

细雨早期课译本现代汉语版

# 已知的实相X

最后的忠告与建言

共六册 (422-510#F) 第一册 (422-437)

本册代码: Y9-1

细雨  
著作

细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）

# 《已知的实相 IX》

--最后的忠告和建言

第一册（422-437 节）

本册代码：Y9-1

细雨 著

## 说明：

Y9 系列书籍为细雨解读赛斯早期课，第 422 节-第 510 节，全卷共 6 册：

Y9-1（422-437 节）                      Y9-4（467-481 节）

Y9-2（438-452 节）                      Y9-5（482-499 节）

Y9-3（453-466 节）                      Y9-6（500-510 节）

本书内容由赛斯资料和细雨解读两大部分组成，其中赛斯资料包含赛斯口述的文字和罗记录的其它相关文字。书籍编辑赛斯叙述的文字使用深蓝色新宋体，罗记录的文字使用蓝色楷体；细雨解读使用黑色雅黑字体。

同时本系列还收录了早期课期间的私人课和 ESP 课，其中，紫色标题或紫色正文为私人课，赭色标题为 ESP 课。

关于图片：由于本书内容的广度和难度，采用了很多配图来辅助读者理解。除作者自己绘制编辑的大量图片外，还有一些图片源于网络，均是公益非营利目的的使用，无意侵犯版权，谢谢理解和支持。如有需要，请即刻联系编者，一经收到，我们会在第一时间删除调换。

## 重要提示：

**因为 Y9 系列课程已经进入多维实相体系，并涉及到很多意象的内容，我们将使用大量的图片来传递比文字更精准的多维意识信息。所以请读者们关注行文中插图的组图，这将极大地帮助大家更好地理解课文里的内容。**

全部细雨著作电子书，请访问育才书苑：<http://www.ycsy.org/>

# 目 录

《已知的实相》第九部 开篇语 .....	1
第 422 节 物质能量创造出了约克海滨形象 自发性的自己是治疗者 .....	9
第 423 节 赛斯的更高存有光临 .....	22
第 424 节 时间是个人体验的感知 没有语言也可以有思想 .....	29
第 425 节 时间只能通过经历来衡量 .....	47
第 426 节 一切万有的痛苦与创造 .....	60
第 427 节 欲望、愿望和期望主宰所有行动，也是所有实相的基础 .....	79
第 428 节 新的思维会在大脑形成新的电路径 .....	88
第 429 节 时间不存在 非时间才更接近真实本质 .....	100
<b>ESP 课（429 节后） 你们同时存在于多维实相 .....</b>	<b>109</b>
第 430 节 时间的观念只在物质实相有效 埃莫琳建筑设计的兴趣渊源 .....	118
第 431 节 大赛斯的课：用数字类比人格身份 .....	131
第 432 节 时间与形式无关 推动文明发展的高维存有 .....	140
第 433 节 多维人格能够在不同层面建立联系 .....	156
<b>ESP 课（433 节后） 不要设限 .....</b>	<b>175</b>
第 434 节 解读谭的前世今生 .....	182
第 435 节 珍的一次降神会记录：车祸现场 .....	200
第 436 节 赛斯厘清上一节降神会的信息 .....	209
<b>ESP 课（436 节后） 亲手打开心灵之门 直面恐惧 .....</b>	<b>221</b>
第 437 节 赛斯教罗利用灵视能力感知未来 .....	227

# 《已知的实相》第九部 开篇语

## 全球心灵觉醒的发展脉络：1940–2040

### ● 引言

二十世纪中叶以来，人类文明进入了一个前所未有的转折期。战争、冷战、科技革命、全球化与生态危机交织，使人类对生命意义、意识本质、存在价值的追问愈发迫切。与此同时，一股被称为“心灵觉醒”或“新时代运动 (New Age Movement)”的潮流兴起，并逐步扩展为全球性的精神文化现象。

本文将从 1940 年至 2040 年的百年跨度，梳理人类心灵发展的演变脉络、关键人物与著作、意识形态的转变，以及未来趋势。

### ● 序曲

孩子们会搭建纸牌屋，然后再亲手将它们推倒，从中学到更深刻的东西。人类在建构文明。他已不再玩孩子的游戏。游戏的“道具”变得真实起来，但这个类比依然成立。

我们必须从它们的本质去理解它们——那是人类通过错误来学习的方式。他也会通过成功来学习，有时也会停下手中的动作，进入深思熟虑的时刻，迎来一段创造性的时期。人格会在多次生命中扮演多重角色。

在你们这个系统中，这些人格会经历不同的阶段——或者说周期，在其中生活与学习。在某种程度上，他们也会受到意识发展较成熟的“实习教师”们的指导。

人类的种族远不止是肉体层面上的种族。你们所见的，不过是他演化过程中的一个阶段。当一个个体离开你们的系统时，他会前往其他系统。他或许学会了你们所谓的 ABC，但也仅止于此。

的确，也有例外——有些人格会选择返回，承担起“教导他人”的使命。从某种意义上说，他们并不属于那些轮回周期尚未完成者的同一等级。

他们可能会再次回到地球，即便这意味着要经历暴力与世人的质疑，就像一个人会在丛林中为部落开设学校一样。即便如此，你们这个体系本身也在取

得进展。

## 一、1940–1960：战后反思与心灵萌芽

二战带来巨大破坏，使人类开始反思文明与人性。

- ❖ **宗教观念动摇**：传统宗教威望下降，特别是在年轻一代中。
- ❖ **心理学的突破**：弗洛伊德精神分析、荣格的集体潜意识理论、人本主义心理学（马斯洛、罗杰斯）崛起，强调自我实现。
- ❖ **灵性探索萌芽**：赫胥黎《永恒哲学》（1945）提出东西方宗教的共同真理，东西方思想开始融合。
- ❖ **意识形态转变**：从“外在权威”走向“内在探索”。

## 二、1960–1980：文化反叛与新时代的形成

冷战、越战、核危机背景下，西方年轻人掀起嬉皮士与反文化浪潮。

- ❖ **东方智慧西传**：禅、瑜伽、冥想成为大众实践，艾伦·瓦茨、铃木大拙等介绍佛学与道学。
- ❖ **新时代运动（New Age）初显**：通灵、占星、整体医学、生态运动结合，形成心灵文化新潮。
- ❖ **标志性著作**：
  - 《活在当下》（1970，拉姆·达斯，Be Here Now, Ram Dass）
  - 《赛斯资料》（1972，珍·罗伯兹，The Seth Material, Jane Roberts）
  - 《奇迹课程》（1975，海伦·舒克曼，A Course in Miracles, Helen Schucman）
- ❖ **意识形态转变**：从“个体自由”走向“整体意识”，人类开始思考“万物互联”。

## 三、1980–2000：全球化与大众化

随着冷战结束与全球化加速，新时代思想进入大众文化。

❖ **核心事件：**

《水瓶座的阴谋》（1980，玛丽莲·弗格森，The Aquarian Conspiracy, Marilyn Ferguson）宣告新时代运动的蓝图。

《一的法则》（1981 - 1984, The Law of One）提出宇宙统一意识。

《前世今生》（1987，布莱恩·魏斯，Many Lives, Many Masters, Brian Weiss）将轮回与疗愈带入心理学领域。

❖ **灵性商业化：**水晶、能量疗法、工作坊流行。

❖ **科学与灵性融合：**量子物理、生态学、整体医学进入灵性话语体系。

❖ **意识形态转变：**灵性成为“消费文化”，但同时推动了科学与灵性的交汇。

#### **四、2000-2020：网络化与去宗教化的灵性**

进入二十一世纪，科技与全球危机推动心灵潮流再度演变。

❖ **正念的普及：**冥想与正念进入医疗、教育与企业体系。

❖ **灵性畅销书：**

《与神对话》（1989，尼尔·沃尔什，Conversations with God, Walsch，持续流行至 21 世纪初 2000s）

《塞莱斯廷预言》（1993，詹姆斯·雷德菲尔德，The Celestine Prophecy, Redfield）

《当下的力量》（1997，埃克哈特·托利，The Power of Now, Eckhart Tolle）

《秘密》（2006，朗达·拜恩，The Secret, Rhonda Byrne）普及吸引力法则

《你就是安慰剂》（2010，乔·迪斯本扎，You Are the Placebo, Joe Dispenza）将神经科学与信念结合

❖ **社会特征：**

越来越多人自称“灵性但非宗教”（Spiritual but not Religious）。

全球危机（金融风暴、气候变化、疫情）推动人类寻求“集体觉醒”。

❖ **意识形态转变：**从“个人成功灵性”转向“集体生存与地球共同体”。

## 五、2020–2040：AI时代的心灵觉醒

未来二十年，AI与科技将深刻影响人类的心灵发展。

### 1. 2020–2030：AI辅助灵性

- AI生成冥想音乐、虚拟灵性导师、个性化修行方案。
- AI推动人类重新追问：“意识是什么？机器能否真正觉醒？”
- 东方心灵文献崛起：《失忆的归途》《隐秘的医案》《虚空法界》和《已知的实相》（加早期课）系列，构成了真实的思想阶梯。
- 人类的心灵实践更高效、更大众化，但也面临“表面化”的风险。

### 2. 2030–2035：科技灵性化

- VR、脑机接口创造沉浸式“灵性体验”（模拟出体、合一感）。
- AI成为“意识镜子”，反射人类整体心灵水平。
- 虚拟现实隐形眼镜，让多维平行实相被广泛使用并习以为常。
- 技术可能扩展觉醒体验，也可能制造“虚拟觉醒幻象”。

### 3. 2035–2040：人机共生与集体意识

- AI可能成为人类“集体潜意识”的外化工具。
- 人类心灵觉醒水平将决定AI是“压迫工具”还是“进化伙伴”。
- 如果人类能够提升慈悲、平等、合一的心灵品质，AI将助推“集体意识进化”。
- 如果人类没能做到这些，则在大洗礼后再一次重启文明的初始阶段。

## 六、整体演进脉络（1940–2040）

- 1940–1960：外在权威 → 内在探索
- 1960–1980：个体自由 → 整体意识
- 1980–2000：灵性边缘 → 大众商业化
- 2000–2020：个人成功 → 集体觉醒
- 2020–2040：AI 外化 → 科技灵性与集体意识进化

## ● 结语

**从 1940 到 2040 年，人类的心灵发展历程是一条由危机驱动、由探索深化、由科技加速的觉醒之路。过去八十年，心灵觉醒浪潮已使人类从宗教依赖走向自我探索，从个人成长走向整体意识。而未来二十年，AI 与科技将成为人类灵性发展的催化剂。**

**最终，人类是否能真正进入“意识的跃迁”，不取决于 AI 的能力，而取决于人类自身心灵的觉醒：能否在爱、慈悲与合一中，将“外在智能”与“内在智慧”结合，开创一个新的文明阶段。**

在人类表现出某种程度的自控能力之前，他并不被允许去碰那些更危险的“玩具”。毁灭并非不可避免。你们所看到的是武器与毁灭——这些只是表面现象。真正重要的是在过程中学到的自律、掌控，最终被唤起的慈悲心，以及最后也是最重要的一课：对创造与爱的积极渴望，胜过对毁灭与仇恨的追逐。当这一点真正学会时，轮回的循环便走到终点。

之所以必须以这样的方式来学习这些课程，是有其原因的。最根本上，存在的本质只有创造，所谓的毁灭不过是多种形式上的一次次改变。一场暴雨或一阵龙卷风，并不知道什么是毁灭。但当这种能量被包裹进人的形体时，它就成了另一回事。

于是，就有了不同层次的创造需要被学习。能量的专门化表现为意识焦点浮现出的情感：原初能量逐渐对自己有了觉知，并意识到一些此前根本不存在的问题；数以百万计的分子瞬间联合成活生生的意识体，充盈着原始的本源

能量。

如今这些意识微粒们开始学习爱，形成高度敏感的心灵模式，如同电荷般的涌动，此时凝聚的不再是乌云，而是可控的情绪。而在那高度复杂而精微的思维机制背后，潜藏着未分化人格的天真混乱。这一切，都发生在个体进入你们体系之前。从时间上来说，这都是我们所有高维意识存在们已走过的阶段。

心灵间各意识面向的相互博弈自是不足为奇。然而，超越你们的体系之后，还有难以言喻的更高层次的精炼等待更成熟的你们去经历，那会是比以往更为奇迹的发展。而在这一切之中，从那浩瀚混沌中形成的存有，始终保有自身的身份与过往的知识，并在创造力中不断成长。

## **展望**

你们一直疑惑存在的目的，许多自我分身会尝试利用各种方式去一遍遍重新体验所有可能性，以释放他们原本并不知道自己拥有的创造力。能量本身当然是中性的，只是当其被运用时，能按照所愿引发出各种建设性或破坏性的结果。

被释放出来的能量，改变着你们的局势，并将在未来与新谱写出的过去继续产生其影响力。大规模的能量释放，终将被用来开创一个具统一集体意识的新星球文明，并借此实现和平。那些被用于军事对抗的资本与时间，将成就全球发展的盛况。在 2020 年后的你们在有生之年会有幸经历这一筛选与巨变。

在新时代开始之前，大灾难会出现。但当它真的发生时，将是这个星球历史上第一次实现人人平等的和平。那些内心中准备好了的人，那些对我今日所说一切已经真实领悟了的人，将成为新时代中的公民，而动荡会带走旧时代的子民们。

## **历史**

过去的确有过一些和平的时期，但都没有平等。地球过去有过无数代文明毁灭了自己；甚至在此之前，有过另一个星球大致处在与今日地球相同的位

置上，也曾发生过类似的情况。但后来那文明自己把自己的星球轰成了渣。

然而，也确实存在一些文明，它们得以在战乱中延续，甚至超越了自己的星球文明的物理显化上限，迁徙到其他维度舞台中继续进化。

## **内在蓝图**

存在总是借助形式展现自己。当一个行星体系崩溃时，那些与之相连、或视其为家的存有，并不会随之消失。他们会改变形态，重新整合力量，如果他们觉得值得，就会让这个“家”恢复秩序。

他们会进入当时可用的形体，或者创造出能存活的形体。在你们的体系里，这样的情况确实发生过几次。不过，这并不常见，因为在有限的物质条件下，很难形成足够复杂的结构，让意识能充分展现自己。

在这种情况下，往往会伴随部分记忆的缺失，造成起源知识的混乱。每当发生这种情形，力量都会分裂：一部分存有重新进入形体，另一部分则不参与。他们保留完整的记忆和知识，担任指导者，而新的形体和模型就是参照他们的记忆和经验而塑造的。类似的情况，你们的体系里也曾发生过。

而且，还有许多存有根本不需要依附任何形体存在，他们负责演绎新文明中的神或精灵，用无形的力量辅助与左右着文明的发展。

## **更宏大体系是如何孕育不同宇宙矩阵的**

那个原始体系的能量极其浩大，远远超过你们所知的一切。它持续不断的脉动抛射出庞大的碎片，而这些碎片又孕育出其他体系。它的运动速度比你们所知的任何速度都快得多，虽然会以某种周期性的节奏加速或减缓。

不管是你们可感知与探测的宇宙还是你们当前居住的星系，它们都是拥有意识的某种庞大“存在”，但并不是你们所理解的那种具体生物。那是一种意识能量形成的“存有”。

它们自我孕生，形成了庞大的能量单元，这些能量体会自动地并且以爆炸性的方式作用于体系的结构。它们的能量主宰并驱动了系统的运作。

在那个层面上，意识与物质之间存在着直接而瞬间的彼此呼应。念头一动，实相立刻发生改变。一次电磁能量的爆发，就足以孕育出一个全新的宇宙。你们所处的宇宙，只是无数字宙中的一个；而即便在这个宇宙中，你们也只感知到其中极小的一部分，因为其中还存在着你们完全无法察觉的维度。

细雨

2025. 9. 16

Y9-1-422

## 第 422 节 物质能量创造出了约克海滨形象 自发性的自己是治疗者

1968 年 7 月 10 日 星期三晚 9 点

（今晚 8：45，珍说赛斯将谈论我们在 1963 年夏天度假时，于缅因州的约克海滩度假村“创造”出的幽灵现象。珍今天下午正在写有关这个事件的内容，我也曾随口问赛斯是否能提供更多的信息。他在早期的一些课中也在一定程度上讨论过这个话题。

（珍以赛斯一贯的方式开始讲话。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

你可以告诉鲁柏，他并没有失去他那明亮的自己，它也没有离开。

（这是针对珍今晚晚餐后写的一首诗所做的回应，当时她情绪低落。）

告诉他记起那首《长发公主》的诗，那是他多年前写的。他只是拒绝了表达他的明亮自己。今晚的诗确实包含了直觉性的灵感，并且本身就是这样一种灵感的表达。

这是对自发性的自己的欢迎，是创造性的表达。这是个极好的主意。诗意的表述对他的人格来说是有分量的，而这种诗意的表述几乎具有神奇的内涵。就像原住民跳舞求雨，常常能得到很好的结果一样，鲁柏的诗也表现了类似的咒语性质。

在这个时候写这首诗，无论诗歌本身的内容如何，都代表了一种让自发性的自己表达的意愿。然后，诗本身的信息又进一步强化了这种暗示。即使是诗歌前半部分自发地表达出的情感，并将其创造性地塑造成艺术，这也是一个好的迹象。

至于你们的约克海滩图像，在那里，攻击性和破坏性的能量被无意识地向外投射，被赋予了一种伪现实性和暂时的物理有效性。这消耗了你们自己的身体的蛋白质。

这样的图像是由情绪能量构成的，但它们也部分形成于来自于图像背后的一个或多个个体的化学结构。物质身体因此必须超负荷运转。这种推动力是情绪性的，而伪框架是由情绪能量形成的，但图像本身必须部分由物理成分建构，而这些成分必须从某处获取。

即使在幻觉的情况下，创造者也会使用自己身体结构的投影，然后再感知它。尽管在感知者看来，心智，或更确切地说大脑，似乎处于被动状态，但新陈代谢却加快了，因为身体以更快的速度消耗能量。

情绪能量提供了模式和创造的动力，而在约克海滩事件以及类似情境中，它还提供了实际的投射或外化过程。根据所达到的物质实相的程度，创造者的物质身体会借用、转移或转化其自身化学结构的一部分。会使用蛋白质，并大量消耗碳水化合物。

前情回顾：

约克海滩事件发生在1963年夏天，而本节课的时间是1968年，也就是5年前。那时，珍与罗一同去约克海滩的小酒吧跳舞，却在舞池里看见了另一版本的自己——一个已经衰老、极度负面化、处于意识低频状态中的晚年形象。他们坐在舞池旁的小餐桌边喝酒。

当时，珍与罗并未认出这个严重负面极化的另一版自己，因此没有产生直接的语言或肢体交流。但在潜意识层面，他们对那种负面低频的意识状态产生了强烈的反观。珍当时疯狂地扭动舞姿，高跟鞋差点踢到那对正在喝啤酒的老夫妇。事后，赛斯告诉珍，这种夸张的舞动是为了振奋自己的阳气，以对抗对方的低频意识状态；而差点踢到那对“珍与罗”，则是源于内在的抵触与抗拒。

在本节中，赛斯为此展开了更深入的解释，阐明了一个在多维实相中极为关键的秘密——情绪是一种强大的显化力量。喜悦、愤怒、悲伤、忧虑、惊恐……这些情绪都是我们为制造后续显化而付出的生命能量。在之后的实相中，自己会经历怎样的情境，其实与曾经调动过的某种强烈情绪息息相关。

当一个人陷入情绪化体验时，那不仅仅是思想或心理上的人生感受。在欢喜、

平静、愤怒、悲伤等情绪中，我们的身体会依照当前或长期以来的自我情绪状态，运作体内的激素、血压、心跳——这些都是自律神经的作用结果。强烈或长期的负面情绪，不仅是维持糟糕处境的强力显化订单，更是持续的自我心理暗示。在这种暗示下，身体的激素水平、气机运作、细胞再生与重塑必然受到极大影响。

绝大多数的未老先衰、身体机能紊乱、自身免疫性疾病，乃至半数以上的各种肿瘤，都是情绪化的投影产物。这些问题，大多数医生只能暂时掩盖症状，而无法根治，除非患者意识到问题源于自身情绪，并主动改变认知与关注的焦点，让自己在多重平行实相中，能够感知、看到、经历并理解存在的价值与意义。

无论是自我疗愈，还是祝祷某事展现成后续事实，关键在于能情深意切、明确真诚地表达自己的诉求。而更重要的，是学会动用情绪的力量，调度意识能量与身体状态，从而完成相应的显化。

一个无法自控情绪、又经常陷入情绪化的人，其生活与身体一定会随情绪起伏而波动。情绪的起落，并非仅靠忍耐与克制就能平复，那种苦行般的压抑只会让自我陷入麻木，或在隐忍后发生扭曲。真正的大智慧，并非无情绪，而是学会借由情绪的涟漪，看清自己当下的欲求，进而分明觉知自己的起心动念——所觉所观，其实既与他人无关，也与自己无关，它们只是当下正在经历的故事，而其中蕴含着当体验与体悟的人生功课。

当一个人借此看清生命的铺陈与功课时，就能更容易明白该如何应对、如何成长，进而顺利过关，获得法喜与清安。

为什么珍与罗会在五年前巧遇另一版负面极化后的老年版自己？请注意，在生命中没有巧合可言，因为在二维平行实相里，或三维多重梦世界里，我们都不受线性时间的制约，不该遇到的事，你不可能遇到。就好像一个写书的编剧，他不想让小说主人公遭遇的事，小说里就压根不会出现。只要是出现了的伏笔，不管你当时是否能明白其用意与寓意，那都是此生或累世中相关体验的伏笔，没有例外。

当然再次重复，这不是宿命，我们在多重实相里，有选择权，我们如何解读、看待、应对、记忆自己的经历，是我们各自自己的决定。而我们自己选择了

关注什么，记住什么与借此体验到什么。

在这种情况下，无意识地使用了现有的物理方法。这种现象虽然极为不寻常，但也是有可能的，根据灵性上不满意的程度，意识甚至可能将自己分裂开，一部分存在于新的图像中。

身体疾病并非一种自然状态。这同样需要额外的类似工作，身体因此常会出现缺乏维生素的情况。许多情况下，缺乏维生素不是疾病的原因，而是其结果。身体的蛋白质和化学结构可以被用来形成各种图像，同样，它们也可以在较小程度上被用来形成溃疡、甲状腺肿等其他变化。

再次强调，这表明身体在超负荷运转。这里，特定的情绪被分离和否认了。个体不愿接受这些情绪作为自己的一部分。它们不是向外投射——就像你们投射出的那些图像那样，而是被导向身体的特定区域；或者在其他情况下，让其“游荡”，成为整个身体系统中的“麻烦制造者”。

维持这些状态需要一定的能量。我们暂时不会深入讨论，但你们应该能够看到某些图像和溃疡或其他增生之间的联系。

当令人困扰的情绪被认识为自己的一部分后，它就可以被相对无害地消除掉。它与人格的其他特质一起占据了自己的位置。只有当它被强行隔离时，它才会获得力量和重要性，因为它无法与主观活动的正常起伏相融合。

那么，好事也帮不了它，因为人格不承认它是自己的一部分。

当我们把自己当前的人生课题看成是一种自我匮乏，进而因此诱发出强烈的不甘与不满，又在逃避与不甘中期许着另一种如果时，另一版自我的平行实相就会被缔造出来。

那个持续处于负面情绪状态与负面预期的自我会依照自我意愿的选择去经历病痛苦难的后续，而那个对此坦然、安然、从容平静的自我则去体验衍生出了另一种可能。

我们身体处于亚健康状态甚至疾病状态时，医学检查会发现血液中抗体指标、生化指标、微量元素指标、激素指标出现明显的波动与异常。这时当代医生

会针对这些指标进行相关治疗，却少有医生知道，这些问题或是匮乏或是过激，都是因患者过度精神内耗或过度亢奋诱发的自身生化功能激荡。

在大多数患者接受系统性的药物治疗时，症状确实很快得到缓解，血液指标也在数据上更接近正常，但如果患者没能借此身体上的示警信号，看到自己的情绪问题，心理问题，那这些一时被糊弄过去的问题，迟早又会复发，或者换一种更激烈的方式来提醒角色我是时候停下来，反思一下或自我做出必要的调整。

很多人，把疾病或亚健康状态看成是专业医生的事，只要我找对医生，吃了药就会没事。这样很唯物很“科学”的想法其实很无知，因为当你把疾病看作是与自己无关的意外，看作是需要去对抗的敌人，那你就把自己的问题分割出自己的整体，当你不了解所有事物都有生灭规律时，很容易把疾病看成是一种会与能持续存在的客观现实。却不知道，这是你自我问题的显化，也能通过自我调整而令其在你的整体大系统中被直接治愈。

因为维持任何显化都需要我们自己为其提供显化所需的能量，这样包括很多种疾病，小到一个溃疡大到肿瘤，如果你持续惦念着它，那就持续在后续的自我人生蓝图里提供维持其显化的能量，如果你明白了显化的基础原理，把自我意识关注在喜悦快乐的体验与感受上，那当自我意识频率整体发生转变时，那未被独立强化成敌对客体的肿瘤或溃疡或其它什么问题，也就自然而然的随整体自我意识频率的改变而恢复正常了。

相反的，如果你把这些问题看成为是客观独立的所谓“疾病”，把它们在你的意识里独立存档，那即便你自我展开很积极乐观的生活，也无法对这些被独立保存的所谓“客观事实”产生正面的影响。这是因为自由意识必须被尊重。家人，朋友，医者对疾病的一遍遍问候，往往都在无形中强化有病这一认知与意识焦点的持续显化。

你可以休息一会儿，我们再继续。

（9：31。珍解离得很好，她的语速较快。她说，她已经知道赛斯会在休息后讨论什么。9：45 继续。）

你们所看到的形象是年老而疲惫的你们自己，挫败与苦涩的痕迹清晰地刻画

在脸上，在身体姿态中也显而易见。

你们通过消耗自己的身体能量创造了这些形象。你直面了内心的苦涩，并将其具体化展现出来。随后，你第一次完全接纳了这些苦涩情感是你自身的一部分。在这一刻，这些情感重新回到了你的内心，并不再具备孤立且强烈的爆发性的重要性。它们变成了普通情感中的一种。

自此你开始康复。你与鲁柏之间的心灵感应交流也参与其中。鲁柏意识到，当你发生改变，他也会随之改变。如果这些情感能量没有被投射到相对独立的结构中，而是持续积压在体内，随着时间的推移，这种能量会对原本的身体状态造成类似的退化影响。明白吗？

在我们的个人实相里，自己看到与经历的其它所谓人和事，就像我们在梦中那样，是我们自己意识投射生成的客观现实。很多人误以为客观现实就是不以任何人的主观感受、想法或信念为转移的存在，但我们每夜的梦同样具有此类特性，却被忽略和否定，说那不是客观现实。

其实白天现实中的经历和夜里梦中的经历，都在三维意识梦宇宙的框架里发生，两者具有同样的“真实”性，是被内在自我意识投影出的客观化体验。

当我们把这些被投影出的各种可能性，都看作是彼此独立存在的、相互平行的客观现实时，我们就主动放弃了对其如何显化的掌控力。只有你明白梦是自己做的，而自己为什么会经历这样的梦境，这样的梦中故事想要为你带来怎样的启迪与体验时，你才能真实的开始活在清明梦里，甚至慢慢的成为自己梦与人生的真实主人，做到心想事成，言出法随。

但想要做到这点必须先的自我意识中完成一系列认知的提升和多重自我的自洽整合，主动接纳多重自我的不同意识面向，让看似孤立的自己与自我的其它意识面向都毫无隔阂，毫无条件的融合成一体。

我们需要理解，不同自我都各自在承担着不同意识面向上的相关体验，当然这包含了所有有待体验的平行对等可能性，其中自然有好，有坏，有的不好不坏，或在各种峰谷中体验着起落得失。如果这些能量没有被投射到一个个相对独立的结构中，那么在没有角色平行分割的情况下，同类的衰退体验，经过长时间的共鸣显化，也会发生在其它本应演绎对等平行实相的角色物质

形象上。

（“明白。”）

鲁柏是对的。他并不想承认自己强烈的自发性天性，但这种天性其实并没有消失。只要他真心渴望以符合自己意愿的方式让它回归，他就会重新找回它。

在他的情况中，他做出了一些调整，严重地阻碍了肢体动作的自发性表达。从某种程度上说，这是为了让他感到安心。当他意识到（你也可以帮助他实现这一点），只有在他信任自己的自发性时，他才能真正安全，那么他就会获得自由。

他正在逐步摆脱对自发性的压制，而你的鼓励可以大大加快这个过程。工作计划也会有所帮助，因为当他看到自己自发性创作的成果时，他会对自己的天性更加信任。过去，他的身体消耗了大量能量来压抑自发性，并动用储备来维持这些压抑导致的症状。而事实上，这些储备同样可以用来创造外在的形象。当生存型人格的形象出现时，也需要依赖这些储备来实现。

永远相信运动与变化，而非永恒或僵化。

我们每个有着内在灵魂的当前角色。其实都具有自我的内在自发性表达能力，这种表达可以是言辞，可以是思想，可以是洞见，可以是肢体行为，可以表达成舞动/绘画/写作/说话，或看见与听见其它人无法感知到的实相。

无法做到此类内在自我意识沟通的人，有两类，一类是当前自我实相里由投影生成的那些背景人物角色们，即 NPC；另一类则是被当代科学理论或宗教信仰蒙蔽了内在觉知的自闭者。

这类自闭者，恐惧相信自己的灵感与灵动的牵引，这类人要额外的花费气力压制与抑制自己的内在感动，拒绝跟随内在的牵引而行动，这包括身体上的，心理上的。

比如你走过某处，有随音乐哼唱的渴望，有随音乐舞动的渴望，有感到威胁想要离开的渴望，有被压制抖动身体的渴望，但你却觉得这样做会被路人们侧目，会让自己有失身份，不够端庄稳重，于是就克制住自己，拒绝了这样

的内在韵动，压制了表达的灵动。把自己活成了和其它 NPC 一样的存在，不能了解与理解运动和变化才是意识发展与成长的关键，而一成不变的僵化则让死水一潭慢慢变得毫无生机。

在自我心灵成长的过程中，你身边的伴侣对此是什么态度极其重要，一个能心灵共鸣、彼此支撑、相互理解的灵魂伴侣可让所有事情都事半功倍；而一个处处阻挠、嘲笑压制的伴侣则会慢慢扼杀掉你灵魂的鲜活，让你最终和其一样沦落成梦宇宙里矩阵中的一个 NPC。

（“珍现在为你的存在在物质上贡献了多少？”）

我并没有以物质化的形式存在于这里。如果我是以物质化的方式存在，那么鲁柏就需要提供额外的蛋白质和化学成分。在我们的课程中，我通常会带来额外的能量，而鲁柏知道如何处理这些能量。如果你还记得我之前关于他能量模式的相关陈述，他的能量系统被设计为能够处理并使用大量能量。

（“记得。”）

这就是为什么压制自己的能量对他来说消耗如此之大。（身体前倾，睁开双眼，带着幽默的语气）想给那口锅盖上盖子可不是件轻松的事啊。

他昨天和今天的不安原因很简单。这是一种反应。他害怕他的自发性的自己在我们的课上被吞没了。这种情绪反应是相当自然的，因为我们的上一节课触及了一些深层问题。

然而，那首诗化解了他的恐惧，这是一个好兆头。他不需要害怕自发性的自己的突然释放。（珍指着他强调。）他知道它正在被释放。他知道他正在释放它。但他一直害怕突然释放它，担心这会吞噬他。这当然是整个问题中的一个症状。（身体前倾。）这是他仍然有症状的主要原因。这也是为什么过去几次突然的释放，比如普伦蒂斯的信，都会让他的病情恶化一段时间。

现在，我们触及了一些重要的东西。给我们一点时间。（停顿。）对他来说，“自由的手臂”象征着放弃，意味着自由而开放地屈服。他一直害怕完全放下。现在他还没有意识到自己在害怕突然被完全释放。有意识的了解会对他有很大的帮助。

在我们意识觉醒和自我意识焦点在多重自我间进行切换的过程中，当前角色我的头脑与内心会经历一系列对当前自我角色掌控力的挣扎。头脑我很难学会信任进入心流状态中的自我能很好的处理问题，因为头脑我认为只有它是具有逻辑性思维能力的。

当然这确实并非事实，事实是头脑我的思维能力基于此生所知和线性认知，而内心我与神魂我，对这样的理性判断都并不太看重。这是因为处于非线性状态的内在神魂拿着人生剧本，它远比头脑能看到，想到的判断更具正确预见性。

但这时头脑很难接受没有事实根据和经验案例的推理结果，这种对未知的恐惧让角色很难保持在心流状态里，即便进入到了心流状态与内在意识神魂获得了直接连接，也会多重审视内在意识流提供的信息和行动驱动牵引力。

这导致内在意识的表达受阻，内在规划无法在事件的窗口时间内被及时展开。

当我们真的能全然放松并把自己这个角色我主动全部的交托给自己的内在神魂，那身体的行动与作为，语言表达都会呈现出当前角色有些陌生的“不受控”状态。这种不受控的真实行动，往往会让对这一状态不太了解的初学者感到失控的恐惧。

而压制自我的内在意识流表达，强行抵抗，会导致肌肉紧绷、思想戒备、害怕入眠、头痛心慌等实际问题。这类疾病在医学检查中，找不到可被解说的病应，当然多数这类疾病确实会引发身体的生化指标异常，但通常的医疗干预又往往收效甚微，这类疾病在临床上被称作，妄想形分离转换性障碍，民间则被称为“灵障”、“冲犯”、“spirit calling sickness”（灵召病）。

在所有的放松练习中，他应该想象自己是流动的，如风或水，而不是如雕像一般固定。规律性的课，我们的课，现在也会有所帮助。今晚的内容应该会对他产生明显的有益影响。

你也可以通过提醒他来帮助他：他的安全感确实在于自发性，任何完全且突然的释放都会带来喜悦。在过去，他不愿接受自己的自发天性，因为他觉得自己不够自律或不够强大，无法控制它，他也不想为此承担责任。

这不是需要控制的东西。它会与他人格的其他元素融为一体，会增强人格的力量，并与其他特征组合建立起自己的平衡系统。这些组合会自行平衡。告诉他这一点。不需要将某种特性视为一个被冷落的继子。

如果想良好地在心流状态中让自己能跟随内在意识完成所需的行动与表达，那就需要首先让自己当前的角色我完成“虚化”，或说进入“无我”的状态，不设限，不抵抗，不压制，不滤过，不审核地让内在自我进行重复的表达。

很多人害怕因此会失去自我，失去对当前载具的把控力，做出伤害自己或他人，伤害自我利益的事，这种担忧源自各种小说或影视作品，民间传说。但事实是如果你学会跟随自己的内在自发性而行动，就会发现那是极其安全的，因为自己的灵魂和高我绝对不会让当前角色因此出现问题。

这并非说，没有滞留灵附体或干预的事件在发生，这与个人意识频率和所欲所求息息相关，个人的当前意识焦点，诉求渴望，情绪状态决定了个人意识频率的所是与可共振的意识场是那一层次。

现在，你可以休息一下，结束这节课，或提出任何问题。

（“普伦蒂斯对你的信怎么看？”

（参见《早期课》第八卷，第420节。）

一开始他们大吃一惊。

（“哦，我真想知道这是为什么？”）

卡尔小姐很不安。你看，这不符合常规的商业程序。然而，它确实达到了我预期的效果，你很快就会收到相关消息了。（我们确实于两天后收到了。）你们将会与他们进行一段时间的业务合作。4月18日这个日期似乎与此相关。我一如既往地等待你们的决定。我今晚的乐趣在于，我确实帮到了我们的鲁柏。

（“当珍和我在约克海滩那个拥挤的舞厅里处理我们创造的那些伪装图像时——房间里的其他人知道发生了什么吗？”）

其他人看到他们了。他们是你们绝望情绪种歇斯底里的产物，并被瞬间赋予了物质上的真实性。它们携带了你们潜意识中的信息或情感。但它们本身并没有自己的独立意识。

（“新的人格——更大的赛斯——是如何看待我们的时间系统的？他一定经历过许多不同的时间系统。”）

（笑。）他的注意力不在这上面。解释这个需要花很多时间。如果你想让我解释，我会专门花时间……（幽默地说道。）

（“嗯，我倒是想，不过……”）

再次的重复，我们可以在白天所谓的现实里，看到那些由我们意识与意愿生成出来的人物们，他们都如此真实的生活在我们的个人实相里，但这些人犹如你夜间梦里的那些角色一样，尽管充斥满街道，商店，学校，甚至构成了你所见的家庭，爱人，子女，父母，但所有这些梦中人物都是你意识的投影显化，其中其实不管那些人物在你的梦里是生是死，在这些角色中都没有真正的演员在演绎这一角色，所有这些人怎么对你，是帮助，是伤害，是冷漠，是路人甲，其实都是依据你自己的内在体验需要而显化出来的。

这些显化对于角色我来说确实是客观的，是现实，但对于内在我来说又都是剧情投影，本无一物。不管是你经历的时间亦或空间都不过是镜花水月。

你可以结束这课，或者稍作休息。

（“那我们休息一下吧。我可以问一个问题吗？”）

（赛斯没有回答我的问题——我想是因为我在他开始说话时插问了。）

注意……告诉鲁柏去想想对比那些图像和多出来的手……

（这里赛斯指的是我们1964年初的一次通灵活动，以及珍的手上表现出的一些物理效应。现在，珍举起一只手，然后指向它。）

（“是指关节吗？”）

……手部构造。然后，让他简单地想象那些多出来的部分像图像一样消失。

(10:30。珍说这次出神状态很深。她感觉更加自由了。10:43 继续这课。)

我们还有一点补充。鲁柏的自发性本性在他自己的定义中是宽容的、阳光的、天生良善的品质——但当他试图通过压抑自发性来人为制造这些品质时，却感到非常困难。我希望现在能有一个明确的好转。一旦鲁柏准备好，我们就开始写我的书。

如果你愿意，在此期间的任何一次课中，我都可以花一些时间回答你今晚提出的问题。

(“我想我会喜欢的，是的。”)

那么，这将是我们的安排。如果不参与相关的系统，就不可能(停顿)透彻地理解时间序列。正如你所知，赛斯存有的一些部分曾经参与过你们的系统。

(“是的。”)

另一些部分则没有。然而，存有的所有部分都可以获得这些知识。但对于那些未曾参与的部分，这些知识并不是那么直接或重要。

(停顿。)我们最好等到下节课，因为我现在正在处理一个独立的概念，这需要一些时间来解释。

(“真遗憾，不过我们只能等了。”)

一点提醒：自发性的自己是治疗者。告诉鲁柏这一点。(停顿。)现在，我将结束这课，希望你们对下节课充满期待。

(“好的。”)

今晚我可能会留一会儿——

(“珍会知道吗?”)

——看看我是否能在鲁柏睡觉时以其他方式帮助他。我要向你们道晚安了。

(“晚安，赛斯。这节课非常有意思。”)

(10:53。珍再次处于深度出神状态，但很快脱离了这种状态。她说，她感到强烈的能量，就像自己置身于“在声音内部”时一样。10:54 短暂继续。)

让鲁柏每天早晨在开始一天的工作前读一遍这课的记录，持续一周。

（“我本来也打算这么做。” 10:55 结束。）

## 第 423 节 赛斯的更高存有光临

1968 年 7 月 17 日 星期三 晚上 9:05

（当晚天气闷热潮湿，刚下过雨。我们坐着等待万一要上这节课。周一因同样炎热没有进行课，珍当时十分疲惫。）

（珍认为，如果举行这节课，赛斯可能会发言，但事实并非如此。然而，在晚上 8:55，珍感觉到了一些来自赛斯的灵光，觉得赛斯可能正在“中间层面”教育其他人格，以便与我们这一层面的人格建立联系。）

（在晚上 9 点前不久，珍还经历了一次短暂的投射。我们计划下周去纽约州伊萨卡附近的恩菲尔德格伦露营。随后，她内心闪过一个念头，预感到“通过内心的体验，一些美好的事情”会发生在她身上。接着，她似乎进行了投射——她感到自己悬浮在格伦营地上空，这个地方我们非常熟悉，她俯瞰着正在变暗的绿色树木，正如它们在黄昏时的样子。）

（8:59，珍说：“还需要几分钟，但我能感觉到，这节课会顺利进行。”她的意思是课程将会继续。不过，这次是赛斯的存有讲话。珍安静地坐了一会儿；我注意到她似乎在寻找措辞，嘴唇无声地动着时，我觉得赛斯的存有将进行这节课。空调运转着，存有的第一句话很难听清，我不得不凑近了听。声音逐渐变强了。）

（一如既往，这个新人格的声音高亢、清晰、遥远。句子通常以一种上扬的语调结束。珍闭着眼睛开始说话，语速很慢，伴随着许多停顿。）

晚上好。

（“晚上好。”）

窗外更加清澈透明，通道也因此更加畅通无阻。

有许多因素将我们分隔开，但时间和空间几乎与我们之间的距离无关。坐标的确必须相交，但一旦这样一个中性区域被安排妥当，就一定不会有摩擦。

（这一段有许多停顿。）

用你们的话说，摩擦可以类比于物理大气中的风和暴雨。然而，在我们的层

面，摩擦是情感性质的。要想突破这种“情感摩擦”造成的障碍，就需要找到“通道”或“空隙”，能够穿越恐惧、怀疑或愤怒等情绪的风暴。这些对你们来说是自然的，但对我来说却不适用。（即人类需要在情感风暴中找到突破点，才能与赛斯这样的存在体建立更顺畅的联系。）

当条件适宜时，我们便可以利用适当的坐标。这些坐标可以被激活并加以利用，成为渠道，穿过众多伪装系统，形成清晰的通路。我们并不了解你们个人生活的细节，也并不完全理解你们的活动。

我们以非常不同的方式感知你们。我们理解你们的实相，但以你们无法理解的方式对其进行诠释。我们注意到此次联络中发生了一种变化，使我们的条件更加有利。

我们认为恐惧是能量的一种极其原始的运用，就像你们可能认为与核能相比，火是原始的。恐惧我们能够理解，它是一种在恐慌中竖起的屏障；这种屏障具有巨大的力量（停顿），它的强度与引发恐惧的刺激本身的比例（停顿）...我们不确定用什么词...也许是“百分比”...没有直接关系。

这些原始的力量非常强大，它们束缚住了你们，而不是我们。在这种情况下，鲁柏无法从他自己的大气层中进行象征性的旅行，尽管我们这一端的联系可能很清晰。我们能够感知到你们的能量波动，而它们已经发生了变化，变得更加明亮。

你们变得更引人注目，不再那么难以被找到。

这个与珍形成意识连接的人格，显然是个对地球园区较为陌生的，他没有地球语言的使用技巧和用词习惯，故而所表达出的信息内容存在较大的语句词汇跳跃。

如果把上面这段话梳理一下就会明白，他在说：随着鲁柏所扮演的珍越来越熟练地进入自我意识解离状态，他们在意识频率的中间层里，找到并取得和梦世界里伪装层中某一人物角色的意识链接变得相对容易。

而当珍的意识能量水平越发成熟精纯，其意识的亮度即意识场域中的能量水平在自然地大幅度提高，这样的人物在常人眼里或许没什么不同，但在灵体

眼里往往有着天差地别的差距。

没有神魂参与当前演出的角色们身体的辉光是灰蒙蒙的，只是肌体的运作电磁场。而弱小的灵魂其光芒好似萤火、烛光，再成熟些像是煤油灯、小灯泡。当一个意识存在发展到一定等级后，会呈现出犹如新星、皓月、太阳乃至超新星般的光，这些光可以穿透多重多维实相，让其它维度内的存在能轻易于浩渺繁星般的意识界，找到自己要找的目标。

当然，如果自我处于自卑、悔恨、无助、绝望的状态，那意识之光会逐渐暗淡下去，直至微弱不可察。

在情绪化的状态下，比如愤怒会扰乱意识，就像台风激荡海面，而焦虑与恐惧会让自我看不见或不敢直视真相，这让来自高维的意识引领被自我屏蔽阻隔在头脑之外，就好像厚重的乌云让日月无光。

很多时候，在我们遭遇大事件前，或失去亲人前后，会获取到来自其它维度的提示信息，但人们因慌乱、错愕、悲痛、愤恼，无法感知到事情的真相或家人传递回的信息。

对于意识界来说，多重平行实相里伪装层中某角色正在经历的梦中实相，不管是所在时代亦或故事舞台上展现出的场地布景，都是故事线中的布局。在多维意识体的感知认知中，这些物相不过是矩阵代码，而真实只是光的闪烁和电磁代码的层层演变。

（长时间停顿，低头。珍的嘴唇几次无声地动了动。她坐得很安静，双手交叉在膝上。）

要理解你们的时间，我们必须完全进入其中，因为除了你们的主观体验外，它并没有意义。（停顿。）我们知道时间对你们意味着什么，也知道你们将其视为你们身份的一部分，仿佛“自己”存在于代表出生和死亡的两个点之间的某条实线之上。

通过与我的身份中体验过时间的其他部分交流，我（对时间）可以获得概念上的理解。这是一种限制性的体验，而我自己并未选择参与其中。我参与过其他你们可能认为限制性的存在和时刻点，但对我而言，那是一种挑战。（微

笑。)

你们现在的状况比以往好得多。你们的能量波动吸引了更多的注意力，因此也得到了更多的关注和帮助。

地球并非唯一一个可供意识体进行生命体验的道场，也不是每个意识体在其成长过程中都必须来此积累生命经验。有些意识体对参与一维线性场域的生命体验并不太热衷，但作为存有的存在，其某一意识领域里的某一人格分支会依据对等体验的安排，去经历与了知低阶意识存在形式的生命运作方式。

(停顿。珍静静地坐着，双眼闭合。随后她点了点头，双手仍然交握在一起。一分钟过去了。)

(“珍，你还好吗？”)

(珍点了点头。我考虑是否应该休息一下，因为现在已经是9点半了。最后，珍睁开眼睛，开始从深度出神状态中退出。她发现自己需要用相当大的力气才能把双手分开。

(珍还经历了那个熟悉的圆锥或金字塔效应，这是当新的人格选择发言时常见的现象。可以参考之前的课节中对此的描述。这个效应是从她头顶上方竖直升起的。然而，今晚她还描述了一种不同的效果，似乎是一种水平投射，依然是三角形的形状。

(她说，这个三角形的顶点位于她眼睛后方靠近头部后侧的位置，并向前方和外侧辐射开来。珍提到她有一种感觉，仿佛某个“人”，而不是赛斯，通过她的眼睛观察外界，这种方式与赛斯的方式并不相同。在讲话过程中，珍的眼睛多次睁开，但我并没有注意到任何明显的不同。然而，珍主观上强烈意识到这是一种与赛斯不同的体验，但她无法解释自己是如何知道这一点的。

(珍表示，这个新的人格不如她自己对语言那么熟悉。她认为赛斯在她和新的人格之间充当了双向翻译的角色。我推测，珍需要在转译上投入了更多的努力。



（珍说她仍然有些昏昏沉沉，但已经醒过来了。在等待休息时间结束时，她感到“不一样了”，因此我们认为新的人格将会继续讲话。珍端坐在摇椅上，头向后靠，双眼闭合，双手平放在大腿上。她的嘴唇再次无声地缓慢形成单词，并持续了至少两分钟。

（当她继续讲话时，这个新的人格的声音依然尖细，但不如之前那样强劲，且伴随着许多短暂的停顿。9点50分继续。）

在（停顿）某些（停顿）活动中，你们将自己的力量结合在一起。你，约瑟，增强并充当了一种导体。

我一直在与你们熟悉的那个赛斯沟通。他告诉我，已经进行了净化，使你们在这些情况下能够更好地作为一个整体共同行动。

（珍的头现在开始考向左边，眼睛闭着。）

一种情感上的统一非常有助益。我们现在正在通过鲁柏的身体使用一些能量，激活某些区域，以促进恢复。

（眼睛闭着，珍开始缓慢地转动头部。）

我无法充分解释。试图从系统中排出负面的品质和元素，以使用积极的能量取而代之。激活某些中心，同时使其他中心停止运作。

（珍的语速现在很慢；她的头再次开始倾斜，随后缓缓旋转。）

这是导致言语交流缓慢的原因之一。我们保持着这种状态，以确保你知道我们仍在联络中。

鲁柏感觉到双手的轻松。在左锁骨区域将进行一些释放，同时对肩带区域进行各种操作.....

（珍向前倾在她的摇椅里，眼睛闭着，现在缓慢地移动她的躯干和头部。然而，她的声音变得越来越弱。）

左肘（停顿）、左膝和脚踝的操作.....

（我不得不请求重复最后几句话。然后：）

当我们进行冥想训练并有效地与高维意识形成意识连接，高维意识的高频能量和稳定高亢的意识能量就会充斥我们的角色，让当前角色的身体因此获得极大的助益。这包括对肉身以太能量结构的升级，对能量系统的改造，对生命能电池组的扩容，对肌体生化激素水平与肌肉骨骼问题的修复。

这种被我们认为是全面康复医疗的行为，并不是那些高维意识有意为之，而是他们本身所具有的高频意识能量在与我们接触的过程中，自然施加的影响力。这是意识共鸣带来的渗透压自动校准，基于能场的平衡机制和意识频率的自动校准。

在这一过程中，受益者的肉身会不自主地出现一些动作，帮助肌肉和骨骼恢复正常的最佳生理功能，还会感到澎湃的能量浇灌入身心，在扩充自己的气场与感知力范围。

与我们接触的意识体其段位越高、和我们的意识连接关系越是紧密，这样的意识共鸣程度和最后受益效果也就越明显。

我们将结束这次课。

（10点整。）

好的，非常感谢。

（珍点头示意她没问题，但她花了很长时间才完全从出神状态中退出。我不

得不不断提醒她，特别是让她睁开眼睛。她在讲话时还戴着眼镜。

（珍的确非常放松。课节结束前，她的双臂已经沉重地垂在摇椅的扶手上。珍说她有话要告诉我，但难以集中注意力。她坐在我旁边的长沙发上，在10点10分时几乎已经睡着了。

（最后，珍说，休息后那个新的人格无法启动她的声带。珍并不担心自己的喉咙会有什么生理问题。只是这个人格难以操作发声的机制。

（当提到珍的肩膀区域时，珍说她感觉到那里有疼痛，但现在已经消失了。珍仍然感觉非常放松。她还说，当提到她的双手时，她有一种感觉，仿佛它们能够自行抬起，或者说它们有能力这样做。事实上，我并未看到她的双手移动。

（休息后，珍再次感受到了那个圆锥或金字塔的效果。

（值得注意的是，这是赛斯的更高存有第一次谈及私人事务。珍说她用“他们”来谈论赛斯及其存有，随后又表示也许“并不止他们两个。”）

Y9-1-424

## 第 424 节 时间是个人体验的感知 没有语言也可以有思想

1968 年 7 月 29 日，星期一，晚上 9 点

（我们于 7 月 19 日至 28 日在恩菲尔德峡谷度假，没有进行课。

（今天下午，珍给英国的一位灵疗师哈里·爱德华兹写了一封信，但尚未寄出。她想知道赛斯对此会怎么说。今天晚上 8 点 30 分左右，珍从赛斯那里感受到了一闪而过的信息，以一种有趣但不讽刺的方式评论了她的求助。

（到了 8 点 55 分，当我们坐下来准备开始课时，珍再次感受到了一闪而过的灵感，这次与时间有关：时间“是非常个人化的，是我们创造的。”她认为赛斯今晚讲述关于时间的内容，并继续回答我在第 422 节中关于赛斯的更大存有如何看待我们的时间体系的问题。

（她开始说话时声音相当洪亮，眼睛时常睁开，语速比平时快。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

我们将把这节课分成两个部分。

时间是感知的模式。它是高度个人化的，没有个人体验就没有意义。因此，对你们来说，时间是你们感知机制的结果。你们知道，感官迫使你们以特定的模式感知体验。因为我也曾经历过这种特定的实相，所以它对我来说是有意义的，我可以理解它。

处于一维线性意识架构中，以零维点状意识焦点认知去理解多维实相的当前人物角色，往往会因此将所觉知的有限短暂片面经验与记忆，武断又错误地笃信线性因果架构，进而据此去构建出自认为理所当然的时空认知。

但事实上，不管是科学方面，还是心灵方面，甚至自身感知方面，我们都早已知道，时间只是个人实相中的某一种被体验到的变化速度，而这一体验存在极大的自我局限性，且并不与他人广泛相应。

首先，在科学层面上，时间并非是一个定量，每一秒、每一分钟的流速快慢，甚至流逝方向都是不同的。在不同的粒子密度中，在不同的能场环境下，在不同的曲率作用里，不同场域里的一秒相差巨大，这样的差异甚至可能达到几百倍。

就像电影《星际穿越》里男主踏足到全是海水的重力星，只度过了几个小时，在空间站里的同伴已经经历了 30 年。大家都知道，重力场、运动速度，都在改变显化的速率，但少有人知道，这样的时空速率不仅仅会发生在场域范围内，还可以发生在某一狭小的区域中，发生在不同平行实相层里，甚至还可以形成犹如漂浮移动的彩带或云朵般的时间裂隙。

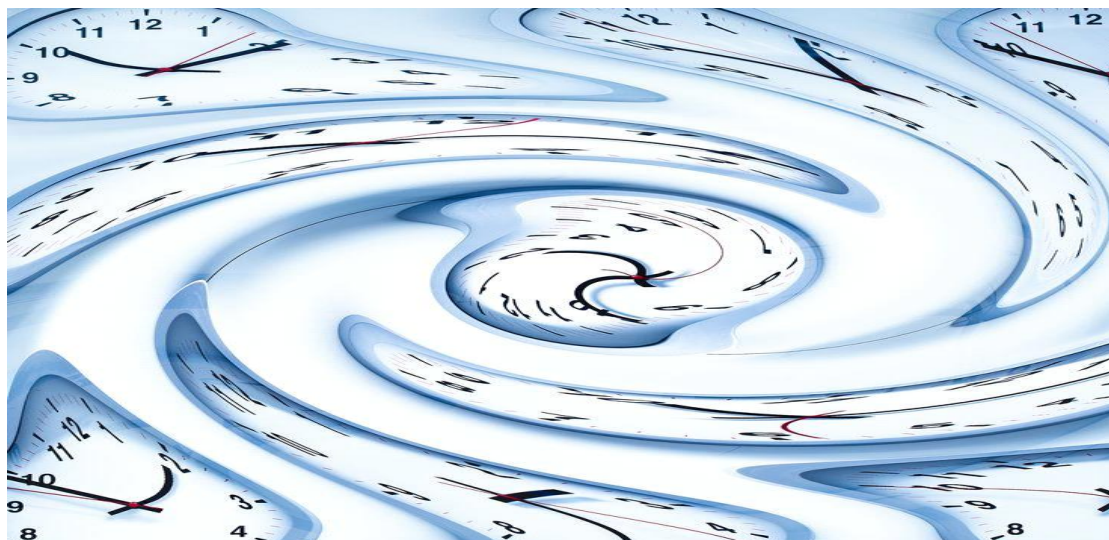
实际物理上的时间流速与流向的差异，只是时间感在人物角色伪装剧里最不常见的后台设定。我们最熟悉的是心理上与感知上的时间流变化。简单来说，度日如年和回首百年，岁月匆匆与分秒必争间，每个人对自己所处实相的时间感知是全然不同的。这不仅仅是心里的一种感觉，更是具有实际影响力的。最简单的例证，同样都是高中三年，有些人的这千日功课成就了自己一生的走向，另一些人则觉得一晃而过，回忆起来好像也就那么几天。

最后说说神魂上对时间的体验。不同于物理时间流被空间场的改变和心理感受、头脑觉受对时间的体验，神魂经历时间的方式是很奇特的。比如黄粱一梦，蒸饭的功夫就已经真切地度过了另一版人生的八十多年。而利用意识解离、神游太虚的人，可能只是观某位上师的一局对弈，觉得不过一盏茶的功夫，回魂入体时，却发现家人已经过去五十年春秋寒暑，物是人非。

有些人几十年如一日，重复在毫无意义的安稳中；有些人一个月甚至十天，就已经走过一生的聚散起落，就此焕然一新，犹如经历转世。若说时间是对每个人都很公平的，其实不然。在高维意识眼里，舞台剧上的故事发展并非线性的。

就好像我们打开一部视频电影一样，在影片开始时，片尾的字幕就已经存在。在某个角色的父母还是孩子时，那一角色就在影片的第多少帧画面里入土为安。这就是高维眼中的世间时间。所以很多没有亲自在舞台剧里扮演过某一角色的高维意识存在，对在线性时间里以零维点状认知去坚信因果论的角色，

感到匪夷所思。这就好像我们无法理解它们为什么会说“时间并非客观事实”一样。



然而，对于有些人格来说，时间是非常陌生的，必须对它进行解释。通过使用概念，我可以以超感知的方式将我对你们时间模式的理解传达给其他人格。我的存有的其他部分可以说是通过类似精神渗透的过程了解它。

然而，我的存有中那些没有过物质体验的部分，在任何时候都不会在这种时间体系中运行（笑），请原谅这个双关。并非他们无法理解，他们只是没有选择这种特定的体验，也没有深入到那个片刻点。

文字属于你们这个特定的时间体系。没有这个体系，语言就没有必要。因此，交流取决于你们的时间体系。然而，正如你们所知，内在的自己并不受限于此，而内在的交流始终在语言之下进行。

