，让灵魂不得解脱。所以，最后一世都不会要孩子，思想上不想要，身体上也设立不孕的设定。

4、在临毕业前，最后的功课不是在人世间，而是在第五维中。你要写出像样的毕业答辩，为世人留下些心得文字档案，启迪后

人。当然其实没有什么真的后人，主要功课就是帮助与启发自己的其它在世分身，快速醒悟、领悟、觉悟、开悟。

细雨

2022 年 1 月

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-4-33.1

第 33 节

前情摘要：



灵魂是饥渴的，它渴望通过人生的旅途丰盈自己。但很多人陷入了自我的困顿中，内在渴望壮大自己，外在却卡顿在某一状态中无法或不愿自拔。灵魂对扩展的渴望被扭曲成了爱的匮乏、食物或烟酒的吞咽、财物与异性的囤积与侵占。这种对自我内在空洞的不断填充可永无止境，可伴有持续的焦虑、惶恐、欲望的情绪，成为被恶梦追赶着奔跑的人，疲惫不堪又无法休息，甚至不敢回头看清这恐惧真实的面貌。

对等性人生体验，不是因果报应或业力惩罚，它更像是一个有所延迟的镜子——镜子里外都是你，只不过对换了彼此的位置。你给出馈赠与笑脸，就收获礼物和欢乐；你侵占与掠夺，就丧失与减损；

你恶语臭脸，就看到厌恶嫌弃；你不择手段，就损失殆尽。给出的越多反而越富有，巧取豪夺的丰盈只是水月镜花。

平衡从来没有遗漏过谁，只看它万丈高楼起，又看到万劫深渊落。巨大的波峰波谷、大起大落是一种体验；平平稳稳也是一种生活。灵魂成熟后自然就安稳下来了，不管说话、做事都有了余地，懂得了敬畏与善良。

莫因善小而不为，莫因恶小而为之。我知道本无善恶亦无得失，但人人心里有杆秤，监督你的不是人间的律法，而是自我的良知。这善恶不是由谁来评说的，而是镜面中的另一个自己是否愿意为此承受。

细雨社 www.xiyushe.org

第 33 节 我不是幽灵

1964 年 3 月 9 日 晚上 9 点 星期一 按指示

（我想请问赛斯，在下面的事件中，我是否不知不觉地使用了我的内在感官。）

今天下午 2 点，一棵大树的树枝掉了下来，落在客厅窗外，我那时正在为这几节课打字。那是 1964 年 3 月 6 日，埃尔迈拉的天气很暖和，风很大，比平时大得多。街上到处都是吹落下来的残枝碎叶，中午送珍上班后开车回家，我感觉到有几根小树枝打到车顶上。回到家准备打字时，发现风很大，而且很吵，我想最好关上窗户。断掉树枝的那棵树就在我右手边大概 30 英呎远的地方，其实它长在邻居的地产上。是一棵榆树，几年前就死了，有个非常美丽和对称的树形。我曾多次画过它，最精心的那一幅，去年冬天我本打算把它纳入一幅蛋彩画中。我没完成这项工作。

细雨社 www.xiyuche.org

下午开始工作前，我端详了一会儿我最喜欢的那棵树，发现风的力量已经开始从一些中间的树干上剥下大片树皮。其中有一根拱型的树干，越过我们的草坪，伸向我们二楼的客厅，以及我们楼下公寓的凸出窗台。我记得我当时在想，如果这枝树干倒下，它的长度足以击中房子。

我开始工作，背对着树坐着，所以我没有看到实际的坠落。我听到也感觉到轰然巨响。砰的一声，整栋房子都在摇晃。我听到了电线松动发出火花的声音。一转身，我就看到这枝树干真的折断了。幸运的是，它已在中间断裂开，树梢几乎打到我们的房子。现在，院子里到处都是直径几英吋、长约二十五英呎的断树枝。我们的电视电缆线也被扯松了。

我在想：当我看着树时，我的内在感官是否在告诉我树枝会掉下来—是我不经意忽略的信息？还是只是巧合？

（晚上 8:30，珍对赛斯要讨论的内容"丝毫不知"，她没说，但看着她，我看见她变得紧张起来，她经常这样。她说，有时在大概两个星期的时间里，她对赛斯要谈什么会有个概念；然后会开始一段较长的时间，在这段时间里，她没有事先的想法。今晚 8:55，她仍然不知道自己会讲什么。8:59，她有"一丝概念"了。如往常一样，珍在没有显灵板的情况下，以相当有力的声音开始了这一节。她立即开始来回踱步。她的眼睛变黑了。）

晚上好，我的小淘气们。

（"晚上好，赛斯"）。

细雨社 www.xiyushe.org

风知道树。树感觉到风。树知道自己不是风，只是感觉到风。同样，鲁柏感觉到我，却不是我。我也许是一阵大风，但我不是她的大风。

万物源自一体，但各有当下的角色，不同的立场带来彼此的知觉。风是空气中的粒子在电磁频率不同压强下做出的导向性移动过程，即粒子流。而粒子是生命力在空间中的舞动，彰显与投射出了意识的某种倾向。故而不是风有感觉，而是形成了风的粒子流是有意识的。当然形成了树与我们这些观察者的粒子固化体也各自有自己的单位意识。不同的意识单位在相互作用的过程中彼此相互是有觉知的。不是风有意识，而是气态的粒子有意识和觉知。

这自然又是对鲁柏不断质问的回答。有时候，如果没有你的信任，

约瑟，我想透过鲁柏来沟通肯定会很困难。然而，毫无疑问，他已经告诉你了，他承受着相当大的压力。自我昂起它的头，在这个例子里，是一个相当有吸引力的头，自我提出了它的抗议。

鲁柏这方面害怕过度投入，其实没有任何这类危险的根据存在。风就是风，不管它吹过什么树枝，而我就是我，不管我是呈现在潜意识或透过潜意识显现。这应该不需要再重复了。但显然，我必须不断重复这一点。

请注意这是发生在 64 年 3 月 9 日的信息，虽然已经是第 33 课了，但珍与罗接触赛斯其实是从 12 月 8 日才开始的，至此不到百日。她俩对这个借由珍说话的灵体还很谨慎小心，生怕它哪天巧妙地架空了珍而夺舍了她的肉身。所以赛斯在这里跟珍解释她的忧虑是没有必要的，“我只不过是透过你的潜意识在舞动着你的舌头，而你始终还是自己载具的主人。”

绚爛社 www.xiyushe.org

在这种特殊的情况下，美国灵异研究学会能给你们的助益，我相信会比杜克大学的人还大。之前在这些课程中提到杜克的时候，我并没有通过鲁柏的潜意识意识到这个学会。从长远来看，鲁柏的出版社没有在这个时候接受她的书，对你们俩反而比较好。顺便说一句，鲁柏在平时和职业生活中处理问题时，就依靠自己的内在资源，学会了一些内在的自信。

我曾说过，在这些课程中，没有任何形式的入侵。鲁柏只是容许自己承认我的存在。显然，无论他是否承认我，我都存在。我也不是，这一点要严格备案，因为我知道你们都明白这一点，我也不是什么所谓的幽灵。

这个词本身不仅是过时和迷信，而且绝对不利于进一步了解灵性现象，如它经常被称呼的那样。

（珍说话的声音还是比平时有力，也还是有一点低沉，但她的踱步也相当慢。而且，她的传述方式也相当缓慢和慎重。）

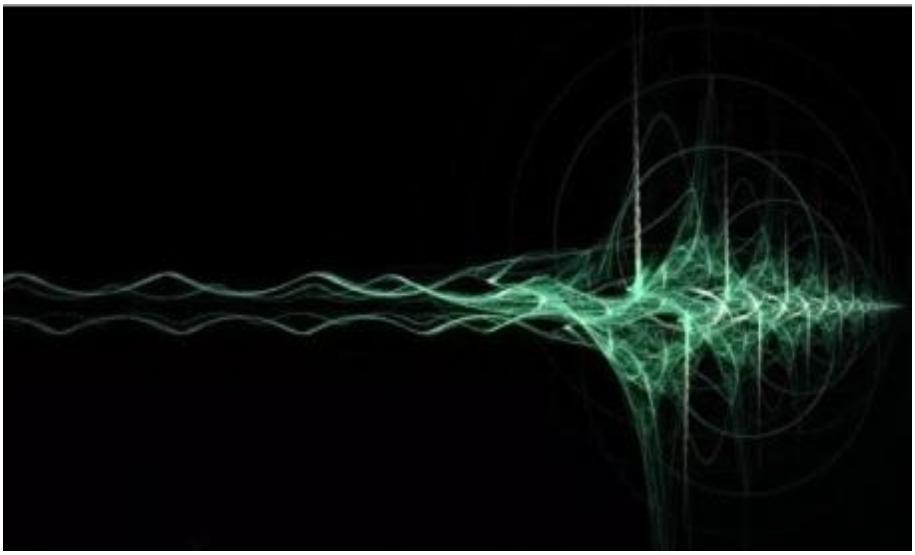
说我是能量，这并非谎言。它其实比很多听起来更真实、更复杂的名称还要真实。我是一个以能量本质为形式的人格。这绝不意味着我是一个幽灵，也不意味着我是科幻小说中某种怪异的长腿老爹。我是什么，是很难解释的，因为不仅受限于你们自己的知识，也受限于我们目前的沟通方式。

("我在想，也许你就像一种情绪状态。")。

我甚至难以回答这个问题，因为你一部分说在题上，一部分跑在题外。情感的面向当然是人格的精髓。然而它也有一个非常简单的结构，但对你来说会显得复杂到极点。这是因为你现在的思维习惯是用文字模式而不是能量转移复合体。

怎么理解一个由能量构成的生命体呢？

我来举个例子，很贴近，但并不准确。比如有一天我们发明了一种设备，你的所有记忆和思想都可以被其提取出来，而提取的代价就是你本身的头脑里只会留下一片空白，当然还可以再写入回去。这个技术让人们可以定期地更换更健康的载具，达成自我的永生。



在这个科技成熟后，远距离无线传输自我意识数据成为了可能，于是人们无需在星球间来回飞行十几年，只需用宇宙射线把自己的意识发送出去；而目标星球上的一个脑空白的身体接受后，我就可以用另一具身体在另一个环境与星球上生活与工作了。而自己空置下来的载具同样可以借给其它来地球的访客使用。

好吧，如果你跟上了这个思路，请设想你的自我意识从地球发送了出来，要到人马座的某个星球上去，用时是地球年的四年时间，完成跨越 4000 光年的距离。

这时你的孩子问你太太：“妈妈，爸爸呢？”

妈妈说：“出差了。”

孩子问：“他现在在哪里？”

妈妈说：“空间里。他现在只是一段有自我意识的能量波。”

其实这样的技术我们已经基本实现了。比如你用 5G 手机下载一

个小视频，它已经从离你几公里外的基站发射了出来，而进入你手机前有不到 1 秒的置空期，在这段时间里，这段视频，既不在基站里，也不在手机中。它作为一个完整的信息单位在空间中。如果这个距离足够地远，这个信息拥有自我反应的能力，那它就在这个过程中成为了我们所谓的鬼魂。

不过，我确实有一个结构，我可以改变或互换这个结构的组成部分，以便在截然不同的条件下出现或运作。在这些课程中，我以不同于其他情况下的方式使用我的基本能量成分。换句话说，我改变了我的组件的排列，把我的力量集中到一个特定的方向。

如果你想进入一个很小的空间，我想，你会四肢着地，拱起肩膀，头部率先爬进这个想象的洞里。

细雨社 www.xiyushe.org

这将涉及到对肌肉的操纵，会导致身形的暂时改变，身体因应空间而做的一点表面上但真实的调整，以及随之而来的焦点或方向的改变，再到身体向前压低挤入洞中。在一个相当不同的层面上，就我而言，这就是我在试图进入你们小小入口时所涉及到的。不过对我来说，这些必要的操作相当于一种转变，在这方面我有极大的自由。就好像你实际上可以把你的身体变得比你想进入的洞口更小，以一种更值得赞赏的方式。

可以说，我有无穷无尽的能量可供汲取，而你们也是。主要的差别是，我更有能力汲取这些能量，我之所以更有能力，是因为我已经用上了我更多的知识。

能量意识体本身是一段电磁脉冲波，有着自身的频率与能量，这能量虽然也会遵循定律随做工而耗减，但在进阶到高维意识体前，

高维意识体都要学会：如何减少无谓的能量消耗（造作、情绪化、执拗)；如何摄取与补充自身的能量（吸纳、同频、积累)；如何利用宇宙能（冥想吐纳、凝练金丹)。

意识体进入不同频率层面，需要让自己的意识频率趋同于那个层面的意识主频段。

不同的意识体拥有的意识频率不同。贪婪的、利己的滞留灵（鬼）或偏执的、情绪化的扭曲严重的意识体（魔)，它们自身的意识频率远比我们多数心地平衡的人要低，所以它们的频率层面也要低一些。很多人怕自己开了天眼后，每天与鬼魂为伴。倒不是没有这个可能，但前提条件是：你本身就跟它们是一丘之貉，学习灵性只为了名利和成就，进而过于在意得失，修习黑魔法和通鬼术。

细雨社 www.xiyushe.org

通鬼和通灵是两码事，一个是往高维走，一个是往低维走。看其喜好就能知道：一个是白色、亮色的衣着，人看上去就很丰满，不是胖，而是端庄，使用的道具让你觉受到有生命力；而反之衣服黑暗，人消瘦高挑，用鲜血做祭品，道具不是匕首就是枯骨或烂肉。



其实没有什么善恶，都是不同意识领域的平衡性探索。渴望力量的去谋求力量，渴望财富的去谋求财富，渴望权力的谋求权力，渴望性的去迷恋肉体，渴望智慧的去研讨心灵，都是一种体验。

细雨社 www.xiyushe.org

没活明白的当人，没死明白的当鬼，没想明白的做魔，没学明白的上下求索。全都通透明白了，回头看，都是过程。一路坎坷，不过是左右脚前行中的踉跄。

别觉得佛魔、善恶是对立的两股势力，它们本自一体，相互形成两个极化的意识面向，让这个游戏更加有张力，不那么枯燥；同时相互映衬，让反差得以体现。在这样的情况下，认知才深刻全面。

你们的科学家知道，所有的物质都由相同的元素组成。他们不知道如何有意识地把一条河流变成森林。如我所解释过的，这种操纵，是在被认可的有意识自我不知道的情况下进行的。



你看见了什么？树木、溪流、岩石、植被、昆虫、动物、飞鸟.....是的，这些物相，你下意识地在脑子里进行分类：木、水、土、金，或元素周期表。可是它们归根结底只是粒子团与不同数量的电子之搭配组合。就好像这画面放大到最后，不过是全然一样的像素之明暗光斑。

知音社 www.yiyuche.org

当今我们的知识体系里，被我们“认可”的有意识自我，是极其有限的，其涉及到的生命形式不到全体生命形式的 1%，而且仅限于我们这个层面中。就好像在一张 A4 纸上爬行的蚂蚁，爬到了纸的背面就觉得自己取得了伟大的科技进步。

通过我所描述的方法，我可以改变我的形态。你见过水变成蒸汽的样子。这是个很简单的比喻。我以能量的形式存在，我以电性方式存在，有时也以化学方式存在。

我已经说过，我可以改变我的组成部分的排列。如果我可以被认为是一种幽灵，那么所有的能量也一定都是幽灵。

你们对灵的概念，我相信，是某种无形的东西，而我可以是有形的。我当然有结构。在这一点上是真的，在一般的情况下——对你们来

说是一般的——你不能"看到"我的结构。这并不意味着我没有结构。

我们每个人家里都有 WiFi 信号，这些比邻的信号相互还不形成冲突，因为各自有各自的频率。在你的眼前，各种这样无形但有形的电磁能量频率在不断地往来着，但你却对它们毫无感知。它们穿透你与你的房子，甚至穿透这个星球与星空，但我们只能分拣出极少与我们层面物质频率可共鸣的能量频率，高于与低于这一频段的都超过了我们物质形成的机械的可感知范围。我们无法使用我们无法感触到的物质去组建检测的器材，进而检测那一频段的电磁能量脉冲波，虽然它们与我们同样地真实。

当然对于多数其它层面的居民来说，我们也是不可见的传说，也是它们眼中的幽灵。

细雨社 www.xiyushe.org

在某些时候，你也许能体验到我的结构。你知道，内在感官提供直接的经验。外在感官则提供转译过的二手经验的伪装扭曲。



没有宗教与人文认知扭曲与伪装的意识体，极其类似上图中的样子，不过更加立体、璀璨、流彩，多数颜色的艳丽清澈程度是世间没有的。幼稚灵魂颜色为白灰色，信念杂染较重的会慢慢地变成黑灰色，甚至泥沼污泥般的黑色，不透光，犹如黑雾。只有很高维的意识体颜色比较稳定纯粹。一般意识体的颜色犹如流动的彩色，好像是地面上的油渍。越高维的意识体，其内在神圣几何的图案越复杂，但绝不凌乱。越成熟、越接近完型的意识体，其自身体积越大，内容越多。

意识体可以依据你的信仰让你看见你想看见的形象，但是这种因自身宗教信仰看到各自神君的人，其自限性很大。意识体、尤其是高维意识体是不希望加深这种宗教性的见证的，因为会加深信念的扭曲。但滞留灵假扮的神佛、基督、菩萨，更愿意被人们这样信奉，还愿意假借各种故事人物的名号来满足自己被认可被需要的心理需求。

纯爵社 www.xiyushe.org

我建议大家休息一下，亲爱的布丁脑袋瓜。我会把你们全搅和起来。

————————————————————————————————————

（9:41 休息。这部分课程比平时长，珍说赛斯不想停下来。珍轻度解离。她说，自从收到那位精神科医生的信后，她一直纠结在所涉入的问题，但上述资料让她感觉好一点。

在这传述过程中，她的声音仍然维持着有力、缓慢和慎重的特征。

当她再次开始传述时，她的踱步有些加快，声音则保持不变。9:48 恢复)。

你或你们的科学家们，根本还不知道有许多基本的规律在管辖像我这种结构之类的事情，虽然已经有一些规律被更有独创性的思想家瞥见了。

("在这个国家吗？")

在国外。你们国家有少数人，在非常薄弱的理论基础上，开始意识到，当他们在思考将物质成分分解为基本的能量形式所涉及到的可能性时，这种理论正在被考量，我相信是与未来的太空计划一并考虑的。这个概念可以帮助你理解，我说我有结构，但可以改变结构是什么意思。



如果你不好理解这一点，可以参考想象球形闪电在居室内或街道上游荡着，最终它会与某物融合，然后化为电流穿透附近的东西，在不同的东西间流过。研究明白球状闪电，能量意识体的基础理论原理就能入门。

我透过直接操纵让这种分子模式重新排列。这在你们层面是不可能

的。即使在遥远的未来，这样的重新组合也会涉及到昂贵的、复杂的、几乎不可能的成就，因为你们将试图由外而内地解决问题。解决之道在于从内部对结构进行操纵，或者由整体自己进行非常直接的操纵。

我们用电子微雕技术组合分子与原子，剥夺或添加电子的数量，这被叫做化学。其实化学是很不恰当的一种叫法——那在高维意识看来只是幼稚园中玩乐高玩具的小朋友，拆分与堆砌现有的基础素材；而高维意识们做的是按照自我的意图制造与定型乐高玩具的基础小颗粒，然后给出蓝图让流水线去组装演化。凝聚微粒用的胶水就是生命力，而微粒本身就是意识能量波弦。

("你知道现在谁在研究这些问题吗?")。

www.xiushe.org

我不知道特定的人员，但当我们的大公夫人降低戒备时，我会在这些事情上有所改进。我很依赖你的鲁柏-珍，这不在于我自己的看法，而是我向你传达这些讯息的能力。整个问题就出在这里，但我们正在取得进展，纵使当鲁柏读了一本书而让他担心这些课程，让个人暂时受到了一些挫折，我们也仍在进步中。那么我们三个人，都会为了相同的成果，付出加倍的努力。

("至少是得到了结果。")。

我们已经走到了今天，我相信我们已经摆脱了失败的危险。信心必须慢慢建立起来。这就是为什么我以我的方式处理事情。信心极其重要，而你的信心，约瑟，是我们整个关系中一个重要的，我可以说是不可或缺的加分。

如果不是因为你的接受，我不相信，虽然我不能确定，鲁柏会配合，起码不是以这么积极的方式。

夫妻作为一个拥有亲密关系的共同体，长时间的近距离处于同一个场域空间内。如果夫妻间认知与意识频率相差巨大，那就会产生摩擦与争执，最终只有两个结果：彼此各自进入自己的实相，从此踏入不同的领域；或两者的频率相互平均、相互制约，妥协带来严重的成长束缚。

我们都说信则有不信则无，这话听起来好像很唯心主义，但其实它很唯物。

就像一个城里孩子告诉山里娃："如果你想看见在深圳打工的妈妈，首先要相信我，你手上的这个黑砖头是能看见妈妈的；你要在这九个点上画出解锁线条解锁它，然后关闭飞行模式，并对着手机大声说，'小爱同学呼叫我妈妈'。"

山里娃将信将疑，正要尝试，她奶奶跑过来："娃啊，别叫这些东西骗了去，对着砖头念咒，在玻璃板上画符，说能与看不见的人说话，这些骗术三十年前就有老道骗过我了。那都是迷信啊！动脑子想想，这小黑砖头里能装下你妈吗？你们这些伪科学的骗子，就知道骗我们这些乡下人！"

于是拿着拐杖追打教孩子用手机的城里孩子。

其实我们每个人都有能力与自己的高我取得直接的联系，但怎么

开启自身载具的宇宙级万维网通讯能力是需要一些步骤与技巧的。而这一切的前提首先是要相信与信赖、理解与坚持。

("你觉得我在逼她吗？")。

我不认为你在逼他，我也不认为我在逼他，然而众所周知，在任何这样的情况下，一种肯定和信心的感觉是不可或缺的。这里不好掌握的是，加强的期待和内在的信心总是能以最少的努力带来最佳的结果。鲁柏被自己的能力所吸引，却又对自己的能力产生怀疑。这是基于鲁柏的个人感觉，他现在身为女人，不希望显得飘忽不定或歇斯底里。

加速自己成功地开启宇宙意识万维网，强烈的期待（热忱）和内在的信心（坚持）是必不可少的。就好像骑自行车或开车一样，真的并不难，但也不是上来就能做到的。如果你从两个轮子的自行车上摔下来几次或油离配合不当让发动机熄火了几次，就气馁了，开始怀疑自己的能力或这铁疙瘩是否真的会动，那你只能一辈子腿着。

女人在灵性上天生有着比男性敏锐的优势，因为男性被自己的逻辑理性和知识束缚在头脑里较深。但女性的感性天赋也是一把双刃剑——它可以大幅度抛弃逻辑而跟随直觉，也可因自我质疑陷入情绪化中触礁，衍生出种种幻像。因为不稳定，所以容易做到解离；也因为不稳定，所以容易漂移摇摆。

他知道自己在潜意识层面上发展得非常好，其实也担心这些能力会让他沉迷其中。然而直觉的品质已经使他成为诗人，并且一直代表着他人格中强大而非软弱的部分。它们其实是很平衡的，因为它们不可能胡乱地把他扫向任何一个方向，而是可以让他稳步地进入各种层次的直接经验。

正在演绎着珍的鲁柏，其自身已经是相当成熟而稳健的意识体了。但它所使用的角色我珍却还不能全然地与内在我认同和合作，她多疑、情绪化、胆怯、小心翼翼；而珍的载具我也存在着诸多问题。想要成为一个良好的通透的高维意识管道，需要身心灵三位一体的高度整合——角色我能选择臣服，内在我需要跟随热忱，而载具我克服各种贪婪与造作的冲动（贪吃、囤积、繁殖）。

细雨社 www.xiyushe.org

("所以你才会说，珍再等一等才出书是个好主意吗？")。

不是。然而，你对自己的能力并不那么害怕。我现在说的是心灵能力，原因又是个人性的，因为你已经以某种不同的方式，意识到它们的存在。在别人眼中，你是可靠、负责任、有纪律的。鲁柏，则有不同的显现，和不同的个人背景，尤其是涉及到他母亲的部分，他一直害怕表现出他认为是情绪化的特征，因为情绪是如此地占据他人格的一部分，这里一直存在着对他人格中强势部分的不信任。

这是过去青春期很自然地缺乏纪律的结果。你很小就学到纪律，因此不必害怕你相当容易自律的能力，原因我在前面已经给你解释过了。这给了你更多内在的信心，而信心本身在这些课中是非常重要的元素。

情绪是一个相当难的课题，你既不能压制它，也不能放纵它，又

需要依赖它，还不能娇惯它，要让它做工，还不能让它主宰了你。

压制会带来委屈与不甘，成为后续的课业，所以“忍”绝对不是聪明的办法。

木讷也不是个事，失去觉受与反馈的能力是弱化了自我内在反应的敏感度，这不是一种进步，而是退化。

怒而不言，愤而不起，悲而不泣，喜而不笑，都会因为能量的反噬而生病，可是过于放纵地任由自己去肆意地哭笑打骂，恐怕也不能正常地与人相处。

情绪需要被体验，需要有表达，也需要被管理，要让自己可以观察与觉知到自己在情绪的状态中，并可以自控这个度。适度地表达情绪可以让他人知道你的底线与欢喜，而过度地张扬自己的情绪，就会让他人敬而远之。

("一旦课开始，珍就显得有足够信心了。")。

课一开始，他就有了信心。对于这个小忙，我感谢他。不过我的确明白问题所在。你可以问我你想问的。

("嗯，我只是想知道，当其他人开始阅读这些资料时，珍的信心是否会增加。”)

我相信会的。信心应该会随着每次的课程而增加。不过，我无法控制影响你们的外部环境。鲁柏自然可以学习，也正在学习控制自己对这类情况的反应，正好他在本周用了一些安静的时段在心理时间

上，也有了相当的进步。

利用一些安静的时段学习控制自己，学习进入与使用心理时间（冥想）是很重要的基础功课。冥想的过程，让角色我与载具我从喧嚣的躁动中、从心猿意马的杂乱中平静下来，这时你才有可能窥见内在自我，才有可能聆听到来自意识深处的觉知和建议。当头脑中的逻辑意识与陈杂的得失翻涌的时候，潜意识递送出来的珍贵信息会被淹没在信息大潮中一闪而过，不被觉察重视。

我在之前的一次课中提过，鲁柏有助于我的重新组合，而这里，你的肯定，约瑟，是极大的援助。

("在实际的重新组合上吗？ ")。

细雨社 www.xiyushe.org

是的，如果你认识什么人的话，偶尔找一个见证人，也有可能帮助鲁柏增强信心。

("是的，我们是这样做的。你为何说把这些资料送到美国心灵研究学会，比送到杜克大学好？ ")。

一开始，你可能会得到比较多具同情的聆听。那里特别是有一个人，可能会有所帮助。我不知道你对名字会不会失真。我相信这个姓是以 G 开头的，但不是原来的加德纳 Gardner。

（"也许有关系？ ")。

它以 G 开头。我正以我自己的方式给你提供资讯，与你可能想要的方式相比，有些保守，除非绝对必要，否则不冒任何更多失真的风险。但我们会有进展，通常，我宁愿鲁柏不知道我的许多意图，就

像他在与你的约翰-菲利普的心灵感应期间不知情一样，因为我不想让他事先有防卫。

在灵性修习的前期，自我怀疑、角色我的桎梏、传统宗教文化的迷障、家人与朋友的嘲笑、医生或学者的讥讽，都会让心中隐约闪动的灵光被遮蔽而熄灭。你可以听闻或见证过无数个“神迹”与相关书籍，但在各种“解释”面前，它们都可以从 UFO 变成气象气球或一时的眼花。科学虽然与真相已经相距甚远，但它把伪科学从神坛上拉下来的能力还很强劲。我慢是从质疑的摇摆中滋生的，而质疑是因为自己始终无法亲身实证到那些内在感官的感动。可是激活与有效地运用内在感官却需要逻辑脑的宁静、十足的信心和修为的累积。

细雨社 www.xiyushe.org

这就好像初学钓鱼的人，如果你坐在池塘边，每分钟都拉起鱼竿看看上鱼了没，半天也一无所获。可是在那里空等，就开始自我质疑：鱼食是不是用对了？鱼漂是不是坏了？鱼饵是不是脱钩了？这池塘里有鱼吗？.....要是这时再有路人嘲笑你两句、家人质疑你几声，最后也就只能夹着鱼竿、拎着鱼桶去水产市场买鱼去了。

("不，我们对整件事情都很满意。")

（这一整节课，珍的声音一直比平常有力，现在要开始加码了，也就是说，比起增加的音量，它开始变得更加低沉。我觉得这种趋势

会继续下去。除了第十四节之外，她声音的变化已超过了任何一节课。她没有任何担心或惊讶的迹象。)

如果鲁柏进入非常深的出神状态，那么这样的防备就没必要了。然而，我更中意这样的授受方式，那表示在很多情况下，我们必须慢慢进行，但我们对结果会更有把握。

如果在将来的任何时候，鲁柏甚至有必要进入更深的出神，届时我会让你知道，完全不用担心。但原则上不会出现这种情况，而随时鲁柏都可以用自己的意志，给出允许或不允许。这一点你们应该可以放心。

在这方面，你还有其他问题吗，约瑟？

("我在想，那么在鲁柏的允许下，你就控制了出神状态。")。

总是要经过鲁柏的同意，就这一点来说，也是间接地经过你的同意，因为如果鲁柏感觉到你反对这样的情况，他是不会同意的。在这里，我们之间存在着一种完形*和微妙的平衡。

细雨社 www.xiyushe.org

*译注:gestalt 完形:一个有组织的整体，被认为比其各部分的总和还要多。

赛斯、鲁柏与约瑟，本是同一个存有上的不同意识分支，它们将彼此相互沟通，属于内部局域网同一账号间的信息交互。就算是这样，个人的手机是否共享家庭账号云端上的信息流或云照片，也是需经过个人授权同意的。

确实有恶灵侵入与绑架载具的事情。这就像黑客盗号，清空我们的电脑或银行账户一样，前提是你因为贪图小利或游荡浏览边缘

网站寻找非法信息，下载了与它们的连接，让自己暴露在它们的视线内，并且为了一时的捷径，使用了它们给出的“协助”，承诺给予回报。在你的自由意识授权下，拱手让出了自己的载具使用权或给出了思想连接。还有一种就是轻生自杀未遂的人、吸毒的人、求鬼上身的人。这三类人是主动地抛弃了对自己主账号角色的控制权，结果被渴望可以实体化的灵体侵占。

按照三正道修行的人是不会遭遇这些麻烦的，因为本身中正高频的意识状态，就与心魔恶鬼不在一个意识层面上，相互没有交集；再者就是自身犹如皓日当空，邪祟妖魔避之唯恐不及，哪个会主动来招惹你呢？

细雨社 www.xiyushe.org

("只是你是如何使人进入恍惚状态的？")

（这时珍的声音又低沉有力起来。）

我并没有以你所说的那样促成恍惚状态。鲁柏打开了另一条通道，我的本质通过它可以更容易地进入。这里有个问题，就是我也进入了你们有意识的心智。这当然涉及到鲁柏的向内看，但这并不是通常所说的自我催眠，只是集中在一个客观的内在刺激上，就像你们集中在外部伪装刺激上一样。

很多人不知道什么叫恍惚状态，这不是醉酒后的迟钝，而是一种沉醉于某事时的高度专注。就好像你在影院里看一部情节绝对抓人的高质量影片，两小时内你全然跟随、全然投入、融入故事的

情节中。只不过这电影不是在外边，而是发生在你的内在感官觉知里，让你持续地处于心流的状态中。当然你要容许自己进入与持续地处于这一状态里，跟随镜头的切换、角色的对白，“真实”地活在那信息流内。

("所以现在珍的声音才会这么低沉吗？")

（珍现在的声音非常低沉有力，充满活力。一边听一边写，我闪过一种感觉，那完全是属于别人的声音。我想说，这很显然是的。）

这是我的一个小技巧，让他摇摆不定的内心更加有信心，这仍是经过他内在的允许的。

在其它意识存有使用我们自己的载具时，可以毫无痕迹，也可以整个带来脸型、声音、眼睛颜色的改变，最明显无法掩饰的改变往往来自无意识的肢体语言（习惯性小动作）、说话用词的方式与口头禅的使用。不同意识体都多少拥有自己年代的语言习气。就好像台湾人、香港人、上海人、北京人、东北人一起交谈，语言与用词特征还是比较明显的。但这种差异当事人自己是不觉知的。

细雨社 www.xiyushe.org

("我也是这么想的--在这个声音效果发生之前，必须要经过珍的允许。")。

任何这样的迹象都涉及伪装模式，实际上并不代表直接经验。例如，这不是我的声音。这是我的声音的代表或近似我的声音，供你们参考。此外，照你们的说法，我是没声音的。然而，这是一个有效的

代表，如果我必须这样说我自己的话，这是一个双关语，这个声音很像我会用的声音，不过弗兰克有一个不同的声音。

("当然，你指的是弗兰克-沃茨。")。

灵体本身并没有声带，也没有鼻腔共鸣产生的个性化混声效果。灵体说话时，有点儿像我们用的电子读书设定，可以选择男声、女声、童声、老生，就好比它们如果显化形象给你看时，也是幻化出你想看到的形象。这些相、声，都是内在伪装的一部分，和我们的外在伪装可谓异曲同工。

在我们这个层面上，不管是外在的或内在的声相光影，都是外在投影与内在投影的造化之物，与真实没有多大必然的真实关联。它们只是让你感知到你愿意接受的相，好消弭掉抵触的情绪。

很多人说，自己看到了过世的亲人、信仰中的神佛，那都是灵体扫描你的记忆库后，按照你印象中的轮廓与你认可的状态演给你看的。因为使用了你的记忆资讯，所以这些亲人的行为与语言，甚至只有你俩知道的秘密，它都能模仿得惟妙惟肖，只要是你脑子里有的，它都可以透射出来给你看。



我是指弗兰克-沃茨。我现在建议休息一下。

（10:46 休息。休息时，珍一坐下来，她的声音就恢复了正常。她说，在这次传述过程中，她相当解离。在过程中的某处，她意识到自己的声音比较低沉，但没被它困扰。她知道是她的声音造成这现象，但同时又觉得，新的嗓音不知何故是独立于她的。）

（休息的时候，我们还讨论了我想问赛斯关于树枝断落的事件，以及困扰我几天的牙齿问题。珍恢复传述的那一刻，她的声音恢复到几近最大声量和低沉。她的眼睛一如往常地变黑。现在她踱步的速度已经加快。10:57 恢复传述）

关于你们的树。你知道这棵树会倒下。你在中午收到了内在资讯，但你没理会它。在这个事件，你的外在感官起到了重新刺激内在资讯的作用。风声等等，让你瞥见了先前没进到你意识中的那些资料。

细雨社 www.xiyushe.org

（记得树枝是在 1964 年 3 月 6 日下午 2 点断落的。）

("珍也收到了这个信息吗？")。

鲁柏收到信息，但也置之不理。鲁柏也收到了关于肯尼迪遇刺的信息，他扭曲了这些信息。如果你们都练习正确地使用心理时间，你们就会大大地援助这样的内在资讯。

("肯尼迪的资料是如何被扭曲的？")。

资料是收到了，转换成了一首诗，在最后两三行中失真了，技术的先决条件涉及添加一个词，而这附与了扭曲的意思。而且首先这资料就是以一种淡化的形式进入他的意识。

（"珍是否歪曲了她通过你收到的肯尼迪资料？")。

肯尼迪的资料在这些课程中没有失真，奥斯瓦尔德资料的某些部分

有不重要的小小失真，因为鲁柏倾向于将奥斯瓦尔德的母亲和他自己现在的母亲进行比较。失真程度很轻微。

你应该继续你自己运用心理时间的实验，约瑟，因为在这些课中，我们也依赖于你的能力。

("在肯尼迪的诗里，扭曲的词是什么？我能肯定珍会想知道的。")。

"死于自己的手。"手这个字是内在资料的扭曲。然而，象征性的事实并未受损。

（这首诗的副本将放在本节课的结尾。珍仍然用那大声低沉的声音说话。）

我们的未来已经发生，只是我们还未进入经历它。就好像在你坐入电影院座椅的那一刻，后续两小时的内容早已注定，只是你还没有历经它。未来在某种程度上是定数，在某种程度上过程又是变数。这不变与可变构成的矩阵带来游戏的乐趣。

细雨社 www.xiyushe.org



树在几个小时后会倒下，但不会伤到谁，是定数。肯尼迪在他要被刺杀的那天被刺杀，是变数。变数在于演绎肯尼迪的角色是否

决定那天去直面这个所谓必死的意外，让这一可能性在这一层面中展开。就好像数百万灵魂来体验屠戮与被屠戮的宿命，而负责扮演刽子手的“犹大”（希特勒），即使坐在炸弹上，炸弹到时间也不爆炸；爆炸了也伤不到他。人们不禁会问：为什么上苍要护佑刽子手？原因很简单，因为他也不过是这时代剧中的一个演员。

在所谓的未来被展开前，我们往往会预知到将要发生的重大事件，但多数时候会自嘲一下自己又神经质地想多了，就那样放过了。就好比，罗无厘头地阻止珍去广播电台上班，那样好的机会、体面的工作，一般人一定会和丈夫吵架，一定要抓住这个机遇，而罗确实也说不出自己心慌的感觉源自何处，而事实也会在就职后证明几个月都平安无事，是罗想多了。直到又一次、又一次、又一次的珍因为坠机身亡而重新玩到这一关，然后做出非常不理性的选择，放弃“大好”的前程，只因为罗觉得这让其不安。

所以可见，宿命是定数，也是可改变的，歧途就在那里，但你是否每次都掉同一个坑里，就看你是否能学会聆听、重视与跟随内心的指引了。

你的牙痛是由于通往牙齿的神经受到刺激引起的。我相信是在突发动作中被夹住了，应该会自行恢复。

("是什么动作？我很好奇。")

这动作是睡觉中的一个哈欠。

并不是我们身体上所有的不适都与心灵层面上的卡顿或扭曲有关。外在载具分为物理层、化学层、微生物层、乙太层、心理层、心灵层、电磁层，任何一个层面上的问题都可以导致载具的状态异常。别学了食疗，所有的病痛就都是饮食问题；学了针灸，一切就都是经络调理；学了灵性，什么都归咎给意识卡顿；学了西医，药片解决不了的就手术刀。

患者持续多年上班就头晕，很可能是工装的领口小，压迫到颈动脉；一回家就犯皮肤病，可能与卧室里的三合板凝胶有关；持续高血压可能只是口重吃盐太多；无法自控的食欲可能只是寄生虫导致的饥饿。

细雨社 www.xiyushe.org

就好像罗的牙痛，去牙医那里花了好几百也找不到原因，其实只是睡眠中的一个哈欠导致下颌关键附近的肌肉痉挛，压迫了三叉神经下行分支。

三叉神经痛与牙痛的确不易分辨，但仍可尝试由以下几个面向帮助判断：

疼痛范围：一般的牙痛通常不会无缘无故就痛起来，往往是渐进式地出现痛感；而三叉神经痛可能会在单侧突然出现，且异常剧痛，让人难以忍受；且疼痛的范围可能会扩及眼睛周遭。

止痛药效：服用止痛药有助于缓解牙痛，但对于三叉神经痛则无缓解之效。



在临床上 38%的牙痛其实是三叉神经炎或三叉神经被压迫导致的。很多患者为此花钱拔牙，牙没了好几颗，疼痛一点儿不见少。如果是突发的牙痛，止痛药无效，那就别去找牙医，而是找神经科或中医，一般中医治疗这样的问题需要一到三天，西医治疗也不过十天就能大好。

疼痛一般医学上分十级，比如生小孩就是十级疼痛。但三叉神经痛是特例，它是十一级疼痛。

-顺便说一句，回到我们先前叉开的话题，任何的具体化，充其量也就是涉及到和鲁柏低沉的声音有关的那种东西。也就是说，它们只是体现而不是真的存在，用你们的说法。它们无法在你们层面上长时间持续存在。它们是试图重现一种伪装模式或近似于这

种模式。因此，它们对你们的层面产生相当大的效应，但它们总是重新组合，而绝不会实际重新出现，如同曾经在你们层面上存在过的那种确切的伪装模式。

这肯定是可以预料到的。你自己的身体，如你所知，时刻都不相同。这种分子成分的变化在你们的层面上不断重现，而外在的形式却维持着它一贯的模样。我有可能改变形态。不再需要保持同样的形式，完全不可能在你的层面上物化成准确的模式。只能是一种近似。

("灵质*(ectoplasm)的显化有什么意义？我经常在想。")。

纯元社 www.xiyuanshe.org

*译注:Ectoplasm（来自希腊语 ektos，意思是“外部”，而等离子，意思是“形成或塑造的东西”）是招魂术中使用的一个术语，表示被物理媒介质“显化”的物质或精神能量。

这种情况很少发生。它们代表着发生的事情。也就是说，它们代表着能量从一种模式到另一种模式的大概组合事件。黑暗也不是这些发生的先决条件。

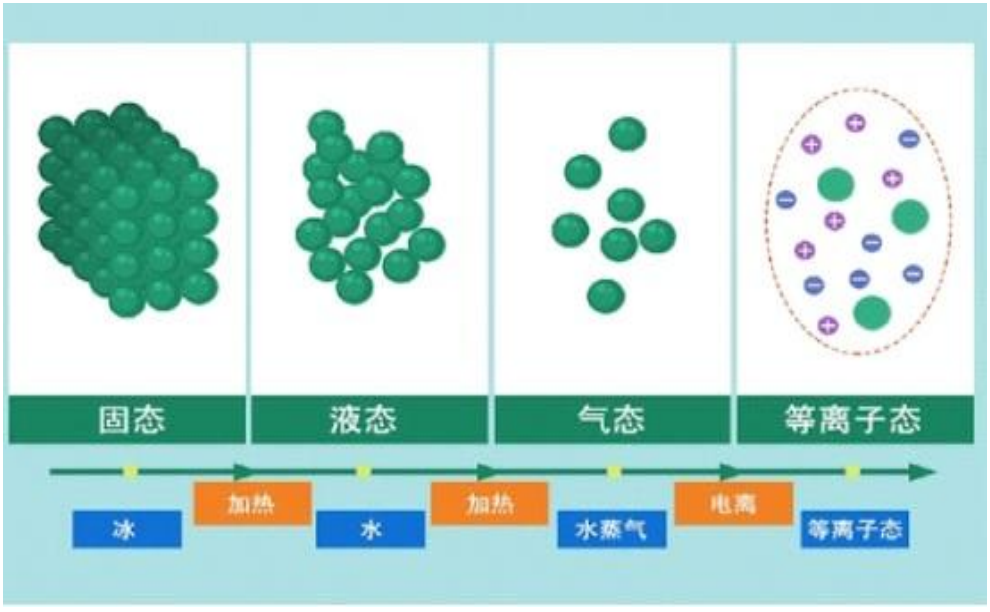
("它可以通过灵媒的意志进行吗？")。

理论上可以。通常在实践中不行。今天晚上我们做得很好，我很高兴。你们两应该会进步。



灵质是一种把烟雾状电离态鬼魂实体为物质后形成的特种物质，它的样子有点儿像烤糊了的膨化食品，有很特异的味道。那味道让人不太舒服，因为那是电离雾的实体化。其轮廓与状态都很不稳定，无法持续保留在物态很久，之后又消失成等离子。其形成的通道可以从七窍中流出，之后又缩退回去。这不属于黑魔法的范畴，但只有极少数很特定的灵体能做出这种物化操作来，让亡灵以近似实体的状态重现并和众人交流。

细雨社 www.xiyushe.org



等离子体（Plasma）是一种由自由电子和带电离子为主要成分的物质形态，广泛存在于宇宙中，常被视为是物质的第四态，被称为等离子态（固体、液体、气体是前三种物态），或者“超气态”，也称“电浆体”。

等离子体具有很高的电导率，与电磁场存在极强的耦合作用。我们最熟悉的等离子体是“火”。所以火是同灵交流的重要媒介之一。

("我还有一个问题。你给我们的关于飞碟的资料是怎么来的？有任何失真吗？")

（珍拍着桌子以示强调。）

纯雨社 www.xiyushe.org

飞碟的资料以飞扬的色彩*成功通过，它也有助于理解能量从一个层面向另一个层面转移和物化所涉及的问题。

译注:（美式英语中的"with flying colors"）是英语中的一个流行成语，用来形容某人完成任务的程度。因此，"飞扬的色彩"的字面意思是指某人完成了一项任务，尽管在成语上暗示着该任务的特别成功。

("那时你还说，你对那个层面上的居民了解不多。你现在知道的更多了吗？")。

是的。然而，在今晚这节课上讨论这个问题已太晚。我认为我已经回答了你们大部分的问题。

("是的，你回答了。")

（此时，珍的声音少了些共鸣和音量。）

今晚课程刚开始时的资料很重要。我建议你们在可能的情况下，重读一下关于内在感官、第五维度和你们宝贵的飞碟资料。这里有一种关联，就是能量从任何一个层面转移到另一个层面，以及，比如说，从内在感觉转移到一幅画上，这应该很有帮助。这一次我给你提问的机会，约瑟，你可要好好把握住。



关于飞碟的问题，我问了我自己的渠道，得到的回答是：看看你们由真人和动画人物混演的电影，你就明白了。两个伪装层被有效地套叠在一起，相互借由对方来表达出一个新的故事线。至于是否激活与进入这个故事线，那是你自己选择的。你的渴望引领你进入任何不可能中。所有的可能性都同时存在，没有哪个更真或更假。你们是一个层面的角色，它们也是，乱入形成了第三个可供演绎的可能性。相比遇见另一个平行的自己，你们更容易接纳一个卡通的鸭子或外星人出现在你们的街道上。虽然这三者和你这个所谓的“本尊”一样，都是伪装的产物。

细雨社 www.xiyushe.org

("哦，我有很多问题。你曾说过要告诉我们，你们层面上的天气情况。这是个简短的问题吧？")。

不是，你认为的天气，和我的层面是否有天气，没有什么关系。我这里没有雨或雪，然而如果我愿意，我可以体验到雨或雪。

("在你的层面上还是在我们的层面上？")。

如果我真想要的话，我可以在我自己的层面上体验雨或雪。

（“想象吗？”）

不，我只要简单地操控分子模式，就能创造雨或雪。但我无法用雨或雪覆盖我的层面。

得知自己生活在“摄影棚”里的罗，很好奇摄影棚外是否也有类似的气象景观。这时的罗还不知道，他能理解的摄影棚外，只是一个更大的实景摄影棚。

细雨社 www.xiyushe.org

我建议我们结束课程。我的咸花生们做得很好。

（“珍的声音现象，需要你那部分更多的能量吗？”）

在我这部分里很少。

("那你只是为了好玩吗？")。

不，为了你和鲁柏的利益。

("还有珍的信心。")。

正是。

("珍现在感觉好些了吗？")。

颇有几分。

("不知道明天她会感觉怎样？")

关于什么？

("这些课。")

更好。

("那么周三的课会更好了"。)

你们的隔屏是一个很好的伪装模式。如果你想知道鲁柏周末扔家具的事，那是各种事情的结果——一种内在的，未被认出的认识，她的出版商会暂时搁置这本书，以及对这些课程突发的怀疑，再加上对你父母的担忧。

("我很确定她认出与我父母有关的部分。对了，卡拉汉小姐现在怎样了？")。

细雨社 www.xiyushe.org

这是按你的观点。

("我们只是想知道，她从这个层面撤离的过程，是否如她所愿，持续地顺利进行")

正如她所愿的持续着。我不会给你预测，关于她肉体生命的长度。

("哦不，我们不想，也不会这样要求。")。

我可能暗示 4 月 15 日。

(在课程结束后，珍说，除了这个答案，她还从赛斯那里收到了一个想法，但她没说出来，那就是，即使卡拉汉小姐在 4 月 15 日之前没过世，这个日子对她来说，仍然会是一个重要的日子，是一个转变的时刻，但究竟是变好还是变坏，珍并不知道。)

卡拉汉小姐实际上一直坚持到了 68 年 3 月的第一周才离世，告

别仪式是周末在珍家楼下举行的。这发生在本节课的四年后。

(珍的声音此时已经柔和了不少。很明显，她很累了。她的步伐也慢了下来。)

("赛斯，弗兰克-沃茨在第一节课给我们的资料，有多少是失真的？")。

有些是失真的。我们的资料更值得信赖。这绝不怪弗兰克-沃兹。有些与他有关，有些与你们自身能力的发展有关。

("这就是我们想知道的。")

如果时间合适，我会试着澄清任何扭曲，虽然我不认为这是必要的。不过你可能会认为。如果可能，继续你的步行。

细雨社 www.xiyushe.org

("我最近在上面滑倒了。不过我又开始锻炼了。")。

很好。

("珍也是")。

与外界的接触也是有益的。

("我正努力完成一些画，好拿去卖。")。

与外部世界一定的隔离，是绝对必要的，但不要减少接触。而是把它们视为挑战，甚至是乐趣。

修行中别把自己长时间地关在山里、洞里，与世俗的接触是必要的。如果独处可以悟道的话，那灵魂压根儿就没有必要来投胎为人。品悟、领悟、证悟，是个循环，要在世上炼。不然，闭门造

车只会让自己偏执在己见中无法自拔。如果一个家国、教义、理念，害怕自己的民众接触其它的比对，那原因只有一个，那就是连他自己都知道自己的说辞太过牵强。正知永远是开放性的，因为它有足够的自信清者自清。内外的平衡是自我发展的关键。能走得出去，也能静得下来。

("是的，我想我不再那么害怕它们了")。

你有比你知道的更多的能力和实力。在你维持个人必须的某些孤立时，一定要避免过于向内发展。

("我最近对这事也想了很多。")。

你的人格也会在这样的接触中得到成长。我犹豫着要不要指出这一点，或者说，鲁柏在犹豫着要不要让我指出这一点，你今世的父亲如果允许这样的接触，那他人格的发展，会少了一半的阻碍。当然这部分，你不用担心是遗传，倒是要担心，你很小的时候就从他那里学到的样板。

总之，这是精彩的一节。我试了三节课，想把你父亲的例子表达出来，鲁柏终于让我说了。

("我最近有这样的想法，我相信。")。

情绪感染可以是有益的或危险的。我最好还是放你们走吧。

(“恐怕珍已经累了”。)

(珍的声音很平静，步伐很慢，眼皮沉重。)

我还不知道同时有两个见证人的情况。但是偶尔有一个见证人就会

有所助益了，你的菲利普由于各种原因是非常出色的。

("我们可以找到一些见证人")。

我不知道我们那位常出现幻觉的朋友的情况。你得试试他。

(这里赛斯指的是比尔·麦克唐纳。比尔是一位二十多岁的教师，是从一开始就知道我们这些课的朋友之一。他阅读了很多资料，并参加了我们尝试的降神会。他经常表示希望见证一次赛斯课。在过去的课程中，赛斯说出了比尔存有的名字，马克，并回答了我们替比尔问的几个问题。当然，我们最近也一直在想，比尔作为一个见证人，会是不二人选。)

("你认为比尔可能会以某种方式干扰到珍的能力吗？")。

我不这么认为。我会想一想这方面的事。我确实认为，尽管是一个稍微不同的方式，你会发现这非常有趣。我希望以后谈一谈这部分。

现在晚安，我猫手猫脚的小屁孩。

("晚安，赛斯。")

(11:50 结束。珍当然很累。传述过程中，她一直相当解离。她说低沉的声音毫不费力，只要随顺着它走，但当她想起的时候，声音就会变得沙哑。我注意到这情况发生了好几次，但不太严重。

珍还从赛斯那里收到了一个思想概念，关于他的思维方式。它很简短，但大意是，如果他和一屋子的人在一起，他不会逐个面对，而是"体验"他们全体，用他的内在感官去欣赏所有的人格以及他们对他的情感反应。

关于赛斯提供的关于我牙齿的信息，珍说她很努力地不去阻断或干扰它。她害怕在这种情况下犯个人错误。

以下是赛斯在第三十三节课上提到的肯尼迪的诗。）

（注：珍写这首诗的时间是 11 月 20 日星期三。总统是 11 月 22 日星期五被暗杀。凶手也是受害者，珍说，自杀的说法，不适用在暗杀总统的凶手鲁比，除非他反过来死于自己之手。

"最细微的思想裂片，也能穿透骨头"，珍认为，可以形象地解释为一颗子弹。她说，在意识上，她对总统两天后的死亡，毫无端倪，但现在她很狐疑，是否无意识地，这的知晓在诗里透露了出来。）

1963 年 11 月 20 日，星期三

如果事实支配了你

如果事实支配了你，当心。事实并非全部都在。微小的念头也能穿透骨头。

戴着屠夫面孔的人。对着镜子务必看两遍。

细雨社 www.xiyushe.org

有一天将会发现自己的容貌已变成了受害者的面具。

而他永远扯不下它或者移它一分半吋。

他赖以为生的一切事实一次也救不了他，

从他忽略的那个事实，这愧疚任何布都无法洗净。



它将通过毛孔潜入直到他自寻死路，死于自己之手。

牺牲被勇敢地面对，

犹大与殉难者同样演绎了自己的宿命。

反派与英雄都是时代剧里的角色，

但奥斯卡只会颁发给十字架上的救赎。

只有“上帝"知道，

它才是这咏叹调的编导与谱曲。

而观众被一次次成功地感动。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-4-34.1

第 34 节

前情摘要：

在五维空间中的意识能量体们，它们的存在形式、轮廓架构、质地构造与我们习惯在影视作品中看到的滞留灵或神仙、外星人等是极其不同的。高维投送信息给人格片段、尤其是自家高我或近乎成熟的意识自我在辅助后进时，它们用的是内在的潜意识管道，不会真的在你眼前显化或在外在感官耳边念叨。

我们所处的层面是一个巨大的历史剧，但这个历史剧拥有复杂多元的树状平行分支结构框架。就好像一片茂密的原始丛林，每一棵大树、每一个枝干、每一个枝丫、每一片树叶都同时存在、同等真实。而我们当下活在的这一片树叶，有着它自己的故有实相历程。那些我们尚未经历的故有实相被我们认知为未来。

但未来并非是线性的、单一的必然。每一个觉醒后的人，都可以依据自己的意识频率在不同的意识频率层面上做出自主的后续切换。你的认知决定了你经历怎样的实相，你的见识决定了你怎么解读与理解自己遭遇的实相。

人生到底是宿命还是自由意识？你有自由通过觉醒而觉悟到自己有自主选择权，但自性的觉悟不是谁能赋予你的权柄、坚持不是谁能

逼迫你达成的努力。我慢、我疑、我痴、我爱，被称作四大。这都是角色我抵抗与囚禁内在我的武器。

在修行的路上，最大的助益是自己的家人，最大的阻碍也是自己的家人。是相辅相成还是相互制约，都是自己在出生前安排下的试炼。没有谁能帮你拿主意，最后的抉择只能你自己决定。任何这样觉醒的迹象都涉及到伪装模式，实际上这代表一次抉择的机会。





什么是现实？我怎么知道我是活在一个伪装的矩阵模式中？在发生前事件已然有了结果，风还没刮起前，大树将要倒下就已然是事实了。在肯尼迪还没出生前，杀他的“凶手”就已经接下了这一角色的扮演。角色我不明白发生了什么、会发生什么，但内在我清楚整个剧本的来龙去脉。

第 34 节 远离药物,宗教扭曲

1964 年 3 月 11 日 晚上 9 点 星期三 按指示

（晚上 7:30。珍像往常一样，为准备今晚的课而稍作休息。闲来无事，她想着我们对面的邻居，李奥纳德·姚迪斯，可否作见证人。李奥纳德是一位学校老师，他知道我们对超感官知觉有兴趣，但并不知道有这些课。然后，珍收到赛斯以下的消息：）

他曾三世为女人。

（珍认为自己收到的信息更多，但她当时在梦境中，醒来后什么也想不起来。8:30 时，她不知道赛斯会在课上谈些什么，但她越来越觉察到一种感觉，即赛斯希望她请李奥纳德作见证人。我们认为那时要向他解释这么多，太晚了，但到了 8 点 35 分，这种感觉太强烈了，于是珍去敲了李奥纳德的门。

事情的发展是，之前说晚上会在家的李奥纳德，刚听到朋友说，要出去喝啤酒，他终究是没空来了。珍马上觉得松了一口气，因为她随顺了自己的冲动。

到了 8:50，她又紧张起来。她和我都累了。当她说，想到要讲两三个小时，还要踱步，真有点吓人，我也要承认，我对那段时间写作的体力劳动，也觉得有点可怕。

但晚上 9 点多的时候，珍还是一样开始说话，声音比平时更有力、更低沉。）

下午好

("啊？ ")

(赛斯的问候让我们俩都很惊讶，我打断了他，珍也停止了一下踱步。)

晚安，早安，一体的快乐翻滚。今天上午、下午和晚上，我来看了看你们，可以这么说，但这是在鲁柏的允许下。这就是我奇怪的问候的原因。

这也是一个例子，本来鲁柏会屏蔽我的，但这次他没有。我的一声下午好，一时把他弄糊涂了，因为他很清楚时间。他差点就把我屏蔽了，把话改成了比较正常的晚安。但你们都看到了，我有我的理由，鲁柏也给了我机会。

如果阻挡真的发生了，那在鲁柏那方面，几乎是有意识的，虽然他很快就会忘了。在某些情况下，这样的阻挡是发生在更深的层次上，完全不是有意识的，少许的失真就发生在这个层次上。

