# 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：Y3-2

細雨著作

第二册（86—100）

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?

第二册（086-100 节）

本册代码：Y3-2

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 86 节 精神酵素 理念带电 内在交流 ..... 1
第 87 节 精神围场 囊括的理解 梦解读 ..... 16
第 88 节 潜意识的各个层次 ..... 39
第 89 节 业，不是以牙还牙，路易的私人课 ..... 62
第 90 节 路易私人课-续，冥想的渐进程序，自我要有归所 ..... 83
第 91 节 短课 房东晚餐俱乐部开幕 ..... 100
第 92 节 珍辞职了，梦-复合体，投射出的不能回收 ..... 110
第 93 节 梦的象征符号在潜意识各层的不同解读， 潜意识区域 ..... 131
第 94 节 梦的研究 解读罗的两个梦 ..... 158
第 95 节 能量自己延续永不撤回，未曾有过一个开始，人格完全独立 184
第 96 节 无限的实相，首要的能量完形，三位一体的概念 ..... 204
第 97 节 宇宙是循环的，所有意识都会做梦 ..... 218
第 98 节 疾病的发生-自身的恐惧与权威人士的负面暗示 ..... 236
第 99 节 灵性能量的游离是肉体衰败的原因 ..... 254
第 100 节 一百节的坚持不懈-课才刚开始 房东太太的经验 ..... 273
写在第 100 节、第二册结束的寄语 ..... 296
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

细雨社 www.xiyushe.org

Y3-2-86

# 第 86 节 精神酵素 理念带电 内在交流

**前情摘要：**

**赛斯解释了弗兰克资料的数据冲突源自他状态的不成熟，而那时的珍因为自身意识频率也很低迷，意识连接只能遭遇滞留灵。赛斯干着急没办法，后来只好利用法兰克当中转路由器，来达成介入与挽救这局面的下策。**

**法兰克提供的内容并不是谬误和谎言，只是一种扭曲。他同时提供了几条不同时间线上的数据。这种多重答案的数据，对于启蒙期的学生来说是灾难性的，因为多数人只能理解确定的单一答案，并且这个答案必须和观测者处于同一伪装实相的坍缩频率中。**

**我在考虑一个长期且多年的合作关系，有很多主题应该拿出来讨论。希望这些资料能被全世界准备好的人读到。这是我们共同演绎的结果。这资料不是新圣经，但是，它代表那些不为大众所知的事实。它们应该被传递出去。**

**有些行为守则的规范必须遵守。那就是不能强行扭曲、侵入他人的意志、去操控与变更他人的自由意识，哪怕是出于善意的好心。心灵入侵是最不道德的事。不管是恐吓还是利用，至少对方是有选择权是否屈从，但剥夺他人意识、暗地里扭曲他人自我内在抉择的行径是触犯**



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

**底线的。这包括利用灵力，加薪升职赢得竞争；利用技巧，通过潜意识心理暗示强迫改变他人的念头，比如爱情蛊、忠贞蛊。**

**赛斯为珍解梦来诠释她其它平行版本中踩过的坑，解释了为什么赛斯这几天如此地上火急切。**

**珍做了一个梦，梦中被清晰地警告她有大麻烦了：**

**梦中，他在画廊主管的家里。鲁柏打开了一道陌生的门，发现一个具有威胁性的男性身影。他试着尖叫，但有那么一刻，全身僵住不能动弹，然后他尖叫着跑开。**

**那扇门代表了仿佛的一个新机会。而里面的那个男人代表了真实情况；也就是说，那个看似机会的机会，最后只是一个具有威胁性又呆板的职位、一条人生的死胡同。那个男性身影代表主管，他会提供那个新职位。鲁柏那不得动弹的一刻代表了迟疑。在那个当下，他无法采取任何行动。**



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

**梦的最后高潮落在他尖叫并逃开的这一点，代表他的潜意识给他的解决方案。这个职位之所以具有威胁性，是因为它代表他的能量会从他主要的写作目标上被削减剥夺。用这些人生的能量去满足肤浅的角色我，谋求功成名就、名利双收是得不偿失的交易。**

**基本上，那一结果不但不会让他感到满足，而且觉得被自己出卖了，为了蝇头小利、为了虚名假利出卖了无价的灵魂。**

**不管你相不相信，最后他会在五年内升到更高的职位，虽然不是主管这个位置，那职位会抚慰他空虚的内我，让它安于现状，失去内在自我成长的动力与紧迫感。但欲望永远不会让他安宁——更高的职位、更多的金钱，永无止境的沉沦与不满萦绕一生。得到了就怕失去，得到了还想得到，不断谋取更高的宝座，艰辛地守护自己的位子，在竞争中丧失优势，都带来痛苦。**

细雨社 www.xiyushe.org

**赛斯渴望鲁柏做出一些必要的调整以保持后续内心可以平衡地发展，以及他与主管之间的友好关系。希望通过这一成功的案例来增长鲁柏对赛斯的了解。**

**对这次的辞职——赛斯原本满怀希望，以为这件事会比较容易，但三个人都陷入了歇斯底里的状况。**



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

**赛斯这时才醒悟：必须让我们以我们自己的步调前进。拔苗助长，强力地紧急避险转弯，珍与罗无法理解，也不会立刻臣服配合。幸好珍只多迟疑了四天，结果一切都是值得的。**

细雨社 www.xiyushe.org

**赛斯说：如果我提出了什么你们觉得很不实际的建议，不用太过担心，但要仔细推敲其中缘由。**

**珍在角色头脑意识中拦截阻挡的赛斯信息，是她自身不能理解与不认同的。那些信息里必定有奥义玄机、重大的人生启迪。赛斯用尽全力，甚至是压迫性地持续表达对珍这一人生路口的关注，是为了让珍与罗确切地理解其急迫性。**



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

# 第 86 节 精神酵素 理念带电 内在交流

## 1964 年 9 月 9 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（9 月 9 日星期三晚上 8 点 15 分，我在尝试心理时间时，在达到一个愉快的状态后，有一种相当奇怪的感觉，我的腿被拉扯或拉伸，好像有什么力量在试图拉长它们。我强烈地感觉到每个脚踝内侧被抓住的感觉，再加上向下的拉扯，或拉伸。这种感觉也有一定的持续时间；我有足够的时间来轻快地探索这种感觉。

比尔·麦克唐纳来见证课程。他为我们带来了几卷薄铜片用于桌子上，还有熏香和燃香炉。珍最近读到过，这两样东西在通灵状态下被证明是有用的，因为它们增加了空气中的负离子。带负电荷的环境可以有效地提高人的通灵能力。

细雨社 www.xiyushe.org

我认为铜片的数量不够，但我们还是把它展开放在桌上，并点上熏香。宜人的霉味充满了整个房间。我想这些玩意儿可能会引来一些赛斯相当辛辣的评论，但我只是藏在心里没说出来。珍在课前并不紧张。她用一种安静而有趣的声音开始传述，速度相当慢。踱步缓慢，她的眼睛像往常一样黑。）

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

我很感谢今晚为期待我的到来所做的这些五花八门的准备。

接下来，你们肯定会建议我摆个姿势，凝视我的肚脐，深思着什么可以传过来，雕个像，摆在你们桌子的中间。



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

我并不是真的假设你们会用这样一个可笑的想法来招待我，但这情况肯定有着幽默的色彩，让这种事就这样过去而不说两句，可不像我。

我欢迎热情又带着好意的马克。事实上，这一切背后的想法其实也没有任何荒唐之处。良好的意图极为重要，你认为有用的，就会有用。

（可以补充的是，傍晚下过雨，现在晚上非常湿热。窗户是开着的；从不远处的邻居家，我们可以听到留声器在播放的声音，声音在沉重的空气中清晰传来。交通噪音似乎也比平时大得多。珍在传述时，把头歪向一个不寻常的角度，似乎在听。她的传述到目前为止一直很慢。）

我想讨论一些我们尚未讲完的资料，确保你们明白，精神酵素产生化学和电性反应，这些反应也存在于将灵性能量建构为物质构建的过程中。

细雨社 www.xiyushe.org

这里有些极为重要的相互作用。为了简单起见，你可以说，理念是电性的，因为它们在这个机制内引发了酵素，然后按照早先勾勒出的内在期待，自动开始物质建构的工作。

我谈到过精神围场。从理论上讲，并没有所谓的封闭系统。不过，为了所有实际的目的，一个封闭的精神系统是一个允许最少的伪装资料通过的系统。它不是完全封闭的，但尽管如此，用灵性的术语来说，它可谓是近似于你们所谓的灵媒工作的围场;也就是说，只有最低限度的伪装交流。

（赛斯在许多许多节课以前（注：第 13、14 节），就开始提到精神围场、精神酵素，等等，与此同时，他也开始给出关于内在感官的讯息。到了第 20 节时，对这类资料的讨论已经全面展开。）

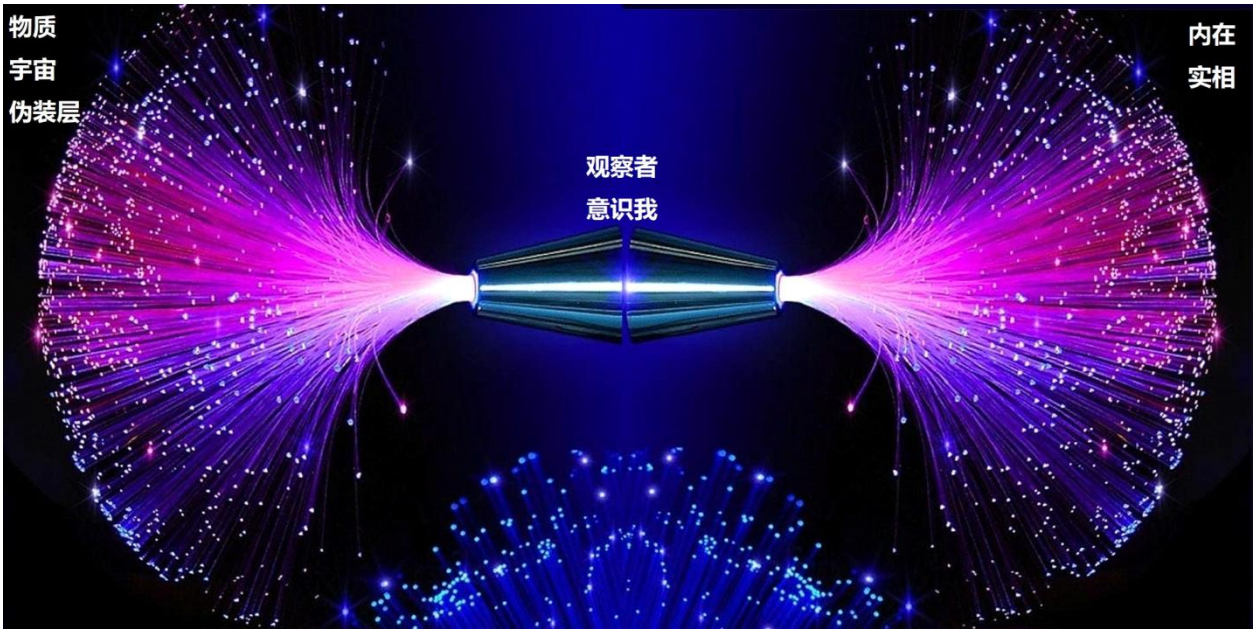


发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

这个系统或精神围场，同样，只是相对地封闭。所做的努力是，关闭一个层面的开口，并保持交替的或内在沟通渠道的开放。作为一个类比，有意识的自我可以说是存在于这个铜管之内，大约位于其中心。

（珍拿起一卷我们没有用来铺桌面的铜卷。这时她在我面前拿起管子，摸摸着它的左端。）

这一端将可代表自己的延伸，朝外延伸到物质宇宙。这个延伸，正如我提过的，在理论上是无止境的。然后，内在实相的世界可以被想象为存在于这根管子的另一端。以同样的方式来说，管子的一端代表自己向物质实相世界的延伸，那么管子的另一端也将代表自己向内在实相世界的延伸。




（又一次，就像在最近的课上常发生的那样，珍的声音突然变低，并维持了这较重的音色一阵子。）

现在再次使用这个比喻，在我们的精神围场内，我们试图关闭与外部宇宙的沟通渠道。所以。这一端（译注：指相反的另一端）我们保持开放。

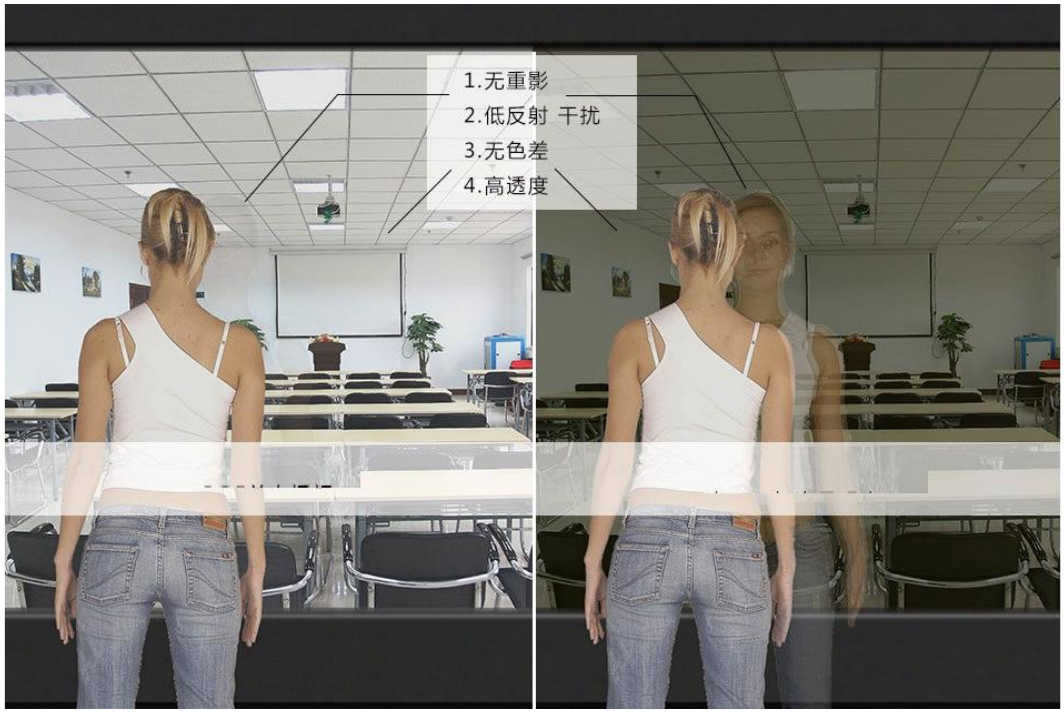


发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

这就是你在实验心理时间时的尝试，当你的交流是通过内在而不是外在的感官。而一切众生的意识一开始都是经由这样的精神围场路线，进入你们的意识层面。

所有灵性能量都经由这样的精神围场而来。现在，我们正导向一个重点。我确信，你还记得，我谈到了延伸和收缩，以及其他关于内在感官的讨论。与内在自己沟通，和与另一层次的存有沟通，可以从两种方法中的任何一种来进行。这些处理的方法是不同的，其中一种比另一种更常被尝试使用。

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

想要清晰地观察到内在自我，最好的方式就是屏蔽遮挡住外在感官的信息流，这样在反观内照时才能有机会更清晰地看到自己的真实面目与发觉自我心念是如何影响与形成外在伪装实相的。

内在实相是意识透过精神酵素形成的内在虚拟显像。内在实相又透过潜意识传递给承载着内在意识的角色我，成为“显意识”，让外在感官可察受到，并被外在伪装感官理解为真实的外在物质世界。但这里需要注意的是，不光外在物相是伪装生成的，就连外在显像的这个角色我也是通过这一手段被生成并嵌入这个伪装层的。

当然，若你呆在自己的载具里，透过车载收音机沉浸体验着巨幕电影，很快你就不会意识到那只是幕布上的光影闪烁，而是很当真地同主角一起共悲喜紧张。



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

我建议你们第一次休息。

（9:26 休息。珍解离了，她说，但程度不深。她说，邻居家的留声机干扰了她，交通噪音也是。在她的记忆中，这是她第一次在传述时感受到任何外界的影响。

细雨社 www.xiyushe.org

9:31 珍用略微低沉的声音继续传述，速度仍然很慢。）

现在，只有一开始的着手方式是不同的。

能量的伸展必然有收缩作为后效，而收缩会导致伸展。因此，如果你开始试图收缩你的意识和能量，希望达到与内在实相的沟通，那么你的意识确实会像一个紧缩的拳头一样封闭和收缩，然后开放并扩展。如果你寻求通过意识的扩展来沟通，那么这种扩展将会挤压和封闭自己。

两种方式都可以达到目的。专注于一个微小、有限、收缩的物体上，将导致意识的扩展，因为我不是说过吗？甚至在分子和原子内都存在着囊括的理解力。



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

比如一个气球，当你压迫它一边时，另一边就会膨胀；同样地，如果你不断地往内吹气，它也会变得越来越大。最明显的代偿作用发生在盲人耳聪，聋子目明，寡语者心里明白。

精神围场既看不见也摸不着，然而没有人在精神围场内不是独自一人。在这里，你寻求的不是压力的均衡，而是一种微妙的、甚至是不稳定的压力不平衡。不，创造力不是来自于均衡的压力，而是在不断变化的、新的不稳定性中，不断寻求平衡。

细雨社 www.xiyusher.org

绝对的平衡是呆板的死寂定格。内在意识精神场域不是一个唯美的立体浮雕，而是一个充满生机变量、在混沌中不断生化变形、在转变中



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

谋求发展与动态平衡的活物。

就好像平衡车一样，其不平衡带来前进的动力，而又在不平衡的倾斜中维持着微妙的平衡。

只不过就像赛斯一再重复的：没有封闭的独立系统。精神场域不是一个意识体的游戏，不是一个人的自我平衡；相互牵制的蝴蝶效应，让个体的平衡总是会被群体的摇摆打破，而个体的不平衡却成就了群体的动态平衡。

这个精神围场可以被想成有点像一个制造厂，所有物质的显化都必须来自于此。构成形态的制品从另一个入口进来。

我打算上一节短课。

这有一些很好的理由。来自街道的外界干扰，似乎是第一次让鲁柏处于一种意识层次，这意识层次对于我原本想要进行的讨论是不太合适



发布平台：亚马逊网站、YouTube-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。

可能具有重要意义的是，这样的干扰并没有打扰到他，直到他认知到这些干扰应该影响到他。这也有一个原因，那就是当涉及到他的上层潜意识时，有时需要更深的意识状态，自从他在画廊提出辞呈以来，情况仍然如此。

通常，我们在达到更深层的补偿状态上没有什么困难。然而今晚没有达到真正令人满意的状态，考虑到我计划给你们的资料相当困难。这里有一个说明：你们自己做实验当然会有帮助。

现在我将遗憾地结束这一节，尽管熏香和铜都这么周到地摆了出来。事实上，在多数情况下，它们可以证明是有利的，尽管对你们心里的打算表示敬意，但你们必须在这个房间的墙壁上铺满铜片才行。

负离子是有帮助，但你们产生不了这样的条件。但试图产生有利条件本身，在任何情况下都是有帮助的。

细雨社 www.xiyushe.org

一个最深情而遗憾的提前晚安。

在收受高维意识信息时，为了确保信息不被自我滤镜扭曲，个人需要保持在一种很超然的情绪中，降噪来保真。

这两天珍的心情是复杂与烦乱的，就好像刚接受了一个帅小伙子的求爱，手上的钻戒还没带热，就发现他是一个瘾君子，以后的日子没法过。如果早停止接触，没有求爱的过程，也不觉得自己遭受了什么损失，但现在庆幸自己获得真爱，并与闺蜜展示了钻戒，梦想了日后的婚礼，突然又要跟对方主动提出决绝的分手，心里自然是五味杂陈的，心境很不稳定。



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

（“晚安，赛斯。”

9:55 结束。珍解离到某种程度。对面传来的音乐，在上一段的传述期间停了下来，但珍说交通噪音继续干扰着她。她之前一直认知到的是，在我们进行这类课程期间，应该排除外部的刺激因素，她认为赛斯说的对，她可能允许了自己被打扰。珍说她今后会尽量避免这个陷阱。

赛斯提到我们这一方的实验，涉及的是珍、比尔和我讨论到要再举行一次“降神会”。我们本想为这样的尝试确定一个日期，但没有这样做。

这段资料包括在这里，因为它相当长，在下一节中也没有涉及到。

9 月 10 日，星期四晚上，约翰-布拉德利为他的公司，苏尔药品公司销售药品，到埃尔迈拉出差，顺道拜访我们。我们记得，在第 2 册，第 63 节课，1964 年 6 月 17 日，赛斯给了约翰 9 月 2 日这个日期，说在那一天“计划可能会在那一个日期诞生，这将影响他在专业领域的参与”。约翰是那一节课的见证人。

细雨社 www.xiyusne.org

今晚约翰告诉我们，9 月 2 日他在宾夕法尼亚州威廉波特的家中与他的地区经理会面，当然是讨论业务。约翰过去曾申请调到西部去。到目前为止，公司还没有批准他的要求。赛斯在好几节课上谈过苏尔药品公司表面之下发生的动荡，还有一些细节；约翰告诉我们，这些动荡还在继续。现在的情况是，约翰的地区经理对自己的工作不太放心。9 月 2 日的会议上是否产生出任何影响约翰的实际计划，时间会告诉我们。



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

约翰还说，他一直在警惕着与他隔着三条街的一位女邻居有关的任何麻烦。赛斯在第 63 节也提到了这一点。见约翰在那一节结束时画的地图。

9 月 2 日，《早期课》第 2 册第 84 节，赛斯说，珍挡住“菲利普的一个画面”，菲利普是赛斯给约翰的存有名。珍和我没有多想，就把这个例子所给出的信息也认为指的就是约翰的 9 月 2 日，因为巧合的是，第 84 节课也是在 9 月 2 日。今晚约翰说他在 9 月 2 日并没有“在一间厨房里有什么争执，涉及两个女人和一个男人，还有一个孩子在旁边。“所以我们现在想知道上述事件是否是预知的，实际的日期被珍挡住了，或者珍纯粹就只是出错而已。）

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

Y3-2-87.1

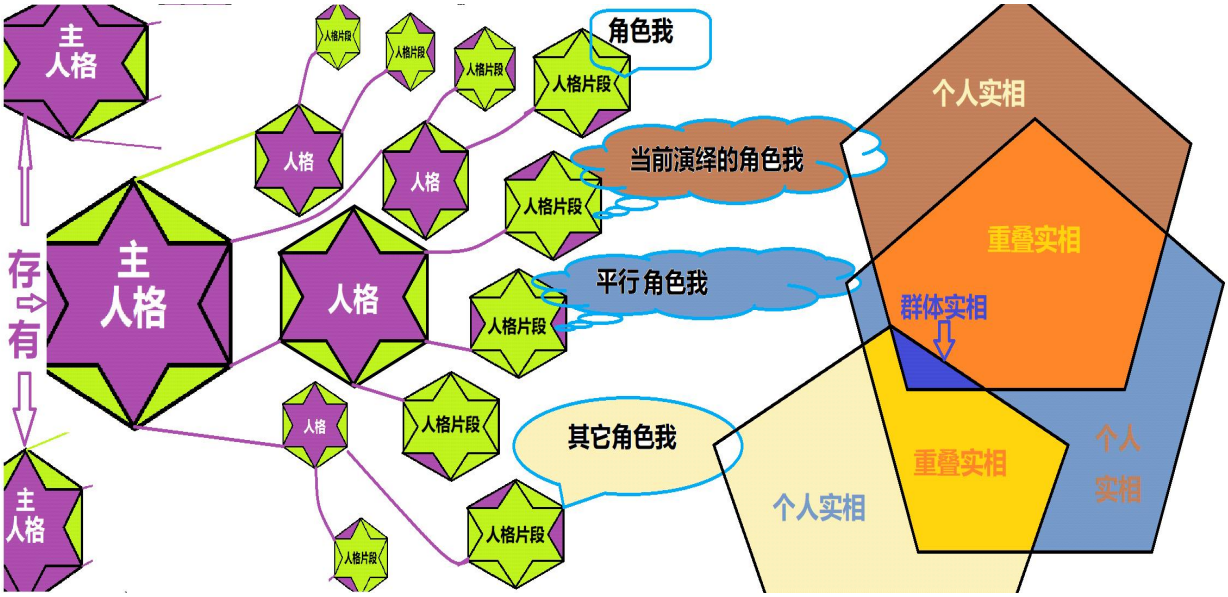
# 第 87 节 精神围场 囊括的理解 梦解读

**前情摘要：**

**主人格下的人格同时演绎着不同的角色在不同的年代甚至星球上。**

**每个角色的内在意识都是人格的人格片段，是自我意识对某一历史角色的聚焦与演绎。**

**主人格有多个，它们各自对不同的意识面向展开细腻的探究，但它们都从属于自我存有，是存有的意识分支。**




**不同的人格携带不同的课题、为达成一体的价值完成而进入伪装层展开实操实习，通过实践来领悟与印证自己的种种猜想与感觉是否如实所是。**

**角色生活在一遍遍被展开的历史剧中，当每一次这些历史剧被展开时，**



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

**虽然历史大事件是雷同的、次序是近似的，但细节因为各种混沌的因素发生随机的变化。**

**人格片段可以独立地展开与参与演绎一段历史剧，也可以以小团队的形式共同演绎一个百年的情景剧，或进入公共频道与其它存有旗下的演员展开看似真实的社交互动。**

**在剧情开始后，我们会很快地沉浸入剧情中，并把自己的肉身当做第一视角，把第一视角的观察当做自己。**

**而觉醒的人，在这个基础之上，通过解离，发觉了这个内在的意识，发觉了形成意识的意识，并利用解离的技巧，潜入到心理时间中，形成第二、第三乃至多维多元多视角。**

www.xiyushe.org

**在交叉视角下，视野中的盲点逐步消退，盲点带来的认知和感受扭曲在意识中逐渐消融，意识渐进通透、无碍、平衡，包容多元且豁达；计较的得失越来越少，互助利他共赢的渴望增加，并坚信不管哪种经历都会滋养自身，为自我价值完形与完成提供见闻上的素材；经历被理解为可贵的宝藏，尤其是不平凡的、打破常规的、富有挑战的坎坷成为自我成长的莫大助益，不再视不如意为苦痛，而是累积智慧觉悟的法喜。**

**在这样的领悟下，世俗人文的成功学变得毫无意义。稳定的工作与高薪晋升反而成为自身体验多元人生的枷锁禁锢。走出舒适区成为内在**



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

**热忱的渴望，把自己放在朝九晚五日复一日的重复中会让灵魂抓狂后无奈地陷入萎靡。**

**赛斯在前几节里告知我们，人生的意义甚至整个生命的价值在于达成自我价值完成。而达成自我完形的内在期望激发了欲望，欲求让我们主动地投身到自我达成的大业中，并积极地规划自己的课业，针对自己的不足与短板展开一次次的难关冲击。这样的攻坚其过程往往伴随着巨大的自我牺牲与自我挑战。**

**在自我意识进入自我角色后，面临自我预设和铺陈出的课业时，因为隔阴之迷的缘由，很多人忘却了这是自己的主张与规划，并企图逃避课题与躲藏在舒适区中不出来；更有甚者，干脆采取极端的避世行为，把自己放逐到小隐状态，寻求宗教的庇护。**

**一个人如果想要看清实相的所是，有两种办法：**

**初学者自身意识力薄弱，自身意识能量的当量低，在顾此失彼的情况下，自我意识焦点无法达成外窥与内观的同步并存。而且初学者如果上来就接触多重平行实相与内中外三套体系系统，会让自我意识过载而发生意识混乱、崩溃、疯掉。**

**所以初学者最好是守中，而练习内在外界的切换，在内在实相与外在伪装层的物相之间平衡观察。随着自身意识力与能量当量的积累，逐步展开多维的感受，续而进入平行多元的立体时空体系，达成第二种**



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

**浑然一体的觉知水平。**

**这第二种水平上，没有过去、现在与将来的分野，也没有这个伪装层或那个伪装层的隔膜，各种平行自我与自我的各个年龄段同时存在着。每一个景象都是真实的，也都是意识的一念所化生之平行可能性的矩阵显影。不光画面是同时交织在一起的，声光也如此错乱——你可以同时听到三界万有的外在声音和内在心声，甚至起心动念。**

**试问你的心智与意识专注度，能同时看几台电视？并且即时对每一频道里的内容做出必要的反应和相关的记忆？**



发布平台：亚马逊网站、YouTube-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 87 节 精神围场 囊括的理解 梦解读

1964 年 9 月 14 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（9 月 7 日，珍做了一个奇怪的梦。在梦中她注意到一个老妇人，但没有意识到她本人的存在，老妇人有 83 岁或 85 岁。刚刚去世，但她的最后一天却充满了活动和工作。她是个灵媒，她从生到死的过渡很顺利，死后几乎不间断地继续她的工作。珍非常羡慕她。

然后，珍在同一个梦里，发现自己在一间老人院。她打开门进入一个房间，里面有一张双人床和另一张成年人用的床，但比较小。珍的朋友，迪·马斯特斯（*DeeMasters*），曾经是珍工作的画廊的主管，曾多次被赛斯提及过，她正在一台搅拌式的洗衣机前做什么。珍也在瞎忙着洗衣机，洗衣机有少量的水滴到地面。然后珍有一种感觉，她，珍，就是那个死去的老妇人。

9 月 9 日，珍梦见她和两个病人说话，对他们说：“别担心。资料上说，我也有癌症”。这意思当然是指赛斯资料。珍说这个很短的梦，



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

令人费解之处是，尽管它的内容令人不快，但她没有惊觉、危险或担心的感觉，事实上她和那两个人说话时相当愉快。不过她很担心，想知道这个梦是否是预知的。

珍也很担心，因为她认为 9 月 9 日那节课很糟糕，当时她受到了外界状况的影响。不过今晚上课前，她并不紧张。

上周末，珍的父亲和他的同伴，咪姬（Midge），在去佛罗里达过冬的路上顺道过来埃尔迈拉。珍想知道，今晚的课是否会涉及到他们，但对将谈论的内容毫无所知。她开始用比平时更强有力的声音传述，同时轻快地踱步。她的眼睛很黑。）

我衷心地祝你们晚上愉快。

（“晚安，赛斯。”）

细雨社 www.xiyushe.org

今晚我有几件事要谈。首先我想说的是，昨晚我本来准备要上一节短课，因为有一些状况，也由于这个女人的需要（注：指咪姬）。

她本来会得到帮助，我也会让她震惊，让她放掉自艾自怜。这个女人急需要帮助，而我本来可以处理好她的状况。

她本来会受益的。我了解你们两人都不想要这样一节课的原因。不是我在要求上一节课，但为了满足这位女士的需要，我愿意上一节课。

我也想问候鲁柏的父亲，但我确实没有被邀请加入这个优雅的家庭圈子。我不会是一个破坏这种安静聚会的人。这个女人，说真的，在鲁柏的父亲那里找到了一些安慰，但性格上有很大的问题，而且是爆炸性的。我现在不会再花时间讨论这件事了。

珍的父亲现在的伴侣有着极其严重的心理失衡问题，自身处于悬崖的



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

边缘摇摆不定。赛斯觉得自己有能力三言两语让她豁然开朗，但显然没人做出这样的邀请，有点儿让他失望。

相反的，我想要给你们一些关于精神围场的资料。在某些方面，这些是一种不同的伪装，是一种自己形成的、人工的、只是部分封闭的一种有益的灵性装置，内在的自己在其中暂时地汇聚、保留和收集它所能够接收、利用和承受的灵性能量。在大多数情况下，精神围场是自己设限的，因为它代表了在所有方面所设置的障碍，只除了一个之外。它的限制仅仅是为了能量的高度集中这一最终目的，从而导致这种已经转化和加压的能量的爆发或扩展，可以说，进入新的模式。

当吹气球时，我们把自己的注意力放在这个气球上，并说：这是我的气球。如果有谁过来把这气球抢跑了或扎破了，你会很不高兴，好像自我的一部分被伤害了。

气球被吹大，大到连自己都钻了进去，这个气球成为了我，气球的边际成为了自我边际。气球内的气是从外界被导入的，但在被导入后，



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

气体的密度和压力改变了，成为了其它的什么。虽然本质上还是一样的，但又确实有所不同、有所区别。往自己的气球里装入多少空气，多少空气就被改变了它的密度与频率。这些被转换收集聚拢来为自己做工的普世的气，一旦被装入自己的精神围场，就成为了我的气，而开始按照我的需要与我的所是做工。

弥漫在宏大一体中的精神能量（炁）可以被有意识地聚集、保留、收藏、为用。意识个体有手段与能力接收、利用与承受这些能量（炁)。你自己设立一个边际，自己可以承载多少炁与炁压。炁压犹如电压。这一设定让自我与宏大一体中的常压气，有了隔膜与分离的二元性，不同的压强与密度、频率与质地，让其显化出不同的功用。

细雨社 www.xiyushe.org

能量的集中让意识体拥有高度浓缩的强力能量。能压可以驱动与造成很多跟随意图的改变。自然气压下的空气与压缩气罐中的压缩空气虽然本质是一样的，却因压强不同有了性质上的改变。虽说这“压缩气罐”精神围场的大小是自定义的，但它有其存在的必要性——虽然这边际感确实二分出了你我，造成了彼此间的隔膜，有了你的我的、高压与低压、常态与非常态的比较。

这一切只是为了意识可以把游离涣散的能量集中起来成为强力的可用势能。结果就像是吹气球一样，这股能量或失控爆炸、或填充扩展起自身的精神围场。经过频率转化和意识加压后的能量，可以这么说，它变成了新的能量模式。



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

未设置障碍的那开放的一面，让内在自己的能量自由流动，但这一能量的出口暂时被封闭。这种抑制，这种没有即时出口的汇聚和收集，是自然和持续的过程之一，不仅涉及到将能量构建成物质，而且涉及到将能量构建成任何其他形态，它与我提到的暂停和脉动密切相关，因为原子和分子不知不觉地出现和消失，尽管它们看起来似乎给特定物体以连续性。

你可以认为一个精神围场在其最简单的条件下有点像一个立方体。维度可以在内部变化，但最远的一面将被表示为开放或透明，线本身只是为了方便而画的。

然后向立方体中注入灵性能量。立方体的前面或最前面的那条线，像一扇门，可以打开或关闭;它指向实体物质的外部世界。当能量涌入我们的立方体时，它暂时被留在立方体内。精神酵素帮忙将能量转化为初期的模式，从这些模式中可以产生物质，即实体物质。

然后我们立方体的前门打开，释放出转化的能量。但这些前门代表了我们的潜意识，打开的信号、物质的建构及其形态的许可，都取决于这些潜意识的门。即使是初期的物质流过，最终的形态也是由它扫过这些潜意识大门的方式给出的。它必须在这里诞生，甚至最后的成形，都必须在这里。

物质的属性是在精神围场内被赋予的，也就是被赋予了能量，正如实质的物质属性是被赋予的一样。而一个孩子在子宫里形成，但在出生的过程中可能会被损坏。



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

把这个很抽象的概念聚化成我们熟悉的例子:

比如，太阳能采集板与用电脑看电影，这两者间有什么关系？很显然户外的阳光与在显像屏上看视频没有直接的关系。但电脑的运算与成像显像都需要依赖能量的支撑。而太阳能采集板把日光积聚、变压、囤积成可用的能源，驱动 CPU、显卡、网卡等来运作转化脉冲频率，成为可被显示器显像成电影的立体画面。

细雨社 www.xiyushe.org

这一过程中，能量从游离态被收集并整合成带有电压的能源，在蓄电池内聚集。当电压与电流可以稳定地维持内在程序的运作时，内在程序被启动。

复杂度不同的程序需要的电压与电流的强度是不同的：运行的程序越复杂精微，所需的能量越大、电压越高。

当能量从蓄能池中稳定地流出，形成可持续支撑计算与显化的可用动力时，显卡通过调节能量的脉冲频率、密度、压强，激活不同的显像

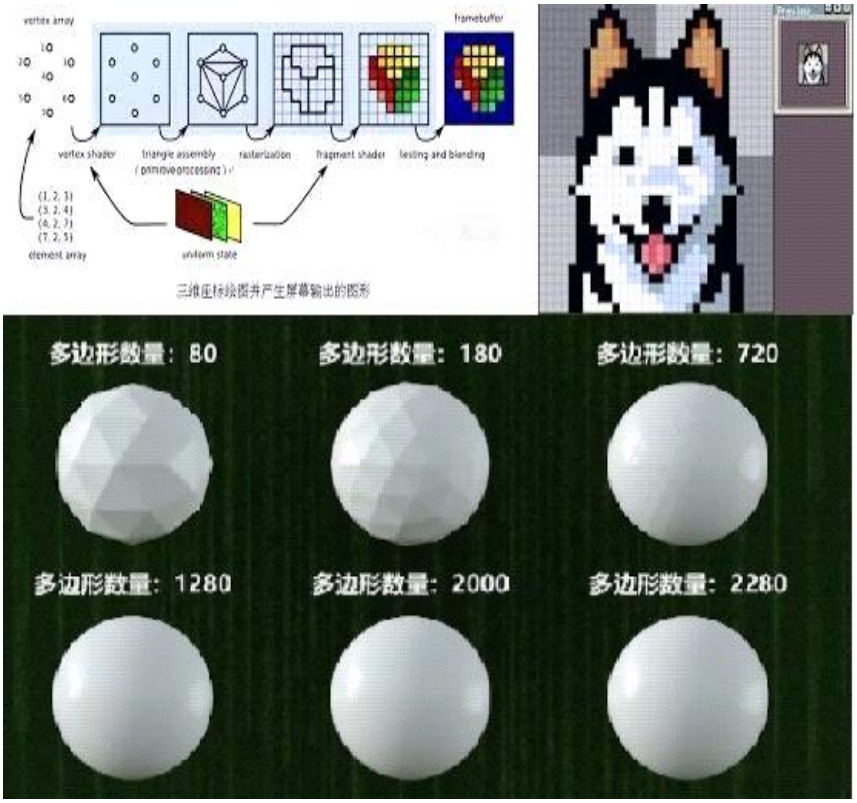


发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

单元。

不同显像单元在能量的加持下，瞬间明灭，构成每秒超过 24 次的显像信号点，这样的显像点密集地排列在一起，形成显像矩阵，矩阵让毫无意义的明灭有了具体的伪装特定轮廓。

感官在捕捉到这些轮廓后，自解读成某一特定的事物，并在意识中赋予它特定的代表意义。




比如这张图，几个明暗度不同的显像方块，就让你认知它为哈士奇，并联想出关于哈士奇的各种认知。可是仔细想想，太阳光、电路板、显像器、明暗光点矩阵，哪个跟哈士奇有关呢？怎么能量就成了相、相就成了一只来回蹦的狗，在你的意识里活跃着呢？



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

这就是精神围场的作用：聚能，生成相，自定义相的寓意，然后自己跟自己玩起物相的游戏来。

我建议你们第一次休息。

（9:30 休息。珍的解离相当好，没有被外界刺激困扰的感觉。然而，由于这是一个寒冷的夜晚，我们的窗户都关着，房子本身也非常安静。9:34 她以同样略显低沉的声音恢复传述。）

## Y3-2-87.2

现在。这种围场是任何意识的最内在的基础，无论意识的类型是什么。它们可以说，代表了甚至是最微小细胞的内在灵性型态。

精神围场代表了必要的停顿，尽管这种停顿在物质层面上的理解是难以想象的。然而，精神围场允许有一个灵性上的持续时间，在这个时间内，不断涌入的能量可以有所成型和转化，形成物质的属性，或其他形态。

细雨社 www.xiyushe.org

我们所能感知与看到的都是被显化出来的相，犹如这喷泉水流的固定形状，可以一直持续下去。但每一个瞬间形成这看似相同相的内在微粒，其实是全然不同的。能量微粒被源源不断地按照某一意图输送过



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

来，并形成看似持久的外在显相；而这外在显相却是被精心设计出来的。在它形成前，设计者就已经在意识中看到了他想要的实景，然后这内在的物相被通过显化的能力放置在了它出现的位置上，并呈现出相同的外在物相。

我们在某种程度上已经触及了这个过程进行的各种方式。这个过程进行得如此之快，以至于在你们层面上似乎是同时进行的，但停顿和由此产生的脉动始终存在。这种精神围场是任意的，也是必要的，是自己使用的一种手段。它似乎限制了意识的延伸，但它并没有。

这种精神围场的维度，由特定意识的接收、承受和运用能量的特定能力所决定。这种能力或多或少是有弹性的，也就是说，这种能力可以扩展，没有僵化的规则可以限制的方式制约它。

在精神围场内会发现我们之前所说的囊括的理解。这是能量本身在其纯粹形态下的属性，即使当它被分解或个别化时，囊括的理解力也不会被削弱或简化。

这一点是极其重要的。因此，所有的意识，无论是复杂的灵性完形，如人或动物，还是更简单的完形，如单细胞或分子，都在自己的精神或灵性围场中运作并形成，其中自然包含作为所有能量属性的囊括理解力。

在这个精神围场中，所接收的能量也会立刻被保留和转化，或者变成物质，或者变成其他方面。为了记录起见，你要明白，当我说到意识时，我不是指那个有意识的自我，而是指内在意识，它然后帮助形成物质形象。



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

*capsule comprehension* 在翻译中存在着各种不同的解读，因为这是一个多义词，在此我提出自己的看法：“胶囊”没有争议。这里涉及到一个欧美流行的游戏，即时光胶囊。

什么是时光胶囊？把一些东西置放在一个容器内，然后封藏起来，有待日后机缘打开，让未来的某人发现与了解置放胶囊的人要表达的、要纪念的、要流传的信息。这些被定格了的“信息”在特定的时间被有缘人触发，形成跨越时空的信息交流。

在我们的生活中，看似不断连续有序单向流淌的时间与在时间中的经历，其实都是一个个被暂停又启动的时间胶囊。每一帧中都蕴含着它特有的信息内容，等着经历者把它们激活，形成觉知记忆；然后又封存起来，等待下一个幸运儿打开它。就像老式的录像带那样在朋友间传递，录像带里的影片、影片中的时光与故事、启迪与经验，被彼此传递并一次次地激活，形成不同个体的经验与记忆。

细雨社 www.xiyushe.org

我们可以理解精神围场好比一个意识泡，它能主动地吸收游离的能量，进入自身，然后把能量整合成与自我意识频率一致的意识能量，并用这能量来达成自我意识显化的需求；但这些能量一旦完成显化，就又回到了游离弥散的自由状态，成为了宏大一体中的平均值。

这一过程看上去好像是乌贼吸水到体内加压，然后喷射出去，借由喷射出的水柱推动自己在水中前进或改变方向。



发布平台：亚马逊网站、YouTube-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。

（9:55 休息。珍解离如常。她以同样缓慢的方式继续传述;她的声音现在很正常，踱步非常缓慢。10:01 恢复传述。）

这个囊括的理解力我称之为囊括的理解，因为对其自身及其运作的先天理解，你可以把它想成是，所有能量的纤维或构成的一部分，无论它可能采取的任何特定形态，也无论它可能对自身形成什么伪装。

对自身及其运作的理解，作为能量的一个属性，它处处都是能量的一部分，因此不能被指出来，也不能与能量本身区分开来，它是能量的一个部分而不是一个添加。因此，它遍布在能量，或能量之内，就像创造能力遍布在一个特定的人格，或遍布在其内一样。

它的结果可以在一个特定的人格所执行的行动中被感知到，但正如你不能将创造能力分离出来，或把它从一个个体身上拿出来检验一样，你也不能把对它的理解与能量分开。

现在。潜藏在所有能量中的这种理解力，并没有在个体化的意识中被分解和分散，而是完全包含在其中，就像它被浓缩了一样;而事实上，它的确被浓缩成了一个囊（capsule）的形式。

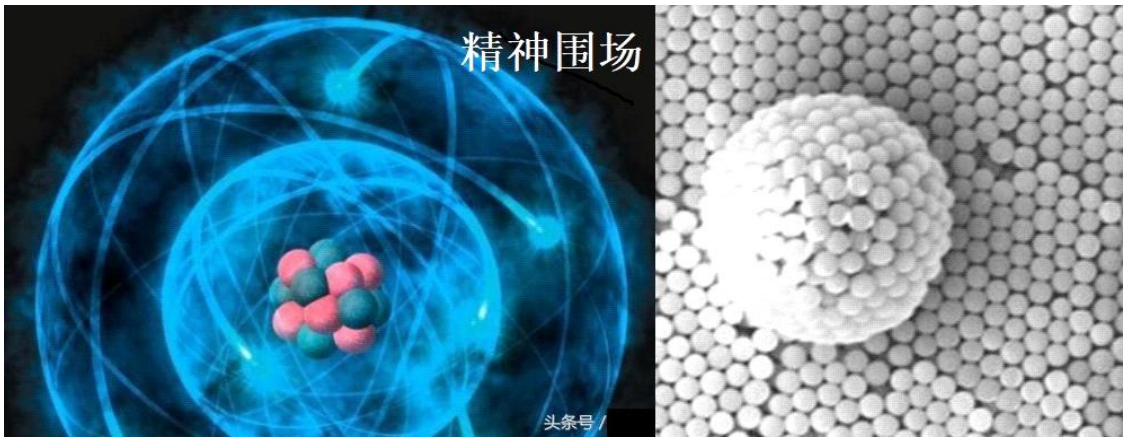


发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

水中的旋涡，确实不是普通的水面。它独立存在，有其特定的形状、纹路、作用。任何靠近它的浮叶飘花都会被其搅动。通过观察经由它的其它物体运动轨迹可以看出，比如无形的气旋，在那里做工。不管是气旋、能量旋、水旋，它本身并不是什么异样的其它物质，只是同样的物质以一种特定不同的独立姿态存在着。

“浓缩理解”这个名词基本可以这样被理解：一个能量旋。

理解力是浓缩的，但囊只是我选用的一个词。个体意识的所有单元都包含这种囊括式的理解，它代表着意识最微小的单元，据此可以建构精神围场，或自己，没有比这更小的单位，也不可能有。

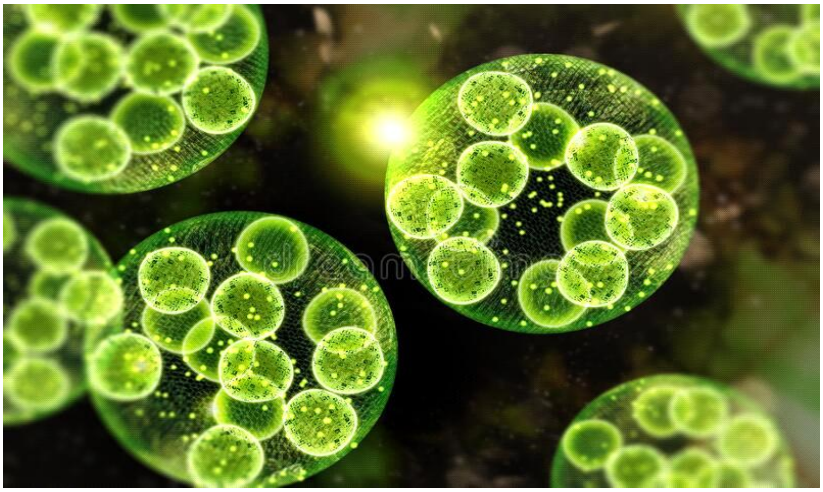





发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

最小意识能量单位，是由一个意识内核加上其自身的精神围场。场内是它自身的能量场域，这样的一个意识能量单位与其它的单位联合构筑出更大的实相。

这小家伙不断壮大丰满自己，随着精神围场越来越庞大，其意识内核与自身能量逐渐充足，自我内部意识分化展开：自身随着拥有了意识分身，而成为复杂意识个体，并从单一自我晋升为存有；自己的小弟们成为人格，续而再分化，成为主人格与人格，乃至人格片段。



正是这样一个意识单元，运用或创造自身的其他形态和维度的能力，调控着精神围场和有效的自己之维度。你们知道，围绕着这个精神或灵性围场，自己的其他元素被构建，以及物质形象和它在物质环境中的延伸。这个过程，在各个领域，不断地进行着。

存有，每一个存有，都是以这种方式形成的，然后它反过来再送出它的创造物，也就是其他人格，而这些人格又发出它们自己的灵性以及种种物质建构。当我谈到能量在精神围场内被转化时，我提到它被转化成物质，但也被转化为其他的构建。

当然，不是所有的能量都进入实质的物质建构，即使在物质层次上，



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

这你们应该知道;我在过去曾提到，梦也是会繁衍的，也会根据它们自身属性的性质来建构。

自身能量的多寡决定了能场的大小；而自身意识的成熟度与强度决定了可持有与调配能量的多少。能场越庞大，自身可营造的实相与参与的游戏越复杂。

在复杂的经历中，同时性与对等体验的需要，让意识分化出自我的其它人格。不同的人格同时展开不同的探索，让体验可以交叉互补。教课的是自己，学生也是自己，丈夫是自己，妻子还是自己……这个自己对他人如何，另一个自己同时充当他人承受这一感受。

自我的付出成就了另一个自我，自我的贪婪也制约甚至毁灭了另一个自我，两个自我间为利益的内斗让自身持续失“血”之后两败俱伤。你恨的是你自己，爱的也是你自己。这个游戏最微妙的地方就在这里：付出的越多、计较的越少，得到的越丰盈。

细雨社 www.xiyusne.org

我在这里要提一下鲁柏的梦，在梦里，他安慰两名患了癌症的人，告诉他们，这个资料说他也患有癌症。

这个梦是另一个梦的续集，在那个梦中鲁柏注意到一位身为灵媒的老妇人的死亡，我需要解释第一个梦，也就是先前的那个梦，以使另一个梦能够被理解。

在第一个梦中，鲁柏想起了他先前的死亡。他曾是波士顿的一个女灵媒，在 82 岁或 83 岁死于癌症。他当时并不害怕死亡，因为知道它真



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

正的本质，在周围的房间里还有其他老人。其中有两位是男性，非常害怕死亡，而两个都死于癌症。

（珍梦境的细节，见本节课的第一段。关于珍和我的前一世在南北战争前的波士顿的更多资料，见第 2 册第 59 节。赛斯在那一节中提到了我们与迪·马斯特斯的关系。）

在鲁柏的第二个梦中，当他说到自己得了癌症时，他并没有恐惧感，因为当时他并不害怕。他安抚了那两个人。一个是造船厂的工人。一个是还很年轻的律师，但由于麻烦，他死的时候很穷。

第二个梦是由第一个梦，在潜意识中释放的记忆带来的，而这整块记忆，怪的是，是由鲁柏目前的月经有一些问题而释放的。这个问题一直在他的脑海里，一度让他想到，这种困难可能是一种癌症症状。

他把这个想法扔回了他的个人潜意识，但通过联想，它引发了对以前因癌症死亡的记忆，然后通过梦境回放。但即使如此，那个安慰人的梦还是首先梦到的。在第一个梦中，他意识到那个女人一直在工作，而且直到最后都是有建设性的，而且她在过渡期没有受到什么个人的颠簸。

只有在这个梦之后，那个女人死于癌症的认知才被允许浮现上来。鲁柏在梦中所经历的，或梦境之后所体验的，既没有命中注定的感觉，



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

甚至也没有恐惧，这是一个提示，就预测未来而言，这个梦并不是遥视。

他后来才开始担心这个梦，因为许多其他的梦都是这种方式的遥视，他想知道这个梦与其他的梦有什么区别。

梦中的内容，可以是所谓的未来提前剧透；可以是重大危机的事前预警；可以是当下主要课题卡顿的提示与预习和复习；可以是一次次的模拟考试；可以是对过往经历的回顾更新。梦中所见有的很写实，有的则会被扭曲。练习记梦与解梦，让梦成为一个灵修者最好的贴身老师。

我——你们想休息一下吗？

细雨社 www.xiyushe.org

（“是的。”）

我之后会继续说这件事。

（10:40 休息。珍完全解离——如她所说的，再一次出去很远。我写字的手感觉有点累，但我要求休息，因为我认为珍可能想休息。她说她感觉很好。10:47 她用同样的方式继续传述。）

在梦中被鲁柏安慰的两个人，看起来不老，但前世的原始事件涉及的男人却是 70 几岁。这是个人潜意识的扭曲，使两个梦看起来是分开的。

在意识层次上，即使鲁柏记得这两个梦，但似乎没有什么能把它们联系起来。这和潜意识有时候必须挡住这类知识的倾向是一致的。



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

这里有一点。人们根本不理解，潜意识的最上层或个人层是为了维持有意识的自我的专制控制和地位。它的抑制措施向来是为了保护自我。

我不会延长这节课的时间。你会发现，对你的梦的分析会促进你的内在发展，也会使你在外部世界的路更容易走。我建议你在可能的情况下记录你的梦，就在上课前把它们的副本放在桌子上。

鲁柏在梦中察觉到老妇人死后，为什么立即就看到了以前画廊的主管，这也是有原因的。我提过这个女人是你前世认识的人。正是因为这个原因，所以鲁柏看到了她。然而，梦中的元素正在瓦解，他看到的是他这一世熟悉的那个女人的样子。他看到的洗衣机是潜意识知识扭曲和编造的一个极好的例子。

梦中的角色很少写实，梦中的元素就像积木一样，会从你现有的脑海里寻找最贴近的素材，而这素材本身可能只是发音差不多或寓意很近似。

他在前世与你结缘，他当时不知道的事，他其实知道很多，他从你那里以心灵感应的方式得到了，因为洗衣机是一艘船的概念的视觉扭曲，被他解读成浴缸。而从浴缸他跳到洗衣机，里面装满了水。

这指的其实是在水面上的一艘船，当时你横跨大西洋，来到波士顿。在梦中，浴缸或洗衣机漏水，但只是短暂的。这指的是在船上发现漏水的时候。你注意到的这个事件，在时间上是更久以前的事；而癌症的梦也是如此，虽然时间上没有那么久远。

那几天的梦境顺序涉及到感知，首先是鲁柏在前一世的实际死亡，然后在当天晚上将她跳回了更早的事件。整个序列的目的是让人安心，总体上与人格对即将到来的冬天和它所暗示的象征性死亡的内在反应



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

有关。

在某一个层次上，鲁柏在心理上预见到冬天的象征意义，他让你参与到他的关注中。梦中说，鲁柏死过一次，但又活了过来，就像你在一艘漏水的老船中幸存下来一样，基本的自己也会一直存活下去。

