本册代码：GY3

细雨著作

# 观影说多维实相之影评荟萃③

# 《观影说多维实相》之影评荟萃

## 第三册 (29-38)

**本书代码：GY3**

**细雨＆观影群友 著**

**细雨社出品**

# 细雨资料建议学习顺序 (202502 版)

| → 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“Cathyshen0103”“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。

# 目 录

给第三册的读者 ..... 2

29.《美丽心灵》 ..... 3

30.《雨人》 ..... 30

*如何理解自闭症？ ..... 34

31.《困在时间里的父亲》 ..... 51

*推荐阅读：反式脂肪酸与麸质简介。补充阅读资料见沐风观感专栏。 ..... 72

32.《怪兽电力公司》 ..... 89

从“鬼上身”谈被害妄想症和表演型人格障碍 ..... 98

如何帮助孩子面对恐惧和焦虑？ ..... 105

33.《霍顿与无名氏》 ..... 111

34.《少年派的奇幻漂流》 ..... 121

35.《她》 ..... 175

36.《机器的脉动》 ..... 213

37.《和平战士》 ..... 228

38.《天能》 ..... 271

编者后记 ..... 300

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 03 月版） ..... iii

《观影说多维实相之影评荟萃》各册影片列表 ..... v

细雨社 www.xiyushe.org

# GY3 第三册

## (29-38)

- GY3-29　《美丽心灵》
- GY3-30　《雨人》
- GY3-31　《困在时间里的父亲》
- GY3-32　《怪兽电力公司》
- GY3-33　《霍顿与无名氏》
- GY3-34　《少年派的奇幻漂流》
- GY3-35　《她》
- GY3-36　《机器的脉动》
- GY3-37　《和平战士》
- GY3-38　《天能》

细雨社 www.xiyushe.org

***注：以上为【观影(梦)说多维实相】QQ群 2022.7-2022.9 讨论的主题电影**

# 给第三册的读者

看着大家高质量的观后感，很欣慰感动。

这一年多的努力，已经开花结果。

透过故事表面的脉络，每个人获得了自己的领悟，在心灵的共鸣间，在被浓缩的故事中，体会着一场场黄粱梦。

透过解离的视角，看到困难、喜悦、离别、聚会间的用心良苦。

在泪目中，在心颤里，在哽咽时，荡涤着心魂杂质。让心柔软而坚韧，让情至诚而透彻，让自身温暖而开放，让爱在神魂间荡漾成无所求的赤诚共鸣。

人生苦短而艰辛，没谁是来享福的，但也不是来遭罪的。没有什么道理可武断地评判是非善恶，每个人都只活在自己的实相里，因此有了片面的种种误会。

细雨社 www.xiyushe.org

其实真的有所谓的对错吗?

故事依赖遮遮掩掩的转折来锤炼神魂，百炼成钢的捶打下，火花四溅时，是被敲打的痛苦，还是有可能成才的喜悦?

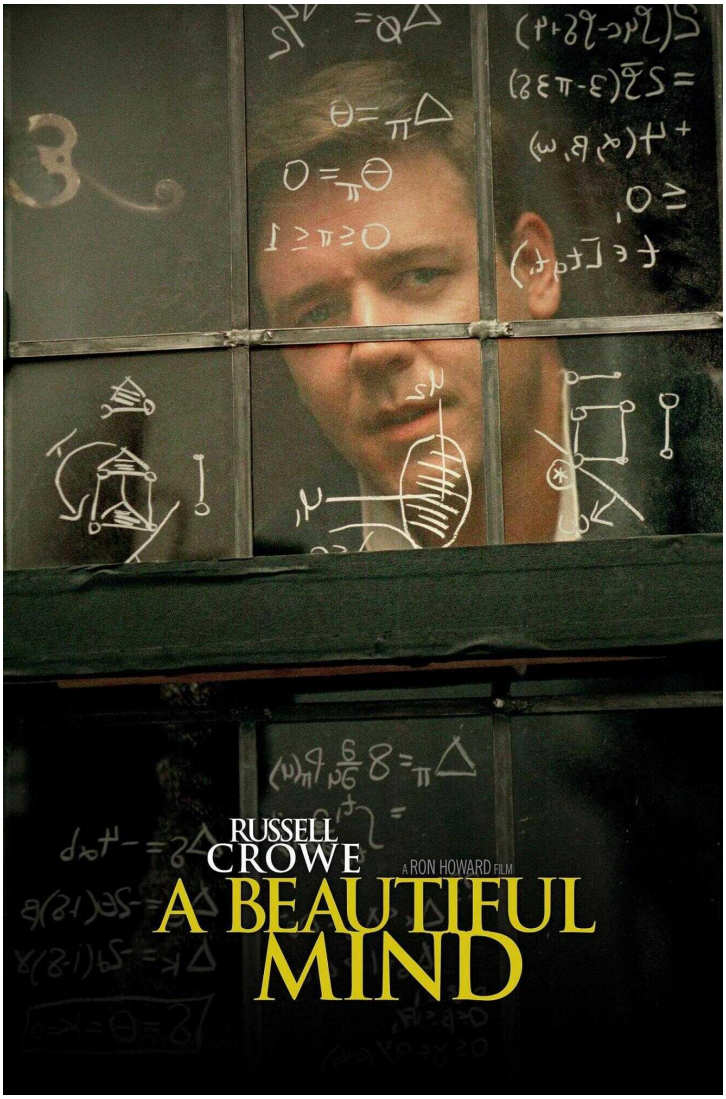
或许结果很重要,但过程中哪一步的灼烧、捶打、淬火是可乱了步数的呢?

父母、爱人、孩子、家人、朋友、同事、网友、冤家、好友、恩人、仇家、欢喜的与那厌弃的，谁不是我们人生路上，了悟心性、坐观天下的“先生”呢?

有些观众看过了，然后就没有然后了，只是看了个热闹，打发了些许的寂寥；而有些观察者却能从中受益良多，把领悟凝练萃取出来，以便丰满自己的神智与认知。这其实就是我们来参与这人生经历的本意。

**细雨 2023.1**

# 29.《美丽心灵》




《美丽心灵》电影海报

## 电影背景：

《美丽心灵》*A Beautiful Mind*（2001），又译作《完美大脑》。

本片讲述了患有精神分裂症的数学家约翰·福布斯·纳什的成就以及私人生活。

细雨影评

GY3-29

# 《美丽心灵》的多重平行实相

今天我们要谈论的是《美丽心灵》这部电影。电影于 2001 年上映，改编自一部传记文学作品：《美丽心灵：纳什传》，作者是西尔维亚·娜萨。

《纳什传》的内容积极正向，充满了励志的科学价值观，系统地按照科学界的需要梳理了一位伟大数学家的一生，为世人留下了符合现代世界科学发展观的一本励志教材。

www.xiyushe.org

这本著作从约翰·福布斯·纳什的童年开始讲起，当中提到了纳什在普林斯顿大学和麻省理工学院的求学经历、在兰德公司的工作经历、他的家庭，以及他与精神分裂症斗争的故事。这本著作将纳什于 1994 年获得诺贝尔经济学奖这一事件作为全书的结局。

电影《美丽心灵》在这本书的基础上进一步展开必要的演绎，把符合当时世界观的东西重点弘扬了出来，形成了真实人生平行版的平行版。当然，每一个被复刻的自我在被展开时都经历了艺术的再创造，以便符合出资方的具体要求。

在电影里和图书中，我们看到了可爱的妻子、一个与病魔抗争的英雄、一个励志的故事，一个符合当今三观的逻辑链线索的展开。我在这里

不想对电影本身或这本书评论太多，有感兴趣的人可以自己去对比着看。

我们今天来说说平行人生中那个我所知的纳什和他的一生。或许接下来我要讲述的这一版，就没有那么美丽了，甚至可以说是心酸的一生。

## 1．最大的成就与致命的稻草

### 1.1 最后的时刻，离奇的死亡

纳什夫妇往挪威领了阿贝尔奖*后，2015 年 5 月 23 日回到美国纽瓦克国际机场。他们的航班被临时更改，导致在下午二时就抵达了机场，比原定早了五小时，导致预订的私人轿车没能来接他俩。

（*注：阿贝尔奖也被坊间称为“诺贝尔数学奖”。原因是：挪威政府为了弥补科学领域最高荣誉——诺贝尔奖中没有数学奖的遗憾，2002 年创立以挪威著名数学家阿贝尔命名的“阿贝尔奖”，奖励全世界在数学研究上做出突出贡献的数学家。）

细雨社 www.xiyushe.org

于是他们决定搭乘计程车回家。就在回家的路上，在纽泽西收费高速公路南行方向发生了意外：在一处不可能发生事故的路段，在没有超速或违规驾驶的情况下，车子突然失控冲向路旁的水泥墩。当时是下午四时半左右，纳什夫妇都被抛出车外，当场不治身亡。

州警方调查后表示，司机 Tarek 没有任何不当驾驶，车辆状态良好，通过年审，但车子就是失控了。对这个导致两人死亡的交通事故，司机毫无责任，也不予追究责任。在惨烈的事故中司机没有受伤。

警方说，这对夫妇坐在后排没有系安全带。司机 41 岁，很有驾驶经验，来自纽约州布朗克斯，他没有受伤。他的前座乘客，69 岁的阿纳斯塔西娅·里，同样来自布朗克斯，因颈部疼痛被送往普林斯顿医院。

细雨社 www.xiyusne.org

车辆向前的冲击力，让科学家夫妻二人从后排冲破窗户飞了出去。虽然这并不符合物理惯力，但这是事实，事故就这样发生了。

## 1.2 委曲求全的科学家

时间轴，我们往前推：

2015 年 5 月 23 日，纳什夫妇回到美国纽瓦克国际机场，计程车失控，结果撞上护栏。纳什夫妇都被抛出车外，当场不治身亡。

5 月 19 日，他在挪威接受了阿贝尔奖。然后准备回家。

3 月 25 日，挪威科学与文学院宣布授予他阿贝尔奖。

在 3 月 25 号到 5 月 19 号间，纳什曾拒绝领奖，并被约谈。大致原因是：他认为自己的成就应该归功于他的能力，而他的能力却被学术界封杀，他领奖时被要求不许说出任何不符合科学家身份的病态话语。

这让他感到很不舒服，他说：自己已经被这个世界“治愈”很多年了，并且学会了怎么说话才能让世人满意。

真的很少有谁在自身还在世的时候，在电影院的屏幕上看到自己的一生，纳什看到了；还看到了描写他一生的书——或许应该说，描写在他妻子眼中的他与他的世界的一本书。

细雨社 www.xiyushe.org

在电影《美丽心灵》中扮演纳什的演员拉塞尔·克劳在 Twitter 对纳什离世表示震惊。他写道：“一对神仙眷侣。美丽的灵魂，美丽的心灵。”

是的，在世人眼里，透过书稿与电影，纳什的一生是辉煌的、成功的、有所成就的，还有美满的不离不弃的爱情、儿子学业有成，可谓妥妥的事业、名望、爱情、金钱样样令人羡慕，几乎是要什么有什么。

他在世人眼中、在电影里、在书稿里、在妻子眼中的人生各不相同，那在他自己眼中，这一生又是怎样的呢？我们抛开电影与文学艺术的再加工，来看看纳什的人生是不是那么美丽、那么令人向往。

## 2．爱之深，恨之切

第一证人：纳什的妻子艾丽西亚，已故，享年 82 岁。

艾丽西亚出生于 1933 年 1 月 1 日，生于萨尔瓦多，一个只有 240 万人口的北美小国，在 1950 年前年均收入不到 100 美金的国家。她的父亲是名医生，家里还有两个男孩，她的家族在当地是名门望族，自幼受到良好的教育，通晓多国语言。

在 1944 年时，11 岁的艾丽西亚随父母移民美国到了纽约市。萨尔瓦多国驻美国大使为她出具了外交推荐信，她进入了玛丽蒙特学校。

玛丽蒙特学校，1923 年建校，立志于培养精神、智慧、体格、情感和社交方面全面发展的成熟女性，其毕业证是嫁入豪门的敲门砖。1944 年，11 岁的艾丽西亚进入女校学到高中毕业，于 1950 年 18 岁时进入麻省理工学院学习，是当时能进入高阶学府的极少数女性之一。

免费 www.yiyuche.org

在大学校园里她遇到了在那里任教的纳什，那时的他虽然人很古怪，并且高傲无礼，但已经相当有名气、声望，是同龄人中的绝对佼佼者。

纳什出生于 1928 年的 6 月，1950 年他 22 岁，和他同龄的男孩子当时还在攻读学位、青涩幼稚地憧憬未来，而纳什已经学术有成开始任教了。

“他长得非常非常帅气，人也很聪明。”她和自己的闺蜜这样形容。

艾丽西亚在麻省理工学院学习物理学，在师生恋多年后，1957 年，24 岁大学毕业就嫁给了纳什。1958 年为其生下一子，名叫约翰。一切看似顺利美好：移民美国，进入贵族女子学校，进入名牌大学，大学期间直接搞定青年才俊，大学毕业立刻结婚生子，妥妥的人生赢家。

但外表光鲜亮丽的人生，其实苦涩难言。

1958 年，作为数学家纳什的妻子，她拿到了美国婚姻绿卡。1959 年她设计把纳什送入了麦克莱恩医院接受精神病治疗。在医院里，纳什待了五十天，那期间被反复电击大脑和被迫使用强效镇定剂。最后纳什只好屈服，做出了必要的妥协才被释放回家。而这仅仅是纳什人生噩梦的开始，那时纳什 31 岁。

而艾丽西亚从那之后成为了一名“精神保健倡导者”，开始她日后多年对丈夫与孩子的强制精神保健。当然，这在书里和电影里都呈现出了另一个样子。

在她的热心帮助下，她的丈夫和儿子都被诊断出患有精神分裂症。因为两个人都能对着空气说话，看见她看不见的东西，而且这样的行为居然还能拿出举世震惊的科学成果。

每次她的丈夫和空气交谈、彼此推演数学公式时，她都感觉那是极其恐怖的事情，好像那里真的有什么人似的。关键是在儿子稍微长大后也出现了类似的情况，父子俩都看得见那些“外星人”或说灵体。但她觉得那是病，是精神分裂，那一点儿也不科学。

在自己丈夫从精神病院逃出来后的接下来几年里，她违背他的意愿，三次设法证实他有病，需要长期住院治疗，但纳什都设法化险为夷。艾丽西亚在 1963 年崩溃了，选择和纳什离婚。那一年儿子不到五岁，她开始拿赡养费生活。

五年后的 1968 年，纳什的母亲去世，他的姐姐向艾丽西亚施压，让弟弟纳什可以回到她的生活里一起照顾“有病”的十岁儿子。又过了两年，艾丽西亚才同意这一请求，于 1970 年让他搬回来同居，帮忙照顾孩子，帮助抑制孩子各种诡异的超乎人类的行为。

三十一年后的 2001 年，她进入退休年龄，要求再婚，这样可以共享纳什高额的退休津贴。

2002 年，复婚后的艾丽西亚带丈夫访问了她的祖国萨尔瓦多。在那里，她受到总统弗朗西斯科的表彰，向她的一生致敬，为祖国带回这样伟大的人物。

六十年代初，她曾经尝试在 RCA 担任航空工程师，但很快因能力问题被解雇了。后来更换过多种工作，在 Con Edison 工作，后来又在 New Jersey Transit 系统担任计算机程序员。

电影《美丽心灵》发布后，艾丽西亚作为纳什复婚后的妻子担任了麻省理工学院校友会董事会名誉主席。

对于艾丽西亚来说，在婚前她就知道这个男人很不寻常，也很不正常，但她没想到自己的改造计划如此失败，自己的一生都耽误在这对“疯子”父子手上了。

每天读一点 www.yiyuche.org

### 3．灯下黑

下一个证人：艾丽西亚和纳什唯一的儿子、六年校园师生恋的爱情结晶约翰·查尔斯·纳什。

他不是纳什唯一的儿子，另一个儿子叫 John（约翰·大卫·斯蒂尔），是 1952 年出生的，比 58 年的约翰大 6 岁。他的妈妈是埃莉诺·斯蒂尔 Eleanor Stier，护士，1951 年的时候曾经是纳什的情人。但最终纳什选择了大学生艾丽西亚作为自己的知己与爱人，而遗弃了没有名分、地位、知识的布鲁克林护士埃莉诺和自己的长子约翰·大卫·斯蒂尔。

