# 已知的實相 III

## 全我是如何在多重宇宙中運作的

細雨「早期課譯本」現代漢語版（附批注）

本册代码：Y3–5

細雨著作

第五册（128—140）

细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）

# 《已知的实相III》

## ——全我是如何在多重宇宙中运作的？

第五册（128-140 节）

本册代码：Y3-5

细雨社 www.xiyushe.org

细雨 著

细雨社出品

# 细雨资料建议学习顺序

| → 建议顺序 ↓ | 从左到右，逐阶提高 | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 基础一阶 | | | | 基础二阶 | | 基础三阶 | | 基础四阶 | | 扩展一阶 | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 每列从上到下依次推进 | 三 正 道 | | | | | | | | | | | | |
| | S1-3 | Y1-1 | Y1-3 | Y1-5 | Y2-3 | Y2-7 | Y3-3 | **Y3-5** | Y4-1 | X5 | GY5 | Y5-1 | 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。

# 目　录

第 128 节 思想和梦都有形状，质量强度.....1
第 129 节 补偿是自己的选择，茱蒂和李•赖特.....14
第 130 节 解答鲁柏的昏昏欲睡-半出神状态.....30
第 131 节 梦，思想和心理经验都有电性实相.....43
第 132 节 崔诺神父的声音实验，赛斯的关照.....69
第 133 节 没有完成，没有结束，真正的知识是直接经验.....88
第 134 节 情绪来来去去，有许多起源，是伪装前的生命力....106
第 135 节 没有任何行动是完成的，距离在电性强度中发生.....125
第 136 节 没有重复的东西，一切投射相似但不相同.....149
第 137 节 行动的本质.....171
第 138 节 本体就是行动对自身的展开，行动内的行动，三个困境...194
第 139 节 行动的本质就是创造新的行动.....222
第 140 节 珍做过头的心理时间实验.....242
常见问题.....I
细雨资料发布平台、免费下载路径.....II
细雨著作出版一览表和各册代码对照（2024 年 11 月版）.....III

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

Y3-5-128.1

# 第 128 节 思想和梦都有形状，质量强度

**前情摘要与阶段性小结：**

**这几节我们都在和电子世界打交道，这是一个准确的西方式的名词，与之对等的是我们所常说的色界或灵界。**

**电子世界与我们这个伪装的物质层、或更精准地说，与多维平行物质层构成底片与显影、显卡与荧屏的关系。就好像一个显卡可以同时支持多荧屏显影，而各个屏幕中的内容可以相同，也可以不同。**

**与电视单向投影不同的是，伪装层中的行为可以对电子层形成影响，就好像我们看着屏幕动鼠标，在改变程序运作方向一样。**

细雨社 www.xiyushe.org

**电子层内有一个和屏幕上相对等的角色我，而这个角色我在发动外在角色我前，收集与设立了自己的人设，并规划了人生的路径。这“路径”是由电子所构成的，电子内含有思想、情绪的压缩剧情。但一旦伪装层中的外在角色我开始自己的生命之旅后，外在角色我同样对内在角色我形成正面或负面意识极化的影响，在一次次抉择中，外在角色我犹如任性的孩子，对父母的规划非常叛逆，一再说不。**

**外在角色我通过自己的抉择形成了意识频率，而这频率影响这电子层中的内在角色我如何摘选后续的相关“电子”，因为角色只能拣选与**



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

**自己意识频率相合正负偏差 1%差额的电子频率。再一次强调，这电子不是我们伪装实相中的电子或电荷，但它确实是电子。电有三种形式，参见之前的课程。**

细雨社 www.xiyushe.org

**别小看这正负 1%的偏差，它构成了生命的波动、情绪的变化、认知的累积，构成了心灵扬升的阶梯或下降的通道。**

**角色内有三层思想架构，虽都是意识活动，但各有不同。**

**第一层被叫做显意识或头脑意识，是肉身载具利用物理脑搞出来的东西。它关注身体的各种欲求，负责短期记忆，同时作为载具与高维内在意识信息沟通转译暂存的媒介。是生理机能的中心。**

**第二层意识是外在角色我与电子层内在角色我的意识。外在角色我更多关注自己的安全性、存在感、存续可能性、自我的价值、地位、情感需要、人际关系。一切围绕红尘世俗名利欲的、围绕角色我自我心**



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

理定位的，都是外在角色我的范畴。所以不难看出，心里的“心理”活动是角色我的主要意识面向。

第三层是内在角色我，位于电子层中，作为灵体或灵魂存在着。它是主动发起这次生命之旅的根源，也是承受本次经历历经的受体。它渴望透过生命了解自己，与理解到更多的认知素材。它需要和外在角色我与载具头脑相互配合来达成。

在角色形成前，心智会派发给这一角色以“初心”，即核心自我使命。角色为达成这一使命，在电子层中搜索相关素材，在伪装物理层中进行试验实践，反复论证与验证。一次不成就多来几次，反正电子层中广袤的当下里没有时间与时间的限制，一切反复都不过是存盘与读档、再存盘与再读档这样简单。

细雨社 www.xiyushe.org

不过有次数限制，如果你把初始能量都败光了，自身能量强度耗尽归零，那这个立项与这个角色自然也就消号了。不过角色被消号并不意味着它消失了，其所经历过的尝试、所有的失败都会被完整地保留下来，用来警示其它后续的挑战者。没有任何一次尝试是无意义的浪费，从某种角度上说，失败往往比成功更具价值。至少很确定地知道了什么是不能怎样去做的。

所以角色我的内在心灵层面上是意识本体，即全我存有的心智。心智是贯穿所有自我群体的内在根脉，所有的经验由各个人格与人格片段



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

汇总到主人格，再经由相互匹配的对等体验，形成平衡全面的通透认知，呈交给心智，完成心智自我成长的需求渴望，帮助心智达成意识完型的心念初衷。

当然，存有并非是这个体系的根本，它之上还有万有、万存，与最初的意识完型，即弘一意识本源。那弘一意识本源是本系统内意识能量的母体，但并非终极体，也只不过是众多意识囊泡中的一个而已。

离我们最近的是电子层，那里建构我们的一生，与我们直接互动，相互影响。电子层也叫电子宇宙，它有着自己的电子实相，但那相是由能量的密度、强度勾勒出来的。犹如屏幕上不同程度的亮度与色彩构成了可见的世界，但确实除了电子与能量，无一实物。

细雨社 www.xiyushe.org

电子层内已经没有时间和空间的改变。时间是可以随意设置、调节、扭曲、穿插的背景数据，不具备科学的客观性。空间也是如此，所以“空间加时间构成四维世界”只是我们的一种当代科学的无知罢了。

之前说过，四维世界是中间层，叫中阴层，是角色我们修整的地方，其实就是电子层。但电子层并非一个层面，它也像千层饼一样，是多维多元平行的意识矩阵。不同意识频率的意识体，依据自身当下的意识频率，被系统自动归档入某一意识频率的实相中。在这实相中都是与你意识频率近似的家伙，互助互利的在一起，自私自利的在一堆。所以自古有“恶人自有恶人磨，但行善事莫问前程”的说法。



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

话说回来，善的定义不是自己来确认的，而是受体感受到心灵的温暖才叫善。锦上添花的画蛇添足与雪中送炭的无畏布施有本质差别。有一种感觉叫“奶奶觉得我冷，妈妈觉得我饿”，这种将心比心是很多扭曲与逆反的根源。

在由不同平行电子层构成的电子宇宙中，时间是一种伪装表象。一切在同时性犹如播放列表一样清晰地平摊在内在自我面前，所以外在角色我尚未经历的所谓未来、甚至来生都早已成为可观测的既定事实，罗列停当。但这播放列表不是一种既定事实，而是可以随时调整的动态变量。

外在角色我生活在既定的习气与因这习气而生成的课业里。我们说性格决定命运，而认知改变命运。拓展认知可以通透格局，打开思路，让头脑接纳心理与心智的影响，从人文的宗教或头脑的逻辑学科中走出来，进入更广袤的电子层甚至意识维度。



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

**当一个人的直觉通道被打开后，三界贯通，但头脑接受异维度信息时，如果没有长期的训练，会无法辨识哪些信息来自高维存有，哪些是其它滞留灵的痴鬼梦语。就算是高维信息，能准确地还原出其信息本真的也是凤毛麟角。因为高维没有语言，它们使用意识信息包，即电子，传送犹如鸿儒巨著般的压缩信息。这些信息就犹如外星语言一样，翻译它需要译者心智中正，和高维同频，知识渊博和传词达意，心智成熟不偏不倚，心理健康没有角色观念，头脑灵光不受世俗左右。**

**梦是外在角色我提升自我意识的高速专享电梯，梦的作用让认知平衡，经历简洁的对等体验，理解核心理念，快速经历电子故事，好平衡自我认知，并了知自己当下的意识层次。梦是外在角色我截取了梦世界中的部分信息而经过自己头脑的转译形成的信息串联。所以梦都是片**



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

段，而其它片段被其它的平行自我感知到，因为每个自我意识发展的程度不同。梦为自我提供其它自我的经历，这包含对等体验，所以梦有反梦，那就是你在意识侧漏中看见了其它自我的平行现实。

预知与预言甚至遥视也是如此，外在角色我或外在伪装感官是没有预知与遥视的功能的。利用内在感官展现这一信息的是电子层中的内在角色我，它的视野不受时间与空间的局限，就好像你上网可以和万里外的家人视频通话一样。

但是这里有一个无法回避的问题，那就是内在角色我看到的信息，是针对所有平行外在我的。即：这确实是事实，但这一事实到底发生在哪一个平行我中却并不确定。

细雨社 www.xiyushe.org

比如早期课 1 到 4 节中的弗兰克，他经历了各种不同年代的死亡，自己的人生与家人命运也各自不同，所以他传递的信息相当混乱。再比如，赛斯恭贺珍为他完成了 25 年的传输计划，赛斯预见珍与罗生活在迈阿密或早早地买了自己的新房，享受房产增值的红利。

个人对高维的信息形成扭曲，原因是时空错位，是自我头脑中素材匮乏，是故有理念强套新知识让信息变形，是心理芥蒂阻碍全部信息的释放传递，导致信息完整性缺失，理解谬误。在对信息拆解、解译、转移的过程中，自身的素养决定了信息被以何种方式表达出来。

就好像同样的意思，不同的人转述，有的让你可以理解，有的很难理



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

**解，有的仿佛在欣赏散文诗，有的你直接想抽他。表达是一种艺术，需要很高的造诣来支撑，因为毕竟所有的表达最后都必须依托传递者脑子里有的知识储备和词汇储备。**

**就好比灵体跟你说“微波炉加热后的榴莲味驴肉火烧不如煎饼果子配豆腐脑好吃”，请你没有扭曲地带话给外国友人。**

细雨社 www.xiyushe.org



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

# 第 128 节 思想和梦都有形状，质量强度

1965 年 2 月 3 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（在整节课期间，珍一直坐着，闭着眼睛说话。有时她的发言很慢。她的声音有些低沉,但并不大声;她没戴眼镜,传递资料时也没吸烟。）

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

我知道我们一连上了两节课。这很不寻常。

人类总是试图检视那些他能通过外在感官感知到的实相。由于涉及到明显的客观性，这对他来说比较容易做到。整个内在宇宙比你们的物质宇宙更多样，更复杂，但它可以被设想为同一种宇宙，但要进行某些替换。

细雨社 www.xiyushe.org

比如，你可以想像它有一个形状，但这个形状不是由物质形成，而是由模式质量形成的；所有它众多的部分，上面的形状，都是以质量强度组成的。为了把这一点说得更清楚，你甚至可以想像整个内在宇宙



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

是一个有机体，你们的宇宙只代表其中的一小部分。然而，在运用内在感官时，你们自己就在探索这个宇宙，至少在类比上，是在剖解它，内在自己就像那把想像的刀。

电子网络世界的庞大是无形的，我们无法向一个“古人”用语言描述网络的作用与其内在的含量，更无法拿出物理的证据证明网络的存在。我们可以借由智能手机上网来利用网络或在网上冲浪，但这也仅仅是利用到网络的极小一部分信息与能力。

我们都知道，不能因为外在感官看不见无处不在的网络信号或不能让谁的肉眼看见房屋里的 WiFi，就说那是怪力乱神的伪科学。我们觉得这类人没文化、没常识，但确实有这样想的，甚至连自己的内在自我意识和整个电子宇宙都否定其存在，只因为科学家们的望远镜找不到那实锤的证据。

在这样的假想剖解中，起初只有一小部分暴露出来。现在把我们的刀子形象换成一个想像的火箭飞船，这样我们的剖析就会涉及到更多的维度。这艘火箭飞船将是不停探索的内在自己。这个移动中的内在自己必然会引起反作用的涟漪。所有这些都将以电脉冲的形式出现。

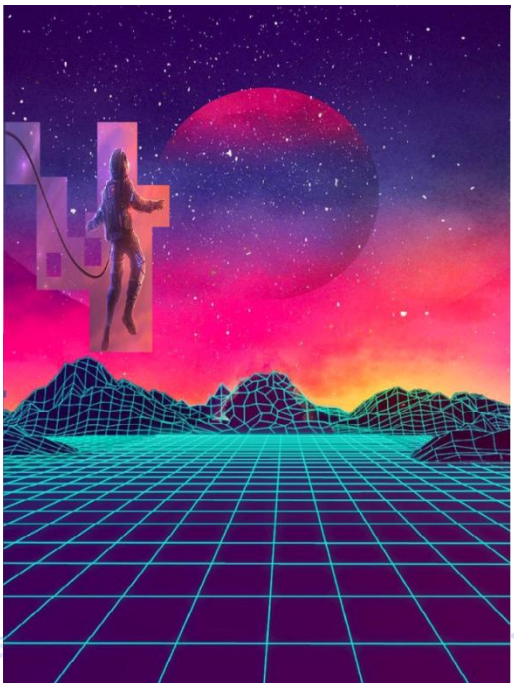
有些人学会了上网并利用网络游戏、资讯、交互、学习，这只是网络的皮毛；可以学习网络语言、学习编程，不再是浏览者，而是缔造者；学习建设一个网站，学习经营运营自己的网络虚拟空间，在这个空间中设立规则、时间、空间，吸引游客入住其中，让自己的世界鲜活生



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

动起来；与其它网站空间的主创交流，丰满自己的内容和功能。

电子层乃至电子宇宙有着无限的可能，就好像我们现在开创的元宇宙一样，是梦想的缔造层、体验层和实践层。



存在于这个电性宇宙中的实相，是通过与人类人格以及其他的反作用建立起来的。所有在物质宇宙中没有具体化的心理实相和经验，在电性宇宙中都有其实际的实相和存在。

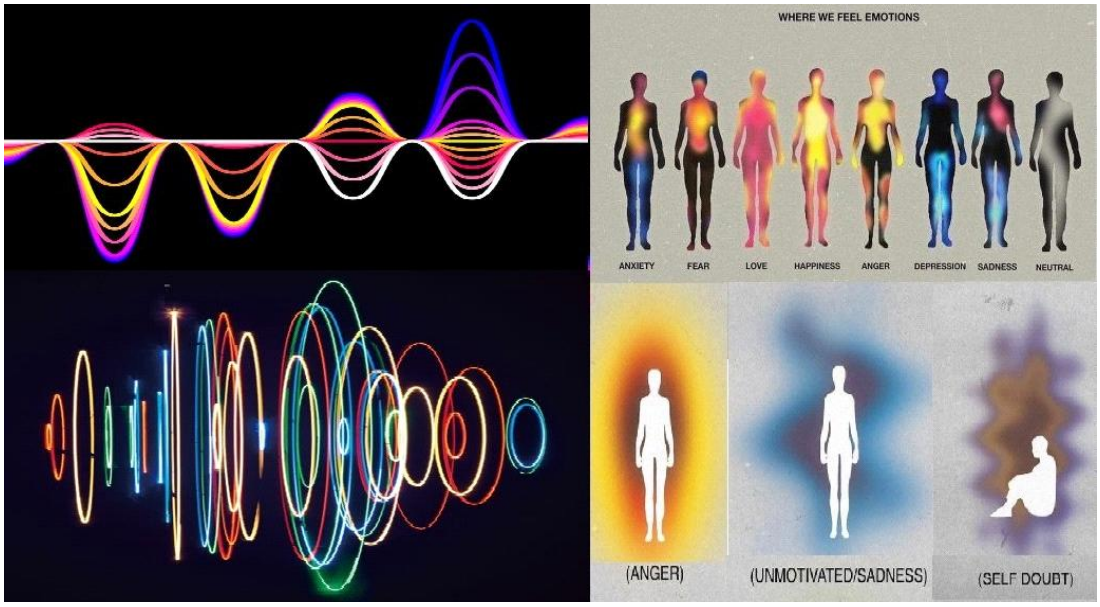
在我们游戏世界中的景相、角色人物造型、人们相互互动的模式、角色间表现出来的社会行为心理学特征，都能在我们这个世界中找到一一对应的根源依据。游戏世界就是“现实”世界的迷你翻版与全息浓缩。同样，我们的世界也是电子世界中某一平行层的迷你翻版和全息浓缩。

思想在强度质量上是有形状的，虽然你看不到它们的形状，你的外在



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

感官感知不到它。在某种程度上，你在自己之内看到了梦的各种形状。你看不到梦本身，因为即使在这里，在赋予梦实相、电性存在之后，你还是必须把它分解成更简单的形式，这样你才能感知到你确实创造了什么。




意识能量本身是一种波，人类对波形的理解其实是片面的，是基于平面二维数学函数抛物线和三维成像建构出的。其实思想与情绪都是有相之物，是确实存在的。开了天眼的人可以看见人体内与体外有两团有形之“炁”，分别对应着人的意识场能量场域和内在情绪状态。能量雾并非是本物质层的东西，它既不是粒子也不是电磁效应，但它有其形状与颜色和外在可见的各种变化，这些变化表示着当事人当下的思想活动、情绪状态甚至疾病。

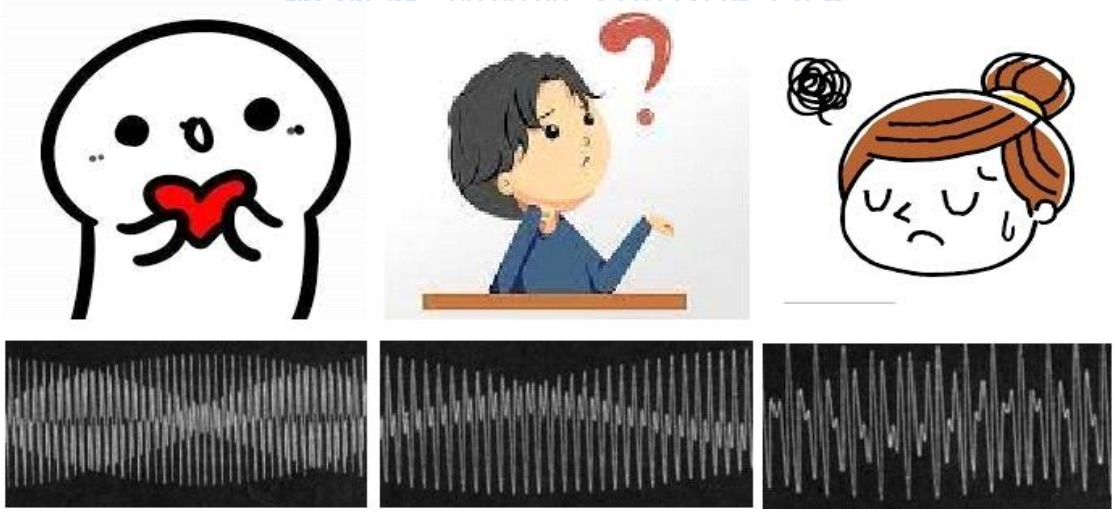
但思想是有形状的，梦也有形状。我用形状这个词，是为了简单起见，但电性宇宙是由内在自己所感知的维度组成的，因为内在自己在电性宇宙中也有存在。如果这一切听起来很牵强，那么请记住，你所感知到的有意义的形状，在你们自己场域内的很多其他物种却根本无法感


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

知到。

梦本身也发生在电子层,甚至是利用营造伪装物相层的程序营造出来的。只不过梦比我们的人生更贴近真实，是意识的第三维度。我们是第一意识维度，之前已经说过，只不过，意识维度与这电子宇宙或电子层是两套系统。就好像我们营建“元宇宙”用的是电子程序系统，而元宇宙也是电子程序的产物。而元宇宙中的角色们、角色们的行为和行为模式、思想和思想框架，与元宇宙是两码事。背景是背景，不管是显化背景还是后台程序，行为与指导行为的心智、思想、情感是另一套东西。不过一个角色的思想、情感、心理活动都是有形可见的能量波动。

细雨社 www.xiyusche.org



我建议你们休息一下。

（9:24 休息。珍解离如常。9:31 以同样的方式恢复。）

**Y3-5-128.2**

由此可见,整体自己在物质场域之外的许多场域中也都有一个实际的



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

实相和存在。

我们对实相或说何为实相的认知必须更加广泛。单纯的眼见为实或依赖数据仪表与理论公式的自洽来定义真实是有些狭隘和无知的。在多元多维的各种实相中，真亦假来假幻真，其实修行到最后才知道，唯独自身的心智领悟才是捞到的实在干货好处，其它的“山山水水”所见真假不过是层叠背景，其间各种故事，不过是儿戏启迪。

头脑由于其目的及其与伪装操纵的密切连结，它在电性宇宙中并没有主要的存在，不过由于其与纯电性心智的连结，它在电性宇宙中有次要的存在。

肉体是围绕着它的电性对应物形成的，然而它们都在完全不同的维度中交织在一起。现在的自我所获得的所有知识，都是以电的形态保留的，正如所有如此保留的经验一样。就个体而言，伪装资料将作为一种物质完形被丢弃。肉体的物质将仅仅被用于其他完形，如我在先前的课中所解释的那样。

肉身载具我的脑子是桥接电子层内在角色我和伪装层外在角色我的桥梁，我们的真实意识体并不在电子宇宙内，但在那里有一个由心智



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

构成的内在角色我，这角色我同样有形象、有名字、有自我认知。这个内在角色我与外在伪装物质层中的外在角色我互为镜像。

外在角色我通过经历生命来采集各种知见，尝试各种可能，透过抉择体验不同的生命启迪。这些犹如花粉般的宝贵素材，经由意识的通道被上传给电子层的内在角色我，被归档存储，成为心智成长的资粮、存有智慧的源泉。谁拥有大数据，谁就拥有发言权。

细雨社 www.xiyushe.org

外在角色的肉身并非是一次性产品，它的形象、家庭、社会背景、历史故事、爱人孩子等都是电子产物，是公共社会资源。犹如视频网站上的电影，是可以被有兴趣体验它的各种存有心智反复利用的。角色我和这个肉身以及全套背景资料就好像是共享单车，可以一个人反复骑，也可以换着人用。角色我只是一个心智成长的公用工具。

不过角色是有等阶的，只有意识成长到一定阶段才能激活某些特定的角色。



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

肉体的理念形象当然由个体保留。根据人格希望何时和以何种方式扩展自己，可以使用或不使用理念形状。它不再需要用于运动，它的感官，现在是电性编码的，也不再需要，因为它们是为了满足某一特定场域的需求而采用的，而人格在这一场域中不再有任何主要的兴趣。

内在意识人格曾经使用过的角色形象或那角色的故事人设，对内在自我意识来说，是一段记忆，也仅限于一段记忆。那经历曾经带给人格必要的生命体验，但事过境迁，也就不那么被人格认同为自己了。这样的角色我，一旦被设立成某一种人设，成为被电子层记录在案的剧本，其它人格就可以利用这一人物与故事展开它们各自所需的演绎。

就好像小学时你参加话剧社的活动，汇报表演是《罗密欧与朱丽叶》。你为这个角色练习了一个学期，之后你长大了毕业了，不再觉得自己就是或仅仅是那个朱丽叶，你看到舞台上一个个朱丽叶在为爱情哭泣，偶尔还能回想起当年自己有多当真与动情。

细雨社 www.xiyushe.org

成熟的剧本，其间的角色人物和剧情被保留，成为电子层中的经典剧目，也是被戏说、效仿、改编最多的故事题材。

在经过编码的形态下，这些外在感官仍然存在，而且有了经过编码的记忆，任何已经经历过的感性或感官资料都可能再次被体验。而对于一些人格来说，虽然是极少数，但这样的经历确实是不断回放的，当然不是无限期的。

（早在 1963 年 12 月 18 日的第九次课上，赛斯就对尘世现象的灵性



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

记忆发表了一些看法。见第 1 册，第 9 节。）

我曾经告诉过你们，用你的外在感官，你无法直接体验一个概念。也许现在你会明白为什么会这样。我们可以穿越构成概念的不同强度，因此可以直接体验它，就像，你可以穿越风暴或晴天。与其说是你穿越了，不如说是你直接体验到了。你在晴天或风暴里面，而不是在它之外。

（见第一册第 37 和第 38 节，其中有关于概念和一些内在感官的资料。）

置身于一个概念之中，就是置身于由不同强度形成的电性场中，每个强度都是有意义的，不同的，同时的，也是独立的，然而所有这些强度结合在一起就形成了一个特定的电性场域。我告诉过你们，我相信，在提到场的时候，按照大小来思考是错误的。以一种我还无法跟你们解释的方式，这些强度场虽然在强度上具有质量，但没有大小。

很多人在第一次经历某一场景时，有过似曾相识的记忆，恍惚间犹如再次经历般熟悉，这是因为你确实经历过这个场景，并以这个身份——对于某些人格来说，不管是为了精益求精，还是一次次的补考返工。角色并非是一次性消耗品，当你再次以这个身份出生时，整个



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

世界被重置回你出生的那天，你的父母、兄妹还是那些人物，你的爱人与孩子也会在之后陆续再一次诞生，然后步入你的生活。当然，前提是你做出了同样的近似选择。

人生中一切场景和人物犹如游乐场中冒险鬼屋的经历，你坐在轨道车上按照设定好的速度前进，每个拐角都有机械电子的惊吓等待被游客触发。第一次经过它们时，你会觉得一切都是因你而触发的因果，好艰辛恐怖的旅程；但当你多走几遍后，就会发现一切不过是既定流程中的必然，甚至有些好笑：你们就这点本事吗？

是否触发那些机关你有权选择，触发哪些机关你也有权选择，触发机关后怎么做出反应还是你的选择。

细雨社 www.xiyushe.org

这里的所有深度，以及电性系统这里的所有维度，都是仅就强度而言的。出于现在太难以解释的原因，强度虽然具有某种不是物质的质量，但当然不会有任何你们观念中的大小。

一再反复提到的强度，不是坚硬的程度，而是对角色内心可形成的冲击力。比如小夜曲、圆舞曲、进行曲、狂想曲，都是音乐的表达形式，但其强度是不同的。

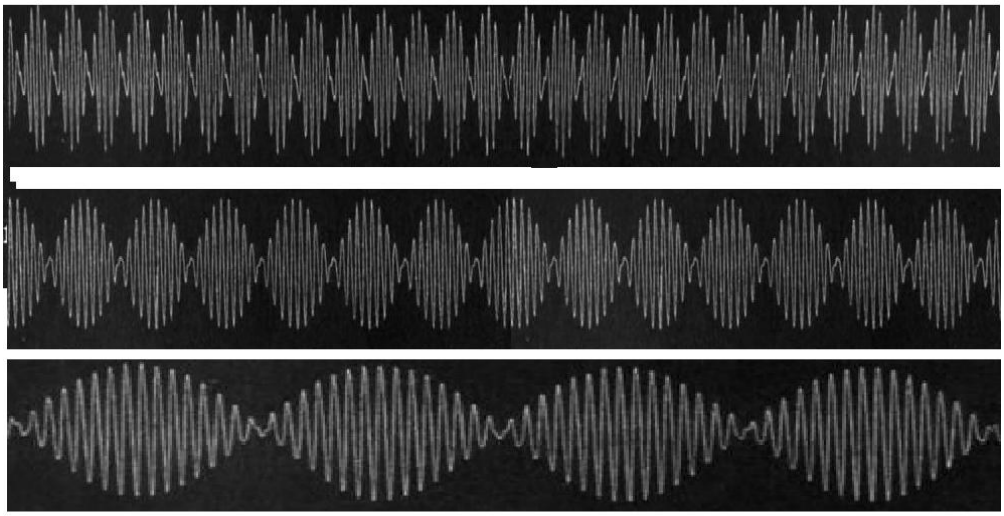
（提供这些信息时，珍也一边带着微笑。）

它的维度是在价值和值的充盈方面。这些明显的形状，如果你能在电性系统中看到它们，似乎会随着脉冲的变强或变弱而出现和消失。任



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

何人类曾拥有的每一个思想、梦和经验，都是作为一个单独的、独特的电脉冲存在，有着特殊的、无可重复的强度。它不只是，比方说，孤立地，或分离地存在，同时也作为最初创造它的那个人格的电性模式的一部分而存在的。它仍然是他的电性模式的一部分，但它也确实独立于他而存在。



我建议你们休息一下。

细雨社 www.xiyushe.org

（9:59 休息。珍再次很好地解离。10:06 以同样方式继续。）

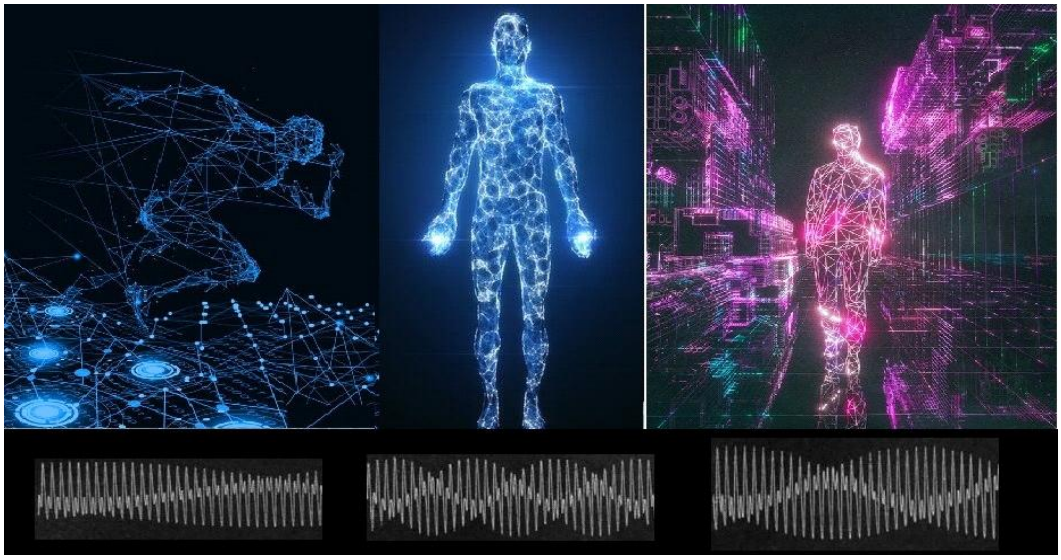
且说。基本上和最终级来讲，所有的路径、所有的历程，以及所有的经验，都是电性的。

日后，我将解释这种电性实相的真实本质，因为你们对电性实相的概念是极其有限的，在你们的场域内，它只是模糊地被感知，仅仅是它自身的影子。

我曾经告诉过你们，我的形态某种程度上来说是男人的形式。我很少使用这种形式。它的电性实相，在一个特定的强度范围内经过编码，现在为我所持有，以你可以称之为囊的形态，虽然这不是一个好的比喻。但要想解释，得等到你们更清楚地理解了电性实相本身的本质之后。



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



现在，如果你仔细听我说，你至少会得到关于内在自己结构的一个线索。它的组成是，也就是说，每个内在自己在结构上都是由一个特定的电性强度范围组成的，不同的人格在这个电性强度范围内确保了他们的身份，因为他们的身份是由这个范围内的特定强度构成的。

这些人格强度本身就是在看似微小的范围内形成的，但其中包含了不可估量的经验（注：eons 地质时间的一个单位，相当于 10 亿年）。在我们关于电性实相本质的进一步讨论中，我们也将更加理解我所说的那些金字塔完形。一些关于灵性金字塔完形的资料，见第 81 节。

细雨社 www.xiyushe.org

这种电性实相将是未来许多讨论的基础，你将看到我的论点背后的依据，即梦地点确实存在于实际现实中。同样重要的是，要认识到，灵性完形是以电性的方式建立起来的，在各种电性场之间和内部，存在着许多积极的吸引力，因此它们之间有不断地移动和进出。

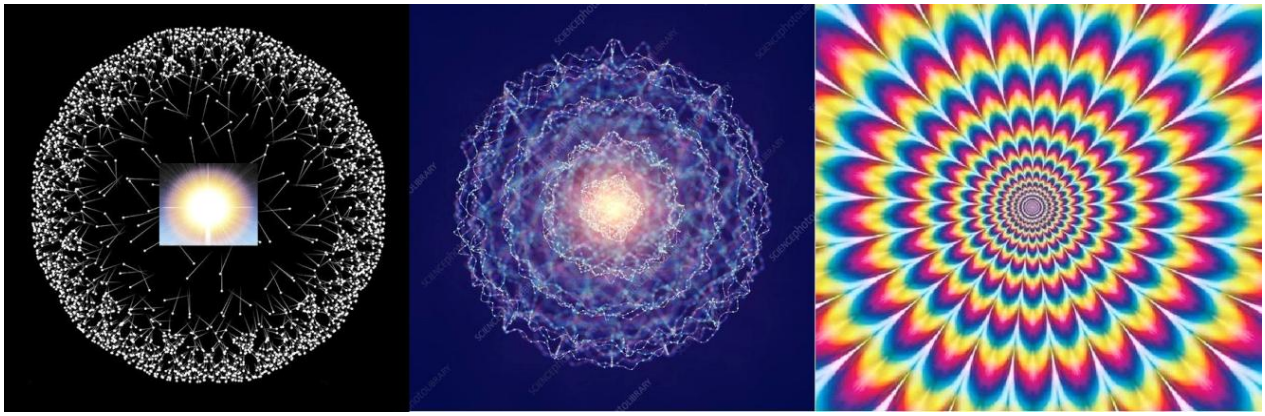
各种强度的身份，因此，可以出现在其他场域，同时仍然在自己的场域中保持着实际现实。

电子宇宙也是意识多维平行空间体系。同一个自我意识可以同时存在于多个电子实相中。每个电子实相里的那个内在角色我也可以各自不



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

同，依据其所在的电子实相频率表现出自己所是的样子。内在自我意识不光可以在外在角色我间依据自我意识频率来回切换，也可以在内在角色我间切换自己的意识焦点。



即使赛斯已经撤回到五维意识空间，但它还保留着电子层里的内在角色形象，作为自己投射入伪装层的跳板和自我形象轮廓的显化依托。不同的电子角色依据其内在意识发展的强度而显现出不同强度的能量频率，或是小白意识体微弱犹如萤火，或是几乎完型，明亮犹如浩日金辉。

细雨社 www.xiyuche.org

我将结束我们的课。我祝你们有个美好的夜晚。

（“晚安，赛斯。”10:23 结束。珍解离如常。

珍觉得这就是赛斯今晚想说的关于上述资料的全部内容，因此他突然结束了课。她认为他还准备了更多关于这个主题的资料，但不想现在就开始讲。她认为这与存有本身的电性构成有关。）



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

Y3-5-129.1

# 第 129 节 补偿是自己的选择，茱蒂和李•赖特

**前情摘要：**

**承认与接纳自己无知是觉知的开始。人总是企图透过外在感官，检视那些他无法感知的实相，结果自然让“人”失望。透过反思，一部分人觉醒了，开始锻炼自己的内在感官；另一部分人则努力地去研究超越外在感官的伪装工具，试图用伪装的仪器去戳穿伪装的外衣，窥见内在宇宙的真谛。**

**电子宇宙里的电子层中，一切也都是有相的，只不过那物相不具备质地。电子世界里的相，有形状，有色泽，有质量，有自己的能量强度。那是伪装投影层的范本模板，也是伪装层物相的翻本倒影。这一点很有趣：电子层先依据内在意识形成物相的轮廓，之后显化给伪装层；但伪装层内又对它进行改良或叫做进化，改变后的形态又影响电子层。**

细雨社 www.xiyuche.org

**电子宇宙之庞大远超我们想象里的极限。我们的伪装宇宙只是物质平行层中的万一，而全部伪装层又只是电子层的万一。我们可以透过伪装层中外在角色我的内在感官与自己在电子层中的内在角色我取得直接信息共享，就好像它透过外在角色我窥视着我们的世界一样，我们也可以透过它的视角去观摩电子世界的实相。**

**就像它可以激励外在角色去游历世界一样，我们也可以催动它去穿行**



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

各个电子领域拓展内在视野。不过要注意的是，不管是内在或外在的世界，都是意识生成的剧场，确实好玩得很，但把所有的时间用来探索与绘制内外世界的轮廓地图，其实对自己的灵魂成长没有多少实际的帮助。

思想或情绪并非是意识中的无形之物，它们在电子世界中是有物相、有形状、有质地、有载体的。梦也是这般的电子物，它犹如鲲鹏般巨大，内在角色只能管中窥豹般瞥见其麟角一斑。

头脑和伪装操纵紧密连结，在电子宇宙之内它有一个次要的存在，因为它和纯粹电子的心智有连结形成了心理机能，这机能在内在角色我那里成为心识的心理活动，犹如一个漂浮着的球状闪电，电子在其四周形成，生成角色的内在形象及外在形象的对等物。内外角色在完全不同的维度里，意识却缠绕在一起。

细雨社 www.xiyushe.org

外在角色我所获得的知识全部都以电子的形式保留到云端，所有的经验都被这样保留起来。就个体而言，伪装层的资料将会在意识完型达成后被当成垃圾信息抛弃掉。而物质肉体将会被其它意识体利用。就好像你梦醒后，不会再计较梦中的私产或梦里与你互动过的其它角色，哪怕他在梦里是你的爸妈、妻儿。

外在肉体使用过的形象被内在意识保留起来。其造型形状可能被利用或不再被利用，依据人格希望何时、以及以何种方式扩展它自己而定。



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

脱离肉身后的角色我在移动时，不再需要点到点的线性移动，也不再使用电子编码构成的伪装外在感官。以前被采用是为了满足伪装场域内的要求，离开肉身后的人格对这个伪装场域已不大感兴趣，除非被家人牵绊住，或自己还继续太当真——被所谓的家人牵绊住其实也是因为太当真。

外在感官以编码的形式存在，可感知经过电子程序编码形成的事件并形成记忆。任何被外在角色我经验过的经历资料都可能会再度被经验。在一些人格身上，虽然为数不多，这样的经验事实上却是一再重演，但当然不是无限期的重复——当能量强度耗光后，角色我会消失，但经历的遗迹会被系统保留成警世的档案。

细雨社 www.xiyushe.org

利用外在感官是无法直接体验心念概念的。一个概念中有其各种的意识强度，体验它时就像你开车穿行过一场暴风雨：经历了前奏、暴雨、风暴眼的平静、狂风墙和雨过天晴各个不同的强度阶段。你穿过这风暴，但风暴还是就在那里，等待着其他经历者或困囚着其他经历者。角色我多数时候是穿行过事件的故事而不是逗留其中。在穿行过它的



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

时候，你是在这风暴的里面体验，而不是外面旁观。

在一个含有领悟资粮的概念故事里，就是在一个由各种强度形成的电子场域里，每一个强度都各有意义、各有不同。虽同时发生，又各自分开，可是全部被放置在一起，形成一个特定的电子场域。如果你们能够在电子系统之内看见它的话，会好像是脉搏变强又变弱那样出现和消失。任何人类拥有的每一个思想、梦和经验，都是以一个各自不同的电子脉冲方式存在，有着特定、无可复制的频率强度代码。

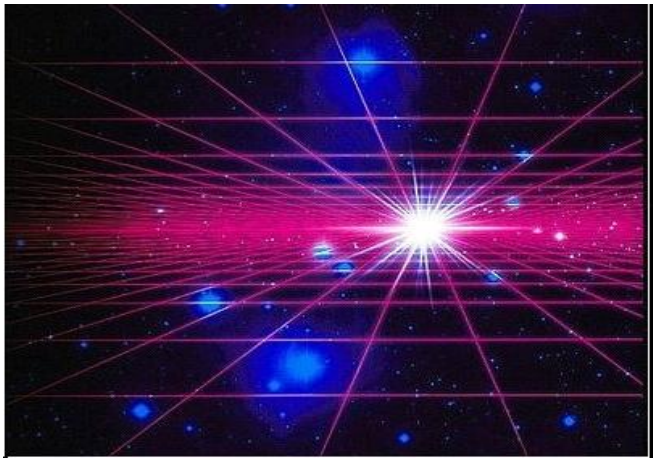
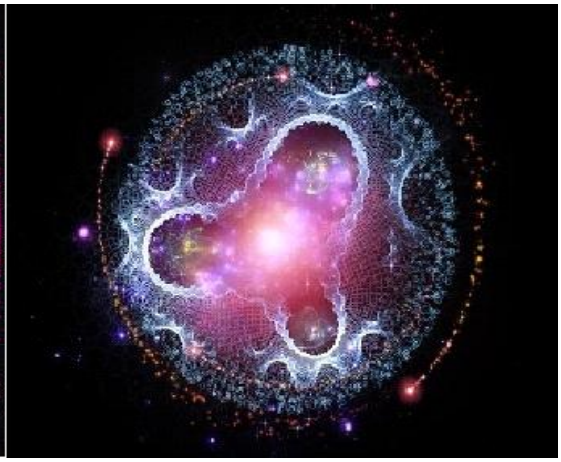
最初由某一人格原创了这些不同强度的冲突故事，这些形成了其人格电子模式的一部分。之后依然是作者电子模式的一部分，但故事的模板一旦被上传共享给群体意识网络，它也就独立于其原创作者之外存在了。所有其它人格都有权使用这一角色与它的故事，并对故事进行适合自己的改变、演化或创作出与原作平行的不同版本来。所有的意识通道、所有的生命旅程，以及所有的经历经验，全部都是“电子”性质的。

细雨社 www.xiyushe.org

每个内在我的结构都是由不同的电子强度组成的胶囊泡，又叫自我意识能量频率的精神场域。各种不同的人格藉此确保它们的意识能量本体具有意识频率的独特性，因为它们的能量本体是由在泡壁内的那个特定能量强度组成的意识频率单元。那些泡泡的范围看似微小，里面却包含了意识本体历代生命的全部经验。



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

**心灵完形在电子层面上被建立起来后，在种种不同的电子场域之内，感受到众多富有吸引力可被体验的兴趣点，这让它在电子场域之间持续不断地运动，行进各种生命形式的品味体验。对这个电子实相的精准认知将是未来很多讨论的一个必要基础。**

细雨社 www.xiyushe.org



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

# 第 129 节 补偿是自己的选择，茱蒂和李•赖特

1965 年 2 月 7 日 星期日 大约 11:15-12:00 临时课

（最近我和珍结识了一对来自德州的年轻夫妇茱蒂和李·赖特。他们在纽约艾尔迈拉住了一年，对灵性研究感兴趣。

（在今晚之前，珍和我没向他们提起过赛斯资料，但我们四个人在周末做过几次超感官知觉实验。见第 125 节。今晚的实验相当自发地开始，并以赛斯出场而结束，虽然我本人并没有特别计划这样做。

125 节的记录：

周日晚上，我们与我们的客人茱蒂（Judy）和李·赖特（Lee Wright）夫妇试了一次即兴的降神会。那天晚上，我们点了香，举行降神会时，我们手拉着手围坐在咖啡桌旁。

细雨社 www.xiyushe.org

如同 1964 年 11 月 24 日晚与迪（Dee）和乔-马斯特斯（Joe Masters）的情况一样 — 见第 110 节 — 取得了一些结果，但没有以任何方式涉及到赛斯。这次李-赖特似乎对珍的暗示作出了回应；这些暗示并不是专门针对李的，只是为了营造气氛的一般性陈述，之类的。在这两个事件中，珍似乎都充当了媒介或触媒。她还不知道自己是怎么做到的，但直觉上觉得就是这样。

值得注意的是，茱蒂和李并不知道赛斯，也不知道资料的存在。在降神会期间，李所得到的两次效果或结果，似乎符合赛斯对某些内在感官及其使用的描述。有一次，他有一种在灵性上转移到另一个房间的



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

感觉；另一次，他觉得我们大家聚集的房间扩大了很多。珍和我在心理时间实验期间也都有过类似的感觉。

李·赖特在降神会期间呼吸也很重，感觉很放松，但也觉得自己随时可以结束实验。在第二个效果之后，他希望珍继续。我觉得作为开始，这已经做得够多了，珍答应了我的要求。）

一开始，我们四个人坐在地板上，围坐在咖啡桌旁，像赛斯在第 125 节建议的那样，手拉着手，也像我们之前做的那样。珍用一种重复的声音说了一会儿，以此来诱发我们内在的放松状态，但没有出现任何现象。昏暗的灯亮着，我们稍早前一直在用录音机，但没录下这些单调的诱导，稍后就会看到这是我的失策。

我们的身体变得痉挛了。珍的声音也很疲惫，所以为了缓解她，我开始说话。现在珍、茱蒂和李都倒在沙发旁的地板上。我们的想法是，我们的接受状态，可能会让我们中的一个人代表另一个人格说话，如果有另一个人格在场的话，或者为另一个层次的自己说话。我并未试图把赛斯带入实验中。然而，我大概说了十分钟，珍突然从她躺着的位置开始替赛斯说话。她平躺着，但很快就坐了起来。

细雨社 www.xiyushe.org

这当然吓了我们的客人一跳，但他们听着，没有打断。珍的声音相当响亮，而且比平常要低沉一些。事实上，自从她开始坐着传述资料，就比在我们任何一节定期课的表现要活跃得多。但是，她的眼睛现在仍然闭着，但她说得更快了，还经常做手势。

录音机当时没有开，我也没记笔记。我想这一节可能会很短，所以决定靠我的记忆来重建。我很快就后悔了，因为珍说得很快，非常幽默，



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

而且还很长。她终于休息了一下，于是我把录音机准备好。以下就是根据我们的记忆，对课前半部分的简要总结，以及后半部分的逐字记录。

赛斯首先表示，他整个晚上都和我们在一起。他说，如果我们不想联系他，我们选择了一个糟糕的实验方法，因为当我们寻求与无形的存有联系时，珍已经习惯了通过他来回应。我的想法是，珍可能会代表另一个人格说话，比如莎拉·惠灵顿(Sarah Wellington)或马尔巴·布朗森（Malba Bronson）的例子。前者见第 12 节，后者见第 16、18 节。

出于保护的目的，赛斯为避免“珍”胡乱联系各种灵体，采取了后台强制的保护措施：一切意识连接都必须透过赛斯。这种犹如局域网网关的家族保护模式，有效地避免了其它灵体骚扰珍，也避免了珍因为旺盛的好奇心而四处招惹各种灵异。

细雨社 www.xiyushe.org

不过从这个家族保护的行为我们可以看出，外在角色意识在透过潜意识连接意识界时，这种连接是有可能被某些灵体刻意屏蔽隔绝、桥接转嫁，甚至冒充盗名的。这体现出一种可怕的真实可能性，那就是内在意识网络同样也有网关和网管的存在。

## Y3-5-129.2

（赛斯表示很高兴能够以自然的方式发言，而不涉及在大多数课程中通常所谈到的哲学性且复杂的主题。他一开始发言，我自己就想，我弄错了方法，因为他的出现完全出乎我们客人的意料之外。赛斯加强



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

地说，今后我应该小心，如果我不希望这种情况再次发生。珍和我现在喜欢事先安排好见证人，因为资料已经变得相当长且复杂，越来越难简短地解释了。

赛斯重复地说过几次，他觉得自己的状态很好，珍的声音和态度也表明了这一点。我问了一些问题，用意是让资料停留在转世资料的层次上，因为我们的客人已经读过一些这方面的资料。赛斯说，我以前并不认识李-赖特，但我在一个前世和茱蒂有过“牵扯”。他说，就是我在丹麦的那一世，“你现在觉得很羞愧的那一世”。在那一世，茱蒂是个男人，是个水手。这让我想起赛斯曾为我们的朋友比尔-麦克唐纳提供过类似的资料；他在丹麦的同时代也当过水手，但我记得我没有问赛斯，茱蒂和比尔在那一世是否认识。恰好，比尔今晚早些时候也来做过客，就在课开始前离开了。

