

細雨
著作

思想的阶梯

第一季 第四册 (S1-4) 【案例集锦】

《世上练·致良知》

《思想的阶梯》

第一季 第四册

《世上练 致良知》

本书代码：S1-4

细雨 著

细雨社出品

细雨资料建议学习顺序

建议 顺序 ↓	从左到右，逐阶提高															
	三正道															
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶		扩展一阶			扩展二阶		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5	GY5	Y5-1	GY9	Y6-1	X7-3	Y7-3
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X6-1	GY6	Y5-2	GY10	Y6-2	X7-4	Y7-4
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3		GY7	Y5-3	GY11	X7-1	Y7-1	Y7-5
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4	S3-1	S3-3	Y4-4		GY8	Y5-4		X7-2	Y7-2	X7-5
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2	S3-2	S3-4	Y4-5			X6-2		Y6-3		X7-6
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4			JY5		Y6-4	JY6	JY7
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解		观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构，消除执念			解析多重多元自我间的脉络道理与知行合一，多维自我间的整合经历演绎		
目的	破除线性思维局限，为以后奠定基础				建立基础认知网格		扩展认知网格界面		认知辨别多维多元信息架构		融通自我，连接多重实相			活出通透自我		

代码	书名	代码	书名	代码	书名
SY	《失忆的归途》（共一册）	Y1	《已知的实相I》（共六册）	X	《虚空法界》（共九部）
YM	《隐秘的医案》（共一册）	Y2	《已知的实相II》（共七册）	GY	《观影说多维实相》（系列）
S1	《思想的阶梯》第一季(共四册)	Y3	《已知的实相III》（共六册）	JY	《早期课精要萃取》（系列）
S2	《思想的阶梯》第二季(共四册)	Y4	《已知的实相IV》（共五册）	

代码举例说明：（每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册）

S1-3 《思想的阶梯》第一季第三册 GY1 《观影说多维实相》第一册 Y1-1 《已知的实相I》第一册
 SY 《失忆的归途》 YM 《隐秘的医案》 X1 《虚空法界》第一部 Y2-4 《已知的实相II》第四册

学习建议：

- 1. 要有想象力** 书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象；
- 2. 抛开旧观念** 先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；
- 3. 别用脑子想** 脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧；
- 4. 看完就忘记** 这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了。

特别提醒：

细雨资料的整体文字有其很严谨的认知递进关系，并且多部不同的书籍内在互为认知阶梯。例如《已知的实相》系列和《虚空法界》交相呼应，互相印证，建议交叉学习，有助于深化理解。以上的建议学习顺序结合每册书的内容、难度、内在关联进行了考虑周到的精心安排。建议读者朋友们参考此建议顺序、同时结合自身的认知次第进行系统学习。

细雨资料发布平台：

亚马逊网站搜“细雨资料”或书名 ♥ YouTube “细雨社” “细雨资料” ♥ 微信公众号“细雨资料” “细雨资料 觉心接力” ♥ 哔哩哔哩 “Cathyshe0103” “海轮海轮” ♥ 喜马拉雅 “海轮海轮” ♥ 视频号：细雨社 ♥ Telegram “细雨资料” ♥ 细雨社网站 www.xiyushe.org 提供全部电子书免费下载。

编者的话

《思想的阶梯》第一季第四册《世上练 致良知》是一本日常问答案例集，收集了至2021年10月的一年中的杂记点评和案例辅导分析，其中还特别包括了一组有关婚姻关系和个人成长的心理咨询个案。全书虽然在内容上看似零散，但其中蕴含的思路、知见与启迪犹如在步行街上逛夜市般——每个人在浏览时都能在不经意间看到些许自己感兴趣的东西，并从中受益。

细雨说：“写出来的时间其实不重要，只有当自己的知见准备好的那一刻，这知见才会被安排浮现出来，给你看。

就好像我们现在做的这些视频与文字，当下鲜有问津，但它们流传了下来，日后有人到了这个次第，自然就能被引导着来，接受必要的教诲，成为可以显化的资粮。

我们在打造一个阶梯，一个成体系、系统化、去宗教迷信的新时代灵性认知的阶梯，在无形无声中滋养出新时代认知的沃土。”

愿看到这小册子的你正是那准备好的人。

细雨资料出版物均有文字电子版、配套录屏视频和有声书音频，供不同需求的读者选择。详情请参考本书末尾的细雨资料首发平台和推荐学习平台。

细雨社

2021年10月第一版

2023年8月第一次修订，2024年8月第二次修订

目 录

1.出马仙送我一个符管，我该留着还是扔掉？	1
2.得到一个符咒后生意变好但身体变差了	4
3.唯物主义父母怎么养育星际种子？——与自杀未遂孩子家长的对话	10
4.好好吃饭&细雨点评：行走坐卧皆是修行	16
5.考研失败经历与自我意识的成长与实践	19
6.梦到前任&细雨细说：所有相关角色互为助缘	25
7.说文解字论当下——内在感官打开的案例	32
8.源于生活的点滴有感	36
9.内在感官打开后&细雨点评：预知与重复	39
10.学习与实践感悟&细雨细说：觉性常明/顺遂流动/水滴石穿	43
11.新生的思考&细雨细说：能婴儿乎	49
12.做道具的大公的寻“道”之路&细雨细说：止与观/灵修中禅定与禅悟/洞见与洒脱	61
13.我可以是哥哥的“姐姐”——谈角色认同感&细雨点评：学会改变自我意识锚定点	74
14.拥抱过去的自己&细雨细说：过去与当下的清理和融通	78
15.回顾与融通的案例：直面那个受伤的少女&细雨点评：你可以成为父母的榜样	83
16.十九年前的“看见”在十九年后精准应验——细雨亲身经历分享	90
17.人和身体——多重人格病案记录	95
18.对寻求疾病帮助的三类人的不同引导	98
19.12Hz 的差异导致旧病复发——一个音频相关的病例	105
20.怕死机是否要安装杀毒软件？——从一年总结谈如何看待矛盾之定期升级	108
21.中正平和、形正神安；适寒温，食清淡，避邪毒——新冠中医基本防护	117
22.论如何有效提升新冠疫苗有效率和降低其潜在的毒副反应	122
23.水灾背景下的恐惧和观照&细雨评说“魔考”	132

24.史莱姆夜袭美少女——与肉团怪的灵异交锋&细雨对话与点评：退魔最好的方式	143
25.梦境解读：隐藏在异维度中的灵魂大学&细雨点评和写给爱人的信	157
26.婚恋家庭案例集锦	176
案例 1：女友突然要离开我——细雨谈人生变革遭遇	177
案例 2：产后抑郁患者疑心丈夫有外遇	186
案例 3：跨国婚姻里的夫妻矛盾	188
案例 4：老公出轨后我委曲求全付出了太多	193
案例 5：担心离婚对孩子不好	198
案例 6：婚姻充满遗憾，真希望有魔法	201
案例 7：结婚后感觉老公的爱越来越少了	205
案例 8：谁该在家带孩子？	208
案例 9：先生的女同事和他关系密切	211
案例 10：老公和女助理谈到半夜，我备受煎熬	213
案例 11：细雨解梦：爱人的债和女人缘	217
案例 12：细雨解梦：双人舞三人跳	220
案例 13：爱人与孩子给我的功课（对话摘录）	222
案例 14：孩子为何对爸爸妈妈乖巧却偏偏欺负我？	225
推荐阅读：女人决定社会与文明的总体走向	228
常见问题	I
细雨资料发布平台、免费下载路径	II
细雨著作出版一览和代码对照表（2025 年 3 月版）	III

1. 出马仙送我一个符管，我该留着还是扔掉？

读者：

老师，去年我因为好奇陪一位朋友去看出马仙，她给朋友的事情说得很准，轮到我的时候，出马仙说我是天上一位娘娘的童女，25岁的时候可能会开天眼，还送了我一个符管，让我身体不舒服的时候念叨一下，并且嘱咐我不要一直呆在国外，对身体很不好。并且她还说我的祖先不让她干涉我的事情，谈话就没有继续下去了。

坦白地讲，在见完那个出马仙之后，我的确感到恐惧，感觉受到了不好的暗示，因为我下一步还是计划继续在国外发展。那时我已经学习了几个月的赛斯资料了，我在尽量把焦点更多地关注于提升身体的频率上。最近看到了很多关于人生蓝图的讨论和资料，又想起了之前发生的这些事，所以就产生了疑问。

看到讨论和资料的时候，感觉很明白，但是现实中真正遇到一些“暗示”的时候，反而失去了阵脚，感觉它就在脑袋里，拔也拔不出来。

不知道您对出马仙有什么看法？他们是怎样看到未来的？他们看到的未来，是一个人在当下最可能的实相吗？

细雨：

出马仙或乩童是渠道，其链接的无形意识有自身意识水平的高低，给出的答案与建议自然受其自身意识层次的局限，有的甚至还真没有人活得明白呢！一般看无形意识给出的建议中恐惧感和二分心、审判心的程度，就能看出其当下的意识层次。说你是娘娘身边的童女，就很

有意思了，因为灵体没有性别，只有意识倾向，如果说出性别，那其观照的层次压根儿就没有离开滞留鬼的狭隘。

你的高我或守护灵不让它在那里瞎说是在保护你。

读者：

那位出马仙最后还送给我一个符管，说是里面住的是正法，身体不舒服的时候可以对它念叨一下，这个符管应该怎么处理呢？

细雨：

对于那个符咒，有两种解决方法：

第一，直接道谢，然后焚毁，或者送到哪个庙堂中去；

第二，你就把它放在那里，让其每日跟你一起听法，死明白了，也就走了。留下个纸，见证一次友谊。

其实符咒里困顿着的灵体或意识分身多数都是善的，渴望通过自己的意愿去积累一些功德，多数是有信仰的人死后滞留了下来，总觉得自己的“路费”不够上天堂的，怕搭错了车，去了什么地方。结果就留下来了。

你放开它们呢，它们会找个新主顾去积累功德；或者死明白了，知道了自己所执所困，然后安然进入光辉中去，开启下一段旅程。

读者：

如果是这样的话，那其实去寺庙时法师给的红线之类的东西，也不要

随便收，因为谁也不知道那上面有什么。

细雨：

还有一类符咒，里面压根儿没有器灵，只是你持续的一正念，被法师引导出来的心理暗示的催眠效果，信则灵的概念而已。一旦这层窗户纸被捅破了，这个信念的一口气也就散了。

犹如我们临床上给神经质的患者使用的淀粉制的安慰剂一般，一片淀粉要卖得很贵才能有效；要是告诉他这“神药”和馒头其实没两样，患者能立刻发病。

读者：

之前总是会被无缘无故给东西，可能和我有点儿贪心和不相信自己有关——不相信威力之点就在当下，不相信自己是主角，所以才会碰到很多这样的事情。

细雨：

这东西不管如何，今日已经成为了你的心魔障碍，留着无益。

你要是破立的干脆就道谢烧了；

要是仁慈就送庙里去，让它修行；

如果你慈悲又不介怀，你们就一起成长，也是个伴。

愿原力与你同行，法喜与你常伴。

2.得到一个符咒后生意变好但身体变差了

缘起

今天，一对老夫妻就诊后，和我说了他们的一个真实的生活经历。

他们有自己的公司。他们的朋友，一个波兰人，在香港多年并修习中国风水。

他们的这个朋友送给他们一个中国的纸制符咒，说贴在办公室可以旺财。

效果果然很明显，他们公司的生意突然出奇的好了。

但是老两口的身体很快地开始疲惫，持续地生病。

更糟糕的是，办公室的安保系统夜间经常无故启动，招来警察和保安，但每次都一无所获。

几次三番后，他们给办公室安装了摄像头。结果发现，夜间办公室内的物体自己在移动，触发了安防系统。

在回想过所有事情的来龙去脉，发现是从开始自这个符咒贴上后，老两口把符咒取下烧了。

当天夜里做梦，梦到有人被释放出狱，并感谢他们，还送给他们一个礼物。

梦醒后，持续了半年多的心脏病，没有再发作过。夜里公司的安防系统也没有再报警过了。

一周后，生意也逐渐恢复成过去的样子了。

这是一年前的今天（2019.8.6）的记录。

关于上述案例的问答讨论

问：

这个故事说明了什么道理？

细雨：

魔鬼的交易，要钱还是要命呢？www.xiyushe.org

我们都是用前半生的时间去换取财富，再用这些财富换取后半生的时间。财富一方面维系了生活品质，另一方面又吞噬了生命的质量。

在得失间平衡两者，家庭、事业、陪伴、成就、健康、奖金，都是我们需要觉知的得失心。

问：

请问那个符咒是不是把灵魂困在里面保佑别人的财运了呢？

细雨：

我接触过的有效应的符咒或法器，其背后都隐藏着迷失的灵魂或别有

用心的意识体。这些灵深信自己的存在或强大需要凝聚生灵的生命能。于是用恐惧或利益去或明或暗地形成交易。

很多交易者并不清楚自己付出了什么，但知道自己想要什么。但记住能量守恒，得失总是均衡的。当你欢喜于这梦中的富贵与顺遂时。问题是你将会付出什么、什么时候来平复这天平的两端。

问：

为什么这些符咒有灵附着？如果是当场画的，画符咒之人能马上把某个灵附着上去吗？

细雨：

画符就像发印有网站门户网址的名片一样。你一旦起心动念用了，就如同登陆了它，并在登陆前签署了同意契约。

那些流氓推广软件，不是都那么捆绑着下载过来的吗。表面给你一个杀毒软件或浏览器门户，实际上你的电脑后台下载了一堆垃圾，电脑慢了许多。

问：

就是说虚空中一堆游荡的灵，咒语传一条信息过来了，就像 Uber 司机收到要车信息后，看谁挑选了。哪个灵接了单，就过去和乘客对接上？

细雨：

符咒是一种链接咒语，法器都一样，开光就是把链接粘上去。

就如同你的 YouTube 频道，只要有人给你下面发了评论，你就能反向找到他，哪怕天涯海角。更有甚的，借助黑客工具，谁点开过，都能找到那个人的 IP，反向入侵进去。

问：

哦，符咒就是个联络暗号。

细雨：

那些灵多数都是法师自己拘禁的，并且用传销般的方式养，用信徒的命来做供应的资粮。让灵贪了，才听话办事。www.dharma.org

读者留言：

我在很久以前看张德芬小姐在她的著作里头隐晦地说到：“所有的心想事成，事后都要付出代价的”。当时我没有完全看懂。

到了最近，通过高人一点一滴的开示，我终于知道了，那都只是调动你未来的福报挖东墙补西墙罢了。

但即使如此，却是比按照本来的命程自己游走时要付出更大的代价。

后来我又看到高人这段开示：致志密集体验与无为常守清明，哪个更体现人生价值、更符合灵魂初衷呢？

至此，我心里就有了个谱：接纳过去，臣服当下，不预期未来。

这是我想到的，也是高人最近对我的开示。

后续讨论答疑

读者：

我刚刚看到符咒那则影片，说到现在的心想事成都是透支了未来的福报。那显化法则是在害人吗？用威力之点达成愿望也是透支未来的幸福吗？还是这些都是在和魔鬼做交易的情况下？

细雨点评：

如果一个人始终没有做出任何振频改变的话，那他所在的此频段的总能量合计是有个定数的。就好比当你用信用卡超额透支后，偿还是必须的。

细雨社 www.xiyushe.org

但是如果你因为种种对自己身心灵的修正，令自己可以进入更高频段的实相中去历经体验，而且那个频段的能量总和是原频段的两倍甚至四倍时，你所显化的数量远达不到透支的额度，自然不用偿还。

举例：

一个门卫，月薪三千，渴望给自己显化一辆劳斯莱斯，那他开上劳斯莱斯时，其后半生还贷的压力是可想而知的。

如果这个门卫，之前一直刻苦学习外语，自修了研究生，并被老板赏识，提升为总裁助理，月薪 30 万，那这辆劳斯莱斯的贷款还是事儿吗？

之后哥们利用职权贪污，被发现，监狱 5 年，没收家产，出狱后车没了，债还在，怎么还呢？

提前用吸引力法则去显化“福报”，本身就好像小白领一心要背三四万的包包一样，你觉得这是一个心智成熟、能被重用的姑娘吗？

有这种想法本身已经显示出要还债的本质状态了，因为修行的目的就是要过“好日子”。

用黑魔法快速发财很容易，但改变心性、习气，乃至业力开始转化，怕就没有那么快了。

何况多数人把吸引力法则理解成为了新的外求灵符，还是急急如律令般的存在。

细雨社 www.xiyushe.org

闻道→知道→问道→证道→悟道→魔考→反观→自正，是一个小循环周期。

3.唯物主义父母怎么养育星际种子？

——与自杀未遂孩子家长的对话

编者：以下问题来自于一中学生的家长，孩子自杀未遂。

家长：

孩子轻生那一天发生的事他自己都不记得了，但之前和之后的记忆都还有，请问这在心理学上属于什么现象？后期他会不会再记起来？有个朋友建议我们把真相告诉孩子，和孩子好好谈一谈，说有过轻生行为的后期反弹的可能性极大，让我们不要隐藏。

细雨：

分离性遗忘症或游离性遗忘症（英语：Dissociative amnesia），又称为心因性失忆症（英语：Psychogenic amnesia），是一种心理疾病。患者会遗忘个人记忆中的重要资料。通常不是由生理因素（如脑部受伤或记忆力退化）所引起的，而是曾遭受重大打击造成内心重大的悲痛，或对自己家人极端不满所造成。患者对创伤产生自我防卫机制，而有某段时间记忆空白，以帮助患者逃离所受的创伤。

应该告知孩子，但需要相当的有策略性。一般情况下，在临床我们会依托第三者来背锅——即把这一恶性事件指向某一虚体，而让患者承担被害者与被操控者的角色。进而取得与孩子的攻守同盟，让孩子可以在下次类似冲动发生时主动求助。当然这样的引导，需要一个相对

的“权威”来公布，并诱发后续的情绪疏导、认知塑造等。

捅马蜂窝容易，知道如何展开后续是关键。

家长：

出事后，我们怕影响到孩子后期的学业，跟学校请假，说孩子生病发烧。后来学校通知我们过去谈话，让孩子休学。孩子突然被告知暂时不能上学，虽然他也没有太大的失望，但我们也不确定会给孩子造成什么心理影响。

细雨：

校方对于心理状态不稳定的孩子实行隔离政策是对所有孩子的保护，也怕担当无法规避的责任。建议利用这时间展开必要的心理复建，至少患者要认知到问题的存在和了知到问题是发生在自己身上，不然逃避世界的心愿只会等待时机。孩子必须知道，逃避无法解决问题，死亡也不是终点，只是再一次、再一次、再一次的起点。面对与解决问题是必须的。



家长：

孩子目前还是有挺大的负面情绪，觉得人生无意义，就是混吃等死，

发生什么事对他都无所谓。问他父母以前有什么事情伤害了他，他都选择了忘记。他还表示过，如果有伤害他让他不能接受的人，他会通过伤害对方也让自己灭亡，就是不在意别人的生命，更不在意自己的生命。

细雨：

一个说没有意义的人，其本质就是在寻求意义。只是做家长的在过去的十四年里，没有能榜样出人生的价值与意义。一个渴望伤害自己与他人的人，其本质是在找寻高度关注。渴望被关注的人都是觉得自己被忽视了。这样的忽视不是说没人照顾他，而是没有在意他的真实感受与真切渴望。这样的生命如果不能在十六岁前找回他渴望的灵魂初心、找到生命的热忱，结果就会像电影 Soul 里面的 22 一般。而这生命的热忱未必是家长认可的、规范死板的人生套路。



家长：

孩子已经明确坚决表示不去看心理医生，我们是无条件地接纳和陪伴孩子，在家中给他各种关爱，下午爸爸会陪他出去晒太阳散步，希望通过爱来慢慢陪伴孩子。

请问细雨老师对孩子目前的状态有什么好的建议吗？对我们父母有什

么建议吗？

细雨：

是孩子陪你们去看心理医生，需要治疗的是父母。恳请孩子帮助医生找出父母的心理问题。孩子要成为家庭的拯救者、主动参与者、塑造者，而非被怜悯同情的弱者与被动压力的承受者。

家长：

对于孩子这次轻生行为甚至学校要求我们休学的事情，我都认为是上天最好的安排，孩子是通过这些事情来让我们家长学习成长的，我们也愿意接受并积极通过爱和陪伴来学习成长。请问老师可以看到孩子什么时候能恢复常态吗？

细雨社 www.xiyushe.org

细雨：

孩子只是你人生功课的助缘人，他来指出与显露出父母自身的问题。不是什么时候孩子走出来，而是作为父母的你们什么时候能全然彻底地发生足够的正向转变。

是你自己的意识频率决定了在你世界中的这个你的孩子是开心地成长还是郁郁寡欢。

是你和你丈夫的沟通方式、交流感受，形成了你们家庭内部的小场域氛围。有病的不是孩子，是你自己。



开心成长or郁郁寡欢



家长：

我的老公和孩子都是唯物主义者，我希望他们能在灵性上有所发展，不知道今生有没有可能实现呢？

细雨：

继续唯物或者扫墓，请你丈夫自己选。你们的觉悟是孩子的榜样。做不到他会去找做得到的父母当父母。对于他的灵魂来说，离开这样的父母，那是一种解脱。

家长：

因为孩子目前有很深的疑惑，他不知道生命的意义，对学习、对生活都没有动力和热情，感觉不到什么美好。我是学习了赛斯以后才明白了一切背后的意义，但我不能和他们讲，他们很排斥，也不认可这

些。我想他们还是没到那个阶段，但不知此生他们会不会接触这些。如果孩子认识不到这些，他会一直在生命的意义中徘徊、迷茫、痛苦，也不会珍惜生命。

细雨：

这一批的孩子都是星际种子，它们来到地球的目的不是学习地球上粗浅的文明或满是谎言的政经，成为资本的有用之奴才。它们知道自己要做什么，如果无法获得必要的觉醒，其灵魂宁可重新投胎，浪费十六年远比浪费六十年要划算得多。

孩子提出的灵魂问询，不是他的问题，是他的考题：你们配做我的父母吗？要填写人生答卷的不是他，是你们俩。

细雨社 www.xiyushe.org

4.好好吃饭&细雨点评：行走坐卧皆是修行

读者：

刚刚吃了一顿不一样的晚饭。我不记得曾经这样吃过一餐饭——吃饭时，手机在电脑那边充着电。

很想拔下来接到餐桌下的充电线，这样就可以边吃边看手机了。可不知为什么，今天心里有个念头在较劲：试试不看手机，好好吃饭。

于是尽量按下想站起来的一次次冲动，坐着不动吃完了。

米饭是中午剩的，只有小半碗，天气很干，表面有点儿硬了。我切下一个勺尖大的一块，放到嘴里，再加一点点肚丝白菜，闭上眼睛细细咀嚼。

真正是五感总动员：色声香味触，脑中还有观想。听到牙齿传到耳朵的声音，好吵啊！放慢了咀嚼的速度-嚼饭粒、肚丝、白菜的声音很不一样，触感也不同，有的尖锐，有的闷钝。

没有刻意去数，每口饭嚼了有一百下吧，就是觉得没有到咽下去的标准。心里有点儿发急：怎么会这么慢，这也太花时间了，这么半天才吃了这么一点点！

忽然意识到，如果这么吃饭，可能只吃下平时饭量的几分之一就够了，那平时我可真够浪费的。

慢也分程度呢：有意识地慢是一两秒嚼一下，但只要稍微忘记去慢，牙齿碰撞的频率就忽然失控一样回到了习惯的速度，而且非常机械，是自发反射一样的。

心里体会着：这就是慢生活、活在当下、吃饭禅，行禅、茶道、花道同理……可同时还是着急。最后喝了大半碗二米粥。体会到了粥含在嘴里时，米香随呼吸进入鼻中、温热的米汤咽下时顺食道流下的轨迹，有点儿粗糙感的小米在牙齿间被压扁、牙齿分开时有一点点粘牙。

上一次这么吃饭是什么时候？如果是这样的慢标准，从来没有过。又想起平时米饭稍微硬点儿我就不想吃了，尤其喜欢软烂的饭菜和稀粥。今天才明白其中的原因——软软的可以快快下肚，省掉慢慢咀嚼这道麻烦。

不过即使这样，我的吃饭之慢在婆家是公认的——公公在粥还滚烫得我都不能碰的时候就全进了肚，迅速离席，其他家人也多少有老爷子席卷的高效。只有我永远是最最后一个。以前婆婆经常是坐在我对面，乐滋滋地欣赏我一个人在桌前慢慢吃、一道道细细品尝——她辛辛苦苦做了半天，看我吃饭最给她成就感。

一直觉得自己最接近细嚼慢咽呢。今天才体会到，原来我一直是心不在焉。五感似乎是参与了一起吃饭，可我的心在那个当下去了哪里呢？没有心的参加，那些色声香味触还算是真正的觉知吗？

4.细雨点评：行走坐卧皆是修行

觉悟之人，行走坐卧皆是修行，皆可品悟，都是观与感的过程，制心一处之妙用。

我们觉得吃喝是再平常不过的事情，但对很多灵体看来，这是莫大的

神通。亡灵最怀念的就是咀嚼时的口感、吃水果时芬芳爆浆满口的瞬间——我们习以为常的不在意却是一些人可望不可即的幸福。

这次新冠后，很多患者彻底地丧失了嗅觉，而味觉变异，吃东西时的味道就好像是古怪的臭胶皮或金属的怪味，还无药可医。没人知道这会是终生的、还是几年后可缓慢地自行康复。

拥有的时候总是稀松平常，没有的时候各种去追求。自己从来不珍视的与生俱来的标配，真的已经很奢侈了，只是被我们太过忽视。

如果你天生就他心通、遥视、瞬移、知天地万理，可是就是没有外在五感，你会觉得那外在五感才是大神通啊——如何穷其一生去寻求它们？想看一眼这个世界、尝到一口鲜橙的果汁、闻到玫瑰的芬芳、感受到清风拂面、柳梢弄人的感受.....

既来到这里、投生成肉身，就是为了达成这些渴望与心愿。就好像你花了重金飞到某大型游乐场，然后在场区中心找个长凳开始打坐、想家、想回家。乐不思蜀是一种沉迷。坐过山车都快吐了，但是因为无限次的套票，所以就是不下车，也是一种沉迷。而很多人是受够了，却忘了怎么下车——过山车进站的那几分钟，就在车上连晕带吐的，还没明白怎么回事，车子又启动了。

5. 考研失败经历与自我意识的成长与实践

读者：

细雨老师您好，前年我第一次参加考研，期间一直复习得很顺利，可考研前夕我突然内心有股冲动，想回家再复习一年再考，当时我也不清楚为什么有这种想法，可还是这样做了。跟家人沟通后我放弃了第一次考研的机会，去年六月份大学毕业回到家里开始了第二次备考。

大概八月份的时候，我接触到赛斯资料。当时就意识到这是我从小到大一直想了解的东西，之后一发不可收拾，连着听赛斯资料。那时候我告诉自己，这就是当初回家备考的原因吧！

连续听了一个月赛斯资料后，我回归到正常复习的状态，只是晚上睡前会听一下更新的音频。整个复习其实很有把握，可到了考试前一晚，我紧张得无法入睡，只睡了三个小时便上了考场。第二天下午考专业课的时候我突然感到不对劲：二十多年来没变的题目今年变了。

考完之后我仍然觉得应该没问题，但最后结果还是失败了。那几天我胸口闷得吃不下东西，一吃就容易吐。无奈我开始联系别的学校，希望能调剂过去。

可前几天情况突然有转机，我原本打算考的大学今年新开了一个学院，并且只招收校内的调剂，这意味着我有很大机会可以重新圆梦。于是我按要求提交了申请，开始了等待。

复试名单出来前的几天我都尽量让自己保持积极的心态，几乎每天都在用赛斯资料的方法——观想已经被录取的情景，睡前保持收到录取短信的喜悦入睡，并且暗示在梦中做出那种实相架构。可就在刚刚，

结果出来了，我仍旧落榜。

细雨老师，我好羡慕你可以梦到高考的题目。此时此刻我觉得什么自由意志和力量感简直可笑，高我似乎根本不在乎我的感受，他只想自己“得道成佛”，让我成为那块有阴影的拼图。

就好像一个长生不老的人，为了不无聊寻刺激把一根手指伸到油锅里反复煎炸，手指并不能理解他整体的计划，只是苦苦哀求不要这样，但人却并不理会，反而乐在其中。

细雨老师，您能不能告诉我，高我到底是怎么想的？他为什么不能理解一下部分的自己呢？

如果真是为了整个的拼图不惜牺牲一块阴影，那可真是混蛋。虽然我知道这是一场梦，可这是一场无可终止无法脱身而去的梦魇！

而如果高我是有一个更好的规划，您能不能通过阿卡西之类的方法看一下它到底是什么然后告诉我，因为我目前真的看不到任何一条有希望的路。

细雨回复：

你好，我很理解你现在的失落感，人生中重要的路口没有几个：考学、择业、婚姻、生育，掰着手指算都够用的。

你对灵魂与高我的质疑并非偶然，自古数千年来，指天骂地的人何止百亿之众，不然也不会说，天地不仁视万物如刍狗。

你觉得你起心发愿了，使用了自己的努力与愿力，最后却没有成功。可是从更大维度上看，每个人都使用了自己的努力与愿力不是吗？如

果人人都一样，也就没有什么不一样的了。

其实蹉跎就是灵魂个体最大的礼物。你说对了，当个体对得失有喜恶时，顺则还愿烧香，逆则怨恨缠绕，那压根就是没活明白。还继续觉得自己比观察者更重要？那就接着摩擦摩擦吧，直到没脾气，再好好说话。

就好像你去看一场电影：《一个蹉跎少年的成长历程》，然后那个少年在成长中遇到蹉跎了，那少年指着荧幕说：你丫啊，你怎么不让我万事顺遂、心满意足、言出法随呢？作为观察者，你会很纳闷：我自己挑的剧本不是蹉跎少年逆袭录吗？什么时候变成官二代保送、白富美倒贴、吃包子中大奖了呢？

细雨社 www.xiyushe.org

你说你学了大半年的赛斯资料，也看了我的一些东西，你应该明白，一个人的意识频率决定他的际遇，而不是有多么渴望。

当你遭遇名落孙山后，如果你的意识频率继续可以保持正向的话，那恭喜你，你过关了，并且会得到下一步的人生安排；如果你开启了怨妇模式，那在高我看来，这孩子还是太稚嫩了，继续摔打锻炼吧。

日后你也会有孩子，如果他努力地学走路，但摔倒了你就抱起他，那这孩子就废了，有事没事就在地上打着滚哭；如果他掸掸土没事人一般，含着眼泪爬起来继续走向你，那这孩子今后能成大器。

你说你放弃了一年，今年又失败了，给我总体的感觉，这些里边是有

更大的图谋与算计的，很多事情等到了五十多岁回头才知道，那巧妙的安排简直是精致。

你说想看人生的规划蓝图，这个是可以的，但是有一个小代价：偷看蓝图，需要付出三十年的绝对倒霉。因为人生就是一场闭卷考试，考场里翻书就是作弊。惩罚是严厉的。如果你想付出这个代价，我可以帮助你。倒霉的时候从你知道命程开始计算，持续三十年。

如果你自己振作起来，把自己的意识频率恢复到考前的状态，并且积极地跟随感受到的热忱行动，怀揣感恩的心，我不下油锅谁下油锅地去煎炸自己，有一天你会变成酥脆爽快、价值不菲的炸佛指。

没有人关心过程，结果是唯一有价值的东西，而结果却是过程中各个路口上的抉择与行动带来的。

关于自我意识发展阶段的图示说明

下图文字：

自我意识第一阶段：1岁——对身体的自我感觉阶段“我与熊宝宝不同！”

自我意识第二阶段：2岁——对自我同一性的意识阶段“我有名字！”

自我意识第三阶段：3岁——自我尊重的意识阶段“我自己做”“我做得到”

自我意识第四阶段：4岁——自我扩展的意识阶段“我的……”

自我意识从连贯的、混合的、同时性的合一意识与时空共时性中逐渐分离出来，锚定在单一意识频率与单一时空维度中。

在这个过程中，经历了：1.我；2.我的；3.我所能的；4.我们、我们的、

我们所能的——自我认知二分与再统合的递进过程。

自我意识第五阶段：5-6岁——自我意象的形成阶段

自我意识第六阶段：7-12岁——理性运用的自我形成阶段“我会思考...”

自我意识第七阶段：青春期——追求自我的形成阶段“我有风格！”

自我意识第八阶段：成年——理解自我的形成阶段“我有生存意义！”

5. 自我意识可以展开平行空间化思维，同时对多种可能性及其后果做出预感。依据自我意识认知做出进入哪个平行支线的决定。

6. 可以展开对未经历实相的思想实验，即意识创造意识空间的再探索。学习创建思想亚空间体系。

7. 自我意识频率进入更鲜明的阶段，自我成见彰显出来，渴望表达自我、展现自我、强调自我。

8. 自我为中心的自我意识，将被投放在砂轮上打磨，直到意识达成再次的通透合一。

关于自我意识发展阶段的图示说明



自我意识，从连贯的、混合的、同时性的合一意识与时空共时性中逐渐分离出来，锚定在单一意识频率与单一时空维度中，在这个过程中，经历了：1我，2我的，3我所能的，4我们，我们的，我们所能的，自我认知二分与在统合的递进过程。



- 5, 自我意识可以展开平行空间化思维，同时对多种可能性及其后果做出预感。依据自我意识认知做出进入那个平行支线的决定。
- 6, 可以展开对未经历实相的，思想实验，即意识创造意识空间的在探索。学习创建思想亚空间体系。
- 7, 自我意识频率进入更鲜明的阶段，自我成见彰显出来，渴望表达自我，展现自我，强调自我。
- 8, 自我为中心的自我意识，将被投放在砂轮上打磨，直到意识达成再次的通透合一。

6.梦到前任&细雨细说：所有相关角色互为助缘

读者：

今天早晨的一个应该是梳理过往感情症结的梦片段记录：

我在跟前任谈话，大意是希望你认真上进等等，具体内容记不清了，我的表达并不流畅。他有些不以为然，不是很配合，也不大理解认可。

我是在一个似乎一切正常积极的情况下忽然讲出来的。

自己的分析感想：

现在看来，这个梦的确是当时应该做的事情。真实生活中并没有这样做，虽然即使做了沟通应该也不会改变什么，总是有些遗憾，因为爆发时直接到了分道扬镳的地步。现在梦里补上了这缺失的一环。

梦里抓到的正是导致破裂的根本原因：我要的是能够携手共进举案齐眉的伴侣。我们不是没有感情基础，可随着成长，两人开始逐渐拉开了差距。他没有远大志向，格局还不如我。年纪轻轻却觉得人生大事都已经到位了，开始四平八稳地生活，这令我隐隐失望和缺乏安全感。虽然我相当独立，但还是觉得男人应该比我更能干才是，而他连送上门的机会都用不好，也没全力以赴。我根本不望夫成龙，但人要有那股子劲儿，活着不能像煮不开的温吞水。

在没有被新的支点触发之前，一切相安无事——我不是那种主动惹事儿的，习惯了接受。但是内我是知道问题的，比如看《廊桥遗梦》时我哭得稀里哗啦。记得当时跟同事聊这电影时，HR 总监敏感地意识到我的过度反应有问题，而那时我的小我是否认的。

在符合内我要求的真正目标出现，一切都迅速自然地发生了。像极了

当年珍遇到罗后的私奔，毅然决然地绝袂而去。

虽然世俗觉得我太决绝冷酷，或者觉得我的处理方式太亏了。我至今仍觉得自己的切割没有问题，是最好的做法。虽然平静分手，但无疑地双方都很受伤。这里面没有赢家，也许都是赢家——我们成就了彼此的成长。后来有次看到原来两人住过的房子，他居然重新装修得很漂亮实用，心中隐痛：当年我在时他怎么就没想过弄得像这样呢？那时他就是懒懒地凑合。

也难怪，我这人没要求。现在我走了，他受到震动，反而开始行动了。

那段时间煎熬中我暴瘦到 90 斤，医生怀疑我得了肺结核，让我去传染病院检查。那是多么黑暗的一段啊：我发死誓恳求上苍让我能开始新的生活，我只要求和新的爱人一起生活一年就够了，然后随它了断，而它给了我这么多年……

无论如何，经历了这些后，我最终实现了跳线——他消失在我的生活里。过去被抛在后面，甚至回忆当初也不再清晰。

而我不寻常地改变了一贯的做法，跟随热忱的本心行动了一次，算是臣服了高我的安排。

6.细雨细说：

所有相关角色都是互为助缘、互为平衡，相互受益于一体中

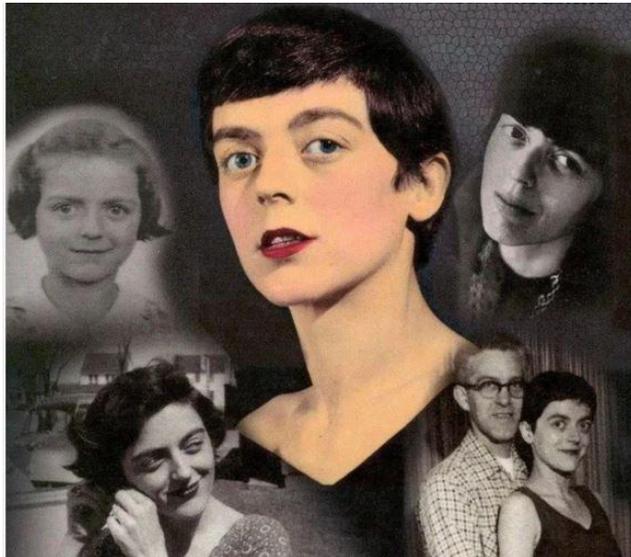
在人生中，很多人被社会性的、宗教性的、人文礼法性的各种思想体系所绑架。这些理念都是为了稳定社会整体架构而专为奴役女性而设立的。它们有近三千年的传承与丰满过程，把女人物化并专属给某一个男人。给女人立牌坊、编故事，鼓励女性向往忠贞，绑定归属权，失去选择权。

