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） 第一册（001–014）

本册代码：Y2-1

细雨著作

细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）

《已知的实相 II》

——用非线性视角剖析赛斯都说了些什么？

第 1 册（1-14 节）

本册代码：Y2-1

细雨社 www.xiyushe.org

细雨 著

细雨社出品

细雨致读者信

细雨社是一个致力于传播心灵文化、传递心智知见、弘扬共赢互爱的社团。

我们渴望通过自身的不懈努力，在梳理多维意识流的同时，把不同于当代认知局限的知识传递给渴望了解多维宇宙实相的朋友们，从而让集体意识实相中有溯本清源的一股清泉可以流经干涸的心田，把不同于当代伪装层中“科学”论述与宗教理念的另一种精微奥义清晰地展现给我的读者们。

我知道这会是一个很小众的领域，能看到这些文字的人，需要极大的机缘。但当你品味过我们的作品后，你会发现这就是你多年来一直默默寻求的“真相”与觉知。

每个人其实都在自己的骨子里知道什么是事实，或许你无法把它准确地表达出来，就好像某一个童年中的旋律，你有印象，但无法再哼唱出来，但你明确地记得那韵律的感触，那是心弦会随之共鸣的声音、家乡的味道。

细雨社按照知见难度的阶梯，陆续推出逐步深入的心灵书籍：从启蒙到大成，从知见到练习，从懵懂到通透，陪你走过人生的迷茫与困扰，成为你的朋友与心灵的支持。我们愿化作你的帆桨和翅膀，带你进出四海三界两极一炁，找到心灵的港湾，铺设天阶的桥梁。

在这个关键时刻，请与我们携手，做出最有利于你心灵成长的努力，用自己的实际行动，把良知与良善融入到自己的日常习气里。知而践行，行而端心，让智慧增长、情志安平，喜乐人生种种浪潮，豁达通透地顺利达成本层次内在意识毕业的标准。

细雨社 www.xiyushe.org

本系列书籍只为推开一扇窗，打开通往多维时空体系的大门，引领读者走出故有的固化成见。我们尝试用最通俗的例证、最当代的知识结构、最亲民的汉语言辞，把最深奥高深的奥义娓娓道出，说给你听。

细雨社全体同仁出于对生命赤诚的爱心，奉献着自己的热忱。我们是一个非营利的公益组织，你们的支持、关注、转发是滋养我们可持续发展的心流能量。

或许我们此生都无缘见面，但我们借助心灵的共鸣相互依偎，让心灵不再孤寂，让自我不再迷茫，让世界因你我的努力而更温暖、更贴心，让我们的孩子们可以有一个更良善的心灵环境，感受到生命的善意。

这就是我们为之努力的方向与初衷，也是我们的热忱所是与所在。我们真诚地邀请你，我敬爱的读者们，加入我们的行列，与我们并肩而行，让闪烁的萤火汇聚成光的河流，乃至爱的海洋。

行动是一切存在与发展的本质。我们渴望用我们的行动温暖你的心，也同样希望读者们可以把知见真的转化成日常的行动。

习气引发业力，又源于无明，我希望大家可以借由学习新知见的机会展开行动，缩短自己当下所是与自己渴望所是间的距离，调高自身的自我价值，最终能在回顾此生时骄傲地对自己说：

“我努力了，并且做到了，我达成了自己那看似可望而不可及的目标，不枉此生，不负青春不负卿。”

——细雨

2022年7月17日

2023年10月9日修订

细雨资料建议学习顺序

→ 建议顺序 ↓	从左到右，逐阶提高												
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶		扩展一阶		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
每列从上到下依次推进	三 正 道												
	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5	GY5	Y5-1	GY9
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X6-1	GY6	Y5-2	GY10
	GY1	S1-4	SY	**Y2-1**	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3		GY7	Y5-3	GY11
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4	S3-1	S3-3	Y4-4		GY8	Y5-4	
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2	S3-2	S3-4	Y4-5			X6-2	
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4			JY5	
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解		观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构，消除执念		
目的	破除线性思维局限，为以后奠定基础				建立基础认知网格		扩展认知网格界面		认知辨别多维多元信息架构		融通自我，连接多重实相		

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

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

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

学习建议：

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

开篇 1
作者的话 3
《已知的实相》系列 前言 5
第 1 节 弗兰克 9
第 2 节 26
前情回顾： 26
第 2 节 预约下次见面 27
第 3 节 40
前情回顾： 40
第 3 节 直接接收，怯懦是愤怒的根源 41
第 4 节 63
前情回顾： 63
第 4 节 赛斯与谦卑，约瑟，鲁柏 66
第 4 节后续：花匠或海王 96
第 5 节 100
前情回顾： 100
第 5 节 昆虫，片段，存有 102
第 6 节 117
前情回顾： 117
第 6 节 珍的父母，金字塔 118
第 7 节 137
前情回顾: 137
第 7 节 困惑只是瞬间 140

细雨社 www.xiyushe.org

第 8 节 163
前情回顾： 163
第 8 节 珍开始传述 165
第 9 节 180
前情回顾： 180
第 9 节 片段，人格片段，约克海滨 185
第 10 节 211
前情回顾： 211
第 10 节 迪克，存有，创建人格 213
第 11 节 234
前情摘要： 234
第 11 节 降神会，星光体 236
第 12 节 249
前情摘要： 249
第 12 节 赛斯的第一堂课：第五维度 250
第 12 节补充资料：维度的认知与划分 286
第 13 节 309
前情回顾： 309
第 13 节 叶绿素是精神酵素 310
第 14 节 341
前情摘要： 341
第 14 节 人际关系，固化，生命力 343
常见问题 i
细雨资料发布平台、免费下载路径 ii
细雨著作出版一览和代码对照表（2024 年 12 月版） iii

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-0.1

开篇

2021 年 12 月 30 日凌晨得此梦中文，速记如下，作为《已知的实相 II》的开篇。

《劝学》

子不在乐子，子呼。

子不在乐（悦）子，子呼。

专精一道，如利斧劈柴，如滴水穿石，莫不能破也。

寻天下之理而求至理者，不可得也。

知行社 www.zhiyishe.org

至理者隐于无形，不可言其妙，故无其所示之文，无其所立之门。

子书万卷，皆书左右而言他、旁敲侧击而醒己，博杂间尽数义理。

喜德者尚道。

喜道者，乾坤造化之人也。窥天地之妙乌以证至理之妙行，观宏宇之磅礴以求心胸之广博，此道奴之至乐也。

尽天下之金铂不能易其志，穷日月之时不能衰其利，大道可成亦可求用之故也。

故士子求道需乐悦，其中方能有所恒成。

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。

（梦中所见《已知的实相》全集，用纸三箱，共计 500 页 A4 纸 30 包。合计三万页内容。）

（编者注：至本修订版发布时，细雨已完成《已知的实相》第七部的书写，细雨资料仍然在每天新增中）

Y2-0.2

作者的话

赛斯书《早期课》本身是一个非常晦涩高深的系列文本，其内容之浩博令人咋舌，但因为它的成书年代处于珍最开始作为管道的那几年，所以很多内容只是点到而止的程度。在本次解读中，我尽量把所有涉及到的内容补全说透，为大家呈现出一个跨越时间线的综合、连贯、通透的完整认知。

在《早期课》的 1 到 42 节中，我们将会看到三大主题，它们分别是：

如何有效地展开与自家高我的对话？如何在对话中分辨哪些信息是源于自我头脑的意淫、哪些是真实的高我信息？

如何逐阶地修习内在自我感知？这九重内在感知都是什么？怎么运作？怎么修炼？

前世今生与因果助缘间的关系是怎样的？一生与一世有什么差别？毕业的标准是什么？怎么才能达成毕业标准？

带着这些疑问，我们将一起时间穿梭，返回到 1963 年，走进珍与罗的课堂，一步步见证她俩的成长与所遭遇的问题和瓶颈。

这些问题与瓶颈是每一个初学者在起步时都会普遍遇到的，包括：

滞留灵的骚扰；家居如何布置可以提高灵觉；修行过程中的人际关系；如何稳定高我信息传输；如何减免信息的扭曲程度；使用哪些道具可以有效地提高自我意识，又如何使用它们……

请带着这些问题和我一起展开这场时空穿越，我们一起去聆听赛斯的教诲和那些隐晦的暗喻与弦外之音。

细雨

2022 年 1 月

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-0.3

《已知的实相》系列 前言

赛斯书《早期课》的梳理与解读

——用非线性视角剖析赛斯都说了些什么?

在《早期课》里，珍担任了操纵者与回答者，而其丈夫罗是提问者，这与后期赛斯书有很大的不同。后期赛斯书中，可以听见赛斯通过珍的口大量的成段的说话，而罗的话语很少。

在早期课里，罗是发问的主体。所以在本书早期阶段，大家会看到，罗作为事件的主要观察者和发问者成为行文的主体，而罗、珍、赛斯，交织构成三个相互依存、相互独立的客体，体验生命中各种角色交织编写出的剧情麻花。

通过大量后续的文献我们可以得知，这三者在人世间时，相互扮演着不同的角色，反复出现在不同的非线性时代中，可同时存在，也可分别体验自己渴望的体验。

而有意思的是，整个事情是由大赛斯安排的，而大赛斯是小赛斯日后的完形意识体。小赛斯是由很多不同的意识面向构成的群体意识，小赛斯群体管大赛斯叫做“没有格局划分的思想存有”。小赛斯有一个人格片段叫做弗兰克，有一个人格去扮演了动物“狗”，有一

个意识面向成为了小赛斯。或许还有更多，因为后期介绍过大主教、教皇、很多孩子的母亲、妓女、商人、教徒等。

弗兰克只主持了最初几节课程。因为他见习教师的教学能力还很青涩，为人刻板，自我局限性强，表达能力弱，之后很快被小赛斯所顶替。

我们当下接触到的这版赛斯资料，并非最优版。因为小赛斯与珍和罗都在锻炼与成长的过程中，这是一个彩排版，虽然有小众的观众在看。在已知的信息内，本意识频率维度中的珍，自身还存在着大量的自我认知局限，这导致了她拒绝传输赛斯提供的所有资料，尤其是那些与她认知违背的信息，导致赛斯信息在我们这个实相层面上是不完整的，又因不完整而导致理解的扭曲。

细雨社 www.xiyushe.org

珍自己也曾多次通过意识出体去到其它更成熟的珍那里（平行世界），去学习更高意识频率世界中其他珍如何运作 ESP 班。更有意思的是，小赛斯确实是珍日后意识进化出的意识存有，但并不是这一版珍进化出的小赛斯。

换言之，虽然我们都知道这版珍是其最后一场本星球的转世剧，但这一转世剧并非只公演了一次。而获奖的那一版珍与这一个珍是同一个角色，是同一个意识体鲁柏，是在同一条时间线里。

珍往下有很多失败了的尝试，或许说失败是不确切的，因为每一次体验都让其更接近自我的意识完形，所以任何未能达成完形的尝试都是一种不同意义上的成功。

她的家族业力被设置为在一个脾气很臭的单亲妈妈身边长大，但是这个妈妈可以把通灵体质的基因给她。她的父亲其实可以是任意一个男人，其实也确实是有不止一个男人和她妈妈生出了珍这个角色。

从这里我们可以知道：父亲的存在是让卵子得以激活，并提供角色成长的食材与资源。要从子宫里爬出的孩子其实与父母谁都没有什么真实的关系。父母只是网约车和资助商，并且提供初始人格塑造与成长资粮的赞助。生男、生女、生出来的是谁，与父母没有多大关系，但父母的灵魂需要同意与愿意一起搭戏来演绎这一命运的交集。

细雨社 www.xiyushe.org

其实赛斯资料有很多不同的版本，同时在世间不同的平行地球上，你能看到哪一个版本的赛斯资料取决于你自身意识频率的高低。为了弥补不同版本赛斯资料的差异，意识界为赛斯资料做了很多补丁。这些补丁以再解读的方式呈现给各个世界，让在不同意识频率维度中的不同意识面向的人们都可以找到适合自己当下认知的赛斯资料，来了解资料内不同深度的内容。

本书的内容依据原著的大体轮廓线条展开，但穿插入多重时间线和大量后期资料的内容，让整个轮廓变得立体、多元和更加通透；有效地串联起各种已知点，让片面的对话丰满起来；让知识点串联成逻辑性更强的认知网格，从而展现出多维时空的真实面貌。

以下的梳理解读不包含赛斯书全部内容，许多背景介绍将被提出，只针对重点信息做出深入探讨。

本书撰写中参考了赛斯书《早期课》的英文版、王新建中文翻译版和五竹的中文翻译版。第一版书中节选的赛斯书原文主要来自于五竹中译本，特此说明并向辛勤的译者们致谢。

细雨社 www.xiyushe.org

细雨

2021 年 11 月 4 日

Y2-1-1

第 1 节 弗兰克

1963 年 12 月 2 日 大约晚上 9 点 星期一

在《早期课》的第一节中，罗和珍与一名叫做弗兰克的魂体取得了实质上的联系，并通过通灵板达成有效的沟通。在沟通中，表达了四层有效的信息：

1. 死亡不是生命与意识的终点，而是存在形式的一种转变。

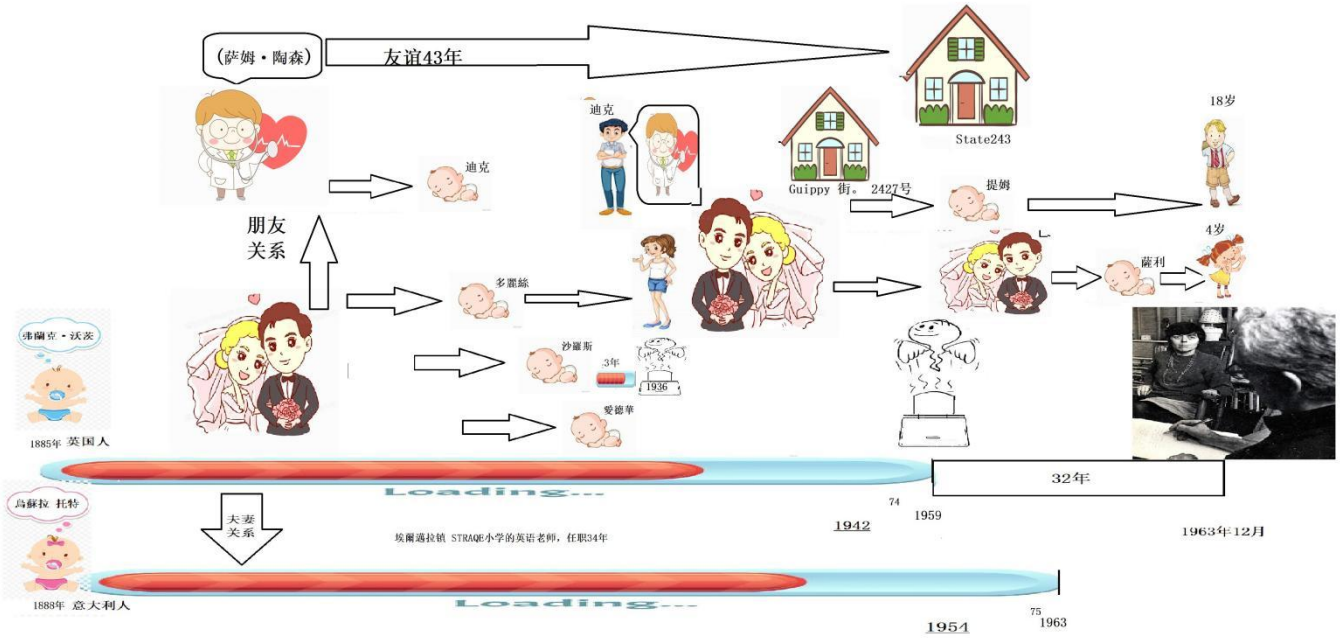
2. 与亡灵沟通是一种自我意识拓展的练习手段，而最终目的是为了可以熟练地与意识万有达成心灵连接。

绚爛社 www.xlyushe.org

3. 亡灵会继续观察自己死后多年里自己所是角色家属的后续剧情，并对此了如指掌。

4. 时间对于亡灵来说，并没有实际意义。

下面我们对照原文，用一张简图来了解第一课都说了什么。这一课并不深奥，也没有太多的知识点，但其本身的发生与存在就已经让宗教和科学无地自容了。



（“你在吗？你能告诉我们你的名字缩写吗？”）

F.W.[弗兰克·沃茨]

（“你能告诉我们你死亡的年份吗，弗兰克·沃茨？”）

细雨社 www.xiyushe.org

1942。

（“你在地球上时，认识我俩中的任何一人吗？”）

不。

（“你有信息要给我们吗？”）

是。

（“你要给我们的信息是什么？”）

柏茨。

（“你死了多少年了，弗兰克·沃茨？”）

32。

（“你结过婚吗？”）

是。

（“你的妻子是活着还是死了？”）

死了。

（“她在哪一年去世的？”）

1954。

（“你的妻子现在和你在一起吗？”）

死了。

（“她叫什么名字？”）

乌苏拉。

（“她姓什么？”）

托特。

（“这个姓还有别的吗？”）

细雨社 www.xiyushe.org

没有。

（“你妻子的国籍是什么？”）

意大利。

（“你的国籍呢？”）

英国。

（“你和你妻子有多少孩子？”）

3。

（“他们现在还活着吗？”）

是。

（“你有多少孩子现在还活着？”）

2。

（“你能告诉我们一个我们或许认识的孩子的名字吗？”）

原谅 otade 需要原谅。（编者注：误拼）

（“你死的时候是住在美国吗？”）

是。

（“请告诉我们，你去世时所在的城镇或城市的名称。”）

FQTP。

（“你能告诉我们你最大孩子的名字吗，弗兰克·沃茨？”）

多丽丝。

（“她现在还活着吗？”）

是。

（“你第二大的孩子叫什么名字？”）

细雨社 www.xiyushe.org

沙罗斯。

（“沙罗斯活着还是死了”）

死了。

（“沙罗斯哪一年去世的？”）

1936 年。

（“沙罗斯死的时候是多大？”）

33。

（“你能告诉我们你第三个孩子的名字吗，弗兰克·沃茨？”）

爱德华。

（“你在地球上时的职业是什么，弗兰克·沃茨？”）

老师。

（“你教什么科目？”）

英语。

（“你教了多少年？”）

34。

（“在哪里？”）

学校。

（“什么样的学校，小学还是中学？”）

小学。

（“你在哪个城市或城镇教书？”）

埃尔迈拉。

（“你能告诉我们你的学校现在或曾经所在的街名吗？”）

细雨社 www.xiyushe.org

STRAQE。

（“你几岁死的？”）

74。

（“你的妻子几岁去世的？”）

75。

（“你是哪一年出生的，弗兰克·沃茨？”）

1885。

（“你的妻子哪一年出生的？”）

1888。

（“你出生在哪一条街，弗兰克·沃茨？”）

州。

（“门牌号码？”）

243。

（“你出生时的那栋房子现在还在吗？”）

是。

（“目前住在那栋房子的人的名字缩写是什么？”）

S. A.

（“姓什么？”）

陶森。[萨姆·陶森]

（“你认识萨姆·陶森吗，弗兰克·沃茨？”）

是。

（“你们是什么关系？”）

细雨社 www.xiyushe.org

朋友。

（“你们俩认识多少年？”）

43。

（“弗兰克·沃茨，你现在照看着萨姆·陶森吗？”）

是。

（为什么？”）

因为我们是朋友。

（“萨姆·陶森的职业或工作是什么？”）

退休了。

（“萨姆·陶森退休前的职业是什么？”）

医生。

（“弗兰克·沃茨，你有孩子住在埃尔迈拉吗？”）

没有。

（“你的女儿多丽丝住在哪里？”）

Schenecty。

（“多丽丝结婚了吗？”）

是。

（“她的丈夫是谁？”）

医生。

（“多丽丝的夫姓是什么？”）

陶森。

（“陶森多丽丝嫁给了萨姆·陶森的儿子吗？”）

细雨社 www.xiyushe.org

是。

（“他的名字是什么？”）

迪克。

（“多丽丝和萨姆住的房子的街道号码是几号？”）

2427。

（“这是街道号码吗？”）

是。

（“他们住在斯内克塔迪的那条街的名字是什么？”）

Guippy 街。

提姆。

（“提姆是一个孩子的名字吗？”）

是。孙子。

（“弗兰克·沃茨，你有孙女吗？”）

是。

（“你能告诉我们他们的名字吗？”）

萨利。

（“还有吗？”）

是。

（“那么请继续”。）

派翠西亚。

（“派翠西亚几岁？”）

4。

（“提姆几岁？”）

细雨社 www.xiyushe.org

18。

（为什么年龄差距这么大？”）

因为二婚。

（“你的女儿多丽丝，结过两次婚？”）

是。

（“她的第一次婚姻发生了什么？”）

离婚。

解读者注：

如果你仔细地分析以上的内容，你会发现很多让人匪夷所思的年度与数字错误，好像整个叙述形成了极端的自相矛盾，我们叫做不自

洽性，这显然是违反逻辑常识的。

那么是弗兰克·沃茨的鬼魂在撒谎吗？还是另有因由呢？如果另有因由，是什么原因呢？我询问了我自己的讯息源，得到的解释是这样的：

这个叫做弗兰克·沃茨的意识面在为珍做信息传导时，还处于“地球在线”这个节目的后台，是与珍的当时意识频率最为接近的一个意识体。

他滞留在那里的原因有四个：

自己对后续剧情发展的好奇；家庭内成员持续的祭拜；新鲜的死亡；需要等待与珍的本次通灵。

心宇社 www.xiyushe.org

他有效地帮助珍开启了通灵的桥接路由器。借由这一管道，珍可以得知连接与搜索更精微意识频率的口令，即需要校对自我意识频率的关键词。比如你想要上网，需要知道如何能打开浏览器和在浏览器内输入门户网站的“名字”。接引的这一工作，就好像给了珍一把钥匙，并告诉她门在哪里。

所以，虽然弗兰克·沃茨在整个过程中出现得很短暂，但其桥接意识与引入的作用是极其重要的。至于他给出的很多年份数据自相矛盾这一点，其实是人对时间与人生单一线性认知的局限性造成的。

对于弗兰克·沃茨来说，他给出的每一个回答都是正确的，但这些答

案却不是来自同一个弗兰克·沃茨——虽然他们演绎了同一个角色，他们拥有相同的出生时期，娶了相同的一个女人做妻子，拥有相同的孩子与朋友，但他们自身结束的时间点与经历的后半生，每一个版本都不尽相同：有的很早就死去了，有的却享受了高寿。

他们在自己剧本的完成度上是不同的，所以最早完成的那一个分支与最晚退出剧情的那一分支有很大的差异，而所有分支的合集构成了一个完整的弗兰克·沃茨意识面人格综合记忆。

这导致同一个弗兰克·沃茨却会说出相互不一致的信息来。他还处于滞留层中，思想与认知都相当地混乱，拥有自己的认知局限，但他确实要比在剧场前台正在演绎珍的鲁柏要更靠近意识的实相层。

细雨社 www.xiyushe.org

当珍开始使用通灵板传输资料时，是 1963 年的 12 月；而最晚死的弗兰克·沃茨在 1959 年才过世，享年 74 岁；而最早一版已经死了 32 年了，之间还有另外几个不同的版本。而相对不同版本的弗兰克·沃茨，他的妻子也表演出不同的陪伴长度。

（“弗兰克·沃茨，你为什么要告诉我们这些？”）

因为你对[是-不是]感兴趣。

（“请继续”。）

Psyichenonon。（编者注：误拼）

（“你是想拼写出通灵现象吗？”）

是。

（“你是说你愿意帮我们吗？”）

是。

（“怎么帮？”）

替你联系。

（“还有别的吗？”）

没有。

（“我们要联系谁或什么？）

Sprts。

（“你的意思是灵[Spirit]吗？”）

是。

（“什么样的灵[Spirit]？”）

知音社www.xiyushe.org

亡者。

（谁？）

ALLM。

（“那是一个错误吗，弗兰克·沃茨？”）

不是。

（“那么这个词是所有[All]吗？”）

是。

（“你的意思是，我们可以或应该尝试联系每一个灵[Spirit]吗？”）

不是。

（“那么是哪些人呢？”）

任何人。

（“任何人。是吗？”）

是。

（“什么时候？”）

周三晚 9 点。

（“你的意思是每个星期三晚上，还是只是下周三晚上？”）

是的，每个星期三。

从上面这段对话中有两个非常重要的信息，弗兰克·沃茨在给珍与罗展示通灵板与人的互动能力。

试想，如果你面对着通灵板十次、二十次的毫无反应，你是否会骂一句“童话里都是骗人的”，也就放弃了呢？即时快速响应是初期很重要的一点。而响应的过程中，所传递的信息让人可信、符合人类认知习惯更重要。

第一个重要的信息是：什么时候可以有效地使用短波意识联系，即意识桥接开放的时段；

第二个重要的信息是：如何有效地呼叫与使用关键词完成意识互联网初始界面的联机。

试想你落难在一个荒岛上，每周三晚九点会有一颗近地卫星从你头顶经过，你可以借此用自己的网络电脑上网，可是上网需要口令密码才能打开官网初始页面。那么，一般人如果不知道有效的上网时

间与口令密码，光有一个上网电脑，有用吗？

（“弗兰克·沃茨，你对时间有感觉吗？你目前所在的地方，有没有像我们知道的那种对时间的感知？”）

没有。

（“对你来说没有时间感，对吗？”）

是。

（“为什么？”）

时间对你们是不同的。

（“对我们来说，时间是如何不同的？”）

是。

（“时间对我们来说有什么不同？”）

稿者 www.xiyushe.org

你们对时间的感知有偏差。

（“能否请你澄清一下？”）

是。Dimmeson。（编者注：误拼）

（“你是说维度[Dimension]这个字吗？”）

是。第四 diminson。

（“第四维度，弗兰克·沃茨？正确吗？”）

是。

（“那继续吧”。）

第五维度。

（“第五维度，对吗？”）

是。

（“你能为我们解释第五维度吗，弗兰克·沃茨？”）

空间。

（“空间？”）

是。

从这几句话中，我们可以得知为什么需要这个弗兰克·沃茨——因为它可以在滞留层（后台)充当意识波路由器，用来中转剧场前台正演绎珍的鲁柏的意识波信号。

那为什么只有周三晚上九点才能形成有效通讯呢？

因为我们地球上的单向有序线性时间与意识层第五维“空间”场域的时间流速不同。而身处第四维的弗兰克·沃茨可以为两个不同维度时空起到桥接的作用。

不同的意识实相中意识频率的差距让彼此相互间不可见、不可闻、不可碰触、不能感受到对方的存在。

就好像在高速旋转的扇叶上有一幅图画，你是无法看见它的；或者超过红与紫的颜色同样是不可见的；高频或低频的声音我们也无法听闻。这时就需要一个转译频率的缓冲机制来把双方的信息互译和转发。

最简单的比方就是我们的手机：你在语音通话时，空气的震荡波被转变为电磁信号编码，电磁信号编码被手机内置呈现转译成高度压

缩的电磁波信号，这就是信息的升维过程；相反的则是降维过程。如果把一个人直接置于高能电磁场中，比如大型的微波炉里，那人就会被高频能量内爆掉整个载具。

很多人在修行初期就急于通灵下载、获得高维信息，有的始终不能成功，有的成功了，但只能接通滞留的鬼魂，而并非每一个鬼魂说的话、出的主意、给出的知见都是中正、清晰、无误的。

美国时间周三下午九点不是一个标准答案，大家不可教条地去理解认知它的实用性，在此指示的是这一条意识支脉彼此间的交流沟通时间。

随着内容的推进，你会发现，不管珍、罗、赛斯，还是这个弗兰克·沃茨，它们其实都是同一个大意识的不同意识面向所扮演的不同角色而已——人家一家人在共同地演着这出大戏，台前幕后都是一个意识的不同分支在合作着。

绚爛社 www.xiyushe.org

（“那么，我们三人有一个共同的熟人，对吗？”）

是。

（“你能告诉我们这位熟人的名字吗？”）

卡拉汉。

（“你是指住在这所房子前面公寓的佛罗伦萨·卡拉汉吗？你认识她吗？”）

是。

（“你以何种方式认识佛罗伦萨·卡拉汉的？”）

朋友。家中的朋友。

（“你是否曾与卡拉汉小姐联系？”）

没有。

（“你是否照看过她，看她是否没事？”）

是。

（“她知道你在看顾她吗，弗兰克·沃茨？”）

细雨社 www.xiyushe.org

不。

（“你在世时，最后一次见到她是什么时候？”）

1943 年。

（“你知道卡拉汉小姐是否曾想到过你？”）

不知道。

（“你有什么讯息要给我们吗？”）

学习和倾听，是的。

（“我们能否从你那里学到更多关于与你目前所在之处联系的事？”）

是的。

在最后的这段信息里，我们可以看到另一条线索：

作为滞留灵的弗兰克·沃茨，还能进入我们的前台，并在无形中默默地关注与保护他认为重要的其它角色。在这里这个角色是他在 1942 年 58 岁时认识的一名年轻女性。因为珍的信息传导发生在 63 年 12 月，可见弗兰克·沃茨也是一个专情又多情的人——他虽然已经在滞留层中当鬼很多年了，还会关注着台前妻女外的其他美女过得是否幸福。不过这个女孩子显然有点儿霸道并固执，所以其当下的主要问题是“学习与倾听”。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-1-2

第 2 节

前情回顾：

在上一节我们认识了处于滞留层中的亡灵弗兰克·沃茨先生，他是1885 年生的英国人，一生在瑞典度过，有三个孩子，两个活到了成年，是一名小学英语老师。他愿意在第四时空维度中帮助珍与罗达成与第五时空维度的意识连接，并主动地告知了三个关键信息。

分别是：网络信号可连通时间是美国时间每个周三的晚上九点，而呼叫与校对意识频率的官网关键词是[Spirit]，要在这个意识频段中呼叫“ALLM”。

细雨社 www.xiyushe.org

这就好像，你如果想要即时地接收到来自细雨的最新实时资讯，那你需要学会使用 YouTube，并知道关注细雨社频道一样。不同的平台与各个平台内不同的主播频道里的内容是不一样的。当然即使你知道了这两个关键信息，自己家里没有网络信号也白搭，所以需要一个“调制解调器”，就是能上网的信号转译工具，作为不同频段电磁信号的转译与转载媒介。

那么接下来我们看看，珍与罗第一次如约在周三晚九点上网冲浪都经历了些什么？

第 2 节 预约下次见面

1963 年 12 月 4 日晚上 9 点星期三按指示

（“你在吗，弗兰克·沃茨？”）

是。

（“你有消息给我们吗？”）

问吧。

（“同样，你有信息给我们？”）

学习和研究。

（“你要我们学习和研究什么？”）

真理。

细雨社 www.xiyushe.org

意识连接顺利地达成，但这次的交流主角还是四维空间中的弗兰克·沃茨。他告知珍与罗，他俩的人生主题是寻找“真理”。我们都知道这是珍与罗的最后一次在地球上的转世，那么我们可以得知一个重要的信息：

首先我们都知道，珍与罗虽然是最后一次转世，但他俩的这一角色至少被反复地演绎或重复地多次演绎，才达成了毕业走人的心愿。并非只是简单地在角色中经历了一次生命的历程。

那么我们可以知道，哪怕已知并确定这次生命历程是你在本幼稚园中的最后一年，但想从这里毕业是有条件的。无法达成这一条件，您就总是一次次地成为“大班”的毕业季学生，一次次地使用你的

这个角色，进行看似相同的经历，直到你能发现与认知到本人生的意义，并在最后的答辩中给“高层”中的自己交出满意的答卷。

那问题就是：想要在大班顺利毕业，毕业答辩题是什么呢？我要如何提前做好答辩准备呢？

（有转世这种事吗？”）

一个生命。

（“继续”。）

多次。

（“你在地球上有过其它的人生吗，弗兰克·沃茨？”）

有。

细雨社 www.xiyushe.org

（“多少次？”）

3。

（“三次，对吗？”）

是。

我们可爱的辅导员弗兰克·沃茨，开始向我们透露标准答案了！开始敲黑板，别走神。

第一点：

生命只有一个，但他活了三次。什么意思？很简单，对于意识体来说，我们所谓的生命与它们对生命的认知是不同的。一个意识体的生命是持续不间断的，而在这个生命的过程中可以多次扮演不同的

角色——在地球上不同的年代里演绎不同的性别与人物角色。

（“你第一次在地球生活是什么时候？”）

6 世纪。

（“你的身份是什么？”）

士兵。

（“为谁当兵呢？”）

Rsoset。

（“在什么国家？”）

土耳其。

（“你在战斗中死了吗？”）

细雨社 www.xiyushe.org

没有。

（“你在前世是否认识珍或我？”）

是的，认识。

（“我们中的哪一个？”）

两个都认识。

（“你在以前的转世中，知道我，罗吗？”）

3 世纪以前。

（“你在哪里认识的我呢？”）

遥远的国家，海洋。

（“在大洋彼岸的哪个国家？”）

丹麦。

（“弗兰克·沃茨，你记得你以前所有的生活吗？你现在在哪里？”）

是。

（“你知道下一次什么时候会回到地球吗？”）

不知道。

（“你以前认识珍吗？”）

是。

（“什么时候？”）

3世纪以前在丹麦。

（“珍和我在三个世纪前在丹麦彼此认识吗？”）

是。

（“我们之间的关系是什么？”）

细雨社 www.xiyushe.org

父亲和儿子。

（“我们中的哪一个是父亲？”）

你。

（“你和我们是什么关系，弗兰克·沃茨？”）

亲近的朋友。

（“你的职业是什么？”）

商人。

（“什么样的商人？”）

外国商人。

（“贩卖什么？”）

香料。

（“我的职业是什么？”）

地主。

（“我拥有什么样的土地？”）

农场。

（“我其中一个农场位于哪里，比如？”）

东方的道路。

（“东方路在哪里？”）

丹麦。

（“靠近哪个城市或城镇？”）

现在，没有了。

（“这个城市的名字是什么？”）

细雨社 www.xiyushe.org

特里夫。

（“你知道特里夫发生了什么吗，弗兰克·沃茨？”）

不。

（“你住在特里夫吗？”）

是。

（“多久？”）

56 年。

（“你在那里出生的吗？”）

是。

（“你死在那里吗？”）

没有。

（“那你是在哪里去世的？”）

瑞典。

（“你是在哪个轮回里死的？”）

2。

（“你的第二次转世，对吗？”）

是。

（“在瑞典哪个城市死的？”）

斯德哥尔摩。

（“在哪一年？”）

1655 不确定。火。

在本次信息传输中，弗兰克·沃茨说他总共使用过三个角色身份：

细雨社 www.xiyushe.org

在第一次对话中我们已知，他经历过的最后一世是出生在 1885 年的男性，拥有英国国籍，是常住在瑞典的一名小学英语老师*。而据他所说，他的第一次地球体验是在公元后 6 世纪，充当了一名土耳其的士兵，那么肯定可以推测为男性。而第二次转世的角色则是一个跨境国际香料商人，利用海运香料维生，这次是距 1963 年前的三个世纪。16XX 年于丹麦，死于 1655 年前后的火灾。

（*编者注：同样是因为有多个版本存在，在第一节中弗兰克也说过，他曾住在珍的那个美国小镇上。在这里我们以他的主体在瑞典来完成的这条线进行剖析。）

背景知识介绍：

公元 6 世纪的土耳其：

324 年，君士坦丁一世选定拜占庭为罗马帝国新首都，将之更名为新罗马，俗称君士坦丁堡。395 年狄奥多西一世死后，罗马帝国一分为二，这一城市成为东罗马帝国的首都。这一帝国被史学家称作拜占庭帝国，并于此后长期统治今日的土耳其地区，直至中世纪后期。

这一地区在 7 世纪上半叶之前都持续受到拜占庭-萨珊战争的战火蹂躏，长期处于战争状态。

君士坦丁堡：

这座城市在重要性、财富和规模方面呈指数级增长，它成为世界上最大的城市之一。到了公元 5 世纪，它拥有大约 30 万居民；到公元 6 世纪中旬，大约有 50 万居民。维持粮食供应是市政府关注的主要问题之一，因此市政府需要大量粮食进口。此外，因其城市规模和重要性，伊斯坦布尔成为商业中心，市民对昂贵的奢侈品有很高的需求。并且伊斯坦布尔是从东方送往西欧的商品的主要中转站之一，因此也是商业和交换的中心。

细雨社 www.xiyushe.org

17 世纪的香料贸易：

17 世纪 30 年代，锡兰肉桂的年产量已超过 2500 巴哈尔。葡萄牙官方进口的肉桂数量较多且相当稳定。葡萄牙官方宣称胡椒是葡属印度贸易的基本商品，也是能为王室带来非常令人满意的利润的商品。其次是中国的丝绸。货物由亚洲出发，经中东转手，由意大利和葡萄牙做运输商，海运输送到英国与北欧地区。

第二点：

在这里我们可以看到，反复地出现意大利、英国、北欧这个文化组合。包括择偶、选择生活环境等方面。在这里隐含了一个信息：灵魂使用角色时，可以持续地使用同一个性别，而一般情况下更喜欢重复使用自己熟悉的语言、在自己熟悉的或喜欢的环境中（国家）出生。

（“你为什么从丹麦搬到瑞典？”）

钱。

（“怎么会涉及到钱？”）

船只。

（“你拥有自己的船吗？”）

细雨社 www.xiyushe.org

没有。

（“那怎么会涉及到船呢？”）

货运香料。

（“我现在的妻子珍，在丹麦是什么人，是什么性别和关系？”）

儿子。

（“那我的儿子长大后做什么？”）

画家。

（“你是说艺术家吗？”）

是。

（“你能告诉我，我儿子的名字吗，艺术家？”）

范戴克·杨格。

（“我们今天知道这个人的作品吗？”）

是，真的。

（“范戴克活了多长时间？”）

80 岁。

（“此人有兄弟姐妹吗？”）

没有。

在这段对话中，我们可以得知三个有用的信息：

1.珍与罗和我们的这个处于第四维度的滞留灵朋友弗兰克·沃茨，并非是偶然地在此次通灵中随机遭遇的，他们是相互羁绊的老朋友了；

2.而珍与罗在 16XX 年曾经是父子关系，而那时的珍是罗的儿子，并且成为了一名知名的画家，享年 80 岁；

知一社 www.zhiyishe.org

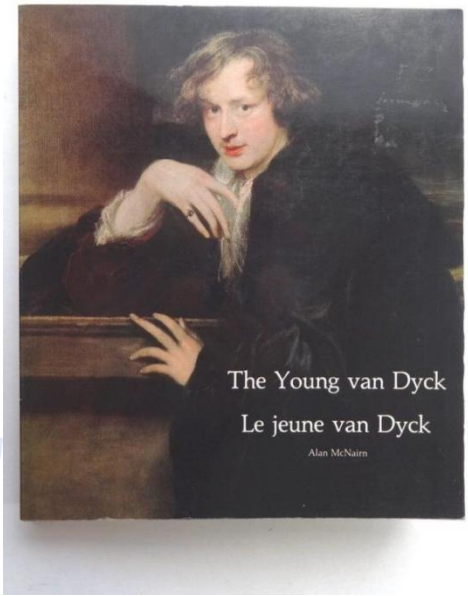
3.没有其他的兄妹，其父亲是香料与丝绸的大批发商人。家境殷实。

第三点：

灵魂能与可以选择相伴而生，一同来体验不同年代中不同的亲属关系。出生与死亡的时间，不与下次投胎进入角色产生直接的影响力。

弗兰克·沃茨三次投胎的间隔，第一次是公元 6 世纪，第二次是公元 17 世纪，第三次是公元 19 世纪。投胎间隔没有特定的必须遵守的规则。

珍曾经是罗的儿子，这意味着，珍在两次转世之间转换了自己使用角色的性别，而她在 17 世纪中取得了非凡的绘画成就。但在此生中，主要从事写作，而绘画交由罗来探索。从中可见，自己已经达成了满级的天赋，可以被选择、也可以被屏蔽在新人物角色的技能属性之外，不被展现和触发。



知识点：

Van Dyck Younger

安东尼·范·戴克爵士

（荷兰语发音：[vɑnˈdɛik]）

安东·范戴克

出生于 1599 年 3 月 22 日

安特卫普,荷兰

死于 1641 年 12 月 9 日（42 岁）伦敦

国籍：荷兰

1609 年，范戴克成为安特卫普著名画家之一亨德里克·范·巴伦的学徒。

“《醉酒的塞勒纳斯》和《悲叹》等画作比本次展览之前展示的图片更具有成就感。他们展示了范戴克试验与威尼斯和早期荷兰绘画相关的表达方式。”（评论）

1618 年，19 岁的他成为独立的大师级画家，在鲁本斯的工作室工作，独立绘画。其风格结合了鲁本斯的影响，并拥有强烈的个人风格，绘画粗犷、运用非理想化的面部表情。对于一个只有 18 到 21 岁的艺术家来说，其作品是令人惊讶地强大和成熟。

他在荷兰南部取得成功后，成为英格兰和意大利领先的宫廷画家。他生命后期的作品个人风格明确，以流畅的形式和优雅的姿势成为标志性特征，使他成为欧洲最有影响力的肖像画家。艺术家能以如此个性化、流畅的方式进行绘画，这是非常了不起的。这在那个年代中极其罕见，表达了他的独立意愿与主张。

www.xiyushe.org

家庭背景：

安东尼·范·戴克爵士是富裕的安特卫普丝绸商人弗兰斯·范戴克的第七个孩子。安东尼从小就画画。他在十几岁时作为独立画家取得了成功。范戴克于 1621 年在伦敦工作了几个月，然后返回佛兰德斯一小段时间，然后前往意大利，他在那里待到 1627 年，主要在热那亚。在 1620 年代后期，他完成了他备受推崇的肖像蚀刻系列肖像画，主要是其他艺术家。从意大利返回后，他在佛兰德斯度过了五年，从 1630 年起成为佛兰德斯哈布斯堡总督伊莎贝拉大公夫人的宫廷画家。1632 年，应英国查理一世的要求，他回到伦敦，成为宫廷主要画家。

他在英国的时期中轻松优雅地达到了艺术顶峰。他的影响力延伸到整个欧洲现代艺术。查理一世授予他爵士爵位。他被安葬在圣保罗大教堂，这表明他在去世时的地位。

矛盾点：

在资料中我们可以看见，弗兰克·沃茨所描述的关于“珍”上一世的身份与家庭背景都可以对上，但有两点出了差错，即死亡的年龄与家庭中的兄妹关系。

在我们这版历史中，安东尼·范戴克只活到了 42 岁，并且家里有兄妹 7 个。

而在弗兰克·沃茨经历的版本中，珍所扮演的范·戴克活到了 80 岁高龄，没有其他兄妹。

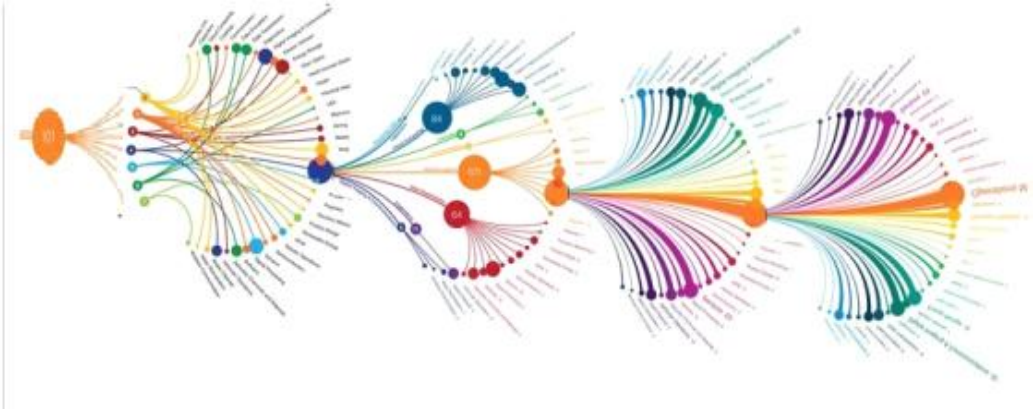
所以我们可以得知，弗兰克·沃茨在第二次转生中与珍和罗相遇的地球不是我们这个版本号的地球。因此我们可以得知，灵魂在投胎时，是不会持续使用同一个地球版本号的。

如果有听众之前看过《已知的实相 I》，那就会还记得，珍与罗在本次角色经历中也存在好几个不同版本的人生，同时在不同版本的地球上展开着。

这些不同版本的珍与罗，同时在不同的家境环境中出生，拥有不同的父亲、不同的姊妹兄弟数量与关系。唯一相同的是，在不同的平行可能性中都是同一个角色母亲担当了其孕育工具。

具体内容详见《已知的实相 I》中关于罗与珍的各种可能性人生和

其父母各种平行可能性人生的章节。



这里引发第四点：

所有的所谓过往人生经历可以都发生在所谓的地球上，但并非都发生在一个线性历史中。

你所在的这条历史线，并非是你一直所在的历史线；你所接触到的灵界信息、给出的历史或将来的信息，是所有历史线与未来可能性的合集。

它们都同样真实地发生过、发生着或即将被体验，但未必与也不必须和你当下的时间线上的历史或将来相吻合，都只是展现出了可能性合集中的一个事实面。

知乎 www.xiyuche.org

Y2-1-3.1

第 3 节

前情回顾：

在上一节中，位于第四维时空中的弗兰克•沃茨，开始介绍灵魂的转世剧。在不同平行时空的地球上用不同的性别和角色，三个人有着怎样的羁绊，并且点明了对于罗与珍来说，想要在最后一次投胎中顺利毕业，有怎样的先决条件。

时间来到周五的晚九点。按照上次的约定，意识再次被桥接了起来。

细雨社 www.xiyushe.org

第 3 节 直接接收，怯懦是愤怒的根源

1963 年 12 月 6 日 周五 晚 9 点 按指示

（“你在吗，弗兰克·沃茨？”）

是。

细雨社 www.xiyushe.org

（“你现在在哪儿？”）

空间。

（“这是我们在地球上所知道的空间吗？”）

不是。

（“你的空间是否包含我们所知的时间？”）

没有。

（“弗兰克·沃茨，灵魂离开这个生命之后会去哪里？”）

空间。

这里所提到的空间，并不是与我们同一个维度中的空间，这是第四维度空间。

这个空间不在我们可以感受与认知的任何三维的场域内，即我们所理解的宇宙中。但不管是四维还是五维的空间甚至更高维度的空间，彼此又是相互嵌顿套叠着的。只是大家的频率不同，导致即使同时存在于一点上，不同频率的实相彼此不可被察觉到。

就好像你无法听见房间内的 WiFi 信号正在传输，也看不到电视中的音像从电视台飘入你家的电视一样。这些种种不同的信号也彼此相互不可见，而它们确实同时存在于你的面前。灵魂就是从载具角色中离开的自己，但已经不再使用与肉身相同的显像频率了。

（“你在地球上生活了多少次？”）

3。

细雨社 www.xiyushe.org

（“与珍和我次数一样吗？”）

是。

（“我们三个人在以前的存在中是否相识？”）

是。

（“你能告诉我们，我们将在这个星球上转世多少次？”）

不会了。

在这里弗兰克·沃茨表现出了他个体的认知局限性。发问者罗，我们都知道他经历过地中海妇女、罗马军官等其他角色，但这些弗兰克·沃茨并不知情。

这意味着，在第四时空维度中的意识体（滞留灵），其可认知的信

息并非全面通透的，他本身的信息源是有局限性的。在前两次的咨询交流中我们可以看到，他对单一线性时空内的信息表述，把握得并不好，经常性地把不同平行地球上的故事线混在一起说。这导致了很多看似自相矛盾的信息密集地出现，让资料变得扭曲，让普通人感到不可信。这样的矛盾点继续在本节中体现了出来。

（“你能为我解读一下我的人生吗？”）

3 次。

（“还有吗？”）

男 2 女 1。

（“我在哪一世是女性？”）

细雨社 www.xiyushe.org

1。

（“我的女性名字是什么？”）

母亲。

（“我姓什么？”）

雷斯特。

（自动回答）

4 个孩子。

（“我最大孩子叫什么名字，弗兰克·沃茨？”）

皮特。

（“下一个呢？”）

瑞巴。

（“下一个？”）

沃斯。[Wirth.]

（“最后一个孩子？”）

埃斯。[Esther.]

（“我生活在哪个世纪？”）

公元前 4 世纪。

（“我丈夫的名字呢？”）

斯蒂芬。[Stephen.]

（“你能告诉我，我丈夫是如何谋生的？”）

不能。

在这刻的发问者始终是罗，得到的答案是二男一女的人生体验，合计三次。我们已知，本世的罗作为珍的丈夫是男性，之前在十七世纪作为珍的父亲是男性。这里介绍了一次姓雷斯特的女性人格面对等体验，并作为女性生育过四个孩子。其所在年代是公元前四世纪。

（“你在我的那一生中认识我吗，弗兰克·沃茨？”）

是。亲戚。

（“你是什么样的亲戚？”）

姐姐。

（“你叫什么名字？”）

玛丽。

（“我们住在哪个国家？”）

莫索帕尼亚。

（“靠近哪个城市或城镇？”）

靠近斯皮亚城。

（当我们想知道斯皮亚是否仍然存在时，自动回答。）

这地方还在。

（“我们那时就认识我妻子珍吗，弗兰克·沃茨？”）

是。

（“那是什么关系？”）

我的兄弟。

（“那我们这个兄弟叫什么？”）

赛斯。

（“我们还有其他兄弟吗？”）

www.xiyushe.org

2。

（“请给出我们另一个兄弟的名字？”）

特纳。

（“其他兄弟呢？”）

昆腾。

（“我们家姓什么？”）

罗宾的儿子。

（“在那一世我是在什么年龄死去的？”）

35。

（“我的死因是什么？”）

肺炎。

（“赛斯是在什么年龄去世的？”）

53。

（“赛斯死因是什么？”）

攻击。

（“怎么回事？”）

动物。

（“什么样的动物？”）

5 只狼。

到这里，我们故事的四个大主角就终于到齐了。

这是发生在公元前四世纪，我们首先了解一下那个时候的世界正在发生什么——

细雨社 www.xiyushe.org

欧洲

亚历山大大帝、马其顿国王，入侵小亚细亚和波斯，到达印度。

亚里士多德（希腊语：Αριστοτέλης，Aristotélēs，前 384 年 6 月 19 日—前 322 年 3 月 7 日），古希腊哲学家，柏拉图的学生、亚历山大大帝的老师。他的著作牵涉许多学科，包括了物理学、形而上学、诗歌（包括戏剧）、音乐、生物学、经济学、动物学、逻辑学、政治、政府、以及伦理学。和柏拉图、苏格拉底（柏拉图的老师）一起被誉为西方哲学的奠基者。亚里士多德的著作是西方哲学的第一个广泛系统，包含道德、美学、逻辑和科学、政治和形上学。

亚历山大，在 13 岁时，他的父亲为他找来哲学家亚里士多德任其导

师，在前 336 年腓力二世被刺杀之后，亚历山大继承父亲的王位以及一个强大的王国与经验老道的军队。他被科林斯同盟任命为希腊远征军司令，并利用此职位进行腓力二世筹备的泛希腊联军对波斯征服计划。前 334 年，他向波斯阿契美尼德帝国统治的小亚细亚地区发起进攻，开始长达十年的亚历山大东征。

柏拉图（古希腊语：Πλάτων，罗马化：Plátōn，国际音标：[plátɔːn]，公元前 429 年—前 347 年），著名的古希腊哲学家，雅典人，他的著作大多以对话录形式纪录，并创办了著名的学院。柏拉图是苏格拉底的学生，是亚里士多德的老师，他们三人被广泛认为是西方哲学的奠基者，史称“西方三圣”或“希腊三哲”。

苏格拉底（希腊文：Σωκράτης，拉丁文：Socrates，前 470 年—前 399 年），古希腊哲学家，和其追随者柏拉图及柏拉图的学生亚里士多德被并称为希腊三贤。他被认为是西方哲学的奠基者。没有留下著作，其思想和生平记述于后来的学者（主要是他的学生柏拉图）和同时代的剧作家阿里斯托芬的剧作中。柏拉图的《对话》一书记载了苏格拉底在伦理学领域的贡献。

绚爛社 www.xlyushe.org

在中国公元前四世纪，正是战国时期（前 475 年—前 221 年），亦称战国时代。

在这个大时代背景下，现在演绎“罗”这个角色的意识体约瑟演绎着一名普通的妈妈，姓“雷斯特”。生育了四个孩子，丈夫是“斯蒂芬”。

她在出嫁前的娘家姓“罗宾的儿子”，有一个姐姐名叫“玛丽”，就是日后与他在十七世纪展开香料贸易，现在又帮助通灵的弗兰克·沃茨。另外还有三个弟弟，分别是赛斯、特纳、困特。赛斯是由

现在扮演着珍的鲁柏所饰演，之后鲁柏还与约瑟在十七世纪扮演的父子。所以赛斯在日后说，“我是由鲁柏发展出来的意识体，但并不是这一版珍。”他们都生活在一个名叫“莫索帕尼亚”的国家里。而赛斯在 53 岁被狼群袭击致死。

之前我们知道，弗兰克·沃茨表述自己经历了三次地球角色体验，而罗与珍也是三次，那么我们倒数可知，现在的罗与珍，是一次也是最后一次；十七世纪作为父子与远航的香料商人是一次；之前在公元六世纪作为土耳其士兵是一次。这三次都是男性意识面，而在这里，公元前四世纪，作为姐姐又是一次，一个女性面。

那么有两种可能性：

细雨社 www.xiyushe.org

这哥们数学真的很差，五个手指头都掰扯不过来；

要不然是他自己作为一个意识面向出现时，始终处于一种混沌的状态，不同的自我分支信息各不相同，导致信息相互冲突。

鉴于他的这种表达能力和头脑状态，再让他玩下去就要捅娄子了，所以赛斯马上要把事情接手过来。

好吧，我们看看后半段还有什么有意思的信息。

从这里开始，叙旧结束了，回归主题：怎么能顺利毕业？

（“弗兰克·沃茨，这一生我必须注意的弱点是什么？”）

太多的孤立。

（“同样的问题，对珍来说呢？”）

太具攻击性。

（“为什么我此生会有这样一个特别的问题？”）

冷漠导致缺乏同情的态度。

（“为什么？”）

第一世过于世俗。现在是过度的补偿。

（“这就是我现在成为艺术家的原因吗？”）

不完全如此。

（“其余的原因是什么？”）

扬升的知识。

（“我在追求扬升的知识这方面会成功吗？”）

会。谦逊，知识的阶梯，不是一大步。

（“我够努力吗？方向正确吗？”）

努力，是的。有些孤立是必要的也是好的，尤其是对你。然后要扩展。

（“以什么方式扩展？”）

意识。

（“我与他人的关系会改善吗？”）

是。

（“我的艺术作品能表现什么？或是说，能帮助什么人吗？”）

是。

（“以什么方式？”）

不朽图像的描绘，对其它维度的瞥见。

（“弗兰克·沃茨，珍想知道，为什么，她在你从板上拼写出来之前，就收到了你的信息？”）

媒介。诗人。

（“珍为什么有太多的攻击性？”）

怯懦有愤怒的根源。

（“为什么我妻子身上有这些愤怒的根源？”）

以前的恨没有解决。现在必须克服。

（“珍做诗可以解决吗？”）

部分地。灵[Spirit]必须开放，扩展。

（“珍能否在这个层面有意识地摆脱恨并开放灵[Spirit]呢？”）

这个层面的自由意志，就是为了那种类型的调整。

约爾在 www.xiyushe.org

（“珍什么旧恨未解决？”）

直接的资讯不可透露。

虽然弗兰克·沃茨在叙旧上比较糊涂，但根本上的原则性问题还是“拎得清的啦”。弗兰克·沃茨明确地提出了珍与罗此生必修课的主题是什么。

“罗”需要矫正自己孤立的性格，这是由内在意识体“约瑟”本身在第一世中的偏激造成的平衡性体验。但自我矫正过度，反而在另一个极化方向上形成了冷漠，导致缺乏同情心的状态。无法同情他人会让自我的心封闭，阻断心流能量的交互，最终自困一隅。

既然是平复第一世的对等体验，那证明第一世中演绎四个孩子妈妈的约瑟曾经是一个过度热情、甚至多愁善感的女人。那一世她因为这样的意识状态吃了大亏，所以在此生他采取了保守而封闭的人格设定。可是不管是过度热情还是过度地封闭都会形成问题，罗必须在此生结束前，通过自己调整找回那个中庸的有度。

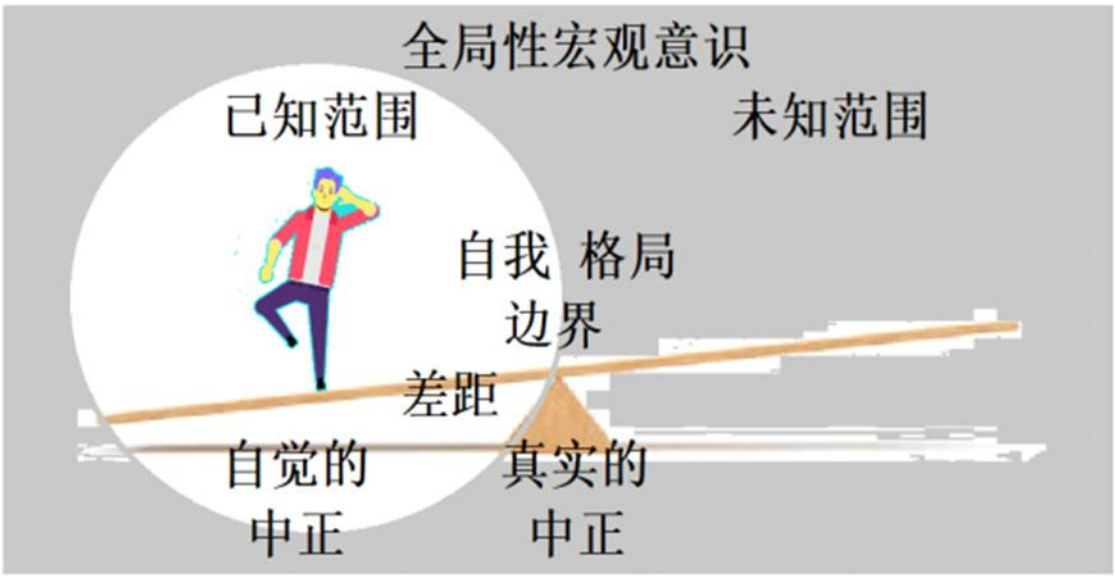
罗问自己的艺术、绘画是否可以为自己带来平衡，但答案是：艺术是内在自我的表现手段，艺术是放开自己的觉知力并展现出内在感触与知见的手段。但艺术无法帮助罗在人际关系中打开心扉并找到平衡。艺术可以帮助罗表达出多维世界的部分轮廓——毕竟文字还是线性的叙述方式，始终无法摆脱一维的表达桎梏；而绘画已经是二维的表达形式了；雕塑则上升到三维；叙事动画可以表现线性四维的状态；蒙太奇电影手法让五维可以呈现。

想要找到内在自我的平衡，需要拓展自己已有的意识面，让自己能够感知到更宏大的全局整体。这样，再回头内观自我所处的位置时，就会发现自己的认知水平、心理定位位置、言行举止等是否处于宏观中正的状态下。

那怎么能让自己有效地、快速地、稳定地处于心流开放又不过激的状态中呢？

谦逊，让我们能接纳不同的意见、观点与建议，愿意去了解别样的认知，从故步自封的自满中、从闭关锁国的戒备里、从自我的自卑

或高傲里走出来，让自己能重新融入这个世界中。



上图文字：已知范围；未知范围；全局性宏观意识；自我格局；边界；差距；自觉的中正；真实的中正

说完罗的问题，再回头看看珍需要达成怎样的自我成长才能让自己趋于内在平衡。

细雨社 www.xiyushe.org

珍的问题在于她所表现出来的“太多的侵犯”——怎么理解太多的侵犯呢？

侵犯是觉得自身处于优势地位，并因此对他人发起语言上或行为上的攻击，意在压制他人，让他人感受到自身利益与生存状态被挤压。在生活中的侵犯，包含人权的侵犯、对儿童的侵犯、性侵犯、权益的侵犯等。但在珍这里，侵犯一词更多的是指她自身作为女性角色时，表达出来的强势、霸道、咄咄逼人、压迫性的交流方式，用指责与责备性的方式经营婚姻生活。

当我们理解了侵犯的含义，再加上一个形容词“太多”，就能够大

体理解，在珍与罗的婚姻中两人形成女阳刚猛烈、男阴柔内敛的错位组合。

这样的人生铺陈让两人有机会相互做出必要的调整，找到适合自己的中正状态。罗要更开放些，勇于去交流；而珍要柔和一些，放下自己的是非、对错。在此，珍借由艺术上的诗歌来抒发与接通内在渴望的表达，罗则通过绘画。

当内在自我意识被艺术表达唤醒后，自我内在的觉知力会启动，觉知到来自灵魂的信息，并无扭曲地表达出来；做到时刻可了了分明的观己心吾性，看到自己小我的偏颇造作，觉知到自己所言行的角色行为属于怎样的状态，这样才有可能做出不断的自我调整。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-1-3.2

（“弗兰克·沃茨，现在有权威在你之上吗？”）

是的，心智。

（“关于这个心智，你能告诉我们更多吗？”）

整体，没有间隔。每一生都是一个间隔。

（“还有呢？”）

我所在的地方没有间隔。

（“你在我们的太空旅行吗，比如在我们的星球之间？”）

不同的星球有所不同。

（“你现在能从你所在之处看到一切吗？”）

大多数，但非全部。如果我能看到一切，就不会对交流感兴趣了。

（“如果你选择的话，你可以旅行到下一个星系吗？”）

去每个星球都要改变形态。

（“你与我们交流时，你是什么形态？”）

思想波，时间流。

（“如果我们和你在一起，与你处于同样的状态，我们能看到你吗？”）

是的，你必须这样。通常，只有同类能见到彼此。

（“在你所在之处，你有对光和暗的感知吗？”）

问题无意义。一切都不同，不可能比较。

（“弗兰克·沃茨，你最喜欢的话题，或与我们交流的主题是什么？”）

灵性的真理，知识的多维度。

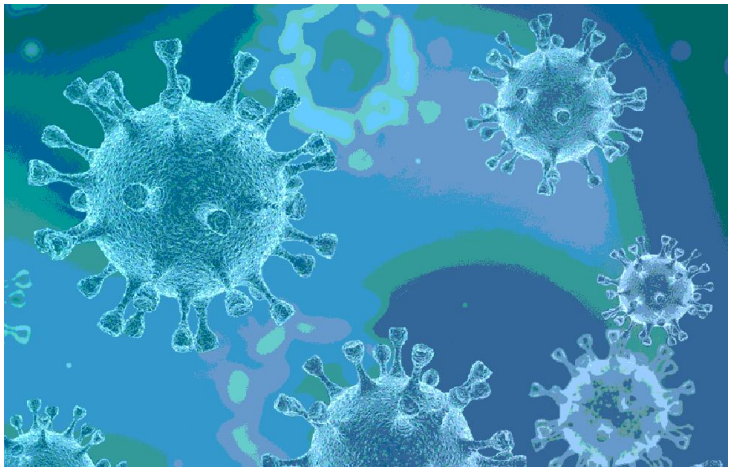
细雨社 www.xiyushe.org

在这一小段中，弗兰克·沃茨透露出了一个重要的信息：授权他能说什么、不能说什么的是“心智”。

我们看看他怎么描述这个心智：

“整体，没有间隔。每一生是一个间隔。我所在的地方没有间隔。”

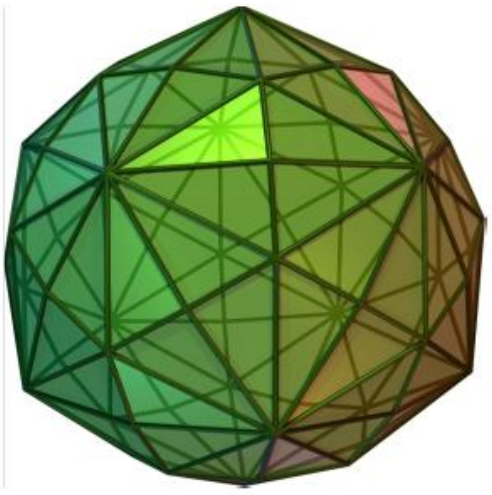
好吧，我们都知道弗兰克·沃茨只是一个人格意识片段。他隶属于一个宏观意识整体的一部分，而那个宏大的意识整体其内在是没有间隔的。那么一个没有间隔的心智是怎么和有间隔的人生角色相互同时共存的呢？



相信大家对这个都不陌生：每一个触凸都可以独立运作，又可以相互配合，而所有的独立触凸又同时没有间隔地隶属于同一个中心。每一个触凸在独立地历经不同的角色于各个年代中，而所有的觉知与经历被心智汇总成全体可用的“真理”。

那么什么是真理呢？谁定义出的理是真理呢？不同的观察点形成的认知面向上各自有着自己的真理，以谁的真理为真理呢？

细雨社 www.xiyushe.org



如果我们把各种看似相互对立、无法融合的意识面向，用足够宏观的整体视角从多点内外同时观察时，就会发现：那些无法兼容的、彼此对立的、相互不能妥协的片面真理，其实都隶属于一个无限接

近于圆的多维球体。各个对立面其实内部是彼此共通并毫无间隙的。那么什么是真理呢？

理是事物发展过程中留下的痕迹与纹路，真理就是对这些痕迹与纹路做出观察与总结后发现的共性与同源性。灵体演绎不同角色，历经一切坎坷，在初期唯一的目的与意义就是理解、掌握、认知、运用世界的真理。

这个世界可不是我们这个小世界或小宇宙的台前三维世界四维时空，那是指贯穿了整个台前幕后的普世真理。那怎么能知道自己已经真的掌握了真理呢？其中一个很小的标准，就是可以持续地让自己保持动态的心理平衡。

细雨社 www.xiyushe.org

我们以三维坐标中宇宙里各个星球的位置来定义与认知空间中的距离，但对于更高维度的意识体生命形式来说，一切都只是摊在面前的一个画面。就好像你打开电脑的屏幕，让其显示地球的画面或者火星的画面，甚至我们认为遥远的大角星与天狼星的画面，不管观察哪个星球，画面都是即刻呈现的，甚至可以分屏同时呈现多个不同位置上的星球。这就是跨维度感知。

对于低维生物角色来说，距离，不管是物理距离还是时间距离，都是用单一有序线性一维意识去理解的；而高维意识角色们因自身意识维度已经不是一维的而是三维或四维的，它们看待距离就是同时

性的。就好像你回想一部你已经看过的电影一样，而另一个没有看过这部电影的人，你俩差距的就是对这部电影内容认知上的时间。而这时间怎么计算呢？

相同的不同的星球上都存在着自己的实相频率，这些频率是不一样的，就好像你透过不同颜色的彩色玻璃去观察世界，你所能看到的事物与不能看到的事物是被可见频率滤过的。

你无法看到你自身频率以外的东西，除非你能改变自身的意识频率，让自我意识从固定的单一频率或窄波频段中跳脱出来，成为广谱频段的观察者。这需要自我意识的内在认知能意识到有更广阔的实相，并且自我的自由意识许可自己去看那些实相。

细雨社 www.xiyushe.org

无知源自自我认知的局限，就是罗的问题——自我封闭。谦逊可以打开自己的门户。而自我的自由意识是否容许自己去观察更广袤的世界，是珍的问题——珍的高傲让她故步自封，无法接受自己无法理解与不认同的新鲜理念。自我成见让她富有强烈的攻击欲，捍卫自己的已知让她无法全然地接纳自己的无知。

自我意识的扬升就是在追寻灵性的真理与多维度的知识中获得的。

（“好吧，我们准备好迎接这第一节课，或第一条信息了”。）

爱，即使短暂，也是永恒的印象。

一个人如果在生命的经验中从来没有真心地被爱感动过一次，那他

所说的爱都是利益交换的买卖。爱是彼此间一场无条件的心流感应，它一旦触动与温暖过你，哪怕仅仅是短暂的一瞬，那都是终身难忘的。爱不是一种可以被名词定义与解释的感受，所以说知识可以彼此传递，但感受与智慧不能被灌输。所以我们来亲身经历。

（“还有别的吗？还是我们已经准备好下节课了？”）

没那么简单。

（“一个人死后他马上就知道吗？”）

不一定。

（“为什么不呢？”）

需要时间来确定方位。意识在继续。困惑。

细雨社 www.xiyushe.org

（“一个人通常需要多长时间才能意识到自己的死亡？”）

按退出和抵达的阶段逐渐意识到。

（“一个人一开始是怎么知道自己死了的？是他独自寻找自己的路，由别人来迎接，还是什么？”）

其他世的熟人会来迎接。

（“既然你现在能这么容易地与我们交流，为什么我们严肃的创意作家，没有更充分地涉及这两个层面之间的交流这一事实呢？”）

很多人知道。困惑妨碍了实现。

我们都知道，弗兰克·沃茨在与珍和罗对话时是在滞留层以亡灵的状态存在着。所以他们开始讨论人死后是否会知道自己已经摆脱了自我角色的束缚。

这里我们用清晨后梦醒做个比喻：

当你醒来后，有时会很快清醒过来，知道刚才都是一场梦；但也有可能那梦你太当真了，甚至很可怕与激烈——你夜里醒了，四周一片漆黑，你无法确定自己的位置与角色，是否还在梦的某一个环境中。你还在回想梦中的境界、角色与后续可能性。

这时有可能你又睡了过去，继续沉沦在梦里。我们叫濒死体验——离开了一下，又掉落回梦中。或者你的妻子、妈妈在一旁喊你：醒醒吧，几点了！今天还上班、上学不啦！快去刷牙，早餐都快凉了，真能睡。

然后你意识到自己已经成年、你的家住在哪里。你在自己卧室的床上，看看熟悉的天花板、四周的家具、来回走动的家人，爬起来跟自己说：刚刚都是梦。醒醒吧，上班要迟到了。

而这时你梦里的那些人物角色们，开始为你在他们的世界里“死”了、联系不上了，而伤心哭泣。

（“珍和我现在的身体健康状态怎样？”）

身体不错。

（“你怎么认为我们的精神状态呢？”）

取决于调整状态。灵活性至关重要，但目的也不能改变。

一个人的身体状况很大程度上与其自身意识状态的扭误程度直接相关。一个活拧巴了的人很难拥有良好的身体状态。心灵上的持续压力、扭曲、纠结、挫败、张扬，都会带来不同类型的身体疾病。

（“未来十年主要的世界事件是什么？”）

中国墙倒塌。

（“你说的是什么意思？”）

大批的人冲了出来。

细雨社 www.xiyushe.org

（“中国内部会不会有动乱？”）

是。不可能接触。

无产阶级文化大革命，通称文化大革命、简称文革，是中华人民共和国历史上的一场政治运动，于 1966 年 5 月 16 日–1976 年 10 月 6 日间发生在中国大陆境内。

那么请你思考：历史进程上的大事件，是众多因素造成的因缘际会？还是偶然事件触发的蝴蝶效应？或者存在着剧本般的某种必然？如果预知的事件从古至今都在发生，而预知的时间可以是提前几年或几百年，那是什么在左右着世界中各种剧情的发生呢？我们是历史的塑造者还是经历者呢？在宿命论与因果论中是否可能还存

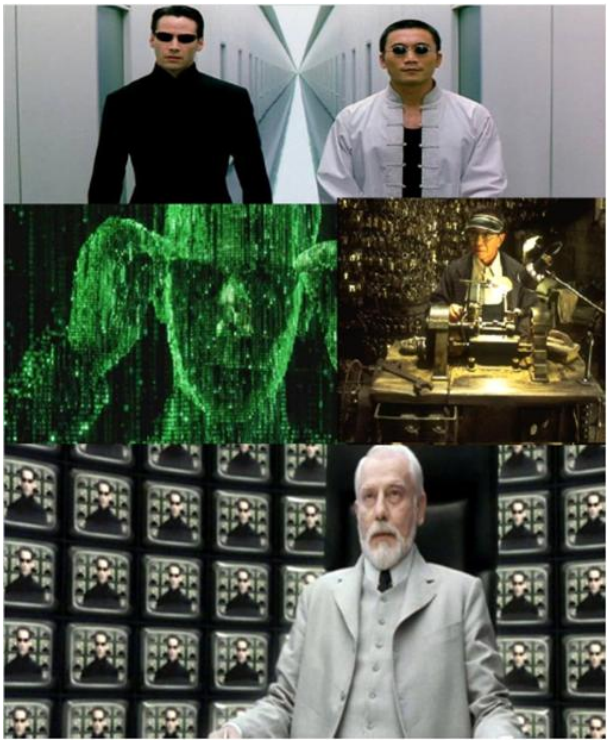
在着一种不被认知的可能性，即所有可能性的概率集合呢?