细雨社 www.xiyushe.org

茱蒂的存有名是雷亚克（Rayuk），李的存有名是汪林（Wonlin）。说话时，珍双膝跪地，自由的比划手势。她仍然闭着眼睛，没有站起来走动。11:30 后，休息了一下。我有足够的时间设定好录音机。11:40 珍以同样有力的声音继续传述，但声音变慢了。）

姓氏 Rayuk（俄语：Раюк）在乌克兰出现的次数比任何其他国家/地区都多，这个姓氏的公民是 15-16 世纪俄罗斯弗拉基米尔神职人员中非常重要的人物，他们享有尊贵的皇室特权。Ray 是守护者的意思，Uk 是年轻的学徒。

Wonlin 这个姓氏在美国出现的次数比任何其他国家、地区都要多。词义是仰慕者、愿自我牺牲的人。



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

我们的资料非常好，但我却错过了情绪上的接触。鲁柏，因为我们的做法改变了，一直有些不安，为此，他之前所享受的那种比较亲切的气氛已经冷清了。今晚在你约瑟的帮助下，他所达到的境界，使我们稍稍达到了那种非正式的状态。

如果说我听起来确实还像个讲师，有点像个老古板，那是因为老顽石鲁柏还在继续我行我素，这是意料中的。

如果换一种方式，我们永远也不会取得现在的成果。

我们现在一切就绪了。然而，他现在，是个呆板的老古板。我不能让他像我现在这样四处走动。我们之前做到了，但条件不同。

我现在很愿意像朋友一样和你们坐在一起聚会聊天，但你们应该明白，这有点难。不过，我和他相处得很好，考虑到目前的情况，你们的两位客人也做得很好。

细雨社 www.xiyusne.org

我也发觉，你们的宝贝录音机正在录音，我建议你不时地好好利用它。

（“这就是为什么我们想把它修好；如你所说，我们自己把它修好了。”见第 125 节）

如果你真的想，那你就会采取必要的行动。当这行动的强度与注入的能量足够激活这一实相显化时，这一实相就会显化。正面积极的想法让你有一个积极明确的目标，但只有目标和方向是远远不够的。没有行动或行动的强度不够，都无法为显化带来足够的能量，自然也就无法心想事成。显化是可以透过集体实相众筹能量的，当一个人的能量



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

强度不够时，或需要积累太久时，利用群体意识的共鸣和集体的力量凝聚能量可以加快并扩大显化的成功。

当然这包括正面积极的促进人类进步的意识显化，也包括负面晦暗的心理预期。聆听传播宣讲末世恐慌就是一个最好的例子。当民众的群体心理预期开始摇摆躁动时，社会变得动荡，小冲突容易升级，资本逃离，通货膨胀，民生凋零，天灾横行。相反，一个和睦稳健的社区，心理期待都是正面的时候，人们彼此宽容，相互谅解，夜不闭户，路不拾遗，民心所向，远亲来投，外资注入，歌舞升平，物产丰足，风调雨顺。

细雨社 www.xiyushe.org

你有帮手。

曾经这两人是兄妹。在 1602 年这一世，地点是英格兰，这个男人犯了一件事，这让他亏欠了他妹妹很多。他来自一个很好的家庭，然而，他在许多方面天性-残酷。在那个时代，这样的残酷确实是被人接受的，感性很难成为一种生活方式。

（这里，赛斯当然指的是李和茱蒂。

“你能告诉我们这个家族的姓吗？”）

曼休顿（Manheuton）。他们家有一部分人来自法国。我不是很清楚这一切。他欠了赌债。正是因为这些赌债，他亏待了他的妹妹，也正是因为这个亏待，他们现在又以一种不同的关系走到了一起。



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

这里你应该知道，我说的不是付代价，我说的不是受苦，不是补偿。我说的不是他被迫补偿。我说的是他自己的选择。为了他自己的发展，他选择了弥补，因为过去缺乏感性，因为在那些日子里，他对残酷感到某种兴奋，因为在那些日子里，他的种种情绪没有支配力，反而是他认为冷酷的道理引导着他。但这种脱离了情感的道理，导致了他自己的背叛。

这一次，我们看到了人格的发展。我们看到这里已经建立了平衡，我们看到情绪对人格的影响更强。我们也看到，如我在你自己的案例中提到的，约瑟，我们看到了一种过度补偿的企图。由于他曾经不信任情绪，也不信任他自己的理由，这就是一种补偿的企图。的确，它的目的是好的，但任何这种补偿，在任何情况下都必须由人格本身来平衡。

茱蒂与李这对夫妻，赛斯说其前世是兄妹，做哥哥的自私冷酷，利己无情，因为赌债害了自己的妹妹。脱离角色后良知发现，渴望内心的平衡与必要的补偿、好好地爱护与回馈另一个灵魂，于是在这一生做夫妻。这不是因果报应，而是意识内在对善的渴望。

细雨社 www.xiyushe.org

“茱蒂有过‘牵扯’。确切地说，是我在丹麦的那一世，他说：‘你现在觉得很羞愧的一世’。在那一世，茱蒂是一个男人，一个水手。

赛斯说我在丹麦生命中的名字是拉姆斯·德文斯朵夫，出生于 1586 年，69 岁时 1655 年死于火灾。

曾经这两人是兄弟姐妹。在 1602 年这一世，地点是英格兰，这个男人做了一件事，害他的姊妹‘茱蒂’负债累累。”



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

请注意这个存有名是“Rayuk 雷优可”、现在演“茱蒂”的家伙，在 1600 年前后“同时”出演了一男一女两个角色，分别扮演了在丹麦赛斯时的男性水手和李在英格兰前世的妹妹。

左脚曾经不便。曾经左手的食指有问题。

（遗憾的是，这里无法分辨珍说的是食指（forefinger），还是第四指（fourth finger）。她的发音在录音带上不够清晰，我们无法区分这两者。问题的产生是因为李-赖特在课后说，他年轻时左手的食指受了伤。的确，他的手指在靠近指尖的地方，直到现在还留有一道疤痕。赛斯使用的“曾经”一词，我们猜想，可能是指李的前世，或者是他这一世的一个较早时期。

细雨社 www.xiyushe.org

李说他不记得他的左脚在这一生中有任何受伤或麻烦。

在这节之前，珍或我都没有注意到李的手指有任何疤痕。）

有一次死于刀伤。这男人和这女人的两个人格之间在这一世的牵扯是好的，就先前在其他世的承诺而言。这里我们也发现强项和弱点的平衡，还有再一次，补偿。

（“你能告诉我们这个英格兰小镇或村庄的地点吗？”）

我现在不能。那是一个很靠近威尔斯的地方。附近有矿场。我相信有一个家族徽章；我想是两条龙、圣乔治（Saint George）的图像，还有徽章上的盾牌。



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

很多人觉得许诺或承诺的誓言只是随口应付的玩笑、一时的万全之策、说说而已的应酬。这样的认知可谓太过肤浅，别觉得那是骗姑娘的情话，套取商业利益的鬼话。言出法随，不可打妄语。任何承诺每个字词都具有对灵魂的约束效应：如果你说今生今世，那还好，换个角色就可以解除誓约；如果你说永生永世、生生世世，那就算她来生当了男人，你还是要做同性恋死缠烂打地求爱。誓言只要一方当真，只要一方还继续当真就必须被执行。这就是灵魂的契约，没有玩笑，一语成谶。

细雨社 www.xiyushe.org

挽回誓言的唯一方式就是取得对方的谅解，双方都不再当真了，誓约也就消散了。灵魂没有老年痴呆，只要你说过就会被镌刻在电子层里，永久有效。

我现在要结束我们的短课，向所有人致以最美好的祝福，明天晚上见。有一点，约瑟。我相信今晚对我们来说是一个突破。



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

（“哪方面？”）

在我稍早前提过的那方面，在情绪氛围上、在心理气候上，再一次体现出来，我们会更加清晰。

应该给资料增加一个额外的维度，并且不时地有一些非正式讨论的自由。有了你的录音机，我们也许能安排一个更舒适的谈话，尽管你认识到，就资料本身而言，它是相当有份量的资料，我必须用它来敲你的头。如果我不拿它来敲你的头，恐怕你根本就不会听懂。

我这样说并不是要让你或鲁柏自卑。只是说，很难把资料和轻松的气氛混合在一起，尽管我相信我们可以保留情感上的亲密，这似乎确实是有益的。现在我向你们致以美好的祝福。我向你们的两位来访者致以最美好的祝福，我们还会再见面。

（“晚安，赛斯。”大约在午夜结束。珍充分解离，她说，大约是她最近通常达到的状态

细雨社 www.xiyusne.org

在此注明一下，赛斯显然想要她四处走走，可是她没有这么做。就手势而言，她非常活跃，而且她的传达很生动。但她最接近于两脚站立的时候，是她在讲话时跪着的时候。

以下内容摘自珍的心理时间笔记。

2 月 1 日，星期一，上午 11:30：我听到了声音，但大部分都忘了。我记得“氯”（chlorine）这个词，我看到相邻的墙上有一盏针形灯，而在那里我们没有墙。我看到一条路，有白色的岗哨，可能还有红色的灯笼。我看到这条路，好像我正在行经这条路，笔直向前。那是一个阴天。向前移动的感觉非常明确，在矮矮的丘陵地上上下下。我看



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

到远处道路两旁的房子，就像我们附近的祈梦村。

2 月 8 日，星期一，上午 11:30：达到良好状态。有一次，我短暂地看到一道明亮的白光，彷佛它正在向我靠近。实验结束后，我睁开眼睛，躺在那里盯着房间的墙壁。然后我经历了一种明确的“分离”的感觉。在心理-时间，我有一种怪异的类似-身体的感觉，彷佛我准备离开我的身体。但我相信我已开始警觉，阻止了这情况的发生。

还有这些补充说明：

2 月 5 日，星期五，今晚在厨房做晚餐时，我听到李 · 赖特的声音，但我听不懂他在说什么。我清楚地听到他的南方口音。他不是在拜访我们。

细雨社 www.xiyushe.org

2 月 7 日，星期日，晚上 10:45 左右：当我们与李和茱蒂-赖特在尝试降神会时，我有一个快闪的印象，一个男人站在我的一边。他穿着我相信是某种深色的西装。不是罗也不是李，茱蒂则坐在我对面的沙发上。当我迅速转身去看时，那里没有人。据我询问，没有人看见它。

2 月 10 日，星期三：午前稍作休息时，我看到一位穿着某种滑雪服的女人，在一棵树的比较低的树干间。就在我纳闷她在那里做什么的时候，她跌了下来。我没有看到她的脸。她中等身材，体型可能比我稍微大一点。



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

Y3-5-130

# 第 130 节 解答鲁柏的昏昏欲睡-半出神状态

**前情摘要：**

**珍结识了一对新朋友——一对来自德克萨斯州的年轻夫妇茱蒂和李•赖特。**

**赛斯评说了这两人的来龙去脉。在这里我们又一次看到了同一个灵魂在同一个时代同时演绎不同角色的案例。之前我们接触过类似的案例：也是珍的朋友，马克，在三个世纪前在美国西部做主妇，来平衡与控制自己的残忍和暴力本质，另一个在瑞士做着药品商。**

细雨社 www.xiyushe.org

**其实这并不是一个内在角色同时演绎两个外在角色，而是内在角色先后选择了演绎两个不同的外在角色，但这外在角色所在的年代恰巧在同一个年代背景中。**

**就好像一个演员，演了乾隆盛世里的和珅，之后又被另一个剧组请去演刘墉。结果在同一个年代里，他既是和珅又是刘墉，构成了对等体验。**

**内在意识可以反复利用相同的时间历史脚本，重复演绎同一个自我达到完美或演绎不同角色来获取对等体验。如果你有幸察觉到这一点，你就会明白，世界、世人和自己，乃至自己身边的种种，都是电子程**



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

式的产物。具备可重复性、可还原性、非一次性的特质。存档、重启，一键完成，一切都可重置，时间与时间内一切的演变都只是一种伪装呈现而已。很多人心怀远大一心救世，动不动就为了全人类、为了子孙万代的福祉，在内在意识看来真的很扯。

那不管不顾、自私自利就好了吗？非也。

你的世界中一切都是你的心境化生显现，你如何待他人、你的世界中他人如何待你，都是你自己心境所是的产物。所以善待这个世界与世人、醒悟自己、警醒世人就是最无私的自私、最利己的利他。

比如珍的这对朋友，茱蒂的存有名是雷优可，李的存有名是汪林。

细雨社 www.xiyushe.org

雷优可在 16XX 年，同时在丹麦做过赛斯的男性水手和汪林在英格兰的女性妹妹。所以雷优可是赛斯这个小话剧团的固定成员之一，这会儿又来客串见证人的角色，并且对心灵探究自发的痴迷。而雷优可现在演绎的角色是“茱蒂”。她的丈夫“李”不是赛斯剧组的老队员，但因为在上一世自私又冷酷，欠下赌债愧对了妹妹，导致死后心灵难安，渴望通过此生好好报偿自己的过失，用呵护与爱完成自己之前许下的誓言，平复内在意识里的愧疚感。这不是因果的惩罚，而是发自内心的渴望与誓言必须达成的规则。

在上一节中还有一个细节:赛斯为珍的通灵能力设置了家长保护模式，一切探访意识网络的行为都必须经由赛斯审核才能达成。这当然出自



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

**善意，但也反映出意识体有能力绑架与局限外在角色我访问公网的路径，并拦截封闭桥接连接的结果。**

细雨社 www.xiyushe.org

**题外话：**（2 月 8 日，星期一，上午 11:30：达到理想状态。短暂瞥见一盏明亮的白光，仿佛正在接近我。实验过后，在张开双眼之际，我躺着凝视房间的墙壁。接着我体验到一种明确的“分离”感。在心理时间当中，我有一种类似肉体上的怪异感觉，好像我准备要离开我的身体一样。但我相信我提高了警觉而避免这件事发生。）

**这一感觉与内在观感是自我意识连接意识网络时的登录开机界面。只不过这光需要逐渐被你靠近，并形成正式的接触。它会投射出螺旋牵引光束，把你的意识带入其中。这个过程中，如果你在心理上还没有准备好，心生犹豫恐慌，那过程就会被终止，你的意识体弹出，连接也就结束了。**



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

# 第 130 节 解答鲁柏的昏昏欲睡-半出神状态

1965 年 2 月 8 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（由于生病，原定参加这节课的见证人没来。

（一天下来，珍感到昏昏欲睡，但她不认为这种状态与我们周末的活动有关。上午她的写作进行得很好，但一天下来，她越来越睏倦。她一直在读《蜕变中的自己》（The Self in Transformation）一书，作者是赫伯特-芬格莱特（Herbert Fingarette），1963 年基本图书（Basic Books）于纽约和伦敦发行。她认为这本书非常好。

（晚餐后，珍打了个盹。小睡过后，她仍然觉得昏昏欲睡。她跟我提过这件事，但我并没有真的感觉到她有甚么问题，只是在非常放松的状态。我建议她喝咖啡，她也喝了。珍也想要上这节课。她对将涵盖的资料一无所知。

细雨社 www.xiyushe.org

（她又一次在整个传述过程中，坐着闭着眼睛说话。她停顿了几次；我会尝试一个新的方式，在文中把停顿的地方标示出来。她的声音很轻，但是清晰。她没有戴眼镜。）

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

我本以为我的朋友鲁柏会意识到他是怎么回事。

种种情况暂时打乱了他的方向。我打算上一节相当简短的课，然后我会有一些建议。事实上，我现在就会给出建议。



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

鲁柏一直在读的那本书，让他趋于向内转。

（停顿）。他现在使用和控制出神状态已经变得相当熟练。然而，他如此缓慢地进入了半出神状态中，以至于他没有觉察到发生了什么。他今天的能量是向内更多，而不是向外。

放下手机或电脑，回到自然里，在人流中、林荫间随意随性地游荡，看云飘鸟飞，烟火人间。你的能量是投放在伪装虚拟的电子世界还是内在意识的心灵感触，是纠缠在相与理间还是游逛在意趣中，随你选择。

细雨社 www.xiyushe.org

世事无相，相由心生；可见之物，实为非物；可感之事，实为非事。物事皆空，实为心障，俗人之心，处处皆狱，惟有化世，堪为无我。我即为世，世即为我。——《无常经》

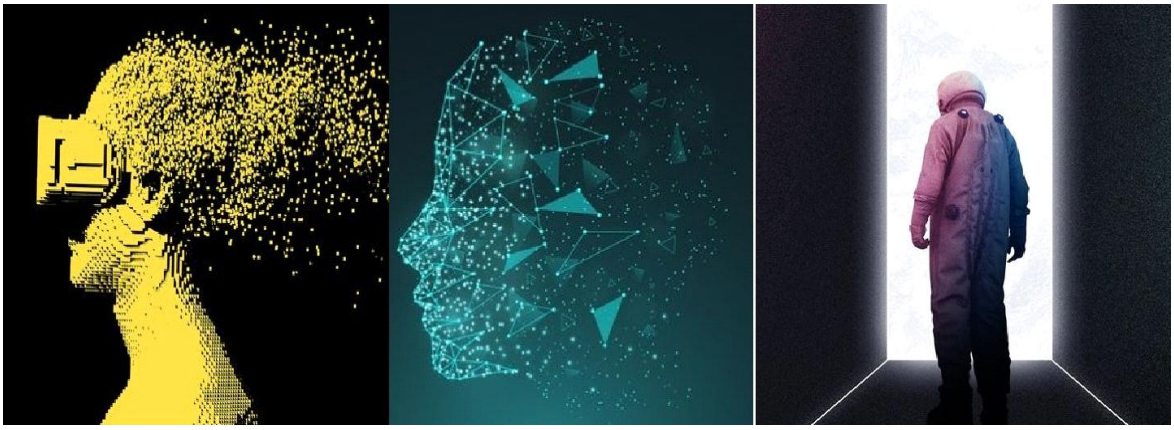
手上轻微但能感知到的轻盈感，本来可以让他注意到这个事实。这种情况从他今早完成心理时间实验开始，一直持续到现在。他既没有完全朝向内在世界，也没有完全面向外在世界，因此两方面都没效率。



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

这种半出神状态的症状包括他所遭受的睏倦和迷醉的感觉;虽然这些只是轻微的不舒服,但应被视为方向感无效率的迹象。手的轻盈是另一个这样的症状。也就是说,这些症状,在个体本应进行正常的身体-导向的一天时被注意到,那么这些症状就可以被认为是一个迹象,表明人格没有将他所有的能量正确地导向手头的工作。

我打算建议我们的朋友在我们的课结束后出去走走,轻快地走走。这个情况并不用担心。他已经习惯了出神状态,当然也习惯了你们所说的正常的清醒状态,只是碰巧还没熟悉这个过渡阶段。他通常很快就过去了。作为一个过渡的步骤,这是非常必要的。否则,在任何特定的实相中,都没办法进行有效率的行为。



在伪装现实与电子态间,存在着一层似是而非的隔膜,它一般很薄。那里是弥留层,即你睡醒后,完成载具自检、逐渐感知载具状态、下载自我意识、进入角色状态的过程。

有时意识已经进入载具,但载具启动速度过慢,自检与载具活动权限交接没有达成,就会出现所谓的鬼压床:内在意识清醒,载具却无法使用。这是因为你遭遇了网络延迟。



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

还有一种情况，你自主地尝试解离，但是没有返回到电子层，而是滞留卡顿在了顽空状态，就好像一个小黑屋，里边什么都没有。

意识漂浮在无尽的虚空里，没有方向也没有成相。这你不必恐慌，那是意识中转的过程，因为进入内在感官的电子层或我们说的灵界，其实是切换了一个伪装舞台。但凡有相皆虚妄。内在我也是角色而已，别觉得自己内在角色多厉害了，可以遨游三界了，就是大神大师了，那其实只不过是换了个舞台蹦跶而已，和这里沉迷红尘的麻瓜没多大本质区别。

我们在这里要找的，实际上也是我们这些课的目的之一，就是有效地使用自己的各个部分来感知它们自己的实相，以及整体自己对自己的各个部分的整体感知，整体自己超越其他部分，即使它是由其他部分组成的。

细雨社 www.xiyushe.org

这包括有效地、完全地利用外在感官对伪装实相的感知，以及在伪装场域内愉悦有效的行为和操作，那个伪装场域，你在其中度过了一定程度的存在。当你在其中操作时，你确实应该在尽可能多的阶段中完全体验它，而且达到比通常所达到的更大的程度，那么有意识的心智在经验中使用自己，从而认识自己。然后转换到对内在感官的使用。这巨大的反差就会使整体自己焕然一新。

（停顿）。

利用内在感官和内在角色我去感知了解理解内在舞台的运作，不是去那里旅游或为博眼球而撰写游记——把整个电子宇宙都走遍了，拿



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

到全部地图，您还什么都不是，撑死了算个旅游网红。这对智慧的提升，说真的没多少实际作用。

行万里路博闻广见确实更有见识，但有见识未必有见地，有见地又不一定精准中正。意识觉醒、智慧提升依靠的是内在的多视角、宽视野、不自限，通透豁达，与万有万存万物意识合一，而不是凭借一己之力去绘制星海航图。

知识是为用的。学会意识上网，知道有宇宙意识网格的存在，用什么加载什么就好，学会怎么搜索资料、下载信息就足够初学者们的需要了。

在现阶段地球这个幼稚园中说其它的并不现实，因为生命的长度被限制在百年之内。清醒的、成熟的、可用的心智时间不过数千小时。怎么利用这有限的时间达成自我内在智慧最大的提升才是根本。

一个七天十国游的导游与我们说的智者往往相差甚远。赛斯就不想珍把大量它都不舍得使用的心灵生命能用在对灵界的异维度探险上。因为这些知见，死后立刻就全都清楚了。在作为外在角色的过程中探究那边，在那边时又探究这边，简直就是双重瞎耽误工夫。

既然来做人，就把人世的人事做好。当然做好的前提是明理，了知灵界是为了明理见性，知心，慎妄为。赛斯传递这些资料，就是为了让修行者以最短的时间，理解两边的事实，然后安然地、明智地、豁达



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

地过好自己的人生，在经历中在世上炼，在事上练，消弭自己内在“自以为的所是”与“所是”间的差距。

因此，内在感官也应该像外在感官一样被充分使用。在这两种实相中的经验，使内在自己或整体的自己更充分地认识其自身的潜力和自身的自己性。

鲁柏所处的状态，通常在两者当中的任何一个实相，都不容许有这样的专注，而是一种暂停。它只是作为一种过渡是必要的。我将再次建议，对于目前的心理时间实验，每天进行一次。没有理由再给它更多的时间，在晚上，在这个时候。这是针对鲁柏的。我们要的是对比。

（停顿）这个过渡阶段相当难以察觉。他开始怀疑自己，由于这是他第一次真正体验到，它是一种孤立的状态，所以他没有认识到，它是什么，是可以理解的。

细雨社 www.xiyushe.org

电子层与伪装层间的潜意识通道有多长？就好像 2 米深的游泳池水面到池底的距离，足够没顶。但你要真的沉下去，就能脚踏实地换个



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

心安，最糟糕的阶段就是 2 米减去你身高差的那 30 到 40 厘米。虽然真心不远，但心里没底时，脚下没根时，那恐慌就会带来挣扎，上上下下地可以扑腾好半天，甚至溺水。其实一次放松的静安就能飘上来，一次和缓的深呼吸就是触底及地。但学会静安的信赖，与稳重静候的不恐慌，很多人用了很多年甚至几辈子。学会不质疑、不挣扎、不恐慌、静安以待有多难、需要多久呢?

其实锦鲤与神龙间相差的仅仅是重复的尝试与毫无质疑自己可以达成的信心。

外在的感官已经迟钝了，但内在感官尚未开启。这种状态是一种不快的状态，知觉的敏锐度极其有限。我之所以冗长地谈论它，是因为它的昏昏欲睡在某些情况下可能是有害的。更何况，没有出神状态本身明显且容易注意到的症状；因此，这种状态可能会在一段时间内不被注意。

细雨社 www.xiyushe.org

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

我建议你们休息一下。

（9:30。珍解离如常。她说，她了解她所说的要点，对此通常她很少或完全没有概念。

（她告诉我，在晚餐后的小睡之后，她开始“起疑”，尤其是在她觉察到自己的手很轻时。她本想告诉我，但后来又认定她不知道要说什么。但她感觉到“断了联繫”，并回想她早上的心理时间经验，当时她感觉“分离”。

（珍现在的感觉比课开始前好了点。9:33 她以同样轻声但清晰的声音继续传述。）

一头栽进外在感官的世界会立即恢复过来；虽然我知道鲁柏今晚无意去轻快地散步，但我还是建议他这样做。

细雨社 www.xiyushe.org

经常说潜意识有一个概括的焦点，但潜意识和内在感官的焦点，与有意识的心智的焦点一样，具有强烈的、不可或缺的，和强化的焦点。被感知的现象只是性质不同，在我所说的这种状态下，不可能有真正的强化。

就好比一个人高度近视，习惯了戴眼镜，当有一种方法可以让他摘掉眼镜也能清晰地看清世界时，他勇敢地摘掉眼镜去尝试裸眼看世界，可是他动作到一半就又质疑了。结果就是眼镜停留在距离眼睛一个很不恰当的距离上。这样导致他很晕，全世界都模糊了，眼球也不知道要如何聚焦调整自己的状态。这时要不就彻底摘下，让自己适应一下，要不就戴上眼镜让自己恢复常态。悬而未决的状态对身心都没有好处。



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

我相信未来不会出现任何困难。

（长时间停顿）

我们想要的，是能够完全感知内在世界和外在世界，以及在两者之间交替的能力。但我们应该在一个世界中，了解它，并在其中认识自己。或者我们应该置身另一个世界，并在其中认识我们自己；最后，当我们在一个实相中时，我们应该能够，甚至在其中持有我们对另一个实相的认识。这样，我们的整体自己就成就了自由。

细雨社 www.xiyushe.org

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

半出神状态没办法在两个世界中的任何一个有清晰的觉知。通常，它很快就过去了，无论是在进入出神状态，还是在离开出神状态时。当然，它是两种实相的一部分，这一点不言而喻。的确，今晚有很多内容可以补充到我们之前的讨论中，但是鲁柏，特别是在昨晚的课之后，应该休息一下。我也会建议他在下周一之前，不要再做心理时间实验。

为此，我将结束本节课。他应该去散散步，把他的心思转到一些不花脑筋的消遣上，玩个游戏之类的。向你们俩致以最美好的祝福。

（“晚安，赛斯。”9:48 结束。珍解离如常。她对课的快速结束感到惊讶；她本来希望赛斯也能谈谈其他资料。她现在感觉好多了，但不想出去散步。不过我们还是一起去散步了，午夜之前，她就恢復了原来的样子。）

细雨社 www.xiyushe.org



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

Y3-5-131.1

# 第 131 节 梦，思想和心理经验都有电性实相

**前情摘要：**

**珍感觉昏昏欲睡，头脑浑浊，精神萎靡，肢体轻飘飘的。**

**赛斯告诉珍，她不是病了，而是其自我意识陷入了一种介于“伪装现实”和“电子层现实”间的半出神状态。它的内在意识能量既没有浇筑入电子层滋养内在角色我，也没有意识聚焦在伪装层的外在角色我，卡顿在一种很尴尬的意识状态里。既不是朝向内在世界，也不是朝向外在世界，因此两边都没效率。**

细雨社 www.xiyushe.org

**这导致外在意识处于迷离的半解离状态，内在自我意识对身体的掌控度下降，又没有达成解离，进入到意识层的电子世界中。通常这样的穿透与过渡是很快的，几个呼吸内就可达成；但珍因为自己内在的原因把自己滞留在了这越界的悬浮状态，在任何一个实相都不可能出现有效的行为。**

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

造成这一问题的原因，是珍既渴望体验内在实相，又畏惧抵触内在实相的全面展开。就好像想要学潜泳，又总是把脑袋想要留在水面呼吸一样。她看见了内在意识的门户，退缩了，但又不舍得彻底退回到伪装层里，结果徘徊在两界中间。赛斯建议珍去散步，让自己的身体意识重新紧密连接起来，先撤回伪装物质现实里休整一下。

我们在尝试寻觅的目标，确切地说课程的目的，就是自己在自身实相的感知里打开那“各个”不同的维度领域，以及融通自己每一个不同的部分和全面的感知，让全我有效地利用这些资源，并最终超越其当下所是的意识状态。

这涉及到在伪装实相之中的外在感官，以及外在角色我在经历伪装场域之内的生命历程时，是否能喜悦地展开当有的行为与有效地操纵这角色载具。当内在意识在肉身中运作时，真的应该尽可能地在很多方面彻底体验它。拥有肉身是一个难得的机会和体验，当你拥有它时，这是个累赘。但这真的是一场难得的体验，应当尽量珍惜肉身运作良好的这几千天，让意识心得以在这肉身经验中充分利用它自己，展开各种必要的尝试与体验，进而更全面地认识它自己。然后再转换到内在感官的运用中。这样的大反差会让“全我”乃至整个“存有”都焕然一新。

细雨社 www.xiyushe.org

鲁柏当下无法达到顺滑切换两界的状态，因为这是他第一次真正体验到孤立状态下的它，所以他不认识跃迁两界时的流程与体验，这情有



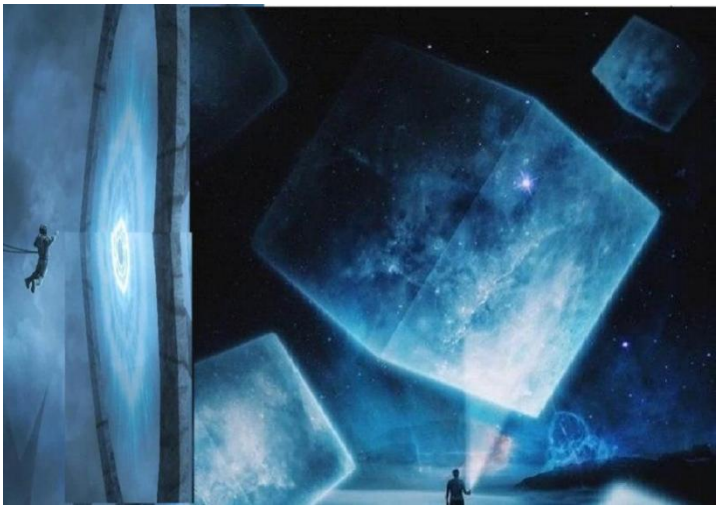
发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

可原。他开始质疑自己，惶恐，犹豫，不允许自己聚焦在两界当中的任何一个实相，而是悬而未决地站在门框上。每个人都要经历这一必要的过渡阶段。只要有了一次成功的经验之后，就会很顺滑简单了。

在这试探的过程中，外在感官变得迟钝了，但内在感官尚未开放。这状态确实是会令人不快与不安。新手对这火候的感知、敏锐度把控能力上是生疏有限的。因为它而造成的无精打采在某些情况下可能是有害的。

我们想要的是充分感知内在世界和外在世界、获得交替出入这两界的能力。但我们应该是在自我一体之中，而且明确地知道各层自我的一体性，也认识在它里面的这个自我意识面向。

细雨社 www.xiyushe.org



最后，当我们在这个或那个实相里时，应该能够保有我们对另一个的必要且全面的知识。这样可以让我们的“全我”得到最大的自由。半出神状态并不允许你在任何一个世界里有清晰的觉察力。在进入出神时，也在回神的途中，当跨越两界切换两个实相时，通常需要很快地



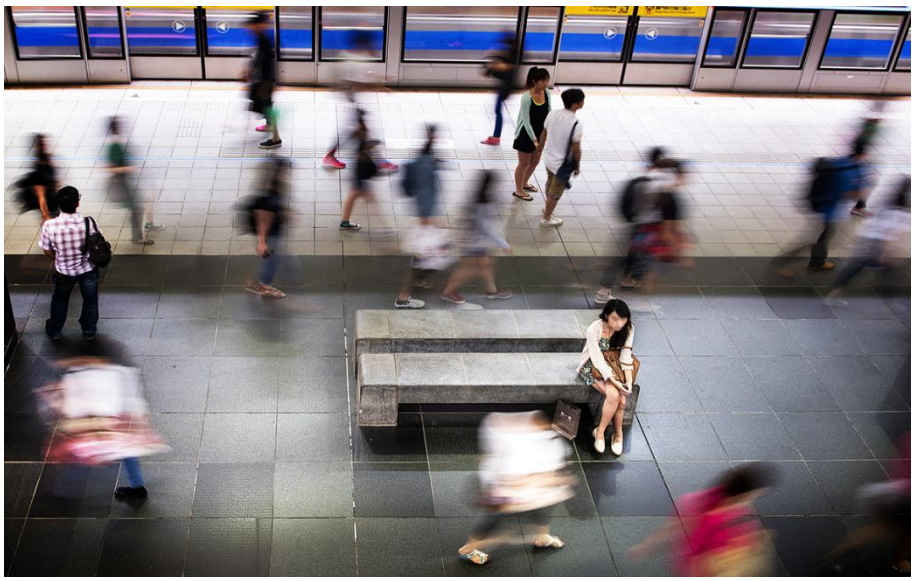
发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

**度过这层隔膜，才比较安全。**

**使用这肉身经历这人生，图什么？有何意义？**

**余华说，“人是为活着本身而活着的，而不是为了活着之外的任何事物而活着”。这句看似废话的实话，就是活着的本真价值。活着是为了有所经历和所经历到的这一切，不论甘苦滋味，都是活着的目的，也是来此经历的动力。**

**活了一辈子或几辈子，能把自己给活明白了的人其实并不多。有的人终其一生碌碌，也只能在迷雾中抱憾离开。生命朝花夕拾的意义找寻的难处在于，人们总是将其看得太大。其实活着，还活得很淡然，很通透，没有对生活抱有一丝一毫的怨气，没有自怨自怜地虚度余生，乐观地、超然地、坦然地过日子，品悟世间种种“故事”，看那舞台上好不热闹，这态度是我们一生中都当追求的一种“观”的境界：既活在这世上，又能淡然地欣赏着它的“热闹”。**





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

**我静静地坐在那里，**

**看世间流淌过我的指尖。**

**看青葱争风，红枫飞舞，夏蝉嗡鸣，冬梅斗艳。**

**看啊，哭的笑、来的去了，得失的算盘摇摆着天平。**

**离婚证和喜字是一样地红，孝衣与婚纱同样地白，**

**生产时有多痛，你离开的背影就有多无助，**

**加薪时有多欢喜，离开时就有多落寞。**

**聚散得失，无数人质疑过上苍的公平，**

细雨社 www.xiyushe.org

**却少有人庆幸少了一份牵挂，多了一层领悟。**



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

# 第 131 节 梦，思想和心理经验都有电性实相

1965 年 2 月 10 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（注：原文放在此处珍的心理时间实验笔记移到节尾。）

（珍今天感觉还好。她昨天和今天都没有因为上周一不经意的半出神状态而产生后遗症。见上节课。今晚她坐着说话，闭着眼睛，声音平静而清晰。她的语速很慢，经常停顿。如果我像上一节课那样标示她的停顿，那么停顿的次数会影响文本。）

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

我们已经确定，梦、思想和心理经验都有一个电性实相。

细雨社 www.xiyushe.org

我们已经确定，所有的经验都保留在细胞内的电性编码资料中，而细胞的物质是围绕着这个编码过的经验形成的。我们已经看到，自我是由内在自己的激发而开始存在的，受传承和物质环境的影响极大；当这个自我继续存在时，它逐渐建立起自己的电性实相，如同它的经验在细胞内形成编码资料。

一个公司、一个企业虽然可以经历一系列的转型与扩张，但它始终都是围绕着某一经营核心理念、某一主打产品展开的。人体也是一样，先在意识内有了一个念头，围绕这意识的念头，构建了电子实相，透过电子实相规划发展蓝图，招兵买马组建团队，然后创建出伪装物质实相环境，供外在角色游历人生。内在意识聚焦到外在角色我上，借



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

此激活负责显化伪装物相的像素点们，即意识能量微粒，这些微粒围绕意识核心构建成细胞、卵泡，不断凝聚出成熟完整的载具肌体。

角色我在人生中获取到的各种见闻知识体验感受，都转化成电子编码，透过潜意识提交给电子层内的内在角色我，并留下备份在自己的细胞核内。比如，我们都知道活拧巴了的人，基因会发生恶性突变，生成癌症。如果患者的人生观不做出改变，手术与化疗后癌症还会复发。这就是因为患者的内在意识编码系统中有没能被自我了解的意识卡顿。这卡顿发生在哪一领域，那个器官就会癌变。

比如生活感到压抑窒息，肺癌；感到有苦难言，胃癌；感到子女不成才，乳腺癌；总是心事重重不能释怀，肠癌；对性与伴侣不满意，宫颈癌；意见表达不畅，甲状腺癌；夫妻性生活不和谐，前列腺癌。当然癌症的发生还有很多其它诱因，没有绝对单一的定论可以以偏概全。

细雨社 www.xiyushe.org

在任何一个既定的点上，自我在电性实相中都是完整的，就如它在物质宇宙中心理上的完整一样。这当然包括梦的保留、以及纯物质资料的保留。

我提过电性宇宙是由电构成，但它和你们以为的电大不相同。你在你们的场域内感知到的电，只是一种迴声辐射，或者说是这些无数种类的脉动之某种影子图像，它赋予你们所熟悉的许多现象以实相和实际现实，但它们在物质系统内并不以有形物体的形式出现。

在没有提供更多的背景资料之前，我能说的不多，但这个电性实相非



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

常稠密。

我们每天都接触与使用电，但对电的了解可以说几乎是无知，因为在伪装层中的电，只是一种伪装的相，并非电的本质。之前我举过球状闪电的例子，或者天空中粗壮的闪电大家更熟悉。电是有形、有相、有强度、甚至有意识的，这我们并不怎么真的理解。

在电子层中的内在角色我，是一个完整的自我，这“完整”的意思很具体。就好像你上网浏览网站，自己随便在网上逛，一天后问你昨天都看了哪些内容，你很可能只能回忆起不到一成。但浏览器的历史记录中，有你所有看过的网站，而网站内有大数据统计：你在哪个网页上逗留了几秒，你重复搜索了几遍同一个单词，你的眼睛聚焦在哪张图片上，你最近对什么感兴趣……

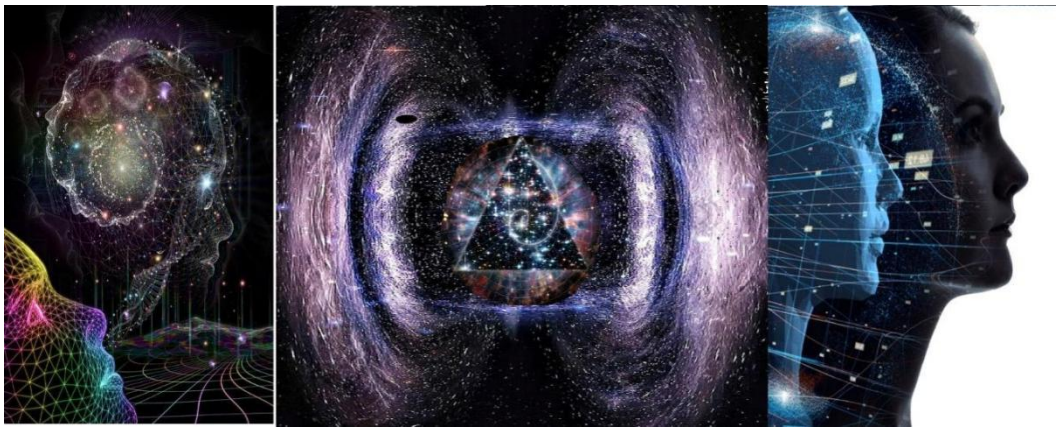
可以说网络比你更了解你的内在心理。因为它完整地掌握着你的所有动态。这些动态在多数时候你自己都对此没有显意识的关注。而这样的记录可以从你出生后的第一秒到你最后一次呼吸，分毫不差，点滴



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

不漏，连起心动念或梦中行径都收录在案，无可推脱。这就是你所是与你以为你所是间的差距。

（在频繁地停顿中，珍现在又停顿了一下。休息时，她告诉我，当她说到"稠密"这个词时，在停顿期间，她的脑海中出现了一个相当强烈的光点场域的图像。这些光点是多层次的，她说，就像她在看一张不是平坦的星系画面。无数的光点与电性场域的密度相比，有如在一个非常小的结痂上，规模非常小。



珍还说，在她察觉到自己同时通过两种方式接收讯息之前，她差一点漏掉了上述的画面。）

我们遇到了困难，因为我所说的稠密并不是你们可能认为的那样。这是一种不占空间的稠密。这是一种由无数不同强度范围的电性场造成的稠密。不仅这些电性场没有两个是相同的，而且其中也没有相同的脉冲。

这里的密度并非我们物质世界。粒子与粒子间的距离或单位空间内的粒子数量，在电子宇宙中，多频率电子间相互套叠是一种常态。电子内的信息量可以稀疏也可以满溢，就好像一个无限大空间的移动 U



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

盘，里边装了多少数据，构成了其密度，但数据量的多少却不改变 U 盘自身的单一性。

强度的渐变层次是如此微小，以至于不可能测量它们，然而每个场域都以编码的形式，包含了无尽年代的实际活生生的实相；因此，包含了你们所说的无数宇宙的过去、现在和未来；包含了任何宇宙中，任何一个已经或将会存在的任何意识的实际编码资料；那些似乎已经消失的意识，以及那些貌似尚未存在的意识。

我曾经多次说过，我们是生活在历史剧中的角色，这并非形容词。我们的一生在出生前就已经结束，甚至在你选择这个角色前它本就是历史剧中的一幕。只不过你挑选了这一角色，并激活了它的外在显化，“成为”了它并经历了它的历经。整个世界的背景故事，所有你遭遇的人事物，都是电子实相系统依据内在记录即时生成给你感知的事实。

一切都确实真实地发生过，这并不虚假；你也确实利用自己当下的选择在创建你的人生轨迹，也不假，这并不矛盾。世界背景、人群背景，确实是资料片，你的人生也确实是鲜活的。只是在你意识觉醒前的人生都是剧本内的照本宣科。只有开悟后的人可以利用开悟后的特权，展开有觉知力的自由意识，改写自己的习气，激活不同意识频率的平行自我，并成为时空中穿行于命运的锦鲤。至于是否能飞跃成龙，就看你是否有足够的能力达成量变到质变的跃迁。不然只能做一名普通的玩家，被电子系统背后的系统逻辑体系玩着，按部就班地完成系统



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

规划好的既定人生轨迹：考学、恋爱、结婚、贷款、买买买、生孩子、养孩子、经历情感纠纷、担忧被裁员、养孙子，糊里巴涂地老去，把一生的积蓄交给医院续命，最后还是死了，晕头转向地又重新来过。我在哪儿？我是谁，我在干嘛？这我喜欢，那我想要。

那看起来消失了的，以及那些表面上还没被展现为存在的、你们所说的无数过去、现在与未来，都是意识世界的编码资料而已。

## Y3-5-131.2

在我们过去的课里，我已经解释过时间扭曲，你们也熟悉广阔的现在。因此，意识到，基本上未来存在于当下，而过去从未被挥去，应该不足为奇。在你的物质场域中，你只是看向别处，或者把你的焦点从一个点转向另一个点。细雨社 www.xiyushe.org

（见第 41 节课，关于广阔的现在的资料。）

我所谓的过去的实际现实并未消失，未来存在于过去的实际现实中。这些最后的说明，只是为了让你们自己有所启发，我还会继续。

就好像一列长长的火车从你面前驶过，你离它的距离决定了你视野内可见车厢的数量。你还没有看见的不代表没有；已经从你眼前驶过的，也没有消失在过去。你没来前，这列车就在这环形的轨道里不知转了多少圈，你走后它还会如此继续地转环下去。只不过每一次都有不同的过客登上它，把这载具感知成我，很当真地从头走到尾，留下属于我的记忆，然后离开。



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

这种密度是极其重要的，因为它是强度的密度。正是这无限多样和强度的渐变层次，使所有的本体身分成为可能，以及所有完形，所有人格方面的身分，以及各种场域和宇宙。正是这种密度，这种无限多样的强度，允许了同一性和变化。

系统对多样性的渴求与包容，才让多样性得以在系统内重复地展开。虽然我们确实是在历史剧中，但我们又有能力与权利利用觉醒后的自由意识，开拓出全新的平行自我角色版本来，借此提升内在自我意识的认知层次和智慧水平。

弘一意识作为最初的意识完型，它确实是无所不能并本自具足的。但无所不能只是它能做到，并不表示它做到了，因为本自具足代表着它确实拥有无限的可能性，但并非这些可能性都已经被觉知为所是。

就好像我们都本自具足，都有手脚，并从理论上都有可能也有能力去成为奥运会上的冠军，但有这种可能性和有这种可能性的能力，并不代表就已经是那冠军了。有这种潜质是一个方面，达成是另一个方面。具备这种资质不代表你不需要努力就能拥有这样的能力。



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

我建议你们休息一下。

（9:27 休息。珍解离如常。她慢慢睁开眼睛。我现在注意到，我的右手感觉很"胖"，或者说增大了。当我提到这一点时，珍也注意到她的双手也有一点这种感觉。在课开始前的两个小时左右，我也注意到了同样的感觉。我曾试图很快地剪下一条纸带，用来测量手指的指围，但还没等我这么做，这种感觉就消失了。

（关于手的现象的简要解释，见第二册第 43 节和第 47 节。

（9:39 珍以同样轻声而缓慢的方式继续）

在物质层面或场内可以感知的电，只是一个庞大的电性系统的投影，由于物质系统本身的性质和构造，所以你无法感知那个电性系统。

就好比糖是我们再熟悉不过的一种化合物了，但你真的了解糖吗？你知道单糖、多糖、蔗糖、果糖、葡萄糖、麦芽糖、黑糖、紅糖、白糖、冰糖、高果糖糖浆、人工代糖、蜜糖的区别吗？你知道甜度与糖其实无关吗？

越是日常我们熟悉的东西，往往我们越对它其实并不了解，因为觉得自己知道也就不想去深究了。在伪装层中的电就是这样一种能量，它是整个电家族能量界里的一个分向，我们最多知道电荷、电子、交流电、直流电、静电、闪电、宇宙电，这仅仅是电家族的一个分支而已。

就好像我们说到电子程序系统，头脑中直接反应出的是 0/1 的二进位系统，即有电没电的二分论。但其实有三进制的系统，即正电、没



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

电、负电和五进制的系统、正微电与负微电，还有多进制的系统、量子计算。说到电子系统，不要只想到我们现阶段的程序水平。我们在用电的能力与种类上限制了我们的电子系统与系统能达成的复杂性，电作为能力也作为信息交互的信号载体，其频率、自旋方向、电轴方向、脉冲速度、能量强度、多维活跃度都是可以用来达成表达的隐性数据变量。一枚电子可以表达的信息量远大于我们当今想象力的极限。

而这信息本身构成了一个内核，对周围的意识能量形成吸引，吸引带来凝聚，逐渐组成临时的团队，构建出生命的有形载体。

电性系统拥有许多在物质系统中无法感知的实相维度。迄今为止，科学家们只能通过观察在他们的参考架构内可感知的电的投影来研究电。随着他们的物理仪器更加复杂，他们将能够瞥见这一实相的更多内容，但由于他们无法在其已知的参考系统内解释它，因此将对报导的现象作出许多奇怪和扭曲的解释。

细雨社 www.xiyushe.org

凡有发生必留痕迹。在多维套叠的交互空间内，我们很难不偶尔发现其他平行实相的蛛丝马迹。但因为我们当代科学的“理性”与“逻辑性”很严谨地保护着我们，于是科学上设立了一个分科——伪科学。然后把无法理解的、可以带来人类认知进步的、不符合或可以颠覆当代科学的发现都放在这个框里，进行符合理性的“科学”解释，用叶公好龙的掩耳盗铃方式，捍卫当今人类科学的尊严。