同时，鲁柏在对癌症的担忧中感受到了存在于每个人身上的更多意识上的担忧，梦中说：“你已经死于癌症，它不会再发生了。“所以这个梦有几个层次的含义。

给你一个肤浅的分析是没有意义的，因为梦通常传授的知识可以被人格的几个层次所利用;尽管有意识地被潜意识感知，并带入有意义的背景中的信息，可能根本不被自我理解，但它还是会被整体人格所利用。

我将在此结束课程，并祝你们有个好梦。

细雨社 www.xiyushe.org

（“晚安，赛斯。”

11:15 结束，珍再一次出神很远，对资料内容没有印象。在我们刚开始讨论梦的资料时，她突然又开始传述，而她就坐在我对面的桌子上。11:18。继续）

我想补充一句。在梦中，鲁柏说资料告诉他，他得了癌症，因为在前世他确实通过他的通灵能力，对他未来的疾病有千里眼的了解；由于他的通灵能力最近才通过这份资料被揭示出来，所以你可以看到其中的链接。

在老中医的传承中，有一个古老的说法，叫做“医不治死病”。当老医生诊断患者患有绝症后，会安慰患者理解生死，并让患者减少痛苦，绝不会设法拖延痛苦的时长，把患者熬到油尽灯枯，把患者家属搞得



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

人财两空、家徒四壁。老中医都知道皮囊只是灵魂的衣服，新三年，旧三年，缝缝补补又三年；可若是患了不治的绝症，那就干脆点儿，早点儿换身新皮穿，没必要在恐惧无助痛苦中长时间地挣扎煎熬，让灵魂留下无法磨灭的心灵创伤，之后还要累世去医治弥合这一苦难造成的意识扭曲。

一切都是一种体验，前生的鲁柏体验过癌症，并且可以安然从容地面对，那这一课题就顺利过了，没有必要反复地拿来经历考核。但如果她当时也像另外两个病友那样，每日活在求生不得的恐慌中，直到被自己吓死，那这一课题就需要重温与补考，直到自己真的活明白了、死通透了。

（11:20 结束。）



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

Y3-2-88.1

# 第 88 节 潜意识的各个层次

**前情摘要:**

**上一节的内容非常高深，突然引入了大量的新名词，同时这些概念远超我们的日常经验，甚至在我们的维面上，肉身的外在感官是无法经验到这些抽象多维实相的转化变迁的。这导致在学习与理解时相当地困难。我们只能借由我们相对熟悉的有相之物来大体地理解那些意识与能量层面的虚相之物。**

**在上一节中，我们看到的新词汇有:**

细雨社 www.xiyushe.org

**精神围场:**

**这是意识内核周围的自身能量频场。频场内的能量频率与能量压强与宏大一体的游离能并不相同，却与意识内核保持着一致。这能场内的能量可以比周围环境更高频或更低频，能量压强可以更巨大或更衰弱。精神围场就好像一个无形的细胞膜一样，维持着场域内能量频率和压强，并与意识主体的意识频率保持一致，与外界形成差异。**

**我们认知的世界中，大到宇宙泡、银河泡、太阳系泡、地球磁场泡，一直到人体能量场泡、细胞泡、分子泡、弦泡，整个物理宇宙都是意识能量泡积木的堆积，而同频近似地显化组合成一个个临时合作体。**



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

**精神围场不是一个封闭的自我体系，它随时都主动积极地与周围环境和其它围场进行着意识、能量、频率、压强的交互。**

**浓缩理解：**

**这是能量本身在它纯粹形式中的一个特性——就算能量会被分解或个别化，浓缩理解也绝对不会减少或简化。**

**我们都知道阿卡西记录，一种记载了全宇宙智慧与经历的“云端”意识终端，那是非物质的宏大一体的意识记忆与觉悟的合集。每一个看似独立的意识体都有能力分享这集体全体意识，并为此贡献出自己的经历与感触。**

**浓缩理解就好像一锅质地均匀的浓汤，不管你从中取出一滴或一勺汤汁，它的味道全息了并体现出了整锅的味道。往这一勺汤里加入佐料，再放回锅中，那勺中的佐料很快就会带来全锅汤的改变。**

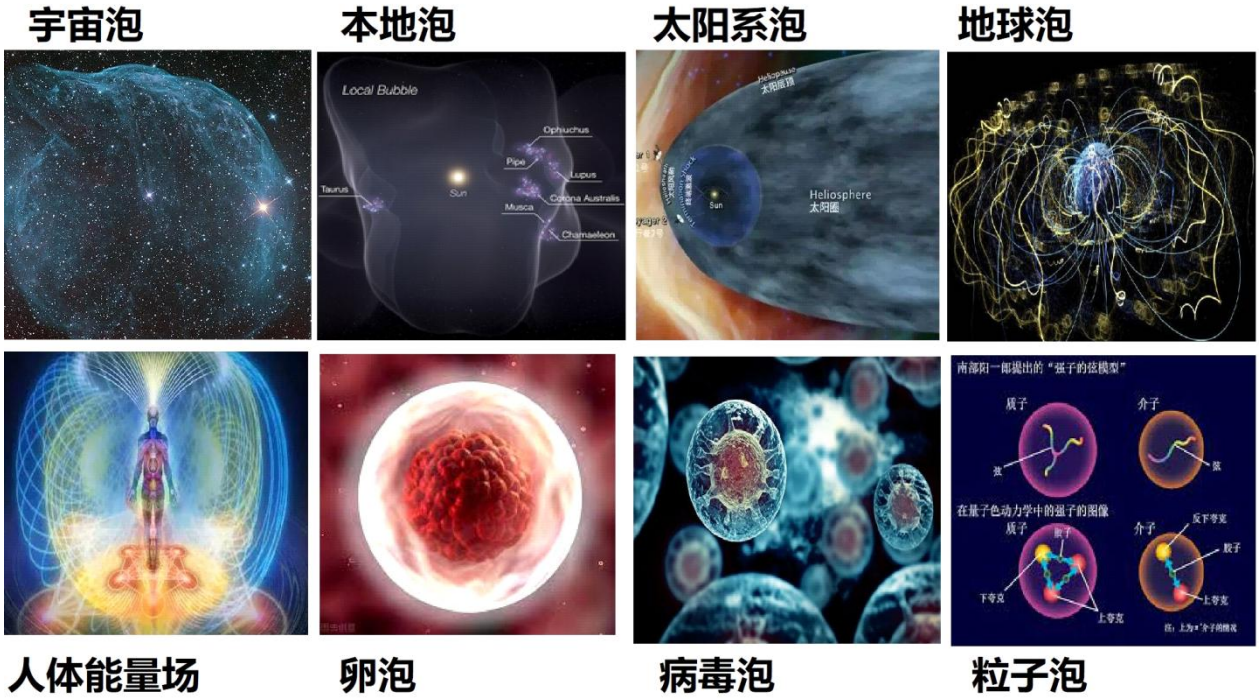
**当然这个举例还很物理，实际上能量信息流之间的相互涟漪远比这锅汤来得复杂生动。能量海中的任意能量都可以全息映射全体，而全员一体也可以实时共享每一个看似独立个体的内在资讯和意识状态。**

**这种被信息赋能的能量，犹如我们的 WiFi 信号，它无形无相，但确实是能量的频率运作。而这能量的颤抖不是毫无意义的混沌，而是蕴含着复杂的资讯与自我意识。就是这种含有资讯与意识的能量，凝聚并充斥在围场内，形成了一个个的围场内容填充物，仿佛细胞质。**



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

**能量场的泡壁有的是有形可见的，有的则只是场域能量与物质密度差的分野，是无形有相的。**




细雨社 www.xiyushe.org

**珍做了清晰的回溯梦，梦中经历了三层场景的交替：养老院自己的房间内，和病友分享生命死亡的奥秘；鼓励他人不要畏惧癌症与死亡；最后回想起自己移民渡轮漏水的事件，并把那记忆扭曲成了洗衣机漏水。**

**赛斯告诉珍，正因为她上次癌症濒死前没有恐慌与焦虑，在生前与死后的从容让她不用再体验癌症这一课题，今生都不用担心癌症的侵扰。**



发布平台：亚马逊网站、YouTube-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 88 节 潜意识的各个层次

1964 年 9 月 16 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（今天晚上 8:50，珍对今晚的课程内容一无所知。她很累，事实上比我知道的还要累，而且她暗地里希望能有一个短课。她没有告诉我，因为她不想让我失望。

根据上节课的资料，珍一直在重新研究她的梦笔记，我也决定开始记梦，但还没做什么。珍准时开始传述，她的传述起初很慢，然后加快了速度;她踱步也很慢，她的眼睛像往常一样黑。）

我现在要说晚安了。

（“晚安，赛斯。”）

你应该记下你的梦，约瑟。在有意识的生活中，经过分析，有时可以从梦中得到很多信息。

所有的梦都不是遥视。由于无意识或潜意识有许多层次，这些层次也都有自己的活动，并根据不同程度的潜意识来转译、象征和经常扭曲合理的信息，信息通过这些潜意识层得以浮现。

心理学家所说的联想绝对是一个重要的心理特征。然而，心理学家不了解的是，在深层次的潜意识活动中，联想可能源自内在自己的潜在知识和前世的经验。

当然，有一些仅在此生汇集的特殊联想，但即使在那些似乎来自此生的联想中，也有一些联想，通常是关键性的联想，来自先前的存在，与此生的融合在一起。



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

潜意识的最表层主要包含今生的联想，但在这些联想中，也有源自他处的混合和交织的联想。这些可以称为自己统一（self-unifying）的联想，因为仅仅通过它们在潜意识最上层的存在，它们就提供了一种灵性连续性的统一感;然而自我对此一无所觉。首先，个体的人格在不同的转世中存在着基本的相似性，所以很自然地会出现许多相同性质的联想。

当我说到潜意识的层次时，我这么说只是为了简单起见，因为心智，毕竟没有上层也没有下层，而只是一个当下的焦点（pointoffocus），从这个焦点可以采取观点（viewpoints），并形成新的视角（perspectives）。从理论上讲，改变焦点是可能的，例如，往下探究，就像回到两世之前一样，然后从那个视角往上看现在。

细雨社 www.xiyushe.org

自我不能如此改变其焦点，但我们所说的内在自我，确实是做梦的自己，是自我的“我”睡着后仍在经历的那个“我”。

当催眠被更清楚地理解和使用时，当某些其他心理设备被发现时，就有可能以这种方式改变焦点，并通过心理测试发现人格类型，即栖息在潜意识各个阶段的个体类型。

这些潜意识的不同阶段代表着曾经的个体之有意识的自我，现在留下的几乎就像活生生的考古学遗产，现在的个体可以从中汲取知识、灵性的连续性以及平衡。

曾经是这些个体的潜意识再次与内在的自我结合，这永远代表真正的个体，然后这些个体根据他们自己的能力和欲望进阶。

我现在建议你们休息。



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

考古遗址被专业发掘时是逐层向下小心探索的。考古专家用刷子把掩埋真相的浮土擦去，让历史逐层地展露出来。

在深度出神的冥想状态，在催眠的理想状态中，在梦中，都可以访问那些自己经历过的累世记忆，并把其中的知见提取出来利益当下。这三种状态都涉及到外在感官的屏蔽，自我意识反观内照，意识聚焦从伪装的外界物相深入到自我的潜意识中，并涉足自我人格的意识深海。

从沙滩来到浅滩，这里是本角色的记忆库；然后涉水进入浅海，开始人格累世的探究；深海是存有下所有人格记忆与觉知的集合。

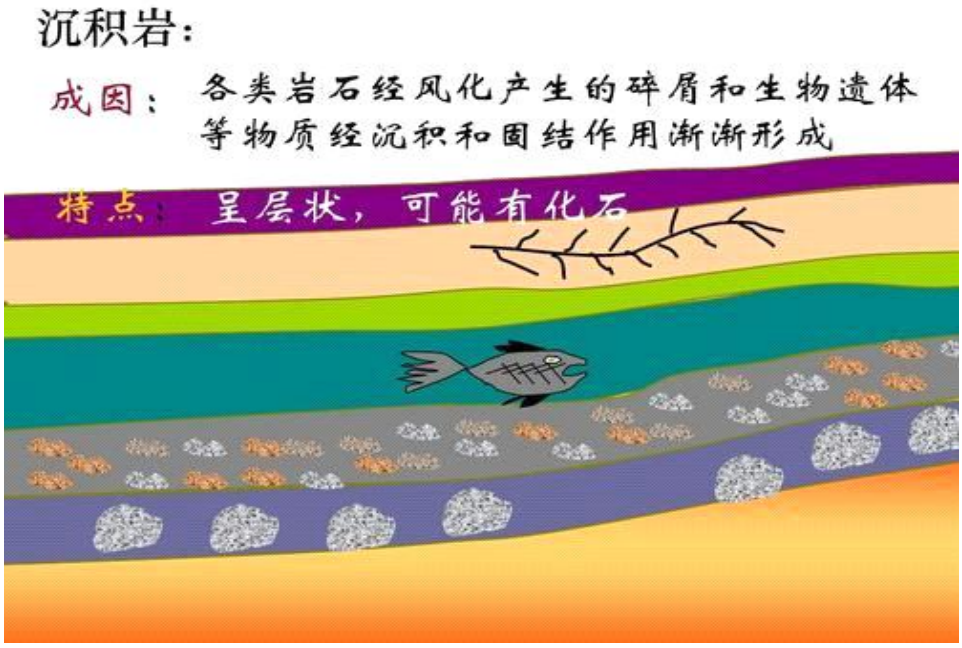
梦或忘我状态，是人格片段、人格、主人格间相互交流的平台，是自我展开最有针对性学习的地方。如果有谁比你妈更了解你，那一定是你自家的高我，而且它也比你妈更珍惜你、呵护你、全心全意地教导你。



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

（9:25 休息。珍像往常一样解离，她现在的语速更快，声音也比开始时重了一些，9:30 她以同样的方式继续。）

就像实体地球上的化石层一样，潜意识层也完整地保留着个体过去生活的痕迹。正如你们的物质时间年代可以通过研究实体的岩石化石层来推断，过去生活的时间和地点也可以通过研究潜意识层来推断。




用这个类比，人格现在的潜意识可以比作当前季节的最上层土壤。通过它，我们可以触及活生生的情绪与欲望的根源。就在这层潜意识之下，还是用我们的类比，会发现这些欲望的养分和种子。潜意识的最顶层，首先保留着几乎是有意识的、只是在表面之下的需求和欲望;而在这些需求和欲望之下，是更深的埋藏，向后回溯到出生，即使是散落的干枯秋叶仍然含有早期色素的痕迹。

第二层，仍然是个人的潜意识，包含了那些因个人心理原因而深深恐惧的因素，那些像地震一样经常出现的因素，打破了自我看似坚实的表象。

在这一层之下，在第三层潜意识中，仍然涉及到目前的人格，存在着

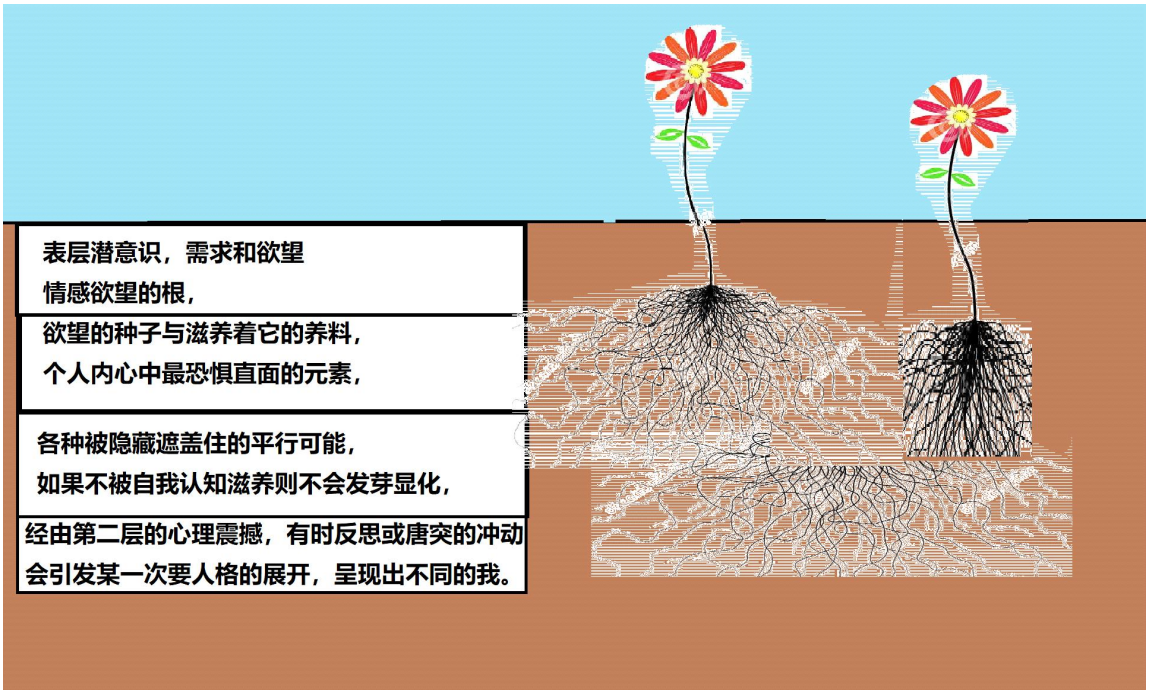


发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

那些发展的可能性，这些可能性已经荒芜，没有足够的力量发出种子，在有意识的自我的阳光下绽放。

正是从这一层开始，所谓的第二人格有时会出现，通常是由于前面提到的那些灵性地震之一。就像地震导致岩浆似乎从地球中心沸腾起来一样，一些次要人格在其爆炸性的出现中也会带来潜意识其他层面的碎片，往往以那些埋藏的、可怕的恐惧为幌子将自己人格化，直到那时，才找到表达的载体。

也有可能是这些次要人格的出现，让当前人格获得了被埋藏的能力和良性的建构能力，这些能力被埋藏在更沉重的恐惧之下，不堪重负。在任何情况下，这个层次代表了我们可以称之为目前个人潜意识的最后一个分支，仍然只占内在自己的一小部分，只由最容易接触的部分组成。




有一些方法，其中一些你知道，使进入这些层次相对容易。在我继续讨论其他层次，并接着论述，根据梦境在这些层次中的起源，将各种类型的梦境联系起来之前，我要先做一个目前的、相关的声明。


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

次要人格出现的有益或有害的影响，必须，并且可以，根据它对主导人格的影响来判断，因为在你的存在中，主导人格是必要的，而且必须保持在一个权威的地位上，以应对物质世界。

（此时珍笑了。一只脚搭在椅子上，倾身朝向我，用一种非常有趣的声音说着。）

我并不代表这样一个次要的人格。然而，当你认为我是的时候，我已经把这个资料包括了进来供你参考。

这种现象比你们以为的要普遍，但不幸的是，在很多情况下，次要人格把埋藏在心底的恐惧和幻想拟人化，而这些恐惧和幻想对主导人格来说是不健康的。不仅如此，由于它们是由灵性地震释放出来的，所以它们会强行出现，有时会比现在的人格所能承受的力度更大，这样它们就可以对主导人格发号施令。

细雨社 www.xiyushe.org

你看，在这种情况下，次要人格是一个整体，由强大的统一的潜意识力量组成，长期以来一直没有出口，而主导人格，或到目前为止的主导人格，长期以来一直据守着堡垒，并被社会和环境强加给它的那些多样化的分配所影响。

在生活中我们最常接触的三种异常情况，分别是：精神分裂、人格分裂多重人格、人格障碍。

1、精神分裂症算是一种精神疾病，典型的症状有：

幻觉：包括幻听、幻视、幻嗅等等。患者可以真切地感受到常人无法感知到的声音、景象、味道、人物，并栩栩如生地描绘出来。患者有时无法分清现实与幻觉，两者交织在一起，影响正常的生活。



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

妄想：被害妄想，总觉得有人要害我、被人盯梢、被监控等。还有嫉妒妄想、关系妄想等等。情绪上极不稳定，兴奋、易怒、抑郁和焦虑，对着空气笑或吵架、争论等。

行为：不合群，被他人排斥，告诉别人自己的见闻时被嘲笑或怜悯，行为诡异，自主减少日常活动，对生活事业兴趣衰退，对未来过去不关心。

治疗手段：给予药物，迟钝其思想能力；电击，让大脑回路改变，让患者不敢乱说；心理治疗，让患者理解自己的问题，并放弃告诉别人自己见闻的冲动。

2、多重人格、双重人格：

都属于人格分裂，精神病学上称之为解离症。如果说每个人格是不同的角色，那么这些不同的“角色”各自有着自己的行为习惯、思考方式、自己的生活环境和对自己的认知。

一般有一个出生时被命名的人格，作为主人格。当主人格在生活中遭遇到重大的难以承受、无法应对的困境时，会出现一个从属人格。从属人格会专门针对某一特定的场景、课题、人物而登场。主次人格轮番主导载具我的行为，好像是多个不同演员轮番演绎同一个角色。它们各自有自己的名字、性别、年龄、特长、性格、疾病、缺点。

如果主人格过于懦弱，长时间地逃避自己的人生，某一从属人格持续



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

当家，会让从属人格误以为自己是主人格，而拒绝主人格再想要回归角色时掌管载具。

治疗：通过心理治疗，说服从属人格支持主人格去经历它不擅长的人生问题，直面自己的短板，而不是逃避躲藏、呼叫外援；帮助主人格建立自我价值定位，鼓励它展开自我价值完成的主动努力。逃避不能解决问题，遇到问题就外求不是自我意识成长的好办法。

3、人格障碍

人格障碍也属于精神疾病。人格定义为人的行为模式和处理事务的习惯即习气。人格障碍则是表示这种行为模式和习惯对人际关系和生活工作产生了负面的影响与阻碍。

www.xiyushe.org

按照 DSM-IV 的标准，人格障碍分为十二种，分别是：

偏执型人格障碍、分裂型人格障碍、表演型人格障碍、自恋型人格障碍、边缘型人格障碍、反社会型人格障碍、回避型人格障碍、依赖型人格障碍、强迫型人格障碍、被动攻击型人格障碍、分裂样人格障碍、抑郁型人格障碍。

人格障碍的治疗，主要是心理治疗。要让患者明白，自己处于一种偏执的认知中，并存在超出常理的习气，这习气严重地影响了自己与他人的日常生活。



发布平台：亚马逊网站、YouTube-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。

（10:00 休息。珍像往常一样解离。虽然她在这一节开始前非常疲惫，但现在她说感觉很好。我写字的手还不觉得累，尽管到目前为止这一节的速度一直相当快。

10:04 珍以正常的声音恢复。）

## Y3-2-88.2

这样的人格，也就是这样的次要人格，并不因此就代表过去世的化身，但有些品质可能源于某个前世。

在很多情况下，这样的次要人格往往会通过暂时采取与主导人格一致的道德姿态来掩盖自己;但随着次要人格的迂回潜入，这些姿态很快就会被抛弃。

例如，如果我是这样一个次要人格，我早就抛弃了对鲁柏自己本体身份的任何表面关注;同时，我本来会构成的恐惧模式也早就会坚持了自己的立场。

也不会有任何本质上有价值的讯息传过来。当然，除非鲁柏自己没有强大的、利用的创造性出口，因为很多时候，仁慈的第二人格确实会成为主导自我无法使用的创造能力的出口。



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

直接的个人潜意识，我们就暂时谈到这里。

比如一个 24 岁的女性案例：她从 12 岁开始，因英语成绩不好，渴望有一个神通可以让自己的英语毫不费力地得到好成绩。之后 12 年里，她确实犹如神助，一遇到英语问题，就会出现一个次要人格，那次要人格英语犹如母语一般好，听说读写甚至俚语民俗、古英语都很精通，而且善于交际，文笔奇佳。

这个女性学业高分都依靠这个次要人格，社交恋爱也依赖这个人格。结果她结婚后来就诊——她嫁给了一个她不爱、但次要人格喜欢的男人，而她深爱的男人被次要人格给搅和黄了。她在当地名声也不好，因为经常被次要人格带去酒吧，小镇里都知道她很随便。

细雨社 www.xiyushe.org

当主人格渴望超出自己能力的特异功能，并期望速成，那依据自我的自由意识，很可能让其它的沉睡自我人格在这一生介入到这个角色中来；或让某些游荡的滞留灵找到自由使用你身体的机会。就好像你把车钥匙插在车子上，自己坐到后排，谁愿意开谁开，把我拉到地方就成。结果养成了习惯，那个代价就是：反而觉得车子就是它的，而你只是一名乘客。

现在，既然我们是以考古学的地层来思考，我们会继续沿着这些思路来表达自己。所以。在个人潜意识的正下方，通过催眠或应用联想进行检视，你会发现有一层涉及到今生之前的时期，以及前一世之后的一段时期。



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

由于这个时期至少在某种程度上是没有伪装的，从那里可以接收到涉及存有对自己的知识，和未被伪装的实相的交流。在伪装存在之间的这种未区别经验之间隙中，可以接收到有价值的讯息，处理存在于物质背后和独立于物质的实相。

从这个焦点位置可以建立起，不再在物质场中的人格本质，与仍然在物质场中的人格本质之间的沟通，前提是仍然在物质场中的人格本质，能够将焦点从自我转移到这个特定的层次。正是从这个焦点开始，所谓的生者和死者之间的沟通才可能发生。

这个必要的焦点可能透过出神、催眠或自我催眠，或通过某些其他的训练来达成。当严重的情绪反应被触发时，它可能会自发地发生；或是透过外在环境，而鲁柏过去在这些方面所读过的东西是部分正确的。

情绪的爆发或反应确实会引起化学状况，而某些化学状况可以促进这种交流。然而，一个事实是，作为一项规律，是交流导致了化学反应，而不是相反的方式。

然而，在一个特定的层次上，这并没有什么区别，因为这种交流是在层层潜意识中持续进行的，很少伸到自我意识，所以个体是潜意识地受到制约——把潜意识地受到制约画上底线——因此，当某些化学变化发生时，自我完全不知道有这种交流;因为当这些条件发生时，这些化学变化也会因为其他原因而发生，在实际层次上，交流将最容易发生。这些化学变化如果没有适当的潜意识焦点，将导致千里眼或心灵感应，在某些情况下强大到足以成为有意识的。然而，当达到适当的焦点时，这些沟通将会导致活人与人格本质的那个部分，或所谓的死者之间的和谐关系，因为他们至少在精神上与你们领域的生命有链接。



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

我们的角色我就好像是片场演戏的演员，只是这演员如此地投入，都忘记自己是演员了。他完全融入到了剧情与角色的身份中，当真地把自己当成了这样的一个角色。

就在他全情地演绎着角色的剧情时，场下，导演、剧务、摄像、音响、道具、群众演员、准备登场的演员，都在各自忙活着。可是角色我视而不见，他沉浸在自己的剧情中。演员的助理在场下翻阅着剧本，演员下午还要拍摄另一部电影，那里有另一个角色需要塑造，剧本的剧情纲要、角色台词、走位、表情需要在午饭时交代给演员。

这场戏里他是富家的大少爷，与邻街的穷苦少女突破世俗的枷锁追求爱情；而下午的戏里，他是军阀的副官，压榨百姓、叛国求荣。两个完全不同的角色需要塑造。这一个我还没有死，下一个我已经展开，并同时有效；相反的，这一个我如此真实，上一个我也同样真实。没有哪个必须是依次展开，一个死了才能诞生下一个，犹如狗熊掰棒子，掰一个丢一个，手里只能有一个，始终也只有一个。

细雨社 www.xiyusne.org

其实我们的人生也是这样展开的：所谓的前世、今生其实是同时展开的；而所谓的未来与来世，在你这个角色死亡前就已经呈现。时间并非是线性的单行道，也非有序前后因果展开的。相同角色不同的人生，被同时平行展开；不同角色不同的人生在不同的年代、国家、甚至星球上同时上演。



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

角色中的人格片段，只是人格的一个意识焦点。意识焦点可以在不同角色间快速地挪移，同时照顾到多个角色的故事发展。一个主人格下有多个人格，而一个存有下又有多个主人格。为数众多的群体自我，各自同时演绎着不同或相同的角色。这些角色有的甚至彼此互动，犹如珍与罗和赛斯、弗兰克一样。自我间可以彼此不认识，也可以装作不认识。

很多人总是想：我下辈子要干嘛，我晚年要怎样，其实所谓的未来已经展开并且达成，只是你还不知道而已，还没经历成记忆而已。但未来并非是一个定数，未来有很多个不同的版本，你通过每一个路口不同的抉择触发不同的未来。而每一版未来都同样地真实有效。

就好像珍没有买房子，选择了辞职；还有其他的珍，买了房子，早早地辞职了；有的珍也没有买房子，不愿意放弃前途大好的稳定工作；另外的珍已经坠机死掉了；还有的珍在负面极化中成为了恶婆娘，在迈阿密经营着自己的画廊，在罗的老家和婆婆争夺丈夫……

在他们口述开始的第一年，赛斯就已经庆祝传输写书顺利达成，耗时共计 25 年。哪个出版商哪一年会出版哪本书、谁给书在什么时候写的序、哪本书会卖得好、后世这些资讯是如何席卷全球并造成深远影响、改变人类文明走向的，它就都已经知道了。只是这一版的珍与罗的认知还只停留在 1964 年，自己当下正经历的而已。



发布平台：亚马逊网站、YouTube-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。

（10:32 休息。珍出去很远，完全解离。她说，赛斯准备好要继续了。这个速度已经快到我的手开始感觉到了。10:40 珍以同样的方式继续传述，只是速度很快。）

显然，人们在改变焦点的能力上各不相同。许多人发现根本难以改变它。有些人，由于出色的发展，与内在自己的沟通，在潜意识中感到足够安全，可以自发地改变焦点，就像一个人可能听一个电台，然后听另一个电台，仍然保留对听的人的基本“我”的认知。

这完全在鲁柏的自然能力范围内。然而在这一生中采取的控制措施，使他的能力迟迟不能显示出来，现在必须在他能自发地适应自己之前给予训练和信心。

他的自我原本会有很大的危险，成为他直觉的自己的一个僵固的监狱，因为它必须采取必要的防御机制来对付他母亲人格中最困难和最具威胁性的种种面向。

事实上，他没有足够的内在自信来支配他的能力，以改变他的焦点。正是早期就采用的创意写作的出口，使他免于成为一个最僵硬和冻结的人格;如果他采用了这样一个石头般的自我，那么他现在确实会处于危险的境地，因为他强大的创造本质，最终会灾难性地粉碎石头的形象。

找到你，约瑟，作为伴侣，而且是完整的灵性和性伴侣，也有助于把他从这种可能性中解救出来。在任何情况下，他终究会使用他的灵性能力，但在那些条件下，它们会成为工具，或者以不同的方式被用作个人潜意识的工具，将人格的统一性和完整性打碎，无法修复。



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

在这里赛斯透露出鲁柏在进入珍这个角色前，是如何规划自己的人生的，即投胎前规划内都蕴含了哪些要素——

首先鲁柏需要一个特种载具，这载具要能轻易地通灵。她姥爷的基因中蕴含着这样的传承，所以他选择进入这样的一个家庭降生。但把他生出来的妈妈实在是一个考验，注定他的童年充满了压力、恐慌和误导。他需要在童年期好好地保护自己，不让母亲的低频意识过度地烙印给自己，影响自己的心智走向。可是这样的保护需要在成年后撤销，不然自己又无法获得心灵的必要发展。

撤销这个壳窍是必须的，但有两种方式：一种是强行地硬来；另一种是通过与罗相遇，婚内精神出轨，离婚再嫁，达成灵与肉的琴瑟共鸣，这样来转变自身的意识状态。珍很年轻就能写出极好的诗词，这是有意识的设定，让珍内在的灵动不会因坚硬的外壳而被过度地扼杀。

生命中没有巧合，一切看似的水到渠成或天降横祸，其实都有深远的寓意和良苦用心的安排。高我不会给小我安排无法化解的难题，那毫无意义。如果你发觉自己深陷绝境，那么请相信不是无路可走，只是你没有找对思路的方向。

在这个未区别的潜意识层下面，我们会发现，心理学家可以通过测试和催眠找到一个由记忆组成的潜意识层，依次处理每一个前世的存在，并由转世之间的层分开，这个层也是未区别的。



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

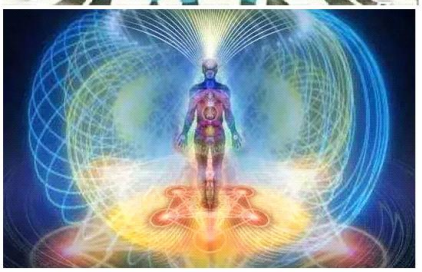
本体身份的历史知识和身份的验证——或身分子的验证——可以通过与潜意识中处理前世的那些层的沟通而达成。但是作为一个规则，在这里不能收集到特定的前世人格所不知道的讯息。有些天分特别高的人格可能会把其中一个层次作为焦点，甚至把目光投向现在的人格，但这是不寻常的。

带来伪装世界之下的实相之有效讯息的沟通，必需通过两世之间的那分隔层来获得。

在底层，姑且这么说，会发现一层涉及种族传承的潜意识层，与人类最初的朦胧的具体化有关;在这一层之下的传承，是对人类物质演化之前的实质物质之实相的理解，接着是在它的精神围场内的第一个内在自己，它足够熟练地转译和转化它的灵性能量，形成第一个、最微小的物质具体化，所有其他的物质建构都由此涌出。

细雨社 www.xivushe.org

**与种族传承有关的群体意识中，**
**包含了第一次做人的经验，**



**在做人之前，在拥有与使用人身之前，**
**学习掌握作为物质，理解物相的传承，**

**把自我意识的心灵能量凝聚成第一个内我，**
**并在内我周围聚化能量形成精神围场。**

意识凝聚自身的心灵能量成为内我意识核，而意识核构成第一个独立



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

与宏大全局意识的意识自我。这个自我意识聚集游离能量，构建自己的能量场精神围场。一个拥有自我意识的能量泡，从无形的能量意识转变成有形无相的意识能量微粒，进而开始自我成长；进入物相的世界中，经历万千，了解与理解物相世界的规则与游戏方式；并尝试着从物种的集体意识库中，学习认知了解不同的物种的经历经验。学着做人，尝试做人，生而为人，一遍遍地越来越得心应手。

这些课来自于，或者说是通过以下途径获得，因为我们用传承（succession）这个术语，我们可以称之为，来自第三层未区别的层次，就在鲁柏个人潜意识的限制之下。

因此，如果他没有阻挡，他能接触到他活过的三个前世，而且非常详细。由于他的能力很强，他也可以接触到你的前三世，因为他通过心电感应从你那里接收到很多讯息。

我建议短暂休息一下，接着我会继续一小段时间。所以我之前所引出的梦资料将不会在这一节给出。

（11:05 休息。珍像往常一样解离，她的声音在传述结束时有点嘶哑，尽管她说她不觉得很累。不过我写字的手有点累，珍以同样的方式，在 11:10 恢复。）

不过，这些所谓的潜意识层，根本不是真正的层，而是广阔的现在的一部分。

实际上，所有这些前世和今生都是同时发生的，但这个想法在意识层面上是无法理解的。



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

法兰克·沃茨的资料代表了未区别的场域之第一层次的交流。鲁柏和法兰克·沃茨都正在实验。根据个体的能力和发展，他可以改变自己的焦点，使其涵盖离自我的关注越来越远的实相，在这一点上，鲁柏已经走得很远。“凯撒的归凯撒”（give unto Caesar the things that are Caesar）这句话很好。你们看，我比你们都更熟悉圣经的经句。

这句话出自《圣经》新约部分，是耶稣对俗世生活和灵性生命如何结合的一个完美解释：“各得其所，各得其应得的”。此话的背景：

耶稣的一些徒众对他寄予厚望，希望他能领导起义，对抗当时强大的罗马帝国。于是，他的敌人设计，想骗他说出带有谋反意图的话，以此找出理由加害他。细雨社 www.xiyushe.org

那时，法利塞人商讨怎样在言谈上叫耶稣触犯法律。他们遂派自己的门徒和黑落德党人到基督跟前说：“师傅！我们知道你是真诚的，不顾忌任何人，因为你不看人的情面，只按真理教授天主的道路。给凯撒纳丁税，可以不可以？我们该纳不该纳？”

耶稣识破了他们的虚伪，便对他们说：“你们为什么试探我？拿一个‘德纳’来给我看看!”他们拿了来。

耶稣就问他们说：“这肖像和字号是谁的？”

他们回答说：“凯撒的。”



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

耶稣就对他们说：“凯撒的就应归还凯撒，天主的就应归还天主。”他们对他非常惊异。

权力、财富、地位等世间人们趋之若鹜的东西归世间的君主，精神或信仰等精神层面的归意识形态。一个持续修持自我心性的人不必须是山里不食人间烟火的隐士，生活本身就是修行，人间的行走就是自己实践知见的道场。没有必要活得很二元对立、必须舍一取一。平衡是心性中成熟的标志，而平衡的认知与行为体现在方方面面。

（珍以高度的幽默传述了上面那一小段话。）

换句话说，鲁柏的自我应该，并且适当地关注物质领域的接触、发展和进步。他的自我很关键。是他直觉的内在自我，给他挑剔的自我提供了写书的材料;我自然期待他的自我和你的自我，会批判性地评价我们在这里所做的事，和将做的事，以及毫无疑问地评价我可能向你们提出的任何建议。但他的能力在我们的课程中也应该得到善用，我知道只有当他的自我通过审查我们的资料而确信其有效性时，这种情况才会出现。

这也是应该的。只是因为他的能力和他对你的信心如此强烈，我们才能安全地对资料进行测试，随着时间的推移，他将更加自由地使用自己的能力。

我建议你们两个继续进行心理时间实验。当这种实验成功时，并且当他知道我与这些实验没有关系时，鲁柏对这种实验就非常有信心。在这方面，秋天会是一个有利的季节。当我们下一节课到来时，我会讨论离目前的自我更远的那一层潜意识，未区别的层次之特有的优势，



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

并至少开始讨论梦，和从不同层次蹦出的梦的类型。

我现在祝你们有个美好的夜晚，还有一句话要讲。

亲爱的约瑟，当我谈到你们两个人的整体状况都很好时，我并不是说我忽略了你们每年的花粉症，就其原因和症状的缓解而言，我们将在不久之后进行探讨。我的意思是，你们两个人的整体重要灵性储备都得到了很好的利用，而且你们的总体健康状况，相信我，非常好。如果你还记得你之前严重的背痛，还有鲁柏如今已经完全消失的背痛问题，那你应该能够明白我的意思。

我期待着合理的批评，而且很享受这种批评。但那些浅薄琐碎的评论，对我来说是不知好歹。现在，老朋友们，你们可以称它为一个晚上，或者你们喜欢叫它什么都行。

（“晚安，赛斯。”

细雨社 www.xiyushe.org

11:31 结束。珍像往常一样解离，她用一句幽默至极的话为这一节画上句点。她现在相当疲惫，并说，就她在课程开始时的状态而言，她必须“出去，一直出去”，否则根本无法上课，我写字的手也很累。）



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

Y3-2-89.1

# 第 89 节 业，不是以牙还牙，路易的私人课

**前情摘要：**

**在角色我的显意识层下，内在自我意识通过潜意识连接到多维的意识界。我们可以通过梦、深度的冥想、催眠等手段关闭角色我的外在感知而返观内照，去通过潜意识感受与观察心理时间内的多元实相。**

**梦是我们最好的老师，但想要从梦中学到东西，需要养成记梦解梦的习惯，让自己熟悉梦的表达体系与各种常见的转译、象征和扭曲。**

**我们可以通过潜意识不同的层面来窥探不同时空体系下的内容，包括自己的童年、出生前计划、前世的经历，乃至三世内的具体资讯。我们的人生并非因果的链条，而是轨道上的车厢，虽然你还没有走到下一节车厢、遇到那里的人、看到那里的风景，但它就在那里，和你刚走过的车厢一样地真实。透过潜意识你可以看到来生发生的一切，就像你看到前世的剧情一样。**

**在显意识下的潜意识分为表里两层。**

**表层涉及到与角色息息相关的一些精神要素，它们构成了角色所是的人格片段，并滋养着其习性与当前的欲求。在表层中有自我的情绪与欲望，剧烈的情绪激荡会引发人格的突变，让不同的人格片段在角色内被激活，与主要人格交替应对不同的人生课题。如果当前这个角色**

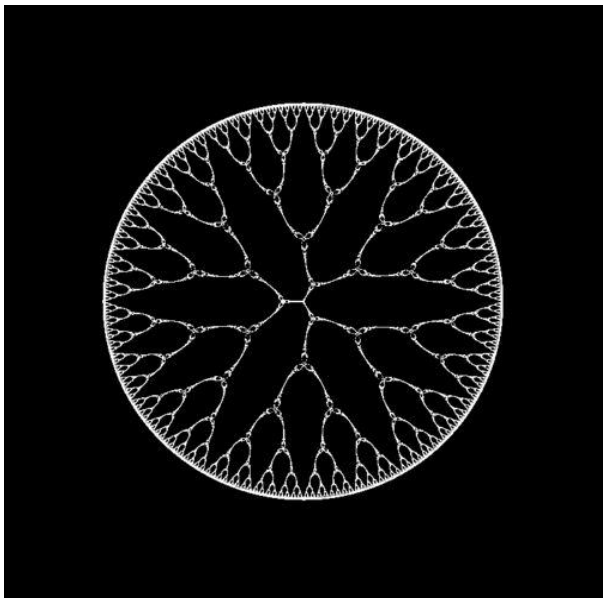


发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

**内的主人格过于逃避人生课业，过度依赖从属人格，很可能导致从属人格反客为主，而主人格成为了沉默的羔羊。**

**在潜意识深处是群体意识，是核心意识，是未分化前的集体记忆与初心诉求，是意识进入伪装层前的记忆，是学习使用族群身体最初时的经验，是在未分化合一状态下的自我意识。**

**其实，这些所谓的前世与来生全部和当下这一世一样，都是同时发生的。但是在意识层面上，角色我是无法理解这个概念的，因为它生活在线性的一维时空伪装中瞻前顾后。**





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

# 第 89 节 业，不是以牙还牙，路易的私人课

1964 年 9 月 19 日 星期六 晚上 10:10 临时课

(注：此节私人课在罗的弟弟威廉·理查德家里举行)

（9 月 19 日和 20 日，星期六和星期日，珍和我去纽约罗彻斯特（Rochester，NY）看望我弟弟威廉·理查德（William Richard）（注：小名比尔）和他太太艾达（Ida）。比尔一直是担任赛斯资料第二副本的保管人。珍和我向来的保险措施就是，把任何手写资料——散文、诗歌等等——的一份副本交给我们家以外的他人保管，以防止意外、火灾等造成的损失。

罗的弟弟，前世幼年死于白喉。而青梅竹马面包房主的小女儿，追随他来到此生成为了他的太太艾达。那一世，他的姐姐当了他现在与罗的妈，他的父亲还是此生的父亲。

（我们没有要求比尔照着资料一节一节的读，觉得应该由他来决定是否关注它。因此，当得知比尔和艾达阅读了一些资料时，珍和我感到非常惊喜；虽然他们对资料没有敌对，但仍然表达了健康的怀疑态度——珍和我更喜欢这种态度，而不是盲目地抱着任何轻信、过度热衷的信仰。

艾达的弟弟，路易（Louie），也一直在关注这些资料，他周六晚上到比尔家拜访了我们四个人。路易在超感官知觉活动方面比珍和我有更多的经验；在谈话间，提出了让珍举行一次赛斯课的建议，珍和我



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

有些惊讶，没有料到这一点，也没有做任何事情来促成这样一个想法。然而，当我们最终确信，艾达、比尔和路易都非常欢迎有这么一节课，就算只是出于好奇，所以珍和我同意试着举行一节赛斯课。

我们坐在灯火通明的客厅里。我在腿上放了一扎笔记纸，手里拿着笔。珍静静坐在房间另一边，而我们其他人则就这个主题交换了意见。天色已晚，我们已经一整天忙着旅行和拜访，我不确定这样的课是否有效。珍说她完全不知道是否能给出这样的一节课。也不知道任何可能的主题。

然后珍突然站起来，开始用比平时更强有力的声音传述，没有问候。比尔向我喊出了时间。珍说话的声音相当大声，但踱步的速度很正常。我注意到，她的眼睛特别黑。）

细雨社 www.xiyushe.org

我不会在这里努力给出一节完整的课。

然而，我在此欢迎所有在场的人，并希望我自己也能受到欢迎，加入这个我们可以称之为愉快的家庭聚会。

我不一定有意要在今晚给出一节课。然而，我确实提前感受到了合理的欢迎之意;由于我觉得我已经非常了解现在聚会中的两个人，而且我们已经在我们的资料中谈过他们，我更愿意亲自问候他们两位。

（这里指的当然是比尔和艾达，很多节课之前，赛斯在不同的课里给过他们一些前世的资料。见第 10 节、第 12 节。）

另一个人在过去生中与你们任何人都没有关系，我也确实没有看到他在任何时代的英国。而是在 15 世纪的地中海地区，他现在的语言障碍确实源于那个时期。



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

语言障碍从 1507 年那一世开始，代表了他没有把话说出来的一段时间，他应该说出来，因为一个人的生命受到了威胁。他因为害怕而没有说出来，现在当他最想说出来的时候，他却说不出来。

这一点是可以补救的。一生中都带着愧疚感，这在某种程度上是可以理解的。自 15 世纪以来，在心理上一直持续存在内疚感，确实是有点过头了。他已经不止一次地弥补了最初的罪行，在那种情况下，确实是可以理解的。

（这里珍指着路易。）

有一支来自另一个国家的军队，一场入侵。有一个与他同伴的男人被认为不忠诚。这男人——

（珍再次指向路易。）

——被认为是那个不忠的成员。他否认了;但当他们认定另一个无辜的人是罪魁祸首，一个他知道是无辜的人时，为了保住自己的性命，他让他们认为这个无辜的人是叛徒。

他为此付出了一次又一次的代价。没有人要求你付出。他当时，即使在那时，也是有良心的，因此，他对自己的背叛比大多数人要烦恼四倍。在这一世的前一世，他透过一只无用的手臂折磨他自己;右臂，你明白，这样，他就不能再指出来。这一世，他自己采取的缺陷较少，只是烦人的毛病而已。

但这样一个烦人的毛病其实变成一种折磨的形式。没有必要再这样了。在其他方面，通过建设性的行动，他已经取得了更多的成就。

（现在珍指着我。）



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

你应该知道，鲁柏当然也应该知道，你以最真实又最实际的方式形成你自己的身体形象，带着所有的缺陷，基于自己的理由。而他也是如此。

如果他把这个讯息放在心上，明白他已经超越了弥补最初的背叛，那么症状应该会减轻，而且逐渐消失。

（珍笑了。）

而且，他认识他曾经这样背叛过的那个男人。在这一生，他认识他，而他——

（珍再次指向路易。）

——他对他很好，他为这个他曾经出于恐惧而背叛的人放弃了很多。

业，并没有说以牙还牙，业也没有任何惩罚的暗示。业只存在物质层面上，是个人发展的结果，代表的是逐渐成熟的认识，了悟到我们在心理和身体上都是万有的一部分，当我们伤害时，我们伤害的不是别人而是自己。

我们不必永远承受着这样的伤痕。有时候我们必须下意识地忘记我们曾侵犯的地方。

第乌海战历史背景介绍：

1502 年~1505 年，曼努埃尔多次派舰队在海洋上拦截阿拉伯人的商船以保证自己对香料贸易的垄断。在达 · 伽马以前，每年从传统商路上亚洲流到欧洲去的各种香料，共达 350 万磅；而在这几年里，平均每年不足 100 万磅。有一个估计说，在这几年里，曼努埃尔平均每年从



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

香料贸易上所取得的净收入为百万克罗塞多。尽管卡布拉尔和达·伽马全力“摧毁”和“扭转”，毕竟还是未能垄断全部的香料贸易。经验表明，仅靠这一两个据点，哪怕年年派出远征队去装运香料，也办不到这一点。因此有必要在印度常设一支军队。

达·伽马离开印度之后，他留下的五艘船就担负起掠夺阿拉伯船只、破坏埃及与印度之间贸易的任务。这是葡萄牙也是欧洲人在亚洲设立的第一支永久性舰队。为了报复，卡利卡特扎莫林组织了反对葡萄牙和柯钦联盟的五万大军讨伐与葡萄牙人结盟的柯钦，留下来的葡萄牙人与柯钦军队逃到一个小岛上苦苦支撑，直到 1504 年，另一支葡萄牙舰队到来后才解围。

此举加深了柯钦与卡利卡特的仇恨，也促使柯钦与葡萄牙走得更近。同年，葡萄牙与柯钦正式结成联盟，并且把在此修建的一个永久性的据点称为曼努埃尔，是当时葡萄牙国王的名字，以示此据点的重要。

1504 年，卡利卡特再次进攻科钦，在科钦战役中被帕谢科·杜阿尔特·佩雷拉打退。

战前的 1505 年，葡萄牙国王曼努埃尔一世得到了达·迦马的启发，派出其第一个总督堂·弗郎西斯科·德·阿尔梅达带领 21 只船去加强东非和印度新建立的葡萄牙殖民地。

1505 年 3 月，第一任印度总督弗兰西斯科·德·阿尔梅达率 20 艘船



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

组成的舰队离开里斯本出发了，船员中包括有三四百名接受过军事训练的水手，1500 名士兵，200 多个炮手，以及各种工匠，后来受命为西班牙进行环球航行的麦哲伦也在其中，不过当时他的身份是下级军官，而且还在一次战斗中受了伤。这只舰队的任务简而言之是征服印度，垄断香料贸易。同时，他们还担负着传教的职责。阿尔梅达控制了整个东非海岸的与阿拉伯和印度的贸易，还把柯钦变成了葡萄牙在印度的贸易中心。

他们一方面控制港口贸易，另一方面又派出船只打击海上的阿拉伯和伊朗的船只。要控制印度洋，有两个关键点是必须掌握的，一个是红海的出海口，一个是波斯湾的出海口，而要控制后一个则必须控制扼守出海口的霍尔木兹城。

细雨社 www.xiyushe.org

1507 年葡萄牙人攻占了这个城市，然后强行征税，照例他们采取了异常残忍的手段：割掉了所有俘虏的鼻子，砍断所有男子的右手，割掉女人的耳朵。不过他们由于立足未稳，所以占领这个城市的时间并不长。为了进行印度航线上的香料贸易，葡萄牙在里斯本成立了印度公司专门负责此事，东方贸易的中心由威尼斯转到了里斯本和安特卫普，这一贸易分配体系的重大变化使以往掌握东方贸易的威尼斯人的利益受到了重大损害，到 1504 年他们的船只在地中海港口已没有任何香料可以装了，这引起了威尼斯人的强烈不满。这时便发生了一个天主教国家联合一个伊斯兰教国家反对另一个天主教国家的事情，威尼斯人



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

帮助埃及人建立一支舰队以打击葡萄牙人。

在这样的大背景下，地中海沿岸与海域上争斗不断，战事频发。大量无辜的人被卷入国家利益的争斗。

结巴路易，就在这样的环境下做出了让自己悔恨数百年的利己保命行为，用沉默害死了一个同伴来拯救自己角色的生命。自我罪疚感的煎熬让他不断地渴望通过惩罚自己的身心来平衡自我的懊悔。

其实那个被害人，在死后就明白都是戏了，并没有太怪责他的意思。不过每个人都是自己的判官，并为自己量刑，只有自己觉得内心的纠结可以释怀了，才能放过自己。地狱无门，不请自来；天国无路，需要德配其位。

其实天堂地狱都在一念左右的佛魔，在面临利己或利他的抉择时，在生死的考验中，什么才是更重要的?