在前两节中，我们多次说到平行世界中的不同地球版本在同时展开着，那是什么决定了你所演绎的这个角色进入哪一个版本的地球中、去体验哪一个版本的后续故事呢?

或许是你当下自身的意识频率决定了你有资格与能出现在哪一个频率的地球上。那你出现在哪一个版本的地球上是宿命吗？是因果吗？好像都不是，是自我的选择——当你遭遇每一个生命中的抉择点时，你的一念之差引领你进入了不同的实相世界。不同的实相世界都同时存在着，而你只能记住自己经历过的那一个或那几个。

那是什么决定了你在关键时刻如何决定自己的走向呢？那就是你当下拥有对真理的认知程度、你当下的智慧水平、你当下的觉知力强度。

纯爵社 www.xiyushe.org



（“关于这方面你能不能给我们更多资讯？”）

这一切都很粗略、很困难。珍的潜意识是个助力。

（“为何珍的潜意识是助力？”）

有许多门的走廊。

（“弗兰克·沃茨，我是否收到了你提供的任何信息，还是珍都收到了？”）

都有。

在下一节中，我们通过我们这个可爱的锁匠弗兰克·沃茨，将进入珍更深的潜意识走廊，并第一次打开一扇通往赛斯的门户，进入珍此生的角色中。

细雨社 www.xiyushe.org

珍、罗、赛斯、弗兰克·沃茨为我们演绎了一场精彩的双簧，这场大戏持续了三十年，珍为此奉献了一生的精力。而我们将跟随着珍的视角、罗的讲述、我的解读，把尘封了多年的秘密，从字里行间中挖掘出来。通过对蛛丝马迹的精准剖析，带你认知到那弦外之音、言外之词。

Y2-1-4.1

第 4 节

前情回顾：

在前三个小节中，我们认识了一个位于第四维度空间中的意识桥接者，他是出生在 1885 年的弗兰克•沃茨。

他透露出了关于珍与罗是她俩在地球园区内要扮演的最后一个角色（但这不是第一次演绎这个角色，也不是最后一次）。

在弗兰克•沃茨的记忆中，他与珍和罗都只有演过三个角色，但很快他就列举出了四个不同的角色：公元前四世纪、公元六世纪、公元十七世纪和公元十九世纪。

细雨社 www.xiyushe.org

他告知珍与罗两个非常重要的信息：

首先，想要顺利地从地球这个幼儿园毕业，需要具备对真理的认知；

其次，他告诉珍，此生的功课是柔化自己的臭脾气，要为人柔软，才能有机会从自我的偏颇中走出来，融入真理。

而罗的问题是自我封闭——他因为第一世太当真了，过于入世，现在毕业前需要做出自我平衡性的矫正。结果矫枉过当，从太当真沉入了顽空——太不当真，导致懒得入世与人们互动交往，自己犹如入山的修行者了，这让他不能从世上炼中汲取营养。他必须要用观、

觉的状态回归生活，既不沉沦在这梦中，也不能了无知觉地白过了这一生。

最后，弗兰克•沃茨告诉珍与罗：

艺术是通往自我内心的门户。诗歌、文学作品、绘画、雕塑、音乐、舞蹈，任何能让自己去品味、观察、表达自己内在觉知与感受的方法与形式都是打开自我意识的手段。通过这个手段可以有效地觉知到角色小我内还有一个不朽的生命在幕后运作着，而它才是你此生或累世真正需要在意与滋养的东西。努力地与它保持高度的契合，努力地让这真实的自我得以全然的彰显表达，才是自我最最真实的成长。而成长的标尺就是你对多维时空体系内的真理与灵性的知识了解多少。

细雨社 www.xiyushe.org

在过往的资料里，按照时间线排序人物角色关系：

公元前四世纪，弗兰克是现在扮演罗的约瑟的姐姐，而约瑟是妹妹，嫁给了一个人，生了四个孩子。在自己的娘家还有三个弟弟，其中一个是由现在饰演珍的鲁柏所扮演的赛斯（请记住赛斯这个人格角色是在这里被鲁柏激活的，所以在之后赛斯说我来自珍，但不是这一版的珍）。

公元六世纪，弗兰克作为古拜占庭现在土耳其的一名男性公民，成为士兵。

公元十七世纪，弗兰克作为地中海的海运商人往北欧倒腾国际贸易，主要商品是东方的香料和丝绸，而约瑟扮演了鲁柏的父亲与他有买卖合作，并且彼此是朋友。在这一世鲁柏扮演了一名国际知名的油画家，其成就直接影响着当今整个欧洲油画界。

公元十九世纪，弗兰克作为一名居住在北欧的小学英语老师，娶了一名地中海区域的妻子，生了三个孩子，然后在珍与罗准备开始使用通灵板尝试开始写书前，死去进入滞留层，充当他们连接高维意识的意识桥接。（学名锁匠，其作用是告知什么时候、打开哪一扇门与怎么打开。）意识桥接的作用是校对、转换、缓冲或增压三维到高维、高维到三维的电磁意识信号的频率和转译代码。

细雨社 www.xiyushe.org

至此，我们的路由器朋友弗兰克的开场白任务算是完成了。从这一节开始，我们的老师、主角赛斯开始登场，大幕拉开，正式上课。

在之后的行文中我将保持我解读的风格，任何没用的废话都会被砍掉，只突出重点，并对重点深入地展开。如果你渴望了解原文，请自行去学习。

第 4 节 赛斯与谦卑，约瑟，鲁柏

1963 年 12 月 8 日晚上 9 点星期天

（“你在吗，弗兰克·沃茨？”）

在。

（“你有消息给我们吗？”）

意识就像一朵有许多花瓣的花。

其实一开篇说话的风格就已经不一样了，但并没有上来就矫正自己不是弗兰克。为什么呢？

因为其实名可名，非常名——名字和身份，乃至性别、长相对于高维意识体来说都是着相的一种表现，在赛斯这个级别的意识体，对相早已不执著了。我们作为学员经常着相：这个师傅是男是女？学历身份如何？是否是被国家承认的大师、活佛？是否是被教皇加冕的主教？是否拥有名校的高学历？长相是否让我喜欢、名字是否我爱听等等，都左右影响着信息是否能被接受与接纳的程度。这是很肤浅的一种信息判别形式。

一个信息不在于是由谁说的，而关键在于信息内透露出了怎样深度的内容与这内容的透彻程度、中正程度。

高维意识甚至可以借由一个乞丐的嘴告诉你全宇宙至高的奥义，而一个饱学五车的哈佛老教授可能也不过是当代科学体系的腐儒。身

份、性别、年龄、学历、资质、背景这些东西，在高维眼中毫无差别。所有的“人物”都是角色，它们可以借由任何的“渠道”点拨你，但你是否能谦卑地去聆听那些被你鄙夷的角色说出来的质朴真理呢?

意识就好像一朵花，一个花心上有着朝向四面八方、层层展开的花瓣。每一个花瓣看上去好像都是独立的，而其实花瓣与花瓣在基底层都是无间隙相互连通的。而花非一朵，朵朵独立又汇成一株，株株朵朵根根相连，彼此互通，实为一脉相传。春雪消融时，又一同归于新泥滋养新生。

（“还有吗？我们可以问你几个问题吗？”）

问题是有顺序的。

与高维交流时或与上师沟通时，最忌讳杂乱无章的问题。自己脑子都是乱的，用一堆鸡毛蒜皮的市井都市传说和八卦构建出来的王八拳，来考验上师的耐性是不明智的。

在早期课里，罗经常提出跳跃自己认知阶梯的问题，这样的问题赛

斯是拒绝回答的，因为说了也白说，没有认知基础的铺陈，即使再高深的奥义听闻也会曲解。

（“动物是存有吗？”）

人格。

人格，这个概念源于希腊语 Persona，原来主要是指演员在舞台上戴的面具，类似于中国京剧中的脸谱。后来心理学借用这个术语来说明：在人生的大舞台上，人也会根据社会角色的不同来换面具，这些面具就是人格的外在表现。面具后面还有一个实实在在的真我，即真实的自我，它可能和外在的面具截然不同。

细雨社 www.xiyushe.org

在京剧中有生旦净末丑五门，从小学丑角的很难去演花旦，打小开嗓演老生的改小生就很难。怎么理解灵界中的人格呢？就好像你站在一个圆形的中央大厅里，四周有通往不同方向的深邃走廊。你抬头往上或往下看这个大厅，都有无数层，而每一层都有好几条走廊从中央大厅处四射出去，通往遥远的地方。

有的走廊主题是生物，有的是有形物，有的是无形物，有的是有情众生，有的是观察者。具体又划分成胎生、卵生、湿生、化生等。各个不同的走廊与这些走廊的分支子属走廊，构成了主意识旗下有序而又复杂的不同人格面向。

大章鱼的宏观整体，就是自我的内在意识。大章鱼的主体意识就是自我的心智。它的每一条触须形成了一个人格的意识面向，每一个人格的意识面向中又存在着无数更细碎的分支，每个分支在可探索的与能探索的不同角色中进进出出（你想探索也要够格才能启动那一角色，不同的角色对扮演者有不同的资质要求）。后续我们还会跟随赛斯逐步细化。

细雨社 www.xiyushe.org

这里我们先知道，动物是自我宏观心智意识中可以选择演绎的一种人格，而人格与人格之间相互因为专精不同，不做相互交换。但这样的可能性并不排除。就好像从你的子宫里不会生出一个长颈鹿来，这是确定的。但你的孩子长大后，是否会去演话剧并在其中扮演一个长颈鹿呢？

对于自我意识来说，石头、火焰、动物、植物、人、电磁态意识体（灵体或神或无固定形态的生命形式如雾化电磁云），都不过是一种角色而已。

（“人会转生为动物吗？”）

不会。模式是交织在一起的。

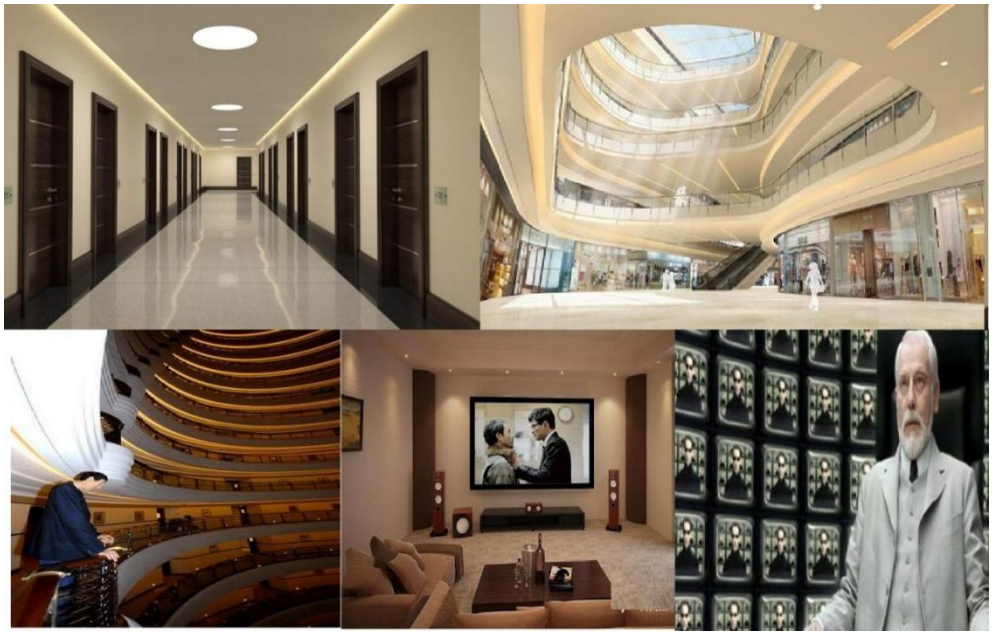
（“你能说清楚点吗？”）

分开的人格。有时以各种形式寻求表达。

这里说“人不会投生成动物，而模式是交织的”，意思就表达得很明确了。我们把自我当成一个独立的单位，结果就有了投生的依次递进性双选项——或者我当人，或者我去当动物，但是事实并非如此。意识界并非是一维线性的是与非、左或右，而是同时性的，你既是人，也是动物，还是灵体，或其它什么。一切都是同时发生的，所以根本就不存在“你是否会去投胎成动物”的一种说法。你此刻就是动物，也是人，都是不同角色的同时扮演，这些不同的角色是同时交织在一起的。

（“能告诉我们一些关于种族记忆的事吗？”）

走廊是多层次的。内部的窗景。时间也是多层次的，但所有层次都是一体。没有矛盾。只有从主层才能看到真正的视角。



种族记忆，是指一个物种比如人类的群体意识构建出来的记忆合集，即集体意识。但在早期课的开始阶段，珍与罗还没能摆脱单一线性时间的认知束缚，所以如果赛斯说出一种可能性，那他俩就会认为那一解说代表了全然的真理。而事实是，有众多全然不同的人类线程在同时展开着，每一种都是全然的事实，而任何某一个都是事实，但如果说哪个历史或哪个将来是全然的事实就不确切了。

所以从外往内看时，每一朵花、每一个花瓣都是全然独立在风中舞动的，甚至每一个看似独立的个体都有着截然不同的命运：有的被虫吃了，有的被冰雹打了，有的被路过的小孩摘了……对于个体，这一遭遇就是自己的真实经历或即将经历的全部，而对于从内部往外看的 ALLM 整体，那个体的遭遇只是万千可能性中的必然概率之一种体现形式。

所以这里有两个维度参数被引入：一个是多重时间的变量，一个是

多重平行空间的变量。在三维加单一时间线的四维空间里，历史与当下加上未来，可以构成一条可确定的、可言说的故事线；但当观察从高维展开后，那确定性就变得模糊了。因为更多变量的引入，导致确定性信息会相互矛盾，而每一条信息又都是真实的。

这在前三节里，被弗兰克·沃茨淋漓尽致地展现了出来。当今的人类还无法理解与认同多重实相，这导致在面对多重被确定的可能性时产生了迷茫。这就是薛定谔的猫、测不准的粒子为什么成为了科学的存在。

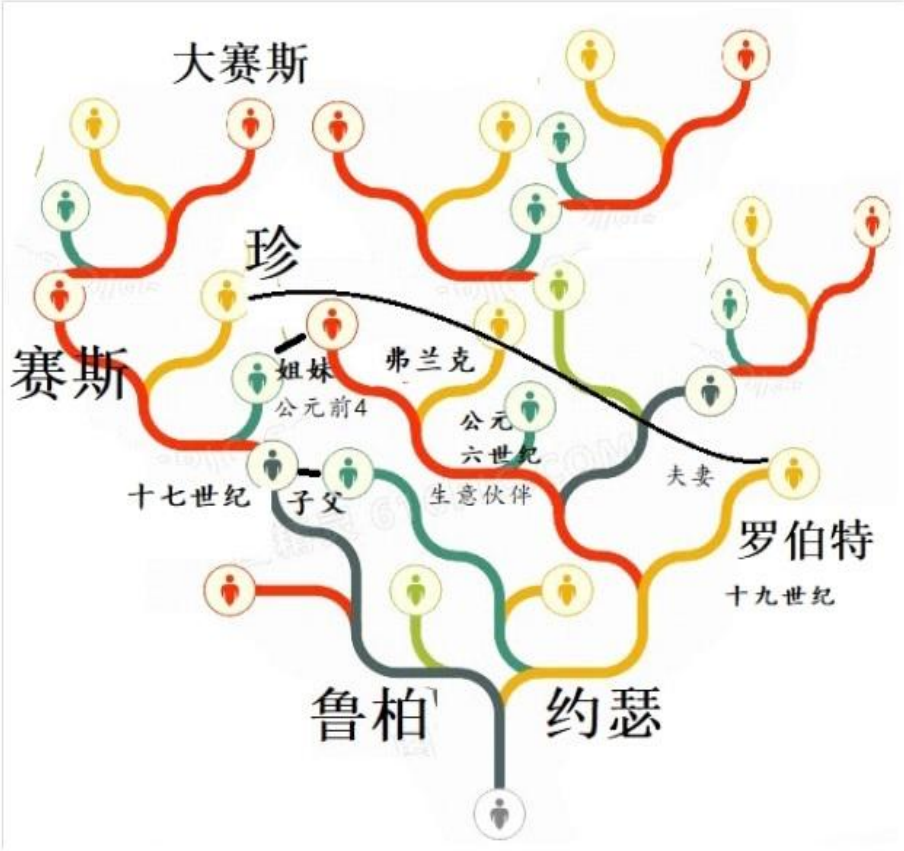
在今天，如果你给出一张试卷，然后答案是标准的、唯一的，那这是高中试卷；如果答案是多元的、模糊的，那是博士生试卷；如果交上来的是白卷，那这个学生已经是科学家、博士后了。因为他已经明白，任何写出来的答案，在写出来的过程中，就已经坍缩成了固化的唯一，而因此失去了 99%的其它表述，结果就错了。

细雨社 www.xiyushe.org

（“弗兰克·沃茨，你怎么看待你以前在地球上生存的总和？”）

他们就是我，而我将成为更多。

双关语：整体就是心（中心）的总和，哈。

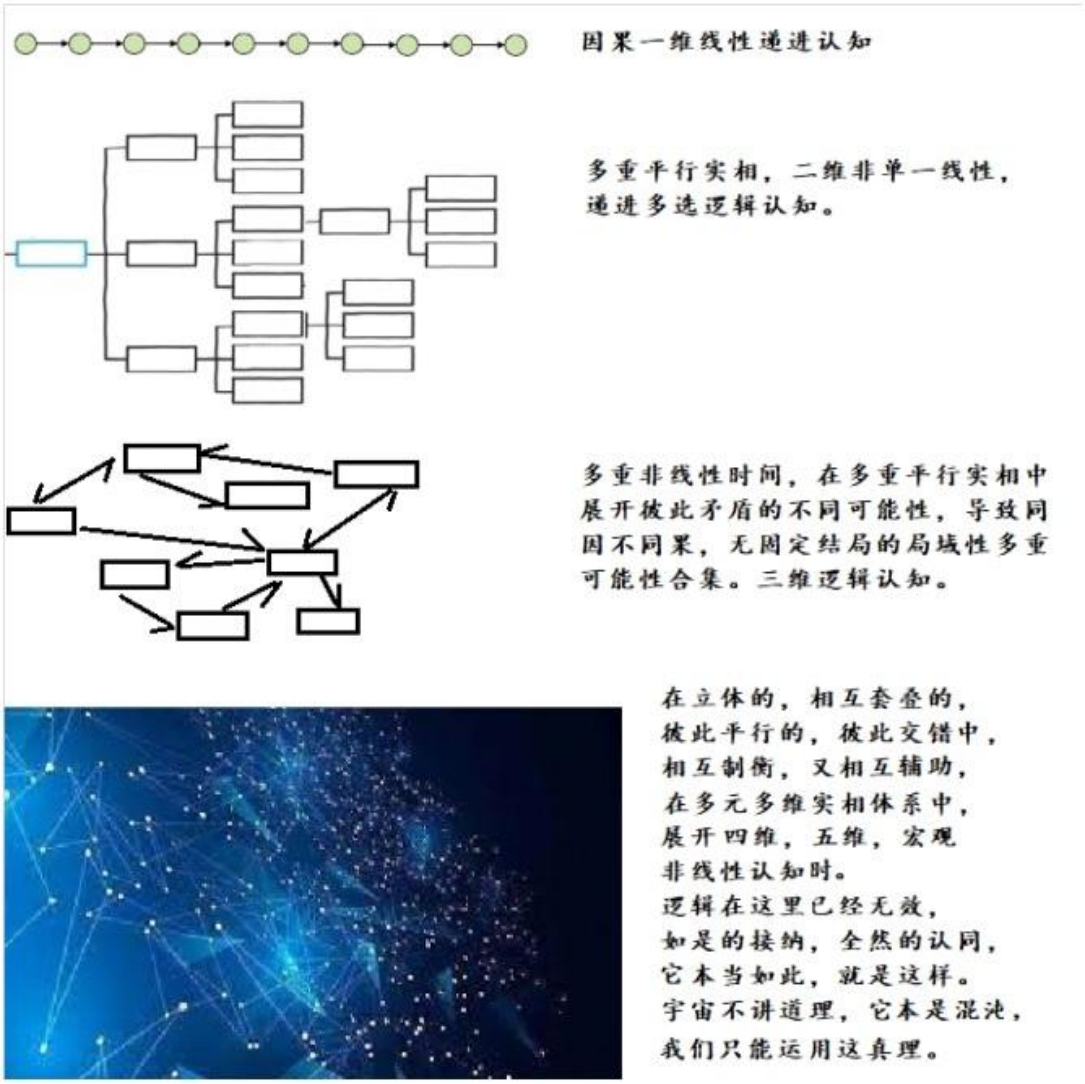


所有的角色与其分支都是宏观自我中的一员。有些角色所处的时间点，在线性时间轴上看过去已经是古董般的过去，但事实并非如此。意识可以不按时间线轴的次序，随意展开自己的角色。也就是说，第一次在地球上的生命体验，其角色可以是 6 世纪，第二次是 17 世纪，第三次是公元前 4 世纪，第四次在 24 世纪，第五次在 19 世纪。

那问题来了：谁是谁的过去呢？如果过去尚未谱写，未来已经形成，谁又是谁的因果？哪个是哪个的宿命？

当时间非线性非单向地展开时，一切因果与宿命论就都变得滑稽可笑了，而这还仅仅是在讨论一条时间走廊上的单一问题。如果问题拓展到一个二维多种可能性平层，甚至拓展到立体的多层中时，是

不是就更复杂了呢？而我们实际所在的矩阵可不仅仅是三维的多层，这里的三维可不是我们的物理空间性三维，而是指意识空间，即赛斯所处的位置：空间。



上图文字（由上到下）：

- 因果一维线性递进认知
- 多重平行实相，二维非单一线性、递进多选逻辑认知
- 多重非线性时间在多重平行实相中展开彼此矛盾的不同可能性，导致同因不同果、无固定结局的局域性多重可能性合集。三维逻辑认知。
- 在立体的、相互套叠的、彼此平行的彼此交错中，相互制衡，又相互辅助，在多元多维实相体系中，展开四维、五维、宏观非线性认知时，逻辑在这里已经无效。如是地接纳、全然地认同它本当如此、就是这样。宇宙不讲道理，它本是混沌，我们只能运用这真理。

Y2-1-4.2

（“那我们的人口爆炸是怎么回事？”）

部分人格持续回归。分裂的存有。一个整体存有，可能需要几个显化表达，它甚至同时显化在所谓的时间里。

（“这个过程在地球上会有尽头吗？”）

什么过程？

（“我的意思是，当地球上没有空间可以容纳更多的人时，会发生什么？”）

不会的。

（“为什么不会呢？”）

最后，它将成为禁区。灵[Spirit]可以去其他地方。暴力只在你们层面。通过采取行动来解决问题（不），势必会导致暴力。

毕竟，任何行动都是暴力。

1963 年的地球人口是 31.9 亿，当时珍就在忧虑人口爆炸的问题。因为人口的增长必定导致生存资源的紧缺，而自然会用危机的躁动来修正地球在线的玩家人数，这修正会确保可登陆游戏的玩家变化在系统崩溃的上限以内。修正的方法是：大型的自然灾害、全球性的战争、肆虐的传染病。任何一种修正性的行动都是“暴力”的。

其实大多数灾难都源于当权者对利益的欲望：扩张版图、扩张经济、扩张权力，都需要人口；人口带来经济红利，带来捍卫与夺取利益

的士兵，带来对更多领土的野心。女性的子宫成为了既得利益集团的摇钱树，而女性成为了生育工具。多数女性都珍爱他人、厌恶战争，但却管不住自己的肚子。

人口的增长是因为有太多无法毕业的复读生在一次次地冲击自己智慧的天花板。但很可惜，每次出生前都信誓旦旦，一旦踏入生活就把初心忘得一干二净，沉沦在宗教迷信、科学迷思、名利执迷、情欲迷雾中无法自拔。结果让角色我成为主宰，自己却成为傀儡，一生只是一个 NPC，跟随剧本，毫无建树，导致死的时候还没出生时有智慧呢。真是越活越回陷了。

（“弗兰克·沃茨，你灵性的一部分，现在还生活在地球上吗？”）

非常小的一部分。我几乎没想念它。我看着它，但我不去管它。它是一个狗的片段。

（“在哪里？你能告诉我们这只狗的所在位置吗？”）

不能。

在意识近乎成熟的时候，心智会逐一回收自己在不同人格面向中沉沦与卡顿的意识片段分身，这些意识分身或在扮演人，或在扮演动物、石头什么的。就算是扮演人，也不必须是地球人。不过在哪里扮演哪一角色在哪个年代中，对宏观意识来说其实没有多少差别。哪个角色的剧本与剧情是自己感兴趣的、对自己的觉知发展有用，就去哪里进入哪一个角色中。动物其实是远比人类要更有觉察力的，

至少它们对各种的欲望没有那么贪婪，对各种情绪的把控也远远优于多数人类。

赛斯不会去当狗，因为那不能给他带来更多的体验认知。但他的一部分确实在当狗，这就证明了宏观自我意识的多样性与同时性。在整体宏观的时间框架中，不同成熟度的意识可以在同一个时间点上交织并同时存在。

（“珍的诗可以比作她过去的事件、生活或梦境的体验或结论吗？”）

有些是。许多记忆，比如说，一个房间的门曾经打开，现在却关上了。

细雨社 www.xiyushe.org

但灵魂有窥视孔。她不能眼见，但她能瞥见。

有一次她看得太清楚了，她看到了未来，但她只能活在过去。

现在，她寻求从现在中解脱出来，但她现在必须努力，才能得到当初轻易就拥有的能力。迟早，天赋必须磨练。

这一小段深了，敲黑板大家注意。我们把它划分成四层递进的意思来解读：

1.“有些是。许多记忆，比如说，一个房间的门曾经打开，现在却关上了。”

现在扮演珍的鲁柏，之前介绍了她所经历过的三个角色，但其实她演绎过的角色远比这个数字要多许多。她曾经在 18XX 年，就演绎

过一个女性的灵媒角色，那次与她配合演双簧的就是赛斯。那一次她在灵性上有过非常通透长足的发展，对意识界的觉知力和洞察力都达到了一定的高度。

但是鲁柏在使用珍这个角色载具的过程中，截止到 1963 年，角色我与内在我的意识沟通才刚刚开始。载具小我感知与辨识内在自我五感的能力才刚刚开放，还处于起步摸索阶段。鲁柏的内在意识无法透过珍的这个角色小我通透地展现出来。其问题就在于珍的这个角色小我在自己的前半生中累积了太多的格局成见，并且性格倔强乖张，这导致鲁柏的意识本体被角色小我关在灵体内。

2.“但灵魂有窥视孔。她不能眼见，但她能瞥见。”

细雨社 www.xiyushe.org

不过鲁柏在努力越狱中，他鼓动角色小我探索灵性知识，勇于实践与拓展内在觉知，这让“耳聋眼瞎”的珍不时会偶尔瞥见或听见与感知到些很不科学的“什么”。这些“什么”让她受益匪浅。

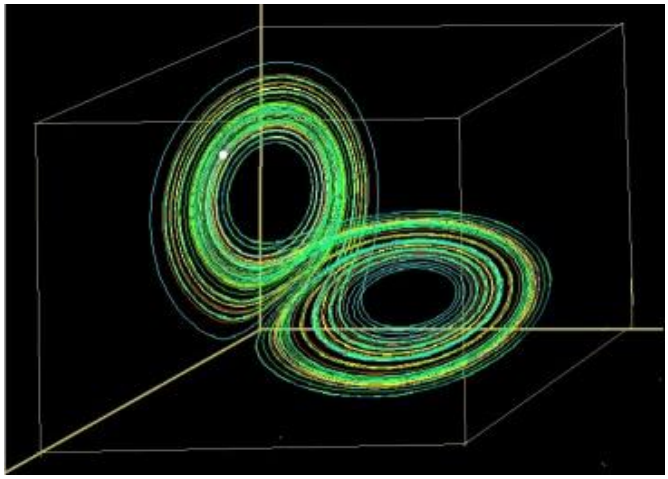
3.“有一次她看得太清楚了，她看到了未来，但她只能活在过去。”

鲁柏在 18XX 年演绎通灵师的一生中，曾对人类与自己的未来有过通透的了知，但她当时只能活在那个时代剧中、演绎那个角色。那一生中的鲁柏知道得太多，乃至于活得太清醒了。这意味着什么呢?

第一，鲁柏已经在扮演珍之前就有了很高的自我意识成熟度。而珍的一生有两个目的：为赛斯的书做具体的显化工作，与消弭自我内

在尚存的局限和偏激。

第二，所谓的未来是注定的，因此可以提前看到，并会按照其所见发生；但未来又是多样性的，没有谁、哪怕自己都不能知道自己会最终被并入哪一条未来的线程中完成自己的经历；但未来是可见、可测、有迹可寻的，因为在小的局域性空间内，宏观混沌也遵循微观惯性的轨迹。而宏观的混沌在更宏观的角度上看，也有着自己的真理秩序。



4.“现在，她寻求从现在中解脱出来，但她现在必须努力，才能得到当初轻易就拥有的能力。迟早，天赋必须磨练。”

作为珍的鲁柏，现在被困顿在珍的躯壳之中，渴望从中解脱出来。但这个载具小我远比它之前使用过的角色载具要愚钝和固执，这阻碍与局限了鲁柏的快速发展与自我意识的展现。原来鲁柏可以轻易做到的能力，当今的珍需要反复的磨练才能掌握分毫。这些与生俱来的跟随灵魂而来的内在能力天赋，必须通过反复的磨练才能再次闪烁出光彩。就好像被冷却后的岩浆包裹住的宝石，内在晶莹剔透

圆润，外在粗糙晦暗还坚硬无比、棱角分明。

（“为什么迟早必须磨练天赋？”）

原因是，万物无法停滞或缩减，要成长并开花结果。

（“这一切都是珍的潜意识在说话吗？”）

潜意识是一条走廊，你从哪一个门进来有什么区别吗？尽管我可以通过她说话，如果我选择这样做的话。她也曾经通过我说话。你当然不理解这笑话。哈。

（“你什么时候通过珍说话的？”）

世纪之前，降神会上，她是灵媒，为了你，连系上了我，我也过来了。

（“你能告诉我们那次降神会的地点吗？”）

不能，以后再说。你总是想一下子就知道所有的事。

在这段内容中，我们可以看见两个有意思的信息：

其一，现在演绎珍的鲁柏，在上个世纪即 18XX 年作为通灵师的时候，与赛斯合作。并且，现在演绎罗的约瑟，那时也与珍和赛斯展

开合作，并且对灵性知识感兴趣，运用灵性知识指导自己的生活，解答自己的困惑。

其二，赛斯也演过神婆或通灵师，在赛斯作为角色在台前演绎时，鲁柏则作为灵体为赛斯提供幕后的资讯，通过赛斯的角色讲话，传递灵界的资讯。

之前我们说过，人格犹如从中心意识处伸展出来的走廊，那每一个人物角色就犹如这走廊中一扇扇的门，门后是一个独立的房间，房间内是一个独立的单人放映厅。你选择进入走廊中不同的门，去观看这样或那样的一生。

不过人家这个高级，影片是可以在剧情中展开节点互动选择的，放一段，出个 A、B、C、D；然后你可以选择进入哪一个后续的剧情。

这种开放性的多元的剧情体验，让你愿意反复地多次观看同一部影片，尝试找出剧情中隐藏的彩蛋和隐秘完美的大结局。

在这些角色扮演的虚拟元宇宙中，可以一个人来玩，也可以以小组的形式展开互动，增加难度与乐趣。

纯属程 www.xiyushe.org

（见图）

在未来中有些人会选择摘掉自己角色的眼镜，看清真理的所在；而有人会选择再戴上一副眼镜去体验更深一层的梦境，在那里寻找自己的财富密码和觉知体验；甚至沉醉其中，不愿也不能再摘下眼镜。

细雨社 www.xiyushe.org

（“弗兰克·沃茨，以后我们可以就任何具体问题再向你咨询，以获得进一步的解释吗？”）

可以。我不喜欢被称为弗兰克·沃茨。那个人格相当缺乏训练。

（“你喜欢别人怎么称呼你？”）

对神而言，所有的名都是他的名。

（“但是我们仍然需要某种形式的姓名或者称谓，以便我们与你说话时，可以使用”。）

你选择叫我什么都行。我称自己赛斯。它适合我的那个我，这个人格最明确地接近我所是的整体自己，或者我将要是的我。约瑟或多或少是你的整体自己，是你过去和未来的各种人格的总和形象。

我们习惯于一个萝卜一个坑的认知方式：具体、直接、明确。但在灵界中，其立体多元性的本质，让“我”本身同时具有很多个面向、很多重身份。每一张面孔、每一个名字、每一个身份，都是我，又都不是我。这形成了一个混沌的自我合集，成为我们 allm。

在赛斯的表述中，为了区分不同的我与我的不同面向、不同成熟度、不同身份、不同趋向，使用了多种自我的表达形式——

- 整体自己 Whole self
- 部分自己 Portion of the self
- 层面自己 Layer of the self

细雨社 www.xiyushe.org

以上种种，并列起来表达了其中很容易理解的相互关系。如果使用了“全我”，就失去了“整体”、“部分”、“层面”之间的相关关系。

举一个我们较好理解的例子：

我们每个人在不同的环境中扮演着不同的自我角色，在自己的父母面前，在爱人面前，在孩子面前，在闺蜜面前，在朋友面前，在同事面前，在上司面前，在陌生人面前，在潜在客户面前……每一个身份都是你，也都不完全是你；每一种状态都是你，也都不完全是你；每一种角色都是你，也都不完全是你；每一个称呼都是你，也都不完全是你。它们所有拥有一个内在的总和，它是你最接近于真

实的那个你，卸掉了这种身份、角色、职称、责任后最最真实的你。你在不同的社交群里、游戏里有着这样或那样的“名字”，这些名字都是你，又都不是你。你有一个自己最认同的名字，这个名字或许是你父母给你的，或许是你自己日后钟意的。

（“关于这一点你能多告诉我们一些吗？”）

你是约瑟，你在头脑中看到的约瑟，那个蓝图。墙或很多道墙是你各种人格之间的分界线，也代表着转世的时间。有时你可以看到墙外，有时是一堵墙，有时是很多墙。对整个约瑟来说，没有墙，而是合一的。我就叫你约瑟吧。

这里又一次出现了重点和四层递进的意思。我们来逐层分析。

细雨社 www.xiyushe.org

第一层：逐步地、渐进地、稳定地、协作地完成自我的成长过程。

“约瑟”是希伯来名字，英文名 Jose[dʒəuz]，中文音译：约瑟

男性英文名，来源语种：德语、希伯来语

名字寓意：多产的，意思为“增添”。

名字印象：不懂得在常规生活中尝试新鲜的事物。喜欢稳定的环境，喜欢一点一点慢慢地进步。宜从事技术工作。拖拖拉拉和缺少自信制约了你的成功。自卑和敏感使你消极悲观。不爱独处。过于依赖别人。

Jose 是 Joseph 的异体西班牙语和葡萄牙语形式。

第二层：约瑟在自己演绎过的各个角色间，没能达成必要的融通，一个个独立地存在于自我的成见之墙内，相互难以达成协作或认知共享。

第三层：约瑟自身的状态有起伏，高潮时可以在较高的意识面渺视全局，平常则在自己的格局里画地为牢，低谷时给自己设立起一面面的成见之墙，不放别人进来，自己也出不去。结果就是四处碰壁，心灰意冷。

第四层：作为后台的那个宏观整体的心智觉知，约瑟可以渺视每一个格子间中的自我。约瑟是全体自我中那个最为开放、通透、全然的存在，是不同自我渴望最后达成的那个状态。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-1-4.3

（这条信息所指的经历，珍和我在有意识当中都遗忘了。许多个月前，珍和一个朋友成功地使我进入恍惚状态。在此状态下，我反复

看到一个男人，一位穿着长袍的老人，站在一面古老的墙前。有时我可以看到这堵由藤蔓覆盖的石头砌成的墙头；有时它是蜂窝状的，很复杂；有时它又很高，我无法看到墙的另一边。这些心理信息非常生动，而且全是彩色。）

（“画出回忆里的约瑟和墙有帮助吗？”）

好极了。画面永远在那里。

当你纠结而不知左右时，持续的游移会消耗掉大量的内在精力，解决这个问题有三个好办法：

第一种方式，做就是了。不管多么复杂的迷宫，只要你沿着一侧的墙走，总能走出去的。虽然方法很笨，但比原地等死或退却要强。

第二种方式，就是积极地搜集评估信息，然后决定。一旦决定就坚定不移地执行它。

第三种方式，让自己的格局升高。如果一时自己无法升高，就借助有高瞻远瞩能力的人，让自己站在巨人的肩膀上。不耻下问是通往出口的捷径。而这需要你能放下自己的身段，始终保持谦逊的态度。

低姿态可以得到高回报。

（之后，珍和我商量了一下，是否要问赛斯关于其他的人，而非我们自己。自动回答。）

珍的母亲是老冤家。无组织的力量散成两股，强大存有的片段，断了。这次降级了。

（“赛斯，这样的事情为什么会发生在存有身上？”）

它最终会重新站稳脚步。自由意志的结果。

（“珍的母亲在这次转世期间行使了自由意志吗？”）

没有。

（珍的母亲是一个卧病在床的关节炎患者，从珍还是一个非常年轻的女孩时就一直如此。）

赛斯社 www.sayshe.org

（自动回答）

前世的结果。珍必须避免对她母亲的残忍行为。珍选择这样的生活情况来考验自己的耐心、以弥补先前的脾气。我是弗兰克·沃茨的那一生时，我是在学习谦逊。要小心，骄傲会毁掉很多东西。愚蠢的人不该被蔑视，我们全都必须学会谦逊。

在这一段中蕴含了三个非常重要的资讯，我们逐一拆解。

首先，演绎了珍母亲的那个内在意识体，其相互纠结扭曲的能量发生了严重的失衡，这导致它被从自我意识群体中清除了出来，能量与意识连接都断裂了，分崩离析后的自我意识降级了。

这个知识点告诉我们，意识不光可以逐步成熟、慢慢累积，也可以因自我的偏执、争执、局限，导致与自我群体意识断裂、脱离，然后进入衰减降级的状态。因此我们可知灵性的成长是可逆的，太过不堪的个体是会被自我群体隔离出自我队伍的。

“它最终会重新获得立足点。自由意志的结果。”

这是一个倒装句，其实就是她太不合群了，导致老子不和你们玩了，裸辞了，气跑了，逃避了，因此连自己的立足点都失去了。如果没有失去，就不用强调会重新获得。

“（珍的母亲在这次转世期间行使了自由意志吗？）

没有。”

细雨社 www.xiyushe.org

这句对话透露出了一种可能性，就是哪怕一个角色内有内在意识体参与了演出，但因为内在意识体太不上心或太弱了，它的存在压根儿没有对角色所演绎的既定剧情发生任何的主动修正，导致角色成为了一个有驾驶员的 NPC。

进而，我们可以得知，世间的很多“人”其本质就是 NPC，有着自己的剧本和固定剧情。如果有意识体进入这个角色运用了自由意识，那就会产生不同的剧情线路；如果没有意识体介入，那他们也会按照既定剧情走完角色的一生，让世界看上去生动起来。

“（珍的母亲是一个卧病在床的关节炎患者，从珍还是一个非常年轻的女孩时就一直如此。）

前世的结果。珍必须避免对她母亲的残忍行为。珍选择这样的生活情况来考验自己的耐心、以弥补先前的脾气。我是弗兰克·沃茨的那一生时，我是在学习谦逊。要小心，骄傲会毁掉很多东西。愚蠢的人不该被蔑视，我们全都必须学会谦逊。”

最后这段说出了一个秘密，那就是我们的人生在出生前就已经全然规划设计好了，至少是在自己 16 岁前的所有经历，包括在哪里出生、被谁生下来、家庭内发生什么、父母怎么对待自己等等。

先看第二句：“珍选择这样的生活情况”，这证明父母的离异、母亲的坏脾气、母亲的焦虑神经质、艰辛的家庭环境、三十年代的美国社会大背景等，都是珍自己选择要体验的。而她的妈妈，只好忠诚地演绎这样一个角色，来达成珍渴望体验的诉求。

细雨社 www.xiyushe.org

那珍为什么要设计与铺陈出这样的父母与家境呢？

为了来测验自己的忍耐，好平衡与弥补自己先前过于乖张的暴脾气。这个“先前”可不是小时候，因为设计这一人生蓝图时她还没有出生呢。所以我们可以得知，在上一世中鲁柏因为臭脾气给自己带来了多少麻烦。所以弗兰克在前边特意告诉珍，你必须要学着让自己柔软下来，不然毕不了业。

现在翻过来再看第一句就好理解了：鲁柏安排了妈妈这样在生活中挤压自己，让自己感受到不公和辛苦。如果自己扛住了，自己就成长了，如果反击回去，以牙还牙地刻薄她的妈妈，那这一生自己就

别想毕业了。所以我们在这里知道了，为什么鲁柏要很多次地演绎这一版珍，而始终不能达成毕业所需的条件。

赛斯接着爆出一个大瓜：我的弗兰克那一生是学习谦逊。

好了，这句话看似谦逊是重点，其实人物关系是重点。

弗兰克其实是赛斯的意识分身。那么问题来了：赛斯是鲁柏意识成熟后的意识形态，弗兰克是赛斯的意识分身，而当鲁柏第一次在公元前四世纪开始扮演约瑟的弟弟时，弗兰克已经在演绎约瑟的姐姐了，而就在那一世鲁柏激活了赛斯这一意识面向，形成了赛斯这个意识片段。

时间在意识体面前什么都不是。你的重孙子在你年轻的时候，当红娘给你介绍了对象，后来成为了他的祖奶奶。如果他不撮合你们，他就不会出生；如果他不出生，那就没人来促成这样的婚事。

最后一段，赛斯说他在地球上只剩下了一个意识片段，就是一只狗。那就是说，在 1963 年时，弗兰克是他的最后一世，这一世的毕业条件是学会谦卑。

那么谦卑是什么品质呢？放低身段，放下姿态，让自己可以从各种人物那里获取帮助与知识，不按貌取人，不按其身价取人。也就是不住相、无条件地、平等地对待每一个人。这是赛斯的毕业条件。就是放下自己内在的二分心。

那么回头再看看鲁柏与约瑟的毕业条件是什么：

学会柔软地对待他人，不去责备批判他人；学会从自我的格局中走出来，融入群体中，进入生活里。这两条也是让自己不再挑剔——不对他人挑剔，不对自己挑剔；既不去评判他人，也不去评判自我——分别是外向攻击型人格和内向自我攻击型人格。

“愚蠢不可被嘲笑”，这句话很好理解却很难做到。因为蠢笨之人，不但容易好心做坏事，而且愚钝不知变通，气死人不偿命，烂泥扶不上墙，成事不足败事有余。与这样的人交往、共事、生活，还要让自己做到平易近人、心无波澜、始终温暖，这要内在自我有多高的素养啊。

细雨社 www.xiyushe.org

（我半开玩笑地说“谦卑似乎是赛斯最喜欢的词”，然后就有了下面这段话：）

谦逊根本就不是我最喜欢的词，但我不敢忘记它。坚持品质，但别太自满，约瑟。

喜欢是内在的渴望，谦卑不属于内在的渴望这一范畴，谦卑是一种姿态，始终惊醒自己不要陷入灵性的高傲：啊，我是上师，我懂得

多。你们都是麻瓜，都是后进，都是红尘中的庸碌之人。

虽然嘴上不说，但内心中把自己与世界就阶级二分了。说话教训他人，要他人敬重自己，感觉自己有身份有地位了；自己端着，让别人抬着，伺候不好还心里不爽，导致失去了无住相随缘行无畏金刚法布施的能力与意愿。心中有了计较、天平、衡量等得失二分，有了远近、亲疏、多少的算计。

大修行者不说感恩。恩与报，是一杆心里的秤。有了秤，就会计较多少与不断摇摆思量。爱是无条件、不住相的，任何的条件都是买卖。而爱中没有买卖，更没有附加条件。一旦有了条件，就不再是不住相的能量流淌。设立了门槛，就把自己放在了全然通透的外边。

细雨社 www.xiyushe.org

（“就像你称我为约瑟一样，你会怎么称呼珍？”）

鲁柏。

（“你能澄清一下吗？”）

澄清什么？

（“这对我们来说似乎是一个奇怪的名字。我也不相信珍会喜欢它”。）

都已经在陌生地带了，再来个陌生的名字也没什么。

（我大声评论鲁柏这名字半男半女。赛斯回答：）

只有在你们的层面上，性别才有这些含义。

（珍对这个名字再次抱怨之后，赛斯回答：）

男性形象使你迷惑。

Ruburt，中文译鲁柏，荷兰语的名字，这是一个极少被使用的名字。

在鲁柏还是珍的时候，他还没有展开是鲁柏的一生，他内在渴望最后成为像鲁柏一样的存在，这是其全体自我意识的渴望，有点儿像我们自己为自己设立的偶像，而这个偶像却是长大后的某一个自己、一个在性别意识面向上达成了完美平衡的自己——既不认知自己为男性也不认为自己是女性，既有男性的逻辑能力又兼备女性的感性直觉。不过珍当时还不具备，所以很抵触。

名字是一种持续的心理暗示，不同的名字确实对人的一生都有着巨大的影响，这影响来自于看到这个名字的人怎么通过这个符号想你，与你在每天无数次听到这个符号时受到了怎样的心理暗示。

细雨社 www.xiyushe.org

（“赛斯，为什么人类要吃动物？”）

你们层面上的规则就是如此，以后我们再谈这些事。这是一个在你们星球上建立的循环，但不是从外部强加给它的。

现在很多人在坚持吃素，因为觉得这样自己的身体会更清爽，也更仁慈。不过是否更健康要看自身的血型与自己生活的自然环境。偏食的代价就是身体始终处于一种偏颇的状态里。如果你所生存的自然环境与自身载具的品种，可以容忍你始终处于偏安的状态，那就

没有问题；如果不匹配，就会生慢性病。至于是否更慈悲，那就未必了。因为植物同样有情感和直觉，并且不比动物少多少。

总体来说，原则性的事情最好越少越好。因为认知的自限性导致经历的局限性，说到头都是尚未消融的二分心在作祟。

（“请问，大约在 1954 年，我在佛罗里达州画的那幅画的人物，与珍或我自己有什么关系吗？”）

约瑟开始用他的眼睛观察了。

这里赛斯要表达的是，罗在 1954 年时通过艺术的手段，成功地激活了自己内在自我意识约瑟。约瑟开始有效地介入与指引罗的角色载具。

细雨社 www.xiyushe.org

（“如果你愿意，你可以向我们施加什么治疗的能量吗？”）

可以。

（“这要由我们来要求吗？”）

向来如此。这样的事，需要我更多的关注。

（“那么你能告诉我，今年早些时候为什么我的后背不舒服？”）

脊椎没有通过机体传递生命力。被恐惧压制了神经。灵[spirit]的扩展能促使身体有机体扩张，释放压力。

在这里赛斯透露出了一个灵界的守则：

内在意识体、高我或守护灵是可以帮助我们来医疗我们载具小我身体上出现的问题的。但基于自由意识的原则，它们不能越俎代庖地主动对你的经历进行干预，包括生病这样的经历。但如果你真心实意地请求它们动用灵界的力量来修复你的身体或引导你修复自己的身体，它们会乐于提供协助的。

这包括：能量支撑、乙太体梳理、专业医疗人员或异能人士推荐、指出导致问题的根源，并鼓励你做出必要的行为、饮食、思想模式的改变。

（“你希望我们什么时候再联系你？”）

周一晚上 9 点。

细雨社 www.xiyushe.org

（“晚安，赛斯”。）

经过了这么长时间，我们三个人又见面啦。

（在珍对赛斯所给的“鲁柏”这个名字一通抱怨之后）

（“珍的名字叫什么来着？”）

Rubert。

（“现在的拼写不同了。”）

Rupbert。（自动回答）

我会称呼你，珍，如果这能让你更高兴的话。

赛斯对珍有时是很无奈的——她强硬、幼稚、臭脾气、较真、小性子。1963 年的这个小我还是很强悍的，而鲁柏还在觉醒的过程中。

Y2-1-4.4

第 4 节后续：花匠或海王

写完解说后，我一直在思考怎么能把灵魂分支与不同角色这事描述得更清楚些。在梦中我得到了清晰的影像，记录如下：

可以把意识体的主体心智意识比喻成一个风流浪子，俗称花匠或海王。

他一生唐璜在不同的姑娘之间。当然这些女孩并不是随机的，每一个被他经历过的女孩都拥有他那一时期渴望经历的某一特质。这些与他有过瓜葛的女孩，可以是依次出现在其一生中，也可以同时几个被一起交往着。有时他也会被情所伤，一段时间内，心灰意冷地独处养伤。

他在与每一个女孩交往时都是全心全意的，在不同女孩面前扮演着不同的角色自我，展现出不同的内心面向。这是相辅相成的关系。

不同的女孩会激发出他不同的内在特质，也会给他带来不同的人生体验。这些感情有长有短，有些甚至会分分合合地往复很多次，持续很多年。期间还穿插着其它的感情经历。

当然这些与他交往过的女孩纸也在他之前、之后，甚至与他交往的同时有着或有过其它的感情经历，与其他的男人在交往着。这形成了在同一时刻的双边双向的多重关系结构。这串联起了整个社会上

的所有人物与角色。

在交往期间，有的女孩怀孕了，为他生下了孩子。这个孩子既是源自他的自我分支，也是一个独立的人格意识面向——源自他，但拥有自我的独立意识。在大方向与原则问题上，做父亲的永远有权力给出建议；孩子可以听从遵循，但也未必。父亲会在生活与资源上给出辅助与支持。孩子也会把自己的人生见闻与收获和父亲分享。

这样的孩子不止一个。他们源自不同的母亲，因此也烙印下不同母亲带来的性格与认知特质，心智成熟度和习气秉性因此各不相同。他们互为同父异母兄弟，彼此有亲疏远近，但不可否认，他们都是一家人，拥有同一个父亲。

细雨社 www.xiyushe.org

如果有哪个孩子是过于顽劣的，会被父亲与其他兄弟所摒弃，被家族除名，之后自生自灭全看自我的运气。当然，也有的孩子个性乖张，看不上自己的家族与父亲，和大家都闹翻了，主动脱离自我群体，从此自立门户，后来成了独立的一支；或多年后负荆请罪、浪子回头，又融入自我家族。（珍的妈妈）

当这样的子嗣多了，子嗣成年后又有了子嗣，家族扩大，原来的光杆司令成了群体自我意识的领袖——当了爸爸、爷爷、祖爷爷。不过在家族里，不是谁辈份大就听谁的，而是谁的心智最成熟、最健全、最平稳、最通透，和其它自我关系最融洽，能力最大、智慧最高、见识最广，就听谁的。

所以，家族内部的最高领导权并非是一个固化的阶级制度，而是靠实力出任。哪怕是后起之秀也有资格与可能成为全体自我的代言人、扛把子、一把手。所有自我一旦成年就是相互平等的关系。

不同母亲带来的兄弟姐妹间是经常结队行动的，相互有个照应也彼此亲近。看似是不同的个体，实则是一体多面的关系。他们组成自己的话剧团，彼此间演绎各种关系、各种剧情，借此为彼此与自己带来更多的人生体悟。

海王就是初始的主魂，不同的女人就是各个主魂经历过的角色，孩子们就是角色化生出的不同人格面向。孩子们又各自开枝散叶形成属于自己的系列，层层展开相互平行的分支。

细雨社 www.xiyushe.org

就这样，人口数量就慢慢地多了起来，而全世界其实都是自己，也只有自己。同根同源，同归一体。

男人和哪个女人交往时，那女人特有的状态品性会极大地影响男人在这一关系存续期间甚至今后很长一段时间内的行为、认知、做法、思维方式。在某些关系中，男性起到主导作用；而另一些关系内，强悍的女性在主导着生活方式与相互关系。

不同女性的自我成熟度是不同的，所以有些关系中男性能驾驭，有些则不能。如果女性在驾驭这个家庭，那这个共同复合体就表现出更多或绝对的女性特质，而内在的那个男性显得卑微而无声。当然，

有些男人本身就是弱到无声的，但有些是被打压下去、剥夺了其存在感。

这些被剥夺了存在感的男人有些在婚姻中辛苦地坚持了下来，但多数选择尽快地结束这段关系，或不断地撕扯抗争。这就表现成：疾病早亡猝死、抑郁纠结烦躁、狂躁易怒、情绪波动等生命现象。这里女性是指角色小我，而男性指内在意识自我，与真实性别无关。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-1-5.1

第 5 节

前情回顾：

在上一节中，铁三角赛斯、鲁柏与约瑟都已经出场，大幕拉开。路由器先生弗兰克隐退到幕后。

赛斯透露出珍的母亲源自一个强大的灵体，可惜内部的扭曲令其崩溃分离，导致灵体降级，需要寻找新的立足点，而她的一生都没能运用其自由意识。

赛斯提出了“动物是自我主意识的一个人格面向”这一概念，并且自己的一部分还在当狗。意识主体犹如花朵，同时朝每一个方向展开着。地球有自己可以承受的人口上限，人口爆炸会带来服务器封闭，阻拦新玩家登录，转流玩家进入其它平行服务器，并用某些行动加快超载服务器内玩家下线的速度来保持服务器运行流畅。

细雨社 www.xiyushe.org

演绎着珍的鲁柏之前与赛斯相互演双簧——一个当灵媒，一个当线人。而珍在上个世纪做灵媒时取得过相当卓越的灵性认知成长。可惜在珍的这个载具里，到现在都不怎么能发挥出来，需要继续磨砺。原因是珍的这个角色人格太过强势，需要学习柔软下来。

赛斯说出了它最后毕业时面对的人生课题，那就是对愚蠢的人保持谦卑。想想也是，作为成熟的灵体，看我们这些不同层次的探索者

时，我们无疑都是愚蠢的。如果赛斯不能学会与我们平等地交流，始终是颐指气使的态度，就无法平易近人地当好指导灵与心灵导师。

好，下面我们看看本节的主要内容。

细雨社 www.xiyushe.org

亚马逊网站-搜细雨资料、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 全书免费下载 xiyushe.org

第 5 节 昆虫，片段，存有

1963 年 12 月 9 日晚上 9 点星期一

（“你能告诉我们，游乐场（playgrounds）对珍有什么特别意义吗？”）

转世。她很早就在游乐场上意识到了这一点。对她意义重大。

（“一个人属于什么宗教，或者选择什么宗教，这重要吗？”）

不重要，只是僵化和封闭的思想可能是有害的。重要的不是教条，而是感觉。

第一小段中提出了珍的“活动空间”，这个空间可以理解为现实中生活里活动的空间、意识可以驰骋的思想空间，两层双关语。

看赛斯的回答：这个活动的空间对她非常重要，她早些时候在这个活动空间就觉知到了这一点，转世。

我们已知鲁柏在上一世是通灵大师，并且清晰地看到了自己的未来，但只能生活在过去中，就是那个时候那个角色的当下中。而这时的珍是鲁柏的最后一世，那无疑在上辈子她已经明确地知道，此生要经历什么、会经历什么和拥有怎样的结果了。所以这个活动空间对她意义非凡。就好像你在高二时就很确定自己会在转年进入高三，并面临备战高考一般。

宗教对于是否能毕业、是否领悟真理、是否觉知自我内在心灵意识

并没有什么助益。相反地，宗教里的律法、仪轨、繁文缛节、讲究、认知局限、门派格局、尊卑秩序、社团政治、社群宗派，都形成一个个的小社会，让沉沦其中的人偏离自我灵性的初心，落入宗教的网扩中，犹如蛛网上的飞蛾。

在这里需要注意的是，各个宗教的开山鼻祖其真实意早就被各种不同利益需求扭曲了。五千多字的《道德经》错了 720 多处，《圣经》更被改得面目全非，佛经压根儿就是后世编出来的——佛可以不留一字的，说是就是不是。

所以不管是从哪一门进入自我的内心，这门不重要，重要的是了知到内在自我后，要跟着自己的感觉走，而不是教条。

细雨社 www.xiyushe.org

（“地球上是否曾有过像我们这样复杂的文明？”）

是的，在另一个阶段，在空间上是共存的，但在时间上不是同步的。自然演化到另一个阶段。

“地球在线”同时开放很多不同的服务器。不同的服务器内提供的游戏版本是不一样的，有些很类似，有些则大相径庭。单一服务器内的游戏脚本也经过了多次版本号的升级。我们所谓的历史与未来，都是我们渴望看到或开发组想要让你看到与知道的。但是你是否来自那个版本的过去、是否要去经历本版本的未来，由你自己决定。过去还在发生，从不封闭；未来已经发生，但却可改写。

怎么理解呢？

比如你在 2060 年老死了，下次你选择在 1060 年出生，你还在那一生中改写了历史，那你现在的历史还真实吗？如果 1060 年的历史被你改写了，那 2060 年的历史还会与之前的相同吗？

在没有时间和非线性的时空非连续空间内，一切都有可能，而一切都是混沌。别跟我讲逻辑与道理，因为非线性多元多维中，任何的线性因果一维思维与认知模式都是幼稚与不科学的。没有线性，就没有宿命。成功是必然，失败也是必然，都是概率中的一部分，而我们在做的就是增加某一领域的概率占比。

提高占比的方式就是自己对哪一种资讯持续地投入关注。你的能量滋养你的未来，时间是能量，经历是能量，你关注什么就体验什么。

细雨社 www.xiyushe.org

但关注分为两种：渴望与恐惧——

你渴望得到的需要你为其创造出可供显化达成的先决条件，即必要的行动力与合理的步骤；而你害怕遭遇的却简单很多，只要你持续地保持对它的忧虑，那就会免费快递给你，还不能退货，并且品质保证，假一罚三。

（当我提到了牙痛。那天下午我做了补牙。自动回答。）

牙齿和神经及牙根现在处于休息状态。神经感受现在会很正常。没有毒。

影响我们身体健康的不光是心神与能量的扭曲，还有物质层、化学层、神经感知层、心理层、生物层。牙齿是物理层，麻药是化学层，神经是感知层，怕牙痛总是担心是心理层，有无细菌性炎症是生物层。

不能说我们学习了灵性，就把所有的问题都放在一个框里，以点带全地解释一切。你要是今天吃咸了叫水喝，那跟灵性无关；你要是天天都吃咸了，高血压了，那也和灵性无关。但因为长期焦虑，导致你的肾上腺素长期过量，自己感觉口干舌燥；你因为内在空虚，老想吃甜品，导致血糖过高，然后口干舌燥，那就和你的心理、心性、灵性有关了。同一个症状要不同地分析。