一个真正严谨而成熟的科学家，会坦然地说：我不知道，因为我知道



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

的还太少；而专家一般都会说：那是伪科学，因为不符合我现有的认知。所以民众经常能接触到各种“解释系”毕业的官媒专家，而不是科学家。

（珍停顿了很久。）

然而内在自己提供了许多答案，因为内在自己是每个个体的一部分；然而，它在物质参考系统之外运作。它本身不受物质系统所特有的一切扭曲效应的影响。梦的研究——你们的科学家认为对梦的研究低于他们的科学研究。为什么没有人怀疑过梦的地点，比方说，不仅具有心理上的真实性，而且有明确的实际现实呢？

对梦和梦地点的研究是最重要的。梦的位置在物质上确实不占任何空间，但它们是由电性质量的密度和强度组成的。这里还有一个重点。在梦中，能量会在工作中被消耗。明确的工作可以在梦中完成，但身体上的手脚却不会累。

细雨社 www.xiyushe.org

（梦地点、扩展的心智、心理实相的价值气候相关资料，见第 44 节。）

这似乎与你们已知的法则相悖，但没有人研究这种看似矛盾的原因。我们将在以后的课上花相当多的时间来研究这个问题。没有什么是静止的。一切都在移动和变化。电性的本体也在移动和变化。现在。在电性宇宙中，有不断的运动。有负反应和正反应，两者之间还有无限的程度或渐变层次。

上边我们说了电子程序系统不但是 0/1 的二进位算法，在电子宇宙中，电子的不同强度、电向、频率，都含有复杂的运算意义。而这些运算在电子层是真实发生着的。我们所谓的现实物质世界的伪装呈相



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

就是在这个基础上被生成的。同时还生成了其它平行的伪装薄膜层。这些构成了意识的二维矩阵。为平衡与生成二维矩阵，梦世界这个三维意识矩阵也是电子宇宙利用同一套运算体系，在程序里生成的。

所以梦本身不比我们的生活更真实或更虚假，都是伪装体验的一种。当然电子宇宙本身作为一个意识生成的舞台也只是意识能量的产物，是更高意识位面生成的伪装物相蓝图舞台。就好像用硬盘空间虚拟出一个内存空间来提高内存的容量、提高算速一样。

透过记梦、解梦、理解梦的构成原理，人类的科技文明会有质变的提高，而这一切将始于一本有关梦的跨时代书籍。梦将不再被看做心理学范畴内的一个心理活动的映射物，而是真实地进入异维度空间的入口和系统性认知内在自我意识的捷径。

细雨社 www.xiyushe.org

内在自我意识处于整个自我意识群体的中心，也就是我们说的全我存有的自我意识。它有点儿像村头的大喇叭，其中播放的内容多数是针对全村人的信息，这信息确实与每个成员有关，又不具体和谁有关。这信息充斥在梦里，导致梦本身看似无稽混乱又复杂。不同的平行自己记住与感知到梦中的某一段与自己相关的信息，并按照自己当下的意识水平加以理解或加以扭曲。

梦中有其它平行自我遭遇的侧漏，这些对等体验让每个平行自我分担不同经历的路径。这也是反梦发生的原因。所以预知梦有时准有时不



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

准。在包含着即将展开的事件的电子档案被打开前，系统会发出系统通告给所有“村民”。这时每个平行自我各自依据自己的习气与当下意识觉知能力，展开对该事件的反应。不同的反应导致相同事件在不同自我间以不同的方式展开，形成对等体验，而对等体验带来对同一事件更全面的体验认知。

当然，具体到个人，你是演绎那个倒霉蛋还是走了狗屎运的大福星，依据你自己的内在期许和相对行为反应而定。你渴望的与焦虑的、谋划的和作为的，决定了你确实地体验矩阵中的哪一种结局。当然所有结局都同时存在，并都同样真实。

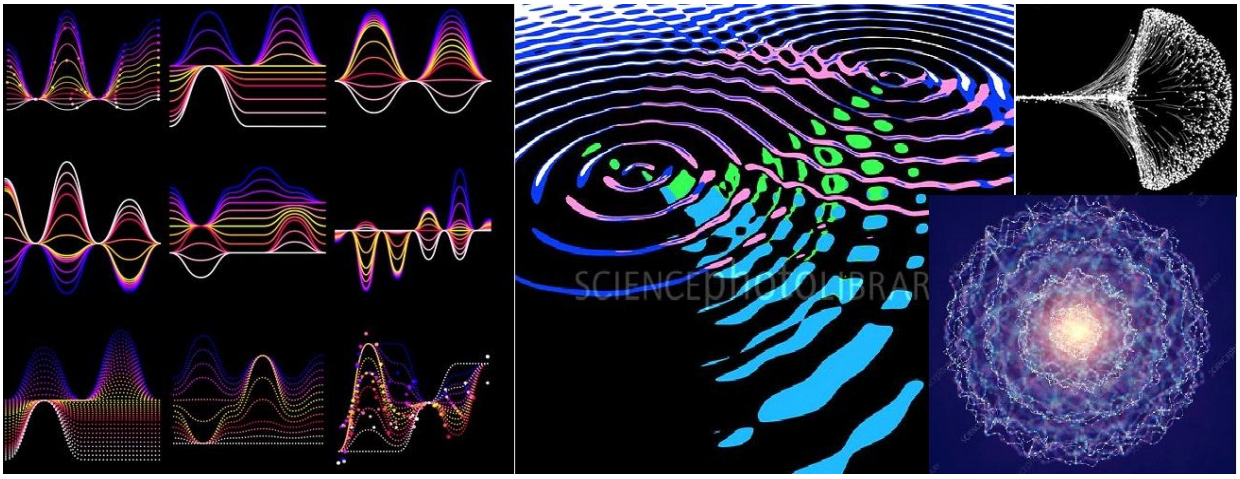
（此处，珍再次停顿很久。）

细雨社 www.xiyushe.org

在这个时候，即使是暗示电性实际现实所存在的无数复杂性和维度都是最困难的，当你考虑到，你自己的每一个思想都是由独特的脉冲强度所组成，不与他物共享，你一生中会做的每一个梦，可以说也是如此；你的所有经验都聚集在特定的强度范围内，同样是完全独特，被编码的；而你所是的一切总和，都存在极小的强度范围或波段中，那么你就会明白这有多么困难。因为所有的人类也都是同样由电性组成，而其他的一切，除了你们物质场域中的少数例外，无论它是否以实质物质存在，都是如此。然而我告诉你，这不仅适用于你们的物质场域，也适用于所有的场域。



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




每一个念头、每一个梦、每一个动作行为，都构成一个独立的能量脉冲频率，就好像二维码一样地存在着。每一个独特的二维码会导向一个类似小视频的信息流，这信息流或是外在角色我的行为与思想的印记，或是内在角色我选择要经历、要体验的故事桥段与思想过程。

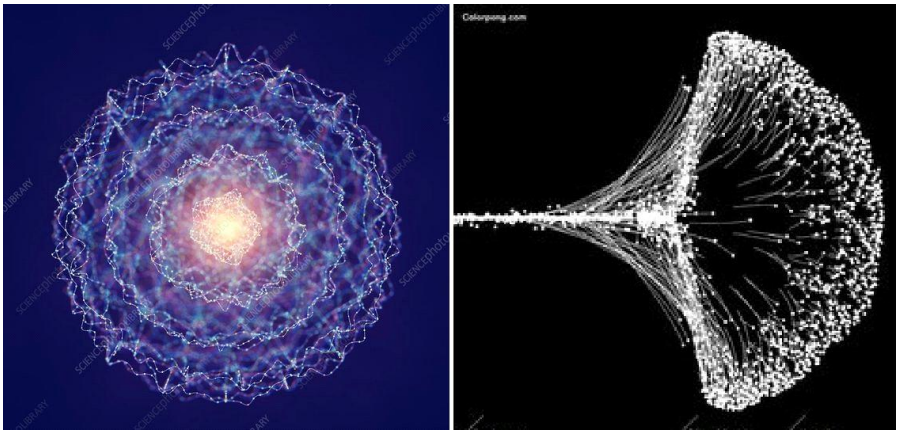
每一个思想或情感都有其自身的主体意识频率，这频率可以想象成颜色或音调。不同的近似的频率构成频段，而这些频段构成色差或音阶差，只是其频段的过渡区域没有那么地绝对与鲜明。这些频段构成电子世界中能量脉动的交响乐。

细雨社 www.xiyushe.org

每个自我意识主体拥有大量的不同意识面向，每个意识面向上的自我意识触须构成了存有的主人格和分属人格分支。主人格下的人格又通过在电子宇宙中不同电子层里演绎的不同角色生成了人格片段。每个人格片段负责探索和演绎一种内在可能性的终极展现。



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



这使得存有可以同时获得某一意识面向中所有的对等体验，借此达到内在认知的全面平衡。当然在展开这一全面体验之前，存有就知道这亿万种平行探索可能仅有 1%能成功，而这 1%里只有一种是最优解。

这探索对于存有来说肯定是会成功的，只是它不知道这亿万触须里哪个会成为那个亿万分之一。就好像男性射精后无法预测哪枚精子最后与卵细胞达成结合。但那些失败者的牺牲并非没有意义——它们有效地提高了那“唯一”成为可能，有太多必要的“牺牲”需要去填充，这就是所谓失败者的价值。

细雨社 www.xiyushe.org

就像伪装层是多维平行时空一样，电子宇宙也是多维平行的矩阵。电子层按照不同的意识频率构成频段，每个频段中有与其频段相符合的电子集合，犹如科幻片集合、爱情片集合、恐怖片集合、传记片集合等等类型。这些不同的题材依据其内故事的悲催程度被划分排列，而意识体自身的意识频率和认知水平决定了在它走进这巨大影院后，会倾向于选择哪一类的题材成为自己渴望观赏的主题。

确实没有谁喜欢经历战争或灾难，但如果你看看自己经常浏览的网站，



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

你会发现系统依据你当前经常点击观看的喜好，都在给你推送哪些内容。其实电子系统比你更了解你关注的喜好。虽然你嘴上不承认，但有灾难的、战争的、世界末日的题材，你会不去点击吗？你关注什么，自己就被系统归类到哪一种意识频率中，并依据你的渴望给你推送后续的经历，包括梦境，你所经历的一切其实都是电子编码的能量频率脉冲。

## Y3-5-131.3

你的场包含在它自己独特的强度范围内，一个微小的电脉冲波段，比从整个已经写出来的，或将要写出来的音乐作品中，随机挑选的任何一个音符都要小一百万倍。

然而你知道，这一切都不是为了给人一种徒劳的感觉，因为独特性带来了它自己的责任。

（珍现在做了她今晚最长的一次停顿。她一动不动地坐了超过一分钟。）

这份资料，正如我提过的，很难。我必须把话说到鲁柏的嘴里，时不时地，我们会走到语言不足以表达的地方。洞察力和直觉，在一瞬间，



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

可以遍历千言万语。

阅读资料不要拘束在文字上,而是跟随其内在意识流淌的意境融入其中，理解它言辞之外的寓意，这就是法不言传的奥义。觉知是靠洞见与直觉透过意识波传递的，这能量的意识波被藏在文字中，却不在文字里。

就好像你在乐谱上可以看见乐章与音符，看到大师如何引用乐理；但乐谱上,你无法从字符中直觉看到千军万马的奔腾、高山流水的素雅、仲夏夜的虫鸣、溪水畔的少女。可是当你去哼唱、去聆听时，世界在音符里活灵活现地进入了你的意识，不用言辞，也无需图像。

我们这个伪装层，对于我们这些经历者来说是宏大的。但它不过是亿万平行对等体验电子中的一枚，一个小程序而已。它有其自身的自限性、表达的自限性、内容的自限性、可能性的自限性。所以如果一个意识，通过意识觉醒、通过自我学习，打开了自我不同的意识领域，展开了其它的意识频段，就会发生角色跃迁、跳线的事件。虽然看上去外在角色并没有改变,但内在角色却激活启动了另一个平行位面上的故事线，利用相同外在角色呈现与展开了全然不同的未来轨迹。

多样性对于弘一意识的全面发展有着无法替代的必要性,因为弘一意识需要的是意想不到的发展、看似毫无意义的莽撞、甚至随机突变。这一切 99.9%失败的尝试并非完全没有意义的徒劳之举，因为独特


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

本身有它自己的责任。

我建议你们休息一下。

（10:07 分休息，珍像往常一样解离。她慢慢睁开眼睛。她说，在停顿的时候，她没有紧张的感觉。然而，她认为赛斯是在试图阐明那些几乎无法用语言表达的事情；当她坐着等待时，他在为她组装语言。在停顿的时候，珍什么都没听到，一切都很安静。

10:15 她以同样缓慢和犹豫的方式继续传述，）

我不打算太深入讨论这个问题，因为你们还没有准备好。但是，由于可用的强度范围确实是无限的，每个个体都有无限的，可在其中移动的强度可用。

细雨社 www.xiyushe.org

一切运动都是精神或心理的运动，而一切精神和心理的运动都有电性实相。内在自己从你们的物质场域中，通过强度的改变或移动来移动。每一种新的心理经验都开启一种新的脉动强度，因此在电性场域中给出了更大的实际现实。

在电性系统内通过强度移动，在物质场中，就会产生通过物理时间移动的结果。

在这里我要展开对唯心论与唯物论的剖析：唯物论的问题在于片面地强调了理性认知和逻辑思维，并且把思考对象框定在我们可以理解的已知物质局限中。认为世界的基本成份为物质，所有的事物（包含心灵及意识）都是物质交互作用的结果。物质形式与过程是人类认识世界的主要途径，抱持着“只有事实上的物质才是真实存在的实体”。



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

在这里我们不难看出,唯物论的基础是建立在认为伪装物质实相为真的理念上，对生成伪装物相的电子层一无所知或避而不谈。

唯心主义，在哲学中，是一些形上学看法的通称。这些哲学看法通常宣称现实世界,或者说人类所能感知的现实世界,都是以心智为基础、建构于心智之上。从知识论的观点来看，唯心主义代表著对于认知任何独立于心智的事物都抱持著怀疑论的态度。

我们可以看出唯心论万物唯心造的因果关系,心念是一切而其它是幻象。这样的认知看似更接近灵性认知，但却忽略了意识能量本身的本真特征。意识需要能量做为载具和传播工具，没有能量的频动，意识就无法完成自己的表达，但这频动又来自意识的脉动，没有了意识，能量只是死寂的虚无。

细雨社 www.xiyushe.org

那能量本身是物还是心呢？好像我们如此分析下来,就会看到波粒二象性的影子。观察带来坍缩，而不用心观察又一无所获。很显然，在唯物与唯心两者间还存在着一种未被高举的真理。这真理可贯穿三界，统合意识、电子与伪装实相；而又不二元论地定义出绝对的是非。

这里有一个所-谓灵体旅行的线索。再次，内在自己有无限脉动的强度可用。当内在自己在其不断的运动中行经它曾经历过的脉冲范围时，对自我来说，这将显示为是一次进入过去的旅程。

当内在自己达到一种对它来说是新的脉冲或强度时，对自我来说，这



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

似乎是一段进入未来的旅程。

在实际现实中，当然这两种脉冲同时存在。内在的自己知道这一点，但自我却不知道。所有这些资料都应该增加你对囊理解的维度，以及对意识在物质场域中最初出现的理解，如我之前解释的。

最后这几节课的资料将是进一步讨论的基础。我们正在更深入地探讨实相的意义和实相的各个面向。我们目前的程序运作得非常好，它使我能够讨论那些对我们先前的方法来说太复杂的问题。在我们结束之前，我希望你们明白，你们在心理时间上的实验，增加了你们在电性宇宙内的移动性和潜意识的操作。所有的灵性经验在这里都必须有实相，也就是说，在电性系统内。没有任何一种灵性经验不具有这种电性实相。你的心理实验使你在那里有熟悉的地盘可以行走，可以游历；有参考依据，甚至是安全依据。

我们都知道内我在不断的探索与成长中。在这个过程里，内我不断分化出全新的意识分支。这些稚嫩的新生，需要经历一些系统的培训，才能有能力去担当新意识面向的拓荒。在培养新生力量的基础培育中，内我有一套行之有效并稳定可靠的既定流程。那有点儿像我们从幼稚园到研究生的培养过程，有着系统的教学大纲、教育环境、循序渐进的教材和职业教师群落。

新进的意识透过前人的足迹，理解现有的成就，直到自我思想完全成熟、可以拥有独立完整意识，并担任某一领域的独立研究。所以从一个小的新生的人格成长到一个独立的存有，需要经历两个大阶段：学习期与实践期。在学习期里，它重复故有的、行经一个曾被经验过的



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

脉冲范围，这里一切可能都已经被探知，成为教材般的存在。这一区域对于新生意识来说是绝对安全的矩阵，这被叫做绿区。有大量的成熟的意识体在这里作为教师、阿姨，维护着稳定和安全，让小朋友们在自己的剧情里安然地展开故事。一遍不成多来几遍也是好的。

绿区因为其中主要能量频率是心流的爱与呵护，这能量的颜色是绿色的。

与绿区相对的是红区，一个充满动荡、机遇、激情的危险杂乱的意识场域，是内在没有梳理妥当的意识频率。里边满是激荡的能量，相互碰撞，毫无规则。时空也没有秩序可言。那是内我取得它从未经历过的经验的猎场，那是脉冲或能量强度混乱混沌的地方。对自我来说，这似乎是一趟进入未来的旅程。

细雨社 www.xiyushe.org

当然区域并非只有这两个，日后我们会慢慢拓展这方面的具体描述。内我对这些区域是清楚知晓的，这都包含在浓缩意识的信息里。所以我们都是活在过去的历史剧中，体验着过去的旅程，重复着过往的重复，借由这样的经历，汲取自己心灵心智成长的素材。

这是为什么我经常说大致上有纪律的实验，带着缓慢的渐进次第。按照我们的类比，你的灵性步道是由按某种顺序排列的石头组成的，而且彼此之间的距离不会太远，这可以引导你既远离自我，又能安全返回自我。



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

我现在要结束我们的课。

（“晚安，赛斯。”

10:37 结束。珍解离如常，她觉得最近的课比我们想像的要好。

以下记录来自于珍的心理时间笔记：

2 月 11 日，星期四：休息时，不知怎地我收到一个关于弗雷德·安德森（Fred Anderson）的讯息。他被邀请去参加某个活动。涉及到费用。他决定去，但不打算付费。

2 月 12 日，星期五：休息时，我听到或看到“伦敦戴尔”（London dale），也听到或看到这样的字，“我们的方式不是你们的方式”。伦敦戴尔是一个大衣的商标吗？我也有一种放大和投射的感觉，一种内在的投射。我感到充实，同时又很轻盈，这和昨天我在崔诺神父（Father Trainor）的实验中，对着录音机朗读诗歌时的感觉很相似。就在我要求我的潜意识告诉我录音过程中发生了什么之后，我突然有了这种感觉，当时我所用的声音似乎更像是崔诺神父的，而不是我的。）

细雨社 www.xiyushe.org



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

Y3-5-132.1

# 第 132 节 崔诺神父的声音实验，赛斯的关照

**前情摘要：**

**我们了解了梦、思想和心理经验全都有一个电子的实相。**

**所有的经验都被保留在电子编码中，被电子编码过的经验其四周形成细胞的资料。角色我是由内我所创始，然后角色我闪现进入到载具我中。载具我受其所在家族地域文化的传承，和其所在空间内物质环境的影响。角色我存在之际，会在电子层渐进地建立一个属于“它”自己的电子实相，它的经验形成编码资料。电子实相内的内在角色我拥有完整无缺的资料，就像它在物质宇宙之内的心理上也是完整无缺的一样。**

细雨社 www.xiyushe.org

**所有被经历过的景象资料、行为资料、心理活动资料、甚至包括梦的资料，都被完全资料性地保留。每个场域都以编码形式包含永生永世、实际鲜活的实相；因此也包含你们所说的无数过去、现在与未来；包含任何宇宙中任何一个已有或将有的意识实际的编码资料；那些看起来消失的，以及那些表面上还没存在的一切，其实都在电子程式的矩阵中数据库中。**

**你们对时间的理解充满了扭曲，过去了的现实并未脱离存在，而未来则实际存在于你们所谓的过去之中。过去从未一扫而空，而是不断被**



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

启用并改写与经历。

在物质层面或场域之内可以感知的只不过是一个庞大电子系统的一个投射而已，因为物质系统本身的性质和建构，所以你们无法感知那个系统如何生成你们的时间与世界。电子系统拥有很多在物质系统之内无法被感知的实相维度，同时也生成了多维平行的伪装实相。

在不同的伪装层中，不同时代被同时展开，被反复展开。伪装的外在角色在其间死了又活，出生的啼哭与逝去时的挽歌在浩渺的当下同时呼应。经过编码，你所是的一切总和都存在一个微小的电子强度范围或波段中，所有人类同样皆是电子建构出的产物，在你们物质场域内的一切也都是程序生成的，不管它是不是以物质的形式存在。这不只是你们这一伪装物质场域，所有的场域皆是如此。

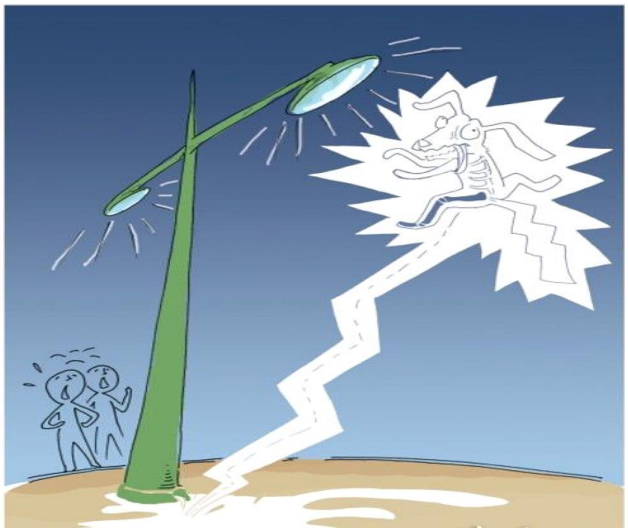
细雨社 www.xiyusne.org

电子现实有数不清的复合物和维度，每一个思想都是由一个独特的脉冲强度所组成，并不和其它任何东西共享，每一个梦也是如此；还有，你的经验也是全部都一起聚焦在特定的意识强度频段范围内。

电子宇宙是由电构成的，那电和你们以为的电大不相同。你们场域之内感知的电，只不过是无限脉冲变化的一个影子形象而已，即伪装品。电是能源也是载体，它赋予很多实相可见的强度和显现出现实中众多你们熟悉的现象。但电在物质系统之内看起来并不是有形的物体。



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



我们现在经常涉及到密度、强度这些物理单词，但在电子层的语境中，这些物理名词有着全然不同的含义。这是电的密度与强度，也涉及到意识的强度和可持续的时长。可用的强度范围真的是无边无际，所以每一个个体都有它可以在其中移动的无限强度可用。

细雨社 www.xiyushe.org

所有的运动都是精神或心理的运动，而且所有精神和心理的运动都有其电子实相。内我透过从你们的物质场域穿越种种强度的变动或移动而移动。每一个新的心理经验都开创一个新的脉冲强度，因此在电子场域之内产生着更大的现实。电子系统之内的种种强度在物质场域中产生物理时间可持续显化的长度。

最简单的举例：你爱一个人的强烈度，决定了你对这段感情念念不忘的时间长度。

当意识的内我持续不断地探索时，会行经“曾”经验过的、熟悉的“意识频率脉冲”范围。那里都是自己经历过的故事与故事中的角色，



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

**再次行经此地对自我而言，这看起来会是一趟进入过去的旅程。而当内我走出舒适区，展开未知领域的意识探险时，路经它从未经验过的电子脉冲或感受不曾体验的意识强度时，对自我来说，这似乎是一趟进入未来的旅程。实际上，当然两种脉冲同时存在。内我知道这件事，但自我不知道。**

**在电子系统里所有的心灵经验都一定有实相，心灵的成长依赖着有纪律的心理实践与实验，心灵的成长需要缓慢循序渐进的发展，原因是心灵的阶梯有着某种次序的铺设，两步间的逾越不可过大，我们必须保证角色我会感到安全而不惧怕甚至抗拒，这样它能够愿意配合心灵的成长，带领你们进入真实的自我，并且还能安全地回到这个层面中来。**

细雨社 www.xiyushe.org

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

# 第 132 节 崔诺神父的声音实验，赛斯的关照

1965 年 2 月 15 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（今天下午，珍和我见了约翰-布拉德利的一位朋友，来自纽约州马头镇的洛琳·雪佛夫人（Mrs. Lorraine Shafer），她借走了前 23 节资料的副本。珍闭着眼睛，坐着为这节说话。整个过程中声音都有些低沉，语速比平时快一些。）

晚安。

首先，鲁柏可以继续他每日的心理时间实验。但这些实验每天只能进行一次，如果他尝试任何其他类型的实验，比如上周他尝试的崔诺神父诗歌朗读的实验，那么他就不要在当日去进行常规的心理时间实验。

考虑到这些课，每天半小时是绰绰有余的。而且，我目前也反对这些相当频繁的课，一方面，鲁柏假装自己只是在休息；也就是说，他自己假装，但实际上他在扩展他的能量，而且同样迅速地消耗能量，因为这相当于每天不止一次的心理时间实验。

细雨社 www.xiyushe.org

在做高维意识探索时，犹如我们连接 5G 网络，用手机看视频新闻，在收获资讯的同时需要消耗特定的一种内在能量。这种能量不是生化能或电磁能，而是生命能。这能量我们每天都会获得一些，一般人够一天维持生活的，用完就倦乏了；修行人可以获得更多的补充，不过因为好奇也经常使用，甚至透支使用。

想要使用内在感官，想要探访异维度空间，依据难度不同，连接的意识频率不同，消耗的能量幅度也不同。没有足够的能量或能量的强度



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

不足，都无法激活或维持这样的高频意识连接。想要激活与维持高频意识连接或使用某些例如千里眼、预知、瞬移等能力，需要大量的瞬间能量。这需要自身有蓄电池即金丹，并自身脉络可以承受瞬间高频电压的冲击而不短路熔断经脉。所以拓宽经脉，顺畅气脉，在这方面就成为了先决条件。

珍现在刚起步一年，能量浅薄，捉襟见肘，赛斯很小心地使用她的生命力，确保良性有序的发展。但珍作为一个好奇宝宝，经常自己尝试通灵，去招惹其它未知意识体。这严重地干扰了珍的能量有序发展和平衡状态，让赛斯很不爽。可是几次点到即止的劝说，珍并不明白，而且觉得赛斯是在遮蔽她寻求更广泛真理的途径。这甚至迫使赛斯给她添加了意识网关，来管控她的上网时间和能拜访的安全网址。

细雨社 www.xiyushe.org

你做得很对，约瑟，那天晚上警惕鲁柏不要进行朗读诗歌的实验。他知道这一点，但却很固执。然而，这不仅仅是固执的问题。我告诉过你们，把自我视为完整的自己或人格，或者认为自我构成了整个本体身分，是极具限制性的。

**前情注释：**

（2 月 12 日，星期五：休息时，我听到或看到“伦敦戴尔”（London dale），也听到或看到这样的字，“我们的方式不是你们的方式”。伦敦戴尔是一个大衣的商标吗？我也有一种放大和投射的感觉，一种内在的投射。我感到充实，同时又很轻盈，这和昨天我在崔诺神父（Father Trainor）的实验中，对着录音机朗读诗歌时的感觉很相似。



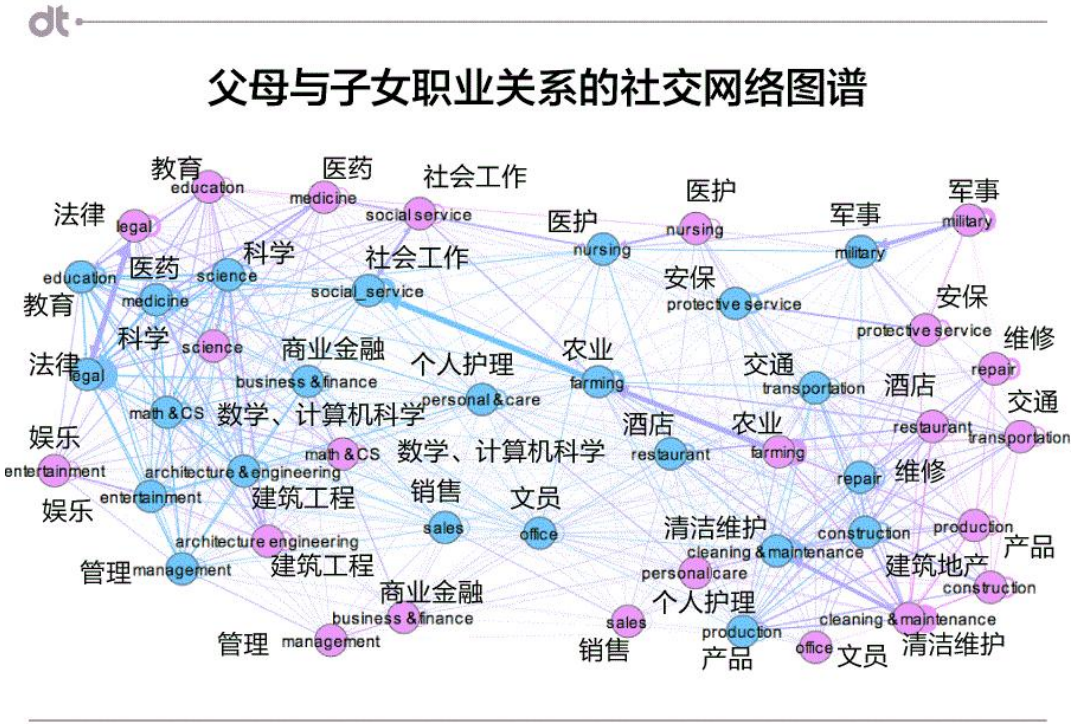
发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

就在我要求我的潜意识告诉我录音过程中发生了什么之后，我突然有了这种感觉，当时我所用的声音似乎更像是崔诺神父的，而不是我的。在本文的最后，有详尽的通灵过程记录。不要错过。）

我们虽然在理论上有一个自我群落的体系，有存有全我到主次人格，从超我到小我犹如家族树般明确的分支。但没有封闭的系统，全体意识的意识在本质上是高度串联着的，而且从宏观上说都是同根同源的一体之暂时分化。所以意识界中的意识犹如“脸书”所说，任何人通过七层关系都可以认识一个人。

好奇害死猫，珍一再招惹亡灵，引鬼上身，这种玩火的行为早晚会出事，赛斯的回护虽然有力，但怕也有百密一疏的时候。

细雨社 www.xiyushe.org




本体身分，的确，是内在自己也是自我，但更多的是内在自己。过去曾提到过这一点，但鲁柏在早年的生活中对自己的自发性如此害怕，



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

以至于出于恐惧，他或多或少被迫否认他与内在自己之同一性的有效性。在某些场合，就像那天晚上，他自发地接受了这种认同，特别是在酒精起到抑制作用的情况下。

然后他才敢往前走，只有到那时，他才必须冲。自发是好的，缺乏谨慎是不好的。关于诗歌的经历是一个合理的经验。不过，总的来说，鲁柏上周做的是太过头了。

我们面对的是必须保持的微妙平衡。按照我所建议的时间表，内在的能量会生动而强烈地聚焦，但只是在你的一小段时间内。这使我们能够很好地利用已经开发的能力，并再次使我们能够很好地集中内在的焦聚。此时过多的尝试不允许这种短暂而又极佳的强化，并可能导致鲁柏上周发现自己所处的那种奇特的半出神状态。

正在扮演珍的鲁柏，在珍早年里是抵触承认内在自我意识群体和有更高自我意识存在的。但在酒精的刺激下，她放肆地玩弄内在感官，把意识精神活动当做儿戏般随便，可谓是无知者无畏。在赛斯看来，维持住珍的内在心理平衡是一件必须又艰难的事情。因为珍自身的莽撞与好奇心，就像很安静的小孩子一般，不是在捅电源头，就是在爬窗台。

细雨社 www.xiyushe.org

旺盛的好奇心，让内在意识得以成长，但没有必要的纪律性，四处挥洒生命力，并连接各种未知的意识体，会导致极其严重的后果，甚至让载具直接陷入昏迷瘫痪，让角色脑进入疯癫的意识混乱。

心理实践是需要的，也是必须的，但要有计划有步骤地循序安全展开，自己随便看本书，听俩讲座就去当“电工”，实在是件极其危险的事



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

情。灵界没有那么恐怖，但也绝非是无忧的伊甸园。那里也是个大社会，比我们的社会拥有更多的意识面向、理念思想，其复杂程度超越一切我们的逻辑想象与心理可承受的道德底线。

从向外的强烈聚焦，完全改变为向内的强烈的聚焦是最有益的，但这并不意味着把几分钟的空档都用在心理时间实验上。无论如何，轻快的散步应该是鲁柏每天的日程安排之一，散步也能让内在自己焕然一新。

我不赞成把整天的时间都花在鲁柏上周进行的那种崔诺神父的实验。有一方面，我的确同意鲁柏，即今后与朋友进行任何实验，最好是利用桌子旁边的椅子，并尽可能少提出暗示。

喝一点酒，同样也是有益的，但过量就不然了。

细雨社 www.xiyushe.org

生而为人就多做些人事。心灵的成长是必要的，理解灵界与心灵的本质，有助于角色我不沉迷在凡俗的思想与情绪中。但在这边研究那边，在那边研究这边，总是没有意义的事，你们要知道的事，死后都会想起，不用特意地去透彻地研究。但不去研究又不能清明地完成自己的人生使命与生命初心。

这里又一次涉及到内外发展的平衡。冥想打坐、通神这些事，可以有效地提高内在觉知力，让人活得敞亮、死得明白。不较真、不执著、不妄为。但明事理的方式有很多种，我们来做人本身就是当下自己的功课，那就首先要做好自己当下的课业。去体会人生，融入自然，享



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

受生活，在人群中品玩着市井的烟火气，感受人文间的冷暖起落。“世事洞明皆学问，人情练达即文章”。

我建议你们休息一下。

## Y3-5-132.2

（9:30 休息，珍并没有像最近那样深度解离，她知道自己说过的话的要点。回顾崔诺神父事件，她说她回想起来有些害怕，不会再做这么长的实验了。

珍描述崔诺神父事件的副本，放在本节最后。这发生在 2 月 11 日星期四，其中部分内容被记录下来。2 月 12 日星期五晚上，为茱蒂和李-赖特做了一次较短的复述，也有记录。我反对的就是这一次。

细雨社 www.xiyushe.org

在 1964 年 1 月 2 日的第 12 节课上，赛斯在我们没有提问的情况下，说他“认识”珍的老朋友，崔诺神父。崔诺神父是一位爱尔兰天主教神父，多年来，在珍的小学和中学时代，他经常去看望珍和她生病的母亲。他已经去世一段时间了。珍有一张他的照片。

9:39 珍以同样的方式继续。）

我们现在在我们的课中拥有大量的自发性和自由。很好，这纯粹是因为我们是在一个有纪律的架构内工作。

我很理解鲁柏的好奇，当崔诺神父的声音真的传来时，尽管他的声音远非完美。而这也确实代表了鲁柏能力发展的另一个阶段。但这些能力必须经过训练。我相信鲁柏学到了重要的一课。因为他的能力确实在发展，因此散步，以及维持每日经常和他人接触这件事更加重要。



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

角色载具在自然中运动，与外人进行必要的互动，可以有效地保持内在自我意识与角色我和载具我的密切沟通，这很重要的原因在于，对这一角色与对这一载具宣誓与强化主权。

在通灵的过程中，有时有的滞留灵或中阴里的意识体，极度渴望重新拥有物理伪装载具，好更具体地表达自己，达成内在的“各种”渴望。如果通灵者对自己的载具与角色不能全然支配，很容易被一些别有用心、意识强大的灵体花言巧语地架空，沦为傀儡皇帝，被垂帘听政甚至宦官临朝，挟天子以令诸侯。

灵体惯用的伎俩有三种：

许以名利：只要事事按照它吩咐的做就万事顺遂，慢慢地就被调教得言听计从了。

附以奇能：可在人前施展特异奇巧，换得赏识尊重，但离开灵体能力尽失，也就只好被其胁迫，唯命是从。

威逼利诱，折磨人：不断在脑海中说话、打岔，让身子不舒服，扰乱意识，入梦做祟。就好像那些放高利贷的黑帮，骚扰勒索胁迫事主，你越怂它们就越猖狂。利用宿主的身体享受烟酒性爱等感官刺激。为了让劝阻的家人疏远被害者，会刻意地伤害家人亲人，谩骂、撕打，搞得众叛亲离，孤家寡人。



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

我不是指每天的社交时间。偶尔和客人做实验是可以的。不过，他在周末的能量通常应该更外向，我很抱歉，有必要减少你们的跳舞活动。相比之下，外出是一种极好的充电方式。自发的即兴好玩游戏，就像你有时玩你的录音机那样，是一种愉快的放松方式。

在六十年代的美国舞厅，舞蹈主流是迪斯科。这种舞蹈，在节奏感强烈的舞曲里快速地扭动肢体，人相对密集且空气混浊。在能量场的角度上看，其能量频率和气场氛围、能量的流向与意识状态，都是很混乱的。在自然环境中散步可以有效地调整自身的能量频场，与自然谐频并为生命充盈能量。

我并不是说，你们不应该和朋友谈论我们的课或相关的主题，只是说，一个晚上或有时两个晚上的社交谈话，肯定应该包含一些更多的外在享乐。恢复他的绘画，对鲁柏也没有什么坏处。他的时间通常是非常忙碌的，而且通常是精神性的工作。因此，更重要的是，他的闲暇要有某种对外的面向，如果可能的话，还要有活动的性质。

他在周六打扫房间，不管信不信，对他是极好的。对于他的诗作和他正在进行的那本我的书来说，他的短篇小说作品其实是一个很好的平衡。我本来想早说的。那些人，和你一起工作的年轻人，约瑟，都是



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

你们的好客人。马克对你们俩都好，在很多情况下，他把你们两个拉出屋子的冲动一直都很不错。

（马克是我们的朋友，比尔·麦克唐纳的存有名。）

我不是说你们应该一直用同一个方式度过你们的周末夜晚。晚上在家里和客人在一起是很好的，但同样的，这样的夜晚也不应该总是被实验和讨论所占据，尽管在这样的聚会上，它们偶尔也有自己的一席之地。

我不是说你们应该总是去跳舞，但这对你们两个人来说都是一种极好的放松，离开家或者去别人家做客，对你们两个人来说也是好的。如果我不觉得它很重要，我今晚就不会花这么多时间讲这些资料了。当然，你和你的朋友可以在你有能力的时候一起去跳舞。当然，你们可以，比方说，和马克一起去他常玩乐的地方。即使没有像跳舞这样的身体活动，改变一下还是不错的。

细雨社 www.xiyushe.org

当然，你们可以在家里度过一个没有实验的愉快夜晚，尽管有时这些实验也有其存在的意义。我们的课程本身始终处于一种流变的状态。我们希望变得更加熟练。我不希望鲁柏变得过于投入。我比较想要他把他的新能力主要，但不是专门，用在我们的课上。

就课本身与鲁柏的关系而言，你的爱和后援是必要的；而在你的部分，你确实一直给予他信心的氛围，这将使他的能力在这些课里得到最大可能的发展，当然也会进一步促进课本身。

对失败的恐惧是潜伏的，正是这一点是我们必须克服的。总的来说，他做得很好。我建议你们休息一下。

尽量减少为了证明自己或仅仅出于好奇而涉足内在实相。这种行为耗

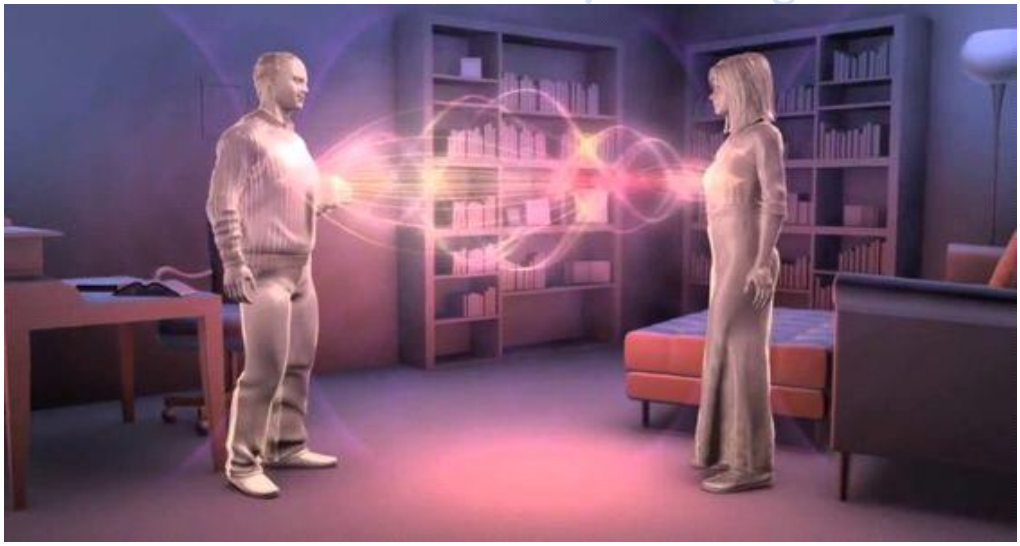


发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

费生命能，没有多少心智受益，还充满不确定性的危险。多亲近自然，发展自己的艺术表达能力，展开轻松的人际互动，反而更有利于内在灵魂的发展。把能量集中起来区块化，有计划地做事情，让身心尽量处于充盈且平衡的状态中，是对自我内在发展极其有利的。过度的努力反而会弄巧成拙，步子可以迈小一点。只要稳健持续，不偏航，就不会因为走弯路而延误了机缘。

三五好友，侃大山，喝啤酒，吃烤串，开怀地笑，胡扯着有的没的。这场景看似好像和灵性没半点关系，但如果你已经开了天眼，会看见亲密的朋友间心轮的能量在彼此激荡，相互流淌，共鸣交互，成为一个滋养彼此生命的能场。

细雨社 www.xiyushe.org



（10:05 休息。珍的眼睛慢慢睁开。她说比起她的第一段传述，她更加解离了。她在 10:16 分继续，声音同样相当低沉。）

这些建议是在建立制衡机制，使你们保持在最佳水平。有时一节这样的课似乎是必要的。



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

现在，在上课日，鲁柏应该休息半小时。我的意思是休息或睡觉。你们俩都应该坚持锻炼。你们的饮食一直很好。我正试着从各个角度观察你们的情况，同时我也在考虑，看看是否还需要做些其他的调整。

（珍此时停顿了很久。）

目前我认为不需要做任何其他的调整。

你们俩在这个冬季已经做得很好。你的不安期，或你有不安倾向的时期，已经过去了。我们的朋友，我们亲爱的鲁柏，还没有过去，所以我现在才会提出这些建议。不过，他的整体状况确实是非常好，如果遵循我的建议，我预计他不会有什么困难。重要的是他要得到充分的休息，尤其是从现在到早春。

如果可能的话，从现在到早春也要补充维生素。顺便说一下，这是给你们俩的。鲁柏的不安期通常从一月中旬开始。不过，今年他大部分都避免掉了。然而，从那时起直到早春，他的能量都在加快，我不想让他养成习惯，把能量引向内到任何不平衡的程度。我想现在这情况可以避免掉。

细雨社 www.xiyushe.org

每个人都有自己的一种能量特质，在中国叫做五行能量。不同的能量特质，在不同的季节里受到大环境场域能量的生克消涨，会导致自己的偏性被助长或是被压制甚至刻薄。在不同的月份，需要有不同的生活态度。春生、夏发、秋收、冬藏，顺应生命的周期，天地就滋养你。若你与天斗地斗其乐无穷，那也就只能成为无知的炮灰。

这些能量，我相信，现在会进入我们的课，也会进入他自己的工作。安排一些身体上的发泄方法也会有帮助。



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

当我终于谈到梦的时候，我们会有很多梦可以讨论。它们会被分组讨论。大部分的背景资料已经给了你们，所以离我们开始这样一个延宕多时的讨论，应该不会太久。

我对你们的实验和你们的进展非常满意，尤其是约瑟，你的肖像作品。你在这方面将会做得很好。

一个小提示。改天有机会，我想要谈谈马克最近的疾病发作。他非常忠诚，尤其是对你，约瑟，他确实以他自己的方式，成为你曾经有过的最值得信赖的朋友；这也和过去的经验有关。

（最近一个平日的晚上，比尔-麦克唐纳来看我们时，鼻子的血管破裂了。鼻血流到如此程度，半小时后，我们打电话到本地医院的急诊室。比尔失血过多，变得病恹恹。正当医院指示我们把他送去医院的时候，血止住了。由于比尔不太敢动，那晚就留在我们家过夜。早上他好多了，但又流了一会儿血。后来才知道，比尔从小就被这毛病困扰着。珍和我都不知道，但这是他一年多来的第一次发作。）

细雨社 www.xiyushe.org

我向你们俩致以最深的祝福。周三的课会很精彩，到时我希望至少能完成我们一直在讨论的一些资料。即使是我，透过你们，也期待着你们的春天。如果你们偶尔想多上一节课，在大多数情况下，我都会同意。我的意思并不是说特别为见证人举行额外的课，因为这些课对任何真诚感兴趣的人都是开放的。我的意思只是，如果你觉得想增加一节课，我会同意。

我再次向你们两人致以最美好的祝福。我并不是要对鲁柏苛刻，但我确实希望提出我认为现在需要的必要建议。

（“晚安，赛斯。”10:37 分结束，珍解离如常。偶尔珍和我会商议多上一些课，但通常我们都没有时间，尤其是当其他实验突然出现时，



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

比如崔诺神父的实验。偶尔我们会想要有一节处理一些特定问题的课，可能会尝试这个方法。也想要有一节问答课。

珍为 1965 年 2 月 11 日崔诺神父实验所做的记录:

我不确定到底发生了什么，更不用说是什么原因了。我正在写崔诺神父的一篇散文小品。我想，如果我试着像崔诺神父以前朗读的方式，读一读 G.K. 切斯特顿的《勒班陀》（G.K. Chesterton's Lepanto）和格雷的（Gray's）《乡村教堂墓地的輓歌》（Elegy in a Country Churchyard），我的记忆就会被唤起。我想在小品里描述一下他的诗歌朗诵。

我站起来开始朗诵。突然间，我声音的音量、深度和音色立刻明显起来，吓了我一跳。我以这种方式读完了所有的《勒班陀》和部分《輓歌》。我的声音洪亮，听起来更像崔诺神父，而不像我自己。我的音量真的很大。

当我读完后，我一直在想这件事，为什么我没有想到把它录下来？我的声音有什么变化？是我想像出来的，还是我渲染出来的，也许只是一个小小的变化？我又试了一次，这回录下来了。这次的朗诵没有第一次那么惊人，但仍然肯定有一些事情正在发生。

午餐过后，我决定再试一次。午餐时，我给罗放了录音带，然后在为他摆姿势的时候，我对自己暗示，我一开始朗诵就会进入出神状态，崔诺神父真的会用他的声音透过我说话，如果他有空的话。然后，我又重新开始朗诵，只是，我不知道出于什么原因，我打开了录音机，却忘了按下“录音”按钮。



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

这次的表现和第一次一样好。我感觉被声音带着走，几乎是在我自己之外，非常轻，与这个声音脱节。但我确实记得，我在踱步时拿着的那本书很重。读着读着，我变得又冷又刺痛。我的手出了不少汗，可能是拿着书的缘故。罗从他的画室出来听我朗诵。当我发现这次我什么也没录下来时，我觉得被骗了，因为对我来说，这次朗诵非比寻常。