不过灵魂的意识本身是没有性别的，也没有归属。婚姻或感情的契约是双方基于“自我”利益最大化而设立的攻守同盟。人生其实是很私人的一件事情。生命的历程中，自己的这一生不是“一次性”的一个过程。人生其实是可以无尽重复的，而且确实是在不同平行可能性中展开着。这意味着你的世界里，除了你自己，整个世界都是围绕你“被”展开的。因为很简单，你依据自我的意愿，尝试此生一百次，渴望寻求最佳解，难不成你爸妈、爱人、孩子乃至全世界的人都陪你在反复百次吗？其实从第一次开始，就只是你自己潜入某一历史环境中经历它而已。

明白了这一点，你就会知道：你所在意的、你所爱的、你所关注的、你所依恋的都是你自己意识显化的对象们。那他们都是假的吗？不，它们和你一样真实，也一样虚假。因为依据体验对等性的原则，与你亲密互动的人物角色，都是你自己的意识分身、即意识对等自我所演

绎的。直白地说，你爱的是你自己，你恨的是你自己；伤害你的是你自己，帮助你的还是你自己。对于他们来说，你也是他们的集体自我之一部分。帮助你、伤害你、剥削你、扶植你，都毫无愧疚或功德可言。反之亦然。

在这一点上，所有相关角色互为助缘、互为平衡，相互受益于一体中。一方收获觉受的知见，一方受益于自我的成就。两头都赚取到了自己需要的东西。虽然其过程与结果在角色面向上的小我未必如此了然。



附注：珍早年生活与生涯

罗伯兹出生于纽约奥尔巴尼的一家医院、成长于附近的萨拉托加温泉市。父母戴勒梅尔·胡贝尔·罗伯兹（Delmer Hubbell Roberts）和玛莉·伯多（Marie Burdo）在她两岁的时候就离婚了。

年轻的玛莉带着独生女投靠父母，栖身于父母租借多年的房屋。这间位于萨拉托加贫民窟的房子还住着另一个家庭。1932年，玛莉患上

早期类风湿性关节炎，但仍尽力工作。与罗伯兹有着共同神秘经验的祖父约瑟夫·伯多无力再照顾两人，因此他们一家人必须依赖公共资源度日。

1936年，罗伯兹的祖母死于车祸。翌年，祖父搬离住处。这时玛莉已经开始无以为继，于是福利部（Welfare Department）开始给母女俩提供临时（往往不可靠）帮助。后来玛莉久病在床，珍扛起照顾母亲的责任，包括煮饭、清扫、拿便壶、夜间起床为暖炉添加燃料。

（困苦无助的童年，单亲家庭，性格乖张的母亲。）

忧愤的母亲常告诉珍，她打算在夜间打开瓦斯让全家同归于尽。珍说：“我妈真是贱妇一个，但她是充满活力的贱妇。她第五次自杀便服下了大量安眠药丸，然后就送医了。我去找福利部的女职员说：“我实在不能再忍受了。我一定要离家出走。”

玛莉不止一次告诉珍，说她不是好女儿，说生女儿让妈妈生病，所以她要跟女儿断绝母女关系。母亲对她持续的精神虐待让小小年纪的她害怕被遗弃。这种情况让珍更没有安全感，但也同时学会了独立，因为她觉得不必再依赖母亲。

（性格扭曲的母亲，对珍形成很多负面的影响，包括身心灵三个方面。）

珍在十岁前一直患有结肠炎。进入青春期后，她又患有甲状腺机能低

下的问题。她的视力极差，必须戴一副度数够深的眼镜（但很少戴）。珍于 1940 年大部分时间和 1941 年半年时间被收养于纽约特洛伊市一所严格的天主教孤儿院，当时她的母亲则在别的城市治疗关节炎。牧师们定期拜访这个没有父亲的家庭，并给予必要的支持。

珍起初因缺乏温馨的养育之家，因而对这类习俗宗教怀着强烈的信心。然而，珍早期某些诗作透露轮回的观念，受到冒犯的牧师则一把火把她的书烧了。她很自然地害怕遗弃感，而她的好奇心和能力都让她得以应付那些观念。在这之前这些“麻烦”的资料都相对不完整。她曾有一段时间周旋于不同信念之中。

（珍虽然内在意识觉知到实相的本真，但却无法得到世俗宗教的认同，也找不到素材。）

细雨社 www.xiyushe.org

1945 年夏天，16 岁的珍开始在一家杂货店工作。这是她的第一份工作。到了秋季，她仍在放学后继续在杂货店打工，偶尔也在星期六上工。在上过几所公立学校后，珍于 1947 至 1950 年间就读于斯基德摩尔学院。祖父在她 19 岁的时候过世，对她打击很大。此时她开始从宗教转向科学。

（宗教与科学就好像猎人的深坑陷阱和捕兽夹，看似不同的选择，实际上效果一样）

这时珍开始跟一个叫做沃特 (Walt) 的男子来往，并相约骑机车前往西岸拜访珍的父亲（他也是来自破碎的家庭）。沃特和珍最后结婚了，仅三年同住。

她后来发现。她为了供爱人沃特“读书”而在收音机工厂工作，但镇上每个人都知道他根本没有到学校去。

1954年2月，珍认识了前广告设计师罗伯特·霸兹 (Robert F. Butts) (生于1919年6月20日)。他俩在一次派对上第四次见面，而且没有过约会。

珍走到罗面前看着他说：你都看到了，我要离开沃特。我要么单身一人，要么跟你同住，告诉我，你要选择哪一个。

(主动抉择。当你攀爬楼梯时，如果你的脚不能离开之前的阶梯，你就无法踏上更高的阶梯。)

1954年12月7日，珍与罗终于结婚。

从赛斯透露出来的信息中，不是每个版本中的珍都有效的达成了自我的蜕变，而我们所知的这个珍也并非那个完美版的“珍”。

7.说文解字论当下——内在感官打开的案例

作者：溪缘 审编：细雨

2020年的9月份，我在一次冥想中有中脉打通的迹象。当时冥想很快进入平和状态，渐渐感觉不到呼吸，感觉不到身体，安住在这个状态后某一刻，感觉到有一股热流从尾椎升起，一直到胸腔，最后到头部，然后热流又再往下，往复了约三次。从冥想中出来时，身体久久不愿动弹。

在那之后，每次冥想都能感觉到身体内的觉知在慢慢打开。

首先是心轮和顶轮，有强烈的气动感；再接下来是眉心轮，接着是腹轮，最后是海底轮和双手劳宫轮。脉轮逐一打开后，能观到不一样的物质世界，眼中的物质界仿佛开启了8K超清模式，绚丽又灿烂，能感应到空气中的粒子和频率震动，能看到身体普通的辉光，偶尔能接收到灵界的讯息并作短时交流，还能感知到身体里的指导灵，并在冥想时做意识的交流等等。

最近发生在生活中的有趣的一些小事儿想和大家分享一下。

一、从2021年1月开始，陆陆续续发生过很多小的事件。如在外和朋友喝咖啡时，曾不小心把喝的水打翻；在家宴请客人喝茶的时候，不小心把饮料打翻；倒水的时候，不小心倒到桌子上。在那些个瞬间，我感觉手的行为和我想要做的事情是有误差的。似乎是故意让这些事

件引我感受到其发生。

在我还没有明白的时候，我以为这些事件是在提示我和“水”相关的信息。在领悟之前，类似的事件一再持续不断地发生、信号不断强化。我以为“水”有特别的含义，比如：生命物质、能量、财富等，均不得其所。

后来因此我向细雨老师咨询，她让我尝试使用联想法解惑。

具体方式：老师让我把意念集中在水的特性上，请求意识给予其真实的开启。并记住脑海中出现的第一个直觉关联词，然后在纸上用这个关联词做开头，开启自由联想，并依次记录。

我在冥想中用了细雨老师的方法，得到了具体的答案，那就是：觉知当下。

一系列事件所发生的瞬间，都是在提醒我：在那些个片刻中，我并没有真正觉知我在做什么，心猿意马，身体动作与思想轨迹相互背离，也就是那个当下的我并不在当下所行的事中。

若能清清楚楚知道自己每个片刻正在做的事情，当你清楚地觉知着每个当下的片刻，这些小小的意外（甚至大的事故）就不会发生。

每个片刻的思想都会成就下一个片刻的事件。

这是“水”事件带给我的领悟。“水”事件寓意了关注点在聚焦位移

时，会引发能量的流逝，带来后续的麻烦。

二、另一个事件发生在假期的最后一晚，我和家人在一个景色特别美的野营小木屋里休息。在这里我们已经住了三晚，木屋非常小也很简陋。供电是靠太阳能，水是积蓄的雨水，用罐装的煤气，厕所也是最古老的坑式。

第一天到的时候，大家对于种种的不便都有或多或少的失望。

第二天清晨我们被鸟啼牛鸣唤醒，在草地上追着羊驼奔跑欢笑，傍晚在一起围着篝火聊天。在远离城市的喧嚣后，随着时间的推移，这些生活的不便感越来越弱。我感觉整个身心都回归到了自然中。

在最后一晚的梦中，我的指导灵给了我很多的信息，长长的理论，三大段话，梦里记得很清楚，最后指导灵知道我醒来后可能记不住那些长篇大论，就反复强调让我记住两个字：“肉”和“伤”。

醒来时果然三大段信息的内容都不记得了，只记下了这两个字，马上写进了日记里。醒后反复琢磨这两字“肉”和“伤”可能代表的含义。我自己的解读为：身体现在的状态适应不了更高的修行，然后就是联想到要注意醒觉每日吃的食物。

思索再三后问了细雨老师，她告诉我解字的方法很多，可从形、从意、从笔画。老师说我的分析是两种从意。如果从形，可以解为身体上的意外；如果从笔画，可以解成，门里俩人，内中又有人，人人力等。

老师让我在打坐时，把心念集中在这俩字上，看后续心灵的提示显化。

于是当晚我在子时冥想中意念了这两个字，得到了答案：

原来“肉”同“内”，“伤”同“赏”，是提醒我“内赏”，近似于“内观”的意思。不过又不完全是，强调是赏玩、欣赏；赏是一种观时的态度与状态。

让我在生活的每一个片刻瞬间从外部的觉知感受再转为“内赏”，观每个片刻时要去观每个当下的感受，如同看戏一样，但同时又不能带有任何的主观判断。

生活中发生的大小事件，不要为事件所迷，要去观应对大小事件的感受，像影视剧的旁众一样。

我在得到答案的那一刻，回忆起野营时这几天每个记忆的瞬间：

首先出来的是画面，其中一个观落日时，落日余晖那一圈光圈，太阳周边颜色的变化，那极速的频率，太阳落下后留在天边的余晖和彩霞，远处山脉对应的剪影，近处树木周围围绕着的无数的飞蚊虫虻……

然后回忆起在观到这些时的感受，身体在那时的呼吸、频率、律动，这时心轮就马上跟着也呼应了起来，身体似乎又回到了那时那刻，而我也在这一刻跨越了时空，与在小木屋前观赏落日前的那个“我”合为了一体。

8. 源于生活的点滴有感

作者：溪缘 审编：细雨

1. 你最执着的往往就是你最大的障碍。或者以游戏玩家来说，那是你通关需要打败的终极大 Boss。
2. 生活中没有那么多是非黑白对错，智者所选择的方式和方法能够成就双赢或多赢，哪怕对方在那一时刻、那个阶段是所谓的对手和敌人。
3. 任何能量的存在都需要占用一定量的时间和空间，而你可以选择存放你想拥有的。如果你的生活中充斥了太多你不喜欢、不想要的，那代表是时候去清理一下存放在你这个时空中的回收物了。否则，你喜欢的和你想要的如何能进来你的时空呢？
4. 没有一件事是偶然发生的。如果你仔细去分析，所有发生在你身上的事物之间都是丝丝相连的。试着从生活中的小事件（逆境顺境皆可）找到那个卡顿点，这是你的高我想要传递给你的信息。
5. 不用试图去和身体本能感受（内在程序）去做抵抗，也无需去做任何评断。尝试找到你专属的那个周期和规律，接受它，并尽可能有度地满足它。在这个实相的生命周期中，你需要和它共存。
6. 你的孩子从来也不是你的，某一个角度来说，你们只是互为对方的

记忆的关系。当你因为任何原因正对你的孩子或生气或焦虑或难过时，暂时忘掉所有头脑中的观念知见吧，看看孩子的眼睛，看看那双美丽灵动的眼睛。（幼儿园遇到“问题”儿童有感）

7. 在你没有意识到自己正多么在意他人的看法时（无论是好的还是不好的），你都是在失去一部分的自己。（在意他人评价有感）

8. 每个人的人生都是一个圈，这个圈某个时间会和其他圈产生交集，那也只是一个交集。每一个圈其实都是独立的。如果生死是一个圈，没有谁能从生到死都陪着你。除了你，其他人，父母也好，伴侣也好，子女也好，朋友也好，全都是过客。如果可以，请善待你能遇到的每一个交集吧！因为那每一次交集都是短暂的。（与受负面情绪影响生活焦虑同事交谈、指导有感）

9. 你和他人发生的任何摩擦矛盾，当你仔细观察时，会发现，那里没有对错，那里有一面镜子。每一次的矛盾都映照了你当下的那个你正试图达到融通需要跨越的障碍。（与负面情绪爆棚同事工作有感）

上文不是一天写就的，来源于生活中一段段大大小小的事件的点滴有感。整理出来，加上冥想中得到的一些信息和自己的感知思考，用最通俗直接的语言表达出来。道理都不深奥，希望可以给予寻求帮助的人以力量，并共勉之。

每一条都可以细说前因后果。比如第 9 条，感触蛮深的。房间主管很年轻，也是华裔，和她一起工作一周就知道她深受各种负面情绪所困。我们在一个空间，我也无法脱身。本来想过离开，后又很想帮她。再后来发现，我和她在一起是无法帮她的，身份的原因。同时也悟到，我在她身上看到的各种问题，我能看到，某种程度来说，代表我自己也有，大小或者显隐不同罢了。

9. 内在感官打开后&细雨点评：预知与重复

读者：

老师，我想分享一下自己的内在感知的一些感受以及它们给我的实际生活带来的变化。随着个人内在感知的开启，我比以往更能通过梦或者无意识的预知获悉“未来”的些许资讯。但是在实相经验中经历和感受这件事的时候，又有不同的视角和体验。

我个人的一些经历，更贴合珍在《实习神明手册》里的那些经验。这种预知的时候并不是清楚明白得像定式一样，而是像贴片一样，嵌套在经验中自然地发生。而且很多预知性的片段、更多的经验，像是换了第三种视角审视一些事情，哪怕是预知的时候，是以第一人称形式出现的，而实际经验中发生之后又是另一种体验。

我觉得预知并不会影响自己的经历和体验，而是开启了另一个更多元的视角，这种多重经验的融合和体验，是没有开启内在感官的人所体会不到的。多了这种经验之后，能感受到自己在各个方面更自由了，而且能明显感受到，无论是自己的感觉还是从身边人对自己的反馈来说，自己的个人魅力增加了，无论是对男性还是女性来说；之前有矛盾的人，矛盾也自动化解了。不知道您如何看待这些经验？

9.细雨点评：预知与重复

首先，在即时反应中，我们有时会做出令自己事后懊恼的事情。但当经历了预见、有了预习的可能，并认真品味思考过此事件在生活中真实展开的时候，你的应对会更加理性与周全。就好像大考时你看到的试题与模拟考一模一样的感觉。

第二，我们在观看同一部影片的时候，观赏次数会弥补影片细节信息提取不足的缺憾。多数人第一遍观影体验是好奇，在头脑中用记忆和预期加上当下镜头组成思维链。这种情况下，当下影片中的信息提取并不完整就错过了，因为大脑在忙于自己的算计。

每个人第一遍观影时，在一系列片面的局限的信息累积下，都会留下不同的记忆与感触，这源于自我滤镜和自我关注点带来的扭曲。而重复观影时，那些之前被自己忽略的信息会被感知到，并形成再认知的补充，进而更新了感悟深度，会更贴近真实，减少自我添加的意识扭曲。

最后，在预知梦中，我们观赏到的未来是第一人称导演视角，而在生活中是第一人称角色视角。自由发挥的可能性更大一些，也更投入一些。

预知情景被日后现实展现，在某种程度上体现出灵魂本身具有的时空穿越性，也从一个真切的侧面反映出我们生活在一个故有轨迹中。那

尚未经历的所谓未来，只不过是我們已有记忆中回想起的一部分。

例如你现在尝试回想一下你记忆中最深刻的某一影片，从开始逐一过一遍脑子。当你回忆到那影片过半的时候，晚些的片段，还没有在你的意象中被展现，但它却早已被你真实地经历过了。如果你跳跃式地描述那影片中的种种片刻，对于其它第一次的观影者剧透时，你就好像拥有了预知能力一般神奇。

通过我多年对预知梦的观察，加上场景中似曾相识的碎片记忆，我发现如果始终可以应对上，那只代表着自己在一个“错”的道路上。

怎么理解呢？（或许这只是我自身的片面的错误认知，提出这一可能性来供大家参考。）

细雨社 www.xiyushe.org

有这样一种情况，当灵魂反复参与同一人生剧本的演绎时，其可能的原因是在上次结束后，内在觉知感受到了深刻的不安与对“别样如果”的期许，于是决定再来一次，或许能做的得更好。

当我们发现自己始终生活在过往已有的记忆碎片中时，那或许证明自己因为未能摆脱故有的业力与习气，一次又一次地做出了同样的抉择，导致经历雷同的人生路径与情节。

当然这里没有好坏之分，或许你要做出转变的路口“威力点”还没有抵达，或许已经一而再地错过了，又形成一次懊悔的经历。这无从得知。又或许你只是再一次经历了完整的雷同，但这次因为自身觉知与

智慧的成熟，不再生成懊悔的如果与不甘的渴望，真正地成熟了。反复有时是已有歧途的重复，有时又是对高深意境的深入品读。

可能性是如此地多，没有谁能给出标准答案。经历、品味、思考、觉悟，这个过程中没有一个定式可以模仿。但有一个雷同的原则可以借鉴，那就是静下来，去品味当下的细节——眼前的光影、人物、花草、味道、温度，等等。

很多人渴望着拥有特异功能好人前显贵，却不知我们习以为常的感官功能对灵体来说却是那么地可贵，它们宁愿把自己封闭在这孤独闭塞的载具里，也要来历经和体验这个人生历程。

就好像是人类渴望着更多地了解无垠宇宙，可对脚下十公里的大地、朝夕相处的深海还几乎无知。一个能在大学讲坛上论述宇宙大爆炸的智者，未必明白自己身边的妻子为什么在哭泣。

对于灵魂能够更深刻地理解自己，远比通晓整个三界的运作机理更具有实际价值。



10.学习与实践感悟&

细雨细说：觉性常明/顺遂流动/水滴石穿

作者：不空

一、学习灵性资料后运用，与实际经验相互矛盾

1、学习时感受到发自内心的喜悦。

观照自己是否真的已经改换过往思考惯性，是由内而外的生发，而不是活在小我营造出的假装中，实际却仍处于颠倒梦想之中。

观照是否真的已经改换过往思维惯性，这种惯性往往隐藏，不易察觉。除非带有知觉的自发性，抓取生活中下意识不刻意的意识流。意识流是最真实的体现，抓取一个思绪再延伸，往往可以映照出整套信念系统。

细雨社 www.xiyushe.org

对此类经验的抓取往往是最有效的手段。一切意识产生加工于有意识或无意识的想象和移情，转换思维惯性更有利于打破定式。

是之，“触目伤怀，自然情不能自己。情郁于中，自然发之于外”。

2、有的灵性资料很好，但学习时总感觉有点说不出为什么的别扭。

这可能是在提醒，这些资料不适合现阶段的你。一个原则，永远遵从内心最高喜悦。不适合就先放一放，学点别的。

学习不分先后，层次没有高低。最适合当下的就是最好的。

二、心灵的秘诀是重复

信念的撬动与扩展不是一蹴而就的。整体的松动来源于局部。



局部信念改变，生活中只出现一些看似无关紧要的经验、实际效果没有扩大化时，其实是在提醒经验运用的扩大化。

三、认出当下

收放有度，自然天成。不自然过渡到自然，刻意过渡到下意识，练习的过程本身就是财富。

此要点在于对时间的理解和感受。重复阅读听取资料时对时间感受的积累。

如对时间没有深刻理解和感受，可截取相关资料里讲述时间的部分重复阅读，做针对性练习。

10.细雨细说：觉性常明/顺遂流动/水滴石穿

在内观己心时，要对照自己的过往习气做出诚恳的比对，看看是否真的做到了认知与行为上的变革，又做到了多少、残留了哪些？摆脱过往的思行习惯是不容易的，灵觉的观照与洞察是否可以做到时时由内而外地生发和展开，而不仅仅是单纯地生活在自我营造出的陶醉里痴迷于灵性的高傲，换了一种方式沉醉梦酣。在日日勤擦拭和处处有觉晓中，后者更上一层楼。

在遭遇到世事无常之害时，观照自我心性的悸动与涟漪，观其所观之点、所思之径、所谋之好恶、所忧之虑恐，看看自己所采用的解读方式、预期朝向、反馈思路和有为之行是否真的摆脱了故有的习气，运用上了灵性的认知与理解，增添了灵性的视角与视野。是否从固有单一思维定式的惯性中挣脱了出来，达成了一种崭新的意识高度和广度。

自我的内在习气经常被认知成一种理所当然，无意识间就被忽略了其惯性，而隐秘在下意识的无脑反馈中不被察觉。

时时自醒吾身，觉性常明

养成觉思观行习惯，让自己生活在清明的觉知中，抓取到生活里下意识中不经意间的无明意识流，在被其拐带时有效地从中挣脱出来。思想串联出思路，涟漪间荡漾出意识流的纹理，影现出自我当下内在真实的认知次第和思维脉动之所在、所是。

当思绪翻涌时，随手抓取到一个思绪的念头，沿着那藤蔓深挖下去，往往可以映照出整套信念系统的脉络构成，并观见自己潜意识里、下意识中被尘封的痼疾真凶。那些陈年旧事乃至前尘往世遗留下来的伤痛，无形中左右着你今日的应对和所是。

当你可以发觉到自己问题的核心枷锁之所在时，不需围绕着它的各种显化表象打转，一旦它变化万干的藤蔓开始缠绕你，立刻就能了明这是固有的习气与业力形成的滋扰。

应对它们最好的方式就是认知到更多的正知见，用不同的视角彻底地理解那遗留下来的课业，问题在哪里？为什么当年没能过关？它当年发生的意义是什么？用意何在？

细雨社 www.xiyushe.org

今天自己的智慧是否能帮助当年的自己有效地、深入地审视这个遗留问题，并重建当年的场景，做出智慧的圆满化解？这就是当下改变过去、过去改变未来的秘密。有意识地转换思维惯性更有利于打破固有自我束缚的定式。

“触景伤怀情难自抑，心郁于内自搞容颜”

当你接触到不同的灵修资粮的时候，有些如获至宝，醍醐灌顶；有些晦涩难懂，似是而非；有些觉得就是胡扯，天方夜谭。

自古修行一道鱼龙混杂，多是鱼目混珠之辈，但也绝对不乏世外高人、鸿儒大家。修行之法浩如烟海，佛说八万四千法门，每个人资质不同，

根器各异，历经有别，次第参差，绝不是一方一药一法便可解万世遗毒。

渡化之门以方便为度。何为方便？就是最适合当下的你的那个。所有的都是阶梯，都是助益，哪怕是骗子诉说的谬误也是在助你领悟怎么辨识正法的要领。在眼前的阶梯你很好理解，但有些高台的攀登就需要些时日，下功夫磨练自己的能力了。

当遇到湍急的江河又没有渡船时，别急，凛冽的北风对于别人是肃杀的无情，但却是你渡江的天助——冰封的河面就是你抵达彼岸的接引，耐心与无为成了你最好的师傅。一切糟糕里都蕴含着法喜，一切喜乐里也都包裹着忧患。天道就是如此，只看你是否真的能通透其生克的道理。

一些资料在你看来或许已经过于肤浅，另一些你可能还无法参详。不要紧，只要每天你的想往都能跟随着自己的热忱，生命不管经历着什么都有其意义。或许一时无法理解高我的巧妙安排，没关系，跟着就好，我们只负责演绎这故事中的每天，而灵魂的意识负责采集与酿造出甘霖。

跟随着心流的喜悦，不偏执也不固着在某一处，随着生命的潮汐而飘荡起来。

知见不分先后，层次确有高低。适合你的就是最好的。

拿起，使用，放下，传递，让知见流动起来，帮助身后的人，而承接前者伸来的手臂。法是我们攀岩的绳梯，但死抓着不放时却成了法执，进而被困原地。

水滴石穿

老旧的成见被撬动与扩展不是一蹴而就的事。围城的松动来源于局部的消融。

从点滴开始，逐步做出每日的改变。生活中那些看似无关紧要的小变革、小经验，点滴间积累扩大。一次次刻意的重复，慢慢地改变与形成了新的习惯，自然而然地成就了习以为常，潜移默化间达成了洗心革面。经典的法力不在于你对它重复了多少遍的咏念，而是其智慧的滋养在每日践行中沁润入你的心扉。不自觉中，你就与它相互融合成了一体。举手投足间，起心动念时，智慧如影随形，成为了潜意识中的如是。

11.新生的思考&细雨细说：能婴儿乎

作者：醇和

◇ 婴儿——重复的力量

每个婴儿在能抬头、翻身、坐爬行走前，在清醒时甚至睡眠中都会重复地手舞足蹈，有时候看上去像扮戏一样。这是由于大脑神经发育不完全不足以控制四肢导致，正是这种天然的无意识的不受控的重复运动使得肌肉得到了锻炼，到达一定程度的时候便可以支持婴儿完成更加复杂的运动，这就是重复的力量。

就像“读书百遍其义自见”，也如“路遥知马力日久见人心”，正是对一本书甚至是一段经文一段诗歌的反复诵读，使得对书中的要义有了越来越深刻的理解；也正是通过一次次的接触、了解来对一个人有深入全面的了解。这就是重复的力量。

很多时候，我们发现要去完成心中的一个或大或小的目标的时候，会觉得困难。可是，我们来看一个婴儿的成长，从出生到两三岁这个阶段，它完成了翻天覆地的转变。从喝奶到全面接受各种各样的食物，从二便失禁到自己如厕，从完全的睡眠状态到各种技能的掌握，从只躺着手舞足蹈到各种运动能力的基本协调，从哇哇大哭到能说会道，这两三年的成长是多么激动人心啊。而这伟大的变化就来自于对最简单行为的重复，成千上万次的重复，不厌其烦的重复。如果我们能保持这一份重复的力量，那么我们依然可以在成年后完成令人激动人心的目标。

一切，没有那么困难，当你觉得困难的时候，便看看婴孩吧！毕竟，

我们都经历过那个时候，我们都拥有过那一份力量。



另外，很多人静坐或冥想的时候，思绪纷飞，怎么也解决不了。其实方法也很简单，便如这婴儿般不带情绪没有目的地反复练习即可。念头来了就来了，走了就走了，情绪来了就来了，保持觉知、静静观察，然后情绪就走了，而我们所要做的就是持续地重复练习，直到能静住当下。

☆ 婴儿——突破舒适圈，面对未知

子宫是婴儿的舒适圈，婴儿从子宫来到外界，面对着人生中最大的一次变革及未知。要经历怎样的产程，外面的世界是什么样的，离开子宫和羊水，第一次啼哭，第一次被拥抱，第一次被清洗，第一次喝奶，第一次消化奶水并排泄……如此种种，我们随后的人生中，还有什么能超过这一次的突破呢？

当我们畏惧苦难或未知的时候，不妨想想，我们初来人间，便如此勇敢与坚强，我们甚至不知何为恐惧，正是这份无知无畏带着我们来到了人间，完成了这一巨大的转变。

☆ 婴儿——解决问题

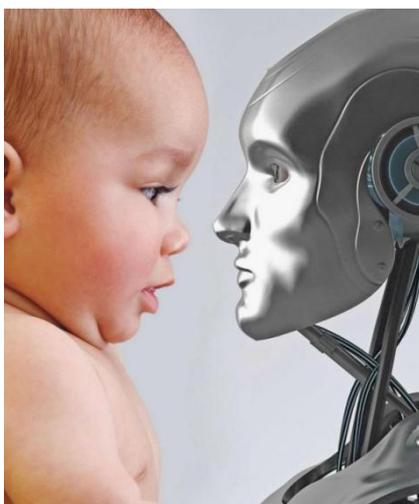
世界是变化的，没有什么是一成不变的。问题也是，总能解决，或者

变好，或者变坏。

婴儿胀气或肠绞痛的时候，通过啼哭引来看护者的注意。如果看护者对此有一定的了解并能为婴儿提供一些帮助，按摩、热敷、排气操、排气油等等，那么问题便得到解决或一定程度的缓解；如果婴儿没有这份幸运那怎么办呢？

通过啼哭、增加腹部压力、反复踢腿、顶肚子、扭身体，这一系列运动来排气；同时由于胀气食欲减低，减少了进食，则胀气来源也减少，一段时间之后也会解决。此外，婴儿不断成长，肠道也会越来越完善，也是自行解决问题的方法。

所以，出现问题，没什么好害怕的，总能解决，或者变好，或者变坏。变坏也是解决的方法之一。通过变坏，形成新的问题，然后或者变好或者变坏。我们要做的便是做自己能做的，其他的别多想，因为世界不会如你所“想”，更不会被你掌控。



11.细雨细说：能婴儿乎

◇ 婴儿之重复的力量

“每个婴儿在能抬头、翻身、坐爬行走前在清醒时甚至睡眠中都会重复地手舞足蹈，有时候看上去像扮戏一样。西方医学认为这是由于大脑神经尚未发育不完全时，不足以控制自己的四肢而导致的，是这种天然的无意识的不受控的重复运动使得婴儿的肌肉得到了锻炼，当肌肉与筋腱的强度与力度到达一定程度的时候便可以支持婴儿完成更加复杂的运动。”

细雨：

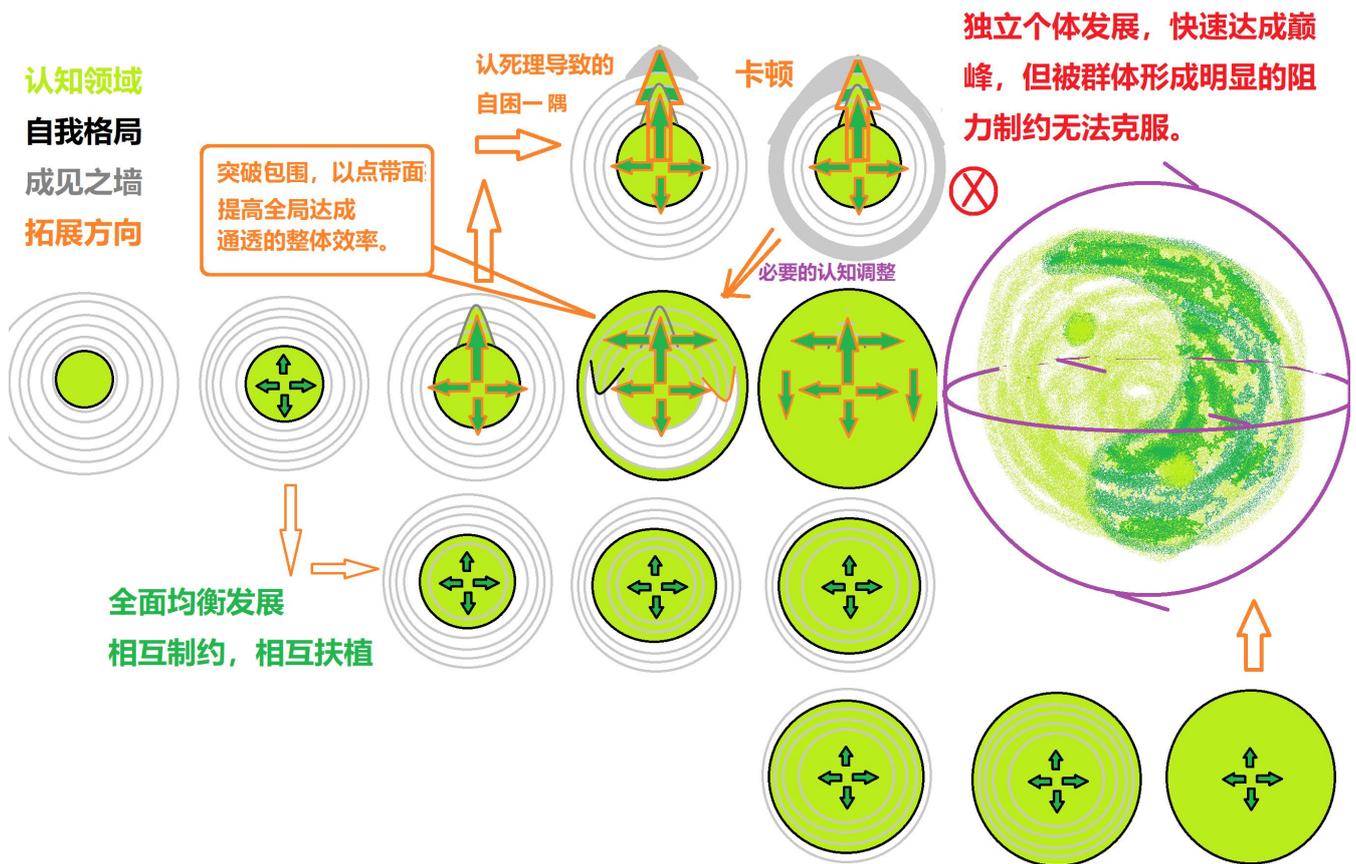
而从灵性的视角上看，就好像是第一次穿上了笨重的宇航服的宇航员，开始在模拟仓中锻炼自己在失重环境内的运动协调性一样，当身体醒时，小我脑意识主宰自发的反馈活动，吃、玩、互动；而当“睡着”后，灵魂的意识接手过载具的支配权来锻炼自己运用这肉身的实际能力，这就是重复带来的技能的力量。人生中也有很多类似的重复，叫做肌肉记忆、直觉反射。

老话说“读书百遍其义自见”，“路遥知马力日久见人心”，这是重复带来的受益吗？从表面上看无疑是的。但内在核心里却有着其它的什么在运作着，不然经文复读机肯定比人先成佛。你肯定说我抬杠，读经机无脑读经怎能成开悟呢？这就说到点上了。是的，这里的核心不是重复，而是有所思，很关注地长时间思考同一个问题，旁征侧引

地获得不断的启迪，最终通透了真实意。这与肌肉记忆的条件反射不同，而是认知在专注的灌溉下得到了长足的增进。

一个人的注意力、精力即能量与意识焦点集合在哪一个面向上，哪一个面向就会开始成长与扩展。无脑的重复不是有思的专注。制心一处，无事不办。意识在宏观上是渴望全局的通透平衡的，而在单一个体的独立面向上是渴望有所专精特长的，不然一无是处何用之有？鸡肋之才普世皆同，谈何扩展觉知领悟？矛刺一条线，刀劈一大片，短的灵活，长的勇猛，不当说哪个的是非，都有其妙用之处。都是工具，而不可执其一而成痴魔，又不可十八般兵器一无所长，这左右间的平衡就是智慧的取舍之度。可从一门专精而入道，但避免因专精而自困其门，失了最后的融通之能。不得融通之妙，莫说已明其法。

对一本书、一段经文、一段诗歌的反复诵读，使得对书中的要义有了越来越深刻的理解，是知、证、参、悟、证、参、悟的循环递进；是我知、我明、我是、如是的成长过程；是对其固有内容理解的逐步加深；是对自我固有认知扭曲和成见的逐层破立。也正是通过一次次的接触、了解来对一个人、一个国家、一个文明、一个理念，乃至真实的自我有了深入而全面的真实了解。这就是重复时的力量。



上图文字：

认知领域、自我格局、成见之墙、拓展方向。

独立个体发展，快速达成巅峰，但被群体形成的明显阻力制约，无法克服。

认死理导致的自困一隅、卡顿、必要的认知调整

突破包围，以点带面，提高全局达成通透的整体效率

全面均衡发展，相互制约，相互扶植

“很多时候，我们发现要去完成心中的一个或大或小的目标的时候，会觉得困难。可当我们在观察婴儿的成长时，从其诞生时的哇哇啼哭到两三岁小大人般地审视这个世界，它完成了翻天覆地的转变。从喝奶到全面接受各种各样的食物，从二便失禁到自己如厕，从完全的睡眠状态到各种技能的掌握，从只躺着手舞足蹈到各种运动精准协调，从哇哇大哭到能说会道，这两三年的成长是多么让人惊叹造化之妙、

激动人心啊！”

细雨：

这伟大的变化就来自于对自身与这个世界的不懈探索、反复实践，跟随着原始的热忱而无所顾忌地尝试与扩展。最简单行为的重复，成千上万次的重复，不厌其烦的重复成就了看似不可能的奇迹。如果我们能保持这一份跟随热忱、不框架定义自己、不成见畏惧世界的童心，那我们依然可以在成年后完成令人激动人心的目标与成就。

“一切，没有那么困难。当你觉得困难的时候，便看看婴孩吧！”

细雨：

细雨社 www.xiyushe.org

是什么在限制了自己？是自己对自己固有状态的所谓经验：我就是这样的，这个方面我很弱，这个我做不来，以前我尝试过，失败了……

不要把自己困居在惯性的成见中，你在改变、在扬升自己的频率、认知，能力、能量。尝试，再尝试；拓展，再拓展。卡顿了，就变通。毕竟我们都平等地来自万有的大同，也最终达成万有的通达，我们都拥有同样的能力，只是探索的面向各有所长。

“另外，很多人静坐或冥想的时候思绪纷飞，怎么也解决不了。其实方法也很简单，便如这婴儿般不带情绪没有目的地反复练习即可。念头来了就来了，走了就走了，情绪来了就来了，保持觉知、静静观察，

然后情绪就走了，而我们所要做的就是持续地重复练习，直到能静住当下。”

细雨：

如来（印度梵语：Tathāgata），音译为多陀阿伽陀，佛的十大称号之一。tatha 意思是“如”，agata 意思是“来”。

如指真如，含两层意思：凭借真如之道，通过努力，不断累积善因，最终领悟真实意，故名如来，也就是真身如来；后通过介绍真如之道，使众生增长智慧、消除烦恼、获取利益，故名如来，也就是应身如来、法布施如来。