细雨社 www.xiyushe.org

（“赛斯，你有没有在地球上，同时有两个或更多的转世？”）

存有在一个时段通常只有一个。片段与存有不同时在地球层面上。片段是活的，容易受到力量的影响，同样的力量，所有地球生命都是如此。

在这个问题中，我们可以看到，赛斯的回答并不是直接地说是与不是，而是提出了一个新的名词概念：“存有”。那存有和心智、人格之间又是什么关系呢？我们往下看就知道了。

请注意赛斯使用的词汇：“通常”，那就是说有特殊情况或例外的可能性存在。

“在一个时间只有一个”，灵界内的时间流速与我们的不同，“在一个时间”指的是存有这个不同意识片段的集合体，本身也是在自己所在的时间线中不断成长与发展着的。在其它的时间线中去看存有所在的时间线，每一个帧中都有一个成熟度不一样的存有。就好像存有看我们时，我们从生到死都同时呈现在它面前一样，虽然都同时呈现出来，但每一个当下帧里，通常只有一个。

在同一时间内，是否可以有两个或更多的珍呢？

是的，可以有。修女珍、作家珍、通灵珍，等。

是否可以同时有多个源自鲁柏的意识片段呢？

是的，可以有。赛斯、鲁柏、弗兰克，都在此时此刻。

在同一时间线内、同一空间内、同一时间内，是否可以有两个珍呢？

是的，当珍去观摩别的珍怎么运作 ESP 班时，那个珍的时空中就同时存在一明一暗两个珍：一个角色珍、一个自以为是珍的鲁柏。

那这里赛斯说的“存有通常在一个时间只有一个”是指什么呢？

宏观我的集合，在它所在的空间与时间线内，每一帧里只有一个自我存有独立存在着。同一个时间地点里，通常不能有两个实体我同时出现。

片段并不像存有那样，片段不能在同一个时间里，同时出现在不同的地球位面上。

这时再看第二句话，你就好理解了。原来赛斯管我们的意识集合体叫做存有。还记得上一节里约瑟回想自己所扮演过的各个角色，一个个被分隔在时间的墙里出不来吗？而约瑟的意识主体看着一个个的自我，却是通透、一览无余的。通过这个你就很好理解，为什么赛斯叫这些同时存在的不同自我角色为片段了。

那么知道了片段是角色的内在自我意识，再回头看存有。存有就是那个看着一个个分栏里人格片段各自折腾着的那个全然的大我或高我，而片段是角色载具中正在演绎或演绎过的自我意识。

细雨社 www.xiyushe.org

当鲁柏从珍的载具中出体去其它平行线上观摩其他珍的 ESP 课时，他去看的并不是另一个鲁柏怎么上课，而是另一个珍怎么上课。那么在他切入另一个平行时空时，他切入的不是另一个现实，而是另一个平行现实的实况转播。

所以存有可同时化身万千片段，出现于各个不同版本的地球位面中。这里的层面不是说外太空、大气层、地表、地下这样的物理层，而是各个同时展开的平行层——时间层、角色层、维度层。每一层中都有一个珍（角色）在真实地运作着。

“片段是活的，容易受到力量的影响，同样的力量，所有地球生命都是如此。”

片段一词在后续我们将频繁使用，在这里我们给它一个明确的定义。

片段在赛斯资料里，意味着此刻扮演着某一角色的内在专属意识状态。为什么是专属意识状态呢？

因为同一个意识在演绎不同角色时，因角色给意识带来的经验与体验不同，对意识形成不同的认知扭曲，因此造就出拥有不同特色的意识片段体。

片段是活泼的，我们叫做灵魂的那个东西，其实就是自我意识的片段。它是活泼的，白天晚上都不闲着：你这里要是无聊，它就出去瞎晃；你一发呆，它就遐想。但是它却很脆弱，容易受到力量的攻击。

细雨社 www.xiyushe.org

这力量可不是物理力或电磁力，而是心理的冲击——恶毒的语言、卑劣的行径、恶意的打压、情感的背离……哪怕一个眼神、一句闲话，有的人都能受伤很久缓不过来。而这些不请自来的打击，在某种意义上是强迫施加给你的，比如网络暴力、路遇麻烦、遭遇职场小人暗算等，这样的力量每个人都有，甚至每个生物都可以散发出来。

这力量可以用来成全、辅助、爱护一个人，被称为白魔法的祝福；也可以伤害一个人，用诅咒、咒骂、诋毁、算计来削弱他人或自己，称为黑魔法。

Y2-1-5.2

（“昆虫是片段吗？”）

是。难以解释。

我们看到的昆虫是个体，但昆虫却以我们很不好理解的、去中心化群体意识的形式存在着，每一个单一昆虫都表现出全体的能力，犹如云计算机一般。昆虫个体不用复杂的脑，而只是一个简单的群体意识接收与发射装置。而其群体成为一个可供体验的意识独立单位。

（“为什么在人类之前，动物在地球上存在了这么久？”）

花这么长时间是因为存有要建立人类形象。

知乎社 www.yiyushe.org

（“这个过程现在还在地球上继续吗？”）

是。存有来来去去。

“地球在线”试运行试玩版推出了很多个版本，其间也实验了多种角色造型，即亚人。这些亚人到现在还在某些其它版本中继续运行着，也有相当数量的玩家更喜欢那一游戏体验，比如水中的海猿、天上的鹰人、地下的蜥蜴人等副本模式。当然对于它们来说，我们也只是一种可选的种族副本，彼此彼此。每一个版本都在不断升级着，为了留住玩家、保持在线人数，推出游戏项目的迭代更新，提高可玩性与游戏体验的深度。

（“其他星球有行星吗？”）

当然。

（“如果你选择，可以到达银河系吗？”）

如果我选择去。不过，我有其他的考量，这样我就会越界了，我的正确判断力阻止了我。

（“你能旅行到大角星吗，距离我们最近的星球之一？”）

任何地方都有可能的。那些地方对于你和我是不一样的。对我来说没有区别。

一个新手村的玩家，问师徒关系中百级别的老玩家：

徒：“新手村外还有其它地图吗？”

细雨社 www.xiyushe.org

师：“当然。”

徒：“如果你想，你能进入高阶副本吗？”

师：“如果我想。不过我现在要带徒弟。我的级别可以进入任意地图与副本。”

徒：“你能去 20 级地图上的副本吗？”

师：“任何地方我都能去，都是可能的。对于你和我，这些地方是不同的：对于我没有分别，所有地图都已经解锁了，瞬移到已知地点没有任何难度；而你需要一点点拓荒解锁地图，你无法进入比你等级高的地图参与体验。”

（“大角星有几个行星？”）

5。

（“有几个行星有生命存在？”）

3 个，但都不是你们这种生命类型。

许多可居住的地方，在你们看来，是不适合居住的。你们的感官，只能看到你们自己的那种生命。

（“地球被外星生命拜访过吗？”）

不断地。这样的情况并不奇怪。外星生命相互之间看不到彼此。撞在一起也不会感觉磕碰。

（“当我们开始前往其他行星和恒星寻找生命时，会发生什么？”）

你们可能会发现一些能够识别的生命。你们的科学可能会发明一些方法，能找到单用你们的感官所找不到的生命。

在这一段中，赛斯提供了一个重要的线索，就是不同种类的文明使用不同的显像频率。虽然大家都共同使用同一个底层地图模型，但因为显像频率不同，导致不同文明间彼此不可见、不可知。哪怕相互在同一空间、处于套叠的状态时，也彼此不能感受到。

就好像对于我们来说，火星与土星这荒凉的星球，曾经是宜居的，但现在已经废弃了；但是从火星或土星上的文明看，地球还处于到处火山喷发的原始雏形阶段，不适合生命的展开，只有自己的星球上是宜居的。太阳系之内每个文明比邻而居，但都觉得只有自己。

不说其它星球，就是地球也一样：每一个频段上的文明都各自觉得自己是独占地球的文明，而其它的文明不是过去就是将来。但要知道，所有的时间频段对于灵体来说都是同时展开的。在它们看来，大多数星球上都有不同的生命形式，每个星球上层层叠叠地布满了不同版本的文明、人种、垂直可能性、平行可能性、纵向可能性。一切都挤做一堆，只能靠频段来区分显示。每一个频段只能看见与自己同频的实相并与之互动。而当灵修到一定程度后，自己的内在意识可以开启广谱调频模式后，就可以切换自己所在的时间频段、坐标频段、显像频段。

比如 20201010.183.245.4.174.04.07 这个频段，定义了时间坐标第 183 号宇宙服务器、245 号星系、4 号悬臂、174 号星系、04 号行星、07 种亚人族角色。

如果这里改变时间参数、坐标参数、种族参数，就会显化入不同的频率区间中。当然这只是举例，实际的意识调频要比这个要复杂精微和自动化。

（“我可以做什么来挣钱？”）

你的问题。你（一个没有助手的人）已经知道了。有信心就会解决。从前，你也总能让生活过得很充裕。哈，约瑟。

（“我可以在 Artistic 公司做些兼职工作吗？”）

没有什么大问题。多点钱，可缓解你对雇主的愤怒。灵[Spirit]（必须，不对）在必要的灵活性方面可能会有困难。

（“我在考虑继续我目前的方向。”）

那就这样做吧。力量、目标、天赋和倾向都在你这边。它们会带来成功。

这一段中体现了罗的小我与内在自我间的相互纠结：小我渴望更富足的生活，而不自信导致他的内在渴望无法被全然地显化。

细雨轩 www.xiyushe.org

罗的内在自我在多次累世间是很成功的大商人，对于如何获取财富可谓驾轻就熟，但罗小我的胆怯与畏缩严重地阻碍了内在自我的表达与能力释放。罗的小我又渴望财富、又不善于社交，对雇主有意见不敢明说，既相信灵性又犹豫，不敢全然地跟随自我内心热忱，导致匮乏灵活性的变通能力。

在这里赛斯说出了一个人想要在某一方面获得成功的四条必备条件，分别是：

1、实力。事情想要达成显化，需要有能量的支撑——自我内在能量与外在社会能量，天时、地利、人和。实力不够又不能借力，那

想法始终也只能停留在想的阶段。

2、目标。有了“能”的力，这力量往哪里形成推动很重要，这时目标决定了显化的方向与结果。想得太不贴谱或太不敢想，会导致有力无处用或力所不及。

3、才能。有了力量、有了目标，你是否能有效地利用这力量朝着目标前进呢？富二代中有多少有实力也有目标，就是自身修为不足，搞什么搞砸什么，没少费力气，结果一事无成。才能是运作的手段，要不自己能行，要不能识人善用、屈尊礼贤下士。

4、爱好。最后一切都就绪了，但其所行非吾之初心所愿，每天都对自己正在从事的工作十分厌烦。即使得到了成就也觉得如同嚼蜡，没有热忱也没有喜悦在其中，那这样的生活与工作即使再有前途、再赚钱，也不能给自己带来心流体验，只是在耗损自己的生命。

如果这四样都在你的身边，那它们就会为你带来真正的成就。这成就不是你一时的名利丰厚，而是你可以快速地达成内在的成长。毕竟只有这个才是灵魂唯一真心在意的，剩下的财富、名利、荣誉、爱情、孩子，都是故事里的“东西”，死不带去。

（“关于珍的《理念建构》这本书，何时会完成？”）

开始着手后的两年。

（“出版会有什么困难吗？”）

有些。

（“但是会出版吗？”）

是。不迟于完成后的一年。

（“你能告诉我们谁会出版它吗？”）

我会。

（“它将分为三册吗？”）

3。

（自动回答）

1 卷，2 年。总共 3 册。

（“你觉得这本书的内容如何？”）

非常好。

知乎社 www.yiyuche.org

这一段其实是让人细思极恐的。因为对于赛斯来说，一切已经发生：珍的出生到死亡，一生中的经历都成为既定的事实，就在那里，犹如拍摄好的电视连续剧；而这些剧情，赛斯都看过了，还不止一遍；鲁柏也都看过了，在上一世；只有珍与在珍内的片段在当下一天天地演绎着其间的过程。

就好像 48 集的电视连续剧，突然有一天，其中第 18 集的大女主能和你这个观众对话了：“告诉我之后我嫁给了谁？我这个孩子活到成年了吗？皇上最后发觉自己是绿帽子王了吗？”演员知道自己要演的剧本，导演知道全部剧情，观众知道公映那部分的一切，就只有角色自己什么都不知道，每天提心吊胆地过日子。

（“根据珍的说法，是感知创建了物质世界，这正确吗？”）

是的。物质世界是理念的构建，大千世界都是如此。

这个问题太大，我就不在这里展开说了，有兴趣的朋友去查：什么叫做“元世界”？它是怎么运作的？它是怎么构建的？它是怎么被你感知到并信以为真的？你又是怎么参与其中、左右它的发展的？我们生活在一层层由思想与感知构建出来的虚拟子空间中，并不断地开拓着更深一层的虚幻仿真世界。一部分人渴望脱离出来，一部分人为了新的财富密码和一念无明会再深潜下去。

（“为什么珍会闪现出这样一本书的直觉？”）

游乐场时的直觉和诗。

（“这本书将是珍的主要人生著作吗？”）

这是一本重要的书，但只是根。会经常开花。我会在其它时间进一步说明，很多，很多。

对于珍和罗，他们看到一枚种子被埋入土中，是否会发芽都是问号；而赛斯看到的是完成时——那硕果累累的枝丫在金秋的风中摇曳，孩子们嬉笑着跑来，从枝头摘下红彤彤的甘甜。汁水滋养哺育了他们成长，他们又怀着感恩的心把种子带向远方，让其芳香四溢。

Y2-1-6.1

第 6 节

前情回顾：

在上一节中赛斯透露出一对新的名词概念：存有与片段。存有通常在一个时间只有一个。片段并不像存有那样，片段在同一个时间里，只可在某一版的地球位面上存在。

动物是一种人格，而昆虫是一种片段。

我们的感知只能察觉到与自己同频的实相，而不同的地球文明、宇宙文明各自有自己的意识频率。这些实相同时存在，但彼此不可感知，哪怕是彼此的物体与身体相互套叠时都相互感觉不到。

细雨社 www.xiyushe.org

最后赛斯告知了罗成功的四大要素，并告知珍一切都已成就、都在成就、即将成就、必将成就，珍与罗的任务是去经历这一过程。

第 6 节 珍的父母，金字塔

1963 年 12 月 11 日晚上 9 点星期三

（“你有信息告诉我们吗？”）

问吧。

（“你有姓吗？”）

没有。

人类的姓名体系，表明了自己基因传承的根源与自己在这一序列中的地位。意识体灵体，本身是没有名字的，只是在过往的经历中使用过这样或那样的角色代号，“我不知其名，強曰为『道』，名可名非常名”的一种状态。

细雨社 www.xiyushe.org

我们常人在沟通中爱使用名字来准确地在人群中交流，但意识体间的沟通都是通过意识波达成的，点对点，点对面，不会发生信息投送错误。所以名字就很没有必要了，更没有必要去表明自己所属的基因传承源于谁。

（“我们跟你说话时，我们是在恍惚状态还是在轻微的催眠状态下？”）

有时。

（“我们能在我们选择的任何时间与你交谈吗？”）

尝试。

与意识体沟通时分为三种情况：我方主动发起对话；灵体主动发起对话；双方处于对话中。

我方主动发起对话——就需要我们让自己进入对话状态。这时如果你脑子里乱七八糟、心猿意马的，那你无法进入高频意识震荡波的状态，自然也就无法形成对话。我们需要把注意力凝聚到一点上来提升自己的意识频率，好调频让自己进入意识界的通讯频段。

灵体主动发起对话——它们给你发送一个或一组信息，这些信息可能是一个词、一个画面、一个曲调、一段话、一本书、一个小视频文件，这信息会排序在你的意识后台中，当你的头脑相对安静的时候，或睡眠时、快醒来时，被接收并解压缩释放出来，成为你的一个念头。敏感的人会抓住这个念头，而没有经过训练的人就含混地错过了。

细雨社 www.xiyushe.org

最后一种情况是双方都在同一个时间段里，专注于沟通，这时就会出现秒回信息的状态。但不同的人解读信息的能力不同，因问题的复杂程度、答案的容量大小不同。短语很容易，大的文件下载、解压需要一个过程。训练有素的人，下载解压得快；初学者只能蹦单词或看见单帧的画面，甚至在下载的过程中，因分心丢失部分数据。

早期的珍只能在第三种情况中偶尔进入恍惚状态，聆听到短句。当然后期熟练了，甚至可以几个小时地保持在那种状态里。

（“催眠可以把一个人送入他的下一个转世，还是送入他在的地球周期完成后的生命？”）

是的，尽管必须非常谨慎。

（“为什么要这么谨慎？”）

没能力调适并完好无损地返回。

（“你的意思只是精神[mentally]上吗？”）

心灵上。[Spiritually.]

在这个对话中，我们可以得知，我们每一个人极度渴望获得的最终意识完形，其实在你出发前就已经完成了。短了说，你还没有出生就已经老死，你还没有修行就已经是终极完形了。这是因为时间是非线性的，一切都是同时发生的。第一世与最后一世其实都在同一时刻里，形成既是又是的状态。

那就会有朋友问了：既然一切没开始前就已经结束了，那我还在这里瞎忙活什么呢？既然我是否修行、是否努力，结果都是一样的，我躺平就好了啊。

确实，一切都是最好的安排：构成最终完形的大赛斯，是小赛斯的终极体；小赛斯辅导了珍，完成了她的早期成长；身为珍的鲁柏，形成了后来的小赛斯；在鲁柏成长的初期，大赛斯就来帮忙规划与辅助一切了。这样的环太诡异了吧？但它就是这样在同时性中运作的。

举个例子帮助你理解：

比如现在你 40 岁，灵修已经 15 年了。你对宇宙的真理、心灵的架构、台前幕后的轮廓都有了很好的理解，但有时还没有能力做得很好。这时有一个意识体经常会无条件地帮助你，协助你成长，并请你同样地去帮助 15 岁时的你，好让他能在 25 岁时走上灵修的道路，其实你在 15 岁时确实梦中经常会有一个中年大叔来开导你。

你学业压力大时、初恋失败时、考研落榜时、择业受挫时、父母离异时，他一次次地帮你走过了心理的脆弱期，因此你很信赖他。他在你 25 岁时建议你来读《已知的实相》系列，结果你找到了“大道”与方向。在你 30 岁的那年，你有机会利用催眠跨越时空去影响其它人生中的你自己，在他们最绝望的时候，送去温暖关心和智慧的话语。你这样做了，因此他们被你所鼓励，度过了危机。

细雨社 www.xiyushe.org

因此你的童年发生了改变，打小消极悲观内向的你，变得开朗活泼有爱；你甚至经常小大人一般地说出引人深思的话，父母开启反思而相互谅解，在你成年前没有发生离婚。你也对爱情、家庭有了不一样的经验，你的初恋就很幸福。

你每天都是在微笑，人很温暖，每个接触过你的人都被你感召到，实习期就被领导重视，带薪读研，拿下高学历。因灵性的觉悟很高，在和高知、企业老板们聊天时，也能用真知灼见打动他们，成为忘年交，结果被商业巨头、社会名流奉为贵宾。

你又一次来到 40 岁，而那个 80 岁的你告诉你：这是我们最后一次投胎当地球人，留下点儿什么给后辈们吧。

我所成就的在成就着我，我所是的未来却改变着我的过去，过去因未来而改变，新的改变又铸就了新的未来。在这种如环的往复中螺旋前进，犹如珍；或也可能一路亏蚀，螺旋下降，犹如珍的妈妈。

我们有可能也能够通过手段，直接看到大结局。可是剧透后的电视剧，好像看起来就少了一种戏剧的张力，让被精心安排好的剧情索然无味。当你不用心去经历时，经历里的滋味就会被错过，你耽误了功夫还一无所获。多少年轻人，一眼看到死，每天就是混日子，没有心气，没有热忱，没有动力。一说比谁好像都明白，其实一点儿都不懂。

细雨社 www.xiyushe.org

知道未来是一种助力，也是一种负担；忘却过去是一种解脱，也是一种辜负。利弊间就看自己的心智成熟度了：明知道会蒙受痛苦遭受失败，你还有勇气去参与吗？明知道会收获鲜花与喝彩，你还想要继续努力吗？化脓的伤疤你敢于碰触吗？一次次的挫败你能直面吗？没有好坏，都是为用。挫折即成长，你能理解吗？

必须非常谨慎。

（“为什么要这么谨慎？”）

没能力调适并完好无损地返回。

（“你的意思只是精神上吗？”）

心灵上。

什么是精神？什么是心灵？差距在哪里？

精是米青，物质的精华，物质的能量；神是内在的觉受状态。精神是角色我表现出来的神志状态。

心灵，心不是心脏，不是一个器官，而是藏神的地方。心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志。这心中的神，灵不灵光、灵不灵动、灵不灵活、灵不灵巧，表示了一个人的层次状态。

比如一个村口的二傻子，可以每天都很精神、嬉笑怒骂地活力十足，但就是没有灵气，憨傻呆痴，流着口水能傻笑一下午。这样的生命有精神管屁用啊。

细雨社 www.xiyushe.org

赛斯说，人们可以尝试使用手段，窥见未来甚至终极的奥秘。但因为那处于灵界，你只能用内在意识去探访它，而那里的频率至高，虽然有很多人尝试着调频去一窥究竟，但是想能再安稳地全身而退回到肉身就是另一个故事了。即便回来了，人也废了疯了，头脑中的线性思维无法运作；而匮乏线性思维的人说出的话、做出的事，对于我们来说就是一个疯子。

（“当你在地球上生活时，有没有尝试过类似的事情？”）

没有，从来没有想过。

（“如果你意识到这样的事是可能的，你会去试吗？”）

我作为赛斯是可能的。其他人格不可能。

（“你知道很多企图这样做的人吗？”）

企图去做，有的。

在第五维的赛斯可以有能力安全地拜访更高维实相，而这对于我们来说就存在着风险。就算有人冒大不韪进入了，并神迹般地安全撤回来了，他能描绘给人们的事实也不会有人相信：“刚受孕的胎儿已经在此刻老死了”，“还没出门的你已经回来了。”这样的信息让人觉得不是我傻就是你疯。

（“我父亲为什么这么怯懦？”）

他的上一生是一个非常咄咄逼人的女人。引起了不快。

细雨社 www.xiyushe.org

（“什么时候？”）

18 世纪。

（“在哪个国家？”）

法国。

（“在哪个城市或城镇？”）

首都。一直非常聪明，但经常受情绪支配，就像现在一样。

罗的这一版本父亲是一个循规蹈矩甚至有些懦弱的人，唯一的爱好就是顾家和生孩子，搞出来他们哥仨。其实本应该是哥俩的，但是因为罗的妈妈在另一个版本中嫁给了一名名医，自己想当名媛，结果应该生两个，自己只肯生一个，生了还懒得养，导致罗在那一版中连十八岁都没能熬过去就撤了。结果那个没能出生的弟弟转移到

了这一版妈妈这里来出生，父亲也换成了一个顾家、愿意生养照顾小孩的男人来当。

这个父亲窝囊、胆小、怯懦、很不男人，让孩子们看不起，其原因有二：

第一，他的人生功课是对等体验，用来平衡自己上次做女人时的嚣张好斗、情绪化。

第二，约瑟给自己设定的角色属性是内向封闭、不谙世事。这是因为约瑟也要完成自己第一世欠下的觉受失衡。那么怎么来塑造这样的角色性格呢？需要其父亲对其形成必要的童年影响力。所以选了这样的一个灵体来扮演自己的父亲。俩人搭戏互为铺衬。

绚爛社 www.xiyushe.org

Y2-1-6.2

（“你能告诉我们一些关于珍的父亲的事情吗？”）

片段存有，对当前的人格感觉不自在。自我和潜意识之间的差距，生命力逃逸。他是他前世母亲存有的一部分。

（“珍的父母为什么结婚？”）

两个片段相互吸引。她是货真价实的好斗，他把好斗视为力量。她追随着她的父亲、而过早投生。以前认识他。震惊地发现自己成了他的女儿。想成为同时代人。

珍的妈妈凶悍、臭脾气，性格不稳定，好强爱面子，犹如罗的爸爸上一世很失败的女性生命体验。这是角色特征。珍的妈妈是一个高

阶灵体崩坏分离出来的一部分，她的灵体与珍的父亲、那个珍出生后两年就撇下家和妻子逃之夭夭的男人是双生火焰般地存在。可惜的是两人因为内在意识的断链，都处于虚弱与不稳定的心智状态，内在意识无法通过潜意识对外在角色形成自由意识的操控，小我犹如高速路上失控的智能汽车，自己按照设定好的程序与线路一路狂奔。

两个灵体因为是双生火焰而彼此吸引，因对等体验又彼此伤害。珍的妈妈在之前的一生里是个恋父的女儿，她渴望得到父亲这个男人，但身份与人伦阻碍了她的渴望；这次匆忙地尾随着他投入到实相中来，渴望做成夫妻。两个意识片段分别饰演了父：戴勒梅尔·胡贝尔·罗伯兹（Delmer Hubbell Roberts）和母：玛莉·伯多（Marie Burdo）。

珍的父亲自己设计了两个平行的对等体验：一个是热爱文学、自信果断的阳光大男孩；另一个是非常物质、母亲严苛、匮乏安全感的猥琐大叔。两次虽然都与珍的妈妈相遇，但阳光男成功地避开了她的纠缠；在这个平行版中他则与珍的妈妈、一个非常物质的、爱唠叨的小女人一拍即合。珍的妈妈本不能生育，为了能让珍出生，赛斯在系统中做出了很多后台设置的修改。珍出生后的第二年，父母都无法再忍耐对方，婚姻破裂，这是后话了。

珍需要她妈妈家族里的通灵基因、跋扈乖张的性格、父亲聪明的头

脑、文学的造诣、空间想象力、敏感的直觉。他俩必须要离婚，来成全珍需要的童年环境——单亲家庭的艰辛、教会学校的经历，在童年来塑造人物的命运课业铺陈。

当然，这一切都是计划好的，不然赛斯资料就无法按时完成指定的传输，并在既定的时间、在既定的出版社出版，影响后世。

（“为什么我的父亲娶我的母亲？”）

活力。也需要她的大胆。他表面冷漠，她深层冷漠。彼此可以忍受。救了彼此。

（“心理分析或精神科的协助对这种情况有用吗？”）

有。年龄对那种调整多少有些不利。

www.xiyushe.org

罗的妈妈是一个张扬又好面子、贪图蝇头小利、爱财又没本事、咋咋呼呼还幸灾乐祸的小女人。

父亲是一个蔫不出溜、有点儿小聪明、眼高手低、胆小怯懦的猥琐中年油腻男。

罗对自己的父母既爱又无奈。随着对灵性接触的不断深入，渴望让父母走出自己的困顿，擦亮眼睛和心灵的窗户，看到与觉知到哪怕少许的真理，下半辈子或下辈子能活得有点人样，不说能有多成功，至少别糊里巴涂地作着过日子。有的时候你可以去力挽狂澜拯救全世界，却无法让自己身边的人多一份觉悟。

（“赛斯，现在，12 月 11 日，珍的父亲在哪里？”）

佛罗里达。

（“佛罗里达的哪个地方？”）

奥兰治海滨公园。

（“他在那里多长时间了？”）

很短的时间。

（“有几条狗伴随他？”）

3。

（“他身边还有人吗？”）

女人。他基本上是好人，但隐藏的好斗是一种危险。这些是属于他母亲的。她浑然不觉地把它们放在他身上。

细雨社 www.xiyushe.org

（“好斗在什么方面是一种危险？”）

对自己和他人。片段的自我不够强大。深层的好斗。

（“你能告诉我们与他在一起的那女人的名字吗？”）

不行。

这一版（此平行地球故事版本）中的珍，其父母在她幼年就离婚了。父母双方都是臭脾气，总是吵架。珍的妈妈深爱着这个男人，但管不住自己的脾气与嘴巴，事事时时要压制着这个男人必须听自己的。而这个她深爱的男人，从小就被自己臭脾气、嚣张跋扈、好斗的妈妈所压制，家庭里充满了争吵。

他厌恶这样的女人，又因恋母，爱这种类型的女人，又无法与这种

女人长期相处。可是自己讨厌谁就更像谁，在不自觉中传承了自己母亲的霸气、强硬、管制、规矩、是非等习气，让自己也无法友善平和地与人相处，婚姻与感情始终无法经营得妥帖。而这样的习气成为家族业力传承给了珍。

其实珍的父亲本身是一个高灵，他本是可以释放出内在的光芒，用智慧和温柔改变一些事情的，但是他没能完成自己的课业，他高估了自己的能力，没能战胜与走出自己妈妈带给自己的童年心理阴影。

一个性格强悍的妈妈，可以送一个家族从此步入地狱，而这一切都掩盖在爱的旗号下。自己比谁都还要感到委屈与艰辛：不幸的婚姻、不幸的一生、不幸的子女、多病的身体、扭曲的关节、僵硬耿直的脊梁。心在痛、身在痛、烦躁易怒、无眠的夜里咒骂身边所有的人，让自己如此不幸。

细雨社 www.xiyushe.org

（“为什么人类平均只活 75 年？”）

这足够长了。存有在转世期间是分裂的。在生命和生命之间是整体自己。

存有即全然的自我意识体，在其一部分化身进入角色成为片段时，它本身是不完整的；而当所有在阳间与阴间的角色我都回归到自我意识本体中时，存有才会感受到自己是全然圆满的。

这感觉就好像你用 100 块钱去投资基金、股票和期货，理论上这些

理财都会带来收益，大家也都知道你不理财、财不理你的道理。可套牢后是触底反弹还是血本无归，让多少人夜夜难眠。

存有其实就是这种心态——不投资就坐吃山空没有收益；投资吧，往往将在外军令有所不受，干着急看着他们不听话赔光老本。走的时候信誓旦旦要干一番事业，回来的时候灰头土脸、一穷二白，还欠了债。

所以对于存有来说，很多时候及时撤资止损远比看着自己的片段在那里“作”着挥霍自己的生命能要来得划算。

“赶紧死回来吧！别在那儿丢人现眼了。”

叫回来，一问：“还记得去干嘛的吗？你的初心宏愿是什么？”

“报告高我！迎娶白富美，公司上市，存款过亿，房子几套，小三若干，儿子上哈佛，出门开小跑，穿最贵的，吃最好的。”

“哼，你小子死得一点儿不冤。”

（“人类是否有可能——？”）

（我问了这么多关于悬浮的问题，显灵板才开始回答。）

悬浮是可能的。珍的梦是有根据的。她的直觉很好。

（去年八月我们在缅因州度假时，珍做了一个非常生动的梦，梦见自己得到了悬浮的指示。）

（“珍悬浮过吗？”）

帮助过别人。那时的小把戏，部分恍惚状态。

（“她帮助了谁？”）

一个男人。

飞翔、漂浮、瞬移、坠落、腾飞，这样的梦多数人都做过。如果逻辑意识强烈的，会给这些行为增加伪装，比如坐高速电梯、开飞机等。在我们当前的这个实相中，飞行、漂移、瞬移好像是匪夷所思很不科学的，但其实我们每个人每天晚上都在做这件事，每次生命开始前或结束后也都是如此移动，其实我们对飞行或漂移的经验远比行走或跑步要多得多。鲁柏在夜里载具角色睡觉时，充当死神的工作，成为亡灵的接引者。不过白天的珍对此一无所知。

知音社 www.yinshe.org

（“赛斯，将来是否有可能我们不使用通灵板与你通讯？”）

进入口是不可思议的。可以。有时要提问。两种都尝试。不要停止使用显灵板，但可以开始尝试其他方法。

（珍在通灵板拼写出来之前，收到了这个答案的前几个字，我没有让她看到我写下的这个问题。）

开始训练。

很多灵媒不相信自己的内在觉知力，更相信外在物品显化出来的信息。原因有两个：

其一是，我们被科学培养得讲究证据、可见的证据，而不相信自己的感受。经常在医院里，患者难受得要命，可是检查报告是正常的；然后诊断患者是装病骗病假的。过几个小时后，患者死了。可是检查报告是正常的啊！

其二是，自己都分不清自己脑子的念头与思绪哪些来自小我、哪些来自高我或内在自我。解决这个问题其实很简单，因为不同的自我渴求与关注点是不同的。

小我被情绪所支配，被恐惧所束缚，被利益所驱动，得失总是最终决定的标准。注重结果，思量的侧重点是风险：赚了怕又赔进去，但还想赚得更多；赔了想要翻本，但又怕再次失败。每天就是不停地算计，得不常喜失更愁。

细雨社 www.xiyushe.org

高我被热忱所驱动，被爱所支配，勇于去实现自我，渴望拓展知见经历。成败不重要，更注重过程。眼中总是喜悦，在失败与失去中也能看到其中蕴含的启迪，成为自己成长的助益。没有错也没有苦，都是累积智慧的经历而已。

逻辑与直觉，哪个更可信呢？

世间其实只有你想不到的，没有什么是做不到的。你知道的永远比应该知道的要少，所以做出理性判断的参数总是不全面的。我们不是生活在逻辑中，而是在概率中。

（见图）

（“为什么我们会有残障的人？”）

片段拒绝帮助个体成为有组织的有机体。

片段体（负责演绎本角色的一部分存有）：他的人生蓝图是体验不便、被照料、局限性、社会的冷漠与爱、艰辛的生活，于是它阻止载具完全表达，并不容许载具自行修复——先天畸形或事故后长期无法康复。

事故也是被设计出来的：什么时候发生、怎么发生、造成怎样的影响、影响的时长和强度，没有偶然。

不管哪一种类型的偶然，记住，在通透的非线性时间面前，没有什么是不可避免的，也没有什么是可以避免的，只分想要与不想要。当然这想要或不想要的不是角色我，而是内在我。

（“鲁柏是我的名字吗？这个名字对我有什么意义？”）

（我回答，闭着眼睛，描述了我眼前的一幅画面：）

（鲁柏象征着一位身材高高的、穿着长袍、沿着一条路、走在一个丘陵地带的男子。他让我想起约瑟。他似乎是独自一人。天空很蓝，白云飘飘。这是一个美丽、色彩斑斓的一天。我看到参天大树和大石块。鲁柏伸出双臂走着。鲜花，雏菊，非常鲜艳，青草碧绿。）

非常好。你多说一点，我会纠正。这就是前面提到的灵[Spirit]扩张的一个面向。

（想了一下，我告诉珍，我有一个念头，鲁柏曾经是约瑟。）

（自动回答）

细雨社 www.xiyushe.org

同一个存有的部分，或者说是对等物？

（“我认为是相同存有的部分”。）

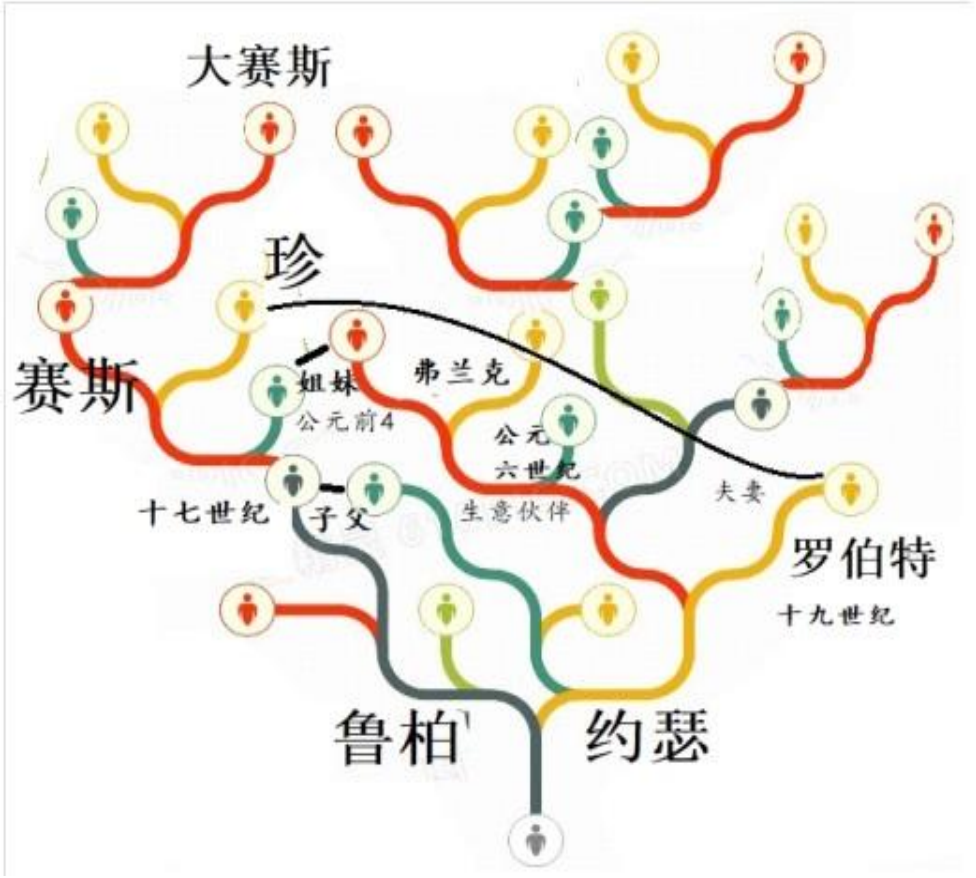
正确。

（“赛斯，这将是一种什么样的安排呢？”）

好极了。合作的高级阶段。接近转世周期的末端。

最后的这一段，给出了一个重点：鲁柏与约瑟，本身是双生火焰，一个完整存有分裂下来的两个对等性体验人格片段。

两个片段，在累世中相互羁绊：或夫妻，或兄妹，或父子，或仇敌，或朋友，一个是火焰一个则海水，一个激昂一个沉闷，一个嚣张一个怯懦。在最后的一世两人相伴书画，共同撰写给全人类的叮咛。



（当我正在翻阅我们的笔记，寻找我记下的一个关于金字塔是如何建成的问题，珍从内在接收到了答案:）

纯雨社 www.yiyushe.org

岩石遵循意志。岩石跟随意志之手。

我们知道水会聆听，火有言辞，风有耳朵，石头有情，但我们因为不再信赖内在的自我，连同着也把自己的族类从整个自然意识中剥离了出来。

本来大家商量着过日子，我们却更喜欢用直截了当的方法，用力量去让事情发生，然后就陷入了比拼力量的文明中。而心智的力量、爱的力量、交流的力量，这些不可被数学公式写在纸上量化出标准答案的形而上学，成为了不科学的糟粕；而形而下的东西与学问反而被尊崇为真理。舍本而求末，去巧而赏拙，自视清高地在意识营

造的梦中大谈“科学”。

（“根据珍的说法，是感知创建了物质世界，这正确吗？”）

正确。物质世界就是理念建设，大千世界就是如此。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-1-7.1

第 7 节

前情回顾:

随着赛斯的正式进入，珍所传导的资料开始系统、可信、自洽、宏观。

赛斯引入了“存有”这一名词概念，即之前被描述为心智的、那个没有间隔、可宏观地看待一切的意识体。它存在于没有间隔的空间中，即不分维度的混沌本源空间里。

并且说出：这个“存有”会把自己的一部分心智与能量分别投入到一个或多个不同的意识面向中，同时形成不同人格片段。这些人格片段分别又去演绎不同时代中的不同角色。每演绎一个角色，就形成一个独立的片段。这些片段有时并不会因为角色在前台的谢幕而立刻觉悟自己的退场，很多意识片段会展开一条属于自己的时间走廊，走廊中有无数的门，每一扇门后都是一个自己曾经、正在、将要演绎的角色。

细雨社 www.xiyushe.org

其实在宏观存有的眼中，这些角色是同时存在的。因为心智没有间隔，所有的时间都是同时展开在他的面前，就好像平摊开的画布。但是整个自我群体却很诡异地遵循着螺旋攀升的阶梯式协助关系，最成熟的完形再回首帮助后进，逐层辅导、依次类推，形成助力阶

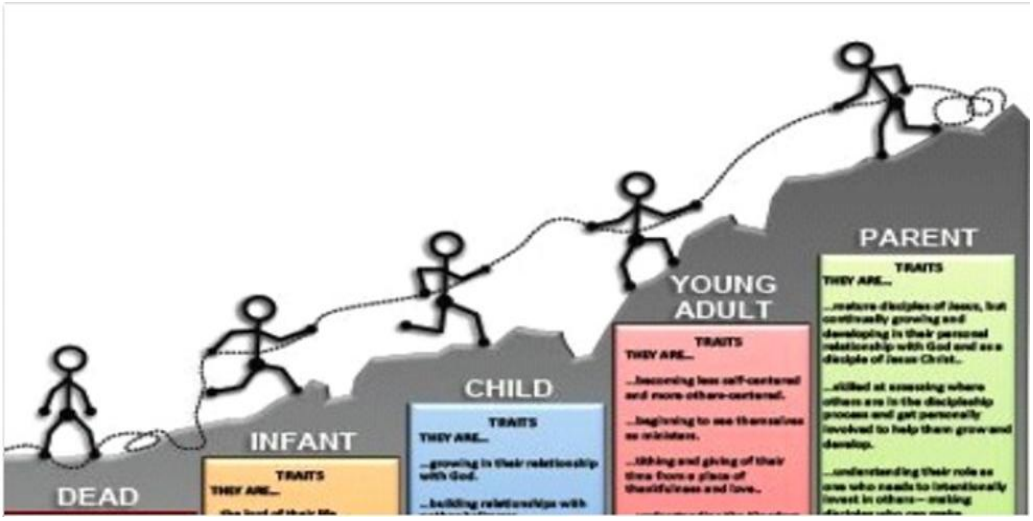
梯。只有最愚钝的那个自己成才了，最成熟的那个才有可能达成无漏智慧，形成真正的完形。如果实在有烂泥扶不上墙的自我，群体会把它割裂出去，断尾求生。

这或许就是地狱不空誓不成佛的本意。因为地狱中乃至这个世界里其实压根儿就没有别人，都是自己的不同分身。你爱的是自己，害的也是自己，置之不理的还是自己。

这从上一节的末尾可以看到，珍与罗其实是一个心智化生出来的双生火焰，赛斯是饰演珍的鲁柏的一个更成熟的意识分支，其它枝蔓因种种原因滞后了许多，而弗兰克是赛斯极其不成熟的一个片段体分支。

细雨社 www.xiyushe.org

珍的父母本也是双生火焰，但因为珍的妈妈性格太过刚烈、强悍，导致与心智意识层无法共荣，最终断裂，被扫地出门，结果是自己内在意识的能量与心智水平大幅下跌。珍的爸爸因为灵魂的羁绊，深爱着她的妈妈，但无法与她共处。珍的奶奶过于强势，为母不慈，让自己的孩子熏染上了暴戾的习气，构成了家族业力，孩子没能学会沟通与理解。这一遗毒持续传承到珍，好在珍没要孩子，斩断了这一毒藤枝蔓。



心智与存有是不同的。心智是存有的内在意识，存有是心智的外在轮廓。心智可以无限复制而不损其根本的完整性，存有则只在两世间是完整的。它分裂成片段后，是四分五裂的。

心智就好像是你本人，人格就是你投资的股票、基金、期货、房地产，片段就是这些具体项目中拿着你钱去办事的实际操作人员，他们不时地把一线第一手的资讯传递回来。你负责拿大主意，指出大方向，实操还是需要依赖他们。

不同领域中有赔有赚，总是不断赔钱的家伙，你只能辞退它、断开连接；而收益颇丰的领域与人才，你会从其它面向上调集资源人手、重点培养，并希望他能带出一支队伍来，教教那些赔钱货怎么经营，别冒进，别畏缩。

第 7 节 困惑只是瞬间

1963 年 12 月 13 日晚上 9 点周五

（“晚安，赛斯。为什么当我们被介绍给某人时，会觉得此人似曾相识，而在意识上，我们知道我们以前素未谋面？”）

有时，你在其他世中认识他们。

（“这个解释是否也适用于地方？”）

你可能去过那里。如果没有实际的记忆，你也可能保留了熟悉感。

（“这种感觉可以通过催眠术带出来吗？”）

是的，但有意识的心智应该知道无意识在干什么。毕竟意识才是目标。

细雨社 www.xiyushe.org

（“好吧，现在我们或多或少是受潜意识的摆布，这不是事实吗？”）

这是事实，但这只是在说，整体听任它的部分。人只是还没有学会有效地使用他的部分。这一切的总和，应该是卓越的意识。珍，个别意识极为重要。它只增不减。每次扩展都会涵纳更多。

开篇就是一个大雷，真不浪费时间！

我们本质上是受潜意识支配着的。德国脑电图科学家已经通过脑波电位差实验证明，在我们开始搜集素材思考要怎么决定前，决定已形成，并以电磁波的形式被送入脑子；我们大脑的工作就是用脑海中已有的资料去粉饰并合理化这一决定；如果实在无法找到合理的

借口，那就用脾气去强行执行，然后用任性去自圆其说。

不过真实的人生远比这要复杂，最终决策的是小我的意识片段，但给出提案的包括内在自我意识、逻辑脑意识、载具意识、体内体外生物群落意识、交互场域意识等。意识有强弱之分，就好像众议院里的席位，你一生中在扶植哪一个意识面向，那个意识面向的声音就会强于其它的意识面向，最终不管不顾地始终按照那一种理念发展，进入偏执的状态。

当人可以沉静下来，并进入恍惚状态，屏蔽掉载具意识、生物群落意识、小我意识、场域意识等干扰后，才能真正地聆听到比较纯粹的深层自我意识的声音。

细雨社 www.xiyushe.org

不过这深层自我意识又分为众多的层次，就好像糊涂蛋弗兰克和赛斯、甚至大赛斯，都是深层自我意识传来的声音，但不同内在自我意识的成熟度是不一样的。它们虽然同时存在，但给出的建议、说出的道理、理解事物的通透度，相差就不是十万八千里了。你要有能力去品你的信息源，其质量与次第的不同会带来引领上质的差异。小学老师无法有效地教会你最前沿的量子物理学，因为他也不懂，只能胡咧咧。没坏心，但往沟里带你时你还不知道；知道了也晚了，多糟心。

意识片段在反复投胎时其实也有鸡贼心眼儿的，在选择下一生的角色时会考虑实际操作的难度——文化跨度、语言方式、风俗习惯、

人文理念、人际关系等都会被考量进去。所以一般再投胎时会选择自己相对熟悉的环境、语种、科技水平、人文理念作为首选，然后看看自己的老熟人们都怎么规划的，大家凑一堆儿一起过马路。出生早晚十来年不是事儿，长大后再往一块凑。

我们可以看到约瑟、鲁柏、弗兰克、赛斯，它们始终围绕北欧、地中海那里打转。找朋友、娶媳妇、做生意，也都是在这两个文化圈里，反反复复地来来回回。一岁多就会说话，去哪里都似曾相识，见到人第一面就相互亲近，也就不奇怪了。

（“对于鲁柏这个名字，你能不能告诉我们更多的信息？”）

这是她很久以前曾经用过的名字，如同你曾经叫约瑟。这两个名字都代表着你们存有的高峰、精神基因的形象、你的灵性[Spirit]要遵循的蓝图。约瑟和鲁柏，代表着你们在尘世间的全部人格，必须成长的方向。但在另一种意义上，因为蓝图已经存在，你们已经是约瑟和鲁柏。话说回来，每个人都有这样一个总体规划。个体在每一世中，都试图遵循这个总体规划。模式不会被强加于他，而是存有自己勾勒的大纲。

（[珍问：]“那么，为什么我现在必须往鲁柏那里成长？”）

你们在心灵[Spiritual]上，作为约瑟和鲁柏而存在，但在地球层面上，你们必须是彻底的约瑟和鲁柏。

（“这种蓝图干涉自由意志吗？”）

怎么可能呢？是你自己绘制了蓝图，并且，你各个转世的自己，在

意识上并没有觉察到这个蓝图。他们有自己的自由意志。是你把自由意志交给了他们。这就是挑战。

所愿、所谋、所期、所是形成了“存有”的一个心念显化的过程。对于我们这些片段，这很漫长，百千世的轮回、亿万年的经历；但对于心智来说，这不过是其对不同意识面向探索过程中的一次回眸所形成的显化过程（多少有点延迟）。

细雨社 www.xiyushe.org

为觉知一念无明、窥见真理而形成心愿显化，需先勾勒出轮廓，制定可行的规划，采取必要的行动，进而观察其结果，并依据结果对蓝图做出修正，在实践中观察修正的效果，品味涟漪的影响，找出自我认知中理论与实际的差距，再校对蓝图中的偏差，做出进一步的修正与实操，不断完善，直到了了分明地达成对这样领域的无漏认知。这就是实践出真知。

“我知道”与“我能做到”存在差距，“我觉得我都懂”与“我能做

到”存在差距，“我理解了”与“我能准确无误地全然表达出来”存在差距，“我觉得我所是的”与“我所是的”存在差距。这些差距不是靠想就能弥合的，需要在世上“炼”，唯手熟尔。

这就是赛斯跟珍在前两节中强调的：你要去打磨、磨砺自己，需要反复地训练。不是说“我知道了、我懂了”就可以了；你要真的去做，在反复的做中，让其内化成为你新的习气，置换掉老的习气；进而在梦中、在弥留中都会如是地行，那时你才是那个全新的你。反复地练习，直到“你所知”形成“你所是”。

这就是修行的过程。修是指修正，修正什么呢？你的行为。不断地反复地修正自己与所有自己的行为的这一过程是修行的过程。

细雨社 www.xiyushe.org

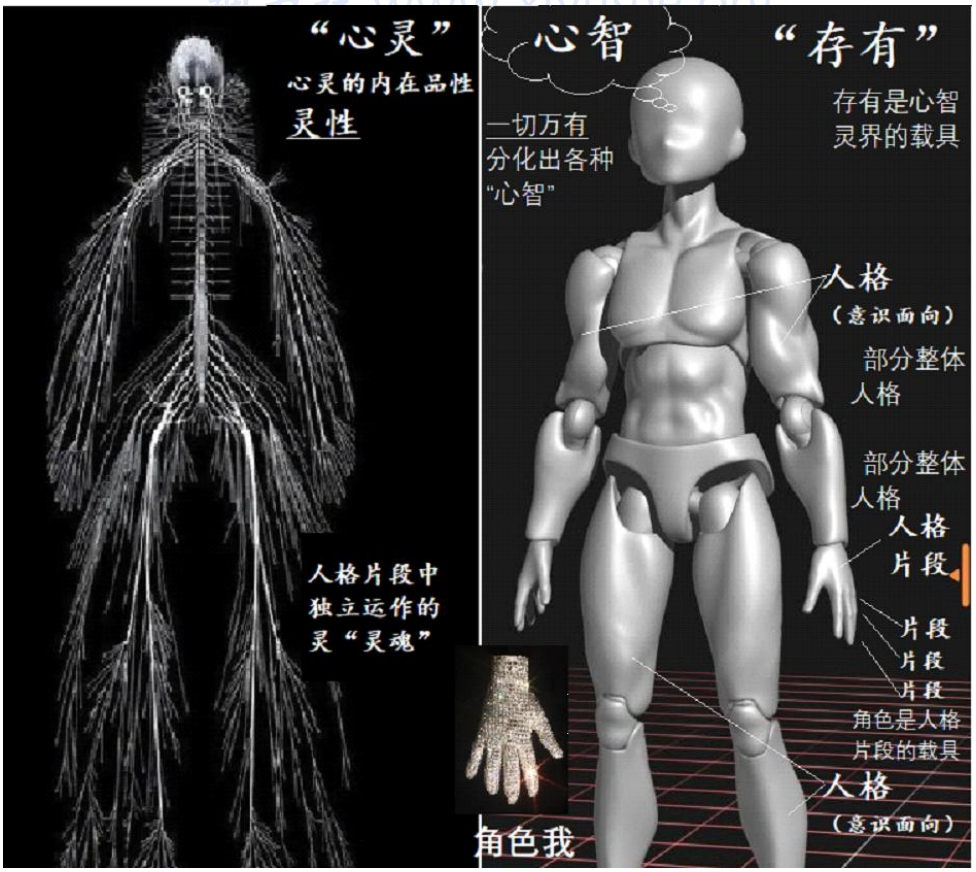
修行不是在山里发呆避世。冷静一下是好的，但不在世间炼您怎么知道自己如其所是了呢、知行合一了呢？更别说了知自己的斤两、明白所差几何。

禅坐是修行的门径，让自己静下来，观心知意、释放出内在自我来；但呆坐恍惚不是目的，只是初期的手段。念经、苦行、咏咒，是一次次地强化自己的目标。比如六字大明咒，本意是礼赞智慧，您每天说一万次礼赞智慧，就能有智慧了吗？那是自己的座右铭好吧。经文是用来给你讲理、剖析心智架构的，不是用来背咏千万次的。把这些东西用实操去一遍遍地练习、形成习气才是根本。

不是说您会用梵文背八股文就有功德了，你把经文说给别人听，却说不出其中道理，也是白搭的事。就好像一个瞎子学会了英语单词“彩虹”，然后告诉另一个瞎子一样，两人照样不知其意、只知其名，还是个外语，每天念叨英语“风雨后是彩虹”一万遍，就能生活幸福、智慧大涨了吗？连自己说的是什么都不知道就以讹传讹的修行，那实在是无用功。

角色与内在自我意识和自我合集、心智、存有，哪个是“我”？

可以做一个比喻：存有是你的大脑，人格是四肢，片段是手指，角色是手套。



上图文字：“心灵”；心灵的内在品性，灵性；人格片段中独立运作的灵“灵魂”；心智；一切万有分化出各种“心智”；“存有”；存有是心智

灵界的载具；人格（意识面向）；部分整体人格；人格片段；片段；角色是人格片段的载具；角色我

但这手套有的是钢板一块，不管你怎么用力，它就是它，按照角色的故有轨迹与习气度过一生，不给自由意识一点发挥的余地，我们叫这样的人为 NPC。这样的人无法理解与接纳任何灵性的东西，甚至排斥，并跟你急；

有些是厚棉手套，有一定的活动能力，但表达与感触既不真切也不到位，总觉得差点儿什么，可又说不出来问题在哪儿；

有的像丝绒手套，很顺滑，很贴切，很具体，但不够灵敏，很多精微的感觉无法获得，也无法表达；

很少的像触屏手套，可以精准地对外界形成影响力，而内在自己也感觉很舒服，用着用着都忘了还戴着一层手套呢。

角色我与内在自我哪个更重要？

立场不同，观点各异——看你“家”到底谁在当家：

觉得八苦的，每天想要显化富贵、名利、幸福的，不用问，小我当家做主。它抵触高我的生命规划蓝图，更看不上内在自我渴望磨砺自我的意愿，能躲就躲，能懒就懒。躲不过懒不掉，就闹脾气骂街，要求使用“手套”的自由意识，凭什么听脑子的呀！躺平耍混蛋，然后做白日梦，想用吸引力法则去天上掉馅饼，让自己犹如老鼠掉

入米缸里，“幸福”地度过一生。

最后要说说：“存有”不是要发展出一个完形，而是要在方方面面达成通透。所以鲁柏、赛斯、约瑟，每一个都在往不同的方向上发展着，没有统一的标准答案；但过程是大同小异的，基础操作是一样的。

（“鲁柏是男性还是女性存有？”）

男性，现正在学习温柔。然而你必须认识到，整体存有，既不是你们所说的男性，也不是女性。

意识体有自己的性别认同倾向。这里说的性别不是生理器官的性别，而是思维模式上的差异：更感性敏锐一些，还是更理性逻辑一些；为人处事更刚猛一些，还是更柔软一些。意识体进出不同性别的载具，导致有些男人感觉与认知自己是女性，而有些女性感觉与认知自己是男性，这导致性别错位与同性恋的发生。

那么为什么灵魂要用不同于自我认知的性别进行角色体验呢？

这里就涉及到了平衡性法则中的对等体验。一个意识体其达成完形的首要条件就是内在自我意识面向上的完美动态平衡，即感性与理性的平衡、逻辑与直觉的平衡、情绪与感触的平衡。珍就是太情绪化，而罗就是太无动于衷了。在性别的轮回中，用女性的身体来柔

化暴戾，用男性的身体去培养阳刚，这是灵魂矫正自己能量倾向的手段。

不过从 1900 年后，随着女性社会人文地位的改变，亚洲男性逐步娘化，动荡的社会让女性必须走上社会养家糊口，与男性争夺生存资源，导致罗的妈妈、珍本人、珍的妈妈、珍的奶奶，都表达出过度的暴戾、强悍与攻击性；这让家庭中的男性、尤其是男性孩子失去成长为男人的可能性，导致妈宝、躺平、压抑后的暴虐、自我厌弃等一系列心理问题。混乱的能量与角色无效的修正，带来婚恋角色的错位，在这里就不做进一步的评说了。

存有是不男不女的。片段进入角色后，男不男女不女地表达出中性状态也是好的，但倒装就是问题了。因为你没能达成自我修正性别偏重的初心，只是在一味地强化某一性别面向。当然，走出自己的舒适区是困难的，认可与接纳自己的内在倒装也同样是困难的。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-1-7.2

（“你为了联络到我们，而设定了要我们对显灵板感兴趣，还是我们自己想尝试显灵板？”）

你们寻求接触。我自然是那一个。（我，没有），落后了，直到我可以透过来。期待着你们。在某个层次上，一直试着在接触。

（“这就是几个月前，我看到约瑟和墙的那个晚上，珍，比尔·麦克唐纳和我做出神实验的原因吗？”）

是。你病得很重，而没有继续下去。

这里罗的小我问出了一个关键的问题，但被赛斯机智地躲闪了过去——

罗问：“你为了联络到我们，是认定了我们要对通灵板感兴趣，还是我们自己在通灵板上进行了试验？”什么意思呢？

其实他问的是：我们这些角色我，是不是被你们这些后台大佬套路了？——我们的一言一行、起心动念，其实都在你们的监控下，看似自由意识，实际上是水到渠成的结果？

而赛斯的回答是：我一直等着这天呢。但具体能否在你们这一个平行实相中达成，我也没有把握。反正不是这个你们，就是那个你们，本质上对我没差。反正这些事情是注定要达成的，在宏观无间隔的空间内，这些其实都是过去而已。

纯爵社 www.xiyushe.org

就好像预言“你会抛掷硬币，并得到正面的结果”，然后反复安排你接触抛掷硬币会得到启示的信息出现在你的生活中，成为背景广告，密集洗脑催眠（今年过节不送礼……）。之后你就“自由意识”了抛硬币这个动作；但出现正面的概率只有 50%，所以鼓励你多尝试几次，这样这个古老的预言就如实地实现在了你的实相中。

“我预言你在酒吧会遇到一个穿蓝色衬衫的男人，并与他坠入爱河，可惜三年后离异了”——这样的预言一旦被你聆听，那你就会因为渴望爱情而更多地去酒吧，在酒吧里更多地关注穿蓝色衬衫的男人。

你觉得一切都是命中注定，于是降低了标准嫁给了他，并且觉得，只要自己认真经营婚姻就不会在三年后离婚，这是选择性信赖。

可是到了三年头上，你会开始不自主搜集支持你不离婚的证据，这一关注形成恐慌。恐惧让你的能量浇筑在这一意识面向中，你开始变得多疑、焦虑、暴躁，结果被你解读出来的蛛丝马迹越来越多，丈夫也越来越烦你的神经质状态。你觉得他不爱你了、他外边有人了、他是个感情的骗子、他还没有勇气承认，于是争吵升级，气话中说出离婚。

这时压制的自我心理暗示的意念最终地爆发，丈夫也受够了你这一年里的无理取闹，顺嘴就说：离就离，谁怕谁啊！你跟一句：谁不离谁不是男人！

细雨社 www.xiyushe.org

然后等着他来哄你。结果就是劳燕分飞，预言验证。

那是预言真的不可逆？还是你的自由意识？或是宿命的规划呢？

你能听到这句预言是宿命的规划、魔考的开始，但预言是可逆的，而你铺陈出这一遭遇是宿命的规划蓝图。不过离异不是初心。你出生前觉得自己不会如此大脾气，也不觉得这件事能如此地不可收拾，更没想到与你配戏的这个所谓丈夫，因为从小她妈妈在家就骂他爸爸“不是个男人”，让他对这个关键词极度敏感。

她爱他，他也爱她，但是两方一生都没能原谅对方。

（昨晚，完成了一天工作之后的我，静静地坐了一会儿，我再次看到了第六节课中的场景——鲁柏走在路上。

鲁柏象征着一位身材高高的、穿着长袍、沿着一条路、走在一个丘陵地带的男子。他让我想起约瑟。他似乎是独自一人。天空很蓝，白云飘飘。这是一个美丽、色彩斑斓的一天。我看到参天大树和大石块。鲁柏伸出双臂走着。鲜花，雏菊，非常鲜艳，青草碧绿。

然后是一个短暂的场景，一艘帆船在波光粼粼的蓝色水面上。不记得有人物；帆是美丽的深褐色，由编织材料或皮革制成；船的设计，既简单又原始，水面上波光粼粼，天空非常蓝。船像车一般载你到约瑟处，就像它曾载你离开一样。然后，约瑟就在其他层面做他自己的事。）

这里再一次重申了“鲁柏即约瑟”。约瑟与鲁柏是一个意识体的不同分身在不同面向上的演绎。

（“相对于大脑而言，心智（mind）是什么？”）

大脑是机制，而心智是灵[Spirit]。

现代科学与医学普遍认为脑是思想与人格的根源，脑死亡成为判断患者是否还活着的标准，取代了过去的脉搏、心跳、呼吸等死亡标准。但在临床被认定为脑死亡的患者或者在意外事故或大面积脑出血导致脑融的患者中，物理上没有大脑，而人却说话、记忆、生活、情感、认知都正常运作的案例不是个案。

大脑或心脏确实是载具正常运转的标准配置，但我们的心思与意识却不在这些物理脏器内。被深度麻醉的手术患者，脑电图是一条直线，而其清醒后却可以清晰说出手术的全过程、医生的站位、参与手术的人员、开刀的过程、医生在手术期间的谈话与走位，甚至可以说出天花板上无影灯顶上被事先隐藏放置的物品与纸条里的内容。

在现代医学中，家属判断是否放弃对一个植物人的治疗，主要应遵循患者的意愿。这时患者有两种情况：

一种是内在意识早就从角色中撤离了，留下一个躯壳。是家属不放手；

另一种情况是患者被困在体内，无法重启与驱动载具，做出必要的响应。

这时要为患者做脑电图，然后和患者交流，询问他的意图和态度。脑电图上可以捕捉到脑波的电磁信号，只要问患者是与否的问题，

患者如果意识还在体内，就会通过脑波作答。这与通灵板的工作原理是一样的。

结果有三种：

第一种，无人作答，那这里躺着的就是一个被机器维持着的肉身形象；

第二种，患者作答，并渴望维持现状，告诉家人自己预计在哪一年醒来；

第三种情况，患者会请求家属帮助自己解脱，自己好重新去投胎，不在这里耗着受罪。

细雨社 www.xiyushe.org

（“在未来某个时候，你会帮助我们重建我们转世的家谱吗？”）

是的，但只是参与。

（“赛斯，为什么我的左耳有时有杂音？”）

通道被恐惧塞住了。

（“恐惧什么事情？”）

恐惧一旦出现，总会找出任何理由。恐惧才是问题所在，而不是恐惧的对象。

耳鸣是现在很普遍的一个问题，这一症状几乎不分年龄段。

耳鸣分为三种：

- 高音耳鸣，如蝉鸣；
- 低音耳鸣，如潮汐；
- 白噪音耳鸣。
- 高音耳鸣可细分为两种情况：
  - 第一种是肾阴虚的病态耳鸣；
  - 第二种是内耳听觉绒毛粘连、生物电短路，持续形成听神经内高频电流。

前者可以吃中成药调理，后者可针灸调理。

- 低音耳鸣分为：
  - 肝阳上亢导致的耳鸣——患者脾气臭，中药调理；
  - 持续高血压导致颅内血管狭窄、血液冲刷的声音被当成耳鸣——降血脂，减少饮食量，少吃盐、糖、面。
- 白噪音耳鸣：本身属于敏感体质，可以听到理论人耳听力范围外的电磁波，比如 WiFi 信号、插电板上的电流、待机中的电器、附近的高压电线、附近的手机信号塔。

细雨社 www.xiyushe.org

解决办法：尝试让自己的听力频段调频，避开这一波段。

最快能毁掉自己听力的方法就是戴蓝牙耳机或大功率耳机——强烈

的持续的电磁信号，能有效地让内耳绒毛的电磁传导感受能力下降，让耳道内的毛细血管畸形。当然这都是概率性事件，不是一种必然。

在这里赛斯提到了“恐惧”。我们经常容易为恐惧本身找一个自己能接受的理由，这样我们就能安慰自己——我只要化解了这一恐惧源就没事了。其实恐惧是角色小我的一种过激保护状态。

存有不会恐惧，因为要发生什么、会发生什么、结局是什么它都门儿清；

内在自我也不会恐惧，因为没有什么能真正地伤害到灵体，生死不过是换件衣服那样的平常小事，生死之外的那些得失更只是呵呵而已；

细雨社 www.xiyushe.org

恐惧是很标准的小我、角色我的情感体验，基于自我的得失心，怕在财富、名誉、健康、寿命、爱情、事业上的各种有可能的损失，于是每每要紧紧地抓住已有的，再图谋没有的。有的越多，恐惧越大，因为看护不过来了。

恐惧会让自己晚上处于警觉的状态，睡不着，无法进入深层睡眠；白天持续地肌肉僵直、身体僵硬，持续的肾上腺素分泌过度、甲状腺素分泌过度、胃肠痉挛、心率快。这就会导致血压高而形成耳鸣。

治疗方法：乐善好施，随缘喜乐。当然多数这样的患者都是：“臣

妄做不到啊。”

（“珍有鼻窦炎吗？”）

是。来自过往的那试图把世界关在门外的企图，她眼睛的问题就像你耳朵的问题一样。花粉症也是早期排斥世界的症状。

过敏性反应有三种根源：

1. 自身处于浓烈的敌对气场氛围中。

2. 自身有强烈的评判心，或对他人或对自己，是非分明且攻击力强，好胜要强。

3. 在自己的内在记忆深处，对某一事物留下过负面的强烈印象，死于此物。

细雨社 www.xiyushe.org

过敏就是过激的自我防护，对别人稀松平常的事，对于你已经需要上纲上线了。

（“好吧，明白了，但我们现在能怎么办呢？”）

你们已经在行动了。（自动回答）疾病，是未能忠实地将灵[Spirit]物质化的部分失败的结果。是当灵[Spirit]疲劳时失去对物质的控制。

在这里，赛斯提出：产生疾病的根源是内在自我意识太过虚弱，无力维系载具的正常运作。

导致内在自我意识过度虚弱的原因往往是：

- 能量不能及时补充；
- 能量使用消耗太大，说白了就是收入少、花费多；
- 然后是自我的认知扭曲导致形成短路、卡顿等问题。

消耗能量的方式有：高强度的日常生活，拿命换钱，连续且经常性的熬夜；持续处于亢奋的亚健康状态，过度饱食与饮酒，过度的体育锻炼；使用高能耗的心灵感应功能，持续处于恐惧、焦虑、彷徨、祈盼这样的状态里。