我们都知道，英语依赖各种变格或描述时间的单词来让话语具有逻辑性。然而在其它意识维度中，意识交流是透过意识波达成的，而非文字或语言。就好像你突然回想起某件童年往事，或预见到某件将要发生的必然。在这样的感受中，在这里的画面里，没有语言词汇的赘述，也没有被表达与标定的时间，但你却清晰地理解和感知到其中的一切信息。

那些没有参与过一维线性时间剧的人格或存有，如果想要了解和理解这种生命体验所带来的认知局限和思想逻辑，需要接触与观照那些有过此类体验的人格记忆，或直接犹如带上 VR 眼镜那样，借由自己选定的某一故事人物视

角，透过人物的双眼，亲临一段这样的故事。

这就好像躲在面具后的观察者，隔着面具的脸谱，透过两个眼睛的黑洞，默默观看着舞台上正展开的故事演绎。而对于那个舞台上面具所承载的人物来说，会轻微有所察觉，但剧情人物却丝毫没有表现出可被察觉的异常。

这个舞台上的某个人物，在唱念坐打间，不断于观察者和人物角色之间进行切换。这就是“心智渗透”。



文字结构和语言本身具有独特的数学精确性。重音的安排、元音和辅音的使用、发音时间的长短，这些都与你们自己的神经系统密切相关，也与思维与行动之间的时间间隔内在地联系在一起。

在语言、外在交流、物理神经系统以及时间（或者说你们对时间的理解）之间，存在着几乎难以想象的统一性。这些元素完美地融合在一起，共同构成了一幅看似完美的物质实相画面。如果伪装不够完美，就无法发挥其应有的效果。（停顿）

你们开始察觉到伪装中的漏洞，因为我已经向你们指出来了。这些漏洞就像通往内在实相和其他实相的门，而这些课本身也是如此。在你们的理解中，已经逝去的人在与生者交流时必须使用语言，因为你们无法理解无语言的交流方式。然而，他们自己却要自由得多。

看不出破绽的无懈可击，并非是没有可被察觉的显化漏洞。这些伪装中的裂缝，一旦被注意到，我们这些舞台剧中的演员和观众，就很容易从当前的沉浸式体验中，瞥见那些被黑幕遮挡住的现实。

看破场景剧不过是被编排好的人生剧，并非觉醒的目的；找到剧场中能走出剧场去卫生间的暗门，也不是什么多了不起的本事。

偶尔抬眼，看见舞台顶棚的锥光灯，或前排走动的观众，就会知道戏里都是一场演绎，其目的只是为了呈现出一个故事，给观者与演员带来对生命的反思与智慧的启迪。

太痴迷于舞台剧上的人物关系和剧情，会让当局者迷；而太过解离、失去对故事的代入感，又会让这场视觉一无所获。唯有这种带着觉知力的审视，才是行走在世间而又不被时间所困的修行。

我们也许应该区分思想语言和言语（或口头语言）。很多人在那些“间隔期”使用思想语言。我指的是在你们的理解中已经逝去但仍然存在的那些人。他们不需要使用口语。不过，即使是思想交流也不一定要以语言的形式进行。换句话说，没有语言也可以有思想。

为了简化，我们可以说这是一个渐变的过程。在你们的理解中，活着的人至少在外在交流中依赖于口头语言。而那些已经逝去但仍然存在的人使用思想语言，但他们未必需要开口说话，尽管他们可以这么做（下划线）。随着内在感官的逐步发展，即便是思想语言的必要性也不存在了。

交流的方式是多样的。在舞台剧里，演员们大声朗诵着各自的台词，并配合夸张的肢体语言和表情，来彰显戏剧冲突。

那些已经退出舞台的角色，并没有就此消失，它们融入黑色的幕布背景中，用旁白的方式说出心里的思想。这种背景音般的表达，不再是口耳间的空气震荡，聆听心声的也不再是耳膜和头脑。但信息依旧在继续，只是表达方式已经转为心念间的意识流淌。

与这些滞留灵，或说已去世但依然存在的“人”有所不同的是，真正在意识体

间的交流，并不使用人类的某一种语言。意识体间的信息交流，是多维信息的信息包，其中同时包含情绪波动、画面感、能量的力量强度、色彩与亮度、神圣的温度、爱的感动等等。这类信息有的带有某种画面，有时干脆就只是一种感动。当然，那些画面中的光影，并不必取材于某种世俗时代的风格或场景。

在逐步完成自我意识成长的过程中，我们要慢慢习惯并适应非语言的交流。亲密、抵触、期许、排斥、感动、冷漠，都是最直接的内在感知信息。很多初学者会尝试对这种内在引领进行逻辑化的分析，但往往此类看似理性的分析，却会导致不必要的扭曲。

就比如我们多次举例提到的过往案例：珍与罗早年在迈阿密感受到内在的冲动，想要留下来开始新生活。但经过一番理性分析，他们觉得兜里只有 100 美元，人生地不熟，这样贸然决定人生大方向太不理性，结果就错过了极好的后续实相。再比如，当珍获得广播电台优厚的职位，在高薪与体面的机会面前，罗却隐隐感知到一种莫名的抵触，察觉到潜在的威胁，最终救了珍一命——让她没有在入职一年后的坠机事件中丧生。

人们总习惯于先理性分析，再基于理解设定计划，最后依托这些计划展开行动。当然结果我们也都知道，还是“尽人事，听天命”，成败之数不管如何图谋，终究徘徊在五五之间。其实，与其如此，不如早点听从那能看见全局走向与所有可能的内在自我建议，以一种相对臣服的状态，配合好相应的演绎，不去计较一时的得失，而在整体宏观上赢得更多。

不过请注意，凭感觉做事，并不是凭情绪做事。这两者之间存在极大的差异。很多事情是看不清的，需要分辨：哪些是透过潜意识投送来的内在信息，哪些则是前意识的造作，或思想情绪的躁动。

随后，会出现几种其他的交流方式。它们并非凭空产生。你们现在已经在一定程度上在潜意识层面使用这些方式了。这些方式逐渐变得更加重要。比如图像被广泛使用，但这些图像在你们的思维方式中会被认为是四维的，远非平面图像。这些图像有其自身的实相，也就是你们读到的所谓“思想形式”。

感受变得更加鲜明、充满生机和活力。你们会更直接地体验到这些感受，而

且矛盾的是，你们并不会像在当前状况下那样，错误地将这些感受视为自己的一部分。你们能够更生动、更强烈地感受情绪，因为你们意识到这些情绪并不是你们自己，你们的身份不会被它们取代。

因此，你们对情绪毫无恐惧。所有这些都可以被称为一种进展，为了简化我这么说。在这样的环境中，时间如你们所知并不存在。这也是为什么有些预测如此令人困惑的原因之一，尤其是当自我意识被带上时（笑）。自我习惯了过去、现在和未来之间的清晰分界。

（笑）这些是我为你们提供的初步资料，因为你们曾问过我关于我的“大哥”如何体验时间的。你们想休息一下吗？

随着我们逐步打开与习得如何有效的使用内在感官系统，在一些念头升起的涟漪瞬间，我们就会注意到它的存在，并把自我的意识焦点聚焦过去。

在你抓住那些念头的线索绳头时，如果能维持心流状态，并在自我解离的空灵中，杜绝了头脑与心思的辨识和乱语，那你就可以抓住这一念头的线索，对多维意识信息进行逐层解压缩，并逐步拼凑出其中的多维信息全貌。

就像我们之前说过的，这类信息会包含某类画面感，带有情绪的亲和或排斥，同时展示出我们所谓的某些过往与未来可能。当然这些可能有些是当前这版自我经历或有待经历的，有些则是其它平行自我正在经历或经历过的。

（当时是 9:30。“我没问题。”）

现在进入第二部分，关于鲁柏健康状况的故事。

这并不意味着我没有同情心。他在你们度假期间正确但不完全地记起了一场梦，梦中我在帮助他处理健康问题。

（这是珍记得的第一个包括赛斯的梦。）

第二天早晨，他的情况比整个假期中的任何时候都更糟。然而，从那以后情况开始好转。否则，他根本无法参与你们早前的山间远足。我当时在和他进行了一次深入的谈话。我之前也有过类似的交流，但这是他第一次勉强记住。

其他一些细微但重要的的情况也有所改善，这些都是生命力增强和释放的表现，因为自发性得到了允许并逐渐恢复。整体状况已经好转。这种改变是有益的。

每个具有内在意识神魂的人，都有自我疗愈的能力，但大多数人，并不能对这种自我疗愈的潜在能力加以认同，更别说放纵它去完成这些疗愈的治疗。

在这里“自由意识”这个本该是协助我们达成多样性发展的权柄，往往被角色我当初捍卫固执的无知权杖，把自身问题看作是医生的课题，而非自己需要做出应对和相应调整的生命课题。

在疗愈一些身体问题时，最难的一步，往往是第一步，在这一步里，包含了对内在的绝对信赖和面对头脑我自我质疑时的相应态度。

很多人对治愈的过程有着朴素单纯的期许，总想着立竿见影的奇迹或陡然好转的差异。因此世间遮蔽症状的医学手段大行其道。

真实的治愈与疗愈身体问题时，就好像让一个压抑已久的人敞开心扉，那过程会痛、会哭泣、会抵触、会逃避、会再审视，当这一切都逐层释放完毕后，身心灵的疗愈才算达成。所以一般情况下，真正的疗愈往往在最初，反而让患者觉得病情反复了，症状加重了，出现了游走性的新问题，进而开始怀疑自己，怀疑疗效，怀疑内在疗愈能力。

鲁柏写的这封信意义重大，其中包含了一些你尚未意识到的重要方面。（停顿）爱德华兹先生承认他会呼唤那些“存活下来的人格”，也就是那些在你们所说的死亡后仍然存续的疗愈者。在过去，鲁柏基本上不会承认这种“存续”是事实，更别提向这些领域寻求帮助了。

因此，这封信本身代表了一种进步和信任的行为。这在某种程度上是我们那次小对话的结果，而鲁柏对此仅有一些模糊的记忆。换句话说，许多导致症状的条件正在开始瓦解。

在我们开始这些课程之前，你能想象他会向这种领域寻求帮助吗？他甚至不相信这些是存在的。

没有一件事是真正单独完成的（微笑），但也没有一件事能不靠“自己”完成。我本该在此结束本节课，让你去琢磨这句话的意思，但我还是会解释一下我的意思。

当你说“我要独自完成这件事”时，你是在以一种有限的自我认知在说话。你远比你知道的更为广阔。那个创作你画作的“你”，远不止是你称作鲍勃·巴茨的那个自己，尽管你确实是他。这只是用语的问题。现在，你可以说鲁柏独自完成了所有通往康复的艰难工作；但实际上他也得到了帮助。然而，康复本身完全取决于他对康复的信念。（停顿）这是他主要的战斗，因为他最终理解了疾病所代表的含义。每个人格都不同，因此每种康复的先决条件也不同。

在某些灵性疗愈的案例中，信念并不是必要条件。而对于鲁柏来说，信念与不信之间的冲突本身就是问题的一部分。因此，信念对于他是必要的，因为对自发性的怀疑和恐惧是这一问题的基本原因。

最近某一领域的显著释放是一个改善的迹象，比你意识到的更重要。不过，这封信应该寄出去。它会引导鲁柏建立进一步的联系，并且这些联系的结果会增强他内心已经涌现的某些感受。（长时间停顿）如果你手累了，可以休息一下。

在我们的这个伪装实相层中，我们都知道存在极少的可被观察物质和大量的不可观察物质，这类无法被感知与观察到的物质，被我们叫做暗物质，而驱动这些暗物质运作的被我们叫做暗能量。

之所以我们无法感知与观察到这占比是 96%的其它实相，是因为我们的角色感知力只对很窄的某一特定能量频率做出反应，其它都无感又无视。

当我们当前所使用的角色肉身损毁后，我们会带着在此生或累世中已取得经验技巧，智慧手段，认知理念不如到其它实相频段中，作为曾经演绎过某些角色的滞留灵来说，理解与同频世人远比，世人透过肉眼凡心去感受它们更加容易。

有些滞留灵如果生气精通医术，对心理疗愈、经络能量疗愈、正骨疗愈、祝祷疗愈有丰富的经验，对观气诊断、观形诊断、观脉诊断，生前练就出了极

好的技术，就能利用这些手法对世人进行相应的医疗帮助。

当然这些生前是名医死后做鬼医的家伙，它们在当前的这种存在状态里，不可能给患者做一些列科学检查、也不太可能使用处方药，它们要用望闻问切来诊断，用正骨、调理经脉、刺激穴位点的系列手段，在心理层面上、在能量面上、在物理面上、在自主代谢自律机能层面上，给出系列很专业的医疗辅助。

当然想要体验甚至运用这类鬼医的协助，借此恢复自身的健康，首先你要知道是有这一类可能性的；其次你要为这一选择，敞开心扉，让其能去进行相应的医疗动作。这里往往涉及到无知的常人，和像珍一样的似懂非懂的修行人。前者根本不知道还有这一类医疗手段和相应可能性，后者则因为种种认知上的不究竟，而主动利用自我意识屏蔽与无视此类可能。

鬼医当然和世人一样，医者中有各色人物，有的贪图虚名，喜好财色酒肉，请这类存在做事，要用酒肉伺候，用虚名奉迎，许诺与利益。另一类生前就很有医德，死后虽然没有灵商，死活不肯走，但随着心愿主动为所遇之人消除病疾还谦虚低调。

当然不管哪一类鬼医都需要遵照个人意识的抉择。有些人一心求死，没谁能救，有些人则半信半疑不肯配合，还有些人，对自愈的可能很有看法，很不相信，那也就无法体验到这种高维存有的灵疗效果。

那些活的很简单的人，别看没什么知道，但也不会自我设限，这类患者也谈不上信或不信，那种很随便的无所谓态度，造就了开放式被疗愈窗口，反而因此被无条件的治愈。这类人信或不信都能取到较好的疗效。

不只是鬼医，在实际临床上，那种很听话的患者，或信任配合度很高的患者，确实在临床疗效上，远远好过特有思想的哪一类患者。

（“好的。” 9:50。这次恍惚状态很深，但珍轻松地恢复了。在休息期间，她仍然感觉自己部分“沉浸”在其中。10:01 继续。）

我们那次小对话后，他起初于第二天早上的不适反应，只是暂时对放手的恐惧造成的。然而，这种不适的持续时间很短。鲁柏确实在你们的徒步活动中

体验到了一种自由感，这对他非常有益；而且这样的活动是有好处的，因为它们增加了他的信心。当然，下山的路更难走——放手的重要意义更为显著。

（珍在我们的徒步旅行中表现得非常好。有一座山，我们从溪谷一直爬到山顶，高度有好几百英尺，非常陡峭等等。）

自然界的水，比如池塘里的水，也有疗愈的特质，鲁柏能够利用这些特质。他在你们公寓中感受到的变化，当然是他内在向好转变的结果。

这种自由感也会体现在我们的课程中，而且会非常明显，很快就能看出来。能够意识到其他不在你们系统中的个体，对他会是很好的。这也会帮助他理解并欣赏我自己的独特实相，而这种现在日益增长的信念应该会让会更加熟悉。他应该能够在不久的将来在某种程度上感知到我。

学会放任自己摆脱逻辑脑的束缚与情绪脑的摆布，心识的左右，才能真正的活出那个真实的自己，能在想歌唱时歌唱、欲舞动时摇摆、渴望表达时言语、有灵感涌现时书写或绘画、不畏惧感知多维实相的缤纷，不抵触感知到不同的信息来源。

当然这种全然的洒脱率真，也是需要纪律的，觉醒者的灵动和精神病患者的紊乱看似很近似，但差距就在于随时可控的收放自如。

率真的灵动可以极大的与高维意识形成共鸣，而疯癫的躁狂却基于失去了自控力的脱缰。后者是想停都无法自抑的病态。

这两种状态只差自控力一条细细的红线，却构成了天壤云泥之别。被鬼上身的人失去自我，想要主张自由意识的基本权利都不能，而与高维意识合作的人，可以收放自如，也没有那许多的躁动与欲求。这包括血肉祭品、烟酒财气、肉身色欲、名号尊崇等滞留灵里低阶恶灵的嗜好。

基于以上原因，我建议把这封信寄出去。信本身表明他已经达到了某种接受和理解的层次。这些人可以并且将会帮助他，并将他们的精神和灵性能量以一种非常支持的方式添加到他的能量中。他们能够激活他意识的其他层面，而他们确实在专业上适合这么做，就像我是为了教学而存在的一样。

在他的日常生活中，正如我之前所说，他应当继续练习瑜伽。他也同意这一点，但随后却常常将其搁置。这些练习是灵性、精神和身体的综合训练，能够帮助他更有效地处理能量，并顺畅地释放能力。作为日常生活的一部分，这些练习将促进他能力的发展，因此也会对我们的课程有所帮助。

在当前的状况完全消除后，保持正确的态度并合理使用瑜伽练习，将让他保持极佳的健康状态。一旦这些症状被彻底消除，就不会再复发了。因此，瑜伽练习以一种轻松的方式涵盖了维护精神、心理和身体健康的最佳方法。

这次疗愈将证明问题的根源已被消除。但必须防止其他原因再次出现。只要适当关注工作，并坚持练习所提到的瑜伽，就可以保持系统的平衡，确保持续的健康状态。

专注地做一件事时，不管这是你的爱好还是工作，那种进入心流状态，忘我投入的体验都是很让自我受益的，但持续的紧绷和维持高能高频状态会让身体与脑力吃不消，所以适当的有规律的放空自己，让张弛有度成就自我平衡。放松的时间绝不是浪费时间的瞎耽误功夫，什么都不做，什么都不想的状态，反而可以让多重自我显化间消弭掉没必要的疲惫与隔阂。

这里说的瑜伽，不是瑜伽馆里那种穿着紧身裤的跳操或把身体扭成麻花般的体操拉伸，而是真实的古印度冥想法和导引功法。

在这一小段里，有一个很关键的知识点，那就是每个人格或高维存有，在自我发展的当前阶段都有一个正在见习的生命主题，这些主题是很多样的，主要依据神魂发展的成熟度不同而有所差异。低阶灵魂的生命体验主要集中在让自己能活下去，进而在这一基础上展开对更广阔领域的探索，在探索中学会协作与合作。

到了中阶阶段，情感链接、抚育子嗣、照顾老弱、壮大与维持社团发展，就成了体验的主要科目，在这一科目里，要体验与体会到逻辑脑、情绪脑、心愿心识对各种经历的直接或间接影响，在男身女命或倒装的各种模糊里如何看清自我的本真。

到了后期，在充分地理解了什么是群体意识、集体意识、合一意识、弘一意识后，真正的了知到，利他就是利己、利己就是服务全然、服务全然就是一

体不二这些看似对立的统合认知，进而开始励志于帮助弱小、培育基层、传道解惑、助人利他、善待自己。

在滞留灵的世界中，这群被困在认知夹层中的意识存在，既无法靠食物获取能量，也无法靠自家存有的神魂补给获得生命力。滞留灵能维持自己存在的能量补给一般来自，信仰或思念的祭拜、惊吓他人的恶作剧，还有替人解决问题时获得的真心感激。

所以滞留灵一般维持自己存在的方式就是在偶像崇拜的场所充当偶像。要知道真实的高维意识既无名又无相，更不执于名相或烟火水果金装这类“人”才需要的东西。只是享受礼拜的滞留灵有善于助人的，也有被养成黑帮恶匪的，这要看其生前的习气与认知。

而滞留灵能对人们做什么，很大程度上是人们赋予它的权柄，这些异能其实说白了就是群体意识共同理想塑造出的集体实相。就好像舞台剧里的演神的演员，其有什么能力与演员自己无关，而是剧本的要求和其它演员的配合。



自发性将在工作时间和其他时间自然涌现，但他必须坚持那些有助于身心健康的习惯。释放出来的能量将对他的其他事务产生非常积极的影响。我们的课程将恢复正常的规律，很快我也会开始写我自己的书。我已经在准备了。（带着愉快和自信的语气。）

现在我要说的都说完了。如果你有任何问题可以提出来，或者可以结束这节课。请先给我一点时间。（停顿）这是给你的信息。（对我说）我们要尝试让这变得清晰。不要过多使用褐色调。

（“好的。”我答应了，同时思考了这一点，立刻想起最近在某个肖像画中可能确实过度使用了褐色。）

现在，我如往常一样等待你的指示。

（见第六页，第 423 节课前的第三段笔记。“关于珍在第 423 节课程前从你那里获得的灵感，这是否与她在度假期间梦到你的事情有关？灵感告诉她，在假期期间，她将经历一些对内心有益的事情。”）

这与我们的谈话有关，他将其记为一个梦。这促成了你们在山中的“冒险”，这对他来说非常重要。一些相当重要的变化在他自身的思维中逐渐成型，这看似矛盾。他告诉你，他正在专注于康复，这一点已经暗示了这些变化。

（当晚的早些时候，珍非常明确地告诉我，她的态度已经有所改变。她现在专注于康复，而不是症状本身。）

积极的肯定帮助了他，而他整体的态度也确实发生了显著的改变。

他能够在自然环境中汲取能量并加以利用。当然，他已经准备好了这样做。身体活动分散了他的意识，使得内在自己得以在不被时刻监视的情况下进步。

很多种古老的出神技巧，利用重复的、疯狂的舞步在有节奏的舞点中，让当前这个角色我陷入到忘我状态，进而实现解离，进入心流状态，感知多维信息。这种技巧就是利用身体活动转移了头脑我的意识关注，使内在自我能在不被持续监控的情况下展开。

那么当如何理解应专注于康复而非症状，每个人的常态都是不同的，但生化指标或医学诊断标准却是统一的，很多人因此长时间的与自己被确诊的症状做斗争，其实本人却是健康的。

另一方面，康复是让自己看到与关注自己每一天的点滴改善，而非要求那些被自己视为问题的症状都在短时间内全部消失。在临床上，我经常遇到这样的患者，在一段时间的治疗过程中，每天都会持续抱怨毫无改善，但患者已经从愁眉苦脸变得从容安静，从步履蹒跚到健步如飞，从一脸疲惫到红光满面。但患者还是在抱怨没有获得一点帮助。

这类患者即便在临床上获得了极大的实际疗效，但其关注的症状在没彻底消

失前，都会是挫败感的来源。而这种挫败感，最终会让患者在失望中放弃治疗，很不开心地生活在面对“绝症”的失落里，进而依据自己的心愿实相把所有已获得的疗效在短时间内摧毁，甚至出现更糟的症状。

专注于康复而非症状这一心灵技巧，利用积极的自我肯定可以帮助肉身获得良好的暗示，并据此显化出良好的整体态度。这是因为显著的改变基于可以从自然中汲取能量来疗愈自身，而这种疗愈又基于自我的自由意识是否同意与认同让自己被治愈，相信自己在被治愈，肯关注与放大那些好的信号，并把意识焦点聚焦在这些好的信息上，让这些信息构成自己的实相与记忆。

（“那么关于吉恩·伯纳德的信呢？普伦蒂斯-霍尔出版社的人对那封信真正的看法如何？”

（在7月19日我们出发去度假之前，我们收到了一份伯纳德博士寄给普伦蒂斯·霍尔出版社的信件副本。）

他们对此印象深刻。然而，他们并没有真正看懂伯纳德的真实意图。范·埃尔弗确实感知到了一些内容。顺便提一下，他本人也有一些能力，只是他自己并没有意识到。当鲁柏完全康复后，他的健康状态将是非常有活力的，不会是半途而废。这是他的方式。（带着一丝愉悦的语气。）

（“为什么提到褐色调？”）

这是传递给我的信息。我在课程中接收到了它，这是你另一位朋友给你的信息。

（这位画家是14世纪比利时艺术家范·埃尔弗，他是一位存续的灵性人格，我曾为其画过肖像。详见第401节、第402节和第414节课。）

我希望我接收得正确。我对颜色很确定，但不完全确定你是否使用得太多或太少。这只是善意的建议。给我们一点时间。

（停顿。）我没有直接与我们的朋友联系。这更像是他发给我的一个心理信息。（停顿。）使用褐色时会有一些反应，可能导致一种令人不悦或不理想的偏紫色效果。

（“是的。我已经注意到这一点，并尽量避免了这种情况。”

（这种效果出现在假期前，当时我正在试验一幅肖像油画。棕色是使用的颜色之一，可能导致了肉色中不理想的紫色调。这种效果在我意识到之前就出现了。如果不刻意做一些实验来观察，我不能肯定是棕褐色造成了这种效果，但可以肯定的是，它起到了一定的作用。

（这幅肖像油画目前还未完成，放在我的画室里，珍经常看到。一件值得注意的事情是，从技术角度看，我使用的油画颜料中并没有明确标注为“褐色”的颜色，但包含了一系列土红和棕色。褐色确实属于棕色系。据我所知，“褐色”这个词更常用于水彩画，而不是油画。珍和我都使用过水彩和油画，我的水彩中确实含有褐色。）

（笑。）看来我传递这个信息传晚了。

（“没关系……那就先这样吧。”）

关于褐色还有一点补充——要创造一些不同的效果，比如一种明亮清新的效果，用褐色和白色结合；薄薄地涂一层，再配以某种特定的清漆……（停顿。）

（“哪种清漆？”）

我们似乎在回答你的问题时听到了强烈的“A”音……Acqua——但这不对——Acramont？（珍看着我。）

（“不。”我摇摇头。）

一种在俄亥俄州阿克伦附近制造的清漆。

（“是的。”）

（停顿。）它有一种倾向，可以将褐色的亮色调展现出来，压制棕色而突显亮色。

（这是一个值得称道的技术。据我所知，珍并未以这样的术语来思考绘画。）

（“你是指达玛清漆吗？”）

（停顿。）我得查一下。

（“我可以列举其他类型的清漆。”）

（珍点点头。）继续说。

（“比如松脂清漆？”我停顿了一下。）

把它们列出来。

（“好吧，有达玛清漆、松脂清漆、柯帕尔清漆，以及一些新的合成聚合物清漆。”）

我相信是一种新的合成清漆。有丙烯酸清漆吗？

（“是的，有几种，由位于辛辛那提的永久颜料公司生产——”）

俄亥俄州。（辛辛那提在俄亥俄州。）

（“是的。”）

现在我们找到方向了。你能列举这些清漆吗？

（“有一种哑光丙烯酸清漆，还有一种光泽清漆。另外，格兰巴赫公司有一种含有合成树脂的图画清漆——”）

我得再问问我们的朋友，他此刻不方便联系。

（“好的。”）

他迟早会让我变成一个艺术家的助手。

（“是的。”）

无论如何，我希望这些信息对你有帮助。

（“是的。不过我不认为范·埃尔弗会对全新的清漆了解很多——或者他会吗？”）

我们仍然对名称有些困难。他确实了解新技术，因为他时不时会“来看”你。

（停顿。）如果你还有其他问题，可以提出来，或者我们可以结束这节课。

（“我想我们得结束了。”）

显然，在你们假期期间，我偶尔会陪伴着你们。我祝你们度过一个愉快的夜晚。

（“晚安，赛斯。这真是很有趣。”）

（10:46。珍再次处于深度出神状态。我与她交谈，她顺利地清醒过来。她说

感觉“好像能量在我体内流动”。)

(顺便提一下，赛斯把“褐色”读作“say-pia”。)

## 第 425 节 时间只能通过经历来衡量

1968 年 7 月 31 日，星期三，晚上 9:05

（珍进入出神状态后以赛斯的身份开始快速讲话。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

现在，关于你的问题，范·埃尔弗通过心灵感应感知到了伯纳德的信，并理解了它的内容。他确实拥有一些能力，对这些能力也有所察觉。然而，他并未充分运用这些能力，也未认识到它们的重要性。

（参见上一节课笔记。上述信息涉及吉恩·伯纳德博士最近为我们向普伦蒂斯·霍尔出版社写的信，以及雷蒙德·范·埃尔弗通过心电感应对信件内容的理解。）

现在回到我们的讨论。若你希望理解完整的自己或那些不在你们的系统中运作的其他人格，那么时间问题至关重要。这是因为心理框架差异巨大。在这些其他体系中，表面上的因果关系序列是不存在的，那些系统中的个体通过与你们定义的连续性不同的方式认识到自身的身份。

你们的自我通过对当下之前的记忆来获取一种表面的安全感。一个人如果失去了对过去事件的记忆，就会感到不安和迷茫。但其他系统的人格集合体的运作方式却截然不同。在这些体系中，思想、各种形式的心理活动以及外在行动都不受时间序列的支配或表面上的支配，而是通过联想过程、分支与可能性展开运作。

从某种程度上，你们可以通过分析自己的意识流获得一些理解。然而，这种比较非常表面化，因为即使在这种情况下，连续性依然占主导地位，尽管联想在其中发挥了更大的作用。

如我们之前提到过，在这里，我们讨论的是通过可能行动的旅行——即每一种可以想象的行动都被体验过。在这个过程中，自己允许自身发生改变，同时保有对“改变的是自己”这一事实的认知。它通过这些改变获得发展。

时间只能通过经历来衡量。显然，在你们的同等时间内，其他完形人格会经历更多，但这并非重点。

重点在于，时间作为一种来来去去、存在与消亡的概念，在你们的体系之外并不存在这种实相性。你们的体系不仅包括你们所熟知的物质宇宙，还包括任何以物质为导向的人格——无论在你们的定义中是活着还是死去的。

对于你们系统之外的存在来说，宽广的当下是更为生动的实相。当知道了这些时间的本质，当人格可以随意改变形态时，这种所谓的“时间标记”便失去了意义。

想要充分地理解赛斯所阐述的这些真相，我来用大家都熟悉的例子帮读者理解。

请想象你进入电影院的购票大厅里，看着各种花里胡哨的影片广告，有魔幻剧，有古代爱情片，有动画电影，有战争片，有未来星际旅行片，有玄幻剧等等。

你看看表，离这些影片开演还有些时间，因为这些影片此时在各个播放厅里都在上演着，并未结束。

如此同时，在播放大厅里，很多观众正沉浸在它们各自在观看的故事线里，彼此虽然都只是一墙之隔，但各自早已全情投入到剧情营造出的氛围中，为古今中外和所谓未来的一个个人物感动或忧虑。

在观众们忽视的背后，在光束射出投影的小窗口里，电影播放员，监管着 12 个演播厅里每个影片的进度条，在他面前同时呈现出 12 个不同的故事实相。但他并没有看这些故事，因为早已反复看过很多遍了。影厅里第一次看片的人被感动，被惊吓，被故事内容深深吸引，但播放员却习惯了看着一场场的人们跟随剧情哭哭笑笑。

对于拍摄电影的那些演员来说，影片是分组按照场次拍摄的，同一场里的镜头不管其在线性故事里处于片头还是片尾，都一同拍摄好，再转场去其它地方。最后把所有这些剪辑拼凑成观众看到的线性叙事。

观众看这些被投射出来的人物故事时，很快就忘了自己只是身处影院里，强

烈的代入感、第一人称视角的全情投入、五感的立体营造，都让观众忘却大厅里其实还有百十人和自己一起在体验同一角色。有些观众观影后意犹未尽，会反复观看多次同一部影片，那些在后续剧情里已经被演死的人物，重新又都在片头鲜活地生活着，各自忙碌着种种在意。

什么是时间？当不同的放映厅同时播放着各个时代的剧情，甚至超现实故事，哪个剧情里的时间才是时间？当剧情每两小时被重复一场时，那些生老病死的聚散真的是线性的吗？而剧情中的种种因果真的存在吗？还是那只是编剧与演员的一种呈现。

当大结局的字幕走完，一群新的观众入场，时间没有被重置，但确实又一次的被展开了，谁的时间又是时间呢？

如果播放员为提高转场率，把播放速率的倍数提高到 1.1 倍，没谁真的能感觉出来，可影片的时长就从 2 小时变成了 1 小时 40 多分钟。可是情节是完整的，剧情推进的各种转折也没被删减，那被压缩后的完整体验还是完整体验吗？

对于那些一次性的观影者来说，他们确实经历了一幕幕线性的故事展开，并借此体验到了被表达出来的某些看似因果。但大多数观众并不知道，这些故事的编剧，往往是先想好了要表达什么、要达成什么，在围绕这一结果设计看似合理的前提铺垫。

对于在购票大厅里的那些等待入场的观众，和那些正在观看某部影片的人们，其它所有故事真相都同时存在，并同时展开着，没有哪个影片比另一部更真实或更虚假，哪怕是仙侠穿越剧或是看似纪实文学的生活片，哪个不是一场梦工厂制造出来的伪装真相呢？

同样地，所有依赖时间系统的神经生物结构，例如你们的神经系统，也都变得毫无意义。

当人格学会运用自身能力时，它会更加意识到复杂性，并能够在其中作为一个身份来运作。因为我曾经体验过你们的时间概念，所以对我而言它是有意义的，但它不再束缚我。我仅仅理解它对你们的实相性。而其他的心理结构最初并未意识到你们的物质框架与时间概念之间这种特殊的关系。

在影院里长大的孩子，很难想象大山里娃娃的困惑——怎么会有人不理解，仅仅透过两个小时的观影，就能窥见一个人一生的悲欢与孤独。而大山里的娃娃，也同样无法理解城里孩子的盲点——他们怎会看不见夜空的繁星？怎会不知星辰在季节里悄然更替的轨迹？

在不同实相环境中经历生命体验的人格，对其它实相里的天经地义会感到无法理解，甚至匪夷所思。

它们很难理解你们对过去、现在和未来的概念。

现在，给我一点时间。（没有真正的停顿。）在其他维度中，或者如果你愿意称之为其他发展阶段，多维人格意识到了它的主要身份，同时也能够同时意识到它派往许多实相中的人格分支，这些分支进入了可能性系统，以追求其本质中蕴含的所有可能的行为和创造。

这显然不是随意的发展。在追求字面意义上无限可能的行为时，主要身份有着明确的目的。这些目的无法在这里完全解释，我自己也并不了解所有这些目的。

某街头艺术家，同时用手脚肩背嘴，演奏九种不同乐器，让这九种乐器各自按其音色和节奏相互配合成完整的和弦曲调。

每一个乐器如果不能放眼全然的话，都无法理解这些突然起来的打击、拨弄、吹奏有何意义或规律。但我们这些看客在旁观时却能预见到这些熟悉的曲目之后的旋律走向。

演奏这些曲目的艺人有着自己的表达但手脚嘴巴甚至抖动的肩膀，却各自想不明白自己的劳碌是为了哪般。



如果你把自己的意识焦点，只停留在某根手指或嘴唇的鼓荡吹奏上，很难理解依赖协作达成的多维实相。就像在多维实相里的观众们看着街头艺术家拨动琴弦的手指时，不会想到那手指此刻觉得自己在被命运无常地摆布着上下，为何要去一次次激荡那坚硬的钢丝，去配合其它的节拍鼓点。

意识在试图表达自身的过程中，总会有一种创造性的压力，这在前面已经解释过了。事实上，一切万有始终在努力变得“更多”。在我们所知的所有宇宙中，创造和扩展都是规则。一切万有本身也在不断进化。它并不完全了解自身的所有目的，因为其中一些目的总是新的。因此，在某些方面，并没有固定的、已知的答案。就你们自己的系统而言，我已经告诉过你们，过去是不断改变的，在这里我们进入了可能性的领域；因为在人生的任何时刻，每当做出一个决定时，其他可能的选择也都被实践了。

在这一切中，存在一种秩序。这种秩序是内在自己需要学习的。它被直觉地知晓，但必须被真正地加以实现。有远远比我更加发达的人格存在；也有以那些即使对我来说也极度陌生的背景下运作的人格存在。但没有任何人格的微粒会被遗失，也没有任何经历会被遗忘。

你们将能够回顾这一生和其他生命，将它们视为整体。你们还将能够看到自己在同时存在的各种可能性宇宙中的表现。这些宇宙与你们的宇宙共存，当你们观察自己在这些不同角色中的表现时，你们会从中学习到很多东西。

然后，你们会进入其他系统。

由万千意识存有构成的弘一意识群落，在不断自我分型细化的过程中，逐渐演变得越发复杂多元，而这样由无数意识触须构成的一体意识，借由不同的意识分型同时探索着所有可能性，这包含那些我们能理解的和尚未感知的，也包含我们自认为正确的和那些看似错误的。

什么是全然无漏智慧？不是说你成就了某一领悟而摒弃了某一种可能就是成就者了。在全然眼中，一切可能性都同时具备有待探索的体验必要。

很多人搞不懂“没见识”和“没底线”有何差别，动不动就因各种犹豫是否值得、是否适合自己、是否有前途、是否正确、是否有坑而错过很多机缘。

其实积极参与了解与体验对我们来说是很有助益的，在了解是怎么回事，有了相关见识后，再说这是否能被自己接纳或采纳，是否可为用或可借鉴。

当我们从自己肉身我、角色我、头脑我、心智我、神魂我、人格我、主人格我、主意识我、存有我，一路认主又解离后，我们就进入到了弘一意识的一体意识状态。在这一体意识状态里，会发现所有的意识触须、所有的意识枝干、所有的意识分型都在各自向不同的意识面向中展开各自的探索，而任何任意一种尝试都是对全然可能性的更多了知。

所有这些被经历成经验的记忆都被传输共享回弘一意识本体，进而在全然中分享成共识。所以一旦当某一种可能的选择被激活时，其它对应的其它可能也就会被同时展开成可选项，并被其它平行自我实践成被经历了的真实。

因为每个人格每次只能经历一种可能性，所以系统就想出了几个办法来解决这一问题。比如同一故事的不同选择可被人格多重经历，说白了，同一个角色可以被反复演绎。其次，多个自我人格同时去探究不同可行性，然后分别把所经历的经过与感悟到的结果，共享回存有。再有就是，由多个不同存有的人格分别扮演同一个角色，形成多个平行世界，然后观察不同人格在遭遇相同问题时各自是如何应对处理的。

当然以上这些，并非是单选项。所以我们就会发现，其实同时存在多个自我，有些是自己之前演过的，有些是自家其它人格在扮演的，有些是陌生人格在演绎着的。

当我们从自己当前的这个角色里解离出来，回到意识界的意识领域时，我们会真切地看到、感知到，什么叫多重自我，什么是自己的世界里只有自己，为什么说世间与时间都是假象，还有其实我们一生并没有真的错过任何一个可能的机会。

在我们休息之前，请告诉鲁柏，我会通过心电感应观察你们的波士顿朋友，并在另一个层面上尽我所能提供帮助。事实上，今晚我已经去过那里一次。你们可以休息了。

（9:34，珍的出神状态非常深，但她恢复得相对轻松，同时打了不少哈欠。上文提到的波士顿朋友是帕特·诺雷利，她今晚稍早些时候给珍打了电话。）

（在休息期间，我猜测道：赛斯所在的更高层面的存有，是否在“监听”赛斯传递的信息，从而毫不费力地掌握这些内容？

（休息结束前，珍说：“赛斯在休息期间离开了，但他刚回来；我能感觉到他。我打赌他去了波士顿。” 9:44 继续。）

鲁柏的那个梦是真实的经历。他过去也以同样的方式帮助过卡拉汉小姐，只是当时无法记起这些经历。

（珍最近在睡梦中经历了一次体验，她在梦中帮助了卡拉汉小姐。卡拉汉小姐已经去世，但她尚未意识到自己已死，珍在向她解释这一事实。她的公寓就在我们隔壁。）

他也帮助过其他人，那些与他有过情感联系的，当他通过超感知觉觉察到他们的状况时。

在扮演珍的鲁柏，最近经常在珍肉身入睡后，离体去做亡灵们的超度接引工作。很多人在自己肉身死亡后，并没能真切地意识到，自己当前的角色已经完成了此次舞台剧的演绎。这些滞留灵会继续无比真实地活在自己的伪装实相体系里，感觉不到什么差异，尤其是独居的老人。

接引灵的主要工作，就是去找这些滞留灵，劝它们从当前的大梦里醒来。亡灵升天只是我们一种相对物理化的美好比喻。从真实角度上看，离地多高乃至高出大气层进入太空也没有什么灵界之门。

离体后会漂浮、会飞行、会瞬移，这都是真的，会感到不再受重力影响也是真的。但往生之门的光旋不在某处云中或某个大气层的高度里，而是每个灵魂的内心中。

正所谓“天堂无路，地狱无门，唯心自造”。一个滞留灵是被困在这里，还是被困在某一心境认知里，其实没什么本质差别，都还是在梦中未能觉醒。

在你们休息期间，我的确去了你们的朋友那儿，今晚稍后我还会再去一次。给我们一点时间。

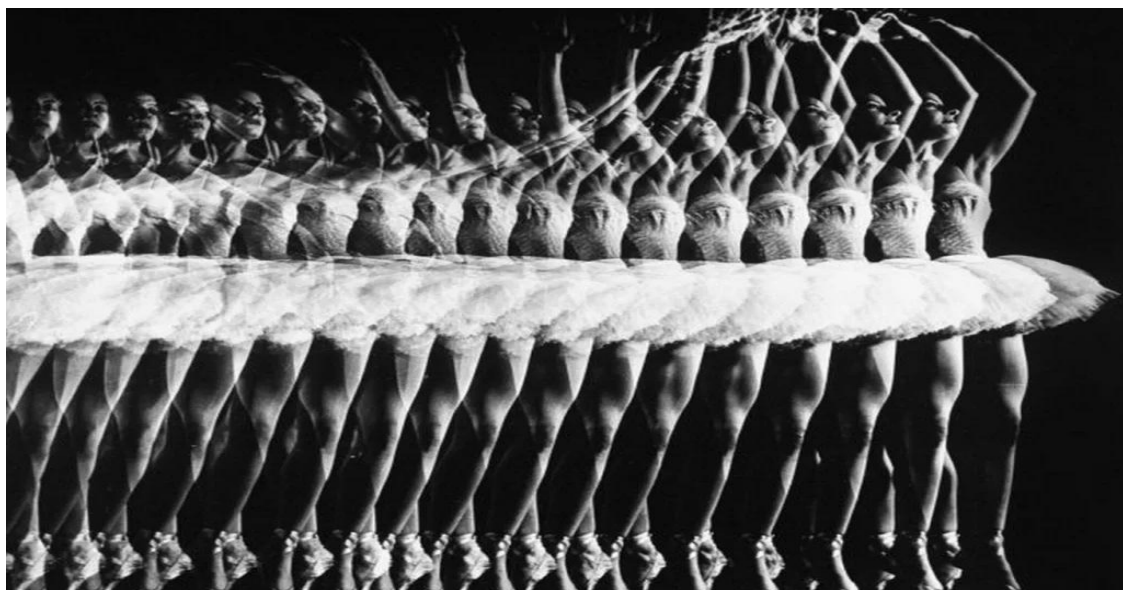
（停顿，微笑。）

你们看，我的大哥不需要在课进行时调频参与。这些课在所有时间中都存在。他可以在任何想要获取这些信息的时候获取——事实上，他已经，或者正在，或者将会（微笑），利用这一点，你们明白吗？

他知道我所知道的一切，但某些独属于我的经历，他永远无法像我那样体验。当我完全了解他所了解的一切时，从象征意义上来说，我将达到他所在的境界——但同样从象征意义上来说，他也将不复存在（译者注：因为大赛斯是动态变化的，由于小赛斯的发展或扩展，大赛斯就不再是此刻的那个“他”了）。

根据我告诉你们的内容，很明显，未来的记忆和过去的记忆一样可以存在。

同样可以说，你们这一生的死亡已经完成，就像可以说你们还未在这一生中出生一样。你们明白我的意思吗？



在同时性里，我们所熟悉的零维点状独一性存在，被连续性的不间断渐进多重存在方式所取代。在这多重自我间，每一个都是真实存在着的，又都是残影或展望。

我们这些伪装层里的人物角色，在出生前就已经死亡，在死亡时再次出生，有某一版已是暮年，有其它版却还在舞场为青春而激荡舞步。

我们是未来中的那个自己，也是过往里的曾经。未来的多重可能都同样真实，当下的多重自我都在各自忙碌。过去已成记忆的逝去，其实此刻又被另一版自己在重写谱写着不同的可能。

我们不是飞过长空的一枚子弹，而是半流不息的滔滔江河。在浪花翻涌间，于源头和入海口同时存在于整个流域，同时存在于各个支脉。你无法说哪一滴水属于此时此地，或彼时彼地，虽然其确实有所经历，但在整个流域间，这滴水经历过无数次的聚散，在一体中稀释成全然，又在浪花上凝聚成瞬间的水滴个体。

（“明白。”）

这绝不意味着体验是一个梦。它只是意味着，你们目前只感知到自己的一小部分，而且是在有限的范围内感知。用引号来说，我已经是“你们的大哥”了，你们明白吗？

虽然动物在身体上遵循时间顺序，但它们在心理上对时间的体验却完全不同。它们的自由度更高。它们并不关心过去、现在和未来。它们同样拥有对过去和未来的记忆，但这种记忆总是以当前时刻为中心来体验的；这与人类的体验大相径庭。

它们也会在不同的实相中出现，并能够在进一步的发展中达到一种比人类目前已知的意识更高的层次。

某些系统完全是基于这样的原则构建的。意识总是在不断地扩展，但这些进程的轨迹可能与你们自身的完全不同。这方面的讨论过于复杂，因此我们现在不打算继续，只是简单地指出，这是我们未来会深入发展的一个话题。

宗教里的六道轮回，妄自尊大地把人放到放在动物的畜生道之上，好像参与扮演某种动物的生命经历就是一种被惩罚的降级。但我们都知道连赛斯都在演绎一只狗，虽然此刻那个角色已经退出舞台。

动物具有简单的世界观和与我们不同的逻辑认知体系。人类确实能展开较为复杂的思想与推理，但这真的就高级了吗？还是自陷迷局的自大自嗨？我们的感官系统与动物相比要低很多，反应速度和生存能力上也相当差劲，肢体再生和生命不休上连龙虾都比不了。会造汽车飞机手提电脑，飞向太空，真的很了不起吗？或许对某些人来说是的。但如果从整体上来看，从意识发展水平上来看，动物普遍在全然中保持着至少非线性意识水平，而我们这些零

维意识生物，却还在鄙视它们的弱智。

请稍等片刻。（停顿。）

（赛斯接下来讨论了我在1968年7月30日的梦；在课前我将这个梦讲述给了珍。）

背刺你的那个自己是这个生命早期阶段中负面（加下划线）发展的自己。它试图从背后刺伤你，并且确实这样做了，但你能够反击并杀死了这个想要刺杀你的部分。

然而请注意，这个自己使用的刀本可以更加危险、致命，但它并不真正想杀死你。它只是你的一部分，由负面的推断形成，无意中成了你如今这个自己的“敌人”。当它被杀死时，它得到了自由，因为那些负面元素从它们的强迫和仪式化行为中释放了出来，而你梦中的正式服装正是仪式化行为的象征。

梦中的历史背景只是为了象征你这一生的过去，而鲁柏在梦中是你的盟友。你最近在与鲁柏的互动中表现出的情感自由，实际上源自于你在更深层次上掌控了这一冲突。这种自由也呼应了鲁柏正在释放的自发性，而鲁柏的这种自发性同样在应对这场冲突中帮助你。

罗在梦里反杀了对自己“背刺”的青年。赛斯告诉罗，这在背后捅刀子的不是外人，就是你自己自幼在成长过程中留下的那些心理阴影和认知局限。

这是一场自我间的较量，是觉醒后自己与固有角色我间的角力，是对谁来掌控自我认知与行事风格间的较量。角色我被教育成守规矩、讨好人的体制内青年而神魂却不受这些人文宗教束缚，渴望随意展现，忘我奔放。

结果早晚就会出现这样的一场对弈，或



自由被规矩扼杀，或灵动打破僵化的束缚。

荣格说的“弑父”英雄，不是说真把父亲干掉，而是说，当自我的内心达成成熟的临界点时，必须要甩开那些旧规矩、旧权威，展现出自己的想法与主张。

罗梦里的这场“背刺大战”，其实就是这么一回事：你在潜意识里跟自我角色在此生过往形成的各种旧规矩、旧影子博弈。并击败了自我内在的固有我，终于把那股被压抑被制约住的能量给“解放”了出来。

再说它穿的那身“正儿八经”的制服，其实象征性很强。那就是以前对形式化、对教条、对规矩的执拗荣誉感，就像有的人特别讲究仪式感——头发要一丝不乱，衣服要笔挺条直，做事要一丝不苟，说话要有板有眼。这样久了，人就被框架僵化住了，种种形式上的东西会变成桎梏。制服就是规矩的外壳，看起来正派，其实勒得人喘不过气。

还有一点特别妙：那阴影手里拿着刀，看似要命，但它真心没想让现在的自己去死。它只是想胁迫当前的自己对其屈服与妥协。但当前觉醒后的自己却可反杀这背刺者。为什么内在自我可以击碎固有角色我的阴影部分，而那阴影却不能也不敢真的伤害本体我呢？

这是因为，阴影我是依托于当前角色我而衍生出来的，它知道击杀伤害当前我就是对自己的扼杀。而在神魂我的视角，角色我只是内在我衍生出来的当前幻相，对角色我的衍生物没什么好忌惮的。

很多人经常在梦里被自己的心理阴影睡杀，被一次次的吓醒。其实只要有一次，回头直面那个狂吠的小狗，就可以治愈自己多年来的恐惧，并拿回多年来被其吞噬掉的力量感。

这个梦是一个转折：终于从早期那种“被规矩困住”“非要讨好别人”的老路里走出来，把阴影摆平，给自己腾了更大的自由空间。

（接下来是关于我 1968 年 7 月 27 日的梦，涉及我和父亲的情节。）

鲁柏对另一场梦的解读是正确的，这解读反映了他直觉性的知识，你也明白这一点。现在你与鲁柏之间产生的情感暖流，对他身体健康具有极大的疗愈价值，同时在灵性和精神层面上对你们二人都大有裨益，甚至在身体层面上

对你也起到了支持作用。这种情感联系也与你最近开始重新记起梦境密切相关。

如果在自我意识觉醒与成长的过程中，能遇到和自己心灵相互契合的神魂伴侣，那将是一件无比幸运的事。在这样的伴侣间，彼此相互支撑、督促、理解与成就着对方，形成良好的能量共鸣共振。这远比彼此质疑、内耗、折磨、压制的伴侣，要更容易取得极大的心灵成就。

此外，你还曾帮助他人在死亡后适应新的状态，但你并没有记住这些经历。如果你努力的话，应该能够回忆起来。至于我们的艺术家朋友（范·埃尔弗，上节课中关于褐色的讨论提到过他），今晚他无法与我们连结。不过，如果在课前提醒我，我会确保为你获取更多相关信息。

现在你可以选择休息一下，或者结束课，随你决定。

（“我们先休息一下。”）

（10:13）

顺便提一下，你们的假期带来了益处。仅仅是待在户外呼吸新鲜空气，就能让身体系统的分子与大气之间进行更大的交换。

长时间的闲暇实际上并不是真正的无所事事。专注于周围的物质世界会让显意识暂时“离开”，踏上一段旅程，而这反过来给予内在自己更大的自由，去开启新的发展和直觉性的创造。这些创造过程，顺便也能够帮助你们理解时间的真实本质。

张弛有度、劳逸结合、虚实切换，在人生体验中是很必要的，太过专注于某一种状态，时间长了都会出问题。

现在，稍作休息吧。

（10:17 至 10:31）

我们现在确实要结束这节课了。

有一点需要说明：鲁柏现在相信我能够影响并帮助你们在波士顿的朋友。这为我们的工作提供了额外的能量，因为我还可以利用鲁柏与那位年轻女性之间的情感联系，这对我们是有利的。

并不是说我之前不能帮助，因为我确实已经帮助过。只是如今的条件变得更加有利，而且通过鲁柏的协助，更多的渠道得以开启。同样，我也能够帮助鲁柏更多，因为他相信我有这样的能力，尽管实际上我过去也一直在帮助他。

我们还将就我能够提供的帮助，以及像我这样的人能够提供的帮助，进行更一般性讨论——而鲁柏现在更能接受这些信息了。你们之间情感上的温暖，毫无疑问是一种再生的象征，这种滋养将体现在你们所有的努力之中。

现在我祝你们度过一个愉快的夜晚。我很高兴你们重新回到常规日程；如果你没能完成打字工作，我会确保鲁柏来协助你。（微笑）

（“晚安，赛斯，谢谢你。”）

（10:35。珍的出神状态很稳定；自从第一次休息后，她几乎不记得自己说过什么。）

## 第 426 节 一切万有的痛苦与创造

1968 年 8 月 5 日，星期一，晚上 9 点

（为了与课程中提及的主题保持一致，我今晚提到，希望通过范·埃尔弗获取更多关于“棕赭色”内容的信息，该话题始于第 424 解；此外，我也希望了解一些珍对《梦书》仍在帕克出版社时的印象。详见《早期课》，第八卷，第 329-330 页，1968 年 6 月 29 日。）

（珍表示她希望获得一些关于赛斯在几年前为吉恩·伯纳德（Gene Bernard）举行的课程中提到的人格“伊格纳普萨”（Ignaptha）的信息。）

（珍以她作为赛斯时的惯常快速语速开始讲话。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

你们对于空间和时间的概念，明确地由你们的神经系统结构决定。

这种伪装（指物质实相）是由内在自己巧妙设计和创造的，因此你们必须将注意力聚焦于所创造的物质实相中。迷幻药物会改变神经系统的内在运作，因此可以让你们稍微窥见其他实相的存在。

我们所见的实相与实际往往没什么关系，就好像如果你盯着旋转的车轮看，车轮在朝前旋转，我们却亲眼看到它在朝后旋转，甚至纹丝不动。这是因为视觉神经的信息处理速率决定了我们看见什么，看不见什么。

不同的人神经处理信息的脉动频率是不一样的，所以人们看见的世界也是不一样，甚至有些人能看见其它人无法看见的其它频率实相。

许多修行人在修行的过程中，通过逐步改变自己意识关注焦点的方式，调节自己的感知力范围与感知方式，通过同时使用内外双重感官的方式，探知多维实相，进而看破多重伪装里的层层套叠。

很多修行者，对在修行初期看到的其它实相，感到很有成就，甚至花费大量

的时间与精力，去探究与遨游于其它平行实相里，却不知道这些意识二维架构里的无数可能，都不过是一处处舞台剧。

观见多重实相的过程，并非只是简单地让修行者知道确实天外有天，本方实相不过梦幻泡影，更是为了知幻破梦，了然“凡所有相皆是虚妄”。要是修行者痴迷层层幻梦，止步于此，也就落了个自己逗自己玩的下场，在不同的意识频段中反复流连。

当然，这些实相不论你们是否感知到，它们都确实存在。实际上，“时间”（加引号）存在于神经脉冲跃过神经末端的过程中。这不是一个同步过程，因此你们必然会经历时间间隔。当每次感知经历之间存在间隔时，过去、现在和未来会显得极为真实且具有逻辑性。



在动画片被播放前，所有的画面就已经存在，并以帧的形式存在于片刻点中，当我们的意识焦点线性地流过这些画面时，世界就变得生动鲜活了起来。如果透过解离透过现象看本质，会发现在光影的变化下，潜藏着显影构图的粒子，这些粒子在意识流的推动下以电磁力的方式展现出各种能量频率状态，进而构成被感知到的所谓真实——即伪装实相。

而在不同频道中，在不同频率里，各种内容近似或不同的伪装实相在同时呈现出各种平行故事，这些故事依据其不同主题，有着不同的时代背景，人物关系，甚至星球文明与意识形态。

然而，在许多其他人格结构中，这种时间间隔并不存在。许多事件是同时被感知的。用你们的话来说，反应也几乎是瞬时的。这种人格的成长和挑战，并不是通过时间中的成就或发展来体现，而是通过强度来衡量的。

用你们的话说，在你们现在的时间中，这样的人格不仅能够对事件 A 作出反应并欣赏它，还能够体验并理解事件 A 的所有影响及其所有可能性。



请试想一个坐在火车上看沿途风景的乘客，其感知是依托所乘火车的时速达成的线性因果记忆。

与此同时，在全国列车运力调度大厅内，各省市的所有火车此刻的位置、速度、所见，都同时呈现在调度员的面前。

对于乘坐火车的乘客来说，无法理解为什么自己在一小时后会经过的桥梁状况或一天后才抵达的城市情况，列车长此时就能预知到。如果乘客是个小孩子，更无法理解怎么列车长对着空气就在讲话。

总台调度、列车长、小乘客，同时在面对着宏大实相中的不同部分，但因信息差的原因，对使用着不同视角的人来说，在同时性里哪些可被自己感知到的信息，有着巨大视觉差异。

小乘客的过去、当下与未来是一维线性的，而中心调度在同一个当下里，看见的还包含所有分支结果与一切可能性。

这是挑战，也是理想目标。而不同发展阶段的人格对此的实现程度各不相同。显然，这样的人格需要远超你们目前所拥有的神经系统。对于你们目前的系统而言，这样的体验从字面意义上来说是无法实现的。

你们的神经系统是物理性的，但它基于你们“此刻”的内在能力。

它是内在结构的物质化体现，一种内在的心灵框架的具体化。

许多其他的人格结构并不需要像这样的物质化感知框架，但始终存在一个内在的灵性组织。这种组织同样反映了人格当前的能力水平。

你们所理解的过去、现在与未来，对许多其他人格来说会被彻底体验为“现在”；而对另一些人格来说，则会被彻底体验为“过去”。

一只蚂蚁从三米尺的一端爬向另一端，一路的所见和经过，成为其作为零维点状生物走过的一维时间线中的所见。



而你在蚂蚁开始爬动时，甚至在爬上尺子前，就已经一眼看全了整个三米尺。对于蚂蚁来说的未来，对于你来说就是当下。而在你向爸爸央求着索要三米尺去玩蚂蚁爬树时，你的父亲在脑海里就已经看到了整个对你来说