“无所从来，亦无所去，故名如来”。www.xiyushe.org

真如之道

大乘真见道之实证，即是证得第八识如来藏，能观其真而实的如如之自性，名为证真如；始生根本无分别智，同时证得本来自性清净涅槃。乃至证悟般若不退而继续进修之第七住位始住菩萨，转入相见道位中，历经第一大阿僧祇劫中三十分之二十有四的长劫修行，同时观行三界万法悉由此如来藏之妙真如性所生所显，证实《华严经》所说“三界唯心、万法唯识”正理；如是进修真如后得无分别智，终能具足现观非安立谛三品心而至十回向位满心，方始具足真如后得无分别智，相见道位功德至此圆满，然犹未入地。

安立谛具足观行之后发起初禅为验，证实已经成就慧解脱果；此时已能取证有余、无余涅槃，方得与初地心相应，而犹未名初地。而后再依十大愿起惑润生，发起继续受生于人间自度度他之无尽愿，不畏后世长劫生死众苦，于此十大无尽愿生起增上意乐而得入地，方得名为大乘见道之通达位，真入初地之入地心中，完成大乘见道位所应有之一切修证。此时已通达大乘见道位应证之真如全部内涵，圆满大乘见道通达位应有之无生法忍智慧，及慧解脱果与增上意乐，方证通达位之无生法忍果，方得名为始入初地心之菩萨。说法世间，传三界唯心、万法唯识。

(留惑润生，惑有三种：一种是见惑，一种是思惑，一种是尘沙惑。分为两条主要道路，或者三乘佛法，道路就是解脱道和菩提道，三乘就是声闻乘、缘觉乘和菩萨乘，前面两者是解脱道的，后面的是菩提道的。)

☆ 婴儿——突破舒适圈，面对未知

“子宫是婴儿的舒适圈，婴儿从子宫来到外界，面对着人生中最大的一次变革及未知。如果它认知子宫是生，那出生就是死，就好像我们认知离开这个世界就是死一般，或离开阴间为死。要经历怎样的产程，外面的世界是什么样的，离开子宫和羊水后，第一次啼哭后的喘息，第一次被拥抱碰触、第一次被清洗安抚，第一次吸吮乳汁，第一次消化奶水完成排泄……如此种种，我们随后的人生中，还有哪一天能如

此密集地达成这样密集的突破呢？”



细雨：

被生命之轮裹挟前进，却不设限地跟随渴望的自然然而然。

当我们畏惧苦难或未知的时候，不妨想想，我们初来人间，便如此勇敢与坚强，我们甚至不知何为恐惧——那是我们一生中最接近本真的自我心“灵”的一段时光。正是对美好的渴望带着我们来到了人间，开启与达成了这一系列巨大的冒险历程。

◇ “婴儿——解决问题”

细雨：

世界是在混沌无常中变化的，只有变是不变的，办法总比问题多，问题犹如一个个核心的点，而四面八方都是围绕着它的可能性。如果离得太近，满心满眼都是问题，顶在脑门上挥之不去，越往里钻问题就

越大，最后把自己都包裹了进去。

老话说“退一步海阔天空”，就是抽离的智慧，改变距离、改变视角就能变更视野，视野变革了，观念与办法也就出来了。问题还是那个问题，但你与它的距离决定了你感知可能性的能力。请相信高我不会给你铺衬你无法解决或无法达成的课业。高我和指导灵唯一没招的就是逻辑科学偏执狂，牛角尖里不出来的家伙，油盐不进，闭门造车。

“婴儿胀气或肠绞痛的时候，通过啼哭引来看护者的注意，如果看护者对此有一定的了解并能为婴儿提供一些帮助，按摩、热敷、排气操、排气油等等，那么问题便得到解决或一定程度的缓解，如果婴儿没有这份幸运那怎么办呢？”

细雨社 www.xiyushe.org

通过啼哭、增加腹部压力、反复踢腿、顶肚子、扭身体，这一系列运动来排气；同时由于胀气食欲减低，减少了进食，则胀气来源也减少，一段时间之后也会解决。此外，婴儿不断成长，肠道也会越来越完善，也是自行解决问题的方法。

所以，出现问题没什么好害怕的，总能解决，或者变好，或者变坏。变坏也是解决的方法之一。通过变坏，形成新的问题，然后或者变好或者变坏。我们要做的便是做自己能做的，其它的别想太多了，因为世界不会如你所“想”，更不会被你掌控。”

细雨：

世界一直以它自己的秩序在周转着。你的存在与否相关作为，对世界

很重要，也毫无实际意义。你没有出生时，世界是这个样子；你死亡后，世界还是这个样子。哪怕你用核弹把地球整个装修一遍，另一个时空中的地球继续着它的如是。就好像你在自己的单机游戏里，对着某处狂轰乱炸，修改得面目全非；另一台电脑打开后那地方分毫还是未变，只是你自己多了一个记忆素材，仅此而已。

另一方面，观察者的一瞥生成了这个世界，而你就是这个观察者，你的在意让世界存在，你的离去让这个世界消融在无限可能之海里。

世界上的众生都是你，但你不是这些众生，甚至都不是你自己。你不是你，你又只是你，就像自己不是我，他也不是他一般。他们就是你我，你是我，我也是你。当意识安住在无余涅槃时，谁又是谁呢？



12. 做道具的大公的寻“道”之路&

细雨细说：止与观/灵修中禅定与禅悟/洞见与洒脱

作者：大公

我叫大公，一个做道具的。

2019 的某一天，我脑海中突然没来由地浮现出了一个念头：我要“活”明白。自此开启了我的灵性觉醒……

寻“道”前传——道具之道

时间倒回到 2009 年，我带领我们动漫社去参加 cosplay 全国总决赛。

我平时喜欢做手工，因此我成了道具部长，可那时还不会做专业的道具。那时网上没有什么道具的教程，我就自己瞎琢磨折腾呗！找各种工地的废料，把能联想到的灵感都拼凑出来。虽毫无章法，但做出来的东西让旁人啧啧称奇，赞叹：“对！就是这个味儿！”

就这样闷头瞎折腾，根本不画精确图纸、工具只用剪刀，压根做不到左右平衡对称等细节完美。由于没人教，自己闭门造车三年磨一剑，虽然不工整，但是却透露着满满的原始的灵气。最后就连毕业设计也是系主任特批的道具制作。

毕业后我决定自己开道具工作室，这下要进军职业选手组，自然也就开始注意工整了。有意识地去找道具高手请教，并且为了改掉粗糙的“陋习”，刻意给自己规定工具和手法。做出来的东西自然是工整了一点，但仍然散发着一股子“邪邪的”灵气。

由于越来越“职业”，我逐渐萌生出一种匠心信念：“肯定有一种方法能完美地做出所有道具！”

于是我越来越多地思考和实践各种技法和套路，每次想到了就立马记录下来然后去实践。



渐渐地形成和确定出了“大公“套路——独家的计算心法、放样公式和打版法，材料的选择与应用也越来越趋成熟稳定，固定了下来。

流程的熟练有效地提高了制作的速度，工整度也有了质的飞跃。我开始寻觅“大公万能套路”周边的那些“万能技法”，尝试研发出能举一反三、一通百通的一种技法流派。

也正是在这个时期，我自己的技法多样性爆炸式地增长。

我对此并不满意，因为这些都不是我所寻找的“万能的通达大法”。那时我还不知道我在找寻什么，只是影影绰绰地感觉到一种未知的召唤与大致的方向。现在想来，那是“道”心所向。

随着时间的推移，我自认为找到了“万能的通达大法”，但仍然无法达成泥胚表面的光滑。

有一天，我哥们儿来工作室玩，他是做陶瓷的，我请教了他泥塑光滑处理的问题，他就说了一个字：刮。“刮……就没了？”“没了。”

其实当时的我对这样的回答并不以为然，甚至觉得他在骗我或者吹牛。后来明白，“真经”就一句。



2015年，我去剧组帮朋友忙，面对庞大的道具量以及全部要求高精和表面光滑，我直接堕入了打磨地狱。我的基本功得到了地狱级的锻炼，但在面对做泥塑光滑表面的时候依然被难住了。朋友说：“好弄……”结果他搞得繁杂无比，我看得云里雾里，最后发现还没我处理得好呢！这时我想起了我哥们儿说的“刮”，静下心来，真的处理得比以前平整多了！我第一次意识到“笨”办法有可能才是最佳选项！

剧组对主角道具美观度要求得相当严格，导致我之前的“万能套路”在这里不适用了。于是我想到了“笨办法”，意外地好用！

从剧组回去后，我对之前的“万能套路”产生了极大的动摇，自此彻底放下了以前“聪明”的套路，开始尝试用“笨”方法去做出更美观的型体。

只可惜从标准性套路流程败北的我又陷入了笨拙的对规整之唯美的偏执，在自我设立的条条框框中被自己束缚住了灵气的自由灵动，造出来的都是美丽的死物，少了说不出来的人气。就好像路边的美食少了那份锅火气。



随着用笨办法总结出越来越多的“扎实套路”，我逐渐总结出了自己的道具理论系统，并且机缘巧合下开始出教程书、发布实用性极强的教学教程，但我总觉得还有什么没搞明白，我要找到道具之“道”。

找到道具之“道”

2019年夏天坐游轮去日本玩，船里娱乐项目是乘客的天堂，但在船舷对着大海发呆却是我的净土。就这样看着波涛起伏的大海、近处的小浪花、中景的海水小丘、远处如山的海浪隆起，都是一起一伏……海水凹陷处色深，隆起处色浅，永远地明暗相依……突然我脑子里迸发出一点灵光，顿悟下明了了道具之“道”亦是如此。

然后我所有的道具知识储备在脑子里快速播放如炸裂一样，型体、配色、做旧等等技法和套路高速地相互串联形成一个矩阵，然后矩阵不断合并、精简、坍塌，在坍塌的终点我看到了——☯太极阴阳。型体必须有起伏才会自然美观，颜色只有明暗冷暖相依才会自然，材质唯有粗细结合才会有质感。越自然越没有违和感，道法自然！

这些年心中的套路土崩瓦解，技法烟消云散。爆炸式狂喜后是内心的平静：我找到了。

兴趣使然，勿忘初心

从此之后有新人再问我怎么着手做道具，我的回答是：做自己最喜欢做的，自由去做。问：“那有什么套路技法呢？”答：“没有什么固定套路和技法，我教程上的那些也不是固定的，根据需要活学活用。”我终于明白了为什么佛不立文字，因为不想后人以经卷纲要，自困于成执。

绕了一个大圈居然又回到了原点，看似无为中浑然，又好像有了些许的不同。



这一路上磨练出的功底是相当扎实的。但过于扎实甚至僵化的制作习惯现在成了发挥自身灵性的束缚枷锁。就好像你想要爬上墙头需要有个梯子，但当你站在墙头上时，要是手里还紧握着那个梯子不放，那就什么也做不了，助益就成为了束缚。

最后发现，自己一件件穿戴好的猛士之铠甲、之长矛、之坚盾，却成为了妨碍自己行动的累赘，阻碍升华飞升无形之化境的壳窠。要想破茧成蝶，得自己一件件地放下，回归到自然的灵动中，跟随飘逸的本性而舞。

道具初期极其灵性但不好看，然后为了深入和完美再各种框住自己达

到“标准”。参悟道具之道后苦笑感叹一声“原来是这么回事”，再去把层层框拆掉。

道具之路十年，走了一个“大循环”，能参悟到这个大循环真的是任何办法、小聪明、傻事、急功近利、磕头碰脑都经历过了，才会无奈一笑“路就在脚下”，然后再去破除之前的框架，最后傻兮兮乐呵呵地再走上那条寻常的路，仅此而已。灵性之道的领悟何尝不是如此呢？

这一切正是应了我视频教程开篇的 Slogan：兴趣使然，勿忘初心。



12. 细雨细说：止与观/灵修中禅定与禅悟/洞见与洒脱

很多人冥想时思绪不断，又有人坠入无境虚无。在修行中有寻有伺，有所得有所执，那修行中要秉持着怎样的心态在有所为有所不为中找到那个度呢？

无思有念，一念相随为观。观见之事物为觉为知，知觉间思而生智。

但沉迷于观，欲观成痴，观见种种故事时，当真成迷，畏惧成魔，欢喜成癮，就都失了观的意义。意义一词常被提起，却多被扭曲为有所得。

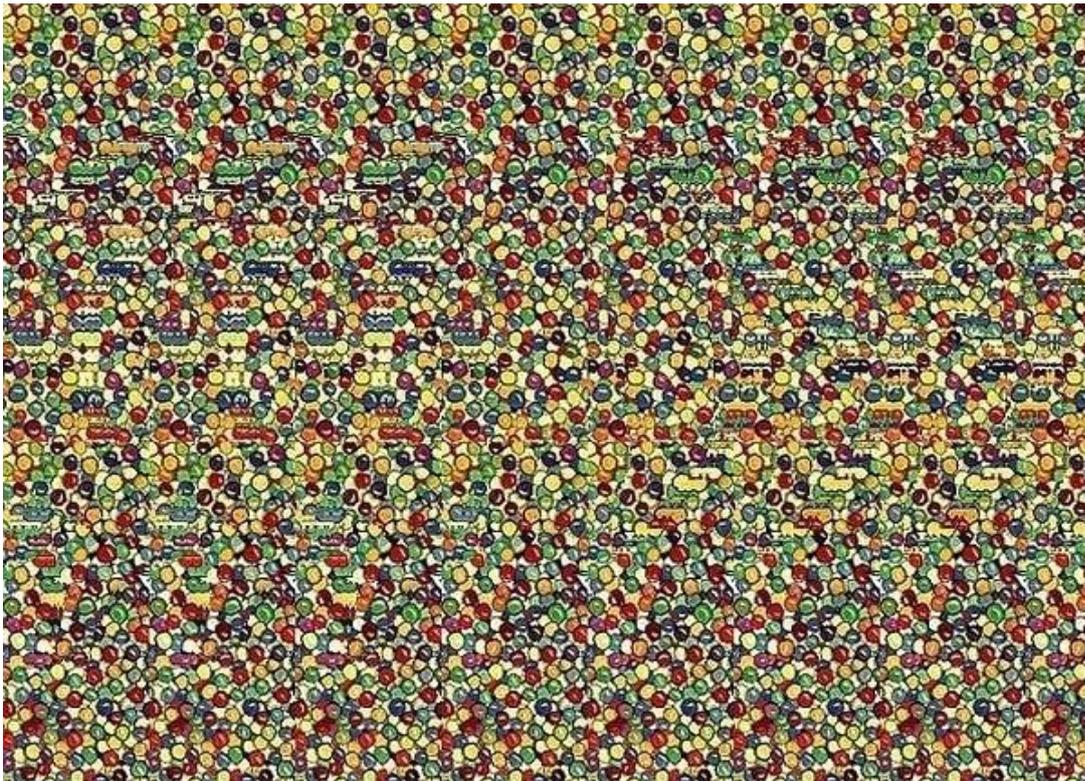
仿佛做事做人找不到意义，就怎么都没了意思。进而连意思一词也跟着扭曲了。

意 思

意义本为正心为义，不左右而居中正为义。“意”字立日心，本指心上有昊日当空。古人内观时见意识之大光明尤胜于太阳，浩浩然悬于明堂（映堂，后叫做“印堂”）。知性于此出生可观见万有生灭法，故立“士”之心，为志气。立志守明堂之光，常照己心而行有义，故生一字为“意”表志。意之识，为意识。意之念，为意念。意之思，为意思。

意之为意义。可见意义不是收获了什么知见领悟或有形无形的好处，而是信念、心念中的自性之大光明照见五蕴皆空而行立有度。对意的思是小我唤醒灵魂连接高我的过程。而“意思”是灵魂搜集人生历程中的素材，经过观察、品悟蒸馏萃取出精华，点滴间凝聚出智慧的过程。“意”字表明了身心灵三合的激活状态。

在意，是一种普遍的生活状态，指用心的观察与思考。而观察与思考的过程就是识别的过程，识是了解明白懂得。意识就是身心灵对自己与自己所长、所处、所是、所求所想、所往的了解与理解程度。在此很多或说是绝大多数人对身即自身的这六个面向是有所察觉与了解的，但对小我之心、灵魂之灵，乃至高我之蓝图就知之甚少。在意识的静观中，心、灵，与背后的蓝图，会从浓雾中显现出来，但它们又如裸眼 3D 画一般需要你用不同的视焦对准一个看似空无一物的焦点。



海豚戏水

当这些隐藏的信息被展示出来时，不要有强烈的情绪或小我逻辑，也别想着：我一定要记住它，好和他人诉说。大脑的重新上线会让意识的焦点从稳定的准确中脱离，而进入一个看似实相、但被逻辑扭曲了的故事版本中自我陶醉。在真实中有太多不逻辑的东西，不要怀疑那是扭曲，因为我们是生活在一个太过精致的保护中，而压根被隔离于纷杂的多元性，好让稚嫩的灵魂不会过早地在“社会”性的诡诈中崩溃成渣渣。

这里就又回到了开始时谈到的“止”。当你触及到纷杂的边际时，错落嘈杂的时空碎片蜂拥而至。就像你从某个禅定修所中出来，闹市的喧嚣扑面而来，嗡的一下把你包裹其间：人脚步寒暄的声音，车辆轮胎与喇叭和广播的声音，远处的警笛，近处的蝉鸣，铺面中灶火上的油噼啪，火焰呼呼，刺目的日光，闪烁的霓虹，人影憧憧。如果之前止心一处的功夫没到家，冒进如观，立刻就迷了，从红尘之迷恋落入色阶之迷恋，欲观、欲法、欲色、欲声、欲知，各种贪婪从对金钱、名声、美色、饮食上移转入欲色境中成痴成执。

知是一回事，痴迷就成了法执的心魔所障。这其中的度就在自己把握了。当然入魔也是一种宝贵的经验，没有被烫过怎么知道止呢？

思潮起落如斗转星移四季荣枯，本是自然之事，止于观。

止不是什么都不想的顽空状态，也不是执于非想，正法在非非想，但

又不能陷入非非想处。止是修行的第一步，其实就是开始对自身固有习气与业力的一脚刹车。现有观止，就是对自己的思想、行为、言辞、念头、倾向有个觉知的能力，然后知正知止。

观止后得定，什么是定呢？定不是坐着发呆一下午，而是安住的一种状态，让自己躁动的不安能静得下来。

止在何处呢？止于至善。这里的善，不是二分心里的善恶之善。善字的本意是恰当、妥当、合适的状态。不会太过也不至于不及，又是一个有度的弹性状态。天平可以有所摇摆，但摇摆的幅度太大，虽然平衡，也会消耗很多的时间与能量去等待平复。摇摆是动态的必然，但尽量只在中线左右小幅度地微调最好。就好像老司机开车一般，绝对不会在三条道上来回画龙。绝对的直线是没有的，但相对的直线却是最省油和安全的，不是吗？其实止于至善就是这样简单，尽量让自己的状态平稳、静安，言行举止有度，让自己自性之光常存高悬，日渐明亮。

禅定，禅是什么？禅那（梵语：dhyāna；巴利语：jhāna）：意译“思惟修”或“静虑”，略称为“禅”。禅那是心进入不散乱的定境，故常合称为“禅定”，是六波罗蜜之一。按《大毘婆沙论》，“若能正观坚固难坏，相续久住，于所缘境长时注意而不舍者，名为静虑”，禅那（dhyāna）专指色界四禅，兼能“断结”与“正观”；三摩地（samādhi）则涵盖所有类型的定境。



禅悟，悟是什么？又在悟什么呢？但就禅字说，其字甚妙，表明一个人在祈祷。那祈祷，祷告的是什么呢？获得爱情，加官晋爵，长命百岁，万事如意？都不是。求这些的人只能去找鬼帮忙，因为高维意识体或佛陀、菩萨、罗汉、高我、指导灵都不会帮你养成外求外乞的习惯。这样的人自我意识与心灵都不会得到成长，只会变成巨婴，违背了灵魂的初心，甚至贪欲痴迷更盛。

这时看看“悟”字，吾之一心，为悟。原来禅悟一词的意思就是这样的简单。我在祷告找到我自己的心啊！心是一个物词，心不在外，不在内，不在心。心就是念头。

何为念头呢？今心为念，就是当下心。意识中的各种纷杂的千头万绪就是念头。

如何降服其心呢？观照它。

前面说过了观，那照呢？还记得“意”字吧？对了，就是用映堂之灵光照着心，让一切都无所遁形、清清楚楚、明明白白的。

知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。

物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。

能够知其所止，止于至善，然后意志才有定力；

意志有了定力，然后心才能静下来，不会妄动；

能做到心不妄动，然后才能安于处境随遇而安；

能够随遇而安，然后才能处事精当、思虑周详；

能够思虑周详，才能到达至善的境界。

修行一道，在行，修的是观念。什么是观念？用灵感照着心，自己看着它，看它在搞什么花样。那行什么呢？知行合一的实践与跟随热忱的行践，积极地投入到生命中，用自己认知到的正法与正念证自己的行，然后观自己遇事后的习气与状态有了哪些的调整，还有哪些是偏激的。思考的过程就是悟。证悟是循环递进的关系。天道不在庙堂，不在山洞，不在市井，不在天堂，在人心。

天道为公，就是天地对万物平等，各自都有自己的生灭往复，接纳一切，以它本来的面目呈现出来，自然而然的就是最好的。不刻意地去左右什么，安然地顺遂着、观享着、赞叹着、感受着造物之神奇，纯然地成为一个如是的存有，便是止于至善了。

最后我希望每一个在用心感悟自性之灵光的朋友，在自己的阶梯上能

勇于和乐于分享自己的感悟与心得。

或许你的道理与体会并不是普世之真理，也未必是适合所有人的法门，但很多时候，只是一层窗户纸的事，就能困顿一个知性点很多年。

传递知性的经验与力量，无私地利益众生，爱这个世界和其间所有的生灵。



13.我可以是哥哥的“姐姐”——谈角色认同感&

细雨点评：学会改变自我意识锚定点

作者：小太阳

都说人生如戏，其实应该是戏如人生。艺术来源于生活，是生活的缩影。真正精彩的其实是生活，也是为什么大家喜欢看明星八卦，因为八卦比电影更真实更反转。随着时代的变化，这些细节也越来越多地被搬上大荧幕，大众接受度越来越多元化，社会角色也越来越复杂起来。同时，人们开始对自己的定位感到迷茫，因为角色认同感越来越丰富，由此带来的冲突感让人不知所措、焦虑郁闷。

那什么叫角色认同感呢？

我们在形形色色的世界里扮演着形形色色的角色：孩子、读者、家长、员工、老板、恋人等等。在没有网络的年代大家的生活都比较单一，不是不存在丰富性，而是不知道，因为你生活的圈子里的人都和你差不多。人以群分，顶多能从书里了解到一些生活以外的世界。

但如今在网络如此发达的时代里，你只要有一个观点投进网络，就会有许多支持、不支持的回响。在发出去之前你一直都觉得自己的观点理直气壮的，可看到评论就慌了：想得通的反思自己，想不通的就痛苦迷失。其实大可不必，是你在你自己认定的角色里太投入了。往往在自己焦虑不安的时候，是你把自己放在了弱势群体里，觉得自己需要被保护、自己没有力量感、自己很弱小，自己这角色是个受欺负的角色。

举个我小时候的例子。

我有个哥哥，大我七岁，和所有有两个孩子的家庭一样，我们俩喜欢打闹抢东西吃，每次基本上都是以我的哇哇大哭结束。爸爸妈妈会叫哥哥让着我（我也就更觉得自己是妹妹应该被保护），但是效果不好，哥哥虽然比我大可也是个十来岁的孩子。

忽然有一天，爸爸的一句话改变了我的心态，颠覆了我的认知。爸爸说：从今天开始你是姐姐，他是弟弟。我一下子不哭了，抹了抹眼泪说：哼，我是姐姐，不和他计较。

那一刻，爸爸直接把我从妹妹的角色里拉到姐姐的角色里。

这两个角色在心态上来看完全不一样：如果我觉得自己是妹妹，我就默认自己的弱小、需要被保护，哥哥过来吃我的东西就是欺负我。可当我把自己看成姐姐就完全不一样了——我是姐姐，是能量给予者，我的吃的可以和你分享，也不会觉得有被欺负的感受。

同样的事同样的人，只是自己给自己重设了心理角色，整件事的感受就不一样了。而且，当你有了这样良好的感受后，你就会越来越有力量。

那为什么你会把自己放在一个弱势群体的角色里呢？因为你的认知里出现了角色认同感。你把自己对号入座到某一个角色里。可这个角色是谁建立的？是你自己！你肯定要说了，我是妹妹，就是年纪小一点，年纪小就要被让着，可这又是谁定义的？是你自己！是你开始从你过去的经验里、你认识的人里、看过的电影小说里、从这个社会普遍的认知角度里、或是别人眼中的你找到自己的位置，并进入到这个角色里，开始演绎你的角色。

不是年纪小就是弱者，不是年纪老就是弱者，不是残疾人就是弱者，

在灵魂层面我们每一个灵魂都是独一无二而且完美的存在，只是选择的身体不一样罢了。每个人的灵魂功课不一样，需要在此生经验的生活也就不一样。只要你把自己放在强者的位置，你就是强大的。

13.细雨点评：学会改变自我意识锚定点

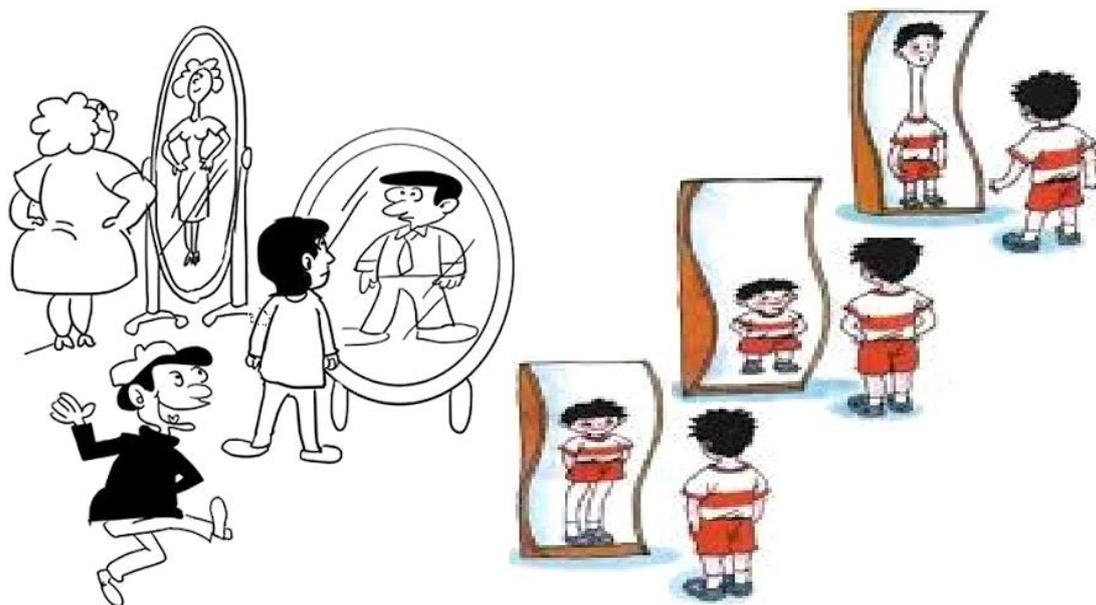
妹妹与姐姐的例子真是太好了。在人事物都一样的情况下，自我意识的视角因锚定点的不同，带来的信息与反馈的滤过也不同。自我定位的不同引发瞬间跳线，跳线后“视”界也因此不同了。

就好像在哈哈镜中看自己，怎么都别扭、摆什么姿势都无法带来本质的改变时，这“对镜”、“入境”的心自困当中。这时远近观点解决不了问题，需要左右的摇摆带来视角的变更。往旁边跨一步，一切都不同了起来。

镜子是不会动的，能动的只有自己。首先要认知到自己的能动性，然后肯定问题出在自己身上，与镜境无关，进而肯动起来。

当从不同扭曲的镜面前走了一圈后又回到原点时，还是那个自己，还是那面镜子，还是那个扭曲，却少了“当真”的心。因为镜中扭曲了的自己并非本真的自己，只是镜境而已。那是给他人提供助缘的自己、是给自己启迪的自己。那扭曲也不再是丑陋，而是开心——因为它的启迪，本尊聪明了、明白了、通透了；因为它，路人笑了，但那笑不

再被理解成讥讽，而是开怀，是彼此爱的默契。



自嘲是智者的盾，嘲讽是愚者的矛，智慧源自见识后的思考，愚钝源于无知的高傲，高傲始于成见之井中的狭隘认知。

上图文字：

自嘲是智者的盾，嘲讽是愚者的矛，

智慧源自见识后的思考，愚钝源于无知的高傲，

高傲始于成见之井中的狭隘认知。

14.拥抱过去的自己&

细雨细说：过去与当下的清理和融通

作者：Guada

这几天精神有点恍惚，因为头部又开始紧绷了。我知道紧绷的原因是什么，是对期待的结果的恐惧。这段时间我表面上看起来平静，内心却用自己的“理智”去规划自己的未来。不过我每天仍然坚持做“感受自己的感觉基调”的练习。

今天我早晨四点多就醒了（昨晚十一点多睡下的），醒来之后吃了个橘子，点了蜡烛写字。没开窗户，但是蜡烛的火苗跳动得异常剧烈，往常都是安安静静烧着的。我继续写字，做了一会儿封面，实在想不出来怎么做的时候，就自己平静一会儿，然后再继续做。

因为起得太早，上午都有些恍惚，没怎么动，中午也不饿，吃了几粒核桃，然后开始做感觉基调的练习。

好像是前几天看的和听的东西让我的身体产生了反应，比如 Mike 老师关于“爱自己”的谈话，群友分享的自己的情感经历，还有因为整理视频封面重新看的一些细雨老师写的内容，还有我自己的，我自己过去很不愉快的、从未和其他人分享过的回忆的浮现。

刚开始没一会儿，我的眼前突然出现了初中时的自己，留着绒乎乎的娃娃头，我抱着她，对她说：没事了，没事了，一切都会好的，你看看现在的你，早就做出了你想都没有想到的事情，如果害怕，就继续抱着我，你放心，以后你不会再被这些问题折磨了。

我能感觉到她的气味，也有真实的触感，多可爱的小白团子，我摸着她的头，突然对她重复：“我爱你”，“我爱你”，“谢谢”，“谢谢”。

紧接着，高中时的我也过来了，和之前一模一样，我也抱着她，对她重复着同样的话。

早年经历那些事情的时候，自己以为没有什么，甚至没有感觉。结果后来一直积压，经常处于应激反应之下，身体出现了症状，才知道我的内部存了多少创伤。

有趣的是，以前的时候，我实在不知道该怎么办的时候，我就会感受到来自年长的我的目光和话语。一次是六十五岁，一次是三十多岁。不知道现在，某个时间线上的小孩，会不会感受到二十四岁的我的拥抱和话语。

细雨社 www.xiyushe.org

我也突然对自己产生了一种深深的欣赏和感恩，没有任何条件的。然后就哭了，哭完之后整个人畅快了很多，虽然紧绷感依然存在，但那块土已经被铲了一些了，剩下的还等我继续挖。这个感觉已经快十年了，它让我日常能做的事的体量，直接减少了一半，即便是这样，我也做了很多。并且，我也体会到了“只是存在”的意义。

附：

我的头部紧绷问题是从 2012 年开始的，集中在头部下侧区域，耳朵后面也很紧绷。

感觉就像有人在背后压着脑袋一样。2011 年的时候我自己去外地上学，中间经历了一些校园欺凌，当时家里的状况也不好，自己给自己的压

力也很大，不得已晚上喝安眠药、白天喝咖啡过来的，并且记不住任何东西。

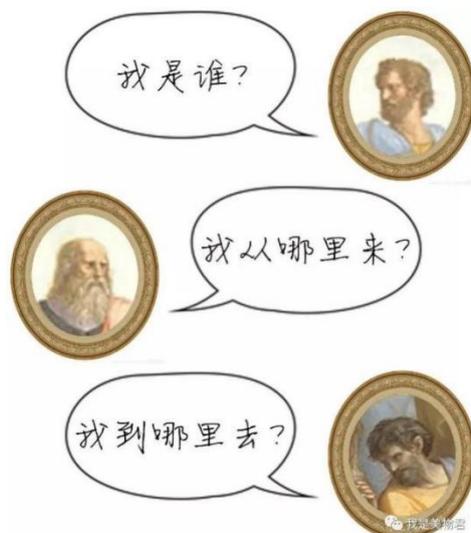
身体也容易起应激反应，很容易有压力、担忧、恐惧。状况来临时，头后面紧绷得更加厉害，我很明白是我的小我在叫嚣，但是我没法控制，只能尽可能安抚它。

2019年的时候因为身心分离，长期匮乏感，工作压力大也不喜欢，身上开始起麻疹，走不动路，提不起精神，动不动就想哭，赶紧请假回国看医生，因为假期太短了只能开了些精神类药再飞回去，19年年底辞职。

14.细雨细说：过去与当下的清理和融通

细雨社 www.xiyushe.org

接纳当下的自己，以其本来的面目接纳这个世界和其中的他人，是一个艰辛的功课，也是我们可以让自己坚实地站起来的心灵地基。当自己的意识挣扎着站了起来后，你的着眼点也随之提高了很多，视界立时更宽阔了。



这时会开始面临与思考哲学三问：我是谁，从哪儿来，到哪儿去。

我是谁？第一步是从肉身是我的认知上剥离。找到与认识、甚至可以与自己的自我意识达成共识，并展开合作，进而对意识的源头展开递进的探索，找到自己的娘家、自己的本真。关注来自高维的直接领导，并肯臣服与跟随于这样的引领。

基于我们的习惯性认知，想要知道自己所处的位置，首先要能找到参照物进行坐标的比对。观察自己人生一路走来的轨迹是最好的方式。总结、归纳、清理内在遗留的创伤和尘封的疤痕，达成自我内在的融通，是达成意识清明的关键。

历史事件过去了，但其影响力的涟漪与带来的认知扭曲隐藏在没有整合的思想、没有达成的习题中，并时刻影响着当下与日后的自己人生轨迹。我们被两点形成的线束缚在自己认知惯性的预期里，过去与当下的清理和融通让自身可以有机会摆脱固有习气与业力的纠缠，让已然坍塌成记忆的“事实”再一次鲜活起来，变成随机可重塑的量子态。这是激活更广袤未来的绝佳方式。



就好像古代兵器中的长枪，枪刺一条线，双手拿枪时，前手即当下，后手管变化。两手都灵活，枪花处处开。当盘活了自己的当下后，又彻底解放出过往记忆里的卡顿和僵直，那未来才能有能力和能量尽情地绽放。

很多人说，我道行还浅，看不到也听不到甚至感受不到自己高我的连接。其实你就是自己的高我，当你肯去帮助过往时空中的自己，并养成这个习惯与技巧，日后即那个所谓未来中的你才能有如此的意愿与能力返回来如此地帮助今日的你。

记住，是你形成了你的高我，是你形成了日后那个回来帮助你的守护灵。

细雨社 www.xiyushe.org

都是你，都不是你。时空中过去、现在、将来是一体的，任何一个点做出改变都会相互涟漪，而当下就是威力点。



15. 回顾与融通的案例：直面那个受伤的少女&

细雨点评：你可以成为父母的榜样

作者：初心

昨晚又做了一次回顾与融通：放空逻辑，让自己最不堪与挂怀的记忆浮出来。那些难堪伤痛的瞬间是我在日常时候东躲西藏、能逃避就绝不面对的记忆碎片。在大脑掌控全局的时候，逻辑常常骗自己“我已经释怀、我根本不在乎”，从而刻意地忽略它们；而冥想时，它们悉数浮出水面——

8岁时，我上小学，过年时爸爸从别的城市工作回来，给我和哥哥买了新衣服。初一那天我穿上新衣服，准备去给外公外婆拜年。爸爸忽然把我叫到一边，问我是不是偷了他的钱，我否认，告诉他：我拿到压岁钱了，不用偷也有钱。爸爸不依不饶，就是不相信我。他把我的新衣服脱掉，说：小偷不配穿新衣服。他凶极了，如果不是年初一，我跑不了一顿打。我百口莫辩，穿着旧衣服，伤心极了。在外婆家时，爸爸发现他的口袋破了，钱其实掉到衣服的内衬里，根本没丢。他在大家面前硬把我抱到他腿上，说他错怪我了、我再闹别扭就是我的不对了。我嘴上说原谅他，心里反感极了。

那年我12岁，妈妈还经营着一间餐馆。一个来店里做酒的销售的男孩子比我大几岁，在餐厅的大堂里我们聊了起来。他讲了一个笑话十分好笑，我调侃了他几句，他作势要起来抓我，我们嬉笑地围着茶几追逐起来。玩的正开心时，一个火辣的巴掌甩在了我脸上，是我爸。我不明所以，捂着脸问他为什么这么对我，他作势又要打我：谁准你

和男生动手动脚！我脑海里一片茫然，我们完全没有身体接触，只是一个玩笑，为什么在人来人往的大堂弄出那么大的动静？男孩吓呆了，他灰溜溜地离开。我难堪极了、困惑极了，只剩下对父亲的恨。



这种不分场合的羞辱在我的童年简直数不胜数，当着同学的面打我就发生过好几次。在学校我被孤立，她们说：你爸爸好恐怖，我们不想惹麻烦。

细雨社 www.xiyushe.org

还是12岁这年，学校有个素未谋面的高年级男生喜欢我，画了许多画给我，其中有一幅是一个女孩捧了一堆书画，灿烂地笑着，旁边还写了一首诗，他说这是他眼中的我。

我收到的时候惊呆了，因为我学习成绩不好，妈妈常说我连她同事女儿脚上的皴都比不上。学校的女孩也因为怕和我玩，孤立我。这个男孩好像一束光照亮了我，原来在有些人的眼中，我不差。

男孩告诉我他的父母是医生，一年到头都很忙，他很孤单。我的妈妈经营着餐馆，还有一份公务员的工作。爸爸在我记事起就在别的城市工作，他回家的时候就是家里灾难暴风雨的开始。我常常希望爸爸不要回家，我和男孩一样孤单。我们常常写信给彼此，互诉衷肠，我们从来没有越过红线半步，顶多就是没人的时候偷偷地牵一会儿手。

有一天我们放学回家的路上走在一起被哥哥看见了，哥哥添油加醋地告诉爸爸，这成为了我人生最黑暗的一晚。他们来我房间翻箱倒柜，把信都拿出来，当做处决我的证据，我害怕极了。爸爸先是给了我几耳光，告诉我我有多不知廉耻，然后不停地把我举起来摔在地上和床上，最后取下皮带抽我。他让我把衣服脱光，站到街上去，我宁死不从。他不停地辱骂我，说他知道几个按摩院，明天他就把我卖去那里让男人玩弄，反正我就是个淫荡不堪的婊子，我应该去属于我的地方：妓院。

