

细雨「早期课译本」现代汉语版

已知的實相VI

内在自我的多维结构与运作方式

共四册 (240-280#) 第三册 (260-270)

本册代码：Y6-3

细雨
著作

细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）

《已知的实相 VI》

——内在自我的多维结构与运作方式

第3册（260-270节）

本册代码：Y6-3

细雨 著

说明：

Y6 系列分为 4 册，书籍代码为：

Y6-1 (240-248) 、

Y6-2 (249-259) 、

Y6-3 (260-270) 、

Y6-4 (271-280) 。

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。

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。

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

目 录

Y6 系列 前言	1
第 260 节 意识旅行的未来，伊斯遥视 64，信封透视 55：金史密斯与萨拉托加之行	3
第 260 节 浓缩提要	14
第 261 节 不同出体形态的奥秘，伊斯遥视 65，信封透视 56：素描实验 ..	16
第 261 节 浓缩提要	34
第 262 节 梦境身体、心智体与真正的投射形态，伊斯遥视 66，信封透视 57：一品红	38
第 262 节 浓缩提要	53
第 263 节 未来出版的预言，伊斯遥视 67	56
第 263 节 浓缩提要	59
第 264 节 珍的出体探索，罗的梦境实验，伊斯遥视 67&68	60
第 264 节 浓缩提要	73
第 265 节 现实适应与出体训练，伊斯遥视 69，信封透视 58：快照	81
第 265 节 浓缩提要	108
第 266 节 降神会的机制与伪装实相，伊斯遥视 70，信封透视 59：步枪标签	113
第 266 节 浓缩提要	133
第 267 节 罗的独处练习，感官伪装与显化能量，伊斯遥视 71，信封透视 60：秋海棠速写	138
第 267 节 浓缩提要	161
第 268 节 三种投射形态，内在感官的深入运用，伊斯遥视 72，信封透视 61：艺术商店的公告	165
第 268 节 浓缩提要	187
第 269 节 清明梦的训练，电磁实相的运作，伊斯遥视 73，信封透视 62：粗麻布	191
第 269 节 浓缩提要	206
第 270 节 生存人格与物质自我的错觉，伊斯遥视 74	210
第 270 节 浓缩提要	224

Y6 系列 前言

在当前位面中的这个所谓的我，是由肉身、情志、心神、灵智构成的复合体。

人们常把内心世界里的心神当作自我的意识焦点，但其实它只是自我的生存人格，就好像开出租的司机一样。内在神魂借由这“出租车”经历与游历所谓自己的人生，渴望透过此番经历获得感悟，进而有所领悟与成长。

俗话说：当局者迷，旁观者清。在隔阴之迷的作用下，我们沉浸式地参与这一场生命的体验。参与闭卷考试的过程中，了解与认知自己当前的才能与问题都有哪些。并透过对自我行为与这些行为活动获得的反馈，来不断矫正自己对自身的认知，并调整自己的思维与行为模式。

在过往，此类反思与自省大多发生在中阴阶段，矫正的作用发挥在下一场人生规划中。但高维发现这样的自修方式自我成长较慢——醒来懊悔、入世即迷，如此反复意义不大，于是提出了教育改革并展开了试点实验，在这一前提下有了赛斯资料。

在第六部中重点讲述了：

生存人格对角色的作用与其运作的原理

生存人格与内在神魂的差别

如何借由冥想或“梦游”完成角色我的内在解离，并以神魂的状态达成跨维度意识访问

这样的出体体验对我们有哪些认知上的助益，又需要注意哪些常见问题

如何快速学会出体旅行

在出体旅行过程中的自我保护与注意事项都有哪些

在第六部里，赛斯针对健康问题给出了更多疾病自愈的实操指导，包括：如何在两个月内自愈肿瘤、重症过敏的自我疗愈、焦虑症的自我心理调节等临床指导。

第六部的内容已经脱离早期的基础知识教育，开始了比较深入的课题，里边涉及到的知识点较多，可谓干货满满，但需要学习者对之前的整个名词体系有全面的认知，才能明白思维框架是怎么搭建起来的。

细雨

2024.5.13

第 260 节 意识旅行的未来，伊斯遥视 64， 信封透视 55：金史密斯与萨拉托加之行

1966 年 5 月 18 日 星期三 晚 9 点

（珍在课程开始前显得特别迟缓，她说自己不太想上课。不过，她还是决定继续。我也感觉有些疲惫。这是一个温暖的雨夜，但并未让我们更有活力。珍闭着眼睛坐了下来，开始说话。她的语速很慢，经常停顿，有些停顿时间较长，其中一部分将在文本中标注。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

现在，我们来上一节短课。

不过，今晚我想讲几点内容。首先，任何真正有效的大规模太空旅行，本质上都是意识旅行。

（赛斯最早在 1964 年 1 月之后不久的早期课程中提到过这一点。）

我使用“太空旅行”这个词较为宽泛。在某些情况下，这类探险将依靠汇聚的心灵或精神资源来驱动。你们可以使用物理交通工具在自己的太阳系内航行，但如果不开发出心灵和精神资源，就无法真正突破太阳系的界限。

当今人类的科技发展方向走向了唯物主义的极端，内在自我与心灵觉知常被视为迷信与宗教，但真正的科学并非是一个“近地宇宙泡”内百千年内的实相秩序，而是跨维度跨时空的普世真理。而探索、研究、理解、接纳、掌握这样的真理，需要比当今主流认知更深刻与开阔的全然认知。而这样的能力往往需要在童蒙未退时展开训练，并得到相当的重视与鼓励。

现在大多数家长还是把让孩子接受传统教育拿到高分文凭、之后可被某公司录用、朝九晚五地给资本卖命当成康庄大道、人生正途。殊不知，知识积累型人才，在日后根本就没有和人工智能竞争的可能，毕业等于失业将是一代人的问题。只有在心灵学中成长起来的孩子，无法被机器人替代，而且将会是新时代中真正赢在起跑线上的孩子。因为他们的父母在认知层次上就已经位居高台。



人类文明经历了农耕革命，让人可以群落化定居下来；然后是法治革命，让群落有制度可维持稳定；接下来是科学革命，让人们从杜撰的迷信中走出来，为展开工业革命铺垫了认知基础。工业革命让人们不再为温饱而耗尽一生，信息革命让群体意识可被快速共鸣。

接下来，当人工智能逐步取代繁琐的重复劳动，人类是变成被机器圈养着的废物，还是步入心灵革命，展开跨时空维度的意识探索，每个人都要用自己的行动导向来为其投票。文明的下一次阶级划分，不再看财富的多少、权力的大小，而是对比心灵的成熟度与心智认知与运用能力。

如果你选团队领袖，你是愿意跟着一个财主干，还是跟着一个开悟智者行呢？如果你是老板，你是愿意聘请一个有跨时空预见性的先知做企业的高管，还是一个分数高名校毕业的学霸呢？

当然，进入其他维度和系统的精神或心灵之旅是完全可能的。当我在这里谈论维度时，我指的不是长宽高的空间系统。从心智层面而言，你们可以直接穿越空间，而身体上却不能。在某些梦境状态中，你们确实会穿越到其他维度和系统，这每个人都能轻松做到。只是想要达成可控的梦境之旅，需要长久的反复练习，穿越时空的限度取决于你自己的能力。

你们中的一些人，即使在梦中，也仍然被角色我的认知牢牢束缚在自己的系统之内。尽管他们同时存在于其他维度，但他们对这种自由毫无察觉。

一个简单的参照点：你在自己的梦中，是怎么移动的呢？瞬移、飞行、漂移、行走、乘坐交通工具？为买不到票、耽误了航班而着急？在梦里你的自由度，

直接反映了你被自己的角色我固化认知到了怎样的一种程度。在你自己的梦里，你就是一切的造物者、上帝，而你是否还在四处躲藏意撰出的危险？你是否还恪守各种人文规则？你是否还怕着被你意识衍生出来的老板或权威？



人类曾经拥有过比现在更沉重的身体。(长时间停顿，超过一分钟。)这种特殊的身体类型并没有完全消失。精神身体，有时也被你们称为星光体，是你们下一个居住的身体。事实上，你们现在就已经在使用它了。

人类有过巨人一族，身高普遍在3到6米，体重在一吨左右，但这一亚种最后被淘汰了，因为发展头脑与精神和强壮程度无关。我们未来的趋势是去实体化——实体角色无法摆脱生死疾病的苦痛，二十年少小、二十年老朽、二十年昏睡、二十年四处卖命换生存物资，八十年阳寿掰着手指算算，有几天能培养心智呢？

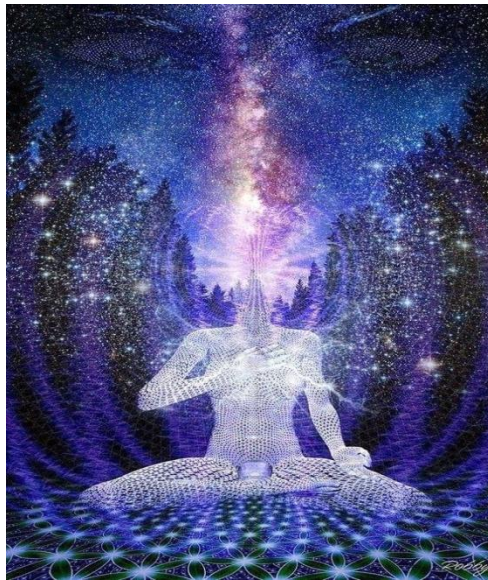
所以文明2.0后，精神体将取代肉身实体，文明将进入灵界发展。当然并非所有“人”都在神智与心识上成长到了可通过中考升学转校。大部分人还是会继续在广袤的当下中，在老版地球1.0文明里不断补考，直到获取到相应的意识能量频率，才能激活与进入2.0版。

很多人认为，这是一个渐进的遥远的未来，我们这代人是赶不上了，这样的认知其实是错的。请记住一切都是在广袤的当下，地球0.1还是1.0版、1.0或是2.0甚至3.0版，其实都同时存在着。你如果在此生达成了必要的资格，完成了相应的考核，就可以化虹离开，直接进入2.0版的实相体系。

当然即使是成为了“光体”，你还是一个角色我，你所处的环境还是梦宇宙里

的伪装实相，只不过不再受线性一维时空的束缚，展开对二维平行实相的认知与学习。也就是在二维实相里学习与经历跨维度、跨时空、跨星域的旅行，从而获得更广阔的多维多元认知。

在操控这种身体方面进行训练和有纪律的实验，将会带来极大的益处，因为当物质身体被舍弃时，你们将要面对一些类似的条件。



你们将在这一过程中获得至关重要的经验。你们需要学会在大量陌生且前所未见的情境中保持稳定，还有对自我本体身份的理解。随着时间的推移，你和鲁柏在这方面都会做得很好。你俩可以尝试进行一些实验，试着在梦中或解离状态下联系彼此的人格。

也许某天晚上，我会在这样的情况下与你们二人建立联系。再强调一次，在你们的梦实验中，请记住，你们不仅能够感知到自己创造的建构，在某些情况下，甚至还能感知到他人的建构。

随着你们的进展，对自我的全我本体将会得到更多的感知力，但每达成一个意识阶梯都会迎来新的挑战，而且难度会越来越高。正如我之前提到的，你们的人格已经建立了特定的保护机制，因此不会有危险。全我从来不会给人格设立它无法达成的课题，并且全我会时刻保护着参与实践中的人格。然而，如果缺乏这样的安全机制，确实可能会带来一定的风险。

很多人会想：我的人生难题真的是无解啊，我在遇到危难时，全我或高我从来没有出手显灵过啊！

请注意，老师会教你知识，但不会帮你考试时写卷子。答不上来就去参加补习与补考，别指望全我来帮你当枪手答卷子、直接告诉你该怎么做。

其二，对于角色来说生死或许是大事，但对于全我来说，角色生灭个几百次很正常，毕竟它也知道，在对某一领域的探索中，人格片段们在展开对所有可能性的同时探索时，99%的路径都会是死路一条，但没谁知道真正的自我突破会发生在哪一场挫败的反思中。

鲁柏此刻在保持自己独立身份认知的同时，也允许我通过他说话，这对他的神智成长是有益的。一个人在梦境旅行中，确实可能造访过去、现在或未来的其他行星系统。不过，这类访问通常是自发的、零散的。

最好让它们保持这种自然状态。当这种经历在梦境状态下发生时，请加以珍惜并充分利用。但目前，不要尝试在出神状态下进行类似的探索，因为其中涉及的挑战过于复杂。

如果一个灵性的修为者，在跨维度认知尚未丰满中正之前，贸然游历多维实相，并遭遇到了其它平行自我与平行家人，很可能会引发极大的自我认知冲击，并因此陷入“是与非”的困惑中，对我是谁、谁是我、对世界的真实性、对整个人生的价值感都陷入巨大的质疑与困惑。

美剧《群星》就探讨了，当我们意外面对多重平行实相时，会需面对怎样的心理问题与认知障碍。

所以我往往很不鼓励人们在灵修初期去碰触超感官体验，虽然经历超感体验对破幻有很大的助益，但其实带来的心灵冲击远大于破幻收益，同时当自己真的需要直面这些问题时，想要搞明白发生了什么与找到解决问题的办法，往往需要几年的认知积累，而这无法一蹴而就。往往很多人，还没能找到自己心理问题的答案与出路就已经先疯了。



现在我建议你们休息一下。

(D64、E55)

(9:26 休息。珍像往常一样地退出了解离状态。她传述的速度一直很缓慢，许多停顿都超过了一分钟。她终于睁开眼睛，抽了根烟并喝了口冰茶。她说她以为这节课会很短。

休息后，珍开始传递第 64 次伊斯博士实验的资料。像往常一样，她坐着，一只手按住闭着的眼睛。相比之前，她的语速略有加快。9:34 继续。)

我们将会上一节短课。

现在，我来给你们传递伊斯博士的资料。请稍等片刻。

顺便说一下，我们正在进行一节短课，让鲁柏休息一下，同时也让你休息一下，约瑟。

现在说说我们的实验目标。

一两个小巧的白色物品，可能是骰子。如果不是，它们在大小、形状和颜色上都非常相似。数字 7 和 3，可能是朝上的。这些物品可能通过一根小链子相连，就像袖扣一样。

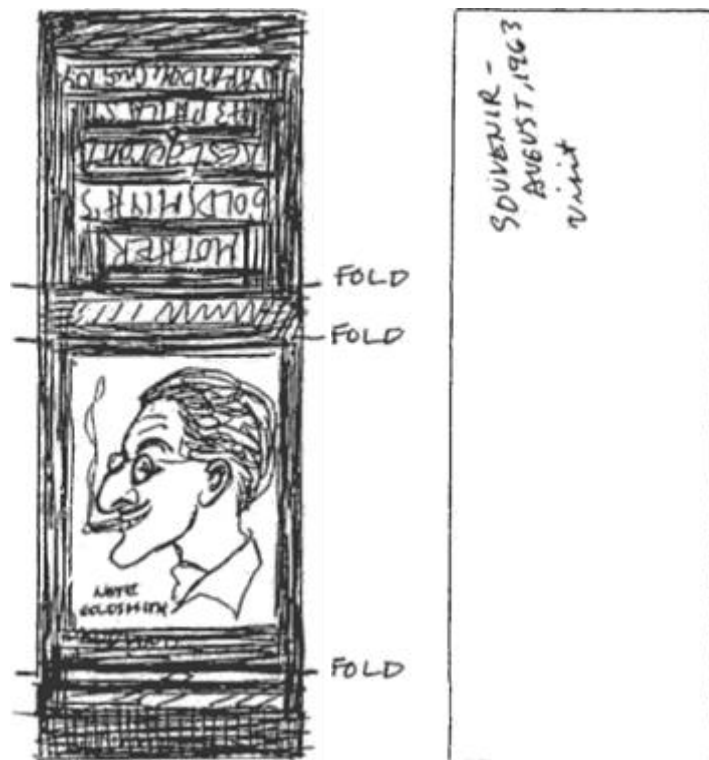
字母 Q。我不清楚它指的是什么。还有四张纸。

现在，说说总体意相。

喉咙的不适，可能是伊斯博士身体上的某种不适。一次与陌生人的会面，一个男人，在他的办公室里，与底特律有某种联系。四位特别的客人，我认为他们是男性，他们去了他的公寓。这群人不同于前面提到的那位陌生人。首字母“S P A”与这群人有关。

你有信封给我吗？

(“有。”9:23，珍从我手里接过第 55 次实验的信封，没有睁开眼睛。她把它轻轻地贴在额头上，然后放到膝盖上，但另一只手一直捂着眼睛。)



第 260 节的目标物火柴夹封面的示意图

请给我们一点时间。这些是意相。

与黑桃有关。数字 4。与一场会面有关。这里感觉到的印象是某种地下的东西。我不确定这是否指的是一场葬礼。

书写。也许是五行。一张卡片。植物或花。1963，或者至少包含 19 和 63。特定方向的路径。四个人站起来。一个错误的暗示。

一个大的圆形，可能在一个长方形内，十字形的交叉线。运动的意相，还有某种机器的意相，可能是一架飞机。

你有什么问题吗？

（“实验物品是什么颜色的？”）

请给我们一点时间。红色和绿色。浅色背景上的黑色或深色。还有一种暗黄色。

（“关于站着的那四个人，你能多说一些吗？”）

两男两女。

（“你能说出名字的首字母缩写吗？”）

可能是 J 和 G。我建议你们休息，除非你们有特别的问题。

（“你想给这个物体起个名字吗？”）

一张纸条。我建议你们休息一下。

（9:58 休息。珍说她的解离状态很好。例如，即使窗户开着，她也没有察觉到外面的交通噪音。整个实验过程中，她的眼睛始终闭着。

参见前面目标物的素描。我是在课程前大约一小时，在书桌抽屉里找到它的，当时临时决定用它作为实验物品。我打开火柴夹，取出火柴，然后将其封装在平时使用的双层信封中。我知道珍至少有几年没见过它了，而实验结束后，她也确认时间比这更久。

这个火柴夹是我在纽约州萨拉托加斯普林斯的 Mother Goldsmith 餐厅拿的。

珍从小就熟悉这个地方，我们偶尔去萨拉托加时，总会在那里停下来。我在得到这本特别的火柴夹时，在内页标注了日期——1963 年 8 月，这比实验开始的时间（1963 年 12 月）还早。

这本火柴夹的表面材料是暗黄色硬纸板，上面印刷了黑色图案，这正是赛斯所描述的颜色。除了奈特·金史密斯 (Nate Goldsmith) 名字下方的漫画形象外，其余所有文字都是黑色背景上的暗黄色。

直到珍和我开始研究信封信息时，我们才意识到，它实际上指的是我们两次前往萨拉托加的经历。这立刻使情况变得复杂了。这些解读确实变得难以捉摸，而我们对这两次萨拉托加之行的认知，部分是主观的。如果我们在课程结束时就意识到这一点，我们一定会叫赛斯回来帮忙。然而，直到写下这些笔记时，我们才真正明白发生了什么。

另一个复杂的地方在于，虽然我们无法完全验证所有的信息，但我们认为其中大部分是相当合理的。

我将在下面指出信封信息中提到的两次萨拉托加之行。

第一次是在 1963 年 8 月，第二次是在 1964 年夏天。这两次，我们都在前往缅因州约克海滩度假的途中。这两次约克海滩之行都对这些课程产生了影响，具体日期可见相关课程记录，参见第 1 卷第 9 节。

信封物品与我们两次在“Mother Goldsmith’s”餐厅的用餐经历关系密切，因为珍和我两次都在那里吃饭。而且，两次我们都见到了同一位女主人——她是珍在萨拉托加上学时的同学。

第一次拜访时，我们没有见到内特·金史密斯（Nate Goldsmith）及其妻子。第二次拜访时，我们也没有见到他们，原因会在资料解读部分中说明。

“与黑桃有关。”在 1964 年第二次拜访时，我和珍被告知内特·金史密斯去世了。我们不知道他的具体去世时间，但推测是在我们第一次拜访之后。珍与金史密斯夫妇并不熟悉，仅仅交谈过几次。同样在 1964 年的这次拜访中，我们还得知这家餐厅已经被出售，或者正在出售。

黑桃的意相，显然是赛斯在后续的意相中，与“地下相关的信息”一起进一步阐述的。这可能与扑克牌中的黑桃花色的黑色，以及物体本身的黑色有关。

“数字 4 与一场会面有关。”这同样发生在 1964 年的那次拜访中。珍主观地认为，这里指的是我们与她父亲德尔（Del）及其第三任妻子的会面。这次会面是事先通过邮件安排好的。珍和我原本计划前往萨拉托加湖，与德尔和他的妻子共度几天，然后再前往缅因州。这一计划也确实得以实现。

“这里感受到的印象是某种地下的东西。我不确定这是否指的是一场葬礼。”这可能指的是内特·金史密斯（Nate Goldsmith）的去世，我们是在第二次拜访时才得知这个消息的。珍，或者说赛斯，多次在信息中将“地下”这一概念与死亡联系在一起。

“书写。五，也许是五行。”我们仍然不确定赛斯所指的“书写”具体是指哪种形式，如印刷字体、手写字迹或刻字等。实验物品的封面上有五行大号字体，位于黑色背景之上。

物品在信封中呈平坦状态或展开，因此一眼就能看到不止五行的内容，确切地说是八行，不包括漫画形象上的名字。此外，我还在封面的内页手写了一些字。实验物品折叠处的电话号码中包含一个数字“5”，但我们不确定这是否有特殊含义。

“一张卡片。”实验对象由火柴夹常见的纸板材质制成，可能还存在其他关联。

“植物或花。”我们不清楚这意味着什么。

“1963，或者至少是一个 19 和一个 63。”请参阅实验物品的示意图。我在封面的内页写下了日期：1963 年 8 月。

“特定方向的路径。”珍认为这与实验物品上餐厅的地址有关。

“四个人站起来。”当然，在我们 1964 年第二次去萨拉托加时，有四个人参与其中，但我们不清楚“站起来”具体指的是什么。

“一个错误的暗示。”这是一个很好的关联，与我们两次去萨拉托加的经历有关。这个印象与上下文关系不大，因此在此不做详细说明，但我们可以随时解释。

“一个大的圆形，可能在一个长方形里面。”这可能指的是实验物品背面内特·金史密斯的漫画形象。这幅漫画由圆形线条和形状组成，整体轮廓呈圆形，嵌入黑色长方形背景中。我们不太清楚赛斯为什么在这里使用“大”这个词，除非他指的是该图的大小已经接近长方形框所能容纳的极限。

“十字形的交叉线。”珍说，这些信息与早前地下和黑桃的印象相吻合，并且象征性地指向内特·金史密斯的去世。赛斯曾多次使用“十字”来表示某种终结或结束。

“移动的印象，以及某种机器的印象，可能是一架飞机。”珍认为，这指的是我们前往萨拉托加的汽车之旅，而实验物品正是在 1963 年第一次拜访时获得的。

“给我们一点时间。红色和绿色，背景是交替的浅色和黑色或深色，还有另外一种暗黄色。”

我的第一个问题与实验物品的颜色有关。我们不知道红色和绿色指的是什么，因为它们并不存在于实验物品上。然而，实验物品的印刷确实是黑色的，背景较浅。赛斯对“暗黄色”的描述非常贴切，这是物品所用硬纸板的颜色。

可能黄色的意相还与“Gold”相关，这个词出现在内特·金史密斯（Nate Goldsmith）的名字里，该名字位于实验物品的背面，同时，餐厅名称“Mother Goldsmith's”则出现在正面。

“两男两女。”我请赛斯详细说明这四个人站起来的信息。这四人指的是之前提到的会面参与者：珍的父亲德尔（Del）、我、珍，以及德尔的妻子。这发生在我们第二次拜访萨拉托加时。

“可能是 J 和 G。”我请赛斯提供会面参与者的姓名首字母。字母 J 可以指珍，但 G 却无法对应任何人。当然，字母 G 确实在实验物品上出现了两次，分别是“内特·金史密斯”（Nate Goldsmith）和“Mother Goldsmith's”。

“一张纸条。”我请赛斯说出实验物品的名称。实验物品的正反两面，以及内部，都有大量的书写内容，这可能是该印象的来源。

珍在 10:10 恢复。)

现在，我们就结束这节课吧。我衷心祝福你们二位。

我当然可以继续讲下去，但既然你们已经足够适应这样的转变，我们就今天就提早结束。不过，我会时不时来看看你们的。

（“晚安，赛斯。”10:11 结束。珍解离如常。她说赛斯在课程结束时的感觉很亲切。她今晚坚持上课，不仅因为不想错过课程，还因为在过去类似的情况下，结果通常都很好。她相信，如果她真的不适合上课，赛斯要么会完全取消课程，要么会缩短时间。）

第 260 节 浓缩提要

现在，我们来上一节短课。

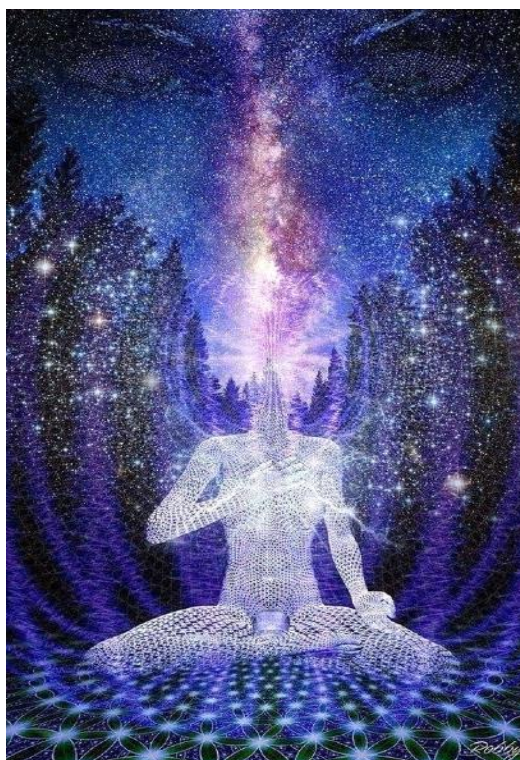
不过，今晚我还是想说几点。首先，任何真正有效的大规模太空旅行，本质上都是意识旅行。

我用太空旅行这个词比较宽泛。在某些情况下，这样的探险将由集中的精神或心灵资源提供动力。你可以使用交通工具在你们的太阳系内旅行，但如果不开发出心灵和精神资源，你们就无法真正突破太阳系的界限。

当然，进入其他维度和系统的精神或心灵之旅是完全可能的。当我在这里谈到维度时，我指的不是长宽高的空间系统。你在精神上可以穿越空间，身体上却不能。在你的梦境状态中，你确实穿越到了其他维度和其他系统，这每个人都能轻松做到。只是想要达成可控的梦境之旅，需要长久的反复练习，穿越时空的限度取决于你自己的能力。

你们中的一些人，甚至在梦中也被角色我的认知严格地束缚在你们自己的系统中，尽管你们也存在于其他维度，但这些人并不知道他们的自由。

人类曾经拥有过比现在更沉重的身体，这种特殊的身体类型并没有完全消失。精神身体，有时被称为星光体，是你们将居住的下一个身体。当然，你们现在就已经在其中了。



在操控这种身体方面进行训练和有纪律的实验，将会带来极大的益处，因为当物质身体被舍弃时，你们将要面对一些类似的体验和生存条件。

你们将在这一过程中获得至关重要的经验。你们需要学会在大量陌生且前所未见的情境中保持稳定，还有对自我本体身份的理解。随着时间的推移，你和鲁柏在这方面都会做得很好。你俩可以尝试进行一些实验，试着在梦中或解离状态下联系彼此的人格。

也许某天晚上，我会这样的情况下与你们二人建立联系。再强调一次，在你们的梦实验中，请记住，你们不仅能够感知到自己创造的建构，在某些情况下，甚至还能感知到他人的建构。

随着你们的进展，对自我的全我本体将会得到更多的感知力，但每达成一个意识阶梯都会迎来新的挑战，而且难度会越来越高。正如我之前提到的，你们的人格已经建立了特定的保护机制，因此不会有危险。全我从来不会给人格设立它无法达成的课题，并且全我会时刻保护着参与实践中的人格。然而，如果缺乏这样的安全机制，确实可能会带来一定的风险。

鲁柏此刻在保持自己独立身份认知的同时，也允许我通过他说话，这对他的神智成长是有益的。一个人在梦境旅行中，确实可能造访过去、现在或未来的其他行星系统。不过，这类访问通常是自发的、零散的。

最好让它们保持这种自然状态。当这种经历在梦境状态下发生时，请加以珍惜并充分利用。但目前，不要尝试在出神状态下进行类似的探索，因为其中涉及的挑战过于复杂。

第 261 节 不同出体形态的奥秘，伊斯遥视 65， 信封透视 56：素描实验

1966 年 5 月 23 日 星期一 晚 9 点

(课程开始前，珍说她不知道赛斯会谈论什么。她坐下时开始讲话，闭着眼睛。她还点了一支烟，不久眼睛就开始睁开了。她的声音很轻，语速很慢。)

晚上好。

(停顿了一分钟。)我想提几个观点。实际上，在你们出体的经历中，你们会发现自己还是会以某种“身体”形态存在。

这“身体”形态是一种必要的伪装，因为你们还不能想象没有某种可见物理身体的“身份”。因此，你们以某种“身体”形态投射自己，以便意识有可供聚焦的焦点。但这身体与外貌可根据你们自己的能力而变化，而如果没有它，你们可能会感到极度的迷失。身体的形态本身并不重要，但它可以告诉你们关于你们正在体验的维度的一些信息。

开眼后常见的魂体有八大类：

一、高度明亮的——一般不是大修行者的出体灵就是矩阵中的工作人员，或许可以叫天使。是的，确实有天使，但那和宗教无关，也没什么上帝，如果非说有的话，你自己才是你世界的造物主，因为一切都缘于你的一念。

二、好像真人一样的模糊人影——它们没有明显的辉光，也不怎么理睬你，甚至可说对你无视，那是平行世界中的其它人，因某种系统的显像错误“串行”偶尔出现在其它伪装位面上，就好像老电视因天线接触不良导致两台的画面套叠在一起。

三、修行中早期的出体者或在经历濒死体验或已经是植物人但肉身没死的——它们很多是好奇宝宝，东瞧瞧西逛逛的，闪烁不定，没有特定的目的与作为。

四、滞留灵——生前被宗教骗得好苦，死后傻了；或生前迷信科学教，死后也傻了：怎么和生前所知风马牛不相及呢？之后该何去何从呢？

滞留灵一般分三大类：

1. 较为明亮的——喜欢帮助他人，认定积累功德可以升天；
2. 较为黑暗的恶灵——把吓唬人当成职业，戾气较重，领地意识强，脾气臭，习气有些像黑帮，行为也相当霸道；
3. 另一种似有似无的——好像淡薄的烟雾，那是迷糊鬼，没有太多的自主意识，困惑不知来去，好像老年痴呆似的。它们随着时间的流逝，慢慢地会越来越淡。就好像一杯牛奶，不断掺水。所以依据其白雾的浓度可以判断大概已经死多久了。



以上是用三眼看伪装层中的灵体，但三眼其实是灵眼，即内我的五感，而内我，也就是我们常说的灵魂，其实也是一个梦宇宙中的虚拟角色，这有点儿像套娃。即意识能量体首先借由第四维中间层从能量流形态转变成物相形态，搞出一个灵性的法身，并利用这法身在灵界中行走交流。

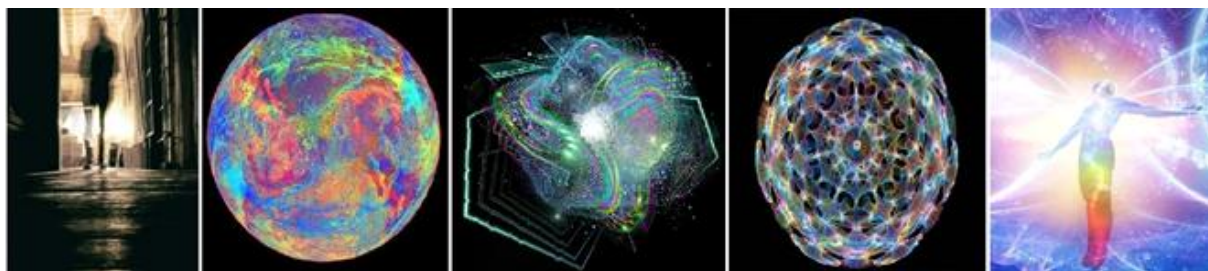
灵界是三维梦宇宙生成出来的较为基本的公共平台，透过这公共平台，大家利用其中阴的属性，各自规划各自的角色、剧本并寻找相匹配的舞台，或独自或结队去经历不同的舞台剧。有些人会选择去公共副本，参与随机体验找找感觉。

如果用法眼看灵体们，它们是没有形状与身份或性别的——所有灵体其实都一样，不过是一团意识能量。只不过各自按照各自的喜好或对过往某一角色的偏好，显化出相互交流时的相貌与服饰。

用法眼看灵体们，可见三种状态，这倒不是灵体们有三种状态，只是你的法眼能力等阶不同所见不同罢了。情绪的起伏，思想的变化，在神魂上都会直接反映在其色彩上：色彩相对匀称稳定单纯高亮的，意识层次较高；色彩混

杂多变暗淡的，多还需要多死个几百次，才能明白些事儿。

基于相互尊重的原则，在灵界中很少会有谁用法眼看人，那就好像大家在澡堂子里谈事情，多少觉得有些别扭，所以各自显化出各自觉得自己满意的“魂态”，并大家默认这一伪装假象的灵皮为对方。当然你幻化成什么没有定数。人形其实是最为少见的，因为以人形为载具的伪装层，一般都很低阶，就好像你出门穿个某某小学的校服一样。



在梦境中，角色我的身体是你们最熟悉的一种。它被你们称为“星光体”“精神身体”。它给你的感觉像是实体的，尽管你可以用它做一些物质身体无法做到的事情，比如悬浮。通常情况下，你不会用这个身体穿墙。这正是你们在普通梦境中所使用的身体。它确实可以进行悬浮，但能力范围相对有限。

在梦宇宙利用电子矩阵构成的伪装幻相中，角色我作为梦的缔造者，其实可以突破一切所有局限：悬浮、漂移、瞬移、穿墙；控制时间流速、放缓、暂停、倒退时间流；隐身、显化、变形、上天遁地，随意显化。只要你想得到，并认为自己能做到，就能做到，因为整个世界就是你一念生成的。

但请搞明白，这里的这个“主角”是你的人格，并非角色我，角色自大地认为可以做这些那就是扯了。除非角色无条件地做到无我，把逻辑脑利用解离淡出，不再屏蔽筛选内在意识流，才有可能借由内我的种种能力，在自己的梦里随心所欲、言出法随。

当然做到这一点的前提是，你确实完成了意识合一，并真的做到了意识破幻，达成了做清明梦的意识境界。也就是说，你真正地明白、清楚地确定，自己就是在梦中，而自己不再是梦故事线的跟随观察者，而是缔造经历者。



当你们进入不同的维度时，身体形态的能力会随之改变，从本质上说，那已经是一种全新的身体形态，我们可以称之为“心智体（mind form）”。它依然看似具备物理形状，但你们可以用它穿越物质，并且确实能够在整个太阳系内实现悬浮。不过，这种心智体无法带你们超出太阳系的范围。

然而，凭借这种形态，你们可以在太阳系内自由旅行。在第一种形态下，你们可以在有限的范围内感知过去、现在和未来，而在第二种形态下，这种感知的尺度更为广阔，意识的视野被进一步打开。如果你们在梦境中与他人“会面”，所使用的就是这一形态。

第三种形态，我们可以称之为“真正的投射体”（true projection form）。在这种形态下，你可以离开太阳系，并且不仅能感知自身系统的过去、现在和未来，也能感知其他体系的时间维度。



在大型网络游戏《魔兽世界》中，如果你的角色“死亡”，玩家会出现在亡灵坟墓，被女神复活，并以和自己角色形象类似的虚影，跑过游戏内地图，

回到自己肉身阵亡处，重新进入身体，才能复活那个所谓的角色我。

举这个例子，是想大家明白，每个梦境都有一个专属场域，当你以魂体的形态离开物理载体时，你却无法轻易离开自己所处的物理实相泡，即“本地泡”。换句话说，你的超级玛丽无法和超人一起出现在漫威宇宙里，而蝙蝠侠也轻易不会与关羽一起追杀吕布。

出体不难做到，但打破角色我认知中的时空壁垒，进入其它维度实相中，并不容易。因为只要你还把太阳系或地球当真，那你就无法突破自己因当真而附带而来的种种认知自限。

就好像，你肯定下意识地就认定，钢铁比木头结实、比棉花坚硬，这就是位面认知形成的固化理念成见。要知道一切显化与被显化物的性质，都是后台参数给予的定义，而这些后台参数又是可变的，作为整个梦境的缔造者，其实你可以利用自己的意愿，让一片花瓣震碎钢刀，让一枚绣花针穿透防弹玻璃。

“这不可能”“这绝不可能”“这不科学”“这不合理”，有这样想法是正常的，但要明白，角色我的逻辑脑是用来维持角色在伪装层中“正常”生活用的。当你在红蓝药丸中做出了自己的选择后，常识的成见其实就已经是疯人院里的束身衣了。



角色我的认知僵化主要表现在三个方面：

第一是对一维单向时间流的固化认知，代表性理论是因果逻辑思维方式。

第二是对自我的认知，代表性的表现是对“自我”现有形象、状态、身份的归属感。

第三是对所在伪装层舞台空间体系的认知，代表性思维是：我是地球人，它是外星人；我是本地人，他是其它维度中人；我是人，其它都是“怪物”！

三重破幻：我是我；时间是客观的；空间是实有的。

认知局限了自我的所是，也局限了自己觉得可行的可能性。

很多人说：我真的认为自己能做到，我没有当真，也相信自己能做到，但为什么就做不到呢？

角色我嘴巴里怎么说、心里头脑里怎么想，都是自欺欺人的。就问你，在你的梦里，你做到了吗？没有吧。梦不骗人，你自己要是真的坚信自己能做到、认为那就是本该的样子，就会毫不犹豫地梦里如此地做到；如果你在梦里能自然地那样做到了，那在现实梦里，也就差不多可以真的如此做到了。

很多人嘴上说“我知道这是幻梦一场”，但遇事时比谁都较真、较劲。就好像有句老话说：演戏的是疯子，看戏的是傻子。

你所使用的身体形态并不决定你具备哪些能力。相反，你会根据自己已开发的能力，“穿上”与之匹配的特定形态。换句话说，你就是尽己所能地做出最佳选择。（微笑。）

有时，你可以从一种形态开始体验，然后转换到另一种，甚至可以从第一种直接跃迁到第三种。不过在这种情况下，如果你想“返回”，就得依照相反的顺序，依次穿越这些形态。因为这些所谓的“形态”，其实只是意识在不同阶段所呈现出的样貌罢了。

当你完成最后一次转世后，在物质身体死亡后，默认的形态是梦境身体，而你的探索将从这个状态展开。虽然可以突然从第三种形态直接切换回梦境身体，但通常会对意识造成剧烈的震动，因为这种转换过于突然。

现在，我知道鲁柏对我要谈论的下一个观点并不太高兴。从理性层面来看，他对此持高度批判态度。然而，在更深的层次上，他又清楚地知道这是完全合理的。

确实有一些存在可以在这种体验中协助你们，并且无论你们是否察觉，在梦境状态中，他们经常这样做。他们可以作为向导，为你们提供极大的帮助。

人格的意识成熟度决定了它可以激活哪些角色和相关的难度等级、可以投身到哪个星球与文明中、经历怎样的人生剧。

这里值得注意的是，同一个人物角色有多种不同的难度故事线，不同的人物有最低难度等阶，作为幼稚的人格，是无法激活与选取较高难度角色与故事线的。对于年幼的灵魂来说，多半只能匹配生活幸福、一路顺畅、富贵无忧的人生，作为新手体验入局。之后随着自身的成长，会慢慢调整难度。当难度提高后，人生出现各种无常与烦恼、坎坷与不顺，各种压力与挫折会随着你灵魂等阶的提高而迎面而来。

很多人以为“啊，我灵修了，我该享福了，我可以言出法随、遇难成祥了”，那只能说你天真了。说实话，社会比校园苦难多，中学比大学是非少，幼稚园里的孩子眼巴巴地看着大孩子们在街上疯跑，想着快点儿长大，却不知道什么叫期中考试、期末考试、升学考试。

你是什么水平就应对什么课题，要应对怎样的课题系统就会给你匹配怎样的载具。有些人很羡慕那些开天眼承天命有神通的人，很羡慕那些生而富贵、一生顺畅的人，但却不知道，能力与担当永远是成正比的。

对于角色我来说，很多人会习惯性地认为，真实的自我是这个每天生活着的我，而梦中的我是个幻相中的幻想，因为梦很碎片化，没有连续性的逻辑感。但实际上，梦中的那个我，是二维实相中的自我，它远比这个一维中的角色我，更贴近三维中的内在自我。

在一维伪装层中的我，出生前曾是这个二维梦实相中的某个我，而死亡后又会重新经历二维实相中的层层梦想世界，直到找回本心。当我们在冥想与梦境中时，都需从一维实相中解离出来，突破二维实相的种种幻境，然后才能回到三维梦宇宙的矩阵层。当然矩阵层也就是灵界，也还是梦世界中的一部分。但至少已经很贴近四维的中间转换层了。

其实这一路上，都是在不断地切换自我认知，不断地破除时空幻境。从肉身我，到心灵我，到神魂我，到神识我，到全然的自我，到无所不是我。从此间为真，到中阴为真，到天堂地狱为真，到灵界为真，到凡所有相皆是虚妄。

以上说的这一切，很多人在理性逻辑的判断下会很不认同。然而，在另一个层面上，你的内在神识对此却非常清楚地知道，就是这么一回事，这一切都

是真的。

的确有你所说的“天使”或守护灵、引导灵存在，一些意识体们总是在设法给予渴望成长的人必要的帮助。它们希望能在这类经历中可以帮助你，无论作为角色的你对此是否有所察觉。而这类协助在梦中确实常常会发生，它们在引领内在自我这一方面成为向导，并能够提供非常大的帮助给困惑迷失在此间的人。



我建议你们休息一下。

（9:25 休息。珍解离如常。随着课程的进行，她的节奏有所改善，尽管大部分时间里她的眼睛仍然是闭着的。珍确认她不喜欢“灵性向导”这一说法的含义。赛斯接下来的内容，源自珍最近进行的家务整理，她将床的朝向从南北方向调整为了东西方向。9:31 继续，珍睁开眼睛，面带笑容。）

我亲爱的朋友们，如果你们在睡眠时头朝北，你们会发现所有的投射都会变得更加容易。

鲁柏对此可能不会太高兴。当然，在任何情况下，投射都是可能的。然而，在你们当前的发展阶段，如果能让一切条件都对你们有利会更简单。最终如何选择取决于你们自己。或许，床处于另一种朝向所带来的舒适度，对你们来说在一段时间内更值得考虑。但无论如何，这并不改变一个事实——头朝北时，投射会更容易进行。

这里还有一个有趣的小细节。鲁柏在第一次翻阅《星体投射》这本书时的投射体验，完全是合理的。

（奥利弗·福克斯（Oliver Fox）的《星体投射》——珍最近阅读了这本书后，实现了她的第一次有意识的投射体验。）

然而你们看——（微笑，睁开眼睛）那扇窗户完全是鲁柏自己创造的一个有效的象征。外在伪装投影是一种内在心理投射。福克斯出体时，会暗示自己穿过了天花板的天窗，离开了房子。而这对他来说是一种必要的自我暗示符号。



实际的物理窗户是在鲁柏的头后方，但他觉得自己需要在前方“看到”一个窗户，才能顺利离开物理环境。你们看，你认为会形成阻碍的就会阻碍你，你认为可通过的就变得可被通过，你们自己定义自己的路径与困境。

我觉得这很有趣。然而，这个象征本身显然是非常有价值的。你们俩都会随着练习而不断进步。你们当前对伪装实相的信念使得你们在离开物理房子时遇到了更多困难。（微笑）如果鲁柏的窗户意象得以延续下去，它实际上会有效地帮助他完成出体。你们看，他并没有足够的信心去想象自己直接穿越物理墙壁。

为此，他需要先创造一个虚构的窗户形象，这本身就是一种技巧，然后通过这个窗口投射出自己。这完全没有问题，我只是想指出他是如何做到的。当你通过梦境身体进行投射时，你会发现自己通常已经身处“外部”了。这意味着你已经完成了从物质焦点向外的初步转换。

大多数有效的投射确实是通过梦境身体完成的。当短途旅行结束后，个体会自然回归梦境身体，而这一过程不会造成任何不适，因为小我（ego）几乎不会对此过程进行干预。然而，在大多数情况下，清醒状态的意识是完全无法回忆起这些经历的。

每个人达成自我解离的心理暗示都不太相同，有的是打开一道门户，有的是穿越一扇窗户，有的是爬过一段阶梯，有的是潜入深海或把自己埋入沙子……不管心法如何，其实目的都是一个，就是为自己设立一个清晰的过渡仪式感和心理界限，让自己有去有还。

这个界限感很重要，含混会让自己迷失在多重平行实相里，无法区分自己当前是否已回到了出发时的“基础”层面。值得注意的是，与这一界限感同样重要的还有设立神圣空间的安全屋。就好像是从传染病区离开时要经过消毒房一样，在你游历多维时空时，被好奇宝宝尾随是常有的事，那些不可见的家伙被你带入自己的位面，有时会很难送走，闹出很多不必要的麻烦。所以一般情况下，我不太支持初学者在没有上师保护的情况下，自己冒然好奇去探索跨维度旅行。虽然大多数这样的旅行是愉快安全的，但百分之一的概率还是有了——如果你隔三差五地溜达一趟，一年就是百次旅行。

另外还有一点，就是要学会闭嘴。有些人经历了异维度体验，然后就特兴奋地到处去说，分享自己的欣喜与发现，结果没多久就被强行送去就医，打针吃药电疗，直到学会闭嘴。

福克斯的一些建议确实非常出色。它们可以帮助你保持清醒意识。随着你的能力提升，并逐渐适应这种体验，你的清醒意识将能回忆起更多细节，而不会因恐惧而中断。你看，一旦清醒意识感到恐惧，整个体验就会立即终止。然而，如果角色我的逻辑脑没有带着“清醒”意识来质疑，那么相同的体验可能会持续更久，从而为整个多重自我带来更深远的益处。

但是，这种训练极为重要，以这种方式操控意识具有明显的优势。这需要你们付出一些努力，也许还需要借助一些心理暗示，但你们确实能够做到：在梦境状态中识别出自己正在投射的那些时刻。

当你意识到自己正在投射时，你就可以延长这种体验，并确认它是一种真实有效的出体经历。意识的灵活性会自然地提升你们在清醒状态下使用内在感

知的自由度。因为这本质上是一种意识的运动，而不是物理身体的运动，与物理位移几乎没有关系。

很多宗教借由离体感受其它维度实相，并借此对本位面的时空人物破幻；不过大多数宗教，借由某种咒语或心法，为破幻者提前预设导向性意识访问通路，结果破幻与入幻相互交替——当你离开本伪装物相层时，就跌入了宗教营造的另一个伪装实相层。

想要从角色我中解离出来，确实需要一定的连续练习与技巧。这里说的技巧，比如设立安全屋神圣空间，借由自我心理暗示设立界限。

最后，在离体的过程中，最多可以穿越三层意识薄膜。说它是薄膜，是因为你真的会感到自己经过了一种有张力与扯拽力的膜，那感觉就好像你把手指伸入肥皂泡里，又缩了出来。

当你经历多维实相时，要保持自我意识的清明，但要保持观的心态，最好不要试图记忆或起心动念地去分析什么——一旦你的逻辑脑被触发启动，你就会被多维实相吐出来。之后所见所感大多数都是自己头脑在那里意撰出的经历了。

然而，在所有这些出体体验中，都会涉及一种化学能量的运作。化学反应会产生电磁连接，使意识与物理身体保持联系。从你们的角度来看，如果没有这层连接，意识将无法“返回”物理身体。当然，归根结底，是精神能量促成了化学能量的作用。但你看，意识的自由并不依赖于物理身体的存在。

然而，在你们当前的生命阶段，这种连接必须被维持。你们系统内的所有意识，在某种程度上，都享有类似的自由。

我想大家都记得在《盗梦空间》里的陀螺，如何能确定自己已经退出了多维平行实相回到了出发层？其实陀螺是否持续旋转并不能给出答案，意识是否真的回体了，观察自己是否生出口水就知道了。

我建议你们休息一下。

(D65、E56)

(在 9:53 休息。珍解离程度较深，窗户打开着，但交通噪音并没有影响她。她的节奏明显加快，眼睛经常睁开，并时常微笑。)

现在进行第 65 次伊斯博士实验。和往常一样，珍的语速稍微放慢了，她坐着，一只手举在闭着的眼睛前。珍犹豫了一下，说赛斯正在等待“恰当的时机”来连接伊斯博士。(在 10:04 继续。)

现在，给我们一些时间来处理伊斯博士的信息。

我首先感受到的是一座大楼，还有一个转门。他是否去过这种入口的地方？或者他是否有这类地方的照片？

一张罚单。或许必须投币才能让转门运作。这座建筑与另一侧的一座大型建筑有关，并且有一个标志。字母 D 与这个标志有关。向下 (down)，或者丘陵 (downs)——我不确定。也许是通往下面的楼梯。

他所选择的物体，与某个特定的地点有很强的联系。(珍开始用力揉眼睛。) 这个物体本身不是一个实用性的物品，也就是说，它不能直接用来做什么，但它象征着某种含义。

可能是一张照片——如果不是照片(珍的眼睛突然睁开，瞳孔深邃而黑暗，这是她在这种实验中第一次出现这样的情况。) 这是一张图片，呈现的是某个人的形象，而不是一个具体的物体。

图片中有篱笆或边界的意象。(睁眼，闭眼。) 我认为这是一处古老的地方，而非新建的地点，它与一座石头建筑有关。(再次睁开眼睛；伴随手势。) 或许这座建筑正在某种形式的展览中，或者需要付费才能进入。再次强调，这是某种图片，而不是建筑本身。

这座建筑(睁眼)类似于一座英式庄园，或者类似的大型建筑，坐落在一片美丽的庭院之中。转门可能只是象征性的——或许需要付费才能进入这座建筑，可能与某种旅行或导览有关。

(珍闭上眼睛，之后再未睁开。) 数字 5, 6。一张明信片。同时，这个地点与法国有某种联系。下午，有四个人会面。他们似乎都是白发或金发的人，没有黑发的人。还有一名男子站着。他们围坐在一张圆桌前，在一个相当宽敞的房间里，似乎除了他们之外，房间里没有其他物件。其中一位男子戴着

一块带链子的怀表。

你有信封给我吗？



第 261 节第 56 次信封实验使用的测试物品描摹图：我为珍画的素描

（“有。” 10:17 珍停顿了一下。她的眼睛仍然闭着。她没有睁开眼睛就从我这里拿到了我们第 56 次实验的信封。她用一只手把信封按在额头上，另一只手还是放在脸上。）

请给我们一些时间。印象如下：

喜悦。但也与一个不愉快的事件有关。一张长方形卡片，上面印有文字。有一些较大的字母，也有一些较小的。

红色。感觉有许多人。与一个高个子男子有关。字母 L。也许还有数字 17。扭曲。

波浪形或摇摆的线条的图案。（手势）

错过的东西，之前错过的一个机会。现在的印象是从高处俯视……与岩石有关，或者从高处俯视一个洞。（手势）

物体上有一个细边框，并带有水平排列的字母。文字从中心向边缘延伸。一张卡片，像由组织发出的邀请函一样的卡片。

你有什么想问的吗？（珍将信封放在膝盖上，眼睛仍然闭着。）

（“你能提供与物体相关的首字母吗？”）

请等一会儿……B 和 L 和 G。

（“那些波浪形的线条是什么意思？”）

例如，在地图上用来表示小的线条，或者像干裂地面上的裂纹一样的线条。

（“喜悦是什么意思？”）

我不确定。似乎与一个聚会有关。但也与某些不愉快的事情有关，所以我不确定。

（“水平排列的字母指的是什么？”）

我认为有红色，而且还有相当大的字母，也许有四五行。内容可能是“来……某种邀请，去做某事、去某地或加入某组织”。可能是 24，指的是某个月的某一天。也可能是 5 月或 6 月。

（“你想给这个物体起个名字吗？”）

我已经尽我所能去描述它了。我建议你们休息一下。

（10:29 休息。珍说她感觉自己解离得很远。她没有意识到周围发生的任何事情，只是专注于实验，并且在整个过程中她的眼睛始终闭着。她在实验过程中感受到了一些印象，这些将在信息中适当提到。

赛斯在休息后回答了一些问题。同时，珍和我也在整理我们自己的关联线索。参见示意图和笔记。

“喜悦。”正如前面所述，本次实验的物品是我偷偷为珍画的一幅素描。在创作时，我感到非常愉悦。珍在毫不知情的情况下几乎一直在动，而我不得不在尽量快速完成素描的同时，小心翼翼地确保她不会抬头看向二楼工作室的窗户，发现我正在画她。

在回答我的第三个问题时，赛斯提到了另一种可能与“喜悦”有关的联系。但他对那个问题的回答也让我们确信，上面的解释是正确的。

“但也与一个不愉快的事件有关。”珍说，这个不愉快的事件是指早些时候，有两个邻居家的孩子在我们院子里跑来跑去，吵得很厉害。她本想在午饭后去晒太阳，但因为孩子们的喧闹，她推迟到下午 3:00，等他们离开后才出门。她想安静地整理自己正在撰写的关于梦的书稿，不希望被打扰。而且，那两个孩子还在珍刚刚翻松的后院花园里玩耍，这让她更加不悦。花园距离珍晒太阳的地方大约 25 英尺。

珍那本关于梦的书稿并没有出现在素描中，因为当我画素描时，手稿放在她的右侧，我的角度无法看到。但在画中，仍然有一本书、一杯冰茶、一盒火

柴和一支香烟。

“一张长方形卡片，上面印有文字。”实验对象是一张长方形的厚多孔纸，类似于卡片纸。珍说她对这个物体的大小和比例有一个清晰的印象，并且赛斯正在努力将这些信息传达给她。但她并没有看到一张画，或她自己的形象。

卡片上有我写的字，但严格来说，这并不是印刷文字；印刷文字未必是指手写的。

“有一些较大的字母，也有一些较小的。”珍认为这是对我在实验物品上写字的扭曲。我认为用“字母”比“印刷文字”更合适，因为它更加具体。

“红色。”珍穿着主要是红色格子的短裤。此外，她坐在一条墨西哥毯子上，那是几年前她父亲送给我们的两条毯子之一。这条毯子上有宽约四英寸的白、红、蓝三色交替条纹。

“感觉有许多人。”珍有一个关于派对的印象，但她决定放弃这一联想。这可能来源于“喜悦”一词，但她认为这个联想并不准确。赛斯后来确实提到了聚会，但在回答我的第三个问题时，他对喜悦与聚会之间的联系表示不确定。

“与一个高个子男子有关。”珍的父亲德尔身高6英尺2英寸（注：约1.88米），他送了我们这条毯子，而珍今天下午坐在毯子上时，我为她画了今晚实验用的素描。

“字母L。”我们不知道。这可能是“草坪(lawn)”的L，也可能是“德尔(Del)”的L.....