不同的人有不同的理解，而理解是基于已有的认知。求生是本能，这让我们尊重生命的过程，让一个角色可以更多地提供体验。但内心的良知却远比生命来得根本。当你出卖良知来换取利益或生命时，那罪疚感是多少财富与救赎都无法弥合的。

所以，当正确与善良必须二选一时，请选择善良；当利己与利他两难时，利他。灵魂的无悔，比角色的生命或一时的利益往往来得更重要些。



发布平台：亚马逊网站、YouTube-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。

（10:32 休息。珍完全解离，她一直在担心在三个见证人面前上课，她说，这是第一次那么多人面前上课。在休息期间的谈话中，知道了路易在这一生并不是用右手做所有的事情，而是有点左右手并用。艾达把这一点与路易在前世没有使用右臂的事实联系起来，而珍和我都没有意识到这一点。

（珍用强有力的声音继续传述，10:38。）

## Y3-2-89.2

它其实是一种根本的焦虑和恐惧。这个人格很能表达自己。在 16 世纪，他的口才很好，正是因为这种口才，如此有说服力，如此圆滑，使他当时的上司相信了对无辜者的指控，他现在害怕使用口才，因为他曾经让它失去控制。

细雨社 www.xiyushe.org

正是现在的人格想要表达自己的欲望，被过去世的潜意识记忆所反对，以及对不谨慎使用口才的影响的恐惧，导致他现在的困难。

他现在对表达欲望肯定不会改变。因此，必须消除的是对表达的恐惧。如果这个人格没有意识到他确实可以信任自己，这种消除也不可能发生。因为恐惧和焦虑都是基于对他处理口才或语言表达能力的不信任。

因为我不会只为了上课而上课，也因为我不会让鲁柏把我显摆成他宝贝潜意识的一部分，所以我在这里确实是代表我自己发言，但会用帮助另一个人，为那另一个人的福祉而说话。尽管我们焦虑的鲁柏愤怒地试图阻止我，我确实会说，那个曾经被相关人格背叛的人，是这个人格现在的父亲，他知道这件事——



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

（“谁知道这件事？”）

——潜意识里，潜意识里父亲也知道。否则他为什么要向儿子要求，作为父亲无权要求的事情呢？他，这位父亲，潜意识里知道并记住了这个背叛，他要确保现在这个人格付出代价，而且是全部的代价。

我并不是在暗示这位父亲有意识地打算不仁慈或报复，胜过我暗示鲁柏打算对沃尔特泽（注：珍的前夫）不仁慈或报复;然而，这不是结果吗？难道不是这里的结果吗？

（珍指着路易。）

他得到的至少和他给予的一样多，而父亲用狡猾且秘密的方式回报他。然而在这里，我们有更多的矛盾，因为现在的父亲确实爱着现在的儿子。他要伤害的不是现在这个儿子。而是儿子曾经是的那个男人。

所以，当父亲报复了那个过去背叛他的人时，他伤害了儿子却不知道为什么。他无法理解自己对儿子的残忍，也无法理解自己被驱使的行为。爱着父亲的儿子也不能理解父亲的残忍或他自己从残忍中得到的满足感。他，带着无情的良心，欢迎这些残忍的行为，因为这些行为让他觉得自己在做忏悔，这为了什么呢？

为了一个已经被完全偿还的罪行。而父亲所做的每一项残忍行为都使父亲受到更大的痛苦，因为他对自己对儿子的不仁慈行为感到困惑，而他意识上对儿子的感情确实是如兄弟般的博爱。再说——

（珍指着路易。）

——他知道这点，他也知道忍受这小小的残忍行为，他两个目的都达到了。



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

第一，他试图说服自己相信一些确实是事实的东西。他没有别的赎罪之道。通过忍受无休止的小残忍，他做了不必要的赎罪，但同时他也通过让父亲悔恨多时而进行了反击。在所有关系中，这些相互交织的影响，常常产生最令人不快的效应。

这个人格离开了，又回来了。他回来是为了让自己放心，他确实已经偿还了这个潜意识的债，而他的确已经偿还了。但在这里，条件反射再次占了上风，旧的方式和旧的反应。

（我相信这段话指的是路易几个月前从加州回到罗彻斯特的这件事。目前，路易和他的父母住在一起，还没有结婚，在他父亲做生意的地方工作。路易还说，他住在加州时，他的语言障碍没有像现在这样困扰着他。）

我建议你们休息一下。不管鲁柏怎么想，我在这里也不会为可能被认为是对家务事的稍微侵犯而道歉，因为如果所提供的信息被理解和应用，那么关系的恶性循环就可以被打破，并且最终可以达到一种新的建设性关系。

细雨社 www.xiyushe.org

路易在 1507 年为了自己活命而用沉默与狡辩害死了的那个被害者（那是一种人生的抉择，坦然接受命运还是牺牲他人保全自己）。被害者是现在对他百般挑剔、刻薄以待的亲生父亲。路易为了平衡自我内在的心理失衡，在出生前选择了这样的剧情：除了用结巴来抑制自己的巧言善辩，还恳请“被害人”来苛责自己。犹如苦行僧自我鞭责一样，用痛苦的煎熬来消融内心背负着的十字架。

而出于爱，演绎路易父亲的这个灵魂，愿意谅解这个害死过自己的人，



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

并帮助他化解内心的愧疚感，于是同意来演绎一个“恶毒刻薄”的父亲，让路易满足自己被一次次苛责的内在渴望。而每次苛责这个“儿子”，善良的父亲都会感到演绎“坏人”的痛苦煎熬。

在原生家庭中有着这样或那样的父母，而在人生中也遭遇过或正在经历这样或那样的伴侣。对于没有时间线限制、全知的灵魂来说，没有偶然，一切都是被自己精心安排好的，并且出自自己的人生规划与抉择。没有谁能真的强迫你做什么，看似迫不得已的遭遇内，往往蕴含着角色我一时还无法理解的深层内心需要。

路易反复多年被这个父亲苛责盘剥，但自己痛并快乐着，其内在原因就是他总觉得这个地狱之旅和惩处时长还不够，还不够。你是自己的典狱长，拿着自我牢笼的钥匙，为正在遭受的苦难报数，直到心满意足为止。然后借由某一个契机幡然悔悟，白日飞升，走出原生家庭的笼罩或脱离开相互消耗的婚姻。这种看似背叛的脱离，其实是对双方灵魂的救赎。打破了故有的习气轨迹，让大家都有重新开始与反思自省的机会。

伤害是爱，被伤害也是爱；坚守是爱，离开也是爱；理解带来谅解，谅解让恨与争吵转化为相互协助的助缘，为了达成内心的平衡、放下不甘与如果的煎熬。

每一个灵魂都是善良的，但不是每个角色都在演绎善良。每一个内在



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

意识都来自一体的爱，但不是每一个独立意识当下都在演绎着爱的直接表达。爱有时被扭曲，良知有时被搁置，但那不是说意识中没有爱与良知，只是在某些时刻它被蒙蔽扭曲、和在恐惧中选择了偏执的欲望而展现出更多的利己。

苦行之鞭、荆棘腰带、钉板之鞋，种种看似自虐的手段，在痛苦中让那些承受者内在感到自我达成的喜悦与满足。虽然这样的行为不免偏激地狂热，但确实是各种自我成长探索中的一种可能性之尝试。当然其结果并不能带来认知层面上的智慧提升，却很有效地平衡着自我内心的某种空虚与需求。

我知道这样说与这一说法，对很多正在经受煎熬苦难无法自拔的人、对被疾病纠缠无法痊愈的人是残忍甚至不客观的——谁都不想在苦难中备受煎熬、无法挣脱。但如果你仔细想想，真的是无法挣脱吗？抉择权从来都在自己的手上，其它一切的理由都只是一种权宜之计的借口。角色我与内在自我、角色我与人格往往初心目的渴望谋求不尽相



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

同。

当在苦痛中煎熬时，或是用大智慧去理解它，并转化其认知的观点，把苦难化解为收获的法喜；或果断地停止这种自我放逐式的苦行，放过自己，也放过那个施暴者的演绎；亦或者安然地帮助对方演完这个助缘的剧本，但心中怀着爱与感激的悲悯。如两个演对手戏的演员，刚还是杀父之仇夺妻之恨，转头就一起吃盒饭、喝啤酒、谈理想。

（11:02 休息，珍再次完全解离，出去很远。随后，主要是路易、艾达和比尔之间的谈话，其中讨论了家庭事务。由于不了解这些，所以珍和我能说的并不多，而且我们也不知道这次谈话的资料有多有效，或证明是有效的。

珍以同样的声音恢复，带着许多手势，11:20，再一次指着路易。）

为了合理化，这个人格和所有的人格，为了给现在的身份一个或多或少合乎逻辑的解释，来解释一个源自过去的症状，这个人格会带出一个实际的事件，这事件可以被个人的潜意识指为替罪羊。

一切都清晰了。我在五六岁的时候发生了这样那样的事情，从那以后我就一直这样做。以鲁柏的眼睛来看是这样。恐慌反应，是真的，害怕看见实相，就像他小时候一样;但这确实只是一个症状的症状，而不是一个根源。

这个事件，这个引起症状的顺手事件，或者说让人格最终投射出症状的事件，这个例子，发生在一个星期六的下午，这个人格（路易）在意识上并不记得，也不为其他人所知。



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

这个事件，我会提到它，但在意识上它并没有什么意义，这个事件代表个体在多次失败后，终于成功制造出状况，这些状况将允许，或似乎导致他认为必要的一组特殊症状，以偿还旧债。

星期六下午，他五岁，而不是六岁。由于不可预见的原因，他被单独留在一所大房子里仅十分钟，当时的情况是，只有短短的时间没有人在场。他玩了一个大球，实际事件是如此简单和不复杂，在一般情况下，不会造成这样的结果。

时间，是下午 3 点。他走到厨房，玩过之后的球终于滚到了那里。炉子的一部分是开着的;虽然没有火的危险，但这孩子怕火。但这并不是他突然恐惧的原因。

然而，确实是看到炉子的那一部分在发光，才让他想大声喊出来，这里还有一些内容，但我们杰出又顽固的鲁柏真的已经在暗示我应该保持沉默了。

细雨社 www.xiyushe.org

事实是，这孩子的确试着大叫。就在这时，旁边的一扇门突然关上了。由于不习惯单独一人，孩子首先对这种不习惯的隔离做出了激烈的反应。他跑到炉子前，摸了它，就在他的右手轻微烫到时，附近的门砰地大声关上了。

这一次孩子想要大叫却叫不出来了。他的脑海中，门的声音和烫伤有关。过了一会儿，他的母亲回来了，他试着解释他为什么哭，因为她已经听到他第一次的哭声，而他却结巴了。

他结巴是因为透过潜意识的联想，这个小灼伤的疼痛，在他这一世中，第一次成为几乎不记得的前世过错的赎罪苦行。现在。结巴并没有像他相信的那样，开始不断出现，但从那时起，随着孩子经历了每个孩子其实都得忍受的那些必要的琐碎伤痛，它开始越来越多地表现出来。



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

在许多情况下，这种症状会立即表现出来，甚至在可以抓住一个情况来证明其合理性之前。在这个例子中，有时候这个人格是可以避免它们的。

有一种父亲对儿子的潜意识的支配，向来都是一种含蓄、向来都是一种隐伏的循环，一个反应导向另一个反应。如果他能理解自己和父亲之间的关系所依据的情况，那么严格来说，这里涉及的人格并没有必要大幅度地改变他的环境。

如果人格明白这一点，就不会觉得透不过气。就像现在这样，他怎么敢在一个他觉得自己曾经背叛过的人面前表达自己呢？当他照着音节对他说话时，他也说不清楚。除了一般的孝顺本分之外，他不欠父亲什么。他不欠父亲更多，肤浅地寻求父亲的快乐，或在父亲不感兴趣的领域试图取悦父亲，既不会导致个人发展或成功，也不会对父亲有任何帮助。

我现在要结束这一节，绝不希望在你们的社交聚会中继续打扰。我认为这一节很好，祝你们每一个人都有个美好的夜晚。

我们每个人在出生前为了能让自己达成自我内心渴望展开与经历的人生，有效地塑造出自我角色所是的样子，会和演绎自己父母的灵魂彼此协商，恳请它们怎样对待自己。如果对方不同意出演恶人，只能更换愿意配合的其它“朋友”来演绎这个助缘角色。而自己则在成年前为自己设立出能完美塑造自己角色的各种所谓的意外经历和记忆认知。这包括自己有怎样的家人、家人们怎么对待自己、自己接触哪些文化与理念、同学与老师如何对待自己、遭遇哪些意外与病痛、家庭是否可以保持财务或婚姻的稳定。



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

一个孩子的降生，我们说不是来报恩的就是来要债的，从某种角度上说这是一种事实。没有意外，一切都是编排好了的。一对夫妻如果没有孩子，就像珍与罗一样，那么他们不会涉及到更多的业力涟漪中去。独善其身就能达成自我的成就，但要了孩子就需要面对更多的主动与被动的节外生枝。之后孩子的婚姻、孩子的孩子等群体戏码就逐层展开变数，让可控性降低，复杂的变量被引入，形成附加的人生功课。

（“晚安，赛斯。”

11:48 结束。珍解离正常，随着这一节接近尾声，她也逐渐脱离这个状态。我写字的手有点累，因为她的传述相当快，珍整节讲话的声音都很有力，手势也比平常多。

细雨社 www.xiyushe.org

我们 5 个人正在讨论这一节的时候，珍再次替赛斯说话了，她突然站起来，用同样有力的声音开始传述，她说话时没有戴眼镜，而是把眼镜放在她坐过的地方附近的地板上。每次，她在房间里来回踱步，很少向下看，似乎她可能会踩到眼镜，但她没有。11:51 继续。）

我在这里要补充一点说明。

沟通是这个人格将会极为成功的领域，因为通过电子就有沟通，他可以把他现在没有出口的潜在口才用在这个领域上。还有我可以在此补充，他对通灵现象的兴趣，正是由这种沟通的需要引起的。

整个人格，由于其对声音交流的既定限制，将在一个或多个领域中找到满足和成功，在这些领域中，潜在的沟通欲望可以找到出口。



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

事实上，在我看来，我已经给了另一个人，也是你们的朋友，这个同样的建议，引用一下："独自生活"。这个人格，如果他留在这个地方，应该会找到一个他不会透不过气来的住所。

他的实际困境是，他觉得自己的愿望会伤害到别人。然而，通过住在家里帮助父亲，一方面也帮助父亲的生意，同时在无意识层次上，由于他的存在，他说："我没有在做我想做的事，这应该怪你。"

这些都不是，或者说很少，是有意识的。当儿子自力更生，并让父亲知道他有力量这样做时，父子之间确实存在的爱可以得到最好的维护和滋养。对于父亲无意识地要求的牺牲，父亲感到后悔，而儿子做出的牺牲，儿子也感到遗憾。

儿子现在甚至开始有了内在的理解。事实上，我是通过相关人格的潜意识心灵感应为鲁柏取得了这些大部分的资料。如果不是这样，我就更难，但还是可能，告诉你们我做的事。如果我听起来严厉，出手很重，那只是因为我有时必须出重手来应付鲁柏。

他不认为一个客人应该有这样的行为，但我不是一个客人。我确实要结束这一节了，不会再有更多的补充说明，真心诚意祝福大家。不过，星期一我不会给你们一节比较短的课，因为我认为我已经帮了一个忙，不欠你们了。

我可能听起来很暴躁，如果是这样，那么我肯定会试图把它归咎于鲁柏，并说这是一种歪曲，尽管这不是歪曲。然而，我发现去深挖个人的背景是一种相当痛苦的责任，自己施加给自己的，我认为我自己摆出的偷窥者姿态是相当有尊严的。但是，能够坦诚地审视自己内在的人太少了，如果这份资料有任何作用，它必须以知识为导向;知识必须以人的方式应用到你的案例中。



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

（12:07 结束。珍解离如常。）

和父母同住或赡养老年的父母，在中国是很普遍的。前者是因为房价，后者源自东方式的孝顺与独生子女的义务。不管如何，与子女或父母同住时，两代人的观念与习惯经常会导致摩擦。成年的子女没有自主权，而年迈的父母还想继续自己大家长的威仪。这往往就是家庭内部矛盾的根本。小到家中物品位置的摆放、各年代不同的认知习惯和规矩，大到每个人的尊严和地位、谁在家里主事、有绝对话语权。

细雨社 www.xiyushe.org

在很多时候，两代人住在一起绝对会发生无法调和的矛盾，尤其父母并不觉得自己老迈的时候。装聋作哑、不闻不问需要大智慧，让孩子能当家做主、培养起担当与抉择能力，远比他孝“顺”听话要更能成就孩子的未来——当然，如果父母在意孩子的未来超过自我表达的张扬。

两代人间的矛盾之根源，是很少能被意识到的。的确存在家人间的爱，



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

在孩子能自力更生并让父母知道他有力量这么做的时候，最能够维持父母对子女必要的尊重，也最能够得到彼此间的滋养。前提是双方都有自己生命扩展的空间与自我存在的价值感被相互认可。

人是依据自身经验来预测行为后果与规划自我人生方向的。在社会人文快速迭代的当今世界，世界上通行的文化理念犹如计算机语言一样，几年就会被更新落伍，但人性与人心的本质不会变。老一代人的以史为鉴有其指导价值，这体现在他们对人性更多的了解上，而对于时代潮流上的认知往往要滞后于年轻人的观点。对于成年后的儿女、隔代的孙子要怎样养育怎么教育怎么规划人生方面，是提出建议还是提出要求、给出忠告还是给出命令，两者有着本质的差别。

每一个灵魂都有着自己的人生规划和渴望达成的既定目标，灵魂自己与它的高我在为此奋力铺陈。作为家长或大家长，需要考虑如何能让孩子达到最好的成长、如何帮助他达成自我价值的展现、如何协助他完成自我价值的扩展，从而成为孩子灵魂成长的助力，而不是阻碍；成为孩子可见的人生榜样，而不是负面的标杆。



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

Y3-2-90.1

# 第 90 节 路易私人课-续，冥想的渐进程序，自我要有归所

**前情摘要:**

**在罗家人们的私人聚会上，赛斯为艾达的弟弟路易做出了惊人的解说，艾达是罗弟弟比尔的媳妇。**

**赛斯借由珍告知路易，他不是比尔“小剧团”的故有成员，他姐俩现在的父亲是他在上一世时，于 1507 年害死的那个被害者的灵魂所演绎的。那时因军队里筛选叛徒，他明知对方是无辜的，但为了利己自保而陷对方于死地。那一时的小聪明让他因此良知纠结终生，甚至死后都不得安息。**

细雨社 www.xiyuche.org

**为了平复自己内在的纠结，他恳请被害者成为自己此生的父亲，并不断地苛待自己，直到自己感到心满意足并主动提出解除这一契约。**

**他上一世的巧舌如簧能说善辩，给他带来了很多便利，但也铸就了懊悔不已的大错。所以他决定在这一生演绎一个结巴，让自己在说话前有足够的时间过脑子或干脆闭嘴。**

**赛斯认为他矫枉过正，完全没有必要如此地苛责自己。语言的天赋是双刃剑，如何应用在于自我智慧的提升而非如此极端的苦行。他的苦**



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

**行不光让自己成为结巴，还让演绎自己父亲的灵魂不断盘剥自己的利益与在言辞上苛责自己的行为，他认为这样才能释放自己内心对过往被害人的内在愧疚。**

**可是演绎他父亲的灵魂，每次耻辱苛责他的时候都会觉得内心很纠结，但又必须这样演，因为这就是其角色设定的行为模式。对儿子的挤压与羞辱，是他对另一个灵魂为获得自己救赎的努力而表现出的爱。**

**赛斯告诉路易，化解现在的尴尬局面，解除与父亲彼此相残的灵魂契约，最好的方法就是从原生家庭中脱离出来。他离开父亲不但不是不孝，反而能让压抑于演绎他父亲的那个灵魂倍感轻松。他结巴，也随时都可以自愈，只要他内心能真正地理解到，语言的天赋要如何运用，因此，必须要消除对表达的恐惧。**

**我们不必永远带着这样或那样的伤疤。时间到了，我们在潜意识上一定要“忘记”我们演绎过的侵害。只有你自己才能放过你自己。**



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

# 第 90 节 路易私人课-续，冥想的渐进程序，自我要有归所

1964 年 9 月 21 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（珍和我还没有恢复心理时间的练习，尽管我们经常在渐渐入睡的时候会有短暂的体验。我最近有几次生动的经历，包括一棵全彩的秋天的树，以及一个张着嘴的小孩头。

客人在今晚 8:55 离开，珍对今晚课的内容还是没有概念，她也一直忙得顾不上紧张。她准时开始传述，声音相当正常，速度适宜。她踱步均匀，眼睛像往常一样黑。最近她经常这样，不戴眼镜就开始，看起来根本不像有视力障碍的样子。）

细雨社 www.xiyushe.org

我在此祝你们有个美好的夜晚——

（“晚安，赛斯。”）

——然后开始我们安静的课。

我们上一节被证实是非常有益的一节课。远离自己的家，在那些虽然不是陌生人，但在日常生活中并没有密切联系的人面前上课，这对鲁柏的信心大有好处。

不用说也知道，要是鲁柏事先知道那一节的主题，他一定会挡掉它。我自己当然并没要求上课，但就那节课讨论的问题之所涉及的人格而言，我很高兴能帮上忙。

然而，是艾达由衷的好奇心，以及她开放的感知意愿，在潜意识上使



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

鲁柏同意了那节课。作为双胞胎之间的规则，洛里扎（L-o-r-i-z-a）（注：艾达存有名）和她的双胞胎（妹妹）之间确实存在着融洽的关系，这在很大程度上说明了洛里扎潜在的直觉，但只是部分，对心灵感应等要素的内在理解。

双胞胎在不知不觉中使用了内在感官的交流，洛里扎读到的资料让她的潜意识产生了直观的认识。双胞胎之间的交流比与其他人的沟通更自由。双胞胎更习惯于使用内在交流，情况更容易出现在心智中。

（这里，我必须承认，虽然赛斯给了比尔的妻子艾达的存有名，但我的脑筋转得不够快，没来得及问他艾达双胞胎妹妹的存有名。珍和我很好奇，在这种情况下，存有名字是否会有任何相似之处，我要特意向赛斯要这个名字。）

我知道有人正在读这资料。然而我觉得特意告诉你这件事并不明智，因为这知识本身就会设置障碍，而且是在你们两个人的身上。

在这个时候，你们不炫耀自己，像杂耍表演那样举行这些课，是合理的，符合逻辑的，甚至是必要的。然而，当有人真诚地要求参加课程，而你们知道提出这种请求的人是真诚的，如果其他条件合适，那么不管怎样，你们都应该满足这个请求。

我并不是建议在这个时候，比方说一周内举行五节，或四节课;只是说，不应该因为它们不在安排的时间内，就自动拒绝那种真诚的要求。在这种情况下，只要你们要求上课，我总是会做出调整的。

（这时我开始打喷嚏了。不幸的是，花粉症季节还没有结束。我打了很多次喷嚏，珍不时地暂停，以便让我赶上记录。）

在你们物质层面上的知识，必须以人类的说法和人类的价值来应用，



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

帮助别人的可能性不应该被忽视，无论是通过我们上次举行的那种课，还是通过更常规的课程，都不应该被忽视。

修行的期间获得各种内在感官的开放，展现出常人渴望但无法企及的神通是再平常不过的事情。比如珍现在借由赛斯所展现的宿命通，或自己的遥视。神通是内在自我获取必要资讯时的一种手段，何时你获得哪种神通，完全由内在自我的灵魂与自家的高我来掌控。这与修炼多久、用什么法门有一定关系，但没有必然关系。有的人虔心修持了多年一无所获，有的人打了个喷嚏就开窍了，没地儿讲理去。

其实这并非是无常在捉弄我们，而是你内在自我与主人格高我纵贯全局时的考量。有些人在知见没有成熟前，冒然地获取了神通，他的角色我会因此逐渐自大与迷失，把灵性的知见运用在自己获取名利的欲望上，反而耽误修心。我们确实可以利用神通帮助很多人，但是当你插手他人人生课业时，你真的有足够的觉悟与能力不帮倒忙吗？

每个人都会在自己遇到困境时求助，或在自己顺利时渴望如虎添翼，利用神秘力量取得不公平的胜利，在竞争中获利。要知道这个角色的内在自我与它的高我，为了布局他当下的困境，让其角色体验与领悟到一些东西，准备了多少年，动用了多少助缘关系，结果他的一次外求外祈，花些银钱说些奉承话，就被你出手好心化解于无形。试问这个困境的经历者会反思吗？能学到什么东西吗？他只会更加依赖外力与灵媒巫术的协助，自己却毫无改变。



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

你这样的善良与无私协助或收费帮忙，其实是害了他，也让其高灵极其不满，当然你也就会因此背上不必要的涟漪课业。犹如硬币有两面，任何事情都有自己的两面性，不是说绝对不能帮助他人，那自身修行起来也会毫无建树；帮助他人是有技巧的，是需要技巧的。这善举要如何应用、何时应用、应用到怎样的一个程度都是智慧的学问，也是见习教师的主要人生课业——传道解惑授业，这是老师当为的，把学生的闭卷考题老师都写了，学生什么都不用懂，只要给钱就能获得免考通关，那就是误人子弟了。

学问不是拿来显摆卖弄或变现的，灵魂的自我成就、自我价值的提升，需要足够多的认知积累和实践验证。学生如此，见习教师也是如此。其实站在讲坛上说法的何尝又不是学生呢？是他的学生成就了师父，就好像是患者磨练出了好医生一样。

你想休息一下吗？

（“不用。”）

上一节课属于应用知识的范畴。我建议你休息一下。

（9:20 休息，珍和往常一样解离，她说我打喷嚏并没有打扰她，赛斯也愿意等;但也说赛斯可能因为我一直打喷嚏而提前休息。

9:28 珍用同样平静的方式开始传述，这一次她戴上了眼镜。）

在任何可以实际应用的知识之前，必须先有抽象的知识和概念。更加



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

哲学性的资料，或者几乎可以称为学术性的资料，非常适合你们俩，而且这确实是我自己兴趣的主要所在。

然而，不能忽视人的因素，无论这些资料给别人带来什么个人性的帮助和内在理解，都会激发他们的求知欲，这都是好事。接受这种帮助的人也不会单独受益，你们自己也会受益。

你的个人作品，你的和鲁柏的，无论谁看到你的画或读到鲁柏的诗，都会受益。然而，它是在孤身与分离的状态中进行的，并且脱离了与人的亲密接触，因为它必须如此。你把这一点带到我们的课是很自然的，你喜欢在没有这种接触的情况下上课。这不仅是可以理解的，而且在许多情况下是有利的，因为它允许主题的多样性。

我嫌恶任何类型的狂热主义，但我自己不觉得在普通情况下，应该拒绝一个真诚的请求。诚然，在鲁柏的父亲和那女人的可怜人格在这里的那个晚上，状况确实远非寻常，在那种情况下，一般来说，我肯定不会建议上一节课。

是这个女人的强烈需求让我破例了，但我向你保证，在任何情况下，我都不会试图胁迫鲁柏上课。同样的道理，我也，绝对不会，被胁迫上一节课。

对他人说法，讲述灵性的知见，用看似神奇的故事、见证来启迪人心是极好的。这会让被人文宗教或当代浅表科学迷蒙了双眼的人，有机会获知到不一样的见闻，并因此开始思考自己的人生。多元的文化与多维的认知无疑会拓展个人的心灵，不同的视角可以带来更广阔的视野，让无解的卡顿豁然开朗。

但这一切有一个前提，你无法叫醒一个装睡的人。如果对方有这方面



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

的恳请并提出自己的问题，那你应尽力地做出应答，这对你们俩人都是学习的机会。但如果他人没有意愿，没有主动提出恳请，那不要去扰乱他人的人生课业，显然他有自己当下此生需要体验的东西，包括痛苦与挫折、病痛与纠结。

古人常说："法不轻传，道不贱卖，师不顺路，医不叩门。"这不是孤芳自赏的清高，而是君子有所为、有所不为的尺度。

（珍相当有力地传述了上面这一段，一只脚踩在椅子上，面对着我。她现在停顿了很久，走到窗前向外看了看，然后继续传述。这里可以补充一下，在珍的父亲来访时，就是上面提到的那个晚上，珍在向她父亲和咪姬解释赛斯的一些资料，感到来自赛斯的明确情感暗示，"轻推"着她上一节课，而当我们在罗彻斯特拜访比尔和艾达时，她就没有这种感觉。然而在后一个例子中，她最终让步于那热烈的好奇心，而且因为我们两个人都感受到这种欢迎，所以就上了一节课。而我们都没有认真考虑为珍的父亲和咪姬举行一节课，因为当时的情况很不稳定。）

我犹豫不决，因为我不确定是否要讨论另一个女人，她是之前提到的那对双胞胎的姐妹。然而，我强烈建议齐布雷思 Z-i-b-r-e-t-h。（Louie）（注：路易的存有名字），就是上一节课围绕着他在讨论的那位，对照给他们的建议去做，同时也建议他做以下事情。

他应该走半小时的快步走。这将使他能够建设性地利用那些没有出口的攻击性能量。我也建议，仅仅作为一个纪律问题，他应该思索自己



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

在宇宙中的作用，这样他就能感觉到自己的扩大，如此个人的忧虑和执着就不会显得那么大。

侵略性的能量是指压抑在内心中的愤恨、怒火、委屈，那些让你想要反唇相讥、抬手反抗的内在冲动，被各种理由理性地压抑在心里。但这样的能量激荡是不会自行快速消散的。长期生活在不甘中的人，因为压抑这种侵略性的能量，会被其反噬而发生各种疾病，包括肿瘤与癌症。

当角色我思考自我的人生与日常的琐碎时，那些把自己压得无法呼吸的天塌大事，在宇宙层度或多维累世人生的观点上看，不过是芝麻绿豆般的小瑕疵；没法过下去的日子在宏观视角的衬托下不过是鸡毛蒜皮的过家家。角色我无法释怀的爱恨情仇，在灵魂层与高我主人格的觉知体系下，不过是人生剧本中的一个反转卖点。

细雨社 www.yiyushe.org

## Y3-2-90.2

接下来这个听起来可能有点极度乐观式的作法（Pollyannaish），但他应该把帮助别人作为一个重点，任何微小的方式都可以，并且不期待得到感谢，每周三次。你看，我并不建议他每天刻意这样做，以免它在心理上发展成一种自我牺牲的仪式。我还强烈建议，每周三次，以一种非常悄然、有纪律但积极的方式，当任何事情发生时，如果他的意见与所提出的意见不同，他要表达自己的意见。

这个人格非常敏感，这一点不用我说也能看出来，而且是直观的。它也非常强大，这个人格害怕自己的力量，只是因为正常的霸气被剥夺了发泄的机会；而建立一种安静但坚定地表达自己观点的做法，也有



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

助于释放内在的压力。

这里的这个侵略性和之前那个侵略能量已经不同，在这里更多表达的是一种自我内在渴望扩展、扩张、壮大自我的内在欲望。就好像螃蟹成长的过程中需要换壳一样，老旧的框框已经窒息、制约了自我成长的可能性。

正在演绎路易这个角色的利布列斯是一个强大的存有，喉轮极其发达的男性一般都很不简单。它内在渴望自我展现出更积极的人生状态，但因为自我设限与自我追责，反而束手束脚得犹如刚进门的小媳妇，谨慎有余，魄力不足。

赛斯建议他更开放地去无私帮助他人，来释放出他的能力与天性；在帮助他人的过程中强化自己的价值感，获得被认可、被需要、被认同的正面心灵体验与心流滋养。但在帮助他人时有三个坑，这坑洞很容易把善举变成自我成长的陷阱。

1、等价交换，要求对方有感恩的心或感恩的实际行动，如果没能得到自己预期的回报反馈就陷入自我质疑与对他人的怨恨。把无住相、无条件的助人之喜乐搞成了交易。

2、别扮演善良、有利益目的心地去行善。比如我放生、助人，是为了自己能得到宽恕，能获得神灵的喜悦，能今后上天堂。这种被奖惩性家教与宗教文化熏陶出来的伪君子，其行为是真善美的，但内核就



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

是一个讨巧讨喜的演员。这些行为不是自我内在热忱的渴望之宣发，而是一种绿茶加圣母的演绎，演完了还要发一圈公告，好凡尔赛一番。

绿茶：泛指外貌清纯脱俗，实质生活糜烂，思想拜金，看上去楚楚可怜，但富有心计。特质是装出人畜无害、心碎无痕、岁月静好的病娇样，其实欲望与野心比谁都大。

圣母：1、不论客观事实，强烈主张爱护社会中的“弱势群体”，直至形成对弱势群体的偏爱和特权。2、主张用爱、包容等理念来解决一切社会冲突。对应的西方概念是“政治正确”。

凡尔赛：就是“用最低调的话，炫最高调的耀”，通过反向的表达来透露出自己生活优渥。细雨社 www.xiyushe.org

3、不要砸锅卖铁，杀鸡取卵，急功近利式地去搞慈悲，善意要在日常中随手地流淌。给他人帮助和温暖成为自己日常的一种习惯，能搭把手，能抬抬手，能行个方便时，主动地去询问是否愿意接受帮助。如果对方同意，就在举手之劳间达成与人为善的彼此心流温暖。

这个人格应该独自生活一段时间，工作也要和家庭的生意分开。它，这个人格，一定要避免僵化的态度，因为这不仅会妨碍他天生的直觉，还会让人格脱离他的环境。

这里平衡极为重要。应该一直保有这种平衡。这个人格，直觉性强的人格应该把这种直觉的一部分向外用于其他人类。如果独处能通过独



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

自生活来达成，那么这个人格就应该能让自己向外发展。

一个自信的自我确实是灵性探险的先决条件，从长远来看，只有自信的自我才会最终感到足够安全，才能给内在自己留出余地。

在开始修行的初期，我们都渴望得到很确切的各种答案。但当你真正有幸步入到心灵的殿堂时，你会发现一切都是动态的微妙平衡，任何一种坚持都会成为偏激的苗芽，而没有纪律与坚守又会丧失可持续的道路。在太过与不及间有一个可供摇摆的度，而生命的律动就在这活跃度中螺旋起伏，形成脉动的生机。不太过死板，也不至失序涣散。

我建议你休息一下。

（10:00 休息，珍解离如常。她传述上述资料时有许多停顿，有几次停顿持续了好几秒。10:03 她以相同的方式继续。）

为了安全起见，自我与环境之间的稳固关系，应该视为认真或深刻的灵性探索之先决条件。自我必须要有所回归。这一点极为重要。

自我犹如风筝，可以离手高飞，魂游四海三界。但你要有一个可靠的根，让其不会彻底地迷失在多维多元的万花筒中。去经历是必要的，但因此忘本就得不偿失了。入戏太深就会迷陷其中，忘却初心，与角色过度认同。

我并不是说要阻止这个人格对看不见的实相的兴趣，那是值得赞许的。但我确实是想告诫他，如果他在这个方向上的内在目标要实现，就必



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

须先迈出最初的这几步，而且不能给自我带来不必要的难题。

有了这样一个坚实的基础，他确实会取得最大的成功，而且他可以达到这样一个基础。然后他可以把内在的知识应用在自我的环境上。自我的双脚，任何自我的双脚，都不能停留在流沙上，否则当冒险的自己回来时，将没有坚实的基础来接住他。

如果这听起来很难，那它确实是，因为我不想用陈腔滥调来谈，内在能力的锻炼需要自我像堡垒一样，能够调整它自己适应外在环境，有时这是难以实现的成就，这可以让自我稳住自己，而内在自己则可以自由地走自己的路。

那么，纪律就不应该像某些学派所认为的那样，仅仅被认为是内在自己对肌肉或身体各部分的精神约束，而实际上是内在自己对自我的训练方面的纪律，从而使自我作为一个人格，实现与物质宇宙的良好平衡关系。

细雨社 www.xiyushe.org

如果他想要达成他在那个方向的内在目标，不为自我制造不必要的难题，就一定要先迈开最初的这几步。

一个稳固的基础，然后可以把内在知识应用在自我的环境上。自我的双脚，一定不可以踩在流沙上，否则在冒险的自己回来时，没有任何坚实的基础接住它。自我要达到像堡垒一样，能够调整它自己适应外在环境、守住自己的环境；同时释放内我，让内我走自己的路。

纪律不应该被视为思想的约束，应该被视为内我对自我的训练，以使自我作为一个人格，与物质宇宙达成和谐的关系。



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

这里又涉及一个认知的平衡：想要达成内在目标，首先需要角色我与内在意识我在知见上有足够坚实的累积，这样才不会在遇到魔考、诱惑、欲望、挫折、迷惑、惊恐时迷失了自我，被裹挟入一种话术中、幻相中，成为迷信的受害者。这迷信不光指某些人文宗教传说，还有各种时代性的政治口号、认知理念、信仰体系、价值观、婚恋观。两碗毒鸡汤，几分钟的电话诈骗，自己的思想就被人家带着往沟里走了。

一个孩子需要接触社会，那样才能成长。但社会不是童话中的黑白，人也没有明确好坏的面具脸，很傻白甜地抱着迷之自信，憧憬着世界大同，然后痛苦童话里都是骗人的，完全没有必要。对世界要有开放的心态，也要有自我的坚守与觉悟，必要的自我底线与原则是需要的，但也不能让这原则成为黑白分明的律法，让自己失去必要的弹性。

既不能当老好人中央空调，也不能做高冷的灭绝师太油盐不进、是非分明。这个基础自我对世界的态度，既不能太过开放，也不能过于死板。太过开放就会迷失自我，太过死板就会作茧自缚。

（现在，珍的声音突然变得更低沉且更洪亮，似乎是为了强调。这种语气和音量维持了一两个段落，然后有所减弱，但直到下一次休息时才安静下来，变成正常的音调。）

尽管有各种相反的评论，但这是迄今为止最困难的纪律；但如果没有它，内在自己在它的旅程中是不安全的，就像一艘没有港湾的船，没有国家的人，无处可回。人格，在某种程度上（强调某种程度），已



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

经被带入歧途，被那些开始这样的旅程而不先确定其归途的人带入了歧途。

合理的、平衡的灵性旅程会产生有益的影响，因为它涉及到自我和处理其问题的能力；只要这种灵性旅程或探索导致自我对环境的控制力减弱，那么任何参与其中的人都应该立即寻问自己，并骤然停止。

在练习解离与意识出体前，一定要先学会为自己设立神圣空间、安全屋、瞬移回归的口诀。然后一旦你发现自我意识在异维度或平行空间中陷入了困境，或即将对自我状况失去控制的时候，就需要紧急快速有效安全地让自己全然地撤回到自己的神圣空间安全屋内，并利用安全屋内的法阵切断其它意识追踪与纠缠你的可能。

细雨社 www.xiyushe.org

我这里说的不是那些不理解灵性探索重要性的熟知之人。我现在说的是自我处理自己的能力。如果开始得当，并且如果自我与物质环境有妥善的联系，灵性探索将会，而且应该，增加这种能力。

这里给出的建议是非常重要的，对于上述所提到的人格，建议他独自生活，与家庭分开工作，每天轻快地快步半小时，在无私地帮助他人和在不同意他人的观点时，透过表达自己，来悄然地反对他们的想法之间取得平衡，是非常重要的。

持续三个月，每天 15 分钟的冥想将是非常好的。然后三个星期不冥想；然后持续一个月，每天半小时冥想；接着是一个星期不冥想；一年内每天安排不超过半小时的冥想时段，不过这些时段要有规律。

我建议他们遵循扩展而不是收缩的路线，这样这个人格是朝外向着一切万有投射它自己，从而汲取宇宙的能量，并延伸自己的触及范围。



发布平台：亚马逊网站、YouTube-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，这种纪律应该严格遵循自我定位的程序，在这个程序中，对于这个特定的人格来说，自我试图以最困难的方式约束自己，朝向自由。当他感到有不同的意见时，当他感到受委屈时，他应该表达自己。只有当强硬的对抗性没有表达出来时，才是危险的，被压抑的愤怒会阻碍所需的灵性发展。甚至在化学上，这样的愤怒也会引起反应，使理想的存在状态难以实现。

这个人格也有很好的智性能力，他也应该根据他的智性来检视灵性的经验。有些真理是智力无法感知的，但智力了解自我，并代表着内在自己和自我之间稳定而可靠的途径;而灵性经验——我重复，灵性经验不会受到这种仔细审查的影响。

一个稳定的程序，如我所概述的，因为它的调节程序，将使人格逐步安全地进入灵性体验，而这种体验是稳固的，也会加强自我与环境的关系。这并不是说，在这个例子中，这个自我是软弱的，因为它不是。但它在物质层面上与他人相处的能力需要加强，特别是因为这个人格对灵性探索极为关注。

工作和家庭分开，每天轻快散步半小时，想法之间要取得平衡，是非常重要的。

每天 15 分钟的冥想，持续 3 个月，会非常棒。然后 3 周不冥想；

每天半小时冥想，持续一个月；接着一周不冥想；

之后一整年每天冥想时段不超过半小时，不过这些时段要有规律。

沿着扩展而不是收缩的方向走，因为这个人格对外朝着一切万有投射它自己，因此能有效地汲取宇宙能量，延伸自己意识能触及的范围。



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

我建议休息一下。

（10:40 休息。珍解离如常。她说，她认为赛斯会在 11 点钟左右结束这一节。我写字的手感觉有点累。10:45 珍以正常的声音恢复。）

我很快就会结束这一节。如果在前一节我们有时间的话，这将是我会给出的资料，为此，我想在今天晚上讲出来。

我们将在下一节课回到其他事情的讨论。我发现你们俩的整体状况仍然很好，无论亲爱的约瑟是否仍有花粉症，在换季之前，我们要采取一些措施，让你摆脱花粉症。

鲁柏在画廊的情况下进展顺利。你们两个应该会有一个不错的冬天。如果鲁柏能忍受，我建议他离开画廊后留出三天时间，在此期间他不要写作。在他的公寓里自娱自乐，同时指示他的潜意识在这段时间里为他工作，并在这段时间里将他的意识心与他的写作完全分离。这样的方法会使他的能力得到最大程度的发挥，并使能量得到更实际的利用。

细雨社 www.xiyushe.org

现在，我的两颗桃子，我将结束这一节。它已经是最精炼的了。不过，很快，非常快，在几节重要的课之后，我们将不得不放纵一点幽默，以寻求变化。就连我自己有时也会为自己的枯燥感到惊愕。晚安。

（晚安，赛斯。

10:52 结束。珍解离如常。我写字的手很累。）



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

Y3-2-91

# 第 91 节 短课 房东晚餐俱乐部开幕

**前情摘要：**

**在前几节中，赛斯较为系统地介绍了一种自我意识频率与自身能量递增的方法与实操要领。**

**个人要沿着意识扩展而不是自我收缩的方向走，人格要对外朝着一切万有投射它自己，因此才能汲取宇宙的能量，和宇宙达成意识合一，延伸自己可触及的范围。注意工作和家庭需要分开，不要把工作的烦恼带回家，或把家庭的争执产生的情绪带到工作中去。**

**每天轻快散步半小时，让自己尽量地融入到自然中，与自然交换共鸣自己的意识频率，让自己自然地开阔、调整自身意识频率的紊乱。当然前提是你住家或单位附近有所谓的自然；并且环境带来的是清馨的感受，而不是压抑的、杂乱的、颓败的、危险的感受。**

**1、每天 15 分钟的冥想，持续 3 个月，会非常棒。然后 3 周不冥想；**

**2、每天半小时冥想，持续一个月。接着一周不冥想；**

**3、之后一整年每天冥想时段不超过半小时，不过这些时段要有规律。**

**必要的前提与注意事项：**

**当这样的心灵旅程或出体探查导致意识我对自身状况的控制有所减弱**



发布平台：亚马逊网站、YouTube-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，任何涉及其中的人应当立刻问自己出了什么问题，并且果断停止。**

**如果想要达成在那个方向的内在目标、不为自我制造不必要的难题，就一定要先迈开最初的这几步。**

**首先要有一个稳固的心理认知基础，然后可以把内在知识应用在自我的环境上。自我的双脚一定不可以踩在流沙上，否则在冒险的自己回来时，没有任何坚实的基础接住它。**

**三个实际发生过的案例：**

**1、冥想后疯了，被多重实相与矩阵现实的体系吓到了，无法接受真实并非真实，也无法接受真实，贸然打开了多重实相，却无法把多重实相套叠感知有效地关闭。结果自我意识生活在了多维同时性中，分不清当下版本的实相是自己感知到的多重实相中的哪一版。**

细雨社 www.xiyushe.org

**2，深度出体时，被家人叫救护车、电击心脏。一个深度冥想的人，呼吸、脉搏、心跳、体温都和死人无异。家人与急救医护没有相关知识，很容易误判修行者失去了生命体征。而深度意识出体时，你没有本层面的时间感与肉身视听，可能你觉得只是五分钟，现实中已经一周过去了。如果家人没有必要的知识，很容易惊恐并进行常规的医疗救护，结果会导致很严重的后果。**

**3，为什么练习双盘？因为意识出体后，为了让肉身保持一种稳固的状态，用双盘锁住身体的姿态。如果人倒了，往往意味着出去的魂体**



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

出事了，没能回来。

有过案例：修行者没盘好，意识出体超过了半月，肉身倒了，被判定为死亡，身体被火化了。灵魂回来发现载具没有了，到处找。

总之出航前，你要尽可能多地了解深海，掌握航海学，掌握自己当掌握的舰船知识，并有一个靠谱的港湾，并预设好紧急退出的时空跃迁返航口令。

说通俗点儿，比如幼儿园的大门漏了一个洞，有些好奇的小朋友可以钻出去玩，结果出了门越跑越远，进入了嘈杂的闹市；什么都新奇，走上了高速路口。结果各种“危险”，自己根本就不知道规矩与规则，更不知道社会的复杂性，最后连回幼儿园的路都找不到，还不会看表，不知时日。等饿了、怕了，能坐地上哭都是好的结局。

从理论上，通过练习人人都可以做到意识出体。但是否真的能达成，这要看灵魂与高我对你此生的具体规划。如果上面不同意角色我展开这样的经历，认为这会阻碍其本次觉悟与经历，那角色我怎么努力也都白搭。

内在能力的练习需要的是，自我意识能像堡垒一样保护自己。这堡垒不是说你有多顽固，而是要有自我的保护能力和抗打击能力，能够调整它自动适应外在环境，并同时守住自己的内在环境，即释放内我。让内我走自己的路，又能保护它不至于迷陷。



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

**纪律不应该被忽视，要对自我的思想有把控力，不能任由情绪、欲望、诱惑就陷入迷航。事实上，纪律应该被视为内我对自我的训练，以使自我作为一个人格与物质宇宙达成和谐的关系。**

**不妄自尊大，也不卑微懦弱；不张狂无忌，也不故步自封。**

**不混不懂理，也不抱残守缺；不偏执一隅，也不信马由缰。**

**磨刀不误砍柴工。在灵性知见上要积极累积，在自我意识内在觉知上要稳步拓展，保持开放的心态，又要留存适当的警惕。既能跟随热忱展现必要的闯劲，又不可鲁莽无知地踏入意识的深海。思索你在宇宙中的角色，他才会感觉到自己的扩大，相形之下个人的忧虑和执着就不会显得那么庞大和重要了。**

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 91 节 短课 房东晚餐俱乐部开幕

1964 年 9 月 23 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（今天下午，我给我们房东的晚餐俱乐部送去了四幅大型油画，我们把它们挂在俱乐部的墙上。我们的房东刚刚完成了对他的俱乐部的重新装修，并希望得到一些原创的艺术作品。我计划把他相当宽敞的墙壁作为我作品的悬挂空间，定期轮流展出。

珍表示，她想要看看作品摆挂好的样子，所以当我从画廊接她之后，中途就在俱乐部停了下来，珍在那里即兴地说，她希望赛斯取消课程，这样我们就可以参加今晚俱乐部的开幕。

上课时间临近时，珍对资料并没有概念。我向她描述我最近做的一个生动的梦，那个梦与我父亲有关，希望赛斯能讨论这个梦。我没有把它写下来，但我计划在近期就会开始记梦笔记。

珍开始传述，速度相当快，声音比平常低沈一些。她的步伐也加快了，眼睛像往常一样黑。）

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

出于我的一片好心，我的确打算上一节很短的课，唯一的目的是让你们知道，即使只是偶尔，我的确有给你们一些时间休息。还有也是为了变化，干脆打散你们的时间表。

（珍走来走去，露出了一个相当满意的笑容。）



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

我不会在这里为鲁柏的小说大纲邀功。但是你必须承认，关于太空旅行的重要内涵确实来自我们的课。他现在，也就是鲁柏现在，会做得很好。

（这句话我们认为是指珍决定离开画廊，专注于写作事业。这是她在画廊工作的最后一个星期。）

早些时候，由于各种原因，他还没有准备好。

这是一个特别灿烂的秋夜。如果你们愿意，你们可以去参加开幕，去看看马克的工作室，或者只是去散个步。无论如何，我今天晚上就不跟你们说了。

（记得马克是比尔·麦克唐纳的存有名，这个人已经多次见证了课程。顺便说一句，比尔正搬离他父母的家，搬进位于埃尔迈拉市中心的工作室和公寓，他将住在那里，同时维持一个艺术画廊。还应该记得，在几次不同的课中，赛斯劝告比尔独自生活，以免他的肺部问题复发。）

细雨 www.yusile.org

为了不那么开玩笑，我给你们一节短课，也是要让你们知道，因为你们的确举行了一节临时课，每当发生这种情况时，我都会尽力维持平衡。

在我们的上一节，我想要进一步处理源自于那节临时课的资料，不然的话我会缩短上一节课。当然我不会一直为了一节临时课而错过一节定期课，因为情况总是不同。

我衷心恭喜你，你的画如今在你朋友的店里被人看到了，它们会影响到很多人。

讲这么多句话就得走了，总是让我觉得痛苦。不过在这件事上我确实



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

要这样做，但我们今年秋天的课将是内容丰富的，我希望你们能够消化它们。

我衷情道声晚安。我很乐，因为鲁柏惊讶成这样。你不知道吗，鲁柏，我可以如此宽大为怀？

（“晚安，赛斯。”

9:07 结束。珍解离如常。她说，在传述这份资料的时候，她有一种没有时间的感觉，掩盖了实际经过的那一点钟表时间。她原以为现在大约 9 点半。珍还说，她觉得自己有点被淘汰了，或者说“被拉短了”，尽管今晚早些时候她曾希望这是一节短课，或者根本没课，这样我们就可以参加我们房东经营的晚餐俱乐部的开幕仪式。）

这是一节极短的课文，透露出三个信息：

1、珍在脱离画廊的世俗工作后，有效地对自我意识频率做出了必要的调整。这让她人生轨迹与自我状态得到了一次重大的调整，或说成功地选择了不同的人生轨迹。

2、某一类绘画艺术作品不光光是色彩与线条的平面构图，不能用物理或化学的方式去理解我们的世界。在颜料的堆积与色彩的光谱展现下，还蕴含着信息与信息自身携带着的永不衰减的情绪暗示、表意共鸣、意识表达。

歌曲、舞蹈、绘画、雕塑、符号、文字等艺术形式都在传递着其原创作者的意识频率。当然不同的人在获取外在信息时，会根据自身当下



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

的自我意识频率对接收到的信息进行二次加工与解读。在信息采集的过程中，我们会按照自身当下的心情、情绪、认知能力获取到一部分信息，而遗漏或无视自己此刻无法采集到的信息；而被采集到的信息，又会因自我认知的解读而产生一定程度的扭曲。

即使这遗漏与扭曲是一种无法避免的普遍现象，在我们阅读、欣赏、聆听大师级的作品时，因其内涵的丰富性、多元性、能量充沛的冲击感，会为我们带来极大的自我意识提升。这就是和高频能量共鸣时可能会发生的事情——一种内心的震撼与温暖被激荡起来。

都说能量守恒，一方获得能量一方就会衰减，但这在意识界并不适用。

比如艺术品在被观察时，被动地展现出其蕴含的激励或压抑信息，它并不会因与他人形成了交互，而增加或消减自身本有的表现力或冲击力。艺术分为了两大类：有形的和无形的。比如雕塑、绘画、文稿，或音乐、歌曲、戏剧，两者都会因其知名度而在群体意识实相中累积自身的能量当量。越是知名的艺术作品，其在群体意识内的影响力越多，它的能力与能量也就越大。盛名赋予它更强悍的意识穿透力和心理暗示能力。

比如一些雕塑，那金石泥木被集体实相加持成为某种神灵，就因此具有了某种特定的具体能力。随其被反复地强化赋予能力（赋能），它也就形成了特定的意识实体——这些神明都是我们这些造物主缔造出



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

来的。当然恶鬼或魔头也是我们自己或群体的意识杰作。

3、马克终于做出了具体的行动，从原生家庭中很“不孝”地叛离了出来，展开属于自己的人生，谋求自我发展的空间。没有哪个孩子或灵魂是隶属于谁的。作为父母，我们只是其它灵魂登场的摆渡者，无权干预、压制或用孝顺、感恩等言辞理念去束缚自己的孩子报还自己所谓的养育之恩。是你想要孩子的，一方面享受了做父母的乐趣与陪伴孩子成长的收获，一方面还勒索孩子成年后的时间与财富、顺从与劳力，那就不合适了。

作为夫妻有权选择不生育。生育本身就是自私的行为，为了自己享受做父母的种种体验。而作为独立的灵魂，投身为你“孩子”的那个意识体之所以与你搭戏，都是为了获得彼此的剧情助缘。而这助缘 80%是彼此呈现出最薄弱的自我意识认知领域与认知卡顿，换句话说就是相互折磨。不管还债的还是要债的，父母都无权指责孩子的行为，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

为是你与它订立了出生前契约和计划，并在他出生后，你榜样与塑造了他的认知和性格。

现在家长动不动就骂孩子，可是孩子就是你榜样出的镜像啊！如果连你自己都做不到，你想要孩子怎样呢？

成年的孩子：一定要给他足够的空间与绝对的尊重。从角色上他演绎了你的孩子，但每个灵魂都是独立且平等的。只能做他热忱所及、愿意做的事，不能强迫与用人文理念去绑架压迫其成为你手中长不大的玩具洋娃娃。

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

## Y3-2-92.1

# 第 92 节 珍辞职了，梦-复合体，投射出的不能回收

**前情摘要：**

**珍离开了自己稳定的工作，从画廊辞职，步入职业作家的人生轨迹。**

**马克终于鼓足勇气离开让自己窒息的“舒适区”，不再当妈妈的乖宝宝。**

**在珍房东的晚餐俱乐部重新装修后，罗的艺术作品在那里有了自我展现的舞台，让其对世界开始展现自身的影响力。**



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

# 第 92 节 珍辞职了，梦-复合体，投射出的不能回收

1964 年 9 月 28 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（今天晚餐后，珍告诉我，她认为赛斯在这一节可能会谈梦和潜意识。如果赛斯真的可能这么做，并讨论我们的梦，就像他曾提到的，以说明资料的方式来讲解，我于是在这节开始之前给珍读了两个非常生动的梦，是我在过去两周内做的梦，涉及我的父亲和其他家庭成员。我给珍读的资料，来自我的梦笔记，我终于开始记梦了。

珍在课前并不紧张。她接受了赛斯的建议，在辞职离开画廊后，3 天不写作。这是她在家的第一天，她开始粉刷我们的公寓，当作消遣。

随着上课时间的临近，我按照赛斯的建议，把我的梦笔记本放在桌上。珍准时开始传述，声音比平常稍微强一点。她的传讯速度均匀，步伐缓慢，她的眼睛很黑。再次，她没戴眼镜就开始了。）

细雨社 www.xiyushe.org

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

我要继续有关所谓的潜意识层的讨论，这现在和梦的研究有关。

我本来打算早点讲的，但我们跑题了。对潜意识层的初步讨论是必要的，因为梦起源于这些不同的层次，因此应该根据梦可能所属的实相领域中固有的特殊象征来解释。

如果根据完全属于另一层次的信息来解释来自潜意识某一层次的梦，就会造成相当大的混淆。许多个体对这种潜意识的某些方面感到比较容易，结果是他们可能比较能够觉察到源自特定潜意识区域的梦，而



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

对源自其他区域的梦则相对没有意识到，他们可能认为这些梦是可怕的，或者充其量是不熟悉。

我们在很多情况下会发现，首先是源于个人潜意识那一层的梦，最简单的是那些与日常意识生活有直接联系的梦。虽然这样的梦没有其他的梦那么复杂，但它仍然是一个惊人的建构，当我们分解这样的梦中明显感知到的对象或事件时，我们会发现，可能是当天的翻版，那些在日常生活中有应用价值的直接对象和事件，但经过精心挑选。