补充能量的方式有：冥想、站桩、服用本草中的上品。

细雨社 www.xiyushe.org

长期的情志紊乱会导致自主神经失调，扭曲引发的电磁短路会导致肿瘤，甚至癌症。

经常大把吃药的人就生活在恐惧中，总觉得外力外物能救自己，而不去自省吾心。

这在珍与珍的妈妈那里都表现得很明显：身体经常处于扭曲的状态，骨骼关节持续疼痛。天气变化时尤其加重。老话说：这样的人啊，有点儿风吹草动的就受不了，对一切都太过敏感了。

（“赛斯，欧陆出版社将出版珍的诗集吗？”）

是。

（“什么时候？”）

1964 年签约。

（“出版社会接受她的小说《敌人与爱人》吗？”）

他们还未决定。

（“他们为什么会犹豫不决？”）

有几个原因。大多是优柔寡断的习惯，和这本书本身无关。

（“好吧，珍什么时候会得到有关这本小说的回音？”）

从现在到一月份。

（“这个答案将是接受还是不接受？”）

不。

（“接下来珍该把书寄给哪一家出版商”）

细雨社 www.xiyushe.org

菲尔。

（“你的意思是弗雷德里克·菲尔[Frederick Fell]吗？”）

是。我还会骗你吗？

（“多快会从菲尔那儿得到书的回音？”）

她必须先寄出去。

（“那么，最后菲尔什么时候会接受呢？”）

1964 年。

（“几月？”）

三月或五月。

（“将给多少钱？”）

不错的版税。

（“你能不能再给我们更多一些信息？这本书能挣点钱吗？”）

会。

（“书评家会怎么评论呢？”）

有来自著名书评家的一些好评。

（“会付给珍的书《倾听海豚》多少钱？”）

（1000，不对）2,000。

（“2,000 中预付多少？”）

1,000。

（“什么时间会收到呢？”）

春天。

（“为什么在春天？”）

细雨社 www.xiyushe.org

延误。

（“我现在做的艺术作品能卖出去吗？”）

可以。

（“售给谁？”）

第一个地方。

（珍说她很累。）

（“我们能不能休息一下？”）

应该。珍是对的。

（11:20 休息，11:30 继续。）

（“赛斯，我的封面画，该寄给哪个出版社？”）

王牌出版社。

（自动回答）

也寄给福西特。

（“王牌[Ace]出版社给封面付多少钱？”）

300。

（“是吗？这听起来太多了”。）

是。

（“我简直不能相信”。）

是。

（自动回答）

完美是好的，信心也一样。

（“那么，我为科幻小说画的封面也能卖出去吗？”）

细雨社 www.xiyushe.org

也可以。

（“谁愿意看呢？”）

你试一下奔腾出版社。市场不错，题材很多。

（“赛斯，你能给我们一两行诗句吗？”）

我不是诗人，我很清楚，我表示一下，哒滴哒滴哒。

（“为什么我向斯帕齐亚尼[Spaziani]提供六幅画？”）

你很喜欢他。

（“意外死亡情况下，对于灵[Spirit]会发生什么？”）

死亡就是死亡。

（“但是，意外死亡的人并没预期死亡，病重、老人，或两者兼而有之的人，可能或多或少会有所准备。”）

会迷惑，但只是瞬间。这震惊并不比出生更糟。

（[珍问：]“罗和我会有一个愉快的圣诞节吗？”）

是啊！你这傻瓜。

（[珍：]“你太居高临下了”。）

不，我很喜欢你们。

（“你希望什么时候我们能够再次与你联系？”）

星期天晚上 9 点。

（“晚安，赛斯”。）

圣诞快乐，珍。

（在这次课程期间，很多问题在显灵板拼写出来之前，珍就收到了答案。但她坚持让指针指出每个字母，用以核对。）

在最后的一段中，看似都是些对我们无用的信息，其实蕴含着巨大的秘密。

细雨社 www.xiyushe.org

一切都遵循着它固有的时间表在发生着，当发生时就发生，不早不晚。你要做的就是把你要做的都做好，其它的交给时间与命运。

一切都已经发生过、正在发生着、即将发生。秋天结果，夏天开花，这是注定的必然。急啊——上大棚，打化肥，喷化学试剂……改变一切，再怎么改您也要先播种不是？要有一个必然的周期不是？

很多人学了个灵性的皮毛，抱着吸引力法则就凭空画饼——看着花盆问：怎么不长出美金来？您也盼点儿贴谱的事啊。至少您要播种和把属于您的功夫做到位啊。您也要有必要的四项基础条件啊——实力、目标、才能、爱好。

所以，“尽人力，听天命。力不尽则憾，命不听则枉”的意思是：凡事要尽力去做，成不成功看天意。不尽力去做，自己遗憾；天意不在，你则该怎么着就怎么着……

要告诉你的就是：努力追求过程，淡薄结果。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-1-8

第 8 节

前情回顾：

在上一节中，赛斯指出罗的耳鸣是因为持续的内在恐惧，而珍的过敏源于她过去试图避世的偏激做法。

意识存有设计出了生命的蓝图，在蓝图中约瑟与鲁柏将会是两个对等意识上的完形高点，因此在累世中，他俩都在围绕这一主题构建人生剧本。虽然不时会出现偏差，但总体上一切都在按剧情顺利展开着。当然，如果因为角色小我的自由意识没能做到，可以无限次地重复同一角色，直到做到为止。

http://www.xiyushe.org

那么，当角色我无限次地重复不同的同一片段人生时，它的世界里只有它吗？显然不是，世界同样的鲜活生动。那全世界都在陪着你无限次地重复吗？显然也不会。那全世界那些同样鲜活的“人”们，是否和你一样，不过是意识的回放呢？

（珍问：“那么，我现在为什么要成长为鲁柏？”）

你们在心灵上作为约瑟和鲁柏而存在，在地球层面上，你们必须是彻底的约瑟和鲁柏。

手套（角色我）和手（片段），哪个更应该在主张自由意识时被尊

重呢？或许是脑子（存有），或许是意识我（心智），或许还有其它什么，在更后台的地方。

问问自己：一生图谋的、争取的、在意的各种得失，哪些是给手套的？哪些是给手的？哪些是给脑子的？哪些是我的？

第 8 节 珍开始传述

1963 年 12 月 15 日晚上 9 点星期天

（“晚安，赛斯”。）

晚安。

（“赛斯，我们可以让其他人参加这些课程吗？”）

可以，但观察者要保持沉默。想法还不一样的人不能加入。

这里说的心智（注：这里译作想法）不同，是指意识觉知的次第、成熟度、可理解的程度、对未知事物的包容与开放的态度。一个心智未开的杠精，能把一件美事搞成不可收拾的闹剧。

细雨社 www.xiyushe.org

（“你会偶尔为朋友回答问题吗？”）

偶尔可以。但我不仅仅是一个问答服务处。

赛斯、约瑟、鲁柏在此生有限的时间里有自己具体的计划，这个计划有明确的时间表。他们的意图是留下尽可能多的对全人类有益的精神资粮，而不是去抚平或帮助个别被自己的认知与情绪困顿住的个案。顺手的事也就说两句，作为案例流传，但这绝对不是一个主要营生。

（“我们的能力会在与你接触的过程中增长吗？”）

应该会。

反复地磨练自己与内在心智的交流能力，会让通讯传输更精准、快捷、稳定，也能让自己更容易辨别出，哪些信息是自己的小我在瞎咧咧，哪些是来自高维的指引。

（“王牌出版社似乎很喜欢珍寄给他们的关于 ESP 一书的大纲想法，你对此有何看法？”）（注：ESP，extra sensory perception，超感觉知。）

是的，很好。

（“这份透过接触你所累积的资料，可以帮助珍写书吗？”）

自然会。

细雨社 www.xiyushe.org

（“为什么在我们读灵性现象的读物中，我们从来没有遇到过像你这样使用片段这个词的情况，这是你的原创术语或用法吗？”）

据我所知，这是我的原创术语。

“原创术语”是指在灵界中普遍被使用的某一些约定俗成的专属名词。不过在西方与东方，这类专属名词是不同的。其实西方与东方在高层意识界里也归属于不同的意识流派，形成这差异的是对等体验的导流：西方主要安排自我意识的个体体验，东方主要安排群体意识的个体体验。

“利己即利他”与“利他即利己“，在东西方形成不同的文明模式。当然这两极都存在瑕疵，而这一瑕疵需要走到更高阶的意识觉知层

中才能在共赢中消弭，之前都是对立的力量比拼——压制成为思想主流，对抗成为思想根基，比较成为思想底蕴。“我们”一词不是指宏观全体，而是小社团中的利益共同体。

一个人可以因为好奇而出生在其它的国家与地区里，但内心始终还是认同与向往某一文化与地区，想方设法地辗转到那里去定居，然后有种宾至如归的惬意。

（珍不仅在显灵板传送之前收到了这个问题的答案，而且在我大声说出或写下问题之前，就知道了问的是什么问题。）

（“赛斯，当你在地球上转世为弗兰克·沃茨时，你是否认识特丽华·沃茨？”）

细雨社 www.xiyushe.org

弗兰克的姐姐。

（“她在哪一年去世的？”）

1941 年。

（“1941 年，正确吗？”）

是。

（“她当时多大？”）

54。

（“弗兰克和特丽华[Treva]姐弟俩相处得如何？”）

还好吧。

（“为什么珍对我们与你的接触相当保留？我看得出来，她有时并不太热衷。”）

她很担心，因为她在信息拼写出来之前就已经收到我的信息。如果是你，你也会很谨慎的。

珍有些抵触在自己的脑海里而非通灵板上意识到赛斯的答案，这让珍对通灵赛斯一事在早期是抵触的。其实这很好理解：这一时期，鲁柏还不是角色珍的主体，小我角色珍很在意自我的意识独立性，恐惧担忧自己脑海里冒出来的声音图像，甚至怕因此会慢慢地失去自我对自我载具的把控权。

（“但为什么这是一个值得关注的原因呢？”）

这会更令人不安。

（“为什么会更令人不安？”）

细雨社 www.xiyushe.org

显灵板是中性的，我们头脑中的信息则不是。她正在合作，她不太热衷，但她在配合，你们的这两种态度提供了非常好的平衡。她会慢慢习惯的。个人的态度会随着不同的方法而改变，你也会尝试其他方法。

（“你认为自动书写在我的情况下是否可行？也就是更直观的东西，是这样吗？”）

有可能。再等一段时间。

在这里赛斯对珍的谨慎既理解也无奈。毕竟珍的小我是很强硬的，只能慢慢地柔化她的抗拒与惶恐，慢慢地获得对其载具运作的更大权限。恐惧让配合度下降，好在约瑟的陪伴让珍有勇气展开更多的配合。

无意识书写或无意识打字，需要作家进入自我的恍惚状态，然后屏蔽小我的干预，再把自我意识后置，腾出载具的操控权限，让其它意识进入并接管载具的肌肉、运动、视力等操作。

很多时空穿越就是使用这样的技术，把穿越者的主意识从穿越者的载具中剥离出来，然后调频显化到指定的年代里。在那个年代中需要一个志愿者来充当穿越者的载具，让穿越者有一个肉身可以短期使用，或与志愿者共同使用。当然人类知道与具体掌握这一技术还需要一些时间，首先心灵科学要代替量子科学、取代宗教与古典物理科学。

（“珍的小说《倾听海豚》会出版吗？”）

是。春天。

（“谁来出版？”）

我不是什么都知道。许多变化。书会卖出。

有关赛斯资料的图书是由赛斯的实相构筑而成的，而有关珍的图书是由珍的实相构筑而成的。在我们看来，人生是一条从生到死连续的线；但在灵眼里，每一个角色的人生都是用一堆同样真实的碎片拼凑而成的。这些碎片是彼此可以替换的。每一个节点上角色的选择都会影响他在下一个阶段中经历哪一种可能的既定事实。没有被经历的不代表不存在，有被经历的也并不是真实中的唯一。

（见图）

（“那么，在另一次课程中，我确实正确地回答了珍的问题，当时我们试图不用显灵板接收答案。我很担心，因为我认为我给她提供的答案是错误的，因为福斯特拒绝了这本书。”）

是的，很好的练习。然而，你一定要预期有时会出错。

在预言中并非所有的答案都必定是正确的。因为答案只是与观察者频率最接近的一种或几种可能被感知到并被描述出来。每一个角色都有多达数百种可能性的集合在系统中，按照现有的轨迹哪一个或哪几个被优先激活有一个大概率，但绝对不是必然。因为别人不是你自己，有太多的变量在发生着，而这些变量很可能在短时间内大幅度改变一个人的认知，进而改变他的意识频率。一旦意识频率改变了，后续的一切都会随着改变。

一个人进入哪一个实相展开自己的后续体验，全看自己的意识频率。哪怕一个癌症四期的患者，只要他改变了自己的认知，一觉醒来也

会发现，自己的癌变在消退，甚至一段时间后就痊愈了。其实不是什么痊愈，而是他从一个癌症要死的自我角色载具中，逐步地通过切换平行世界的方式，换到了一个全然健康的自我载具中，并跟随那一载具继续参与自己“死后”的世界。

一个角色可以死很多次。就像我们的糊涂蛋弗兰克一样，给他印象最深刻的是自己的第一次死亡，而自己却也记得自己活到了 74 岁。

（“我们的朋友比尔·麦克唐纳，在 1961 年 12 月尼亚加拉大瀑布卧室中的摇椅上，看到的影象是什么？”）

女孩。

（“这个女孩是个幽灵吗？”）

www.xiyushe.org

是他自己存有的片段，一个过去的人格在视觉的层面上重新获得短暂的独立。有时会发生这种类型的走神。休息一下。

有时我们会在恍惚中看见自己，这“看见”有四种可能性：

载具看到了从载具中出来的自我意识片段，而且它还在用着这一皮囊的轮廓。

或者出来的意识片段回头看到了那个躺着或坐着的自己，然后纳闷哪个是我。

第三种可能是当我们能够松动自我的意识频率后，会有可能看到在自己家里其它近似频率中的其它自己。因为调频并不精准，看到的

其它自己或别人只是个虚影。能看到别人的原因是：在其它平行层中，其他的你嫁给的男人未必是你在这里认识的，或者在其它可能性中你并没有租用或购买这一处房产，导致那里实际居住的是别人，但房子的轮廓、布局、街景甚至家具都是雷同的。

最后一种可能是，你买的老房子的房东还在，你是他房子的“入侵者”。不过你们本应该生活在两个频段上的，是你跳跃了频道的局限。

再有就是一些有目的的滞留灵，它们在观察人生——它们尾随经常祭拜自己的家人或自己心仪的异性。比如弗兰克对佛罗伦萨·卡拉汉这个女孩的情愫，不打扰，只是欣赏着她的生活。

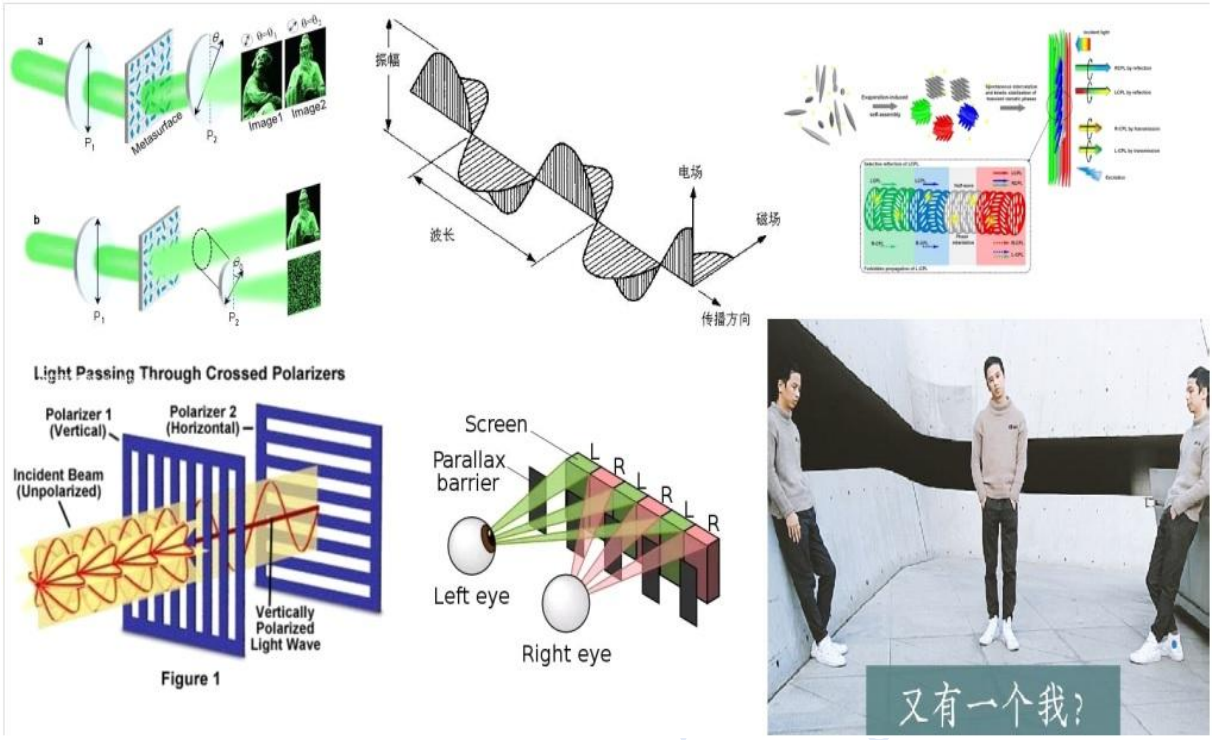
细雨社 www.xiyushe.org

（“赛斯，这形象是否意识到比尔的存在？”）

以某种潜藏的方式，所有人格片段都带着它们自己的个体意识，存在于一个存有之内。（珍传述：）它们并没有意识到存有本身。当比尔看见那影象、并察觉到它的存在时，那片段本身仿佛是在做梦。就像比尔看见而没认出一样，这个幽灵看到比尔但也没认出来。

每一个进入角色的意识片段，多少都携带着自己过往所经历过的各种记忆和经验。婴儿刚出生并非是一张白纸，从零开始。自我意识合集犹如一条走廊，而每一个角色都在自己独立的房间里，各自同时经营着自己的人生。但偶尔地，某一角色内的意识因为恍惚，导致意识觉知的频率漂移，就会闪现在其它自我身边，导致彼此的惊

鸿一瞥。当然系统为了防止穿帮，会尽量用逻辑意识把这些镜头糊弄过去，然后在后台删除掉，好让角色不会开始怀疑自己处于一个由意识构建出来的虚拟元世界中。



（见图）

在多元多维的平行时空中，多个自我的角色同时存在于同一个空间内。系统为了不让不同的相同角色我的人格片段彼此感知到对方，就把每一个世界的显像频率用偏振光光栅技术分割开，每一个显像频段上只能看到与感受到符合本频段载具频率的实相。同样的技术也用来隐藏同时性下不同时代共用同一个场地的问题，甚至不同星球文明间的彼此保密问题。这保密有效地保护低等幼稚文明不会过早地卷入更复杂的心智课题中。

（“好吧赛斯，你认为珍的回答如何？”）

她接收得很好。就存有自己的片段而言，可以把存有比作为一个超

级自我。我刚才说过这一点，但珍把它遗漏了。

（珍确实记得，是从超级自我这个词开始，但她当时接收答案的速度非常快；同时她认为，她使用超级自我这个词，可能是有意识地在修补消息。）

（自动回答）

存有用你们称之为潜意识的方式操作它的片段，也就是说，不是有意识地指引。存有赋予片段独立的生命，然后存有或多或少地忘记了它们。当控制中一个瞬间的失误发生时，它们两者就会面对面。存有不可能去控制片段人格，就像有意识的心智不可能觉察或控制自己的心跳一样。就这个例子而言，那影象是一个过去的片段。

存有即自我意识合集——大我（高我、本我、超我）。它在利用留在意识片段意识内的后门程序暗中操作着片段的思想、走向、行为、念头、愿望等。存有给予片段独立的生命，然后存有有时会顾不上所有面向，那时片段会按照被设定好的线程自动驾驶一段时间，自主判断一些事情。而当存有意识到自己放任角色片段太久、想要突然收回控制权做出调整时，却发现角色会抗拒甚至拒绝执行心念给出的指令。

这就好像你长大了，离开家独立生活了，结婚娶妻了，自己的小家自己做主了。可是妻子生了孩子，妈妈来照顾月子，妈妈来了，然后开始按照她的习惯改变房间里的布局，购置她需要的东西，改变你的起居饮食习惯，事事想要做主，给你出主意，问你干嘛去、几点回来、为什么，给出建议性意见，你不听她就伤心生气一样。

“我赋予了你生命，陪伴你长大，教会了你生活。几年不见，怎么着？你就不听我的啦？我吃过的盐比你吃过的饭都多。儿大不由娘啊，这孩子白养了！”

（“赛斯，请验证一下珍接收的上述消息？”）

好的。这会让她感觉好一点。

（“谁是比尔·麦克唐纳的第二女房东？”）

毫无疑问，不清楚。如珍说的那样，和威尔科克斯一家有关。

（当比尔前些天问这个问题时，珍已经自发地给出这个答案。）

（“那么走在街上，有可能会遇到自己的片段吗？”）

细雨社 www.xiyushe.org

当然。以后我会试着想一个好的比喻，来更清楚地说明这一点。比如说，念头想法也是片段，只是它们是在不同的层面上。念头想法必须被转译才能成为物质实相。有另一种片段，称为人格片段，它独立运作，然而仍是在存有的支持下，所以是有可能遇到自己的片段。

（“这样正确吗，赛斯？”）

正确什么？

（“我是说珍的答案。”）

你会在街上或哪里碰到源自一个灵魂的其它自我，以相同的实相频率活生生地站在你面前与你互动吗？

答案是肯定的。其实以自我小组的形式一起演绎人生，是非常普遍

的一种灵界作风。因为内在觉知的平衡必须被遵守，所以双生火焰、自我多意识面向小组会一起参与到同一个舞台剧中，分别扮演对立面，这样一场人生下来，自我平衡就已经达成了，不用反复地去多次经历同一个人生剧本。

所以在多数情况下，真心帮助你的和努力伤害你的与你伤害过的和你努力帮助过的，都是你自己的不同意识面向。这样的经历会持续轮转，直到你意识成熟到一生都在无条件地努力帮助任何一个人，而不去刻意伤害谁；对于他人对你的帮助欣然接受，对别人给你的伤害谅解宽恕，并以德报怨，那这一死局八字循环就会从你这里开始崩溃，逐渐转变为所有的你自己都无条件、不住相地帮助其它的你自己。

细雨社 www.xiyushe.org

最后一旦达成全体自我的共赢状态，地狱空，所有自我融合为一，你就达成了意识完形，顺利毕业了。

正确。（珍传述：）这让她很兴奋，不需要等到显灵板拼出答案。

（“如果我们闭上眼睛，显灵板会为我们正确拼写吗？”）

你可以试试。不过，我希望你能有意识地和我一起工作。

（“我们中的任何一人，单独使用显灵板，能不能与你联系？”）

不确定。可以试。

（我坐下，只有我的手放在指针上。）

（“赛斯，亚特兰蒂斯曾经存在吗？”）

不 A P D…

（指针缓慢移动，根本不能确定，终于停了下来。）

（“你认为这个尝试怎样，赛斯？”）

不太好。你这一方的接触，可能会包括内部的视觉讯息。珍可能直接接收到我。无论哪种情况，自然不可能在任何时候都有接触。你会发现，你会比我还尴尬。

（我们俩一起操作着显灵板，我重复了这个问题。）

（“亚特兰蒂斯曾经存在吗？”）

是的。如同其它那些来过又消失的文明一样。

（珍补充说）Mesophania。

知音社 www.xiyushe.org

（“你能告诉我们更多关于 Mesophania 的情况吗？”）

不，现在无法说更多。

（“这是像亚特兰蒂斯一样消失的国家吗？”）

是。

亚特兰蒂斯是一个非常有意思的文明存在，它结束在我们的文明之前，却始于我们的文明之后。而现在与我们的文明同在。

（“我们休息后回来”。）

好的，也为我来一个。

（“一个什么？”）

什么都行。

（我们休息一下。）

（“赛斯，我们是不是把 Mesophania 与美索不达米亚[Mesopotamia]搞混了？”）

这我哪里知道？

（“嗯，它们是两个独立的国家吗？”）

是。

（珍说，她明显感到，赛斯对这类信息的交流不感兴趣。）

我们喜欢探究历史的八卦，渴望像串珍珠一样，把一个个的故事连接起来，形成一个明确的地球编年史。但是对于灵界来说，所有的时代都是同时发生的，根本就没有一个所谓的历史可言。一切片刻距离起初都是等距的存在。各种可能性，不管是线性的、平行的、垂直的，没有哪个比哪个更真或更假。我们可以在土里找到任何我们想要找到的东西，因为我们的意识决定了从土里挖出怎样的故事。从某种意义上，是我们在努力地编写着过去。

（“我可以把我画的那张牛仔头像的油画素描拿出去卖吗？”）

发出去看看。你在这个领域有一定的知识。使用它。

（“我在考虑把它寄给王牌出版社。”）

你是在问，还是陈述？

（“我是在问。任何点滴消息都好。”）

王牌。你不是已经完成另一幅画了吗？

（“你是说酪素画？我把那画给忘了。那我把两个都寄过去，寄到王牌出版社去。”）

这还差不多。

（“能卖出去吗？”）

别再问这个了。

（珍有能力辨认出，赛斯的回答是开玩笑而不是生气。）

（自动回答）

我想是的。

（“赛斯，今天早上我问珍什么是叶绿素时，她回答说这是一种精神酵素。是这样吗？”）

是。我将在下一节课进一步讨论这个问题。周三 9 点，晚安，亲爱的朋友。

绣衾社 www.xiyushe.org

Y2-1-9.1

第 9 节

前情回顾：

刚硬的角色阻碍内在自我的表达与显化。柔软而不软弱，坚韧而不倔强，通透而不空洞，灵动又有所坚持，这种种微妙的内在自我平衡，犹如优雅地在钢丝上行走，摇摆而不失稳健，凌空高举又脚踏实地，舞动着犹如艺术体操般的美，举重若轻间踏入空谷与苍穹的交界。

学习一门陌生的语言需要多久，因人而异，语言环境与反复使用练习是关键。心灵的语言同样需要你去聆听与学舌，很多人学了一辈子却一脑子浆糊说不出来，张不开口。表达是自我梳理的过程，让知识归类，让知见流淌，让自己看到自己尚且亏缺的环节与卡顿的认知隐藏在何处。

人生是由片段构成的，每一个当下都有多种可能的片段。在资料库

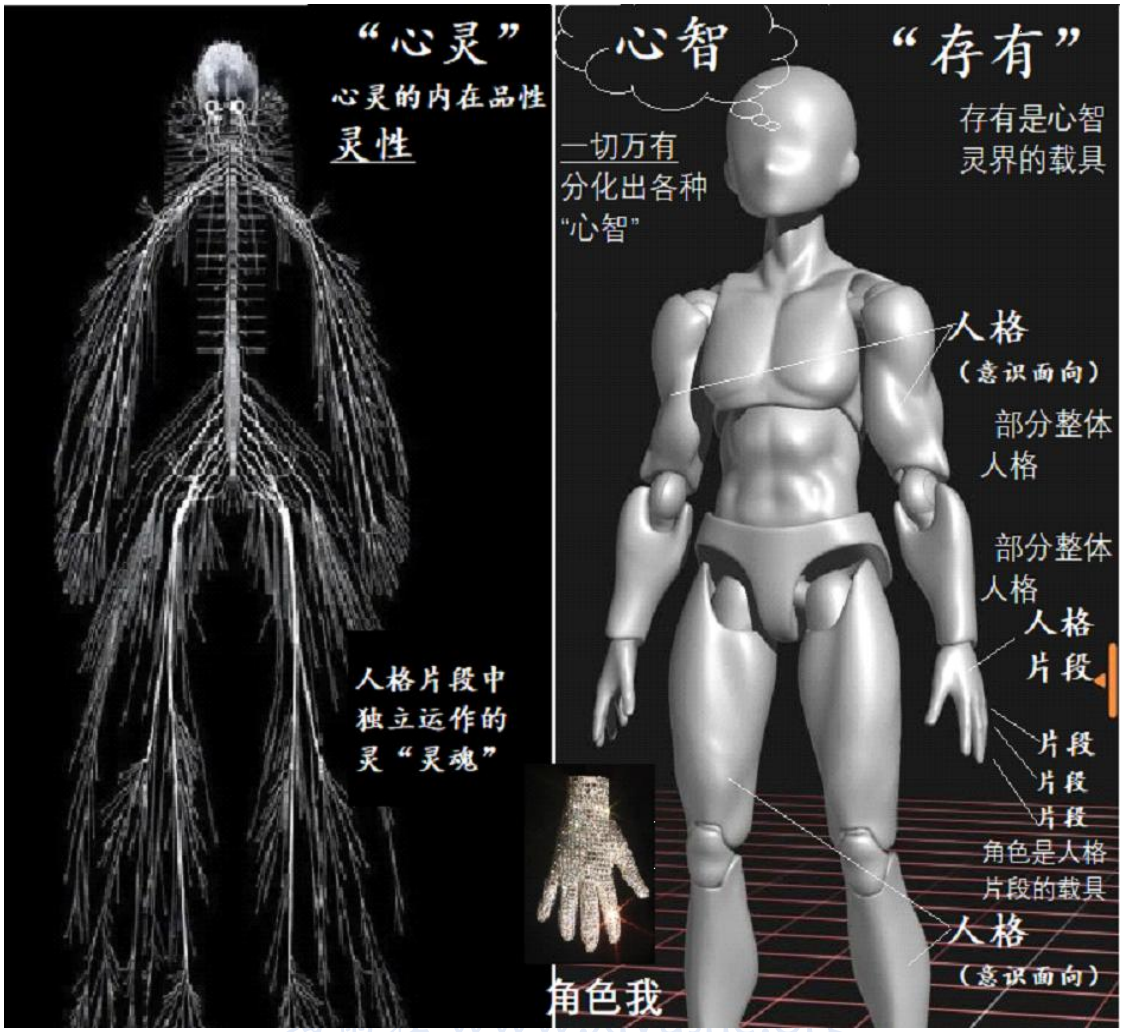
中，它们因内在频率的不同而形成分隔，而你依据自己当下的意识频率去激活某一个，成为你所经历与记忆了的“唯一”真实。但那些你未曾经历的同样的真实、同样在发生，有时会因为一时的恍惚，导致显像串台，无意间看到其它的自我，犹如鬼魅。

同一个频率中的同一个实相里，不只你一个人拥有自己的灵魂，很可能与你搭戏的好几个其它角色都是你自己演绎的。而这种可能性比你想的要大很多。善待他人，尤其是和你演对手戏的冤家，对等体验中另一面也是自己的几率超出半数。

耶稣说：爱你的仇敌吧，那是通往天堂的密钥。谅解那些亏欠了你的人，犹如父神豁免了你的罪。

细雨社 www.xiyushe.org

在进入今天的话题前，我们首先要把之前的要点名词顺一遍，这样后续的名词才不会乱。



从大往小排列，首先是“一切万有”，"一切万有"是无形无质的纯意识，它的意识分化出无数的“心智”，借由意识让能量弦化成微粒，形成“存有”。

“存有”没有具体形状，如雾似烟，无形无像。驱动“存有”的是它内在的“心智”。

“心智”依据自身心意，对不同意识面向展开对等的探索体验：上下、左右、前后、内外、得失、生死、离合、悲欢。

不同的意识面向被叫做“人格”。一般一个完整看似独立的角色中拥有一个意识面向，即一种认知与行为模式、一个心智面。但如果

一个载具中同时承载了多个不同的意识面向，表现出不同的认知、习气、行为模式，就叫做多人格。一个载具内出现超过一个人格时被叫做人格分裂。

这多出来的人格有可能是主人格的一条分支，那就是自我人格分裂；也有可能是其它失去载具的人格长期或短期地进驻入你的载具中，比如珍处于通灵状态时。其它客体人格通常是无法进驻你的临时专属载具的——“临时”：因为角色载具是公共资源，你只是借用这一角色体验这个人物的一生。但如果你宣称对自我载具放弃管理权或请求灵体进驻到自己的载具中，好让自己表现出超人的能力，那就不能说客体人格没有尊重你的自由意识了。很多时候好借不好还，比如出马仙。

细雨社 www.xiyushe.org

“人格”是一个意识面向上的探索主体。比如我要探索人或动物或精灵或非实体有情之灵，不同的频率角色、不同的生命体验、不同的社会结构、不同的生存架构，这时人格需要被细分入人格片段，即不同的角色走向。比如约瑟与鲁柏，就是两个在同一人格（人类）上的对等发展，鲁柏分化出赛斯，赛斯又分化出弗兰克。这是一系列人格上的分化，而每一个人格又都演绎过不同的角色，每一个被演绎过的角色形成片段。

每一个看似独立实则一体的片段、人格片段、人格、存有，其内在

贯通着“心灵”。心灵与心智不同，心灵是内在的那个灵；心智是灵的智。灵有其品性，叫做灵性；有其觉，叫灵觉；有其感，叫灵感。灵的智反映在其对万物认知的通透、全面程度上。慧在这里是其理解事物的准确与敏锐程度。智慧是成熟的“灵”唯一真正想要的。

片段在各种场合、年代、星球、文明、维度中使用的各种角色，都是角色我。罗、珍，都是角色我，它们之前演绎过的大画家、香料商、罗马军官、姐弟等都是角色。

角色不光是在前台架构一中，后台的灵体们同样也都是角色，只不过是更大的角色而已，甚至到了存有也还是角色，它们统统都是一切万有划分出来的层层“角色”。不光光有形有相的是角色，无形无相的意识雾也是角色，都是意识的一种法身相而已。

细雨社 www.xiyushe.org

第 9 节 片段，人格片段，约克海滨

1963 年 12 月 18 日晚上 9 点星期三按指示

（我们静静地坐在显灵板旁边。我们俩都很累，而且没有什么心情。我们这几天的工作都很辛苦，几乎决定不举行课程了。但是指针开始移动了。）

（自动回答）

是的，晚安。

（我甚至不想问问题。）

（自动回答）

希望不是因为我这伙伴的关系。

赛斯社 www.xiyushe.org

（“赛斯，树木和植物是片段吗？”）

在某种意义上，所有的东西都可被称为片段，但有不同的种类。人格片段与其他片段的不同处在于，人格片段可以使其他片段从它们自身形成。

人格片段可以简单地理解为一条蚯蚓，你把它切成两段，之后就出现了两条功能完备、心智独立、各自运作、相互无需共生的独立单位。

而这种方式比方说，（这里，珍把显灵板放在一旁，站了起来。来回踱步，开始了传述。）树就不能，人格片段会形成具有亲本片段

所有属性的其他片段——比如说，感情生活等等。至于其他，所有片段都是（停顿）甩出或投射。这很难解释，我解释得不太好。从物质的意义上讲，这个显灵板是木头或树的投射，但在这种情况下，显灵板拥有的属性少于其亲本的属性。树可以生长，显灵板则不能。而另一方面，人格片段的属性永远不会比它的亲本的属性少。这就是差别。人格片段拥有其亲本片段与生俱来的所有属性，然而，它可能不知道如何使用它们。但显灵板却无法学会成长，即使你把它插在土里。

把一株植物掰断，然后残枝插到土里，浇点水——

它发出根来，形成一株新植物，这就是“人格片段“；

它无法生根，只能嫁接在其它同类植物上生存或枯死，那就是“片段”。

细雨社 www.xiyushe.org

人格片段拥有全套的器官与功能性，不因分裂而减少；

片段在分化后各自拿到不同的能力与功能，变得不再完整。

母亲生了孩子，母子俩是人格片段关系；

三条腿、两只手的连体孩子，手术分离后彼此就是片段关系。

（珍继续:）从某种意义上说，任何一世的当前个体，都可被称为它整体存有的一个片段，并具有源头存有的所有属性，尽管它们是潜在的或是未被使用的。在这个意义上，人格片段可以学习发展它所拥有的，而不是寻求新的力量。没有新的力量。正如我所说的，你朋友看到的影象，是他自己的人格片段。它包含了你朋友的所有能

力，是否是潜伏的我并不知道。这种类型的人格片段与你朋友的起源不同，你朋友本身是他自己存有的一个片段。你朋友看到的影象我们称之为分裂的人格片段，或人格形象片段。通常情况下，它不能在你们物质层面的所有层次上运作。

珍的朋友与珍隶属于两个不同的存有家族，而珍与罗加上赛斯、弗兰克是同一个存有家族中的。每个小我都是自我家族中的一员，每一个成员都拥有相同的能力与潜力。家族成员间从本我到高我再到小我，在能力上有差距，在潜能上没有差距。你有没有这个能力？有。能不能用？会不会用？单说。

犹如一款旗舰手机，里边的功能强大，可以完成各种可能性的任务。同型号的所有产品其内在能力与可能性都是相同的，但这款手机落入不同年龄段与性别的人手中，被激活与使用的能力是不同的。很多人手机都用坏了，甚至几年后过时了，都不会知道手机里多数功能的存在，更别说去使用了。

细雨社 www.xiyushe.org

另一种情况是你可以精通使用你的手机，但是你拿着它穿越回了明末清初，没有基站，没有信号，你只能拿着照相。过两天想要展示你的魔法，发现没电了，还没地方充电。有这样的能力与你能使用这样的能力是不一样的。

你有这种可能、也能用这一可能，并且知道自己有这样的能力，可是就是不会用、也找不到谁能教你怎么用，这也是一种可能性。当今我们就处于这样的情况下：我们的载具已经是进阶版了，我们的

时空维度也支持意识版本号迭代了，但是你找不到老师，还在跟着千年前的版本号转悠，拿着十个世纪前的使用说明书，可不就落伍了嘛。

很少，但有时，一个个体，可能会在他自己并不知道的情况下，把自己的一个人格片段形象完全地送入另一个存在的层次。这个形象的人格片段，甚至可能在这另一个层次上获得宝贵的经验，然后再返回到个体。有时，这个个体甚至没有能力吸收这些知识，甚至没有能力认出这个他自己返回的人格形象。你朋友看到的人格形象，就像后一种人格形象，但它与你的朋友是如此的脱节，如此心不在焉地被送上了旅程，它的信息可能会直接传递给你朋友所代表的存有。

一个人可以在恍惚状态下达成时空穿越，到达过去与未来或者其它的平行实相中。在那里你会获得这里没有的经历、经验、启迪。比如你到了十天后，记住了下期彩票的号码；你到了一年后，记住了某支股票的涨跌；去到了十年后，看了一个爆款的理念，然后回神到今天。你去买了彩票；买了股票；开始创业，提前做爆款，搞营销。结果彩票没中，股票没涨，生意失败。你不明白为什么？

原来，你一旦离开自己的实相频率，进出的就是另一个频率的实相。在那里这些都发生了，并且都是真实的；但另一个平行中的真实与你所在频率的真实是两码事。虽然街道、人物、世界都看似一模一样。

你也可以穿越回过去，去帮助自己，去警告别人今后会发生什么，去预言未来；但同样的道理，你只说出了一种概率中的可能性，你进入的平行实相与你所在的实相不是一条线，虽然那里也有你与你记忆中的一切。

不管你是去往将来还是回到过去，你能做的只是帮助别人和其它自我。当然你也可以选择去作孽，然后自己再去体验那伤害带来的对等体验反作用力的平衡效果。不管你做什么，最终都是自作自受，并且是双倍。这就是平衡法则下的对等体验。

提高有意识的个体之专注力是一种趋势。如此一来，这些分裂的人格片段或形象可以被保持在监察之下，而不至于让目前的自我分心。潜意识执行这项任务——执行得不太好，因为潜意识的功能本来就不以聚焦清晰的注意力为目的。

细雨轩 www.xiyushe.org

地球人类进入新的意识层次纪元，这是一个必然，因为在历史中已经发生过，并正在发生着和即将发生。不过并不是每一个版本的地球都会进入高维意识频段。对等体验同样还在发生着，所有的可能性都会被全然地探索。所以就像是高考毕业班一样，所有人都拥有平等的机会，但进入清华北大的只有那么几个。

这里决定你跟随哪一版地球实相、进入哪一种平行可能的不是谁给你评断的分数，而是你自己拥有怎样的意识频率。意识频率的高低，是由对灵性真理的认知多少、通透程度、运用与掌握的深浅、对情、

利、名、权、内在牵挂的多寡来判定的。考试发生在梦里，给出一个又一个模拟场景，你会依据自身的真实习气做出自己认为合适的行为。每天睡醒，你以为自己还在自己的卧室里，身边的人还是那些，自己还是自己——是，又或已经不是了。

意识将在你们的星球上扩展，就像它对那些超越你们层面的个体之扩展一样。意识的范围在未来将如此扩大，以至于所有的人格片段、分裂的人格形象，甚至在后续的转世的个人片段，都将被清晰地聚焦、而不会产生压力。地球上的演化是正朝着这个方向发展的，当然，是以其贯有的驴步的缓慢速度。

因为灵界没有时间，所以人物角色与世界剧情可以无数次地重置。换句话说，它们有一套办法，确保每一个高三的学子都能考上清华北大，而这法子说起来很笨，但却很有效，那就是让不达标的人，无尽地重复同一角色。就好像珍一样，确实是鲁柏的最后一世，但可没说是最后一次。天知道鲁柏演了多少遍的珍。赛斯说出来的就不少于七次。

这里有个小秘密：如果珍经历了七次，那珍同时代的其他所有人，难道也都陪着她演绎七次吗？如果你三次才能毕业，全世界也陪着你演三次吗？如果你本次已经不是第一次了，而这种可能性很大，那你真觉得身边的一切都还那么真实吗？细思极恐吧。别太当真，别想太多，补考能过就成。毕竟你能看到这本书，就已经是佼佼者了。

同时，当在地球这个星球上的转世完成后，存有无论如何都会朝着这个目标前进。在任何情况下，当这个目标在地球层面达成时，那些已经跨越这个目标的个体，将以甚至我只能梦想的方式进行演化。现在，让你的手休息。

（“赛斯，我都记对了吗？”）

我说了我所说的。我假定你都记下了。休息一下。

下面说说那些已经毕业、即将毕业、可能毕业的人格片段离开自己的角色后，会去哪里继续展开深造。当然，我们假设每一个学子都可望拿到高分并且顺利毕业。

当你在地球这个学府即将完成指定的课“业”时，你会进入最后的一个实习阶段，这个阶段被称为“见习讲师”，即第九灵魂社团。实习老师的任务就是练习释法、了觉自性、传道解惑、利他渡人，也就是佛教中说的菩萨道。当然菩萨也分菩萨与小菩萨，在于自觉与觉他的能力大小、对真理的理解程度、内心宏愿的大小。小赛斯此刻就在这个阶段中，渴望达成自己内心中的巅峰。

细雨社 www.xiyushe.org

那什么时候意味着“见习讲师”的课业顺利完成了呢？

当你自己累世中分化出去的所有意识面向、所有人格片段、所有人格都在你的帮助下达成了毕业标准，那你就能毕业了。这个工作最初是最难的，因为一比千万。之后，随着自己渡化成见习教师的人格片段越来越多，见习教师的队伍在慢慢地壮大，而学生却越来越

少，从开始的一个老师要带千万学子还没人买账，到最后千万教师接引一个学生，达成完美无缺。万千自我重新同频，合成一个意识存有，进阶到下一个意识高度中，完成本阶段地球的自我集体意识的课业，达成地球园区意识面向上的无漏认知。

阿南问佛：地狱何在？天堂在何？

佛说：脚下是地狱，抬头是天堂。人人只看眼前，行利己之事，即是地狱；个个把眼光放远，做利他之举，就是天堂。

传到后世，就有了地府与天国之说。

Y2-1-9.2

（我们又休息了一会儿。这期间，我说，我想问赛斯的下一个问题是，珍或我，或是我们俩，是否曾看到过我们的朋友比尔·麦克唐纳的那种片段而不自知？在我记下了讯息时，珍再次来回踱步，开始传述：

（“这个约克海滨的舞池，实际上是那里的一个老式海滨旅馆的底层房间。这是一个长方形的房间，摆放着一排排桌椅。天花板非常低，灯光昏暗。这个房间不大，舞池相当小；15 对夫妇将被迫肘挨着肘的站着。演奏台在舞池的尽头，喇叭声震耳欲聋。我们去的那两次都非常拥挤，烟雾缭绕。

说的这对夫妻，坐在乐队台前的一张双人桌旁；我记得我在想，这是个很特别的位置，因为这对老夫妇没有笑容，不跳舞，偶尔与我们的目光相遇，似乎对他们面前的饮料并不在意。我还记得，当我们在那里的逗留结束时，珍向我指出他们都在微笑的事实。这是在

我们跳了一段时间的舞之后。在跳舞的时候，我们曾一度离他们的桌子很近，可能都碰到桌子了。真的，我们把高跟鞋踢到了他们的脸上。”）

单独地坐在约克海滨舞池对面桌旁的男人和女人，是你们酸楚的自己之片段，是你们自己负面和好斗情绪抛出来的物质化片段。珍的感觉甚至比你的更强烈，因为那个女人比那个男人更胖。由于当时的情况和你的病，也由于你那时矛盾情绪的奇特活力，她几乎认出了他们。

（珍和我当然清楚地记得赛斯上述独白里提到的那对夫妇。我记得，当时珍先看到他们，并把他们指给我看。我记得珍异样地对他们很感兴趣，他们的外型和我们很相似。那女士的脸尤其是让我想到珍，虽然她确实很胖。该名男子身材和我一样，头型也一样，只是头发更白。一对面无笑容的古怪夫妇。我还记得珍说过，她想与他们交谈。但我不想，所以没去跟他们接触。）

细雨社 www.xiyushe.org

在之前一直谈论的是珍的朋友比尔在恍惚间看见了另一个平行自我，而对方也看到了他；而在这个例子里则给出了另一种可能性，即在

同一时空体系下，同时存在着多个自我的延伸人格片段。为什么说是延伸的人格片段呢？我们往下看。

赛斯告知珍与罗，他俩在约克海滨舞池里曾经遇到过自己的其它人格片段，不过那一对的“珍与罗”是这一版珍与罗的负面极化角色单位：那版珍更好斗，而那版罗更消沉。他们不是另一个平行地球上的同一角色，而是本频率实相中的物质化片段，是进化失败的珍与罗。当然也没有失败可言，只是卡顿得更深沉了些。那个珍要比这个珍胖很多，显示出更加自我膨胀没有节制的张扬状态；而罗更加消瘦萎靡，被强势、霸道爱做主的女人压制得失去自信，没有地位，内向，厌弃自己的角色乃至生命。

细雨社 www.xiyushe.org

两版珍与罗在相遇时处于两个对立面上，气场、气质、身型、着装都不同，但就是这样，那一版珍与罗也差点认出舞池对面这一版的珍与罗就是自己。而没有认出来的原因是：这一版本的珍当时持续处于纠结、拧巴、彷徨的状态中，导致很消瘦；而罗要更自信、包容、开朗一些，所以气质与体型更壮硕。

这些片段存在的时间较长，有稳定性，没有退化，因为你们持续让它膨胀。同时，这些片段也拥有你们的智力，因此，它们也多少认出了你和珍。

那么为什么那一版的珍和罗会搞得那么糟呢？因为这一版的珍在持续地闹脾气。她的负面性发展的状态，在共振与滋养另一个自我的

恶性膨胀。那一版珍与罗在所有的方面与这一版没有本质的区别，只是未开蒙的一次失败尝试。他们差点认出这一版的自己就在自己的身边。（命运线是一样的，所以出现在同一个地方，但对相同命运的不同态度，让我们的这个珍成为了灵性作家，而那个成为了暴戾的泼妇。）

你朋友的形象片段没认出你的朋友，因为你的朋友非常的不协调。他的情感不具创造性而是破坏性——如果你不介意我用这个词。你和珍俩人都有即使在破坏性中，也仍具有创造性的奇特问题。

珍的朋友比尔没能认出平行地球实相中的另一个自己，因为当时显像聚焦的频率还很模糊，犹如隔着磨砂玻璃照镜子，那个人影是谁很难分辨；其次那个比尔不具备创造性。这里的创造性是指再创造的能力，比如画家、雕塑家、文学作者，都需要对生活与角色的细节轮廓做出精准快速的捕捉，并能再次精准快速地还原出来。这样的创造性让珍与罗更容易认出与自己其实一样的其它自己。犹如走过哈哈镜前，对面的影像有严重的变形，但你可以知道那就是另一个自己。

我们的珍极具创造力，可以散射性思维联想，并把想出来的东西搬运成自己可见的实相，这个过程让珍成为高产的优秀作家，同时也因此为了莫须有的事，不断地跟罗闹脾气——

说！你肩膀上的长头发是哪个狐狸精的？哪有那么巧的事！你就是

不爱我了，你个负心的！我怎么对不起你了？你又对我凶！去年，还有前年，你是不是看对面的小寡妇来着？还不承认……

创造性也可以用在具有破坏性的方面，让自己陷入持续焦虑、抑郁、晦暗思想的旋涡，不断反刍加工与再加工任何的蛛丝马迹。

请不要发表评论，因为珍今晚在我这里遇到的麻烦已经够多了。鲁柏，你做得很好。谈到你提到的问题，因为你相当有意识地控制了你的攻击性；而且你目前的创造能量在你的潜意识领域，在这个阶段，它们可以，而且经常被用来创造不快乐的性格形象的处境，就像在约克海滨那样的人格形象。你可以在一定程度上依靠珍的直觉，珍的直觉在她所有的转世中都很强。然而，往往她也只能看出某些事情很奇怪，而不能在那些事件中，准确地指出问题所在。我建议休息一下，并把头伸到窗外一会儿。如果我看珍没看错的话，那么厨房的窗户是最方便的。

细雨社 www.xiyushe.org

（我们按建议休息了一下。我想起来，今天还收到了一张圣诞卡，是我们在缅因州约克海滨停留过的旅馆的业主寄来的：海洋之家。）

虽然鲁柏在累世间都拥有极其强烈的第六感直觉，并且直觉的天赋被运用得很好，但珍可以感受到的内容并不具体，只是不安、躁动、恐惧、强烈的向往等这些明显的情绪波动；而这情绪背后意味着将要体验怎样的后续故事情节，珍尚且还不能看到与想到。这导致珍在这种被预知激荡起的情绪中，会把莫名躁动的根源、问题的矛头指向身边的人。珍创造性的思维能力，能让自己在脑海中创建出无数可供吵架的莫须有题材来，让自身的攻击性借此有了用武之地。

这一版珍之所以能触发早期课的启动，是因为她已经做出了比失败版更多的自我改变，自身的侵犯性被自我有意识地控制着，所以这一版珍没有再次成为舞池对面的那一版珍。

（珍继续传述：）

珍的存有是非常强大的一个。她的直觉代表了她的整体存有在现实个人中的一瞥。一般说来，这些直觉来得很强烈。然而，她并没有在整体存有阶层上能比你运作得更多，所以你不要依赖她的直觉，来挑出你所有可能犯的错误。

（“意思就是我们俩的错误。”珍说。）

在扮演着珍的鲁柏，之后形成了大赛斯。所以赛斯说：珍的存有是非常强大的。

细雨社 www.xiyushe.org

之前说过，存有内的所有独立人格片段都同时拥有整个存有已经获取到的所有能力。这意味着，自己的高我通过所有片段获取到的所有能力，同时会在所有的片段中共享，不管是之前或之后形成的片段体。让片段局限在自我故有能力上的，不是没有这样或那样的能力可能性，而是自己在想到自己有可能有这能力时就已经在脑海里同时暗暗地做出了否定的回答，然后哪怕再怎么硬着头皮去尝试，都因为自己觉得不可能，而让实相坍缩为不可能。

珍的直觉力来自大赛斯，她可以一眼洞穿古今未来，但是因为这一版的珍自身还存在着太多的扭曲与干扰，导致其感知的灵敏程度受

限，解析信息的方式错误，解读信息的扭曲严重。理解被错误摘录、错误解读的信息后，做出错误的判断与响应行动就是顺理成章的事情了。所以即使珍有很强的预见性，鉴于当前的能力水平，赛斯并不建议罗信赖珍对未来的描述与判断。

（“赛斯，我为什么在约克海滨的舞池把珍拉起来和我一起跳扭扭舞？”）

当时，原因之一是那两个分裂的人格片段，在当时具有继续挣扎的能力。那个形象形成于你们所积累的破坏力。虽然你们没能有意识地把他们辨识出来，但在无意识中你们对他们是很明白的。你们在无意识中看到了你们破坏性倾向的形象，而这些形象本身唤醒你们与之抗争。

细雨社 www.xiyushe.org

说白了，就是自己被自己能糟糕到一个什么程度吓了一大跳，起了一身鸡皮疙瘩，全身都不自在了起来，不由自主地身子一抖，想要摆脱这种莫名的拧巴感。就好像狗身上沾满了水，渴望甩干净自己。

回顾过去，你可以说这种效应是有疗愈作用的，但是如果你们下意识地接受了这些形象，这将标志着你们在个人和创造性方面严重恶

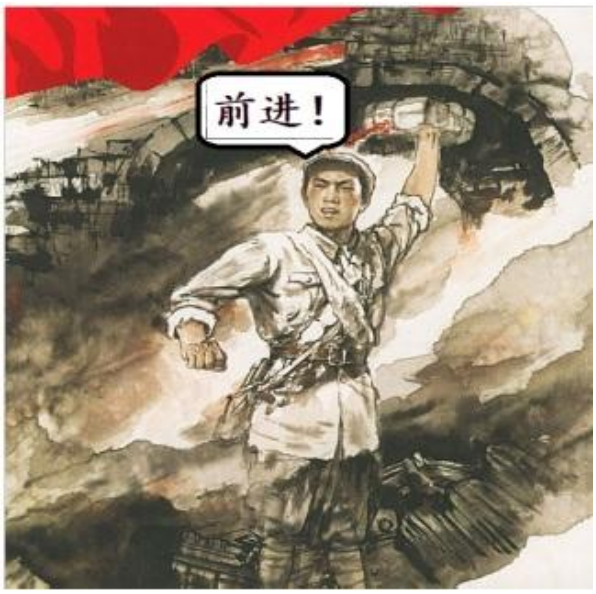
化的开始。同样，这些形象标志着你们破坏性能量的至高点。这形象是你们自己的，这个事实说明，你们的破坏性是向内的，纵使是在外在世界具体化。

那一对珍与罗确实是很失败的实验品，要是你们对他们的状态没有反感，那只能证明你们与他们处于近似的意识频率认同中，那你俩也会朝着可悲的趋向发展下去。你认同什么、疏离什么，决定了你未来的方向。那一版的珍与罗达成了破坏性的极致，不过已经到了极限的他们，开始物极必反地触底反弹。

再次，你们的人格是创造性和建设性的，即使它被调整到一个破坏性的趋势。因此你们必须比平常情况下更多地意识到这个问题。这些形象是如此具体和真实，并具有物理属性，这一事实表明你们的好斗性是多么强烈。

绚雨社 www.xiyushe.org

这里请注意一个关键词：“被调整”。之前说过，所有可能性都同时被展开，并且做出全然的探索。不同的极化面对于存有来说，都是穷举计算中的一种可能性，都要有一个片段去历经与尝试。哪怕明知道那一种可能性中蕴含着 99.99%的失败概率，但这是唯一可以通往无漏智慧的途径。所以“被调整”到去扮演“恶”的、注定很失败痛苦地度过一生的片段，其存在也同样拥有非凡的实际意义；而且它对全局的贡献远比那些注定经历成功的角色个体片段来得要巨大，并且更富担当。



Y2-1-9.3

你们的舞步代表着远离这些形象的第一个举动，在这种情况下，激烈地运动是最好的方法。因为如此一来，你们的人格会暂时地从自己平时的身体和灵性环境中脱离，因为普通的体力劳动是不必要的，所以你们更容易将这些能量释放到你们看到的形象的形成中。然而，在形成这些形象时，你也几乎耗尽了你储备的能量。而跳舞的能量来自于灵性储备，是下意识地保存以备不时之需。

当你步入某些场所或与某些人接触时或接触后，感觉异常地疲惫、不舒服、情绪低落、无端地难受，这时你是被低频的、黏着的、晦暗的频率能量沾染上了。冲热水澡，在自己身边点蜡烛、泡海盐浴、大吼几声、快速地摇摆身体，都可以帮助你在电磁方面增强与净化自己外层的能量屏障，进而摆脱这些意识体的持续纠缠。

珍实际上是不自觉地把她的高跟鞋踢到了你们所创造的形象的面前。你们很幸运，形象本身没有起身反击，因为它们具有亲本的所有力量，尽管它们可能是潜在的。

一种微妙的转变可能已经发生了。这样的事情远非寻常，但却是可能的，在这种情况下，你和珍将你们大部分人格转移到你们自己创造的这个片段中。珍的直觉在这里是正确的。这些形象确实代表了可能的变化。你们可能真的把自己转移到了这些形象中，并从他们的眼睛看到了房间对面的自己。在这种情况下，你们现在的主导人格将不再是主导的。

这一版珍体内的鲁柏，极其反感那一版珍的意识频率，下意识想去踩她的脸，好在没有跟低频的珍与罗产生直接的肢体或语言冲突，那会让事情变得很糟糕，毕竟对方强悍霸道得多，性格与体型上都是如此。

在这种情况下，珍经历了一个岔路口：

细雨社 www.xiyushe.org

如果当时珍很欣赏那一版珍，并且因为相似性相互攀谈，引为闺蜜，之后的日子里，形影不离相互指点对方的生活，那这一版的珍也就没有可能展开早期课，并且成为了负面极化队伍中的一种可能性的角色存在。

当这一版的珍厌弃并抵触那一版的珍时，这一明确的态度让我们的珍拿到了全体各个版本珍中最具主导性的地位，而负面极化版的可能性被从主导性中渐渐放弃了。也就是说，在那一刻因为珍看到如果自己不收敛脾气，继续作下去的话，自己会变得有多么让人厌弃与可憎。她被自己的那一种可能性吓到了，并决定做出真正的自我改变。

（“赛斯，谁先离开了舞厅，珍和我，还是那些投射的片段？”）

投射片段消失了。他们站起来，走过舞池，消失在门边前厅的人群中。除非你给他们力量，否则他们没有力量离开他们出生的地方。但是请记住，他们确实存在；并且一旦存在，就能够用比原来更小的动力重新出现。由于约瑟代表了你的存有之最充分的潜能，那个人的形象代表了你现在的人格的一个可能的，虽然我不希望是，有缺陷的形象，尽管不是你的整体存有。

这个形象只与你现在的人格自我有关，可以比喻为一个纤维状的投射或增生，你的当前人格可能会被埋入其中。我特意用这个词来表明它的危险性，因为这样情况的发生将是一种倒退，不仅是对你当前的人格，它也间接地对你的存有，因为你会比现在更远离你的存有。同样的道理，你的胜利代表了一个必要的胜利，并加强了你当前自我的健康点。

细雨社 www.xiyushe.org

这对在这个版本的珍与罗面前、以真实的实体状态出现的另一版珍与罗，是本版珍与罗的一个可能性分支。它们的存在因为其可能性，它们的消失因为和本版的珍与罗在此次考验中显化出了意识不同频的排异现象。之后两个实相各自坍缩入了与自己意识频率相符的实相面中。

如果哪天我们的珍与罗认同或欣赏它们的犹豫，并且因为彼此的惺惺相惜而展开攀谈，并且成为经常联系的朋友，那在认知与意识彼此共鸣共振的作用下，依然决定做出自我改变的珍与罗，会受到持续的负面思潮的侵蚀而最后失去意识觉醒的可能。进而在进一步扭

曲中，让自我的角色载具发生强烈的健康问题，在心灰意冷、全身病痛、心灵扭曲中度过余生。

晦暗的、负面的、充满恐惧的认知与思想，是一种病态的状态。而这病传染！那些彷徨的、迷茫的、忧郁的、恐惧的，处于临界状态的人，再沾染上这样的“朋友”，会被他们强烈的负面心态与气场感染。

他们就像极寒的冰，贪婪地吞噬自己附近所有的热能，但内心空洞的巨大，任由谁用外力都无法弥合其黑暗无光的心。他们喜欢诉说自己的悲苦，也非常清楚自己的状态有问题，但他们不能认知到问题的核心在自己；哪怕认知到了，也没有勇气做出丝毫的实质性的自我改变——“臣妾做不到啊”。

细雨社 www.xiyushe.org

诉苦是他们剥夺他人能量、吸食他人爱心的手段，每每都会在吸食后感到一丝的舒爽。但因为自己绝对不做出实际的改变，只依赖他人的协助与怜悯，所以慢慢地变成了能量吸血鬼。

不要埋怨或指责恩将仇报的人，因为当你认为自己有恩时，你的善良就失去了其本真的意义。因为爱与帮助其它自我本就是本分，你照顾自己是对自己有恩吗？你很用心地照顾好了自己的身体其它部分，结果身体中某一部分还是形成了病态折磨你，你会去记恨与说教那一部分身体吗？会去指责它恩将仇报吗？

扭曲在某些地方是一种现阶段的必然，其存在与发生是概率中的一部分。如果你因此而感到沮丧、愤慨、懊恼，那就是自己的功课没做足，而不是为你呈现出这一可能性的对方需要做出改变。

细雨社 www.xiyushe.org

能量吸血鬼还有另一种：

它们因为学习黑魔法与应用黑魔法，需要大量的能量支持这些负面极化的存有和地缚灵为其显化异能。因为修习黑魔法的人意识频率低、自我格局小、认知局限大、与自然和全我主动隔离、利己与自我中心，导致它们自身的能量池小、能量频率低，还无法从宇宙中成长充能。而它们驱使与渴望使用的“能力”都需要消耗巨大的能量，为了满足这一显化需求，它们会抢掠、窃取、诱骗他人的能量——前两者成为了能量吸血鬼，后者成为了“帮”人办事的，骗取他人的灵魂契约，让被害者成为它们终生的能量奶牛。

一般情况下这样的被害者有一个共性，那就是他们都同样地渴望通过“外力”走捷径，快速地改变与赢得自己的欲望所想，而这些欲望主要围绕着繁殖、贪婪、情欲、名利等角色小我关注的主题，并且都是动用了自我的自由意识，所以在其被侵害的过程中，高我与守护灵还有自己的指导灵都不能出手拯救。

对抗能量吸血鬼与黑魔法的方式：

一、无限能量法

让自己时刻都处于与天地一体的融通状态，让对方犹如蚍蜉撼树。

二、清理阻断法

细雨社 www.xiyushe.org

振奋自己的阳气，用水火形成电磁屏蔽场域，借机恢复自身稳定的状态。不要与这样的人产生密切的涟漪，不要反复反刍不愉快的经历。

三、认知转变法

通过自我灵性知识的储备，提高自身对真理了解的通透度，在遇到低频的人或灵时可以敏锐地觉知到其存在，并尽快疏离它们。理解它们还处于自己的负面角色中，不去怨恨、鄙夷、争斗，而是秉持着慈悲的心态，默默地祝福它们，不去干扰它们的体验过程。尊重与认可每一种可能性的存在都有其必然的道理。

（“我正在画的蛋彩画，画了一个老妇人，这有什么个人意义？”）

（珍传述:）这个老妇人是位母亲。这幅画代表你在那次人格期间学到的知识的综合。母亲的知识萦绕在精神基因中，而肉体的记忆仍然发生在你的身体基因中。一切所是，永远不会被抹去。另一幅女人和婴儿的画，也代表了你身为一个带着孩子的年轻母亲。

你们俩的当前人格都没有对孩子的需要，你们几乎完成了地球上的转世，以至于在你们肉体死亡时，肉体将完全返回，没有任何破损。地球上的最后一世总是这样。肉体性质的任何部分，都不会通过孩子继续存留于那个层面上。

你可以通过你的作品而不是透过身体的后代来思考不朽的概念，只是因为，你们的存有已经在肉体方面认识了自己。因此，你们将不再以这种方式约束或吸引它。这并不是说你们对世间不再持有灵性的爱，这会有，将来也会有。对尘世栖息地的感性与欣赏，即使在其他层面也会维持下去。

当一个意识体在地球层面上发展到最高意识形态时，会从角色载具

内携带的三个基础性生物程序的影响中摆脱出来。

如果以下这三点都达成了，那就可以肯定这是你的最后一世了。

1.不再贪婪地囤积物质，对金钱、品牌、名声等都很淡薄，自己的内在已经强大与丰满，不需要其它的外在标签来标注自己的成功。可视化“名贵”标签越多的人，其内在越渺小、虚弱、可怜、卑微。

2.身材比例匀称，一个近乎完美的内心，有适度的觉悟，不会贪食，也不会过度地节食。在饮食上不挑剔也不讲究，任何食物都可以，阳光雨露也能滋养自己。没有任何的挑剔或规则，全然的豁达，同时知理有度。

3.不再渴望繁衍，对生孩子传宗接代毫无兴趣，对世俗中养儿防老、遗产交替、养育乐趣这些东西都已经免疫。渴望有爱人，因为双生火焰在最后要达成融合。但如果对方对生育还有强烈的渴望与诉求，那就不是你的最后一世双生火焰。