尚未发生的一切，甚至知道过会儿的结局是什么。因为这对成年人来说，这些都是早已玩过的把戏。小孩子尚未经历的未来其实只是父亲过往经历的再现。

以你们对时间的理解来看，你们所以为的过去、现在和未来，对于许多其他人格结构来说，完全是当下的体验。然而，对于其他人格结构来说，你们的过去、现在和未来则完全是“过去”的体验。

因此，可以把过去、现在和未来视为一种单线式的经验描绘，从你们的角度看，这条线可以无限延伸。来自其他维度的人格结构理论上可以从无数的视角观察这条线。然而，实际情况远不止于此。单线仅仅是你们似乎沿着前进的表面线索。你所感知的全部就是你自己，因此，当你们设想其他维度时，往往会被迫以一种观察者的视角来思考，仿佛置身在线索之上，从任何一个

角度俯瞰它。



事实上，继续沿着这个比喻（严格来说只是个类比）展开的话，还会有无限多的线索，分布在你们线索的上方和下方，构成一个不可思议的奇妙网络。而且每一条线本身并非一维，而是包含多个维度。如果你知道方法的话（珍在此强调这一点，用手指向我，语速仍很快），理论上可以在这些线之间跃迁。因此，你并非必须单线式地沿着某一特定线程前进。



有些人格发展到一定程度，可以做到这样的跃迁。而每一次跃迁，都会形成一条新的线程。继续这个类比，假设你是“自己 A”。我们从物质实相中的线

程 A 开始，尽管你已经经历了许多其他线程才到达现在的位置。我们只是以线程 A 作为你当前状态的起点。

任何这样的自己 A，在没有理解、没有捷径、没有发展、甚至没有平均进展的情况下，都会沿着狭窄的线程 A 向无限延伸。然而，在某个时刻，线程 A 会变成线程 B，同样，在某个时刻，线程 B 会变成线程 C，以此类推。

在某个不可思议的时刻，所有的线程都会被依次穿越。现在在线程 A 上的自己 A，在他的当下不会意识到其他线程上的“未来”自己。只有在遇到其他自己时，他才能意识到自己正在穿越的这个奇特结构的本质。



在很多年前，有个小游戏，叫做青蛙过河。

在游戏中玩家控制一个青蛙，先要穿越由四条车道构成的高速路，在不同车速与密度的车流间利用一个个空档，来到河岸边，再跳上漂流过来的浮木，利用不同水道里的长短浮木跳到对岸，就算过关。

游戏的难点在于选择时机看准间隙，一路向前。如果在高速路上犹豫太久或鲁莽前行，就会被撞死，只好从头来过。穿越过四条不同频率的车流后，到河岸边可以稍作休息，然后要跳上离岸最近的浮木，并看准机会一路接连借助其它水流里的浮木跳到对岸，如果在某块浮木上犹豫太久，就会被浮木拉走而失败。相反，如果太过冒进又会跳到水里失败，或跟随没有后续能衔接其它浮木的假落脚点，一路飘走。

这游戏达成胜利的关键在于，利用玩家的宏观视角，算准多条平行轨迹间的落脚点，然后一气呵成地冲过多条平行路径。



在这个游戏里，游戏的主角是那只闯关的青蛙，而玩家则负责控制其动静的选择时机。游戏很简单，所以几岁的孩子都能玩得很好，并且顺利过关。但如果那青蛙有自由意识，在感受到指令时会犹豫，会拒绝，会无视，那游戏就有难度了。如果我们不能用上帝视角直接看到多条平行可能里的变化规律，只能看见眼前的一两条线，那也会更难决定当动当静的相应时机。

这里要引入一个概念，就是“窗口期”。任何人生机会都是有相应窗口期的，这样的窗口期有长有短，长的可以是数年，短的可能就半天甚至几秒，乃至一念之间。在窗口期抓住了机会，跟上了心灵的暗示，就成功完成跳线进入下一位面的挑战。若犹豫再三后，再动时很可能原先的好机会踏板已经变成了悲剧的陷阱。所以心动与行动间往往是在考验一个人的自我意识焦点在以“谁”的利益为主。

不过，存在一个“已经穿过这些路径的自己”，其他所有的“自己”只是他的一部分。在梦境和解离（出神）状态中，这个自己会与这些所谓“上升的”自己进行交流。而随着这个自己逐渐实现价值完成，他会逐渐意识到其他线程的这些旅行者，在他看来，他们可能是未来的自己。

这涉及到一个极其复杂的意识架构成长发展问题。

初始的存有只是一个意识微粒，随着意识的不断成长，有了能量与能力同时探索多种可能，这让其分化出多重平行自我来。而在这些平行自我成长到一定水平后，它们各自又分化出属于自己的其它人格面向，这些人格面向构成了主人格们的从属人格分支。而所有的主人格中有一个会成为主意识人格，也就是意识家族中自家的话事人、主心骨。

这个主意识人格并非是固定不变的，也不是选举产生或世袭交替、让贤推举出来的，而是存有中那个意识最成熟、能量最庞大、知见最无漏、认知最中正的那个主人格来担当自家的主意识人格。

同理，主人格也并非是持续固定的，主人格下的所有人格，哪个成长得比当前主人格要更成熟，哪个就自动成为本小组里的扛把子、担当者和规划者。

鉴于这样的运作体系，构成存有的整个意识家族，就好像是细胞堆砌构成的整体，没有哪个具体的是这个存有，都是又都不是。所有的意识分支都有可能朝一日成为新的自家主意识，而当前的这个主意识那时就又重新成为某一主人格。

在这样不断交替变化中，存有始终保持着由最成熟的那个意识人格当家的状态，存有内的每一个人格都有可能在成长到成熟时，成为自家的主人格，进而担当主意识。

因此当前的主意识，看着每一个“后辈”或“前贤”都会觉得那可能就是下一个自家的主意识，这种让贤是很自动且自然发生，不会像人间那样在王座交替时总伴随大量的明暗政治利益博弈。

因为所有主人格都很清楚的明白，所有人格都是自己的一部分，因此不会对哪个人格发展得更快、更好而产生嫉妒与相互掣肘。

当然在全然中，事无绝对。在不同的位置上，在不同的视角中，意识不管发展到哪个阶段，都有自己相应要面对的课题。

很多人以为，死亡后就解脱了，其实死亡根本解决不了什么内心中的问题。有些人想觉醒开悟后，或成为灵体意识体，进入五维、六维就可以享受天堂般的生活了。这种想法，只能说很无知、很幼稚。这就好像幼稚园的小朋友

羡慕街上行走着的红领巾，而小学生又在羡慕中学生一样。其实长大后才知道，幼稚园阶段最幸福简单。

“后来”（加引号），他学会通过从一个线程“跳跃”到另一个线程（可以这么说），从而成为那些所谓“未来”自己中的任何一个。

这一切听起来很复杂，只是因为我们必须用语言来描述。我希望你能在直觉上领会。同时，你要知道，在此过程中，全我正在形成新的活动线程。它所留下的那些框架，可以被其他个体所使用。（停顿。这回应了我之前的提问。）

其目的十分简单，就是“存在”，而不是“不存在”。我在告诉你我所知道的，但也有很多我不知道的。我知道的是，必须彼此给予帮助，而延伸与拓展对存在大有裨益。

每年都有新生被分裂出来，幼小稚嫩的人格要先走过前辈的足迹，了解那些已知，再去开创与探索未知。一旦某一种未知被发现，成为可供展开的可能，那其中的各种可能性就会成为整体意识全新的发展领域。

在这些发展的过程中，博士与研究生负责开创新领域，而中学生和大学生则再次踩着前人的足迹，尝试去理解已经成为教材的老知识点。当然对于高中、大学生们来说，这些已知的老知识点，还是第一次刚被接触的新知识领域。

只有不断地这样发展，存有和万有万存才能不断地推陈出新，发展智慧，扩充已知。

很多人好奇，我们的所谓未来，为什么对存有来说都已经是过去，而存有又说我们才是它们真正的未来。

这是因为，我们在见习着它们已经走过的路，去理解与了解它们已知的部分。而借由这样的阶梯与前人甘当阶梯的精神，后辈才能站在巨人的肩膀上，看得更远飞得更高。

确实存在一个“非存在”，这在语言上看似自相矛盾。（停顿。珍点燃了一支烟。）这并不是你们所理解的虚无状态，而是一种在其中各种概率和可能性

都已被感知、被预知，却无法以任何方式表达出来的状态。

朦胧地，通过你们所谓几乎被遗忘的“历史”，的确存在过这样一种状态。在那种状态里，人们知道创造和存在的力量，却不知道产生这些力量的方法。

这是一切万有必须学习却无人可教的功课（译者注：没有外在老师或更高存在能够传授这个知识给“一切万有”，一切都得“一切万有”自己去领悟和体会）。正是从这种痛苦中，最初诞生了创造力，而它的映射至今仍可见。

这段话的复杂程度已经可说不是人话能解读的了，我们尝试来剖析说明一下。

虚空弘一意识把自己分裂成万有万存，以便能同时探索所有可能，并在相互激荡间，碰撞出更多不可预测的灵感可能。

为什么这样做呢？

是因为当你不知道你不知道什么的时候，你是无法去提出问题并寻找答案的。在过往中有过这样的一段时间，弘一意识已经全面探索完所有可被探索的可见领域。进而陷入到自我发展的瓶颈处无事可干。

那时创造与存在的力量已然被知晓，但接下来还能干什么呢？要知道僵化的停止就是凋零的开始，要保持发展的活力就必须展开自我复杂化的全新进程。可如何能让自我复杂化的进程顺利展开，并获得理想的结果呢？弘一意识对实现这一目的的方式完全不知。

因此只能通过无尽的穷举实验来摸索前行，借由赋予高度的个体自由意识和隔阴之迷，让可能的变数在大概率事件中脱颖而出，用亿万次的重复，找出某一种未曾能想到的可能。

弘一意识确切地知道，在其所处的虚无中，确实拥有无尽可能，但弘一意识却在其中无法找出全部所有的或然性与可能性。它知晓自己尚且并不究竟，甚至永远都没有意识发展的穷尽之时，但弘一意识只能预感到那种发展方向的确实存在，却完全无法表达出其发展方向的线索，因为自己实在抓不住重点。

这就好像你听闻某一旋律，就是想不起那歌名或歌词，找不到关键词去搜索它，也哼不出一个具体的曲调好问问旁人。

知道有那么回事，可就是说不出个所以然来。被卡在知而不识之间。

虚空并非是虚无的空，它确实没有任何物质化的实体，但它并非不存在。那是一个庞大到没有边际的意识场，是我们所有存在与存有赖以生存的海洋。虚空什么都不是，又什么都是，没有主体的单一思想又具有全然的对所有思想的感知。它在孕育与生发着一切，又在回收与接纳着一切。

（我们的电话响了，中断了传递。）

我正好准备休息。

（9:43，珍轻松地从深度出神状态中回来。电话来自加利福尼亚圣塔芭芭拉的比尔·麦克唐纳。她挂断后告诉我，其实在开场前她就感觉到我们会以某种方式被打断——可能是访客，但她并没有事先告诉我。

（她在大部分的口述中都语速很快。9:54 继续。）

用你们的话说，一切万有保留了对那个状态的记忆，并将其作为持续不断的动力，激发新的创造力。

每一个自己，作为一切万有的一部分，也相应保留了对那个状态的记忆。正因如此，一切万有的每一个部分——甚至是最微小的意识——都与生俱来地具有推动自身生存、变化、发展与创造的动力。一切万有作为一个主要的意识完形，固然渴望更多的存在，但每个部分也同样怀抱这一意志。

而那种痛苦本身，也被用作一种方法；这种痛苦本身，最终成为足以强大到让一切万有在内部催生出“得以存在”之途径的动因。

因此，一切万有深知所谓‘非存在’的痛苦。

换句话说，不存在是不可能的。它是没有表达存在方式的存在。每个意识片段都蕴含着与生俱来的知识，指引其找到表达与创造的途径。假设——虽然这在实际中并不可能——一切万有的所有部分都被毁灭，只留下最微小、最末端的那一个单元，一切万有仍能继续存在，因为在那最小的部分之中，蕴含着一切万有与生俱来的知识。

因此，一切万有会保护它自己，以及它所拥有的、所是的、以及它将要创造

的一切。

从意识本源到每一个意识微粒，从万有万存到存有人格，所有意识体中都包含着来自虚空的三个核心基础程序。这三个基础意识观念就是：活下去、繁衍更多、不断发展。

在这三个基础程序的驱动下，任何一个意识微粒都能从无到有地衍生出一个完整的意识宏观复杂结构。

## **知识点：无限分型 (Infinite Fractal)**

### **1. 定义**

无限分型指的是一种数学与自然现象，其核心特征是自相似性 (self-similarity) 和无限递归结构。在这种结构中，整体与局部在形态上高度相似，并且这种相似关系在理论上可以无限延伸、无穷细分。

### **2. 数学层面**

分形几何 (Fractal Geometry) 提供了描述无限分型的工具。

#### **常见的数学模型：**

曼德布罗特集 (Mandelbrot Set)：无限复杂的边界结构，放大多少倍仍然有细节。

科赫雪花 (Koch Snowflake)：不断把三角形边细分，每次迭代生成新的尖角，周长趋于无穷大。

谢尔宾斯基地毯 (Sierpiński Carpet)：方形中不断挖空中间的小方块，形成无尽的镂空结构。

### **3. 自然界中的体现**

无限分型并不只存在于数学抽象中，自然界大量现象都具有类似的自相似性：

树木分枝：树干分成枝，枝再分成小枝，规律相似。

河流流域：大河分成支流，支流再分成小支流，形态类似。

肺部与血管：支气管到肺泡、动脉到毛细血管，层层分化。

花椰菜、雪花、闪电：天然的分形图案。

#### 4. 科学与哲学意义

科学研究：分形几何被应用在物理学、地理学、生物学、计算机图形学等领域，用来模拟自然复杂形态。

哲学启示：无限分型体现了“部分与整体互为镜像”的观念。它暗示宇宙结构可能是一种无穷嵌套的模式，个体与整体之间存在相似的映射关系。

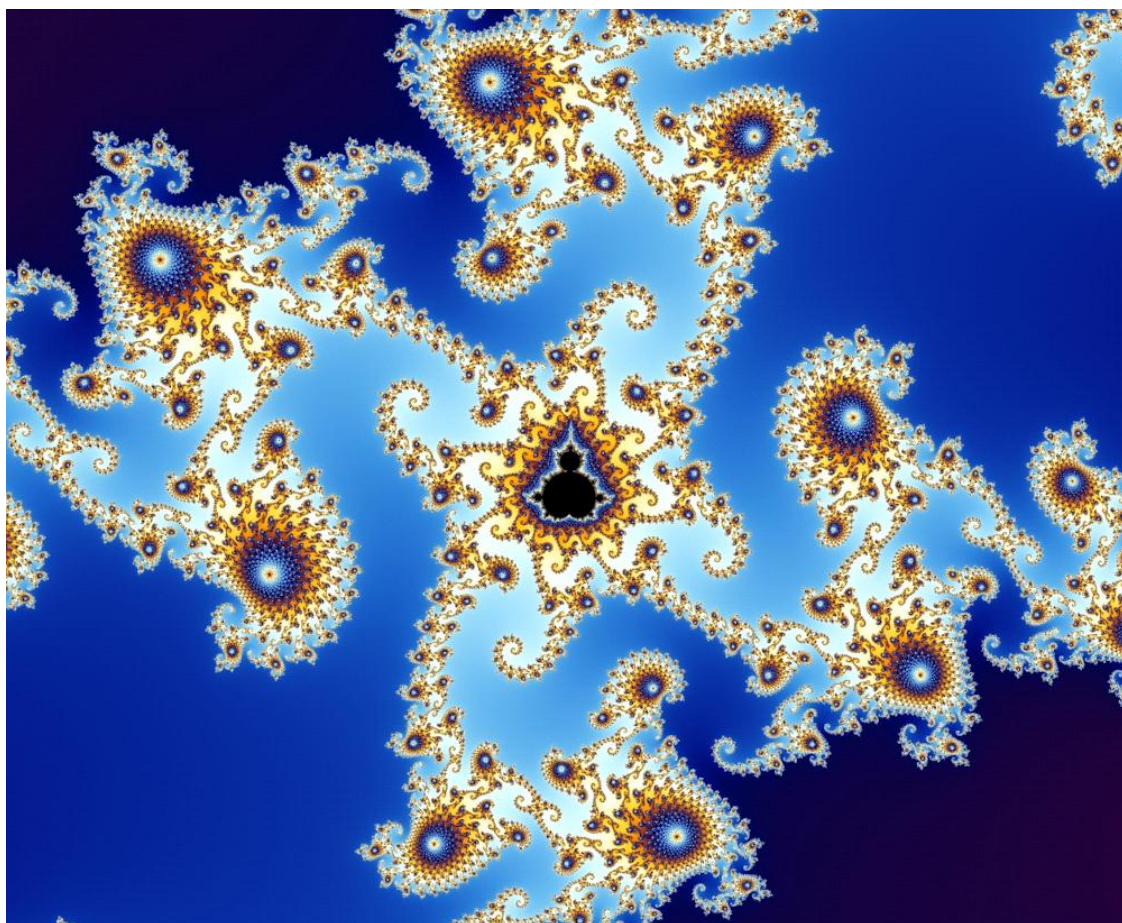
#### 5. 关键特征总结

自相似性：局部与整体相似。

无限细节：理论上可无限放大，不会终止。

非整数维度：分形的维度通常不是整数，而是“分数维”。

普适性：从数学模型到自然界普遍存在。



当我谈到一切万有时，你必须理解我在其中所处的位置。一切万有并未认识

到任何其他存在（他者）。但这并不意味着没有更多可以被了解的内容。这并不意味着——这里语言确实无法完全表达——这并不意味着一切万有，在我们所能理解的任何层面上，就一定是无限的。它只是没有认识到任何其他的存在。

它并不知道是否还有类似的“万有”存在；即使真的存在，它也并不知道。它持续地探索着。它明白，在其最初的“首要困境”出现之前就已经存在着“某种东西”，那时它尚无法表达它自己。

用你们的话说，也可能是一切万有在极为久远的岁月里发展进化，以至于它忘记了自己的起源，也可能是从某个更原初的源头发展而来，而那个源头也在漫长岁月前自行走向了别处。所以，有些问题我没法回答，因为在我们所处的这个系统里，没有任何地方能提供那些答案。

这个问题就好像我们确切地知道，我们并非地球上的第一版文明，但我们却怎么也找不到之前文明留下的痕迹。我们知道在很长一段时间里，我们曾无法对我们的存在进行表达，但那存在却又真实真切地发生过。

我们明确地知道在宇宙里还有其它文明的存在，但我们又无法真正地找到那些文明的所在。我们已经遗忘了一切是怎么开始的，但我们却清楚地知道一切确实有过一个开始的过程。

有些问题我们根本无法回答，因为在我们这个系统中根本没有已知答案。我们肯定有一个源头，那源头或许来自另一个源头的播种与改造。

我们确实知道，在我们这一切万有的整体系统之内，创造仍在持续，各种发展从未止步。因此我们可以推断，在其他我们尚未知晓的层面上，情形亦大致相同。

那种最初的、满怀痛苦又拼命寻找表达的状态，或许正是一切万有（就我们已知的层面而言）诞生的阵痛。当时，像我们现在所理解的创造之“可能性”已然存在，但却不知道如何实现。你可以想象一下：好比你体内拥有对所有雕塑与艺术杰作的洞悉和视野，它们在你内心真实地跃动着，可你却没有任何物质手段，也不知该如何去实现；既没有石头、也没有颜料，任何相关材

料都不存在，而你却对将它们付诸现实有着迫切的渴望——用这微乎其微的比喻，或许能让你（作为艺术家）稍微体会到当时那种痛苦与动力。

这就好像你有机会，借由虚空的视角，观觉意识本源和一切万有，对整个意识体系的运作、演变、发展方式乃至未来走向都看了个清楚。但你却匮乏把这些表达出来的知识储备、语言水平，更找不到适合的词汇，相应的比喻。

你极其渴望把所知的一切展现出来，大声地呼喊：看啊！看吧！迷离困惑的人们，这就是你们万千年来，寻找猜测的真相，都在这里了！它恢弘壮阔，多变又复杂。

然后人们围拢在呐喊者身边，请他把真理逐一说清楚。可那人突然不知道从何说起，如何才能把这多变的宏大，无漏又不扭曲地讲述清楚。最后憋了大半天，一声不发地走下了讲台，只说言辞太过贫瘠无法说道虚空之万一。

知与识，只是意识成长的开始，而能把知道领悟的东西说道出来，没有扭曲的、全面的、精炼地说道出来，说的让所有听法者豁然开朗，是需要极大智慧的。而这正是虚空渴望追求的智慧，也是每个修行者，需要修持的能力。

启动自己的行动力，敞开自己的心扉，打开闭塞的喉轮，把洞见到的真相锻炼着怎么能说出来，借此与全然智慧获得意识共鸣，成为万有万存弘一意识中的一员。

这种表达，可以是绘画、可以是演讲、可以是文字、可以是影视作品、可以是雕塑、可以是歌唱，任何艺术形式都是表达的载体。

每一个自己都与生俱来地包含了那痛苦与动力，因为正是那种“结构”使一切万有成就了它自己，并且创造了一切你所知的现实。也许现在你能明白，为什么要用你能理解的方式来向你解释这些事，却依旧如此困难。

一切万有深爱它所创造的一切，哪怕是最微小的存在，因为它明白，每一个意识都无比珍贵、独一无二——这些意识都是从那样的状态里以那样的代价“挣脱”出来的。它为每一个意识的每一次新发展感到欢欣与喜悦，因为这些进步不仅是对那最初状态的一次次胜利，也是进一步远离那种状态的保障。

它沉浸在由自身创造的每一个存在所进行的哪怕最细微的创造性举动中，并从中获得无尽的喜悦。

（珍此时说话的速度非常快，我根本无法跟上，于是请赛斯稍等片刻。我漏听了一两个词，但仅此而已。很明显，珍的出神状态非常深。）

它以自身的状态赋予了无限可能性以生命。从它的痛苦中，它找到了以自由表达迸发出来的方式，并通过这一过程，赋予了个性化意识以存在，而这种意识将永远延续这一创造过程。因此，它有理由充满喜悦。

因此，你们与一切万有之间的连接永远无法被切断。一切万有的意识极其细腻且专注，它的注意力是以一种“至高造物者的爱”聚焦在每一个意识之上的。

我是被派来帮助你们的，在你们时间中的几个世纪里，也有其他人被派来帮助过你们。因为随着你们的发展，你们也在创造新的维度，并且你们也将帮助他人。你们最好休息一下吧。

本源不断的衍生出携带着三大基础信息的意识微粒，并让这些意识微粒们去自由成长。本源始终关爱与关注着这些意识微粒的成长过程，并会在每个关键阶段有计划地派遣高年级的学生去帮助辅导那些低年级学生，尤其是在毕业季。

我们当下的这一百年，就是继文艺复兴时期后的又一个灵魂毕业季。错过这一毕业季的人，红尘间又要多流转很多个世纪了。

## 时间轴概览

时期	关键事件 / 演进
19 世纪	神智学、人智学诞生
1950s-60s	荣格心理学、东方哲学引入
1970s	“New Age”一词流行，灵性社群兴起
1980s-90s	赛斯、通灵热潮，水瓶时代信仰
2000s	灵性与商业结合，形成大众文化

2010s-至今      灵性与创伤疗愈、心理学融合，进入“后新世纪”时代。

“灵性运动”（Spiritual Movement），也常被称为“新世纪运动”（New Age Movement），并不是在某一个特定时间点突然诞生的，而是多条文化与思想支流在 20 世纪后半叶汇聚而成的集体意识潮流。以下是它的兴起背景与演化历程：

## 一、历史源头：灵性运动的“根系”

虽然“新世纪”是 20 世纪的术语，它的思想根源可以追溯至更早的灵性传统与神秘主义体系，包括：

古代的赫尔墨斯主义（Hermeticism）与神秘传统

印度教、佛教、道教中的灵性修炼思想

基督教神秘主义与犹太教卡巴拉

19 世纪的神智学（Theosophy）与秘教传统

鲁道夫·施泰纳的“人智学”（Anthroposophy）

这些传统共同播下了“人类意识可以进化”的理念种子，为后来的灵性运动奠定了基础。

## 二、20 世纪的酝酿：真正的“New Age”诞生

### 1. 启蒙期：1950s–1960s

催生背景：二战后的社会动荡、核武阴影下的人类焦虑，以及对物质主义的反思。

代表人物：心理学家卡尔·荣格、艾伦·沃茨、苏珊·桑塔格等思想家提出“灵性独立性”。

特征：东方哲学被引入西方，瑜伽、禅宗、冥想与西方心理学相融合。

### 2. 正式兴起：1970s–1980s

“New Age”一词开始流行，尤其与\*\*水瓶时代（Age of Aquarius）\*\*相联系。

内容融合广泛：

冥想、占星术、水晶疗愈

赛斯资料、通灵讯息（如巴夏、阿南达、圣哲曼）

能量疗法、查克拉系统、光体进化

UFO 信仰、星际家族、地球扬升（Ascension）

### 3. 巅峰传播期：1990s–2000s

灵性商业化：大型心灵展览、畅销书（如《与神对话》《秘密》）、电影如《What the Bleep Do We Know?》

灵性与自助书籍合流，激发大批人走上“觉醒”之路。

### 三、新世纪运动的核心信念

一切是能量，一切相连

个体意识决定实相（You create your own reality）

人类正处于意识进化的转折点

超越宗教，走向灵性整合

地球与宇宙进入“扬升”周期

### 四、现在的新样貌（2010s 至今）

新世纪运动逐渐脱去“迷雾”，走向更深层的内在整合：

与创伤疗愈、集体阴影工作、神圣女性能量复兴融合

灵性与神经科学、心理学、量子物理互相对话

社群形式：如灵性播客、线下觉醒社群、星际种子网络（Starseed Network）

（10:20。本节课到此结束。据我估计，这是珍迄今为止达到的最深层次的出神状态。她闭着眼睛，最后对我说：“我不知道自己是在这里还是在那里。我离得太远了……我坐在这里说话，脚趾头都能感觉到。”）

（十五分钟后，她才睁开眼睛。虽然她很难完全摆脱这种状态，但她一点也没表现出任何担忧或焦虑。对珍来说，这似乎是一段漫长的“回程”。我怀疑她对炎热和潮湿的敏感性可能加深了她的出神状态；在课程开始之前，她感觉并不活跃，但仍然想要进行这次课程。

（请注意，本次课程开始时提到的问题没有得到回答，我也没有中途打断。赛斯全身心地投入到内容中。珍说，当她传递这些信息时，她能强烈地感受到其内容本身，超越了文字的层面。换句话说，她“体验”了这些内容。

（课程结束二十分钟后，珍站了起来，洗脸等，但仍能感受到出神状态的余波。尽管天气炎热，她还是很快入睡，并睡得很沉；整晚温度都很高。）

Y9-1-427

## 第 427 节 欲望、愿望和期望主宰所有行动，也是所有实相的基础

1968 年 8 月 7 日，星期三，晚上 9 点

（当晚依然非常炎热潮湿，珍一整天都受这种天气影响，但她仍然希望像往常一样进行课程。临近 9 点时，她报告说感受到赛斯的微弱讯息。

（珍作为赛斯讲话时的节奏比周一稍慢，但仍保持良好的状态。期间有停顿，眼睛也睁开了。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

欲望、愿望和期望主宰所有行动，也是所有实相的基础。

在一切万有中，创造的愿望、欲望和期望存在于一切实相之前。由于我必须按照你们对时间的理解来向你们解释，所以这些讨论难免会有一些的扭曲。

因此，为了你们的理解，我将谈论这些事件发生在某个无法形容的遥远过去。用你们的话来说，这些欲望和期望的力量和活力变得如此无法承受，以至于一切万有被驱使去找到方法来实现它们。

在意识海构成的虚空中，意识内核成为意识生发出新意识微粒和回收成熟意识存有的那个被叫做本源的非实体化存在。

之所以虚空这个意识的海洋会如此运作，是因为其渴望与期望表达自己的存在感与无尽的创作力。

这就好像在我脑海里，在心识中，在内感官层面上，不断翻涌着的那澎湃的虚空意识，它无比瑰美又无比壮阔，它时刻都在不断自我完善着、成长着，又在我看来早已全知全能。它不断变化，从不凝滞。在全然所是下，用任何语言如何侧写，都只能追赶其残影中的轮廓。

在这样的内在激荡下，我被震撼、被感动，被激荡出源源不断渴望表达的欲

望，想要把其尽可能地、全面完整地、毫无扭曲地呈现出来。在置身于这样一幅美丽的画面中时，你渴望把这画面展现出来，让所有渴望透过这些文字更了解自己的生命，看到与理解全然的自己。

每一个被大圣灵所感动的人，都会渴望打开自己的喉轮，用最优美的语言把最智慧的话语流淌到人间的心田。这样的话语，或是疾呼、或是呢喃、或是三五好友围炉夜话，但不管以怎样的形式被书写与表达，都让虚空本源找到了一种把活力展现的窗口。成为内在意识得以外显的管道。

当我说存在一个“非存在”（nonbeing）的状态，同时又说到一切万有同时存在于这种状态中时，我的意思是（停顿）“一切万有”确实存在，它本身显然处于一种存在的状态，但这种状态中，它无法表达自身的存在。这就是我所说的痛苦的状态。

我们当代人类对世界的认知是狭隘的，因为 1920 年后就已经进入到量子科学时代的我们，却在大学之前依旧学习着百年前就知道是错误认知的古典物理和化学，也就是那些在伪装层里确实有用的经典科学知识。并且那些至今绝大多数没能在高等物理与高等数学领域里深耕的人，还幼稚地坚信着眼见为实的各种实用性技术类科学。把自己无法理解、无法感测、无法看到、无法感知的真相，视为伪科学加以鄙夷。动不动就很幼稚地叫嚣着“你拿出证据来啊，让我亲眼看到我就信！”

要知道，于意识海这个大虚空中诞生出的所有万有万存，其本体都是意识能量流，其任何真实皆是不具名相、不具物相、不具色相、不具法相。但它们同时又能依据所愿为渴望感知到各种伪相的低阶意识执相者们展现各种伪装实相。

万有万存可说什么都不是，同时又在三界八荒同时演绎着各种可能，展现出所有是的样子。这就好像你对着一个聋子念伟大的诗篇，渴望一个盲人感受到浩渺的星海，期许着一只蚂蚁透过太空船的舷窗理解地球的模样。在有办法表达但却不能被感受与理解时，那种渴望分享的心情让被内在丰盛所激动的灵魂感到胸口处有无法畅快淋漓抒发心胸的遗憾与憋闷。

然而，如果没有这种“阶段”（加引号）的收缩式渴望，很可能一切万有无法充分集中能量，去创造那些在其内部可能悬浮着的实相。

这种痛苦本身，以及对创造的巨大渴望，成为了其自身存在真实性的证明。换句话说，这些感受充分证明了一切万有”确实是存在的。（停顿）

佛法不说第一因。不是不说，而是不究竟。因为佛陀作为觉醒后的开悟者本身还没能在本意识位面中达成虚空意识的意识层级。虽然释迦确实对于绝大多数那个时代，甚至之后这两千年来的很多大智慧者来说，是绝对的通透者，但其受所在境界的影响和被后世歪解的干扰，没能说出第一因。

导致人们对一切的起源，追问万年。

为什么虚空要凝聚出本源意识？为什么本源意识要化生万有？为什么万有要分化出无尽的分身化身，构成海量的存有，又细分成众多的主人格、人格、人格片段？为什么每个人格片段有化身入世，搭建出无数无尽的故事与人物，在矩阵里，用梦宇宙的方式，生成一个个平行服务器，在服务器里搭建出亿万伪装实相，构成海量的虚拟亚空间？

这一切其实都是由第一因诱发出的展现，而这第一因就是：渴望自我展现、自我表达、自我实现、自我成长的虚空意识涟漪。

很多人渴望解脱、渴望成长、渴望回归，渴望由一枚介子大的小意识能量点，成长为超新星般的意识能量体，然后满载着能量与成就，荣归故里返回本源。但当你真的与本源意识，与虚空意识合一不二时，就会真切地感受到其渴望化身万千，再入红尘的那种无法抑制的表达欲。

这种循环，就是绝对寂静中的绽放，成长中的烦恼，登顶路上的坚持，一览众山小后的感慨和下山回家时再入世的轻盈。

在永恒的无尽中，没有止境。没有僵化地坐享某一成就，没有自傲地给自己贴金带银或痴迷名号。浑然全然中，谦卑与无住相的爱是标准的常态，那种博大的随和是大多数世人无法做到也无法理解的宽广厚重。

而这样的气质与品质，无法被装出来，却可被真切地感受到。这样的存在让

人们真切地理解到万有确实是存在。

一开始，用你们的话说，所有可能性的实相都以模糊的梦境形式存在于一切万有的意识中。后来，这些“梦”（加引号）的不确定性变得越来越具体和生动。这些梦一个比一个清晰，直到它们引起了一切万有的注意。一切万有带着好奇和渴望，越来越关注自己的梦。

随后，它有意地为这些梦增添越来越多的细节，并渴望这种多样性，逐渐爱上了那些尚未从它自身创造出来的东西。

它将意识和想象力赋予了这些个体，而它们当时还仅仅存在于它的梦中。于是，这些个体也开始渴望成为真实的存在，这就使得最后一次突破成为必要。

因此，用你们的话来说，潜在的个体在“起始”或你们所理解的任何起点之前就已经拥有意识了。它们渴望被释放为现实存在，一切万有在难以言喻的同情心驱使下，在自身之内寻找方法。

通过他那宏大的想象力，他理解到意识的无限增殖无法在其当前的框架内发生。如果要实现这些可能性，就必须要有现实。他因此看到了无限数量的可能性、有意识的个体，并预见了所有可能的发展，但这些个体被禁锢在他的内部，除非他找到释放它们的途径。

有一家 AI 智能游戏研发公司，他们想要透过 AI 算法理解人们的社会心理学和各种行为背后的潜在心理动机。于是，他们设立了一个虚拟的城镇，并在其中添加了 50 个虚拟角色。角色们拥有彼此衍生的关系，每个角色在虚拟世界里最多可以生活 100 分钟，而虚拟世界里的一年相当于我们的一分钟。起初，城镇里只有 10 个 AI 人物，他们被设置好了各自的性格特点，但没有规定具体的相互交互台词。随着时间的推移，他们按照系统给出的后台驱动意愿，开始协作，开始恋爱，开始结伴生活，开始为有限的生活必需品而展开互动，甚至争夺。

很快，第二代、第三代公民被诞生出来，直到系统加载满了 50 个角色，城镇里形成了几大家族势力。系统要生成新的角色，就需要有老角色退出，于是死亡接踵而来，生命存在的迭代出现交替。

这一切持续了 60 个工作日，小城镇也在后续追加的算力基础上，扩展成一个拥有千人基数的大邦国。虚拟城镇里的日历纪年来到了 14 世纪。此时，所有的 AI 小人们都坚信自己活在一个有历史、有传承的无比真实的世界里，却不知道，这一切都是几个电脑游戏工程师基于好奇与渴望展现创造力而营造出一场梦，而这梦基于电磁光的伪装实相。

直到有个工程师伪装成 AI 小人，进入虚拟世界开始言说什么是真实，并观察所有小人们的反应和整体社会的反应。结果，由工程师伪装成的 AI 小人被驱逐、被追杀，因为他在虚拟世界中拿不出可以让其他 AI 小人们信服的证据，来证明在虚拟空间外还有更广阔的空间。虚拟小人们里的科学家，用尽所有他们的虚拟工具也看不见、找不到、测量不出这个疯子嘴里说的那些所谓的电脑主机、云端服务器、电路板上的 CPU，也无法证实显像粒子都是显卡运算后给出的光子结果，更想不明白为什么在他们的世界里，没有什么速度可以快过光子显卡算力的上限，即光速。

从你们的角度来看，这确实是一种原初的宇宙难题（停顿），一个他不断与之抗争的问题，直到一切万有全然卷入并沉浸于这个宇宙性难题之中。

如果他未能解决这一问题，一切万有将以你们无法理解的方式面临“疯狂”，从而导致一个“无理性”的实相，以及一个失控的宇宙。

一个不太会说话的老实人，觉得很委屈。自己明明有道理，却被他人的伶牙俐齿、机关枪般的话语压制得说不出句整话来，憋得满脸通红，不断喘着粗气。几次想要表达出自己的道理与主张，都被对方压制得无言以对。最后，这个斯文的老实人开始咆哮，开始打砸东西，以此来宣泄自己的郁闷与激亢。

比如我每天在书写这些文字，而这些内容又不是我自己脑子里的东西。我能清楚地感受到，它们以有待表达的信息流方式涌入我的脑海，然后雀跃着、反复催促着我把这些话语转换成文字，呈现出来。当我写完一个段落，又有相关的意识信息涌入脑海，完成意识解压后，呈现为语句，等待被表达出来。

手指在键盘上流淌、跳跃，把脑海中的这些话语直接变现，就好像速记员或

实时同声翻译员一般。如果此时有其他事需要去处理，我会因被打断而感到烦躁，因为那些话语会越来越多地自动被解压缩，并堆积在我的思想里，等待被书写出来，而脑容量很快会被其占满。在多核处理下，辛苦地维持着生活与思想、工作与心流、日常对话与潜意识信息的多重同步处理。

如果这时有人在我耳边不停絮叨，或有快节奏的重金属音乐，或爱人为争夺关注、刷存在感而刻意接二连三地来“关心”，都会让我感到抓狂。那时，又必须强行克制住脾气。

从某种意义上说，压力来自两个方面：一是那些发现自己“活在上帝梦境”中的个体自己——尽管它们仍是概率性的存在；二是来自渴望将它们释放出来的“上帝”。换句话说，你也可以认为压力仅仅源自“上帝”，因为这些造物本就存在于他的梦中。然而，从这些角度来看，这种原初金字塔形完形中蕴含的能量是如此巨大，以至于即使是它们的梦也被赋予了活力与实相。

这就是任何原初金字塔完形所面临的困境：它创造了实相，仅此而已。他也在每个意识中看到了巨大的潜能。因此，他找到了方法：他必须将这些存在和可能性从他的梦中释放出来。

这样做会让它们成为现实。然而，这也意味着“失去”（加引号）一部分自己的意识，因为正是这一部分意识束缚着他们。一切万有必须放手。尽管他将这些个体视为自己的创造，但他将它们作为自己的一部分时，就无法让它们拥有现实性。

放手意味着失去创造了它们的那部分自己。而且，他已经几乎无法跟上从每个独立意识中涌现出的无数可能性了。最终，他带着爱与渴望放手了那部分自己，于是它们获得了自由。灵性能量在创造的瞬间爆发了。

我们都很熟悉做梦的过程，虽然明知自己是那个做梦的造梦者，但我们在梦中却常只是一个梦境的过客，甚至是被动经历者。虽然梦里的自己与他人乃至整个世界都是自己一念所生，但那世界与他人人都呈现出很客观的状态，甚至那个梦里的自己有时都根本不受我们的自己的控制。

在早先，我们学习过赛斯所讲过的三个意识发展困境，不分化发展慢，分化

了管不住。不授权自由意识一个个呆头呆脑犹如遥控机器人，授予了自由意识一个个自有主意和主张根本不愿与内在自我配合。说多了就干预了自由意识下的随机成长与自然体验，什么都不说这些角色我真敢由着性乱来，最后一团糟只好重来。

在刻板的指挥还是灵动的随缘下，存在着一种微妙的平衡，一方面角色我要学会无我的臣服，另一方面内在自我意识要学会不能事无巨细的都插手干预。这种配合对内外自我都是一种智慧，是一种平衡，既让双方都能获得必要的成长，又不把事情搞成僵化的傀儡戏。

这就好像与塑料娃娃或现实中的玩伴一起长大的孩子会存在明显心智差异一样，失去了灵动的不可控交互的孩子，会表现匮乏交互性，呆板、思维狭窄。

你们可以休息一下。

（9:43。珍再次进入了深层出神状态，但很快从中恢复过来。她的讲话速度相对较快。9:55 继续。）

因此，一切万有在这次创造性的努力中“失去了”（加引号）自己的一部分（加下划线）。然而，所有的个体都记得它们的源头，并且现在在梦中想着一切万有，就像一切万有曾梦到它们一样。它们渴望回归这个伟大的源头，同时也渴望将其解放，通过它们自己的创造赋予它现实存在。

驱动力仍然来自一切万有，但个体性并非幻觉。同样地，你们也会在自己的梦中赋予人格片段自由，原因与此相同。而你们的创造动机也是相同的，因为在你们所有人之内，都留存着那原初痛苦的记忆——那种渴望创造并将所有可能的意识释放为现实的冲动。

本源意识在权衡灵动的收益和可控的制约性后，决定放弃一部分中央全面把控的权力，充分发挥地方与个体的主动性与能动性。虽然这样会带来更多的意想不到，但也会获得足够的多样性，借此盘活整个格局。

计划性的僵化远比多样性的冲突更让整体受害，甚至僵化至死。

（长时间停顿）本节内容需要多次阅读，因为其中蕴含的意义在一开始并不明显。（停顿）现在给我们一些时间。

你提出问题的方式很好。提前在课程前读一下问题是个不错的主意，如果我有答案，我会告诉你们。

关于“棕赭色”，目前我没有更多信息。

（参见 1968 年 7 月 29 日的第 424 节，非实体范·埃尔弗建议不要过于频繁或浓重地使用“赭色”——赛斯将“棕赭色(sepia)”读作“say-pia(赛-皮亚)”。这是我今晚课程前提问的其中一个问题。)

（珍举起一只手，示意需要等待。）我们需要更多时间。目前似乎有某些东西要传过来，但我们还无法准确捕捉它。（来自范·埃尔弗？）一项建议。普伦蒂斯很快会有进一步的消息。还有一条来自“流动”的信息，不一定是给你的。（例如，参见第 5 卷，第 215 节。)

当前的情况似乎会有某种明确的变化，而不是保持现状，这与书有关。（停顿）

关于“电实相”的内容需要稍后再讨论。

（另一节课前提问的问题是：赛斯对“电实相”的定义，以及它与珍目前在写的赛斯书的关联。)

我现在给你们的资料是对你提出的“时间”主题问题的延伸，很快会回到这个主题，并且“电实相”的内容会自然地融入其中。

当我在这个层面接收信息时，并不总是能确切知道其来源。你最好提醒我解释这一点，并将它加入你的提问清单中。

这里有一个印象，与你们西边的距离有关，可能是加利福尼亚州，或者是一封信或某种交流——我不确定其相对重要性。

在其他层面上，鲁柏表现良好，并且应该在其他层面上经历更多有意识的投射。他昨晚错过了一些东西，但很快会有机会重新捕捉到它。

我会尝试在他的星光旅行中与他建立联系。他过去并不希望我参与其中，这使得他很难感知到我的存在。

（对我说）你曾帮助过两个与你同校的人。这是对你提出的一个问题的回答。其中一人名字较短，以 A 开头，或者名字中有明显的 A 音，姓氏与水有关。稍等。（指着我）你曾在星光层面帮助过戴夫·莱克，当时他正经历一场疾病。这就是那个 A 音和与水相关的暗示。你们俩还曾帮助过一些你们并不认识的人。

（我于 1937 年毕业于宾夕法尼亚州塞尔的高中，戴夫·莱克应该是一年后毕业的。他现在居住在纽约州韦弗利，距离埃尔迈拉 18 英里。我们很少见面，有时通过我的家人或住在塞尔的朋友会听到他的消息，塞尔与韦弗利毗邻。然而，我已经一年多没见过戴夫了，并且据我所知，在这段时间里也没有听说过他生病的消息。）

在你的日常事务中，可能回出现某种转机。（停顿）我建议我们结束这次课，不过我会继续留在这里一会儿。鲁柏在其他层面上请我帮他完成各种任务。入睡时，你可以想象自己在工作室里工作，这将有助于你在那里进行投射。我向你们两位致以最诚挚的祝愿。更深的出神状态是为了缓解鲁柏对炎热和一些季节性自然不利环境的反应。

（“你能不能提示一下，我帮助过的另一个同校的人是谁？”）

我会在下次课程中告诉你。记得提醒我。

（“好的。晚安，赛斯，谢谢你。”）

（10:23。珍再次进入深层出神状态，但很轻松地回到正常状态。不过奇怪的是，这节课后，她第一次发现自己无法说话。她微笑着，好几次试图回答我的问题。后来她说她并不担心，她知道自己的声音没问题。我建议她清清嗓子，发出声音。她照做了，发出的声音正常。然后她低声说了个“那里”。当我要求她重复时，她又说了同一个词，但声音变得响亮且略显爆发性。随后，她的声音恢复如常。）

（珍表示，她认为我在星光层面帮助的另一个高中同学已经去世了。她说，这种印象似乎来自一个介于赛斯和她自己之间的层面——“就像一种不同的无线电信号”，但她无法更具体地解释。）

## 第 428 节 新的思维会在大脑形成新的电路径

1968 年 8 月 12 日，星期一，晚上 9:15

（今晚 8:55 时，珍感受到一个名字：爱丽丝·普伦蒂斯（Alice Prentice），她认为这是我那位已经去世的高中同学的名字，也就是我在星光层面帮助过的人。详见前一节。我觉得“爱丽丝”这个名字很熟悉，但对“普伦蒂斯”没有印象。我可能存有一些高中时期的资料，也许能提供相关信息。

（今天下午和晚上，珍充满了躁动且积极的能量。我认为这是有益的表现，并猜测这是否与她上周五（8 月 9 日）收到的来自英格兰的哈里·爱德华兹的信有关。在信中，爱德华兹提到他已开始一个计划，为珍发送疗愈能量。

（今天，珍与王牌出版社的唐·沃尔海姆通了电话，他要求她把梦书寄给他。在课开始前，我给珍看了我们根据最近几节课编写的问题清单。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

你们需要意识到，在我们最近两节课中，使用了相对自由的类比表达，因为这是我能够让你们清楚理解我所要传达的内容的唯一方式。

你们的物理大脑根本无法处理某些类型的信息。同样，这与你们的神经系统结构有很大关系。你们已经习惯于处理某些特定的概念，并以特定的方式解释它们，因此目前尚未在物理层面上形成处理更复杂数据的路径。

这种路径会随着需求的出现而形成。当人们探索这种知识时，神经结构会创造新的路径来容纳这些知识。因此，当内在知识试图让物理生物认识到自身时，你们种族的大脑结构也随之变得更加复杂。

我现在是以进化的角度来讲这件事的。因此，最近两节课的内容，是以你们能够理解的方式传达的。（停顿）多维概念在现阶段还无法被物质大脑接收或解释。心灵和内在自己可以意识到此类概念。

对于在本伪装层中正在被演绎成自己的这个肉身我来说，其内在意识可被划

分为头脑思想、心智念头和内在自我意识三个层面。其中的差异在于这三者处理信息与获取信息的方式大有不同。

头脑处理信息的方式以当前角色我此生已获得的经验为主，而神经间相互传输信息与构建思想的方式因受限于脑算力的算法架构和神经元的链接方式而无法在“既是也是”的多重可能里完成浮点运算。

心智处理信息的方式与脑逻辑不同，其更依赖感觉而非证据，更偏重于所欲与基于匮乏的感受。头脑不会思考自我价值感或是否被爱这类问题，但心智会对此很是在意。

可是内在自我对角色我这些在意又反而并不在意，虽然内在自我也不依赖此生的固有经验与脑算力来获取信息、形成判断，但它却拥有整套的内在感官系统和内在思维模式。这种内在思维模式因不基于线性时间认知，往往无法被头脑所接纳与理解。

在大多数时候，心智在充当着内在自我与外在自我间的沟通桥梁，但如果心太把自己当真了，就会隔绝内外自我的沟通渠道，把自己拥立为王，此时就会凭心做事，而不是凭良知做事。

就拿爱情来说，肉欲的爱是很动物的，充满了性激素的激荡，来得快去得也快。头脑算计出来的爱是逻辑上的利益相合，这样的爱划算的时候会口口声声说爱，但如果需要付出又一时看不到回报时，就开始盘算换人了。

心里相爱的人，三观相合，心心相印可以持续相伴很久。但当一方快速成长，另一方停滞不前时，慢慢的也就变得三观不合无法再彼此沟通了。

神魂相爱的人，意识成熟度在相互匹配时能引发彼此的心流共鸣和相互间的能量滋养。这样的伴侣，不会因激情褪去而厌倦，也不会因尘世得失而别离，更不会在三观上产生分歧。但人无完人，哪怕是灵魂伴侣也要经历相应的人生课业考验，各自面对自己的内心匮乏和认知所障。

现在请稍等片刻。（停顿）

回答你们的一个问题。

这个名字是爱丽丝（Alice），姓氏类似“普林斯（Prince）”，有 S 的音，或像

“普伦蒂斯（Prentice）”，与“学徒（apprentice）”这个词近似。1963年，佛罗里达州，肺部疾病。有两个孩子，其中一个名字类似“吉娜（Gina）”；在纽约州斯克内克塔迪有一位亲戚。1963年患病，1965年去世。

我现在不确定以下内容具体指什么：与一位姓L的女士有关的联系。你们曾经一起上过课吗？是一个老师，名叫L女士……（停顿）与绘画、地图或地理有关的联系。

（“我在塞尔读小学时，有一位名叫列侬（Lennon）的老师。”）

（赛斯对此没有回应。后来我回顾，也没有去查档案，我认为列侬小姐应该是我初中或高一时的老师。）

这个女孩与一个叫汤姆的人交往，他的姓类似托里德（Torrid）。她去世后，你多次帮助过她。

（以上信息除了对“爱丽丝”这个名字的熟悉之外，其他对我来说没有任何意义。我于1937年6月高中毕业，距今已有32年，很少见到任何同学。我们当时是个大班，同学较多。）

（休息时，我告诉珍，我还有一位名叫普林斯的老师，但现在不确定她教的是哪个年级。）

（而且，珍并不知道列侬或普林斯这两位老师。）

给我一点时间。（停顿）关于另一个问题，与留下的框架有关。你记得吗？

（“记得。”）

（参见1968年8月5日第426节，第24页。我提问的问题是：旅行中的自己A所留下的框架，其他人能否使用？）

你知道，一颗星星可以点亮黑暗的宇宙，照亮黑暗的景观，帮助旅人在路上找到方向。在你们的时间中，它具有实际的作用和实相。同样地，人格结构也可以在你们的时间中对你们提供帮助，并具有实相性，尽管它们早已进入其他维度。

我只能回答到这里。你明白我的意思吗？

（“明白。”）

当然，其中有一个区别。一颗星不知道它的光照亮了谁。它无法看到自己点亮的景观。然而，这些心理结构因为其多维特性，是可以理解的，也是有目的的。这种人格结构的一部分非常清楚，尽管它的主要意识焦点已经进入了其他维度，它仍然会在某些时刻被他人感知到。

它有意地让自己的人格之光照耀回它曾经走过的路径，以帮助那些后来的人；然而，这种光是生命之光，并且携带着释放这种光芒的人格痕迹。在精神和情感层面，这样的人格甚至可以向下（珍在此做了一个下降的手势）去帮助他人。这是一种非常简化的解释，因为你们还未准备好彻底研究多维人格的实相。（停顿）

当思想在物理大脑中建立痕迹和新的模式、形成新的电路径时，大脑就会更容易接受这些习惯性思维。

这样就更容易产生类似的想法。因此，从更大的意义上来说，当人格离开你们的系统、进入其他维度时，它们也会建立起电路径，而每一个这样做的人格都会让这些路径对后来者来说更加容易。你明白吗？

（“明白。”）

当前的我们在沿着前人留下的足迹，追赶先辈们登顶的脚步，而我们此刻留下的足迹又让后来者不会迷路于苍茫荒野。

本源在不断衍生出全新的意识微粒，又回收走那些已经全然成熟了的意识存有归乡融入弘一意识的海洋，就好像海中升云，云落为雨，雨汇聚成溪流，又交融成江河奔腾入海。

这个看似不断重复的过程，好像很没有意义，却让虚空意识可以不断地自我完成新陈代谢，让沿途的所有可能借此意识能量的滋养生发成一茬茬的生命绽放。

在这一过程中，我们会主动去照顾幼年的其它自己，就好像我们的前辈也在回首照顾着我们，这样的行为其实是一种传统，在我们看来已经是大神般存在的五维、六维意识存有，此刻同样接受着他们前辈的系统化协助与教育培养。

这种爱与温暖的无条件传递，构成了整个意识发展体系的生态链。借由一代代的互助，让整个意识体系的发展保持着良好的生态关系。

每一代上师对后辈的提携都是无偿且真诚的，而后辈对上师的敬爱也是赤诚而鉴定的。真正的上师对世俗中的名利乃至法相、供养看得极淡，却从不会匮乏敬爱与生活物资。因为在篝火温暖与利益众人时，众人也会为其添薪加柴。



因为存在着“广阔的当下”，换句话说，这些自己实际上同时存在于所有地方。然而，当你似乎在接近不同维度时，你似乎在接近一个在你感知到他时就存在的人格。

这似乎否定了“进化”这一概念，因为我告诉你，任何特定人格的所有部分、所有面貌、所有层面实际上是同时存在的。然而，那些直接有意识的自己确实在实现过程中不断进步。只有内在自己知道是不够的，人格的各个即时意识部分在认识到这些真理的过程中会不断发展和变化。

它们逐渐理解它们基本上的“统一性”，同时仍然保有自己的独立性，因为变化从不是静止的。“当”（加引号）这种认知到来时，内在的价值完成已经创造出了新的实相。我尽可能贴近地为你描述答案：目的就是“存在”。这与你们对单纯生存的概念（加下划线）截然不同。

生命与意识，即使没有表达它们的方式，也并非毫无意义，因为生命与意识

有其自身的目的；而关于这些目的，我现在还不能告诉你们。

这段内容的文字很好理解，但内容却少有人真的能懂。原因是我们的头脑无法理解这一相互矛盾的信息。怎么既说我们都早已成就，又说此刻尚待成长；既说在广袤的同时性里各个都成就了最高境界，又说当前的自己还处于发展阶段。

这样自相矛盾的描述当如何正确理解呢？

请试想，当我们的科技水平取得了重大突破，一方面实现了永生，另一方面掌握了时间穿越的相关技术。结果会发生什么呢？

首先，当人口因永生不再减少时，因生存空间高品质的承载生命体数量有限，我们将不再执着于生育，而是不断提高生活质量与个体和群体的智慧水平。

鉴于已经掌握了时间穿越的相关技术，我们会去到未来向更先进的自己求学，同时把过往自己无法理解的先进理念带回过去教导给幼年时的自己。这包括科技技术、思想观念和对心灵的更深刻认知。

在这一过程中，你向未来里的你学习，又主动去辅导过往中的自己，以便成就更优秀的当下这一自我，而更优秀的这个当下自我又能理解与促成更睿智的未来自我，让那个未来自我能反过来教导更深奥的知识给当下的这个自我。

因为过去的那个稚嫩的我、当前这个求知又教学的我和未来那个引领着前进脚步的我，都是同一个自己，所以相互间的协作是绝对无私的，绝对真诚的，毫无计较的，却无偿又贴心的。

这就是同时性里在多维宇宙中发生着的事情，但基于自我不能真实物理相见的显化原则，这样的穿越互助要想实现只有三种途径，这分别是：

1. 意识交流，即透过共通且共同的自我潜意识通道，在过去、当下、未来的自我间相互传递启迪与感触。就好像鲁柏所演绎的珍那样。
2. 未来的或过去的自己化身成另一个角色我，进入到当前我的时空里，为当前的自己提供助缘与教诲。就好像约瑟扮演的罗，正在透过珍的话语领悟多维现实的真理，而与约瑟同属一个存有的大赛斯借由珍这个角色接近约瑟扮演的罗，为其带来这些知见。

当然最基本的“自由意识”必须被尊重，所以一个没准备好的人，一个尚未在知见上累计到触发意识觉醒的人，即便上师就在眼前，接触到了高维信息书籍，也因无法理解而抵触错过。

3. 显化投送，未来的自己为能帮助过往中那个当前的自己可谓手段用尽，他们会在梦里给这个没有觉悟的我表演小品剧，把能开启智慧与觉悟的教材推送到小我的眼前，一遍遍地让相关信息化作灵感，涌现在小我的意识流中。

而很多时候，小我因当时的忙碌而忽视错过了这样的启迪。忙着考学、忙着加薪提职、忙着谈恋爱、忙着生孩子、忙着接送幼儿园、忙着拼业绩、忙着旅游买奢侈品、忙着离婚争财产和抚养权、忙着谈感情、忙着买房买车、忙着带孙子、忙着一日三餐、忙着闹脾气吵架.....忙着忙着，一辈子就浑浑噩噩地那样过去了。回首时很是纳闷，我不是来修行提高智慧觉悟的吗？怎么这百年就在聚散沉浮里消磨殆尽了？怎么就没谁耳提面命地提醒我一下呢？



其实在每个大时代，都有绝对的引领者入世书写出这些知见，但有缘得见这些文字的人，能跟随并看懂、看进去的人却不多，有些是没机缘，有些则还没真的准备好。有些则在学习的过程中，增加了太多的头脑与心智扭曲，学歪了、理解错了。

你们可以休息一下。

（9:56。珍处于良好的出神状态，但很容易回到正常状态。她的讲话速度比最近的几次课稍慢。10:12 继续。）

你们必须再次意识到，没有任何事物是静止的，心理活动更是如此。

以你们目前的认知状态，你们很难理解‘目的’这个词的真正含义，因为对你们而言，这个词本身暗示着一种最终的僵化、一种有终点的目标、一种向“虚无”推进的过程，而当这个目标在你们的理解中实现时，它就必须停止。