“也许还有数字17。”我们不知道。

“扭曲。”我们不知道。珍在我画素描时几乎一直在不停地动，她的动作包括多次身体扭动。可能指的是这个，尤其是与下一个信息一起考虑时。

“波浪形或摇摆的线条的图案。”素描中的线条很多，很少有直线。珍说，这条信息特别指向她坐的毯子，以及她小腿下方的流苏边缘或穗边。这幅画在这些线条下被组织成一个大图案。

“错过的东西，之前错过的一个机会。”见前面对不愉快事件的解释。这里的“错过”指的是珍推迟了她的晒太阳计划，等到邻家孩子离开后才去。她大约在下午3点才到外面，当时我为她画了素描。最初，她计划在午餐后外出，但等了很久。

“现在的印象是从高处俯视.....”这句话很好地描述了我当时坐在二楼工作

室里的位置，我笔直地向下看，正在画草坪上的珍。她离我大约十二英尺远。珍脑海中有一个与这个场景相关的画面，下面会解释。我画画的时候在想，珍会不会感觉到我的存在，尽管她并没有看到我。珍在继续之前，明显停顿了一下。

“与岩石有关。”尽管珍将毯子铺在草地上，但她距离位于工作室下方的石板露台只有大约五英尺。这些石板，或“岩石”，并未用水泥固定，经常会被踢歪。它们大小不一，从几英寸到一英尺以上不等。

这个印象是由“从高处俯视”的印象展开的。珍常说，是否继续发展一个印象通常由她自己决定，有时候她并不知道该如何处理。这一次，她在某种程度上跟进了，因为她还看到一个画面，想象着某人站在高处，从某种岩石平台向下俯视。她认为这个印象在某种程度上被扭曲了。

“或者从高处俯视一个洞。”珍说，这是她沿着上述印象跟进的结果。

“物体上有一个细边框。”由于素描几乎延伸到了纸的边缘，所以可以说物体的底部和左侧边界是细的。但在顶部和右侧仍有大量空间。

“并带有水平排列的字母。”我写在上面的文字是沿着长边水平排列的。这也可能与下文“像由组织发出的邀请卡一样”有关。或者，这可能指珍当时带在身边的书，或者是她那本关于梦的书稿。

“文字从中心向边缘延伸。”在素描中，珍的左臂和两条腿都向着纸张的底部和左侧边缘伸展。

“像由组织发出的邀请卡一样的卡片。”珍有一个长方形卡片的印象，这种卡片与她大约一年前工作过的一个艺术画廊有关。她回忆说，这些画廊的邀请函尺寸和比例与实验对象所用的长方形纸相同。她认为赛斯给她这些信息是为了强化这一概念。

珍在提供“长方形卡片”这一信息时，并没有这一印象，详见前面的解释。

“B 和 L 和 G。”我第一个问题是要求赛斯提供与物体相关的首字母。珍说，在提供这些信息时，她感觉这些首字母指向的是不同的事物，而不仅仅是一个。因此，我们推测 B 指代 Butts（巴茨），L 指代 lawn（草坪），G 指代 glass（玻璃杯）。赛斯在休息后确认了这一点。值得注意的是，我在素描中实际上并没有画出草坪，尽管珍的投影部分落在了草坪上。

“在地图上用来表示小的线条，或者像干裂地面上的裂纹一样的线条。”我的

第二个问题是对前面讨论的波浪线印象进行更多解释。见实验物品的示意图。这幅素描部分由细铅笔线条构成，这些线条在抽象意义上可以代表地图上的小路，或者像干燥地面上的裂缝一样的线条。

珍对地图的比喻没有太多要补充的，但她认为它与地面开裂的概念相关。当她坐在阳光下吸烟时——素描中显示她有一支香烟，这意味着她在我完成草图后才吸了这支烟——她寻找一个裸露的地面位置来熄灭烟头。在这样做时，她意识到地面相当干燥，我们确实需要更多的雨水。

“我不确定，似乎与一个聚会有关，但也与某些不愉快的事情有关，所以我不确定。”我的第三个问题与前面讨论的“喜悦”有关。当时，赛斯并没有将喜悦与聚会联系起来，尽管他后来确实提到了聚会。然而，他确实将喜悦与某些不愉快的事情联系在一起，我们认为这是正确的关联。在这里，他对聚会的联系也表示不确定，因为不愉快的事情干扰了这一印象。

珍现在说，她个人对于“喜悦”的联想确实倾向于与派对联系在一起，因此我的问题可能触发了她的这一想法。她还指出，素描中的玻璃杯和香烟也可以被视为聚会的道具。

“我认为有红色，而且还有相当大的字母，也许有四五行。”我的第四个问题与“水平排列的字母”有关。赛斯在信息中确实提到了水平排列的字母和红色。如前所述，珍穿着主要是红色格子的短裤，并坐在一条带有红色宽条纹的墨西哥毯子上。

我们不太清楚为什么赛斯将我在实验物品上写的字称为“相当大的字母”。它确实由五行组成。珍在继续之前，再次明显地停顿了一下。

“来……某种邀请，去做某事、去某地或加入某组织。”珍认为，这条信息可能源于前面关于“组织”一词的解释。除此之外，还有另一个可能的联系，珍曾犹豫地提及，但我们无法确定其准确性。然而，赛斯在休息后确认了这一点。

“或许是24，指的是某个月的一天。”信封物品上标注的日期是我绘制素描的日期——1966年5月23日。赛斯差了一天。

“可能是5月或6月。”素描确实是在第五个月，即5月完成的。

“我已经尽我所能去描述它了。”这里是我问赛斯是否要为这个物品命名。

实验结束后，在我们解读这些信息时，珍回忆起她有一个印象，但当时没有

提到。这个印象是“星形”。当她看着这幅素描时，她觉得这可能对应于她在素描中所戴的草帽帽冠上放射状的线条。我们认为这一点是合理的，因为珍在她的绘画作品中经常使用这种风格的线条。10:59 继续。)

我们该结束这节课了，在下一节课中，我会继续今晚的讨论。

其实，我可以给课程时间更长一些，但一直保持较短，这是为了方便你们。约瑟，这并不是因为课程本身占用了太多时间，而是考虑到你记录它们已经很辛苦了。

G 和 L 确实是指玻璃杯 (glass) 和草坪 (lawn)。

(“珍知道我在画她的素描吗?”)

她不知道。至于邀请函，它确实有一定的关联，但其中有些偏差。当你与鲁柏交谈时，他在某种程度上隐晦地向你发出了邀请，因为他本希望你能下去找他。

(当我第一次看到珍坐在楼下草坪上时，我探出头来和她开了个玩笑。我确实有想过去找她，但没有说出口，因为我不想耽误作画的时间。而珍也没有明确邀请我过去。)

现在我们就结束这节课吧。最后一句话：鲁柏在家里多干些体力活，对他是有好处的，就说到这儿。

(“晚安，赛斯。”11:02 结束。)

第 261 节 浓缩提要

实际上，在你们出体的经历中，你们会发现自己还是会以某种“身体”形态存在。

这“身体”形态是一种必要的伪装，因为你们还不能想象没有某种可见物理身体的“身份”。因此，你们以某种“身体”形态投射自己，以便意识有可供聚焦的焦点。但这身体与外貌可根据你们自己的能力而变化，而如果没有它，你们可能会感到极度的迷失。身体的形态本身并不重要，但它可以告诉你们关于你们正在体验的维度的一些信息。



在梦境中角色我的身体是你们最熟悉的一种。它被你们称为“星光体”“精神身体”。它给你的感觉像是实体的，尽管你可以用它做一些物质身体无法做到的事情，比如悬浮。通常情况下，你不会用这个身体穿墙。这正是你们在普通梦境中所使用的身体。它确实可以进行悬浮，但在非常有限的范围内。

当你们进入不同的维度时，身体形态的能力会随之改变，事实上，它已经成为了一种全新的身体形态，我们可以称之为“心智体”。它仍然看似是物理性的，但你们可以用它穿越物质，并且在太阳系范围内真正实现自由悬浮。不过，这种心智体无法带你们超越太阳系。

然而，凭借这种形态，你们可以在太阳系内自由旅行。在第一种形态下，你们可以在有限的范围内感知过去、现在和未来，而在第二种形态下，这种感知的范围会大大拓展，意识的视野进一步打开。如果你们在梦境状态下与他人有约，这正是你们会使用的形态。

第三种形态，我们可以称之为“真正的投射形态”。在这种形态下，你可以飞出太阳系，并且不仅能感知自己的过去、现在和未来，也能感知其他体系的时间流。

你所使用的身体形态并不会决定你的能力范围。相反，你会根据自己的能力“穿上”与之匹配的特定形态。换句话说，你会尽力去适应。

在这种情况下，你可以从一种形态开始体验，然后转换到另一种，甚至直接从第一种形态跃迁到第三种形态。但如果要返回，就必须按照相反的顺序依次穿越这些形态，因为这些所谓的“形态”，其实只是意识在不同阶段所呈现的样子。它们不过是意识状态的外在表现形式而已。

当你完成最后一次转世后，在物质身体死亡后，默认的形态是梦境身体，而你的探索将从这个状态展开。虽然可以突然从第三种形态直接切换回梦境身体，但通常会对意识造成剧烈的震动，因为这种转换过于突然。

现在，我知道鲁柏对我要谈论的下一个观点并不太高兴。从理性层面来看，他对此持高度批判态度。然而，在更深的层次上，他又清楚地知道这是完全合理的。

确实有一些存在可以在这种体验中协助你们，并且无论你们是否察觉，在梦境状态中，他们经常这样做。他们可以作为向导，为你们提供极大的帮助。



我亲爱的朋友们，如果你们在睡眠时头朝北，你们会发现所有的投射都会变得更加容易。

鲁柏对此可能不会太高兴。当然，在任何情况下，投射都是可能的。然而，在你们当前的发展阶段，如果能让一切条件都对你们有利会更简单。最终如何选择取决于你们自己。或许，床处于另一种朝向所带来的舒适度，对你们来说在一段时间内更值得考虑。但无论如何，这并不改变一个事实——头朝北时，投射会更容易进行。

这里还有一个有趣的小细节。鲁柏在第一次翻阅《星体投射》这本书时的投射体验，完全是合理的。

然而，那扇窗户完全是鲁柏自己创造的一个有效的象征。外在伪装投影是一种内在心理投射。福克斯出体时，会暗示自己穿过了天花板的天窗，离开了房子。而这对他来说是一种必要的自我暗示符号。

实际的物理窗户是在鲁柏的头后方，但他觉得自己需要在前方“看到”一个窗户，才能顺利离开物理环境。你们看，你认为会形成阻碍的就会阻碍你，你认为可通过的就变得可被通过，你们自己定义自己的路径与困境。



我觉得这很有趣。然而，这个象征本身显然是非常有价值的。你们俩都会随着练习而不断进步。你们当前对伪装实相的信念使得你们在离开物理房子时遇到了更多困难。如果鲁柏的窗户意象得以延续下去，它实际上会有效地帮助他完成出体。你们看，他并没有足够的信心去想象自己直接穿越物理墙壁。为此，他需要先创造一个虚构的窗户形象，这本身就是一种技巧，然后通过这个窗口投射出自己。这完全没有问题，我只是想指出他是如何做到的。当

你通过梦境身体进行投射时，你会发现自己通常已经身处“外部”了。这意味着你已经完成了从物质焦点向外的初步转换。

大多数有效的投射确实是通过梦境身体完成的。当短途旅行结束后，个体会自然回归梦境身体，而这一过程不会造成任何不适，因为小我几乎不会对此过程进行干预。然而，在大多数情况下，清醒状态的意识是完全无法回忆起这些经历的。

福克斯的一些建议确实非常出色。它们可以帮助你保持清醒意识。随着你的能力提升，并逐渐适应这种体验，你的清醒意识将能回忆起更多细节，而不会因恐惧而中断。你看，一旦清醒意识感到恐惧，整个体验就会立即终止。然而，如果不让角色我的逻辑脑带着“清醒”意识来质疑，那么相同的体验可能会持续更久，从而为整个多重自我带来更深远的益处。

但是，这种训练极为重要，以这种方式操控意识具有明显的优势。这需要你们付出一些努力，也许还需要借助一些心理暗示，但你们确实能够做到：在梦境状态中识别出自己正在投射的那些时刻。

当你意识到自己正在投射时，你就可以延长这种体验，并确认它是一种真实有效的出体经历。意识的灵活性会自然地提升你们在清醒状态下使用内在感知的自由度。因为这本质上是一种意识的运动，而不是物理身体的运动，与物理位移几乎没有关系。

然而，在所有这些出体体验中，都会涉及一种化学能量的运作。化学反应会产生电磁连接，使意识与物理身体保持联系。从你们的角度来看，如果没有这层连接，意识将无法“返回”物理身体。当然，归根结底，是精神能量促成了化学能量的作用。但你看，意识的自由并不依赖于物理身体的存在。

然而，在你们当前的生命阶段，这种连接必须被维持。你们系统内的所有意识，在某种程度上，都享有类似的自由。

第 262 节 梦境身体、心智体与真正的投射形态， 伊斯遥视 66，信封透视 57：一品红

1966 年 5 月 25 日 星期三 晚 9 点

（珍一直在做大扫除，为了通风，所有窗户都开着，因此，珍开始说话时的声音比平时要响亮得多，显然是为了盖过外面的街道噪音。很快，她的眼睛开始睁开，并一边说话一边拿起了一支点燃的香烟。她的语速中等。）

晚上好。

我们将继续上一节的讨论。

我希望让你们对任何成功的投射可能遇到的情况有所了解，以便你们能有所准备。为了方便起见，我们将上一节讨论的身体形态称为形态一、形态二和形态三。

“形态一”通常源自普通的梦境状态。在“自发性投射”中，你可能会在形态一中变得有意识，顺利完成一次投射，然后回到普通的梦境状态，随后可能会再次进行数次投射。因此，这类投射可能较难解读，尽管你或许能在某个特定梦境的记录中找到完整的体验。

使用形态一进行的旅行，将发生在你们的“本体系统”之内，并主要与地球上的物相资料和角色故事相连，尽管其中可能涉及过去、现在和未来。例如，你可以前往公元 2000 年的纽约——你看，使用形态一完全可以做到这一点。

这种投射通常持续时间较短，但画面异常清晰。在这个过程中，你可能会遇到自己潜意识中的幻象，而它们会显得极为真实。如果你意识到自己正在投射，你可以直接命令任何令人不快的潜意识幻象消失，它们便会立刻消散。

这些幻象的消失方式，就像当你意识到一个噩梦只是你潜意识的产物时，梦境便会自行溶解。然而，如果你误以为它们是真实的，那么你就必须像处理现实事件一样去应对它们，直到你意识到它们的来源，或者返回普通的梦境状态。

第一形态，主要以角色我的经验与视角作为出发点，仍旧聚焦在本伪装界面中的故事线里。内在人格充当着编导与作家的身份，利用自己的认知和想象

力，显化出自己想要经历的场景或人物、故事情节和相关因果。作为自我世界的创世者，你可以沉浸式地体验自己营造出的“小品剧”，也可以随时喊停，定格一切，然后修改任何设置。

我们之前说过，尘世剧分三大类：单人副本、小组副本和公共副本。在单人副本里，你就是自己世界的唯一真神。当然有时当你忘记自己到底是谁，并把一切当真时，确实会过得很辛苦——被自己的梦吓醒的人不在少数。

在形态二的投射中，通常不会遇到潜意识幻象，而且往往是在使用形态一的状态下自然转换至形态二。普通梦境的元素不会像在形态一中那样频繁浮现，也不会过多干扰你的体验。

在形态二中，投射的持续时间可以更长，画面也会极为生动。从这里开始，你将能够非常清晰地感知到那些并非由你自身构造的场景，而此前它们可能只是模糊的影像。你需要一定的适应期，因为这些外部构造可能会让你感到困惑。其中一些可能存在于你的未来，一些属于你的过去，而另一些只是被思考过但从未在物理世界中显现。

然而，你会发现，所有这些构建的实相在感知上同样鲜活，因为它们确实是同样真实的。

我举一个非常简单的例子：假设你发现自己身处一个房间，与几个人在一起。醒来后，你意识到这个房间和这些人实际上属于某部小说的情节。这时，你可能会想：“这不是一次投射，只是一个梦。”

但实际上，这可能确实是一场有效的投射。那个房间和那些人确实存在，只是它们并非以你所认可的现实方式存在。它们存在于另一个维度，而通常情况下，你无法感知到它。在这种情况下，由于那本书已经写成，你可以说，这个场景在某种程度上属于过去，至少在作者构思它的那一刻，它已经在想象中成形并获得了存在。

显然，你们所认知的物理现实，只不过是整体现实的一部分。你未来要创作的画作，现在已经存在。你完全可以投射到自己未来所绘制的一幅风景画之中。但这并不是一次“想象的投射”，而是一场真正的意识投射。

这正是我想让你们理解的关键。

第二形态，小组副本，这有点儿像剧本杀的游戏体验，由几个或十几个成员一起挑选一个剧本，选定剧情中的星球、时代、故事线，各自选取想要扮演充当的角色，然后沉浸其中，各自相互助缘，完成各自剧情的经历。当然剧本是死的，玩家是活的，新手玩家会比较老实地按照剧本的剧情推进经历，而老玩家们则有时会主动改剧本，尝试着为固有剧情添加些新的元素，诱发不同的结局。

这类尝试，有时很有意思，相对成功；有时则把一切都搞得一团糟。但即便如此，这种创作性的沉浸式体验还是很受玩家们的欢迎。而这些由玩家们创作出来的很不同的角色剧情模式，被矩阵都收录入云端，成为了和原剧本相互平行的对等实相体验，供其他爱好者探索与挑战，并逐步地丰满那些失败了的剧情走向，尝试诱发出让人满意的新作品来。

值得注意的是，好的作品往往并非是阖家欢乐的大团圆，有些遗憾与悲剧的凄凉收尾，往往更让人深思，并蕴含触动灵魂的启示。

这样的梦往往较长，不过百十地球年对于灵界中的人格们来说，不过也就是一根烟的功夫。参与形态二的意识主体，不再是角色我，而是内在我，所以形态二的经历往往不仅限于地球与地球人这一个狭隘的认知题材，也不和房子、车子、孩子这些俗事沾边。

人格在形态二中，借由梦宇宙经历的梦境，不再仅仅是自己想出来的人物、场景、故事线，更多的是云端矩阵中已有的素材，只要在群体意识里有的故事，都可被搬上舞台，成为大家体验的剧情素材。

所以贾宝玉背着林妹妹与朱丽叶偷情，罗密欧气不过找关羽求助，可关羽因为大战黑武士抢夺激光剑无暇搭理此事，孙悟空听说了非要帮罗密欧出头上贾府三打负心汉。

只要矩阵中有的，大家怎么剪辑拼凑都没问题，只要发生成了记忆，对于经历者来说就是真实。



《西游记》的作者写出《西游记》，这就是标准的“形态一”——自我世界中的自我梦想。

百十号人一起拍摄《西游记》，这就是“形态二”——改编但套用原著设定，构成平行实相。

你最好休息一下。

(9:28 休息。珍解离如常。她的眼睛时常睁开，一边抽烟，一边喝着冰茶，语速平稳。

在赛斯讲话时，我突然想到一个问题，并当场提了出来：我们的实验信息——无论是伊斯博士的实验还是我们自己的信封实验——是否可能是珍在无意识中进行投射的结果？赛斯稍后在课程中提到了这个问题。

珍在 9:35 以相同的状态继续。)

你可能会发现自己置身于一场某位将军曾在脑海中策划过的战役，而这场战役实际上从未在物理实相中发生。

顺带一提，在这种情况下，你并不是真正参与了战斗，因此不会受伤。但如果你受到强烈的吸引，可能会不由自主地投射到某个士兵的身体里，并真实地体验到他的痛苦，直到你的恐惧将你拉回。这种情况下，学会控制意识至关重要。

(珍长时间停顿，眼睛时常睁开。)

在投射中，你可能会遭遇各种状况，其中的吸引力或排斥力可能会让你不由自主地被牵引向不同方向。而学习如何掌控这些影响的唯一方式，就是积累经验。

在这些对你的显意识而言完全陌生的环境中，稳定地保持自我认知至关重要。关于我们讨论的这些案例，我再怎么强调也不为过：这是真正的投射，确实进入了其他维度。许多类似的体验通常被误认为是荒诞的梦境，因为它们无法通过物理现实进行验证——毕竟，这些事件从未在物理世界中发生过。

在角色我的一生中，会触发与留下很多错过的“不甘”与遗憾的“如果”。有些人渴望尝试其它的性别、身份，总认为自己遭遇到的问题，都是种种客观条件造成的，而自己对此无能为力，在悔不当初与无可奈何间，人们每每都觉得要是能换一个角色、换一个家庭、换一个伴侣、换一份工作、换个地方，自己肯定不会是现在这个样子。甚至有些人会渴望像鱼那样畅游大海，像鹰一般直击蔚蓝，像林间大树那样百年静好。

一切你的心愿，只要你想，就会被安排，然后逐一体验。到最后兜兜转转几百世后，你才会明白，没谁过得容易，哪怕做一棵苍松也要在电锯前倒下。到头来通过所有的经历体验，你会明白，原来问题在自己，只在自己，而问题的关键不在于怎么解决问题，而在于怎么看待问题。

当你明白来此只是为了让自己获得成长，为了挑战自己的短板，为了获得必要的认知与神智的成长，那一生所遇之事、所遇之人，都是你的恩师。每一次失败与成功都可带来成长的了然与真切的法喜。

活明白了的人，就此会直面风雨，感恩万物，甚至主动与内我配合，触发与展开人生课题，积极行动，参与难度较高的自我挑战，看淡角色我的个人得失，借由一系列相关经历，获得必要的见识与认知成长。

（珍显得非常不安，不停地揉眼睛。）

现在，请仔细听。在“形态二”中，你可能会投射到一个未来事件中，而你将在其中参与，并且你在投射中所做的某个行为，可能会改变那个未来的发展轨迹。（珍的眼睛此刻睁得很大，语速极为稳定。）

（微笑）因此，这个行为似乎会发生两次，一次在你的现在，一次在你的未来。但对于未来的你来说，这个改变方向的决定，正是受到过去的你在投射

中的影响。换句话说，未来的你将因过去的自己的投射而改变。

（珍的眼睛始终睁开，语气坚定，伴随许多手势。）

让我们举个例子：你在睡梦中投射到了 1972 年（编者注：当时是 1966 年）。在那里，你看到自己正在思考各种行动方案。这一刻，你感受到一种“双重意识”，既是现在的自己，又是未来的自己。你告诉未来的自己该如何选择，并做出明确的决定。你看，这可能会以不同方式发生。我们将在后续课程中更深入地探讨这一点。

（眼睛睁开）无论如何，你的未来自己都会听从你的话。现在，在现实的未来中，你就是那个自己，并且会以某种方式听到过去自己的声音。（珍向前倾身，敲击桌子以示强调，眼睛睁得很大。）或许是在梦境中，或许是在一次投射中，你回到了过去。

在休息之前，我留给你们几个问题。（微笑，点燃香烟。）你的未来自己是否忘记了什么？未来的自己是否曾请求某种信息，而这个请求发过来促使了你们现在的自己进行了一次真正而有效的未来投射？

在这里我可以举个我自己的例子，帮助大家理解。

在我高考前的一周，我在梦中经历了考试，并且在醒来前看见了我的分数。当我好奇答卷中哪儿错了丢的分时，我看到了被批改完的卷子。

一周后当我看到一模一样的高考卷时，我轻车熟路地写完了所有，并在之前答错的地方写出了正确答案，因此我获得了很高的分数。多年来这样的经历时常发生，我甚至会因此感到苦恼——经历似曾相识的重复经历，证明我又一次走过相同近似的人生。如果这路径是对的，那我不该再次经历复读；如果这经历导致了问题，我的重复有何意义？

如此的苦恼直到 36 岁那年，才豁然：人生角色的塑形与认知的积淀，有些人是 16 年，有些人是 12 年，而我的角色进入开放模式是在 36 岁。之所以我之前可以利用各种看似外挂般的手段，达成常人无法想象的结果，是因为未来的我需要过去的我能达成她今天所是的状态。而过去的我，因为从小学会了记梦与解梦，所以可以帮助未来的我在所有关键节点上都做出最好的选择。

换句话说，未来的我一直在设法帮助过去的我、成就未来的我，而过去的我则积极响应着，一版版地帮助未来的我，避开所有会导致歧途的选项。

都说神医治未病，大多数人以为那是靠医学经验和逻辑术数推演而在搞预防医学，实施了对疾病因由的主动干预。其实大多数圣手不是有透视眼，就是有他心通，感同身受几乎就是标配，再加上不受时间线的束缚，才可以精准预判几周几年后某人会发生什么，而在那个人生节点上进行怎样的干预，才可以让事情的趋势走向发生变化。

但乱人因果，看似慈悲，其实很无知，因为如果你活在自己的个人副本中，也就是“形态一”里，你的世界里其实压根儿就没有谁不是被矩阵生成的，你的干预与救治不过是自己逗自己玩的一场把戏。只要你还想救人，那系统就会不断为你生成需要被你拯救的苦难者，换句话说，地狱不空是因为你一念所执。

而如果你在“形态二”中，小组里的每个“角色”都有自己要经历的科目，你在没有被请求协助的时候，指手画脚干预他人的剧情，反而会让一切安排妥当的连锁反应乱了分寸。比如珍的女房东，赛斯确实有能力与方法让她在两个月内彻底好起来，不用去做手术，但如果她自己不肯真诚地求助，不愿依照指引行动，那赛斯绝对不会在其面前多说一句教训人的话，因为个人的功课需要个人去做，个人的课业铺陈需要体会充分。

每个人在读题与答题的过程中，你作为监考老师，你作为一旁的“大明白”去帮人答卷做题，那不是慈悲而是乱人功课，最后人家折腾半天什么都没学会，还养成了外求外祈依赖的性格习气——反而害人不浅，不但好心没功德，还会被人家苦心布局的神魂记恨。

你们现在可以休息一下。顺便说一句，我确实打算回答你的问题，等到合适的时候会讲到。

(9:57 休息。珍深度解离，语速正常，但语气非常强调。她经常微笑，伴随着许多手势，她的眼睛曾在长段落中睁开。她说自己除了赛斯传递的信息外，什么都没有注意到。

(D66、E57)

接下来是第 66 次伊斯博士实验。珍闭着眼睛，抬起一只手放在眼前。10:04 继续。)

请稍等片刻，我们来处理伊斯博士的信息。

一把计算尺。我感受到一间教室，面积很大，其中一侧有许多窗户……窗户朝西。

也许在南侧还有两扇窗户，尽管我不确定它们是否真的是窗户，但无论如何，它们是窗户形状。而西侧的那些则确实是窗户。窗外没有紧挨着的建筑，而是一片草地，旁边是街道或庭院。

我相信伊斯博士今晚在黄昏前曾经到过这里。某个时刻，他与五个特定的人交谈。在此之前，房间里曾有更多的人，一小群人。我认为他们当时正在讨论催眠。计算尺可能在某种演示中被使用过。

桌子上有个东西。一个小小的玻璃圆片，带有一个平底座。我不确定它是不是镇纸，可能是。演讲者经常拿起它。它的大小适合手掌覆盖住玻璃圆片部分。

目标物似乎是一个珠子，或者类似珠子的东西，比前面的物品要小得多，并且是圆形的。它可能是金属制的。

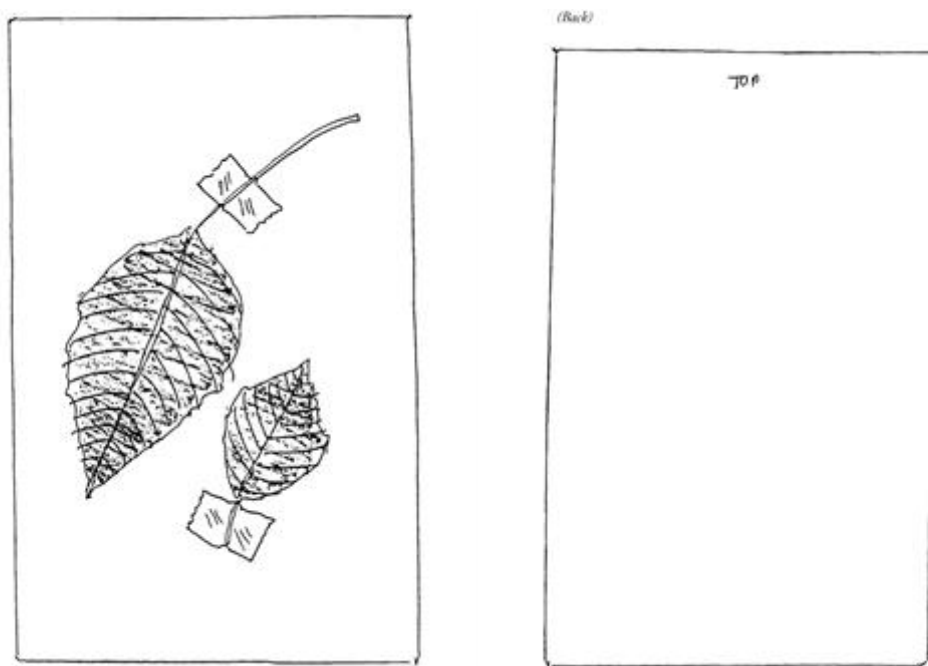


你有信封要给我吗？

（“是的。”第 57 次信封实验的物品是我们的一品红植物上的两片叶子。这株植物已经养了很久，是我们最喜欢的植物之一。当然，我们每天都会看到它，但我确信珍并不会单独注意到这两片特定的叶子。这株植物还有一段有趣的

历史，这将在后面提到。

请注意，我在制作信封时在卡纸背面用铅笔标记了“上方（top）”这个词。



第 262 节第 57 次信封实验中使用的两片一品红叶描摹

10:13，珍在未睁眼的情况下接过了实验信封。像往常一样，她将信封长轴水平地贴在额头上。这个拿信封的方式对实验结果有一定影响，后续会有所体现。珍记得自己是以这种方式握着信封的，而我也在一旁观察了她的动作。）

请稍等片刻。

我再次感受到某种圆形的东西——或者更接近椭圆形，位于一个方形或长方形物体的中央。

此外，椭圆的中心似乎还有某种东西。（此刻，珍用左手将信封放到腿上，但她的另一只手仍然贴在闭着的眼睛上。）

两条水平线，相距较远。

一个小星形的图案，可能在右下角。（珍此刻调整了信封的握持方式，使得其短边水平朝向地面。看到这个变化后，我特别留意，观察她在实验过程中是否会再次改变信封的方向。）

与 1961 年有关。

黄色和红色。一棵高耸的树，我认为异常高大。鲁柏此刻想到他的母亲玛丽，

我们姑且提一下。

与二月份有关。一种启蒙或入门仪式。物体的背面或内部有什么东西。这个物体是否曾经可以打开？

我感受到持续的书写痕迹。我相信与一张便条有关，或者是一张能打开的卡片，里面的页面上有文字或印刷内容。

橙色。这种橙色似乎与黑色或深色相联系，也许是类似深色字母的东西。

有一种与水相关的印象。还涉及一个以“M”开头的东西，以及一个以“G”开头的东西，还有四个物体。

你有问题要问吗？

（“你能再详细描述一下这两条水平线吗？”）

我感受到两条深色的水平线，一条较靠上，另一条较靠下。（珍再次用信封做出手势。她依然保持着之前的姿势，短边平行于地面。她并没有无意中转动信封的位置，例如随手翻动。）这两条线都在内部，而其中还有一个椭圆形的形状。拿着物体这样摆放。（她再次做出相同的手势。）

现在我建议你们休息一下，除非你们还有其他问题。

（“那么，试着说出这个物体的名称？”）

当这样持握物体时，（再次做出相同的手势）我感受到这是一个长方形的物体，一张卡片，与某张图片相关，并且强烈地与某种可以打开的东西有关，就像一封信可以翻开到另一页那样。

另外，我隐约感受到与“master”这个词有关的联系。或许是 master list，我不确定。我建议你们休息一下。

（10:25 休息，珍说她完全“出去了”。她形容自己“非常游离”，除了数据和与她母亲玛丽的联系之外，几乎意识不到任何其他事物。在整个实验过程中，她的眼睛始终闭着，语速稳定。

珍在出神状态结束后，总是会安静地坐一会儿，直到完全恢复意识。这给了我足够的时间再次确认她在整个实验期间一直保持着信封的相同持握方式，相对于地面的方向没有变化。我提醒了她这一点，然后在外层信封上标记了“上方”。接着，我在内层信封上做了同样的标记，然后在珍的注视下，在两

张卡纸上分别标注了同样的方向。

珍在实验过程中出现了一个影像，我们稍后会在适当的地方提及。我们成功找到了许多对应点，赛斯在休息后也帮助我们确认了其中一个。然而，就实验的主要内容而言，本次课程基本已经结束。由于这个物体并非来自我们自己，我们无法确定其中一些可能有效的联系。我们推测，这些联系或许确实是准确的。接下来，我们会在解读数据的过程中逐步揭示用于实验的这株一品红植物的相关背景信息。

“我再次感受到某种圆形的东西，或许更接近椭圆形，位于一个方形或长方形物体的中央。”如前所述，珍在持握信封时，长轴始终平行于地面。无论哪一条长边朝上，这都意味着较大的那片一品红叶位于卡片的中心（相对于短边而言）。不过，就长边来看，这片大叶子仍然会稍微偏上或偏下。我本希望赛斯能提到这两个物体（两片叶子），但他并没有。

赛斯从“圆形”转向了“椭圆形”，在描述叶子的形态时更加具体；同时，他从“方形”转向“长方形”，这更符合我所使用的卡纸的形状，因为我把实验物体贴在了这张卡纸上。从整体尺寸来看，两片叶子中较大的那片，相对于卡纸的大小来说，确实算是相当大的。

“椭圆形的中心似乎还有某种东西。”显然，赛斯在这里感知到了叶片上由叶脉和茎干形成的鱼骨状图案，这一点在接下来的信息中会有所展现。

“两条水平线，相距较远。”由于珍在实验过程中始终保持信封水平贴在额头上，因此可以推测，两片叶子的“主脉”（即叶脉的中心线）大致呈水平状态，并且与地面平行，因此在她的视觉感知中也应是水平的。当然，前提是赛斯在提供这些信息时，是按照我们的视觉角度来描述的。我们也在思考，这里赛斯或珍是否可能想表达“平行”，而不是“水平”，因为这两片叶子在布里斯托卡纸上彼此平行贴放的。

赛斯在这里使用了“相距较远”这个词，这是他最接近指代“两个物体”的描述方式。

“一个小星形的图案，可能在右下角，当这样持握物体时。”此时，珍已经把信封放在了腿上，同时继续给出信息，并保持着短边朝上的持握方式。如前所述，我在示意图中，用“上方”一词标注了信封的方向。在这种持握方式下，可以推测，两片一品红叶中较小的那片会位于右下角或左下角，具体取决于布里斯托卡纸上的叶片是正对着珍，还是背向她。

赛斯在这里用了“可能”一词，表明他可能并不完全确定，或者珍在感知时有些不确定。但他确实提到了“右下角”。我们认为，这个“星形”图案很可能是对叶片内部放射状叶脉结构的一个准确描述。这种辐射状的线条图案，也曾在珍的绘画作品中出现过，在过去的实验中，它也被赛斯描述为“太阳形”“星形”等。

“与1961年有关。”用于本次实验的两片叶子，来自我们公寓里的老邻居，卡拉汉小姐（Miss Callahan）曾经养的一盆一品红。这位女士是一位年长的退休教师。珍最早在1964年的圣诞节看到这盆植物，当时，卡拉汉小姐刚收到它作为圣诞礼物。

然而，珍立即想到了1961年与一品红的联系。在1961年，也就是我们刚搬到埃尔迈拉（Elmira）不久，珍的一位在艺术画廊共事的朋友，送给她两盆一品红，这两盆植物陪伴了我们好几年。这段经历很容易记住，因为那两盆1961年的植物，是我们除本次实验的这盆以外，唯一拥有过的一品红。例如，我们从未自己购买过一品红，也从未送出过作为礼物。1961年的那两盆，以及本次实验的这盆，总共只有这三盆与我们有关。至于本次实验所用的这盆植物，我是去年冬天在公寓的后廊发现的。当时，它已经被卡拉汉小姐丢弃了。关于它的更多细节，我们稍后会进一步探讨。

“黄色和红色。”这盆从卡拉汉小姐那里得到的二手一品红，是我们目前唯一拥有的。那两盆1961年的一品红早在几年前就枯死了。奇怪的是，我们拥有的这三盆植物从未开花。通常，一品红的花朵呈红色苞叶，中央点缀着亮黄色。在我的工作中，我曾多次绘制一品红作为贺卡设计的元素。而有趣的是，在卡拉汉小姐仍然养着这盆植物时，珍曾多次看到它开花——那是在卡拉汉小姐的公寓里，在她丢弃这盆植物之前。

“一棵高耸的树，我认为异常高大。”我们目前所养的这盆一品红（即本次实验的叶片来源），据说相当古老且在同类植物中算是很高的，许多人都曾对此表示惊讶。这盆植物大约有三英尺高，这可能是赛斯在信息中提到“高大”的原因。此外，它的茎已经变得木质化，呈现棕色的质地。另外，在我摘取这两片叶子用于实验的那天，这盆植物被放在了浴室的窗台上。这个窗台的位置相当高，使得整盆植物看起来几乎要碰到天花板，这或许进一步加深了“高大”的印象。

“鲁柏此刻想到了他的母亲玛丽。我们姑且提一下。”我们无法确定这条信息的来源。或许，这与珍的童年记忆有关？是否涉及到她童年时期与一品红相

关的某种联想？

“与二月份有关。”我们不确定这指的是什么。起初，珍和我以为这可能指的是我在二月份的某天在公寓后廊发现这盆被丢弃的一品红。那天极其寒冷，当我中午发现这盆植物时，它已经开始枯萎了。然而，仔细回想后，我们意识到去年圣诞节时，我们已经拥有了这盆植物，因此这个信息可能指向别的事件。

“一种启蒙或入门仪式。”我们不确定这条信息的具体含义。

“物体的背面或内部有什么东西。这个物体是否曾经可以打开？”“持续的书写痕迹。我相信与一张便条有关，或者是一张能打开的卡片，里面的页面上有文字或印刷内容。”“橙色。这种橙色似乎与黑色或深色相联系，也许是类似深色字母的东西。”

这些信息似乎是相互关联的，但我们无法找到具体对应的线索。赛斯似乎非常坚持关于“书写”或“便条”的这一点，因此这些信息可能是有效的。如前所述，珍第一次见到这盆一品红是在1964年的圣诞节，当时它被作为礼物送给了卡拉汉小姐。珍认为，赛斯可能是在暗示，当卡拉汉小姐收到这盆植物作为圣诞礼物时，曾附带一张折叠的便条或卡片。然而，珍回忆说，她1964年见到这盆植物时，并未注意到任何便条或卡片。同时，我们也无法向卡拉汉小姐求证，因为自1964年以来，她因多次中风导致了严重的记忆损失。

“与水相关。”至少可以找到两个可能的关联。如前所述，今天这盆作为实验物体来源的植物，被放置在我们的浴室窗台上。由于浴室的结构，这使得它距离水池只有大约一英尺的距离。此外，今天天气非常炎热，珍在晚餐时再次给这盆植物浇水——这并不是她平时的习惯，通常她不会在这个时间浇水。

“还涉及一个‘M’开头的东西，以及一个‘G’开头的东西。”我们不确定这具体指什么，尽管我们推测这些首字母可能是“Miss Callahan”（卡拉汉小姐）的变形，或者是“Merry Christmas”（圣诞快乐）的扭曲，这两者都与这盆一品红的来源有一定联系。赛斯在休息后进一步澄清了这一点。

“还有四个物体。”我们找不到与此相关的线索。

关于两条水平线的问题：

当赛斯第一次提及这一点时，珍将信封横向贴在额头上（即长边平行于地面）。正如前面解释的，这意味着两片叶子的主脉在她的视觉角度中大致呈水平排列。现在，赛斯对此进一步说明，尽管此刻珍是将信封纵向放在膝上（即短

边平行于地面)。

当信封保持横向位置时，两片叶子的主脉是一上一下的，也就是说，一条靠近上方，另一条靠近下方。然而，这些主脉本身并不是黑色的。至少在一品红的叶片中，中央叶脉的颜色比叶片的其余部分更浅，呈淡绿色。

关于第二个问题的补充信息：

“两条线都在内部，其中还有一个椭圆形的形状。”珍再次用相同的方式做出手势，信封仍然短边朝上。从这一点来看，我们推测赛斯所指的是叶脉，而不是叶柄；然而，赛斯只提到了一个椭圆形，而不是两个。

当我请求赛斯直接描述物体时，他说：“当这样持握物体时（再次重复之前的手势），它是一个长方形的物体，一张卡片，与某张图片相关。”

珍在这一刻产生了一个视觉印象。她说，她看到了被贴上两片叶子的卡纸的长方形形状。她还在长方形中央看到了一片较深的区域，并将其误认为是一张图片，而非真实物体。在看到实验物品后，珍意识到自己所看到的深色区域与叶片的深色部分一致，但由于影像不够清晰，她以更概括的方式理解成了一幅图像，而非叶片本身。

赛斯在回答第二个问题时进一步补充道：“并且强烈地与某种可以打开的东西有关，就像一封信可以翻开到另一页那样。”

我们认为这部分信息与上面的长方形描述是分开的。赛斯再次提到了‘书写’的概念，这在前面也曾被提及。不过，我们目前无法对这一点提供明确的解释。

“我隐约感受到与“master”这个词有关的联系。或许是 master list（主清单），我不确定。”我们也无法确认这部分信息的含义。

珍在 10:47 短暂恢复。)

我们该结束这节课了。

在信息中出现了一处视觉上的扭曲。我们本应该得到 M 和 C，而不是 G。

（这让我们又回到了原点，Miss Callahan（卡拉汉小姐），或者 Merry Christmas（圣诞快乐）……？）

我向你们致以最诚挚的问候。我本可以与你们多聊一会儿，但我的朋友鲁柏已经对我说了晚安，我一如既往地尊重他的意愿。

（“晚安，赛斯。”10:48 结束。珍说赛斯感觉良好，他完全可以无限期地继续下去。）

第 262 节 浓缩提要

我们继续上一节的讨论。

我希望让你们对任何成功的投射可能遇到的情况有所了解，以便你们能有所准备。为了方便起见，我们将上一节讨论的身体形态称为形态一、形态二和形态三。

“形态一”通常源自普通的梦境状态。在“自发性投射”中，你可能会在形态一中变得有意识，顺利完成一次投射，然后回到普通的梦境状态，随后可能会再次进行数次投射。因此，这类投射可能较难解读，尽管你或许能在某个特定梦境的记录中找到完整的体验。

使用形态一进行的旅行，将发生在你们的“本体系统”之内，并主要与地球上的物相资料和角色故事相连，尽管其中可能涉及过去、现在和未来。例如，你可以前往公元 2000 年的纽约——你看，使用形态一完全可以做到这一点。

这种投射通常持续时间较短，但画面异常清晰。在这个过程中，你可能会遇到自己潜意识中的幻象，而它们会显得极为真实。如果你意识到自己正在投射，你可以直接命令任何令人不快的潜意识幻象消失，它们便会立刻消散。

这些幻象的消失方式，就像当你意识到一个噩梦只是你潜意识的产物时，梦境便会自行溶解。然而，如果你误以为它们是真实的，那么你就必须像处理现实事件一样去应对它们，直到你意识到它们的来源，或者返回普通的梦境状态。

在形态二的投射中，通常不会遇到潜意识幻象，而且往往是在使用形态一的状态下自然转换至形态二。普通梦境的元素不会像在形态一中那样频繁浮现，也不会过多干扰你的体验。

在形态二中，投射的持续时间可以更长，画面也会极为生动。从这里开始，你将能够非常清晰地感知到那些并非由你自身构造的场景，而此前它们可能只是模糊的影像。你需要一定的适应期，因为这些外部构造可能会让你感到困惑。其中一些可能存在于你的未来，一些属于你的过去，而另一些只是被思考过但从未在物理世界中显现。

然而，你会发现，所有这些构建的实相在感知上同样鲜活，因为它们确实是同样真实的。

我举一个非常简单的例子：假设你发现自己身处一个房间，与几个人在一起。醒来后，你意识到这个房间和这些人实际上属于某部小说的情节。这时，你可能会想：“这不是一次投射，只是一个梦。”

但实际上，这可能确实是一场有效的投射。那个房间和那些人确实存在，只是它们并非以你所认可的现实方式存在。它们存在于另一个维度，而通常情况下，你无法感知到它。在这种情况下，由于那本书已经写成，你可以说，这个场景在某种程度上属于过去，至少在作者构思它的那一刻，它已经在想象中成形并获得了存在。

显然，你们所认知的物理现实，只不过是整体现实的一部分。你未来要创作的画作，现在已经存在。你完全可以投射到自己未来所绘制的一幅风景画之中。但这并不是一次“想象的投射”，而是一场真正的意识投射。

这正是我想让你们理解的关键。

你可能会发现自己置身于一场某位将军曾在脑海中策划过的战役，而这场战役实际上从未在物理实相中发生。

顺带一提，在这种情况下，你并不是真正参与了战斗，因此不会受伤。但如果你受到强烈的吸引，可能会不由自主地投射到某个士兵的身体里，并真实地体验到他的痛苦，直到你的恐惧将你拉回。这种情况下，学会控制意识至关重要。



在投射中，你可能会遭遇各种状况，其中的吸引力或排斥力可能会让你不由

自主地被牵引向不同方向。而学习如何掌控这些影响的唯一方式，就是积累经验。

在这些对你的显意识而言完全陌生的环境中，稳定地保持自我认知至关重要。关于我们讨论的这些案例，我再怎么强调也不为过：这是真正的投射，确实进入了其他维度。许多类似的体验通常被误认为是荒诞的梦境，因为它们无法通过物理现实进行验证——毕竟，这些事件从未在物理世界中发生过。

现在，请仔细听。在“形态二”中，你可能会投射到一个未来事件中，而你将在其中参与，并且你在投射中所做的某个行为，可能会改变那个未来的发展轨迹。

因此，这个行为似乎会发生两次，一次在你的现在，一次在你的未来。但对于未来的你来说，这个改变方向的决定，正是受到过去的你在投射中的影响。换句话说，未来的你将因过去的自己的投射而改变。

让我们举个例子：你在睡梦中投射到了 1972 年（编者注：6 年以后）。在那里，你看到自己正在思考各种行动方案。这一刻，你感受到一种“双重意识”，既是现在的自己，又是未来的自己。你告诉未来的自己该如何选择，并做出明确的决定。你看，这可能会以不同方式发生。我们将在后续课程中更深入地探讨这一点。

无论如何，你的未来自己都会听从你的话。现在，在现实的未来中，你就是那个自己，并且会以某种方式听到过去自己的声音。或许是在梦境中，或许是在一次投射中，你回到了过去。

在休息之前，我留给你们几个问题：

你的未来自己是否忘记了什么？未来的自己是否曾请求某种信息，而这个请求发过来促使了你们现在的自己进行了一次真正而有效的未来投射？

你们现在可以休息一下。顺便说一句，我确实打算回答你的问题，等到合适的时候会讲到。

第 263 节 未来出版的预言，伊斯遥视 67

1966 年 5 月 29 日 星期日 晚上约 11:25 临时课

(5 月 29 日周日晚上，在客人离开后，我们进行了一节非常短的临时课。这节课并非直接源于当晚的谈话，更可能是来自珍和我独处时最后进行的一次简短讨论所促成的。

这节课的前半部分经过了总结，并在 11:28 立即做了笔记，其余部分则是逐字记录的。珍最初以赛斯的身分传讯时，正悠闲地坐在沙发上。我们之前曾讨论过，这些资料的大部分是否会被逐字出版，不做删改或调整。赛斯明确表示，这些资料将会被逐字出版，尽管不是全部内容，但其中的重要部分都会以原貌呈现。他没有提供具体的日期或年份，而我也没有询问。

赛斯告诉我们，目前在珍的出版商那里的赛斯书将会出版，而她的梦书也会出版。上周，珍已将梦书寄给了另一家出版商。停顿片刻后，赛斯补充说，这些逐字记录的资料也会被出版，但没有透露具体的时间信息。

接着，赛斯谈到，最终不再需要桥接人格 (bridge personality)，因为它不再是必要的。参见第 241-243 节。

在接收到上述信息后，我移到桌旁做笔记。珍坐在对面，部分时间闭着眼睛，于 11:28 继续以赛斯的身分传讯。)

你们在未来几年内的财务状况会非常好，甚至好到，约瑟，你会觉得自己需要卖掉画作来维持 (跟鲁柏收入的) 平衡。我得说，这是一个荒唐的冲动。

(微笑，眼睛闭着。)

由于鲁柏的第一本书，我们的课程将迎来新的发展，同时还会展开新的实验，并涉及其他人。

请注意这些信息：5 和 7，以及田纳西州。5 和 7 代表某个名字中的字母数量。还有字母 S 和 G。到了物理世界的迹象显现时，亲爱的鲁柏就会看到它们。

我不会占用你们太多时间。

(“没关系。”))

4 和 6，中间有一个与时间段有关的阻碍。再次强调，我比你们想象的更常与你们同在，今晚当你们做梦时，我也会在你们的梦境之中。

在角色我出生前与生命中，灵魂会在事先与进行时，与其它参与本次故事线的演员进行沟通。这些演员有的只会出现在你的现实里几天，有的会陪你走过一段生命的路程。在他们出现前或消失后，他们的角色有着自己的人物轨迹；当剧情需要时，会被灵体介入并感动；完成相关互动后，那些友情客串的灵体就会撤走，那些不再有交集的角色重新交由矩阵划归波函数，成为混沌的一部分。