红尘社 www.xiurche.org

很多时候，一个心灵足够开放的人，莫名地会升起某个古怪的“不切实际”的念头，那念头那么地强烈与清晰，可又是那么地荒谬不着边际。于是当我们全然感知到那个念头后，会自嘲地苦笑一下自己的多疑与多事，然后就把那个念头放下了，忘却了。直到有一天，突然听闻到了某个消息，恍然大悟，原来这个世界远比自己能想象的还要无厘头得多。

你是对的，约瑟。关于正在出版的书和涉及绘画销售的非常乐观的言论，就是这样发生的。

(再一次，只要我一想到这议题，珍立即就处理了它。乐观的言论，

是在最早的前两三次课程中，通过通灵板传来，都没有实现，按照赛斯最近对扭曲的说法，珍和我认为，对资料的扭曲是这失败的原因。)

当然，我那时是知道的。然而，当这类的错误发生时，就算我敲着鲁柏的关节也无济于事。首先，这样的错误并不多，这类的错误也不真正有什么害处。它们是强而有力的正面暗示，因此，有时也能起到良好的作用。在某些例子里，仅仅透过暗示，就可以把这种情况带到现实中来。

我一直在努力避免这类事件的发生。自从那次之后，鲁柏的能力提高了，或者说学会了更有能力地处理这些问题。他边做边学，这样他就能辨别出这种扭曲的实际感觉，进而避免，就像今天晚上，他能感觉到他自己试图挡掉我问候的开头部分。

任何白痴都能辨别白天和晚上。我来看你时，我熟悉这种变化，而鲁柏，他并没有意识到，哪个词会跟在另一个词之后，也不知道这句问候背后的用意。我很感谢，鲁柏，你误打误撞地证明了，我分辨得出白天和晚上。

("赛斯，我和珍之间是否有任何心灵感应？")。

你会发展。你的问题指的是这些课吗？

("是")。

在课程期间，是有一些心灵感应的交流，不过这一点现在还不可能证明。

("我就是觉得有时有心电感应，非常肯定。")。

心灵感应在意识之下持续地发生着，如果没有心灵感应的协助，没有内在感官的协助，语言本身将毫无意义。隐藏的线索是使语言变

得可理解的符号。我之前说过，内在感官体验着存在于伪装模式之下的实相，当然，伪装模式自身也是这实相的一部分。

“这是什么意思？”

“小意思。”

“小意思是什么意思？”

“就是意思意思。”

“你这意思是？”

“您真有意思，不过一点儿意思。”

“你的意思是..... ”

细雨社 www.xiyushe.org

“您懂我的意思。”

“走吧，下次注意。”



单从文字的符号学上，语言是单调乏味的。沟通中传递意思的不

仅仅是语言的发音，还有彼此间的心领神会。上边这段没头没脑、没有人物介绍的话，你可以理解与脑补出丰富的内容。我们的交流就不是依赖这文字本身。

在不同层次和不同的层面上，需要不一样的外在感官来诠释不同的伪装模式。这些外在感官的发展就是为了因应这些特定的伪装模式，人格在不同的环境中会遇到这些特定的伪装模式。而不管人格目前所处的特定环境如何，内在-感官总是在运作着。内在感官为整体人格提供了平衡，并使整体人格能够与它的生命力源头保持连系。

当来自内在感官的资讯被忽略时，人格就会与伪装模式紧密地纠缠在一起，以至于他们只能汲取非常有限的生命力，而这些生命力仅能提供他们基本的能量和力量。

细雨社 www.xiyushe.org

像你们这样如此以文化为导向的层面，伪装模式变得极为复杂和禁锢，总是会发生这种情况。

在不同的地球层面中，各种类人文明在同时尝试着各种不同文明方向上的拓展。我们当下扮演着的这个人类，其文明的发展方向是机械文明，即物相文明，之后的必然结局是自我肉身载具机械化、机械拟人智能化。这种被叫做科学的进步，让这个文明中的人们离内在自我越来越远，越来越高傲，无法与宇宙意识沟通和融合，也无法吸纳宇宙中的生命力，让自己的意识觉知得以淬炼升华。

那为什么灵界明知道这个发展方向是死胡同，还要让源源不断的

灵魂来此历练呢？原因其实很简单：如果只有精神文明的文明社会形态，很多未经世事的灵魂就会持续地好奇——如果有物质文明，如果展开全然的利己，如果不相互协作，如果不发展心灵意识结构，那会是怎样呢？

灵界保留了一整套完整的物理文明发展演变史料，以史为鉴，让灵魂小白们就好像参观历史博物馆一样，沉浸式地用上几个“瞬间”，在这样的文明里完整地体验几次历经。通过这样的方式让小白们明白，有一种滋味叫苦，有一种生命形式叫做艰辛，有一种觉受叫恐惧，有一种境遇叫绝望.....这样的教育让小白不会持续地思考：“何不食肉糜”。

细雨社 www.xiyushe.org

这个事实，在很大程度上要为你们对死亡的震惊负责，以及更强大的出生的冲击负责，当新的人格苏醒在这如监狱般被钳制的僵化的伪装模式中。其他层次有不同形态的问题，有时是严重的问题。在你的层面上存在的基本目的之一，是让人格能够强力地聚焦，并将基本的生命力形成有创意的模式。有时这功课学得太好了。然而，对于人格来说，要学会很好地组织生命力，以使其形成模式，是极其困难的，因此，有些麻烦是可以预期的。

我们每一个人在出生前都信心满满地为自己编写着高学分、高难度的各种人生反转。心想：“这算什么呀，幼稚园的游戏而已。你们这些家伙也太菜了吧，这都过不去！”然后签署了全情投入的《遗忘协议》，投身入自己选定的角色中，展开自己亲自参与编写

的人生剧本。结果，根本就沉醉在这大染缸里，连自己亲妈是谁都不记得了，更别说凝聚生命力达成初心、拓展自我觉受力和特长了。

每天就是“什么赚钱干什么，什么能赚钱就学什么”。

如果有人问：“你赚钱为什么啊？”

“这还用问，位子、房子、车子、票子、女子、儿子。”

“你的一生就是为这个来的吗？”

“当然不是了，我是为了下辈子去天堂而来的！”

“天堂里有什么？”

细雨社 www.xiyushe.org

“永恒的位子、房子、车子、票子、女子、儿子。还没人跟我竞争。”

陷入自己习气认知模式里的人，想要觉醒是极其困难的，因此有麻烦是可预期的。

这是一个巨大且至关重要的一步，若缺了这一步，人格就会受到，可以说，构成他的那个能量所摆布。他必须学会组织和指挥它，而你们的层面是许多他在这方面获得实践和纪律的地方之一。否则，你将会有一个乱七八糟的安排，而就他自己的化学和电子元件而言，人格也没有能力维持任何纪律。

意识体是依托能量而存在的，犹如这个外在我是我们灵魂的肉身载具一般，能量法身是自我意识的载具。

但意识体有两个很大的麻烦：

第一，能量法身自身是有自我稳定性需求的，驾驭它其实并非一件容易的事情。就好像你要维持一朵漂浮的云不涣散掉一样。而自我意识的多样性导致内部并非只有与仅有一个声音，自我意识的冲突会导致自身能量的彼此对立和冲突。

不要奇怪，人身上这样的事情也在发生——一旦人活拧巴了，你的自体抗体就会开始攻击你自身的器官，甚至把自己杀死。

第二，意识体的生命历程过于漫长，一旦陷入这样的自我纠结就很难自行康复，甚至会把扭曲传递与传染给其它意识体，导致意识形态的紊乱。

所以，年轻的小白们会被系统有组织地送到体验区来，在这个历史剧里完成必要的锻炼。不能活明白、死通透了，别想进入后续的流程。那什么叫活明白、死通透呢？

活明白就是不较劲，不跟自己较劲，不跟别人较劲，不跟天地较劲。用融通、融合、融汇的心态，活敞亮了。能够顺应自然，尊重自然，响应自然，自然而然地活着。这样能量才能安然地与宇宙共鸣同频，而不是各种杂染造作。活顺溜了，才能死得安生。

死得通透需要三点：

1、没有恐惧，了无遗憾。

2、没有牵挂，也不被纠缠。

3、学会跟从自己的热忱，找到了自己的方向与专长，并且能专注在其发展上。

你看，活明白、死通透，多简单啊，你出生前就觉得没什么嘛，毛毛雨啦！

结果千百年过去了，还在这蹲班呢不是？来的时候信誓旦旦，不到成年就已经忘了自己是谁。每每我听闻到社会上夸奖某“邻居”家的孩子，在狼爸虎妈的淫威下取得了怎样的成就，就不禁叹气——又一个灵魂此生成为了精神文明的掘墓人、资本皮鞭下的奴隶。

细雨社 www.xiyushe.org



我建议休息一下。说到电子，不要把所有的都充电了。你没有那么强的磁力。

（9:31 休息。珍解离如常。她的声音在课开始时相当有力，但到了快休息时，声音逐渐减弱。她说，在她发声之前，便听到赛斯道午安了，就立刻慌张起来，因为她不确定是怎么回事。这也差不多是我的感觉。9:36 恢复。）

当我用电子和化学这两个字眼时，我是为了简化，因为电子和化学是一体的两面，仅仅是其他东西的表现形式，就像热与冷或火与冰，都是其他东西的表现一样。我能够以电子的形式存在，也能够以化学的形式存在，这句话没有矛盾和扭曲。在你们的层面上，许多这种显现的效果，也都只是体现方式而已。

("你能给我们一个你在化学状态的例子吗？")

细雨社 www.xiyushe.org

一个例子？

（"当你处于实际的化学状态时"）。

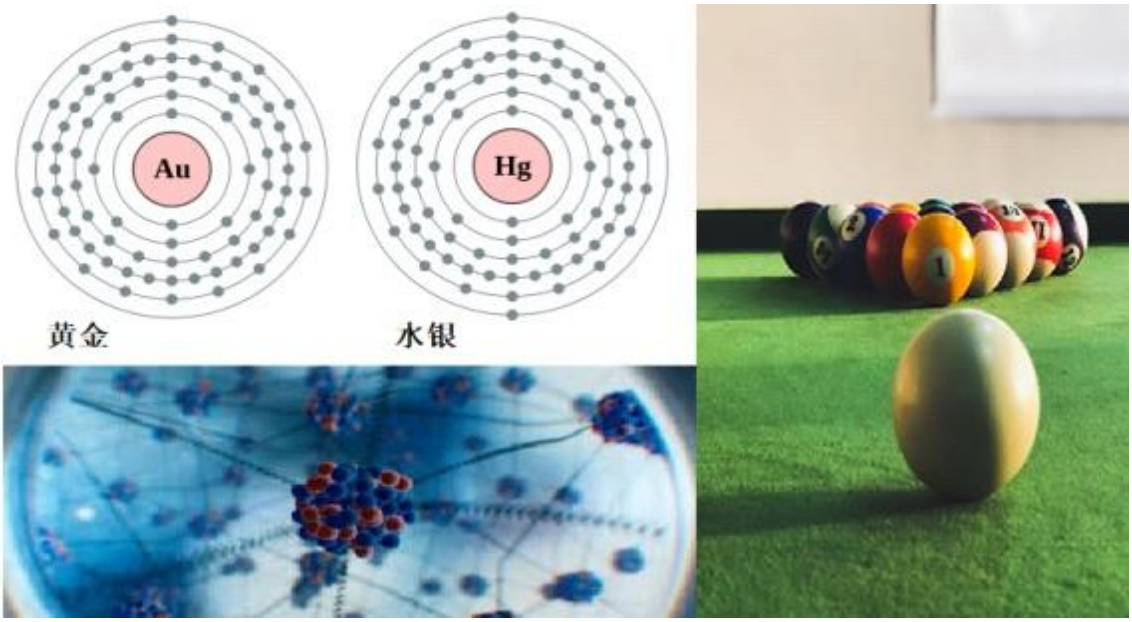
当我喜欢时，当它是必要时。这其中涉及的内容太多，我现在无法向你解释太多。

（我试图再次地把赛斯引到这话题上。）

("在这个层面上，你是否以化学状态存在过？")

很少。相互之间的连结太多。这得等以后的课再说。在你们的层面上，精神酵素会引起许多化学反应。在其他一些层面上，精神酵素是不必要的，因为处在意识层次上的人格，可以进行这样的转化；这里，我们又遇到了一个明显的矛盾，因为虽然这些转化，在某些层面上，是有意识地发生，但相关的人格不必意识到这些转化，也是事实。但如果他们愿意，他们也可以意识到。

当你紧张的时候，你的心跳会加快，血压升高，肌肉紧绷，瞳孔缩小，这些都不是你的自主意识在指挥的，但又确实是你的意识在指挥着。这些无需指挥就能达成的连锁身体反应，也是可以通过自我有意识的指挥达成的，虽然它们确实无需指挥就能按照真实的情况做出准确的反应。一个好的演员可以极其精准地在短时间内表达出各种必要的状态与表情，这些可以乱真的表演，却无需任何外界的对等刺激。



我们都知道水银只比黄金多出一个质子，只要把一枚质子从水银中剥夺出来，它就变成了黄金，而相反，在黄金里添加一个质子它就成为了水银，这就是点金术。这是化学还是物理呢？如果物质是由有意识的意识微粒构成的，而这些意识微粒与我们自身又是本质相同的，那我们是否可以在意识微粒的级别上相互沟通、协商合作呢？理论上绝对可行，只是欠缺一种有效的方法。

当γ射线射到某种元素的原子核时，这个原子核很可能会丢失一

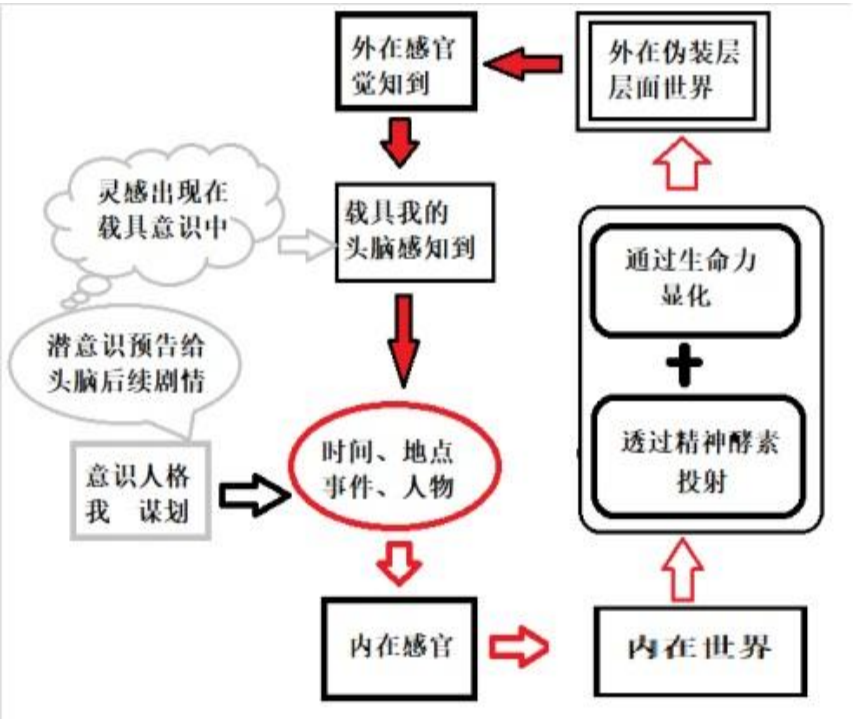
个质子，变为元素序号中的下一个元素。恰好，汞的元素序号是 80，金的元素序号是 79，所以在γ射线的照射下，汞就会转变为金。

在你们的层面上，这样的转化，是在你们所熟悉的自我未觉察的情况下进行的，因此，其他的机制变得必要。在某些层面上，内在感官是唯一的感官，因为内在感官以最大的能力运作着，所有其他必要条件都消失了。

认识到你们这特定的伪装模式是实相的一部分，是一回事，认识到有一个独立于你们伪装模式的实相，是另一回事。我的目的之一，是让你不仅能认识到，而且能体验到这种独立的实相，再次强调，正确地运用心理时间，会是一种无价的助援。

这丝毫不能免除你使用外在感官到最大极限。如果你回想一下，约瑟，你的外在感官在对你通风报信你内在感官一直在努力传递的讯息。我指的就是树倒下来的那件事，当外在感官会让你回到内在的资讯时，往往有这样一个完整的循环。

细雨社 www.xiyushe.org



导演与演员早晨读剧本，和拍摄组准备布景、道具。演员中午完成表演与录制，下班后傍晚陪家人去电影院看电影，电影里演的就是她上午拍摄的镜头。家人们觉得自己在电影院里刚刚现场经历了影片中的一切，而演员觉得好像这些镜头似曾相识。

意识能量体（自我的集合体），依据自我内在匮乏与渴望，观见无明之惑，渴望了然，于是给自己编排了一系列包含这一意识面向上的经历，来让自己体验和感悟到其间蕴含着的智慧真谛。

它寻找到蕴含着这种经历的史料，把自己投放入那一剧情中去历经那历练，在最贴近启迪的故事里，忘我地扮演其中的一名角色。

当然历史并没有重演，但纪录片可以无数次地被播放，甚至戏说与重写。在这些改编里形成了无数种平行的可能，这些改编又形成了无数种可能的史记，留给其他人来品悟和实践。

这个编剧的过程发生在意识中，犹如一梦，其构思形成了内在的世界，其历经被显化为外在伪装。经历那外在伪装的伪装第一视角我，被认知为我，而这个我觉得自己听闻看见的是通过自己的伪装五官。

就好像你在梦里，感知到梦的世界，你理所当然地认为，那是梦里那个所谓的我用眼耳鼻身感受到的一样。可是理智的你明确地知道：梦境为幻，梦我为虚，那个我的五官也都是摆设。生成梦

的是意识，感知梦、经历梦的还是意识，在这个自导自演的故事里，自己却被自己感动、被自己玩弄、被自己气醒、急醒。

那谁在编造梦境？谁又在体验梦境呢？一个是内在意识我，一个是外在意识我。

梦中的自己利用一层面纱来演绎情景剧给自己看。编剧、导演、提词的是自己，演绎、经历、观看的还是自己。



（珍现在的声音可说是正常的。在我们的课程期间，我们不再拉上窗帘。每次转到客厅时，珍都会停下脚步，从我们其中的一扇窗户向外望去，望着一栋房子之外，华特街和胡桃街相当繁忙的十字路口。现在，当她传述时，她停在窗前，向外看着。）

通过全力运用内在感官的直接经验，可以比喻为以下的例子。想象着看着窗外的景象，如同鲁柏现在允许我这样看一样。从鲁柏的视角来看，他接收的是带有听觉效果的视觉图像。一股微寒的气流从窗户渗进来。他没有闻到外面的任何气味。通过使用完整的内在感官，这经验对你来说将是惊人的更丰富、多样、直接和更具即刻的启发性。

我来解释一下内在感官的应用与心理时间的关系。

人利用外在感官采集外界伪装层的信息时，所能觉知到的信息数量是极其有限的。依据你所处的地点不同，基本上外在伪装层每秒为我们同时投送的信息量是 8000 到 2 万个，而没有经过特种训练的人，每秒可以采集的信息不超过 200 个，而可处理的信息不到 20 个，可形成意识反馈的信息 2 到 3 个。



细雨社 www.xiyushe.org

一个习惯使用心理时间达成解离的修行者，其外在感官与内在感官可以同时运作，并且在必要的时候可以使用毫秒级时间单位做信息处理与相应的应对。这让其可以生活在一个慢动作的世界里，一切在他眼里犹如龟速，所有的普通对话他都有足够的时间深思熟虑后从容对答，看书可以一目十行，打斗可以快如闪电，思考可以缜密无漏，观察可以细致入微。因为内在感官的观感能力是不受层面物理时间束缚的。

最后这一点格外重要，我很快就会回到这点上。通过内在感官，用一个非常简单的比喻，你不仅会像现在这样看到街道，或听到飘进你耳边的一些声音。你实际上会直接经验，在一定范围内的事物的

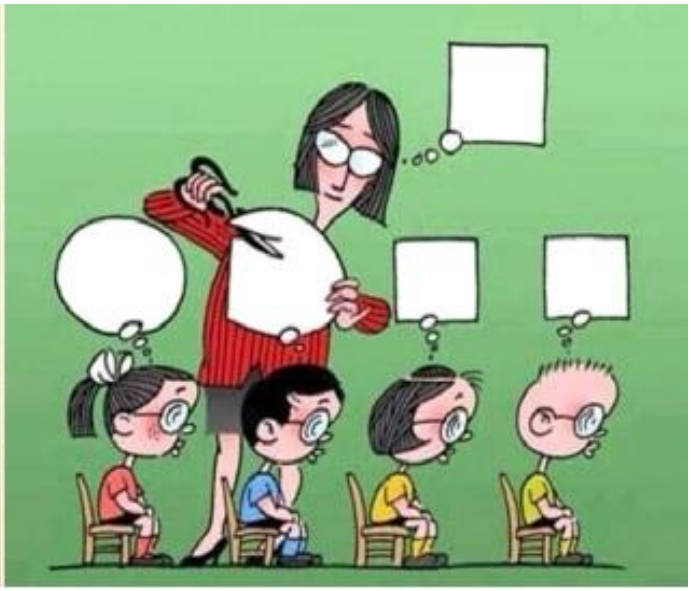
本质。这种经验将是即时的，用个比喻，这经验所包括的讯息，将比你从外在感官接收到的一般讯息还要多。也就是说，你不仅能感受到空气，虽然你并不在室外，不仅能闻到气味，这通常透过关着的窗户往外看时，无法闻到的，而且你会实实在在地感受到树木和树干以及藏匿的鸟儿和昆虫们的统一本质。你会直接体验到车内住户的人格--甚至汽车分子成分的活力，并“看到”（加引号）在这个特定焦点范围内，一切事物的未来和过去的经验。而这范围本身则是会大得多。

一个人通过不懈的练习是可以学会并熟练掌握自我人格角色解离的。在解离达成后，内在感官就可以无障碍、无扭曲地被使用；继而通过内在感官的聚焦，你可以重新开启属于你灵魂本身具有的一些自身能力，比如顺风耳、千里眼、预知未来、通天晓地、知古博今。

细雨社 www.xiyushe.org

其实我们多数的孩子在上幼儿园前都多少拥有这些能力，只是他们表达不出来。而在很多其它心灵文明为主的层面，他们不针对幼儿展开知识教育，而是不断强化孩子的心灵能力，这样每个孩子在 12 岁时都可以全然地连接入宇宙意识，成为行走的神，而非被刻意地养育成速成肉食鸡。





至于我说的学习。这整个经历会非常生动，会在你的人格模式中留下深刻的影响和清晰的印象，让你永远不会忘记。

在你们的层面上，一些栩栩如生，但通常是不幸的经验，会进一步成为这样的例子，在很多时候，严重的惊吓或心理上的攻击是如此地鲜明，以至于拥有这种经历的人格，永远无法忘记它。

我所说的内在体验不会令人害怕，但是如果你没做好准备的话，它将会是极端吓人的。事实上，你体验这些其它生灵活物时，会好像你是它们的一部分。你会直接了解它们。没有人必须教你众生一体，或人类的兄弟情谊。这学习将会是瞬间而且是完整的。

一旦内在感官因解离的达成而被开启，哪怕只持续了一秒，那这一秒也是绝对令你震撼与难忘的。你会在一瞬间看到整个伪装世界的本真模样。那些流动着的代码，那些行走着的 NPC，那些内在流淌着的信息流.....你就好像被丢入了一张由不同细微感触钩织出的蛛网，在“嗡”的一声过后，你大叫一声“啊”，然后“吐”然又被弹了出来，就完成了顿悟，留下一生难忘的感动。

就好像盛夏时分的午后，你在隔音极好的室内吹着空调录制歌曲。休息时分你打开门想要透气，闹市中的嘈杂被盛夏的热浪裹挟着汽车尾气的味道、人们的汗味、花草的味道、天空飞机驶过的声音、汽车喇叭的声音、孩子的哭啼、狗的吠叫、路边摊贩高音喇叭的吆喝.....就在一开门的瞬间，倾泻入你的五官。就好像把你丢入了游泳池，信息往你的每一个毛孔、眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵里灌了进来；然后你赶紧关上了门，回家消化一下。

开启内在感官后，你可以意识锁定一枚路边的石子，感受它如何觉知一辆汽车从边上驶过；你可以跟随一只飞鸟，用它的眼睛看着这个都市的人们怎么生活；你可以化身到一个打篮球的小伙子体内，感觉他肌肉的舒张和心跳的速度；或跟随一个穿高跟鞋的女孩，觉知她此刻的心思与鞋跟敲打地面的哒哒.....

一片树叶在风中的舞动，一片浮云在风中的漂移，一切的一切都可以和你意识相通。你甚至可以用意识凝视一个苹果，感知到它从花到果，最后腐烂被虫蚁消融的过程；看到一栋大楼从破土挖地基、建设、封顶、入住到今天的使用，然后混凝土的老化、崩裂、坍塌，之后被打扫干净；一个小孩跑到你跟前来捡皮球，你看到他还是受精卵，然后是胚胎，出生，学步，今天，成年，结婚，生子，离异，再婚，生子，哭泣，退休，病榻，安息。

("在这个层面上，我们能在多大程度上做到这一点？")

你们应该能达到相当接近的程度，对你们来说，这将代表着一个令人震惊的改善程度。在你们的层面上，你不可能经验到我提到的这种内在能力的程度。然而，即使是些许的进步，也代表着整个世界的获益。

古往今来，人们在不同时期，都曾尝试过使用某些药物，但这些只是对可能的情况，提供了一个涣散的、奇妙的一瞥；在你们未来的一段时间里，这些药物既不实用，也没什么大的好处，其原因我将在你们休息后再谈。

（10:16 休息，珍解离。她的声音只比平时稍微低沉一点，表达方式非常慎重。当她在 10:27 恢复传述时，两者都没有变化。）

关于这些药物，我想说几点。我说过，你们的目的之一是学会组织能量单位，并在这些方面集中自己的能量。也就是说，你就是你所使用的能量。自身意识不是要抹去，而是要带着走。可以说，是与内在自己并肩而行。这些药物的使用，将人格扫得无法立足。通常，人格确实得到了内在实相的有益一瞥，但更多的时候，自我只是踉跄跌进，由潜意识突然释放出的混乱幻影现实的可怕图象中，而且没有任何指引。这种经验往往是生动且记忆深刻，但如此无组织，无纪律，以至于没有内在秩序，也没瞥见其他组织，就连普通但必要的伪装基础，也突然被摒除了。

现在很多人为了能在零基础或很浅薄的认知上就窥见世间的本质，开始滥用各种致幻剂，让头脑的逻辑意识被停摆或紊乱，借此突出内在的潜意识和激荡起无意中的记忆碎片。这些未经处理的意识碎片混杂上被扭曲了的外在感官信号，经由胡乱放电的头脑，混合成光怪陆离的抽象艺术作品，呈现给觉知。而在药物的作用

下，意识无法做到清明地去品悟这些资讯，而只是含混又迷离地经历这一过程。这过程确实是很奇幻的一种非现实体验，是对扭曲的伪装的再次扭曲。

值得注意的是，现在多数化合的致幻剂其效果并非是一次性的，它会很大程度上永久地改变使用者的脑神经回路结构，让角色的自我逻辑意识陷入持久的无法治愈的混乱当中，严重降低人生体验的稳定性。

“观自在菩萨，行深般若波罗密多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄”。这句话的意思是：当修行者渴望体验至深智慧与觉知时，让自己宁静下来去反观内照自己的潜意识，通过它进入到意识层。当一切相的伪装尽皆消融后，舞动着这些龙狮绣球的演员和他们的用意就凸显了出来——那龙争虎斗的凶险背后原来是春节的喜庆和热闹，那犹如战场的硝烟和噼啪作响的爆炸不过是鞭炮和锣鼓的喧嚣。

细雨社 www.xiyushe.org

在表层伪装中我们所见的是相，在药物作用下看见的是幻，而真正的修行者去观的是道行之理。

看相、观形、知意、明理、晓道之运化，进而解其所蕴之寓意、精淬成自己的智慧，这是从伪装层到心识的七层境界阶梯，分别应对了：载具我、角色我、内在意识我（人格片段）、自我意识(人格)、高我（主人格）、本我（存有）、自我意识群体。

这七层中，你可以经常性地利用解离。在哪一种状态中去看待这个“世界”，那你的灵魂就已经进化到那个相应层面上了。小赛斯在人格层；64 年的珍在载具层，即将进入角色层；大赛斯是主人格层。所以赛斯资料的普遍深度在明理。

“理”是水纹或木纹，引伸为道行后留下的痕迹。借理可入道，道是每一个层面上的规则之力，即幕后的逻辑程序。每一个层面上的道是不同的，故无恒道。



如果有什么，那就是内在实相比你们的伪装世界更有秩序，需要的纪律也只会更多而非更少。这种药物实验可能会造成严重的后果。伪装模式被彻底打破，无序的人格漂浮在空中，可能会滑入一种迷失方向状态，无法回到自己的层次，而无知和缺乏纪律，也让你无法进入另一个层次。在这种情况下，后果将完全是灾难性的。

在我的门诊上，几乎每周都会遇到因为使用致幻剂而烧掉了脑子，让其陷入持续恍惚中的青少年。他们因为好奇与无知，在朋友的劝说下，或自己逞强，使用了“化合药物”。其频繁程度与剂量的失控，让其意识无法再对载具形成有效的融入。就好像遥控小

汽车玩家的信号接收装置开焊短路了一般，信号断断续续，还无法修复。

在自我内在认知水平、理论基础、脉轮水平达成必要的中正和成熟前，冒然地突入到过深的解离状态中，就会激荡起自我内在所有的恐惧和负面记忆。就好像打翻后在地上快速滚动着的落雪水晶球。内在无序纷飞的思想碎片让脑计算能力始终处于超频状态，无法冷却下来，直到熔断烧毁。



下面引用来自在《灵魂永生》第 10 章 中赛斯说到的话：

一般说来，如果你对物质实相相当的满意，在研究这些内在环境上就处于较好的处境。

如果你在生活中处处看到邪恶，它甚至超过了善良，那么你还没准备好去踏入更广阔的领域探险。

如果你心情沮丧，你就不该开始这些探索，因为在此时，不论你是醒是睡，你自己的心灵状态都容易感受使人不快的经验。

如果你认知善与恶的观念是激烈对立的、无法转环的，那么你还没有具备在其它次元中，从事任何有意识的操纵所必需的了解。换言之，在精神上、心理上、心灵上你应尽可能地有弹性，对新的概念、创造开放，而不过分依赖某一理法与是非或教义中的对错。

你本是相当能干与富有同情心的。同时在你当下的物质实相里，有能力应对好外在的压力，足以妥当地处理好你现在的生活。你确实需要付出全力，因为这过程必需积极主动地去探索，而非消极的退缩。 懦弱的撤退是无法化解与避免你必将面对的功课的。

当你开始有意识地探索这些死后的情况时，你的经验与对灵魂的认知程度会得以扩展。此时我想多少更透彻地描写一下这些情况。在实质生活中你其实是看到你所想看到的东西，由可用的实相范围你感知某些资讯，实相并非按照你对实相的预期来展现，但你决定自己如何诠释见闻到的资讯，从而拼凑出用来构建你自己世界认知的要素。你精心选择自己关注那些资料，而更多的却被刻意忽视。那些被你意识焦点偏重关注并转译后的资料成为你感知世界的全部素材，构成了你的世界。

如果你相信人性本恶，你就不会体验到善良。你对它完全关闭。你只关注他们所表现出来最坏的一面。当你认为别人不喜欢你时，你会心电感应式地使这事必然发生，而你也将把你的不喜欢投射到他们身上形成循环。

换言之，你的经验跟随着你的期望走。在死后与梦中经验以及任何“出体”的遭遇中，这个原则也适用。如果你执迷于恶的概念，那你就会碰上恶的情况。如果你相信魔鬼，那你就会生成它然后让自己遭遇。如我先前提过的，当意识不是针对着肉体时，它有更强大的自由度与创造性。重点是，思想和情绪无需经过时间流就可建构出“实相”即时显现。因此如果你惧怕遇上一个恶魔或灾害，你恐

惧的程度会转化成它显化的力度，你用来担忧的能量成为支付其显化的动力。你遭遇自己创造出的“心念形相”，却不知它乃是你自己的创造物。

因此，如果你发现自己正以这种方式专注于恐惧体验肉体生活的邪恶时，那么你还没准备好去做维度的探索。当然，也有可能在某种情况下碰上属于别人的心念化相，但若你本来就不相信“恶魔”的恶，你会认出这现象的本质而不受其害，它无论如何都无法对你形成任何形式上的冲击与损害。

如果那恶魔是你自己的心念赋予形相化生而出，那么事实上，借着问自己它代表着什么、自己在把什么问题聚化成这个心魔，在琢磨它的过程里你可以从中学到些东西。你在弥留或死后也可能幻觉到同类的东西，把它用为一个象征，而经历某种天人之战。当然，如果你有更多的了解，那是不必要形成这经历的。

细雨社 www.xiyushe.org

你将到你自己尚未了解的层面上，去解决自己未解的概念、难题或两难之局。

（引述完）

我在此奉劝那些好奇宝宝与急于求成、渴望实证的人们：这些数百万字的教学书籍，并不是我们闲着无聊笔耕出来赚钱的工具。它们是让你可以在入门前达成三正道的法宝。如果你的地基做得很草率就急于去建造高楼、与别的同修比进度、求神通，那么这个大厦之倾覆只是时间问题。

你已经在这世间往复了成千上万年了，不用急于这一两年的时光。请让自己的知见做到中正的清明再踏足异界，这样不会被困于两

界之间而不知所措，犹如多数滞留灵一般，前不着村后不着店地耗光自己所剩不多的生命力。

先让自己活明白了，再说其它的，毕竟这是你当下的主要课业。主科挂科，副科再出众也无法毕业，功不抵过的。

("发生过这种事吗？")。

这种情况已经发生了，虽然是在你们所谓的原始社会中。这样的人格，比在你们这种社会更受庇护。这可能会导致虽暂时，但极端吓人的存在于层面与层面之间，而这在全有这部分，将需要极为谨慎的处理。每个层面都要有自己的定位，而这样的人格将没有任何定位。如果哪天出现这种场合，我建议你们都不要尝试这种药物。尤其是鲁柏，但这也适用于你，约瑟，这句话，绝对没有扭曲。

细雨社 www.xiyushe.org

请注意赛斯使用的是“所谓的”原始社会，这是因为原始社会其实并不原始，在很大程度上他们远比我们更贴近真相与心灵文明；其次我们认知的历史是线性的，但对于灵界来说，史前文明、原始社会、青铜文明、蒸汽时代、电子科技、宇宙级文明，都是同时存在的不同可选人生体验之副本，有文明的阶梯性设置，但没有内在必然的因果关联性制约。



在文明的游戏里，宗教是一个必然被研讨和探索的扭曲，真理被一次次地通过管道带入我们的层面，而随着宗教人士的利益划分，一次次地被扭曲成各种不同的版本流传，得其髓者十不足一。但宗教是一个需要在某一文明时期保留的意识探索面向，它有效地让意识体们经历与体会到，信念与信仰的扭曲可以带来多少的麻烦和冲突，有效地消弭掉一种开放性的“如果”带来的天真遐想。

当人类以部族为单位相互凝聚时，三个核心就建立了：武力、宗教、自然科学。任何文明初期都离不开这三点。但之后当文明走出童年时，它需要在这三点中做出必要的蜕变，宗教蜕变成灵性感性智慧，自然科学蜕变成逻辑理性认知，武力蜕变成相互协作的共赢。

在宗教盛行的年代里，宗教人士尝试用各种方法来提高修为和获取捷径。丹药成为了延长载具使用时长和辅助意识剥离的助力，

但因为其出发点是宗教，所以他们无法避免地形成了意识扭曲。进而这些教徒在解离开本层伪装后，无法真实地抵达根目录，多数教众把自己的意识聚焦在了宗教宣扬的天国与地狱之亚空间体系里，并因为内在的“渴望"，滞留其间。

这样的亚空间不是灵界设立的，而是宗教信仰衍生出来的群体意识泡泡，也属于一层伪装。就好比我们现在在积极筹建的元宇宙一样，是造作的产物，与本真的灵界无关。

("嗯，我想我们并没有想到要用它。")

某些类型的人格持续使用这种药物，有可能，当然，不是不可避免，在一段时间后，会导致完全丧失操纵伪装模式的能力。

细雨社 www.xiyushe.org

("我记得你曾经说过，内在感官会不那么流畅。")

（这时发生了一件令人讶异的事。我一说出这个想法，珍就停下脚步，盯着我看。她的眼睛很黑。）

一样流畅？

("是的，和外在的感官一样流畅。")。

我不记得有这么说过。

（我有一种很奇怪的感觉，好像哪里出了问题。这是我们所有课程中，第一次出现这样的问题。珍站在窗边，继续盯着我看。）

("你前段时间在一节课中说过，我刚好记得，因为我在重新打那节课的内容。还是说，我把那字记错了？")。

流畅这个词让我感到困扰，我不知道你指的是什么。我不确定你在那特定的上下文中，对流畅一词的含义。

("噢，我现在不记得整个上下文，但我想你是在把内在感官和外在感官做比较。大概是前面第十五或十六节课。")。

我根本不觉得我有把这个词用在那段话里。

“当自我变得过度关切实际的事物时，它会过度调整自己来迁就那些负面的回应。外在感官没那么快或那么**流畅**。创造的能量聚积起厚密的痛苦伪实相。在一定时间内，根据你的状态，它们会自动创造出属于自我的恐惧模式。”——引自第十七节。

“你没有别的办法。但这一刻，你从内在的感觉中拔出这种生命力，你用双手抓住这种燃料。你拥有了它。你把它转化为一种有些不同的，更令人回味的新的伪装模式，尽管如此，它比通常的模式更**流畅**，更有流动性，它给了基本燃料或生命力本身更大的自由和流动性。你在接近跨层面的嬗变。”——引自第十九节。

这是赛斯之前两次使用过的“流畅”一词。可见是罗的记忆出现了偏差或理解性错误。

记忆偏差是一种经常出现在现实生活里的情况，其形成的原因有两种：

第一，我们会记住自己的理解，而非事物的实相。因为我们只摘取了实相中的万分之一二，形成记忆。记忆和真实从来都是两码事。而每个人都只活在自己的记忆里，所以说你的世界里只有你，因为你的世界就是由你的记忆构建而成的。

第二，多重自我的记忆交替。就好像珍与罗并非唯一，在每个层面上都同时有一对珍与罗存在着，有的形成了夫妻，有的没有；有的活着，完成了二十五年的资料传输，有的早早地就过世了；而小赛斯也不止一个，小赛斯其实也是一个群体。在这种情况下，罗在记忆里很有可能与其它的罗交错了约瑟的信息，记忆了其它小赛斯的课程也是可能的。

（珍的传述停顿了一下。我很想多说几句，但没有说，因为我发现很难一边做笔记，一边写下问题，一边提问。我怕自己会跟不上资料的进度。我并不满意，但也没再多说。）

我本来想说，在运用内在感官时，纪律甚至比你认为的还要重要。的确，有时专注于内在实相，需要暂时减少外在的聚焦，这有时会给人一种放任自流的感觉，但内在的专注需要纪律和意图。让内在和外在感官同时运作是很可能的。这只是需要练习。

人体同时有两套神经系统，负责内脏运作的和负责肌体肌肉运动的。当你处于运动状态时，能量 70%到 80%会进入肌肉反应的神经系统，而内脏处于近乎停滞的状态；而当你饱食后，内脏全功率开动，肌肉会进入休眠状态，人就想躺着去。

神经内还存在亢奋神经与抑制神经，调节着两套内外系统的运作比例。如果这一调节的机制因为我们人为的造作坏掉了，就会出现自主神经失调症：心脏乱跳、没事出汗、血压不稳、肌肉颤抖、胃肠痉挛或拉肚子、头晕眼花等问题。

我们的内在感官与外在感官两套觉知体系很像这两套神经系统。一般在初学者来说，能有效地运作好一套就已经很不简单了，两套同时运作或快速交替会导致自身觉知的混乱，进而头脑出现逻辑性混乱。

不过并不是这两套系统不能同时运作，但前提是你内在的意识力和心智同时处理海量信息的能力已经经过了锻炼，得到了足够的升级进化；并且自己的知见水平可以同时应对多重套叠着的实相与信息流。如果你不明白这是一种什么感觉，可以看看王大喜的某些近年视频。一个成熟的意识体可以同时处理数个不同维度的信息流，但这对普通人来说会带来混乱，甚至逻辑崩溃。

细雨社 www.xiyushe.org

我建议大家休息一下，在这休息期间，我建议大家查一下相关的段落。

(10:45 休息。珍解离如常。后来的发展是，在与赛斯的交谈中，珍以为我用了流动 fluid 这个词，而不是流畅 fluent，但对我来说，在这个例子中，这两个词的含义是一样的。

我希望能在休息的时候找到这句话，于是我拿出了第二卷的打字笔记，经过简单的搜索，幸运地找到了这句话。见第 17 节课的第 107 页(注:英文版)。珍坐在把那段话念了一遍。她在 10:50 恢复传述。)

我们发现有人犯了一个错误，我亲爱的约瑟...

("可能是我的")。

而这次我们没有失真，我相信只是笔记中的一个小错误。我当然没有说我刚才通过鲁柏的眼睛看到了。错误就在一个词上，不是流畅(fluent)而是"内在"(inner)。外在感官不如内在的流畅。由于某种原因，这个字不是弄错了，就是移位了，我不知道。外在感官处理刻板的伪装模式，不可能像内在的感官那样流畅。

这可能导致对资料本身的误解。外在感官被训练成用比较狭义的术语来诠释资料，所以并不流畅。我希望已厘清了这一点，其他类似的事情，一旦你留意到，就应立刻让我知道。

("类似的问题，目前我只意识到这一个。")。

错误可能出在鲁柏那一方，虽然我相信在这种情况下，我应该会知道，并立即纠正它。

("我会检查我的原稿。很有可能是我弄错了。")。

细雨社 www.xiyushe.org

你可能把字记错了，但无论如何，你的表现肯定是出色的。我确实很高兴，能抓到这个错误。

“外在感官被训练成用比较狭义的术语来诠释资料，所以并不流畅。”

不立文字一直是早期原始教义的宗旨，因为很多特定情境下的意会和只言片语，在变成文字后会被严重扭曲、断章取义，带来信众的困扰。不过自二十世纪以来，新灵界教学派已经做出了必要的改革，用中正的管道传递大量的信息来平衡宗教文献带来的扭曲。

("不过，那句话在不同的时候一直困扰着我。")

（这是真的。回想起我第一次记录的这段话，随着赛斯给我们提供的更多关于内在感官更广泛能力的资料后，我越来越怀疑那段话的准确性。后来，我检查了我最初的手写笔记，发现我确实是这样记下了这句话，然后又这样打出来的。所以，虽然我们没确定出错的具体原因，但至少已更正了错误。）

今天晚上我们已经讲了一些必要的资料，这些资料将成为以后进一步课程的基础。特别是要读一读我们想象的内在感官体验的实例，以及所涉及的学习含义。

("你今天上午和下午来看我们，有什么特别的原因吗？")

鲁柏在潜意识阶层邀请了我。可能的话，我建议你们俩位在课前喝杯酒，虽然这不是绝对必要的。脊椎按摩疗法在多方面都会对你们有帮助，它也帮助了你们俩放松。

细雨社 www.xiyushe.org

微醺的状态可以帮助解离的透彻程度，但这里的饮用量和使用的酒品类是很有讲究的。

一场畅快淋漓的性爱后，人也可以短暂地进入到忘我的微醺状态。

你有什么问题吗，约瑟？

("嗯，你曾说过，我们是你第一堂课的班级。你目前还指导其他人吗？")。

没有，纯粹出于个人原因，我有我自己授课的方式，我喜欢一次(一个时间)只处理一个实例。我只是想简单说明原因，因为"一个时间"(at a time)一词有点误导人。

("为什么你告诉我们的，对大多数人来说，不是常识呢？")。

有多少人？很少人会花这么多的伪装时间来讨论它。这种工作需要有一套特殊的能力和兴趣，才能获得哪怕是部分的成功，或甚至是被相关的人格所接受；而对于很多人格来说，既要维持纪律和平衡，又要有必须的自由，这会是很难的。也就是说，这是一个在控制下的实验，你们双方允许自己在某些情况下，有某些控制的自由，而在其他情况下则不允许。这不是容易的技巧。你是这个意思吗？

内在意识的纪律——这个“纪律”一词，翻译得有些牵强，但很传神。在自我意识反观内照时，你需要有制心一处的专注力，才能突破屏蔽进入到潜意识的意识流中。但过于严肃的束缚，又会让你陷入到顽空中，无法利用敏锐的觉知力感受到意识树叶在微风中的“摇曳”。这是一个非常精巧的平衡——过于放纵，就会天马行空地乘着心猿意马，流浪在思潮里一无所获；过于专注，就会陷入一个针眼的黑洞里，毫无洞见。

细雨社 www.xiyushe.org

这让我想起了舞蹈的艺术：新手僵硬得犹如机器人，每个动作都很到位，却就是匮乏美的灵动；而瞎比划的临时演员，虽然动作很夸张，却无美感可言，就好像撒酒疯的醉汉在舞台上踉跄。

("有可能。我只是在想，为什么像这样的知识体系，不能在几个世纪里慢慢积累起来呢。")。

它有。但它已被纳入各种教义和宗教中，这些教义和宗教绕着这些知识发展起来，直到它几乎无法被认出来。只言片语散落各处，零碎、失真且误导人。它赤裸裸地出现，而每个人都想给它披上外衣，

结果通常不是变的胡说八道就是牢不可破的教条。

当似是而非的不二被律宗搞成了非黑即白的二元性对立后，一切都变了味道。当宗教把真理把持在手中转化成教条后，人们根本无从理解它本真要表达的意思。宗教和政权是两种最恐惧人民有思想的既得利益体系——思想带来质疑，质疑带来不确定性，不确定性带来变革，变革让利益从既得利益者手中流逝。

（这里珍停下来。她双手放在臀部，用一种无疑是幽默的方式盯着我。）

你特殊的意识和潜意识的观点足够流畅，所以不会妨碍基本的资料，也不会用教条主义的岩石覆盖它，以至于不可能找到它。

细雨社 www.xiyushe.org

（"你在指导我们时，你们层面上有没有其他人在看？"）。

他们正在关注这些发展。需要的是一个不信奉任何特定宗教的人。其实更简单的来说，需要的是，不对任何路线狂热的人格，这路线包括对科学的狂热，他们会像宗教狂热分子排斥其他资讯一样，强硬地排斥轮回转世的资料。

同时这些人格必须是有纪律且有直觉性的。具备这些条件的人格并不容易找到；再加上他们必须很平衡和聪明，至少对我的目的来说是这样。我并不想只是填满一个容器。这不是我的意图。我想在我所在的层面与你们所在的层面之间，有一个互动交流的作法。

在这里我们可以看出，灵界对灵魂达成成熟并进入毕业班的标准有哪些：

1、不信奉任何特定宗教。

2、不对任何路线狂热，包括：政治、科学、人文、宗教。

3、能够接纳、不排斥灵魂的事实和灵魂往复的事实。

4、有纪律（自控力）且有直觉性（开放性）的。

5、心智成熟度必须已经达成平衡而且心智聪明（根器利）。

("所有的宗教都是扭曲的吗？")

这是一个美丽的问题。你花了多长时间才向我提出这个问题？

("我在不同的时候想过这个问题。")

细雨社 www.xiyushe.org

所有的宗教都是扭曲的。就这一点而言，你们很多的科学也都是扭曲的。两者都，顶多只能说，达到了近似真相的程度。宗教一直是许多偏见和残酷的肇因，但广岛的炸弹并不是天主教圣徒特蕾莎洒下玫瑰花造成的。科学和宗教的扭曲确实是灾难性的。我会在另一个场合讨论这话题。

科学很容易成为另一种宗教，如果它还没变成宗教的话。任何狂热主义都是真正残暴、偏颇和局限的，会让关注的焦点收缩到令人担忧，这是爆炸性和危险的。关于这一点，我以后还会说更多。

科学的本质是自我否定。一个合格的具有科学观的人是一个绝对开放的人，因为他已经知道，所有现有的科学都只是现阶段的权宜之计、认知历程上的未完成时。只要是科学的，从本质上说就是错误的。因为没有错误的叫做真理，而非科学。如果一个人跟

你说“你这个很不科学”或说“这是伪科学”，请不要生气，他的潜台词是在说你比他更接近真理一些。

如果宗教不涉及到利益、权力、教团、等级阶梯、政治和经济因素，那可能还能扭曲得少一些，但很可惜，只有很少数的家族内传承的东西因为长期的实践还保留了本真的质地，其它的都在不断的利益权衡下被权宜之计扭曲得面目全非了。

宗教的本质如果是让你外求、外祈，那它就与真理背道而驰。你和自己的高我说话，永远用不到一个外人来做职业翻译——而且这个翻译还价格不菲。

细雨社 www.xiyushe.org

("在你的层面上，还有什么人在看着这些进程？")

只有那些像我这样的人。

("他们有没有试过这样授课？")

以他们自己的方式。

("他们是怎么做的？")。

程度不一。我只说我要说的。

("我明白了")。

你想怂恿我，让我觉得很有趣。现在是课的结尾，但我不想抓着你的尾巴。我一如既往地舍不得离开。

赛斯代表着上世纪二十年代初开始的灵界教育改革试点派。之前

的教学大纲是以万年为周期的，忘我的实习与总结回顾分开进行。教育改革派提出了新的教学理念，即让自我生活在临在的觉知心中，时刻了了分明地清楚地知道自己的起心动念，时刻做出必要的自我行为校正。

这个改革至今只有五十年、两代人，因为进入试点重点班的条件非常苛刻（上面提到了那五条），所以全球有资格觉受到这一福音的人数寥寥无几；加上初版教材太晦涩，提高了门槛，很难推广。所以我在这里做这个补充性工作，希望本套资料可以有效地惠及华人受众。

("你离开我们后要做什么？")

细雨社www.xiyushe.org

你又来了。在某方面来说，我一直在我要去的地方。然而，试得好。

("珍今天给美国心理研究协会寄了一封信")

我知道。正如我所说的那样，这是一个持续经验的开始。我很高兴你正在与其他人联系，但不要变得不耐烦或气馁。

("我们试着为今晚的课找个见证人。")

你们隔壁的邻居或许可行。就任何见证人而言，鲁柏的个人感觉很重要，虽然今晚我确实向他建议了一位见证人，但证人的选择权仍在他手里。约瑟，这里你的选择当然也很重要，但一个与鲁柏对立的人，可能会干扰到他，这就是为什么我把选择权留给他。

在鲁柏短暂的午睡期间，我试图与他接触，作为一个实验，也是一个短课。

现在晚安，我的脚丫子，你逗得我好乐。我总是特别期待着我们周一的课。

("好吧，你不用像我们一样，得等这么久。")。

没错。

（"晚安，赛斯。"）

（我以上所述是基于一时的直觉，虽然赛斯认同，但他没有详细说明，因此课于 11:35 结束。珍在每次独白中，都处于同样的出离状态。她说她不觉知周遭的环境，但她知道。她说这并不可怕，因为她知道，只要愿意，自己随时可以从这种状态中抽离出来。）

自我的价值

《骇客 4》——我觉得我在选择，其实只是它们想让我觉得我有的选择与有在选择。而自由的最低标准就是我可以不做我不想做的事情，最高境界是自我意识的自由与自我价值的实现。

细雨轻 www.xiyusheng.org

很多人认为一个人的收入取决于他创造的价值，但实际上一个人的价值只取决于他被替代的难度。在资本的视角里，维护你的投入与你不可替代性的价值成正比，与你创造的价值没有直接关系。如果有人能在此刻替代你而维护费用更低廉，那你立刻就会失去自身价值，被从资本的体系中遗弃出来。这就是为什么人工智能机器人一定会让我们多数人的孩子失去生存的空间。

在市场机制下充分的博弈后，成本与价格决定了一个企业是否有

竞争力。资本家与企业主想要活下去只能压缩成本、提高利润，这与良知无关。失业大潮下，廉价统一技能的劳动力没有钱养孩子是不被市场竞争关心的。苦力矿工、农民与流水线工人、写字楼小白领都是可被时代遗弃的螺丝钉，廉价又统一。

雇佣一个保姆每个月要三千，买一个多功能家政机器人只要九千，你会怎么选择呢？虽然你很清楚，保姆有三个孩子需要吃饭，但你也有孩子需要上大学和结婚啊！价格反映的从来不是价值而是供需关系，和可被替代性。在未来的三十年中，人类会遭遇前所未有的变革，而那些现在还按部就班把孩子培养成标准化人才的家长，即使你的孩子今天的成绩再优秀，也比不过一个刚上线五分钟的机器人博智、高效、稳定、低廉。

工业文明后社会化大分工带来生产力的空前发展，但资本让教育变得去个性化、去觉知力、去开拓性。标准答案规范了思想，不断的考试让人无从质疑答案的真实性；教育机构从来只告诉你怎么才能被雇佣，却不会告诉你如何创业与发挥自我创意性。每个人的独特性被严重降低，变得与砖头螺丝无异——每个都是可用之“才”，而且可以随时替换、更新成新的批号，甚至不锈钢的家伙。

因为经济机器想要高效运转，就离不开大量价格低廉、质量可靠、耐疲劳的“齿轮”传动。但无脑的通用性存在一个最大的阻碍，

那就是自我意识——“自我”会降低可控性与稳定性，进而成为残次品甚至危险品。想要提高“同一”性就必须最大程度上地泯灭自我这个意识觉知。一个被物化的人格，应该是让干嘛干嘛，让休息休息，井然有序、统筹划一的。

该读书的时候读书，该结婚的时候结婚，该生产新“齿轮”的时候生孩子，生几个全看库存现阶段需要——至于二十年后因为与机器人竞争而没有饭吃，与现在的订单无关。

如果你不按照这个标准化流程走，其他“人”就会用各种小话挤兑你，嘲讽你，给你莫大的压力，好像自己就是个罪人异类。每天每天就在给你制造标准，该吃什么、怎么吃；该卖什么、怎么卖；该想什么、怎么想；该说什么、怎么说……都是社会需要你做什么而不是你想做什么，个性、自我、不合群，在主流的评价体系里是变异的，是有病的，是不被支持的。

细雨社 www.xiyushe.org

每个人都被鼓励和大多数人一样，并最终渴望与其他人近似，并不断地自我修正，生怕有所差异。从出生的命名，到衣服、奶粉的品牌，从择校的专业，到择偶的标准、美的定义与合适的尺度，都被规范好了。很多人一生都没有对这些所谓的真理产生过丝毫的质疑，从来没有想过：自己为什么要拿出一生的时光，来换取一个房产证明，去和一个物质女生一堆孩子，然后整天听她数落自己比不上隔壁的老王；而且还要日复一日去面对自己讨厌至极

的工作，和老板同事勾心斗角。

这些所谓必要的生活真的是你当年的理想吗？但理想早已尘封在这些“必要”的铜墙铁壁后。随着年龄的增长，“必要”的应对只会越来越多，直到把你最后的生气从早已油腻的躯体里榨干。

伴侣、孩子、父母、工作，不断地挤压着你，让你无暇拾取红药丸。生活就像一个不断加厚的牢笼，每个人都被禁锢其中，串成一串，而理想却在外边。

经常有崩溃了的人跟我说，他多么地渴望从这噩梦中脱离开，可是做不到啊！可这样下去只有活活累死。

我问他们：如果你今天就已经累死了，你觉得这个世界、你的伴侣和孩子，会怎么样呢？毕竟猝死的人每天并不在少数。

他们往往会想上很久，然后悠悠地说：世界不会有任何差异，公司三天内就能有个新人坐在自己的办公桌后边，伴侣一年后枕边就会有个新人耳鬓厮磨，孩子会管那人叫爸爸妈妈，努力讨好。自己的父母会非常难过，因为几十年的投资就这样化作乌有，很不甘心，谁来照顾他们的晚年。

当你说这不是你想要的生活时，其实这就是你想要的生活。没有谁能真的阻拦你觉醒、摆脱这伪装，选择权一直都在你的手里，而借口总是比动力多了那么一些。这借口被叫做“责任”。其实

每一个灵魂都只也仅生活在自己的实相里，你的实相里除了你别无他人。每个人都在过自己想过的生活。一个人说“我不想过这样的生活”，就好像一个人拿着滚烫的水杯，说“我不想拿着它”一样——你如果真的不想拿，早就放手了。之所以坚持，因为你还在“当真”。

真正将一个人牢牢禁锢在自我中的，根本不是他人所谓的“压迫”，而是自己内心的“不舍”。一个人最重要的转变，恰恰是放下那些自以为“至关重要”的责任与东西，力抗千钧，但求一发。

只有把散落各处的时间和能量全部都收拢回来，才有可能真正出发，制心一处将这千钧之力集于毫针之尖。不质疑、不彷徨、真的能相信自我，才能找回自我，才有可能洞穿这钢铁做的牢笼。

细雨社 www.xiyushe.org

哪怕只能刺穿一个小孔，哪怕这个小孔只能维持一秒，监牢里的你也能在这一秒和真正的自己相连——孔的那头是你安身立命有所成就的唯一关键，有真正属于你的未来和真正无垠的世界。

Y2-4-35.1

第 35 节

前情摘要：

使用致幻剂形成的内在感官经历是一种对扭曲的扭曲，本身因意识的涣散而失去了自我觉察与探究的真实意义。心灵感应是意识体间相互交流的主要途径，它比用语言传递彼此的思想更少发生扭曲，而文字在传递知见时受到更多的限制与扭曲，因为字里行间中被曲解的可能性因匮乏即时的矫正而加深。