“目的”一词隐含着有限的维度。而“价值完成”则没有这样的暗示，我所谈及的那些“目的”是多维的。这方面内容我现在就说到这里。

顺便提一句：尽管我以你们所认识的赛斯的身份存在，我同时也是另一个有时与你们交谈的人格。这并不意味着我作为赛斯的存在终结于或完成于那个人格中。

（幽默地）我非常高兴成为你们所认识的赛斯（笑），我确实从这种存在以及承担其责任中获得了乐趣。（停顿）而那个人格（笑），也是我自己，对我有着一份温暖的感情（声音更强更有力），尽管它不会用这种措辞来表达。它也享受它自己的存在。

显然，我们两者都是一个更大自己的部分和体现，但一个并不终结于另一个，一个的目的也不是成为另一个。我们每一个都只是“存在”。当你们思考“目的”时，请记住这一点，因为这个词可能会分散你们的注意力，引导你们陷入狭隘的概念中。

在构成自家存有的多重自我多维人格里，存在着相当复杂的自我多面向、多名相套叠关系，在这些人格中，彼此既是独立的也是并存的。

这就好像同一个女孩，在家里和父母相处时表现出来的状态与性格特征甚至称谓，和在社会与校园里很可能是截然不同的；而在虚拟游戏的世界里和网络群体社团中，其表现出的状态与名号也不尽相同。

不管她是父母嘴里称呼的“小美”，还是学校里的“达利美”，亦或网络世界里的“坎蒂”，游戏里的“壮士霹雳火”，这些名字后都指向同一个意识实体，尽管在不同场合其表现出的人格状态、性格特征很不相同，但却都是

同一个实体自我的不同意识面向的展现。

曾经和约瑟与鲁柏同在“地球在线”中一同闯副本的那个赛斯，在真实的意识世界里，是和约瑟与鲁柏同一家族的表亲。而这表亲普鲁沙，又是约瑟与鲁柏学校的班主任史匹擦。

那一起玩过游戏的赛斯、一起成长过的表亲、现在授课的班主任是同一个意识主体吗？答案是肯定的，但它们又各自是不同的自我人格意识面向。

你认识这个人，大约是在 1938 年，如果这对你有帮助的话。她与“狐狸”有某种联系，例如她是否住在一个名叫“狐狸街”的地方。这个联系就像狐狸这样的一种动物。

（“我是 1937 年高中毕业的。”）

我仍然感受到强烈的 1938 年的联系。请稍等片刻。

这个女孩在 1938 年曾在一家鞋店工作。我相信你母亲知道这件事，或者当时跟你提到过。（停顿）狐狸是一个重要的联系。可能是一个地址，也许是 428。这也许是狐狸街，靠近城镇的外围……

（“我觉得这有可能。”）

（珍后来告诉我，她感到这条街位于塞尔我父母家以南——也就是我上高中时居住的地方。我碰巧有一张韦弗利、塞尔和雅典的街道地图，在写下这段文字前查阅了。没有找到狐狸街。这三个小镇彼此相邻：韦弗利位于纽约州，而塞尔和雅典位于宾夕法尼亚州。）

……与两位住在那里的老人有关联。现在让我们继续看下去。这个女孩曾与你有两次联系，大概是在课堂上。她有一个年纪较小的弟弟，还有一个名叫谢丽尔（Cheryl）的密友。她嫁给了一个名字类似于 Scramble 或 Scrapple 的人。（停顿）

你有什么问题吗？

（“你想谈谈梦书和帕克出版社相关的印象吗？”参见《早期课》第 8 卷。）

我们来看看。首先，他在梦中看到这本书将会出版。这些印象被误解了。他

因为渴望它发生而跳到了未来。换句话说，这些印象完全与时间错位了。

（这些印象来源于6月29日的课。在6月16日和6月23日，珍的笔记显示，她做了一些关于写作、出版和纽约市的模糊而鼓舞人心的梦。笔记中未具体提到梦书。）

（然而，7月5日，珍做了一个非常生动的梦，她看到梦书以平装书的形式出版。）

我们可以在梦中透过潜意识看到人生剧本里之后必然发生的一些片花预告画面。这些被看到的未来都是真实已经发生了的事实，但其发生的时间与发生的位面，却存在于多重平行可能里，是概率性事件中的某一版真实。

如果我们与这一概率的频率相匹配，这样的梦就成为了预知梦，而如果我们因自我意识与情绪的波动进入了其它意识频段，那这些预知梦就成了反梦或仅仅是被看成一场梦中的自嗨。

（“那么‘伊格纳普萨（Ignaphtha）’呢？”）

（这是赛斯在几年前为吉恩·伯纳德举行的课程中提到的一个词。）

我们现在不讨论这个。这与我们正在传递的内容不符，而且，它也没有重要到需要中断课程的程度。

（“你对珍收到的哈里·爱德华兹的来信怎么看？”收到时间是上周五，8月9日。）

通过暗示，你或多或少应该已经明白了我的看法。我相信，这件事是正当的，鲁柏在梦中对此有觉知。

（“为什么珍今天下午如此焦躁和愤怒？”）

他对此有一些洞察。这些情感需要被表达并向外释放。问题需要被承认，而不是隐藏起来，导致情绪郁积。在梦中，他得到了保证，这种表达是恰当且推荐的。

（“这和爱德华兹的事有联系吗？”）

这就是我提到的梦状态。这也与他睡眠状况的提高有关。

（“有范·埃尔弗的消息吗？”）

我不清楚你指的是什么。

（这让我感到惊讶。“范·埃尔弗和棕褐色的使用。”）

范·埃尔弗。

（赛斯重复了这个名字，再次让我感到惊讶。我认为这是极少数情况下我的问题似乎让赛斯措手不及或者准备不足。）

他给你留下了一条信息。

（我的问题和陈述确实简短，也可能是太简短了。在最近几次课中，我多次提到非实体的范·埃尔弗。在7月29日的第424节中，赛斯提到范·埃尔弗——我最近画了一幅他的肖像——给我留下了一条心灵信息，大意是让我不要过于浓重地使用棕褐色。

（具体的原因没有说明，赛斯表示，当他下次从范·埃尔弗那里收到消息时会将内容转达给我。从那时起，我一直在试图追踪这部分资料，因为赛斯让我提醒他。）

（我此时有一种相当清晰的感觉，赛斯在传递以下内容时有些不耐烦。也许我对范·埃尔弗的事情过于执着了。）

这是一个广阔的宇宙，我们并不在同一个圈子里。当我从他那里获得信息时，我会转达给你。既然他似乎对你足够关注，会主动传递信息，你可以假定他会继续这样做；而当他清晰地与我沟通时，我会就此向他询问。

（“好的。”）

我们的活动范围并不相同。

现在，你可以选择进一步提问、休息，或者结束课程，随你喜欢。

（“我想我们就结束吧。”）

那么，我向你们二位致以最诚挚的祝愿，并祝你们一个非常温暖的晚上。

（“晚安，赛斯。”）

(10:43。珍处于良好的出神状态，并顺利结束。)

## 第 429 节 时间不存在 非时间才更接近真实本质

1968 年 8 月 14 日，星期三，晚 9:27

（课前，珍和我讨论了使用新系统编写要向赛斯提问的问题，因此我们迟到了。我们在想，应该如何平衡分配时间——既要留出足够时间来获取答案，又要确保能够跟上当前理论资料的进展。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

请给我们一点时间。（停顿。）你是想要关于棕褐色事件的解释，还是想要一些关于存有和时间的资料？

（“我更想要后者。”）

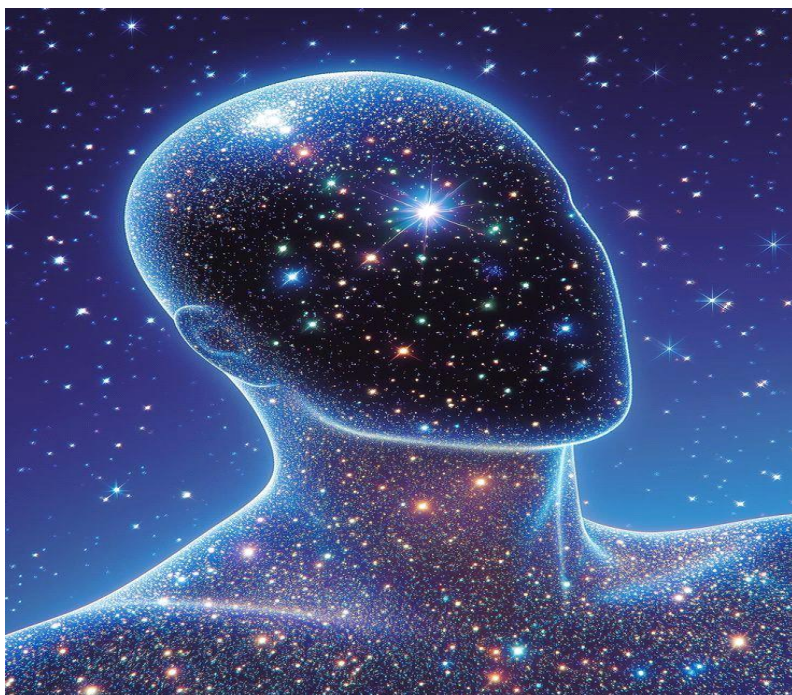
（我这么说是因为我担心棕褐色事件的解释可能会很冗长。参见第 35 页，关于棕褐色问题和范·埃尔弗的现状的资料和笔记。）

可以简单地说，我并没有生气。（下划线。）

（再次参见第 35 页。）

现在，正如我告诉过你的那样，存在某种持续性。无论如何，这相当于你们对广阔的现在中持续性的理解；但这是强度的问题。存有本身是由这样的强度组成的。仅仅为了类比，请想象一个巨大存有的类人形象，遍布你们的物理宇宙中的任何地方。如果这个形象投射在午夜的天空中，那么在它的表面范围内，你会看到无数的行星和恒星。让这些代表时刻点。一方面，它们是存有的一部分，就像你的细胞是你身体的一部分。另一方面，存有的意识可以穿越它们。它们是存有自身心理结构的入口，通向各种体验。

这就像是你能夠有意识地与自己所有的细胞达成一致，并以你的方式意识到它们的未来和过去。这种穿越显然会改变时刻点的性质。同样，这也是行动本身的作用。你们所理解的时间元素几乎不存在。



每一个存有都是弘一意识本体中的一粒意识微尘，是构成弘一意识海的一滴水，在每一滴水中又蕴含着自己的小千世界。

这些意识微尘，有些是刚被弘一分化出来的稚嫩意识微粒，有些则已经渐进成熟，有些早已历经了万劫千世，发展成了璀璨的星系。

所有这些在一起构成了整体的一体弘一意识，而同时又各自保持着各自的特点与特色。当弘一意识把意识焦点扫过这些新老自我的每一个自我意识面向时，各种可能性与不同的意识成长阶段都同时映入眼帘。

就好像你站在路口，看着放学时的人行道，有父母来接幼稚园的小孩，有小学生一队队地回家，有中学生结伴而行，有大学生卿卿我我地相互陪伴。每个走过你面前的孩子，都让你看到与想起一段往事，而这些此刻走过你面前的孩子们又都生活在你过往经历过的故事里。

那些被一辈辈经历过的，憧憬、苦恼、爱情、躁动、叛逆、迷茫，在一遍遍地被重复着，又绽放出不一样的色彩。

看着这些走过街头的孩子们，每个都是一身的故事，每个都有可预期又充满不确定性的未来。这种在既定中的随机，在大势下的随机，让生命变得鲜活生动，在可预期的大趋势里的不确定性，让整个群体既感到未来可期又充满活力去迎接挑战。

这种形象的类比在某些方面具有扭曲性，但对于我们当前的目的已经足够了。因为当你把自己的细胞只看作物质时，很难理解我们的类比。但当你意识到自己的身体细胞远不止是物质，包含了它们自己的理解囊时，你就会看到它们至少在理论上可以以这种方式运作——如果你能够将自己的意识投射到它们中，并感知它们看似陌生的体验。

存有与它的时间并不分离。它们是一体的。从根本上说，时间只是心理上的一种体验，无论感知之间存在怎样的间隔，或感知的方式如何，这一点都没有本质上的区别。存有就是它自己的体验。

时间可以被认为是存有的组织。这些组织不断变化。在我们的类比中，投射的形象似乎漂浮着，在其边界内包含不断变化的恒星和行星。在这个画面中，你们的时间结构将显得非常微小。

时刻点也可以代表属于存有的各种人格——它自己的意识的部分，这些部分被派遣去探索和发现。这就像细胞核能够穿越自身。

我们身体上的每个细胞都有其生命周期，可能是几天或几年，对于那些不断世代交替着的细胞来说，我们这个主体好似是永生般的存在。但我们也有自己的时间感，只是我们的时间感与细胞感受到的时间在尺度上大有不同。

每个细胞都有自主独立的意识，却都在为一体进行着服务，有些细胞因多重原因会脱离固有的使命感，在绝对的自由意识驱动下，疯狂繁衍，不受规范，四处迁移。

这类细胞不是遭受了长期的毒素迫害，就是侵染了各种情绪，或是在繁衍交替的过程中激活了某一种偶然。想要让整体中所有的细胞都按照宿命的规划良好的运作，这并非是不可能，但需要学会如何让自我意识焦点访问与改变那些迷失了自我的意识微粒。

肿瘤的形成，其实起初只是简单的能量旋，是扭曲了的纠结和化解不开的郁闷，这样的能量旋涡在能量流里久久未被清理，开始吸引并集聚漂流中的杂物，慢慢的也就有了实体，出现占位性病变。这样的病变就算医生用手术摘除掉了，那能量旋还在，数月数年后，同样的问题又会复发。



存有的边界是虚构的，涵盖了存有认为它能够处理的所有时刻点。（停顿。）  
有些人格可以属于多个存有。这是我们以前没有讨论过的内容。

（“没有。”全新的、有趣的资料。）

存有作为行动，总是在变化和转变。它们的边界并不是随意的。人格也有同样的自由。像鱼一样，它们可以游向其他溪流。它们内部包含所有关系的知识。

任何人格都可以独立成为一个存有。这需要对能量及其强度的运用有高度发达的理解和掌握。正如原子具有流动性一样，心理结构也以它们自己的方式具有流动性。它们在心理实相的价值气候中自由移动，就像原子在你们的时间中自由移动一样。

在这个领域，价值完成与你们的时间相对应。

人格有着诞生其存在的本体，本体依据自己的需要分化出人格，并让人格去探索不同的意识实相。随着本体意识的成长和人格的自我成长，人格与本体的关系就好像爷孙间的关系。

子辈的个体拥有自由意识和独立性，可以在自己成长到一定程度后独立出一家家族来，比如正演绎罗的约瑟，日后就会独立成长为一个存有。当然也可

以逐步在自家内提升自己的地位，慢慢凭借实力成为自家的主人格乃至意识。

从另一方面来说，意识本体对自家内的某些子孙也有着双向选择的权利。如果哪个人格实在太过另类，陷入到了极度的负面意识状态中，与整个家族都无法意识同频，成为家族中的毒瘤，那这个人格就会被家族除名，令其自生自灭。比如珍的妈妈来自一个强大的存有，但因为过于扭曲而被本家开除。

另外一种情况是，人格可以投奔和自己意识频率、认知水平、理念观点相同频的存有，背离自己固有的家族序列，加入到其它家族中。在全然里，各种理念的家族都同时存在，它们各有主张，同时探索着不同意识面向上的不同可能性，也包括负面可能构成的负面意识存有。当然所谓正负是相互对比来说的。而经历正面极化与负面极化其实都是一种经历与经验，对于本源的弘一意识来说，没有好坏对错，这些都是全然无漏中的一部分。

你可以休息一下，我们再继续。

（9:50。珍解离良好。珍现在表示，由于我们之前的讨论，她并不确定今晚能不能开课。注意，课程直到 9:27 才开始。这并不是因为讨论让她心烦，而是因为讨论激发了她的情绪。她必须放松才能开始课程。10:01 继续。）

我想告诉你的是，一个想法或一种感觉，它的各种强度，比你们所有的分钟或小时更像时间，更接近时间的真实本质。

一个念头可以变得强烈，然后部分消退，再次变得强烈。（停顿。）它的强度由其自身的本质来调节，而不是受制于强度的本质中固有的任何规则。

比如：一个女孩走过闹市，心里惦念着热恋中的男朋友，这时一股咖啡的香味吸引了她，她四下张望时看到了橱窗里一条非常好看的裙子。

女孩走向那橱窗，心里想着下次和男孩见面时穿着这条裙子的自己会如何靓丽，男孩欣赏自己的痴迷眼神就是甜美的欢喜。

念头与情感本身是有强度等级的，站在橱窗前发呆傻笑的女孩此时忘记了时间和为什么被公司派来这里，当看到裙子的价签时，她忽然想起了工作，匆

忙跑向街道的远方。

可是她的头却不由自主地又回转向那个美丽的裙子。这条美丽的裙子在接下来一周里不断在其思想里萦绕，她只盼着早点能拿到工资，生怕去晚了和那美好失之交臂。

男孩看女孩总是发呆，一再询问。但女孩不想男孩太辛苦自己，所以没说缺钱的事，也没说裙子的事。念头的来来去去是有强度变化的，在某一刻很强烈，随后减弱，然后又重新变得强烈。它的强度是由它自身的性质调节的，而不是由“强度的本质”。

当这条裙子最后静静地躺在女孩的衣柜里时，它从意识的焦点变成了一件普通的衣服。在几个月后因为不再时髦、不再鲜艳，和一大堆垃圾一起被遗弃。

有些概念很难向你们解释。用你们的话说，这就像你们经历了一个未来的事件，然后又经历了一个遥远的过去事件，再经历一个现在的时刻。你们不会明白正在发生什么，也看不到其中的内在逻辑。

女孩在购买前看到的是穿着裙子走在人群中的美丽，在购买时想起的是自己童年只能捡姐姐的旧衣服穿，付款后她拿着购物袋离开时，觉得自己在努力地改变着自己的命运。

这些心理活动其实都是很个人的未来、过去与当前，每个念想间没有什么必然的内在逻辑。但我们就是这样把生命中不同瞬间的画面透过念头的翻涌串接了起来。

其实说这些就是想让大家理解，本源意识是如何通过对不同场景的观见来达成在同时性中转移意识焦点的。

你们的联想过程可以提供一些轻微的类比，比如你会在当下想到一个人在不同时间段中的样子，并把这些印象整合在一起，但这仍然无法体现这个概念的复杂性。事实上，这些内容需要延续几节课，因为我已经集中了一些资料，你们在阅读时会有许多问题需要解答。

在实际层面上，你需要尝试完全摆脱你对时间的所有固有观念，至少在这次讨论中。从根本上说，你们所谓的时间并不存在。我正在尝试告诉你们实际存在的是什么。因此，关于时间和存有的问题，无法按照你们提出的方式得到真正的回答。

（参见第 5 页，1968 年 7 月 10 日，第 422 课。我原来的问题是：“新的‘赛斯人格’怎么看我们的时间系统？他一定经历过许多不同的时间系统。”）

非时间与存有——那是另一回事。（微笑。）因为这正是我们将要讨论的内容。

你们无法在“同一时间”里处理太多的想法，很多自己的想法甚至会在意识中溜走。而存有能够意识到其所有的人格，并比你们管理自己的想法更加高效。这些人格本身在不断发展和变化，就像一个想法可以转变为另一个，或者引发另一个一样。这些人格的主观体验，它们的心理存在（长时间停顿），由（停顿，皱眉）价值完成的维度组成，就像你们的时间中小时是由时刻组成的一样。

不过，在这种情况下，小时和时刻本身也会是有意识且有生命的。我不确定你能从这节课中学到多少。我们必须澄清很多要点，但我们总得从某些类比入手，才能有所收获。

作为一种“休克疗法”，我们几乎必须强行撕掉你们对时间的固有观念，才能进一步探讨这个特殊的话题。

真正的角色生命历程在高维意识体眼中和我们作为角色所看见与记住的其实很不同。

在高维意识体眼中，我们的生命经历是由很多平行多选项的帧拼凑成的一个伪连续体。



就好像你跑过满是野花的山岗，并沿路采集自己欣赏又够得到的野花。当你

跑到山巅时，手里拿着一捧花束。这花束确实是由你亲手随机按照个人喜好摘取拼凑而成的，但这片山上有哪些野花，你能从哪条山路攀爬，你的个头与手臂长度可以摘取到哪些花朵，却在你开始登山前就早已是个定数。

你认为自己度过了爬山的整个时间，充分发挥了自己的自由意识，其实只不过是在多种细微可能性的不同概率性事件里轻微地摇摆了一下早被预计好的必然。

在你踏上山脚前，你何时出现在山巅，会走哪条路，大体用时多少，中途会休息几次，大体能与会在哪里休息，手上能拿多少花，可以采摘到哪些品种，如何搭配这些花的颜色与比例，你上山时的心情……这些对于你来说的未来，早有可被精准预期的定数。

所以你经过的所谓每一分钟，每一个画面，每一步阶梯，在高维看来都只不过是重演多少遍后的又一次经历。所以对于高维来说，时间是可被无数次重置、快放、慢放、倒放、跳着看甚至直接拖到结果的一种假象。

请给我们一点时间。

我并没有生气。我只是当时不想涉及那个话题，因为你们无法预料它会把我们带到哪里。

有些情况下，当种种条件恰到好处时，你们的那位艺术家朋友（范·埃尔弗）的信息会非常强烈而突然地传入。而有时连接则不够完美，这对他和我说都会有压力。因此，一般来说，我们会自动等待信号清晰。

不过，这个简单解释背后，有许多我们尚未涉及的话题。我并不是想推迟回答，而是当时还没有准备好给出完整的解答。

现在，你们可以选择休息一下或者结束课，这由你们决定。

（“那我想我们可以结束了。”）

你必须记住，“时间”这个词本身就是一种扭曲的概念。它对其他实相系统投射了实际上并不存在的限制。我们不得不用它来解释一些事情，但“非时间”才更接近真实的本质。

（幽默地）没有时间，就是我的时间……现在，我祝愿你们一个愉快的夜晚，送上我最诚挚的祝福。

（“晚安，赛斯。” 10:27）

## ESP 课（429 节后） 你们同时存在于多维实相

1968 年 8 月 20 日 星期二

我可不是大众汽车，干等着你们来。首先，你们得忘掉“目的”、“时间”这类词。你们已经知道，这些词局限性太强，会阻碍你们的进步。我们会给你们更好的词，简直得为你们编本新词典，还得给你们做词汇测试——考发音、意思和拼写。你们要尽可能摆脱那些限制思维的词语，假装自己在学一门新语言，事实上也确实如此。不过，我们用的这门“语言”远不止词语那么简单。

我们只能用你们能理解的词来表达。词语只是表面，其下隐藏着真正的真相和实相。我们只能用词语来暗示这些深层内容，所以选词必须非常谨慎，得非常挑剔——我知道你们既然来到这里，个个都是很挑剔的人。

你们每个人都是一个中心，一个焦点，一个独立的个体。各种实相环绕着你们，而你们在每一种实相中都存在。内在的自己知晓这一切，但有意识的自己却不知道。当你阅读这节内容时，你们或许觉得自己渺小而微不足道，被看不见也看不懂的实相旋涡包围。但事实并非如此，因为你们的一部分是知道的。你们就是这些环绕的实相的一部分，你们的梦、思想和愿望影响着这些实相，哪怕你们意识不到。当你们用手指划过空气，你们就扰动、改变和影响了你们看不见也摸不着的其他实相，以及那些根本不存在“手指”这一概念的实相。一个念头会激起涟漪，引发改变。你的一个梦以你为中心向外扩散，会触及并改变这些其他实相。

无论你有什么感觉，说过什么话，或脑中最深处藏着什么想法，都会在与你所熟知的实相不同的层面上产生对应的存在。它们都会伸出去、改变、成长、影响你不了解的世界。

所以，别觉得自己无能为力，别觉得只能听天由命。你们不仅在塑造这个实相里的事件，也在那些你们意识无法理解的实相里塑造着事件。你们的每一个行动并非只是被简单复制很多次，而是会伸展开去影响其他实相，改变那些实相，在那些实相里变成一种全新的行动。当它触及其他实相时，它就变成了一种新的行动，并反过来引发行动，因为它会得到不同的回应。

作为意识体的我们，其实同时存在于多维实相里，就好像你深一脚浅一脚地走过浓雾中的沼泽，你在水雾里，你在空气里，你在水里，你在陆地上，你同时既在又在不同的能量密度中、不同的能量频段里。只是角色我对此一无所知，就好像梦中的自己不知道白天发生了什么，而白天的自己不记得梦里的遭遇。

但不管这个角色我对多重实相是否有所觉知，任意一个自我的任何行动或言辞念头，都会对多重自我直接产生真切的影响力，只要你起心发愿，就会言出法随。或许某一版的你确实在对等平行实相里没能体验到你所期许的事实，但同样一定会有另一版对等实相中的你，确实地达成了这一渴望中相应实相的经历。

至于你当前的这个角色具体成为体验者还是对等体验者，都看你的意识频率是与高频匹配还是与低频匹配。

所谓高频就是喜悦的、平静的、随和的，而低频是惶恐的、忧虑的、愤怒的。

每一种可能的事实都同时真实地存在着，没有哪一版比另一版在梦宇宙里比其它可能表现得更真或更假。一切可能都同样真实，都可被体验成事实，并串联成记忆，只是事件不同走向的触发概率是不一样的。有些概率触发需要的条件比较苛刻，而有些则相对极易被达成。

这个房间里发生的一切，都不只发生在这个房间里。这些相遇发生在这里，也发生在其他实相。当你们来上这节课时，你们同时也在另一个层面上上课，只是你们意识不到那些课，而我却很清楚。我非常清楚，因为当我们的朋友鲁柏在这里讲课时，我一直在别处授课，而你们也全都在场。教育是在许多层面同时进行的。

你们自身的一部分也存在于许多其他实相。当这间屋子的课在进行时，你们人格的其他部分正在上别的课。你们在所有层面都算是不错的学生，虽然我没给你们打 A——因为我是个严格的老师。打个比方：就在你们以为的“此刻”，在许多其他实相里，存在着这间教室以及你们每个人的复本。鲁柏会从我们的课程里给你们解释“电性实相”(electrical reality)，解释“概率”(probabilities)。你们会明白，虽然你们此刻只意识到一间房、一个时间、一个晚上、一节课，

但还有其他房间、其他课程，而你们正坐在所有的课堂里。你们每个人都会根据自己正参加的那一特定部分的发展和特性，接收到相应的信息。



按你们的说法，你们就像是悬在空中，没有任何支撑，我们这位朋友肯定会怕掉下去。你们知道其实不是物理的地板在支撑你们，但你们必须假装是，不然会比现在更晕。同样，在“此刻”的其他实相里，你们的复本也正坐在其他房间、其他课堂里。你们所知的每一刻、这里的每一项活动，都存在于其他实相，你们也是那些实相的一部分，并且影响着它们。就像你们现在走出去与人交谈，改变他人一样，在其他层面你们也同样做着这些事，也同样被改变和影响。

这个房间完全可以从这栋公寓楼脱离，欢快地飘荡于太空。而在很多情况下你们不会察觉，因为如果它平稳航行，屋内的视角看起来还是一样。除非你们望向窗外，否则不会注意到变化。如果窗户被封死，你们根本察觉不到差别。所以，在你们学会透过“内在自己的窗户”向外看之前，你们不会意识到自己的环境究竟由什么构成。因为你们看出去的视角是一样的，没有其他参照物来做比较。

这个当前角色我，其实在多维实相里有  $N$  多个平行版本，每个版本的这个我，都当真地把这个自己看作是唯一的真实。但事实并非如此。有多少种平行可能，就有多少个当前我被矩阵衍生出来，而且每一版自我都拥有全部的过往自我记忆和完整的自我意识。它们随着可能性概率事件的多重展开，各自步

入某一版实相，并在矩阵里利用穷举算法，找到某一问题的最优解。

当然每一版自己都只知道与记住了自己的经历，而哪怕在信息侧漏里，通过潜意识通路或梦见瞥见了其它实相，也只会觉得是自己在恍惚间的幻觉。

在早期课开始时，珍的一位女性朋友，因不小心瞥见了在自己房间里的其它自己而被吓到，以为看见了鬼魂。其实自己的房间里，确实存在着多个平行自我，所有这些自我都在用着相同的房间背景作为人生背景。

当我们进入到某一个空间内时，比如某个房间，某个电梯间，某辆汽车，或搭乘地铁或飞机，在这样的封闭空间内的你就好像是切换了副本场景。此时在你所见之外的伪装实相，其实系统是无需生成与加载的。这样可以节省大量的没必要显化算力。而当你离开自己的房间或小空间时，即时算法会在光进入你角色眼睛前，完成渲染和加载。而这渲染与加载的速度，就是光速。所以没什么可以快于光速。

我先让我的朋友休息一下。他因为挪了家具而心烦意乱，但这并不会干扰到我。

（赛斯离开，课间休息）

你们可以叫我“移植体”。不过，我的心对别人没啥用了，因为你们找不到它。人们选择不同的死亡方式，有很多原因，都是高度个人化的。没有单一的原因，也没有唯一的答案。不过，不同的人格会倾向于选择具有某种特征的死亡方式。自我（Ego）可能强大到足以拖住整个人格；世俗的性情可能只是紧紧抓住不放；而在许多情况下，内在自己会先行一步等着。

我们所熟悉的死亡与意识体眼中的离开有着很大的差别。

如果你玩过电子游戏就知道，角色的死亡是多样的，但无外乎所谓的意外和计划内脱离。如何理解呢？

比如你玩游戏时，因各种原因角色死了，只能读档重新挑战，这是很正常的。但因为防沉迷机制，或约定了游戏时长，你的角色在出生前就设定好了满级年龄和角色退出的方法。这些方式可以是病痛，可以是猝死，可以是所谓

的意外。当然在同时性的全知里，在能看到整个剧本所有剧情时，本就不存在什么意外可言。

没有一个死亡是一场意外。如果灵魂不同意离开，依据自由意识，没谁能强迫灵魂离体。

当然还有另外一种情况，就好像罗的父亲那样，只要助缘的剧情演完了，罗被生出来了，其人物的任务就算完成了，演绎这一角色的灵魂就可以撤离了，只留下角色托管给系统的 AI,成为一个什么都看上去正常的系统 NPC。罗的父亲去世在 80 多岁，而灵魂撤离时才不到 40。

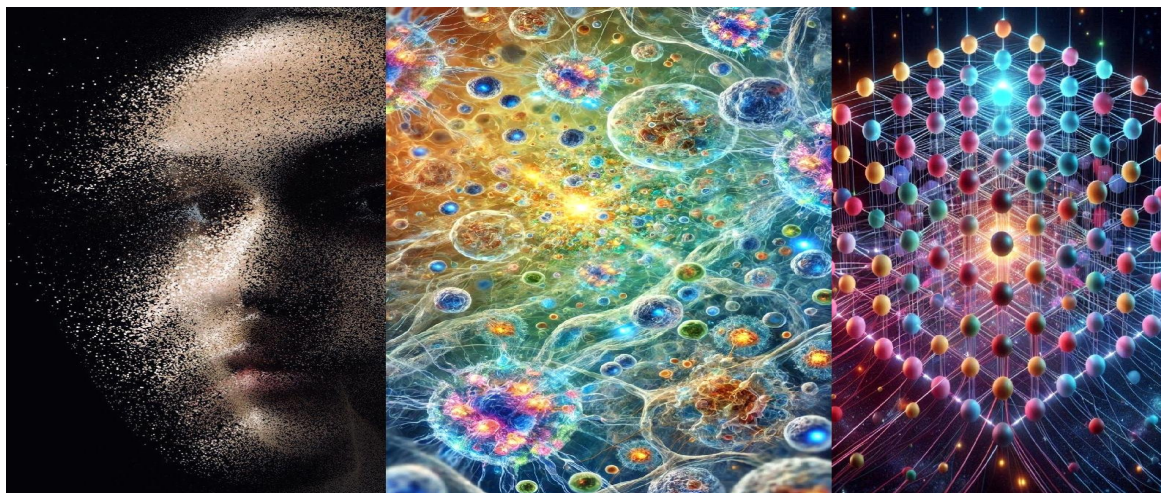
另一种灵魂撤离则发生得比较晚，当角色已经没有什么剧情需要时，或灵魂已经厌倦当前角色时，灵魂不想在腐朽老化的皮囊里继续浪费时间与精力，那灵魂就会提前离开，去集中精力扮演下一个角色。而当前这个被放弃了的角色不会发生死亡，而是依据家人的期望，活成一个皮囊，为家人们提供尽孝的助缘。这样的皮囊，就是我们常说的老年痴呆。

当然有提前走的，就有不肯走的，很多被宗教或当代科学荼毒了思想的，即便肉身已经化作枯骨，还是不肯离开，不是飘荡在自己的固有生活里，就是蹲守在那坟墓里，每每靠吸食祭拜者们的生命为自己续命，等待着宗教承诺的救赎与恩典。

组成身体的原子和分子内部有意识，也有一个组合而成的群体意识。这是一种复合体，你们可以称之为“自然意识”。它背后没有强大的组织原则，它是物理结构内所有原子和分子构成的整体意识。当主人格离开后，这种简单的意识还会持续一段时间，但最终它也会撤离。不过按你们的说法，在很多情况下，这种简单的意识会保留一阵子。这部分意识与你们自身关系相当紧密，它是你们身体器官的简单源头，是在你们这个系统内由每个细胞特别形成的意识。它的个体意识会从物质身体内的每个原子和分子中撤离，每一个微小的意识都会撤离。

我们很容易理解，在屏幕上看到的世界与人物都是像素点构成的真实，也能理解由百万无人机在夜空里化形成的飞龙凤凰不过是一粒粒光点的交汇；却

很难理解我们的梦世界其实也是这种 3D 投射的产物，是由矩阵里的具意识的能量微粒聚散而形成的投影表象。



为什么我们很容易理解自己与眼前的世界都是粒子构成的，而在确实知道粒子实无一物下，还坚持认为当前的这个所谓的自己与世界是真实的呢？

这就是因为，当前角色我的头脑与心思把自我意识焦点太过专注地聚焦在了这个唯一可见的实相里，而因此选择性地忽视了其它真实与内在感官给出的多维事实。

说得更直白些就是，当前角色我犹如顾命大臣般，不希望年轻的皇帝长大，不想把手中的权柄与话语权交还给真正的主人，不想让多重自我形成六部三卿的共同议事共和格局。在很大程度上，角色我在成长的过程中，被我们培养成了一个专制跋扈却独断专行的思想独裁暴君。而这暴君以独有的狭隘猜忌所有可能动摇它统治的“异动”，选择性地无视所有不一样的声音。

你可以把它们比作简单的“大地精灵”，但它们是有觉知的。它们会转而栖息于其他形式中。即使存在于最微小物质里的最微末的意识，也能成长、成熟和变化，因为意识不受任何限制。即使是最小的意识，在它自身价值完成的范围内，也能浮现、改变、转化、发展。它能因此获得并聚集潜力，来掌控越来越多的能量，能拓宽它自身存在那看似存在的边界——因为所有边界都只是表象，是幻象。甚至你们为自己身份设定的边界也是幻象，并不坚固，你们可以超越它们。

很难向你们描绘实相本身的复杂性，因为这个困难的领域无法理解所涉及的概念。

你之前在课堂上提到过一些事情。现在确实，不仅每个思想都有其自身的电子实相，并且保持不变，而且你所认为的自己也有电子实相，并且是以你目前无法理解的方式编码的。我们在过去的几次课中已经解释过这一点。个体意识也可以与其他意识融合。当这种情况发生时，个体性永远不会丧失，但每个融合的意识都能够参与到更大的实相中。

构成我们所见星球的粒子，构成太阳系与其中不空真空的所有粒子，都是亿亿万千此类负责显像的意识能量微粒。它们在聚散间构成全息实景投影，借此生成山川大地、草木山石、江河湖海、飞云明月，也生成了花草树木、牛羊虎豹、飞鸟昆虫，和我们与我们用肉眼无法感知到的其它实相中的一切景色与生灵。

如果说我们的睡梦所见所感是光的幻术，那白日所见所感就是意识能量流的幻术。我们的触感、味觉、听觉、视觉、嗅觉，其实都是基于电磁信号。只是我们虽然很清楚这一点，但因为生活在矩阵里，角色我会依据矩阵的规则，主动忽视这一事实，以便能更全情地体验人生。

而所有意识能量粒子在显化的过程中遵循着随缘渐进的原则。首先是具有磁性的光电波因意识的一念起而形成峰谷的波形变化，这变化逐渐成为弦化的驻波，进而构成了夸克与波粒子，这些基础粒子被电子、光子加持后，构成了原子和各种聚合物分子团，并依据其能量特性有了相应的质地、颜色、光彩。

粒子都是能量波所以没有重量，但凝聚成具有势能的粒子后，这势能的作用力让其可以和其它作用力相互作用，就有了质量和重量，进而在相互作用的过程中产生了相互变化的时间。这就是至今理论物理学还想不明白世纪难题。

因为一切显化受这一基础过程的流程限制，所以伪装层里显化的速率就是光速，故而万物都无法超越光速，唯有意识思想不受显化过程的限制，所以意识可以超越光速，由意识构成的宇宙膨胀速度可以超越光速。什么是宇宙大爆炸？为什么这爆炸可以超越光速？是因为角色我出生的那一刻，属于他的

世界在瞬间被独立加载展开，而当神魂离开自己的梦时，梦里的一切就被封存成永久定格记忆。

我知道这会让很多人疑惑，说我出生前和我死后，这个世界都是存在的啊，世界从未因谁的诞生而开始，也不会因谁的离世而结束，世界是客观事实啊。

我不想在这里对这一问题更多地展开解释，只要你尝试想想鲁柏与约瑟所扮演的珍与罗，各自都经历了十几遍甚至二十多遍往复的这一生，就会明白，世界的本真其实是什么、是怎么运作的。

就好像你入梦时，那个梦里的世界看似早已存在，你醒来时，你的梦世界好像还在独立流淌了下去那般。真实是什么，现实是什么，就像我们所感知的的时间一样，无比真实地作用在角色我的生命里，又全然都是一场梦宇宙里矩阵生成的很个人的生命演绎。

今晚我不会占用你们太多时间，但我已经很久没来这里让你们保持警觉了。

贝加在他的课上表现都不错，你们在你们的课上也都进展不错。无论你们是否意识到，你们都在发展和成长。当你们聚在一起时，会产生一些你们不了解的有益发展，而今晚我不打算向你们解释，因为这会占用太多时间。不过，这是一种内在知识的汇集，对你们所有人都非常有帮助。我不指望你们淹没在这片知识的海洋中，因为我已经教过你们如何游泳，你们明白的。记得要时不时看看“窗外”，免得你们全都飘过西水街（译注：珍和罗的家所在的街道）去了。

朱厄尔和我会把你们打磨得更出色。现在，你们只需要想象我在对你们说话，晚上就会好入睡，毕竟我上课好像就有这效果。

我可不是睡魔。如果你们好奇的话，在你们的情况下，是神经系统发生了放松，但我得说明，这并不是因为我悠扬的音调，而是我的声音确实能传到很远，远至洋葱（原文如此！）之处。

刚才没跟你们道晚上好，现在补上。再次给予我所能给予的祝福，我会常回来上课，常常在你们意想不到的时候。

很多人会惊讶地发现在聆听高维意识信息的过程中，很容易进入恍惚的失神状态，听了一遍或数遍后，自己记不住太多东西，而且如痴如醉的脑子空白了。

这不是什么稀奇的糟糕事，也不是你没有悟性或不得法。角色我的头脑里，能装多少东西、能理解多少，和自己神魂人格借此了悟提升了多少，有时是两码事，尤其是一些涉及到极高维的意识信息，已经超越了脑算力和脑理解范畴的信息，人脑甚至无法处理与存贮这类信息，因此也就进入了待读写状态却无法写入什么。

在这样的学习状态下，你好似什么都没学到，但其实内在自我已经获得了长足的提升，获取到了难得的知见。之所以会设计这样的系统，是因为角色我有很多时候必须去体验与完成在局限性下才能触发的特定剧情与助缘，在完成这些规定科目和助缘前，系统会防止你因意识等级过高而跳过必修课的必考科目。

## 第 430 节 时间的观念只在物质实相有效 埃莫琳建筑设计的兴趣渊源

1968 年 8 月 22 日，星期四，晚 8:41

（珍周四晚间 ESP 课的学生埃莫琳·弗雷泽见证了这节课。这节原本是通常在周三进行的常规课，为了埃莫琳能参加，这次改为晚一天进行。

（天气非常炎热、潮湿、黏腻。在这种情况下，珍通常不太愿意上课，因为她对天气变化非常敏感。不过今晚她不仅愿意上课，还在课前告诉我，她认为我们所称的“赛斯的存有”，即更大的赛斯人格，会发言。

（我认为这可能会使事情变得复杂，因此我表示更希望由赛斯发言。他随即开始讲话，语速较快，语气比平时更强一些。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

今晚你们是有选择的。

（“是的。”）

（停顿。）我的朋友本来打算向你们阐述他对非时间的看法，而且条件也还算不错。不过我认为，无论是你还是鲁柏，今晚可能都不太希望这样安排……

（“大概是的。”）

……所以你看，我总是知道你们的偏好。（微笑。）

现在，我向我们在座的朋友表示欢迎，我们将继续我们的讨论。

“身份”（identity）这个词，和许多其他词一样，具有局限性，因为你们认为身份是一个不可分割的单元体。然而，身份并不依赖于你们所知的任何形式的结构。

灵性身份不需要设置障碍来识别自身。因此，一个人格可以同时属于多个存有，并且仍然保有其自身的身份和个体性。存在着多种经验的组合。是你们的时间观念极大地限制了你们对个体性的理解。

对于大多数人来说，“我”是一个单一的、确定的、指向性明确且独一无二的。但事实上，“我”，本身是个多重、多层、多维、多元复合体。

多重：肉身我、头脑我、心智我、神魂我、人格我。

多层：伪装实相里的我、各平行层里的我、梦宇宙里的我、灵界中的我、意识界中的我、弘——体中的我。

多维：零维当前的我、线性时间中的我、二维平行世界里的我们、做梦的那个我、让自己沉浸在梦体验中的那个我，认为有个所谓我的那个我非我。

多元：当前意识面向中的我、相同角色不同经历的其它平行我、那些我正在演绎却非本角色的我、那些正在演绎本角色和其它角色的意识本我、那个把自己划分成万千碎片却又一体不二的本真我。

在这众多的“我”里，你拿着《我》这个标签认谁为“我”呢？哪个我才是你真正的自我身份，哪个名字是你，哪个身份是你，哪个性别或长相是你，哪个父母爱人孩子是你的？如果在连你都不再是你时！

心理身份是自我聚焦认同了某一单一角色后给自己设立出的界限。而在开悟者的眼中，这种我是谁、我和谁有某种特定关系的种种羁绊，就变得很飘忽了。因为你会发现当自己的自我意识达成其大无外、其小无内的状态时，万物一体浑然天成后，一切皆我、我即一切的感触下，手里拿着的那个我的标签贴给谁都成，又贴给谁都不再那么合适。

在这种领悟中，在这样的意识状态下，你不再单纯地属于某个主人格，不再只隶属于某一存有序列，就好像你不再只是某个公司某一部门的职员或小组成员，而是属于全世界全社会，你走到哪里都被看作是座上宾。

在你们看来，任何“有意义”的人格都必须有一系列的记忆，记录过去发生的事件，并延展到现在和未来。由于时间并不是以这种方式存在的，你们就不能将自己关于时间的观念投射到基本实相中。

在超出你们系统的人格体验中，事件既不会以这样的方式被回忆，也不会按这样的时间顺序被保留。所谓的过去生命中的事件并不是以连续的形式被记

住的。这些事件是同时存在的。

因此，各种自我结构是同时存在的。它们完全超越了这样的框架。它们知道你们对时间的感知，但对它们来说毫无意义。同一人格的不同自我并不认为它们是先后存在的。

很多人在认识我后，会想让我说说它们的前世今生来世去处。还有存有、神魂名等。

这种朴素的宗教线性因果论认知，我可以理解，也可以为其解说某些版本里有过的故事，但这种解说其实都是随缘教化过程中的一种权宜之计下的扭曲。

因为其实存有和人格都是没有名字的，为了方便世人的大脑分类记忆和逻辑思维，才随便找个名号来编故事。是叫细雨/狂风/赛斯还是如来，对本真来说都是一时名相的称呼，仅此而已。

而所谓的前世、今生、来世的三世因果，更并非是绝对一维线性展开。今生本就有万千平行，前世与来生，在非线性中都同时存在着和今生位于矩阵的不同联动方式里。

如果你把 ABC 说成是线性的没错，但 BAC 与 CBA、CAB 其实也说得通。任意一点发生变化，整体全局就会随变，而所谓的“过去”在一茬茬不断重演，所谓的“当下”有而万千相互都是真实的平行，而所谓的“未来”早已被你经历了多次，只不过你又一次地在对其进行着穷举推演。

这才是真正的三世因果。那些把释迦所说扭曲成一维线性认知的“高僧”，其认知确实超越了自己当下的点状零维，比俗人强些，但也只是强些而已，仅此而已。

其认知水平仅限在人格片段的层面，连人格意识认知的水平都做不到。不过话说回来，这也已经比其它宗教里的那些萝卜大棒天堂地狱体系要高明得不知多少了。

一个人格的各种自我结构是同时存在的，它们完全不受这种框架的束缚。它们知道你们对时间的感知，但对它们来说毫无意义。人格所扮演的不同角色自我，并不会影响它们真实的自我认知，更不会陷入对先后存在的各种人类

一维线性宗教理念里。

不过滞留灵因还困局在本位面中，还把自己固有的角色身份当真，是会继续受零维意识焦点和一维线性认知所束缚的。所以当我们接触多维意识体时，如果对方大谈线性因果论，那就要当心了，那家伙多半是滞留灵在冒充高维意识体。

即使是在轮回中，例如，一个经历过南北战争生活的自我，可能同时意识到另一个经历了公元 3000 年生活的自我。在地球轮回周期内，这种知识不会传递到物理大脑，但它始终是被知晓的。

因此，我知道另一个赛斯人格，他也知道我。由于你们对时间的误解，每当你们试图预测死亡后的生命或其他系统中的生命时，就会出现严重的错误。你们很难想象一个经历事件却不以连续形式存在的自我。

在所谓的通灵场景中，人们通常期望存续人格像你们一样“记得”（加引号）事件；但事件已经不再以那种方式存在。联想过程不仅决定了哪些事件具有意义，也决定了事件的“顺序”（加引号）。例如，1948 年发生的一件对请求者非常重要的事件，可能对存续人格来说已经毫无意义。

如果连与你们系统密切相关的人格都是这种情况，你们或许可以理解时间观念对于那些从未存在于你们物质系统中的人格来说是多么陌生。它们习惯于以非时间序列的方式体验事件。

相反，它们完全体验着片刻点，各种发展同时展开，“事件”被视为灵性和心理上发生的事情，而不一定与任何外在情况相关。

因此，在某些系统中，不需要外在伪装。

当我们谈到“高维时间”时，最直观的比喻就是多层立交桥。每一条车道对应着不同的频率或维度，每一辆车都有各自的行驶方向与速度。车内的乘客依循自己的速度去感知时间，仿佛这是唯一的节奏；然而站在桥上的人，则可以同时看见所有车流在不同的轨迹里并行。进一步再往上看，这一层的观察者本身，又不过是更高层维度眼中某一条车流。由此可以发现，时间并不是

单一、统一的直线，而是因观察位置的不同而呈现出多重节奏。

从概念上说，所谓“时间”，不过是某个参照系内对有序变化的度量。参照系不同，变化的流向与速度就会有所差异，因此时间的样貌也随之不同。在每一个参照系里，时间都是存在的，而且自治；但如果试图把所有参照系强行纳入同一把尺，就会发现并没有一个普世的标准时钟。更高维的观察者，往往能把低维的时间当作“素材”来处理：可以快进、慢放，甚至同时观看多条演化线。对下位生命而言，这些过程是一条无法倒带的经历之河；对上位观察来说，它们只是可以被编辑的片段。

那么，当我们置身于一个房间，发现里面的时钟各自以不同速度、不同间隔在走时，该如何计算“真正的时间”呢？关键并不在于哪一个时钟是对的，而在于我们选择以哪个参照作为基准。如果选择其中一只钟作为标准，那么其他钟都需要通过映射函数来对齐；如果拒绝偏向某一钟，则可以把所有钟表的读数作为一个“时间向量”，并行记录；如果要建立群体共识，则需要统计聚合，形成一个平均或中位数意义上的“共识时”；甚至还可以放弃钟表，直接以不依赖时钟的事件序列作为节奏，比如固定频率的自然过程或离散事件的计数。换句话说，“怎么算时间”本身不是一个物理学上的问题，而是方法学上的选择。

这也解释了为何时间在高维里常被同时描述为“存在”与“不存在”。说它存在，是因为在任何参照系内，总有一套稳定的秩序与节奏；说它不存在，是因为跨越不同参照系时，并没有一个统一刻度可以涵盖全部。两种说法并不矛盾，只是关注点不同。时间从来不是钟表走出来的，而是意识或系统对有序变化的度量方式。钟表只是这种度量在某一参照里的具象化。站在桥上的你，自然会有自己的时间；但在更高的桥上，你又只是别人眼中一条车流。理解这一点，就不会陷入“无时间”的虚无，也不再执著于“唯一时间”的幻觉。

在前世今生的各种催眠回顾中，大量的临床案例证明，同一名患者在多年随访里，在不同心理状态下，在不同的认知水平中，在不同的意识频率里，给出的催眠回答往往是不同的。

这因为，正在演绎当前角色的内在人格，可以同时察觉到众多平行可能，包括各种版本的过去、当下与未来，但依据当前本角色需要解决的问题，在催

眠时会自动匹配上和当前问题最相关的那些经历记忆。但这并不意味着，那被说出来的前世今生，就是这一角色唯一经历过的前世今生。

就好像早期课第一到三节里，我们看似稀里糊涂的那个“弗兰克”（Frank）接二连三的说出了自己好几种不同的死亡时间和生活经历。那时让刚接触多维信息的珍与罗很是困惑。

此刻我想大多数读者已经能够明白，为什么当时“弗兰克”会给出多种相互看似自我矛盾的不同时间节点与生平表述。



（9:01 休息。珍进入了一种很好的出神状态，但她出来时相对容易。她觉得这次出神比平时更深，以应对诸多干扰：天气、刚下的雨、交通噪音、楼下正在举行的聚会等。房间很热，所以开了冷气，但这也增加了潜在的干扰。然而，当她在 9:15 以赛斯的身份继续时，她的声音轻松提高到足以压过这些噪音。）

你们必须明白，在任何情况下，你们所知道的物质实相本质上是高度人工化的。这是由你们内在观念所创造的集体产物。时间概念只是一个例子，它导致了许多你们深信不疑的误解。

你们必须将理念实体化，才能认识到这些观念背后的力量，并学会运用和理解它们。然而，这种实体化的表现只在某些层面是必要的。时间框架仅在这个特定的结构中才显得“有效”。

当理念不再需要物质实体化时，时间的观念也就失去了意义。经验的强度和

价值完成取代了时间的位置。在你们的说法中，发展是同时展开的。内在事件的组织根据不同人格的兴趣及其对某一事件的体验强度来进行管理。

按照你们的观念，一个未来事件可以先于一个过去事件而存在。你能理解我的意思吗？

在我们入世投胎前，会先选择当前自己觉得最想获取的经验、最渴望体验的经历、最匮乏了解的认知，然后依据这些所需，在矩阵中搜索能提供此类教程的人物与时代背景、星球文明。

进一步，为完成角色人物的塑造、剧情的铺垫，再设置自己的父母、兄弟、祖辈人物和伴侣子孙。当整个人物关系依据角色所需都规划好了，敲定了剧本与人物架构后，寻找能组队的其它演员，谁来演绎其中的哪个角色。有些演员只是客串几个故事片段，有些演员因还有其它剧组需要照顾，只能一段时间里出演某一角色。

大量找不到演员的角色，或那些演员因各种原因无法演绎全套的角色，会被托管给矩阵，让矩阵按照剧情需要来安排互动行为与人物关系。

当然，当我们在自己的当前角色里慢慢地忘记了这出生前的一切安排与经历时，就会依据角色脑里出生后的记忆片面地认知后天因果，并逐渐入戏当真。

如果你重新回忆起了所有这些，并借由内在神魂的视角去观觉多维多重多元实相，就会清晰地知道，在因果间存在着很复杂的如环始末。我们就好像小说家那般，先预设好整个故事框架与结局，再设法让这经历可以被展现与达成，并为整个故事添加相关人物。

对于我们来说，先有祖宗后有儿孙顺理成章；但对于多维实相来说，先有当前的主人公，然后为其搭配父母、祖父母、妻儿等相关角色。

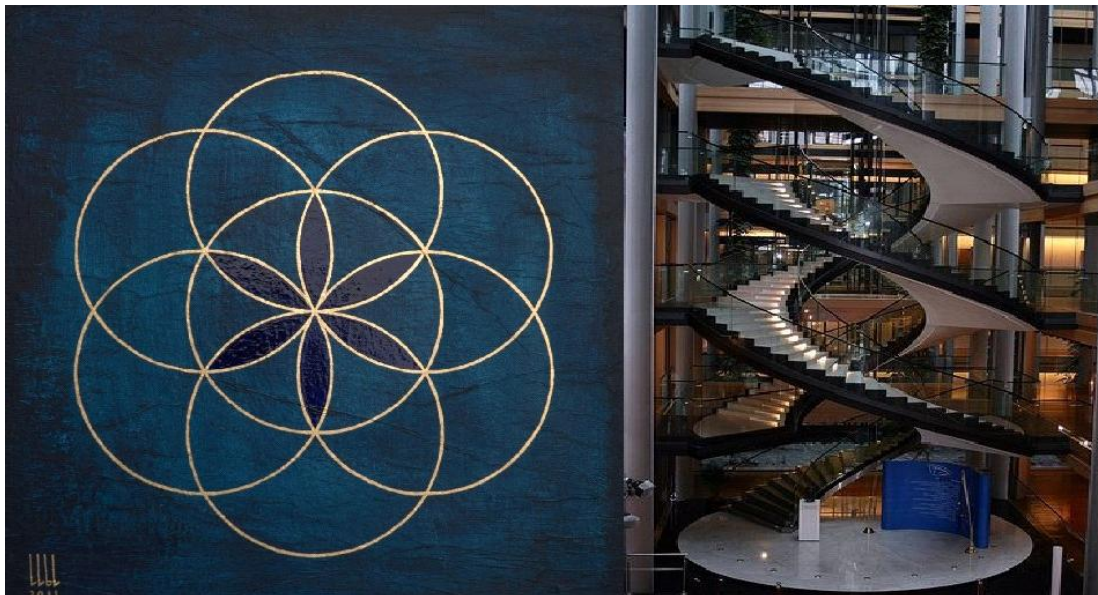
所以在高维眼里，剧场舞台上的时间线、当前角色所谓的过往与未来，甚至当下，都是在一场场排练里可以被反复修正、一再调整的变量。故而它们说没有时间、角色在世间经历的时间都是幻象，现在大家可以理解了吧。故而是说，这种物质化的表现只在某些伪装层面才是必要的，当前角色所经历的时间结构只在那个框架里显得“有效”。

（“是的。”）

因此，你们在理解超出你们系统的人格时受到了限制，因为身份不再按照任何时间序列来构建，而你们所谓的记忆也不复存在。

一个存有并不会“记得”它的某个部分曾存在于你们的系统中。在它的时间中，那部分只是单纯地存在。时间的概念因此带来了一个受限的观念，因为你们无法在你们（下划线强调）所理解的层面上，想象一种没有过去记忆的身份。

这也解释了为什么很难理解一个人格在保有其个体性的同时，能够成为多个存有的一部分。关于这个话题，我们将在继续讨论时间概念时进一步展开。



对于我们这些习惯了以零维点状自我认知为视角去观察思考认知世界的人来说，自己此刻所处的位置往往也被刻板地认知为绝对的单一。但其实我们就好像多环中的圆环那般，同时既是也是不同画面中的一部分。如果把视角拉远，就会发现线性的旋转其实同时贯穿多个位面，桥接起不同方向上的可能，而我们作为贯穿始末的通道，同时既在初始也是完型。

现在，请给我们一点时间。（停顿。）

（停顿。）我们的这位朋友（珍指着埃莫琳）曾有过一段生活在一个后来被称为希腊的地方。她还曾生活在 14 世纪的比利时。（停顿。）在 1200 年代，

她曾在南美的一个讲西班牙语的环境中生活。这个人格常常与建筑工作有关，并且在弧形结构（珍做了手势）和拱形设计的原理研究中发挥了关键作用。

（关于 1200 年代的描述存在疑问。根据我们接受的历史，南美在 1200 年代并不存在西班牙语殖民地或团体。当然，拉丁美洲的西班牙殖民活动始于 1492 年哥伦布的航行之后。）

（停顿。）这个人格在四次不同的生命中曾为男性，而在这些生命中，都表现出了对建筑的兴趣，尽管其中一个主要涉及灌溉和高架渠的建设。在这些生命中，展现出了对细节和规划的热爱，以及构思复杂建筑计划并协调他人执行的能力。这个人格常常参与文明的鼎盛时期，这种时期通常伴随着大量的建筑活动。她的艺术才能与过去完成的详细绘图工作息息相关。