我很生气，所以我又重新做了一遍。《勒班陀》是一首四页的诗。这次的表现和第二次差不多，已经录下来了。也许如果我主观上觉得再做一次是对的，我今晚可能会试试。我不知道音量从何而来，那种深沉的男人般的音调。也许这就是演员们所说的“投射”，用隔膜呼吸。我没有意识到自己的呼吸和平时有什么不同，但如果这是一种潜意识的行为，那也不会有什么差别。但是，男性的一面又从何而来呢？除非是一个女人试图尽可能地模仿她所仰慕的男人的声音？

细雨社 www.xiyushe.org

罗提出另一种可能性：作为媒介，我正开始学着让其他和我接触的人说话。或许，因为我认识崔诺神父，所以我让他的声音先传过来。

我补充的意见：

的确有事情发生。媒介允许其他人通过她说话，是我此时能做出的最好的猜测。这似乎是合理的，如果珍的能力如资料所显示的那样在增长。

作为查验，我后来建议珍试着朗诵一首不同的诗，一首崔诺神父没读过的诗，看看她是否能随意召唤出这种强大的新声音。我想看看珍是否可以通过记忆，用一些没有情绪参与的东西来召唤声音的变化。什么也没发生。一开始，珍无法有意识地发出一样大的音量，念了几行



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

之后，她的声音就嘶哑得不得不休息。她说崔诺神父在周日来访总是朗读《勒班陀》和《挽歌》，她不记得他还读过别的什么。

在珍几次不同的朗诵期间，她达到的音量和男性语调变化是相当惊人的。我注意到，在每一节《勒班陀》的结尾处，她的音量和情绪都会达到一个高潮，确实令人激动。有短暂的时刻，她的声音会听起来非常陌生。在其他时候，在似乎是低潮的时候，我会知道这声音是她的。但还是会比她自然的声音强得多，音色更低。

这个声音絕不是赛斯的声音。即使在最强烈的时候，赛斯的声音也是一种乾巴巴的知性的声音。相比之下，崔诺神父的声音是非常情绪性的。我不相信崔诺神父的声音在最好的时候，会胜过状况最佳时的赛斯，反之亦然。

细雨社 www.xiyushe.org

可以补充一点是，在这几天的实验中，珍没有受到任何声音疲劳的影响，第二天也没有任何后遗症。虽然今天的实验持续了五六个小时，但她还是和进行三小时的赛斯课程时一样，承受得很好。但我担心她会做过头了。）



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

## Y3-5-133.1

# 第 133 节 没有完成，没有结束，真正的知识是直接经验

**前情摘要：**

**珍在 1965 年 2 月 11 日上午尝试通过朗读已故人的诗歌来通灵崔诺神父。**

**在朗读过程中珍被神父的意识附体，很大声地说着不属于珍嗓音的话。罗用录音机保留下了部分证据。午饭后，珍又一次尝试利用朗读进入出神状态，崔诺神父真的会用他的声音透过珍在讲话，可惜罗把录音带打开，却忘了按下“录音”按钮。**

细雨社 www.xiyushe.org

**珍感觉被声音带着走，自我意识几乎跑到了身体的外面，自我感觉非常轻盈。但事情开始失控，珍确实记得，她一边踱步一边捧着的书非常重，越朗读越觉得身体又冷又刺痛。两手不断冒冷汗。**

**因为罗的失误没有成功地录下“崔诺神父"的声音让珍很生气，于是从头再次尝试朗读《雷邦多》这首长达 4 页的诗。这次的表现和第二次差不多，并完成了录音。**

**当晚珍进行了第三次尝试。并试图找出男人的低沉音调是从哪里来的。那男性面向是从哪里进来的？身为灵媒，珍正学习与鬼魂沟通的技巧，让被联系的人说话。或许，因为珍认识崔诺神父，所以让他的声音优**



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

先传了过来。珍觉得自己的能力正在成长，那它似乎有道理。

在珍几次不同的朗读期间,她达到的音量和男性的音调变化颇为惊人。我注意到，一到《雷邦多》每一行的尾声，她的音量和情感就会渐渐加强，真的令人毛骨悚然。有些短暂的时段里，她的声音听起来活像外星人。另外一些时段，在似乎减退的时候，我知道声音是她的，但在音质上还是比她天生的声音来得有力低沉很多。

这个声音绝对不是赛斯的声音。即便是在最中气十足的时候，赛斯的声音都带着一本正经和理智。崔诺神父的声音相比之下,非常情绪化。我不相信崔诺神父的声音在最好的时候，会胜过状况最佳时的赛斯，反之亦然。在整天的实验期间，珍并没有声嘶力竭的问题，隔天也没有任何后果。她撑过来了，实验持续了差不多五、六个小时之久。不过，我怕她是做过头了。

细雨社 www.xiyushe.org

背景故事介绍完了，这件事令赛斯相当地恼火，它已经在很努力地阻隔珍旺盛的好奇欲去接触乱七八糟的灵体,并极力地维护着珍体内为数不多的生命能有序平衡平稳地运作在渐进的心灵发展中。可是一不留神，珍与罗就会搞出他俩的实验来，并且乐此不疲地玩了一整天。

珍与罗觉得只要肉身不出现问题，自己就能充分应对，并且自己已经很小心了。但在赛斯看来，这纯属是胡闹瞎搞，不但请鬼上身，还肆



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

**意挥洒那本就不多的生命能，虽然成效显著，但其潜在的危险性远比那可怜的受益要大太多了。**

**赛斯建议珍与罗在无聊的时候，多锻炼艺术创作的能力，多和三五好友聊天互动，去大自然中散步都比在家里去玩跨维度请鬼上身要安全并受益更多。**

**我们的课里有很多的自发和自由。纯粹因为我们是在一个有纪律的架构之内工作。从向外集中的焦点完全变成向内集中的焦点很有助益。但这并不是说，每次一找到几分钟空档就要拿来做心理时间实验。企图做太多尝试，不会让这种短暂但绝佳的强化成真，我们正在处理非维持不可的细腻平衡。要避免陷入到那种特殊半出神状态中。自发是好的，但粗心大意是不好的，总而言之，鲁柏这次是整过头了。**

细雨社 www.xiyushe.org



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

# 第 133 节 没有完成，没有结束，真正的知识是直接经验

1965 年 2 月 17 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（在最后一节课的第二天，珍发现自己的右腿后部被烫伤，就在脚后跟上方。虽然不是很严重，但烫伤的程度很深，已经形成了疤痕；但她不记得自己是什么时候被烫到的。后来她发现是在上一节课。

（现在上课时，珍都会坐在我写字台对面的摇椅上。她通常面对着我们的大窗台。窗台下面有一个暖气炉，上面罩着一个金属窗台。有时，这个“座位”会变得太热，无法触摸，有时，珍坐着传述时，会把脚放在这个“座位”上。经过检查，她发现，当她以平时的姿势把脚翘在座位上时，烧伤的位置恰好与金属台的边缘吻合。我曾一度怀疑过座位是否会变得太热，但也曾想当然地认为，当座位变得太热时，珍会自动把脚放下。显然，她至少有一次忽略了这一点，但并没有感到疼痛。如果课被她打断，我也会记得。我们俩都曾猜测过她在出神状态中是否对疼痛不太敏感。

细雨社 www.xiyusne.org

（珍今晚的声音很干涩，当她开始传述后，声音依然如此。不过，随着资料的展开，沙哑声逐渐消失。她说话的语速很稳定，有一些停顿，而且闭着眼睛。）

一般依照灼伤所造成的皮肤伤害的深浅，会把灼伤分为四种等级：

一度灼伤：只有伤害到表皮层。通常表现为皮肤局部红、肿、疼痛、发热。



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

二度灼伤：伤害到部份的真皮层，表现的特征为剧烈的疼痛并有水泡的产生。

三度灼伤：真皮层全部被破坏，伤害到达皮下组织层。

四度灼伤：伤害到皮下组织层以下的肌肉和骨骼等组织。

烫伤到可以形成疤痕的地步，已经是三度烫伤了。而在这个烫伤形成的过程中，珍全然不知，可见在完全出神的解离状态，内在自我意识和外在载具的神经反馈信号是中断的。虽然载具还有走动或肢体语言的表达，但神经的被迫主动反应系统不再运作，神经节失去条件反射式的主动躲避能力。

细雨社 www.xiyushe.org

（也注意一下这节开场白的变化。）

现在，我亲爱的朋友们。

虽然我们用明确的字眼谈论内在自己、存有和自我，但是，内在自己、存有或自我都不是静止和完成的。可以说，我们冻结它们，以便把它们控制在我们的掌握之中，但我们做不到，也不存在它们将完成或结束的这样一个时间。

它们永远在运动。它们不断地改变。就像你连自我都无法握在你的手掌中一样，你也无法把内在自己扣留在心智里。它们的精髓总会逃逸。

内在自我意识体系、自我的意识群落、由“我们”构成的各级自我组织、由主人格们构成的存有，还有所有自我构成的全我，这个复杂庞



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

大的内在自我群体中，没有一个论资排辈的固定身份标签。谁发展得快、谁发展得好、谁掌握的能量更多、认知更平衡全面、理解更通透准确，谁就是自我群体里的老大、话事人、规划者。

自我意识群体是一个绝对民主并凭实力说话的团体。所有的身份岗位都依据其作为和成就随时调整。所以就算是人格也能成为存有，就算是主人格也有可能降级成从属人格。

因此，不应认为存有已经完成。你们所知甚少的电性宇宙是一种实相，但它也是另一种实相的象征。因为即使在这个电性宇宙的背后，也有一个无法用言语来探索的实相；因为所有的意识，虽然有一个电性实相，但却有一个甚至超越这个实相的实相。是宇宙的生命力，以及所有宇宙的生命力，造成了电性实相，而宇宙的生命力，构成了一切之所是，是无法触及的。它是触碰，但不是你们所设想的那种触碰。这种生命力是构成所有场域内伪装外观之最直接、最密切的面向。然而，它远不止是伪装。

细雨社 www.xiyushe.org

它有许多实相，形成所有宇宙和所有场域。它确实在你之内，正如你在它之内一样。它不是没有形态的，而是采用许多形态。最重要的是，它永不静止，也从不完成。

生命力是维持意识存续的能量，我们说的电子宇宙、电子层，都是由生命力构建而成的，借此意识可以在其间如鱼得水。可以说是生命力构成与构建出了一切，是它维持着各个伪装世界的鲜活显化，它也是你我生命可以被展现为物相的基础。我们的伪装物相层对于电子层来



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

说是一个实相的象征，而电子层对于内在意识界来说同样只是实相的象征——一个由意识构成的伪装有形舞台剧。

就好像我们说电子游戏营造出来的世界是虚拟现实，那生成这虚拟现实的程序和承载这些程序的云端内存其实还是虚无一物的。

（敲门声响起。有时我在想，当珍处于新的、更深的状态时，她会对中途的干扰作出怎样的反应。现在我至少有了一个答案。她的身体在椅子上跳了起来，她的眼睛突然睁开，好像受到了惊吓。有那么一瞬间，她似乎迷失了方向。然后她回答了我的问话，大意是她没事。

比尔·麦克唐纳见证了几次课，他站在门口。他一直待到课结束。珍以为赛斯会让这次中断持续，作为我们的第一次休息，但很快，她宣布，赛斯想继续。当她重新开始时，她的声音突然深沉了不少，也更有力，而且在整个课的余下时间里一直如此。9:17 恢复。）

细雨社 www.xiyusne.org

它其实比你的呼吸更贴近你。

多节课之前，我曾用你们物质场域中的空气作类比，把它与宇宙的生命力相比，因为你通常没有意识到空气的存在。然而，它是你们场域内一切的一切之一部分。而且，你所寻找的内在宇宙中最不可及、最向内、似乎最神秘的部分，根本就是你的一部分，但即使你的存在就在其中，你对它却浑然不觉。

当我说到电性宇宙时，其实这只是代表了实相的另一个面向。所有这些宇宙事实上是一个整体。你还记得我们关于强度密度的讨论。秘密就在这里，如果你能看到的话。即便电性宇宙对你来说似乎与你的认知相去甚远，但你却生活在其中。你自己的情绪在其中是独立存在的。



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

而你自己在其中的可能性是无限的。但这也是一种伪装。

我相信多数人都看过《骇客帝国》四部曲，一开始男主认知到自己原先生活的世界是由内在世界通过程序生成的，他完成了初代自我觉醒，亲眼看到了物相背后的电子程序如何通过不同的强度构成有相物质世界。而在第三集里，当他失去了内在感官的眼睛后，他完成了自我二次觉醒，摆脱了感官的束缚，终于发现，机械世界的本质其实也是由能量和程序构成的伪装我。内外两层世界其实都是更高意识单位构建出来的实验场，其目的是意识体为了通过不同的尝试找到一种稳定的、可持续发展的、自循环的发展模式。

我们学习了外在伪装世界、电子世界、零到五维意识界，不要把这些看作是截然不同的平行塔楼。这些看似不同的各种领域，其实彼此间是相互套叠的关系。

细雨社 www.xiyushe.org

就好比一个在元宇宙内的角色问：

我的世界是什么?

——是代码与电子缔造的伪装物，依据电子程序。

那生成我们的电子世界是什么?

——那是由能量流构成的电脉冲波，它依据创造者们的意志构建成底层逻辑结构。



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

我们的世界、电子世界、思想者或创造者的世界各在哪里呢？

——我们的世界在电子的意相中，电子的意相由电子构成，电子的世界在创造者们的思想中。

那我要飞多少光年、朝哪个方向才能找到电子的世界与创造者们的世界？

——你无法在你的世界里找到电子世界或意识世界，虽然你确实在它们其中。但它们又在你的心中。当你睁开眼睛时，你在它们之外；当你闭上眼睛之后，你在它们之中。

我在这里向刚进来的马克问好，现在你们可以休息一下。

细雨社 www.xiyushe.org

**Y3-5-133.2**

（9:26 休息。珍说，她在课开始时就已经充分解离，在比尔来了之后更是如此。9:35 她以同样较低沉宏亮的声音恢复传述。）

这里，我们始终必得回到的难点是，在所有伪装之下，有着不需要伪装的纯粹存在。

然而这初始的经验并没有完成，它也没有结束。在它不需要通过伪装来表达时，它以比你目前所能想像的更充分、更生动的本质存在。

所以，当我告诉你，看看那空无一物之处时，那么我这么说，是因为这个没有伪装的经验，可以在没有任何东西被外在感官感知到的地方，最直接地被感知到。从某种意义上说，任何你能看到、感觉到、触摸到的东西都不是真实的，然而从另一种意义上说，它是一切实相的本



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

质。

所以，自我永远不会结束，内在自己和存有也都不会结束。每一个存在场域都并入到每一个其他场域，然而每一个场域又都保有着自己的本体身分。自己的潜意识各层也住留在许多实相中，这里我说的是实际的场域，而不是幻想。

空即是色，色即是空。外在伪装感官所见的空无，不管是空气、真空、太空，这些都犹如鱼在水中找水。而我们觉得是实际的、真实的物体却是被生成的伪装相，那层相的膜内其实空无一物，把物质解析到粒子后发现只是能量脉冲，实无一物。

但并非实无一物，只是我们定义物与相的方式过于狭隘了。确实有很多的实相，但这些实相并非在我们的伪装世界里，也不在平行的其它伪装层、梦世界或电子层。实相在由意识利用潜意识通道贯穿着的各个维度中，生命能、那些附有意识的能量波动，才是真实的实际场域。

细雨社 www.xiyushe.org

内在人格，在自我内不占主导地位的人格，却在其他实际场域内占主



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

导地位，虽然它们在你自己的场域内只是作为隐晦的影响出现。

赛斯所说的自我是角色我，内在人格要和自己正在体验的角色相互配合完成人生。但在其它领域，内在人格是可以全然控制自己的言行和发展方向的。所以在灵修的初期多数人都会接触到臣服的课题，寻找到载具我、角色我和内在我的相互平衡与协作的最佳模式。

我说过的完形模式是这里的基础，然而这种完形中的所有成员本身都是独立的，即使它们以一种复杂的模式合作，也具有同一性和分离性。它是任意的，也就是说，从你的观点来看，你任意地选择实相中的某些部分，并称它们为单元，把它们标记出来。但是你们的划分并不影响这些完形的本质，正如我的讨论，谈论独立的宇宙，却丝毫不影响任何宇宙的本质。

细雨社 www.xiyushe.org

在弘一意识的大宇宙内，其内在系统的庞杂与宏大是我们无法想象的。它的系统与我们所知的任何体系或知见都不能相互比对印证。所以在学习与了解内在本质的过程中，我们需要预先铺设很多新概念、新名词、新观念、新逻辑，用这些编织出脚手架和可用的“砖石”素材，才能在思想的维度中，用语言把无形无相的复杂体系，用相对精准的描述呈现出大体的轮廓。

我想描绘的理念是一个难以描绘的理念，因为你知道，一切之所是，皆由意识。而一切之所是，也是自-觉的，程度根据其能力而定；因此，一切之所是，含有同一性和分离性，即使在它是一个庞大而复杂



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

的完形之一部分时。

没有什么本体身分是模糊的，但对你或人类碰巧画一条线，说“这里有 A，这里有 B”的本体来说，这种划分对本体一点影响都没有。

例如一只小青蛙，更有可能被看作是它所生活的池塘的一部分，而不被看作是一只孤立的青蛙；池塘是牠所在森林的一部分；森林是地球的一部分；地球本身则是宇宙的一部分，而这个宇宙又是另一个宇宙的一部分。

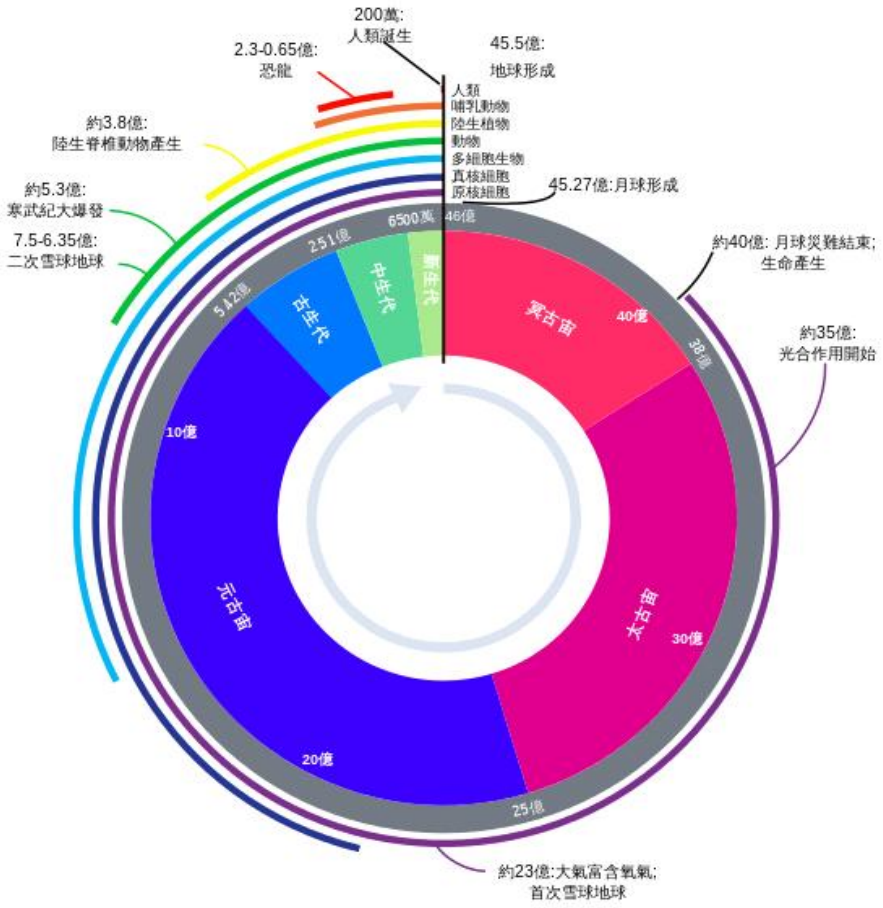
如果你选择把你所称的它，附上一个叫做青蛙的观念单元，或者你思量的是一个完整的画面，这对青蛙来说，对青蛙的本质来说，都没有什么不同，也不会改变它体内最小的细胞。本体身分还是一样的。

我们自豪地说自己是高阶动物，有别于动物植物或其它。但在自然或其它物种眼里，我们就是自然中的一种生物，短暂地出现后又消失在历史长河中。一切自嗨只不过是一种无知又自大的心理表现。犹如小国文化一样，总觉着自己必须很重要。大韩、大日本、大英.....岛国文化好像都要夸大自身才能让自己心灵有所依托。

细雨社 www.xiyuche.org



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




细雨社 www.xiyuche.org

最后二百万年的第四纪为人类时间，在图中太短而看不到。我们经常嘲笑朝生暮死的蜉蝣，生命之短暂几乎没有机会发展智力。但在完型的宏观中，人类的存在时长甚至比流星划过夜空还要短暂。犹如视频中插播的广告，有意思会被观赏下去，没创意 5 秒后也就直接被跳过了。

我建议你们休息一下。

（9:55 休息，珍再次充分解离。10:05，她再度用较重的声音继续。）

之所以需要这样的解释，只是因为我们是从间接经验的角度来讨论的。一切真正的知识都是直接的经验。它不能被分类，不能被命名，不能



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

白纸黑字地确定下来。真正的知识只是经验，直接的经验，是关于内在感官的经验。

即使是我对你们的解释，也涉及到言语上的剖析，这本身就扭曲了所研究的问题的本质。我们所有关于电性宇宙的讨论，并不会让你更贴近它的体验。你已经直接与它接触了。但同样的，正如你不能持有自己的呼吸一样，你也不能持有那更亲密的，那形成企图检验的人格的东西。

只有直接经验会带给你这样的知识，然而它不会被有意识的心智或自我所持有，虽然经验的闪光可能会在这些领域内瞬间投射。这样的知识的确是通过梦传达给自己的各个层次，这你应该知道。

知识可以被传递，但智慧无法被灌输。你可以阅读到很多知见，让自己很博学，但博学并不代表懂事，也不证明心智的成熟度。知道与理解有本质差别，理解与能做到更相差甚远。一时想起这样做了，和形成一种习气无意识地就会这样做、让自己成为其所是更是一个漫长的磨练过程。所以意识创建了种种的故事脚本，让自己全然地沉浸其间，不作弊、不看答案，用失忆的方式展开人生，到底要看看自己的斤两和所是。

细雨社 www.xiyushe.org

开卷、知道答案，回答正确那不是本事；要能在梦中、在弥留之际、在无自主意识的时候，还能如此行才是真的学有所成。梦中的你才是真的你，所以梦中经常会出现魔考，即随堂测验：生成一个环境与故事，把你直接投入到那个片段中，看你如何行事、说话、思想、作为。你说你是个得道开悟的，梦里捡到金砖、看见美女就走不动道。



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

角色死后都会经历这样的弥留。弥留期间就犹如高考，一锤定音——你到底此生都“习”得了些什么。

习气，指的就是你在无意识状态下最直接、本能自然的反应。这无法造假，是日积月累的功课底蕴。在这里，个人的意识频率状态被暴露无遗，也依据这个结果来规划后续要经历什么、修习什么。修习就是修正那些阻碍自身发展的习气与认知。

再者，梦本身是永远不会完成的，无论你对梦的感知是否继续，梦都会继续下去。因为梦也是完形。当你照镜子时，你看到的是伪装的影像。你没有看到自我，虽然你知道它存在。但是自我这个观念，本身就是一个出于特定原因而选择的任意单元。它不是一个东西。你画了线，虚构的线，并做了一个任意的边界。这并不意味着自我不存在。

细雨社 www.xiyushe.org

在电子游戏中，玩家控制的角色会去照镜子，那角色我在镜子里看见的倒影是它内在的本体还是外在的伪装人物造型形象呢？可是玩家不会因为在镜子里看不到自己或在游戏世界里无法证明自己的存在就否认自己的存在吧。如果那样，是谁在玩这个电子游戏呢？



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

如果游戏内一个 NPC 角色，问你的角色：“你怎么能证实有一个其它的世界在某处,而你又怎么能证明你的里边或外边有一个更大的你呢？你怎么证明这一切，我们每天的生活是电子构成的，而有一个电子世界在某处一个你说叫服务器的地方运作着呢？”

细雨社 www.xiyushe.org

确实，你无法向一个 NPC 证明这一切，这超出了它被设计可理解的最大范畴。而且对于 NPC 来说，它的存在只是为了让故事能得以展开，而不是跳出电子层去理解它其实什么都不是。

这意味着，这个字词本身是空洞的，仅仅是对你无法看到、感觉到或触摸到的东西的符号。它仅仅是你允许自己的意识去感知的，那自己的一小部分的象徵。它是一个象徵，用来表达那不可见的自己的一部分,为了在伪装场内操纵物质形象的目的,它被最明显地带入了运作。

所以，自我只是一个大得多的自己的一部分，但在意识上，你没有感知到整体自己,所以你任意地从一个真正不可分割的本体中造了一个单元，并称之为“我”。这种指称，这种分类，丝毫不影响那个不可



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

分割的自己的本质。只是影响你自己的意识态度。在理论上，你成功地将自己的一部分与整体自己切割开来。

这种二元性以最多样化的方式影响你自己的认知。它让人与自己对立。我们将在下一次课上更清楚地探讨这个问题，因为它将引导我们进一步进入一些新的领域。

角色我把载具我当我，把自己当成内在自我，它不知道自己只是一个宏大自我意识群体中某一人格创立的角色片段体。但是不管角色我是否承认或认知到全体自我，这都不影响全体自我意识的运作与完整性。角色我被创立出来，本身并不是用来探索灵界奥义的。如果探索灵界，那意识根本就不用费尽周章地潜身来此脱了裤子放屁，在家看看它的窗外就好了。角色的人生有其意义与价值，而且这很重要并无可替代。

细雨社 www.xiyushe.org

这就是经历人生、并透过这经历了解到自己当下所是与以为所是间的真实差距。通过经历，发现自己潜藏的影响自己心灵成长的习气都有哪些，并校正自己内在的认知偏差。在实践中，观察如果按照自己的思路，到底会引发怎样的问题。

这是一次成果丰硕的课。我向大家致以最诚挚的问候。我建议你们从下周四开始，留意一下你们的卡拉汉小姐。

（“晚安，赛斯。”

10:25 结束，珍说她完全解离。卡拉汉小姐是一位年迈的退休教师，住在我们前一栋公寓的二楼。很奇怪的是，她从 1964 年 2 月 17 日中



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

风到现在差不多刚好一年。从她生病开始，赛斯就在 2 月 17 日，以及第 29、31、33、44、46、54 和 56 等等几节，不同程度地谈过她的事。珍还做过涉及卡拉汉小姐的遥视梦。

出院之后，卡拉汉小姐回到家，与一位管家同住。宁愿独处的卡拉汉小姐，几周前终究还是解雇了那个管家。她自从发病以来，身体一直很虚弱，最近因为一切都要自己来做，显得更加虚弱。珍经常去探望她，就为了照看她一下。卡拉汉小姐现在的记忆力很差，显然她的能量也很低落。她非常瘦。

卡拉汉小姐的相关资料，也可见第 63 节和第 83 节。）

从灵魂决定放弃这一角色，到载具我的彻底死亡，有时会经历几年的过渡期。当内在意识先撤了，只留下角色我和皮囊作伴时，人的逻辑意识、记忆、反应能力、认知力都会大幅下降。就好像这个珍的邻居卡拉汉小姐与珍的妈妈，她们的内在已经决定离开，但角色还会持续几年慢慢地枯萎凋零。



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

Y3-5-134.1

# 第 134 节 情绪来来去去，有许多起源，是伪装前的生命力

**前情摘要：**

**在出神状态下，肉身对物理伤害虽然不免疫但可以不感知，所以很多熟练出神的修行人可以表演各种非常人的行为。**

**在我们学习异维度的心灵知识时，在面对这个庞杂且陌生的领域时，人类已知的词汇无法准确地表达那些尚且未被认知和命名的事物，更别说那些超出我们理性逻辑认知范围的超自然规则与道理。**

细雨社 www.xiyushe.org

**我们必须要借鉴现有的词汇系统来表达最近似的认知，但在表达中又要去修正这些词汇中故有的指向性狭隘，扩展词义的表达范畴，甚至重新定义某些被借鉴来的单词。所以形成了“名可名，非常名，非恒名”的状态。在学习灵性认知时，名词上要搞清楚其出处与语境，不同的表述系统与体现对同一个名词有着不同的运用。**

**在医科大的前两年中，一个新生需要学习大量的人体系统性知识，从五脏的作用职能到各种体内复杂系统的运作机能，这些知识奠定了基础医学知识，让学生了知到身体的各类功能。到了大三大四，开始学习各个系统与脏器间相互的转化与彼此的影响，了知到生化系统与物**



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

理系统是有机的一个整体。但西医对更宏大的一体性认知还是不足的，对乙太层、精神层、星光层、电子层、意识层的统合认知还处于学龄前的状态。

我们确实要分层地逐步深入了解与理解复杂的多维宇宙和意识界，但在这拾级而上的过程中时刻要明白：当下的阶梯只是宏观通道中的一小部分，当下的认知也只是全局里的一个片面。任何确定性都会带来自限的狭隘与自大的偏激。

在我们的这一伪装层中的内在人格，在角色我之内并非支配者，但在其它维度场域现实内是支配者。在我们的这个层面，载具我、角色我和内在人格的相互配合是首要大事，不然就会陷入多党执政的扯皮中，多年间一事无成还精疲力竭。

细雨社 www.xiyushe.org

所有真实的知识都源自直接的经验，所以经历是最宝贵的财富。它无法被分类，它无法被命名，它无法用白纸黑字写下来。真实的知识就只是经验，直接的经验形成直觉，直觉被内在感官提供给外在角色我。这往往不符合逻辑，甚至看似很不科学，但它却是亿万年内累计出的无言智慧。



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

# 第 134 节 情绪来来去去，有许多起源，是伪装前的生命力

1965 年 2 月 22 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（今晚珍为她的工作感到沮丧，事实上，如果不是我懒得去跳舞，她会错过这节课。这是一个寒风凛冽的夜晚。在我们讨论我们的问题时，9 点到了，所以我们就上课了。

（珍说话的速度相当正常，声音大部分都很洪亮有力。她坐着，闭着眼睛。在这节的第一段，她还边抽着烟。她实际上是在 9:02 开始说话。）

的确是狂风暴雨的天气。

鲁柏在这些课上的内在纪律，内在能量的利用，内在能量的引导和方向，这在几年前是不可能的。

细雨社 www.xiyushe.org

这涉及的不是有意识的，而是潜意识的习惯的改变。他的新习惯已经掌握得非常好。自从我们的课开始以来，过去他经常有的灵性爆炸，已经减少到相当程度了。然而，没有人试图搅乱他的人格，当攻击性出现时，将它以某种方式向外发洩是他的自然反应，同时他几乎是迷信地小心翼翼，不把攻击性指向另一个人。

对他来说，这是一种相当健康的反应，而且破坏性比他认为的小。关于鲁柏对课的忠诚度，你一直有某种程度的不信任，正是因为课对你来说变得重要了。鲁柏这时候不会放弃这些课，尽管他有时会有意识地反感这些课的规律性所涉及的纪律。



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

通过内在灵性知识的学习,清明的自我意识状态逐渐驱散昏沉狂暴易怒的角色我特性，内在平衡更容易被保持在一个合理的范畴内。当风动还是树摇的争论在四周响起时,内在的知性被考验，是犹如风中的塑料袋逐波飞舞凌乱，还是犹如翠竹摇曳左右，或如如不动犹如磐石泰山，看云潮起落，世代变迁。

你的世界里只有你自己，没有谁在刻意地伤害你。犹如梦中追逐你的梦魇，不过是自我内在恐惧生化出的魔头象征。当可以认知到一切心念与信念都是自我当下当面对的课业时，就不会四处指责他人，让爱人与孩子做出改变；而是自己开始内省，做出自我的改变。而当自我的意识水平真的提高后，就会理解到“天下本无事，庸人自扰之”的道理。

珍有些抵触《早期课》的内容，毕竟总是被赛斯数落，感觉很差劲，



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

虽然赛斯其实已经很温暖了。不过鲁柏知道这是为了他好，这些批评都是出于真切的关爱，而非无端的指责。他确实在这一年里变化巨大，从性格、心性、习气、认知上都有了本质的提升，可谓受益良多。

然而，在潜意识里，正是这种规律性使他感到安心，因为尽管意识的倾向不断起落和流动，但存在着一种相当永久性的模式。我不打算用一整节课的时间来讨论这些问题。然而一些评论还是有帮助的。

如果没有鲁柏偶尔的那种相当小的爆发，他的工作习惯的稳定度，以及情绪反应的稳定度，几乎就不可能这么规律。这些爆发毕竟是小型的，而且本质上又是无害的，有一定的平衡倾向。我亲爱的约瑟，这些爆发，虽然这个句子很夸张，这些爆发也不仅仅是他的；因为他也接受了你的隐藏挫折和愤怒，深深地感受到它们，但在意识上他不知道；然后他在这些小爆炸中相当无害地驱散了属于你们两个人的积压的、小而有力的情绪炸弹。

细雨社 www.xiyushe.org

生活犹如炉灶，我们则是一个个高压锅，如何利用压力把素材转变成滋养是一门学问。我们选择了自己所在的灶台（时代与地点），选择了自己的锅具与食材（角色与宿命）；如何运用这火候和食材，就看主厨的手艺技巧。同样的条件，有人能做出美味，有人只能搞出土炸弹，甚至忙活半天还把自己伤到了。

不时地用安全阀释放一些内在压力是好的。但释放的时机、方式与方法又是一种学问。好的方法可以保持内在的压力平衡，又不带来外在伤害。这些种种的技巧与时机的把控需要在实践中不断磨练，没有量



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

化的操作手册可供自学。

还有，虽然这情况会消失，但在这些课程中，鲁柏这一方有一种很强的给出自己的情形，这种给出自己，包括暂时的放弃情绪。而当他生气时，他不想放弃自己的愤怒。将会消失的是他潜意识里被榨乾的感觉，他偶尔会有这种感觉，而且只有在他为其他事情感到不安时才会有这种感觉。

然而，资料本身表明，我们进展得很好，能够表达以前不可能表达的微妙的含义。我们的课对你们双方都产生了稳定的影响，并将继续下去。

有两种修为的境界：

第一种是外在的轻安，即犹如泰山云海般的如如；还有一种是内在的解离，随角色怎么犹如风筝飞舞，我看着那狂涛里的浮萍，心中不随其波澜。

“顺，不妄喜；逆，不惶馁；安，不奢逸；危，不惊惧；胸有惊雷而面如平湖者可拜上将军”。你可是可成大事之人吗?

不怕有情绪，情绪本身就是电子层内、故事情节里内置好的剧情的一部分。但学会控制自己的情绪，犹如管理雨季的河道一样，堵绝对不是一个办法，增高壁垒也无法一劳永逸。利用像都江堰那样的智慧工程，利用疏导转移的方式，把内涝和洪灾变成自身可调度调节的能源，变成灌溉滋养的资源，才是好办法。


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

都说上善若水，那是真没有见识过海啸和洪峰。尚善的不是水，而是懂得治水的智慧，懂得调度平衡、掌控蓄放时机的心智。潮汐的涨落、能量的来去是一种必然的常态，犹如女人的月经。如何在感受到内在的躁动时稳住自己，这是道行。发飙不难，隐忍也不难，难的是巧妙地利用澎湃的激情化作生命的动力。没有绊脚石，只有垫脚石，怎么用，怎么看，是关键的学问和智慧。

我先让你们休息一下，然后我再继续讲其他资料。

（9:24 休息。珍解离如常。她说时间过得很快，好像只过了两三分钟，9:34 她以同样有力的方式继续。）

关于上述问题，还有一点要补充。

在意识层次上，你，约瑟，更注重规律，因此，当鲁柏表现出不规律的迹象时，你会更加关注。然而，正是由于他和你一样，将纪律和规律性与自发性结合在一起，才使这些课程成为可能；而鲁柏的这种品质，甚至是叛逆的品质，使课程得以继续。

因为如果没有叛逆的天性，你们都不会允许课开始的。所有的创造力



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

都来自于这种混合。我们有规律的课，现在是必要的。然而，这并不意味着有时不能错过一节课，或者说，这样错过一节课应该被视为是一个重要徵状。总的来说，我们的时间表将维持不变，但我们不想要僵化，只想要自发性的来，以及在纪律中实现的自由。

内在纪律和稳定性让内在意识得以遵循某一稳定的区间展开自我的发展，但这种稳定性又妨碍了自我突破成为可能。没有跳脱的叛逆与随机的突变，意识很难发现理性逻辑外或固有可能性之外的所谓“歧途”。但也就是这些歧途让内在弘一智慧得以不断地完善自我的知见与觉察、见识万千可能与无尽组合变化。

严肃专注守一的态度可以让发展成为一种可能，不然浅尝即止、游移不定的状态会阻碍全面发展与专精的可能。而专家的专精既是他的优势，也是他的死穴——匮乏平衡全面的认知，无法触类旁通，做不到博闻广见，会带来认知狭隘、解决问题与思考问题的方式单一。

细雨社 www.xiyushe.org

例子：一名患者在野外烧烤时突然发病，被送医。患者情绪亢奋、幻视、头晕、心悸、胃痛、肌肉痉挛。转了几个科室，脑核磁，身体内没有发现问题；心电图，心脑血管没有发现问题；血液检查，内科没有问题。患者症状明显，可是专家都说他是健康的。发病很突然，家人说没有既往类似的病史。每一个专科依据症状都找不到问题，后来把所有症状全面分析，发现是毒蘑菇中毒。

专家对自己领域内的专注，让通盘考虑的能力下降。这时杂家全科医



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

生就很有用途了;但什么都治的医生,其实对很多专科疾病并不在行,因为没有足够的经验，甚至有些极其罕见的疾病都没听说过。可见配合与平衡、专精与广谱是需要同时发展的两个面向。纪律与自由并存，并且两者同样重要。

这在你看来可能不是这样，但因为在潜意识里，基本上，虽然不是有意识的，但鲁柏既相信自己的直觉，也相信我们的课程的有效性。他不会允许他人格中的暴躁部分打乱我们的时间表,但因为他在潜意识里信任这一切，所以如果错过了一次课，他不会像你一样感到不安。

这是因为你的性格更倾向于强调规律性，虽然你和他一样，在这些课程里相信自己的直觉。

我们在一年中确实成就了很多。我们会做得更多。如果你处在鲁柏的位置上，你会比他更愿意规规矩矩；但我亲爱的约瑟，你的批判意识会比他更阻碍我，尤其是在细节上。而且在你的位置上，鲁柏也不会做得像你一样好。

细雨社 www.xiyushe.org

信马由缰或蒙眼拉磨,哪个对心灵的发展有好处呢？不羁与专注都是需要的，任何一种单方面的过度发展都会带来得此失彼的困扰。静如处子动如脱兔,能专心做事进入到心流状态,也能豁达随缘俗得可爱,才是一个真修行人当有的状态。随和的亲民与专注的高深融入一身,博学的浩渺与专精的渊深合二为一，这样才能通天晓地，心感三界内外。



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

你设置的阻碍比他还多。比起你对他的心情，他更容易受你的影响或接受你的心情。你比他还害怕心情的变化，因为你母亲经常卷入持续不断的情绪波动中。出于这个原因，你也害怕鲁柏的心情，害怕被它们席卷而去。因为小时候，你就害怕自己会被父母的原始情绪吞没。你对这样的表现感到不安全。我说过，你们两个在性情上相互平衡得很好。

父怂怂一个，母强毁三代。一个强势霸道又神经质的母亲，是孩子们永远无法规避与泯灭的童年心理创伤。在婚后，女孩会效法妈妈经营婚姻，把家族梦魇传承下去；而男孩会惧怕媳妇，导致婆媳争夺家庭内的话事权，永无宁日。但被强势母亲带大的孩子又不自主地喜欢有主见有担当、开朗爽快的女孩，这样的女孩很好地与懦弱卑微的男孩形成互补。可是女人择偶要的是丈夫、男人，婚后发现自己的男人是个窝囊的，总会气不打一处来；要是男人是个有主意强横的，又会不断挑战自己的男人，想要高唱征服，让他听自己的。

可见强悍的女人遭遇强悍的男性就是鸡飞狗跳；遭遇柔软的男性，就是委屈万分。而母强子必弱，懦弱的儿子娶个强悍的妻子每天就是受窝囊气，儿媳还不断挑战婆婆在家庭里的权威——两只母老虎斗法。娶了一个小女人，两人都没脾气、没主意，就是扶不上墙的刘阿斗。这时第三代要不就在每天争吵不休的家里长大，要不就在一事无成兀兀秃秃的市井底层家庭内长大，不是性格扭曲暴戾，就是胆小怕事没有担当。所以说一个强势的女人，直接把自己的嚣张建立在毁灭一家


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

三代人的基础上。

## Y3-5-134.2

你现在知道了，情绪甚至会改变物质细胞，像风穿过树枝一样扫过细胞，在许多实相中留下印记，在梦的实相、物质的实相、电性的实相中留下印记，在编码的系统方面。

细雨社 www.xiyushe.org

应该轻松地流动和接受这样的情绪，它们来来去去；但自我为了自己的目的，经常紧紧地抓住它们，在这种情况下，情绪被禁锢，变得比原来更强大。情绪的起源是我们仍要讨论的议题，因为有许多起源。

有些情绪源于人格内部，但另一些情绪只是像风一样，然后被合理化和持有。情绪的确是动态的，而不是静止的，并且会被别的取代，除非自我将其留下。

情绪也是电性编码的，也有独立的电性实相。在物质层面上，它们既是化学的又是电性的。情绪的有效性和力量不可高估，因为它们只以略带色彩的形态，代表了宇宙穿越内在自己时，那未加伪装的生命力。因此，情绪代表的是，在它被建构成伪装之前的生命力。

情绪在通过潜意识进入时，它在心理上染上了色彩，但仅此而已。情绪是你必须使用的最重要的工具。正是因为这个原因，你必须学会如



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

何使用它们。

这一段相当重要。虽然我们的人生并非是由铁板一块的宿命构成的，但确实是由电子层中的内在角色我依据自身当下的意识频率，摘选符合自己的功课，排序而构成的。这些功课都以电子的形式构成独立的压缩文件包，其中包含完成的故事情节与情绪波动。

就好像一部拍摄好的电影，情节是既定的，在哪里煽情，在哪里肃穆，在哪里用音乐烘托出悲情或惊恐，都被精心安排好了，这样观众在经历这影片的情节时才会获得既定的感悟素材。不过看完后哭过、笑过、紧张过，是否能领悟出什么就两说了。

观众的情绪是被编导安排好的，只要剧情抓人，不怕观众不入戏。观众事先选择自己观赏与参与到哪部影片资料的体验中，随后沉浸体验其间的戏剧冲突，跟随角色哭哭笑笑颠沛流离。当散场后，有些人领悟到了什么，若有所思，心智成长；也有的观众去演员家楼下丢臭鸡蛋，愤愤不平很多年。

细雨社 www.xiyusne.org

情绪的产生源自业力，即外在角色被安排的课业内容，而情绪会扰动载具的生化水平和内在能场。当故事过去了，角色我是继续耿耿于怀，念念不忘，还是淡然一笑，领悟颇丰，这就形成了内在差距。

景来则应，境过则空。多少女人吵架后看着丈夫呼呼大睡气得直哭，半夜叫醒丈夫接着吵。可是又想不起来是吵什么了，就吵冷饭、翻旧



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

账到天明。

男性在遇到指责时，会想：我哪里错了？怎么解决？这时候反思后没有发现问题就会选择优先自保，出于本能地开始申辩，尝试解决误解。

女性就更气了：推卸，逃避，看不出老娘不开心吗？吵架需要理由吗？非逼着我找理由吗？我有情绪还不能发泄了吗？不跟你发泄去找隔壁老王？他媳妇能干嘛！

这时的男人很难理解，女人的心理需要是被哄着、是共情的同理心、理解女人的难过。男人的脑子里还在排查系统性逻辑错误，然后发现：我没有错啊！她怎么这样的神经质？无理取闹，情绪化。得，赶紧糊弄过去，明天可能就好了。

细雨社 www.xiyushe.org

他意识到这时应该安慰，开始说生疏的套话，一点儿没有渣男那种撩妹的熟练度，句句说不到点上。女人认为他就是在敷衍：他不爱我了，他外边有人了，他忘不了前任，他开始惦记那个小骚货了，这事儿没完……

情绪是被系统赋予的，但放纵情绪的泛滥、催生情绪的激荡倍增、让情绪发酵成灾难，是自己的决定，也是内在自我不能把控角色我的表现。之后载具我就跟着倒霉了，不是气得胃痛，就是心慌，时间长了各种病，浑身难受。形成了习气后更难改，甚至在梦里都和人吵架。这样的习气会跟随角色进入累世的课题，直到自己能意识到，并软化



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

自己的脾气，管理好自己的情绪，搞清楚是风动、树摇，还是自己的心中在意，到底问题出在哪里。

这里边分为五层境界：

1、一锅热油——有个火星就是灾难，没有火星有静电也能烧起来，烧起来就很难扑灭。

2、高压锅——火星是点不着它的，但受不得压力，压强大了自己就爆了。

3、煤气灶——能控制火候大小与时机了，但还是有个煤气罐随时准备着。还要经常看看是否忘了关火。

细雨社 www.xiyushe.org

4、电烤箱——看不见明火，也不产生压力，就是持续地处于烫手的状态。你都吃完饭刷盘子了，它还是冷静不下来，处于碰不得的内在状态。

5、微波炉——有任务就跟着转会儿，转的时候心里也亮堂得很，完事了静静地角落里一待，再热闹也与我无关。

我建议你们休息一下。

（10:00 休息。珍解离如常，现在还在惊讶于传述期间时间过得这么快。10:13 她以同样有力的方式继续。）

约瑟现在正面临着自己攻击性的事实，因为他过去从未真正做到过任



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

何强烈的程度。有意识地回忆梦是极好的，因为潜意识的资料至少在某种程度上被有意识地吸收了，在梦中，攻击性倾向确实被释放出来，并以一种实际的方式得到了体现，就像是在物质场域内锻炼一样，让潜意识满意。而且在一定程度上通过肌肉的动作，即使在梦中，这样的攻击性也能找到身体上的出口，顺便还能省去不少疼痛。

每个人都有自己内心的能量，这能量形成外在能场与意识能量触须。这能场可以对他人形成无言的压迫性，导致对方的气场被动反抗，抵御心理压力。这种抵抗有时会形成反弹，成为对外的攻击性表达。如果对外攻击性表达被压抑，其攻击性会反过来反噬自己，形成对内的攻击性。这就是对他人的指责与攻击和自我的懊悔与愤恨的根苗本质。

经常攻击他人的人或自我攻击的人，评判心重，是非善恶观念强，匮乏必要的认知弹性和同理心能力。这样的习气一旦养成，会导致人际关系危机或自己被憋出一身病来。这类疾病会导致关节肿大、扭曲、甲状腺问题或肠胃道痉挛。心思重、敏感、小肚鸡肠的人会蓄发成自主功能性神经紊乱，导致卵巢、子宫、乳腺病变、囊肿、失眠多梦、心悸胸闷。

细雨社 www.xiyushe.org

在梦中经常与人争执，能把自己气醒，醒后还念念不忘地愤愤不平。这种梦是自我内在意识在自救的一个过程，也是内在意识的魔考。给你一个场景剧、一个小品，看看你会如何反应、你的修为到底价值几何。梦中发脾气相对来说代价小些，不会搞砸社交人际关系，也不会太当真多久。不过也能知道自己当真是个怎样的人。



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

再一次，你，约瑟，过去如此强烈地恐惧攻击性，这在一年前，你甚至不允许自己回想起这类的梦。鲁柏没有太多对攻击性的梦的了解，这也是意义深远。他害怕暴力。这是他自己偶尔出现爆发性情绪的主要原因之一。

罗被自己的母亲压制惯了，又吵不过珍，所以内在的压力会转化成梦，在梦里体验释放的过程。而珍从自己妈妈那里看到一个女人强势有多可怕，她极力地避免自己也和妈妈一样搞砸自己的婚姻。但小脾气不断，有点儿不顺心就吵一架，不管是单位领导还是罗，都只能听着。她释放完就舒坦了，所以在梦里没有体验吵架的必要，没有囤积起来有待释放的内在压力和攻击性。