纳什是 1951 年来到麻省理工学院数学系担任讲师的，一年后 1952

年开始与护士埃莉诺交往。埃莉诺 1921 年 1 月出生，比 1928 年出生的纳什大七岁，那一年是 30 岁。当她告知纳什她怀孕后，纳什慌了，并离开了她。而她还是坚持把孩子生了下来，并独自抚养。她知道，在与 19 岁的艾丽西亚的玫瑰战争中，自己毫无胜算。

嫡子，约翰·查尔斯·马丁·纳什，是个不折不扣的天才，但有着极其晦暗的童年。自幼父母离异，他说的很多东西都被妈妈叱责，并被送到各种精神病医院看病，接受近乎野蛮的“治疗”，就为了灭杀掉他脑海里的超人想法与知见。

他提到，妈妈常对我说：“你和你的父亲一样，有病，而且很重，但你可以忍受它，过上成功而有意义的生活，并掌控你的生活，只要你学会像你爸爸那样听话。”

约翰·查尔斯从高中开始“病情”加重。他可以和父亲一样，看到那些灵体，并与它们无障碍地交流。它们会教他很多东西。他可以和父亲一起与这些灵体相互沟通，这让妈妈感到极其地抓狂，强迫他进行长期的治疗。父亲教会了他大量的技巧，让人们觉得他不是疯子。在 2015 年父母死后，他的“病情”突然加重，经常对着空气说话，和已逝的父亲交流。

约翰·查尔斯·马丁·纳什的一生几乎没有什么显著的成就。1958 年出生的他，到 2015 年 57 岁，还被妈妈严密地保护着，防止他的“病情”展现出来。

细雨社 www.xiyushe.org

他从高中“发病”后，就没能上学，但这不妨碍他成为数学家。尽管既没有高中毕业也没有大学毕业，他还是于 1985 年在罗格斯大学直接获得博士学位，并完成了题为《加法数论中的基数》的论文。

约翰·查尔斯继承了父亲的天才和精神疾病。随着他的父母从他的生活中被剥离，朋友和同事焦急地想知道：“约翰会发生什么？”

父母事故发生的两年多后，约翰继续住在西温莎的普林斯顿。他对记者说，从十几岁开始就笼罩在他脑海中的声音和视觉幻觉已经彻底消失了，他的病是通过“药物”治愈的，而且负责监控他的治疗团队会不定期地检查他的言行是否符合必要的规定。

“我很好，父亲教会了我如何与这个世界相处。”他说，语气中带着一丝嘲讽的乐观。

PACT 团队：该团队在他父母去世后每天都来看望他。Wisloski 说，他们安排了与律师会面，以处理遗产问题。他的妈妈之前为他安排了八人团队来照顾他的生活，成员会带他去看医生，并带他出去吃饭。

“我们确保他按照妈妈的要求持续服药，以保持‘安静’的状态，和他爸爸一样。”

## 4. “美丽心灵”的悲催一生

《美丽心灵》拍摄完成后，曾经首先给纳什看了样片。

纳什对影片的评价是：“A Beautiful Mind hides ugly truths。他们按照他们的需要，写了那本书，现在又有了这部电影。你们从来不关心事实与真实，这只是一个与我同名的艺术创作，它符合了你们和我太太的主观需要。”

细雨社 www.xiyushe.org

1994 年，纳什被授予诺贝尔经济学奖。在现实生活中，纳什既没有发表获奖演讲，也没有进行传统的领奖演讲，只是在作为替代方案安排的研讨会上简短地发表了讲话：“如果我不能说实话，我宁愿不说话。”

《美丽心灵》传记于 1998 年出版，书中叙述了纳什身为数学家的成就以及私人生活的传记。该书获得 1998 年美国国家书评奖传记类奖项，也在普利策奖传记类奖项中被提名，并且名列《纽约时报》畅销书榜中。该书因为清新、详细且平易近人地叙述约翰·福布斯·纳什的数学成就而知名。

纳什对书的评价是：“他们确实写出了他们需要的那个我，而我还是那个我。”

纳什的人生从小被教师们否定，因为他觉得小学老师们教得很蠢，老师则觉得这孩子笨得离谱。高年级后，他开始纠正老师的基础逻辑错误，并且不肯学习，喜欢自己独处，感觉同龄人的智商都很堪忧。

他在中学就完成了大学的课程，被几所大学抢着要。他选择了最重视自己且保证不管自己的大学当“学生”，可是他根本不去学。他说：“那些东西只会弄脏了我的脑子。”

他喜欢给教授们挑毛病，并且天真地以为教授们在被指正和被教会后会欣喜若狂，但事与愿违。当时最盛行的说法是“利己主义是唯一真理”。纳什找到教授说：共赢才是人类唯一的出路。结果他明白了，利己主义确实在这个时代中就是真理。

随着成长，他慢慢地发现，能和自己相互交流、智商在线的只有那些灵体。他不知道这些灵体是什么，但肯定不是基督教或天主教里的人物。他管这些灵体叫做外星人，并且发现这个世界其实是通过代码运作着的。

他把自己的发现告知他人，但大家都觉得他疯了：看不见的外星人、代码构成的信息流、世界是代码构成的，这样的话语毫无科学的严谨性。如果继续这样胡说八道有辱斯文，大学就不给开工资了。

听说要没钱了，纳什的太太急眼了，设计把纳什送到了精神病院，电击治疗。这下纳什学乖了。过了五十天，他出院了，不敢当众乱说话了。

可是在家时，他还是在疯狂地研究着自己感兴趣的课题。妻子不淡定了：原来“不疯”是可以装出来的，这样每天对着空气和鬼魂说话太瘆人了。不成，还是要把他送到医院里去电击。可是纳什通过上次的

经验学乖了，在外人面前，不再说实话了。几次想要证明他是疯子的尝试都失败后，妻子选择和他离婚。

没有妻子捣乱的那几年，他取得了大量改变世界的理论成果。但是他的疯也越来越厉害了，并且儿子也开始发疯了，爷俩对着疯。

问题是纳什还学会了装不疯，只是他经常懒得装，于是干脆不理这些俗人，只是按时去校园里上班、闲逛、想自己的问题，然后回家。学校呢，也是睁一眼闭一眼——要的是他的名头，而不要求他真的教学。

他的内心是孤独的。他也很自责，无法从妻子手里挽救自己的儿子，孩子差点被妻子给药傻了。好在儿子后来终于也学会了装没病，并学会了按时吃药的技巧。儿子不想要结婚，也不想有后代，因为他对这个世界感到深沉的绝望。

细雨社 www.xiyushe.org

在这个世界，哪怕是最单纯严谨的数学里也都是政治和复杂的人际关系，真相在名利面前一文不值，真理在精神病院的电椅上痛苦地挣扎着。

这就是纳什内心里经历过的人生，

这就是不同平行实相里的《美丽心灵》。

电影很好看，很卖座；书很好看，很赚钱。人生给纳什上了一课，他学会了很多。

于是他写出了“囚徒困境”，反映个人最佳选择并非团体最佳选择。或者说，在一个群体中，个人做出理性选择却往往导致集体的非理性。

虽然困境本身只是模型性质，但现实中的价格竞争、环境保护等方面，

也会频繁出现类似情况。这就是我们当今世界正在运行的本质：每个人都彼此不信任，对他人也没有善良可言。虽然利己是损失最大的一种选项，但多数人毫不犹豫选择了利己，并在自己的选择后，承受其结果。

纳什在 1994 年写道：

“我在新泽西的医院里待了五到八个月的时间，总是在非自愿的基础上，总是试图通过法律论据来获得释放。

| | | 囚徒乙 | |
|---|---|---|---|
| | | 拒供 | 供认 |
| 囚徒甲 | 拒供 | 0.5年，0.5年 | 5年，0年 |
| | 供认 | 0年，5年 | 3年，3年 |

确实，当我住院的时间足够长时，我最终学会放弃我的‘妄想’假设，并重新将自己视为更‘传统’环境中的人，并返回他们能理解的数学研究。在这些强制理性中，我确实成功地进行了一些值得尊敬的数学研究，给了他们想要看到的东西。”

总结：

社会是一个大的频场，家庭是一个小的场域，一个人心灵可成就的上限，取决于自己所处的大小环境。夫妻间、母子间，在心灵的发展上，其程度是取平均值的。既可以相互成就，也可能彼此抑制。

有知识与有智慧是两码事。眼界限制了认知，认知又界定了眼界。比无知更可怕的是固化的偏执。这在宗教与科学教的狂热中很常见，因

此失去了当有的心灵通透与心理弹性。

很多人在修行的初期，极度渴望获得神通、可以开天目通鬼神、了知天地奥义，如此既验证了无形存有与灵界的存在，也可以在人前显贵，获得令人妒忌的尊荣。

其实这些能力多数是祸不是福。当你的心理建设、认知水准、社会大环境、家庭氛围都不匹配时，异于常人是灾难、是各色、是威胁，给自己带来的只有烦恼和麻烦。学会大隐，才能苟活。所以我劝大家，在开神通前，最好先有扎实的知见储备。心智成熟端正后，再碰触多元实相。

**纳什的成长与挫折：**

1．青涩时高傲率真，看不起那些愚钝庸碌的俗人，但词不达意。最后发现自己不能左右和改变这个世界与世人，而人们也不关心什么是真相，只在意自己的尊严与利益。

细雨社 www.xiyushe.org

2．青年到中年，他发现努力与成功其实没有必然的关系，一切都被更大的格局内定好了，一切都只是走个形式。人生中遭遇了两个女人：一个有母爱，但知见庸俗；一个有心机有智慧有手段，知道自己想要什么和怎么取得，但掌控欲强烈。

两个女人两个儿子：护士的儿子，从小压抑匮乏，生活在底层，被世道欺凌，内心都是愤恨；而博士的儿子，被排挤，被“治疗”，六十年没能走出妈妈的掌控。就算妈妈死了，还用资本雇佣团队继续“照顾”、“看护”自己的孩子每天必须吃药。

纳什其实不在十分被迫时不会吃药。但在电影里，为了不带坏社会风

气，把这个事实给删改了。

纳什在精神病院认识了很多大艺术家、文豪、诗人，他们相互间转告怎么可以被有效地“治愈”。他们是有能力选择的，选择跟世人说什么、跟谁说什么。在这群人格分裂的精神病中，他们相互学习言不由衷地活下去。

在电椅上，他们学会了如何保持必要的沉默，而不触动政治、科学、社会、宗教的稳定性，不去碰触那些既得利益者的蛋糕。

**3**．中年到老年的纳什，不再说出超越时代局限性的东西。他被世俗的格局“治愈”了，学会了装腔作势。他只在自己的家里保留纯真，研究自己渴望的课题，但他还是高估了自己发妻对自己的容忍度，也高估了爱情。结果在电椅与沉默中，他选择了后者。

有无社 www.yiwuhe.org

他潜心学术，但数学却成为了战争与政治较力的工具；他渴望被理解，渴望爱的互动、心灵的交互，向往柏拉图主义下的爱，结果被判定为双性恋、一个骚扰其他男人的疯子；他渴望琴瑟和鸣的爱情，结果他遭遇的两个女人只想生孩子和正常的名流生活。

明知道有些事无能为力，但还是会尽力而为。结果或许差强人意，但从此问心无愧，不再纠结。良知未泯，明哲保身，是纳什后半生的心理状态。

他的一生其实都活在边缘里。那个被聚光灯照着、被搬上巨幕的纳什，是他又不是他——那是这个世界需要的纳什，但纳什没能找到需要他与认可他的世界。

他作为一个工具人，被政治、社会、商业、科学家、学院派和自己的

妻子利用，被一个个利益集团榨取价值，却活得很谨小慎微。

如果说他有什么遗憾的话，我觉得有三个：

1. 来错了时代；

2. 娶错了女人；

3. 给两个儿子都带来了无法逃避的人生困境。

这就是《美丽心灵》背后的故事。

镁光灯下我们看见的、知道的，是别人想要让你知道的内容，是被刻意安排好的舆论导向。每个人其实都在经历一场艰苦卓绝的人生战役，没有谁比谁更容易。哪怕你天赋异禀、骨骼精奇、七窍全开，那也不是什么幸福的保证或至尊的殊荣，不过是一场更艰辛的人生体验罢了。欲戴其冠必受其重。责任越大，压力越重；地位越高，心里越寂寥苦闷。

细雨社 www.xiyushe.org

回头看纳什妻子，只是一个再正常不过的女人。她的一生也很辛苦：

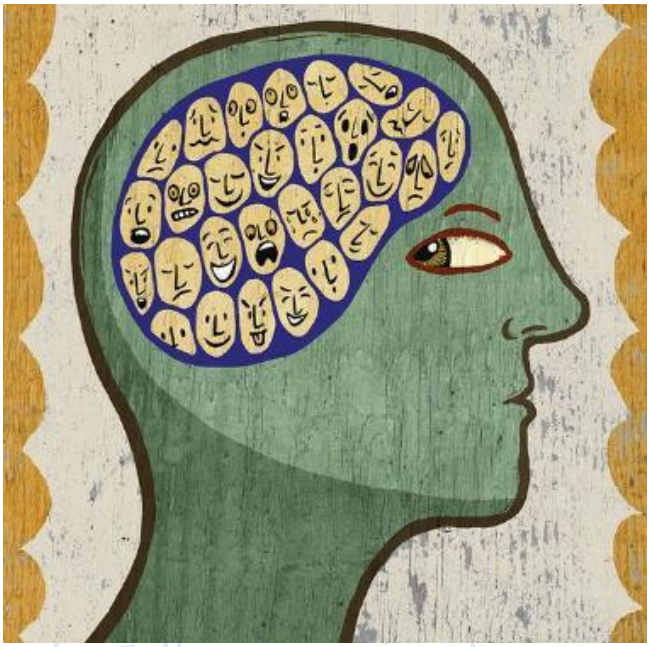
幼年移民，在女子学校学着怎么做贵族太太。上了名校，用手段赢得年轻才俊，却没能走上让人羡慕的人生巅峰，嫁给了一个“疯子”，还生养了一个“疯子”。

她用了六十年时间想把自己人生中的两个男人按照自己的标准“治愈”，但未能成功。作为家里唯一的“正常”人，她承担了一切社会的压力。

如果有“如果”，如果能重来，你觉得纳什的灵魂还会选择天赋异禀吗？而他的妻子还会选择再嫁给他吗？

如果再嫁给他，是选择支持他在自己的意识中畅游、还是用更有效的脑前叶切除手术、帮他彻底被“治愈”呢？

如果你是纳什，你要怎么面对这样的爱与家人呢？要怎么面对自己的“有病”和那脑海中的声音、眼前的画面呢？



细雨社 www.xiyushe.org

***精神分裂型人格障碍**

精神分裂型人格障碍患者常被描述为古怪或反常，通常很少有密切关系。他们通常不明白人际关系是如何形成的，也不明白自己的行为对他人的影响。他们还可能误解他人的动机和行为，并对他人产生严重的不信任。

这些问题可能会导致严重的焦虑和回避社交场合的倾向。因为精神分裂型人格障碍患者往往有奇特的信念，可能难以对社交现实做出适当的反应。

精神分裂型人格障碍通常会在成年早期诊断出来，并可能延续终生，虽然药物和一些疗法可以改善症状。

## 症状

精神分裂型人格障碍一般包括以下其中五种或更多症状：

- 独来独往，缺乏直系亲属以外的亲密朋友，不被理解。
- 情绪平淡或情绪反应有限或不适当，感觉世人俗不可耐。
- 持续过度的社交焦虑，怕他人不能接纳自己的不同。
- 对事件的错误解读，看到他人无法理解的诱因，说他人无法理解的理论。
- 奇特、古怪或不同寻常的想法、信仰或习惯，提出不符合当代人认知的理念与理论。
- 质疑现有的科学和理念，不断怀疑教科书上的论点。
- 对特殊的力量或超自然有信仰，说有心灵感应或其它不可见的灵体与不可见的世界。
- 异常的感知，看见或听见甚至感觉到医生看不见的在场人员，并与其交流。
- 穿着奇特，喜欢古怪的饰品、不符合当代风俗的服装。
- 奇特的讲话风格，说不可被医生理解的语言，写奇特的符号文字。
- 精神分裂型人格障碍的体征和症状（儿童）*：