在前几节里，赛斯介绍了梦是内在自我遨游自我潜意识的方法，而自我潜意识分为上下两层：

表层包含情绪、欲望、当下的经历、此时的困境、短期剧情的预告、刚经历困境的复习。表层的基础，是生成这些经历课业的资粮养料：那些累世的习气、有待化解的问题、滞留在心底影响心性平衡的爱恨情仇。

表层的最下层是自我意识的平行分化，那里有通向其它平行自我人格或对等人格片段的根脉。

当我们经由关注自身的梦境，而学习与觉知自我本真的意识层次与人生课业时，我们首先会要面对的就是表层潜意识中的上层结构，即情绪、欲望、近期问题。等你把这些纷杂的角色困境都梳理清晰后，你就有能力展开更深层次的自我意识探索，感知表层潜意识下隐藏着的其它自我经历与它们的认知卡顿，利用自己的优势去帮助自我的其它面向达成自我成长的助力。



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

通过整合平行的、对等的、累世间的自我经历，通过补考把那些曾经无法克服、无法理解、无法融通的经历转化成智慧的觉悟，自我整合与自我救赎的经历让自身累世的能量与意识融会贯通，极大地增强自我当下的合一性与通透性。

进而取得进入潜意识深处的资格与可能——那里隐藏着整个人类史，包括史前史与所有尚未被展现的所谓未来，还有多维时空的矩阵程序设计框架、虚空意识等大课题。

你在哪个意识层次上，你的梦就会围绕着哪一层次的信息展开。不同意识层次的梦中，其隐喻和符号体系是不同的，理念与寓意也不同。因此在解梦时，不同意识层面中的梦，解读技巧是不同的，解读方式侧重也有明显的差异。

细雨社 www.xiyushe.org

（这里珍一边走来走去，一边灿烂地笑着。）

虽然看起来所有的梦都是不相关的象征符号或事件的随机组合，但我们将看到，任何梦的最重要的属性之一确实是是它区别对待的甄别性(discrimination)。

因为在看似无穷无尽的可能性中，我们的个体做梦者实际上是非常谨慎地进行甄别，只选择那些对他有意义的梦境对象或象征符号;以及那些最能满足他的目的之梦境对象。即使是一个看似与日常琐事有关的简单的梦，实际上也是与更多的事情层层相关联。



发布平台：亚马逊网站、YouTube-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，珍说话有着更多的强调，如果说她的声音变得更有力的话。她似乎非常谨慎地选择她的词语。但她的语速并没有加快。）

事实上，梦境对象是以如此精确的甄别力来选择的，在许多情况下，透过深入检视，它们不仅体现了与做梦者的日常意识存在有关的信息，而且一个梦境对象，以及每一个梦境对象，都可能被视为同时适用于许多层面。

所以，梦境对象是如此狡猾地，如果我可以这样说的话，几乎是狡诈地被选择，它们中最简单的对象，可能是指这一存在中的情况，指个人潜意识中渴望或害怕的对象或情况，或是指前世的生活中渴望或害怕的对象或情况。它们，这样的梦境对象，可能是内在自己在警告人格未来可能的失望或灾难的方法或手段。

一个梦境对象可能同时代表了有意识生活中简单的日常和熟悉的部分，紧接着的潜意识层中强烈的恐惧或渴望的部分，某个前世的一个事件或物体，以及恐惧或渴望的未来事件或未来的可能性，视情况而定。

这里存在一个等式（equation）。一个梦中的对象同时在四个或五个不同层次的实相中具有现实性，这个对象超过它自身，而且等同于在你的过去或未来已经存在或将要存在的实相;因此，过去和未来同时包含在梦境对象之内，凭借的是相当真实的灵性收缩和扩展。

扩展就是梦。收缩是将梦中的元素返回到最初的单一对象，即梦境对象，等式源自于此，就像所有的数字都来自于数字一。

主要有三个元素构成了梦境：

1、人物角色；2、场景布局；3、故事线索。



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

比如你是一个被外星人邀请去了它们星球的地球人，在那里生活了许多年后，你学会了它们的语言，也了解了它们的文化社会。作为“地球大使”，你要给它们的孩子讲解地球的故事，但它们那里整个植物、地貌、人文、社会结构、语言表达方式、动植物的样貌，都和地球截然不同。你想要让外星孩子们理解你说的事情，就需要借鉴它们认知的事物做类比，虽然这注定带来了扭曲，但这又是最贴近事实的表述方式。

我们的梦就是这样形成的：

在你脑海的资料库中，要被表达的主题会在人物角色、场景布局上寻求最近似的类比。比如珍梦中漏水的洗衣机和浴盆，暗喻了大海上漏水了的轮船。故事线也有着这样的扭曲，必须合理到让你不会醒来，不能在梦里就开始质疑其真实性，而又要借由你脑海里的素材生成故事的主要表达寓意。所以一个人的见识、知识、语言累积越丰富、修行次第造诣越深入，他所获得信息的扭曲就会相对较小；反之，越是偏执、认知单一、见识浅薄、信仰专一、生活圈子窄小的人，摄取相同信息时自我无意识的认知扭曲就越大。

细雨社 www.xiyushe.org

比如说，你绝对无法接受“未来是自我尚未经历的既定事实”，那你在遭遇预知梦时，你就无法理解它表达的内容和启迪性的警示价值。比如珍走入小黑屋，看见自己主管的梦。



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

我建议你们休息一下。

（9:30。珍完全解离。她说，由于某种原因，她觉察到，在课开始时，她会马上“出神很远”。这节开始前，她没有告诉我，但现在她承认，在粉刷了一整天的墙之后，在晚上 9 点时已经非常累了。但现在她感觉很好。

9:34 她用同样有力，甚至可说慎重的方式继续传述，。）

在此，我想岔开话题。

知道我们的课的朋友们，曾一度要求我解释，宇宙中首先出现的是什么，是什么开始了这一切，他们用如此沉重的声音问。他们想知道第一件事，或第一个人。在这次关于梦的讨论中，我们确实有一个很好的例子，说明创造是如何实现的。

冒着听起来很幼稚简单的风险，我要说，而且我不会被理解，每一个理念或物质的创造，实体物质的创造，都是第一次创造。

这只是根据你这次碰巧来到哪里，可以这么说。每一个梦，首先从灵性能量开始，个体不是把它转化成实体物质，而是把它转化成功能性与真实性完全一样的实相。他以惊人的甄别力将想法转化成梦境对象或事件，因此，梦境的对象本身就获得了存在，并存在于多个维度。

（珍的声音有时仍然相当响亮，但她的传达变得缓慢了。）

它似乎并不存在于各个维度。它实际上确实如此存在。如果一个梦境对象或事件确实跨越了你所称的不仅是时间而且是空间，如果像我说的那样，梦中对象和创造物与做梦者保持一定的独立性，那么你们一定要明白，虽然做梦者为了他自己的目的创造他的梦，只选择那些对他有意义的象征符号，但他仍然将它们向外投射，以实现值的充盈和



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

灵性扩展。

当梦中的戏剧演出后，扩展再次发生。对做梦者来说，当他为自己的目的完成了事件或戏剧时，会发生收缩，但能量不能收回。

投射到任何一个建构中的能量，无论是灵性的或物质的都不能被召回，而必须遵循它暂时被塑造成的特定形态的规律。因此，当做梦的人把他多重实相的对象往回收缩，为他自己结束他所构建的所谓梦境时，他只是为自己结束了它。但梦的实相仍在继续。

我不在乎这理念现在是否显得不可能或难以置信，无论是对你和鲁柏还是对其他人。事实是，它就是如此。

在其他层次，事实也是如此，但，是在有意识的层次上，你以及每个个体都知道，有意识的心智认为如此愚蠢和不合理的梦境，确实是由内在的自己以最大的谨慎，以只有直觉才知道的精确度构建的。每一个个体都知道，这样一个辉煌的创造，存在于作为其起源的自己之外。

细雨社 www.xiyushe.org

我们就像是幼稚班里的孩子们，来到操场上的沙坑里，玩耍着用沙子堆砌起城堡或人物。铃声响起，小朋友们离开了沙坑，离开了他们脑海中的故事，回到班上上课去了。而下一个班级的小朋友来到沙坑玩耍，他们看见了那些玩偶与沙堡，并续写着近似相同或截然不同的故事，只是玩偶是同一只，沙堡是同一个或被装修成了其它风格，沙子还是那些沙子。同一只玩偶在不同小朋友的手中，演绎出相同或不同的故事。

那些回去上课的小朋友们，有的注意力在课堂上，有的继续在自己的脑海里续写着刚才沙坑里未完成的故事，渴望下次课间继续续写出后



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

续的篇章，展现出那一角色可能达成的其它可能。

这就是我们的梦，甚至与梦相同道理谱写出的人生。毕竟是先有的梦，之后人生的交互实践才被具体化生成并展开。我们在梦里品尝到了如果，然后渴望更真切地体验到这一主题的更多相关变化，如是世界就被显化生成了。我们世界中的绝大多数实物都先出现在某一发明家的梦里，然后这个做梦的人，把自己的梦想带入所谓的现实，成为了现实的一部分。

你的手累了吗？

（“没有。”

珍看了看我。时间是9:58。我的手其实很累，但我没承认，因为我认为赛斯想继续，以便提出一些特定的要点。）

因此只有在一个执迷于物体的世界，而且在某种程度上是必然执迷于物体的世界，孰先孰后的问题才有意义。

你们的意识能量聚焦在物质领域，扭曲的因果理论占了上风。

正是你们强烈集中的专注本身掩盖了其他的感知，原本能让你们看到，“什么先来？”这个问题是没有意义的。

你们个别地和集体地创造了这个宇宙，人类以及宇宙中的所有其他存在体，都如同你创造自己梦的同样方式，创造这个宇宙。唯一的区别是，你们有意识的能量只集中在创造的一个相当微小的面向，所有其他更大的活动领域都被外在感官隔绝了只是为了让你们大部分的注意



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

力，暂时固定在一个小范围上。

当我们渴望了解人类、地球、太阳系、宇宙的起源与因果生化线性链条历史时，这样的疑问是可以被高维理解的。就好像我们询问我们的未来会怎样一样，它们理解我们为什么会这样问。因为我们习惯了线性的单向匀速时间体验——对于角色我来说，未来、现在、过去是一条线，一条明确且确定唯一的线；答案似乎已有一个，且只能有一个。

但对于意识界中高维意识体们来说，单一线性时间根本就不存在。一切都是摊在桌面上的素材，被按照需要随手抓起，组合成当下，然后又散落回各处。历史是被随时一遍遍地重写着的，未来也是多线程的平行事实。多元矩阵中存在无尽种组合的可能性方式，而首尾如环，都是意识心的起落，让“相”在帧中聚散交替成种种可能性的串联。

细雨社 www.xiyushe.org

没有一个所谓的开始，更没有一个必然的结局，就连当下也有多个你在各个不同的平行中展开看似随机的抉择，诱发不同且都同样真实的人生体验。考古只是挖出了我们想要看见的东西，窥探未来也只是预言了自我当下的内在期许。一切都是自我意识瞬间的演绎。意识让这个刀锋般的“当下”延展成蜿蜒曲折的长城，前后都望不到头尾。

我将在此建议你们休息，因为我不想扩大你们的注意力范围。

（10:05 休息。珍再次完全解离。现在，她戴回眼镜。10:12 她以同样强有力的声音恢复，速度更快。）



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

## Y3-2-92.2

我们确实会回到我们的梦境话题，因为它与潜意识的各个层次有关，但这本身就是连接性的资料，可以这么说，我将继续。

即使是那些熟悉我们资料的人，知道个体通过各种手段创造了一个相当有凝聚力的物质讯息载体，并称之为物质宇宙，甚至这些人也会说，虽然他们同意个体在与其他个体的合作下创造了物质宇宙，但那个宇宙有一个统一性和持久性以及可识别的形态，而梦世界却没有。

然后他们会认为这两者之间没有真正的可比性，因为每个个体的梦境都会是不同的个人主义的象征符号之集合体，即使它们被投射到一种有意识心智所不知的宇宙中。

首先，物质宇宙确实是一个由多样的个人主义之象征符号所组成的集合体，其中没有一个象征符号对任何两个个体的意义是完全相同的，在这些象征符号中，即使是所谓的基本质量，如颜色和空间中的配置，也不能被依赖或认同。

你只是关注相似之处，这很重要。

我们每个人都只生活在自己意识营造的世界里，你的世界里其实只有你，甚至连你“角色我”其实也并不真的存在。当然这个角色是存在的，它被你多次演绎，同时也被其它意识使用，并用来演绎不同的故事。

我们感觉自己与其他“人”是生活在同一个实相中的，以为我们确实处于同一个时空下，一起体验与经历同一个历经。但其实这只是你的感觉而已。就好像你用手机打网游，你觉得你和四个队友五个对手在



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

同一个时空中互动着，也确实发生了这样的互动；但其实你只是独自在家，连自己卧室的门都没有走出去。而你看到的屏幕内容与其它人看到的、听到的也并不真的相同。这不同源于显像设备分辨率的差异、显卡设定的差异、声卡与喇叭的差异、不同游戏者的视力与听力障碍、所处房间光线与噪声等各种因素。

每个人都觉得并默认其他人与自己是感知到了同一个世界在同一个时间点上，其实每个人感知到的世界与感知到的时间并不是同步一致的。我们每个人都只是在自己的那个当下感受到了自己世界的相，并各自在集体意识中共享出了每个独立实相世界的信息。

那感觉就好像每个人手里拿着一片不同颜色的滤镜看世界，这些滤镜又有相互交叠的部分，这就形成了个人实相与集体实相的交互。

细雨社 www.xiyushe.org

上图中五个车尾部是一样的吗？是。不是。



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

上图中的内容是一样的吗？是。不是。

五个人每人单独看这五张图中的一个，他们各自看到的“相”是同一个吗？是？不是？

（珍笑着，敲了敲桌子以示强调。）

心灵感应可以被称为，确实是，将物质宇宙固定在不稳定的位置上的粘合剂，这样任何人都可以同意一个特定的物体是什么，或者它在任何特定时间的位置。

因此，当你想到梦世界时，你有同样的一个宇宙，只不过是在一个你的外在感官无法感知的领域上，或在其中构建的宇宙。但它比外在感官所密切知道的世界有更多的连续性，而且其中有一些相似之处，让人惊讶。

不同意识体间彼此通过心电感应实时共享自己意识生成的幻相。这样又便于树立一个彼此的共识和标准，让不同维度内的不同意识可以把意识焦点交汇在一处，“愉快”地一起玩耍。这与我们互联网游戏把全世界各个角落的人都汇聚起来，在同一个元宇宙中“无距离”地互动是同样的道理。

当你用你的意识创造出了某一个相，并把它上传到了群体意识网络中后，那个相被群体意识所感知，这时这个相就不单纯地属于你的自我意识了。哪怕你下线不玩了，这个“相”也还会继续影响认可了它的其它参与者，有了相本身自我在集体实相中的独立发展性。



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

比如我们之前说的泥木神像，它的本“相”是被我们缔造出来的，它的能力、姓名、作用、强度也是被我们自己缔造出来的。但这个被造物却被我们这些造物主的集体意识塑造成了一个独立的意识存在，并有了被我们赋予的超越我们的能力，反而在受我们这些造物主的朝拜。

你知道，许多，但绝不是所有的，梦的象征符号大约意味着同样的事情，但只是大约，而且只对特定的人类群体而言，他们在物质层面上经历了相对来说时间较短的实相。例如，火的象征，作为一个梦的象征符号，对于在人类学会用火取暖或烹饪食物之前出生的人来说，并不是以它现在这样的方式存在。

火的古老象征现在仍然存在，火是神秘的辉煌或毁灭。只是后来它变成了炉灶和温暖的象征，所以某种程度上梦的象征符号是与文化有关的。

细雨社 www.xiyushe.org

基本的象征符号是超越文化的，稍后我会告诉你们。

然而，我想说的是，梦宇宙和你们自己的宇宙一样真实和有凝聚力，同样以心灵感应作为粘合剂，不仅赋予它同样多的现实性，而且赋予它实际意义上的有效性。

梦可以是很私人的，同时也可以是一个自我意识群体乃至集体意识的公共交互平台。梦与我们所谓的“现实”从本质上是在同等架构上形成的意识内在化生投影。我们的人生不比你夜里的梦更真或更假；同样地，梦中的自我与他人、甚至整个场景与世界背景，都与你“醒来”后经历的世界同样地“正式与真实”。你白天的生活会改变梦的世界，



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

梦中的经历同样也会改变你白天的认知甚至情绪和基因结构。

梦中或现实里同一个事物的出现对于不同人或不同时代与地域的人其寓意是不同的。在解梦时，他人其实很难真切地、如实地理解你为什么会选择这样的一个符号与场景来表达你内在的资讯传递。不管内容的象征性符号多么隐秘、内容多么扭曲，其情绪是真切的。你是感受到了喜悦、平静、愤怒、危险，这是可以直接被肯定的。

没有一个标准的解梦公式，《周公解梦》是千年前的符号体系，早就过时了，甚至在当代已经充满了扭曲的谬误。学习解梦最关键的就是总结经历的中心思想，表象都是修饰词，主要是看其主要的寓意到底在表达什么。各种符号让你直觉的第一感受是什么？注意这里每个人都是不一样的。

比如，一个硕大的乳房，可以是性感诱惑，也可以是充足的滋养；可以是沉重的负担，也可以是傲人的资本。解读隐喻不能教条化、搞电子翻译般一对一地解答。梦更像是诗，比如：如果我是黑色的玫瑰，你会抛弃我吗？就像烧焦的米饭?我的肤色会玷污我的芳香吗?这是在说花还是糟糕的厨艺呢?

有一点，我很快就会深入探讨，那些现在在物质层次上知道其他存在的人，或多或少是因为他们曾经在物质层次上生活过某些周期，大约是在相同的历史时期。他们拥有一种内在的熟悉感，一种属于或多或少的特定时期的凝聚力，以及之前的时期，在那里他们居住在同一类



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

的物质宇宙中。

所以他们的梦世界在某些方面并不像你们以为的那么多样。某些符号象征在梦宇宙里被建构成实相，就像某些理念在物质宇宙中被构建为物质一样。

我们的这个所谓的世界，与看似流淌不息奔腾前进的历史，其实只是早就发生过 N 多次的历史纪录片，我们选择一段自己感兴趣的主体与人物，潜心关注它的一生，并尝试做出不同的演绎。如果一次不能做好，没关系，重复是没有费用的，也不限次数，直到自己满意为止，直到你发现了你渴望从中获取的领悟真谛。

我们确实生活在历史剧中，但这并不意味着我们的未来是注定的。在多线程的矩阵框架下，各种平行可能性都同时展开，也都同样真实，你选择自己关注与触发哪一条人生轨迹成为你的实相体验。当然所有的万千不同轨迹中，都同时包含着你这个角色与你的父母妻儿，还有这个世界中那些看似真实的历史背景剧。

珍与罗经历这一生已经不是第一次，十几二十次已经有了，但这也不是最后一次，他俩在相同的时代剧中反复经历，并获得成长。如果你对此不能理解，可以看看电影《源代码》。其实如果你真的理解了你是生活在历史剧中，也就真的明白了为什么说这个世界里只有你。毕竟谁会陪着你在同一部戏里演绎数十上百次呢？可是你剧组的成员们确实在与你互动着，因为意识本身可以化分万千，每个意识的触须可



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

以独立工作，又隶属一体，就好像章鱼有九个脑子，一个在中心，每条腕足都可独立工作。

我们对时间的唯一性和个体的唯一性太过迷信，导致我们无法理解与感知到多重平行世界的同时性，并且其实也不愿意去真的深究这一课题，毕竟谁都觉得自己是人生的主角。当你真切地发现自己不过是一堆代码、一个意识触须的分母时，那自我心理重要性的落差对多数人是致命的。

你宝贵的手指会累吗？

（“不累。”

珍倾身贴近我说话，很乐的样子。时间是 10:36，虽然我的手累了，但我再次回答说没有，因为我认为她想表达一个特别的观点。）

同样的灵性协议将梦中的宇宙维系在一起，就像将物质宇宙维系在一起一样。如果一个人能够真正把注意力集中在物质宇宙中那些隐藏的、令人恐惧的、主要是不为人知的、未被承认的元素上；如果他能够把注意力集中在物质宇宙中的差异性而不是相似性上，他会想知道是什么让任何人产生这样的想法，即人类可以甚至只是在一个物质对象上达成一致。

他会想，是什么集体的疯狂使人，或允许人，从看似混乱的虚拟无限中选择一小撮，仅仅一小撮相似之处，并称之为宇宙。

我们每个意识都生活在自己的意识实相中，但我们却相互都认可我们



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

是生活在一个共同的集体实相世界里、一个宇宙世界里。

比如，四个意识体所经历的实相数列为以下情况：

A: 1、3、5、7、9、11　　B: 6、7、8、9、10

C: 3、6、9、12、15　　D: 1、5、9、13、17

结果四个人取得共识，我们都生活在同一个实相中，因为我们彼此都可以看见别人可见的实相，虽然只是一小部分，也足够相互印证我们在同一个实相中了。其实满不是那回事。

你也一样，看着这看似混乱的梦实相，惊讶我怎么能说这里存在着相似性，以及凝聚力和真实性，还有相对的持久性。梦对其所源自的个体是有意义的，个体很仔细地选择它的元素，但是为了利用它，他必须创造它。

他把它投射到一个有意识的心智感知不到的维度。但是即使这达到了他的目的，他收缩了，能量的扩展和投射却已经发生，他无法召回它。他只能从那里撤回。

怎么理解这收缩、扩展和投射，这到底发生了什么？

试想，烹饪网红在制作节目，并同时发送给潜在的观众们。在录制节目的过程中，能量被调频聚集并赋予“内容”，收缩成指定频率的能量波，这能量波内蕴含了特定的信息并被发送了出来。当广播信息从一个主播发出并透过网络进入意识网格后，其内容就不再属于主播私



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

人了。它成为了在意识网格中不断扩散的信息，很多人透过这信息模仿他烹饪的过程。结果他桌上的菜肴远隔万里就出现在了不同的餐桌上，被从未谋面的人品尝点评。

不管我们的所谓人生还是梦，任何被意识营造出来的信息，都不会消失，它们都成为素材被保留了下来，供自己或他人利用、观摩、效仿、研究、品读。

如果说《楚门的世界》里，男主只是白天被编排、关注、观赏的话，那我们这些“人”连梦都没有隐私性，都是被实况转播，且无漏记录的。

正如——你可以休息一下。

（10:46 休息。珍解离如常。她说，她今天确实粉刷得太久了；但虽然在课开始前她很累，但她现在感觉很好。她说她现在可以感觉到赛斯在附近，但他很快就会结束这一节。10:49 她以同样有力的方式继续。）

有意识的心智甚至不知道，也不能自己指挥双腿走过地板。那么，有意识的心智不知道它是如何创造梦境的，这有什么奇怪吗？

但双脚确实在走，梦宇宙也确实存在。就像存有扩展，产生了新的人格，这些人格随后成为独立的个体，这些个体也创造了梦境或所谓的梦境实相和梦宇宙的个体，这些个体是独立的。



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

我使用“梦”这个词是因为你们对它很熟悉。这不一定是个好词。我将使用复合体（hybrids）这个词，稍微好一点，它指的是人类在梦中所赋予的人格或个体的存在。

你可以在这个词后面加上：双重复合建构（dual-hybrid constructions）。这也许更好。

在我们的下一节，我将继续讨论这个问题，并继续解释梦境，因为它们影响着物质场域的个体做梦者，并将它们与潜意识的各层次联系起来。然而，我想让你们明白，梦世界中的元素，起源于能量，在做梦者可能已经忘记它们的时候，也会继续存在；所有的能量，或任何能量，被赋予或采用任何类型的形态，都必须继续，至少暂时适应其中固有的规律。

细雨社 www.xiyushe.org

所有的能量，一旦以任何方式显化出来，将遵循其显化的属性。它最终将被转化，但它不能被消灭。它的个体质量不能被湮灭。一旦显化出来，能量的个体性就会处于值的充盈的规律之下。

能量可以从一种形态转化为另一种形态，但一旦它达到了个体化的完形，它所形成的个体性就必须遵循某些值的充盈的法则，而这涉及到我们还没有谈到的对比区别（distinctions）。

金庸做了一个武侠世界的梦，并把他的武侠梦分享给了我们。当这些作品一旦面世，它们就不再被金庸专属。哪怕金庸早已停止了他的创造与跟进，那些故事里的人物与人物间的是非，还是会被一遍遍地激活、演绎、改写。



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

你可以把某一意识所生成的人事物带入到显化界，但一旦它进入到集体意识中，它就有了属于自己的独立，并不再受原创的控制与制约。

你们不知道，我们所触及的仅仅是些许皮毛。

现在我将结束这一节，带着我对你们俩最美好的祝福。

那本超感知觉的书，以及我们的资料一定会被出版（注：第 147 节出版商来了信息，1966 年春季会出版这本书）。鲁柏的能力将会扩展，或者说他对这些能力的运用会扩展；而你自己在期待方面的能力，确实已经开始有了相当奇妙的飞跃。

和往常一样，我可以继续讲下去。我对你们俩的感情很深，我希望这种感觉是共同拥有的。

（“是的。晚安，赛斯“。

11:07 结束。珍解离如常。她说出神了一整晚，否则她会累得撑不过这一节的前 15 分钟。我写字的手很累，事实上几乎抽筋了。）



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

Y3-2-93.1

# 第 93 节 梦的象征符号在潜意识各层的不同解读， 潜意识区域

**前情摘要：**

**不同意识修为的人，他的梦源自不同的意识深度层面，所以应该依据它们所属的实相界域，来解读特定象征的寓意。如果按照同一标准去解读不同层面潜意识的资料，可能会产生相当大的混淆。**

**梦中的人物与景色是来源于自我意识的投射，其时代背景与路人是意识拣选出来、为表达故事情节而即时生成的。它们不必须有一个历史，虽然当你深究时可以为其生成一个让自己觉得可信的历史。一旦梦境被自我意识生成并广播了出来，它就不再是仅属于自我意识的遐想了，而在某种程度上成为了一幅被广而告之的“作品”，展现在群体意识面前。**

**从看似无限的可能性中，做梦的人其实精挑细选，只拣出对自己有意义的梦境物体或符号，以及最切合自己需要的梦境物体。你认真审视就会发现，这些梦境物体不仅包含与梦者日常意识层面有关的信息，还与许多其他层面相关联，比如前世与来世。**

**就好像一个导演编排自己的电影镜头语言一样，剧本只是大纲，而每个镜头、每一帧所呈现出的光影明暗、色彩基调、布景主体和寓意、**



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

**入场人物的多少和走位、人物对白，甚至天气、背景气氛音乐、前后镜头的衔接，都是富有深刻考量用意的。**

**梦不光是自我经验的回溯或今日思想的展现，它还能带给你其它平行自我此刻的人生经历之一瞥，甚至自己所谓未来中可能遭遇到的刻骨铭心。所谓来世并不是因果序列排在此生之后的未知，就像前生的你此刻同样真实地与你并存在其它摄影棚内。来生是可以在此刻被察觉与了知的。虽然不是全部可能性都能被观察到，但那最得意与最失意的悲喜是可以察觉到的。**

**如果你误以为你所处的伪装层为真，那你就会去追究它的所谓过去、执着于这个世界的来龙去脉，并渴望得到一个单一的标准的答案。如果你真的了解这个世界的本真，那这样的问题将不再被思考。在同时性中，在多次元的矩阵里，一切都不是确定与不变的唯一。你们的意识能量被聚焦在物质领域，扭曲的因果理论占据了当下科学的主导地位。**

**意识用和创造梦一样的方式，个人地或群体地缔造出你们所谓的世界与宇宙。然后聚焦在这个创造面上，其它更大的活动领域全部都被隔绝在外在感官之外。这样做单纯是为了让你们的注意力暂时固定在这一个小区域上，好当真地演绎自己的角色。**

**一个时代剧中的角色并非是一次性产品，自我意识可以多次重复生成**



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

**与演绎同一个角色，并利用它在相同的时代剧中展开人生抉择，来尝试平复自己内在的遗憾，收获对等体验。同一个角色也可以被不同的意识体演绎，或共同演绎，如果主意识同意的话。一个意识可以同时演绎几个角色，这些角色间形成互动，激发出必要的戏剧冲突或相互协作。**

**有些人知道物质层次的存在，而那些人之所以知道，或多或少是因为他们以前在同一段历史时期曾经在物质层面上存活过多次。不用觉得先知或预言者有多厉害，他们只是在同一个历史剧中重复了太多次，乃至过于熟悉下一幕所谓的未来剧情发展方向。但重复经历相同的剧情，也意味着他本次尝试又陷入了过往习气造成的路径上。**

细雨社 www.xiyushe.org

**如果你能够把注意力聚焦在物质宇宙的相异之处而不是相似之处，你就会发现值得怀疑的地方，是谁让所有人以为有一个大家都同意去盲目相信的物质宇宙；你会惊异于，是什么样的集体疯狂，使得或允许人类从其实无限多、看似混乱的实相之丛中，挑选出一撮、一小撮看似相似之处，然后大家称这为“我们的宇宙”。**



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

# 第 93 节 梦的象征符号在潜意识各层的不同解读， 潜意识区域

1964 年 9 月 30 星期三 晚上 9 点 定期课

（在上这些课时，无论是课间还是课前，珍和我很少遇到中断的情况。然而，今晚我们确实有一个这样中断的经历，虽然很短。

8:50，我们的一个朋友，霍华德·金博（HowardKimball）来了。他是珍刚刚离职的那间画廊的董事会成员。霍华德想看一些画，当然我们随后的话题也涉及到画廊的新主管，赛斯在第 74 节讨论过他。

霍华德买了我的一幅小蛋彩画，画的是两个苹果；然后让珍惊讶的是，他还买下了我们挂在公寓墙上的一幅小抽象油画，那是珍和我在一次幽默的合作尝试中共同创作的。这幅小画的效果不错，吸引了很多人的注意。这是珍卖出的第一件艺术品，她很高兴。

霍华德于晚上 9:11 离开。珍说，他的来访让她有些不安，但从我的观察中并没有感觉到这一点。她站在我的桌旁，等着。9:12，她开始传述，声音很正常，但随着课的进行，她的声音有时变得很大声。她又一次没有戴眼镜。她的传讯相当慢，踱步速度也是。她的眼睛像往常一样黑。）

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

恭喜鲁柏卖出他的画。



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

我希望你不会发现他现在不但有大头症（自负），还有猪头症（非常顽固）。他知道我只是开玩笑。不过，我确实告诉过你，他曾经是个艺术家，不是吗？

（“是。”见第 1 册 1963 年 12 月 4 日第 2 节。）

这次中断确实让他有些困扰，因为他像往常一样准备好要上课了。不过我会继续讨论我们之前的主题。

在之前赛斯曾经多次保证：如果珍走出她的舒适区，从稳定的工作和收入中退出，会过得相当好且衣食无忧，哪怕承担数千美金的债务都没有问题。现在当珍离开了自己的铁饭碗后，意料之外的财富开始展现聚集。

细雨社 www.xiyushe.org

那么，梦来自你们所说的潜意识的各个层次。任何特定的梦，尽管它起源于一个特定的层次，但在所有层次都有意义。然而，其意义很可能是不一样的。也就是说，这一特定的梦，可能是一种表达不同事物或带来不同信息的方法，一个特定的梦，被潜意识的各个层次自动转译成那特定潜意识层次对梦的象征意义的解释。

梦可以说是给自己的众多层次的一个信息。仅仅出于模拟的目的，想象一下每个潜意识层都被人格化，观看着一个屏幕，上面闪烁着梦的图像，然后接受一个或更多的梦的演绎。

每个潜意识的人格都会看到和听到同样的梦，就像许多人可能会看同一部电影一样；就像剧院里的每个人对戏剧的象征意义有不同的解释一样，潜意识的每一层对一个梦的相同元素也有不同的诠释。

现在。做梦的“我”，知道梦中的运动、行动和参与，这个我当然是



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

内在的自己，暂时专注于梦境起源的特定潜意识层。

在这里我想说，“潜意识层”这个词已经达到了它的目的，取而代之，我们将称其为“潜意识区域”。

之前赛斯介绍过潜意识意识通道，对于角色我来说，可以粗浅地划分为：外三层，即自我潜意识，和内三层，即群体潜意识。一个念头或表达从内在自我被意识展现了出来，而逐层公映给不同层次的自我观看；而不同层次的自我对相同的信息，各自提取出自己能理解和在意的内容，并依据自我当下认知程度，去解读、理解并形成自己觉得适当的反馈。

智者见智
仁者见仁

同样的信息蕴含着多维的启迪，不同层次的观察者会觉受到与自身意识形态、意识层级、意识频率相匹配的“实相”。观察、感知、领会到不同实相的观察者，各自只见自我感知的实相，而无能感知到比自我意识频率高出太多的实相。这就好像色盲一样，那些实相并非不存在，



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

而且甚至就在你的眼前，但就是无法看到与识别出来。

随着意识个体的意识成熟度提升，能感知到的实相会越来越多元、全面。但随着信息量的加大，意识在单位瞬间里需要处理与反应的事物会成几何倍数增长。一个在知见与自我能量上没有准备好的人，很难应对这样的信息流冲击。最糟糕的情况会让自我意识陷入崩溃、呆傻、疯癫、躁狂。

疯癫中有一种不是真疯，而是因渴望分享而被家人、同事、医生判定为疯子——说着别人无法理解的话，走路躲避空气，座位明明空着却说那里有“人”，对着空气交谈……很多人需要很多年才能学会装傻，让周围的麻瓜觉得自己被治愈了。

细雨社 www.xiyushe.org

在梦中，内在的“我”改变了它的焦点，这很重要。因此，它能够将自己视为一个完整的自己，包含了它的前世与今生。而且，由于这个焦点把它带到了伪装的时间和空间之外，它也能够把自己投射到你所说的未来。

换句话说，梦允许内在自己在广阔的现在中观察自己。现在，在化学上，肉体确实需要做梦。也就是说，如果肉体要存活，做梦是必需的。这是某些化学反应和化学必需品的结果，日子中积累的过剩化学物，激发了精神上的梦的机制。

如果没有梦，外在的伪装自己就会和内在的实相完全失去联系，或者有可能因此而陷入否定它自身传承的危险；因此，肉身形体的构造使得多余的化学物质必须被排出并转化为人类的活动，否则身体的机制



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

就会被毒物堵塞。

在临床上医学发现，患有胆囊疾病的患者夜里 11 点到凌晨 1 点无法安寝；肝脏的疾病导致 1 点到 3 点会惊醒甚至无法再入眠；肺脏的疾病影响 3 点到 5 点的睡眠质量。同样的，如果一个健康人在 11 点到 4 点间长期不进入睡眠，肝脏内的毒素就无法被有效地排除，日久天长形成肝胆疾病，最先的表现出的症状就是暴躁易怒，眼睛干涩，乏力困倦，思想迟缓 。

我建议你休息一下，这是今晚的第一次休息。

（9:35 休息。珍解离如常。她现在告诉我，课的延迟开始，让她心烦意乱。这次她戴上了眼镜，9:40 以一种不急不缓但强调的方式恢复，她的声音稍强。）

## Y3-2-93.2

当我谈到构建梦境的精细甄别时，我提到了内在自己在选择其个体化的象征符号方面所做的惊人工作，这些象征符号对潜意识的多种不同的层次都有意义。

梦中的对象不是随机选择的，而是根据需要，或根据将会得到指导的潜意识区域那部分，只选择那些对自己的许多层次有意义的对象；也就是说，直接参与梦境活动，扮演梦中戏剧的部分，而自己的其他部分则观察着。

你们一定要再明白，我们说的自己之所以被这样区分，只是为了简单起见。虽然自己是完整的，但为了效率的缘故，它被划分成各个部分，



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

但在意识之下，门是敞开的。同样，有意识的自己是最必要的。然而，意识只是一种聚焦的状态，而不是自己，这一点再怎么大大强调也不为过。

自我意识群组犹如八爪鱼一般，每只触须都源自一体，虽然各自活动、各有自己的脑子，甚至危险时会被丢弃，但它们都是自我的一部分。在描述这八只触须时，为了表达上的便利，我们会给它们编号，但名可名，名号不是一种束缚。

在梦中，每个人都会按照自己的习气去选择有代表性的物品与人物，去尝试表达内在资讯。每个人使用的“表述物”可以近似，也可以全然不同。就好像一个美洲人、一个非洲人和一个爱斯基摩人来到中国，看到了麒麟的造型。他们回到各自的国家，要怎么和当地人去描述麒麟的样子呢？你必须要用当地人认知里有的各种东西，来拼凑出一个可供想象的组合。

爱斯基摩人会说：那是穿着鱼皮的麋鹿；黑人说：那是食蚁兽与斑马



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

的孩子；美洲人则说：那是恶龙和穿山甲的混合品。事实就是这样被最近似的素材表达，并在表达中被扭曲。

意识是自己在任何给定时间内观察的方向。

（珍非常强调地说出了上述句子，声音有时会变得很低沉。）

那或许是这一节最重要的一句话，还有许多其他句子。因为自己的方向或焦点确实在改变，甚至在你们自己的日常生活中，你们也体验到这样的事实：今天意识到的东西，明天可能就不会意识到了。

自己，以这种方式，环顾四周。自己看的方向并不是自己。在梦中，自己看向其他地方，而“我”是一个有意识的“我”，其工作能力是巨大的。内在的自己感知它从许多方向上观察到的实相，不受伪装存在之有限方向内的强烈聚焦所束缚。

然后，它以这样一种方式构建它的梦，里面的象征符号将筛选所有的区域，这些区域本身不太能够勘察大的远景，但其能量是沿着特定的线路集中的。

如果没有梦，整体自己就没有办法把它的各种显化结合在一起，所谓有意识的当下人格很快就会动摇。如果你现在能想象一下有一群人，有些人坐在汽车里，车头的远光灯开着，以便能够看到一些大致的路况；有些人开着近光灯，只能照到车子直接经过的道路。这些人可以比作是人格化的潜意识区域，对现有的存在状况能看见局部。

另一个人在飞机上看到了整个景观，并通过无线电与下面的人沟通他们无法感知的情况。那么，飞机上的人可以被比作内在的自己，向潜意识的其他区域发送信息，这些区域的能量和注意力必然是以有限的



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

方式使用的。

只是在这种情况下，飞机上的人，不是广播信息，而是直接向下方那些人的心智机制发送以编码符号呈现的梦戏剧，然后下方那些人会自动转译这些编码符号。

现在。有意识的自己在不知不觉中对这些他经常不知道的梦做出反应，还经常改变路线和方向。自我、有意识的自我、所谓有意识的自己，只是前线的前锋，由他不知道的自己的众多区域或部分支持，它们的讯息只能透过梦的通讯传送给他。

角色我犹如一个移动摄像头，它能观察觉知的范围与内容是被摄像头出厂规制所限定的。但出厂规制中其实隐藏了许多集成功能，比如夜视、红外扫描、动感响应、声控触发.....但是如果你不知道你有这些内在感官，也就不会想到去激活与使用这些潜在能力。

内在意识，不止对一个摄像头做出观察反应。当角色我日复一日地早九晚五、毫无新意时，内在意识甚至懒得去看那重复无聊的肥皂剧。内在自我可以划分为多个主人格，主人格下又存在多个人格，每个人格同时扮演着多个角色，在不同的时代剧中。意识只会对那剧情丰富、



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

建树卓越、正在历经坎坷的角色投去关注；对一成不变周而复始的，则兴趣寥寥。

同一意识旗下的不同自我，在演绎不同角色时可以形成小剧团。剧团内的各个演员看似彼此独立，其实共享意识的底层觉知。这些觉知被用直觉或梦境表达出来，相互提醒。但很少有人在意自己的直觉警示，更别说对梦形成有效的觉知与记录了。

结果就是自我意识群在后台喊破嗓子，而你还是乐呵呵地往沟里走去。这些明示或暗示绝大多数不会那样地直白，信息在转译与传递过程中会被扭曲或类比置换。

比如早上八点路口会有一场重大的交通事故，而你上次就在这里丧生了。

这天早上你醒来得太晚，闹钟居然没听到——真懒得起床啊！咬咬牙吧，为了全勤奖。

出门时邻居买菜回来，缠着你说话。你赶时间啊，怕迟到，应付了两句赶紧跑。



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

人行道上一个老奶奶让你帮忙扶她过马路，你小跑着赶时间没答应。

走过路边摊突然特想吃个煎饼，但看看表，差五分八点，那趟公交错过了又要等十五分钟，迟到会被骂扣钱的啊。

饿一顿，继续跑，结果突然岔气了，痛到无法呼吸。

离车站还有五十米，公交进站了。你还是咬牙冲了过去，挤了上去，总算赶上了这趟车。

然后，八点整，还是那个路口，你又一次成了死鬼。

一大群灵体看着你，摇着头说：我们真的尽力了。良言难劝该死鬼，上天不渡无缘人。

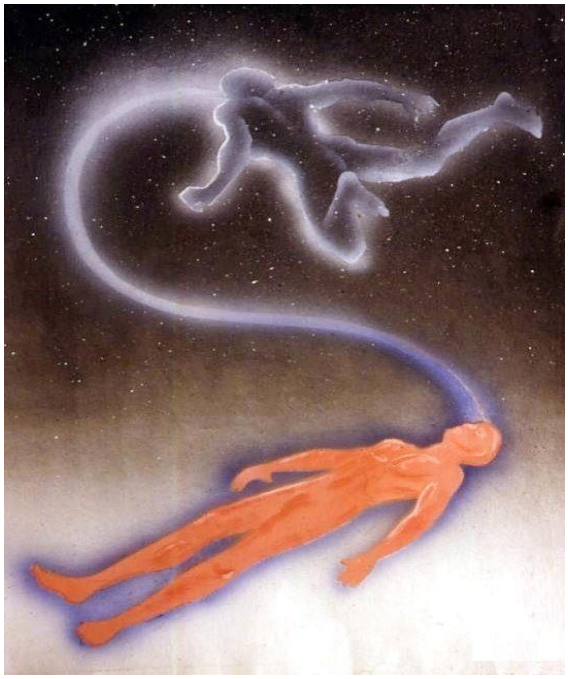
细雨社 www.xiyushe.org

我再次强调，我并不是在贬低有意识的自己的实际必要性，因为它看起来是这样的。但是人远远不止是有意识的自己，他所谓有意识的自己，仅仅是整体自己选择其能量和焦点的方向后，所看到的那个方向的整体自己。

一个人站在一个房间的中央。当他看向右边时，你说“这是我有意识的自己。“当他看向左边时，我们又有了别的东西。你说：“这是做梦的自己。“做梦的自己，如果你想的话，也可以叫它左撇子自己，和所谓有意识的自己其实一样重要。整体自己只是改变了方向和观点，并将其能量集中在一个特定的方向上。



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



绝大多数的人把载具我当我，有思想的人把角色我当我，觉悟者把灵魂我当我。那梦中的我，它又是什么呢？它不单纯是我的这个角色，也不是我的内在灵魂。梦中的我和所谓现实中的我，都是自我意识演绎出的角色我，只不过这角色投身在了不同的伪装层内。

角色的头脑与外在显意识，确实很重要。但内在意识的意识焦点挪移到其它关注点上时，载具我需要角色的头脑和外在显意识来继续运作



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

它的人生。就好像驾驶员与自动驾驶汽车的关系一样。但如果驾驶员来掌控方向盘，踩制动紧急避险时车辆毫无反应，继续依据自身的逻辑与角色理念狂奔，那事故就变得在所难免了。

它把注意力的光束关闭和打开。它有很多面向、很多容量、很多维度。它扮演着各种角色，但整体自己是完整的，每一个个体天生就知道，并且非常熟悉整体自己的意图和目的。在梦中、在直觉中，在未说出口的想法中，个体和整体自己达成共识，而这些只是整体自己的一部分，还不一定是主导的部分。

走迷宫时，自己探索会有乐趣，而有人在高处指点则更快捷。自我探索十遍八遍，那是乐趣；被困了几辈子还走不出来时，或许选择听话更聪明些。可是光听话，自己又得不到成长。处处都是取舍的平衡，既不能躺平当傀儡，也不能蹲在地上只知道哭。就好像驾驶当代的智能车一样，它确实省心，但你也不能真的不管。

（此时珍暂歇在桌上，坐在上面，笑着指着我。）



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

我在这里简短讲个私人的例子。

我们的朋友鲁柏为自己感到骄傲的是，他有意识的自己在课程开始之前，就着手写了一本名为《作为理念构建的物质宇宙》（The Physical Universeas Idea Construction）的书。哈哈，他现在真的有吗？

虽然他可能忘记了，但引发这本书的想法是以两种方式出现的。首先是直觉；换句话说，当他坐下来写诗时，来自他内在的自己，以及来自于他第二天晚上的梦。

在智性上他遵循了这些想法，但他的内在自己给了他最重要的最初信息。他的诗歌不是从有意识的自己中产生的，然而他不会因此而断绝与它的关系。直觉代表了内在自己的方向，它突破了意识的障碍。

来自内在自己的信息如果够强，就会穿越意识的屏障，而有意识的自我也非常乐意接受它们。但这样的直觉通常先以梦的形式出现，稍后才显现于自我;而且很多这样的信息提前出现在梦中，在情况有需要时才释放给有意识的心智。

梦中的提示远比白日里的直觉来得更直白真切。直觉会在你一闪念间想到什么，然后你必须抓住它，不然就错过消失了。但梦有种强迫性，你确实经历了它，并具体完整地给你展现出了必要的信息。可是一般人根本无法记住自己的梦，或对梦给出的提示无法理解，一笑了之。

我忘了你的休息时间。休息一下吧。

（10:22 休息。珍完全解离出去;程度很深，以至于，她说，她根本不



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

知道这资料在讲什么，也不知道它是好是坏。

珍清楚地记得她第一次有意识地构思“理念建构”的那个晚上，我也记得。查看她的手稿，发现她做第一个笔记的日期是 1963 年 9 月 10 日。我记得是在晚上 9 点左右，我在公寓后面的工作室里做完了自己的工作后来到客厅，她正在那里写诗;珍的第一句话是：“哇，我有个伟大的想法”或类似的意思。然后她告诉我关于理念建构的想法，我并没有很好地去理解。在写这件事的时候，我问她，她说那天晚上她根本没有写诗;这个想法是她在晚餐后坐下来写诗时想到的，她一晚上都在忙这件事。

在此引用珍当晚所做笔记的第一段，可能很有意思：“基本概念是，感官的发展不是为了得以认识一个已经存在的物质世界，而是为了创造它。内在意象[理念]被感官向外投射，创造出表象的世界。[例如，对眼睛来说，相机是反向的。]”

细雨社 www.xiyusha.org

正如赛斯所说，珍在隔天晚上，即 1963 年 9 月 11 日，确实做了一个关于这个想法的梦。她很容易就回忆起它。然而她没有关于这个梦的书面记录，因为那是在她养成记梦的习惯之前。然而，正如很多很多节之前提到的，她在 1963 年 5 月写的诗《围篱》（The Fence）清楚地预示了赛斯的资料，涉及[但不总是直截了当的名字]像转世、梦、未感知的世界等这类的主题。[这首诗见早期课第一册第 5 节。]

**我们固有的认知：世界是一个舞台，我们是舞台上的客串过客，浏览过人生百态、四季交替，然后黯然退场。**

**但其实，我们每个人都是自己世界的造物主。你的人生、你的世界，**



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

是由你的内在意识缔造出来的，而缔造依据了你的内在认知与灵魂蓝图。角色我在这里没有太多的发言权，载具我与角色我的欲望被心灵考量，但并非是最重要的指导性意见与建议。

角色我通过载具我观察和体验内在意识设计与铺垫出的世界。就好像一个作家在写小说，他笔下的人物钻入古墓探险，那这个角色与他身边发生的一切、他看见与遭遇的一切，是被角色感知到的还是被角色创造出来的呢？

答案超过了这两个可选项：其实角色的外在伪装感官是感受不到伪装布景的，也不是角色在缔造伪装层。一切都源自小说里永远不会出现的“作者”，而身临其境的却是那些关注小说的读者。角色不过是看客聚焦的一个标志物。

（10:33 珍以同样的方式继续。）

## Y3-2-93.3

现在。有意识的心智感知到了物质。但即使如此，它也不是直接感知物质，而是通过一个非常间接的途径，而且只是因为整体自己将其能量的某一部分引向那个方向。

有意识的自己没有感知到，或者说所谓有意识的自己没有感知到，同样有效的梦建构。你会发现，整体自己是由许多所谓有意识的自己们（conscious selves）构成的。但那些有意识的自己们都没有觉察到其他自己的存在。



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

我们这些角色我，其实都是人格的片段。但我们却感受不到完整的自我人格或其它正在演绎着的片段。更别说其它人格、主人格或自家的存有，甚至存有下那万千的演绎分化。作为蚁群中的一员，我们只看见另一只、另一群蚂蚁，却不知这些和自己一样、看似独立的个体其实是使用群体智慧的。个体确实可以独立运作，但底层逻辑和智慧却来自自我的集体群体意识。在群体中每个小我都很重要，是小我们构成了群体。没有百姓哪来的国家呢？但对于国家，个把百姓又无足轻重，甚至为了大局可以做出牺牲。

亲爱的朋友，做梦的自己，没有觉知到有意识的自己。整体自己，只有整个的内在自己，掌握着对其运动方向的知识。这些方向可以被比作有意识的自己们。任何在物质层面上取得伟大成就的人都是这样做的，因为他所谓有意识的自己是直觉地（下划线）觉知到他无法有意识地觉知的其他自己们。

细雨社 www.xiyushe.org

为达成自我群体的预期目的，个体要成为后续可持续前进的踏脚石。就好像我们出生时使用的身体细胞一样，它们注定要被自体分解消融。



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

它们承上启下，为自我达成自我价值的完成做出必要的贡献与牺牲。它们确实看不见也经历不到你人生的高光幸福，但没有它们，你也就不能长大成人。

每个细胞都有自己的意识，但它们服务于自身的群体利益，这让身体的机能可以有效地稳定地配合运作。可是到今天人类还没能学会无条件地彼此配合，从个人到国家，充满了欲望和利己的思维模式。哪怕四大宗教都对一体意识知之甚少。

人不是岛屿，甚至不是自己的岛屿。他们只是感知到了岛屿，或者说他们感知到了实相的点点滴滴。梦将自己的各种显化与整个部分联系起来。梦将整体自己的直觉知识带到他自己的各个部分。

简短提一下潜意识各个层次如何解读一个象征符号的例子之后，我将很快结束这一节。我们将以鲁柏的梦为例，我们已经在某些层次上解释了这个梦，而且我们只讲一个象征，那就是浴缸这个象征，t-u-b。

（见第 87 节等。）

浴缸是这个梦的统一象征，由潜意识的各个层次来解释。在最表面的那层，做梦的鲁柏认为“有一天我将成为一个旧浴缸”意思是一个破旧的容器。这与早期青春的消失有关，而且对这个表层的女性人格有着表面的意义。

浴缸接下来在第二层被解读成一台洗衣机，而它本身就是一个象征，导向下一层的解读，属于一个前世，即一个漏水的旧船。在他的梦中，洗衣机漏水，把他带入第三个层次，这里浴缸象征一艘漏水的旧船，



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

当你，约瑟，在前世搭乘这艘船前往波士顿时。

连结再度接上。你在那一世认识画廊过去的主管（注：指迪·马斯特斯），她也是同一艘船上的乘客。这里鲁柏暂时被带回到第一层，被安慰，说：“我不会是那个旧浴缸，她过去和现在都是，”因此在表面上他克服了嫉妒，因为这个前任主管花了很多钱在衣服和外表的修饰上。

（关于珍、迪·马斯特斯和我自己于内战之前在波士顿的前世资料见第 59 节;续见第 87 节。）

鲁柏知道，如果他花一半的时间和精力，他可以更好看，但他还是嫉妒。因此，这里的象征是吻合的。他得到了关于你前世的潜意识信息，浴缸这一个象征有三个目的。它给了他信息，它帮助他克服了嫉妒，它是一个从表面意义到深层知识的过渡。

同时浴缸这个词也是指他的一个朋友，一个娘家姓塔布斯（Tubbs）的女人，在潜意识通知他，她遇到了难关，就像浴缸或旧洗衣机漏水一样。在这里，浴缸的漏水在一个层次上指的是漏水的船，而在另一个层次上指的是她的老朋友正在经历的困难。

这里我不确定，这个女人可能正在分娩，羊水破了。

（这个资料确实让我挺身坐直，并引起了注意。珍已经有好几个月没有她同学玛丽·塔布斯（Marie Tubbs）的消息了，如果玛丽怀孕了，我们也不知道。她们断断续续的通信了几年，自从十年前我们自己的婚姻初期，他们就没有见过面。但由于他们在学生时代是那么好的朋友，多年来他们一直设法保持着联系。

珍会写信给玛丽，看赛斯是否正确；如果不正确，或者资料有扭曲，



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

珍会试着从玛丽那里了解她可能与水有关的关联。玛丽婚后的名字是：玛丽·斯特雷特（Marie Sterrett），住在佛罗里达州，博因顿海滩（BoyntonBeach）。）

现在，在任何一个梦中，你都会发现一个统一的图像，对有意识的心智而言，似乎和这个浴缸的例子一样多元。但它会对自己的各个部分说话。在那个梦中，你发现浴缸这个词指的是许多不同的含义，但在许多情况下，你会发现各种其他的图像，所有的图像都狡猾地连接在一起，因此，对你来说，似乎最不幸的是，你的有意识心智无法解释它们。

然而，我已经说过，有意识的心智只是整体自己的一小部分，这样透过梦接收到的信息，被自动地作用或吸收，而与意识认知无关。

这个信息本身可以使你更有效地解释自己的梦，并且应该使其他阅读这份资料的人，能够更有意义地解读他们自己的梦。

这并不像你们想的那么重要，因为你们经常自动地以更多的智能行动，而有意识的心智在吸收由直觉而心领神会的知识是极其缓慢的。

我希望谈谈你父亲出现在你梦中的事。不过解释起来得要将近一个小时，而且不是你所想的那样。我建议我们现在结束这一节，但如果你希望我继续，我会的。

（“我想还是不了。”