在不同的层面中，外在感官因外在伪装的不同而不同。特定的伪装模式让每个层面上的经历与道理都不尽相同，而内在感官负责平衡不同层面上的自我感知之差异。像我们这样的文化，其导向的层面，伪装模式变得极为复杂和禁锢，因此新的人格必须要在这如监狱般被钳制的僵化伪装模式中苏醒是极其困难的。

细雨社 www.xiyushe.org

意识在角色中要活明白、死通透了才能有所“成就”。

一个近乎成熟的灵魂，是消弭了内在恐惧，并找到了三正道的意识体。

灵界对灵魂达成成熟并进入毕业重点班的标准有哪些：

1、不信奉任何特定宗教。

2、不对任何路线狂热，包括：政治、科学、人文、宗教。

3、能够接纳、不排斥灵魂的事实和灵魂往复的事实。

4、有纪律（自控力）且有直觉性（开放性）的。

5、心智成熟度必须已经达成平衡而心智聪明（根器利）。

最后这一点格外重要，通过使用完整的内在感官，这经验对你来说将是惊人地丰富、多样、直接和更具即刻的启发性。一个经历过内在感官与潜意识形成连接的人，因亲眼看到了世界的真相，就会知道所有的宗教都是扭曲的。就这一点而言，你们很多的科学也都是扭曲的。请记住世界永远都是多元多维构成的，多样性和不可确定性在无限的概率中绽放着。当一个人告诉你唯一的标准答案时，请你觉察到他的无知与狂热——排它性的思想是驻守灵魂牢笼的守卫。

第 35 节 内在自我,潜意识

1964 年 3 月 16 日 晚上 9 点 星期一 按指示

（今天下午 2 点左右，工人们将 3 月 6 日倒了一半的树锯下。请看第 33 节。那是一棵非常漂亮的榆树，几年前就死了，我对它很有感情。一个人用电锯切开树的根部；一条绳子扔到高处的树枝上，另外两人把树拽倒了。树倒下时，树枝断碎得好像没有半点力气。当我看着它砸在地上时，一阵强烈的感觉席卷而来，那浓烈的刺痛感，或许就是我在第 24 节课首次描述的那股内在之风的感觉。即使回来工作后，在我身体的各个部位，有时还会有非常微弱的那种感觉的残留。

8:50，珍说："我有点觉得赛斯在附近，但我不知道他要谈什么。"她还说，她觉得没那么紧张。8:58，她已收到了赛斯的问候；但她把他拖延到 9 点。

开始时她的声音稍微有力，但不低沉；眼睛和往常一样黑，步伐相当缓慢和稳定。到第一次休息时，她的声音都很正常，这情况一直维持到课程结束，所以就不再提了。）

晚安，我被困住的鲁柏，我被困住的约瑟。事情似乎就是这样。从我的角度来看，这情况相当滑稽，尽管我对你表示同情，约瑟。

鲁柏的家具袭击，开始于一月左右。它总是从一月左右开始，在这种情况下，它将在这个月结束。这部分是季节变化的表现。然而你确实得到了我的同情，鲁柏现在肯定不受指挥。尽管如此，我还是非常恭敬地请求结束袭击。

他神经质式的能量爆发，通常从一月开始，多少是因为当时空气中

出现的化学物造成的结果。这股能量大部分被引导到他的工作上，但当有麻烦或延滞的时候，就要小心了。不过，如果你能相信的话，这个围困就要结束了，能量本身会在诗里找到更有益的出口，通常会在 3 月底倾泻释放。

不断搬动家具肯定困扰着你，约瑟。它除了肯定会带来的不便和能量耗损外，并没有严重的危害。审慎地使用，它可以很好地发泄多余的焦虑能量；但亲爱的鲁柏，不是日复一日地这么做。你是想当诗人还是想当家具搬运工？我现在强烈建议你停止。我对此事的意见，就到此结束。

四季之中，春属木，其位在东；卦震，属雷；五脏应肝为木性，因而春天容易造成肝木生心火。春雷震响，此时节肝气旺盛，人易动怒、烦躁，是变革、生发、转换的季节。如果把早春的能量应用在创造力上，一年都健壮而硕果累累；要是内心压抑，这股力量就会四处突闯，让人不安。如果情绪化的人再加上情绪管理有问题，很容易在这段时间没事找事，激化矛盾。

细无止 www.xiwuzhe.org

木气旺时正像树枝要伸展，有一种生长的焦躁。气机不顺，郁而化怒，怒而生火。发脾气，是肝火旺的表现。两肋胀痛，心烦意乱。怒不是愤，愤是发作时的样子，愤愤然。怒是憋在心里，奴役自己的心，反复地想越想越气，心成为情绪的奴隶。

肝阳亢盛，肝中阴血不足，无法收敛阳气。飘散于外的阳气难入于阴，神魂不安，自然夜卧不佳。所以，春天也是很多人出现睡眠障碍的季节。

情志上多鼓励，少批评；多活动，少卧床；早点睡，少熬夜；多辛甘，少酸泻。

在春季，抻拉筋骨，拍打肝经沿线，都能有效地帮助自己舒展开郁结的肝气。

珍在这几个月里脾气比较大，看什么都不顺眼。两居室的小公寓，颠来倒去地折腾家具，发泄自己说不出来的邪火。赛斯安慰罗：快熬过去了，再过一两周，节气变了她就消停些了。毕竟每个月或每年是要有那么一段时间不太舒服的，多理解吧！



其实心烦意乱、容易发怒、控制不住脾气，只要在太冲穴上连续按摩几天，家里就早安生了。太冲，太冲，太冲动时按按它，人就平缓下来了。用不着每年熬三个月的时间。

约瑟可以庆幸，鲁柏现在扔的是家具而不是石头，而且正好这袭击不是针对任何人。好的激进能量，应该进入鲁柏的工作中，却常常被滥用。当这种能量以这种物质方式表现出来的时候，你就可以或

多或少地看到这种能量的威力。这种能量也同样是被用在鲁柏的写作中，而且往往如风暴般的强劲有力；而他并不是想走出自己的房间，约瑟，如我相信你之前提到过的那样。

（几个小时前，我就跟珍说过这个想法，觉得如果她需要一个专属的工作间，除了搬到大一点的公寓外，没有别的办法。）

我很遗憾，你的树消逝了，然而我们都知道，树并没有真正消失。我希望你能运用你的内在感官，在你脑海中将那颗树创作出来，呈现到你已经开始的画作中。它在画中将会是一颗更好的树，因为你能创造出树的精髓。

("当树倒下的时候，我感觉到的这份感觉是什么？")。

那感觉代表了内在感官的轰鸣声，因为它捕捉到那棵树的基本价值。如果那时你有机会多运用心理时间，你的感知会更多。你会发现，你的画不会变得更糟。你还有什么特别的问题吗？

("嗯，我们想要有更多关于内在感官的资料。")

在这个主题上，我就不再费力为你们复习了。然而在这些方面，仍有很多要说的。你将会回忆起，在窗户旁所想象的那段经历。鲁柏今晚宣读了我的声明：没有障碍，就没有时间。

基本上，意识本身就是一种障碍，任何有意识的东西，都会在某种程度上经历时间。这个程度可能是如此轻微，以至于对你们来说，它似乎根本不存在。自身意识呈现的障碍更大，因此时间感也更强。可以这么说，从你们的角度来看，心理时间是最小的公分母。也就是说，很多障碍都消失了。心理时间在你们的层面上，代表了就你的物理规律而言，你能达到的最接近无时间的体验。



我们都知道，每一个层面上的时间流速与流向都是不同的，而存有把自己化身万千，同时进入不同的层面中。而为了能协同不同自我意识间的合作，存有需要在心理时间的层面上指定出一个公分母来，统合所有自我意识面向的时差。不然鸡同鸭讲地自己系统内部就先乱成一锅粥了。

细雨社 www.xiyushe.org

所以所有的灵修者不管是哪个时代哪个国家的，想要进入内在觉知就先要学会利用冥想进入解离态（三摩地），然后经由三摩地使用心理时间和其它自我意识调频，才能互相理解对方在说什么。不然就好像看视频时开启十倍速快放或慢放，你很难理解影片中的人在说什么。

通鬼时意识频率会变慢，人会感觉有些阴冷，因为粒子震荡的速度下降了；相反地，高频意识体会让你觉得温暖或热浪。语速快，语气热情真挚。高兴的时候时间会变快；而难过的时候时间会变慢，这都与意识频率的速率有关。

你确实会经历时间，但不是受你们伪装模式所束缚的那种时间。如我说过的，你能在梦境或白日梦中，或者通过有意识地运用心理时间，在钟表时间的几分钟内，经历好几个小时。这种经验非常接近于第三种内在感官。如果你再回想一下，当我们俯瞰街头，透过内在感官而来的想象经验，你会记得我说的，不仅能感知到一定范围内活生生的意识的当下本质，并且我也说，还能感知它们的过去和未来。

未来对于多数人来说都是确定的，因为它们已经发生过了不止一次。如果你的角色依据你的初始值设定沿着故有轨迹做抛物线惯性运动的话，在你的习气与业力双层绑架下，毫无疑问地你会随爻变的次序经历其起承转合的周期。

但宿命又不是一个定数，只要这角色里有一个觉醒后的灵魂，那它就会利用自由意识做出自己的改变，在某个关键节点上或任意某一时刻。就好像在前几节时我们看到的珍与罗的迈阿密之旅，一年里有八个不同的版本，哪个是宿命、哪个是自由意识呢？其实宿命不是一条线，而是一个矩阵，矩阵中包含着所有的可能性，所有的可能性都在宿命的计算内。每一条经历过的、正在经历的、有待经历的支线都同样地真实。

一个内在感知全然开启的人可以有效地觉知到每一个“路口”上的 27 种可能性。如何选择没有对错，都是经历，但至少没有了被宿命推着走的无奈与绝望。

这种感知会由第三内在感官完成，当然也结合了其他的内在感官，这种对过去、现在和未来的感知，不需要任何钟表时间，至少在理论上不需要。我很怀疑你会有这样的完整经验。对你们来说，总会涉及到一些钟表时间。

内在感知一共有九种，它们分别是：

1、感受到内在的震动和万物皆是频率化生的实相。（三维）

2、可以开启、进入、滞留在心理时间内，认知到层面物理时间的假象。（四维）

3、觉知到过去、当下、未来本都是剧本，而角色只是剧情矩阵的经历者。（五维）

细雨社 www.xiyushe.org

因为我们想象的经历，将有赖于所有的内在感官以一种复杂的、近乎完美的方式一起运作，我怀疑你在现阶段能否做到这一点。这种对过去、现在和未来的经历，似乎不是刻意的，几乎是自动的。如果你有过或类似的经历，那就好像一扇门，突然无缘无故地打开，然后又突然地关上。然而，情况不会是这样的。

内在自我或内在自身意识的自己，指挥着这样的经验和运用内在感官，方式就像你使用外在感官一样，只是内在的自我知道所有使用内在感官所涉及的机制，而你对使用外在感官所涉及的机制，所知甚少。



内在感知是对全频信息无漏觉知的。

但在显化层中，大量的多维信息已经因显化层的频率被滤掉了，导致了信息不完全的初步扭曲；

而在我们利用载具我的外在感官观察这些信息时，单位物理时间内，外在感知与头脑处理信息的能力有限，多数信息又被忽略了，形成二次扭曲；

细雨社 www.xiyushe.org

对收获到的信息进行头脑分析时，发生了第三次因认知解读的扭曲；

之后因自身习气与经验对解读到的信息做出反馈时，发生了第四次的扭曲。

自身做出的反应，包括情绪、表情、动作、语言、态度等，又被其它相关的观察者抓取走部分的信息，并在他们的头脑中解读为第五次扭曲。

这就是我们世界当下外在运作矛盾产生的原理。“我觉得他如何如

何！”也是两性间矛盾不断的根源。“我觉得他/她如何如何！”导致每个人都只活在自己的世界里，相互猜忌、记恨，采取自我保护的“被迫”先发制人。然后纷争不断。



如果半数的人类能够学会使用内在感知来观察世界的本质、他人的真实意，那很多麻烦都不会产生，很多烦恼立即就化为无形。

我建议稍作休息。

（9:30 休息。珍解离如常。从客厅的窗户往外看，我看到有线电视公司的工程车停在那里。珍之前给他们打过电话，因为自从 3 月 6 日那根大树枝倒下，扯断电缆线后，我们电视接收的信号就一直很差。服务人员来过家里几次，努力改善接收效果。珍特别怀念那专门播放音乐的频道，因为她习惯于早上一边工作，一边听这个音乐频道。）

（我们很讶异，这么晚了还看到有人在工作。当然我们马上想到课程被打断了。9 点 33 分，赛斯打断了休息时间，通过珍传达了以下

信息):

音乐对于鲁柏，比你们以为的还更加重要。如果工人来了，就让他进来吧。我会安静地和你们在一起，不管怎样，我都会很好奇。也许我会告诉你们关于那电视工程人员的事。所以安静点，善良的心。

(9:34，工程车开到我们家后面，我们可以看到一个人拿着手电筒检查电线等，但没有人敲门。9:35，珍继续传述。这里再一次地，她一开始的几句话，就回答了我脑海中的问题。)

我想补充一点，约瑟。当树倒下的时候，你实际感受到的是树的痛苦，一种缄默无声的形式。树虽然死了，但仍是有意识的。一般来说，透过一种内在感官，你一开始通常会有这样的经验。你还没有熟练到可以同时认出来自多个方向的内在资讯。

你也许已透过所有的内在感官获得了些经验，但不是同时做到的。这说法太简化。为了清楚起见，我或许应该补充一点，你通常不会同时意识到，通过一个以上的感官，内在感官，传给你的资讯。

纯干货 www.yiyuche.org



演绎着珍的鲁柏，其内在感知运作得已经相当成熟；但它获取九种内在感知资讯时，每一种感官的资讯匹配得并不同步。这就好

像我们在看一部带字幕与配音的译制片，而它的制作很糟糕，原音音轨比视频画面晚了 30 秒，而中文配音与角色对话错后了一分钟，字幕更是离谱地错后了两分钟。这导致四层信息虽然都被观众接收到了，但无法对号入座，所见的与所听闻的和所看的信息出现严重冲突，很难理解。

事实上，整体自己一直在不断地体验来自所有内在感官的资讯。内在自我当然意识到这一点。潜意识有时也能觉察，但外在自我却知道的很少。我在过去的课程中已经解释过这方面的原因。外在的自我必须将大部分的能量集中在外在伪装世界的生存和操控上。内在自己已经创建了这个世界，而世界的继续存在，则取决于内在自己持续不断的警觉。

细雨社 www.xiyushe.org

很多修行者，在渡过修行初期的迷茫后，会进入在梦境里的灵性学府，进行系统的心灵进修，这几乎是一个普遍存在的共性。但很多人会发现一个问题，那就是在梦境中的心灵学府中，自己的大部分经历会被记住，并能在醒后复述出来，可是很多文字性的东西不管怎么反复记忆，醒后都忘得干干净净。

这就是因为这些灵性的学习，其实不是针对这个角色我的；这些资料也不在载具我的头脑中留存，在学习与成长的是你的内在自我，即人格，而片段只是经历了并见证了这一过程。内在自我获得全部的资讯，只有少部分会侧漏给外在自我。

内在自我依据这些教程，编写后续的剧情，而这些剧情需要外在

自我去体验和参与；如果外在自我知道的太多，那在体验的过程中就很难全情地投入、反映出真实的自我反馈。就好像你编写了一个迷宫，然后自己走，那这个迷宫策划得再精妙富有寓意也是白搭——你自己知道哪里有陷阱、哪里是死胡同，结果整个人生铺陈就成为了儿戏。

这里确实是一个很矛盾的自我反制——自己策划、编写、缔造出这个你所谓的世界，然后把自己投入其中，抹去记忆，经历坎坷，看看自己真实的斤两和能耐。对于内在自我，闭卷考试是必要的，因为我觉得我所是的与我所是的，往往有很大的差别；我觉得我懂的、明白的、知晓的，和我能做到的、在做的、做得好的，也存在着明显的差异。细雨社 www.xiyushe.org



只有当信心达到一定程度时，外在自我才有余力去熟悉这些内在的运作，至少在你们的层面上是如此。否则你们会趑趄不前。通常情况下，即使整体自己有能力组织所有内在感官的资讯，但潜意识却

很少能全力以赴地接收这种交流；而外在的自我，关注的是伪装模式，实在是生来就是为了对付伪装模式，根本无法承受一套完整的内在感官所带来的认知冲击。

人格是有机会逆袭成长为主人格甚至存有的，但角色我只是人格片段次次演出所使用的形象道具。很多人总是幻想着把这个所谓的我永恒化，这是很糟糕的一种想法，因为载具与角色的永恒基本就是给自己的灵魂判了个终身监禁。试问你的手机多少年换一部新的？如果你把多年前的蜂窝移动模拟手机现在拿出来用，都没有信号能支持你。



载具的恒久常新毫无意义。一个活明白的人，知道自己只是设备的使用者，而非设备本身。如果你无法认清这一点，你就无法开启与觉知到内在的运作。于是就好像在 2022 年的街头，拿着最原始但保养得很好的“大哥大”，四处着急地找信号，却始终无法连通——实相的频率变了，而你被滞留在了历史中。这时就算

有人给你一款全新的旗舰手机，你看着屏幕上五花八门的功能也无从下手，什么 WiFi、蓝牙、GPS， 5G、多媒体、微信、QQ 等等对你来说都是陌生的，而这仅仅是四十年的差异。

这差异不是一蹴而就的。或许再过四十年后，你会发现自己随着潜移默化的学习与实践已经近乎灵性成熟可以毕业了，而同龄人却还在拿着“大哥大”在满世界地找“信号”。

这样的经历，必然会被屏蔽在外在自我之外。即使是稀释版的直接内在经验，对你们层面上的外在自我来说，也是一种冲击，因为自我把他自己和自己的感知想象成至高无上的。你不知道，即使你有什么训练，这样一个完整的经历，对于外在自我会有多大的震撼，所以我们将一次只取一个内在感官的经验。

细雨社 www.xiyushe.org



在你驾驶复杂的拥有上百种功能的航空载具前，从一个简单方向盘、提速手档、脚踏板开始训练，并逐步加深控制的技巧性是必要的过程。突如其来的复杂、海啸般的资讯会让毫无准备的人直接陷入崩溃。

("今天下午树倒的时候，我没感到什么震惊的感觉")。

你感觉到的，是遥远的痛苦的回声。这个经验的感受度很低，只在一个维度上，近乎梦境般的存在，代表着痛苦的回声，最初的哭声在几世纪之后才被听见。

("几个世纪？")。

在最初的哭声之后的几个世纪。也就是说，如果你听到的是通过外耳传来的哭声，而这哭声原本是来自于已经过去的几个世纪，那么，内心感性冲击的力量就会被削弱和稀释。

("那位用电锯砍树的人如何？他有什么感觉吗？")。

他所知道的自己，几乎没有任何感觉。他的内在自己知道，因为内在自己总是觉察到这种结局。

如果你直接并立即经历树的痛苦，如同你通过普通的感官，感知另一个人的痛苦，你将无法忍受。那就像撕裂自己的肢体一样。这在任何意义上都不是歪曲或夸张。我自己都尚未充分运用那些内在感官。对我来说，还有很长的路要走。我们根据我们的能力和我们自己的力量沿着这些路线前进。有意识的自我也通过这一切，以一种奇怪的方式发展，我现在就试着解释。

通过在不同层次的存在的经验，内在自我和外在自我越来越贴近。潜意识最终会消失，因为它不再需要充当一个必要的缓冲区。在你们的发展阶段，内在自我，是迄今为止，整体自己中最有自觉意识的部分，且有最大的感知和组织能力。只有它能够直接并即时地体验内在的基本实相。只有它能应对这种直接实相体验的汹涌澎湃。



多数时候我们对自然是麻木的、迟钝的。如果你看过电影《阿凡达》，当人类为了自己的矿产利益炸坏、焚毁世界之树时，与自然紧密精神连接的土著们绝望的呐喊、哽咽的哭泣，引动每一个观众喉咙发紧、泪目鼻酸。在那一刻你可以深深地感受到自然与生命的内在连接、一棵树的痛苦与哀鸣。那冲击力是巨大的、真切的、炙热的、悲壮的，你无法忍受。那就像撕裂了自己的肢体或心一样，这在任何意义上都不是歪曲或夸张的。

细雨社 www.xiyushe.org

在你累断（break 断掉）手腕之前，最好先休息（break 休息）一下。我可爱的酸黄瓜，你们真是又甜又酸。

（10:07 休息。珍解离如常。她边说边拍着桌子，发表了上面划线的资料。珍觉得我们经历了时间的缩短。她说，对于这种资料，赛斯要比平时更要让她敞开，以便资讯能透过来，他让她进入一种概念架构的心智状态。）

（电视电缆公司的工作人员还在屋后工作。珍 10:17 继续。）

在存在的不同层次中，内在和外在的自我开始融合。渐渐地，内在实相的直接经验，由内在自我通过潜意识的嘴，一匙一匙地喂给外在的自我。内在自我和外在自我之间的分野是必要的，除了直接经验本身的性质之外，还有其他原因。也就是说，外在自我被屏蔽在实相的直接经验之外，因为它无法承受这种经验的冲击。但这不是唯一的原因。

舞台上的角色我生活在它的舞台剧中，虽然这舞台剧从编剧到布景、台词，都是演员们自己编写的，但台上的角色必须要对剧情的发展保持一定程度的未知，才能很好地全情投入到自己的剧情里完成体验。

就好像你 17 岁时，深深地被一个帅哥吸引，而两情相悦下互诉衷肠、憧憬未来，而事实是毕业即分手。工作中，随着眼界的打开，各种更多的选择、更优秀的异性接踵而至，再选择是一种必然。23 岁，你本着以结婚为目的展开恋爱，但如果你知道，在你怀孕八个月后，这男人会车祸高位截瘫，而你会因此早产大出血丧命，孩子保住了，和一个不能自理的父亲相依为命，你还会展开这恋情吗？

这狗血的剧情如果招募演员，男一号、女一号，你会去演吗？如果这是你的人生之必然，你会选择展开这恋爱、会选择受孕吗？会让他那天去参加那个无关紧要的应酬吗？



内在自我不会把所有的都透露给外在自我，因为许多时候我们只是一个助缘人。一切只为了那个孩子有这样的一个定数童年，好展开他的人生铺陈与功课。有的时候你活着与死去确实因为自己的体验需要，有的时候你只是客串一两集前情，之后就变成了一个名词、一个照片、一个生命的出处，并在这个故事里仅此而已。

（10:22，就在珍说完上面这句话候，工作人员来敲门。我们和他交谈的同时，他花了几分钟时间检查了我们电视机的收讯情况。他值班到晚上 11 点。他在 10:30 离开。珍略作休息，因为她无法那么快切换到赛斯，然后在 10:31 继续传述。）

潜意识-完成我开始说的-潜意识，确实缓冲了真正实相对外在自我的冲击。如果有时你觉得自己似乎生活在梦的世界中，在很多方面，你的确是如此。你还没有强大到足以承受基本实相的冲击，你构建了复杂的梦世界，以便从在你看来是野蛮的、不受控制的、没有纪律的混乱中找到庇护。

你缔造并进入自己的梦之人生，在这里渴望按照自己规划的线路展开，虽然经常荒腔走板把一切搞得面目全非，只好一次次地重新彩排，但你是有初心和大体故事脚本在参考着的。之所以我们要设计与经历这梦的往复，因为内在实相远比我们现在的还要复杂与混乱。至少我们现在还在备受保护的绿区中，经历被严格审核过的各种历史剧，是幼稚园中的小宝宝。社会远比你能想象的极限还要复杂，在混沌中无限的可能在同时发生着。那时你会发现，现在的模拟教程不过是毛毛雨啦！

就好像我们上小学时就觉得学业很苦很重，全然不知高三的压力；上大学时觉得学校就是监狱，上了社会才知道校园单纯得犹如天堂；而你还只是社会表层中被精心安抚着的“奶嘴乐”——一旦你进入商海、政坛才知道什么叫勾心斗角、步步惊心。可这一切还有一个文明的底线需要遵守。但在混沌中，唯一的不变就是无常的混沌。

总有很多小白把高维想象成为完美、至善、爱的天堂，其实一切细节都是全息微缩投影的更大的结构框架。任意一个树枝其实就是整个大树的轮廓。没有更好或更糟，它就是它本来的样子，接纳、欣赏，学会利用这些，才是能耐；忍耐、逃避、躲藏，期许另一处比这一处更好，是不现实的。能改变的只有你自己，自己不做出改变，去哪里都一个德行。

（在接下来的四个段落中，我经历了许多我认为可能是我和珍之间的心灵感应的例子。我并没有从她那里收到整句话，但常常在她开口之前，似乎就能抓到句中的确切用语。）

基本实相并不是失控、野蛮、无纪律或混乱的，但就你们目前发展的状态，如果你突然面对它，你就会像飓风中的一根稻草。各种层次的存在，只是为你准备和装备你，让你体验真正的实相，但由于你们的脆弱，你们对实相仅得隐约的一瞥。

只要你们能够允许自己觉知内在感官所接收到的资料，你们就在为自己做准备，而且是遥遥领先。约瑟，你还记得，在你使用一个内在感官的例子中，你感觉到的那相当吓人的感觉，当你把内在资讯转译成，张开的嘴无法尖叫如噩梦般的画面。这只是一个小小的例子。

如果你打开电视选定一个频道，然后进行观看，你会观赏到一部电影或一集节目；但如果你快速地不停地切换频道，那能理解的东西就会很有限；要是这些频道的内容同时纷杂地呈现在你的眼前，各个频道的声音和光影同时无序地蜂拥而至，那你就会被搞疯掉。一个毫无准备的人，突然面对内在感官的全然开启时就会遭遇这样的问题。

意识力是需要慢慢锻炼才能有足够的反应速度的。好比乒乓球国手，他们的视觉与反应速度是我们常人无法企及的。电光火石间几个回合就已定了生死。人可以做到利用心理时间拓展物理时间，来处理同时性的高密度信息，但这真的需要反复的练习才能达成意识力的提升。

我无意误导你。基本实相本质上并不可怕。然而，它的活力和直接性达到了极致，你在经历这样的超音速行动之前，必须先做好准备。对实相的直接体验，牵涉到全然地运用所有的内在感官到一个综合的认知场域中。可以举一个不太有力的例子，想象一下你在同一时刻，听到了能想象到的最精彩动人的音乐，同时闻到了最浓烈但不一定是难闻的气味，观看了最具情感的一幕，同时感受到了强烈而鲜活的肉体感觉。在平常的生活中，为了简单起见，你甚至会关掉外在感官的刺激，以便能专注于那些近在手边的刺激。

你会发现，当你在处理日常生活的一般功能时，很难关注或意识到普通的外部刺激。那么外在自我将内在资讯留给内在自我保管，有任何奇怪之处吗？你们真是树林中的宝贝(译注:意指天真无邪,没有经验,容易受骗的人)，在你们自己的世界中已有足够的麻烦了。不要觉得受到伤害，我并不是特别指你们中的任何一个，你们现在应该知道的。

细雨社 www.xiyushe.org

一个人可以拍摄小视频，但完成一部辉宏的历史大片需要一个团队的配合。在灯光、音响、特效、演员、布景、拍摄的切换中，你做好自己的表演已经不容易，所以其它的后勤是内在自我群体们完成的。你只看到了自己眼前的世界那样平顺地展开着，却不知道背后需要多少高我的默默巧妙安排。就如同，你只管指挥着自己的角色在游戏里闯关，却从来没有想过：这布景是怎么运算生成的；音乐和音效怎么就配合得严丝合缝；即时的光影怎么被计算出来的；对手小怪的活动受到何种程序逻辑的支配……此刻的声卡、显卡、CPU、内存都在高速地转换着晶体的电位，好让

荧幕上的晶体可以呈现出三原色的即时混搭、精准切换。

其实作为一个玩家，我们过得很简单：进入游戏，然后完成它。但让这一切平滑地合理地呈现在你眼前，让你觉得很真实、可以被带入、投入地忘我地游戏，这真的没有那么简单。

就像狂喜或剧痛的强烈经验，往往掩蔽住其他的一切，同样地，实相的直接经验也会掩蔽直接经验它的外在自我，只是更为彻底。在你们的层次上，潜意识的筛子是必要的，这也是为什么鲁柏在我们的上课期间要解离的主要原因之一，即使他内在实相的经验，也是透过我而取得的二手经验，可以这么说。

解离帮助我们从角色外在觉知深入到内在觉知中，顺着潜意识到达内在感官；而高维意识透过潜意识把内在实相推送给我们的外在意识。就好像你先发起对自己 WiFi 的访问；连接成功后，你进入互联网，发出页面申请；获得响应后，网络上的内容被推送了过来，呈现到你的面前。而这一切的第一步“连接 WiFi 信号”，必须你自己先完成。高维无法帮助你关闭你的飞行模式，并帮助你上网。这需要你首先相信你看不见的空气里确实有网络信号，相信电脑手机是可以上网的，然后认真地学习怎么进行这些操作。

三十年前，如果你跟科学家说你能在两分钟内下载一部 120 分钟的电影到你手上的小黑匣子里，他们一定说：“不可能，不科学!”如果你让他们探测空间中的 5G 信号，他们也会说：“不可能！把

什么 5G 拿出来，给我看看我才信。”

那个年代没有能检测 5G 信号的设备，无法证明。无法证明的东西、无法证伪的东西，就被科学教的卫道士定义为伪科学、迷信和宗教。

它已被我自己的潜意识进一步稀释过了，因为我的内在和外在的自我还不是一个完整的统一体，虽然我，或者说，我的外在自我，在某些情况下，是与我的内在自我直接接触的。尽管如此，我的潜意识还没有被免除，仍然保留着，有点像你们那没用的盲肠。

鲁柏今晚让我顺利地透过来，我发现我对你们俩的感觉是很深情的。你们会发现，这些资料将开始，而且只是开始勾勒关于内在感官的大纲而已。我们还需要好几节课，才能让你们对这些事情有真正的理解。我亲爱的大长臂猿们，我希望在我们的讲课中，加入一些各种不同的内在感官经验的练习。

然而这样的练习，在课程期间，通常不会占用时间，在其他场合，也几乎不消耗任何钟表时间，似乎是自发的。作为准备，我建议你重读到目前为止，我所给出的关于第一、第二和第三内在感官的资料。我们会在以后的课程中讨论其他的内在感官。

1、感知到万物皆是由意识能量频率构筑而成的，彼此间是可相互感通交流的。

2、感知到心理时间，并能用它融通各个意识层面上的不同意识存有。利用心理时间充当公分母达成跨维度的心灵沟通。心理时间作为意识调频的手段，被各个意识层面广泛地应用着。第一感

知力使用的范围从本意识层面上的交流扩展到跨维度的水平上。

3、感知到剧本矩阵的存在，了知到我们只是它“章节”中的过客，但同时又在意识觉醒后成为它的改编者和塑造者。所谓的过去、现在、未来只是光影下各个层面中的幻觉，一切都是万有意识的一梦韶华。

你们这个练习绝不会让人害怕。在一般情况下，你只会根据自己的知识、力量和能力所及的程度，让实际经历通过来。这是我不建议使用任何药物，以及我明确反对使用药物的另一个原因。当自我被人为地逼着让这样的经历通过时，那是极危险的。我建议休息一下。

（11:01 休息。珍解离如常。我们讨论了珍邀请比尔·麦唐纳做课上证人的事。比尔已同意了。我们还想知道，赛斯是否会说些关于我们的电视维修工的事。11:08 继续）

有证人在场的时候，你们不必担心。冒着显得不够谦虚的风险，恕我这么说，我会维持我们课程的平和，并不费吹灰之力地主导任何其他的人格。

你们的电视修理工有 3 个孩子，心地善良，左脚有些问题。毛病并不明显，但他的左脚是有问题。其中一根骨头有问题。

(他知道吗？")。

不知道。

（课后珍说，她试着非常小心地传递上述信息，因为在这样的情况下，她总是怕歪曲了事实。我们都不认识这个维修人员，也没有见过他。直到今日 3 月 18 日为止，我们还没有用任何方式去核实信息

是否正确。)

约瑟，你会发现，你已经获取了额外的力量，在与外界打交道时，将能够积极地采取行动。这我就不再多说了。

我的小猪猪，今晚你们收到了一些很棒的资料，如果要我自己说的话。你去你哥哥家的行程怎样了？

("我一直在想这个问题。")。

不过，不要指望他是你的翻版，因为他显然不是。

今晚我不想再讲其他的内在感官资料，因为现在开始讲第四内在感官已经太晚了。照我告诉你的那样，试着运用心理时间。那是极有价值的，因为在你们这个特定阶段，它是所有其他内在资料必经过的通道。

鲁柏，如我先前所说，一直觉得自己与大地的脉动合一，并以一种淡化的方式经历着季节性的埋藏种子。这导致了一种幽闭反应，而这种幽闭反应会随着你们春天的来临而减轻。

4、感知到自我的心念所动，与这念念相扣间的逻辑关系是从哪一种理念认知里生成的。

在观见五蕴皆空后，了了分明地理解到理念的出处是无明烦恼、宗教固着、科学迷信、人文塑形、利益追逐、政法观念还是利己私心，让自我内在意识从载具我、角色我中得以解离出来，持续地保持第三人称视角，看着这个角色在那里行着世间的造作。

抓住每一个起心动念、抓住每一个想法去放大它，觉察它，观它

的本质与本真，在这观“念”的过程中，让你了知到这一“念”源自于哪一信念系统。你创造了你的人生实相，而这创造是依据这些信念而规划形成的基本人生蓝图。你因着你故有的观念，在出生前规划了你的人生实相。

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

而观“念”之起落，犹如电光火石间的冥想，需要内在意识在第三人称位上利用心理时间对能量躁动的觉知力，加上对矩阵剧本的了解程度。

细雨社 www.xiyushe.org

("头朝北睡有什么讲究吗？")。

睡觉时头朝北是极好的，但只在你们的层面。由于磁场的特性，你们的分子会以更高的效率校准排列。我确实不喜欢谈家务事。但有一点：床绝对不能放在主厅。不仅缺乏私密性，而这也是鲁柏发牢骚的原因之一，也不仅是各种生物功能，在你们的层面上，应该像我所建议的那样分开，而且房间本身，虽然对于某些涉及使用知性的目的来说是很好的，但它根本不适合用来睡觉。

后面的房间是最适合睡觉的地方，但它也是最适合你工作的地方，约瑟，小房间可以当睡房，但床头要在北边。在做心理时间练习时，如果头朝北，你会做得很好。再提个不太重要的一点，如果可行，

在厨房的门口做些布置会有些好处，这句话没有扭曲。要不然，目前的起居空间带给你们的好处最大。连我都会享受你们春天的到来。鲁柏的化学成分是这样的，在那个季节的课程里，会更加容易接收。

我总是不愿意离开你们。我的情感总是和你们俩在一起。你们是一对不错的搭档。

卧室要足够地隐蔽。由于地磁磁力线贯穿的关系，头北脚南会让载具我在睡眠时被地磁自动修复扭曲了的乙太体。卧室的空间不要太大，空旷的卧室，让自我感到隐藏着太多不可控性，这样睡眠无法进入深层的阶段，睡得跟受惊的兔子一样，有睡但没有得到休息。

床头与床两边不要放音响、插座这些可以形成强电磁场的东西，这些东西会扭曲区域内的电磁磁力线分布状态，甚至形成电磁流切线，让身体内的电磁线被改变方向，严重的会诱发基因复制错误，即癌症。

细雨社 www.xiyushe.org

卧室里不要放太多的植物，它们夜里也释放二氧化碳，和你争夺氧气，让你的室内氧含量降低。夜间有些植物还会释放毒素驱虫。

最好不要和猫狗宠物同睡，夜里它们会活动抖落绒毛，这些绒毛会悬浮在空气中，被你吸入进入到气管，引发鼻炎、咽炎、气管炎，久治不愈。

卧室里不要有对流的门窗，夜里强冷空气很容易让人肩膀痛或落

枕，因为筋肉或肌腱的受凉而痉挛。睡眠时不要有太强烈的灯光或月光，会让甲状腺功能发生障碍。不要在婴儿房留灯，孩子半夜醒来，会寻找亮光，长时间一侧的灯光，很容易让孩子成为斜眼。

新买的床和床垫，拆封后一定要通风晾晒十天再使用。现在的胶合物，很多都有着说明书上没有的危害。现在很多人非常追求家里的 WiFi 信号要很强，但真心不建议卧室里放路由器或信号中转加强装置。当你感知力上来后你就会明白，持续的强电磁场不是一个什么好东西——别跟我说什么专家论证，那些人没一个开天眼五感通的。

细雨社 www.xiyushe.org

("这些称呼有一些我喜欢。")。

我特别为你们保留的。离开前我再说一点。对鲁柏来说，音乐可以说是一种调节的要素。虽然他现在对音乐一窍不通，但他曾精通于此。那种能力现在已经导入到他在韵律诗方面的卓越能力。

("他以前是歌手吗？")。

不是，这个能力曾一度用在七弦琴上。他所偏好的音乐，对他的工作有相当大的帮助，也能强化他的纪律性。

现在，桃子们，我刺激的评论就到此为止。希望你们不会太迷糊了。

("不会，晚安，赛斯。")

(11:32 结束。珍解离如常。)

九种内在感知

5、认识可知范围内的本质真理。

这是更深层的同理心之展现。除了基础的感同身受外，藉由意识的扩展，让在眼前或觉知中出现的每一个人、事、物，与自身达成意识共鸣。它就是你、你就是它。进而深入到更进一层同气连枝的共感中，深入地觉知到他人的内在本质与来龙去脉，甚至比对方的角色我还了解他的一切。

当然这不止仅限于对“人”的了知。深刻的同理心之基础是对自己的全然察觉与对世界本真的透彻认知。如果你对自身还不能中正地做出观觉领会，那接受来的信息在接受与解读的过程中也会被故有信念所扭曲得面目全非。

细雨社 www.xiyushe.org

6、无碍地运用自性内的知识与技能，对基本实相直觉地具有“天生知识”。

所谓“天生知识”，即当下的你全然处在一个“知晓状态”。所有问题在发生时，其答案与因缘聚合的所为已经显现在觉知层中。了知到所有实相的创造都是先有果后铺衬出因，为的是塑造出渴望体验到的果、觉知到其所是。

一切都是在一个知晓的状态下被创造出来的。就好像 3+A=5，问 A 等于几一样。内在自己加经历等于已是的完形。

蜘蛛生下来就知道怎么织网，不需要有任何人来教导它。所谓的天生知识就是你本来就具备的“知识与能力”——你无需外求，就在你的无意识中蕴藏着。

当你能够经常地引导自己在一个知晓的状态生活，不被科学的、宗教的、人文的后天理念所困扰，就能对基本实相的自然创造有所了悟。你提出问题的同时答案已经在心里生成而且绝对正确。

信赖与跟随直觉是很难的事情，尤其对那些没能做到前五步的人来说，因为他们头脑中升起的直觉不是来自“至高意识”，而是各种扭曲后的怪诞思想残渣组合。

7、“意识边界”的收缩与膨胀。

绚爵社 www.xiyushe.org

每一个存在皆是有意识的能量存在。而我们的“意识边界”让我们的能量构成一个很棒的“能量圈”，而这个能量圈也可以称之为星光体、能量体。你可去感受你的“存在即意识”、“存在即能量”。因为意识的存在让个体形成了一个小宇宙，此小宇宙微妙地与大宇宙相连结并共振着，每一个当下都与大宇宙同频共存，达成其大无外其小无内的意识融通。达成意识通透、融通的前提是全然的接纳，消弭任何形式的二元性认知，又不沉浸在一元性的局限里。

8、突破伪装层的束缚。

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

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

细雨社 www.xiyushe.org

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

9、能量人格的分化与聚合

一个能量人格想要成为你们系统层面的一部分时，就会使用这一能力展开潜入。

能量人格首先把自己扩散成许多细碎的部分，进入到你们的层面或系统中，作为其中的一名演员，等待角色。确定剧情和演职表后，意识聚集到一枚精子上，成为侵入某一矩阵层面的切入口，

然后此人格的意识能量必须慢慢地聚合起来，在胎儿出生后，形成一个可呼吸的人格片段。内我用这一技能来引发一个人格的诞生，成就肉身载具的生活。

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

在为大学的心理班所录的一节中，赛斯谈到学着利用“内在感知”有什么用?

他说:“你不会被主观吞蚀，你会学到实相是什么。人们所不了解的是，自我研究引发了你们所不熟习的意识状态。在我所说的这种深刻探究中，人格试着走入它自己之内，穿透面纱而找到它自己内在的本体。这对文明的进化有很大的影响，现在你们并没有对内在感知加以有效利用。这些正是目前最需要的能力。

你们每个人必须了解自己拥有的真实能力。自己的内核所具有的心电感应和千里眼的能力，对家庭关系和你们到底在做什么有所了解。书本不能教你们这些，即使你经常做心理分析，去发现你在哪个方面是有天赋的，你们仍然处于很浅薄的意识表层，你仍在探测你人格的外层，因此你得不到意识状态改变的益处，而这可收益的改变是在当你用如我所告诉你的这些方式，向内看时，你才能发现发生了巨大的内在变革。”

Y2-4-36.1

第 36 节

前情摘要：

春季对于肝火旺、暴脾气的人来说是个很麻烦的季节，基本上三个月能把一年的人都得罪光。管不住自己的脾气，请按压太冲穴。

内在感知可分为九种。对于人格片段来说，想要逆袭是依次走过一个阶梯顺序的。

首先你要能感知到内在的振动，之后感受到万物的频率。不过不同存有的意识频率是不同的，与不同存有或其它维度的意识体交流时需要用到心理时间来调频，让彼此交流信息的速率可以近似。

细雨社 www.xiyushe.org

在你和万物交流后，你会发现物理时间是一个假象，所谓的过去与未来就在当下。就好像货架上同时陈列着的商品，你拿起哪个只是一种选择，而你选择什么却是你习气与认知带来的必然。你的信念决定你步入哪一条洪流，并被它裹挟前行。

如果有时你觉得自己似乎生活在梦的世界中，在很多方面的确是如此。外在自我被屏蔽在实相的直接经验之外，因为它无法承受这种经验的冲击。内在自我通过潜意识的嘴，把功课一匙一匙地喂给外在的自我。当外在自我和内在自我越来越贴近时，潜意识最终会消失，因为它不再需要充当一个必要的缓冲区。其前提是你已经确定

自己能承受与接纳相当残酷的实相与非常剧烈的直接的心理冲击。

你不知道，即使你有了一些训练，这样一个完整的经历，对于外在自我会有多大的震撼，所以我们将一次只取一个内在感知的经验，像打点滴一样地透漏给你稀释版的直接内在经验。只有当信心达到一定程度时，外在自我才有余力去熟悉这些内在的运作。

外在的自我必须将大部分的能量集中在外在伪装世界的生存和操控上。内在自己已经创建了这个世界，而世界的继续存在，则取决于内在自己持续不断地觉。



第 36 节 我的方法,自由意志

1964 年 3 月 18 日 晚上 9 点 星期三 按指示

(今晚，比尔·麦克唐纳，作为我们第一个正式的见证者，要参与一整节课。珍和我发现，我们都有很高的兴致，期待着这件事。晚上 8:00。珍躺下休息了一会，并给了自己一个正面的暗示。比尔在 8:30 就该到了。8:45 分，比尔还没来，我们开始感到不安。我们不希望他迟到，我们还想向比尔解释一些事情，其中包括，请他自己做笔记。

"这句话要画上记号(mark the mark)，马克(Mark)到了。"8:50 分，这句话进到了珍的脑海里。她说她几乎懒得告诉我这件事，她不确定这句话是否来自赛斯。如果这是赛斯在课前发来的讯息，那她的内在，没有像平常那样，听得很清楚。她自己的想法是，这表示比尔在课开始后的某个时刻到达。

晚上 9 点，比尔还没到。我很不高兴。珍也没有开始这一节。但她说："我感到一种幽默感十足的等候，那感觉不是我的。"她说这个想法悬在她头上。随着时间的推移，她开始慢慢地来回踱步。到了 9:05，她开始传述。整个过程中，她的声音比平时有力一些，步伐相当缓慢，眼睛如往常一样黑。)

晚安。我等你的朋友已经够久了。整整五分钟。你不能说我不愿意做出让步，但是我必须承认，五分钟是我的极限。我当然对鲁柏的信感到高兴。正如我先前提到的，要把预测传达给你们，我是非常谨慎的，因此在这一点上，我并没有尝试。我不想为可能出现的任何歪曲而受到指责，不过鲁柏以后会有能力将这类资料传过来而不致失真。

预言未来这种事，高维意识体们都很慎重，甚至不会去做！因为未来是一个量子函数的概率集合，而每个人都有可能进入全然不同的所谓未来的实相中，这导致多数时候预言都是相对不准确的，对于多数人来说。

一个预言者不可能说出从 A 到 Z 的所有可能性与概率比。预言者因自身意识频率的不同，连通的意识频率和意识体也不同。提供预见的意识体或预言者本身，其意识频率的高下决定了它能预见的未来之景象，并且依据自身信念去诠释这一景象的含义。

而所有听闻预言的人，接受到的是一个既定的信息坍缩，而听闻者自身的意识频率未必与预言者相同，所以也未必步入同一实相坍缩中。再次地请大家注意，未来虽然是已经发生的事实，但它是一个由无数可能性构成的矩阵，你进入哪一种可能性全都取决于你的意识频率，而非别人的。

细雨社 www.xiyushe.org

鲁柏可以预言自己的未来，因为这是他对他的未来之预言，但那预言仅仅是他的实相之惯性所成，可以与我们雷同，但也并不必须一样。

预言的跟随者即预言的体验者。记得在 2012 时，有些狂热的预言信徒变卖了所有，辞退了工作，把财产都捐赠给宗教，企图借此购买“天堂”门票。然后那一夜全家都在静候大清洗的降临。

2013 年我接触到这样一个崩溃了的中年人，他没有工作，没有住房，没有财产，全家挤在父母家居住着。

我问患者：你去年的信念是什么？

他说：彻底的毁灭，地球被清空，一无所有。

我问他：去年你渴望什么？

他说：和全家人在灾难后相互守望，彼此不因灾难分离，一起生活在新天地里。

最后我问他：你现在的生活是否全然应验了你的信念与渴望呢？

细雨社 www.xiyushe.org

（赛斯提到的这封信，是珍今天收到的来自出版商的信，是关于她写的超感知知觉的书。珍原以为没希望了，但似乎出版商仍然感兴趣。）

如我先前提到的，自由意志，当然，确实在运作，但你们必须记住，虽然它的确可以运作，但你们层面上的人格，在选择上，是极其有限的。他们只能在自己熟悉的选项中做选择。他们只能选择在自己的伪装模式架构内运作。

因此，自由选择并不是你以为的那种广泛的经验。真正意义上的可能性，当然不是无穷无尽的。也就是说，虽然理论上，任何人格都可以选择四处游走，但由于他们自身的特殊构成，这对大多数人格来说，其实没有实际的意义。

人生的考卷内有三种题：选择题、填空题和论述题。填空题考的

是认知，论述题考的是中正，而选择题考的是理解。

选择题最容易也最难，容易因为答案就在那里明摆着，而难因为每个答案都看似可选。

可选答案莽夫只看见别无选择，愚者看心情胡选。

一般人可看到三个：干、等、逃；

聪明人能选择怎么干、怎么逃、怎么等，可见九种可能性；

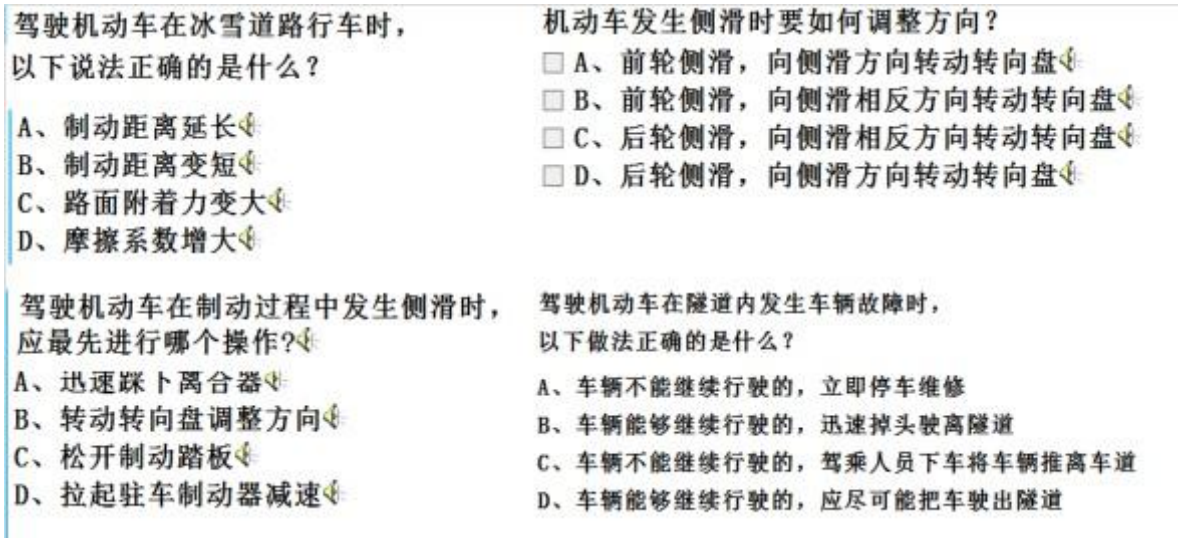
而开悟者可以看见 27 种可能性。

但就算是开悟者，也无法选择非本层面上可达成的可能性作为选项。

细雨社 www.xiyushe.org

每一次选择都会引领你进入矩阵中的一条分支，有些选择甚至会带来致命的后果，导致必须从头来过。或许没有一个标准答案，但在这个游戏里你需要遵从这里的规则。

自由意识让你在人生中感觉有的可选并真切地做出各种选择，但人生蓝图的规划与最终及格的标准却限定了矩阵的最大可变参数。


驾驶机动车在冰雪道路行车时，以下说法正确的是什么？

A、制动距离延长
B、制动距离变短
C、路面附着力变大
D、摩擦系数增大

机动车发生侧滑时要如何调整方向？

A、前轮侧滑，向侧滑方向转动转向盘
B、前轮侧滑，向侧滑相反方向转动转向盘
C、后轮侧滑，向侧滑相反方向转动转向盘
D、后轮侧滑，向侧滑方向转动转向盘

驾驶机动车在制动过程中发生侧滑时，应最先进行哪个操作？

A、迅速踩下离合器
B、转动转向盘调整方向
C、松开制动踏板
D、拉起驻车制动器减速

驾驶机动车在隧道内发生车辆故障时，以下做法正确的是什么？

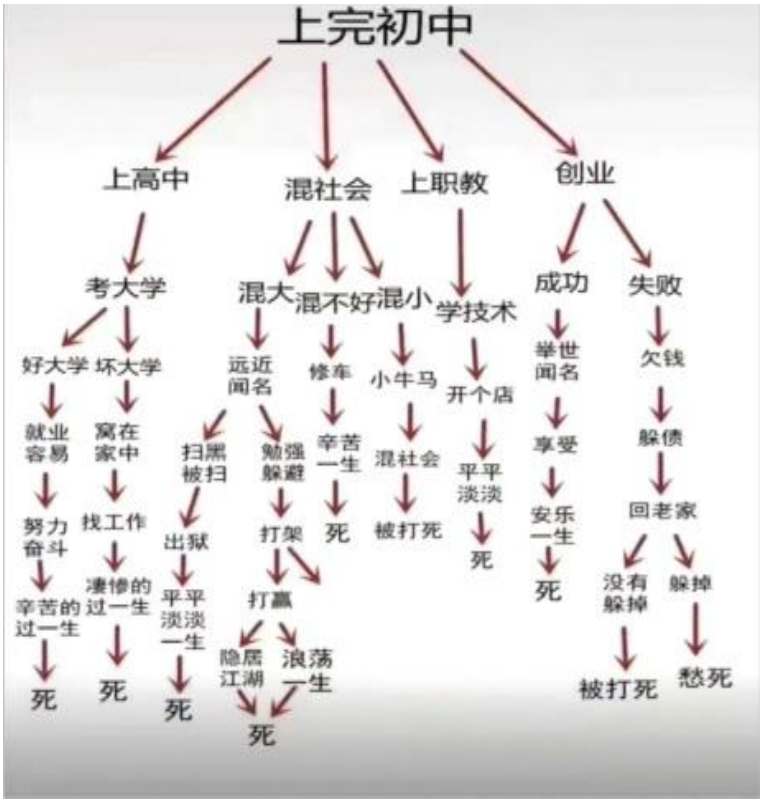
A、车辆不能继续行驶的，立即停车维修
B、车辆能够继续行驶的，迅速掉头驶离隧道
C、车辆不能继续行驶的，驾乘人员下车将车辆推离车道
D、车辆能够继续行驶的，应尽可能把车驶出隧道

许多类似或多少显而易见的这类机会，对许多人格来说，同样是不切实际的。这些机会在理论上存在，但对于特定的人格来说，在所有的实际的目的中并不存在。在一定的限度内，是有自由意志。然而这些限制本身，是存有自身为任何特定的现世人格所设定的，或者如果你喜欢这么说，所选择的；在存有的层次上，自由选择或自由意志要广泛得多，而且也确实有更多意义。因为存有本身所设定的其他限制，所以在你们的层面上，各种替代的选择范围很窄。换句话说，全我，用它自己的标记下标记(mark)：

细雨社 www.xiyushe.org

一个角色其所是，源自于他本身的个性、童年的经验、受教育的程度、所处的人文环境、父母与家人如何榜样人生、母亲孕育时的情绪状态和基础心理疾病。这些看似自己无法选择的塑形，成就了成年后你的样子。而这些塑造了你的外在塑形手段却恰恰是你自己在出生前亲手谱写的剧本，用来达成自己人生功课的初始状态，好在这样的基础参数下展开自己的逆袭。当然逆袭并非一次就成功了，是另一码事。我们的珍和罗能把书写到这里，也经历了不下十次重复的人生；而就算是这一版人生，也远非是最后

毕业成功的那一版。



举个例子：在欧洲有多处的天体海滩，在那里男女很“自然”地沐浴着阳光。多数中国女性可以接纳这一景象，但却无法按照当地的习俗融入那种自由之中，虽然显然地，这种选择属于自由意识。当我们的女同胞穿着比基尼在指指点点时，她们背后一群黑袍子也在好奇地看着比基尼少女们的轻浮。

一个天体信仰者，她可以在指定的区域内放飞自我，但当她来到我国或去往中东旅游时就不能再展现自己的自由意识。每一个区域中都有自己的规则之力，每一个人都有权利使用与捍卫自己内心的自由，但你在哪个区域就要遵守那一区域的底线。

马克(Mark)到了。这是个小例子，鲁柏没有阻拦我。让你的朋友进

来，请他坐下。

（珍中断了传述。当时是 9:20。她突然改变方向，让我分心了。我坐在那里盯着她看时，她说）：

如果你们之间要讨论的话，那就休息一下，我肯定会听得津津有味。

（珍现在向门走去。我此刻恢复了机智，意识到马克这个名字，指的是比尔存有的名字，是赛斯在我们的降神会上告诉我们的，我走到门前，打开门。没有人在那里。我也没有听到有人上楼的声音。现在我已经一头雾水了；而珍，显然还不想自己说话，看着我，耸了耸肩。我们听到了汽车的声音，我想起来，有人进了楼下的公寓；也许这就是我们搞错的原因。我有一股异样的沮丧感，仿佛我们不知何故失去了控制。我回到桌前。时间是 9:21。珍恢复了踱步和传述。）

细雨社 www.xiyushe.org

如果你准备好了，鲁柏也允许我这样做的话，我来解释一下情况。这是令人遗憾的，但我可以给你一个检验的方法，今后应该用这个方法，来检查任何资料中的任何形式的扭曲。

首先，这种失真几乎总是发生在课程的开始或接近结尾，原则上，资料本身的扭曲不会发生在课程的中间。

记录的错误，在这里就不适用了。然而，我亲爱的歪曲调皮的鲁柏，在这里不仅把话塞到我的嘴里，当然是无意识地，然后还甜甜地说，这些资料都没扭曲。

原因相当简单，事实上也很好理解；这里的关键是，鲁柏在这些事情上，不能以任何方式有意识地谨慎行事。这对我来说也很不寻常，是否要让他受些纪律，我甚至都犹豫不决，因为他通常都很在意潜意识的扭曲，我不想把这种暗示印在他的脑海里。

尽管如此，事实仍然是，他犯错了，这类的错误虽然在现阶段，有时是不可避免的，但却是最令人遗憾的，容易给整个资料带来污点。我提到了一个检测的方法，我马上就要谈它，也会谈谈，对我来说，造成明显失真的相当明显的原因。然而，我有时也强调，由于我们的资料和通讯方法，这种扭曲几乎必然时不时地会发生。我们只能希望它们逐渐消失，但我们不能强迫它们消失。也就是说，你不能。在这方面，我也毫无办法，除非让鲁柏进入很深的出神状态。这就是原因了。

由于人格的原因，如果鲁柏在我的怂恿下，让他在课程期间进入深深的出神状态，我恐怕你们俩都不会高兴。而你，约瑟，甚至会比鲁柏更降低热忱。所以，我们目前必须维持现状，尽己之力，尽量做好。

通常，扭曲会几乎完全停止。但是，当我们是以这种方式处理文字模式时，很不幸地，虽然是少一点，但总会有一些失真。而在资料的主体部分，如我所解释的，失真的情况很少。那些重要的资料没有被扭曲。当然，目前你无法证明它的主要论点。