辱骂的话不绝于耳，作为一个不谙世事的小孩，真的听不懂，什么是淫荡？按摩院又是干嘛的？身体上的痛我完全不记得了，记得的是，活着真的没什么意思，因为屈辱至极。第二天爸爸表现得什么都没发生——我们家有一个规矩，挨完打必须笑脸相迎，拉着个脸在餐桌上吃饭，那是在再找打。

有一年年夜饭，妈妈做了九道菜，因为炖了鸡汤不想做红烧兔子，爸爸把妈妈按在地上疯狂地拳打脚踢。又有一年年夜饭，爸爸把电视机砸了。又有一年过年，茶几砸了，爆竹声响时，我们在全力清扫满屋狼藉。最可怕的是每年都还要去给家家亲戚拜年，上演父慈子孝、阖家团圆的戏码。奥斯卡真该颁奖给我们一家人。

这样的事情太多了，每每想起就泪流满面。在学习武志红的一些理论后，发现父亲就是全能自恋的极致产物，所有不听从他的人都要被毁灭。我这些年一直在修复与父亲的关系，其实心中从未原谅过他。

我站在高处看着这一切发生：一个女孩，一个男孩，一个中年男人。

女孩和男孩变成了两个镜面光球，他们发着光，渴望在彼此的映照下看到自己，照亮自己。这种渴望是那么的纯粹，如此单纯又美好，和性无关。中年男人在商场应酬打拼多年，带着他的滤镜看着男孩和女孩，一切都扭曲了。

我应该从中学到的是什么呢？这出戏为什么而演呢？

如果14岁以前的一切都是为了设定我的基础频率，我该如何打破这束缚呢？恨显然只会把我带向深渊里，那如何改变角度去思考积极的面向呢？

如果父亲不是这样，我不会在14岁就坚决地选择住校生活、16岁独自去杭州求学、18岁广州读大学、20岁出国。每一段逐步逃离的经历都磨砺了我自己。在往昔同学们都选择本地高中大学的时候，我义无反顾地选择了未知的旅途。江西的小县城到伦敦，这是父亲给我的动力。在异国他乡面对学业压力或是勤工俭学端盘子的时候，我想的是如何在这里做更多不同的尝试，站稳脚跟。所有的苦都不算什么，不然卷铺盖回家，那就太可怕了。我可没有温暖的港湾。

在选择婚姻对象的时候，我没有以物质条件为首要标准。爸爸从商多年，有钱，但妈妈从来就不开心，生活也没有品质。品行和脾气、家庭和教育背景、疼不疼人、能不能好好沟通是我最看重的。如何不要像父母的婚姻一样憎恨彼此？如何不重蹈覆辙？高我的方法是让父母演给你看，这应该足够刻骨铭心了吧？

过度能干精明的妈妈会惯出一个葛优瘫的爸爸，让爸爸亲手开个冰箱拿水简直是罪过，干脆端到嘴边得了。所以当我发现老公把地板拖得不是那么干净的时候，我还是拍手叫好一通夸，更不会在公婆面前逞

强当什么好媳妇，因为妈妈这辈子唯一的慰藉就是别人说她能干，能干就得什么都干。在家庭分工上如何平衡？什么都不做也做不好，老公累得心里不平衡；大包大揽图好名声，老公做甩手掌柜。

最有趣的是，接触灵性的小伙伴们大多都抑郁过，我也是其中之一。不到谷底如何反弹，那要感谢把你拉到谷底的人吗？

一出出一幕幕，为的是演给我看，成就今天的我。极端限制的目的是为了突破，温吞水里怎么能激发出潜能。这一刻我懂了，法喜充斥在心间，我不禁苦笑，又感叹高我的智慧。第一次明白为什么要感激在我生命里扮演坏人的这些“演员”们。我可以不成器地日日抑郁，也可以勇敢地直面过去，反复地反思、揣摩高我的苦心。

心中的不甘与如果还未完全平复，我还有很长的路要走，但是思维上的突破让我有勇气和信心继续前行，心里有太多感恩。



15.细雨点评：你可以成为父母的榜样

或许小小年纪的我，还不能知道我要成为怎样的一个人，但我却已明确地知道，我不想成为一个怎样的人。

我不知道命运要把我带往何方，但深刻的变革是我内在的渴望。一切以爱为名的扭曲与用道德绑架着的爱让我深深地对人性绝望过，也燃起了我对爱的渴望。在最扭曲的爱中，我被迫地学会了什么才是爱的真谛与怎么去爱；没有温度的家让我懂得了家的温暖有多重要；没有育儿技巧的父母却教会了我应该如何呵护自己的孩子。

或许每一对年轻的父母都没有做好准备就在自己的天地里坐上了王座，宣扬着权威，用最荒蛮的方式去治理自己的家园。

有些苗芽在巨石下扭曲甚至枯萎，有些则倔强地在风雨的石缝中屹立成才。在心理学上存在一个持续了三十年的争论：童年的心理阴影是成年后患者的梦魇还是其成功的助益。两种证据都在临床上可以得到证明。

或许拙劣的榜样与压抑的童年确实摧毁了大批的童心，但不可否认，生活的选择权始终都在每一个人的自己的手里。把一切都推脱给悲催的童年和蛮横的父母确实是一种自我失败时推卸责任的好方法——因为我有内在创伤，因为我匮乏良好的榜样，因为我内心空虚、满是匮乏。

有些人在恨中看见了爱，有些人在绝望中看到了希望，有些人在不要如何中学到了要如何。以失败为师是进取的捷径，但也有趴在苦难中再也无力爬起的，破罐破摔。或许没有一种因果存在着必然，选择权始终在自己的手上，选择成为命运的奴隶还是自己的英雄，一生的路径或许只源于一念之差。

认知改变视角，视角变更觉受，觉受塑造记忆，记忆构成我的世界。

对于父母与童年，是我自己选的，好吧，那时或许我高估了自己，但是今天的我可以自豪地说：我交出了我的答卷，我做到了我能做的，而成绩远比及格要优秀很多。而我知道：当最后交卷的时候，我会是那个最优秀的。

细雨社 www.xiyushe.org

爸妈，你们没能给我一个临摹的榜样，那我就给你们一个榜样——婚姻可以这样经营，孩子可以这样去爱。看着吧，学着吧！这次或许有些晚了，但我相信下次你们能做得更好。



16.十九年前的“看见”在十九年后精准应验

——细雨亲身经历分享

今天我要讲述一个真实的故事。

这是在最近几年中对我冲击最大的事件。

去年夏天的一个午后，我接到了一封挂号信。发信的地址是一个疗养院，我随手把它放在办公桌上，以为又是广告推送没有在意。

几天后接到一个电话，一个中年女人在电话里很急切地问我，对她的问题有何见解？言谈中，她好像很熟悉我，但我却无法想起她是谁。

她语速急切而内容纷杂，大意是，杀了人，警察抓走了她孩子。

前几天那封信是她发给我的，里面包含着极其重要的事情细节，而这事情还与我有重大关系，并且她儿子因此面对牢狱之灾。她情绪激动语无伦次，我只好安抚她明天再联系。

然后开始读信。

信中是一份十天前的报纸，两张照片，一张名片和一封亲笔信。一张照片是一个二十出头的小伙子，人很精神，可以看出良好教育的气质。另一张照片上有四个人，是2000年圣诞夜的照片，其中一个人居然是还年轻时的我。

思绪回到了2000年。

在那年秋天，一对夫妻陪老母来看病，两周后一家人千恩万谢地告辞时，跟我透露了他们自己的身份，两个都是医学博士，在山区拥有自己的综合疗养院。很惭愧无法有效地治疗自己的母亲，而现在深刻地认识到了东方医学，希望我在圣诞假期去他们疗养院做客，休假并探讨合作。

说实话，他们的疗养院很有规模，圣诞的那一周患者不多，滞留的客人都是这夫妻的关系户。假期结束的前一天，夫妻俩叫来了他们的儿子，让我给看看是否需要调理什么。

孩子才四岁，当妈的不住口地自顾自夸着，我只好陪着迎合。看了气色、掌纹、脉搏，都很健康，只是肌肤相触那一瞬，我看到了一幕——

成年之后的他，双手是血，呆若木鸡站在血泊中。脚下的男人已经不动，旁边另一个男人匍匐于地痛苦扭曲。男孩旁另有一个女孩在歇斯底里地尖叫……

小孩子这时已经跑开，我犹豫再三怎么跟他的父母说我所见。

平日预见一年半载的未来也习惯了，况且也多有迹可循或广征博引，说不好是预见还是推理。可这次所见过于遥远并事关重大，未免自我怀疑。

最后，很委婉地叮嘱夫妻二人，注意培养孩子，不要积累戾气。成年后注意交友，以免血光牢狱之灾。夫妻迎合着，但显然眼神闪烁，把我划归神棍一类。

事情就那样过去了，之后因此多年失去了联系，自己也都忘却了。

报纸上，一片文字被红笔圈出。内容是：年轻律师在市中心步行街杀人致一死一伤。

又看了亲笔信，是孩子妈妈写的，叙述了事件的过程：

孩子，好学文静，聪明安稳，前途光明，思维敏锐稳健，条理清晰，家境殷实，结交同辈也都是社会栋梁翘楚，事发前已经在律法系大五实习。

那天在音乐酒吧和女友约会后，送女友回家被俩嬉皮拦截骚扰，讨要酒钱，男孩躲闪一个踉跄倒地，手中的啤酒瓶破裂，一时恼恨在女友面前跌份儿，起身怒上，起手一死一伤，电光石火脑子一片空白。女友尖叫，引得路人报警。

男孩现已拘留，因知法犯法，过激行为导致严重后果，人生就此改观。

信在结尾时，问我当年嘱咐他们关注孩子，不要累积戾气是否与此有关，当年我都看见了什么，后续孩子是否还有转机。孩子多年都非常柔顺儒雅，怎么就会发生此事。

后来我通过关系，看到了当时凶案的街道摄像头记录。

和我二十年前看到的一幕分毫不差——站位、姿势、表情、地点，毫厘不爽。

只是那尖叫的姑娘案发时才十九岁，推算下来，我幻见时她刚坐胎俩

月。

四个人，四个家庭，四个人生轨迹，因缘交汇于一点，都要在十九年后的那一刻因为各种因由出现在那里，激发与完成这个流程。

而一切跟这四个人，在十九年里积累的认知、心愿、性格、宗教、理念、各家状况都毫无关联。从数学模型上看，其变量之多想要达成，几乎不可能。

但这事，我确信，这孩子不管怎么努力都无法逃避宿命，还有那个未出生的女孩所必须经历的这个实相，与死伤的二人。

四个人，四个家庭，无可回避地在同一刻、被迫地改变了人生轨迹。

细雨社 www.xiyushe.org
这其间的哪个可以用显化理论或现实因果去自圆其说呢？

虽然今天的我，已能了了分明所有问题的答案与人生历程的真相，但当时给我的认知冲击还是铭记在心。

以后有机会跟大家分享人生规划、自由意识和命运因果在时间线上的真相。

大家先努力学赛斯吧，他确实说的都是你所不知的真实，也是应有的后续基础。只不过所有的事实都只是真实的一小部分拼图。他在努力地保护着观者的感受，就像小学老师尽力不让社会的复杂熏染了读者的童年。

佛：我所知如树上叶，所喧如掌中叶。

庞杂的信息传递中，片面性和渠道认知与局限性带来的扭曲，无可避免。

佛拈花时心念所动，心意能相通者仅饮光一人。言辞所传，言者意，闻者会一意，再传意异译文，读者各解慧己意。

故饮光通佛心，借佛眼，随佛意动，直窥三界内外，了佛言外本意，而得衣钵。

所有同好，闻经法喜，增益见闻，莫立新“教”，奉承如道，破立新墙。

细雨社 www.xiyushe.org
在此厥词，不自量力，钟鸣鼓噪，标新立异，如一人得慧，我心足矣。

17.人和身体——多重人格病案记录

在虚空中，有数十亿个初始设定全然相同的宇宙泡，然后各自开始演化自己的线性故事，随机地尝试着、失败着、成长着。每一种可能性都被无意间探索并延展开。勇往直前的未必领先，因为第一个碰壁的是它；一路挫折的未必落后，因为有先前失败者带来的经验，无需进行无谓的浪费。

昨天遭遇到一个多重人格的患者：女性 47 岁，由丈夫陪同，患者患有乳腺癌和淋巴转移，并有肋下侵蚀，挤压肺部。

细雨社 www.xiyushe.org

这些都是被 CT 片影像证实的，还有相应的血项病理呈现。

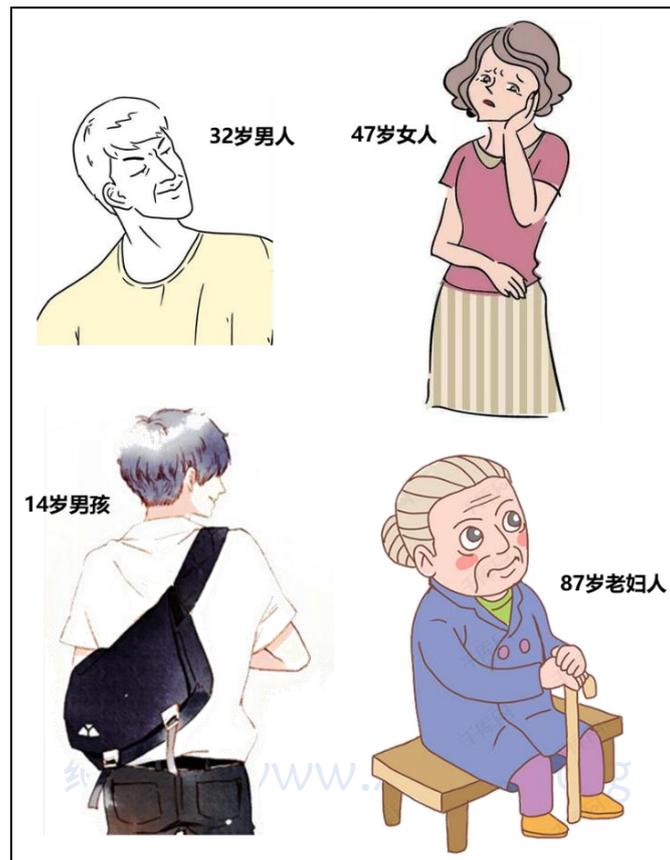
问题的关键不在于此，而是：患者拿出了更多的片和化验单。

从这些片和化验结果可以发现，在那些检查中，呈现出了完全不同的呈现：

没有肿瘤健康的乳房、有肝硬化、有胸椎扭曲变形.....每个片子都不一样，全然是不同的人一般。

我第一怀疑是医院给错了片子。患者家属解释说，一开始他们的主治医生也是这样的疑惑。

但经过几次的重复，在四年里一共做了十六次复查，流程严谨，结果呈现出惊人的一致性。



患者自身有四种不同的人格，除了患者当前这个外，另外三个分别是 32 岁的男人、14 岁的男孩和 87 岁的德国老妇人。那个德国老妇只能说德语，而患者压根不会德语。

与此同时，每次检查时哪个人格当家，那个 CT 影像反应出来的结果就是那个人格的，有持续的一致性和可重复性：

32 岁的男人有肝硬化、好酗酒；14 岁男孩全然健康；87 岁德国老妇有严重的胸椎变形和老年退化。

最夸张的是患者 2018 年的检查：在同一天、一小时内，呈现出 47

岁和 87 岁两个结果，患者在检查过程中都没有下过机器。

现在因为 47 岁和 32 岁的身体都处于晚期癌症衰竭的状态，而 87 岁的那个每天也是持续的疼痛，患者家属来问的不是如何治疗癌症，而是想让患者保留在那个 14 岁男孩的人格中。想问中医有没有办法。

我也是第一次接触这样的患者。昨天晚上我电话了我原来的临床心理学导师，结果她说，她遭遇过很多这样的患者，但主流医学体系不让这样的研究深入，因为这会彻底动摇与瓦解现有的所有医学基础层。晚上我在网上查找相关的报道，虽然官方并不多，但民间个人博客的记录非常多。

（注：本文写于 2019 年 10 月 4 日）

细雨社 www.xiyushe.org

18.对寻求疾病帮助三类人的不同引导

编者注：在《思想的阶梯》第一季第三册中，细雨老师分别就乳癌、癫痫、自闭症、遗传病等疾病从身心灵角度做了简要讲解。下面是细雨老师针对寻求疾病帮助三类人的不同引导。

提问寻求疾病帮助的人多种多样，基本上可以划分为三类：

患者本人、患者直系近亲、想要帮忙的朋友。

对这三类人是全然不同的三类引导方式：

第一类：患者本人

细雨社 www.xiyushe.org

首先，患者本人需要认知到肉身不过是意识的能量投影与聚合，依赖医疗可以不同程度地缓解症状，但无法脱离其根本的纠缠，除非患者可以肯于静下来反思自己真实的认知扭曲之所在与根源：

自己到底放不下的是什么，导致自己持续地存在认知的扭曲，在能量的漩涡中挣扎。

多数很要命的疾病是灵魂被偏执的小我在地下室关押太久，渴望尽快离开这个角色，而小我在感受到生命的快速流失时，反而更加紧抱着自我逻辑的大腿，加速外求与彻底放逐自我。

当然有一种例外，那就是助缘性疾病。患者多年幼，其疾病是在惊醒

家人认识到：家族中的固有习气与业力到了直面与解决的时候了，刻意成为激发矛盾的核心，激发父母家人人性的魔考测验，让每个人都如实地交出自己当下意识次第的答卷。

就好像珍的丈夫，他有一个版本的人生没能看到 16 岁生日的太阳，因为那个版本中他的妈妈压根不想被子女所困，生下了他就切除了子宫，然后又视这个小生命为自我解放的累赘。他的出生与幼年病逝，只是为了帮助其母亲达成生育与解脱的人生功课之感悟。这样的疾病与死亡就是助缘性的人生。患者自身没有问题，但必须经历疾病甚至死亡来达成被助缘者的实相历程和体验。

第二类：患者直系近亲（家属类）

细雨社 www.xiyushe.org

在上一节的讲述里，家属应该明白了，问题分三个面向，也需要从三个面向上去观察与解决：

1，患者自己存在着严重的认知与能量扭曲，这些扭曲导致了疾病，而疾病带来症状，警示问题的存在。求医问药的同时，如果想根除问题的核心，患者本人需要做出必要的反省与自我改变，一味地指望医疗体系的作为是不现实的。

医疗能解决的疾病，不到全部疾病的 20%，还基本上是治不治都会好的那部分。所以医疗单位的口号是“有时治愈，经常关怀，总是安慰”，以此作为医疗的根本任务。什么意思呢？你把命交给医生，医

生能做的并不比你多，治疗每一种疾病哪怕是个一周自愈的感冒，也有 0.5% 的患者可能面对死亡的危险。每一种疾病，即使最及时明确的诊断、使用最有效的药品，也不能保证有效。为什么无效？不知道。为什么有效？是事后诸葛亮用所谓的科学观察到有效后，给出的强行的连锁解释。

支撑当今医疗的化学，在 1907 年就已经坍塌在量子物理科学面前。一百年过去了，我们知道我们在胡扯，但是社会需要所谓科学来当作旗帜，不然队伍不好带，人心就乱了。当传统宗教与科学都崩塌后，难道一切都交给不知为什么而生死的猫或者拥有作弊功能的光子去统治吗？那结果只能导致社会体系的崩溃，最终引发思想的浪潮。在那样的浪潮下，政治、经济、军事、宗教四大实权体系将无一可以幸免。

2，如果患者只是演员，那他在为谁演绎着那揪心的苦痛呢？那观众就好像在光子夹缝前窥探着的观察者：你看的时候，光子必然地呈现出坍塌的确定性，猫必然是死的或生的；当你把自己的观察撤开，一切又瞬时回归到本来的样子，波函数的涟漪。

家属对患者的态度与预期是其结果的方向。很多人会说，我一直都盼着他好起来的，真的，我烧香、求医、问药、鼓励他、每日念经……我们都确信你是这样做的，那为什么呢？其实只有一个原因，你其实是坚信他好不起来。因为如果你什么都不做他能好起来，你为什么要做这些呢？你内在的核心信念是他一定会更糟，我一定要做些什么来

改变这一定会更糟的“科学”逻辑推断。

其实菩萨见世间苦难深重，愿以慈悲心度尽众生，自己才肯成佛。但佛陀却在成佛之时已经不这样想了，佛眼中世界皆我，众生皆自在自然，故而无我。失去了观察者，哪里来的二分之病与康呢？家属改变自己的认知与观察、期待与诉求的时候，自身的意识频率也就随之改变了。

观察者的意识频率的高低，直接影响到被观察者处于的实相频率维度的高度。低频维度实相中的被观察者，必然遭遇所有与这个频率维度相符的实相体验；高频的也自然一切顺遂。



3，一切不便、无常、照顾被照顾的戏码都是你们这个灵魂小组为了体验爱与被爱、奉献与背离等戏码的舞台剧。

不管是演病号的、演医生的、演家属的，本身都没有实际的意识层面问题，只是这出舞台剧是为了要迎合时代的潮流、要铺陈后续的故事、要启迪各自自以为是的认知、要觉醒沉睡在科学迷信中的认知、要唤

醒自己的灵魂等等目的而上演的。

作为演员的你，按照剧本如实地走位，念出自己的台词，彰显自己的表情和情绪就好了。如是诚然地接纳一切的起承转合，然后再静下来后，思考这些戏剧的真实用意、导演的意图、编辑的想法。别像那个看了韩剧后去跳楼的戏痴，或拿着臭鸡蛋满街追着演员砸来泄愤。

第三类：好心想要帮忙的朋友

这一类人有强烈的利他主义情怀、慈悲心、共情能力、救世助人的热忱和行动力，渴望通过自己的努力改变他人的命运和世界运作的架构，从而让自己感受到自我价值的体现、自我意识的扬升、自我未来的希望，为建设一个更美好的未来社会而付出努力。

多数医务工作者、社会义工、利他集团意识体、时代先驱都有这样的情怀。

菩萨自觉又觉他的慈悲中，救世的方式并非是对个体无常之生灭的载具进行挽救，那和年轻的医生从观众席冲上话剧舞台抢救演员表演的垂死患者一般可笑。就好像凭借爱心去挽救与收集晨起叶间的露水，只因得知露水中也有意识和生命，推而广之也会影响全球共同体的命运，然后就夜不能寐，天天披星戴月地去堂吉诃德了。

旁观者的帮助也是戏剧的一部分，但是你是否参与到这个演出中、是否成为后续的观察者之一、是否用你的意识频率也影响着事件的坍塌

形式与后果，都是旁观者自身的习气业力的驱动，是自己内在认知与智慧的体现。如何做，怎么做，做不做，做到哪个程度，都是自己的课业与对度的把控，是自己对业的探索。



万物生灭，犹如潮汐，浪来浪去，日升月落，自然而然的往复中，知了登上了树梢，用积蓄了十四年的能量，呼喊出爱的宣言，然后日子一如往常地继续了下去。

助人以觉，犹如授人予渔。生命犹如朝露晶莹美丽，转瞬间就在光影间回归到自然大环中滋养万有去了。

来去间若能得一正知见的如是观，此生也就不妄。但觉人者需自觉，爱是每个人都渴望的，因为爱本就是能量的流动与灌注。

但是，爱需要智慧，既能有智慧地去爱，输送出别人需要的剂量，在需要的时候以被需要的方式，同时还不能是被自己认知扭曲歪解了的。

佛不救世，但醒世人混沌之梦。

菩萨救世，但要先达成自觉之通透彻悟，方敢与人说法、解正途所在。

罗汉一心自觉，望了知融通正法正觉知。

圣者知天意，而不妄动因果，随而不争。

智者知地理，顺应自然而不背离往复。



何为善？正因，正解，正义，正途，正见，正念，正知见，正法。

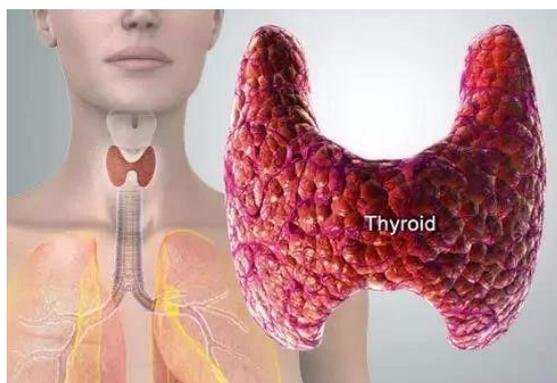
如遇乐闻道者，闻道而好问者为有思，有思而见道，乐勤践者为有根器，可享机缘造化。

助人者，必先自正、自助、自觉；心正善者，不见有苦难，亦不见有众生，皆是一体无二，皆是法喜转环。

19.12Hz 的差异导致旧病复发

——一个音频相关的病例

2021 年的 2 月初，一名 64 岁的女性患者，因甲状腺炎症（桥本症）来求诊。



这个患者患桥本症已经长达 12 年，并持续服用激素来平衡自己的 TSH 促甲状腺激素。

她于 2020 年 5 月来本人处进行过长达三周的心理治疗和针灸治疗，于当年 6 月和 9 月份两次复诊中，B 超与血检都显示，抗体恢复正常值，甲状腺内炎症消失，促甲状腺激素分泌恢复正常，并停止使用激素。

患者在一周前的问诊时，坦言她在一月初因朋友介绍，接受了一次新科技治疗，名为音频潜意识共鸣疗法。

在治疗持续了一个小时，其间她被引导进入一个房间，房间内播放着柔和的冥想音乐，音乐是以 440Hz 的频率释放出来的。同时她被要

求右手中紧握一个电极导线，后脑下方皮肤处被贴了另一个电极导线，两个导线形成正负流，通往音频发生器，把音乐的节拍电磁波，导入她的体内。

电流非常地低，患者自身毫无感觉，在音乐房里静坐了一个小时后离开，完成了治疗。

第二天，患者感觉到熟悉的甲状腺亢进的一系列症状重新复发，三天后逐渐加重。患者当时没有任何其它健康问题，也没有服用任何药品或明显的压力性情绪化诱因。

患者做了血检和 B 超，证实其桥本症甲状腺炎复发了。促甲状腺激素重新升高到必须服药的地步。因为疫情的原因就医挂号困难，患者等了两周，才与我在上周接触上。

(桥本甲状腺炎，是一种自身抗体过度亢奋，抗体攻击自身腺体诱发无菌性腺体炎症，甲状腺在发炎期间逐渐失去正常的激素分泌平衡性，导致疾病症状出现。)

依据患者的口述，疾病复发的原因是那个电磁脉冲疗法中使用了 440hz 的冥想音乐与直接对准后脖子的电极脉冲。

频率脉冲医疗是未来的趋势，也是很好的非侵入性医疗手段。使用舒缓的冥想音乐形成意识催眠放松身心也是很好的，可惜从业者忽略了频率对人体的影响，只注重了音乐所表达的节拍，导致治病变成了致病。

440hz 的频率是会亢奋肌体与腺体的一个频率，432hz 会安抚躁动的心。别看就这样一点的差异，在克拉尼金属板白沙显影实验中，可以看到，12hz 的整数倍数的频率可以得到完美的几何曼陀罗花图形，而非整数倍数则显示出杂乱的混沌。

推荐观看：

1. 声音振动视频：[Cymatics, Sound, And Consciousness](#)

(Cymatics , 声音和意识)

观察声音和形成物质的频率中原本隐藏的几何形状，Cymatic 频率会影响质地、结构、水和更多。构成我们人类身体的 70% 以上的成分是水。

2. 关于 432Hz 和 440Hz 的对比视频：[“探秘：音频与 432Hz”](#)

细雨社 www.xiyushe.org

20. 怕死机是否要安装杀毒软件？

——从一年总结谈如何看待矛盾之定期升级

自从去年各地大量载具意外中毒，导致大面积死机或反应迟缓后，互联网一度中断，到现在还多以局域网的形式在各自运转。

一年过去了，各自数据资料的汇总渐趋齐备，各个公司的杀毒软件也陆续推出。



很多人问：是否要安装杀毒软件？之后是否要每半年更新版本号？

今天我总结一下这一年中，我自己接触过的患者与被各国公开的医学资讯。虽然我是一名职业的一线临床医师，但我今天的观点与视角是只针对心灵层面上的分析与分享。

在过去一年中，敏感的话题被严格地管控着，避免造成不可控的社会动荡。我支持与理解乌合之众对社会的冲击力，也看到社会人文群体随着事件的持续呈现出多元化的阵营分裂。

下面我按照问题的严重性分类，然后再按照人群分类，大家或许可以看出些什么来。这些认知与观点是我个人的，不代表任何医学上的科学，就此声明。

死亡比例

医疗条件完美的地区与极度落后的地区在宏观比例上没有显著的差距，用什么手段与用什么或什么时候用，甚至用不用，临床统计学上仅仅存在千分之几的差异。

导致死机无法重启的案例中，归类上可以看出三个主要群体：

1. 恐惧；
 2. 贪婪（三高人群，平日不知或不能做到知止）；
 3. 郁闷（对生活与这个时代失望，受够了，不玩了，想走）。
- 重：过激的抵抗力，强烈的反应，对立的情绪，抗争的心态。经历了严重的人生警告，提供了一次边缘性的历经，给予独处、静思、考量过往人生的机会，出来后或悔过自省，或加倍挥霍，或死性不改。生命中一次如此重要的变革机会在不同成熟度的心智上形成全然不同的效果。
 - 轻：经历了最初的恐惧，历经了疏离群体和停止日常忙碌的“事业、生活”。有机会静下来梳理与回顾自己的人生与生活，思考自己存

在的意义，对未来做出重新的规划，认知到无常与载具的脆弱。但也得到祝福和礼物：形成抵抗力，可以安心地生活，世界对于自己是开放的，可以去帮助更多的人。

- 无症状者：经常主动传递负面信息，也经常好似被动地沉浸在负面信息里，拥有晦暗的思想与对未来的预期。恐惧又渴望某种灾难性的必然降临，而自己是那个经历者、被害者，但最好既够热闹、又对自己没有多少实际的影响和伤害。
- 天然抵抗力者：有很多密切接触，但不被感染的。家人确诊，但近距离生活也没有被感染（没有抗体生成，不是无症状）。这样的人，普遍玩世不恭或年幼无知，抱有无所谓爱谁谁的心态，很不当真地面对世界性恐慌，压根儿不明白发生了什么。
- 幼儿患者：被确诊甚至重症的孩子，有普遍的共性——家长在发病前后都持续极度焦虑和恐惧，高度关注与过度防御，导致家庭内部的小环境始终处于能量场紊乱与低沉的情绪化环境中，就好像鸡笼里的鸡，看着狐狸在笼子外每夜转悠。家庭以住宅为单位的频率场会影响场域内的每个生命形态，甚至植被、宠物、孩子。这是自我意识频率共振的产物。

杀毒软件

注射与阴谋论加上逍遥派。

疫苗可有效地改变自身抵抗力的关注方向，提高对有害意识物质个体的快速识别度与抑制力。这是有大量临床数据支撑的严谨客观的医学报告，虽然不可否定是有意外，但其比例是在可以接受的范畴内的。

令人不安的是全球各地都出现了用蒸馏水做出来的假疫苗，为了利益而蒙骗无知又急切渴望得到保护的民众。这昧着良心的投机行径引发了医学界的不安，那些被接种了蒸馏水的民众，误以为得到了保护而放松了警惕性。这些受害者与被注射真实疫苗的人群，发病比例没有明显的不同，与未被接种的人群却形成了明显的差异，是什么在保护着他们呢？

未来众多可能性中的几种

细雨社 www.xiyushe.org

地球将会形成的平行版本中有很多不同的分支可能性，提出几种来大家参考比对：科学教、宗教、自然主义者、灵修派、领悟者

● 科学派：

会体验被局限与被淘汰。他们始终认为人类是不完美的、是低能的、是脆弱的，是宇宙智慧的低阶，是需要依赖科技的。随着逐步加大“对外”赋能的依赖，对自我的否定也越来越多。渐渐地失去了认知、思考、反馈、行动的能力，退化成巨婴，最后退出舞台。

机械人有灵魂吗？有自由意识吗？载具采取什么形式并不重要，载具是否可以运用自由意识才是关键。

有自由意识的独立个体利用什么作为载具都无所谓，但帝国制的统一意识就框架住了体验的丰富性。



- 宗教狂热派：

在抵制疫苗，它们强化了对外在力量的信赖，包括祝福的力量与破坏的力量，并始终坚持认为两者在争夺着世界的主权，自己必须选边站队，站错了就会遭殃。诚惶诚恐地臣服于强大的外力，而自己只是可怜的被受害者或乖宝宝、政治正确的拥护者或极端的叛离者、积极的慈善家（渴望自己的善举被无形之力赏识与奖励，因畏惧报应而克制自己）。知其然而不知所以然。

在那个版本的地球上，后续充斥着战火、动荡、民运、救赎与遗弃，预言与谎言流行其间，救赎与背叛、奖励与惩罚交替。自我价值、自我意义的得失，被与金钱、地位、房产、名声的增值与贬值和生活状态的好坏直接挂钩，失业与贫苦围绕货币快速贬值。

- 自然派：

我们是大系统中的一个微粒，也是造成巨大负面伤害的缔造者。我们灭绝物种，摧毁气候，导致冰山溶解，让气层破裂，承受病毒横行，砍伐雨林让空气恶化，阻断自然的风、水，把日照的辐射从自然的循环中拦截。

我们自己决定着未来，也摧毁着未来，发展着没有未来的未来，是历史的罪人。因此我们需要挽救地球，需要挽救人类，需要挽救自己，同样也应该为自己的行为承担责任甚至罪罚。这群人依据信念会体验他们渴望的末日景象，然后在其间苦苦挣扎，一边自责，一边觉得罪有应得，而自己是被害者，又是缔造此意识实相的加害者。

细雨社 www.xiyushe.org

- 灵修派：

一群以灵魂为己任、以高维为目标的人。每天渴望着扬升自己的频率，提升自己的认知，完善自己的能力，巩固自己的方向，积蓄自己的能量。

他们抵触人为的恐慌，面对金融大潮的涨落、战火纷飞的杀戮、病毒肆虐的阴霾、自然崩塌的预兆、众神演绎的戏剧，只是冷眼旁观着他人的热闹。心里暗笑那在电影院被影片感动到哭、吓到尿失禁的人们太当真。世界演绎着闹剧，而他们自己看守着自己空灵之心的平衡。

- 领悟者：

一切的发生都有其寓意，带来觉知与洞见的可能。出生在这个时代、这个星球是有着全然的意义与目的地。历经这些是为了能让认知更全面和深入地拓展。不同的经历都同时参与，综合提供着必要的思想素材，都是自我意识达成无漏智慧的滋养与阶梯。

一切的发生都有其必然与必要性，是自我选择参与与观摩它的原因。我在这里有我的目的，历经这些或那些为思考带来宝贵的第一手感触之素材。同一个时代中有无数个精微版本的地球（平行世界），所有的可能性都被无漏地探索着。我在我自己的实相世界中，这里只有我自己，而这里发生的一切未必按照我的期许展开，但必然蕴含着我需要体验的功课。

细雨社 www.xiyushe.org

经过，学到，赚到。学而不思则罔，思而不学则殆，经历过但不等于领悟到了，思考过不代表着就明白了，知道了不意味着就能如此行事，动手做了也未必能成功，一时小成了又能坚持多久呢？

总结

如是地存在着（接纳）、止于至善（有度）、知行合一（跟随热忱），把知见的智慧和智慧的观念融入日常（自然），让自己在不觉知时也犹如行走着的智慧，成为智者、觉者、悟者。

意识频率决定了自身“能”与“在”哪个频率维度中感受生活的“实相”。开悟没有证实或认证机构，开悟不是偶然的惊鸿一瞥，看见了

真相或与某无形存有能聊上几句，开悟亦不是不再当真的洒脱与抽离感。

开悟后在所有人事物中都能看到其理与背后运作着的道。在所有情况下都能感受到真谛的智慧之光，并点滴收集起来，进而因收获了知见而满是法喜和热忱。在任何时候都可以平静地、有弹性地、有度地、中正地去应对一切幻象的变化。在任何时刻都能爱着自己与所有所谓的他人，始终知道自己的价值与所是。

后记

对常人的建议

细雨社 www.xiyushe.org

不要问我，我会不会被感染或再次被变种感染，我要不要打疫苗或一年后再次注射新版更高级的疫苗，我应不应该去庙堂或心中祈祷安康与财富，为自己或家人。

每个人都有自己当下的功课，做你觉得你当做的，体验你需要体验的，这就是你的课业，经历它就好。

但请你在经历后，静下来，去思考它。

这就是我唯一的建议。生命的历程其间的立场、道路的抉择都没有什么对错可言。但重复轮转在同一个问题上毫无建树，确实耽误工夫。

对修行人的建议

有为的无为与心存非想处，都是修行的阶梯，但不是休息的平台。

见鬼、见魔、见灵、见仙、见菩萨，都是自己当下意识觉知水平与频率的映照，你在什么状态就有什么样的朋友来串门。它们找你表面上看是来求你帮忙或给你添乱，实际上都是助缘的功课使然，没有所谓的意外。遇到事踏实学习，仔细琢磨，一时想不明白没关系，心存善念便好。智慧到了卡点也就自然通了。认知的铺陈永远要早于认知的达成。不理解是必然，不是笨，而是在督促你上“道”。

笔者后话

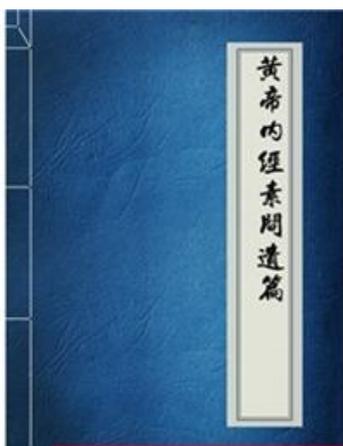
细雨社 www.xiyushe.org

能看到我文字的人不多，至少说明我们在同一个实相里，在未来时空中意识频率的差别不大。当下能不能理解我在说什么，认同还是反对，我无所谓。这是我们认知当下的差异。我期待可以得到读者的指证，这样我也可以从不同的视角上有所收获，并感恩您的帮助。这不是一篇科普文，甚至说毫不科学。我是一个疯子，说了一堆疯话，仅此而已。