在需要推进关键剧情时，灵魂们知道角色我的忘性大，所以会事先约定一些暗号，并把这些暗号催眠记忆成触发口令。

比如在某一天里你会看到某一标志物或某一人、听见某一句话或某一张图片，就突发其想，有一种莫名的冲动想要干什么，或莫名地喜欢或讨厌一个人，想要去或离开某一地。

这种莫名的冲动，如果角色我不跟随展开行动，就会错过人生中比较重大的关键路口，成为对等体验平行实相里那个体验其它可能性的分母。在梦宇宙的电子矩阵里，一生能遇到的机遇和人物与无常毫无关系。在错综复杂的人生路径可选项里，确实有通往出口的路径，也有被设立好的路标，但角色我是否愿意无条件地选择信任和跟随却是未知数。

比如我们都知道，珍与罗知道一直住在罗家里和他父母过最省钱，但不是老两口被气死就是小两口之后离婚。俩人果断离开，去了迈阿密。如果当时俩人听从内心的冲动，留在迈阿密，后续就会成为人生赢家，但两人通过理性的分析，担心自己无法在大都市活下来，于是逃回了生活较简单的小镇。

之后珍可以去广播电台工作，但因听从罗内心的忐忑，故而放弃了逻辑上怎么分析都是最优选的工作，结果在一年后的空难里，珍没被摔死。

赛斯希望俩人不要活在对经济的焦虑中每日为几两碎银发愁，建议他们在越战结束前买房，之后通过地产红利达成财务自由。结果俩人用脑子算计了两周，怎么都怕自己几年后无力偿还贷款，最后还是选择每月交房租度日。

赛斯之后又告诉珍不要和图书的出版社在合同上斤斤计较，先打出名气，日后注定是名利双收，结果珍就是和出版社在合同上逐条扯皮，为账期与收益分毛必争。

当你走过了人生路，百年后有机会穿越回自己年轻时，并在年轻的自己心里

耳语提携他一路借东风，而年轻的自己就是特有主意，你说的建议他总是“酌情处理”，你看着自己一次次错过人生的大路口，直奔艰辛坎坷而去，不由得会感叹一声：命啊，都是命！

（“我们会梦到你吗？”）

你们可能不会直接梦见我，但我会你们的梦里，你们明白吗？

我向你们二位致以最诚挚的祝愿。波士顿的那条街道与“荒凉”这个词有关。

（“荒凉？B-l-e-a-k？”）

珍点头，眼睛闭着。

11:34 结束。珍表示，这次她的解离状态非常深。她的眼睛在整个过程中大约有一半时间是睁开的。我们猜测，赛斯提到波士顿，可能是因为我们稍早曾讨论过第 257 节中关于波士顿轮回的资料。）

第 263 节 浓缩提要

短暂的临时课

因为珍和我在独处时进行的一次简短讨论，引发了赛斯参与发言。

赛斯告诉我们，在出版商那里的赛斯资料肯定会被出版。上周珍送过去的“梦书”也会出版，不过是另一家出版商。

停顿了一下后，赛斯说这份资料也会逐字出版，但没有暗示日期。因为这对于它来说都是发生了的事情，不存在其它可能性的悬念。

随后赛斯继续说，最终当内在人格因意识成熟不再分彼此时，将不再需要桥接人格鲁柏的存在，一体性让人格间的传话不再必要。

然后赛斯说：

在接下来的几年里，你们的财务情况会非常好，甚至好到，约瑟，你会觉得自己必须卖掉画作来维持平衡。我得说，这是个荒唐的冲动。

由于鲁柏的第一本书，我们的课程将迎来新的发展，同时还会展开新的实验，并涉及其他人。

注意这些信息：5 和 7，还有田纳西州，5 和 7 代表某个名字中的字母数。还有字母 S 和 G。当时机成熟、迹象显现时，亲爱的鲁柏自然会看见它们。

4 和 6，中间有一个与时间段有关的障碍。

再次强调，我比你们想象的更常与你们同在，今晚当你们做梦时，我也会在你们的梦境之中。

（“我们会梦到你吗？”）

你们可能不会直接梦见我，但我会你们的梦里。我向你们致以最诚挚的祝愿。

你们前世在波士顿住的那条街与“荒凉”这个词有关。

第 264 节 珍的出体探索，罗的梦境实验，伊斯遥视 67&68

1966 年 6 月 1 日 星期三 晚 9 点

（原定于 5 月 30 日星期一的这节课因我的身体不适未能举行。今晚我问珍，赛斯是否会照常进行伊斯博士的目标物实验。

珍知道，这节课没有计划进行信封实验。

以下梦境记录摘自珍的笔记，记录了她在 1966 年 6 月 1 日星期三早 8 点至 9:30 特意躺下尝试出体后的结果。她起床后立即写下了这份记录：

我不太确定这些事件的先后顺序，但确定自己忘记了一些经历。我还认为，在最后一个事件发生后，我可能陷入了一些无关紧要的梦境或睡眠状态。

我看到自己很久以前种下的植物，它们茂盛美丽，可以用于装饰或移植。我觉得在这里，我经历了一次假醒，并告诉罗关于这些美丽的植物。我还认为它们象征着我在书籍创作上所投入的努力。也有可能在此之前我做了一个悬浮梦。



假醒：我告诉罗关于植物的事，也许还做了个笔记来记录这个梦。然后我意识到这是一次假醒，而且我应该能够出体。当我意识到这一点时，我正坐在浴室里。我尝试漂浮或出体。我伸出双腿，感到双脚有一种奇特的感觉，就像某种移位的感受一般。然后，我真的出体了。

在这次经历中，我看到许多镜子，并穿过了它们。这些镜子不是实心的，而是具有流动感，同时镜子里的场景也在变化和移动。

接着，我来到一片开阔的景观中，和两位女性在一起。我们似乎是某种意义上的领导者。我奔跑着越过山丘，从地面跃上一处高高的平台。我对这次跳

跃不太满意，于是“从空中向后倒回”到起跳前的位置，重新跳了一遍。然后，我又一次经历了假醒，并在其中告诉罗关于这个梦境和悬浮的体验。



随后，我发现自己出现在朋友莉迪亚（Lydia）和阿特丽（Atlee）的家里，那里有许多孩子和动物。我和罗交谈，他在一个房间里，而我站在走廊里。突然，我看到两个罗：罗的分身出现在另一个房间，我的视角可以同时看到两者。

我继续与罗交谈，并让他原地不动，然后靠近另一个房间查看。果然，我清楚地看到两个罗，他们都在说话。于是，我让罗走到大厅里，让他亲眼看看我所看到的景象。他这样做了，两个罗面对面相见。而周围听到我们对话的人，也都看到了两个罗。

接着，邻居丽齐·罗汉（Lizzie Roohan）在隔壁喊我，我走过去找她。她看起来比我记忆中的她年轻许多，或许只有五十多岁。附近有一个精心栽培的花园，或者是好几个花园。同时，似乎还有一些关于邻居的争执，因为有人没有好好维护自己的土地。

珍的梦境标注：从物质身体分离的体验是整个过程最生动的部分，如果那确实是分离的话。这是我第一次清晰地意识到自己经历了假醒，然后有意识地尝试从中进行出体。我似乎真的成功了。）

珍梦见自己醒来在记梦，但发现坐在卫生间里的自己其实只是回到了上一层的梦境中，于是珍利用这一点和自己已经掌握了的知识，记得要借由清明梦境解离梦中的角色我，结果她回到了高维的多维世界后台界面中。之后她透

过这些平行窗口看到了在同时性中位于不同“房间”内的罗，并设法让相互平行的罗彼此间取得了联系。每一个平行领域都是一个被精心培养的独立花园。

（以下是我，罗5月31日星期二晚上的梦境与经历：

梦境色彩鲜艳、生动。这是我做过的最不寻常的梦之一，但我可能并不完全记得所有细节。

夜晚，我站在悬崖边的一处狭窄岩架上，身边有几个人。在梦里，我和他们十分熟悉，但在现实中却并不认识。我们的脚边，一圈石头围起的火焰正在燃烧，而我们每个人手里都拿着一根长长的棍子，类似扫帚柄。我将一根点燃的火柴丢进一个凌乱的烟灰缸里，瞬间燃起了火焰。当我试图扑灭它时，却发现无能为力。



接着，我看着火势在石头砌成的火炉中蔓延。我再次试图用棍子将火扑灭，然而，反而打掉了火圈底部的几块地面碎片。透过那个洞口，我能看到远处的悬崖和蜿蜒的小路。与此同时，同行的人纷纷警告我不要再戳了。这时，我才意识到，我们脚下的岩架如今仅由一根细细的石柱支撑着，但我并不因此而感到恐惧。那根石柱似乎在微微发光，或是散发着热度。

然后，我发现自己正在热带度假。我相信同行的仍是同一群人。我拿着一副双筒望远镜，观察远处小路上的其他人。梦里还有一个女人，但我已无法准确回忆起她的角色。

这时，我的一个好友，如果我真的知道他的名字的话，正准备从其中一条小路上滑雪而下。我对他的安全感到非常担忧。他身穿绿色制服，沿着小路疾

驰而下，最终腾空而起。而此刻，我仿佛正躺在一张床上，一开始是悬浮在小路上空，随后又置身于一个房间里。

我的朋友现在要么变得非常遥远，要么变成了一个微型小人；实际上，我几乎可以确定他确实缩小了。我看到他降落时，身形极小，依然穿着绿色衣服，显然完全失去了控制。他猛然俯冲至我的床边，在一个有盖的暖气片顶部滑行，撞上墙壁后，又跌落到下面一层的另一个暖气片上。他的着陆极为粗暴，我眼睁睁看着他弹跳、打滑，不禁惊呼出声。我估计他大约只有四英寸高，我还看见他的滑雪板在摔倒时缠作一团。

我十分担心朋友的安危，连忙把他捧在手心，就像孩子捧着一只被困住的苍蝇一样。而就在这时，我感觉到掌心里的小朋友正嗡嗡作响，猛烈地撞击着我的手掌，拼命挣扎，似乎想要逃脱。而他，竟然变得更小了……



接着，我又出现在热带地区的一间小屋里，依旧是夜晚，和同一群人在一起。我仍然用双手捧着我的绿色朋友，清晰地感觉到他在嗡嗡作响，不停地挣扎，试图逃脱。

我们站在一张粗糙的木桌前，准备把它当作手术台。我打算给他做手术，或者设法让他恢复原来的大小。我没有看到任何手术器械。小屋里点着煤油灯，或某种泛着黄色光芒的灯光。我觉得这里很脏。

然后，我看到有人把小屋的门敞开了，顿时，所有东西上，墙壁、天花板、敞开的门，无一例外，都爬满了各种各样、五颜六色的昆虫，它们在四处蠕动、飞舞。这让我非常恼火，因为我感受到我的朋友仍然在手掌间嗡嗡作响，而如果我为了帮助他而放开双手，我又怎么能在这些昆虫中辨认出他呢？

珍开始用相当平静的声音说话，其间停顿了几次。她的眼睛最初是闭着的，但她在吸烟，不久后就开始频繁地睁开。）

晚上好。首先，一些总体评论。你们俩学习得相当快。

鲁柏通过假醒从梦境状态进入出体，这是完全合理的。他事先并未给予自己任何明确的暗示，但他平时对自己所设下的整体性暗示，在这次经历中发挥了很好的作用。

在梦中我们的角色我会很真实地表现出自己当前的认知水平与行为习惯，可能在醒着的时候你会觉得自己明白很多道理、也学会知道很多东西，但这些知道后没能被内化成自身本性的知识，其实并不能在你进入弥留之际时帮到你什么。所以学而知之是不够的，要通过实践反复地去用，直到这些认知与能力真的刻画入自己的骨髓，成为一种习惯和坚定的毫无疑问的信念。

比如珍，她在这些小品梦里，会用积极主动的方式解析自己所见，而不给自己负面的心理暗示。她能知道伪装实相是梦世界中的一部分，生活只不过是假醒而已，不过是梦中梦的一个环节。

进而她知道，只要自己想要并相信能出体，那就能体验出体并借此游历多维实相。所以她的经历并非一时兴起的偶然，而是心态与认知的具体表现。

然而，那面镜子，其实是你们卧室里的镜子。鲁柏正是穿透了这块物理物质进行的投射，只是他自己并未意识到这一点。

镜子确实可以说是一个跨维度的窗口。对于大多数灵体来说，镜子都好像是单反玻璃一般的存在，它隔着镜子能看见你，但你却看不见它。卧室里放镜子在中国是很忌讳的，外国人对此很少有讲究，这还真不是迷信：人在睡得稀里糊涂时，半夜起夜，看到镜子里的路，容易撞到镜子，同时也很容易看到镜子里的自己，感到不适。光影因镜子在卧室里形成位移或照射，也很容易让人疑神疑鬼。

很多人说那些老讲究很无知，其实只是大多数现代人自己无知罢了。很多讲究只是在传承中留下了具体的摘要，而各自真正的理由只有行家知道，也懒得和没文化的村民们解释太多，照着办就好。

当然风水里确实掺杂了许多为了谋利而添加的糟粕，这东西就要见仁见智了。

至于你的梦境，约瑟，它同样涉及了出体，不过你的意图较弱，对过程的掌控也相对较少。尽管严格来说，在这两种情况下，真正的控制力都非常有限。随着你的学习深入，你会逐渐掌握如何更好地控制这一过程。

从鲁柏的角度来看，这次经历涉及了一种明确的意识操控，并且在一定程度上是有方向的。他曾出体至过去，而我正是当时你的朋友之一。这一部分的体验受到的扭曲最小。另一部分则涉及了一次小范围的未来投射，并且与普通的梦境元素交织在一起，其中就包括那场手术的情节。

那个微型化的片段极为有趣，同时解释起来也相当复杂。请稍等片刻。

首先，这个片段涉及一个过渡阶段，目的是将你引导至手术情境。你最初采用的方式略有不同，你原本打算将自己投射到房间里的一只小昆虫身上，但未能成功。

你对朋友最初的担忧，实际上源于你对某位即将接受手术的患者们的共情性恐惧。这位患者正经历寒战，因此你在梦境中将其象征性地转换为滑雪情节和雪地。

不过，你确实进行了一次明确的出体，并抵达了心灵治疗师的小屋。我也在其中，带着善意，希望能给予你协助。

这里我们略过一些细节。鲁柏梦中的植物，确实象征着他过去和当前正在撰写的书籍。这次出体体验完全是合理的。而关于莉迪亚的片段，其中包含了许多常见的梦境元素。事实上，你确实曾伴随鲁柏进行某些旅行（微笑），但你已经不记得了。

鲁柏在梦中看到了两个“你”。其中一个，是你以“第二形态”出现（参见第 262 节），即你的另一个平行自己正在以这种形态旅行至其他实相。而另一个“你”，则是鲁柏在梦中自行创造出的形象。

当约瑟你以“第二形态”出现时，鲁柏的意识是清醒的，于是认出了你，并且向你指出，鲁柏在他自己的梦实相里已经创造出另一个你的角色形象。于是你看到了在鲁柏眼里你自己的伪装实相状态。



多重曝光是把不同时间与空间中的同一个人物，显化在同一场景中，让多个自我同时呈现在同一伪装实相内。

当鲁柏梦见自己曾与你讨论过某个梦境时，在大多数情况下，这确实发生了。你们两人在“第二形态”中以完全自然的方式进行交流。只要经过足够的训练，你们便可以在各自的梦境中记录下这些对话。尽管这项工作所需的努力确实是惊人的，但我要告诉你们，你们完全有能力做到。而且，通过你们的实践，你们可能让更多人认识到梦境状态所蕴含的真正潜能。

你们的进展非常显著，尤其是因为你们不再将小我视为对立的障碍。对你们而言，这种探索已经成为自我关注的一部分，因此，它将自然而然地助力你们的成长。

（长暂停，眼睛睁开又闭上。吸烟。）

鲁柏与约瑟所扮演的珍和罗，在长期的记梦与解梦的练习下，此时已经可以在梦中觉醒自己的清明觉知力，明白自己是在梦中，并主动积极地开始把控，营造梦中角色我的走向作为。

要知道大多数人只是自己梦境的跟随者，好像自己在自主地经历梦，但其实如果你仔细回想整个细节，可谓半点不由人。在梦世界里，想要真正地拿回自我的自主意识，需要首先达成自我意识觉醒，即很确定地知道自己是在梦中，而当前的人物，包括他人与自己，当前的世界，包括眼前所见或一念所及，都是梦矩阵的产物。

不管是人格在矩阵外相互交流还是角色在舞台上交换台词，这都很稀松平常，但角色我想要清晰地记住人格在幕后彼此都嘀咕了些什么、计划着什么，就需要“功夫”了，这需要记梦的能力和对内我的觉知力。即你不能把梦中的自

己太当真，也不能太不当真，这就好像你不能把此间的自己太当真或太不当真。

同样地，梦中的其它人物与场景还有我们所谓现实生活中的其它人物或场景也都具有此类属性。

关于那个“小朋友”的情境，从你们的体验来看，确实较难解释。至于绿色的象征，也颇具趣味。实际上，你就是那个朋友——

（“我刚才正好在想这个。”）

当时，你试图将自己投射为一只绿色的昆虫。然而，这个想法对你来说过于陌生，因此你的意识发生了分裂，最终，你在梦中看到的，变成了那个身穿绿色衣服的小人。

我们先休息一下，然后再继续。

人格的意识焦点可以聚焦在任意实相存在上，不管是一片云、一棵树、一只飞虫或鸟雀、鱼、动物、爬虫、人或类人或非类人、灵体、光雾、有形无形、胎生、卵生、湿生、化生。一切都可被当作自己的角色而展开经历并成就体验的观察。一切都蕴含着万有万存的智慧。都是一种体验，都能带来领悟。



不同视角下的世界全然不同，不同主视角下的经历与领悟也全然不同。人类是自傲的，因为无知的狂妄，人类并非是人格进入世间唯一可选或必选的角色主体。不管经历怎样的角色我，每一种经历都是可贵的、重要的，为自我认知达成意识完形提供了多角度视野。

如人饮水冷暖自知，你没穿过他的鞋走过他的路，怎能明白他的无奈与选择

呢？

(9:27 休息。珍解离如常，她频繁睁开眼睛，语速平稳。

我在5月31日星期二晚上做了这个梦，第二天早晨上班前写下了对它的记录。本节课中并未完整复述这场梦境，而是提供了一个包含主要情节的摘要。

星期三中午，珍买了七月刊的《命运》杂志。其中有一篇长文，讲述了一位菲律宾的通灵外科医生。他预计将在明年秋天受邀来到这个国家，并在外科医生和其他专业人士的见证下为病人进行手术。文章详细描述了科学家们在菲律宾观察这位通灵外科医生施术的情况，以及他的住所和“手术室”——那不过是一间简陋的棚屋，里面摆放着一张粗糙的木条桌。尽管他的行医环境并不卫生，文章指出，至今尚未发现因他的手术而引发感染的病例。

我注意到，我梦境的最后部分，与这位通灵外科医生的环境有着明显的相似之处：在梦中，我身处一间热带地区的简陋棚屋，在没有任何器械的情况下进行手术，周围肮脏不堪，还充满了昆虫。而那位医生的手术间，同样是在热带地区，同样简陋。我在休息时向珍提到了这一点，并希望赛斯能就梦境中是否包含遥视元素作出评论。

周二，在做梦之前，我曾随意想到《命运》杂志，或许新一期已经出版了。这个念头稍纵即逝，我也没有多想。我并不清楚这本杂志的具体发行日期，但大致猜测可能是在每月初。我当时没有把这个想法告诉珍，也是在独处时想到的。因此，第二天，也就是周三，当我看到她买了这本杂志时，我的确感到一丝惊讶，但并未将这种惊讶与我的梦境联系起来。直到周三晚上，我重新翻阅笔记时，才意识到自己已经把这场梦忘了。)

有一种手术叫做“无创伤手术”，那过程就好像在《骇客帝国》中男主为中弹后奄奄一息的女主取子弹并作心肺复苏一样。施术者全程双手都只是在按压患者病变部位外的皮肤，结果患者体内的肿瘤、结石、弹片、碎骨、寄生虫，就会被其“抓”出来，放到旁边的手术盘里。

能进行这样“无创伤手术”的人并不多，而且大多数都是没有医学院背景的“神棍”，但其疗效却无可辩驳地真实存在。而且在摄像机与B超的监督下，也能完成此类手术。在手术过程中，B超可见有不可解释的高亮手指进入患者体内，并让与生理组织粘连在一起的器质性病变组织或异物，从原位犹如被吸铁石拉扯一般开始移动，直到离开人体。关键问题是整个手术过程，皮肤没

有创口，被手术的器官也没有创口。

此类人物曾一度被质疑，但经过严谨的临床验证，其能力与效果无可辩驳，而且对病患没有造成任何医学创伤。只可惜此类异能无法传授与普及，而且因严重挑战现有医学科学认知与宗教信仰，被公共媒体雪封真相，只能在民间隐秘存在，口耳相传。

（珍 9:32 恢复传述。）

这将是一节短课。

你确实通过遥视看到了《命运》杂志上的那篇文章。

你本周的各种不适，都与鲁柏的绘画和房屋清洁有关。我相信，关于清扫卫生的部分，你已经明白了。

（“是的。”通过灵摆确认。）

关于粉刷房子的关联并不复杂。你感到内疚，因为你没有主动提出帮助父母粉刷房屋内外，尽管你的母亲频繁且明显地暗示了这一点。鲁柏的活动触发了这两种情绪。

口腔溃疡很快就会痊愈，不再困扰你。（珍点燃了一支烟，眼睛睁得大大的，目光深邃而黑亮。）

这些溃疡也与这里的情况相关。你认为它们是由于不洁导致的感染。（微笑）你明白这层联系吗？

（“是的。”）

然而，整件事发生后，你的处理方式相当得当。请稍等片刻。

(D67, D68)

(9:37, 珍再次停顿。她的眼睛闭着, 尽管在传述伊斯博士的资料时, 她一边抽烟, 眼睛仍然闭着。一边低着头坐着, 一只手抬起。这是第 67 次伊斯博士实验。)

现在, 开始伊斯博士实验。

周日的目标物由四个方块组成。它要么是透明的, 要么看起来是透明的, 或者与某种透明物质相关。每个方块中可能有一串小数字, 也许有几个数字。

(这些内容对应 5 月 30 日, 星期一。)

目标物本身与盒子或盒状的容器有关。它带有几种明亮的颜色, 也有一些较为暗淡的部分。

(9:39 停顿。这是第 68 次伊斯博士实验。)

今晚的目标物形状类似箭头或短剑, 但较小, 似乎要么是暗淡的, 要么是一侧锋利、一侧钝钝的, 呈暗金色, 且顶部呈圆形。

此外, 虽然这与目标物无关, 但我有一个灰色视野的印象, 或许还涉及首字母 J、P 或 B。我认为 P 是正确的。还有数字 3, 可能与某个日期或月份相关, 并与这些首字母有联系。另外, 某件事发生了大约“二十次”。

另一个独立的印象: 1886 年, 可能与他正在阅读的一本书有关。

现在, 我要结束这节课, 或者休息一下了, 你们可以自行决定是否继续。

(“那我们休息一下吧。”9:44 休息。珍解离如常, 和之前一样, 她的眼睛依然闭着。

赛斯的内容与我今天及本周早些时候通过灵摆学到的信息一致。我并没有告诉珍, 我通过灵摆得到了什么结果或答案。珍在 9:57 继续。)

将意识带入梦境状态, 对于你的训练和发展至关重要。

出体在梦境状态下是一种正常现象。然而, 若要进一步发展意识与本体, 所谓的清醒自我将会带来极大的益处。能在梦中进入意识清明的状态, 是学会操纵和控制不同层次意识的关键。

你将学会操控和调节不同层次的意识, 而这一能力也会延续到现实生活的其他方面。随着持续的发展, 你将能够在梦境状态中赴约、传递信息, 并通过

记梦的方式来验证这些经历。

关键在于找到适当的平衡。正如鲁柏所发现的那样，如果你过于努力地试图将清醒意识带入梦境，你可能会因此难以入睡。通过反复试验，你会找到正确的平衡点，每一次成功的尝试都会提升你的经验和掌控能力。

想要保持清醒的觉知这一想法如果来自角色的逻辑脑，那角色就因脑中持续的警觉性而无法入睡。我们多次说过，头脑、心性与神识，学会在非非想的状态下观觉而不干预是功夫。

想、胡思乱想、心猿意马是大多数人的常态；想着“不要想、不要想”，这种想法被叫做非想；连想“不要想”都不想，而保持在空明觉知的状态，叫做非非想。想进入这个状态的关键在于角色我不要再有参与的意愿，也就是醺醺然如在醉中，昏昏然物我两忘。

可是要注意，不要把这个搞成枯木禅或顽石空，物来则应、相去则空才对，就是处于一种观察者的状态下不打扰，不作为。

就好像拍摄野生动物的摄像记者，看见弱小被虎狼欺负驱赶，看见狼宝宝就要饿死在地穴里，看见寒冬中艰难求生的企鹅眼看就熬不到来年春天。你是尊重自然还是一次次凭借自己的好恶来干预生态，这就是个问题了。

之后，你在梦境中的经历本身会提示你正在使用哪种形式，这样你就能知道，在这些特定条件下可能发生什么。

如果你想以最清晰的方式记录某次特定的经历，那么你应该训练自己在经历结束后立即醒来。否则，后续的正常梦境可能会被错误地记忆为出体体验的一部分。

想要能记录下梦境资料中最重要的第一手资料，首先不能贪睡，半夜醒来要立刻动笔或录音，把最完整详尽的内容保留下来。当然这很可能需要枕边人的支持，也要克服自己贪睡好觉的习惯。

赛斯告诉过珍与罗，可以在睡前反复暗示自己：一旦有重要的梦，就在梦结束时马上醒来；当记录完成后，可以倒头就睡不会遇到入睡障碍的烦恼。一个人一夜间会有十多个梦，但最重要的梦往往发生在前五个。

现在我要结束这节课了，好让你稍微休息一下，减轻些打字的负担。今晚我会再看看，是否能与你在你的经历中相遇。让我们看看你是否还记得。

无论你记不记得，我们都会赴约的。现在，我可以继续讲，不过我觉得你需要稍微休息一下。

（“我想是的。”）

向你们两位致以最诚挚的问候。

（“晚安，赛斯。”10:07 结束。珍像往常一样进入了深度解离状态。她的眼睛时常睁开，语速平稳，并且抽了烟。

周五晚注：从周三起的梦境记录来看，无论是珍还是我，都不记得彼此在梦中相遇，也不记得见过赛斯，或者是否真的曾共同相遇过。）

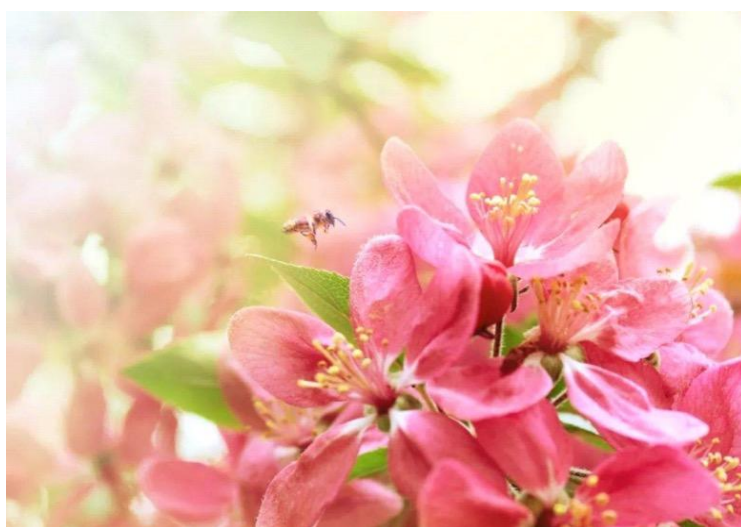
第 264 节 浓缩提要

(6月1日早上珍起床记录下自己的梦。笔记如下:

我不太确定这些事件的顺序,相信我忘记了一些经历。我还认为,在最后一个事件发生后,我可能陷入了一些无关紧要的梦境或睡眠状态。

我看见自己很久前种下的植物,它们茂盛美丽,可用于装饰或移植。

我在梦里梦见自己醒来并为罗简述了这“美丽的植物”。我认为这盛开的花朵象征着我在作品方面付出的努力终于绽放。



假醒:

我在告诉罗关于植物的事,也许还做了个笔记来记录这个梦。然后我意识到这是一个假醒,也就是说我还在梦里,当我意识到我还在梦里时,我进入了清明梦的阶段,我想在我的梦里我应该可以所愿即现,于是我想我应该能够投射出自己想要体验的任何东西或能力。

当我意识到这一点时,梦中的我正坐在浴室里。我试着让自己漂浮。我伸出双腿,感到双脚有一种奇特的感觉,一种移位的感觉。然后我真的在梦中离体而出。

在那经历中我好像看到许多带有画面的镜子,我通过它们时看到镜子不是实心的。镜子里的场景是鲜活的有流动感的。我飘过那片区域。



我来到一片开阔的景观中，和两个女人在一起。我们是某种意义上的领导者。我奔跑着越过山丘，从地面跃上一处高高的平台。我对这次跳跃不太满意，于是“从空中向后倒回”到起跳前的位置，重新跳了一遍。

然后我第二次经历了“假醒”，从第二重梦境里脱离出来，我告诉罗关于出体的梦和悬浮的事。

然后我发现我在我们的朋友莉迪亚（Lydia）和阿特丽（Atlee）的房子里，那里有许多孩子和动物。我感觉正在和罗交谈着，他在一个房间里，而我在走廊里。突然我看到两个罗，平行罗的分身此时正在另一个房间。而从我的角度正好可以看到两个相互平行的房间中都有一个我丈夫。

我缠着罗一直跟他说话，让他待在原地。然后靠近另一个房间查看。果然，我可以清楚地看到两个罗。他们俩都在说话，所以我让罗到大厅里来，这样他就能看到我所看到的。他这样做了，于是两个罗面对面相见。而周围听到我们对话的人，也都看到了两个罗。



然后丽齐·罗汉（Lizzie Roohan）在隔壁叫我，我走过去看她。她比我记忆中的她年轻；也许五十多岁吧。附近有一个精心栽培的花园，也许是有好几个。似乎还有一些关于邻居的争执，因为有人没有好好维护自己的土地。

珍的梦境标注：从物质身体分离的体验是整个过程最生动的部分——如果那确实是分离的话。这是我第一次清晰地意识到自己经历了一次假醒套叠梦，然后有意识地尝试从中立体投射，脱离梦中所谓的我。但我似乎确实是这样做到了。）

（以下是罗 5 月 31 日星期二晚上的梦和经历：

梦境色彩鲜艳、生动。这是我做过的最不寻常的梦之一，但我可能并不完全记得所有细节。

夜晚，我站在悬崖边的一处狭窄岩架上，身边有几个人。在梦里，我和他们十分熟悉，但在现实中却并不认识。我们的脚边，一圈石头围起的火焰正在燃烧，而我们每个人手里都拿着一根长长的棍子，类似扫帚柄。我将一根点燃的火柴丢进一个凌乱的烟灰缸里，瞬间燃起了火焰。当我试图扑灭它时，却发现无能为力。

接着，我看着火势在石头砌成的火炉中蔓延。我再次试图用棍子将火扑灭，然而，反而打掉了火圈底部的几块地面碎片。透过那个洞口，我能看到远处的悬崖和蜿蜒的小路。与此同时，同行的人纷纷警告我不要再戳了。这时，我才意识到，我们脚下的岩架如今仅由一根细细的石柱支撑着，但我并不因此而感到恐惧。那根石柱似乎在微微发光，或是散发着热度。



然后，我发现自己正在热带度假。我相信同行的仍是同一群人。我拿着一副双筒望远镜，观察远处小路上的其他人。梦里还有一个女人，但我已无法准

确回忆起她的角色。

这时，我的一个好友，如果我真的知道他的名字的话，正准备从其中一条小路上滑雪而下。我对他的安全感到非常担忧。他身穿绿色制服，沿着小路疾驰而下，最终腾空而起。而此刻，我仿佛正躺在一张床上，一开始是悬浮在小路上空，随后又置身于一个房间里。

我的朋友现在要么变得非常遥远，要么变成了一个微型小人；实际上，我几乎可以确定他确实缩小了。我看到他降落时，身形极小，依然穿着绿色衣服，显然完全失去了控制。他猛然俯冲至我的床边，在一个有盖的暖气片顶部滑行，撞上墙壁后，又跌落到下面一层的另一个暖气片上。他的着陆极为粗暴，我眼睁睁看着他弹跳、打滑，不禁惊呼出声。我估计他大约只有四英寸高，我还看见他的滑雪板在摔倒时缠作一团。

我十分担心朋友的安危，连忙把他捧在手心，就像孩子捧着一只被困住的苍蝇一样。而就在这时，我感觉到掌心里的小小朋友正嗡嗡作响，猛烈地撞击着我的手掌，拼命挣扎，似乎想要逃脱。而他，竟然变得更小了……

接着，我又出现在热带地区的一间小屋里，依旧是夜晚，和同一群人在一起。我仍然用双手捧着我的绿色朋友，清晰地感觉到他在嗡嗡作响，不停地挣扎，试图逃脱。

我们站在一张粗糙的木桌前，准备把它当作手术台。我打算给他做手术，或者设法让他恢复原来的大小。我没有看到任何手术器械。小屋里点着煤油灯，或某种泛着黄色光芒的灯光。我觉得这里很脏。

然后，我看到有人把小屋的门敞开了，顿时，所有东西上——墙壁、天花板、敞开的门，无一例外，都爬满了各种各样、五颜六色的昆虫，它们在四处蠕动、飞舞。这让我非常恼火，因为我感受到我的朋友仍然在手掌间嗡嗡作响，而如果我为了帮助他而放开双手，我又怎么能在这些昆虫中辨认出他呢？)

首先，一些总体评价。你们俩的学习速度相当快。鲁柏通过假醒从梦境状态进入出体，这是完全合理的。他事先并未给予自己任何明确的暗示，但他平时对自己所设下的整体性暗示，在这次经历中发挥了很好的作用。

然而，那面镜子，其实是你们卧室里的镜子。鲁柏正是穿透了这块物理物质进行的投射，只是他自己并未意识到这一点。

至于你的梦境，约瑟，它同样涉及了出体，不过你的意图较弱，对过程的掌

控也相对较少。尽管严格来说，在这两种情况下，真正的控制力都非常有限。随着你的学习深入，你会逐渐掌握如何更好地控制这一过程。

从鲁柏的角度来看，这次经历涉及了一种明确的意识操控，并且在一定程度上是有方向的。他曾出体至过去，而我正是当时你的朋友之一。这一部分的体验受到的扭曲最小。另一部分则涉及了一次小范围的未来投射，并且与普通的梦境元素交织在一起，其中就包括那场手术的情节。

那个微型化的片段极为有趣，同时解释起来也相当复杂。

首先，这个片段涉及一个过渡阶段，目的是将你引导至手术情境。你最初采用的方式略有不同——你原本打算将自己投射到房间里的一只小昆虫身上，但未能成功。

你对朋友最初的担忧，实际上源于你对某位即将接受手术的患者共情性恐惧。这位患者正经历寒战，因此你在梦境中将其象征性地转换为滑雪情节和雪地。

不过，你确实进行了一次明确的出体，并抵达了心灵治疗师的小屋。我也在其中，带着善意，希望能给予你协助。

这里我们略过一些细节。鲁柏梦中的植物，确实象征着他过去和当前正在撰写的书籍。这次出体体验完全是合理的。而关于莉迪亚的片段，其中包含了许多常见的梦境元素。事实上，你确实曾伴随鲁柏进行某些旅行，但你已经不记得了。

鲁柏在梦中看到了两个“你”。其中一个，是你以“第二形态”出现，即你的另一个平行自己正在以这种形态旅行至其他实相。而另一个“你”，则是鲁柏在梦中自行创造出的形象。

当约瑟你以“第二形态”出现时，鲁柏的意识是清醒的，于是认出了你，并且向你指出，鲁柏在他自己的梦实相里已经创造出另一个你的角色形象。于是你看到了在鲁柏眼里你自己的伪装实相状态。

当鲁柏梦见自己曾与你讨论过某个梦境时，在大多数情况下，这确实发生了。你们两人在“第二形态”中以完全自然的方式进行交流。只要经过足够的训练，你们便可以在各自的梦境中记录下这些对话。尽管这项工作所需的努力确实是惊人的，但我要告诉你们，你们完全有能力做到。而且，通过你们的实践，

你们可能让更多人认识到梦境状态所蕴含的真正潜能。

你们的进展非常显著，尤其是因为你们不再将小我视为对立的障碍。对你们而言，这种探索已经成为自我关注的一部分，因此，它将自然而然地助力你们的成长。

关于那个“小朋友”的情境，从你们的体验来看，确实较难解释。至于绿色的象征，也颇具趣味。实际上，你就是那个朋友——

（“我刚才正好在想这个。”）

当时，你试图将自己投射为一只绿色的昆虫。然而，这个想法对你来说过于陌生，因此你的意识发生了分裂，最终，你在梦中看到的，变成了那个身穿绿色衣服的小人。



（我在5月31日星期二晚上做了这个梦，第二天早晨上班前写下了对它的记录。本节课中并未完整复述这场梦境，而是提供了一个包含主要情节的摘要。

星期三中午，珍买了七月刊的《命运》杂志。其中有一篇长文，讲述了一位菲律宾的通灵外科医生。他预计将在明年秋天受邀来到这个国家，并在外科医生和其他专业人士的见证下为病人进行手术。文章详细描述了科学家们在菲律宾观察这位通灵外科医生施术的情况，以及他的住所和“手术室”——那不过是一间简陋的棚屋，里面摆放着一张粗糙的木条桌。尽管他的行医环境并不卫生，文章指出，至今尚未发现因他的手术而引发感染的病例。

我注意到，我梦境的最后部分，与这位通灵外科医生的环境有着明显的相似之处：在梦中，我身处一间热带地区的简陋棚屋，在没有任何器械的情况下进行手术，周围肮脏不堪，还充满了昆虫。而那位医生的手术间，同样是在热带地区，同样简陋。我在休息时向珍提到了这一点，并希望赛斯能就梦境

中是否包含遥视元素作出评论。

周二，在做梦之前，我曾随意想到《命运》杂志，或许新一期已经出版了。这个念头稍纵即逝，我也没有多想。我并不清楚这本杂志的具体发行日期，但大致猜测可能是在每月初。我当时没有把这个想法告诉珍，也是在独处时想到的。因此，第二天，也就是周三，当我看到她买了这本杂志时，我的确感到一丝惊讶，但并未将这种惊讶与我的梦境联系起来。直到周三晚上，我重新翻阅笔记时，才意识到自己已经把这场梦忘了。）

这将是一节短课。

你确实通过遥视看到了《命运》杂志上的那篇文章。

你本周的各种不适，都与鲁柏的绘画和房屋清洁有关。我相信，关于清扫卫生的部分，你已经明白了。

（“是的。”通过灵摆确认。）

关于粉刷房子的关联并不复杂。你感到内疚，因为你没有主动提出帮助父母粉刷房屋内外，尽管你的母亲频繁且明显地暗示了这一点。鲁柏的活动触发了这两种情绪。

口腔溃疡很快就会痊愈，不再困扰你。这些溃疡也与这里的情况相关。你认为它们是由于不洁导致的感染，但那并非真相。

然而，整件事发生后，你的处理方式相当得当。

将意识带入梦境状态，对于你的训练和发展至关重要。

出体在梦境状态下是一种正常现象。然而，若要进一步发展意识与本体，所谓的清醒自我将会带来极大的益处。能在梦中进入意识清明的状态，是学会操纵和控制不同层次意识的关键。

你将学会操控和调节不同层次的意识，而这一能力也会延续到现实生活的其他方面。随着持续的发展，你将能够在梦境状态中赴约、传递信息，并通过记梦的方式来验证这些经历。

关键在于找到适当的平衡。正如鲁柏所发现的那样，如果你过于努力地试图将清醒意识带入梦境，你可能会因此难以入睡。通过反复试验，你会找到正确的平衡点，每一次成功的尝试都会提升你的经验和掌控能力。

之后，你在梦境中的经历本身会提示你正在使用哪种形式，这样你就能知道，在这些特定条件下可能发生什么。

如果你想以最清晰的方式记录某次特定的经历，那么你应该训练自己在经历结束后立即醒来。否则，后续的正常梦境可能会被错误地记忆为出体体验的一部分。

现在我要结束这节课了，好让你稍微休息一下，减轻些打字负担。今晚我会再看看，是否能与你在你的经历中相遇。让我们看看你是否还记得。

第 265 节 现实适应与出体训练，伊斯遥视 69， 信封透视 58：快照

1966 年 6 月 6 日 星期一 晚 9 点

（这节课共有三名见证人，包括安·迪布勒（Ann Diebler）。在之前的几次非正式课程中，这三人曾听过赛斯讲话；这是他们首次参加正式课程。所有人都读过一些相关资料。

这是个闷热潮湿的夜晚，窗户开着，夜晚似乎格外嘈杂。珍从一开始便用较低沉的声音讲话。她闭着眼睛，语速稳定而流畅。）

晚上好——

（“晚上好，赛斯。”）

当然，也欢迎我们的朋友。

今晚，我们将主要关注之前一直在讨论的内容。不过，我知道你们心中有一些疑问，我会尽力解答。

我特别关注投射（projection）这一问题，因为你们的能力将很快引导你们朝这个方向发展。因此，我提供的信息都将对你们大有裨益。我不希望你们随意在不同维度游荡，除非你们清楚自己在做什么。

很多初学者在阅读与聆听各种跨维度体验后，总想能亲身经历这样的体验，好让自己确定那些道听途说不是故事，进而自己也能对这些奇幻经历有发言权。

但我本人其实很不支持初学者快速地打开此类神通——或许是因为自己工作的原因，几乎每周都会看到好奇害死猫的案例在现实中发生。如果说我们的世界就好像是被保护得很好的幼稚园，那冒然进入灵界或其它异世界，就犹如直接把三五岁的孩子丢入职场一样。

面对笑面虎与各种复杂的利益关系，面对自己不了解的伦理体系与道德标准，面对你完全无法想象的其它物理规则和可能性，大多数人连基本自保的能力其实都是没有的。尤其是自己三正道还没搞定的初学者，在好奇与蛊惑、利益与许诺下，迷失自己的概率和买彩票没赚钱的概率一样高。

没人罩着、没上师护着、没自家高我守着，自己去闹市逛街，就算没遇到别有所图的，自己走丢没法回魂都是可能的。如果说我们的世界很乱，那整个多维多元多面向中，只有你想不到的，没有不存在的。

具体而言，我想提及个人潜意识虚构（subconscious fabrications）的问题。在最初阶段，你们一定会遇到这些情况。必须记住，你们正在进入完全不同的维度，而你们熟悉的物理规则在那里根本不适用。

在跨维度体验中，没有道德、法律、人伦、制度等所有你熟知并认为天经地义的框架，甚至连“线性时间”与“基础物理”规则都不再成为必然。所以冒然进入未知实相体系，祸福相依吉凶难料，而且由于这样的行为是出于你个人的自由意识，连你的高我有时都对此无能为力。

之前我们说过，人格在梦宇宙的矩阵中想要参与体验，有三种副本可供选择：个人副本、多人组队副本和公共副本。如果你只是自己造梦自己玩，那危险性不大，但却很容易当真而自迷，因为进入的伪境处处都那么地暗合你的认知与心意，你很难发觉自己在幻境中。那些熟悉的人物、场景和风格很容易让你对其真实性坚信不疑。大多数各种宗教性的跨维度体验都是这类心灵私人幻梦之旅。

小队副本是相对安全些的，最少两人，多的可以几十人，大多都是相互比较熟悉的，甚至是一个全我存有旗下的，但可能来自不同的主人格编组。小队副本经历的大多数幻境是有固定剧本的，而且剧情的冲突性强烈，反转多，课题较为有挑战性——大多数人们不想面对的怨憎会爱别离、求不得守不住都发生在这样的体验中。

公共副本就好像你走进了没有执法的乱世社会，圣人、好人、善人、利己者、偏执狂、梦想主义者、迷失者、愤恨怨毒的……林子大了什么鸟都有。虽然这些个体每个都依据自己的意识频率被矩阵各自归档在不同的意识能量实相领域中，但如果游历者在学会自我意识调频前，随机地随便在多维实相里冒险，那遭遇到凶险的概率远比亲遇圣贤的概率要大很多，因为初学者进入多维实相时，也会被系统自动匹配入和自己意识频率相同的矩阵中，而初学者又有几人的意识能量频率位于通透的高维状态呢？

在个人的认知、心智、学识没能准备好前，在身边没有上师与高我守护时，

哪怕在练习开三眼顶轮的过程中，有了跨维度接触，也请记住：不要回复、不要回复、不要回复！不然请神容易送神难。



约瑟，如果需要，请提醒我放慢语速。

（“目前没问题。”珍的语速相当快。）

在做噩梦的时候，你们都知道，那是自我潜意识捏造出的个人实相。

现在，当你的认知里还有恐惧与迷信时，在角色我利用解离，把人格意识焦点再投射入其它伪装实相中时，你们有时会遇到由这种人文认知构建出的潜意识形象。当你离开本伪装物质系统时，现实的常规标准就变得毫无意义，因此你可能同时遇到由自己潜意识构建形成的伪装形象，还有属于另一个维度相当合理的其它形象之混合。

另一实相是由另一个系统内的其他人格们创造的思想构造物，如果你想要与其它维度中的实相获得互动的能力，你就必须学会区分哪些形象是由自己构造出来的，哪些是由他人构造出来的。

有些魂体可以物移物品，甚至行大小“搬运”的神通。这类魂体就是死久后，慢慢摸索到了跨维度达成物相互互动的办法。其实物移与摩擦力无关，而是在意识聚焦后，投送改变物相显像位置的诉求要如何发送出去，并完成这一显化。

比如你在玩电子虚拟 VR 游戏时，没有专用手套时，你只能看得见伪装物相的投影，你的手再怎么划拉，也只能物移你自己位面中的东西，却无法改变其它虚拟实相里物品的位置。但如果你戴上了 VR 手套，就可以轻松地与其它界面里的物品达成互动。



之前我们说过个人实相分为单人、小组、公共副本，但要知道，大多数时候，我们并非长期只在某一类副本里完成全部体验，也就是说，这三种副本会无缝切换交替出现在角色的一生中，有时你甚至会介于两种副本或三种副本的同时性套叠之内。

比如，你独自在家看电视，这无疑是单人副本；

当你自己去超市购物，虽然人多、场景复杂，还是单人副本；

可是当你和“重要的朋友”一起去时，就成为了小组副本——这时对方的一些实相与遭遇就会被引入到你的实相中来；

进而你和朋友来到超市的咖啡厅，她去卫生间补妆，你独自看着人流发呆——此时你又毫无痕迹地回到了个人实相里；

突然超市里一片哗然，发生了什么事情，你和朋友随人群一起朝门口奔逃——你进入到了一个公共实相里，遭遇了并非你或朋友构建出的实相事件。

（微笑，闭着眼睛。）

你看，连我都能判断出，我们房间里的客人们并不是你我潜意识的产物。如果他们也能同样特别认可我的“真实存在”，那就更好了。换句话说，如果你能识别出自己潜意识创造的形象，那么你就能掌控它们。

人格自身是自我实相世界中的造物主，如果你处于单人副本内，你就可以随意显化自己所处实相中的物相与事件。当然未觉醒前的角色我对此是无能为力的。在意识觉醒融通前，即便是单人副本，你也只是固有流程的经历与观摩者，就好像你在自己的梦里，其实对梦境如何显化、如何发展，虽说可以言出法随，但自己的能力与手段却很少能被清醒地觉知到，更别说做到了。

比如珍的女房东和胃溃疡的朋友，那肿瘤与溃疡都是纯粹的个人实相，但当经历者自己不相信自己可以摒弃这一实相时，当其坚信医生说自己是有病的时候，那个人就成为了他人实相中的一部分，成为被显化物。如果医生不说那肿瘤没了、溃疡愈合了，患者就始终坚持自己是有病的自我暗示，并依据这一暗示不断投入能量维持这一显化。

在临床上有过把 CT 片给错患者的案例，结果没病的患者被确诊后，真的有了病；而有病的患者被排除后，也真的没病了。在很多时候，主观与客观到底哪个对事实更具影响力，一直被学术界争论不休。

再比如，随着乳腺癌与前列腺癌的筛选手段越发成熟，在临床上医生推荐五十岁以上的男女每年都要进行此类预防性检查。结果在过去的二十年里，患病人数并没有因预防医学的成熟而减少，反而越来越多。

临床发现，当患者每年都在积极地猜想今年自己是否会被确诊时，持续几年的殷切“期许”最终总会梦想成真。定期检查的人群，远比不接受检查的人群，确诊比例大许多。

- 营造恐慌的心理暗示：

心理暗示是指外界的信息、言论或行为对个体心理状态和行为产生的影响。在已提到的例子中，医生的诊断和建议可能会成为患者心理暗示的源头，患者因此会在无意识中接受并相信自己确实患有疾病，从而导致身体出现相应的症状或疾病发展。

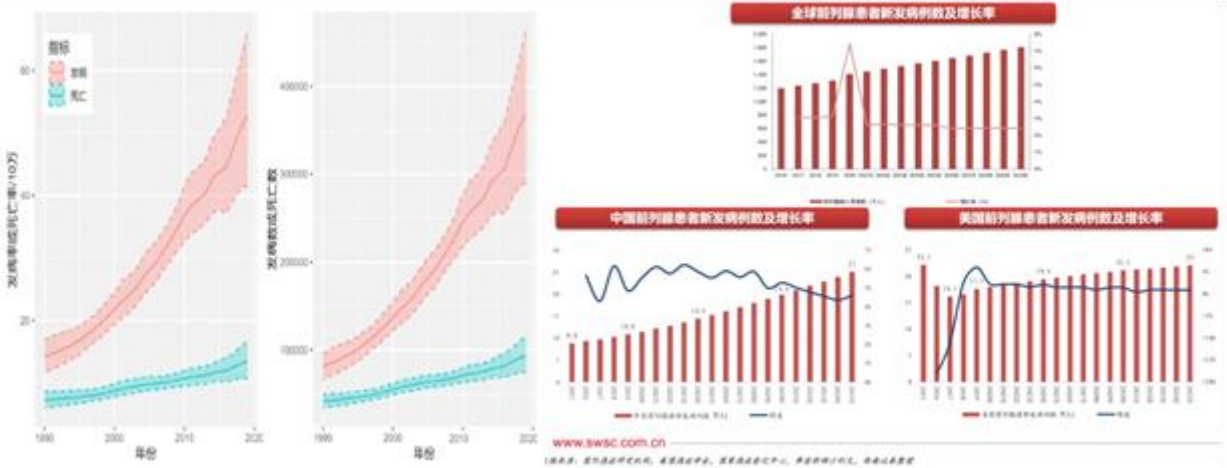
- 灌输负面预期的心理压力：

持续的心理压力和焦虑可能会加剧身体的疾病发展。对于那些每年都在猜想自己是否会被确诊的患者来说，他们可能会承受更大的心理压力和焦虑，这种持续的紧张状态可能会对身体的健康产生负面影响。

- 引导性地营造认知偏差：

认知偏差是指个体在信息处理中产生的倾向性错误或失真。在这个情境下，常人可能被机构忽悠着形成一种认知偏差，即他们更倾向于注意和记忆那些与自己担忧的疾病相关的信息，而忽视或淡化那些与健康相关的信息。这种偏差可能会导致他们对自身健康状况的认知失真，加重了心理暗示所产生的影响。

综上所述，这些心理机制相互作用，共同促使患者对自身健康产生误解或恐惧，从而影响了他们的身体健康状态。在临床实践中，除了关注身体症状和疾病治疗，也需要重视患者的心理健康，帮助他们建立积极的心态和应对压力的能力。



这就是典型的通过反复持续心理暗示，把他人的负面暗示引入到自己实相里，成为个人人生体验。最简单的就是暗示患者有高血压，然后要求一天三到五次测量血压，结果坚持下来的健康人，多数在 30 天内会沦为高血压患者——预期、紧张会让肾上腺素形成条件反射，通过 27 天的反复强化，成为被植入的生理反应，到点就会血压升高，不管患者是否“想”，都会体验这一实相，并因此陷入焦虑、测量、测量、焦虑的怪圈。

然而，如果无法识别它们的本质，投射中的遭遇可能会令人不快。

我今晚一直在谈的，是关于投射及其环境的情况——你几乎无法控制其他人的构造物。

例如，如果在自我意识投射转移的旅途中，你遇到一个令人不安的形象，你必须首先意愿他消失。如果它是潜意识的产物，它就会因你的自由意识而消散。但如果你不让他消失，它就会留下来，如果你害怕了，你的恐惧就会成为能量令其壮大，你的关注就会成为焦点，让其紧随，然后你就必须把它当作必须面对的现实来对待。