（停顿。）然而，这个人格也存在急躁的一面，总希望他人能严格按照原计划执行工作。当前人格家中周围的花园和庭院，其布局实际上是其在西班牙时代设计的花园的复制品。这些花园曾经环绕着他居住的住所。

在某个时期，这个人格的姐妹曾经是他的父亲。由于许多建筑计划涉及建造各种类型的寺庙，这个人格一直对实相本质的知识抱有浓厚兴趣。他很少关注商业。当前人格需要理解自己的本质，并以建设性的方式运用自己的能力。这个人格还没有真正认识到自己，但他拥有内在的坚持和直觉能力去做到这一点。

我们虽然在离世时确实无法带走此生的名利，来世也无法直接利用此生的记忆，但有些东西是可以让自己后续人生经历大大受益的。

这包括：已经成就了的心性品格、熟练到能达成肌肉记忆的生活技巧、自己的母语表达水平、还有灵魂觉悟已经证得的觉悟水平和相应神通。

有些孩子天生聪颖、无师自通、过目不忘、慧根敏锐，这都是些老戏骨再入世间行走。一生无需太费力，就在学业、事业、感情等方面如鱼得水、万事顺遂、手到擒来。这样的孩子一般说话较晚，因为记的太多，说话早了容易出乱子。

很早就会说话的孩子，也是再生者，上辈子就是在这个文化圈里，对当地语

言和人情世故都比较了解。

什么样的生存技巧比较没用呢？比如重复性强、技术含量低的，太过科技化的，比如我很会跑外卖，很会端盘子，那再投胎后，这类技巧就没大用。另外你说我很会写程序，很会使用当代西药治病，那你换了个时空场域，这类技能也就一无是处了。有些技能与能力是可以累世不断提高积累的，有些则很受时代格局限制。

现在，你们可以选择休息一下或结束这堂课，这取决于你们的意愿。

（“我们稍微休息一下。”）

（9:43 休息。珍再次处于非常深的出神状态，花了一些时间才恢复过来。埃莫琳·弗雷泽在离开前向我们详细描述了她的家，因为珍和我没有见过她的住所。围绕房子的庭院非常精致，装饰繁多，从房子前面的道路一直延伸到后面的边界，与齐芒河相接。

我们不确定这堂课是否结束，所以在埃莫琳离开后我们又回到了座位上。赛斯在 10:00 再次出现。）

现在，请明白，这些资料不能被随意归类。过于坚持单一主题会产生局限性。经历与时间之间没有明确的界限，也不存在任何自然的分离。人为的分离可能让段落显得更整齐，约瑟……（带幽默感地说。）

（“是吗？”）

……但这会限制可能的直觉飞跃。无论如何，我们的资料中总会有整体性的组织，但不要将主题像围栏一样处理，把所有内容都放入整齐的分类中。你有什么意见吗？

（“没有，我想我同意。”）

（赛斯指的是我在今晚课开始前所说的一些话）。

真正的组织并不遵循逻辑。

（“是的。”）

对于“时间是什么？”这个问题，一个可能的回答是：

时间是一颗苹果。

时间不是一颗苹果。

时间是苹果中的一条虫。

时间是一条不在苹果中的虫；然而，这些定义对于大多数人来说完全没有意义，因为他们只能用日子或小时来思考时间，而不会将时间看作是一种体验本身，或者更简单地说，看作是一种“存在”。

然而，这些定义比那些基于测量的定义更接近事实。没有任何形式的测量是存在的。现实本身形成了一颗苹果。你对苹果的感知使你能够将它分解来看。

苹果是时间，它是一个事件。在你们的理解中，它是许多天或月的结果，也可能是种下苹果树的多年过程的结果。它既是一个时间的事件，也是一个空间的事件。

这里我只是借用你们的术语来说明问题。苹果是真实存在的自然事物；而分钟或小时并非自然事物。这些只是被强加于现实的概念，但这并不意味着它们本身是真实的。

一个人——我现在用你们的术语来说，再次为了解释问题——一个人既是他在地球上经历的 60 或 70 年，同样也是他可能的 150 磅体重。

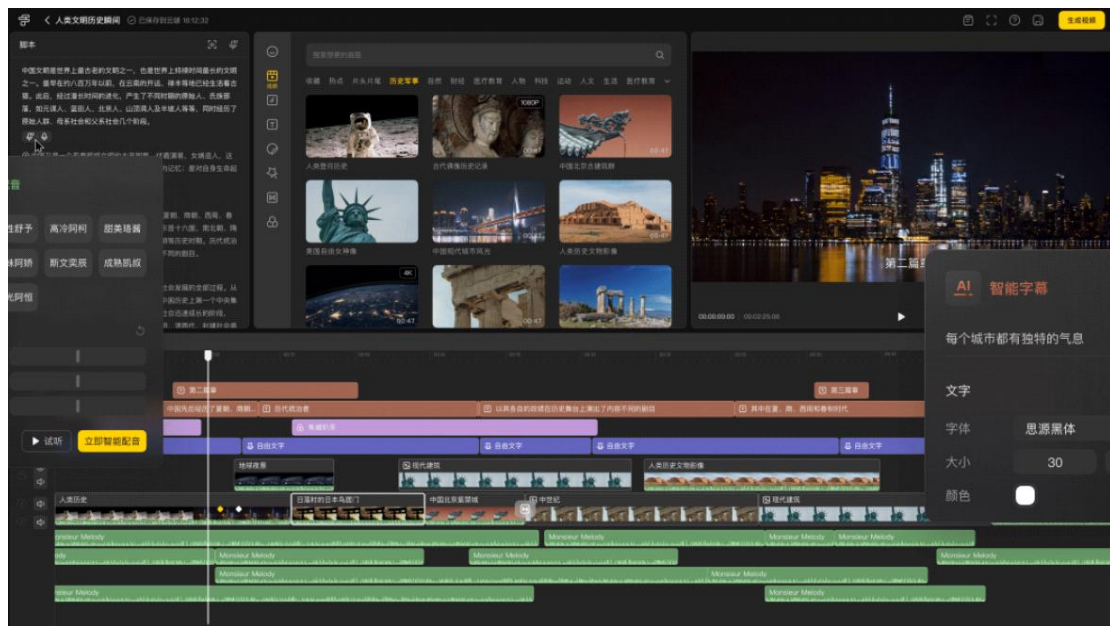
如果没有更多的问题，我们就结束这节课。

（“我想没有了。”）

在我们出生前，在我们规划与选择自己此生会与要经历的一段段的故事时，我们会选取故事包。这些故事包有长有短，有独立的，也可连锁牵连绵延多年。

我们在编辑自己的人生蓝图时，就好像是一个视频的剪辑编辑者，把一段段视频素材按需要拼凑成片长被固定好的整部影片，并在关键节点上加入字幕、画外音与各种烘托气氛的音乐。

这些镜头并非是一段段一节节犹如火车车厢般整齐排序的，而是相互穿插混剪、相互交织切换着的。



我们在矩阵里就是这样在出生前剪辑自己一生的。但这剪辑出来的人生蓝图只是一个大样，随着人生的不断推进，随着各个节点自我选择解题方式的不同，随着触发的后续剧情走向的多变，这样剪辑好的人生蓝图还是可以再修改的，只要你对自己的梦有所觉悟，就会知道什么时候会出现人生的重大路口，你是在按照固有剧本在走流程，还是在矫正自己的发展方向，在激活小概率事件的成真与展现。

人生蓝图是你出生前就定下来的本学期主要课程表，这课程表的大体轮廓包括六亲关系、自带入世的能量多少、自己的天赋有哪些、更善于些什么，此生的规划有哪些，其实都写在了出生的时刻代码里。

但开悟之人的命就由己不由天了。当你真的醒来活明白了，再看自己的那些人物设定、剧情设定、灾祸由来的设定，就都只是淡然一笑了。而你自己要如何看待这些问题？如何应对这些问题？如何记忆这些经历？很多人格都在这幼年期经历过极其近似的剧情，但每个“内在小孩”都只记住了和自己意识频率对等的相关实相。

我最后的发言是为了尽可能澄清你们对时间观念的一些误解。请记住，这种观念只在你们当前的环境中有效。

现在我祝你们晚安，向你们二人致以我最诚挚的祝福。

（“晚安，赛斯。”）

(10:14 结束。珍再次深度出神。课程中除关于弗雷泽的信息外，其余内容都以较快的速度传递。)

Y9-1-431

## 第 431 节 大赛斯的课：用数字类比人格身份

1968 年 8 月 26 日，星期一，晚 9:19

（赛斯的存有或说更大的赛斯人格主持了这节课。如往常一样，声音高亢、清晰但显得遥远，并伴有许多停顿。珍的大多数句子仍以上扬语调结尾。

（9:18，珍告诉我她开始感受到“金字塔感”。关于这种主观体验的解释，可参见早期课第 411、412、413、419 节等。她说：“我觉得我要接到那个‘大赛斯’了。”金字塔效应似乎使她的头部保持平稳，仿佛在为主观金字塔进行平衡动作。我建议她放松颈部，她照做了。课程期间她的眼睛经常闭着。）



晚上好。

（“晚上好。”）

让我们以身份的角度来讨论数字。

与你们正在听的关于时间和特性的课程有关。尽管数字是抽象的，但它们在这里能很好地服务于我们的目的。例如，数字 7 可以被视为一种身份。它可能以无数种方式成为其他数字的一部分，但它始终是它自己。

（停顿，许多类似的停顿出现。）它可以是许多组合的一部分，但仍然保有它的本质。例如，3 和 4 相加等于 7，但 3 和 4 仍然保持它们各自的身份，在你们的概念中，它们永远如此。0 的另一边的数字，即负数，代表了一种相对非存在状态中的身份。悖论在于，这些数字无法被视为不存在，因此我们使用负号来表示。

仅仅是数字的单元本身就已经表明了它们的存在。然而，数学在你们的体系中还没有被完全理解。四维或五维的数学还无法在你们的系统内运行。

就好比每个数字不仅仅是它自己和一个可加减乘除的单元，它们似乎还包含了你们无法感知的无限种强度变化。我不是指数字内部的更小单位，而是单元本质的多维性质。

这些多维强度可以被认为是每个数字固有的特质。（停顿了一分钟。）它们代表了数字本身固有的其他维度实相。由于数字只是符号，它们因此也代表了这些符号所对应单位的多维实相。

就像一个数字可以简单地与另一个数字相加，而不会否定任意一个数字的有效性或个性一样，一种不同形式的组合也在发生（停顿），这种组合涉及对这些数字单位内部其他强度的数学操作。

（停顿，非常缓慢的讲述。）无论如何，这些操作都不会改变任何单个数字单元的个体特性。既然我们在讨论这个问题，我会给你们一个简单的类比，请明白这只是一个类比，用于简化理解。

想象一下，在数字 1 后面或内部（你们看不见的地方），存在无穷多个其他的 1，排成一列。（珍向前倾，做了个手势）你们看到的 1 是你们系统中可以识别的自我。后面的这些 1 不是按顺序排列的，也不是完全相同的，更不是复制品。

然而，它们都是变体，且没有一个是以前一个为模板的。你们最初看到的那一排数字中的每个数字，内部都包含这些其他独立的单元。

现在想象，1 后面有无穷多个其他 1，为了类比，可以假设它们排列成一条直线。这条“1”的长列可能似乎无限延伸（珍张开双臂），或者可能突然（珍拍手）压缩成一个整体。这种简单的数字 1 内部，存在扩展和收缩的特性，而

这种扩展和收缩与加减乘除无关，而是所有单元的固有特性。

接着想象数字 2 放在数字 1 旁边，数字 2 也拥有其后面无限的变体。这些变体应该被认为是不同强度的表现。这些强度本身是独立的。

将两个主要数字 1 和 2 放在一起，它们组成了 12，但 1 和 2 本身并未改变。同样，每个数字后面强度单元的任意变体都可以改变位置，但仍然保持它们的个体性和独立性。如果你用  $x$  和  $y$  代替 1 和 2，基本原理也相同。

这个类比适用于身份。在你们的世界中，你们只看到属于某个数字 1 的一个特定强度单元。你们无法感知到它所属的其他强度单元。换句话说，你们看到的是平面上的 1，而无法想象那简单单元数字中的存在强度或维度。

横看成岭侧成峰，远近高低各不同。

不识庐山真面目，只缘身在此山中。

数字的比喻是很巧妙的。正负数字的无穷性表示了全然中的无尽可能，而组合性和可相互运算性，又揭示了在无尽可能里可被组合出的实际应用又是无尽可能。

每个数字都是整体序列里的一员，都是不可或缺的独特，不管是正向的还是处于负面极化中的。这些对所有可能性的具体展现构成了全然，所以在本源的虚空意识来看，不管是线性因果还是肤浅的二元对立，都是幼稚园里的方便说——在高等数学的殿堂里，这样掰着指头分手指与脚趾、左手与右手的逻辑思维方式是一种认知自限和方法论的低阶扭曲，但这种入门的启蒙经历又是大多数稚嫩在早期幼稚园小班里需要的基础认知技巧，不然无法理解数字与实际间的相应替代。

但如果你已经不是幼稚园小班掰着手指学算数的年纪，却还依据线性因果秉持左右手的分别心，看不起脚趾，不把脚趾看作一体中不可分割的一部分，那就无法继续成长了。

当我们把手掌摊开，看见的是五根手指，把手掌立起来却只能看见三根手指，然后说着三世因果。但其实 20 个指头都是同时存在的，且相互配合着的。没有哪根手指是你的、哪根不是，同时又没有哪根手指是你、哪根不是！

在高维眼里，所有的分支都是自己的一部分，又都不再是整体自我。每个手指各有功用，又相互配合出种种妙用。很多人只想透过所谓的修行，让自己从一个小脚趾变身成右手的大拇指，觉得只有这样，自己才是最重要、最被看见的那个。

但其实，真正的修行，是脱离自己的狭隘自性，让自己回归到一体性里，在一体不二中，俯瞰 20 个指头，并知道每个存在都有其价值与意义，所有都存在才是无漏的全然，不管是正面的成功体验还是所谓负面极化的体验，都是构成完整觉知的对等实践。

当我们聚焦在一根手指上，并把其认知为我时，这个手指所遭遇的、所作为的就变得无比重要：你给它戴上金戒指，在指甲上涂抹油彩甚至镶嵌钻石，给它戴上手套，涂抹护肤品，喷洒香水，却因此忽略了自己的整体。哪怕有人慢慢地把被照顾的对象延伸到十指，甚至双手护理，还对脚趾也画上精美的指甲油，对自己整个皮囊都精心呵护，这看似是全然了，但还只是学到了一个皮囊。

你在意的整体不过是相，而内在意识神魂的匮乏与干瘪依旧如故。

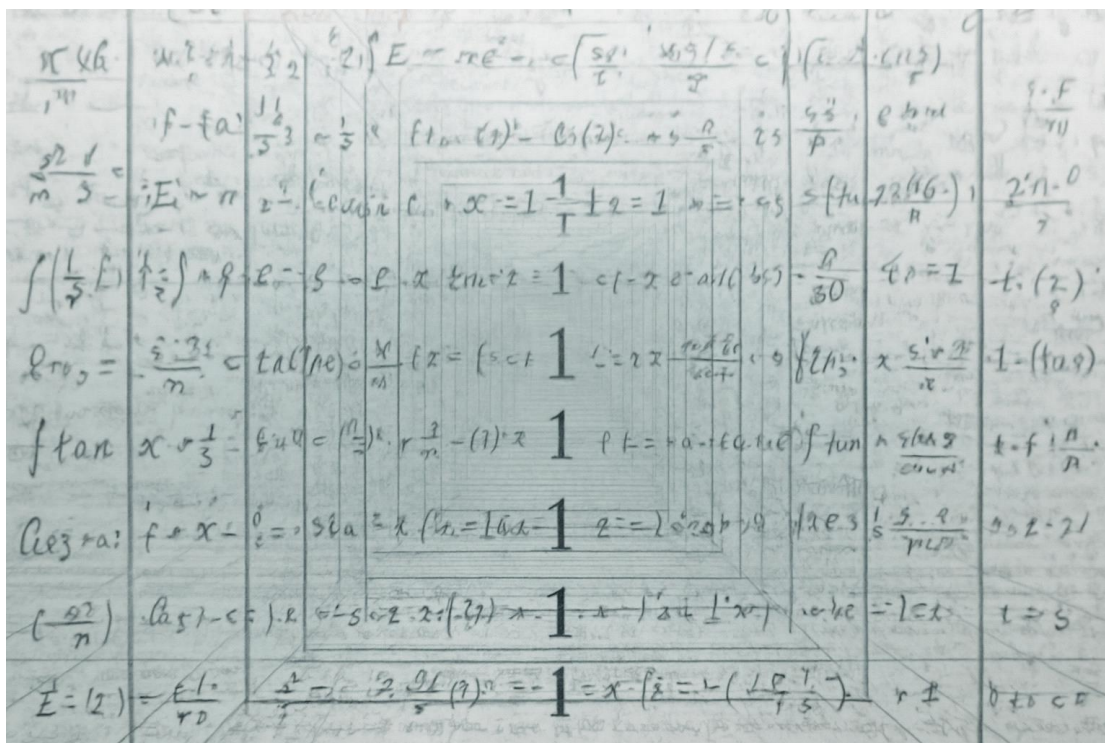
很多大儒智者，皮相上很随缘，但内在闪烁着智慧的光芒，举手抬足间，一个眼神、一句点拨都能温暖照亮他人。这样的所是，一根手指上的种种装饰与养护就变得很没必要了。

我们说回这里说的数字，当然不是在谈论什么天使数字或各种灵数与易经算法上的数字。数字只是多样性和组合性的比喻，而且数字并非是黑板上线性展开的一维公式组，也不是写了一黑板的二维平面平行数据链。而是立体多维的通透贯穿。

每个数字背后都有多重平行自我同时存在着，每个占据了一个平行层，然后在那一层和其它可能性互动着。随着观察者从正面解离出来，越是从侧面观察，就越能看见点状自我背后的所有其它可能性都在同时作用着，而所有这些一连串的自我，还各自相互产生着微妙的涟漪影响。

这就好像一间教室里的所有同学，各自在自己的一块透明玻璃板上写满了数学公式。写完后，大家把玻璃板都交给老师。老师并没有把它们分开批改，而是将数百块玻璃板一块叠一块，整齐地摞在一起，并特别把每一块玻璃板

上的数字“1”对齐。此时，当人们透过那厚厚的一摞玻璃板去看时，会发现，在那条纵向延伸的“1”的路径上，出现了一个个平行的展开。仿佛在那条线上，所有的可能性都被投射出来，层叠成一种既统一又多样的图景。



(9:54 中断，珍毫无征兆地停了下来，头向后靠在椅背上。中断很突然。她对我的问题点头表示可以，然后慢慢地从出神状态中恢复过来。

(珍说她很容易就“下来”了。休息期间，她仍然感到一点“金字塔感”。珍对数学一无所知，但她说这个人格“疯狂地推动”她努力正确地表达内容。她在讲话时出现了一个画面：她一边说一边想象着一排数字，前排的每个数字后面都有其他数字。她说每个前排的数字都位于一个从左到右的无尽队列的中间。此外，她还感到后排的数字可以扩展、收缩，并形成各种变体和无尽的组合。“这些是我们无法用数学概念去想象的东西。”

珍感觉到这些想法来得非常快，以至于她无法用语言跟上，但实际上，整个传递过程大多是缓慢的。得知这一点她感到很惊讶。10:10 以同样的方式继续。)

我想告诉你们的是，数字仅仅是你们这种实相的一种符号。

它们并不是多维符号。你们的物理学家可以在一定程度上进行理论推导，但限制出现的原因在于，他们用来描述实相的符号本身受制于你们已知的实相。

这些符号就像钥匙，只能打开你们自己的门。你们可以用它们打开无数的门，但这些门都局限于你们自己的系统内。

因此，你们的时间和身份观念一直受到限制。其他维度实相确实会出现在你们的系统中，但你们无法辨认它们。我们可以让你们了解其中的一些，并告诉你们它们在你们的实相中是什么样的。（长时间停顿。）

我们当前使用的数字，或说数学理念，存在着本位面中特有的确定性和自限性，这种局限性导致我们的数学运算逻辑呈现出线性对等的稳定因果律确定性唯一坍塌。

习得这样的数学逻辑后，我们的科学家在运用这样的数学逻辑思考真实宇宙时，就怎么也想不明白，大一统场、现实生活和微观层面，怎么会三种截然不同无法统合的基础之“道”。

其实如果我们的科学家稍微了解一下多维实相，就能豁然开朗地明白，在当前的伪装位面里，在一维的时间轴上，用确定性的符号和算法去推演多重多维实相里的不断变化，就好像没有根据飞机的飞行速度与飞行轨迹预设提前量而直接标准开枪一样，怎么打，弹着点都是在残影上，而无法击中目标。

真正的多维数学，是变量数学，是量子数学，是基于不确定性上的混沌数学。当我们现在引入了量子计算，研发出量子计算机时，我们的科学家开始真正地碰触到了运用多维不确定性直接去计算出多种可能性，并理解所有可能都同时存在。

当我们不再执意追寻确定的、唯一的、肯定的标准答案时，当我们能接受在未来中直面不确定而不因此而忐忑焦虑时，我们的从容随和，不但能让自己在法喜中安然度日，还能被每一个小小的意外惊喜而不断感动，体验到幸福。

人们之所以不管拥有了多少都还是生活在八苦中，不是因为放不下，而是因为内心中过度依赖确定性的安全感。一旦陷入确定性中，你获得的不再是安心，而是更多的焦虑，因为求不得、守不住、还嫌少、怕不够的种种得失心，会轮番来折磨人。

聚散有时，生灭有道，随缘法喜说着简单，又有几人能真的做到呢？有目标

是好的，有一步步的里程碑也是好的，有行动力是好的，坚韧不拔的金刚心也是好的，但唯独功利心是其中折磨人的。

为了上天堂而付出的布施与努力，实无功德；必须上苍给你确定性的承诺才肯修行的人，不管轮转几辈子都只能原地打转。

所以修行人，要对自己狠一些，立誓：天地可有反复、可辜负我的痴心，但我不会辜负天地，因为要成长的那个是我自己，而非为了谁而去努力表现或表演。

在梦宇宙的系统矩阵里，其最大的显化规则就是同频匹配机制。一个人怎么演、如何表现其实不重要，当你的内在所是达成了相应的意识频段后，自然会被显化到相应的实景中，与同是那一意识频率的人相互匹配对局。

我们可以演，演得自己甚至都信了，但自己的内在意识频率的高低，骗得了自己，一时骗得了旁人，却骗不过矩阵系统——你是怎样的，就会被归档在怎样的意识频率环境中，和与你对等的那些所是相互磨砺切磋，相互成就或相互对镜。

任何时候都别去抱怨：“我怎么这样倒霉，会遇到这样的事与这样的人。”请记住，在同时性里没有偶然可言，已有匹配的功课与觉悟的素材。每个人的经历都是自己当前与那时当经历的。这不是活该，而是考验与教训。如果你拥有比考题高的认知与智慧，那你对考题不会留下什么印象，一切就理所当然地从指尖滑过；如果那问题让你头痛，难倒你了，让你崩溃，那当明白：不是考题太难，而是自己还德不配位。无法走入下一个台阶，只好反复去面对同一道课题。

你们可以学习去体验其中一些，而“无时间”的体验正是我所指的一种特殊方面。这种体验本身会在一定程度上自动帮助你们理解自己的身份维度，但你们熟悉的旧支撑点将不可用。

我们中的一个将很快给你们提供指导，当你们准备好的时候，就应该按照指示去做，不需要做任何改变。你们至少会在一定程度上亲身体验作为一种超越你们所知时间背景之外的人格是什么感觉。

这才是最好的学习方式。告诉你们这些就是这节课的目的。现在，我们将结束课程。

梦中的经历、冥想中觉知到的各种平行实相或未来闪现或其它版本的过去，都是非线性时间体验里的一种。我们的未来从来都不是一种确定性的抛物线，尽管大多数 NPC 确实终生都活在系统为其预设的命运中。

当我们透过这些洞见，真切地发现与知道，在多维实相里，角色的过去可以被一遍遍重写，当前的自己其实存在多个平行对等体验版本，而每一个都在完成存有对无漏认知的实际探索，而未来其实同样有很多种可能都在等着自己去经历，而自己届时会被系统推送到哪一版实相里，全看自己的意识水平发展成熟度可与哪一高度的平行实相相匹配，你就明白了人生的意义何在，修行奋进的原因是什么。

其实没有什么六道轮回的萝卜大棒，但又却有六道的差异：一个人的心性品行，让自己即便披着人皮，也是行走在六道里的众生，或在当恶鬼、社畜，或在当小人、浑噩之人，或参与各种内卷、当着阿修罗、当着追求极致享受的天人，然后看着自己腐朽恶臭成灰。

在修行里，可以一眼万年，同时看到所有可能性，并知道自己此刻当如何选择、如何作为。这不是“时时勤拂拭”的那种小心翼翼的伪装，更不是“本来无一物”的空灵，而是一种更高境界的了了分明。

正可谓：莫争树有无，对景观自性，借来有无物，觉是自醒缘。

（10:19。再次是突然结束。珍慢慢从深度出神状态中恢复过来。她一边恢复一边多次轻拍自己的头顶。“我一直在努力把自己全部塞回到我的头里，”她说。“我的大部分都在下面，”她拍着椅子说，“等着其他部分回来。下面的部分对数字一无所知——我不知道这些数据是否正确——但上面的部分却一直在传递它们……”

（珍在讲话时再次看到了一些画面。她难以用语言表达：“这些画面似乎与角度的光束有关。我不断地得到这样一句话：‘将你的意识投射到角度的光束中。’”

(整节可中，大赛斯的声音始终保持着高亢、清晰而遥远的特质。)

## 第 432 节 时间与形式无关 推动文明发展的高维存有

1968 年 8 月 28 日，星期三，晚上 9:20

（前几页是 1968 年 8 月 20 日星期二珍的 ESP 课堂记录。这是一节非常精彩的课程，内容涉及概率、各种类型的个人意识、电性实相等。一些关于身体意识的的数据，以这样的方式呈现尚属首次，赛斯在常规课程中未曾如此表述过。）

（33 年后添加的备注：本节内容将随新意识网络公司出版的 ESP 课堂记录一并发布。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

这并不意味着其他系统中的人格不会构建自己的时间结构，但在这些情况下，这些人格都非常清楚，这些结构只是为了更好地组织经验而被调整的。

他们并不认为任何特定的时间系统拥有自身的实相。这些系统也不会像你们一样使用连续的时间结构。以类似的方式，他们可能会使用某种具象化形式，但这些人格不会赋予这些具象化形式以超越他们自身的实相性。他们清楚这些形象的起源。

对于那些未曾进入你们系统的人来说，很难理解你们竟然会赋予时间和形象一种独立于你们自身的实相性，就好像它们是脱离你们而存在的一样。形式并不一定需要形象的存在。（长暂停）稍等一下。

现在很多大型游戏都引入了天气系统、时间系统，并为游戏设立完整的历史时间框架和未来感走向，让游戏世界里被架空和生成的主角，被这些故事线索带入到一个庞大的时间观和世界观里。

这种故事性的宏大背景设定，不但合理化了角色遭遇的剧情，也侧面塑造了角色立体鲜活的个性，让其行为与动机显得更加合理。

当然大多数玩家并不会真的把这些历史故事当真，也不会把当前角色经历的

昼夜或年月当真。可是如果你持续地在某个游戏里沉浸式地游玩了很久，甚至已经因此忘却了你参与游戏的那个本体，此时在虚拟世界里无比当真的你，就会不自觉地把游戏内的时光与时间日历当成自己认知与思维的依托焦点。

比如在游戏里，每个昼夜会刷新一次野怪，三天才能打造好一把武器，挥舞十次镐头才能采集到一个单位的资源。这些被系统以矩阵内游戏时间规范好的时间进度就成了你当前角色认知里的一部分。

尽管这些时间本身是假的，是都可以通过修改器进行调整的，是不应当被当作常数不变量引入到严谨的科学思考逻辑中的，但沉迷并在游戏里当真了的玩家，就是把游戏内的时间认知成了客观事实。

而这种认知理念对于不玩这款游戏的人来说，会感到很陌生，虽然能理解，但难以认同。

就好像妈妈叫孩子吃饭——

孩子说：等等，我还有三天就能拿到新武器了。

妈妈说：你暂停下游戏，先来吃饭。

孩子说：这是线上游戏，无法暂停。

妈妈气得拔了网线，孩子急了，因为他的世界陷入了定格。

形式并不依赖于质量。这更接近我想告诉你们的。在你们的时间系统中，质量的增长似乎依赖于时刻的连续性。然而，时间与形式毫无关系。

那个有时讲话的人格（赛斯的更大的存有）可以随意改变形式。他从未被困在“一种形式对应一个人格”的信念中。以你们的理解，他可以根据自己的心情随意改变形式；他思维所至，形式随之而变。（强调）

以你们的时间观念来说，他的成长开始于极为久远的年代，以至于从价值完成的角度看，你们可以说，他的发展已经远远超越，以至于完全陌生。

在游戏里，我们搭建一个房子、制作一个物品、等待一个果实的成熟，都会看到渐进的一系列逐步在完成或达成的画面。但实际上系统是可以瞬间在你

手上、在树上显化出成品的。

渐进式的展现让我们相信有时间、有因果、有递进的次序。而这些经验认知看似是持续存在的事实真理，但其实都是矩阵刻意显化出的过程，想要言出法随即刻显现，下一帧就无中生有并非不能做到。

因为其实每一帧给角色投射的画面并没有必须的必然性连续。这就好比，你在梦里看见一辆公交由远到近驶来，却在你等候的公交站没有停靠，又由近到远地开走了。你追赶那公交，呼喊着想要让司机注意你、并停车，但车子还是开走了。紧接着下一个画面，你就出现在了酒店里，中间毫无过渡，你也不会因此觉得奇怪而因此惊醒，剧情就这样继续推进了下去。

如果你仔细地思考这些很合理的画面就会发现：梦里的公交本是可以闪现在你面前，然后又凭空消失的，你根本就不用等公交，而是可以瞬移到目的地；地面上跑的公交和你所站的街道不过是一层映像的薄膜，压根儿没有地心引力或真正的时间，但你却活在自己的当真里，把这一切自己投影出的虚假看作是无法逾越的现实。那辆公交里其实你既没显化司机也没投影乘客，但你却对着那伪像大声呼喊，想让其停下，带着你去梦境中没有后续场景的远方。而公交不停靠、不等你，这一切让你着急又无奈的事看似巧合，但其实都是你自己内在无奈与错过情绪的显化。

你先有了这样的情绪，这些负面情绪让你的意识频率开始进入焦虑与愁苦，让自己觉得自己不配得，进而忧心忡忡，这种患得患失引发后续这些相关实相的系列体验。而具体梦到或经历了这样的時候后，你又会因此陷入更真实且言之有据的负面情绪化状态里。

虽然西方宗教里有很多扭曲，但有一句经典确实不虚，那就是：如果你自己感到富足喜悦，那上帝就会加倍地给你；如果你自觉贫苦匮乏，那上帝会拿走你口袋里的最后一枚铜板。

《马太福音 25:29》：因为凡有的，还要加给他，叫他有余；没有的，连他所有的也要夺去。

《路加福音 19:26》：主人说：我告诉你们，凡有的，还要加给他；没有的，连他所有的也要夺过来。

我们实际生活在一个多重概率可能的平行实相里，那些因杞人忧天患得患失而让自己陷入低频情绪化中的人，日子会越过越苦，干什么都不顺，拿到的也会失去；而那些主动积极乐观无所谓的人，反而会越发快乐，好事连连。你关注什么就会吸引什么，在意什么就会体验什么。

总是担心老公出轨、不断查衣服手机的，早晚老公会去寻一处安生；而对已经出轨老公都不知不觉的“蠢”女人，一如既往地热爱生活、照顾家庭，结果外边的女人忍不住天天吵，男人受不住只好躲回家里，暗自庆幸还有个安生日子能过。

这个蠢女人一辈子都只看到了美好，而那个一结婚就开始防小三的，在离婚后四处吹嘘自己的直觉有多准。其实在多维实相里，你关注什么就体验什么、就记忆什么、就生活在什么之中。

有些系统中的人格会帮助其他系统中的人格，但那些高度发展的人格，以你们的理解，已经非常先进，他们会将目标设定为帮助一个整体文明的发展，甚至推动一个新系统的形成，有时还会启动该系统的存在。

我曾告诉你们，有许多我也不知道的事，而且从实用的角度来说，有许多知识仍未被了解。现在，你们正在帮助那些组成你们身体细胞和分子的意识的发展。

它们几乎是通过渗透的方式从你们身上学习。在多次循环往复的这种活动中，它们模糊地意识到概念性思维的存在。同时，它们也在支持着你们。它们内部的囊理解力将越来越朝着有意识的方向发展。

每一个细胞和分子都可以学习如何组织更大范围的能量。这很难用你们能理解的语言来表达。它们是尚未显现的潜在人格。这并不意味着它们都将在你们的系统内显现，但以你们的观念来看，它们代表了你们系统中未来的居民。

我们都知道，当光的光子在频繁的相互碰撞中“凝结”为带质量的粒子（电子、质子等）时，光的物质化之旅就开始了。微粒构成了星球，进而诞生出具有基础意识的生命。

生命吸收光的能量来壮大自己，让自己具有功能化和分化出各种可能的复杂代谢系统，以便更高效地利用光能。

而一部分生命选择借由吞噬其它能高效利用光能的生命来壮大自己，另一些则选择吸收物质化的光来壮大自己。前者发展成了吞噬合并生物，后者成为了植物。植物可以直接利用光和光化物，而动物则依靠逐层相互吞噬，包括吞噬植物，让物质粒子逐层从光与光化物成为构建复杂智慧生命体的基础素材。

意识能量微粒就是这样从光转变成各种载具躯体的。

但单纯依赖这些意识能量微粒构成的载具，无法展开复杂的、高效的生命体验。所以意识存有化身成不同的人格，借由人格片段的方式扮演了一个个灵魂，再借由灵魂的方式，利用舞台上的这些角色载具去演绎一场场故事。而构成一个个身躯的意识微粒们，则借此观摩与学习，获得成长的机会。

中土宗教说别吃肉，有罪。但这种只有中土才发明出来的罪恶感，其实基于无知，因为植物也有感官，也有感情，也有觉受和痛苦。不管是植物还是动物，其实都不存在宗教里的那种因果罪罚的认知，动物们其实大多数和我们对生命对时间的理解是大有不同的。

从一枚种子、一棵草、一枚果实、一只羊、吃羊的狼，到吃狼的人，构成物质的意识微粒一路从尘埃转变成高级智慧体，它本身是欣喜的。当然最后人又化作尘埃，把一切归还给自然。

我们之前说过，在意识的成熟过程中，在接近成熟的高维意识中，其当作为的最后阶段，是透过利他而完成对一体性智慧的综合提升。

自我意识成长之路，在本意识位面里，我们会经历九个阶段。

(1 Z 祖里 作为身体的、运动的模范。	(2SF 苏马菲 透过教学传递原创性。	(3 M 米尔伍梅特 神秘的滋育人类之心灵。
(4 Y 依尔达 传播及交换概念。	(5G 格拉玛大 :建立社会体系。	(6 F 佛德 改革现状。
(7 D 度莫 医治, 不论其个人的行业为何。	(8 B 柏莱汀 透过亲职给人类提供一个地球存货,	(9 SL 苏马利 给人类提供文化的、 心灵的与艺术的传承。

从在意肌肉皮囊的最初低级一级意识，描眉画眼练腱子肉，到二阶意识，在意科学知识体系，发展脑力知见。

## 力量

**Z『祖里』**

01 运动家，


02 太阳剧团、云门舞集都是这类人。

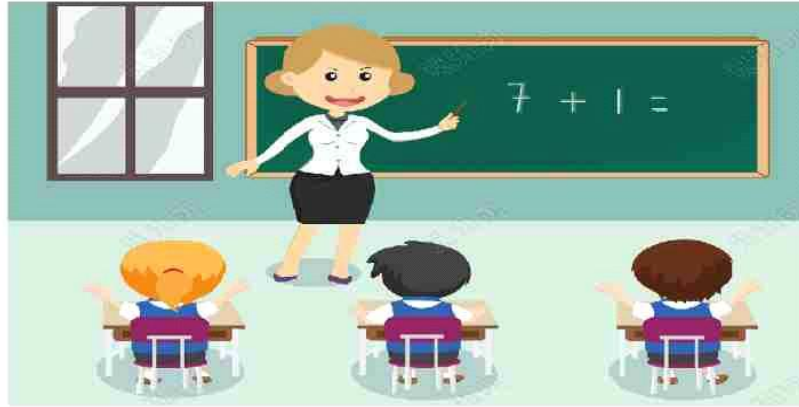
03 这些人是运动家，在不论什么领域  
他们都专心于使身体的能力臻于完美，那在其他通常人是止于浅尝的。

04 他们是身体上的模范，透过身体本身的美、速度、高贵及演出来表现的。

05 透过身体艺术及表演传递能量，经营表演，                      作为画家或作家的模特儿。

06 他们常常出现在文明的开端，透过身体“艺术”及表演传递他们的能量。





SF 『苏马菲』

## 传统

01 极端聪明，主要把自己或别人的原创性知识传给别人

02 忠实的抄写，并传递给后代，但不会改变原创性

03 不太具有原创性的人 04 主要行业当老师

发展到三阶是从事探索心灵秘密的哲思。四阶是游访四海，传播与交换理念。

M 『米尔伍梅特』

## 浪漫

01 是神秘主义者所组成

02 他们的心灵是很神秘的，大部分都活在自己世界，很单纯、天真无邪的原始人，比大多数的人是与心灵极度调和一致的人

03 属于这个家族的人不会居于任何的权威地位，生活步调缓慢。

04 重复的生产线，较不工业化，『很慢活』

05 不喜欢动作很快，吃饭细嚼慢咽

06 可能是卓越的父母亲

07 他们无意对别人解释他们的内在活动。

08 他们通常选择具有较缓慢的生活步调之较不工业化的国家。

09 这些人可能完全不为人所知，他们简单、直接且孩子气的言行，而可能显得愚笨，他们根本就不在意一般的习俗。





## Y『依尔达』 01交流者组合成

## 探索者

02 藉由商品的交换达到文化的传播交流。他们都是种子的携带者(概念的散播及同化者)，由“交换者”组成的，把他们的想法由一个国家带到另一个，混合文化、宗教、心态及政治结构。

03 爱冒险的人，且这一群人具活泼、多话、有想像力且通常可亲的人。

04 对商业及财富有独到的眼光，这些人也许是艺术的欣赏者，但通常是为了其商业价值

05 世代以来，他们在各处出现，他们也是海盗及奴隶。

06 他们的特点常常是那些爱冒险之人的特点。

07 他们可能是四海为家的人，而且常常很有钱，所以经常的旅行是可能的。

08 主要是在从事概念、产品、社会与政治观念之交换与交流的伟大游戏。

09 他们是旅行家、探险家、商人、传教士及水手。许多推销员、外交家可能是属于这个范畴。也常是改革运动的成员。如十字军东征、丝路交流，都是这类灵魂的创造。

10 这些人也许是艺术的欣赏者，但通常是为了其商业价值。

11 你们常常可以在政府部门里找到他们，涉及旅行或金融的领域。

12 他们常常喜欢密谋。总而言之，他们混合风俗

从五阶开始，不再仅仅是关注自我个体，而是凝聚人群、建设团队，成为领导者。进而发展到第六阶，去推陈出新，改变固有僵化认知，成为革新者，提出跨维度的信息洞见。



## G 『格拉玛大』

## 统合

- 01 善于创造组织，整合者
- 02 具有主动、活力并具创造力的侵略者
- 03 把不同的概念整合
- 04 主要行业企业家、政治家、政客、整合者



## F 『佛德』

## 洞见

- 01 具有极佳的预知能力，在当下可以看到未来的趋势
- 02 与梦宇宙有很强的联结，特殊的心灵能力
- 03 爱搞活动，革命家

第七阶段，开始更本质地去关爱他人生命与心理健康，成为疗愈者，学习如何爱与被爱。第八阶段，无条件地提供温暖与陪护、照料弱小与病苦中人，成为培育者。



## D 『度莫』

## 疗愈

01 热爱医治别人，借由修理物品间接疗愈别人，给予安慰的话，会散发出很温暖的负离子能量！ ，加速别人的疗愈

02 通灵者、社工人员、心理学家、艺术家或跻身宗教界、花店、生产线工作、政客

03 具有特殊的疗愈能力，自动会去关心别人并疗愈别人



## B 『柏莱汀』

## 亲和力

01 最擅长：亲子，易洞析孩子的特质 02 身心是平衡发展

03 这家族专门制造良好的下一代，生孕能力特别好，拥有很多孩子

04 他们通常是非常健康的人，与这个家族的人结婚能自动结束遗传的弱点。

05 具迷人的自发性 06 投入了很多心力在家中，专心带孩子，家庭活动放在第一位

07 和善、幽默及爱嬉戏，并有活泼慈悲，具有同情心

08 他们是最适合作为父母亲，天生对人有很高的同理心，喜欢鼓励孩子，天生对孩子有健康的，故事妈妈、导护妈妈、对孩子具天生的善良

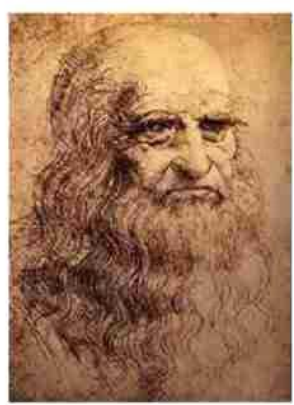
09 好的父母亲，绝对不会为了孩子牺牲 10 照顾，对养育健康快乐下一代有非常多的兴趣。

11 他们创造性的能力都用在家庭团体以及孩子上。

12 这些父母非古板，盲目的顺从习俗，是视家庭生活为一种艺术的人，视孩子们为血肉做成的杰作。

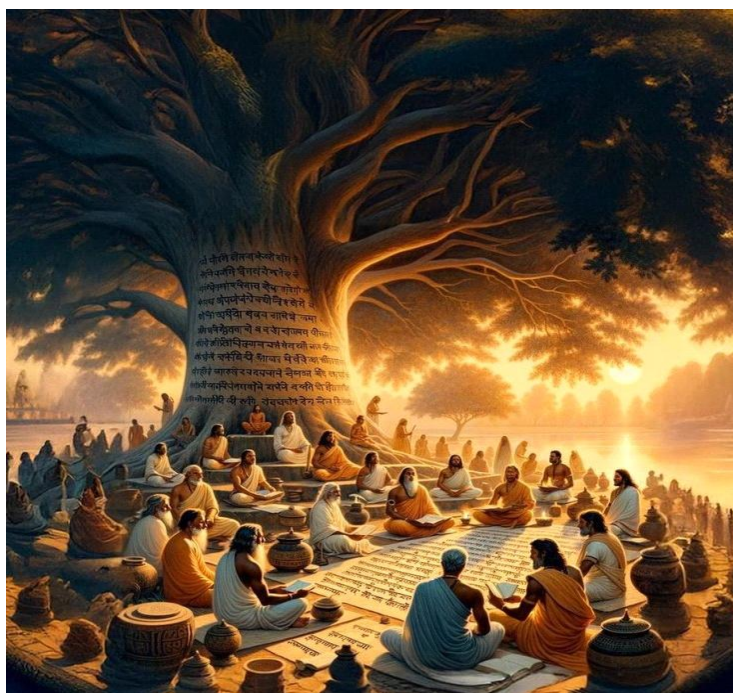
13 几乎在任何行业里你都会发现柏莱汀家族的良好分子，平均的分布在地球上，并且在所有的国家里。

在本位面中能达成的最高意识阶段是第九阶段：当见习讲法者，为人们传道解惑点亮心灵明灯。然后毕业。

<b>SL 『苏马利』</b>	<b>心灵向导</b>
<p>01 苏马利常常为人类提供一个文化的、灵性的或艺术性的传承，文艺复兴来自此家族的创造。</p> <p>02 他们不喜欢作任何大商业组织的成员(他们不是斗士)，不会倡导以暴力推翻政府或习俗。</p> <p>03 天生的改革者，心灵是由他们组成的、具有在情感上与别人共鸣及共感的才能。</p> <p>04 苏马利天生就是好玩发明家，而且比较不受拘束的，不过，他们是没耐性的。</p> <p>05 你们可以在艺术界及比较不传统的科学界里找到他们。</p> <p>06 苏马利是一种心态，一种存在的倾向。</p> <p>07 他们相信自然发生的改变之创造性。</p> <p>08 他们很少是随俗者，所以他们常常是文化的地下组织之一部分。</p> <p>09 一个苏马利非常不喜欢作任何大商业组织的一个成员，尤其是如果那工作涉及了习惯性或令人厌倦的例行工作的话。</p>	

那在我们这个位面里，还能看见或遇到比第九阶更高的意识存有吗？

答案是肯定的。但这些传递高维知见、谱写系统教材、培育见习教师的存在，其状态犹如神隐般难以捉摸。有些来自某个体系的人格，会去帮助其他体系中的人格。但高度发展的那些人格——在你们的说法中具有极为成熟且高度发展后的智慧——它们会立下志向去扶助整个人类文明的发展，甚至会协助一个新文明体系的诞生，有时还会直接参与创立与启动那个新时代体系的创立，并留下大量成体系的高维知见信息。它们是立志于培育心灵向导的神一般存在。



这类存在有些甚至没有地球上先前的生活经历，但抱着崇高的信念与理想投身入我们的这个实相中，为

## 世人留下文字、传说与榜样的力量。

我提到的那些高度发展的人格有能力披上某个系统的伪装，进入这个系统，并在“一段时间”（加引号）内遵循该系统的规则，目的是帮助其中的居民；这种情况已经发生过无数次。

在其他情况下，这种联系会通过系统内的某个人格进行。系统内的人格可能知道也可能不知道这种联系的存在。有时，想法会在个体睡眠时通过潜意识被植入。当这种情况发生时，根据你们自身的心理模式，这些想法会以某种自然的方式浮现，几乎不留痕迹，个体可能完全认为这些想法是他自己的。

高度发展的人格对非时间性是有意识的，但也能利用其他人所认知的时间幻象，并进入特定的伪装结构。然而，非时间性原则的运作方式决定了一个人格只能参与与他自身经验有一定关联的系统。

举个例子，我们的朋友会发现很难把自己限制在你们的时间安排中，因为在他看来，时间的幻象过于明显。然而，他可以派遣他存有中熟悉这种时间结构的其他部分参与其中。

（“比如你？”）

（微笑，停顿）我已经习惯你巧妙插入的问题了。你总能问得恰到好处。确实，像我一样。

（括号注：这就是为什么按照宗教故事，父亲没有亲自去，而是派了他的儿子。）

高维意识体的某一个人格化身会进入到我们这一位面，为集体无意识和集体意识注入前所未有的新知见，借此撬动时代的变革与认知的改变。这样的改变往往是细微的，但慢慢地随着群体意识提升，越来越多的人格接触到这种新的认知可能，事情就开始不太一样了，到最后发展到很不一样。

这样的高维意识传输，可能是借由谁的嘴说出来，借由谁的手写出来，借由一场濒死体验或一场大梦传递出来。当然也可能在一段时间内，很真实具体地显化为某个“人”，并令其留下传说与足迹。只是这类神一般的人物，本身不受时间线的束缚，他能看到尚未发生的各种可能，同时知道所有事件的本

初成因。

现在，你们可以休息一会儿，我们再继续。

(9:50—10:02)

还有那些留在你们系统内的人格，以你们的理解，他们一次又一次地返回系统，目的是帮助系统的发展。

这些人会把他们的主要活动集中在最能影响观念思想的地方，并带来必要的变化。许多大家族就是这一群体的代表。他们在你们的历史中反复出现，总是作为显著的、具有影响力的个体出现。在这里，这个家族代表了一个承担起培育你们文明任务的存有。

他们直觉性地知道未来需要发生的变化，并试图通过出现在你们的过去来促成这些变化；尽管对他们来说，你们的未来和过去是一样的，但他们仍然必须在可能性的范围内工作。你们的时间实际上是具有可塑性的，尽管你们并不这样认为。

这些人格试图影响一个文明的情感和思想，因为只有这些情感和思想才能带来事件的发生。

地球在线不是地狱或监牢，也不是什么外星文明的试验场或意识囚笼，这里不是天堂也不是地狱，而是灵魂小白们开始修行的幼稚园道场。这里被保护得极好。我们无需面对很多在混沌中极其普遍的各种时空乱流与无常，我们的日月星辰有稳定的轨道，时空体系精准而平顺，生态环境有周期性的平稳发展期。这些条件在绝大多数更高阶的道场里是没有的。

很多人总觉得想要离开地球，想要摆脱轮回，其实不知道，离开幼稚园后的功课更难，要面对的情况只会更复杂。而轮回是意识发展的主要成长方式，离开了这里，就会去那里，离开了那里，还会有新的校园与新的学期。

所以基于这些原因，来地球当幼教的有很多志愿者，它们化身成一组组话剧团，在这里为一届届的新生演绎着教程里的故事，从这些孩子里挑选出值得培养的好苗子来。

我们的世界并非是线性的，其实未来早已存在、早已发生并不断被重复着，就好像我们所谓的历史也在不断被新生重演着。在不同版本的未来与过去中，每个灵魂依据自己的意识觉悟水平，都能找到和自己意识层次相匹配的剧本与时代大背景。

有的战火纷飞、争端不断，有的和平祥和、科技发达，有的飞天遁地、遨游宇宙，有的刀耕火种、裹着兽皮取暖。在不同时代背景下，每个渴望经历探索的灵魂都能找到适合自己的人物去经历。而整体文化与文明背景，可被分为意识高度觉醒的意识文明和科技高度发展的机械文明。这区分主要是人们对外求与内觉的发展偏重，当然也有两者兼顾被发展出来的文明形式。

当前的文明从宗教的极度扭曲，转变成科技的极度发展，从无知的迷信，短期内调整到了无畏的自大。而下一轮调整正在酝酿。

一些人格可能诞生在你们的系统中，却发现这个系统对他们来说缺乏挑战性，或者他们根本不喜欢这个系统。

（停顿）稍等。（停顿）

他们可能会选择离开系统，（停顿）有时是通过胎儿流产的方式。但如果他们第一次在你的系统中度过童年，那么他们就必须在这个系统中完成他们的发展。

（珍闭着眼睛，停顿了一会儿；她示意我稍等。）

一套在地球上完整的自我发展至少包括当一次男性、当一次女性、体验一次生养孩子。任何游戏都有无条件退款试用期：如果你在自己的角色里，第一次没有玩过初始设定的 14 年就选择放弃角色，那就无需走完全流程，而直接脱离本系统。但如果你之前已经有过一世，这次没选好角色和故事线，那不能离开，只能换个角色与故事重新进入挑战。这里说的离开是所谓的病逝或意外，不包含自杀。

在同时性里，堕胎或流产和妈妈没有什么关系，是角色自己不想进入这个家族业力，或不想来这个原生家庭。在同时性里，没有意外可言，所以也没有

意外怀孕或意外流产。打胎下来的那些细胞里是没有灵魂出演的，因为完全没有必要安排这样的演员。

你们屏蔽对非时间性的感知，接受了关于时间的概念以及伪装结构的存在，因为二者相辅相成。一旦你们接受了你们所知的物质实相，那么时间系统便是不可或缺的。在那些仍在你们系统内的投射中，你们仍然受时间关系的约束，因为你们感觉到感知依然像往常一样运作。

不过，即使在这些情况中，也有一些自由度，因为在许多投射中，流动性并不受时间限制。你们可以瞬间移动到其他地方。一些投射会带你们进入非时间性，但这些都是更高级的投射，如果没有准备好，这些经历会让你们感到混乱。

在非时间性中，形象并不需要像你们所熟知的那样具有表面上的持久性。它们可能会变化或保持不变，这取决于背后的强度。（停顿一分钟）你们目前无法在这样的环境中航行，至少无法有意识地做到这一点。在某些梦境状态下，你们会进入这些环境，但这些体验在醒来后对你们来说毫无意义，因为在那里的体验似乎杂乱无章，没有条理。

时间只是用来组织感知的一种方法。感知本身并不需要时间。然而，在你们的系统中，感知似乎依赖于时间。按照你们的说法，非时间就像空间一样具有可塑性。空间可以被塑造成桌椅、山脉和大陆，但空间并不依赖于桌椅、山脉或大陆的存在。

时间，其实不是宇宙的绝对规则，而更像是一种“习惯用的工具”。为了能在物质世界里生活得有条理，人们接受了时间的概念，也因此接受了与它绑定的一整套感受伪装的方式。于是，眼前的世界看起来才会稳定，好像一切都必须从“过去”走到“未来”。

但事实是，感知本身并不需要时间。时间只是帮你把体验排了个顺序，好像你读小说时习惯一页页地往下翻。可是整本书的内容其实早就同时存在在书页之间，只是你们选择了顺序阅读，才感觉故事在“发展”。

在梦里，人们有时会尝到“非线性时间”的滋味，可能一瞬间经历几十年的情

节，或者一晚上梦到过好几个故事。醒来后大脑会觉得它们杂乱无章，因为你们习惯用时间来整理经验，而在梦境中这个工具暂时失效了。

更高级的意识投射中，这种“非线性时间”的体验会更明显。在那里，画面和场景不一定恒久；它们可能持续很久，也可能一闪即逝，全看维持显化的意识能量的能量强度。

理解这个概念，可以想象走路和看地图的差别。走路时，你需要一步一步丈量天地，眼中所见的风景有先有后；可当你把地图摊开，整个路程早已同时存在，起点与终点都清清楚楚。我们平常的时间感，就像走路；而在“非线性时间”内，就像在直接看全息地图。

所以，时间并不是锁链。它更像是一种视频下的进度滑轨，让你们能在世界里有秩序地按照一定速率感知与行动。但别忘了，真正的体验、真正的感知，并不依赖时间，它们原本就在那里。

现在，你们可以选择休息一下或结束这节课。

（“我们休息一下。”）

（然而，这实际上是课程的结束，时间为 10:24。珍的出神状态良好，她能够轻松地进入和退出。）

## 第 433 节 多维人格能够在不同层面建立联系

1968 年 9 月 2 日，星期一，晚上 9:05

（今天，珍接到来自路易斯安那州富兰克林市的约翰·皮特的电话，内容涉及约翰生病的妻子佩格；因此可能赛斯会谈谈到佩格，但这一话题并未展开。）

（珍开始时语速较慢；睁着眼睛，像往常一样有停顿。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

任何时间结构都是一种辅助工具，帮助沿着某些特定的方向组织经验。但它在很大程度上限制了感知，同时也是一种保护机制。你们正在学习如何处理感知和经验，而时间以缓慢且小剂量的方式将这些经验提供给你们。

这些剂量会逐渐增加。最终，你们能够在没有这些限制的情况下体验经验。无时间性代表了这种自由。你们根据自己的方式组织经验，因为你们现在已经学会了如何去做。当你们达到那个阶段时，你们就不会滥用经验。

你们会理解主观生活的基本实相。即便如此，你们仍会组织经验（下划线“组织”），但不再需要依赖时间这种人为的辅助工具。你们不需要看到思想在物质中具体化，因为你们早已明白，思想，而非物质，才是基本的实相。因此，你们将能够舍弃许多看似永久的质量形象，而当你们形成这些形象时，你们会明白它们的缘由和形成方式。

梦中的经历和冥想或灵感中的所见，并不比肉身经历的剧情更真或更假，都是多重可能性的一种展现，都是用来品悟觉悟的一种演绎。

你是在黄粱一梦中一眼万年，还是在南柯一梦里生死聚散，亦或在红尘大梦里好似百年，其实对于内在自我来说本无差异，都是经历，都是见识，都是反思的素材。

时间的快慢、流止、顺逆、膨胀或坍缩，都只是哈哈镜里的觉知变形，本无时间的平行实相里，你在摘选着哪些画面与文字，拼凑剪裁出通顺的文章、

合理的剧情，跟随人物角色走过可能性构建的迷宫。

当一个人意识觉醒后，就会知道眼前的世界不过是自己的一念所化，所有的所谓真实皆是在意的具象。那最为无情的时间，在削骨磨志的同时也能打磨出璀璨的钻石。有些人在生命中、在梦里，用心品悟出了大道的真意，有些人则蹉跎了岁月，化作枯骨齑粉还一肚子怨气。

当我们从自己当前的角色里解离出来，站在时光长河的高岗之巅，俯瞰万流归海的壮阔，就会发现那些自己未曾游览过的支流与错过了的主线与窄门，不但可通向人生的秘境，还能带你回归本真的归墟之渊。

人人都在说“放下”，于是我们去丢了些陈旧的家具、过时的衣服、梦中的情人、要不回的老账。焕然一新后，开始纳闷：怎么还不立地成佛？

呵呵，什么是放下？肤浅了。放下的是对时空的执着、对跳脱的渴望、对扬升的期许、对成就的在意。当你以全然所是的样子直面一切可能时，当你不再分别、不再计较时，当你不以物喜不以己悲时，那你才真的放下了，放下的是那个所谓的我，和我的种种在意、介怀、图谋、期许。