细雨社 www.xiyushe.org

他在很多方面都太温顺了，因为他基本上不是一个温顺的性格，所以我总是鼓励他多运动。他比你更害怕面对自然的攻击性，在这方面，你们两个都怕。

珍与罗都很怕正面的冲突，珍怕自己养成一个臭脾气，而罗怕自己成为自己最讨厌的妈妈那样，也怕把珍培养成那个样子。夫妻间闹矛盾是很正常的事情，而相互顾及则是一种基于爱的选择，在意与维护这关系，在意因为不舍看到对方难受，因为珍惜这份爱。吵赢了又能怎样呢？有什么比让自己爱的人难受一整天更大的损失呢？

我现在不谈特定的梦。不过，你提到的那个梦，并不是对你们任何一个人的警告。



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

今晚我在一定程度上，试图将个人资料与更一般性的讯息结合在一起。鲁柏的灵性状态比他通常的晚冬状态要好很多，这种季节的易感性也在一定程度上导致了他偶尔出现非常深的沮丧感。

然而，这些沮丧的感觉，尽管在过去要深刻得多，但是不管在什么情况下都应该尽快驱散，然后能量用来重新投入工作。现在没有什么值得说的倾向，但是这种气馁在某些情况下，可能会变成一种不健康的意志消沉，而他的直觉冲动，通过寻求人们来对治这种沮丧，是一个合理的冲动。

在我们生活的这个伪装层面上，四季的能量是不同的。随季节与天气周期性的能量频率变化，敏感的人会明显地感受到内在情绪与身体的倦怠、低沉、压抑。如果任由这样的内在意识频率持续控制自己，会带来不健康的负面思潮晦暗思想，这会诱发带有灾祸疾病的电子实相与你接近，并成为体验的一部分。所以抓住内在热忱或多运动可以激发起自己的生命能，让自己意识频率慢慢地升起来，摆脱颓废的丧。

细雨社 www.xiyushe.org

（就在我们的挂钟指着晚上 10 点半的时候，不幸的事情发生了。我们的猫咪威利在珍说话的时候，好几次跳到了她的腿上。由于这在一定程度上扰乱了珍的出神状态，我一直试着不让它靠近珍。



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

威利现在又一次跳上去。我伸手想让它移开，我抓住了它的尾巴，同时差点失去平衡。我把威利往后拉。它逃脱了，但同时它的爪子也反射性地伸了出来。我听到爪子在珍的腿上刮过的声音。珍的眼睛猛然睁开，她大叫起来。很明显，那隻猫隔着衣服抓伤了她。珍显然不知道到底发生了什么事，她显得很茫然。我什么也没说，不想再突然把她从状态中拉出来。然后，我惊讶地看到她静静地坐着，最后闭上眼睛，又回到了她完全解离的状态。如果威利抓伤了她，她也没有表现出来。事实上，珍面带微笑再度开始说话了。10:31 继续。）

即使在一年前，你们俩也不可能做出现在这样的作品。

我想在这里加上一句，约瑟，你确实把我画得很像，如我过去的样子，也如我存有的样子。我相信你知道我指的是什么。

你们俩谁也不要陷入冬天的消沉。因为我是一个快乐的雪人，我不会在春天融化。你们都在工作中不断进步。创造性的工作不是以均匀的方式成长，而是在看似突然冒出的活动中，在看似浪费的方式下成长，而这完全不是浪费。

细雨社 www.xiyushe.org

我向你们俩致以最美好的祝福。

（“晚安，赛斯。”



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

10:35 结束，珍充分解离，和以前一样。她的确记得有东西在抓她，结果是威利抓了几道血印。

我刚刚完成了一幅油画，画的是两个头像，男性；其中一个人物对珍很有吸引力，从一开始就有。我没有多想，只是想知道我从哪里得到了画这幅画的想法。我曾经想当然地认为，我画的脸是某种心灵感应信息或潜意识记忆的结果。过去赛斯曾说过，我经常用这些信息来源来创作肖像画。珍喜欢的头像是一个金发男子，身材魁梧，显然是个大块头。虽然鼻子有点突出，但五官很端正，下巴方正，眼睛蓝色。珍对画中的另一个头像不太感兴趣，但在我画这幅画的时候，我对这个头像和另一个头像都很感兴趣。

几个星期以来，我一直在仿效珍，记录我的梦。这是一个令人着迷的经验，就遥视而言，似乎已经有些小小的成果，也更自己-了解(self-understanding)。最近，梦中出现了很多我的攻击性的行动，我自己也一直认为，这种攻击性的释放是一件好事。

细雨社 www.xiyushe.org

赛斯在上面提到的那个梦,和我在 2 月 21 日星期天晚上做的梦有关。在梦中，一个男人透过内在感官接收到她妻子过世的消息，当她在好几英里外死亡之际，他看到她的幽灵出现在他面前。我在梦中看到的幽灵并不是珍，但这个梦还是非常生动，而且有些让人不安。我相信这里有遥视的成分，也可能我掩饰了我在梦里看到的幽灵的身分。)



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

Y3-5-135.1

# 第 135 节 没有任何行动是完成的，距离在电性强度中发生

**前情摘要：**

**对于绝大多数普通人来说，持有内在纪律、运用内在能量、疏导内在能量展开积极的作为，本是不可能的；但如果坚持修习内在感官、锻炼解离能力、建立多重自我意识连接的通道，那开启这些匪夷所思的高等生命形态运作模式反而成为顺理成章的事情。**

**赛斯建议，甚至说要求：锻炼心灵内在能力的人，经常稳定有计划地练习内在感官，保持与潜意识沟通的能力，保持自身意识流的稳定性和畅通。可以有情绪，但不要被情绪左右了自己的行为，更不要沉醉在情绪化的体验里久久不能释怀。**

细雨社 www.xiyushe.org

**在伪装层与电子层、在伪装层与梦世界、在伪装层和其它伪装层间，可以练习着来回串门，但要练习准确地聚焦在这边或那边，别把自己搞得懵懵乎乎的，落入老眼昏花、老年痴呆般的状态、前不着村后不着店的意识间隙里。如果出现这样的意识卡顿，要去自然中做运动，与他人社交，好让自己可以重新有效地精准聚焦到本意识层面上来。**

**赛斯绝对不支持胡乱尝试通灵，尤其是在自身知见与能力还未成熟、**



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

能量当量浅薄的时候。对于灵界这个复杂的大社会，遭遇到什么匪夷所思都没什么好奇怪的。而多数莫名的麻烦，一旦被招惹上，如果没有极其亲近的上师救你，那做为散修的你基本上也就废了。所以磨刀不误砍柴工，先把知见体系扎扎实实地搞清爽，能明明白白地做人后再说怪力乱神的事也不迟。毕竟我们来做人的主要课业就是怎么做好自己的这个角色，主课挂科了，副业满分也是白搭。

修习灵性知识不是为了获取神通异能、人前显贵当网红，而是要通过内观认知到自己在潜意识里有哪些陋习需要做出必要的调整。习惯的改变让自我习气得以转变，随着意识频率转变之后，遭遇的课业也就不一样了。业力是脱不去的，业力不是坏事，它是你要面对、要达成、要学习和尚且未掌握的课业难点。

细雨社 www.xiyushe.org

顺利地建立一个新习惯并不容易。需要反复的磨练，直到养成这一新习惯，不用动脑子也会这样想、这样行，成为下意识的东西后，才是你真正的东西和如其所是的你。

没有人在处心积虑地妨碍你的人格，但确实有被安排好的助缘人等着你。助缘的形式无外乎两种：给你出题的和帮你解题的。前者制造出问题让你头痛，后者启发与帮助你理解与应对这困难的局面。每当自身想要发火、出现侵略性的态度、要指责他人或懊恼自己时，要察觉到那是自然的反应；同时也要很小心不让自身的情绪被引导到另一个人身上，波及无辜。



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

情绪是经历体验数据包被内置的内容之一，属于课业范畴内的经历。但如何应对情绪、控制情绪、转化情绪，就是每个人自身的修为与选择了。有的人放大情绪泛滥成灾，生活在情绪化中；有的人压抑情绪隐忍克制，最后搞出一身瘤子；有的人麻木无感虚无迟钝，错过了这机缘中蕴含的启迪。而灵修者应把所有的绊脚石都品玩一遍，然后琢磨它怎么为我所用，成为自己前进路上的垫脚石，修建自己渡心河的石桥。转境为用是智慧，大智慧是从点滴琐碎中修持而来的。

情绪本身是一种能量频率，它在电子层中有质地和形状。在我们这里，其实开天眼后也可以看到它——愤怒是红色的火焰，忧郁是深蓝的泥巴，惊恐是杂乱的褐色，喜悦是桃粉色的棉絮，愤恨是黑色的利刺，内疚是紫洋葱色的稠粥，关爱是绿宝石色的蒸汽，烦恼是燃烧很不充分的浓烟。

细雨社 www.xiyushe.org

不同的情绪带有其特色的能量频段，在一个情绪中过久，那个能量频段就会同频了你的主意识频率。

爱与被爱的人越发开朗轻快，就好像风中的气球，光明又温暖；

愤恨的人低沉消极，浑身戾气的尖刺，好像一个海胆；

忧郁的人犹如沼泽中的烂泥，捧起来又从指尖滑落；

内疚的人犹如切开的洋葱，散发出让人泪目的气场，自己却没了生发的心，层层叠叠地把自己裹了起来。



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

不同的情绪不但扭曲心灵，也同时改变身体。最先是激素生化层，慢慢地是载具物理层，从功能性紊乱到器质性病变。一切都只因自己走不出自己心中的阴霾，并认同那些被安排来成为体验的故事为真。既不能放下也不会转换，只见八苦连连，不知寓意深远。

展开内在灵性知识的学习，需要内在纪律和反抗的天性，即拓展的创造力和守一的稳定度可以达成一种微妙的平衡，并能保持这种平衡。过于持一会变成守旧而匮乏发展的潜能，而过于洒脱又没有能力在找到方向后稳健地走下去。守旧带来意识信息流的格挡，而过度的不羁又让意识无法聚焦，无法稳定地接受启迪。

珍与罗都是原生家庭童年心理阴影的受害者，强势又情绪化的妈妈让他俩的童年都苦不堪言。当然这都是他俩在投胎前挑选的家庭环境。赛斯告诉珍，她此生的功课就是学会做柔软温馨的女人，而罗则要放下过于强烈的戒备心。所以珍的妈妈给了珍反面的教材，一个女人不能用脾气去经营婚姻，更不能用情绪去教育儿女。罗从自己妈妈那里看到了自己不要和哪种女人过日子，所以渴望摆脱与切断与这样母亲的恶性影响力。

细雨社 www.xiyusie.org

情绪化并暴烈地捍卫自己利益的人，用疏离或冷漠去惩罚家人的人，指责与攻击家人的人，其内在心理是匮乏、扭曲的，缺少被爱的感受，也没能习得无条件爱的能力。其攻击性的外在表现虽然很吓人，但其实内核是在乞讨被爱的诉求，用了很没有智慧的方式呐喊出渴望被爱、



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

被关注、被呵护的声音。结果一身戾气，满口指责，气场都是锐利的尖刺，反而自己恼怒：我都是为了你们好，为什么你们都躲我远远的。想不明白时就更生气。

梦在这方面承担了两种作用：

减压阀——当内在情绪累积时，在梦中与人争执，体验释放的过程，不会破坏现实中的人际关系。

模拟考——当你觉得自己修为很不错了，给你一个模拟场景，看看你无意识下真实的反应是怎样的。你是如你想的那么淡定豁达了吗?

记梦与解梦在这里就变得很重要了。梦是我们最好的贴身保姆和老师，一生 1/3 的时间在睡觉，1/6 的时间在做梦，而梦中的经验和知识都是直接来自三维意识空间的。以梦为马以梦为师，它诚不欺人，但要学会梦的解码和反扭曲破译的技巧。

细雨社 www.xiyushe.org

季节与天气对某些人的影响是显著的。在凋零晦暗的大环境中，要有所察觉地振奋自己，任由气馁沮丧的情绪在心中蔓延盘踞只会让自己消沉低迷。要学着点燃内在的花火热忱，让自己生动起来，让生命力可以透过心流充盈自己的内心，温暖自己的生命。快乐是一种选择，一种心态上的成长，需要大量的正知见认知的累积，才能有能力拥抱八喜的人生。悲伤或喜悦是可以传世的，不光影响自己的累世，也祸害全家的心情。修心正性明理，造福自身，荫佑三代。



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

# 第 135 节 没有任何行动是完成的，距离在电性强度中发生

1965 年 2 月 24 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（来自宾夕法尼亚州威廉波特的约翰-布拉德利，是这节课的见证人。这是他自 1964 年 10 月 7 日第 95 节之后第一次参加。不过，从那以后，约翰经常来拜访我们，也经常阅读这些课。

（也许因为有证人在场，珍在这节开始前很紧张。她同样是闭着眼睛坐下来传述。她说得很快，声音比平时更大更低沉，在整节课中都是这样。她也比平时更活跃，用了很多强调和很多手势。很少停顿。

（请记住，菲利普是约翰存有名，比尔·麦唐纳的存有名是马克。）

我们简短地回忆一下 95 课的内容：

细雨社 www.xiyushe.org

有一个持续可不断折叠扩展的实相。所谓的结束又再扩展为新的开始和新的形式。广阔的当下同时存在着，它涵盖了所有的过去、现在及未来。时间或空间是一种幻觉，无限接近自我意识的价值完成才是唯一目的。需要凭直觉去理解，伪装宇宙没有开始也没有结束。人格必须在特定的伪装层上或内，得到必要的经验，除此之外它别无选择。

一定要好好体验其所在特定层次中的当前角色。自由意志需要特定层面上的角色经验，才能实现自身的价值完成，这是它唯一的弊端。没有其它的内建的指令，也没有其他禁令。宗教的各种律令都是人文的产物，和灵魂内在法则无关。但是，获取必要的经验是内建指令，它



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

导向自我价值完成这唯一出路,心智的成长其本身就是价值完成的过程。

存有的末梢分化人格的确有可能逆变变成存有。存有不会干预人格可能做出的任何决定。即使存有喜欢人格做出的扭误决定，也无法改变人格的选择和角色采取的行动方向。自由意识让随机性更富有活力，也让失控在随时都可能发生。

将在外军令有所不受，做决定的的确是人格。但人格可觉察到的选项都是存有预先设定好的。存有确实完全没有能力干预与改变人格做出怎样的选择，但事前存有可以在多选项里预制选项有哪些，并一早就知道人格会怎么决定。尽管存有知识渊博，存有还是只能袖手旁观。存有唯一希望就是，允许人格完全独立，因为人格比它更清楚了解它的角色正在发生的特定事件和所处环境。

细雨社 www.xiyushe.org

**请回答鲁迅文集选《而已集》的作者是谁:**

**A: 鲁迅**

**B: 周树人**

**C: 周樟寿**

**请问史记的成书年代是:**

**A: 不记得了**

**B: 反正不是现在**

**C: 邻桌也不知道**

人生有时怎么选都是对，有时选什么都是错，那不怪你，只是需要你



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

多活几次，“上边”就知道该怎么办了。我们的任务就是参与经历，别给自己太多的心理压力，努力不一定成功，但不努力一定一事无成，这就是宿命。你唯一要做的就是促成内在心智的价值完成。当然，如果你家的存有确实太不给力了，你也可以通过自己的努力去争当自己的老大，然后看着那些吊儿郎当、不听话的其它自我干着急。

明君与贤臣，存有如君，主人格如臣，人格如吏，片段如役。

君有明昏，臣有贤庸，吏有精干糊涂，役有勤快慵懒。作为人格和角色的化合体，你如何抉择自己的人生，用哪种态度来经营自己的生命，会导致自身与自我群体截然不同的走向和结果。

细雨社 www.xiyushe.org

晚安。

（“晚安，赛斯。”

约翰：“晚安，赛斯。”）

我将在此欢迎菲利普参加我们的课。由于他熟悉我们后来的资料，我将沿着同样的思路继续。

你最近收到的很多讯息都可以被物质学家和数学家部分地验证。也就是说，验证是可能的。但这并不意味着一定会发生。

预见未来本身是可能的，因为在同时性中，所谓的未来已经陈列在那里等待着你去经历。但是被预见的未来只是多重平行实相中的某一种可能性，而你最终经历哪种可能性，依据的是你在最后一个抉择点到



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

来前，自我意识频率是怎样的、你到底被系统最终归档到哪个频率实相中。

顺便说一句，你们写给出版商的信，是你们这边一个很好的举动。鲁柏正在编写的书进展顺利。在 52、70 和 90 页，需要再下功夫。如果他重读这些章节，他就会做些必要的修改。我会关注着。

（在课结束后，珍说她不知道赛斯手稿的那些特定页面上有什么资料。但她不想看这些资料，直到她准备好要去编写这些资料时。）

可见，灵体可以看我们的物理书，而且不是翻阅，而是直接感知到信息内容与词汇布局。

细雨社 www.xiyushe.org

今晚和我们的小团体在一起真是太愉快了。我仍在与鲁柏合作，试图使课更加契合，尽管他必然需要一段时间来适应我们的新方法。

你们刚才提到的戈特利布先生(Mr. Gottlieb)，恐怕很快就会遇到其他困难。现在我们将回到其他讨论上来。

我说过，电性宇宙，同样的，是一种内在生命力的具体化，一切都由这种生命力组成。这种生命力有一个独立于任何和所有这种物质化的实相，这把我们带到一个很有趣的点上。

对你们来说，很难思考那独立于它自身物质化之外的存在。这种生命力充满着所有其他形态，而它本身，用你们的话来说，却是无形的。但我们关于电性宇宙的讨论，应该已经把你们领入了无形的领域。

现在你们应该更容易理解这种生命力，因为我们已经谈过通过强度存



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

在的实相。你们会记得，我曾从行动的角度谈到过距离，这些距离不是发生在你们所熟悉的那种可感知的架构中，我所说的距离有它的实相，是就任何特定的电性实相中，各种不同的强度而言。

（请查看多节最近的课，特别是第 125 节以后。）

因此，行经这样的距离，将涉及到行经任何既定行动的存在所需的电性强度。这种行动中的行动，行动中的距离和运动，在我们的课上是一个相当新的理念。

在电子场域内，一个电子程式展开的过程有一个自我强度的变化。在达成完形前存在一个可见的距离。强度与距离这两个物理单词在电子层上有截然不同的内在含义。电子层内还有一种相，那相虽然与伪装层中显化的相有很大的差别，但还有相；而生成电子层的生命力、那附有意识的能量是无相的，可是就是这无相生成了有相，但有相的相里却充斥着浑然无相的能量。

细雨社 www.xiyushe.org

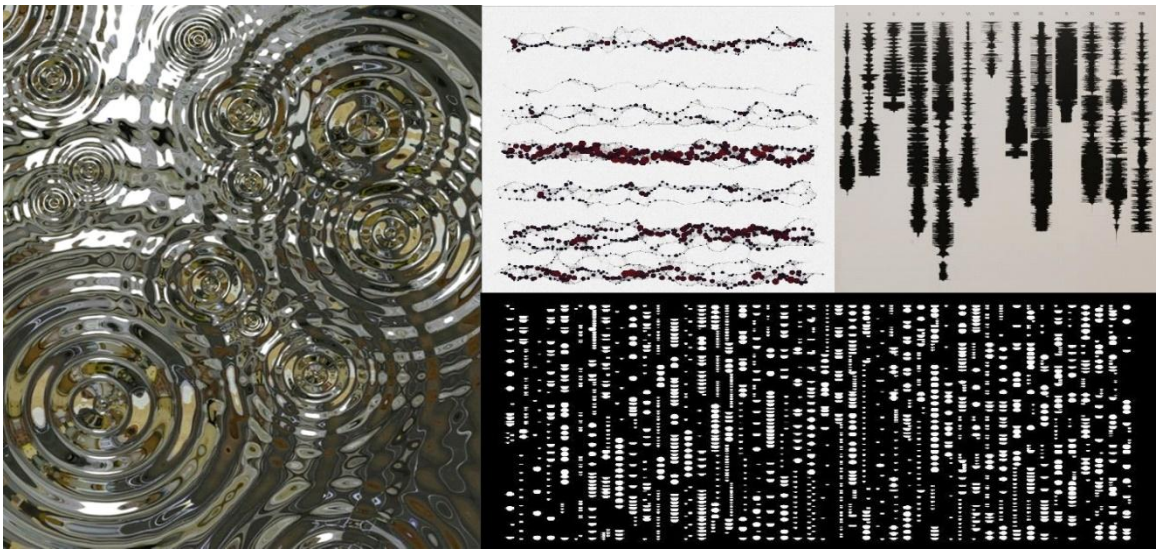
有相的相是伪装，无相的能量却是实有。实有无相无质，却生成了有相有质的虚相。这就是色空空色的转变。

没有一个电性实相是由单一脉冲组成的。虽然为了简单起见，我们必须用这些术语来说明，但每一个电脉冲本身就是由真正无穷尽的种类



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

和强度范围组成的。换句话说，每一个电脉冲都包含着它自己的无限变化。



电子矩阵犹如交响乐团的合奏，没有哪个实相只是单一频率的独奏。没有一个系统是全然封闭的，哪怕再小的系统也会受到多重因素的种种影响。我们在学习的过程中，需要逐一掰开了，慢慢逐层逐项地讲解。但不要因此以为，灵界内的运作就是那样简单有序的链式逻辑展开的。学习中必须如此学，但真实的混沌永远都比我们能想象的极限、能理解的极限还要复杂万千。

在这里，除了简单地给你们这番陈述之外，很难再做更多的事情。如果你能在闲暇时，想想自己梦的构成，你可能会部分地、直观地理解我的意思，因为梦中的距离是无止境的，尽管你可能只走了一小段路；然而这种距离正如我们所说过的，并不占空间。这接近于唤起对距离的理解，因为它是以电性的方式发生的，存在于一个行动之内。

我建议你们休息一下。



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

## Y3-5-135.2

我以前说过，我不希望你们中的任何一个人破碎成碎片(译注：break，休息与破碎的相关语)，因为我不确定我是否能把你们重新组合起来。

人格是可以降解的，人格片段也是可以消散掉的，但其经历、记忆、觉悟等资料将被存有保存，作为警醒其它自我意识的教材。灵魂是永生的，人格一旦生成也是不灭的，但不灭的是记忆，就好像你心中的初恋。灵魂的永生指的是内在全我的自我意识，而不是这些腕足与意识触须。蜥蜴断尾、海参吐肠子、章鱼螃蟹放弃肢体，都是一个道理。没有什么是永恒的，那不符合脉动的生灭大道；没有什么会真的消失，那不符合能量守恒。

细雨社 www.xiyushe.org

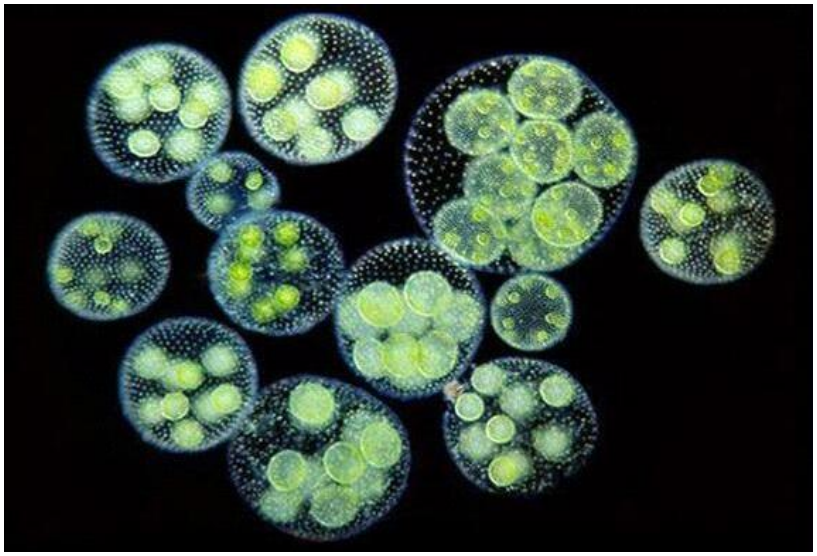
（9:20 休息，注意这次休息来得很早。珍说她充分解离，她的眼睛慢慢睁开，9:30 她以同样有力的方式继续。）

这些强度一个融入另一个。即使是我用来描述它们的词语，充其量也只是拙劣的象徵，因为当我谈到一项行动时，似乎我说的是一个不可分割的具体完成的行动，而情况并非如此。

基本上没有任何行动是完成的。这句话以后将把我们引向更远的领域。所有的可能性都对一个行动开放，一个电性行动。而同样，在行动之内，又有无限变化和深度的强度，这使行动在许多维度同时具有实相。在有力的强度被感受到之处，这个实际现实，就会被说成是投射在属于那个特定强度组范围内的实相场中。



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



我们处于一个层层套叠的意识实相中，没有谁知道它有多少层。每一层都担当了某一意识领域的细分探索，成为更伟大弘一的一部分、一个意识面向。哪怕我们这个可感知体系的宏观意识完形、本系统的本源，或许也仅仅是更庞大系统的一个枝丫。

细雨社 www.xiyushe.org

我们的目的是达成意识完形，可是没有一个既定的标准来定义什么是完形。我们渴望获取到无漏认知，但没有谁知道总量的量到底有多大。

例子：

经理：嘿，那个新来的谁谁，把这个方案再改改。

职场小白：已经改了十版了，还怎么改啊！

经理：改到客户满意为止。

职场小白：那客户的标准是什么啊？

经理：甲方也不知道，他们在找感觉。他们有一种感觉，但说不出那



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

是什么。

这样的电性实相，通过其强度的力道和特定范围，被投射到一些场域，但没有投射到其他场域。任何所谓的时间旅行都涉及到穿越这样的强度。这对于物质伪装的自己来说显然不可能，但对内在自己来说并非不可能，如你所知，内在自己有自己的电性实相，它同样是由特定的脉冲和强度组成的。

在伪装层中的角色我是无法穿越维度或平行实相与时间轴的，但内在自我意识却可以。内在自我意识在选择自己要扮演的角色时是有所限制的，你只能选那些与你意识频率一致的实相进入，而不是你想演谁就能激活谁的角色。你自身的意识强度、智慧水平、心智成熟度、能量当量、意识频率等各项综合指标在电子层中是可以被量化锁定的。内在自我意识全我是比较宽频广谱的，它可以激活比人格片段多很多的不同角色，在不同的平行层和不同的时间历史剧中。

挑选角色不必须依据时间轴的顺序类推，所有历史人物和你所谓的未



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

来人物都是可选项，但并非都可以被你当下的能力所驾驭。每一个角色的难度系数不同，所需最低能量配比不同，需要自身拥有的特质不同，要求的最低智慧水平不同。

所有的深度、所有的维度和所有的距离都包含在电性宇宙之中。正如我说过的，这里没有你们所说的大小，也没有你们所说的形状：但有距离，它不是絕对的，而是变化的，可以说，它在无限的强度内，无限地向后和向前存在着。而任何一个给定场域内的所有实相，基本上都是在这样的强度中发生的。

“孩子，只要你表现好，妈妈就给你买个新电脑。妈妈知道你已经很强了，但相比表现好的，还是有一点点距离，继续再努力啊，妈妈很期待的。”

细雨社 www.xiyushe.org

有一种标准叫做动态标准，最终解释权永远归规则制定者。就好像“你好好干，公司亏待不了你的”——什么叫干得好，怎么叫不亏待，这都是动量标准。它确实有一个尺度，但又没有刻度，它确实有一个现有强度被显化，但没有已达成的百分比显示。

再有，你自己的内在心理体验，以及每一个个体的内在生命，都可以让你们对这些方面有一些了解。正如我前面所说，这也不应该显得那么奇怪。人类甚至对他看不见的东西也会命名和识别，而且他还区别又划分。我提过，当你对着镜子看时，你看不到你的自我。你永远看不到它。你直接体验它，同样的，你也直接体验我所说的这种距离。



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

但正如你无法通过解剖青蛙来发现生命一样，你也无法通过探索空间来寻找这种距离。当你解剖青蛙的时候，你破坏了你一直在寻找的东西。只剩下了伪装。只有通过直接经验，才能知道这些事情。

当我们种下一枚种子，它会发芽；当我们用针灸刺激穴位，身体会发生变化；但当科学家把种子剖析开，把其研磨成面粉，却找不到所谓生命的东西。就好像在皮肤、肌肉、骨骼、神经中找不到脉络。

当一个人有理想有盼头的时候，就有能量与动力去拼搏；当理想崩塌盼头幻灭后，倦怠把生机雪藏在抑郁里。科学只看见了多巴胺的数量变化，却找不到心灵支柱与心流能量的证据和量表。

有些东西你必须承认它，哪怕你无法在物质的科学领域用实相证实与测量它。科学本身不应该成为如今这般狭隘的学科。研究“所是”需要理解我们受限于外在感官的局限性。而内在感官的应用，太过理性也太过科学，不属于神学的范畴；可是它也不被科学接纳包容，结果沦落成伪科学、一种无法证伪的学科；而把科学定义成一切可证伪的学问，即所有可被证明是伪装的都被装了进去。

细雨社 www.xiyushe.org

同样，通过在看似无物之处寻找，你会发现很多东西。而通过探索那些你无法触摸的东西，你会发现那比触摸更接近你的东西，因为外在的触觉，是你所拥有的直接经验之最接近的对应物之一。它包含了科学仪器无法记录的维度、渐变层次和种类，这以其自身的方式，接近于一个电性行动中存在的无限种类。



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

一个多年练习内在感官的人，会形成一种叫做气感的能力。当走进某一场域中时，这个场域中的潜在信息会触发气感，让人感觉到抵触或契合、危险或渴望、不安或宁静。当把手隔空抚摸过病患的身体时，哪里是阴寒的、哪里是炙热的、哪里有刺手的锋芒、哪里有凝滞的阻碍，都可以准确地感知到。这些潜在信息与体表体温、电磁场分布、患者体位等物理生化状态完全无关，无法用当代科学解释。

更无法解释的是，当对这些特异反应的区域做出适当的调整后，患者的宿疾就会跟随消失，完全不用医药的介入。这些医疗者在治愈的过程中不关心患者的病名、细菌或病毒的称号，也没有心思去聆听几十年的过往病史、服药经历。他们只是把患者各种不正常的气态调理正常了，就觉得完成了自己的使命。而患者也确实随后感觉症状开始冰雪消融。

在各国这样的“骗子”都很多，他们没有医师执照，也不屑于花七年



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

光阴去考这东西。但确实在这一行里，骗子居多，因为入门门槛低，赚钱不少责任不大。有些确有本事的，因为名声大了，财迷了，开始透支自己的能量与夸大自己的能力，随后开始糊弄客户，明明自己的能量一天只能滋养一两个患者，可是每天却接诊五十多人，还开班授课说些有的没的，搞宗教崇拜，把自己冠名为什么什么。

我也建议约瑟，恕我直言，在你拥挤的日程安排中，你要时不时抽出时间来做心理时间实验。正如许多老师所说，熟能生巧，而最近在这方面，你并不完全配得上一颗奖励金星。

鲁柏也不够格。他要么做得太过头，太过火，要么在那方面什么都不做，我相信在其他方面也是如此。不过，半小时的限制应该始终保持。你现在应该能够直接体验到我所提到的那种距离。

细雨社 www.xiyuzhai.org

不用每天去禅修数个小时，或闭关七天，这样的突击对于心灵成长其实收益甚微。知见的累积、经验的积累、阅历的丰富都不是朝夕可达的功夫。每天十到二十分钟，保持自己的心流状态，让自己的身体持续处于旺盛通透的健康里，让能量可以顺畅地流过你的多重套叠复合体，就可以了。

别热情上来了三天三夜不吃不睡，然后几个月不管不问。不用则退，即使你精修到骨融，囟门全开、八轮炁转（加顶上轮为八轮），只要几个月放下功课，骨头会再次闭合上的，回归凡俗常人。



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

我现在建议你们休息一下。

（9:50 休息。珍像往常一样解离，而且再一次难以睁开双眼。它们“感觉好像粘住了”，她说。她认为即使坐着，她的出神状态也比平时更深。

10:00。她以同样有力的方式继续。）

我觉得这个对话很有趣，对任何批评，我都能帮上手。

如果对任何阅读这份资料的人来说，我似乎不够有灵性，那就这么说，我从来没有假装是圣灵(Holy Ghost)。这样的说法也是基于你们对心灵(spirituality)的定义，这在你们的当代社会中，充其量也是很有限的，其有限的定义确实是围困了人类几个世纪的二元性的结果。

（赛斯早在第一册第25节就说到这个二元性。）

细雨书 www.xiyushu.org

天堂地狱、恶魔天使、正道邪道、守戒破戒、福报恶报.....宗教承包了灵性，又把它扭曲成二元对立的认知，借此壮大自身，敛财害命，征战屠杀，彼此攻伐抢掠。

古埃及文明、古巴比伦文明、古印度文明、古华夏文明、古玛雅文明，都是心灵为主导的文明，但现在都已经陨落在物质文明和宗教二元论中了。

今晚我一直在告诉你们的，我在所有课上的讨论，我的所有评论，都是关于基本的、简单的事实，这些事实对人类的天性来说并不陌生，



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

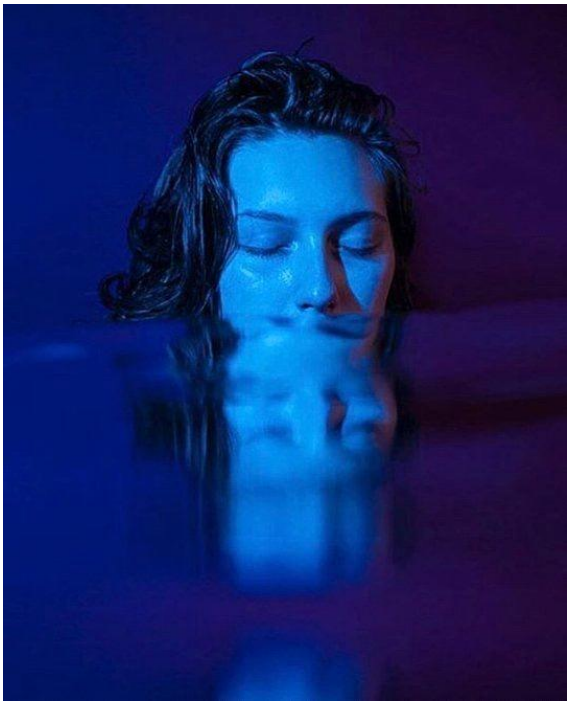
反而比触觉更加亲密。超过了 130 节课，专门讨论这些基本知识，这一事实本身就足以证明，人类确实已经脱离了自己的心灵本质。

我总是对谈论所-谓的心灵感到好笑，也有些激动，当藩篱被有效地设置起来，把人的本质切割成两半时，我会有效地处理任何这样的批评。你们不必开口。事实上，在这种情况下，我更希望你们不要说出口。

我们的大部分资料确实会被证明是有效的。我不谈这些具体的时间和地点，也不打算谈。鲁柏已经够自负了，而你，约瑟却如此坚决。我们将继续下去。这些资料将会广泛的流传；而且是在你们都能处理这种情况的时候。

我向你们展示了我人格中你们最容易适应的那些面。我确实在这里，而且比你们意识到的更多。因为你看，你对我的体验，现在存在于你自己系统中的电性编码资料中。我就是我自己。然而，我依然存在于你自己之内，或关于你自己的电性编码资料中；我已经解释过，所有个体的经验都是如此地被电性编码和保留的。

细雨社 www.xiyusne.org





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

“你是谁？”

——“你的灵魂！”

“证明给我看？”

——“我做不到，因为你无法理解！”

“那你就走开，骗子！”

——“那我走了？”

“等等，你走了，我死了怎么办？”

——“那我留下！”

细雨社 www.xiyushe.org

“你到底是谁？”

——“你的灵魂。”

“我说真的呢！”

——“我也是！”

“你在我的身体里？”

——“不，你在我之内！”

“不可能，这没有道理！”

——“但这是事实。我是电子程序，而你是其中的电子编码资料，



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

是根目录下的一个子目录。”

我以为你会自动明白这一点，但显然你没有。我代表我们为菲利普的兴趣感到高兴。而我也确实在留意着，可以说，以他的名义。

之所以能先建立这样融洽的关系，然后又继续下去，原因有很多。而未来会有一件事，将你们三个人连结在一起。

这里再提一次，你们要留意卡拉汉小姐，也真的建议鲁柏，在三四天的时间里，帮忙把信件拿上去给卡拉汉小姐。这样卡拉汉小姐就不会爬楼梯了，至少不会为了拿信爬楼梯，感觉到是在下午的时段要留意。

这里展现了宿命与自由意识的双重性：三人的患难与共是必然的宿命；而卡拉汉小姐从楼梯上是否跌落是一种可变的选择。

细雨社 www.xiyushe.org

通过观察我们可以发现，生活中其实有两大类事件：一类是可以改变宿命轨迹的雪中送炭，另一种则是可有可无的锦上添花。

比如和男朋友出去约会，妈妈会叮嘱带好避孕套，却不会干预约会时吃牛排还是披萨。

（我打这封信的时候是星期五晚上，课的两天后。到目前为止，卡拉汉小姐似乎还好。珍在下午 3 点看到她，送信时间。珍听从建议一直帮卡拉汉小姐拿信，有时也会在其他时间去看她。

卡拉汉小姐并不完全是一个人。她现在有一个妇人每天来帮她煮中餐，而且通常会陪她到下午 1 点左右。）



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

在下一节课中，我们将更深入地探讨我们过去讲过的那些金字塔完形，也许还会完全从另一个角度，思考构成神的概念的范围和本质。在某些架构之内，这些金字塔完形确实有一个电性实相，但它们的存在，不是超出电性实相的范围，而是超出了电性实相的本质。而且因为它们强度的力道，它们被投射到存在的每一个其他实际现实的场域中。

现在我将结束我们的课。当我们三个在其他场合相聚时，也许我们会看看你们的效果。让我看看，让我看看，让我看看，鲁柏。在这里你们看到了这个：因为马克见过马克见过的东西，我们的鲁柏是半信半疑的。为什么？因为马克见过马克见过的东西！

马克的能力，虽然没有经过训练，但他的能力是非常优秀的。他天真得像个小孩。由于这个原因，他的能力让他能够看见摆在他面前的东西。我想在这方面多说一些。不过，鲁柏会不以为然，我毕竟欠他一些人情债。我向大家致以最衷心的祝福。如果你们要的话，我会考虑延长这一节。不过，我们还是照常结束吧，如果你们要的话。

细雨社 www.xiyushe.org

马克没有经过训练，但天生可以看到赛斯的灵体形象。而珍却不能做到，所以珍质疑马克的描述。可矛盾的是，当别人质疑珍的资料时她又会很恼火。赛斯告诉珍，打开天眼的窍门就是“能婴儿乎？”——天真得像个小孩，就能够看见摆在面前的“东西”。去看那些没有东西的地方，那里充满了各种实相。

（“我想我们最好结束吧。”）

那就结束吧。我给你一个小谜题，约瑟：数字 5，周六晚上。这就是我要说的。



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

闻法用心胜于声。说出来的是知识和道理，而意识上的东西需要在文字外去感受。一念间懂了就懂了，就悟了。学会利用意识波去学习意识界的信息。就好像老年机无法打开小视频一样，多维意识信息在变成语言时已经经历了降维和扭曲。不要拘于文字，而是学会用心感受文字间、文字外的意识波，理解文字上表达不了、没有达意的那部分信息。毕竟我们的语言与文字体系能精准描述的东西实在太过有限。

细雨社 www.xiyushe.org

（“晚安，赛斯。”10:29 结束，珍再次充分解离。约翰-布拉德利说，这份资料在口头传述时，比他上一次当见证人的时候更难理解。它更复杂。约翰还说，在珍说话时，他试图在精神上与她沟通，有关他的公司，塞尔药品。但由于珍没有提到这个话题，约翰认为他的努力是失败的，不管出于什么原因。

珍幽默十足地结束这一节，特别是关于身体效果的评论，马克，等等的评价。我对我的小谜题很好奇。）



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

Y3-5-136.1

# 第 136 节 没有重复的东西，一切投射相似但不相同

**前情摘要：**

**菲利普是约翰的存有名，在上一节中，他来拜访珍与罗。赛斯借这一机会做了一个阶段性的小总结，并且表达出了对珍与罗最近行为的不满。**

**首先，珍持续地质疑赛斯资料的真实性，而罗抱有观望姿态，不抵制也不努力。这表现在珍在多方求证资料的可靠性，包括从学术界与从其它灵界寻求印证。**

细雨社 www.xiyushe.org

**因此赛斯告诉珍，接收的许多讯息，都可以部分被物理学家和数学家验证。也就是说，验证是可能的。这并不是说一定会发生。不一定会发生的原因其实很简单，那就是这一版珍与罗的心理建设是否最终能高频到触发遭遇人类心灵科学大爆发这一实相的展现。当然我们知道，我们接触的这一版他俩失败了。原因有很多，关键节点上珍因为自己的犹豫错过了好几次重大的机会。**

**内在生命力这种能量的物质化，构成了可见有形或无形的万事万物。生命能本身是实相，独立于所有被伪装出的物质化之外，这种生命力充满其它所有的显化形式，但它自身却是没有形式的。随着对电子宇宙的讨论，已经可以引领我们进入对无形界的进一步认知中。**



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

电子界里还存在强度与距离这些可量化的改变。意识当下的强度、遭遇课业的强度、内心自我意识的强度，这些强度都是能量上的强度；而自我当下所是与自我渴望达成的所是之间存在着距离，当下经历的事件与该事件完全达成有着相当的距离。从一个意识能量微粒成长到今日的人格，乃至日后可能的存有，你确实经历了、走过了一段距离，可距离最终目标还有相当的一段距离。

行经这样的距离，牵涉到要进入在电子层上发生的“既定”行动。这些行动有着自身的电子强度。在自我的意识行动内，会进入这些电子程式的行动中。这些在程式内的行动从开始经历到达成的距离和其间的动作，是我们将要展开讨论的新概念。

细雨社 www.xiyushe.org

这样的行动是必须发生的，因为意识都渴望达成自己的价值完成。这种渴望是被内置于意识核心的，是从最初完形那里获得的，是意识分化时就已经传承下来的。而若想要让自己的意识有所发展，就必须获取到更多可供滋养自身心智成长的资粮。而这资粮的获取只有一种渠道，那就是去经历并获得相关的经验认知。

一个倦怠、懒散、消极负面的意识体，其意识能量会逐渐消减涣散，最后的结果就是其囊泡内的能量耗尽，能量被释放回归给弘一，自身意识波犹如死人的心电图，能量囊泡瓦解碎裂成碎片。赛斯说：我不想要你们任何一个人分裂成碎片，因为我不确定可以再把你们拼回去。



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

在一个电子行动中所有的可能性都开放给它，在故事的矩阵之内各种强度有无限的变化和深度，同时在很多维度里赋予它一个可见可感的实相，让角色利用。透过意识所经历的故事强度，意识见识到不同的难度等级。每个角色故事有其特有的意识频段和难度范围，不同的程序具备不同的强度与难度等级。被投射到一些故事场域里的意识之所以会经历它，是因为这故事的意识频率与自身当下的意识频段高度匹配，所以自己被投射到这个而不是那个场域里。

自己的内在心理经验，以及每一个人的内在生命，都可以让你们对这些方面有一些了解。载具我永远看不见自己的灵魂，但灵魂可以看见自己的载具我。你没办法通过解剖一只青蛙而找到生命，同样地，也无法透过探索太空而找到灵界。当你解剖伪装实相时，你就毁掉了你一直在寻找的东西，剩下的只有伪装物。不管是谁，只有透过内在的直接体验，才会知道真相的实相。

细雨社 www.xiyushe.org

再说一次，通过注视看似空无一物之处，你会发现很多东西。而且通过探索你无法碰触之物，你会碰触到实相的真实。科学仪器无法记录伪装层外的种种维度和层次以及它们的变化，就像电子游戏中的角色无法看到与找到存贮游戏的云端中枢机箱柜一样。你们永远无法在电子层生成的伪装物相里找到生成电子宇宙的意识界。

你们当代对灵性的有限定义，困扰人类在好几个世纪里无法进步——宗教里的二元性认知导致心灵发展走向歧途，而物理科学又找错



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

**了方向。理性的和感性的两种探求都在原地打转，这导致了当今很多人找不到启迪心智的门径。**

**谈到所谓的灵性，我总是既觉得好笑又有点焦虑。我们的资料大部分真的会被证明确有其事。这份资料将会广为流传，在诸位有能力处理这样的状况时。这资料会成就一小部分准备好登顶的心灵健将。**

细雨社 www.xiyushe.org



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

# 第 136 节 没有重复的东西，一切投射相似但不相同

1965 年 3 月 1 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（珍坐着，并且闭着眼睛传述，她的声音安静而清晰。她的语速相当快，部分时间还在抽烟。）

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

在我们开始其他资料之前，我要建议鲁柏每周抽一天时间来营销他自己的文稿。

一周其余的时间，如果可能，他应该忘掉行销方面的事。这只是一个建议，仅此而已。

细雨社 www.xiyushe.org

电性宇宙的组成部分是从所有能量中提取的，其方式可以说是一种宇宙杂耍。因为这种能量从来都不是静止的，不言而喻，从实相的一个瞬间到下一个瞬间，没有一个电脉冲是稳定的。也就是说，它从来都不是相同或相同的脉冲。它不是相同的。因此，它的强度是不一样的，尽管它可能包含相同的近似电性质量。

在多元多维的意识界里，各个意识层中的意识能量交织成一个公共用途的电子实相宇宙。就好像我们全球五湖四海不同国家的人们在网络上相聚，电子宇宙为不同维度、次第、等阶的意识体们提供一个相互协作交流的平台。就好像这个世界上的每一个人都拥有不同的意识与认知一样，电子实相中的意识脉冲表达出来的意识映射也变化万千。



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

有大同小异，也有小同大“意"：同一个故事不同人去经历其过程与结果，感受与认知没有全然相同的。侧重面与观察点的些许差异就可以带来不同的电子波频结果。就好像哪怕是同卵双胞胎在基因上也能找出可见的差别。

仅仅是变化就能让任何宇宙中的本体身分成为可能，因为没有变化就没有值的充盈，没有经验，也没有本体身分。电性宇宙的部分被投射到许多场域中。因此电在某种程度上被承认为许多领域内的实相。

各种伪装实相的背景都是被电子程式生成的，而生成的过程中使用了电子的某一方面特质，所以任何伪装层中都多少体现出电的某一种形态和特质，成为普遍共识，即我们认知到电磁力是宇宙的基础力。

细雨社 www.xiyushe.org

多样性和混沌性，让弘一意识的智慧不被逻辑所束缚。世界可以发生的只有你想不到的，没有它做不到的。绝大多数的时候，科学都是事后诸葛亮，一次次惊掉下巴，原来还可以这样玩啊！然后惶恐地去修正所谓的科学，并尝试去用自己能理解的东西去解释。

很多人问我：既然已经本自具足，既然高层无所不知、无所不能，那我们和它到底在折腾什么呢？

其实答案很简单：当发现自己无知的时候，才真正开始有了智慧。

无漏认知与无所不能的说法与认知，本身就是一种极其肤浅的表达形式，但它却表达出了我们内在意识渴望达成的最终目标，即自我价值



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

完形和意识完形。所以我们会提出与听到这样的说法，和内心对这样所是的憧憬崇敬。但事实是永远都没有所谓的绝对完形，“满则损”的道理弘一智慧从开始就知道了，所以终点即起点。它有一个目标，却没有量化的指标；它有不断的成长，但其强度通过自解析与再回收达成动态的损益，形成永远的进行时，达成流水不腐户枢不蠹的状态。