类似的，此类噩梦会持续反复出现并使你陷入恐惧，除非你意识到这场噩梦是自己创造的，然后选择直面它或不在意它，这时噩梦才会停止并消散。



这是不同《美女与野兽》的剧照——在你的实相中，野兽、美女到底是怎样的，由你来定义；而在群体实相中，也由他人来定义。相同的故事线、相同的角色，有着不同的平行实相，他人可以构建不同的平行实相，但你接受认同哪一版，那一版就被你体验成真。当真与在意让某些实相拥有了可持续显化的能量，忧虑与恐惧让负面状态被快速放大扩散，最终笼罩人生。

有人可能极端地想：那好，我被确诊了某病，我该吃吃、该玩玩，不去治疗不去复诊，那疾病过俩月是不是就会消失了呢？答案是否定的，疾病不会消失还会扩大，因为构成疾病的诱因您没能通过反省而去除掉。你不在意它，只是让其恶化的速度没有被扩大，并不能改变其生成的基础。如果你不改变自己的行为习惯、思想作风、饮食结构，那形成这一疾病的基础还在，它就会继续存在。

还是用我们熟悉的女房东为例，赛斯告诉她，首先不要忧虑和在意下腹的肿瘤，其次要把自己总想要孩子、被需要的心理需求，从让子宫里装着什么大了肚子的心愿上，转移到去帮助社会上的孤苦儿童。这样两个月内肿瘤就会萎缩到不用做手术的程度。

不过，我必须再三强调，你在日常生活中用来判断现实的标准，在这里是不适用的。约瑟，你必须学会新的规则。我们角落里的这位小朋友（珍指着安·迪布勒 [Ann Diebler](#)）也需要学会新的规则。现在，你所遇到的每一个形象和每一段经历，都将在其自身的框架内展现不同的变化。而且，不要忘了，这些经历会对你的人格产生影响，甚至可能比清醒状态下的任何体验都更加鲜

活、生动。

常人不太重视自己的梦，也不把梦当真，结果一生中会错失大多数内在指引和体验经验，不过也不太会受到梦经历的心理暗示。当修行者开始内观己心、觉知梦境后，首先就是要直面自己内心中在尘世里，这些年来被灌输沾染上的各种恐惧。

很多人说不敢打开第三眼，因为怕见鬼。其实直面自己内心中的种种迷信，用浑然通透的多维视角去纵观全局，把自己的意识形态与意识能量频率保持在较高水平上，就不会因自己惶恐的“意愿”，被矩阵牵引入低端实相层中——除非你在低频领域的功课没能心智过关，继续当真，并不断在自己的世界里接受与关注此类暗示。



物品本身都是中性的，你看见一个人手持一把带血的刀，你的第一直觉反应是什么呢？杀人犯？美食家？预期带来连锁下意识反应。如何构建自己的解读机制，如何对各种中性的所见归档并做出相应反应，是个大课题。日常你关注怎样的信息，你的实相里就会“被”充斥怎样的“事实”。当然个人实相的事实大多数时候与实际可以毫无关系。

梦中的经历大多数都是由符号化后的镜头串联起来的启示，出体投射跨维度体验中，看见的很多景象也都是中性的。而作为观察者，你自己决定如何解读自己所遇所感，你自己决定在众多万千实相信息点中，选取哪些作为自己在意与持续关注意识焦点，这些自我选择构建出了自身“经历”的实相。当

然个人感知与记忆的实相与实相本身可以是全然不同的，因为每个人都只活在自己的世界里。

我们已经探讨过你可以采用的各种旅行方式。我也告诉过你，你在投射中所采用的形态本身就可以成为一种提示。如果你经历的遨游体验（levitation experience）让你感觉自己被带到了太阳系之外，那么你可以确定，你正在使用“第三形态”，而在这种状态下，你的能力在相对意义上几乎是无限的。无论在何种情况下，你所见到的形象都必须被接受。

从物理角度来看，把这些形象称为“幻觉”是没有意义的。它们并不比我朋友鲁柏现在坐着的椅子更“虚幻”。

（*珍睁开眼睛，微笑，并用手势特别强调。*）

鲁柏曾告诉你们的一位朋友，要尊重物质实相。他说，不管汽车是不是感官幻觉，它都可能撞死你。而我现在告诉你，不管这些影像是不是幻觉，它们同样可能带来危险，你必须尊重它们所处的实相。

伪装实相与幻觉是两码事，比如透过 VR 设备你进入元宇宙中参与矩阵游戏互动体验，你在元宇宙空间内经历与看到的一切确实都是梦幻泡影，但那些有形有相、可碰触可感知可互动的物品与其它人物（NPC 或玩家），都是客观存在着的，虽然它们与那个参与经历这一切的你确实都是被矩阵生成的“伪相”，但这一经历不是幻觉。

幻觉是角色脑利用支离破碎的固有信息自己拼凑出的可感实相，而伪装层是人格为角色投送的伪装实相。当你经历那些角色无从知晓没有记忆素材的伪装实相时，你要知道这来自于公共集体意识，即第三形态。

人可知的范围可被分成三个层次，由浅到深为：

首先，角色我的意识。即利用自身头脑里有的素材进行逻辑推理性思维；

其次，个人无意识。即利用心理的潜意识与前意识不通过思考直接做出判断，这是利用了生存人格的记忆库。比如对潜在危险与伤害性刺激的主动逃避，往往是不通过脑思维判断的。我们说这是一种处于生存的直觉反应；

最后，集体无意识。是个体莫名其妙地共享着群体意识中由他人在不同时代里上传给云记忆里的知识，并借此直接成为无所不知的全才。很少有人可以

有意识地利用集体意识中的智慧与见识，因为角色我的逻辑脑会主动屏蔽筛选信息，对角色我无法理解的信息做出屏蔽，让角色我对此无从感知。

这有点像民间电台确实可以收听警用与军用无线电信息，因为接收与发送原理是一样的，但我们往往自限了这一本自具足的能力，只关注于民间的大众娱乐频段。其实只要把收音机中限制频段的程序稍微做出兼容性修改，就能扩展自己觉知范围的兼容性。当然首先你要知道有这些频道的存在，并相信有这些频道的存在，然后愿意做出这类自我兼容性的变更。

作为人类，利用物理肉身和物理飞船，是永远出不了太阳系的本地伪装泡的。我们就好像玻璃缸里的小金鱼，只是这缸有点儿大。但意识是可以在任何时空中随意瞬移的，时间和空间这些矩阵中的变量对意识没有约束力。

（对我说：）你的手累了吗？

（“没有。”）

那么，我要确保你明白，你将会遇到的这些被意识投影到你们伪装层中的构造物，有些确实是属于另一个系统的。它们并不是你自己创造的。只要你不干涉，你就是安全的。你可以自由地探索，仅此而已。



在前面的内容中我告诉与告诫过我的读者们，我们可以作为观察者去静观大潮起落、世界缤纷，但不要参与，也不要出手互动。一旦起心动念，从观觉者的旁观位中起身动心参与，扰动了所见的实相，那就会把自己搅扰进去，之后引发的种种蝴蝶效应，是你自己无法控制的。

这就好像你去动物园，隔着玻璃看犀牛、老虎、猴子、羚羊。这种游历有助

于增加对多样性的了解与见识，你走过路过，与对方各自安好，那这经历可丰富你的见闻。但如果你冒然与其它维度中或过往未来的人产生了互动，扰乱了其它实相，引发出点滴涟漪，在你看来可能很微不足道的事，但其连锁反应对你的影响，有时甚至是自己不愿与无法承受的。

比如：如果珍无意间在解离态遇到了罗的父亲，只不过那时罗的父亲还很年轻，珍可怜这个男人，告诉他罗的妈妈日后是个怎样的女人，而不娶这个女人，他日后会获得怎样非凡的成就。这一片好心的结果，就是当珍一觉醒来后，自己枕边的人要不消失了，要不换人了。因为罗根本就没能被生出来。

时空穿越并非不可能或很困难的事，当然肉身是无法达成的，但意识可以。穿越后的意识还可以夺舍那些六神无主之人的躯体作为临时载具，参与时代剧中的互动。大多数星际旅行都是利用这一手段达成的。在不同的舞台上，彼此签订“交换生”协议，然后各自都产出一些利用克隆技术制造的人物载具，供来访的意识体临时使用。这种空壳载具因是本地制造，所以没有水土不服的问题。

我讲述这些，并不是说在星辰大海里，真的在物理上确实有那些所谓的外星文明，只是在矩阵体系里，各种可能性都同时存在着。一个个类似于我们的舞台剧，被置放在一个个背景中，然后大家彼此默认其它舞台剧现场为异世界文明。

其实所有这些存在，并非像是芝麻火烧上的芝麻，有个确实的物理密度与距离，而更像是电影网站中的电影目录，都同时平行存在着，你关注哪个，哪个就鲜活起来。

我们在这里用一个非常简单的例子——一次想象中的出体体验，并大致解释其发生的步骤。

（大厅传来一阵响亮的敲门声，但珍继续说话。）

不过，在我们开始之前，先休息一下。

（9:22 休息。敲门声再次响起，声音很大。我因为忙着记录没有注意到，但唐·威尔伯说，第一次敲门确实让珍的出神状态受到干扰，或者至少使她的出神状态变浅了，尽管她仍在继续说话。后来珍告诉我，她当时的解离状态很深。她的语速很快，眼睛时常睁开，并且用了许多手势和强调语气。

珍后来表示，这次中断让她感到震惊。这令她有些意外，因为过去几个月里，类似的干扰都没有影响到她。

我们的访客并不知道我们正在上课。如果他们听到了门后清晰的赛斯声音，我们确信声音相当明显，但他们并没有表现出任何反应。访客在 10:04 离开。我们利用这段时间作为休息，珍在 10:05 以同样活跃的状态继续传述。）

假设你正尝试从轻度出神状态中出体。你在福克斯先生的书中读到的大部分内容都是完全合理的。

（《星体投射》，奥利弗·福克斯（Oliver Fox）著，大学出版社。）

然而，他所描述的一些现象，实际上是由他个人的心理特定期许所引发的。如果你意识到这一点，就可以避免那些他所描述的不适体验。否则，你会期待它们的发生，而它们就真的会发生。

（我们在晚餐时讨论过这个问题。珍注意到，奥利弗·福克斯所描述的一些现象，与她自己两年前在进行心理时间时的经历非常相似。）

至于他所讲述的出体方法，在初始阶段确实已经足够有效。然而，他所谓的“松果体通道投射”其实涉及的内容远比他描述的要多得多。

不管是体验解离并遨游异世界，还是此处的现实生活，其实这都是在梦宇宙里不同的片场中穿行，矩阵中的所有片场都有一个相同的显化原则，这一原则分为两部分。

前者基于个人实相，即“形态一”，个人认知决定个人实相。比如你听闻过一些都市传说，于是怕鬼，脑子里都是厉鬼害人、阴曹地府的画面，那当你进入恍惚态时，就需要首先去清理这些意识垃圾，直面这些被自己意想杜撰出的鬼魅。如果你退缩逃避了或勇猛争斗了，都证明你当真了，那围绕这一课题的功课就会随即展开。如果你像看白痴一样的，冷漠地无视它们，它们就会舞动一会儿，然后很无趣地淡然消散无踪，因为矩阵判定：拿这功课来考验你，纯粹瞎耽误工夫。

当然也有因宗教信仰而遇见仙佛菩萨基督妈祖的，这来自虔诚的心愿期许，不过显像的原理是一样的，都是你自己显化出来的伪相。此类经历虽然并不恐怖，但会坚定信众外求外祈的自我迷信，进而离实相越来越远，自迷局中，自困一隅——谁听说过造物主参拜恳请被造物的呢？

说完第一方面，再说怕什么来什么。当你明白胡思乱想会导致异象横生时，有些人就步入另一个极端，努力什么都不想，嘴里心里反复念叨着“鬼啊鬼啊，不要找我啊，我不想看见遇见鬼”，结果反而“心想事成”。

其实解离冥想说到底是很简单的：不要让角色我的脑子在那里要这个不要那个地转不停，清安观觉就好。就好像你走进电影院，踏实坐好，捧个爆米花看戏就是，哪儿那么“多事”。其实同样的道理，在生活中也是一样的。

在角色我期许有好事发生时，人格会按照人生流程规划走；当角色我陷入恐惧的忧虑，不停设想如何应对糟糕的变数时，人格会按照角色的期许给自己加戏，好体验与克服在这一认知面向上的短板，让自己成长到可从容应对。这就是求什么未必有什么、怕什么肯定来什么的显化原理。

这是我的操作指南。你可以把这当作你的第一课。

我们会有序地展开离体魂游的系列教学，因为我们这边不希望你们在稀里糊涂的状态下涉险进入多维世界。

你们可以借由任何方式引导自己进入中度出神的状态。你知道的，有时有人在不经意间会自发地体验到。为了取得最佳效果，在最初阶段，你最好选择在身体略感疲倦但精神愉悦时尝试展开离体的意识焦点投射。当你进入出神状态后，开始审视自己的主观感受，直到你把自我的意识焦点锁定在内我的灵体载具形象上。

解离的出神状态一般可分为四大阶段：

1. 初阶：角色我处于警惕的视觉状态，思想上寻寻觅觅入定的感受，偶尔会体验到一时的恍惚走神，可是一想这是不是解离成功，就会再次引动逻辑脑的辨识思考，从解离态中掉落出来。
2. 中阶：可以较长时间地让自己处于一种醺醺然的状态下，头脑一片空白，但心识觉知力非常清明。这时角色我逐渐消融、时空感消融、对肉身的存在感消融、对目的性的期许思虑消融。个人陷入一种虚无的混沌状态，自我意识开始失焦。一切变得一片模糊。
3. 高阶：如果在中阶可以稳定住自己的状态，并保守住清明的觉知力，身体进入假寐状态但意识没跟着睡过去，就有可能进入下一个境界，也就是人

们常说的三摩地入口。你会在混沌中看见点点星光犹如夜空闪烁，最后一点星光会逐渐清晰，你离它越来越近，它从荧光变成皓日。你之前眼前的混沌和黑暗都彻底消退。

(每个神魂都有一顆星星，不是骗人的文学修辞比喻。)

在这一阶段，如果你很兴奋，起心动念，想要记住这一过程，想要琢磨与控制这一过程，你脑筋一转，就会从高阶跌入中阶；如果跌落境界让你惊慌，“想”要重新回到高阶，这一想，又会跌境，返回到初阶。这时会发现自己的身体没有呼吸，也没有心跳，你赶紧大口呼吸，怕憋死自己，那就又从初阶落入常人的状态了。身体各种不适感接踵而至，你又换姿势，又想问题，最后角色我彻底重新上线。

4. 如果在高阶里，守住了观觉而无念的非非想这一关，就可以透过那轮皓日，回归到自己的本真中，进入内在实相层。一旦进入内在实相层，灵界的一切就会慢慢显化在眼前，那种显化不是说你真的看见了什么——那种感觉更好像你突然回忆起了过往的记忆，历历在目，但并非是看到了什么。

跨维度体验更像是你自己的一场思想杜撰，你成为意识的小说家，各种场景人物对话交流平白地涌现在自己的觉知中。如果你怀疑这些都是自己想出来的，那你确实没想错，灵界中的一切或跨维度中的一切，确实都是思想的产物，这想法或来自你，或来自他人，或来自集体意识。但这些想法并非是角色我想出来的。可是被感知的形式却是以思想的形式被角色我感知到的。

如果你在这一刻，开始自我质疑，开始主观判断，不能无为随观，你又一次会被意识矩阵系统发现并踢出来，落入到中阶。此时心里一慌乱就会醒过来，若想再入内景，需要安抚住角色我的思维造作。

需要知道与值得注意的是，内观所见的灵界或异世界，它们和我们这一位面同样“真实”，自己的魂体与这个角色的身体也一样，都是意识聚焦的产物。如果你是宗教信徒，那你所见就是自己信仰的一切；如果你是迷信的痴迷者，那就会经历天宫、仙府或地狱；如果你是科学或外星科幻剧的狂热粉丝，那异星游历就会成为自己经历的现实。所有这些被经历了的实相，都会被角色我记忆成真实，因为它们本身与我们当前的伪装实相一样，都是梦矩阵的产物。

经历出体，对破幻很有帮助，因为你可亲身看到我们伪装实相是如何运作的，但又很容易陷入另一种痴迷，因为在色界中的种种游历，很容易让人误以为那就是终极实相、本真所是，然后心生向往，导致后续被自己一念无明牵引入局，又展开更多的涟漪功课。

这意味着，你要明确地认识到自己不同于你所使用的肉身载具。然后，开始想象你的内在自我向上升起。即使在这个阶段，你也应该会体验到一种内在的运动感。

这种运动可能表现为从一侧到另一侧的轻微摇摆，就像你在轻轻地挣脱束缚。它也可能是一次向上的快速冲刺。无论是哪种方式，都会有一个关键时刻，你会清晰地感觉到自己，你具意识的灵体，正在明显地脱离肉身。然而，在尝试意识投射之前，你需要先向自己暗示，自身角色的物质身体会被妥善保护，并始终保持舒适。

当你感觉到意识正在撤离时，你有两种可选的方式。

我建议优先采用第一种方法，而非第二种。

第一种是这样的：忘记你的肉身，或者说，忘记你对它的控制。用一个果断的意念动作将自己推出去。

你不必经历奥利弗·福克斯所描述的那些声音幻觉。如果投射成功，你会立刻失去对肉体的有意识联系，你的意识将完全不在其中。

尽管你的意识已经撤离，你的身体并不会变得毫无生机。它的基本维持仍然由我们之前提到的个体细胞与器官的意识所掌控。



接下来，我会介绍其他的投射方法。但现在，我更关注的是，在你离开身体的最初几分钟内，可能会经历的情况。

我先让你们稍作休息，把猫咪们带走。（我们的猫正围在珍的脚边吵闹地玩耍。）接着，我们会简要讲解伊斯博士的资料，或许还会处理你们准备的信封实验内容。之后，我们将回到刚刚讨论的话题，因为你们很快就会用到这些信息。

（10:22 休息。珍解离如常。她表示，小猫们并没有特别打扰她。我们把它们关进了工作室。珍的语速顺畅，声音坚定，眼睛经常睁开。这并不是一堂安静的课程，除了小猫的干扰，楼下的邻居也很吵闹，还有繁忙的交通声。课程继续，珍的语速稍微放慢了一些，仍然保持良好状态。）

一旦你的意识脱离了物质身体，你就进入了一种完全不同的实相。这种体验与任何其他经验一样真实。

你可能会感受到自己穿越门窗，也可能不会，这取决于具体的投射方式。形成投射自我的身体也是物质身体，它同样具有分子结构，只是其显像频率有所不同。

例如，门本身的物理性质不会改变。离体后的自我其分子结构的密度会发生变化，使其能够“穿透”门窗。

一般来说，不会发生无法回归物质身体的情况。如果在投射中，你感觉自己正在飞越树梢，那么你确实在这样做，只是你的物质身体显然并未移动。

当神魂从肉身载体中脱离出来后，它所在的还是梦宇宙中的伪装实相。并且这个所谓神魂的灵体还是矩阵中被意识投影化生出来的角色我。这就好像是宇航员脱下笨重的宇航服后，轻松地飘在失重环境内。只不过灵体自身的能量频率与显化密度与我们伪装层中现有的显像频率大有不同。所以它可兼容我们所见的物相，可我们却对灵体缺乏观察手段。

这就好像警用收音机可以收听城市民众电台中的内容，而民众用家用收音机却无法聆听警方的无线电对话。虽然民众无法感知到警用无线电的内容，但警用无线电工作的原理和家用无线电没有本质的差别。

最大的区别就是频率范围不一样，民用频率是 400 兆赫的，警用、军用的频率是 350 兆赫和 800 兆赫的。

区别二就是保密性，军用的更加安全，民用的要差一些。现在加密技术已经普及了，都是使用硬件、软件或其他加密方式，民用设备即使改装，调频到800兆赫，也只能听到犹如耳鸣般的噪音，无法正确解码还原出原音频内在表达的信息。

不管是灵界还是灵体，都和我们现在的肉身与实相世界从本质上没大差别，只是受限更少些、可抵达与经历的事更多些。当然祸福相依，进入其它实相体系，就犹如参与一场说走就走的随机旅行，你会遭遇什么，没谁能准确预测。

虽然灵体确实是不死的，物理伤害也完全免疫，但精神上、心理上、神智上，若受到了巨大的冲击，意识精神情绪崩溃也是可能发生的，而且这类创伤远比肉身创伤更难化解。

在这些旅行中，你可以遇到其他存在并与他们交流。经过大量训练，你甚至可以主动安排这样的会面。如果要在科学层面进行验证，这当然是一个必要的前提。但最重要的是，你必须学会迅速适应这种新环境。

就好像在我们的伪装层中，有个人副本、小队副本、公共副本一样，灵界经历或跨维度经历，也同样存在着个人实相、小群体实相和群体实相之分。在后两者中，出体的自己遭遇到其它灵体或有通灵能力的人或“异族”再正常不过。

遇到的这些其它人格们，就好像是我们社会中的各色众生一样，有的善良，愿意无偿地提携新人；有的势利或淡漠，提倡利益的对等交换；或看似好心地先提供帮助，之后开始各种索取；更有甚者。

市井中的形形色色人物其实在灵界中都有存在：偏执的、狂热的、冷淡的、迷失的、高谈阔论什么都不懂的、低调行事却深藏不露的.....我们的世界其实就是灵界的浓缩版。就好像校园是社会浓缩的影子，只不过更单纯简单些；社会呈现出文明的状态，只不过各地偏重不同。

灵界不是恶魔狂舞的地狱，也不是天使横飞的天堂，就好像你上网进入开放性的论坛，什么样的人物其实都会遇到。不过依据个人意识的自我意识频率，你平日里的思想与关注点，会成为矩阵给你推送相关遭遇的后台数据依据，所以你日常在意与关注些什么，出体时也会经历遭遇些什么，匹配度还是相

对较高的。

在较积极正向的领域中，遭遇善意帮助的可能性就相对较大；在怨恨愤慨、无助颓废的领域中，和你共鸣的家伙，多半都是索取性的，甚至多少有些偏执和伪善。所以一般我都建议人们先学做人再学灵修，不然单纯地进入更复杂的多维实相体系，只会给自己找更多的麻烦与烦恼。

我已经告诉过你，你不仅可以访问过去、现在和未来，以它们在物理层面曾经存在或将要存在的形式；你还可以进入从未以物质形式显现的实相。

在我们最早的课程中，我曾强调，体验的持续时间受其强度的影响。现在，许多仅仅被想象过、但从未真正发生的事件，仍然以某种形式存在——

人格借由不同的角色进入不同的星球年代国家体验某一故事线。当你从角色我中解离出来后，有一定的可能性会到达生命规划大厅。那里就好像是电影院的售票大厅一样，各种角色人生的片段预告你都可以看到，当然也包括自己当前角色的。同时你还可以看到，有其它人格在使用你当前的角色，拥有和你一样的父母妻儿，也住在“你”的家里，它们的角色人生体验进度有些会比你慢上几年，有些快上许多。

在大厅里，你还可以看到，古代各朝代与未来各世纪的体验入口。当所有这些都同时展现在你面前时，很多人是崩溃的。出体回来后，再看自己，怎么都别扭；再看老婆孩子与自己的父母，怎么也亲近不起来。

——它们只是超出了你对现实的定义范围。

换句话说，你可以进入一个在 16 世纪规划但从未建成的博物馆。在投射状态下，这座博物馆的存在，与现实中你居住的房子同样真实。通常情况下，你只能感知物质实相，但在投射状态下，你还可以探索其他类型的实相——你可能会倾向于认为它们只是想象，但实际上它们确实存在。

平行实相不仅仅是多个相同实相层的水平复制多开，同时也是在时间线上，所谓的过去、现在、将来同时存在，同时被不同人格扮演着的相同角色在各自经历着。这就好像是同一部电影，在各个不同的影院中同时播放着。而在同一家影院中的不同播放小厅里，每隔三十分钟相同的影片会新开一场。

这时你若站在售票大厅里就会看到：有些人已经看完在出场，有些人刚开始入场，有些人正看到一半，有些人在看简介，犹豫是否买票。

如果纵观全局，你会发现在不同的各地，在同一个时刻，这影片中的故事线与人物们，会同时呈现出过去、当下与未来的不同场景，而这些场景又同时发生在多个平行实相内，被感知为真。

在播放大厅里，有的主角刚开始谈恋爱，有的已经步入婚姻，有的在为新生儿庆祝，有的因孩子的意外痛哭，有的因妻子接受不了现实自杀而绝望，有的再次振作了起来开始新的感情。

在演播室里的观者哭得稀里哗啦，散场的观者各自相约去吃饭喝酒，准备进场的观者依据几十秒的剧情简介，憧憬着一次让人感动的观影体验。

任何关于感知机制的最新科学论文都会告诉你，感官信息的存在独立于感知者，但它们不一定以物质形式呈现。顺便提一句，如果你想真正理解这些概念，这些基础知识是必不可少的。

此外，在投射状态下，任何时候只要你希望返回，你都会立即回到物质身体。

在意识出体的过程中，如果你感到危险或不适，任何时候任何地点都可以随时透过再启动逻辑脑的方式，强行退出跨维度体验。就好像你随时有权力从电影院的座椅上起身离开播放厅一样。但如果家人或宠物，强行用外力叫醒角色我的肉身，那回魂的速度会比较慢，有时甚至会出现危险。

所以个人居家修炼与体验出体，一定要事先准备好相关问题。因为意识出体后，肉身的生命指征比如呼吸与心跳都会极慢，对外界的反应也会消失。如果此时被家人或宠物惊扰了肉身，出体的意识很可能对此毫无察觉。

在临床上我遇到过被家属送来做电击心肺复苏的出体修行者，也知道过去有些家属甚至会给出体的人都直接下葬了。因为出体后，你有时无法控制自己进入哪一维度实相，那里你觉得只过了一盏茶的功夫，这边很可能已经过了七天。当然也有相反的，那边你度过了完整的一生，这边醒来小米饭还没煮熟。

我一直在谈论从出神状态进行出体。当然，你也可以从梦中投射，只是角色

我往往没能意识到，长久以来其实经常在这样做。当你醒来时，你可能会惊恐地发现，自己的物质身体处于类似恍惚的状态，而心智却完全清醒，身体无法立即动弹，而自我意识却处于临在状态。

我相信，正如鲁柏告诉我们这位小朋友的那样，她经常经历这种情况。（[珍睁开眼睛，手指向安·迪布勒。](#)）

中国叫这种状态为鬼压床，就是意识返回身体太快了，与载具的匹配读条过程发生了可感的延迟等待。

因此，从梦境中出体又是另一回事。当出体成功时，你将清楚地看到，自我是如何改变自身的意识焦点的。在这种情况下，理性头脑仍然高度活跃，而身体则处于睡眠状态。在这种状态下，投射往往是自然而然发生的。

然而，为了整体自我的发展，并让这类体验更加完善，最好能以有意识的意愿主动进行投射。这样，你就能学会如何在不同的实相中操纵自己的意识，而这些实相与你通常关注的现实有所不同。

这可能带来一些意想不到的益处。例如，在一些已被记录的案例中，个体会突然被“推离”危险路径。这涉及一种瞬间投射，在这一刻，通常会让身体变得脆弱的恐惧和惊慌并不存在。正因为意识不在那里，身体才得以避免触发恐慌反应，从而成功逃离危险。

在很多致命事故发生前一秒，内在意识会果断抛弃载具我，脱体而出。就好像我们在遇到危险时跳车的动作一样。这主要是因为神魂不想经历与记忆那惨痛的瞬间，不管是精神上的还是肉身上的创伤记忆，日后都很容易成为心结。

之后有些人格就自己先撤了，哪怕肉身 in 事故里没死，也只留下植物般的载具躯壳，没有了主魂。

这时一般有三种情况：

第一，人醒了，里边换了人格；

第二，人醒了，主魂是看肉身的伤痛好得差不多了，没事了，自己回来了；

第三，因为事故也是命途中安排好的助缘剧情，经历了濒死体验的解离后，

各种神通都被激活，隔阴之迷被撤销，人苏醒后，后半生直接进入开挂状态。

然而，更广泛来说，这类投射的最大意义在于，它让你有机会练习如何应对那些在你不再运作于物质系统后将会遇到的实相。这样，当你真正离开物质实相时，你不会感到恐惧，因为这些经验已经变得熟悉。

那么，我们将在下一节课继续这个话题。如果你需要投射方面的指导，我希望是由我来亲自给予你。

(D69、E58)

(10:31, 珍闭着眼睛, 传述第 69 次伊斯博士实验的资料。)

请稍等片刻, 我们要进行伊斯博士的资料传递。以下是意相:

一个物体在旋转。有四个看似相连的物体, 四根垂直的木杆状结构, 中间大约有一根水平杆, 另一侧也有一根水平杆。有一根金属杆连接了这两根横杆。这些垂直物体的顶部会移动。

这些物品放在一个带轮子的小型木制平台上。我们看到的这个物体似乎类似于儿童玩具。缩写 S G 似乎与它有关。还有一个男孩, 大约两岁。

伊斯博士正在筹备五个特定的活动, 并将亲自出席。其中两个将在不同的城市举行, 其中一个活动的日期是 7 月 14 日。

你有信封要给我吗?

(“有的。”)

今晚进行了第 58 次信封实验。实验对象是一张褪色的彩色拍立得照片。这张照片由唐·威尔伯 (Don Wilbur) 于 1966 年 4 月 4 日拍摄, 背面标注了日期。唐和他的妻子玛丽莲 (Marilyn) 原本计划在 4 月 4 日见证第 248 节课程, 但由于最后一刻的变故未能出席。然而, 唐提前将他准备好的密封信封交给了我, 我一直保管着, 直到威尔伯夫妇能够亲自到场参与课程。照片中是一只花园装饰猫, 由玛丽莲亲手制作, 猫的表面覆有闪亮的玻璃釉。



第 265 节第 58 次信封实验对象的拍立得照片示意图

我和珍都不知道信封的内容。珍在 4 月 4 日看到唐将信封递给我，但自那以后我们谁也没提起过。我希望她已经忘了这件事。

今晚课程结束后，珍证实她确实已经忘记了我手里还有这个信封。即使今晚威尔伯夫妇到场，她也没有想起这件事。

巧合的是，唐用的信封正好与我用于实验的信封尺寸相同。他没有使用双层信封，而是先用不透光的白纸宽松地包住实验对象，从而达到类似的遮蔽效果；这样不仅掩盖了物体的轮廓，也避免了通过视觉或触觉获取线索的可能性。然而，赛斯并不重视通过触摸等方式获得的可能信息。

珍在 10:35 暂停。她没有睁开眼睛，拿起信封，将其按在额头上片刻，然后放在膝盖上。)

请稍等。印象如下：

四个，再加上一个或两个。与某次课程有关。

绿色和黄色。

楼梯或台阶的印象。

某物正在以这种方式上升，你看。

(珍的眼睛仍然闭着，她用手和手臂做出大幅度的手势，指着一个大约 30 度向上的斜坡或角度，也可能更小；线条非常明确，直线延展。)

与高大的圆形物体有关。也可能与七月的某个日期有关。在设计风格上，与正方形物体相关。

与某项任务有某种遥远的联系。我不清楚这指的是什么。(珍摇了摇头。)

还与一排物体或一系列物体有关，可能与数字有关。

M 和 G，F 和 O。

与明天有关。也就是说，从实验对象的角度来看，它涉及明天，或与未来相关。

数字 4 的印象再次出现，逐渐变化，可能指的是某物的大小在逐步变化。

你还有什么问题吗？

（“黄色和绿色与实验对象的联系是什么？”）

也许黄色位于略呈长方形的中央，外围轮廓是绿色的。视觉上，它与位于更大区域中央的方形或长方形物体有关，可能带有现代设计感。也许与细长的线条或绳索相关。

（“M 和 G 指的是什么？”）

它们是分开的，并不是连在一起的。它们也不是首字母缩写。

（“它们是在物体本身上吗？”）

它们指的是物体上的某些元素，或者与之有强烈关联的东西。

（“那 F 和 O 呢？”）

F 可能指代一个人。O，我认为，它只是一个形状，也就是说，指的是圆形。

如果你没有更多问题，可以先休息一下，我们稍后继续。

（“好的。”）

此外，这里还有一个与生日和数字 7 之间的遥远联系。

（10:45 休息。珍解离如常，整个实验过程中，她的眼睛一直是闭着的。

休息后，赛斯对信封实验的数据做了一些评论，不过此时威尔伯夫妇、珍和我已经找到了实验对象的关联。见示意图以及相关注释。

“四个，再加上一个或两个。”实验对象的背面，玛丽莲·威尔伯写下了“1966 年 4 月 4 日”，以及她给这件陶瓷雕塑取的名字。这个日期正是唐拍摄照片并交给我们的那天。四月是第四个月，数字 4 出现了两次。1966 年中的数字 1，以及物体右侧边缘的序列号中出现的数字 2。我们不确定赛斯是否指的是这个信息，而我当时也不知道实验对象是什么，因此无法提出进一步的问题来澄清这些细节。

“与某次课程有关。”如前所述，唐拍摄这张照片，是为了在 1966 年 4 月 4 日的第 248 节课上用作实验对象。当时计划的课程共有四位参与者，但威尔伯夫妇因故在最后一刻未能出席。不过，唐仍然在 4 月 4 日当天亲自送来了实验对象，因此实际上当天仍有三人到场。

“绿色和黄色。”唐拍摄的照片中，陶瓷猫坐在一面穿过草地的砖墙上，见示意图。这卷拍立得彩色胶卷因受热而受到一定影响，可能导致照片色彩不够清晰。唐还是决定尝试拍摄，并用其中一张作为实验对象。最终，这张彩色

照片整体呈现出暗褐色，但部分局部颜色仍然可见。照片中，猫背后的草地呈浅黄褐色，并向边缘渐变为深绿褐色。

“楼梯或台阶的印象。你看，某物以这种方式上升。”珍当时明确地表示，实验对象上的某个部分似乎以大约 30 度的角度上升，也可能稍小。这是我的估计。照片上并没有实际的楼梯，但由于透视关系，砖路看起来从左向右以大约 20 度的角度上升。砖路由单独的砖块拼成，而不是用水泥固定，因此可能会让人产生“楼梯”或“台阶”的印象。

在提供上述信息时，珍有些后悔当时有一个印象没有说出来。和之前一样，她通常可以决定是否将某个印象大声说出来，并进一步追踪，或选择忽略。这次她没有追踪的印象是“石头”。

珍的手势动作是平稳上升的，就像实验对象上的砖路一样平稳上升。例如，她并没有指向楼梯那样的棱角结构。

“与高大的圆形物体有关。”如示意图所示，玛丽莲制作的陶瓷猫是由圆形或近圆形的组件构成的。猫的头部尤其高，符合现代风格。

“也可能与七月的某个日期有关。”实验对象的背面标有日期 1966 年 4 月 4 日。当珍看到这个日期时，她立即表示自己主观上确信，她先前的印象中将这个数字 4 误解为 7 月 4 日，而不是 4 月 4 日。

“设计风格与正方形物体有关。”照片中的砖块是长方形的，而不是正方形的。正如前面所述，它们没有固定，而是以不规则的方式拼放在一起，形成了一个设计精巧的图案。这条砖路位于威尔伯夫妇居住的小镇房车前面。

“与某项任务有某种遥远的联系。我不清楚这指的是什么。”珍在提供信息时摇了摇头。我们推测，这里的“任务”可能指的是 4 月 4 日唐从他外地的住处专程赶来，告诉我们他和妻子无法参加第 248 节课；在这次造访时，他将今晚用于实验的物品交给了我们。

“与一排物体或一系列物体有关，也许与数字有关。”实验对象上的日期本身可以被视为一个数字序列；然而，我们认为赛斯在这里可能指的是实验对象背面右侧的六位数字序列号：M507832。

“M 和 G”再次引起了关于这些字母所代表含义的疑问。M 可能指的是玛丽莲，她是陶瓷猫的创作者。玛丽莲表示，她并不认识与 G 这个首字母相关的任何人，也不知道它与实验对象的具体关联。然而，她认为 G 可能指的是陶瓷猫上使用的一种高光釉料，这种釉料是玻璃制成的。

赛斯在回答我的第二个问题时提供了一些线索。

关于“F 和 O”在这里的意义，我们有些犹疑。在回答我的第四个问题时，我们从赛斯那里得到了一些帮助。

“与明天有关。也就是说，从实验物品的角度来看，涉及明天，或者与未来有关。”威尔伯夫妇发现他们无法作为见证人参加 1966 年 4 月 4 日的第 248 节课，而这正是今晚用于实验的照片拍摄的日期。因此，我当时保留了该物品，以备将来他们能够作为见证人时再使用。从这个意义上讲，实验对象确实可以说与未来相关。但物体本身并没有任何直接表明这一点的标记或信息。

“数字 4 的印象再次出现。”我们相信这指的是第一个印象，具体解释如前，涉及到物体背面的日期：1966 年 4 月 4 日。

“逐渐变化，也许是某物的大小逐渐变化。”由于照片中的砖路是在符合透视规则的情况下拍摄的，因此砖块的尺寸会有所变化。它们在照片左下角最大，朝右边缘方向逐渐变小。

由于我不知道实验物品是什么，所以我所有的问题都是在不知情的情况下提出的。我的第一个问题询问了黄色和绿色与物品的关联。“也许黄色略微在长方形的中间，外围轮廓是绿色。”实验对象是长方形的，而不是稍微长方形。以上信息很好地描述了陶瓷猫头后面的黄褐色草地，如黄色和绿色信息下所解释的那样；以及黄色草地如何逐渐融入照片边缘较深的绿褐色草地。

赛斯继续回答第一个问题：“看上去在更大区域的中心有方形或长方形物体”，指的是实验对象中心的长方形砖块。“具有现代风格设计。”指的是玛丽莲的陶瓷猫具有非常现代的、圆润或圆形的设计。“也许与细长的线条或绳索有关。”指的是砖块之间的缝隙和阴影形成的线条型抽象图案，这些线条互相连接。

总的来说，我们认为赛斯对第一个问题的回答非常好。

我的第二个问题要求对 M 和 G 提供更多的信息。“它们不在一起，而是分开的。它们不是首字母缩写。”当然，在我们自己给出 M 和 G 信息的解释之前，我们已经得到了这个答案。我们将 M 对应为玛丽莲的名字，因此使用了她名字的首字母；G 则对应于陶瓷猫上的玻璃釉。赛斯在休息后同意了这种解释，因此这里存在一些矛盾。

“它们指的是物品上的东西，或者与之强烈相关。”第三个问题试图进一步确定 M 和 G 信息。因此，G 代表玻璃釉，指的是实验物品上的陶瓷猫，而 M 代表玛丽莲，她是陶瓷猫的创作者。然而，由于赛斯在休息后没有再确认这

一点，我们无法确定这个解释是否正确。

“F可能是指一个人。”第四个问题是关于F和O的信息。玛丽莲和珍认为，F可能指的是“feline”（猫科动物）中的f，或者是名字Lucifer（路西法）中的f音，这是玛丽莲为她的陶瓷作品取的名字。“O，我认为，仅仅是一个形状，也就是圆形。”见图，这个陶瓷猫是由多个圆形组件组成的。

“这里还有一个和生日及数字7的遥远联系。”赛斯在休息前最后补充了这一点。物品背面左上角有一个数字7。然而，玛丽莲表示，她觉得这个信息可能指的是她父亲的生日3月7日，以及唐拍照使用的相机是她父亲的所有物。休息后，赛斯同意了她的看法。

珍于 11:15 继续。)

(编者注：原文接下来是继续谈论意识投射的内容，这里放到前面。)

我亲爱的约瑟，现在我可以继续课程，随你决定。你可能会受到时间等方面的不便。

(“嗯，恐怕已经很晚了。我们对信封信息的解读如何？”)

生日的印象是正确的。

M，以及你所记录下的其他意相。有些信息虽然有所关联，但距离较远，目前没有必要花时间去详细解释。不过，由客人带来信封这个想法很好，我对此表示认可。

我向你们所有人致以最诚挚的祝福，而我们现在不得不结束这节课了，实在有些遗憾。

(“一如既往，晚安，赛斯。”)

11:37 结束。珍解离如常。她的语速相当快，声音清晰，眼睛经常睁开。她说赛斯仍可以一直继续讲下去。)

第 265 节 浓缩提要

(这节课共有包括安·迪布勒在内的三名见证人。在之前的几次非正式课程中，这三人听过赛斯讲话；这是他们第一次参加正式课程。所有人都阅读过一些相关的资料。)

今晚将主要关注之前一直在讨论的内容。不过，你们心中确实有一些疑问，我会尽力回答。

我特别关心投射这一问题，是因为你们的能力会很快引导你们朝着这个方向发展。因此，我提供给你们的信息都将非常实用。我不希望你们任何一个人因好奇而在不同维度到处瞎逛，除非你们知道自己在做什么。

具体来说，我想提一下个人“潜意识虚构”的问题。特别是在最初阶段，你们一定会遇到这些情况。必须记住，你们正在进入完全不同的维度，而你们熟悉的物理规则在那里根本不适用。

当你的认知里还有恐惧与迷信时，在角色我利用解离，把人格意识焦点再投射入其它伪装实相中时，你们有时会遇到由这种人文认知构建出的潜意识形象。当你离开本伪装物质系统时，你们实相的一般标准就变得毫无意义，因此你可能同时遇到由自己潜意识构建形成出的伪装形象，还有属于另一个维度相当合理的其它形象之混合。

另一实相是由另一个系统内的其他人格们创造的思想构造物，如果你想要有与其它维度中的实相获得互动的能力，你就必须学会如何区分出哪些形象是由自己构造出来的，哪些是由其他人构造出来的。

你看，连我都能判断出，我们房间里的客人们并不是你我潜意识的产物。如果他们也能同样特别认可我的“真实存在”，那就更好了。换句话说，如果你能识别出自己潜意识创造的形象，那么你就能掌控它们。

然而，如果无法识别它们的本质，投射中的遭遇可能会令人不快。

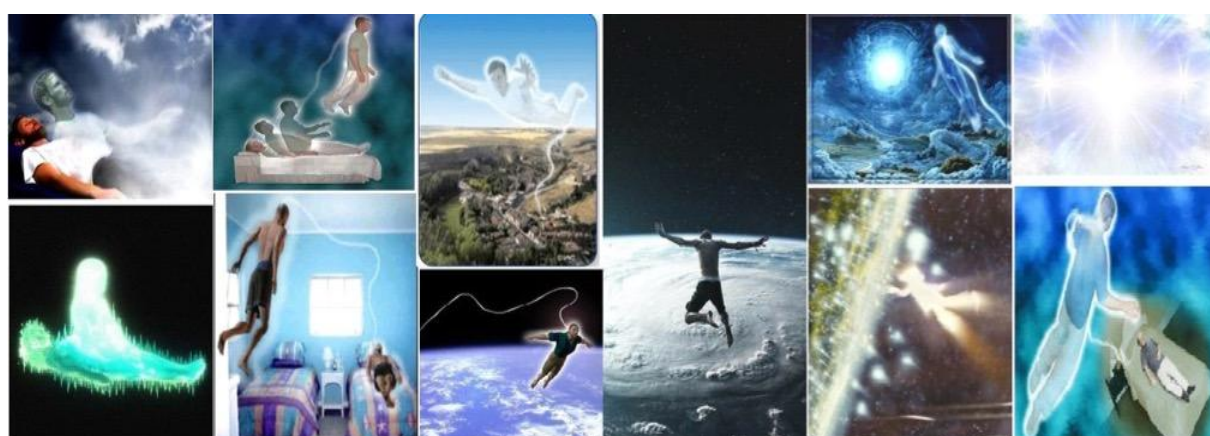
我今晚一直在谈的，是关于投射及其环境的情况——你几乎无法控制别人的构造物。

例如，如果在自我意识投射转移的旅途中，你遇到一个令人不安的形象，你必须先希望它消失。如果它是一个潜意识的产物，它就会因你的自由意识而消散；但如果你不让他消失，它就会留下来；如果你害怕了，你的恐惧就会

成为能量令其壮大，你的关注就会成为焦点，让其紧随，然后你必须把它当作必须面对的现实来对待。

类似的，此类噩梦会持续反复出现并使你陷入恐惧，除非你意识到这是自己创造的噩梦，然后选择直面它或不在意它，这时噩梦就会停止并消失。

不过，我必须再三强调，你在日常生活中用来判断现实的标准，在这里是不适用的。约瑟，你必须学会新的规则。我们角落里的这位小朋友也需要学会新的规则。现在，你所遇到的每一个形象和每一段经历，都将在其自身的框架内展现不同的变化。而且，不要忘了，这些经历会对你的人格产生影响，甚至可能比清醒状态下的任何体验都更加鲜活、生动。



我们已经探讨了你可以采用的各种旅行方式。我也告诉过你，你在投射中所采用的形态本身就可以对你形成暗示。如果你经历的遨游体验似乎将你带到了太阳系之外，那么你可以确定，你正在使用“第三形态”，而在这种形态下，你的能力相对来说几乎是无限的。无论在何种情况下，你所看到的任何形态都必须被接受。

从物理角度来看，把这些形象称为“幻觉”是没有意义的。它们并不比我朋友鲁柏现在坐着的椅子更“虚幻”。

鲁柏曾告诉你们的一位朋友，要尊重物质实相。他说，不管汽车是不是感官幻觉，它都可能撞死你。而我现在告诉你，不管这些影像是不是幻觉，它们同样可能带来危险，你必须尊重它们所在的实相。

那么，我要确保你明白，你将会遇到的这些被意识投影到你们伪装层中的构造物，有些确实是属于另一个系统的。它们并不是你自己创造的。只要你不干涉，你就是安全的。你可以自由地探索，仅此而已。

我们将在这里用一个非常简单的例子，一个想象的投射，并大致解释其发生的步骤。

现在，假设你正尝试从轻度出神状态中投射出体。你在福克斯先生的书中读到的大部分内容都是完全合理的。然而，他所描述的一些现象，实际上是由他自己的心理特定期许所引发的。如果你意识到这一点，就可以避免那些他所描述的不适体验。否则，你会期待它们的发生，而它们也就真的会发生。

他提供的方法在最初阶段足够用了。然而，他所谓的“松果体通道投射”其实涉及的内容远比他描述的要多得多。

这是我的操作指南。你可以把这当作你的第一课。

我们会有序地展开离体魂游的系列教学，因为我们这边不希望你们在稀里糊涂的状态下涉险进入多维世界。

你们可以借由任何方式引导自己进入中度出神的状态。有时有人在不经意间会自发地体验到，你知道的。为了取得最佳效果，在最初阶段，你最好选择在身体略感疲倦但精神愉悦时尝试展开离体的意识焦点投射。当你进入出神状态后，开始审视你自己的主观感受，直到你把自我的意识焦点锁定在内我的灵体载具形象上。

这意味着，你要明确地认识到自己不同于你所使用的肉身载具。然后，开始想象你的内在自我向上升起。即使在这个阶段，你也应该会体验到一种内在的运动感。

这种运动可能表现为从一侧到另一侧的轻微摇摆，就像你在轻轻地挣脱束缚。它也可能是一次向上的快速冲刺。无论是哪种方式，都会有一个关键时刻，你会清晰地感觉到自己，你具意识的灵体，正在明显地脱离肉身。然而，在尝试意识投射之前，你需要先向自己暗示，自身角色的物质身体会被妥善保护，并始终保持舒适。

当你感觉到意识正在撤离时，你有两种可选的方式。

我建议优先采用第一种方法，而非第二种。

第一种方式是这样的：忘记你的肉身，或者说，忘记你对它的控制。用一个果断的意念动作将自己推出去。

你不必经历福克斯所描述的那些声音幻觉。如果投射成功，你会立刻失去对肉体的有意识联系，你的意识将完全不在其中。

尽管你的意识已经撤离，你的身体并不会变得毫无生机。它的基本维持仍然由我们之前提到的个体细胞与器官的意识所掌控。

接下来，我会介绍其他的投射方法。但现在，我更关注的是——在你离开身体的最初几分钟内，可能会经历的情况。

一旦你的意识脱离了物质身体，你就进入了一种完全不同的实相。这种体验与任何其他经验一样真实。

你可能会有穿过门窗的感觉，也可能不会。这取决于投射是哪种类型。形成投射自我的身体也是物质身体，它同样具有分子结构，只是其显像频率有所不同。例如，门本身的物理属性不会改变。离体后的自我其分子结构的密度会发生变化，使其能够“穿透”门窗。

一般来说，不会发生无法回归物质身体的情况。如果在投射中，你感觉自己正在飞越树梢，那么你确实在这样做——只是你的物质身体显然并未移动。

在这些旅行中，你可以遇到其他存在并与他们交流。经过大量训练，你甚至可以主动安排这样的会面。如果要在科学层面进行验证，这当然是一个必要的前提。但最重要的是，你必须学会迅速适应这种新的状况。

我已经告诉过你，你不仅可以访问过去、现在和未来，以它们在物理层面曾经存在或将要存在的形式；你还可以进入从未以物质形式显现的实相。

在我们最早的课程中，我曾强调，体验的持续时间受其强度的影响。现在，许多仅仅被想象过、但从未真正发生的事件，仍然以某种形式存在，它们只是超出了你对现实的定义范围。

换句话说，你可以进入一个在 16 世纪规划但从未建成的博物馆。在投射状态下，这座博物馆的存在，与现实中你居住的房子同样真实。通常情况下，你只能感知物质实相，但在投射状态下，你还可以探索其他类型的实相——你可能会倾向于认为它们只是想象，但实际上它们确实存在。

任何关于感知机制的最新科学论文都会告诉你，感官信息的存在独立于感知者，但它们不一定以物质形式呈现。顺便提一句，如果你想真正理解这些概念，这些基础知识是必不可少的。

此外，在投射状态下，任何时候只要你希望返回，你都会立即回到物质身体。我一直在谈论从出神状态进行出体。当然，你也可以从梦中投射，只是角色我常没能意识到，长久以来其实经常在这样做。当你醒来时，你可能会惊恐地发现，自己的物质身体处于类似恍惚的状态，而心智却完全清醒，身体无法立即动弹，而自我意识却处于临在状态。

我相信，正如鲁柏告诉我们这位小朋友的那样，她经常经历这种情况。

因此，从梦境中出体又是另一回事。当出体成功时，你将清楚地看到，自我是如何改变自身的意识焦点的。在这种情况下，理性头脑仍然高度活跃，而身体则处于睡眠状态。在这种状态下，投射往往是自然而然发生的。

然而，为了整体自我的发展，并让这类体验更加完善，最好能以有意识的意愿主动进行投射。这样，你就能学会如何在不同的实相中操纵自己的意识，而这些实相与你通常关注的现实有所不同。

这可能带来一些意想不到的益处。例如，在一些已被记录的案例中，个体会突然被“推离”危险路径。这涉及一种瞬间投射——在这一刻，通常会让身体变得脆弱的恐惧和惊慌并不存在。正因为意识不在那里，身体才得以避免触发恐慌反应，从而成功逃离危险。

然而，更广泛来说，这类投射的最大意义在于，它让你有机会练习如何应对那些在你不再运作于物质系统后将会遇到的实相。这样，当你真正离开物质实相时，你不会感到恐惧，因为这些经验已经变得熟悉。

那么，我们将在下一节课继续这个话题。如果你需要投射方面的指导，我希望是由我来亲自给予你。

第 266 节 降神会的机制与伪装实相，伊斯遥视 70， 信封透视 59：步枪标签

1966 年 6 月 9 日，星期四 晚 9 点

（这次课程原定于昨天进行，但未能如期举行。我们的朋友约翰·布拉德利（John Bradley）来自宾夕法尼亚州威廉斯波特（Williamsport），曾见证过多次课程，他昨晚来拜访我们。珍、约翰和我随后前往加拉格家，原计划在那里进行这次课程。然而，就在晚上 9 点前不久，加拉格家突然有意外访客，于是珍和我决定将课程推迟到今晚。）

今晚 8:30 左右，一场大雨夹杂着冰雹突然而至。到 9 点时，看似雨已经停了，但实际上并没有完全结束。我们的窗户是开着的，珍开始说话的声音比平时更低沉，就像上次课程一样。她的语速平稳，开始时闭着眼睛。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

现在。你们想要一些信息来解释你们第一次实验性降神会的结果。（请参阅第 11 节。）

为了你们能更好地理解我今天的主题，有必要先掌握我们关于物质构造的资料。此外，我们很快也会对“感官的本质”进行剖析与思考，这些内容同样有助于回答你们对通灵原理和跨维度信息传递、改变实相显化等运作机制的问题。

（有关第 11 节课程中获得的相当惊人的结果，我们一直希望找到答案。珍目前正在为赛斯书撰写一章，专门讨论这次降神会，因此我们需要这些解释。我们一直认为，只要花些时间，总能得到这些答案。）