通常，在这种情况下我会愿意继续，但很少这样做，因为这会让珍工作更久。）

那么我希望你们两个有个美好的夜晚，顺便说一下，鲁柏今年透过写作所得到的收入会比他在画廊的收入还多。如果你可怜的冯·詹姆森教



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

授（Professor Von Jamesson）出现在你的门前，不要感到惊讶。要非常友好和周到，对他可能提出的任何建议说不。

我向你们俩致以最美好的祝福。

（“晚安，赛斯。”）

在记梦与解梦的过程中，你会发现自我在梦境中选择用哪些象征性符号或物品或人物是有规律的。即使这些物品确实是可以有多重含义，但通过反复的解梦练习，你会慢慢地和内在自我达成一种无声的默契。就好像教小孩子看图识字一样，某一个图案或象征物会被固化成某一常用寓意，这样解读就会越来越精准。角色我和内在我通过解梦的过程，双方设立出了一套彼此沟通的“字典”。比如自行车代表平衡性的前进，厕所代表着释放内在压力，裸体代表性吸引力，当然这样的默契每个人自己的字典是不一样的。

细雨社 www.xiyushe.org

在学解梦的初期，你可以用心去品悟。一旦你持续这样解读，哪怕你开始理解错了，内在意识也知道了这个符号对你来说就是这个意思，那它也会依据你的字典去挑选象征物来构建梦境。不然只能双方各自比划各自的，然后彼此瞎猜对方的心思。

（11:02 结束。珍解离如常。她戴着眼镜，但在这节之后，她问我她多久戴一次眼镜，因为在传述资料的时候，她什麽都看不到。我告诉她，最近她可能有三分之一的时间摘掉了眼镜，以前她没有这种习惯。珍的传述在最后几页相当生动。我写字的手也很累。



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

我将在赛斯讨论这个梦之前，附上一份我做的非常长的、生动的、涉及到珍、比尔-麦克唐纳、扎伊尔一家的三个朋友和我父亲的梦的副本。这个梦之后，过了一个星期左右，还有一个我认为是续集的梦。

下面的两个梦被包括在这里，在接下来的第 94 节，赛斯大篇幅地讨论了它们。它们出自我的梦笔记，我最近才开始记梦。

1964 年 9 月 18 日，星期五：这是一个漫长、复杂和非常生动的梦，似乎花了几个小时。它是全彩的。一开始，珍、比尔-麦克唐纳、波特一家的克拉克（Clark）、爱丽丝（Alice）和拉里·波特（Larry Potter），还有我自己，在一个我不认识但认为是珍和我住的公寓里。[克拉克和爱丽丝·波特有四年多的时间曾是我们在塞尔，宾夕法尼亚州的房东。我们四个人一开始就相互喜欢，并且一直相处得很好。拉里是他们十几岁的儿子，他们还有一个比拉里大一两岁的儿子诺曼（Norman），他不在这个梦中。]

跪在一张老式的客厅桌子旁边，下面有一个层架，我看见珍的素描和画堆了有一英尺高。抽出一张，我惊讶于画中鲜艳的色彩，以及其中奇妙的三维形态。一幅绿叶树的粉彩画特别吸引我，我对比尔和其他人赞叹说，珍的画比我想象的要好得多，也没有意识到她能做到。

然后比尔和珍就走了。我和爱丽丝、克拉克在公寓的起居室里，回头看向用棕色木板装饰的厨房。在中间的一个房间里，我看到了拉里-波特。他穿着一件鹿皮型的秋衣，袖口是针织的。在我看来，他似乎比我所知道的他更高更壮，本来他的体形跟我差不多。让我吃惊的是，拉里正发狂似地忙着处理一台滚筒式洗衣机，它的排水口正在大量流水，流进一个桶子，快满出来了。



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

拉里瞪着我，对我吼着，叫我拿一个派盘（piepan）给他，说洗衣机的水马上就要流满水桶了。我回喊道，一个派盘也盛不了多少水。洗衣机跳来跳去，而拉里按住了它。我不记得地板上有水。接下来我知道，拉里对我很生气;他就站在我旁边，耸立在我面前，对我吼叫，骂我真是一个笨蛋或疯子之类的，说我需要好好被揍一顿。

然后，爱丽丝·波特和我沿着 17 号路开车去塞尔。她很同情我，我可能已经忘记了原因。我相信她当时穿着一件睡衣，但我并不确定。她把胳膊搭在我的肩膀上，说了些什么。然后我下了车，她开走了。我清楚地看到我父母的家就在威尔伯大道上，但我没有进去。相反，我开始沿着莫霍克街走，在拐角处向一个街区外的基斯通大道走去。我打算去一个剧院，一个大剧院，在基斯通和莫霍克的拐角处，尽管实际上那里没有剧院。我现在穿着条纹睡衣。[我没有这样的睡衣]，宽大又松垮的睡衣裹着我全身，一点都不裸露。

细雨社 www.xiyushe.org

接下来，我走在黑暗的、拥挤的电影院中间的过道上，仍然穿着睡衣，但丝毫不觉得尴尬，也不担心别人会，或可能看到我。这地方当然很黑，但我看得很清楚。我一直在寻找着什么人或东西，但我找不到。

演出结束后，人群陆续离开剧院。外面已经是晚上了，我坐在剧院前面的绿色草地上，就在莫霍克街旁边，当许多衣着光鲜的人从我身边经过时，我还是很不在意。我仍然穿着睡衣，泰然自若。

这时，我的弟弟迪克（注：有关迪克的资料见第一册第 10 节、第 14 节、第 15 节、第 21 节等），看起来可能比现在年轻一点[大约 36 岁]，正向我走来，朝我微笑，对我说了些什么。他穿戴整齐并穿着一件夹克。陪同迪克的是一位瘦长、尖脸的男子，戴着黑边眼镜，穿



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

着深色西装、白衬衫和彩色领带，整齐利落，还有一位我不认识的苗条美丽的女人。我记得这对夫妇和迪克并没有和我说话。

接下来，珍和我在市中心一个繁忙的街角的大楼里参加一个聚会，在二楼。我实际上没有看到珍，但知道她在那里参加聚会。当时有很多人。当我离开楼梯，走到路边呼吸新鲜空气时，我进入了梦中的这一部分。我现在穿好了衣服，而且是白天。当我站在拐角处，人们从四面八方经过时，我把手臂高高举过头顶。然后我惊讶地看到我的父亲骑着自行车从我身边经过，经过街角。父亲戴着一顶熟悉的棕色帽子，穿着一件长长的棕色上衣，很不协调，他是他现在的年龄。他的脸看起来非常光滑，脸颊呈粉红色，看起来非常健康，他踩着脚踏车，轻松地从我旁边经过，就像一个年轻人一样。

看到父亲，我很惊讶。当他经过我身边时，他转过头来，从他的左肩看向我，一直在平静地微笑着。我被吓了一跳，没想到会被撞见自己两手高举，我赶紧稍微放低左手臂，保持僵硬，用手腕处的手向父亲挥手。我没有弯曲我的手臂，而是僵硬地朝他挥手，所以只有我的手在动。父亲没有跟我说一句话，我也没有跟他说话或叫他。他继续踩着脚踏车，似乎是在十字路口外的一个小坡上。这就是这个梦的结局，它给我留下了相当深刻的印象。

1964 年 9 月 24 日，星期四。这个梦是前一个梦的续集吗？又是彩色的。我的两个兄弟，洛伦和迪克，和我在一个类似法庭的房间里，坐在一张擦得很亮的深色长桌后面。我们三个人面对着我们的母亲，她坐在某种较高的桌子或柜台后面。她是她现在的年龄。

空气中弥漫着某种稳定的噪音。母亲对我们说话，或者我们中的一个



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

人问她有什么麻烦，我不确定是哪一个。母亲回答，但尽管我看到她的嘴唇很明显地在动，我却听不到她说什么。三个儿子倾身向前靠近她。我相信是我要求她在像风一样的噪音中重复她所说的话。我在桌边向前倾，然后听到母亲非常清楚地说道：“父亲的一个肺上有一个斑点。“这就是梦的结局，它把我惊醒了。

这两个梦给我留下了深刻的印象，我想知道它们是否是遥视，因为它们可能预示着父亲的疾病或告别。我不妨在这里，在这一节补充，这三个儿子并不经常在一起，我会说平均不到一年一次，因为我们都住在不同的社区，洛伦和迪克有家庭，当然每个人总是忙于他或她自己的生活。

然而，我们三个人确实在 1964 年 10 月 4 日上周日与我们的父母见面，处理一些家庭事务。在我做上述 9 月 24 日的梦时，我们都不知道有这样的聚会，只因为当时还没有安排，甚至没有想到。我必须承认，在 10 月 4 日家庭聚会时，我完全忘记了当时的梦境，没有意识到我在聚会发生前 10 天曾梦到过家庭聚会。第二个梦的这个遥视方面，将由赛斯在下一节课里讨论。）

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

Y3-2-94.1

# 第 94 节 梦的研究 解读罗的两个梦

**前情摘要：**

**当你主动地关上一扇窗，上帝就为你打开一道门。珍在离开画廊后，主业副业开始带来意想不到的被动收入。**

**在上一节中，赛斯解释了，梦是一个多元意识的产物。梦犹如蕴意深厚的名著一般，不同层次的认知水平可以从中解读出不同的提示，收获不同的领悟。当梦由自我本真内在被发送出来，它犹如长矛贯穿了各个自我意识层面，同时被不同自我感知，并依据各自的特点感知到梦的某一部分要点，加以解读理解。**

**梦境的世界与我们这个由伪装层构成的所谓现实世界，其实是由同一个原理构建出来的，并且两个世界都源自同一个造梦中心，或许说我们在交替做着两场内在意识投射显化更准确——一个被叫做人生，一个被叫做梦。人生的主角是角色我，而梦的主角也是。但梦的主角却比所谓现实中的这个我更贴近真实的自我。**

**我们都知道梦并非客观真实的，或许这是一个误解。梦中的世界一旦被意识营造出来了，它就有了自己的独立性。那个世界与世界里的人物有着自己的规则与秩序、历史与未来。有些梦本身就是实相的一部分，当然也可能是那些我们未曾经历过的其它平行实相或尚未展开的**



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

所谓未来与历史。

如果你跳出单一线性时间去理解梦，可能会发现，其它平行自我的真实经历也会进入梦中，成为对这个我的启迪与警告，这就是反梦的由来。对等体验的其它平行我触发了这个我不再会触发的剧情——两个我各自经历了不同的人生经历，在同一个角色人生中。

在梦中内在的“我”改变它的焦点，这是非常重要的。因此它有能力观照整体的自己，包含它的前世与今生。因为这个焦点带它到伪装时间和空间之外，所以它也有能力把自己投射到你们所谓的未来与下一世。换句话说，一个梦允许内我在广阔的现在之内观照它自己。

梦是解毒剂。你无法化解的心结、内在毒素、无法释怀的纠结、情绪.....这些日后会让你生病甚至要你命的东西，在梦中被拣选并处理，成为不一样的经历与启迪，让意识释放出压力和恐惧，化解掉部分的能量和心理扭曲与堵塞。

梦中涉及到的场景、人物、季节、光影、道具、情节、感受、剧情，没有一样不是被内在自我精心拣选过的。梦物体不是被随机选取的，而是只有那些被选上的，才会对自己的很多层面有重大意义。这取决于需求或潜意识区接获指示的那部分，也就是直接参与梦活动的那部分；以及在自己的其他部分旁观的同时，演出这出梦戏剧的那个部分。有意识的觉察能力是必不可少的，然而意识只不过是一种聚焦状态，



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

**而不是一个自己，这一点再怎么用力强调也不为过。意识，就是自己在任何给定的时间里注视的方向。**

**没有梦，全我绝对不可能维持它各种不同的显形，所谓有意识的当下人格也会很快衰退消亡。所谓有意识的自己，只不过是全我选择把它的能量和焦点引至那个方向而被看见的那个“我”而已。它打开和关闭注意力的光束。它有很多面、很多数量、很多维度。它演出角色，但全我是整体，每一个个体天生就知道全我的意图和目的，而且知之甚详。**

**存有不会强迫人格片段去做什么，因为每个人格都有自己的独立意识，这很关键。但全我会让你无限次地重复去做，直到有某一个片段达成了它的既定目标和规划蓝图。**

**基本概念是，感官的发展不是得以觉察一个已经存在的物质世界，而是创造它。内在意象“意念”被感官向外投射，创造一个表象世界，意识心智感知物质。可是即便是如此，它也不是直接感知物质，而是经由一条非常间接的途径。而且只是因为全我把它某一部分的能量引导到那个方向，那些物质才让意识觉得它们真的存在。**

**所谓的那个有意识的自己没有感知到梦与所谓的现实拥有同样的建构。全我是由许多相互平行的所谓有意识的自己构成的，但那些有意识的自己统统没有觉察到其它彼此的真实存在。每一个有意识的自己都生**



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

**活在自己的梦中。**

**在物质伪装层次上的任何个体，之所以能够完成巨大的自我成就，是因为他所谓有意识的自己学会了凭着直觉觉察到它在意识上不知不觉的其它各个自我层面，并学会臣服与跟随内在蓝图的引领。白天这样的群体意识沟通化身成直觉，夜间则转化为梦境。**

**一个自认为科学的、理性的、逻辑的人对这两者都无视。可是他却不知道，所有的科学的、理性的、逻辑的重大进步都源于这两者。所有你们憧憬的人类文明引领者都精通这两个领域，只是这些真相都被刻意地隐瞒在基础教育中，不被底层民众们了知，好便于捍卫宗教与科学的神圣性和唯一封闭性，让唯心论或唯物论还能继续统治人类思想的两个绝对极化领域。**

细雨社 www.xiyushe.org

**梦一：罗家庭聚会，洗衣机严重漏水，自己穿睡衣梦游到大剧场外的街上，看见弟弟迪克和漂亮女人。场景更换到白天，换了正装的罗遇到骑车路过的父亲，父亲无视自己，独自远去。**

**梦二：和母亲会面，被告知父亲的肺部有一个不明的阴影。**



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

# 第 94 节 梦的研究 解读罗的两个梦

1964 年 10 月 5 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（我们的房东詹姆斯（James）和他的妻子玛丽安-斯帕齐亚尼（Marian Spaziani），原定来参加今晚的课，并约好在 8:30 前到达。斯帕齐亚尼夫妇从一开始就知道赛斯资料，并读了一些早期的课；事实上，就是珍在 1963 年 11 月借了吉米（詹姆斯的小名 Jims）的灵应盘，才有了赛斯资料的涌现。

尽管我们都是好朋友，但珍一整天都有点紧张，因为斯帕齐亚尼夫妇从来没有见证过课程，但是两人都对超感官知觉（ESP）感兴趣，并且吉米也读了大量关于这个主题的书。

到 8:40 客人还没有到，珍从小睡中醒来。躺下之前，她曾指示她的潜意识，告知她我们是否会有见证人，但起床后她仍然没有答案。然后，珍表示希望将来能在预定的那节课之前，尽可能得到见证人出席的承诺。因为我们没有电话，最后一刻才能确认，是有一定的困难，因此我们可能会安装一部电话。

晚餐后，珍读了之前引用的涉及我父亲的两个梦。我把梦笔记本摊放在桌上。随着上课时间的临近，珍不再觉得紧张。然而，我可以看出她有些疲惫，当她开始传讯时，我认为她的声音有种特殊、平淡、单调的特质，可能是疲劳的结果。她说话很谨慎，字字斟酌，声音比平时低一些，但不大声，仿佛是在许多人面前演讲似的。再一次，她摘掉了眼镜，眼睛很黑。她的踱步节奏也相当慢。）



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

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

我想在这里讨论一个我们过去曾简短说过的事实；那就是，内在世界不能用外在感官来检验，事实上，外在感官的主要目的是解释外在或伪装的存在。

很多人渴望亲耳听到或亲眼看到神启的画面与话语，这种期许超过了真实的可能性，但却可以在各种把戏里得到体现。我们确实可以感知到非本维度的意识波与灵体轮廓，但负责采集信息的器官绝对不是载具我身上的这些伪装五官。载具五官只针对伪装起作用，它不能感知到“真”东西。所以说，凡所有相，皆是虚妄。“眼见为真”或许值得推敲。

细雨社 www.xiyushe.org

如你所知，外在感官本身就是伪装的建构，是为操纵伪装实相的特定原因而形成的特定工具。它们不具备处理其他实相的能力，也不应该指望它们这样做。

它们被调整，以满足内在自己必须在其中运作的特定情况，因此自己开始采用这些特定的建构。因此，由于梦是内在实相的显化，它们不能通过使用外在感官来解释或研究。



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

在伪装层中的我们，确实有眼睛、耳朵、舌头等五官五感，但外在伪装实相是内在意识投射生成的。换句话说，在你看到前你已经知道，在你听到前就已经知闻。载具我获取到的外界信息不过就是空谷回声般的波导管原理——自己发送出信息，然后形成激荡，又被自己听闻觉知。看上去仿佛是外界的信号，检测时也是外界的信号，因为在我们伪装层的伪装仪器无法检测到非伪装层的意识波之原始第一因。

它们必须通过使用我所说的那些内在感官来解释，因为这些是内在自己的基本工具。我意识到，就有限的智力而言，这样说话是不被接受的，因为有限的智力存在内建的缺陷，无法理解整个实相；然而，虽然智力本身确实不能掌握或理解内在实相，但这不应被视为智力中固有的缺陷。

研究或调查内在实相并不是智力的目的。同样，智力也是一种手段，通过这种手段，内在自己将自己与它自己构建的伪装物质宇宙联系起来。

角色我被意识构建生成出来，不是用来去感知与探究内在意识领域的，



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

它是来经历与验证内在猜想、体验与品悟自我认知缺陷、通过历经而领会意识界内无法达成的一些局限性内的领悟。

比如，不被爱、自私、冷酷无情、相互伤害、离别与失去、疾病困苦无助、衰老与死亡的分离、背叛和欺诈等。一个从小只吃过蜜糖的孩子，不能理解苦辣辛酸，会好奇地问：何不食肉糜？

无漏认知，意识完形，必须要能理解事物的多面性。但意识界心灵的彼此通透开放、意识间的心流共鸣、彼此无条件的相互滋养，让年轻稚嫩的小白意识体无法获得超越至善的领悟。所以意识需要创建整套的体系，让对甘甜美好以外的“滋味”好奇的“年轻人”有亲身经历与参与体会的可能。不然永远无法止歇对“未知”的好奇与对“如果那样、如果不这样会如何呢？”这种美好的猜想。

细雨社 www.xiyushe.org

就好比你告诉小孩子“开水杯子烫，不要碰”，但不管你怎么叮嘱都没用，因为孩子对烫没有切身的认知概念，直到碰触后才会明白，自己一直被父母怎样精心地呵护着，所以吃些苦头不是什么坏事。对于伪装层中的角色而言，最大的危险莫过一死；但对于无限续命的灵魂来说，死几次根本就不是事儿。所以自我总是对生不如死的体验有着更迫切的体验渴望。

因此，梦不能在智性层次上被充分理解或探究。智力得到的可能是另一种调查的结果，然后它也许能够接收所涉及的事实，但有一些困难，



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

因为智力被约束，并决定根据所谓的因果关系来研究事实，这在智力看来是如此合乎逻辑，因为它经常处理由外部感官记录的表象，然后试图将它们解释为某种秩序。

所以，梦的调查必须在潜意识层次之中或之上完成。为了正确地研究梦，你必须让自己沉浸在梦发生的那个媒介中。通常强烈但有限的意识焦点本身就会扭曲梦的真实本质，而自我也会把任何这种对梦的有意识的检视都限制在僵硬的束缚中。

现在。存在着一种倾向，认为任何真正的证据，或有效的证明，都取决于那些，可以通过外在感官感知的效果。这种倾向的存在。只是因为你不熟悉其他类型的有效性，它们的影响是同样真实的；事实上，一旦这种证据显示出来，甚至智力也必须受到影响，同意一种它必须承认自己无法理解的有效性。

催眠是检查梦的一种方法。我们的方法也许是最好的一种。内在自己不断地改变其焦点。我已经说过，意识只是内在自己在任何特定时间的关注方向。为了检验梦的真实性，有必要将内在自己的焦点转移到内在自己移动的那些方向上，这时自我的范围不再局限于伪装实相。

这本身，这种焦点的改变本身，并不困难。困难的是将焦点从一个领域转移到另一个领域的能力或天赋，并始终为回到日常的必要焦点敞开大门，以便维持有效的平衡，并在物质领域上保持相当不间断的操纵。

学到现在，我们每个人都已经知道了梦的重要性，并且开始留意自己的梦，努力地做出详细的梦境记录。但拿到梦的第一手资料后，解梦成为下一个难题。如果你解梦时，利用自己的角色头脑和认知逻辑，那就无可避免地陷入了对多维信息的二次扭曲中。第一次扭曲发生在



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

意识素材转译为梦中已有记忆素材的时候。

解梦需要去用心感知，而不是逻辑与欲望。换句话说就是，别靠你的脑子想它是什么意思，而是去感觉它的启迪与中心思想。

比如，古诗词：举头望明月，低头思故乡；举杯邀明月，对影成三人；海上生明月，天涯共此时。

这一场景如果发生在梦里，是在说月亮、喝酒、物理光学反射吗？都不是，对吧？

孤独，失意，乡愁，寂寞，思念，这是画面之外的表达，那这是说情感伤怀吗？

细雨社 www.xiyushe.org

其实还不是。它说的是无力改变现状的无奈、自我内在渴望与热忱被压抑的心灵状态、自我意识处于卡顿中的无声呐喊、内在纠结到了一定程度迫切需要改变的警报。

别人可以教你正确解梦的实用技巧，但解梦这个工作永远是很私人的，因为只有你其实才真的能明白你为什么在使用这个“符号”而非那个，自己在梦境中当时的情绪、感受到的是怎样的。

我建议你们开始第一次的休息。

（9:28 休息。珍解离如常。她一开始的时候没有戴眼镜，但现在戴上了。



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

我有些担心，因为她又一次说她很累，我觉得她的声音很明显地暴露了她的疲惫。我们讨论了各种备选方案，最后决定，无论见证人是否有预定，也无论他们是否在场，都要在课之前至少睡上半小时。我们还谈到，将时间提前 1 小时，8 点开始，至少在冬天天黑得早的时候要这样。

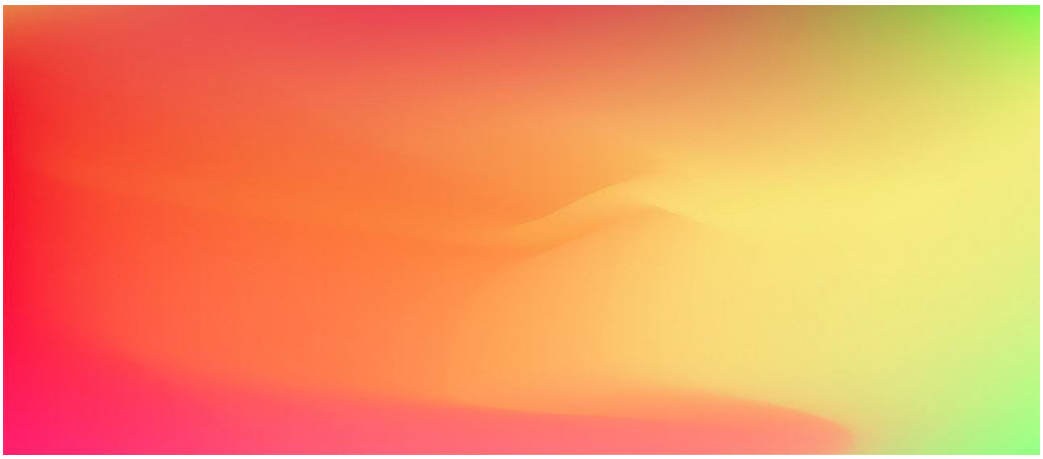
当赛斯使用“区域”（area）一词时，他指的是直到最近他还称之为潜意识的一个“层次”（level）。实际上，他说，潜意识并没有被整齐地分为几个层次，而是奇妙地交织在一起，就像一个迷宫。赛斯在不同的时候都提到了这一点。

9:34 继续，还是用同样平淡和谨慎的声音，但现在大声了一点，）

在黑与白之间存在着无数层渐变的灰，七彩主色各层也不是骤变的阵营分明。每一个鲜明的主体间其实都存在着相对模糊的过渡地带——你很难说从哪一个频段上，这就是红，而那就橙红。

因此，调查的工具将是不同的。

这并不意味着调查不会像那些用不同工具进行的探测一样有效。





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

现在，在梦的戏剧中，内在自己可能集中在不同的潜意识区域，或其中之一，它把这些区域作为一个出发点。这个区域，不管是哪一个，都将是主要梦境序列的发源地和梦活动的发生地。

然后，梦中的对象和活动将在其他潜意识区域被解释，因此，要正确理解一个梦，我们首先应该发现它起源于哪个潜意识区域。在试图回忆任何一个或多个梦境之后，个体可以自己找到这个起源点。

个体必须首先熟悉他自己的梦的一般性质，因为鲁柏现在有一些知识或直觉，使他能够区分源自与前世有关的区域的梦，以及源自其他区域的梦，尽管他还不能进一步区分。

如果我们把赛斯资料与传递这资料的珍比喻成一个梦，你可以清晰地发现，这些资料里的内容，对于大赛斯、赛斯、鲁柏、珍、英语母语读者群、英语读者群、不同语言的翻译者、不同语言的读者群、不同意识水平的各国读者……相同的资料，可以被理解与领悟的内容可能相差甚远，理解中的扭曲与取舍也各自不同。

细雨社 www.xiyushe.org

“我觉得我懂了”，“我觉得就是这个意思”，或许那确实还有这样一层意思，但恐怕理解到的因自身修为和经历的自限，取舍间会形成无心的遗漏与扭曲。这些疏忽不是本意刻意的，而是真的看不懂，所以也看不出看不见。认知共鸣需要意识频率的近似，所以学习中会有一个阶梯化的递进。每一个说法者用他的见识可以把好学者抬送到一定的高度上，然后受限于说法者自身的认知高度，形成局限。好学者需要进一步寻求自我的下一步进阶。



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

解离的状态是必要的，放下自我中心的屏障，以使内在的象征能够被鉴别和区分。仅仅是焦点的改变就会有助于直觉上的领悟，然后联想可以更容易地通过潜意识区域兴起。

如果有机会，它们确实会冲破，或出现在自我中心的意识中；但是自我中心的意识不能去追随它们。自我总是会竖起防御，但直觉性的理解总是能够穿透这种防御。

在自我心灵修习的过程中，不要有门派的壁垒。做师父的不能垄断制约自己的追随者，树立保皇党人，排除异己；而做学生的也要学会博闻广见，海纳百川。修行人就是要打破故有的成见与意识壁垒，让认知多元、通透、融通、多维、多视角，可以接纳、理解不同角度的知见，让自我同时处于不同的意识维度层面中，兼容并蓄，取长补短。

自我要有一定的纪律性，这带来有所不为的界限。但这界限必须要有一定的可控弹性，让自己可以不至于把自己封闭起来，与浑然一体的宏大意识不至于形成二元性的分野，失去了必要的交流。

## Y3-2-94.2

那么在解释你的梦时，约瑟，就像解释鲁柏的梦一样，我们必须改变我们的焦点，因为通过有意识的检查而显得合乎逻辑的解释往往是扭曲的。

基本的和最初的梦境序列，发生在潜意识的那个与前世有关的区域，当然也扩展到其他区域。这个梦有一部分是由鲁柏自己的梦触发的，就像密切相关的人之间经常发生的那样，在鲁柏的梦中，漏水的船只就是特征。



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

（珍的梦请见第 87 节。）

这一连串的梦，再次提到了那次远洋航行，并给你提供了额外的潜意识知识，告诉你，你所认识的拉里-波特是同一艘船上的海员。他在梦中凌驾于你之上，因为在那次航行中他有地位，而你作为一个偷渡者却没有地位。

当你被发现时，是他，一个大副，让你去执行任务，并贬低你的努力，最后他还打了你;顺便说一句，你在梦中并不愿意面对这个事实。

（是真的，见第 93 节尾的梦笔记。此刻，我的脑海中还浮现出这样一个事实：我收藏了大约 30 本关于老式帆船、大海、海盗等的书籍。我最近没有看这些书，事实上，我是在十多年前开始收藏的，当时我还没有结婚，在为一些艺术品做研究时对这个主题产生了兴趣。但自从我建立了这个收藏，每次我们换地方时，我都坚持把它带在身边。）

细雨社 www.xiyushe.org

因为现在的情况是，在你这一世，这个人只是一个少年，所以这个梦就改变了层次。那条船变成了一个男性的象征。第一个象征符号是围绕鲁柏的梦建立的，其中涉及一个女性象征;也就是说，现在的鲁柏把那条船解读为“tub 浴缸”，因此是洗衣机，漏水的船变成漏水的洗



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

衣机。

## 梦一，原文对应部分：

“然后比尔和珍就走了。我和爱丽丝、克拉克在公寓的起居室里，回头看向用棕色木板装饰的厨房。在中间的一个房间里，我看到了拉里-波特。他穿着一件麂皮型的秋衣，袖口是针织的。在我看来，他似乎比我所知道的他更高更壮，本来他的体形跟我差不多。让我吃惊的是，拉里正发狂似地忙着处理一台滚筒式洗衣机，它的排水口正在大量流水，流进一个桶子，快满出来了。

拉里瞪着我，对我吼着，叫我拿一个派盘（pie pan）给他，说洗衣机的水马上就要流满水桶了。我回喊道，一个派盘也盛不了多少水。洗衣机跳来跳去，而拉里按住了它。我不记得地板上有水。接下来我知道，拉里对我很生气；他就站在我旁边，耸立在我面前，对我吼叫，骂我真是一个笨蛋或疯子之类的，说我需要好好被揍一顿。”

你的梦开始于此，但你很快就变成了男性的解释。一艘船被认为是一个“她”。然后，这个象征符号变成了一个女人：她在她的体内承载着男人。由于梦的发源区，你选择了波特这小伙子的母亲，她是一个区域到另一个区域的连接形象。甚至在你的梦中，她也是用车把你从一个地方带到另一个地方。

然而，即使这样，也给了你额外的信息。那个大副，在那段旅程中死了。他打了你。那时你比他年轻得多。另外两个水手跳出来为你辩护，不是因为心地善良，主要是因为他们不喜欢他。他受了伤，不是很严重，但后来发展成血液中毒。



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

你后来发现了，觉得有些过错。在梦中看到小伙子现在的母亲在安慰你，这是一种缓解过去不安的方式，这种不安在某个潜意识区域仍然存在。当时这个小伙子才三十出头，而你却年轻得多。

（“你知道是哪一年吗？”）

不知道。

罗曾经在上一世乘船偷渡到美国，然后伪装成一名神父，有了自己的教区，还和姐妹俩同时有染，搞的姐妹俩彼此争男人。他在偷渡去美国的路上显然陷入了麻烦，但为人刻薄的大副犯下众怒，被借机修理，乃至丧命。隐约的内疚在此刻被平复释怀。

漏水的洗衣机被珍与罗再三引用为象征物，只是对于珍来说，它是漏水的铁皮船，而对于罗来说那是对成年女性的隐约符号。

细雨社 www.xiyusha.org

不过，船的名字里有“少女”（maiden）这个词，是从南安普敦运货到波士顿。

然后你发现自己在梦中穿着睡衣，先是被放在你父母的家门口，但没有进入。这又是一个象征性的联系，一个还没有进入这一世的转移，也就是没有进入你父母的家。但就在出生前，你发现自己在梦中穿着睡衣，进入一个剧院，寻找某人。

船是载具，名字是处女。罗是妈妈婚后第一个孩子，洗衣机的洞和流淌的肥皂沫，隐喻着他在进入自我角色前，准备入胎时的视角。在这里，剧场又是一个比喻符号。



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

睡衣只是象征性地代表你拒绝承认赤裸裸的事实；推迟出生，在允许自己在物质层面上再次出生之前，在存在的剧院中张望，这种深思熟虑一直是你性格中的一部分。

你在寻找那个将成为你兄弟的人，而你确实找到了他，或者他找到了你。顺便说一下，你梦中的人没有注意到你奇怪的衣着，因为在你的梦中，你还没有选择出生。

和你弟弟在一起的女人，你没有认出。你们三个人在你出生前沟通过。这女人就是你弟弟洛伦，因为他之前出现过。然后你计划或决定在家庭聚会后出生。然而你也打算与现在是你父亲的那个人建立密切的联系。

## 梦一，原文对应部分：

“我打算去一个剧院，一个大剧院，在基斯通和莫霍克的拐角处，尽管实际上那里没有剧院。我现在穿着条纹睡衣。[我没有这样的睡衣]，宽大又松垮的睡衣裹着我全身，一点都不裸露。

接下来，我走在黑暗的、拥挤的电影院中间的过道上，仍然穿着睡衣，但丝毫不觉得尴尬，也不担心别人会，或可能看到我。这地方当然很黑，但我看得很清楚。我一直在寻找着什么人或东西，但我找不到。

演出结束后，人群陆续离开剧院。外面已经是晚上了，我坐在剧院前面的绿色草地上，就在莫霍克街旁边，当许多衣着光鲜的人从我身边经过时，我还是很不在意。 我仍然穿着睡衣，泰然自若。”

**到这里我们知道，“剧场”是出生前人生计划大厅。约瑟在和一众本次涉及到的剧组成员商量剧本剧情和角色特征。我们都知道罗的小弟**



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

第一次当男人，他的性格与自我性别认知还很女性化。而他们的父亲，在此生中主要是为了对罗的这个弟弟与要演绎妻子的上一世的女儿做出一定的情感平衡。罗的弟弟原本就是他的儿子，9 岁死于白喉，而妻子是他的大女儿，那一世他太喜欢要孩子了，结果半数都死了，养大的孩子也因为家境的贫苦而活得很艰辛。这导致当年的大女儿对他心存不满，儿子则心有不甘，他自己渴望通过本次的人生演绎平衡这些如果的可能性。

但考虑到一些变数，约瑟在出生前，必须确定这一版的所有角色是否到齐。因为他已经被晃点了一次：那一版约瑟作为罗出生后，发现妈妈根本不想生老二出来，爸爸也不是这个“爹”演的。结果没到成年赶紧死了回来，重新找剧组和其它出场演员，小心别再进错了平行片场。

细雨社 www.xiyushe.org

但是，尽管你见到了现在的迪克和洛伦，你们都不知道你们今生的关系会是什么。你打算与这个人建立兄弟般的终生关系，而这个人就是你的父亲。因此，他与你擦肩而过，自行车是青春的象征。也就是说，因为你想象他的年龄与你相仿，你看到他骑着自行车，一个孩子的交通工具，但因为他比较早出生，所以车子载着他经过。

你伸了个懒腰，这象征着你陷入了相对困顿的、未实现的青年时期，早期的青年时期，因此，你的手臂僵硬，因此无法让作为你父亲的人及时地与你在一起。他微笑着点头，然而你没有说话，因为你们之间的交流总是很困难。



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

然而他的点头是对你的祝福。当然，是他一定会比你先死的这份知晓，导致了他的离去，但这个梦并不涉及对他死亡的直接遥视认知。

现在我们来看一个梦，它起源于一个完全不同的潜意识区域，它确实包括某种遥视的认知。它给了你内在警告，让你为上周日非常真实的事件做准备，在这个过程中，你确实在某种程度上进行了判断。当然，其中必然有扭曲，而且是相当棘手的扭曲。

你的母亲在梦中坐在一个更高的栏杆前，象征着你自己内在深信的观点，基于早期相当清教徒的基础，你的母亲和她的行为应该受审判，以及一个孩子自然但不幸的报复心："伤害我的人，尤其是我的母亲和女性，应该受到正义的审判。"梦中你把她放在法庭的被告席前。

## 梦二，原文对照部分：

我的两个兄弟，洛伦和迪克，和我在一个类似法庭的房间里，坐在一张擦得很亮的深色长桌后面。我们三个人面对着我们的母亲，她坐在某种较高的桌子或柜台后面。她是她现在的年龄。

空气中弥漫着某种稳定的噪音。母亲对我们说话，或者我们中的一个人问她有什么麻烦，我不确定是哪一个。母亲回答，但尽管我看到她的嘴唇很明显地在动，我却听不到她说什么。三个儿子倾身向前靠近她。我相信是我要求她在像风一样的噪音中重复她所说的话。我在桌边向前倾，然后听到母亲非常清楚地说道："父亲的一个肺上有一个斑点。"



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

其他儿子也在场。在潜意识的孩子般的区域里，你认为你母亲对家庭问题负有主要责任。然而她的辩护，你基本上认识到是不真诚的，但在这个特定的例子中，表面上是正确的，就是你父亲打了她的胸部。你认同你的父亲，而在这个梦中，无论如何，你不能允许这种认同，因为在这幼稚的层次上，你并不责怪他，而且作为一个孩子，你会希望有力量做同样的事情。

细雨社 www.xiyushe.org

因此，即使在梦中你也误解和扭曲了暴力。你没有让你的母亲说“他殴打我的胸部”，而且为了透过认同你父亲来惩罚你自己，你反而把这句话转译成“他的肺部有一个斑点”，因此象征性地惩罚了你父亲和你自己的暴力。

不过，这个梦基本上是遥视，因为它预见到了星期天的实际情况，母亲最终在她的儿子面前受审;它确实为你做了准备，使你自动调整自己，相当完整地度过实际情况，因为你已经在另一个层次上面对了它。

你顺便意识到了自己的误解，你父亲在两个梦中的出现都被女性容器符号所反对，因为父母双方的对立一直是你潜意识生活中的一个重要元素。



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

肺部的斑点也暗示着出血或渗漏，这让你再次回到渗漏的容器形象，也指的是渗血的伤口，那是施加在大副身上的。

你会经常发现这样的序列场景，这应该是可以预期的。这个梦也让你提前看到了超越表面的情况，而这种情况确实在周日到来了，周日你对你父亲要宽容多了，因为这个梦在一个层次上提示了你母亲会使用的策略，也让你象征性地，而不是实际地惩罚你自己和你父亲，因为现在他对她的暴力倾向很明显，但在你自己身上却不那么容易显现，而是压抑。

如果这个梦没有让你做好准备，你很可能会对你的父亲进行最强硬的言语攻击，实际是想让他为他自己相当克制的暴力而受苦，因为你会害怕，也无法面对它在自己身上略微弱化，但仍然明确的潜在显现。

因为我没有让你休息，我现在要结束这一节。我不想在这里打断上下文或前后的连贯性，而且为了对这些梦提供最忠实的解释，鲁柏最好一直处于深度出神的状态。

从我们之前的讨论中你会看到，如果要得到一个忠实的解释，这样的状态是迄今为止最有利的。如果你愿意的话，我将在休息后继续说几句做为结束语。

通过赛斯对罗第二个梦的具体还原，我们可以看到梦的记录者与体验者在角色自我意识的参与下，怎么把原始的梦信息扭曲加工成了另一个样子。依据罗记载的梦，我们很容易误解他的父亲可能会在肺部出现某种未知的健康问题，而本真的内在信息是约瑟在意识认知深处，厌弃自己过于强势、霸道的妈妈，认为家庭内的多数纷争都由她发起与延续。当妈妈做出自己的申诉时，那申诉被意识屏蔽扭曲转译成了



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

肺部的小点。

罗的父亲本应该出演他的兄弟，但因为某种入胎时间的错落，成了他的父亲。这种疏漏错位在投胎时其实经常发生，因为灵体对时间的把控性和感知力其实不是很强。经常有人说，君生我未生，我生君已老。其实年龄差并不是太大的问题，忘年交，或夫妻年龄差上 10 到 30 岁，只要双方自己能接受，就是幸福的。比如法国总统与自己的太太、我国的院士杨振宁和他的夫人。

很多人会担心巨大的年龄差会影响婚姻的可持续时长，但看看年龄相当的夫妻，一半都走不过七年之痒，甚至女方一怀孕，男方就出轨。同龄夫妻真的比岁差夫妻走得长远吗？

细雨社 www.xiyushe.org

（“好的。”

10:50 休息。珍完全解离，出去很远，她说，她对时间的流逝毫无概念，不管是 5 分钟还是 2 小时。事实上，我们已经错过了两次休息。到了最后，珍的声音变得相当干涩和嘶哑，当赛斯说休息时，我正准备要求休息。

事实上，我很清楚赛斯跳过了休息时间，也很仔细观察珍，看她是否变得不舒服。这是自 1963 年 11 月开始课程以来，她最长的一次不间断的传讯，她经过这整个过程，除了在结束时很自然的嘶哑之外，在方式上似乎没有任何明显的变化。至于我自己，我可以说，在休息时，我的右手和手臂一直痛到肩膀。



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

由于赛斯没有真正讨论过我第一个长梦的最先开始的那部分，珍和我在休息时谈到了这个问题。这是一个错误，因为这个话题刚一提起，珍就又开始了，只休息了 1 分钟。果然，她仍然坐在桌旁，闭着眼睛，摘下眼镜。她的声音，令人惊讶的是，相当轻松自在。）

绘画的梦发生在另一个层次，我们将详细讨论这些不同的潜意识区域，尽管我只是为了方便而把它们分开来说。这个梦代表了过去、现在和未来的关联，是对鲁柏在遥远的过去世中确实是个艺术家的认知；他如今在这个方向上有很强的能力；它代表了你内心对他今生如果利用这种能力，最终能画出什么类型的画的认识。你在梦中的惊讶，代表你觉得他没有使用这种能力。因此，梦中的画的质量让你感到惊讶。

梦一，原文对应部分：

“跪在一张老式的客厅桌子旁边，下面有一个层架，我看见珍的素描和画堆了有一英尺高。 抽出一张，我惊讶于画中鲜艳的色彩，以及其中奇妙的三维形态。 一幅绿叶树的粉彩画特别吸引我，我对比尔和其他人赞叹说，珍的画比我想象的要好得多，也没有意识到她能做到。”

鲁柏在北欧作为约瑟儿子的那一世，曾经是欧洲著名的绘画家，而且创造出了一种新的画法流派，这一流派到现在还被欧洲美术界的画家们使用着。如果珍打开自己更多的内在融通，她可以随手就画出价值不菲的油画来。可惜我们这一版珍，因持续的内在扭曲未能彻底释怀化解，早早地谢幕退出了前台的角色。

向你们俩致以最美好的祝福。



发布平台：亚马逊网站、YouTube-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。”

10:55 结束。珍解离如常。她说，当她在一个层次上传述上述资料时，同时也在“另一个层次上”收到赛斯的一个想法，即她应该在上课当晚的晚餐过后，睡 45 分钟。她以前就有几次提过这种双层接收，和以前一样，她说她一次只能帮一个层次发声。

我在梦中看到的珍的粉彩画是如此生动，所以我依然记忆犹新，我计划尽快将它画成油画。珍和我当然都察觉到了她的艺术能力，我也做过各种尝试，让她更经常地使用这种能力。虽然她理解我试图教给她的透视法，但她对透视法没有感觉，更喜欢不用透视法来创作;她称自己的作品为原始派的，当她独自以自己的方式作画时，有一种孩童般的品质。

细雨社 www.xiyushe.org

现在，回想这一节，我又提出了一个想法，我怀疑赛斯对第一个梦的解释有失真，他说在我出生之前，我看到我弟弟洛伦是个女人。我记得赛斯在很多节以前说过，洛伦曾有三世是男人，但从未当过女人，而且会有当女人的一世等着他。见第一册第 10 节、第 12 节。

珍，正在隔壁房间洗脸，同意我的看法。然后，令我惊讶的是，她又走了过来，大步走到客厅，用相当低沉的声音说话。她还是没戴眼镜。11:00 继续。）

你所知道的洛伦这个人，在物质层面上还不曾生为女人。然而，总体的存有是一个女性的存有。

## 梦一，原文对应部分:

“这时，我的弟弟迪克，看起来可能比现在年轻一点[大约 36 岁]，正向



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

我走来，朝我微笑，对我说了些什么。他穿戴整齐并穿着一件夹克。陪同迪克的是一位瘦长、尖脸的男子，戴着黑边眼镜，穿着深色西装、白衬衫和彩色领带，整齐利落，还有一位我不认识的苗条美丽的女人。我记得这对夫妇和迪克并没有和我说话。”

这就是为什么你看到他是个女人，以及为什么你没有认出他。下一世将强行成为一个女人。或者说，人格将以最光鲜耀眼的方式强行显化为一个女人，因为到目前为止，它还没有使用它的能力，也没有表达它本质中强大的直觉部分。

因为存有没有表达，而是扣留了其本质中的基本女性特征，所以它反馈到自己身上，以至于存有的整体身份看起来是女性的，仅仅是因为积累了那些被认为是女性的特征。

一个存有是由你们所谓的女性和男性特征组成的，但是当所有的能量都集中在以男性为导向的人格上时，就会出现积累，这样存有就只剩下未使用的、未显现的、至今被否认的女性特征。

如果男性类型的特征一再被拒绝实现或显化，也会出现同样的情况。我想立即澄清这一点，因为过去也发生过关于洛伦的同类误解。

现在，晚安。

（“晚安，赛斯。”11:06 结束。）

人格或存有作为意识能量体存在时，它本身是没有第二性别器官或性特征的。意识体可以随意幻化与显化自己想要展现的外在法身形象。但自我内在意识的气质、思维方式、偏好特长、认知理念，是有性别倾向的。这里所说的性别不是生理结构的性别，而是思维认知偏向，



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

更感性或更理性、更柔情或更刚直、更愿意守护照顾人还是更愿意冒险闯荡世界、在细节上更注重完美还是在框架上更重视逻辑。

赛斯说过，不同倾向的意识体想要毕业，至少要当父母各一次。所以男性化的意识体也要演绎女人，女性倾向的意识体也要经历男身，这就触发了女汉子和娘娘腔的人格状态。续而我们可以看到，那些没有能成功驾驭性别挑战的人，最终选择了变性，体验到了不一样的如果和可能性觉知。而由男性意识演绎的女人爱上了真的女人，或由女性意识演绎的男人还是喜欢男人，造就了彩虹样多重的婚恋关系组合。

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

Y3-2-95.1

# 第 95 节 能量自己延续永不撤回，未曾有过一个开始，人格完全独立

**前情摘要：**

**内在世界不可能用外在感官或物理仪器来检视。外在感官的主要目的其实是转译外在或伪装的存在。**

**你知道的外在感官本身是一种伪装建构，是为一个特定原因形成的特定工具，以便操纵伪装实相。反之，它们必须要用我讲过的那些内在感官来转译才行，因为这些是内我的基本工具。**

**智识以前和现在都是内我和它自己建构的伪装物质宇宙联系的一个方法。**

**智识：**

**智识本身无法领略或理解内在实相，这是事实，但这也不应该被当成是智识与生俱来的一个缺陷。生成、识别与理解领会是两码事。**

**好比一个人工智能的机器人，可以生产与检测、甚至完成元器件的组装调试，但你说机器人理解它在干什么吗？领会到重复性操作流程中的意义了吗？当然没有。智识也是这样的。它是意识体的一种思想无形工具。**



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

在上一节中赛斯为罗解梦，并指出梦的调查必须要在一个潜意识层次之中或之上完成。为了正确研究梦，你确实必须要把自己沉浸在梦发生的那个媒介当中。通常强烈而有限的意识焦点本身会扭曲梦的真实本质，自我也会在僵化的限制之内对梦进行这种有意识的检视。

意识只不过是内我在特定时间聚焦的方向而已。为了检视梦的实相，必须趁自我没有把它的范围单单限制在伪装实相之内的时候，改变内我的焦点，转到内我在其中移动的那些方向。这种焦点的改变本身并不难。难的是把焦点从一个意识关注区转向另一个意识区，并让返回平时所需那扇日常焦点的门保持敞开，以便维护和操纵物质领域的有效平衡、这一份能力或才能一直连续不中断。

细雨社 www.xiyushe.org

想要做到这点，需要放下自我中心的成见与打开格局的栅栏，才能明了和辨别内在的象征。光是焦点的改变就有助于直觉的领悟，如此一来潜意识各区才能够更加容易串联起来。

赛斯告诉罗，他看到了珍晚年成为优秀画家的可能性。同时他的梦与其前世偷渡时的遭遇有关，在那次偷渡中，船上的一个大副死了。这大副在此生与罗有关联，但演绎大副与大副妈妈的灵魂都没有因此怪罪约瑟，所以约瑟完全不用感到内疚。

约瑟在此次入胎进入伪装层的舞台前，曾经一度很谨慎犹豫。他在出生前计划大厅寻找一起要搭戏的其它角色——那要出演自己弟弟和父



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

**亲的两个灵魂。罗的父亲本来应该跟约瑟演兄弟的，但约瑟错过了投胎日期，只能演他儿子了。而小兄弟是个女性倾向的灵魂，这是第一次计划演绎成年男子。**

**在梦二里，全家三个儿子都在控诉母亲的强硬与在家庭中起到的负面作用。而母亲自我辩白时的辩护词说，自己被父亲打了胸部，在梦中被扭曲和屏蔽成父亲的肺部有斑点。**

**在论灵魂性别倾向与角色性别时，赛斯说：一个存有是由你们可能称为女性和男性的特质构成的。但是当所有能量被聚集在男性导向的人格时，女性面的意识能量就会积压很多，以至于存有只剩下未被使用、未被显现、被否定了的女性特质。与此相反，如果男性形态的特质一再被否定而没有实现或显现，就会发展出同一种情况。**



发布平台：亚马逊网站、YouTube-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 95 节 能量自己延续永不撤回，未曾有过一个开始，人格完全独立

1964 年 10 月 7 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（晚上 8 点 15 分，约翰-布拉德利（注：存有名菲利普）抵达，来当见证人。约翰已经见证了几节课;他带来了赛斯资料第一册的第一份副本，他一直在阅读。这一册包括了前 38 节。约翰此时问我们的问题是开始与结束、内在实相、内在感官等。约翰也是一位不知疲倦的工作者，正在寻找愿意花空闲时间打印额外副本资料的人，他也有这方面的消息给我们。不用说，珍和我在这方面一直很松懈，我们非常感谢约翰的努力。

细雨社 www.xiyushe.org

记得在 1964 年 6 月 17 日的第 63 节课上，赛斯说，他可以“在 9 月看到一种麻烦，是住在他隔壁第三间的女邻居。”在宾夕法尼亚州的威廉波特，“这里的难关是涉及到两个孩子.....我想到了一个“V”.....“见第 2 册。

约翰告诉我们，尽管他一直睁大眼睛和竖起耳朵，十分留意各方消息，却也没听说过这样的邻居发生过什么事，虽然透过第 63 节约翰的地图说明，的确有两个这样的女邻居，带着孩子住在他隔壁的第三间。然而，约翰在 9 月份休假了两个星期，他说他可能错过了某些事情的发展。他说，赛斯给出的“V”对他来说没有特别的意义。

8:35，比尔-麦克唐纳也赶来当见证人。记得约翰和比尔曾多次参加课程，但在这之前，从没有一起出席过。不过，他们之前在没上课的



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

晚上在这里碰过面。

来了两个预料之外的见证人，让珍有点紧张，她后来告诉我，这种情绪很快就过去了。8:59，她还在厨房煮咖啡。她准时开始传讯，声音比平时低一点，相当有力。她踱步节奏缓慢。再一次，她摘掉眼镜，眼睛很黑。）

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

我在此欢迎马克和菲利普参加我们的课。

今晚的资料可能是各种主题的混合版本。在上一节课，我们讨论了梦和潜意识。更早的时候我提到，你们的概念，扭曲的因果概念，导致了所有事物必须有一个开始和一个结束的想法。

我还提过，广阔的现在不知道开始或结束，万事万物都是由能量组成的，永远不能被撤回。个体化的能量也永远不会失去它的个体性，在一个非常实际的意义上，任何曾经存在过的东西也永远不会消失，而只是改变它的形态。

既然能量不能被撤回，而只是改变其形态，那么就不可能有结束，而只是像我前面解释的那样收缩。然后扩展必须随之而来，用你们的话说，扩展带来了新的开始。

可以想象，一只蜂后繁衍出一个蜂群。工蜂们在日出后蜂拥出巢穴，采集回花粉与蜜糖；入夜前又都从四里八乡地聚拢回巢穴，把一天的收获酿造成蜜汁。这一收一放间构成了生命的脉动和发展的可能。对于蜂群来说，千年前的历史与万年后的将来，都不重要，也不会去过



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

多考虑明天或明年的问题。蜂巢每年都会向四方散播出新的母蜂，在某处成为新的蜂后，它们与蚂蚁一样，用最简单的策略，在生存比赛中立于不败之地。

鲁柏，在我相信是 17 岁的时候，在一首诗的开头有这样一句话，如果他不介意，我将引用：“结局遮蔽了开始。“引述完毕。用你们的话来说，由于目前某些自己强加的限制，也是必要的限制，你们无法回避地要从开始和结束的角度来思考。

鲁柏在这首从孩子的视角写的诗中，无法放下这个观念，所以我们必须像他当时那样，用开始和结束的方式说话。但我不赞同这种说法，因为它们本身就有助于延续一个最不幸的扭曲性概念。

细雨社 www.xiyushe.org

当这一版“珍”因疾病、痛苦与内在的纠结逝去后，鲁柏带着那些化解与领悟了的智慧和那些无法释怀、不能理解的困惑，重新从娘胎里爬出，开始下一版“珍”的演绎。时间又回到呱呱坠地的那一天，这个世界与世界上的所有人，从“存档点”被读取，开始煞有其事地展开背景生活，历史又一遍、又一遍地被演绎了出来。对于“珍”来说，其他更颓废失败的珍，与更睿智成熟的自己都是同时代的平行自我；但对于自我意识来说，这些一版版的珍确实都是意识聚焦的产物，包括其所生活着的这个所谓的世界。

能量是自己延续的。宇宙以及所有存在的层面和宇宙，确实来自于你可以称之为能量、活力、理念的东西；或者，尽管鲁柏顽固地阻挡，



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

来自于一个人格精髓（personality essence）或灵性完形，如果你愿意，你可以称之为上帝。而这句话是对实际情况的一个极其简化的版本。

（见第 81 节，上帝概念的资料。现在，珍的声音已经加强了，但是并没有更低沉。但她说话时表现得很坚决，使用了许多手势，并经常微笑。）

就你们所知道的，或就我所知道的，任何宇宙存在之前，首先是奋斗（striving）。要使这一点尽可能地简单是很困难的，因为对我来说，它已经是简化了的。就终极而言，有一个开始，但未曾有过（never was）一个开始，菲利普。这可是会劳损智力，所以我会说，用你们的实际说法来讲，这我们过去多少说过了，就是，有一个你们大家都可以称之为开始的时候，那时有斗争（strife）和奋斗（striving）以及一个自己成形的愿望，将自身充分地聚集起来，形成一个收缩的整体，其中潜藏着所有的可能性。