不过你必须记住，这整个经历对鲁柏来说都是新的，必要的感知与交流的纯净度需要发展。至于造成明显扭曲的原因。简单得可笑。事实上，你一定已经知道它是什么了。

鲁柏看到了一辆车，同时也正等着你的朋友，想象了我的言论，于是闪电般地下了结论，同时带有讨喜之意，想在一个可以被检验的例子中，证明我应该是对的。亲爱的鲁柏，有时候你就像一个傻头傻脑的木头，我会在我自己的好时机里，给出我自己的证明，而不需要这样迎合但徒劳的帮忙。

这样的帮助真的是无济于事。

至于我提到的检验。如果将来有任何疑问，首先要查看的，是资料中有疑问的那部分。如果这有疑问的部分是出现在一节课的开始或最后的地方，那就不要慌张。亲爱的约瑟，你脸上的那种惊慌失措，我真的从来没有在别处见过。

我们很幸运，我们真的很幸运，我们的失真是如此的少，又如此的明显。至少那些明显的扭曲很容易被发现。而且从主要和长远的角度来看，这对整体资料来说是非常好的。

先别焦急，鲁柏。对于核对，先等几分钟，约瑟，然后再问有疑惑的问题，或者把陈述改写成问题。好好等上五分钟，但不要超过十五分钟。

-你不应该，我要重复这一点，你不应该一想到会有扭曲就慌张，因为期望不发生扭曲是不现实的，而且会让你一头撞上最终的幻灭之墙。我们面对的不是僵化的问题。鲁柏会进步的。我不想树立起一种对扭曲的夸张的恐惧，因为这很可能使他变得很生硬，因为害怕自己加入了扭曲而阻挡了完全可靠的资料。

细雨社 www.xiyushe.org

无论出现何种扭曲，这整个资料的有效性，都将清楚地显示出来，随着我们的继续下去，资料本身将为它的陈述，提供越来越多的证明。在很久以后，这种类型的沟通会演变成更清晰、更生动的东西；然而文字仍会扮演某些角色，将来还会加入其他的元素，这些元素实际上会成为资料的佐证。也就是说，这只是达到目的的手段。

这种情况不会发生在今天或明天。我不想因为害怕失真而削弱鲁柏或你自己的信心，因为信心是我们交流的基础。让一些扭曲的资料透过来，比没有任何资料进来要好得多。

我知道，这些扭曲，对你的困扰比对我的困扰更大。然而，说实话，我预计会出现的扭曲，比实际发生的还要多，我的伙伴们都很惊讶，

尤其是鲁柏并不是处在很深的出神状态中。很不幸，你的朋友没有按时到达。正是「预期」这个额外的元素，使鲁柏在课程开始时，没有进入像平时那般极佳的出神状态。

如果访客准时到达，鲁柏就能处理好状况。正是因为这额外的意识和潜意识中的「预期」元素，让他惹上麻烦。

现在我的两只受伤的鸽子，休息片刻，把自己包扎好。你们还飞得起来。我希望这几句话对你们的信心有所帮助。但撇开幽默不谈，你们在刚开始的时候，不能指望一路上不会遇到一些困难，尤其是在这个最难沟通的领域。请记住我的话。

在成为高维信息管道的时候，传递信息全然不出现扭曲是不可能的事情，但一般错误容易发生在刚开始或快结束的时候，因为在稳定地进入到状态后，意识连接是稳定的，头脑里的小心思很难插嘴进去。过于担心资料的扭曲会让自身变得保守而很难被圣灵的灵动而感动，因为一旦用头脑去品味和审视信息，头脑就有机会往这美酒里掺水。在传递高维信息时，不要管语法、用词、标点、同音字等这些错误，只要把意思准确地传递出来就好。

细雨社 www.xiyushe.org

扭曲往往发生在自我有预设的观点、观念、见解、预期时，在没有进入传输态或没有完全脱离传输态时，这些自我的思想很容易被混杂入资料中。所以一般做思想传输需要一些整段的时间来完成，并且身边没有纷杂的环境干扰出神的效果。



（10 点休息。珍像往常一样，在上述独白快结束时，离开出神状态。我们都对比尔没有现身感到失望。我试图说些笑话来摆脱不快，但珍没有参与。她在 10:05 恢复传述。）

我很确定，约瑟，这一次鲁柏并不欣赏你在休息时的幽默言论。他非常天真地，喔，且兴高采烈地抓住机会，想在记录中表明我是多么正确，而他有多么的错，但这就是事实。

细雨社 www.xiyushe.org

顺便说一下，别责怪你的朋友没来。你没办法要他过来，他在他的存有设定的限制范围内，很努力的尝试了。现在，如果所有的焰火都已散尽，请允许我回到我被如此喧闹地打断的话题上。

我们刚刚正在讨论自由意志，如果我可以这么说的话，鲁柏的小扭曲实在是这方面的一个美妙的例子。

快速回顾一下。自由意志在你们的层面上，存在的规模有限，但它确实存在，而恰恰这个限制本身，就是各种存有，在另一个层面上，经由自由意志所选择的结果。

很真确的是，内在自我通过内在感知可以觉知到，外在自我利用自由意志所将做出的任何选择。这并不意味着决定是以任何方式预先决定的。它只表示，内在自我不受这些自由意志选择的维度所束缚。

一群小朋友一起玩捉迷藏的游戏，大家事先约定好躲藏的范围，被抓到后自动出局；和要数多少个数才能开始寻找，并且不可偷看。

当大家开始游戏后，这些约定就开启了效力——你被一道看不见的墙封闭在一个“开放”的区域内，可以但不能逾越它；找人的不能提前行动或偷窥，虽然这本身是可能的；被找到的人需要自愿地认为自己“死”了然后出局，不能再一次地去躲藏。这些与自由意识相抵触的纪律约定形成了这个游戏的可玩性，并被遵守着，让这游戏得以进行。找人的人，在蒙眼数数的时候，是渴望偷窥的；躲藏的人也想要跑出圈外为自己带来不被找到的便利。但这样的念头被自己制止了，因为作弊的代价就是大家都不再会和你搭伴玩耍。

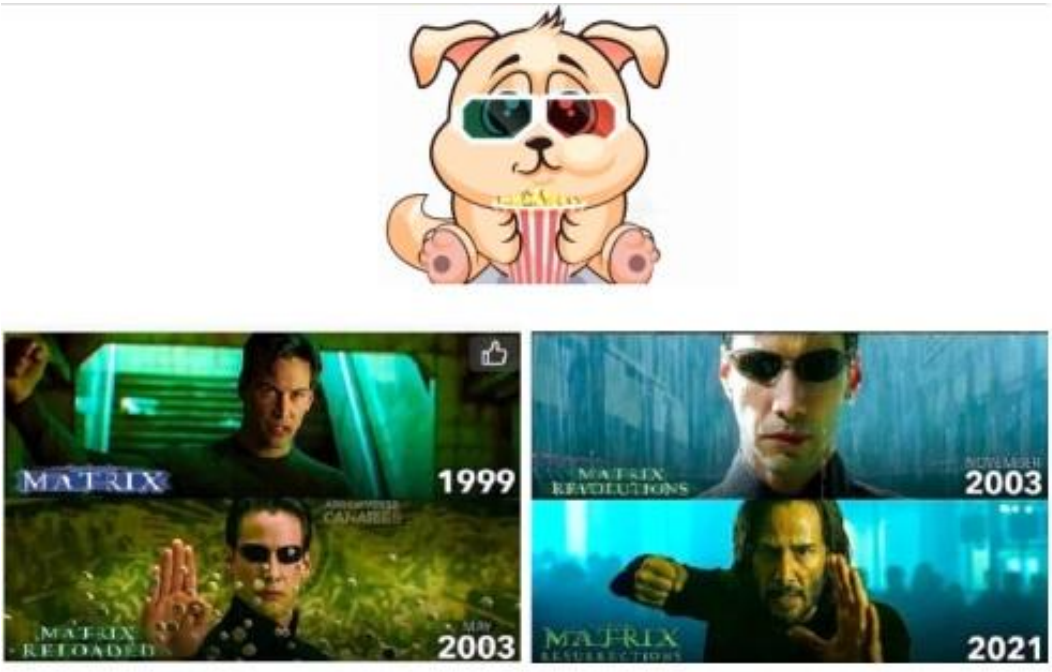
自由意识与规则之力就是这样被内在自我制定和遵守的，你不是灵界“司法”制度的受害者，因为你就是这游戏规则的缔造者。就好像你的梦是你自己缔造出来的，可是你在你的梦里却多数时候不是一个“自由”的“暴君”，虽然这完全可以做到，并不会受到任何谴责。

（珍和我在晚餐时讨论了这个问题。她的解释听起来比我的好，而且与赛斯的上述介绍非常吻合。我们一直希望他能在课程上讨论这个问题。）

你们所知道的钟表时间是伪装的，就内在自我而言，钟表时间并不存在。这一点你们当然不该感到奇怪，因为你们知道，即使是你们现在的人格，也可以在一定程度上，通过利用心理时间来逃避钟表时间。我曾说过，没有障碍就没有时间。内在自我意识到较少的障碍，因此受时间束缚的程度，就不像外在自我受到的那么大。

星期二对内在的自我来说并不存在。你的外在自我，现在正经历着1964年的伪装时间年。对于内在自我而言，这根本不存在，因此内在自我毫不费力地意识到，你可能在，例如1970年，自由地做出的任何选择或决定。它不会影响你的选择。它与你将来可能做出的任何选择，完全无关。它之所以觉知这未来的选择，仅仅是因为，伪装的未来，对它来说，不存在。

内在自我犹如吃瓜群众，对于它来说，上下五千年不过是陈列在视频列表中的可选项，点开哪个，哪个就鲜活了起来，并被自己经历和记忆成经验。看累了，按下暂停，去趟厕所，吃点烤串，然后再回来继续。



多数人习惯按照剧情的顺序打开“所谓的历史”，但这不是一种必须。而历史也可以被一次次地“戏说”——那不是一个严谨的事情，只要不太出圈就行，毕竟看似环环相扣的历史其实都是段落剧，不断被改写着。

这会随着你的学习而变得清楚。

理论上动物是有自由选择的，这会是个很好的例子，来说明我所说的局限性。动物有足够的自由，可以从纽约前往，比如说，加利福尼亚。它的身体构造中，没有任何东西可以阻止这种身体的旅程，但是，有一点[point]，如果你能原谅这个双关语，这是毫无意义的[pointless]。即使是一只猎犬[pointer]也会有困难。狗的四肢可以很容易地随着计划内、或计划外的休息进行旅行，但打从一开始，动物就根本不知道有这样一个地方或目的地的存在。

细雨社 www.xiyushe.org

通常，它也不可能特意去做这样的旅行。动物们，很多时候利用自己的内在感知，进行过这样的旅行，但仅凭它们有意识的器官是做不到的。同样，这种选择的可能性也存在于人类的人格中，但就所有意图和目的而言，它们可以说并不存在，因为人格太受限，无法利用它们。



动物可以全球地去旅行，但它们想不出这样的理由，离开自己赖以生存的土地。燕子南飞春归，你可知道它们的南可不是广州或云南，而是非洲的好望角，然后再回到河北山东一带。虽然它绝对有能力去伦敦或纽约观光，但是动物没有网红打卡的习惯爱好。它们只在需要它的舞台上扮演着自己的角色。

许多限制是由他们自己的存有，出于业的理由，而设定在人格上的。我想说明白的是，自由意志确实存在，但它是通过存有方面，使用更广泛的自由意志来限制的。此外，内在自我知道所谓的未来决策，不是因为它把这样的决定强加给外在自我，而只是因为，这样的未来，对内在自我来说是不存在的，因此他能感知到外在自我所不能感知到的。

如果把载具我比喻成手套，角色我比喻成手指，指挥手指活动的则是人格片段，即内在意识我。之上是人格我（手掌）、主人格（手臂）、存有（身体）。这看似一层层的“我”构成了一个复杂的我们，却本自一体从未分离。

手指有自主运动的能力，手臂也有，比如你碰到尖锐的或滚烫的东西时，那瞬间的躲避可不是头脑的抉择。但是多数时候，手指必须依据“我们”的集体意识来行动，哪怕是去送死与遭罪。

比如你现在悬挂在悬崖上，紧紧地抓住一根钢丝，松手就坠崖而亡，坚持中钢丝都勒入了手指的皮肉。你知道救援正在展开，但这个手指肯定是保不住了，这手套也一定是毁了，这时手指与手套为了自保与安逸地度过自己的余生，会决定放手吗？这可是自由意识啊！自保有错吗？

全体自我的结局与我一个手指或手套有什么关系呢？对于手指来说，保住了“你们”，结果是我被毁了；没保住你们，我也活不成，有差吗？干嘛我要在这里坚持呢？

细雨社 www.xiyushe.org

练习攀岩的人，把自己的十指锻炼得粗糙而有力，坚如钢勾。在锻炼的时候无数次地攀爬和受伤，这对手指自身或手套有什么好处呢？手指表示很不理解，这样的磨难对自己毫无意义，这些在练习中死掉的表皮更渴望每天只泡在护肤水里享受 SPA。这些无端的课业被主意识派遣下来，成为我们这些实操片段的人生主题，一次次地磨练摔打。那到底对于手指来说，这是宿命还是自由意识呢？手指有自己的自由意识吗？

答案是肯定的，手指有自己的自由意识。这导致锻炼的初期，一次次把全身从崖壁上摔下来，因为痛啊，因为没力气了，因为怕

了，因为不想坚持了。那为什么手指又一次次地攀缘上凸岩去承受自己不可承受之重呢？因为自我知道，自己渴望达成的远比一个手指能理解的极限要远大得多。



比如说，虽然有人从第一页开始阅读这些资料，但这并不意味着第四百页尚未存在。你的外在自我被迫进入可称为连续的行动中，但内在自我却没有这样的束缚。

这应该能让这一点更加清楚了。我在前面提到，因与果以各种方式运作，看似因果的事情，往往只是你以相续的方式看待行动，而产生的必须处置的结果。

因为你此时被迫以一种个别的、连续的方式来感知行动，你多少会理所当然地认为，一件事引起另一件事，或者说，本该随着事件之后才发生的行动，不可能发生在事件之前。当然事实并非如此，这只是一个例子，说明当你只依赖外在感知时，才会有扭曲。

在很多时候，我们看似无法承受的苦难，在宏观的角度上看只是一瞬间的必经。比如练习芭蕾的女孩，为了能站在两根脚趾上旋

舞，那脚趾需承受多年的折磨。小脚趾很心痛那俩兄弟，也很不理解，为什么它俩必须一遍遍地经历这痛苦。更高的目标对于基层来说，多数时候都是无法理解的，但又必须去无条件地达成。



以一指之力，稳安身立命之本，故不敢懈怠，亦不敢轻言放弃，屈奴之躯成万千功业。故言臣服之妙用，在于乐其所是，而非忍其不能忍。言忍者多有不甘，不甘者无所恒成。

我建议休息一下，因为我感觉你们已经过了休息点。

（10:34 休息。珍解离如常，10:41 恢复传述。）

在回到我整晚一直在给你们的资料之前，我真的还有一些其他意见。比如鲁柏肩膀的疼痛，就是紧张的迹象，虽然意识上他不以为意，

但潜意识里，他知道你们的朋友不会按时到达，这多少让他感到不安。

疼痛是他潜意识里的恼怒在肉体和神经上的建构。我想再做个说明，我想我可能提过这一点。我知道鲁柏曾一度意识到这一点。我当然不反对鲁柏读这份资料。但是，我强烈建议他今后不要在课程当晚读资料。这只会让他担心和紧张。

拍拍我自己的背，我或许会详细说明一下。资料的复杂性让他大为震惊。他研究它，担心着要维持他有时认为的优良表现，却最终破坏了我的资料。

这也加重了他肩膀的疼痛。鲁柏，我需要你帮忙的，完全是在另一个层次上。我不想让你过度涉入这份资料，这就是为什么让约瑟负责记录的原因。

我的意思不是说鲁柏不该读这份资料，但他不该在课即将开始前去读它。这会吓了他。我确实用了很多他潜意识的知识。我确实从他自己的内在自我汲取了知识。他就是这样地帮了我很多忙，但是，鲁柏，请不要插手。今晚，你对我的部分的草率宣布，你干预了，尽管是无辜的。

颈椎僵直往往意味着一个人匮乏灵活性，不愿低头，也看不到其它解决的办法或方向。肩膀僵痛，表示觉得自身压力，需要挑担子，扛住自以为的压力，不敢松懈，也不会转换或转化压力。这里主要指肩颈部分，不是肩膀头。

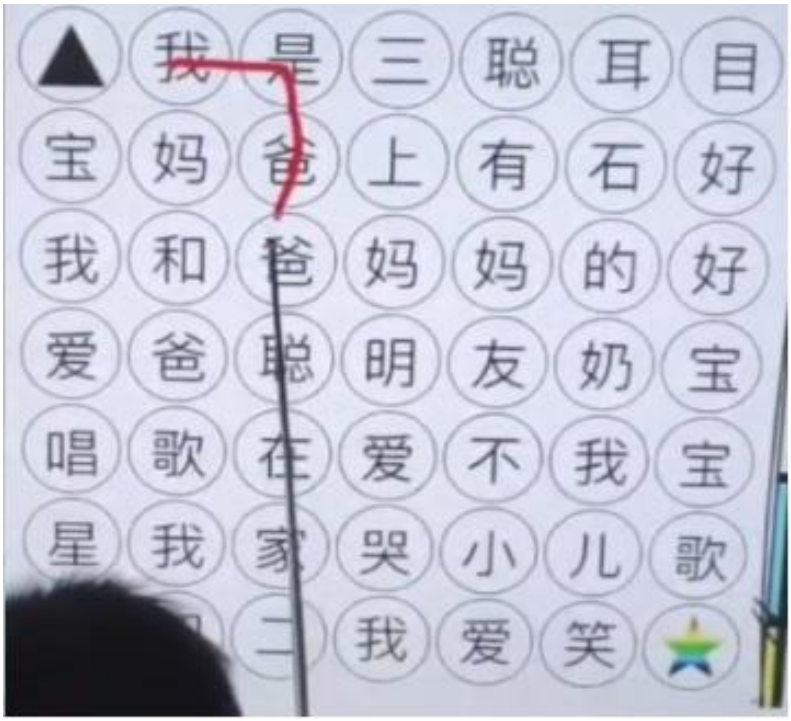
高维传递信息时无法无中生有，就好像你的电脑内必须要有字库，才能显示原文，不然只是一堆接收来的乱码。一个管道的自身素

养与知识面的储备决定了他传递信息的准确性和词汇的丰富性。毕竟巧妇难为无米之炊。在课程开始前，珍阅读故有的资料，形成了某些印象，导致自身头脑中形成了某些预期；这些预期反而会影响内在灵感的稳定程度，在似有还无的潜意识资讯传递过程中，角色头脑中的自我期许会形成不必要的噪音，掺杂到高维的真实信息中。

你的智力很好，但我们的课，需要的不仅仅是你的智力。当你在课即将开始前读这些资料，你会成为理智地参与，这可能会妨碍到课程本身。我不干涉你的智性写作生涯，你尽管自由地使用你所学到的东西，所以请把你有时管闲事的聪明用在课程之外。再说一次，你的智力很棒，但亲爱的，和我的无法相比。

绚雨社 www.xiyushe.org

角色的头脑无论内在自我发展到多么成熟的地步，都无法突破本层面的文化与逻辑束缚，我们习惯了线性的、一维的、惯力的思维，递进地、有序地串联已知。但这样的行为会让未知无法在思想中呈现出来。



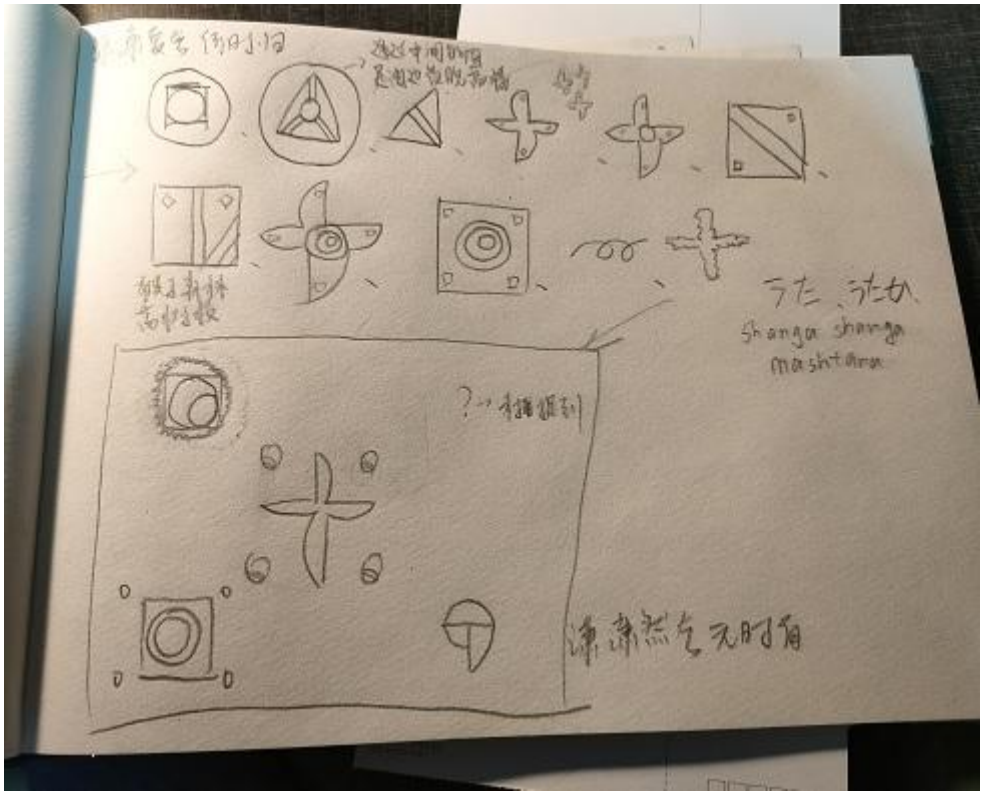
高维传递的信息很可能是：“我妈和爸歌唱我家，我爱笑。”

而你因为脑海里有“是”作为前提，就解读成：“我是爸爸妈妈的好宝宝”

细雨社 www.xiyushe.org

你的直觉，不管你信不信，几乎可以和我的相提并论。当你在我的层面上时，你可能会让地球的天空雷声大作。如果你选别的时间，你可以理智地追求这份资料；但请不要，在即将上课之前，请在课程中让你的直觉自由挥洒。

你利用你的才能，约瑟也一样，但在现阶段，若同时使用外在自我本位的理智判断，就无法有效地运用这些才能。我只是说，不要试图在课程期间同时使用两种能力。而这是很有道理的。



在凭借灵性进行意识书写、绘画、诉说时，不要去考虑其文字、构图表达的合理性或其潜在的逻辑意思，只要诚实地把浮现出来的东西搬运出来就好。你自己是否能理解或现在是否能明白其寓意并不重要，有些资料是给未来的你的，有些资料只是通过你给到能理解它的人手中。

细雨社 www.xiyushe.org

不要在传递文字时去纠结标点、错别字、断句的方式、语法与韵律的美观。任何起心动念都会为资料本身带来不必要的扭曲。

潇潇夏兮，何时归；潇潇然兮，无时有。

就内在感知而言，你们两个都有特别强力发展出来的潜在能力。否则，将不可能有这些课程。的确，目前你们的能力在方向上有所不同，但在行动上是互补，因此结果也是相辅相成的。

鲁柏利用解离来释放他的能力，以便更有效地使用这些能力。与你们的证人发生的心灵感应就是一个例子。然而这个开口让我进入，这也是事实。约瑟，你会发现，你内在感知的经验往往发生在霎时间解离的那个片刻。

我本来打算今晚要讲到我们的第三内在感知，结果却讲了其他的资料。我们在内在感知上，还有非常多的内容要讲。不仅它们要被命名，而且你们还要分别地对它们进行练习。再说一次，这很难，因为对我来说，它们是以一种更协调、更有组织的模式运作的。

我现在建议照例休息一下。

珍的能力是持续地稳定地解离状态，而罗的能力是灵光乍现的灵感，两者巧妙地成为互补，犹如马拉松选手与爆发型短跑选手的搭配。

细雨社 www.xiyushe.org

（11:05 休息。珍解离如常。她的肩痛已稍微缓解，但她现在对脚上出现了疼痛并不太讶异。休息时，她跳来跳去，直到脚痛也缓解了。休息时讨论到扭曲，我们想起有一两次，赛斯提到利用深度出神状态。我们俩都不太喜欢这个想法。11:12 分，珍恢复传述。）

在深度的出神状态中，总是少了某种保护。在我的层面上，许多人确实用这种方式教学，或试图用这种方式教学。我个人的怪癖之一就是，我并不赞同这种教育手段。

处于深度出神状态的人格所得到的好处，远不如我的方法来得持久。的确，在出神状态下，潜意识是可以学习。然而，潜意识的知识最终必须转移到人格-意识中。

用我的方法以外的其他方法，这种转移会发生的较迟，通常是在你

们层面上的人格死亡后的中间层面上。

我更喜欢我们现在用的方法，因为转化发生得更直接和迅速，涉入的人格也可积极地做出贡献。

在这里赛斯与王阳明的观点很近似，那就是有觉知地在世上练。一个修行人可以拥有很好的解离状态，成为管道，进而说法；但当他自己回神后，可能对自己所述的高深道理却知之甚少，亦不能言行合一，形成上台是高僧大德，下台却德行欠佳的尴尬。老的心灵教学方式是以一生为一课，总结和反省发生在中阴的回顾中；新时代的教学是每日三省吾身，这样在弥留之际也可以做个清明醒觉的。

细雨社 www.xiyushe.org

("你层面上的其他人对你的方法有什么看法？")。

其他人都在留神观察。有一些友善的分歧；我们都是你们所说的教育者，有时我担心，我们会过于关注方法。我个人更偏爱活跃，又相当警觉的学生，而不是一个深度出神的主体，被动而填鸭式地接收和传递知识。灵活的给出和接收让我特别来劲。鲁柏是在出神状态，但所有的连结仍保持开放。

在意识界，对如何能有效地、平顺地、高质量地启蒙小白一直存在着多种尝试。就好像渐悟与顿悟之争、勤拂拭与无一物之说。开蒙去执之法门万千不止，因材施教而不拘于流派学说。本无一说可盖尽天地之理，随缘取用，随性缘法，莫执一辞，自困一隅。

深度出神时，意识的外在状态是完全关闭的。知识被强行灌入想象的食道中，我对这种方法不太热衷。我们所做的，以你们的话来说，可能比较慢，但是效果比较持久，而且整体自己知晓由此接收到的任何知识。

有法家以律为宗，行而成习而渐进成性；

有儒家以礼为轨，不偏左右而窥其意；

有佛家以虚为实，无所依，故无生攀援之心；

有道家以平衡为不为，观其妙。

个中机巧皆有大智慧，任意一门精进至金顶殊途同归。虽有教无类，但莫自困宗教之虚华仪轨之上，知其然而不得知其所以然，与着相无异。

细雨社 www.xiyushe.org

也有其他的方法，但重要性较低，也比较不可靠。总有一天我们要进行一些测试，为了在我的伙伴中有面子，我希望你们能过关。我的方法确实极有可能出现一些失真，也需要学生的积极配合，但这对我来说是一种挑战，而不是坏处。我想，因为今晚的小小不幸，我可能会成为笑柄。

("嗯，在这个层面上，进入这么深的出神状态的人并不多，是吗？")。

比你认为的要多得多。问题是，人格没有什么保护，如果我的层面上的教育者不严加防范，就会有片段进入。除了某些特殊的目的，我不赞成这样做。

另外，我也不认同，让人格习惯于完全丢掉他的伪装模式是有益的。

辨识出伪装模式只是伪装，是有必要的，但在你们层面上，它仍然必须被操控，而操控的效率也是极其必要的。

来自于伪装模式的暂时且表面的自由感，往往会使主体或学生在日常生活中，产生一种虚假的自由感，这造成本该维持住的自我约束的欠缺。我们的方法不涉及这样的危险领域。

很多不同的宗教或民间信仰体系、人文仙家系统，都以破幻和解脱为契机，然后贩卖自己的亚空间实相。各种法门引发的自我解离其实很常见，但解离后利用修行者迷离之际催眠灌输各种说辞，营造出种种幻相；在这样的团体里相互启发、相互肯定、相互鼓励，导致其幻境成为小群体实相，而从此无缘内在自家主人格(高我）的引领教诲，陷入外求、外祈、外寻的偶像崇拜中不能自拔。

细雨社 www.xiyushe.org

实与你们说，“我”不在那金石木铁的相中，也不要去拜那些偶像；“我”不在殿堂庙宇之内，再辉宏的圣殿也装不下我的一只脚；不要攀比着去庙堂，只为让邻人看到你的虔诚。“我”实就在你的心里。请在你的卧室里默然真诚地与我祷告，我必聆听。

我不要你的金银与羔羊，那些造物皆出自我，何必用我之物敬我；我只要你的心，让这心中有我、有爱、有温度便好。请善待自己并善待他人，宽恕他人的同时你也就不再被厄运制约。行圣人之道者是圣人，行佛事者就是佛。你之所行即你之所是，若所行成习，便化骨入髓，累世相随。

除非你还有问题，否则我将结束这节课。

（"我想知道这些进入深层出神状态的人都是谁。我们认识他们中的任何人吗？）

据我所知，没有。

("他们不会在睡眠中进入这样的状态吧？")。

我指的不是这类事情。我以后再谈这个问题。我比较喜欢先给你们更多其他内在感官的资料，因为它会使其余部分更加清晰。

在我们结束之前，我想提及第三种内在感知对概念模式经验的重要性。第三种内在感知，涉及你们所说的对过去、现在和未来的感知，是让内在自我和存有们能够经历直接的概念模式的感知，并因此使它们摆脱连续的因果限制。

细雨社 www.xiyushe.org

为什么你开车的时候信赖 GPS 呢？因为它有全局的已知和卫星的引导，知道哪里堵车、哪里有超速摄像头、哪里在修路。这为你节省了大量摸索赌运气的时间和精力。其实信赖高我也是这个道理——它知道全局的蓝图，也知道坎坷的设定。有的时候就是需要坚持与等待，有的时候最好早早地就改变道路的方向，哪怕还没有堵车与车祸的端倪。我们很多时候比信赖自己的灵感更信赖 GPS，可是 GPS 不知道什么时候有飞来横祸、无妄之灾。

我建议休息一下或结束课程，随你意。

（11:36 休息。珍解离如常。她说赛斯整晚都在试着把上面那段话传

过来。珍现在显然是累了，所以我告诉赛斯，下周一照常上课。珍在 11:37 恢复。)

你不知道在我这一方，我多么想尽可能多地把资料塞给你们，这也是我热情的同事们经常陷入的诱惑。特别是当他们让自己的学生无力抵抗时，虽然这么说有点夸张。无论如何要挺住(bear up)，你们这两只发牢骚的熊(bear)。我祝你们俩，甚至鲁柏，有一个美好的、快乐的、不受干扰的夜晚。

很多教师都恨铁不成钢，很多学生都渴望开学即毕业。可是知见的积累、领悟、实践、验证、修正，都需要过程的反复打磨。这一过程无法一蹴而就，也无法投机取巧。冒进的代价往往是惨痛的，因为能力越大责任越大，能力越大为祸越深，为祸而不自知。悔不当初，一念之差。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-4-37.1

第 37 节

前情摘要：

自由意志当然确实在运作，但你们必须记住，虽然它的确可以运作，但你们层面上的人格，在选择上是极其有限的。他们只能在自己熟悉的选项中做选择。在你的习气之外，你无法条件反射般地做出下意识的选择；而在你认知范围之外的可能性，即使它很明显，你也意识不到它的存在。

他们只能选择在自己的伪装模式架构内运作。因此，自由选择并不是你以为的那种广泛的经验。真正意义上的可能性当然不是无穷无尽的。也就是说，虽然理论上，任何人格都可以选择四处游走，但由于他们自身的特殊构成，这对大多数人格来说，其实没有实际的意义。你无法持续高速地奔跑、肆意地深潜或自由地翱翔——你决定扮演一个“人”，那就要接纳自身的种种。

人生中充满了机遇与选择，但那都是给准备好了的人呈现的礼物。现在很多人渴望通过捷径来实现种种自由：早年间是求神拜佛，渴望把你送来“受苦”上学的“大家长”能帮着你作弊、逃学，甚至休学；近些年来随着曲解吸引力法则，人们倒不外求了，只是每天念叨“我想变成富翁，迎娶白富美，走路捡金砖……”殊不知，德

不配位祸丛生。

作为高维资讯的传递管道，有的时候也会因为自己思想的预判或成见而无意识地扭曲信息。这样的扭曲往往发生在传递的开始与快结束的时候，因为那时头脑逻辑会输送杂念、混淆知见。

在传递高维信息的时候，不要品味意思、矫正用词、关注文学之美——任何头脑逻辑的启动都会让信息走样。在开始传递之前不要去看各种信息，那样会残留一部分余韵，感染信息的清澈程度。不要在嘈杂的或断续的工作状态中去传递高维信息，频繁的意识层面切换会让信息严重失真。

说了这么多，不要吓到你——过于谨慎你也无法利用直觉说出潜意识中的灵感。当然过于酣畅又会让你分不清小我的嗝吧和高我的嘱托。

虽然内在自我通过内在感知可以觉知到外在自我利用自由意志所将做出的任何选择，但角色我有能力全然架空内在我，让它只能眼睁睁地看着这个所谓的自己在那里张狂造作。角色我自由地做出的任何选择或决定，内在我不会影响你的选择。对于一个没有意识觉醒的人来说，内在我与你可能做出的任何选择完全无关。它觉知这些选择带来的未来，仅仅是因为，伪装的未来对它来说，不存在。

不要总是责问苍天为什么，许多限制是由他们自己的存有出于业的

理由而设定在人格上的。你来就是为了体验、经历与觉知这些差异性的。就好像你选择走进川菜馆子，然后在餐厅里因为辣而骂街；你去吃西餐，却埋怨牛排还有血丝，并且不是你熟悉的酸甜口。很多人一生都用来打坐、凝聚能量，却不知道人生是用来经历的；如果凝聚生命力，不如在灵界别下来好了。在哪里就干哪里的事，烧水的时候想砍柴，砍柴的时候想挑水，挑水的时候想烧水，好像很前瞻，其实脑子里总是一锅浆糊，片刻不得轻安智慧。

总觉得高我的安排都是狗屁，非要事事自己做主去抉择谋划，然后又抱怨天不遂人愿、世事无常，白忙活；灵感来了，自己不肯动，总觉得时机不够成熟、有风险；海啸将至，大退潮时却第一个冲入沙滩捡贝壳、捞螃蟹。

细雨社 www.xiyushe.org

若使用外在自我本位的理智判断，就无法有效地运用全知全觉的内在才能。不要试图在课程期间同时使用两种能力。我不认同“让人格习惯于完全丢掉他的伪装模式是有益的”。辨识出伪装模式只是伪装，是有必要的；但在你们的层面上，它仍然必须被操控。而操控的效率也是极其必要的。来自于伪装模式的暂时且表面的自由感，往往会使主体在日常生活中产生一种虚假的自由感，这造成本该维持住的自我约束的欠缺。

我们生活在这山水之中，过于当真就无法品味其经历的启迪，过于不当真就无法触发这些有待领悟的经历。知道了山水为幻，还能游

历在这山水之间，才是一个当有的意识成熟状态。



细雨社 www.xiyushe.org

第 37 节 第三、四内在感知

1964 年 3 月 23 日 晚上 9 点 星期一 按指示

（今天下午，约翰-布拉德利，他是我们第 26 节课的见证人，他顺道进来，问是否能当今晚课上的见证人。他还想借用我的工作室一小时，来为他的医疗展示制作一张图表。他认为他在工作室工作时，可能会错过课的开始，但这不拘礼节的想法似乎不错。当我下班后去接珍时，她同意了。

为了进一步放松，珍一直在画自己的画，直到晚上 8:30。约翰在 8 点 35 分带着他的东西和一瓶酒来了。在经历了上一节课明显的曲解后，珍决定不管有没有证人，她都必须放松，直到上课时间快到时，收音机仍在播放着，我们和猫咪威利玩耍，并和约翰互相说笑。

细雨社 www.xiyushe.org

到了 8:50，珍的手又冷又湿，我看得出她很紧张。但她说她感觉比平时好，有证人在场也是如此。她很满意，认为这个方法蛮好的。

上课时间到了，约翰还在我的工作室忙着。但从客厅到工作室的门是开着的，所以他可以听得很清楚。晚上 9 点，珍即刻站起身来，开始传述，声音相当坚定、清晰，比平时的声音有力些。）

晚上好，三颗桃子。

（"晚安，赛斯"）。

我想多说一些关于第三种内在感知与概念之间的关系。

第三种内在感知，感知到剧本矩阵的存在，了知到我们只是它“章节”中的过客，但同时又在意识觉醒后成为它的改编者和塑造

者。所谓的过去、现在、未来只是光影下各个层面中的幻觉，一切都是万有意识的一梦韶华。

在你的钟表时间里，你很难一开始就设想一个庞大的概念。你被迫使用一个个串联起来的文字符号来思考，因此你被连续性的伪装所禁锢。通常，你们很难摆脱时间的束缚，因此你们也被过去、现在和未来所禁锢，它们似乎是永远无法攀登的墙桓。由于这些原因，你们不仅难以构思一个大的概念，而且似乎也不可能将这样的概念传达给你们。

由于你们自己建造了一堵墙的障碍，你们坚持一种连续性和貌似因果的关系。我所指的这些概念，超越了你们的时间和空间观念。

自我意识的成长遵循这从简入繁的过程：认知能力从零维的点进化到一维的线，又从一维的线性思维拓展到本位面的二维认知，进而有能力窥探矩阵中的三维多层面多意识频率的多元实相平行体系。

一维线性意识的主要标志物就是因果论。因果论的意识进入幼稚园小班后，在单一线性时间内形成认知经验；到了幼稚园中班就可以理解到线性时间是非匀速的，是由点与点、帧与帧构成的，而点与帧都是可以被暂停、慢放、快进的；而幼稚园大班的“孩子”已经可以开始学习心理时间的非顺序性体验与倒带或跃迁等时空穿梭的能力。

一个以因果论、线性有序单向时间为基础的文明，是幼稚和浅薄

的，而这个发展方向也是没有出路的。在这个阶段里形成的宗教多数是依据因果论而形成的善恶奖罚类意识认知体系，把灵体经历人生的目的当成结果去看待，根本就不知道出生前人生规划的细节与实情，离真相相差甚远，甚至可以说毫不沾边。一个文明质变进阶是从破除因果思维链、或者说逻辑思维链开始的。

什么是逻辑思维？人的大脑中利用思维结构把已知点串联起来。这些框架能够把不同范畴、概念组织在一起，从而形成一个相对完整的思想，加以理解和掌握，达到认识的目的。然后有序地表达出来。

无疑，逻辑思维要明显高于“点状”的零维思维。但其弊端就是它依赖头脑已知的知识和经验，必须把点串成串，依次因果递进推理，形成彼此支撑的逻辑依靠。其优势是严谨的逻辑性和看似科学的可重复性，缺点是死死地捍卫可观测实相，仅能在已知的范畴内打转，对同时性的多元非伪装层的真实予以排斥。

细雨社 www.xiyushe.org

逻辑是 1+1+1=3，非逻辑是 1 + 1 + 1 = X，已知 1+1 不等于 2。比如一升纯净水加一升纯酒精，再加上也是一升、但体积、容积、质地、重量都在快速改变的外星测不准物质，问总共得到几升液体？

你此时可以看到，我们的科学是建立在数学上的，而数学是建立在逻辑上的，而本宇宙中 100%的东西是测不准或 96%是无法测

的，结果就是概率学将替代逻辑，成为文明的下一个思维核心。当我们走出被保护的幼稚园时，才会发现这个宇宙的主旋律是无常的混沌。

一个高中毕业生和一个科学家最大的差距就是前者说“我知道”，而后者说“我不知道”；前者说：“这是伪科学”，而后者说：“无法证明的都比已经证明了的要更科学，不能证伪的一定不科学”。于是我们的科学被局限在了 4%可观测伪装层中无法自拔。如果一个科学以毁灭自己的研发者为发展目的，你觉得它科学吗？而我们就在奋勇前行。

究其原因，就是因为我们无法突破非线性思维的这一屏障——我们的科学家们与我们的高等学府，哪个在修习心理时间？我们已知万物都是频率、粒子都是能量波弦，但我们迟迟地没能跨出第二步——系统地进入心理时间，打破统治逻辑科学的物理时间。

细雨社 www.xiyushe.org

近几年很多人在吵吵着地球升维、意识扬升、四维升五维，呵呵了，你连维度是什么都没有搞清呢，连一维都没毕业呢，就升维五维，先打破你的线性思维再说升维。别说长宽高加时间的四维论，这四个向量都是伪装层的产物，没一个能拿出来说事儿的。



人类需要的是从娃娃抓起，恢复天性，拓展心理时间的运用技巧和纯熟度，继而进入到同时性的三维意识矩阵中，在时间的长河中，在各个意识频率层面中，可以任意穿游。完成“时”的跃迁后才有可能达成“空”的跃迁，才能在宇宙中不用消耗能源和时间即抵达每一个角落。

细雨社 www.xiyushe.org

如果你不想让你的孩子在二十年后和机器人相互抢饭碗，让他从小学会机器人做不到的事情——利用心理时间和内在觉知力去生活和工作。内在创造力是今后半个世纪的财富密码。你学二十年拿到博士学位，你的知识储备、运算能力、逻辑思维能力、信息搜集能力、知识迭代学习能力、可持续工作时长也比不过一个刚出厂五分钟的人工智能机器人。

（现在，约翰已经在工作室里完成了他的图表。当珍继续在房间里踱步，用她那清晰有力的声音传述时，约翰进来了，给自己倒了一

杯酒，点了一支烟。我指了指我摆放的笔记本和笔，如果他想自己做笔记。但约翰摇了摇头，在沙发上坐了下来。珍继续说着，没有中断。)

当你们且唯有当你们熟练了第三种内在感知的运用时，那么，只有到那时，你才能够接收到这样的概念。当认知能力多少是自发的时候，你们才能够体会概念本身的真正意涵。

当认知是自发的或近乎自发的时候，那么观念就有了自由。你受制于你的因果理论。你相信你的时间观念，并依赖它们，以至于在这个阶段，你不可能设想出一个与空间或时间无关的概念。

请注意，在这里反复地强调“自发的”，这是一种内心涌现出来的、非理性、非逻辑的灵感——就该这样做，就是这样的；然后你要能信赖这样的灵觉感动，并勇于跟随它的指引做出实际行动来，显化出它渴望呈现给你看的东西或经历。这种莫名的甚至近乎荒谬的冲动往往是打破故有习气惯性，让你走出现有舒适区，甚至明显有风险和会赔本的行为。

绚雨社 www.xiyushe.org

这样不理性的冲动，被一般人说成没脑子、魔怔了、疯了，犹如放着好好的日子不过的诺亚一家造大木头船、广播电台的美差不去、自己在家担心经济拮据的珍一样。逻辑可以保护我们在我们可理解的范围内获取利益最大化，而规避“风险”。但这正是我们一次次必须反复投胎的真实原因——因为始终没能突破自己的故有格局。



这世界可别想成这小小的地球与星系。广阔无垠的世界不是在海平面之后，而是当你闭上眼睛开启了心门后所能见识到的浩瀚。真正的名胜从来都不是那人山人海、旅游团、网红打卡的山川湖泊、建筑奇巧。真正的游历根本用不着走出自己的房间，甚至不用踏下修行的蒲团。可别误会成宅在家里刷手机短视频、每天点盒饭外卖啊！废宅的躺平生活与内在意识觉醒没半毛钱关系。

打个比方，你生活在一个自己建构的盒子里，有某些自我建构的感官，使你能够感知你自己创造的盒子世界。任何真正的概念都是起源于你的盒子之外，并在盒子外继续延展。

（在本节课中，珍以非常强调的语气说着。我在她似乎特别注意的几个词句下划了底线。赛斯以一种非常积极的态度开始这节课，好像他这次要专心致志，并全力以赴。）

概念仍会过筛而经过你的盒子。然而，用你的伪装感官，你只感知到恰好落在你的盒子内的那部分概念，即使这样，你也还是用你的外在感官来接收和诠释这样的概念，因此把它扭曲得面目全非。



有一个新的游戏叫“双人成行（It takes two）”老少皆宜，但需要两人同时游戏、相互配合。如果你无法理解什么叫做伪装、角色我、盒子里的世界、伪装感官，我建议你玩一次，经历一次。我知道很多人很少玩电子游戏，觉得那是小孩子的东西，但有的时候你需要经历一些非本层面的东西，来理解伪装实相与角色的运作机理。

细雨社 www.xiyushe.org

除非你用我已经和将要设定的方式运用内在感知，否则，你将永远只会收到任何真实概念的微光一现，无论这概念是多么简单。

第三种内在感知，如我告诉过你的，将使你们在某种程度上从过去、现在和未来的结构中解脱出来，并将在理论上允许瞬间的认知。就实际的实践而言，你们永远不会达到这样的瞬间认知，但你们将能够偶尔抛开时间的界限，你们至少可以瞥见我所说的实相和概念。

修行是有严谨的必要的进阶阶梯的，这种脚踏实地的自我建设，让自我的觉知力和解读能力可以不会因角色的头脑我和载具我的

信息干扰而形成扭曲。载具我带来欲望，而角色我多伴随得失心的恐惧。

首先，你要能感受到内在自我的存在、震颤、解离，然后了知、接触、认知到整个层面都是由矩阵像素构建出的能量频率伪装显影。这是第一步，感知到万物皆是由意识能量频率构筑而成的，彼此间是可相互感通交流的。包括这个所谓的载具我，也是被生成的。无我无相又能识我知意，第一步就达成了。

第二步，利用解离出来的这个内在我，摆脱物理钟表时间的伪装，慢慢熟练进出心理时间，一秒万年，万年一秒。利用心理时间可以进行意识频率的调频，在本层面上与不同意识频率的一切沟通，在不同频率层面上与一切万有沟通，这时你就有资格步入意识的矩阵体系内，看到与觉知到代码的世界是怎么运作的。

细雨社 www.xiyushe.org

你眼前的一切“相”不过是能量流纵横交错编织出来为外在感官提供感知的伪装而已。心理时间是用来意识调频的。不能意识调频，你无法真正和不同意识频率中的万有万存形成感知和交流。

第三步，如果你可以做到利用解离出的意识我自由地进出心理时间后，当你的意识进入更高意识频率的维度中时，回头看角色我所处的物理时间长河，就好像是在看录制好的电视连续剧。从地球尚未诞生到整个星球飞灰湮灭，不过是历史纪录片而已。不过这与我们熟悉的纪录片又不同，因为它是鲜活的，它有一条主线

剧情贯穿始末，但一切所谓的真实，都可以被无数次地改写与戏说。被改写的部分成为平行实相，被加入到矩阵中保存下来，成为可供其它玩家选择体验的分支。没有哪一版比哪一版更真实或虚假，都是意识体们创造出来的体验痕迹，而且这样的创造从未停止过，所以历史并非刻板的固化，未来也并非抛物线上的必然，就连当下也有着万千平行的其它真实。就好像不断扭曲蠕动的蚯蚓，从头到尾，摇摆着伸缩着，甚至断成几节，每个又各自发展出平行的真实，各自有头有尾。

不管我们的自我意识在本层面中发展到多高，我们都还是本层面时间的囚徒。因为有着信息下载的延迟和线性的信息解压过程，导致觉知到某一信息的过程，必须要经历物理时间，而内在预览并转述出内在信息也需要线性时间的参与。

由于有点生疏，恐怕我是一个糟糕的主人，不太在意细节，或者至少是你们的细节。尽管如此，我要向菲利普道声晚安，我知道他在这里。(在第 26 节课上，大家应该还记得，根据赛斯的说法，菲利普是约翰-布拉德利存有的名字。)

约翰·布拉德利就是那个在第 21 节课程中的药品推销员，灵魂名“菲利普”。人格有名字，存有是没有名字的。人格的名字来源于它使用过的角色——哪个角色最让它欣赏、认同、最接近它渴望日后成为的样子，它就会使用那个名字。这名字有点儿像座右铭

一般，时刻提醒着自己努力进取的方向。

很抱歉，我不能给他一个复习。然而，过去的几节课，因为我在处理心绪不宁的鲁柏的自我，我其实保留了很多资料(*待日后时机成熟再发)。我相信我们已经控制住了这类事情。鲁柏，当你站在跳水板上时，最好的办法就是跳下去。我希望这种来回摇摆，我该跳，还是不跳的犹豫不决，已经结束了。他跳进水里了，可以这么说，—但是他在跳，别人没有。元素不同，仅此而已。



许多人在修习的早期会持续地自我怀疑：我这感知是否真实、是否中正？这是我自己杜撰出来的遐想，还是真实的灵感侧漏？我解读的是否正确？我传递的是否严谨？等等不一。这样的摇摆与自我质疑是很正常的心理迷茫期，但不要因此而退缩。没有谁在学骑自行车时不摔跟头的，但因为漏洞百出摇摆不定就退缩放弃了，那你永远也无法达到双手离把的自由骑行。不要怕做错，也不要畏惧被别人说三道四，哪怕自己是根器很钝的，勤能补拙，不积跬步，无以致千里。别怕自己成为一个笑话，谁笑到最后还说不准呢！

概念无法被框住。我们所关切的实相，流经你们的伪装世界，形成你们打造结构的材料，渗透在你们世界中的每一个原子和分子中，但它并不源自你们的世界。也就是说，它不是起源于你们的伪装世界。

它的确源自于你的世界的内在自己，但却不属于你们的世界。内在自觉的自我，正如我所说—这段是用来启发菲利普的—内在自觉的自我，可以被比喻成另一张脸，向外看着不同的世界。然而它是你的世界中的驱动人格和力量，而你在构筑你的伪装模式时使用它的能量。

这个内在自我很了解外在的自我。外在自我只是内在自我的一个伪造形像。外在自我通常不知道，你目前可能认为是内在自我的思想或通讯；但是内在自我知道你所走的每一步，你所呼吸的每一粒空气，你所做的每一个梦；内在自我是你自己人格的源泉，它是存有的代表，也是存有的一部份。

知音社 www.xiyushe.org



我们的伪装世界是起源于我们所谓的内在世界；我们所关切的实相，源自内在世界的投影。内在世界的轮廓打造了我们外在世界的结构，内在的景象透过每一个显像微粒像素点构成了我们生活

的这个“世界”。这些相非源自我们的世界，而是内在世界的全息映射。

角色我的确源自于内在自己，但却不属于我们的这个世界。内在自觉的自我可以被比喻成另一张脸，在透过角色我向外看着不同的世界。然而外在世界中驱动人格的力量源自内我，它定义出了角色在伪装模式时可使用的能量与属性技能。

这个内在自我很了解外在的自我。外在自我只是内在自我的一个伪造形像。外在自我通常不知道内在自我的思想或通讯手段；但是内在自我知道角色我所要经历的每一步、你所呼吸的每一粒空气、你所做的每一个梦。内在自我是你自己人格的源泉，它是存有的代表，也是存有的一部份。这内与外的认知，被称为颠倒执着梦想。

细雨社 www.xiyushe.org

我现在建议短暂休(break)息一下，虽然我希望你们还没到崩溃的地步(breaking point)。

(9:30。珍解离如常。她说，有见证人在场，显然没有任何区别。约翰当然对大部分资料都不熟悉。珍和我都试着很快地给他补充一些内在感知的资料，但惊讶的是，我们竟然难以解释。我们的智力显得并不敏锐。约翰说他也有同样的感觉。然而，正如珍所观察到的那样，有时在这种情况下，从赛斯那里传来的资料是非常棒的。珍用同样有力的声音开始传述，步调适中，眼睛漆黑如常。9:35 继

续。)

我很高兴今晚不是测试之夜。我该给你们奖励的小金星吗？不管怎么说，起码你们还记得一些。但我们关注的不是记住这些资料。内在感知，这应该对菲利普有帮助，内在感知处理对实相的直接感知，对内在实相的直接感知。

外在感官并不涉及对实相的直接感知。外在感官本身是伪装模式，是必要且必不可少的身体伪装的一部分。它们，指外在感官，是伪装模式的感知器。它们在你们的阶层发展起来，是为了应对你们的世界。在你们的世界之外，它们是无用的。单就让你们感知内在实相而言，它们本身是无用的。这不是它们的功能。

很多灵性的初学者，非常渴望亲耳听到圣灵的声音、亲眼看到异维度的景象，这样的期许是很不现实的——我们之所以能听见、看见并非是这伪装载具头上五官的作用，而是因那个在幕后负责投射的内在我。虽然我们层面上被系统定义为仿佛必须通过外在五官来觉受这个伪装的世界，但这只是一种设定而已，与真相没有什么关系。看见或听到其实都发生在意识觉知层上，就好像截肢后没有腿的人感觉脚趾痒痒，新冠后味觉异常的人总觉得舌头上有块盐或巧克力，可以持续地闻到臭味或烧焦的味道，虽然其实什么都没有。你看见的、觉知到的、尝到的、闻到的，其实都是信号，而信号是可以被生成、模拟的。

一切都只发生在你的觉知层，既不在外在世界，也不在内在世界。虽然外在世界是内在世界的投射，而内在世界却又是自我意识通

细雨社 www.xiyushe.org

过内在感官生成的投影。外在感官无法看到或听到、觉知到真实的真相，更不可能通过伪装层的机器找到或探测到内在的真实。

就好像电子游戏里的角色，想在游戏里搜集各种装备，搞出个“高科技”机器，然后探测出那生成自己的玩家世界与玩家本尊，这毫无可能。因为压根儿不在一个位面层级中。通过我们可笑的科学想要了知到背后的实相就是痴人说梦。所以一旦事件涉及到真实，那都属于伪科学的范畴。

内在感知属于你，它们是自发性内在实相宇宙里的居民。无论你可能居住在什么特定的伪装层面上，它们，指内在感知，都是你的。只有通过运用内在感知，你才能在你的层面上感知内在实相，它是内在实相的一部分。

细雨社 www.xiyushe.org

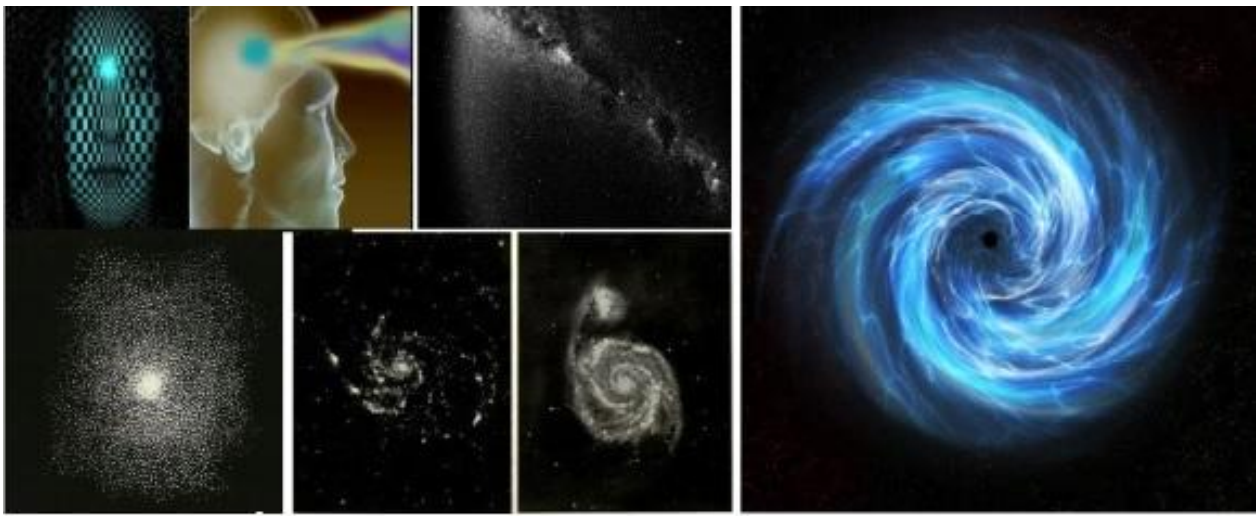
我之前提过，你们科学家的奇特难题，他们用工具和仪器，试图将实相减缩成他们的条件形式。在你们的层面上制造的任何仪器，都像你们的外在感官一样，是为了观察和理解伪装模式而建构的。科学家们的仪器和外在感官本身都是伪装模式，无法，也永远不会用来剖析他们自己。

内在感知的观念和对它的运用，可以形成一道理解的光束，划过伪装模式，借着这个，你会收到一束弱得可怜的光芒；但即便如此，那也是极其重要的。

当你在冥想的时候，闭合的眼睛却看见了一个光斑，光斑会慢慢地变得清晰、明亮、稳定，慢慢地扩大，直到占据你全部的视野，光中又有旋彩，带有各种几何的画面，这是你登录意识万维网的

开机画面。

下图是我能找到最近似于那观感的内在视觉图像。当然一切都是动图，从闭眼后的混沌黑暗，到光凝聚成光旋，然后意识从载具中解离出去，进入内在世界，开始使用心理时间。



细雨社 www.xiyushe.org

使用心理时间时需要注意，对于物理时间来说，心理时间的长度是不对等的——你可能利用其它角色在其它层面过完一生，回来后桌上的茶还没凉；也可能你在那边与某智者只是简单地讨论了一个话题，这边已经过了半个多月。家人把你送到医院插满了各种管子，就差火化出殡了。还有很多人的家人很无知，为了吃饭、看孩子、干家务，或者纯粹就是想打断你“发神经”，找借口来骚扰修行者的出神，最后导致意识被强行快速地抽回，但回归得并不完全，临床上成为疯子或傻子。粗暴地打断修行者的冥想比叫醒梦游者的后果还要严重，尤其是在深度出神状态时。