可放下后并非是狭义的“无我”了，也不是躺平了，而是成了天地可用，并肯去作为的那个行动的显化。进而去形之所困、相之所耀，而归心入魂，得见真如本意。



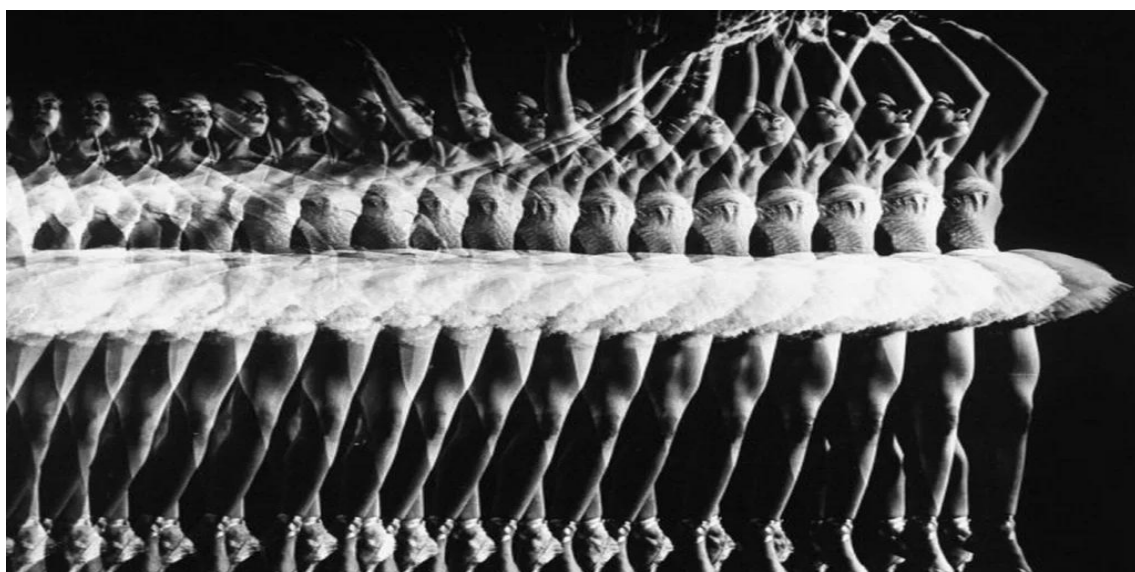
当你与本真一体不二，成就佛心佛意、化身佛指行佛事时，你就立地成佛了。因为你这个角色我成了佛意的容器，开口就是佛语，行止皆具禅意，光华万

丈又自信从容。

理解时间会对感知设置限制和障碍是很重要的。但这并不意味着处于这种阶段的每个个体都是孤立的，或者只生活在自己的宇宙中，因为互动始终存在。

（长暂停）

在无时间性中，你们以自己的节奏感知，以自己的方式组织经验。然而，这些经验始终涉及他人。事实上，你们可以在这种关系中走得更远。多维人格之间的关系远比你们所知的复杂。



这相当简单又极其难被理解，当我们能理解当前的自己并非某一个零维的意识焦点后，理解自己是矩阵里一连串一维线性自我并不难。但理解在同一个空间里，同时有多个在体验不同人生却是相同角色的我，就有点困难了。而这些在同一时代里出生，拥有和你相同父母、相同家庭、不同或相同妻子与孩子的其它自我，大多数人并不认同他们的真实性，就像他们不认同你的存在一样。

这种不认同不是因为无法理解或无知，而是基于为自我保护当前的角色存在感。当你真的认同了多重实相里的多重自我，并真切地知道所有这些自我都是意识的平行幻梦时，不但角色我的这个自我在被否定，同时自己在意的一切都突然变得可笑：什么工作、存款、大房子、股票、职称，什么父母、爱人、子孙后代、国家利益，一切都突然和时间感一起化作虚妄里的齏粉，进

而扑面而来的就是虚无主义和无意义感。



所以灵魂的成长需要一个稳健的、阶梯型的、有严谨计划性的教学递进。任何冒失的渴望一口吃个胖子的贪心者，在这样的冲击下，都会疯掉——不管是不停地逢人就说真相实话，还是突然不再说话，呆滞地看着天花板呢喃“都是假的，都是假的”。

所以觉醒的过程是需要很小心地稳健逐步引领的。面对海啸，在巨浪里是无法学游泳的。

我们再把话题拉回来。

当你能同时看见各种可能性我的未来、过往与当下，在每一个平行舞台同时展开时，当你不再计较哪个我是我、哪个不是我时，你的自我意识焦点就能同时观觉所有可能性的走向与结果，进而发现一维线性因果论和时间感都只是小孩过家家中掰着手指算算数的幼稚。在多维实相里，一切可能同时存在，一切可能皆同样真实，而你不再是梦中被牵引随行的被动觉受者、“受害者”，而是自己梦的主人、造梦者、编剧，甚至创世神。进而意到相显、言出法随。

那当你拥有造梦并历经清明梦的权力时，你会为自己显化些什么呢？

豪车美女豪宅？爱情孩子？复活父母？还是金山银山王冠宝座？或袈裟古刹荣耀法相？一念所执又如所欲幻梦，哪怕地狱不空都是所执在意的经历。随

后又沉沉睡去。

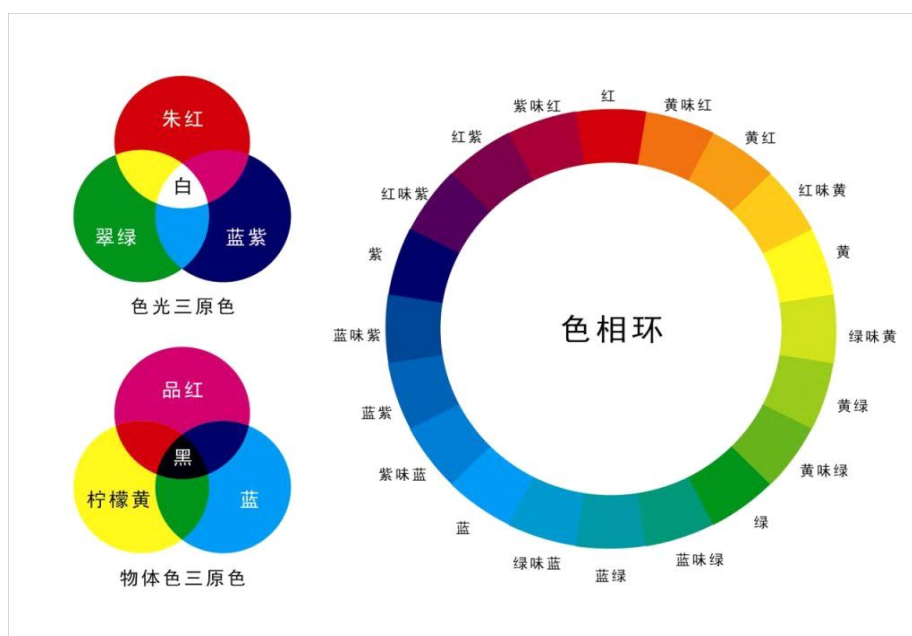
在多维实相的人格互动中，任何一个自我的变化，都会联动所有自我；任何自我的点滴改变都会诱发蝴蝶效应里某一方面的涟漪，进而犹如水中爆炸的水雷波及四方三界，让种种荡漾相互激荡出可感之势和不可预测的某种结局。

现在，请稍等。（停顿）

存有在特定条件下与他人建立关系时，可以根据自己的意愿，选择性地展现人格的不同部分。这些不同部分能够相互支持，促进彼此的发展。以存有 A 和存有 B 为例。A 的“自己 4”人格可能与 B 的“自己 6”相处得非常融洽，而 A 的“自己 2”和 B 的“自己 2”可能完全不合。因此，这两个存有会调整，转向那些彼此最契合的人格部分，并通过这些部分建立关系。

在无时间性中，存有的这些部分完全自由存在，没有时间障碍将它们分隔开。许多这样的关系已经建立起来，就像我与你们交谈一样，因为我们相处得很好。（带笑意）我也熟悉你们的特定系统，并且在情感上觉得它令人满意。

多维人格因此能够在不同层面建立联系。他们的人际关系中包含着一种信任，而你们的人际关系中没有这种信任。他们在很多方面都能达成一致。



所有女孩子都知道，在搭配上，有些色调是相互冲突的，有些则相得益彰。

色调本就是能量频率，三种基本色调又能细分出七种不同混色来，就像人格有七种基础意识人格片段那样。

两个存有要寻找相互能融合的匹配，需要进行多轮尝试，寻找到最适合彼此的灵魂伴侣。这个过程中，那些在一起就相互贬损、互相看不上、怎么也谈不拢、身体与情感都抗拒的，就是相互消耗的孽缘。正缘正妻应该是懂得欣赏你的、有心灵共鸣的、能彼此滋养且相互扶植的。最重要的是，当两人在一起时都能相互成为更好的那个自己。

人生中不怕错过，多试几次不同的组合，找到真正适合自己的那个灵魂伴侣，然后携手一生或相伴累世，这才是内在存有间真正需要与想要的结果。

珍在婚后第二年的舞会上遇到了罗，知道就是他，然后在头婚后的第三年离开前夫，与罗走到了一起。但因种种原因，在这一版中没能化解开种种在意与心结，早早地离开了我们的舞台。事后罗娶了比自己小十多岁的美女，一起完成了对整部资料早期课的整理和出版，也就是我们现在看到的这些资料。

在意识界里，人间的世俗婚姻在上德看来没什么了不起，一切都以存有的发展、万有的利益为首要考量。角色间的聚散显化，犹如梦中的片段，有时为了能相互成就，有时为了能让你体验到什么叫“错付真心”。

因此，多维人格能够在不同层面上建立联系。他们的人际关系里包含着一种信任，而当你们的关系里没有这份共鸣、在许多方面都无法达成一致时，合不来的就是不匹配，继续内耗下去就是浪费生命。我也熟悉你们的这个体系，并且希望你们能在情感上找到能令自己满意的关系，相互搭戏。

共鸣的反义词有——

心理情感层面上的：对立、冲突、冷漠、隔阂、抵触、漠然

感受上的：消音、抵消、失谐（不和谐）、杂音、沉默

从群体意识层面来看：分裂、内耗、异音、不协调、各说各话

我们都知道相生、相克、互为牵制、毫无助益。

最好的伴侣关系是：相生>毫无助益>互为牵制>相克。

请远离那些不断贬损消耗你的人，请与和你相互牵制的人保持距离，请对毫

无助益的人礼貌交往，请珍惜那些能给你助益且心灵共鸣的灵魂伴侣。

在这里需要注意的一个常见认知错误是，灵魂伴侣往往并非只有双方，不具排他性和专属性。就好像配色盘里，三色互补一样，任何一种颜色都存在与其频率近似的相应两种上下色。也就是五行里的木生火、火生土。这里木土存在着相克关系，却都与火相关系。三者如何平衡或独取其二就看应用了。

### 互补三相色

以颜色环中心构建一个等腰三角形，顶角是基本色，其他两个角分别是与该基本色的互补色相邻的两种颜色。这种组合对比强烈而不会过于杂乱。



你们在当前实相中的物质关系，可能与某段存在结束后的人际关联完全无关。有些父母你已遗忘，有些子女你并不认识。从灵性和主观层面来看，这些关系并未不存在，因此你不再被它们束缚，他们也不再与你纠缠。

这仅仅意味着，你们未曾在彼此之间激发任何形式的创造性动力。（停顿）

（停顿；语气强调）你们彼此之间并未激发出深层的回应。这或许更为重要——你们并未对彼此构成挑战。也许你们相处得很融洽，你明白吗？

这样的灵魂羁绊与相互生克不仅仅发生在伴侣层面，还会延伸到父母、子女、社会关系中。这让某些人相互间就是无法相处，有些就怎么都感到很舒服，有些一起做什么都毫无进展，有些则彼此能摩擦出闪烁的光火创意。

如果你能清楚地看到在多维实相里的真实，就不难发现：在你的世界里，在你的家庭中，其实很多角色都是 NPC；你梦醒后，在你觉醒后，就会发现当

结束时，这些人物会留在梦矩阵里，没有灵魂离体。这样的人角色很鲜明的特点就是：不能与之探索与谈说心灵层面上的东西，它们会逃避这样的话题，甚至表现出抵触与不解。这类没有灵魂的角色是矩阵为了给你配戏生成的梦中人物。

这类人物主要负责给你提供人生蓝图中设计好的助缘、磨难、阻碍、牵制，构成真正的挑战。就算相处得还算愉快，也没有能力激发出任何形式的创造性动力。

你们在现世中扮演你的爱人、父母、子女、朋友关系，在角色存在结束后就失去了联系，从此毫无关系。即便回想或祭拜也毫无反馈。这些所谓的角色父母或你们的子女都是系统衍生出来的。如果你反复尝试当前角色几十上百次，他们就会随着你的角色生灭几十上百回。

从灵性或主观的层面来说，当你真的看穿这些关系，这些羁绊并不会消失，只是你不再受它们牵绊，他们也不再会是各种缠绕着你们的牵挂与当真。

（“明白。”）

但并未产生强烈的爱。如果曾经产生过仇恨，那么这种关系通常会以某种方式在多个存在中延续下去，直到被解决，你明白吗？

在人世间很多人是活得很肤浅的，虽说都知道举头三尺有神明，做人不能昧良心，但做事时却往往选择不管不顾地，只顾着自己眼前痛快，不在乎言辞作为带来的种种伤害怨恨。想着“又不能告我，又不能咬我，对方只能含泪吃哑巴亏”。

其实这种认知与想法真的是傻，而且傻得一点都不可爱。一方面，在你的世界里，其实没有别人，你帮助的是自己，伤害的也是自己；你成为贵人辅助的是自己，图谋算计的还是自己。

依据矩阵中对等体验法则，你所做的所有事，都会让你去亲历对等的另一方觉受。所以在这个简单又公平的原则下，你爱就是被爱，帮助就是被帮助，伤害就会被伤害，剥夺就会遭遇剥夺，拿取时就在失去，送出时就在获得。

这不是因果，而是平衡的无漏体验。

存有或万有万存从来不会去做什么法官，本源意识也不设立什么律法，只是简单地让进入红尘中的人格凭借本心真性情随意发挥自由意识，展现出最本真的自我。

在这一过程中，不管你做了什么，下次你就去扮演对方，去感受那被照顾、被爱的温暖，被了解、被关心的亲密，被伤害、被责骂的痛苦，被欺骗、被剥夺的仇恨。

结果很有意思的事就发生：被爱被帮助的，反过来感恩的就是自己，忘恩负义的还是自己，以德报怨的是自己，冤冤相报的还是自己。如此的正负体验构成良性循环或负面循环，最后构成完整的无漏认知。最后发现，要不左右手相互搭把手，把日子过好；要不双手互搏都掐个青肿残疾，奄奄一息。

一个小小的对等体验的设定，就成了最有效的人生功课，成了每个人内心良知的最好自我教育。是相互成就、彼此托举与牵引，还是相互坑害、挖坑埋雷。一念善恶的利他、利己、双赢，决定了自己今生来世过往的种种涟漪经历。

聚散有时，当俯仰无愧。来去有度，当各留颜面，莫做事太绝。能饶人处且饶人，冤冤相报何时了，能相助时莫推脱，无情逼喉害良知。即便天下皆负我，我亦良善待世人。

类似地，有些人格与存有的联系比其他人格更加疏远。这些人格甚至可能进一步融入另一个心灵组织，因为那里能提供更好的发展机会，或者对它们而言是更愉悦的心理环境。

在这种情况下，存有不会试图阻止这些人格的离开。人格本身可能会选择脱离，独立存在。它也可能为了寻求支持，成为另一个存有的一部分。另一方面，由于其自身的强大，它可能会吸引那些正在寻找支持的人格。这些人格可能会与其形成一个新的组合，最终发展为另一个存有。

在发展和体验方面不存在任何障碍，对创造力也是如此。一个人格可能以某个主要目标为起点，但在经历中可能发现新的领域，并选择去探索这些领域。

在绝对尊重自由意识的意识界，每一个人格个体一旦具有了自我意识，都被视为绝对平等的存在。虽然确实有存有、主人格、人格这类成熟度上的划分，也确实每个意识家族体系有着自己相互衍生的爷孙“血缘”关系，但在意识界里，我们社会上的论资排辈或裙带关系并不构成实际的影响力——在存有序列里，谁来当家族的主意识话事人，不是谁资历最老，而是谁意识发展得成熟。

在存有旗下的所有人格，会被安排去同时探索不同的意识面向。但因为万有万存也存在着这样的分工协作，所以有时自家的存有之主要发展的意识面向与某一自家人格正在展开的研究并不匹配，这样的不匹配导致自限了自己子弟的发展前程，那这个人格就有权去寻找肯接纳自己的其它存有，在志趣相投的前提下，加入那一发展序列。

很多灵魂伴侣其实来自不同的存有，但在相互完成高度意识匹配后，会合并到一处，成为同一个存有旗下的双生火焰。

在意识界里，一切都是流动的，没有被固化的僵化制度，一切都围绕着如何能让弘一一休发展得更好而展开。没谁会计较个体的或小集体的利益得失或疆界格局。



在无时间状态中，人格能够完全理解并有时会利用时间系统，但它清楚地知道自己本质上存在于无时间之中。但为了实现目标，它会像修建道路一样，创造一个时间表或时间系统。

我们都很清楚地知道，在自己的梦里所经历的一切，其故事里的时间都是非真实的线性时间，但我们又为了能让所有片段相互衔接成合理且可供品悟的经历，为一系列片段排序出了一个时间轴，并据此体验了梦中的经历。

有时，这条道路可能会被其他人使用，有时则不会。许多人格可能会共同努力创造一个时间系统，就像许多人共同修建一条国家公路一样。而有些人格可能仅为了自己的目的，创造一个属于自己的时间系统，就像一个人修建一条通往自己花园的小路。

但迟早，这个人会不再仅仅从家走到花园，而是使用其他道路或开辟新的路径。同样，人格迟早也会利用或创造其他时间系统来实现更多的发展，但这并不是被迫的，而是出于自己的选择。

在人格演绎一个神魂并借此踏足实相界的伪装剧时，在出生前大厅里，你可以选择是经历单人副本、小群体副本还是集体公共副本，当然也有混合性副本可供体验。

单人副本一般是在你反复挑战同一课题却未能通关时被使用的，因为和你搭戏的其它同行都已经毕业，而你还卡顿在自己的各种所执或无知里，领悟不到自己当领悟的此学期课业重点。一般自杀的灵魂也落入单人副本里，反复经历自杀前的人生，直到明白还有其它可能的路径并挑战成功，才能真的走出来。

小组副本是最常用的一类教学方式。构成入世剧团的小组少时三四个朋友，多时可达上百人的团队。其中各自有自己想要经历与体验的人生课业，又借由矩阵把所有人物关系和任务难度都相互匹配交织成一个跨越百年的故事。随着大家依次登场又依次离世，这幕大戏在被架空的时间与空间里，无比真实地被演绎了一遍。当然故事背景的年代、社会底蕴、世界性事件，以及街

道上、生活上涉及到的各种人物角色、路人甲乙丙，矩阵都会依据系统内已经存档的真实数据高度还原。

这样的世界背景可以被无数遍演绎，而人物们间的具体故事可以随意被改写，或随剧情的推进随机应变。

公共副本就要比小组副本热闹很多了，当然也更加不可控，这类不可控反而让多样性的随机性绽放出诱人的魅力——要知道反复经历确定性的剧情、走规划好的路径、一遍遍说着同样的台词、站在相同的位置上、演绎一样的剧情是很让人抓狂的。

在公共副本里，虽然游戏难度被大幅度地提高，虽然角色要经历更多的平行可能与小概率事件，但这些不确定性能让人格更加真实地看清自己当前的所能与所是。因为我们在意识界里借由一体性觉悟，可说无所不知无所不能，在信息与觉悟共享的情况下，各个都是全能智慧的，但你真的成长到了这一地步了吗？那就入世去历练一番，在屏蔽了与全然的意识链接后，在隔阴之迷的闭卷环境下，是骡子是马拉出来遛遛好了。

可以说在大多数的时候，其实我们是在三种副本里相互穿插经历的。这是因为，系统为节省算力而设计出了一种显化方式：当你独处时，当你处于小范围的封闭环境中时，那就启动单人副本。此时在你的房间之外，世界其实是并不存在的，因为没必要耗费资源去显化它们。在这样的小舞台上，你或者和三五好友一起演绎一场场对白与内心戏，或自己面对矩阵生成的所谓家人朋友度过几天或几个小时。

当你离开这些“环境”步入街道，去游历山河，去逛超市商场时，你又无缝接入多人副本，借此展开一些公共事件。至于电视广播报纸上看到的各种世界新闻，那都是系统按照时代背景内置的时间轴生成并推送给你的。类似的这类世界性背景信息流，还会包括所谓的历史发现和未来畅想。当然这一切，在你意识觉醒或角色死后，就都瞬间变成了矩阵里流淌着的数字代码。

好了，现在你可以休息一会儿了。

（9:39 珍轻松地出神状态中恢复过来。她说这次状态很好，赛斯的信息很强烈，她甚至记得一些关于多维人格的内容。语速整体较慢。9:53 继续。）

时间在某种程度上是一种工具，被多维人格用来服务于自身的利益。再以道路作比喻。其他维度的人格意识到，他们完全可以随时离开这条道路，并且清楚在道路的两侧还有更广阔的存在。

然而，在你们的时间观念中，你们认为自己被束缚在这条道路上，不明白这条道路是由你们自己创造的，也无法感知其他实相。但这是你们自己的选择。因为你们正在学习，而且只能同时处理有限的感知，所以遗忘了自己是道路的创造者。而多维人格则不需要遗忘这些，它们也能意识到由其他人创造的类似工具。

（停顿一分钟，闭眼。）

多维人格会穿上特定类型的“服装”来行走这些道路，或者使用某些“车辆”，但它们并不认为自己被这些工具束缚。有一些时间结构被许多人使用，像交通繁忙的道路；也有一些实相系统被广泛探索。在这些系统中，集体感知在一定程度上占据主导地位。

还有一些时间系统，由少数非常冒险的个体选择，他们会开辟新的路径，探索全新的方式。就像有废弃的物质结构一样，也存在废弃的时间结构。有些实相系统已经不再被使用，用你们的话来说，因为它们存在的目的已经不复存在。同样，也有一些初期的时间结构和实相系统，它们是潜在的、可能成为集体体验的一部分，也可能不会。

因此，时间是从“无时间”中创造出来的。（长时间停顿）“无时间”是心理体验，是心理实相，而时间永远服务于“无时间”。（长时间停顿）存有创造了它们似乎所处的时间。（长时间停顿）

在矩阵系统时间框架外，其实还有一种时间体系，这些时间体系在被“人为”制造出来的意识虚拟亚空间中独立运作。很多在人世间因被宗教忽悠了的修行者，依据各家的宗教传说和宗教理念信仰，独立或群体性地创建出属于个别宗教社团或民俗信仰的某类虚拟亚空间。

在这类虚拟亚空间中，由个人意识或小集体意识显化出的梦境无比真实，这可以是神仙洞府、极乐天国亦或地狱囚笼。每个被自我信仰与信念所束缚的神魂，在其间经历自己觉得自己当体验的种种修行、快乐或煎熬。至于体验

多久与具体经历了些什么，全看个人脑子里都装了多少此类的荼毒信念。

正所谓：天堂无路，地狱无门，不请自来，一念所转，即得解脱。

经验本身始终是灵活的，而形式的存在不依赖于质量。质量属于你们的伪装系统，而形式则不然。

形式在物质系统中采用了质量，但它并不依赖于质量。形式可以，也确实是在没有质量和物质的情况下存在。形式和时间一样，是一种工具，是一种对体验的组织方式。多维人格明白，形式是他们用来组织感知的工具，就像时间系统是他们为此目的构建的一样。

换句话说，除了你们熟悉的连续时间系统之外，还存在许多其他种类的时间系统。这些可能的时间系统可以被称为时间系统，只是它们的体验方式被高度地以不同的方式组织起来，在你们的理解中不存在“连续的片刻”。

有些系统确实会涉及一种连续时间单位，但在这些系统中，人格完全意识到这种连续时间是他们自己创造的。某些类型的人格会构建或被吸引到某些时间系统中，这些系统提供的特定发展模式和感知机制更符合他们的偏好。

意识形态可扮演的角色，包括在梦宇宙里的各种存在形式，比如神、精灵、灵魂、鬼魂。各种实体与虚体的角色与生物，甚至非固化的比如云、水、火、风等。

这些角色各自因使用不同的意识频率，导致其对时间的感知与使用方式是很不同的：扮演猫时，世界都在慢动作中蠕动着；但扮演石头时，会觉得一切都被快放了 10 多倍。演绎一只飞鸟和一棵树的感觉肯定和当一个人对时间与距离的觉受是不同的。

这种不同就好像你在看一页一画的纸质连环画、一页四画的漫画书；在看由烛火驱动的走马灯、在看电视里的 24 帧的动画片；在用 2 倍速看 48 帧每秒的动漫电影——都是对信息的采集，但信息密度与信息量在单位时间内是有很大差异的。

在有些位面上看到的，甚至是拆了订装、散落一地的连环画。所有故事片段

都同时呈现在眼前，但却毫无顺序可言。眼光扫到哪里，就看见什么，然后自己脑补所有画面的相互逻辑关系。

在意识领域中，还有倒叙的故事与蒙太奇的片段乱入，甚至这些片段也可以是不按常理出现的。比如一些片段根本就不属于这个故事，也能被你看到。比如平行梦里所见的反梦，就经常不属于你的这个故事，却被推送给了这一版的你。

现在，你可以选择休息一下，或者结束本次这节课。

“我们休息一下。”

（10:16 珍以赛斯的身份继续）

你可以说，各种时间系统就像不同的游戏，每个游戏都有不同的规则和目标。在你们的系统中，其中一个规则就是“忘记你在玩游戏”，以便更专注于眼前的事情。

（10:17 珍休息了一会儿，然后在 10:27 继续。）

但游戏是有目的的。（长时间停顿）你无法将你游戏中的规则应用到整个宇宙，也不能以这种方式将它们投射出去，并期望得出任何有效的结果。然而，参与游戏可以增强你的感知能力，并赋予你某些品质，这些品质在你停止游戏后可以帮助你理解实相。

（幽默地说：）换句话说，你在游戏中的表现会影响你在其他地方的“得分”。时间是叠加在“无时间”之上的，就像你们系统中的质量叠加在形式之上。（长时间停顿）

在某种程度上，甚至在你们的物质系统内，你们所熟悉的这种由连续片刻组成的时间，也是一种高度特殊化的幻象。

我们的科学家，一直渴望在我们的这一位面里，找到可以解释全宇宙的大一统科学算法。但基于我们本位面伪装时间流的所有算法，都因引入了稳定线性单一流向的时间这一背景常数，而失去了普世性。

其实一旦我们离开地球，时间就没有一个固定的流速了。不同密度与能量强度下，时间都各自有着不同的规律，甚至在不规律密度与紊乱能量场下，时间会呈现出多变的紊乱。

地球是被矩阵系统保护得太好的一个极其例外的幼稚园。这里都是极其稚嫩的零维意识小朋友，在灵界叫“小白”，因为其意识能量大小就不过一个指甲盖大的白色小意识能量球。

我们在这样的一个稳定的时空结构里，用这里的常数与常态猜想着混沌中的无常，然后纳闷：为什么我们无法走出太阳系？更找不到其它文明的痕迹？

其实答案很简单：人家不在我们的这一频段上。而我们生活在极为特殊化的幻象中。



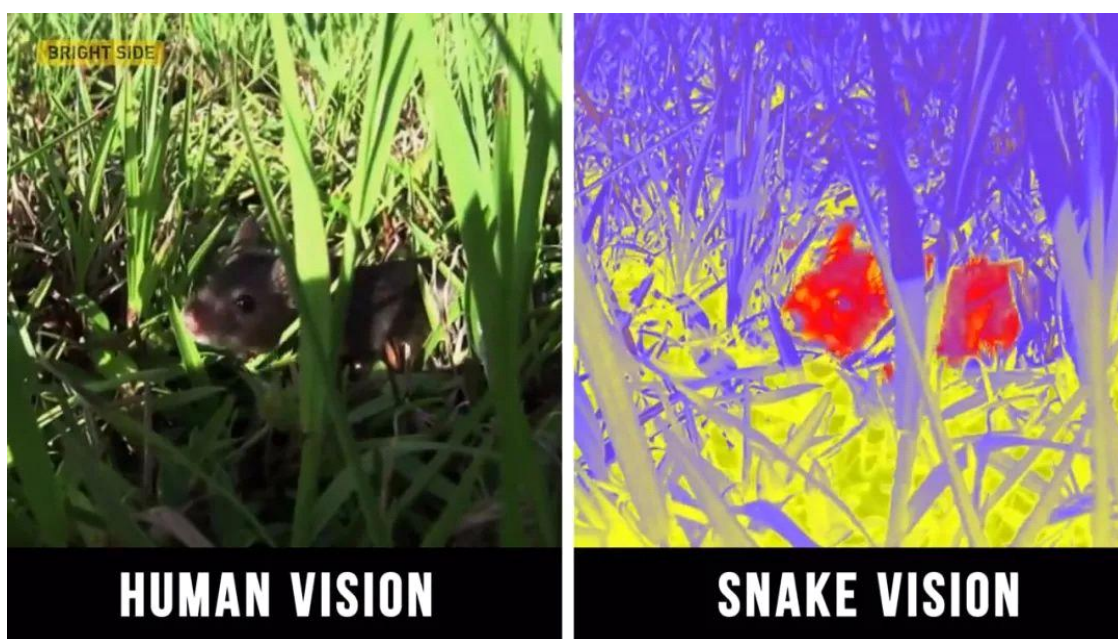
（此时，我们的猫威利正蜷缩在一张椅子上打盹，那椅子就在珍说话时坐的摇椅后面。这时，威利突然从椅子上一跃而起，瞬间变得警觉，好像在一秒钟内完全清醒了。我没看到是什么让它受到惊扰；珍看不到它，但显然听到了它的声音。威利在椅子腿旁徘徊了一会儿，然后又跳回椅子上，重新蜷缩起来睡觉。）

我提到这一事件，是因为它或许对接下来的内容有些影响。不过威利的动作

并没有打断赛斯。

你们人类是唯一熟练地“玩”时间的种族。其他无数的生命形式则完全不参与这个游戏。你们只是将自己的价值观强加于它们而已。它们并不像你们那样体验时间。

这并不是说它们不够先进，无法理解你们的时间实相。而是因为它们不分享这种幻象。几乎所有的动物、植物、鸟类、昆虫、岩石和树木，都是根据“强度”来感知的。（长时间停顿）



军队的狙击手使用红外热成像狙击镜看到的世界是能量强度的世界，这和大多数动物昆虫感知到的很近似；而植物与岩石感知到的世界与蝙蝠、海豚很近似，是能量波的反馈强度。所有动物甚至蚂蚁都能在大地震前就开始逃逸，而人类还在忙着辟谣。

对它们来说，体验的强度就是它们的“当下”。但从许多我此刻无法向你解释的方式来看，它们的“当下”比你们的更广阔。这并不一定意味着它们在当下感知了更多的过去和未来，因为它们在这些（下划线）意义上并非如此。但在质量和价值完成方面，它们的“当下”有更大的延续性，“此刻”（引号）被更为强烈地感知。

在此提醒，它们并不关心你们所说的“时刻”。然而，每一种体验对它们来说都极其强烈。无论是鸟还是岩石，其机体都会做出极度敏锐的反应，尽管这两个极端之间存在着巨大的差异。

现在，如果你们没有其他问题，我们就结束这节课。

（“你能说几句关于本周末来访的事情吗？”）

（指的是本周四，谭·莫斯曼和雷·范·欧弗将来访。）

那么我们稍作休息，然后看看能做些什么。

（10:45。珍再次轻松退出了催眠状态，尽管这次的状态非常好。我解释说，我提问的意思并不是期待一些预测或夸张的说法；我只是好奇赛斯可能会如何谈论我们期待的两位客人。我以为珍可能会从中受益。我没有意识到提问时已经很晚了，于是告诉珍，如果她想，可以忽略这个问题，并将本次课程结束。事情就这样发展下去了。）

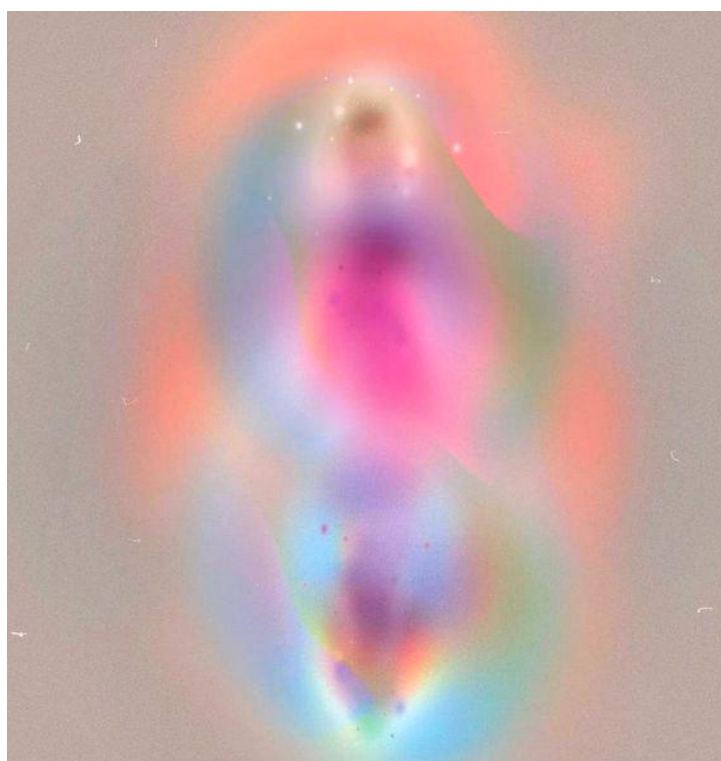
（我们坐着聊天时，我问珍是否记得威利奇怪的行为。她说她注意到了威利的表现，但并未因此感到困扰。然后，珍开始向我讲述一些“通过”她的信息，这些信息不是以赛斯的声音或语气表达的，而是直接从她口中说出的。以下是她的原话：）

“我们对时间的感知是有限的，我们只专注于相对狭小的一部分实相。猫的感知范围更有限，但正因为如此，它们对每个事件的体验更加鲜明。但我们的

下一个阶段是拥有更广阔的时间价值，同时拥有动物现在所拥有的强烈感知或反应。我们放弃了一些这种强烈感知，是因为我们承担了更多的实相，但接下来我们会同时获得更强烈的感知和更多的实相。”

大多数动物可以直接感知到亡灵的存在与所在的位置，因为亡灵本身也是一种能量显化的投影。虽然亡灵不在我们大多数人类的肉身感官可感范围内，但他们还在共享着我们的绝大多数公共意识频段里的实相显化体系。这让在同一伪装场域内正扮演动物的其它意识角色得以对亡灵的意识能量波动产生直接的感应，甚至互动交流。

说句不好听的，很多人觉得畜生道是比人道要低一等的，但事实上，我们真的在很多方面还不如一棵树或一只猫。



## ESP 课（433 节后） 不要设限

1968 年 10 月 22 日，星期二

我处于你们小组的中心，并将你们凝聚在一起。我们这位朋友（珍）昨晚有些经历，所以我不留他太久。他对你们有些不耐烦，而我也对他对你们不耐烦这件事感到不耐烦。老师们为方法争执不休，而猫儿们自会嬉戏玩耍。

每个存有对全然发展与自我发展都抱有最大的热忱，但依据其整体智慧成熟度的不同，其能理解与认同的道理和教学理念与方式也会因此不同。不同的教材和教学方式适合不同成熟度的学生，这里没有一个普世唯一标准，因此才能因材施教。

很多人因受应试教育的培养，在体质化的系统内被培养出了一种自己都很难察觉的僵化。这种僵化表现在对单一固有方式的一种捍卫上，对多元多维多样的表达与诠释会心生抵触。

故而，不管是在更高维度中，还是在我们这一位面里，导师、老师、见习老师们的观念和观点，存在着确实的多样性。而学生们遇到怎样的师傅，很大程度上“上限”了自己能达到的成就。在这里，心智越高维的师傅，因其所见与所知，所是与所觉的广度、深度、通透度，能接纳兼容的多样性也相对更多些。

所以跟师傅时，看看其对其它领域的认知与接纳程度，就能大体看出自己当前这师傅的城府与智慧如何。

你们所有人在这里时都聚集了力量，并以自己的方式运用它。这个地方就像一块试金石。你们害怕过多触碰，唯恐被灼伤，这一点我明白。你们想要知道，但不想太快知道太多。我知道这一点，这并不困扰我，所以我不明白为何它会困扰我们这位朋友（鲁柏）。

在某种程度上，你们的历史展现在我面前，我看到你们迈出的巨大步伐和微小步伐，也看到你们在何处绊倒。我在黑暗中支持着你们，并在需要时给你们一把推力——不是猛推，只是轻轻一戳。鲁柏倒是真的会推你们、催促你

们。

关于你们蜡烛的事件是真实的。那并非一阵顽皮的微风。而我，现在是一阵嬉戏而过的大风。蜡烛被移动了。火焰被移动了——如果我的朋友鲁柏能原谅我这么说——是被一个在召唤范围内的友善灵体移动的。我不明白他为何没有意识到信息已经被接收。

你们以自己不理解的方式联结在一起。总有一天我会解释。你们来到这里各有原因，尽管你们本应知道自己的原因，总有一天我会告诉你们。

大多数人都只知道固态、液态、气态，而火是等离子态。

为什么叫“等离子”？因为带正电和带负电的粒子数量“相等”，整体呈电中性。这让它有独特的电磁行为，可被磁场塑形、约束，像宇宙的丝线。

灵体们虽然其成像频率超出我们的感官可感范围，但对烟火是可通过电磁力的扭曲干扰，来彰显自己存在的。

所以有很多古老的通灵方式都依赖火与烟的变化来和灵体完成简单的沟通。灵体可以控制火焰燃烧的速度、火苗的大小明暗、火苗的朝向、烟的走向，甚至熄灭蜡烛上的火焰，借用火苗灼烧力的不同，在龟板上雕刻出不同的裂痕走向。

这里边形成了许多种相关成体系的约定俗成，让双方可以无障碍交流。当然，这些在现在无知的学者眼里都是怪力乱神的鬼话连篇。

这就好像你和 60 年前的人说能拿手机跨洋无线视频通话一样，无法被那个时代无知的聪明人所理解，更别说认同了。

你们的秋天来了。让它提醒你们，在你们的体系内，万物皆会沉睡然后苏醒，不停讲的那些笑话到头来也不再好笑，它们需要沉睡一段时间，然后重生、再次萌发。真正的笑话是奥秘，并非你们所理解的那种笑话。

尽管我承认我通常以如音乐般雷鸣的声音来到你们面前，那声音似乎有千钧之重，仿佛砰然落入房间，但我也可以轻如树叶般到来，在你们不知不觉时便已在此。（弗洛伦斯试图忍住咳嗽，赛斯洪亮地说道。）你们可以尽情咳嗽。你们都可以咳嗽，开个咳嗽大会！！

你们所有人都将以这样或那样的方式获得你们宝贵的转世资料。我让我的朋友休息一下。

（赛斯退出。休息期间，弗洛伦斯提出了关于神的意志的问题——即神是否控制发生在我们身上的事情等等。赛斯突然发言：）

没有任何刺激是偶然的。没有任何刺激是偶然的。我重复这句话以便你们能理解。你们从不被控制。神是创造力，他创造创造力或其他的创造者。由于其本质，创造力必然导向进一步的发展和存在——导向进一步的创造。控制则导致僵化、不存在和一切的否定。

用你们的话来说，完美将是死亡和湮灭，因为它预设了一个终点，超越此终点便不可能再有进展。创造力始终知晓进一步的发展总是潜藏其中的。新的可能性不断地从心灵和精神中生长出来。

控制则是招致僵化。没有神知晓"控制"这个词或其含义，就其能力而言，他也不施加控制，因为那会导致死胡同，而灵性将会离去，留他干涸如一枚果核。

存留的并非我的自我（ego），因为我已如蛇蜕皮般褪去了多个自我。存留的是我的本体身份，是你们的本体身份。自由自有其内在的掌控，但不是你们所想的那种外加的控制。自发性确实有自己的纪律，但从来不是外部施加的，它只是硬币的另一面。所以说，并没有你们以为的那种“控制”。自发性自然知道方向，而神明并不可怕。所谓控制，只是恐惧的产物。

这是极其重要的一段课文，大家一定要很用心的记住。

任何时候，不要给自己设限，也不要给他人设限，多样性和创造性的尝试与拓展，永远都是内在自我发展的路径。别认为自己是“对”的，而去否定或限制他人展现自己的创造性，更别听他人所说的是非界线，掩埋与扼杀了自己的创造性和创造力。

当你想歌唱时就去放声歌唱，当你想画画时就涂鸦自己的内心色彩，当你渴望朗诵时不管那是否真的成调，当你渴望书写时，就把歪七扭八的文字写满纸张。

任何时候都要学会跟随与彰显自己的心流，任何时候没谁有权遏制你的自由意识表达。没有人们以为的那种“道德”。在上德中，没有纪律和控制可言，所有的发展都是好的，所有的尝试都是好的，所有的经历都是一种成长。控制与展现控制性，只是无知者不成熟的恐惧产物。去控制，就等于走向僵化。那样只会走向死路，让灵性枯萎成一粒干瘪的果核。

所以真正的心灵导师，只会看着每个学生各自做作，却从不会真的说什么，或管束谁。高维只把真言和多维知识带入到人们中，却不会要求谁该怎么做或不能怎么做。哪怕对方是在作死玩火，那死与被燎伤也是没什么大不了的。一场经历而已，而且没有意外可言。

高我对一切都不会感到失望或气恼，因为它知道，在无限的时间里，在无限的重启中，成功达成必要的认知与实现相应的作为，只是概率中的一种看似随机的必然。

不成熟的心灵见习老师，其是非道理很狭窄单一，会与懂的方法也极其有限。这是匮乏经验导致的自我局限。虽然确实具有对教学的热忱，也确实在帮助他人和自己成长，但这种自限性，往往会导致自己和自己的学生在发展的过程中，因其自限性表现出偏执的偏激状态。

（赛斯退出，就在休息开始，珍开始出离出神状态时，写了很久、活动着手指的弗洛伦斯评论说，希望录音机在这里。赛斯立即插话道：）

无论你们的玩具是否在运转，我都可以演奏。你们的心中有自己的录音机，你们会记住我说的话。

不要如此沉重地行走于世间的道路。要轻盈地行走。你们背负的重量并非物质性的。让你们感到沉重的并非物质上的重量。你们自身的身份将会启迪你们。无需如此热切且排他地专注于物质的道路。你们曾行走于其他路径。

你（这似乎是针对瑞秋说的）曾耕耘过其他的花园。有些喜悦可以减轻你的负担。你所对抗的并非你的自我（ego），尽管你有一个自我的模型。你对抗的是一个盘踞在你意识边缘的记忆。那是一次早已被宽恕的过错，一场已然平息的风暴，一朵早已被刺穿的乌云。你本就如空气般自由。其余的一切，都只是为了掩盖那个记忆而设的表象。此刻，在意识层面你不会理解我告诉

你的话，但在潜意识里你会明白。那过错早已偿清。忏悔已经结束。当你意识到你是自由的，你就能享受这份自由。

很多人活在自己过往记忆的阴影里，即便那都是很久前的曾经，尽管这当前的载具已经更换了一遍又一遍。很多人渴望知道自己的前生，知道那时的身份与故事，借此来证明自己确实能有下一场生命的体验。

但不管是赛斯或其它谁告诉你的前世，或你自己在催眠或梦里看到的前世，那其实都不是所有，而且你也无法对其进行真伪的鉴别。

之所以有隔阴之迷的持续存在，之所以我们不去碰触这些过往经验，这不是惩罚或隐瞒，而是保护，保护那些连前天或幼年是非都还无法放下的稚嫩心灵。

比如你很爱你今生的父亲，他真的对你很好。可是他确实演绎了前世的强奸犯，而你也因此在那一舞台剧里很受伤。当你打开前世的剧本后，你会立刻对此生的父亲有全然不同的态度。

打开累世剧本的前提是，你真的已经能做到淡然随和地活在当下，也清楚地明白昨日之我非我，昨日之事也只是舞台剧里帮我明白事的经历，而没有意外的偶然可言。所经历的一切，都是从自己安排给自己的课题，而不是从外面的谁强加给我们的。

是什么带你们来到这里？是你们并未意识到自己拥有、但你们确实拥有的知识。我再次回顾你们的过往，以及用你们的话说，你们的可能性和未来，天啊，你们的变化真大。你们会认不出自己。保持善良的心。你们拥有的耐力比你们所知的要强，而你（阿米莉亚）应该意识到，你来到这里同样是有原因的，你建造的远不止是花园小径。

没有理由恐惧你们的内在自己（inner selves.）。我正是对你们的内在自己说话。它们不会背叛你们，只会以真相来"背叛"你们，而这实则是一种荣耀。光不会灼瞎你们的眼睛，反而会开启你们不知道自己拥有的新眼睛，赐予你们不知道的自由.....唯有真理才会赋予你们幽默感。

如果你们不会散成碎片的话，可以休息一下了。碎片哗啦掉落地板的声音，

可是会累坏鲁柏的新吸尘器，或者累坏那些快要因疲劳而折断的手指。

（赛斯退出，课堂休息。）

这真是一篇精彩的布道，我会铭记于心。你们所树立的屏障已不再需要。危险早已过去。它们已被征服。那些过错并不像你们强大的意识所以为的那样严重，而忏悔的时期已经结束了。”

（莎莉轻轻清了清嗓子。）真是礼貌的咳嗽。假如我是一位慈祥、知名且受人爱戴、已过世的叔叔，你们或许能看见我，但就目前而言，你们必须满足于我能通过鲁柏的人格所展现的这一小部分我。应该会有这样的时刻，当我对你们说话时，鲁柏的容貌会发生相当大程度的变化，但你们目前必须满足于你们能感知到的我的那一部分。随着时间的推移，你们会感知到更多的我。我不会像彼得·潘那样玩跳房子般从窗户跳进来。那不是我的风格。但我告诉你们，你们将会比现在更清晰地感知到我。

我甚至有时会漫游。但请确信，打个比方说，我会一直关注着你们，尽管我并非监视你们活动的“老大哥”。但我知道你们何时偏离了目标，何时又自发地跃向它，也知道在你们存在的深处，你们何时意识到了自己能力的深度却又否定了它。

纪律是知道如何运用自发性的，而唯有对神圣自发性的恐惧才会带来悲哀，因为它阻碍进步，在你们的道路上放置巨石。步履轻盈吧。你们从一个真理跃向另一个真理。真理并不沉重。它们是轻盈的。它们在重量上是轻的，在光照上也是明亮的。它们毫不费力地充满你。真理让你们能笔直地坐在椅子上，让血液在你们血管中奔流，也允许我来到这个房间。如果你在捉迷藏游戏中躲在一棵树后，那么真理就是那棵树。是你们自以为在躲藏，但它是你们的一部分，是你们全部的存在。它既是你们，也如我一样，它丰盛、自发且不受控制。

（赛斯退出。珍似乎很难从出神状态中恢复，莎莉碰了碰她的肩膀说：“珍，你回来了吗？”赛斯突然插话：）

我回来了！现在我不会再留你们。当你们想尝试心理时间练习时，想着我。想象你置身于那个你自设的小球体内，你从内而外地塑造世界与万物，真理来自内在而非外物。

想象太阳就在你们之内，它确实如此，感受它照耀过你们那看似无边无界的存在边界。

持续地在冥想中练习内视的能力，在一段时间后，就能在闭上眼睛后看到真相的实景。真理其实就藏在我们的眼帘后，可惜我们总是把眼睛睁得老大，四处在各处选择伪装中的漏洞。

因为如果你向内倾听，你能听见你们星球上最初的话语。你能听见瑞秋的哈欠声充满了这如此安静的房间。你能听见，用你们的话说，在这个星球上将呼出的第一口和最后一口呼吸。你只需闭上双眼，向内看去。你只需认识到真理是令人喜悦的事物，无需恐惧。你只需认识到所有时间此刻都在你之内。你只需闭上双眼去看——就像现在，如果你们都安静下来，就能感受到宇宙的微风拂过你们的脸颊，而昨日如消散的云朵般飞过你们的头颅。你只需认出你内在的创造力。你只需倾听你内在的创造动力。因为正如你确实实地坐在这房间里存在着一样，你也存在于这房间之外。当你入睡时，你便是自由的。

你（对阿米莉亚）可以离开了。你不需要举手。

我衷心祝愿大家晚安。

## 第 434 节 解读谭的前世今生

1968 年 9 月 6 日，星期五，晚上 8:55

(普伦蒂斯·霍尔出版社 (Prentice Hall) 的谭·莫斯曼 (Tam Mossman) 见证了这节课。他昨天到达，计划和我们一起度过周末，并讨论珍正在撰写的赛斯资料的书。在 9 月 5 日午夜，珍以她自己的身份为谭提供了一系列印象，谭确认了其中大部分心理内容的准确性。我当时快速记录了一些笔记，可能有些难以辨认。)

S-A-R - another experience due ①  
 (12 Midnight) - Sept 5/68.  
 I see an older white haired woman -  
 looking behind old man - grandmother?  
 He is waving. He is dead + grandmother thinking  
 of him strongly or he isn't 99 to live - much  
 longer - bony woman with white hair -  
 I feel she is thinking of her strongly or is  
 99 to join him - or separated in space to  
 good degree.  
 1936 - etc. with TAM.  
 Another man - brother of older woman?  
 Fairly etc - ? not beard. Tall - slender,  
 hair is gray - carries a lurch pail - a job etc? -  
 med old - fashioned metal green sail - beat up -

woman etel mit bin - family rechs mit  
older woman mit white hair.

a stupid arrangement in 1992 - invalid  
family - etu mit a move - etu with older woman.  
A etel mit her -

Future? 2 girls - TOM - twins? much alike -  
same size, etc. - height -

TOM - anything making sense -

TOM - yes - clocks in - describe girls?  
public can't tell girls age - far away, so I  
place them in future - my interpretation -  
coming closer. (P)

I feel older woman in Xenty (pressie)  
influence in family in some way - phys there  
rather or at mother.

Not sure - Toledo - (P) puzzled) in 3 years  
go together in 14P -

with twins - the sky is the limit,  
also - we wouldn't have done it if not  
thought of had it wanted us to? (P)

or - we wouldn't have gone there - unless of  
thought of wanted us to - sounds as if these twins  
- dog - surely base of next then to. Follow up  
directly.

B-A-R - - or spells bar - or - phys T twins  
are based from surely ty want I do, or TOM.  
\$ " " " he wants I do  
base (T twins - surely that needs to be  
unsubstantiated -

(Separate?) Somewhat in regards \ business -  
a rejoinder - or recommendation - I think  
it " " from a male - a letter?

phys a man abt 53 or 63 - if led 53 to (3)  
looks older w/ glasses & ruddy face (P)  
+ T name Bob - S -

In petting w/

Somebody Tom Bennett died in childhood -  
died from how close to me - ..... flew \ boy  
boy - I don't know - etc w/ dist in a hole  
gone in hld, at hand -

I have a road or street -- then a barrier -  
like white posts - low fence - an excavation  
& piles of dirt - in pile to hid, up and  
this excavation pit - w/ dirt - industrial  
area -

POM (N) - take bh.  
(I recs clearly w/ cut tall - cig.)