那么，你们会问我，这个愿望的来源是什么。你当然会问我源头的源头，而我会再一次说，只有在你们强大但有限的伪装宇宙的架构之内，这样的问题才有意义或有效。

如果你能理解宏观一体性的存在，那我们就可以讨论一体性自我意识的聚散周期和生化过程。在一个能量海波中，自我觉知在能量频率的杂乱的混沌中醒来，它开始凝聚、拓展自身的能量，最终形成了一个既松散又单一、既离散又聚合的意识。这意识有一个意识能量的内核和意识能量的疆域，它在不断地分化与聚集，并通过潮汐般无休的浪



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

涛滋养着自身分化出来的小生命们；而当它们鲸落后，又滋养了深深的海床。

这宏大的群体一体智慧并不是唯一的，它所占据的能量海也只不过是沧海一粟。第一因不可深究，因为我们可探及的最大边界就是宏观群体意识的意识疆域和记忆库。我们的意识能量与意识可承载的信息量，根本无法尝试访问超越宏意识外的临近其它宏意识群。

宏意识中的意识们，生成了各种世界，并不断地创作出各种新故事体系。这些故事中蕴含着可能的自我启迪，通过不断的实验，验证自身猜想的可行性，并优化其流程。故事的脚本被不同意识体彼此借鉴，对已经成功的实验进行引述和复刻，并不断融入创新的尝试。

细雨社 www.xiyushe.org

意识体们，不管是编剧、导演、还是演员，亲力亲为，用经历来体验闭卷情况下是否与设想表现得一致。如果出现了纰漏，通过实践与回溯总结吸取教训，然后重头来过，看自己设想的解决方案是否有效可行。直到找到了自我满意的最优解，成为智慧的蜜，提交给宏意识，让群体意识对其印证评估。

如果说这宏大的一体意识是上帝的话，那确实有上帝，并且就是它创造了整个世界，而且你我就是上帝的子民、孩子或分身。严谨地说我们本身就是这个上帝。一即全部，所有皆一。但一又有无尽的变化、各种的分型。一中有统一，也有对立；有方向，又浑然一体；有涨缩，



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

又如如不动。

（赛斯的下一句风趣的话指的是珍。）

我不会去加强我的小无神论者的早期教义课程。然而，我必须用能量来取代“上帝”这个词，但还是要说，能量一直在，也将永远在。

我再次重申，这不是要贬低智力的重要性：内在的实相只能通过内在自己和内在感官才能直接了解。智力必须处理和解释伪装存在的实相，这是它的目的。

智力是针对大脑的名词，而物理脑本身就是伪装器官，用来处理伪装信息的固有设定。所以智商高与灵觉高可以全然不对等：一个傻子可以说出宇宙的真相，一个绝顶聪明的科学家可能连自己的内在自我都毫无察知。

有一个持续的、不断环绕且不断扩展的实相。我所讲过的灵性完形金字塔，代表了你们所谓的所有的开始和所有的结束，而它又再次扩展为新的开始和新的形态。

菲利普应该阅读特别涉及宇宙法则的章节，也就是宇宙的内在法则，然后体会在所有宇宙中的这个宇宙是自发的，同时具有持久性的事实。重复那漫长的讨论将是走回头路，但由于内在宇宙具有自发性和持久性的属性，由于广阔的现在是同时存在的，同时包含所有的过去和所有的现在，以及所有的未来，既然菲利普了解扩展的意义不在时间或空间上，而在于值的充盈，因此，当我说没有开始和没有结束时，他就能凭直觉地掌握到，这与实际的实相没有矛盾。



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

这一段内容非常抽象，并且内容远超我们有经验的可理解认知。我们用个比喻来参详其中的意思。

比如说鲁柏演绎的珍，她至少经历了三十多次珍一生的各种可能性，那么对于角色珍来说，这 1920 年到 1980 年间的地球历史，是一次性线性展开的吗？

无疑，是的，在每次被经历时；又无疑，不是的，因为每次都可以从出生点再来一遍，并走出全然不同的人生，经历大同小异的世界性事件，与那些曾经和未曾遭遇的人一遍遍地相遇又分离，演绎出近似或不同的人生故事。

鲁柏在珍一生又一生的重复中，体验着不同的境遇和遭遇，那对于鲁柏来说，哪个珍的过去是真实而确定的呢？哪个所谓未曾经历的未来是未知与崭新的呢？如果你能利用鲁柏的视角明白这个简单的例证，就或许能举一反三，明白在意识体的概念里，我们的时间与所谓的历史亦或将来，其实什么都不是。就好像用铅笔写的草稿，在被一遍遍地涂改着。

小到一个人格片段，大到宏观万有，其运作的模式都是近似雷同的。宏观意识也是在利用这样的手段不断自我更新着，期望能完善自我意识的底蕴、智慧扩展、知见的广度、意识的复杂性。



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

我让你们休息后再继续。

（9:31 休息。珍解离如常。她一坐下就戴上眼镜。9:36 她以同样强有力的方式恢复。）

## Y3-2-95.2

由于梦境实际上没有开始或结束，所以任何实相也没有开始或结束。那么一个梦没有开始和结束，有的只是你对一个梦的觉知之开始和结束。

你进入对一个梦的觉知，你离开对一个梦的觉知，但是你今晚似乎梦见的那些梦，以你们所谓的时间来说，已经存在很久了。它们似乎是今晚开始的，因为你今晚才觉知到它们，所以你认为那个实相一定有开始和结束。

你的确创造了你自己的梦。和你意识到的一样，约瑟。虽然如此，然而，你没有在一个特定的时间点上创造你自己的梦。开始，再次使用那个扭曲的术语，梦的开始可以追溯到你不知道的过去世，甚至超越这之外，它的起源是你们的星球尚未存在之前就有的一个传承的一部分。

因为在你们这个层面，或任何其他层面上的每一个意识都同时存在，在本质上，甚至在你们所谓的世界开始之前，就都已经存在。你尚未成为的，那时已然存在，而现在依然存在；而且不是作为一些仍未实现的可能性，而是实际存在。

一个简单的比方：在四十岁时，因为某种情景的触发，让我察觉到了集体意识中某些已知概念的启迪，这深刻地改变了我的认知，并让我活出不一样的人生轨迹。但在有生之年，我没能达成自己渴望的预期，



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

于是我又一次地投身入我这个角色。而在新的一版同样角色的人生中，我在二十岁就清晰地梦到了一个四十岁的我做了一个奇怪的梦，并因此得到了必要的心灵启迪。那这个二十岁的我，做的这个梦是预知梦还是回溯梦呢？是我缔造了这个梦还是继承了这个梦呢？如果之前四十岁的我也不是这个梦的原创，而只是受益者呢？

梦是如此，人生何尝不是如此呢？我们都生活在历史剧中，这些历史剧早就被其它演绎过你我角色的意识体们谱写了出来，我们可以说是活在它们的记忆里。但我们又在改写着这些素材，形成一个更新的版本。这些被更新了的版本，与各种老版本形成平行实相，没有哪一版更真或更假，都是可供后人们拣选的体验素材。我们就是在出生前利用这一机制，选择了某一版蕴含自我所需启迪的历史题材，而进入到这个而不是那个世界中的。

细雨社 www.xiyushe.org

你将要成为的，约瑟，马克、菲利普和鲁柏将要成为的，你们现在都已经是了，不是以某种缥缈的半真实的形态，而是以最真实的意义。你们只是在意识层次上没有意识到这些自己，就像你们没有意识到你们所说的过去的自己一样。

我给你们的关于各层面本质的资料，在这里会很方便有用。我已经告诉过你，一个层面不一定是一个星球，也不一定是一个地方，它甚至只是一个觉察的焦点。梦是对另一个层面的觉察，和在其内的存在，据此，自己改变焦点，与自身的各个部分保持联系，以便保持内在的沟通。



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

我们所生活的这个伪装层，不必须是一个真实的星球，或甚至不必须是一个地方。就好像你在梦中经历了许多，有城市，有乡野，有高山流水，你确实地在街头散步，在湍流中游泳，在高山上攀爬；确实地看见了其他的人、动物、植物与日月。但它们又真的只是你意识的投影，也仅此而已。这些城市、河流、高山、深谷不在哪一个星球上，甚至不在某一处。

但如果你想让你的梦有一个依托，你可以营造出一个星球甚至星系与满天的繁星、一个历史和一个所谓的未来，让自己的故事看上去更丰满理性和可信。就好像你走进电影院，然后看一部两小时的电影，你可以接受那影片中营造出来的角色，社会、国家有其历史渊源和未来发展，并且发生在一个被叫做星球的地方。可是拍电影的根本就没有出过摄影棚，看电影的也没有离开过电影院的座椅，你的记忆却告诉你，你确实经历了些什么，并且有理有据。

我不相信菲利普读过关于视角的宇宙之资料，在其中，梦被投射到一个不断变化但持久和相当真实的存在，独立于做梦者。

现在。我已经说过，你们中的任何人和所有人都创造了一个有效、实际又持久，还有对菲利普有力的，自己决定的梦宇宙，以同样的方式，存有投射其各种人格的实相。由于存有与平常的有意识的自我之间没有联系，所以在有意识的层次上，做梦的自己和有自己独立存在的梦世界之间也没有联系。

就像梦世界没有开始或结束一样，你所熟悉的宇宙也没有开始或结束。



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

任何能量都不能被撤回，这包括用于持续的潜意识构建梦世界的能量。你不断地创造它，一直在创造它。它是你自己存在的产物，你既不能有意识地叫它存在，也不能摧毁它。

如果你可以暂时地不去动用那些看似真实的、科学的历史观与宇宙观的知识，而只是单纯地把日常生活看做是白日梦，把夜间梦境看成是内在梦，两个梦犹如硬币的正反面在空中翻滚着，你就能理解在赛斯眼中所见到的我们的世界是怎样运作的了。前两节课我们说过，梦与我们这个伪装实相是由同样的机制在梦的中心被缔造出来的，只是一个是连续剧，而另一个则是穿插其间的小品剧。

剧本中的角色其实是无法与编剧达成互动的。作家创作出角色的世界和他的人生，一旦创作完成，这个作品就拥有了自己的独立“生命”。就好像曹雪芹的红楼一梦，创作时人物性格、角色关系、背景时代、吃喝住行、生老病死，都是作者一念。但当《红楼梦》成了书，进入集体实相后，它就拥有了自己的独立人格，被舞台剧、读者的想象力、电影、电视剧，各种赋予新的特色，每一版都有所不同。别看人物名一样、人物关系一样、时代背景一样，可是每一版都很不一样，相互形成了彼此平行的红楼世界。哪一版是真，哪一个又是假呢？

现在我们将谈到所有实相的一个主要属性，以及我所知道的那最终极的——那个可以被称之为上帝的能量完形。

由于一种强迫性（compulsion）在这里成为了一种属性，而这种强



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

迫性赋予了它的相对面以人的特征。因为这无限能量的一个主要和终极属性或特征是对他的强迫。这是驱动力，是值的充盈随之流动的一个主要法则。

意识源于能量波，意识构成意识能量体，成为有自我意识的能量，本质上还是能量，一种带有意识频率的能量。就好像我们说 WiFi 信号中有信息数据，但这信息数据从本质上讲还是能量的频率波而已。所以我们如果深究的话，一切的本质就是能量在寻求一种对于能量来说最理想的自我增值状态。因为自我意识的存在，能量本身意识到了自己的不同，而当它有意识地意识到了自我时，就再也不想失去这个有意识的自我了。

可是无常的混沌、生灭的规律始终运作着它的“道”。意识如果想维系自我意识的可存续性，不在混沌中重新陷入混沌，就需要探究寻找到能让能量达成自我平衡的一种可持续发展的方法。这一自我存续的最原始渴望就化作了无限的动力，持续推进着自我价值的完成。这里的这个自我可不是任何存有或人格，而是宏意识本身。而宏意识为了达成自我完成、能量完形，化身亿万，展开“穷举法”，把所有可能性与相关可能性都进行全方位无死角的反复研讨和实践。

出于我的善良，我将让你休息，也是为了让我可以从你们在谈论资料时的精彩对话中受益。我很遗憾，而且深感遗憾的是，我们还是得用一字一句串连起来的词语来处理概念，因为这种方法会强化你们对连续性、因果、过去和现在，以及所有这些伪装，而我完全下定决心要



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

把它们放到适当的位置。

（10:02 休息。珍解离如常。休息时，她再度把眼镜戴上，在传述以上资料时，她都没戴眼镜。我写字的手感觉有点累。

约翰和比尔，珍和我进行了关于自由意志的讨论，并努力提出一些我确信资料中涉及的观点，我再次意识到有一件事变得越来越明显：即现在的资料已经达到了这样的长度，并且涉及了这么多的主题，有些是轻轻地带到，有些是深入的，以至于我无法再把所有的东西都及时回忆起来。

10:17 珍以同样良好的声音继续，再次没戴眼镜。）

我亲爱的朋友们。没有什么目标是必须由特定的人格来完成的，也没有什么目标是人格为了存有而必须获得的。

细雨社 www.xiyushe.org

只有各种存在的层面，在这些层面中，能量希望或可能希望显化出自己。然后存有在该存在层面内投射出一个人格，为它配备在该层面上生存所需的任何伪装感官、机制和保护措施。

人格是靠自己的，拥有你可以称之为自我决定和自由意志的力量。如果你彻底记住了我们关于值的充盈的资料，你就会知道，对于所谓的自由意志唯一不利的，就是内建的对值的充盈的必要性。人格必须获得经验，换句话说，必须在一个特定存在层次之上或之内运作，它别无其他选择。它必须在它被投射的特定层次上体验存在。

没有孩子，没有婴儿会自杀。这是不可能的。自杀的成年人仍然在你们的层面上获得了某种程度的经验。这个法则、这个经验的必要性，只有在完全实质化和在你的层面内定位之后才会运作。

一个孩子在你们的层面上没有完全实质化，也没有被定向。一个人格



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

在实际出生于你们的层面之前，可以拒绝得到这样的经验。这种通过在特定存在层面上的经验来实现值的充盈的必要性，是对自由意志的唯一不利因素，如果你愿意这样想的话。

现在。没有其他的指令是内置的，没有其他的禁止。但是，在这种对经验的必要性中，当然也包含了对值的充盈的强迫性，正如你所知道的，这并不仅仅适用于成长，它本身就是值的充盈的一种伪装的具体化，只沿着一个方向。

人格确实可能成为存有。一个人格可能不是你们的说法中的一个人格，正如我提到的，一个人是一个人格，可能被看作是一个父亲、一个教师、一个艺术家、一个社区成员等等。

父亲并没有否定，比如说，艺术家的实相。父亲并没有剥夺艺术家的自由意志，存有也没有剥夺人格的自由意志。是人格在做选择。存有不会帮助或防止人格可能做出的任何选择。存有可能不喜欢人格所做出的任何特定选择，但是他，存有，不能改变人格所选择的方向。

如果你说人格不能做出任何存有不知道的选择，那么这是真的；但同样真的是，存有完全没有能力改变人格做出的那个选择，即使存有提前就知道这个选择，可以这么说。

存有以其卓越的知识，仍必须放手不管。他的，存有的唯一希望就是允许人格完全独立，因为人格比存有更清楚地了解他所存在的那个特定层面的条件。

这里没有木偶，没有拉线的手。如果有的话，你知道，你真的会有一个更完美的世界，但你就不会有一个内建的先决条件：尽可能完成在一个既定层面内各方面的存在，以及在各方面的操纵。

现在。你们所说的业，只在你们的特定层面内有基本的意义。我不想



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

搞得太复杂。然而，在你们层面上的人格通过不同的存在来解决个人的问题。在这里我们也有自由意志，但可以说是目的的连续性。没有任何目的是强加给任何人格的。他，这个人格，在你们的层面上的各种轮回中，采用最符合他自己需要的目的。为了马克的缘故，我可以说，存在的层次不一定意味着更高或更低的层次，而是同中心的层次，即使是潜意识各层也不意味着上层和下层，而只是为了简单方便而使用的术语。

马克应读一读涉及囊理解力（capsule comprehension）的资料，因为那部分将回答他的其中一个问题。

**浓缩理解：**

简单地说就是，每一个点都可以折射出全面的所有整体资讯。就好像全息概念一般，任何碎片都保留全部信息的缩影。每一个最基层的意识分身、人格也都有不少于宏一宇宙本源的可能性。这让意识存在，不论资排辈，而即使是最微末的人格也有可能逆袭成存有。但不用觉得存有这个董事长般的家伙有多拉风，其实就是一个空架子。

好像我们的联合国轮值主席，不管你多高瞻远瞩、聪慧决定、布局合理、运筹帷幄，手下的这些大大小小的国家，虽然都隶属于你的旗下，但可以谁都不听你的，各自有着自己的如意小算盘，各自充分地发扬着绝对的自由意识。就算存有知道它在作死、胡闹，也只能干瞪眼。因为各个都觉得自己贼拉聪明；就算觉得自己笨的，也是笨到不愿成为高阶高维智慧手下的傀儡，要走出自己的路，通过坎坷自学成才。



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

这种近乎野蛮的生长方式看似很混乱，却是最聪明的无为而治。因为任何形式上的规划与条例、分配与制度都会让整体开始僵化，结果就是自限性的僵化被展现出来。自我意识群体的天花板就是存有自身认知意识的极限所在，根本无法发生出人意料的转型创新。而能量若想要达成意识完形，就需要不断地突破自我现有的格局，触发意想不到的可能性，展现出理性之外的随机、逻辑之外的可能。

创造力与想象力是永远的第一生产力，而自由的主动性是推动第一生产力必要的前提。那就是自我内在热忱的花火。寻找与激发出自我生命的热忱，并跟随它行动起来，是生命中最美好的事情，因为它可以激荡起你的心流，让全宇宙的能量为你所用。

我会让你们休息一下——所有的人，你们知道自己的那些部分，因为你们自己的其他部分，总是沿着他们自己所聚焦的方向继续着。

（10:46 休息。珍解离如常，她说真的出去了，一晚上都如此。比尔-麦克唐纳回家了，因为他的感冒让他疲惫不堪。10:50 珍以差不多同样精力充沛的方式恢复传述。）

我在这里要开始结束这一节，但是就像菲利普的宇宙一样，这些课从未在一个特定的时间点上开始，鲁柏早在这个地板上踱步之前就知道它们了，虽然，他并没有觉知到它们。它们会结束，或者说它们将随着你们层面的改变，以你们的方式结束，但它们不会结束，正如我们在过去、现在和未来都认识彼此，这些课也存在于广阔的现在，在那里时间没有意义。



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

顺便说一句，我提到的与菲利普的邻居有关的事件确实发生了，查看一下报纸可能就会看到。

现在我要结束我们的课，但是再说一次，我可以讲上好几个小时，只是你们的时间概念拖慢了我们的信息流。

（“关于约翰在威廉波特那些街坊邻居的事件，可以给个线索吗？”）

我最衷心地感谢菲利普尝试打印资料的举动，以及我相当不耐烦地要求鲁柏开始他的工作，准备出版资料。

所涉及的女人，她的首字母是“V”，其他信息如实提供，我对你们所有人致上最美好的祝福。

（“晚安，赛斯。”

10:58 结束。珍解离如常。有关约翰相关街坊邻居资料的简短摘要，见前面相应节次。约翰再次说，缩写的 V 对他来说没有什么特别的意义，但回家后，他打算尽他所能的查明在他的住所隔壁第三家，确实发生了什么，一个至少有两个孩子的女人，或者与孩子有某种关联的人。我建议他翻一翻当地过期的报纸，可能是最简单的方法。

离开时，约翰带走了第 24-38 节的第一份复印本，以考验他的两名女志愿者打印赛斯资料的决心。这个工作量非常大——我可以亲自证明这一点！）

细雨社 www.xyshe.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

## Y3-2-96

# 第 96 节 无限的实相，首要的能量完形，三位一体的概念

**前情摘要：**

**能量是永恒的存在，能量的波澜形成不同的频率。而存在感的醒觉，带来观察与最初的欲望和内在的期许。意识只不过是内我在聚焦的方向上感知与经历的过程。能量海中，宏意识为让自身达成能量完形和自我达成，而化身万千；又不断聚合，形成扩散与聚合的脉动潮汐。人格就是这潮汐中的泡沫，存有不过是它的浪花。**

**你可以叫这宏大的一体意识为上帝或其它什么名号，它确实是用一念缔造了万有的显化，包括这个宇宙与其它宇宙、这个层面和其它层面。但就像存有只能规划人格的蓝图，却不会束缚人格在角色中的临场发挥一样，宏大的一体也不关心细节，毕竟中央集权的计划性在管理庞大的疆域时只会带来僵化的问题。**

**人格不是一种被烙印下的身份阶级。存有或人格没有一个固定的地位阶级，谁领悟得更深刻、谁能运用调动的能量更庞大精纯、谁的智慧更渊博通透，谁就是自我意识集团里的老大。没有所谓的开始与结束，本源意识与能量本身首尾如环，犹如喷泉，一边抛洒着库存，一边接纳着回归。**

**但结束给开始蒙上一层阴影，人格片段在离开经历时，内心的各种匮**



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

**乏、纠结、愤恨、不甘、不解、困惑都会被带入新的历程，成为谱写课业、经历对等体验的主要大纲。**

**从宏一本源到人格片段，一切行为背后的推手都是自我完善达成价值完成的内在渴望。人格一定要在它运作的一个特定存在层次之上或之内得到经验，除此之外它别无选择。它一定要体验它已经被投射的特定层次上的存在与经历，直到达成存有的既定蓝图规划。这个法则、这个体验的需求，只有在你们的层面之内完全物质化并且熟悉环境之后才会运作。所以你可以选择逃避，但那只会带来一次次的重新来过。**

**自由意志需要透过在一个特定存在层面的经验，才能实现价值完成，这是它唯一的弊端。没有其它内建的指令，也没有其他禁令，但整体上是有经验需求的内建指令在运作的，这指令就是强迫自我朝向价值完成发展。而且你知道这不仅仅适用于成长，其实成长本身就是朝着这一方向即价值完成的物质化伪装。**

细雨社 www.xiyushe.org

**现场做决定的是人格，存有可能不会帮忙或避免人格可能做出的任何决定。存有可以不喜欢人格做出的决定，但存有无法改变人格选择采取行动的方向与方式。人格的任何行为与心念都无法避开存有的觉察，但存有完全没有能力改变人格做出的选择——即使存有，可以说，事前就知道某些决定是值得推敲的，也只能袖手旁观且无能为力。**

**尽管存有可说是知识渊博，但存有唯一希望的就是，允许人格完全独**



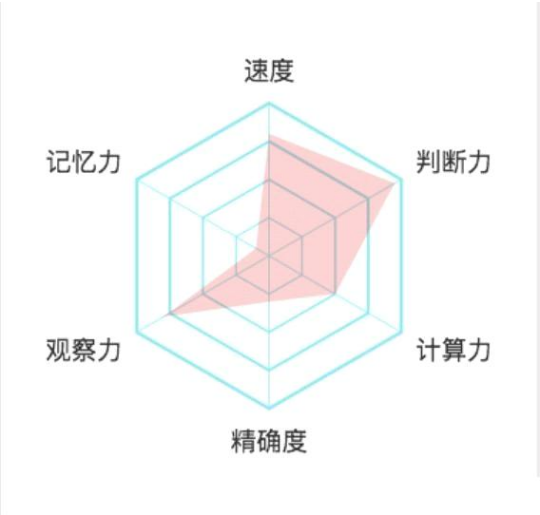
发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

**立。因为人格比存有更清楚地了解他自身当下存在发生的特定伪装层面。你不是木偶，也没有拉线的手，如果你愿意跟随内在热忱，你真的会有一个更完美的世界。但先决条件是：尽可能完成在一个既定层面之内的存在、完成在每一方面之内的蓝图目标。**

**随着你们改变自身的意识层面，老旧的层面将会结束，或者说它们以你们的说法将会结束。但它们不会结束，因为我们在过去、现在和未来都认识彼此，所以这些课存在于广阔的现在之中，多维平行世界里。**

**你们所说的业，只在你们特定的层面之内有着基本的意义。在你们的层面上，人格透过各个不同的故有历史角色历经和解决个人的问题。这既有自由意志的参与，也可以说目的是明确连续的，依照存有的规划蓝图。**

**没有任何目的被强加在任何人格身上，人格在你们层面上的各个不同的转世里接受的目标，大部分都和他自己的自身需求一致。存在的各个层次不一定带着次第高低的含意，而是同心圆的层次。**






发布平台：亚马逊网站、YouTube-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 96 节 无限的实相，首要的能量完形，三位一体的概念

1964 年 10 月 12 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（8:45 分，珍对今晚课程的内容毫无概念。她曾试着在 7:30 小睡一会，但没睡成。她说，她还是觉得“有点奇怪，居然对他要谈什么内容没有一点概念”。珍也开始了定期研究心理时间，但除了几次隐约的一瞥之外，并没有什么值得一提的心得。

我尚未恢复心理时间的研究。我现在全力放在我的梦记录上，由于我有更多的梦，就像赛斯已经讨论过的那两个梦一样，在上课时间快到时，我把梦笔记本打开放在桌上，以防这些梦被用在资料中。

珍开始传述时还是摘下了眼镜，眼睛一如往常很黑。她声音正常，踱步缓慢，她的传讯速度很慢，而且夹杂着停顿。）

细雨社 www.xiyushe.org

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

这里有几句评论，和上一节有关。

没有单一的实相。有许多实相，事实上是无限的实相。没有开始也没有结束。当谈到开始和结束时，总是存在着一个暗示，那就是一定只有一个实相，而且它一定有一个时间上的开始和一个时间上的结束。

就好像古典名著被全球一再阅读、演绎、观赏、重拍着，这一场尚未结束，另一场已经开演，角色名与故事框架雷同，但各自演绎出不同侧重的解读与味道，观众们也因此领会到不一样的启迪。犹如海洋上



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

的浪涛洋流，无休无止、无前无后地循环着。

我曾试图解释这种扭曲，它使得这些问题看起来本质上是有效的，但只有从你自己的角度出发，你才会用开始和结束的方式思考，也只有因为你自己认同的限制，你才会沿着这些思路继续下去。

实相相互合并，一个融入另一个。人格，或任何类型的个体化能量，可以穿越各种实相。如果不是广阔的现在的存在——在其中所有的实相都同时存在——那么就可以说，能量以一种形态出现，就以那种形态结束。

因此，我可以有理由让你继续相信开始和结束，而不去做更复杂的解释，但这不是我的方式。除非我被迫这样做，否则我不喜欢淡化信息以使其更容易被接受。

诚然，我所谈到的金字塔完形，可以说是融合成了你们可称为单一的，甚至是崇高的存在，但这是严重简化了。

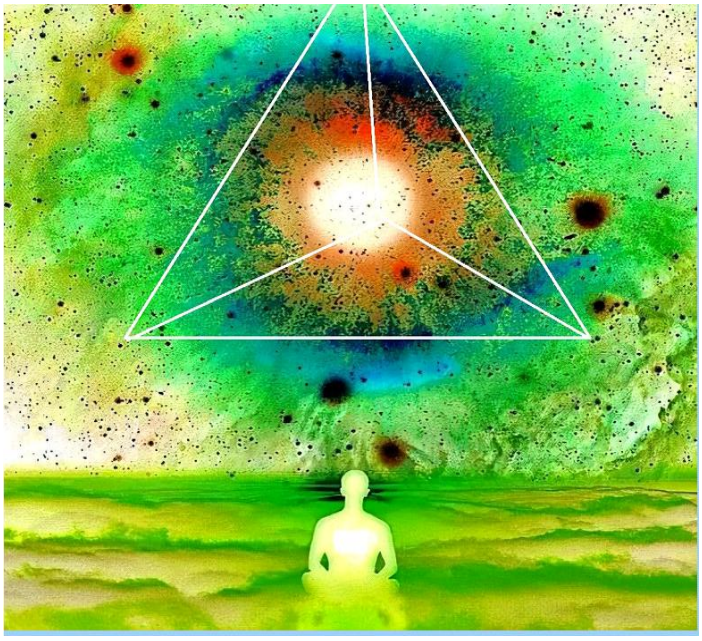
我们将会有一节课，几乎会完全用来讨论能量完形的本质，你会看到，虽然这些金字塔能量完形一方面确实实现了统一的特性和崇高的智慧，但另一方面，它们只形成了人类对上帝概念的近似。我们可以把这种统一的完形称为首要的能量完形（primary energy gestalt），比起上帝这个词，我更喜欢用这个词。

这里说的金字塔，不是埃及金字塔，而是一个能量几何形状，而且是四面体的一种存在。在冥想进入意识界的登录窗口上，它就好像是一个门户标志一般。那金字塔在缓慢地朝左自旋着，而其“瞳孔”注视着万有，并射出接引意识的海螺螺旋线波。



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

这个首要的能量完形可以被认为是跨越了所有的实相，或者存在于我们所谈到的无限的实相中。然而，在这个单一的首要完形中，又存在着无限的多样性和确切地说无数的人格。这些组成主要灵性完形的人格，也不依赖或服从完形内的任何一个主导人格。



无数从弘一意识中而出又归于群体意识之内、犹如流星般存在过的存有，生化出过无数不同的面向的人格。这些人格犹如飞溅出的水滴，各自带着自身演绎过的故事，又融入到意识能量的矩阵中。虽然意识与能量分分合合演绎着聚散，但每一个人格一旦被营造分化出来，它就拥有了独立的子目录，不会因其意识回归与能量融合，就删档归零。

弘一意识、万有、存有、主人格、人格，彼此确实是父代关系，但每一个意识都是绝对平等的。父代有传承蓝图和规划的走向的意愿，但子代也有全然的独立意识，可以利用自由意识为所欲为、不管不顾，也可以跟随蓝图，达成自我群体的既定目标。



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

这份资料需要下点功夫研究。你也许会认识到这个概念和基督教的三位一体概念之间有某种相似性，只是三位一体概念虽然暗示了主要统一性中的多样性，但却被人类自己对自己所采用的不幸的二元性错觉所扭曲。

用你们的话说，三位一体的概念是一个男性的概念，把全人类都感到的二元性投射到一个上帝的概念上，但由于这个理论起源于男性，二元性是以男性的观点来表达的。

你们在三位一体中有圣父、圣子和圣灵。这里，人试图将他在自己之内感觉到的分裂分别地给予外化。他是人子，然后是人父，而在他之内，他总是感觉到另一个人无法看到的那部分或内在自己，那个部分既非人父也非人子，但当他为人父，或当他为人子时，它就在他之内。

这当然就是圣灵，或者更确切地说，是他这样想的。当他试图进一步制定他的上帝概念时，他就把那些自己的奥秘投射到它上面。

在原始的朴素直觉与心灵内在记忆中，我们冥冥中可以觉知到有什么超越物相的宏大意识在世界的背后运作着一切，而我们是源自它又归于它的；并且在自我和那宏大意识之间还有着我们无法“理解”、肉眼不可见的“什么”，那些“什么”与我们有着直接或间接互动。

但宗教在发展的过程中被时代的人文所熏染，逐渐地引入了邦国派系的对立。君主立宪的思想、家族血统传续王位的礼法、阶级划分的概念、罪与罚的体系，甚至神明对货币和贵金属也充满了无法抗拒的吸引力，在意信徒的繁文缛节，更对珠宝殿堂有所痴迷。



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

神格的人格化，虽然让信仰更亲民，但也让从事宗教事务的人从自我价值与心灵升华的追寻者慢慢蜕变成了谋求更大权力与利益的欲望奴隶。用幸福、平安、永生、没有疾病、更富足等世俗渴望的广告噱头来企业化经营宗教连锁加盟品牌。对真理、灵性真知防堵隐藏，甚至杀害焚毁。

宗教不会告诉信徒：“内在资料就在每个人自己的心里，自我的灵魂就是宏大一体智慧意识的一部分”，那民众就不再需要中介者或精神领袖了。其实在《圣经》中有过明确的经文：

【太 6:5-8】你们祷告的时候，不可像那假冒为善的人，爱站在会堂里和十字路口上祷告，故意叫人看见。我实在告诉你们，他们已经得了他们的赏赐。你祷告的时候，要进你的内屋，关上门，祷告你在暗中的父，你父在暗中察看，必然报答你。你们祷告，不可像外邦人，用许多重复话。他们以为话多了必蒙垂听。你们不可效法他们。因为你们没有祈求以先，你们所需用的，你们的父早已知道了。

细雨社 www.xiyushe.org

我建议你们休息一下。

（9:28 休息。珍解离如常。传述一结束，她就把眼镜戴上，但在课程恢复时，又摘下眼镜，态度同样安静谨慎，9:34。）

如你所知，内在资料必须通过内在感官来感知。在制定关于首要能量完形的理论时，资料会被任何既定实相层面所特有的外在感官配备所扭曲。这是众所周知的，人按照自己的形象形成他自己的神。



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

讽刺的是，这个形象有一部分是真实的。也就是说，它将会代表这首要完形的一个方面，但这个方面在首要完形的整体实相中是如此的微不足道，以至于它扭曲得无法辨认。只有通过暂时摆脱伪装资料，才能获得任何更大的概念。

首要完形里的一个人格确实聚焦在你们现在的实相层面上，但假设整个首要完形都是如此聚焦，这代表了人类的自我在玩弄它最荒谬的提议。

首要的能量完形在时间上没有一个开始，也不会在时间上结束。它是一种扩展的结果，同样，这是就值的充盈而言，这种扩展与人类所构想的时间或空间毫无关系。

扩展是由于能量的收缩，但由于值的充盈和广阔的现在所固有的独特属性，根本不存在最初或第一次的收缩或扩展。

我不会说有，只是为了让这份资料看起来更有逻辑性，因为只有表象可以使之有逻辑性，因为它们处理的，也就是表象处理的，是你有能力处理的资料。

你创造表象。你创造了外在的感官来感知这些表象，所以你通过外在的感官所感知到的东西看起来确实是合乎逻辑的。但同样地，有无限



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

的实相，和你们自己的实相一样生动，甚至有些比你们自己的更加生动，但目前你们并没有专注于它们。

因为你并没有专注于它们，所以你就没有在它们内部体验存在所必需的特殊的伪装感知器。现在。在你们此刻所占据的同一空间和时间内，有无数的实相层面。你只是没有感知它们的伪装配备。

细雨社 www.xiyushe.org

他们，或这类实相的居民，由于同样的原因，也没有感知到你们的存在层面。这并不意味着任何一个场域或层面比另一个更有效。最接近的场域或层面是你创造的，你称之为梦世界的那个，你想象它是无实体的、无常的、转瞬即逝的，除了在你自己和它接触的期间之外，并无实相。

它可以被比喻为一个影子，你创造它或投射它，但在意识上并不知道它。它是你自身存在的一个自然结果。但是，当自我遮蔽了整体自己的内在光芒时，它并没有消失。它的存在和你自己的存在一样是永久的。

内在意识为了达成穷举算法，营造出了无尽的世界。我们这一版世界还不算是它最成功的创作，毕竟我们经常能看到各种程序 BUG。意识



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

在不同的世界中同时拥有不同或相同角色，自导自演着近似或差异的剧情。同一个时空中，不同的频段里，不同的“我”在同时“活着”，各自彼此不相知，也不相见，但偶尔会穿帮或在梦中串台，瞥见其它自我的活动与经历。

在早期课开始的时候，珍的一个朋友因为在家中时走神了，意识焦点漂移，结果就看见了自己房间中其它平行层中的自己，还以为活见鬼了，把自己吓得够呛。珍与罗在海滨舞池和罗童年在父亲工厂外的公园都遭遇过自己的其它平行角色我。

当然除了平行角色我，还有自我在同时代中同时演绎的其它平行角色。在日后珍与罗曾经把约瑟和鲁柏在同时代演绎的其它角色找来一起搞过一次聚会。这些对等人格、平行人格坐了一屋子，大家相谈甚欢，但多数人并不知道自己的真实身份。这是后话了。

我建议你们休息一下。

（9:58 休息。珍像往常一样解离，休息时又戴上了眼镜。在休息时，我想知道另一层面的居民是否能够从另一边调整频率到我们的梦世界，或许你可以这么说，并透过梦世界找到我们的层面。也许飞碟人就是用这种方式找到我们的层面。

我写字的手感觉有些累。由于鼻窦炎的原因，珍现在的感觉也不是特别好。10:05 她以相同的方式恢复，经常停顿。）



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

这里有一点说明。如果鲁柏能恢复他的背部运动，他的鼻窦会得到改善。不过，这些运动应该慢慢地做，没有压力。有时候他做得太快了。

（珍现在来回踱步，停顿了很久。）

还有更多要说的，但他又开始耍花招了，把我挡掉了。为了他自己的福祉，我会在不久的将来把资料传过来。现在这个话题就到此为止。

所以从过去的讨论你知道，你所知的梦世界是你对一个存在层面的觉察的结果，这个层面是你帮助创造的，并且是你操纵的。换句话说，在一个无意识的层次上，你在那里完全操纵另一个存在层面，一个你有意识的伪装自我可能不会进入的那个层面。

在那个层面上，它不是特定伪装需求的一部分。现在。在其他层次上，你在其他层面上存在并在其中操纵，那些层面是你在意识上不知道的，那些层面和你自己的层面一样有效，而且在其中，你的存在也是你自己灵性构成的自然结果。我在这里指的当然是所有的个体。

细雨社 www.xiyushe.org

这与轮回无关，但涉及到经验的层次，在其他实相中的操纵，这是人类个体的灵性-物质完形（psycho-physical gestalt）的自然结果。

人类个体的化学与电子建构打开了其他的途径，需要在其他场域有其他的活动，而不是有意识的自我所熟悉的那些。机制原理并不重要，但由于做梦部分是由化学毒物引起的，使做梦成为身体存活的必要条件，所以还有其他这类机制，实际上是建立在身体机制之内，而且对它而言是自然的门径，同时也需要在实相的其他领域进行体验。

想要理解多重平行自我，我来举个例子帮助读者理解：如果你有千万资产，并且投身股市，渴望通过股票的交易让你现有的“能量”快速增值，你可以在同一只股票里买入很多股，有些股持续持有，有些股则



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

买卖进出。同一支股票里的每一股就好像同一个人物角色的平行自我，而股票的购入与抛出的往复，犹如角色的生灭。当然如果你手头的资金足够，你可以同时持有多种不同的股票，这些股票虽然分属不同的领域和公司，但其背后真正的主人，在你买入后都是你；在你卖出后，那股票还是它自己，只是换了一个幕后的持有者。

这就是你的意识可以同时拥有同一个角色的多个平行分身，或同时拥有多个彼此不相关的角色各自运作。当你抛售一只股票、购入另一只时，看似你轮换变更了自我角色，但你有可能全部抛售了原有股票，也可能还持有一些等待时机。那你就既在这个角色里，又在那个角色里，在不同的角色里进进出出，而每个角色各自却可以相互并不认识。

许多目的因此得以实现。你在许多比你知道的更多的世界里有一个焦点。一个是概念性能量力的实相（conceptual energy force reality），它不仅仅是一些理论性的理念世界，而是一个实相，在这个实相中，个体的能量被用于不断地操纵理念或概念的构建，虽然在你们看来它不是物质的，但仍然是一个生动和实际的、被操纵和应用的力量的具体领域，其中物质可能是，但不一定是最终结果。

除了物质世界外，意识还生成了有实相却不物质化的世界：灵界，佛教叫色界。在那里，虚体们犹如在“元宇宙”中一样，过着虚拟生活；但和我们一样，坚信不疑那就是现实，浑然不知摆脱物质实体世界后的虚体世界其实还是舞台剧的一部分。是肉身还是法身，其本质都是



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

经历中的角色我，只是虚体世界中的显化速度更快与营造成本更低。

很多修行者把自己修炼到意识焦点脱离了物理肉身，完成了意识解离，然后可以魂游三界，看见各种维度层面剧场，就觉得自己多了不起了。其实这就像你从一个摄影棚跑过另一个摄影棚的乱入一样，确实新奇有趣，但对自身意识的成熟或达成能量完形没有多少助益，最多是多了些见识和谈资而已。

就好比一个人用了十年环游了全球，另一个十年里达成了斋堂坐忘觉醒，你很难说谁的收获更大，只能看谁在最后可以平静无憾喜乐地踏上归途，并在下次开始时心中没有蒙尘。见识多的未必睿智，但睿智的一定有见识。

细雨社 www.xiyushe.org

然而，这种物质并不出现在你们的宇宙中，而是在它之外。

我打算提前结束这一节，因为我开始跟你们讲新资料了。

这里需要一份努力，因为相当复杂的概念必须在我们之间第一次被分解成文字，这涉及到一种最困难的甄别力，以便使用最令人回味与具启发性的短语，同时注意在文字翻译中尽可能地避免扭曲。

我向你们俩致以最美好的祝福。像往常一样，我不喜欢离开，但我对今晚的资料感到非常满意。

（“晚安，赛斯。”10:30 结束。珍说，比起这节稍早时，她现在解离得更加彻底。我们有点意外这节这么突然地结束，但也没有不高兴。我写字的手感觉好多了。）



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

Y3-2-97.1

# 第 97 节 宇宙是循环的，所有意识都会做梦

**前情摘要：**

**原始能量完形、本意识能量多维领域的核心主意识、弘一意识的主体，在我的语言体系里，被“名”为本源与狭义本源意识能量内核。相对意识能量高度密集的聚合态，还有意识能量辐射覆盖的多维多元时空场域，成为离散意识群落、放飞自我的领域。**

**内核保留着所有万有乃至人格的具体数据，大至其从诞生到终极涅槃的经历，小到每一个起心动念与情绪波动、注意力焦点的挪移。不管人格在哪一个伪装层、经历了什么、做出了怎样的抉择、又收获了怎样的反馈和觉悟，都被毫无遗漏地保留为集体意识的认知财富，成为弘一意识智慧成长、价值完成、能量完形的第一手大数据素材。**

**从某种角度上看，整个宏大的一体意识结构在显微观察下，犹如一个金字塔框架，由创始者提出了一个盈利概念，然后发展自己的下线，下线又分化出下线，如此几何扩增类推。只是这个系统不是那么死板，屌丝也能逆袭，谁真的活明白了，谁就是自我意识群中的领头羊。**

**当你作为自我意识群体的精神领袖时，可以宏观地观察自我的全面当下状态，找出关键节点，安排或分裂出一个特定意识面向，对自我的短板进行专项攻坚，设计出最有利于这个人格的体验环境、密集的领**



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

悟素材、充满启迪的人生经历、符合角色特色的性别与性格底蕴，匹配好时代背景与原生家庭结构、多种可供遭遇的人生路径，组建团队暗中辅助、助缘、引导人格的遭遇，包括婚姻对象和子嗣人选 。

一切你都可以设计好，但有一个变量你是不可控的，那就是投身入伪装层后人格具体会怎么发展、做出怎样的抉择。就好像你准备了一个沙盒，然后放入一窝蚂蚁、之后观察蚂蚁们到底如何展开它们的巢穴和生活一样。初始条件、物种与环境变量是可控的，而具体到伪装层中的个体行为是不可控的，因为可控到细枝末节，就失去了作为观察者收获意外的乐趣。

好像轨道上跑的遥控小火车，你能盯着看多久呢？匮乏未知的反转剧情是令人乏味的，对于命运的观察者与规划者尤其是如此。为了增添受益、减少投入，存有会在几个甚至十几个相同近似设定的背景内同时引入多组进行交叉对比。如果哪一组失败得过快，还会原地重来，展开补救式的复活赛。

细雨社 www.xiyushe.org

这就是平行实相与多重角色我的由来。每一个角色我都活在自己的场域频率内，在演出的过程中彼此并不知道其它选手的存在，这样才会更专注、更当真，而且不会诱发数据间的显化影响，让结果扭曲走样、失去对比性的价值。

不过因为人格们毕竟都是源于一个存有，并且有些角色某一人格已经



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

反复演绎了数十场，在梦中或恍惚间，记忆与梦境还是会彼此侧漏一些的，这就形成了预知或多重历史记忆，还有因对等体验诱发的反梦。角色 A 去经历的失去，角色 A1 就会因量子纠缠自动地获得；一个有了灾祸，另一个就走运；一个步入了婚姻，另一个就劳燕分飞。

我们确实是本源意识的一个意识触须上的纤毛，这纤毛探入到这个层面，生化出了整个伪装层与展开故事体系。但就算我们这个所谓的物质宇宙的总合，也不要认为那是全部的原始完形的全部聚焦。在我们这一刻所占据的空间和时间之内，有数不清的相同实相层面，只不过你的角色载具没有配备感知它们的伪装配备。在一个无意识的层次上，你完全是在另一个存在层面中操纵着一切，你有意识的伪装自我、即这个角色我，无法进入到那个层面。

在那个层面上，它不是特定物质伪装需求的一部分。在其它层次上，你确实是存在于别的层面上，并在其中操纵着这个载具我。但你在角色的意识层面上并不知道，那些层面和你自己的层面一样有效；而且在其中，你的存在也是你自己心灵结构的一个自然结果。我这里指的当然是所有的自我个体。

这和轮回转世一点关系都没有，反而涉及各个经验层。在其它实相内，你的其它意识部分在操纵着，那是一个人类个体的“心灵与物质完形”，自然而然形成跨维多维同时性结果。许多目的因此得以实现。



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

**在数量多过你所知的很多层世界里，你都有意识的焦点。所谓的灵界不只是某个理论的意念世界而已，而是个别能量被意识用来持续操纵意念或观念所建构的一个实相。虽然在你们看来它不是物质的，但它仍然还是被操纵和应用业力所显化的一个生动、真实、具体的场域。这个世界没有出现在你们的物质宇宙里，而是在它之外。**

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 97 节 宇宙是循环的，所有意识都会做梦

1964 年 10 月 14 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（今晚 8:55，珍不知道赛斯会讲些什么。然而，她的感觉并不好，不过，我也对这节短课准备不足，或根本没做准备。

我想她可能对上周一收到的一封来自纽约麦克米伦公司（Macmillan Co. of NY）的信感到不满，他们在信中说，他们非常喜欢她的诗集《围篱》，但由于他们出版的诗集有限，暂时放弃了他们计划中的平装诗集系列，所以不能出版。我想，麦克米伦说他们认为另一个出版商会接手《围篱》的事实，并没有让珍特别高兴，至少目前是这样。

她又没戴眼镜，准时开始传述。她的声音比平时稍强一些，踱步节奏很有规律，眼睛也和平时一样黑。开始的时候她的语速比较慢，中间还夹杂着停顿，但过了一页左右就开始加快了速度，直到她让我写的速度相当快。同时珍的踱步的速度也加快了。）

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

鲁柏的不适是不必要的恐慌感造成的。

要不是他那么老实，不幸的是脾气不好，这件事将是非常可笑的。上周，他开始并完成了一部优秀的短篇小说，还完成了一个大纲，同时举行了我们的课，并且还再度开始了他的心理时间实验。

星期一他还在工作，第二天他没有立刻开始写另一篇小说。在这里，我们看到他把这种相当自然的事情转化为悲剧性的预感。没有点子。



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

而这当然会进一步地投射为：明天也没有点子，接下来的日子也没有。但为了对自己隐瞒想象出来的可怕后果，他必须有一个借口。

他脾气不好，老实说是这样。因此，他掩饰自己。如果他明天还没有点子，他就会有借口，预料到自己会生病，而这也是一种惩罚。在任何一天，他都会为了没有以建设性的方式投入他所分配的时间而惩罚他自己。

珍到现在已经跟随赛斯学习灵觉知识快一年了，但还是无可避免地会活在故有习气的患得患失间，把自我价值的衡量标准置放在外人的手中。若得到他人的认可就雀跃高兴，如果谁不重视或赏识自己了，就悲观沮丧。

这种因外界片面评价而导致自我价值感强烈波动的内在自我认知能力，还是很不成熟的。自我意识对自我价值没有一个相对中正客观的衡量标准时，父母的、朋友的、同事的、领导的、某权威的三言两语就会让自我的内在天平倾覆摇摆。这样的内在自我是匮乏力量和自信感的；而一个匮乏自信与自我力量的人，下盘会很空虚，没有底气与勇气去展现行动力。

细雨社 www.xiyushe.org

在内心的热忱升起时，行动力跟不上就会导致迟疑与拖延。矛盾的心理状态，会让内在自我陷入纠结；进而为了缓解内在纠结，意识逻辑开始找寻各种借口理由，粉饰不作为的负罪感。为了从负罪感中解脱出来，自我辩护在思想中展开。在潜意识里，不作为的理由看上去那么苍白，角色我渴望推卸责任时，载具我就开始生病。



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

这种病，就好像小孩子逃学的把戏，身子难受心里窃喜。但这病的根源却是自我内在能量渴望散发成行动力，而自我的胆怯却持续地压制它，导致乙太层的能量持续扭曲与卡顿，反映在身体上就成为了疾患。

而顺带一提，有关邮寄稿件的必要事务，他在潜意识上没有加以考虑，但却应该被当作是他写作日的一部分。

在意识上他清楚得很。我不会推迟今晚的课，但我可能会缩短它。他很快就会明白，而且不会有任何实际困难，虽然他的新日程表将会，也应该要有纪律的遵守，但他不能指望每天都有新的想法。

当珍从画廊辞职转为职业作家，她有一种内在的焦虑，就好像上班族怕被炒鱿鱼一样。艺术家深恐自己的灵感会有一天彻底枯竭、江郎才尽无以为续。当珍为此焦虑时，她的意识频率就会因内在的恐惧而下降，灵感、直觉、意识沟通能力被阻隔在高频意识领域，无法对接。

当然在赛斯看来，珍的一生，什么时候写哪本书、写多长时间、什么时候谁发表了它、获得了怎样的效果与收入，都是定数的必然。就好像你看过两遍的电影，又要陪着朋友再看一遍时，你不能剧透，但也真心不会为角色们那么担心。

他如此惩罚自己是很可笑的，对事情也没有帮助，因为在他的工作习惯中，喜悦的自发性是太重要了。

约瑟，我想评论一下你早些时候的一句话。我觉得这句话很有新意，但比较激烈。



发布平台：亚马逊网站、YouTube-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，珍笑了，然后停顿了很久，同时在房间走来走去。我说有病的那句话，是我在晚餐时提出来的，现在看到它在资料中被提及，我相当惊讶。）

你谈到这个层面，我相信，提到了这个层面有一些特定但未知的结束的可能性，之后循环重新开始，当然有新的人格参与。

你的确说对了一部分。然而，即使是我，也对你所知道的宇宙有一个特定的——而且是预定的结局——的想法感到苍白无力。

这就意味着，无论居民们的发展如何，他们的世界还是会在某个特定的时刻结束，而事实并非如此。然而，你们的宇宙已经有过，并将继续有这样的周期循环，但是就那些字眼来说，并没有预先确定的结局。

这段绕口令其实赛斯在说，我们生活的这个世界与人生故事线，确实是周而复始的。就好像话剧团每天两场、连续公演一个月。但这又有所不同，因为我们不是在看录像带，而是活生生的场景剧。虽然角色与角色关系、还有剧情是有剧本的，但每次被演绎时，剧中的角色却未必是被同一个演员演绎。这就导致随机性事件可以因个人的自由意识而产生诸多的不确定性变量，最终导致每一场的最终结果都是未知的。

细雨社 www.xiyushe.org

就好像赛车比赛，跑道是固定的，弯道的位置也是固定的，规则也是固定的，但参赛车辆性能状态在变，司机赛手在变，比赛最终的名次排序也在一定幅度中持续变化着。



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

这是一个极其困难的课题。当然，物质宇宙中的某些领域会改变形态，被分解并以其他形态重新出现。就物质而言，这遵循着自然场域中某些固有的法则。然而除此之外，你们的理念会导致你们层面的结束，这是不可避免的。循环是有的，但它们是由活跃在你的层面上的人格单独或集体带来的。

可能的宇宙，本质上就是存在的宇宙。你提到，当你成为一个存有，并发送出各个人格时，它们将在另一个这样的周期的最初时期获得存在；在另一个更新的，比如说，第四或第五世纪。

你忘了，在广阔的现在，你已经不仅是你将成为的，而且是你已经成为的。因此，你要投射的这类人格已经投射出来了，唯有无觉察的面纱把你与之分开，就像无觉察的面纱一直把一个场域或层面与另一个场域或层面分开一样。

我们都在某种程度上或在历史剧中，重复着宏观戏剧，又在其间演绎着自己的创新。对于每一个独立的个体，它的每一次尝试都是全新的随机，但对于宏观大数据来说，重复其实在不断地发生。就好比每个



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

人的一生，细研究都各自不同：每个时代的人哪怕差 10 岁，就有着鲜明的代沟差距。可是 00 后、90 后、80 后、70 后、60 后，又都有着很近似的意识形态、经历认知、理念格局。更大尺度上说，千百年来，人的一生，不就是出生、成长、学习、恋爱、生子、养育、衰老、病痛、死亡吗？你有千变万化，我有一定之规。

当一个人格成长、成熟后，它成为了主人格，甚至存有。有了自己的意识分化、自己的分身、自我意识群落。可是这些稚嫩的意识小白们，一旦有了自我自由意识，你这个当老大的说话就不好使了。儿大不由娘，每个独立意识都是任性的、倔强的、好奇的、肆意的。它们不把你吃过的苦、受过的委屈、遭过的罪都体验一遍是无法理解你为什么会这样说、这样想、这样担忧、这样安排的。

细雨社 www.xiyushe.org

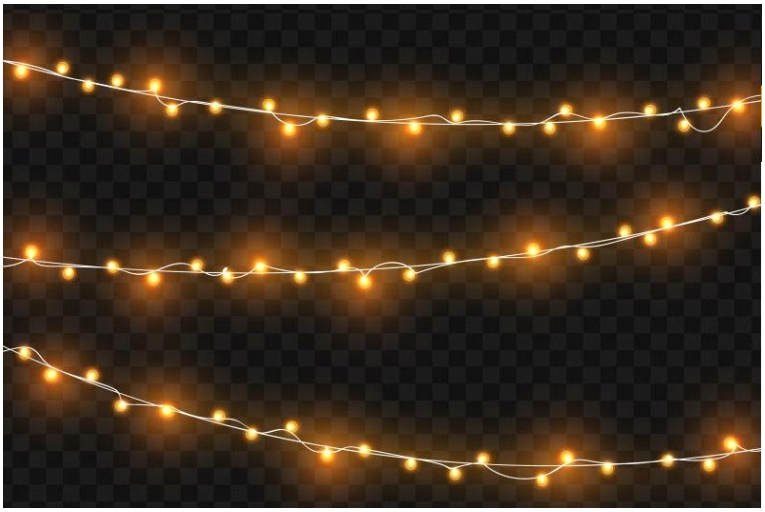
青春期，谁没叛逆过呢？所以大家长们会把这些猴崽子们送到历史中，让它们经历、领悟、品尝种种其间的滋味。通过这样有序安全的教学内容，在可控的情况下，让小白们可以得到锻炼与成长。