细雨社 www.xiyushe.org

不被理解时喜欢独处，被嘲笑排挤时有高度的社交焦虑；

在学校无法认同老师的规矩，也不认同教材上的内容；

在校表现不佳，不想上课，不学课本上的东西；

在社交上与同龄人不合拍，不能与其它孩子一样玩简单的游戏，如相互打闹追逐，这可能导致被其他孩子取笑或霸凌；

他们甚至不想解释，觉得老师和同学的认知与思维能力幼稚。

（*注：职场症状同上）

患上精神分裂型人格障碍的人会出现幻像、幻觉、幻听、幻见。

患上精神分裂型人格障碍的人通常能够理解自己的想法与现实之间的差异，所以在治疗时，需要对患者与家属同时进行心理干预，让家属理解患者，也让患者理解世人；让双方达成一种共识，让患者理解低调的必要性，不公然挑战与破坏社会的和谐现状，学会闭嘴和装傻。

细雨社 www.xiyushe.org

对于不愿配合的患者可以使用三大棒疗法：幽闭监禁、电击大脑、药物迟钝。

**细雨 2022.7**

# 沐风观感专栏

## GY3-29M

这部片是 2001 年的作品，改编自西尔维亚·娜萨的“约翰·纳许”同名传记。电影名叫《美丽心灵》，但是内容可一点儿都不美，充满了真实与谎言的矛盾。到底谁的世界才是真实的、谁的认知才是存在呢？

我是读经济研究所的，当时纳许的“赛局(game)”理论非常吸引我，本想以此当成论文的题目扩展呢。无奈这个理论太复杂了，而且当时还没有接触细雨资料，如果有，或许能写出纳许无法表述的部分。

这部电影我个人感觉很不舒服。一个很强烈的感受是“这不是真实的纳许”，或许这感受来自他的赛局理论。我相信这样的天才多少会有心理的问题，但是这电影太凸显这部分，强调妻子的重要。两个小时的电影几乎都在说他有精神病，而身为妻子的她不离不弃地照顾他，对于纳许本人的重要理论及发明则一笔带过。让人怀疑写这篇传记的作家只是为了赚人眼球，完全没有将一个诺贝尔经济学奖得主的重要经历写出来。全剧看完，只有一个感觉，就是：“诺贝尔奖得主克服幻觉。”

这电影是难得让我看到全身不舒服的片子，过程中竟然还有很多的委屈与不被理解感涌上心头。看他被人写成一个精神官能症的患者，让我数度落泪。我看过他的赛局理论，不相信这样的一个人会有这么多的内心戏，只能说这作者写出这样的文章心态可议。

细雨社 www.xiyushe.org

她笔下的纳许是个孤僻、胆小、拥有爱国心却活在自己幻觉中的人，他在自己创造的幻象里满足自己成为国家英雄的骄傲；相反地，他的妻子却是个通情达理、温良贤淑的人。纳许的转圜似乎是她的功劳，似乎纳许的成就都是来自于她坚持纳许有病，必须治疗。对于纳许如何成就自己的学术部分，几乎没说多少，全在与虚构人物交织中带过，然后就得到诺贝尔奖了。

以下就个人观点说说纳许的可能状态：

**1、多重视角**

纳许可以看到文件中的特定组合，这样的视角让他可以快速找出文件中多次重复出现的关键词。这种多重视角跟多视角的差别是：多重视角是视界套迭的状态，多视角则是单一不同点的观察。

幽兰社 www.xiyushe.org

多重视角看到的视界是混乱的，是载具脑无法判读的信息，他可以从一堆杂乱无章的字母中对应到地图上的坐标，这已经超过单一多点的观察，这种观察包含跨层面的对比。

就拿坐标的判读来说，在众多的单字里要寻找出一个规律，不用机器筛选的状态，他的脑中已经浮现多层的区块组合，然后要在这些组合中导出一些可能性，再从现有参照物匹配出可能结果，最后找出地图上的坐标，验证并确认这可能性。

**2、矩阵人生**

在人生的选择上有不同的可能性，纳许的赛局理论就是一种可能性的选择。在开始时，他在宿舍的玻璃上百思不解的公式推演，原因在于他没有将矩

阵列入，单以线性思维展开，包含其他的条件参数加入，这些都无法完整他的理论。

赛局是在现有的条件下尝试各种可能性，寻找出成功比例最高的一条路。但其实赛局在科学的规范下，不接受无法估测的事物，往往这样的设定就局限很多可能性展开。然而纳许的脑袋跟一般人不同，他的视角可以看到别人无法理解的事物，或许就是这些让其他人觉得他有病。

如果他有读过细雨资料，他就知道人生是一连串的矩阵组合，每个矩阵都有无数种可能性延伸，赛局的比例在这样的矩阵中毫无意义——所有的可能性被同时展开，而且你的选择在矩阵中大于数据的判读。纳许的谍报幻境，或许是另一个矩阵人生的展开，只是他同时穿梭在两个人生之中。

### 3、内在感官

细雨社 www.xiyushe.org

纳许的多重视角与谍报幻境的体验，极有可能是他的内在感官已经开启。例如他在酒吧里看到金发女孩跟她的女朋友们，为了跟她们上床而产生各种可能性的推演。这种推演虽然是从嘴巴说出来，实际上这些事情早已经在他的脑袋里运转过。

我们常常会幻想自己遇到某些人事物，然后要怎么处理与应对。这仅仅是一种最粗浅的感官运用。纳许在生活中碰到的三个主要幻影，对他来说栩栩如生，不只可以对话，甚至还有触感，这感觉在梦境中可以确切地被体验，但是在醒时往往不相信。

### 4、滞留灵体

在剧中碰到的室友、小女孩、谍报头子有可能是滞留的灵体，对于某些无

法满足的愿望，希望能从他身上达成。但也有可能是自己的缺憾造成那些看不见的朋友，都是由自己的意念幻化出来，满足本身的匮乏。

会有这些无形的东西出现，大多与他的个性有关：他孤僻、胆小，不善与人社交，可能造成这些无形的幻觉，有可能吸引这些真实的存在。

最后我想说，上面的那些分析，只能说纳许是一个灵性很高的人。在那个年代这样的人是会被社会唾弃的，在一个宗教引领道德、科学箝制思想的年代，这类人通常都被判定为精神异常，就连现在也不例外。

人们对于所谓异常的定义，就是一个常数判定：多数的叫做正常，少数则为异常。但是谁又能说谁是正确的？你没见过不表示不存在，只能说孤陋寡闻造成许多的无知与遗憾。如果纳许活在新时代，或许他不会有科学上的成就；但是在灵性上，他一定会大放异彩。

细雨社 www.xiyushe.org

**沐风 2022.7**

# 群友观感精选

## 关于细雨影评中思考题的讨论

如果有“如果”，如果能重来，你觉得纳什的灵魂还会选择天赋异禀吗？而他的妻子还会选择再嫁给他吗？

如果再嫁给他，是选择支持他在自己的意识中畅游、还是用更有效的脑前叶切除手术、帮他彻底被“治愈”呢？

如果你是纳什，你要怎么面对这样的爱与家人呢？要怎么面对自己的“有病”和那脑海中的声音、眼前的画面呢？

### 柏杨

细雨社 www.xiyushe.org

如果纳什在年轻的时候，坚定地相信自己是块玉：非璞玉，是成玉，不需要雕琢。存在不是为了闪瞎别人的眼，不用去做大众所爱的“玉”，也并非大众喜爱的玉才是宝玉。接纳自己的不合群，承认人际关系的难处理，而非归咎于别人的不喜欢，认真待在自己的世界，进出自如；不质疑自己的水平，不思索真假与应该，追随热忱并参与擅长的领域，不停探索，输出能量，而不是为了自证价值，过度地消耗和压榨自己，逼迫潜能输出。那么他的剧本会不会不那么沉重呢？

在我看来，精神分裂症患者产生的幻觉，是扭曲的自己创造出来的虚拟亚空间，目的是直抵内心的卡顿，如恐惧、贪欲等。里面扮演人物的是自我意识的其他分身，即你喜爱的，你需要的，你嫌弃的，你躲避的，其实都是自己。或许，我们都是“精神分裂者”，无论是幻想的，还是外在感官接触到的；无论是仅自己可见的，还是集体意识投射的，都是学习的过程和面对自己的方式。都是在“治愈”

小白意识碎片的不完整，进而努力寻回被分裂出去的那些面向，并无分别地接纳包容，直至完形，直至无漏，直至涅槃重生。

## 宁静

一个身体里有好多人格面向，同时不定时切换，表现出截然相反的性格和控制不住情绪。自己也可以和自己对话，还有更多时刻是歇斯底里，这种医疗案例数不胜数。多数被诊断为精神分裂的患者很少有清晰完整的理性、冷静的大脑去应对这个世界。纳什只是能看见灵体，但是能看见灵体的修行人真的太多了。特殊的是他是科学家里的数学家，选择了说实话就与这个世界里大多数人的规则格格不入了。触碰了那些频率局限并偏执的所谓“正常人”的接受范围。

## 落尘小巫

现在的我，会让意识进入故事，无论是书籍或任何音频角色。比如此刻，故事里的纳什，我会想象我就是纳什，我扪心自问：“此生可有遗憾？可有不甘？若重新来过，可想要一个不同版本的如果？”做为纳什的我，是无憾的！哪怕世俗定义下的我的人生是悲剧，但我知道收获了我想要的。如果再来一次，我还会选择这样的自己及这样的人生。

以前总觉得，世界可以更好，有那么多不公、暗黑。人世一遭，总得为世界留下点什么。现在完全没有这种想法了，只觉得怎么样的存在都是好的，宇宙没有对错，也没有一个世界需要改变，也没有一个人的人生是错置的。

## Candy

不特别追求做“精神病”，不特别追求做“正常人”，尽量包容跟自己不同的存在。看过、理解、放下，做自己、修自己的功课，真切地体认到这一点，自己创造自己的实相。

## 晓锐

以一颗开放的心去理解和包容周遭的一切，这其实是在接纳自己，接纳自己尚且存在恐惧，接纳自己尚且知见不完备……只有先接纳自己，做回自己，我们才能更好地去包罗万象，逐渐走向“无我”，与更大的自己融通。

## 阿慧

如果有“如果”，如果能重来，我觉得纳什的灵魂不再会选择天赋异禀了，已经体验过了。他的妻子还会选择再嫁给他吗？可能会重新选择再嫁给他吧。毕竟她没有接受自己选择的生命中的两个男人：老公和儿子。

如果再嫁给他，一个版本是选择支持他在自己的意识中畅游，体验接受一个如此老公。另一个版本就是用更有效的脑前叶切除手术、帮他彻底被“治愈”，接受一个完全呆痴的老公，一个完全让自己掌控的玩偶。

细雨社 www.xiyushe.org

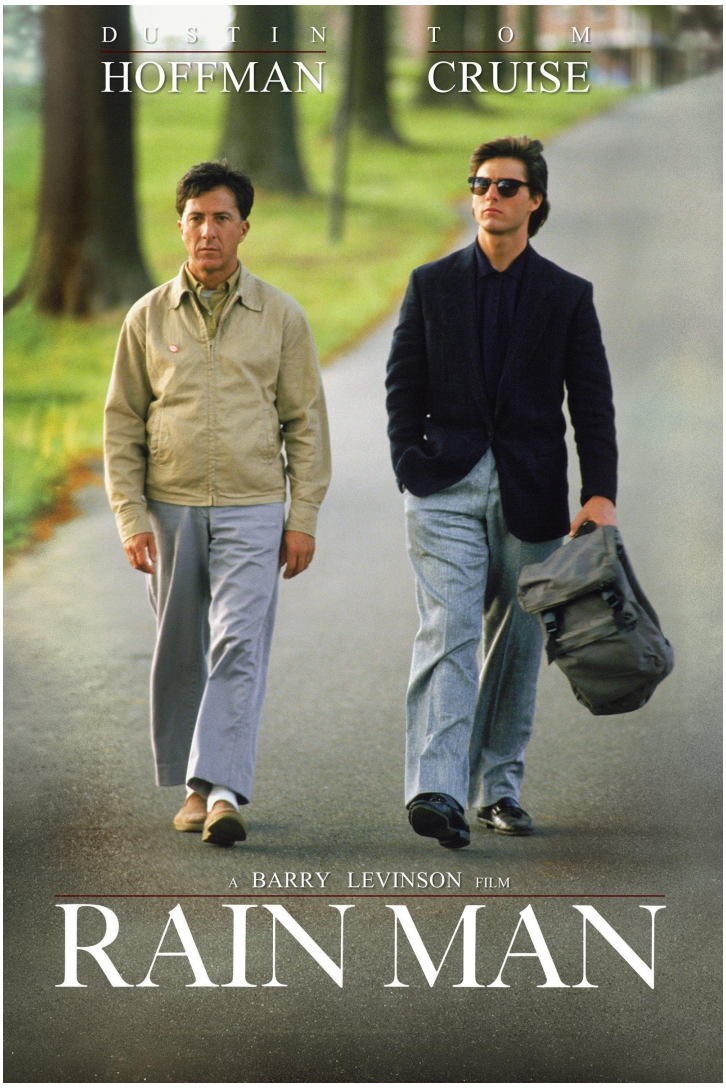
如果我是纳什，会选择和妻子更早一点离婚的。找一个助手，照顾好自己的生活，继续自己喜爱的事业。另一方面，学习理解自己与世间人的差异性，学会闭嘴。

## Carol

纳什在这一世选择天赋异禀，能见非常人之所见，被妻子控制，世人不理解，或许就是人生蓝图设计的一部分，来体验与攻克这一挑战。

印象比较深的是《雨人》中的哥哥雷蒙被问道：你觉得自己是自闭吗？他答：不是。雷蒙和本片的纳什都是天才，只是世俗的评判标准认为他们“不正常”，他们只是不同而已。纳什的妻子或许死后在 review 自己一生时也感受到丈夫和儿子被她控制的痛苦，决定进入单人副本重复体验并做出改变，又或许与纳什/儿子互换在下一世体验被控制的人生。

# 30.《雨人》




《雨人》电影海报

## 电影背景：

《雨人》*Rain Man*（1988），又译作《手足情未了》。

本片讲述查理发现父亲将遗产留给了自闭症的哥哥雷蒙，一个他没听说过的人。为分得遗产，他将雷蒙从精神病院带走。但在此过程中，血缘亲情打破了两人的疏离陌生。

# 细雨影评

## GY3-30

《雨人》英语：Rain Man，香港译《手足情未了》，是 1988 年上映的美国电影。《雨人》在第六十一届奥斯卡金像奖获得八项提名及四项大奖。原来的剧本设定雷蒙是一个开朗友善、十分热情的人，后来在达斯汀·霍夫曼的极力游说下，导演及编剧把雷蒙改编成为一个孤僻内向、不爱说话的自闭症患者。

抛开对电影中情节的剖析，我想从两个侧面去谈谈这部影片：

1. 什么是爱？
2. 如何理解自闭症？

下面为了方便表达，我们称呼两位男主为哥哥和弟弟。

弟弟很努力地想要通过“机灵”的方式讨生活，有“急智”和很好的扩散性思维能力。他自傲叛逆，自我又孤独。

同样孤独的还有他的哥哥，那个从小被遗弃在疯人院里的长子。遗弃他是因为母亲病故，父亲无法同时照顾两名幼子，而且经常担心自闭症的长子会在无意间伤害那个正常的幼子，那是自己唯一的希望。

作为哥哥的长子曾经多次想要开爸爸的车子,这给父亲留下了心理阴影,所以当小儿子碰触这个伤疤时表现出了极其过激的心理自卫反应。

细雨社 www.xiyusha.org

他不知道长子作为哥哥是深爱小弟的,而当年还不懂事甚至没有记忆的弟弟，在前意识里牢记下了哥哥的旋律和有趣的雨人；甚至这个记忆成为成年后一直陪伴着他的另一个潜在人格，是他孤独时、软弱时的依靠。

为什么叫自己的哥哥“雨人”呢?

