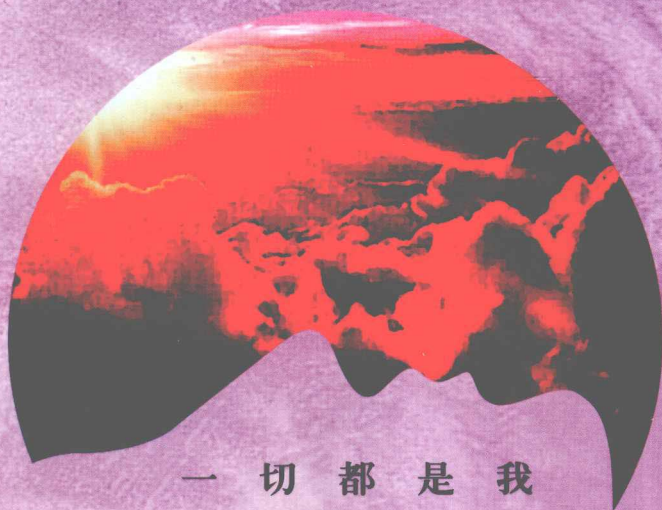




一切都是我

How To Develop Your ESP Power

实习神明手册

➤ 启动内在潜能的自修经典法则 ◀

[美] 珍·罗伯兹 (Jane Roberts) / 著

王季庆 / 译

许添盛医师 / 总策划 · 专文推荐

中南出版传媒集团
湖南人民出版社



实习神明手册

[美] 珍·罗伯兹 (Jane Roberts) / 著

王季庆 / 译

中南出版传媒集团
湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实习神明手册 / (美) 罗伯兹 (Roberts, J.) 著 ;
王季庆译. — 长沙 : 湖南人民出版社, 2012
ISBN 978-7-5438-9037-4
I. ①实… II. ①罗… ②王… III. ①超感知觉
IV. ①B842.2
中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第292630号

湖南省版权局著作权合同登记

图字: 18-2012-422号

Jane Robert 's BOOKS
HOW TO DEVELOP YOUR ESP POWER
Copyright ©1966 Jane Roberts
Simplified Chinese edition copyright © 2012 Hunan People's
Publishing House Co., Ltd.
through XiaMen Literator Intellectual Property Agency Co., Ltd.
All right reserved.

本书译文经厦门墨客知识产权代理有限公司代理, 由赛斯文化事业有限公司授权使用。

出 版: 中南出版传媒集团·湖南人民出版社
(地址: 长沙市营盘东路3号 410005)

经 销 者: 全国新华书店
印 刷 者: 北京鑫瑞兴印刷有限公司
开 本: 710×1000 1/16
字 数: 290000
印 张: 18

出版时间: 2013年4月第1版
印 次: 2013年4月第1次印刷

出 版 人: 谢清风
责任编辑: 曾赛丰
特约编辑: 梁丽柔
封面设计: 柏拉图工作室
美术编辑: 靳 莹

ISBN 978-7-5438-9037-4
定 价: 28.00元

发 行: 中南出版传媒集团·北京涌思图书有限责任公司
(地址: 北京市朝阳区安定路39号长新大厦1001室 100029)

联系电话: 010-64426679
邮购热线: 010-64421810
传 真: 010-64427328
公司网址: www.yongsibook.net
投稿邮箱: pd@yongsibook.net