21. 中正平和、形正神安；适寒温，食清淡，避邪毒——新冠中医基本防护

作者：醇和 中和知医 2020.03.19

中医药在历次瘟疫的防治中发挥过极其重要的作用。



《素问·遗篇·刺法论》中，黄帝曰：五疫之至，皆相已，无问大小，病状相似。不施救疗，如何可得不相移易者？岐伯曰：不相染者，正气存内，邪不可干，避其毒气。

中医预防疫病有草药、艾灸，还有喝茶法，也有佩戴香囊等。因为无法做出很好的循证研究，所以效果难以统计。

在有条件的情况下，选择一些适合自己体质的方剂，做非特异性的预防，是有价值的。

预防用药原则：

1. 辨证施防：原有疾病（内伤病）治好，基础病治好，恢复正气，提高正气，正气存内，邪不可干。
2. 辨体（质）施防：体质虚的补气，湿气重的祛湿，内火旺的清热，

其他基础问题尽量治疗。

在此基础上，我选用首都国医名师姜良铎老师和周耀庭老师的方剂。

（作者曾经跟随周老学习，周老今年已经九十高龄，他用方小巧轻灵，以理治病而不是用药去压病。

姜老是北京赫赫有名的医家，有独特的学术理论体系。）

因人而异，辨证论治：



● 方一：

（密切接触者）适合于平素容易疲乏、身体困重者【苔白厚腻，大便或干或粘滞】

生黄芪 9 克、沙参 9 克、知母 9 克、金莲花 5 克、连翘 9 克、苍术 9 克、桔梗 9 克

【北京市新冠防治方案】

注意：

经过大多数的病例观察，此次疫情病机主要是湿毒化热，这已成定论。祛湿在防疫上是个好开头。把身体素有湿热、黄厚苔、齿痕舌的人群作为重点防疫对象。这类患者预后最差。这类人群多有三高、心肺肠

肾宿疾。

● 方二：

适合于平素容易上火、咽干咽痛者【舌红，苔净，大便正常或者偏干结】

桑叶 6 克、菊花 6 克、杏仁 6 克、黄芩 6 克、金银花 10 克、连翘 10 克、牛蒡子 3 克

【北京同仁堂中医院】



● 方三*：

适合于平素容易感冒、抵抗力差、有虚火者

黄芪 10 克、白术 6 克、防风 3 克、金银花 10 克、连翘 10 克、芦根 10 克、牛蒡子 3 克

● 方四*：

适合平素容易感冒、抵抗力差、脾胃虚弱者

黄芪 15 克、白术 9 克、金银花 9 克、连翘 9 克、藿香 6 克、防风 6 克、菖蒲 6 克、甘草 6 克

【湖南省中医药管理局】

***注：**方三、方四用以增强免疫力并配合抗病毒的方剂。

● 代茶饮一：

适用于流行期间普通人群的预防。

麦冬 3 克、桑叶 3 克、菊花 3 克、陈皮 2 克、黄芪 10 克

【北京市新冠防治方案】

● 代茶饮二：

适用于流行期普通人群，尤其适合伴咽喉不适、大便偏干者。

金莲花 2 朵、麦冬 5 粒、青果 2 粒、白菊花 2 朵

【北京市新冠防治方案】

代茶饮三（儿童）：

金银花 3 克、芦根 6 克、陈皮 2 克

【北京市新冠防治方案】

中药服用方法：

一个人，一包两天，一天一次，一次 200 毫升。

一家 2-3 人，一包一天，一天一次。

儿童减量：5 岁左右儿童 30-50 毫升；

10 岁左右儿童 70-100 毫升；

14-16 岁以上可以同成人量。

煎药方法：

注意不宜久煎，大约用 600-800 毫升水浸泡半小时，大火烧开，小火 10 分钟即可【最多 15 分钟】；

剩余药渣可以加水煮开，泡脚用。

代茶饮方法：

开水冲泡稍闷片刻，也可用保温杯泡完过滤饮用。

注意：

中药乃特殊商品，无须囤积。服用三五天感觉良好后，可以再购买；如有不适还可以根据情况调整。

细雨社 www.xiyushe.org

附：

细雨建议：

这些中药方剂临床上已经使用一年，对确诊初期的患者与近距离看护的家属效果奇佳。但拖延到中重症后就要变成配伍方剂了。

建议有条件的人先配好两人三天的剂量备着。感觉不对劲赶紧服用。一般都在三天内可以痊愈。

22.论如何有效提升新冠疫苗有效率和降低其潜在的毒副反应

现在全球都展开了针对新冠病毒的全民疫苗深入普及工作，各国各个品牌的疫苗在有效地保护着民众的身心安全，让人们远离恐慌情绪。

众所周知，新冠病毒的入侵需要依赖体内高浓度的血管紧张素转化酶 (ACE)，而新冠致死的主要原因是细胞因子风暴带来的严重内在过敏反应。

我知道这些很医学的名词对于民众来说是很陌生的。如果把它们转化成民俗一些的说法，我们可以同时地理解为：病毒入侵需要恐惧作为媒介，致病需要你神经兮兮的高度敏感，致死需要一个人极度恐慌，而发病的程度与自身体脂率成正比：三高人群、匮乏自我节制力、对食物有比较贪婪的内在渴望，同时见风就是雨、内在对未知事物抱有恐惧、抵抗，生活在焦虑与负面预期中的人，被感染概率高，患病后症状重，致死率高。

而当今的国际新冠发病形势是不容乐观的。在医药与病毒的恶性竞争中，原本比较温和的毒株被剿灭殆尽，而毒性、易感性超过原有 1000 倍的毒株脱颖而出。旧有疫苗的保护力在下降，全面疫苗两针接种率大于 97% 的以色列新冠有效抵抗力降低到 38% 以下（医学界认为低于 50% 时可以宣布没有保护效果）。

所以我们现在已经退而求其次，从有效保护改口为有效降低致死率。而全世界将很快迎来疫苗的第三针，之前的注射证明在第三针推出后自动失效。

第四针已经开始研发。研发需要时间，我们一般比病株的变异要晚半年左右拿到疫苗，而如此匆忙地研发疫苗导致我们对新品的毒副作用和长期可能潜在的毒副作用是未知的。

一方面民众要面对有可能的感染，另一方面要面对有可能的毒副作用，怎么来平衡这一利弊取舍呢？很多人在第二针后，副作用是非常明显的；而在医学临床上很多闻所未闻的怪病在这半年里层出不穷，而这些都在有系统地被关注着，相信几年后会慢慢地有些研究结果被告知公众。

那么我们要如何面对接下来每半年一次的疫苗呢？不打，生活中到处是困难；打了，就犹如被迫参与俄罗斯轮盘赌，而赌具是左轮手枪——一枚子弹和自己的命。每半年赌一次，你能赢几次呢？

建议：

多锻炼，减少碳水化合物与反式脂肪酸的摄入量，避免淀粉类与油脂类加上果糖的营养炸弹。

这就好像是硫磺、木炭和硝石，三个单独都没有问题，混合到一起就是要命的炸药包。白米饭或馒头、面包，配上肉、蛋、奶，加上水果

拼盘，看上去多健康均衡的饮食啊！一个时代的谬误源自白糖工业暴利后的资本运作。低密度小分子脂肪，源自糖的过分摄入，而非肉类。果糖是多糖，糖是单糖，淀粉是双糖，这就构成了持续数小时无法完成降解过程、无法降低的血糖含量，糖成梯队地持续在消化道内，加上反式脂肪酸，你的心、脑、肝与血管不堵死才怪呢！

恐惧让身体紧绷，过激的自我反应就是过敏。过敏带来身体的过度抵抗，内在的呼吸道、肠胃、血管都肿大膨胀，无法运作，加上本身就充满了油脂的淤积，更是雪上加霜。

贪婪与恐惧、过激的自我负面预期加上歇斯底里的抗拒，四大护法构成了新冠病毒的引路人、帮凶、打手和帮倒忙的。

细雨社 www.xiyushe.org

新冠已经持续了两年，我们要如何保护自己、赢得人类的胜利呢？

自身方面：注意饮食，注意心态，注意多锻炼，注意防护。

社会层面：积极配合区域与国家的相关规定与政策，礼让那些高危人群优先注射新品疫苗，关注海外独立医学机构医生们的真实反馈，给科研机构足够的临场三期实验的时间，毕竟理论的丰满与现实的骨感总是让人类感到自身的渺小。

下面通过个别经典案例的分析给大家一个启迪，为了有效地提高疫苗的有效率，又同时降低其可能潜在的毒副作用。

案例（该读者为旅居欧洲的华裔。以下内容来自其事后发来的总结）：

欧洲这边打疫苗不强制，但是出行不方便。我本来是不想打的，被老公给忽悠了。他说：这个夏天我们公司一块出去玩的机会多，你难道要拖后腿？我最爱旅游了，一年多没出去了，一咬牙：那就打！

家庭医生那里选了 Biotech，第一针没焦虑，也没反应，胳膊第一天酸胀了一下，第二天完全恢复。但我知道很多人第一针就被强烈的反应给撂倒了。

去打第二针的时候，正好自己心情状态也不好，不免负面的情绪和想法就侵袭进来了，而且总往坏里想。第二针人们普遍反应都很大，我认识的人没有一个能逃脱。如果只是身体有点儿反应也就罢了，我担心的是更深远的影响。

自己心里觉得过不去，坐在预约打针的诊所里向细雨老师发信息求助——她是医生，肯定是早就必须打了，想知道老师是怎么处理的。

老师说：作为临床一线的医生是被要求必须打疫苗的。打在左侧三角肌内，注射后半小时可以感觉到它从左侧大肠经逆行到食指的合谷穴处——倒行逆施的东西在人体内自然的环境里很少见，除非是疾病类的，我关注着它。某些人可能会想：这是顺着动脉血管下去的吧，和经络无关。

这里科普一下，肌肉注射主要适用于：不宜或不能做静脉注射，要求比皮下注射更迅速发生疗效时，以及注射刺激性较强或药量较大的药物时。药品溶于组织液后，进入毛细血管网，再汇入静脉或者直接进入小静脉，或者进入淋巴液再汇入大静脉，随静脉血入右房，再入右室，经肺循环后回到左房，再左室，进入体循环，到达肝脏，代谢出

活性成分，再随血流达到全身或病灶。若不需代谢即有活性，就不需进入肝脏就能直接到全身。



所以，有医学常识就会知道，它在走经脉而非血管。一个东西会逆着经脉做侵袭，这让我感到很有趣，我把注意力的焦点跟随它，发现它准备通过合谷转向逆向地侵袭肺经时，我用观照的方式从合谷令它走三间、二间穴，进入商阳，化作一滴汗水，流出了指尖。

注：一个临床小经验——近两月在临床上遭遇过数例注射第二针后诱发的左侧食指、中指、小臂烧灼样疼痛，疼痛数月不能缓解，每天24小时持续不断，临床西医所有检查都正常且确诊没病的患者。通过指尖放血，出黑血数滴后，患者一般在几个小时后症状就明显缓解了。

我都听懵看傻了——这种上古神术只在影视片里看过，现实生活里听都没听过。脑子里快速闪过武打片里某些人中毒运功排毒的桥段。可我这个道行！临时抱佛脚吧，真的没信心啊。这时心情更加沉重。想起了日前的一个怪梦：我的猫凭空掉到被人偷了井盖的下水道里，左

爪子受伤，血淋淋的。解梦时了解到这暗示着我会因他人某种为了利益而没底线的行为受到伤害，虽不致命，但会发生。

老师觉出了我的无力和沮丧，很耐心地说：别在这个时候负面暗示自己。焦虑与内在恐惧只会让事情变得更糟。这是一个很好的锻炼内观的实践机会，看着它怎么走经脉。有师如此，夫复何求啊！

回到家，已经打完疫苗二十分钟了。开始上座实践，打开“Soul of 432Hz”的冥想音乐（这音乐也帮了我不小的忙，在此感谢）。

静坐，屏息安神。观见自身经脉的画面对我还是太难了，我就去感受左胳膊上的感觉，真的有感觉啊！发现它真的开始蠕动起来了：在胳膊上，顺着经脉在走，那感觉真实不虚，绝对不是自己臆想杜撰出来的。但我自己清楚，要做到老师那样，我今天还是省省吧，实在是没那本事的信心。

细雨社 www.xiyushe.org

这时我警醒过来：不能在心理上再负面定义它、排斥它了，那只能起到负面效果。于是我加入意念冥想：你的目的是来保护我的、爱我的，现在化成光，化成爱，归于虚空……随着它在经脉里蠕动前行，走到哪里，我就把意念放在哪里，观照，祝福，正向意念赋能。

到了下午就没有走经脉的感觉了，就单纯冥想。上午下午断断续续做了两三个小时，这期间手机静音、工作不管，天王老子也得等我先完成今天的功课。直到两手发热，手心汗津津，左胳膊发胀，腋下也出汗了。内心的负面情绪感觉消除得差不多了。

后续

跟老师说了我的做法。老师说：这考试判卷快，看明天你胳膊痛的状态与是否发烧就能知道自己是否成功了。我那时已经蛮有信心的了。

我和老公是一起打的，第二天一早他来问我说：你有啥反应吗？我胳膊疼得抬不起来了。我抬起左胳膊当空给他抡了个圈，一点儿都不疼，除非拿右手摁摁针眼还有点儿感觉。他发烧很难受，我没有发烧，疲惫感也没有，比第一针的状态还好。

写完这篇总结，我就遛猫去，哈哈。

老师说我昨天做到了，把那些负面的东西逼出了体外。之前我感冒时会用打坐的方式自己疗愈，坐出一身汗，也就好了。

这次的经历，我也总结出了自己的心态很关键：我从心理上重视疫情，但不惧怕病毒，认为我就不是要被病毒“教育”被动反省的对象，所以之前我就没想过要打疫苗来保护自己，也没从心理上太惧怕疫苗而妖魔化它，只是为了出行方便和完成群体免疫接受了它。这样的心态，其实也蛮中正的。

细雨社 www.xiyushe.org

分享给大家，希望能帮上正面临这个问题的人，也再次感恩老师耐心的指引。（案例完）

细雨案例点评：

从上述的案例中我们可以看出：一个端正的心态、注射后积极地面对与祝福它、通过必要的身心灵一体化的调整，我们是可以有途径与办法消除掉不必要的负面影响，而享受它对自己的保护与便利的。

疫情还在继续，这斗争还会持续多久谁也不知道。疫苗与变种病毒的赛跑或许人类无法做到先知先觉，但我们可以把低毒素的病毒有效地淘汰出这场竞赛。我们都相信时间与科学会让我们赢得这场战役，而

人类也会通过这次疫情学会很多东西，并开始反思自己过往的行为模式。

病毒在某种意义上是一个聪明的助缘，它让某些人被迫停下、慢下来，获得时间去关注自己与家人、社区与社会。它带走了很多的人，驻足家庭的这两年里，又诞生了很多的人。新陈代谢在整个自然界中自然地发生着，而我们每个人的生活在将来的日子里要怎么展开呢？

或许有些人在这两年里真的学到了些什么、通过反思明白了些什么；或许有些人只是活着、怕着、指望着各种专家，指望着神佛、灵符，而自己照旧着自己的习气与日子。

没有意外，都是功课。留下的，走了的，都是一种领悟。你在这个时代中学到了些什么呢？好好地想想吧！

病毒也好，疫苗也好，都是经历，都是助缘。你拥有自由意识，你决定你的经历，你来定义、抉择、体验、领悟、品味自己的人生。而这反应出了你的内在自我意识当下所是。

读者答疑

读者：

打完疫苗后，再把它逼出体外，这样的做法是等同于没打吗？还是为了消除副作用？因为老师有提到可避免负面影响，又能享有它的保护力。能进一步解释一下吗？

细雨：

在中药里我们会使用很多“毒药”。

就是以其偏，而正己之偏。用正负得平、阴阳合化的作用来治疗疾病中偏激的身体状态。

明白疫苗是如何发挥作用的很关键，明白毒副作用是怎么产生的也很关键。

疫苗是让人体提前认知到一种陌生的潜在危险，并在下次遇到它时第一时间展开抗争。

人类最早使用的疫苗是牛痘，对抗天花。是用一根针沾取极少的灭活病毒，然后拿去给身体认识。



剂量是有用的关键，少了没用，多了害人。这剂量是靠数十万人在漫长的时间里总结出来的。所以中药历史都在数百年以上。

你见过西药房里有超过百年的药品还在使用吗？十年、二十年就发现：不成啊，这玩意儿，换，赶紧换，不然没人敢用了。

一百年后你看，我们的药还在，西药房里的药一个都留不下了。你再问医生，他们会说：你傻啊，那东西很不成熟，早就淘汰了。

人分阴阳、五行二十五大类，体重从 20 多公斤的孩子到欧美 120 多公斤的胖子，不用有多少医学常识也能知道，各自适合的剂量是不一样的。

如果你是一个“常人”，突然使用虎狼之药，而且不是口服、鼻饲，不通过自体免疫屏障去调节中和，直接注入体内进入血液，那后果就很“有趣”了。

如果你的身体正好处于某种临界值上，就差压死骆驼的最后一根稻草，那恭喜你至少得到了一个秤砣。

我不反对接种疫苗，但都按最大的统一剂量统一注射对某些人来说是有存在风险的。

怎么能让身体认知到这一病毒的特性，又不因其固有的偏性、不当的剂量导致自我内在失衡就是一个度的把控了。可是这度不是逻辑想出来的，而是要交给自己身体来调控的。

身体怎么能调控呢？首先你要知道它能，然后你要容许与帮助它去达成，最后你要积极地配合自己的身体去完成这一趋利避害的过程。

23.水灾背景下的恐惧和观照&细雨评说“魔考”

作者：淡白 2021年7月

事发：

这几日一直被恐惧攫住了心——

20日陪父母去外地玩，当天郑州暴雨猛涨，婆婆和儿子在郑州家里，距家十余公里每日坐地铁的老公被困在单位。我一直在刷各种信息，知道个人信念创造实相，比较淡定。



注：当天傍晚的街道，此时依然暴雨如注

但直到临睡前看到那些在地铁里丧生的女孩们的照片和视频，尤其一个女孩神情恐惧而不瞑目，我开始恐惧——只要闭上眼睛，她们的样子便浮现在眼前，想象中的她们的恐惧、绝望令我喘不过气。晚上冥想时，依然如此。有时进入事发时的情境，感同身受着当时的状况；有时感觉她们就站在自己的身边。恐惧令冥想中断。

我一遍遍地回想着《失忆的归途》，告诉自己这些都是她们自己的选择，“死去”的只是她们在三维世界的载具，真正的她们是去“海南度假”了。如此想时，刹那间恐惧消减了，可转眼又如波涛般汹涌袭来。才发现那些读时恍然大悟的内容，却原来还只是浮于纸面的文字。

就这样，一边恐惧着，一边拆解挖掘着恐惧，并给予修正，在内心深处重塑世界观、死亡观。汹涌的恐惧中间杂着偶尔片刻的轻松。

接着又刷微博看到经常路过的京广隧道，据说伤亡惨重，恐惧加剧，脑海里不停歇地翻滚着彼时人们的恐惧绝望。恐惧绝望痛苦的感觉在脑海里蔓延，充斥着整个身体。



注：京广隧道入口处

细雨社 www.xiyushe.org

直到 23 号下午看到一篇文章，说洪水是地球进行的自我净化，丧生的人们进入到了很好的状态，心里豁然一松。晚上冥想时，恐惧一扫而空，感受到了和她们是一体的，感受到她们的愉悦美好、如是所是、一切具足，感受到那个最令我恐惧的女儿的开心、活泼，感受到她很快就会又是一个活泼幸福的小女孩了。恐惧消减了不少。

但 24 日和爸妈登山，一路无旁人，只有我们。到高处，阳光灿烂的天开始变色，风狂雨大，而当地早已预报将迎来最强台风。脑袋里又开始翻滚郑州暴雨以及人们的各种情状。恐惧得双腿直抖。下山后静静体会那恐惧，体会浑身的每一处绷紧，挖掘出恐惧的背后是对死亡的恐惧，因为觉得死亡意味着阴冷黑暗无边空寂。于是替换信念：死亡只是从一种生命状态转移到另外一种，那里依然是光明的、温暖的、被爱包围的。就这样，打了几个嗝，心胸慢慢舒展，浑身轻松了起来。

思考：

这几日一直在想，为何会遭遇如此实相？本定七月初离郑外出，但临行之际儿子突然生病，后又出差一周，便延迟，以致卡着暴雨的点外出。假若身处郑州，家及周围平安无事，应该也不会如此恐惧。这是对读《失忆的归途》后设的考试？平日里侃侃而谈，临到事却发现啥都没学到心里。

后续：

回郑后，晚冥想时竟还有那些画面，令我恐惧。最初试图去想一些愉悦的内容和画面，但随之而来的念头告诉我：既然那些画面出现了，就说明是内心本存的，这种行为是压抑，那这些恐惧就不会消解。于是，我就随着念头去看，去感受。

连续几日依然如此，我甚至生疑：是否这段时日关注负面信息过多，导致频率降低才如此？但每次冥想过后，能明显感觉浑身的轻盈轻松感。

几日后，脑袋突然闪现一句话：那些画面其实是我内心恐惧的具象化。为何一直浮现那些画面？因为我和它们的频率一致。为何会如此恐惧？因为那是我能想象到的最恐惧的景象。所以，我恐惧的，只是一直以来潜藏于心的恐惧。如此一想，当再想那些画面时，那些恐惧的画面竟然化作了灰尘，簌簌消散。

当晚冥想，恐惧消减很多，我如往常去体会内心潜藏情绪——注意力焦点从腹部、胸口慢慢上移到喉咙，开始打嗝，觉得其中郁结一点点松散消解，最后感觉到气脉的贯通，浑身气流的循环流动。接着感觉到一股气冲向脑袋，脑袋右上方开始疼，剧痛无比。

我被吓了一跳，赶紧躺下，去体会那疼痛：好像身体某处堵塞被疏通时的感觉，很痛但又有点轻松舒服。继而疼痛上移至头顶右边，最后是眼睛，眼睛的疼无法描述，好像一个坚硬拳头的撞击。之后，感觉自己身在一个大厅，大厅里有纵横的传送带，有人在操作类似投影的机器。不知不觉就睡着了。（这是不是就是通脉轮，载具提升呢？）

但第二日冥想时，闭目后的自己感觉仿佛有“人”在自己身边，吓得一激灵，睁开眼睛。再做，但也没有以往的那种安宁甜美。

白天看《扬升书》，其中谈到死亡，和《失忆的归途》是一样的，对死亡的理解又深刻了。又看到“恐惧来源于受害者意识，恐惧能被创造者意识所驱散。你正在创造你的体验。”又说到对黑暗的恐惧源于对不确定也就是无常的恐惧。当选择直面并大胆去探索时，那黑暗也就消散变成了光和爱。我又一次被触动。

想一想平时的自己，很多时候确实恐惧无常，但凡生活或工作出点意外状况，超出自己的预期和掌控，内心便是慌乱和恐惧，恐惧害怕自己无法妥帖完美应对。这其实是对自己力量的不信任，觉得自己的力量是弱小的，没有能力去应对的。感觉到终于触及这一切的核心。那么接下来就是替换信念，告诉自己：我是伟大的，有力量的，我创造着我的实相、我的生活、我的体验。

当晚冥想时，心中默念这些话。把注意力放在胸口心处，感觉到心成为一朵花，层层花瓣次第开放。之后便成为一个空间，越来越宽阔扩大，犹如气球，越来越鼓。接着感觉自己整个被囊括在球中。同时，心口有气上涌，开始打嗝。感受到腹部越来越有力量。

第二日，便觉得改变：说话的气以往是软绵绵的，没有底气。而现在，

能感觉到气从腹部来，有力气了许多。

当晚冥想，觉得这几日对恐惧的挖掘和消解做得还蛮好，内心甚安。突然一个念头袭来：那就再来直面洪水中的恐惧画面吧。于是，那个满面恐惧双目圆睁的女孩面孔便浮现在脑海中，没有像之前那样一浮现就怕得不得了，心情还蛮平静。慢慢地，冥想中的自己帮那个女孩阖上了眼睛，并拥抱她，告诉她：不要怕，你是安全的平和的，你将会去一个充满光亮的地方。同时不停地告诉她：我爱你。接着，去拉她的手，感受到她的手是那么的冰冷，试图去温暖。如此一会儿，自己的内心还算平和。再慢慢地，感觉自己的灵魂进入了她的身体，和她合二为一，内心有平和有喜悦，可慢慢地感觉自己完全处在了那个封闭的充满洪水的空间里，好像要被封闭感、绝望感、痛苦淹没，而自己的灵魂要消失不见。我吓得睁开眼睛，感觉卧室也变成那个封闭的车厢，墙角衣架上的衣物变成了一个个的“人”。开始恐惧，闭上眼睛就恐惧。此时是深夜一点钟。不敢闭眼，我想：以后再也不敢这么晚冥想了，换中午吧，阳气盛。最后在恐惧中入睡了。



注：20日晚的地铁

次日又读《扬升书》，记了笔记：逃避是没有用处的，唯有直面，深入去感受去体悟。

午后两点钟冥想，很自然地续上了昨晚中断的地方。我继续拥抱那个女孩，并和她合二而一，内心的恐惧消散了。慢慢地，其中一个视角竟然变成了从高处对这一切的俯瞰，内心顿时豁然：原来一切都是幻相，都是戏剧。哈哈，都是幻相啊。把注意力焦点继续放在腹部，告诉自己：我是自己的主人，我创造一切。感受到腹部的坚实有力。右胳膊有地方疼麻，背部刺麻。我感受着那感觉。后来停止，肩背胳膊寒冷，痒。（这是否就是破幻？）

当晚又是深夜近一点冥想。开始前，稍许恐惧，最终克服。冥想之初，我先进入自己所造安全小屋，并感觉有黑衣女人。然后告诉自己，我是自己的主人，我创造自己的体验。把注意力焦点放在腹部内心，感受到内心变成了森林。以前冥想时也曾多次有过森林，但这次感觉到森林更富有生命力。以前是一幅幅声色味俱全的画，且多是树木花朵溪水等小清新内容，这次能感觉到森林里生命们的呼吸，且感觉到深黑黏重的好像咕嘟嘟地冒着泡的肥沃的土壤，感觉到其中有蠕动的肥嘟嘟的虫子，有各样的猛兽，狼虎豹熊诸如此类，树木也是各样的。总之是更厚重丰茂、更有生命力的森林。（这是否意味着我自己内心更有生命力了？）



这几日冥想，依然是深夜十二点之后，都是先进入安全小屋，并把注

意力放到腹部，并告诉自己的力量。没有再现恐惧画面，一切终于基本回复至洪水以前。

收获：

回顾这三周，恐惧猝不及防袭来，余波一浪高过一浪，所获馈赠丰厚异常，可说是修行路上的里程碑：

对死亡的认知有了质的改变。以往看到某人逝去，尤其遭遇意外，会唏嘘，甚至感伤落泪。现在：噢，他的剧本完成了吗？助缘也结束了吗？选择了这样戏剧化的方式离开，真有趣啊。

意识到我是自己的主人，我的力量是伟大的，我创造着我所有的实相。整个人更有力量，恐惧减少，自觉有能力应对所有状况。感觉到腹部有坚实核心，越发有力。以往说话软绵绵无底气，如今气从腹部出，有力许多。同时感觉心打开舒展了许多，以前是紧缩的。与人的交往也开放了许多。内心里的速度缓慢了许多，更加镇定从容。感觉世界的速度都慢了下来。没有刻意，吃饭也能细嚼慢咽，细品食物甘美了。

对自己的接纳度提升了。最明显的是照镜子，以前总觉满是缺点。而今，素颜照镜：哎呀，很美呀，我很喜欢自己呀。还有流泪。这个过程中泪点更低，动辄流泪。以往会觉脆弱矫情，如今随它涕泗横流。

看身边的世界，有种不真实感，不自觉会用冥想时的俯瞰视角来俯瞰世界和自己的生活。感觉一切都是幻相和戏剧，情绪便不易被牵动。对事对人的接纳度和容忍度更高了，以往令自己愤怒生气的，如今只觉与己无关，看得到对方表相背后的恐惧软弱。评判心减弱了。

孔子云：不知生，焉知死。但我如今发觉：对死亡有了了解，才能更好地生。《失忆的归途》太值得一看！

23. 细雨评说“魔考”

在这一篇文章中很好地诠释了所知与所是的区别、所执与所观的差异。

我们在灵修的过程中，会接触到很多很好的正知见，这些内容在刷新我们三观的同时，也种下了一枚枚善念慧根的种子。或许很多文章在阅读的时候惊叹感动，之后也就成为了所知，并没有对自己真实的人生与人性造成多少改变，日子还是那日子，自己还是那自己。

但当你遇到一生中真正重大的考验时，有过修行的人与没有修行过的人其差异就表现出来了。其差异就在修行人在信念与心念间有那一枚善念慧根的种子在，她有的选，让哪一个意识面向上的知见着床在自己的心田、发芽壮大、开花结果，最终影响自己后续的生命状态是丰茂的充满生命力的爱的喜悦的山林，还是毒草荆棘遍地的所谓现实。

都说我们拥有最为宝贵的、被神赐福的自由意识，但是你在人生的抉择路口时，被时间推着往前走时，真心没有多少可能性去细品的。你需要靠自己平日里累积下来的认知，直觉、智慧地去化解自己要面对的抉择。

那智慧不是凭空被谁赐予的，是自己慢慢在世事上累积的；那直觉不是说有就有的，是自己习气铸就的；那认知不是说改就改的，你要有机缘去收集它，还要把收集到的善念慧根的种子能养护在心里。

这样，你在遇到魔考时，在乌云压顶、水漫金山的时候，才能有的选，

才能看到其它的可能性。而你所能看到的其它认知选项，是你平日里在修行中自己都关注了哪一类的信息知见——你的内在意识频率是被阴谋、末世、预言所笼罩，还是互爱、光明、高维意识、信念塑造实相而支撑。

说到信念塑造实相，很多人都误解了它，肤浅地认为这是一种心想事成的简易版巫术。其实这信念是自己笃信的认知，而实相是自我内心感受世界的观点。比如，同样的一个苹果：你给一个高僧，他会感谢你的分享而给你最真挚的祝福；你给你的爱人，他会领会到你的关心，心头一暖；你给一个是非心很强的人，他会觉得你看不起他，就连给个苹果都是小的。一看就酸，或许还被下毒了，你要看他拉肚子。或者你有什么企图心，要求他帮忙。然后白你一眼，还没好气地拒绝了。这就是信念塑造实相。实相在每个人的心中都不一样，每个人只活在自己的世界里。

我们活在自己的世界里，但同时活在别人的世界中。本文的作者有着强烈的共识性和移情能力，可以真切地感知到他人的心理活动，跨越时空地去读取与感受到其它时间节点上的记忆与感受。这种能力运用好了，可以做“先知”，博古通今，预见未来；做不好就会被自己的负面认知所困，看到累世愁苦，世间哀嚎遍野，然后心智崩溃。同理心、共识性、移情能力、时间线的随意切入，这些是一个高维灵魂的基本功，但对于没有准备好的人来说，或许就成为了诅咒，而非破幻

的祝福。

本文中作者经历了自己内在意识层面的魔考，是对自己的认知、信念、知见储备、心性、良知、正念的一次综合的模拟考试。幸运的是她在过去的一年中储备了足够的心灵资粮，并且让善根慧果在心里已经萌发成长，形成了对其心智的护佑。在这魔考中，不但没有被压垮，还因此机缘充实了脐轮的能量，丰盈了心轮的心流，逆向开始冲击自己的眉间三眼轮和久被淤塞的顶轮。

我们可以看出笔者几次习惯性地在内心恐惧时选择逃避，但又能一次次地选择重整旗鼓发起反冲锋，并最终背水一战拿下决定性的胜利。这就是信念给予的力量与祝福，让我们可以拥有底气与勇气走向更美好的未来，成就更高尚的自己。在自我成就的同时，我们不但改变了自己，也在变革着这个世界；我们可以去帮助那些过往中困顿住的心灵，也可以启迪当下迷茫的灵魂们；更是在创建一个崭新的集体潜意识，让一个新时代被我们的集体认知所选择、所塑造。

所谓的地球扬升、人类进化、心灵救赎，不是靠某一个大神或某一个宗教领袖的降生，被动地赐福下来的。而是你我这样普通而平凡的意识个体，用星火之力点点滴滴累积塑造而成的。我们的心灵，我们的世界，我们选择，我们做主。我们为这世界带来新的生命；同样地，我们要为我们的孩子，打造出一个新的世界。

或许这显化还不能立即展现在眼前，但你我内心中那丰茂的充满生命

力的爱的喜悦的山林，那善念慧根构建出来的华盖，要能荫佑到我们的后代，让他们在这样的认知氛围里成长成新世纪的公民。他们的认知决定了地球的未来，而我们的认知决定了他们的童年。

我们这一代人多数都深受家族业力之害，而今天的我们有了自我的选择权，你可以选择把怎样的观点、感受、状态、认知传递给你的下一代。你就是他们的榜样，你就是新新人类、高维地球的母亲。我们每一个人都是地球 Gaia 意识的延伸与体现。



24. 史莱姆夜袭美少女——与肉团怪的灵异交锋&

细雨对话与点评：退魔最好的方式

作者：初心 编审：细雨

细雨前言：



细雨社 www.xiyushe.org

史莱姆 (Slime)，是一种在现代电子游戏与奇幻小说常常出现的虚构生物。最早在 1958 年同名小说里出现。其流行形象是一种果冻状或半液体状、身体不透明或半透明、可以变换形状、能够分裂或融合的魔物，即使在剑与魔法类的异世界冒险题材里也是相当特别和引人注目的存在。

在英文中，Slime 的意思是指烂泥状、粘液状的物体，其英文本意非常确切地形容了史莱姆的特征，因为这种具有粘性的软体生物可以变形成各种各样的形状并且往往会在地面、墙壁和天花板靠蠕动前行，不同作品中由于身体柔软并具有弹性而可以进行跳跃攻击。

至于史莱姆到底是属于什么样的生物，还没有一个确切的定义，甚至其属于单细胞生物还是多细胞生物都没有确定下来。因《勇者斗恶龙》系列带来的知名度，在不同作品中，已经先后出现过不同颜色、不同形态、不同特性的史莱姆。



以上是青年们心目中的游戏怪，但是它的形象并非凭空捏造出来，艺术高于现实又源于现实。在现实中，它的存在被叫做“灵质”。

灵质是一种介于物质频率与灵界频率间的能量浓雾，它有自己的意识频率、认知理念和主体思想。

灵质是可以被肉眼或相机捕捉到的、但非物质的东西。它是异维度意识在本维度中作用的临时载具，具有明显的电磁属性。

当然以上这些“胡扯”都被很“科学”地证伪了，均属戏法或癔症的幻想！

实迹正传：

急促的呼吸，犹如溺水者最后的挣扎，昏暗的卧室中我挣扎着醒来，

但是我不知道这是否还是另一层的梦境！犹如上一层我醒来时那般，一切都太真实太清晰了。

刚刚我经历了有生以来最恐惧和诡异的梦！

在一张大床上，有一个怪异的肉色软皮囊正在吸食消融别的两个生物体，皱巴巴软唧唧的皮囊，是亚洲人皮肤的颜色。床是爷爷奶奶那个年代简陋上漆的木板床，铺着带花纹的大红底色毛绒毯子。

皮囊瘫软在床上蠕动着，它正在将皮覆盖在某两个生物上，无声地吸食吞噬着，慢慢地，生物被同化，与肉皮囊成为一体，肉皮囊的形状在同化这两个生物体后变得更大更厚了。令人发毛的是，这个皱巴巴的肉团皮囊似乎非常聪明狡猾，同化吸食别的物体时极善于观察，肉缝微微地一开一合挪动着，等待时机。



我似乎就躲在某个遮盖物下，存着一丝侥幸，不知怎么地发现了。我不确定我自以为安全的遮盖物是否就是肉囊的皮，梦在此遗失一个小片段，我在强烈的惊恐不适中骤然醒来，一场噩梦！

我在自己的卧室里，伴随着猛烈的恶心和恐惧。刚刚那团肉似乎已经侵蚀和触碰到我了，试图吞噬我！我的脑子木然迷糊着，似梦非醒，我醒了？或还是在梦中？

我尝试着感受自己的手脚，它们居然都变成了软唧唧的一层层的肉囊，

肉囊带着的能量是恶意的、黑暗的、冰冷的、贪婪的、狡诈的，同时伴随着一种自我马上就要消失被同化成肉囊的恐怖之感，我从来没有体会过如此纯粹的恶意，（此处联想到哈利波特中的摄魂怪）恐惧和厌恶一阵阵袭来，我不停暗示自己正身正意正言，试图收回二分心冷静下来，效果并不明显。我的卧室身边的一切都是幻境，我还在一层梦中。

醒来，快醒来啊！

6:01分，我在强烈的呕吐感中用手机记录下这个梦。

这种极为独特的梦有什么特别的含义吗？

我是真的被什么能量团攻击了还是高我在试图警告提示我什么？

我陷入了深深的思考。

细雨社 www.xiyushe.org

下面是和细雨老师探讨的收获：

我：

老师，我做了这样的一个梦，好真实啊，它表征了什么呢？

细雨：

你把印象中的那团令你不安的形象，用铅笔勾勒出来，然后用火焚毁，在燃烧的同时对着火焰说：我以无上意识之名，我以自由意识之名，命你从此远离我，不得靠近。如此侵袭为我所不欲，离开我，远离我，立刻马上，归于来处。立刻马上，归于来处。

我：

好的，老师。除此之外还有什么要注意的吗？是我自身频率低引来的

东西吗？

细雨：

倒不是。是一次小的魔考，针对你对自我能力的自信程度，同时针对你尚且秉持的内在恐惧。

我：

原来是这样，惊醒且害怕是意味着我对自己还是非常不自信吗？梦中的恐惧的点是否对应我现实中深层的恐惧，还是被转译后的感觉呢？

细雨：

是两种情形的混合。我知与我是，有着本质的差别。意识进入弥留中，就会显现出自身所是意识状态。平日里理论的精神、认知的进步，如果不能转化成自己的下意识，其实都是白搭。就好像演员可以演绎侠义之士，现实中遇到歹徒就只顾哆嗦一般。我们并非是忽视危险，因为恐惧带来了较高的生存概率，但也仅仅是小我肉身的。