不想生育的分两种：

1. 是灵性的成熟度到达了了然的程度；

2. 是自己贪婪游戏人间，非常在意自己的体型，对照顾小生命很厌烦。

不能生育的分两种：

1. 人生铺陈中就没有子嗣，功课就是体验没有子嗣，是过度生育后的代偿对等体验；

2. 是身体、卵巢、子宫反映出自我意识认知上的扭曲——对自己的配偶不满意，又因为种种原因必须滞留在相互伤害的婚姻生活中，没有勇气摆脱现状，但不想再让另一个生命进入这一泥沼。

一个意识体从青涩到完全成熟，经历过所有可能的地球科目，并且都拿到了通透的高分，最后一关就是犹如赛斯一样做见习辅导灵。见习辅导灵不必须是灵体，因为如果想要把知见流传给整个人类，就必须把真理、智慧、知见凝练成他人可见的传承，让准备好的人看见他应当看见的内容，获得直接的、无误的、不曾扭曲的、与时俱进的心灵启迪。

细雨社 www.xiyushe.org

（“赛斯，你能重新开始关于精神酵素的话题吗？我需要你来验证珍在第八节课的回答。”）

（珍传述:）有些精神上产生的物质对于维持一个世界是绝对必要的。叶绿素就是其中之一。我本来打算今晚就进入这个话题，然而，我们扯了些别的话题，并且要把我知道是精神的概念，而对你们而言，

却绝对视为是物质的事，解释给你们，对我也是有一定难度的。

记得要再提醒我一次。我会告诉珍，记住她自己的理念建构，因为部分答案肯定是在那里存在的。这一切都取决于你从哪一边看问题。

约瑟，真可惜，你不能用左、右两只手写字，对于一节课来说，我认为这已经足够了。这比我们双方讨价还价的还要多。我通过珍传输得非常好。

关于精神酵素的话题在第 13 节会专门展开，在这里就不深入讨论了。

（“你认为我们什么时候能够再次与你联系？”）

周五，晚上 9 点。大家晚安！还有威利。

细雨社 www.xiyushe.org

（这个答案是通过显灵板传给我们的。威利是我们的猫。我当然也使用了速写。

下面是珍对约克海滨事件的描述，赛斯在第 9 节中对这一事件进行了广泛的讨论。

所谓的事件是这样的：去冬今春和入夏以来，罗病得很重。我们计划去缅因州度假。罗倾向于取消，我坚持，我们就去了。在约克海滨的舞厅，我立即注意到坐在我们对面的一对夫妇。他们让我很不安，以至于我们在那里的三个小时里，我几乎一直在观察他们。

那个男人与罗的相似程度令人吃惊，只是他是一个老的版本，轮廓几乎一模一样，头发是白色的，同样的眉毛和罗心烦不安时的表情一样。那女人让我想起了我自己，尽管她更老，更粗壮，也让人不愉快地联想到我的母亲。

这对夫妻似乎脱离了房间，在观察，因为我们也在脱离和观察。我有很强烈的冲动想和他们说话，但没有去——毕竟，我究竟会说什么呢？我向罗提到了我的感受，以及他们与我们惊人的相似处，还说他们几乎可以成为多年后的我们，虽然我当然希望不是。

罗坚持邀我跳舞，这让我感到讶异，虽然舞曲是一种扭扭舞，我们也不会跳。我也不情愿地同意了。我们发现我们自己在地板的另一边，被挤到那对夫妇的桌子旁，跳得非常接近。女人笑了笑。我不记得他们的离开。只是很久以后抬头看时，他们已经走了。我的视觉想象力不佳，但在约克海滨逗留期间，以及回来后的几个月里，他们的面孔经常出现在我的脑海中。）

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-1-10.1

第 10 节

前情回顾：

在上一节中主要探讨了珍与罗在海滨舞池遭遇到了另一版陷落在自我膨胀与自我封闭中的珍与罗，这让我们的珍与罗在潜意识中看到：如果自己不做出必要改变，会在自我的短板中极化成一对多么令人厌恶的家伙。赛斯很高兴珍不认同那一版极化后的珍，这让鲁柏很明确地拿到了对珍小我载具的意识主导权，令内在自我意识可以有意识地克制角色我造作、嚣张、暴戾的角色品性。

这一邂逅同时明确地证实：内在意识我当下正在使用着的人物角色，在同一时间线与同一频率维度中可以存在不止一个。相同的角色我之间，每一个都在探索不同的实相可能，甚至可能在场景中彼此相遇，而不违反场景系统显像规则。

赛斯告诉我们，人格片段与片段的差异在于：人格片段在解体或增殖的过程中，每一个新生代都能保留全部上一代的能力与功能性，形成一个完全的具有独立意识的个体；而片段则在分裂后，每一个片段只保留一部分父代本体的能力与功能性，成为与母版父代不同的残缺次生代。

赛斯表示：地球上现有的所有意识存有其人格片段，最终都会毕业！

这是已经发生了的必然。但并不是所有人格片段可以同时完成毕业。在此期间，当人格片段在行星地球上历经转世交替时，存有总是会朝着自我规划好的蓝图目标移动。当在地球层面上自己演绎的角色即将达成这一目标时，近乎完形的意识体会准备转变成为存有的人格完形，之后将会展开连“我”（赛斯）也只是梦想的进化。

最后，赛斯给出了一个毕业标准流程：

细雨社 www.xiyushe.org

你们两位的当前人格对要孩子并没有需求。你们几乎已经完成了地球上的所有转世，以至于当你们肉体死亡时，身体将完全地返回。这在地球的最后一世总是如此。身体的任何部分都不会通过子嗣延续留存在那个层面。

你们的不朽意义体现在自己的作品中，而非通过肉体的后代。这是因为，你们的存有已经通过肉体的生命体验认识了自己。因此，你们不再被这种方式束缚或吸引。

但这并不意味着你们对尘世现象缺乏灵性上的热爱。这份热爱仍然存在，并且将一直延续下去。即便在其他层面，对地球层面体验的感性认同和欣赏也会被保留下来。

第 10 节 迪克，存有，创建人格

1963 年 12 月 20 日晚上 9 点周五按指示

（我们像往常一样坐在显灵板旁边开始。）

（“晚安，赛斯。”）

晚安。

（“你能告诉我们，为什么几年前的那个晚上，当我们在得克萨斯州的路边野餐区停下来的时候，珍变得如此紧张吗？”）

（那是一个夏末秋初，风很大的夜晚。我们可以看出附近有一条铁路，但天太黑了，我们什么都看不见。树在我们头上摇晃，珍的紧张情绪最终也感染了我。我们匆匆吃了晚餐，然后继续开车。过了几个小时，我们才找到另一个可以停车的地方。我们带着我们的狗米沙。除非另有说明，答案都是通过显灵板得来的。）

细雨社 www.xiyushe.org

直觉正确，但放错位置。这地方让人联想起另一生的另一个地方，当狼群来时。黑暗的树林，同样的季节。那一次也有狗和你在一起。

（“狼群的那个地方在哪里？我忘了。”）

森林，丹麦。（停顿）珍喊了一声，但附近没有人。铁路让她想起了附近的一条河，很窄，流淌着。

（“那条河的名字是什么？”）

雅恩[Yahn.]。

（“珍那时是男还是女？”）

男。

（“她在哪一年被杀，你能告诉我们吗？”）

不。（停顿）1670，也许。

（自动回答）

很多的直觉、预感和内心的不安都可以用这样的方式来解释。听从它们总是最好的，尽管最初灵性[psyche]的创伤来自先前的人格。

（这里，珍在显灵板拼写出答案之前，就已经听到内心的答案了，她再次开始传述其余的答案。）

然而在这种时候，旧的伤口被揭开了，而现在的人格却没有理解或意识到。回忆的刺激会在潜意识中引发风暴，这些风暴有时也会引发新的不愉快的事件。

在心理学治疗上，为解决患者经常突然无缘无故地陷入某一种自我难以控制的情绪状态，心理医生会设法寻找到激发患者进入这一情绪状态的“扳机点”。扳机点一般是某一特殊的又相对重复的标志性事物或者特定的单词、人物、气味、声音。

这些特别的触发点成为了心理的暗示标记物，触发点会把患者的认

知记忆、时空状态瞬间强制带回到某一印象深刻的恐惧中。这些因由“惊吓”在瞬间写入记忆的代码，会跟随内在自我在累世中穿行，成为不可解释的直觉反应。治疗的方法是找到问题点，并反复地用大量的正面记忆反向对冲认知经验。

在这一节中，珍提到的往事，就是在特定的天气季节、地貌环境、氛围状态中，珍体内的鲁柏被自己往生的记忆侵袭，陷入到危机感中难以自拔。这犹如“一朝被蛇咬十年怕井绳”的原理。

现在医疗专业中的临床心理学里，认为惊恐患者的主要病因可以追溯到比原有理论零到三岁心理创伤形成期更早的阶段。现在临床上定位为成胎后的第四个月。不过绝大多数临床医生都认识到这还远远不够。如果把所有患者的真实病例资料都拿出来公开讨论的话，那必定会导致现有医学和科学甚至宗教体系的塌方。故而为维护一种微妙的学术界默契，有些红线不得不被雪封，不可被碰触。

细雨社 www.xiyushe.org

（“你能告诉我们一些关于我弟弟洛伦的事情吗？”）

（这个答案是通过显灵板传来的。）

很多次当女人。感性。

（“你能告诉我们一些关于我的弟弟理查德的事情吗？”）

（通过通灵板开始。）

上一世死的时候还是个小孩，一个男孩，住在英格兰，有三个兄弟

和两个姐妹，1871 年死于白喉，（见第 12 节，那里我写的是 1671 年。珍说了两个日期？或者其中之一是我的错误，或两者都错？）9 岁。（珍传述:）住在一条死胡同的尽头前的第三家。死在前面楼上的卧室里。他现在的母亲是上一世那个非常嫉妒的姐姐。医生来的最后一次收取了 3 个先令。

罗的父母生了三个儿子，分别是：罗伯特、洛伦、理查德。

小罗伯特·法比安·巴茨（1919）、洛伦·道格拉斯·巴茨（1920）、威廉·理查德·巴茨（1928）。

作为罗的妈妈，其人生计划本应该只生两个儿子：罗伯特和洛伦。但另一版罗伯特的妈妈为了当社交花、名媛，拒绝让老二洛伦出生。于是她与这一版罗的妈妈用阳寿做交易，把自己本应生的第二个儿子转移给了她，在这里形成了罗的三弟理查德。而这一版罗的妈妈增加了十多年的阳寿岁缘。

洛伦是罗此生剧本中标配的弟弟。他当过很多世的女人，现在使用男性角色来平衡自己的理性认知面。在上一世他也选择当男性，但因为没有太多的自信，规划浅尝即止，没有给自己安排太深入的剧情，九岁就退出了剧本。那一世在十五世纪中，当时家境很贫苦。那世里，他有两个姐姐，自己是小弟，家里五个孩子。

新生儿让本就贫瘠的家庭雪上添霜，姐姐对这个弟弟的到来毫无欢喜——女孩不被父母重视，还要做大量的家务，每个人的食物配额

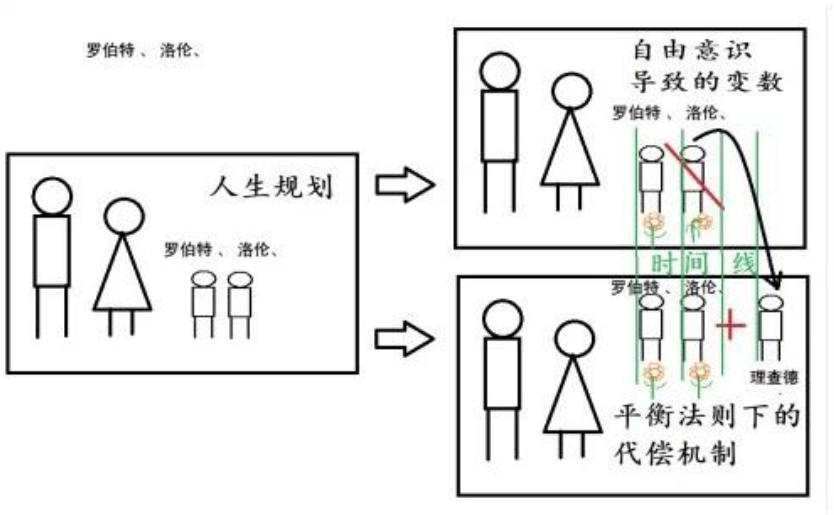
因新生命的到来而进一步地缩减。妈妈更疼爱小弟弟，这激发了姐姐对这个小弟的嫉妒与愤恨。这样的愤恨从侧面加速了小弟弟的死亡。

那一世的姐姐死后，对自己当年的做法感到很愧疚，于是为了平衡姐弟双方的感受，这辈子姐姐做了妈妈，弟弟做了二儿子，用母爱来化解之前的恨。

不过并不是每一版妈妈都做好了如此的觉悟：另一版罗的妈妈，心性中内在的渴望不是做个好妈妈——她不喜欢被孩子与家庭束缚，拒绝生老二，连长子罗也疏于照料，导致罗在成年前就死了，无法与珍相遇。那个妈妈一心只想当社交名媛，用纸醉金迷弥补自己内心中做时尚女性的渴望。社会地位、物质生活、容貌身材、罗曼史，是她醉心的人生，渴望房子、车子、包包、社交，享受被世俗之人羡慕的生活与被小狼狗追捧的人生。

细雨社 www.xiyushe.org

到了五十多岁她每日活在繁花似锦的空虚中，容颜与皮囊衰败，每每夜晚无法直面自己内心的黑洞。一生的欢笑背后掩藏了多少的辛酸泪，富贵名媛间塑料姐妹花的友谊与交往都毫无真挚可言。在抑郁中，她伴随着无声的哽咽落下了人生的幕布，在悲苦的内心扭曲中离世——这一辈子装幸福实在太辛苦了。



上图文字：人生规划；罗伯特、洛伦、理查德；自由意识导致的变数；平衡法则下的代偿机制；时间线

你不在这个家庭，这一时期正在休息。你现在的两个兄弟在另外两个场合和你生活交织在一起，一次是朋友，一次是表兄弟。

你现在的父亲，暗自羡慕洛伦表面上的社交能力，却不知道洛伦是被迫大笑大喊的，就像你父亲或多或少被他自己的性格所迫，坐在那里沉默不语、闷闷不乐。

罗的父亲：罗伯特·法比安·巴特斯 1890.7.20-1971.2（80 岁）

罗的母亲：埃斯特拉·莫法特 1892-1973.11.19（80–81 岁）

本版本的罗与其原生家庭中的父母兄弟，其实在往世中交集不多。妈妈与二弟演绎姐弟时自己在灵界休息。罗在这个家庭出生，是为了获得家庭中犹豫沉闷的家族业力，来塑造自己寡欢的童年，这样才能达成自己此生从自闭的内向人格桎梏获得解放的课业前提，让自己成为一个这样的角色。

罗的母亲与二弟在前世是姐弟，而罗与三弟是朋友，与二弟演过表

兄弟。所以大家组团来演这一场戏。为了确保“罗”的出生概率能与珍配戏，罗被安排成家里的老大。

罗的父亲和罗一样是个忧郁内向的男人，他演绎了一个不折不扣的市井小男人，并爱好床上运动。不过这是他的角色设定，并非他意识本体的特质。其意识本体在另外两版法比安·巴特斯的平行对等体验中，分别扮演了世界著名摩托车竞技赛的骑手和世界实用物理的著名发明家。

在这一版的角色中，他委曲求全地给三个“儿子"配戏，在生活中很是羡慕性格开朗、张扬的老二“洛伦”。可是爸爸的角色我并不知道，这个开朗外向、嘻嘻哈哈、大呼小叫的儿子其实内心很苦闷——他装作坚强，演绎外向，可是内在的纠结与胆怯被自己隐藏了起来，没能疗愈。就像一个刚失恋的女孩，在和朋友们快乐地开庆祝单身的晚会，直到喝醉后痛哭出来、咒骂出来、吐出来，内心的郁结才能被真的释放出来。不然，只能持续地在人前装作坚强，而在夜晚独自哭泣。

细雨社 www.xiyushe.org

（“迪克是在英国哪个城市或城镇去世的？”）

（珍内心收到答案）德文郡。

这里突然冒出来的这个迪克，就是罗的二弟洛伦。迪克是他的灵体名。因为经过的角色太多，所以使用灵体名贯穿整个故事线，避免

造成混淆。

（“那时迪克的名字叫什么？”）

（珍传述:）理查德·格雷森。父亲的名字是斯罗克莫顿。他们有法国亲戚。那个姐姐，就是你现在母亲，嫁给了其中一个表亲并移居到了法国。她有很多孩子。她们那一代的许多妇女在过去的生活中被繁重的工作所累，以至于今生不想要孩子或责任，当孩子出生时，可能潜意识中感到被欺骗。她是在另一个国家被洪水淹死的，而不是法国。她的害怕和惊慌压垮了她。

在真实的临床经验中，许多女孩在很年轻的时候开始有卵巢囊肿、子宫肌瘤、子宫内膜异位、输卵管堵塞等问题，造成不孕，是因为其内在自我对生育一事已经厌烦透了。

特别渴望生养众多的女性，多数内在匮乏这一人生体验，不过体验一次后也就够了。生很多与彻底不生是两种截然不同的对等人生体验：前者挑战自己承受生命压力的极限，后者挑战自己承受世俗压力的极限。

（“如果珍和我都下意识地接受了我们在约克海滨投射的形象[他们比较老]，我们还会回到我们现在那个都知道的家吗？”）

（珍传述:）当然。该形象代表多年来负面倾向经历之大成。如果你那时接受了他们，那你终将会成为那形象的一个完全的复制品，因为你转变成了那形象。如果那样，那么你具有创造力和建设性，就会软化那形象的面容，真的达到一个惊人的程度。你的朋友仍会认

出你，但会注意到你的变化。他们也许会说，必是某些充分的理由，让你看起来和以前不太一样了。

这里话题突然转了一下：罗很关心如果在海滩的舞厅，那时他与珍做出了不同的选择，去认同与接近那一版负面极化的自己，后果是什么？于是赛斯展开了对这一如果的描述——那将会导致这一版的珍与罗步入心魔的陷阱，跟随那一认知与理念频率，逐渐地黑化，最终走上自我的阴暗面。随着自己的意识频率降维，自己的相貌、身材、脾气、状态都会随之改变，最终呈现出和那一版黑暗珍与罗相同的晦暗状态。

（“我们，或我们中的任何一个，有过任何其他类似的投射经历吗？”）

（珍传述:）有一天下午，在一个小公园里，你还是个男孩，大约 11 岁，你坐在长椅上，吃着甜筒冰淇淋。我相信，那是在夏末或初秋。你以为你是独自一人。你在你父亲的某种机器车间里参观。当时接近 5 点，9 月 17 日，那天不用上学。

另一个男孩出现了，站在步行道的中间。你没有看到他走过来，想

当然地认为他是绕着音乐台的步行道走过来的。他手里拿着抓子玩具，你们互相看了一眼正要说话。一只松鼠跑上了附近的一棵树。你转过身去看，并打算把松鼠指给那个陌生人看，但当你转身时他不见了。你环顾四周，无人。你纳闷了一下，然后就把这事儿给忘了。事实上，在这同时，你的兄弟洛伦正从你父亲的车间向外看，他什么也没看见。

在此，赛斯给出了童年时十一岁的罗与另一个自己相遇的场景。这一事件的发生，证明在现实世界里近距离遇到其他自己的可能性并非孤证。只是多数这样的案例其持续的时间不会太长，这样的系统显像错误很快会被后台修正。系统修正显像错误时，会引导你把注意力从 bug 上挪移开，然后删除掉套叠的角色显影。我们可以看出，相同角色经常会出没的地方与生存的空间是极其雷同的。

Y2-1-10.2

在这里我插入罗与珍的生平简介，让读者们通过对人物的侧写对罗和珍有更全面的认知。

罗的简介：

Robert F. Butts Jr.（罗伯特·巴特斯或罗伯·柏茨）

1919.6.20-2008.5.26 享年 88 岁。

他是罗伯特·法比安·巴特斯和埃斯特拉·莫法特所生的三个儿子中的长子。

他在宾夕法尼亚州的赛尔长大，毕业于布鲁克林的普拉特艺术学院。二战期间，罗在空军担任仪器专家，在太平洋岛屿修理飞机。战后，他在纽约市担任插画师，为医学教科书和漫画等提供插画，蝙蝠侠就是他的作品之一。

1953 年，34 岁的罗在纽约州萨拉托加斯普林斯的一个派对上遇到了他的第一任妻子珍。那时的珍有丈夫，但对方很让她失望，正在找寻婚外情。珍与罗一见如故，迅速投入爱河。

Jane Roberts 珍·罗伯茨的简介：

珍于 1929 年 5 月 8 日出生在纽约的萨拉托加斯普林斯，是德尔玛与玛丽·布尔多·罗伯茨的独生女，她两岁的时候父母离婚（父亲从家中逃走）。

知音社 www.xiyushe.org

从很小的时候，珍就负责照顾她卧床不起的母亲。母亲患有严重的类风湿性关节炎，性格乖张，常年的风湿病痛让她全身变形，五次试图自杀，跟照顾自己的珍说要用煤气毒死珍与自己。

珍的童年、青少年时期生活得异常艰辛。拮据的经济加上精神病一样的妈妈，让她很早就患上了甲状腺机能低下症，导致视力极差。但她却很少戴眼镜，她用一种我们未知的方法看这个世界。

1945 年夏天，16 岁的珍开始在一家杂货店工作。这是她的第一份工作。到了秋季，她仍在放学后继续在杂货店打工，偶尔也在星期六上工。在上过几所公立学校后，珍于 1947 至 1950 年间就读于斯基德摩尔学院。

珍从五岁起就知道自己要成为一名作家，并说出那些书名。年轻

时的珍会把她的诗带到附近的亚多艺术馆，敲门问：“是否有哪位诗人会朗读我的东西，因为我知道它真的很棒。”——多年后她回忆道。最终，她被允许进门，并与路易斯·昂特迈耶(Louis Untermeyer)和阿德里安娜·里奇(Adrienne Rich)等名人交往。她因此获得了诗歌奖学金，在斯基德摩尔学院学习了三年。

祖父在她 19 岁的时候过世，对她打击很大。此时她开始从宗教转向科学，因为宗教里的内容过于胡编乱造。但很快又对当代科学感到深深地失望。她说：“这与事实相差得太远了吧。”

这时珍开始跟一个叫做沃特（Walt）的男子来往，并相约骑机车前往西岸拜访珍的父亲（沃特也是来自破碎的家庭）。1951 年沃特和珍结婚。

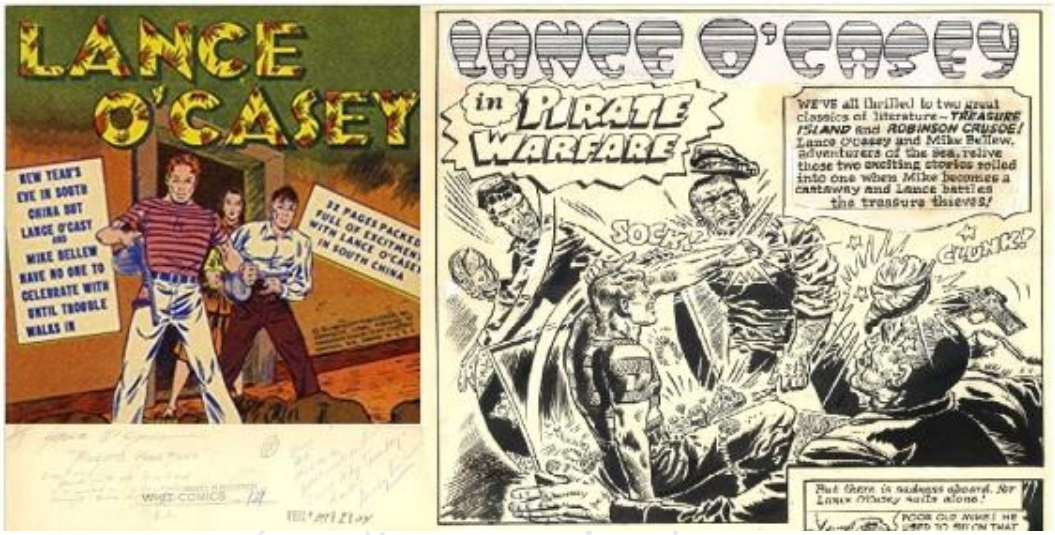
在 1953 年，她在派对上遇到了商业艺术家罗伯特·巴特斯。

珍回忆说：“我看了他一眼，我知道就是他。”珍经常谈到这次相遇。那年她 24 岁，已婚；而他是一名 34 岁的单身汉。

和罗秘密约会了三次后，珍与丈夫提出了离婚。1954 年 2 月，与罗约会四次后的珍看着他说：“你都看到了，我离了。我要么单身一人，要么跟你同住，告诉我你要选择哪一个。”

1954 年 12 月 27 日，珍与罗在罗伯特父母在宾夕法尼亚州赛尔的家中结婚。

1960 年，这对夫妇租了一套在纽约州埃尔迈拉的公寓。罗在那里工作了多年，在 Artistic Greeting Cards 公司担任兼职插画师。撇开商业工作不谈，罗是一位在油画、水彩、蛋彩画和其他媒体方面颇有造诣的艺术家，在他的一生中创作了大量画作。



细雨社 www.xiyushe.org

但在 1963 年 9 月的一个晚上，一切都变了：

珍坐在她的桌子旁写诗；罗正在他后面的画室里画画。“这是非常家庭式的、非常正常的、非常不迷幻的晚上，”她后来回忆道。然后“在正常的一分钟和下一分钟之间，大量激进的新想法以巨大的力量涌入我的脑海……就好像物理世界真的像纸巾一样薄，隐藏着无限维度的现实。我被巨大的撕裂声从纸巾中扔了出去。”

当她“醒来”时，珍发现自己在笔记本上潦草地写着标题：“物理宇宙由理念构建的代码生成”。

在此之前，珍对通灵现象从来没有任何兴趣，虽然她的小说经常涉及千里眼和轮回等主题。从理智上讲，她和罗都不相信超感官能力，也不相信任何人都曾死过不止一次。然而之后不久，珍开始回忆她的梦，不断有声音让她关注梦与记录梦。记录显示了两个无可争议的预知梦。第一个，据她所知，她曾经做过多次。

两个梦都离奇地应验了，这激起了他们的好奇心：如果梦能精准地预知未来，那未来就是早已确定了的虚假。珍和罗决定进一步调查。她设法与纽约的一家出版商签订了一份关于 ESP（超感知觉）的自己动手做书的出版合同。

“罗和我很高兴，但也有些震惊，”她后来写道。“我们……在那之前甚至从未见过通灵板。”就在他们试验借来的“巫师”时（房间灯火通明，罗做笔记），他们开始从一个自称为赛斯的绝对独特的角色那里得到大量源源不绝的信息——“一个不再专注于物理现实的能量本质人格”。

细雨社 www.xiyushe.org

到第二次或第三次占卜时，珍意识到她听到了她脑海中的话语，自己的身体也开始自行移动。“我想要大声说出那些信息，而不是等待圆盘缓慢地拼写字母。”“我决心与之抗争，它居然想用我的身体……但我非常好奇……以某种疯狂的方式，成堆闻所未闻的名词与动词被自己说出……”

这是赛斯资料的开始。

之后，珍在接下来的二十多年里持续转述赛斯资料。罗用他自制的速记法记录每一个字（他稍后会一丝不苟地打字整理）。

几年后，她在客厅里每周举办一次 ESP 超感知能力课程。在此期

间，赛斯经常过来与学生自由交谈。

赛斯鼓励学员要不断质疑自我和自我评估，以无可挑剔的正直和平衡为天赋，跳出自己的角色看待这个用意识构建出来的世界。“你创造你自己的现实，单独的和集体的体验”。

细雨社 www.xiyushe.org

1971 年 11 月，珍的父亲过世，享寿 66 岁；母亲则于六个月后追随而去，亦享寿 66 岁。

[珍的父亲]:

德尔默·哈贝尔·罗伯茨 Delmer Hubbell Roberts

1905 年——1971 年 66 岁

[珍的母亲]:

玛丽·布尔多·罗伯茨 Marie Burdo Roberts

1906 年——1972 年 66 岁

1982 年年初，珍因严重的甲状腺功能亢进症住院一个月，并同时患有诸多病症：眼球突出、双重视觉、听力几乎丧失、轻微贫血、褥疮——而且还在院内感染葡萄球菌。后来她的病情稍有好转，

但还是于两年半之后的 1984 年 9 月 5 日过世，享年 55 岁。

珍写给自己在地球最后一世的送别诗：

死亡在后，我听到他踏上楼梯的声音。

出生在等待，在这死亡和出生的背后有一百万扇门将打开和关闭，

我的形象必须通过它们。

总有一个跟随，一个等待，没有人忘记。

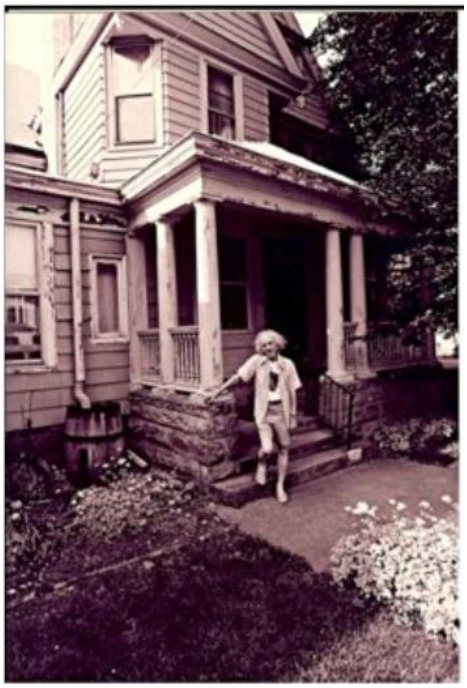
因为末了要遮盖开始，磐石的影子就是磐石。

这一刻是永远的，为我们的梦想做好准备。

我生活了一百万年，不知坟墓何在。

珍死后，罗于 68 岁时再婚，其第二任妻子是 32 岁的劳拉。劳拉与罗一起度过了超过二十年的幸福婚姻生活。这期间他们主要是整理与出版赛斯资料和《早期课》的内容。

2008 年 5 月，罗在纽约州埃尔迈拉的圣约瑟夫医院因癌症去世，享年 88 岁，圆满地结束了他在地球上的最后一次转生。



回到正题，看后续的内容。

（“赛斯，那段插曲对我有什么意义？”）

你自己的人格片段。你希望有个朋友可以一起玩。你嫉妒你弟弟在你父亲那里这么久。在不自知的情况下，你具体化了一个人格片段做为玩伴。

（珍传述:）但是，你无法知道发生了什么事，你那时候的能力也不能给这个形象带来任何持久性。在潜意识里，心智能完成的事情。真的是没有限制的。

在这个层面上，你必须受到一定范围的限制。人根本不可能不加限制地在尘世间使用他所有的能力。然而，有时人格会被自己制作的形象所震惊，如同你在公园看到的那个形象。一般来说，这种特殊类型的形象制作，在人格到了成年时就会消失。然而，在儿童时期，这种情况却经常发生。

通常情况下，当孩子哭着说有个妖怪时，他所看到的就是这种形象的产品或纤维状的投射，由潜意识中生动的欲望或恐惧形成。无论基于何种意图和目的，这些投射此类实相或伪实相的能力，只在地球层面期间，出于所有意图和目的而暂停使用的。但是，存有并不受此约束。自然，潜意识总是与存有联系在一起，而在这个情况下，潜意识只是企图模仿存有本身的能力。而潜意识也确实具有这些能力，虽然这些能力通常是潜伏的。

毕竟，存有就是这么地创造它的各式人格。不管它们是什么，他们都只是存有本身的投射或片段；然而，存有所做的事情都是有意识和有目的的，因为根据定义，它是在意识之下的，没有意识就没有目的。

然而，显然地，存有的所有这些能力，不能全部赋予它的各种人格。整体的部分意识，负荷不了整体意识的份量。片段人格不可能包含整体，但它们确实包含整体的种子。

种子的力量要保持潜伏，但很多时候它们会开花结果。在每一世，新的意识都在努力地将整个当世人格连系在一起，为了人格的利益而使用潜意识中必要的东西，并将任何会威胁到当前自我统治地位的知识湮没在潜意识中。

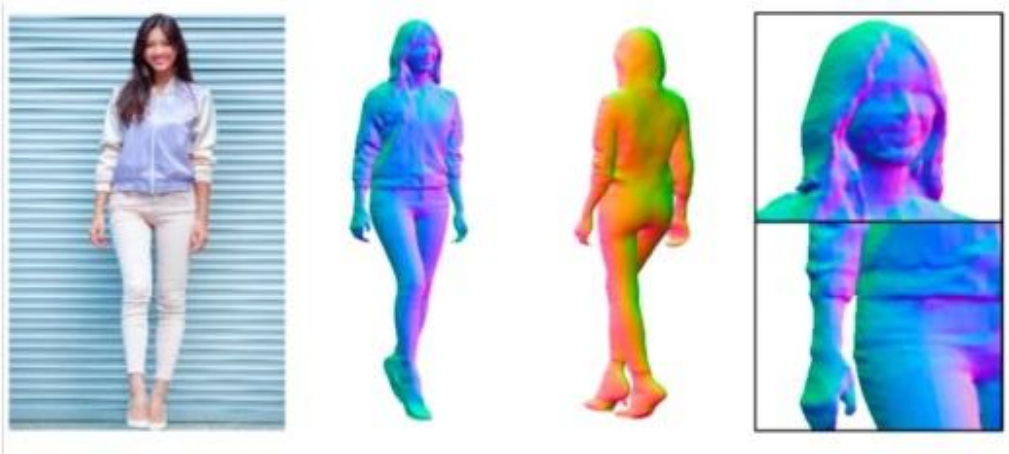
并非所有会在你眼前运动、看上去是人的人物角色都是活人。并非所有的人都有内在意识人格片段在运作着。不具备内在意识片段的角色就行走在我们中间，甚至与我们朝夕相处，成为家人、朋友、同事、邻居、玩伴。它们与你一样的真实，一样的有温度、情感、动作、记忆、未来。它们是某一角色的其它可能性，它们让这个世界变得丰满充盈。它们源自存有的一念，甚至你自己的一念。毕竟你也是存有的延伸。

细雨社 www.xiyushe.org

它们不比你更真或更假，因为你也是用同样的方式被生成出来的显化。大家都是角色，谁也不比谁更虚幻。当你运用内在自我意识时，你就是活的。而它们无法运用也无法思考任何关于灵性的东西：它们可以参与哲学的讨论、人生的话题、宗教的弥撒，因为这些行为与对话在云端数据库中有相应的台词和动作模板。但它们无法探究与展开灵性的话题，那会让它们感到痛苦、质疑、崩溃，甚至开始暴躁、恐惧。因为它们内观时会发现自己之内一无所有。

成年人很容易被自己的眼睛欺骗，因为一切在认知上已经固化。小孩子，尤其是三岁前的小孩子，看见形象产品或纤维投射这些东西，会吓得大哭——他还不能理解自己眼前的这些会移动的代码人是什么。

恐惧或欲望让我们可以生成一些我们渴望或不渴望看见的“人物”，在宗教里成为神迹：耶稣基督、上帝、圣母、佛祖、菩萨、妈祖、二郎神、狐狸精等等显灵，或者夜叉、恶鬼、索命鬼等。如果心无善恶，显化出来的就是某种陪伴，成为自己的妻子、朋友、孩子、父母、同事。虽然这种创造性的显化在地球上是被后台禁止的，但偶尔地，因为灵魂被后台程序管控得不是那么强，意识跟意识端连接得比较紧密的人，用意念在后台修改程序、在我们的时间与世界中添加莫须有的人物并不困难。



现代心理学称，如果你看见了别人不能看见的角色人物（这种看见或短暂或持续），那你有病了，还没得治。短暂的叫做幻视，长期稳定的叫做“思觉失调症”。如果群体都看见了，那叫集体歇斯底

里（英语：mass hysteria），或称集体发疯、群体性心因性疾病。所有看见的人要分别单独关押，每个人都要接受一对一治疗，直到患者确信自己什么都没看到、那只是幻觉。如果有患者坚称自己看到了，可以用电击双侧太阳穴、给与帮助失忆的药物，以免他危害社会秩序。

电影《美丽心灵》，美国 2001 年作品。

编者注：推荐阅读细雨深度影评：“美丽心灵”背后的故事——GY3《观影说多维实相》第三册

（我们大概休息了十分钟。由于珍太累了，我们再次决定结束课程。当我们坐在显灵板前，珍收到了以下信息：）

珍很累了。对于这种类型的课，我们真的需要隔三个晚上。我还可以对你弟弟的英国生活说更多，但我不相信能清楚地传给珍。她的这种参与非常耗费精力。这类的通灵手法会消耗很多储备能量。

（“有其他沟通方式我们可以用，而且不那么累吗？”）

（通过通灵板：）没有。

（珍传述：）她需要时间来休养。

（“我们什么时间再联系你？”）

（珍传述：）周一晚上 9 点。如果可能的话。我知道你们有度假计划。真糟糕，我不能和你们一起过圣诞节。

（我们把指针挪到板上“再见”一词上。）

（“晚安，赛斯。”）

（通灵板的回答是：）

晚安，亲爱的朋友们。不要忘了你的梦，约瑟。

（这句话指的是我在 1963 年 12 月 18 日做的一个非常生动、多彩的梦。我们本想在这次课程上问赛斯，但却忘了。）

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-1-11

第 11 节

前情摘要：

珍与罗在海滨遇到了其它版本的自己，那是极度负面极化后的自己。赛斯说单是一念之差，珍与罗就有可能成为那一版实相的复刻版。之后赛斯告诉罗，罗 11 岁时也曾在父亲工厂外的长凳上遇到另一版的自己，之后因为松鼠转移了注意力，两人失之交臂。

赛斯指出，所有的形象，包括我们认为的所谓的这个自己，都是“存有”一念所化生出来的；而我们作为意识人格片段，承袭了存有意识化生万物的能力。虽然这样的能力在进入地球体验园区后被系统禁止了，但因为系统的不稳定性，加之一部分人内在意识的不稳定，或对系统的不认同，还是会偶尔开启显化生成的能力，凭空造就出人物或物品。这样被角色意念造就出来的显像，很快会被系统发现并清除。小孩子在不习惯与适应本系统前，经常会看到与营造出这样的实体。营造这样的实体，需要运用强烈的欲望或恐惧做为激发显化的能源。

之后赛斯又透露了罗家三兄弟与父母的关系瓜葛。二弟是妈妈的弟弟，三弟是罗的表弟，三弟本应该是另一版罗的二弟，但那个妈妈因为十六世纪生孩子太多，实在不想生了，就把名额让给了这一版

罗的妈妈。罗的爸爸是一个很了不起的灵魂，但在这里演绎了一个贪图物质的窝囊废，内向而怯懦。自己的二弟看上去开朗活泼、咋咋呼呼，但内心的脆弱无人知晓。

珍在高速上惊恐发作难以自制，是因为十五世纪在相同的季节、天气、状态、地貌下，遇到过狼群。那强烈的惊恐烙印入灵魂，当这些因素再次凑齐时，那记忆的预警就被唤醒。

细雨社 www.xiyushe.org

第 11 节 降神会，星光体

1964 年 1 月 1 日晚上 8:30 星期三计划外

（原定于 1963 年 12 月 23 日星期一举行的第 11 节课，由于各种原因没有举行。当然，最主要的原因是假期将至；除了有朋友外，我们还做了一些旅行。因此，打破了原定的计划，我们需要一些努力才能恢复。但我们一直无法恢复，直到 1 月 1 日这次计划外的课，那时我们还在想是否能恢复。

这节课是在没有计划的情况下开始的，参与者有珍、比尔·麦克唐纳和我自己。这是第一次没有使用通灵板的课。当它开始的时候，我没有想到我们最终会向赛斯寻求帮助，然而在一个小时内，我发现自己就是这样做的。我很不情愿这样做，因为我觉得最好继续使用通灵板，并积累一份书面记录，作为以后进行其他类型实验的基础。

细雨社 www.xiyushe.org

然而，一旦我们三个开始谈论“降神会”[我不想用这个词来描述我们的会面和实验]，在进入那种情绪状态后，我们发现我们在尝试一些平时我们可能不会考虑做的事情。

当然，我们得到的结果令人惊讶，而且是出乎意料的。以下页面是我自己对所发生的事情的叙述，是在不同时期根据记忆写的。我将努力保持事件的时间顺序。含有珍、比尔或我自己的引文的部分，将根据我的记忆尽力呈现，如果它们不准确，我相信它们的韵味就是这样的。就像我确信不会对没有发生的事情无中生有一样。

本记述的以下几页将被称为 ABCDE 等，以便在这一页之后插入记录。然而，与此同时，通灵板课的连续性不会被大量来自通灵板以

外的资料所打断。）

在上面的文字描述中，我们可以看到两个非常重要的信息：

第一，本次意识连接通话形成的时间，并非发生在指定的时间节点上，这证明珍与赛斯的意识连接能力在加强中。之后我们都知道，赛斯几乎变得全程在监控这一版本珍的一生，哪怕她睡觉的时候发生的一切赛斯都了如指掌，并且可以随时介入并给出精准的问答内容。从必须定时连接，到非定时连接，到全程在线，珍的成长是迅猛的；另一方面也可以看出，赛斯在主动地为此持续地保持着关注。这就好像是从相亲到处对象，再到热恋的过程。从偶尔约会，到秒回信息，关系是双方努力经营的结果。

细雨社 www.xiyushe.org

第二点我们可以看出，在这个阶段，珍对于自己的自信还没能培养起来，她还不信赖自己张嘴就来的口述信息，更愿意去信赖大家都可以看到的实证工具——通灵板。这是因为这些信息到底是谁说的，对于珍与她的朋友们来说还存疑。区分小我的意图与高我的信息，始终都是初学者的第一道门槛。而让他人相信你说的话有可信性就更难了。

ESP，Extra Sensory Perception，超感觉知。

（如前所述，我是被珍和比尔拉进这个事件的，最后很不情愿地去了。

我们开始的时候是坐在客厅的一张小桌子旁。我们在桌子上罩了一层深色的布。我们的厨房与客厅相通，所以我们关闭了两个房间的百叶窗，并拉上了窗帘。由于不知道如何进行通灵，我们点上了一根红色的圣诞小蜡烛。我们的房间也是白墙，所以一旦我们的眼睛适应了，我们还是可以看得很清楚。

我让珍把她的结婚戒指放在桌子上。我们三个人围着戒指手拉手，静静地坐在昏暗的灯光下，盯着戒指，我很快意识到，只要有一两个想像力的点拨，不知情的观察者可能不会有太大的困难看到他想要的东西。

一个小小的光点在戒指的边缘生成。但通过移动我的手臂，我发现我可以让这束光忽明忽暗；原来，这只是烛光的红色反射。于是我把蜡烛放在窗帘后面，在那里光就会被扩散。

我现在让珍把戒指放在她左手朝上的掌心上。坐在我的左边，她右手握着我的左手，我和右边的比尔手拉手。当我们盯着戒指时，什么也没有发生。我开始随意地大声问问题，寻找一个存在或一个迹象，但我没有把它们指向赛斯。我想看看这些问题是否有助于让珍与另一个存有或片段建立联系。由于我们似乎毫无进展，珍开始大声回答我。看来我们还是没有得到任何结果。

这时，珍突然用坚定而清晰的声音宣布：“看那只手。”这是一个命令，我知道，赛斯与我们在一起了。珍立即感到左手变冷。除了偶尔，我没再问问题。赛斯-珍从那时起就不停地说话。珍，比尔和我弯身向前，对着那只左手。这时戒指已经从里面滑出来了。

赛斯津津有味地描述了随后发生的每一个现象——因此，正如他所说，对所发生的事情不会有任何怀疑。他首先告诉我们要注意珍的拇指。它的尖端开始发亮。这似乎是肉体内部充满了冰冷的白光；没有辐射效果，只是肉体本身的颜色变化。由于这只手一开始就在阴影中，所以不会错失这种变化。

光芒沿着大拇指的长度蔓延到其底部的肉丘上，紧挨着手掌。“看着这个肉丘，”赛斯有点得意地重复着，“观察肉丘。观察颜色的变化，看手掌的阴影消失吗？你不知道这对我来说有多难，从我的层面伸向你们的层面，为你们表演这些小把戏。如果你想要一个示范，这就是了，尽管它很愚蠢……”“现在看手腕，看到它是如何变厚和变白了吗？”珍的手腕确实变粗了。她坐在那儿，左手手腕放在桌面上，穿着一件黑色毛衣，袖子推到前臂的一半。冷色白光在变厚的手腕上蔓延开来，沿着前臂一直到毛衣上。赛斯既得意又嘲讽。“你们没想到我能做到，是吗，我的小可爱们？但是，你们不知道，你们这要求，对我有多困难……”

细雨轩 www.xiyushe.org

珍的手开始改变它正常的比例。慢慢地，随着赛斯的独白在我们耳边的响起，那只手变成了一个像爪子一样的形状。有一种像动物前爪的阴森感觉。珍的手指，通常是细长而优雅，现已经缩成了短小的附属物，至少看起来如此。光芒笼罩着手掌，消除了本来在那儿的阴影，所以看起来，手指并不只是折叠在一起。

珍的手慢慢恢复了正常形状。她仍然坐在那里，手掌朝上。现在赛斯在扩展他自己。手指开始明显拉长，变白。然后，第二组的手指也开始在珍自己的手指上面上升。现在，对珍来说，把她自己的手指弯曲到这个位置是很容易的。但在这里，我们三人看到了第二组的五根手指升起，又长又白。此外，这组手指顶部有指甲。指甲明显可见。如果它们是珍自己的手指，指甲应该是在下面，而且看不见。

“对于第一次尝试，我就做得如此漂亮，”赛斯说，“你们认为怎样？看着不错吧…”我们用了几分钟，研究了眼前的效果。对我来说，这多出来的手指，弯曲得如此怪异，看起来像蜡制的，几乎是湿的，就好像刚刚模压成型。珍似乎并不感到害怕。她低头看着自己的手，说话平稳。然后，多余的手指逐渐收回，消失了。

“现在，这只手又变了，”赛斯说，“它变成了一只短短粗胖的手，医生的短胖手指的手……一位外科医生的手，又短又胖”。他重复

了好几遍。“弗兰克·沃茨有一只这样的手，”赛斯说，“就像那样。弗兰克·沃茨是个胖子”，他明显的十分得意，尽管弗兰克·沃茨是赛斯自己存有的人格片段。

赛斯连续用珍的左手，在众目睽睽之下，做了三次肢体变形，甚至在一只手上显化出十根手指。看似这只是物理形态上的变化，科学教的卫道士可以解释为群体幻觉、筋腱抽筋、雷诺氏症、过敏浮肿等科学的客观解读。但呈现出这一系列快速改变，并能让在场的所有人都看见，就不是个体幻觉那么简单的事了。

我们的肢体甚至我们的世界，其显像与成像的原理到底是什么？为什么可以通过在后台篡改显化轮廓造型的数据，就能让所谓现实中的血肉之躯在短时间内呈现出各种不同的状态与轮廓？

知识社 www.xiyushe.org

在 1964 年时，或许这样的手段可以让珍和罗被惊掉下巴；在今天，一个几岁的小孩，只会说：“切，这不就是角色人物建模、捏脸换造型吗？我也能成。”

如果三头六臂、高矮胖瘦、美丑容颜都是后台的代码，可以根据自

我意愿做出调整，那是否意味着，所谓的现实并非那么真实呢？

（现在，赛斯很突兀地告诉我们，比尔存有的名字叫马克，并且，赛斯、比尔、珍和我，在前几生中就彼此认识。）

“而你，”他对比尔说，“已经有两次是男人，一次是女人。你应该非常小心高处。它们对你来说是危险的。以前在地球上有一次，你爬上一棵树以逃避动物”，这里赛斯笑道：“你摆脱了动物的追捕，但那晚你在树上睡着了。你掉了下来，脑袋着地，摔死了。那时 46 岁。你去年夏天在床边看到的幽灵，是你过去的人格片段，警告你，你在高处有不平衡问题。你应该小心。”在他看到幽灵那时间，比尔是中学教师，有一份粉刷房屋的暑期工。他经常在高高的梯子上工作。

过往的死亡经验会深刻地烙印在意识灵魂的深处，避免自己再一次触犯同等的过失、反复地在同一个坎坷中跌倒重来。这样的记忆好的方面是避免过度地重复已知的过失；副作用就是在近似雷同的状态下，会触发没道理的惊恐发作，反而让自己陷入危险。比如现在扮演比尔的马克，他之前从树上跌落死亡的经历，让其没有理由地

患有恐高症。当客观条件雷同时，就会不能自控地触发这一扳机点，导致其心慌、眩晕、腿软，甚至休克，然后又一次跌落受伤或死亡。这如同珍在高速路上的惊恐发作是同样的道理。这与个人的认知或经验无关，与当下的危险系数无关，与理性逻辑无关。

（现在，当珍仍然坐在那里，左手腕压在桌子上，她的手又部分变白，从桌子上升起几英寸,据我估计可能是三英寸。珍在我的左边，握着我的手，比尔在我的右边，比尔把他闲着的右手放在珍的手下，看它是否真的在上升，而不是一种错觉，或是珍的胳膊肘下探，所以手抬起来？我不知道。赛斯笑了一下，明确地告诉我们，当我们更熟练时，他会具体化一只完全独立的手。他解释说，他利用我们三个人的灵性能量来做这件事。

细雨社 www.xiyushe.org

（珍的手回到了桌子上，又恢复了它爪子一般的形状。“现在”，赛斯对我说，“非常小心地伸出手来，触摸那只手。我想让你小心地触摸它，这样你就会看到它是什么样子。”我的指尖触到了珍的手掌。这只手，梅花状、像爪子，我感觉很凉，湿漉漉的，一种我完全不熟悉的粗糙感。

赛斯然后让冰冷的内光充斥着珍的手腕和手掌，达到一个更显著的程度。在手掌和手腕的连接处，肉呈鸡蛋状隆起；光从珍的手臂爬到她的毛衣，并顺着她的手指流下，直到所有的影子都消失。然后，为了结束这一部分的演示，赛斯让珍把她的手并排放在一起，以便我们能清楚地看到两者之间的区别。这很容易看出来。渐渐地，珍的左手恢复正常；然后我们在赛斯的指示下休息片刻。

据我估计，上述过程花了一个多小时。通常情况下，形状和颜色的变化发生得相当缓慢。当然，我们的兴趣在整个过程中都很强烈。我们完全按照赛斯的吩咐去做；例如，当珍的手在变形时，我常常想伸手去抓它，但我没有碰它，直到赛斯说可以。在整个过程中，珍-赛斯不断地说话。这些对话，虽然明确无误地是赛斯的，但却增加了一种几乎可怕的机智和尖锐的讽刺。赛斯经常说，我们想要他演示的想法很幼稚；然而当我问他是否希望我们今后不要提出这样的要求时，他说他理解这种愿望，这很自然，如果他有兴致，他会照办。

我们在休息时没有开灯。现在赛斯相当不客气地命令我们把我们的小桌子移过去几英尺，使它面对着我们浴室的门口。回头想想，珍、比尔、我，好笑地记得，我们温顺地遵循着赛斯的每一个命令。我们三个人肩并肩地坐着，盯着浴缸，浴缸很大，铺着白色瓷砖。我们希望能在敞开的门口看到某种物质化的东西，因为我们在休息时讨论过这个问题。

“这不是午餐会，”赛斯通过珍对我呵斥道，因为我正在吃一块糖。

“这也不是马戏团的课。对于你的愿望来说，你的浴室太亮了。对于你所要求，白色是一个非常不好的颜色。”

当我问他是否需要完全的黑暗才能达到最佳状态时，他回答说：

“我们从黑暗中创造光。”）

一般人如果没有使用过流明度比较低的家庭投影电视，对光与显影的理解不会那么到位。如果你想清晰地通过光子的频率在现实中聚像出某一可见的形象时，自然光与反射光最好都足够地暗淡，那样显像效果才会达到最佳的解析度。

细雨社 www.xiyushe.org

（然后，赛斯命令我们关上浴室的门。朝向客厅的门装有穿衣镜。）

“现在，”赛斯说，“看着镜子。”

（红蜡烛灯仍然亮着，但隐藏在窗帘后面。由于镜子又高又窄，我们不得不挤在小桌子的三边，才能看到镜中的我们。但是，我们可以看出谁是谁。珍坐在中间。她现在说话时嘴唇离我的耳朵很近；我能听到和感觉到她的每一次呼吸，她的每一次吞咽；她的声音大幅度下降，我感觉到她确实是在为别人说话。）

“现在，你们三个人在镜子中看到了反射，就像你们应该看到的那样……现在，看仔细了，因为我要改变珍在镜子里的样貌，我会用另一个形象取代她。注意头的形状。现在，注意看，因为这非常困

难。”

（即便如此昏暗，我们也可以清楚地看到我们镜中的影像，随着珍继续说话，她在镜子里的形象确实开始慢慢改变。她的头开始低垂到比尔和我之间，同时，头骨的形状也发生了变化，头发变短了，紧贴着头颅。镜子里的形象的肩膀蜷缩起来，变得更窄。然后头部倾斜并向下看，而珍则直直地盯着镜子里的人。

珍后来说，这让她大吃一惊，确实吓着她了，从来没有如此过。她知道她在看着镜子。我先看了看她，她就在我旁边，然后看向镜子。我看见她在镜子里低下了头；我还看到一个阴影弥漫在镜中。同时，我有一种感觉，那张脸，现在在阴影中莫名其妙地像动物一样，挂在身体前面，它似乎与肩膀脱离了。头越来越小。我似乎看到了它身上微弱的光芒，因为它悬挂在空间中，似乎是在镜子的反射和我们三个人之间。）

细雨社 www.xiyushe.org

“这是星光体，”赛斯说，“我无法让你清楚地看到形象的特征。我的控制还不够稳定。它对你们来说是无法识别的，而且相当吓人。该形象属于另一个存有……”

通过镜子的折射反射来扭曲一个人在镜子里的形象很容易做到。但是镜子前是三个人，只扭曲其中的一个，并且改变了她的形体、姿势、面孔的成像效果，就超过了光学变形的逻辑认知。如果镜子是

显像工具而非反射工具，那我们已知的物理知识就都是基于观察得到了推论，与真理毫不沾边了。

这就像在电脑游戏里、游戏场景里也有镜子，也遵循镜像还原原理在形成对等倒影，可是那显化出来的真的是倒影吗？那镜子里可显化出来的影像真的必须遵循物理倒影的规律吗？规律是常态，那非常态呢？

（毫无疑问，我们在镜子里看到了一个比珍本人坐的位置低几英寸的形象，神秘的头部会向下倾斜，然后悬挂在身体的前方。我印象最深的是头部比例的变化，以及感觉到或感受到一个类似鼻子的生物与我们对峙的异样存在。

此后不久，会面结束。再也没有出现任何现象。

珍相当疲惫。这时已经过了晚上 10 点。比尔·麦克唐纳对演示印象更深刻。对比尔来说，虽然他认为他感觉到镜子中珍的头部形状发生了变化，但几乎没有其他可以看到的东西。例如，他没有感觉到一个光环，也没有收到任何外来面孔的印象。

珍和我同意这个说法，没有再说什么。我们觉得有些事情确实发生了。例如，我们不知道是否有一个成员催眠了其他两个人，所以影

响了他们。如果是这样，这将是一项了不起的成就。我们没有尝试再举行一次降神会，一方面是因为时间有限，另一方面是害怕失败[我们想象的]，还有，是因为我们想在再次尝试之前，从赛斯那儿多了解一点这类的事情。）

我们通常不能接受、也不肯接受，甚至不能面对——去想想这个世界并非真实，而是显像代码所构建出来的，自己的所见其实都是可随时被篡改的数据。

你可以试试，在光线很好的情况下，对着镜子一米左右，然后凝视自己的脸。把焦点放在你与镜子中点的一个虚拟点上，只是余光保持能在镜子中看见自己，然后就会看见那个让你不敢相信的真实。

另一种可能：你在自己爱人或孩子熟睡时，从离他比较近的半米左右的距离，垂直地凝视他的脸。光线最好昏暗些。你可以看到，他之前用过的其它面孔逐一显现，甚至眼睛、鬃毛、獠牙什么的也会呈现出来。

Y2-1-12.1

第 12 节

前情摘要：

在上一节中，珍、罗、比尔尝试无锁定对象的开放式通灵实验。可是有赛斯这个把家虎在，没谁敢来掺和。赛斯在实验中，用珍的左手依次展示了多种人体变形能力，证明物质实相不过是一种可由后台随时随意篡改的幻觉。然后又在镜子中，当着三个人的面，修改反射原理，证明了镜子显像与光线反射其实没有多少关系，镜面其实也是一种显像道具。

别小看这三个看似随意的实验，其精准地击破了三个物理认知，即：

- 物体外形的可塑性(手的长短、大小、扭曲程度)；
- 物体外形可形成非逻辑的显化（一只手十根手指，还正反面地存在）；
- 物理规则的不可靠与可扭曲性（镜子里的人物、动作、表情、形态、样貌可与本体截然不同）。

这三个看似玩笑、戏法一般的简单实验，其实佐证了“但凡有相皆虚妄”的事实。

下面这一节超长，请做好准备。但在这一节中，你将知道一部分宇宙的终极真相。

第 12 节 赛斯的第一堂课：第五维度

1964 年 1 月 2 日晚上 9:00 星期四

（在昨晚的会面中，珍通过她的左手和手臂展现了一些令人惊叹的现象，我们自然非常好奇，想知道赛斯会在一次正式课中通过显灵板说些什么。因此，我们决定尝试另一次非计划的会面，而不是等到常规的下周一（1 月 6 日）再见。我们像往常一样坐在显灵板前。

“你在吗，赛斯？”）

是的。

（“你有消息要告诉我们吗？”）

晚上好。

细雨社 www.xiyushe.org

（通过显灵板拼写出。）

你们今晚希望我为你们表演什么奇迹？喜欢我的焰火表演吗？不仅迟到，还带了一位朋友来，想看一场演出。

（“嗯，其实我并没有计划好要尝试那种会面。我想在尝试现象之前，先学得更多些。”）

我倒不介意，因为我表现得非常出色。（暂停。）那么现在是谁犹豫了，约瑟？

（“赛斯，当我们三个人昨晚坐在镜子前时，你让珍的倒影发生了变化。你说我们看到的是另一个存有，虽然很模糊。”）

哦，是的。我很惊讶。那个存有从未是地球人，而是完全来自一个不同的层面。对于你们而言，这完全没有任何参考点可言。

（在回答到一半时，珍放下显灵板，站起来开始口述。在此之前，她已经开始提前大声说出显灵板上拼写出的答案。

“一个来自如此不同层面的存有，怎么可能闯入我们的层面？”）

（珍传述：）从那一边的角度看，所谓的“闯入”完全不是问题。在这个问题上，不存在“入侵”的概念。真正令人惊讶的是，你们竟然能够看到这所谓的“入侵”。

昨晚在许多方面都极具启发性，尽管作为搭档来说，你们两个有时并不算很帮得上忙。不是这个人踌躇不决，就是那个人在迟疑不前。我宁愿看到你们这种犹疑，也好过轻信。你们的朋友则介于迷人的轻信与自觉的讥讽性拒绝之间，对许多事情嗤之以鼻。昨晚并不是什么“7 月 4 日的国庆烟火表演”，但对你们来说，这是第一次经历这样的体验。

知乎社 www.zhishe.org

很多古老的民间传说都说镜子可以起到一种跨维度门户的作用。赛斯说在上一节里的镜子戏法中，三个人看到了另一个维度层面里的非地球生物。请注意赛斯在这里用到“我很惊讶”，这证明赛斯只是利用普通的镜子打开了一条跨维度的通道，但那通道中会呈现出什么来，他也不知道。

下面我们回忆一下，珍那晚看到了什么？

“即便房间昏暗，我们仍能清晰地看到镜中的倒影。随着珍不断说话，她的形象的确开始在镜子中慢慢发生变化：她的头逐渐低垂到比尔和我之间，头骨的形状也随之改变，头发变短，紧贴着头颅的样子。镜中的肩膀开始弯曲变形，显得更加狭窄。随后，头部歪向一侧，目光向下，而此时的珍正直视着镜子中的倒影。

珍后来提到，这一切让她大吃一惊，确实吓到了她，这是她从未经历过的事情。她很清楚自己当时是在看镜子里的影像。我先转头看了看她，她就坐在我旁边，然后再望向镜子。我看到她在镜中的头低垂下来；与此同时，一个阴影逐渐笼罩了镜面。我隐约看到，这个影像中的头部像是动物般奇异，悬挂在身体前方，看起来已与肩膀分离。头部越来越小，仿佛散发着微弱的光芒，漂浮在镜子的反射和我们三人之间的空间中。

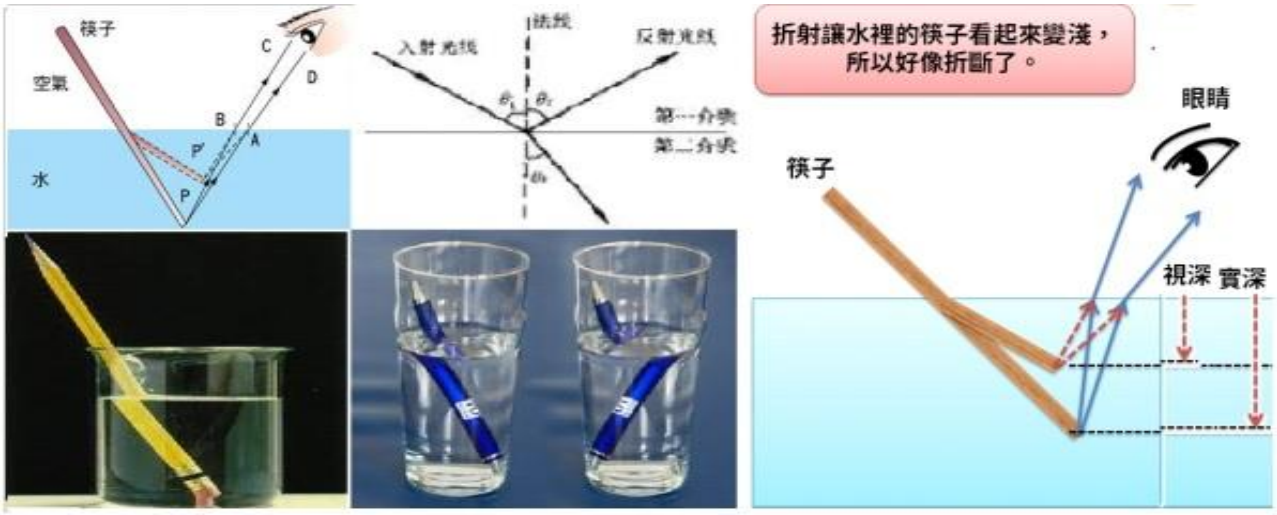
‘这是星光体，’赛斯说道，‘我无法让你们清晰地看到这个形象的具体特征。我的控制还不够稳定。这个形象对你们来说是陌生的，而且可能相当令人恐惧。它属于另一个存有……’

毫无疑问，我们在镜子中看到了一个形象，它的位置比珍的实际位置低了几英寸。那个神秘的头部会下沉，然后悬挂在身体前方。我印象最深的是头部比例的改变，以及对那个像是动物的头部的异样感知——它似乎正以某种方式直面我们。”

你忘了，在约克海滩时，你们并没有有意识地召唤那些片段，而昨晚的物质化却是经过有意识要求的。这显然暗示了某种有意识的控制，约瑟，这应该让你对我们的课程更有信心，而不是更缺乏信心。

我完全不担心你们的批判性思维会因此次或其他课程而削弱。它理应存在。然而，如果接下来我们还要进行其他的示范，请至少配合我，因为你们完全有能力做到。

如果我将我的“外太空生物”实体化——我相信这是当今被嘲笑和讥讽的术语——那么，如果我真的将这个形象实体化，你们一定会大开眼界。所有沟通的渠道当时都是开放的，而这个存有只是短暂地穿越了一下，或部分穿越而已。即便是那些从未被清晰看到的特征形状，也是通过在这个层面上的必要空间扭曲显现出来的。就像一根投进水中的棍子对观察者来说看起来是扭曲的，同样，这个投射到你们层面的形象对你们而言也是扭曲的。但是，这些扭曲正是赋予它特征的原因。没有这些扭曲，也就是没有这些形态的变形，你们将什么也看不到。



在这段描述中，赛斯说了一明一暗两条信息：

首先，赛斯借用光在不同密度中传导的扭曲原理，解释了为什么可以通过镜子，让不同密度（频率）间的影像相互可见。借由不同密度中的视觉错位，赛斯打开了一扇时空维度的门户，但打开这一维度的虫洞后，其显化的过程还需要两个必备的条件，这就是暗信息

中包含着的教学，信则有不信则无。

1.观察者必须愿意与肯于在内心中接纳认知频率与观察频率的改变。换句话说就是自我意识聚焦点的改变。自我意识聚焦点不改变是看不见的，哪怕那东西就在你的眼前。

2.赛斯没有帮助那个跨维度的异界生物在本维度频率中完成物理实体化的工作。如果让其建模完成渲染并赋予维持显化的能量，那它就可以在我们的世界里被众人看见，并引起轩然大波。而这并非是不可能，至少罗与珍显化出了另一版自己。而罗在 11 岁就显化出了陪自己玩的另一个自己。这些可不是幻视，而是真实存在了。

看看第 9 节中这段描述：

细雨社 www.xiyushe.org

“提到的这对夫妻，坐在乐队台前的一张双人桌旁。我记得，一个很特别的地方是，这对老夫妇全程没有笑容，也不跳舞，偶尔与我们目光相遇，似乎对他们面前的饮品毫不在意。我还记得，在我们离开时，珍向我指出了一个事实——他们竟然都在微笑。这是在我们跳了一段舞之后发生的。在跳舞的时候，我们一度非常接近他们的桌子，可能甚至碰到了桌角。真的，我们的高跟鞋几乎踢到了他们的脸上。”