实习神明手册

目录

关于赛斯文化

赛斯书 策划缘起 1

推荐序 实习神明运动 3

前言 发现心灵能力的真相 5

1 灵应盘的使用方法 003

“灵应盘”将容许你放松你有意识的心智，使你或许第一次觉察到来自这内在自己的讯息。

我们开始收到讯息 009

引言 012

摘自1963年12月2日第一节课 016

摘自第二节 018

摘自第四节 020

摘录自第五节 022

2 “灵应盘”作踏脚石 025

当你第一次到达个人潜意识的领域，你可能会惊讶，它是在有意识的自己与我们所知甚少的自己的广大内在领域之间的门槛。

心电感应和我们对自身的看法 028

评估你的讯息 035

3 自助式降神会 041

我们正企图以逻辑为基础，研究长久以来隐藏于迷信之下的许多事。

| 在降神会当中 045

| 降神会之后 048

| 出自赛斯资料 052

4 预知梦 055

预知梦是在梦中收到关于未来的有效资讯。预知梦可以是千里眼式的，就像你预先看到一件未来的事件那样。

| 准备做实验了 061

| 完成实验 062

5 各种千里眼式的梦 067

在梦里，我们有时不只收到有关未来事件的资料，也在梦里想出这些事件可能的解决之道。

| 你的梦笔记簿 069

| 千里眼式的梦 071

| 阻挡梦 075

| 摘自第四十五节 080

| 摘自第九十三节 081

6 心电感应 085

假装你的心智像个海洋，你穿著一套潜水装备，缓慢地往下潜。那里的思绪和影像你比较不熟悉，只要观察它们就好。

我自己的一些经验 088

体验到一个声音 092

心电感应和千里眼 095

给你做的实验 096

超感官知觉实验 100

做你自己的实验 102

摘自第一三六节 103

7 进入心理时间的步骤 107

你有过很多次轻度的出神状态，但你自己可能一点都不晓得。

催眠 111

辨识出神状态 114

年龄回溯 118

摘自第二十五节 123

8 心理时间 127

我的耳朵好像是从外在环境接收到这些话，这一次它们似乎不是来自我的脑子，而仿佛是收音机突然被打开了一样，就在我身边，非常大声。

向内看 132

摘录自第一百六十二节 140

9 另一个探究未来的方法：预言 143

当预见的的事情发生了，这些元素就会像拼图般完美地衔接在一起。

预感 146

开始你的实验 150

| 实验的结果 152

10 更多有关预言的事 161

每天做预言实验，是训练你自己运用个人能力的一个绝佳的方法——况且也很好玩。

| 时间上的跳跃 166

| 摘录自第五十四节 171

| 摘录自第一百二十五节 172

11 你以前活过吗？ 175

没人能告诉你，你以前是否活过，唯一的答案就在自我调查中。

| 搜寻前世记忆 182

| 摘录自第一百二十六节 189

| 摘录自第一百三十二节 191

12 转世、家庭关系与人格 195

罗勃一直对研究老船有兴趣，这是他在意识上已经遗忘的某事件造成的结果，也可解释为，一个前世的兴趣。