所以恐惧是小我的一种习气——对自身能力的不自信，对自身脆弱的确定性，对外在侵害的无力感。

魔考会扫描你当下的短板，给出你最弱的面向，是考试，也是提示，就看自己怎么个角度去理解观察了。魔考，让我以为的与我所是的显化出差距。

我：

那下面就是无数次地练习重复思考，去真的知行合一、突破习气、通过闭卷考对吗？这一团肉是我对未知物的恐惧，因为我的二分心对恶和丑陋的抵触产生我巨大的恐惧，害怕被同化吞噬失去自我，这是我该思考努力的地方吗？

细雨：

之前我告诉了你一个“常人心理学上”的法子，再告诉你一个“修行人”的法子吧！

做冥想：点白蜡烛，正对自己，或在正午的日光下。在冥想中，重新细腻地梳理一遍这个梦境。同时，在梦的关键点上为自己用清醒时的能力与能量赋能，并用自己认为任何可行的方式，真实彻底地用大光明去反向包裹、溶解、共振了那个令你畏惧的“东西”。在完成压制后，与其意识主体形成沟通，并达成了解与谅解，或许能有意外的收获呢！

明心见性的解惑过程

在昨天极其恐怖的肉团噩梦后，听细雨老师的指导，我点燃了白蜡烛，通过冥想再次地去体验梦里的一切。回到那张床上，我又一次感受到这块肉包裹在我整个头部五官以及身体时的凉意，以及我当时猛烈的恐惧感和厌恶感。

我开始和它交流——

我：你是谁？

肉：哼！（轻蔑）

我：你为什么耍吞噬同化我？

肉：我就是你最鄙夷、恶心的部分，你二分心的产物。想想你是怎么唾弃肥肉的吧！

原来如此。

前天友人到我家聚餐，原本就丰满的她比疫情前足足胖了 20 公斤，在交谈间看着她壮硕的大腿，我本能地既害怕又嫌弃。

我从小也是微胖型身材，因为身材爸爸没少羞辱我，甚至结婚当天发照片给他看，他的第一句话就是：你该多锻炼了！在我人生最重要的日子爸爸关注的点居然是我的身材！

这种事情发生过无数遍，尽管我们因此争吵不休，他下次还是会说一样的话，问原因无非是忠言逆耳、无心之言、作为女孩对自己的形象应该严格要求。几次三番，我也鲜少再给家里发我的照片，哪怕我认为我笑得非常灿烂，他的关注重点永远是我有没有魔鬼身材。

妈妈告诉我，爸爸常常把我的照片给朋友炫耀：看，这是我女儿！因此我更加怨怼，因为要在外人面前得到一点点虚荣，因此对我倍加挑剔，这简直是在我心上狠狠地来几刀。外人总是给我很多赞美，让我有自信，家人总是给我很多打击，让我无地自容（现在懂了，这些都是我的功课）。

我从不批评朋友的外形，但内心却是充满深深的恐惧：原来不自律真的可以变得这么臃肿，自己要是不注意也会有这么一天，别人这样我可以宽容，但我自己绝对不行。

我身高 167，体重 62 公斤，不算太夸张，但在体重上较劲了许多年，不自信深埋在心底。近来我把重心放在别的事情上，我以为自己不再执着，谁曾想见朋友时才动了一念，竟换来了肉团的噩梦报复。

得到这部分答案后，恐惧消失，我问：“你是高我吗？你伪装成这团肉是为了提醒我排查这部分信念吗？”答案是肯定的。

有个声音提醒我继续深入。我把注意力全部放开，尽量无所期待，单纯地观察着。我开始了一段旅程，我的身体并没有移动的感觉，我也看不见身体的任何一部分，有的只有眼前的景象变化万千，像玩 VR 全息游戏一般视窗中飞速向前移动的画面。



我穿越了许多光团漩涡和冗长的紫蓝色隧道，接着是一些似凝固非凝固的半液态空间，里面有无数小小光点，穿过的时候像穿过果冻，但没有感觉到果冻的阻力。

又经过另一个地带，有密密麻麻的光斑细“雨”，与刚刚的光点均匀分布的果冻地带不同，这些光斑细“雨”是朝着一个方向分布的，像落下的雨一般，一片片地挂在深蓝色的宇宙里。接着是一个黑紫色的大漩涡。

整个过程中一直有声音指引我，再深入一点，再深入一点，听到声音

时我把分别心完全放掉，不在意眼前是什么，纯粹地无目的地观察，因为根据以往的经验，只要大惊小怪一切都会消失。

长长的飞行似乎结束了。有个声音问我：你准备好了吗？我不知道它指什么，但我不想抵触，尽量放轻松，示意准备好了。

眼前开始出现许多人事物，形象各异，表情生动，有几次场景太逼真，人物就在我眼前，我甚至以为自己的眼睛张开了，实则没有。

最后又是这团肉！又是同一个场景。

我面对着它，似乎又有一些恐惧衍生出来了，但比之前减弱了许多。

肉团说：“你其实已经被我吞噬了，你现在在我体内。”

看着周边蓝紫色的宇宙，我非常疑惑：“怎么可能这样？我受够了！”

我把这团肉提溜起来直接一口吸到肚子，软瘫的触感，外加一阵恶心、恐惧、反胃的感觉，感受到一种肉色的包覆感极其诡异。

然后我说：“你在我肚子里，我又在你肚子里，这是怎么回事？难道套娃似的我同时也在自己的肚子里吗？这怎么可能？”

我开始把眼前所有东西往肚子里吸，内外景一下子消失了。

我睁开了眼，冥想结束。

整个过程在 1 小时 30 分钟到 2 小时之间。

24.细雨细说：退魔最好的方式

因偏执的、狂热的、激进的认知与理念，意识被自我信念堵塞在一隅中而丧失了全局观。在这样的状态下，自我意识为了达成目标可以不择手段，乃至激发出过度的自我保护，表现为对外的或内化的攻击性言语与行为；而另一种极端又怯懦地蜷缩在壳窍中，在畏惧里患得患失。

偏激的执拗筑起成见之墙，自立为王，把自己从万有中分割出来，看似高傲，却是被自己的心魔所困，而成魔成癡。

魔不是与生俱来的，而是后天的失衡状态。魔不是一种有形或无形的生物，而是被自我认知束缚了的你我心智化生滋养而成的意识焦点。



魔性让自我意识专注于某一点的得失中，形成强烈的在意，全然忽视了其它的可能性与自我平衡的理性。魔性自我过度膨胀与自我过度保护的混合。

如果说中正是动态循环中的一个度，它因自我的弹性与随境转环的灵

动，而在通透的全局观中始终得以保持着平衡的公义，令自身可以止于至善；那固着于某一认同的心智就是在车轮里因流转而叮当作响的石子，被迫地被周转流复的命运反复打磨着自己的棱角。

魔因自身意识频率的极端不稳定性，进出于各界维度频率中；又因自身的信念之偏执状态，被拘禁在一个相对狭小的意识维度空间内，相互折磨，自成一界天地——那里有自己的道与规则之力、自己的法度与常态的生活。

日常生活中经常遭遇的魔有六种：

- 自己的心魔与被困于心魔中的人；
- 为了人前显贵而主动请魔上身，获得神通的人；
- 从高阶因心魔降频落入凡间的先贤；
- 从魔界因跟随热忱而高亢，进入人间的魔头；
- 因法术打开维度之门，被引渡过来做案的魔鬼；
- 地缚灵日久后而心念不正的鬼魔。

魔的行为有两种：

自我保护欲极强但情绪化严重的、渴望主动攻击彰显自我价值的。

魔一般都极其聪明，并善于揣测他人的心思，有毅力，也会算计。所

以基本上和魔讲道理等于对牛弹琴，但是它们普遍欺软怕硬。魔有自己的神通，但匮乏天眼通——它们严重地被自我认知束缚在时间线上，看不到也看不透时间的幻象。这让魔自己既猖狂又胆小，它们多数比人还患得患失。



释迦牟尼佛传
第二十章 降服魔军与魔女

所以退魔最好的方式并不是摆事实讲道理，也不是硬杠拼实力，而是对着“吹虎皮装大个儿”。多数魔可以扫描人类的心念与思想活动，所以骗它们没什么用；只有自己的信念是坚实的，信赖自我有能力保护自己、并有能力驱逐甚至剿灭了它这样的金刚无畏心、以及大光明玄气的无形能量场，才是退魔的利器。说白了就是你自己对自己有多少信念、你自己对自己的信念有多少信心、你自己对自己的信心有多少底气，你就有多少的战斗力的。平日里光在理论上打嘴炮的人，遇到魔考立刻原形毕露。

魔考是什么呢？是一个人在生活中被高我安排以下的随堂测验——分人际关系与心智历练。

前者表现出抬轿子的浮夸与落井下石的齷齪，后者针对每个人的内在短板形成心灵冲击，让个人可以觉察到自己以为所是的与自己所是的之间还存在着怎样的差距。你修为的功课越高深、将来的成就越广大，魔考的难度与深度也越夸张。

当然，没有哪个魔考是无法达成的，但是你无法达成却是常态。因为魔考就是鲤鱼面前的龙门，而魔某种意义上就是那看门老大爷。

魔考没过关没关系，甚至很正常，过了的你压根儿不会记得。就好像你记得一路有过几个红灯，而绿灯的印象极其模糊。

遭遇挫折后，别怕也别绕道躲藏，当然硬杠就是蠢了。先要静下来直面它，拿出凝视深渊的勇气。然后慢慢地梳理自己的内心状态，借助魔考看清自己的问题所在，这是高我渴望达成的也欣赏的人生态度和智慧行为。

在剥丝抽茧的过程中，犹如剥洋葱一样，表面的东西下层层叠叠的笋套着深藏多年或累世的习气业力残渣。那些早年间被你绕过去、躲过去、抛在脑后随风散去的作业，其实一样不少地就在那里。犹如放学路上，把守路口打劫学生的小流氓一样，天天守着你，就问你能躲到哪天去。

看清问题后再思索对策，在知见上、在觉悟上、在如是上锻炼自己的肌肉，让自己的内心真正强大起来，并形成常态。

梦是和中阴一般的弥留之际，你的逻辑小我知识储备、小心思计谋都压根儿没用。你是如何就会下意识地如何反应，除非你有每日记梦的习惯与功夫。不管那梦多么荒诞离奇没有逻辑，或你一眼就看透了它，都如实记录，越详尽越好。日积月累后就可达成控梦术，在梦中保持清明，在弥留之际作弊通关。

梦是如此，中阴是如此，人生何尝不是如此呢？

一场春秋大梦中，同样地入迷、同样地当真、同样地遭遇着形形色色的魔考。

25. 梦境解读：隐藏在异维度中的灵魂大学&

细雨点评和写给爱人的信

作者：Jessica

藏传佛教有睡梦瑜伽的修法，弟子的梦更是上师的重要参考。从弟子记录的梦境中，上师能解读出弟子的修行状态、卡点、根性等，从而决定应该传授给弟子哪些相应的修法、给出哪些相应的指导。对这样充满神秘的修法，我一直非常困惑，尤其是藏传的象征符号充满了玄幻色彩。相应地，梦境中多出现空行母及各类形象夸张的护法，显得更加玄秘莫测。

自从跟随细雨老师开始学习记梦解梦，时至今日，我完全明白了这里面的隐藏的“密”。真是内行看门道，外行看热闹。

人最难看清、认清的，其实是自己。修行人也一样，修来修去究竟修得如何了呢？我所以为的我，和我真实所是的我，究竟有多大的差别呢？认知缺陷在哪里？卡点在哪里？答案在哪里？修行的方向又在哪里？

梦，是离内在自我意识最近的地方。通过对梦的解读，可以找出所有以上问题的答案。解梦就是解读自我。

也许是机缘巧合，也许是水到渠成，偶然看到，细雨老师写了那么多文章，讲过那么多修法。面对一股脑出现在眼前的信息，我如饥似渴地寻觅着，一眼锁定了梦修法——一见倾心，再见倾城。话说回来，又有什么巧合是真的巧合呢？

在开始梦修之前，在修行的路上，我卡住了。一连卡了好几个月，在

卡得严重的时候，一度失态痛哭。遇到细雨老师后，幸得指导，让我得以借力打力从中突围出来。突破卡点后，便有了以下开启灵魂大学的特殊梦境，也开启了内在神奇之旅……

2021年7月1日梦境记录

场景一：

大家都在外面玩着。突然，一个拥有古铜色皮肤的家伙冲到大家面前，他是个好像我家小区房管模样的人，恐吓加命令地说道：都赶紧回自己家，不要待在外面了！xx要来了！（忘记是什么名字了），总之意识里感觉是很危险的东西。

我说：“这个人不可信，又是狼来了的套路。”

话音刚落，危险发生了，xx出现并冲散了人群。

我突然觉得很愧疚，误会人家了。

场景二：

我和一个男人爬到了一座高耸入云的高楼上。恐高，不敢动，头晕。这时候似乎知觉到自身是在做梦，心想：我这是怎么了，自己在禅境里时这种高楼我是经常能飞上来的，一点儿不会害怕。

我看见旁边的男人行动自如，笑话我说：我怎么不知道你还恐高啊！

感觉上暂时安全了。吃人的xx不止一个，他们开始谋划着往这座高楼上爬。男人拿出他的装备，并扔给我一套，他利索地自己穿好了，转头跟我说：“我们穿上装备飞出去！”

由于恐高，我穿得非常慢。男人穿好后，转身就飞走了，也不帮我一下！我心中倒也没责怪他，继续穿我的。

吃人的 xx 马上就要往上爬了，我却越急越慢。这时从远处飞来一个女人，像个轻盈的天使一样，穿着同样的飞行装置，说道：你怎么还在这里啊？快点，飞起来！

我正发愁不知道怎么能起飞，只见这个女人拽出来一根细管子喷出气流，在空中造出很大的气流。我赶紧纵身跃起，借着这股气流的浮力飞了起来。因为太不熟练，只觉得双腿朝下坠。我领悟到，在空中不能像在地上走路一样！立马像蝙蝠一样保持平衡，真的帅气地飞了起来！

场景三：

画面一转，我来到了一个安全的地方。这里都是已经学会飞行的人们，各个健壮轻盈、古铜色油亮的皮肤。我在他们中间行走，他们吃得很清淡健康。其中有些人有了一种思潮：谁说油腻高盐高糖不能吃啊，味道重更香呢！我似乎挺赞同。然后我看到几个人面前摆着食物在展示：切的一块块的油炸五花肉，酥脆有卖相，下了很重的料。我尝了一块，果然是我很喜欢的重口味。一边吃一边想：禅境里没吃过东西，梦里可试过了，味觉不像现实中那么灵敏细腻。

梦的自解：

场景一：

吃人的 xx：代表存在着各种执著、贪欲，佛教说的五毒，正在将人心吞噬。

不讨我喜欢的房管：代表那些神神叨叨见解不透、却出来讲法甚至骗钱的法师及类似人等。不过他们还是起到了警示世人的作用。

场景二：

爬上高楼：代表我走上了修行之路，并力求攀登高处。

带我一起爬楼表现轻松的男人：代表带我的师父，我一路上有师父带，有师父护持。

高楼上的不适，跟随穿衣：代表修行不断地让我主动走出舒适区，不断地挑战自己。心念心态转换后，与之前思维习惯、处事方式大不一样，难免感到不适。有些时候遇到卡点真的挺难，但从来没放弃过。

跟随学飞行，男人没管我飞走了：飞行，代表轻安。我一直悟不到如何轻安，虽然师父把我带到一定的高度后，一直跟我讲自然而然、道法自然的轻安。学飞的过程中，我一直没有犹豫过，代表我坚定的心。

天使一样飞来的女人：细雨老师。在我卡住的关键时候，细雨老师出现了。细管喷出的气流起到了飞行初期关键的助力作用，老师的帮助成了我最关键的助力。

飞起来了：我最终悟了如何轻安。

场景三：

轻安之后又是一个境界，跟早就做到这一步的人走到一起。饮食清淡，代表清心寡欲。而那些口味重的食物是在提醒我还有很多粗重的习气未除。

梦里一直有一种吃人的 XX 要追上来的紧迫感，这代表我修行过程中始终还是有些着急的。

细雨点评：

解读得相当不错，已经抓到精髓。

作为过来人，我可以告诉你，这梦不是简单的梦。因为你走出了之前的卡顿，你已经被接纳与允许进入更高阶的灵性学府。当然这不是说你的角色小我，而是内在自我意识。

今后内在的你会体验到这一差别。这一切都发生在更高的异维度里，不过不时会有校园的梦被渗透过来。

从上述梦境开始，通过梦修，我进入了前所未有的快车道。49天之后，老师说达到了这一阶段应有的理悟，可以写篇总结了。于是，我跟随内心，写下了以下总结——灵性大学一年级结业答辩。

灵性大学一年级结业答辩

2021年8月17日

2019年的夏天，为了追求身心的解脱，我先后跟随过密宗与南传禅宗修行。在疫情期间，有幸跟随Mike老师的讲解从一开始就系统地学习赛斯资料，这为我能融通过往所学的知识点起到了极大的助益。我每个阶段上的老师都是有大成就的智者，而我也一直紧跟热忱与直觉，对传统宗教与人文信仰中的迷信部分敢于提出自己的质疑，从不愚信盲从。

2021年的春夏之际，我明显地感觉到自己进入了瓶颈期的卡顿，避世

之心念日盛。直觉告诉我走偏了，这是下下策的修法。但知见上的盲点，让我无力突破自己思想上的束缚。于是我在冥想时，深切祈愿能再遇名师引领进阶。

没多久，有幸拜读到细雨老师的著作《失忆的归途：隔阴不迷》。仅开篇的前几章便让我深感折服。更幸运的是在机缘际会下由海伦姐推荐开始得以跟随细雨老师互动学习。细雨老师话语简洁清晰，很快就击破了我困顿的瓶颈。

前段时间我经历了一个很特别的梦境。告知老师后，她说我已开启了内在“灵魂大学”的学习，可以在梦中系统地学习灵性知识了。随后的学习过程中，有幸得老师一路指点，在跟随老师第 49 天的时候，做了一个奇怪的梦，我记录下来请老师指正，结果证实是我灵性学府“一年级”可以结业了，已达成了应有的认知境界与了悟水平。

说来也是相当不可思议，在老师认可可以结业、我写这篇文章前的几天里，我的梦中频繁各种考试场景，不但告知成绩优等几何，还会指出这一阶段没有参透的认知点。早晨醒后急忙补课，当天夜里就会在梦中补考，领悟参详不透的认知梦里还会给出提示。

老师说：是时候该写个总结、作为一期的结业答辩了。

在那几天，Mike 正好开始解读《未知的实相》这本赛斯资料，资料中大篇幅介绍关于出体、进入异界的技巧与知识点。这两年多的修行让我在这方面有足够丰富的经验，一直寻思着写一篇文章分享给大家。

虽然我只是刚学会如何用意识连接多维意识网格、游历多维时空，但我觉得这样的入门体验报告分享出来是很重要的，我有能力把这文章

写得引人入胜，精简易懂。

知易行难，想用文字说明白更难，我觉得我很明白的事，却发现说不出来，更写不明白，几次抬笔写了几行后又放下了。我在想：用很大功夫去修炼到处旅游观光的能力，真的能让灵修者的知见成熟起来吗？就好像花费半生的时间去环球旅行，走遍各色国家，历经各种文化，就能了然开悟吗？那空姐们不早都成佛了嘛！

思量至此，想起细雨老师在一篇文章里说的话：

“实在地说，进入或观感异度空间其实毫无意义。因为对于它们来说，我们也是异度空间。观感与游历异度空间是为了破幻：此处、此人、此故事，不过都是黄粱一梦。知道了，见识过了，心里的好奇就踏实了，各种执着也就放下了。然后踏实地在这生活中，自然地按照其本真的样子去生活。”

从我自己的经验体悟来讲，也确实如此——我通过冥想打坐确实进入过各色的“异界”，在那里体验过相由心生，语出法随。现在回想这种种经历，确实是相当好的破幻助缘。

从老师说写总结感悟的那天开始，我便每天在酝酿思路。但因为心里没底，持续发怵，就找各种借口拖延：没有整块的时间不写，没有安静的环境也不写；没有泉涌的灵感不写，找不到合适的开篇也不写……头脑里每天都有不同的版本交替着……

之后的那个周末里，我经历了一场莫名其妙、突如其来的魔考。

它借由家庭矛盾的形式展现出来。我想家庭矛盾是每个已经组建了家庭的人都不陌生的：吵吵闹闹，你对我错，各有所执，先讲理，讲能

讲的，抢占道德制高点；然后就压根儿忘了为什么开始吵的，只是宣泄着彼此间的压力，让对方屈服成为重点，形式不限。

十年夫妻，连吵架都已经有了成体系的固化模式。但在这次吵架中，我对自己当时的心态和处理方式从整体上是比较满意的。因为自己明确地知道，这是一场内心魔考的戏码桥段。

PK 过后，我很骄傲这次自己处理得妥当，还写了一封信给我先生，在发送前特意拿给老师看，等着老师夸我成长了。

那封信里面指出了目前矛盾的根源所在，还像模像样地加上了自己修行感悟及所得。（简单地说基本都是我有多委屈、他有多少过错。）

老师看后一针见血地指出：“这摆明了就是一篇出自小我手笔的檄文。罗列与指出问题，但并不能解决问题。”

随后很耐心地发来了范文叫我参详。（见文后附录）

看到老师写的内容，我石化了，啪啪打脸。

在老师的行文里没有关注在指出问题，没有你对我错的指责，只有自省自谦和出于一体的爱的表达。那境界层级与我是天壤之别！我要用几个几万年的历练去凝练出这等智慧！此刻我深切地体验到了圆融一体的大爱！

此刻我明白了，是否能写出妙语连珠、充满启迪的总结已不重要，再精美的文章在前辈看来都是稚嫩的随堂作文，老师的境界早就完美得令人无法直视。我要放下小我的算计，只让感悟随心流淌，让笔触跟随心流在纸上镌刻出内在的灵动。无所谓自己的语言是笨拙还是稚嫩，就算是肤浅的错漏百出，也是我跟随心流起程的足迹。哪怕蹒跚，也是时候跨出我的第一步了。

其实这感悟朴实得无法进行任何修饰，平淡得就像不该属于带着神秘色彩的修行，毫无玄幻可言——我学会了如何面对生活：放下所执，臣服随顺。保持觉知，并允许一切如其所是地展开，减少甚至不再做出是非对立的评论。

在事上练，功夫日久，每天上演的生活就变成了情景剧。剧中这人生坎坷、悲喜得失、起起落落再不那么偏执地当真，一切都成了我觉知成长的素材。就像导演上台客串剧中角色，为展开剧情上妆演戏，演完到后台看看剧情回放，品评演技如何，思量剧本下一步走向要不要再修改一下。

台上的悲欢离合都是演给吃瓜群众看的戏份，何苦执着当真、到了后台还念念不忘呢？

从此，我看问题的焦点不会再粘着在二分心上，名利情的对错得失也少有过分的计较，把意识聚点凝聚在了觉知品悟上，尝试找出小我行为背后隐藏着的习气及各种大小魔考的考点所在。

所谓魔考，就是在生活中为你展现出一个情节场景，让你去面对自己的短板，看你如何应对这样的问题。圆满化解了，下次就换个题或换个方式出题；要是没能通过，它会接二连三地拿这个难题让你练习。

在这其间我学会了内观内查，通过生活看自己有没有觉知到自己的问题所在，并有勇气去面对它们、做出及时的修正改变。随着这种觉知力的深入，日常运用起来也越来越自然了，渐渐地发现这觉知已化作了自身习性的一部分，不用刻意地不断提醒自己去运用觉知力感悟生活。

随着勇气和底气越来越足，自己越来越勇于做出自我改变，不会再轻

易陷入情绪的偏执状态，一遍遍地反刍糟心的经历。

就如郭德纲说的，人生谁没吃过屎啊，别来回地嚼。

因为实实在在认识并体会到：在放下所执后才能获取到更广泛的收获，打开格局的我真正地踏上了通往丰盛的快速道。

生命的过程就是我们心灵成长的大学堂、自我灵魂的试炼场、教与学的实习基地。为什么人生不如意事十之八九？在生生世世间，自己最主要的精力都是在针对自身的短板钻研，试图化解那些未能攻克的困惑与难点，在认识卡点上重复练习。

聪明人会预习，一般人随堂学。学不会，就要一遍遍的复习、复学、补考；如果还是过不了，只能留级再学。结果这样的人就感叹：怎么同样的事情一再发生，倒霉的总是自己！

其实其经历的考点内核是一样的，不过是换了个考官，变了个形式，转了个场景。人们对自己搞砸的事情喜欢逃避，总觉得问题出在别人身上，自己换一家公司、换一个城市、换一个伴侣，日子就不一样了。其实你没能了悟的自我卡顿如果不被自己认知到、修正好，这个课业就会一直纠缠着你，反复展现给你。直至你不再逃避，直面自己的内心，拿出勇气做出深刻的自我剖析，把指责与自责转变为内在的觉察与觉悟，并想明白自己要怎么让自己从过往的认知偏执中走出来。真的做到放下、融通、平衡时，再面对相同的问题，便不觉得它难了。一旦你突破与通过了它，它就不再是你内心中恐惧的魔头，它的计量也不再成为你人生中的魔考。

对你不构成阻碍的题目，命运不会再拿来考你。谁会在烂熟于心的知识点上反复浪费时间呢！如此依法修行圆融智慧后的生活，逐渐就自

然呈现出清净、顺遂、轻安、喜乐的常态。这一刻才真正理解了佛陀所说的：求佛不如求己。

自性觉，人人皆是佛；一念执，善心即坠魔。

我在觉悟到了这一了悟后，意识内原先翻涌的怒海狂涛平静了下来，化作了一片深沉而平静的海。这一刻那海天相映，不分彼此，浑然一物。再大的波涛在高维视角上看，不过是一时的涟漪激荡。汹涌的浪涛也不再是阻碍我前行的障碍，萌化成红尘中潮汐的节拍；海浪拍打礁石的声音不再被认知为狂暴，而是犹如在岸边听涛、对酒当歌风中舞剑、浪花点点、别人笑我太痴癫的豪迈。

风云起处，波浪滔；山河壮丽，任逍遥。人间百态，红尘处，我自来去，梦一场。红尘世间自有它的“道”。修行人要入世，在世上炼，遵循着世间的规则，融入红尘的生活。入世不是为了“有所得”，而是在打磨那颗乌里巴涂看不透的心。

心本是琉璃通透的，但当内心因得失而引动情绪后，就不再平静、清澈。思绪一次次把自己带到伤心处，本意是让自己能够观察与反省，矫正与觉悟，结果每每都被情绪的波涛搅动得七荤八素，清明心没能升起，还搞得一肚子气，需要找茬宣泄，引发下一场争执。

若这样的思绪反刍，再次搅动起思想的泥沙时，觉悟者要能警觉地觉知到这是自愈的良机，而不把它当成爆发争执的地火。很多人在反思时压抑自己或逃避问题，反思的结果就是：我不再搭理那个人，或我不想、我不想、我想点别的。这样确实表面上看是少发火了，也显得有德行了，其实骨子里是压抑的委屈与未消化的课题。自己没能真实地去面对与内观内省、追查遭遇这一课业的源头。为什么高我给自己

安排经历这一出？这不是点儿背或巧合，人生的经历都是被精心布置出来的，其间蕴含着小我无法理解的大智慧；而试图理解这一安排，就是在向着那个大智慧靠拢。是什么习气在勾动着我的执著，进而引发感受上的失衡，带动了情绪的翻涌？

面对它、观察它、觉知它、了悟它。清明心一起，它就开始消融并漏出了本质的内核；看清楚后，把它融通转化成为自己的知见智慧，让自己的短板变成自己的长处，再次安然地归于平和。

小隐隐于野，中隐隐于市，大隐隐于朝。大修行人已不被市井的细碎所动，他们弄潮于各个行业的前沿，召唤风雨，引领变革，塑造一个时代；他们投身朝堂纷争，手段较量，演绎大忠大奸、大善大恶。看似为了成就功名利禄，实则是在搏击更大的风雨浪涛，看清纷杂背后隐藏深处的“心魔”所在，于怒海中检视内心的精微变化，从而达成更深层的净化和融通。

一己之偏即“魔”。若不能直面它，那永远都被它追着跑，被它障碍奴役。记得我刚能入定进入异界探索的时候，我之前的师父教诲我说：《楞严经》有言，有相之处都是魔境，是五蕴所生的五十种阴魔的境界。经中对每一蕴讲了十种境界。每一种境界中，都指出了该修行人所经历过的心理上的现象，及引起该种现象之原因。

我对此深不以为然，不为所惧。我若执它，它便为魔；我若不执，魔从何处来？梦幻泡影终敌不过自性本真的大光明无畏金刚心。

这份敢于破幻的胆气，起初给了我相当大的助益，在禅境中获得了许多切实的感悟，破掉了相上很多粗重的执著。实在体验过相由心生后，这世界坚固的相进一步瓦解。在星光层，意识体冒险，满天飞，乐此

不疲。日久，由于找不到更进一步的修法，逐渐落入以幻制幻中，不能进一步突破，直到遇到细雨老师。

修行人追求内心的平和宁静。于是初学者刻意与红尘的喧嚣保持距离，让自我的心性不被扰动，这对于自我的初期疗愈是很有趣的。脱离开嘈杂的环境，让自己安稳下来，可以疗愈伤口，梳理内心。但修习各种“法”，收拢外骋的心；运用种种的“术”，刻意地去“忍辱”，这真的就能让我们的内在保持表面上看上去的平和了吗？或压抑或犹如孔乙己般地暗自骂街，就能化开不甘的愤慨了吗？

通过冥想打坐、调息、平复情绪，暂时搁置起伏的思绪，让自我得以平静下来，进入对事件与自我本质的思考。在剥丝抽茧中，就像切洋葱一样，越来越深入底层。当这样的觉悟养成的时候，这觉悟就融汇入你的根骨之中，替代了你故有的习气，铸就了一个全新的自我意识状态，那心湖映梵天的美妙心境就成型了。

这时，即便是生活在市井中，每日鸡毛蒜皮的挑水砍柴工作，也会时时能安享轻安的喜乐。红尘做道场，在世上炼，事上修，以人为镜，继续精进智慧觉知。

我很早就知道自己人生的初心就在于此，为能成就这样一颗自由解脱的心，我寻遍大江南北、欧亚大陆。我曾于宫庙之内礼拜诸佛，每日咒不离口，焚香祷告，渴望加行而精进不息；我曾不畏疫情肆虐，驱车几千公里，在终南山苦寻遍访，求仙问道；我曾整日禅坐，穿行游历于各个维度的异境之中，以期某个神圣时刻，宇宙智慧突然灌满身心而开悟。一切的寻觅都只是期许能得遇机缘，点破内在无明卡顿，问题就是我不知道问题出在了哪里。

此刻的我心中充满法喜，内心光明四射，沉浸在心流神圣的感动中，被爱包裹，天地间的大智慧在我身心中酿化成甘美的琼浆，我明确地感受到：只要我持之以恒，开悟亦不遥远。

我曾以红尘生活为耻，渴望离开生活，探寻觉悟的真理。兜兜转转后才发现，我与觉悟的心渐行渐远。在寻寻觅觅间，我又回到了生活里，回到了起点。在这往复如环间，我不觉得自己浪费了半生的时光，回首看每一个歧途都更好地让我珍惜当下的觉悟与机缘。吃过，见过，经历过，才有资格有能力去真切地评说各中优劣。这何尝不是一种成长呢！

今日的我终于从外寻、外祈、外求中停歇了下来，身形还是在生活中起伏飘荡，但内心已经沉稳在成熟的禅境中，如如地如是观，观见五蕴皆空，万法归宗，凡所有相皆是一心一念所化。达成安住内观后的我，从生活中再次起航，去历经经历。所遇不再重要，点滴间都是收获，皆具法喜。生命的往复就像圆规一样，以一点为中心，划过了长长的轨迹，收获了沿途的体验和感悟。少一点则缺，多一点则不圆，每一步都有其意义与价值。没能看到，没能看懂，只是自己的心智还不够敞亮通透，执着在自己的道理上，而不是天地的大道中。大道至简，自然而然，百姓日用而不自知。

引用细雨老师的一段话：

“如何可以进入大觉悟的意识状态？其实很简单。就犹如当你和心爱的男神或女神第一次表白时，那一刻的等待中你的世界都空明了，只等一句回应。请感受与记住这一片刻的感受：一切都仿佛停滞了，一

切都与你无关了——人流、街景，都遁形了；声音、气味，都消失了；只有对方表情的变化、嘴唇的运动、呼吸的节奏，和自己的心跳……这一刻就是有观、有觉、有感、有待的三摩地。无限地拉伸持续这一状态，你就是在连接大觉悟的境界中了。

三摩地：有伺、有待、有觉、有感；无动、无我、无人、无物。然后让心念自然地流淌。你观看、跟随，但不干涉、作为。品味它，觉受它，观摩它。

观自在 行深般若波罗密多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。”

我自己前几天就经历了这样的感受：那天心中有一个疑惑已久的认知卡顿，鼓起勇气向老师提出这个疑问后、在得到回答前的那个空档里，我明确地感觉到，堵塞在心头的悬而未决的问题放下了，在老师的答复还没返回来前，那一刻我进入了前念不起、后念不生、无思无虑、无焦无燥、空灵警觉的高度关注中。那一个当下，时空静止了。

禅宗典故：

在有缘人求解禅意至深奥义时，禅师会在对方不注意时，突然伸出一个手指，指向对方。这突如其来莫名其妙的动作，会让求证者吓一个激灵，因不明其意，怔在那里。警觉中有观、思、觉、受、想、静、查，七层奥妙于同一时刻中。大慧根的人顿悟了三摩地的境界与感受到到底是怎样的。

后来他的徒弟有样学样地模仿照搬老和尚的做法，老和尚手起刀落削掉了弟子伸出的手指，斥道：“破色空易，破法执难。莫要于色相已

空之境，陷于法执，误了了悟。”

法与术，一直都是一对冤家。学术容易，从皮囊相中理解并得其骨髓就难了。

附：前面提到的两篇文章对比。针对魔考：家庭矛盾

我不成熟的檄文：

你指责我修行，占用了家庭的时间。实际上我投入的是自己挤出来的时间：我做家务带着耳机，下半夜打坐……我没有占用和你共同的时间。若我把这些时间都拿来一心钻研怎么升职加薪，你不会觉得有毛病，遵从普世价值观总让人觉得踏实。

再说，你以工作忙为理由，没有共同放松的计划，一切就该为工作让步，包括牺牲你的健康，你不认为这有任何可以诟病的地方。你期望我也这样合你的拍，从中过出来乐趣和滋味。没有糖和盐的调剂，滋味从哪里来？即使我不修行，你计划怎么分享共同的时间？

我走上内求解脱之路，用普世价值观来衡量，那确实都是无用的。可借由这无用的修行，我内心丰盛安稳，不再主动挑起纷争，不外求物质，容易满足，不再怨天尤人。最近随着修行的深入，更是悟到要退回女性在家庭里该在的位置，各归其位，顺应阴阳。我把修行所得用在了让生活更美好安定上，我不再试图按我的要求改造你，各顺天性。这反倒不是你要过的安稳日子？我若一直内心动荡不安、纷争不断，不断让内在的淤积搅扰得自己不得安生的话，你觉得你的家庭生活会好吗？

一个内心匮乏、没有力量的人，就会出现多数人烦恼的情况：没有动

力，没有方向，没有激情，要靠不断的忙碌来填补空虚。那匮乏是金钱物欲和一个爱你的人填充不了的。永远是解决了这个问题，又来了那个问题。没有融通的认知，永远是考试过不去的槛。其实做到内心不匮乏、有力量，一点都不难：转换一下焦点，吸取下圣人言，去认识下这世界的真相，向内丰满内心的力量，敢真实地面对自己。那其实是最不费力的。

人这一生都是要面对自身短板的，这就是个灵魂试炼场。重复遭遇的，都是一再做错的。直到做对了，才不会再出现这个难题。所以大多数人在这一生都是苦多乐少，忙忙碌碌，不知所以。老话说：人生不如意，十之八九。就是这个原因。

不求觉悟的人，定命一生，轮回往复地补考，越考越难。觉了的人命不定，悟了的人无定命。你要怎么做，也是你的自由选择。

细雨社 www.xiyushe.org

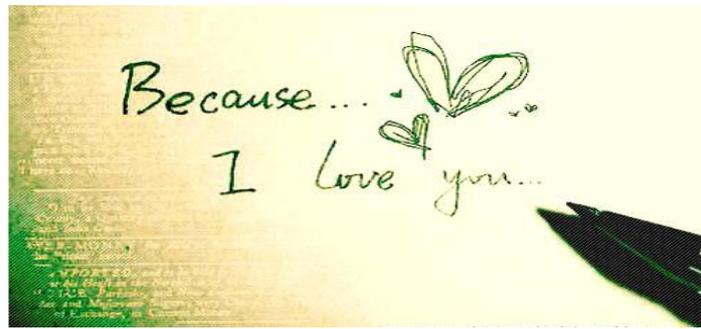
细雨示范：给爱人的信

我爱你，尊重你，我也知道你是爱着我的。我们彼此都有自己的问题，这些问题带来了多年的挣扎与摩擦。

或许我伤害了你，请你原谅我，那时我还稚嫩青涩。我在成长，你看到了，我在努力改善与经营我们的婚姻、家庭。我希望你给我们更多的时间，让彼此成长。

或许今天的我还不那么完美，或许今后的我还是不能令你全然满意，但是我会尽力去做一个好的妻子，去爱你，去经营与建设这个家庭，

让自我的内在心灵建设与家庭建设同步展开。



我也希望你找到自己的人生热忱和心灵寄托，如果在你的幸福里没有我的位置，我会祝福你并安静地离开。在那之前，我会照顾好你和这个家。爱你不是因为你是我的丈夫，而是因为你是我内在不可割舍的一部分。

编者注：

细雨社 www.xiyushe.org

在Jessica的前一个梦中，她被梦中的灵性学府“录取”。经细雨老师点拨之后她努力在梦中学习、醒时实践，通过了一次次魔考，取得了突飞猛进的进展，在一个多月后即完成了一年级的课程，顺利升级。