例如，关于那第二对手指，或者说手指的组合，它们并不是什么灵魂之手（spirit hands）。我们在矩阵的后台操作能量显像代码，并借此改变伪装层中投射物相的显化所见，将其形成为伪物质。这些属于次要构造，如果你们还记得之前所讲述的主要与次要构造之间的区别的话。

主要构造是人格自己想出来的东西，然后投送到显化层让角色我看到。

次要构造是人格接受到其它人格投送给自己的代码，并显化到自己角色的伪装实相中，被角色我看到。

这就好像是你给自己电脑装了个新屏保，之后看到了显示屏中不一样的画面；或你授权某软件可以后台随机推送新屏保并置换你的老实相，之后你看到屏幕中出现了不一样的画面。

当然这两种可能，角色我常都一无所知。毕竟玩家想要干什么，大多数情况下没有必要和角色进行协商，就好像很多时候，角色一意孤行时也没想着听取自己神魂良知的建言。

（“是的。”请参见第 208 至 211 节。）

现在，请耐心听我说，因为这里需要一些新的背景资料。

所有的物质首先存在于“意识的念想概念”或说“心智图像”中。这种概念或心智图像本身具有独立的实相，并且充满能量，而这种能量永远不会被撤回。只有当这些信息在物理伪装系统中显化出来，角色我才可能感知与接受到它。正如你所知，这种依赖显化的认知方式，严重限制了你们对实相的理解。

我们现在都知道如何用 AI 构图：

首先，你需要在自己脑海中有有一个自己想要表达的画面或动画场面；然后需要把这些二维的画面感或三维的层次感或四维的时间次序，通过一维的语言精简成一系列关键词，把这些关键词逐一地传送给 AI。

之后程序会通过矩阵运算，生成几张它理解的近似于你要求的画面推送给你；你通过荧幕显像的方式，再观察这些由抽象词汇概念构建出的画面，并选取一张最近似于你脑海中意向的画面，展示给他人。

当然不同 AI 因素材库已有容量的限制和对词汇理解能力的限制，搞出来的画面多少都带有些扭曲，只是扭曲与遗漏的程度各自不同。

在信息传递的过程中，会有几种常见的形式：

- 直接耳语：

优点是方便快捷；

缺点是听闻者各自理解与解读出不同的所闻。正所谓“说者无心听者有意，说者有意听者无心”。

- 文字表达：

优点是可以反复修改与阅读，表达相对精准；

缺点是看不出阴阳怪气，也听不见口是心非。阅读者的关注点，决定了脑子里看到些什么，与文字表达了些什么往往无关。

- 画面表达：

画面表达已经是二维信息，如果加上景深与时间线，就是三维或四维信息。

其优点是：信息容量大，传递过程中的扭曲较小；

缺点是：观察者自主选择万千信息点中关注哪些忽视哪些，又把看到的信息如何理解与解读。

在拼凑所见信息时，拼接的方式决定了自己认为所见的结果。而被看见的信息点数量取决于个人觉知力的强弱。同一个画面或小视频，有些人可以理解 80%，有些人能看到 50%，有些人基于 30% 的所见，自己脑补扭曲后，记住的早已与原始信息毫无关系。

- 直接通过意识交流：

这种信息是多维信息。

优点是：在发送与传递过程中，失真与扭曲最小；

缺点是：因接收方有生存人格即心识、和角色人格即头脑的双重滤过系统存在，如果角色我尚且没能放下我执，那神魂意识交流就好像一个人站在隔音墙后边、另一个在喧嚣大街的另一边对他喊话。

很多人抱怨自己是被神遗弃的孤儿，其实谁的高我都是称职的父母，只不过角色总是心乱如麻，心猿意马下根本无法聆听内在的引领，也看不见各种明显的启迪。

正可谓：“说你又不听，听又不懂，懂又不做，做你又做错，错又不认，认又不改，改你又不服，不服你又不说，要我怎么办！？”

为了更清晰地表达这个概念，我们在这里做一些简化的陈述。

任何未物质化的有效信息，在任何时刻都依然作为潜在的物质形态存在。其中一些信息将在未来以物理形式显化，例如，当下仅存在于头脑中的计划，可能会在未来付诸实践，并转化为现实中的物体或事件。一些这样的信息将一次又一次地被利用。而另一些这样的信息将永远不会被利用。

现在，你应该明白，能量并不存储在任何特定的物理物体之中，而是蕴藏于其中的“观念形态”之内。换句话说，物理物体本身并不是以独立的方式存在的。然而，你们只能通过将庞大的实相信息转换为物理感官能够接收的形式，才能对其有所感知。

比如：某个男人从小就喜欢长发大胸的姑娘，一辈子换过多少任伴侣，都是同一个标准，真的做到了男人至死是少年。可是找年轻姑娘需要经济支撑啊，他多少次在脑海里想象过自己蒙面去抢银行，可是这辈子一直都是个瘦弱胆怯被女人掏空了身子的，别说去抢银行了，和健硕些的其他男人大声理论都没有过。

意向有：一过性意向、憧憬性意向、持续性意向、冲动性意向、代偿性意向和被植入的非自我意向。代偿性意向主要表现为做不到某事时，心里想象自己做到了，并借此体验对等体验带来的心理平衡。而被植入的非自我意向，

说白了就是被忽悠了，然后盲目地认同与服从他人的观点。比如被别人画大饼骗了、被 PUA 精神控制了等。

正如你们所知，伪装层中所有的物质实相都是由你们自己投影创造或构造的。你所看到的是你自己构建出的世界。然而，这并不意味着在你所感知到的事物背后或内部没有更深层的“真实存在”。所有的思想都由能量的波动组成，正如我们之前讨论的，所有实相都存在于一个供表现实相与显化实相的特定电性强度范围之内。



个人一生的所见所感虽然都是意识投影营造出来的，但这幻梦泡影并非幻觉，所有这些显化是需要能量和后台显卡与投影技术支持的。虽然缤纷的实相不过是“0/1”波动的显化，但想从念想的想法转化成可见的实相需要很多必备的过程，才能让波函数在被观察时坍缩成指定的显化状态。

当然这种显化的过程，需要漫长的学习与实践。有句话说，如果你的想法是对的，那为什么你无法实现自己的目标呢？很多人满脑子都是想法，肯实干的却不多，能做成并按预期做到的更少之又少，这就是为什么我们要在此反复经历实践的原因。

因此，每一个想法都具有实相，而这种实相，才是最根本的实相。

感官信息本身具有独立于任何特定物体的实相。这些信息拥有自己的电性强度。如果你能够调整自身意识至该强度，你将自动地将其转化为物理数据，并感知到一个物理对象。

我们都知道肉身的五感其可感范围其实少得可怜，对于 97% 能量波动构成的实相我们都是无感的。如何能有效地让内在实相被转化成可供角色在伪装层里真实体验的物相，这是一门学问与技巧。

很多人渴求心想事成，其实无论你想不想，你渴求的事情在多维实相中的其它平行位面上都在以对等体验的方式，被你这个角色经历着。那为什么你轮不到那些“好事”呢？其实答案很简单：你不配。这不是贬损或羞辱，而是实话。

矩阵会依据算法，按照不同玩家的行为习气，自动匹配角色经历怎样的实相，虽然所有可能性都是同时展开的。高等级的参与者，题目会更难，初始资源会更少，阻力磨难会更多，当然成就与收获也会更大。至于幼稚园中的小朋友，需要面对的只是每天唱童谣、做游戏、吃吃喝喝睡觉觉。阿姨疼、妈妈爱，最多就是小朋友抢玩具时会很生气。

如果您已经是高中生或大学生了，还在许愿渴望这样的人生经历，那对不起，神魂会对这样的诉求直接无视。但如果角色我想要挑战更高难度，想要经历更多挑战，那神魂就会开始兴奋，甚至高我都会主动为你调配更多协助与能量，支持你去挑战自我极限。

显化对于我们这一位面中的角色来说，就是把多重可能性中某一种真实存在引领到自己的体验中来，而技巧就是让自己在意识状态、能力水平、心智成熟上配能感知那一实相的能量频率场。

许愿是否有用？

有用——确定目标才能在人生路上的每个节点做出越发接近它的选择。

许愿是否有用？

没用——如果没有跟随热忱的实际行动，或行动的力度与持久度不够营造这一实相要求的最低能量显化标准或角色意识等阶，那你就无法在你渴望体验它为现实的那一节点上完成这一相应显化。

你的心愿越大，所需显化投入的能量也就越多，梦想成真对你的准入标准即自身基础属性的最低要求也就越高。

如果你的调频能力不够精确，那么你所感知到的就会是一个“伪物理对象”，

它在某些方面与正常物体有所不同。例如，它可能对你的某些物理感官而言是显而易见的，而对其他感官却不是。在这种情况下，仍然会涉及原子和分子的组织，但它可能只被你实现了部分的物质显化。

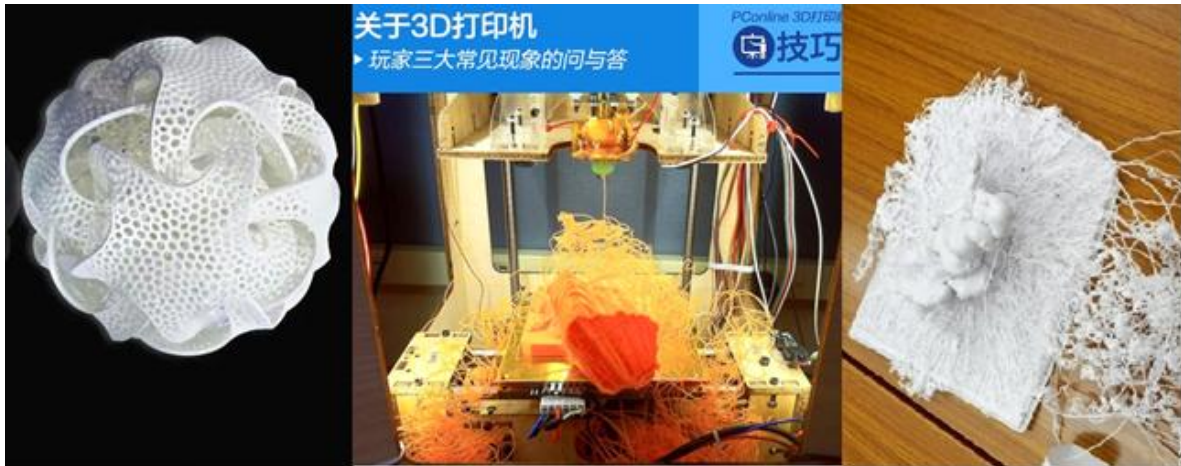


比如某些画面我们只能在特定的偏振光下看到其显像，而在普通条件下那些真实却是不可见的。在发现偏振光并制作出偏振光滤镜前，你把一台不断显示电视节目的液晶电视给谁看，对方都只会说那就是一张白板。

人类对实相的感知能力其实非常之窄，如果你把真实定义成肉身可感可知的才被自己接纳认可，那就会失去对 97% 实相的接纳与理解的机会。

真实与你个人是否认可、是否能感知到、是否理解都没关系，本真不以某人、某专家、某文明、某物种的当代认知能力作为是否存在的标尺。

伊斯博士提出，如果赛斯不能当众给大家表演一些似乎不可理解但可被科学解释的把戏，就不承认珍与赛斯的能力。而赛斯觉得自己不是来表演杂耍的，并且这些专家是否认可自己，在更大时间尺度上看，没有实际意义，所以赛斯一方面利用遥视每每把伊斯博士的行程想法都公诸于世，一方面却不积极主动地去讨好他、把珍变成在不同专家面前耍把戏的魔术师。



在显化构思时，如果你的意识聚焦能力、建模能力、可持续显化能力或其它相关能力还不熟练，那很可能完成的显化只是能量波在白噪音或与自己想象截然不同的扭曲现实，或者你的显化会直接落入了其它平行实相，成为其它自我的天降意外。

在意识聚焦的过程中，有两种常见问题：首先，在切换平行实相的过程中，自己落入了预期外的实相层，导致后续的体验与预期完全不同，这是一种调频聚焦失败；另一种是你想把某一实相经历导入自己的单人副本世界中，但因自己的行动力不够，投入的能量不足，引导没能完成完全显化，导致看着要成的事，突然以某种意外的形式而鸡飞蛋打。

目标明确、行动果断、坚定不移、持之以恒、全情投入，这是显化过程中必不可少的要素。很多学了吸引力法则的人，只做到了第一步，然后问：为什么显化失败？其实原因很简单：您不投入必要的行动力与显化所需的能量，靠空想是没用的。

不过话又说回来，即使你做到了前面所说的所有，你是否能最终显化成功，还要看你此生的主线剧情是如何安排的。如果你的期许会导致主线推进搁浅，那对不起，业余爱好要给主课让路。

人生主课不管是哪个领域的，没有一门会是让角色我可以幸福躺赢的。过不去的课题会反复出现，过去了的科目会提高难度。反正来这儿就是干这事儿的，想睡觉打游戏过一天，您就别来这红尘道场啊。

在我们的降神会中，我们同样是在操控能量，并通过它塑造出物体——这些物体可以被你的物理感官感知到。请原谅我的双关（微笑），但“整件事”一

一对物质的讨论（matter）本身确实令人着迷。我们至少需要几节课，专门探讨感官信息的真实性，以及物质本身在相对意义上的“非真实性”。

我们讨论的内容将包括三个方面，主要为了引导我们对“梦境中的物体”“幻觉中的物体”以及“物理物体”间的相似性和差异进行辨识性探索。



要理解为什么能在伪装物相层中随意显化莫须有的物相，就需要明白矩阵中的显化原理。当你明白在元宇宙里的一切包括自己都只是电子矩阵营造出来的伪相时，也就不难理解，心想事成言出法随是怎么做到的了。这些浅显的道理，在你对自己或伪装层还当真时，是怎么也无法接受与理解的。

我们之前说过，伪装环境中的实相可由人格自己的单人意向构成，可由小组交互构成，可由公共副本提供，前者是很私人的主动营造，后者是直接利用已有素材库中的交互共识来接纳平台营造好的场景与事件。这些被人格或矩阵营造出的物相世界都属于“梦境中的物体”，和你梦里经历的世界，没有什么本质的区别。

而幻觉中看到的物体，可分为两大类：

其一是，角色我看见了跨维度的其它平行实相或其它频率场中的实相，而认知水平无法“合理化”这一所见，故称其为幻觉。

其二是，角色我的脑逻辑意识，在某种原因的扰乱下，把脑中记忆库内的某些画面碎片胡乱拼凑成当前可被脑感知为真实的画面，导致角色脑无法区分哪些所见来自现实环境、哪些是自己脑内的固有记忆碎片再呈现。此类经历

一般发生在老年痴呆症、致幻品使用后、过度疲劳时等情况。此类所见所感并非内在投射的产物，而是角色我头脑中出现了显化错乱。

最后，物理物体间的相互关系，在矩阵中有物理规则引擎在维持着显化层中特有的某种物理法则。不同的伪装层，这一物理法则是不同的，所以我们当前这一位面上的所有物理规律，一旦切换到其它位面上，就未必还是如此了。比如重力、摩擦力、时间流速、惯力、沸点等。

在角色当前的生活里，这些规律是一种科学常识，好像就是如此并无可辩驳，但其实所有的这些科学认知都是基于你对这些常识的认同，如果当你知道这是自己的梦，那你就可以打破所有规则的限制，在自己的梦里实现瞬移、漂浮、飞行、穿墙、改变物质显化，最终达到言出法随的造物主境界。但前提当然是，你要成为自己“梦”中能清醒梦的觉悟者。这里说的“梦”包括角色我的夜梦和人格我的人生梦。



现在你可以休息一下。

(9:26 休息。珍解离如常。她最初的语速较慢，随后逐渐加快，眼睛也开始频繁睁开。她喝了一口冰茶，并抽了一支烟。9:35 以更活跃的方式继续。)

你看，除了在感知它们的个人认知之外，其实角色我所见的“幻觉物体”和所谓的物理物体之间基本没有区别。在我们那次实验性的通灵交流会上，由于当时的现场情况，和鲁柏那时尚且缺乏配合显化的训练，我们那时重新分配了一些能量。

在交流会期间，鲁柏扮演显化出的珍，其体重略微减轻了些，实际上差异极小。在鲁柏的帮助下，某些构成身体的能量，一部分被用来构建珍“变型大

手”的伪形实相。

再次强调，这些影像和你们认知中的任何物理物质一样真实。一旦能量被塑造出某种模式，该模式的“身份”就会被维持。如果这样更容易理解，你可以将其类比为记忆影像。不同的是，在许多情况下，这些影像可能从未以物理形式存在于现实之中。

你通过物理感官所感知的一切，当然是真实的，但这只是实相展现的一种形式。然而，如果你坚持认为只有物理信息才是真实的，那你就永远无法理解它所蕴含的深意。

如何定义“真实”其实是关键。在第四维中间层之下，由意识能量微粒构建出的所有梦之显化，不管以哪种形式完成的显像，只要经历者把其经历记忆成历经，那对于体验者来说，那就是真实的生命体验。而这些体验带来的经验与对认知的影响，在真实地塑造着体验者的心智与神魂认知架构。

什么是真实？角色我在伪装层里可触碰互动观察的就是真实吗？在梦里所见所感就是虚假吗？那些自己设想过、但没能经历的种种可能，真的就没发生吗？当你一觉醒来，当你从角色我中死回梦宇宙，回想自己经历过的一切，哪个是真实、哪个又是虚假呢？

活得太当真时是无法看到本真的，活得太不当真时，你来这儿瞎耽误工夫又是干嘛来呢？

《借假修真，借事修人》

借雨洗尘烟，真意润心田。借光照我身，真情燃吾心。

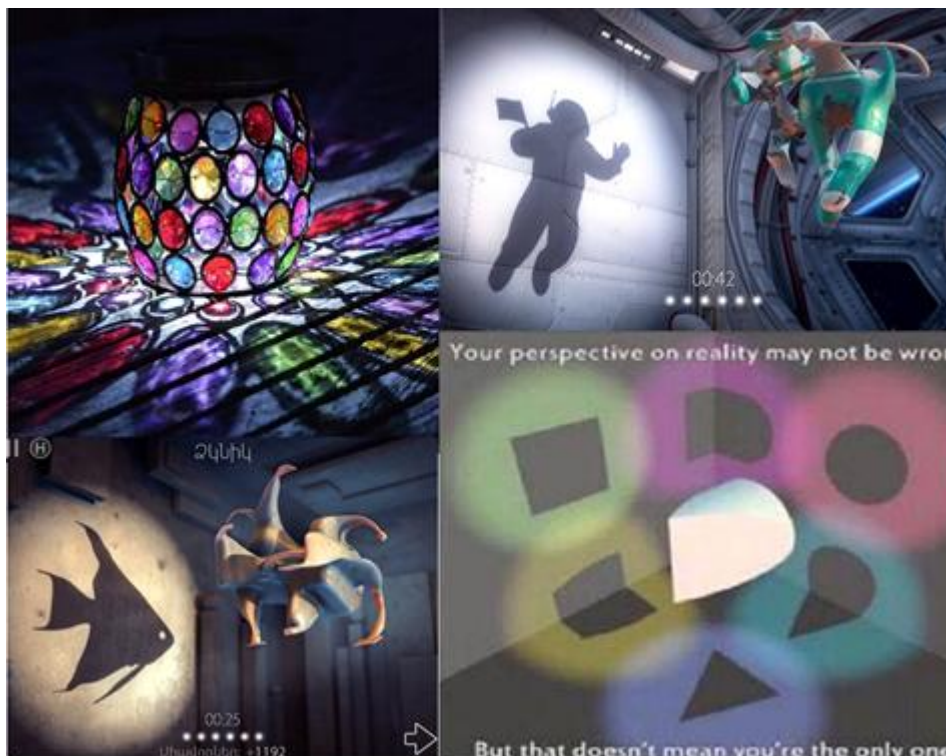
借书传智慧，修得心性静。借梦寻真我，修得灵魂清。

借假寻真情，育得爱意浓。借事塑人格，修成品德深。

红尘世间虚，真心与真情。世事中悟真，修得圆满心。

实相不断地改变其形式，以便认知自身。它塑造出各种意识形态，并赋予它们不同的感知系统。每一种意识都会以不同的方式感知实相。而就物理感官而言，你所看到的一切都是合乎逻辑的。但所有这些现象背后的“心理”或“精神能量”，才是唯一的根本实相。

（珍的语速此刻变得快速而有力，她用了许多手势，眼神深邃，有时会睁得很大。她再次点起了香烟。）



当观察者在某一特定位面里管中窥豹时，其所见确实是实相投影中某一片面里的“真实”，但这真实与真相往往相差甚远。不同观察者在不同位面利用不同角度所见的真相，都只是个人所见的投影，并且这些投影又在观察、解读、理解、比对中遭遇了个人的认知扭曲，所以其实不管你是处于个人实相还是公共实相中，你始终都只是活在自己认知构建出的世界里，你的所见所闻可以和他人类似，却没谁是全然相同的。

只有从角色我的感官世界里解离出来，借由内在多维自我的不同视角获取到全局视野，我们才有可能真正地了解与理解事实的本质与本真，并借此认知到没有扭曲的真相。所以说当局者迷旁观者清，退一步海阔天空，拉开距离才能获得更好的全局视野。

在将内在的信息翻译成外部感官术语时，总会有一些扭曲是绝对无法避免的，因为角色感官系统所使用的感知方法会自动给所感知的东西完成渲染。

比如人眼只有三色感光神经束突，而这三色怎么也无法拼凑出紫色来，可是我们又真切地可以看到紫色，这是为什么呢？这里就涉及到脑补。当视神经

传递给脑感知的光频信号里有无法识别的频率时，就会被脑补成紫色。所以我们的顶轮是紫色的，底轮是红色的，因为低于红色的光我们是看不见的，而高于蓝色的光，我们都自动脑补成紫色。

再比如，人的清晰有效视野其实只有眼前正前方的 15 度角，那就奇怪了：明明可以看到近乎 160 度角的东西啊！是的，剩下这 145 度空间内的景象，也都是脑用之前看过的记忆，帮你补全合成的。你会不定期不自主地左右看看，好刷新这些被自己脑补的画面。

所以在看跨维度实相时，需要学会用余光看，用失焦技巧看，这样才能最大化地利用脑补能力，让自己感觉看到了跨维度实相。至于你是真的“看”到了，还是自己脑补出来的，对于角色我的感知来说，其实无差。

你们在梦境或出体体验中所看到的物体，以及所访问的地点，本质上与任何物理对象或物理场所一样“真实”，因为二者都是被梦宇宙电子矩阵生成的投影，而从根本上来说，这两者都不是真正的“基本实相”。

当你试图将某个概念翻译为可被物理感知的形式时，扭曲就已经发生。内在感官不会扭曲信息，但一旦你试图将这些信息传递为可被角色我感知使用时，某种程度的扭曲就会无法避免地介入其中。

通灵会期间显现的影像，与房间中的任何其他物体一样真实。如果当时你们三人中的任何一位手持相机，都可以将其拍摄下来。（珍微笑，眼神深邃。赛斯提到三个人，是因为比尔·麦克唐纳是这节课的见证人。）

我之前曾简要提及镜子中显现的形态。那种可见物相的显化其实又是另一回事，某种程度上更接近你之后经历的某些体验（参见第 219 节）。即使面对那样的形态，你仍然会在某种程度上捕捉到其中的概念，并试图将这些数据转化为你们位面中的物理术语。这种合理化解释的尝试必然会为其带来扭曲，然而，没有这些扭曲，你们就无法在有意识的状态下感知这些信息流中蕴含着的的数据。在所有情况下，正是这些扭曲形成了你们感知到的物理伪装模式。



高维能量波首先要在中间层中被转化成梦宇宙矩阵可用的代码，然后再坍缩成一维实相里的物相，好供角色在确定性中展开生活。如果角色必须面对同时性里的所有可能，并同时感知这些可能的同时展开，那角色我的逻辑脑会因信息过载而崩溃。更无法透过选择而了解自己的抉择是如何产生涟漪的。

这就好像是开卷考试与闭卷考试的差异，如果每个学生都带着智能手机用着AI搜索引擎做题，那孩子们根本无法知道自己到底掌握了哪些知识与能力。之前赛斯告诉过我们，在高维中有三个两难问题：

- 1、不给人格片段独立意识，就无法培养其成长；给了它独立意识，就有可能因叛逆把大量的能量与时间消耗在内耗中。
- 2、让人格片段拥有全然的认知，它就不会沉浸在功课里；不给予全然认知，角色光摸索真相就会耗费掉大半生的精力。
- 3、不进行多重平行自我意识分化，就无法同时对多面性展开对等体验；而进行了多重平行自我意识分化，又要面对各自为政纷争混乱的冲突局面。

以下内容与信封透视有关，珍透视了一把枪的枪证，结果描述中出现了很多扭误，主要原因如下。

现在我们来查看一个典型的潜意识扭曲案例，展现得淋漓尽致。

鲁柏本能地抗拒枪支与杀戮，因此，当这些本应准确呈现的视觉信息传递给珍时，她的大脑迅速而强烈地将其重新塑造，以符合她的固有信念。这种扭曲在不同阶段以不同方式呈现，比如，在信封打开后，鲁柏执意认为自己看到的是一头驼鹿，而不是标签上的鹰。

（在珍提供信封信息时，我并未察觉任何异常。她闭着眼睛，语气平静而自然，像往常一样。我唯一注意到的，是窗外的暴风雨。）

令人惊讶的是，这种扭曲并不少见，每个人都有自己愿意和不愿面对的，任何此类合理的信息都会被扭曲，很少有例外。在内我传递与角色认知不符的信息时，内在信息要不被完全拒绝转译解释，要不就完全被扭曲篡改。

你看，由于鲁柏的意识深层排斥枪支，在他看来，枪支象征着毁灭，是一种带有明确意图的破坏。因此，在他接收视觉信息时，枪标签上的鹰形图案被潜意识扭曲，变成了一位女性和孩子的形象，在这一语境下，这一形象无疑象征着创造力。他一开始确实试图保留部分原始视觉信息，但当潜意识认为有必要时，这些信息也会被抹去，以符合其固有的倾向。

此外，这把枪是在国家危机期间购买的，因此无论如何，它都与当时的恐惧氛围紧密相连。

“蓝色”实际上指的是打字机。它是在同一家商店购买的，当时鲁柏下意识地试图以一个测试物品来替代另一个。

（我们也想到过这一点，因为这台打字机确实是在大约同一时间、从同一家商店购买的。）

“侧开口”这个词本身对鲁柏来说是中性的，但他却倾向于从字面意义去理解，将其联想到小的透明长方形或方形。

我提供给他的信息本身是准确的，但在潜意识层面，它被有意扭曲了。“费用”确实指的是枪支的价格。而“黑色”以及负面的联想，则完全源自他自己对枪支的一贯看法。

我不断尝试用短语引导他回归正确的理解轨道，比如强调那些女性形象只是“形状”。然而，这个信息并没有成功传递。我们的朋友对自己不愿面对的事物完全视而不见。

这恐怕是我见过的最典型的潜意识扭曲案例之一。

在我们开始伊斯博士资料之前，你可以休息一会儿。

(D70、E59)

(9:57 休息。珍解离如常。她充满活力的表现一直持续到休息之前。语速快而有力。

现在是进行第 70 次伊斯博士实验的时候了。实际上，这次实验是对昨晚未进行内容的补充。珍的语速放缓，她双手抬起，放在闭着的眼睛前。10:04 继续。)

现在，请给我们一些时间进行伊斯博士的资料。以下是意相。

白色的片状物，类似于雪花。我有一个圆形玻璃球的视觉印象，是那种老式的水晶球。当你把它倒过来时，玻璃球内会充满飘落的雪花亮片。

实验物品有些类似于这个，但并不完全相同。我认为它比水晶球更大，放在一张铺着白色桌布的桌子上。我相信伊斯博士最近收到了一批书。

关于他明年是否仍会留在同一所大学，似乎还存在一些不确定性。他本人有些犹豫，也存在一些猜测。

可能与胶水有关，或许他身边有一罐胶水，或者他正在进行某项需要使用胶水的工作。还有一些由轻质木材制成的框架。

你有信封给我吗？

（“是的。”



第 59 次信封实验的实验对象是一张标签，这张标签曾附在我们于 1962 年 10

月购买的一支步枪上。珍自那以后就再也没有见过这张标签。请参见临摹图。标签印刷在典型的卡片厚度纸张上，使用红色和黑色两种颜色。正面镀有金色，挂绳是红色的。该物品被密封在通常使用的双层信封内，夹在两张和往常一样的卡纸之间。这次实验的结果非常不同寻常，赛斯对此涉及的机制进行了详细解析。

珍在 10:12 暂停，然后在未睁眼的情况下从我手里接过了我们第 59 次实验的信封。她短暂地将信封按在额头上，随后放到膝盖上，然后又重新举起，按在额头上。）

请稍等。我有一个印象，与 M 开头的某个东西有关。或许我们稍后可以回到这个话题。它似乎与一个听起来像 much 或 munch 的单词相关。

我有一个空白区域的印象，也许有边界。

两个人的印象：其中一个弯腰或俯身，也许是一个女人；另一个个头较小，二者相对而立。其中一个人略微高一些，或者说就是较高的。

这两者可能是物体或象征性的代表，而不一定是人。但我有两个女性的印象，并且无论如何，这两个物体似乎是一起的，可能位于物体的下部中心。（珍闭着眼睛，用手中的信封做出手势，信封的长边平行于地面。）

也许有数字 4 和 7，但我不确定，它们与左上角有关。（珍再次做出相同的手势。）

与某种初始费用相关。物体的底部印象是一排非常小的长方形或正方形，一个接一个地排列，色彩明亮，但轮廓由较深的颜色勾勒出来，就像某种透明材料一样。

有一种深色的印象，类似于底片。数字 5、6.....

（先前已经开始下雨，而此刻暴风雨全面爆发。据后来的报道称，这是当地 16 年来最严重的雨雹风暴。我们起居室的窗外有一个大露台顶棚，覆盖着铝制屋顶。雨水落在上面通常会发出令人愉悦的声音。然而现在，冰雹敲击屋顶的噪音如此巨大，以至于我几乎听不到珍的声音，尽管她只坐在离我三英尺远的地方。我几乎想要终止这节课，但因为似乎仍然专注于继续，所以我也跟着坚持下来。噪音过于喧嚣，我不得不请她重复一些信息。）

J，或者可能是六月（June）。它与某个机构有关，并且与数字 1471 相关。

（珍停顿了一下，将信封放在膝盖上。）

你有什么问题吗？

（“这两个人是谁？”）

我有一个印象，或许是一个女人和一个较矮的女人或孩子。这个印象与形状有关。他们似乎在弯腰或俯身。

（“物体与哪些颜色有关？”）

我提到的印象是深色，也许是紫色。还有一种棕褐色调。也许是一条蓝色的裙子，或者说，我所感知到的女性形象本身是蓝色的。

（“你能详细说明一下初始费用吗？”）

只是一个费用，仅此而已。

（“你想给这个物体命名吗？”）

我有一个印象，它是一张图片或某种透明片，或者与之有很强的关联。也就是说，如果这个物体本身不是图片或透明片，那么它似乎也与之一同出现。

我再次感受到长方形或正方形的印象，这些形状横贯底部（手势），周围是深色区域。还有数字9。

如果你没有更多的问题，你可以休息一下。

（“好。”我本可以问更多问题，但雨雹声太大，以至于我几乎听不见珍说话。

10:27 休息。珍解离如常。她在两次实验中都闭着眼睛，语速还算均匀。令人惊讶的是，她的声音并没有因此提高到足以盖过暴风雨的程度。珍说暴风雨没有影响到她，这可能也是她没有提高音量的原因。她显然听得清我说的话。

像往常一样，休息时我和珍回顾了这些数据，试图找出与实验物体的关联。在休息后的分析过程中，如果没有赛斯的帮助，我们对这些数据感到非常困惑。也就是说，我们可以推测导致诸多扭曲的可能原因，但具体成因仍知之甚少。

由于我们能从数据中挑出一些似乎与实验物体相关的内容，我们认为赛斯确实准确地感应到了实验物体本身，而珍对数据的翻译在大部分时间里受到了扭曲。因此，下面只列出我们认为与实验物体相关的数据部分，其余部分将在休息后由赛斯澄清。事实上，我们发现这次实验非常有趣，并且在整个实

验系列中显得独一无二。

然而，仍然有一些线索可以参考。当珍打开双层信封，看到物体的正面时，她立刻宣称上面的图画是一只驼鹿。实际上，那是一幅黑色线条绘制的老鹰图案，并且细节丰富。我们围绕这个分歧讨论了一段时间。珍坚持认为这幅画代表一只驼鹿，她把老鹰展开的翅膀解读为某种风格化的鹿角。我在图上简单勾勒了一下，虽然其中细节不多，但实际物体上的绘图非常精细，甚至包括翅膀上每一根羽毛。在这一点上，除非从最抽象的角度去理解，我很难看出老鹰和驼鹿之间的联系。

我们很容易达成共识，即珍之所以看到驼鹿而不是老鹰，是因为她主观上想这么看。从理性上讲，她同意画的是一只老鹰，但她仍然坚持自己看到的是驼鹿。

两天后的6月11日星期六，当我开始整理这些笔记时，我再次把信封里的物体拿给珍看。她对这幅画的看法没有改变，仍然认为画的是一头驼鹿，并解释说，鹰的翅膀是某种风格化的鹿角。至于翅膀或鹿角以外的部分，她表示并没有看到任何“特别”的地方能表明那是一只老鹰。

当她看到物体并将老鹰识别为驼鹿后，珍立刻表示，最初提到的M和“munch”这两条信息，适用于驼鹿的概念。

以下是几个与实验物体本身相关的要点。赛斯同意确实有一些信息是在整体扭曲中被成功传达出来的。

“一个空白区域的印象，也许有个边界。”物体背面的底部确实有这样一个相对较大的空白长方形区域：一个用框线圈出的地方，供填写价格。然而，物体上并没有实际显示价格。

“两个人的印象，一个弯腰或俯身，趴下……这些可能是物体或者是代表物，而不一定是人，但我有两个人的印象……无论如何，这两个物体似乎在一起，可能位于物体的下方中央，以这样的方式握着物体。”这些是这组印象的后续摘录，之所以在此给出，是因为珍认为这里的“弯腰”印象来源于老鹰的翅膀向内弯曲、彼此向下靠拢的方式；它们在底部汇聚或紧邻，位于物体的中央。珍以长边水平的方式握着信封，但当时我们并不知道物体在信封内的具体位置。标签可能只是上下颠倒了，这或许导致赛斯提到了“下方中央”。

“与某种初始费用有关。”我们在1962年10月购买了步枪，这对我们来说是一笔初始支出。在此之前，我们没有任何武器、弹药或清洁设备等。

“物体底部的印象是，有非常小的长方形或正方形……”物体的背面上印有“侧开装弹口，方便快捷装弹”这句话。当珍读到这句话时，她立即表示，这就是她先前提到的印象来源，尽管这个印象有所扭曲。但珍主观上对此深信不疑。

“与一个机构有关。”我们认为这个印象过于笼统，不过我们购买步枪的商店确实是一家机构，它是美国东北地区的一家连锁店。

“……一个女人和一个较矮的女人的印象。……这个印象与形状有关。她们似乎在弯腰或俯身。”这是对我第一个问题的回答，关于这两个人。珍再次表示，她认为这个“弯腰”的想法来源于老鹰翅膀的弯曲。

“一笔费用，仅此而已。”第三个问题试图获取关于“初始费用”这个印象的更多细节。如前所述，购买步枪是一笔初始费用，确实花了一些钱。

“我有一种印象，它是某种图片或透明物，或者与之有很强的关联……”这是我的第四个问题，询问赛斯是否可以命名这个物体。实际上，物体上确实有一幅图画。根据赛斯在休息后的说法，他传递给珍的数据是准确的，但在珍的翻译过程中被扭曲了。

“还有数字9。”物体背面左上角确实印有一个非常小的编号：Part 999-30。

珍在晚上11点恢复，微笑着，眼睛频繁睁开。暴风雨已经再次平息。）

（编者注：前后内容顺序有调整。）

（“晚安，赛斯。”11:11结束。珍解离如常。她的语速很快，眼睛经常睁开。课程结束时，她仍然坚持认为那是一头驼鹿，而不是老鹰，尽管她承认，从理性上来说，那确实是一只老鹰，因为我这么说。珍提到，可以把物体展示给其他人，让他们发表意见。

正如前面所述，两天后的今天，即6月11日，她仍然持有同样的看法。她今天再次建议我们向其他人展示这个物体。）

第 266 节 浓缩提要

你们想要一些信息来解释你们第一次实验性降神会的结果。这发生在我们第 11 节课时。

为了你们能更好地理解我今天的主题，有必要先理解我们关于物质构造的资料。接下来我们也将很快开始对“感官的本质”进行剖析与思考，这些信息也将有助于回答你们对通灵原理和跨维度信息传递、改变实相显化等运作机制的问题。

例如，关于那第二对手指，或者说手指的组合，这些并不是所谓的灵魂之手。我们在矩阵的后台操作能量显像代码，并借此改变伪装层中投射物相的显化所见，将其形成为伪物质。这些是次要的构造，如果你还记得之前所给出的主要和次要构造之间的区别的话。



现在，请耐心听我说，因为这里需要一些新的背景资料。

所有的物质首先存在于“意识的念想概念”或说“心智图像”中。这个概念或心智图像具有独立的实相，并充满了能量，而且这种能量永远不会被撤回。只有当内在信息被投送显化在物理伪装系统内时，角色我才可能感知与接受到它。

正如你所知，这严重限制了你对真实的理解。

我们在这里做一些简化的陈述，以便清晰地表达这个概念：

任何未物质化的有效信息，在任何时刻都依然作为潜在的物质形态存在。其中一些信息将在未来以物理形式显化，例如，当下仅存在于头脑中的计划，

可能会在未来付诸实践，并转化为现实中的物体或事件。一些这样的信息将一次又一次地被利用，而另一些这样的信息将永远不会被利用。

现在，你应该明白，能量并不存储在任何特定的物理物体之中，而是蕴藏于其中的“观念形态”之内。换句话说，物理物体本身并不是以独立的方式存在的。然而，你们只能通过将庞大的实相信息转换为物理感官能够接收的形式，才能对其有所感知。

正如你们所知，伪装层中所有的物质实相都是由你们自己投影创造或构造的。你所看到的是你自己构建出的世界。然而，这并不意味着在你所感知的背后或内部没有东西。所有的思想都由能量的波动组成，从我们的讨论中你可意识到，在所有现实存在的电力强度范围内都存在着供表现实相与显化实相的电强度。



因此，每一个想法都具有实相，而这种实相，才是最根本的实相。感官信息本身具有独立于任何特定物体的实相。这些信息拥有自己的电性强度。如果你能够调整自身意识至该强度，你将自动地将其转化为物理数据，并感知到一个物理对象。

如果你的调频能力不够精确，那么你所感知到的就会是一个“伪物理对象”，它在某些方面与正常物体有所不同。例如，它可能对你的某些物理感官而言是显而易见的，而对其他感官却不是。在这种情况下，仍然会涉及原子和分子的组织，但它可能只被你实现了部分的物质显化。

在我们的降神会中，我们同样是在操控能量，并通过它塑造出物体——这些物体可以被你的物理感官感知到。请原谅我的双关，但“整件事”——对物质

的讨论 (matter) 本身确实令人着迷。我们至少需要几节课，专门探讨感官信息的真实性，以及物质本身在相对意义上的“非真实性”。

我们讨论的内容将包括三个方面，主要为了引导我们对“梦境中的物体”“幻觉中的物体”、以及“物理物体”间的相似性和差异进行辨识性探索。

你看，除了在感知它们的个人认知之外，其实角色我所见的“幻觉物体”和“所谓的”物理物体之间基本没有区别。在我们那次实验性的通灵交流会上，由于当时的现场情况，和鲁柏那时尚且缺乏配合显化的训练，我们那时重新分配了一些能量。

在交流会期间，鲁柏扮演显化出的珍，其体重质量略微减轻了些，实际上减轻得很少。在鲁柏的帮助下，某些构成身体的能量，一部分被用来构建珍的变型大手的伪形实相。

再次强调，这些影像和你们认知中的任何物理物质一样真实。一旦能量被塑造出某种模式，该模式的“身份”就会被维持。如果这样更容易理解，你可以将其类比为记忆影像。不同的是，在许多情况下，这些影像可能从未以物理形式存在于现实之中。

你通过物理感官所感知的一切，当然是真实的，但这只是实相展现的一种形式。然而，如果你坚持认为只有物理信息才是真实的，那你就永远无法理解它所蕴含的深意。

实相不断地改变其形式，以便认知自身。它塑造出各种意识形态，并赋予它们不同的感知系统。每一种意识都会以不同的方式感知实相。而就物理感官而言，你所看到的一切都是合乎逻辑的。但所有这些现象背后的“心理”或“精神能量”，才是唯一的根本实相。

在将内在的信息翻译成外部感官术语时，总会有一些扭曲是绝对无法避免的，因为角色感官系统所使用的感知方法会自动给所感知的东西完成渲染。

你们在梦境或出体体验中所看到的物体，以及所访问的地点，本质上与任何物理对象或物理场所一样“真实”，因为二者都是被梦宇宙电子矩阵生成的投影，而从根本上来说，这两者都不是真正的“基本实相”。

当你试图将某个概念翻译为可被物理感知的形式时，扭曲就已经发生。内在感官不会扭曲信息，但一旦你试图将这些信息传递为可被角色我感知使用时，

某种程度的扭曲就会无法避免地介入其中。

通灵会期间显现的影像，与房间中的任何其他物体一样真实。如果当时你们三人中的任何一位手持相机，都可以将其拍摄下来。（比尔·麦克唐纳是这节课的见证人。）

我之前曾简要提及镜子中显现的形态。那种可见物相的显化其实又是另一回事，某种程度上更接近你之后经历的某些体验（参见第 219 节）。即使面对那样的形态，你仍然会在某种程度上捕捉到其中的概念，并试图将这些数据转化为你们位面中的物理术语。这种合理化解释的尝试必然会为其带来扭曲，然而，没有这些扭曲，你们就无法在有意识的状态下感知这些信息流中蕴含着的数据。在所有情况下，正是这些扭曲形成了你们感知到的物理伪装模式。



以下内容与信封透视有关，珍透视了一把枪的枪证，结果描述中出现了很多扭误，主要原因如下。

现在，我们来看一个典型的潜意识扭曲案例，展现得淋漓尽致。

鲁柏本能地抗拒枪支与杀戮，因此，当这些本应准确呈现的视觉信息传递给珍时，她的大脑迅速而强烈地将其重新塑造，以符合她的固有信念。这种扭曲在不同阶段以不同方式呈现，比如，在信封打开后，鲁柏执意认为自己看到的是一头驼鹿，而不是标签上的鹰。

令人惊讶的是，这种扭曲并不少见，每个人都有自己愿意和不愿面对的，任

何此类合理的信息都会被扭曲，很少有例外。在内我传递与角色认知不符的信息时，内在信息要不被完全拒绝转译解释，要不就完全被扭曲篡改。

你看，由于鲁柏的意识深层排斥枪支，在他看来，枪支象征着毁灭，是一种带有明确意图的破坏。因此，在他接收视觉信息时，枪标签上的鹰形图案被潜意识扭曲，变成了一位女性和孩子的形象，在这一语境下，这一形象无疑象征着创造力。他一开始确实试图保留部分原始视觉信息，但当潜意识认为有必要时，这些信息也会被抹去，以符合其固有的倾向。

此外，这把枪是在国家危机期间购买的，因此无论如何，它都与当时的恐惧氛围紧密相连。

“蓝色”实际上指的是打字机。它是在同一家商店购买的，当时鲁柏下意识地试图以一个测试物品来替代另一个。

（我们也想到过这一点，因为这台打字机确实是在大约同一时间、从同一家商店购买的。）

“侧开口”这个词本身对鲁柏来说是中性的，但他却倾向于从字面意义去理解，将其联想到小的透明长方形或方形。

我提供给他的信息本身是准确的，但在潜意识层面，它被有意扭曲了。“费用”确实指的是枪支的价格。而“黑色”以及负面的联想，则完全源自他自己对枪支的一贯看法。

我不断尝试用短语引导他回归正确的理解轨道，比如强调那些女性形象只是“形状”。然而，这个信息并没有成功传递。我们的朋友对自己不愿面对的事物完全视而不见。

这恐怕是我见过的最典型的潜意识扭曲案例之一。

第 267 节 罗的独处练习，感官伪装与显化能量， 伊斯遥视 71，信封透视 60：秋海棠速写

1966 年 6 月 13 日 星期一 晚 9 点

（今晚课程的部分内容因其涉及个人隐私而被省略（注：见本节最后一部分私人课。））

珍开始讲话时眼睛是闭着的，但几乎立刻就睁开了。在课程的大大部分时间里，她的眼睛都睁得很大，而且比平时看起来更深邃。她大部分时间都直视着我，伴随着许多手势，面带微笑。因为窗户开着，她的声音比平常略显低沉。

三年前，当这些课程刚刚开始时，珍最初是通过通灵板进行的，并且在上课时，她总是不停地在房间里踱步，那时她的眼睛始终睁着。这种状态持续了一年多。后来，当她改为坐着为赛斯传递信息时，她的眼睛会闭上。而现在，她似乎正要结束这个阶段，或者至少在进行某种调整。）

到现在为止，珍表现出过四种不同的通灵状态：

- 睁着眼快速走动并说话。

在很多通灵技巧中，这类手段很常见，比如萨满的跳唱、土耳其的旋舞、南美的围着篝火跑圈、藏地的金刚舞，都是此类技巧。主要就是让角色我在反复快速重复的动作中，把注意力集中在引领身体动作上，进而进入一种重复导致的迷离，松懈对内我信息的甄选屏蔽。

- 禅坐是另一种通灵境界。

这时意识内守，端坐如钟，无人无我，信口开河，大多数无意识书写与附体说事都是用的这类方法。这需要更熟练的自我解离技巧，让角色我持续维持在一种类似于醉酒又清醒的状态里，感觉人是恍惚的，但思绪却犹如泉涌，至于自己在说什么、哪来的这些思绪，连自己都不清楚、也没印象。

- 第三种我叫它现实版的清明梦。

自我的意识旁观着自己的角色在那里运作如常，但明确地知道，那是自己又不是自己。把角色肉身的控制权安然地交托给其它人格来操控，借此角色有了生动的面目表情、肢体语言，甚至会哭会笑、会做出某些很个性化的私人

招牌动作。一般替家属通灵找过世亲人叙旧的通灵师，会首选这类解离方式，好让来问事的家属能快速确定眼前的这个通灵师体内此刻确实是自己离世后的至亲密友。

- 最后一种通灵方式比较简单，信息传递方式因手段的局限性也很粗犷，这就是塔罗牌、通灵板、碟仙或其它道具类，占卜问事。

此类通灵方式最容易成功，但相应“号召”来互动的灵体九成以上是附近的滞留灵。所以用这种方式来体验非唯物主义经验是可以的，不过请神容易送神难，打开通道招惹来的“东西”，有时未必如你所愿、说送走就能送走的。要是遇到些话痨或执念重的，给出的信息不但对人生没有帮助与启迪，还会引导着外求外祈者，最后自尽去与它作伴。

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

现在，我们将马上继续上节课中展开的讨论。

（微笑）不过首先，我想给我们的朋友鲁柏提一个小建议。这是我替你说的，亲爱的约瑟。我建议下午不要打扰罗，除非是有极特殊的事情。事实上，如果鲁柏能想象约瑟是在外工作，那将是最理想的情况，而他应该能够做到这一点。

罗不受打扰的独处时光对约瑟来说非常重要。鲁柏当然也知道这一点，但珍常常会忘记。如果珍能理解并愿意的话，罗可以关上卧室的门好让自己处于独立空间内，这样在工作时间内，公寓就可以被巧妙地一分为二。我不明白为什么你自己没有想到这一点，或者为什么一直没有付诸实践。

空气中弥漫着季节性的兴奋，但很快就会恢复到更正常的状态。我希望你能够理解我替你说出的这个提议。

（“是的。”）

因为通常鲁柏都会认真遵循我的建议。

你看，那只鸟的事件让鲁柏非常难受。他尽力不去打扰你约瑟的自我心灵时间，但从情感上来说，鲁柏觉得整个世界在那一刻都应该为帮助“他的”鸟而停下来。

（今天，我们的猫几乎杀死了一只小知更鸟，而珍正试图把它救活。）

这件事只是最近一系列打扰你私人时间的事件之一。因此，我确实建议你，约瑟，能拥有不受干扰的工作时段，因为内在意识流需要保持稳定的、持续的流淌，才能高效而减少扭曲。

我们现在都有在网络上下载大程序的经验：如果你的机器与网络配置很好，可能一个大项目下载两小时也就达成了；如果你的网络或主机较落后，可能要下载两三天工夫。要是在下载过程中，你因等着无聊，一会儿用流量看看视频，一会儿去逛逛网店，一会儿玩玩网络游戏，结果几个小时过去却发现下载失败了，因为大量的数据包遗失，下载断点没能接续完整。

过了初学阶段有所小成的心灵工作者，自身的意识通道和意识流的稳定性本来就还很差，流量上传下载都是按字节单位来计算的。这时如果总是被家人、俗事、宠物分心打断，那很容易无法再找到感觉，或根本无法接续之前的灵感。

一般人进入稳定的心流状态需要 20 到 40 分钟的沉浸准备，让纷飞的心猿意马安抚下来，但是从境界中被搅扰出来却很容易，一个心绪不宁，头脑就会重新上线当家做主。所以家里有小孩、有宠物、有不会、不能、不愿独处的伴侣的、有不支持不理解修行是怎么回事的家人的，很难有大成就。

如果你看过《骇客帝国 4》就会知道，在矩阵中女主在破幻的关键节点上，“丈夫与孩子”就会跳出来，说出各种需求与牵挂，尝试打断女主的意识觉醒，如果女主那时当真了，也就又被矩阵封闭回其“楚门的世界”里。



很多女孩习惯了自己是家庭关系里的重心与轴心，在思想上认为“我可以不

理你，那是独立，但你不可以不秒回我，那是不爱”。任何时候如果联想“感到”被疏离被冷落，就会不停找事，来一遍遍证明男人是在意自己的。就好像罗的妈妈，不停地骚扰儿子们的生活，来证明自己还是被爱着的。

此类反应，在女性意识觉醒时也会发生：丈夫或孩子会设法制造各种事件与事情，让你无法达成解离，看破幻相。



矩阵控制女性的方式方法其实很简单，首先植入单身焦虑，然后一次次搞大肚子，剩下的就交给各种牵挂与不舍就 OK 了。很少有女性在人生的过程中，能发现自己、自己的丈夫，还有所谓的孩子其实不过是梦宇宙电子矩阵中的代码产物。

当然体验女性角色，生育与抚养是必须要经历一次的人生功课，但这不是每次都要反复达成的必须。养育众多与洁身自好作为对等体验，各自有其领悟。但其实在梦醒一刻，其结果都是一样的，尘归尘土归土，一旦你放下了，你自我意识营造与经历的一切也就从坍塌的实相重新回归到混沌的波函数态，一切化为万千可能中的一束光，实无一物。



不过，现在整栋公寓中总体的情感氛围是健康的。如果你们能学会控制自己，不相互干扰，你们就能更充分地利用当前的情感活力。因为这一春季的能量充满活力又平衡稳定。

正如我之前所说的，肉身的感官信息确实被体验成一种“实相”，但这种“实相”并不驻留在物体之中。在伪装层中可见的“物体”只是对基本实相的一种解释。这些维持显化的能量源自于意识的思想。

换句话说，维持显化“物质实相”的原始能量恰恰源自于那些无形之相，那些内在投影蓝图因其本质而不出现在伪装层的物质框架中，但就是它们赋予了物质框架生命和可见的实相。



意识体的一念无明，引发其渴望探究的意愿；然后透过布局与铺陈，生成相应的状态与环境，引导角色我进入指定“状态”与局面；之后观察在这样的状态与局面下，如何做才是智慧的正解。那些成功的解决方式与失败的解决体验，对意识体来说都是宝贵的认知素材，但在万千可能中，成功的解决方式真的只有一种吗？

失败后是否可以逆风翻盘，让所谓前期的失败成为冲顶的蓄力资本？所以，高开低走或越挫越勇都有可能，故而未到结束，谁都无法预判坚持下去会是山穷水尽还是柳暗花明、是一路高歌还是峰回路转。

我们确实是活在自己的梦里，但若因此而轻视它，你就白来了。可是如果你要是把它太当真，你也就因无所觉悟而瞎忙乎一场。

在过去，投胎都是事后反省，设法下次更正，可是入局又迷，结果收效甚微。所以赛斯所在的教研组提出了改革方案，并亲身实践：如果让角色我能在生活中保持觉知力，并据此日省吾身，在清明通透的意识状态下走过人生历程，是否能更好地达成多重自我意识的自洽与神智完形成长。