| 梦象征如何运作 200

| 谈转世和性 203

| 谈个人债务和转世 204

| 摘自第八十九节 206

13 暗示人类人格死后犹存的事件 211

突然，据他们说，一副全然不同的五官悬垂在我的脸前面。它们就朝前挂著，几乎透明，可以看

见我自己的面貌在它们后面。

梅尔巴·布朗生 213

崔诺神父 215

摘自罗勃·柏兹的笔记 219

摘录自第二十一节 226

14 “灵魂世界”和人类人格的存活 229

一位外科医生能以一把手术刀深入我们的脑组织，但是肉体的检查或手术都无法揭示梦、想法或心理经验。

“暗示”的重要性 232

人类人格 236

鬼魂的通信 240

15 ESP调查之一斑 247

身为人类，让我们在历史上第一次从迷信和无知里解脱出来，勉力了解我们自己不可捉摸的部分。

灵媒 250

与赛斯在一起的经验 258

未来的调查 261

摘自1965年，8月23日，第一百八十节 263

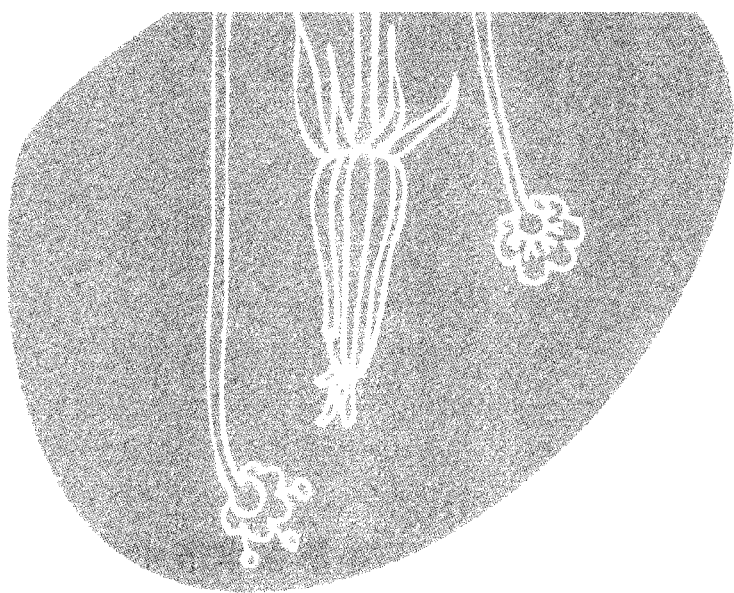
参考书目

赛斯在本书中谈及的话题：

- ◆ 如何唤醒潜能
- ◆ 如何理解并控制你的梦
- ◆ 体验心电感应
- ◆ 什么是心理时间
- ◆ 怎样预见未来
- ◆ 如何认识你的前世今生
- ◆ 转世、家庭关系与人格

.....

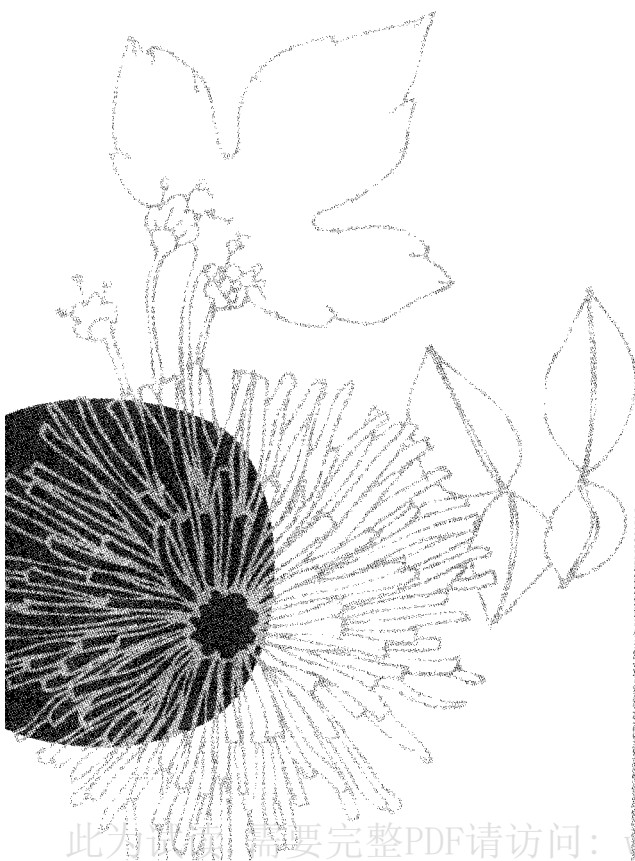
感恩你翻开这本书，你会发现一个新世界



当你跟着做本书列出的实验时，你将发现，超越个人潜意识还有一个实相，与你现在熟悉的实相一样生动与有效。『灵应盘』将容许你放松你有意志的心智，使你或许第一次觉察到来自这内在自己的讯息。



1 灵应盘的使用方法



1913年夏天，住在圣路易市的一位家庭主妇拿出一个“灵应盘”来玩，以娱宾客。指针开始拼出一位自称是佩巽思·沃尔斯（Patience Worth）的女子传来的讯息，据说她曾住在17世纪的英国。二十五年里，佩巽思口授了诗及小说，出版后得到好评。而那家庭主妇，珍珠·克伦太太（Pearl Curren）并没有受过多少教育，个性也完全不像佩巽思。佩巽思用过往年代的语法来写作，并用真正的古代拼字法。在她的小说里，她随口说出一些日常的家用物，都是早已自我们的家中和记忆中消失的东西。那个案例被人仔细调查一番，却没有发现任何骗局的蛛丝马迹。只有对于佩巽思这号人物的来龙去脉人言人殊，而引起争议。

佩巽思是一名死去已久的女子鬼魂吗？是否由于她曾活在17世纪，所以她拥有对17世纪而言具有重要意义的知识？或是，克伦太太不自觉地在潜意识层面累积了这一切与过去有关而且数量惊人的资讯？果真如此，那知识的来源又是什么？

在“灵应盘”讯息当中，有很多细节只有学者才知道。如果克伦太太的

潜意识心智不知为何居然捡到了这丰富的知识，那就证明潜意识能够支配意识心觉察不到的能力。甚至对佩巽思一案的这个解释，也留下了许多尚待解答的问题。传达给克伦太太的那类资讯并非普通一般可以获得的资讯。它是从哪儿来的？克伦太太的潜意识心智又如何将资料组织成小说和戏剧？