在这个过程中，她极为认真地记下了每一个梦，反复地体会和尝试做出自我解读，而细雨老师除了教给她解读梦境的要点，更是在关键的卡顿之处做出了精辟的点评和及时的指导。

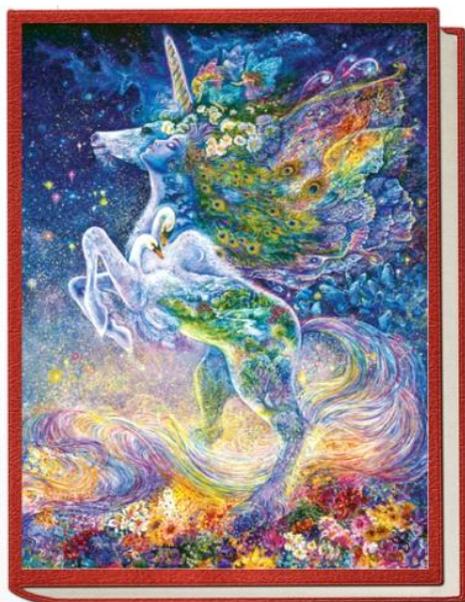
两人精诚默契的配合完成了一组长达几万字的系列案例分享，为有心学习梦境知识的读者们提供了一份有价值的参考。

梦是自我跟高我的沟通渠道，也是自我当下所是的镜子，是佛是魔，一照便知。解读梦境，就是解读自我。

《思想的阶梯》第一季第一册“专题长文”中收录了《从零开始练习无意识书

写》，细雨分享了记梦解梦的经验。

目前已出版的细雨资料里已有几十万字关于梦的论述，深入剖析梦的原理、解析、意义等，以后还可能会有相关论著面世。在陆续发布的细雨解梦实例集锦中，读者还将看到更多来自不同梦主、不同角度和侧重的多姿多彩又充满启迪的梦境记录和解读。



26. 婚恋家庭案例集锦

编者按：

下面的一组婚恋家庭主题案例分别记录了遭遇各种婚姻感情低谷的当事人，在面对这一人生挑战和各种痛苦纠结时，细雨老师给出的细致辅导和建议。

愿更多的人在面对婚恋家庭的魔考时，可从这些案例中获取可助益的认知、知见和启发，在内心感到无助甚至抑郁冰冷时，可以感觉到爱的温暖能量的流淌。

“我也只不过是爱的管道，你的聆听给予了我喜悦和力量，而你把自己的能量灌注给你的家庭与爱人，他被爱所充盈时又会继续传递，这样我们的世界就因我们而鲜活了起来，并充满了爱。”

细雨社 www.xiyushe.org

——细雨

注：为保护事主隐私和保持内容的简明扼要，让读者更容易抓住重点，以下案例的事主提问部分做了删减或改编，辅以简单的背景介绍。

案例 1：女友突然要离开我——细雨谈人生变革遭遇

读者：

细雨老师，我和女友在一起生活好几年了，我们一直感情很好。可这个月突然冒出来一个男的，她现在一心要离开我，让我倍受煎熬。上次你说过，身边的人频率差距过大时，一方就会突然消失，可没想到



会这么突然，这戏加得也太生硬了。www.xiyushe.org

细雨：

当一个人的自身意识频率大幅度变更的时候（或正向或负向），确实会因“吸引力法则”被牵引入与当下自身频率相符的其它实相世界中，从而进入截然不同的人生故事里。而原本熟悉的某些人、事、物会滞留在它们所归属的频率中，逐渐淡出你的视野。

读者：

谢谢老师。我心里清楚应该是因为我们在一起已经不同频了，这些都是为了更好的体验后续的人生，是对双方更好的方式，可我还是感到非常伤心。

细雨：

在遭遇人生变革时，初始阶段其实更多的是内在的自我否定与质疑。心理上依次会经历质疑、否认、辩驳、接纳、疗愈这一系列的心理过程，对未来的不确定性和世俗的压力也需要时间消化。情绪的体验是正常的心理历程，无需回避，但不用去沉醉。

灵魂的本体对这必然发生的事情是图谋已久的，但小我对三个人（自身、伴侣、第三人）的评判心还是会时常作祟并耿耿于怀，形成内在攻击性，表现出对外的执着、对内的懊恼，攻击性会释放出破坏力，被压抑时又成为无助的低沉的抑郁。

在这里我们引入**三种可能性**来探讨：

- 原谅与接纳现实；
- 树立榜样与规划新起点；
- 付诸行动，让自己成为更好的自己。

命运引导我们体验得失的时候，就是牵引我们跳脱故有轨迹惯性的时候。一再地重复对于灵魂是毫无意义的凝滞。命运中的戏剧性的冲突、背离，带来巨大的觉知感受与思考的时机。

1. 要明确地认知到这是人生另一个轨迹的新起点，并接纳这一功课的展现。

2. 接纳自己的负面情绪，体验这类负面情绪带给自己的感受，但不沉迷其中。
3. 让自己有意识地从负面情绪的旋复中走出来，并设立新自我的形象雏形。
4. 为新生的自我注入新设定的人物属性，并付诸以行动，令其得以逐步展现。

当你借助这次机缘，达成期待已久的改变后，这个重生的自我将展现出全然不同的面貌，并展开截然不同的人生轨迹。



三层蜕变

放过；反思；接纳。

放过是让三个人都可以尽快步入到自己的新人生故事中，持续纠结过往是非没有意思；

反思是了知经历这一变革的因由，并从中萃取出最大的认知收益；

接纳是让自己可以保持在相对高频的状态下，而不被本次得失的魔考

历练把自己的状态拉下来太久、按在地板上反复持续摩擦。接纳也包含容许下一个助缘人进入到自己的人生轨道中。接纳后不要把得失心产生的恐惧与不甘映射到新的生活中，杯弓蛇影地让猜忌与自我保护成为主旋律。

她不再是她！

新的人生新的助缘人，可能是任何人，包括前任。但是她已经不是她了，是另外一个频率世界中扮演她那个角色的其它灵魂。全然不同的演员在演绎着同一个角色，带来不同的故事体验。这个隐秘选项需要谅解与沟通去激活。你所谅解的是自己的成见，你去沟通的是新维度中的那个扮演你前任的灵魂。

细雨社 www.xiyushe.org

读者：

您的提醒太重要了，一下子豁然开朗。

现在我理解她已经不再是原来那个人了，她需要去寻找在这个阶段与她的振频更相容的人，我会给她选择的自由。我也不再是原来那个我，需要完善自己，不能被过去拉扯着不放。这是我能做到的对双方都有益的事情。只是我还需要一些时间来适应。

细雨：

每一个灵魂在人生铺陈时都会预设自己渴望体验的经历，然后按照人生剧本依次体验。所谓的意识形态的提升也好，所谓的碌碌无为的忙碌也好，都是灵魂为了丰满自己的智慧而有意安排的人生历程。没有

哪一种人生形态是应该被定义为更好的选择的。你与那位姑娘只是携手走到了彼此人生的十字路口，你的灵魂有他渴望体验的下一段历程，那姑娘亦如此。也许之后，彼此的轨迹不再交错，但仍应真心感谢对方曾经的付出，因为有了这段经历才使得两个灵魂变得更加丰满。

一切都是你自己一念间所缔造的。在这个所谓的现实世界里的一切，其实都是你自己意念缔造并赋予了它们发展的各自方向。形成怎样的剧情互动，都依据你自己内在的真实期许。

这里要注意的是，我们的逻辑渴望与内在认知未必一致与等同。比如你的逻辑觉得自己可以尝试与某人形成良性互动，但意识中却又否定这一想法，那实相里就会形成两种轨迹等待你的体验。而你进入哪个实相、哪个成为日后的记忆，全都取决于你内在本真对其信赖与期许的强烈程度。

这体现在各个抉择点到来时矛盾的情绪反应。同样的话语在不同语气和肢体语言配合下会被多样地解读，并牵引你进入或许你并不期许的体验，但内在又认为无法规避。这就是吸引力法则在生活中真实运作的方式。

你是否真的渴望并不是口头的表述，而是潜意识下自我行动力显化的牵引。当行动引领着自己努力地去展现出十分强烈的渴望与意愿，达成足以撼动实相的行动时，所有内在的自我质疑与掣肘的得失心就会退让。



请记住，灵魂永远都在渴望着具有高张力、剧情丰满的人生体验。它从来不畏惧戏剧的冲突性，那让它感到活着。灵魂渴望温暖的能量在彼此间流动，这被诠释成爱；而单一的专属的固化被诠释成束缚。

所以请祝福每一个人都能在每一天中感受到爱，无论这爱从哪个领域流注入生命。爱里没有束缚，也没有狭隘的“我的”。请以自己本真的样子去接纳自己，也以他人本真的样子去接纳其他自我。只有这样，你的宇宙才能呈现与保持其深远与绚丽的样貌，在各个面向上自由地绽放。

一切美好的事情都起源于自然而然，而你要做的只是去接纳它们本真的样子，包括自己本真的样子，不强求与较劲地活着，自然地舒展开自己，也柔软地对待他人。呈现出从容的自我内在魅力，就会有与其频率状态相匹配的关系呈现并展开。

不要去限定互动的角色的年龄、性别、身份，或用着怎样的皮囊，也

不用在意得失间的权衡；去用心感受，感受能量在意识体间的流通与心灵交互时的共鸣，那才是你渴望体验的幸福与灵魂期许的快乐。

读者：

看到这些，我开始相信我在做一件带着爱的事情，一切都是选择和体验，希望她能够和我一起成长。我理解她渴望去经历不同的感情与陪伴不同的人。即使最后的结果是她离开我，我也不会因此滞留在沮丧与愤恨中。

细雨：

能量最大的消费地就是较真的地方，在持续的拉扯里打磨着生命。静下来，观，直到知道所遭遇的事情到底孕育着什么样的启迪。

细雨社 www.xiyushe.org

若明白了，爬起来请继续前进；若没能明白就匆忙爬起来了，那同一个坑会跌倒两次；摔得更疼，直到爬不起来了，开始想了，才算完。

读者：

是的我明白。这段时间的修行，平时觉得这些道理我都懂了，可真到了眼前，才发现差得很远。

细雨：

在意识变更的一段时间里，我们都会经历这样的一个阶段。

把自己从旧有的认知生活体系中剥离出来并不容易，其间附着各个面向的认知考核。大大小小的“知识”点，哪个没过关都是很累心的，

又都显露无余，赤裸裸地依次展现出来，就像一个个叫嚣着跳舞的小鬼，缠绕着你的心。

我们作为意识体时，在全然通透的意识海里，每一个都觉得自己无所不知、无所不能、无所不擅。结果一旦来这里参加闭卷考试，立马原形毕露。

看书的时候比谁都明白，做事的时候就另一码事了。知道、懂了、能想起来用、成为下意识的自然，这一系列步骤，可不是短时间的知闻见识能达成的。

细雨点评：

细雨社 www.xiyushe.org

从演员的视角去看待角色身上发生的故事，很容易理解不同角色间互动中，台词里没有说出的独白；

从导演的视角去看待剧本中没有表明的剧情，很容易知晓角色间聚散所要表达的起落；

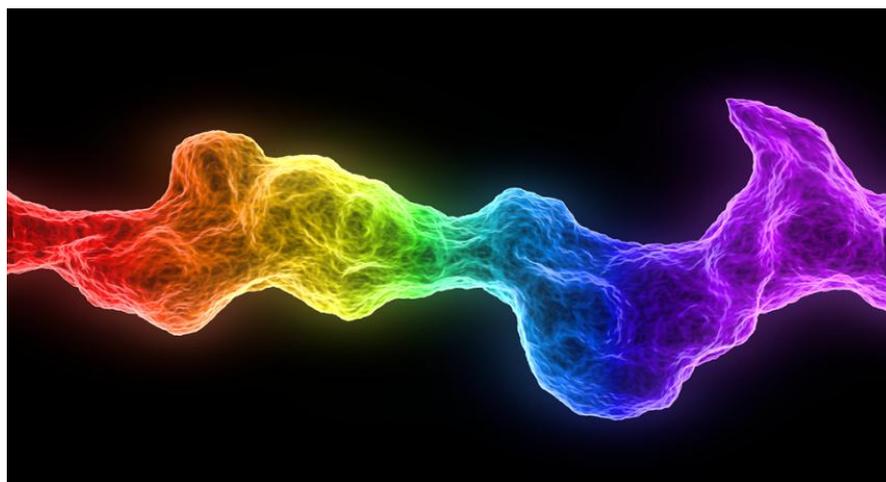
从吃瓜群众的视角看这人生的闹剧，很容易把小我的得失纠结梳理清楚。

其实，不是说对这舞台剧不要当真，那样就无法形成体验与觉知；而是能分出一部分心思来，在那个很当真的自己旁边冷眼看着。一边卖力地演，一边看自己演。

让心灵的棱镜把人生折射出虹彩，再把不同的色彩依次填充入生活。

晦暗的时刻，请看到黑也是一种色彩，它用其深沉衬托出光的明亮。

不管何时都不要遗忘你本就是光的华彩，当有智慧地去爱时，自有那渴望追逐光彩的少年会迎面扑来。



细雨社 www.xiyushe.org

案例 2：产后抑郁患者疑心丈夫有外遇

案主为产后抑郁症患者，孩子还小，目前和丈夫关系紧张，怀疑其有外遇。自己不愿意离婚，也担心离婚会影响到孩子。

细雨：

你不稳定的状态，持续几年了？

你现在最关注的自我有待突破的节点是什么呢？

产后抑郁症，是亚洲多发性心理症状，与身份转变有直接关联。

而从灵性上说，这是一个灵魂故事的契约，包含自身与孩子两个方面。

细雨社 www.xiyushe.org

下面我从三个方面给你解释：

- 产后抑郁

多发生在女性。从女儿身份转变成母亲身份这个角色后触发，与自己母亲带给自己童年的记忆有密切关系，属于代偿性体验。

- 自身故事铺陈

很多产后情绪化的女性，可以在催眠中得知，她们要用这样的状态来铺陈出一个艰辛的家庭内部氛围，最后导致配偶到外界寻找温暖和慰藉，最终体验自己带孩子离异的辛苦人设。

当然这里也包含丈夫的人生剧本，是否坚持忍受，还是退缩逃避，这里是双选。

- 孩子的故事线

有的孩子渴望体验非常艰辛的人生，特意与母体灵魂安排在她出生后，妈妈演绎疯子，然后家庭破碎，自己一小被性格扭曲的母亲抚养，最后一辈子也性格扭曲承袭家族业力，看是否能有机会挣脱。

细雨社 www.xiyushe.org

案例 3：跨国婚姻里的夫妻矛盾

跨国婚姻，丈夫为西方人，两人有感情基础。妻子生育前有稳定收入，强势独立，脾气不好。生完孩子后，丈夫觉得妻子没有正常工作，因为经济问题经常吵架。矛盾加剧，丈夫开始“外求”……（详略）

细雨：

在欧洲文化中，女性婚育后在家是很传统与正常的。你丈夫所述说的家里缺钱这个矛盾点，你觉得是否有可能，只是其它没有说出口的话语的外衣呢？

我接触过的婚姻问题咨询中，欧洲男性有这样的抱怨的时候，多数并不是真的说家里的经济问题，或妻子不外出工作，而是在诉说他觉得他回家后，得到的关注与爱并没有达到他所预期的那样丰厚。

男性渴望居家的女性能呈现出更多小女人的特质——我们说的绿茶婊，这样男性的主导与尊严感可以被修复与弥补，这类的男人在社会上多数都受了伤，并且心理上也是疤痕累累的。

你家里，你爸妈谁说了算呢？

你怎么理解温柔？你觉得他怎么理解温柔？

你现在最关注的自我有待突破的节点是什么呢？

你提到知行合一是一你现在最关注的自我有待突破的节点。“知行合一”是指明白一个道理后，愿意强迫自己用实际行动去加速显化这一趋向。

通过实践去校对理想与现实的差距，并不断做出适当的调整，直到那个让自己欣赏的自己出现为止。

我想你其实很明白问题出在了哪里，就是脾气秉性上来的时候就管不住自己，耍。之后分分钟就开始后悔，又拉不下脸来道歉与服软哄他。

他是一个很有责任心的男人，就是其内在能量无法得到滋养与补充的时候，会要求你退让，但又不会表述，导致他渴望心灵能量的时候只好去外求。

你自己很清楚自己要怎么做，你也很珍惜这个真的很爱你的男人和这个家庭，但是你没能从你母亲那里习得生活与解决问题的方式，你的强势更大程度上是一种渴望关怀的自我掩饰。

今天晚上，你安静下来后，为自己预设两种人生轨迹的蓝图透视——

第一种，你时不时地继续着自己现在的状态，然后无可挽回地带着女儿再嫁给一个老男人，但艰辛的生活与压力更增添了你强悍的习气，那个男人也只能去别处寻找温暖，又一次被你发现，然后怨毒了男人和命运。

第二种，你树立起一个你心中渴望看到的好妈妈，让她进入你的童年，演绎出你渴望的童年家庭经历，逐步替换出你已有的记忆，然后在那个贤妻良母的抚育下你长大，并成为一個全新的你，有不一样的温暖

的柔和的性格与习惯。要知道，威力点就在当下，不用什么几年的渐进过程，明天早上的你，就能是另外一个频段上的全新的你，而这个全新的你甚至会很唐突违和，但能引领你的家庭整体跃迁入全然不同的实相世界里。

你的重心不是怎么转变他，因为在这个频率下的你，只能体验与此频率匹配的他在这个他带来的故事线。最快速最有效的就是你能真正地转变自己的频率，让自己变得不同。是真的不同，是截然不同。然后你才有资格进入那个实相中，去体验那个频段中的他与后续故事。

你知道易经可以算命，为什么能算呢？就是因为一个频率有其必然的生化规律，而且无法躲避形成道的必然。而逆天改命，就是改变主人公的习气，让其跳脱出故有的轨迹。

我给你出个主意，是我们临床上经常用的，非常有效，但难度很大。

你可以很诚恳地和你爱人谈一次，告诉他你知道自己出了问题，并且因为很爱他，所以极力地渴望做出自我转变，希望他帮助你。

男人都有骑士情结，女人肯服软肯请求帮助的时候，都会有奇效。

然后你给他一个黄牌、一个红牌，约定当你无意识地再次开始耍的时候，他会用黄牌或红牌来提示你。黄牌代表警告、思量，红牌代表即刻停止。而你必须强迫自己接受他的警告并奉行。

他必须相信他能掌控局面，并有控制局面的手段，而且这手段绝对有

效。

如果你失信于他，他动用黄红牌，你继续你的脾气，他会进入无可挽回的放弃状态。你也只好准备日后的再婚了。

这就是你的问题核心：知行合一。

懂了的和做到的差距就在这里，这是你的人生功课最主要的一环。你这几个月的成败，会决定了你女儿一生的命运。

情绪一来就躲开。给自己写个座右铭，大大的字，就贴在床头显眼的地方，27 天人就可以养成一个习惯。

而你要在心中，树立一个全新的妈妈（你的妈妈），这样改变时间线，也改变你的基础频率。我相信你从小心中有一个一直渴望的形象，就在那里，只是从来都没有机会去启动她。

树立榜样，并成为她。你行的，你很聪明而且很有毅力，知道自己想要什么也知道怎么能达成，你心中有一股子狠劲，这次就对自己狠点儿。

还有最后一个问题，就是温柔。温柔是爱的表现，而爱是能量关注与灌注，是在意，是怜惜。

这是你老公渴望的，你给不了，他可不就要去别处了嘛。要知道他的内在能量是有限的，你俩要形成有效的 8 字循环，才能相互支撑。不



然他油尽灯枯又不想轰然倒下的时候，不去别处加油你让他怎么办呢。

好好品味“怜惜”是什么感受，你所渴望的也是他所渴望的，你所匮乏的也是他所匮乏的，相濡以沫吧。好好珍惜这个忍耐着你的爱着你的男人，让他感受到，你疼他疼得都让他感动得想抱着你哭，那时什么女人也抢不走你的男人。

好了，我下班了，你做好自己的功课吧，有难点再探讨。祝福你们迎来全新的生活感受，爱在家里流淌，温馨成为主旋律。

细雨社 www.xiyushe.org

案例 4：老公出轨后我委曲求全付出了太多

读者：

老公出轨，我觉得自己在委曲求全，一再退让，我也不知道他还爱不爱我，这么多年自己在各方面已经付出了太多，可能只是因为孩子在维系着.....

细雨：

在你的表述里，我看到了三个问题：

1. 平衡互等原则。

在经营自己的家庭与生活中，不管是经济、家务、情感交流、照顾对方的付出程度上，每个人都渴望甚至要求平等。如果不能感受到平等就会心理失衡。

在心理学上看，这是一个很正常的心理诉求。但当把这个诉求作为侧重被提出来时，往往意味着亏蚀发生。在这里，每个个体都渴望平等，当你感受到平等的时候，基本上都是更多占有时；当感受到吃亏时基本上是平等的；当感受到占了便宜时，就已经做得太过分了。这是因为人的自我标尺是有自我倾向性的。

而在灵性方面，夫妻的搭配是命定的，是自己在出生前预设安排的，而在这预设中 90%有灵魂契约，那就是镜像原则，即我怎么对待你，你就如何对待我。当然这样的镜像不是 1:1 的反射，但遵循平衡法则。

解决此问题的方式，其实也很简单，无住相布施与非买卖婚姻。

怎么理解呢？无住相布施是佛法中的词汇，即不以对等原则去爱对方，对方给什么样子什么反馈并不影响我爱他人的心性。即打破常规的因果冤冤相报善恶对等的死循环，从中跳脱出来，以无畏心行无图谋的善爱。

在所有的教义中都明确地指出，因渴望幸福而布施的财主没有资格进入天国，因为那幸福的钥匙是无价的。当你渴望将心换心地去经营婚姻的时候，注定是会失败，因为不时地会拿出自己的小秤去衡量，小秤一摇摆，心情跟着荡漾，自己的砝码多少就开始调整，结果在调整的过程中摇摆得更厉害了。

细雨社 www.xiyushe.org

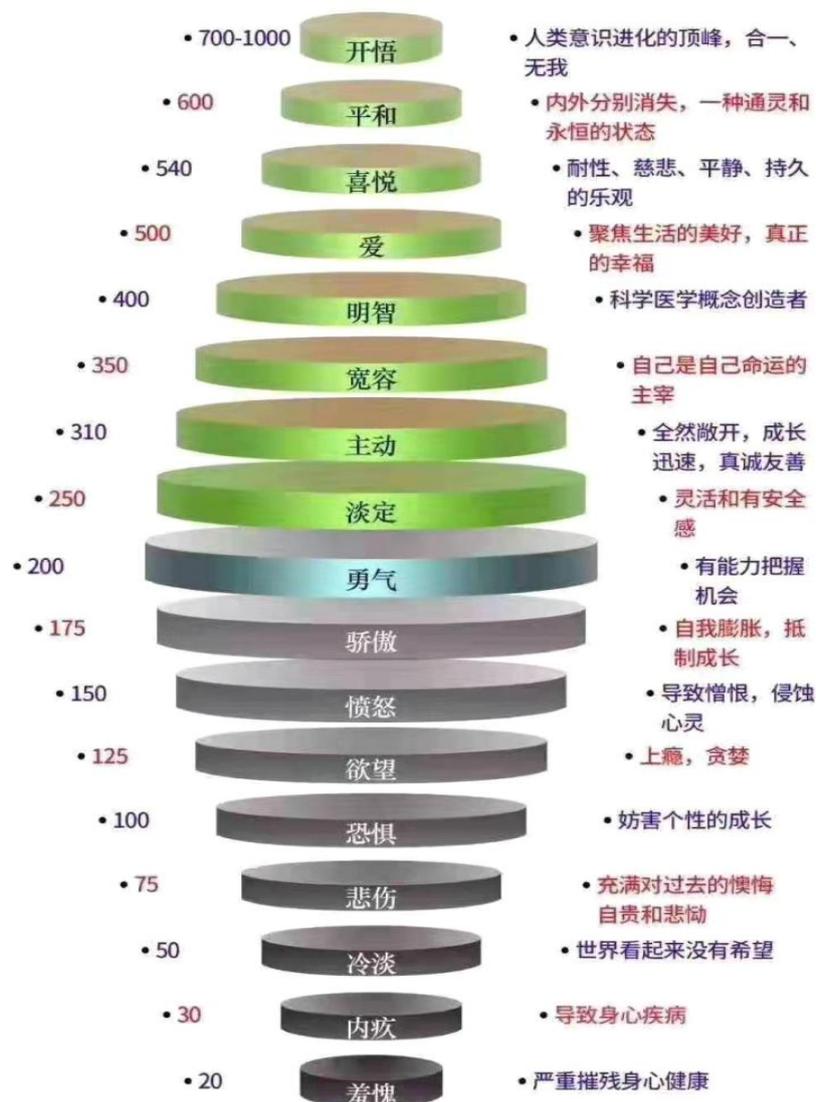
爱不是买卖，一旦开始衡量双方多少就是买卖，买卖中没有情也别说爱；爱是无条件的付出，就好像雨露滋润大地，阳光慰藉生命。宇宙无条件地给了你能量，结果这能量你给出的时候却附加了条件与筹码，就形成了爱的扭曲。

2. 委曲求全是一种龟缩的压抑的状态认知。

当有“委曲求全”这样的表述的时候，其状态是不稳定的假象，这表明你从真实的内在，对于不打闹、对于照顾对方的感受、对于维系婚姻家庭，都感到是一种需要改变压抑自己天性的伪装，而且很辛苦，甚至沉重。这样的认知证明你自认为的灵性进步与认知改善只是一种

表演，而非发自本性的转变。这很可怕，因为装贤惠是很辛苦的事情，是会被理解成一种付出的行为。

当这一切不是理所当然地去爱、去关注、去珍惜、去疼惜自己的爱人，还会在意自己的朋友说你照顾自己的爱人太过分了，这就有些荒诞了。这样的话你能记住，只证明你认同。说实话，怎么去爱自己的爱人都不会为过，因为夫妻互为镜像，虽然方式表现的不同，但能量上与频率上永远守恒，这就是宇宙法则。当自己抱怨匮乏的时候，一定是匮乏的，原因只有一个，就是频率过低了。



我想你可能知道这个灵性频率表，低处是冷淡、悲伤、恐惧、欲望、愤怒、骄傲。你可以一一对照自己的感受是在哪个能量频率层级，而做出自我改变。正 200 是勇气，停止计较是淡定，主动付出是 310 的频率，宽以待人进入正向区间，去“无条件”地爱，是高频的表征，付出不计较还乐此不疲就是喜悦，能不再计较得失心权衡利弊，始终在任何情况下都做好自己，就是平和，那时离真正的开悟只差一步。

灵魂经历人生的意义是什么？很明确就是让自身得以经受磨练而不坠落。那什么是坠落呢？在计较中活着。计较什么呢？得失与平衡，因果与守恒。失衡会怎样呢？愤怒。为什么愤怒？因为欲望得不到满足，害怕失去，沉迷在恐惧中，自我悲伤，甚至采取疏离的策略，自我不断懊恼形成内疚，对比他人的幸福，然后沉醉在羞愧中。

3. 资金。

在你的关注点上，资金的出资方是应该拿到家庭生活的主导权和话语权的，这显然是受到了某种影响而形成的一种极其偏执的概念。这里有严重的为压制对方而寻求法律依据的思维导联。在夫妻吵架时金钱是最常见的可量化的指标，其实双方都在说我渴望得到更多的爱，而嘴上却都在说我给出了更多的钱。钱是能量，是时间，是一切的换算符号，当计较钱的使用与获取时，无疑是在计较自我的得失。

这里可以清晰地看到小我阴暗面的雀跃，因为灵魂是不在意得失的，灵魂中明确地认知世间一体不可分割，能量怎么流动都不会丧失而是

守恒，只有小我会计较“我”。所以佛说，“我”即八苦之根，众尘之地。从上图你可以看到，所有消极的负面能量无疑都围绕“我”而产生；而所有正面的高频的扬升的能量，都可以没有主语而独立存在。

细雨社 www.xiyushe.org

案例 5：担心离婚对孩子不好

读者：

要是离婚了，孩子怎么办？我自己就是在一个单亲家庭长大的，所以很担心破碎的家庭对孩子不好.....

细雨：

孩子的出现激活了整个故事线，但并不是她渴望一个破碎的家庭，而是生成你和她两人的魔考背景，并不断带来相关的题目。在这一系列魔考中，被考核的始终是你，与她没有真切的关系。你可以因为自己的改变，而去体验不同频率维度中其它她的后续故事线，形成美好的记忆觉知；或跟随这个她或频率更低的其它她，进入极度晦暗的人生体验中，感受她成年后给你带来的更多磨难。就好像你现在的困扰给你妈妈带来的纠结一样。

这有些复杂，不知道你能懂吗？没有别人，都是你自己的意识映射体，从不同的侧面来反射出你的状态，给你感受你到底给别人带来了怎样的感受，这就是业力的平衡。

你的女儿已经四岁半了，你还有最后的一次机会，在孩子六岁前是关键，如果错过了，她的一生很大可能性就被你亲手毁了，就犹如你被你妈妈同化了行为习惯一样。

这样说很刻薄，我道歉。我们很讨厌一个人的某种样子，可是又会不自觉间成为那个样子。强势的女性是家庭中的灾难。因为母强子弱而丈夫不立，这是一种必然。

幼儿在六岁前完成自我认知的建设。三岁到六岁间如果生活在动荡恐慌、无法预期的家庭环境中，那其长大后毫无疑问的也会匮乏安全感、多疑，并用强势来伪装自己的懦弱，用争执去表达自己的亏缺，这样的交流机制是力量的博弈，而不是心灵的沟通。

你童年渴望拥有怎样的家庭、怎样的妈妈，你现在就有机会终结这个家族业力的魔咒，把你的后代解脱出来，成为真正意义上的解脱者。

一个人的改变，看似微不足道，其实改变了整个世界。

地藏菩萨立誓，地狱不空永不成佛。佛问，世间可有众生否，八苦所禅皆众生所欲不随。

菩萨无心，即刻成佛。

无心即无欲，这就是佛经里讲“心外求法是外道，永不成就佛；反观自心，明心见性，立即成佛。”

无欲不是无为、毫无作为，“为”是指执象耳而左右其行。小我引导人生轨迹的时候，叫做有为。

说“有为青年”，其实是骂人的话，就是太年轻了，心中唐突、执念

深重。

行佛之所行即为佛，想心魔所想即为魔，这就是一念佛魔的由来。

什么是魔，在灵界定义魔的标注，安不上人文的好坏概念，而是心中有所执即是魔心。

祝福你每天都生活在法喜中，成为闪烁的光彩，用爱滋养生命的璀璨。

跟随着灵魂的热忱，走在觉知的道路上，与无上智慧完美融合。

点亮人生中的每一盏灯火，让和自己同行的人乃至路人都能从中分享到温暖的爱并照亮前途。分享、传递，无条件地付出，无住相地给予，成为自己与其它自我窥见心灵觉知的管道。

细雨社 www.xiyushe.org

推荐读书：

《少有人走的路》第一部 [第二章 投入的风险](#)

(视频版 Youtube Dear Helen 频道 <https://www.youtube.com/watch?v=eNiY2XZ-aho>)

案例 6：婚姻充满遗憾，真希望有魔法

读者：

婚后的生活充满遗憾，插曲不断，内心很苦闷，这两年我学习了很多灵性知识，这些认知让我觉得，这些都是我要面对的考验，是我成长提升的道路。可我该怎么选择呢？想到以前看过的黑魔法白魔法，这时真希望有魔法啊。脑海里有两种声音在打架，好纠结啊.....

细雨：

你的问题很常见，头脑中的两种声音在两种主张中摇摆。灵魂的内在渴望与世俗的得失计较从来做不了朋友。其实道理是显而易见的，如果你有朋友遭遇了此事来你这里寻求慰藉，你会怎么去劝解与表达共情呢？

细雨社 www.xiyushe.org

灵魂深处的爱与对家庭的坚持是一条少有人走的路。多数人会很决绝地选择自身利益最大化来预防可能有的伤害——在你离开我前我离开你。这蕴含了不信赖与先发制人的攻击性。

还有你是我的，也只能是我的，这是利己主义的狭隘的单项的匮乏一体性的爱，其本质就是小我的对二分心的叫嚣。请记住，爱中拥有一切，唯独没有束缚。要像天地爱你一般，“无条件”地去爱天地万有。爱并不是因为你爱我而因果了我爱你，那是交易，不是爱，更谈不到情了。世俗中的多数家庭与婚姻都是搭伴过日子的买卖，两人一生中都在计较与争论谁给出的更多或谁更委屈。

我知道你的挣扎还会持续一段时间，然而你必须真实地面对自己，因为这样的内在摇摆与挣扎会导致撕裂感，让人疯狂。而你要面对的自己会幻化成两个：代表自我利益的小我和代表无条件爱的高我。

臣服或投降决定了你今后要步入的实相体系，人生的路口上你要选择什么是对你重要的。一旦选择了，请记住，放下内在的不甘与如果，全情地去体验自己的选择，不再去计较。不然分裂感不会消失，魔考也不会结束。

始终是你制造你人生的实相，是你内在的摇摆让你感受到分裂的分离。请做出这样的尝试，当你挣扎的时候，问自己，谁在这里感受着挣扎的痛苦，谁在胡思乱想预设着各种灰暗的可能，谁在逼迫自己预谋着逃避面对无条件的爱。如果答案是“我”，那问问自己，这个我，是这个角色身份、还是真实的灵魂高我？我要跟随哪个？

灵魂的无私与人性的自私，利他还是利己，是时候做出选择了。这是每一个人在灵魂扬升的初始阶段都必须皈依的选择：进入黑魔法领域还是进入白魔法领域。没有对错，都是体验。

黑魔法带来快速显著的利益，在得失中选择利益自我；而白魔法带来无尽的喜悦，付出的越多，喜悦越大。把自己与本源的无限意识无限能量做链接，成为爱的管道，沉浸在付出的法喜里。给的越多越快乐，而不计较对等的回馈平衡。

白魔法是治愈，是祝福，是光，但自己会很辛苦。因为无私与不谋，会让小我感到恐慌，进而不时跳出来挣扎。直到你可以全然地进入这一领域，魔考才会结束，并给出一个分数。这分数就是你的灵魂主频率，依据这个频率，你会被引导进入并体验相应的后续实相故事。天堂地狱一念间。

推荐读书：《少有人走的路》第一部 [第二章 爱，不是感觉](#)

（视频版 Youtube Dear Helen 频道：<https://www.youtube.com/watch?v=FcQxiioURYk>）

（读者感动、感谢，略）

不用感谢我，我也只不过是爱的管道，你的聆听给予了我喜悦和力量，而你把自身的能量灌注给你的家庭与爱人，他被爱所充盈时又会继续传递，这样我们的世界就因我们而鲜活了起来，并充满了爱。

若能行佛事，便是佛心指，佛指点化处，即是极乐土。

成佛其实很简单，成魔也很容易。付出与索取，看重哪个而已。

祝福你，你的灵魂在闪烁着喜悦，心灵在颤抖着，不再有恐惧，而是高频的共鸣。

记住这一时刻的内在感受，这就是爱的能量。

心轮的运转，男性的能量中枢在小腹，女性在两乳间，因为乳房是哺育是付出是滋养。女人要比男人好修炼，因为女人天生敏感；女人要比男人难修炼，因为女人天生敏感。女人坚韧、刚强，这品性可以助

益你成就金刚心性，也可以困你在无间地狱，都是一念取舍。

每次我自己有心魔的时候，我就会想一个画面：在古墓里，建筑崩塌，通往地面的闸门无情地在落下。一个人拖拉着满口袋的珠宝艰难地笨拙地跑向出口。他知道这样会来不及，但又放不下这些九死一生拼搏来的东西。

你真的既聪慧又可爱，绝对值得拥有美好的家庭与幸福的婚姻。努力吧，在新的一年。我相信虽然题很难，但你一定可以给出完美的答卷。我在彩虹桥的彼岸，看着你的灵魂从此璀璨，这就是你觉醒后的灵性光辉，一颗永恒的太阳。而你的女儿以你为榜样，习得与描绘她人生的蓝本。

细雨社 www.xiyushe.org

总结：

当你有一个思想翻涌的时候，请观察一下这思想中的核心，是否因我的得失而起。如果是，那只会导向晦暗的人生体验。

如果你想要走灵性扬升的道路，我可以告诉你，这道路上充满荆棘，甚至比普通人的生活更苦。因为每次你的认知提升都会伴随着挫折的到来，即心魔历练，又叫魔考。基督在荒野经历三次魔考才能成为基督。这是心性的闭卷考试，即突发和无助。

能通过魔考的人算是历劫成功，灵魂会升华一个层次。没有通过的人只能补考，反复经历雷同类似的磨难，或彻底沉沦放弃，或披荆斩棘。

案例 7：结婚后感觉老公的爱越来越少了

读者：

恋爱的时候他还挺浪漫的，为什么婚后老公越来越不经常表达爱意了？我觉得好像怎么示爱都难得让他欢心，除了他喝了酒或快睡着的时候还可以，感觉他的爱已经不在我身上了。

细雨：

首先，男性在表达爱意的时候远比女性来得委婉。多数中国家庭中的男性在婚后就极少表达明确的爱意了，在这方面西方人要好很多。

表达爱意在酒后与倦怠的时候，因为在这两个时刻都是小我逻辑比较虚弱，而自身感受依赖又比较强烈的时候，他内在的爱就被展现了出来。
细雨社 www.xiyushe.org

而在日常生活中，这样的依赖与爱的展现也是可以培养起来的，但是要求女性要足够地小心。因为男性远比女性要脆弱、更好面子，如果他的触须在伸展的过程中、在缠绕的过程中被回绝、被打击、被嘲讽、被交易性有条件地接纳，那男性会感受到男性的尊严与可怜的自尊心受到创伤。如果这样的创伤一再发生，那么自我保护机制就会升起。这就是自我封闭与刻意疏离。

一个亲密的爱人是奖励出来的，而不是管束出来的。当他表现出需要亲密的意愿和能量的交流时，女性要给与即时的、足够的甜蜜感受与明确的肢体语言和口头肯定。

重复的、明确的、积极的、正向的交互信号，可以让彼此双方勇于习惯靠近对方。反之，变得逐渐冷漠并相互攻击。

示弱，仰慕，依赖，认同。把自己从一个女汉子转化成小女人。

尽人事，听天命。对于你和他都是一种学习。不要去期许什么，就是去做你内心中感觉应当做的。

佛说：不可因待善果而行善。你的改变，永远是为了做一个更好的自己，而不是为了迎合他人，或交易出一个美满的婚姻家庭。

每天都沉浸在各种信息中，但心里知道哪些是真诚的，哪些只是看上去真挚。只有你由衷地去爱，那爱才是有感染力的。这不是玫瑰战争的谋略与手段。你要胜过的只是过去的那个你，并且不断胜出，每天都比昨天要更好、更温暖、更阳光。

委曲求全是压抑的表演。压力会积蓄能量，在逆境中迸发出伤害的冲动与对一切的质疑。因为改变的自我的本真，而是每天演绎着一个面具下的角色。

你不要把自己放在大老婆的角色上，而是去做一个公平的竞争者。你们竞争的不是男人或家庭，而是谁能给与这个你所爱的男人更幸福的人生体验。

如果你爱他，就让他爱中感受到幸福；甚至如果放手他能更幸福，那就放手让他去感受幸福。

爱中永远没有束缚与“我的”，只有温暖的能量；而生物永远依据其内在核心趋向，向能量散发最多的地方靠近。当然不能灼伤了对方，要用对方渴望感受爱的方式去爱着对方。都说“己所不欲勿施于人”，从来没有说“己所欲施于人”。因为大家讨厌的东西是雷同的，但欢喜的却未必一致。

交流—询问—尊重差异—缩小认知差距。

细雨社 www.xiyushe.org

案例 8：谁该在家带孩子？

读者：

说好的这个周末老公带孩子，可到了周末他又说自己有商务活动，于是又吵架了。谁该在家里带孩子？我也想出去工作，实现自己的价值……再说，他不肯跟我说清楚到底要出去干嘛……

细雨：

今年（2021）会是非常艰辛的一年，很多人会步入人生低谷，疫情继续，公司倒闭，失业大潮。你需要认真地考虑好他要面对的社会压力和工作压力，同时你自己的经济压力和自我价值压力。如果说他失业、生意失败，你是否可以独立支撑整个家庭的经济而同时带孩子，让他去再创业。

细雨社 www.xiyushe.org

从你的只言片语里，我感觉你俩完全在一件事里各自地自说自话着两件事：

他在说，我周末的这个商务活动对我很重要，请你理解。你在说，我的自我价值与经济独立比你的生意成败要重要，你需要放弃。他说，分歧给家庭带来的损失远大于你一个周末为家庭带来的利益。你说，这不是短期利益可以衡量的事情，这是我自我价值的完整性与自我尊严的体现。

你们的矛盾点在于，他把自己的成败与家庭整体利益稳定性进行了绑定。他在说我为了这个家，而你在强调我需要独立完整的人格基础与

经济独立。你俩压根儿不是在讨论周末两天忙碌时如何看护孩子。这个核心问题只是又一次在摩擦碰撞自我价值观念。

男方的父母家、你的朋友处、请临时小时工，都是可以考虑的方式。如果这些都不可行，带着孩子去工作并不少见。也不成的话，你俩就要有一人在特殊情况下做出自我牺牲。那牺牲带来的影响，对于整个家庭来说，谁的代价最小？做出理性衡量。

你不满他不跟你说到底周末要出去干嘛，这里你做出了有罪可能性的推论，然后故意设置路障，让其无法达成。你这次问题在于不够坦诚地就事论事寻求对核心问题的可操作性探讨，而是用情绪说话。双方都规避核心，相互绕圈子。

细雨社 www.xiyushe.org

说事不说理。过日子没有道理，因为道理是自我标准答案的体现，并非普世价值体现，每个人都有自我价值观和不同的生活背景。说理是导致吵架的主要原因，因为双方谁都真没理。生活中的都是事，与要如何解决事情的方法论。

没有解决不了的事情。这次矛盾的核心，其实就是你怀疑他周末是出去约会，然后就开始寻找支持自己、给其设立各种可以说出口的阻碍方式，再为这些找出自己的支持论据。没有解决不了的事情，只有不得法的方式。

你知道什么最伤害婚姻吗？

伤害婚姻最大的因素就是，有一方感受到了对方的对家庭的不确定性。当双方海誓山盟、不离不弃后，灵魂契约生效，家庭组成形成灵魂羁绊。当一方做出选择并表现出没有你我过得更开心时，灵魂契约解除。就好像你去一家银行存款，柜台说：我这银行随时倒闭，请自愿存储。你会存钱吗？之前几年你释放出这样的信息，现在开始感受到这样信息的回馈，是自我业力的平衡。

为什么你不让他带孩子呢？你现在看到问题的核心了吗？不是经济独立、自我价值、孩子无人照料这些你给自己释放的烟雾弹，而是.....