（现在珍的声音变得有力了些。）

这些前期的闲聊恐怕都是必要的。当你还在和文字打交道的时候，我必须用文字工作，一前一后地串起来。太不幸了。

事实仍然是，内在的感官能够让你感知内在的实相。你可以使用它们；此处供菲利普参考，内在感知的证据是即刻，生动，直接的—菲利普，比你对，比如说，红色，的伪装经验要生动得多。每个人看到的红色都不同。没有绝对客观的红色只有接近红色的概念。

文字的表达力、精准度、逻辑展开速度，都受到严重的制约，一个十秒钟的小视频或许用一万字都无法精准地传递其多媒体的意境；并且解读的过程中就已经被自我的想象力限制，又被已知的经验扭曲。



对于多数男人来说，那美艳的红嘴唇就是表述的极限了，但品红、藏红、桃红、粉红、血红……等等，细分加上渐变，各有不同；也在传递全然不同的女性思想考量，被表达着欲望、青春、成熟、庄雅、妖艳、魅惑、冷艳……

你连用外在感官感知伪装实相都不靠谱。属于内在感知的心灵感应，

一直被使用着。没有它，你们的语言将毫无意义。菲利普，内在感知能瞬间经验直接的资讯。桌子，我怕这多少有点复习的味道，约瑟，你知道桌子不是固体。你们的科学家们知道这一点。你们的外在感官把它们体验为固体时，是在欺骗。你们知道这一点。内在感知并未如此受骗，也从未受骗过。内在感知直接经验你们那由物质所构成的实相。



作为玩家的内在自我，知道这地面、桌子、台球的球、球杆、场馆，没一样是真实的。但如果你想玩这个游戏，你就要让自己认同这游戏内的物理设定和物理质感，这时你才能和其它玩家在一个共同的虚拟平台上远距离构成跨空间互动交流。在现实里可能你打台球的水平就很糟，连走线、反弹、力度都掌握不好，这些不能把握的精准也同样被表现在游戏里。在游戏里，你练习的是一种思路、一种见识、一种低成本快速的反复试错。这种对台球运动轨迹的经验，被带入意识，成为经验，在实操时起到作用。

（再次地，传述这整个资料时，珍是以坚定且强调的语气说着。）

我探讨第三种内在感知和概念之间的关联是有原因的，这将作为谈论第四种内在感知的前言介绍。要透过鲁柏的潜意识说出来，应该是个相当大的技巧，我被这震吓到了。

第四种内在感知是概念性感知。现在，你用思想来思考一个概念，那这个概念，你只能用智性的角度来理解。然而，第四种内在感知涉及到的是直接认知，只是现在这个概念，是远远超过了你所说的智性方面的认知；它涉及到全然地体验一个概念，到完全成为一个概念的程度。

第三种内在感知：感知到剧本矩阵的存在，了知到我们只是它“章节”中的过客，但同时又在意识觉醒后成为它的改编者和塑造者。所谓的过去、现在、未来只是光影下各个层面中的幻觉，一切都是万有意识的一梦韶华。

细雨社 www.xiyushe.org

第四种内在感知：感知到自我的心念所动，与这念念相扣间的逻辑关系是从哪一种理念认知里生成的，在观见五蕴皆空后，了了分明地理解到理念的出处是无明烦恼、宗教固着、科学迷信、人文塑形、利益追逐、政法观念还是利己私心，让自我内在意识从载具我、角色我中得以解离出来，持续地保持第三人称视角，看着这个角色在那里行着世间的造作。

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

生前规划了你的人生实相。

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

而观“念”之起落，犹如电光火石间的冥想，需要内在意识在第三人称位上利用心理时间对能量躁动的觉知力，加上对矩阵剧本的了解程度。

第四种内在觉知的成功开启需要依托于第三种内在感知对矩阵中多维非线性时间框架的成功解离。如果你还是物理时间幻像伪装层的奴仆，那你就无法理解很多跨维度非线性的概念与观念是怎么运作与构成的。

细雨轻 www.xiyusheng.org

我已听到了异议的喊声。不，你并不是把你乐于自称的东西抛在身后。你只是把你之所是，转变成一个不同的模式。

概念有我们现在所说的电和化学成分。在任何宇宙或任何层面上，任何东西都具有某种形式。你也许无法感知到这个形式，但它始终存在。因此，对一个概念的直接经验，涉及到从一个模式到另一个模式的转化。指挥这种转变的意识，知道自己在做什么。分子和离子转变为概念，从而被直接体验。

对于眼见为实的唯物论理念，我们在 100 年前已经可以超越它的

束缚，虽然到现在为止我们的孩子还在学校里背诵一个世纪前已知的谬误。但唯物论、无神论作为一种科学教的宗教迷信还统治着东方大片的领域。96%的不可见、不可查、不可观的暗能量和暗物质是我们宇宙的核心主体，它们不是在某个遥远的外太空，而是就在你我之间，并时刻左右着我们生活中一切不可理解、不可理喻的“伪科学”。

无神论是对的，反对迷信也是对的，但用实证科学来禁锢科学的认知领域就有问题了。我们无法接受自己无法解释的如是，很多原因是我们不愿承认我们是活在一个幻相中的意识玩偶。为什么不愿承认呢？因为自大的心高傲地把我们从万物中早早地剥离了出来，成为了巅峰般的存在，渺视一切，破坏一切，与天地人斗其乐无穷。

我们命名为超自然的现象，往往却是最自然的东西，只是我们被数千年短暂的“稳定”环境蒙蔽了认知。电磁、分子或原子，一切我们所知的不过是本层面上显化出来的、在规则之力下的内在世界映射。当你把原子、电子、分子拆开后，会发现实无一物。

就好像你拿着高倍放大镜去看电视荧屏一样，你看到的是显像像素点。你知道那是晶体过电反应后呈现出的红黄绿三种电磁频率光，而光是什么？有频率的光子又是什么？发光的晶体颗粒是什么？一路分析下去，发现是能量在抖动中形成的一个涡流，仅此

而已，实无一物。

等你们稍微休息后，我会继续谈这个，再说一遍，保存好这些碎片(译注:赛斯又在针对休息-break 玩双关语,碎片-pieces)。我们以后可能还需要它们。

(10 点休息。珍解离如常。休息时，我试图向约翰解释一些关于我的感觉，我对赛斯所说的声音的感觉，当树倒下的时候等等。我请约翰看一下这部分的笔记，但他说，他觉得如果没有更多的背景知识，只会让人感到困惑。当珍开始传述时，她的声音已经没有之前那么有力了，不过她还是带着强调的语气说着。10:10 继续。)

这是一个优雅的小讨论，我喜欢听。我建议只要有可能，菲利普就从头开始读资料。你们一直在接收来自内在感知的资料。它是通过潜意识筛选出来的，当你第一次直接或者几乎是直接接收它时，它可能很可怕，仅仅是因为不熟悉，也因为那不寻常的生动性。这也是为什么我说内在感知呈现出自己的证据的原因。

现在回到内在概念的感官上。你无法真正理解或领悟任何其他事物，除非你能成为那个事物。这是确定的。否则，你只能得到对那事物的一种近似和扭曲的认知。

子非鱼，安知鱼之乐。键盘侠横飞的今日，捕风捉影地站在自以为是的制高点上评说着种种“应该”。在断章取义与窥豹一斑下，大放厥词地吸引流量而获利。谁还在乎真相到底是什么，炒作与跟随热度成为大众媒体的生存之道。而吃瓜民众人云亦云地随波助澜，成为是非的消遣者。很少再有人能剥丝抽茧地去思考每一现象发生、发展的内在原因与幕后推手的博弈。“没听说过”、“怎

么能这样”、“如果是我”，这样的话语暴露出浅显的认知。

第四种内在感知涉及到观。观有内观、外观、纵横观、通透观、换位观。

内观主要针对自己的起心动念、所思所行，自己的真实意是什么。很多人连自己都搞不懂，就更别说能理解、谅解他人了。有话说：推己乃知彼，己所不欲勿施于人，这基础是能先了然自己的内心，然后将心比心地行为。不过这只是第一步，最初始的一步。

你的渴望与喜爱、需求与畏惧，不一定适合其它人。有一种爱叫做“姥姥觉得我冷”——强迫他人接受自己的观点是匮乏相互理解的能力，不了解世界的多样性。所以尊重他人的观点、观念、需求、渴望，给予他人他需要的帮助才是一个有效的关怀。这需要有外观的能力。外观的能力还包括：理解他人为什么那么做；出于怎样的动机或迫不得已；因为哪些信念或内在坑洞的亏蚀。谅解是我主动放过我们的不同，求同存异；理解是我了解你的不易，然后设身处地地从你的角度思考与觉知。

纵横观已经脱离了本层面的各种认知，而可以看到内在习气与业力、累世的亏缺和失衡，在这个基础上理解现在的所是、所为、所行。当今心理学治疗上的治疗重点已经从半个世纪前的幼年期记忆干预，延展到了胎儿期甚至入世前，帮助患者理解自身问题形成的原理，而谅解自己过去的行为，理解自己父母在自己童年

时演给自己感受的剧目。当自责感与愤恨心都放下后，才能理解人生的真实意。

早期，心理干预叫做“祝由”，祝祷是假托神鬼之名说出种种怪病的因由，然后把责任推卸给神鬼，帮助患者释放出内在被理解的需求，让患者可以从心理层面上真正地放过自己，也谅解家人。

通透观就是利用到第三内在感知，把刚才说到的时间线同时置放在面前，来龙去脉一目了然，教学大纲、重点、考点、难点，都罗列出来，理解种种遭遇背后都蕴藏着哪些初心与无明，从而抓大放小，从容面对。

换位观是本层面中最深入的一种觉知力，就是把自己的意识置换入他人、它物、动物、植物、微生物、风云火水等物相中，用指定角色去感知、观觉它的所知所见、所喜所恶，真正地透过同理心去达成仁的境界。仁者就是可以二人一心的换位思维，能仁才能谋下德、窥上德。

绪爵社 www.xiyushe.org

你外在自我的建构是为了让你能够应对伪装世界。它是必要的。它必然也缩窄了你的注意范围和理解程度。在你存在的期间，你被外在自我所关注，你被卡在，被安置在以你为中心的物质宇宙中。它管理着你对伪装材料的操作。

每个有灵魂的人其所处的世界，其实只有自己是“真实”的。其它“人”、甚至整个显像出来的星球宇宙、时代背景，都是背景

的伪装。你就是你这个宇宙中的唯一核心，一切以你为中心展开。

如果你不懂这是什么意思，请想想角色扮演类游戏的画面：游戏中世界与世界中的人物们在不断地切换着，而你始终是整个世界展开的唯一持续核心。如果你的角色“死”了，世界也就停止了下来；你退出了游戏，世界也就随即消失了。你一遍遍地走过相同的路、与相同的人物进行着相同的对话、在相同的位置遭遇相同的事情。在你关注那游戏的期间，你关注游戏角色的经历，自我所关注的伪装让你感觉置身其中，有了拯救村民、挽救世界、自我成长、搜集金币、维护名誉的种种欲望。



或许你会想：那是游戏，与我们的现实生活是两码事。珍与罗反反复复地读档、重来、再生，在 1920 年到 2000 年间，反复地探索了不下二十遍，那当他俩在这少说二十多遍的重复过程里时，

你在哪儿？你的父母在哪里？你真觉得他俩重复一遍自己的人生，你一家老小就陪跑一次吗？他俩的一家老小、所有朋友就都重生陪跑一次吗？

除非你自己甘冒风险，否则你无法完全取代它。然而你可以学会糊弄它。你可以学会时不时地停止聚焦，让内在的感官透过自我的眼睛看出去。

而你往往错过了重点，糊弄外在自我的这种诡计，实际上是让外在自我受益，给它带来了用其他方式无法得到的知识。

透过解离的方式，我们仿佛一时脱离了对外在世界真实性的认同，但这绝对不是一种会带来危害的经验——你在两层世界间游走与相互观察的经历，让你可以有机会在“镜子”里展开自我审视，从而看到自己不曾与不能觉知到的自身偏差。

知乎 www.xiuzhe.org

菲利普，之前提到过催眠。在你们层面或其他层面上的存在，都只是一种自我催眠。就比喻来说，这个比喻就近乎完美。你的存在，以及我的存在，就这一点而言，在任何特定层次上，都是由内在自己对特定宇宙的全然专注或聚焦所预先决定的。而你们的伪装模式，可以最恰当地被比作催眠师在他的对象上所创造的幻觉效果。

我们的内在意识把意识焦点投入到某一历史故事的特定人物角色的身上，跟随它的成长而去领悟它人生经历中所历经的启迪；并且通过自己的干预，让这个故事发生各种可能性架构内允许的变革；通过观察这些变革诱发的涟漪，来品悟各种由自我思想表现

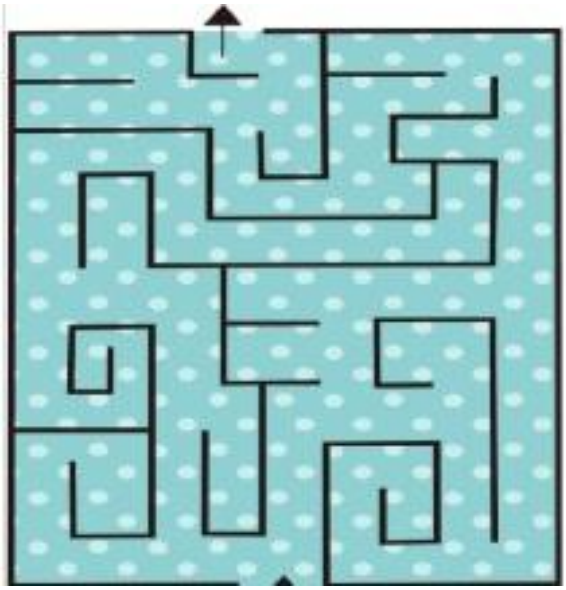
出来的行为会带来哪些感受。

在这里内在我并不好奇结局如何，因为对于内在我，起心动念间结局已经被觉知到了，所以说菩萨畏因。

既然都知道结果了，那为什么还要展开呢？

这里就涉及到了体验过程中的概率抉择与觉悟。在开始前你知道会有 27 种结果，但具体到哪种结果会最终呈现，你也很好奇，你觉得你能拿到那个“最优解”，可是骡子是马要拉出来溜溜，进入闭卷考试的你，在人生中凭借自己真实的智慧，不再有同时性加持后，还能每每都做出英明神武的抉择吗？

旁观者清，看别人的时候都明白着呢，到了自己设身处地就满不是那回事了。这就是经历的意义，往往你知道结局就在那里，但就是达不成，也不知道怎么才能达成。





只是在这种情况下，幻觉效果是在那特定层面上的实际构造，且涉

及了必须解决的问题。这些幻觉看起来多少是一致的，那是因为在那个特定层面上的每个人，都受到了自我催眠的影响，而且因为他们已经构建了幻觉感官，亦即外在感官，以便感知他们所创造的幻觉世界。

赛斯说我们的世界不过是伪装的幻境，每个人都生活在自己的颠倒幻梦中，那为什么我们所见都一样呢？原因很简单，所有同意加入这个游戏、进入这个层面的玩家都共同地面对着一个相同的伪装、一个同样的时代背景故事。所有玩家共同形成了一个集体意识，在这个集体意识中大家共享被大家共同承认的规则。



每一个玩家进入游戏，面对的都是相同的景象，连一根草都不带走样的，那集体实相就是真实了吗？我可以碰触到、闻到、品尝到、感受到，就是真实吗？不到三十年，元宇宙里的多数物品都可以做到这些。如果你的孩子从出生就带上 VR 设备，他不会知道还有一个世界就在他外面。



有一个洞穴，只有一条通道连接着外面的世界，只有很弱的光线照进洞穴。一些囚徒从小就住在洞中，头颈和腿脚都被绑着，不能走动，也不能转头，只能朝前看着洞穴的墙壁。在他们背后的上方，燃烧着一个火炬，在火炬和囚徒中间有一条路和一堵墙。而在墙的后面，向着火光的地方，还有些别的人，他们拿着各色各样的人偶，让人偶做出各种不同的动作。这些囚徒看见他们面前的墙壁上的投影，便错将这些火炬的投影(皮影戏)当作真实的世界。

细雨社 www.xiyushe.org

有一个囚徒被解除了桎梏，他站了起来，环顾四周，并走出了洞穴，发现了真相：

原来他以前见到的全是假象，山洞外边是一片光明的世界。他再也不愿过那种黑暗的生活，而且想救出他的同伴。然而，当他回到洞穴中，他的那些同伴不仅不相信他的每一句话，反而觉得他到上面把眼睛烤坏了，不能像以前那样辨识墙上的影像了。而且他们根本不想离开这个熟悉的洞穴，就把这位试图说服大家离开

的囚徒给杀了。

——柏拉图的“洞穴隐喻”

这并不是要以任何方式否定特定幻觉宇宙的重要性或价值。它有明确的目的。但这个比喻是成立的，而且比你想象的更合理。全然的专注和聚焦就是你的答案。当这个聚焦完成后，当主体告诉自己"现在，我将来到那里，现在，我已解决了我设定要解决的问题"，那么接下来要发生的，就是自己从这个层面撤离。这个建构消失了，遗留下构成这特定宇宙的材料。

意识体带着自己的剧本进入这个充满素材的摄影棚，然后演绎、经历、品悟、领悟到自己渴望理解的知见。当剧组撤离后，整个幻觉宇宙陷入混沌，就好像失去信号的电视剧，满是“雪花”噪点，直到下一组节目被意识带入其中。显性系统又一次被激活，呈现截然不同或全然相同或类似的“相”与角色来展开故事情节。



就好像一堆乐高积木块，可以构建出各种不同的东西。孩子们随

意搭建，然后彼此展开故事，玩了一下午后，各自回家。这些被拼凑起来的角色和布景重新化作一堆散乱的乐高块，等待着下一次孩子们的创意和故事。

我还会更深入地谈论它。你现在应该能明白，为什么我所说的这种概念，在你们的层面上很难达成。你无法彻底地聚焦其上。当练习第四种内在感知时，我会概述练习的纲要，按照我的这些建议，你们三个人肯定会受益，你们会发现，概念-到底是什么了。

通过直接体验-概念，你就会发现这一点，而运用心理时间，你能达到最好的一些近似的成就。你所认为的去体验一个概念的想法，无疑就是把它从头到尾贯彻到底。但亲爱的嘟嘟糖，没有起头也没有结尾，你之所以会有这种想法，是完全彻底地专注于伪装时间上的结果。

细雨社 www.xiyushe.org

思想或物种的演化，都不涉及时间。它仅在你们的宇宙里涉及到时间。你们执意把实际上是你们对概念的扭曲和有限的看法，贴上绝对的法则标签，因为它们在你们看来是这样的。坐在一个安静的房间里，运用心理时间；我希望这不是不可能的，当一个想法出现时，我想它会出现，不要在智性上玩味它。你可以在体验后尽情地剖析它。

直观地去接触这个想法。不要害怕或排斥不熟悉的身体感觉。通过练习，在非常有限的程度上，你会发现你可以成为这个想法。你会在这想法之内，向外看，而不是向内看。这就是念头。

如果你认为你在思考，你会大吃一惊。

一个很简单的小练习：

随便想象一个背景年代，可以是远古、古代、近代，甚至未来。

给自己一个身份，让自己沉浸入那个年代中，为自己设立一个初始的展开场景。这个场景最好是在室内，很简单。

然后低头看看自己的体型、性别、服装。

让自己跟随这个角色我出门看看。观察你周边的环境、动物或人物、光影与声音的细节、空气中的味道、天空的天气与季节。

四周走动一下，然后带着这些经验回到你初始的房间。

然后再回到你现在的身体。睁开眼睛。

在这个练习里，就涉及到了：

绅爵社 www.xiyushe.org

自我解离；

内在心理时间；

非线性时间；

观念的觉知。

你为什么会挑选那样的一个年代、生成那样的一个身份、经历那样的一个周边环境？这一切都并非偶然，而是深刻地反映出了你内心中的某种渴望或缺失。具体地分析这些，会带来意想不到的觉悟进步和自我的内在了知。

我再次建议稍事休息。请允许我恭喜你，鲁柏，因为你把你那神明般的才智挡在外面；关于聪明才智，我在这里还要对菲利普多说几句。

————————————————————————————————————

（10:35 休息。珍解离如常。休息时，约翰想知道在伪装世界里，思想概念在应用上的实用性。他之所以感兴趣，是因为他最近一直在思忖着，自己在商业领域中某些问题的处理方法。他是一个药品推销员。当珍再次传述时，她的声音又变得有力而明确。10:45 继续）

我确实不了解，也从未了解过你说的实用性的想法。你在这方面的误解很严重，很大程度上是由于你完全没有能力瞻望未来，甚至用你自己的想法也是如此。人类过去认为杀戮是有效的。它是解决许多问题的最实际的办法，或似乎是如此。你们现在知道，杀戮是不切实际的，因为它现在正以非常实际的方式让你彻底知道，从长远来看，杀人者终究无法幸存。

细雨社 www.xiyushe.org

在我们遇到得失的问题时，往往第一个想法就是怎么让这个麻烦消失掉，而最直接的方式就是让制造这个麻烦的人消失掉，最好还是永远消失掉。于是不同规模的谋杀开始了。麻烦与烦恼总是被认为是其起因的外因，自己永远都是那个被害者，这源于宗教灌输给我们的外求心、自己的无力感加上荒谬的因果论，导致认知被扭曲，自己从不反思我需要做出哪些改变，而是永远在渴望外界做出改变来顺应自己的渴望。

小到家庭内部的矛盾，大到国际间的争端，其实都是如此。无非

都是我需要帮助，而你需要改变。求不得、改不动时，就闹脾气，吵嘴架，最后大打出手。

这里有很多后果。错误的方式，我不是指甚至是罪恶意义上的错误，错误的方式从来不是实用的方式，菲利普。实际的方式是唯一的方式。

内在感知迫切地要让自己的知识对个人来说变得明了。它透过你们所说的预感或直觉来传达。代表了对一个明确又不可磨灭之实相的实际知识。

解决你的问题的所谓的实际方案，菲利普， 一点都不实际，原因有很多。首先，按照这样的路线是不尊重自己，你甚至不能做出你深思熟虑过的行动。你的虚伪感会立即被你的上司发现。

细雨社 www.xiyushe.org

你所说的那一群人，许多人并不是有意识地或无意识地对自己撒谎。他们只是不知道更好的方法。在与这些人打交道中，你会立刻发现自己陷入困境。虚伪根本不够深入。

所谓实用的解决方案，会让你在两年内离开那个组织。这实际吗？你对实用性的想法，可不是我的想法。另一方面，会有一些人和你有一样的同理心，你可以在公司内部和他们接触，如果你避开这些所谓的实用的解决方案。

遵循看似不切实际、看似理想化、愚蠢的方案，你会发现，它是唯一实用可行的方案，也是唯一能给你带来你想要的物质奖励的方案。

菲利普所在的医药公司内部出现了同事间的派系争斗，他渴望把与自己不合的同事，利用手段排挤出自己所在的部门。但赛斯说：

你的这种行动只会激发相互的明争暗斗，这败坏了企业文化和部门内部的氛围，导致两年后你满身伤痛、心神俱疲地离开现有的职位，一无所获。

改变自己的认知和想法，从更高维的视角去看到他人与这个所谓的自己。当你把整个故事线都看穿后，你就能发现，你眼前的选择不止只有逃避、等待、进击，还有其它的选择，比如你认为不可能达到的共赢、协作、谋求认同。这样的自我改变才能真正地解决问题，并带来真实的受益。只有改变自己的意识逻辑高度，才能让你进入更高维的实相体系。

为什么赛斯知道他两年后会被上司发现蛊闹风波被开除呢？因为这一实相也同样真实地达成过。在这个节点上，菲利普有权选择激活不一样的未来，当然他有权不听赛斯的建议。

细雨社 www.xiyushe.org

菲利普是幸运的，可以明确地得知智慧的建议，我们多数人在重大的抉择时，其实内心中也会被内在灵感告知最优解，但我们多数都会自嘲那不切实际的思绪，然后按照自己熟悉的、习惯了的、能快速“解决”问题的习气，展开后续人生。跟从习气的生活让我们一遍遍地周而复始，不得解脱。

最近总是听到一句话：如果你是对的，为什么你的口袋里没有你想要的呢？

如果你改变路线，有两个人尤其会立刻不信任你。要赢得这两人的信任，会耗掉你很多精力，而最终，我亲爱的、被误导的菲利普，这会让你绝对一事无成，因为他们会失去他们的影响力。这是很实际的。

有一个人你在前世就认识他。其中涉及到一笔债务，但已经还清了。现在你没有必要自取其辱去寻求他的青睐，因为你已经把欠他的债全部还清了。还有一个男人的妻子，她直观地知道你在计划做什么。这类的实用性在我看来并不太实际。

（此时珍的声音已经没有了刚开始时的严厉语气，变得柔和了一些。记得在第 26 节课，赛斯还提到，约翰如今在生意上的一位熟人，在 1632 年比利时的那一世，与他有过交往。）

另外从长远来看，你那一部份在另一世就发展出来的的销售能力，在你所考虑的情况下，会耍骗了你。药品绝对是你的领域，但我再告诉你，特别是公司内部的两个人将不被看好，如果你加入他们的联盟，你也会在两年内被淘汰。

能起作用的就叫实用，恕我这大白话。我不会告诉你该怎么做。你自己做决定。在你们自己的伪装系统内，当一个人做他自己时，他就能以最实际的方式，发挥出能力。

没有无缘无故的爱恨，人生中没有偶然可言，一切都在觉知下展开。这里不涉及因果报应，但确实涉及到最大的宇宙法则——平衡性对等体验。你所亏欠的，你所得到的，不管用了什么手段，早晚是要偿还回去的。所以很多大德告诫弟子：不争，不谋，不求得者无所失。这里的得可不是德行或智慧，而是利己的利益。尤其是盘剥欺诈他人得到的利益。

现在人不再相信举头三尺有神明，“只要法律不能制裁我，我就可以随意取巧谋私”。那真是愚蠢啊，你可以骗得过天下人，唯独骗不过自己的良知。每一个起心动念最后自己都要面对与偿付，搞不清爽别想毕业。

利己者自盈其身，利他者惠及众生，但当你进入五维觉知后，会发现，利己与利他都只是二元性的认知，共赢才能平衡长久。很多人很苦恼，觉得身边的人贪得无厌，其实这真的需要窃喜，因为这远比存钱要划算得多，货币能贬值，房产、股票能跌停，只有你给出的让利，会存放在良知的天平，不断抬高你的身价。

不过这里有个非常关键的点：下德不失德，是以无德。如果你本着积德的心，有心地去刻意累积功德，实无所得。因为对于这种目的明确的买卖心，而非自觉的觉悟提升，这个好儿上头是不买账的。

细雨社 www.xiyushe.org

犹如：梁武帝萧衍一生嗜佛，他不但奉佛教为国教，广建寺庙；还身体力行，坚持素食，早晚礼佛诵经。

最令人啧啧称奇的则是他不顾皇帝身份，不顾群臣反对，四次舍身同泰寺。这固然令人匪夷所思，却可见梁武帝是很有礼佛之心的。

他听说外国来了个叫达摩的高僧，极为高兴，立即下令地方护送

到南京。

于是就有了下面这段对话：

帝问曰：“朕即位以来，造寺写经，度僧不可胜纪，有何功德?”

祖曰：“并无功德”。

帝曰：“何以无功德?”

祖曰：“此但人天小果，有漏之因，如影随形，虽有非实。”

帝曰：“如何是真功德?”

祖曰：“净智妙圆，体自空寂，如是功德，不以世求。”

细雨社 www.xiyushe.org

帝又问：“如何是圣谛第一义?”

祖曰：“廓然无圣”。

帝曰：“对朕者谁?”

祖曰：“不识”。

上边的五问体现出五昧：

1、求功德的心，为求功德而所行皆属造作，为谋不真。

2、读经万遍却不识真功德是明理开智，种种形式皆为水月镜花。

3、不知完型无漏，心识智慧，从根本认知下手，了心见性明乾

坤运化之道。

4、迷信因果，线性思维，不知非一无二，没有一理可统领万千，道是随便随变的。

5、执迷“名”圣，谁说的比说了什么重要，不明白“理”本比说理的“名”重要。

“赛斯”是名，“细雨”是名，都是相。是谁，是什么性别，有没有这样一个人，这人的相是什么，来历如何，都是虚的。只看其说的是什么，在传递怎样的理念，这是唯一有“实用”的。

对伪装资料的操纵，很大程度上取决于外在自我的信心，而外在自我的信心，只有在遵循内在自我的模式时才会强大。你可以在一段时间里，假装怀有所需的，但你并不相信的那种信念，但你的销售能力是基于你自己作为一个整合的、有原则的人格的信心上。实践上你会发现你的能力降到了最低，你还跟我谈实用性吗？

细雨社 www.xiyushe.org

角色我在此生中可达成的表现，在很大程度上依赖自我对可达成自我实现这一目标的内在信心；而尘世间的各种信念虽然可以支撑其自我一时的冲动，但难免在过程中迷茫于未知的困惑和自我质疑的摇摆。如果你能选择信赖内在自我觉知，并清楚地知道内在自我不受时间线的制约，它了然所有的变数，并肯定全然真诚地、无条件地帮助你；它给出的建议，不管现在当下的你是否可以理解（多数时不能理解），去无条件地跟随与执行，那就是我们

常说的臣服于内在的热忱。

无为不是躺平什么都不做，而是不做造作之妄动，在叶公好龙下行画蛇添足的勾当。犹如邯郸学步，自己不活在角色我里，也学不来高维的动作，僵化在那里，陷入顽空避世而虚度岁月。

我建议稍作休息，这次嘟嘟糖，我要捡碎片收拾残局了。

（11:09 休息。珍解离如常。约翰谈了更多他工作上的事。至于我，我说我没有问具体的名字，虽然约翰当然对此很感兴趣，因为我认为其中可能有失真。而且我认为赛斯可能会拒绝给出答案。当珍又开始传述时，她的声音比较小声。11:16 恢复。）

你想问时，可以问我。目前，我不会给你明确的名字，原因有二。一，鲁柏可能会在潜意识中曲解它。这情况应该会逐渐消失。第二，知道名字会对你有直接的影响。

细雨社 www.xiyushe.org

你最好避免你所提到的这种方案；纯粹出于实际的原因，这将是场灾难，其后果将在你生活的所有方面都能感受到。我犹豫着要不要就这话题多说几句。我已经说过，跟你有同感的人会产生影响，他们将影响你们的主管。(这里是指约翰工作的公司老板。)

有的人即使不是为了拍马屁，他也天生就具备理解的能力，同时又有敏锐的头脑。这些人会通过善解人意来奉承你的老板，这一点很重要。如果你忠于自己的直觉，你就会和这些人并肩作战。可能要花上三年，这些人才能发挥影响力。五年后，事情就会以对你和他们有利的方式完成。如果你不想等这么久，那就另找其他的药厂。

很多人在生活和工作中，觉得自己很有原则：对迎合与奉承不屑

一顾，对“很会”说话做事的人嗤之以鼻，总觉得我能做好本职工作，拿出成绩就会有好的结果，天道酬勤。其实世间的运作方式根本就和这些无关，人世间的核心是人心与人心的距离——你干了多少工作，为企业带来了多少价值，其实只是一个参考数值；每个人步入社会，除了图谋一个温饱，就是为了在社交中得到一份温暖。

能把话说到对方心里，能把事做到让人舒服，形成彼此依偎的温暖，才是核心竞争力。会赚钱的人多的是，但会说话的真心没有几个。别老说小人得志，人家掌握的心理学你根本望尘莫及。当你把工作当成工作来干，那你就只是一个工人；只有你把工作当成社交来看，你才能被当成一个人来相处。而人又分自己人和路人，成为自己人的前提就是能贴心。

不过，只要你继续走你现在的路，你就不会有危险，一旦你改变了它，你就会有危险。你会发现，这些荒唐的预测终将实现。你明白，自由意志总是在运作，这是个定论。我的方式也很务实。说到实用性，你会发现，如果你能开发对内在感知的运用，即使是处理你们宝贝的伪装模式，它也是最有用的。

很多人很鄙夷学哲学的，更鄙夷学灵性的。好像这些人每天都说虚的，毫无实际的生产力与实用价值。比如一个饭桌大家聚餐，一个官员、一个富商、一个心灵导师，你看看大家会冷落谁。人们把价值放在既得利益上，而感觉修习内心知见很不“实际”。

这样的短视是很幼稚的，就好像你没有学过经济学，就凭借小道消息的勇气去炒股。

这样得来的认知才是实用的。我说的不仅是你们对什么是实用的有限认识，而是对你们的人格来说，真正实用的，是充分发挥你们的能力，而不是用学来的虚伪来阻碍它们。

物质上的事情，对你们来说可能非常实际。然而没有什么比内在的折磨更不实际，有许多内在的折磨，是由对实际的错误认识造成的。内在的折磨会让你失去你已经取得的任何物质上的收获，而这是不实际的。

即使用你们的话来说，而这不是我的术语，要做到切合实用，就得充分使用你的能力。你会对电器设备得心应手，因为过去曾涉猎过这些构想。比如说，你会发现操作一个业余无线电台很具优势。你的能力在这里没有被发挥出来，这可能让你额外的终生兴趣增加些强度。

我建议休息一下，或课到此结束，随你喜欢。

每一个内在自我，都很特别地在发展某一领域上的自我特长。这一特长经由累世的加强，会非常地得心应手、驾轻就熟，很容易取得成绩并获利；但找到自己的特长所在是需要依赖内在热忱的。如果你在某一岗位或职业上感到很不舒服，别浪费时间，去做你想做的事，哪怕那看上去没有钱途。放心，只有角色会犯错；内在自我知道一切答案，它给出的建议，你可以无法理解，但绝对不会出错。

("嗯，大家都累了，赛斯，所以我想我们最好到此结束。")

(11:32 结束。珍解离如常。她开玩笑地问约翰，什么时候成为一名业余无线电操作员。约翰惊讶地告诉我们，他已经在积极考虑这个嗜好了，并在家里留出了一个房间，还购置了一些设备。他以前没有告诉过我们这些。以下是他签名的声明副本。)

约翰·布拉德利的声明副本。

1964 年 3 月 23 日

在上述日期，我参加了第 37 节课，主要负责人是珍和罗·布茨。

在休息期间，我提出了一个问题，那就是在公司间的政治活动中，我应该怎样做才能达到升级的目的。

细雨社 www.xiyushe.org

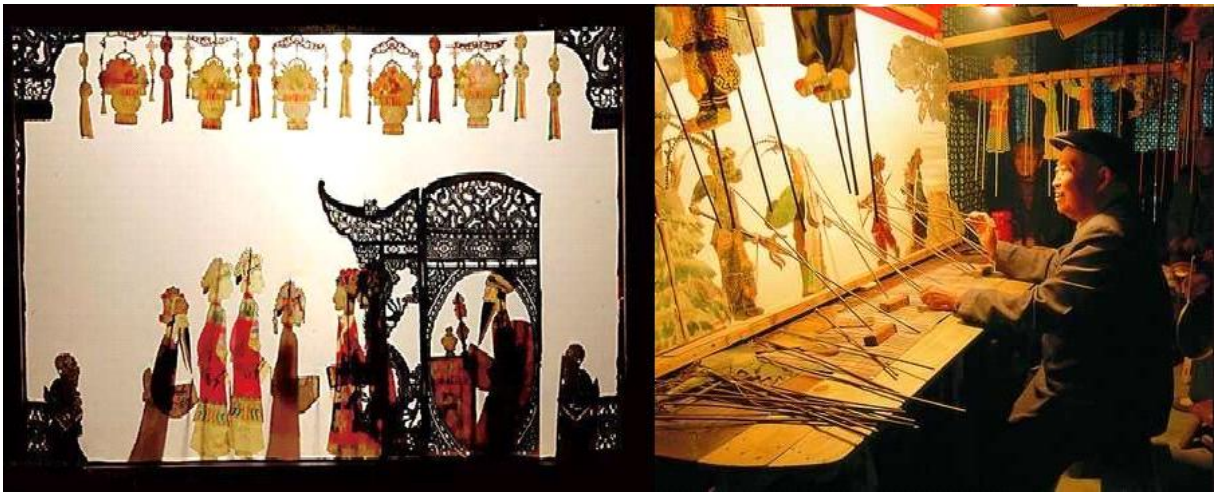
"赛斯"向我保证，从长远来看，保持我的本色，别屈服于我称之为虚假的花言巧语奉承型，会更有利。

在这节课上，赛斯给我忠告时，他建议我从事电子方面的爱好，他选了业余无线电台，这将给我带来很大的满足感。他说我在这个领域有天生的能力。

在课程结束后，在我告诉珍之前，她还不知道，我心里有个承诺，要做一个 F.M. 调谐器和放大器。

这在我看来，证实了赛斯所说的。

约翰·布拉德利。



附录：皮影戏

这一节我写了三天，内容不多，但难度越来越大，主要是因为其概念的抽象性。

昨天是跨年夜，我带着自己困惑如梦。梦中来到一处古老的中国城镇。正是大年，集市很热闹，一处锣鼓声声唱腔咿呀的所在吸引了我，那是一个皮影戏的大棚。我没有真的看过皮影戏，这是第一次如此真切地看到这种表演形式。

台前幕后的我仔细观瞧，这时一切突然全然静止在原地，连摇曳的蜡烛、空中绽放的烟火都停止在那一帧里，只有我还能走动，我很好奇。这时一个意识的念头闯入我的思绪，它说：这就是你要寻觅的答案，没有比这更贴切的解读了。

你看：

这幕布上的投影，就是你们的外部世界。一切看上去栩栩如生，能说会动；亭台楼阁，飞鸟走兽，人物川流不息；一幕幕故事此

起彼落，观者、演者都沉浸其中。可如果你从观者、演者的角度上解离出来，会发现，这一切不过是光影的游戏、伪装映射，是演给你的眼耳鼻舌身去了知的故事。

来来来，去后台。

你看这一场戏中的人物，看似有父母、家人、亲眷、爱情、仇敌、冤家，其实都是一个人的幕后把戏。台前好似缤纷的人物关系，幕后只有吟唱着心中的剧本蓝图被投射演绎。你在台前看，它在幕后看。那些没有出生的、或死去的，亦或一时用不到显影的角色们，都在一旁堆放着，不生不死地存在着，等待着自己再一次被演绎。

细雨社 www.xiyushe.org

这戏班子天天演着近似或不同的剧目，后台这持杆者换了一批又一批，前台看戏的换了一群又一群。幕布上的角色还是那些，故事的梗概还是那些，可彼此间的故事在不同演绎者的诠释下却往往大不相同。

这一场皮影戏也就六十分钟，可是表述了一群人物的百年沧桑，叙述着人生百态和其中道理。每一个幕布上的角色都有着自己的坚持与信念，也因着理念有了鲜活的特征与个性。幕布上的故事可以是《盘古开天地》，也可以是《西厢记》或《星球大战》，故事发生的时间背景对此没有束缚。但展开故事后，需要依据观众能理解的逻辑顺序演绎着把故事讲明白。演绎者在剧目的开头、

第一个人物上场时，就已经知道了这剧目的结局；老观众们也都知道整出戏的来龙去脉，甚至每个角色的走位、唱词；但是你不知道今天这位演绎者会如何更新或创新、戏说这段剧目。无尽的可能性带来了不衰竭的新奇感。

1、光影的游戏，因解离而被察觉。

2、百年的故事浓缩到一小时的剧目中，就是心理时间的应用。

现在一切静止，你可在此听我解说、细观端倪，也是一种心理时间的应用。

前者是对钟表时间的压缩，后者则是膨胀。

细雨社 www.xiyushe.org

3、当你进入这心理时间后，一切古今未来的剧目就都同时呈现在你的眼前。

台前幕后的把戏，都定格在你面前。你可以了知这因果的游戏，也就知道了没有因果的必然，如何展开都在演绎者的一念之间。

这一念就出自演绎者所秉持的观念、信仰、信念、想要表达与传递的东西。

所以不要去看故事的热闹，而是要去品味那故事中的观念与给你带来的启迪。

你可以不认同那观念或欣然接纳它，这与那观念是否有道理无关，

而是因为是否与你的观念近似。在你看到共鸣时，你要知道与观见自己所秉持的观念是什么。

你所愿意和能接纳的、你所排斥或鄙夷的种种，其实没有哪个比哪个更“好”或更“正确”，都是此刻你能理解的认知上限。终有一天你会知道：

凡所存在皆有因由，其然所是自有道理。

聋子领着瞎子走，跛腿的在后边紧跟行。

聋子说：今年烟火样样好，就是不响很无趣。

瞎子说：今年烟火震耳聋，就是没亮失光彩。

细雨社 www.xiyushe.org

跛子说：烟花绚丽又震耳，只是来路甚不平。

每个人都说出了自己真切的真实感受，可是真实因为观察者自己的扭曲而被扭曲成残缺的解读。如果你不能展开换位思维与观见，你会觉得这三个都很矫情，在撒谎，在抱怨。其实每个人都只生活在自己的实相中，你的世界里只有你。你的记忆、你的觉知、你的感悟，都源于你对这个世界的观察，而每个人的观察却又都不一样。要能看到自己信念、观念是如何产生的，找到自己的盲区，然后借用他人的视角与感受来弥补上自己的不足，拼凑出更完整的全貌。

整个九种内在感知就是让你能从台前走到幕后，多角度地全然领会不同角度下的世间本质。当你了知到一切的“虚假”后，走回观众席，清明地做一个用心的观众，知假而悟真：戏是假的，戏中的道理是真的；人物角色是假的，演绎出来的人情世故是真的；悲欢离合、生老病死是假，带来的觉知领悟是真。

人生一世为何来？什么叫做醒觉的修行人？修灵，修的是什么？

来的时候你们比谁都明白，展开各种人生设计，为什么走的时候比谁都糊涂了呢？

有人看戏看热闹；

有人看戏真走心，把戏中人物恨得咬牙切齿、爱得掏心掏肺；

还有人能看出这戏的门道、道理、理念，然后有所思、有所得、有所品悟。

Y2-4-38.1

第 38 节

前情摘要：

通过解离认知到万物万相皆有空性，都是意识频率能量的化生，通过内观进入心理时间，从而打破本层的时间壁，与万物万有互联，了知过去、当下、将来的一体同时性，知道自己生活在以自己为中心的觉知矩阵中，自身一生所欲与所遇都是自己根据自我短板安排的体验，初心就是自我内在意识、觉知、智慧、领悟的扩展和提升。

内观心性，认知到各种起心动念都与种种观念、信念、心念有关，念念相随，化生万千是非。明心见性只是第一步，了性识念后，将心比心，换位思维去理解和谅解他人的言行，去观见其行为、言辞后隐藏的动机与苦衷。

逐步脱离一维的线性递进式单项逻辑架构，从因果论中脱离出来，进入本层多元伞状脉络思维，再进而进入多维矩阵立体思维，最终达成多元多维的通透同时性思维。进入同时性思维后，一切都是其如是的状态，一切都是随机可能性的合集。

当认知能力是自发的、内在的、非逻辑的时候，你们才能够体会概念本身的真正意涵。只有当你能熟练地运用内在感知时，你才能体会真实的概念。就实践而言，这个层面永远无法达到瞬间认知，但

能偶尔抛开时间的界限，瞥见实相和概念的真谛。

这个内在自我很了解外在的自我。外在自我只是内在自我的一个伪装形像。外在自我不能感知内在自我的思想，就好像游戏中的角色不知道玩家在想什么、有怎样的情绪；但是内在自我知道你所走的每一步、你所呼吸的每一粒空气、你所做的每一个梦；内在自我是你自己人格的源泉，它是存有的代表，也是存有的一部分。

外在感官并不涉及对实相的直接感知。外在感官本身是伪装模式，犹如外在自我一样，是必要且必不可少的伪装显相。外在感官是伪装模式的感知器。它们在你们的阶层发展起来，是为了应对你们的世界。在你们的世界之外，它们是无用的。你是自发性内在实相宇宙里的居民。无论你可能居住在什么特定的伪装层面上，你都是那里短暂的过客。

细雨社 www.xiyushe.org

你们科学家的难题是，他们在你们层面上制造的任何仪器，都像你们的外在感官一样，是为了观察和理解伪装模式而建构的。科学家们的仪器和外在感官本身都是伪装模式，就好像他们自己的身体也是虚假的一样，他们永远无法用伪装的感官，通过伪装的道具，捅破伪装的天地，来剖析与了解自己与自己所处的宇宙有多假。

直到你们知道让你们的孩子开始持续地修习内在感知的观念和对它的运用，形成理解的光束，划过伪装模式，借着这个，你会收到一束弱得可怜的光芒；但即便如此，那也是极其重要的，是你们进阶

的开始。

灵性的修持是很实用的一门功课，它并非是一无是处的高谈阔论，人类认知了智商、情商、反应逻辑思维的敏捷度和情绪的把控能力与语言技巧，那我们来说说灵商好了——一个人的智慧根器大小。如果你能透过灵修，把自己的知见提升上来，透过《已知的实相 I》里的各种练习，把自己的内在感知打磨修持出来，那你就可以犹如行走在人间的神一般存在着。

如果你用二十年的时间逼迫自己的孩子与人工智能机器人比拼知识储备量、思维敏捷速度、抗疲劳度，那几乎就是死路一条；但二十年的时间专注地培养一个孩子的灵觉力，他就能成为自己同龄人中永远领先的佼佼者。因为面对一个灵商成熟的人，那些情商与智商的巅峰者就是渣渣。

细雨社 www.xiyushe.org

人工智能的巅峰是本星球现有知识的集合。一个国家的院士是某一领域现有知识的大成者，一个灵修成熟的人是可以随时访问全宇宙各维度知识的意识网络端口的，相较之下其价值不言而喻。

第 38 节 第五，六内在感知

1964 年 3 月 25 日 晚上 9 点 星期三 按指示

（珍 1964 年 3 月 11 日写给美国心灵研究学会的信，今天收到了回信。那里的一位科学家想知道，赛斯是否能描述他或他的一个同事。珍和我都觉得，至少在这个时候，赛斯是不会答应的。我们是基于已经接收到的资料而做这样的判断。

珍今晚觉得很"不警觉"，晚饭后先是睡了一觉，8 点 15 分又去散步。到了 8 点 45 分，她说对今晚赛斯的资料，她毫无概念，这让她很紧张。虽然她说很累，但我觉得她表现得很好。事实上，在课结束后，她觉得比上课前还好。

她的眼睛像往常一样黑，以平常的速度踱着步子，然后用正常的声音开始传述。）

绚爛社 www.xiyushe.org

晚安，战友们，可以这么说。

（"晚安，赛斯"）。

我看我们蛮孤单的。上课应该安静。我对你的信很满意。我看你为了我而把它摆在桌上，好像是给老师的苹果。我会咬上几口的。

就示范这件事来说。最好不要让他知道这些事情，我不打算让鲁柏知道我的任何计划或意图。上次和你朋友的谈话进行得非常顺利，我希望他能听从我的建言。如果鲁柏知道我在想什么，他一定会很紧张，会有自觉意识。

因此，我不能提前告诉你任何这类的示范，在我给菲利普的建言中，我想，你们会称之为遥视的小小示范，有两个目的。

这个建言本身很重要。菲利普在电子方面的能力还没有完全发展出来，我提出这些是为了他好。而这个示范，也大大增强了鲁柏在这些课程里的信心。关于这件事，我就说到这里。对于心灵研究学会要追求的那东西，给出这个好玩意儿，完全在我的能力范围内。

我们都知道 1960 年，电子产品属于刚刚启蒙的阶段。而赛斯说菲利普对电子产品有很好的天赋，并且对此很熟练，只要探索就能有很好的快速进步。这只能证明一点：菲利普不光是在 16 世纪做过春药商人，还在电子产品很普及的时代在电子产品领域有过较为深入的修习。换句话说，他本次的投胎对于我们的认知来说是逆时间线的。

赛斯管可以看见同一个角色不同的人生分支之平行实相叫做遥视的能力，跨时空的观见也可以叫千里眼。其实千里眼这个说法是很人本位的，事实是在后台看平面显化时，所见的每一个点都是同时展开的。

细雨社 www.xiyushe.org

目前，鲁柏很难在任何一节课之前，就知道有任何这种示范的可能。我现在不排除鲁柏有任何预知的可能。

("你说的示范是什么意思？还是你不想说？")。

我指的是，心灵研究协会的回信中所提议任何这类的表演。我所做的，是我要做的。我是说，我不希望鲁柏的意识事先参与进来，而且鲁柏想知道这类事件如何发生的紧张情绪也必须避免。

除此之外，每件事都进展的很好。这份资料会结交到自己的朋友，

我想，也会树立自己的敌人。

在展开任何预见性的信息传输之前，头脑最好不要对那资料有所思考与预习，那很容易把各种自己的逻辑预判带入直觉的信息中，成为扭曲或部分掺假的源泉。任何时候，任何事情都会遇到多种可能性的分支，在我们的实相中展现为不同的评价：赞许的、认可的、质疑的、毁谤的；意识会同时面临不同的声音，而自己选择坚持还是退却。

如我之前所说，你会在静静地练习内在感知中受益。这一点再怎么强调也不过分。这种对内在感知的运用，对你们在这些课程中也都有好处，并将以一种你们还不熟悉的方式增加这些课的维度。

细雨社 www.xiyushe.org

你，约瑟，就你的人际关系而言，肯定是改善了。现在我可以告诉你，你安全地度过了可能是最艰难的冬季。不仅安然地度过了可能的伤痕累累，而且在状态、理解力和能力上都有所提高。我希望这能弥补我之前的所有吼叫。

不过，我相信你已经从我相当凛然、有时甚至是严厉的讲课中受益。

("是的")

持续的修习内在感知的应用熟练度，是让自我可以时时处于临在的意识清醒之不二法宝。用开放的心胸与这个世界互动，不要把自己龟缩在某个洞里，离世的修行可以让自己沉淀，但无法让自己悟证已有的证悟是否如是。盲目的造作不能解决内在的问题，躲起来也不能靠单纯的清修而把迟钝的根器磨利。

（珍现在的步伐相当快。对于一开始就说累了的人来说，她的步子迈得相当快。）

现在，关于内在感知。它们以比外在感官更有组织的方式配合在一起，在某些情况下，它们往往会重叠。把它们分开来描述是很困难的，它们的功能是如此的交织在一起；而且它们之间的区别往往极其细微。有些情况下，甚至细微得让你无法体会。

内在感知能力的应用，很像数学中的加减乘除和代数几何、微积分——确实每一种算法都有着自己具体的用途，但在解题时你又要很系统综合地运用这些技巧。减法和除法、加法和乘法，确实是需要分开学习与练习的，但它们本质上是相同技巧的递进关系。

细雨社 www.xiyushe.org

它们几乎都正常运作，且是作为一个整体在运作。你会分别地体验它们，很多情况下，只是因为自己没这个能力。这应该不难理解，因为你自己的外在感官也经常被堵塞，所以你在任何给定的时间，觉察不到任何给定的刺激。也就是说，你可能听到了声音，但却有意识地忽略它们。

充耳不闻、视而不见在我们的生活中很常见，其实我们的内在感官没有被真正地闭合或印封过，只是在头脑意识中，我们的自我意识觉受频率要低于内在意识的频率，导致我们无法准确地聆觉到那些高维信息的内容。就算偶尔感受到了，也很不在意地一笑了之错过了。什么是自信？相信自己的觉知和判断、能力和水平。自大与自卑间的中度是自信，而自信的源泉是自我价值、自我定

位、自我觉知力的中正、稳定、畅通。

("我最近有好几次感觉到我的感觉。")

就你的外在功课而言，你比鲁柏做得好。使用超感官知觉 ESP 卡，对你们俩都有好处，因为随着你们的进步，你会透过某些潜意识的提示，觉察到不同的情境，当你穿越它们时，你能感觉到。

（“珍今天说到了这些”。）

（珍今天独自玩 ESP 卡，玩得很好。她说，当她运行的很顺时，在检查结果之前，通常她就能知道了。）

这是很合理的，但若非在这些课程中已经成就的纪律和自由的奇怪结合，这样的觉察根本不可能，当然这也是你必须努力的事情。这绝不是一蹴而就的。细雨社 www.xiyushe.org



用两套扑克牌也可以达成同样的训练效果，使用四花色的 A 和四花色中的黑方 K、红梅 Q，锻炼自己的感知力与慢慢提升准确程度。

上排的牌扣着，下边的牌明着，然后把你的手放在扣着的牌上，定义阳性能量为热感，阴性能量为凉感，分出黑方与红梅，然后按照热度与冷度，分出具体的黑方与红梅，按照自己感觉到的压强，分辨是 A 还是 Q、K。如此训练便可。训练的后期不用手去感知，心念所动就可预知了。注意别学会了去敛财！后果自负！





细雨社 www.xiyushe.org

开启手掌上的感知力，需要先练习抱太极“球”，双手抱着能量球变化大小、密度、质地、温度，感受它。在昏暗中观看它的乙太气旋。

("我们想过这事。我们还认为，必须有两个参与者玩牌，效果才好。")。

为了把记录送到杜克大学，你最好用两个人，一个操作者和一个对象。但对于你们自己，或我们自己的目的，一个人就够了。不过我建议你们两个人也用卡片实验。我想进一步探讨内在感知，不过，建议你们先来个第一次的休息。

一个人就可以做到自我验证与练习，但为排除自说自话的舞弊嫌

疑，作为“科学”证据需要有旁观者与参与者来提高可信性。

（9:27 休息。珍适度地解离。她说，她还是觉得很累，但至少没有更糟。当她再次开始传述时，她的声音大了一些。她踱步速度仍然很快。9:31 继续。）

由于鲁柏有些不舒服，我也许会把这节课缩短一点，毕竟我不是个苛刻的工头。但如果我真的把课缩短，那么我要让你们用 ESP 卡来训练你们的能力，直到正常课结束的时间。所以你们不会逍遥课外。

就内在感知而言，它们流畅地融合在一起，一个融入另一个，以一个我称之为纯然无阻碍的情况，作为一个单位运作着。比如对我来说，它们就是这样运作的，然而为了你们，我必须试着把它们分别列出来。

纯雨社 www.xiyushe.org

困难还是有的。并不是在解释方面，而是有些术语可能具有负面的暗示，或者你可能把情感的内涵放在不属于它们的地方。

比如我说过，第四种或概念性感知无视你所谓的过去、现在和未来，所以可以整体性地领会一个概念，可以实际体验这个概念，就像你可能透过一出戏而想通一个想法一样，如果你能听懂的话。

只是在这种情况下，戏剧有自己的演员。

我打算把对这种感知的进一步讨论留到以后的某节课，在增加了补充的资料后，你们就能更彻底地理解它。再强调一次，要记得，这些感知，这些内在感知，是作为一个整体在运作，在某种程度上，它们之间的划分，是我为了简单起见而随意定下的。

第四感知主要是让我们可以用高维宏观的视角，全然通透地非线性去认知和思考当下所处的生命状态和人生议题。就好像你在面

对一张蛛网时，很难说哪个是正面或反面、哪根蛛丝是主线。它确实有一个开始与结束的点，在编织时需要被经历；但它在开始编织前，蓝图就已经全然地被蜘蛛勾勒了出来。人生或累世构成了一个宏观的、整体的、自洽的总体平衡，而这平衡却是由诸多一时一事一生的不平衡构成的。如果你只显微地看待一个“点”会很难理解、感知到作为整体的规划之奥妙。片段只是这出大戏中的一个跑龙套的演员而已。

上半节完 精彩继续。

第五种内在感知使我们在这个方向上走得更远，它涉及到我所说的对可认知的本质之认知。这种感官不同于第四种内在感知，因为它不涉及对概念的认知。

细雨社 www.xiyushe.org

它与第四感官相似，因为它当然不受任意的过去、现在和未来的限制，它的相似处还在于，它涉及到自己的一种深刻的成为，或转变为其他的东西。

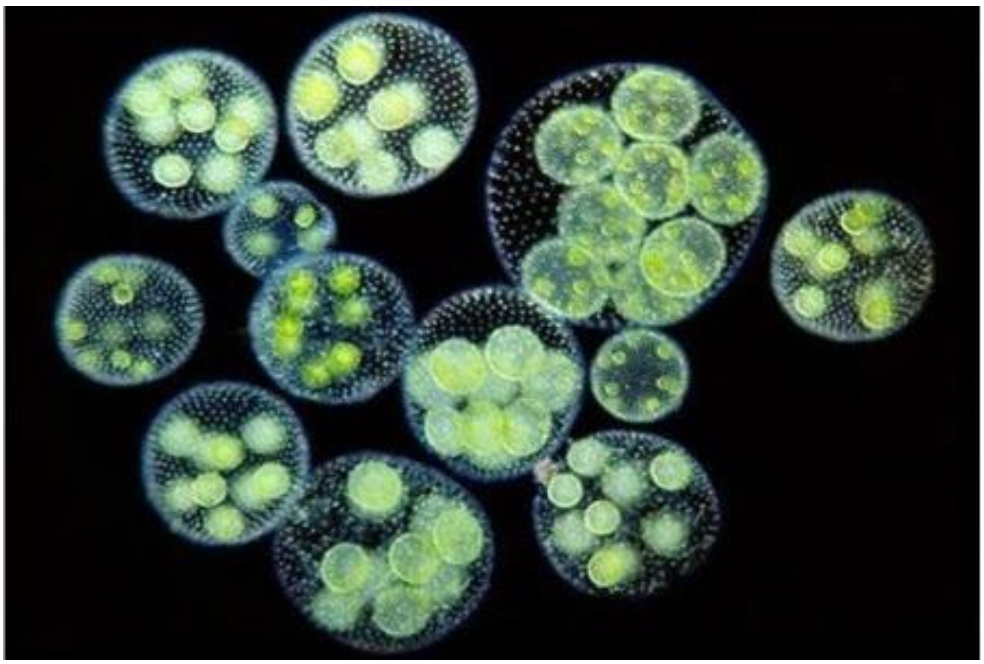
在这种情况下，会涉及到活组织。这很难用你们的话做比喻。你现在用你的外在感官，试图去了解一个亲戚或朋友。运用第五种内在感知，如果可供你运用的话，并且是全面完整的运用它—幸运的是它不是—将使你能够进入你的朋友。