但在另一方面，如果佩巽思确实是曾在物质界运作的一个人格，那又会出现一套全然不同的问题。

她是否通过克伦太太的潜意识心智来沟通？

操作“灵应盘”的是她还是克伦太太？

无论答案是哪一个，我们都得面对一个事实：人类人格比我们假设的更不受限于时间与空间。

我提到这个例子，是因为在佩巽思·沃尔斯人格的出现上，“灵应盘”扮演了如此重要的一个角色。人们对“灵应盘”有很多种看法，包括：解放潜意识的一种方法；生者与亡者的一种沟通方式；只有无聊和神经质的人才耽溺于其中的一种可笑的社交游戏。可是，在佩巽思这个案例当中，“灵应盘”扮演的角色却有足够的煽动性，让我相信，在任何超感官知觉的调查中，它都该占有一席之地。

我先生和我先前都没见过“灵应盘”，但我们弄到了一个。这一章要谈的是我们用它所做的实验以及结果，还有完整的操作说明，以便你能自己发现使用“灵应盘”的正确方法。

“灵应盘”本身大约二十二英寸长，十五英寸宽。在上面，印有两行大而易读的大写英文字母。“是”这个字出现在左上角，而“否”这个字在右上角。字母下面则是数字，从1到9，加上“0”。在盘的最下方，用稍微小一点的字体印着“再见”的字样。

“灵应盘”附有小指针，样子像个三条腿的迷你三角桌。操作时，参与者将手放在指针上，指针本身则放在盘上。为了让你自己熟悉这个步骤，把你的双手放在指针上，轻柔地让指针滑过盘板。运作适当的话，指针会像是自己在动，而你这方完全不用力。

在很多“嗜好用品店”都买得到“灵应盘”，也可以向麻省西冷市（Salem）的派克兄弟公司（Parker Brothers, Inc.）邮购，这家公司目前是“灵应盘”的注册商标拥有者。“灵应盘”价钱不高，而且在一般的照料下可以保用很多年。

你也许立刻就操作成功。若非如此，也不必担心。我们头几次的尝试令人失望。指针不是纹丝不动，就是指出的字母拼不出有意义的字。我自己当时的态度很差。我认为“灵应盘”不值得我认真对待。理智上，我明白它在我的调查中应该占有一席之地。但是情绪上，我却觉得尴尬又不安。在你初次尝试操作“灵应盘”或做任何其他事时，显然不该抱持这样的态度。我们头几次的努力是如此笨拙，以致我对后来的成功更是暗暗称奇。

以下是你在自己最初的实验中可以遵循的一些步骤。把“灵应盘”放稳在你和你的伙伴之间，用盘取代桌子，这样它的一端就会摆在你的膝上，另一端则在另一个参与者的膝上。双眼保持张开，没有必要闭上。把你的双手放在你置于盘上的指针上面，叫你的伙伴也这样做。

放松。当盘开始作用时，小指针会开始移动，指出将拼出讯息的字母。如果在头几次每段约二十分钟的时间里，“灵应盘”没有得到结果，别泄气。不过，大部分人第一次就会有结果。如果它没有立刻发生作用，可能是你的态度不正确。那么，带着轻松游戏般的心情再试试。记住，如果头几次失败后，我们就厌恶地放弃了，可能永远不会写出“赛斯资料”。

如果向“灵应盘”发问，一开始最好是一次一个人提问。如果指针不动，就再问一次。用简单的句子提问。你可以耳语、大声说，或只在脑海里形成字句。一次问一个问题。要确定你给“灵应盘”足够的间隔时间来回答。

力道非常轻地压着指针。如果你太用力，它便无法动弹。如果这样做你会觉得别扭，不妨一开始玩就发问。一个标准的开场问题是：有人在吗？然后，灵应盘给的答复自然会影响你接下来想问的问题。

如果讯息声称来自另一个人格，那就提出可能给你最多数量的问题。如果那个人格宣称自己不是现在活着的人，就问它何时何地出生和死亡。稍

后你可能会想核对一下你收到的细节。问那人格其他家庭成员的名字。他们是生是死？如果是生，住在哪里？如果是死，死于何时何地？如果一个问题没被答复，或指针看似犹豫不决，就暂时放下该问题，待会儿再回头问。