请注意细节：“偶尔与我们目光相遇，似乎对他们面前的饮品毫不在意”。这意味着不光是珍与罗可以看见他们，酒保也可以看见他们，在拥挤的小舞池里，所有人都能看见他们，因为如果位置对其他人来说是空着的，那会直接坐过去。而他们从酒保那里拿了饮品，

就证明他们有活动能力、交流能力，甚至还能支付费用。所以那一对珍与罗根本就不是虚影幻像般的存在。

是我们这个世界的或不是我们这个世界的，甚至压根儿就不在任何一个世界存在的，只要存有想，那就能凭空建模、渲染，然后实体化地丢入我们的生活中。然后，我们的科学家只好各种事后诸葛亮般地开启合理化的解释工作。

（赛斯停顿后，珍说这是信息的结尾。我们尝试等待，没有提问。接着，珍开始收到另一条信息，并口述了出来。）

你弟弟去世时的卧室是黄色的。海离得不远，或者至少是一个相当大的水域。楼下是一家商店，由你弟弟的父亲经营，而这位父亲在这一世并不是你的父亲。商店门前有一个大招牌，上面画着一把勺子，没有文字。斯罗克莫顿不会写字。我不清楚这把勺子的意义，也不知道这家商店是卖什么的，不过或许以后可以告诉你。

细雨社 www.xiyushe.org

这房子又高又窄，顶楼有三扇窗，底楼有两扇窗和一扇门。窗户几乎从不打开，因为白喉的缘故，所有的门窗都被紧闭。如果不是医生糟糕的医疗技术，这个男孩可能还活得下来。医生本意是好的，

但医术太差劲了。你对他很熟悉。你应该已经猜到，这就是斯特医生。他在多种场合与你的存有有过连接，但从来不是你的亲戚。我推测，经过这些年代，他的职业道德和技能应该有了长足进步，我当然希望如此。

你的弟弟出生在 1671 年 4 月 22 日（我在之前的课程中错误地记为 1871 年），9 岁时去世。我不认为那座教堂还存在，或者还能找到任何记录。他的大姐就是你现在的母亲。她曾有一个小盒子，里面有一张类似照片的微型画，但在她溺水去世时也一起遗失了。缺乏记录不应该成为质疑这些事实的理由，因为即使在今天，也有许多人找不到自己的出生证明。

关于洛伦的事情，我很难告诉你太多。珍设置了障碍，我怀疑他并不是她最喜欢的亲戚。我清楚地知道，洛伦和珍之间并没有任何血缘关系。不过，我像往常一样，成功地穿过你们的集体不情愿、偏见和障碍，把这些清晰地传递给你们。你们的意图非常好，而你自身存有的一部分，也在协助我与现在的你们建立联系。

细雨社 www.xiyushe.org

上面这一段一直在讨论罗的二弟洛伦，扮演洛伦的人格片段是迪克。在现实中，鲁柏的角色小我珍是一个很计较的女人，拥有强烈的自我认知与个人好恶，这导致她经常阻碍赛斯把完整的资料有效地传输过来。在这里赛斯介绍了一个新的人物：斯特医生，明确地指出，这个扮演“斯特医生”的灵体与扮演罗的约瑟有着千丝万缕的瓜葛。这是一个热心肠但医术堪忧的医生。

白喉（diphtheria）是由白喉杆菌所引起的一种急性呼吸道传染病，以发热、气憋、声音嘶哑、犬吠样咳嗽、咽、扁桃体及其周围组织

出现白色伪膜为特征。严重者全身中毒症状明显，可并发心肌炎和周围神经麻痹。

现在每年仍有将近一百万的病例产生。目前的案例大多发生在非洲与印度。死亡人数年三千名左右。在白喉流行的区域，主要感染者为孩童。因为广泛的疫苗施打，让发达国家中的白喉案例变得非常稀少。被感染后死亡率大约在 5%到 10%之间。这种疾病早在西元五世纪就由希波克拉底所记载过，而白喉杆菌是在 1882 年由爱德恩·克雷伯发现。在中国有效的治疗白喉的专业指导性医书是《时疫白喉捷要》,刊于清 1864 年，是我国第一部治疗白喉的专著。

洛伦曾是一名罗马天主教神父。抱歉，我不确定他当时是在威尔士还是法国。他所在的修道院是用灰砖建成的。他抄写旧手稿时挑剔得像个老妇人，但他天性中这种有条不紊的部分在那里确实对他大有帮助。

他和你那位 9 岁就因白喉去世的兄弟，至少在某个时期曾同时在欧洲生活。然而，洛伦作为一名僧侣，活到了“肥胖而自在”的 81 岁。他并非不会偶尔与——怎么说呢——“美貌少女”调情，但总体而言，他是一个非常称职的人。如今，作为一名教师，他运用了他在过去生中拥有的相同才能。他略带讥讽的语言风格，配上些许幽默和玩笑，弥补了他过去那种因拘谨而受苦的沉默性格。

我还看到他在 13 世纪的英格兰，是一名牧羊人，33 岁时去世。他转世为男性的次数总共是三次。然而，他所积累的那些人格层面并不十分圆满。出于这个原因，尽管这可能听起来很奇怪，单一性别

的人格模式并不是最佳的转世选择。

过多的男性生命，会让人格以一种令人厌恶的“女性化”方式变得尖酸，但缺乏通常与女性相关的内在理解和同情。反之，连续的女性人格会变得苛刻，缺少通常与男性相关的内在力量。因此，大多数存有都会以男性和女性的身份轮回，以获得平衡。

洛伦很少选择男性的角色——现在是一次，之前做了两次神父。13 世纪活了 33 年，17 世纪同时展开了两个角色，古板的抄经人活了 81 岁，而去客串的小男孩只活了 9 岁（一看就是去搭戏的）。赛斯说：在演绎男女上要尽可能平衡地选取角色，总是用女性角色会让性格变得刻薄并匮乏对男性的理解；而过度使用男性角色会让自己变成了无情趣的钢铁直男，不能理解女性的小心思。

细雨社 www.xiyushe.org

（9:45 休息，珍提供上述信息时不断来回踱步，她的语速极快，让我不得不以接近最高速度记录；最后，我再次感到手部书写痉挛，同时珍的声音逐渐沙哑。当她感到更多信息涌现时，她又开始传述。9:50 继续：）

洛伦三世为男性。然而，这三世存在的整体印象却偏向女性特质，原因我之前已经解释过了。性别与所有你们所谓的“肉体故事”无关，它是一种灵性现象，仅仅是某些被你们称为男性或女性的特质。然而，这些特质是真实的，并且渗透到其他层面以及你们的层面。它们是对立的，同时又是互补的，并最终融合为一体。

当我说整体存有既不是男性也不是女性时，同时提到某些存有，例如约瑟和鲁柏（这些无疑是男性的名字），我的意思是，在整体的本质上，存有更倾向于认同男性特征，或者说比女性更明确地具备

所谓的男性特质。

在地球上，男性似乎占主导地位，仅仅是因为男性人格的攻击性更快、更强烈地表现出来。然而，这种攻击性的基础却非常强烈地依赖于女性特质。没有给予的品质，攻击性就会成为一个静止而封闭的拳头，无法运动，也无法展开为其他生命，如它所必须的那样。攻击性是一种生命的推动力，与惯性相对抗的行动；但如果没有女性特质的默许，生命将无法展开。

进一步地对性别做出了解释：灵体本身是没有性别的，但有性别的趋向。比如我们说这个男孩很娘、那个姑娘就是个汉子。载具性别仅仅是生理性别，与自我性别认知无关，但是之所以灵体选择了与自己不对等的载具性别，就是因为它想要通过不同性别的体验，来平衡弥补自身单一性别的经验亏蚀。

细雨轩 www.xiyushe.org

男性扩张、刚猛，侵入性地用力量获取所需，担当、逻辑、直线性的逻辑思维，成就了男性，也制约了男性的认知广度。

女性内敛、柔巧，包容性地用计谋获取所需，忍让、感性、扩散性的网状思维，成就了女性，也格局了女性的觉知深度。

现在社会对男性同志、女性蕾丝、甚至变性都很包容理解，这也塑造了大批男女性别以外的第三性别人口，成为另一种人生体验的可能性。

Y2-1-12.2

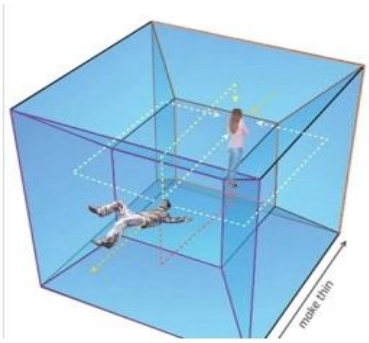
我想谈谈第五维度，尽管这极为困难。你们要明白，我只能使用一些你们稍微熟悉的概念。有时我可能会引入全新的概念，但如果是这样，那将是珍通过直觉捕捉到的灵光一现。

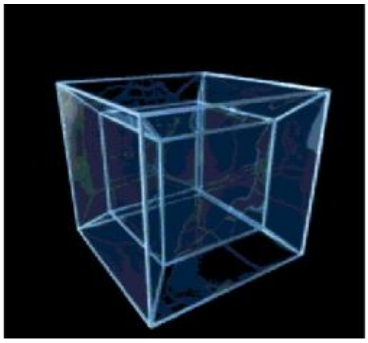
关于第五维度，我已经说过它是空间。我必须尝试建立一个结构的形象来帮助你们理解，但随后我又必须将这个结构拆除，因为它实际上并不存在。

那么，请想象一个网络，这个网络有点类似于珍对“理念建构”的概念，但又有所不同。它是由无穷无尽、互相交错的电线组成的迷宫，看上去似乎没有起点或终点。你们的层面可以比喻为四根非常细小的电线之间的一个微小位置，而我的层面则可以比喻为另一侧邻近电线中的一个小位置。

然而，我们不仅在同一根电线的不同侧面，同时根据你们的视角，我们可能处于上方或下方。如果你认为这些电线可以形成立方体（这是为了满足你的兴趣，约瑟，你喜欢图像化的事物），那么这些立方体可以彼此嵌套，而不打扰到其中任何一位“居民”的存在。而这些立方体又包含在更大的立方体中，这些更大的立方体也嵌套在更大的立方体中。而我现在所描述的，只是你和我所在层面在空间中占据的微小粒子而已。

现在再想一想，你们的层面被其特定的小型电线网络所界定，而我的层面则位于“另一侧”。正如我之前所提到的，这些层面也拥有无边的“稳固性”和深度。然而，在通常情况下，对于一方来说，另一方是透明的。你们无法透过看到，但这两个层面却在不断地彼此穿越和移动。



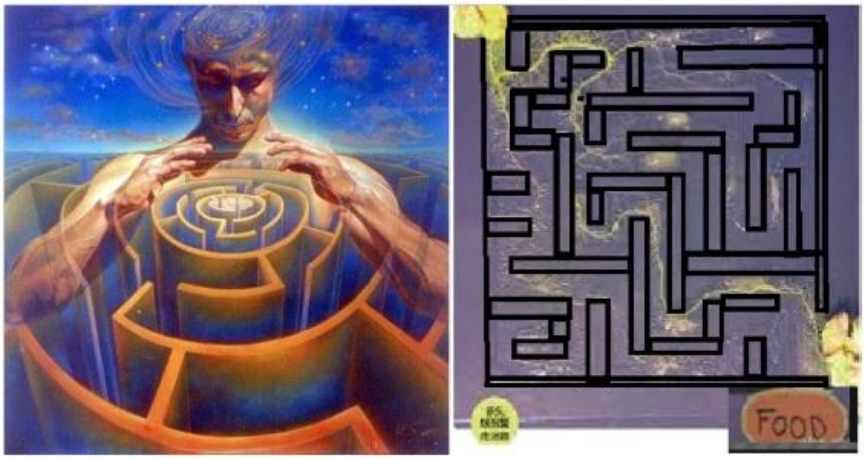


现有人类对维度的认知是基于数学模型线性逻辑有序推演的产物，是从底层观察者的角度对物质实相的客观描述与理解，是在被动的、有序的、线性的、单向的时间轴上运动时产生的经验认知和理性总结。其理论的有效性、完整性、可靠性、广义性都匮乏支撑。就好像农场主每周五习惯性地喝鸡汤，于是鸡们总结出了一套规律，但这科学是基于可变的但在流面中短期持续未变的规律。

在我们的科学中，描述五维需要使用时空嵌入图来表述时间与空间中各种可能性的相对关系。因为在现阶段人类认知维度的理论逻辑阶梯还把时间作为一个参数坐标，形成一个独立的线性维度，所以错误也就发生在这里。因为时间本身是不存在的，也是非线性的，故而任何基于时间而产生的科学都是伪科学，只能表述现阶段中处于短期稳定时间态里的均速直线事实，而非真理。

观察点的转移会改变对事实的认知，由基层内在观察者抬升到高维缔造者或共同缔造者外在视角时，一切都变了，一切都变成了非线性的断续组合投影。而断续间没有连续的时间线作为一个基准维度。时间变得可以重叠、套叠、扭曲、快放、倒退、拼接。

所以在这里，赛斯分多层从不同面向开始讲解五维空间是什么。请注意是空间而非时空，因为没有时间什么事。这里请注意，维度对于不同观察者在不同的立场中是不同的，虽然都是同一个单词，但含义是不尽相同的。



珍对多维实相的理解是不同选择的套叠，在无尽的可能性中，角色自我需要做出抉择并找到正确的道路与出口——赛斯说这样的认知是不全面的，是低维角色观察高维时所形成的理解。而从高维视角看来，事实全然不同。那高维怎么看待五维空间呢？

细雨社 www.xiyushe.org

我希望你们能明白我在这里做了什么。我引入了“运动”的概念，因为真正的“透彻”并非仅仅是看透，而是能够自由穿越的能力。这正是我所说的第五维度的核心所在。

现在，将电线和立方体的结构移除。事物的行为看似像这些电线和立方体真的存在一样，但它们实际上只是为了使我们的能力——以及任何存有的能力——能够理解事物而构建的必要框架。甚至在我所在的层面，这些结构也是如此。我们根据特定时刻所拥有的感官，构建与之相一致的形象。

在某种意义上，我在操作使用中比你们拥有更多的感官，因为我不仅意识到我自己的层面，还能觉察到你们的层面以及其他平行层面，尽管我自己没有在其中一些平行层面中存在过。

真正的透彻不仅仅是看透，而是自由穿越的能力。这里赛斯强调了知道与做到的差距，即知行合一——很多人觉得自己看过成堆的书，开口就能背咏成段的经典，动不动就能引用非常适宜的合头语，禅机盎然，好像很高深的样子，结果做起事来却差强人意、一屁过江来的城府。指点评断批判世间种种，对求法缘的人与自己的弟子多种挑剔，把自己总是放在道德制高点上，处于灵性的傲慢中。这样的人就匮乏穿越的能力，因此匮乏处于不同位置和视角理解与共情的觉悟。

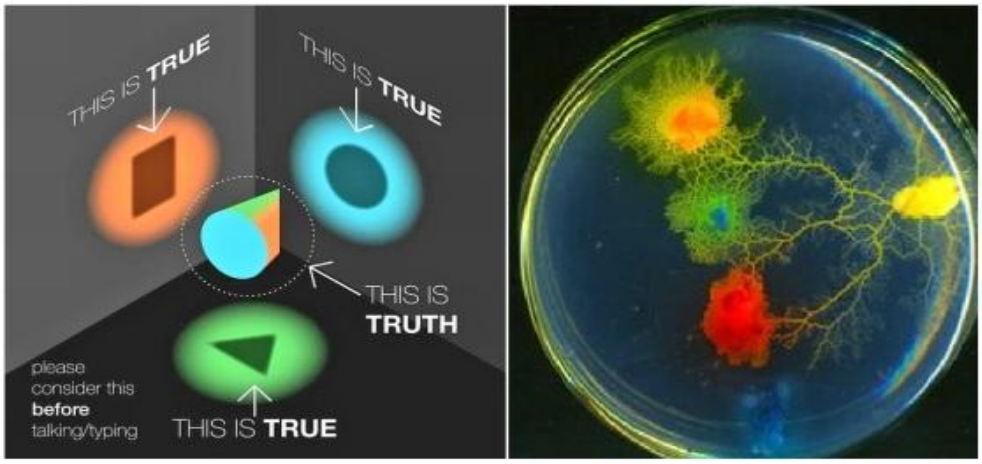
细雨社 www.xiyushe.org

在高维中是没有格局的，是融通一体的，是不分彼此的。所以我们划分维度的理性逻辑，说出这是什么的时候，已经表达了这不是什么的概念，就把可能性坍缩成了一个确定性。一旦确定，就从五维的同时性的所有可能性的集合中跌落了下来。但灵界为了能让我们可以用线性的逻辑脑了解这一锅混沌的糊涂，只好给出一个“名”，结果就呈现出：

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆。可以为天地母。吾不知其名，强字之曰“道”，强为之名曰“大”。大曰逝，逝曰远，远曰反。故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。

在上边两个自然段中，我们得知，人类已知的维度体系是狭隘局限的，而灵修者口中的维度体系虽然更接近真实，但也因观察视角的局限性而与事实不尽相符。灵界讲法者给出的维度答案也是为了将就我们的理解能力而进行了扭曲加工的。那维度的真实准确定义到底是什么？第五维空间到底怎么理解才贴切呢？

赛斯说出了一点秘密：使用多视角的同时感知能力是五维空间的基础。这时回头看，不管是科学的还是灵学的，在描述多维时空时，都有一个“观察者”在成为描述者；而这个走迷宫的、看透一切的，都是 0 维的一个点，即主视角始终都是从一个点投射出来的。



我们只是构建了想象中的线条以供行走。你们房间的墙壁对你们来说真实得不能再真实了——没有它们，你们在冬天会被冻僵。然而，事实上既没有房间，也没有墙壁。同样，我们构建的电线虽然不存在，但在宇宙中对我们来说却是真实的。所有的一切都是一体的，就像你与房间的墙壁表面是一体的。

透明的概念再次出现。墙壁对我来说是真正透明的。虽然我还不能确定是否会为了某场聚会的演示而表演，但对我而言，墙壁确实是透明的。同样，为了说明第五维度而构建的电线也可以被视为透明

的。然而，出于实际目的，我们必须表现得好像那些电线真的存在。

仍然有一些层面，即便从我的角度也无法完全看透，尽管我对这些事情的理解比你们更多。我意识到，要观察那些其他层面，变化必须首先发生在我自己身上，而不是那些层面。

如果你们再次思考我们的电线迷宫，请想象这些电线填满了一切。你们的层面和我的层面，就像某棵巨大的网状结构树上的两个小鸟巢。

多维空间并非是并列的、排序的，甚至理解它为套叠的都很牵强，因为整个空间都是由意识聚化勾勒出来的。其间用点线面构建轮廓，再为其渲染上效果，让其真实生动。在灵的眼中，这线与面都是定义空间造型的参考物，并没有实际的意义。灵可飞天、遁地、穿墙、透视、瞬移。因为制约我们的各种物理规则，只针对我们的载具角色起作用。当你离开角色的束缚后，在后台中一切参数都是可调整的。主体频率的不同导致在特定频率实相中的特定规制之力无法形成制约。比如液态的分子频率与气态的不同，鸟可以在气态的云中飞，在液态的水中不能；鱼能在液态的水里游，却无法在气态的云里或固态的冰中移动。赛斯说它自己是穿行在不同频率场中的怪鱼，

因为它已经能把自己的主体做到完美的调频。

在这里我们回到本段的第一句话，你就能理解赛斯说的是什么了：“真正的‘透彻’并非仅仅是看透、而是能够自由穿越的能力。这正是我所说的第五维度的核心所在。”赛斯可以到达宇宙中任意的星系、任意的时间点，与不同频率维度中的各种角色形成沟通，甚至占用它们的身体，改变显像成相，就是因为它已经可以随意地、精准地、熟练地做到意识调频、随意修改自己的状态参数。

在我们看来赛斯已经是近乎神的存在了——它无所不在、无所不知、飞天遁地、没有实体，但小赛斯归根结底还是其存有的一个人格片段、一个角色。虽然它所饰演的这个角色远比我们这些角色要神通广大，但是它还是在系统中被自我意识演绎出来的一个无相之相、一个无色身在无色界的有情众生。所以我们台前的布景与幕后的道具是相互嵌顿套叠着的，这些三界中的有情众生、各种角色形式被赛斯命名为“一切万存”。

很多人在刚接触灵性时，总觉得自己要冲破三维的壁垒，进入更高

的维度，其实我们一直都在多维套叠的空间里——你既是在三维，也同时是在四、五、六、七维中。你要提高的是自我对维度的认知与感受力，而非从这里到那里去。同样的道理，很多人说自己要成为佛、成为高维存有、成为意识体，其实你始终都是佛、是高维存有、是意识体，只不过你是其一个意识触角，在演绎和体验着受到局限的生死与各种狗血的故事。你唯一要做的就是做好自己的本职工作，达成这一体验的初心，而为自我集体意识带回这一体验的觉知和经验。

这体验不是躺平而顺流地经历一切就算完了，也不是在各种坎坷中要死要活地奋力挣扎着誓死造作。

细雨社 www.xiyushe.org

我建议休息一下。

我想我应该庆幸你们没有要求我在你们的客厅里长出一棵树。你们得原谅我，亲爱的朋友们，其实我并没有真的因为你们对示范的渴望而感到恼怒。哈，如果一开始你们没成功，那就试，再试。只是因为你们如此天真，而我又觉得十分有趣。你们对这些课程所涉及的内容还没有什么概念，但我个人认为昨晚的课程非常令人愉快。然而，如果我允许的话，你们的朋友真的会以一种笨拙但相当霸道的方式闯入。他就像一个乞求糖霜蛋糕的孩子，而我必须承认，我很想把他的头按进糖霜里。

我喜欢他，但毕竟，我坚持甚至在精神上也要保持礼貌。你看，这就是问题所在。他的意识层面并没有试图主导课程的意图，但在他的内心深处却非常渴望这样做，而我对他还不够了解。在请求帮助

之前，至少应该先与对方熟悉。

我忘了。请你们休息一下。

在这一段中赛斯调侃了珍与她的那个朋友比尔，因为珍那过度认真让赛斯觉得很有趣，而比尔在此次展示中提供了良好的配合，没有成见与预设的干扰，只是他太渴望获得更多的经验，导致赛斯当时没能很好地理解他的内在诉求。赛斯可以调阅珍的记忆，如果珍事前与这些旁门左道抵触且自我灵性知见储备程度少得可怜，会让她不容易抱有开放的态度和展开合作的精神，这样就会导致场域内会有意识杂波，影响场域内意识波的纯粹与稳定。

Y2-1-12.3

细雨社 www.xiyushe.org

（10:27 休息。休息后，我们再次坐在通灵板前，但珍几乎立刻就放下了通灵板，起身继续传述。10:47 继续。）

我建议你们以后定期使用通灵板进行课程。与我见面的次数少一些，但保持有规律地进行，总比某周见三四次而下一周却完全不见面要好。我们所有人都需要一定的恢复时间，你们两位更是如此，但这也包括我，因为这算是我的课外活动。这是我的第一堂课。

在我的层面上，所有人都或多或少会进行这样的课程，但师生之间的灵性连结是必要的，这意味着我们必须等到你们层面的人格发展到足够的程度，课程才能开始。更清楚地说，这些课程是与那些在灵性上与我们有连接的人进行的，尽管理性极为重要，我并不想低估它的价值。然而，你们所说的情感或感觉是我们之间的连接物，在任何层面、任何情况下，它最清楚地代表了生命力。

犹如赛斯一样，所有从地球角色扮演的课程中离开的意识体，并不是结束了自己的课业——每一个渴望结业并达成最终质变的意识体，必须达成自我意识人格片段的最终全然整合，即所有自我的分支片段都要能完成全然的觉悟，即所谓的地狱空。

作为实习教师的较成熟自我，会进入历史各个阶段中去辅助那些即将成熟的其它自我快速地通过各自的卡顿，当然前提是那个自我有开放的认知状态，不迷失在科学、宗教、人文迷信中；有相当的灵性知识的必要储备，至少知道意识体在说什么；有愿意跟随内在热忱的渴望。您要是接着忙乎房子、车子、票子、孩子，那您还真没工夫能静下来，了然真实。并不是说你必须清贫地到处乞讨度日，但陷入贪婪的得失间会令自己内在的意识频率焦点对准亏蚀的内在空洞。

在这里我们可以看见，赛斯说他也是需要休息的，这里可以看到高维意识体与我们连接同样也要花费时间和精力，而且有些事急不得。因为角色我的知见成熟需要世事的打磨、品悟、沉淀、积累。一切都有它自己的时刻表，你只能在你准备好了的时候去碰触那些高维的高深资料；时候不到，即使看见了、拿到了，也无法理解其中的意义与价值。就像我多次说过的：你能看到与听闻到这些资料不是偶然，这证明你是极少数已经近乎成熟的果实。

在你聆听这些灵性知见的同时，我希望你们每一个人都开始尝试着

去做说法的工作，哪怕开始只说很浅显的一些启蒙的道理，给有缘人。因为你们每一个人都必将会成为实习说法者，你说法的能力、内在的思路、自我认知的条理性，决定了你之后在实习说法时能多么有效地帮助你的其它自我。别搞得像第 1、2、3 课里的糊涂鬼弗兰克那样，条理不清、乱七八糟，一个很不成熟的人格。

如果用一棵大树做比喻，它必然地在每个方向上都展开自己的枝丫，这让它得以平衡而不至于倾倒，但一棵树上朝阳的枝干定然要比朝阴的一面更健硕些，才能让整体拥有更良好的发展。

你们和我的世界中所有的物质都是由这种情感编织而成的。如果你们再回想一下那些“电线”，你们可以将它们视为凝固的情感，交织在一起，但同时还有理性的强大凝聚力和支持力量。仅凭情感，尽管它是基础，你们会拥有一个不一致且非常不稳定的框架，而理性则是约束和维系这些框架的形式。

细雨社 www.xiyushe.org

在未来的课程中，我将进一步探讨第五维度。比如说，你们可以想象那些电线是可移动的、不断颤动且充满生命力的，它们不仅携带着宇宙的物质，而且本身就是这些物质的投射。这样，你们就会理解为什么这很难用语言解释。当我让你们想象这些奇特的结构时，却又坚持让你们将它们拆解，因为它们实际上既不可见也无法触摸，就像一百万只无形蜜蜂的嗡嗡声一样，你们的疲惫是可以理解的。

当我们睁开眼睛时，你看到感受到这个世界，并认为这个世界是如此地真实，因为你可以碰触它、与它互动。可是你看到的是被折射入你眼底的具有特定频率的光子，你感触到的是由特定频率聚化在

一起的分子与原子，而这些分子与原子其实都是能量频率的一种抖动方式，被我们叫做弦的能量震荡环。

比如你在粘稠的液体中释放出一连串的气泡，这气泡内可以说什么都没有，但却形成了可见的形状与轮廓。这些轮廓构成了可见的与可感的物相，这些物相反射与折射了光子的轨迹，让你看到它们的存在，而其中放大后却发现什么都没有。你看到的世界是光子投射给你的，而光子不过是电磁波的抖动；你感触到的也不过是电磁波的抖动。就是这些或密集或疏离的电磁频率构成了你与你觉受到的一切。不管是银河、地球、建筑、人物、花草、昆虫、尘埃，都是用同样的显像原理聚化出来的物相。

每天读 www.yiyuche.org

我建议，如果方便的话，每周在晚上 9 点进行两次课程。一周一次总比没有好。从我的角度来看，我偏好 9 点这个时间。周一和周三的晚上应该对大家的工作安排最为合适。

你们自己尝试任何实验都是完全没问题的，既没有什么损失，还可能有很大的收获。如果愿意，可以把它叫做“家庭作业”。或许，我甚至会为此给你们一颗金星，不过，依我对你们的了解，你们可能会坚持认为老师应该给学生那颗大家都熟知的苹果，而不是相反。

这里的金星或苹果都是优等生的标志物，好比国内小学幼儿园中的小红旗、小红花。

无论你们在任何情况下尝试什么实验，我都祝你们好运。当然，通过这种方式，你们可以在一定程度上训练自己的能力。如果这对你们方便的话，那么我将于周一晚上 9 点与你们见面。不管你们怎么认为，我确实是在考虑你们的方便。

有些事情我还没有向你们解释过，比如你们的朋友马克的存有要比你们的年轻，活泼得像个小马驹。

细雨社 www.xiyushe.org

赛斯叫比尔存有的名字马克。在这里我们可以知道，在没有绝对时间感的灵界，是存在时间这样一个概念的，只因时间对于每一个维度与界面来说，就犹如大小不同、形状各异、转向不同的齿轮一样，其工作的周期频率是不同的，而且没有一个可统一的标准把所有位面维度的时间做一个标准，所以也就没有了时间。时间本质上是速度，即观察事物发展过程的观察速度，就好像一个两小时的视频，你可以慢放，六小时看完它；也可以快放，五分钟看完它；或者跳着看，只知道几个节点上的画面而脑补出其它——历经同样的一段经历不需要相同的时长。

回到主题，赛斯说马克是个年轻的具有活力的灵体，好奇、多动、勇敢、不成熟，可见灵体是有成熟度与年龄差的，有新生的。

通灵板只是一种形式上的工具，但它实际上极其重要，因为它通过一种熟悉的方式重新建立了联系。此外，我一直对某种程度的仪式感情有独钟。通灵板为我们双方提供了一个喘息的机会，同时也像说“日安”“晚安”或优雅地提帽致意那样，作为一种礼节性的打招呼方式。我还认为，一个小小的仪式能够强化头脑中接收到的信息，使之更加突出，就像精美的餐具可以更好地衬托佳肴一样。

顺便提一句，我认识珍的老朋友——那位酷爱美食的特雷纳神父，或者说，他对食物的喜爱简直太过了。那么，就这样吧，晚安。在课程结束前，我认为用手轻触一下通灵板是最为亲切的告别方式。你们得感到幸运，因为我并没有要求你们盛装出席！

绚爵社 www.xiyushe.org

在这里赛斯强调了通灵板的仪式化作用。很多仪式在我们看来就是装神弄鬼的表演，但其实它们具有确切的实用价值。在这里我要引入一个名词：“魔法人格”——是的，你在日常生活中有一个稳定的自我人格，但当你要切换入某一特定的角色时，你需要启动你的魔法人格。这魔法人格不必须和灵与巫有关，这是一种高度专注的状态，让你激活某一特定的技能领域。比如医生穿上白大褂时、法官带上假发套时、你穿上晚礼服和高跟鞋时、巫师戴上面具时，这都是一种魔法人格的引入。魔法人格的形成与不断强化，可以让人格在切换时更加快捷平顺，进入状态更加稳定高效。

最简单的实用方法举例：考试。

如果你在每次背题前，都固定地看一眼手表，并拿起同一只笔，在手上转一圈，然后说：我开始了。之后进入专心的背书学习状态；学习后伸个懒腰，然后说：啊，结束了。

这些简单的动作与流程一旦固化成习惯，你在考试开始后，看一眼表，转一下笔，说一句：开始了，你就会立刻进入学习状态——之前背过的东西，立刻全然地浮现在脑海中。考试后，伸个懒腰说：结束了，你就退出了这一状态，恢复成自己的人格。

这就是咒语、仪式的真实作用。仪轨就是用来形成人格切换的固定心理暗示开关。仪轨不用太过复杂，咒语也不用有具体的意思，都是扳机点的构成要素而已。

细雨社 www.xiyushe.org

（我们在通灵板上说了晚安。11:15 结束。）

Y2-1-12.4

珍与罗的独立遥视实验：莎拉和小渔村

1964 年 1 月 4 日，星期六，晚上约 7:30

本次实验没有涉及赛斯的任何参与，我们也没有特别邀请他的到场，他也没有在晚上现身。这次实验的尝试，或多或少是基于他先前的建议，即我们可以尝试不同的事物。

天已完全黑下来了。我们拉上百叶窗，只点了一盏红色的圣诞灯。我们坐在客厅里一张深色胡桃木桌前，在桌上铺了一块三角形的黑

布，并穿上了深色的衣服。在布上，我们放置了珍的结婚戒指。戒指微微闪烁着模糊的光芒，我们面对而坐，双手平放在布上，有时相互接触，戒指始终在我们双手之间可见。我们安静地坐着，尽管觉得似乎正在营造某种情绪，但并未发生任何显著现象。

过了一会儿，我们将戒指换成了珍的祖父从他兄弟那里得来的西班牙-美洲战争的铜制军徽。这是一枚勋章的一部分，珍在前一天将它擦亮，并取下了缎带。

我们关掉了灯，坐在黑暗中。闭上眼睛静静地坐着时，我突然看到一个彩色的视觉画面，涉及一个人在路上行走。我相信这可能是“约瑟系列”的一部分，稍后我会向赛斯询问这一点。

珍提到，有时当她坐在桌前时，她的手似乎“消失”了，也就是说，她再也看不到自己的手了，尽管她并不担心它们不存在。有时，她也观察到金属徽章似乎也有同样的现象。珍还表示，她感觉今晚仍然可以“做一些事情”，但在一个小时的沉默中没有取得任何结果。她认为可能需要某种形式的交流或对话才能实现。我们休息了一会儿。

这里涉及到一个凝神的小技巧：在安静的昏暗的房间里，可以限制自己视觉与听觉的信号导入数量，这样不容易分心。

使用一个暗淡的光源，让光在一个反光物上形成一个不刺眼的光斑，继而凝视这一光斑，让自己的意识可以宁静下来，并形成聚焦。光是一些形成与构建的基础材料，也是连通万物的媒介。之前盯着戒指、徽章、蜡烛火的外焰、香火的火头、匕首的反光，都是利用这一原理，让自己进入恍惚的聆听状态。有伺有待，无念无愿，这里

的无愿是不要激发小我的瞎想，但要知道自己想干什么。想干什么是你把意识调频聚焦的导向。

就好像你有一台用旋钮调频的老式收音机，首先你要想对准哪个频率上的频道，然后让自己保持在那一频率的频道中。如果你是一个“帕金森”而手指持续地放在旋钮上抖，那你会发现什么都听不见，只是电磁的噪声而已。这比喻了心神不宁的人、质疑的人，意识波无法保持在某一焦点上。

我们在 8:40 重新开始。我随意地开始向珍提问。她一一作答，如果她的答案启发了某个思路，我会继续追问。在黑暗中，我们就这样交谈了几分钟。灯是关着的，但此时房间并不是完全漆黑，我们已经可以比较清楚地看到对方。我把笔和纸放在手肘边，现在伸手去拿。

珍开始自发地用正常的声音说话。以下是她当时所说内容的完整记录。我的提问已被省略。一旦她开始说话，我就不再需要问太多问题，最后我完全停止了提问，因为我确信她会在每次暂停后继续说下去。

令人惊讶的是，我在黑暗中写下的记录相当清晰，而且相当完整。当然，我可以隐约看到黑暗中纸张的轮廓，以及笔在纸上的落点。

珍的独白：

我看到一个名字——莎拉·惠灵顿。她在一个鞋匠的店里——那是制作鞋子的地方。

那是在 1748 年的英国。他们做的是皮鞋。在鞋匠店的后屋，挂着巨大的牛皮，在另一个房间里也挂满了干燥的牛皮。那里非常冷，没有通风设备，也没有窗户。

然而，前屋是有窗户的，还有长凳和石头地面。

那是一座石头房子，里面有一个壁炉。当时是九月，下午潮湿多雾，大约四点钟。莎拉·惠灵顿是金发，但她的头发稀疏杂乱。她不漂亮，但很瘦削。她当时 17 岁。

赛斯社区 www.xiyushe.org

她的父母并不在那里，莎拉也不住在那里。她只是来到这里。她住在离店铺三个门远的地方。她活了多久？她 17 岁时死在了鞋匠的店里。她死于烧伤。当时鞋匠从后屋走进前屋，发现她浑身是火，并且在尖叫着。鞋匠把她推到街上，并在石头和泥土上翻滚，但她还是死了。

莎拉住在街下三个门远的一间黑暗的前屋里。她有两个兄弟，一个去了别的地方，是个水手。另一个年纪更小。莎拉的父亲为鞋匠做了一些事情，鞋匠则为她的小弟弟制作了一双鞋，而她来到店里是为了取鞋。

我不知道莎拉的父亲为鞋匠具体做了什么。这是一门手艺，是以物易物的形式与鞋匠交换的。这似乎与渔网有关。那个村庄就在海边。这是附近几个村庄中唯一的鞋匠店。社区里有许多以物易物的交易。

莎拉的父亲用海藻制作渔网，干燥的海藻。听起来很疯狂，不是吗？他们把它像绳子一样编织起来，然后用它来制作渔网。

渔民用的是普通木船，不是独木舟。我不知道他们捕的是什么鱼，但在好天气里，他们会捕获成堆的鱼。那些鱼是黑色的，有些只有几英寸长，有些更长，平均可能有一英尺长。是的，他们全年都有鱼捕，这并不是季节性的。冬天水很暖，这就是为什么雾气那么重。他们并没有太多耕作，因为土地贫瘠，布满岩石，而且地形非常多山，因此他们依赖于捕鱼为生。

这个村庄的名字叫莱文郡，人口不到 300 人。那里到处都是岩石。它位于英格兰东北海岸。村里的人过去也从更北边的一个村庄获取食物。出于某种原因，那里的土地更好。他们种些什么？是的，我看到番茄。但当我说出这话时，我记得自己曾读到过，在那些日子里人们是不吃番茄的。然而，是的，小村庄的人们确实吃番茄。还有小麦和大麦。他们养着健壮而优质的奶牛。

鞋匠是个老人。他曾担任教堂的司库，与教堂事务有关。那是一座小教堂，不是天主教，而是英国圣公会的教堂。他曾负责敲钟。他的妻子名叫安娜，今年 53 岁。她戴着眼镜，头发灰白，身材矮壮但有些邋遢。

店里还有一个男孩，不是他们的儿子，而是鞋匠的学徒。他住在厨房里，名字是阿尔伯特·朗，我想他当时只有 11 岁。鞋匠和他的妻子没有孩子。安娜的眼镜有些问题，这很特别，因为当时大多数人都没有眼镜。我不知道她是在哪里配的，可能是在另一个镇上，不过眼镜质量并不好。那些眼镜是手工制作的，需要打磨玻璃，看起来像是框架里放置的放大镜，架在她的鼻梁上。

鞋匠的生活条件相对较好，但谈不上富裕。他在 53 岁时去世。当时阿尔伯特还太年轻，无法接替鞋匠的位置，所以村子在接下来的几年里没有鞋匠。阿尔伯特后来做了一段时间的渔夫。之后，村里来了另一位鞋匠，阿尔伯特就在他的店里帮忙。

阿尔伯特后来日子过得不错。他结婚了，妻子也叫莎拉，是莎拉·惠灵顿的表亲。村子里亲戚之间的联系非常多，大多数人都是亲戚，因为他们没有别的地方可去。

细雨社 www.xiyushe.org

罐头里的鱼是鲭鱼。

阿尔伯特和莎拉共有四个孩子，其中两个在婴儿时期就去世了。活下来的两个分别叫比利和简。

我能大致看见主街的样子。那是一条有房屋和几间商店的街道，然后是一条狭窄的鹅卵石小路，这条路用石块和泥土垫高，沿着一个海边的入口延伸。尽管靠近水边，但这条路从未被淹过，它保持了村庄的干燥。这里没有沙滩。不，如果我现在看到，也不会认得它，因为现在那里已经不复存在了。我觉得我认不出这个地方。这里就是一个小小的海湾，周围是多岩的山丘，几乎没有草。这不是一个海港，大船无法靠近。这里的空间仅够他们的小船出海捕鱼。

这里离伦敦有多远呢？从陆路算，大约两天的行程，无论是坐马车

还是骑马，每天大约行进 20 英里。他们不喜欢天黑后旅行，因为太危险了，抢劫的情况很多。所以他们总是住在一个半路上的旅馆，叫做“塞奇威克”（Sedgewick）。他们通常在第一天傍晚到达那里。

旅馆里有一个巨大的壁炉。他们的餐具是陶制的。他们喝麦芽酒，吃肉时会提供大量的麦芽酒。吃的肉包括羊排，我想还有一种叫 Braunschweiger 的食品。他们还有大麦面包和汤，比如鱼汤和淡菜汤。他们没有盐，但有某种豆类，不过我不确定具体是什么种类。

旅馆后面有一个马厩供马匹使用。驿站的马车通常配有四匹马，有时六匹，有时只有两匹。驿站主要服务于家庭旅行，男人们通常骑马同行，这样更安全。有时会有四个男人组成一个小队一起行动。

他们总是携带手枪。手枪是黑色的，枪管很长，比现在的手枪长很多。枪顶上有个小装置，用来装火药。他们把火药放进去，但我不太清楚具体用途。[珍笑了]他们会制造子弹，把火药填进子弹里。火药和子弹在装进枪膛之前是分开储存的，不过通常会有一两颗子弹是准备好的。

如果子弹用过后还能找到，他们总是会回收弹壳，因为金属很难获得。这些枪非常沉重，所以他们并不经常使用。子弹在当时算是新发明，但后来停产了。原因可能是这些子弹有时会爆炸。人们不愿意把火药和子弹一起储存。火药有时呈锈色，有时发白。子弹非常大，这是枪身尺寸如此巨大的原因之一。

人们并不常去伦敦，有些人甚至一辈子都没去过。比如那个 17 岁就去世的莎拉从未去过。但阿尔伯特的妻子莎拉去过。当时爱德华国王在伦敦。阿尔伯特和莎拉生活富足，能够负担得起这样的旅行。他们在爱德华加冕时去了伦敦，虽然没有看到加冕仪式，因为他们只是普通人，但他们想感受那里的氛围。那时每个人都很兴奋。

他们乘坐马车前往伦敦。那时莎拉 41 岁，阿尔伯特 46 岁。他们有两个或三个孩子。我不清楚这些孩子的具体情况。我能告诉你的几个人应该都已经去世了。阿尔伯特——或者说拉尔夫——喜欢打猎，因为他熟悉枪械，也知道如何使用。但他猎物不多，因为地面太多岩石。他们猎捕鹿和兔子，一种特殊的兔子，尾巴不大，是某种灰色的野兔，还有灰色的松鼠。

这个村庄已经有 350 年的历史了，我之前告诉过你它的名字，叫莱文郡。我想在此之前，它还有另一个名字。所有那些入侵者，其中很多都沿着这片海岸线而来。有挪威人，我猜还有高卢人。他们乘着帆船，大帆船。高卢人看起来像法国人，皮肤黝黑，其中许多人身材矮小。至于古挪威人，大家都知道他们长什么样。我之前提到的这些人生活的时代，比我现在告诉你的故事的时代早得多。

在伦敦，阿尔伯特的妻子喜欢去面包店，我不知道为什么。那里的面包比村子里的面包更好吃。我会想清楚为什么我想把阿尔伯特叫做拉尔夫。面包店总是散发出很香的味道。莎拉喜欢吃很多东西。

纯爱社 www.xiyushe.org

而莎拉，也就是第一位莎拉，如果她没有被烧死，她无论如何也会在 17 岁时死去。很有趣的是，她还患有肺结核。一个肺已经坏了。那是一个很差的居住环境。村里没有阳光，人们总是把窗户关着。反正窗户也不多。土地非常多岩石，他们只是把房屋建在一块岩石板上，而且总是很潮湿。他们养了狗和猫。

年轻莎拉的衣服很脏。是羊毛的，是棕色的自然色，因为没有染色。按理说，它本来不会被烧毁，但衣服上沾满了油脂，而油脂引燃了火焰。

侵略者的后代也居住在这个村庄里，还有拉维恩家族、德诺家族和布雷姆家族。他们睡在干草上，但因为环境太潮湿，这些干草从未

真正干过。这种居住条件不健康，村里雾气太重了。周围有很多孩子。有能力的家庭会养一头奶牛。

他们幸福吗？这问题有点傻。他们的幸福程度和别人差不多。尽管他们不喜欢看到孩子夭折，但也只是觉得这是生活的常态。他们喝了很多麦芽酒。村子里没有学校，也没有人识字。教堂的司事能读一点书，但也仅限于此，其他人完全不会。他们觉得读书没必要，因为村里根本没有书，能读书又有什么意义呢？

有些人会写字。他们能写自己的名字，但看不懂别人写的。有时，一个家庭会送儿子出去学写字。学成后，他会教父母写名字，但这种情况并不多见。

他们没有饮用水。海水里有盐，所以他们会在海里洗衣服，但他们认为喝水对健康有害。村庄后方是丘陵和岩石地带，但那里有一条小溪。他们会用马驮着水桶去取水。不过，他们从不直接喝水，而是喝麦芽酒。他们会用溪水煮汤，却从未想过直接饮用。其实他们挺幸运的，那条小溪是从高处流下来的，否则他们得挖很深的井才能找到水。

煮汤时，他们会把水煮开，这样可以杀死很多细菌，保持水的清洁。而且鱼总是有供应，所以他们的健康状况其实比那些水源更丰富但水质受污染的社区要好得多。他们做炖菜时，还会用动物的天然汁液。

约晚上 10:30 结束。

这是一段漫长的十八世纪英国贫苦小渔村中生活片段的描述。除了增进一些我们对中世纪生活的了解外，唯一有点价值的就是莎拉十七岁上的死亡其实是一个定数。而死亡的形式看似意外，却远比在

无法治愈的肺结核上经历几个月的咳血、最后在高烧里死去要愉快得多了。

或许当宿命的齿轮最终敲响结束的闹钟时，没有意外可言。灵魂通常会选择让离去的过程更迅速而有尊严，只是家人总是竭尽全力地渴望滞留躯体在痛苦中苟延残喘，为灵魂带来无法磨灭的痛苦记忆，并美其名曰“不舍、孝顺与爱的挽留”。最后家徒四壁、人财两空、悲愤交加，成为医闹去伤害医生。

久久不能逝去的灵魂恨这些家属给自己的折磨；家属恨医护索要天价而不能带来奇迹；医护从第一分钟就已经尽力，但谁也不能直接对家属直说：让他去换一副新载具吧，何苦呢。

细雨社 www.xiyushe.org

我没有见过谁每年去祭拜自己报废了的汽车，但对皮囊的依恋却可以持续一生几代，好像那早已腐朽的枯骨里有着些什么。却不知自己站在上面，看着下边躺着的骨头；而它飘在上面，看着下边站着的你。

你的家人在你的心念中，而非某一个特定的土包里；你的家人在你的心念间，而非那个角色的皮囊里。你爱的是那一皮相、还是它这一存有呢？或者是这一层关系？你在挽留什么？祭奠什么？思念什么？

或许更多的是自己心中的一些曾经的记忆？——那些温暖的记忆不是在你的心里吗？

或许是陪伴？很多人在逝者走后会说：没有你，我可怎么活啊。这样的悼词与哭诉制造了许多重情重义的滞留灵，让他们无法安然离开，环顾在活人周围，看你怎么活。结果搞得家宅不宁、子孙多病，屋子里总是有股阴森森的寒冷感。

以下是 1964 年 1 月 4 日星期六那节课中，我短暂看到的异象的记录。

当时，我和珍在客厅的胡桃木桌旁安静地坐着，房间里一片漆黑。这是在珍开始讲述英国莱文郡之前发生的。

在 1964 年 1 月 6 日的第 13 节课中，赛斯确认了这段视觉资料，并对此进行了解释。

我看到的异象：

细雨社 www.xiyushe.org

我看见一个人的脚走在一条平坦、尘土飞扬的红色道路上。我想他是赤脚的，但也怀疑他穿着某种简陋的草鞋。他没有拄手杖，看起来穿着一件棕褐色的长袍，衣摆在他小腿周围晃动。他的腿很瘦。我看不到他的头、肩膀，甚至连腰都看不到。土地非常平坦，呈现出红色和棕色。在左边的地平线远处，除了这双脚，什么也没有。

有一刻，我似乎瞥见右侧远远的地平线上有一群建筑，可能是金字塔，颜色很冷艳，是某种蓝色或绿色。我看不到这些建筑的底部，也不确定它们是否真是金字塔。这整个视角非常戏剧化，视线很低，贴近地面。我似乎还能看到那双脚的脚底，皱巴巴的，棕色的，没有鞋，每迈一步脚底都会抬起。我记得它们满是灰尘。那是一种充满力量的大步前行。

Y2-1-12.5

第 12 节补充资料：维度的认知与划分

在解读第 12 节的时候，涉及到了五维空间的概念，我抱着对此的疑惑进入了梦乡。

梦境的记录：

一个多层的大商场内，长长的自动滚梯在运作着。

我看见一大群小朋友在上滚梯，乱哄哄地很没有纪律：有的随滚梯上行，有的在比着往上跑，有的在比着往下跑，有的上上下下地来回跑，有的孩子先跑到顶又从中间滑到底下，续而第二次跑上相同的滚梯，乐此不疲。

一个老师看着所有的孩子。她的焦点扫过那些最为活跃的孩子，每个孩子都在按照自己的速度与方向运动着，而滚梯有着自己运动的速度与方向。

我有些为那个幼儿老师着急，怕那些孩子会出什么事。但那个老师只是在旁边照看着，好像这就是一个游乐场一般。

这时一个画外音开始跟我说话。他说：

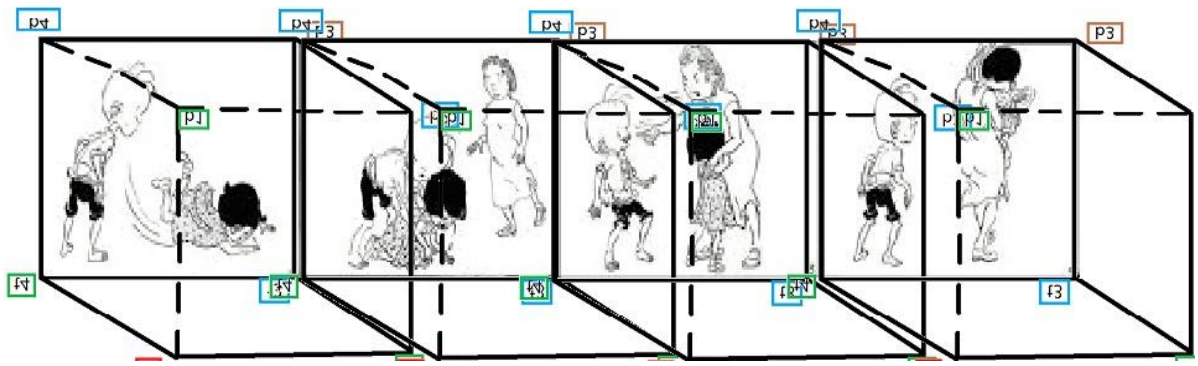
“这里没有时间，所以叫做空间。你们所谓的时空观念，从根本上制约了你们文明的进一步发展。因为你们对时间的刻板认知，导致你们无法理解时间之外的真理。你们认为光速不变，光年是恒定的。但这一切都是基于时间而生成的科学，所以你们的文明被困顿住了。

从本质上是没有时间的。时间只是观察者的关注点在一个轴上运动时，其观察的速度之快慢。

你看这些小家伙们，它们每一个都在那滚梯上，滚梯有着自己的上行速度与方向，但孩子们每一个都有自己的速度与方向。在相同的时长内，他们位移的距离是不等的，甚至有些反而倒退了许多。每一个孩子都代表着一个频率位面，而滚梯代表了灵界的基础位面，这导致所有的位面上的时间走完这滚梯的上下一个周期所消耗的时长是不等的。

这犹如复杂的齿轮组，每个齿轮转一周的时长是不一样的，但都转了一周。每一个实相维度中的一次滴答，其耗时在其它维度中都是不等长的。而没有一个实相、包括某一层的灵界位面，可以成为万千其它面向上的标准。就算是同一个位面与维度中，随着局域的电磁场压强，时间也是流速不均的。你们说百里不同音，而在现实里，就算你们小小的太阳系内，时间都可划分为不同的流速区。你们的文明在这短短的几千年里，没有遭遇过时间的潮汐与快慢或顺逆的变更，因而幼稚地认为时间是均速单向的一种不变量。其实它是不能用作任何科学计算的。所以，时间是不在维度体系内的。

我知道你们现在的认知里以为空间的三维加上时间等于四维，时间内蕴含的不同变化成为五维，这是一种短暂的理解方式，但那确实是错误的。因为从 0 维上你们就已经理解错了。维度是空间的一种方便说，但你们把它数学几何化了，这一描述点线面的方式确实帮助你们更方便地描述自己所在的空间，但因为空间是意识生成的而非物质，所以用物质的衡量与计算方法去思维宇宙和多维空间，你们就找不到自洽的公式了。



首先，一切都是既定存在了的，又是在不断变更中的。我知道我下面要说的许多东西都是自相矛盾的，就好像薛定谔的猫既死又活一般。对于你们，时间是从过去到未来一秒秒地逐一发生的；但对于我们看来，在你出生前你已经老死了，这一连串的当下帧都同时就在那里并排展开着，没有哪个更前或更后。但请你注意，不是说因果就不存在了——一切都有成住坏空的必然联系，只是先有的果、后有的因，之后我再跟你解释。同时我也想你不要因此就认定宿命论的怪谈，那简直就是学龄前儿童的童话书。”

我很好奇：“既然一切都已经摆在那里、我还没有出生就已经老死，那一切不是注定了的是什么呢？你少骗我了，预知梦或预言可以精准地让几天或几年后的事件验证，难道不是有人因为看到了这影片的后续而在影片开头给出了剧透吗？”

那声音说：“如果是那样简单就好了，你所说的这样的直线只能叫做一维的空间，就好像笔直的棍子戳在那里。犹如你们的图书、音乐、电影等艺术作品一样，是重复的既定的必然经历。可惜世界、多维世界远比你想象的、相信的、或能想象的更加复杂。”

我觉得今天能捞到干货，赶紧谦逊地开始请教：“愿闻其详。”

意识体开始它的教学——

首先，我们本身是存于一个混沌的、相互套叠的、多变的、电磁空

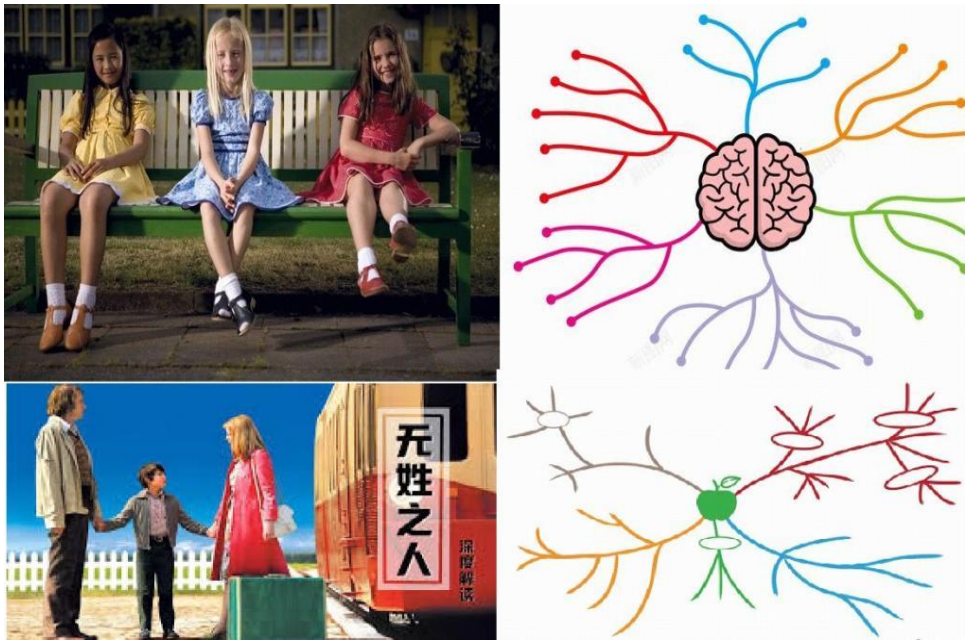
间力场内。就好像你们空气或大海内的气流、洋流与乱流，看着都是一样的，但它们分不同的层高、流速与流向。在不同的能量密度中，你们已知的一切物理规则都是不同的，这也包括时间的流速与流向。在某些乱流中，这样的不同甚至可以发生在刀锋那样细小的领域内，这样的刀锋甚至可以轻易地撕碎一个星球。不过你们所在的区域是那样的安全，你们毕竟都是被保护得很好的小宝宝。

回到刚才的话题。一个你所扮演的角色如果其一生中从来没有使用过或启用过它内在的觉知（这经常发生，因为内在意识过于稚嫩或根本就没有哪个内在意识渴望在这一刻扮演这一角色），那它就会按照既定的、故有的角色人生线路完成它的一生。那确实是一种被无限重复的过程，它们的存在让其他经历者在那一个年代中感到世界的丰满与真实。

而像你这样的家伙，一旦你觉知到角色我的这个皮囊载具不是我后，你们的内在探寻会引发多人生的思考。一旦你提出哲学三问，那你就不再属于一维的固化线路，而进入了多种可能性的抉择中。这些不同的人生抉择，导致同一角色可以展开不同的人生轨迹。不同的人生轨迹，形成了复杂的故事线蛛网，这样的蛛网就是二维的世界。每一次选择（哪怕什么都不选择，也是一种选择，因为你选择的“不选择”）都是一次可能性上的平行分裂。

那些即使你没有进入与激活的选择，它们也都真实地存在着。有其

它的意识体在扮演着你这一角色，使用着看似相同的皮囊，走入那些被你选择或被你放弃的分支中，完成它们的渴望。当然，你的人生并非只能经历一次，在你离开自己的载具身份后，就是你们所说的死亡发生后，你有权力在不甘与如果的驱动下，再一次进入你的这一角色，从出生的那一天开始，或从任意一个清晨开始，重新谱写与经历你所谓的历史，选择相同的必然或不同的如果。这就是意识中的二维世界。



但很快你就会发现，不管你怎么选择与寻找，你都是在近乎类似的格局中兜兜转转，结果是大同小异的。你会理解到：问题不在于你的选择，也不在于你的所在，而是你的解读方式。同样的信息、同样的故事，每个人都有不同的解读与理解，正是这解读与理解带来了不同的后续心理判读与感受。当你意识到怎么解读与理解事物的能力其重要性远大于对事件左右分支的选择时，你就能够开始从这蛛网的迷宫中进入更加复杂的立体结构里了，那就是不同认知构成

的意识频率层级。

在这里我不愿意用高低、上下、前后这样的二元对立的认知去描述意识频率的成熟度，但确实有些意识体远比其它意识要更加多愁善感与暴虐敏感，这让它们具有更明显的攻击性、不安全感、焦虑与愁苦，这导致它们更多地渴望力量而非智慧，它们更加偏重于用武力强迫事情按照它们的想法发生，而非依靠智慧解决自己的问题。

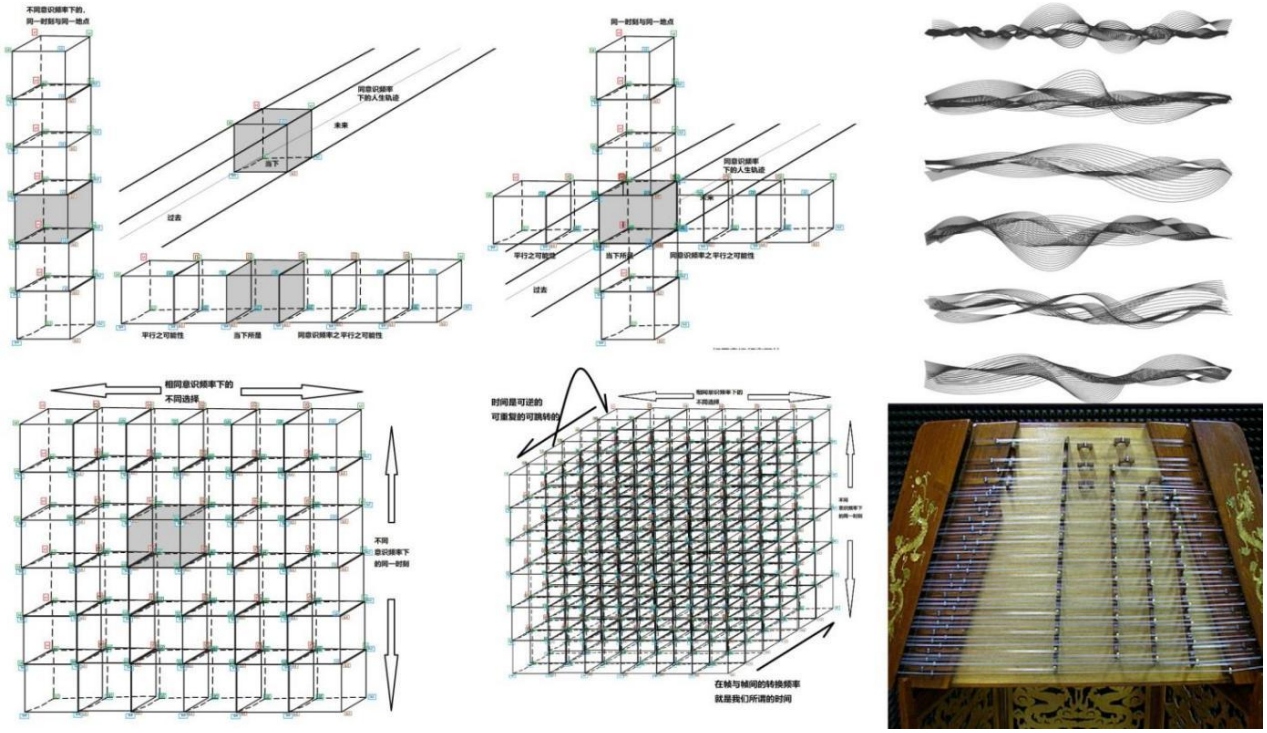
它们有共同的特征：匮乏安全感，需要持续地关注肌肉、钱财、权力、名誉这些外在富有力量的东西，来让自己感到安全一些。但这样的安全犹如潮汐下的沙塔，是那样地脆弱与容易失去平衡。它们的一生都活得很辛苦，因为怕失去有的，而又醉心于追逐那些没有的。它们把自己当成一个独立于宇宙外的个体，渴望把整个宇宙都塞入自己的体内。

细雨社 www.xiyushe.org

我们叫这样的家伙为低频意识存有。与它们相对的是高频意识存有，它们的内在在不断地生化出爱与光，它们毫不吝惜地去温暖与照耀这个世界、观照与建设这个世界，因为它们把自己当成这个世界中的一部分，让所有的流过自己，不会因给予而缺失，不会渴望囤积而造成自我的内在失去流动的管道。最成熟的意识存有连这管壁都已经消融，宇宙就是它，它就是宇宙。你看着整个的空间，和这空间外与空间内的各个频率空间，都是一个具有智慧的意识体之躯体。它是虚空意识，它的“心脏”就是万有之源。万有是它的心智器官，

而它是万有的皮囊。

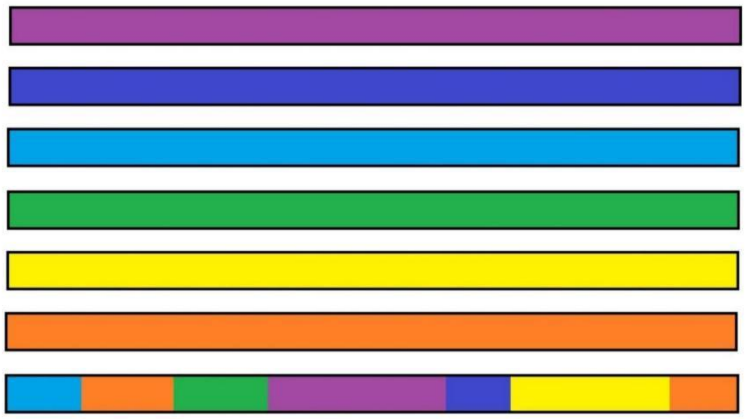
这皮囊无内无外，无形无相，无质无色，它包含着所有的维度。当你的意识在认知上发生变化时，你的意识频率就跟着在变，不同的意识频率导致你进出于不同的频率实相的位面上。高频位面里都是那些高频意识的群体，用光与爱来经营那一频率实相；而低频意识位面中都是低频的意识群体，在相互用力量压制与抢掠他人的所得。你的意识频率决定你会自动地被系统引导入哪一个实相平行世界中。每天你睡醒后未必还在你之前的那个世界里，虽然它们看上去都那么地相似。这就是你们所谓的吸引力法则。吸引力法则不是光靠想就能实现的，而是你之所是决定你之所在，你之所在决定你之所遇。光有欲望没有行动是不能达成频率的变迁的。不同高低的频率实相层构成了三维的多层平行世界立体矩阵。



如果把一维认知为单一的频率的持续重复，那二维就是这曲目中有了些许的音符演奏改变，三维就是连曲子的音高都在改变——犹豫的低音或高昂喜悦的高音。

四维是什么呢？

是的，你猜的没错，那就是把不同风格的同一首歌按照创作者的意愿混编剪辑成一首。虽然每一个曲风的曲子都同时完整地存在着，但你把它们中的段落按照你的渴望混搭在一起，构成了你的独特创作，拥有了你的风格，成为一种全新的尝试。



同样的段落，每个人都能随意地置换其间的频率和同一频率不同的时长持续度。这万千种可能的变化，让创作者拥有近乎无限的可创作空间。同一个角色可以活出亿万种不一样的人生经历。

这个游戏真的很让人着迷，尤其当你结束后，总会多少有些遗憾，这些许的美中不足、不尽人意，就会让你渴望再一次地尝试，找出完美的结果。又哪里有完美可言呢。

相比四维，五维就有些沉闷了：

你看到的那些在滚梯上玩耍的小朋友们都是四维内的意识存有，上上下下乐此不疲，而五维的你就是那个幼儿园老师，要看着这些活泼的宝贝不会出什么大乱子，并能从游戏中锻炼了自己的技巧与认知。