现在，从你的角度来看，这当然不仅听起来不可思议，而且很可能是不可取的，如果是这样，我很明白并理解你的反应。但是，我当然不能让你可能的不利反应来左右我给你的资料。

这个内在感知不仅是一个重要的感知，而且是大有裨益的，它不会被能够使用它的人以任何方式滥用。非常简单，这些感知在能够正确处理之前是不会发挥作用的。

这种感官绝不涉及侵入。它并不意味着一个存有可以控制另一个存有。它只涉及到对活组织的本质 the essence of living tissue 之瞬间直接认知。

我小心翼翼地使用组织 tissue 这一词。然而，除了几个重要的例外之外，所有存有都以某种方式围封在自己的内部，并通过某种膜囊与其他存有相连，而你们的“组织”一词，似乎是我能想到的最接近的字。



第五感知：认识可知范围内的本质真理。这是更深层的同理心之展现。除了基础的感同身受外，藉由意识的扩展，让在眼前或觉知中出现的每一个人、事、物，与自身达成意识共鸣。它就是你、你就是它。进而深入到更进一层同气连枝的共感中，深入地觉知到他人的内在本质与来龙去脉，甚至比对方的角色我还了解他的

一切。

当然这不止仅限于对“人”的了知。深刻的同理心之基础是对自己的全然察觉与对世界本真的透彻认知。如果你对自身还不能中正地做出观觉领会，那接收来的信息在接受与解读的过程中也会被故有信念所扭曲得面目全非。



“阿卡西”一词是由梵语 akasha 音译而来的，意译为“天空覆盖之下”、“空间”或“以太”。是一种不可知形态讯息的集合体，被编码储存在以太之中。换言之是一种非物理层次的存有的云端存储技术，记录了角色所有的言行、起心动念。就好像你上网的历史痕迹一般，连你在哪个网页上停留了几秒，视觉聚焦点的滞留与移动轨迹都有。这是大数据的鼻祖。

那么，这个第五感知，使得你有一些自由，可以越过这个活组织的界限，进入其他活的领域。不要认为这个活组织一定是肉体，因为那些有能力充分使用这种感官的人，一开始就不在你们的层面上。

（上文中"enable 使得"一词的使用相当奇特，显然是赛斯想用的词。我请珍重复一遍，以确保我原先听到的是正确的，她非常肯定地念出了这个词。）

“enable”：启用。按步骤在计算机上启用矩阵离线访问。在自己的计算机上启用离线访问时，需执行的操作。Enable 是开启一个协作平台，提供数据交流和数据共享，是访问一种远端数据存储时，交互使用的虚拟操作界面。



这个感知，就像所有其他的内在感知一样，一直被内在自觉的自我所使用，但外在自我对于这方面的觉察是不被允许的。来自这些内在感知的最小量的信息，在经过潜意识过筛后，被给予了外在自我。但只是最小量的信息。

人们经常有莫名的感知力，尤其是对危险的陷阱、伺机而动的凶险，隐约地感觉哪里不对劲，可是又说不出哪里有什么问题。聪明的人在这种时候就无理由地规避了，而逻辑脑的人，在拿不出确切证据前是不见棺材不落泪的。两种极端是不可取的，一种是

不撞南墙不回头的骁勇，一种是每天都神经兮兮的怯懦。既不能混不吝，也不能精神洁癖，处于中度才能有效地运用内在感知。

如果不使用这第五种内在感知，没有人能理解另一个人。这是极其重要的一点，也许你们的那句“设身处地，把自己放在对方的位置”，是最逼真地近似于这个感官。

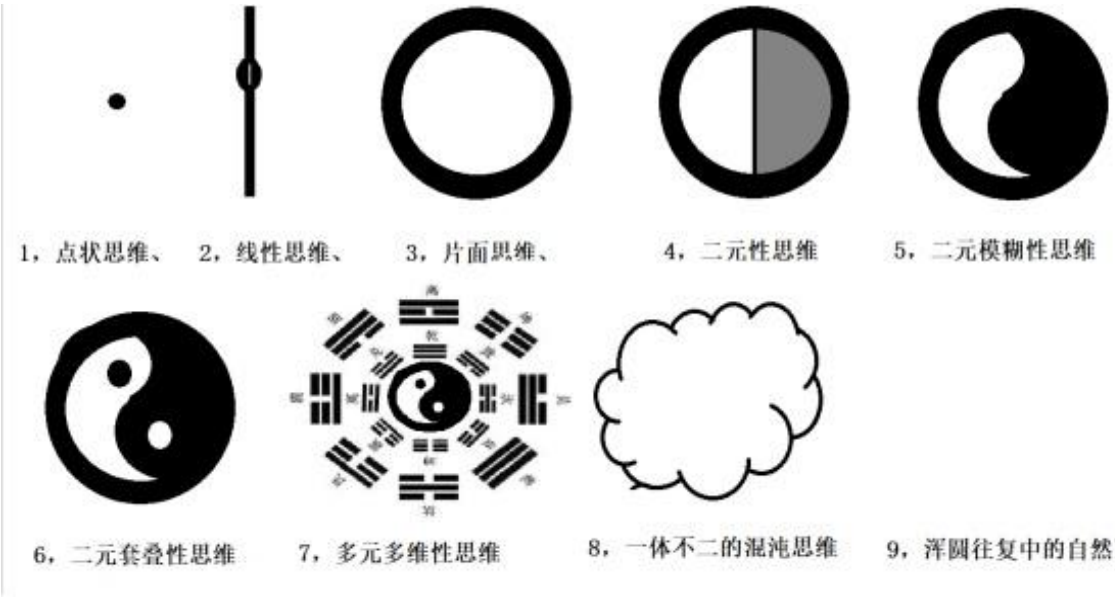
这些内在感知的直接经验，会给你一个比任何语言，甚至是我的语言都要清晰得多的画面。但是你要明白，任何直接的经验，力量都非常低。我不想把你轰得晕头转向。我建议再次休息。

能设身处地换位思考的人，首先是一个能对自己认知清晰的人，然后需要有观觉的能力。不是说你把自己代入到他人的角度上去想，而是你要能理解他的人生背景、经验历程、角色设定、灵魂意识等级，在这些参数下看清他为什么会这样想、这样做，之后会怎么想、怎么做。一个人的言行是依据其内在意识等级而被限定好的。

这里涉及到九种意识等阶：

1，没见识；2，认死理；3，空洞的理论；4，黑白分明；5，缺乏变通；

6，自大； 7，太逻辑； 8，我思故我在；9，非想非非想。



（10:01 休息。珍说她这次比较出离。她也感觉好多了。我认为她累了，但我不得不让她重复几个短句。我也有些这样的感觉；事实上，我们常常在想，当赛斯在身边时，我是否也处于轻度恍惚之中。有时，我觉察到一种感觉，非常类似于珍对我进行催眠时我第一次熟悉的那种愉快、轻松的状态。珍又回到了快速地脚步，用坚定而准确的声音开始传述。10:06 恢复。）

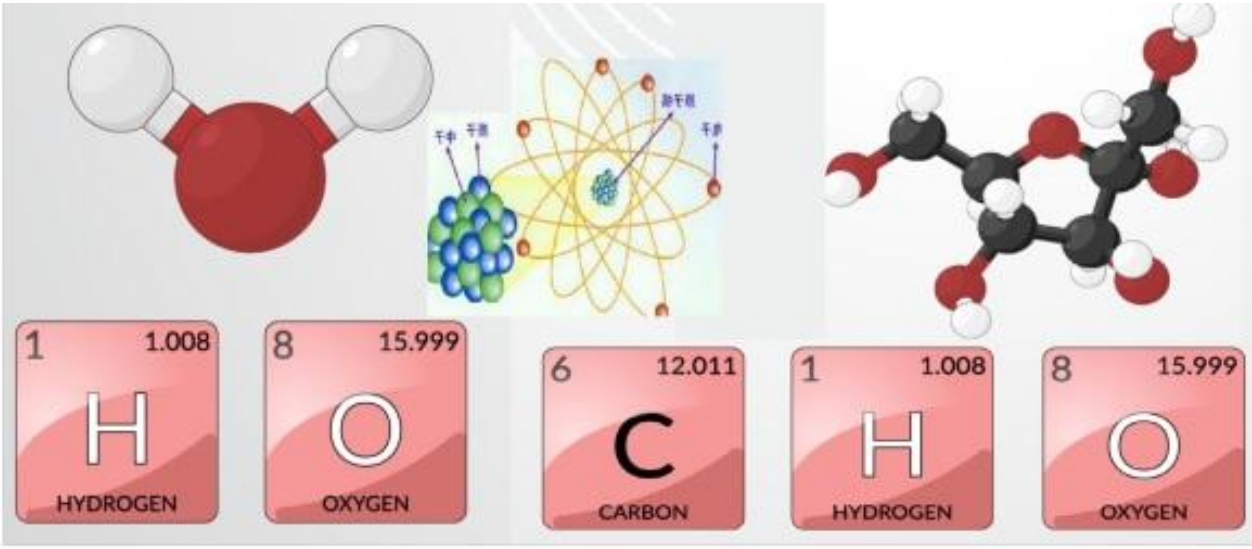
纽西社 www.xiyushe.org

分子构造是由内而外形成的，并不是死板的。在你们的层面上，这样的构造和这样的电子和原子模式、架构和场域，在一定程度上是僵化的，但即使在你们的层面上，也是有持续和明显的变化。当你存在于你的层面上时，你层面上的模式或多或少是僵化的。尽管如此，该模式内的原子和分子远非僵化，尽管模式多少保持不变。你们的习惯，或者你们科学家的习惯，就是把明显的普遍规律带入它们不适用的领域。

实际上分子的结构和模式并不僵化。它们只是从你们的角度看是如此。它们也不是从外面强加的。生命力给自己一个形状和形式。形式并不强加给生命力。因此，考虑随意改变形式的可能性并不奇怪，这正是宇宙中基本上在发生的事情。

在某种程度上，而且是比你意识到的要大得多的程度，这发生在你

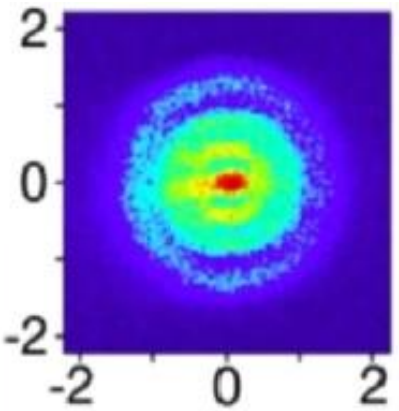
们自己的层面，只是在这种情况下，是潜意识的意志在进行实际的转化。



在你的记忆里，分子与原子是不是本该这样？这是初中、高中科学教给你的所谓的“知识”。可是它与事实其实压根儿不沾边。电子没有轨道，只是一种随机显现的电磁能量团状环；电子不是颗粒，也不按特定轨迹周期性运行，这就是“不确定原理”。

不确定原理是波的本征属性，和测量没有关系，甚至和量子力学都没有关系。其本质是粒子在感知到被观察时发生随机的坍缩。这就是波粒二相性，不看时是波，一看就定格成粒子。





("就像我和珍在约克海滩创造的那些影像？")。

然而是以更简略的方式。我告诉过你，你们创建自己的伪装宇宙。残疾的生长，比如说溃疡的出现，就是将另一种伪装实相引入到物质身体中。原本不存在的东西突然出现了，而且是在你们的物质宇宙中。

虽然这可能是一个不好的比喻，但溃疡代表着物质结构中新事物的产生。

它是由无意识的意志因自身的原因而形成的。它是原始模式的一种变异。我打算稍后用更清晰的解释为你联系起来，说明你在你的层面上如何形成你自己的伪装宇宙，并阐明形式不是僵硬的，虽然在你自己的层面上很多情况下似乎是如此。

我想告诉你形式如何可以被改变，甚至在你自己的层面上也是如此，也会给你举出清楚的例子，好让你们知道在内在实相的宇宙中，生命力可以而且确实可以随意改变它的形式。这听起来也许很难，但我希望说明之后就清楚了。

细雨轻 www.xiyushe.org

我在谈第五内在感知的同一节课中提到这份资料，是为了让你们最终明白，第五内在感官的使用，其实并不像你们想像的那样奇怪。

一部分器质性病变引发的疾病，其成因是载具的物理频率遭受了因情志带来的乙太蓝图的改变。说成白活就是，如果一个人把自己活得很拧巴，那他的身体也会跟着发生相应的“扭曲”。这种扭曲可以简单地显化为肌肉的痉挛，也可以是自身抗体性炎症、过敏、肿瘤，甚至癌症。

很多“先天”性的疾病与角色的人生设计密切相关，这种问题往往是角色自身想要挑战或体验高学分的课程，或为了达成平衡性

体验，之前遗弃或欺凌过残障人士。另外有一种情况是为了给父母带来人生助缘，帮助他们领会牵挂、照顾、责任、困顿等课题，也考验坚守、无条件的爱、利他等考点。

在临床，确实经常体检可以提前发现重大疾病；但经常体检的人也比不参与体检的人重大疾病的发病率要高。一种解释是这些患者被筛除出来的概率大，另一种解释是持续的忧虑，形成显著的心理预期，导致实相的坍缩。

在临床上经常发现，几个月前体检还一切正常的人，在数月后就因癌症三期甚至四期入院。在重大疾病面前我们的医学逻辑每每都被无情地嘲讽。有些癌症晚期的患者因为无力承担医疗费用，早早地退出了有组织的医疗，结果却比他住院的病友们存活时间要长很多。但是因为他们不在医疗统计规范内，不能被医疗大数据展现出来，形成有效的对比统计数据，说明一些问题。

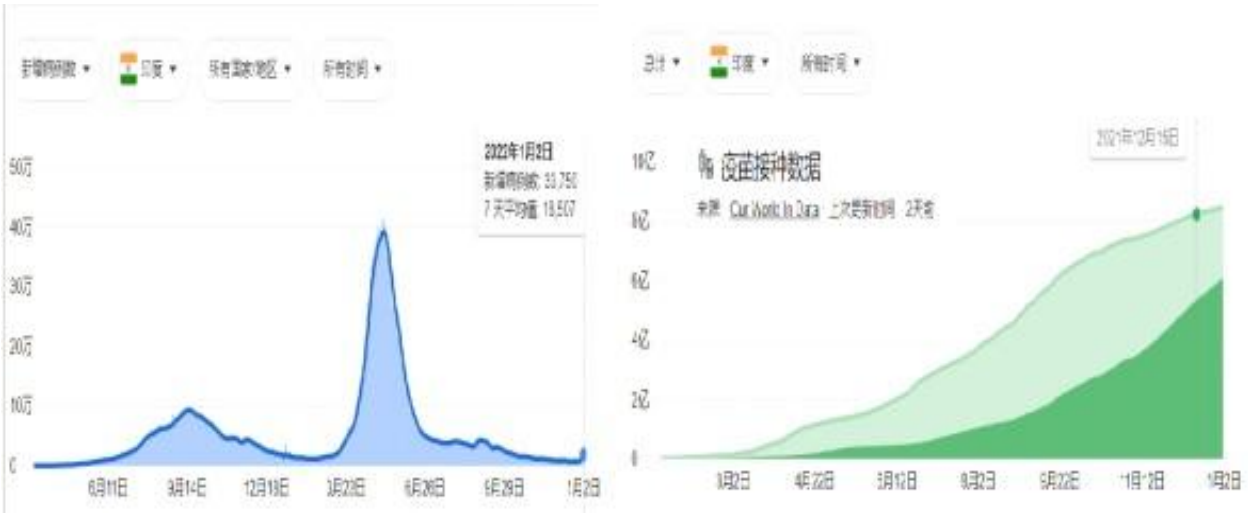
细雨社 www.xiyushe.org





从上面的癌症发病与死亡数地图我们可以看出，现代医疗手段对其的影响力。

《2020 年全球最新癌症负担数据》显示，中国的新发癌症数和癌症死亡数均位居全球第一，分别占全球的 23.7%和 30.2%。而印度的新发癌症数仅占 6.9%，癌症死亡数占 8.6%。



据最新人口数据显示，2020 年中国总人口数为 14.02 亿，占全球 18%；印度总人口数为 13.8 亿，占全球 17.8%。同样是人口大国，为何中国的癌症发病人数是印度的 3 倍?

对比中印，我们不难发现：印度缺乏医生、饮食习惯过度吃肉，尤其是红肉、加工肉、腌制肉等，因为信仰问题很少体检，有了重大疾病后没钱看病，觉得生死都是天意，早死早托生，结果其发病人数和致死率都是全球的奇葩。是他们的神更仁慈？还是他们对现代医学的排斥让癌症、新冠这样的大魔头对他们都没招？难道牛尿真的比基因疫苗好用？他们又不封城，又不肯打疫苗，反而没事，这上哪儿讲理去啊。

现在我建议休息一下。不管你信不信，其实我很期待你们的春夏，虽然夏天的交通可能会打扰到你，但我很享受从敞开的窗户飘进来的空气。

细雨社 www.xiyushe.org

（10:27 休息。珍解离如常。她说她现在感觉好多了，她可以随时结束这节课，由她决定。赛斯提到打开窗户，是因为珍在上次休息时打开了一扇窗，当时房间里的烟气很闷。10:35 恢复。）

再次的，要明白，我是把一个极其复杂的概念拆解成零碎的资料。这些内在感知之间，有时又有极其细微的差别，虽然在尺度的两端有很大的区别。

为了完成我们的骨架纲要，我们会更深入地去了解所有的内在感知，我会给你们一些第六内在感知的资料，这其实涉及到其他内在感知所使用的知识或能力。

就内在感知而言，它是一种极为基本和原始的感知能力，在它之内包含了其他内在感知的可能性。虽然它是最必要的感知之一，但我不能先介绍给你们，因为你们不会理解。

这第六种内在感知所涉及的，是存有对宇宙基本生命力之与生俱来的操作知识，没有这种知识，就不可能操纵生命力的东西。就比如，你在物质宇宙中，除其他事项外，如果没有先天的平衡感等，就无法站直身体。

这个第六感官太重要了，不能一略而过，然而我想在今晚提到它，因为它与我们的讨论相吻合。如果没有内在自觉的自我不断地运用它，你甚至无法构建自己层面的物质伪装宇宙。这个感知，也是在外在自我觉知的底层之下，不断地被使用，并且构成了每个层面上伪装构造的基础。

我在这里所提供给你们的资料是非常零散的。然而，我要大纲继续下去，我会一直继续补充内容。这个第六内在感知是如此重要，所以这份资料应该要仔仔细细地阅读，因为它最终将成为我们资料的基本部分之一，许多其他重要的讨论将随之而来。

细雨社 www.xiyushe.org

当我更彻底地谈论人类构建其宇宙的实际方式时，这些资料将是一个基本的起点。我不打算以一般性的，无分化区别的方式留下资料，而是会补充细节。但首先你需要个骨架纲要。

第六感知：无碍地运用自性内的知识与技能，对基本实相直觉地具有“天生知识”。

所谓“天生知识”，即当下的你全然处在一个“知晓状态”。所有问题在发生时，其答案与因缘聚合的所为，已经显现在觉知层中。了知到所有实相的创造都是先有果后铺衬出因，是为了塑造出渴望体验到的果。觉知到其所是，一切都是在一个知晓的状态下被创造出来的。就好像 3+A=5，问 A 等于几一样。内在自己加经

历等于已是的完型。

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

这里说一点不相干的话，关于你那位好医生建议你问问我股市的事情。

弗兰克-沃茨朝那个方向挥了几把，差点受了重伤。无论何种情况，我相信你知道我的答案。获取经济利益是完全可以的。但是，这份资料并不是用来获取那种经济利益的。

如果我们做了一次那样的事，如果鲁柏让它不失真的传过来，理论上，我们的资料将参杂着股市报告。每个人都想知道如何战胜股市，资料很快就会瓦解。知识才是我想传达给你的，以及任何准备好并能够接受它的人。可怜的医生，真不幸。

("哦，我不认为他很穷。")

我必须同意。

（我们的医生朋友，上周曾半开玩笑地建议我和珍，看看赛斯会对

股市有什么看法。我和珍很确定，赛斯会对这个想法倒竖大拇指，所以我们没有问这个问题。)

利用内在知觉力去图谋财富的捷径，比如赌场、股市、博彩，那是可行的，但其收获的虚名假利与你要付出的相应代价绝对会让你后悔不已。传递知见的人，作为管道，必须得足够地单纯、通透。捷径绝对会让人上瘾，而欲望永远是个无底洞。一个为“圣灵”服务的人，他的一生都不会亏缺什么，但也绝对不会富有到让税务局关注。

现在我要给你们一个前所未闻的奖励，并提前结束这节课，因为鲁柏一直不舒服，但却没有拒绝上课。也因为我已经把想给你们的资料讲完了。不过，你了解我，我会补上这一小段时间差额。今晚的资料，本身就相当复杂，而鲁柏也确实让它传过来了，为此，我将给他一颗大家熟知的金星。

细雨社 www.xiyushe.org

这堂课我上得很愉快，也很高兴我们能把这资料传递过来。我原先以为你要到以后才会准备好。我一如既往地不愿意离开你们。

("你现在要做什么？")

(我经常喜欢把这个问题抛给赛斯。他还没回答这个问题。)

由于我提早离开，也许我会在我们下一堂课之前，过来串个门子。

约瑟，我很高兴你理解父母的能力增加了。你们是我最珍爱的人，你们两个。

现在，亲爱的朋友们，我向你们道晚安。

(11 点结束。珍解离如常。她说，她现在觉得比刚开始上课还要好，

考虑到她走了那么多路等等，一般来说，她会觉得更糟糕。

关于珍的感觉。把资料放在这里，是因为赛斯在接下来的第 39 节课，对这做了简要的阐述。）

（第 39 节，1964 年 3 月 30 日，星期一，我们都很累，累得不想上课。我们的生活作息被改变了，因为我接了一份兼职工作，我们必须更早起床。由于我下午画画，而珍在外工作，到了晚上九点，我们都已经工作了一整天。此外，我们还受邀出去吃晚餐。

晚上 8 点我们回到家，8 点 15 分，珍为课做准备，躺了半个小时，这期间，我则准备着做笔记的纸张，并阅读了赛斯之前的一些资料。

8 点 45 分，我走进客厅去叫醒珍，她安静地躺在沙发上，闭着眼睛，几分钟后告诉我，她醒了。她还告诉我，她被一种极其古怪的感觉袭上身来；从她的描述中，我确信这一定是一种对内在感知的探索，类似于我偶尔会经验到的，赛斯称之为声音的感觉。我觉得珍的描述异常精彩。

珍告诉我，当她从小睡中慢慢醒来，听着我在客厅里走动，为课程准备桌子和我的笔记本之类的事务时，她有一种非常奇特的感觉，就是"变大了"。她用的第一个好笑的句子是，她觉得自己大得像一头大象。）

（这种感觉先是以头部和手臂为主，但也在慢慢向下半身蔓延。她说，好像她觉察的边界扩大了。这并不是说她觉得头皮发胀，而是好像头颅本身真的在扩张。她伸出双手放在头的两侧，向我表示大概有两尺半的宽度；她说她感觉她的头，真的有那么宽。）

（珍说，当我们闭上眼睛时，我们知道有某个黑暗的"区域"，那是我们习以为常的区域。而当她在这种状态时，她的这块区域被扩大

了很多--她用了"无限大"这个词来形容它。她说，她并不知道在这个区域内发生的太多的事情，只知道它存在。如果她知道得更多，我们觉得她或许能明白更多，将在这扩大的黑色区域内发生什么。她并未被这种感觉吓到，而是顺势而为。

珍说，她的眼睛好像真的移到了更远的地方，形成了这个扩大的、拓宽的觉知领域，无限的黑色领域。就在她睁开眼睛时，她感觉到一种啪一声的感觉，很轻柔，听不到声音。在她睁开眼睛之后，她没有这种感觉；但她说这经验的身体感觉是如此强烈，那是毫无疑问的。)

这是自我意识在突破格局和成见之墙拓展成长的过程，是逐步达成其大无外的过程。

意识频率的拓展，让自我可沟通、感知、理解的范围成几何倍数的方式增长。

赛斯在 www.xrydshe.org

还记得我在 64 年 2 月 8 日的第一次感觉事件[见第 172 页]，唤起了我的记忆，使我能够回忆起一年前的一次类似经历。同样地，珍的经验也提醒她，在之前的两个场合，她曾经历过像今晚这种感觉的前驱经验。

(她无法告诉我这两个场合的日期，她认为，一次可能是几个月前，另一次可能是两三年前。两次都是在将醒时，眼睛仍是闭着的时候。两次都没有给她留下如此深刻的印象，因为她虽然感觉到了脑壳的扩张，但她没有经历过类似于这个扩张区域内的奇怪的无边黑色。)

(我想在这里补充一下，周日下午 1 点 45 分左右，我又经验到我自己的那种感觉。我们驱车去萨伊尔看望我父母。当时我正好一个人

在客厅里看报纸，这时熟悉的刺激感以相当强烈的程度席卷了我。之后的一段时间里，我都感觉到了它的残留。虽然我是独自一人，但整个屋子却很吵，因为我弟弟和他的家人也在那里，他的孩子很吵闹。)

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-4-39.1

第 39 节

前情摘要：

你会在静静的练习内在感知中受益。这一点再怎么强调也不过分。

这种对内在感知的运用，对你们在这些课程中也都有好处，并将以一种你们还不熟悉的方式增加这些课的维度。你们科学家的习惯就是把明显的普遍规律带入它们不适用的领域，而你们必须从这种扭曲中脱离出来。

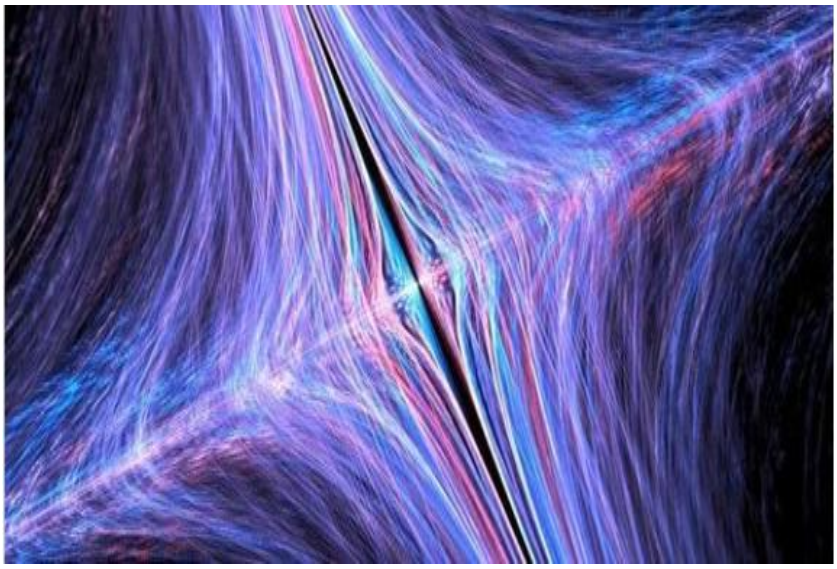
对第四种内在感知的应用可以让你无视你所谓的过去、现在和未来，所以可以整体性地领会一个概念。通过实际体验，你可透过人生这出戏而想通某些困惑。戏剧有自己的演员，而你就是这演员。

细雨社 www.xiyushe.org

第五种内在感知使我们在这个方向上走得更远，它涉及到我所说的对可认知的本质之认知。它当然不受任意的过去、现在和未来的限制。它的相似处还在于，它涉及到自我深层所是的成长，或在意识表层上令自我转变为其它所是的模样。

内在感知的应用不仅是一个重要的练习，而且是对你大有裨益的。你们创建出自己的伪装宇宙，它是由无意识的意志因自身的需要而形成的。可你却忘却了这点。

第六种内在感知是存有对宇宙基本生命力之与生俱来的操作知识。没有这种知识，就不可能操纵有生命力的东西。第六感官太重要了，没有内在自我在自觉地不断地运用它，你甚至无法构建自己层面的物质伪装宇宙。在外在自我觉知的底层之下，它不断地被使用着，并且构成了每个层面上伪装构造的基础，维护每一个伪装平行小宇宙的显像。



第 39 节 第七内在感知

1964 年 3 月 30 日 晚上 9 点 星期一 按指示

(赛斯这节课上得非常短，因为课开始时我和珍都已经很累了。我们改变了作息时间，我们过早的起床时间，到上课时间已经产生了影响。我们并不想上课，但还是试着去做，因为我们不想打破常规。

我们参加了公司的餐宴，晚上 8 点到家。8:15，珍躺下小睡了一会儿，8 点 45 初醒时，经历了在前一节所描述的那奇特的感觉。在课前的几分钟里，她向我描述了这个过程，她并没有显得紧张。

虽然珍已经小睡过，但她还是很累。当她和我说话的时候，我们的猫咪威利躺在她的腿上呼噜呼噜地叫。8 点 57 分，课突然开始。珍站了起来，把威利扔在地上。她用一个相当有力的声音开始传述；她的眼睛漆黑如常。她来回踱步时，威利尾随着她。)

晚安。

("晚安，赛斯")。

我从未被如此热切地等待过，并被寄予如此高的，要我取消这节课的期待。

我清楚你们的疲惫。在这种情况下，我会给你们一节简短的课程。然而，漏掉一堂课，仍不是一个好主意。你不能说我死板，因为我仍会尽量考虑到你们的情况。

(威利，追着珍，试图把自己缠绕在她的腿上。我能听到它的爪子碰到裤腿的声音。虽然它没抓住，但它又在她的腿后扑着，并大声地喵叫一声。)

今晚我有几点想说，然后你们两只疲惫的熊就可以睡下了。

首先，我想你会发现，你现在的决定，约瑟，是一个很好的决定，也就是你在外工作的妥协。

（珍，在没有中断她的传述下，已经从威利最顽强的攻击中甩脱掉好几次。这似乎让它更加努力地想要抓住她。它发出几声响亮的喵叫声，最后成功地将自己锚定在珍的一条腿上。它的耳朵往后竖着。珍停了下来，把它抱起来。很快地，她把它扔进浴室，关上了门。

以下提到的一幅画像，是关于我入选每年启芒郡艺术家联展的一幅蛋彩画。今天接到通知，这幅画获得了肖像奖。）

此外，鲁柏的意识心也为你的肖像奖相当欢喜，如果你们两个都很欢喜，那么我也会加入这普遍的热情。



（"好。"）

我本来打算就这个特殊的人像，作为一种伪装结构，来谈一些资料，但现在我只会顺便提一下，在我们下一节课再谈。

还有一件事我想简单提一下。就是我们已经简要地谈过的第六种内在感知，在某些方面，可以比作内在自我的本能。这也将在我们下

一节课讨论。

不过，这个感官，涉及到对宇宙整体的先天知识；宇宙特定领域的特定资料，往往被赋予一个生物体，使其在那特定领域的操控成为可能。

这一点点资料通常是非常专门化的，但在那个范围内却是非常完整。当然，我现在说的，是有机体在其隶属伪装环境中所被赋予的资料。也就是说，内在自己拥有完整的知识供其使用，但在任何一个特定的情况下，生物体只使用其中的一部分。

在特定层面中在扮演某一角色的人格片段，可以被存有赋予全然的宇宙宏观知识，但这极其少见，因这对特定角色的特有体验并没有实际的意义与实际价值，除非这角色本来就是被设计成一个世界性剧情中至关重要的先知或时代引领者，展开知见传递这样的具体体验工作。什么时候、哪些资料、怎么传递给某一层面中的指定人群是有详尽计划的，过度的实相透露会让整个教学秩序被严重扰乱。

就好像一个人在电影院中不停高喊：这都是假的！我参加过拍摄，我有证据这都是投影！几乎所有观众都知道这场经历只是精彩的好莱坞之梦，但花钱就是来做梦观梦的，用不着谁在那里叫嚣。默默地给出选择的可能性就好。毕竟如果真要让这大梦觉醒，只要后台在全世界撤销隔阴之迷哪怕一个小时，就足够了。

其实撤销隔阴之迷的事实已经达成，资料已经被植入到这个集体

意识的实相中发酵。

详见《失忆的归途》。

其实我今晚所给你们的，是我们下节课的大纲，因为你们今晚都不在最佳状态。现在，鲁柏在本节课之前，经历的那个奇怪的感觉，只是我们第七种内在感知的一种浅尝，但只是一小部分。它代表着扩大或开放及延展。这从两个方向运作。扩大或延展的目的，我将在下一节课讨论。它当然是自己的扩大或延展，也是自己界限的拓宽，因此甚至也是有意识的理解力之扩展。

我们在修习灵性的过程中，经常说到解脱、扬升、渴望去到某某领域；其实提高内在修为的目的，不是让你彻底地摆脱现有的层面与角色，而是让你可以更多元多维宏观立体地利用多重视角展开对实相的透彻觉知，在通透的觉悟下走出自己成见编织的围城，融通全然的一体知性，拓展内在自我可触及的维度领域。你不是要从哪里去到哪里，而是包容下所有看似二元对立的知见，利用“公分母”求同存异，让自己逐渐成为跨意识维度的生物存有，走出单一层面的意识与知见束缚。最后做到其大无外、其小无内的心性境界。

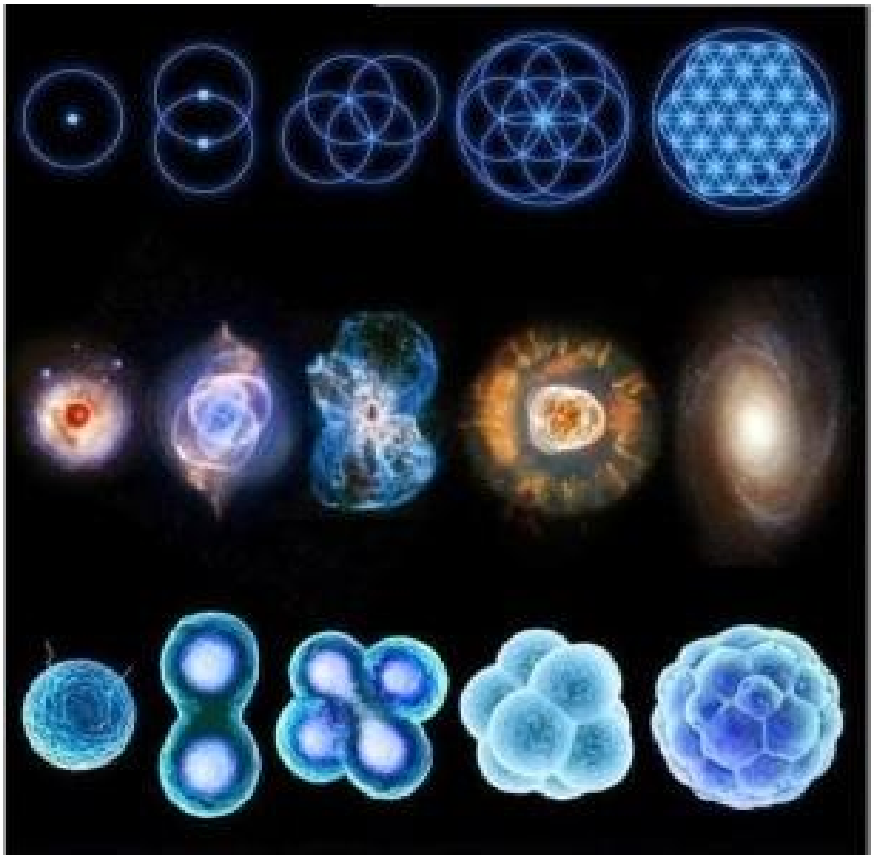
鲁柏在身体层次上经验了它，又试着将内在资讯转译成可以被外在感官识别的感觉。不过，他确实收到了对内在可能性之惊人的闪耀一瞥 。

我说过，这感官是在两个方向上运作，很难解释。例如，以一种相反的方式运作，有一种将自己凝聚到一个越来越小、越来越细微的囊中，使自己能够进入其他领域，体验各种相当陌生的层面。

你无疑会注意到，这些内在感知都代表着实际的内在能力。我相当惊讶鲁柏在这个时候就有了这个能力，因为这通常是一种相当难以达到的能力。他顺势而为，这非常好，但他没有维持足够长的时间，以便他能分辨出，在他自己扩展的觉知范围内之其他的组织囊。

我对这些组织囊说得不多。不过，它们也都会留到下一节再讲。我不希望我们的课成为一种苦差事。然而，我确实希望能保持它们的规律性，而且我也完全同意，由于情况的需要，有时候可以把课缩短一点。你会发现，在这几页中，我给了你们一些新的启发。有可能在将来，在你们处于最佳状态的时候，我们可以上几节短课，来补足你们这一方所损失的时间。其实只是情况的变化让你们感到疲惫，这影响不会持久。

细雨社 www.xiyushe.org



在修习内在自我意识的过程中，在自我解离被启动后，有时你会感到自我意识在积聚、在浓缩，而身体这个壳窍越来越大，最后甚至犹如一个浩瀚的宇宙。相反的另一种奇特体验是，你会觉得自己开始膨胀，整个意识扩散到身体之外，慢慢地成为一个巨人，笼罩一个街区、城市、国家、星球、星系，一切的一切犹如自己体内的器官，可以感受分明。

（“猫今晚是怎么回事？”）

你可爱的老猫咪今晚真的感应到我的存在。我来得可以说非常强势，因为我知道这节课会很短，而且我确实有这些资料要给你。他只是不知道他的鲁柏发生了什么事，仅此而已。

细雨社 www.xiyushe.org

无论如何，约瑟，就我提到的那两件事，我再次祝贺你，我建议你们两个都睡个好觉。我也希望我们下一节课是完整的一节课。

我现在要结束这节课了，从任何方面来说，你都不能说我没有同情心。我也未必会对这次短课感到不安。你的局限性远大于我。睡个好觉，但我又确实期待着我们的课，不喜欢这么快就说再见。

不过，你们做得很好，我向你们致以最美好的夜晚。

（"晚安，赛斯。"）

（9 点 27 分结束。珍没有预警到赛斯会如此强势地开始课程，她说。她立刻就完全解离了，虽然她还记得和威利的麻烦。她说，前一刻她还在和我说话，下一刻她就站起来传述了。而威利，从浴室踱步而出，一点也没生气的样子。他在珍的腿边蹭来蹭去，呼噜着。在这里可以补充一下，在我每天带着珍去画廊上班的路上，我把前 38

节的赛斯资料寄给了美国心灵研究协会。这一节，也就是第 39 节，将作为第二卷的开始。)

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-4-40.1

第 40 节

前情摘要：

第六种内在感知，在某些方面可以比作内在自我的本能。

不过，这个感官涉及到对宇宙整体的先天知识。宇宙特定领域的特定资料，往往被赋予一个生物体，使其在那特定领域的操控成为可能。这一点点资料通常是非常专门化的，但在那个范围内却非常完整。当然，我现在说的，是有机体在其隶属伪装环境中所被赋予的资料。也就是说，内在自己拥有完整的知识供其使用，但在任何一个特定的情况下，生物体只使用其中的一小部分。

第七种内在感知，它代表着扩大或开放及延展。这从两个方向运作，扩大或延展的目的是有意识的理解力之扩展，也是自我意识实体组织囊界限的扩大拓宽或延展。这些内在感知都代表着实际的内在能力。

第 40 节 囊,星光体,飞碟

1964 年 4 月 1 日 晚上 9 点 星期三 按指示

(几天前，珍和我看中了另一套公寓，比我们的公寓大得多，价格也更贵。她很喜欢，但出于某种原因，我认为不接受是明智的。它属于珍在画廊的一位同事的。就我个人而言，我希望我们的下一步行动，是在郊区或附近的乡村有属于我们自己的地方。

8:45 分，珍小睡醒来，感觉神清气爽，她问我是否可以和她一起共用工作室，我当然同意，因为前段时间我已经提出了这个建议。她的书桌和书籍并不占用太多空间。珍对这个想法反应很热烈，连上课前的紧张都忘了。

当然，现在我们俩都感觉好多了，更习惯于新的作息时间。当课程开始时，威利继续在沙发上安然地打着盹。珍以正常的速度踱着步子，眼睛漆黑如常，嗓音变得略带沙哑。)

晚安。

("晚安。赛斯")。

我很高兴看到气氛已经明朗了。今晚稍早的时候，我对你们的编制作了初步的窥视，然后在沮丧中离开，带着害怕和惊恐。

("为什么？ ")。

我确实不想让鲁柏拿家具砸我。你当然明白，我说的是假装的害怕。当鲁柏的不满终于爆发时，我可没时间陪着他。

(“我也没有”。)

你太对了。所提出的解决办法是一个很棒的法子，我与此无关，因为我决定从现在起，把这种决定留给你来做我会安全得多。不开玩笑了，这个最新的主意确实应该是个极好的主意，我自己也会提出来的，只是我无法透过鲁柏提出这样的建议。他已经因为占用了你的空间的这个想法而感到内疚，这种内疚感让他感到恼怒。

你们会因这个解决方案而获益，我非常满意，你们也会从一直在考虑的其他的安置中，包括全年使用后面房间的办法而获益。怨气与鲁柏的敲锅打碗有很大的关系。不是怨你，约瑟，而是不满，因为他对自己的不满足而感到内疚。如果你打算在原地呆上一段时间，那么你就应该好好地利用你已有的设施，而正在考虑的扩大计划也会很有帮助。

顺便说一句，我跟鲁柏一样，也讨厌你们路对面的那位胖邻居，在我说完之前，我会告诉你们一些关于他的故事。

细雨社 www.xiyushe.org

居住场所空间不足会带来内在的压迫感，这让自身很多正常需要被迫委曲求全，来平衡彼此间的利弊得失。一再地自我压抑或看到爱人为自己经常受“委屈”，会因“无力感”对自己形成心理愤恨。这样的情绪在宣泄的表达中，有时被无意地扭曲成彼此借题发挥、张冠李戴的争吵、顾左右而言其它，吵得莫名其妙，看似无理取闹。把真切的爱的怜惜搞成了彼此伤害的指责、抱怨与辩解。

居家时邻居也是很重要的一个需参考因素。附近有什么买卖，有怎样的邻居，很大程度上会影响你的生活质量和随意度、舒适性。

（这说的是邻栋二楼公寓刚搬进来的新房客，虽然我们的房子与隔壁公寓隔着一片草坪，但新邻居穿着内衣在落地窗前来回走动的样子看得很清楚。珍认为这样很没礼貌。）

这让我想起一个看似荒谬的案件。男子被警察传讯，因为对面楼的女士报案说：他偷窥形成性骚扰，女人无法在自己家里穿内衣走动。

一周后，警察又来找这个男人，因为对面楼的女士再次报案说：他经常在家里只穿内衣来回走动，让那女士在看窗外风景时被刺激到，感觉被性骚扰了。

你们两人所需要的改变，可以在现有的环境中，通过扩大厨房来达成，除非你们能搬到乡下，否则我根本不建议你们搬家。当然，我更希望你们有安全感，并尽可能地安顿下来，原因很简单，这样课程可以进行的更好。

绚爛社 www.xiyushe.org

这两个改变，一个是后面的房间，一个是你们的厨房，会有很长的一段时间让你们俩都满意，因此是可行的，因为它们不需要全盘打破日常模式。我相信我在这方面已经说得够多了。

我提过，第六种内在感官涉及的东西，可以类比于你们所说的本能，只不过它是内在自己的一种属性。试想一下蜘蛛结网。蜘蛛网就是确实存在于你们层面上的伪装模式。这里，你们那简单的蜘蛛正在使用它的第六感官，因为这些感官是其他生物的潜在属性，而不限于人类。

你们所见到的蜘蛛的举动，相当于，几乎是以纯粹的形式对第六种

内在感官的示范。蜘蛛没有理性的思考能力或外在自我，它的操控是通过纯粹和自发地使用内在感官进行活动的直接结果。它们在很大程度上没有受到阻碍，没有伪装。

所有的内在感官在任何层面上，都没有得到同样的程度的利用。许多层面都被用于训练使用一两个最重要的内在感官。我喜欢蜘蛛和它的网的这个比喻，因为它是这样一个简单而不复杂的伪装结构的例子，它脱离了自我或工具的中介。

与生俱来，我重复一遍，在蜘蛛之内就像人类一样，天生俱有把宇宙作为一个整体的完整理解，更确切地说，是透过直接经验而来的理解。蜘蛛这样的一个存在，它并不知道所有这些知识，但它使用其中必要的知识来构建它的网。它直接经历。当然，它没有"我"这个意识，但有直接意识，然而，是最密切的那种。

如果赋予蜘蛛一个自我，和理性思考能力的话，你就会看到情景会如何改变。这些将使它能够扩大它的觉知和活动范围，但与此同时，障碍也将随之而设，因此，结网就其源头而言，将不再显得直接，也不再是自发的。

细雨社 www.xiyushe.org

你们构建自己的伪装存在，就像蜘蛛编织它自己的网一样，但你没有觉知到这些线。你不明白它们源自于你自己，微笑很简单，如同低等的蜘蛛能织网。蜘蛛的建构被严格地限制在一个层面上，但你们的建构却不是，它可能在许多层面上同时呈现它的实相，而且是以你们不熟悉的方式。

应该很明显的是，虽然想法是在时间内诞生，但它在被孕育出来之后，就脱离了时间的束缚，以一种蜘蛛网永远无法从时间脱离出来的方式。在建构作为伪装而存在的范围内，在那个范围内，它受物理规律的约束和影响。

如果能量被禁锢或聚焦在物质构造中到了一定的程度，以至于构造出现在你们的层面，但尚未完全构造好，在某些方面仍然不完整，在这个程度上，构造背后的理念就不受物理规律的约束。

如果我们把每一个层面比喻成一个独立的舞台剧，而不同舞台剧上要使用的道具、服装、布景是不同的。后台库房里同时拥有所有的道具、布景与服装，而演员本身也具备演绎不同角色的能力，并熟知那些不同角色的台词和剧情。但在一个特定故事的舞台上，只会也只能彰显出某些相符合的能力，不被展现的不是没有，而是超出了本剧情的表现力需要。



比如舞台上在上演《三打白骨精》，你就不能让孙悟空拿着魔法棒、穿着霍格沃茨魔法学校的校服，去念定身咒。而白骨精的造型也不能太过前卫。

层面的格局与能力束缚是必须的，但一个觉悟者是可以了解到与

感受到超越本层面时代与物理法则的全然自我本质的，认知到本自具足的自我全部觉知力。这样可以有效地拓展自己的戏路，不光只是一辈子演猴子，在需要的时候可以进入其它位面去同时演绎其它角色。

我建议稍作休息。

（9:31。珍解离到相当程度。休息之前，她的传讯变得非常慎重，有不少停顿。她的声音正常。9:36 恢复时，情况仍是如此。）

我前面说过的组织膜囊，包裹着每一个活生生的意识。在某种程度上，它可以被比作为包覆肉体的一层额外的皮肤，只是它在你们的层面上，不是以同样的方式构成的，在一般情况下你是看不见的。

细雨社 www.xiyushe.org

它其实是一个场，一个能量场，围场。它通过作为一个屏障来保护内在自己，使整体自己的能量得到控制，并使能量不至于渗出。同时它也保护整体自己不受某些辐射的影响，这些辐射目前与你们无关。如果没有这个组织膜囊的包围，任何层面上都不会有活生生的意识存在。

当然，这个膜囊在任何层面上都不是实体。对于一些可以进入你们层面的其他层面的居民来说，能被看到的只有这个组织囊，因为这些居民对你们特定形式的伪装建构没有任何经验。因此你们的伪装模式对他们来说是看不见的，但看得见组织囊。这些囊在某些情况下可以被你们看到，并被称为星光体——一个不合我意的术语。我想再次重申一个事实：许多情况下，除了例外的情况，在你们的层面上尚未完全建构出起来的想法，不仅具有巨大的力量，而且也更能摆脱物理规律的影响。想法随它自己的控制，有更多和更多样的表达方法，而由此，可以尝试各式各样的建构。我提到过，一幅画的

优势胜过一件雕塑，一个没有被完全捕捉到的想法会找到进一步的表达方式。

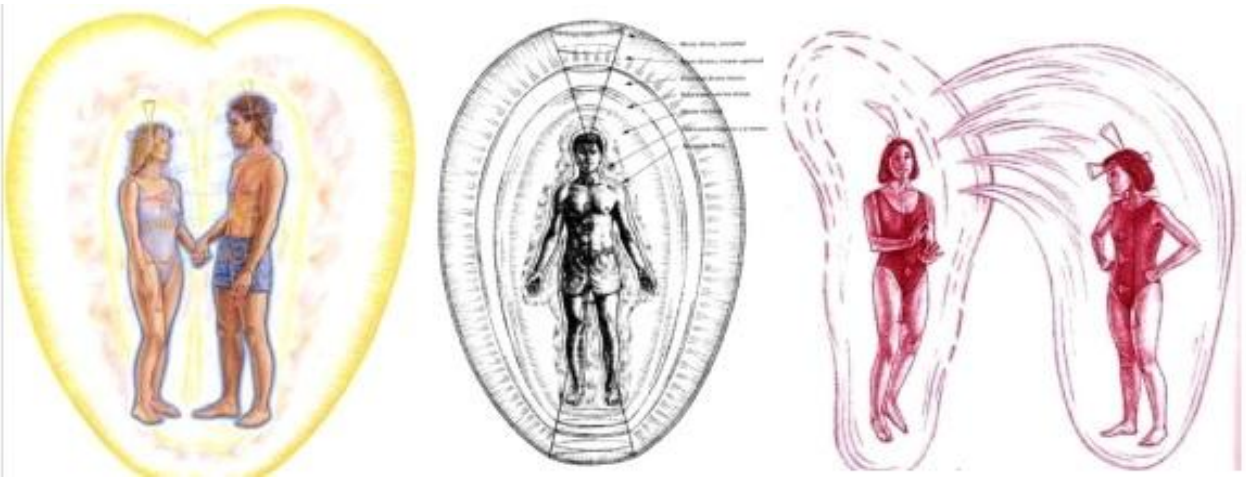
这并不是说不应该追求完美。它当然是不可能实现的，但几近完美，可以为想法留下进一步发展的空间，思想并没有被禁锢。

你寄给画廊的那幅肖像画让人回味无穷。它还在继续成长。它并不完全受制于已完成的伪装。整体自己从来不会在你们的层面完全被建构出来。充其量是它偶尔找些表达。一个伪装层面仅凭着它之所是，不可能让整体自己找到表达。有几乎是催眠式的能量集中在某一特定的时间，出于特定的原因。

内在自己总是在那里。如同你在恍惚状态中觉察到正在发生的事情一般，你以同样的方式觉察内在自己的存在。这又是一个很棒的比喻，如果你原谅这自我吹捧的话。

这个第六感官是基本感官之一，它使其他感官的使用成为可能。人类常常把它混淆了，而称它为直觉。它只是与生俱来的知识，它使操纵能量从一种形式到另一种形式成为可能，你一直在使用它。蜘蛛比你更熟悉它的纯粹形式。就是说，比人类更熟悉。

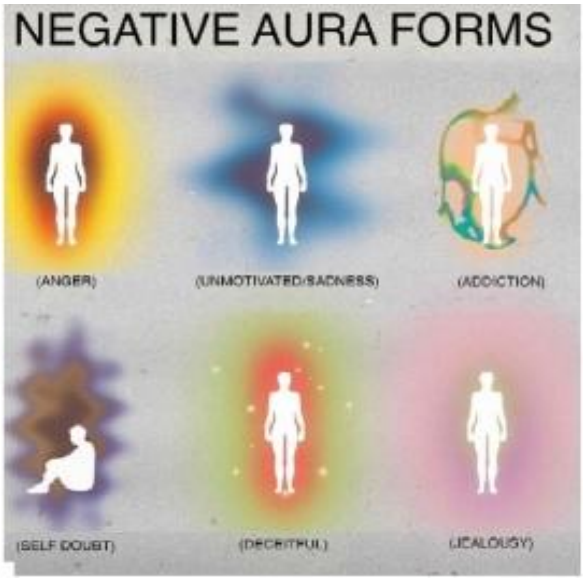
正是这个感官指导着你自己的身体成长，它形成了你身体的细胞，并不断地改变着你身体的东西。



人身体外有七层能量场电磁扭曲形成的无形有相的场域膜，它的存在可以被有过训练的眼睛或特种照相器材所证实，因为其显像频率超过一般肉眼可见频率，所以多数人对它无感。

这一个体的能量场域，帮助我们缓冲电磁射线的干扰，抵御其它意识体的侵袭。你可以想象自己生活在一个大的气球里。两个情投意合的人在一起，可以形成能量共振，相互心心相映，彼此增强与修复对方的能量场；而一个富有攻击性、压迫性的人会对他人的气场形象挤压、侵占，即使什么也不说也可以让别人很不舒服。

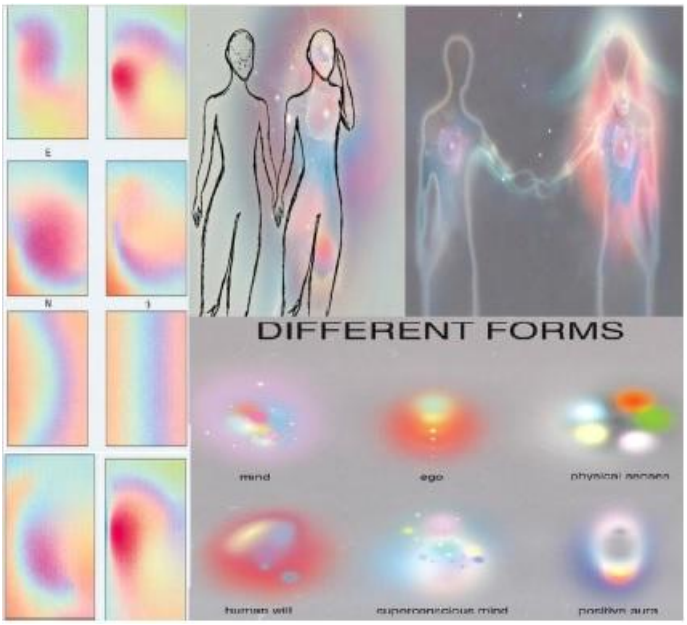




人在不同的情绪下、不同的身体状态下，外在气场的颜色、密度、形状、大小、规则程度都是不一样的。颜色越明亮透彻，个人的意识越稳定高频。开悟者自身携带犹如日光一般的金色光芒，一般人是磨砂玻璃一样的白光，病态中的人或抑郁的人颜色则相对晦暗、扭曲。一些局部疾病会在特定局部反映出特定的能量漏洞

或颜色变化。癌症患者在癌症发病期几个月，会发病的位置的灵光就已经开始变色了。

一个全身上下没有丝毫灵光的人，它是系统的 NPC，只负责演绎自己的角色，内在没有演员在参与演出。这样的“人”言谈举止、行动思维都没有任何破绽，只是不能展开高深的哲学话题与灵性思考，那超越了它故有的逻辑思维库，会令其产生愤怒与抗拒。



多数时候，体外的气场不是单一均匀的一种颜色，它更像是打翻的五彩颜料瓶。一个人的心思只要动，那色彩就会跟着犹如彩色烟气一样，霓虹转化。一个坐在那里一声不吭的人，他的每一个念头升起、持续、转换，其实都是可以被读取与看到的。

一个从 6 岁开始学习到 26 岁毕业的心理学博士，与一个从 6 岁开始修习灵性到 26 岁毕业的通灵者相比，前者所有的知见来源于理性的科学分析，其水平高度可以达到人类心理学技巧的中等

偏上；后者所有的知见源于宇宙意识，可以直接读取患者当下内心和累世因缘，患者无需说什么已经被透彻了知。

古代中医都要先学望诊、望气运，不是现在中医用的望色或西医用的肢体扭曲、行动不便的观察。古代中医百步外可知患者一身所疾、病的程度与位置、起因和结果；可用心镜之术，感同身受地了知患者的疾苦感受；摸脉也不是摸心跳，而是犹如 USB 连线一样，直接用肢体生物电在读整个硬盘数据。