有些人觉得问答的程序抑制了他们或灵应盘。如果你是这样，那就只要安静坐着，把手放在指针上。在很短的时间内，不用你提问，指针就会拼出自己的讯息。后来你觉得比较自在时，可以混合各个步骤，效果极佳。操作“灵应盘”的每个人都必须完全诚实，一个伙伴的不信任会严重阻挠你可能达成的任何进展。

拿“灵应盘”来实验是个令人着迷的经验，或许也是开始进行任何超感官知觉实验最容易的一种方式。我建议你们用本书列出的实验顺序来尝试，因为前一个会为下一个做好准备。

通灵现象是业余玩家也能做出贡献的少数几个领域之一。所以，你在所有这些实验中要仔细做笔记，这点很重要。

操作“灵应盘”时，当指针在给讯息之间的空当，或是就这样停住不动时，你和你的伙伴可以写下所有的问题和答案。不过，为了要有效率，可能的话就由第三者写下问题和答案。第一时段便开始记录。包括日期、参与者的名字和时间。提出问题后，就把它写下来，并预留可以插入答复的空间。当你运用得较熟练时，事前拟好问题是个好办法。

当“灵应盘”运作顺利时，由于讯息会来得很快，所以你可能要发明某种个人速记法。通常答复不会指出标点，所以你必须小心看好一个句子在哪里结束，另一个句子在哪里开始。字可能挤到一块儿，所以乍看之下，讯息仿佛毫无意义（译注：以上是由于用英文字母拼出而易产生混乱，若用中文碟仙则无此困扰）。因此，要小心检查所有的讯息。有些情形下，“灵应盘”会用它自己的速记法。4（four）这个数字可能代替“for”，而 u 这个字母可能取代“you”（你）这个字。

刚开始，你可以问能够用“是”或“否”回答的问题，你可以问名字的简写而非全名，直到你有了信心。别太容易受骗而接受歪曲的讯息，也别过

度伸展你的想象力，使无意义的句子变得有意义。盘板会拼出整个字，然后整个句子，而你也会“熟能生巧”。

一个看似不连贯的讯息，也许在某种外国语言当中是有意义的沟通，这也可能但并不多见。通常，如果你看不出意义，这讯息就是没有意义的。把它归档，然后别去管它，但不要丢掉。随后，不论是经由“灵应盘”或其他方法得到的讯息，我们将在另一章讨论你可以评估这种讯息的方法。

如果你的讯息有一些方面仿佛自相矛盾，尤其是在一开头时，也别担心。这些可能是被扭曲的有效资料，本书稍后会再多谈谈这一点。如果你还没接收到完整的句子，玩到了第三或第四时段的时候应该会得到了。玩了一个月“灵应盘”之后，罗勃和我每时段都会收到大约十页打字纸的资料。

感觉指针在移动，而且知道你或你的伙伴都没有刻意动它，是相当震撼的经验。刚开始做我们自己的“灵应盘”实验时，我们并不知道会发生什么事。我要简短描述一下我们刚玩几段“灵应盘”的情形，让你有个可以用来评估结果的依据。

我们开始收到讯息

头两次尝试失败之后，我们开始收到前后连贯的讯息，宣称是来自我的外祖父约瑟·亚道夫·柏多。1849年去世的外祖父是法国和印第安的混血儿，英语说得相当好，但有某些明确的怪癖。举例来说，他一直将 three、them、those 念成“dees”、“dem”、“dos”。“灵应盘”用他的拼音方式，整体上用字遣词符合他使用英文的特性。

我们也收到其他宣称是死后犹存者传来的讯息，我们两人都不认识他们。当出生与死亡日期出现在讯息当中时，我们的确会核对它们。一般而言，资料是前后一致的。他们给的生命史显然是可信的。直到此时，我们还是颇为讶异，却并不觉得有多了不起。原因之一是，当我们下回尝试“灵应盘”时，我们永远没办法请回同一个人。不过，我们仍有足够的兴趣继续下去。

这种情况发生两三次之后，我们又被“胡言乱语”包围了。在无意义的字眼中间冒出了一个清楚的词：“东向的路”（eastern roads）。其实这些字具有重要意义，虽然当时我们并不知道。不过，我们仍尽责地把它纳入我们的记录当中。这是“做记录”为何如此重要的原因之一。有时候一个看似无意