（停顿，珍做了手势，并闭上双眼。）

你看，没有“东西”是独立存在于“那里的”。然而，在维持物相显化的过程中，其内部却有某种东西是独立存在的，角色通过外部感官以高度扭曲的方式感知显影后的“实相”。



内在感官可以、也确实能够以未经扭曲的方式感知这些“真实的存在”。你的大脑本身就是用来处理与生成伪装模式的。它只能翻译和解读那些“似乎”是肉身感官感受到的证据。脑子无法超越自身去体验真实的实相，（微笑）然后发现它其实就是它试图研究的对象。

角色脑和这桌上的玻璃杯都是一样的，是伪装层中的投影显化（指着桌面），头脑能认知的知识必须通过物质系统来获得。但心灵却是未经伪装的，它能感知与理解未经伪装的感官信息实相，或者说它能看到显化存在的能量。心灵可透过物体的表相看到显化它的能量。

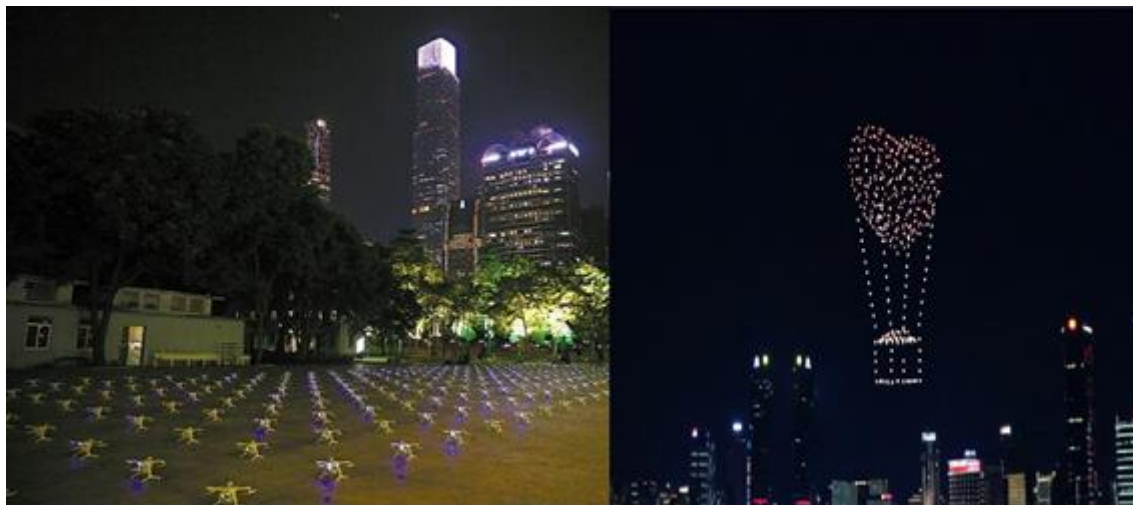


你可以在理智上理解我告诉你的内容，但角色脑（摇头）却无法直接体验实相。这种体验必须通过心灵，并借助内在感官达成。我希望你们能够理解，尽管物质实相是被投影出来的伪装层，但它仍然是真实存在的——只是，它是对更深层实相的一种扭曲显现。

我之前给你们提供的关于物质本质的资料，应该已经清楚地说明了这一点：每个原子和分子都拥有自身高度浓缩、编码的意识。如果没有这些意识体之间的合作与理解，任何形式的完形或形态都不可能形成。

例如：具思想形态的意识能量本身，它并不是一个单一、独立的存在。这把椅子的思想形态，并不是一个绝对统一、脱离物质的，或带有灵性的概念。这把椅子的思想形态，实际上是一个完形（gestalt）。它是由组成它的每一个原子和分子，共同协调、协作形成的整体。它的存在，源于无数个体意识之间的互动，而非一个固定不变的单独实体。

（珍在一段的传述中非常有活力，她的眼睛睁得很大，并且剧烈地敲击摇椅的扶手。）



构成伪装实相的意识能量粒子，每个都具有自我意识，在矩阵的统一协同下，在观察者观察时，表达与完成并保持某一物相的显化。角色我所处的伪装实相是由这样的显化粒子堆砌而来的即时 3D 场景，在这场景中的一切，包括天地物人和角色我，都是因观察而坍塌出来的表相。之所以角色我无法认同与理解这一事实，是因为角色我不肯、不能、不愿接受自己是被矩阵用代码伪装出来的——世界可以是假的，怎么说来说去，我怎么都是假的了呢？如果连我都是投影出的“伪装物”，那“谁”在这儿思考这一问题呢？



因为角色我的肉身感官无法看破幻相，所以让角色我认同与理解天地自我都是被造物是很难的，但神魂对此却毫无质疑，因为它自己就是编剧、导演、布景和动画渲染小组的。

“你说什么？真是笑话！我是被虚拟出来的，这些人也是？哈哈，你骗谁呢，这里有天地日月，有我父母兄弟，有这些人物与建筑，有万里河山、庞大的都市，有三界仙佛……你说我们是被虚拟出来的？我们都是显像粒子在矩阵的

计算下，用代码营造出来的？

你可知我砍你一刀你是会流血的，我亲你一口是会心跳的，这些也都是假的吗？我在这里出生长大，加入门派，游历四海，恋爱练功，三百多集的动画都过去了，你却说我的世界是假的、是一场梦、我们的过去与未来早就在小说剧本里了！哈哈，太可笑了！你们说，你们谁相信这疯子的鬼话？但凡有点脑子的人，都是不会认同你的。”

我们还有更多内容要讲。不过，我建议稍作休息。

(D71、E60)

(9:26 休息。珍像往常一样进入了解离状态。她说，由于在传述结束时眼睛仍然是睁着的，所以她闭上眼睛以便从解离状态中恢复。9:42，珍以同样活跃的状态继续，直到 10:04。此处省略部分资料。这将我们带入第 71 次伊斯博士实验。接着，珍再次开始，这次语速稍慢，坐着，一只手举到紧闭的眼睛前。10:20 继续。)

简短提示：我知道你们时间紧张，所以最近的课程相对较短。

现在，让我们开始伊斯博士实验。以下是印象。（珍的声音变得更有力了一些。）忙乱。他最近非常忙，处于高度活跃的状态。

物品是一条链子，或者与一条链子相关。它呈暗银色，可能有项链那么长。与它相关的还有另外两个物品。这条链子上在不同时间曾挂过两个物件。

其中一个物件大致呈椭圆形，带有棕色背景，上面有凸起的奶油色区域。链子上的另一个物件较重，呈方形，与某位男性有关。

还有一些其他印象，它们不一定与物品相关。字母 N、P、G、A。我不知道它们指的是什么。一个小十字架，与伊斯博士的过去有关。日期 1873，与伊斯博士的父母或父亲有关。

还有某种移动（move）相关的联系。

你有信封给我吗？



第 267 节中第 60 次信封实验物品-海棠速写的草图

（“有的。”第 60 次信封实验的对象是一幅黑色线条速写，画在多孔白纸上，是在办公室绘制的一棵巨型秋海棠。这棵植物放在我的绘图桌旁的小台桌上，已经从去年三月左右的一小枝扦插茁壮生长起来。珍几乎从未去过我的办公室，因此从未见过这株植物。

她也从未见过这幅用作实验对象的速写，甚至不知道它的存在。不过，我们的公寓里确实有同一种秋海棠，办公室那棵正是从这里剪下一小枝扦插培育而成的。它的详细背景将在信封信息中提供。我像往常一样，将实验对象夹在双层卡纸之间，并密封在双层信封中。

10:29，珍停顿了一下，闭着眼睛，从我这里拿过第 60 次信封实验的信封。她用一只手将信封按在额头上。）

请给我一点时间。以下是印象。

四。某种字母，我认为是手写的。7 和 3。椭圆形和棕色。物品上有日期，与三月有关，可能是 4 号或 24 号。6；3。

与某种纺织品有关。这里与 12 有某种联系。与工资或付款有关。一个圈中的 5。壮观的印象，某种壮观的事物。

与某个整体（monolithic）有遥远的联系。一群男子。一些得分。与七点或七点之前的某次会议有关。一张双面写有文字的卡片。你的首字母，约瑟。

与另一个女人有关。不是鲁柏，而是另一位女性。二月或三月，以及一处壮丽的景色。

你有问题吗？（珍换了一只手拿信封，但仍然按在额头上。）

（“关于谱系（Lineage）的内容是什么？”）

我不确定。我想到的是家庭联系，但这个词可能与卡片上的文字有关。

（“你能给我一些关于物品颜色的信息吗？”）

棕色，椭圆形。我有这样的印象，这个物品大致被四条线分成四个区域，你看，像这样，有相当深的线条。（珍闭着眼睛，用手做了一个大而有力的交叉动作，在做这个动作时，她特别强调了其横向的特征，并重复了一次。）

这四个区域的颜色可能不同，并且相当明亮，也许还有浅蓝色。我不知道这是否是一种象征性的印象。（我想补充一点，珍在做上面的交叉动作时，仍

然拿着信封，并且信封的长边也是水平的。我们认为这与信息有关。

“除了鲁柏之外，另一个女人是谁？”

我认为是一个较为年长的女人。

（“她的首字母缩写呢？”）

你最好再等一下。关于年长女性的信息，让鲁柏产生了个人联想，这可能会导致扭曲。这里的首字母可能是 A 或 G。

（“monolithic 这个词很有趣。”）

这可能与一幅画或某种设计有关。此外，“mono”也意味着“单个”。

（“那个圈中的 5 呢？”）

这个印象是视觉性的。我认为那个圈是黄色的，在视觉上，我看到圈中有一个红色的 5。

（珍做了一个手势。）

“你想给物品命名吗？”

今晚我已经尽力接近了。

（“好的。”）

与某种框架有关。可能是木制的。我建议你休息一下。

（10:40 休息。珍说，在两次实验中，她都深度解离了。整个过程中，她的眼睛始终闭着。她回忆起一个图像，这与她之前做的交叉动作有关。

休息后，赛斯短暂回来了，但并未对我们与信封信息的关联提供额外补充。

“4。”我们没想到关联。

“字母，我认为是手写的。”物品上确实写有我的签名和日期。

“7 和 3。”我们没想到关联。

“椭圆形和棕色。”用作实验物品的小草图，仅画出了巨型秋海棠顶部的几片叶子。这些叶子呈椭圆形。有趣的是，办公室里的那株秋海棠，它的较大叶片现在开始呈现明显的棕色调。

正如先前所述，珍从未见过办公室里秋海棠长成后的样子，她唯一见过的，是从公寓里母株剪下的扦插枝。而这盆室内植物也开始变成棕色，因此一旦

她或赛斯捕捉到信封对象代表秋海棠的概念，她就能轻易知道这一点。

“物品上有日期。”是的。

“与三月有关，也许是4号或24号。”珍和我回想了一下，认为很可能是三月份我把这根扦插枝条带到了办公室。这棵植物现在大约有一英尺高。我们可以确定，我不会在三月之前就带它去办公室，因此赛斯的说法很可能是正确的，尽管我们无法证实具体是哪一天。我们都不知道带去的确切日期是4号、24号，还是其他时间。

“6; 3。”珍念出了6和3，而不是63。然而，我们不清楚它的具体含义。数字六在实验物品上出现了两次，我们猜测三月可能是因为它是一年中的第三个月。

“谱系。”我们认为这指的是我办公室里的秋海棠，而它本身是家里那株植物的后代。母株是珍从公寓楼同一层的邻居卡拉汉小姐那里获得的，而且它还有其他生长良好的后代。

此外，珍曾多次让我从办公室的这棵植物上剪一段扦插枝带回家，这样她就可以再种一盆。她一直对我描述的办公室秋海棠的生长情况印象深刻。

“与某种纺织品有关。”这一点让我们在休息时感到困惑。后来珍想起来，家里母株秋海棠的花盆，曾经一直用一种橙色麻布包裹。事实上，今天她刚刚清理掉了花盆底部的最后几片麻布残片。这些残片之前无意中粘在花盆底部，一直没被注意到。

我们不知道办公室的秋海棠花盆是否也曾被织物包裹。但这并非不可能，因为花盆和植物都来自公寓，而且珍喜欢用各种材料装饰植物容器。

“这里和12有某种关系。”我们不确定其含义。我们再次猜测，物品上的日期中两个6加起来是12。

“与工资或付款有关。”当我在办公室的绘图桌前工作时，距离实验物品——秋海棠植物，大约一英尺到十八英寸。每个星期五下午，我都会在这里领取工资支票。

“一个圈中的5。”我的第六个问题涉及这个信息，我们的解释在后面给出。

（“壮观的意象，某种壮观的事物。”）毫不夸张地说，办公室的秋海棠确实非常壮观。

“与某个整体（monolithic）有遥远的联系。”我们的词典中，monolith既可以

指一种单一物体，也可以指庞大的事物。实验物品是一幅名为“巨型秋海棠”的绘画。

“一群男子。”我们认为这是一个合理的解释：我的绘图桌位于办公室里一排绘图桌的最前端，秋海棠就放在旁边。就在我的绘图桌旁边，有一张非常大的桌子，用于展开大幅印刷纸，然后将它们切割成单独的卡片等。这张桌子距离我的绘图桌大约三英尺。每天都有一群男人聚集在这张桌子周围，检查正在印刷的当前工作，其中包括工头、印刷工人、主管、艺术家等。

“一些得分。”我们不清楚其含义。

“与七点或七点之前的会议有关。”我们不确定。也许这与那群男子有关？

“一张双面写有文字的卡片。”用作实验物品的绘图是画在一种多孔纸上的，这种纸比普通纸稍厚，但并不是卡纸。我用黑色毡尖记号笔完成了这幅画，这种笔的墨水不可擦除，并且渗透到了纸的另一面，使得背面也能清晰看到这幅画。不过，这一点无法在描摹图中看出来。

“你的首字母，约瑟。”我在物品上签了名并注明了日期，用的是名字首字母和姓氏。

“与另一个女人有关。”如前所述，办公室的秋海棠的母株是珍从邻居卡拉汉小姐那里得到的。

“二月或三月。”正如我们之前所说，去年三月我带着这根扦插枝去了办公室的可能性相当高。

“一个壮观的景象。”我们不确定其含义。但我们提供如下信息：卡拉汉小姐的公寓窗户可以看到非常美的景色。她大部分时间都坐在窗前欣赏这片景色，每次珍去看望她，她都会提到这个景色。然而，她不会使用“壮观的景色”这个短语。珍说，卡拉汉小姐更喜欢用“可爱”（lovely）这个形容词。

“我不确定。我想到的是家庭练习，但这个词可能与卡片上的文字有关。”关于谱系的第一个问题，赛斯没有进一步详细说明。实验物品上没有文字。但家族谱系的概念是否可以适用于植物的母株与后代之间的关系？

第二个问题要求给出实验物品的颜色：“棕色和椭圆形。”这是信息的重复，可能指的是办公室的秋海棠。珍在我还没来得及问下一个问题时，她便继续说道：

“我有这样的印象，这个物品大致被四条线分成四个区域，像这样，有相当深

的线条。”珍在水平拿着信封和其中的实验物品时，用手臂做了一个有力的交叉和垂直手势。

如图所示，植物的叶子攀爬在一根木棍上。当珍水平拿着实验对象时，木棍也是水平的，并且很容易将绘图分成两半。珍特别强调了她的交叉手势的横向特征。

实验物品上的深色线条非常明显。

实验对象在水平放置时，上面也有一条不太清晰的垂直分割线，尽管左上角的刷痕似乎将画面划分成了左右两部分。这可能是赛斯关于物品大致分为四个区域的说法的来源。珍继续说道：

“这四个区域的颜色可能不同，并且相当明亮，也许还有淡蓝色。我不知道这是否是一种象征性的印象。”

实验物品本身只有黑白两色。然而，我们想到了一种与淡蓝色相关的联系，这个联系几年前我们就注意到了。卡拉汉小姐非常喜欢蓝色。我们不确定赛斯是否会将这种联系视为象征性的，但卡拉汉小姐的公寓几乎是全蓝色的。

她的客厅墙壁是浅蓝色的，包括一整面涂成蓝色的落地书架。她的长沙发和与之配套的加长椅均覆盖着纯蓝色布料。另一把椅子是蓝色印花图案，地毯则是接近蓝色的深紫色和灰色。

“我认为是一个较为年长的女人。”第三个问题是想确定除了鲁柏之外，另一位女性是谁。我们认为，这个回答进一步强化了我们对女性信息的解释，以及刚刚提到的象征性蓝色联系。

卡拉汉小姐显然比珍年长，大约 78 岁。

我的第四个问题询问了这位年长女性的首字母。这个问题让珍犹豫了一下：

“年长女性的信息让鲁柏产生了个人的联想，这可能会导致扭曲。”“这里的首字母可能是 A 或 G。”

珍说，这个问题让她想起了她的母亲。然而，赛斯不想给出她母亲的名字（即玛丽·罗伯茨），也不想提供这些首字母；珍也没有这样做。但据我们所知，A 或 G 并不适用于卡拉汉小姐，因为她的名字是弗洛伦斯。

我随即做了一个评论：

“monolithic 这个词很有趣。”

赛斯回答道：“这可能与一幅画或某种设计有关。此外，‘mono’也意味着‘单个’。”

信封实验的对象就是一幅绘图。见关于 monolithic 的解释。

下一个问题是：“那个圈中的数字 5 呢？”

“这个印象是视觉性的。我认为那个圈是黄色的，我看到圈中有一个红色的 5。”

这让我们感到困惑，我们认为关于红色 5 的信息可能存在某种程度的扭曲。

然而，部分数据可能是有效的。

有趣的是，办公室的一位同事开玩笑地在支撑秋海棠的木棍顶部挂了一条自制的链条。这根支撑秋海棠的木棍，在用作实验对象的绘图中是可见的。当然，在绘图中我并没有画出这条链。

实验的第二天，我检查了一下，发现这条链由五个大环组成，每个环的直径大约两英寸。链条是用单面镀金的卡纸制作的，金色的一面朝外，因此当阳光照射在链条上时，它会闪闪发光。

赛斯提到的视觉印象，以及黄色和圆圈的信息，让我想起了这条链。然而，我们无法确定红色 5 的具体含义。

我们不知道链条的解释是否正确。如果是的话，那将是非常有趣的，因为珍从未见过这条链子，事实上，自从我把植物带到办公室后，她连这棵植物本身都没有见过。她也不知道这条纸链的存在，她非常确定我没有告诉过她，而我也记得没有这样做。

“今晚我已经尽力接近了。”当我要求赛斯为实验物品命名时，他这样回答。珍随后补充道：

“与某种框架有关。也许是木制的。”这可能指的是在用作实验对象的绘图中的那根木棍。这根木棍支撑着秋海棠植物，并且在这个意义上可以被视为一种框架。

珍在 11:07 继续。)

我不会再久留，尽管我本可以多讲一会儿。在我们早期的实验中，如果在课程开始前，你们进行过像今晚这样较长时间的交谈，那么鲁柏就无法像现在这样清晰地接收和传递信息。

（“我确实有想过这个问题。”）

由于我们的时间有限，我今天特别强调了实验数据和相关资料。

（以下是本节的私人课部分，9:42-10:04。）

（9:42）这段内容你们可以记入笔记，也可以不记，全看你们的意愿。

我早先对鲁柏提出建议，其实也有一部分希望能引发你们刚刚那样的讨论。

我一直惦记着你们两个。不过我们的课程是建立在一个精妙的心灵平衡上的，而这个平衡必须得到维持。家庭的和谐对这种平衡至关重要。你和鲁柏之间那种灵性上的合作关系，是我们课程不可或缺的一部分。

想要保持良好的内在自我意识信息通道的畅通，需要我们于当前位面上让自己的角色我维持一种精妙的心灵平衡状态，这种平衡是多方面的，甚至可以说是全方面的。在任何某一方面上，我们痴迷于某一偏执的自我认知，都会因此带来不必要的、对全然观觉和解读上的扭曲。

同时，如果你生活在社群中，生活在家庭内，和几个人一起展开心灵的修行，那在小群体内的每一个成员，其起心动念与自我意识频率的当前所是，都会对群体共同意识的频率和场域频率构成实际影响。

在相互支持、彼此信赖、志同道合的场域内，一切都会事半功倍、丝滑顺畅。在争执猜忌、质疑否定的群体中，杂波形成的意识干扰和否定诱发的屏蔽堵塞，会让内心意识信息无法正常流淌，或被人为无意识地扭曲成其它什么东西。

在一定的范围内，考虑到某些基本前提，其实鲁柏比你想象的要更有弹性。我就不浪费时间再告诉你们“财务上你们没什么可担心的”了，因为你们根本不信我说的（笑）。这也没关系。如果我是你们，我也不确定我会不会相信我自已。

但可以肯定的是，这几年你们所付出的努力，很快就会见到回报。至于鲁柏能否找到工作，其实没那么重要，因为你们现在必须往前走，已经不能再等了。真正该注意的是，别让自己在忧虑之中陷得太深，那才是真的麻烦。

一个真正理解并能与内在意识共鸣的人，从来不会忧虑什么。因为在这个由自己内在意识投射而构建的梦境般的世界里，自己所忧虑的，最终都会成为亲身体验的现实。而事实上，一切注定要经历的与应当获得的，在更深层的

意识中早已安排妥当。

这听上去有些带有宿命论的味道，似乎在否定自我意识的自由与个人努力的重要性，但事实并非如此。

要明白，选择自己内心真正渴望达成的目标，能够带来清晰的方向感。而这种方向感，可以让自己在面对大大小小的选择时，做出与目标一致的决策。当自己清楚要去往何处时，行动力的落实将为能量的显化提供可能性，但是否能够成功显化，仍取决于它是否与内在自我的人生蓝图相契合。

正因如此，古人常说：“命里有时终须有，命里无时莫强求”“谋事在人，成事在天”，说的正是这个道理。因此，跟随内在意愿的灵感去行动，万事皆能顺势而成，即便有所磨砺，也在可控范围之内。相反，如果一味强求、刻意造作，所有努力只会化作镜花水月，终究不过是一场虚幻的梦境。

从某种意义上说，你们俩必须像一个对外封闭的整体那样协同运作，以应对外部世界的喧嚣与冲击；但与此同时，你们也必须像一个对外开放的整体一样，去接纳世界中真正有益的讯息与滋养。你们需要有意识地屏蔽掉一些无关紧要或过度干扰的刺激，好让自己能更充分地运用那些真正被你们感知到的、有价值的讯息。

物质实相是嘈杂的、复杂的，喧闹而又矛盾重重。但即便如此，你们仍要保持一种内在的平衡，因为如果把自己封闭得太厉害，就会失去灵魂进一步丰盛成长的可能。

这就好像周末夫妻俩去逛超市，超市里的商品五花八门，各种广告铺天盖地，当你带着下一周所需的物品走出超市时，回头看看手里的购物车里都装了些什么？

我们的选择决定着如何塑造自我，选择让什么进入自己的嘴巴、穿戴和使用什么，共同构建出我们未来的生活实相。很多人心里很清楚哪些东西对身心有益，但一旦步入超市，往往会被广播、广告、促销和欲望所刺激，等到走出来时，购物车里装的、拿回家要用的，大半都是计划外的物品，甚至出现了过度消费的情况。

那么，是否因此就再也不去超市了呢？因噎废食、走向极端，躲进深山远离

喧嚣？逃避和回避从来都不是真正的解决之道。坚持初心，学会有意识地筛选和取舍自己所接触的一切，才是内在自我智慧真正的成长之路。

你们所接收到的感官信息非常重要。你们各自的人格正在经历新的平衡调整，而这种平衡会引领你们走向新的拓展。不过，每一次外在的拓展，都必须伴随着一种内在的、深层的安全感，以及必要的内在独处。正是通过这种内在的独处，你们才能获得力量，在心灵层面上向外扩展。而当这种平衡达成良好状态时，外在的拓展也会反过来带来内在的深化。

相关心理学名词

➤ 选择困难症 (Decision-Making Paralysis)

指在面对多种选项时，个体无法迅速或有效地做出决定，表现为犹豫不决、反复思考，甚至无法行动。

➤ 选择超载 (Choice Overload)

由心理学家 Barry Schwartz 提出的概念，指当个体面对过多选项时，反而更难做出决定，且可能对做出的选择不满意。

➤ 决策瘫痪 (Decision Paralysis)

由于过度分析、害怕错误或承担责任，导致无法做出决策的心理状态。

➤ 反刍思维 (Rumination)

在选择过程中，个体反复思考选项、得失，陷入无止境的思维循环，导致决策困难。

➤ 完美主义决策困境 (Perfectionism in Decision-Making)

由于对完美选择的追求，个体对任何选项都不满意，因而无法完成决策。

➤ 机会成本焦虑 (Opportunity Cost Anxiety)

在做选择时，个体过于关注未选择选项的潜在利益，导致焦虑和不确定感加剧。

➤ 选择悖论 (Paradox of Choice)

选项越多，越难以做决定，且满意度降低。

➤ 期望理论 (Expectation Theory)

人们在做决策时，会基于对未来收益的预期，且高期待会加重选择焦虑。

在面对多种可能性时反复纠结、迟迟无法做出决定，不难看出举棋不定的主要原因就是：

自我内在的匮乏感和怕承受指责的得失心。

- ① 害怕后悔：担心一旦选择错误，无法弥补，错失更好的机会。
- ② 依赖外界：频繁寻求他人意见，无法独立判断。
- ③ 过度分析：对每个选项进行反复比较，陷入“信息分析瘫痪”状态。

构成这些问题的原因是：

- ① 完美主义：追求“最佳答案”，担心选择不完美。
- ② 责任焦虑：害怕对选择的后果负责，担心失败或损失。
- ③ 经验不足：缺乏类似情境的经验，导致无从下手。

缓解与应对方法

- ① 明确目标：先确定核心需求，缩小选择范围。
- ② 设定优先级：列出重要标准，按优先级逐步筛选。
- ③ 时间限制：给自己设定决策时间，防止无限拖延。
- ④ 接受不完美：世界上很少有“完美选择”，学会接受适合的选项。
- ⑤ 小步尝试：在不确定时，从小决策入手，积累信心。

这类心理问题，大多与幼年时期家长过度干预孩子的选择有关：

家长常常询问孩子想要什么、想吃什么，却在孩子给出答案后加以否定和拒绝，强迫其接受家长内心早已设定好的方案，借此塑造并享受权威感。

更进一步地，一些家长会在孩子做出选择后追加指正与批评，通过不断的责备，期望孩子变得更乖，并逐步养成为在做任何决定前都小心翼翼地征求家长意见，只有在获得必要的认同后才敢付诸行动。

一、家庭过度干预如何导致选择障碍

● 自主性发展受阻 (Autonomy Inhibition)

心理学理论依据：儿童在 2-3 岁处于“自主对羞愧与怀疑”阶段，若此时期家长剥夺孩子的选择权，或频繁否定孩子的决定，会导致其自我怀疑和依赖他人。

表现：成年后难以独立判断，对选择焦虑，害怕承担责任，依赖他人决策。

● 习得性无助 (Learned Helplessness)

个体若长期在决策中被否定或剥夺控制权，会形成“习得性无助”心理，认为“我做什么都没有意义”，从而丧失选择的信心。

表现：做选择时感到无助、消极回避、不敢做决定或依赖他人认可。

● 条件性自我价值 (Conditional Self-Worth)

若家长的爱是“有条件的”，孩子会认为“只有符合父母期待，我才是值得被爱的”。

表现：成年后做决定时，习惯性地优先考虑他人意见，忽略自身需求，害怕不符合他人期待而被否定。

二、家长过度干预对孩子决策能力的深层影响

- ① 缺乏自我信任：孩子习惯性依赖外界指引，缺乏对自己选择的信心。
- ② 过度迎合他人：为了获得认可，形成“讨好型人格”，无法捍卫个人需求。
- ③ 决策焦虑加剧：害怕承担错误责任，选择时极度纠结，害怕“选错”。
- ④ 自我迷失感：长期被家长主导，成年后难以清晰感知自我真正的需求与价值。

三、如何疗愈选择障碍，重建决策能力

● 重建自我信任：

从小选择开始练习，逐步增强自主决策能力，强化“我能做决定”的信念。

记录并回顾每次选择的结果，发现自己决策的有效性与价值。

● 区分他人期待与自我需求：

觉察自己是否因外界期待而做出迎合性选择，学会倾听内心真实想法。

练习拒绝与设立边界，避免被他人意见左右。

● 降低完美主义要求：

理解没有完美选择，不必事事追求最佳，及时做决定比等待完美更重要。

允许自己有“试错”的空间，接受选择中的不确定性与风险。

● 赋权于自己：

练习独立决策，对自己的选择负责任，减少对他人意见的依赖。

在每次选择前，问自己：“这是不是我真正想要的？”

珍与罗都出生与成长在母亲很跋扈强权的家庭里，这绝非偶然——神魂在出生前给自己挑选的原生家庭，就是自己此生最重要的人生功课。

你有不开心的事，应该早点说出口。如果你一直憋着不说，内心就会积累起怨气，而这些怨气最终会影响到你的幸福。你会开始把一些原本微不足道的小事看得特别严重，甚至搞不清哪些才是真正的问题，于是干脆一股脑地“砍掉所有的头”，只为摆脱一两个主要的困扰。

不过不管你有没有说出口，你那位（微笑）忠诚而沉静的搭档鲁柏，总能察觉到你的不安。于是他就会变得更加频繁地来打扰你、观察你，试图弄清你是否真的在生气；或者说，他开始让自己的想象力越跑越远。

当一个人内在受到扰动时，就会产生化学变化，这一点你是知道的。而这些变化，会影响你接收感官信息的方式。你也知道，是你自己创造了物质实相。因此，清楚了解你自己的情绪氛围极为重要。因为真正的改变必须从内部开始，而只有那样，你才能真正改变你所处的环境。

在亲密关系中，开诚布公的交流是极其必要的，很多人觉得为小事上的不快而和对方即时沟通会显得自己多事与小气，但事实上，这些不快会在内心中累积，最后构成为莫名其妙却能拿上台面的某事，发生剧烈的冲突。

大多数女人喜欢拉脸子，让伴侣猜自己为什么在不痛快，觉得说出来就是矫情、爱自己的人应该懂自己的小心思。这种很矜持的抗争，是极其愚蠢的。因为胡思乱想的猜测与谨小慎微的生活会让日子变得很小心、很沉重。在这种环境下，家人都会处于不健康的心理与生理状态里。

明确地告诉对方，自己需要什么、喜欢什么、不能接受什么、厌弃什么是很必要的。不管对方是否当时就能妥协，但至少双方都可清楚地知道要做出怎样的调整才能各自相互维持良好的状态。当然这样的成全与退让必须是双向的，如果只有一方在塑形生活与伴侣，那伴侣会因此感到被奴役和自由意识的丧失。

从某种程度上说，我是一个既带着关怀又保持距离的观察者。你给出的那些建议大多是合理的。不过，如果你当初早点表明立场，其实可以省下很多时间和精力。对你而言，去户外画画，或者出去散步，会非常有益。

请注意在外出散步时，在吃饭时，不要讨论会令双方不愉快的话题——很多人自幼习惯了在亲密时间指正、责备、抱怨，让家庭中的滋养共鸣时间变成难熬的公审大会。这样的做法会极大地破坏与降低家人间共同相处的意愿。张弛有度，劳逸结合。做出自我调整的时候就是相伴滋养的时候。相互讨论问题的时候，就是讨论当前的问题。

这些话我以前也说过，而且毫无疑问以后还会再说很多次。

（对珍说）既然我之前给了罗一段话，那我也要对你说几句。

如果你能对他说话时更坦率些，会好很多。因为当他察觉你心情不好，却又搞不清原因时，会感到烦躁和委屈。他经常并不确定问题出在哪里……

当然，只要你愿意，我可以随时与你讨论你个人的情况。任何时候只要你开口，我都在……

现在我们就结束这节课吧，我不想再增加你的工作量了。

致以我最诚挚的祝愿，当然也送给鲁柏——他仍然认为那只老鹰是一头驼鹿。

（“他现在还是这么认为。”请参见上一节信封实验物品的图画。今天，珍告诉我，她仍然觉得那只鹰看起来像一头驼鹿。）

这也是正常的。顺便提一句：那只无法飞翔的鸟，它的象征意义，以及鲁柏的过往经历，还有他随后尝试救治它的努力，值得思考。祝你们一切顺利。

（“晚安，赛斯。谢谢。”晚上 11:15 结束。珍的眼睛时常睁开，整体状态如往常一样放松。）

第 267 节 浓缩提要

（三年前开始进行课程时，珍是通过使用通灵板，上课时她不停地走来走去。她的眼睛一直睁着；这种情况持续了一年多。当珍开始坐着为赛斯说话时，她的眼睛闭上了；显然她现在正要结束这一阶段，或者至少在做出改变。）

现在，我们将马上继续上一次课程中展开的讨论。

不过首先，我想给我们的朋友鲁柏提一个小建议。这建议我是替你说的，亲爱的约瑟。我建议下午不要打扰罗，除非是非常不寻常的事情。实际上，最好是让鲁柏想象你在外面工作，那么他应该能做到这一点。

罗不受打扰的独处时光对约瑟非常重要。鲁柏当然也知道这一点，但珍常常会忘记。如果珍能理解并愿意的话，罗可以关上卧室的门好让自己处于独立空间内，你看，这样在你工作时间内就可以把公寓一分为二。我不知道为什么你自己没有想到这一点，或者为什么你一直没有这样做。

空气中弥漫着季节性的兴奋，但很快就会恢复到更正常的状态。我希望你能够理解我替你说出的这个提议。因为通常鲁柏都会认真遵循我的建议。

（今天，我们的猫几乎杀死了一只小知更鸟，珍愧疚悲悯地试图照顾小鸟恢复健康。）

你看，那只鸟的事件让鲁柏非常难受。他尽力不去打扰你约瑟的自我心灵时间，但从情感上来说，鲁柏觉得整个世界在那一刻都应该为帮助“他的”鸟而停下来。这件事只是最近一系列打扰你私人时间的事件之一。因此，我确实建议你，约瑟，能拥有不受干扰的工作时段，因为内在意识流需要保持稳定的、持续的流淌，才能高效而减少扭曲。

不过，现在整栋公寓中总体的情感氛围是健康的。如果你们能学会控制自己，不相互干扰，你们就能更充分地利用当前的情感活力。因为这一春季的能量充满活力又平衡稳定。

正如我之前所说的，肉身的感官信息确实被体验成一种“实相”，但这种“实相”并不驻留在物体之中。在伪装层中可见的“物体”只是对基本实相的一种解释。这些维持显化的能量源自于意识的思想。

换句话说，维持显化“物质实相”的原始能量恰恰源自于那些无形之相，那些内在投影蓝图因其本质而不出现在伪装层的物质框架中。但就是它们赋予

了物质框架生命和可见的实相。你看，没有“东西”是独立存在于“那里的”。维持物相的显化，在其内部却有某种东西是独立存在的，角色通过外部感官以高度扭曲的方式感知显影为“现实”。

内在感官可以、也确实能够以未经扭曲的方式感知这些“真实的存在”。你的大脑本身就是用来处理与生成伪装模式的。它只能翻译和解读那些“似乎”是肉身感官感受到的证据。脑子无法超越自身去体验真实的实相。然后发现它其实就是它试图研究的对象。

角色脑和这桌上的玻璃杯都是一样的，是伪装层中的投影显化，头脑能认知的知识必须通过物质系统来获得。但心灵却是未经伪装的，它能感知与理解未经伪装的感官信息实相，或者说它能看到显化存在的能量。心灵可透过物体的表相看到显化它的能量。



你可以在理智上理解我告诉你的内容，但角色脑却无法直接体验实相。这种体验必须通过心灵，并借助内在感官达成。我希望你们能够理解，尽管物质实相是被投影出来的伪装层，但它仍然是真实存在的——只是，它是对更深层实相的一种扭曲显现。

我之前给你们提供的关于物质本质的资料，应该已经清楚地说明了这一点：每个原子和分子都拥有自身高度浓缩、编码的意识。如果没有这些意识体之间的合作与理解，任何形式的完形或形态都不可能形成。

例如：具思想形态的意识能量本身，它并不是一个单一、独立的存在。这把椅子的思想形态，并不是一个绝对统一、脱离物质的，或带有灵性的概念。

这把椅子的思想形态，实际上是一个完形。它是由组成它的每一个原子和分子，共同协调、协作形成的整体。它的存在，源于无数个体意识之间的互动，而非一个固定不变的单独实体。

（私人课）

我们的课程是建立在一个精妙的心灵平衡上的，而这个平衡必须得到维持。家庭的和谐对这种平衡至关重要。你和鲁柏之间那种灵性上的合作关系，是我们课程不可或缺的一部分。

我就不浪费时间再告诉你们“财务上你们没什么可担心的”了——因为你们根本不信我说的。这也没关系。如果我是你们，我也不确定我会不会相信自己。

但可以肯定的是，这几年你们所付出的努力，很快就会见到回报。至于鲁柏是否找到工作，其实没那么重要——因为你们现在必须往前走，已经不能再等了。真正该注意的是，别让自己在忧虑之中陷得太深，那才是真的麻烦。

从某种意义上说，你们俩必须像一个对外封闭的整体那样协同运作，以应对外部世界的喧嚣与冲击；但与此同时，你们也必须像一个对外开放的整体一样，去接纳世界中真正有益的讯息与滋养。你们需要有意识地屏蔽掉一些无关紧要或过度干扰的刺激，好让自己能更充分地运用那些真正被你们感知到的、有价值的讯息。

物质实相是嘈杂的、复杂的、喧闹而又矛盾重重。但即便如此，你们仍要保持一种内在的平衡，因为如果把自己封闭得太厉害，就会失去灵魂进一步丰盛成长的可能。

你们所接收到的感官信息非常重要。你们各自的人格正在经历新的平衡调整，而这种平衡会引领你们走向新的拓展。不过，每一次外在的拓展，都必须伴随着一种内在的、深层的安全感，以及必要的内在独处。正是通过这种内在的独处，你们才能获得力量，在心灵层面上向外扩展。而当这种平衡达成良好状态时，外在的拓展也会反过来带来内在的深化。

在一定的范围内，考虑到某些基本前提，其实鲁柏比你想象的要更有弹性。你有不开心的事，应该早点说出口。如果你一直憋着不说，内心就会积累起

怨气，而这些怨气最终会影响到你的幸福。你会开始把一些原本微不足道的小事看得特别严重，甚至搞不清哪些才是真正的问题，于是干脆一股脑地“砍掉所有的头”，只为摆脱一两个主要的困扰。

不过不管你有没有说出口，你那位忠诚而沉静的搭档鲁柏，总能察觉到你的不安。于是他就会变得更加频繁地来打扰你、观察你，试图弄清你是否真的在生气——或者说，他开始让自己的想象力越跑越远。

当一个人内在受到扰动时，就会产生化学变化，这一点你是知道的。而这些变化，会影响你接收感官信息的方式。你也知道，是你自己创造了物质实相。因此，清楚了解你自己的情绪氛围极为重要。因为真正的改变必须从内部开始，而只有那样，你才能真正改变你所处的环境。

从某种程度上说，我是一个既带着关怀又保持距离的观察者。你给出的那些建议大多是合理的。不过，如果你当初早点表明立场，其实可以省下很多时间和精力。对你而言，去户外画画，或者出去散步，会非常有益。

这些话我以前也说过，而且毫无疑问以后还会再说很多次。

（对珍说：）如果你能对他说话时更坦率些，会好很多。因为当他察觉你心情不好，却又搞不清原因时，会感到烦躁和委屈。他经常并不确定问题出在哪里。当然，只要你愿意，我可以随时与你讨论你个人的情况。任何时候只要你开口，我都在。

第 268 节 三种投射形态，内在感官的深入运用， 伊斯遥视 72，信封透视 61：艺术商店的公告

1966 年 6 月 15 日 星期三 晚 9 点

（玛丽莲和唐·威尔伯见证了这节课。珍再次用较为低沉的声音开始讲话。夜晚很温暖，所以我们的窗户开着。她的眼睛始终闭着，直到第一轮传述结束。她的节奏很好。）

晚上好。像往常一样，我向我们的客人表示欢迎。

我向鲁柏表示慰问，他试图挑战自然之力，干预那些至关重要的平衡。关于这只小鸟的插曲，我们以后会详细讨论。这其中存在一些关联，我们将在未来的探讨中加以利用。

（见上节：珍一直在悉心照料一只被猫抓伤的小知更鸟。上周一它被发现时仍然活着，但今晨我们发现它在夜间去世了。它被安置在户外一个安全的地方，得到了喂养等照料。昨晚大约在 10 点，我们坐在客厅里，珍突然说：“这只鸟死了。”但当时我们没有去查看。）

上善不仁，以自然为然，众生平等，生灭有时。下德引慈悲为用，一己之是非而断善恶，多行造作而引以为傲，殊不知大道无形却有常，生灭不定却有数。人之逆天而争纵得一时之幸，却不改万古之理。

不管是疾病还是灾殃，其实都是一种经历，其分为三：

一曰命：生命蓝图里自带的，属于人生人设铺陈里的一环，好塑造出课业的底蕴，让神魂能进入自己角色的状态，开始解题。

二曰地：所选时代所在地区、所扮角色所演剧情，助缘他人觉悟良知，孤苦多病灾祸连连，“荒岛”求生也是体验。凡所经历皆是见识。

三曰人：角色造作狂妄，背离初心不听谏言，导致原生人格被封印，次生人格成为了主体，贪生怕死欲求无度，是非分明铢锱必较，偏执计较妒戾满怀。如此这般病苦难医。

总之，每个人、每件事、每个生灵，各有命与运，其中生克转换顺逆有时，观其表而知其里，观其妙而不乱其自然。随着修行的精进，个人的能力会越

来越大，能力越大，乱入因果后引发的涟漪也就越无法控制。

所以在灵界有规矩：不得在没有被求助时，擅自因一己之善恶而干预自然。即便是被求助了，也只能说善道理，而不能直接干预。因为体验与应对，就是学习的功课与考试。你出手代考答卷了，人家来这儿忙活一场什么都没学到，就学会了外求外祈，那老老少少一家子不但不念你好，还会埋怨你多事。对于灵界来说，人生中无大事，连生死都不是事儿，甚至生死都是课程中的一部分。就好像一个孩子贪玩就是不肯用功，在社会上成了远近闻名的小混混，妈妈告诫他说：你如此会蹲班留级甚至进监狱的。孩子置若罔闻，结果体验了拘留所还留级复读了，知道见天儿鬼混不是个事。灾祸也是一种教育，一种能给人反思机会的教育。如果你多事：“来，孩子，考试我给你答案，我告诉你哪天有灾，警察会抓到你，你要去哪个方向躲几天，之后就没事了。”——这种慈悲的善良，只会害人不知悔改，且越演越烈。

就好像珍的女房东与朋友，胃溃疡与下体肿瘤，赛斯能否用大神通改变其实相的显化呢？肯定是可以的。但为什么没把珍打造成一个出马仙或乩童，逢凶化吉治病救人呢？因为一旦意识成熟度进入到了五维上德的范畴，就会明白此类行为非但没有功德，还会被当事人的存有记恨——人家铺陈几十年，你一出手给破了，你怎么那么牛啊。所以此类神通者，往往都会遭到不断的天谴：五弊三缺——“鳏、寡、孤、独、残”这五弊、“钱、命、权”这三缺。讲真理说天道，普渡众生功德比恒河沙还多；乱因果泄天机，不管拿不拿人钱财，都违背矩阵规则。

你们肯定还记得关于内在感官的资料。利用心理时间进行的实验和体验，以及所有的投射事件，都与内在感官的运用直接相关。因此，投射等体验会让你们沉浸在极其生动的运动感和知觉体验之中。在投射过程中，你们在一定程度上可以——并且应该——运用批判性思维。然而，如果过度强调批判性思维，可能会直接终止这次体验。训练将帮助你们维持适当的平衡。

通常，在任何特定的投射体验中，你们不会同时使用所有的内在感官。因此，你们会发现某些投射体验似乎与其他投射体验完全不同。

“观自在菩萨行深般若波罗密多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。”

当你借由内观真切地了知到，角色一生的遭遇与其所处的世界都是梦想投影时，你就会因此明白所谓的八苦不过是自己给自己安排的戏码。当你用大智慧的眼光、用解离的心态旁观自己在灵界、在红尘、在梦宇宙矩阵里的种种经历时，你会发现不管经历什么，都是为了能让自身达成无漏智慧而挑战的功课。

内观时要有清明的觉知力，但不可起心动愿干预或参与进入。就好像你是话剧剧场里的观众，如果因剧情里的聚散起落生死，你当真了，冲上舞台去干预演出，那你就会被请出剧场。观是为了增加见识，透过所见所闻触发反思，进而有所领悟。

在过去，话剧还是主要观影形式时，有观众冲上舞台救人或打人的不在少数——冲上去的确实是有行动力的“好人”，只是太当真了。现在有些演员，因在影视剧里成功地演绎了某反面助缘角色，在现实里被人砸鸡蛋、愤慨辱骂的也很常见。一旦在“观”的过程中当“真”了，那也就入迷了。

这观而不迷、觉而不痴的平衡才是修行的关键所在。修行不是说让你成佛成仙或去往彼岸极乐世界——那些也都是角色，也都是幻境。修行是为了明心见性、明理通智，在经历的历经中获得必要的觉悟，而不在原地打转、痴傻疯癫。

正所谓：缘起则映事过即空，风动幡摇心观不随。

好有一比：看球的人很容易当真，球队假踢为了盈利，而观众真气（争气）为了荣誉。在球赛开始前输赢已定，何时由谁射入，也都有剧本。而观者呐喊、狂喜、遗憾、愤怒，自己忙得不亦乐乎，被很投入地调动了参与感。球员赛后，输赢的都回家数钱；观者散场后，一肚子气回家吵架。

你们可能还记得，我曾简要列出过投射过程中使用的三种形态：自我实相、小组实相、群体实相。

我要补充说明：在第一种形态中，你们通常仅使用部分内在感官；在第二种形态中，你们会调用更多的内在感官；在第三种形态中，你们会尝试调动所有的内在感官，尽管这极少能够完全成功。当你意识到，所谓的“清醒”或“梦境”都是意识投射时，就会发现观察自身所使用的整体感知方式是件非常有趣的事情。

你们会在很大程度上本能地屏蔽那些超出当前发展阶段的强烈刺激，这种自动平衡机制可能会导致某次特定投射中的体验出现不均衡。

然而，你们应该明白，几乎不可能完全觉察到所有可能的完整感知，因为角色我绝不会容忍这样的情况发生。即使在最简单的梦境中，你们也可能直接感知到意识传递的某一概念，并理解其包含的特定信息，却无需任何语言来表达。

（珍的声音现在变得更加低沉有力。）



当你沉浸在自己营造的实相中时，一切尽在掌握，无需在意太多不可控的变数。

当你处于相对熟悉的环境与朋友家人在一起时，你无需顾忌太多，因为你知道会有人帮你照顾好左右侧翼。

当你自己陷入原始丛林时，风吹草动、任何光影变化、鸟飞虫鸣，都会让神经紧绷五感全开。

在自己家里独处的时候、在熟悉的单位中、在战火纷飞的乱世里，个人运用启动的感官数量与运作程度是很不一样的。

不管我们是在梦里还是所谓的现实里，其实我们都在经历这三种不同场景的无缝切换。你以为自己是活在一个星球的大社会里，从自己的卧室走出门去超市，去工作，然后再回到自己的空间里、而这些都是融为一体的，但事实其实并非如此。

就好像你在梦里，一个场景连接一个场景，你感觉好像不同场景间有一个相互连接着的物理空间连续性，但实际上每个场景与那场景中的所有人物都是

被实时演算投影生成的：在你进入那场景前，那不过是一片虚无；在你离开后，那里又从坍塌态重回混沌。

这就好像你读正本《红楼梦》，在你的印象里，有那么一个时代，有万千人活生生地活在那里，只不过故事的焦点，从一个人物转移到另一个人物。但其实只有笔触的焦点聚焦在谁身上、描写那一场景时，那人物与场景才被勾勒显化出来；而其他人物与场景甚至整个世界架构，都随即化为虚无。

当然读者因被带入沉浸其中，会默认世界与人物们都有一个持续性：在小英莲走丢前，有个所谓的千年历史交替；在宝玉踏足雪夜后，还有王朝迭替。但在赛斯这个维度看来，小说就是小说，人物就是人物，四本全集《红楼梦》放在案头，在黛玉走进贾府前，她已经死了；在宝玉当和尚前，他在书中每一页的经历也都皆是定数。

虽然人物与人物关系、主线剧情与背景设定在剧本中是一个定数，但不同编剧与导演各自会呈现出对剧情不一样的演绎。这就是大趋势中的变数，而也就是这些变数构成了平行矩阵。

正如你们所知，这正是内在感官的特征之一。在某些投射体验中，你们也会“知晓”或“体验”某个概念，而一开始，可能并不理解自己正在经历什么。通常情况下，你们是通过思考来理解一个概念。然而，有些体验涉及我们称之为伪投射（pseudo projections）的情况。

在这类体验中，你们会直接进入某个概念最深层的实相，仿佛亲身经历它。但你们所观见与经历的异世界可能是一次真正的投射，也可能不是。我们有办法判断所经历的投射是伪投射还是有效投射。

举个简单的例子：鲁柏曾经在某次梦境状态中进入了一次有效的投射。这次投射是有效的。然而，那场景也与角色我自身固有的某个逻辑脑概念很相似，也是可被自己的幻想营造出来的“伪内部体验”。

在展开内观的过程中，透过角色解离，可以借由屏蔽外在感官的方式，让角色脑暂时处于休眠状态，进而把所有的意识焦点注意力集中在内在自我“身上”，放大内在感官的信息。

这有点儿像你走在超市里，自己戴着耳机听自己的歌，虽然超市里大喇叭各

种喊促销、大人吵架小孩哭、促销小姐卖力地做推广，可你却沉浸在自己的世界里。

不过，探访异世界或其它平行位面、视觉来处与归乡、体验四维或更高维度实相时，你所经历的、见闻的、觉知到的，未必都是如其所是。很多有宗教信仰或之前看过各种影视资料的人，会因这些认知经验，无意识地在下意识里引用这些源自潜意识中的资料，结果就会自编自导自演一场场生动写实的宗教鬼怪剧，或体验到自己因遗憾而生成的对等可能经历。

观落阴是一种超自然现象，最早源自巫术。观落阴是“观灵术”的一种，并非正统道教信仰，意指活着的人魂魄跟随作法者的指引，进行出体，到阴曹地府旅游。观落阴流行于华人社区，《地狱游记》也就是记录观落阴行为的书。观落阴的真确性尚未能证明，但很多台湾宗教团体在当地举办观落阴旅行团，并声称其真确性。



在亚洲最流行的群体催眠体验幻境有两大类：观落阴与天国游。

观落阴是一种群体催眠术，做法者让参与者主动放弃五感，随引导词进入一种被营造出来的小组意境中。参与者会因此看到小鬼接引，并跟随阴差导游完成出体和阴曹地府的浏览旅游。同样的方式，也可借天使菩萨的引领去预览天国。

现场多使用一种迷幻香，并预设相关认知与形象。在心理学研究中发现，拥有不同宗教背景的人，在相同的催眠引领下，会各自进入自己信仰宗教的传统描述幻境中，遇到自己熟悉的那些宗教人物。

一般经历过这类体验的人，会对宗教宣传的天堂地狱深信不疑，并抛家舍业地陷入相关迷信活动。此类遗毒甚至会深刻地影响到个人死后——很多一辈子都是虔诚信徒的人，在自己死后陷入巨大的迷茫，或自困宗教集体意识的幻境，久久无法摆脱。

约瑟，要是你觉得我说得太快，你可以随时让我放慢。

（“没问题。”）

鲁柏当时处于第三种投射形态，他确实投射到了你们的太阳系之外。不过，这仍然是在物质宇宙内部进行的投射。他在过程中获得了一些信息，但这些信息并未被他的显意识回忆起来。

当你们清晰地体验时（微笑），当你们探索一个概念的内在时，你们不仅仅是“理解”它，而是会“演绎”它（you act it out）。你们会创造出一个临时但极为生动的形象，就像在梦境中构建画面一样。

即使鲁柏的体验仅止于此，它依然是有意义的。因为当你们以这种方式理解一个概念时，你们永远不会忘记它。这种知识会成为你们身体细胞的一部分，并融入你们自身的电磁结构之中。

不过，我想更清楚地说明这一点。假设你们突然理解了“与宇宙合一”的概念，并且在体验过程中运用了特定的内在感官。那么，就像在梦境中构建画面一样，你们会创造出各种不同的形态和形式，以代表生命的复杂多样性。随后，你们会进入并“体验”这些生命，而不仅仅是思考“成为一只鸟是什么感觉”，而是会在那一刻真正“成为”一只鸟。