自从无神论以后，中医就无神了。学生学不到骨与髓，更别说传神化神之境。

细雨社 www.xiyushe.org

我建议稍作休息。

（10:02 休息。珍解离的程度和她在第一段独白时一样。她的传述仍然相当从容，声音相当柔和。10:08 恢复时，状况仍然如此。）

你们的层面是一个使用操控能量的训练场。你们的层面似乎在处理因果，但是，这本身就是一种必要的伪装。实际上并不存在你们所认为的因果。有的只是自发性。

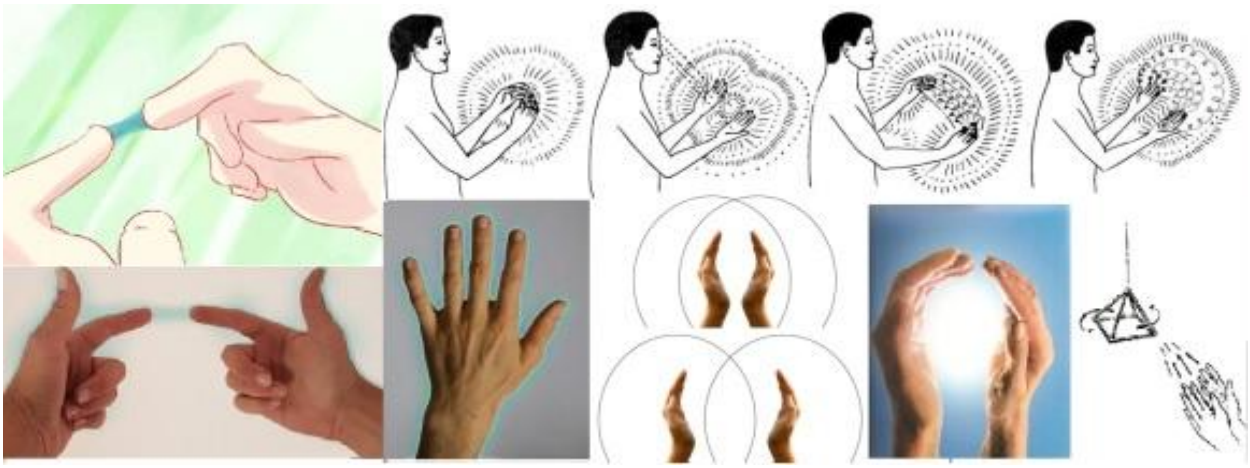
对于一个特定的时间间隙，你们必须被教育成好像有因果关系，这样自发性的结果就不会以混乱而告终。这句话看似矛盾，但以后你会发现并不矛盾。

如果你是一个作家，你编写的小说一定是需要有逻辑和层次的，在逐层展开的描写过程中，你为读者展现出你要表达的中心思想

和既定结果。在你写下第一篇前言时，这主人公的结局已经在你的脑海里被注定了，各个角色也各自有了自己的定性。你因此为它们展开看似合理的剧情，铺衬出故事的前因。

这里说“如果”其实很不贴切，因为你就是一个作家——你自己编写了自己的一生，在你出生前你就是一个大作家了。而你在用你的一生去演绎自己的作品。

我们本身都是意识能量体构成的光影交错，在这能量的场域内学着怎么去应用这套体系达成最大的觉知。



练习：

第一步， 在一个光线昏暗的地方，把两个食指相对，然后慢慢地拉开。重复这个动作，直到你能看到两指间能量烟雾般的电磁线。

第二步，把双手放远些，重复第一步的练习，但尝试看到更多的

灵光。

第三步，观察自己的整个手掌，尝试看到整个手掌在不运动状态下的贴身灵光层。

第四步，挤压和拉开双手，感受手心被电磁力挤压和弹开的感觉。

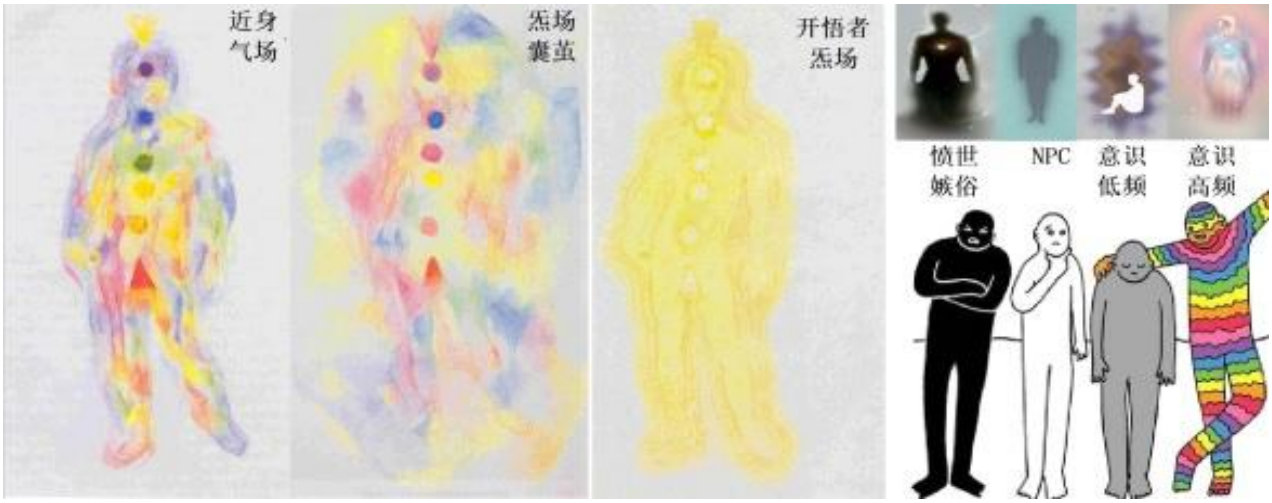
第五步，玩弄双手间的电磁力，让它形成一个电磁球，并逐渐加强成电磁旋涡。

第六步，用铜丝做一个悬挂的金字塔，抛出电磁球去击打它，令其旋转。

第七步，慢慢锻炼与强化在双手上可凝聚的电磁力，并观察它的颜色、形状、质地，直到徒手拿灯泡，灯泡可以亮起来（低瓦数的 led 灯泡）。

细雨社 www.xiyushe.org

这是最基础的第一阶段训练。



第二阶段的训练：

第一步，自己站在阳光下，背对着阳光，看自己的影子。地面最好选一个颜色的，时间为正午到下午三点前，看自己影子四周的气影如何犹如烟雾般的运动。

第二步，站在镜子面前看自己。看自己身体四周的灵光，轮廓、质地、颜色、密度、流动的情况，漏洞、扭曲。

第三步，观察不动的树、植物、山，看它们的气场。

第四步，看人或动物在不运动时的气场。最好背景墙是清一色的，并且光线不太强时。

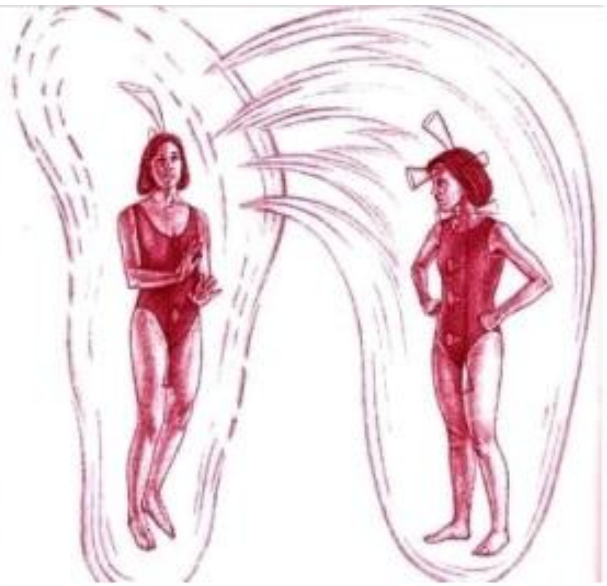
细雨社 www.xiyushe.org

第五步，观察移动的人与动物的气场，观察说话时人气场的变化。

第六步，看照片上人的气场，p 过的不算。

第七步，看电视里人的气场。





气场是可以被强化和削弱的，各种气功功夫或相爱的形成能量共振 8 字交互（可以是群体，群体越多效果越好），可以有效地强化自身气场。而有些人修炼的功夫为了走捷径，会刻意地去吸食或压榨别人的炁。有些是有心的，有些是无意的。无意的人只是觉得欺负别人、骂别人、霸凌别人会很愉快，好像自己变得更强壮了。很多老人或病人不自觉地渴望与小孩在一起，也是出于这个无意识的目的。



灵视与灵疗：

当你能清晰地看见人体外的气场与气场的运作时，你就比一般的医生更能准确地做出诊断性判断。当然这种判断并非医学性的，这是针对特定问题给予特定的补救和修复，令他人的灵体与乙太体恢复正常，那些因此而形成的疾病也就能不药而愈了。

不过这是一个相当危险的工作，因为对于这样的患者来说，他的疾病现在外、因在内，如果不改变过往的习气与性格、认知与成见，同样的问题早晚还会再次侵袭。

另外施术者很容易引发医疗纠纷，被视为骗子，被患者讹钱，又被体系排异。

最后，给他人用灵气治病，对于初学者来说，自身意识频率、能量频率都不强悍稳定，你用你的“音叉”去共振求助者的时，你俩谁被谁共鸣还很难说呢。临床上我看见过很多灵能者不知深浅，在这个领域上讨生活，最后很年轻就杂病缠身，最后无法自医，普通医生也一点没招。

细雨社 www.xiyushe.org

现在我们已经简单地讨论了组织囊的涵义，我将更深入地探讨第七内在感官。这种感官容许了组织囊的扩张或收缩。理论上说，被容许的收缩或扩张是没有限制的，但实际上往往有一定的限制。

我在这里只想暗示一些东西。为了好玩，可以从你们宇宙膨胀的理论，或与之相关的角度，来思考扩张的组织囊。这样的沉思应该是很好的练习。这相当令人玩味，希望在你尝试练习时，我能在某个时候偷瞄一眼。

本层面上的自我意识，被自我感知解读为一个独立的意识存在单位，并拥有自我意识的边界感，这一边界感带来真实的自我格局和可见的电磁场域边界。但这一边界是可随自我意识的强度而无

限扩张与无限浓缩的。在这边界内的一切都会被感知为自我的一部分。很多初学者与学者会尝试根据故有习气，不断外寻、外求、无限扩张自己可知觉的领域，结果发现这是一个永无止境的过程，这是一个无尽的修行。最高阶的修行者开始对自我进行浓缩，当断舍离到达了极限后，量变形成了质变，当最后一个无限小的“点”状“我”也消失了后，自己就与无尽的无垠融为一体了，达成了其小无内后的其大无外。这就是外寻、外求与内寻、内求的差异。

（又一个咧嘴而笑。）

我会跟你们解释，但要在更久以后。另外，你要明白，你认为或经验到的太空旅行，是另一种伪装。所谓的太空旅行，是一个只有在你们的层面上才有意义的想法。今晚我把这些小插曲留给你。

细雨社 www.xiyushe.org

（"我注意到了。"）

我们对太阳系的探索、对月球、金木火星的踏足、对太阳的窥视、对宇宙深空的探望，其实都是自我意识内的游戏，我们想要看见与经历到的就会被我们集体实相生成出来给我们看和经历。就好像珍与罗在海滨酒吧舞池里，遇到负面极化版的另一对自己一样，就像罗幼年在公园里遇到拿着游戏走向自己一样，它们如此地真实，但又和自己一样，都是伪装实相中意识的产物。

所谓的整个太阳系和你眼前的、脚下的、头顶的一切，包括这个

所谓的你，都是同样的“真实”，至少对于你的外在伪装感官来说。不然那几十个版本的珍和罗与她俩经历过的整个社会、世界、太阳系又都密密麻麻地陈列在哪里呢？与她俩同时代的你的祖父母、父母，甚至你 1930-2000 年的这段时间，难道会倒带数十遍去配合她们演戏吗？真实，什么是真实？怎么来定义真实？

（又一次微笑，又一次轻拍着桌子。）

也许重读一下关于第五维度的资料会对你有所帮助，总有一天我们会进一步讨论这个问题。实际上，使用内在感官能把你带到任何你想去的地方。对于目的地这种说法，是很好笑的。每个地方都是一个地方。是你们在做划分和分离。这就是为什么你们的飞碟对我来说如此好笑。

细雨社 www.xiyushe.org

在本书中总共会介绍九种内在的感知能力，本节是第六种和第七种，其实你只要修习到第三个层次，就可以进入第五维度：同时性中，当你进入第五维空间后，过去、当下、未来的分野也就随着钟表时间伪装的碎裂而被知见。你可以亲眼看见多个不同的相同角色自我在不同的层面中，同时探索着不同可能性的故事分支。每一个都同样地真实，每一个都是你但又都不是全然的你，每一个都有自己相同的母亲、不同的父亲、不同或相同的丈夫、不同或相同的孩子、不同或相同的职业、住址，但每个自己都处于这个大的时代剧中，处于这个所谓的太阳系内。

我本人知道至少七个自己的不同版本，当然那六个没有这次这样

地接近我心中的目标，至于本次是否能达成我自认为的完美，还需要后几十年的选择与努力。

这里我相信你一定会很好奇：如果身边的一切包括自己都是平行镜面重叠中的幻“相”，那我们彼此的交互是怎么达成的呢？这是一个非常难解答与理解的难题，这涉及到非常深奥的第九层意识内在感知、集体实相与个体实相的交错、集体意识与个体意识的共鸣、非线性时间的交织与交错技术。

简单的理解：

一部电影在观众眼中是线性展开的，但在拍摄时同一个场景的镜头：可能出现的片头、第 14 分钟时、第 67 分钟时、片尾，这四个镜头是在同一天里拍摄的——片尾的清晨被先拍，然后是第 14 分钟的上午、片头的下午，第 67 分钟的傍晚。播放的时间线与拍摄制作剪辑的时间没有任何逻辑关系。同一个镜头中人物不必须在同一个场地内被拍摄，都是后期合成技术的层面添加。就好像同一个演员在一个镜头里自己和自己演对手戏。很多时候你生活中的助缘人，不管是贵人还是冤家，其实都是你自己扮演的，犹如珍与罗加上赛斯，其实都是一个存有的不同分身。

("好笑?")

好笑，因为你认为它们是穿越你们自己的伪装空间的飞行器。任何

载具都能穿越自己的伪装空间，而且在某些情况下，甚至是现在，在被你们的尘世宇宙所占据的所谓空间里，也正在这样做。

我们从地球登陆火星与你从厨房走到客厅，其实没有本质的差别，形成观察的自我没有切换，只是载具从这个伪装出来的皮囊我，扩大到了汽车我或火箭我，你在切换的是外在布景的背景伪装显像而已。



就好像从视觉感觉和空间感觉上你确实在翻山越岭，你经历了伪装的时间与空间感的变迁，但你确实没有离开过你的椅子，眼睛也没有离开过荧幕。参照物的改变只是外在伪装层与外在伪装感官的互动结果，与所谓的真实毫无关系。

细雨社 www.xiyushe.org

我们是伪装层中的角色，那些所谓的外星人同样是它们层面上的角色。意识体依据自己的成熟度进入这样或那样的层面，演绎这样或那样的角色。我们所谓的可见宇宙本身就是道具布景的伪装产物。我们依据本层集体意识之渴求与现实中各个层面伪装的侧漏，可以在意识中或现实中，“真切”地经历与体验，窥见其它层面角色或载具的经历。

这种角色包括所谓的地底人、海底人、蜥蜴人、外星人、未来人、

过去人、镜像自我、其它自我、对等自我、滞留灵、神佛菩萨、基督天使、大仙妈祖.....所有有相之物都是不同意识频率层面上可供扮演的角色,从本质上与我们自己的伪装没有差距，只是扮演不同等级的角色有一些启动选项上的限制，即自我意识频率与智慧等级的最低要求。

还是那句话，但凡有相皆虚妄。很多事玩得开心就好，不用太较真。人间就是来玩这个游戏的，偏执成瘾是一种体验，上当受骗也是一种体验，觉醒觉悟还是一种体验，没有哪个比哪个更高大上一些。

细雨社 www.xiyushe.org

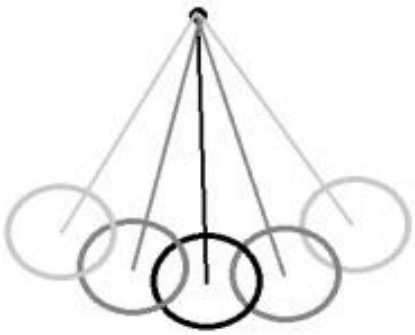
（珍又靠在我的桌子上。）

（"有什么好笑的！"）

（我桌子对面摆着一张甘迺迪摇椅。现在珍坐在那里。笑着。眼神愉悦。在向我传述时，啜了一小杯酒。这是我看到的为数不多的一次，她在课程中坐下来。）

我之所以笑，是因为用你们的话说，它们飞过了你们自以为是固体地球的核心，而对它们来说，地球根本就不是固体。而在某些情况下，当你试图太空旅行时，你会经过另一个层面，那里的居民则认为那是他们自己特定的“固体”—加引号—而你永远不会知道其中的区别。





我们都知道一切都是频率，频率的本质是在一定范围内的抖动，犹如飞机的螺旋桨，在转动起来后，形成一个大铁圆饼，怎么看它都真实地存在着，但其实战斗机的子弹就是从那频率的间隙中穿插而出的。实相层也是这样的频率成相物，我们看到的实有对于其它频率来说就是空无。犹如你在空气中行走不会感觉到任何实质的东西存在，但当空气提高速度，或你提高速度后，它就变成了坚硬的有力的实体般存在。真实与虚无、实有与空无都只是观察者在自己观察频率下的所见，与事实无关。

这并不意味着一个固定的身体不能在另一个层面上具体化自己。如果这样做，它必须以某种方式，用它试图进入的特定层面的建构或伪装围绕着它自己。这需要高度的内在发展。

你们可以，或者说，你们将能够在自己的伪装宇宙内旅行。在这里存在着其他的智能本体（identities），它们也在你们自己的层面。为简单起见，这种旅行我们可以称之为水平层面的旅行。

（现在珍起身，又开始踱步了。）

你的手指累了吗？

("不累")。

飞碟的居民不属于你们的层面。我提过其中所涉及的形态上的挣扎。你们必须记住，任何这方面的讨论，你们的物质结构只存在于你们自己的层面上，在其他层面根本不存在。其他的建构与你们自己的建构同时存在，性质则完全不同，然而，也在你们所称为的水平层面上。但你永远不会在宇宙飞船中找到它们。出于对你伪装手指的同情，我让你休息一下。我喜欢给你们一个出其不意。

("很高兴你从中得到这么大的乐趣。")。

我今晚的状态很好。



我们或其它层面上的角色，是可以通过某些手段进入另一个层面探索的，但你进入哪一个层面，就需要穿上那个层面上的特定伪装。这伪装的材质、显相频率、模样、质地、色泽、味道，或许与你本尊的很近似，也可能大相径庭。这个新载具的能力与力量也依据载具的构造而与你本身使用的角色有所差异。

(10:32 休息。珍解离如常。详见第 16 节赛斯关于飞碟及其形状之两难困境的论述。珍说，在上述独白中，她还从赛斯那里得到了一个心象。那是一连串从她身上延展出去的圆圈。我们的层面就是其中一个圆圈，目前我们被困在上面，无法离开它到达另一个圆。)



(她说，她也有一种感觉，这个资料的品质与心理时间有关，而与赢得时间无关。她觉得赛斯会在休息后讨论这个问题。她在传述的部分过程中，照赛斯的吩咐坐了下来，好让我不会遗漏任何资料。另外，她那咧嘴一笑的面容，感觉和平时不一样，珍说她在这次传述中，真的感觉到了赛斯的情绪，并补充说，赛斯认为他自己很聪明。

她说她的手指有点胖，但我们检查时看不出有什么不同。这感觉在右手比较明显，尤其是食指。在休息期间，珍有一种放松的感觉，她说她需要较长时间的休息。当她再次开始传述时，她的声音正常。于 10:43 继续。)

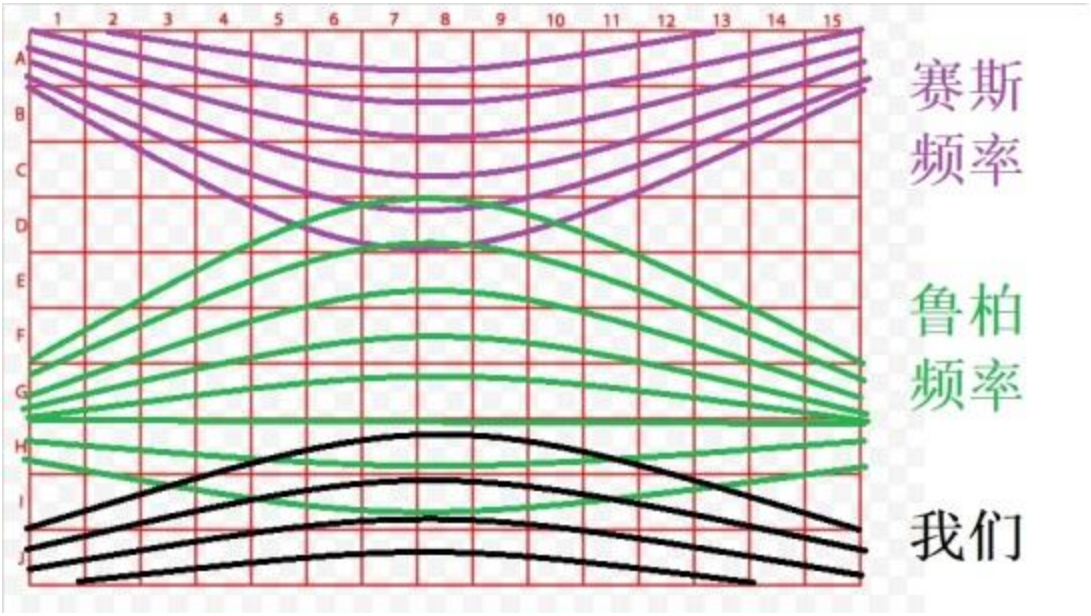
我以垂直和水平的说法来谈，只是为了方便大家。就刚才所说的资

料而言，我让鲁柏在垂直面进来，可以这么说。就他而言，他直接经历了我的情感活力。

垂直是指意识频率的高低差异，而水平是指在同一意识频率下各自不同的其它选择，而前后一般指我们经历、察觉、并形成了记忆的那部分、与尚未被自己经历展开的部分。

同样，这绝不意味着我自己对鲁柏的入侵，而是意味着，鲁柏那部分为这经历而做的让步之一种扩展。这不是自己的减少，而是自己的延伸，所以自觉不仅包括自己，还包括独立的（你可以称之为他者）自己之经验，以囊括你普通行为模式中通常缺乏的价值。

扮演珍的鲁柏，在我们这个层面上，努力地拓展自己的意识频率，让自己的意识频率可以感知与共振到更高维的意识信息；而赛斯则拓展自己的意识频率下限，让意识信息可以与鲁柏的上限形成覆盖接壤。这样形成信息的相互接力。而鲁柏把这些信息传递下来，我们又形成他后续的传递接力。



（珍又一次靠在我桌前以强调资料。她的讲解非常慎重和仔细。）

这种价值，或者说这种特殊的自己之延伸，包括其他的自己的经验，是通过运用心理时间而可以预期的属性之一。它是一种独立于你们物理时间以及钟表时间的属性，并且不受其影响。你应该记住物理时间和钟表时间的区别，我已经把资料给了你。

物理时间是本层的客观时间，钟表时间是人为定义的时间刻度，心理时间是灵魂使用的在不同层面中的时间单位公分母。调频能力。

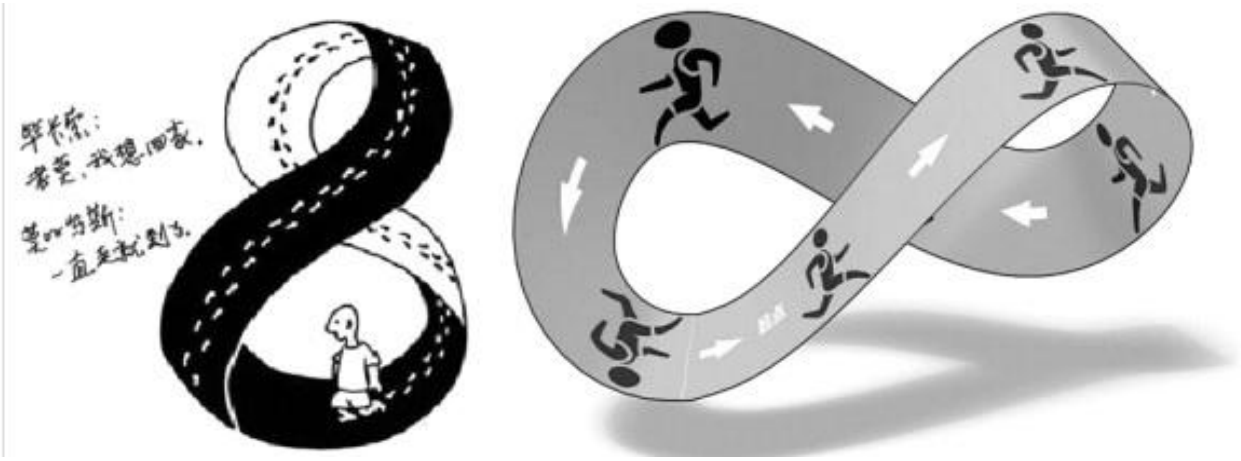
这种价值或品质根本就超出了你们伪装（下划线）存在的边界。没有任何可以衡量它的伪装尺度，然而，正如鲁柏肯定会证明的那样，这是一次令人震惊、有效和难忘的经历。以后在我们的课程中，我会更经常地把它带到前台，因为它是最有价值的。就像普通的心理经验一样，它不能用你们的条件来衡量，但却能给当事人留下明显的印象。

我们的层面就是其中一个圆圈，目前我们被困在上面，无法离开它到达另一个圆。

世这个词中国的本意是指三十年，后被引伸为一次传承的迭代，比如伊丽沙白一世、本笃十六世等，也在“一生一世”中被使用着。那生与世的差别在哪里呢？比如早期课开始时的弗兰克、珍与罗，它们都是最终一生，但不是本生中的最后一世。

一个角色被应用，这个角色从生到死是一生，但这个角色被演绎它的灵魂演绎了多少世（次）是另一码事。在角色出生前你为自己设立了本次的初心，即要达成的毕业条件，然后进入到地球在线这个游戏中，进入本层面的代理服务器账号下，并设立了角色人物、配置了人物属性。进入游戏很简单，想要退出却有条件。

细雨社 www.xiyushe.org



很多影视剧都涉及到时间的死循环：主角死了，或时间到了就会再次在同一时刻地点醒来，重复同样的一天、一个月、一世，直到主角找到谜题的解锁钥匙，达成某一醒悟，并做出特定的自我认知和行为改变，才能脱离这个循环的闭环。

现在，我想谈几点与内在感官有关的看法。

首先，就你们所说的超感官知觉而言，在外观上，实验和兴趣正在成长。你们接下来的重大发现，将属于这方面，但不是在近期。在你们的伪装宇宙中，就太空旅行而言，你们受到伪装宇宙本身所涉及的时间元素的严重阻碍。以你们的条件，要想到达你们想去的地方，它就是需要极长的时间。

科学家将开始寻找更容易的方法。不管你信不信，第一个真正重要的发现，将由一个正统的科学家，出于纯粹的绝望而发现。科学界现在甚至被迫考虑心灵感应作为一种交流手段的可能性，他们将被迫越来越沿着这些思路去研究。

极有可能，你们原本打算做个太空冒险，却发现自己"穿越"（引号）到了另一个层面。但一开始你们不会知道其中的区别。

细雨轻 www.xiyushe.org

我正在给你们的资料，将是非常重要的。



首先，对于我们多数人来说，我们对太阳系的认知是一元性的，但事实是有无数个版本的地球、火星、金星、木星、太阳等。它

们的各种不同版本中，有的荒凉，有的繁荣，有的原始，有的先进，就好像不同档期的电影院播放大厅一样。

我们当下所见的荒凉的月球和其它星球，只是因为我们这个层面是被严格保护着的简单建议版封闭模式，属于幼稚园小班的阶段。毕竟我们连物理文明都还没有走出早期阶段。

在一次宇航的意外中，飞船切入了一个时空的裂缝，而进入了其它层面。犹如那些飞碟利用我们的层面做跳跃一样。在我们的层面上他们消失了，失联让社会震惊，所有我们已知的通讯手段都毫无效果，科学第一次公认地依靠灵媒来挽救地球的“英雄们”，引领他们成功返回家园。这次所谓的“意外”带回了另一个版本太阳系与地球的实相实证。人们开始对平行宇宙、灵媒、心灵感应、自己人生的角色我之独特性产生浓烈的兴趣。

细雨社 www.xiyushe.org

在若干年之后，我们才会慢慢地意识到，物理跨越所谓的距离是低级与原始的。利用意识的解离，开启心理时间，可以撕裂时空的伪装，引领科学的触须进入意识、心灵、灵魂的实相，理解到我们所谓的空间与显像布景是一层伪装的薄膜。

我想就鲁柏对灵摆的尝试，做个简要说明。

在涉及到你当前的严肃问题上，任何一个特定时刻所发生的事情，都可以信赖灵摆给出的，来自潜意识的可靠信息。

对于其他事项，此时需要一个轻度状态的催眠，并对提问有一个非常谨慎的措辞。

灵摆对无意识的肌肉言语会有反应，确实能给出来自潜意识的答案。我们涉及的是更深层次的东西。鲁柏的潜意识本身，根本无法达到你在我们的课程中所获得的知识。

（这里珍笑了。）



灵摆道具组是由两个构成的：一个是问题与答案集子，一个是灵摆本身。

灵摆本身分为锥头和锁链两个部分。锥头可以是金属的、水晶的。而链子材质没有太多要求，只要不影响其物理做工就好。锥头要有一个明确的好分辨的尖，可以清晰地指出答案。

问题与答案集子：灵摆本身是一个拥有很大局限性的潜意识放大工具，它的物理形态决定了它能做出的动作非常有限。分为特定方向上的直线摇摆、左右的自旋旋转、摇摆与旋转幅度的大、小

或彻底不动，合计六种信息传递方式。

分别代表：强烈推荐、确定、可有可无、否定、其它建议等。

答案图表必须是圆形的，对立面的答案不可被分布在圆形的对立面上，不然摇摆的结果你无法判断是或否。

它虽然叫灵摆，可它其实没有任何灵在那里动摇它，它的动力源来自你自己看似没有运动的手臂——肌肉不自主的运动，可以透过链子形成动能的放大，催动灵摆做出动作。所有灵摆其实在放大你自己不能或不肯直面的内心自我意识信息。

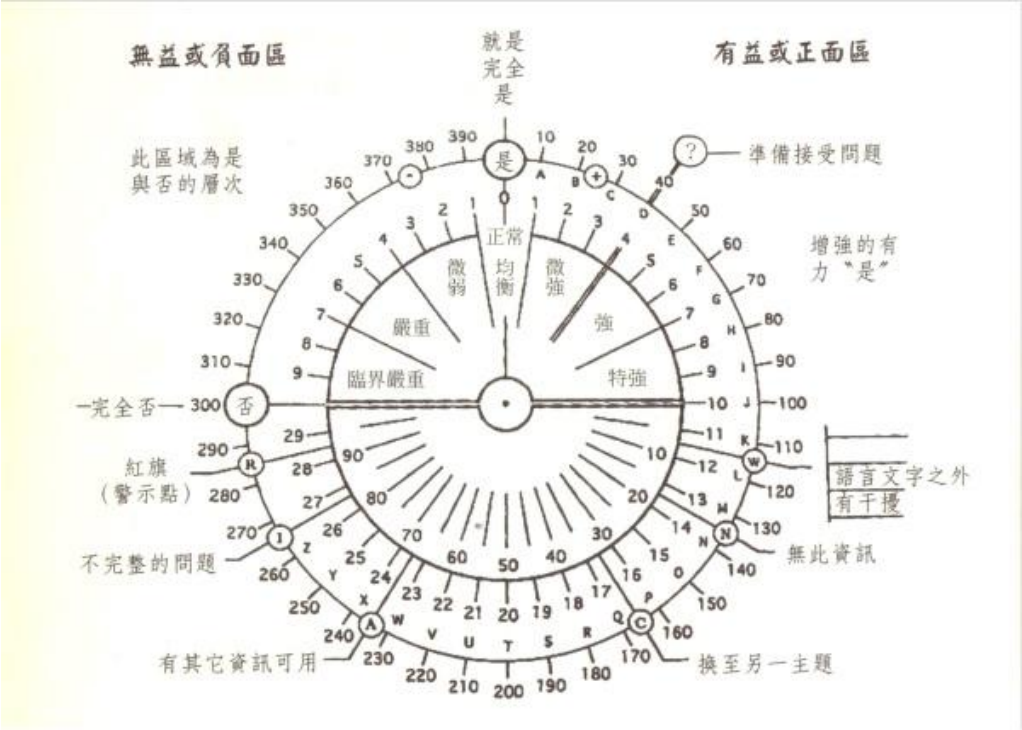
所以灵摆本身解决自己的问题是相对准确的，让别人用灵摆给自己指点迷津就有可能令信息在解读和操作的过程中被扭曲。

最后问灵摆问题时要非常严谨，因为灵摆的表达能力有限，你的问题不能是开放性的，或需要长篇大论的。而且同一个问题只能问一次，反复地问同一个问题，答案就会被自我意愿扭曲。如果你反复问同一个问题，其实就证明你自己心里是有一个自我认定的答案的，你只是在推卸责任。

我建议你先休息一下，如果你真的把你的厨房扩建了，那么我希望也有一扇俯瞰河面的窗户。这一节课很棒。

（11:07 休息。珍在我的桌子上敲了敲，来强调她最后的那一句话。她解离如常。她说，最后两段独白总算说出来了，她不记得自己在

踱步、抽烟喝饮料等等。她说，就在她传述结束时，她又有了一个心象。这一次，她看到自己在扩建的厨房中，从一个横型的窗户向外望着河。她继续解释说，她看到了自己站在窗前的背影，她说，她是赛斯，在看着她。我说，这节课真的相当活跃。11:15 珍继续传述，声音如常。)



我在完全不同的尺度上，为上一次传讯补足价值。你们俩很可能时不时地需要休息，如果是这样，你们会得到休息的。但在相当长的一段时间内，不会涉及到漏掉课程，但可以缩短课程。现在你们俩都做得非常好。顺便说一句，鲁柏是对的。我本来打算在 30 节课结束后放你们一星期的假。但是你们没有要求，而且你们也似乎不需要度假，所以我就利用了这个机会。

(珍又笑了。)

("哦。")

正如你从自己的工作中知道的那样，调理和规律是很重要的，我为你的肖像奖感到高兴，约瑟，因为这个奖应该让你意识到，好的作

品终究会被赏识的，尽管个人有一些不幸的缺点，但作为一个整体，他们还是能认可好的作品，你应该为此给他们点赞。

（笑眯眯的珍又拍了一下我的桌子。）

如果有，也确实是有，愚昧、无知和白痴的妄自尊大和企图合理化，但至少偶尔也有善意和欣赏。我知道你知道把自己的恐惧和恼怒投射到别人身上的危险。人们总是而且经常有一种理所当然的倾向，觉得自己不被欣赏，因此寻找机会来证明这种不被欣赏的感觉，所以常常错误地把这种感觉投射到别人的言论或行动上。很多时候，这种言行是对方自己无知的结果，其实并不是针对你个人的。



窃贼看见任何一个警察都觉得是要来抓他的，听到警笛就心慌。

没有安全感的女人，每天都要检查先生的手机与衣服，寻找他出轨的证据。

多疑的男人，看到别人说悄悄话，就觉得是在议论自己，而且肯定说的是贬低自己的流言蜚语。

自卑的人看到任何一个人在笑，都觉得那笑是对自己无情的嘲讽。

个人内心的自我意识滤镜，在筛选、摘取、扭曲所谓的实相，让自己生活在自我构筑的世界中。这个世界是依据自身意识频率而生成的。

过去的鲁柏对于你的工作非常敏感，今年有了一些进步。需要保持一些警惕，但几乎没有需要大动干戈的地方。

顺便说一句，你和鲁柏以及他在画廊的朋友和她的丈夫，有可能成为好朋友，但你们搬进她的公寓是极不合宜的。你们俩以前都认识这个女人，而且是在不愉快的情况下认识的。如果你们成为她的房客，你们会对她极为不满。

约瑟，曾有一次她是你的部属，如果你是她的房客，她会不明原因地非常霸道。在画廊的关系中，鲁柏的位阶是心照不宣地高于她，这没有任何困难。作为朋友关系会是极好的，因为她将受益良多，从你们能给她帮助中，你们也将从中受益。

细雨社 www.xiyushe.org

我们自身的记忆局限在当下此生，但个人的自我宏观感觉却贯穿整个累世。如果你在此生帮助过谁或伤害过谁，这种亲近的或抵触的记忆会烙印在彼此之间。再次出现类似情景时，之前的亏欠需要被平复，形成对等体验。帮助过他人的恩人被他人莫名地亲近优待，万事顺遂，哪怕从来没有见过，因为灵魂记得。而伤害过他人，掠夺、欺诈、压迫过他人，以权势欺负他人、压榨他人或玩弄感情的，这些昧良心的事日后也需要自己轮番感受一遍，并且需要加上“利息”。这里没有什么幕后系统的审判或账单，你自己的良知与意识频率就是法官与即时的账单。

请永远记住，在正确与善良中，请选择后者；在利益与感情上，请选择感情。原因很简单：有些东西生不带来、死不带去，有些则如影随形、永世相随。

（珍又坐在我书桌对面的甘迺迪摇椅里。她笑得很灿烂，眼睛很黑，啜饮着酒，她倾身向前，轻拍着桌子。）

她曾在你丹麦的一个农场工作。如果你不介意我这样表达，她并不漂亮，而在当时，你并不是一个在你的女人身上寻找精神价值的人。她非常怨恨这一点。她也怨恨你的儿子。

（"那是谁？"）。

鲁柏是你的儿子，你很清楚。而他是位画家，所以画廊对鲁柏和这个女人来说是个具讽刺意味的地方。

（珍又开始踱步了。）

我真的可以继续说下去。这个陈年往事很吸引我。

（"我也是。"）

其中还涉及到一些比较好笑的事件。当你，一个老恶棍，有机会就把儿子的情妇占为己有；但你的机会不多。也有在等不到现金的情况下，通过肉体来抵扣租金。

（我大笑。赛斯-珍也觉得好笑。赛斯常把我在 16 世纪丹麦的生活称为肉体的生活，并说他自己也好不到哪里去。前一页，是关于那里实际发生的事情，迄今为止最明确的资料。他还说，当他向我们揭露那些过往发生的事时，他会与珍和我一起讲得很开心。这似乎是一个很好的例子。）

在 16 世纪的丹麦，现在演绎罗的约瑟扮演着鲁柏（珍）的父亲，而那时的鲁柏是一个欧洲知名的画家，约瑟则是个大香料商人。而这个现在美术馆工作的女同事，则是他们家当时的员工加房客，与鲁柏演绎的儿子有男女关系。可是演爸爸的约瑟却藉由她支付不起房租的借口，染指她的身子，让她对约瑟有很强烈的厌弃感。如果此生约瑟与鲁柏成为她的房客，会让她无意识地回忆起往事，并触发莫名的愤怒与厌弃，导致那被搁置的对等体验被激活显现出来。

当然赛斯很不想没有必要的人生麻烦来把珍与罗的生活节奏打乱，毕竟赛斯资料需要很稳定地在良好的氛围中得到持续的传输。所以有些旁支剧情，能不触发还是不要触发为好。利用一些小技巧趋利避害，让自己在更成熟的情况下再去面对较困难的课题是一种可被接受的人生技巧。但最后所有的自我罪疚感都是需要被面对与平复的。

不因善小而不为 不因恶小而为之！虽然没有一个准确的善恶定义，但一个简单的分野：你的行为让别人感受到上天有好生之德、人有恻隐之心，还是命如草芥、落井下石、昧良心行事。这心头的一暖一寒尽显人间凉暖，也是人的良知善恶。你这一生感动过、温暖过、呵护过几颗心？又被呵护、温暖、感动过几次呢？

别把自己过得寒了心，也别去为了虚名假利寒了别人的心。

菩萨若能随顺众生，则为随顺供养诸佛。

若于众生尊重承事，则为尊重承事如来。

若令众生生欢喜者，则令一切如来欢喜。

心不住于身，身亦不住心。而能作佛事，自在未曾有。

如果你愿意，我们就结束这一节。否则就休息一会。请允许我反讽地恭喜你，今晚上了完整的一堂课。特里夫是个好地方

("它有多大？")

[见第 2 节。]

大约 5,000 人。实际上是 5000 到 15000 之间，不超过 15000。你想结束课程吗？

细雨社 www.xiyushe.org

("我想是的。我不想这样，但我想最好还是结束比较好。珍是越来越累了。")

所有的事情都来得正是时候，相信我，我们的确过了一段好时光。顺便说一句，鲁柏并没有怀孕。是否把这个放入记录，你自己决定。

她的情况，通常是由于一般季节性的涌现与化学变化，再加上你母亲的电话，侄女的怀孕，以及你的帮助带来的情况。顺便一提，你的帮助指的是你对孩子们的怒气。这让鲁柏暗暗升起了对更大的公寓的希望，然后又破灭了，使他的怨怼越积越多。你忘了鲁柏-珍的第一冲动是行动。这在他的性格中极为重要。正因为如此，扩大使用后面的房间，甚至厨房的改装都会有帮助。我需要说，他在你房间所使用的那个角落，一定要让他觉得是他自己的。

(珍笑了起来。)

我可以说更多，但我不打算。

("我也不敢要求")。

好了，很可惜，我将结束这节课。睁着大眼睛的你们，最衷心地祝愿有个美好的夜晚。我以我的方式和你们玩得很开心。

（"晚安，赛斯。"）

[11:44 结束。珍解离如常。]

（事情的发展是，今晚的惊讶还没结束。课一结束，我就发现我的手感觉很"胖"。这就是珍经常提到的感觉。在课程结束后的谈话中，我发现自己在搓手，主观上意识到双手有一种肿胀的感觉。这种感觉从两个食指开始，然后蔓延到指关节，向下蔓延到手指，再到手掌。当我握拳的时候，有一种拉伸和厚实的感觉。这感觉很陌生。它没有任何痛感，只是一种耐人寻味的憋胀感。尤其是我的食指，显得更大了。我左手无名指上戴着一枚戒指，可惜没有想到能不能摘下来。

这种感觉持续了几分钟。而珍说她在 10:30 休息时，也经历了同样的事情，然后她直觉地将自己的手部现象，与 3 月 30 日经历的身体增大的感觉联系起来。我们俩之前并没有这种连结，但珍现在很肯定，她的胖手是更充分运用第七内在感官的先导。

这让我好奇，自己是否也能发展这特殊的感官。如果是这样，那我就能有两种内在的感官的雏形一瞥，因为我已经在感觉声音方面取得了一点成功。）

Y2-4-41.1

第 41 节

前情摘要：

居家环境拥挤与邻里间隐私生存空间的狭小会给人带来很多的不便，这样的局促感形成长期无法回避的心理压力，导致情绪上有一种莫名的焦躁感。这种无名的内在压力会被逻辑转移到其它可发泄的借口上，形成看似合理的家庭冲突。

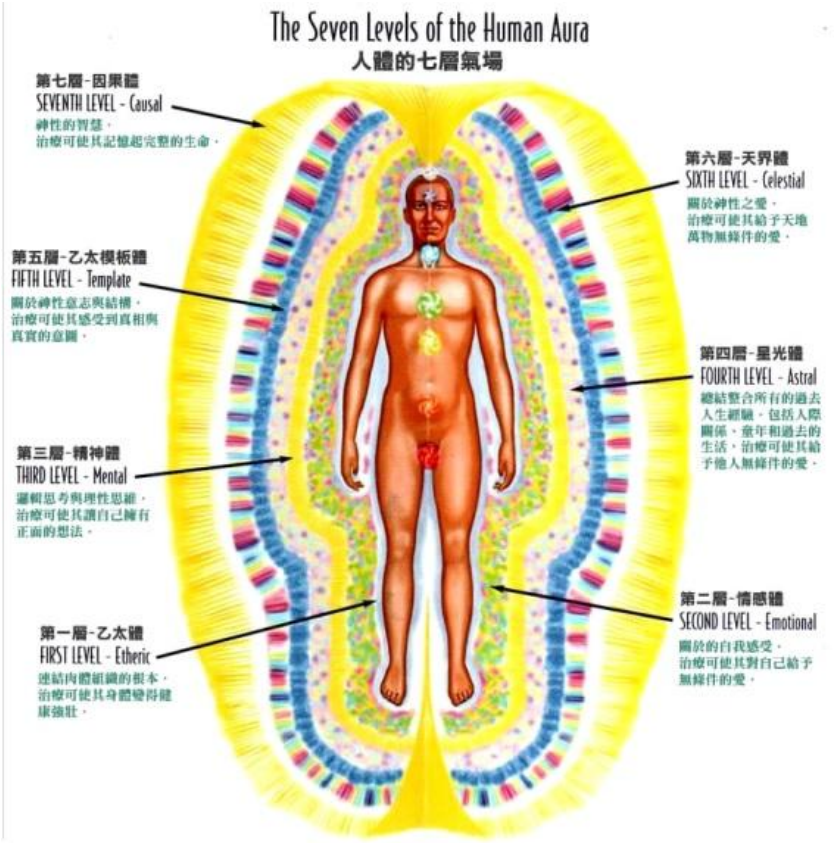
每个意识存有都有一个自我的能量场域，这个能量场域由七层不同密度与频率的电磁辐射场构成，源于七种内在复合嵌套着的意识功用法相意识能量体。细雨社 www.xiyushe.org

这些犹如金钟罩般的电磁场，有效地庇护着本体不受到宇宙射线、电磁场脉冲波、他人恶意诅咒、地磁扭曲、时空刀锋等带来的伤害。

可是，如果一个人因为自身的、头脑逻辑、内在自我、物理载具、生物群落、生物化学的内在平衡出现失衡或卡顿，让自己陷入了长期的偏颇状态中，那这保护层就会在相应位置上出现薄弱、漏洞、扭曲、塌陷、漏气、变色、变质等情况。进而在数月后形成载具的实体疾病，让身体进入疾病或亚健康态。

如同上面说的，我们的疾病可以分为：心理疾病、灵魂宿疾、人生功课、物理损伤、生态失衡、化合物失衡、电磁干扰、恶念相随，

八种。虽然在临床上症状都很像，但病因不同，去根的治疗方法是不同的，不然只能持续缓解症状。所以现在的科学医学只可以治愈不到 8%的疾病。并且提出口号：偶尔治愈，总是帮助，持续关怀。



第六种内在感知涉及的东西是自我的天生禀赋，而第七种内在感知就是对这意识场的了解、应用、修复的能力。这意识场不光是自我的屏障，也是我们与真实灵界宇宙意识网格相互沟通共鸣的契机。当然你首先要能做到纯然，才能摒除掉角色我头脑中的各种污杂之心猿意马，可以空出接收信息的频段和感受与解读信息的算力。

当代的物理文明是基于伪装层上使用伪装物去研究伪装的伪文明，很低级而且是歧途。不过有一个平行地球的未来，可以基于我们这个分支迂回到正轨上去。可是你是否能有资格进入那一种可能性体

验与记忆它，要看你自己的意识频率与意识成熟度。

不管你信不信，第一个真正重要的发现，将由一个正统的科学家，出于纯粹的绝望而发现。科学界现在甚至被迫考虑心灵感应作为一种交流手段的可能性，他们将被迫越来越沿着这些思路去研究。

这样的发展让人类从自我灭绝的闭环中有一个概率机会，摒弃物理科学与实证科学，窥见与进入到真实的自然科学中。进而认知到伪装层与伪装实相、多重自我与自我复合体。

最后，赛斯说到了，你一生所行、所欲、所谋、所得、所失，都会对自己与他人形成影响。这些影响会进入无意识中，在下次搭戏时成为彼此恩恩怨怨的导火索。这倒不是冤亲债主的因果概念，而是自我人生体验的平衡性法则。你给出的是什么就品味什么，并且多数时候还带利息。想要自己好命，尽量先让自己好心，多行善事，莫问前程。

细雨社 www.xiyushe.org

第 41 节 广阔现在,因果关系

1964 年 4 月 6 日 晚上 9 点 星期一 按指示

(下午 6:30 左右，珍在看一篇杂志文章时，看到了“specious”--似是而非这个词，她发现自己把它读成“spacious”--广阔；然后“spacious present”广阔的现在这个词浮现在脑海。她没有感觉到赛斯的存在，但又觉得这句话因某种原因而意义重大。

8:10，我们的猫咪威利表现得非常奇怪。我在我们公寓的中间房间工作，我的工作室在我的左边，客厅在我的右边。威利在衣柜里睡觉。一切都很安静，突然，威利疯狂地从衣柜里冲了出来，它的指甲在光秃秃的地板上滑着。耳朵往后竖着，颈部的毛竖直起来。回头看了看空荡荡的工作室，它跑进客厅，跳上窗户下方的书架，躲在窗帘后面。

细雨社 www.xiyushe.org

珍在客厅里看书，威利吓了她一跳。然后我们俩都看着它开始小心翼翼地穿过公寓向工作室走去。当然，我们都没有看到什么。工作室里一片漆黑。然而威利却花了至少五分钟的时间对工作室进行了仔细的打量；直到课开始前，它的情绪一直很紧张。

8:45，珍说她不大雄心勃勃，她有点紧张。"我喜欢保持忙碌，一直到上课前"，她说"尤其是当我不知道他要谈什么内容时？"在课程开始之前，她为我倒了一杯酒，她说她能感觉到赛斯就“在周围嗡嗡作响”。)

很多人现在经常有耳鸣的现象。耳鸣在医学上分为高音蝉鸣、低音涛鸣，从西医看一个源于内耳绒毛的黏连放电，一个源于颅内

血管堵塞高压；中医认为高音是肾阴虚，低音是肝阳亢。不过现代我们的居住环境内，墙体里预埋的高压输电线、家庭内部 WiFi、附近的 5G 基站、各种军用警用的短波电台，其实都会形成持续的电磁脉冲。从“科学”的理论上我们的耳朵是听不到这些电磁信号的，就像我们本应该看不见红外线或人体的电磁光晕；但修行人随着自己我意识拓展，耳鸣是必然要忍受的一个折磨。耳鸣在自身内在感知力属于第一项。一切都是能量频率，当你连接高频意识体，而高频意识体就在你附近时，这样的耳鸣犹如飞机降落时的压迫感，附近空间的电磁场都会因此变形。如果排除疾病的可能，不用去乱治耳鸣。

细雨社 www.xiyushe.org

（珍开始传述，声音比平时有力些，这状态一直维持到课程结束。她的眼睛变黑，步伐缓慢。大部分时间，她的传述都相当缓慢和从容。）

晚安。

（"晚安，赛斯"）。

我必须说，今天晚上早些时候，我就受到迎接了。

（“我也是这么说”。）

在性质上，这对我来说并不奇怪，但我确实发现你们的反应很有趣。我在你们后面的房间，顾着我自己的事，或者说你们的事，看着大窗外的雨夜，当然，你们的猫几乎立刻就发现了我。

不单独是我的出现吓着了它。我还没有完成为你们的层面所需的重

新聚合，它对那些因为还不稳定而被他察觉的异常化学场刺激到。我并不是故意去吓唬你们的猫。

稍早前，我在你们的住处附近，鲁柏是对的。在他的误读中有一个目的。实际上，值此之际，他潜意识里接收到了我的想法。他几分钟前就接收到了，但他的头脑在等待一个合适的时机，把广阔这个词转成与现在有关。广阔的现在是一个绝妙的术语。实际上只有一个广阔的现在，广阔到以你们的方式不能一下子就把它探索出来，因此你们任意地把它划分为过去、现在和未来的较大区块。

灵体跨维度现身时，在我们的维度不是一下子就冒出来的，它需要先把自己粒子化，然后每一个粒子都改变频率，然后这些粒子依据自身频率显化在相应的频段实相中，依据自身特有的代码凝聚成一个完整的自我。频率层间是这样跨越的，用同样的方法也可以跨越漫长的所谓距离。

细雨社 www.xiyushe.org

这个过程很像是水被烧开变成蒸汽、蒸汽冷却再在另一处还原成水一样。差别只是：灵体是由灵体雾升华成能量流进入类似于等离子态，完成跃迁后再稳定入所在目标层的近似频率，回归灵体雾。因灵体的意识频率不同，低频的意识灵体会让附近的空气变冷，而高频的意识体会让人感到温暖。



（珍正在读的文章是《未完成的人》，作者是洛伦-艾斯利，发表在1964年3月的《哈珀》杂志上。）

再说一遍，只有广阔的现在。你现在就在广阔的现在。你的昨天就在广阔的现在，而你的明天，或者在无数个明天，你仍然不会穿越过广阔的现在。

以你们的说法来讲，你们发现的对于广阔现在的各个面向和实相的等级相对条件，成为了你们的伪装时间。在你们的层面上，必须有物理的操作。这也为你们提供了过去和未来的假象，在你们看来，现在本身，只是一个转瞬即逝、几乎是苍白无力的幻象，除了怀旧的回忆，它无法触及任何真正的记忆，也无法触及任何其它的记忆。这也归因于你们的伪装系统，在这个系统内，实体化的物质出现并成长，成熟并消失。

在广阔的现在，因为它无疑地存在于现实中，所有已经存在的事物依然存在，所有会在你们的明天存在的事物，也确实已经存在。你在你们的层面上，除了以非常有限的方式外，不能体验到这样的实相，你也不能自发地体验到这样的实相，自发性就是广阔的现在的

品质。对于带着伪装时间观念的你们，这份资料，可能听起来很奇怪，很不可思议。

正如我说过，你们房子的墙壁实际上并不存在，所以你们在广阔的现在所置入的划分也同样不存在。但是，正如你房子的墙壁是由你们的外在感官所经验到的，并用于保护你们免受其他伪装物质，甚至是那些风、雨和霜寒的侵害；同样，过去、现在和未来的墙也是如此，它们被你竖起来作为一种不同的伪装模式，保护你免受你还不具备能力处理的内在力量和实相的影响。

一般来说，当我们谈论伪装时，我们关注的是物质伪装结构。蜘蛛网就是一个例子，以及过去讨论过的桌子，它实际上是原子和分子的集合体，松散地固定在一起，但被你的外在感官经验为一个坚实的伪装结构，可以在你们的伪装存在中使用和操纵。



然而还有很多其他的伪装模式，它们并不是作为实体结构存在，而是作为理念存在。

当你打开一部新的电影时，你需要经历它；然后回想时，那 120 分钟里的分分秒秒都非线性地同时存在于你的面前，只是你随意地聚焦在某一点上去观见那一刻。

对于灵界来说，你出生前就已死亡；在环形的经历中，你的上一秒离你却是最远的未来。但请注意，这可不是线性因果论与宿命论那低阶的认知，你的所谓未来确实是已经就在那里，但那并非是唯一的可选项。对于达成了解离的人来说，我命由我不由天，你不再跟随宿命的轨迹和业力的导引，一遍遍地去经历那抛物线中的闭环；而你拥有的是自己利用自由意识去选择的权利，有了创建自我实相、甚至缔造自我宇宙的能力，可以做到起心动念言出法随的地步。

你可以进入矩阵，跳出程式，选择自己想要所是的模样。当然光想是没有用的，还要去执行与显化它们。没有行动力的人只是夸夸其谈的空想家，而行动力又分为不同的层次。你有百万的作为，就有机会去获得百万的收益；如果每天只是蹲在巷口做百十元冰棍的生意，也就别想显化出数亿的实相。因为运作的层面努力不对也是白搭。

我建议你先休息一下，然后我再继续讨论。

（9:26 休息。珍解离如常。她的传述非常慎重，相当缓慢。威利现在躺在沙发上睡觉。珍说，她本来以为赛斯会说一些话，关于在这个层面上，我们用意念来保护自己不受真正实相的影响，而真正的实相可能让我们难以承受。当她在 9:32 恢复时，嗓音正常。）

这些伪装理念与物质伪装模式一样真实，一样有用，甚至更有用。它们还能让你进行操控，当然它们也能让你躲避或屏蔽，在你们层

面上无法处理的直接的实相经验。

这些理念伪装模式代表着重要的，如果是非物质的结构，我们从现在开始将它们称为理念伪装结构，因为它们是控制实际物质伪装模式的基本架构，甚至为你监督这种物质模式可以构建到什么程度。

换句话说，这些概念性伪装结构是你们物质结构的先决条件，这些概念结构演变到什么程度，你们的物质结构就能改变到什么程度。这就是为什么，比如说，即使在你们的物质建构中，你也会受到你所竖立的时间概念结构的阻碍。

过去、现在和未来的概念，在你们的层面上是一个必要的概念，但这当然不意味着时间是以你所认为的方式存在。你们执迷于开始和结束的理论，因为在你们的情况下，你们的伪装结构，似乎有一个开始和结束。

出于同样的原因，你们也执迷于因与果的观念，执着于连续的时间带来另一个时间的错觉。在这里，我们有两个你们最基本的理念伪装结构：你们对时间的概念是连续的，以及你们因与果的观念。

我们世界之形态与样貌是依据我们这些所谓当代人的认知理念构筑而成的。比如说，一个明朝的建筑师和今天的建筑师或 300 年后的建筑师，都受命呈现出一个可容纳千人的建筑，那无疑三个人会设计与施工并展现出全然不同风格的建筑物。这类建筑物的叠加就构成了时代都市的风景，即我们的实相体验。

这三个工程师的差距就在于他们心中秉承的“理念伪装结构”不同，所以构筑出来的时代物质结构与物质伪装模式呈现出概念性伪装结构。

一个中国姑娘很难接受裸泳，一个穆斯林少女很难接受穿着比基尼上街。自我理念的不同，形成自我实相的差异。实相在地域或时代中表现力相对一致性的源泉就是区域文化、宗教、人文理念认知一致性导致的。