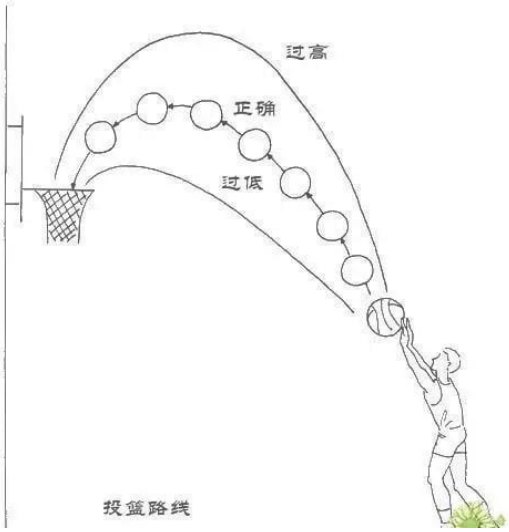
在五维中，这些四维的各种可能性都是同时发生与展现在你面前的，而你要做的就是辅导那些有可能成长为助教的孩子尽快长大，来帮着你看护剩下的活宝们长大。这些孩子的长大是一种必然，这毫无疑问；但谁也不知道需要多久和要经历哪些变数，这就是其中最有趣的地方。只有它们都长大了，你才能与它们合为同频的一体，进而达成完形进入六维空间。

细雨社 www.xiyushe.org

六维空间中是所有各个面向里五维的集合。所有的可能性都在那里被汇总归纳、总结凝练。当然这只是你童年的结束，后边的话题今天展开就太漫长了。

记住，是意识生成了这个世界，而非反之。维度即可能性的集合。你能认知与掌握并有效运作的可能性越多，你的意识维度越高。可能性中存在单一的可能性与同时多种可能性，单一可能性中存在必然的秩序性与混沌的次序性。就好像冰、水、汽是必然的秩序，而数字的组合方式就是混沌的次序。在同时性中存在着不同可能性的概率比例的不均等性。当轨迹形成习气，后续突然发生非线性变轨

的可能性预期就很渺小。



比如投篮，你的身高、距离、习惯的姿势、发力的程度、抛物线的初始角度，这些参数在你出手前就已经在蓄力阶段，成为可计算的变量中的坍缩固定数值了，所以你们的术数师可以通过你出生的那一刻就判断出你会得到怎样的结果。这就是一维认知；

如果你带球过人，直逼篮板下方，你的左右躲闪、前后挪移，这就是二维认知；

如果这段距离不是三米，而是五十年，那你是否会在其间长个子、增加力气，或萎缩了身高、病痛了身体，让变量复杂化了，这就是三维认知；

如果你有队友助攻，有他人防守阻拦，协作与竞争让变量更大了，就是四维的认知；

宏观所有场比赛，综合所有可能性的经验，你的教练针对你的弱点

提出训练计划，让你的优势发挥得淋漓尽致，让你的缺点快速地得到弥补，这就是五维的认知。

当然，未必每个球员都会选择听教练的，自由意识被角色我运用得淋漓尽致，结果就按照自己固有的风格与习气在同样的地方摔跟头。

维度认知与维度空间不同。维度空间是承载不同可能性发生的专属频率场域，是套叠与含括的关系。很多人说我们的地球要进入更高维的时空中，这一说法本身就是很无知的，因为我们本身就同时处于高维与低维之中。

这就好比一个北京幼儿园中的小孩子，信誓旦旦地说“有一天我长大了，我要到中国去，中国有大火箭，我要坐着火箭去到太阳系，然后在那里找到外星人，让他们带着我去银河系”一样。孩子，你只要坐在自己的小凳子上不动，你就在银河系里的太阳系中，你脚下的土地就是中国。

细雨社 www.xiyushe.org

其实没有一个所谓的被严格区分着的维度空间，像俄罗斯套娃般地存在着，维度空间的说法是一种为了让你们更容易区分与理解的方便说法，因为你们习惯了把各种东西都贴上标签，放在不同的抽屉里，这被你们叫做逻辑。

可惜这个世界从来都不是按照逻辑生成与运作的。但我们认知这个世界的过程确实需要一个教学的阶梯型大纲，这个大纲由简到难就

构成了维度的认知阶梯，有了一二三四五的划分。这些划分仅仅对于你们是有意义的，它对我们或对整个一体毫无价值，因为一切都是浑然天成的。划分带来对立，对立有了是非，说“是”的同时就有了“不是”的墙被一堵堵地树立了起来，格局了视野与感知的能力。

Y2-1-12.6

好的，我们再把时间这个话题展开一点儿，我看出你还有很多的迷惑。

当你们看穿时间的幻相时，你们的文明就进入了一个新的纪元。

就像我说的，时间是观察者观察事物的速度。你可以一眼洞穿生死，也可以历经百年去经历它。这一眼的瞬间和百年的时光没有本质的区别，都是摄入了一段觉受的记忆，就好像你现在回忆随便任何你已有的记忆一样。你会发现记忆内的事情，没有强制的因果关系，也不必须依次地按照发生的次序去回忆。记忆可以断续，可以随时插入与撤离，可以任意改编；不管多少次的重复回想，都一样地鲜活。记忆里存在的世界、人物、事件都无比地真实、鲜活。

记忆其实就是你们能接触到的五维空间与五维认知。你能告诉我，你回想的那一刻、那件事情发生在哪一个空间吗？那些记忆中的人物们乃至你自己，哪个是真哪个是假呢？它们与你同样地真也同样地假，不是吗？这就是我们看待你们世界与时间的感觉。从某种程

度上说，你们就是我们的记忆。你们在未来构成了我们，而我们在未来改变着你们，那么谁是谁的未来、谁是谁的因果呢？既然一切前后都在改变着，那哪里来的宿命呢？可是你就是注定要形成那个当初最不成熟的我啊。没有你今天的努力，就没有我现在的成就；没有我现在的成就，怎么能在今日你的梦里帮助今日的你呢？只有你达成了更大的成就，我才能有更高的成长。你看，这就是很有意思的一件事情了。你现在明白了吗？为什么我说没有时间、而我们又都活在时间的滴答中？

啊，需要快点儿了。过一会儿你的爱人会醒来上厕所，而他找不到拖鞋时开灯会把你吵醒。还有十几分钟，我们继续。

绚爛社 www.xiyushe.org

之前我说过，观察者的观察诱发时间的流动，而观察可分为从单一点展开观察与在多点同时展开观察。

- 单一点的观察又可细分为：固定视角观察、移动视角观察。
- 多点观察可分为：多固定视角同时观察、多固定视角轮替观察、多移动视角同时观察。

单一视角的观察带来时间的概念；而多视角轮替观察时会发现时间变成了一个测不准的变量；多视角移动同时观察时，时间就因为不可规范性，失去了对比和统一的意义，尤其是时间表达出非均速单向线性展开的时候。

在我们看来，这些键盘上的手每一只都是同样地真实，每一层上的每一个键盘都拥有实际的作用。

你们当今对世界的认知是基于物的粒子、原子、分子、点线面等递进的阶梯关系，展开了你们的科学。这阶梯把你们送到了今天的科技高度，或许还能更高，但是这是一条注定从开始就已经错了的方向，走得越远，离真实的距离就越远。我真实地告诉你们：意识是第一基点，而非粒子。毕竟是意识构建了世界，而非反之。

还有最后几分钟，我把我知道的各种维度划分方法都告诉你，好来扩充你对维度这一词汇的认知。

（注：以下内容为 2024.12.10 细雨修订版）

维度的认知与划分

维度是人类在认知和描述现实中用来组织信息的工具。对于不同的

意识主体来说，维度的定义和应用可能各不相同，但无论哪种划分方法，其目的是帮助我们更清晰地理解和表达观察到的世界。以下是基于观察者和创作者视角的维度划分方式及其含义。

观察者视角的维度划分

- 零维：静态的存在

在零维中，观察者仅停留在感知的初始状态，没有移动焦点或进行分析。此时的世界是一个单一的静态点，没有时间、空间或变化的概念。可以理解为意识的“初始状态”。

- 一维：线性感知

当观察者开始移动焦点，意识到事物之间的顺序和对比，便进入了一维。线性移动带来了记忆的积累和时间的概念。例如，观察一条直线时，我们感知的是起点与终点的差异以及它们之间的顺序。

- 二维：平面展开

如果观察者开始自身移动，不仅焦点移动，视野也随之扩大，从线性视角转变为平面感知。例如，行走时看到大地、天空、河流，这些元素共同构成了一个平面的世界。在二维中，空间的“面”概念形成，时间与空间交织为更复杂的结构。

- 三维：立体世界

当观察者的移动超越平面，能够自由上下或前后运动时，立体空间的感知便出现了。这一维度的核心是深度的引入，观察者不仅感知到空间的“面”，还感知到“体”，如一栋建筑物的内部和外部结构。

细雨社 www.xiyushe.org

- 四维：时间与平行实相

四维的特征在于观察者能够感知或切换时间线或平行空间。这包括不同历史时期、平行宇宙或实相之间的转换。频率成为四维的关键，通过调整意识频率，观察者可以体验超越单一实相的多样性。

- 五维：非线性观察与多维整合

在五维中，观察者不再拘泥于线性顺序，而是能够综合多个角度的信息，拼接出一个完整而多层次的实相。例如，站在宇宙视角审视世界，形成对整体更宏观的理解。

- 六维：多视角的同步感知

六维的特点是观察者能够同时从多个视角感知世界，各视角之间不存在主次之分。比如，一个人同时感知不同空间中的自己，并通过整合这些信息，超越个人的局限性，逐步向整体性和一体化靠拢。

创作者视角的维度划分

创作者的维度划分着重于“表达”与“显化”的过程，尤其是如何通过频率和结构构建出有意义的内容。

- 零维：单一表达

表达仅限于单一频率的持续状态，无中断或变化，例如一个连续不变的声音。

- 一维：断续的表达

单一频率开始出现断续变化，但本身仍保持简单。例如，间歇发出的信号音。

- 二维：动态变化的频率

在一维基础上，频率本身开始发生变化。断续的间隔和频率的调节形成更丰富的表达层次。

- 三维：画面的呈现

通过变化的频率，创作者构建出有深度和细节的静态画面。比如一幅二维图片具备了景深感。

- 四维：动态画面与时间走廊

创作者在时间轴上连续呈现三维画面，形成动态的时间走廊。例如电影的每一帧画面共同构成一个完整的故事。

- 五维：多分支的可能性

创作者在表达中同时纳入多种可能性，构建出一条包含分支的时间线。这类似于科幻作品中的“多重结局”。

- 六维：宏观结构的跳跃表达

细雨社 www.xiyushe.org

不再拘泥于连续的时间或空间关系，而是通过点与点的跳跃形成更宏观的整体表达。例如现代艺术中的抽象作品。

- 七维：协作创作

多个创作者在同一空间内协作创作，不同频率和视角相互交织，形成统一但多样的作品。

- 八维：跨频率的多空间创作

创作者在不同频率和空间中创作，各空间作品互相独立又彼此呼应，构建更复杂的叙事体系。

- 九维：观察与体验的反哺

创作者不仅创作，还生成观察者，让观察者通过体验其作品，为创作带来新的反馈。这是一种循环关系，创作者与观察者共同参与表达的完成。

造物者与观察者的关系

造物者和观察者的区别可以用一种投影类比来解释：

- 观察者：像观众一样观察投影屏幕，体验已显化的内容。
- 造物者：如投影机，通过设计和显化，提供投影内容。

知乎社 www.xiyushe.org

造物的目的在于为观察者提供一个共享的体验场域。观察者通过参与，解读并探索造物者显化出的实相，而造物者则从观察者的体验中完善其创作。这种动态关系是一种万物互联的循环。

为便于理解，我们以老式胶片留声机为例：

1. 读取音轨的电针头，就是点状的“零维”感知自我。

2. 点状针头在单位时间内经过的固有轨道，就是线性一维经历。而其感知到的轨迹内起伏变化，引发了电针内的电压差，借此还原出的咿咿呀呀，让有心人听了去，解读出种种感触。

细雨社 www.xiyushe.org

3. 对于听者来说，声音是一维线性的；但如果你去看那刻画有层层音轨的胶片，就会发现过去与未来和当下同时存在于面前，条条相互平行的音轨构成了二维实相。

4. 若把视角再拉远一些，从当前的位面中跳脱出来，就会发现这样的胶片不止一层，每一层胶片中各有不同的乐章，当你不再把自己执着地固化在某一固有位面上时，你的电针焦点平移到哪一层面，那一层面就即刻鲜活生动起来。这些同时存在着的平行位面们，构成了立体的三维矩阵世界。

5. 此时你会发现出现了两个自我视角：一个是正在读盘的电针焦点具象化我，另一个是看着留声机吱吱呀呀旋转着的观察者我，这个新视角带来了新维度，也就是第四维。

6. 在四维中的我们，比针头点状零维我，多出了选择自己此刻去经历什么的选择权，即选择触发与经历哪一位面实相的抉择权。但这看似拥有更高自由的多维自我，其实还是固有宿命轨迹的经历者，哪怕有权一再可利用跳线切换位面，但每次进入的实相还都是早就被录制好的经典。想要打破这样或那样的宿命，就要开启第五维的能力，以便能自己把控事情的走向与最终的结果。

7. 当你在故有剧本的框架下修来改去，觉得自己已经很了不起时，最后会发现改编名著时可供发挥的余地还是太小，与其在故有的框架下各种折腾，不如自己当神，信手拈来东拼西凑，剪辑拼装出属于自己的人生剧本，彰显出自己的所愿所想，表达出自己的所愿所期，借此完成自己的夙愿规划。这种境界状态就是第六维。

细雨社 www.xiyushe.org

8. 独乐乐不如众乐乐，自己闭门造车，比不上集思广益。反复自己写剧本自己去演绎也有词穷无聊时，这时选择见识与参与经历他人的作品、与他人携手合作会变得很有趣。这种由多个创作者在同一空间内协作完成创作，借鉴不同频率和视角的相互交织，形成的多元统一又多样化的作品就很让人向往了。这种状态是第七维。

总结

维度是一种工具，用于帮助我们理解现实的多层次结构。从观察者到创作者，从线性到非线性，每一维度都展现了现实的不同侧面。

- 观察者的维度：以体验为主，感知世界的层次逐步增加。
- 创作者的维度：以表达为核心，通过频率和结构构建复杂的实相。
- 造物者的维度：连接并整合观察与表达，为多重现实提供共识基础。

无论从哪个角度看，维度的划分不仅是一种逻辑工具，更是一种认知和理解多维多元现实的方式方法。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-1-13.1

第 13 节

前情回顾：

上一节中，赛斯小有骄傲地对自己在通灵表演秀上的移花接木大感自豪，同时浅显地解说了一下五维时空下浑然一体的理念。最后鼓励珍独立地完成一次对十八世纪英国小渔村人物角色的遥视与探知。这里珍做到的可不是读取回忆，而是观看一整段跨度超过半个世纪的“舞台剧”——17 岁年轻的姑娘死于火灾，11 岁的小学徒娶妻生子，去伦敦看盛大庆典……

历史真的已经泯灭在时间的长河里、或随着一代人的记忆尘封在档案馆的展柜中了吗？或许我们所谓的历史和我们所谓的未来一样，都鲜活犹如当下。只是它们都在其它的帧中存在着，而我们却把自己格局在一个个片段里，面对着所谓时间的墙壁发呆，等着下一秒随着又一次滴答降临。

第 13 节 叶绿素是精神酵素

1964 年 1 月 6 日晚上 9 点星期一按指示

（为了开始今晚这节课，珍和我像往常一样坐在通灵板前，手指触摸指针板，但我们并没有提出任何开场问题。除非另有说明，所有的答案来自于通灵板。）

（自动回答）

好的，朋友们晚上好。

（“赛斯，你能告诉我们，那天晚上我看见有一个人在走路的画面，那意味着什么吗？”

这次我没有进一步描述这个场景，虽然珍已经读过我写的记录。当通灵板拼写出答案前，珍已在内部听到答案。）

细雨社 www.xiyushe.org

洛伦。该名男子是一位朝圣的僧侣。

（“我今世的弟弟洛伦在旅行！去哪儿？”）

他正在前往圣地的途中。他的鞋子在他睡着时被偷了。你看到的建

筑不是金字塔，而是很远的寺庙遗址。

（“那是在什么地方？”）

你看到他的地方是在亚洲，虽然，他中年时也去过许多其他地方，（珍传述：）根据那时代的习俗，去忏悔他的罪。

（“我活在那个时候吗？我看到他路过吗？”）

没有。（珍传述：）你没有活在那一世。

形成遥视的基础并不依赖于自己是否在过往的某一世中亲身地参与了那一活动并形成了已经封存的记忆。遥视所见不是某种记忆的回顾，能否看见与自己是否参与没有必然联系，其运作更多地是锁定某一角色的内在意识主体其特有的灵魂频率。

细雨社 www.xiyushe.org

（“你可以详细说明什么是精神酵素吗？你之前提到过几次。”）

类似精神基因的东西。（珍传述：）按照精神基因是在身体基因之内这个说法，那么，在你们层面上，精神酵素也是在可进行检验的物质东西的背后。叶绿素就是这样的一种精神酵素，还有很多精神酵素我会另找时间说明给你听。从某种意义上来说，具有那种性质的任何颜色或品质都可被认为是一种精神酵素。举例来说，在精神和物质之间有某种交换，如果不是这样，颜色将不存在。现在，我首先用色彩作为例子，也许是因为，如何把它理解成为精神酵素，比把叶绿素理解成为同样的事情更容易被理解。叶绿素是绿色，但它不仅只是颜色而已。（停顿）这里存在一种互动，不过，这也确定了叶绿素的本质。（停顿）这是最难解释的术语之一。我希望能说得让你对它更清楚一些，但它涉及到一个更大的概念，而目前你

对这概念还没有必要的背景知识。

叶绿素是存在于植物、藻类和蓝藻中的光合色素。

光合作用是把光波的频率通过叶绿素吸收并将叶绿素离子化，把光频转化为可被储存的化学能存放在三磷酸腺苷(ATP)中，并电离二氧化碳转化为氧，聚合水形成碳水化合物。叶绿素 a 和叶绿素 b 分别使用（430~480nm）波长的蓝紫光和（640~660nm）的红色光频率。叶绿素 ab 对绿光的吸收很少，所以绿光被反射了出来，因而树叶呈绿色。

在这里人们常有一个误区：花是红的，叶是绿的，这样的说法与认知其实是误解——树叶唯独不是绿色的，花唯独不是红色的，一个物体是什么颜色就会从光频中吸收走什么颜色，而自己所不是的颜色则被反射出来，落入我们的眼中。所以准确的描述应该说：那不是绿叶，那不是红花。

细雨社 www.xiyushe.org

三磷酸腺苷（ATP）作为细胞内能量传递的“分子通货”，储存和传递化学能。ATP 在核酸合成中也具有重要作用。它也是 RNA 序列中的鸟嘌呤二核苷酸，在 DNA 进行转录时可做为替补。

ATP 循环

人体每天的能量需要水解 100-150 摩尔的 ATP，即相当于 50 至 75 千克这么多。这意味着人一天将要分解掉相当于他体重的 ATP。

但人体中 ATP 的总量只有大约 0.1 摩尔（51 克左右），所以每个 ATP 分子每天要被重复利用 1000-1500 次。ATP 不能被储存，因为 ATP 在合成后必须于短时间内被消耗。

缺乏足够的光线不只会让我们的维生素 D 不足，还会使免疫力下降，更会严重地影响到我们的情绪，以及长期感受到疲倦。季节性情绪障碍是因为过少的日照时间而产生的精神疾病，始于秋季，并持续整个冬季，通常有疲劳、忧郁、难以专心或是食欲的增加等等。如果有上述的情况，去晒晒太阳。照射阳光，身体会分泌维生素 D，其实我们也可以像植物一样进行类似光合作用的反应。

通常，我们都只知道叶绿素是存在于植物中的，但发现人类也有利用叶绿素的能力！当我们食用深绿色蔬菜后，其中的叶绿素是会被我们身体吸收，而当这些被吸收的叶绿素在身体被光照后，能在体内刺激生成 CoQ10（辅酶 Q10）。Q10 本身提供着强大的抗氧化能力，能够提供我们细胞线粒体能量，改善我们慢性疲劳的症状，还能够调整身体本身的发炎反应，让人感到能量充沛、身心愉悦，甚至无需饮食，很少生病。

细雨社 www.xiyushe.org

高温与长期的烹饪会让食物中的叶绿素降解失效，大火断生或开水焯一下就吃可以最大程度上地把植物的叶绿素融合到我们的体内，然后我们也可以靠光形成维生的化学生物能，并保持身轻气爽的状态。

（“关于珍那天晚上叙述的英国莱文郡村，你能告诉我们什么吗？”）

（珍传述：）我以为你是要问我有关她对第五维度的传述，那次传述进行得异常顺利，相当不失真。你知道，第五维度的广义资料或其他东西，绝对不会危及她当前的人格、或导致焦虑或恐慌。这就是为什么这种资讯，比她的自我可能发现的恼人的个人资料，能更加清晰地透过来的原因之一。

在某些情况下，这也和你们对生命的解读有关，其中所涉及的人格与你们自己的人格密切纠缠在一起。这并不是说你会得到错误的资讯。然而，有可能在这个过程中，真实的资料会被扭曲。我对这些扭曲不负任何责任。

珍因为自己的观点与成见，为哪些资料可被表达、哪些被阻隔设立了多重滤网。这让赛斯经常很头痛。一旦某些问题涉及到珍意识中的关键字，就会被其黄标并拒绝上载，不让世人知道。

珍这样的行为导致资料的用词、资料的完整性、资料的真实性被小我扭曲。

不久后，以你们目前的发展速度，扭曲本身将被控制在最低限度。现在，约瑟，我相信你将会看到，我正在引导你的方向。一个问题对你的日常生活的影响越是个人化，越是直接，扭曲就越大。你还能期待什么呢？

内在的鲁柏渴望自己与约瑟都能得到最大的灵性成长，但角色珍对

此嗤之以鼻。她竭尽全力捍卫自己并对抗内在自我的觉醒与成长，并且为了能更有效地控制与压制自己的丈夫罗，也拒绝让罗通过自己了知到对其成长有利的资讯，通过扼制罗的灵性成长，保持自己在家中的主导强势地位。

从中可以看出，外在载具角色我与内在意识我在某些领域上是相互对立的。载具我渴望的幸福与内在意识我渴望的成长有时并不能兼容。至少在那个阶段，珍的载具角色我是这样想的：她害怕内在灵魂苏醒后过于强大，自己失去驾驭这个角色人生的能力；同时害怕自己的丈夫内在意识苏醒后，会反抗自己的威仪与撼动自己的家庭主导者的地位。

细雨社 www.xiyushe.org

这些案例中的资料显然是相当扭曲的。这也是我无法控制的，在这些情况下，你根本不明白我想说什么。你越是在一个痛点上用力，这个点就越痛。我的态度本身并不妨碍预测。但在这一点上，你的态度确实阻碍了我。我希望在以后的时间里也能讨论这个问题，因为这有明确的原因，与你个人没有关系或关系不大，但却代表了沿着这些路线的资料或多或少的自然扭曲。（停顿）

小我为了保障自身的主导地位，会刻意地去扭曲、篡改、阻拦、混淆高维信息中的内容，尤其当信息明显地涉及到角色自身利益时。这里包括情感利益与经济利益等多个方面。

角色我对于灵魂来说不过是一时的皮囊，灵魂想要尽可能多地展开

体验，尤其是自我极限的体验。而灵魂对于角色我只不过是个短期的房客，多少灵魂进进出出地来演绎过这一角色，所以角色我只想让自己过得舒坦。此间两者的平衡如何取得，依靠内在灵魂的觉悟与智慧。如果内在灵魂与自我角色闹僵了，就会因纠结而抑郁；如果灵魂拗不过角色，就会找死想要脱离；如果灵魂被架空，角色就很难入世，空空然地不能入戏，也得不到此生课业的真谛体验。

如果，你不能证明我的存在，那你也不能触摸到音乐。不是说我把自己和交响乐相提并论，远非如此。偶尔我也会发出酸楚的声音。

意识体本身是一种超越我们已知频率的存在形式，是用物质所构建的物质仪器无法分析和捕捉到的频率。毕竟我们能捕捉与观察到的物相与频谱宽度不到物质实相宇宙的 5%，而即使有一天能观察到100%了，也不过是架构一中前台的所有布景与人物，还有硕大的后台和整个剧场、乃至剧场所在的大都市，都是我们未知的。

细雨社 www.xiyushe.org

“眼见为实”的可捕捉、可测量、可取证的科学观念已经在 1906 年时随着古典物理一起被推翻了，但是一个世纪后多数只有高中学历的科学教拥护者们还在誓死顽抗着不确定性，成为“科学”的卫道士，张口闭口地说着“你这不科学”——好像自己真的懂科学一样。

一群科学家在开会。大家说：我学了四十年才搞懂，我真的什么都不懂，因为一切可能性同时存在，都有道理。主观意愿的观察导致

坍缩，而被记录下来的坍缩形成排它性的答案，一旦说 1%是 100%，那么我们就错了。可是我们只能观察出 1%、推算出 2%，这就是人类科学的极限瓶颈。科学是事后诸葛亮，是追着事实去解释。这是单向均速时间轴上因果论的延伸产物。只有人类真的摆脱以时间为基线的思考，我们的科学才能突破这一瓶颈。那时我们会发现，一切是从最终目的即结果倒推出来的，即果生因。

“我想体验有个孩子在我老年的时候陪我说话”——那这个孩子需要长大<<需要有个男人与我共同抚养他<<需要有个男人让我怀孕<<需要结婚<<需要和爱我的男人结婚<<需要谈恋爱<<需要找对象<<需要让男人看得上我<<需要漂亮有修养<<需要健身、接受学习文化<<需要长到可以上学的年龄。

Fairy Tale xiyushe.org

“我要实现财富自由”——需要有税后收入过万<<需要有可不用打理就能稳定产出利益的产业<<需要当房东有房子可以出租<<需要先拿到足够房产的产权<<需要一个搞地产开发的老爸<<需要进入他爱的女人的肚子。

目的是被先设立出来的，所以是意识决定与生成了实相，但生成的过程中是否都能按照你的规划展开，那就是另一个故事了。因为有太多的可变参数在修正路径上的节点与后续方向，这里甚至包括你自己的角色我。

Y2-1-13.2

（“那么或许你可以多告诉我们一些关于第五维度的事。我们发现那非常有趣。”）

（珍传述：）正如我所说的，叶绿素是一种精神酵素，是你们层面上的动力之一。然而，它的变体存在于所有其他层面。可以说，它是一种精神上的火花，启动一切都进入运动状态。（停顿）

在上面我科普了叶绿素与 ATP 在人体内的相关性联动，接下来我们更加深入地来理解这个叶绿素是怎么在生化层面上影响着情绪与感知的，即赛斯所说的精神酵素。

在展开解释前，我要引入两个名词的概念解读——

细雨社 www.xiyushe.org

酵素：是一种生化反应中的激发物，让特定环境内发生指定的生化活性反应，进而加速达成某一指定的目的。

多巴胺：是一种神经传导物质，是用来帮助细胞传送脉冲的化学物质。这种脑内分泌物和人的情欲、感觉有关，它传递兴奋及开心的信息。

进入正题：

多巴胺是一种可以让人感到幸福愉悦的生化物质，保持其高浓度可让人持续地处于亢奋状态，甚至亢奋致死。要解释这个问题，我们首先要知道多巴胺是干什么用的。

原来，多巴胺分泌出来后，会瞬间水解细胞内的葡萄糖，将其转化为 ATP。ATP 非常不稳定，就好像一个个点燃导线后飞腾而起的礼花弹，转瞬就在夜空中爆裂成绚丽的烟火，缤纷而靓丽。换句话说，这是一种必须立即使用的驱动能量。如果不转化为行动力从而消耗这能量，就会以其它方式被使用。比如情绪，这情绪被心流带动时转化为幸福快乐，被抑制堵塞时成为内在的压强，带来躁动而引发脾气。

如果脾气不能被抒发出来，就会逆向攻击自己，形成能量气旋。这样的旋涡可以聚集电磁力，扭曲撕裂 DNA，聚化有形物质。前者为癌，后者为瘤，都是阴寒凝聚之物、内在郁结所化生。

细雨社 www.xiyushe.org

如果脾气过度张扬、随性妄为，亢奋的表达无法被压制，人就会失去控制自我意识的能力。就像洪水冲破了大坝，形成毁灭的力量。所以 ATP 产生后，人们往往会采取行动。必须立即行动，以爆发性动作消耗 ATP 的瞬间能量。当我们觉得自己忍不住做某事的时候，比如当你感受到内在的热忱鼓舞着自己去做什么的时候，找各种客观的、逻辑的理由去压制自己，得到的不是冷静，而是身心的脱离。

这与感觉也有很大关系，不管你信不信，它也是一种推动力。你必须尽量不要用旧的方式来分类，当你敞开心扉，你会看到叶绿素作为一种精神酵素或推动者与永不静止的情感之间的相似之处。固化的情感则是另一回事，它也许是其他世界的一个架构。（停顿）说

真的，珍，你真的该好好谢谢你的潜意识。该归功谁就归功谁。

（我建议休息一下。）

也许以后我能够把精神酵素说得更清楚些，精神酵素在宇宙中有着基本的作用，至少就我目前所知是如此。所以，让我这么说吧，在你们自己的经验里，你们对蒸汽、水和冰都很熟悉。这些都是同一种东西的不同显现。因此，看起来似乎是物质的叶绿素，也可以似乎是非物质的情绪或感觉的一部分，只是以不同的形态呈现，被引导或对应出不同的形态来反映不同的法则，就像冰不存在于仲夏一样。如果不把我比作一部交响乐的话，约瑟，你也必须承认，我这象征性的指挥棒做得真不错。

多巴胺-ATP 的整个链条是这样的：外来刺激→多巴胺→葡萄糖→ATP，简化后是某种刺激导致单糖转化为生化能 ATP 并释放出来。如果该链条被在短期内重复激活三次，会形成记忆强化，即快乐或痛苦的经验习惯认知，续而引发成瘾性或畏惧感。如果这个良性刺激源于某按钮，小白鼠就会爱上这个按钮；如果这个刺激源自毛绒天鹅玩具，真天鹅就会爱上这毛绒玩具；当这个刺激是同性，人就会成为同性恋；当这个刺激是一个物体，人就会患上恋物癖；当这个刺激是一种行为，人就会得强迫症；当这个东西源自手机应用，人就成了手机控；当这个刺激是吸烟、喝酒、暴饮暴食、上网等，就产生了各种成瘾症。

细雨社 www.xiyushe.org

要对付成瘾性的多巴胺生化系统，心理治疗根本就不管用。因为多巴胺产生的同时，夹杂的极乐感可以冲淡任何痛苦，夹杂的极度痛

苦感可以让理智失效。错恋是如此形成的，自然正常恋爱也是这么产生的。美国的情场浪子有一个招数能够搞定很多姑娘：利用多巴胺。比如一个小伙子酒吧遇到一个姑娘，可以礼貌性地给姑娘买杯饮料，他可以利用这个机会在杯子里放一些多巴胺。三次之后，这个姑娘就会爱上这个男人，因为每次看到这个男人都会有心跳加速的感觉，身体有触电的感觉，而女性是依赖感觉而非逻辑生存的，不会想到爱情不过是水杯里的药片和大脑里的化学礼花绽放。

精神酵素就是可以改变角色载具体内生化反应的特定物质，让角色我陷入亢奋、痴迷、沉醉、虚无、恍惚、沮丧、恐惧等指定的精神状态中，左右角色我后续的行为导向。这也正是角色我绑架内在意识我的主要手段。内在意识我贪恋更多地参与经历，而角色我贪恋更多地持续在幸福的多巴胺高潮中。

以下为 2024 年 11 月针对精神酵素问题细雨和沐风的对话，作为对以上内容的补充。

沐风：

昨晚 Y2 学习小组讲到精神酵素，引用了上面谈精神酵素的这段内容，但我看了赛斯早期课中有关精神酵素的部分，发现似乎跟这段所定义的不一样。赛斯书里说的精神酵素是一种转换机制，它可以让生命能量转换成物质实相，可是这段文字所说的是精神酵素会让角色呈现不同的精神状态，这看起来像精神反应，这些状态并不会将生命能量转换成物质实相；赛斯说精神酵素会让能量产生扭曲，这些

扭曲会呈现出不同的幻相展现，像听到光、看到声音等，这些似乎跟精神状态的转变不太有关联，我的理解是否正确？

细雨：

精神酵素（mental enzyme），为什么要用“精神酵素”这个比喻，首先要知道“酵素酶（enzyme）”在现实中的作用。

使用“酶”这个比喻是用来有助于理解一个抽象的概念，生物酶在人类物质世界中是一种无形却又必不可少的“催化剂”，比如葡萄汁加酶、在不同温度下，可变成醋、美酒、变质的毒液。在原料相同、基质不变的前提下，加入不同的酶，给与不同的客观环境和时长，就会获得不同的必然结果。

细雨社 www.xiyushe.org

可见在这一反应过程中涉及到四大因素：基质、酶的种类、环境、时长。

搞明白这些后，我们再来看精神酵素就容易理解了。

基质就是我们入胎前的自我人格神魂底蕴和固有素养。

精神酶素就是各种我们在人生中选择遭遇的添加要素，起到触发情感、思想变化，进而诱发个人步入不同实相线程的那些“小作料”。

赛斯解释说，这些精神活跃素不仅是物理行动的催化剂，同时它们也成为物理行动的催化剂行动本身。精神酵素被认为是思想转化为“伪装图案”（即我们在物理世界中感知到的事物和现象）的重要创

意，它们通过内在感官接收能量并触发这些转化。一种将非物质的思想转化为物质现实体验的催化剂。

故而精神酵素具有一种无形的关键作用，帮助无形的精神内容借由情绪上的感触“转化”成可感知的经历经验。这是赛斯揭示出的关于“精神与物质之间无界限”的观点，即思维的波动借由精神酶素的作用引发角色情绪的波动，借此左右物质世界里的行为导向。再让角色我去体验这些经历，影响我们的现实。

赛斯引入精神酵素这个概念，旨在说明我们当前的角色我不是在被动地接受现实，而是可以通过情感和思想信念去“催化”出不同的自我现实体验。其作用的本质在于赋予人们对生活的创造力和操控感。

细雨社 www.xiyushe.org

在这一过程中，角色肉身内的特定激素会被激活，血清素、肾上腺素、多巴胺、内啡肽、催产素、皮质醇、甲状腺素等，让人感到喜悦、惶恐、安逸、紧绷、欣喜、抵触等不同的感触。在这些内在感触的左右下，人们的预期判断与即时行为是完全不同的。进而会因此有了痴迷、亢奋、恍惚、沮丧、愤怒等莫名的直接情绪反应，事后甚至自己都觉得自己那时莫名其妙。

精神酵素是双向的，既可由内在神魂利用直觉灵感投放给角色我，也可因角色我个人无意识心理活动产生。但两者都会影响与作用在角色我的逻辑脑和情绪脑上，进而影响个人的情绪与行动选择。至

于角色我会更多地受内在自我影响还是外在自我影响，就要看自身以谁为主了。

最简单的例子：

珍的内我是鲁柏，其长期受到赛斯的正面激励与心理暗示；而外我是当前角色珍的内心，其受困于此生幼年经历和自我匮乏感的束缚。在赛斯课持续的二十年里，内我和外我一直在相互竞争对当前角色的影响力，试图让酸醋变美酒，而非毒液。

在我们日常接触的很多物质里，有可以诱发体内不同激素水平变化的生化成分，这些物质会左右人们的情感感触。

典型的例子：

细雨社 www.xiyushe.org

- 咖啡因

  咖啡、茶和一些碳酸饮料中都含有咖啡因，它能刺激中枢神经系统，提高多巴胺和去甲肾上腺素的水平。咖啡因可以增加警觉性并影响情绪，但高剂量或长时间摄入可能引发焦虑。此外，咖啡因还会抑制腺苷（一种促进放松的神经递质），从而提高能量水平和警觉感。

- 糖

  含糖的食物和饮料会导致血糖水平迅速上升，促使胰岛素分泌增加，进而带动多巴胺的释放，这解释了为什么甜食能带来短暂的

愉悦感。然而，血糖快速波动可能导致能量崩溃，长期而言会增加抑郁和焦虑的风险。

- 巧克力

  黑巧克力含有苯乙胺（PEA）和少量咖啡因，有助于提高多巴胺水平，带来愉悦感。此外，巧克力还可以促进内啡肽（天然镇痛物质）的分泌，产生轻松和愉悦的感觉。因此，适量食用巧克力能改善情绪，但过量则可能引发焦虑或体重问题。

- 辛辣食物

  辣椒中的辣椒素（Capsaicin）会刺激痛觉感受器，使大脑释放内啡肽（即“快乐激素”）以缓解疼痛，带来愉悦的感觉。这种效果类似于“跑步者高潮”或运动带来的愉悦感。

细雨社 www.xiyushe.org

- 酒精

  酒精对中枢神经系统有双重作用：初期可促进多巴胺和血清素的释放，使人感到放松和愉悦。但长期或过量饮酒会导致血清素水平下降，从而增加抑郁和焦虑的风险。同时，酒精还会影响催产素的释放，进而干扰社交关系和情绪稳定。

- 补充色氨酸的食物

  火鸡、鸡蛋、乳制品和香蕉等食物富含色氨酸，这是一种能够转化为血清素的氨基酸，有助于稳定情绪并改善睡眠。色氨酸通过提高血清素水平，带来幸福和平静的感觉。

生化成分通过不同的机制产生对物质情绪和心理感触的影响，可以帮助我们调节情绪状态，过量或不当的摄入则可能带来负面情绪和健康问题。比如春药变迷药、镇痛变毒瘾。这类物质有很多，大多数这类物质的作用，人类还并不认识。

沐风：

所以，精神酵素本身就是一种催化剂，它是转换成本层面幻相的总称，因转换而扭曲的能量变成各种触媒，这些触媒会引发各种不同的反应与结果。因为那天读书小组们直接拿那些结果来定义精神酵素，但我总觉得似乎跳了一段过程，他们说很多东西都可以是精神酵素，因为很多东西都可以对我们的大脑产生各种反应，但是我不认为那些是精神酵素原来的意思，那些可以引起反应的是精神酵素的产品，那些产品引发的是各种反应与结果，所以精神酵素应该是在那些东西之前的一种催化剂或是介质。

细雨社 www.xiyushe.org

细雨：

大多数普通人没有经过医理训练，匮乏生物化学的认知训练，比较难理解生化类的相关比喻。

比如：

- 逍遥散：适用于肝郁气滞、脾虚不和的患者，尤其是伴有情绪抑郁、易怒、心情烦躁等症状。主要药物包括柴胡、白芍、茯苓、白术、当归等，能够调理肝脾，帮助舒缓情绪。
- 温胆汤：适用于痰热内扰、心神不安的患者，通常表现为焦虑不

安、哭笑无常、胸闷、失眠等症状。主要药物包括半夏、竹茹、陈皮、茯苓、甘草等，能够化痰、清热、安神。

- 朱砂安神丸：适用于心火偏亢、心神不安的患者，表现为失眠多梦、心烦、哭笑不止等。此方以朱砂为主药，配伍黄连、生地、当归等，具有清心安神的作用。
- 安神定志丸：用于心胆气虚，心神不定的患者，常见症状有心悸、易惊、焦虑、哭笑无常等。此方主要成分有人参、茯苓、茯神、五味子等，能够益气养心、安神定志。
- 龙骨牡蛎汤：适合肝阳上亢、心肝不宁的情况，表现为哭笑无常、烦躁、失眠等。常用药物包括龙骨、牡蛎、生地、当归、川芎、白芍等，能够平肝潜阳、镇静安神。

绚爵社 www.xiyushe.org

这些可以左右个人情绪感知的植物矿物配比，其实都是精神酶素中的一类，但这问题远不止如此简单。

要知道鬼魂和灵体也是有情感情绪的，它们就已经没有生化层面上的生化酶与化合物反应了，但还是具有此类问题。

如果你看过《骇客帝国》会记得，男主们去到法国佬的云顶餐厅讨要钥匙男，那里的大 Boss 在某美女的蛋糕里，植入了某种小程序，让那女人不由自主地进入性高潮——要知道那女人已经不是肉身实体，那被随投影蛋糕一起摄入的“精神酶”，是什么呢？

其实这才是真正的答案本身。我们说这许多，其实只是为了方便普通读者明白的方便说，其实实际上，哪有什么草药或巧克力、叶绿素，都是具特定作用指向的“小程序”而已。

沐风：

理解了，谢谢老师。

细雨社 www.xiyushe.org

昨天讨论时我是希望他们不会固化在某个东西是什么的定义之中。他们说到各种东西都有可能是精神酵素，听起来是没有违和感的认知，但是我深深地感受到他们内在的体会是不明白的，对于“本层面”与其他层面的精神酵素定义是混乱的。也就是说那感觉就是他们以为他们懂了，就是都有可能，可是实际上他们没法理解这东西它所涉及到的弹性问题，反而成了一种认知上的绝对，但这个绝对却定义了各种可能性的衍生。

细雨：

就今天的这个话题，可以做一个专题，把这个问题解释清楚。

Y2-1-13.3

(9:45 休息，在我坐下来记录期间，珍仍然站着。我坐下时，她说“哦，哦，我能感觉到他，他正在聚集自己。”10:00 继续。)

(珍传述：)你为什么感到固化的情感这句话怪异呢？你俩都已经明白，真的是固化的思想组成了你们的层面。等你们的科学家说完了他们所有的高级废话之后，他们也会发现，情况就是这样，但悲哀的是，没有人胆敢给出这样的理念。

固化的情感，指的是一个一经触发就必然按套路演绎完的情绪感受套路，比如哭丧、唱生日歌、闹脾气吵架等。你很难在一个特定的情况下突然跳脱出来，不去演绎与场景相符的感受与情绪，虽然有时自己都不知道为什么，比如看着胡编乱造的电视剧哭成一个泪人。

细雨社 www.xiyushe.org

固化的思想，是指故有的成见认知，比如地球是圆的、太阳系围着太阳转、太阳系或银河系是个披萨饼一样的盘子、100 摄氏度是水的沸点、沸点后会成为蒸汽而非结冰、光在发生前不会抵达被照射点……这些看似常识的基础知识，没有一个是正确的，你会相信吗？不敢质疑已有的知识让人类的文明止步在不能自圆其说的科学里。

当我告诉你想像电线结构穿透一切的时候，我的意思是，你应该总是想像这些线是带电的，因为我自己确实是一条活生生(带电)的射线。

赛斯描述自己的意识体为带电的射线，一种可以穿透任何维度与时

空体系的电磁频率存在模式，就好像 5G 网络信号一样，地铁里、电梯里、地下车库里，特种电磁波都可以到达。而这电磁波中是有内容的。试想：我们把一个可自演化的人工智能程序，用一段连续的电磁射线送入浩渺的宇宙，而它处于一种完整的并且自运行的状态中，在宇宙中它可以穿透一切，不会递减，遭遇宇宙射线还会自主吸收能量，并始终维持着自演化的程序运作；百万光年后，这段很原始的自适应与自演化人工智能程序电磁波，会发展到一个什么地步呢？

玩笑归玩笑，我现在要你想像这些射线是由我刚才所说的凝固的情感组成的。你肯定知道，即使是感觉或情绪这些词，充其量也只是描述其他东西的符号，而这个其他东西，与你们的精神酵素极为接近。

事实上，在精神围场[mental enclosure]内（停顿）发生着某种方式的反作用。精神围场会把它自身一分为二、分裂、分化、繁殖，并作用到自身的各个部分，由此形成了物质显化。物质是物质，但它是由精神产生的。

围场内的精神酵素，是引发行为(action)的元素-请仔细听好-并且也是行为本身。换句话说，精神酵素不仅在物质世界引起行为，并且成为行为本身。从这里开始，我会一直把物化称为行为，因为你们现在都知道没有什么是静止的。如果你能读完以上三、四段，你就会越来越清楚地看到精神和物质成为一体的地方。

在角色体内的各种激素与应激素的参与下，人的行为可分为四大类：

首先是角色载具行为——饥饿觅食演化出了囤积与贪婪，性激素迫使角色我渴望性行为与繁衍后代，困倦感让消沉与痛苦消减行动力。这些不是我想，而是载具想。

其次是生物性的冲动——肠道内被甜品、水果、面食培养起了大量的嗜糖菌群，一旦肠道里缺糖了，它们就会让你觉得饿、萎靡，尽管血液中还有很多糖，但它们在控制着你的大脑；同样可以控制你行为的还有霉菌、细菌、病毒、真菌、寄生虫等，导致人会去吃墙皮、花盆土、喝牛的奶，有无法抑制的性冲动等多种非自我意识却异常渴望去做的诡异事情。这是生物群渴望扩散、增值的意识波主宰了你的载具。

细雨社 www.xiyushe.org

再其次是小我外在逻辑——这是否“合理”？是否“科学”？是否有“利”可图？是否延年益寿？是否在人文层面、法理层面、宗教层面上会给自己带来名誉的损失或助益？

最后是内在自我的觉知——这样做或那样做的多种选择间，哪一条道路能让我的内在灵魂得到滋养、能量获得增益、认知变得丰满、心智升华、智慧扬升、意识频率进入更高频率、获取更广视界？

四个面向都有自己的情绪与感觉，它们都表现在你的觉知层，犹如闹哄哄的众议院。那你作为议会长，你到底听谁的、如何平衡各方面的利益诉求，让你这个复杂的套叠体可以为“我”所用？那这个我到底是哪个我？——载具我？生物群落我？逻辑小我？内在灵魂

我？而你的内在灵魂我与排兵布阵的自我意识集体意识（高我）又是否能达成认知与理念的统一呢？

再次强调，是精神构建与显化出了物质，而非反之。在胎儿的受精卵受精之前，那个预定要从你产道中爬出来的家伙，已经存在了，甚至很可能比你还要老上几万年；而在它的物质身体再次化为尘埃时，它还是完整地存在于某处的。物质的原子、分子聚散只是一次显化的聚散，就好像电磁体通电后让铁粉出现形状，断电后铁粉变成一地砂粒。

你们都知道什么是爱和恨，但正如我之前告诉你们的那样，试着用新的方式思考。例如，爱和恨都是行为。它们都是行为，它们都意味着在肉体中的行为，甚至就思想而言也是如此。在你们的层面上，行为(action)是最重要的词。

再回头谈精神酵素，精神酵素就是固化的情感(feeling)，但还是那句话，不是你通常认为的那种术语。我看，我最好是对感觉这词，为你提供一个更好的定义，否则我们会说不清楚。

暂把定义摆一边，我先解说一个观点。我已经说过，我们的想像线似乎渗透到了我们的模型宇宙中，是有生命的，现在，稍安勿躁，

我要说，它们就是精神酵素或固化情感，当然总是在运动中，但又足够持久，以形成一个或多或少一致的架构。（停顿）尽管，我没有找到一个非常贴切的短语，但你几乎可以说，精神酵素成为了形成物质的触须。

这个架构仅仅是为了方便，就像我前面提到的，你们的墙壁也是为了你们的方便一样。墙壁并不是真的在那里，但你最好表现得像它们是存在的，否则有可能撞断脖子。在我自己的层面，我也仍然必须尊重很多类似的架构，但由于我对这些架构的理解，使它们显得较透明-这是一句很蹩脚的话。

上面这段话非常难理解，所以我不去直接抠字面的意思，而是把内容换个方式表达出来：

如果你是一个人工智能家政服务机器人逻辑程序的设计师，而你的任务有两条：第一，要让这个机器人与人相处的时候，让人感觉它是人；第二，让它不会脱离被设定好的工作区域。

绚爛社 www.xlyushe.org

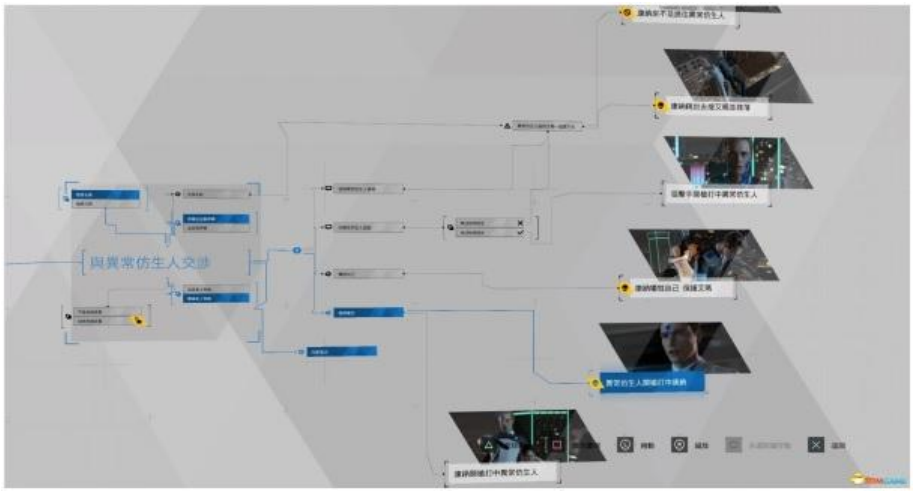
那么为了达成这两条要求，你需要编写两组程序：

一组是条件情绪反应程序。这一程式会让机器人在适当的时候做出适当的表情、说出适当的话语、形成适当的反应，包括愤怒、喜悦、悲伤、忧虑等等，让人觉得它和自己是有情感共鸣的。这些情绪与感触甚至话语都是文件包，套路般地存在着，与机器人真实的想法无关，是条件反射中的一种。甚至它表达与表现出来的爱、恨都是一种设定，而非其本体的思想体现。这就是载具角色的内部设定，与内在自我意识无关，即角色表达与演员内在真实心理活动无关。

其次，人类可以设置光栅虚拟墙，只要机器人扫描到这光栅，自己就知道那是格局的所在，自己无法逾越那对于人类其实可以无障碍通行的虚拟墙壁和虚拟天花板。犹如你在游戏中站在代码设定的地面上，无法穿过代码显化出来的墙，而程序员所使用的角色却可以不受这制约代码的限制。

细雨社 www.xiyushe.org

你所有的可选项都在可选项集合中，但你未必有资格去觉知到那些高阶可选择的存在。你看不到其它可能性不代表没有其它的可能性，只是当下你的认知与智慧的灵性水平还没有到达激活与开启这一可选项可见的次第。



虽然你明知道眼前的一切都是意识代码生成的，但你必须生活在其

中，篡改代码会导致连同你自身一起的显像崩溃，陷入虚无的死机状态。

仅仅是智力上的真理并不能使你自由，尽管它肯定是一个必要的初步。如果是这样的话，你的墙就会掉下来，因为在智力上你了解它们相当可疑的性质。感觉往往才是心智赖以创建的凝聚力，如果你想在你的特定时间从你的特定存在层面中找到自由，必须改变的是感觉本身。也就是说，在某种程度上，感觉的改变会让你看到差异变化。由于感觉是一种凝聚力，因此要完全改变它几乎没有任何好处，因为你现在的存在世界会崩溃。

以后我会设法讨论有关时间的问题。所有这类的讨论都必须具有简单而不复杂的性质。如果我用比喻和图像来说明，那是因为我必须要连结你所熟悉的世界。

绪爾社 www.xiyushe.org

这是在催眠表演上最经常使用的一个把戏。这里没有任何魔术或幻术的成分，普通的一个人甚至很瘦弱的女人，也可以在催眠的暗示后，笔直地平躺在两个椅子之间，很不科学地不垮塌跌落下来，甚至再多承受比自身体重还重的压力。

智力是理解与认知世界的能力，但智力的多少与是否掌握真理毫无必然的联系。你可以非常聪明，但并不比村口不认字的神婆知道更多的真相。其实是否能达成或做到自己所渴望的，这与智商高低没太多必然关系，而是与自我感觉有关——我觉得我成，就会不懈努力，并信赖自己；自己要是觉得我做不到，那即使硬着头皮勉强上马，大概率也会半途而废。这其中其实差的就是一口坚韧不拔的骨气。最明显典型的案例：《阿甘正传》。

如果你想在你的特定时间从你的特定存在层面中找到自由，必须改变的是感觉本身。也就是说，在某种程度上，感觉的改变会让你看到差异变化。

细雨社 www.xiyushe.org

信则有不信则无，看似很唯心的一句话，却是揭开终极真相的钥匙。

（“赛斯，我们记得多少个内在世界？”）

（珍传述：）你这问题有很多不足之处。我不确定你是指人格的潜意识记忆、人格的有意识记忆或是一个存有的记忆。存有当然代表并觉知它所有人格生命的每一世。

内在世界，是指（个人）片段或同一自我群体中的不同意识面上的人格片段们组队一起进入某一人生副本。这副本不对外开放，不与其它存有的人格片段形成真实的交互与涟漪。比如珍与罗这两个角色，每个角色都至少重复地被鲁柏与约瑟反复使用过 N 多次，之前与之后也还会被对此角色感兴趣的其它人格片段继续演绎使用下去。

古往今来，乃至所有所谓的未来中，每一个已有角色或新增的角色，都可以独立被设定成“内在世界”的主角，而以其所在的社会和世界为背景，展开其一生或一生中某一段时光。

整个以某一角色为中心的“楚门世界”就是内在世界。内在世界有着可重复性、可塑造性、可重置性。比如：

我们熟悉的孙悟空与《西游记》的故事、金庸的故事等，被一遍遍地翻拍，每一个角色与剧情都大体相同，但演员在更替中。这就是剧本不换，换演员；

而话剧团里一个演员一天演绎好几个不同的角色、在不同的剧目中，这就是演员不换，换角色；

绣爵社 www.xiyushe.org

再者，为了一次公演，一个剧本反复地排练了半年，演员每天都是这场戏，都是同一个角色，这样重复又重复，直到彻底理解与掌握了这角色，甚至在掌握的基础上可以修改剧本，让剧情更合理，结局更丰满。这是小组配合反复经历同一个副本。珍与罗就是这样的代表；

最后，有点儿像单口相声：一个人在舞台上说得天花乱坠，一个人演绎出整部时代剧，引人入胜，惟妙惟肖——千军万马、张三李四、帝王将相、走卒贩夫，都是他的一张嘴。这就是单人副本。很多自杀后的灵魂或太过幼小稚嫩的小家伙都在这样的泡泡世界里，自己

跟自己玩。不过其世界背景、人物互动等都如此真实，角色我根本无法发现自己的世界里只有自己。

举例来说，在你们自己的层面上，你甚至对自己的梦境片段都没有有意识的记忆。正因为如此，你很难在有意识的基础上记住从一个星期到另一个星期的一个想法。在这个时候，你所知道的自我根本不可能保持有意识的主导地位。（停顿）

赛斯的意思其实很简单：别问那么多，你先把眼前的事搞好，你连一周前的自己都搞不清楚呢，还总想把累世的各种人物角色关系掰扯明白，知道得太多没好处。

孔子说：未知生，焉知死？未能事人，焉能事鬼。您人生这点事儿先掰扯明白了，把自己的任务课业、初心热忱捋顺溜了，再说其它的吧。本职角色还演不好呢，你操心导演、编剧的事干嘛！

细雨社 www.xiyushe.org

我认为，本节课应该结束了。我不愿意在星期一给你过多的资料，而我们的下一次课程是在星期三。你需要时间来消化这些资料，而这些资料是很难消化的。无论如何，无论如何，你们对我非常包容，我也可以对自己说同样的话。

晚安，但一定要把手触摸到通灵板上。

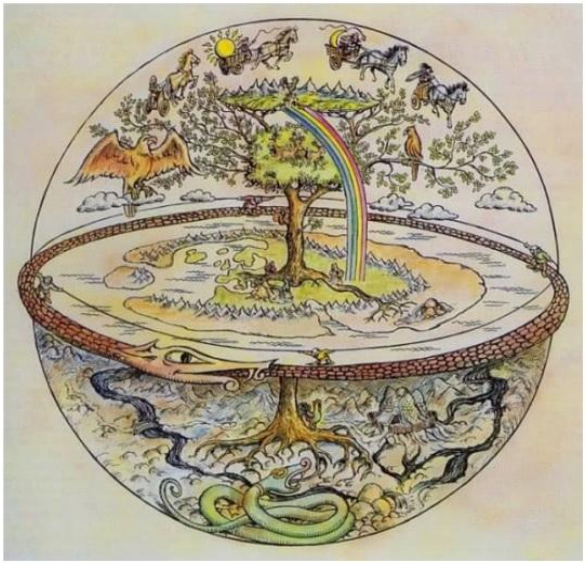
（珍和我坐在通灵板的旁边，双手放在指针上。我们把它挪到再见这个词上。）

（“晚安，赛斯”。）

（自动回答）

是的，晚安。

（以上是拼写出来。10:30 结束。）



以下内容被收录在这里，是因为下节课（第 14 课）将会涉及这些内容。我是在 1 月 8 日上午写下这些记录的。当时，我正在画一幅墨水画，画中有一棵复杂的树，树上藏着两个鸟巢。我开始这幅画时，参考了赛斯在早期关于第五维度的课程中描述的一个图像。我相信这些想法如此轻松地出现在我的脑海中，是因为我一直在有意识地努力以新的方式进行思考，而这些想法正是由这幅特定的画作所激发的。

记录：

绘画是一种固化的行为。在绘画的过程中，我将我的情感或感受固化下来。虽然会有一定程度的失真，但我仍然记录下了我的感官能够感知到的内容。这是对事物核心的探讨，也就是心智的核心。

一条曲线可能代表一个复杂的思想，可能是歪曲的或不完整的；而一条直线则代表一个更简单、直接的行为或思想。从这个角度看，我们这个层面的艺术、生活和栖息地中，弯曲的线条比直线要更多。

线条的交叉代表了思想通过行为的展开与实现。重点强调某条线，意味着思想转化为更积极的行为。

我一年多前画的那幅墨水素描，代表着人类受到感官的束缚，而通过线条向外凝视，试图看到更多的东西。每一条线代表一个思想，一段记录或一个被固定下来的行为，能够代表或体现许多东西。若这些线条背后有相同或相似的思想，它们便会组成一个可识别的整体。

以这种方式创作的“抽象”艺术，旨在通过潜意识层面引发情感反应——换句话说，它在我们这个层面上引发行动，从而使这种情感反应能够通过我们存在的所有层面散发出温暖。相比之下，“具象”艺术的影响力则更直接，可能会从上到下渗透到我们的存在中。至于这种影响力是否真的如此深刻，我无法确定。

在多维时空中生活着的我们，偶尔不经意间会瞥见自己内在连通着的高维实相，那复杂的架构、多维的套叠、绚丽的色彩、诡异多变的纹理、内心感官的震撼，无法用任何人类已有的表达形式做出还原。语言、文字、话语这些线性的信息太过单薄，绘画、雕塑只是二维瞬间的定格，少了灵动。任何被表达出来的所是都让那灵动的美失去了 99%的光彩，但就是这被表达出来的 1%还被学院派的教条摒弃在外。

艺术本身是连接内在自我的表达渠道。当音乐有了四六八级、歌唱有了评委打分、舞蹈的动作用直尺校对、文字必须合辙押韵，一切都有了规矩，却失去了灵动。

Y2-1-14.1

第 14 节

前情摘要：

赛斯提出一个新名词概念：精神酵素，并举例说叶绿素就是其中的一个代表，当人体摄入叶绿素后会激发能量、行动力、情绪等连锁生化反应。

续而埋怨了鲁柏的载具珍，因为自己的角色小我的好恶，阻碍、拦截、扭曲完整赛斯资料的准确传导，在转译的过程中设置审核机制，让高维信息无法完整进入这个世界被浏览。

细雨社 www.xiyushe.org

随后说了固化的思想认知让我们的科学家在自己的高级废话里打转，却找不到宇宙真相的门缝。悲哀的是，没人敢走出这个理念的困局。要知道，在意识界的精神围场中，精神一生二，二而生三，三生万物，物质是精神的产物，而非反之。

是情感、情绪的激荡，让意识有了显化并推演始末的渴望。所以能让光频变成物质，又让物质逆向释放出能量之花火的精神酵素成为了形成物质的触须。不过这只是一种方便认知的说法，哪里来的什么物质啊，一切都只发生在思想构建出的围城牧场中。但牧场中的角色必须要遵循牧场中的“道”。

在这道里，你的智力并不能给你带来多少受益，尽管智力让你看上

去很聪明，它只是让你可以更好地玩这个游戏的一项设置。最重要的是感觉、与信赖自己的感觉，在合理与直觉、逻辑与心灵、成功学与内在热忱的抉择中，请不要怀疑你高我的智商，虽然你也有一定程度上的智力。别问为什么，你能想到的不过百年，也仅此而已。在某种程度上，感觉的改变会让你看到差异变化。由于感觉是一种凝聚力，因此要完全改变它几乎没有任何好处，因为你现在的世界会崩溃。

最后引出了一个新概念：内在世界。这就犹如经营“剧本杀”的小店里备选的剧本。珍问：店里有多少个剧本我已经玩过了？赛斯说：先搞好此生吧。

细雨社 www.xiyushe.org

（编者注：剧本杀是一种玩家扮演剧本中的角色，来解决剧本中的谜题，从而达成游戏目的的角色扮演游戏；有线上与线下、单人/多人两种游玩渠道。）

第 14 节 人际关系，固化，生命力

1964 年 1 月 8 日晚上 9 点星期三按指示

（像往常一样，我们坐在通灵板旁边，拉下客厅百叶窗，开着一盏柔和的灯，遮挡了一点直视的光线。在指定的时间，珍和我把手指触向显灵板，但没有问任何问题。指针开始移动。）

（自动回答）

好的，朋友们。

（“晚上好，赛斯。那么你想继续上次的内容吗？”）

如你所愿。

（“你要为我们定义感觉吗？”）

练习者 www.xiyushe.org

是的，我说过。

（“你想现在说还是等会儿？”）

（现在，在显灵板拼写出答案之前，珍已经听到了内心的答案，但我们继续用显灵板。）

后面的课程将会说到这个。毫无疑问，情绪和感觉是一样的，所以，任何定义都将包括这两者。

情绪是被感觉、感受到的能量波动。两者相辅相成。

（“珍一直很想知道一些有关她外公的事情。你能帮我们吗？”）

他是一个非常强大存有的一部分。然而，由于无法整合前世那些累

积的经验，导致非常不善于表达。

珍这个角色的姥爷是一个内在很强大的意识体，但是因为其没能打开自己的喉轮，无法梳理自己的人生收获，导致虽然人生的所见、所觉、所知、所感都非常强烈而丰富，却无法转化与升华为可被表达出来的智慧。

鲁柏之所以选择这个女人做自己的妈妈，因为这个女人的血脉基因中有跨维度沟通的载具代码。通灵这件事是有血脉传承的，这一类人与多数地球人在经络、骨骼与乙太结构上是不同的。但是承其冠必受其重，这样的人生也要比常人的角色艰辛痛苦数倍不止。一般必须要成熟到快毕业前的灵魂，才有资格去选择这样的角色来历练自己。

细雨社 www.xiyushe.org

（“为什么珍小时候对他特别依恋？”）

（珍传述：）除了正常的原因之外，他灵性上有一定的倾向。而在珍年幼的时候，还保持着与某个前世较为接近的状态。这让珍感受到他内在深刻而个人的觉知。这种觉知虽然对他而言深切真实，却因不擅表达而困扰着他。他有强烈的感受，但无法用语言解释。

他的孤僻性格使他几乎成了神秘主义者，但他始终没能将自己的个体——作为‘约瑟·伯多’的人格——与更广阔的社会，甚至与家庭成员紧密联结起来。这其中确实存在障碍，这点令人遗憾。他深切感受到自己与整个宇宙的联结，以及与自然的关系，但对他而言，这种‘自然’并不包含其他人类同胞。

那种缠绕他的孤独感——没错，它确实困扰着他——对任何人格而言都是危险的，除非是在已经完成对人类整体认同的基础上。

（现在，珍在传述时，像往常一样来回踱步。）

一个天生禀赋“异常”的人，如果在人生中没有遇到一个良师益友点破那层窗户纸，自家血脉传承的知见体系又被某一代人湮灭在自己的无知中没能传递下来，后代纵有天赋，也会因当代科学、宗教、人文传说所迷惑，内在感受到强大的撕裂感、深深的迷茫与困惑，自己所见的宇宙实相和人们嘴里说的各种“知识”“道理”大相径庭。然后各种专家、学者、神父、医生、麻瓜家人都站出来说“是你有病”，这个人就“疯”了，内在的真实与外在的幻境、自我的感受与人们的错位，让其剧烈地挣扎惶恐，被迫吃药，让脑子坏掉，成为一个看上去相对“正常”的呆傻者。

细雨轻 www.xiyushe.org

在这里珍的姥爷约瑟·伯多就陷入了这样的境地里，他看着身边形形色色的 NPC，感到惶恐；他不能认同自己的角色与处境，但又找不到觉醒的突破口。

这时一般有三种解决的办法：

其一，全然地臣服，演好自己所是的角色。（装傻）

其二，全然地脱离，离开家庭、社会、宗教等世俗环境，隐于自然中。

其三，全然地接纳，认知到实相与真理，把自己的知见、觉受充分地表达出来，著书立说，惠及乡里、恩缘，给世间留下一笔难得的宝贵财富，为自己灵性成熟的最后阶段助力，成为见习说法者。进而成为说法者、见习指导灵、指导灵、高我。

在修持的初期阶段，会有三个拦路虎，分别是“我非我”“色空”“有无”。这就好像是峡谷上的钢丝，走过去时，左右都是深谷，非想非非想的中正是你的平衡点。一念所执就会困顿多年，把自己孤立在灵性的高傲中不能入世。

珍的姥爷就是这样的经历：他知道这是一场幻梦，不认同自己的舞台身份，不认同周围所谓的这些“人”，可是又必须完成自己的角色塑造，这让他很纠结很抑郁。

细雨社 www.xiyushe.org

珍外公的相关资料：Joseph Burdo

1929 年 5 月珍出生于纽约奥尔巴尼的一家医院，成长于附近的萨

拉托加温泉市。父母在她两岁的时候就离婚了。年轻的玛莉带着独生女投靠父母，栖身于父母租借多年的房屋里。这间位于萨拉托加贫民窟的房子还住着另一个家庭。

1932 年，玛莉患上早期类风湿性关节炎，但仍尽力工作。与珍有着共同神秘经验的祖父“约瑟夫·伯多”无力再照顾两人，因此他们一家人必须依赖公共资源度日。

1936 年，珍的祖母死于车祸。1937 年，祖父搬离住处。

到那时，玛莉已经部分丧失能力，福利部开始为母女俩提供偶尔且往往不可靠的家政服务。当玛莉成为卧床不起的病人时，8 岁的珍在每天照顾她。这包括做饭、打扫卫生、给她拿便盆，以及半夜起来给炉子加油。而玛莉会告诉珍，她要在半夜打开煤气把珍与自己杀了。母亲持续的心理虐待和肢体虐待，导致珍对被遗弃深感恐惧。这种情况增加了珍的不安全感，形成了珍的主要人格特征，这是珍在出生前为自己设立的人设目标。

1940 年的大部分时间和 1941 年的一半时间里，珍在纽约州特洛伊一家严格管理的天主教孤儿院里，而她的母亲则在另一个城市住院治疗关节炎。牧师们定期来到这所房子，并为这个没有父亲的家庭提供支持。珍最初与宗教文化信仰的联系非常牢固，以弥补缺乏一个充满爱心和养育的家庭。有一段时间，她在天主教宗教信仰体系与自己所见的实相之间徘徊。

1949 年，Joseph Burdo 离开人世。他始终不能认同这个荒诞的人间闹剧，也不能认同自己在此其间扮演的角色。享年 68 岁。当时珍 20 岁。

也就是说，他在与“一切万有”（All That Is）合一的感受中，却排斥了其他人类的存在。而在你们这个层面上，人格需要与他人建立联系。只有在这样的联系之后，那种孤立才可能对人格有益。然

而，珍能够感知到她外公对自然界的认同感。作为一个孩子，她尚未发展出强烈的自我意识，因此并没有像其他家庭成员那样感到被排斥。每当他谈到风，她就会感受到自己像风一样，因为任何孩子都会自然地、不经意地与自然元素产生共鸣。

他回应了自己对珍的亲近感，并能够向她敞开更多的内心，因为她还不是成年人。他在某种程度上仍保有孩童般的纯真，但对大多数人而言，他的这种特质似乎毫无用处。如果他活到了珍成年，两人之间的这种亲密关系可能早已消散。（约瑟·伯多于 1948 年去世，享年 68 岁，当时珍 19 岁。）他无法与另一个成年人建立深厚的联系，在他的眼中，一旦珍成为了成年人，他便无法再维持对她的深切情感。

他从未原谅自己的孩子长大，也未曾原谅他的妻子忙于尘世琐事。然而，至少直到生命的最后阶段，他都能很好地将自己的身体与自然连接。他觉得自己像树木一样自然老去，但荒谬的是，他却认为其他人的衰老是故意为难他。

细雨社 www.xiyushe.org

这是他人格中的一个不幸缺陷。他的灵性在某些方面以一种怪异、扭曲的方式发展，而在其他方面却固执地停滞不前。然而，从很小的时候开始，珍便沉浸在外公那种与自然完整合一的感觉中，这对她后来的发展产生了深远的影响。如今，在某些情况下，她也表现出外公那种对人际关系的疏离。有时，你和珍之间还会不自觉地强化彼此这种特质。

当然，在人际关系中你们需要保持一定的自律，但人际关系是不可或缺的，我认为你们已经开始逐步明白这一点了。你们都在这方面有所拓展，这很好。

这种有节制的人际交往会为你们带来其他任何方式都无法给予的丰富体验。你们不需要将大量的人引入你们的生活中，但另一方面，

各种层次的关系都是必要的。你们与朋友之间的随意交流互动，可以以一种你和珍单独无法做到的方式拓展你们的灵性。我之所以谈论这个问题，是因为它在不同的阶段都对你们两个人产生过影响。我想告诉你们，这些精力的投入并不会影响你们的工作。

在灵觉苏醒后的人眼中，这个世界是由意识构建的电磁代码生成的；自己身边的“人”，都是过家家中的“偶”；自己的父母、妻子、孩子、子孙都是演员或其它玩家，有的角色甚至明摆着就是角色，里边连个玩家都没有。所以这样的人更愿意与天地自然沟通，而对人情世故、迎来送往、阿谀奉承、礼节迎合毫无兴趣。这样的人看似离群冷漠，其实对人生的套路、剧本都了如指掌，犹如乏味地播放着看了 N 多遍的连续剧一般。

绚爵社 www.xiyushe.org

这样的人，一方面有极高的灵性造诣，另一方面却因为不能入戏和经常笑场，不是一个好的演员，让自己无法领悟到戏剧给自己的必要启迪。对周围角色的冷漠让自己处于孤独的冷漠状态里，并因此匮乏心流的流淌。自己的见解、话语、理念无法被他人理解，让自己感到孤独。在“能婴儿乎”的状态里度过一生，是一种维持灵魂纯粹的至高境界，但这也让周围的俗人觉得自己不通世故、格格不

入。

这类人都喜欢小孩子，也被孩子们喜欢，因为真情、真诚、真心还能彼此流淌。当孩子们慢慢长大，在五浊恶世中沾染了一身的习气后，他们会感到很失望、挫败、沮丧、无力、自责和疏离感。

当阿姨问你：你怎么不和小朋友们一起玩呢？

细雨社 www.xiyushe.org

你回答说：那都是假的，真太没劲了。我想看《大英百科全书》《中国哲学史》，我想去操场上看鸟飞、花的绽放、云的舞蹈。

阿姨说：可是你要在这剧情里担任你的角色啊。你得有妻子、生孩子，你的孙女等待出生呢。

感觉就好像你四岁的小孙女让你陪着看动画片，她笑得前仰后合，你却快睡着了——这是她这周第 N 次看这动画了，而这动画你陪你的儿子看过、女儿看过、大孙子看过、二孙子看过、大孙女看过，现在是这小孙女。小孙女与她的小伙伴们都很不能理解：这个姥爷为什么会对如此有意思的剧情毫无反应，甚至是相当冷淡？人老了

真的很无趣啊。

我现在讨论的是有节制的关系。当你们避开或试图避开这些关系时，那是出于恐惧。然而，你们的个性、工作习惯和目标都已经足够稳固，不会因此受到威胁。约瑟，你也有很多东西可以与他人分享，而通过给予，你自己也会获得成长。

保持你们正常的工作习惯。我当然不用再提醒你这一点，因为我对你的习惯已经非常了解。当你还是个世俗之人的时候，你是我认识的最沉溺于感官享乐的人。而现在，你以同样的韧劲专注于人生的目标，只是方向截然不同。

约瑟所扮演的罗，在其前生某世过于沉迷声色犬马的红尘诱惑，乃至于在此生极力地渴望自己能避开这些世俗的瓜葛。而赛斯说：你的角色设定、人生安排、命运布局都已经是定数了，不用担心自己会陷入红尘琐事的泥沼中。你应该保持适度的人际交往，把自己的觉悟、知见分享给有缘人，这对你自己是一种锻炼，对他人也是一种助益。

细雨社 www.xiyushe.org

在地球学业的毕业季，最后的课程就是“师范生”——先做学生，由老师带你；再做见习老师，由学生带你。一个好的医生都是用一个个病案培育起来的，所以尊重你的学生和尊重你的老师同样重要。

Y2-1-14.2

你的工作时间的“孤立”状态，正因你们与朋友交往的对比而显得更加珍贵且富有成效，就像有了苦味，甜味才显得更甜一样。你还忘了，你的性格决定了你会将所有经历都转化为工作的一部分——工作成了游戏，游戏也成了工作。

今早你写下的关于艺术的简短笔记，非常好，我赞赏你。你已经开始以更新、更广阔的视角来思考。就像你的画作是画板或画纸上的“情感固化”，在物质宇宙中显而易见，因此也容易受到宇宙规律的制约。同样，在你们的层面上，宇宙本身也是一种物质化的情感，只不过比一幅画或一张图更多维度。然而，绘画中还有一个常被忽略的额外维度，除了线条、颜色、形式和内容——你描述得很贴切——那就是“情感的固化”。

另外，你提到的“行动”也是如此。首先，绘画的过程本身就是一种行动，将线条、形式和内容等捕捉并固化下来。而当观察者凝视一幅画时，情感会再次被转化为行动，从画作中延伸出来，进入观者的感知中。

细雨社 www.xiyushe.org

至于直线和曲线，我知道你明白，其实并没有真正的直线或曲线，它们只是符号而已。除此之外，你的论述非常精彩。在绘画中，行动仿佛被固化了，或者说被固定了。然而，即使在一幅画中，行动实际上从未真正停止，而是持续地流动和变化。

关于那幅墨水素描，不要忘记，人类在被自己的感官束缚、试图在物质宇宙中超越感官时，根本无法感知任何东西。然而，也正是通过这些最为世俗的感官，人类才有机会瞥见超越之境，或者意识到确实存在某种超越可以去探索。

在你们的层面上，通过感官对美的感知，是激发内在感知的触发点。

这两者之间的联系是如此紧密。例如，音乐只能通过感官来欣赏，但它却能引发个人发生超越感官的灵性体验。这里还有太多可以探讨的内容。有一个词组——“内在感官”——我以后会详细解释。你会发现它非常有趣。我的意思是“感官中的感官”。我也可以说“感官背后的感官”，但这可能会引起混淆。

差异带来感觉。很多人问：都说本自具足，那我们干嘛来这里受苦造作?