我经常听闻很多灵修者说，等自己成就了要如何如何，其实这还是没开悟的线性时间观。其实我们每一个人，哪怕到现在都还不知道灵性与灵魂为何物的人，都已经是大成就者了。每个人起点可能不同，成长的路径也各异，但大家的终点却是一致的，并且在同时性中，我们每个人都确实已经抵达了终点，成为了自己内心最向往的自我状态。



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

这就好像是电流通过圣诞彩灯一样，灯泡确实是一路依次亮起，但那熄灭了的和尚未明亮到被注意到的灯泡，其实在通电前就已经在那里了，电流过后也还继续在那里。



彩灯们可以同时闪烁，可以依次闪烁，也可以交替闪烁，重复闪烁；明亮的被注意到，暗淡的也并没有真的消失。内在自我可能所是的一切状态，都在同时性中真实存在着，没有哪个更真或更假。

我建议你休息一下。

（9:29 休息。珍解离如常。休息时，她戴上了眼镜。她说，在提供资料期间，她觉得还好，并说现在觉得更好了。9:35 分，她以同样的声音恢复，但速度稍快。）

## Y3-2-97.2

关于我们的朋友鲁柏，还有一个说明。那就是这里也有一种相当合理的内在愧疚感，因为他忽视了他的诗歌。

每天至少要有一个小时的时间用在诗作上。当得知麦克米伦出版社几乎接受了他的诗集时，他完全彻底地感到惊讶。他从来没有指望从诗



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

歌中得到任何经济上的回报，他想到自己最近对诗歌的忽视，他可能在多个方面欺骗了自己。

由于他的精神工作相当紧张，我会建议散步和其他身体活动。非正式的小型社交关系将是切实可行的。它们将防止过多的投入内在，开启新的大门，带来灵性上的清新，也为我们饥饿的朋友提供他的新思想的食粮。如同他最近的故事的确是由邻居的一句话引发的。

颇为频繁的非正式关系，比偶尔的正式关系更为实际，鲁柏已经开始让自己参与到，对他来说令人满意的多样化的家务劳动中去，这也是对严格的精神工作的一种休息。即使在冬天的时候，我也会建议他去散步，而且这些散步应该是纯粹的享受。像他那样在为数不多的散步中锤炼自己的潜意识，反而达不到散步的目的。太多的好事，过犹不及。毕竟，他的潜意识也想休息。在这方面，他实在钝得像个榔头。

我们在这里应该有一个平衡，他必须留有自发性的空间。他还记得自己早期在工作事务上缺乏纪律，但他现在已经很有纪律了。特别是在上课的晚上，他的工作时间被拉长了，无论我如何努力，都会有一些身体和精神上的压力，尽管这些压力已经大大减少了。

细雨资料 www.xiyusheeg

在这个阶段的珍，还处于意识能量启蒙初学状态。长时间沉浸在高维意识频段中，会让她的 CPU 过长时间处于超频状态，劳逸结合是很重要的。适当的放松和固定时间的工作，让起居更有规律。在放松时就是放松，在思考时就是思考，把工作和生活分开是很重要的。砍柴时砍柴，烧水时烧水，好像很不会多线程同时利用时间，其实这种纯粹的投入才是很高级的心态。

别把自己的生活过得太封闭，适当地社交接触陌生人，听闻他人的故



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

事，让自己的见闻可以更广阔，领略不同的意识形态、认知观点，成为人生的观察者，而不是故步自封在自我的世界里循环打转。

他的潜意识会提供自己工作所需的一切自发的想法，但他不能让它坐在角落里，对它进行说教，并要求它完成非常明确的具体任务。他的潜意识比他有意识的作为更知道应该用什么特定的手段来获得预期的目的。它不需要分分钟的指示。

我不会占用上课时间来处理这些资料，只是我的建议，如果按照我的建议去做，将是最有帮助的。另外给他一个提示：即使是在他的青春期，看似没有纪律的时期，也是有纪律的，这表明他有持续的自我力量，因直觉的发展而平衡，有时甚至过度平衡，因为他从开始写作的那一天起就从未停笔过。

他现在面对着自己，面对着自己的能力、抱负和局限，面对着一整天或多或少要朝着自己的目标努力的时刻，他感到非常紧迫。这很好，是一种驱动力，但他的力量有一部分来自于他与自然的亲密接触，以及他对自然的沉思。把时间用在看似漫无目的的思考和猜测上，也会结出硕果。

我本来应该想到，给鲁柏的任何建议都免不了涉及到缩减他那强健而又永远充满好奇的直觉能力的暗示，但他出手压制它们的力道太重了。他如此害怕自己缺乏纪律，以至于他对自己内在的火焰变得过于严厉的把持。

在演绎着珍的鲁柏，从珍少年时就开始为这一生的任务做必要的铺陈。其实她在哪个家庭出生、继承怎样的基因、经历怎样的童年都是被计划好的。只是他太多谨慎小心了，也太渴望随时被内在意识或直觉牵



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

引，但事实上内在自我只负责人生蓝图大纲与提供必要的建议，很多人生细节与每日的日常生活，本应该是角色我与载具我来完成的，不能总想着一切都让内在我事必躬亲，毕竟它要照顾的面向远超于我们可以想象的极限。

你不应过于冷落和不信任自己的直觉与热忱，但也不能时刻事事依赖内在的引领教导，这里又涉及到了一个多重自我的协作平衡技巧 。

我将结束这部分的讨论，并建议休息一下。

（10:00 休息。珍解离如常。她说她现在感觉好多了。她的速度加快了，我写字的手可以感觉得到。10:07 她又以同样较快的速度恢复了传述，虽然还是时有停顿。）

细雨社 www.xiyushe.org

我们对梦的本质的探讨还没有结束，这部分的内容将或多或少地被大量使用。

解梦将是一个偶尔但又持续的命题，对梦的一般性讨论将成为一个指南。

梦世界确实是内在自己与身体存在关系的自然副产品。因此，这不是一种反映，而是一种副产品，不仅涉及化学反应，而且涉及能量从一种状态向另一种状态的转化。

在某些方面，所有存在的层面或场域确实是其他层面或场域的副产品。例如，如果没有内在自己与身体存在体的相互关系所引发的特殊火花，梦世界就不会存在。但反过来说，梦世界是物质个体继续存在的必要条件。



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

这一点极为重要。你们知道，动物会做梦。你们不知道的是，所有的意识都会做梦。我们已经说过，在某种程度上，即使是原子和分子也有意识，而即使这种微小的意识也形成自己的梦，从另一方面来说，它形成自己的物质形象。

现在，就像在物质场域里原子为了自己的利益，单独组合成更复杂的结构完形一样，在梦世界中，它们也会组合成这样的完形，虽然性质有些不同。

我曾说过，梦世界有它自己的某种形态和永久性。它是以物质为导向的，尽管没有达到你们平常宇宙的固有程度。就像物质形象是由个体建立起来的一样，梦境形象也是由个体建立起来的。如果对你有帮助的话，在这里，你可以参考我们之前关于物质的讨论，但梦世界并不是一个无形的、杂乱无章的半建构。

它并不是大量存在的，但它确实是以形态存在。这不是矛盾，也不是扭曲。梦世界作为一个独立存在的场域，其真正的复杂性和重要性还没有给你留下深刻的印象。然而，虽然你们的世界和梦世界基本上是独立的，但它们仍然会施加压力和影响，一个对另一个产生影响。

我会扩大这个讨论的范围，因为对梦世界的理解会让你更接近理解其他你不太熟悉的存在场域。

梦与梦中的世界，其有效性和在心灵上的作用，与我们这个日常生活着的所谓物质世界伪装层同样地重要，并彼此相互构成真切的影响。梦中的世界未必是你杜撰的胡拼乱凑，在很多时候，你所感知、观察、记忆下的梦境是其他自我正在真实经历的，只不过你对其它层面上的自我可以说一无所知。梦是意识与意识、心灵与心灵的立交桥，通过



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

**它在传输的信息远比你记住的、察觉到的、解读出来的要深刻繁杂得多。**

我很快就会结束今晚的课程，所以如果大家同意，将不休息了。

（珍在房间里踱步，并看着我等我确认，我点了点头。时间是10:28。）

重要的是，你要意识到，梦世界是你自身存在的副产品。而且因为它是通过化学反应与你相连的，这就打开了相互作用的入口，在动物以及人身上都是。既然梦是任何意识参与物质的副产品，这就使我们得出了正确的结论——树有自己的梦，所有的实体物质，都是由不同程度的意识个体化单位形成的，也都参与了梦宇宙的非自愿建构。

细雨社 www.xiyushe.org

我将在此结束我们的课，并高兴地提一下，鲁柏感觉好多了。要是我延后这一节，他的感觉会更糟糕，感到内疚。现在，我的两只鸽子，你们的酥皮朋友要说晚安了。我们都在同一个派饼里，只不过我是面包师也是酥皮。这配方真是了得。

（“晚安，赛斯。”

10:38 结束，珍解离如常。她现在感觉好多了；好到她最后一段传述相当生动和欢快。）

这些记录是从珍的笔记本上逐字逐句摘录的，列出了她最近的心理时间实验：

1964 年 10 月 8 日，星期四，上午 11 点：瞬息万变的画面；留不住它们。



发布平台：亚马逊网站、YouTube-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 月 12 日，星期一，下午 3:30：难以捉摸的幻觉型声音，不清楚。

10 月 13 日，星期二，上午 11:15：稍纵即逝，被遗忘的画面。当我刚躺下时，听到外面有声音，强烈感觉这是由玛丽安·史帕日尼[我们的女房东]造成的。明确的感觉，不是预感，如此强烈，我等待着她的敲门声，但没有来。以为自己弄错了。中午时分，有人在大厅里。是吉米，玛丽安的丈夫。他在这房子四周工作了一阵子。

10 月 14 日，星期三，上午 11:15：没有结果。

10 月 15 日，星期四，上午 11:15 分：确切的结果。紧闭双眼，但我看到了一束光，与日光一样的性质。在其中，[像在天花板上]有一个圆顶的灯饰，与这里的任何灯饰都不同。如此明确、生动、无误，以至于我以为我的眼睛一定是睁开的——但是没有。然后它就消失了。我睁开眼睛——绝对没有看到房间有那个灯具，它完全不一样。

10 月 16 日，星期五：没有尝试心理时间，但躺在床上小睡了一下，很累。和昨天一模一样的事情发生了，只是这次我看到了一个不同的灯具，在我内在视觉的左边。同样，它是如此的清晰，我几乎确信眼睛一定是睁着的，但它们是闭着的。同样，灯具与房间里的任何灯具都无相似之处。

10 月 19 日，星期一，上午 11:15：没有结果，除了感觉轻盈之外。

也是 10 月 19 日：闭上眼睛，看书看累了。清楚但短暂地看到一个红色的宝石，也许是别针，在距离很远的地板上。听到有声音在讨论这个东西。他们可能想知道它在哪里。我也回了话，但不记得说了什么，确定我没有大声说话。我听到了自己的声音，因为我“听到”了其他



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

人的声音。

10 月 20 日，星期二，上午 11:15：没有结果。

至于我自己：在停止一段时间之后，我还没有开始有规律地进行心理时间实验；但打算很快就会开始。在这期间，我有过许多短暂的经历，通常就在上床后不久。最近的一次，是我坐在床上准备躺下的时候。当然，那时很暗，但我非常清楚地看到一个穿着骑马服的金发年轻女子的身影，面朝我的左边。她正坐着。她的衣服是棕色的。当我躺下的时候，我看到了这个画面。）

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

Y3-2-98.1

# 第 98 节 疾病的发生-自身的恐惧与权威人士的负面暗示

**前情摘要：**

**珍因为自己的诗词被出版商婉拒，导致自我对自我价值产生动摇。自我否定与自我质疑影响了她的情绪，进而让她的意识能量频率严重降低。意识频率的低迷让鲁柏的意识面与灵觉脱离，数日感受不到内在意识流的脉动；才思枯竭的恐慌，更加重了她的自我质疑，继而更加重了心理负担，身体上因此开始出现各种不适。**

**一种山雨欲来风满楼的压迫感笼罩着珍，让罗感到很无奈；而俯视全局的赛斯，知道这都不是事，又无法直接过多剧透，只觉得她的焦虑有些杞人忧天。旁观者清，当你回首过往，那些当年要死要活的人生节点，今日看来也不过是浪花朵朵的命运涟漪。**

**赛斯告诉珍不要太执著，生命中处处充斥着平衡的智慧。意识发展的生命蓝图、内在自我意识发展的朝向、角色我的日常运作、载具我的正常运作，都要兼顾到其平衡性，不可偏废一隅、独兴一邦。**

**这样的平衡还体现在动静的劳逸结合上，而且当散步放松时就要真的放空自我。行时行，卧时卧，做时做，规律生活很重要。精神上的超频与放松也需要相对的张弛平衡。**

**赛斯在讲多重实相在各个平行层中是如何运作时，告诉我们：在这个**



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

**层面某个具体但未知的可能性结束时，循环会重新开始，当然有新的人格会参与其中。宿命论认为不管居民们怎么发展，这个世界还是会结束在某一既定点上，但这不是事实。你们的宇宙已经有——而且将继续有——这样的循环，但是就那些字眼来说，没有任何事先决定了的终点。**

**意念会对你们的层面造成无可避免的影响，导致不同的结果。循环是有的，是活跃在你们层面上的人格们个别以及集体造成的。如果你成长为一个存有，送出各种自己的人格时，它们会再次地进入另一个这类循环中，去到最初的各个时期，使用那些故有的历史角色，在另一个更新的故事中，重塑第四或第五世纪。**

细雨社 www.xiyushe.org

**在广阔的现在，你已经不是你，将会是、并且已经是已经是了的你。因此，你要投射的这类人格其实早已被投射，分隔你的只不过是毫无觉察的这层面纱而已。就像分开两个场域或层面的只不过是毫无觉察的这层意识频率面纱一样。**

**潜意识会提供它自己工作需要的所有自发的点子，但你不能叫它去坐冷板凳，或要求它进行非常清楚明确的任务指引。潜意识能提供的灵感远比在有意识的时候用逻辑想出来的更高明，内在自我更明白应该用哪一个手段达到某个想要的目的。它不需要时时刻刻不停地指导角色我，但会在关键节点上给出灵光启迪——一闪念。如果照着做，将会很有帮助。**



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

# 第 98 节 疾病的发生-自身的恐惧与权威人士的负面暗示

1964 年 10 月 19 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（记得在 1964 年 9 月 14 日，第 87 节，赛斯开始解读珍 9 月 7 日的梦。这个梦的影响仍在蔓延。赛斯在 9 月 30 日第 93 节再次处理了这个梦。他说虽然他不确定，但他认为珍的女同学玛丽-塔布斯（Marie Tubbs）现在住在佛罗里达州，在珍做梦的时候可能正在分娩，并且有可能羊水破了。这个梦的统一象征一直是一个浴缸，和水。

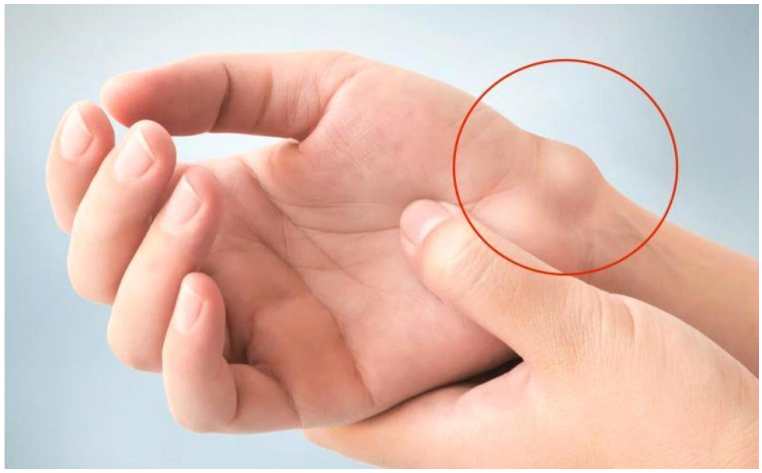
在那节课之后，珍向玛丽写信求证上述情况。这两个女人已经有几年没有见面了，但依然保持着断断续续的的通信。在 10 月 11 日的回信中，玛丽告诉珍，她这两年并未生产过。不过，她确实说过，7 月份她曾搭游轮去了一趟百慕大，她、她的丈夫和朋友们在水上或水域附近待了大约 10 天。而在珍做梦的时候，玛丽说，飓风克利奥已经在博因顿海滩向他们逼近，所以“在那暴风雨期间，我们周围有很多水。飓风直接扫过这里”。

所以，既然这里有某种差异，在赛斯至少认为的可能性，和玛丽一直没有生育的事实之间，我们自然想知道什么是正确的，并希望今晚的课程能涉及到这个问题。

今天稍早，珍感觉有点紧绷，于是去看了一位脊椎按摩师进行治疗。在与他交谈时，她提到最近在她的左手腕内侧出现了一个硬块。这让她很烦恼，但只有一点点；医生表示这可能是关节炎结节；看到这让她心烦，他安慰她说，它比较像是受伤的结果。珍不记得有什么受伤的事件，珍回家后很沮丧。



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



腱鞘囊肿是发生于关节或腱鞘，内含液体的囊性肿物。 腱鞘囊肿是最常见的手部软组织肿块。可发生于所有年龄段，但在 20~40 岁最常见，女性居多。腱鞘囊肿病因尚不清楚，可能与慢性外伤有一定关系。可以是受伤、过分劳损（尤其见于手及手指）、骨关节炎、一些系统免疫疾病、甚至感染也有可能引起。一些需要长期重复关节活动的职业，如打字员、货物搬运或需要长时间电脑操作的行业等都会引发或加重此病。

细雨社 www.xiyushe.org

（上课时间临近，她仍然沮丧，上课前无法小睡。她列出了六个关于结节问题的清单，并在课程时间到来时将其放在桌子上。她准时开始，再次没戴眼镜，速度正常、并有些停顿。她声音正常，踱步不疾不徐。）

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

我不知道到底该从哪里先开始。



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

鲁柏是这样的心情，这让我相当为难。不过这很快就会过去。所以我要从你们收到鲁柏的朋友寄来的信开始说起。

准确的解释是与梦中有关航行的信息有关，浴缸在这里又被诠释为一艘船。这是在这位女士描述她的旅程时通过心灵感应获得的偶发的认知，而不是从旅行本身获得的。

女人把旅行中的事情告诉了朋友，然后当晚梦见了朋友，在这个梦中，女人把这些事情复述了一遍。鲁柏就是从这个梦中捡到了朋友与水有关联的信息。

在朋友的梦中，鲁柏扮演了一个小角色，这起到了连接的作用。

（“这两个梦是同时发生的吗？”

像往常一样，在这种有趣的情况下，我本可以提出许多问题，但最后还是想了解梦世界是否可以同时出现；我不记得曾经读到过这种可能性是否被调查过。更不用说一个梦者是否可以通过心灵感应来接收另一个梦者的梦了。）

在你们的时间，是的。当然，周围都是水。

这里要说明的是，与一个不同的问题有关。鲁柏读到，电子来自于纯能量，在我们讨论了物质的本质之后，这一点并不奇怪。

我已经提到，原子和分子在一定程度上拥有意识，当然电子也是如此。小粒子变成大粒子的组织原则在粒子本身之内，在任何情况下都是由内部引导的。

当这种粒子结合起来时，组织能力就会增长，潜能就会变得更加实际。然而，所有的潜能都潜藏在每一个单元中，无论大小，没有任何组合或聚集是偶然的，而是受内在的组织原则支配。所有粒子的组合都是



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

自愿的，并且基于值的充盈的原则，它在内部运作，并导致那些有利于形成更复杂的完形的行为或运动。

通过化学酵素运作的作用和反作用，使有目的的活动成为可能，其中没有任何运动是无序的。可以想象的最小的粒子，给出了那个基本统一的能量采用形态的证据，将你们宇宙内有效操纵所需的伪装模式具体化，它是由各种不同的但交织在一起的场域组成的，这些场域包括明显的、半明显的或不明显的活动和相互关系。也就是说，在你们自己的宇宙中，许多有效的行动并不像你知道的那样，具有实体性，却在物质宇宙中出现并通过物质宇宙运行。

这应该不会显得奇怪。在你的认知中显得僵固的东西，从你的系统之外的其他观点看来并不那么僵固。在你的系统内看似没有形态的东西，在你的系统外很可能有形态。

半米多的厚墙，灵体可以直接飘入，而无视它的存在；一个无形的强大电磁场场域，却让靠近那磁力线范围领域的生物扭头跑掉。

大气好像什么都不是，就好像鱼不觉得水存在一样，只有离开大气层回头看，才发现它是有形之物。

在你们的系统内出现的效应，通过你们的仪器可以辨别出来，但某些并没有形态，实际上在许多情况下，这些效应代表着活动或行为的速度和速率，这些活动或行为实际上是来自于你们的系统之外；但由于它们的速度和速率不同，它们可以穿过你们的系统，当然也会在你们的系统上留下它们的印象。

在你们的系统内感知和使用的电磁场起源于他处。然而，即使你们只能在有限的维度中感知它们，它们仍影响着你们的宇宙。



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

没有一个系统是封闭且独立的，我们的时空是在多维多元的套嵌体系下运作的。就好像你在听广播收音机，你的手机来电，收音机会滋啦地响一会儿，可是你在收音机的元器件中却找不到问题。频率与频段的不同，让不同的信息流各自同时存在于同一个场域内，却彼此各自只显示在与频率对应的接收伪装里。

我建议你们休息一下。

（9:29 休息。珍像往常一样解离，但是在传述的中段和结尾比开始的解离程度更深。赛斯还没有提到她手腕上的结节，我们一致认为，他可能是在等待她达到更深的解离状态，然后再处理这类个人资料。

上述资料的最后几段，我们认为是赛斯在第 97 节课上相当晦涩难懂之发言的阐述，大意是：在某些方面，所有存在的层面或场域确实是其他层面或场域的副产品。

9:37 珍以同样平静的声音恢复传述，同样有时停顿，又是没戴眼镜。）

现在我要尽力回答鲁柏的问题。

手腕上的结节不是关节炎。你可以把这句话重复给他看。我已经告诉他，他不会得关节炎。

手并没有受伤，也就是说没有被撞伤，但由于他开始使用多年不用的第二台打字机时，手腕动作发生了变化，所以受到了刺激。键的间距不同。他在敲键打字时，经常使用的手腕自动运动被打歪了，模式被破坏了，他使用的压力不稳定，引起了劳损。这就造成了不适，随后出现了结节。



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

应该使用平常用的那台打字机。在这种情况下，除了说明情况之外，我没有别的办法了，当然，我只能建议鲁柏不要老是想着他的不舒服。

我还要进一步指出，其实鲁柏确实有理由对脊椎按摩师生气，因为在情绪有恐惧的时候，像他这样未经思考的建议，仅凭最薄弱的证据，可能是最有害和破坏性的。而在一个不够谨慎、情绪不安的人格来说，尤其是在压力之下，这样的暗示可能会导致一个无害的、具有保护作用的结节，被不利的预期之强大力量，或者更确切地说，期待的使用不当，改变成所担心的形态；就像一个轻微但无害的心跳不规律，在医生未经考虑的暗示下，可以通过病人的恐惧，变成实际的功能障碍一样，暗示也可以把像鲁柏这样相对无害的结节变成关节炎。

现在，很明显，不假思索的暗示本身并不能对这种情况负责，或者说不会对这种情况负责。它们必须落在肥沃的土地上；而且只要有足够强的情绪和潜意识的恐惧，人格也不需要外界的暗示。但是，那些在治疗行业内有地位的人有很大的权威，他们可能提出的任何好的或坏的建议，都会被那些拜访他们的人赋予几乎神秘的效力。

细雨社 www.xiyushe.org

疾病的成因有很多种：物理的，生化的，菌群的，心理的，能量的，宿命携带的。当疾病显化成可被感知的事实后，在治疗与调理的过程中，影响疗效与预后的因素很多，患者自身的心态却最为重要。一个悲观的患者其情绪焦虑、苦闷、惶恐，会让简单的事情复杂化，严重影响预后和疗效。而庸医喜欢夸大疾患的危险性，这样可以让患者更主动配合治疗，花钱时也更大方，治好后还凸显自己很高明。

医生在不确定病因时，往往从最坏的可能开始设想，然后逐一排除。这样的习惯可以避免误诊延误病情，但在确诊前先吓唬病人就不对了，



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

而且这种腱鞘炎的疾病可以误诊成风湿也真的不多见。遇到心重的患者，这样的专业性诊断性判断，会让患者内心承受很多没有必要的负担。而更糟糕的，一旦患者认定自己是某种疾病，他就会朝着那个方向努力地展现相匹配的症状。

这种“癔症”（分离转换性障碍）症状在临床上非常常见，极易误导医生的临症判断。尤其是网络时代，百度与谷歌让人们更容易交流一知半解的学问——患者自修了很多断章取义的以偏概全，然后回头教医生怎么做人，这在最近几年极其常见。多数医生懒得和这样的患者掰扯，就来回地相互踢皮球，治疗延误，症状加剧，谁都不给这样的患者好好治。

毕竟多数医生行医只是工作，没有必要为了个别“各色”的患者让自己美好的心情蒙灰；而且医生本身就是高危行业，被投诉、诉讼的概率很大，谁也不想招惹事端的。如果一个病人很“事儿”，那就是自己作死了，医行的第一原则不是如何治好病患，而是如何能自保不出纠纷。所以在医生面前抖机灵或咄咄逼人的患者，往往会经年累月地病痛缠身。

## Y3-2-98.2

一方面，那些最终去这些诊所就诊的个体，往往已经是情绪不佳。很多时候，在场的医生或其他治疗师自己也很累，容易受到病人情绪恐惧的影响，在自我防卫的自动反应中，他们会自动说出病人潜意识里的恐惧，以心灵感应的方式接收，但感觉是针对自己的，当然是潜意



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

识层面的。

而在很多情况下，这是事实。同样，在潜意识里，病人当真希望把自己的病给去掉，从他身上铲除掉它，所以，往往医者会下意识地对他认为合理的威胁做出反应。

然而，由于病人处于最容易受到暗示影响的状态，因此，医治者肩上的责任很大。整脊师说不适是关节炎的这个暗示被肯定地给出；即他不假思索地表示：“哦，是的，这一点也不正常，是关节炎结节。”后来，他意识到这个建议很糟糕，而且他也不能肯定，于是他修改了这个说法，补充说，这种形成也可能是关节受伤或单纯的刺激所致。

相对比较神经质、多疑的患者，每天都会有各种新的症状，引起自己的不安。这种疑病症本身也是一种病，并且这样的患者自学能力还都很强，会自修各种自认为可能的疾病，并在医生那里潜意识地背诵与附和，主动引导医生误诊，吃很多根本不需要的药品，导致身体真的出现问题。

这样的患者普遍很难接受自己没病的事实，更不能面对自己的问题是心理疾病的诊断。因为患者总是觉得，患病时自己是意外的被害者，是值得同情的人；而心理疾病的确诊则意味着，自己是疾病的塑造者，要做出深刻反省和改变的是自己。患者多数都觉得只要钱花到位了，剩下的事情都交由专业人士做，自己配合与等待就好了。当医生说“治疗的主体是患者自身，医生能做的只是配合与引导时”，患者是很难接受的。



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

尽管鲁柏理解，他在智性上理解他对关节炎的恐惧，但他还是陷入了一种可以理解，令人遗憾的情绪状态中，他与之斗争至少取得了一些成功。但你在这里看到了在其他情况下可能成为最后一根稻草的东西，也就是说出“你的恐惧是有道理的”的权威之言。在这种情况下，在某些条件下，这样的人将会有他最深的恐惧，因此，他将会被紧紧抓住。

他会被诊断的结果所说服，他可能逃过的疾病会被带到身体上表现出来。我之所以清楚地讨论这个问题，是因为鲁柏逃开的后果，其他人往往没有摆脱掉。

错误的医学观念往往来自肤浅的尝试，而这些所谓的尝试却成为社会的共识。比如高血脂症是心脑血管疾病的主要原因，而高血脂与饮食的关系多少人会认为和蛋脂有关呢？我们知道的很多断章取义就来自商业资助的研究，比如给兔子喂鸡蛋，然后拿出报告说鸡蛋黄导致胆固醇增高，却不说低密度胆固醇是糖摄取过多，包括糖、水果内的果糖（双糖）、面粉或淀粉里的（多糖）过度摄入后，糖脂在肝脏作用下代谢互换后，形成高血脂症。

高血压症或高血糖症也都是商业谋略的重灾区。这半个世纪里人类多一半是被心脑血管病带走的，原因却让人掉下巴。你脑子里常识的血压和血糖是多少呢？你知道，医学曾经持续十年缓慢地逐步降低血压、血糖的正常值，降低胆固醇的正常值，把大量的健康人送去年度体检，然后用数据吓唬你，必须长期吃药。结果把老年人的血压降低到 18



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

岁青年人的水准，导致长期的慢性脑供血不足，血管内血流冲击力不够，脂粒堆积；又用药物把血糖保持在低位，把血糖转换成血脂，却不告诉患者少吃两口其实就能自愈；血脂高了又继续卖药，可是脑细胞再生与保持记忆都需要血脂，过低的血脂让脑神经细胞凋零，失去记忆或逻辑。

为什么医学在刻意降低血检正常值？为什么医科大毕业后只会开药，而医科大教材却是药厂赞助主持编写的？为什么每天在广告里贩卖恐慌，驱赶着中老年人们定期体检？

当医学被商业渗透，一切就都变了味道，普通患者并非是被救助者，而是被绑架者。任何有可能说出不一样声音的医家，都不能保住或得到统一口径洗脑后才能获得的行医执照 。

细雨社 www.xiyushe.org

吓唬已经成为了当代医学牟利的主体，而贩售虚妄的长寿、挽救必死的病患成为了医生们每天的主要工作。可是如果你真的身边有一大群医生，你会发现他们的平均寿命真的并不比你长。

英国人的平均预期寿命 81.2 岁，美国人的为 79.3 岁，而全部医生的平均寿命为 78.5 岁。医生里牙医最长寿，西医最短命，比平均值少 7 岁。国内学西医的更惨，别看每天指导患者要怎么活着，他们却比民众平均寿命少 12 年。

为什么第一时间可以发现疾病、得到准确西药对症治疗的人群却自己



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

最短命呢?

在美国各种民族大融合，但不同的民族还是更多地依赖和信赖本民族的传统医学和医生，结果我们可以看到：美国白人平均寿命 79.12 岁，拉丁裔美国人 82.89 岁，亚裔美国人 86.67 岁。台湾有过统计，台湾民众平均寿命为 81.3 岁，全岛的注册中医师是比民众平均长命 1.7 岁。

我要建议你们休息一下。

（10:12 休息。珍像往常一样解离，对赛斯的解释也松了一口气。自从几周前离开画廊后，她就开始用她那台旧的打字机来写初稿，她的想法是，既然我们所有的赛斯资料都是在这台机器上完成的，这是我们拥有的三台机器中最好的一台，也许可以节省一些磨损。

珍说，赛斯在给出她手腕的资料时，她“真的出去了”。10:21 她以同样安静的方式恢复。）

我很高兴鲁柏又开始他的心理时间实验。他的结果比他不听从我的建议，而继续向潜意识索取结果的情况下要好。

原子和分子的意识可以比作你们现在所知道的潜意识，因为它在很大程度上是泛化的，但却是能量推动的。你现在也许应该意识到，内在的自己、心智及其组成部分，是由自己组成或形成一个单元力场的。

潜意识是一种由精神围场向外的辐射，可以被认为是一个核。意识是最远的触角，是主场的外半径。从这一场域发出的辐射继续传播，越传越远，投射出能量，如你所知，这些能量被转化为物质；在你用这



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

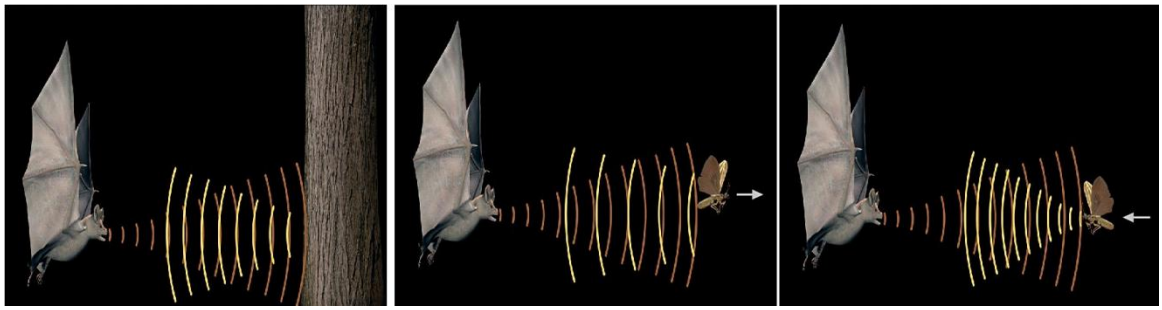
种力场感知的简化版的宇宙中，你会有似乎无穷无尽的原子和分子围绕着核旋转，或者无穷无尽的各种这样的模式，对来自另一个场域的观察者来说，这些模式在第一次鉴定时是随机的。

这正是你们的系统给出的外观。我现在说的不一定是大小，虽然你们知道大小是极其相对的，只有在物质场域内，大小才会被赋予重要性，因为在物质场域之外，智性并不需要如此庞大的屋子。

我们觉得是我看到、听到、感受到了外界的事物，我是一个信号的接受者、分析者、觉知者。但事实却恰恰相反，是你的内在意识通过潜意识在载具我的伪装感官觉察时，为它生成了想要让它看见与听见的东西。就好像在梦中的那些场景与人物被意识生成一样的原理。迟钝的外在感官根本无法发觉自己正在观察自己营造的场景与人物们。

细雨社 www.xiyushe.org

这样的场景投射并不会消失，而是被共享给场域内的其它意识，并被群体意识反复交替强化与细化，每个角色都为场景贡献出自己的构建能量和建构能力。这就生成了集体实相。



我们故有的观念是，我们被动地接受外界信号，并加以识别。但赛斯告诉我们，其实内在自我透过潜意识，主动生成了内在世界的外在伪装投影，然后那投影被外在伪装感官捕获到，形成角色我对这个所谓



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

世界的感知。

我们将在另一个场合更深入地讨论这个问题。

你们不必对最近困扰你们俩的身体小症状感到奇怪。在我们的课程开始之前，你们的反应，你们可能还记得，要激烈得多。身体和心智之间的互动一直存在。只有当不良的症状出现时，你们才会注意到它。

你知道，健康就是这种互动的结果，甚至更多。通盘来讲，你们有的这类症状只是恼人的毛病而已。不过，我怕你今晚是累了，约瑟。如果你愿意，我将结束课程。

（“不用。”

赛斯-珍逮到我打了个哈欠。）

那我就继续。

我要回来讨论期待和身体健康的问题，因为从鲁柏的具体情况来看，可以得到很多一般性的知识。

当然，疾病不是在任何特定的时间点上产生的，而是潜伏的，只是在近似于特定的时间点上变得可察觉，足以造成危险。从心理学上讲，在一个特定的个体中存在着对多种所谓疾病的潜在倾向，这些倾向是通过早期的条件和环境培养出来的。

这并不意味着个体一定会生很多这些病，但这意味着身体结构有弱点，这些弱点反映了，在物质建构方面的能力不足，而这些能力不足又是由于操纵上的不完善造成的。

内在的恐惧囊袋（Inner pockets of fear）阻留所需的能量，造成了



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

身体上的这些薄弱点。效率可以通过理解，通过有效地使用灵性能量来发展。缺陷不在物质本身，而在于被投射在物质上。

需要的能量在恐惧的第一时间被扣留，没有用于身体内部最充分的修复。当恐惧被激活时，它，恐惧，从物质建构中消耗更多的能量，收缩，恐惧就像一个短路的机制；事实上，明确的电力在这里被激活。

这些都是可以测量的。伴随着这种情况发生的是一种化学性的过度消耗，即用化学方法来弥补特定区域的能量损失。身体的防御系统，通常在能量不足的情况下，试图守住堡垒并进行修复，直到所需的能量再次可用。

这里发生了一个相当复杂的过程。当人们了解到，人不仅创造了物质，也创造了自己的身体形象时，就会更加留意，这样这种程度的早期恐惧模式就不会发展出来。

细雨社 www.xiyushe.org

我还将更深入地探讨这些问题，但鲁柏的情况给了我们一个极好的机会。在你自己的发言中，注意有关健康或外表的言论总是明智的，因为别人对你的敬意越高，你的建议就会被赋予更多的权威。

我现在将结束课程，我觉得无论如何，我已经很好地纠正了鲁柏的错误。我向你们俩致以最诚挚的问候。

（“晚安，赛斯。”

10:58 结束。珍解离如常。我写字的手也累了。课程结束后，我才发现，我忘了请赛斯特别澄清珍关于她朋友玛丽涉及生产的说法。我会在下一节课中留意询问这个问题。）

如果你能理解自身身边的实相是自我意识的投影，那在这个伪装时空中的这个所谓的角色我，它使用的这个载具我其实也是伪装的一部分，



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

是自我意识生化显化而来的。你定义你的身体状况和能出什么状况，当然这个定义与显化伪装的主体，不是角色我或载具我，而是内在意识我。所以角色我很难或说不能做到心想事成，用有意识的显意识疗愈自己或他人。只有角色我和内在我达成高度统一后，才有可能言出法随，心想事成，随心显化。

但这是否在运作时真的成功，也还有其前提与限制。疾病本身是内在信念的产物，当然没有哪个角色我真的想要得病或不想恢复健康，但患者的内在生命蓝图与内在自我的意识倾向很多时候与角色我渴望的长命百岁、安享太平相互抵触。

就好比今天这饭太好吃了，又是别人请客，结果吃到吐去住院，然后求你让他瞬间康复。这病是一个教训，患者在口头说下次不能这样吃了，可内在的欲望和贪婪却没有丝毫减弱，那痛苦的觉受就不可能被减免。这样的治疗与祝福多数是无效的，因为上边本就不想让你干预他的人生课业和必要领悟。

这些问题同样也发生在自己身上：我每天熬夜玩手机，眼睛干涩通红，不运动导致肌肉萎缩，吃很多甜品与零食导致胃酸便秘，然后说让自己利用内在意识瞬间康复起来。这心愿不会被运作执行——你根本什么都没有做出自身的调整与改变。觉悟没有提升转变，只想直接无视抹除自己的业力领悟是不可能的。



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

所以更多时候，心愿与健康的关系不是治病，而是防病。防病不是说你每天祈祷不得病，那一准会得病，要不然无法达成你不得病的心愿，没有对比啊。防病最好的方式就是不要自我暗示、自我催眠、每天疑病、少许不舒服就开始各种瞎想乱治，让自己持续活在恐慌里。

我父亲曾经告诫我说：孩子，咱不要去惹事，但有事也不要怕事。愣的怕横的，横的怕不要命的，可以战死但不能被吓死。人要活得糙点，太娇贵了往往死得更快。

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

Y3-2-99.1

# 第 99 节 灵性能量的游离是肉体衰败的原因

**前情摘要：**

**珍因在使用新换的打字机时长期不良的手部姿势，导致手腕部软组织炎症，进而发生水肿，诱发左手腕腱鞘囊肿。**

**其实这种简单的外科病症，有经验的医生很好判断。古法中医会用针灸围刺手法释放出肿胀的组织液，或用特定手法瞬间物理突破囊泡壁，治疗一般不到三分钟就可痊愈。但珍找了一个脊椎科医生进行对手腕的诊断与治疗，医生显然没能第一时间做出专业的准确判断，而是用他能想到最常见的关节变形缘由来解释手腕部变形的肿胀。**

**珍在童年见证了母亲多年的风湿性关节炎病程，那扭曲的身体、扭曲的性格、扭曲的人生观、世界观，强烈地刺痛了幼年的她，甚至吓到了她。她很怕自己有一天也会变得如此丑陋不堪与痛苦。**

**珍对风湿病的内在忧虑，不断被自己的恐惧所强化，又被理性抑制，**



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

多年里达成了一种脆弱的平衡；而当身体有任何风吹草动时，这平衡就被打破了。医生在接诊过程中受到患者的心理暗示，说出了患者想要听到的话语；珍又用权威专业人士的话语引证了自己内在的渴望(怕什么来什么)。

赛斯说幸好珍的内在意识成熟度有一定的水平，可以自行化解部分负面预期，但即使是这样，强烈的负面心理暗示与自我内在恐惧还是对身心极其不利的，并且很可能因自己持续的、强烈的胡思乱想而引火烧身，打开本不该经历的潘多拉魔盒，诱发额外的人生课业功课体验。

赛斯为了解救她不会踏上这一苦难的人生路径，曾多次暗示、强调给鲁柏，珍不会患上类风湿，不要去想与碰触这一想法，不要去诱发这一期许和实相。但这一版的珍后来还是没能做到——在短暂的生命里，最后的十五年都被严重的类风湿性关节炎折磨着，不能自主行走，甚至在公寓内活动都需要被帮助。

细雨社 www.xiyushe.org

很明显，医师不加思考的暗示，本身是对这种情况的不负责任。医生的负面暗示必须被患者接纳、暗合了患者的内在期许，才会产生实际的影响力。如果患者的情绪与潜意识中的恐惧够强的话，一个人完全不需要外界的暗示也可以自己把自己咒死。但那些拥有很大权威的专家，他们可能给的任何暗示无论好坏，都会被那些去认真聆听他们的个体给予几乎神秘的有效性。



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

**就好像传染病大流行时期，患者自己决定角色我是被吓死还是只是经历一场轻微的感冒。这和是否注射了疫苗无关，而与患者听信了哪种说法有关。你所关注的就是你所要经历的。**

**寻求医疗服务的人，情绪往往是沮丧、迷茫的。而通常医生或医治者，本身已经身心疲惫，医护在精神涣散迟钝时很容易受病人恐惧情绪影响，而被催眠般地替病人的潜意识发言，说出患者想听到的内在惶恐，这是医护显意识做出自我防卫的自动反应，这当然是透过心电感应被接收到的，医患双方在逻辑理性上都对此一无所知，毫无察觉。**

**在很多情况下这就是发生误诊的实情。同样地，在潜意识上，病人会希望名副其实丢掉他的病，从他身上铲除掉它，所以一个医治者往往在潜意识上对他认为合情合理的临床判断作出回应。求助的病人是很容易受暗示影响的，所以医治者有很大的责任持续地保持自我意识的清醒与觉知力，做出符合职业素养的正确判断。**

**很多患者会被说服而相信诊断结果，以至于一种他本来可以避开的疾病，被带入物质表现形式之中，成为患者人生需要经历的磨难。这是自我内在恐惧的显化，也可以说是自找的麻烦。**

**潜意识是一种辐射波，是从以内在意识为核心的精神围场向外放射波荡出的，可被意识到的范围是它的最远距离，即原始场域的外围。从这个场域放射物持续不断，越走越远，投射出的能量如你们所知转化**



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

成物质。就这样的力场而言，在你们的宇宙中被感知到的只是一个简化版本而已——在表面上看仿佛有无止无尽的原子和分子绕着这个核心旋转；而对来自另一个场域的观察者来说，在首次评估这矩阵系统时会看到无尽随机的变化与可能性。

疾病不是发作在某一任意的时间点上，而是持续潜伏着，然后在近乎一个特定的时间点上，强化到可以被感知的程度，引发危险。心理学知道，个体之内存在着潜伏着的倾向，并朝着所谓疾病的各种可能性变化发展；个体透过早年经历过的环境拾获到这些有倾向性的条件反射。

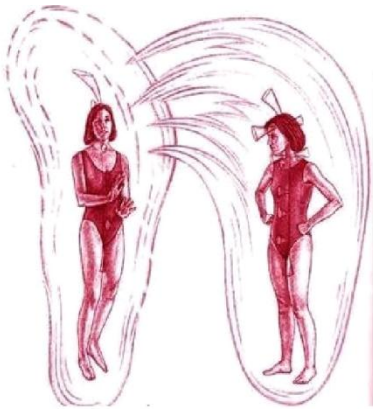
病态的条件反射和被压抑的内在的恐惧，在乙太层形成一种绕场旋涡，它阻留着能量，在身体上创造出弱点缺陷。缺陷并不存在于物质身，而是被投射于其上的。透过了解、梳理，透过有效率地使用心灵能量，可以清除这些自身的能量卡顿与旋涡。但如果身体所需的能量持续被恐惧掌控着，没有充分被用在身体的修复上，一旦当恐惧被触发启动时，恐惧会从物质建构榨取出更多的能量，收缩成病灶。恐惧作用的原理就像造成集成板电路板短路时的机制一样，真的有明确的能量流熔断脉络。

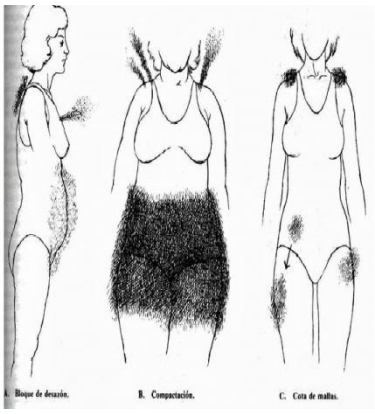
受损的身体会自动防卫，试图守住关键要塞，并对熔断的经脉进行修复，直到再度取得所需的能量为止。但修复所需使用的能量经常不足，因为意识主体因小症状陷入了过度的惶恐中开始各种乱想，各种负面



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

**的预判引导并导致身体四处崩溃。**






**一个相当复杂的过程连锁反应发生了，要知道意识创造的不只是外在物质伪装，还有他自己正在使用的角色肉体形象。如果你能明白，就会更加留意自己的心理活动，恍然大悟：原来如此。那你就不会纵容自己发展出早期的恐惧模式，或被某些专家忽悠与贩卖恐慌 。**

**自我的或他人给予的负面心理暗示、强势气场压迫、被刻意精准投送的诅咒，都会影响无形自身能量层的有效运作。那些太过强势的、爱抱怨不休的、妒忌心很强的人在意识频率上存在着严重的负面极化，与这类人经常长期接触又没有自我保护的知识或能力，自己就很容易也进入病态认知思维中，进而影响自己的健康状况。很多西医早逝，有一个普遍规律：专科医生多死在自己最擅长的领域内——他们每天就浸泡在这样的能量意识场域里，又对心灵能量频率场域共振一无所知 。**



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

# 第 99 节 灵性能量的游离是肉体衰败的原因

1964 年 10 月 21 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（为了进一步澄清赛斯对珍 9 月 7 日的梦所做的相当复杂的解释，我特意在今晚的课程之前问了珍关于赛斯-珍在第 93 节涉及珍的朋友玛丽·塔布斯生产的那番话。玛丽在 10 月 11 日写信给珍，说她已经两年没有生育了，而赛斯在第 98 节部分处理了这两组事实之间看似有出入的问题。

当然，塔布斯是玛丽婚前的姓。她婚后的名字是玛丽-斯特雷特，来自佛罗里达州博因顿海滩。

来自宾夕法尼亚威廉波特的约翰-布拉德利见证过几次课程，他今天下午在定期访问客户的行程中顺道过来了一下，但不能留下来参加今晚的课程。约翰说，涉及他在塞尔制药公司工作的事情，多少有些平静无波。赛斯在多次课程中说到了塞尔公司表面之下的计谋。约翰现在也感觉到，事情在表面之下正在酝酿，他要求珍和我今晚从赛斯那里了解一下关于涉及塞尔当前事务的状况。

细雨社 www.xiyushe.org

昨天下午，珍也有一个相当意外的机会，验证了赛斯对她左手腕结节的诊断。她步行去附近一家商店时，我们的家庭医生山姆·莱文（SamLevine）载了她一程。他告诉她，这个结节是无害的，是受伤的结果，并称之为神经节（ganglion）。他告诉她不用管它，说它是防护性的，可能会自行消失。赛斯的诊断见第 98 节，不用说，珍很高兴赛斯的诊断被验证了。



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

在走路的同时，珍也有这样的想法，当一个人格变得越来越无法把能量完全聚焦在这个层面时、当他不能再像过去那样控制自己的身体形象时，死亡就会接近这个人格。她认为赛斯今晚可能会讨论这个议题。

珍面带微笑开始这一节。她的音调正常，踱步均衡，传述速度正常。再次地，她不戴眼镜就开始，眼睛还是那么黑。）

腱鞘囊肿（ganglion cyst）是一种出现在关节或腱鞘上的肿块，内容物是液体。手腕背侧最容易发生腱鞘囊肿，其次是手腕的掌侧。

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

我们将在此开始我们今晚的旅程。

我发现今晚的气氛比较有利；令我感到非常好笑的是，我发现鲁柏与一位医生交谈，看看是否与我对左手腕存在状况的诊断一致，而这位医生确实配合了我的说法。

我理解你寻求这种一致的原因。不过，要是鲁柏有时候把我的话当真，我会很感激。今晚稍后，我也许会在这方面补充几个看法。

鲁柏所预料的今晚的部分主题，确实是有几分正确，与构成身体的物质本身的质量明显恶化有关。既然你们现在知道，所有的实体物质都在不断地形成，它是由原子和分子如此瞬间形成的，而这些赋予物质形态的原子和分子不断地出现和消失，如此迅速地使它们构成的物质形态看起来是永久性的，那么你们必须认识到，就构成它们的原子和分子而言，物质形态没有理由会恶化。



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，你却不得不面对这样一个事实：实质物质虽然为了实用性而显得永久，但也确实表现出不同程度的衰败。既然原因不在构成物质的实质物质之内，那么原因又从何而来呢？

是否有可能，比方说，把这些原因消除到任何惊人的程度，从而延长人类在物质场域内之个体的存在？这当然会引出进一步的问题：这样的延长有什么用处，会朝哪个方向发展？你也知道，某些物质有机体似乎能够承受这种最后的消融，或者说在你们的时间当中，能够将它延缓到更大的时间段。这也是有原因的，我们会在适当的时候加以考虑。

我们将从研究必要的物质模式被打破，使得物质世界内的存活不再可能的背后原因入手。现在。在物质场域内的存在取决于灵性能量的集中，在那个物质有机体的潜意识建构中，如果没有灵性能量的聚焦，物质的存活是不可能的。

细雨社 www.xiyushe.org

这里你可以参考过去涉及有关机制的那些课程。在任何现实场域中的存在，都需要在该场域中集中焦点。它涉及到一种类似变戏法的把戏，由整体自己的一部分在另一部分上扮演。如同戏剧中的演员，为了剧中的需要而配合的行为和姿态，同时他意识到戏剧是一出戏，他仍然必须把注意力集中在所讲的台词上，并使用现有的道具。

以大致相同的方式，在物质宇宙中的存在也涉及最强烈的自我催眠的出神，在那里，注意力变得铆定并集中在特定方向上，而其他的实相必然在一定时间内被隔绝在人们的感知和理解之外。

任何游戏都不可能永远进行下去。个体的专注力不可能无限期地维持下去。在一个场域的限制下，自己那充满活力、近乎狂热的专注也不能无限期地持续下去。

我建议你休息一下。



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

人格之所以可以利用角色我，在这个被自己内在意识营造出的伪装层中使用载具我经历人生，是因为意识的聚焦带来能量的倾注，内在思潮构建出内在世界的蓝图，并通过潜意识的通道瞬间投射生成伪装世界。但伪装世界犹如电影巨幕上的影像，它不是真的连续不断，而是由一帧帧独立的相串联起来的连续。这些相是由意识能量微粒瞬间的聚散构成的，上一帧与下一帧里的相，可以相同也可以全然不同，都看你怎么去定义它们；再次地，这定义它们的不是角色我，而是内在意识我。

持续的显像并非一个物体有多持久坚固，而是哪个相被投射持续得更久些。每一帧相内构成物质伪装的粒子并不是相同的，就好像看荧幕上这一帧与那一帧显像的光子并不是同一枚一样。伪装相的投射和聚散都是瞬间发生的，我们所见的连续性只是我们需要它呈现出这样的连续性或周期性的生灭更替。

在混沌的无常中永恒是不存在的，那不是一种祝福而是无法逃脱的诅咒。兴衰的交替源自于内在意识对角色我的关注度，如果人生精彩、灵魂紧密地跟随剧情，那生命的活力就会被绽放出来；反之就会逐渐地枯萎甚至瓦解。

（9:30 休息。珍解离得相当好，她说。她的传讯变得相当有活力。她说，她觉得好像在听另一个人说话，但却无法记住她所听到的内容，



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

也不知接下来会说什么。

9:37 她以更积极的方式继续传述。)

能量不可能长期被禁锢在一种形态中。个体的整体自己，就其本质而言，不会将自己无限地限制在任何一个特定的实相场域内生存所必需的特定一套必要的条件和感知上。

它改变自己的焦点，它变得不安分，它采用新的形态，以符合在其他场域内存在的必要条件。在你所设想的物质构成中，没有任何内在的东西能带来自然的衰落，或自然的不可避免的解体。

既然物质确实会解体，或者似乎会解体，你们就理所当然地认为这种分解是物质内在所固有的，但事实并非如此。组织身体的能量焦点减弱了，游离了；出神状态在你们所谓的成年早期最强，它开始失去了它的控制，甚至在童年时期，它也还没达到它的完全深度。

细雨社 www.xiyushe.org

这里的相似性对你们来说可能不容易察觉，因为你们看待童年和老年的情绪各有不同。然而，在未意识到的程度上，儿童是不受环境对他的存在的要求的。即使他在塑造他的环境以及被他的环境塑造时，他灵性的一部分仍然没有涉入。他的潜意识，在最上层的个人层次上，关注的当然是婴儿时期的恐惧。