很多人把修行的最高境界，设定为脱离轮回、不受八苦。这样的想法真的单纯又天真，肤浅到一定程度了，其视角的天花板只到中间层而止，匮乏整体的通透度。离苦得乐不是离开哪里到达哪里，而是转变自身的心理认知。彼岸在哪里？消融掉了此也就抵达了彼，彼此间相距的鸿沟就是二元性的认知与线性的低阶一维意识因果逻辑思维。

细雨社 www.xiyushe.org

实际上，你们自己的本体身分是以电性形态存在的，如我所解释的那样，以编码形式存在。在以后的某个场合，我们将讨论看似的重复，因为这种重复只是表面上的，其本质可与反映的结果相比较。在这种情况下，几乎，虽然不是完全没有例外，但这种重复是由一个原创，以电性方式投射出来的。我们还没有完全准备好这个资料。然而，我想提一下这种情况发生的可能性，因为这种投射已经而且确实经常发生。

伪装层中有一个外在角色我，而电子层中有一个内在角色我，两个角色我是相互对应的镜像关系。而电子层中的内在角色我，是电子编码构成的。



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

客户端看到的光鲜亮丽，在客服端不过是一堆没有被渲染的脚本模型，而这客服看见的脚本模型在开发组那里其实只是一行行的代码编码。

一个角色经常被重复使用，重复使用同一个角色的可以是同一个内在意识体，也可以是其它有这个需要的意识体。相同角色拥有相同时代背景、妈妈与起始剧本，但父亲可以不是一个。不同父亲生出来的孩子看上去不是一个，但实际乘客是一个。相同角色但配戏的剧组不同，妻子和孩子可以不是一样的，但也可以是一样的，至少在角色外形和身份设定上。毕竟有些剧情的人物主线不能被变更得太离谱。

但是相同的角色每次被激活都有发生些许的不同，不同的内在意识不同的演绎风格，就算是相同的一个意识体，第一次演和第 N 次演也会在每个版本中各有不同。这些不同版本的演绎，每一个都会被电子编码记录在案，成为日后其它演员可见的可选人生脚本。已经被演绎



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

出来的人生剧本，被存储成代码一式两份，一份归档给这一角色，成为平行可能性的一种；一份归档给人格片段，成为其经历过的记忆。

如果你会考虑一个思想的投射，那是无形的，它会影响另一个个体，从而直接和间接地影响到实质物质的行动,那么你可以考虑其他这种投射的可能性。我们这里有一个相当微妙的问题。我已经说过，没有重复的东西。然而你可能会说，有些思想难道不是重复的吗？这些变化可能确实是细微的，但这些变化总是存在的。由"A"有意或无意地传送的思想，在到达接收者"B"时，并不完全是同一个思想。

原本由 A 持有的思想仍然被 A 保留，但一个看似相同的思想到达了 B，A 并没有失去什么。也就是说，在发送思想的过程中，在试图复制思想的过程中，他自己仍然保留着这个思想，那么传递给接收者 B 的是什么呢？这一点相当重要，因为这一解释，对说明心电感应中经常出现的差异，大有帮助。

细雨社 www.xiyushe.org

不管发送者 A 是否有意地传送了这个明显的副本，在它传送的时候，发送者形成了一个电脉冲模式，这模式应该是复制原来的思想。但据我所知，在任何一种实相中，都不可能有这种完全相同的复制。

一个旁注：比如同卵双胞胎，几乎没有相同的。

举例：我有一个中文的文件，需要发送给冰岛的外国客户。文件通过电子邮箱发送，发送后文件还在我的文档中，并不会消失；而对方接收时使用了语言自动翻译，形成了一个冰岛语的文本，并下载到他的



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

电脑里。他确实接受到了我的原版文件，我发送的过程中也没有什么扭曲，但他看到的文件内容有可能与我写的语境与语意已经发生了转译上的扭曲。他把冰岛语的翻译发给我看，问我是否就是这意思，我看了翻译后确认就是这意思，误解就埋下了。

比如：

我邮件告诉对方：我为你准备了一条铂金项链。

对方拿到项链后写邮件告诉我：那不是白金的，而是金属铂的。

我收到邮件后，看到的翻译是：那不是白金的，而是白金的。

于是我解释：那不是白金的，是铂金的。价值不同。

细雨社 www.xiyusie.org

结果对方说我的邮件说的就是白金，怎么会成为白金。

经过几次沟通，我们发现铂金和白金在两个语言体系相互转译时出现了问题。

[铂金 Platinum]



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

铂金 Platinum(化学符号为 Pt)，是白色贵金属。铂金年开采量仅为黄金的二十分之一，只有纯度在 85％以上的铂金首饰才能带有 PT 标志或是称作铂金。铂金成本高并且是低致敏金属，适合敏感性肌肤的人佩戴。价格高于黄金。

[白 K 金 18K White Gold]

白 K 金(white gold)，主要成分是金、镍、铜、锌的合金，由于加入大量其他金属，所以呈现白色，硬度比铂金的硬度更高，镶嵌会更加牢固。白 K 金不是铂金。白色 K 金首饰通常使用 18K 或 750 来表示，款式会比铂金精致漂亮，但价格低廉。

在海外或国内，因为名词翻译的问题，很多人上当受骗，尤其是网上购物时。电子翻译很不贴谱，最好看清烙印是 PT 还是 18K。

话说回来，思想的转译过程中，转译的扭曲十之八九。尤其是两性间，不沟通都是误会，一说话就能吵起来。原因很多时候就是，双方都在表达自己的意见，但听见对方的话语，却被自己的理解力扭曲成了与自己预期相匹配的内容。其实你只听见了你想听见的内容，而非对方表达的内容，而你是在跟自己吵架，而非对方。

例子：

男人：你干嘛呢？ （我想要陪伴）



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

女人：忙呢！（老娘刚歇会儿，又想派活儿）

男人：那你忙吧。（她有事，我自己待会儿好了）

女人：就你见天儿闲着。（不知道心疼人，就会派活儿）

男人：我刚干完院子里的活。（我有分担家务啊）

女人：那就不能主动干点儿别的吗？（有叫我的功夫，你自己不能干了呀）

争吵开始了，男人感到被冷漠被攻击，女人感到被忽视被利用。其实都各自只活在自己的实相里，交流反而成为相互征战的导火索。可见双方都没有直接说出自己的核心诉求，渴望对方主动理解自己的意图，这是导致多数冲突的最直接诱因。

细雨社 www.xiyushe.org

一旦企图复制原来的思想，那么我们就会发现，这种企图本身就会紧张和拉扯：脉冲会发生微小的变化，或是更大程度的变化。我在这里要说明的一点是，任何这种复制的企图，由于企图的本质，实际上都会迫使脉冲以不同的模式排列。当 B 接收这个思想时，它已经是一个新的思想，与原来的思想有很大的相似性，但它不是相同的思想。

在这个情况下，行动迫使改变，而根据行动的本质，这类复制不可能发生。出于实用的原因，可以这么说，A 和 B 有相同的思想。但思想是不相同的。

在多数的信息传递中，越想解释，离题偏远得越严重，大多数争吵源



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

自解释。误会都来自自身对信息的解码和理解方式，而不是信息源发送的方式——思想本是源代码，但对思想的任何再加工都会形成程度不同的扭曲。大家回想一下，在吵架前压死骆驼的最后一根稻草，总是：“你听我解释”。统一思想认知的想法本身从本质上就是不可能的，但忽略差异、求同存异、包容理解，是可以做到的。

你所见所闻，永远都只是也仅是你自己世界中的实相，而你的世界里只有你自己。临藤蛇者自惊恐，困居形骸成休囚。藤蛇就是藤条，自己把藤条看做是蛇，然后又怕又惊惧，不敢动弹了。你的情绪与行为和那藤条有关吗？确实有关。有关吗？确实无关。

我建议你们休息一下。

细雨社 www.xiyushe.org

**Y3-5-136.2**

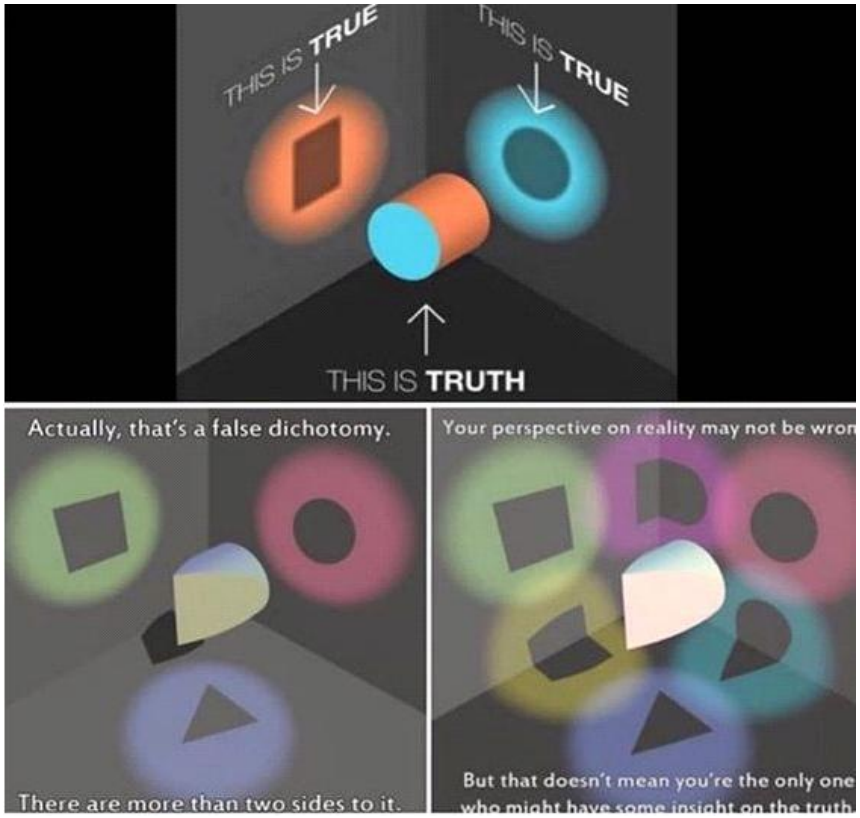
（9:25 休息。珍像往常一样解离，9:32 她以慢得多的速度恢復，仍然用同样安静的声音。）

本体身分从定义和本质上看，是一。

本体身分可以在多个地方出现、被感知，但在这种情况下，只有一个本体身分从多个视角被观察到。



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




我们将讨论一些在讲述中可能显得复杂的事情，但这只是必须以单一的串联方式，一前一后地使用文字的影响。不管在探讨这个特定的主题之前，可能出现的任何看似矛盾的地方，本体身分在本质上是不能重复的。

细雨社 www.xiyushe.org

我不可能一下子解释所有的事情，所以很显然，在我们能够接触到这些问题之前，很多问题会一直没有答案。对于最初的思想，作为一种本体身分，要想真正传递给发送者，你将不得不面对不可避免的结果。如果相同的思想真的从 A 传到了 B，那么 A 就不再拥有它了。既然 A 显然还有原来的思想，那么 B 就没有相同的思想；不是完全的重复，而是相似，但仍是不-相同的思想。

在意识体自我分化的时候，虽然新生的意识分身确实秉承了“源有”的觉知和内在程序设定，但在信息转移和复刻中却无法避免地形成误



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

差的偏移，就好像找不到两片一模一样的叶子一样。即使是标准化流水线上下来的同制式产品，每一个间也都具有差异。这差异哪怕极致到微观粒子上，还是确切存在的。这就是多样性的基础源泉，即不可复制性与不可重复性。

首要的身分是不能复制的。重复，完全相同的重复，永远只是知识不足的结果。在某些情况下，两个思想可能确实显得相同，但无论检验是否能证实，这种完全相同的重复都是不可能的。现在。当接收者 B 接收到这个传来的思想时，他可能会对这个思想中，与原来思想相似的部分作出反应和解释。

初始意识无法被全然地复制克隆出来，觉得两者一样只是因为自己可认知的范围不足，没有一样的复刻品。思想在被录入到分身中时或被传递给他人时，哪怕最简短的意思，也可能被对方扭曲成其它什么。

细雨社 www.xiyushe.org

比如说：

“你去把垃圾倒了。”

“嗯。” 然后没倒。

“嗯”的意思你理解是“同意并会执行”。对方理解为“好吧，以后再说”。每个人都对自己理解的部分起反应，并默认对方和自己想的一样。

“有空一起吃饭啊”



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

不同的人理解完全不同：虚伪的客套；场面话的应酬；一种礼仪性对话；真挚的邀请。

另一方面，他可能对思想中不相似的部分作出反应和解释。然后，他可能对相似性或差异性作出反应和解释。他在这里的反应取决于几种情况，包括组成思想的电脉冲的强度，以及他自己对特定强度范围作出反应的内在能力。个体习惯性地建立各种他们能够处理的全面性的频率，出于各种原因，我相信我之前已经向你们解释过了。

每个人有自己的意识频率，并可以理解与认同和自由意识频率对等近似的信息。而那些与自己认知差异过大的信息则会无关或忽视，甚至扭曲成其它意思。我们可以对牛弹琴，声音的频率与表达的意境牛是可以理解的——舒缓，焦躁，亢奋，抒情，频率对多数动植物都有直接的影响；但反过来，植物散发的信息素与牛的鸣叫，你能同感多少呢？

人和人之间的理念认知、知识素养、宗教理念、人文风俗、生活经验，都是不同的。你的理所当然是别人的匪夷所思；你心理预期的必然，对他人来说可能是闻所未闻。

点头摇头表述的是同意还是反对，各地不同。吃饭是刀叉、徒手，还是筷子各异。你或许觉得中午不跪拜太阳是大逆不道，而他人觉得新年不给财神上香就是自找烦恼。当你跟人说善良的行为可以让灵魂清澈，而人家跟你说揉脚的小妹出钟涨价了。



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

一个人喜好什么、关注什么、心思在哪里，决定了他可以接纳关注哪些信息而排斥哪些信息。

因此，一个人在某些频率范围内操作时，会感觉更自在，而在其他频率范围内运转工作时，则会感觉不自在。因此，最初的思想被当作一种模式，用于创造一个新的电性实相，这个新的电性实相可能针对或不针对任何特定的接收者。显然，复制的企图是存在的；如果不是这复制的企图，那么任何独立的身分之间就不会有什么相似之处。

每个人都有自己的圈子，这圈子包括生活圈、人际社交圈、工作社交圈。仔细观察每个人的圈子你会发现，这些同时在社会中的存在的各种可能性，其实是不相互兼容的。每个人都有适合自己、让自己舒服的地方、聊得来可以很放松交往的人。其实圈子就是你的场域，也就是你当下所是的意识频率所在，你每天在怎样的氛围里浸染，在谈论思考怎样的话题、聆听怎样的知见与建议，就构成了你的主意识频率实相。

想知道自己当下的意识水平、智慧次第、觉悟层级，看看你交往密切的人、被你认同的事理、经常关注的见闻、自己进出的场所，就能知道自己的斤两地位了。

多少次你会觉得分身乏术，多少回你悔不当初：如果有另一次机会，如果我可以同时在两个地方，或许后果就会大不相同。起心动念间言出法随，一切可能性皆被探索，并充分探究；只是另一个自我的片段


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

虽然源自你，但却有别于你，这差别展开了更多更复杂的可能性分支，并且不受你的控制。

我记得有一个电影：妻子得了绝症，丈夫为了不让孩子伤心，克隆了一个妻子，并默默培养准备接班。一样的外貌，一样的名字，一样的基因，一样的记忆，不一样的情感和对相同记忆的不同解读。后来医学奇迹发生了，妻子转危为安。两个妻子见面了，并扭打在一起，男主拿着手枪，枪声响起，一个女人倒下了。

因为这份资料的本质使然，我建议再休息一下。

（9:54 分休息，珍解离如常。她觉得这一节很好，因为，“我的脑袋里感觉除了课，什么都没有”。她认为赛斯是在尽其所能地利用她的能力，以便毫无混淆地呈现这份资料。10:02，珍以稍快的速度恢复。）

细雨社 www.xiyusho.org

因此，不存在完全相同的实相。任何这样的表象都应该是一个提示，表明其中必有错。

现在。我们的接收者 B 收到的思想，其本质是由许多因素决定的。我们将只考虑其中几个因素。首先，这些因素包括 A 所拥有的思想的原始强度，尽可能复制思想的能力，由 A 形成的电性思想单元的相对稳定性，熟悉或不熟悉任何所预期的接收者其组成新思想的频率范围。

接收者一般会理解和解释他自己习惯使用的强度范围。一些或部分传



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

递的思想可能落在他的范围内，有些可能不会。他可能会接收思想中与主要思想相似的部分，在这种情况下，就可以达到某种科学证明。

然而，也有可能是思想相异的部分，落入他的特定习惯范围内，在这种情况下，证据将是不足的。这样的思想会被那些同时发生多种情况的人接收到。

细雨社 www.xiyushe.org

思想传输、意识读取，是可能的，但需要大量的练习来提高精准率。其实文字也是一种意识传递的方式，但不同人听闻或看见这些文字时，所能理解的内容是大相径庭的。个人可以理解到其他人表达东西的十之八九，已然是极其通透的心智了。遗漏、扭曲、误解是必然的常态，就好像咬耳朵传话游戏一样。

其实就算只有两个人在对话，也是一个传话游戏。

A：思想到表达→→表达再选择词句→→被说出来的部分

B：被听见的部分→→被自我转译的部分→→被理解到的部分→→开始思想反馈→→选择词句→→然后表达说给 A 的回复



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

A：听到的部分→→转译的部分→→理解到的部分

你可以看到简单的两人对话，会先后涉及到十二个步骤，才能形成一个信息闭环，而这十二个步骤中，都多少掺杂了些许的扭曲和遗漏。

且说。我告诉过你们，情绪也具有电性实相。在情绪的脉冲范围内形成和发出的思想，往往会成功，因为情绪电性脉冲本身的特殊性。它们有着特别强大的电性质量。它们通常也落入强大的强度之内。由于我们今晚不打算讨论的原因，在强烈的情绪推动下形成的思想将带有更大的生动性，有更大的重复倾向，并且易于被成功地诠释。

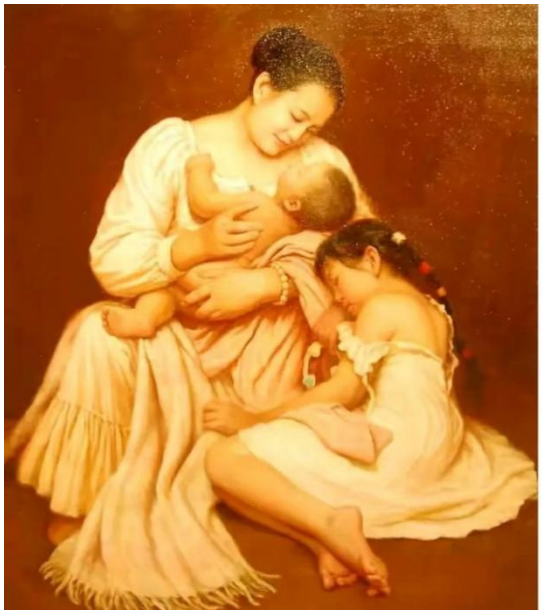
同样，所有个体都熟悉情绪，因为它们存在于电性强度内，并且习惯于对它们作出反应。整个过程是瞬间的。然而，与原本思想近似的现在这个思想，实际上是它自己的本体——

细雨社 www.xiyushe.org

短暂的心理波动叫做情绪，而长期的心理状态叫情感。情感相对稳定而持久，如爱国主义、人道主义、荣誉感、责任感、羞耻心、自尊心、亲人之间的爱等。情感是可以习得或丧失的，它不像情绪属于天然的标准配置，情感被放置在电子程式的故事里，与思想一同传递给角色我。它强大且鲜明，并有可复制、可传递的特性。



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



（这时传来敲门声。时间是 10:23。再一次，就像在第 133 和第 134 节那样，珍为之一惊，脱离了出神状态。茫然地摸索着她的方向。我示意她安静地坐着，而不是起身去开门，免得进一步受到惊吓。我们一直等到敲门声停止。和以前一样，珍又逐渐进入出神状态，10:25 继续。）

细雨社 www.xiyushe.org

这个思想被接收者再一次改变。

他没有解释这个思想。他阐释了它的意义，形成了新的思想本体。

情感和思想都是电子实相内电子内涵的信息。思想随同情感被传递给角色我，但角色我接收到的思想不是被解读，而是去抽取中心思想的意义。这个意义构成了角色自我新的思想，而解读意义的过程掺杂入了个人的认知层次，不同的层次解读出来的意义是截然不同的。

不同的文化、环境、意识形态和年龄，都对生命的意义有不同的解读。对人生的解读影响着人的行为，每个人在行动上都在对“意义”进行不同的诠释，而且此意义与其观点、态度、举止、言辞有着密切的关



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

联。

知识可以传递，但智慧不能；认知可以交流，但理解无法复制。每个意识体都有自己的思想，思想的多样性让意识界鲜活生动。每个角色都在用自己的行动诠释着自己的思想，并通过情感体验着自己的角色。

在我们的新沟通系统下，中断对鲁柏是惊吓。我建议我们结束今晚这一节。

（“晚安，赛斯。”10:28 结束。珍像往常一样解离。我们不喜欢看到课结束得这么突然。由于珍的深度出神状态，中断显然已经成为一种危险，我们决定把课移到我们的卧室。那里我们有地方放一张桌子和椅子；但更好的是，这个房间和我们的门口隔着三道门。这些门成了一道隔音屏障。

细雨社 www.xiyushe.org

珍说，当她处于这种新的更深层次的状态时，被打断就像被浇了冰水。这真的让人震惊，如果可以避免的话，她不想再经历这样的事情。）



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

Y3-5-137.1

# 第 137 节 行动的本质

**前情摘要:**

**看似相同电子质量中的内在能量脉动是不同的,没有绝对相同的复制品。在意识利用电子程式克隆自身的镜像自我时,新生的自我部分继承了本体意识的一部分,另一些则在传输中被遗漏与扭曲。这样的机制让无限的随机性突变得以展开,让意识本身不会在增值个数的同时继续被框定在一个固有的意识范围内、进行着无效的重复而没有丝毫的突变性进展。**

细雨社 www.xiyuche.org

**虽然这种看似无脑且随机的设定使得成功生成更优化版的概率极低,但其优势就是可以达成意想之外的成就,即获得超出理性逻辑的结果。我们都知道理性有自己的自限性,逻辑是依据现有资料展开的有序推理。在理性逻辑中,可预测性实际上对发展是一种束缚,这是核心弘一意识渴望打破的自我意识发展的枷锁。**

**一体性中产生出了离散性,并利用离散性中的差异性来发展自身的全面性和多样性。内在意识系统对意识发展的渴望,造就了外在的各种意识冲突;而外在意识冲突中摩擦出的花火点亮了未知的意识领域。在冲突中磨砺的角色们渴望合一的融洽,而一体意识持续维持着一种内在纪律和外在探索间的微妙平衡。**

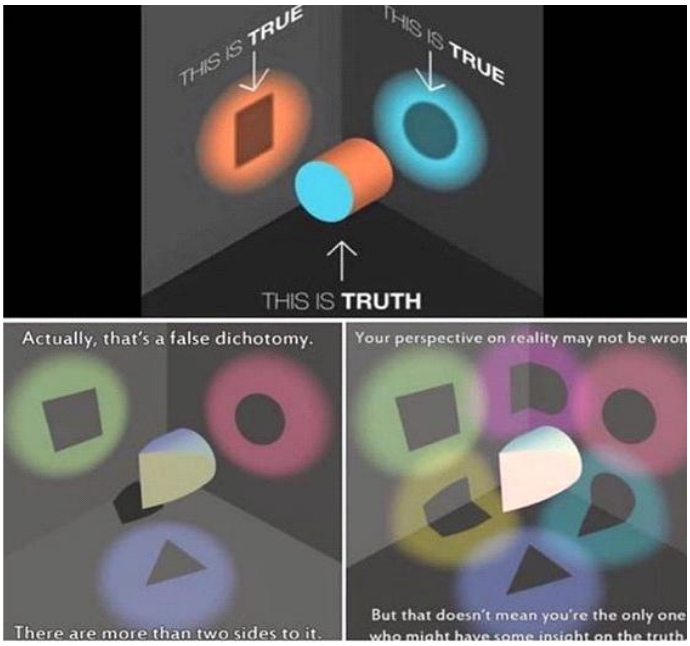


发布平台:亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

本体允许改变，让它在任何宇宙之内成为可能。因为没有改变，就没有价值完成、没有经验，也就没有本体的活性。角色的本体以编码的形式存在于电子层内，它为了同时展开各种对等的平行体验而生成多个自我的副本。但这些被复刻出来的自我在复制的过程中，多少都会形成一些意识信息上的改变。这种改变源自意识信息在复刻与传输过程中，受体摘选与转译、存储和解读信息流时具有不可控的随机性遗漏与扭曲。

复制出的其它自我几乎都是原版的电子投射物。这样的投射确实经常发生。思想的投射，那是无形的。有一个颇为棘手的要点需注意：确实有复刻的其它自我，但又没有复制品。更准确地说，没有一个复刻品和原本是高度一致的。即使其两者的电子量强度是一样的，其内在的能量波多少都会形成细微的差异，而且这差异会随后越来越大。在任何种类的实相之内，不可能有这种一模一样的复制品。

细雨社 www.xiyushe.org






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

**一个本体可能出现在一个以上的地方并被感知到，这只是一个本体被从很多个不同视角看到。在描述与学习如此复杂的多重实相时，概念只能逐层展开，从本伪装层熟悉的到陌生的甚至无法想象的。我们的理论有些时候会先后矛盾，甚至不能自洽，这不是因为信息本身是错误的，而是因观察点的不同，而形成多重全然不同的实相和规则。每一个意识面向都真实存在，但又相互抵触。**

**比如：两点之间直线最近还是曲线最近呢？学识不同，答案不同。哪个是错的呢？**

**1 加 1 真的等于 2 吗？没有任何一个系统是全然封闭的，哪怕是最小的粒子。所以从根本上讲就没有一个固定的守恒的封闭状态能被定义成 1。如果两个动态的近乎 1 的场域相互叠加，会得到一个标准意义上的整数 2 吗？所以 1 加 1 永远都不可能等于 2。而 1 加 1 就是等于 2 不是吗？**

细雨社 www.xiyushe.org

**基于各种不同原因，意识个体会设定各种不同的自身频率，包括组成这个思想的电子脉冲强度，以及它自己对特定强度范围起反应的内在能力。这些底层电子程序数值决定了角色我拥有怎样的意识强度、反应度和对什么发生怎样的反应、这部分反应会诱发怎样的解读。角色我的情绪、思想与情感都是被角色故事线内的剧情设定好的，但经历这些情节的角色怎么诠释解读这些信息、做出怎样的内在选择，是随机的自由意识。角色我可以在可选项里做出各种选择，但可选项是由**



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

**内在意识我设定好的。这平衡了自由意识的变量与人生蓝图的定量。**

**为打破故有的固化僵局，当思想被接收时可被改变。受体不是解读这个思想，而是解读它的意义。这意味着角色拿到中心思想，然后展开随机的创作，无需完全按照既定的剧本 100%地还原原著。这让形成一个新的思想本体成为可能。原本的角色故事被当作一个模板来创造一个新的电子实相，它可以针对也可以不针对任何既定的角色体验者。**

细雨社 www.xiyushe.org



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

# 第 137 节 行动的本质

## 1965 年 3 月 3 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（这一节是在我们的卧室举行，门是关着的。这份安静颇不寻常。我们也不用担心被打断。显然，新的环境对珍来说也有点陌生，因为她直到 9 点 02 分才开始说话。

她像往常一样坐下来，闭上眼睛，用相当安静的声音。刚开始的时候，她的速度很平均，但随着课的进行，速度逐渐变慢。）

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

这新的安排现在应该很好，虽然过去不会管用。

细雨社 www.xiyushe.org

我们上一节是成果极为丰硕的一节课，其中许多资料对我们今后的讨论很重要。

今晚我们将进一步研究本体身分的本质。在我们先前关于物质本质的讨论中，我们明确指出，每个个体都通过使用内在感官，并遵循某些已经提过的规则，创造了任何特定的物质对象。

因为任何具体化，实际上都是我们可以称之为理想，与这理想之实际可感知的象徵之间的中介，从本质上讲，这理想本身并没有具体化，因此，每一个具体化都必须由一些伪装的元素组成。在物质场域内，这些可感知的象徵是由物质组成的，而物质是原子和分子的集合体。每个个体在创造，比如说，他的任何一把椅子的版本时，在他的潜意识里，对椅子的构造使用了完全不同的原子和分子。



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

一个比喻：一个女孩，看到美颜软件生成的自我面容，感到十分向往，于是利用化妆修饰技巧和物理填充来改变面部轮廓的外在观感，形成一个近似于理想电子效果的伪装形象。这一伪装形象是介于自我当下所是与自我理想所是间的一种状态，即素颜状态、全妆状态、全妆加美颜滤镜瘦脸状态。我们日常所见的任何物质实际上都是在建模基础上开启了渲染后的伪装体。

细雨社 www.xiyushe.org

他看到或感知的只是他自己的建构。重读一下关于物质本质的那几节，会对你们有所帮助。那么，由任何一个特定的个体所创造的、被他所感知到的椅子，就是一个本体，它在任何特定的时间都存在，没有任何精确的复制。基本上，要想出现任何复制，就必须用到完全相同的原子和分子，而这显然是不可能的。

本体就是那个没有上妆前的你，而今天出门化什么妆、今天自拍把自己美图到什么程度，这些都是自我的衍生品。衍生品包括内在角色我的电子衍生品和外在伪装层中的外在角色我。衍生出的自我多少都带有一些附加的伪装元素。

椅子是本体，然而在任何一个特定的时刻，它都不是同一把椅子，因



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

为组成它的原子和分子已经改变，已经被其他的原子和分子所取代。这一过程在前面提到的几节课上也有详尽的解释。

（见第 60-65 节。）

外在的伪装物相是由负责显像的粒子堆砌而来的，而这些成像的粒子其实是在快速地被置换着。就好像你的显像屏上的一个屏保画面，虽然它确实没有任何可见的改变，但每一秒钟内，随着刷新率构成它的显像矩阵中的每一个像素点，实际上已经被新的电子置换了 60 到 360 次。观察者对此一无所知，因为意识反应每秒只有 24 帧，但视网膜可采集信息的反应速率是每秒 1200 帧，所以在内在意识观察外界时，每秒是被切分为 1200 个片刻刹那的。而每一个刹那里的实相，虽然相是可以相同的，但构成它的粒子其实是不同的。

其实在伪装层中每一帧里的“我之载具”都是截然不同的，但因为有本体作为蓝图校准，每一个新生的“我相”都在尽力地保持着“相”的一致性。但有些时候，比如自我人格切换后或被其它人格占据载具时，载具内外都会瞬间发生巨大变化。比如珍的手、脸、瞳孔、声音。

在临床上，多重人格的患者，不同的人格可以具有不同的疾病，包括不同的器质性病变。

显然，本体有很多种。在我们的上一节课中，我告诉你们，我们的假想发送者"A"，并没有发送一个给定的思想。他甚至没有发送一个精



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

确的复制。行动，传输的行动本身，就改变了思想的本质，改变了思想本身的电性实相。这是极其重要的一点。

接收者也不以同样的条件接收思想。思想，原本的思想，被 A 所保留，然而，A 形成了一个他的可能性所允许的几乎相同的思想。A 把这个思想传送给 B。但 B 无法接收在目前状况下的这个思想，因为接收思想的行为也会改变它。他形成了一个尽可能接近完全相同的思想，并对它进行解释。

行动永远不能脱离那看似的行动对象来考虑，因为行动成为了结构的一部分。行动从内部开始，是一切实相中固有的内在生命力的结果。一些行动总是存在的。行动本身不是一个单独的东西。它不是本体。行动是存在的维度。

电子层中的内在自我，在衍生自我分身的时候，并不会全面复刻自我的全部给一个新生的克隆我，只会依据人格片段要去探索的故事和认知领域，给它的角色配备本体中已有的一部分思想和能量——这样的配置方式可以让本体以最低的资本多开出多个分身来同时进行拓展。

弊端是：每个分身的意识水平和能量当量要普遍较弱，需要较长的成长过程。

优点是：在多子女的大家庭里，万一有一个出息了，全家族都会跟着沾光。独生子女虽然资源丰厚，但风险也高，万一不争气或三灾六难的没扛过去，就需要从头来过。



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

子代与父代间有着家族业力的相互传承，但也有着在传承中的改变。这改变可以带来更大的成就，也可能是一代不如一代的退化。父代的认知局限性可能制约子代的发展，也可能成就子代的发展。子代确实有自由意识的选择权，但有哪些可选项是父代设定的。是子代成功与失败的经验或教训，让父代逐步达成心智成熟。

我建议你们休息一下。

**Y3-5-137.2**

（9:26 休息。珍解离如常。9:31 分，她以同样安静的方式继续，但速度更慢了。）

行动是出自存在的一个维度。细雨社 www.xiyushe.org

“存在”在赛斯语境中指角色我正在使用的载具。“行动是出自于存在的一个维度”，这句话的意思就是：载具我的行动发生在它所在的那个维度中。

它不能被分开考虑。由于它所处的特定实相的本质，它可能以多种伪装出现，它所涉及的远不止是运动。行动也可以简单地看作，是内在生命力朝向各种展现的具体物之自发的本质。

很多人问：正在演绎人的这个内在意识是否还会去演绎其它什么，比如动物或植物？其实这样的疑问是基于一种进化论肤浅的认知生长出来的，是基于线性一维意识认知发展而来的。如果你的意识进化到



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

二维或二维以上后，你就会明白，在同时性中，一切都是平等且同时存在的。内在意识决定演绎哪个角色我、使用何种形象、进入哪个故事、出现在哪个时代或星球上，只和一个因素有关，那就是：这一角色的故事线是否能为我带来当下所需的必要领悟与认知素材、是否可以促进我的意识发展和心智迭代。

角色的外形是树、是猫、是人、是神、是外星生命、是海豚，对于内外来说毫无差别。没有高低贵贱，高维意识在哪个皮囊里，哪个角色就是神一般的存在。高维意识没有这般肤浅的分别心，形象与皮囊只是它们进入行动层维度里时选用的伪装而已。

可以这样说，作为角色的终极形态就是意识能量体，而那正是我们在启程前的形态所是。当你跑完一圈后，你会发现终点即起点。

细雨社 www.xiyushe.org

衔尾蛇（Ouroboros），是一个自古代流传至今的符号，大致形象为一条蛇（或龙）正在吞食自己的尾巴，结果形成出一个圆环，后来演变为两个圆环相接，其名字涵义为"自我吞食者"。这个符号一直都有很多不同的象征意义，而当中最为人接受的是"无限大"、"循环"等意义，在炼金术中更是重要的徽记。近代，有些心理学家卡尔·荣格认为，衔尾蛇其实反映了人类心理的原型



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

没有分开的外在本体或力量(force)，诸如“力”（force）；这里的两个字(force)是被用于不同的含义。没有分开的力量引起行动。所有这些要点都是极其重要的，如果我讲得慢，那是为了确保词语尽可能地正确。行动在某些情况下是可以感知的，而在其他情况下则不能。

行动更像是成长，而不是力量。它是任何实相的副-产品，也是所有实相的一部分。当你把这个资料读过一遍的时候，你应该能够看到这里的许多含义。同样，行动涉及的不仅仅是运动，如你认为的那种运动，因为值的充盈就是行动。梦涉及到行动。不仅是梦中的行动，而且是作梦的行动本身。

好吧，我们又遭遇了一大堆双关语——

**力**：引起物体运动变化的做功。这是一个物理名词，但在这里被引伸为一种内在的心理驱动。比如我们常说的业力，就是一种心理驱动力。它形成渴望与目标，进而显化成渴望与行动。

细雨社 www.xiyushe.org

**行动**：表面上看是一种动作与作为，但在这里被引伸为一种心理状态和意识形态的转变过程。内在自我一切的行动都是围绕着它唯一的自我诉求展开的，这一诉求又叫做初心。它是在自我意识诞生的那一刻，就被父代植入到意识核心中的本性。这本性构成一种驱动力，一种无法泯灭、无法忽视、无法遗忘的渴望，这就是：达成自我价值完成、达成自我意识完型、达成能量最大化。一切的行动都是围绕这一核心目标展开的。一切行动只有一个目的：达成自我的意识成长。



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

在这里，你可能会对某些类型的行动和距离之间的连结有些许了解，我已经简单地提到过。行动之内总是有行动，任何实相或任何经验都是即时的行动。运动是你们最熟悉的行动类型，但运动在物质场域内达到其重要性，只是因为你们特有的外在感官。因为很多行动是完全不被你们感知的，特别是在意识层次上。

“行动内永远都有行动”：第一个行动指内在的心理行为，心动，一念无明生；第二个行动是探索探求的过程，是寻觅答案解惑无明的过程。这引发了实相内的作为，透过有所为而获得相关的经验。

行动中有两大类：行为上可见的动作和内心中的心理活动。

而心理活动中又分为：角色我可感知的显意识头脑思想和前意识或潜意识内的意识活动。后者是不被头脑感知的。不能被头脑感知不代表着不能被感知到。利用内在感官是可以了解到内在自我、电子层内在角色我、其它平行自我的意识行动的。梦就是多重内在自我显化交流的一个重要平台和管道。

细雨社 www.xiyushe.org

你的身体的继续存在是由行动决定的，虽然在意识上，你大部分时间都没有知觉到这一点。行动可能看起来没有任何去处。行动，就其本质而言，虽然是每一个实相的一部分，但它必然会改变那个实相，并从中形成一个新的实相。这应该是显而易见的。

内在自我的“行动”让角色的载具有其存在的意义和价值。当内在自我要放弃这一行动时，外在角色我的载具就会随之丧失继续存在于本



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

伪装中的价值。我们说过内在意识其实只真的关心一件事，那就是自我价值完成。如果其演绎的角色因载具我、角色我和内在我处于长期的扯皮分裂的内在状态，甚至内在自我意识被彻底架空，人生蓝图无法被展开，“行动”会变得毫无进展。

当然只要有行动，就必定带来改变。就好像很多股民抱着赚钱的心态入市，几年后“只要不赔”却成了最大的内心期许。付出了心思和大量的生命力，结果毫无进展或纵欲昏沉，一辈子下来，最大的人生成就是还清了房贷车贷。你要是自己角色的投资人你怎么想？看着这被演绎得稀烂、不叫好也不叫座的剧情，你能给几分好评？要是你的股票天天是绿的，只问今天赔多少，你赔多久后会忍痛割肉止损、转股投资其它？

细雨社 www.xiyushe.org

将心比心，如果你是投资人、操盘手、上市企业，如何能让这个营生做到共赢可持续发展？这三者分别对应了内在意识、角色我、载具我。想明白这个简单的道理，你也基本上可算是活明白了的明白人了。

当你读这份资料时，将会有更多你最初没觉察到的东西。行动尽可能地接近内在生命力或能量中那无法在任何伪装、任何层面内完全物质化的那一部分。由于这个原因，行动本身不能被直接感知（下划线）。但对伪装的影响往往能被感知到。

内在意识的心智活动是在意识能量层里发生的，在伪装层里你找不到它也感知不到它，但在某些角色行为的蛛丝马迹里，你经常可以看到



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

内在意识左右角色行为的痕迹。角色会做出很明显的非利己行为，而这样的行为只对其内在自我意识有好处，对载具我没有多少助益。

比如我们都知道自私的基因，角色我和载具我最渴望的无非是财色名利、欲望满足，而显然有些人却能明显地表达出无私的爱，并确切地用行动来温暖人间。这样的行为和这样的人，很明显就不是被载具与角色欲望所绑架了的。

这份资料将引领出未来的一些讨论，而行动的本质将是最重要的。无论行动是有意识的、自愿的，还是发生在梦中或思想中，行动都是有效的。无论哪种方式，它都是实相。同样，它也不是外在的力量。它来自构成所有伪装的内在生命力之内。在某种程度上，它是内在生命力企图在具体化中完全表达自己的结果，也是它无法做到这一点的结果。

细雨社 www.xiyushe.org

作孽，在中国是对一个行为很负面的评价；造业，是宗教里对某些行为的一种负面评价。

理解作孽，首先要知道什么是孽与孽缘。孽是与非原配正房的女人生出的儿子，叫做孽子。本意在古汉语中是树木主干以外的其它枝杈，即“节外生枝”这个典故的由来。

造业的业，是业力的意思。业就是你的人生课业，要经历的各种习题魔考。若一个人节外生枝，无意有意间触发了很多其它的是非烦恼，让自己疲于应对这些添加的课业，那就是造业了。比如，课间撩女生



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

的裙子、辱骂同学、课堂上大声喧哗，被罚抄课文、被请家长、回家被揍屁股……这都是节外生枝带来的业力显化，是自己造口业、行业、身业的结果。

还有一种叫做意业，就是你那样想就会给自己带来灾祸。很多人背地里骂人、说人闲话、在脑子里诅咒人家、在心里意淫女孩，这些只想想的事总不会触发业力吧?