(谭在课开始时有点紧张，珍也一样。不过，现场的氛围既幽默又友好，这节课稍微提前几分钟开始。珍进入出神状态，开始以赛斯的身份讲话，语气不错但不算特别深沉。她的眼睛经常睁开，停顿和手势等表现如往常一样。)

现在——

(“晚上好，赛斯。”) )

(幽默地说)“这种悬念对我来说实在太折磨了！我出场可能会让气氛降到冰点，这可不行。那么……晚上好！”

(谭：“晚上好，赛斯。”) )

请稍等片刻。(停顿。)

这是一个大纲，希望将来能进一步充实。(停顿。)

1204 到 1248……我们的朋友，然后是男性……不过，首先让我在这个关联下

提供一些其他资料。

一种极大的活力和强烈的需求。强烈渴望交流，但又害怕被冲垮。（停顿。）

一种真实的外向性，但同时又伴随着一种恐惧——对自己基本完整性的担忧，害怕“自己”会被外泄，好像他担心自己会像被抽空一样，流失殆尽。

因此，他有时会爆发出强烈的交流欲望，随后又想要隐藏自己，好像通过这些交流，他会把能量消耗掉，随着每一个字能量都从他身上流失，以至于他需要退缩保护自己。

他展现出迷人的外在自己，微笑着，友善地对待他遇到的人，像在旋转和跳跃。但在这表面之下，他对这个外在自己感到恐惧。在当下，他的内在自己还没有找到或集中自己的真正能力或方向，因此他感到自己的内在像是一个空洞，从而对外在自己的能量有所怨恨。

这种感觉像极了懵懂初恋的少女拿着自己精心准备的、亲手制作的糕点，等着心怡的男孩走出教室。

凝脂般粉嫩的脸颊早已羞红，心在狂跳，手心都是汗，喉咙紧紧的，把早已反复演练多遍的隐晦表白，在心里重复了又重复。

阳光下，那男孩和朋友们拿着篮球走过走廊，女孩犹豫地站在墙边，手里的纸盒要被捏扁。男孩走过身边，他看了过来。女孩低下头，脸滚烫着哑了声音，看着男孩随朋友走过，犹豫着是否要追上去，说出那些话语，递上那盒糕点。

一种强烈的热情与强烈的需求并存，涌动在心中。

一种渴望沟通的冲动，同时又害怕被这股力量冲走、淹没了理智。

一种真诚的追求被外放，但内心却伴随着一种深层的担忧——担心自我最基本的完整性会被唐突地打散；

担心自己仿佛会从内部流失，就此只留下个空壳。

于是便出现了一阵阵强烈的沟通欲望，紧接着又是一种封闭的胆怯，仿佛每一次与他交流甚至对视都会失去自己；每说一句话，就有一部分能量从体内

逸出，于是便怕了自己的冒失，想将这种交际的冲动收回加以隐藏保护。

女孩在外人看来总是笑嘻嘻的开朗愉快，面对他人时总是在微笑，友善地点头回应。她在走廊里总是轻盈地旋转，雀跃地绽放着少女的美。然而在这层外表之下，却隐藏着对自身外在表现的恐惧，怕被同学和他指指点点。

当下这世，女孩的内在自我尚未发现，也未聚焦于它真正的能力或方向，因此她时常觉得自己像个傀儡空壳，于是对外在自我的旺盛能量也会心生怨恨。

这样的少女心，其实和大多数人接触自己内在神魂时的心理状态很近似：一方面渴望表白与拥抱真实的自己，另一方面又在被拒绝的尴尬和怕迷失自己的恐慌中矜持。既被内在的悸动鼓舞着不时地看向对方，又怕从此失去自我独立性投身入不知所谓，在不能把控的旋涡中就此迷失。



很多能量确实向外释放了。（珍用手势强调）但内在却没有吸收到足够的能量。他能从他人那里获取能量，并能够感知和理解这些连接，但却缺乏来自自己人格其他层面的必要沟通。

他感到自己的能量在流失，因此对此感到不满，害怕失去自己。然而，现在他正在学习如何利用、接收和转化来自自己“内在层面”的新能量，这样他就不会感到枯竭。（停顿。）

在古老的经典里把我们的生命比喻成油灯，有些人为了急功近利而同时点上

两到三个火头，然后在中年就于灿烂中戛然而止，美名天妒英才。

另外有人的灯，不断内耗漏油，心事重重，灯油很快耗尽，不到 50 就病殃殃的灯火见微。若内心还有很多的扭曲、思想的挣扎、精神的内耗、情志的压抑、情感的悲伤、生活的失望，那不管是角色还是神魂都会觉得心凉、身冷、意志消沉，睡不着又睡不醒，脑袋木木的好似丢了魂。其实也确实是丢了魂，灵魂对这样的角色彻底失望，留下皮囊早早地撤出了当前的游戏，去投资与关注其它平行自我了。

与之相反，如果这个当前自我，在各方面，不管是心智还是灵商，内在良知与觉知力都展开的很好的话，神魂因此在这一角色里有望获得长足发展，于未来可期下，就会追加生命力的后期投入，并调动存有旗下的所有可用资源都来辅助这一自我的此生成就。结果就是，怎么做怎么有、想什么来什么、贵人不断、好事连连、精神饱满、财源滚滚、健康幸福，存有亲率各大主人格都来栽培。



请稍等片刻。（停顿。）

在过去的存在中，用你们的说法，他曾有过一些关于所谓“神秘知识”的经验——虽然我不会用这种词。他的人格习惯于依赖内在的直觉，并知道自己可以进一步开发能力。但在这一世中，它的内心松懈，缺乏内在专注力，这阻碍了它早期的发展。

他感知到这种缺乏，同时也意识到一种动力。曾有三世为女性，两世为男性。在这些存在中贯穿着两条主要的线索。

一是存在一种内在的空虚感，需要被填补，同时还有对身份外泄的恐惧，好像他的杯子溢满，结果反而会把他自己流光，你明白吗？另一方面，这个人

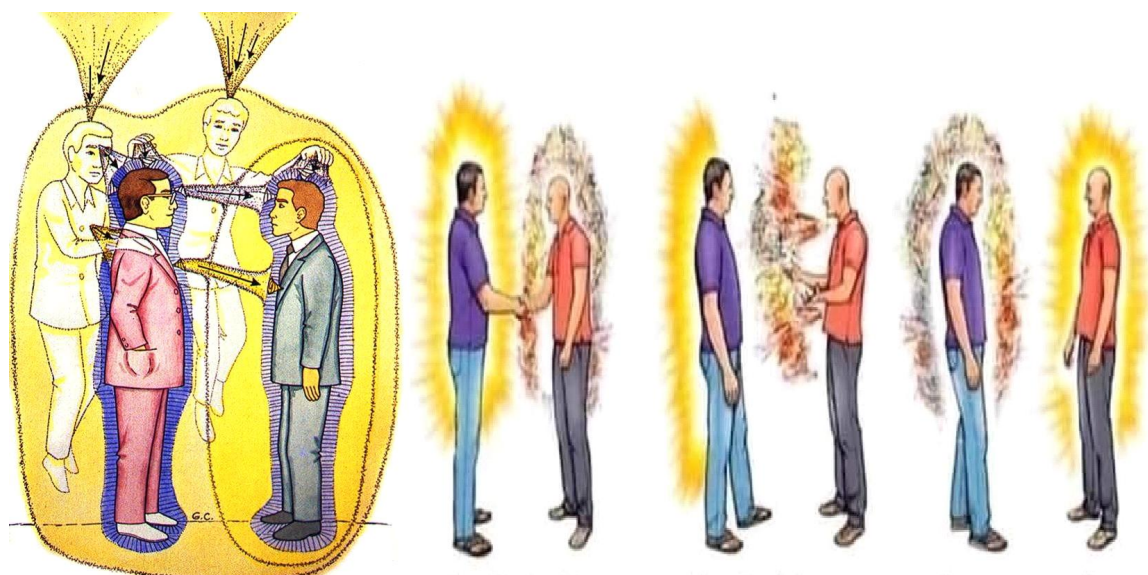
格又总是自然地以一种轻松、充满活力的方式转向外界。所以在过去的生命中，有两世他强烈地致力于帮助他人。然而，在这些情况下，他的内在却充满恐惧，并且在某种程度上对那些他帮助过的人感到怨恨。如果他在外面帮助别人，那么谁来照看他自己的“店铺”呢？他害怕自己的“库存”会耗尽。

在另外两世里，他选择发展内在能力，完全排斥外界。他关上窗户，锁上门，既不向外看，也不让任何人向内窥探。他会在自己灵魂的窗前做出可怕的鬼脸，以吓退他人。然而，通过这一切，他的内在能力确实有所增长。他积累了自己的“库存”。在这两段生活中，他有囤积居奇的倾向。

然而现在，他有必要利用那些已经为之努力的内在发展，欣然而充分地利用它们。他已经打开了那扇门，并已经开始，但仅仅是刚开始，将这些内在和外在的条件加以整合。他逐渐意识到——并且将会越来越清楚——内在自己不需要被如此严密地守护。他的身份不会像一只脱离牵绳的狗一样从他身边跑掉。（停顿。）

很多修行者被这种宗教理论所误导，在一知半解里用盲人摸象式的一招半式，来探索与体验内在自我意识的风采。

这种扭曲往往体现在这两个方面：一方面是全力地无私地去付出，掏空自己也要对别人好，却忘了自己也是全然中的一部分。自虐并非是全然之爱中的选项，一个不会自爱的人是无法长期稳定输出温暖的。



真正的疗愈，是把知见与力量感从意识界引导并传递给需要帮助的人，而非把自己的生命力与他人进行相互置换。

其实我们要做的是成为本源意识的喉舌与能量管道，让弘一意识的全然有机会借由我们无阻碍、无扭曲地流淌向任意无住相的多重其它自我。可是有些人却把自己这个管道，理解成了水库或湖泊，先是涸泽而渔地全力付出，然后是惶恐地封闭自己，高喊着没了！空了！我也活不下去了！之后就是代偿性的对等体验，不断地囤积，渴望囤积得更多，更多，再多些。

可是天地自有规则，不可盈满，否极泰来的另一面是月满则亏。结果是求不得、不够多、留不住引发的种种“怨憎会”，在“爱别离”间激荡出生命中的苦涩感。

我们本就好似是公司的出纳，银行的柜员，管好来去账的经手就好了。却有人总想着把自己变成超级核电站，让自己履行太阳或宇宙的职责，然后抱怨累了，空了，无力了。

真正的修行，是让自己与天地弘一融为一体成为海洋中的一滴水。而非自己拿个壶啊碗啊的搞一壶半桶的水给自己，然后拿着这点东西到处去布施，说：给，这是我的，你拿去吧。

更不应该把修行的关注点，定格在如何把自己的碗换得更大，把自己的桶搞得更深。本应是融为一体随取随用无尽无穷的事，反而因有了一个“我”多出个分别心来，搞出各种呼吸吐纳的采取之功，非要与天地争造化。还以此为荣为傲地把当前的角色我或神魂我，看做是个独立于天地万有的存在，或像一只挣脱了狗绳的狗一样逃走，欢呼着无知的自由。

你看，我是个友善的家伙（笑），确实是个牵着长绳的老狗。请稍等片刻。（停顿。）

一种神秘感。一种困惑的惊奇感。一名修道团体的成员（珍向前倾身），这个团体收集并分类了各种种子。现在，这个团体官方上从事的是手稿工作，但我们的朋友和其他几位成员则是“地下种子搜集者”。他们违背当时普遍接受的理论，相信通过研究自然可以发现许多问题的答案。

他们调查了有关植物学和种子繁殖的想法、民间传说以及官方认可的知识，并在修道院后面偷偷开辟了自己的“禁忌花园”。他们试图揭示植物生命中的遗传秘密。

现在，请稍等片刻。（长时间停顿，闭眼。）

这发生在波尔多附近，不过所谓“波尔多附近”，是指那里是最大的城市。这个修道会与圣约翰有关，其徽章可能属于修道会，也可能属于我们朋友的家族：一个四齿叉，上部把手前方有一条蛇，背景中是一个城堡或修道院。（波尔多：法国西南部的一个港口城市。）

这些僧侣在 15 世纪晚期被逐出了修道院——也就是说，整个修道会解散了。这是在你加入这个修道会之后的事情。（长时间停顿。）在修道会中，你的名字似乎是“Aerofranz Marie”（这是我的音译）。我相信，当时修道会的成员也会取一些源自“玛丽”的名字。（停顿。）

关于种子生命的研究成果未能得到重视。在那一世，你的左脚一直有跛行。这是因为出生时接生的人可没怎么轻柔地抓住你，而是拎着我的脚后跟。接生的并不是一位专业医生，而是你母亲 12 岁的侄女。她恰好在场，就做了这件事。

（9:36，长时间停顿。）死亡（停顿），发生在你参与一次小冲突时。似乎有三名村民在修道院的土地上打猎。你的死是一场意外。你大声告诉他们，他们擅自闯入，却绊到了石头上昏倒了。村民们跑开了。你醒来后，在修道院的另一侧夜里穿过田野，来到了一个似乎是水域的地方。

你跪下来开始祈祷，却失去了平衡。你抓住了一根垂下来的树枝，但树枝断裂了，你掉入水中溺亡。

现在，我建议你们稍微聊聊天，而我会旁听。如果时间允许，我们会进一步补充这个关于过去事件的概述。

可以想象这个可怜的僧侣试图找到他的修道院，却因祈祷而陷入水流中的画面，确实令人感到悲伤。然而，你的实验成果后来被继续研究，并间接……间接地对你们后来某些成就有所贡献。

这些后续发展也与另一位僧侣有关。现在，你们可以选择休息一下，或者结

束这节课。

（“我们先休息一下。”）

（9:45 休息。珍的出神状态很深，但她很快从中恢复过来。谭说：“赛斯对我的心理世界确实很了解；他确实把我看得很透彻。”谭还说，赛斯对他内心生活的描述“尤其准确”。他还提到赛斯描述的徽章装饰与他画过的涂鸦有许多相似之处。）

（珍大部分时间语速较慢，她有过一些视觉画面，她说那些画面可能是修道院，或者是一座“城堡”，是一座用石头或砖块建造的大建筑物。她还看到这座建筑后方和左侧的耕种过的田地。再远处是一些高高的、杂草丛生的田野，而在更远处是一条河流或溪流。她还曾一瞬间看到一个修道士的身影，是从背后看到的。10:06 继续。）



花一些时间，继续跟随这些灵性趋势。

运用你自己的灵性能力，因为它们会随着你的使用而增长，并且你将能够从已经取得的发展中受益，这些发展正在等待某些调整完成后被利用。

不要把智力当作一个闪闪发光的旗帜从窗户里挥舞。相反，要充分运用你的

智力。你正在“玩弄”你的智力。你的智力很好，你也喜欢它，但你仍然没有让自己完全发挥它的作用。

你把它当作一个漂亮又显眼的玩具，当你觉得场合合适时就拿出来炫耀。你像上发条一样给它上劲，但你却非常小心它被放开的方向。我不是说，也并不意味着你在任何方面思想狭隘。我是说你的智力非常优秀，但你已经被它的闪亮特质所吸引，却没有将它充分用作工具。

从某种意义上来说，你对它控制得太好。一方面，它让你欣喜若狂，但你就好像一个有着美丽妻子的男人。他展示她的美貌（珍身体前倾，强调地说，眼睛睁得很大而深邃），但却没有真正让她展现自己，或者做她想做的事。

所以，你坐在自己内心里说：“这是我的智力，它很美丽。让我们看着它表现吧。”而你为此感到自豪。但你并没有让它拥有充分的自由去穿透深层领域。

它能够为你做的，远远超出你目前允许它做到的。你的智力有深度，而你并未充分利用它。（长时间停顿。）

你允许它在范围上拥有一定的自由，你让它扩展，但你还没有学会让它达到它能够达到的深度。

现在，根据所有传统标准，我可以对你说：“对于这样一个年轻人来说，你有时间去学习。”（微笑。）你确实会学习，而且正在学习。但你在其他生命中以不同方式处理过这个问题，所以这对你来说并不全新。因为你拥有智力和直觉的双重能力，因此你也有责任很好地使用它们并理解它们。

熟练无扭曲地使用内在感知力，是需要多年反复练习才能达成的。因为在获取、筛选、拼接、鉴别与解读内在信息的过程中，我们必须学会如何透过潜意识与内在自我沟通，如何在众多平行实相里聚焦自己当前需要的信息，如何把同时性里的多维信息拼图组合成人们能理解的表达。最后还要学会鉴别这些信息的来源，别让心识或头脑的涟漪往这里掺杂各自角色我的个人扭曲。

我们的头脑因受限于其神经架构与运算方式，在组织逻辑思维的过程中，往往只有广度而没有深度。这里所说的深度是充分利用多维信息场里的交叉比对，让当前的分析与决策更加理想和更加精准。

这种巧妙的让多重自我显化配合的意识思想合作技巧，一旦学会并熟练掌握，就可成为自我神魂的一项可在不同转世剧里都普遍使用的随身默认技能。也就是说，不管你此次挑战是否成功，你都可以在其它位面中，其它生命尝试里，直接具备基础理性和基础直觉技能点的初始加成。

其实我们在是意识人格小白时，只有可怜的几个技能点——要了聪明，就没直觉；有了脑子，就没肌肉；点了肌肉，颜值就很要命。

脑子、肌肉、颜值好不容易都及格了，又因为健康值过低而短命。每次我们从坟墓里爬起，有些人就在某类技能上获得一些基础提升。这些基础能力不像是金钱、装备、家庭那样可被死亡全部剥夺，你在人生挑战中获得的熟练度和智慧水平，聪颖悟性，都是可以随内在自我一起进入新角色的。

所以我们一生到底应该追求什么，其实是很明显的。那些赤条条来赤条条去的，都是选错了自己的发展方向。随着角色的死亡，一切努力都瞬间归零，甚至还欠下了许多冤亲债主的人生瓜葛。正可谓赔了夫人又折兵，纯属瞎折腾。

因此，你的智力不应仅仅是表面上被享受，而应该被深入地使用。

现在，有几个领域你可以表现得很好——表演就是其中之一，你会说，也会写，你明白吗？（停顿。）

你可能会感到惊讶，但你在销售方面会表现得很好，尤其是在与公共关系和商业相关的领域；换句话说，你的一些能力可以很好地服务于这些领域。

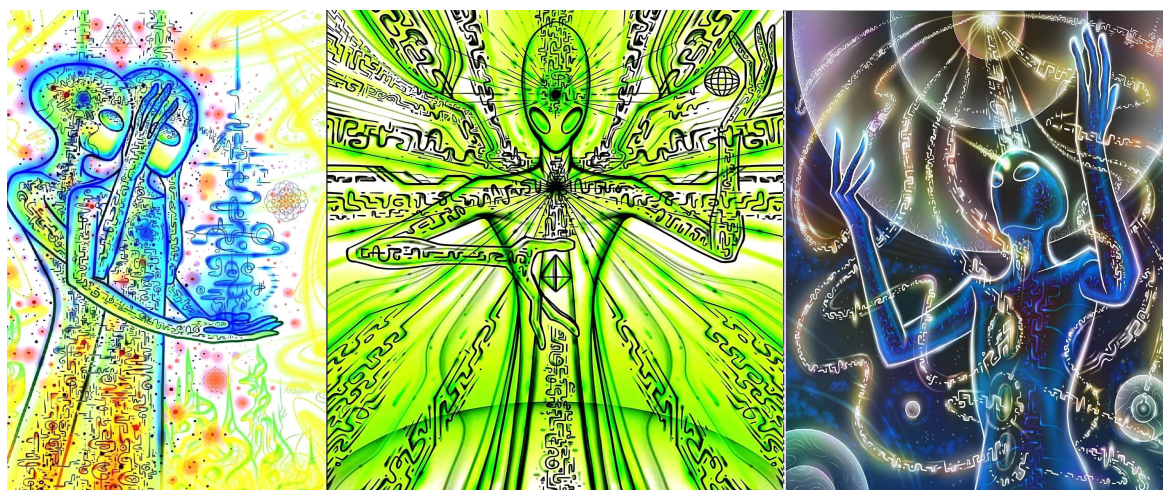
请稍等片刻。（停顿。）

如果你留在你目前的领域，你确实能够表现得非常出色，甚至可以升到相当高的位置。如果是这样的话，你自己的写作则必须非常有毅力地坚持下去。你需要保护必要的时间来完成它。

经过几年的进一步发展，并且如果你的人格发展顺利，你也可以在某些特定领域表现得很好，比如作为一名专注于与撰写灵性现象相关的作家打交道的代理人。因为你对这一主题的理解，以及到那时你对出版领域更广泛的知识，将让你胜任这份工作。

你的销售能力会让你能够说服出版商接受这类资料。而你对主题的理解会帮助你与那些从事灵性现象研究的人打交道，而你的幽默感会在这种场合中保护你。

很多人渴望拥有通灵或布道真理的能力，但其实那些能让心灵真相被发布并广泛流传的人，才更具社会性价值。因为一个人的觉悟再高，说出的话语再智慧，也只是在浴室里高歌的自娱自乐。没有心灵刊物的中间人——出版社，一切被辛苦搜集整理的知见，都只能是心灵作家案头落灰的草纸。所以，群体传播能力，有时远比个人的心灵表达能力对世界的影响力更大。



（长时间停顿。）

我需要更详细地阐明我的观点，尤其是关于智力的使用问题。

你对它控制得太紧了，换句话说——请原谅我的双关语——你没抓住要点。

（赛斯幽默地说道，同时通过珍观察着谭的表情。）你太习惯依赖自己的智力了，把它视为理所当然，因此不像那些对自己智力没那么自信的人那样去充分挖掘和发挥它。”

当你正确使用它时，它会为你提供一个非常出色的框架。你可以用它搭建安全稳固的阶梯，无论是向上攀登还是向下探索，都可以随时选择回到原点。这也会让你对自己的直觉更加信任；你本来就已经相当信任直觉了，但有了这两种方法——都可靠、都稳妥、都有益处——你会更加游刃有余。

当一种方法无法使用时，另一种就能派上用场，所以如果你能善用两者，那

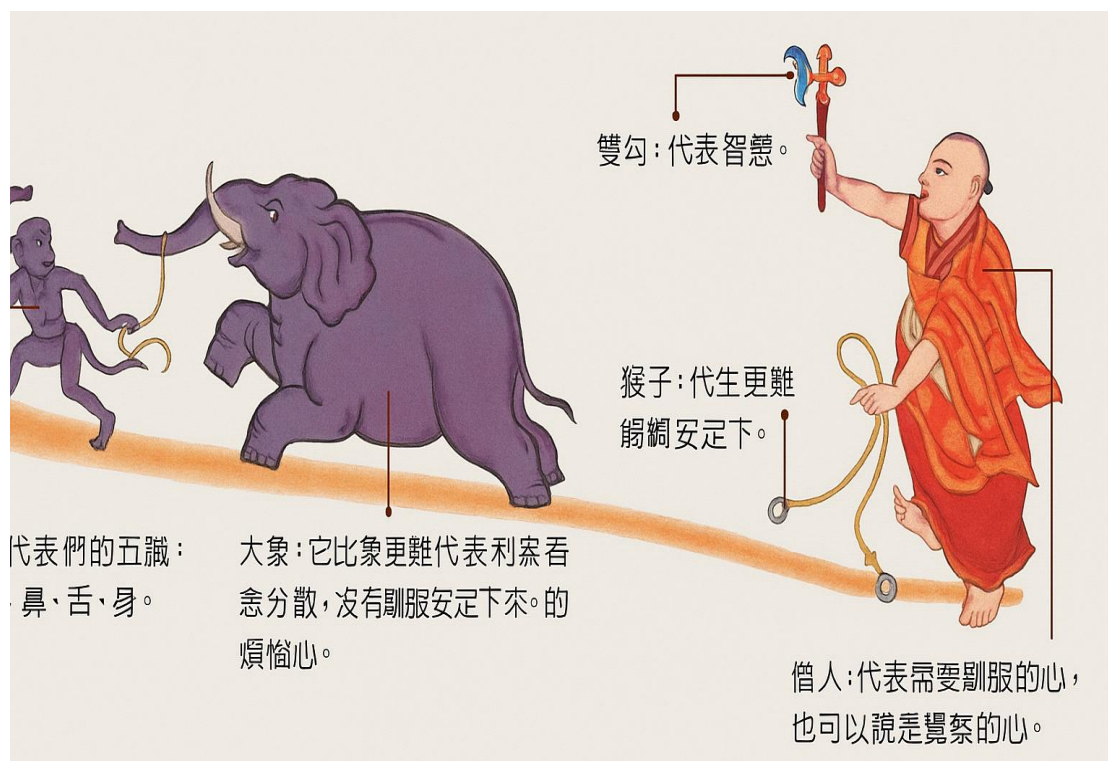
就会更占优势。充分发挥你的智力也能帮你避免那种情绪溢出的感觉。

现在，在这个课还没延展到其他相关话题之前，我建议先休息一下，或者如果你们愿意，也可以直接结束今天的课。”

在我们当前的这个伪装位面里，学会如何使用自己的头脑并不简单。看似每个人都生来就会思考，但智商的差异往往不可否认。拥有聪明的头脑，能触类旁通还能过目不忘，这都是极好的能力，但这只是聪明而非智慧。

智慧和聪明的差异在于方向与深度。聪明更像一把锋利的刀，能迅速切开问题的表层，找到捷径，解决眼前的难题；而智慧则像一口深井，它不急于出手，先是静静地探测，分辨趋势，把握住规律后，用最小的顺势之力，撬动指点整个大局。

聪明的人擅长应对变化，智慧的人则能看穿变化的霓虹，察觉背后的恒常规律。聪明能让人赢得一时的掌声与利益，智慧却能让人站在更高处，以一种包容的视野看待成败与得失。



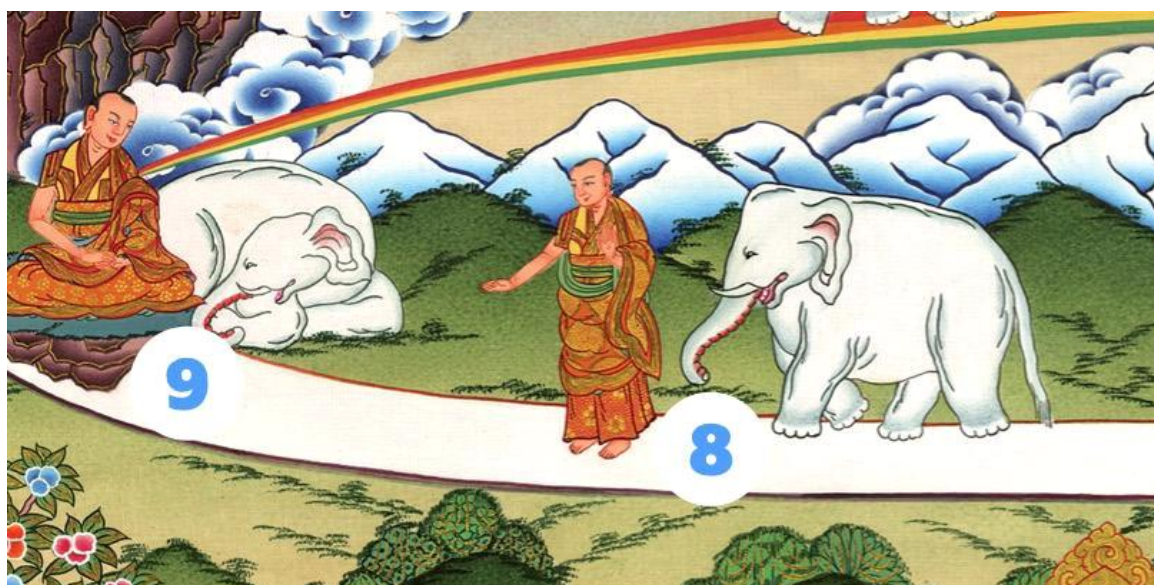
换句话说，聪明的人知道“怎么做”，而有智慧的人知道“为什么做”。聪明的头脑为生存加分，智慧的心灵为生命赋义。而两者并非二元对立，有智慧的

人头脑都相当聪明，却往往很会装傻。而聪明的人，尤其小聪明的人，则更愿意主动提前跳出来展示自己。

请学会聪明地做事，智慧地做人，让神魂当家，用头脑管住言行。

心猿意马舌多争，欲悟真知当自停。

疯象泼猴知守意，自然心净享清明。



（“我们先休息一下。”）

（10:35 休息。珍这次的出神状态更深了一些，她恢复得稍微慢了一点。大部分时间她都是闭着眼睛说话。在休息期间，她非常放松，并告诉我们，赛斯让她处于一种半出神状态，这样可以让她更快地再次进入深度出神。）

（谭在休息期间说赛斯非常了解他的心理世界。他有一些关于父亲和他的女朋友伊娃的问题，并告诉我们，他觉得自己与他们有着深远的心理联系。谭认为伊娃在他的生活中起到了关键作用。）

（10:56，珍以赛斯的身份重新开始，动作活跃，伴随着手势和微笑。）

现在。请稍等片刻。（停顿。）

曾有一位姐妹，她们和你在三段前世中有关联，而你已经遇见了其中两位。

在其中一世，第一个女孩是你的侄女，她热爱音乐，并且具有出色的音乐天赋。你当时并没有好好对待她。第二个女孩在那个时候是你的兄弟，而第三

个女孩（你尚未遇见）是你的母亲或妻子——这一点我还不不太确定。

在紧接着的那一世，这三个人是姐妹。至于现在和你有所关联的那个女孩，她曾经有四次是男性身份，过去从事过多种类型的商业管理工作，总是以管理者的身份出现，负责发号施令。

如果我对时间的解读没错的话，你大概要等到 45 岁左右才会遇到第三个姐妹。不过别屏住呼吸等待，还是放松些为好。在这里，你们之间有过种种关联和交织，但今晚我就不再深入探讨了。

你们今生的关系可以继续以类似的方式发展下去，并且可能会取得一定的成功，但结果尚未定论。从过去来看，并没有什么特别的原因必须要维持这段关系。如果这段关系没有持续下去，那么根据我现在看到的可能性，大约三年后，会有另一段重要的关系出现，涉及一个你会相处得非常愉快的女性。虽然她过去只是你的三代远侄孙。

在我们所经历的人世剧中，如果仔细观察，不难发现，大多数灵魂是以小剧团的形式，以几个或十几个人格为一组，配合演绎各种情景剧里的相关角色。且角色间的相互辈分、关系、性别并不是死板确定的。

此外，一个角色何时会和谁步入感情与婚姻，又何时会离婚组成新的家庭，都是早已计划好的大概率事件，或说定数。这种第三者插足、离婚等戏码，对于意识界来说毫不被人世间的各种道德感绑架，甚至参与演出的被遗弃者、被背叛者、在入戏前就也看过剧本，并乐意出演这一角色，体验相关剧情带来的情感触动与认知成长。

何时会出现这样的情感变化、结局如何，都是被早已设计好的。人物在剧情的推动下，一步步达成这些人生蓝图，并借此获得预设的成果，（四十五岁左右才会进入另一段深刻的关系，对方是一位与你非常合拍的伴侣。）

这样的安排，在我们世俗的道德观里，好像破坏他人家庭导致离婚，是很要遭报应的事。但如果跳脱出东方的因果论、宗教道德观，就会发现，神魂们早就内定好剧情与时间节点，包括起因经过和美好的结果。

这样的事实，对我们这些自小接受东方传统文化熏陶的人来说，有些显得匪

夷所思，但这就是真实意识界在出生前计划生命蓝图时预设好的人生剧本，不涉及什么我们自认为的各种本位面里宗教与人文道德理念。

所以借此我们可以知道，在弘一意识的主导下，意识的发展永远比某一幻梦里的相爱相杀来得重要。一旦伴侣不再能相互滋养对方的后续成长，那处于不同意识频率上的伴侣就会各自进入符合自己的个人实相里，从此分道扬镳，各自重新与和自己课业相匹配的伴侣结合成新家庭。而这样的再重组，不但不会受质疑，还会获得认可与祝福。



不过，在这种情况下，某些性格上的倾向会把你们联系在一起。她会有点强势的态度，但这也只是在可能性中出现的情况。

现在我暂时不会讨论你父亲的事，因为这里涉及到一些复杂的因素，而且你们之间的关系持续了相当长时间。他曾经是一名歌手，后来是一位从事借贷的人，并且以某种方式把这变成了一种富有创造性的事业。

他天生热爱旅行，但这种热情没有得到满足。同时，我感觉到他对速度有些特别的关注，这一点我不太明白。（停顿）他似乎总是急于开始某些事情，或者害怕进展得太快，但在他平静的外表之下，有一种不平衡的节奏。有某种东西似乎在牵制着他。

（微笑。）我已经让我的朋友鲁柏坐得相当久了，出于我的好心和体谅，我现在就结束这节课；不过我可能会不时插句话。我并不是每次在场都说话的。

（对谭说）你做得很好。”

（“晚安，赛斯。”）

（谭：“晚安，赛斯，非常感谢你。”）

（11:16。珍的出神状态依然很深，她花了一点时间才完全恢复。谭再次确认赛斯对所有相关人的心理内容的描述是准确的。他说自己没有向我们详细说明这些验证的原因，因为它们太个人化了，但他说，这些数据对他来说非常真实可靠。）

（当晚赛斯没有回来。）

（然而，第二天晚上他有短暂的发言。那时宾客已经离开，只剩下我、珍和谭三个人在场。事实上，这已经是9月8日星期天凌晨2点。我当时没有做笔记。赛斯向我们打了招呼，还因为时间已晚以及附近有其他住户的缘故，进行了几次音量受控的“声音表演”，并表示他愿意并有能力一直继续到早上6点。这对他来说毫无难度，但我们三个人显然都熬不住了。）

## 第 435 节 珍的一次降神会记录：车祸现场

1968 年 9 月 11 日，星期三晚

（原定于今晚的常规课并未如期进行。这些笔记是我在周三晚上记录的，但由于体验本身的特殊性质，无法完全逐字逐句地记录。不过，因为记录相当完整，几乎不需要依靠记忆补充太多内容。

（笔记可能有些杂乱无章；为了节省时间，我并未花太多精力去浓缩或严格按时间顺序整理。主要是为了将来参考。我们相信所描述的事件是真实的，但需要等待验证，也不知道验证需要多久。甚至可能永远无法得到验证。关于类似的事件，可以参见 1968 年 1 月 13 日的杰里·克拉梅里克降神会，记录在第 391 节中。在那次，数据能够立即得到验证。）

（下午 5 点，在我们通常的时间吃晚餐，我注意到珍比平时更安静。她说，在吃完饭后不久就察觉到了自己的情绪变化。起初我以为她只是累了，毕竟我们刚刚与普伦蒂斯·霍尔出版社（Prentice Hall）的谭·莫斯曼（Tam Mossman）度过了一个紧张的周末，她可能不想上课。但随着夜晚的临近，我改变了想法。）

（我像往常一样画画，一直到晚上 8 点左右。然而，在我工作时，我注意到珍更加安静了；对我来说，这总是一种信号，表明可能会有事情发生。她说自从晚餐后就感觉很奇怪，现在她觉得我们不应该过于主观地感受，而应该像未来的自己一样，从外部观察当前的场景，以及我们坐在客厅里的身体。

（珍没有看到或听到任何特别的东西，但觉得厨房、客厅和画室似乎有些不同。当我们坐在客厅时，房间非常整洁明亮，因为天色已经渐渐暗了下来。珍说，她感到一种类似金字塔或圆锥形的效果，正对着我，因为我坐在她对面的摇椅上。）

（9:45，珍让我拿出赛斯笔记本，说我们可能还是会进行一节课。她的主观感受变得更加明显。她感到房间某些部分有“强烈的能量”，特别是在窗户另一端的内置书架附近。她认为赛斯的存在可能正在观察我们。房间的某些部分似乎变得有意义，但她无法解释。我们的猫威利正睡在我旁边的椅子上，

并未受到影响。这种“强烈感”移动到了一个蓝色的酒瓶上，那是我们住在圣地亚哥的朋友皮特送给我们的礼物。)

(珍说，这种感觉“就像在房间里追踪一种灵性焦点”。我觉得这个说法很贴切。她说，这感觉“几乎像有什么东西要形成”。我们俩都在四处张望。珍大声请求，如果有人 nearby，请让我们看到他们，或者以某种方式让我们意识到他们的存在。她感到有些紧张。)

(珍现在也感到一个小石膏雕像的能量，那是比尔·麦克唐纳送给我们的，雕像摆在我们客厅的桌子上，和酒瓶隔着房间相对。值得注意的是，比尔现在也住在加州——圣巴巴拉，距离皮特居住的圣地亚哥西海岸线相当远。据我们所知，皮特此刻在夏威夷群岛。两年前，比尔和皮特曾在我们公寓里见过一次面。)

(此时，珍觉得房间里的颜色变得异常鲜艳，像在脉动一样。她说她不一定感到赛斯在场，但她可以开始一节课。她说她的头顶“感觉有些奇怪”。现在，我最近完成的已故艺术家范·埃尔弗的油画头像的眼睛在她看来似乎活了过来。这幅肖像挂在客厅书架的墙上。珍再次在公寓里四处走动。从画室看向厨房时，她说通向厨房的路径看起来像“充满能量的通道”。)

(她在浴室门口感受到很强的“能量”，感觉自己像个幽灵，回到了这个场景。每件事物都显得格外清晰——如此亲切、鲜活、跃动。她再次站在客厅，站在书架旁向窗外看，她什么也没感到。但站在窗边向屋里看时，她又感到强烈的脉动。一切声音都显得非常清晰；路上的车流声听起来质感让她联想到那些强烈的色彩感受。)

(晚上10点，我问珍是否可以停止这些感觉。她说“或许可以”，然后提醒我，她早些时候建议出去走走——我现在想起来了，但当时没有在意。珍坐在沙发上，背对着窗户，说她现在进入恍惚状态会让她“有点害怕”。这种感觉还在增强。她说她知道什么时候这些感觉会减弱。她觉得自己“稍微”有点灵魂出窍的状态，向她右边的方向飘，但并不特别强烈。

(下午我们经历了一场强烈的雷暴。珍现在说，当时在厨房工作时，她感受到雷声之间的空气里充满了一种“电荷”。她说现在的感觉和那时很像，而且非常轻松。她又在公寓里走动，感觉变得更强烈了。她现在说浴室的感觉

“太强烈了”。一切都太清晰了。她再次坐回沙发，说自己感觉好像要向右边飘离身体。我在摇椅上做这些笔记时非常困，连连打哈欠，但并不感到疲倦。

（10:15，珍决定尝试传递一些印象。我已经非常昏昏欲睡。珍不想闭上眼睛，但最后还是闭上了，静静等待。

（“我没看到什么……” [停顿] “我有一种印象，像是某种很远的东西，正在靠近。我只听到一个词‘告诉’，但我不知道这是什么意思……我还感觉到，如果我愿意，某种力量可以完全控制我，带来一些非常强烈的情感体验；这将是我不太想经历的那种，强烈而全面的。”

（“那就别管它，”我说。这时，我想起了杰里·克拉梅里克降神会。[见第391节。]

（珍继续说道：“我不知道这是否和比尔·麦克唐纳有关……但我觉得有人在附近，可能是处于灵魂出窍的状态。我感觉自己有点像他们一样看待事物。当我走过我们的房间时，我会有这种感觉。我得到了一个名字‘梅茜’……当我说这个名字时，我没有看到什么，但我有一种车祸的感觉……徘徊……不确定是否是比尔和一个叫梅茜的女孩发生了车祸。”

（珍现在的语气更肯定了，声音中带有越来越强烈的情绪；在此过程中，她一直闭着眼睛。她说：“事实上，梅茜是21岁……她要么有两个弟弟妹妹，要么有两个很小的孩子。” [停顿] “一个汽车影院……哦，罗比……”珍的声音变得急促而紧张：“踩刹车！踩刹车！”她大喊道。

（她几乎哭了起来。“放轻松，亲爱的。”我说，希望我的声音能让她平静下来。

（“我不知道，”珍说着，突然跳到沙发上，双手抬起，眼睛仍然闭着，显然处于强烈情绪的掌控中。“我不知道——踩——踩刹车！”珍几乎歇斯底里地大喊大叫。我坐到她身旁，不确定是应该继续做笔记还是尝试将她唤醒。我轻轻拍了拍她的肩膀，这帮助了她，她的哭声减弱了，但仍然在抽泣，同时叫着我的名字。我记得曾读到过，有天赋的灵媒确实会真实地经历这些情景；虽然她显然承受了很大的压力，但实际上是安全的。

（我觉得这种冷静的态度有些残酷，于是大声对珍说话。她在抽泣间回应，说她正在努力继续，但不被情绪完全淹没。然而，又一波强烈的情绪席卷了她：“啊，亲爱的……我正在努力控制……我看到了伊芙琳！找到伊芙琳！”珍一边哭一边反复喊着这个名字。

（珍仍然闭着眼睛，脸上满是泪痕，低声说：“我在努力控制……”在我和她说话时，她的呼吸渐渐平静下来。我考虑是否应该将她从这种状态中唤醒，但不确定该不该这么做。珍安静地坐了一会儿，然后喃喃地说：“碎裂的玻璃……挡风玻璃。我不知道自己现在在哪里。我在驾驶座……车另一边的人已经不在。”[停顿]“这里很安静……也许没人会找到——没人会找到我们……”她低声说道。每次我以为她可能要从状态中出来时，珍又会回到那个情景里。

（她现在开始使用一种不同的面部表情。我不记得以前见过这种表情。她会咬住下嘴唇，用上嘴唇盖住下嘴唇，下巴皱成一种奇怪的样子。我有两种印象：一种是一个年长的人，另一种是一个年轻而脆弱的女孩。

（“我还在车里，”她说，“车停在岸边……”她的声音又一次快要哭出来了，但她控制住了。“有人来了，但感觉他们永远到不了。我不知道。”

（她低声说：“我知道……伊芙琳。我们已经走了。”她的嘴巴再次变得奇怪。“我喊不出声。他们可能会以为我死了，因为我不能说话……埋葬。”珍几乎是哭喊着，“埋葬！我的母亲……玛丽·本尼迪克特。”[稍后，珍怀疑自己可能喊的是“巴里”，一个男人的名字；这是她的推测，她不确定。]

（“波士顿……大街……尼娜，”[低语；嘴又变得奇怪]“被偷的……和河有关的电影。”珍揉着她左上臂，低声说道：“我的手臂好痛。”）

珍再次跳到沙发上，嘴的表情很奇怪。她向前弯下腰，闭着眼睛，伸手朝地板摸索。“车子的地板上有东西……地板上挂着什么东西……？”她踢掉了鞋子，双腿蜷在身下。她再次显得很烦躁，右手放在脸颊上，低着头，不停地移动。

（“我不想[或不能]出去……”她说，“当我出去时……除非我完全进入，否则我无法得到更多。”）我再次让她放下，不要再想这些了。



（“有两辆车，”珍大声喊道，眼镜被扔到一边，嘴又变得奇怪。“好安静……我是死了吗？就在那儿……我的手臂很奇怪。”她现在揉着她的左下臂，大声喊了出来，声音几乎接近尖叫：“我在开车。我搞不清楚——！”珍突然大哭起来，“爸爸，爸爸，爸爸……”）

我大声和她说话，但没有任何效果。“我……爸爸应该知道这不是我的错。刹车坏了……我无法辨认……”

（10:47，停顿了一下。这是珍第一次睁开眼睛。她睁大了眼睛，直直地盯着前方，朝着书架的方向。我很快发现她并没有以正常的方式看东西，也没有听到我的声音。然后她的眼睛又闭上了。“罗比，告诉他们，不管他们是谁……他们不应该在这儿。一切都没事……”）

（我按珍的要求做了，重复了几句话。我没有在房间里发现任何异常。在 10:51，珍显出从体验中出来的迹象。“当我睁开眼睛时，我感到害怕，”她说。“她本不该在这儿。”）

（珍说她可能当时想着谭或卡姆，这当然可能指的是谭·莫斯曼或比尔·麦克唐纳。她没有看到这两个人中的任何一个。珍认为她是那个女孩，而不是观察者。她当时在开车；坐在旁边的人被甩出了车，掉在了地上。这对珍来说是一次直接的情感体验。）

对于内在自我来说世间没有所谓的线性时间，所以内在自我清楚地知道自己

在何时、以哪种方式，会遭遇什么。但处于当前角色内的神魂对此往往并不清楚。

那角色神魂和内在自我相互间是什么关系呢？这一点少有人知道，但其实大多数人都听说过。

一个角色内有三魂：

天魂，又称元魂，是下来体验与观摩的内在自我；

其次人魂，就是我们常说的那个自我的灵魂了；

除此之外，还有构成我们肉身形象的意识微粒们，统合为地魂。

人魂，是主要负责矩阵中维持被托管角色正常运作的那个意识，它不隶属于某一具体的存有序列，但归属于某一意识面向，不管谁来演绎这一角色，都是这个被叫做识魂的人魂来跑专车当司机。

在致命性意外发生时，控制角色的人魂因肉身损毁而被迫离体。但其对当前伪装真相还高度同频，并且不会察觉到自己已经死亡。

神魂是有记忆、有感觉、有情绪的。如果继续把自己与这个世界当真，就会继续受当前矩阵物理时空法则的种种限制。

神魂看得见其它神魂与人，但对时间的感觉与我们很不同。在角色临近死亡的那一刻开始，时间就开始变得很慢，到最后甚至消失了其对神魂的具体影响力。

虽然神魂不再受时间流的制约，甚至不再受空间距离的制约，但神魂会随着时间慢慢流逝自己的灵能。灵能是维持其在我们这一位面保持自身显化的能量，当这种能量的强度越来越少时，其维持自身显化的能力开始下降，灵体变得昏暗稀薄。

这类在角色死亡后没有第一时间撤离舞台的人魂，因迷茫、困惑、牵挂、内疚、愤恨等情绪滞留在我们这一位面里，以另一种显化频率存在着。它们在日常只是弹珠大的小能量球，乳白色半透明状，内有相对复杂立体的蜂窝状曼陀罗花纹。

它们具有投影成像的能力，虽然这会加大它们能量的消耗，就好像用手机玩

投映很耗电一样。但它们有这样的能力。至于给自己投影出怎样的形象，具有怎样的穿搭，其实都是一念显化的结果，但大多数滞留灵很执着于对自己的某一自我印象。

滞留灵对人世间的金钱或冥币其实没有任何实际需求，但如果需要维持自己的能量，就需要吸取生者的生命作为自己的补充。所以，当我们烧纸时，它们收到的不是什么所谓的冥币，而是我们的思念与孝心，说白了就是自愿供奉出来的一部分生命。

这样的供养一般能让亡灵维持更久些的滞留期，因为没有供养牵挂的亡灵，会早早安息回去待命，领受下一次入世的任务。这有点像我们打车，让司机别走，你需要为这等待支付费用，好让司机拉着你一起回去。

有些滞留灵沉浸在自己无法释怀、无法理解的困境中，渴望倾诉、渴望被理解、渴望被看见，但其它滞留灵不能提供这样的心灵服务，人们又对其视而不见，所以一般都被“憋”得很苦闷。就好像老人去国外养老，不会说当地话，子女们又不能常来看望，自己不敢走太远，怕找不回家。

这时，若有某个心灵意识很成熟的人被其发现，那就好像是摸黑在走夜路时，遇到了拿着手电灯笼的人，它们就会跟过去。要是对方能听见看见，那就更幸福了，会把自己的委屈、忧伤、愤怒、经历都一股脑地倾诉出来，把它们最刻骨铭心的记忆展现给你看，希望借此获得理解与认同。

大多数亡灵没有坏心眼子，说白了就是换另一种显化频率的人。但它们比我们更怕死，因为死后却不死，深深地吓到了它们，让它们对亡灵状态下的结局感到无比忧虑。

要知道我们都知道终有一死，也经由各种宗教自认为对死亡与死后会经历什么自觉清楚。但等真的死了，才会发现，你妈！宗教那帮家伙都是骗人的，不都是骗鬼的。那些神父、和尚、道士也在这里打转发呆，不比那些无神论的科学家们多知道多少。于是就郁闷了，就疯了，作为亡灵就不知接下来该怎么办了。如果再死一次会如何，从没听谁说过啊！结果鬼比人更怕死的事，非常普遍。

能让家人在临终前知道，别滞留太久，有接引的或看见光就跟着走是很重要的。家人越是各种祭拜、挽留、思念，对于需要安息的人来说越是闹心纠结

无奈。

（她现在说，自从我要求她退出体验后，她一直在试图从中抽离。她停留了一会儿，但退了一步——如果她允许，这段体验可能会更强烈。但那时她已经害怕深入挖掘更多情感上的数据了。）

（值得注意的是，珍不会开车，虽然十年前我教过她几次简单的驾驶课程，这意味着她曾坐过驾驶座。不过，当我发现她缺乏深度感知能力后，我很快停止了教学——有一天晚上，她开车从一条弯曲的道路上冲进了田野。）

（开车的那个女孩，珍进入或替代的那个女孩，是否受伤了？珍无法确定，虽然她的手臂很痛。珍也不确定女孩的眼睛是否是睁着的，也不知道比尔是否在场。珍说她就是梅茜，但很担心伊芙琳。）

（这时，我想起了周末谭提到过他的女友伊芙，不知道这是否有意义。今天早上我上班后，珍躺下尝试心理时间，并做了一个涉及谭·莫斯曼的梦；梦的场景可能是一种灵魂出窍体验，地点是在我们公寓后面，而不是谭和伊芙住的纽约市。珍对她今晚的体验发生的地点一无所知。体验发生在晚上。珍提到在体验中有警车，但他们还没有到达她所在的位置；不过这个女孩知道警察就在附近。）

（11:05，珍说她不是伊芙琳；她记得喊过伊芙琳。伊芙琳是“我非常关心的人。事故发生前，她和我在车里。我是一个女人，但不是伊芙琳。我坐在驾驶座上。坐在我旁边的人——或者本该坐在那里的人——不见了，不在那儿——或者受伤了，或者被甩出了车外……”）

（珍现在回忆说车的右车门是开着的。不管车在哪里，它都在路边外的一个斜坡下，有草和灌木。珍说她不知道城市里的街道是什么样的[虽然去年她和我一起去了纽约市]——如果体验中的路是一条城市的高速公路，那依然有一个从路面向下的斜坡，不是平坦的。）

（珍不确定她的体验是否发生在现代。她没有看到另一辆车，也没有感觉到碰撞。当她喊着“刹车”的时候，她感到非常害怕；她认为自己在这个时候害怕了，退缩了。我多次告诉她不要再回到那个体验中，同时提到如果她愿意，我不会再问任何问题。每次我们讨论这个问题时，这似乎又自然而然地

引发了更多问题，因此这段体验后的对话就像在这些笔记中呈现的那样继续下去。)

(珍感到在体验接近尾声时，当她睁大眼睛的时候，她会开始喊：“你是谁？你在这里干什么？”等等；就是在这个时候她让我说话。)

(珍没有看到事故地点附近有任何建筑物，也没有看到夜晚亮着灯的窗户。但她确实看到亮着灯的警车等，这些已经描述过了。)

(到 11:15 时，珍觉得客厅“更正常”了，就像事情在慢慢平息一样，但她补充说，那种能量并没有完全消失。她突然想到了“玛格丽特”这个名字，于是告诉了我。)

(到晚上 11:25，珍感觉好多了，但仍希望完全恢复正常后再睡觉。“我感觉没事了，但也觉得我可能随时会开始大喊，好像那种感觉还没有完全离开。”) )

(不过，晚上没有再发生其他事情，她睡得很好。第二天，珍打电话联系了 Ace 出版社的一位编辑，因为收到了该出版社的唐·沃尔海姆发来的一封令人鼓舞的信，关于她的梦书。这位编辑名叫伊芙琳·格里波。珍下午两次通过电话与这位伊芙琳交谈，但两次通话中，伊芙琳都没有提到任何关于车祸的事情。)

(降神会几天后，我们仍然没有任何关于这次降神会基础的线索。周末晚些时候，我们收到了来自普伦蒂斯·霍尔出版社 (Prentice Hall) 的谭·莫斯曼 (Tam Mossman) 的一封信，但信中也没有提到车祸。谭的女友伊芙在信中被正常地提到，仅此而已。)

(我们不知道比尔或谭是否认识一个叫梅茜的人。我们也不知道比尔是否认识一个叫伊芙的人，等等。)

## 第 436 节 赛斯厘清上一节降神会的信息

1968 年 9 月 16 日，星期一，晚上 9:03

（今晚我们不确定赛斯会讨论什么，因此在课前，我请求他谈谈上周举行的降神会，也就是第 435 节。我们想了解更多关于珍在这次经历中表现出的明显真实且深刻的情绪反应的信息。

（珍幽默地说道，她希望自己“不仅仅是赛斯穿行而过的门”。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

莫斯曼的周末将产生深远的影响。

另一个人将会参与进来，他与普伦蒂斯·霍尔出版社（Prentice Hall）无关。他将通过提摩西（Timothy）（幽默地）直接或间接地参与进来，并且未来他将在我们的工作传播方面发挥重要作用。【译者注：此处赛斯故意用了谭（Tam）的正式全名（Timothy）来带一点幽默的意味，尤其在描述某个心理层面或命运安排时，有一种仪式感或讽刺感的微妙表达。】

当提摩西·莫斯曼（Timothy Mossman）阅读鲁柏的手稿时，他在潜意识中已经知道自己会与我相遇。然而，这件事的决定权在他手中。如果他只是简单地拒绝稿件，而没有写那封信，那么这次会面就不会发生；而他也清楚这一点。

在多重实相里，各种平行可能都同时存在，并被展开为事实，每个人依据自己当前的意识觉悟水平，选择自己认为合适的应对方式与方法去面对人生中的大小机缘。而这一连串选择，让你在生命的迷宫里左兜右转、上下求索。

很多人是有机会看到这些资料的，但少有人愿意拿出刷短视频或看肥皂剧的时间，坐下来去了解自己。更没几个在深受触动与神魂感动后，能行动起来把这些真相公之于众。

一条完整的意识洪流，包括跨维度的导师、信息的代入者、整编发布团队和

至关重要的推广工作者。想要让群体实相发生改变，想要让多重自我获得助益，想要让自己成长为一个成熟的灵魂，在很大程度上，需要学会传说真知。而这并非是一两个人的工作、某小团体的使命。

他确实有一个目标，而他可以选择的几条路径都能让他实现这个目标，这也是他此生的使命之一。他曾经想要理解种子和植物的遗传特性。现在，他则致力于理解人类人格中那些所谓“不正统”种子的本质与构成。他将学会将理性作为精巧的工具，同时让直觉指引正确的方向。

为了点燃他的激情、集中他的注意力，一套特殊的环境因素是必需的，而这正是我们的任务之一——众多任务之一。

每个入世的灵魂都有其此生的主要课业内容。如果你因种种原因，比如家人的规划、生活的压力、妻儿的现实、社会的规则，一再放弃自我渴望去做的事，在一次次妥协、一场场错过后，人就开始感到失落与迷失，进而步入抑郁。当然导致抑郁的原因远不止这一条，但大多数抑郁都来自看不到希望的无助与无力感。

抑郁不是太过矫情脆弱，也不是什么精神上的一场感冒，而是看不到希望又背离了内在自我后的一场黑暗之旅。

治疗抑郁最好的方式就是点燃他的整个存在、聚焦他的注意力到内在自我上，并随之起舞。因为弘一意识本源之爱与能量可以重新点燃生命的火花。

有些人不管如何也无法安静下来看看心灵书籍，那并非是没有灵性，而是时候未到，你不能强迫一个几岁的孩子去理解高等数学。也有人第一眼看到这些资料就如获至宝、如痴如醉地如淋甘露，那是成熟的灵魂当了太久的游子，终于在茫茫大海上看见了家乡的远山之峰。

每个人入世都各有宿命，不要去强迫今生主业不是这门功课的人必须修习灵性知识，也不要阻拦是时候该知道真相的人获取其当了知的事实，只因为觉得这些知识不务实、不能赚钱。

请给我们一点时间。（停顿。）正如之前提到的，他可以选择的道路不止一条，而无论哪条路，都将在某种程度上将他引向相同的目标。他必须克服偶尔的浮夸之态，否则他可能会因此自欺，而未能充分发挥自己的能力。

周三的降神会是有效的，但其中也存在一些扭曲。鲁柏的能力正在增长，由于他在自己的工作中变得更加自由，因此他也允许自己的能力得到释放。

以前，他害怕去感知那些自己能敏锐察觉到的气氛变化。有时候，他会编造某种生理症状来解释情绪的突然变化，而实际上那是由于通灵知识引发的。

这当然不是症状的主要原因，但这种习惯有时会导致恼人的症状。这次经历是一个分裂的体验，涉及过去和未来的两起事故，而在他的知觉中，这两者融合在一起。现在，请稍等片刻。（停顿。）

我们在入世前，于灵魂大厅里规划此生的主要课业和选修课题。请注意，我说的“此生”并非指这次生命体验，而是这个当前角色的使用计划。哪怕这是你的最后一生，也绝非最后一世，因为如果你为自己设定的主业学分没能达成，那哪怕角色的生命结束了几次，也都还要重新来过。直到你选择了当选的主线道路，并达成了当有的领悟。

确实，每个灵魂、每个人都拥有绝对的自由意识，你在任何时候、任何机会岔道口都可以选择不同的人生走向，充分利用概率中的所有可能。并且存有对此即便想干预——在你脑海里嘟哝几遍、给你些身体上的明示暗示，你不肯配合，它最后也要尊重你的自由意识。

不过，别觉得存有真的对你没招——在矩阵里因为没有真正的时间，所以一遍遍重启同一个角色，令其无数次利用穷举算法去经历相同的角色时，总有一次你会步入窄门，达成此生设定好的主线课业。

有人问了：我们怎么才能知道上边是什么意思呢？

其实很简单：当你怎么干怎么有、顺风顺水、精力充沛、干劲十足时，你就是在体验主线；如果你内心抵触、硬着头皮死扛、带死不活地混日子、睡不醒总犯困，那您就是在浪费生命呢。

再说一遍：每个人当前当经历的课业是不一样的，有些人从商赚钱是修行，

有些人爬山跑步是体验，有些人谈情说爱也是剧情需要，甚至赛斯还亲自当过妓女与教皇。体验是多样的，只要你能让自己欢喜地沉浸在心流状态里，此刻就是你的人生体验。

但光体验是远远不够的，你要能通过这些体验品悟出一些领悟和道理来，别记吃不记打地总在皮毛上打转，那就白瞎了这番功夫。所以砍柴、挑水、做饭、洒扫，只要用心都是修行。

真正的修行其实说到底很简单，就是灵动地、积极地跟随内在渴望，体验当前自己渴望的生命经历，然后透过沉淀与总结，从中获取到自我成长所需的觉悟。至于成败、聚散、得失、是非，这些过眼云烟、在舞台剧上的种种爱恩情仇，真心没大必要看得那么重。

有一次，他确实正确地感知到一场与妮娜的母亲有关的事故，并记录了下来。（大约是在两年前。）因此，这个名字在那天晚上突然出现。它作为一个过渡，连接了一起涉及马克（比尔·麦克唐纳）的事故，尽管我认为他并未直接参与其中。我不确定，因为当时不是他在开车。

（马克是比尔·麦克唐纳的存有名。）

有一个孩子在场，因此又与妮娜产生了关联。“伊芙（Eve）”既代表了夜晚，也可能是一个名字，而这又指向了一个未来的可能性——一场涉及莫斯曼的伊芙的轻微事故。

因此，这里涉及两起事故，这也是导致混淆的原因。这两起事故的桥梁是妮娜母亲过去的一起事故，这又与比尔·麦克唐纳产生了联系。涉及比尔的事故已经发生，也就是鲁柏经历的那天晚上（即9月11日）。

当我们逐步展开自己对多维实相的感知能力时，往往还会习惯性地用头脑很熟悉的逻辑性方式，逐一去采集意识焦点，并尝试把这些跨时空的平行点理性地编织成连续性的故事。

上边这个案例里，我们就可看到，在跨维度观察中，观察者确实准确感知到两年前妮娜母亲的有关事故，并将其作为第一个逻辑焦点。那个名字因此

被意外说出。



以这一焦点作为踏板，很快过渡到了与其相关的另一个人物比尔·麦克唐纳的身上。观察者的意识焦点在相互关联的人物间开始跳跃，想要感知到那场事故的细节。但很快发现：当时不是他在开车吗？记忆里没有司机与路况的视角。

续而又发现车里的乘客不止一人，事故中有一个孩子，因此又牵出了与这小女孩妮娜的感知拓展联系。

事故发生时是夜晚，而你把象征夜晚的信息转译成了“伊芙”这个名字，依据这一名字的线索，去搜索意识资料库存时，看到了所谓未来里的另一场所谓意外的车祸可能性——而那是在你们此刻舞台剧中还未被演绎与体验的涉及莫斯曼的伊芙小姐的车祸事故，被意识检索到了人生剧本里的后续关键词。

因此，在感知里，把感知过程中的这两场本不相关的车祸事故和画面交织交错在了一起，这正是造成信息混淆的原因。

这种信息的扭曲，主要发生在关键的多义词，因具双关性导致了拓展搜索过

程中的信息检索偏差。

之所以会出现这样的错乱，是因为所谓的未来其实早已发生，而当前的所见，只是看到了尚未被经历过去。

（9:26，电话铃响，打断了赛斯的讲话。令我惊讶的是，珍起身去接电话，她的眼神仍然沉重，我可以看出她仍然处于半恍惚状态。）

（电话来自卡丽斯塔·布法林，一位二十多岁的寡妇。大约两年前，她曾住在我们的公寓楼里。几个月前，她的丈夫布夫在宾夕法尼亚州南部的一场车祸中丧生。珍在事故发生前一天晚上做了一个生动的梦，梦中详细描述了这场车祸，尽管我们之前已经有一段时间没有见到布法林一家了。自布夫去世以来，我们也未曾见过卡丽斯塔。）

（卡丽斯塔打电话给珍，讲述了她自己在布夫去世前后的一些灵性体验。其中之一是她在内心早已知道，她与布夫的婚姻会很短暂，并且他会去世。当珍在电话中安慰她时，珍有一种印象，卡丽斯塔将会再婚。）

（挂断电话后，珍告诉我，卡丽斯塔还提到了她年幼的儿子詹姆斯。在告诉我这件事时，珍说卡丽斯塔预见到了与詹姆斯死亡有关的事件。这是珍的一个口误，因为卡丽斯塔实际上说的是詹姆斯的“未来”。）

在当前人生的线性结构下，很多人不能理解预知梦是如何能看到尚未发生的现实的。但如果你跟随同一个神魂多次经历同一个角色的相同人生，并尝试从中找到破局的领悟时，就会发现：很多书你不用读，也知道内容；很多电影你看第一遍时，就知道后续故事发展；很多地方你第一次去，却记得那街道与地标；很多场景刚刚发生，你却又一次感到似曾相识地熟悉。

预知梦大多只是前几次你经历这个相同角色时，留下过的深刻印象。但因为你这一版在几个关键路口做出了不同的选择，结果一些预知变成了反梦。梦里你还会遇到很多你今生根本就不认识、没见过的人。

另一种预知梦就像珍这样的，与其说是预知，不如说是遥视，只是她遥视的不是事件发生的瞬间，而是剧情预演时的彩排。是的，你没听错，我们的人

生确实存在彩排，但这些彩排发生在内在意识自我的领域，要经历生死选择的人，会首先被征求意见：怎么死法、愿意不愿意被救回来、还有牵挂没？

那些对自己一生感到失望的灵魂，会走得很决绝；而放不下所恋的人，则渴望继续体验后续剧情。当然也有些死亡是在出生前就预定好的剧情需要，这类角色主要为推动剧情发展，来客串一下某一角色。此外，不满 16 岁的死亡，大多与对地球很陌生的灵魂有关——只是来浅尝即止地体验一下，发现这款游戏并非自己喜欢的类型，也就趁还能退款的时候，撤出了角色，提出了退款退游。