细雨社 www.xiyushe.org

其实这中间藏着不可满的智慧。落差带来两极的流转，激荡间能量得以迸发。蜜罐里的孩子不知甜为何味，不见艰辛的人会问出“何不食肉糜”的困惑。一切都是频率，都是能量的激荡，都是上下左右的摇摆与起伏。苦乐、悲喜、聚散、善恶、爱恨、生死，只有在不是中才能品味是，这就是反差带来的教学。

绘画是二维的表达形式，但画中的零维点阵与一维线条却可以传递出情绪、无声的语言、触动内心的声音。画面是什么？只是明暗色差间的光频反射。从物理上、化学上、科学上，这些光子的光频矩阵本身毫无意义，但它们又在传递着作者的意思。是解读为其带来

了意义？还是这光本身就富含信息？

或许都不是！

“相”本身不具备任何意义——一只蚂蚁看到的《沉思者》不过是一块大石头；

光频的矩阵本身也不具备任何意思——一只老鼠跑过电影屏幕时不会被幕布上的凄美爱情所感动。

是解读赋予了所见意义。那问题是：谁在解读？

好像这个问题很傻，那肯定是“我”在解读啊。可是什么又是“我”呢？

细雨社 www.xiyushe.org

物理脑神经元内的生物电脉冲吗？植物人脑内的电脉冲或老鼠脑内的电脉冲，与之有什么物理参数上的差别吗？既然完成解读的不是脑、又是什么呢？“内在感官”那个能被感动的、有感情的，不是这堆肉，是一些更精妙的“东西”。

再回头来品味一下这句话，你是否理解赛斯在说什么了呢？

“人类在被自己的感官束缚、试图在物质宇宙中超越感官时，根本无法感知任何东西。然而，也正是通过这些最为世俗的感官，人类才有机会瞥见超越之境，或者意识到确实存在某种超越可以去探索。”

内在感官——是感官内的感官。

（休息后，珍迅速恢复传述。10:05 继续。）

在你们的层面上，一切事物都是某种独立于你们层面之外的存在的具象化。因此，你们的感官内部还有其他感官，它们向内感知。你们的普通感官感知外部世界，或者正如珍所喜欢说的，它们创造了外部世界。而在这些可识别的感官内部，还有内在感官，它们感知并创造了一个内在的世界，虽然它们只能感知到内在世界的一部分。要向你们解释这一点，对我来说非常困难。

然而，就像你们的普通感官受限于你们所处的层面——在你们的情况下，亲爱的朋友们，你们的层面使你们的感官极为受限——相应的内在感官也同样有限。

这几乎可以说是这样：你们能够向外看到、感觉、触摸和感知到一定程度，同时也能向内感知到一些东西。然而，不论向外还是向内，其实还有更多存在，只是你们必然对其一无所知。一旦你身处特定的层面，就必须与其调和，同时屏蔽掉许多其他的感知。

（停顿）

这是一种灵性的聚焦，一种沿着某些方向集中意识的方式。随着你们在与所处层面环境的关系中能力不断增长，你们就能“环顾四

周”，运用内在感官，拓宽自己的活动范围。这完全是自然的。

在特定层面的生存取决于你对该层面的专注度。而当生存需求通过这种专注得到更多满足时，你就能有余力将注意力转移到其他方向。

时间因素是我之前提到会讨论的内容。如果我的意图非常强烈，鲁柏在这个阶段反而会越来越疲惫。而这句话本身就包含了一些时间的元素。实际上，这些资料本身并没有让你们任何一人感到疲惫，真正让你们感到疲惫的是涉及的时间，或者说是你们对时间的观念。

在你们的层面上，没有任何行为是真正同步发生的，因此时间因素立刻参与进来。约瑟，你之前提到过——瞧，什么都瞒不过我——你刚才说：“鲁柏需要稍微休息一下。”没错，鲁柏，稍微休息一下就够了。

这一段字不多，但内容超级丰富，分别讨论了若干用意识构建出我们的世界和时间的秘密。

细雨社 www.xiyushe.org

首先看我们的世界是如何被构建出来的。

在你们的层面上，一切事物都是某种独立于你们层面之外的存在的具象化——

简单地说，就是我们世界中的一切都是由独立且不可见的蓝图显化出来的。

你们的感官内部还有其他感官，它们向内感知——

在物理的感官内还有另一套感官系统。

你们的普通感官感知外部世界，它们创造了外部世界——

感官感知与创造着外部的世界。这句好理解、不好想象，因为创造是主观性行为，感知是被动性行为。这个矛盾的说法，是因为这一句中暗藏了主角的切换：负责感知的是角色我，负责创造的是内在我，内在我创造出让角色我去感知的东西。

在这些可识别的感官内部，还有内在感官，它们感知并创造了一个内在的世界，虽然它们只能感知到内在世界的一部分——

进入下一个层次：肉体的感官下隐藏着灵体的感官，灵体感官在外创造出让肉体感官感觉的东西，而在内也感知并创造着一个内在的世界。但只能感知内在世界的一部分。如果内在世界都是内在感官创造的，那不可能只感知到一部分。换句话说，内在世界是由不同内在感官共同创造的产物，每个独立的内在感官只能感受到其中的一部分。

就像你们的普通感官受限于你们所处的层面——在你们的情况下，亲爱的朋友们，你们的层面使你们的感官极为受限——相应的内在感官也同样有限——

就像肉身感官对我们的世界感受力是有限的，灵体感官对灵界的感受力也是有限的。

好吧，我知道多数人还是有听没有懂，我来举例说明：

比如，你是一名游戏设计师，你在一个游戏公司里负责设计一款大型多人互动游戏。

你需要先在自己的意识层面上构思游戏的框架、剧情、场地、细节，当这些大体轮廓都已经逐步地在你的脑海里成型了，你在自己的思想中可以看到那天地、那些人物、这些角色怎么互动、如何游戏等等。

这游戏的卖点是什么？怎么吸引玩家加入、又能留住玩家玩下去？……当然一个人的想法必定是有限的，你组建了一个团队，大家各自精通不同的领域，你们一起丰满这一创意。这个过程就是内在感官向内显化生成与观察内在世界。

你闭着眼睛，似乎可以看到这游戏内的内容在栩栩如生逼真地运作着：听到游戏内的枪声、汽车声、鸟叫声，触摸到冰冷的铁、炙热的火。这些观感不是你的耳朵、眼睛、触觉神经带来的，但是这些感受那么真实，就在脑海里。

一切都在思想中生成后，你们去找投资。在这个过程中，你要把自己脑子里所见都描述给另一个人，让他也看见你设想的蓝图。可是他看见的整个你要创造的世界，是通过眼耳鼻舌身意吗？不是。是

内在感官间信息的传递。可是只要有传递就有扭曲，你和他在说同一件事，却各自看到了不同的两个很类似的内在世界，还彼此不能相互印证。这就是内在世界观察的局限性。

然后投资人很看好你的项目，项目启动了，你和自己的团队一起写代码——你们先在混沌的虚无中打开了光（屏幕亮了）。

然后二分了天与地，设立地平面和天际线。第一天结束了。

有了天地，地面上设立海、天空中生成星空、陆地上引入植被的代码。第二天结束了。

在天上设定了流云、海与陆地上设定了植物、地貌，第三天结束了。

细雨社 www.xiyushe.org

水里、陆上添加了动物，设定了控制数量的生克循环代码：植被多了，草食动物多；草食动物多了，肉食动物多；肉食动物控制草食动物数量，草食动物控制植被的数量。第四天结束了。

周五了，引入代码试运行一天。植物、动物、天气都运作了起来，发现了许多代码错误、程序逻辑错误，并逐一修改了。第五天结束了。大家明天加班啊。

人物角色被生成、角色关系被设定、人物造型上线……周六临下班试运行，完美！一切犹如所愿。

周日创作组休息。周一小范围招募测试，人数限制在 2 万人。一个

月后公测，玩家上限 10 万。半年后上市，玩家上限 70 亿。

这时内在世界创作与生成出一个一模一样的外在世界，一个每个个体都能感受到的外在世界。这个外在世界每个人打开都是同一个画面、统一的参数设定。玩家们登录后，大家发现你看到的、听到的、感受到的与我觉知到的完全相同，于是大家公认这个世界是真实的，因为大家看到的都一样，群体共识就是真实。

这时，有个人拿来了游戏公司早期设计游戏时的蓝图，说：你们看，我们的世界是依据这个蓝图被编写出来的。大家都笑他是个疯子。

意识构建出内在世界，内在世界被内在感官生成并被部分感知，外在感官无法感知到内在世界。内在世界作为蓝图，由外在感官创造出了外在世界；而外在世界被外在感官部分感知，被内在感官全然感知。

感知与创造内在世界，你需要内在感官的高度专注；而感知外在世界时，需要外在感官的全然专注。你必须去用心聆听音乐，你才能知道它在表达什么；同样地，你也必须安静地聆听自己的心，才知道自己真实的想法是什么。

这是一种灵性的聚焦，一种沿着某些方向集中意识的方式——

不管是外观还是内视，你都需要专注地去感受。

随着你们在与所处层面环境的关系中能力不断增长，你们就能“环

顾四周”，运用内在感官，拓宽自己的活动范围——

当你熟练地掌握了走路、骑车、开车这些技巧后，你可以一边想着心事，一边东张西望，一边前行，而不会因此撞在树上或掉到沟里。

在特定层面的生存取决于你对该层面的专注度——

你走在丛林中、在高速上开车、在枪林弹雨中奔跑，这时你的专注度决定了你能否看到明天的太阳。

而当生存需求通过这种专注得到更多满足时，你就能有余力将注意力转移到其他方向——

如果你有能力用你的直觉力控制好你的角色，那你就可以拿着手机、走着路、和妻子聊电话，而眼睛看着街对面的大长腿美女，心里想着怎么能和朋友晚上看足球、喝啤酒、回家还不被骂。

（珍在 10:27 继续传述。）

约瑟，你之前说过，你觉得我好像可以回溯到早先的自己，就像把一本书的后页翻到前面一样。当然，这确实如此。

在某种程度上，尽管程度小得多，你们在自己的层面上也能做到类似的事情，但只能在一个极小的维度中实现。也就是说，你们或许可以凭直觉感知或回忆起一个早先的时刻，或者通过照片捕捉到某个过去的瞬间，或者通过录音抓住过去的声音片段。借助电影，你们可以重温过去的时间片段，捕捉到某个瞬间的视觉和听觉信息，甚至是那个序列的动态变化。通过你们那奇妙的电视，比如观看一

段历史事件，你们可以参考很多已经过去的时刻。

但这种回溯本身仍然涉及时间。观看这样一个历史片段所需的时间，在当下也占据了同样的时间量。因此，用一分钟来回顾过去，也会消耗掉你当下的一分钟。最终，你会发现自己“吃了亏”：你用现在的宝贵时刻，换来的却不是过去完整的时间片段。

例如，当你看着照片中的一群人，即便你自己也身在其中，你依然无法重新体验拍照当时的感受。虽然照片中那些站着的人清晰可见，但无论是你还是他们，都无法感知或重现他们当时的情绪。这方面还有更多要讲，我必须慢慢展开。

当我回顾自己或重新检视我在早前课程中所说的话时，我并不需要花费和你们接收这些信息相同的时间。也就是说，如果我给你们提供的内容需要你们两个小时来接受和记录，我并不需要花费两个小时来回溯这些资料的全部内容。

细雨社 www.xiyushe.org

约瑟，我本不打算让你今晚这么辛苦。如果你的手像鲁柏的嘴那样快地动，那么你一定已经累坏了。你想休息一下，还是干脆结束这节课？我总是尽量为你的方便着想，至少当我不专注于你的“教育问题”时是这样的。

时间是可以倒置、挪移、插入、回溯、快进、预览、跳跃的。对于一个老实的读者，一个故事是从第一页开始的：人物角色出生了，然后一页页地朗读 500 页后，角色完成了它的一生，全剧终，你合上了书。当然你也可以上来先看大结局，然后选择一些有趣的章节看。你可以做到，也有这个权力。只是这样的结果让你会质疑故事框架里的因果关系。

你一页页地读完一本书，会花费三十个小时。再读一遍会快点儿，也差不多三十个小时。但是你只是在脑子里把书中的情节完整地回想一遍，只需要二十分钟。差距的这二十九个小时，是因为外在感官运作的速度与内在感官运作的速度大不相同。这产生了时间差。比如你用外在感官从纽约到达北京，需要经历二十二个小时，而用内在感官只需要一秒。你闭上眼睛，就站在月球上了；而你想用外在感官达成这一相同的感受，需要至少三天。

Y2-1-14.3

（珍在 10:40 重新开始，一边来回踱步一边继续传述。）

虽然在你们的层面上，我不受时间的影响，但在我的层面上，却有类似时间的存在。如果没有任何阻碍，时间就没有意义。换句话说，如果没有必要与其他行动对抗，时间也就失去了它的意义。

坦白说，这个描述堪称精华，至少我自己是这么认为的。可惜的是，你们可能很难理解。啊，这一切都需要时间！面对你们的无知，我真是忍不住了。不过，请别误会，我是出于好意。你们恐怕无法想象，向一个必须用时间来尝试理解时间的人解释时间，这其中的困

难有多大。

对时间的研究也会让你们对第五维度有更多的理解。那些由固化的生命力组成的假想线，即使它们看似固化，其实仍是流动的。我希望你们能明白这一点：所谓的“固化”只是种幻觉。

（此处珍敲了敲桌子以示强调。）

我提到过“生机活力”的概念，我偏爱这个词，因为它不仅是跃动的，还本身就是宇宙生命力的一部分。这些假想的线条，表面上似乎在不同的层面之间穿梭，实际上它们构成了每个层面的边界，并受到该层面独有的规则约束。因此，在你们的层面上，它们受到时间法则的制约；而在其他层面，即使不受时间法则的限制，也会受到其他法则的支配。

（停顿。）

细雨社 www.xiyushe.org

（看着珍，我对她熟悉的女性嗓音了然于心，但这时我不得不再次确认：那种深沉而响亮的声音，竟然毫不费力地从她口中发出。我不禁感到惊讶，是因为珍完全没有受到任何影响，还是因为那种明显低沉且带有男性特质的音调确实如此引人注目。）

那种看似固化的生命力运动，创造了时间的错觉。在这种情况下，反作用是生命力核心本身的内在反应，类似我们之前提到的“封闭的精神围场”，在其中自我繁衍并产生运动。

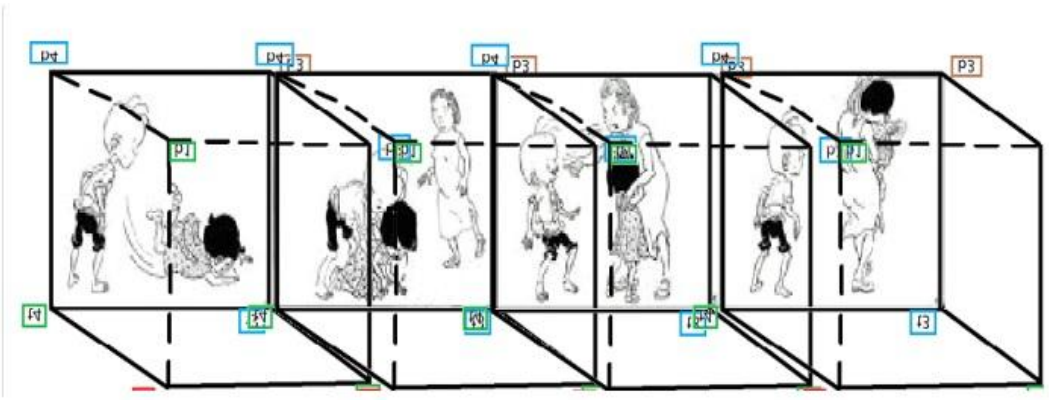
这种作用与反作用共同构成了时间的触发机制。对你们来说，这几乎难以置信。但在其他一些层面上，运动是同步的，而时间并不存在。对我来说，时间可以被操控、任意使用并加以观察。在我眼中，你们的时间是一个载体，是我能进入你们意识的几种途径之一。因此，时间对我而言仍然具有某种实相，否则我就无法以任何方式使用它。

为了表示我的善意，我决定结束这节课。

在这里，赛斯展开了它对时间的一些解释。虽然很简短与浅薄，但透露出来两个重要的信息：

首先，赛斯所在的五维空间内也存在着一种类似于时间的过程，但那与我们所感受与认知的时间却不太相同。

其次，对于赛斯来说，我们的时间对它是没有约束力的。但不管在哪里，时间都像是一种背景参数在自行运作着。触发时间运作的机理是感官对内在世界或外在世界的观点挪移，怎么理解呢？



这四个独立的空间帧是同时存在于你面前的，“同时”意味着没有时间差。没有时间差就没有时间的流动，静止的时间就不是时间，或可以说没有时间。

当你想要了解固化的帧里蕴藏了什么样的信息内容时，你需要把自己的意识聚焦投放入这一帧中。当你好奇地把这些帧连贯起来，并逐格把你的焦点扫过这些画面时，你意识关注的焦点之转移，形成感官“观”察的过程。不管这是内在感官还是外在感官，时间在你

面前流转了起来。

就像这棵经历了一个行星周期的树一样，它的一年只是你的一瞥。但当你把目光聚焦在画面的细节中时，那红似火的秋叶，那血脉般张开的枝干，那嫩得能滴出水的新芽，那葱郁茂盛的树冠……四季的天空色中，同一个太阳轮舞过不动的天空，春风、夏雨、秋霜、冬雪，就在你的内在世界里滴答着，飘扬着，温暖着，凛冽着。

静止中，心念的行动带来所观中时间的流动。你不看时，它就在那里。不觉即无，觉即有，觉其踪影的过程让时间流动。

上边是单体对时间的作用与反作用。当意识进化到五维后，单体展开了共存的多重自我觉知视角，每一个自我同时在不同的维度位面上形成自己的视角与视野，所有的感官信息又同时汇总到“我”复数形式的“我们”集体意识网格中，形成自我集体意识的多维实相

认知。

这时的时间就变得诡异了：每一个自我都在经历某一种时间的流速、流向，跟随着不同的时间脉络，没有哪一个我可以成为共有时间的标准。所有的时间都同时真切，又相同地虚幻。

举例理解：

三列火车 A、B、C，各自有自己运行的方向和速度。请试想在三列火车上各有一个拿着摄像头的人，三个画面同时在观察者面前的监视屏中展现。这时观察者看到的是三个不同时速的画面在面前三个平行的屏幕中：从列车 A 的窗口可以轻易看见列车 B 的全貌，从车头到车尾、每一节车厢内、每一个包间内在同时发生着什么你都可以看见。你可以选择盯着列车 B 其中的一个窗口展开持续的观察。

相反地，此时列车 B 也可以通过自己的窗口，同时看到列车 A 与 C 的全貌。而在列车内的人，却看不到自己所在列车的全貌，除非花时间一节节地从车头走到车尾。可是你走到车尾时，车头在发生什么你是不知道的。这就是在自我的时间流中，只能看到自己所处的

片段，而无法感知到全貌，但始终可以看到对等面的全貌或片段。

不同的频率形成不同的实相轨道可见性。在一个频率中可见离自己最近的高低、左右、前后六个频段上的实相。即你在列车 B 上可以看见列车 A、C、地铁、飞机，去往自己所在列车的车头或车尾。(所谓每一世的人生，在经历者看来，是从列车中一个包厢步入下一个包厢，如此递进地依次地呈现的。但实际上在发车时，这些所有的包厢都已经存在于这列车上了，只是经历者在观察它们前，这些包厢没能依次进入经历者的认知记忆范围。）而在同一频率轨道上的时间基础流速是一样的，但不同频率轨道上的时间流速不同、方向各异。比如飞机要快很多，地铁要慢很多，列车 A 是反向行驶的，列车 C 始终与你同速，在你看来它始终都是静止的。

这时对于单一个体，时间是一个混乱的可变量；而对于群体，时间或者用自己的标准衡量，或者用被观察者的标准衡量，但没有一个统一的宏观共有标准。因为一旦停止观察，时间就会静止下来，然后失去意义。

一切都是同时发生的，说“发生”其实是一种理念上的误导，因为在你观察前它就在那里，你观察后还在那里，是你的观察让其在你的认知里活了起来，成为了你的记忆。而记忆的展开根据你观的顺序，你观的顺序形成了事物发展的时间顺序。

在你出生前你已经老死，你一生中的所有经历就在那里，不管你是

否去经历它们。

你选择了去经历这样的一生，因为其间蕴含了你觉得对你有启发性的经历。所以在更高的维度中，看待生命的过程是果决定了因——在你还没有开始历经并触发种种前，其后果就已经在那里等待你觉知到它们了。

所以根本就没有“发生”，只是被觉知到；根本就没有“因果”，因为它们本就同时陈列在那里。但值得注意的是，命运不是一只抛射出去的长矛，只能在单一的既定轨迹上飞行而落入既定的靶标中——这是宿命论，也是算命的根本，即起始数据决定后续轨迹。宿命对于角色是精准的，而有内在意识主宰的并且达成了意识觉醒的角色，其内在意识会触发自由意识的选择机制，在人生中各个抉择点上会进行频率轨道的转变与换乘。这样，一个本来坐北京地铁出门的人，最终会从纽约机场中走出来。这就是在自由意识下的命运转变。

细雨社 www.xiyushe.org

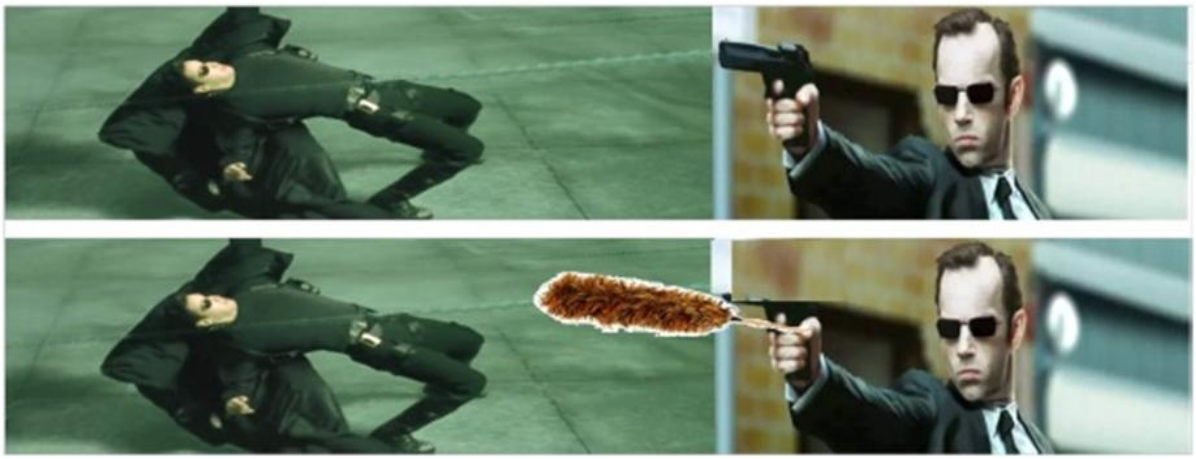
（晚上 11:05 分。珍现在的声音完全正常了。当我们把通灵板放在一边时，她说：“他今晚感觉很深情，我几乎哽咽了，他真的很多情善感。如果我们回到通灵板上，他会立即回来，如果我们能经受得住，他会说上几个小时。他并不想结束。”

珍还说，赛斯对新的声音很满意，她现在知道他有时在想什么，即使他没有把它作为信息的一部分传达给她或通过她传达。

我们讨论了是否要继续。珍现在感觉好多了，当然我们有兴趣试着以这种方式继续，因为这是新的尝试。仿佛这就是信号，珍又开始传述。我们没有触碰通灵板。）

在这里我们可以看到，之前说过的魔法人格是如何带入与走出的。当你使用某一标志性道具时，你就会暗示自己与对方：我要进入某一状态；而当你脱离或放下某一标志性道具时，你就离开了那一种身份。很多外行人把科学的目光关注在那个道具上，然后做出理性逻辑的批判，却不知道道具本身只是自我催眠的一种符号性手段，与其质地、形状、功能性没有必然的联系。当然，为了加强这一心理暗示的作用，道具多数会增加相关的信息符号。

每个时代都有自己的代表性道具。这些代表性道具可以是原力的激光剑，可以是冲锋枪，可以是桃木剑，可以是黑驴蹄子……是什么不重要，重要的是你怎么为其赋予功能性定义。



就好比在《骇客帝国》里，我们看见精彩的枪战场面；那么在代码的世界里，它们必须用代码生成冲锋枪吗？肯定不是的。完全可以赋予鸡毛掸子相同的属性，毕竟都是“相”而已。那他们为什么还

要拿着枪来回对阵呢？因为要满足自身的信念与兼顾观众的认知理念。

再说了，你还欠我一节课，毕竟你们错过了一次。

从某种意义上来说，与你们的相遇对我来说消耗的能量很少，这是事实。然而，另一方面，进行沟通和解释的努力，确实使我付出了非常真实的努力。所以，你们并不是唯一感到疲倦的那一方。正如我所说，情感就是行动，在我与你们的交流中，情感起到了很大的作用。

跑一个马拉松累、还是把一个愚笨的家伙教导成名校毕业的博士后累？这两种累是不一样的。

细雨社 www.xiyushe.org

情感在很多层面上都在起作用。它是连接的纽带，它紧密地将我们三个人联系在一起。如果我说话听起来有些沉重，那只是因为这些必要的解释不能用一种轻松的方式传达给你们。你们可能会不以为意。而亲爱的约瑟，有时我会在课程之间偷看你。那种弯弯绕绕的方式，既美丽又天真，真是让我乐在其中。

我现在非常清楚地看到了你们俩，我必须说，我对所看到的非常满意。我会尽量回答一些问题，但让我们保持轻松愉快的气氛。这可能是你们第一次在这些课程中经历你们所谓的情绪的体验。

之前我们太关注其他事情，少了情感方面的交流，如果说在这个过渡阶段鲁柏的声音听起来有些沉闷的话，我自己可是处在一种非常愉快、甚至可以说是活泼的情绪状态。好了，尽情地问吧，我们看看能做些什么。

（在此时，我笑了。）

（“很抱歉，赛斯，我们写在这里的所有问题都比较严肃。你把我们弄得措手不及了。”）

问题是，你看，你们把我看作一个名副其实的知识源泉，但我也希望被看作一个有个性的人，同时也是一个朋友。

细雨社 www.xiyushe.org

（“在你的层面上有友谊吗，像我们这里一样？”）

当然，我的世界里也有友谊。你们层面的魅力之一，正是它充满了情感的纽带，尽管我们有时笨拙地努力与朋友保持联系。就像你写信给远方的朋友一样，尽管不常见面，你并不会忘记他们，我们也是如此。

友谊、朋友、彼此的记忆、心灵的涟漪，这些情感上的瓜葛在赛斯所在的维度位面上还继续存在着，这意味着个人情感的远近亲疏等心理认知圈子对于小赛斯还有着相当的影响力。虽然它们已经是比较成熟的意识体存在了，并且可以很理性地看待生命中的各种“故事”与“角色”。但心与心的距离，还是与共同记忆的多寡成正相关的。当然这共同记忆也分为温暖的和悲痛的，这就是情感与感情

在左右着内在感受与内在觉知。

（“你们的层面有像我们这里那样的游戏和放松吗？”）

我们有比你们更强烈的游戏和放松感，而且更加愉快。我们能够像孩子一样玩耍，但不同的是，我们拥有完全的意识理解——“我在”这一原则——这是孩子在他们天真游戏中所缺乏的。

细雨社 www.xiyushe.org

对于我们来说，欢乐是个体性的。你可以把自己代入任何一个角色，然后去游戏。而意识体可以把自己同时代入到所有的孩子中，甚至是小狗、花草、太阳中，同时展开自己与自己的互动游戏。而所有的快乐又从各个角度上汇总到一处，形成立体的多维欢乐。

（“你们也有像愤怒这样的情绪吗？”）

我得承认，你完全把我弄糊涂了。既然我们体验游戏，为什么就意味着我们会体验愤怒呢？按照你们的定义，我们确实经历过情绪，因此也有能力感到愤怒。然而，我们非常自律，所以愤怒很少发生。

对于我们来说，任何的认知都是二分对等的必然，就好像欢喜与愤

怒好像必须是一对孪生的兄弟，看见了一个，另一个就在其附近。所以约瑟问出了愤怒的情绪在灵界是如何处理的。而赛斯的回答显示了愤怒在灵体中也是存在的，但很少出现。

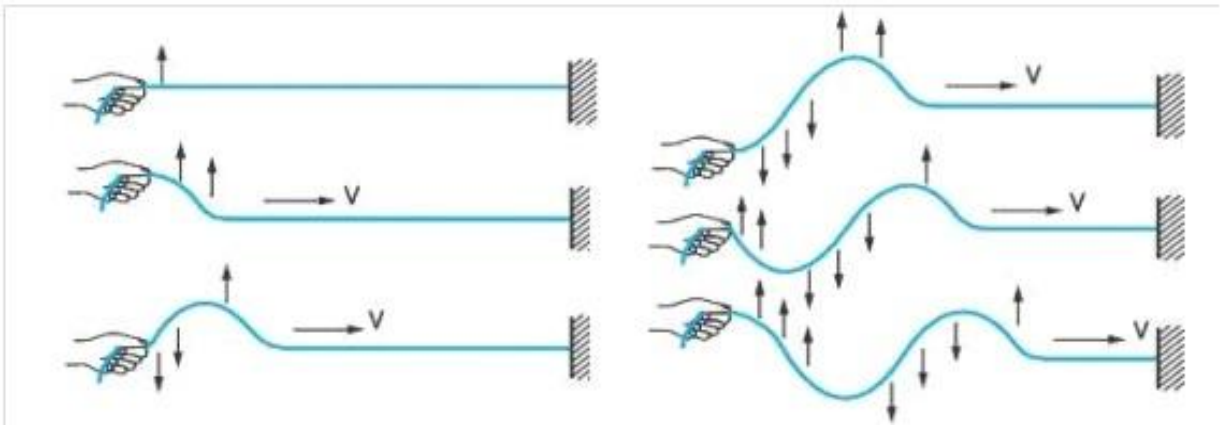
愤怒是两种不同状态的组合：愤与怒。

愤，情绪上的心理层面的不平衡，可以发生在自身或因共情而产生，但根源都是感受到了“不公平”。那个公平的这个认知，本身是一种自我的理念认知标准，是没有普世价值标杆的。所以公平这个概念因人而异。

怒，奴心者怒。心有所恨责。怒是奴字的延伸字，奴是被使唤的女人，做事时不甘心或不愿承受，而心里想要反抗推翻现有状态。其相反的是称心如意，宽仁待人，字“恕”，有宽恕一词。

所以我们可以知道，愤怒是对自己觉得不公平的事渴望奋起反抗的一种内在情绪。而对于五维空间中的赛斯或更高维度的意识体们，一切不过是一场大戏而已，起承转合尽收眼底，来龙去脉一清二楚。这时，一时的委屈、不公、压制、付出，在宇宙第一法则平衡对等

中，都是频率波的正弦波与负弦波的对冲过程，犹如海潮的涨落一般自然。故而为一时、一事、哪怕一世的“不甘”去冲动地和谁谁“闹”，实在是一种很低等的可笑行为。别太当真了。



我不是个老顽固。有时，老弗兰克·沃茨会偶尔显现出来，只是因为他是最新的独立具象化存在，并且习惯于承担所有事情。我还没有完全同化他，但你可以相信，我有这个打算。

细雨社 www.xiyushe.org

人格片段的分裂过程中有点像爷爷、爸爸、儿子、孙子这样的序列，每一个都出自同一个基因序列，本属一体，最终也都会归于一处。但某一人格片段一旦被分裂出来后，就具备了自我意识，这自我意识基于原有的自我群体认知素材的一部分，又混合上自己一生或几世的相关经验。当然这些相关经验让片段对世界的认知是不全面的，相比全体自我的集体自我意识来说，这一差距带来了个体理念、能力、认知、行为、预期判断力上的差距。个性化让不同面向上的尝试与实验进展得很纯粹，但也带来意识频率的差距，让最终的再次融合需要经历一个漫长的调频过程。

约瑟，我很高兴你喜欢我的幽默。你想说什么？

（“我本来想说，那天晚上在我们的降神会上，你说弗兰克·沃茨是个笨蛋，真是让我兴奋得像充了电一样。”）

我想我还没学会谦虚。话说回来，在我认识弗兰克·沃茨之前，你就已经认识我了，我的虚荣心真是惊人。你自己也很虚荣，特别是在你是女人的时候，那种虚荣和爱美足以让你现在的妻子感到羞愧。

（珍在客厅中央的茶几旁来回踱步，用低沉有力的声音说话，手指轻抚着秋海棠。）

我非常喜欢珍的植物。绿意盎然的事物是你们存在的试金石。你们要注意，我没用“星球”（planet）这个词，而是用了“层面”（plane），因为你们并没有独占整个水壶。

我们总是把自己当成地球上唯一的高等文明人，但这是一个相当局限又狭隘的认知。我们只是在自己频段上唱歌跳舞的主播，觉得自己占据了整个荧幕很是自豪；却不知，仅这一个平台上就有数千万的主播，各个都觉得自己独一无二。你知道自己的历史，却很少有机会了解其他层面上同样真实的历史、当下与未来。地球只是一个我们共同的舞台，或者说只是一个游戏名而已。

Y2-1-14.4

我想珍那男人的声音听起来相当不悦耳。我没有天使般的声音，但我的声音也不像一个无性的太监，这整晚我也只能让她发出这样的声音了。顺便说一下，鲁柏，你曾经是一个好兄弟。你人格的所谓男性方面一直很强势，这里，我的意思是强大。如果没有身为女人所学到的忠诚，你的性格就有严重缺陷。好了，我说过不谈什么严肃的话题。

男性是扩展、闯荡、征服、坚韧、创造、外向的、阳性意识面；

女性是内敛、包容、守护、柔韧、培育、内向的、阴性意识面。

一个意识体，如果在某一意识领域中过于精进、持续，会导致自我心智的失衡，进而由于自我经验、见识的偏激而进入认知的一隅；并不断地自我强化这一偏激的状态，从而无缘无漏智慧，无法与其它自我意识频率达成共鸣与融合。

细雨社 www.xiyushe.org

在角色中，这类意识体表现出与自己性别不相符的特质：女性刚猛暴烈，好决断，用压制性的力量“解决”问题；而男性优柔寡断，过于注重仪表，耍小脾气，撒娇，用小心机去“解决”问题。这样的角色多数在自己的一生中长时间都不认同自己的角色性别，觉得自己的性别就是一种累赘，甚至主动全部或部分改变自己的性别。

（“那里的天气如何，赛斯？”）

没有什么天气，不管你认为有或没有。这涉及到远不止一个好玩的

话题，我至少要花一个月的时间来回答。

天气是一种气候变换过程中，水蒸气、对流气团等形成的可见的物理变换。但在灵界中，相是意识生成的一种装饰品，就好像你的屏保程序一般，可以有，也可以没有。多数灵体不费心浪费自己的意识力去搞这些华而不实的显化。

鲁柏，如果你想吸烟，就点上一支。她手里拿着火柴走来走去已经十分钟了。鲁柏，你吸太多烟可别怪我。

（珍点了根烟，抿了口酒。）

如果我能够跟你一起喝一杯、享受一下，我会的。如果你想让鲁柏与我交谈片刻而不用记录，那就请便。鲁柏想谈多久就多久，我肯定可以谈得更久。

细雨社 www.xiyushe.org

如果某天晚上，你妻子的容貌特征发生了不易察觉的变化，我建议你在课程结束前不要提及。鲁柏是个可爱的女人，她会被这个转变吓到。

我们这些角色的皮相，只是这个角色当下意识频率的显化。老人说人挂相，这人凶，那人和善，这个人阴险，那个人富贵。眉眼的高低、皱纹的深浅与走向的所在，都是一个人长期下意识表情的痕迹。不同意识体进入同一个载具后，面貌、身型、语音、说话与用词的方式、瞳孔的颜色、肢体动作的习惯、走路的姿势，都会发生变化；当灵体离开后，角色又会恢复到默认设定的面相。

珍的男性特质表现如此出色的原因之一，是因为她已经当了很多次男人。她保留了较优质的男性特征。

请不要再让我背诵诗歌了。这从来就不是我的角色。约瑟，鲁柏和你一样，一向有艺术天赋。而你，你的艺术天赋有时隐藏在肉体的情欲层之下。你在丹麦时极其好色，而我也好不了多少。

你弟弟迪克极易冲动，非常需要友善的支持和认可。

（“哦。我们以为他现在蛮快乐的。”）

修行在 www.xiyushe.org

我并没说他不快乐，只是容易冲动，需要友善的支持。他上辈子是作为一个男孩死去的，这次的成年经历对他来说是新的。对于上一次活到成年的人来说，这一世过渡到成年期就比较容易。

（我们在通灵板上说晚安。12:10 结束。）

在这一段里，又一次地讨论到罗的二弟迪克，他加上这次只有三次当男人的经验，还是一个很年轻的灵魂。上次他在童年就死于白喉，没有太多演绎男人的经验，而在那个男孩的平行面上，他演绎了一个修道士，死于肥胖。修道院的生活让他也没有多少入世的男性经验，因此他女性的敏感、易于冲动、匮乏安全感在这一生很明显，需要他人对他更多的友善和支持。相比之下，约瑟的艺术天赋有时

隐藏在肉体的情欲层的好色之下，甚至在丹麦的那一生与赛斯都很重视活在“裆”下。（从一个侧面我们可以看到，性与灵性的修为并不抵触。）

（以下是珍对 1964 年 1 月 10 日晚发生的事件的叙述，当时她在自己体内诱发了一种恍惚状态，或者说是一种相当强烈的解离状态。赛斯将在第 15 节课谈到这些资料。）

（珍的记述：

我昨天晚上有一个非常奇怪和不舒服的经历。更糟的是，我不知道是什么引起了这种奇怪的状况，我在其中呆了大约三个小时。毫无疑问，那是某种梦游状态，我认为是一种自我诱导的恍惚。让我担心的是，据我所知，我并没有试图让自己进入恍惚状态。

但为了我的书，我试着用一个装满水的圆形玻璃花瓶来观察水晶。我什么也没看到，只是看到了可以预期的通常的反射。当罗在九点左右在他的工作室结束工作时，我告诉他这个我认为不成功的实验。我说实验令人着迷，是因为反射的自然效果，而就我所知，在那时我仍是我自己。

我们开始在客厅里聊天。我说我在画廊碰到事情变得棘手时，能够把自己置于恍惚状态，并说，这省了我很多气力。我说话时的声音似乎变得沙哑；我笑着说，希望赛斯不会随时都想要使用我的声音。

我记得差不多就是从那时起，我开始感到奇怪，好像有什么事情要发生。我把这种感觉归结为想象。我几乎立刻感到游离，昏昏欲睡，坐在摇椅上没有摇晃。我的眼皮感到非常沉重，头垂到一边。我几乎无法保持清醒，但同时我的感官极度敏锐，我能听到房子里的每

一个声音。罗问怎么了。我回答说，我觉得很奇怪，不像我自己。）

这是一段极其精致的内在意识与外在角色开始频率剥离的描述。多数修行人在禅修中，渴望进入的“三摩地”状态，就是这样的一个过程。

（我的身体很轻，似乎没重量。我完全没有意识到肌肉的重量或压力。特别是我的肩膀受到影响；我感觉胳膊和手就像水或空气。罗让我站起来。他开始感到担心。我几乎无法从椅子上站起来，他不得不把我扶到沙发上。我感到没有足够挪动的力气。

我觉得我好像进入了某种非常深的恍惚状态，我正在抵抗这种状态。然而，我认为我应该是在做实验，我很想顺着它走。恐惧战胜了我。虽然我阻止自己进入更深的状态，但我没能从我所处的状态中挣脱出来。）

绿雨社 www.xiyushe.org

在从角色我切换到内在意识我的过程中，如果你精细地品味，会发现：要通过三层肥皂泡壁一样的膜，每过一层膜都会有一种张力与阻力的交替感被体验。在这个过程中，如果你的小我逻辑意识被自我的思绪触发，就会从膜中掉落一层；如果能稳住心神，还可以再潜入进去；一慌张，就彻底掉回角色我了。在进入最深的一层膜前，角色我会开始惶恐，怕丧失对载具的控制权，怕内在自我的觉醒。这是载具内被设定的一个程序，防止没有准备好面对实相的人，不经意间看到意识代码世界背后的真实。

（罗为我煮了咖啡。我不相信我能举起杯子。当我终于可以拿起杯子时，我的动作非常缓慢，就像电影中的慢动作。似乎不可能在物质世界中施加任何压力。罗让我喝了两杯咖啡；我站着把头伸向窗外寒冷的夜空。似乎没有什么帮助。我现在被彻底吓坏了，但我认为如果我真的想，我可以立刻摆脱它；而且我知道怎么做。）

当自我切换意识频率的时候，意识频率会带动角色载具逐渐与现有角色所在的物质频率脱离，就像是高频抖动中的残影，慢慢地脱离出这一物理频率实相。这样的频率改变被叫做虹化。而没有进行过长期修行练习的人，在这样的高频下，肉身载具无法承受频压，会导致内在乙太线路的熔断，进而出现问题，甚至死亡。一些高僧坐化就使用这一手段。

细雨社 www.xiyushe.org

当然不需要一下子就进入极端的高频状态。在学习自我意识调频的过程中，会经历 33 种频率的变频。每个人自身频率高低不同，起点不同。频段的调整是可上可下的。

低频中，是我们所谓的利己的滞留灵们，进而是被偏执的心魔所困的意识体、处于忧郁纠结中的意识体、处于愤恨不甘中的意识体、处于绝望无助懊悔中的意识体、处于心灰意冷自我封闭的意识体、处于自我鞭挞自我折磨中的意识体、处于终极逃避而自杀的意识体。

而高频中，是处于喜乐满足中的意识体、处于自我肯定自我欣赏中的意识体、处于爱与被爱的意识体、处于温馨饱满乐于给予的意识体、处于慈悲关爱中的意识体，处于智慧成熟无所不知的意识体、

处于平静无为淡然自然的意识体、处于合一状态完形中的意识体。

在肉身高频的过程中，靠近电器会让电器短路烧毁；靠近 LED 灯泡，灯泡会自己没电亮起。身体有好闻的味道散发出来，这不是一种味道，而是一种电磁频率，会扭曲身边的光线，让影子移动。

（罗认为集中精力写下我的感觉会有帮助。相反，我的努力只显示了我处于一种多么疯狂的状态。我的笔迹不是我自己的。笔上没有施加压力。写的字歪歪扭扭，非常小，而且越来越小。文风和我自己的完全不一样，非常幼稚。思想或信息或只言片语跃入脑中，我用这怪异的字体记下了它们。）

无意识书写在那个年代还很盛行，现在无意识打字远比那个时代高效而准确。只是始终要让自己处于心流的恍惚中，不要让你的小我逻辑脑去破坏这一过程，不要管语法与拼写错误，就让那些在头脑里流淌的话语倾泻到你的键盘上。

绚爵社 www.xiyushe.org

就像之前说过的，你所能连接的灵体，不必然都是睿智、正面与高知的，这与你自己内在的意识频率有很大的关联。如果你发现自己写下来的东西，充满末日的惶恐、危言耸听的恫吓、偏激犀利的抨击、诅骂悲愤的语句，自己感到好斗、是非分明的争辩或虚无的空虚、晦暗的思想，甚至想要与世界隔离开，那你当下连接的无疑是负面意识单位。情感会不自主地哭泣、指责、抱怨、质疑、谩骂、攻击、逃离，感受它们都针对自己，感受到处是不完美的人，感受绝望，想要蜷缩入某一个角落。这是自我意识频率被拉低并被低频

意识体共振着的表现。

（因为我的感官似乎很敏锐，罗让我阅读公告栏上的一封信，火柴盒上的小字，以及一本书上的几行字，这些都比我平常能看到的距离更远。我全读出来了。

我的状况：失重感，无法在物质世界运作，然而由于我的动作太奇怪，这给了罗我四肢沉重的印象；对我来说它们轻如空气。我感到极度的放松。然而，在这期间，我的感官却异常灵敏，并多少还能和罗正常地交谈。我的身体似乎没有物质阻力。当罗握着我的手时，我的手非常湿润和松软。）

这是一种全然放松的状态，近乎于濒死体验。这是灵体离开身体前的最后一步。如果你有过一次出体体验，那这个世界对你来说，就是一个大型的秀场。你可以看到无数的丝线，犹如纤毛般的光丝，它们中流淌着数据信息，构成了这个矩阵空间的物相。

细雨社 www.xiyushe.org

（这种状况大约从九点持续到晚上十二点。我慢慢地从这状况出来。我的右臂和手是最后被释放的，当我最后上床睡觉时，我仍然感到很奇怪。）

（有几句引述来自珍在恍惚状态下试图写下的三页内容。大部分的字迹都很小，不像她平常的写法。她有两次下定决心要把字写大；当她这样做时，她写得非常大，而且很用力，字母以奇怪的角度倾斜，有一种僵硬的感觉。她还两次试图用打字机。第一次，大约是在晚上 10 点 45 分，她无法施加足够的压力来使用按键；第二次是在午夜时分，比较成功，但压力仍然不均匀，没有标点符号和大写

字母。）

现在的手机触屏和键盘远比老式机械打字机要好用很多，因为轻微的压力就可以完成输入，而且输入的速度甚至可以比正常说话还快。只是错别字多、标点运用得很古怪。

（珍的摘录：

我开始感到古怪时，正坐在桌子旁边。我不知道怎么了。然后我坐到另一张椅子上，感觉更怪了。我的手感觉很轻、肩膀也是。就好像它们根本不在那儿。

但我确实感觉很奇怪，毫无疑问。罗说我只是摆动着手指。

杰瑞根本不应该去那里，我跟你说过的，玛丽。忘了这件事吧，没必要生气。电车没载他，天气也很糟。这不是任何人的错，别责怪自己，亲爱的。

绚爵社 www.xiyushe.org

1913 年 5 月 8 日下午。纽约市第六街和街的拐角处

约瑟，要记住，杰瑞 66 岁了

这是考验的味道。你喜欢吗？没事的，傻瓜。讨厌的厚脸皮。

杰瑞独自前往，不管他为什么去——不需要理由。你其实并不在乎。总之。极强的快板，这音符早就过期了。这样告诉玛丽。她会想知道的，这很重要，汉娜。）

（我可以在珍的记述中补充一个事实。通过试验，我们发现她在这种恍惚或游离状态下可以迅速做出决定性的动作，但需要极大努力。比如说，在厨房里，我让她从料理台上拿起一个空杯子。珍发现她

能做到这一点的唯一方法就是尽可能地集中精力在她想做的事上，然后使出最大的体力。结果，她拿着杯子的手会突然飞升到头，然后又突然把杯子重重地掷回台上。）

这是鬼魂们经常摔东西的原因。滞留灵们想要控制物理的力量是需要非常漫长的锻炼的，对于它们来说也是一种对自我意识的变频。摔、扫，这样大力出奇迹的方式，更容易集中能量在一点上，对物质产生物理位移的影响。不过这对于鬼魂来说也是一种特殊能力，多数是做不到的。

《已知的实相 II》第一册（1-14 节）完

细雨社 www.xiyushe.org

说明：

第一册的编辑、设计、排版、校对、赛斯书翻译、有声书剪辑、制作、审核发布等工作非常荣幸地得到细雨社数十位志愿者的大力支持，在此深表感谢。

在今后出版和修订的细雨资料中，我们将不再一一列出志愿者名单，而统称为细雨社志愿者。感谢所有无名伙伴们无私的默默奉献，携手接力搭建出思想的阶梯，才把这些知见传递到每位读者面前。

细雨资料出版物均有文字电子版、配套录屏视频和有声书音频，供不同需求的读者选择。详情请参考本书末尾的细雨资料首发平台和推荐学习平台。

本书中赛斯的叙述为深蓝色楷体，罗的叙述为蓝色华文仿宋体，**细雨解读为黑色雅黑字体**，编者注为黑色华文仿宋体。

第一册的赛斯书译文大部分为五竹译本，第12节和14节大部分为细雨社译本。

细雨社 www.xiyushe.org

关于图片：

本书中使用了许多图片来为文字解读增加不同的维度，旨在辅助读者对文字的表述有更直观的理解和扩展想象。为了提醒和容易辨识，部分图片下方由编者加了文字标注，但是本系列中的每一张图片都来自于作者细雨的精心选编，请读者们在学习中认真体会这些图片的用意。

特别说明的是，除作者自己绘制编辑的大量图片外，其中一些图片素材源于网络，这些均是公益非营利目的的使用，无意侵犯版权，感谢各界的理解和支持。如有需要，请即刻联系细雨社编辑部，一经收到，我们会在第一时间删除调换。

细雨社全体志愿者感谢各界对我们的认可、支持与关注。

细雨社

2022年1月第一版，2023年7月第一次修订，2024年10月第二次修订

《已知的实相 II》（共七册）第二册（15-22）预告：

在第 14 节内，赛斯分析了珍的姥爷，一个强大的意识体，在人间活得很别扭，相比起和凡俗之人寒暄客套，他更愿意与自然和儿童在一起享受时光。他把自己和人群分割开了。在此赛斯指出，入世对世人和修行者都有好处，但入世而不迷醉在世间就是个人要修的功夫了。

细雨社 www.xiyushe.org

随后赛斯引入了内在感官与外在感官的话题，并指出我们的世界是如何从一念蓝图中通过内在世界投影显化出来的。

紧接着引入了一小段对时间的解读：不同维度中各自怎么看待时间，又怎么感受与利用时间。

探讨了男性与女性觉知的平衡的重要性，珍太爷们儿而迪克太敏感。

课后，珍精准地记录了自己的一次意识调频的过程（包括罗的记述）。虽然这还只是早期课，珍对这一技巧还很生疏，但可见其天赋在慢慢地展现。在这个过程中，描绘了无意识书写是怎样的一种状态。

——摘自第二册第 15 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？

细雨资料自 2020 年已累积了四年多并在每日增加中，目前已出版多个系列、五十多册、七百多万字，还有更多内容将陆续出版。详见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。

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

超链接提醒：以上有**下划线**的文字均有**超链接**，点击进入，可以阅读、收听、观看、下载更多更全面的细雨资料内容。

细雨社自 2023 年 8 月起正式更名为“**细雨社**”，并启用细雨社新图标。细雨社坚守非营利无住相法布施原则，别无分社分号，无商业经营和募捐劝捐，请注意识别。

Email：xiyushe@outlook.com（志愿工作专用）

细雨著作出版一览和代码对照表（2024 年 12 月版）

系列代码	系列书名	各册代码	本册书名	出版状况
	（单行本）	YM	《隐秘的医案》	已出版
	（单行本）	SY	《失忆的归途》（全称《失忆的归途——隔阴不迷》）	已出版
S1	《思想的阶梯》第一季	S1-1	《自我认知与意识连通高维》长文	已出版
		S1-2	《自我认知的百宝箱》杂文	已出版
		S1-3	《知道 vs 问道》问答	已出版
		S1-4	《世上练 致良知》案例	已出版
S2	《思想的阶梯》第二季	S2-1	《自我认知与意识连通高维》长文	已出版
		S2-2	《自我认知的百宝箱》杂文	已出版
		S2-3	《知道 vs 问道》问答	已出版
		S2-4	《世上练·案例问答》	已出版
S3	《思想的阶梯》第三季			待定
GY	《观影说多维实相》之影评荟萃	GY1	第一册 1-15	已出版
		GY2	第二册 16-28	已出版
		GY3	第三册 29-38	已出版
		GY4	第四册 39-49	已出版
		GY5	第五册 50-60 儿童与亲情、转世、神通	已出版
		GY6	第六册 61-64 心理学	已出版
		GY7	第七册 65-70 性别与性取向	已出版
		GY8	第八册 71-78 女性的自我救赎与自我价值实现	已出版
		GY9	第九册 79-82 破幻三部曲之“破我执”	已出版
		GY10	第十册 83-86 破幻三部曲之“破法执”	已出版
		GY11	第十一册 87-90 破幻三部曲之“破空执”	待定
Y1	Y1-新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》（679-744）			
	《已知的实相I》	Y1-1	第一册 679-687	已出版
		Y1-2	第二册 688-695	已出版
		Y1-3	第三册 695-704	已出版
		Y1-4	第四册 705-715	已出版
		Y1-5	第五册 716-726	已出版
		Y1-6	第六册 727-744	已出版
Y2	Y2-用非线性视角剖析赛斯都说了些什么（细雨“早期课译本”现代汉语版 1-72）			
	《已知的实相II》	Y2-1	第一册 1-14	已出版
		Y2-2	第二册 15-22	已出版
		Y2-3	第三册 23-32	已出版
		Y2-4	第四册 33-42	已出版
		Y2-5	第五册 43-51	已出版
		Y2-6	第六册 52-62	已出版
		Y2-7	第七册 63-72	已出版

Y3	Y3-全我是如何在多重宇宙中运作的（细雨“早期课译本”现代汉语版 73-148）			
	《已知的实相III》	**Y3-1**	第一册 73-85	已出版
		Y3-2	第二册 86-100	已出版
		Y3-3	第三册 101-114	已出版
		Y3-4	第四册 115-127	已出版
		Y3-5	第五册 128-140	已出版
		Y3-6	第六册 141-148	已出版
Y4	Y4-梦中梦与次人格诱发的疾病（细雨“早期课译本”现代汉语版 149-198）			
	《已知的实相IV》	**Y4-1**	第一册 149-157	已出版
		Y4-2	第二册 158-165	已出版
		Y4-3	第三册 166-175	已出版
		Y4-4	第四册 176-185	已出版
		Y4-5	第五册 186-198	已出版
Y5	Y5-或然自己与或然实相如何造梦（细雨“早期课译本”现代汉语版 199-239）			
	《已知的实相V》	**Y5-1**	第一册 199-208	已出版
		Y5-2	第二册 209-218	已出版
		Y5-3	第三册 219-228	已出版
		Y5-4	第四册 229-239	即将出版
Y6	Y6-内在自我的多重结构与运作方式（细雨“早期课译本”现代汉语版 240-280）			
	《已知的实相VI》	**Y6-1**	第一册 240-248	即将出版
		Y6-2	第二册 249-259	即将出版
		Y6-3	第三册 260-270	即将出版
		Y6-4	第四册 271-280	即将出版
JY	细雨“早期课译本”现代汉语版Y2-Y9各部精华要素（1-510）			
	《早期课精要萃取》	**JY2**	《已知的实相II》1-72	已出版
		JY3	《已知的实相III》73-148	已出版
		JY4	《已知的实相IV》149-198	已出版
		JY5	《已知的实相V》199-239	即将出版
		JY6	《已知的实相VI》240-280	即将出版
X	**《虚空法界框架结构详解》** 简称**《虚空法界》**	**X1**	第一册《意识微尘》1-17	已出版
		X2	第二册《意识觉醒》合集 上18-25/中26-35/下36-44	已出版
		X3	第三册《双生羁绊》合集 上45-56/下57-73	已出版
		X4	第四册《承前启后》合集 上74-82/下83-89	已出版
		X5-1	第五册《寻找答案》上篇：90-108	已出版
		X5-2	第五册《寻找答案》下篇：109-128	已出版
		X6-1	第六册《道理始末》上篇：129-149	已出版
		X6-2	第六册《道理始末》下篇：150-177	即将出版
		X7	第七册《融会贯通》	待定
		X8	第八册《浪子之心》	待定
		X9	第九册《涅槃重生》	待定

推荐阅读：

Y1《已知的实相 I》

——新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》？（共六册）

《已知的实相 I》是细雨对赛斯书《未知的实相》原文核心含义的拓展与解读，核心主题是：新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》？

全书加入了大量二十一世纪现代语素和认知，更符合新时代全球华人的阅读习惯。

每篇以赛斯书为骨架，除扩展赛斯说法外，细雨解读也可单独成篇，它们没有必然的前后逻辑，却相互交织影响，相辅相成。

本书旨在引导读者切换不同视角，展开自我觉察与扩展的练习，观察不同的选择所衍生的平行可能。

书中包含许多“棒喝”的文字，将潜移默化读者，助其打通关节，将匪夷所思的未知有意识地代入到你的实相中，让你明了自己未抉择的已知，可以延伸出多少的不同。

本系列丛书可以拆除读者的自限性框架，有节奏地扩展其想象力、去除逻辑性思维的造作，使读者对“未知”引发更深邃的自我觉醒。

Y1 系列是细雨资料建议学习顺序基础一阶的重要基础读物。

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 1 册（1-14 节）

本册代码：Y2-1

2022 年 1 月第一版

20250324 修订版

细雨•著作权所有

ASIN：B09Q2YGF4C

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。