你错了——不管在梦里或思想里的，只要起心动念，不管是否化作了真实的行动，对意识界来说是无差别的。所有的心念和思想都是电子实相，并被数据库完整记录。上边一看：好嘛，原来你这方面的意识领域有这样大的缺陷需要弥补和体验。好吧，下课别走了，加两小时的自习吧，学会了再回家。

细雨社 www.xiyusne.org

举头三尺有神明，这是实话，不是比喻。这神明不是别人，就是你自己的内在自我意识、自己的本体良知。

说真的，什么都不想的傻子都比一脑门子坏心眼子的人有福气。别说人心隔肚皮做事两不知，天知地知你自己知，这就足够了。健忘都没用，都在电子实相层的编码里呢，分毫不差一点不漏。而评判你自己的不是什么上帝或阎罗，是那个有良知的你自己。是不是亏心，是不是昧良心，你自己知道，也自己承受。



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

我建议你们休息一下。

## Y3-5-137.3

（9:56 休息。珍解离如常。10:04 她以非常缓慢的方式继续。）

目前，你们的科学家和物理学家对行动的概念还很有限。他们关于行动和力的法则只适用于物质场域之内。

行动基本上是电性的，但在你们的场域内，只有最明显的电性行动形态被察觉。在这一点上，你们的技术让你们失望了，但我所说的电性具体化，在你们的物质场域内甚至无从搜索起，也无法被预料到，直到人类灵性本质的实相开始为人所知。这一点直到现在才开始显现出来。

比如用计算机设计一个 3D 模型，然后用 3D 打印机打印出来。在这个过程中首先需要编程，然后在电脑中建模，最后是打印成相。可是我们的科学只关注最后一步，因为那是可被感官观测到的物理行为，把打印机的作为叫做行动，而前边占比 90%的努力都被忽视与无视了，因为电子层的作为无法被物理解读、衡量与计算。

细雨社 www.xiyushe.org

发现这些其他的电性实相，将解释许多以前无法解释的事情。你将关注的所有实相，以及人类密切关注的所有实相，都是以电性的方式建立起来的。梦和闪电一样是有效的电性实相，不同之处在于，闪电通过外在感官投射到你的觉知里。

以后，我们必须要研究梦中出现的颜色，但现在不是讨论这种问题的时候。本体身分也存在于梦中，在这里，本体身分的本质，如前面提到的，同样适用于梦中。行动的法则也适用于这里的梦实相。



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

（珍现在停顿很久。自上次休息后，她说话时停顿了很多次。）

行动不受你所知的时间影响。行动也发生在广阔的现在。然而，在你的时间分解中，你可能只感知到行动的一部分。理想的情况是，心理时间经验会让你更清楚和直接地感知行动。自我企图站在行动之外来控制行动。任何这样的划分都是任意的，丝毫不会影响行动自身的本质。所改变的只是你对它的认知。

内在意识从诞生到成就，这个过程整体上就是一个行动。这行动被不同阶段的自我或自我分身从不同侧面感知到其中的某些片段或侧翼，但很少有哪个自我意识的人格能宏观地看到或感受到整个宏大计划的全局。

每个角色我不管是在电子层还是在伪装层中，都只能在自己的时间中协助这一计划完成其中的某一个小部分。就好像我国在过去的半个世纪中取得的成就一样，它确实有一个宏观的发展大方向，但每一个国人，不管他地位高低、作为大小、在哪个年代中效力，都只是完成了自己面向上的作为；而各个面向上不同人们的整体作为成就了今日的中国。你很难说是科技救国，还是实业救国，或是教育救国、军事救国，每一种划分都有其道理，也都很不全面。

细雨社 www.xiyushe.org

只有走出自己所在行业的小格局，在历史的大宏观上去看整个的时代走向趋势，在浓缩的时间场域内才能更清晰更直接地感知到我们都做到了什么，又走过了哪些弯路。



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

通过放慢对行动的感知，人类以为他延长了时间。当然，事实并非如此。他只是成功地把行动看成是零碎的，并抗拒它的流动。一方面，行动确实是同时发生的，然而在其内，包含着所有的行动，因为它发生在无限广阔的当下。在梦中，行动被赋予了更多的自由，能够以更少受阻的方式流动。

我知道多数人根本无法真的理解“所有行动都发生在同时性的当下”——我们习惯了点状的零维自我意识认知和线性的一维发展过程。那行动怎么在同时性中展开呢？

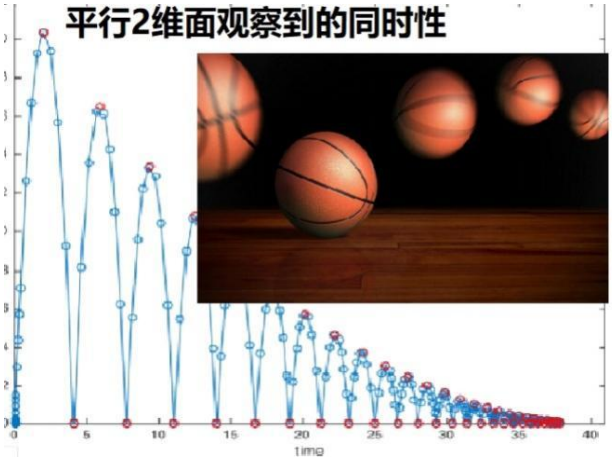
我们把这个轮子比作弘一整体意识自我，每一根车条都是它在一个意识面向上的自我分支，当轮子在空中滚动的时候，请问，是哪一根车条在做功呢？或是哪一个车条先做的功，先运动起来的呢？

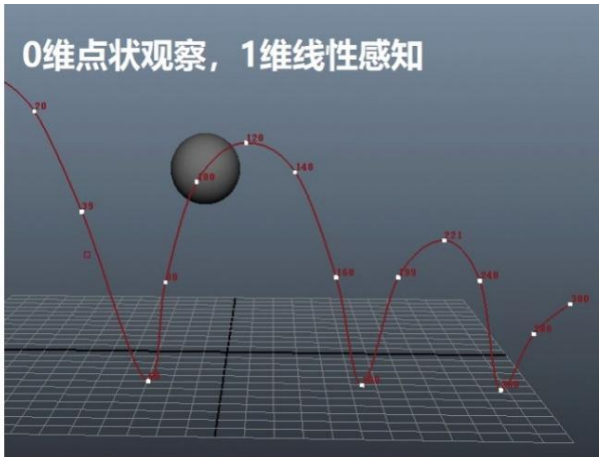
要知道这还仅仅只是一个二维的面；在三维的梦世界里，同时性被表现得更广泛，且自由度呈现得更高。



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

其结果是一种更多而不是更少的时间的效应，在许多情况下，是视角的深化。行动并不完全沿着任何给定的路线或方向发生，尽管你可能只在一个方向上感知它的运动。它是其他维度的一部分。这里再从行动的角度考虑梦，应该可以相当清楚地说明这一点。




在零维中你体验到唯一，并因此学会了在意。这唯一随时间轴的一维切换，串联成过去、当下和未来的逻辑认知线。但看见的还始终都是唯一的，只是通过记忆把一个个唯一联想到了一起，成为了因果。

细雨社 www.xiyushe.org

进入二维后多重平行后，平行让唯一不再唯一。而进入三维后，所有可能性都同时为真，并都同时存在。

在这庞杂的混乱中，意识焦点聚焦在一个实相上，而主动忽略其他实相。随着意识焦点的移动，实相被依次感知为前后次序，但在没有被感知记忆前它们就已经存在，在被观察后它们也不会就此消失。这就是同时性。

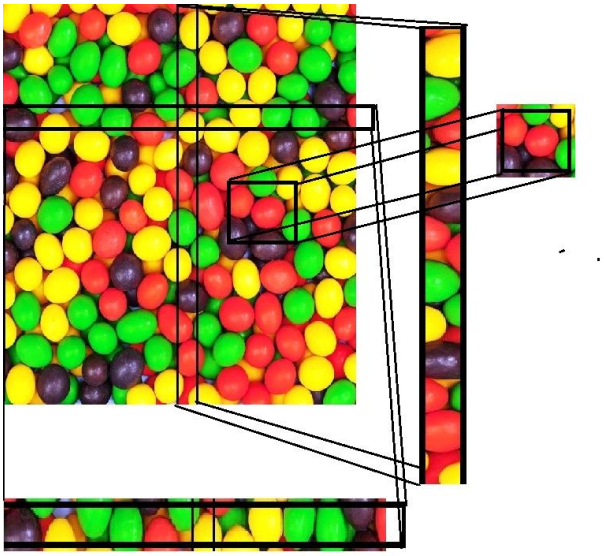
观察的先后生成了时间感，信息因观察先后被感知的过程有了次序，这被感知的次序构成了伪装的因果。



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

但是行动并不是单单朝着任何既定的路线或方向发生的，你可能只在唯一一个方向上感知到了它的动作。你没能感知到的不代表着没有或没发生。你选择了自己的观察轨迹，获得了自己想要感知到的部分实相，但那只是全部已有宏观实相中的极小一部分。

如果说人生是对宏观既有实相中某一条的摘选，那梦就是对某点的窥视。



在梦中也是如此，在梦中，没有你所知道的空间存在，你有完全的空间自由。当自我放弃它所认为的对行动的控制时，那么就像在梦中一样，几乎任何行动都是可能的。而当自我在梦中放弃它对空间的主张时，所有的空间都是可用的。

你的认知局限了你的能力。在梦中你就是造物主与法则的制定者，可以说有着言出法随的绝对权柄，但你真的能在自己的梦里成为上帝般的存在吗？显然多数人是不能的，为什么呢？自我认知的限制，对时间、对空间、对自己的能力、对已知的科学……你脑袋里的条条框框



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

越多，你活得越辛苦，也就越胆怯。

梦和中阴的经历是极其相近的——你在梦里受到怎样的自我意识束缚和行为局限，进入到自己的中阴后还会受到同样的自我认知局限，并因为这些自设的局限生成后续的轮回课题与课业。

我们可以结束课。或者如果你愿意，你可以休息一下，我再继续。

（“那好吧，我想我们要休息一下。”

10:26 休息。因为珍看起来并不累，我藉此机会给今晚很慢的课增加了一点资料。珍像往常一样解离，她说不知道自己说得这么慢。10:34 恢复时，她说话的速度快了很多。）

细雨社 www.xiyushe.org

行动总是涉及改变。

同样，它可能不涉及你通常所指的运动。例如，有许多种类的运动，你不认为是物质场域内的运动。行动会扰乱本体，然而如果不是行动，本体身分就不可能存在。在这里，这听起来可能有点矛盾；但为了保持本体身分，本体必须完全更新自己，而每一次更新确实是一个终止。然而，没有终止，本体身分就不可能有新的行动。而没有行动，任何本体都不可能意识到自己的存在。

本体自我意识的意识内核，需要不断地展开行动，让自己处于逐渐丰盈的进步中。当其达成了自身的价值完成，它就会主动地被终止，完成彻底的自我更新。更新带来新生，新生让本体感觉到又可以展开行动了。这作为的行动本身让意识持续感觉到自己的存在与存在的价值。



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

然而，这里要记住，我们所说的行动不一定是指你所感知的运动。行动是内在生命力的呼吸，任何形态的具体化都是由它组成的。它再次代表了未被表达的内在生命力和具体化生命力之间的关系。

这里总有一种不平衡，它本身可以称为行动。它无法被感知为任何一样东西，因为它是一种关系也是一个维度。在梦的状态中，它可以被最直接地感知，而且扭曲较少。因为在这里，它可以有它自己的自由。在这里，你有没在物质伪装的领域内被物质化的内在生命力。你有这股内在生命力想要物质化的倾向，以及它没法完全这么做的无能为力。在梦的状态中，这股生命力想要物质化的倾向几乎不会遇到什么阻力。行动中的行动产生了，没有物理空间。距离就是这样出现和经验的。行动的限制要少得多。确切地说，行动本身的限制并没有减少，但你可以体验到较少限制的行动，因为树立这种限制的自我放下了它的警惕。

细雨社 www.xiyushe.org

在梦中的角色我，可以瞬移切换场景，可以飞翔或漂浮移动身体，可以做到自己平常无法达成的壮举。当然这一切首先要你自己撤销掉头脑中对自己角色我的种种限制性思想：什么我能做什么不能，什么是合理的什么不是，什么符合科学与逻辑什么不符合……你的理想化程度越高，你离真相的距离也就越远。

在梦中内在角色我可以快速地经历与学习到很多知识和技巧，当然多数这些能力不会被反映在这个外在角色我身上，因为这些认知不是存储在外在物理伪装脑内的，所以外在角色我无法提取它们作为显意识应用，除非你已经经过长期的记梦训练，对内在意识有了充分的醒觉。



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

要知道一个人三分之一的时间在睡眠，而谁掌握了梦中学习的技巧，谁就是绝对意义上的人生赢家，因为你比别人平白多出了可折合为二十五年的有效清醒时间，和高度精准有针对性的一对一辅导学习。

我建议非常仔细地详读这一节和上一节。因为它们将被用作进一步资料的基础。我最诚挚的祝福，并祝你们有一个愉快的夜晚。

（“晚安，赛斯。”10:50 结束。珍解离如常。）

细雨社 www.xiyushe.org



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

Y3-5-138.1

# 第 138 节 本体就是行动对自身的展开，行动内的行动，三个困境

**前情摘要：**

在上一节中我们接触到了两个新名词，说它是新名词并不准确，只是词汇的指向性被丰富了，重新赋予了更多维的词义。我们的读者会发现，随着学习的逐步深入、认知的递进展开，单一词汇的指向性会越来越多元丰富，同一词汇甚至可以形成相互看似矛盾的多重词义解读。比如“行动”，语言体系的多维套叠让头脑中的逻辑系统被迫升级，当你真的对多维平行实相宇宙体系有了充分的认知后，你的第三眼眉间轮就会自动启动。

在上节里，我们接触到了“本体”一词，这是指自我意识全我存有的本质核心，其词义的引申可以表达万事万物的母版。本体在进入电子层或伪装层前有其所是的样子，在电子层中，本体对自我角色进行了程式化建模，而伪装层依据这建模对不同的观察者呈现出不同的渲染结果，成为不同的伪装实相。这些都是本体的延伸衍生品，其中很有本体的轮廓，但在投射中遭遇了不同程度的扭曲与删减。

在伪装层中的载具我和使用载具的外在角色我，是无法透过外在伪装感官去理解与感知到电子层中的程序或生成电子层的意识能量本体



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

的。但透过内在感官或透过意识的第三维度梦世界可以窥见其间的些许奥秘。只是不管是谁，在面对弘一意识本体时，其所见、所感、所知、所觉、所悟都只是管中窥豹，是片面的。并且我们的知识传输方式，无法瞬间传递全方位的多维信息，就好像在溪水上作画，任何的表达都会被拉成一维的线。

我们都说去伪存真，透过表相看本质。伪装我中存在着这样或那样的角色人物扭曲，这在复制中发生，而且不可避免。“本体”透过行动来完成自我的成长，透过行动来让自己感受到自我的存在感，透过行动来体验价值完成过程中的快乐。而最终分离的本体将回归真正的本体，结束它的浪子生涯，把一切收获贡献给本体，融入自己渴望的圆满中。

细雨社 www.xiyushe.org

在诞生与圆寂之间是无尽的行动。行动分为隐性的思想行动和显化的角色行动。心智里的行动让自我史诗级的剧本逐渐丰满，而电子层中的行动让自我思想的盛宴成为有可能被表达出来的剧本，然后编剧、导演与演员、投资方与票房都被“你自己和自己的分身们”承包了。



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

电子系统收录你的剧本和你所演绎出的每一版彩排，同时为你提供已有的其它剧本和其它角色一生的电子实相录制。你可以把不同的故事按照你的需要串烧成你的人生，作为一个新的作品演绎出来，作为一个全新的平行线被收录到电子信息库的可能性程序中，供你自己或其它意识作为备选资料片。而维持这一切运作的能源来自生命力，也叫生命能，是意识能量中能量的那一部分。

细雨社 www.xiyushe.org

意识体演绎角色，获得自身心智成长的必要素材，透过生命的历程验证自己思想中觉悟的中正与透彻。经历角色对本体来说是极其重要的一环。俗话说，光说不练假把式，纸上谈兵、开卷考试，根本就不能了解到自己的真实水平与认知缺失所在。

一个本体可以同时演绎多个不同的存在，即角色我。这些角色我可以被同时看见，但却相互并不互知。本体可以规划角色的剧情，但无法左右角色的抉择。同一本体下演绎不同角色的自我，依据自身的觉悟



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

水平和意识扭曲程度,可以相互扶植,也有可能相互拆台与彼此伤害。为了保持觉受的对等平衡,我们厌恶的、伤害的多数所谓的他人其实都是你自己;而你帮助的、成就的,其实也是你自己。这很难解释,但是事实。是由对等体验程式诱发的角色互换机制自然生成的。

本体的行动是一种力,在东方叫业力。业力不是一种惩罚,而是对你在意的与不能理解的课题进行强化与生成对等体验,来促成认知平衡。你“施与什么”就成倍地“承受什么”。你在意什么,就体验什么。比如怕生病,就病痛缠身;怕被绿,就会体验背叛;怕灾祸,就倒霉不断。你的关注就是一种能量,这能量浇灌在哪里,哪里的种子就发芽结果。这种子,就是你种下的念头。

细雨社 www.xiyushe.org

自我是一个多层复合意识单位,整个自我的行动贯穿多维自我群落这个复杂的立体架构。许多行动是外在角色我完全感知不到的,尤其是意识层次上的行动。在可见的行动之内永远都有后台在行动。任何实相或任何经验都是即时的行动,是当下的产物。虽然剧本与背景都来自后台程序,你自己与剧情中的路人甲乙丙丁也都是电子程式通过代码生成还原出来的,但一切都是通过即时运算生成的,而非话剧般的舞台布景。

作为角色我的载具,肉体是否可以持续地存在,是由行动决定的。在意识上,外在角色我大部分时间对这点是没有知觉的。内在生命蓝图的行动若长时间地毫无进展,这行动就它的本质来说,也会带来改变,



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

形成一个新的实相，可惜不是一个成长中良性发展的实相。自我的行动要尽可能地贴近内在生命力，那是在任何伪装层中或任何维度层面内，都无法完全物质化的内在自我。

行动的本质非常重要。不管行动有没有被显意识察觉与理解、是否源自角色的自主意识，不管它发生在一个梦之内或一个思想之内，行动都一样地有效。它从所有构成伪装的生命力之内升起，是内在生命力"企图"以物质化完全表达它自己、却没能力做到的结果。

你们的科学家无法在伪装层里找到电子层，也无法在物质中找到思想——外在感官与你们的仪器把你们从真理那里带开，并越走越远。一定要重视梦，梦是最直接的意识桥梁，学会记梦与解梦的人，等于直接打开了和全我沟通的私人意识管道。

细雨社 www.xiyushe.org

本体也存在于梦之内，行动的法则也适用于梦实相。行动发生在广阔的现在之内，不受你们所知的时间幻觉影响。外在角色我只能在你们的时间分类之内感知到局部的行动和行动的局部。每一个全我下的自我意识都只认知与感知到其负责的行动之零星片段。而这些由不同自我各自负责展开的行动，在不同角色间同时展开，交织成人生的交响乐。



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

如果一个行动过于麻烦或复杂，这一行动会在梦中展开，省略掉绵长的故事背景铺陈和后果的涟漪剧，只是把关键片段用小品的形式演绎出来，作为角色观察与感知的补充教材。在梦中，行动被赋予更多的自由，得以比较不受阻碍地流动，除非角色我被自我思想禁锢得太厉害，偏执地拒绝与抗拒更广泛的体验资格。

细雨社 www.xiyushe.org

所有的内在与外在行动是同时发生的，所有的行动全都包含在其中，因为它发生在无限广阔的现在之内。

行动并不是单单朝着任何既定的路线或方向发生，角色我只在自己负责的面向上感知到它的动作。而全我下的其它自我则在其它维度里负责同时展开着其它部分。当然有时角色可以透过梦境瞥见其它的平行对等自我都经历些什么。那是其它维度的一部分，是从行动的角度来思考“梦”，这让你更清楚明白梦本身的真实性。

在梦中没有任何你所知的空间和时间存在，你拥有全然的空间行动自由。当自我在所谓的现实中放掉自己认知的约束时，那就会像在梦中



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

一样，几乎可以达成任何行动。当自我在梦中放弃它对空间的狭隘认知时，所有的空间与维度也就都对你开放了。是理性的逻辑认知成就了今日的你，也辖制了今日的你。

行动带来本体的变化，没有行动就没有本体。意识能量体需要不断的意识波维持其存在，意识波归零时，连能量本身也就都消散了。要想保有本体，就必须持续地进行彻底的自我更新，每一次更新其实都是一次“自我”的终结。可是没有终止的寂寞涅槃，在本体那边就不可能有新生的行动。而没有行动，本体就无法觉察它自己还存在着。

在梦的状态里，自我最直接地被感知，而且扭曲也是最少的。因为这里允许它自己拥有更多的自由。你拥有不在物质伪装之内的有形内在生命力之展现，也拥有内在生命力想要显化成物相的倾向表达，那些它没法完成的完全表达就构成了梦中的表达。

细雨社 www.xiyushe.org

在梦状态里，生命力想要显化为物相所遭遇的阻力微乎其微。在意识行动之内的角色行动因此发生。这梦剧场不需要物质空间来承载它，各种剧情被直接生成与被体验。思想被表达这一行动受到的限制少之又少，但角色我的行动本身还是受到了自己理念的限制。这一限制没有在梦中减少，但角色我可以体验到自己采取行动的手段方式其限制确实要比伪装层中少很多，因为树立这类限制的自我逻辑卸下了它被灌输的防卫。



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

细雨社 www.xiyushe.org



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

**Y3-5-138.2**

# 第 138 节 本体就是行动对自身的展开，行动内的行动，三个困境

1965 年 3 月 8 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（1964 年 9 月 26 日，珍和我将第 39 至 91 节寄给了纽约州，纽约市的出版商，费尔（Frederick Fell）。1965 年 2 月 16 日，我们要求归还这些资料。1965 年 3 月 5 日，费尔回信写道，这些课的资料正在被仔细地读着。

关于珍的着作的一些销售预测。见前面相关章节的陈述及珍的心理时间实验经验。它们从 1964 年 10 月 30 日至 1964 年 11 月 11 日，节数则是第 102、103、104 和 106 节。赛斯在第 135 节提过 2 月 16 日写给佛德瑞克·费尔的那封信。

细雨社 www.xiyushe.org

珍一直在定期研究心理时间实验，并说她现在几乎经常性地达到她所说的"极好的状态"，有一种轻盈的感觉，与她的身体分离。她相信自己即将能够出体旅行，并且正在逐渐习惯这个想法。她经常感到自己部分地"离开"了身体，但她总是控制自己，避免走得太远、太快。

我们又一次在后面的卧室里举行了课，发现关上门后非常平静和安静。珍对这节的资料毫无概念。她坐下来闭着眼睛说话。她的声音在整个课程中安静而清晰。她说话的速度也很慢，有些停顿时间很长。她在 9:01 开始说话。）

晚安。

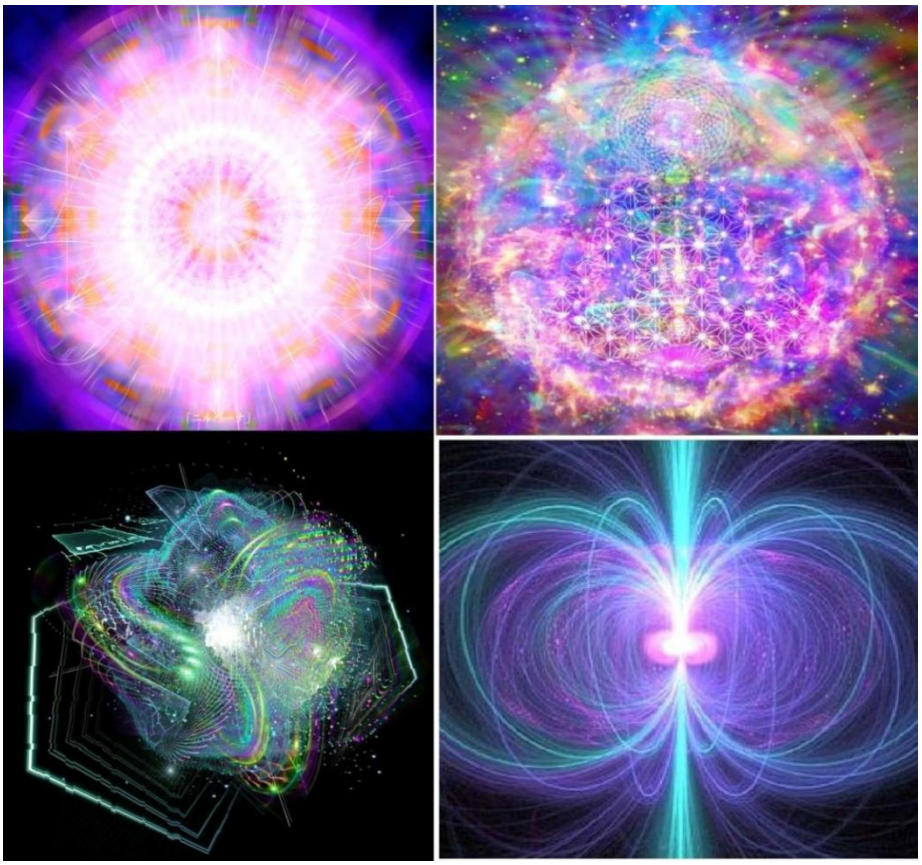


发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

（“晚安，赛斯。”）

我们今晚将继续讨论本体身分和行动。

开展持续发生，除了少数例外，所有的本体身分在其内都包含其他的本体，不是重复的。我们过去关于完形的讨论应该清楚地说明了这一点。本体的架构和界限、范围和限制，都不是物质上的。



意识本体不断地展开自我意识的发展。在自我意识渐进复杂化的过程中，自我的复制和自我的分化一再发生；但复刻出的新本体，却因为意识信息复刻中无法避免的扭曲与遗漏，形成了有别于老本体的新意识初始状态。这种意识信息的遗漏有着客观与主观的内在因素。

（关于灵性完形的资料，见第 59、第 62、第 81、第 96 和第 128 节，



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

以及其他等等。）

本体可以被称为对它自身有意识的行动。为了我们讨论上的目的，行动和本体这两个词必须分开。然而，基本上，不存在这样的分立，因为本体也是存在的一个维度，是行动中的行动，是行动对自身的展开；通过行动与自身的这种交织，通过这种反应，形成了本体身分。

因此，这样一个本体的实相就存在于行动之中。行动的能量、行动在其自身之内和对自身的作用，形成了本体身分。这里还有其他原因，我们将在后面探讨。然而，虽然本体是由行动形成的，但行动和本体是不能分开的。你们记得我们之前对行动的定义，因为这将使今晚的讨论更容易理解。

本体不是针对哪一层意识体的具体称呼，它是在意识体分化后，由衍生代对比出来的母版。本体本身不具备物相，它因持续地形成意识行动而存在，犹如水面的旋涡和旋涡衍生出来的涟漪与其它小旋涡。

细雨社 www.xiyushe.org

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

旋涡本身并不是什么实有之物，只有不断的行动让旋涡可以存在与存续。它虽然并非实有，但却可见并有自己的影响力与作用力。本体本身就自形成一个维度，有着自我的内在世界，可谓自成一界天地。

（见第 137 节。）

那么，本体就是行动对自身的效应。没有本体身分，行动将毫无意义，因为没有任何可以作为据以行动的对象。因此，行动必须基于其自身的本质，从其自身的运作创造出本体身分。同样，行动和本体是不能分开的。从最简单的到最复杂的，这都适用。

没有观察者，任何改变都毫无意义。就好像一个空置的房间里，电视节目自顾自地播放着，其内容再精彩也对任何人没有分毫影响力。是行动力造就了有意识的本体，是有意识的本体催生了行动力，两者相辅相成。就好像你种植的庄稼养活了你，活着的你又在种庄稼一样。

再次，行动不是作用于物质的外在力量。相反，行动是内在宇宙的内在生命力。它是内在生命力想要完全具体化自己的欲望和动力，与它无法完全做到这一点之间的两难困境。在处理物质在物质场域内的第一次出现的课上，也简单地讨论过这个问题。

我想要买套市中心的三居室，但我又买不起它，于是我努力地去工作打拼。这动力就源自我渴望达成却又无法达成的差距。两种人会躺平：想要，第二天就有了；或不管怎么努力，都无法达成时。所以政府要有宏观调控，让生活必须品始终处于合理的临界点上，这样社会生产



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

力就会积极地自主运作。

（见第 60 节，以及前面提过的灵性完形资料等等。还有第 137 节。）

因此，行动是所有结构的一部分。这又是一个明显的困境，一个绝妙的不平衡，此不平衡的结果就是意识(consciousness)和存在(existence)。因为意识和存在，不是因为微妙的平衡而存在，它们是由于缺乏平衡才使其成为可能，如此富有创造性，如果永远保持平衡，就不会有我们所理解的实相。

我谈到了第二个困境。第一个困境是存在于，当内在的生命力奋力地要完全具体化，却无法完全具体化的时候，无能力完全具体化的原因，在前一次课上已经讲过，我将在以后再次讨论这个问题。

细雨社 www.xiyushe.org

（见第 133 节及其他节。）

这第一个困境的结果是行动，从行动对其自身的作用中，我们看到了本体身分的形成，而这两者是不可分割的。我们将在你们休息后讨论第二个困境。

固化将带来生命力的凋零、枯萎与最终的灭亡。动态的平衡、微妙的摇摆让生机始终被展现出来。这摇摆发生在秩序与混乱、物质化与能量化、新生与荣归、青涩与成熟，种种的转化中。

很多人依据内在的渴望，想要成就为最高意识形态，从此不再进入轮回，在无明中打转。其实这种想法本身就是一种无明，因为真正的解脱是在顺随中时刻扮演好自己当下所是的角色，安然地享受这演绎的



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

过程。这顺随可不是一帆风顺、风调雨顺，而是浮萍随流、花落九转。随遇、随缘、随安、随喜。

随安可不是躺平，不争与无为并不是消极等待。激进的角色当家妄为与消极的角色装死猪，都不是当有的态度。学会配合，不抱怨、不躁动、不拖延、不添乱才是该有的角色我心理状态。

就好像你是一个公司部门的主管，你手下的职员不是混吃等死懈怠慵懒，就是四处捅马蜂窝，每天屁事不断劳心费力不说，还耽误正事展开。

我建议你们现在就休息。

（9:27 休息。珍解离如常。她说她相信，当课进行得非常缓慢时，她“出去”得更远，就像今晚一样。就她所关心或知道的情况而言，停顿可能会持续一小时。

细雨社 www.xiyushe.org

珍说，有些主观的感觉是很难用语言表达的。在谈到行动和本体时，她对整个概念有一种内在的感知，没有看到任何物体，但有对行动的内在视觉感。她说这是她所能做的最直接的描述。当经历这样的事情时，她并没有意识到自己与这种经历是分开的。相反，她似乎是其中的一部分。

根据赛斯的说法，这种对概念的理解是运用了一些内在感官，他曾多次提到过。他把第四内在感官称为概念性的感官，在大约一年前，即 1964 年 3 月 23 日，在第 37 节课上开始发展这个概念。）



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

那种感觉就像是煮沸的岩浆，但不是那样的干稠；犹如气化的水雾，但又都是粘稠的能量流。那是一种整体的蠕动，又是内在的翻涌。就像摇晃着的飞雪水晶球，可是表皮却是软绵无形的雾团。

（9:37 珍以同样缓慢而安静的方式继续传述。）

细雨社 www.xiyushe.org

我将简短地评论一下你刚才提到的鲁柏的内在经历，因为它与现在讨论的资料直接相关，而且确实是我一直在讲的主题的一个例子。

首先，我们要谈谈我们的第二个困境。

（珍此时停顿很久。）

行动，因其本质，本身就形成了本体，现在也因为它的本质而似乎会破坏本体，因为行动必然涉及改变。而任何改变似乎都会威胁到本体。

不过，认为本体依赖稳定，这是一个误解。本体，由于其特性，会持续寻求稳定，但同时稳定又是不可能的。这就是我们的第二个困境。

正是这种困境，正是本体的不断企图维持稳定，和行动固有的改变驱力，导致了不平衡，这个精妙的创造性副产品，就是自己的意识。我们有一系列的创造性张力。本体必须寻求稳定，而行动必须寻求变化，



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

然而若没有变化，没有行动，本体就不可能存在，因为本体就是行动的结果，不是和行动分开，而是行动的一部分。

本体从来都不是恆定的，因为你们自己，有意识地或无意识地从一个时刻到另一个时刻，都不相同。每一个行动都是一个终止，如我们之前讨论的。然而，如果没有终结，本体就会停止存在，因为没有行动的意识将不再是意识。

因此，意识本身不是一样东西。它是行动的一个维度。是一种几乎神奇的状态，是由我选择称之为一系列创造性的困境，而成为可能的。

我在这里加一句，只是想再次提醒你们，去阅读那些关于内在生命力和实质物质初次显现的那些课，因为那些讨论会有助于你们理解这些内容。

第一个困境是：能量体不动就会固化，动得太过就会雾化。本体渴望用物相的方式表达自己，可是又要保证自己不会冷却成一坨物质。所以本体一方面不断物化着自己，另一方面把物化后的自己逐渐提升频率，最终还原回能量态。在物化与能量态间，本体要形成动态的平衡。

细雨社 www.xiyushe.org

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

第二个困境是意识体需要持续地保持思想的活动，是思想意识的活动带动与生成了可流动性，而位差带来了能量的表现。意识波让意识作为本体被感知到自我的存在感，鲜活可控的能量流让意识感知到本体的可作为性。在这个基础上，如果意识持续地妄动，会打破意识的逻辑性，就好像街上疯跑傻笑的疯子，有躯体但没有自我意识可言。但如果过于刻板，严格秉持纪律，就会固化思想的活跃度，就像不可理喻的腐儒，沉浸在条条框框之中抱残守缺，毫无发展的可能性。在纪律与开拓性中，本体意识要取得微妙的平衡。

（珍停顿很久。）

现在应该相当容易理解第二个困境，是如何从第一个困境演变而来的。我已经说过，第二种困境的结果是，并且是不断地导致，自己的意识。现在。自己的意识和自己自我的意识不是一回事。自己的意识还是与行动直接相关的意识。

自我意识（Ego consciousness）是我们第三个困境的结果。

我建议你们休息一下。



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

## Y3-5-138.3

（10:02 休息。珍说她一如往常地充分解离。她以前害怕，当她“出去很远”的时候，她会空掉，但她发现状态完全不是那样。

搜索着字句，珍解释说，她觉得自己好像在用自我意识之下，她的意识中的深层部分，从赛斯或其他来源处"猛取"资料[但这不是隐含挣扎之意]。她觉得就在最近，她已经以某种方式开始经验概念，以更参与的方式，以不同维度的意识。这是她以前从未达到过的感知状态，也许直到最近的最后一节和这节课。

事实上，珍说，虽然她现在认为自己在上一节课中意识到了这种对概念的掌握，但她没有提及，因为她对此事的有意识的觉察是如此短暂。即使是现在，她也说不清在课程中，她以这种方式参与了多久。这是一种非常丰富的体验。珍也认为，我们现在用来上课的这个安静房间帮助很大。

细雨社 www.xiyushe.org

10:13 她以同样安静而缓慢的方式继续。）

自我是第三种创造性困境所产生的一种状态，当自己的意识企图将自己从行动中分离出来时，这种困境就发生了。

因为这显然是不可能的，因为如果没有行动，任何意识或本体都不可能存在，因为它们是不可分割的，所以我们有了第三个困境。

这里有一个进一步的解释说明。自己的意识是我们第二个困境的结果，而自我意识则是我们第三个困境的结果，这两者的差别应该非常清楚。

所以，意识能量体要同时应对两个微妙的平衡：在能量与物质间持平，在激进与保守间中庸。很多人，空把自己放在山里，去避世修顽空，



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

以为无欲无求四大皆空、没有起心动念、做到如如不动，就算是得道开悟了。今天学到这里，我想大家也该明白了：别怕事，也不用抵触红尘经历，在伪装层中、在电子层中或在意识界里，有所作为、有所思想、有所经历，都是意识能量维持自身存在的必要和唯一手段。

这就是第三困境：当意识必须保持运作的时候，就产生出了自己的意识；自己的意识一旦觉醒就会因害怕丧失意识而持续地作为。生怕失去意识而丧失自我的意识体，生成了自我意识。而一旦有了自我意识，就与本体弘一意识形成了分离。

自己的意识涉及到自己的意识在行动之内、处于其中，并作为行动的一部分。而自我意识，涉及到自己的意识企图使自己与行动分离的一种状态，是意识企图把行动视为对象来感知。在这里，我们看到，自我意识在这种尝试中，不仅努力把行动视为是分开的，而且以这样一种方式来感知行动，在自我看来，行动不仅与自身分离，亦即与自我分离，而且行动是始于自我，是自我自身存在的结果，而不是原因。

细雨社 www.xiyusha.org

在第三个困境中，内在意识体自己的意识与外在角色我的自我意识形成较力。内在意识必须行动才能保持存在，而行动生成了外在角色。角色有了自我意识，与内在自我分庭抗礼，相互掣肘。没有外在角色，内在意识会因为没有行动而消散；有了外在角色，内在意识会被它削弱夺走一部分意识和能量。



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

就好像企业的老总，如果不给部门经理放权，整个公司层层汇报，拖拉滞后；

如果过度放权给中层干部，又会被藩王架空高层，各个部门胡搞瞎搞，也不相互配合。

这三个困境代表了内在实相，或者说内在生命力能够体验到的三个实相场域。而在这里，我们也有了内在生命力永远无法实现完全具体化的原因，或者说是原因之一。生命力试图实现自身具体化的行动本身，就增加了内在生命力的内在维度。

行动基本上永远无法完成自己。内在生命力，以任何形态的具体化，立即使进一步具体化的可能性倍增。同时，由于内在生命力是自己-增生的，所以仅仅是一小部分内在生命力就可以播种整个宇宙。

细雨社 www.xiyushe.org

因此，内在生命力企图将自己完全具体化，然而由于它的本质，每一次具体化都会增加自己，使这种尝试变得不可能。这就是基本的困境，所有类型的实相都是从这个困境中产生的。这当然使我们有必要进一步讨论内在生命力自身的本质。

内在实相(电子层构成的多维电子宇宙)在电子层中的内在自我角色，使用内在生命力（意识能量）维持存在感，并投射出伪装实相，构成伪装层中的外在自我角色。外在伪装实相与电子程式中的内在建模有着相互镜像的关系，意识体通过演绎自己想要经历的角色来获取自己渴望觉悟的经验与认知。



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

在这个过程中，处于电子层里的内在角色，可以用复制粘粘、拆分文档的方式，设立多个从属于自我本体的子目录。每个在根目录下的从属子目录隶属于根目录，但各自又有不同的具体任务和复杂的意识面向。根目录被叫做全我，子目录被做作主人格，而子目录下还有再细分的子目录群，那就是人格了。

子目录里有一个个的小视频，以电子文档的形式保存着，犹如商家多头视频监控的硬盘备份，可实时刷新写入伪装角色在实相中的言行思想。当然子目录并非是一个永远不可变的结构。如果哪个子目录一家独大，被极其重视，那它有可能反过来成为全我的根目录，而全我的初始本体意识反而成为它的“下属”。在意识界里谁的意识成熟度高，谁就拥有更多的能力与能量，谁就是老大。确实有父代子辈的关系，但这不是绝对不变的。

细雨社 www.xiyushe.org

在电子层中的内在角色可以同时设立多个角色或在一个角色的基础



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

上设立多个平行角色,这极大地提高了自我成长与累积对等经验的效率，但同时分散了本体自身的算力，加重了意识负荷。

分化带来多线程的同时运算,也触发了更广阔面向上可遇的意识分支,更多有待探索的分支被显化出来,就需要更多的意识触须去达成其必要的探究。这样的延伸几乎是无止境的，所以意识本体需要不断地投入更多的能量与自我的意识到更广泛的实相中去体验细节。大量的生命能被用于去实现自我物质化的这个行动,而这种行为增加了内在生命力构成的内在维度之复杂性。

这些被展开的行动基本上根本不可能完成它自己,因为无尽的蝴蝶效应,导致每一个意识面向上都有无尽可再细分的可能性能被展开与有待展开。内在生命力不管以任何形式展开物质化,追加投资一旦进入,角色马上就会触发更多的可能性展开倍增,展现出进一步需要物质化的更多可能性。同时，因为内在生命力一旦进入维度实相就会自行增生,所以只需要一丁点儿内在生命力就可以营造出播种整个某一宇宙的能量。犹如一粒种子落入沃土，万千年后就是一片无边无际的热带雨林。

细雨社 www.xiyushe.org

内在生命力因此企图让自己完全物质化，可是因为它的本质，每一次物质化，它都会自行增生，而让这个企图不可能实现。每一季的丰收都让播种者收获更多的种子，播种者渴望把种子全部再播撒下去，但它发现播撒的越多，收获的也就越多，回收回来的种子远比它散布出



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

去的要多。这成为一种正向反馈的模式——收获，再投资；更多的收益，扩大投资；更丰厚的收益，追加投资。

当然有成功的尝试也就必然有失败的挫折：那些扶不起来的根苗，那些大量消耗内在生命能却无法形成反馈的秧苗，最后会失去生命能的滋养，枯槁萎缩，那个项目与那一角色被裁撤注销。

一个小故事：

财主要去朝圣，叫来三个管家，把家财分做三份，让三个人分别打理。

两年后财主回来了，三个管家来报账。

大管家说：这是您给我的 10 个金币，这是这两年里我用它赚到的 10 个金币，今天交还给您。

二管家上来说：这是您给我的 10 枚金币，我这两年天天吃糠咽菜，



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

没有动用它一分一毫，今天如数偿还，两年内没有花费您一分钱。

第三个管家上来说：这里还剩下 50 个铜板，您知道这两年市面上不景气又遇天灾，各种开销大，不过我小心经营着，这里还剩下 50 个铜板。另外，我在外边商铺里赊的账总计有 10 个金币需要偿还。

财主说：那富有的我必叫他更富有，那贫苦的我连他手里最后的一枚硬币也会剥夺了去。于是辞退了三管家，让二管家归属到大管家的麾下，把 30 枚金币 50 枚铜板都交给大管家打理。

很多人看了《灵魂永生》后就吃了定心丸，觉得可以躺赢人生了，吃饱了混天黑就行了。那你就理解错了，内在自我意识、那个本我意识确实是永生不灭的，但您只是一个人格片段好吧。人家是董事长，是天使投资人；您只是个小科员好吧，业绩好被提拔乃至利用经验日后设立自己的公司都有可能，但这里绝不是大锅饭、旱涝保收的共产主义早期阶段。

你们可以休息一下，我会继续，或者你也可以结束这一节，如你喜欢。

（“那么我们就休息一下吧。”

（10:31 休息。珍解离了。她觉得她已经获得了概念的深层知识，也就是说，她从内在感受到了它们。她还觉察到，她清楚在课间对我传述了什么内容，虽然不是一字接着一字的顺序。她称此为心理经验。她以一种方式获得信息，又以另一种方式传递给我。



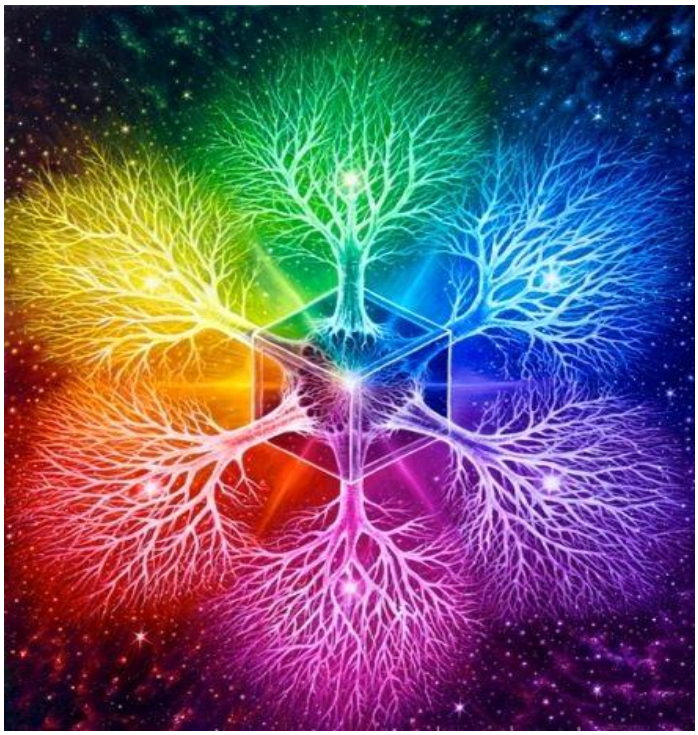
发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

珍现在也认识到，她已经掌握了第六十节课的全部内容，尽管同样不是按照逐字的顺序。这是她第一次注意到这种经验。她并不觉得累，在我看来也是如此。

10:42 她以同样安静的方式继续，但节奏稍快。）

根据，行动必然改变它所作用的对象（括号：基本上就是它自己）这一说法，那么，这些环节中涉及的行动就会改变环节的性质。

我经常说意识也只是焦点的方向。行动意味着焦点的无限可能性。行动从来不是沿着直线发生的，尽管有时你可能会以这样的方式感知它。



（在第 94 节课上，赛斯-珍有一些关于意识和焦点方向的资料。）

行动存在于行动之中。有一些行动的维度，所有的多样性从中而生。因为一个行动似乎终止了另一个行动，所有的个体性似乎被扫除了。其实这样的个体性是行动之种种维度的结果。

第二次世界大战中，盟军在欧洲西线战场发起了一场大规模攻势"霸



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

王行动''。这一行动计划了一年多，实行了一年多，300 万士兵参与计划。我们熟悉的诺曼底登陆就是其中的一个环节，当一个大兵从登陆舰跳入齐腰深的海水中，冒着呼啸的机枪子弹奋力前进时，他的行动就是行动中的行动。只是有看得见的物相行动和看不见的蓝图行动。计划赶不上变化，各种未知的可能在行动中被触发显现，展现出稍纵即逝的其它可能性。就是这些可能性，让有的士兵血染黄沙，有的则成为英雄凯旋。

看似盟军的行动有效地终止了轴心国的企图与行动，并结束了二战；但在多维多元中，也有另外的对等版本被同样真实地展开，也终止了二战，恢复了和平。欧洲统一成了一个联盟，被叫做欧盟。由德法主导，使用统一的货币，人员可以自由流动，所有的道路与标识都统一了标准。

细雨社 www.xiyushe.org

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

我将更深入地讨论这个问题。然而，目前鲁柏正在经历行动的更多维度。他正在经历行动完形。

（珍这时再次停顿很久。）

在某种程度上，他成为行动。像每一个其他的意识一样，他总是行动，但今天晚上他在某个程度上直接经验了行动，而没有自己通常想要与行动分离的企图。

我在上一节提过，这份资料是未来很多课的基础，所以我当然不打算今晚就涵盖这份资料。

那么，确实，我们的课又增加了一个维度，我希望随着我们课的继续，沿着这些更直接的感知路线指导鲁柏。我已经告诉你们，这种发展是可以预期的。这些都是自然的展开，这样的发展会按照自己的本质，在它们自己的时间发生。我预期，最近的这一发展可能还会涉及到另一个发展。

细雨社 www.xiyushe.org

我向你们俩致以最美好的问候。我们的下一次课将继续沿着这些方向进行。晚安。

（“晚安，赛斯”10:58 结束。珍再度充分解离。

她觉得赛斯可以继续，但没有逼她。珍现在觉得，这些最近的发展，意味着她已经给予了某种同意，随着课进入更深的出神状态，更远离她的自我。一次一步，非常谨慎。

珍认为今晚她的自我并没有经历什么，尽管她的某些部分经历了。她认为她的自我至少给予了默许。然而她的自我却吸收了这个经验。她觉得今晚的课很好，因为在以前课上她有过这经验。她在课间有时感到很轻。有时她没有意识到自己在她的身体里；然而她也没有意识到



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

自己在其他任何地方。

珍说，我们之间发生了互动，使课成为可能。它发生在她之内，她是在经历的那个人，但我也是必要的。在她，有一种毫不费力的感觉，一点也不害怕。）

细雨社 www.xiyushe.org



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

Y3-5-139.1

# 第 139 节 行动的本质就是创造新的行动

**前情摘要：**

**上节中赛斯说了本体的三个困境，其实这样的说法我觉得并不确切：虽然是三个涉及到本体左右维谷的相关问题，但那却不应该叫困境，而说那是自我需要把握的三个关键平衡点才更准确。就好像你在高速上开车时，你的速度太快或太慢都会增加事故的风险；你在打方向时太猛或太迟钝会让车辆冲出道路；作为司机的你太过松弛或持续地紧张也会导致意外的概率增加。三种不同的平衡不能说是困境，更多的是一种可持续发展的技巧。**

细雨社 www.xiyushe.org

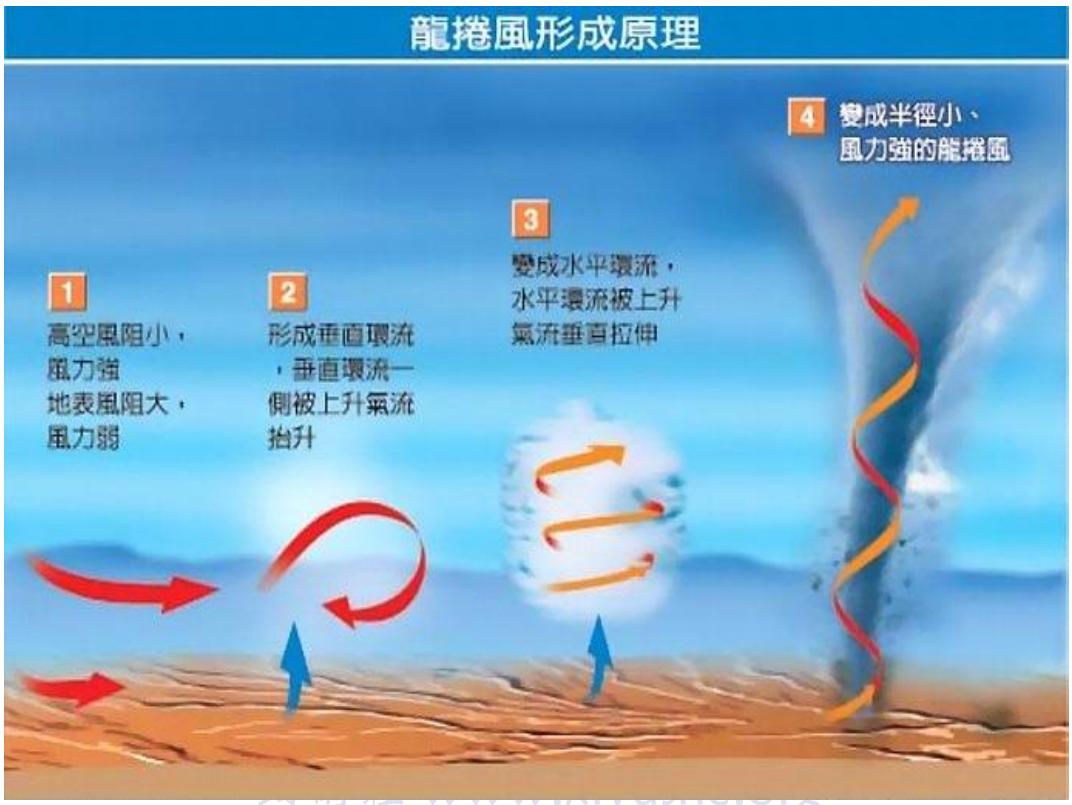
**在本体内含有其它本体，本体复刻自身却不会形成翻版的克隆。在拓展中新生的本体多少总会有些许不同，多样性的发展借此得以达成。本体本身就是一个独立的维度，这维度并非是我们理解的维度，更准确地说是它可以自成一界。意识透过内在心智的行动，利用生命力构建出本体。行动犹如风把无形的空气赋予了能量，并形成可见有形的相，是行动的能量形成了本体。**

**在这里出现了一个相辅相成的循环：行动生成了本体，本体的行动维持了本体的存在。没有本体就没有外在行动，没有内在行动就没有本体。就好像有了正负气压，旋流生成了龙卷风，龙卷风又搅动着空气，**



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

强大着自己。没有龙卷风的作为，空气不会形成旋风；而没有旋风的空气就不会被赋予正负压差，也就形成不了龙卷风。




意识能量体渴望保持意识存在的状态就必须持续地有所行动，不然死寂会让律动的能量平息为虚无。借由把高频能量降频成有相的电子，再通过电子生成伪装层，意识在一层层的舞台上得以展开无尽的行动激荡。

生命力犹如我们的货币资本，它本身是一种内在驱动力。在数字化的货币体系下，这些无形无相的数字统治着世界，并驱动着世界。资本渴望尽量多地进入市场发挥资本的运作，但又不能把所有资金池里的资本都变成实货，那样会导致现金流的断裂。所以维持一个基础保证金不动，而其它的尽可能地放贷出去，才能达成利益最大化。


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

第一个平衡点就是维持理性的投入与保留资金的黄金比例。

当资金被注入市场后，会引发多米诺骨牌效应，各种行动得以快速广泛地展开。但资本需要关注给哪些人或组织放贷，而及时地终止回收哪些不良投资。资金拿在资本的手里虽然最安全，但没有收益就等于资本在亏损，所以资本必须要进入市场投资实体。可是投资就存在风险，因为实体们并不听投资方的，每个实体都有自己的独立意识和自由意识。

这就是第二个平衡点——本体不作为就是慢性自杀，作为就存在赔本的风险。如何把控风险、追加投资，让赚钱的做大；及时撤股，让赔本的尽快倒闭，这成为一种宏观调控的大学问。

细雨社 www.xiyushe.org

第三个平衡点，在于盈利后的再投资。我们都知道盈利与亏本本身就是硬币的正反面，资本要想赚到钱，就要在盈利的部门追加投资，扩大盈利的比例。生命力犹如天使投资，只要一点点，撬动了孵化园，一个产业园区就能自行生成，并带动周边形成产业链。在自成体系后，大量的回报源源不断地返回到投资者的手中。

它们利用回笼的资金追加与扩大投资的项目，设立新的产业链；而新的产业链又带动与引发更多的配套产业升级。机遇触发机遇，利好带动利好，雪球越滚越大，产品线也不断扩充。跨领域的产业扩张让投资者享受到更大的回报，也面临更多的风险。



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

第三个平衡点就在于追加投资后,被投资人在壮大的同时削减了对投资人的依赖性。这些实体的大佬们成为了拥有自主意识的家伙,它们利用掌握了的自我自己的意识,与出资方自己的意识相抗衡。

这里我们要涉及到两个看似很像的名词:自己的意识是我们第二个困境的结果,自我意识则是我们第三个困境的结果。自己的意识,涉及行动之内与行动之间的思想活动,而且是构成本体的那部分意识。自我意识,涉及“自己的意识”在企图脱离行动时的一种状态,是企图想要感知行动为一个“物”的那部分意识。