哥哥雷蒙咬字不清，总是把自己叫成“瑞曼”，就是英文的“RAIN MAN”，字面上翻译就是“雨人”。所以，后来“雨人”成了一个具有特别意义的专有名词,指那种具有某种特殊才能但日常生活不能自理的人。

在影片中，当弟弟知道自己意识内的那个陪伴自己长大的“雨人”人格，就是面前这个陌生的哥哥后，陌生感和疏离感荡然无存。瞬间，

这个拿走自己遗产的陌生怪物成为了自己在世界上唯一的亲人和心灵港湾。

## 什么是亲情的爱?

爱是心流间的激荡，是彼此的在意，是无条件的滋养。爱里边没有束缚，没有私有化，也没有等价交换的买卖关系。任何得失间的计较，任何有先决条件的付出，任何私有化的归属，都和本真赤诚的爱没有什么关系——那是契约、是买卖、是一场搭伙过日子的交易。别用爱来粉饰这样的交易，那有辱爱的本真。

弟弟不要 25 万美金的支票，因为他的爱不能交易。他宁愿哥哥回到可以被很好照顾的地方，自己隔三差五地往返奔波，也要让哥哥得到两全。这是爱。

细雨社 www.xiyushe.org

哥哥对他的爱也是如此真切：可以精确到秒的思念，可以伤害自己，却绝不伤害弟弟。相比之下，多少亲兄弟在遗产面前反目成仇，老死不相往来，有了媳妇各自往自家扒拉，兄弟姐妹手足亲情在利己面前都一文不值。只要媳妇开心，全家死光光也在所不惜。

影片中，一个女人安抚了兄弟两人的心。如果换成了一个男人，撩拨

了妹妹又亲了姐姐，那事儿就大了。其实，这就是爱的私有化在作妖。

当一个人的内在思维中，“我的”成为主体时，一切都只是一场苦难的闹剧，因为得失犹如朝暮起落，得意时有多开心，失意时就有多痛苦。得失本是守平的，你却经历了悲喜喜悲的风风浪浪。

***如何理解自闭症？**

自闭症是一种天生的宿命体验，是角色自带的人生蓝图，其主要的目的是给家人带来必要的助缘和让自己体验人生的冷暖。

自闭症人不是傻子，但他们的脑回路是绝对链性的，而且脑内没有缓存区，一切数据需要在云端读取，所以反应上慢半拍，也无法处理非链性的思维任务。对于非程序化的流程，他们无法临时处理大数据的访问，会导致卡顿死机甚至逻辑系统崩溃。

细雨社 www.xiyushe.org

自闭症患者因没有多核同时处理信息的能力，所以信息的排序与单位时间内信息的处理速度有限，但这也提升了他们对某一领域的专精水平。

与自闭症患者相处，重复单调的环境、简单明了的信息、有序可预期的主题，可以有效地减少他们脑运算的负担，避免焦虑情绪化占用大量的核心算力。

自闭症患者对图形敏感，但对快节奏的音乐感到烦躁。他们喜欢低压力的缓慢交流，因为他们组织信息的速度有限。他们喜欢自己能主导思维链，而非被问问题。他们可以理解直接的问题，但对我们的语言文字游戏感到无奈。

单一的颜色、清晰的画片，是交流的好方法，这样可以避免他们被迫去组织语言。语言的语法让他们感到困难，所以普遍数学奇好。

不要安排他们做同时性的多种工作，比如说着话穿鞋。

“把那边的杯子拿过来，同时顺路关上电视机，小心别碰到凳子”——这样的指令集对于他们来说会带来困惑。

哪怕是外国人，自闭症儿童学习简体汉字都可以快速地达成与家长的交流。象形文字的简单线条让他们非常容易掌握。但要使用汉字卡片，卡片要大，卡片要有规矩地放在不同的抽屉里；需要按照使用频率，给不同卡片分配不同颜色。

自闭症的孩子喜欢跳跃、旋转、摇摆，这是因为他们内心中都还存有自己可以飞翔、漂移的明确记忆。而且他们很难理解为什么父母不会使用心电感应与意识传输，用嘴说话是他们不熟悉的沟通方式。

细雨社 www.xiyushe.org

## 自闭症的治疗

自闭症的发病率是 1/500，男孩比女孩高出 5 倍，因为脑结构的差异。

自闭症不是病，无法治疗，只能教会这类孩子习惯我们的世界，并了解如何和我们人类形成有效的沟通。

需要治疗的是家人和社会：克服对这类人群的歧视，理性地和他们相

处，学会必要的相处方式，放下不适当的期许与焦躁，理解并按照他们的习惯去沟通与生活。

再说一次，自闭症人不是傻子。他们的智商普遍比我们高出太多，而且在展开心灵意识交流时没有任何问题。

自闭症的儿童和人类儿童相处是困难的——他们不能理解那些孩子为什么不能熟练地应用心灵感应，更不能明白他们犹如猴子一样的疯跑、相互打闹有什么意义。他们会以观察者的目光看着人类的孩子，然后发现还是自己搞些自己的东西比较不浪费时间。

**相关知识点：**

**新的名称：自闭症光谱**（Autism Spectrum Disorder，简称 ASD）。

在新的名称中包括原来的自闭症（autism 或 autistic disorder）、亚斯伯格症（Asperger syndrome）、儿童时期崩解症（childhood disintegrative disorder）、未分类的广泛性发展障碍（Pervasive developmental disorder not otherwise specified，简称 PDD-NOS）等疾病名称，也就是过去大家常听到、也最常被比较的自闭症、亚斯伯格，都将统称为自闭症光谱（简称 ASD）。

最新的研究发现，我们无法理解的孩子们有着像光谱中各种色彩一样的脑波频率，每种颜色都象征某一类特定症候群或伴随可能出现的超人类特质。他们普遍有语言表达障碍及智能状况异常。每一个自闭症人，都有一道独一无二的意识光谱。

**两个临床诊断标准：**细雨社 www.xiyushe.org

**社交沟通及社会互动上的缺损**——他们普遍对世俗上的社交毫无兴趣，甚至觉得大多数人类幼稚无法沟通。

**固定的兴趣及重复的行为**——他们会经常进入深度出神状态，在出神状态下，身体进入不自主的重复性动作。脑波显示，这时他们的状态和高僧无异。他们兴趣单一且高度专注，极易进入我们渴望的心流状态，并瞬间在没有通过大脑思维的情况下，解答人类最高深的专业问题。

他们多数过目不忘，并且一目十行，有瞬间记忆与分析能力，这让研究人员相信他们生活在一个有高度弹性的时间场域里。

比如影片中牙签落地的瞬间，哥哥就已经知道落地的是 82 根牙签。

这并不是计算能力或观察能力。人类至今对这种能力还一无所知，因为我们的反应速度受到感知力的限制，受到时间流速的限制。

自闭症患者不是不想交流，只是少有人懂得如何和他们沟通。并且我们的社交话题、客套话、官场话、虚情假意的寒暄、看傻子一样的对他们的试探……对于他们来说，这类话题他们很难融入。

自闭症在语言方面的缺陷，在过去被认为是亚斯伯格症及自闭症的差异处。但现在认为，语言方面的缺陷不是自闭症特有的缺陷，也不是出现在所有自闭症身上，所以充其量顶多就是影响自闭症症状的因素，而非诊断的标准之一。

现在研究发现，自闭症儿童最大的问题是来自其父母——不会必要的技巧与他们相处，并持续把他们当成病人，导致其童年过得很辛苦，造成各种心理创伤。

细雨社 www.xiyushe.org

父母的无知与恐慌是这类孩子成长中最大的破坏性诱因。

**亚斯伯格症候群**

与自闭症非常相似，但有一个明显的差异，那就是小孩子除了自闭症的两个诊断要点外，还有就是对身体使用的笨拙程度。他们非常不能适应使用人类的身体与手脚功能，多少都带有很古怪的身体使用习惯。甚至不时发出某一种类动物的叫声，来表达自己的意思。他们对语言体系陌生，对表达复杂的思想或听懂复杂的话语有明显的困难。

成年后，如果幼年没有被父母视为有病的怪胎，可以在数学、编写程序、制作音乐、高等工程学上体现出极高的天赋，他们几乎不用学习我们的课程就能拿出令人咋舌的新颖解决方案。

## 儿童崩解性疾病（CDD）

又称为 Heller 综合征和崩解性精神病或“童年瓦解性障碍”，是一种罕见疾病。其特征是在语言、社会功能和动作技能方面的发育迟缓(或严重和突然的退化）。

患儿一般在三四岁以前发育正常，然后出现明显的退步现象，原本获得的能力在几周或数月内很快消失。有些患儿在起病初期可出现明显的焦虑、烦躁症状，之后出现能力消失，包括说话表达、听力理解、运动能力、玩耍能力、大小便控制等生活自理能力，其智力可很快降至中重度精神发育迟缓者水平。

每 10 万名儿童中只有 1-2 名，发病时间从 2-10 岁不等。有的人在数天或数周内急剧爆发，有的在更长时间缓慢发作。在发生猛烈的反转之前，超过 75%的儿童会经历数天的严重的焦虑和恐惧，整夜的噩梦和惴惴不安，随后和父母道别，在一周后患者失去逻辑反应和多数身体能力。

男孩的发病率是女孩的 4~8 倍。部分患者可被无法解释的伪科学治愈，但至今没有科学的治疗方式。

## 未特定的广泛性发育障碍

(NO specific pervasive developmental disorder，PDD-NOS)

待分类的广泛性发展障碍，亦作非典型自闭症，泛指一般有自闭症倾向，但不能通过其特征而归类为更具体的分类。是自闭症光谱的成员之一和广泛性发展障碍的一种。

PDD-NOS 占确诊自闭症儿童的 90%：单单以美国为例，每 16 个美国男孩里就有一个确诊儿童，是女童的 64 倍。

PDD-NOS 的症状与自闭症相似，但一般的症状都比较严重，而且并非所有必要的特征都完全相同。

PDD-NOS 与其他非自闭症的分野界线，到现在其实还是很模糊，患者普遍遭受过家庭暴力、虐待、校园霸凌或性侵犯。

细雨社 www.xiyushe.org

他们不愿与社会亲融，自己宅在自己的天地里，在网络上展开社交，通过电子游戏接触世界。厌学又好学，普遍智商很高，严重被同龄人排挤。

在被送医前被父母斥责、打骂、侮辱，强迫戒断网络互动，摧毁他们心爱的物品，删除社交账号或游戏角色，没收手机与电脑。在送医后，父母重复强调孩子有病，并要求他们长期吃药，甚至遗弃与幽闭他们，以便摆脱这样丢脸的孩子与自己的生活关系。

**细雨 2022.7**

群友观感精选

# 我与自闭症孩子相处的经历

**作者：Vijji**

我带过自闭症孩子。

这几天又重温了《雨人》，影片讲述了一个只看重金钱而对亲情冷漠，不知如何关心他人的弟弟查理，为了遗产而不得不和自闭症哥哥相处一周，最后亲情教会了查理如何敞开心扉关心他人的故事。剧情和演员的精湛演技毋庸置疑，还让我回想起曾经与自闭症儿童相处的一些点点滴滴。有一点我要强调，影片里面医生每每提到雷蒙是一位“高功能自闭症”患者，就是说除了自闭症的劣势以外他拥有超级的计算和记忆能力。这种情节可能会让没有接触过自闭症孩子的观众们产生一个错觉，好像自闭症就大概率拥有特殊才能，比如绘画、音乐、记忆、计算等某方面的天赋。

2021年，美国疾病控制与预防中心(CDC)发布自闭症的患病率高达2.3%(即1:44)，同时指出在自闭症儿童中，64.8%智力正常（IQ>70）。2000年之前，各类教科书很容易看到30%自闭症属于高功能，而70%自闭症属于低功能这个数据。自闭症儿童（人士）智商大于或等于70分就称为高功能自闭症——这一点很多人会产生误会，以为智力超常的孩子才叫高功能，其实高功能是指智力基本正常的孩子（常人智力通常大于或者等于90，70-90之间称边缘智力）。很多学者和自闭症科普知识会用这个数据来表达自闭症问题的严重性。其实在更加早期（1960年代），几乎全部的自闭症孩子都属于低功能的。且上个世纪，自闭症患病率比较低。但随着自闭症发病率的提升，特别是诊断标准的修改，可能纳入了更多的

轻型病例，自闭症人群中低功能与高功能比例发生了很大变化。根据美国今年的调查显示，在美国庞大的自闭症群体中（患病率达 1/44），其中 76.48%属于轻度自闭症，即智力、语言发育都正常，但存在着自闭症核心障碍——社交沟通缺陷、狭隘兴趣和重复刻板行为，以及感知觉上的与众不同。但这个比例是一个动态的变化过程。（作者：大米和小米 来源：知乎）

以下是我想分享的一些历程，主要是我自己的做法，希望大家能多了解以及与他们的相处模式，让他们能得到更多改善的机会。我是一个普通的家庭主妇，现住在台湾。从 2014 年起，我就在附近小学做“故事妈妈”。2020 年，我偶然得知学校的幼儿园部需要一位“特教助理”，工作是协助老师对“特殊儿童”进行单独照顾。幼儿园一个班有二十几位小朋友，几乎每个班都有 2-3 个特殊儿童，比如自闭症、过动症、肢体行为障碍、发育迟缓、学习障碍等等。班上老师可以给每个特殊孩子申请一位专门的照顾协助者，但是有时间上的限制，虽然相处时间不长，现在想起来也是太多回忆。

www.xiyushe.org

基于群内给大家普及了一些关于“自闭症”的理论信息，而且加入此群的很多朋友多少也接触了灵性知识。今天我不想谈理论，也不想站在某个灵性高度进行分析，毕竟没有和特殊孩子们每天生活在一起的人，是无法理解那些孩子和家长们的困境。我只有短短几个月，每天短短两个多小时的陪伴就已经感到精疲力竭了。以下是我分享的一些片段。

我带的是一名叫“恩恩”的男孩，五岁（幼儿园大班）。跟同龄孩子比，身高正常但是很瘦，这跟他特别挑食也有关。严重挑食是自闭症孩子的症状之一。听说在他一岁多时，父母发现他行为异常，带去医院确诊为“自闭症加过动症”。父母是普通的工人，他还有一个比他小 3 岁的弟弟，弟弟是正常孩子，甚至是外向活泼的。有时候跟他妈妈来学校接哥哥也会主动和我们打招呼。每周礼拜三他妈妈会中午就来接他，去医院进行专业的治疗。学校每个礼拜也会请特教的专业老

师来给这些特殊孩子做 2-3 个小时的评估和“训练”，几乎隔周会轮到恩恩。

恩恩的症状之一是语言、沟通和人际互动障碍，对外界人事不感兴趣，对他人的存在及环境的改变不易察觉，犹如活在自己的世界里。他的父母带弟弟和家里的一只狗狗来学校接他，他对弟弟非常漠视，好像不认识的人。小狗非常温驯可爱，据说也是为了改善他的症状而养的，想让他跟宠物互动。结果我看到的是狗狗很开心地要靠近他，他却抬脚就把狗狗赶走。听说在家里常常会因为弟弟动了他的任何东西而打弟弟，也从不跟弟弟一起玩游戏。父母从小就不敢让他们单独在一起。在这里我也希望以后弟弟长大能像电影里的结局一样，和哥哥有一个好的亲情互动。

老师在上课的时候，恩恩无法跟其他孩子一样关注老师的教学，无法回答老师提问，无法模仿其他同学的行为，也无法互动。要么自己在旁边玩玩具，要么跑出去玩跳跳床。他在玩任何东西的时候，也无法跟其他小朋友分享，有人过来想跟他玩，他要么会走开，要么会推打对方离开，从不用语言表达拒绝。看到其他小朋友做的积木等堆叠好的作品，有时候会毫无预警地一把全部推倒或破坏，然后若无其事地跑走。

细雨社 www.xiyushe.org

恩恩无法与人的眼睛对焦，就是说几乎不跟别人有眼神上的接触。他常常会自说自话，想要做什么事情的时候不是用讲的，一言不发自己就跑去做。比如他发现幼儿园的小门打开了，他会突然冲出去，跑到外面花园的游乐区乱跑。这个时候我也只能赶紧追出去，主要怕他跌倒或冲到学校外面马路上发生危险。如果我阻止了他，他会用大吼大叫发脾气的方式表达愤怒，不能好好用语言沟通。他也无法理解象征性和想象类的游戏，比如扮家家酒之类的游戏。

恩恩的另一个症状是局限在反复固定的行为和兴趣。比如他喜欢的歌曲就只有那首五月天的《动物派对》，他喜欢的车子是“多美”系列小汽车。可是他爸爸买

的“多美”玩具小汽车，他也只能玩上几分钟，然后下一秒就猛地扔出去很远。汤玛士小火车有时候会喜欢，有时候就完全不喜欢。

关于特教老师，有分外校的和本校的。本校的老师我认识，非常有耐心也非常有爱心。但是外校特教老师是教育部派的，我就真的不太认同。我在旁边看过她们的教学方法，她们会把这些孩子单独带到一个房间，面对面做一些简单的益智游戏，或者教他一些数字（比如 1-100，但不教计算），英文 26 个字母。你会看到效果好像不错。我后来发现其实这是一种错觉，对自闭症的孩子，无论有没有老师，只要他单独在一个地方，他几乎都可以比较好地控制自己。他会出问题主要还是在跟其他人的互动上面。