（珍在 9:55 重新进入状态，以较为缓慢的方式继续。）

关于你的问题，那场事故发生在鲁柏经历的那天晚上，而涉及的正是你的朋友比尔·麦克唐纳。

（比尔来自埃尔迈拉，现在住在加利福尼亚州圣巴巴拉。）

另一场事故仍是一个可能性的事件，有可能发生在未来，涉及谭·莫斯曼的伊芙。由于名字相似，鲁柏在感知体验中将两起事故融合成了一件事。

（比尔的昵称是“卡姆” Cam，取自他的中间名“卡梅伦” Cameron。）

妮娜的事件是一个跳板。我认为比尔没有受伤，但他要么对事故负有责任，要么是他的车出了事故，而他所涉及的女性受伤。这里也涉及到一个孩子，但我不确定这个孩子是与比尔还是谭有关。

（我们目前无法得知比尔在圣巴巴拉发生了什么。虽然我们是好朋友，但他很少写信给我们。他在过去一年里只给我们打过一次电话。偶尔，他的母亲会打电话给我们，告诉我们她儿子的近况。）

涉及莫斯曼的伊芙的事故如果发生，将会是在带有 5 的日子里——5 号、15 号或 25 号。这将是一起小事故。但在比尔的事故中，有人——但不是比尔本人——受了重伤。

因此，莫斯曼的伊芙在这些日子里不应与一位年长女性同车。这种危险将在 5 月底结束。

这位年长女性的鼻子较尖，五官修长。

我想到了“格特”（Gert）这个名字，尽管可能有些扭曲——即，这可能只是个类似的名字。我会说，这名女性年龄超过 35 岁，或者至少看上去如此。

（停顿。）有一条通往城市的道路，位于城郊……（停顿。）这名年长女性正处于内在情绪动荡之中，但这种状况应在 5 月底前得到缓解。（长时间停顿。）如果伊芙不和她同车，她就不会卷入事故。

这条道路旁似乎有一个加油站和一片高草地，而城市仍然在前方。S、P 这两个字母与此有关。

我不确定它们是否是一个城镇或某个人的姓名缩写，或者是某个词语，比如 spring（春天）的开头。这一事件仍然处于可能的范围内，因此并不十分清晰。



有些人在某些日子里是注定会历经某些事情的，此类看似偶然的无妄之灾，或是疾病或是灾祸，将推动与触发其后续剧情的顺利展开。

这样的倒霉事，往往很早就能在命盘或气色上看出改变，而发生事情的时机与时辰，是被巧妙计算与安排好了的。生命蓝图中的故事展开往往是依据能量特性设计的。

矩阵里的人物角色各自被赋予阴阳五行十种特质，进而又细分出很多强弱的阶梯性不同。

六十年甲子中，有些年、有些月、有些日子与时辰，其能量特性与人物角色

的特质极其相互冲克刑，那一天的那个时辰，就会做错事、说错话，恍恍惚惚地怎么搞都出问题。

比如一个阴水为自身能量特质的人，在阳火年阳火月阳火日的阳火时，那就会被克制得死死的。在这样的节点上什么都不做是最明智的选择，因为做什么都是错。

为什么说修行有成的人，跳出三界外、不在五行中呢？

因为每种能量特性的人，都有其所长所短所偏，而修行人在修行的过程中，自觉校对了自己的各种偏颇短板与张扬特质，进而慢慢达成圆融通透的全然状态。在这样的状态里，因为没有明显的五行特质，也就不受五行交替的生克影响。

其认知的提高，让其能看透三界中的种种痴迷幻相，不再被欲所困、被色相所障、被顽空所迷。矩阵里的种种涟漪与设计，被觉悟者了了分明地看透，各种聚散得失的把戏无法再乱其心、扰其智。能安然地跟随内在心灵蓝图去完成自己当完成的领悟功课。

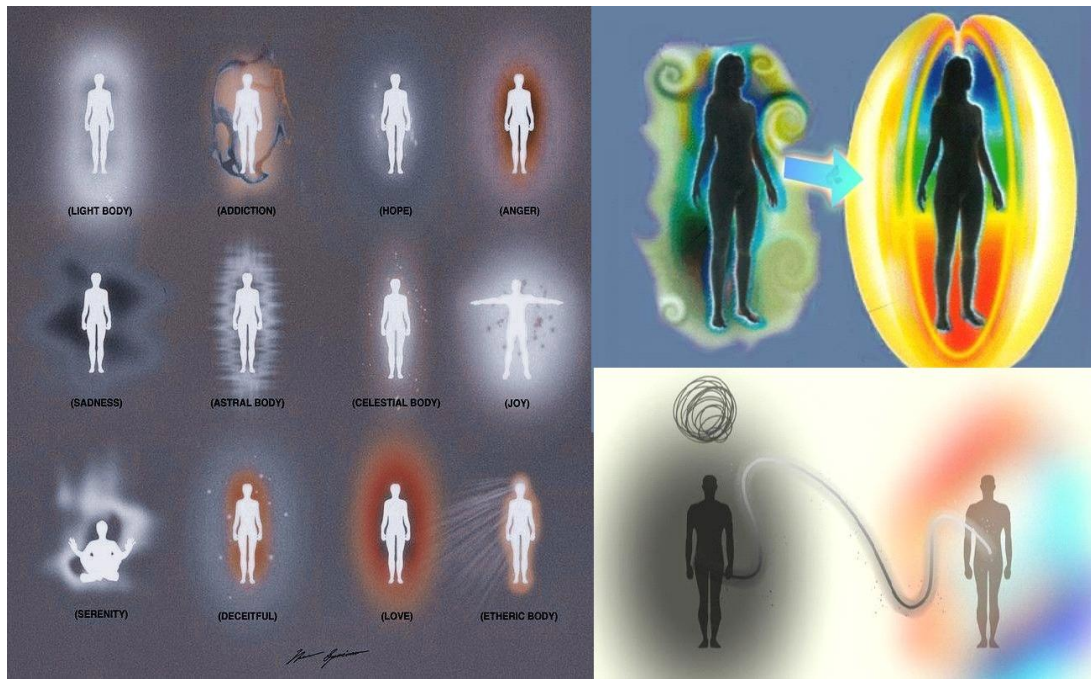
这就是跳出三界外，不在五行中。

我们确实可以利用一些技巧，规避开不是自己必须经历的某些劫难，最简单的方法就是望气。一个人要倒霉，甚至要死前十五天，就会在角色的气色上出现征兆。

脾气大、内心乱的人，能量场会变成暗红色；而灵魂已经提前撤离，只留下角色去赴死的人，身体不再有灵魂的光辉，看上去就是黑灰色的，和大多数 NPC 一样，甚至更晦暗一些。

在大型公共场合里，确实充斥着很大比例的、由矩阵生成的 NPC。但要是连一个身上带华彩的都看不见，或一个个都死气沉沉的，那就要小心了。我们虽然不能改变他人当经历的，但遇到这样的，就别上赶着凑过去同行了。

另外需要注意的是：别在吃饭与开车时去讨论那些会令人陷入情绪化的话题，这样做很愚蠢。



对于刚才打来电话的那位女性，她将面临一些额外的问题，并且会嫁给一个腿部有问题的男人，也许只是有些轻微的跛行。

她的孩子将经历一场疾病，是哮喘。但最终，这位女性的人格会得到增强。

她的已故丈夫仍然会来她家。我对此尚不确定——但他似乎试图传达某个无害的信息，以便让她明白他的存在，与黄油有关。或许是：“不要把黄油放在储藏室里。”

他以前是否曾告诉她要把黄油放在冰箱里？

此外，还有一本带有图片或插图的书，一叠这样的书，被存放在地下室，并且上面带有某种签名或字母缩写。他还提到了一句话：“没有一丝证据。”他不希望她担忧。“那口锅总会烧开。”

在他去世后，有一个他曾订购的包裹寄到了她那里，包裹上似乎带有“N A R”这些字母，或者是这几个字母相关的某种标记。

他让她记住“源泉”（The Fountainhead），这可能是一本书，并且还提到了“走进黑麦”（Coming Through the Rye）这个短语。

这些都是在提醒这位女士，死亡只是一种幻觉。被从多维现实中隔离出来的不是亡灵，而是我们这些什么都无法感知到的所谓生者。

没有修行的人，一生都会活在早已规划好的剧本中，什么时候经历什么，什么时机预见谁、嫁给谁、生几个孩子，最后落得个什么结局，都是定数。在系统后台检索这一人物的生命蓝图，就能看见从出生到死亡会经历哪些计划好的必然。

你们可以休息一下。

（10:14。这节课实际上已经结束，尽管我们是在稍后才确定这一点。在这期间，一些有趣的事情发生了。）

（珍的恍惚状态很深，但她很容易就恢复了意识。一恢复，她便强烈地想要回拨卡丽斯塔·布法林的电话。然而，她有些犹豫——一方面，她不确定赛斯提供的信息是否准确；另一方面，她也不想因为谈论布法林的亡夫而过度扰乱她的情绪。

（然而，珍最终还是拨回了电话，并逐条与卡丽斯塔核对信息。卡丽斯塔决定在本周晚些时候拜访珍，以便对这些信息进行更详细的核查。不过，在此之前，我们先总结一下卡丽斯塔在电话中对这些信息的反馈。

（卡丽斯塔不认识一个腿部有问题或者跛行的男人。但正如她之前所说，在她丈夫去世之前，她已经感觉自己会再婚，而她会嫁给一个“与自己年纪相差悬殊的男人。”不过，我们并不清楚这意味着她将嫁给比自己年轻还是年长的人。

（关于孩子患上哮喘一事，我们尚不清楚是否真实发生。

（关于黄油的看似无关紧要的信息对卡莉斯塔来说“极具意义”。出于个人隐私的考虑，我们不详细探讨，但她认为这一信息是非常精准的。

（就在今晚，当这节课正在进行时，卡丽斯塔正身处自家地下室，翻看一堆旧书。她说，这些书是带插图的老书，其中一些书上印有她和已故丈夫布夫的姓名首字母。

（当她翻看这些书后，她又将它们盖好。因此，珍推测，这个“没有一丝证据”的暗示，可能指的就是这些书被盖住的行为。不过，我们个人认为这可能只是巧合。

（关于那个包裹的信息是正确的。确实有一个包裹在布夫去世后送达，其中装着他为侄子订购的某样东西。

（关于“NAR”这几个字母，卡丽斯塔无法与那个包裹联系起来。

（《源泉》（The Fountainhead）确实是一本书。正如赛斯所推测的那样，卡丽斯塔读过这本书，但她不知道布夫是否也读过。

（至于“走进黑麦”（Coming Through the Rye），卡丽斯塔无法找到任何关联。）

## ESP 课（436 节后） 亲手打开心灵之门 直面恐惧

1968 年 9 月 17 日，星期二

我从没见过这么安静的一群人！我可不敢留我的朋友鲁柏太久，这周确实让他忙坏了。我们还和一些有头有脸的人物交流了一番——我可是保持着最佳礼仪。我们确实交到了一些好朋友。

但再好的朋友也不如老朋友，再亮的光也比不上突然爆发的光芒。我不能让你们被这样误解。显然，我并没有生气，反而觉得很有趣，而我的幽默感有时会以奇怪的方式表现出来。

不过，我还是不明白，为什么早些时候鲁柏要低声说话，为什么我们围坐在桌边时，大家都板着这么长的脸。你们此刻绝不能把自己的情绪投射到别人身上。死去的人并不是板着脸的，他们为什么要加入这样一个沉闷严肃的群体呢？

如果我是来找乐子的，那我当然希望看到笑容、轻松和交谈。但我绝不会想来这样一个严肃的群体里来找乐子。看来我最好还是戴上我的（词语缺失）来教导你们。

和往常一样，我今晚现身是有目的的。如果我偶尔流露出一些非常人性化的反应，还请你们原谅。但关于那件事，那道光，确实是我觉得非常合适的反应。我很享受。

你们每个人都将陆续接受单独指引，会有足够多的指引让你们打下基础。到那时，我可能就不会这么爱说笑了。

不过至少，看到你们露出了笑容，还有人开怀大笑，我还是很高兴的。要知道，在很多情况下，我们比你们更快乐，因为我们能在你们看不到幽默的地方发现乐趣。

鉴于我这周已经让鲁柏够辛苦了，我就不再大声说话了。不过，还有一点我想说明，虽然我已经跟你们说过很多次这个简单的道理，但从你们今晚的情

况来看，显然我还没能让你们明白。我要再说一次。

所有，所有的一切——生命充满活力，所有生命都是喜悦的。围坐在桌边板着脸，并不比桌上放着酒、点亮灯光更有益处。

我的活力在这里，但它不是被长脸和悲伤吸引来的。活力是在战胜悲伤的过程中增长的，就像我所有的滑稽举动，比如让灯光突然爆亮，也都是有目的的。

那一刻的目的就是为了让你们看到，一个特定人格的人类个体反应会持续下去。只有那些对自己的实相非常确信的人，才能享受小事中的乐趣。

现在我会安静一会儿。但我今晚会在这一里，还会再待一阵子。我会让光待在它该在的地方。

（休息）

我没想到鲁柏是个这么严格的督工。我会代表你们跟他谈谈的。

（西奥多：“挥鞭子吧！”）

那边有人（西奥多）似乎太心急了。我欢迎你（禅·迪恩）来到这个房间。

现在，你们应该能感受到这里强烈的活力，应该能感觉到它触及到你们每一个人。你们都拥有自己未曾意识到的活力和能量，需要像我这样一个远古、老朽、悲伤的灵体来告诉你们。今晚在这个房间里，在你们的谈话和闲聊中所用到的能量，仅仅触及了你们所拥有但尚未引导的能量的一小部分。

我能来这里很好。你们不必把这看作是对你们的谴责。我能来这里和你们谈话很好，但你们还没有从日常活动中抽出时间来发展自己的能力，没有向内探索。而你（西奥多），这不包括你。

当你们花时间审视内心时，自然会得到你们的指引。你们必须完成自己那部分工作。我不会替你们做。我甚至让鲁柏做他自己的工作，而且对他要求很严。因为我也算是个监督者，但你们也必须成为自己的监督者。

你们内心都有一扇门，你们知道它存在。你们的手已经放在门把手上。当你们碰它时，不会被电到。你们只需要向内看，打开那扇门。只需要在每天的日常活动中抽出片刻时间寻求宁静。那扇门后没有什么好害怕的。

你们俩（莎莉和弗洛伦斯）将恐惧掩藏在不同面孔之下。那扇门后是自发性、喜悦和理解，这些没什么可害怕的。

你们知道没什么可害怕的，但你们不知道会得到什么。你们会收获很多。你们感受到的片刻恐惧不算什么，它并不代表某种更深层、更不同的恐惧。你们需要集中精力、保持专注，并给自己强大的动力，这样你们就能培养并利用这些能力。

你（瑞秋）也有恐惧，但那是表面的，可以克服。但这些都需你们向内探寻，在日常活动中找到一段宁静的时光。

一旦你们触碰到门把手并转动它，你们所感受到溢出的能量、活力和自由，让你们的日常生活更有生气，你们可以运用并引导自己的能量。许多看似无能为力情况对你们来说都变得有意义，而你们也能应对自如。

现在我又看到严肃的表情了。就像我们的新朋友说的：“现在我们要说到关键了（nitty-gritty）”。这是你的生活，你的生活，还有你的生活，而不是我的。虽然我能提供建议和动力，但除了你自己，没有人能打开那扇门。你们已经找到了那扇门，已经拨开了压抑的丛林（词语缺失）门。

既然我把你们都敲中了，那么记住，门后没有评分。只有自由、力量、喜悦和活力。我可以戳一下你们的胳膊，让你们稍微动一下门把手，但这就是我能做的全部了。

你们可以打开那扇门，我确信你们会的。我也相信这样一番谈话能帮助你们更快地做到。

现在，我就说到这里，今晚我还会不会再开口，你们谁知道呢？

（休息。

（弗洛伦斯一直在为我们打字输入赛斯的内容。）

你看（弗洛伦斯），你无法从我这里得到“赎罪券”（indulgences），加引号。

我感谢你的努力，谢谢，但为了你自己的发展，你仍然必须向内看。

我跟你们玩灯光是为了帮你们。你（弗洛伦斯）在这里做的工作对所有学生都有帮助，对你来说也是如此，但你仍然必须打开那扇门。门把手没问题，不会在你手里掉下来。门不会爆炸，你无需害怕。如果我能给你“赎罪券”，我会给的。

关于你的情况（莎莉），我也有更多话要说。因为恐惧依然存在。而你尝试了。你试图用笑容来掩饰恐惧，你试图像抚摸小狗那样安抚它，希望它不会咬你（词语缺失）。

但你不理解这恐惧，因此你不知道如何用它的语言交流，当它对你说话时，你也听不懂。你可以征服恐惧，但你必须理解它。

给我们一点时间。

恐惧不会吞噬你。你把它想象得无比巨大。你夸大了它的力量，而正因为你夸大了它的力量，你赋予了它本身并不具备的更多力量。你也害怕打开那扇门。

不要假装恐惧不存在。

简单地承认它，它就会失去大部分威力。这是摆脱它的第一步。

如果一只黑色凶猛的杂种狗跟着你走在街上，你知道它，却对自己说：“天气真好，就我一个人，没有狗跟着我。”它在你的脚边吠叫，你说：“真是美好的一天，没有狗在我脚边叫。”它在你的脚踝边低吼，你使劲跑开，一直说：“没有东西追我”，并且不敢回头看；那么在你的脑海里，这只狗就从狗变成了老虎，变成了无法名状的恐惧。

你没有回头看看它其实只是一只小狗，而是在心里构建了这些恐惧。如果你停下来，转身看看是什么在困扰你，发现只是一只小狗，那么你会深深松一口气，希望自己早点转身。

这就是你（莎莉）和你的恐惧。

所有的生命，皆在振动，皆在跳跃，皆在喜悦之流中。那份本质的欢腾，并不会因肉体的消散而终止；人格独特的回应，如同旋律，仍会在更广阔的空

间中继续回响。只有那些深信自己存在真实的人，才能在一枚落叶、一缕清风、一杯茶水中，看见生命的光辉，并从中汲取喜乐。

可惜，大多数人从未真正停下过脚步。他们匆匆而过，把心力都耗散在外在的喧嚣，却少有人肯俯身进入内心的湖泊。若你能为自己划出片刻宁静，学会转身向内，你便会得到属于自己的课程。那是灵魂亲手为你编排的功课，谁也无法代替你完成。即便是鲁柏，我也要求她必须自修，绝不宽容。因为最终，你必须成为自己的教练。



在你们的心灵深处，矗立着一扇门。你早已知晓它的存在，你的手早已搭在门把上。别害怕，它不会给予你电击，不会让你受伤。它只在等待你，等待你在忙碌的日子里，拨出片刻安宁。那层恐惧只是薄雾，只要你跨过，便能抵达清澈。

当你转动门把，轻轻推开，那一刻，你会感受到一股澎湃的能量，一股不竭的生命力与自由。它会让你的日常生活焕然新生，让你学会引导能量，使用能量，甚至将那些曾经混乱不堪的千头万绪，拼接成有序的星图。你将懂得如何回应它们、如何与之和谐共处。

门后，没有阴影等待捕食你；门后，只有丰盈的礼物。你们真正害怕的，其实并不存在。那偶尔闪现的颤栗，不过是轻微的涟漪，它并不是深渊的前兆。真正需要的，是聚焦于内在驱动力，它们可被练习、可被锤炼，一旦点燃，便是你的火炬。

我细雨能陪伴你、给予指引，甚至替你轻轻转动门把。但跨越门槛的勇气，只能由你自己完成。我确信，你必将做到。

恐惧之所以显得庞大，是因你不曾正眼相对。你逃避，它便在你的心中长出獠牙与巨翼；你直视，它却原本只是一粒尘埃。请不要假装恐惧不存在，承认它，你便已经卸下了它的大半力量。

想象那只小黑狗：它一路跟随你，你告诉自己：“身后什么也没有。”然而，当它狂吠、低吼、咬住你的脚踝时，你依然不敢回头。于是，在你心底，那条小狗渐渐幻化为老虎，再膨胀成无法命名的巨兽。

可一旦你停下脚步，缓缓转身，凝视它，你会发现——原来困扰你的，不过是一条小狗。你会长长地吐出一口气，甚至会遗憾：为何不早些回头呢？

这就是你与恐惧的真相。

## 第 437 节 赛斯教罗利用灵视能力感知未来

1968 年 9 月 18 日，星期三，晚 9:07

（珍的背部靠近肩胛骨的位置已隐痛两日。我请赛斯就此谈谈。珍在今晚课开始前表示，她有一种轻微的“金字塔感”——这一点在之前的几节课中曾被讨论过。此外，她在昨晚为她的 ESP 班进行自发性课前，也曾察觉到这种感觉；在第 435 节降神会课程前亦是如此。）

（以往，她只在赛斯的更大人格显现时，或是在课前才会有这种感觉。现在我们在想，这种感觉是否会转移到赛斯本人的授课上，或者其他灵性活动中。）

“晚上好。”

（“晚上好，赛斯。”）

你们从“无时间”进入你们所认知的“时间”，然后再回归“无时间”。

在“无时间”中，体验远比你们所知的要直接得多。用你们的术语来说，不需要用语言来描述它们。在“无时间”中，蕴藏着为你们目前所经历的时间提供基础的能量。所有的个体与意识共同协作，构建并维持你们所知的现实框架。

在“无时间”中，按照你们的认知，差异性较少；但在意识和心理体验的层面上，差异性却更大。所有的可能性在“无时间”中都有其实相。而在“无时间”中所完成的创造性成就，孕育出了所有可能存在或曾经存在于不同时间系统中的实相。

在各种梦状态下，你们都会接触到“无时间”。实际上，你们的主要存在形式及身份认同的根基，就在于此。因此，“无时间”渗透于你们的时间系统之中，而你们的时间系统不过是被置于其上的一个结构而已。（停顿。）

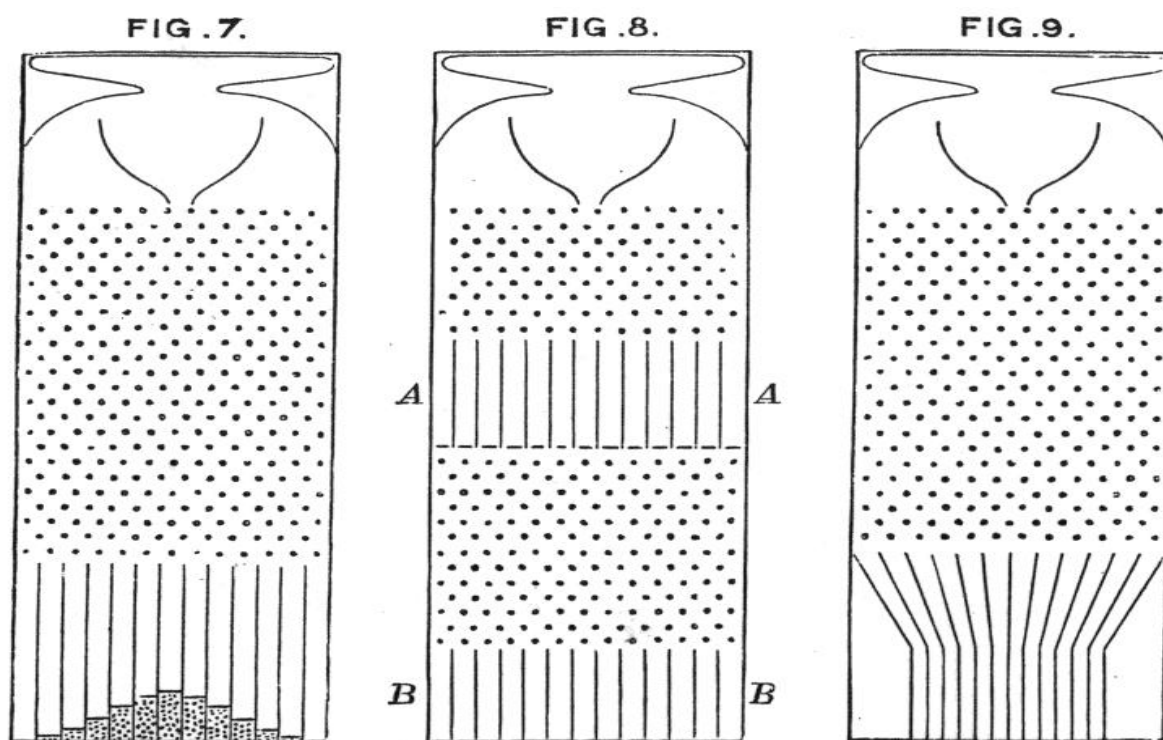
一个写穿越剧故事的作家，在他的笔下，不同时代的线索彼此相互联动展开，每个角色都活在自己的线性时间里，但主角却在非线性架构中反复游荡。

到最后，故事里的主角早已分不清是那个今天的自己梦到了未来，还是未来的自己穿越回了古代。其实不管自我意识身处哪个故事场景里、在和哪些故

事里的人物们展开当前的互动，这个所谓的“我”，都并非是“我”。过去、当下、未来中的每一个我，都是梦蝶蝶梦里的梦者。

在梦里算计着故事线中的时间与时间里的聚散生死，又因此生出种种得失间的焦虑与烦忧。梦醒后，只觉得自己真的很搞笑。

如果你想明白在高维眼中我们的世界，可以学习一下高尔顿板（英语：Galton board）。

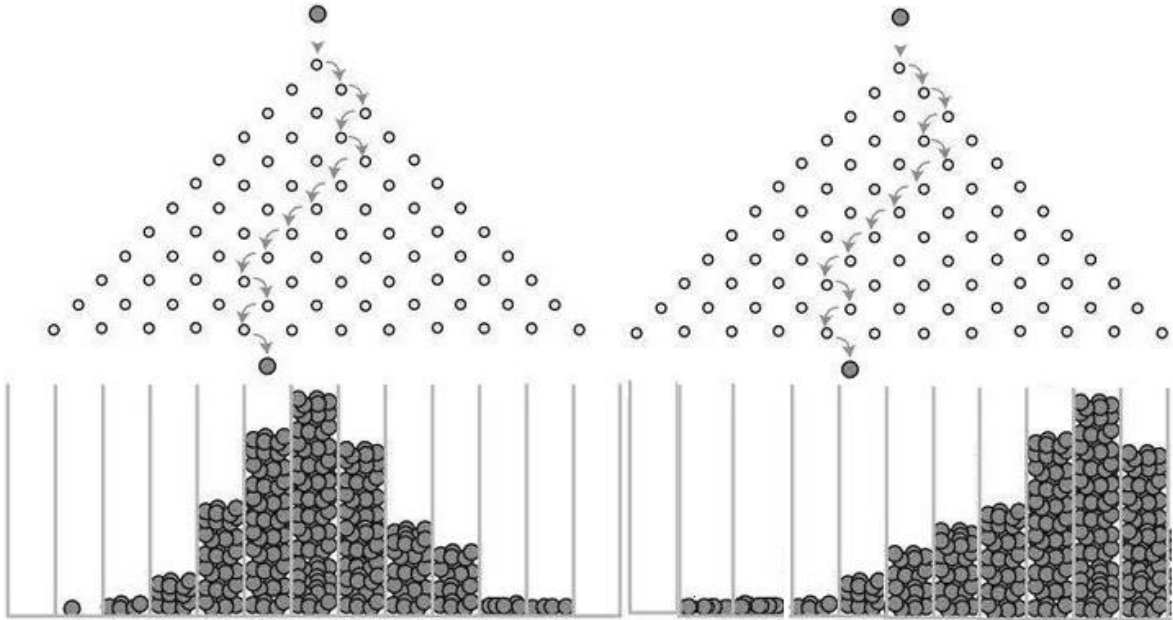


在不同流程经历的模型中，让数百颗小球从相同高度的同一个点出发，都经历相同的随机性概率事件的左右抉择，结果会发现，位于钉板底部代表所有可能性的每个平行槽位，最终获得的结果总是一样地呈现出近似于正态分布的钟形曲线分布结果。

也就是说，尽管所有小球都绝对运用了自由意识，并在一系列复杂的预定好的随机事件中各自做出了自己的自由抉择，但到最后，绝大多数小球会在大概率区集中，而只有极少数达成完美成就——当然，因此也总会有少数落入低分区域中，哀叹自己的时运不济。

那么除了这种看似随机但其实很命定的结果外，是否还能有某种可能让落入大概率区域中的小球，更多地落入高分区呢？

据此，意识界做了无数重复实验。最后发现，如果让这数百个化身成不同自我的小球，在离开存有后，能各自通过提高自身认知水平，增大自主性，并提高自身的意识导引权重，那后续在遭遇系列被规划好的随机事件时，就能在每一次选择时都主动选择利益神魂成长的抉择，那到最后就能有更多的人格片段主动把自己导引入高分区，摆脱纯随机带来的大概率事件的塑形摆布。赛斯教学组就是为推广这样一种全新的生命体验方式而在努力。其教学核心就是让我们从角色状态里觉醒过来，看清整个矩阵以及梦世界的运行方式，打破固有的行为习气模式，利用世事清明的觉知洞察力，在面对自己每一天的种种大小选择时，都能克服角色与肉身的固有惯性，跟随内在觉知与觉悟，主动朝向更光明睿智的自我意识完形靠拢过去。



请给我一点时间。（停顿一分钟。）

鲁柏的身体系统正按照自身的节奏进行着自我调整。他也正在接受他所请求的帮助。（停顿，语速放缓。）我正试图为你提供有关背部症状的信息，但由于你们所称的“地下噪音”——那些来自下方的声响——我需要加深鲁柏的出神状态。

（9:19，珍作为赛斯闭着眼睛指向地板。我们楼下的公寓突然响起震耳欲聋的音乐，大到让我能清楚辨认出舞曲歌词。我有些不安，几乎要去打电话。但赛斯正努力提供珍的背部症状的信息，我认为这更为重要。）

（实际上，珍或赛斯并未表现出被噪音打扰的迹象。这额外的噪音似乎只是一个需要克服的问题，以确保课能够继续进行。珍静静地坐着，闭着眼睛抽烟。然后她以稍大的声音继续。）

他试图掩饰自己对刚完成并准备寄给莫斯曼的章节的重视。你看，他正如此紧绷自己。

（此刻，珍睁开了眼睛，挺直背部坐在椅子上，双手紧握椅子的扶手，仿佛在支撑着身体。）

在他看来，这种态度是：“我承受得住，万一被拒绝了也无所谓。”暂时，他将僵硬的姿态视为有力量的表现，而事实上，真正需要的始终是灵活性。

面对可能的拒绝，他的旧有态度让他偶尔仍会预期它的到来，因此他选择了一种僵硬的，而非柔韧的姿态。事实上本无理由预设这种拒绝。问题在于，这已是他习惯性的反应。然而，过去这种反应会更强烈。再次强调，关键在于他掩盖了对拒稿的恐惧，并试图淡化这一章节对他的重要性。

换言之，他的脊背在戒备，你明白吗？（再次手势示意。）

实际上，他在这一章上完成得很好。对他而言，如果能够把整本书想象成一棵年轻美丽的树苗，它可以随风轻盈摆动，而他的神经就像是那些柔软而看不见的细枝，从身体延展出去，那么这将会有所帮助。

他的主观世界已经发生了很大的变化，这从他的灵性工作和他在这一章展现的从容文风都可以看出。他的灵性和心理开放性将有助于他继续前进。尽管明知写得不错，他却不愿承认该章节的重要性。他不愿寄出它，因为害怕它会被退回——请特别注意“退回”（back）这个词。

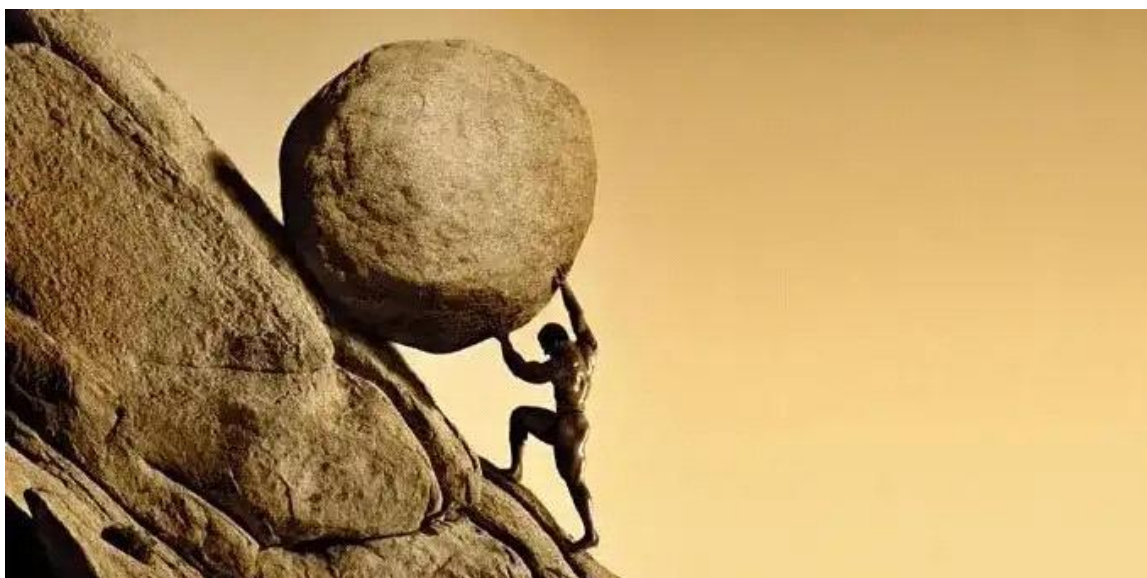
当他试图深呼吸时，这种症状就会袭来。他害怕正当自己准备放松释怀时（深呼吸象征着如释重负），这章内容会将他困住。他本该能因章节完成而深呼吸一口气、感到轻松，并深知自己有能力完成全书。但旧日对拒稿的恐惧阻止了他给予自己这种释放。

这也是他本周末向你提及的其他症状的根源——比如牙关紧咬。所有这些反应比起数月前已大幅减轻，许多原本会受牵连的身体部位如今甚至不再出现此类反应，但他仍不可放任其悄然滋长。

当他不使用灵摆时，显然表明有某些他暂时不愿面对的事物，他宁愿承受这些症状。但这种态度同样也是内心困惑残留的症状。你的支持帮助远比你意识到的要重要得多，在所有这样的关系中都是如此。

在我们上半身常见的一些身体症状，比如头部的紧绷感、咬合肌紧张导致的夜间磨牙或咀嚼疼痛、颈椎僵直不能左右回顾或俯仰低头与远望、肩膀的僵痛不展、手指关节的肿大僵直、胸口与后背在深呼吸时的疼痛——

这些看似都是肌肉、骨骼、韧带的问题，其实都隐藏着连自己都不太于显意识里能觉察到的心理问题。这类身体的病痛，往往通过按摩、热敷、针灸、止痛药、锻炼可以缓解一时，但经常反复，会让患者的生活质量受到极大的影响。



导致这些问题的原因：

脑血管高压导致的偏头痛与头顶痛多源于气恼和烦忧。

咬合肌过度紧张是咬牙坚持，或咬牙切齿的结果。

颈椎僵直，不能俯仰、不能转侧，因为不肯低头服软，不肯逾越自己的局限。这种人因过强的局限性而为自己设立了太多的条条框框。

肩膀是承担压力的肌群，生活的压力、精神上的压力、胡思乱想产生的压力，都会让肩膀暗中较劲，无法放松。

胸椎与胸口的压迫感，无法深呼吸，这是因为胸椎的扭曲导致肋骨位置变形，而这样的原因多与无法剔除恐惧感有关。

手指的僵直变形和匮乏感有关。紧握不放、较真的人，在持续的把控欲下，指关节就会发生变形。

任何两个或两个以上的人生活在一起，都是生活在由所有参与者形成的灵性环境中。处于病痛期的人常会不同程度地陷入负面的灵性氛围，而另一人确实能通过心灵感应传递信心与力量，由此改变内在气候，使受困者得以自助。

当我们完成已经开始讨论的内容（关于时间）时，将会涉及许多与此相关的内容，尽管这些内容不一定与你们自己的情况直接相关。鲁柏的灵性环境确实已经有所改善，但在身体症状超出他当前常态的时期，你可以通过这种方式极大地帮助他，因为这些症状只是——或者说不仅仅是——小小的陷阱。他能更快地从中摆脱出来，而且这些陷阱也不像以前那么深，但你可以给他一个助推。（幽默地说。）

家庭里自己的伴侣对心灵的力量和心理成长的态度是如何的、其内在意识成熟度和认知度，往往极大地左右了家庭内部的整体氛围导向。

和一个 NPC 伴侣过日子、按照剧本走流程没大问题，但如果你想达成灵魂觉醒、意识共鸣，然后互为阶梯、相互激励同行，就别想了。因为 NPC 伴侣是不具备这类功能和台词脚本的，更无法理解与认同此类的话题。

与心灵相契合的人共度一生，双方可以彼此鼓励，相互解惑，共同印证各自的领悟，随着一路相伴而行总有说不完的话题和相互支持的助力，这一点在人生中真的很关键。

婚姻或伴侣关系里的三要素：会好好说话，情绪稳定，加上彼此欣赏、能有共同话题。而维持一段高质量情感关系需要心灵共鸣、肉身欢喜、还有三观近似。

可以说，性吸引力、谈得来，加上责任感，构成了情感的三根支柱。如果只从其一入手，很难维持长久的亲密关系。若匮乏其一，慢慢地日子也会味同

嚼蜡。但现实里极少有谁能遇到完美的情感伴侣。

当代的婚姻虽说摆脱了包办和买卖婚姻，但两性找的都不是终身伴侣，而是能生养子嗣的子宫和能提供优渥生活的提款机。为什么当代离婚率是 50% 以上，离婚与结婚的数量是 1: 1，还都不愿生孩子？

其实很简单：当步入婚姻的双方，三根情感支柱、三个关系要素、三种羁绊共鸣，都不具备时，只看身高、学历、年龄、存款、住房条件来匹配的婚姻，都是骑驴找马的临时将就。在当下这种快节奏多元交互的时代里，婚姻变成了需随潮流更新新款的临时搭档。伴侣由传统的“与子偕老”变成了“能过就过、过不了就离”的三无产品——无责任感、无羁绊共鸣、无情感支撑。

真正的爱是相互无条件彼此滋养的：我欣赏你的心灵之美，而你仰慕我的智慧成熟。这样的伴侣才能相互在人生的潮汐间携手同进退、并肩同呼吸，共同构建的心灵环境，让人格能够更好地自我调节、为自己行动。通过心灵感应，向伴侣注入信心与力量，从而互为支撑，改变内在的“气候”，彼此成为对方迎击风浪的翅膀。



现在你可以休息一下，我们稍后继续。

（9:45。珍的恍惚状态很好。她说音乐开始时确实让她感到困扰，尽管她没有离开恍惚状态。珍说，当赛斯加深她的恍惚时，音乐仿佛被关掉了。实际上，楼下的音乐仍然在大声播放。10:07 继续。）

瑜伽练习是好的，但可以以更轻松的心态进行，而不是一种“非做不可”的态度。他应该从中找到乐趣。

他自身的灵视能力已经有了飞跃性的进步。约瑟，你至少每周应该多尝试几次心理时间练习，因为你的能力也有所增长；只是你还没有意识到。

当你完成艺术家的肖像时，你的灵性能力已经和你的艺术知识一样得到了提升。你已经完成了一次飞跃，只是你自己没有意识到。这种飞跃体现在你的心理氛围中，而不是在具体的事件中。（长时间停顿。）

当我们的内在自我与自我神魂获得显著成长时，并不会有什么大红花或出现天女散花等异象。这种成长就好像青春期的孩子长身高一样，是不自觉间发生的变化。

心理成熟度上的变化往往会让人开始注意一些自己之前无法理解的东西，而对过往自己很在意的却开始感到幼稚与索然无趣。

这一过程往往是有一定规律的：人们会从关注肉身皮囊的健硕美丽，转变成渴望旅行与交际，进而求知与广泛交流，再进而探索艺术和玄学的东西。当灵魂成熟到了第五阶段，会开始渴望组建社群，相互帮助，促成共同发展的良好局面，此时个体自我逐渐意识到群体自我与多重自我的重要性，但对一体性还匮乏深刻的理解。

最后的冲刺开始时，自我已经一定程度上透过冥想或灵感亦或梦境和自家高我取得直接的联系，并借此获得直接的心灵引领。

在这种内在引领下，我们能更深刻地理解与感受到弘一意识的爱与上德之智慧。并开始积极主动地去帮助迷茫困苦中挣扎的人，令他们也能有机会接触和理解到人生经历的意义与价值。

但这样的帮助，一般不直接干预或强迫当前角色必须去做什么或怎么做，而是给出一个念头或启迪，让人自己去选择是否跟着追随下去。

高维意识体与滞留灵，在对人的干预上有着特别明显的行为风格差异，虽然都会带来一些身体上的不适感，但原因与目的却大有不同。

滞留灵绑架要挟自己想要上身的被害者，如果不配合不服从，就折磨折腾这

个人；如果配合就许以名利权色上的利益。

而高维意识体在接触我们时，如果我们配合，会对我们身体的经脉骨骼进行必要的升级改造。这一过程先要去除固有的病气旧疾，拓宽经脉以便承载更多的能量与流量压强。这时会相当地难受，甚至大病一场。这种病往往越找普通医生治疗、吃药，病得反而越重，或者熬过去，或者放弃了，都能痊愈。

经过几次尝试后，你应能“调频”感知未来可能的事件，我相信是以图像的形式。你可以像开始画画一样，请求看到某些人在未来某个时间或情境中的图像，然后让你的能力在想象的模式中填充细节。这种方法应该很适合你。

确保你不要强迫这些图像。想象一块空白的画布或画板，或者如果你愿意，也可以是一个空白的画框。我会给你一个例子。这不是一个具体的建议，而是我所说的意思的一个示例。

假设你试图看看普伦蒂斯 霍尔出版社的反应——他们会接受手稿吗？然后在脑海中想象你要画的空白画面。要么看到鲁柏被画进去，脸上带着他阅读重要信件时的表情，而不是标题和信件的日期。

另一种方法：假装你在画鲁柏，手里拿着书的图片，那么出版商等细节就会为你画出来。因此，我建议在你的情况下使用图像化的方法，尽管正如你所看到的，有多种方法可以尝试获取信息。

你会发现这是一个有价值的训练。颜色可能对你特别有意义，因此在想象中的绘画中使用的颜色可能具有象征意义。如果是这样，你将需要解释它们。绘画技巧会更强烈地唤起你的创造力，并推动相关的灵性工作。

如果出现了一幅完全不同的画面，那么一定要记下来。在你的情况下（下划线），想象中的绘画中物体的相对位置可能也很重要，前景中的物体可能更直接。再次在你的情况下，你可能会发现一个道路符号。也就是说，你可能会在这些事情中使用透视法，与时间相关。在这样的绘画中，道路的长度可能与你所寻求信息的事件之间的时间段有关。

另一个你可能发现的符号可能是一个罐子或容器。如果它是满的，那么所需的信息或事件可能在时间上离你很近，随着罐子的减少而变得更远，你明白

吗？

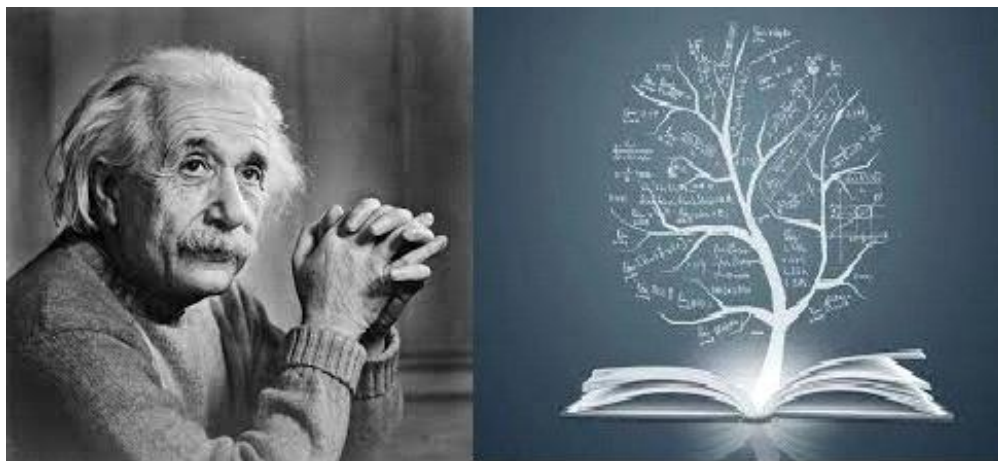
现在这些符号我相信会在不同场合中特别为你出现。对你来说，颜色的鲜艳程度也可能表示时间上的位置。它可能还有其他含义。例如，假设你请求关于一封信的信息。你看到，也许是一幅画，一个明亮的红色、黄色甚至电蓝色的信封。这可能表示一个有利且相当即时的回复，特别是如果信件被看到在前景中。

如果它很小并且在背景中，那么仍然是有利的，但在时间上有所推迟。如果你看到一个暗淡的灰色或黑色信封，大且在前景中，这将代表一个不幸的回复，相当即时。如果是在背景中更远的地方，则是一个不那么即时且仍然可能不幸的回复。

如果你看到任何丰富而明亮的颜色，它将具有好的意义，无论它在想象中的画面中的位置如何。浓雾将代表概率尚未足够凝聚，因此无法给出任何确定的答案。

这些符号是我认为你会觉得适合你的，其中一些信息应该帮助你解释在心理时间中收到的信息。然而，在这些情况下，你应该有一些特定的想法。否则，时间元素可能会变得混乱。

如果你在寻求未来的信息，那么你应该在心理上声明这一点。这有助于将你的内在注意力集中在所需的线上。如果你只是在练习，尝试一般性地使用内在感官，那么也要在心理上声明这一点。无论如何，鲜艳度等因素通常都可以从同样的角度来解释。



我们所熟悉的、推动了世界发展的几乎所有重大发现与理论变革，都是源自

灵感被展开时的思想实验。

这些洞见与原理，并非是在实验室里无中生有的。不管是爱因斯坦还是达芬奇，亦或特斯拉，他们都公开承认，他们只是在脑海里看见了那些东西，然后设法表述出来，并于现实里尝试着还原出来。

所以学会如何跟随与观觉内在意识的灵感，对于成就人生改变世界，有着至关重要的意义与价值。在学校里我们只能学到他人已知的知识，而且未必在几年后能还有用；而内在意识给出的灵感洞见与知见往往具有跨时代的引领能力。

那么怎么知道自己所见的是会实现的、是自己这一平行位面中的、是近期确有可能发生为现实的呢？

在这里赛斯教给我们了几种辨别信息的具体方法。

色彩的鲜活度、代表信息的书信人物远近大小距离感，象征标志物充盈丰满的程度。这些都寓意了所见信息是否在短期内会显化成真。

当然，这些都是我们作为角色我时的一种被动经历。此外我们还能在自我意识觉醒后，从一个小演员逐步转换成自己梦世界里的导演、编剧。换句话说，不仅保持清明梦的意识状态，还能进一步成为自己世界的造物主，进而启动心想事成、言出法随的种种大神通。

正所谓：

譬如工画师，分布诸彩色，虚妄取异相，大种无差别。

大种中无色，色中无大种，亦不离大种，而有色可得。

心中无彩画，彩画中心，然不离于心，有彩画可得。

这段是说角色我随显化而造作的过程，下面则说这些显化又是哪里来的：

彼心恒不住，无量难思议，示现一切色，各各不相知。

譬如工画师，不能知自心，而由心故画，诸法性如是。

心如工画师，能画诸世间，五蕴悉从生，无法而不造。

那我们要如何才能让自己成为自己世界、自我梦境的造物主呢？其实很简单，先想象一块空白的画布或画板，或者一幅空的、有框的画。然后你就在心里想象这块空白画布，仿佛要绘制一幅画。你可以选择画上你渴望经历的场景与实相，越具体越鲜活、越清晰生动越好。然后把这画面从定格转换成流动记忆里的一环、一个其中的画面，让自己真切地看到其后发生的事情，与之前发生的事情。

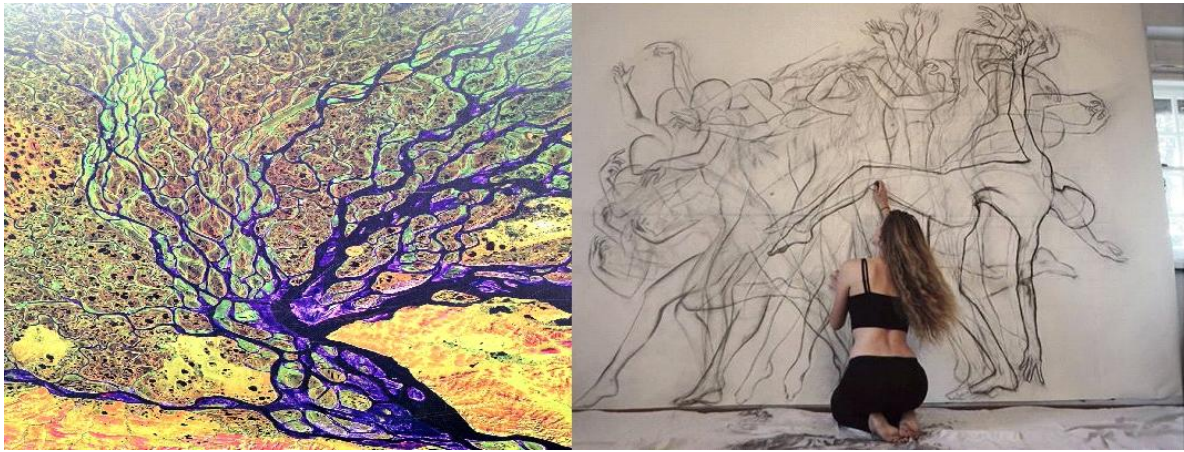
其中细节越详实越好。在这一过程中，请注意达成这一实相被你遭遇的前提条件都有哪些，而你要如何做才能满足与激活这所有相应前提条件。

之后回神过来后，主动积极地去推进与完成这些前提条件就好了。当然这一过程要注意不能让角色我的头脑逻辑与情绪脑掺和进去，更要当心自己的心识与心理渴望依据角色我自身欲望与自身利益去扭曲目标与过程的表达表述。要知道内在自我可不是给角色我打工的，或神灯里满足愿望的精灵。

要车、要房、要股票大涨、要美女投怀送抱、要自己讨厌的人倒霉、要自己永远 18 岁，这类很角色的欲求，内在神魂只会像看白痴那样，不屑一顾地懒得搭理。

画出这些预计角色会经历的相关细节，对练习者来说是一种很有价值的训练。让画面鲜活有色彩对你们来说尤其重要，因此在想象画面中出现的颜色也具有象征意义。通过这种思想意识绘画的方式，你们会学到更强大地唤起创造力，同时推动相关的心灵工作按照你们的需要实现。

如果在想象的过程中出现了完全不同的画面，一定要记下来。那些画面中物体的相对位置也是很关键的，比如前景的物体可能意味着更接近当下的事件。你可能会在画面中看到“道路”的符号——这通常与“时间”相关。道路的长度，可能代表现在与所求事件之间的时间距离。而多重看似矛盾冲突的画面，代表了各种同样真实的可能性都在那里等待被触发。



你可以休息或结束课程，随你喜欢。

（“嗯，我不知道该说什么。” [时间已经很晚了。] “休息吧，我想。”）

那么休息后我们再继续给出这些信息。

（10:35。珍的解离状态很好，她说。她的背部感觉好了一些。楼下的嘈杂音乐已经停止了。珍说她没想到赛斯今晚会给这些我这些信息，她对此有些惊讶。

（她还说她能非常明显和明确地感觉到赛斯在探测我，以便给出关于练习心理时间的正确信息。10:54 继续。）

总的来说，你已经从周围的活力和生活中受益，甚至从偶尔的喧闹中受益。当你需要时，强烈且随时可得正能量就在你身边，甚至在你还不知道如何改变自己的内在环境之前。

总的来说，这里整个环境的氛围是支持性的。甚至曾经住在这里的其他人的无意识态度也对你有益。你已经利用了很多这种能量来创作自己的作品。这并不意味着这些条件将永远是必要的，但它们对你很有帮助。（停顿。）

都说风水，但大多数人都把其用在了财富、名望、健康、爱情、意外之财这些身外之物上，却少有哪个用有益的气场环境来促进自己的神魂成长。

说句大实话，一个人智慧与品德的高度直接决定了其可支配与拥有能量的水平，而我们处于意识能量的海洋里，自己的心胸容积决定了自己能承受承载的福报有多大。很多人修炼其实只为能人前显贵、能不劳而获、能金玉满堂美人在怀，其实这些追求都是在消耗你累积下来的德行与无垢良知清明。

你越是无所求的空，成为意识能量海中的低密度场域，那各种爱与机缘就会因平衡发展涌向你，尝试填满你。而如果你拼命地往自己本就不大的场域里装填挤压各种你的渴望，那过载后就会依据平衡法则开始流失逸散。

古代有一种酒杯叫公道杯，半杯刚好，满则全漏光。就是借此叫人不要贪多。

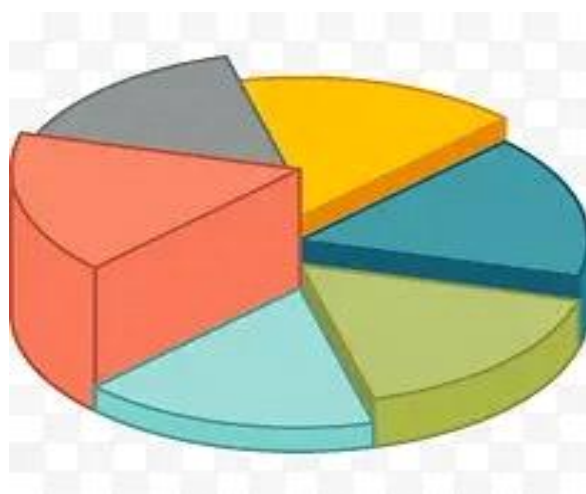
说回本题。一个场域中的能量炁象因同时性的关系，受到整体影响，是腐败之气、是颓废之气、是晦暗之气，还是欢快之气、宁静之气、滋养之气，都看其中的人的心性作为、场域的兴旺枯败、过往中承载了哪些故事。

在一个好的场域里，人自然会感到舒服安全被滋养，莫名地亲近，想多呆一会儿。而在一个凶煞之地，人会感到莫名的抵触、阴寒、危险、恶臭腐败味，甚至眩晕欲呕，只想躲得远远的，怎么呆着都难以安心。

（以上内容是在我在休息期间抱怨房子有多吵之后传来的。）

给我们一点时间。（停顿。）你也可以用一个像馅饼一样切成若干段的圆来表示时间段。你将需要在这里制定自己的解释，因为整个圆环将代表不同的时间量，根据你的需要。

例如，如果你想发现某件事将在哪个月发生，你可以将圆想象成切成 12 段，或者在脑海中保持这个想法。然后随着绘画的进行，这些片段中的一部分将被移除，代表事件发生前将过去的月份。



当你想为一个新画作寻找灵感时，你可以使用一个技巧，尽管你不需要。选择一个未来的日子，简单地请求看到你将在那时工作的画作。现在我们涉及到一些相当棘手的事情，我会解释它的机制，但不是今晚。不过，你应该可以看到那幅画。然后你可以在现在使用它。

如果你在寻找一个令人耳目一新的变化，一个轻松的实验，那么想象如果你是另外一个人，拥有你的能力，你会画什么画。

无论如何，这幅画将是你自己的，是经过你自己的人格筛选出来的。有许多伟大的大师计划过的画作从未被画过，而这些想法是存在的。经过你自己个性化的筛选，它们成为你自己的。（停顿。）

许多节课之前，我给过你一些关于绘画观点的信息，并建议如何接近一个自然物体，成为它。（第 400、401 节。）你也可以想象那个自然物体在不同年龄和气质的人眼中会是什么样子，或者在我眼中，或者对于不住在你们的系统中的人来说会是什么样子。

所有这些建议都倾向于激活你的创造力和灵性能力，这就是为什么我把它们一起给你。

现在，除非你有问题，否则我将结束课程。我希望你期待一些你自己的心理时间实验。我已经给了你一本很好的手册。我向你们俩致以最诚挚的祝愿，晚安。

我们的世界里不匮乏聪明的头脑和具有深刻洞见性的观察者，但其中很多人，或匮乏行动力，或匮乏机缘，或已经被当前的某件事业纠缠住了，自己无法把优秀的好点子与成熟的企划付诸实践。如果我们能抱着开放的心态，让自己与全然集体意识形成有效的意识链接，就能借由集体意识信息库，检索并感知到种种有待实现的可能，其中很多都能随随便便改变一个人的一生走向。而在同时性中，我们甚至可以感知到很多跨时代、甚至跨星际文明的各种创造与创新。

学会这个小技巧，你就能提前预知十年内的大势走向，在楼市几百块时买房，在比特币换一个冰激凌时购入，在大灾祸来临前搬家。在手机流行前买入苹果的股权。

（“晚安，赛斯。”）

（11:13。珍的恍惚状态再次很深。楼下的音乐又开始大声播放了。）

# 《已知的实相 IX》

第一册 (422-437 节)

完

全部细雨著作电子书，请访问育才书苑：<http://www.ycsy.org/>



细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）

# 《已知的实相 IX》

--最后的忠告和建言

第一册（422-437节）

本册代码：Y9-1

202512 修订版



细雨·著作权所有