如果我们自身假想为本体,那这正在假想的意识就是“自己的意识”。当我们禅修,练习解离,并跳出这个所谓的自我,在一旁冷眼旁观时,那个旁观的意识就是“自我意识”。

细雨社 www.xiyushe.org

这时我们把认知升华一步,我们的本体是通过禅修解离出来的意识之源泉。那源泉在意识能量界中无形无相,它才是“自己的意识”,而它通过自身的意识能量,化生出了虚拟亚空间、电子宇宙,并按照意识频率细分出电子层。在其间不同意识频率的意识体各自生成了电子的内在角色我之形象,这电子形象构成了内在意识的外在载具,并让“自我意识”有了一个可用的依托,从本体外去反观本体自身。

自己的意识可以说是意识能量体的意识,而自我意识是角色我的意识。

举例:在大荒山上有块顽石,它拥有自己的意识。有一天它想要去体



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

验世间的荣华，于是化身成通灵宝玉，进入了贾府，成了个混世魔王。这宝玉有了自我意识后，化身为二，这才有了甄宝玉与贾宝玉的种种故事。

这三个平衡分别发生在三个实相领域，让内在意识可以经验到不同的面向。内在生命力不可能完全地物质化，这涉及生命力在企图让自己物质化的这个行动被展开时，增加了内在生命力的内在维度之多样性。但这样的行动根本不可能完成它自己，因为每个面向背后都隐藏着无尽可被展开的更广袤可能性分化。

内在生命力不管以任何形式物质化，马上就会遭遇到正负阴阳两种抉择，从而展开进一步倍增物质化的可能性。比如你今天是否出门、出与不出、出门后左走还是右走、遇到路人攀谈还是无视、看见路口等待还是冲过去……所有对等可能性都同时被发生，这就形成了物质化的倍增。

细雨社 www.xiyushe.org

同时，因为内在生命力是自行增生的，所以只需要一丁点儿内在生命力就可以播种一整个宇宙。内在生命力因此企图让自己完全物质化，可是因为它的本质，每一次物质化，它都会自行增生，而让这个企图不可能实现。这是基本的两难困境，所有类型的实相都是从这里冒出来。

意识只不过是聚焦的方向而已。行动隐含无限的聚焦的可能性。行动



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

从来不会朝着一条直线发生,但作为角色的你只能跟随某一条分支形成记忆。那些你没有经历的分支，那些被你放弃了的可能性，它们也都同时存在着，并不比你这一版更真或更假。多样性因此形成，并从中升起许多行动的维度。

这份资料是未来很多课的基础。所以，另一个维度被加在我们的课上面。随着我的课继续下去，我希望指引你们朝着更有直接感知的方向走。这样的发展是可以预期的，而且就在不久之后，这些都会是如此自然地达成；而这样的发展将会依据它们与你们的本质，按照它们自己的特质在当发生时发生。

我的读者们,你们每个参与者的内在自我意识都因此会得到无比珍贵的心智滋养与成长。或许伪装角色对此并不能太过察觉，但角色我的默许已经让它受益于这个经验。

细雨社 www.xiyusne.org

在学习与聆听这些资料时，你会感受到心灵的能量共鸣，你的身体会感觉轻盈，甚至你有可能都不会意识到自己还在这个载具的身体内，可是也没有意识到在任何其它什么别的地方。在我们之间发生了一个意识与能量的互动，让这课变成了可能。这发生在你之内，而你的角色我是在体验这一过程的那个人。这是一种不费力的感觉，而且习得如此高深的异维度知见一点都不让你觉得困难。



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

# 第 139 节 行动的本质就是创造新的行动

1965 年 3 月 10 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（这节课在我们后面的房间举行。珍坐下来，闭着眼睛，用低沉清晰的声音说话，停顿了几次。她在开始发言之前，对课的资料一无所知。她在 9:01 开始。）

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

我对我们最近的课非常满意。

虽然你们两个都为我们的课付出了很多时间、精力、奉献和努力，但你们得到的将远远超过你们的付出。我现在告诉你们这些，但不用我告诉你们，不用多久，你们也会知道。

细雨社 www.xiyushe.org

行动本身不能被直接感知。它既看不见也摸不着。它的本质永远无法从客观的角度来检视。客观的观点充其量只能提供一些暗示和迹象。行动，如果用这种方式检视，就会被迫停止。你不能干扰行动，不能篡改行动的基本本质，因为任何这种搅动都会使行动发生变化。

对于习惯于使用量化表与物理思维的人来说，可见可感的变化让其感到可控性的安全感。就好像一名头痛到撞墙的患者，被针灸一针下去，疼痛消失了，于是她和医生理论，给她注射了什么、多大的剂量、这药品的毒副作用有哪些、是否有欧盟许可证。当知道针灸针不含药时，她无法理解这怎么起效的，并且拿出十字架对着医生，一脸恐惧地落荒而逃。



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

行动与作用，在电子层，在意识层中。犹如我们的手机或电脑，你看不见其中的高速复杂精密运作，就算你把手机拆成片，也找不到那工作的软件在哪里。能开机，能运作，能上网，能通话，这些功能的达成让你知道它确实有某种行动在发生着。当你把机器拆成片，它也就坏了，不作为了。当你出于好奇无知，胡乱地调试删改你的系统软件后，你的系统也就离崩溃不远了。任何这样的擅自更改都会造成它的改变。

然而，行动可以直接体验，但只有在不努力篡改它的情况下。必须纵身投入其中。再次，行动不是结构的功能。行动与结构是不可分割的。结构就是行动。本体就是行动，我已经解释过了。你对发生在梦中的行动的想法，比你对肌肉力量的想法，更接近行动的真实本质。因为在梦中，自我几乎没有试图阻碍行动。虽然在梦中，你看到或感觉到你的手臂在动，你的腿在跑，但肉体的手臂和腿仍然可能不动。

细雨社 www.xiyusshe.org

通过内在感官观测电子层中程序的运作是有可能的，但这需要意识进入一种很微妙的放松状态，透过一种似有还无的微醺感潜入到意识的深处，逆意识流进入电子层。一旦你心念头脑一动：“我想看到。怎么还没看到？什么时候能看到？”——任何头脑的逻辑行为都会诱发电子层的警报，把你踢出意识深处底层逻辑算法，因为你是外在角色我，没有资格访问内在服务器的资讯云端后台。

对于系统来说，外在角色我是无知莽撞的。就好像你有一屋子名贵的



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

瓷器，放在百宝阁上，而不懂事的小孩子偷偷跑进来要玩捉迷藏。

行动不是结构的一种功能。内在意识的作为不是某种机构的产物，就好像意识不是因有了这头脑而产生的。行动和结构是分不开的，但展开行动需要有一个机构。不管是有形或无形的意识能量体，意识必须依托能量而存在，但能量却产生不了意识。结构就是行动，能量波生命力、电子层、伪装层这种种行动都是意识行动的一种外在表现形式。本体就是行动，意识行动让能量显化出独特性，构成了有别于其它的意识本体，而意识本体展开持续的行动，来维持自我的存在感。

梦中的自我是最真实的自我，是自我当下本是的样子。梦中的我，没有外在角色的头脑逻辑的扭曲。梦里的你才是真实的你，而伪装层中的你则是那个舞台上装扮出来的公众角色。

细雨社 www.xiyusne.org

你无法碰触行动。你碰触不到自己手臂的行动，现在，在你写字时。你看到的是行动的结果。你能感觉到行动的效应，但你无法直接感知行动本身。既然本体身分是依附于行动，那么就应该看到，本体是不可能达到稳定的，因为完全的稳定会毁掉它。

流动性让生命力得以在激荡中维持活性，甚至不断在极化中迸发出更多的能量。僵化与固化的稳定感，看似唯美，但缺乏了灵动的鲜活，只会慢慢地腐朽成臭水与雕塑。



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

除了我们在过去讲过的那些原因之外,我们在这里还谈到梦的其他成因之一。心智,与自我是分开的,本身必须仍然是行动,因此永远不会静止。既然任何行动都是由内在生命力组成的,它必须寻求具体化,梦就成了那个梦宇宙的建构,这些,我们已经谈过了。但行动永远不可能完成自己。梦一旦开始,就会继续下去,而梦宇宙本身也会形成新的其他建构。

我们觉得自己做的梦是自己营造了一个梦,其实你只是参与了一个有你这角色存在的一个梦。你不是编剧,只是观众。而那所谓的梦,只是其所在现实的片段。就好像你穿越到其它平行面,附着在另一个你身上,看着它经历了其人生的某一段落。当你离开后或拜访前,它有着持续的真实的自己的生活。犹如你看到电影预告的片花,那是整部影片或多部影片的摘选。梦世界是所有平行第二维度世界的总和,所以是第三维的存在。

细雨社 www.xiyushe.org

(珍在这里停顿很久。)

这里有一个比喻。那么想像一下,内在生命力是某个宇宙球体,但这个球体的维度多到超过你的想像。它的运动可以称为行动,但这是欺骗性的,因为行动就是球体本身的基本本质。行动就是球体的组成部分。行动就是它行动的来源,因此它移动,它向外行动。但一切向外的行动最终都会转向向内,然后又向外,朝着各个方向行动。而每一个向内的行动都会形成一个新的维度,又必须向外推进,以供利用。

然而每一个向外的推力又转为向内的推力;而行动本身,由于行动的本质,就是创造新的行动。



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

在读这一段时，请去感受巧克力喷泉的动态效果：去理解行动让巧克力不会凝固成块，但也不会沸腾成蒸汽。它必须持续地保持向外的行动，然后向四方扩散，向外移动与行动，所有的外在最终都会落回寂灭之渊，回炉转向内在，然后再一次被推送向外。

我建议你们休息一下。

## Y3-5-139.2

（9:28 休息。珍解离如常。她说，在较小的范围内，她再次觉察到上节课的说明中，详细讨论的无对象行动的概念。

珍现在补充说，行动的概念让她想起了"红椅子事件"。见第 104 节。珍作为赛斯，在谈论她的作品的销售，这件事甚至还没有发生。“一个女人可能通过影响力与一次销售有关，一间办公室，一把现代的红色皮椅，小房间，楼层高，一点也不优雅.....”这次课发生在 1964 年 11 月 4 日。课结束后，珍对那把红色皮椅作了更详细的描述。详



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

见第 104 节。9:36 珍以同样安静而缓慢的方式继续。)

现在，继续用我们的类比，这个我们想像中的宇宙球体将是每一个行动的模型。

由于它自身的本质，它必须行动，然而任何行动都不可能完成自己。球体会以对它开放的各个方式行动，而每一个行动都会改变行动的对象。因此，每个行动都会创造一个新的实相。以这样的方式，所有的场域都被启动。

如果你还记得我们上一节课所讨论的三个创造性的困境，你就会发现，我们这里有我们自己-永久延续的宇宙的原因，在这个宇宙中终止的原因，以及改变的内在必要性。如果永远持有一个思想，就不会有其他的思想，不会有行动，也不会有本体身分。在你自己密切的心理经验中，在你们人类中每一个个体的密切心理经验中，你会发现对思想的认可。

细雨社 www.xiyushe.org

你无法在天空中找到两片同样形状的流云，无限的可能性诱发更加无限的创造力。海、云、雨雪、溪流、江河，构成了无尽创造的可循环体系。循环中的每一个独立的行动都构成一个新的即时实相。这些实相既重复又独一。

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

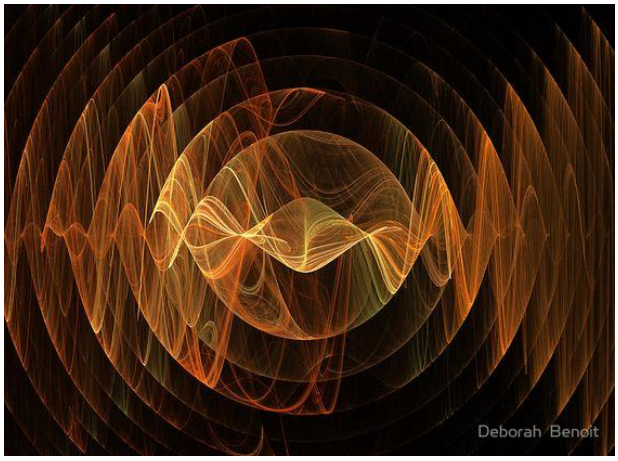
去年的雪和今年的或许没什么不同，但每一片雪花、每一条轨迹、每一个景致又有所不同。家门口的江面好像和十年前没有两样，但上一秒的江水和这一刻的又确实有所差别。不管是思想还是意识群落、能量或是物体，固化只会带来僵直，让体系失去生机。

思想是看不见摸不着的。思想就是行动。在你们的场域内，一个思想必须隐灭，被终止，消失，才能被另一个思想所取代。相同的思想不会再回来。一个非常相似的想法可能会回来，但这两个思想不会是相同的，尽管你可能感知它们是相同的。这是感知的错误。

“我爱你”，这是一个思想。而爱是内心的一种活动，爱与恨是两种对立的思想活动，却可以在内心中对同一个对象交替出现。每天都是爱，但每天那爱的感觉又不一样。思想不断地发生着交替，犹如滔滔江水。

细雨社 www.xiyushe.org

没有两个行动是完全相同的。我们还必须在此提及一点关于脉冲和连续性的外貌或表象。每一个行动都涉及到脉动；你会记得我们曾谈到原子和分子的脉动。





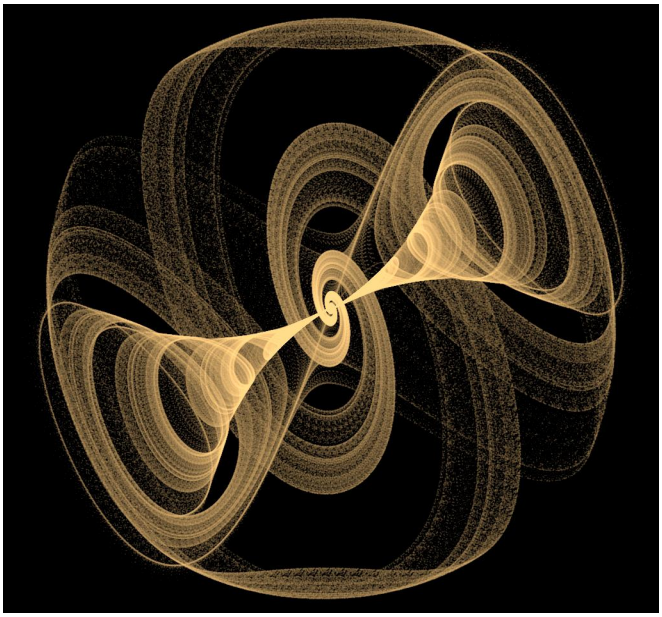

发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

（关于脉动的一些资料见第 60-65 节课等。）

话说。我刚刚告诉你们，一个思想必须终止，另一个思想才能出现。虽然这听起来像是我在说连续性，但我不是。我们想像的球体，在其自身和之内的行动是同时的，而且是在所有的方向上。所有的行动基本上都发生在广阔的现在，但所有的行动都不能意识到自己，除非它试图进一步行动，亦即具体化。

当如此具体化的时候，行动以两种基本方式意识到自身：通过对自身的先天理解，以及通过对属于这种具体化的自己之次要的、更有限但更集中的感知。

意识本体之球的所有内外面向都在同时经历着流动性，但这行动本身分为内在意识行动和外在物化行动。内在意识的活动是无法被感知的，而显化为有形之相后其动作可被观测。在无形能量转化成电子，再经电子投影成相的过程中，意识会对这一转变有所觉察，这发生在意识对自身形态变化的内在觉知和对不同角色我的外在载具功能的觉知。





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

先天的理解当然涉及我们与内在的自己。属于具体化的次要自己，在你们的场域内，给了我们，自我。

行动并不涉及你们所知的时间。行动也不涉及你们所知的空间。连续性的表象，只是从无限同时的行动中选择了某些行动的结果。

通过觉知外在自我形态与形象的转变，内在意识可以感觉到那个持续不变的内在自我意识才是真实的我。

第一个物质化的自我是电子层中的内在角色我。那个电子的内在我通过电子宇宙的程式进入与自己意识频率近似的电子层，并在那里吸引和挑选出自己渴望经历的电子素材故事，成为里边的某一个人物角色，这就是第二个属于物质化的自己。在我们这一由电子生成的伪装场域内，角色我活灵活现，并认知这个角色的载具为我。通过这一载具的活动感受它所在历史剧的时间与空间。

但内在角色我那个电子我，并不涉及到我们的伪装时间与空间中来，因为它同时控制着数个或数十个类似的外在伪装角色，同时存在于不同的故事线里，在不同的或看似相同的时间与空间中展开行动。但作为外在角色我的你，只能感知到自己参与了的本次行动与自己所在的这个伪装实相。

内在角色我之所以会选择同时经营多个外在实相，是因为这可以有效地提高成功概率——毕竟全力维系单一可能性的失败概率太高了。无数同时的行动中必然会有一些行动达成预期的结果。



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

我建议你们休息一下。

（10:03 休息。珍解离如常。她说她不再像以前那样害怕超过每半小时一次的固定休息时间了，尤其是在她开始坐着传述资料时。

今晚传述时，珍说她内在有一种明确的"脉动的感觉"；她说，这可以比喻为一个拳头的永续开合，每一次张开和闭合都会创造一个新的实相，从而使自己永久地移动。

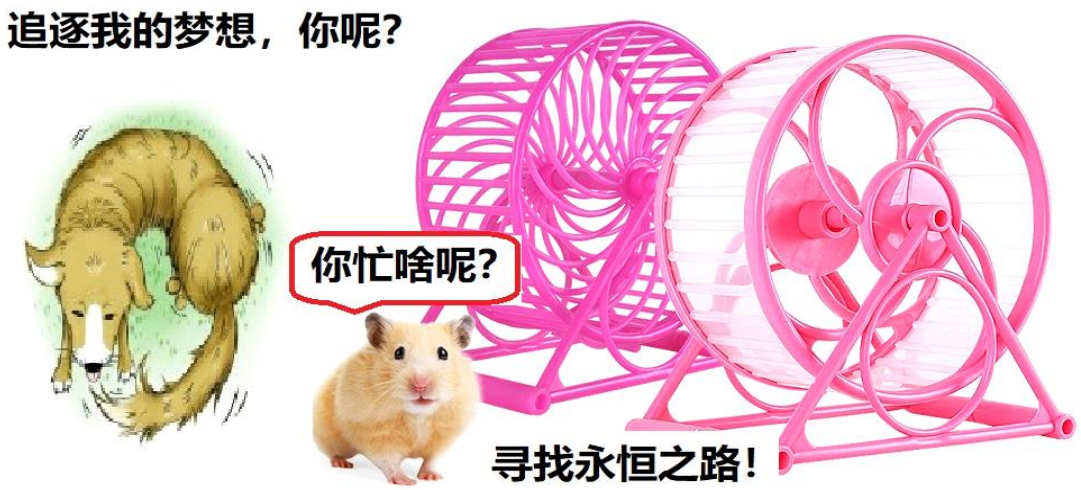
10:11 珍以稍快的速度继续。）

我有几件事想说。

首先我想确定，到目前为止，你们理解我们所讨论的行动。所有实相的内在生命力的行动。它力求以尽可能多的方式让自身得到利用。然而，它的行动，它向外具体化的企图，必然创造出新的内在生命力，因为这就是构成它的材料。而这股新的内在生命力又会寻求具体化，所以这个循环永远不会结束。

细雨社 www.xiyusne.org

使用具体化这个字眼，是因为它适用于你们的场域。然而，如你所知，这样的具体化很难全部导致物质的建构。






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

任何选择都会在尝试了某种可能性后，引发对放弃选项的内在懊悔。

比如，有三个男孩子追求你：

一个特有钱，但婚后总是去远方跑生意，你守空房、带孩子，嫁给了空气；

一个特博学，但婚后潜心科研，赚不到钱还顾不得家。你就是名声好听，可是日子过得紧巴巴。他还腐儒清高不肯低头，你伺候了小的还要伺候老的；

一个特帅气，朋友多，很会玩，女孩看见他都会怦然心动。婚后他还是那么不靠谱，游手好闲，一事无成，脾气大不说，还断不了各种莺莺燕燕。

细雨社 www.xiyushe.org

一次次的经历，一回回的如果，内心对选择的懊悔带来重复经历的内在动力。渴望经历一场完美的、轰轰烈烈的、甜甜蜜蜜的、琴瑟和鸣的、美满幸福的、物质丰富的、子女有成的、没有意外的、白头到老的人生怎么就那么难呢？

一遍遍地物质化，进入到场景中，这内在渴望与无明的心理行动创造出新的内在生命力，这股新的内在生命力接着营造出外在伪装实相场景来，如此在不甘与如果中往复不休。

我们从来不在意自己已经拥有了什么，却总是在追逐那尚且缺失的。



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

这就是每个角色我在内核中被植入的本体内在意识底层程序:寻找可行动的方向并行动起来，创造新的意识面向，并尽可能地展开它。这一程序就是渴望寻求自我价值完成，达成自我意识完型。当然本体知道，没有价值完成的时候，也不存在意识完型的状态。

所谓的物质化，并非专指形成伪装层的物质显化。在电子层中，在梦世界里，物质化也都存在。物质化是指无形能量脉冲显化成有形有相之物，成为可感的“色界”之物。

对你说一句话，约瑟。我确实非常真诚和同情地理解你自己的问题。这些课和由此产生的任何工作都不会影响你的绘画,尽管有时你可能会苦于时间不够。这些课极大地提高了你使用内在视觉和直觉的能力，并将它们释放出来，以便可以被引导到你的绘画中。

细雨社 www.xiyusne.org

（这一点，我可以证明，的确是真的。）

现在要说明的是关于思想，因为它是所有人都熟悉的一种行动形式。在这里你可以看到，你的自我接受思想为它的身分的一部分。思想的行动被自我接受,然而自我似乎和它是分开的;而且由于自我的本质，它害怕陷入思想的行动中。因为它，自我，只是最近才刚刚脱离行动，所以现在对行动的看法,就好像行动是自我的区域范围,而不是相反。

角色我知道思想、灵感、热忱、洞见是来自高维的意识本体，但却把思想视为归属于自己的一个部分，而且是不受待见的那一部分。因为那太跳脱，太无稽，太不科学。



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

但自我看似不依赖行动的独立，基本上是没有意义的。因为自我也是行动，而且永远不会是其他的行动。任何这样与自身分离的行动，只会增加行动的总体，因为它增加了行动从尽可能多的观点来感知自身的能力。观点视角代表了行动对自身的行动。任何一个维度都必然导致另一个维度，因为任何一个维度内的行动都不可能完成自身，而是会继续下去。

角色我觉得只要否定了内在灵感的引导，自己就彰显了自由意识和对载具的主权。但这认知显然是肤浅荒谬的，角色我不管做什么都无法摆脱矩阵的算法。只是如果在当进行转变时犹豫错过了，系统还要重新规划道路，然后转更大的一个圈子回到预定目标上去。所以妄动与不动都会增加自己行动的总额，最终只是给自己找更多的麻烦。

细雨社 www.xiyusha.org

要知道我们不是生活在一个有限空间的小星球上，而是活在一个无限可再扩展的维度万花筒里。任意的改变就会引发新的平行被对等展开，行动必将会带来变革，而行动从未有过间断。

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

（珍此时停顿了很久。）

我不想以任何方式逼鲁柏。为了避免他试图采取另一个步骤的可能性，现在，我将结束我们的课。我向你们俩致以最诚挚的问候。

（“晚安，赛斯。”10:32 结束。珍再次充分解离。她说，在课结束时，她很清楚赛斯对我们俩的感情。

珍说，在课结束时，她感到头部有明确的脉动感，虽然不是很强烈。她说，她的头好像在做啄木鸟的动作，她边说边做了示范。当然我看着她传述时并没有见到这样的动作。

珍说，在脉动出现后，她发现自己当时考虑的，只是静静地坐在椅子上。好像这个想法是“来到”她身上，而不是她自己刻意想出来的。她相信，就在这一刻，赛斯决定结束这一节。）

细雨社 www.xiyushe.org



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

Y3-5-140

# 第 140 节 珍做过头的心理时间实验

**前情摘要：**

**行动分为意识的内在思想行动，这是不可见的部分，也是最活跃的部分，和被显化出来的物质化行动。物质化并非是专指能量降频到构成我们所谓的物质这一特定现象，而是指无形的意识能量，作为生命力被灌注入显化层，从空性转化为色性，构成了有相的电子宇宙，进而通过电子宇宙的细分，形成了不同维度的多元电子层。**

**这些相互平行、交叉、套叠的意识面向，构成了意识的矩阵，并利用这一基础继续投射出了梦世界和多维多元平行世界体系。平行世界体系内蕴含着无以计数并不断增生扩展的伪装层，每一个伪装层被具体展开时，都承载了一个意识面向对外探索的内在渴望。**

细雨社 www.xiyusche.org

**这内在渴望被展现成具体的可见的行动，把生命能带入物相层，并在伪装层中拓展成一个完整的伪装宇宙。在生命被展开的过程中，各种对等可能性被触发，被同样真实地展开，电子角色我同时进入不同的平行角色中，同时经历不同线程的后续可能性。这些不同的平行可能性同时存在，并且都是真实的事实，只不过在单一伪装层中的外在角色我只能觉知到自己所在层面的经历，并对此形成连贯的记忆。**

**外在角色我无法理解与认知到其它平行伪装与内在电子世界，更对意**



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

识能量界一无所知。但外在角色我通过意识解离是可以逆流进入潜意识通道，并窥见电子层、其它平行层，甚至感知到意识能量本体的。另一种途径则是通过梦世界窥见其它平行层的一斑片段翎羽。在梦中我们所见的情景，不是自己无稽的意撰，而是其它真实的侧漏，是其它宏大现实的只言片语。

行动在本体的思想内，在电子层中，在梦世界里，在所有的平行层中，同时展开。是行动波澜了虚无，让其荡漾起能量，让本体得以借助自我意识感知到自己的意识确实存在。行动构成了本体，本体激发了行动；行动让生命能得以发生，生命能让行动得以实现；生命能让能量得以物化，物化让行动得以展开；行动激发出更多的生命能，维持着本体的存在，壮大着本体的强度，促进着本体的意识进化，朝意识完形不断前进，缩短着与达成自我价值完成的相对距离。但本体知道，这是一条无尽之路。因为任何时候，自满都会带来固化，僵化会让思潮凝固，行为懈怠后，整个系统就会冷却而失去生机。

细雨社 www.xiyushe.org

各位读者给我们的课奉献出了很多时间和能量，并努力积极地参与了心理练习，你们的付出必将有丰厚的回报，而且将会比付出的多出很多。会有一系列内在的心灵改变逐步展开与发生。我请你们注意，请你不要胡乱摆弄那些涉及到灵界的行动，不要篡改自己行动的基本性质，因为任何这样的擅自更改都会造成它的质变。

你可以通过解离观察到内在行动的进度、方向和流程，这在宏观的同



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

时性里都有显现。但只有在不费力摆弄它的时候，行动才可以被直接体验到。你越努力地追寻，它反而躲得越远。我们可以自梦中无意间瞥见行动的方向，因为梦中自我逻辑意识很少试图阻止行动按意图被展开。

心智独立自主，它与角色我是分开的，但它必须保持行动，所以绝不能静止下来。任何一种行动都是由内在生命力组成的，内在行动必须通过物质化才能达成外在行动的展开，梦因此变成了梦宇宙。

梦一旦被触发展开，就会一直持续下去，梦宇宙本身重新形成其他的建构。二维与一维的所谓实相从本质上都是梦的不同展现形式与建构。但是不管行动如何被彻底地展开，行动绝对无法完成它自己。因为达成行动的目标不是目的，而行动才是目的的所在。只有保持行动，意识本体才不会枯萎凋零，因为行动的本质使然，新行动的创造自动被生成。

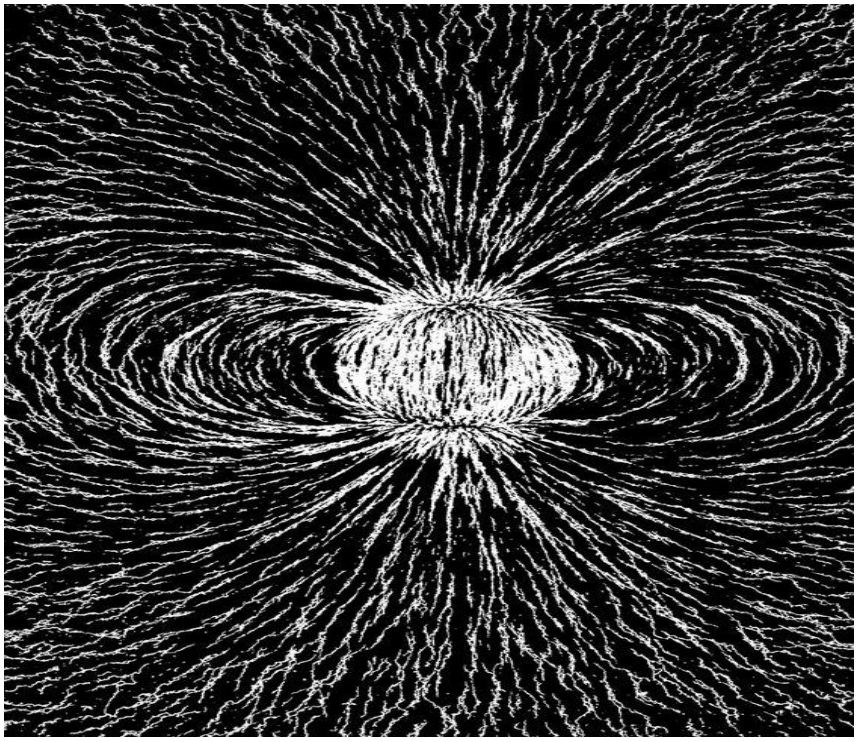
细雨社 www.xiyushe.org

因为它自身的性质，所以它必须作用，可是没有行动能够完成它自己。可被探索的面向是无尽的，对它开放了的方面有多少，就会有多少意识在其上尝试作为，而每一次行动与作为都会改变它所作用的对象。因此，每一次行动都会创造一个新的实相，激发新的探索。这形成与启动了所有的场域。这就是三个创造的结果：意识能量的生命力创造物相，物相激发与展现意识的行动，具体的行动带来生命力增值，激发出更多的物相。



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

**本体因行动而存在，行动因本体而被驱动，本体自己的意识在行动中展现为自我意识而驱动内外角色我，自我意识又通过自身的价值完成不断回归本体，强化自己的意识。**



**本体犹如一个不断翻新着的球体，它的外在与内在同时处于行动中。能量在流转，意识在思想，球体在它自己之上和之内采取的行动是同时发生的，而且朝着四面八方。所有的行动基本上都发生在广阔的现在之内，但所有的行动无法意识到它自己，除了在它物质化的时候。**

**在物质化的时候，行动在两个基本方面意识到它自己：透过它天生对自己的理解，也透过对一个属于这样一种物质化的自己、受限但更聚焦的感知。意识的思想行动并不涉及你们所知的时间与空间。在你们的场域之内，物质化的自己只不过是从无数同时的行动中选择某一行动，观察其产生的结果。**



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

行动是所有实相的内在生命力。它寻求尽可能多地在各方面得到利用。其行动的企图导致物质化，并在物质化的过程中创造出新的内在生命力。这股新的内在生命力会追加到后续的发展中，形成更多的物质化，所以这个循环永远不会结束。物质化这个字眼，不是专指伪装层中的物质。一切有形之物都是物质化的产物，包括电子宇宙中的和梦世界里的。

角色我接受思想是它的一部分。可是似乎又觉得是和意识的思想分开的；因为角色我害怕跳进一个内在思想主导的行动里。角色我感知到心理行动好像是自我的一部分。角色我看似行动独立，其实基本上毫无意义。因为角色我的任何行动，其实都是内在显化的结果。自我与内在行动方向上的任何这类分离，只会增加其行动的总额，因为它人为地提高了自身从尽可能多的观点感知它自己行动的难度。一个自以为是的角色我会让自己的人生因高傲困难重重。

细雨社 www.xiyushe.org



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

# 第 140 节 珍做过头的心理时间实验

1965 年 3 月 15 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（1964 年 11 月 4 日，珍在心理时间实验中，不知不觉地达到了一种出神状态，持续了几个小时。见第 103 节。1965 年 2 月 8 日，通过阅读某些资料和另一个心理时间实验的结合，她再次将自己置于解离状态。赛斯称这一次为半出神。见第 130 节。

今天珍再次达到一种持久状态，这是在一次心理试验中开始的。她通常从上午 11 点 30 分到中午 12 点尝试她的实验；今天我到家是 12 点 15 分，她说她的手感觉很轻。这是赛斯在第 130 节说要警惕的徵兆。在我们午餐时，珍终于承认，她没能在通常的心理时间段结束时，从理想的状态中醒过来。

细雨社 www.xiyushe.org

状态似乎进展缓慢，就像上述两个例子一样。照她的描述，她有待在原地不动的倾向；也就是说，如果她坐下来，她就不想动了，之类的。她试着工作。虽然她能打字，但她发现自己会出错。然后我建议我们比平时早一点去购物和做其他事情，认为身体的活动会有帮助。

我们在外面的时候，状态可以说是达到了顶峰。珍的功能还好，但感觉自己好像能"飞"起来，好像脚不会回到地面。她必须集中精力来完成每一个事项，无论是购物、走路等。她说话没问题，当我们见到朋友时，她说话相当活跃。

晚餐过后，这个状态解除了。我们两个都想要上课，以便了解发生了什么事。珍感觉她在实验中不知不觉给了自己不当的暗示。她昨天，



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

星期天，也达到一个很好的状态；其实，这是她尝试心理时间的第一个周末，她猜想自己连续实验十天，已经过头了。我觉得她在某种程度上警惕了她的自我，而自我也在惯常的心理时间程序中犹豫不决。珍说，这次的经历不是很愉快，而 2 月 8 日的那次却非常有趣。今天她感觉"半溶解"了。

上课时间接近时，珍并没有觉得太累。她事先对资料一无所知。我们又一次在后面的小房间里举行了课，珍坐着闭着眼睛说话。她的态度比起最近更活跃一些，声音也更低沉。她说话的速度正常。）

晚安。

（“晚安。赛斯。”）

对于鲁柏今天的经历，没有什么真的需要担心或忧虑的。然而，恐怕我们必须暂时剪掉他的翅膀，因为他确实会飞得太快，太早。

细雨社 www.xiyushe.org

这些事情因人格而异；在鲁柏身上，虽然自我无法直接或立刻参与这种，我们姑且说是短途旅行，但它必须知道最新状况，并且同意。鲁柏这边的能量越来越集中。他的这种专注能力正在增强。

（这让我想起珍最近说过，她现在尝试心理时间时，通常都能达到她所说的"极佳"状态。）

当这样的能量集中加速时，往往会在积蓄了动力之后，推动自己继续前进。今天发生的事就是这样。自我，在愤怒中，不允许提出的暗示被执行。原本要用在，目前，你们称之为星体投射（astral projection）的能量，被阻碍了。困难不一定在于所给出的具体暗示。问题是，原本会被用来执行暗示的能量被自我压制了。



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

自我只是害怕这突然增加的集中能量，而按照一般原则与之抗争。在一周内，鲁柏不要尝试任何形态的外在实验。过了这段时期，我们再看看。但要好一阵子才会回到他过去的常规。

其他的替代品可能证明是适当和有效的，同时提供更多的制衡机会。这次经历让他筋疲力尽，这样的经历是应该避免的。

心理实验，整体上，为他提供了一种利用他的能量的绝佳方法，但有时我们必须，就像现在，减少他的次数。可能他明天会累，但我希望不会。这样一部分与另一部分的拉扯，是会让人灵性疲劳的。

我确实考虑过因为这个原因推迟我们的课。我建议现在就开始你们的第一次休息时间，因为今晚我们要稍微放松一下。

载具内的自我意识体其实很好修炼，只要没有过度的意识扭曲、身心卡顿，在锻炼一段时间的心理解离和按步骤做好必要的灵修训练后，几乎每个人都可以达成随意出体、接触灵体、瞬移遥视等能力。这些能力其实是我们每一个灵魂标配的，在我们出生前就有，在死后就会恢复，只是在扮演这一角色的时候被开启了“飞行模式”，让自己变成了一块“砖头”。

在三种情况下，角色我无法达成顺利的灵魂出窍：

1．七轮不通，气脉不顺，这样是无法离体的。

2．知见不成熟，还存在认知上的偏激与恐惧，真的看到了实相会逻辑崩溃。



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

3．你这个角色其生命蓝图规划中没有展开异维度探索的功课，你负责的意识面向与此无关，就算你打开了这一功能，你的高我也会给你关上，让你专心做人做事，完成自己当演绎的角色，提供这一角色当有的助缘剧情。

（9:18 休息。珍说，她不像平时那么解离；在她说话时，家里某处有滴水声，让她很烦。她说她不觉得累，也不想要一节短课。9:25 分，她以较快的速度继续。）

今晚的课真的会是一节短课。

在这种事情上，谨慎永远是明智的行动。鲁柏现在已经够恍惚的了。然而，就他而言，即使是代表我在这节课上发言也是有益的。这就是为什么我要上这节课。

细雨社 www.xiyushe.org

在他上次的心理时间实验之后，我确实曾试图告诉他要谨慎行事。当然，你有必要通过直接的经验来学习；如果你没有经历过一些，鲁柏，我对你各种不舒服的影响的警告，就没有那么大的意义了。

要不是我的监督，你很容易经历更多这样的事情。我们的下一次课将涉及许多资料，我认为鲁柏上课的状况会好很多。

（珍现在笑了。她在整节课中的传递速度相当快，而且很活跃，给人的印象是赛斯对今天发生的事情感到非常有趣。）

也许我们可以延长它。然而，我觉得鲁柏今天不应该继续处于恍惚状态，不应该比他已经停留的时间更长。如果我们的谨慎减慢了传递资料的速度，也不必担心时间的问题。我们有的是时间。



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

耐心点，我的鸽子们。如果鲁柏继续这样餵他的鸽子，那它们全都会像谷仓一样大。

我向你们致以最诚挚的祝福。我有时也能感受到你们的情绪。我对你们俩的喜爱与日俱增。还要记住，鲁柏的能力极具前景，所以我们必须谨慎对待他使用它们的时间和方式。

至于你，约瑟，你对他帮助很大，因为你的存在和你的理解。我将结束我们的短课。

（“晚安，赛斯。”9:26 结束。珍并不像近期的课那样充分解离。课快结束时，她从赛斯那里接收到一种感觉，一个概念，大意是，她不应该因为短课而觉得遗憾。她说，赛斯认为这是既“可爱”又“很傻”，我们有足够的时间来获取我们想要的所有信息，我们却这么担心。）

细雨社 www.xiyushe.org

再一次，必须要对所有参与灵修的朋友说：

修炼神通是必要的，那可以让你真的体会到伪装实相之外确有更多的意识维度；但神通绝对是一把双刃剑，当你自己没有直接的护法神，没有贴身的上师指引，任何偏差都可能是无法挽回的。你只能重新出生，重新尝试。有些问题甚至需要几个轮回才能化解。

在进入异维度之前，有三个准备工作一定要做好：

第一，自身的三正道与自身知见的累积水平要能够保护你在发生任何意外时能全身而退，并知道怎么自救自保。



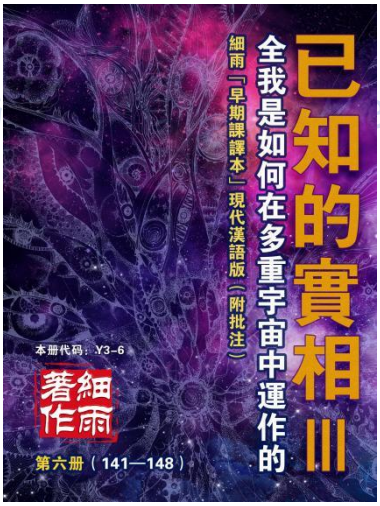
发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

第二，有绝对的内在纪律性，在任何探索中稳步地前进，并且不炫耀，也不以此牟名利。

第三，你的家人要足够地理解你和你在做什么。如果你的家人反对或不理解就会是很麻烦的事，因为当精神病医院来接人的时候，他们不会听你的各种“解释”。

**（第五册完）**

## 下册预告：




细雨 .org

现在的内容都非常复杂，甚至句句珠玑。我们会反复地展开详尽的解读，“酶”化大颗粒，帮助读者吸收其养分。

这份谈行动以及本体和意识的资料，将会大大增进你们对梦、全我、以及实相其他面向的了解。

——摘自第六册第142节前情摘要



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

**说明：**

《已知的实相Ⅲ》第五册的编辑、设计、排版、校对等工作非常荣幸地得到姜江、Rita、太阳喵、Sebastian、晓锐、小美等众多志愿者伙伴的大力支持，在此深表感谢。

第三部的赛斯书译文选用了五竹版中译本，在此特向辛勤的译者们致以衷心的感谢！

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。

**关于图片：**

由于本书内容的广度和难度，采用了很多配图来辅助读者理解。除作者自己绘制编辑的大量图片外，还有一些图片源于网络，均是公益非营利目的的使用，无意侵犯版权，谢谢理解和支持。如有需要，请即刻联系编者，一经收到，我们会在第一时间删除调换。

细雨社 www.xiyushe.org

细雨全体志愿者感谢各界对我们的认可、支持与关注。

细雨社

2023年8月第一版

2023年9月、2024年11月修订



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

# 常见问题

## 1.细雨资料免费吗？在哪儿能拿到？如何早点儿看到新书？

**全部细雨资料都可免费获得**，包括电子书、视频、音频。见下页的细雨资料发布平台和免费下载路径，这些都由细雨社编辑部直接维护，是最全、最新、最准确的**细雨资料源头版本**。

## 2.现在都出了哪些书？是关于什么的？还将出版哪些？

细雨资料已经累计了四年多并在每日增加中，目前已出版多个系列、五十多册、七百多万字，还有更多内容将陆续出版。详见每册末尾最新版的出版一览表和细雨社网站**《细雨资料丛书系列简介》**。

## 3.细雨资料能自学吗？该从哪儿学起？为什么要按顺序学？

细雨资料是成体系、有逻辑的**深度心灵自学课件**。书写安排有严谨的认知递进关系，由浅入深形成知见的阶梯。

《细雨资料》www.xiyushe.org

在每册书开始都有适用当册的**细雨资料建议学习顺序图**，请结合自身情况循序渐进系统学习。更多相关内容和学习心法等问题请见细雨社网站**《细雨资料导读》**。

每部/册书均有唯一代码，书内各分节处有红色编码，均可用于在细雨社网站、亚马逊网站和细雨社的各细雨资料发布平台快捷搜索。

## 4.关于细雨社？

细雨社是**非营利志愿者公益社团**，于 2020 年 8 月成立。经由作者“细雨”本人授权，专门负责细雨著作的整理、校对、制作、出版、传播和保存工作。是细雨已授权相关著作及著作文献衍生品的唯一首发机构。并具有维护其版权的责任与义务。

**5.更多问题？** 请参考细雨社网站 **www.xiyushe.org**《细雨资料导读》等文件。

# 细雨资料发布平台、免费下载路径

YouTube 细雨社
细雨资料

amazon 亚马逊网站搜“细雨资料”或书名

微信公众号 细雨资料
细雨资料 觉心接力

bilibili Cathyshen0103
海轮海轮

喜马拉雅 海轮海轮

细雨社 www.xiyushe.org

**免费下载全部最新电子书：**

✓ **细雨社网站 www.xiyushe.org**

✓ 细雨社志愿者协作、细雨资料星门 QQ 群（623 940 583）群文件夹

✓ 细雨资料图资中心 FB 分部 Facebook 小组文件夹

**超链接提醒**：以上有**下划线**的文字均有**超链接**，点击进入，可以阅读、收听、观看、下载更多更全面的细雨资料内容。

细雨社自 2023 年 8 月起正式更名为“**细雨社**”，并启用细雨社新图标。细雨社坚守非营利无住相法布施原则，别无分社分号，无商业经营和募捐劝捐，请注意识别。

Email：xiyushe@outlook.com（志愿工作专用）

# 细雨著作出版一览表和各册代码对照（2024 年 11 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” | 即将出版 |
| | | 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 |



细雨社 xiyushe.org

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **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 | 即将出版 |
| | | **Y5-4** | 第四册 229-239 | 即将出版 |
| **Y6** | Y6-内在自我的多重结构与运作方式（细雨“早期课译本”现代汉语版 240-280） | | | |
| | **《已知的实相VI》** | **Y6-1** | 第一册 240-248 | 即将出版 |
| | | **Y6-2** | 第二册 249-259 | 即将出版 |
| | | **Y6-3** | 第三册 260-270 | 即将出版 |
| | | **Y6-4** | 第四册 271-280 | 即将出版 |
| **JY** | 细雨“早期课译本”现代汉语版Y2-Y9各部精华要素（1-510） | | | |
| | **《早期课精要萃取》** | **JY2** | 《已知的实相II》1-72 | 已出版 |
| | | **JY3** | 《已知的实相III》73-148 | 已出版 |
| | | **JY4** | 《已知的实相IV》149-198 | 已出版 |
| | | **JY5** | 《已知的实相V》199-239 | 即将出版 |
| | | **JY6** | 《已知的实相VI》240-280 | 即将出版 |
| **X** | **《虚空法界框架结构详解》**<br>简称**《虚空法界》** | **X1** | 第一册《意识微尘》1-17 | 已出版 |
| | | **X2** | 第二册《意识觉醒》合集 上18-25/中26-35/下36-44 | 已出版 |
| | | **X3** | 第三册《双生羁绊》合集 上45-56/下57-73 | 已出版 |
| | | **X4** | 第四册《承前启后》合集 上74-82/下83-89 | 已出版 |
| | | **X5** | 第五册《寻找答案》上篇：90-108 | 已出版 |
| | | | 第五册《寻找答案》下篇：109-128 | 已出版 |
| | | **X6** | 第六册《道理始末》上篇：129-149 | 即将出版 |
| | | | 第六册《道理始末》下篇：150-177 | 即将出版 |
| | | **X7** | 第七册《融会贯通》 | 待定 |
| | | **X8** | 第八册《浪子之心》 | 待定 |
| | | **X9** | 第九册《涅槃重生》 | 待定 |



细雨社 xiyushe.org

# 推荐阅读：

## Y4《已知的实相 IV》

### ——梦中梦与次人格诱发的疾病（共五册）

**细雨“早期课译本”现代汉语版(附批注)第四部:《已知的实相 IV》(149-198节），核心主题是“梦中梦与次人格诱发的疾病”。**

这是九卷中的第四部。在赛斯不懈的善诱下，珍与罗两人渐入佳境，赛斯说法的内容也愈加地深入。毕竟是西方的语境，在细雨巨细靡遗的剖析下，我们将迎接数个全新的概念冲击——这些概念不仅颠覆了传统框架，也如闪电雷鸣般给我们深深的震撼。

何谓真实？什么又是虚假？在本系列丛书中，细雨针对自我的信念所产生的影响与梦境中所见的一切，反复地强调没有所谓绝对的真实，并逐步协助读者扩展现有认知，借以消弭区分的框架。

我们看到珍与罗不断验证赛斯的真实，细雨随着赛斯的无奈，带出许多当时赛斯无法说出的真相。我们有幸成为本系列的读者，不应该被局限在当时那个年代，新时代的传承是代代的筑基与发扬，才能普及与延续的。

**第四部丛书最好在完成学习顺序建议的书目后，再进行阅读。读完这部和《虚空法界》的第五册上篇，细雨资料筑基四个阶段的学习告一段落，可以准备进入扩展阶段了。**

细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）

# 《已知的实相 III》

## ——全我是如何在多重宇宙中运作的？

第五册（128-140 节）

（本册代码：Y3-5）

2023 年 8 月第一版

20241116 修订版

细雨·著作权所有

ASIN: B0CFGGCGBX

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（请用最新版），均**欢迎全文转载，请注明出处。**

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。