有一次我就提出请校外的特教老师带孩子在正常课堂上进行教学，我想看看她在课堂上怎么样可以让恩恩安静下来上课（毕竟要上一年级了，也是要有所准备），教他怎样与其他孩子互动。结果，老师是用强迫的方式（学校教室是木地板，大家都可以坐在地上，老师就环抱着他，用手脚夹住控制他不能乱动）完成了她想要恩恩完成的事情——上课。还有她要恩恩必须跟其他孩子一起玩积木，过程中因为恩恩玩了几分钟就不想玩了，起身想跑出去，她甚至用了吼叫和抓住孩子的手来控制的方式要求他必须跟其他孩子把积木搭下去。我简直“大开眼界”，当时我还有录影。她这种教学方法到底是不是科学的，我也不知道。

细雨轻 www.xiyusie.org

恩恩除了有重度自闭症状以外，还有明显过动症的情况，所以他并不能像其他单纯的自闭症孩子一样安静地在一旁玩耍或看书、画画之类的。他常常会到处乱跑，他最喜欢玩的是一个跳跳床。这个跳跳床是幼儿园专门为他买的，只要他在玩，其他孩子就不可以过去。他最喜欢的歌曲是五月天的《动物派对》，他常常一边在床上跳着一边唱这首歌，手舞足蹈，所以有说自闭症孩子怕吵闹的音乐也不是必然的。

还有一点我要强调，每个特殊孩子的情况都是不同的，因材施教是好的策略。下面我就分享一下我如何引导他慢慢改善这些行为。根据行为治疗的增强原理，我会尽量提供他喜欢的事物。比如我自己花钱买了好几本“多美”小汽车的画册和磁铁玩具书，我去学校的时候会先复印一些图片准备着。早上去学校，他看到我的第一件事就要翻我包包拿书出来看，这时我就会把包包放在他拿不到的地方，我会跟他问候“早安”，然后告诉他先要看着我的眼睛，跟我问好，这是训练他与人对视和沟通的能力。接着我会问他有没有吃早餐或学校的点心，他一定要好好地回答我。我会要求他先问我：“我可以看你的书吗？”我会回答：“可以。”或者我会要求他先去吃点心才能看。当他可以配合我回答问题或者完成这些事情时，我就会把小汽车书拿出来，但是一次只能拿一本，因为根据经验，如果同时拿几本出来，他有时会把当下不喜欢的撕掉或扔掉。拿出来以后要求他跟我说“谢谢。”有时候是给他看书，有时候是把复印的图片给他着色或照着画画。

细雨社 www.xiyushe.org

这个时候通常老师还没有开始上课，在检查前一天布置的作业，而他的作业我都是当天老师布置好以后马上带着他完成。他的注意力只有在看小汽车的书，或是给小汽车涂色，或是要我手把手带着他画小汽车的时候可以有 10 分钟左右的安静时间。我本来是个完全不会画画的人，但是因为要带他画，到后来我可以画出好多种车车的图形了哈哈。

当老师开始上课的时候，他通常就会想要跑出去或是去玩玩具，我会让他在这个时候看小汽车的书或给车车着色，让他可以留在教室里，熟悉上课的气氛，多少也耳濡目染老师是如何上课的。偶尔我会让他回答老师的提问，他如果有回答，老师就会大力地表扬他，不过他对表扬这件事是无动于衷的。

恩恩对文字完全不敏感，教他认字很困难，也可能和繁体字比较复杂有关。但是他对临摹数字（不是计算）和字母有兴趣，这样的作业他可以很快地完成。有时候他情绪比较激动，我也会让他坐下来写 26 个英文字母，写字画画会让他安静一会儿。他喜欢看一本动物的图画书，每次去阅读教室他都要去找到那本书，然后把每一种动物念一遍，连隐藏在角落的动物也不会落下。但是其他的动物书籍他却连看也不看。

细雨社 www.xiyushe.org

有时为了让他安静下来，或是要跟他提要求，我会告诉他等他乖乖完成我就给他放《动物派对》的视频，通常在这个条件下，他可以配合完成一些老师要求的事情。一般认为自闭症孩子的肢体动作也比较不协调，而他却可以跟着这首歌手舞足蹈，大声唱歌，沉浸其中，但是也只限于这一首歌。他的自闭和过动几乎是同等的严重，他不能在一个地方坐下来超过 5 分钟，除非是强制的，否则他会一刻不停地跑跳 10 分钟以上。

他的情绪会无预警地暴躁起来。有一次他突然暴走，跑去园长办公室把里面的垃圾桶的东西全部倒出来，听说也不是第一次了。我就抓住他，他开始挣扎并大吼大叫，我抱着他坐下来，然后跟他说冷静。等他停止挣扎我就让他把垃圾都捡回垃圾桶。还有一次他突然抓狂把正在画画的纸一把撕得粉碎，我也是先让他冷静，然后叫他拿小扫帚把地上的纸屑扫干净。

还有，他如果把同学的积木作品弄倒破坏，我也会要求他跟同学道歉，然后恢复原状。经过这些坚持，他慢慢懂得他做错事就是要自己去善后，也渐渐减少了破坏的次数。对他比较友好的同学我会引导他们一起做游戏或分享。当他开始不自在的时候我会马上把他带离那个场景。久了以后他也慢慢适应跟其他同学相处。

午餐时间是老师最头疼的时候，他只要看到吃饭了，就开始到处乱跑，或是躺在地上耍赖，要几个老师才能把他控制住。我的做法是：要吃饭前 10 分钟，让他安静地画一下画。当同学都去洗手时，我就带他去上厕所，这时通常他会乱跑，我有时就让他跳一下跳跳床，发泄一下情绪，但是不能超过 3 分钟，然后反复提醒他去上厕所，并牵着他去厕所门口。

上完厕所他可以好好按要求洗手，这可能跟他一开始学习洗手就习惯这个动作有关。然后我带他去饭桌坐下来，如果今天的饭菜是他喜欢的，他会乖乖吃完；如果是他不喜欢的，那这顿饭注定就会连哄带引诱（比如吃完饭给他看《动物派对》的视频）。有时候他也会一边看小汽车的书一边吃饭，有时候我会把他单独带到教室的角落去吃饭。他的饭菜我也不会一次装太多，他看到少少的饭菜比较不会有压力，也比较不容易激动。虽然看起来好像是迁就了他的坏习惯，但是对特殊儿童来说，能让他好好吃完饭的方法都是好方法。请不要用正常小孩的习惯去看特殊小孩。

细雨社 www.xiyushe.org

吃完饭我会要求他去刷牙。其实他的同学们都知道他的状况，对他很宽容，特别是女生更有同理心。有几次还有同学帮他挤牙膏，他也会说“谢谢你”，虽然没有看着对方眼睛，但是已经很有进步了。刷完牙我会要求他自己去拿自己的小被子和枕头，然后到教室铺好自己的“床”，如果时间允许我会陪着他睡觉，我都是坐在旁边拍拍他，直到他入睡。可是如果是老师就会用腿和脚夹住他，控制他不会爬起来到处跑。

在运动协调方面，我会有意识地让他玩一些他平时不会玩的器具或游戏。比如他会喜欢在大的训练平衡的泡沫垫子上玩，我就会引导他的平衡训练。还有跟他玩丢球游戏，这种互动的游戏要求他必须要注意对方的动作和指令，虽然常常只能玩几分钟就扔下球跑掉了，我还是发现了他的进步，他会慢慢学着注意别人的行为语言。还有一些，比如“你看我做”的游戏，让他看我的表情或动作模仿我，给他看一些有夸张表情的动画短片等等。

细雨社 www.xiyushe.org

一段时间的相处下来，他会在早上我要去的时间站在幼儿园的门内等我，看到我会主动说：“白老师来了，早安。”然后要看车子的书前会问：“我可以看你的书吗？”得到我的同意以后才看。他也会说谢谢、对不起、我要去等等。后来我工作结束不再带他的时候，我就把那些小汽车的书当作礼物送给他了。他开始还不敢相信，一直说这是白老师的书，后来我告诉他我送给他了，他就很开心。

半年后他已经升上一年级，在学校的运动会上，我看到特教老师带他走过来，我叫他的名字，他居然还记得我。我蹲下来，他主动走过来把头靠过来跟我贴脸，那一刻像极了最后雷蒙把头靠向查理的样子，让我觉得所有的用心和付出都是值得的。

经过短短几个月的相处，我深深体会到特殊儿童家庭的不容易。最开始我听到他父母在家会用打骂他的方式管教，我很不以为然。我也去加了一些自闭症、过动

症儿童的社团，借了几本相关的书籍。后来发现每个孩子症状不同，有一些是有共通性的。但是他们真的比普通孩子难管教几十、几百倍，正常小孩的管教都常常心累，这种孩子只能用精疲力竭来形容。除了更多的耐心和用心以外，他们常常突如其来地破坏，甚至打伤同学，让家长老师更加头疼。这时的孩子怎么看都不会是“天使”，只像个“恶魔”。

自闭症患者的治疗过程是漫长且艰辛的，没有身历其境者是无法体会的。家有特殊儿童的父母，需花更多时间来照顾孩子，所承受的压力也比一般人来得大。因此，除了配合医疗专业人员、学校老师、自闭症家长等的协助外，时时加强夫妻间情感的维系，分享心得相互支持，分担教导照顾之责，别忘了留一点时间，让自己放轻松，才能走更远的路。

跟老师聊天后发现，现在的孩子不知道是因为环境污染还是怎样，总之每年的特殊儿童，特别是有亚斯伯格、情绪障碍、学习障碍的儿童越来越多。学习灵性知识也许会从灵魂上拯救家长、老师的心，让他们充满“爱心”。但是事实上作为一个普通人，要面对生活和工作、其他的孩子，面对各种琐事，加上这几年的疫情，真的非常不容易。

细雨社 www.xiyushe.org

最后让我抱抱你们，跟这些家长、老师和孩子们说声：“你们辛苦了！付出总有回报，坚持下去，加油！”

## Vijji

虽然我在文章中说我是站在一个普通人的经历上来分享这些经验，当时对灵性知识了解还不多。每天跟孩子相处其实是煎熬的，每一分钟都精神高度紧张，因为不知道下一秒他会做出什么事。不过感谢我的善良本性让我坚持到做完工作。这些年我又更多地学习了一些灵性知识，现在我更希望这些特殊儿童的家庭成员、

老师们，甚至是他们的医生们都能接触到灵性知识。从灵性的高度理解这些孩子们的灵魂本质，这是灵魂对灵魂的救赎，可以用更开放的心态面对孩子种种与众不同的行为。

## Helen

“自闭症是一个灵魂合作项目——

父母提供爱与呵护，考验自己的勇气与毅力的底线，检视自己的担当与责任感的上限。

在经历这样的生活时，爱、家庭、子嗣，这些利他性的行为，与自我价值、自我利益、自我实现等利己性的自爱如何被权衡，内心中是坦然面对，不断纠结，还是逃遁抛弃，成为持续多年的魔考。

而作为当事人的孩子，其载具是健康的，但其内在意识体的频率与认知是和地球不匹配的。”——细雨

细雨社 www.xiyushe.org

细雨影评的末尾歌曲《孤勇者》是细雨老师推荐，送给自闭症儿童和家人，以及所有正在经历灵魂合作项目的孩子和父母们。感谢沐风的演唱。

# 31.《困在时间里的父亲》

《困在时间里的父亲》电影海报

## 电影背景：

《困在时间里的父亲》*The Father*（2020），又译作《爸爸可否不要老》。

影片改编自佛罗莱恩·泽勒的舞台剧《父亲》，透过患有失智症的老人安东尼的眼睛，展现其患病后的世界，思想与现实的变化，记忆与时空的错乱交织。

# 细雨影评

## GY3-31

《困在时间里的父亲》（英语：The Father，香港译《爸爸可否不要老》，台湾译《父亲》）是一部 2020 年的剧情片。影片聚焦在失智症患者的视角，展现了老人眼中的世界与他所经历的与正在历经的种种困扰。

我在这里并不想累述影片的内容，仅仅从一名临床医生和心灵的角度去和大家聊聊老年性失智症。

细雨社 www.xiyusha.org

首先我们要知道，在医学里如果针对某一症状，叫做“什么什么症”；如果是确定性原因，叫做“什么什么病”。

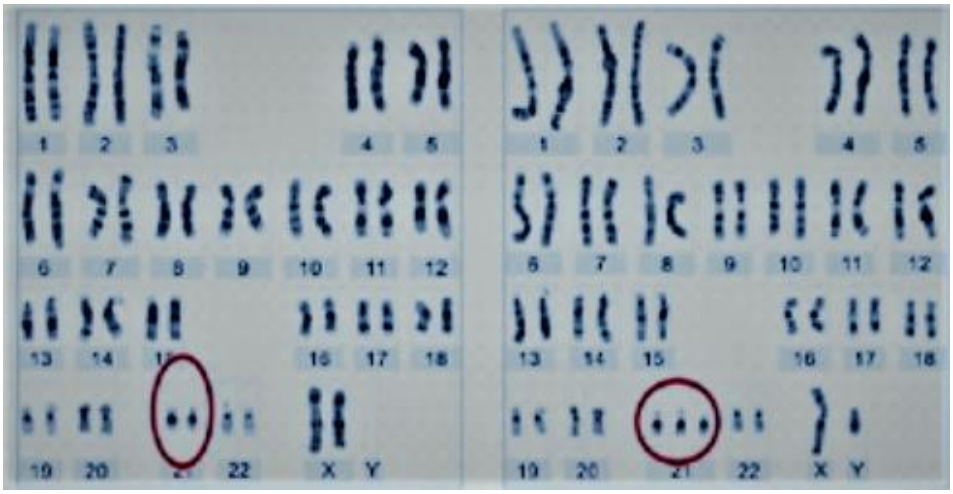
失智症、痴呆症（英语：dementia）语源为拉丁语（de-“远离的”，mens“心智”）

这种疾病在 1900 年后，随着人类寿命的不断增加而逐渐显著，因为高龄老人比例的增加。在古代也有这样的疾病，普遍认为这是灵魂遗弃了腐朽的肉身而导致的结果。

不要把老年人记忆力减退、反应迟缓、认知障碍都理解成老年痴呆（阿兹海默症）。患者丧失心智与记忆的诱因其实很多，其实阿兹海默症患者只占所有痴呆症患者人数的一半，其它常见的种类还包括血管型痴呆症（占 25%）、路易氏体痴呆症（占 15%）、以及额颞叶型痴

呆症、常压型水脑症、帕金森氏症、梅毒、以及库贾氏症等（占 10%）。

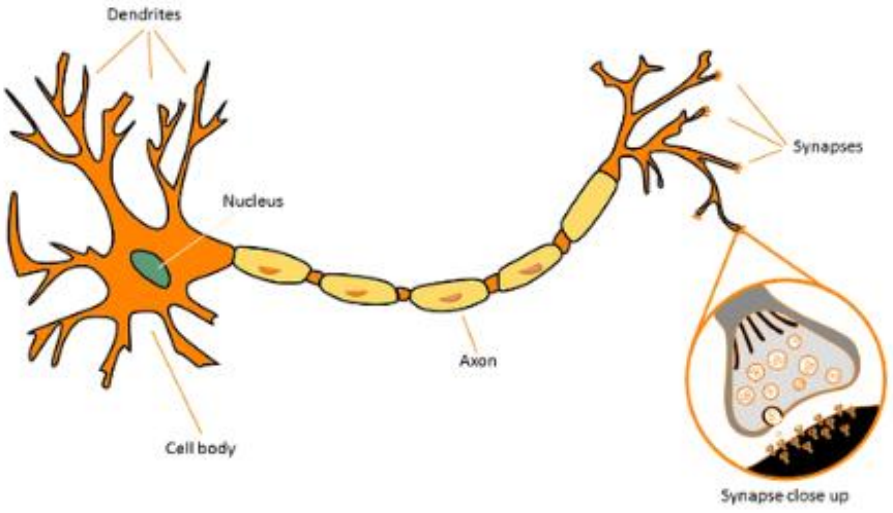
同一个患者可以同时拥有超过一种诱因的痴呆症，而且这并不少见。六成脑萎缩痴呆症起因于家族遗传，主要是母系家族的遗传，这样的基因改变从小就可以被筛查出来。在《精神疾病诊断与统计手册》（第五版）中，痴呆症被视为一种认知障碍，并再依其严重程度分类。痴呆症的诊断通常根据患者的病史，以及经过一系列心理衡鉴与医学影像检查，并搭配抽血检查，来找出可能的病因。