这确实涉及到某种投射，但它仍然必须被称为“伪投射”。因为，一个真正的有效投射意味着，你们某种形态的意识必须实际投射出去，并真正进入那些不同的生命形态之中。

你们可以稍作休息再继续。

很多人声称自己是外星人转世或借由外星文明的飞行器拜访过其它宇宙文明，前者我毫不质疑，因为没有哪个神魂上来就会是这一伪装层的原住民，所有意识体都有一个渐进成熟的过程；至于坐飞船用肉身的形式亲历过的外星球，那所到之处只是一个和我们现实同样真实的群体意识梦。首先凡所有相皆虚

妄，其次赛斯也告诉过我们，角色我想肉身离开本位面是没可能的，就好像超级玛丽兄弟，想要出现在魔兽世界里，除非你自己当程序员，开私服。

但我们并不是没有可能跨星域或跨物种体验其它实相，一念所及言出法随。当你能学会从当前角色中解离出来，你的意识焦点聚焦在何处，你即刻就会借由那一角色的觉知体验生活。当然连角色带环境也都是梦宇宙矩阵的产物，不比你此刻更真或更假。其中的区别只是：有些是你自己臆想为自己生化出来的投影，另一些则来自矩阵中已有的共享资料库，即主观体验和客观体验。当然不管是主观还是客观，都是另一种形式与意义上的“现实”。

如果你真正地明白了什么是合一意识，就会体验到单机与联网的差别。你的手机里或头脑中不必须什么都有，只要会上网，什么都能瞬间获知。我们的人类文明因忽视否定心灵的发展，把心灵学扭曲成了宗教，导致我们到现在还处于单机文明的阶段，无法通过访问全域意识库，完成迅猛的跨越式发展。

（9:23 休息。珍说她像往常一样进入了解离状态，眼睛始终闭着，声音变得更坚定，节奏也很好。9:37 她继续传递信息，语气依旧充满活力。讲了几段后，她的眼睛开始睁开。）

你们会发现，一些简单的尝试可让你体验到更充分地利用自己的内在感官时的感受。这正是你们目前所处的发展阶段。现在，你们可以在更大程度上使用这些感官。有些体验可能看起来像投射，而在接下来的课程中，我会告诉你们如何区分它们。

有时，你们会看到自己的身体仍然躺在床上，而有时，你们则无法看到它。你们在投射过程中所使用的形态，能够帮助你们了解自己在特定投射中的能力。有时，你们可能会以一种形态开始投射，然后再从中投射到另一种形态。



你明白吗？

（“明白。”珍直视着我，现在她的眼睛已经完全睁开，声音也更加坚定。）

有三种情况，在第一种形态下，你们可以回头看到自己的身体。如果从这一形态进一步投射到另一种形态，以增强体验，那么在第二种形态中，你们将无法再看到自己的身体。然而，即便如此，你们仍然能够感知到它的存在，并且会经历某种双重感知（some duality）。

在第三种形态中，你们将完全意识不到自己的身体仍然躺在床上，也无法看到它。在这种状态下，你们的体验会变得更加生动，甚至可能涉及其他系统，而此时，你们与自己的物质形态几乎没有任何联系。因此，使用第三种形态进行投射是最难以维持的。

这类投射的可能性确实令人着迷，但相较于前两种形态，它也伴随着额外的风险。此时，你们的意识已经与身体相距甚远，而长时间的分离可能会带来危险。例如，当你们从这种状态返回身体时，可能会一时认不出自己的物理形态。我们当然不希望你们经历这种情况。

第三种形态的投射可能会导致暂时的迷失和方向感缺失。然而，你们不必过分担心，因为通常情况下，你们的探索都会符合自身的成长进程，不会超出你们所能承受的范围。

我们都已知道，这个世界与自己的角色都是自己意识投影的产物，其实当你完成意识解离时，你所构建出的这一伪装就已消散，但绝大多数初学者或进

阶者，是无法上来就直面这一事实的，所以就会经历一个阶段性的体验阶梯。就好像小时候在学自行车时，父母会在后边扶着车，你回头一看爸妈扶着车呢，就不怕摔倒。等你学会了骑车，也就无需再回头看是否有人在扶着了。当我们长大些，开始学开车，知道教练会在旁边关键时刻踩下刹车，虽然开起来后，经常就会忽视旁边的教练，但知道有他在总是会安心些。真学会开车了，也就不再用再有人踩刹车才放心了。

离体出行出体后，看见自己的肉身还在，会很安心，知道有退路，因为此时还是把肉身我当成我，觉得神魂才是被生化出来的衍生品。后来慢慢地知道肉身才是被生化出来的衍生品，但总还是想着回魂时有个可供自己聚焦的归宿。再后来明确地知道了整个实相皆一梦，也就不再计较这许多了；反而有时在镜子里看着这副皮囊我，觉得有些奇怪又好笑，看着身边的那些所谓的“人”，感到疏离与漠然。

在心智成熟到明白经历人生的价值与意义前，过早地完成全然解离会带来很多问题。就好像在电影院里，有个观众时不时地喊“这都是假的”，然后自顾自地总是在场地里进进出出。这很影响大家的观影体验，他自己也没能在这观影的过程中领悟到什么感动。

在使用第三种形态时，自我意识可以觉察到当前角色的身体状况，但很难将当前的角色我个人记忆当真。因为这第三种形式是以“内我的灵体”为焦点载体，而前两种还是把角色我的肉身当自我存在的核心。内在神魂感到困惑是因为迷失感。当物质身体被抛弃或邻近死亡时，就会产生这种迷失感。

当然，这种迷失感通常只是暂时的。当这种形态彻底脱离物质身体时，角色我在电磁系统中的所有记忆和身份认知，都会整合全部上传给矩阵，成为内在自我认知的一部分。

不过，这并不是一个瞬间完成的过程。在任何投射尝试中，也完全没有必要推进到这一阶段。然而，第三种形态确实常被用于教学目的。它偶尔会被用来让整体人格熟悉那些未来某个时刻可能影响到它的情况。



人格与角色我的头脑是两码事，角色有时会长期被托管给生存人格照料，因为很多重复性很强的人生，对于神魂来说是枯燥乏味的，它游走在多个平行自我间，谁那里的剧情跌宕起伏、精彩纷呈，它会给予更多关注。那些几十年如一日的角色，毫无存在感地走过其人生历程，死后只是通知一下人格：这个平行可能完成了它的一生——上学、工作、恋爱、生子、工作、还贷、孩子结婚、孙子出世、老年带带孩子，之后死了——和上辈子、上上辈子，毫无两样。

如果离世后被问起：你干嘛来了？——不知道。

你这辈子有何收获？——不知道。

你最为自己骄傲的成就是什么？——真没有。

那你领悟到啥了？——活着真累。

有些人一辈子都活得稀里糊涂，反正大家干的事自己也都干了，然后稀里糊涂地死去，不知要去哪儿、该回哪儿，之后又稀里糊涂地重新出生了。

第三类以人格为意识主体的感受视角很罕见——当自我认知不再迷茫时，与肉身身体的连接会完全断开。不过，我们不会深入讨论这种情况。你们的大多数投射，都会发生在第一种和第二种形态之中。

通常，你们会从物质身体投射进入第一种形态，然后可能进一步进入第二种

形态。有时候，你们可能已经切换到了第二种形态，却没有意识到，即使你们已经尽力去确认自己的状态。不过，确实有方法和迹象可以帮助你们判断何时从一种形态切换到另一种形态，而我们会确保你们了解这些。

你们两个，约瑟和鲁柏，如果继续保持目前的成长速度，在接下来的几个月里，你们应该都会经历几次关于第一种和第二种形态的投射。

此外，我还想讨论不同类型的投射体验，包括：始于梦境状态的投射与始于催眠状态的投射之间的区别，以及它们在体验和感受上的不同；还有鲁柏所说的“清醒的梦境”。其中有几个关键点你们尚未了解，但它们相当重要。

第一状态：出体，看见肉身被留在原地。

第二状态：出体后，感觉应该有个角色我被留在那里。

第三状态：什么角色肉身、伪装层，我就是我。

(D72、E61)

现在我建议休息一下，接下来进行伊斯博士的资料。

(9:59 休息。珍解离如常。她的语速一直很稳定，声音相当有力，眼睛在大部分时间都是睁着的。10:10 继续。珍现在坐着，身体微微前倾，双手抬到闭着的眼睛上，开始给出第 72 次伊斯博士实验的信息。)

请稍等片刻，我们来处理伊斯博士的资料。

一张纸，可能来自一本书。内容涉及某种灾难，或者提到了某种灾难。可能是一场瘟疫的时期。这可能是虚构的，或者是一段关于某种疾病的历史记载。

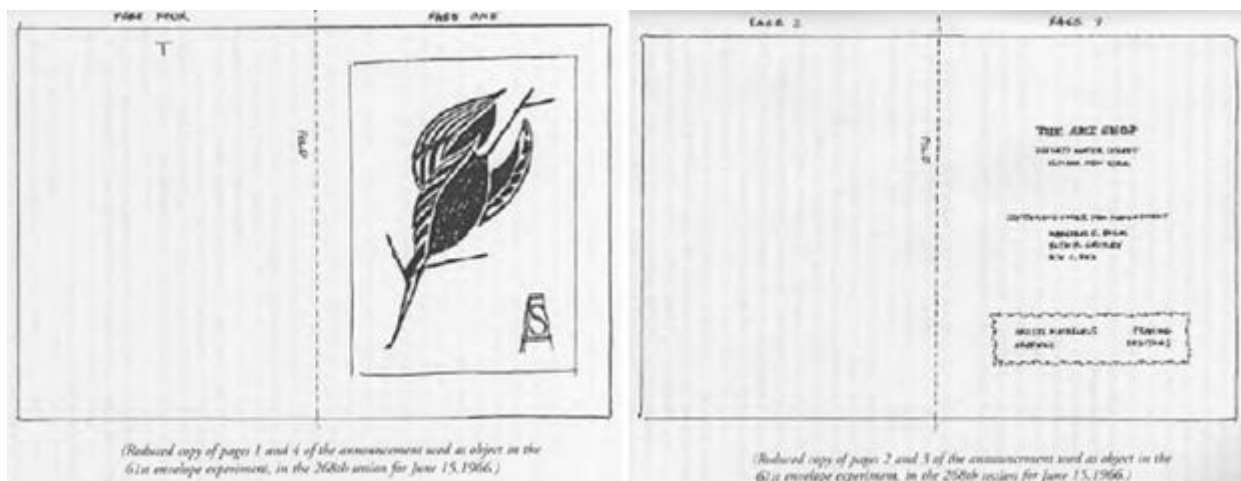
与过去有关，可能涉及过往对该疾病的治疗方式，或者带有历史意义。数字 175 和 377，可能是页码，我不确定；或者可能与 13 世纪和 17 世纪相关。提到了火，以及家畜和老鼠。

一个小型、非常白的物品。它似乎是一个立方体，右侧的一面比其他面更亮一些。这个物品可能放在书页上。

与实验物品无关的其他印象：伊斯博士收到的一封信，来自表亲。缩写 JC。你有信封给我吗？

(“有。”第 61 次信封实验的物品是一封我们几天前收到的公告。这与上一节课的实验物品形成对比，上一节的物品珍从未见过，也不知道它的存在。今晚的实验物品是轻质卡纸，上面的内容用黑色油墨印刷，卡纸本身是灰白色的。这个物品按照与之前相同的方式被准备好，夹在两张卡纸之间，并封装在双层信封中。

10:16，我将信封递给珍。她的眼睛仍然闭着，把信封按在额头上，长边平行于地面。)



这是公告的第 1 和 4 页、第 2 和 3 页的缩小版，用于第 268 节的信封实验。

请稍等片刻，印象如下。

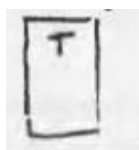
10. 某种扭曲的东西。某种重复的东西，也许是五次，但我不确定。与一个破碎或切断的框架有关。



这很难用言语表达……有一种向前延伸的印象，就像一条宽阔的道路，然后逐渐变窄，延伸到远处。

（珍闭着眼睛，伸出双臂做了一个手势。威尔伯夫妇和我解读为：珍的双手在臂长的距离内合拢。）

这可能需要进一步解释，但我的印象就是这样。



（做完手势后，珍将信封竖起，再次贴在额头上。从此刻起，我开始仔细观察，确保她始终保持信封在同一位置，直到传述结束。这样，我就可以在休息时准确标记顶部尺寸，以便我们解释信息，而威尔伯夫妇则负责验证物品在实验过程中位置的连续性。他们依次在两个信封、两块卡纸以及最终的实验物品本身上做了标记，以确保位置一致。）

边界。顶端。与一封邀请函有关。一座房子。四条竖线。一个礼物，或某种赠品。

你有什么问题要问吗？

（“你能再解释一下关于‘向前’的印象吗？”）

这个印象很难清晰聚焦。这可能是一种象征，比如一种向前的运动，或者是通向未来的某种东西。

像这样——（珍用竖起的信封做了一个手势，但没有改变它的基本位置）有一条沿着大致中央延伸的长线，或者是一个细长的深色物体，以及右下角的一个小物体。

可能与六月的某个日期有关，并且在物品的另一侧，也许是左上角，有一些称号或标注。

（珍依然保持信封竖直，用右手持着它，然后稍微放低，以便她可以用左手触摸信封的左上角。）

一些文字。我认为是手写的。也许与一位年长的男性有关。

（“顶端是指什么？”）

某种标记，可能是首字母或日期，在实验物品的右上角左侧。

（珍再次触摸信封左上角的物品，并保持信封竖直。我不确定这个信息是否是问题促成的，反而觉得问题在某种程度上打断了她的接收过程。

“颜色呢？”

我似乎又打断了赛斯。这时，他主动插入了一些新的内容。之后威尔伯夫妇和我都同意，赛斯显然是基于珍当时的出神状态，决定自行提供以下信息。此外，这些内容在某种程度上与信封物品也有关联。）

我们来尝试一下新的目标。我正俯视着一个房间，里面有四个人围坐在桌旁。他们是你的家人，约瑟。我相信你的兄弟洛伦也在场。数字 17，可能是七月份的某个重要日期，与他或他亲近的家人有关，但不一定是对他个人而言，你明白吗？

（赛斯像往常一样回到信封实验的信息。）

一个长方形物品，白色背景，还有灰色，与某个未来事件有关。

我建议你们先休息一下。

（10:31 休息。珍解离得很好，她说自己“完全出去了”。她认为赛斯有意这么

做，是为了抵消窗外交通噪音的干扰，并调整她在实验开始时因威尔伯夫妇无意间纸张移动、咳嗽等而分散的注意力。

如前所述，我提醒珍在退出解离状态时保持信封的位置不动。由于她能轻松迅速地退出催眠状态，她听到后便照做了。之后，我们依次在信封、两张卡纸，以及最终的实验物品上做了标记。这些标记在前面图片的第4页顶端以“T”字样显示。

威尔伯夫妇、珍和我一起对信封信息进行了分析。休息后，赛斯确认了我们对其中部分内容的解读。

“10。”实验物品是一封通知，珍和我最近收到的，内容是本地一家艺术用品店在新管理层的接手下继续营业。今晚的课程是在6月15日进行的。虽然我已经扔掉了实验物品原本寄来的信封，但我们都记得是在上周五（6月10日）收到的，赛斯后来也确认了这一点。

“扭曲的东西。”物品第一页上印制的图案由一组复杂的弯曲线组成，赛斯可能将其理解为“扭曲”。同样，这一印象也可能指向第3页底部的花式边框。

“重复的东西，也许有五次，但我不确定。”赛斯在这里并不十分确定。我们认为，他可能指的是第一页图案的结构。图片中显示的三个蒲公英种荚由一组线条组成；每组线条的数量和排列方式大致相同。无论人们是把它们视为黑色还是白色，每一组中都能找到五条线的排列方式，但也可以根据不同的计算方法得出更多或更少。我们认为，“重复”的概念在这里是合理的。

“与一个破碎或切断的框架有关。”物品第1页右下角有一个字母组合“A”和“S”，代表“Art Shop”（艺术商店）。字母“A”的右腿比左腿短。当珍看到这个字母组合时，她表示“A”让她联想到框架，就像A型框架的房子，而它的右腿较短。

第3页底部出现了“framing”（装裱、框架）一词，并且被花式边框包围，但显然赛斯并不是指这个。

“这很难用言语描述……就像一条大道，起初宽阔，向远方延伸时逐渐收窄。”珍做了她描述的手势，如前所述。

“这可能需要一些解释，但感受到的印象就是这样。”我提出第一个问题，以便找出这个印象的相关信息。在传递这条信息时，珍手中的信封是水平放置的。

字面上可以这样解释：实验物品第一页上的蒲公英荚片图案在抽象意义上呈V形，一端较宽，向前延伸时逐渐变窄，就像珍的手势。此外，艺术商店（Art Shop）字母组合中的A在视觉上也呈收窄趋势，但并未完全汇聚成一点。当然，这一印象也可能具有象征意义，赛斯在回答第一个问题时提出了这种可能性。

珍此时将信封竖直拿起。按照之前的说明，我在物品的上方标记了T，如上方图片所示，对应实验物品的第4页。

“边界。”物品第1页包含一个藏在下面的压纹边框。在图中，这一边框显示为一条线；实际上，边框内部没有颜色。此外，实验物品第3页底部的框也可以称为边框。

“顶端。”除非赛斯指的是实验物品由一张折叠的纸组成的特性，否则这个信息尚不明确；也许珍在拿着信封时，物品的第1页正对着她。

“与邀请有关。”由于实验物品是艺术商店继续营业的通知，它本身可被视作一种邀请，邀请人们继续在那里购买。此外，珍和我也收到了三位新店主的私人邀请——他们是我们认识的人，邀请我们继续光顾艺术商店。（补充说明：后来，这家商店搬迁至一座房子内。）

“一座房子。”如前对“框架”的描述，实验物品第1页中艺术商店字母组合中的A，在珍的理解中象征着框架，或A型框架房屋。

“四条竖线。”在提供这些信息时，珍保持实验物品竖直，如第4页的T标记所示。这个信息较为宽泛，因此无法确定具体指向。当实验物品被竖直拿着时，第1页上的图案确实包含一些直立的线条，但其中并没有完全垂直的结构。

“还有一个礼物，或某种赠品。”除了销售绘画用品外，艺术商店还销售各种礼品——陶器、书籍、画框、画作、版画、雕塑、明信片等。

第一个问题要求赛斯进一步解释关于“前进”的信息。

赛斯回答：“这个印象很难清晰聚焦。这可能是某种象征。例如，向前的运动，或者是通向未来的某些东西。”前面已经给出了字面解释。这里，象征性的解释可能是指实验物品第3页上提到“艺术商店正在新管理层下继续运营”。

珍用竖直的信封做了一个手势，但未改变其基本位置：

“这样，一条沿着大致中央延伸的长线，或一个细长的深色物体。”我们认为

这指的是实验物品第 1 页上蒲公英荚片的茎，从上至下延伸。

其余的描述如下：

“以及右下角的一个小物体。”将实验物品按照第 4 页标记 T 的方向拿着时，艺术商店的 A-S 字母组合位于实验物品第 1 页的右下角。从物品本身的角度来看，这个描述是准确的。

不过，我们无法确定珍在拿着信封时，是将实验物品的第 1 页朝向自己，还是将第 4 页朝向自己；我们也不清楚这是否重要，或者是否影响了赛斯的信息。

“可能与六月的某个日期相关。”详见前面关于“10”的解释。珍和我确认，我们是在 6 月 10 日通过邮件收到这封通知，赛斯也随后确认了这一点。

“并且在物品的另一侧，也许在左上角有一些称号。”珍右手竖直拿着信封，同时用左手捏住信封的左上角。实验物品的第 1 页和第 3 页上都有印刷内容，折叠时，一页会叠在另一页后面，这可能是赛斯使用“物品的另一侧”这个表述的原因。然而，实验物品第 3 页上方的艺术商店地址既不在右侧也不在左侧，而是居中对齐。我们不确定，这是否与珍拿着信封时第 1 页背对她的方式有关，因此才会提到“左上角”这一信息。

“一些文字。我认为是手写的。”实验物品上并没有手写文字，只有印刷字体。在过去，珍或赛斯有时会混用这些术语，将印刷文本称为“书写”“手写”或“印刷体”等。

“也许和一个年长男子有关。”实验物品的第 3 页上出现了罗伊·福克斯（Roy Fox）的名字，他年过六旬。

接下来的问题要求赛斯提供关于“顶端”印象的更多信息。我们不确定以下信息是否直接回应了这个问题：“某种标记。可能是缩写或日期，位于物品的另一侧的左上角。”珍再次指出信封的左上角，当时她仍然是竖直拿着信封。这似乎与关于左上角的信息重复。如前所述，将物品拿着时，左上角并没有什么特别之处。

第三个问题是关于实验物品的颜色。赛斯最终回答了这个问题，但在此之前，他先插入了一些关于我兄弟洛伦的信息：

“我们来尝试换个目标。我正俯视着一个房间，里面有四个人围坐在桌旁。他们是你的家人，约瑟。”

“我相信你的兄弟洛伦也在场。数字 17，可能是七月份的某个日期，对他或他的近亲家人来说是重要的，但不一定是对他本人而言，你明白吗？”

这些信息是自发传递的，我们并没有主动要求。后来，我们推测赛斯可能有意在信封实验的信息中插入这些内容，而赛斯也确实证实了我们的猜测。我们的想法是，赛斯试图利用“物品与亲属的联系”这个概念——露丝·格里德利（Ruth Gridley）是实验物品第 3 页上列出的艺术商店新管理者之一，她是我的堂妹；而洛伦当然是我的兄弟。不过，我们仍然认为洛伦的信息在整体上与信封实验数据无关。

现在，赛斯正式回答了颜色的问题：

“一个长方形物品，有白色背景。还有灰色。”

实验物品确实是长方形的，并且有白色背景。物品本身并没有灰色，但珍在看到第 3 页上的细小印刷文字时，她表示这给了她“灰色”的印象。

“与某个未来事件有关。”

实验物品的第 3 页上写着“由新的管理层继续运营”，这无疑指向了未来的事件。

珍在 11:12 继续，语气轻松愉快，眼睛睁开。)

我们就要结束这节课了，出于我对你的深切关心。当然，我随时愿意并且能够继续讲下去。今天的旁听者对我们来说是一种有益的见证，而对你来说，这也是一次很好的经验。我完全理解我们在这种情况下所必须遵守的各种限制。

约瑟，现在你有机会问我任何你想知道的问题，或者，如果你愿意，我们也可以就此结束这节课。

（“我们对‘10’这个信息的解读正确吗？”）

10 确实是指日期，六月十日。

（“珍想知道，她的鸟为什么死了？”）

今晚时间还不算太晚，我可以趁这个机会给他上上一课，讲讲“鸟与蜜蜂”的故事。（赛斯笑得灿烂，语气洪亮，神态活跃。）

不过，我担心，对你来说，恐怕已经太晚了。

（“好吧，那我们的猫是怎么跑出房子的？”

最近，我们收养了一只流浪猫，成了家里的第二只猫。它习惯随时进进出出。昨晚大约凌晨1点，珍听到它在后门抓挠，于是起身去开门。她不得不穿好衣服，穿过公寓外的长走廊，才能把它放进来。珍喂了它，然后像往常一样锁好公寓门，回到床上睡觉。我知道她起床了，因为当她回到床上时吵醒了我，还告诉我第二只猫回来了。我也听到这只猫和我们的第一只猫威利在客厅里玩耍的声音。

然而，今天早上我们起床时，第二只猫不见了。走廊的门仍然是锁着的。今天早上我去上班时，珍和我一起走出车库。我离开后，她在院子里发现了那只猫。问题是：它到底是怎么出去的？我们决定今晚问问赛斯。

赛斯露出灿烂的笑容，睁大了眼睛。）

我可不该告诉你们这个，因为接下来，我的朋友鲁柏恐怕会拿着扫帚追着我跑了。

（“为什么？”）

这个家里有人梦游了，半夜起来开了门。至于那只猫嘛，它可不擅长投射。

我们的朋友鲁柏完全不记得自己在夜里起床走动的事。但既然大家都是自己人，那我就告诉你们一个有趣的细节：即便是在睡梦中，他依然保持着作为女性时的端庄仪态，还特意穿上了之前让猫进屋时穿的那套衣服。

这些可爱的小猫咪把他烦得够呛。他懒得起床，想睡个好觉，于是，他做到了两全其美——既没起床，又让猫自己出去了。

（凌晨1点，我看到珍回到床上后立刻又睡着了。珍说，她记得两只猫在黑暗的公寓里玩得很吵，她当时还希望它们能安静点。但她完全不记得自己第二次起床、穿衣服、再把猫放出去的事。

赛斯继续，语气调皮又幽默。）

好了，现在，约瑟，你可以记笔记，也可以不记，你看，今晚我可是一刻也没缺席啊……

（赛斯的情绪高昂，语气风趣，接着又讲了一会儿。我在11:20停止了逐字记录。赛斯与威尔伯夫妇和我讨论了那只小知更鸟死亡背后的象征意义，以及其他话题。他还确认了信封实验中关于洛伦的信息，并解释说，他之所以

提及这个名字，是为了利用“亲属联系”的概念，将信封内的物品与我的堂妹露丝联系起来。

赛斯在 11:30 表示要休息，但又笑着回来了，依然兴致高昂。他说珍肯定不会喜欢梦游这个说法，而珍事后也证实了这点。他还告诉玛丽莲·威尔伯，他通过珍的眼睛看到了她这个人——这是玛丽莲在晚上早些时候提出的问题。在过去的课程中，赛斯曾表示，他通常不会单独关注某人在当前物质实相中的特定身份，而是会看到一个复合的电磁影像——这个影像包含了那个人的过去、现在和未来，甚至涵盖了他们在其他人生中的特质。他解释说，这种方式通常比聚焦于某一时刻的物质人格更容易。

威尔伯夫妇离开后，珍和我以为课程已经结束了，但赛斯又在 11:45 短暂地回来了一次，满脸笑意地说，在 17 世纪的丹麦，珍、赛斯和我曾一起生活过。而且，我当时骗了他不少钱。

我们的转世记忆总是零零散散地出现在这些课程中。

赛斯在 11:54 又回来了，这次是为了回应我们对第二只猫和珍梦游的猜测。

关于第二只猫的故事是这样的：

我上班离开后，珍把猫带回了屋里。但不久后，她惊讶地发现，这只猫的下巴被前一天刚给它戴上的新项圈卡住了。显然，这只猫的下巴在这种受限状态下保持张开了好几个小时，无法合拢。珍不得不用剪刀剪掉项圈。猫在被解救后立刻倒头就睡，一直睡了一整天。

当赛斯现身时，我们正疑惑这只猫到底挣扎了多久。珍站在桌子旁，安静地睁着眼睛说话。赛斯告诉我们，珍在凌晨 3 点梦游时把猫放了出去。而在不久之后，这只猫的下巴就被卡住了，一直被困到我们在早上 7:30 左右才发现它。

这样一来，赛斯这晚一共返回了三次。珍每次都进入了相当深的解离状态。)

268 节的附加意相

1966 年 6 月 17 日，星期五

以下是珍在 10:22 握着唐·威尔伯的手表时接收到的印象：

1943 年。

四月的日期。

一个高个、灰发的男性……有点粗糙。

与唐以外的某人有关。

正确——这块手表是他妻子送的礼物。

在购买前后发生了一个小小的、愚蠢的插曲。

正确——这是一份圣诞礼物，他也买了一块手表送给妻子。他们彼此都知道对方买了什么，所以决定在平安夜一起拆开礼物。

毕业——不是。

与另一个包裹有关。

正确——较小的手表包装盒被放在了一个较大的包装内。

与某个遗失或被盗的物品有关——但我不认为是手表被遗失或被盗了。

黄色。

四个人在一起。

信条（Creed），但我觉得这个词不太对。

可能与圣诞节有关。

坐轮椅的老人——与手表无关。

唐认识一位因关节炎而行动不便的女士，她经常坐在轮椅上。这位女士身材娇小……珍的印象也是一个身材小的人。

缩写 S.C.——看起来像是与加拉格家有关……哈哈。

与六年级有关的某件事——也许是另一块手表？

对唐来说，六年级很重要，尽管他当时可能没有收到另一块手表。不过，他一生中确实拥有过几块手表。

（附注：珍在感知关节炎相关信息时，还提到了深色头发。这一点在 1966 年 6 月 17 日星期五晚上的威尔伯夫妇看来是正确的，但现在我不记得具体细节了。——罗 6 月 20 日）

第 268 节 浓缩提要

(玛丽莲和唐·威尔伯见证了这节课。)

像往常一样，我向我们的客人表示欢迎。

我向鲁柏表示慰问，他试图挑战自然之力，干预那些至关重要的平衡。关于这只小鸟的插曲，我们以后会详细讨论。这其中存在一些关联，我们将在未来的探讨中加以利用。

(见上一节课：珍一直在悉心照料一只被猫抓伤的小知更鸟。上周一它被发现时仍然活着，但今晨我们发现它在夜间去世了。它被安置在户外一个安全的地方，得到了喂养等照料。昨晚大约在 10 点，我们坐在客厅里，珍突然说：“这只鸟死了。”但当时我们没有去查看。)

你们肯定还记得关于内在感官的资料。利用心理时间进行的实验和体验，以及所有的投射事件，都与内在感官的运用直接相关。因此，投射等体验会让你们沉浸在极其生动的运动感和知觉体验之中。在投射过程中，你们在一定程度上可以——并且应该——运用批判性思维。然而，如果过度强调批判性思维，可能会直接终止这次体验。训练将帮助你们维持适当的平衡。

通常，在任何特定的投射体验中，你们不会同时使用所有的内在感官。因此，你们会发现某些投射体验似乎与其他投射体验完全不同。

你们可能还记得，我曾简要列出过投射过程中使用的三种形态：自我实相、小组实相、群体实相。

我要补充说明：在第一种形态中，你们通常仅使用部分内在感官；在第二种形态中，你们会调用更多的内在感官；在第三种形态中，你们会尝试调动所有的内在感官，尽管这极少能够完全成功。当你意识到，所谓的“清醒”或“梦境”都是意识投射时，就会发现观察自身所使用的整体感知方式是件非常有趣的事情。

你们会在很大程度上本能地屏蔽那些超出当前发展阶段的强烈刺激，这种自动平衡机制可能会导致某次特定投射中的体验出现不均衡。

然而，你们应该明白，几乎不可能完全觉察到所有可能的完整感知，因为角色我绝不会容忍这样的情况发生。即使在最简单的梦境中，你们也可能直接感知到意识传递的某一概念，并理解其包含的特定信息，却无需任何语言来

表达。

正如你们所知，这正是内在感官的特征之一。在某些投射体验中，你们也会“知晓”或“体验”某个概念，而一开始，可能并不理解自己正在经历什么。通常情况下，你们是通过思考来理解一个概念。然而，有些体验涉及我们称之为伪投射的情况。

在这类体验中，你们会直接进入某个概念最深层的实相，仿佛亲身经历它。但你们所观见与经历的异世界可能是一次真正的投射，也可能不是。我们有办法判断所经历的投射是伪投射还是有效投射。

举个简单的例子：鲁柏曾经在某次梦境状态中进入了一次有效的投射。这次投射是有效的。然而，那场景也与角色我自身固有的某个逻辑脑概念很相似，也是可被自己的幻想营造出来的“伪内部体验”。

鲁柏当时处于第三种投射形态，他确实投射到了你们的太阳系之外。不过，这仍然是在物质宇宙内部进行的投射。他在过程中获得了一些信息，但这些信息并未被他的显意识回忆起来。

当你们清晰地体验时，当你们探索一个概念的内在时，你们不仅仅是“理解”它，而是会“演绎”它。你们会创造出一个临时但极为生动的形象，就像在梦境中构建画面一样。

即使鲁柏的体验仅止于此，它依然是有意义的。因为当你们以这种方式理解一个概念时，你们永远不会忘记它。这种知识会成为你们身体细胞的一部分，并融入你们自身的电磁结构之中。

不过，我想更清楚地说明这一点。假设你们突然理解了“与宇宙合一”的概念，并且在体验过程中运用了特定的内在感官。那么，就像在梦境中构建画面一样，你们会创造出各种不同的形态和形式，以代表生命的复杂多样性。随后，你们会进入并“体验”这些生命，而不仅仅是思考“成为一只鸟是什么感觉”——而是会在那一刻真正“成为”一只鸟。

这确实涉及到某种投射，但它仍然必须被称为“伪投射”。因为，一个真正的有效投射意味着，你们某种形态的意识必须实际投射出去，并真正进入那些不同的生命形态之中。

你们会发现，一些简单的尝试可让你体验到更充分地利用自己的内在感官时

的感受。这正是你们目前所处的发展阶段，你们可以在更大程度上使用这些感官。有些体验可能看起来像投射，而在接下来的课程中，我会告诉你们如何区分它们。

有时，你们会看到自己的身体仍然躺在床上，而有时，你们则无法看到它。你们在投射过程中所使用的形态，能够帮助你们了解自己在特定投射中的能力。有时，你们可能会以一种形态开始投射，然后再从中投射到另一种形态。有三种情况，在第一种形态下，你们可以回头看到自己的身体。如果从这一形态进一步投射到另一种形态，以增强体验，那么在第二种形态中，你们将无法再看到自己的身体。然而，即便如此，你们仍然能够感知到它的存在，并且会经历某种双重感知。

在第三种形态中，你们将完全意识不到自己的身体仍然躺在床上，也无法看到它。在这种状态下，你们的体验会变得更加生动，甚至可能涉及其他系统，而此时，你们与自己的物质形态几乎没有任何联系。因此，使用第三种形态进行投射是最难以维持的。

这类投射的可能性确实令人着迷，但相较于前两种形态，它也伴随着额外的风险。此时，你们的意识已经与身体相距甚远，而长时间的分离可能会带来危险。例如，当你们从这种状态返回身体时，可能会一时认不出自己的物理形态。我们当然不希望你们经历这种情况。第三种形态的投射可能会导致暂时的迷失和方向感缺失。然而，你们不必过分担心，因为通常情况下，你们的探索都会符合自身的成长进程，不会超出你们所能承受的范围。

在使用第三种形态时，自我意识可以觉察到当前角色的身体状况，但很难将当前的角色我个人记忆当真。因为这第三种形式是以“内我的灵体”为焦点载体，而前两种还是把角色我的肉身当自我存在的核心。内在神魂感到困惑是因为迷失感。当物质身体被抛弃或邻近死亡时，就会产生这种迷失感。

当然，这种迷失感通常只是暂时的。当这种形态彻底脱离物质身体时，角色我在电磁系统中的所有记忆和身份认知，都会整合全部上传给矩阵，成为内在自我认知的一部分。

不过，这并不是一个瞬间完成的过程。在任何投射尝试中，也完全没有必要推进到这一阶段。然而，第三种形态确实常被用于教学目的。它偶尔会被用

来让整体人格熟悉那些未来某个时刻可能影响到它的情况。

第三类以人格为意识主体的感受视角很罕见——当自我认知不再迷茫时，与肉身身体的连接会完全断开。不过，我们不会深入讨论这种情况。你们的大多数投射，都会发生在第一种和第二种形态之中。

通常，你们会从物质身体投射进入第一种形态，然后可能进一步进入第二种形态。有时候，你们可能已经切换到了第二种形态，却没有意识到，即使你们已经尽力去确认自己的状态。不过，确实有方法和迹象可以帮助你们判断何时从一种形态切换到另一种形态，而我们会确保你们了解这些。

你们两个——约瑟和鲁柏——如果继续保持目前的成长速度，在接下来的几个月里，你们应该都会经历几次关于第一种和第二种形态的投射。

此外，我还想讨论不同类型的投射体验，包括：始于梦境状态的投射与始于催眠状态的投射之间的区别，以及它们在体验和感受上的不同；还有鲁柏所说的“清醒的梦境”。其中有几个关键点你们尚未了解，但它们相当重要。

第 269 节 清明梦的训练，电磁实相的运作， 伊斯遥视 73，信封透视 62：粗麻布

1966 年 6 月 20 日 星期一 晚 9 点

（课程开始时，珍正在抽烟，她的眼睛从一开始就是睁开的。她的语速平缓，面带微笑。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

我在此（微笑）真诚地祝你生日快乐。

（“谢谢。”我 47 岁。珍 38 岁。）

鲁柏很在意你的同事没有为你举办派对，所以我特意确保向你正式表示祝贺。鲁柏向外发出了信息。你今天的来访者并非是不请自来——至少在潜意识层面，他们是受到了邀请的。

鲁柏希望他们能祝你生日快乐。但这一过程并未在角色的意识层面进行。作为珍的角色意识，她倾向于独自度过这一天。珍讨厌你原来的那些同事，而这股情绪能量很快找到出口，吸引了人们前来拜访。可当他们真的到来时，他又不愿真正打扰你，于是最终什么都没发生。总的来说，这是一次有趣的示范。

（今天下午和晚餐时段的访客让珍和我颇感意外。朋友们纷至沓来，有的是两人一组，有的是单独到访，还有的是三人同行，总共六个人。他们待了很久，以至于珍整个下午几乎没法工作，或者说只做了很少的工作。此外，其中一位访客是我的同事，他告诉珍，办公室里的人完全忘了今天是我的生日，直到后来才想起来，并决定明天补办一个派对。）

进入心灵境界的人，多少是有些抵触世俗那些虚情假意应酬的——那些推杯换盏的假客套，那些由系统推送生成的人物们，和他们社交总觉得是在瞎耽误工夫。

可是在心灵层面中，又觉得好像活在这世间，总会有一种被记得、被关注、被在意的需要，这让自己有一种价值感。如果谁都不在意你，会觉得自己活得很孤独、很失败。这是一种很矛盾的心理体验，这是源自神魂本体的意识

记忆。在全我的全然中，每个人格片段都清楚地能意识到，自己是被需要、是被灌注着的，并且有众多的其它自我在无条件地爱着自己。自己因此在整个团队中是有价值、有意义、有方向的。并且所有自我间，没有虚情假意的客套，没有得失利弊的计较，没有利用与被利用的套路。

可在人世间却大不同，之所以我们要设计与体验当前的这种生活，其实就是为了达成对等体验，因为没有反差的比较，是不会懂得良善无私的珍贵的。就好像孩子一出生就被全家人接纳、照顾、要什么有什么，那孩子会觉得这一切就是天经地义、本该如此，甚至并不会觉得这本身就是一种宠爱。当我们在人世间体验过种种后，才会真切地明白那些本自具足的良善有多么地珍贵。

很多经历了濒死体验的人，在被“救”回来后，都会痛哭流涕感慨万分，这倒不是因为侥幸活了下来，而是因为接近过家门、感受到那爱的能量后，又被拽回来面对后续的人生课业。人都是怕死的，可死过一次的人都很期待着什么时候能回家。人们都认为角色的死亡是可悲的，只有死去的人才知道能卸下这副皮囊是何等地轻快。

就好像班里有的同学，因为各种原因可以免考保送升学，大家还在熬夜背题准备考试时，他却早走了一步。同学们看着他空出来的桌椅，嚎啕大哭其“英年早逝”，而他此刻正在校外提前俩月开始享受暑假生活——倒也真不知道谁该为谁哭。

所以鲁柏想着顾及罗的感受，他的生日不该过得冷冷清清的，于是在自己的实相里，安排了一众 NPC 来走过场，而珍对此厌烦透顶，一天迎来送往的作为。

我想告诉你们一种梦境的情况：在这种梦里，你会清楚地感觉自己是清醒的。当这些梦异常生动时，自我能意识到自己正在经历它，但通常在梦中是不能使用其当前角色的主观逻辑判断能力的，只是在用第一人称视角的方式经历着角色的经历。

但当你意识到自己是在梦中时，你就可以使用主动逻辑判断力并引导角色做出符合你要求的选择与行动。然而，当你真的这么做时，你就会意识到自己此刻并非处于日常的清醒状态。在这类清明梦中，你的确是清醒的，但你所

处的，是一个不同的心理框架，甚至是一个不同的实相框架。

在清明梦中，你的意识运作在一个相当高的层次，并且在使用内在感官。这使你能够感知额外的广度或维度，从而带来梦境的极致生动性，有时甚至会产生极强的兴奋感。

下一步当然是让自我意识在梦境状态中也能运用主动逻辑判断能力。这样，你们就能意识到，尽管自己确实是清醒的，但这种清醒是在一种截然不同的状态下发生的。

当这种情况发生时，你们将能够同时运用清醒时的能力，以及梦境状态下独有的能力。你们会清楚地知道自己的身份，并且意识到你在伪装层中的物理角色我正处于休眠状态，在角色我所谓的梦境状态中，内在自我是完全清醒的。

当你可以有效地把控清明梦时，这代表了自我意识的可控范围在显著拓宽，并且与平时角色我的自我限制相比，认知有了相当大的突破。

只有当你们达到这一阶段，才真正具备练习完全操控梦中的体验的能力，并能够将从中获得的知识传递给你的内我与角色我。当然前提是你已经学会了记梦与解梦。换句话说，在这种状态下，角色自我在这些经历中不再只是被动的观察者，而是某种程度上的直接参与者。

事实上，几乎所有的梦境体验都涉及某种形式的意识投射。这些经历在强度、类型以及持续时间上各不相同，就像你们日常生活中的体验一样。要想真正有效地在这些状态下运作，需要相当多的训练和掌控能力。

总的来说，自我的逻辑判断力在其中确实起一定作用，但内在直觉与人性品质其实是真正至关重要的。当投射发生时，物理身体会经历特定的化学变化，并伴随电磁场的波动。这些变化的具体表现会因投射的不同形态而有所不同。

如果读者没有过清明梦的体验，可以看看 2020 年俄罗斯拍的一部电影，大陆叫《异界》，港台叫《遺落夢境》，英语 Coma，俄语Кома。因为不同的地域政治原因，同一部影片的每一版都有些不同。



上节课中我们已经谈到过，当神魂脱离出肉身束缚后，会有三种情况：一种是回头看到肉身躺着，安心出去玩；一种是在意识上知道有个肉身在那里，之后需要回去；最后一类是不再认同角色我为我，爱谁谁了。

在清明梦里，其实也有这样的发展阶段。第一阶段自己只是经历的旁观者，角色的起心动念、经历过程，虽然都历历在目，但实际上自己只是角色的旁观者。故事发展方向、所有相关剧情的展开，都是有剧本的，自己感到只是被动地被情节推着走，经历那些没有选择的选择。

大多数人的梦都是这样度过的，其实人生何尝又不是这样度过的呢？意识觉醒是指不再被动地只充当故事线的参与者，而是让自己真正地成为编剧与导演，不是在设计好的场景剧里跑流程，而是透过“自觉”而真正地营造自己的历经。

但别觉得能做清明梦、能在梦里当造物主了，就很了不起了。其实不管是这个红尘梦还是那个小品梦，都是自我意识的经历与考验。梦中的经历主要是为了透过一个个人生故事给自我积累启迪神智的素材。当铺陈完毕后，就到了你自己答题的时间了，你会如何应对、你在分析与选择时是如何起心动念的，反映出了你自身当前的认知与觉悟水平。

清明梦本身其实就是这样一个高阶考场：之前的梦经历可说都是观摩与受教，当你觉得自己是觉醒者了，当你觉得自己可以与配拥有大能力了，那好，你先在清明梦里试试水，到底看看自己在拥有了大能力后，会触发哪些涟漪。

能在梦中保持清明是第一步，能在所谓的现实红尘梦里保持清明是第二步，当你能“随心所欲、言出法随”时，你那些被压抑的无奈，会用怎样的形式被激荡起来、并为你引来哪些功课才是关键。

都说明心见性，当你观见自性时你又是否能自省呢？觉醒者好像是个很了不起的成就，其实那不过是起步而已。当你真切地明白自己只是梦中人时，那不是什么大成就，关键是你要是能透过表象看到初衷，我们来此历经、进入梦境不是为了好玩，当然也不是一种惩罚。

就好像孩子们去学校一样。天地人间这道场是修行地，这修行不是让你成仙当佛——你来前就是仙佛，甚至比其更高贵。我们来此也不是为了探究灵界或多维真相，那在灵界或干脆不降维进入梦宇宙不就好了。我们来这里或去那里，不管是在梦宇宙中的哪一个伪装位面，其实只有一个目的，那就是成为更好的自己，让自己的神智得以更全面的发展。

不管是梦、清明梦、红尘大梦，其实都是围绕这一主题展开的。如果你一生中把这个核心主题搞错了，那所有的努力其实都不过是滩涂边的沙堡，不管忙活多久、搞得多精美雄伟，一个浪过来，一切尘归尘土归土。

最后我们说说，如果你一旦进入清明梦状态，并且日常有解离的禅定经验，就可以在梦中对那个所谓的自己进行二次解离，把自己从梦宇宙中剥离出来，破幻后直接返回灵界。当然灵界还是另一重幻境，还需要在灵界再解离，才能返回意识界。这就是赛斯说的一、二、三层自我状态。当然每次能破幻的前提是你能明确地知道：自己当前还是处于梦宇宙的电子矩阵内。

也就是我们要从当前的生化身，蜕变回电磁身，然后逆向找到在表达自己的电子代码，借由此脱离矩阵，回归到意识能量体的状态苏醒过来。不过当你以意识能量体的状态看一切时，你只能看到无尽的大小明暗光斑海洋，你就是其中的一个，仅此而已。

当然这也仅仅是意识能量体的第六维视角，离全然宏观真相还差得老远了。这一刻你只不过是本源意识海中一朵小浪花的浪花沫。



投射出的形态确实会对你们的物理系统产生一定的影响。换句话说，它是可以被探测到的。从物质层面来看，它或许可以被称为“伪图像”，但它在电磁层面上却拥有实在的存在性，并具备明确的化学特性。

动物确实能感知到这样的“魂体”。这并不是什么神秘的魔法，而是因为它们能够感应到投射形态所释放的化学特性，并基于这些特性形成视觉上的印象。然而，与物理形态相比，这些投射形态的化学特性更加分散。你们可以将其想象成为风暴的化学组成。它们在你们的物理系统中造成微小的扰动。

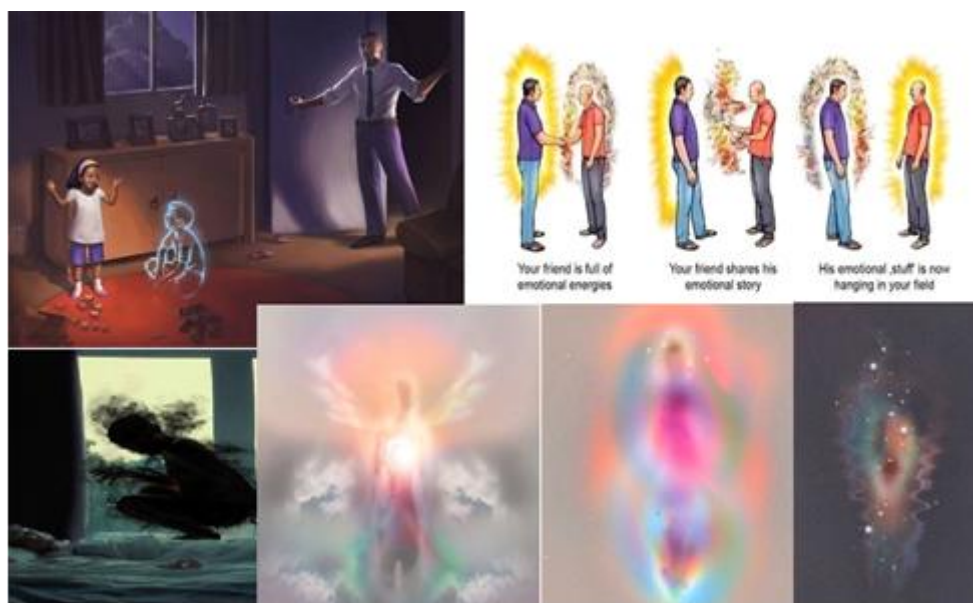
不同的灵体不仅在其能量密度、光亮程度上有所区别，在味道上也大有不同。我知道这很不可思议，也几乎无法解释，但事实就是灵体有香臭之分，而且这种香臭的味道很明显，且因个体不同差异很大。

有腐肉臭的、有烟袋油子味儿的、有臭脚味儿的、有癌症臭的、有抑郁臭的、有酒酿臭的.....各不相同，但都很有特色。不同的味道都代表了生前的一种偏执。当然也有好闻的味道：有檀香味儿的、有茉莉味儿的、有松柏味儿的、有果香的.....有些香很腻，它也有偏执，多数是法执——确实有德行，但因执迷于某宗教导致所信成执。

味道其实有让人渴望亲近、闻不够的，在其场域里就感到身心都宁静下来被治愈了；有那种上来还成、待久了让人不舒服的；还有就是让你直接想尽快脱离接触的。一般魂体们自己并不知道自己身上味道。其实味道本身也是一种能量频率，也是一种信息场。

通常，这些投射状态不会以固态的方式存在，就像云虽然有形状，却非真正“坚实”的物质。但它们确实拥有一定的边界、结构，并且始终处于运动之中。尽管你们的物理感官通常无法直接感知它们，但它们的存在依然是现实的一部分。

这种“分散性”或许是魂体与物理形态之间最重要的区别。魂体确实拥有原子结构，但在某些方面，它们的结构比物理身体的结构更加不完整。当个体进行投射时，物理身体的重量会出现微小的变化。在清醒状态下积累的多余化学物质，会被用于支持投射形态的形成。此外，在投射过程中，电磁能量和化学能量也会发生轻微的消耗。



魂体本身也是意识投影产生出的另一种角色我，只不过其电磁显化频率、分子振动方法与肉身感官可解码的大有不同。灵体都有一个与自身能量频率共振而形成的能量场，这场域的大小和魂体的能量与意识强度成正比，在其能量场内构成其意识场，能量场没有一个固定的形状或颜色。

能量场内的能量频率随着主观意识的情绪与心情变化，能量的强度与其主体意识当前的心态相关。意识体是透过这能量场观察世界的，所以，能量场灰暗污秽的，看到的世界也是晦暗污秽的；能量场清澈明亮的，看到的世界也是 8K 高清、色彩丰富缤纷的。

能量场可被置换，比如有的人一脑门的官司，眉头紧锁，家里单位都不顺心，看谁都没好气。这时就喜欢四处诉苦，把自己的这些泼洒给他人，然后从他人那里置换回安慰与爱。自己回家开心了，可听了俩仨小时絮叨的人，回家

疲惫不堪，身体就像被抽空了一样。而此时满血复活的诉苦者又去四处挑战人性的底线，之后再找人各种抱怨委屈。

人和人之间，就好像是两节电池，当链接发生时，电压高、能量足的一方会把自己的能量流往能量枯竭的一方。大多数时候这一流失过程是不可控的。除非你不与对方发生共鸣——换句话说，你说出大天儿来，我都当耳旁风，作壁上观。

你们可以休息一下，我之后会继续。

(9:30 休息。珍解离如常。她知道自己的眼睛大部分时间都是睁开的。不过，最近她的声音没有往常那样有力。她随口提到自己感觉有些疲惫。然而，她的传述仍然十分清晰且充满活力。9:46 继续。)



这里涉及许多值得深入探讨的内容。意识本体并不受物质存在的影响。而电磁实相隶属于内在自我。它没有可被伪装物相影响的属性，尽管它以物理的形式被表现与感知。第二种和第三种投射形态都具有电磁实相。我们放慢速度，以确保这些资料能够清晰地传达。

身体的化学属性，其实是某些电磁变化的结果。换句话说，化学物质只是电磁实相的副产品。而电磁特性，本质上是属于心灵结构的，而不是物质结构。

在物质实相中，内在自我的一部分电磁属性会被物理身体所利用。当内在自我进行投射时，身体会发生微妙的变化。但这种投射并不依赖于肉体生命——也就是说，人格的延续并不取决于物理身体的存续，也不需要借助物质身体来支撑自己的存在。电磁特性会随内在自我的回归而复归于其本源，不再用于构建物质形象。

所有的意识，首先且主要是以电磁形式存在的，尽管它可以投射到不同的载

体中。但无论如何，意识从不会被完全禁锢在这些形式之内。你看，我已经在一定程度上向你们解释过这一点。（微笑）作为物质世界的个体，你们的感知，尤其是物理感知，被极大地减缓，以适应你们当前的体验模式。

从广阔的视角来看，一个人整个人生的时间跨度，在自我们看来不过是一个“瞬间点”。而被感知为自我的个体意识，只不过是全我中的一小部分，它被赋予了深入探索与体验这一特定瞬间点的能力。（微笑）为了能尽量多地从这一瞬间点中提取出感悟，进入角色后的人格将感知的速度减缓，把一瞬扩展成百年。这对你们来说或许很难用你们可理解的时间概念来解释，除非你们已经在冥想中经历过“心理时间”。比如你只打了个盹，梦里却经历了完整的一生。