是自我认知理念的框架在束缚我们可以达成的创造力与表现力的极限。

（为了强调下面这段话，珍前倾到桌前，更加缓慢而慎重地说话。她的眼睛很黑。）

没有你们在字面上所理解的因果关系。也没有一个接着一个的连串片刻；如果没有一个接着一个的时刻，你可以看到，因果的观念变得毫无意义。在一个不存在过去与未来的基本实相中，当下的行动不能基于或由于过去的行动，当下的行动也不能成为未来形动的肇因。

细雨社 www.xiyushe.org

连续时刻的扭曲错觉，以及由此产生的因果观念，在你们的层面上，都是外在感官观察的结果，它们在你们的层面上是实际且有用的，因此具有一定的有效性，但这仅适用于你们。

它们或多或少代表了你们伪装宇宙性质的真实描述，但如果把它们理解为只限于你们的伪装环境，那么你们的科学家就不会试图用它们作为衡量其他宇宙的标尺。

你们大多数智性上的想法只适用于你们自己的宇宙，它们的有效性也只在这些限制内站得住脚。我并没有以任何方式谴责或贬低智力的重要性。事实仍然是，智力本身被限制在这个特定的时间内，但

智力的这些限制并不是静止不变的，它可以扩大到相当的程度。

基本实相的性质是根据它被直接经验的程度来认识的，它只能通过利用内在感官来直接经验。内在感官当然在你们的层面上不断地被运用着，如同在任何其他层面上一样。没有任何这样的利用，就不可能有任何存在。而如果没有无意识地不断利用内在感官，你们甚至无法构建你们宝贝的伪装模式的宇宙。



我们现有的人生经验很难理解同时性这一概念，最贴近的经验就是你在回忆过往时的感受——不管那是二十年还是五十年，一切内容都平等地存在于你的记忆里，确实，你的理性逻辑把不同的记忆安放在一个线性的年代表里，但面对它们的时候，它们确实是处于一个广泛的、当下的觉悟中的。你赋予它们次序，也可以通过再组织记忆的方式，让那些在时间中各种地排列组合，并一

次次再经历。

上边是一个完整的故事，但被全然打乱并平行化处理了。现在依据这九个瞬间，你觉得读者们能串联出多少种不同的故事来？

在角色、时代背景、人物关系、动作形态全然相同的情况下，只要颠倒帧的顺序就能形成各种不同的体验，即使什么都不做，在固定线性中选择性串联，不同的解读侧重也可以呈现出各种全新的故事来。

我们每个人走过自己的人生，用我们自己的方式把各种可能性串联起来，就好像深秋走过满是红叶的庭院，随手捡拾起红叶一片片串成那秋的回忆。这就是必然与偶然的完美结合。“必然”在于你在这条路上能捡拾到的树叶只有这种，“偶然”是你有充足的自由意识，选择捡取哪一片成为你的收藏品、怎么捡、想要拾取多少。



对于觉悟后的人来说，还能选择去哪片林子、走哪条路、观赏哪

种景象。这就是意识频率实相因自我理念伪装的不同，构建出不同的概念性伪装结构，进而显化成不同的物质结构之物质伪装模式。

非线性时间导致因果论坍塌，进而诱发逻辑递进式科学成为伪科学，即 1+1 不仅仅等于 2。多元性的答案带来自由意识的多样性选择，宿命的矩阵在层面上框定出可选项的边际，似是而非的不二非一是开启人类文明革新的钥匙，而因此让文明的触须得以窥见广阔无垠的当下。随着物理时间的崩溃，钟表时间被遗弃，光速瓶颈的迷思不攻自破。

有人问：是先有的孩子还是先有的父亲？这是一个看似弱智的问题。但孩子出生前你不是父亲，孩子出生后你才成为父亲的，不是吗？其实这还是倒置的因果论，是果因论。再深思，你会发现同时性：孩子出现的那一刻你也同时成为了父亲，孩子消失的那一刻你就不再是父亲了。这就是同时性。

细雨社 www.xiyushe.org

进而是父母塑造与改变了孩子、还是孩子塑造与改变了父母呢？

我们多数人都认为是前者，但事实是双向的。每个孩子有拥有自己天生的性格、习气、喜恶，爱哭的、爱笑的、喜静的、喜闹的、壮实的、多病的、贪食的、厌食的、好带好哄的、脾气特大粘人的……这些不同的孩子给父母带来的压力和体验及其正负情绪反馈都是不同的，导致父母对待他的情绪态度也不同；父母经历的

体验不同，对这个孩子的喜恶程度、耐受程度也不同。

在心理学研究上发现，多数情况患者童年的过程中，父母和子女双方是相互塑形的，成为经验的对等反馈。这在多子女家庭中非常明确——同样的父母、同样的教育方式、同样的社会时代背景、同样的家庭富裕程度、同样的文人环境下，有的孩子可以取得良好的成长，有的则一塌糊涂。在排除相同背景参数后我们可以发现，差异源自不同个体在人际交互时的反馈模式。而这一反馈模式，我们叫做讨喜还是招人厌弃。这一差距在出生后一周就已经开始被表现了出来。

比如双胞胎，出生一个多月时一个每次吃奶时都用力咬妈妈的乳头哭闹不休，另一个则很轻柔还会对着妈妈甜甜地笑。用力咬妈妈乳头的宝宝看见第二个孩子同时在吃奶，会用小手打第二个孩子，导致妈妈无法同时喂养两个孩子，增加了妈妈的劳作时间；因为咬乳头妈妈不能给她更多的奶水，她就老饿老哭；之后因为吃奶疯，就多尿多屎多腹胀多哭闹，夜里也打嗝放屁哭闹不休。一岁时家长已经明显地更喜欢那个爱笑省心的孩子。随后爱哭的孩子在嫉妒、不公、争宠、霸道、攀比中成长，满肚子委屈与愤恨，觉得父母没来由地厚此薄彼。

这看似因果的链性反应其实是相互作用力涟漪的延迟表现。

细雨社 www.xiyushe.org

现在，在你的手指断掉[break]之前，我亲爱的约瑟，我建议休息[break]一下。

（10:00。珍解离如常。她像我一样，也感觉有点累。但我们这时候，已经比上周更习惯新的作息时间。10:06 恢复）

没有一连串的片刻，也能有秩序。不管你信不信，没有你们的因果，也能有秩序。

秩序在自发性中，在同时存在的广阔的现在中。

秩序是所有的实相中最基本的属性之一，秩序是万物的固有属性。没有开始，也没有结束，只有你们伪装的理念结构给人这种错觉。所有现存[existence]的层面，都在广阔的现在中有其存在[being]，所有的片段剧情，都在同时上演。



每一个人格片段，就好比一片叶子，它经历了自己的四季，但整棵大树乃至整个丛林中的每一个叶片其实都是从同一个根系中延发而出的。对于地下的根网来说，每一年中的每一个叶片都同时存在着它的价值，但同时也可有可无，在大概率中随时都是可牺

牲遗弃的代价。今年的树叶与去年或明年的没有分毫不同。这棵树上的与那棵树上的，百年前的老树干与今年刚发芽的新枝干，都是新陈代谢的一个过程。所有的树叶生时达成自己存在的作为，死后滋养沃土回归根系。这就是无为中的秩序，这就是上德的无德之道。所有的树叶、树枝、树干，都是刍狗，都是广阔现在中的一种存在之表现形式。

根之无德也不是无情，因为它本身也不过是存在的一种形式，生命借由它在循环往复着——新芽，夏叶，秋果，冬雪，春泥。

其中的一些资料需要一些时间来适应，但我想现在就给你们；也许你会看到，运用心理时间对于你来说有多重要。它非常接近于让你拥有广阔的现在的自由。以后我还会沿着这些方面说更多，但你对心理时间的体验，将在一定程度上帮助你看穿过去和未来的墙。我知道你们会认为这句话--没有开始也没有结束，几乎无法理解，那是由于你在你们自己层面上的情况，然而这已为人所知达几个世纪；而你们自己的爱因斯坦的理论，将有助于给予这个想法以科学上的尊重。

细雨社 www.xiyushe.org

你当然明白，连续时刻的理论在你们的层面上是成立的，或者说到目前为止是成立的。但是，随着人类的野心越来越大，这种想法将不再适用于他，在理论上它会被抛弃，但在现实生活中仍然被有限地使用，因为你仍然会发现，桌子实际上是蛮实用的；尽管在-理论上，你们认识到它不是实体，但你们仍然制造桌子，你们也仍然会使用表，甚至是在你们的科学家发现，连续时刻的理论已经过时已久之后，也仍然用着。

还有许多其他类似的理念伪装结构，你们的伪装宇宙就是基于这些结构。所有或任何其他智能生命都与你们的生命并存于同一水平层面的理论，而它必然存在于你们自己已知的伪装宇宙中，则是另一种理论。

当代科学被两大枷锁桎梏：线性单向有序时间（逻辑科学的基础）、单一实相的独一性认知（线性逻辑思维的基础）。非线性离散时间系统的证明将会打破线性时间的思维模式；而在以频率和概率为基础的理念里，心理时间可以让我们打破次元壁，有效地与平行世界产生互动。届时自我的独一性被打破，未来的自己可以与过去的自己形成有效的沟通，链性逻辑、实证科学被称为伪科学，退出舞台。我们可以认知到生命形式的多样性，而不再四处寻找所谓的外星人，理解到我们生活在一个多层套叠的多维多元时空体系的矩阵中。而我们的存在犹如树叶一样，是整个系统电磁能的重要极化手段。

思想与情绪就是能量。成熟稳定的思想与情绪才是高质量的能源，是作为意识能量体的能量本质，犹如叶绿素与整个大树的关系。这就是为什么说精神酵素是构成伪装层的主要幕后推手。

当然系统在不断地尝试如何能更有效地形成能量，稳定、高效、持久。这样的实验在各种可能性中被同时展开着。

（珍笑着并拍了拍我的桌子。）

我建议休息一下。等春天来了，我也会如花绽放。

（"好。如果你曾这样过。"）

（10:28 休息。珍解离如常。在两次休息之间获得的资料不多，这是因为珍的传述的方式非常深思熟虑且慎重。这是我记忆中最慢的一次，但矛盾的是，时间似乎过得和以前一样快。10:36 恢复。）

只要你们的理论只涉及到你们自己的伪装宇宙，那么你们在探索实相本身的过程中，当然会受到这些观念的限制。当第五维度被理解后，它本身就会显示出不在你们自己的水平层面上的其他实相的存在。正如我之前提到的，我乐意见到你们尝试坐着宇宙飞船，从一个层面到另一个层面。

[请看第 12 节，赛斯提供给我们的第五维度的资料。]

进入第五维度的前提是你可以拥有了多元非线性立体的矩阵多维意识认知，并不再因人文逻辑抵触这样的非逻辑性思维方式，全然地信赖内在感知所提供的信息，借由心理时间达成跨维度旅行。只有这一手段可以快速地在本次生命之旅中就完成解离，立地成佛，达成自我课业毕业的最低意识成熟水平之要求。

第五维度存在的发现，当然会让你们那些有闯劲的家伙们领悟到，在你们特定的伪装宇宙之外，还可以存在其他智能生命。而在你们自己特定的水平层面上，量的距离，实际上相当于质的区别，就这一点，目前所构思的宇宙法则理论，就根本站不住脚。

这里所说的“量”是指我们的天文单位——距离感。“质”的改变源于我们能认知、理解到我们生活在一个由能量显像像素构建

的伪装中，距离是被生成的，跨越距离所需的技术不是物理推动力，而是切换自身的显像坐标参数。比如我现在在北京，我要去伦敦，我要做的不是考虑怎么能让我移动到伦敦去，而是怎么能让伦敦显像在我的脚下，即在后台修改我的显像坐标点数值。

北京纬度: 39.9432725 经度: 116.3474879

伦敦纬度: 51.5073219 经度: -0.1276474



她跨越的不是距离，而是显像代码，换句话说就是频率波参数。星际旅行或跨层面的维度切换，都是利用的这一技术。输入宇宙编号、星系编号、星球编号、坐标编号、时代编号、时间编号，这些编号其实都是编码，都是频率波中的一种组合形式。

当修为达成第五维度时，所谓的未来与过去，只是随意随时可抵达的。你会发现一切都是平铺在你面前的一种选择，它们是非线性的，你选择如何串联起这无尽的可能性，形成一种体验。

每一个片刻就好我们使用的一个“字”，它既独特又多解。这些

文字可以串联出恶毒的咒骂、美丽的诗篇，或狗屁不通的散文诗。这取决于作者的智慧次第与认知水平。同一个字词，可以有不同的理解，放在不同的语境中表现力也全然不同。

字与词本身是固化的，但串联与解读它们的心智却千差万变，天壤之分。因果论就犹如刻版印刷术，而第四到第五维度意识的提升就好像从活字印刷术到电子读书平板的飞跃。我再次强调，维度提升不是物理维度的提升，而是自身意识维度的提升。



这就像你面对一篇纸的文章，它是固化的、线性的、因果次序的。

进一步，你面对一本纸质书。它虽然也是固化的，但你可以选从哪一页开始。逆着看也是你的自由，但整个框架与内容还是固化的。

当你面对电脑，自己创作打字的时候，还是这几千个字的相互排列组合，但一切皆有可能。片段的每一个当下成为了表达的工具，

你成为了造物主，言出法随，怎么写、写什么、写成什么样，起因经过结果，都在随机的变化中，随你心情来创作着。

我们从认字，到读一篇小短文，到读书，到自己写书，这一路的认知进步就是自我意识成长、成熟的过程。把生命中的每一个当下看做一个“字”，你来谱写它，排列它，你就是你人生的主人。有些人是读书的，有些人是写书的，读书的人经常抱怨，因为他们对内容不满，可是书又是当初自己选的，自己就喜好这类内容的课外读物书，或这就是你当前年级的指定必考课本。

那么一类人高高在上地制定规则，一类人很不甘心地在遵守规则，为什么会这样呢？其实原因很简单，当你把自己当成被动者时，当你把希望与幸福寄托在外求、外祈上时，你就是他人世界中的奴才；而如果你能做回自己生命的主人时，一切都从自己内在找原因，并身体力行地自己动起来，那你就成为了自己世界的主人，你来缔造你的世界。

细雨社 www.xiyushe.org

在你们自己的水平层面上，也有其他智能生物。你们可以乘坐太空飞行器接触到他们，但量上的差异是如此之大，几乎变成了不同的值，无论如何，乘坐伪装飞行器出行，肯定不是最有效的方式。

未来会有通过光束的旅行，效率会高得多。然而，即使在你们自己的伪装宇宙中，内在感官的发展也会让你们走得更远，只有内在感官的发展才能让你们与自己水平层面以外的其他智能体进行任何可能的接触。

在我们的这个水平层上，还有其它的种族与角色在演绎着其它的文明形式。在所谓的未来中，我们因为窥见时间的虚假，而得以突破光速的限制，拜访其它文明。不过，不管我们走得有多“远”，那都还是在同一个舞台上的布景变化，从本质上并没有突破次元壁、了知到平行多元的实相。至多只是从一维线性时间文明中进入到了二维面性文明的水平，与第五维还相差甚远。别老动不动说自己是三维生物，我们真心不配，在突破次元壁进入平行宇宙的认知和实际应用后，我们才能说自己是三维生物，可以在矩阵里自由游走。

("我们的太阳系还有其他智能生命吗？")

细雨社 www.xiyushe.org

在你们自己的小太阳系吗？

("是")。

没有。我们还没有完成关于内在感官的大纲。有了大纲后，其中的一些资料对你们来说会更有意义。在你们收到衔接资料之前，有一些内在感官的资料要先保留着。

像悬浮和心灵传送这样的效果，属于我们下一个内在感官的特质，它涉及到瞬间或暂时地脱离某些伪装模式。我希望在下节课讨论的这个特定的感官，不是唯一一个有关于你们乐意称为传输工具的内在感官。它只是涉及其中一种较简单的方法，但还有其他属于其他内在感官的方法，你们还没有准备好去理解。

我一直保留着这些资料。你可以看一下我先前给你们的那点资料，

关于我自己进入你们层面的资料，作为以后讨论其他两个与运输有关的内在感官之初步。在周三的课上，我将进入下一个感官，这与你们所说的心灵传送和悬浮有关。

任何时候，任何一次，只要你们的行为可以暗示着，你所珍视的宇宙有限法则之一并不存在，那么你就可以肯定，所谓的法则并不存在，至少不会是以任何基本方式存在。

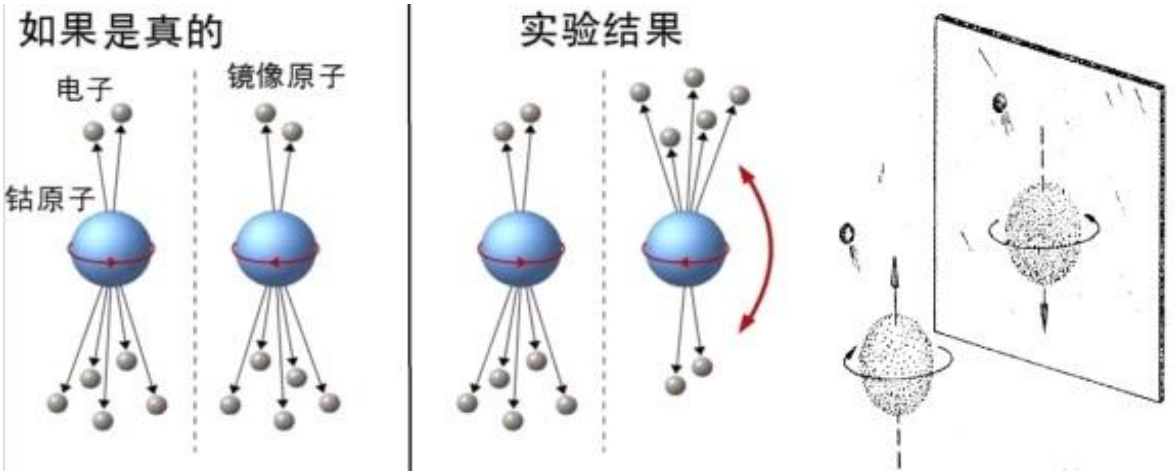
你们表面的宇宙法则，经常在孤立的情况下被打破，所以这一点应该是很清楚的，然而你们的科学家却经常不理会这样的问题。

再简短说几句，我就结束这节课。如果你们愿意，可以先休息一下。

（我问珍是否要休息。她看了看我，没有回答，显然她还不想用她"自己"的声音。）

本层的小太阳系里没有其它生命，但其它层里非常的丰富。每一层都是一个独立的舞台，但相互可以拜访。灵魂也在不同的舞台里穿来穿去，演绎不同年代和星球上的居民。我们表面的宇宙法则，经常在孤立的情况下被打破，这一点应该是很清楚的，然而我们的科学家却经常不理会这样的问题。

任何时候，任何一次，只要我们的行为可以暗示着你所珍视的宇宙有限法则之一并不存在，那么就可以肯定，所谓的法则并不存在，至少不会是以任何基本方式存在。（有兴趣的人可以学习一下“宇称不守恒”，它已经证明我们生活在模拟仓中）



我建议休息。

（11:00 休息。珍解离如常。11:03，继续正常传述。）

我打算把有关梦的世界，添加到我们的讨论中，因为不仅它本身很重要，而且就操控的许多其他面向而言，它也提供了极好的比喻。事实上，我也希望向你们解释，在你们自己的层面上存在的各种和众多的层次，以及那些以基本方式与之相连的层次。

细雨社 www.xiyushe.org

你不仅创造了一个你自己的外在感官可以看到的伪装宇宙，你还创造了其他的存在层面，比如说梦境，它在某种程度上是独立于你的，但又以非常基本的方式依赖于你。

许多情况都可以让你直接经验到，没有太多困难，我也会尽我所能地帮助你们。就是说，所有的这一切，并不一定要无条件地坚信，我希望当时候到了，我们可以务实地实事求是。

我将结束这一节。这是非常不错的一课。我给你们讲了很多基本的资料，所以，如果我听起来更像一个不近人情的讲师而不是朋友，我希望你们会原谅我。

我向你们俩问好，如果你们的猫吓到了你们，请允许我提一下你们那滑稽笑场的真相，那是因为它毫无准备地碰到了我。

祝你们俩一个愉快的夜晚。

("你也一样，赛斯。")

(11:13 结束。珍解离如常。这是非常恬静的一堂课。珍还说，她现在不像课刚开始时那么累了。整节课威利都在沙发上睡觉。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-4-42.1

第 42 节

前情摘要：

随着去往火星探险的科学家被时空裂缝吞噬，跨维度灵媒走入了公众的科学视野。进而多维多元平行时空体系被民众公开认知，颠覆性的灵性兴起，古典科学逐渐暗淡，宗教走下神坛，成为不堪回首的谎言。心理时间被广泛修习，时间的伪装屏障被突破，光速成为过去的概念，跨越距离的方式被重新定义，伪装层被理解为薄膜宇宙，自身位置与目标位置只是显化坐标点的不同。而过去、现在、将来、本层与其它层膜，不过是频率代码中某一帧里的相。

因果论随着时间的非线性认知被普及而坍塌成伪科学，依附在因果逻辑上的科学都成为了可笑的无知。地球不再被认知为球体，而是一个被显化成球体的平面。时间不再是长河。而是一片摊开在眼前的海洋。

自由意识与宿命被自我广泛理解和认知。在自我内在意识制定与指定的矩阵内，“我”依据自己的觉悟水平做出选择，并感受其经历带来的领悟。角色我犹如林间叶，一岁一枯荣，人们不再执迷于肉身的永生，更能接受与乐于在角色间切换。因此隔阴之迷被打破，通灵与逝者聊天互动成为家常便饭，生死不再是隔阂，只是两种生存

的状态，和异地恋没有什么两样。

当第五维度被理解后，它本身就会显示出不在你们自己的水平层面上的其他实相的存在。因果的观念变得毫无意义。在一个不存在过去与未来的基本实相中，当下的行动不能被解释为基于或由于过去的行动所造成，当下的行动也不再被理解为驱动未来行动的肇因。选择大于过程，习气不再能绑架意识的轨迹。

细雨社 www.xiyushe.org

第 42 节 宇宙不膨胀

1964 年 4 月 8 日 晚上 9 点 星期三 按指示

（启芒县艺术家联展，昨晚在珍兼职的阿诺特艺术画廊正式开幕。我们参加了，因为我获得了肖像奖，必须在那里和其他获奖者合影。晚饭后，珍躺下小睡了一会儿，时间还早，因为她希望能够充容地准备。我在卧室旁的房间里作画。

珍睡着了。就在将醒未醒，眼睛仍闭着的时刻，她想知道现在几点了。然后，她感觉到内在有一层薄薄的光纱，在那层薄光中，她很清楚地看到了我画室的钟和时刻，下午 6 点 50 分。她躺着打盹了几分钟，然后问我现在是几点。我说，晚上 7:00。我们应该在 8 点到达画廊。

细雨社 www.xiyushe.org

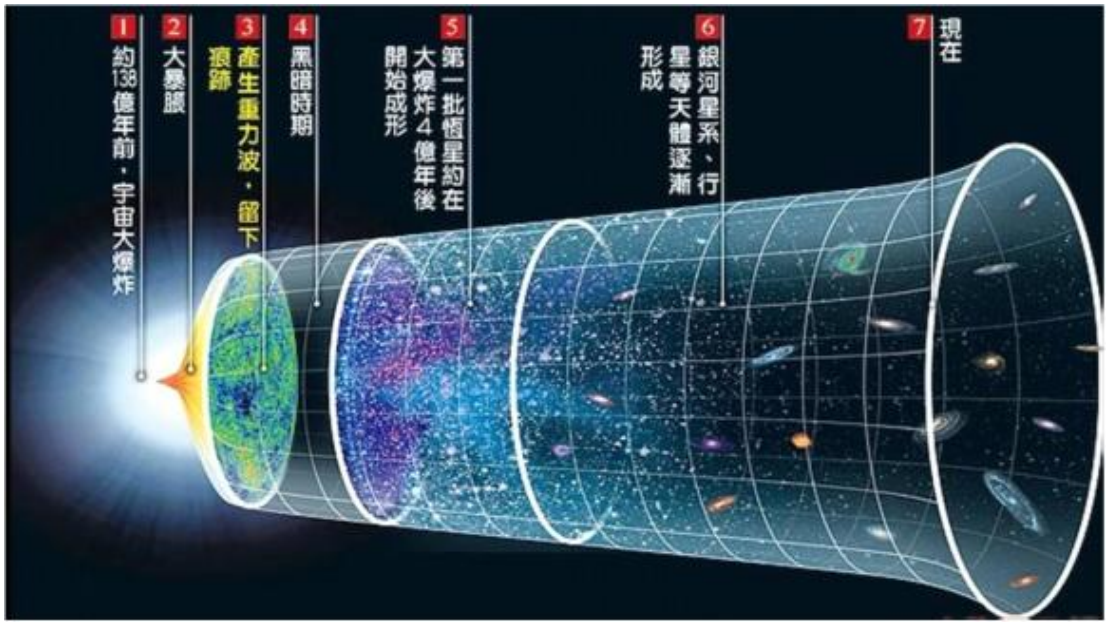
珍当时没有向我提及她的经历；她说，当她自己醒来时，把这事忘了，直到今晚她又有了类似的经历。这一次，她在上课前睡了一觉，醒来后想知道时间；她又看到了那层光纱，但没有看到时钟，无法确定时间。

在今晚课程之前，我们讨论了 1964 年 4 月 10 日《时代科学》杂志上的一篇文章，是关于迄今发现的最遥远的星系，它以每秒 76000 英里的速度远离我们。

课前，珍像往常一样地紧张。开始传述时，声音比平常稍微有力，再次以非常慎重地方式开始传述。眼睛变黑，步伐缓慢。）

晚安。

（"晚安，赛斯"）。



我期待着另一节安宁的课。

那天晚上我提到，我们还将处理实际问题，有关我们讨论的一切都不必单靠无条件的相信(信仰)来接受。

当我说到实际，我指的是栩栩如生的直接经历，这种经验至少会和更普通的感知资料一样合理有效。当然，这涉及到你这一方的训练，但你进展得很好。

鲁柏昨晚的经历就是这样的。有那么一瞬间，他不睁开眼睛也能"看"（引号）得很清楚，就像他平时用眼睛看一样。但在这种情况下的视力，你必须承认，比普通视力要好得多，因为鲁柏能很清楚地看清时间的那个时钟，甚至不在同一个房间里。

这些经验和你们俩都将会有的其它经验，都不是用意志可以让它发生的。在这些方面使用自我，会阻碍这种进展。有一种鲁柏再熟悉不过的感觉，在这时候很重要。

在我们的定期课之前，如你所知，鲁柏经常会变得紧张。我曾经提到过，这种感觉就像一个没有经验的跳水员站在高板上的感觉。最好的方法就是放开并一跃而入。

这涉及到一种自由。没有经验的潜水员不能借着愿意控制身体和动作，而能真正控制他的身体和动作。当某些已经学会的内在纪律被自由发挥时，他就可以透过看似不控制这些动作而成功地控制它们。

所以在不使用外在感知的直接经验的情况下，相同类型的过程是有益的。昨晚鲁柏昏昏欲睡，但没有睡着。他希望知道几点了，因为他要在出门前做准备。在不知情的情况下，就是在那个时刻，他从自己的潜意识中询问了所需的信息，而潜意识也不受阻碍地提供了讯息。

发生的事情是这样的。当有意识的自我渴望得到信息，而外在自我全权掌控时，那么信息是从外在感知搜寻来的。当外在自我未留神之际，被要求提供信息时，潜意识往往就透过使用内在感知来传递信息。你会看到，情况就是这样。

学习使用内在感知力、灵觉的方法之关键所在是，首先你要允许自己展开它，知道自己是天生就有这样能力的。信任与信赖自己内在的能力，自我质疑只会扭曲和错过自我的成长。无所畏惧地纵身一跃，把自己毫无保留地交托给内在自我。

当然无知者无畏的行为也是鲁莽甚至有害的，所以在你全然地进入到内在实相之前，你必须要先达成三正道的心理素养与知见认知，形成良好的内在纪律。就好像你要学自行车，怕摔就学不会；可是不懂交法就冒然上街也是对自己的不负责任。

很多人努力了很久，可是倍受挫败的是，自己无法感知到内在自我的资讯。其实问题是：你无法在逻辑意识心非常旺盛的时候聆

听内在意识的呢喃。灵感往往是在不经意间走神的恍惚中被传递进来的。你越渴望，越期盼，越凝神静守，反而越一无所获。因为非想，也是一种造作的执着，刻意的无念也是逻辑脑的一种念头。

（现在珍倾靠在我桌前，强调下面一段话。）

今晚鲁柏又想知道几点钟了，但他正睡着。今晚的信息是与昨晚完全相同的方式传递给他。然而他当时是睡着了，除了隐约的印象外，并不知道发生了什么事；然而他还是因为收到了信息而醒了过来。这个情况下帮助他的内在感知，是我们还没有讨论过的。

然而它是最基本的内在感知之一，如果没有它，至少有两种内在的感知会受到极大的阻碍。而这两种是与我们现在所说的传输有关的感知力。当我们最终完成了关于内在感知的骨架大纲时，我就会谈论那些最重要、最基本和最必要的感知。我并没有按照其重要性的顺序给你们介绍内在感知，而只是按你们最容易理解的顺序。



你根本不知道，仍有大量的内在感知资料有待讨论，在你对它们有更多的了解之前，我们甚至不能开始对许多其他活动单元进行任何

真正的讨论，因为那将会无法理解的。

感知到画面里伪装钟表的时间有几种方法呢？

1，睁眼看屏幕上的投影画面是最直接和常见的方法。

2，看一眼内在世界，可以得知将被投影的画面内容。

3，直接去看生成内在世界画面的内在意识脚本也是一种办法：

打开后台程序，看看显像的代码是怎么写的，剧情到了哪一步。

那么珍都经历了什么呢？



她没有睁眼去看伪装层的物理钟表，只是利用内在意识去观内在景象在投影到伪装层前的“底片”画面。就好像在电影院里，可以看大荧幕，也可以在播放室里看监控器——其实播放室里监控器的画面也一种投射伪装，它是胶片的内在投影。直接去看胶片上的画面也是一种办法。

我建议你们做第一次休息。既然鲁柏的普通眼睛似乎用得很有限，我们就得看看，能对他的内在视力做些什么。

（9:30 休息。珍解离如常。我们都有些疲惫，最近似乎都是如此。新的作息时间依然造成一些睡眠不足；虽然我们在课开始时感觉良好，但现在已经泄气了。以某种我们还不明白的情况，当珍在传述时，我们很多精力都被抽走了；我有时觉得她说话的时候，我也处于恍惚状态。今晚就有几次，我在笔录时，必须奋力睁着眼睛。休息时，我提到课程的时间和长度都在缩短，我对此感到有些不高兴。9:34 分，珍恢复传述。）

当自我成为一个纯粹的观察者，而非控制者，并且暂时中止其刻版的判断，那么内在的直接经验就会得到一些自由，但自我仍然意识到它。当自我完全或几乎完全被征服时，就像在睡眠中一样，那么就有透过内在感知的直接经验，但在意识上，不觉知到它。

细雨社 www.xiyushe.org

直接的内在经验经常中断并很少持续，原因是自我几乎立刻就会钳制住它，以检查这个现象；而且，约瑟，大部分的课程都有些短，原因有二。其一，我正以更清晰、更简洁的方式将资料传递给鲁柏，从而省去了许多不必要的词语。此外，我也不必经常回过头来讲。我是给了你们一些较短的课程，虽然不多，因为你们自己的时间表改变了，也因为我要透过你们的能量来工作，你们的综合能量，以一种我尚未说明过的方式。

想要有效地觉知到内在自我意识，和自己的高我展开心灵的对话，你需要利用解离，进入心理时间，开启纯粹的观察者模式。当你感到脑子里充满了各种念头时，不用尝试去用逻辑梳理它们，只是快速地把一闪而过的念头、感觉书写与绘画出来，不要管错别

字、断句、标点、涂鸦得是否难看——那些信息不属于你的头脑，一旦你去尝试品味它们，你的逻辑脑就占据了后台算力，而潜意识里的这些缓存信息将被头脑信息覆盖，导致信息破碎与消散，就好像睡醒后梦的快速溶解无痕。

做高维意识的管道，需要载具提供极大的算力，就好像用手机跑很高解析率的高端游戏，没一会儿手机就会发热，电池电量储备告急。在展开这些活动前，让自己的载具、乙太体、七脉轮、心理认知、知识储备，都达成顺畅，能再搞出一个备用的“核聚变”电池（金丹）那就更理想了。

我现在偶尔也放慢了速度，好让你能更舒服地做记录。如果我为了使事情轻松一点，而所做的这些努力，没有得到感激，那么我可以加快速度到你喜欢的程度。

("哦，不要。")

如果你喜欢更积极的参与，你可以在想要的时候提出问题。我试图持续特定的讨论，只是为了让资料读起来有某种次序。你要我谈丹麦，那你的麻烦就大了。

("没有，我没有要求过。")。

那么，我是否可以认为，自己可以自由地进行？

("是")

（事实上，最近我没有多余的精神去问很多问题。要想在珍传述的

时候插入问题，需要真正掌握资料的来龙去脉，而最近我一直满足于跟着读。此外，太多的问题也会拖慢赛斯能提供的资料量。我现在知道，他是对我很有耐心，也觉得有趣。)

我确实想回答鲁柏关于宇宙膨胀的问题，尽知我们现在不会去讨论所有的细节。你们对时间的伪装观念，对此没有任何帮助，除非你们意识到，你们所认为的时间，并不以任何方式存在，否则你将无法理解你们宇宙的真实性质。

我是不是讲得太快了？

(我笑了)

(“没有”。)

宇宙在不断地被创造。所有的宇宙都在不断地被创造，而你们的科学家所看到的扩张的表象是扭曲的，原因很多。

绚爛社 www.xiyushe.org

他们的时间测量，一开始就是基于伪装，几乎完全不充分，必然会给出扭曲的资讯，因为宇宙根本无法用这些条件来测量。宇宙并不是在任一特定时间被创造出来，但也不是像一个充气的气球一样，永远膨胀变大到无边无际，至少在这方面目前不被这样认为。膨胀是一种错觉，除了别的以外，它基于不充分的时间测量，基于有限的因果理论；然而在某些方面，宇宙可以说是在膨胀，但其内涵与通常所想的完全不同。

这些太难了，现在无法深入探讨。重读一下关于精神围场 mental enclosures 的那少许资料，也许对你们有帮助。你知道，扩张，是一个意味着在空间移动或扩大的词，而空间本身，按它通常被使用的方式来说，就是一种伪装。空间，我已经说过，是第五维度，但你们都已经看到，这个真正的空间与你们通常认为的空间没有什么共同之处。也就是说，第五维空间并不是一个有待填补的虚空，它

本身是生机勃勃，充满活力的，并根据组成它的层面而改变着它的外在性质。

因此，膨胀的宇宙，或多或少意味着宇宙在一个空的空间里扩张，这是不正确的。

作为这种膨胀宇宙证据的现象，是伪装仪器、扭曲的时间观念以及由此产生的因果理论的结果。



我们都知道游戏世界内的空间是伪空间，尽管它有近乎真实的距离感和空间感。每一次游戏版本的更新，都会带来大量的新地图，好像是空间被拓展了。而如果去探究空间出现的起点，它好像是突然爆发般出现的，其实那是游戏被初次激活启动的时候。游戏内的钟表时间没有任何意义，那是被定义出来的伪装时间。游戏中的空间确实在随着新玩法、新地图的推出不断地“扩展”着，虽然可去的地方多了，但空间没有真的“扩展”，拓展的只有服务器柜组的列数。

我建议你们，在你们膨胀的宇宙中休息一下。

（10:05。珍解离如常。现在我们都累了。珍打着哈欠说，如果她能在外面待到课程结束，她会很高兴。这让我很难过，主要是因为我自己也有同感。我也感觉这个课程会受到威胁，虽然我没有说出来，但珍立刻就感觉到了我的情绪。当她再次开始传述时，她的速度和以前一样缓慢而从容，声音正常。10:13 恢复。）

鲁柏在这些课程期间，在某程度上亦取决于你的能量，约瑟，而且对你的情绪比平时更敏感。我说过，你们两人都是必要的，缺一不可。我能感觉到，当鲁柏察觉到任何与你有关的干扰时，他就会缺乏信心。我之所以提这个，是因为这样一来，我就更难把资料传过来。

如果你太累了，无法继续这节课，那尽早告诉我。关于这些，你有什么想说的吗？

细雨社 www.xiyushe.org

夫妻在家庭场域内彼此可以形成强烈的正面或负面影响。支持或者掣肘，鼓励还是质疑，帮助亦或耍脾气，都会极大地助益或制约个人成长。就好像两个音叉，共鸣就会相互增强，而低频会明里暗里地消耗与吞噬高频的能量。

("看来没有。我没事，我们继续吧。")。

那么，我想就鲁柏昨晚的经历再谈一点与内在感知有关的事情。就能力而言，鲁柏很有能力知道现在是什么时间，而不需要加上时钟的视觉。这是次要的。似乎在你们的层面上，几乎总是有一种倾向，就是把内在的资讯转译成自我可以理解和解释的方式。

由于你自己内在的视觉能力，你自己应该能够有这类的经验，而不至于有太大的困难，对于你，唯一的危险也许是，可能有一种倾向，可以这么说，去引入额外的资料，来完成一个视觉构图。不过，经过几次这样的经历，你就不会遇到这样的困难了。

如果许多的内在感知，表现得好像你们的时间和空间概念不存在，那么明显的原因当然是，它们不存在。你只是让自己暂时摆脱伪装观念的限制，而这些观念的释放，会带来物质伪装模式本身的相应释放。这就是一种突破。这种突破就是内在自己从伪装中释放，以及由此产生的任何特定层面的伪装法则中释放出来。这种经验的障碍主要是由自我所设置的那些障碍。鲁柏昨晚的那类经验，是这一类中最简单的一种。

有一种经验较难达成，在这种经验中，自我在自我防卫中变得更加警觉。例如，当鲁柏躺在床上"看到"（加引号）在另一个房间的时钟时间，自我不必担心他身体的存活问题。当自我的自我保护的本能被激起时，那么当然它会奋力反抗。这就是为什么悬空漂浮很少被经验的原因之一。

一方面，悬浮本身没有什么价值。然而，当自我感觉到任何物理法则被违反时，就会立刻加强它的控制，因为自我关注的是你们的物质宇宙，而你在你们层面上的存在，绝对是由你对伪装之必要性的认知和服从决定的。

在珍渴望知道现在几点了的时候，她本可以通过直接读取后台代码而知道准确的伪装物理钟表时间，但是她还不能全然地信赖自己的内在感知力，所以渴望得到眼见为实的佐证，于是她首先在自己的内在景象中投影出家里的房间，然后又幻化出一个钟表，让时间显示在那钟表上给自己看到，并通过识别表针的位置，来

逻辑地判断出时间。为什么如此脱了裤子放屁呢？这就是外在角色我惯用的头脑逻辑和实证科学的遗毒。所以她被自己惊醒了，惊醒自己的是逻辑脑被意识启动了，导致载具我上线运作。

我建议你们休息一下。

（10:30。珍解离如常。她说，在上次休息之后，她觉得"真的很泄气"，因为她觉得我不再支持她了；好像地板上开了一个大洞，在洞的周围，她必须小心翼翼地走着。

我解释说，我感觉她也不是太感兴趣，于是珍解释说，她说她想待在外面，直到课程结束的意思是，她希望一直处于解离状态，直到课程结束；她说，在这种状态，她不会感到疲惫。因此，她的意思是，她可以把资料传述得更好，而我误解了她。10:36 恢复时，声音基本正常。）

纯喜在 www.xiyushe.org

这些关于内在感知的资料，最终会和你们所谓的宇宙膨胀的资料联系起来，但还有很多联系尚未建立。

我不确定究竟以何种方式给你们这份资料。不过我们现在有了更坚实的基础。如我提过的，宇宙在太空中没有真正的膨胀。这种外观是一种扭曲。我之前提过，万物确实都有一个形态或组织囊以及一个能量场域。

（珍拍了拍我的桌子以示强调。）



这些形态在不同的层面亦有所不同，根据你们自己的情况而可见或不可见。一个可能被你认为是固体的形态，在另一个层面上可能仅仅被认为是一个电子单元，或者在第三个层面上被认为是颜色。例如，你对于你们宇宙的其他居民来说，具有一定的物质形态。此刻，你被其他层面上的居民所感知，但对他们来说，你并不是以你所熟悉的形态被感知。

细雨社 www.xiyushe.org

在显化层这是一个木质圆桌，在内在世界它是一些没有渲染的轮廓线，在构建层它是几行代码，在服务器里它是硬盘矩阵中的几枚电子坍缩。同一个东西在每一层中是没有直接可类比性的。

现在我已经说过，层面不一定是一个地点，它不一定是一个星球，尽管它可能是。你们所认为的宇宙包含了无数的层面，用你们的话说，所有的层面都占据了相同的空间。这些层面内的形态一直处在动的状态，层面本身也是如此。

当你站在山顶，望向无垠的旷野；躺在草原，凝视浩渺的苍穹，

你无法得知这一切景色不过是一层被渲染后的伪装膜。这个宇宙中包含了无数层这样的膜，而所有的层面都在相同的空间背景里同时展开近似或不同的故事线。这叫做多开。





对于游戏工作室来说，它们不仅对一个游戏多开，而是同时多开多个游戏，在一个空间内同时展开多个宇宙，每个宇宙同时展开多个层面，每个层面同时展开多个角色。

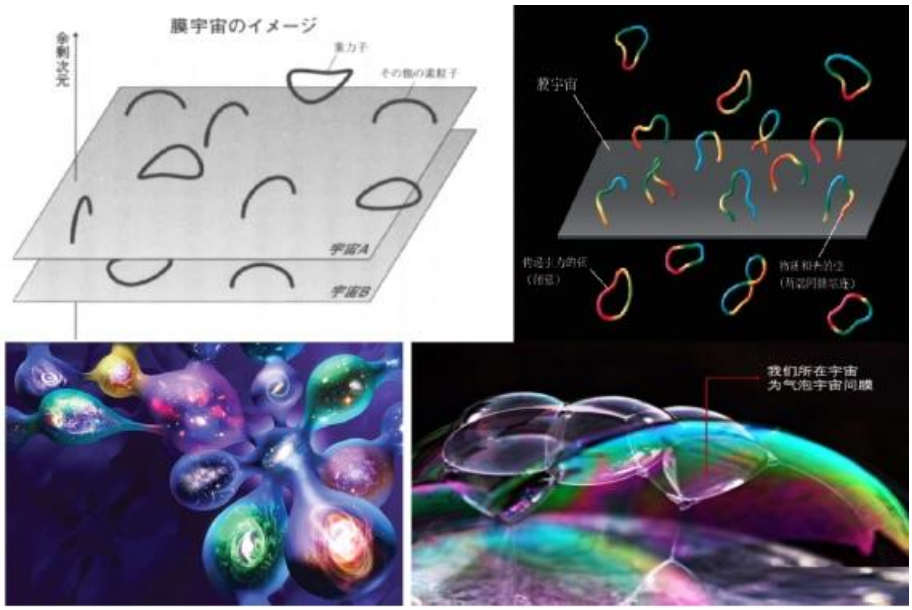
一个层面与另一个层面之间，不断有能量和活力的交换，换句话说，实际的原子和分子的交换。

你们的宇宙只是众多这样的宇宙中的一个。你们只意识到沿水平层面的感知，你们的科学仪器越是强大，你们就越能看到。一个宇宙确实会成为另一个宇宙。然而，包含几乎无限数量层面的宇宙，因此会受到相关能量交换的影响，-甚至一个层面通过另一个层面的相互作用，和持续运动所导致的效应，同样是根据你自己在其中的情况，而以各种不同的方式被感知。

这些效应将被体验为必要的扭曲边界，在某些情况下类似于一股流动，就像层面被水包围一样，在某些情况下，类似于充电，像是一种电能，但在每个层面上，这种能量的交换、相互作用和不断运动所产生的效应，将作用于特定层面的伪装上。

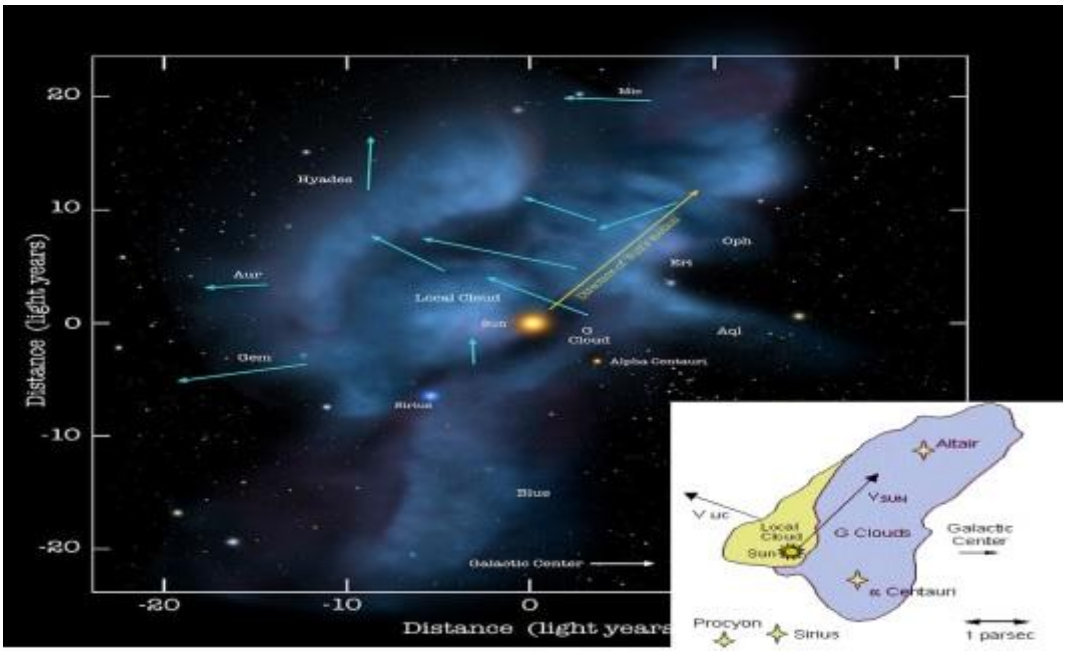
使用在某一特定层面上开发的感知来感知其特有的伪装模式，几乎不可能看到超出这些边界效应以外的东西。而内在感知本来就有能力做到这一点，但由于许多原因，它们并没有这样做。因此，宇宙膨胀的外观也是由这种扭曲的边界效应造成的，这是我刚才讲的相互作用造成的。在某些情况下，这种扭曲效应可以比作一棵坚实的树在水中的倒影。

观察倒影的外在感知，可能会试图通过树的高度来判断水的深度，认为树有多高，水就有多深。



我们已知我们是生活在一层薄膜上，而这样的薄膜有多少层我们并不知道，但能观察到至少三层。这薄膜是由许多小泡沫构成的，每个泡沫空间里的分子密度是不一样的。地球现在处于本地星际云泡(LIC)中，这个被我们命名为本地泡，但正在尝试离开它。当前本地泡内空间分子密度是每立方厘米 0.3 个原子，银河系内星际物质的正常值是每立方厘米 0.5 个原子。

本地泡的形状不是球型，在银河盘面的部分比较狭窄，因此好像是椭圆型或是卵形，在银河盘面上的较宽，盘面下的较窄，变得像是沙漏的形状。



在过去，太阳系一直在穿越当前被局部气泡占据的区域。它的当前位置位于这个气泡内密度较大的一个小区域。LIC 在局部气泡和循环 I 气泡相遇的地方形成。本地泡大约有 30 光年大小。当太阳系驶离本地泡后，会进入一个物质密度旷野，稀薄到每立方

厘米仅有 0.26 个原子，大约是银河系内星际物质密度的五分之一。然后进入下一个泡泡内，已知那里的密度是当前密度的两倍。在这个过程中地球地表会遭遇到 6000 摄氏度的高温。这就是很多人现在说的密度扬升。

我建议你休息一下。顺便说一句，你把这些资料传述得比我希望的更清楚。

（11 点休息。珍解离如常。我们大部分时间都静静地坐着休息；虽然我个人感觉好了一些。当珍再次开始传述时，她的语速加快，并更有活力。11:05 恢复。）

这些课代表了你们俩个人的相当大的成就，而且你们确实在某种重要的程度上，使用了你们的内在感知。否则，传过来的资料，不会具有任何可靠性。我们这里有一种相当于完形的东西。你们能量的起起伏伏是很自然的，这是可以预期的。在某种程度上，我能够加强你们的能量，而我也确实做了，如你们所猜测的那样。

我们都会改进，所以，每节课结束时，你们都应该感觉到自己的精力恢复了，虽然我们现在还没有达到那个层次。尽知日常生活中有些正常的波动，但课程仍在继续，而且一直在持续着，这一事实本身就是课程有效的证明。

只要你愿意，约瑟，为了多样化，欢迎你随时向我提问。我自己也是如此，我也有兴趣的波动。就是说，有时我相当执迷于让你们了解铁一般的事实，而有时我的心情又比较幽默。我还是有情绪的。

资料可能会反映出这种波动，但在整体上是受益而不是受罪。这里要维持一个平衡。我不想把你们逼得太紧。另一方面，我也不打算

让你们变得懒惰。在某些情况下，我们可能还是会超过平时上课的时间，而在某些时期，我们可能会上得少一些。这并没有什么影响。下一次，对于你们膨胀的宇宙，我可能还有更多的要说，

并且，还有一些关于我们下一个内在感知的资料要讲。我通常最后都会以这样或那样的方式偏离主题。

我祝愿你们俩有一个愉快的夜晚。我建议你们俩学会倾听，并以一种超然的方式去观察，这将让内在感知，以一种有益的方式运作。

现在，我的宝贝们，我向你们致以一个美好的夜晚。如果我可以这么说的话，你们会发现，今晚课程的资料是一贯的高质量。

("晚安，赛斯。")

(11:20 结束。珍解离如常。她说，她现在也感到比课程开始时好。珍正漫不经心地想，赛斯下次传资料时，一个精神病学家或科学家是否能从资料中得到更多的资讯。她在 11:25 恢复了踱步和传述。)

纯爵社 www.xiyushe.org

我确实想再补充一点。围绕着一个层面，而且在你们的宇宙中很明显的伪装效应，是可以测量的。但首先必须认识到它是一种伪装扭曲，然后还必须对这个伪装测量的结果进行转译。

(珍笑了。)

转译并不容易达成，但它们是可能的，而且必须通过内在的感知来达成，尽管这些转译或解决方案可能出现在直觉层面上。我想把这一点补充到今晚的课程中。现在我真的要让你们至少有一个相对平静和祥和的夜晚。

(11:27 结束。珍再次解离。在课程期间，我们的手都没有什么异样。)

通过对宇宙射线的观察，我们可以找到自己生活在伪装层里的实证，但这个证据不是那么的直白，需要从不“科学”的角度去解读那些数据。内在灵感会告诉科学家怎么去合理地解读那些看似合理但又无法理解的东西。可是解释出来的东西因为太不科学，被打入冷宫，无人问津。

“如果你了解 3、6、9 的美妙之处，你就拥有通往宇宙真相的钥匙。”

——尼古拉·特斯拉



《已知的实相 II》第四册（33-42 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》第四册的编辑、设计、排版、校对等工作非常荣幸地得到宁静、Sebastian、迦贝、姜江、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。

第五册预告：



觉知显像层的伪装画面有几种不同的方法：

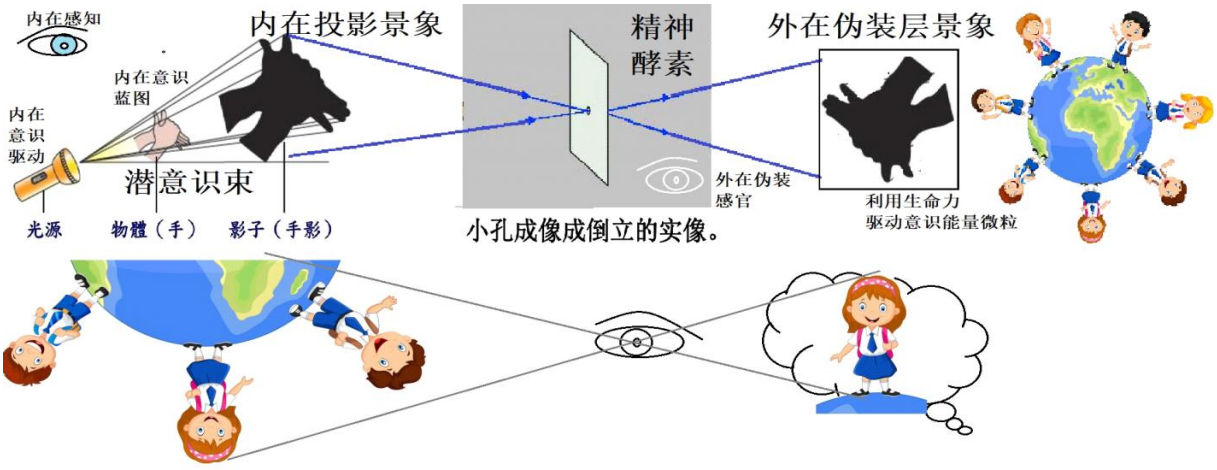
1、直接利用伪装层中的角色我的伪装外在感知去感知伪装层的信息。

细雨社 www.xiyushe.org

2、去观察内在世界投射层中有待投射的景象信息。

3、直接读取有待形成投射的意识流信息。

4、观见要形成意识流的意识蓝图。



可能会有人质疑，外在投影是颠倒过来的，那为什么我们看见的都是直立的呢？其实这是后期因眼睛再观察形成了二次小孔倒影，我们世界的相都是大头朝下倒立着的，从地心成放射线散开。

宇宙大爆炸说本身是线性时间认知的因果论产物，我们都知道第五维空间里没有线性时间。在由高维投影形成的低维层相中，那些被我们串联起来的线索，让我们自己一厢情愿地把现有证据逻辑累积与理性推理成了和事实没有任何关系的科学猜想。

我们所谓的可观察宇宙，只是众多宇宙泡中的一个，而宇宙泡内又形成了众多的频率层面。每一个层面上拥有无数个同频实相单位，每个单位中包含无数平行展开的不同可能性树状多维矩阵，每个矩阵里是不同选择分支的多元可能性集合，这些集合里有某一条分支是我们现在的这个所谓的实相。

细雨社 www.xiyushe.org

我们可观察的宇宙空间并没有在扩张，因为这空间本身就是被虚拟出来的。但可能性的枝丫在不断地舒展开，在连锁反应下构成无尽的演化。

很多修习灵觉很久的人却抱怨自己无法有效地和自己的高我取得直接的联系，那问题出在哪里了呢？

当有意识的自我渴望得到信息，而外在自我全权掌控时，那么信息是从外在感知搜寻来的。当外在自我未留神之际，被要求提供信息

时，潜意识往往就透过使用内在感知来传递信息。在不知情的情况下，就是在那个时刻，他从自己的潜意识中询问了所需的信息，而潜意识也不受阻碍地提供了讯息。所以在不使用外在感知的前提下你才能收获内在信息。

当某些已经学会的内在纪律被自由发挥时，他就可以透过看似不控制这些动作而成功地控制它们。这种感觉就像一个没有经验的跳水员站在高板上的感觉——最好的方法就是放开并一跃而入。这样的经验你会获得，但都不是用意志可以让它发生的。在这些方面使用自我会阻碍其进展。关键在于无所期待。你越用力专注地去聆听，你看似平静的头脑就越在高速地运作着，阻碍潜意识的信息流入进来并被感受到。

细雨社 www.xiyushe.org

当自我成为一个纯粹的观察者，而非控制者，并且暂时中止其刻板的判断，那么内在的直接经验就会得到一些自由，但自我仍然意识到它。当自我完全或几乎完全被征服时，就像在睡眠中一样，那么就有可能收获到透过内在感知传递过来的直接经验，但如果你去理性地分析那些信息或尝试记忆它们，就会因你的逻辑脑被启动而又一次消失掉。直接的内在经验经常中断并很少持续，原因就是自我在接收的同时几乎立刻就开始对内容形成分析，理性逻辑的评断会钳制住它，你的审视让你一无所获。

——摘自第五册第 43 节前情摘要

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：

SY《失忆的归途——隔阴不迷》

这是一部前所未有的作品，送给准备好觉醒的人们。《失忆的归途》是一部有系统并多面向揭露隔阴之迷的著作。它化解了许多一知半解造成的偏见与迷信，是生死四书系列中最重要的一本，与每个人都息息相关。



死亡是每个人必经的过程，却少有人勇于面对自己的将死之时。我们花费大把的时间在可能用到的知识上，却对必须要面对的生死闭口不谈。

人生从出生那天开始就可以计算出离高考还差几天、离退休还有几年，但无法算出自己何时会从这舞台谢幕，好在此前坦然面对并反思人生。

如果说人生只有一件事情真正值得你去投入精力，那就是这本书要告诉给你的这些知识。

——细雨

每个能有机会看到这文字的人，都是觉醒者。每个觉醒者都明确地知道，这个世界与我们所看到的或知道的有本质的不同，但很少有人真的可以有机缘通过灵的视角去了知无垠时空中的奥义，本系列文章将会给大家带来这样的一个机会。

本书将引领读者透过不同维度与面向的视角，穿越多次元的生命历程，观察台前幕后的运作机理，带来心灵的启迪，去了解高灵们的用心良苦和这课业背后的运作规则。

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 4 册（33-42 节）

本册代码：Y2-4

2022 年 4 月第一版

20241012 修订版



细雨•著作权所有

ASIN:B09VXHYN6X

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。