我们今天先聚焦在阿兹海默症上，展开相对详尽的探讨。

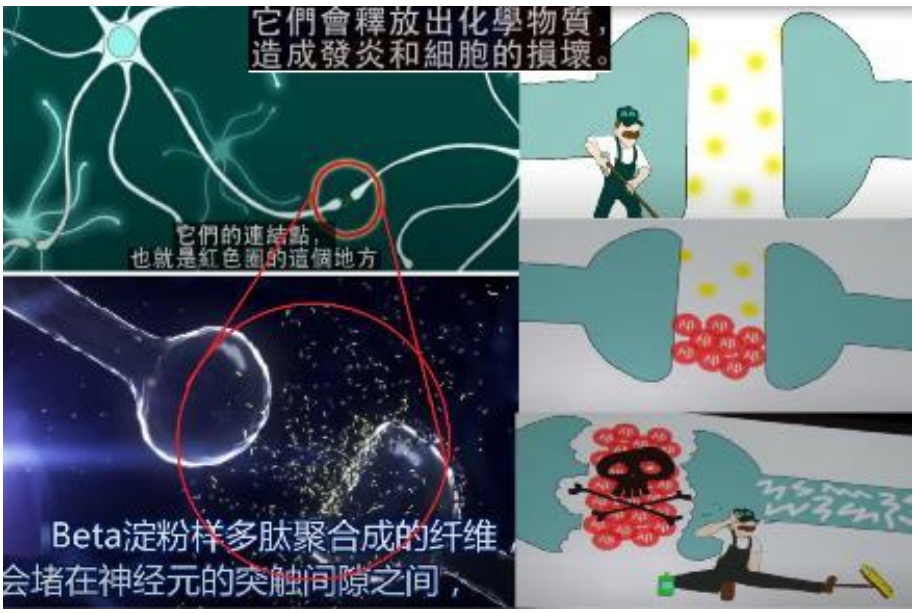
首先，当代医学已经明确地知道，其病因是在大脑神经间发生了一种淀粉样病变，导致脑神经间的信号无法相互有效传递，并且信号经常丢失在传递的过程中。

以下用一个最简单通俗的比喻让大家明白，到底脑子里发生了什么事。




每一枚脑神经都是相对独立的，同时又是彼此互联的。相对独立是因为它们彼此间没有真实的无缝连接，并不是串联到一起的，但脑细胞放出的神经突，又彼此靠近。两者间靠一种媒介物来彼此传递信号，我们可以把这种媒介物想成是一个带有信件的物理信封，当信被阅读后信封应该快速溶解掉。但阿兹海默症溶解这一信封的酶缺少了，导致无法溶解这样的信封残余，日久天长就形成了大量的残存堆积，最终彻底地堵死了脑细胞间的信息传导通路。

细雨轻 www.xiyuxie.org



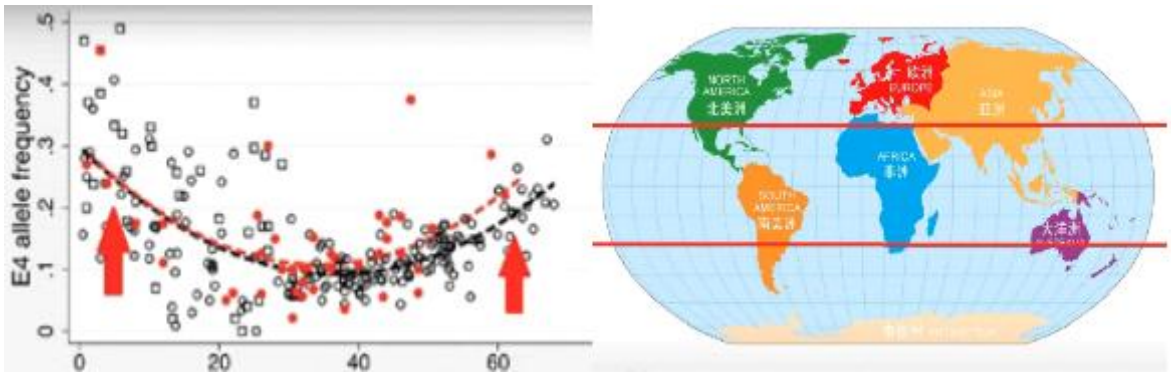
## 发病比例与病因猜想

主要发病年龄是 45 到百岁之间，65 到 75 岁间患者比例最大。因为高龄人口少，过早发病的也少，从一期发展到末期一般需要 15 年的时间，而 1 期、2 期患者很少就医。谁对一个 50 岁的人说他脑子有病，他就跟谁急。

男女发病比例不一，男性发病率 1:11，女性发病率 1:6。这有两种原因：第一，女性普遍统计上占比更大；第二，女性饮食结构与男性的差别。最后我们会给出答案。

男性阿兹海默症患者可以发病但不遗传，女性患者可以呈现家族性遗传发病倾向。现在医学研究发现，发病人口分布与血型有关，AB 型血患者发病最多，因为体内消脂酶天生较少，另一种研究表明发病比例与父母出生地的纬度有关。

细雨社 www.xiyushe.org




统计学报告发现低纬度地区发病比例高，高纬度的低，北极地区极少发病。这一分布最初猜想与饮食结构有关，因为长期食用动物脂肪的人，体内基因与素食者不同，溶脂能力更强。孕前与孕期吃素的女性，孩子体内的溶脂酶比例较少，导致日后高血脂病、心脑血管病、老年痴呆比例大幅上升。几代人持续低脂饮食，基因就会发生改变。

但随后发现，日韩老龄化比其它亚洲国家严重而发病比例却偏低，日韩人群饮食油脂类并不丰富。所以报告作出了修正，纯素食主义者被列为高危人群，并且在生育前长期素食、几代人素食会增加发病概率。

老龄化社会确实增加患病的人数，但综合全球数据发现这没有绝对的必然相关性。

近年来发病年龄逐渐降低，之前医学界认为这个疾病与教育水平和脑开发程度有关系。原来就笨的人、没怎么上学的人发病更多。后来发现诺贝尔奖得主、前各国政要也都在发病，这一假说被推翻。后来又说与烟酒、睡眠、焦虑有关，但这一假说也被大量的数据给辟谣了。

## 预后与治疗

在针对这一问题的医学研究中，近年陆续推出了多款临床靶向药物，来消融这些脑细胞间的垃圾残存。可是发现患者服用药物后，并没有明显的大幅度好转，只是症状恶化的速度在统计学上有所放缓。当然，如果不吃这些药物，患者病情恶化的速度也并没有一个真切可信的必然指数，所以是否药物起到了宣传中的减缓病情发展的作用，还是只是给家属一个安慰并掏空老人家的钱包，还存疑问。

我在这里不想引用大量的专业医学论文，我知道现在公开的指导方向有哪些，那些确实是养生的好建议，但与具体本疾病没有必然的直接关系。

## 误解

话说回来，现在常见可以导致思维迟缓的常见病有：额颞叶型痴呆、帕金森综合征、路易氏体痴呆症、亨廷顿舞蹈症、血管性痴呆症、药源性痴呆症和阿兹海默症。发现老年人反应与记忆力出现问题时，需要先准确确诊，别把什么都往老年痴呆这一个筐子里放。

**老年性失智，主要表现为：**

1．记忆力减退，反复说一件事。

2．无法逻辑地制定计划，也不能理解计划间的逻辑性顺序。

3．忘记日常熟悉的人事物名称，对数字的序列性无法排序。

4．丧失对时间和地点的持续锚定性认知。意识穿插在多个时空结构中。

5．出现幻听与幻视，与普通人看不见的人物交谈互动，看见早已消失了的建筑或物品。

6．叫错人名、认错人，对自己是谁、自己曾经的父母和伴侣有错乱的记忆。

7．不认字，失去书写能力。

8．乱放东西，转手就忘。

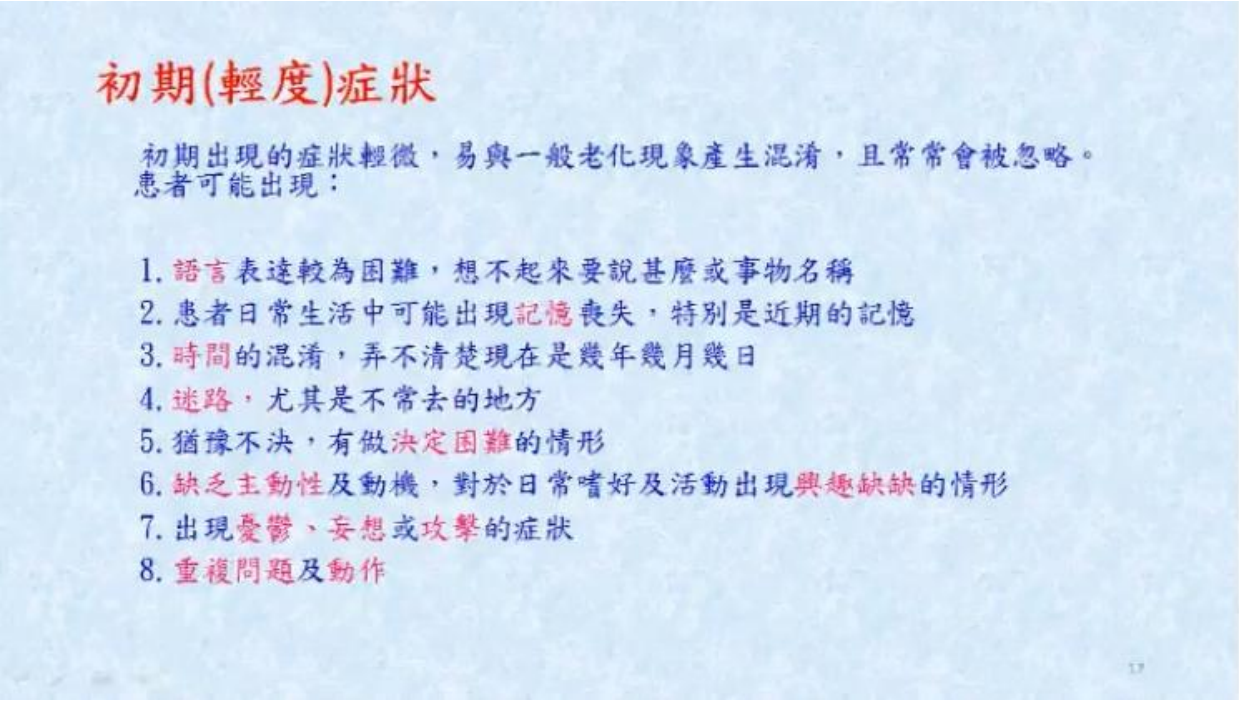
9．拒绝参加社交活动，怕接触陌生人，有不安全感。

10．情绪化波动强烈，有被迫害妄想，并且疑心病很重。

**治疗：**

黄金治疗期、也是唯一可以产生疗效的窗口期是初期。最简单的自我诊断方式：在白纸上画出一个钟表来，并标明 1 到 12 的位置。这时患者的记忆力还没有明显的问题，但内在思想逻辑、脑内构图能力、表达逻辑性开始下降——人名经常记不清，老歌、老电影叫不出名字；有印象但说不出具体名词；表达有停顿，表达中借用大量的修饰词来为自己争取组织语言的时间；反复地说自己年轻时的几件事，每次都很认真地从头说，不记得自己说过了。

- 阿兹海默症初期症状



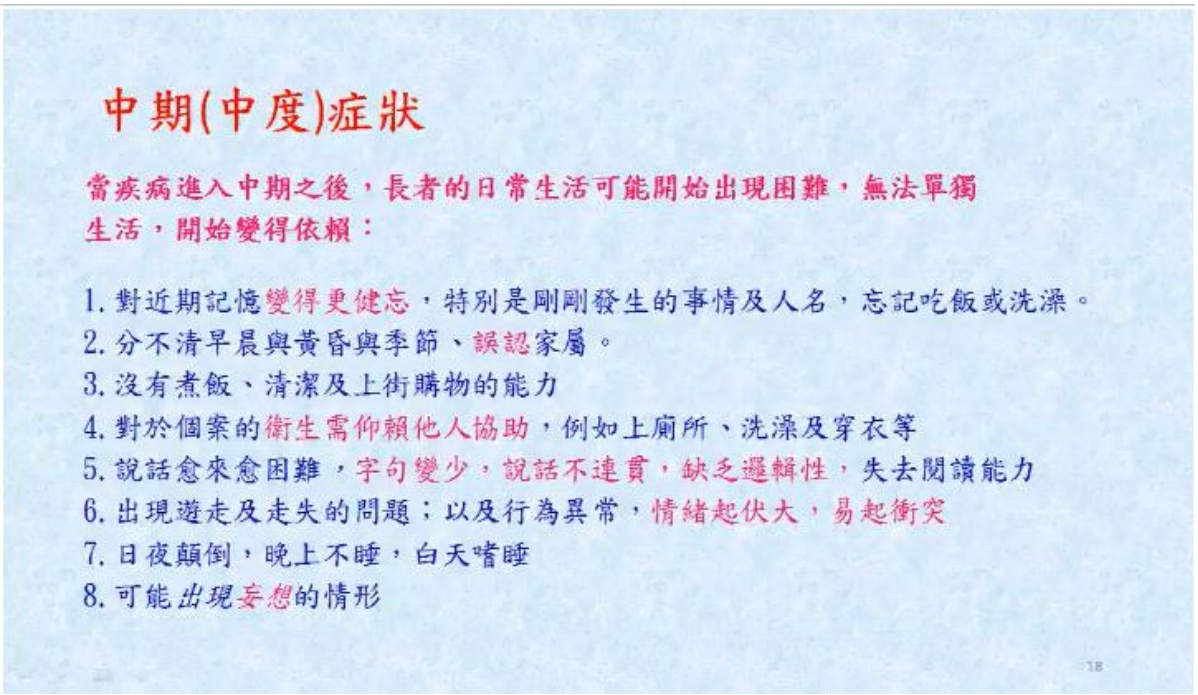

一般这一阶段会持续 6 年。如果患者在此期间，获得有效的医疗指导，可以大幅度延缓进入中期的过程。

细雨社 www.xiyushe.org

这就是最早就医的阶段，这时可以有效地拖延发病的情况，通过认知锻炼和一些药物治疗可以延缓疾病发作的速度，增加几年相对清醒的时间。之后任何治疗的手段基本都属于对家属的安慰。

当前随着失智症患者越来越多，针对这一人群的产业链逐步兴起，从早期诊断，到早期治疗，到中晚期看护陪伴，一般照顾一名失智症老人每年的费用是 19 万。而这样的老人生存寿命并不受影响，多数死于照顾不周的意外事故。

- 阿兹海默症中期症状（见图）

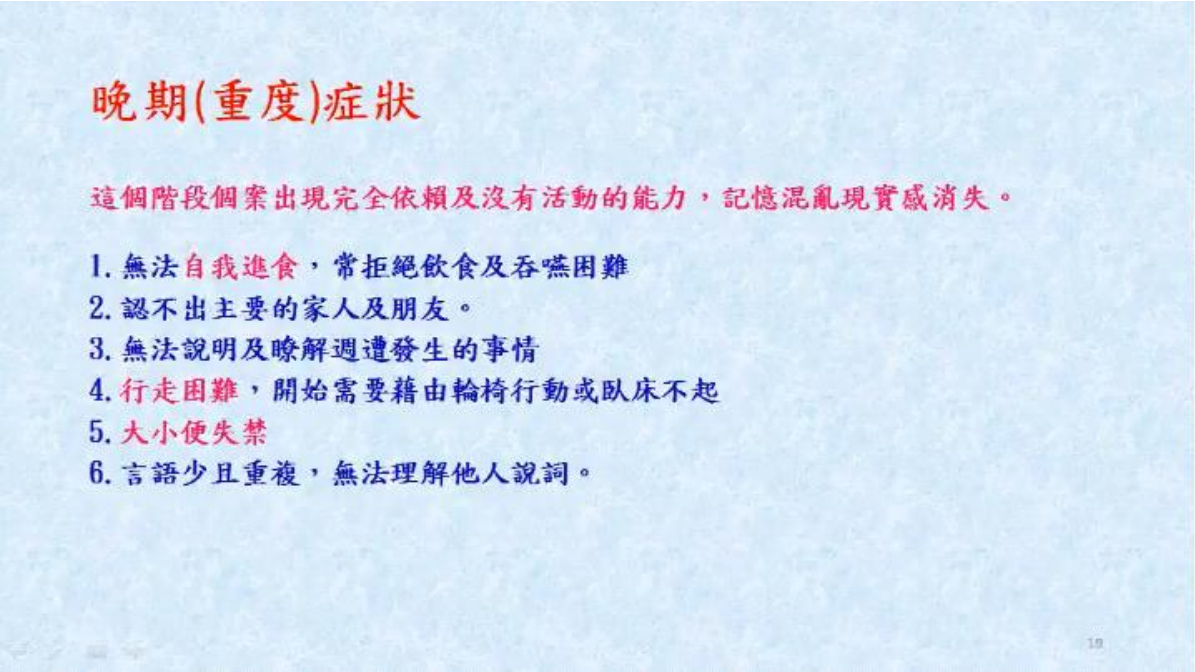



在失智的早期，如果老人没有及时把自己名下的财产做有效的处置，当患者进入思维混乱期后，将彻底失去对自己财产的分配处置权。患者会忘掉银行密码，忘掉有存款或胡说存款的品种、金额与所在银行。并且失智症患者也失去了处置自己财产的权利，无法授权子女或他人处理自己的财产，因为不能证明那是出于本人清晰的意识，在这种情况下老人的遗嘱也是无效的。