每个人在其一生中都经历过几个物理时刻，在发呆时遐想连篇的这些经历完全独立于你们的时间结构。

对此不能理解的朋友可以查一下“黄粱一梦”的整个故事内容。

伪装层中的角色我对意识本体其实无法构成实质性的影响力，就好像你玩的游戏中的角色是受伤、是死亡、是得了多少装备金币，其实对玩家本身没有实际的影响力。但作为电磁实相的编程者，在代码里稍微做一点修改，角色的状态就会即刻发生很大的变化。

如果你使用电脑，并在桌面上有多个游戏的图标，那些图标每一个对于你来说都只是一个点，但当你打开那个点后，就会进入几十或几百小时的伪装实相体验过程。当你在游戏内时，自己控制的人物就是自己；当你离开了游戏后，那游戏中的家人、孩子、世界，包括自己，不过都是些角色而已。

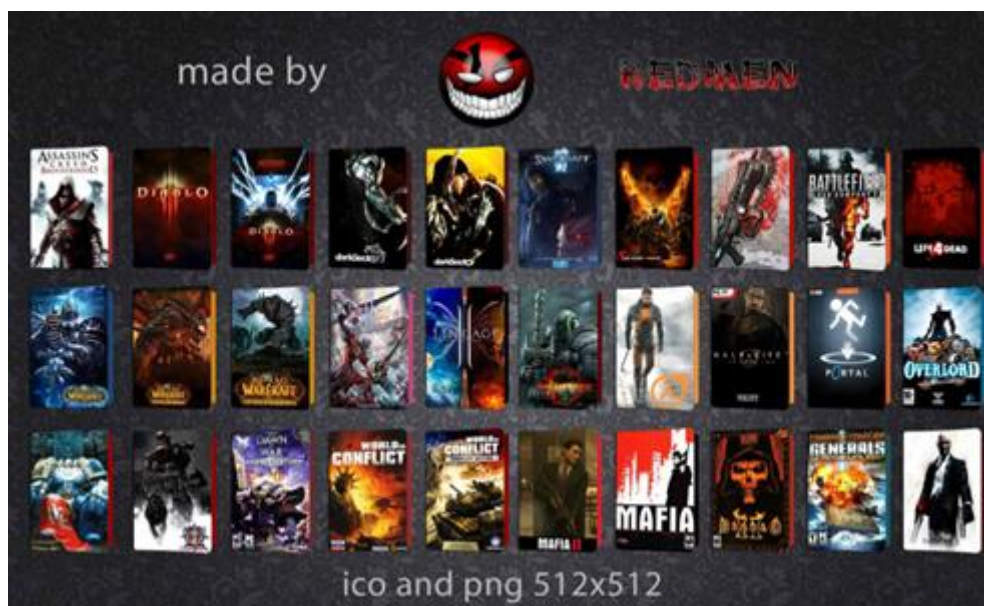
营造这些伪装实相的是意识本体，而内在自我就好像你在大型游戏平台上的那个账号，透过这个账号，可以登录不同的游戏，进入不同的角色。在平台里可以看到与调整不同的游戏难度和角色状态，但这个内我还不是自我意识的本体，只是个为能展开多重实相而设立的“中间体”。

所谓的灵界，不过就是这些中间体们相互交互的社交平台。这平台其实也是个伪装实相。

你们能够在极短的时间内，经历完全独立于物理时间结构的体验。这是因为，

在这些时刻，你们的意识正在探索一个“瞬间点”内部的丰富内容，深入挖掘其中包含的体验和信息。

事实上，这正是你们的人格自我在整个一生中所做的事情，只不过，它是在更广阔的时间范围内进行的。而在投射状态和梦境中，你们的感知会在一定程度上超越角色自我的时间限制，进入更自由的意识流中。物理身体确实是自我的载体，但请记住，你们并不需要物理身体，也能进行投射。



（微笑，停顿。）刚才我们探讨的内容相当重要，接下来我们会更深入地讨论。在进行伊斯博士的资料之前，你们可以先休息一下。

(D73、E62)

(10:04 休息。珍的解离状态如常，她传述时专注投入，眼睛大部分时间都是睁着的。10:12 继续。)

请稍等。

数字 4 和 2，或许与某人的生日有关。他可能是伊斯博士的亲属。

鲁柏曾看过一则关于催眠研讨会的剪报，因此我们会给出一些关于该研讨会的印象。

一个相当不愉快的事件，涉及一位名字以 M 开头的男性。可能还与另一位名字以 E 开头的男性有关。M 可能代表米尔顿 (Milton)，或一个发音相近的名字。我认为这可能是一场争论，当然，也可能涉及许多人。

伊斯博士对研讨会的某个方面持强烈反对态度，他的立场十分坚定。可能是某些计划违背了他最初的意愿。

今晚的实验物品是一种金属或金属色的扣子，表面有划痕。上面还有一个设计或字母缩写，刻痕较深。

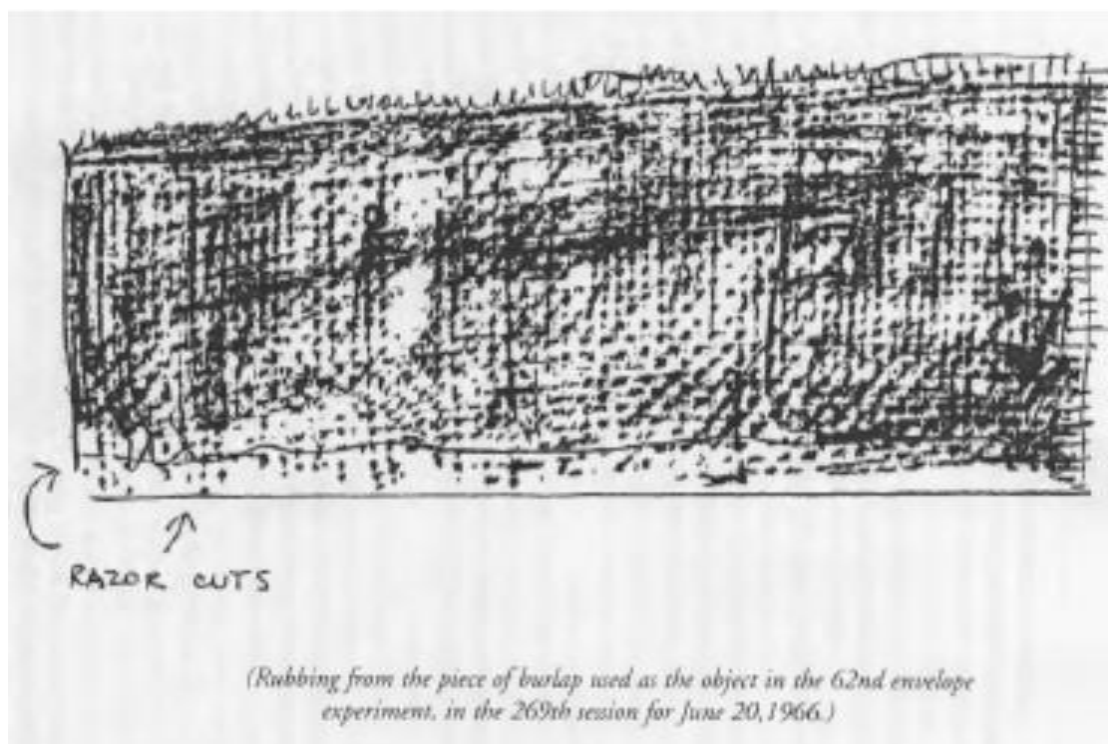
数字 46，或 1946，与这个物品有关。它现在或曾经连接在一个看起来像弹性腰带的东西上。

你有信封给我吗？

(“是的。”珍闭着眼睛从我手中接过信封，并把它水平放在额头上。

第 62 次实验的信封对象是一块米色粗麻布；因为图片本身的关系，导致看上去是深色的。上周六，即 6 月 18 日，珍和我一起购买了这块粗麻布，用来作为绘画的实验画布。这个信封实验的物品正是我在当天下午制作画板时取下来的。

我把一块正方形的粗麻布用丙烯酸涂料粘在一个木制画板上，这种丙烯酸涂料特别白，平时是用来给油画打底的。然后等晾干了后用剃刀切掉了多余的边缘。因此，在实验物品上有剃刀切口。在实验物品的底部边缘可以看到一层白色涂料，是来自于画板自身的残留物。珍当然也看到了我在拿画板做实验。)



1966年6月20日第269节中使用的62次信封实验的粗麻布片

请给我们一点时间，以下是感受到的印象画面。

它似乎与某种动荡有关。这个物品有边框，是一种线条边框，并且它的形状是长方形。

Smidgeon，我不知道这是什么意思。另外，有一个与1947年有关的联系。还有一张卡片的印象，它似乎以某种方式连接了两座房子。视觉上的印象是一个物体，或表示物体两端的平衡，比如这里和这里，你看。

（珍仍然用一只手水平地握着信封，另一只手依次指着信封的两端。）

红润的面色。6。一簇物品以圆形排列。握住物品的这个位置，在这里有一些字母。（珍现在把信封竖直地拿着，用手指沿着信封的底边划过。）也许在物品的两侧。

绿色和黄色。有尖头的花朵或星形。再次与一场骚乱和一把刀有关。这是一个强烈的印象，但我不知道刀是否是字面意思。某种锋利、尖锐的东西。

鲁柏想到一篇报纸上的文章，内容与一起谋杀案有关。还有一个正式的社交活动，以及一种不足感。某些被取消或过期的东西。白色，以及四条线，可能中间是白色的。

你有什么问题吗？这里似乎与红白相间的方块有关。

（此时，我可以选择通过提问来引导赛斯更聚焦于实验物品，或是尝试获取另一组新的印象。我很快意识到，这组印象与实验物品的关联度不高，尽管当时我并不清楚原因。然而，在信息的后半部分，赛斯的准确性有所提升。珍静静地坐着等待。

“你想再给出一组印象吗？”

好的，请稍等。那么，我们再看看。

一个圆形的物体，像一个靶子。红色，外圈是白色。可能被一个白色方块包围。还有黑色。可能与某种未被要求或不需要的东西有关。

不过，似乎还有一个与报纸相关的联系。印刷品或黑色墨水，我不确定。J.B.，一个盒子或容器，也许曾经装过花。

我建议你们休息一下。

（10:26 休息。珍解离如常。当她从解离状态恢复时，眼神有些迷离，显然状态不太好。她说，当我问她是否愿意再试一次时，她就知道第一组信息有偏差。

奇怪的是，她在给出不准确的信息时，却有两个非常清晰的画面——她说，每组信息都伴随着一个画面。第一个画面是一个“卡片”的形状，长方形，在水平拿着它时，两端有平衡的设计。第二个画面是“靶子”的形状，这个形象也在前面被提及。

我们会解读其中可能适用的信息。顺便一提，珍表示自己从未使用或听说过“smidgeon”这个词。

在第一组信息中，“有尖头的花朵或星形。再次与一场骚乱和一把刀有关。这是一个尖锐的印象。我不知道刀是否是字面意思。某种锋利、尖锐的东西。”

“鲁柏联想到一篇报纸文章，内容涉及一起谋杀案。”赛斯在信息的开头也提到了与“骚乱”相关的联系。因此，信封物品可能直接与报纸有关，看起来这两者之间存在某种扭曲，也许彼此之间产生了影响。

实验物品是用剃刀片从木板边缘切割下来的；剃刀片必须非常锋利才能干净利落地切下布料，并且这样的切口在物品的两侧都有。

和往常一样，在进行这种工作时，我会在绘图桌上铺上报纸。珍看见了我这样做，她也知道我正在尝试将粗麻布粘贴到木板上，以制作画布表面。

另一个“报纸”关联的出现，可能是因为今天6月20日的报纸上，有一则关于一名当地妇女被持刀杀害的新闻。因此，尽管我在制作实验物品时使用了报纸，但不可能使用到刊登这则谋杀案的具体报纸，因为新闻是两天后才发表的。然而，珍和我在今晚的晚餐时聊到了这起案件，显然，这个“刀”的概念通过实验物品产生了某种扭曲，影响到了信息的接收。

在赛斯第二次尝试解析信封信息时，他再次提到了与报纸相关的联系：“不过，似乎还有一个与报纸相关的联系。印刷品或黑色墨水，我不确定。”这个“黑色墨水”的提示让我很感兴趣。当我在报纸上处理这些材料时，我曾想过这样是否合适，担心丙烯酸胶水可能会溶解黑色印刷油墨，从而弄脏我正在处理的白色粗麻布。尽管最终没有出现什么大问题，但我的粗麻布上确实留下了一些淡淡的污迹，不过它们很容易被去除。我不确定赛斯所提到的“黑色墨水”是否指的就是这个现象，还是仅仅意味着它与报纸有关。

珍闭着眼睛，在10:49以缓慢的语速继续。)

我们将结束本节课。鲁柏只是太累了，仅此而已。实验物品没有足够的情感联系来抵消他的疲惫。那块黄色粗麻布或许能起到这样的作用。

(上周六购物时，我们买了两种颜色的粗麻布，我用来做实验的是白色的，而给珍的是一块浅黄色的。珍对黄色布料很感兴趣，尝试将其用作窗帘、套子、桌布等，并计划再买一些。她对这个想法充满热情。)

关于报纸的关联，你们的判断是正确的，包括其中的“锋利感”。他的个人联想起了作用，尽管他自己并未意识到。这种情况在某些时候是可以预见的，也是完全自然的。

那么，我向你们二位致以最诚挚的祝愿。

(“晚安，赛斯。”晚上10:52结束。珍此刻已经非常疲惫，最终她也承认了这一点。)



信封实验结果包含了一些有效的信息。然而，结果远远低于预期。在课程前，珍非常疲惫，尽管当我询问她时她说自己感觉很好。如果我意识到她有多累，就不会进行这节课；我们两个最近都非常忙碌，时间都很紧张。珍说她没有告诉我她很累的事实，因为在这种情况下，有时会出现非常优秀的资料。)

第 269 节 浓缩提要

我在此真诚地祝你生日快乐。

(1966 年 6 月 20 日，这一年罗 47 岁，珍 38 岁。)

鲁柏很在意你的同事没有为你举办派对，所以我确保及时地祝贺你。鲁柏发出了信息。你今天的来访者并非是不请自来——至少在潜意识层面，他们是受到了邀请的。

鲁柏希望他们能祝你生日快乐。但这一过程并未在角色的意识层面进行。作为珍的角色意识，她倾向于独自度过这一天。珍讨厌你原来的那些同事，而这股情绪能量很快找到出口，吸引了人们前来拜访。可当他们真的到来时，他又不愿真正打扰你，于是最终什么都没发生。总的来说，这是一次有趣的示范。

我想告诉你们一种梦境的情况：在这种梦里，你会清楚地感觉自己是清醒的。当这些梦异常生动时，自我能意识到自己正在经历它，但通常在梦中是不能使用其当前角色的主观逻辑判断能力的，只是在用第一人称视角的方式经历着角色的经历。

但当你意识到自己是在梦中时，你就可以使用主观逻辑判断力并引导角色做出符合你要求的选择与行动。然而，当你真的这么做时，你就会意识到自己此刻并非处于日常的清醒状态。在这类清明梦中，你的确是清醒的，但你所处的，是一个不同的心理框架，甚至是一个不同的实相框架。

在清明梦中，你的意识运作在一个相当高的层次，并且在使用内在感官。这使你能够感知额外的广度或维度，从而带来梦境的极致生动性，有时甚至会产生极强的兴奋感。

下一步当然是让自我意识在梦境状态中也能运用主动逻辑判断能力。这样，你们就能意识到，尽管自己确实是清醒的，但这种清醒是在一种截然不同的状态下发生的。

当这种情况发生时，你们将能够同时运用清醒时的能力，以及梦境状态下独有的能力。你们会清楚地知道自己的身份，并且意识到你在伪装层中的物理角色我正处于休眠状态，在角色我所谓的梦境状态中，内在自我是完全清醒的。

将其想象成为风暴的化学组成。它们在你们的物理系统中造成微小的扰动。

通常,这些投射状态不会以固态的方式存在,就像云虽然有形状,却非真正“坚实”的物质。但它们确实拥有一定的边界、结构,并且始终处于运动之中。尽管你们的物理感官通常无法直接感知它们,但它们的存在依然是现实的一部分。

这种“分散性”或许是魂体与物理形态之间最重要的区别。魂体确实拥有原子结构,但在某些方面,它们的结构比物理身体的结构更加不完整。当个体进行投射时,物理身体的重量会出现微小的变化。在清醒状态下积累的多余化学物质,会被用于支持投射形态的形成。此外,在投射过程中,电磁能量和化学能量也会发生轻微的消耗。

这里涉及许多值得深入探讨的内容。意识本体并不受物质存在的影响。而电磁实相隶属于内在自我。它没有可被伪装物相影响的属性,尽管它以物理的形式被表现与感知。第二种和第三种投射形态都具有电磁实相。我们放慢速度,以确保这些资料能够清晰地传达。

身体的化学属性,其实是某些电磁变化的结果。换句话说,化学物质只是电磁实相的副产品。而电磁特性,本质上是属于心灵结构的,而不是物质结构。在物质实相中,内在自我的一部分电磁属性会被物理身体所利用。当内在自我进行投射时,身体会发生微妙的变化。但这种投射并不依赖于肉体生命——也就是说,人格的延续并不取决于物理身体的存续,也不需要借助物质身体来支撑自己的存在。电磁特性会随内在自我的回归而复归于其本源,不再用于构建物质形象。

所有的意识,首先且主要是以电磁形式存在的,尽管它可以投射到不同的载体中。但无论如何,意识从不会被完全禁锢在这些形式之内。你看,我已经在一定程度上向你们解释过这一点。作为物质世界的个体,你们的感知——尤其是物理感知——被极大地减缓,以适应你们当前的体验模式。

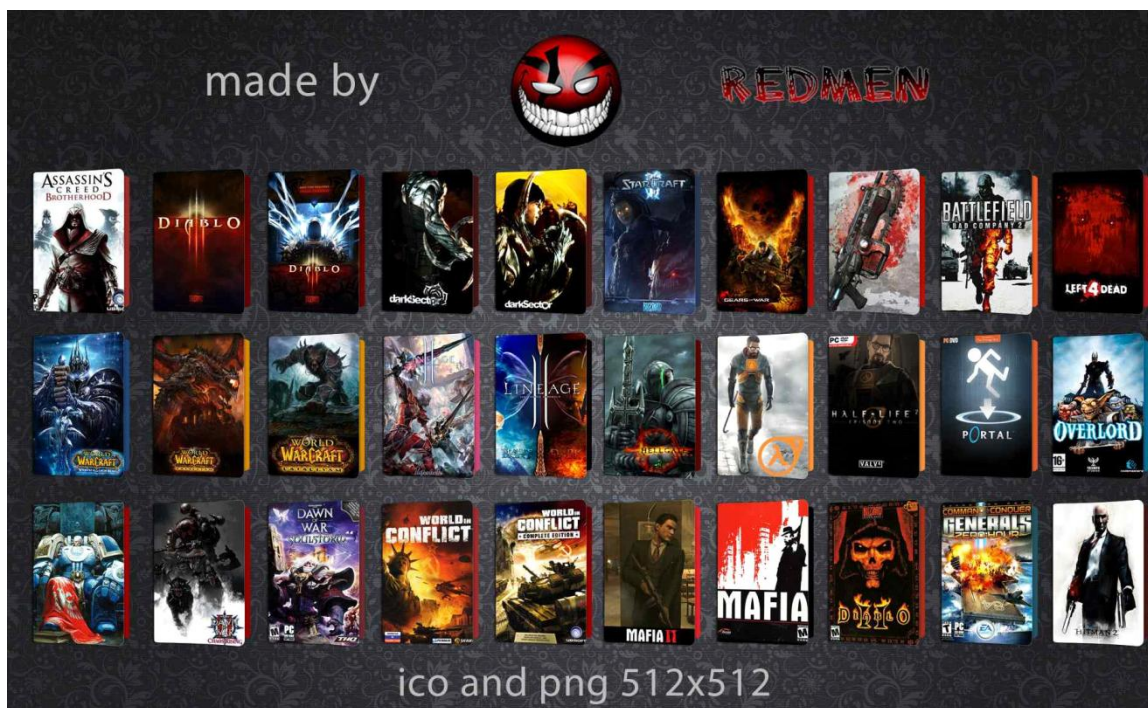
从广阔的视角来看,一个人整个人生的时间跨度,在自我们看来不过是一个“瞬间点”。而被感知为自我的个体意识,只不过是全我中的一小部分,它被赋予了深入探索与体验这一特定瞬间点的能力。为了能尽量多地从这一瞬间点中提取出感悟,进入角色后的人格将感知的速度减缓,把一瞬扩展成百年。

这对你们来说或许很难用你们可理解的时间概念来解释，除非你们已经在冥想中经历过“心理时间”。比如你只打了个盹，梦里却经历了完整的一生。

每个人在其一生中经历过几个物理时刻，在发呆时遐想连篇的这些经历完全独立于你们的时间结构。

你们能够在极短的时间内，经历完全独立于物理时间结构的体验。这是因为，在这些时刻，你们的意识正在探索一个“瞬间点”内部的丰富内容，深入挖掘其中包含的体验和信息。

事实上，这正是你们的人格自我在整个一生中所做的事情——只不过，它是在更广阔的时间范围内进行的。而在投射状态和梦境中，你们的感知会在一定程度上超越角色自我的时间限制，进入更自由的意识流中。物理身体确实是自我的载具，但请记住，你们并不需要物理身体，也能进行投射。



第 270 节 生存人格与物质自我的错觉，伊斯遥视 74

1966 年 6 月 22 日 星期三 晚 9 点

（这节课没有信封实验。课程开始时，珍正在吸烟，她的眼睛很快开始睁开。她的声音较轻，窗外的院子里有很多人，但天气太热，我们不得不打开窗户。）

晚上好，亲爱的朋友们。

（“晚上好，赛斯。”）

我亲爱的约瑟，确实有某种心理平衡机制在起作用。你无需担心自己会在潜意识中邀请大批人进入你的家，鲁柏也不会潜意识中这样做。

在上节课中恰逢罗的生日，鲁柏在潜意识里觉得罗渴望被众人祝福，生日应该过得热闹些，所以在后台发出的意愿，在实相里显化出了好几拨来送祝福的朋友。结果珍与罗大半天的时间都只好用来应酬这些虚情假意的客套，导致俩人都感到疲惫与厌烦。

于是约瑟开始担心，自己也会在无意识的情况下，自作多情地为家里安排如此的剧情。赛斯安慰约瑟他不必对此担心。

约瑟，你还忽略了一点：你本身就是你的潜意识自我。许多在角色自我看来毫无意义的事情，对整体人格而言却至关重要。只要人格整体的完形系统运作良好，心理平衡就始终会发挥作用——这正是你们二人的情况。

别看通灵的主角是珍，但鲁柏的神智成熟度其实没有当速记员与赛斯互动的约瑟高。在绝大多数的情况下，珍只是充当了对讲机的作用，真正在双口相声互动的是赛斯与约瑟两个。

鲁柏在完美达成任务后，达成的是人格回归主人格整体的成就，而约瑟却达成了成为独立存有的意识水平。所以在当前约瑟与自己的潜意识其实是高度统一的。不像珍，她心里想的、肉身所欲的、神魂所为的，还处于相对分裂的状态。

约瑟的内心已经达成了内在平衡，所以他无需透过显化出众星捧月般的“热闹”才能感受到自己是被关注与在意着的。一个人匮乏什么就渴望什么，在意什

么就计较什么，没有什么就标榜什么。

你看那些不断发朋友圈晒幸福的人，她真的幸福吗？一个被幸福感充满的人，一个在幸福里成长起来的人，会觉得这些都是本该如此、稀松平常的理所当然，不会各种九宫格地拿出来摆拍。那满屏的“美好”背后都是渴望被关注、渴望被高看一眼、渴望他人能以为自己是幸福的。

这就是老话说的：满瓶不响，半瓶子咣当。

人生中发生的事有两大类：一类是角色我觉得该做的，一类是神魂认为当做的。前者来自角色的内心需求，后者源自神魂的发展需要。在二选一时，如果遵从了内在热忱，角色我往往会因此而感到疲累；而遵从了角色所欲，神魂又会觉得一无所获。如何平衡多重自我间的需求、不一味偏执地打压某一方，是门学问，也是智慧。

不管是纵欲声色犬马还是虐己苦修、为钱而死还是躺平等死，其实都是一种偏废，是自我意识焦点没能达成广谱兼容的合一。是对角色我的认知焦点，从一个伪装位面转移到了另一个伪装位面，却没能通透认知到，全然所是需不分彼此、相互成就、共赢发展。



人格的整体需求，始终受到我曾提到的“内在自我”（inner ego）的考量。

人格就好像是国际集团公司在某地区的代表，而办事处里下设着在本地负责具体事务的办事员——人格片段们。每个人格片段只负责演绎好一个角色，但这不是一次性的演出——角色会被反复地一次次地完善，直到达成其有可能的最高成就，即存有的预期目标。

对于角色我来说，其内在自我就是人格片段，而人格片段所扮演的内在自我，其在意与服务的核心目标是达成人格下派给自己的具体任务。所以内在自我即人格片段有时对角色我的生理或心理需求并不是太重视（当然如果能两全其美是更好的），在需要取舍时内在自我会毫不犹豫地达成此生的人生规划而在自我层面上做出退让与牺牲。相反地，角色我，至少大多数常人的角色我，在这种选择中会优先满足自己肉身的种种欲望。

比如少吃点儿能健康长寿，但口腹之欲却很难控制；少纵欲可以精神矍铄，但渴望交合的男女大欲却时时萦绕；知道人生百年生不带来死不带去，但赚多少钱有够的时候呢？——虚名假利声色犬马，角色我的需求其实很简单，但终其一生都忙不过来，结果总是不惜用生命能去换取一时的眼前利益。在“实际”利益与自我内在好恶上，人们往往会很“现实”地、很“客观”地去选择“实际”的好处，然后在内心倍感煎熬时，选择用其它什么刺激来麻痹自己的内在感受，于是烟酒糖茶、毒品、色情、赌博等排解内在空虚感的东西就成为了另一种纵欲。

内在自我是角色我能意识到的、自我意识中的潜意识部分，但潜意识并非内在自我。内在自我隶属于人格的下属分化，而潜意识是角色我自我意识中的后台意识通讯协议。

角色我可意识到你们称之为“自我”（ego）的主要意识框架，并不断地指导着角色整体的活动。角色我对神经系统的复杂运作以及所有身体功能都了然于心，它是肉身的监督者。

角色我掌管着何时允许潜意识的内在需求与愿望被表达与实现，并调剂着什么自我需求优先被满足、哪些则推迟一段时间。当然人格在承上启下的过程中也有很类似的职责，好维系整体的稳定性。

角色我本身是一个综合体：肉身系统正常运作、体内外菌群的维护与平衡、心理需要与生理需求的均衡匹配、生存压力与自我发展的审时度势、角色我

与内在神魂的张弛有度。种种复杂的关系，就好像一个君王，既要设法让一殿的文武大臣为国效力，又得让后宫的太后与其他宗亲王爷们不质疑自己的执政能力；既要让后宫各个女人能消停孕育血脉、安定各番邦氏族关系，又要顾及到自己的爱情需要在外边风流肆意。种种平衡，任哪个有失观照，都会日久生出是非，扰乱整体系统的有序发展。

角色我如此，人格亦是如此：上边是主人格与存有下派下来的任务指标，左右有其它人格的相互比拼内卷，下边有各自为政、自主意识强烈的人格片段，还有人格片段自己也搞不定的角色我，让人格片段总是一次次地无功而返，甚至还迷失自我，放出去收不回来。

内在自我也可以在梦境状态中运作，在某些清醒梦中，它能够意识到人格是处于非正常“清醒”状态的。在最佳的投射体验中，这一部分自我是与你同在的。它代表了人格最崇高的抱负与潜能。心理学家称其为“潜意识自我”（subliminal self）。

人格片段作为角色我的神魂，被我们科学地称为潜意识自我。毕竟有些传统词汇，在使用时很容易被宗教与民俗中的固有成见扭曲，让人们抵触或曲解。当角色我做梦时，梦境可被分为很多种类，梦见的经历源自各种成因，但如果你因长期记梦与解梦养成了对梦的观觉力，那你就能在梦的弥留中醒来，知道自己是在梦境里，展开有意识的清明梦。

自我意识的觉醒一般都是先在梦中完成意识觉醒，之后才能在所谓的现实里，利用成熟的清明梦经验，完成角色我的意识觉醒，明确地知道伪装实相中的人生也是一场庄蝶之梦。

这里说一句题外话：庄周梦蝶，他梦见的不是蝴蝶，而是自己出体后四处漂流的灵魂，梦到自己的一生不过是灵魂的一梦。醒后他才借蝴蝶来隐喻自己出体的灵魂。并开始思考，自己的一生是灵魂的一梦，还是自己的灵魂是自己的一梦。

作为角色的神魂，人格片段渴望能达成人格规划此生此角色的初衷用意，但世事多变，进入角色状态后，角色我是否愿意配合神魂展开此生的功课、是否优先处理来自潜意识的直觉灵感就是另一个故事了。

比如鲁柏是明确知道自己的任务使命和初心所向的，但是珍对赛斯的建言就经常大打折扣，或置若罔闻，或扭曲本意，或一拖再拖。

对于这类角色我，神魂也没什么好办法。在角色我架空屏蔽了自己的内在意识进而生成了病态次生人格后，如果无法及时做出自我矫正，那人格片段只好选择“找个由头”，早早地让角色挂掉，好抽身出来，重头来过。

当你们在感知似乎非常清晰的梦境中时，你们可以确定内在自我正在运作。

人格的所有部分、当前人格的所有面向、所有人格片段都是以内在自我的形式存在着的。它一直处于运作状态，始终在经历中不断自我完善、自我变化着。它不只是角色在你们的时间当中任意某时刻里的你自己。它还包含了主人格期许达成的完整蓝图，承载着当前人格在每一次转世中的全部潜能。



人格不会安排角色做不到的功课给你做，但给你做的功课绝大多数是你当前做不到的。这并不相互矛盾，因为你就是来干这事的，你要达成的就是补齐自身短板。所以每次人生体验都会选择挑战自己无法达成的目标，然后一遍遍地设法达成它，经过无数次的失败尝试，累积出足够的经验与智慧，最终成长为人生蓝图里一开始就预设好的样子。

人格是所有次级心理“子人格”的统筹者，这些子人格共同构成了当下正在运作的主要人格。内在自我既给予，也接纳。它会阻止那些尚未建构成型的其它面向获得角色的控制权，除非有充分的理由表明，从长远看，这种新的角

色特性是对自身发展有利的，这种控制是自我成长过程中必要的。

它涉足你们所谓的未来和过去，就像你创作一幅画，这幅画虽然从物理角度看是独立的，但依然是你自身的一个面向。同样，存有（inner ego）也以这样的方式创造出整个人格体系，而人格正是其自身的不同侧面。

存有在角色的清醒状态和梦境状态中都在运作，也常常形成这两种状态的内容。它比人格中的任何单一面向都更加明晰，也比所有其他面向加在一起都更具洞见，因为存有将这些人格面向整合成一个连贯的整体。

正因如此，存有是所有活动的导演，无论是在角色清醒还是梦中。存有是向你提供灵感的内在源泉，也是安排与促成我们此刻会面的更深层内在自我。

普通人看戏，看的是故事情节与其中的角色经历；懂行的行家，看的是灯光、走位、运镜方式和表演能力；专家则看的是导演的编导能力、演员间的配合度；行家看到的是原著与影视作品间的差异——你是把原著借影视表达升华了，还是把一个好题材给扭曲糟践了。

很多人把肉身我当我，在意吃喝性欲穿着打扮；

有些人把头脑我当我，沉浸在人类现有知识的海洋里，刻苦攻读，渴望博古通今；

有些人把情绪当我，活在情绪化的喜怒悲恐中体验着心理过山车的起伏；

少数人把心智当我，觉得搞懂了心理学就能解释一切行为背后的动机初衷；

极少数人把神魂当我，每日苦行冥想，对着日月吐纳念经念咒；

觉醒者把自我意识当我，知道大梦一场，捣鼓那些有的没的，纯粹是瞎耽误工夫；

觉悟者把存有当我，只要符合自我意识发展的就是好的；

大觉悟者把天下普世当我，对世间万物万有都慈悲为怀；

得道者放眼天下默然无我，自然起落聚散无不是美，生灭间如环如幻，没有什么需刻意追求的；

道无我，无不是我，一念起，涟漪三界变化万千，一念空，八荒寂静无所牵挂。无所不是，无所不容，无所生灭故无所忧。

你们可以休息一下，然后我们继续。

(9:22 休息。珍解离得很好，非常活跃，经常睁着眼睛，还抽了烟。9:31 继续。)

我从一开始就告诉过你们，内在自我不仅通过内在感官获得实相信息，也借由角色知道来自实相伪装层的外在感官的信息。



角色我的现实生活，是由角色我主导展开的；而梦中的经历体验是由内在神魂直接展开的，所以有时我们会发现，梦里的自己在有些时候，远比自己要更有能力或更刻板笨拙，就是因为有些角色我活得太自限了，有些角色我的认知成就还没能完成内化。神魂可以同时感知自身发生的事与角色在经历的事，但角色只能感知自己在经历的事，偶尔瞥见其它平行服务器里的角色列表或实相幻影。

内在自我是整个现有人格的核心本体。在许多情况下，它就是你们在梦境中的“我”。毫无疑问，它也是你们创造性活动中的“我”。它是超越物质存在的那个“我”，而你们熟知的、以物质为导向的角色自我只是它的一部分。

如果只有定位在物质层中的角色我能存活下来，那么能真正存留下来的东西将寥寥无几。物质层中的角色我几乎意识不到其多维整体经验。如果只有物质层中的角色我能够存续下来，那它将只具有此生的意识记忆。而事实上，即便在这伪装实相的物质层中，你其实也并非绝缘独立存在着的，事实远比你想象到的要更深入很多，也更为复杂。我之前说过，没有什么是独立存在着的，每个投射物都在多个层次上同时运作着。

我们的大多数科学假设与推导公式是基于一种纯净理想状态展开的，结果导致这些作为文明发展基础的科学导论存在着一种致命的问题，那就是导引着人类的认知越来越偏离真相。虽然这不妨碍应用物理学的发展，但却无法让人类与宇宙级文明产生意识共鸣。

比如，当你坚信 $1+1=2$ 时，你就无法和量子科学家聊天，因为他觉得 $1+1=$ 几是一个概率波，在不同情况下会坍塌成各种可能性。结果你无法理解他的模棱两可，他却很同情你的天真偏执。其实在两千年前，释迦就告诉了人们，非一不二。可惜至今也没能有几人真的听懂。

最简单的解释就是：没有一个可被定义为“一”的边界，那如何计算 $1+1$ 这道题呢？如果没有 $1+1$ 或 $1=1$ 的基础，哪里来的二呢？二分心二元论的基础是界定清晰，但在同时的多维多元中，万有皆彼此相互套叠且千丝万缕，没有什么独立存在可被单独对待的。

被角色我遗忘了的事件和经历，或累世中的不被角色觉知的记忆，仍然影响着角色此生的活动，如果不是这样，物质层面中角色的生存时长其实会很短暂。（珍用力地敲击着桌面，双眼睁得又大又深邃。）任何把个体从群体意识与多重自我中割裂出去自我认知，都像是纸片人一样的肤浅。

很多事情跳脱了或超越了角色逻辑脑能理解的范畴。人们在以逻辑思维为傲的时候，却自限了自己思想可引用的知识点，只知道理所当然地认为物质世界中的自我代表了自身心理活动的本体，却不知这只是一种幻觉。角色我的知见只包含了多重自我心理中极小的某一个意识面向，仅此而已。



天大地大我最大，这种认知是基于唯物主义或唯心主义认知观形成的，而当你真正融入全然中时，你会发现在万千光影的银河中，自己不过是承前启后的同尘之光。自己所知所是源自全然，自己所感所悟又归于全然。我们都是小蜜蜂，生生世世采蜜酿蜜，只为弘一意识的稳健发展。

每个新生儿出生时，每个新生命出生时，真的是一张白纸吗？其实每个生命诞生的第一时间，就已经集成了所有本种群群体意识的本能合集，如果没有这些天赋，连闭眼找乳头吸吮都是不可能发生的。婴儿在摇摆中会停止啼哭，因为在母体怀里感受到摇摆时，往往是母体在躲避危险奔逃或追捕猎物时，如果出声哭泣，就会被猛兽发现杀死或因打猎失败饿死。这些记忆的觉悟，一个现代社会的新生儿怎么会有呢？

答案就是没有谁真的是独立于自我意识群体而存在的。你是否知道、是否认同、是否记得这一切并不重要，谁都无法否认，是本能让我们得以活下来，而知识让我们活得更好。

角色我觉得自己能活下来是基于自己的努力，但它不知自身所运用的觉知本能和天赋记忆都来自其它维度；角色我觉得是自己构建了自身的心理本体，却不知是内在神魂赋予了你们这种对片刻点串联成时间线的连续感。角色我对这些可说是所知甚少。

自我意识与自身意识本体的亲密关系，角色我对此知之甚少。角色我经常狂妄地认为自己就是一切，却不知自我意识与自我意识群体间的关系并不取决于一个基于伪装物质层中角色我的存活。某一版角色的生死被理解成很重要的事，但这只是生存的假象罢了。

就好像孩子在打游戏，妈妈喊吃饭，孩子说等会儿——这不是单机游戏，自己离开后游戏中的角色会挂掉的。这时爸爸一声吼，孩子权衡了一下：角色阵亡和自己被骂，果断选择了前者，以便维护好家庭氛围。而此时的角色会很困惑：他不是一路上都很在意我的得失与生死吗？怎么突然就离线了呢？

角色从创建到满级确实都是一步一个脚印慢慢积累达成的，可是角色的操作技巧、行为方式、抉择取舍，都运用了玩家的过往经验，这些经验是通过经历了其它游戏，在其它角色上获得的。那么那些曾经被演绎过的角色，与当前的这个角色，是什么关系呢？

前世？如果一个玩家，轮替着玩几个游戏，这些游戏中的角色会成为平行关系，不同游戏里的世界构成了平行实相。如果一个游戏玩到一半，玩家等更新没再玩下去，转来玩当前这个游戏，玩了俩月又重新回归到老游戏中，那之前的那个游戏算是当前角色的前世还是来世呢？如果当前这个角色被玩家加属性技能点时搞废了，玩家重建了一个一模一样的角色，重生后再次从新手村出发，那这个在人物栏里的平行自我，它又算是什么呢？

当玩家用“角色一”获得的经验，主导“角色二”轻车熟路地走过那些之前走过的地图，还发现了很多之前没有注意到的支线剧情，那“角色一”的失败是一种“失败”还是大有价值呢？

没有哪个当前角色对之前的种种铺垫有所觉知，但成功绝非偶然，能顺风顺水、先知先觉、一点就通，绝不是天生聪颖，而是从坟墓里爬出来的次数多了，自然角色的起点就不同了。在竞争中，很多人会觉得努力在天赋面前一文不值，这没错；但你要知道，如果你也多来百十次，你也是能拥有这些所谓天赋的。

你们需要明白，“生存人格”（survival personality）与角色心理人格（personality as you know it）之间存在着本质性的区别。在伪装物质层中生活的角色个体习惯于向外展现它的表面形态，即我们所谓的“外在自我”，而那些更深层次的内在心理实相则被隐藏在角色我之下。之所以如此，是因为角色我本身的功能决定了它无法处理这些复杂的多维知识架构。它唯一的核心目标，是让人格能够在物质环境中得以顺利运作。

而生存人格的心理结构却与人格截然不同。在这种状态下，外在自我不再扮演“展现外部形象”的角色（珍又敲了一下桌面），而是与人格的其他面向融合在一起。你们可以这样理解——角色我在生存人格中，类似于潜意识的一部分，尽管这个说法并不完全精准，但可以帮助你们理解这个概念。

我们可以理解角色人格是外在被社会接纳的那个自己，而生存人格是心里的那个较真实的自己，但心里的自己与神魂自我还不是一码事。

这就好像电视剧中的某个角色、演这个角色的演员，还有这演员在离开片场回家后的人设状态是截然不同的：角色要有角色的特色，这与演员自身可以全然不一样。在片场时演员希望剧组能接纳自己、导演能喜欢自己，为了生

存会继续装出能相处的样子，私下里这个人到底怎样，那就是另一个故事了。

然而，在伪装实相物质层中的角色我所具有的记忆，确实可被由潜意识传递过来的其它记忆所取代，这是事实。这意味着，所有的经验依然存在，并未消失。这正是生存人格的心理构造。在这一层面上，心理实相与物质实相之间并没有绝对的区分。而定向于物质自我的体验却的确需要制造这种区别，来界定不同位面上的信息流。

角色我的记忆是可被删改的，此类删改包括：自主幻想覆盖过往记忆；催眠导入篡改细节或直接导入记忆；跳频进入其它平行实相后，发现角色我的过往记忆与人格经历过的记忆不同，然后人格重新统合记忆间的差别。

人们对过往的记忆，往往只是对某些特定节点故事情节的记忆。比如说你 13 岁那一年的记忆，你若回想其实不过是几件事的特定镜头，所以重写记忆时，写入的记忆数据量远比常人想象的要少很多。而大多数记忆被重写的角色对此是毫无知觉的，只是在与他人互动时，双方会出现明显对往事的记忆偏差。不过系统会设法让角色尽快遗忘与忽略这些小纰漏。

什么是“现实”？角色我经历的物质现实与梦中经历的现实或自己臆想出的经历有什么差别吗？答案超乎大多数人的理解：“没有差别”。只要是被自己记住的，对于角色我来说就是真的。因为角色我的“现实”就是记忆。而对于神魂来说，它明确地知道，只要还在梦宇宙里，那所遭遇的一切，都没什么“现实”可言，都只是“现”在的经历，“实”无一物。而一切的经历都只是为了能在历经中有所领悟。

区分所见之真伪、来源，其实没有实际的意义与价值。在梦宇宙中，所有经历都是意识的“梦”片段，而经历这些体验，只是为了突破自我当前的认知瓶颈与能力短板。如果当一个问题反复出现在你的面前，不管是以怎样的形式，那意味着，在这道题上，你始终没能过关。所以会不断复习、补考。之所以发生这样的事情，是因为你知觉的角度、解读的方式、应对的方法，并不能在解题过程中，给出让自己满意的正确反馈。

生存人格不需要这样做。对于生存人格而言，这种区分是毫无必要的，所有的实相都是心理实相。一个念头就像一把椅子一样真实，甚至比椅子还要真

实。因此，生存人格和定位于物质实相中的角色人格在沟通时必然会遇到认知差异带来的困难，而这些认知差异导致的交流困难是源于角色心理框架在世间发生了人为的理念变化。

一个开悟者、一个透过实修打开了心灵通道，借由内在感官了解到矩阵真实架构的人、一个跨维度的意识体，如果三者一起告诉你什么是真实，你能认同多少、又相信多少呢？伊斯博士以六十年代权威专家的姿态表示：“我不信，这不科学。只有我们能理解的东西才是科学的，而科学无法解释的都是不科学的。而我们专家认为不科学的那就是骗子。”

今晚我们将进行一节短课，休息后再进行伊斯博士实验。

鲁柏关于“非物质自己”的书很快就会出版，并且会畅销。请记住首字母 GS，暂时不用理会。

(D74)

(休息至 9:46。珍完全进入出神状态，她的语速快而有力，但语调依然平静。在传递第 74 次伊斯博士信息时，她用手抚摸着闭着的眼睛，语速均匀。10:00 继续。)

请给我们一点时间，以获取伊斯博士的资料。

这个物品似乎是一种卷轴，类似于卷起的纸张。或许它包含一份清单。然而，它是有颜色的，也许是金属色的，银色的。

伊斯博士经历了一次重要的转变。他改变了一个决定，从原来的选择变成了完全相反的决定。我认为他应该坚持最初的决定。

一卷绳子。他一直在捆绑或系着某些东西。他的喉咙或他妻子的喉咙出现了一些问题，问题位于左侧。

今天有一场重要的午餐，也就是说，这顿午餐至少有几个人参加。这个卷轴状的物品可以垂直或水平使用。

约瑟，你有信封给我吗？

(“没有。”珍在 10:09 停顿了一下。她在课程开始前就已经知道今晚没有信封实验。)

我通常会问一下，以表明我的意愿。除非你有特别的理由希望继续，否则我们就结束这节课。珍惜那些能够自由支配的时间吧。

(“那么，你能谈谈珍昨晚的噩梦吗？”指的是珍昨晚做的一个非常生动的噩梦；她已经完整记录了它。)

请稍等。(停顿，手放在闭着的眼睛上。)

我们将在下周的某节课中讨论这段内容，因为鲁柏在阻止我。还有其他问题吗？

(“凯瑟琳是一只公猫还是母猫？”我们最初以为我们的第二只猫是母猫，但现在有充分的理由怀疑自己弄错了。无论性别如何，这只猫已经习惯了“凯瑟琳”这个名字，并能回应它。珍闭着眼睛轻笑了一下。)

你们完全可以自己找到答案。

(“哦。”)

我只是给你留点时间，看看你是否还有更重要的问题。

（“嗯，我想没有了。”）

祝你们一切顺利！另外，记得多读几遍今晚的课程，你们会发现，它其实已经回答了好几个你们没说出口的问题。

（“好的。晚安，赛斯。”）

10:14 结束。珍在这段中解离如常。赛斯虽然没有直说，但珍清晰地感受到他传递的信息：凯瑟琳其实是一只公猫。她对自己屏蔽了关于噩梦的信息感到不安，并怀疑这是否可能是一种预知梦。赛斯在 10:15 短暂返回。）

至于鲁柏的梦境，就目前来看，你们二人都不会有任何个人危险，仅此而已。

（“谢谢。”这个噩梦不仅涉及我和珍，还涉及我们双方的家人。珍现在才惊讶地发现，昨晚是我把她从梦魇中摇醒的——她原以为自己是自然而然地醒来的。）

第 270 节 浓缩提要

晚上好，亲爱的朋友们。

我亲爱的约瑟，确实有某种心理平衡机制在起作用。你无需担心自己会在潜意识中邀请大批人进入你的家，鲁柏也不会潜意识中这样做。

约瑟，你还忽略了一点：你本身就是你的潜意识自我。许多在角色自我看来毫无意义的事情，对整体人格而言却至关重要。只要人格整体的完形系统运作良好，心理平衡就始终会发挥作用——这正是你们二人的情况。

人格的整体需求，始终被我曾说过的“内在自我”考虑着。

内在自我是角色我能意识到的、自我意识中的潜意识部分，但潜意识并非内在自我。内在自我隶属于人格的下属分化，而潜意识是角色自我意识中的后台意识通讯协议。

角色我可意识到你们称之为“自我”的主要意识框架，并不断地指导着角色整体的活动。角色我对神经系统的复杂运作以及所有身体功能都了然于心，它是肉身的监督者。

角色我掌管着何时允许潜意识的内在需求与愿望被表达与实现，并调剂着什么自我需求优先被满足、哪些则推迟一段时间。当然人格在承上启下的过程中也有很类似的职责，好维系整体的稳定性。

内在自我也可以在梦境状态中运作，在某些清醒梦中，它能够意识到人格是处于非正常“清醒”状态的。在最佳的投射体验中，这一部分自我是与你同在的。它代表了人格最崇高的抱负与潜能。心理学家称其为“潜意识自我”。

当你在感知似乎非常清晰的梦境中时，你可以确定内在自我正在运作。

人格的所有部分、当前人格的所有面向、所有人格片段都是以内在自我的形式存在着的。它一直处于运作状态，始终在经历中不断自我完善、自我变化着。它不只是角色在你们的时间当中任意某时刻里的你自己。它还包含了主人格期许达成的完整蓝图，承载着当前人格在每一次转世中的全部潜能。

人格是所有辅助心理“子人格”的统筹者，这些“子人格”共同构成了当前主要的行为人格。内在自我具有给予和接受的功能，它会防止未被规划构建的其它方面获得角色的控制权，除非从更宏观的角度来看，有充分的理由认为这

种新的角色特性是对自身发展有利的。这种控制是自我成长过程中必要的。它不仅涉猎你们的未来与过去，同时也在塑造当下。就像艺术家创作一幅画，这幅画虽然从物理角度看是独立存在的，但依然是艺术家自身的一部分。同样地，存有创造并塑造整个人格体系，而人格正是存有的不同侧面。

无论是在清醒状态还是梦境状态，存有都在运作，并且常常决定着这两种状态的内容。它比人格的任何单一部分都更加通透，因为存有将所有人格侧面整合为连贯的整体。正因如此，存有是所有活动的核心指挥者，无论是在角色清醒还是梦境中。存有是向你们提供灵感的内在源泉，也是安排并促成我们此刻会面的更深层内在自我。

我从一开始就告诉过你们，内在自我不仅通过内在感官获得实相信息，也借由角色知道来自实相伪装层的外在感官的信息。

内在自我是整个现有人格的核心本体。在许多情况下，它就是你们在梦境中的“我”。毫无疑问，它也是你们创造性活动中的“我”。它是超越物质存在的那个“我”，而你们熟知的、以物质为导向的角色自我只是它的一部分。

如果只有定位在物质层中的角色我能存活下来，那么能真正存留下来的东西将寥寥无几。物质层中的角色我几乎意识不到其多维整体经验。如果只有物质层中的角色我能够存续下来，那它将只具有此生的意识记忆。而事实上，即便在这伪装实相的物质层中，你其实也并非绝缘独立存在着的，事实远比你能想到的要更深入很多，也更为复杂。我之前说过，没有什么是独立存在着的，每个投射物都同时在多个层次上运作着。

被角色我遗忘了的事件和经历，或累世中的不被角色觉知的记忆，仍然影响着角色此生的活动，如果不是这样，在物质层面中角色的生存时长其实会很短暂。任何把个体从群体意识与多重自我中割裂出去的自我认知，都像是纸片人一样的肤浅。

很多事情跳脱了或超越了角色逻辑脑能理解的范畴。人们在以逻辑思维为傲的时候，却自限了自己思想可引用的知识点，只知道理所当然地认为物质世界中的自我代表了自身心理活动的本体，却不知这只是一种幻觉。角色我的知见只包含了多重自我心理中极小的某一个意识面向，仅此而已。

角色我觉得自己能活下来是基于自己的努力，但它不知自身所运用的觉知本

能和天赋记忆都来自其它维度；角色我觉得是自己构建了自身的心理本体，却不知是内在神魂赋予了你这种对片刻点串联成时间线的连续感。角色我对这些可说是知之甚少。

自我意识与自身意识本体的亲密关系，角色我对此几乎一无所知。角色我经常狂妄地认为自己就是一切，却不知自我意识与自我意识群体间的关系并不取决于一个基于伪装物质层中角色我的存活。某一版角色的生死被理解成很重要的事，但这只是生存的假象罢了。

你们需要明白，“生存人格”与角色心理人格之间存在着本质性的区别。在伪装物质层中生活的角色个体，习惯于向外展现它的表面形态，即我们所谓的“外在自我”，而那些更深层次的内在心理实相则被隐藏在角色我之下。之所以如此，是因为角色我本身的功能决定了它无法处理这些复杂的多维知识架构。它唯一的核心目标，是让人格能够在物质环境中得以顺利运作。

而生存人格的心理结构却与人格截然不同。在这种状态下，外在自我不再扮演“展现外部形象”的角色，而是与人格的其他面向融合在一起。你们可以这样理解——角色我在生存人格中，类似于潜意识的一部分，尽管这个说法并不完全精准，但可以帮助你们理解这个概念。

然而，在伪装实相物质层中的角色我所具有的记忆，确实可被由潜意识传递过来的其它记忆所取代，这是事实。这意味着，所有的经验依然存在，并未消失。这正是生存人格的心理构造。在这一层面上，心理实相与物质实相之间并没有绝对的区分。而定向于物质自我的体验却的确需要制造这种区别，来界定不同位面上的信息流。

生存人格不需要这样做。对于生存人格而言，这种区分是毫无必要的，所有的实相都是心理实相。一个念头就像一把椅子一样真实，甚至比椅子还要真实。因此，生存人格和定位于物质实相中的角色人格在沟通时，必然会遇到认知差异带来的困难，而这些认知差异导致的交流困难是源于角色心理框架在世间发生了人为的理念变化。

《已知的实相 VI》

第三册 (260-270 节)

完

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



雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）

《已知的实相 VI》

——内在自我的多维结构与运作方式

(240-280)

第3册 (260-270节)

(本册代码：Y6-3)

202512 修订版



细雨·著作权所有