案例 9：先生的女同事和他关系密切

读者：

先生的公司这周末有团契，要在外面过夜，可以带家属，我周末要工作，他想带孩子一起去，但是我没同意，两人争执起来。因为他公司有个女同事跟他关系密切，上次还帮忙照顾孩子，孩子回来就不开心。

细雨：

孩子开心地回来，你会更不开心。这里的关键压根儿没有孩子的事情，而你始终在找寻可以拿出来理论的第三人称说事情。问题在于你自己，不是他，不是孩子，只有你自己。而你自己知道问题，就是逃避面对。逃避什么呢？内在的恐惧。你在怕什么呢？你在恐惧什么呢？这才是核心。

细雨社 www.xiyushe.org

内疚是自我心态，但形式已经表达。

我遇到过这样的夫妻：丈夫酗酒，每次喝醉就会打老婆。第二天痛哭流涕地和妻子与孩子道歉，然后又是一样。男方道歉时很真诚，酒精上头时也真的管不住自己。孩子怕回家，妻子受够了，找了外遇准备离婚。

如果你是心理医生，你如何处理这个家庭呢？

那个男人说，他喝酒是因为事业不顺利，经济不稳定，妻子疏离自己，孩子和自己不亲。

他心里特苦闷，而且肯定妻子在别的男人那里找安全感与安慰。他爱自己的妻子和孩子，不想失去他们。但是就是管不住自己，在感受到压力后会喝酒，醉了就想宣泄。

如何打破僵局呢，孩子、妻子、丈夫？你是心理医生，你要分别和三人如何对话呢？

.....

我看到你在很努力地调整着自己，只是你的改变尚未触及到你问题的核心本质，只是在外围做着修剪。开始做出改变，是拿出很大的勇气来面对自我。开始用镜子照见自我，远比总是拿照妖镜去看别人好很多。

细雨社 www.xiyushe.org

你可知道六祖的衣钵禅语诗和他大师兄的禅诗有何差别？

通过今天的事件，我希望你可以回想一下，你俩下次要如何改进交流方法，同时深挖自我内在恐惧的核心。你的内在恐惧始终在，你顾左右而不愿面对。

请你以：“我在恐惧什么？”作为始终的问题，一层一层地往下扒开自己的各种说辞，直到看到你潜意识中最核心的灵魂功课、原动力点。一切都是围绕它展开与铺陈的。

案例 10：老公和女助理谈到半夜，我备受煎熬

读者：

老公跟他的女助理就她遇到一些难题聊到很晚。我受不了，一夜没睡，太煎熬了！

细雨：

你反复挣扎的是小我的得失心，即你压根儿对高我给予命运的巧妙安排毫无信心，始终觉得自己是左右世界运动的那个。经历了一夜内在对失去的恐慌。

如果可以，尝试参与你老公与朋友间对人生的探讨。或像这次一般，事后和你老公探讨你的感受与柔软。

细雨社 www.xiyushe.org

帮助你从两个面向看问题：

1. 我经常会在电话、网络中，与异性长时间地交换看法和意见。如果我的爱人是个醋坛子，每每在我用心去关爱这个世界后，就特受伤害地来告诉我，她感受到了失去家庭的危险，哭了一夜，你觉得我无奈地做出自我调整时，会选择怎样的方式呢？

首先，把线上的、当着爱人面的、坦诚的交流，要改成线下的、面对面的、背地里沟通；其次，感受到被外人理解与需要，而枕边人在压制我的心流交互。

2. 当我渴望给予他人无条件的帮助的时候，当我觉得我能帮助到别人，

并且因此自己也感觉受益良多的时候，那就是心流涌动的时候、被需要和满足了一个男人的骑士精神。男人都是很傻的，压根儿看不出女人间的小伎俩。

在我的这个国家，求偶女性与优质男性的比例是 25:1。好男人极其稀缺。

女人在保守与争夺男人的过程中，就是三板斧：1.小鸟依人；2.青藤缠绕；3.骑虎难下。即：骑士救我；无以为报；两难选择。

而在守护家庭时：1.共进退；2.同分担；3.甜如蜜。

其实女性攻防战中就是在持续地比拼，在男人五大类需求产生的依次过程中，谁能有效地填充，给予平衡。

回到昨天的表格，你看看你爱人现在在哪个阶段上成长？他在需求与渴望着什么？

你的渴望成就你的人生功课。请牢记在心，好的不灵坏的灵。你求发财未必显化，但盼着出事，一定不会让你失望。恐惧是吸引力法则中，能量最强大的磁铁。频率低的一方会从高频的一方世界里消失。一个行菩萨道，一个行恶鬼道，你说能同行多久呢？是你在忧虑、恐惧、愤恨、怀疑、阻碍这些事中来回徘徊。你知道的理论比他多，并且成体系，但人生的答卷分数可是不高啊。

你怎么想的，与你怎么做的，哪个更重要呢？

你可以陪伴他，照顾他，与他一起聆听他人的烦忧，了解他现在的处境，用你所领悟到的智慧帮助他与他的朋友，一起去面对和承担压力，一起输出爱心。请你爱人分享他的生活，让你和他之间的误解消融。去聆听，去感受，但不要评断或批判他或其他人。

每一个人生故事中都蕴含无限的智慧，有待觉醒。我们看影视剧，可以一哭一笑而过，也可以领悟到很多道理与增加自己的心智。在一生中，尽量多地品味各色人生，萃取出精华，那你的灵魂就不用多来好多次，亲身历练受苦。

人生一世的目的与意义是什么呢？爱一个人、生孩子、看孩子、看孙子、大房子、很多钱.....灵魂对这些都压根儿不在意的。

细雨社 www.xiyushe.org

我说一句禅，你品品。

从“知道”到“体悟”需要时间，从“体悟”到“如是”需要智慧。
智慧何来？

智慧，知日、彗心。日，明光，温暖，生机；彗，古代的扫把。

懂了吗？能用光与爱去给心做大扫除的人，就是有智慧的人。

不是用智慧修心，而是静心。心中充满了光明的、温暖的爱，犹如空室中有一轮皓日，而无杂物尘染。这光与温暖，透过心门、窗，透过玲珑的心，照耀出去，让自己成为温暖与生命的滋养。

男人理性，女人感性。感性容易理解至深高妙的法，也容易自迷在自我情绪的海。一旦“小我”占据了你的心，得失就是天大的事。一旦灵魂主导了你的身，无条件的爱就是宇宙的一切。

男人的压力来源于极其广泛的事物，而女人的压力多数时间都是自我臆断的、对未来的无端恐慌。

只要你无所畏惧地向世界伸出橄榄枝，这个世界就会用最大的善意给你回馈。自我价值就是核心竞争力。

如饥似渴地提升自己专业与心灵知见、能力，你会感觉时间压根儿不够用，哪还有功夫去想那些男男女女的事。人生一场游戏，到头来，自己灵魂能收割多少智慧与知见才是真的，其它都是浮云。

把你的精力灌注到自我成长中，而非用来显化家庭的灾祸。

案例 11：细雨解梦：爱人的债和女人缘

读者：

昨晚梦的记录：

我跟一个初中同学相爱了，但他欲言又止。我说：有什么想说的话都和我说可以么？他就说：他还有 14% 的债就还完了。等他还完我们才可以真的在一起。我说：那我等你，这才多久呢，这么一大笔钱你就快还完了，我对你有信心。但是心里还是有点害怕就算还完，这些人还会找他麻烦。我就说：等你还完，我们就一起搬去其他地方过日子。他没说话。

我们又来到街边吃饭，突然一个美女走过来向他打招呼，还吻了他一下。他说这是这条街上的一个指甲油老板，她怎么怎么厉害，也是经历过很多事的人。 细雨社 www.xiyushe.org

还有一幕记不太清了，好像是我妈和我外婆吵架，后面我外婆搬出去住了。

细雨：

梦映射出你真实的心理状态与认知。

- 相爱但若即若离的男主。
- 有不多不少的外“债”。
- 怕他今后还是会纠缠不清。
- 意识主体是渴望逃避。

- 他不配合。
- 他的女人缘很好，其生命中不可能只有你，到哪里也不可能被你私有化。

思考：

- 爱情是自私的，爱是无私的。那爱与爱情，差在哪里了呢？
- 外婆与妈妈，两个对你成长有影响的长辈女性，是启发你当你怎么做时，你自己的孩子日后是体验怎样的感受？

孩子小，母亲健硕时，大人很少真的去考虑孩子的感受，只是拿孩子说事，而抒发自己的情绪，谋求自己的利益。但一切都在孩子心里留下了深刻的印象。

读者：

还是那个课题：无条件的爱。

今早老公发来消息，说昨晚他梦到我了，而且全部都是超级正面的。好开心！

细雨：

看来你的高我在帮助你达成心愿。希望你的小我最近一段时期内别搞砸了。

读者：

昨晚我在婆婆家住，跟她聊了很多。

我看到，我婆婆就像是我老公的角色，我就像她的恋人的角色。不接电话时，经常都是我在自己瞎想，自己陷在负面情绪里不开心，对方也会不开心。越是陷在情绪黑洞里，身边人也只会离你越来越远。不是别人不愿靠近，而是自己把自己困在黑洞中不能自拔。

细雨：

你的高我真厉害，一幕幕的显化，不管是时间节点、力度内容，都拿捏得恰到好处，一步步地引领着你发现自我内在的智慧觉知，看到不同侧面的实相映射。我觉得你的灵魂肯定很简单，日后一定会大放异彩。

细雨社 www.xiyushe.org

案例 12：细雨解梦：双人舞三人跳

读者梦境描述：

小考比赛跳舞，突然要抽签分两人一组跳舞。刚好分到三个人。其中那个跳得好的就冲过来抱着我说“一起一起”。

之后就到了学校门口，那里有一个老头。突然看到大家都拿到一张纸，是来换吃的。我忘记打印了。我就喊：师傅，我忘记打印这张纸了，可不可以算了？师傅就说：好的，没问题的。其他人都很不爽，特别是男生们，就说：师傅不可以这样。但是师傅笑笑不说话。

接着，一群男生走上前品尝师傅做的很多酱料。师傅耐心地讲解有什么有什么。接着，男生都开始结账。有个我认识的男生突然说：师傅我给你我的账户转账吧。男生跑去较远处一个机器。师傅突然说：不用了，上次你来过一次，我记得你的帐号。师傅就凭记忆把帐号记下来了，快速打了出来。所有人都惊呆了。

我去接女儿，下好大的雪。

细雨：

这个梦很清晰。

两人舞三人跳，是当下你遇到的考题。而你是被动地跟随着，被技术好的一方牵引着步伐与带动着节奏。

老头——管理者、裁决者、能量供给者，这是自己高我的映射。你有资格领取属于你的能量，但你却没有做好你应预先准备好的功课。高我放示弱的女性身份通过，但你自身中的男性逻辑意识却形成明显的

阻碍，并叫嚣阻拦。这里显示出你内在自我女性柔美的方面被高我欣赏，但男性逻辑刻板的一面阻碍通融的状态。

品尝酱料是你内在的男性意识能量在品味各种生活中的味道，而高级灵魂在耐心地帮助它们理解面对的问题。男性逻辑面将为自己的行为付出应有的代价。

有一个面向中一个男性无法和你形成即时互动，但互动的意愿是明确的，只是比较远些。

你的高我了解那个男性面向的角色身份，并能很好地主动给与合作。

接女儿下雪是你在渴望靠近女儿的时候，会出现明显的、巨大的、但可克服的阻碍，这阻碍来自于天道的运作。

有一个男性会和你产生默契，这个人你之前已经认识，并有一定程度上的信赖。那只是形象套用，具体生活中会用什么形象与身份显化还是未知。

近期你可能会有一次这样的遭遇。触发这个遭遇时你对亏欠方的态度，会直接影响你后续剧情的走向。有男性会在表面上亏欠了你。他有意愿做出补偿，但其形式并非你通常的习惯。这时你的态度就是关键。

你的灵性进步与自我意愿显化是卓有成效的，非常为你欢喜。你的内在期许与内在恐惧决定了你要经历哪些故事经历。

案例 13：爱人与孩子给我的功课（对话摘录）

读者：

之前我觉得爱人出轨了，虽然也没抓到证据，可就是怎么看怎么别扭。最近我学着调整自己的心态，好像一切又都不在意了...

细雨：

当你的内在期许渴望体验自己的家庭解体，你就会留意支撑这想法的证据，并且用自己的能量灌注出悲伤的实相去经历。

如果你坚信自己的爱人是天使，那他的爱，不管显化与温暖多少男女的心，他始终都是你的天使，因为你的信念中“他就是”，没有如果的假设前提。

细雨社 www.xiyushe.org

*

读者：

和先生、孩子之间发生的种种，让我想到冤亲债主，他们是我的冤亲债主吗？

细雨：

一件事情的发生，其事件的过程是什么、引发了怎样的结果、导致社会达成了什么形态，与事件本身无关，而与你对事件的诠释有关。

你的心智到了哪个程度，就会给出怎样的诠释；得到怎样的诠释，就感知到怎样的环境。境由心生，就从此处来。各种事件或许没有多少

差异，但每个人忧虑与惶恐的程度却不同，预期也不一样。这都是自己心中认知的外在折射。

针对冤亲债主的灵性关系：

即当有生活中的其它角色递送过来人生功课，自己在面对魔考的时候，没能把自己心性的观感归咎给自己心智的不足，而是外求、外祈、外分别，要求他人改变态度、改变认知、改变递送功课的题目，甚至改变命运，好让自己不用去面对自己的短板与不足。请记住：你所不能面对的、不愿面对的，就是你要来修习的功课核心。

如果你无法达成对这一题目的自我内在觉知与认知转变，类似的科目会接二连三地呈现在你的生生世世。给你出题的助缘人会变换角色与方式，但要面对考核的永远都是你。

直到有一天你肯于直面人生，开始尝试用各种方法改变自我现状，在不断的证悟、悟证周期里，找到属于你的智慧，利用这智慧化解开自己所在意的所谓伤害，并从中获得源源不断的法喜，真心地感谢所有助缘人的演绎，让你明白了你早该明白的道理，感恩生命、他人、上苍的苦心栽培，那一刻这些所谓的冤亲债主就可以显化出它们的菩萨真身了。

*

读者：

我在改变我的人生轨道时，孩子的人生蓝图也会被影响，是吗？

细雨：

是的。你改变，会导致你遭遇到不同的孩子。每个频率实相中，都有一个截然不同的她（他）。

就好像每个频率实相中都有一个截然不同的你同时存在。你的主体意识，在不同的频道上切换着，观看不同的后续故事。

就好像一千集连续剧，都在你的硬盘上。你选择打开哪集观看，是依据你当下的心理状态。当你观看这一集时，其它剧目中的这些人物，都同时存在于属于他们的那个时空片段中。

只要改变自己的频率，你身边的一切就都跟随改变。你一旦试图改变周边的人事物，动用你“小我”的逻辑二分心，你就从神坛跌入谷底。

我们不再成为自己家族业力的继承者，我们从父母扭曲的爱中看到自己伤痕累累的身心，而奋起摆脱那种枷锁的塑形，用全然通透的、无私的身心去面对这个世界与家人。爱他们呵护他们，榜样给这个世界看，让我们的后代了知与见证，什么才是爱的本真与心流的通透。

案例 14：孩子为何对爸爸妈妈乖巧却偏偏欺负我？

读者：

孩子四岁，当爸爸在家时，孩子会十分乖巧，不调皮；但爸爸不在，她开始欺负我。我和婆婆关系紧张，她在奶奶面前也很乖巧，我觉得孩子其实是夹在中间有压力才装得这样。是不是我惯得没有底线，才会让孩子对我这样？

细雨：

首先，一个四岁的孩子，其智商与情商如果还不能令其有效地平衡语言和与亲属的沟通技巧，就需要看心理医生了，是心智发育的滞后。而孩子之所以会两面三刀，只因为她会在感受到危险与压力的人面前，伪装与躲藏自己的真实感受，避免受到或感受到因自己而引发的不必要的麻烦。

一方面，这是成长中必须习得的技巧与功课，是生存的必要手段，是这个年龄的孩子正常的心理发育，其主要针对就是与幼儿性别相同的父母。在心理学上，儿童的成熟从开始尝试把自己同性别的父母一方赶出自己的生活，而独占异性父母开始，叫做弑母情结。

另一方面，激发这种行为的关键在于，儿童在诚实地诉说自我内心感受后会遭遇到打压、惩罚与批评，导致能够让自己愉悦开心的生活体验减少。

比如你看待孩子的左右逢源，与思考自己毫无底线时的想法，是如此

地“合理”，又如此地偏激。

你的是非对错，甚至所谓的底线，是基于你的得失认知形成的。甚至你认为你从某种程度上在决定着别人的命运走向，并且需要为此负责。

孩子夹在中间，你的感觉与说法都是正确的。既然你看到了问题，还想解决问题，那就请把挤压孩子的双重压力的一边释放开。要知道一个很简单的物理学能量原则，受挤压的中间物会朝向压力小的一方移动靠近。

如果一侧是压力、一侧是喜悦，压力方会亲手把孩子推出自己的怀抱，形成心理上的疏离，甚至最后，爱成为扭曲的恨。

再一次和你强调一个心理学金句：谁闹谁输。

没有谁是属于你的：老公不是、父母不是、姐妹不是、朋友不是、孩子也不是。所有人都是独立的个体。之所以和你有关系，仅仅是因为你所能提供的能量大于你要拿取的能量。就像你所说的，你的能量也是有限的、有底线的。你感觉到亏蚀与不足。

这种情况，其实真实的原因是，在你付出能量的时候，拒绝了能量的反馈与回流来形成交互补偿。这多数原因是因为你在接受他人的时候，经常动用评判心。

在修习灵性的道路上，所有的上师都会告诉弟子一个最为重要的原则。那就是：对外不评断、对己不批判。二分心一升起，是帆摇还是风动

的争论就永无止境了。

你想想，最爱你的那个长辈，他在你幼年时怎么带你的。

作为父母，我们真正需要的只有一条，那就是用爱去滋养孩子的灵魂。其它的，她有自己的人生规划与必然的经历，她有自己指导灵与高我护持着。

你别把自己想成上帝或什么左右其他人人生的大咖，你只是她来到人间的公交与提供衣食的保姆，你无法更改她的人生功课，但可以加大难度系数，人为地去扭曲她的爱与感受，恐吓她坦诚交流的意愿。

宇宙给我们能量与爱的时候，可否有什么附加条件？可否图谋了你的回报？那为什么你的小我在传递这些爱的时候，有了分别心与附加条件、甚至交易的砝码呢？你所谓的底线，是自我匮乏的感受。请好好想想，是什么在阻碍你感受到来自家人的爱？

推荐阅读：女人决定社会与文明的总体走向

注：本文摘自GY2《观影说多维实相》第二册《美梦成真》细雨影评

女人决定社会与文明的总体走向，这不是夸大其词，而是事实。

女人欣赏哪类的男人，社会中的主流就会往哪个方向倾泻；母亲如何塑造自己的孩子，人类的未来就在哪个方向上得以展开。

而时代中影视剧的主流思潮在潜移默化地影响着年轻女性的世界观与人生观。当女人渴望名牌的虚荣和面子的精致，把时间用在美颜、渴望皮囊变现、达成阶级跃迁时，社会的主流思潮“男性贪财女性好色”就形成了。结果就是，男人资本累积成功了就换更漂亮年轻的女人，资本累积失败了就被女人嫌弃责骂。

八十、九十年代的女人渴望用管控男人的资本与时间来促进婚姻的稳定。而二十一世纪后，女性发现没有社交和零花钱的男人在社会与职场上只能始终是被边缘化的失败者，这样的御夫之道只会让家庭贫苦，匮乏发展能力。

择偶观在转变：

要求婚前就收割男方家族财富——彩礼，要求男方要在婚前就有良好的物质基础积累——房、车，要求男方有稳定的高薪和持续可晋升的发展空间；

而同时男性必须和养育了自己、爱着自己的女性没有亲密关系，与自

己的原生家庭彻底割裂，划清界限；要求男人要听女人的话，但又不能听妈妈的话；

要有男子汉的气魄，但同时要浪漫、体贴、烧饭、煮菜、收拾家务、带孩子、赚钱兼事业有成；

要有时间陪伴自己与辅导孩子成长，也要有时间完成自我知识迭代与技能素养提升；要有时间应酬、维护领导与同事的关系，广泛接触社会寻找机遇；要有时间展开副业，贴补家用，并照顾好女方的母家……

于是不是娘炮就是妈宝男、多金富二代、父母双亡、事业有成、年轻英俊的霸道总裁独宠娇妻、倒追丑小鸭的故事，成为了社会价值主流，占领了电视剧市场的主要份额。

而女人间的宫斗剧——一堆女人抢一个优质男、一堆优质男抢一个巨无辜的傻白甜就成为了文化主流。

当女性的择偶观被虚妄玩弄时，这个社会也跟着混乱了起来。

一个男人，不能没有担当，不能太娘化，但要懂得温柔地对待他人、用心地体会他人，能够与学会用女性的视角去理解女性面对的困扰和问题，但用男性特有的坚毅去承担生活的压力。女人要有韧劲，有弹性，能退让，但不崩溃；男性要能抗压，能坚持，能拓展，并勇于走出自我的舒适区，要有主意、有见地、有主见。

这些品性得以养成的前提是：他（她）在童年时得到了足够的尊重，可以表达自己的思想，可以左右自己的抉择，在自我的能力范围内可以被容许独立完成自己的事情，并不因此被父母说三道四地指责、批评。

母强子必弱，如果妈妈在家事事做主，处处树立她的标准，那家里的男孩就会在自我意志上被阉割掉，而家里的女孩子就会学得很霸道与强势，最后重复这样的婚姻状态，导致中年离异。

什么是好的家长？可以直视孩子的内心需求，理解与谅解孩子的软弱，并鼓励他、呵护他，在他受伤的时候，让孩子知道自己的父母是自己可以信赖与依靠的，是可以理性沟通和感性交流的。

没有什么比父母为了树立自己的权威、维系自己在家庭里的话语权，而打压贬低孩子自信心更糟糕的教育方式了。

自信是树立与确定自我价值感的根基，而亚洲的愚孝，往往用谦逊和顺从来打压子女。家庭内以大祖母为标杆核心，这导致永无休止的婆媳战争，争夺对同一个男人的主导权。那这个家里到底应该谁说了算呢？

多年的家庭战争后，结果无非两种：

婆婆胜利，儿子离婚；

儿媳胜利，并开始与自己的儿媳开始新一轮的多年 PK 互殴，争夺对自己儿子的掌控话语权、对自己家庭的把控权。

当然这样环境下长大的儿子，从小就没有话语权，在媳妇面前和妈妈面前都是舔狗和窝囊废。

如果这样的女人自己有女儿，就会鼓动唆使女儿去争取自己的利益最大化，尽量往娘家输送利益，压制管控自己的男人，和自己的婆婆展开斗争，把自己多年的成功经验传授给女儿。

如果自己因为和婆婆 PK 离异了，就会把全部的关注聚焦给孩子，把孩子当丈夫养，插足孩子后半生的全部生活；把儿媳当小三看待，当生育工具对待；把孙辈当自己的孩子养，继续延续自己大祖母的威仪。



在婚姻关系中，除了利益婚姻因新的利益变更而解体、婆媳战争矛盾激化而解体外，还有就是在亲子关系上——子代得到的关爱挤占了夫妻间的亲密关系。当过多的注意力集中在抚养与教育子代，而忽略了伴侣的心理需求与性需求时，夫妻会渐行渐远，彼此情感冷却，心流



共鸣下降。当一方遭遇到其它异性的心流温暖后，就会情感或肉体出轨。

这是因为人本身是趋温动物，而灵魂失去了爱的滋养，会逐渐枯萎凋零。这种出轨不是道德的沦丧或人性的扭曲，而是再正常不过的自救。因为过度的匮乏与无效的沟通，让两个本应无比亲近的人，意识频率产生了巨大的认知隔阂与利益分歧，目标与利益不一致的彼此，无法相伴同行。

《思想的阶梯》第一季
第四册《世上练 致良知》
完

《思想的阶梯》第二季预告

第一册《自我认知与意识连通高维》（专题长文）



本书鸣谢

本书的编辑校对排版工作非常荣幸地得到姜江、灵素、初心、晓锐、光子、小美等众多朋友的大力支持，在此深表感谢。

感谢大家的付出，让晨光下散落四野的零星点滴晨露得以凝汇成一场酣畅的小雨，滋润渴望知见的心田。

——细雨社

常见问题

1. 细雨资料免费吗？在哪儿能拿到？如何早点儿看到新书？

全部细雨资料都可免费获得，包括电子书、视频、音频。见下页的细雨资料发布平台和免费下载路径，这些都由细雨社编辑部直接维护，是最全、最新、最准确的**细雨资料源头版本**。

2. 现在都出了哪些书？是关于什么的？还将出版哪些？

细雨资料已经累计了四年多并在每日增加中，目前已出版多个系列、五十多册、七百多万字，还有更多内容将陆续出版。详见每册末尾最新版的出版一览表和细雨社网站 [《细雨资料丛书系列简介》](#)。

3. 细雨资料能自学吗？该从哪儿学起？为什么要按顺序学？

细雨资料是成体系、有逻辑的**深度心灵自学课件**。书写安排有严谨的认知递进关系，由浅入深形成知见的阶梯。

在每册书开始都有适用当册的**细雨资料建议学习顺序图**，请结合自身情况循序渐进系统学习。更多相关内容和学习心法等问题请见细雨社网站 [《细雨资料导读》](#)。

每部/册书均有唯一代码，书内各分节处有红色编码，均可用于在细雨社网站、亚马逊网站和细雨社的各细雨资料发布平台快捷搜索。

4. 关于细雨社？

细雨社是**非营利志愿者公益社团**，于2020年8月成立。经由作者“细雨”本人授权，专门负责细雨著作的整理、校对、制作、出版、传播和保存工作。是细雨已授权相关著作及著作文献衍生品的唯一首发机构。并具有维护其版权的责任与义务。

5. 更多问题？请参考[细雨社网站 www.xiyushe.org](#) 《细雨资料导读》等文件。

细雨资料发布平台、免费下载路径



细雨社
细雨资料



亚马逊网站搜“细雨资料”或书名



细雨资料
细雨资料 觉心接力



Cathyshe0103
海轮海轮



海轮海轮

免费下载全部最新电子书：

- ✓ 细雨社网站 www.xiyushe.org
- ✓ 细雨社志愿者协作、细雨资料星门 QQ 群 (623 940 583) 群文件夹
- ✓ 细雨资料图资中心 FB 分部 Facebook 小组 文件夹

超链接提醒： 以上有下划线的文字均有**超链接**，点击进入，可以阅读、收听、观看、下载更多更全面的细雨资料内容。



细雨社自 2023 年 8 月起正式更名为“**细雨社**”，并启用细雨社新图标。细雨社坚守非营利无住相法布施原则，别无分社分号，无商业经营和募捐劝捐，请注意识别。

Email: xiyushe@outlook.com (志愿工作专用)

细雨著作出版一览和代码对照表 (2025年3月版)

系列代码	系列书名 (单行本)	各册代码	本册书名	出版状况
	(单行本)	YM	《隐秘的医案》	已出版
	(单行本)	SY	《失忆的归途》(全称《失忆的归途——隔阴不迷》)	已出版
S1	《思想的阶梯》 第一季	S1-1	《自我认知与意识连通高维》长文	已出版
		S1-2	《自我认知的百宝箱》杂文	已出版
		S1-3	《知道 vs 问道》问答	已出版
		S1-4	《世上练 致良知》案例	已出版
S2	《思想的阶梯》 第二季	S2-1	《自我认知与意识连通高维》长文	已出版
		S2-2	《自我认知的百宝箱》杂文	已出版
		S2-3	《知道 vs 问道》问答	已出版
		S2-4	《世上练·案例问答》	已出版
S3	《思想的阶梯》			待定
GY	《观影说多维实相》之影评 荟萃	GY1	第一册 1-15	已出版
		GY2	第二册 16-28	已出版
		GY3	第三册 29-38	已出版
		GY4	第四册 39-49	已出版
		GY5	第五册 50-60 儿童与亲情、转世、神通	已出版
		GY6	第六册 61-64 心理学	已出版
		GY7	第七册 65-70 性别与性取向	已出版
		GY8	第八册 71-78 女性的自我救赎与自我价值实现	已出版
		GY9	第九册 79-82 破幻三部曲之“破我执”	已出版
		GY10	第十册 83-86 破幻三部曲之“破法执”	已出版
		GY11	第十一册 87-90 破幻三部曲之“破空执”	已出版
Y1 Y1H	Y1-新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》(679-744)、Y1H(赛斯细雨合并版)			
	《已知的实相I》	Y1-1	第一册 679-687 (Y1H-1、Y1-1)	已出版
		Y1-2	第二册 688-695 (Y1H-2、Y1-2)	已出版
		Y1-3	第三册 695-704 (Y1H-3 即将出版)	已出版
		Y1-4	第四册 705-715 (Y1H-4 即将出版)	已出版
		Y1-5	第五册 716-726 (Y1H-5 即将出版)	已出版
		Y1-6	第六册 727-744 (Y1H-6 即将出版)	已出版
Y2	Y2-用非线性视角剖析赛斯都说了些什么(细雨“早期课译本”现代汉语版 1-72)			
	《已知的实相II》	Y2-1	第一册 1-14	已出版
		Y2-2	第二册 15-22	已出版
		Y2-3	第三册 23-32	已出版
		Y2-4	第四册 33-42	已出版
		Y2-5	第五册 43-51	已出版
		Y2-6	第六册 52-62	已出版
		Y2-7	第七册 63-72	已出版

Y3	Y3-全我是如何在多重宇宙中运作的（细雨“早期课译本”现代汉语版 73-148）			
	《已知的实相III》	Y3-1	第一册 73-85	已出版
		Y3-2	第二册 86-100	已出版
		Y3-3	第三册 101-114	已出版
		Y3-4	第四册 115-127	已出版
		Y3-5	第五册 128-140	已出版
		Y3-6	第六册 141-148	已出版
Y4	Y4-梦中梦与次人格诱发的疾病（细雨“早期课译本”现代汉语版 149-198）			
	《已知的实相IV》	Y4-1	第一册 149-157	已出版
		Y4-2	第二册 158-165	已出版
		Y4-3	第三册 166-175	已出版
		Y4-4	第四册 176-185	已出版
		Y4-5	第五册 186-198	已出版
Y5	Y5-或然自己与或然实相如何造梦（细雨“早期课译本”现代汉语版 199-239）			
	《已知的实相V》	Y5-1	第一册 199-208	已出版
		Y5-2	第二册 209-218	已出版
		Y5-3	第三册 219-228	已出版
		Y5-4	第四册 229-239	已出版
Y6	Y6-内在自我的多重结构与运作方式（细雨“早期课译本”现代汉语版 240-280）			
	《已知的实相VI》	Y6-1	第一册 240-248	即将出版
		Y6-2	第二册 249-259	即将出版
		Y6-3	第三册 260-270	即将出版
		Y6-4	第四册 271-280	即将出版
JY	细雨“早期课译本”现代汉语版 Y2-Y9 各部精华要素（1-510）			
	《早期课精要萃取》	JY2	《已知的实相II》1-72	已出版
		JY3	《已知的实相III》73-148	已出版
		JY4	《已知的实相IV》149-198	已出版
		JY5	《已知的实相V》199-239	已出版
		JY6	《已知的实相VI》240-280	即将出版
X	《虚空法界框架结构详解》 简称《虚空法界》	X1	第一部《意识微尘》1-17	已出版
		X2	第二部《意识觉醒》合集 上18-25/中26-35/下36-44	已出版
		X3	第三部《双生羁绊》合集 上45-56/下57-73	已出版
		X4	第四部《承前启后》合集 上74-82/下83-89	已出版
		X5-1	第五部《寻找答案》上篇：90-108	已出版
		X5-2	第五部《寻找答案》下篇：109-128	已出版
		X6-1	第六部《道理始末》上篇：129-149	已出版
		X6-2	第六部《道理始末》下篇：150-177	已出版
		X7	第七部《融会贯通》	待定
		X8	第八部《浪子之心》	待定
		X9	第九部《涅槃重生》	待定

推荐阅读：

YM 《隐秘的医案》

超心理学临床病例记录，未公开的第一手医生秘密手记。

本书记载了一名中医世家子弟在欧洲进修了临床心理学后，于欧洲行医二十余年间遭遇过的奇闻异事。他通天眼、说鬼语，并有家族鬼师傅护法傍身，成就了最真实的都市医疗传奇。



本书收录了十二个不同面向上的医案故事，这些奇闻异录无法写入公共医疗系统的病例，最终在此集结成册，来启迪读者透过一线临床医生的视角，去了解不一样的大千世界。

或许在你的生活中也有家人或朋友被古怪的“病”折磨着，而常规医学却无能为力。细雨通过家族中传承下来的师傅窥见了不一样的认知体系，在不同维度间展开对异常的探究，用最理性的观点去真实地解析各种“都市传说”背后的机理。

最真实的案例，难以置信的异度空间传奇，带你走入心灵的急诊室。

《思想的阶梯》第一季

第四册 案例集锦

《世上练 致良知》

本册代码：S1-4

2021年10月第一版

20250306 修订版



细雨·著作权所有

ASIN: B0DZ1HRBBP

以上细雨资料学习平台上发布的内容和已出版的细雨丛书，均**欢迎全文转载**，**请注明出处**（请用最新版）。

为免扭曲误导，请勿断章取义、改变顺序或增减内容。

若有对细雨社出品的细雨系列资料有侵权行为，我方保留法律追诉权。

如有相关问题请咨询细雨社编辑部。