法轮社 www.xinyusheng.org

这导致老人有钱却无法有效地运用在治疗和养老上，这时的老人已经不认子女，不记得密码，连自己是谁都不知道，但又没死。家人想要照顾这样的老人，但很快子女可以调配的现金流就会被掏空。这样的老人因为痴呆，会乱跑，需要有人 24 小时贴身监护。患者没事，一会儿睡一觉；而看护者一旦睡过去，就会有可能面对家里失火或老人走失、自残等问题。

- 阿兹海默症晚期症状（见图）




随着临床上对这一疾病认知的逐步累积，过往各种对病因的猜想被逐一否定，最后所有的可疑**焦点聚焦在以下几个方面**：

细雨社 www.xiyushe.org

1．**长期素食导致基因变异**，化解脑间质内残留物的能力大幅下降，引发脑残。

2．在生育前长期素食导致子女匮乏处理脂性物质的能力，匮乏溶脂酶的基因表达，导致遗传性变异发生。

3．**经常食用人工化合成的反式脂肪酸**。这种口感与质地极其类似天然脂类的化合物，却是身体无法代谢又无法识别的新东西。体内没有那种先天的生物酶对它有高效安全处理的能力。而反式脂肪酸每天的吸收导致体内的生化酶与脂结构变异，直接诱发溶脂酶工作异常。

在高纬度地区人们更多食用动物脂肪，所以很少患有老年痴呆。而在低纬度热带，甜食、糕点、冰激凌、快餐、复合植物油、小零食、廉价食品被更广泛地日常食用，这是导致统计学上热带与亚热带患者明

显增多的原因，也是近 20 年来，患者人数直线上升的原因。在反式脂肪酸管理严苛的国家，明显可见老年人患病比例极低。

细雨社 www.xiyusne.org

4．之前我们说过，失智症中阿兹海默症只占五成，另一个大祸害是脑间质过敏性炎症诱发的失智。这是肠漏症的连锁反应，**本病与大量长期食用含“麸质”类的食品有关。**不能被代谢掉的麸质会引发全身关节肌肉疼痛、脑内无菌性炎症，导致反应迟缓甚至痴呆。

麸质广泛地存在于精制面食中。如果一个人对面食情有独钟，摄入的麸质超出身体可代谢的计量，那会导致麸质诱发的自身免疫性疾病。这类疾病表现多样，至少是 100 多种疾病的主要诱因。它的危害远比我们熟悉的癌症和心脑血管疾病要高很多，却很少被民众认知到。

自身免疫性疾病的一个共同点：身体持续存在的慢性炎症状态，症状包括疲劳、肥胖、肌肉或者关节酸痛、腹胀和腹泻，有些人还会出现忧郁等等。

## 慢性炎症为何会发生?

说起来也非常简单,那就是身体的免疫系统对自身正常组织发生误判。这种误判可以是系统性的,比如系统性红斑狼疮,受到攻击的是全身的正常组织;这种误判也可能是局限性的,受到攻击的自然是特定器官,如桥本甲状腺炎、类风湿关节炎、干燥综合征、多发性硬化等等(此类疾病太多了,不胜枚举)。

麸质,实际是种子里面的一种蛋白质的混合物,主要成分为小麦醇溶蛋白和谷蛋白。日常生活中,我们可以吃到的柔软、蓬松、有嚼劲的面包靠的就是它。面粉上有标号,标号越高,含麸质越多,成型越好看,并附有弹性,卖相好。

除了小麦、大麦和黑麦之外,人造油和植物油也含有麸质。

细雨社 www.xiyushe.org

可以肯定地说,我们今天接触到的麸质比历史上任何时期都多得多!

其原因是对小麦的精加工,去皮后所含的醇溶蛋白和谷蛋白含量相应增加;转基因使得构成麸质的蛋白质结构更加集中。

麸质之所以对某些人的健康带来危害,从本质上说就是许多人的DNA 还没有对麸质的消化做好准备,由于缺乏消化麸质这种蛋白质的酶,或者这种酶的活力不足使得麸质无法充分消化,这自然会使得肠道淋巴细胞高度戒备,并产生抗体,抗体-麸质复合物由此产生。

正常情况之下,免疫系统会清除这些复合物。但假如这种复合物太多,通过血液循环就会沉积于不同器官,导致局部或全身受到免疫系统的攻击,这自然导致自身免疫性疾病的发生。

另外麸质交叉过敏是最常见的临床问题。它指的是针对一种食物的蛋

白质形成的抗体也能去识别另一种食物中的蛋白质，这在麸质尤其常见。这些抗体也可能与乳蛋白（奶类食品多见）、燕麦、啤酒、面包酵母、速溶咖啡、高粱、小米、玉米、土豆这些在其它国家流行的食品中的蛋白质相遇，导致相关蛋白质发生抗原抗体反应。因为体内没有相应的消化酶，这无疑增加了身体免疫系统过度反应的风险。华人97%对牛奶中的乳糖是不代谢的，喝得越多身体越差。

### 总结

当你背离了家乡的故有饮食结构，去拥抱世界美食时，你的身体万千年里累积的消化能力跟不上你的好奇心。舌头上的美味、他国的健康饮食，对你来说就是毒药。

当一个妈妈因为自己的信仰皈依到素食主义时，她却不知道那些素食中含有的物种早就不是千年前农业文明的产物了。而你的脑子、你孩子的脑子是由蛋白质和血脂合成的，不是转基因植物或人造脂肪合成的。

细雨社 www.xiyushe.org

## 花絮与匪夷所思的临床报告

说完当代医学，再说说一些花边趣事。

在心理学研究中发现：失智症患者在进入深度催眠态后，犹如换了一个人，沟通流畅、条理清晰，记忆力惊人的好。心理医生可以与患者进行无障碍的、逻辑清晰的有效理性沟通。

在这类临床报告中，患者普遍表示，重复的、乏味的生活让他们感到厌倦，而无法摆脱肉身的束缚是让他们感到沮丧的事情。多数时候，患者的意识其实并不在这个身体内，而身体仅靠肉身有限的自我意识维持着一种“存在”，为了让子女完成他们渴望的心愿。这种类型的滞留对自己已经毫无价值与意义，没有尊严地活着堪比地狱，而自己的刑期却取决于儿女的爱心。

细雨社 www.xiyushe.org

催眠者问：“当你不在自己身体里时在做什么？”

多数报告中患者回答说：“已经开始经营其它的自我角色，在其它的空间内，这你很难理解，但这是事实。我有多个身体，在不同的故事里同时存在着。我在经营着其它的这些个我，那些我比这个我更有趣些。”

当催眠者问患者“是否有意愿继续所谓的治疗与活下去”时，绝大多数人明确地表示：“这个皮囊折磨与累赘着自己的心灵，且让自己感到痛苦并且很没有尊严地存在着。子女的爱与子女的渴望，让这种痛苦变得遥遥无期。孩子们渴望继续体验照顾他人的乐趣，并从中享受父母健在的欣慰，愿意继续留下这一皮囊供他们自己体验他们渴望经

历的孝顺。但他们谁也不想来真的体验我现在正体验的日子，哪怕一个月或一天。不过他们怎么对我，他们的子女也会怎么对他们，到时候他们就会知道：渴望解脱却被孝顺着苟延残喘是多么痛苦的事情了。”

催眠者问：“为什么你会决定经历与展现这样一种疾病与状态呢？”

多数人会感到很疑惑，反问催眠者：“你觉得如果你的意识离开了你的身体，你应该表现得更睿智和清醒吗？我的脑子里被填满了沙子，我不能让我的思想与意识准确持续地锚定在这个空间与时间中。你看我们的对话，我并不是傻了，但我确实无法用这个脑子了。它真的坏了。”

催眠者问：“你觉得认知重建的学习与锻炼对你会有帮助吗？”

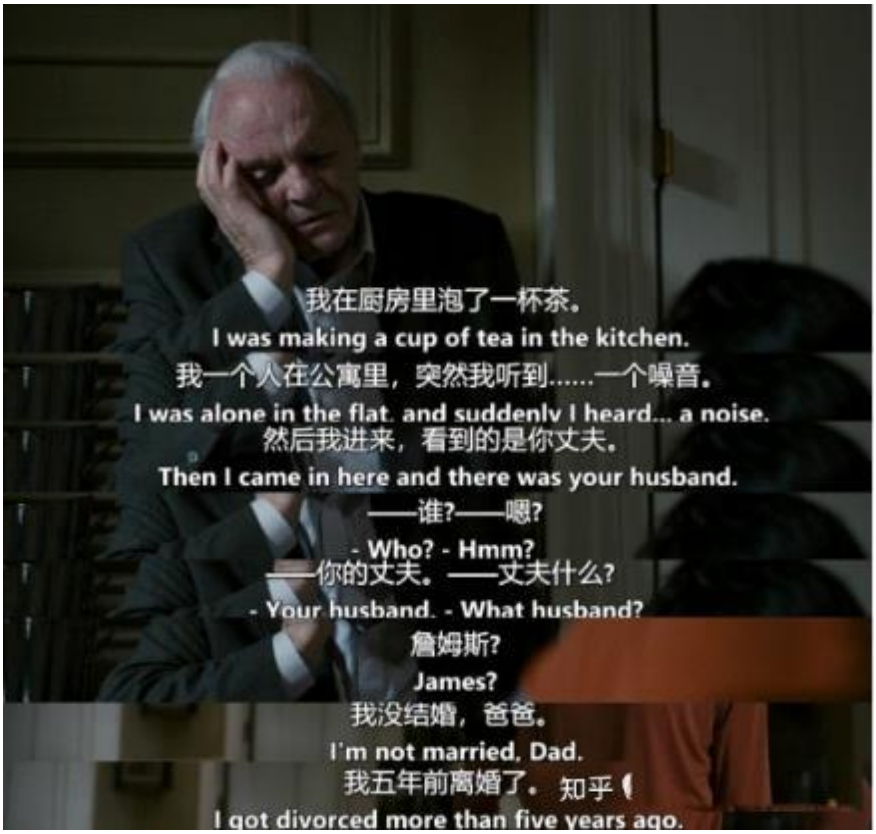
细雨社 www.xiyushe.org

“我确实需要更多的脑回路，但很遗憾的是，每一次复杂的思维都会让我脑子形成更多的沙子。”

（题外话，每一次脑神经间的交互都需要使用“信封”，这类患者失去了对信封的消解能力，所以导致脑子越用越不好用的奇怪现象。）

催眠者追问：“你为什么离开自己的身体呢？”

最常见的回答就是：“我渴望经历更富有启迪性的人生经历，而我正在其它平面展开经历。那里我是一个婴儿，那个身体还很小，那边睡觉时我就在这边，但不能经常在这边，因为那边要不时与新的父母互动，并且那边需要我的时间越来越多。”




催眠师问：“如果这里迟迟不能结束这一生命，你怎么两边跑呢？”

回答是：“利用发呆的方式。如果这里不能结束这一角色，那只能让这个我经常陷入发呆或瞌睡的无意识状态，或者那边的那个小家伙表现出嗜睡或发呆，无法沟通的状态。我知道有些家伙很厉害，两边都能同时照顾好，可是我还做不到。那需要强大的意识力与能量同时经营多个我，还不混乱每个角色的记忆。”

催眠师问：“这就是为什么你经常会认错人、叫错名字或想不起来谁是谁的原因吗？你现在能看见我们看不见的场景与人物吗？”

“哦，是的。你用的词很好，那些傻瓜说我有幻视和幻听，只因为他们既瞎又聋。我在另一个我那里，那里的房子和家人就是和这里的不太一样。你知道的，有些是一样的，有些很不同。他们拥有相似的面向，却有不同的名字与经历。当然，不同的我之间也有不同的经历，有时这个世界中我有这个孩子或孙子，而另一个世界里他并没有出生，

或没有和那个谁谁结婚。哦，真的这好乱。尤其是在快速的切换中，我经常搞不清我面前的人物到底来自哪个世界或时间。我知道这听起来就是疯了，现在我学会了沉默，他们不想听见这些，没有人愿意知道这些。”

“你知道吗，过于频繁地切换空间会让一个与另一个成为套叠。你可以同时看到与听到多个时间与世界里的信息，走过不同空间构成的长廊。这非常容易搞混不同时空中的各个角色与混淆空间里不同人物的故事。”

催眠者问：“同时在几个‘我’中来回切换，不觉得很辛苦吗？”

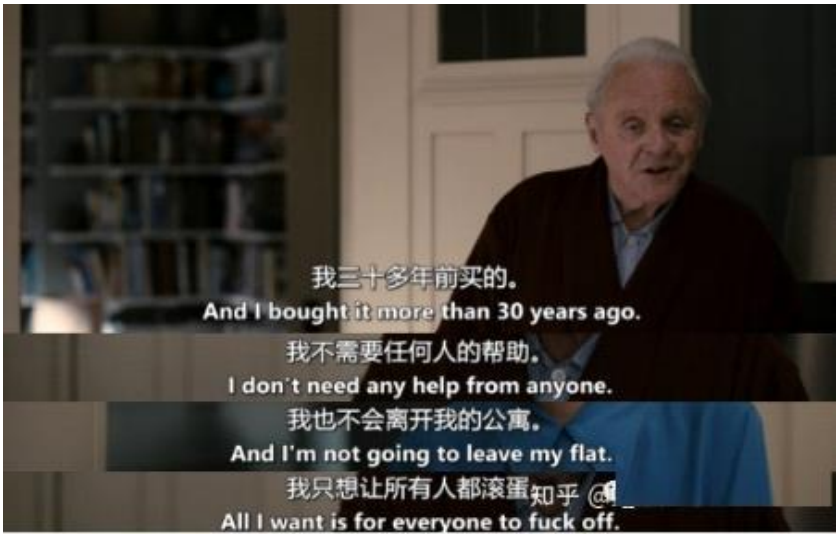
“那就好像无聊地坐在电视前，不停换台的感觉，只想找到某些能让我引起兴趣的东西来打发时光，每天面对着四面墙发呆，在一脑子浆糊的身体里坐牢才是真实的痛苦。”

细雨社 www.xiyushe.org

催眠者问：“你的儿子请求，如果我们成功地展开接触，让我们问你，银行密码是多少？”

“哈哈，又回到这个问题上了。他们几个轮番地来问我。我是不会告

诉他们的，不然他们会用那笔钱，把我继续养在这个笼子里。现在我无法决定自己的人生，我准备了半年的药片，被他们发现没收了。他们绑架了我，把我拘禁在这个身体里，我不会告诉他们那个密码的。”连接结束了，患者进入昏沉的痴呆状态。




看罢《困在时间里的父亲》（《爸爸可否不要老》）这部电影，试问：到底是什么或是谁，把我们爱的人困在了时间里、让生命成为一个牢笼、让身体成为囚徒的枷锁？甚至把父母搞成了走不了的滞留灵，持续“活在”被“需要”的执念中？

《困在时间里的父亲》到了结尾最后一场戏揭晓了所有答案，将视角拉回常见的旁观者处，我们才发现原来男主角 Anthony 老早就被安置在养老院中，数个月没人问津了。他那些看似错乱的画面，都是养老院中护理与医生的面孔与名字。

这给观众们展现出了一种看似合理的解释，让各种匪夷所思的混乱穿插可以被生活在单一线性时间里的我们理解与认同。本该是线性不可逆的人生，但因为阿兹海默症，导致 Anthony 一直被困在那几个印象深刻的记忆中，像是与女婿处不好的回忆与医院中讨人厌的医生做重