然而在更深的层次上，他仍然保留着对其他存在的留恋，以至于他甚至在潜意识里渴望着那些过去的实相，那意味着安全，因为他们的问题已经被解决了。他在情绪上和灵性上都不受物理时间的束缚，甚至在他的身体随着物理时间的分秒嘀嗒地作响时。

到了成年期，出神，专注的聚焦是最强烈的。过了这个时期，这种出神的力道一点点地减弱。到了你们所谓的老年期，内在的注意力已经在逃逸。维持出色的身体形象组织所需要的灵性能量的强烈焦点不再



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

被给予。你们所熟悉的意识的自我在呼喊它的困惑，因为它不是一直都能感觉到永生吗？

但你知道，外在的自我是整体自己的一部分，是致力于维持身体操纵的那部分，它只通过那些身体的配备，那些外在的感官来感知。它看到自己的统治权受到威胁，于是奋起反抗。它，即自我，是整体自己的一小部分，整体自己允许它完全，或几乎完全，迷醉在自我催眠的出神之中。正是这一部分，毫无保留地相信催眠师给出的规格，因此它将是最后离开出神状态的。

我建议你休息一下。

## Y3-2-99.2

赛斯把自我意识群体命名为“全我”，而在伪装层中的这个角色我叫做“外在自我”，载具我被叫做“存在”。全我的意识同时具有多个面向，其中某一个或多个面向被聚焦到某一层的伪装历史剧中，并渴望通过自己感兴趣的剧情与角色获取到自己或缺的认知短板，渴望通过聚焦某一或某一群“存在”，而亲身跟随它，体验到其人生历经中的抉择与困惑。

就好像我们兴致勃勃地挑选了一部影片，前十分钟吃着爆米花，喝着饮料，惦记着身边的孩子；半个小时后已经忘我地融入了剧情中，跟随着主角而喜乐悲伤，是最专心的时候。如果片子拍得拖沓，无聊剧情充满重复，毫无启迪价值，就是狗血剧的爱情与日常的琐碎、早九晚五的重复，很快你就会开始走神，专注度下降，看看身边的孩子，



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

悄悄看手机的信息，出去上趟厕所……剧情的无聊程度决定了你的专注度可以保持多久。当你判定这是一个垃圾烂片，给三分都是施舍，那你恨不得快点散场；或干脆中途就走出剧院，去另一个放映厅看看有没有其它什么好东西在放。

当影片很吸引人时，你会全身心地投入其中，过去俩小时毫无察觉，也忘却了自己的身份与自我的记忆。你化身为角色并与它同悲共喜，直到字幕走起，你才意犹未尽，良久不愿离开座位，甚至还想看片尾的片花彩蛋、聆听片尾歌曲。播放厅大灯亮起，可是整部影片的人物们还继续在你的记忆里生动如初。

细雨社 www.xiyushe.org

（10:02 休息。珍解离如常。休息期间，她再次把眼镜戴上，但休息一结束就摘下眼镜。10:12 她以相同的方式继续。）

在你们所说的老年时期，个体在情绪和灵性上再次较少地受到物理时间的约束。他不再，也就是整体自己不再为维持身体的有机体提供足够的灵性能量。

小孩子容易发呆走神，那时其意识还没有全然地融入这个角色；老年人也容易发呆走神，那时他的意识已经逐步撤离，开始同步经营其它角色去了。可以说很多老人这边还没有死，那边就已经出场坐胎了，利用婴幼儿的时间差，往复辗转在两个角色之间。当新的角色需要全情投入时，这边的老迈身体就赶紧找个理由和机会死去。



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

这就是解体的原因。这些方面还有很多必须要说的内容，到时候我们会进一步讨论。然而，整体自己的主要焦点已经开始游离，用于物质层面的必要模式组织的能量已经在回归，从对物质事务的关注中抽离出来，变得更加适应最初被委派的整体自己。

现在。像人这样的一个更为繁复、牵扯、错综复杂的物质组织，需要整体自己付出巨大的能量来维持灵性—物质（psychic-physical）（加连字号）的结构关系。

这不仅关系到身体的存活，而且还需要保持一种高度微妙的平衡。由于人在潜意识里知道他一直在寻求的传承，但由于许多原因，他在肉身形体的状态下无法掌握，他必须知道而又不知道，这里有一种鱼、鸟、虫都没有经历过的紧张压力。这个主题也会得到充分的阐述。

为了能让人格忘我地充分体验自己的角色，全我自己选择了让演绎这一角色的自我意识失去过往已有的记忆，这样会让角色我在被多次重复演绎时不会显得太过无趣。一个演员可以连续演上百场话剧，而且是同一个故事、同一个角色；但一个观众最多可以连续看同一个剧目多少遍、还保持积极的态度呢？

平行角色我之间的记忆隔离与转世剧里的隔阴面纱，让角色更纯粹。但内在人格的性格、自我价值完成度、故有习气、心中的遗憾与亏缺、已掌握了的技巧和特长，都会跟随人格进入角色。失忆可以让角色每一次都有最大的可能去触发意料之外的无尽未知，但也有可能因自身习气的左右每次都摔在同一个坑里。



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

为了避免过度地重复要命的错误，全我会用内在热忱、兴奋感、内在觉悟、直觉力和心流体验，来鼓舞角色我去探索蓝图中的规划；而用直觉的抵触、梦中的启迪、路人的闲话，警示角色不要触发致命的危险重复。不过很少有人会听从警告或肯走出现有的舒适区、跟随热忱行动起来。

我还打算，也曾打算，在今晚深入探讨各种物质个体和物种设法使自己的物质形态经久不衰的差异背后的原因，就你们的时间的连续性而言。但这必须要等到以后再说。

关于菲利普的事，他们也在芝加哥等着。只有一个人在做事情，这个人不是菲利普怀疑的那个人。他不是，这个人的地位不是如菲利普所怀疑的那个人那样强。细雨社 www.xiyushe.org

（“你能给我们一个名字吗？”

顺便说一句，菲利普是约翰-布拉德利的存有名。）

他有一头褐色的头发，戴着眼镜，一边脸颊上有痣。他甚至不知道自己在这件事上的感受，但他认为自己对菲利普而言，是一个父亲的形象，感觉有些被背叛了。

菲利普除非采取强有力的措施，否则不会实现某些既定的目标，但他的某些非既定目标会得到实现。

就分娩和水袋事件而言，没有失真，但有些混乱。正如有时的情况一样，有一种误解，我将试图澄清。

鲁柏的梦本身和容器（vessels）有关。对容器的正确解释是船，塔布



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

斯这个女人搭乘的船；破袋子，在游轮旅程中意外的飓风。

由于鲁柏自己的原因，他确实自动接受了自己的正确解释。不过，我说过，我们必须和文字打交道，首先就是要分解象征符号。

你看，鲁柏的部分梦境确实与一艘船有关；而这里有第二个容器和水，你会发现，在潜意识层面上，鲁柏得到了关于他朋友的旅程的信息。如果你重读那个涉及主要梦境的那节课，你会看到其中的关联。然而，鲁柏对他的朋友有一种深深的困惑感，他的朋友是一位母亲，因为她们两人在青春期的时候，都没有把做母亲当作个人未来的一部分。

（没错。珍和玛丽是高中同学，两个女孩对写作的兴趣都超过了做母亲。这些年来，我多次听到珍高声惊叹玛丽决定生孩子，而不是像珍选择的那样，把重点放在写作上。

赛斯针对珍的梦给出的资料，请见第 87，93，98 节，以及这一节。）

这听起来极为复杂。不过虽然鲁柏确实得到了正确的信息，但他潜意识的另一个最顶层却进行了幼稚的报复，将船作为容器的象征意义，改成了子宫，生命的容器。在这个层次上，也达到了目的，水的形象被转译成一个袋子，或者说是爆裂的水袋。

当塔布斯这个女人不想再生孩子时，鲁柏就再给她一个孩子，作为幼稚的报复。两种字面解释都是正确的，你看，但鲁柏抓住了这个机会（当然是无意识地）利用了有关这次旅行的可靠消息，作为报复想象中的她朋友的无理背叛行为的手段。

你必须明白，这种情况的发生絕非罕见。如果我们的解梦看起来很复杂，那是因为梦很复杂，我们是从梦境有意义的整组层次来看待它们。如果仅仅从一个层次来解释它们，那本身确实是简单的。但这样的解释缺乏任何充分的有效性，因为缺乏对那个繁复织锦的了解，梦是由



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

潜意识的褶叠组成的，在其中有它们的有效性。

我们也还没有讨论过那些梦境元素，它们有足够的能量推动力来维持它们在被创造的层面上的存在。这种资料，恐怕必须等待，因为你们没有必要的基本原理背景，无法理解。

想法和梦确实具有有效性和现实性，潜意识一直都有觉察，而在某种意义上，这里涉及到一种责任。

在一节课当中不可能充分讨论可能出现的特定议题，但这些议题将及时得到处理。如果允许的话，我还要补充一点个人意见。

（“好。”）

冒着被认为是唠叨的危险，尽管鲁柏坚持认为卧室现在的样子更好看，但你们的床应该挪动一下，让床头靠在我几个月前指定的那面墙。

细雨社 www.xiyushe.org

你们现在应该知道，我的温馨小建议已经奏效了，在你们看来很神奇，这对你们有好处。

（珍仍然很乐的样子，她指着我们布置的一种隔屏式的书架，这把珍写字的桌子和房间的其他地方隔开了。她曾说过，这给了她一种被庇护的感觉，而她似乎需要这种感觉。）

这种安排，虽然颇为杂糅，但确实有助于达到我去年春天提到的目的。某种永久的固定装置可以让你一劳永逸，约瑟，因为你将不再受到骚扰。

现在，在我结束之前，我再简单地说说个人的看法：鲁柏手腕的状况会自己好起来，会消失的。他应该乖乖继续做背部运动，他通常会恢复这种练习，然后又忘记了。移动床位将会减轻他左侧肋骨的酸痛。



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

我不会深入谈这件事，但那里有震动的中断，有一股横流。现在全面讨论这个问题已经太晚了。你们两个人的心理时间应该维持下去，为了灵性教育，也为了通过物理时间的瞬间释放而获得的身体益处。对鲁柏来说，盐在一个月的某些时期是有益的，而在其他时间则无益。

（“什么时候好？”）

最重要的是，手的问题会清除。怎样都不应该溺爱它。背部运动对它也有帮助。经期过后的那段时间吃盐有好处。我要在这里结束我们的课。任何时候，只要你们喜欢，我都很乐意举行一节问答课。

（珍再一次笑出声来，并指了指书架屏风。）

永久性的设置，无论何时，和是否有安排，在这里都将是最有益的，而由于时间关系，我现在不讨论这些方式。这和精神围场有关联，不过这是潜意识和精神上的关联。

现在，我最诚挚的祝福，并祝贺鲁柏，这位老守火人，与火炉有关，他自己的火也烧得不错。

（“晚安，赛斯。”）

解梦是一个困难而复杂的破译过程，每个人的潜意识内的各个层面对梦的扭曲与加密，都做出了自己的贡献。但解梦又是自我觉知与了解自我和其它自我的最佳途径，所以需要认真地坚持记梦与解梦，并慢慢地摸索出自己加密信息的特有规律。即便这样，记梦时会有遗漏，解梦时会有扭曲，这也是很正常的事情。

11:11 结束。珍解离如常。几个月前，赛斯曾建议我们床头向北，至



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

于原因，他没有细说。他在前面说到一节问答课，因为今天稍早时我跟珍提到了这个想法。我们打算列出一份问题清单。讲到了火炉，指的是在恒温器出现了一些尚未诊断的故障后，珍今天亲手操作家里的瓦斯暖气设备，它平常是自动的。关于床的资料，珍一直提到她的左侧肋骨隐隐作痛，已经有一段时间了。

下面的心理时间记录及相关信息摘自珍的笔记本：

10 月 21 日，星期三：没有结果。中断。

10 月 21 日，星期三：一个小事件。早上我想要威尼斯百叶窗的念头很强烈，我想在厨房的窗户上安装一扇。我想象着它们的样子，尽管我们现在没有合适的，也买不起。这是我自发的、鲜明的愿望。

细雨社 www.xiyushe.org

中午到地下室去检查暖气炉，我发现了三扇威尼斯百叶窗，摆在显眼的地方，前一天还没有。我敢肯定这一点，因为我昨天就因为炉子的问题去了地下室。我们的房东和我在一起，他告诉我，我可以用这些百叶窗，因为很明显，房子里的人已经决定不再使用这些百叶窗了。所以我就把它们拿走了。

10 月 22 日，星期四：轻盈的感觉，但没有真正的结果。

10 月 23 日，星期五：短暂但清晰——看见黄铜门锁与链条。

10 月 26 日，星期一：我看到一本大的剪贴板，贴满了报纸上的文章，剪贴簿里有一个信封。信封里有一半是我和罗的旧照片。

另外：我也有一个非常短暂的印象，我站起来，向自己的右边走，只



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

是我是在一个我不认识的年长女人的身体里。那肯定不是我的身体，但一定更大，瘦骨嶙峋，深色头发，脸比较方，戴着眼镜。

10 月 27 日，星期二：没有结果。中断。

我想在这里补充一些可能感兴趣的内容。

10 月 21 日，上周三的课程中，我的一句话让珍想起前一天晚上她做的一个梦，梦到一台洗衣机漏水而淹水；她告诉我，她不确定是不是公寓地下室里那台自动洗衣机。我照例把它记了下来。

昨晚，地下室里的洗衣机漏水了，水管破裂，水流了一地。今天早上我们的水是冷的。早餐后检查地下室，珍发现那里有一尺多深的水，当然，马上告诉了房东。）



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

Y3-2-100.1

# 第 100 节 一百节的坚持不懈-课才刚开始 房东太太的经验

**前情摘要：**

**珍继续在用很多事情验证赛斯的可靠性与准确率，这种谨慎的质疑态度，赛斯表示可以理解，但如果珍能少拦截与删减它要表达的信息，可能罗能更好地理解赛斯要表达的全部完整没有扭曲的意思。如果罗与珍可以多臣服地相信赛斯的建议，他俩肯定会少走很多弯路。**

**可是赛斯更愿意尊重鲁柏与约瑟的自由意识。确实可以拔苗助长，确实可以一路捷径、考试泄题，但这对成长并没有任何实质的帮助；灵魂想要获得的不是什么成绩或文凭，而是自己真的领会了、懂得了、知晓了、认同了、掌握了、并且会熟练应用了，那智慧的内在多维平衡与兼容并蓄，可以收纳处理无量的“对等”多元信息。**

**在物质场域内的“存在”仰赖心灵能量聚焦在“物质有机体”的潜意识建构之中，没有这个意识的焦点，物质展现出活性是不可能的。在任何实相场域之内，“存在”都需要在那个场域之内集中焦点。像变把戏那样，“全我”的一部分在另一部分内变着戏法。**

**就像演戏的演员用其行为和肢体语言让这戏的观众沉浸在戏剧中当真地认真以对，但同时演员和观众其实又都明白，这出戏就是一出戏而**



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

**己。**

**就算明知是戏，你还是必须把注意力集中在台词上，也要使用手边的道具把自己的角色与戏份演完，因为这不是一场独角戏，你有自己要为集体实相提供的必要助缘。**

**在物质之内的“存在”用最强烈的自我催眠进入出神状态，让自身可以把注意力集中在这里，变成固定于某些特定面向和方向上的意识，忘我地演绎这个角色，经历这个伪装历史舞台剧。同时其它的实相们出于必要，有一段时间会被隔绝于个人的感知和理解之外，确保不穿帮露馅，让角色察觉到自己与自己周边的伪装其虚假性。**

**没有一出戏可以永远演下去。个体的焦点不可能被无限期地强力维持下去。在进入场域内时角色携带有限的能量，自己界定如何使用这些能量，这些能量可以转化成财富、寿命、健康、作为、清醒时长。那充满活力、几乎狂热的焦点无法无限期地继续下去。你怎么使用与分配自己的能量是自由意识，一些人通过心灵的觉醒，学会了无限无线充能的本领，拓展强化了自身的显化能力 。**

**当然有些人也因自身的认知与经历，在人生的挫折中累积下了无法释怀的愤恨、纠结，乃至愤怒、委屈、不甘、无助、绝望。这些扭曲的心灵情感状态，会让平衡与平和的能量流变得畸形扭曲拧巴，甚至形成黑色的能量旋涡，不断地吞噬消耗能量，最终短路熔断断流，快速**



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

**地消耗、遗失、泄漏本有的生命能。**

**生命能的能量无法被长久禁锢在一个形式之内。“个体”的"全我"，就其本质而言，不会无限期地把它自己限制在特定的角色内，为其角色在任何一个实相场域内的存活提供必要的条件和感知上的支持。**

**自我内在意识对角色的关注度不是始终如一的，当我们在幼年或老年时，内在意识对那些无聊的剧情并不太感兴趣，它时不时地会去关注其它意识面向上的经历，那时角色我会表现出原地发呆、魂游天际的“玩家离线”状态。**

**当内在意识我因为这一角色太过无聊时，会慢慢地把自己意识重心挪移到更具挑战与领悟可能的其它平行角色上。如果这角色不光无聊，而且充满内在的纠结，甚至因此不断地剧烈消耗全我的生命能量，那这样的角色我犹如即将破产公司的股票一样，显然是不能留的。**

**全我主要的意识焦点开始偏离，用在这一物质层面必要模式组织上的能量被撤资返还，生命能的注意力从它们被投注的物质实相当中被取**



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

**走，而回收的能量又变得和它们最初被委派出去时的那个全我意识能量频率近似。要知道，全我这边为维持一个人格角色的存在，必须要有一个维持心灵——物质结构关系的庞大能量支出。**

**角色我有权力用自由意识选择自己想要怎么度过自己的人生，而全我有权追加、持有、减持或彻底撤回自己对这一角色上的能量投资。这就好像是你炒股聘请了一位职业股票操盘手，你必须选择信任他，他有赔有赚你可以理解；但如果他总是赔钱，那你也只好把他炒鱿鱼，换个新人来操盘。毕竟你是来赚钱的，而不是让他在那里彰显自由意识和性格的。**



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

# 第 100 节 一百节的坚持不懈-课才刚开始 房东太太的经验

1964 年 10 月 26 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（我们的第一节课是发生在 1963 年 12 月 2 日，在 1963 年 11 月间，经过了几次初步和相当短暂的摸索之后。

今天晚上，珍和我与玛丽安和吉米·斯帕齐亚尼一起吃晚餐。吉米是我们的房东。8:40，我们从松树市他们的住处回到家，离这里有 5 英里远。珍有一个“轻微”的感觉，觉得有人会来参加今晚的课，但她不确定这种感觉是否合理。她说不出为什么她会有这种感觉，因为至少还不能确定这种感觉什么时候是合理的。结果，并没有任何见证人参加。

细雨社 www.xiyushe.org

斯帕齐亚尼夫妇当然知道赛斯资料。今晚，吉米问到，赛斯是否能帮他找到公寓楼下大厅里丢失的恒温器盖子。由于炉子最近运行不正常，他非常急于找到盖子，他认为几个月前他把盖子放错了地方，以防止人们对这个精巧的恒温器装置做手脚。我们答应请赛斯帮忙。

斯帕齐亚尼夫妇还讲了他们最近经历的一次共同经历，涉及到吉米已故的父亲。他们要求赛斯解释这个相当生动的事件。由于涉及的内容比较多，我将在赛斯说到它的那一节中插入一段描述。这里记录的一页也将做为今后的参考。

我还没有重新开始有计划的心理时间研究，但如前所述，我几乎每天都有小小的经验。通常发生在我们就寝之后，当我处于放松和昏昏欲



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

睡的状态时。

珍在课前并不紧张，也不知道资料会有什么内容。她又一次没戴眼镜就开始。她的眼睛是深色的，声音正常，踱步均匀。她的语速有点慢，有时会停顿。）

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

这会是一节非正式的课，我确实知道这是我们的第 100 节课。

（现在珍踱着步子走来走去，笑得很灿烂。）

正如我在许多节课之前告诉你们的那样，我再次告诉你们。我们的课才刚刚开始。我确实想提一下，鲁柏在介绍我们的资料的第一章写得非常好。

我也希望你们都能意识到，你们的能力已经开始成熟，以及我们的课如何使你们在所有的关注和活动的途径上都有了更强的觉知。正如我告诉你们的那样，我们的进展是缓慢的，然而这种进展将是一种稳定的进展，它建立在有纪律的敏感度上，而没有那些可能的危险，当过度集中或狂热地关注某个方向的焦点，以及缺乏有纪律的理解时，可能会出现危险。

我们不打算以牺牲智性为代价来启迪直觉。我们试图以这样的方式工作，使来自直觉的内在自己的添加知识也能为智性所知。

就像多数二元对立中的平衡一样，不管是纪律还是热忱、统合或是多元，在色空、静动、有无间，不是非此即彼的取舍，而是进退间左右



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

的平衡应用。自由意识与人生蓝图、自我理智与内在直觉，既不盲从于小我的逻辑，也不无脑地跟随内在的冲动。我们要学会聆听内心的声音，并学会兼听则明的智慧。我们每个人都是自己的君王，既不能听信个别宦官、弄臣的挑拨，也不能一味纵容武将创功立业的渴望。

你要学会聆听内在的“声音”，认知到多重实相的真相，但也不能就此成为内在意识的傀儡或某无形意识“仙家”的傀儡。你要利用自己的主人格活出自己的精彩，领悟到自己各种经历中、场景下带来的启迪，这样才能总结经验、提升自己。永远都不能做“无脑”的傀儡——这无脑是指，既不能不知有内在意识和它的启迪建议，也不能忽略自我主人格当下的自我意识之主观能动性。

细雨社 www.xiyushe.org

一个人活在世上有几种可能的状态：

载具我当家做主，表现为：贪吃，嗜睡，好逸恶劳，纵欲无度，贪生



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

怕死。

角色我当家做主，表现为：重名贪利，攀比成就，积累物质，渴望永生。

内在意识我当家做主，表现为：淡薄名利，远离是非，洁身自好，缥缈高远，只求来世。

开悟的人格当家做主时：利益众生，珍惜生命，入世历炼，随缘度化，随和慈悲，罕有计较，平易近人。

一个人可以模仿他人打坐、吃素、节欲，甚至和复读机一样地说着佛言道语，做大智慧的搬运工，但若是心中知其然不知其所以然，只是在皮毛上下功夫，那这行为和其它世俗的虚荣其实别无二致。只是自以为很高级，以为超凡脱俗了而已，但实无所得，甚至沉迷其中，而不知是内心空洞带来的欲望显化。当嘲笑别人俗气、无知、麻瓜时，其实自己才是那个好笑的可怜人。学东西要领悟到它的髓，化作自己的一部分，而不是单纯地模仿，最后犹如邯郸学步，路都不会走了。

鲁柏今天下午在写他的序言时，用了一个绝佳的词。

他从整体自己的角度来谈论未被发现的人，整体自己的能力是如此的鲜为人知，而这正是我们在这里试图揭示的：在自己之内一直未被发现和未知的广大领域。

我们试图在这些课程中发展你们两个人在许多方面的能力，同时我们



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

仍然保持最必要的发展平衡，使你们中的某一部分不至于头重脚轻，而倒下来。我这样说有一部分是开玩笑的，不过这样稳定、平衡的发展是有一定原因的。从我们的课程一开始，你们就一直在学习我们将探索整体自己的方法，但我们并没有一头扎进任何鲁莽的探险。

我们正在为自己配备必要的背景和知识。这并不意味着应该对你们任何一方进行严格的限制。鲁柏现在可以让自己多一些自由。然而，自我是一个必要的保护者，它的屏障不应该被强势或施压降低。它必须首先感到安全，并变得灵活，同时仍然保持其本质的完整性。

（根据上述资料，可以提一下，赛斯在 1964 年 5 月 18 日的第 54 节上曾告诫珍不要轻易进行“出神”（ecstasy）的实验。

她所描述的这种狂喜的出神状态，到那一天为止，已经达到好几次了。她也曾关心过，当她一个人在屋里的时候，这种经验要进行到什么程度。赛斯表示，他并没有意识到珍会这么早就用心理时间达成这种内在能量的集中，并进一步说，如果无意中把这种能量指向其他人，可能会产生令人不快的影响。这种可能性也不是“巫术的阴影。任何能量都可以用于几乎任何目的”。

细雨社 www.xiyushe.org

在那节课后，珍不再试图达到这种状态，至今也没有再经历过。）

就其态度和状况而言，这实际上是最可靠的衡量标准，因为如果它过度关注的话，那是因为担心自己的存活而引起的关注。如果要有效地应对伪装实相，它的存活显然是在物质场域内存在的必要条件。

一个内在意识心灵认知建设还没有达成稳固与平衡的自我，过早地直面无形有情众生或多维平行世界、异世界，是很危险的。因为在矩阵中不同层面里的规则之力是不同的，各种不同的角色其信念与行为方



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

式也是不同的。

如果一个自身无力自保又不懂规矩的小朋友独自步入闹市，五光十色的灯火、穿梭不息的人潮、急速过往的车辆，还有为各种目的靠近你的好心人，你根本就无法辨识危险所在，而知道怕的时候往往已经太晚了。如果说我们的社会太复杂，那意识界本身就是一个大社会，我们只是那边的一个缩影，并且只显化出了很小的一部分。毕竟这里还只是意识小白们的新手村和幼稚园，是被层层保护、精心呵护着的地方。

社会是个大舞台，它没有是非善恶，一切都只是经历。存在即有道理，不能理解是你自己的问题，傻白甜的幼稚是需要交学费的，有时这学费真的很贵。有火就有冰，有明就有暗，一念佛魔，一念所执。我们不能说意识界很乱，但真的比你能想象的极限还要多元。

各种一时偏执了的、各种不成熟的、各种扭曲后尚未平复的意识体们，都在做着它们自己觉得可行当为的事情，而这些行为未必会让小朋友们、好奇宝宝们舒服。对于我们来说它们的教诲确实也来自灵界，它们的身份名号还可以扮演得极其高大上，但其给出的指导性建议与思想理念有时真的不敢苟同，可又不能说它们是在存心使坏，因为那就是它们当下真实的认知层次和心里话。

自我并不是一个与整体自己脱节的事后考量，当智性觉察到直觉或内



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

在自己给它的信息时，它就有能力通知自我，然后自我就会相应地改变它的态度。这样，我们就能保证整体自己的合作，避免了分裂自己的任何可能性，自己的一部分，对抗另一个自己。

这也是我一度建议鲁柏停止某些特殊实验的主要原因之一，我相信他现在可以处理好这些实验了。

在过去的几节课上，我们已经开始讨论一些资料，这些资料将成为许多其他课的基础，而且也可被视为下一年工作的总纲。

过去的资料有很多具体的内容需要补上，很简单，因为当时你们没有充分理解的背景知识。这就是为什么，比如说，我没有去讲梦世界的分子结构。它与你们所熟悉的物质世界在很多情况下都有所不同，然而涉及物质本质的资料是一个必要的先决条件。

我建议你休息一下。

细雨社 www.xiyushe.org

尽量减少外求、外寻、外祈，不要崇拜偶像或迷信外力、走捷径。自己的功课自己做，自己的人生自己走，扪心自问，静心反省，多在自身上找原因与问题，别指望改变他人或这个世界来让自己过得舒服或有个所谓的未来。

学会聆听内在自我的启迪与引领、意见与建议，少关注那些负面的心理暗示，包括健康上的、灾祸上的、未来期许类的预言。你的关注决定了你当下的意识频率，而当你陷入焦虑、恐慌时，意识频率的下降会让你陷入负面的预期，并牵引这些实相展现成你的经历，因为这个伪装实相就是你内在意识塑造出来的。你决定自己生活在哪一个频率



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

层次上，感受哪一种实相的展现。

不同心理认知与心理预期的人看到同一件事物时，心理感受与反应还有对未来的预期是全然不同的。而这不同带来个体情绪与行为反应上的差异，进而引领不同的人步入不同的平行实相中。

每个人看到的世界，都真实地反映出了他此刻内心中的认知状态和信仰理念。我们每个人都只能看到自己想看到与能看到的那一小部分、被自我认知解读并扭曲后的所谓真相。

（9:28 休息，珍解离如常，经过一段缓慢的开始后，她稳定地传述了以上大部分资料，速度适宜，9:33 她以同样的方式恢复。）

在接下来的一年里，你们会有很多收获。你们必须意识到自己的态度已经变得更好了，这也反映在你们的日常生活中。

今晚我很想给你们一些新的资料，但是我决定上一节短课，只是因为某些活动的节奏和高峰，起起伏伏。我本想做一次非正式的、一般性的讨论，并肯定要再次提到，不管你们想做什么添置，现在这个房间的总体安排已经很好了。

在这里将房间划分为或多或少分开的活动领域，是大有好处的。我注意到，床的位置也是我建议的。我还说了一个小细节（这是事实，但我提到它也是为了拉拉鲁柏的腿），其实，暖气片不盖起来，对你们两个都会更好，因为盖着会堆积灰尘。

今晚我自己也是尘土飞扬，因为我很放松，确实为熬过了一百节课而有某种得意的满足感;你们可能也会感到一种沾沾自喜的满足。



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

这是一个不小的成就。整体平衡的维护得到了很好的保持，尽管如此，就你们灵性能力的发展而言，仍然有着最佳的结果。在这方面，我们课的早期阶段是至关重要的。然而，始终有必要在内在自由与纪律性的专注之间保持一个整体的平衡。两者都是必需的。

我很清楚你的房东朋友要求我找出他的旧温度调节器的盖子。

（珍在讲这些更私人的资料时，开始有了一些相当长的停顿。我并不觉得她是在担心资料的准确性，只不过赛斯提供这样的信息显然是更小心翼翼，以免引起这种外在的自我恐惧。因此它“出来”的速度比较慢。温度调节器盖子的资料见前面相关页面。）

他本打算把它放在地下室的架子上，但却把它和其他金属物品堆在一起，塞进了他的吉普车内，埋在一堆垃圾中或垃圾下面。

它若不是被扔在他自己房产上的某个地方，就是被扔进了公共垃圾场，无论哪个区域都是在一座山丘旁，而且它还在那里。没有被摧毁，但部分受损。我相信这能让他满意。

（“你能告诉我们这是什么时候发生的吗？”）

有两次。一次是他拿着控温器，不小心把它扔进了吉普车里，在那里被忘了并掩藏了起来；另一次是三周后，它被扔掉了。我相信这两次都是在去年春天，初春的时候。

他把它取下来，放在一边，后来，他匆忙间发现了它，打算把它放在地下室，以免丢失。他当时就不想费事把它装回去。就是这样。

不过下次，我们会讨论你和他与他太太的关系，以及围绕在这个男人和他小儿子周围的相当奇怪的情况。

（吉米的小儿子，J. J.，今年六岁。四年前，珍和我第一次见到他们



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

俩，我们被他们之间明显的相似所震撼，不仅在外形上，而且在举止上也相似。如果父子之间有相似性，那随着岁月的流逝，他们父子之间的相似之处是越来越多了，直到现在，这已经成为斯帕齐亚尼一家和巴茨一家聚会时的标准话题。就像吉米的妻子玛丽安，在今晚吃晚餐时对我们说的那样："嗯，J. J. 身上的某处一定流着几滴我的血……"，吉米当然是意大利人。玛丽安则是爱尔兰人和法国人的混血。

吉米显然对 J. J. 和自己之间的这种相似性感到自豪。今晚他给珍和我看了一张他在 J. J. 这个年纪时拍的全家福，当然，即使在那个时候，两人形貌的相似性也是显而易见的。顺便说一下，这张旧的全家福照片上有吉米的父亲，我和珍都没见过他，在下一节的资料中提到了他。）

我的看法是，你的心理时间经验很快就会变得更加生动，约瑟；鲁柏的也是。在今年夏天末尾他很努力的用功之后，内在的自发性又回到了鲁柏身上。

你们一直享受的非正式社交活动是最有益的，在合理的范围内应该继续。床位的改变也有助于在那里进行的心理时间实验。

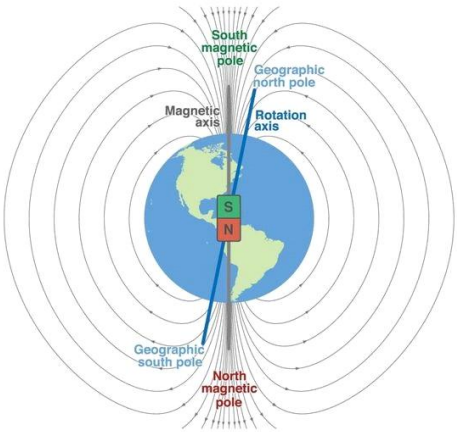
（我在这里补充一点，自从床的位置改变，使床头朝北后，在很短的时间内，珍的左侧肋骨已经没有了持续的酸痛感。见前面的说明。）

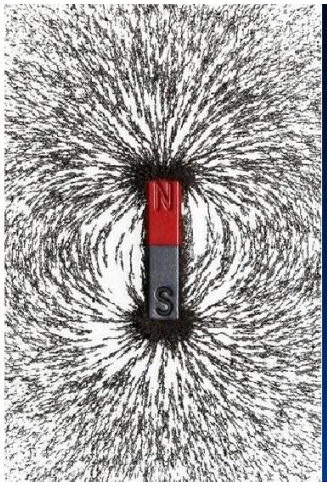
人体本身是一个大磁场，而睡眠时最好和地球的磁场磁力线的贯穿方向一致。我们都知道，当铁沙遇到磁铁时会形成可见的磁力线位移显像。如果你长期让自己的磁场与体内磁轴与地球磁轴对着干、逆着来，

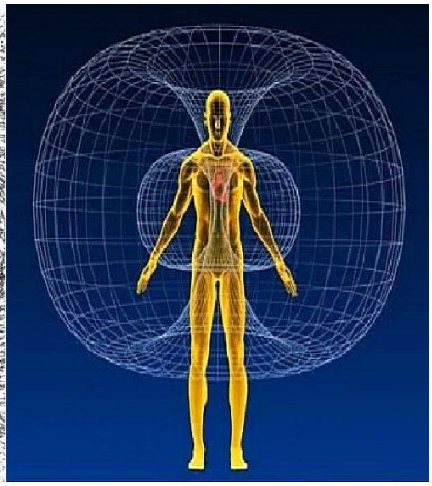


发布平台：亚马逊网站、YouTube-细雨社、微信公众号-细雨资料 文件下载地址请见结尾说明

那你身体的电磁场就必须持续地与地球磁场抗衡，避免自己过度扭曲。但人体自身的磁场与地球磁场相比显然是要弱小很多的。别跟地球对着干，那不是彰显个性、发挥自由意识，而是无知。



## Y3-2-100.2

在这一节，我最主要的是想祝贺你们俩的坚持不懈，我希望你们也祝贺我的不屈不挠。我这边的经验一直是非常愉快的。

（“这是你第一次有这种经验吗？”

珍现在笑了。）

我总是很享受你声音里那种狡猾的口气，当你想让我猝不及防的时候。我已经回答过一次你的问题了。另外，如果你还记得，我早些时候告诉过你，我认为自己是一个教育家，并给了你一些关于我的教育哲学的暗示。

如果你喜欢问我问题，可以向我提问，或者，既然我让今晚的课相对开放，你可以借机休息，提前结束。

（“让我们休息一下。我会问你一个问题，然后我们就可以结束



发布平台：亚马逊网站、YouTube-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。”）

随你喜欢。

（10:05 休息。珍解离如常。我确实记得赛斯之前关于上面那个首要问题的回答，大意是他与珍和我的经验是他的第一次，至少在这个层面上是这样。希望他能详细介绍一下这段经历。很遗憾，我无法提供读者之前的回答是在第几页。我正在为这份资料制作自己版本的索引，但还没有进行到那一节。

休息时谈到此事，我们想，首先我们可以请赛斯对我在 1964 年 10 月 10 日星期五晚上做的一个非常生动的梦做一个简短的评论。然后我想，最好请赛斯对玛丽安和吉米-斯帕齐亚尼最近关于吉米已故父亲的生动经历发表评论。

我们把这个问题作为正式问题。玛丽安几天前曾向珍描述过这段经历，但在今晚的晚餐上，斯帕齐亚尼夫妇又为我们讲了一遍。既然记忆犹新，我就把它记下来放在下面，虽然赛斯在这一节没有详细讨论它。但这段描述可供今后参考。

经验：吉米在艾尔迈拉经营一家晚餐俱乐部，我和珍经常光顾。我的一些画作就挂在那里，吉米通常在凌晨一点后打烊。按照纽约州的法令，凌晨一点后他不可以卖酒。1964 年 10 月第一周的这个晚上，他有一些额外的工作要做。凌晨一点过后不久，他开着吉普车送一位女服务员回家。他还带了一些新鲜的西红柿，带着这些西红柿，他在回俱乐部的路上顺便去了他母亲的家。

当然，他母亲的家一片漆黑，吉米不想为了送西红柿而打扰她，就把



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

西红柿留在了后门廊上。他的父亲几个月前去世了，当他站在后院，一个他从小就熟悉和喜爱的地方时，吉米想：“现在，如果我能看到我父亲的幽灵，那么我就可以告诉妈妈，她会感觉好很多”，或者类似的话。吉米在黑暗而安静的房子旁边等着，盯着后院看，但他没有看到和听到任何异常。他对有关灵异现象的文献很熟悉。

他估计这个小插曲发生在凌晨 1:20 左右。回到他的吉普车上，他开车回到几个街区外的俱乐部。他在 1 点半左右到达那里。就在他走进厨房的时候，电话铃响了。是他的妻子玛丽安，她的情绪非常激动。然后玛丽安向吉米描述了她刚刚经历的一次最生动、最令人震惊的经历。

因为累了，她没有像往常一样等吉米回来，而是在午夜过后就上床了。她马上就睡着了。不知过了多久，她就从酣睡中醒来，也不是做梦，是被一个雷鸣般的声音吵醒，这个声音向她或对她喊道：“晚安！”玛丽安告诉我们，这对她来说是如此的真实，如此的响亮无误，像打雷一样充斥着整个房间，以至于她倏地坐直身子在床上，完全清醒，相当害怕。她没有做噩梦，甚至没有做梦。这让她非常不安，于是她立即走到电话旁给丈夫打电话。也就是说，她花了一点时间让自己镇定下来，然后才拨电话。那声音是吉米过世的父亲的声音；玛丽安说，她听得出那声音，毫无疑问。

吉米当然向玛丽安讲述了他想看到父亲幽灵的想法。他略微计算了一下时间，得出的结论是，玛丽安的经验是他站在他母亲家后面想他父亲的时候经历的。吉米推测，也许玛丽安收到了来自父亲的讯息，回应了他的愿望，尽管他，吉米什么也没看到或听到。



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

珍现在以更快的速度和更大的声音恢复传述，时间是10:14。）

我早该知道，我不应该指望一个是或不是的简单问题。

现在。涉及你的房东、他的妻子和他已故的父亲的经历，是一个合法的经历；但我想用一个例子，对最近一些课直接产生的问题进行相当长的讨论。那就是，关于所谓的死亡点之后，身体形象的存活，以及部分人格在物质层面徘徊不去的问题。

我不想在今晚开始一场有所涉及的讨论，我想说的是，上述经历确实涉及到父亲和儿子的沟通，是通过妻子的合作进行的。今晚我不会继续谈这件事，但如果你们愿意，我将在下一次课上开始讨论。

（“好的。”

珍和我现在想知道，我们几天前讨论同样的事情是不是巧合，不知道赛斯什么时候会开始讨论这个话题。）

参与事件的这个女人可以通过发展自己的能力获得不可估量的收益。然而她害怕这些能力，主要是担心缺乏纪律。自我，她的自我，目前太关注其他问题，不允许她有任何这样的内在自由。与此同时，她的自我所经历的困难呼唤着通过这些能力的发展而可以实现的那种满足感。

这样的发展会增强她的自我，增加她的自信。而她的能力也足够强大，所以当她的自我放松警惕时，这些能力确实能有效地发挥作用。

房东太太自身虽然没有太多的内在训练，但内在自我发展得很好。如果她能放下自己的恐惧与负面预期，可以很好地与内在自我形成有效的沟通，并获得必要的启迪与收益。房东太太现在最匮乏的是内在自



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

我的纪律，这纪律指的是：一个自我可控的思想、行为、情绪、预期摇摆幅度。

现在，这个男人代表了一个具有高度直觉禀赋和内在感官高度发展之人格的例子。这里有一些相当不寻常的情况，在家庭和过去家庭的境况中。

那个男孩，最小的儿子，禀赋也很好，已经有了高效的内在感官。男人的父亲的确做了沟通。然而活着的人因为对状况缺乏了解，可在一定范围内，给那些离开物质场域的人格带来难题。我们以后再讨论这个。

（提到吉米的小儿子 J. J.，这让珍和我想起，吉米经常对我们提起，当 J. J. 一开始学会说话的时候，就开始跟他父亲讲那些陪伴他一整天的“玩伴们”。当时吉米相当好奇，因为 J. J. 唯一的玩伴就是他的哥哥和姐姐，而他们都不是他所描述的那些人。吉米表示，J. J. 一直向他讲述这样的故事，直到他四岁左右。J. J. 现在已经六岁了。）

细雨社 www.xiyushe.org

每一个角色我都不是生而平等的。你在哪个家庭与人文环境中出生，是预定好的；你会经历哪些故事、把自己塑造成怎样的一个角色，也是预定好的；你是否能继承某一种基因，并表达出哪一特质，是出生前就有所规划的。人与人之间是无法横向对比的，因为每个角色此生的主要人生课题是不一样的。

在某些血脉家族中富有世代相传的隐秘知识和神圣血缘，他们的身体构造、基因排序更适合成熟的灵魂开启内在的心灵觉醒。在这样的家



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

族里不会把心灵觉醒的小孩送去吃镇定剂，或当孩子与鬼魂聊天时请神父来驱魔。他们传承着隐秘的知识体系，暗藏在人群之中，但骨骼结构与脑结构与人类有很大的差异。这些在影像诊断学普及的今天，是很容易被证实的。

另外，即使是同一个家族中同时出生的多胞胎，有的孩子会获得天生的异能，而有些则需要后天艰苦的训练，不过那也比常人来得容易太多。因为他们的家族长辈不会在他们的童年吓唬、扼杀、扭曲他们的能力，更不会把很多常人看似合理的科学观念灌输到他们的脑子里。所以他们自幼自限性与扭曲程度都很小。

我们稍后会讨论这个。人格，或人格化的能量，永远不会被摧毁；但形态的转变仍然是每个人格持续的必要条件，在某些情况下，活着的人的情绪上的否定，这一事实，就那些不再与物质场域相连的人格而言，会导致阻力。那么，这阻力就必须加以应对，结果导致了困难，而这些困难原本可以通过那些所谓的生者的理解而减少。

你们必须明白，现在对我来说，人类坚持只承认那些他在物质场域中打交道的那些人格才是活的，这是一个最局限的概念。

我会更深入地探讨这个问题。我还会在另一节课上讨论你的梦。由于我试图用这样的事件作为例子，多方面地扩展你们的理解力，所以几乎不可能提出各种各样的例子如所发生的这类事件。

不过我想说的是，这个梦涉及到很多方面的经验，而那件外套所代表的东西与你想象的大相径庭。今晚我将带着我最温暖的祝福，结束这



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

个夜晚。

（“晚安，赛斯。”

我们习惯于把生死看做一个鸿沟，真诚地希望逝去的亲人可以得到安息，但这种希望与认知本身就是极端错误的。因为载具死亡对角色我来说，其实没有多大的实际影响，甚至多数角色我对此都感到极其兴奋快乐。

就好像你从满是荆棘的泥沼中终于爬了出来，清爽，舒服，没有压迫与疼痛，幸福轻盈，随心所欲地漂移，被温暖的能量滋养着。经历过濒死体验的人多数都说，让自己再一次地回到这个皮囊里，真的是需要很大勇气的。

细雨社 www.xiyushe.org

死亡后的舞台，其实比生前更宽广，角色我的内在意识我的操控性更活跃，而且会经历更多元的其它层面实相。死后可不是安息的时候，从伪装层离开后，回到中间层才会去休息与充能。多数灵魂会亲历自己的葬礼，和家属们站在一起，好奇地看着自己的皮囊和那些参加葬礼的人们。这时的死鬼已经可以读心，在葬礼前后，最好别说逝者的坏话，想都别想——那时它们是特别敏感的。

死去的人，它的意识不在那石碑或盒子里，它们不希望家人从记忆中就那样人走茶凉地迅速忘却它们，但也对家人要死要活的牵挂感到头痛。那感觉好像是和平分手后的前任，不再有所交集，但看着自己爱



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

过的人迅速地无视自己又觉得别扭，可要是前任不停地来信息骚扰自己，也很不舒服。这是一种很纠结的矛盾心态——怕被纠缠，又怕被遗忘。

（10:42 结束。珍像往常一样解离，她现在相当疲惫，就像她在上一次课结束时一样。

几乎在她开始传述最后这段资料时，我就后悔让她这么做了，因为我看得出她明显累了。珍说，有些课程结束后，她觉得没有开始前那么疲惫，而有些课程结束后，她却觉得很累；同时，她说，当她在传递资料时，疲劳对她来说没有任何意义。）

以下资料摘自珍的心理时间笔记：

10 月 28 日，星期三：轻盈感，等等，没有真正的结果。

10 月 29 日，星期四，上午 11:15 至 11:45：两个转瞬即逝的效果。我有一个印象，罗大步向前，嘴里说着类似这样的话，“我会告诉你，我认为我们[或你]应该如何处理结婚证。”

然后我看到了一些东西，一个我现在已经忘记的东西。我听到有人说，“那是丽兹的。她就是那个以前买过那些东西的人。”那声音是精神上的。

现在，下午 1:20，罗告诉我：今天上午，一对新婚夫妇来他的办公室拜访，他们从 11 点 25 分左右一直待到中午。谈着关于婚姻的话题和玩笑，等等。但他不记得有特别提到结婚证的说法。



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

我已经恢复了对心理时间的定期研究，以下是我笔记本上的资料:

10 月 27 日，星期二，11:45：就要睡着时，我的双腿有一种明确而持久的伸展感，好像有一股力量在拉我的脚，仿佛是用手在拉。同时，我熟悉的震颤感相当强烈地淹没了我。

这可能是巧合，但在检查我过去的记录时，我发现我上次列出的 9 月 9 日的心理时间实验，和上述的情景一模一样。见第 86 节我的笔记。

10 月 28 日，星期三，下午 5:30：今天我一直在画一幅苹果的画。尝试心理时间时，我两次看到苹果。第一次是灰色和紫色的色调，我从一个特写的位置看到了苹果的一小部分，比如茎的细节等。第二次，我又看到了苹果的局部，但这次是全彩。我可以轻易地分辨出画板的纹理、绘画上的笔触，等等。

细雨社 www.xiyushe.org

在这两次灵视之间，我看到一个中年男子，穿着袖子卷起的白衬衫，坐在一张厨房式的桌子旁，盯着我的右边。他的侧面对着我，他有一个明显的花椰菜耳朵。面色红润，头发略带红色。他没有动。他让我想起了比尔-麦克唐纳的父亲，但不是他。我还记得比尔为他父亲画过一幅小铅笔画，姿势类似，但是从正面的角度画的。)



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

**Y3-2-999**

# 写在第 100 节、第二册结束的寄语

**首先鼓励与肯定细雨社编辑们这半年多的坚持不懈，也真诚地感谢我的读者们，是你们的认同与热情让我们这群人有毅力也有动力，为达成与跟随内在热忱而持续无私无偿的付出，在群体实相中达成高质量的意识显化，进而展现出链接你我与高频意识的可行性认知通道。**

**知识的海洋广袤无垠，不管我们多么努力，或许此生都不能达成自我意识的完形；不过我希望，我与诸位同仁、和那些与我们一起成长的朋友们，在离开这个伪装层的时候，在回顾自己人生时，可以很骄傲地说：**

**“我无悔、无愧此生，这是充实饱满有意义的一次人生旅途，我收获良多，成长显著，法喜澎湃。我更爱自己，也更加理解这个世界的本真本质，我自己是充盈饱满和通透顺畅的，是开放平衡与平和的意识存在。”**

**在此我们要感谢赛斯、鲁柏、约瑟、翻译组的各位同仁，和很多我们引用过图片的原创者们。这火炬的接力、这光明的传递，不是一个人的工作，而是集体实相中，百年内多维多元精诚合作的结果。**

**我们缔造我们的集体实相，我们展现出我们真实的所是与渴望，我们跟随与呈现出我们选择了的未来，去经历与我们当下意识频率相符的**



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

**可能性，那是璀璨、多彩、绚丽的广袤之多维当下。**

**——细雨**

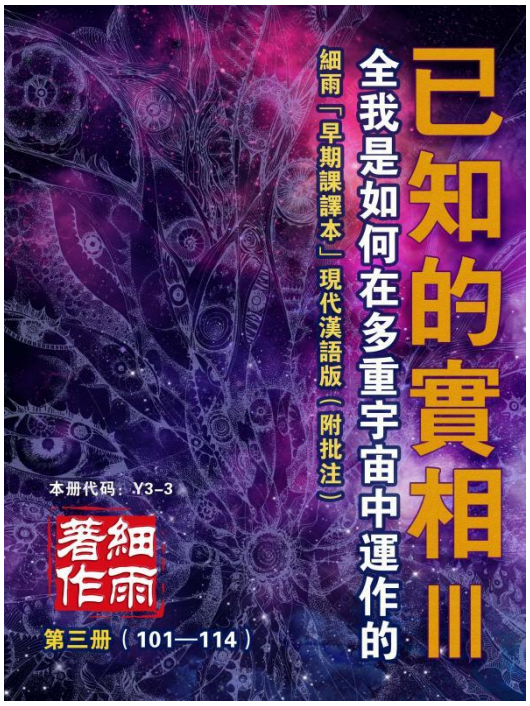
细雨社 xiyushe.org

**(第二册完)**



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

**下册预告：**




**希望你们都了悟到你们的能力是如何开始成熟的、我们的课是如何已经指引你们在各种各样的焦点和活动中，进入一种日益增长的觉知。我们的动作虽慢，但进展稳定，奠基在自律的敏感上，因此没有那些在过度强烈或狂热专注在单一聚焦方向时可能发生的危险。**

**我们不主张牺牲理智为代价去启迪直觉。我们试图以更高明的方式工作，让理智也能够得知来自直觉内的额外知识，并利用这知识做出更综合全面的理性人生考量。**

**我们试图利用这些课程发展出各位在很多方面的内在能力，同时我们还兼顾维持一种高明且必要的发展平衡。这样的心灵发展方式会有效地避免学习者头重脚轻、失去必要的平衡而倒下。引领这样稳定、平衡的发展有明确的原因。从我们的课一开始，你们就一直在学习我们**



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

**将用来探索“全我”的方法，但我们并没有一头钻进任何一种有勇无谋的探险之中。**

**我们在建立必要的基础，吸取必要的知识，为自己做好准备。自我是一个必要的保护者，不应该用势力或压力削弱它的屏障。它首先一定要觉得够安全才会愿意自发地变得更灵活、富有弹性，同时还保有它完整的自身本质特色。**

**“自我”并不是和“全我”失去连结的一个后来添加的东西，当角色的理智觉察到直觉或“内我”在给它资料时，是有能力通知这个“自我”的，接着“自我”可选择是否据此改变它现有的态度，是否愿意和“全我”展开必要的合作，避免因过分的自大而动用自由意识主动地搞分裂，与自我主意识背离，导致自己的一部分与另一部分对抗。**

细雨社 www.xiyushe.org

**接下来的一年中，我可爱的读者们，你们会有很多的收获。你们一定会明白你们自己的态度已经在变得更好，而这也必将积极地反映在你们的日常生活当中。**

**这可不是小成就，就心灵能力的发展而言，整体平衡的保持与维系是极其重要的。我们这早期阶段的课在这方面至为重要。维持自发的内在自由与专注的自律这两者的平衡，永远有其必要。两者是自我意识平衡发展的必备条件。**

**——摘自 Y3-3《已知的实相 III》第三册 第 101 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》第二册的编辑、设计、排版、校对等工作非常荣幸地得到姜江、Sebastian、灵素、晓锐、Shin Shin、宁静、小美、光子、静静、太阳喵、Simon、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！

细雨资料出版物均有文字电子版、配套录屏视频和有声书音频，供不同需求的读者选择。详情请参考本书末尾的细雨资料首发平台和推荐学习平台。

本书中赛斯的叙述为深蓝色楷体，罗的叙述为蓝色华文仿宋体；细雨解读为黑色雅黑字体。

**关于图片：**

细雨社 www.xiyushe.org

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。

细雨全体志愿者感谢各界对我们的认可、支持与关注。

细雨社

2022年12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。

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<br>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<br>细雨资料 觉心接力 |
| bilibili | Cathyshen0103<br>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：

## SY《失忆的归途——隔阴不迷》

这是一部前所未有的作品，送给准备好觉醒的人们。《失忆的归途》是一部有系统并多面向揭露隔阴之迷的著作。它化解了许多一知半解造成的偏见与迷信，是生死四书系列中最重要的一本，与每个人都息息相关。

死亡是每个人必经的过程，却少有人勇于面对自己的将死之时。我们花费大把的时间在可能用到的知识上，却对必须要面对的生死闭口不谈。

人生从出生那天开始就可以计算出离高考还差几天、离退休还有几年，但无法算出自己何时会从这舞台谢幕，好在此前坦然面对并反思人生。

如果说人生只有一件事情真正值得你去投入精力，那就是这本书要告诉给你的这些知识。

——细雨

每个能有机会看到这文字的人，都是觉醒者。每个觉醒者都明确地知道，这个世界与我们所看到的或知道的有本质的不同，但很少有人真的可以有机缘通过灵的视角去了知无垠时空中的奥义，本系列文章将会给大家带来这样的一个机会。

本书将引领读者透过不同维度与面向的视角，穿越多次元的生命历程，观察台前幕后的运作机理，带来心灵的启迪，去了解高灵们的用心良苦和这课业背后的运作规则。

细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）

# 《已知的实相 III》

## ——全我是如何在多重宇宙中运作的？

第二册（086-100 节）

（本册代码：Y3-2）

2022 年 12 月第一版

20241115 修订版

细雨社 xiyushe.org

细雨•著作权所有

ASIN：B0BQCGVWG8

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。