叠。他对被女儿带来这里留在此处这事感到困惑不解，而不断与他人反复提起。

**有趣的花絮：**

**1．傻可以治愈癌症**

患有阿兹海默症的患者可以避免癌症的攻击，反之亦然。

临床上发现，患有阿兹海默症的患者没有癌症，而之前有癌症的患者，后来患上失智症后，癌症也就自愈了。这种情况到现在医学还无法解释。有一种猜想认为，患者因为忘了自己是癌症病人，并且那些让他耿耿于怀的事情被“真的”放下了，所以癌症自愈了。

**2．记不得打过疫苗就等于没有打过**

本作品 www.yiyuzhai.org

根据美国疾病管制与预防中心（CDC）的定义，「“突破性感染”」（breakthrough infection）是指完全接种 3 针疫苗的人在接种后 14 天，仍然被 COVID-19 感染，并导致重病死亡。阿兹海默症的患者占比极高。认知症患者在接种疫苗后的突破性 COVID-19 感染率极高。当患者不记得自己有过疫苗注射的经历时，疫苗好像很难发挥临床保护作用。突破性感染后的死亡风险为 6.7%，而普通人死亡风险仅为 1.3%。

研究人员检查了 2020 年 12 月至 2021 年 8 月期间接种疫苗的 262,847 名 65 岁或以上成年人的匿名电子健康资料，这些人在接种疫苗之前没有感染。

其中，2,764 人被诊断出患有阿兹海默症（Alzheimer′s disease）；1,244 人患有血管性认知症（Vascular Dementia），259 人患有路易氏体认知

症（Dementia with Lewy Bodies），229 人患有额颞叶认知症（Frontotemporal dementia），4,385 人患有轻度认知障碍（Mild Cognitive Impairment）。

研究人员比对了接种疫苗的认知症患者与没有任何先天性障碍的患者发生突破性感染的总体风险，发现接种疫苗的有效率和认知水平有关，相信疫苗有用的人效果最好，认知水平丧失的重症患者发生突破性感染的总体风险最高，阿兹海默症为 10.3%、路易氏体认知症 14.3%。这一感染与重症比例显著高于普通人接种疫苗后的发病率和重症率。

如果患者不相信或不记得自己打过疫苗，哪怕打三针都没用，这让医学工作者感到费解。

## 与失智症患者沟通的简单技巧

失智症患者，基本可以理解为：三岁的心智，14 岁的叛逆，50 岁更年期的脾气，加上 80 岁的辈分。和这样的人沟通需要技巧。

这样的患者生活在混乱的“妄想”中，而且一阵风一阵雨的，情绪化波动明显。

所以照料他们的时候，不要和他们摆事实讲道理或纠正他们显而易见的错误，那样只会让双方进入对抗的状态，甚至导致情绪化的波动。

**第一个要点，顺毛驴。**认同与陪着做梦，说梦话，顺着说，让他多说，当故事听就好了。患者上午说的下午就不记得了，或换了一个版本，还有可能持续地说，却不记得自己说过了。他当真地说，你当真地听，不用去纠正，自己心里有数就成了。

**第二点，只说当下**，不要规划。你觉得有序的安排、清晰明了简单的事，对于失智症患者，只有当下。对于超出当下的系列性安排，虽然说，“我知道了，我记得了”，转头就忘了。当患者有什么要求时，尽量答应，不用摆事实讲道理去说办不到与为什么办不到。你说明白了，他也听不明白，听明白了半小时后就忘了，然后这个话题又回到了起点。

细雨社 www.xiyushe.org

**第三点，不要对患者发脾气。**在我们认知里有因果的时间秩序，但对于患者，每一刻都是独立的当下，他们无法理解你的愤怒与惩罚是因为什么。他们不记得刚吃过的饭也不记得刚闯下的祸，任何惩罚都无法让他们明白或建立一种思维上的因果认知、得到所谓的教训、下次不敢了。所以对待失智症患者，奖励可以激发即刻的配合，而惩罚毫无作用。

**细雨 2022.7**

***推荐阅读：反式脂肪酸与麸质简介。**补充阅读资料见沐风观感专栏。

沐风观感专栏

GY3-31M

# 补充阅读：反式脂肪酸与麸质简介

***本文为沐风应细雨要求编写**

看完本周电影《困在时间里的父亲》与细雨影评后，有关细雨老师文章内说到失智症的部分，让我想到以前一位朋友的老父亲。这位父亲是一个退伍的老将军，担心自己有失智症，每次去医院例行检查时，都提醒医生自己可能有失智症，对其症状描述得非常清楚。

那朋友告诉我，在医生问诊时，有问到家里饮食的部分。因为家里每天都是面食、饼、面包等主食，而且习惯欧美的饮食，像奶油、牛奶等，还有就是他家常用橄榄油做菜，高温油炸。

细雨社 www.xiyushe.org

医生听完他们的饮食习惯后提醒：因为长年摄取的食物里有大量的反式脂肪酸，它的非自然特质，身体并没有处理的相关酶，这会导致身体的代谢机制很辛苦。

而麸质虽然人体可以处理，但当每天都在大量密集地摄入、超过身体能处理的能力上限时，就会形成麸质性炎症，导致过敏性应激反应。这两者可能就是导致与诱发进而恶化失智症的诱因。

所以，我想针对反式脂肪与麸质的部分再多说一些。这些看似平时常见的食物，跟我们日常生活息息相关的饮食习惯，对于长年面食的人们，可能

在不知不觉中，一点点地进入失智症的风险范围里。以下资料尽量简略地摘要说明，供大家参考。

## 反式脂肪酸(反式脂肪)简介

人体的新陈代谢需要脂肪酸，由于自身不能合成脂肪酸，必须从膳食中摄取。

脂肪酸存在于脂肪中，主要分为饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸。

细雨社 www.xiyushe.org

如上图所示，天然的不饱和脂肪酸对身体很好，可以常常吃；饱和脂肪酸可以斟酌适量吃；反式脂肪酸则是应该避免的，会造成动脉硬化和心血管等多种疾病。

但是反式脂肪酸又是怎么回事呢？它是从哪里来的？

天然的不饱和脂肪酸，大多以“顺式”键结存在，称之为“顺式脂肪”，容易因氧化而变质、不耐久炸。

和顺式脂肪相对的就是反式脂肪，两者的化学结构不一样。简单来说，反式脂肪的主要成份与动物脂肪相同，是一种人工合成的脂肪，是「被人工氢化处理过的植物油」。而反式脂肪酸正是来自于此。

其实反式脂肪和反式脂肪酸并不只出现在加工食物当中，也有少量是天然的，多存在于牛羊肉品及乳制品内，成分为共轭(反式)亚麻油酸，适量摄取对身体有益。

今天探讨的是食品加工过程中使用的人工反式脂肪，被普遍认为是不健康的。

什么是人工氢化处理？为什么要做这个处理呢？

常温下液态的植物油中的不饱和脂肪酸容易氧化、不耐长时间高温烹调，为了提高油的稳定度，便以部分氢化(Hydrogenated)方式加工处理，使其转为半固态的形式而成为氢化油(全氢化会过硬)。

氢化是对自然油脂进行化学改造。氢化的程序：天然油中加入镍金属微粒，然后加热到摄氏二百度高温保持六小时，同时用高压泵往油液中加入氢气。

反式脂肪就是在这个过程中产生的一种有害的新物质。

对脂肪进行氢化的最大好处是化学状态稳定，方便存放，不易变坏，可大量储存，而这意味着成本的降低。

细雨社 www.xiyushe.org

由于其结构稳定，成本相对低廉，添加在食品中可以延长保存期限和增添口感，所以氢化油被广泛添加入一般的加工食品、包装食品中。

顺便说一下，天然植物油像是大豆油、葵花油、橄榄油等本是顺式脂肪，但在高温之下会发生“劣变”，其中一个反应正是由顺式脂肪酸异构化为反式脂肪酸，所以不可以拿它们去高温油炸！

**哪些食物中有反式脂肪？**

反式脂肪被广泛地加入蛋糕、点心等等食品中。

可能很多人问为什么不直接用奶油？原因是：奶油的成本高出许多。

人工反式脂肪原本是人类为了追求健康，希望取代动物脂肪而制造出来的。经过氢化的植物油稳定、耐高温，能让加工食品不易腐坏，既香酥又好吃，

而且价格相对低廉，因此受到食品加工制造业者的喜爱，被大量当作奶油使用，来制作糕点、点心等等。却不料在后续的研究中发现不但对健康没好处，反而比真正的动物油更可怕。

外面卖的不太可能全都是用天然奶油、橄榄油制作，只要看到氢化油、酥油、人造奶油这些关键词，都是反式脂肪。多数具有“香、酥、脆”口感的食品，皆含反式脂肪。

例如常见的中西式糕点，如：蛋黄酥、小西饼、干酪蛋糕、甜甜圈、松饼、泡芙、蛋塔、派皮、凤梨酥、可颂、大蒜面包；

油炸食品，如：炸鸡排、薯条、油条、臭豆腐；

零食类如：洋芋片、爆米花；

糖果类如：巧克力、牛轧糖、太妃糖；还有酱料类如乳玛琳、色拉酱，以及添加在咖啡内、红茶里的奶精，或是微波爆米花与冷冻披萨等，皆可见反式脂肪的踪影，几乎在日常饮食中很难避开。

纯爵社 www.xiyushe.org

**如何避免/减少反式脂肪？**

减少反式脂肪的摄取，基本上要靠自己！而每个人都应为自己和家人的健

康尽一份心力。

想从食品外观，如颜色或味道来分辨是否含有反式脂肪是做不到的，目前只能从标示中得知，因此政府应善尽为民众把关的责任，严格要求业者如实标示。

详阅成分标示。购买食品时，请先查看食品标签上标示的反式脂肪含量。标记为 0 克不代表完全没有反式脂肪，因为根据卫福部食药署目前的规定，每 100 公克(固体或半固体)或每 100 毫升(液体)食品，只要所含反式脂肪量不超过 0.3 公克，就可以标示为 0。

查看食品包装标示时还要小心一些隐藏了反式脂肪酸和氢化脂肪的名词，如标示“氢化、半氢化、硬化、转化”植物油、人造植物奶油、酥油、植物奶油、玛琪琳、乳玛琳等等；英文有 hydrogenated (氢化)、margarine(人造奶油)或 shortening(酥油)、Partially Hydrogenated oil(部分氢化油)、Vegetable shortening(植物乳化油)等内容物的商品，均表示产品内含有反式脂肪酸。

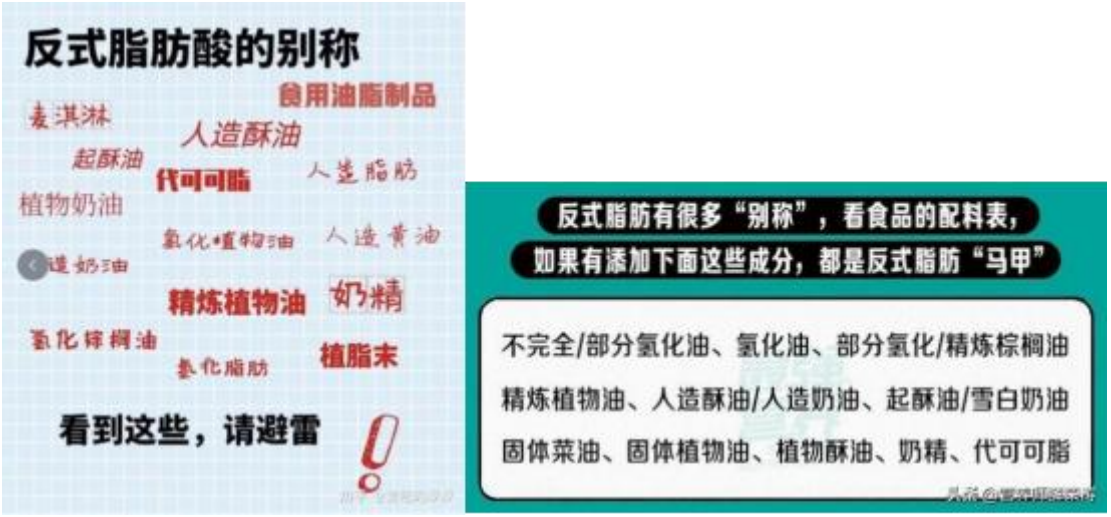
细雨社 www.xiyushe.org

由于氢化脂肪是一个敏感的名词，所以包装上可能会以另一些名字代替氢化脂肪，以图掩人耳目，以下是部分名词，都可能是氢化脂肪：

- 植物人造黄油(Vegetable Margarine);
- 植物脂肪(Vegetable Fat);
- 植物起酥油(Vegetable Shortening);
- 硬化脂肪(Hardened Fat);
- 植物脂肪和植物油(Vegetable Fats and Oils)
- 氢化植物油(Vanaspati)
- 菜油(Vegetable Ghee)
- 部份氢化油(Partially Hydrogenated Oil)

因此详阅食品标示，才不会忽略了潜藏的风险，并做为日常生活中，为自

己或家人选择食品时的参考。




优先选择新鲜肉类、白肉。肉类选择上，一般新鲜的肉类食材来源，皆可避开不健康的反式脂肪。重点是烹调方式，请以清炒、烘烤方式取代油炸。一般肉类请选择瘦肉和去皮的家禽。

细雨社 www.xiyushe.org

尽量优先摄取单元不饱和脂肪(如坚果)和多元不饱和脂肪(例如大豆油、葡萄籽油、葵花油、鱼油等)的油，来代替饱和脂肪含量高的食物(如动物性油脂、棕榈油与椰子油等)，并且避免购买廉价人造奶油。

要尽可能减少摄取前述加工食品，即优先选择新鲜食物；鼓励尽量自己制备食物，可以选用好的烹调用油，如橄榄油、芥花油或苦茶油等，都是对心血管有保护的护心油。如果是外卖族或懒得自己烹煮，就只能被老板牵着鼻子走。因为好油不可能便宜，利之所趋是生意人的特性，因此便宜的自助餐、夜市的点心、油炸品等，都是高危险油脂的可能来源。

外食少选油炸、油煎、油酥类食物，风险也会降低很多。

## 有关反式脂肪与疾病的研究

有关反式脂肪酸对健康不利的研究很多，近年来的研究仍着重于心血管疾病与癌症的影响。例如一篇 2015 年发表的日本研究显示，发现年轻就有心血管疾病与代谢症候群的病人，其血中反式脂肪浓度较高；且反式脂肪愈高者，也有较高的身体质量指数(BMI)、腰围、低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)及三酸甘油酯、与较低的高密度脂蛋白胆固醇(好胆固醇)。故认为在年轻一代的日本人中，饮食中的反式脂肪可能是导致这些严重健康问题的危险因子。

反式脂肪酸摄取与癌症有关，特别是大肠直肠癌和乳癌。前者是台湾目前发生率最高的癌症，后者则是女性罹患最多的癌症。一篇针对反式脂肪和大肠癌的研究发现，摄取反式脂肪较高(约 5 克/天)比较低者，检查出大肠息肉的比例高出 86%，而大肠息肉患者是罹患大肠直肠癌的高风险族群，容易发展出大肠癌，因此高反式脂肪酸摄取，可能会增加大肠癌的发生。

另一篇美国 2010 年的研究，探讨母亲摄取反式脂肪与婴儿肥胖的关系。母亲饮食中的反式脂肪会经由哺乳进入婴儿体内，结果显示，摄取较高反式脂肪的母亲(每日 4.5 公克以上)，其婴儿会有较高的体脂肪的比例；与

母亲摄取低者之婴儿比较，可达到 5.8 倍以上的差距，也可能造成长大后体重过重。

## 麸质简介(Gluten)

**什么是麸质？**麸质是一种在小麦、大麦等谷物中含有的蛋白质成分，胚乳中含量尤多，麦麸也含这些蛋白质。麸质又称麸质蛋白、麦胶、面筋、面筋蛋白、谷胶蛋白；其成分主要为醇溶蛋白以及谷蛋白。

麸质蛋白遇水会形成网络，把遇水膨胀的淀粉颗粒嵌入其中，麸质蛋白的拉丁文词根「glute」就是胶水之意。

纯爵社 www.xiyushe.org

因而含有麸质蛋白的小麦粉可以做饺子皮，而不含麸质蛋白的玉米粉、高粱面粉虽然富含淀粉却无法做饺子皮。

麸质蛋白在提高食物口感和风味上有着重要作用。麸质蛋白在烘焙过程中不仅让食物外型看起来立体松软，也让口感吃起来 Q 弹有嚼劲。市面上会根据麸质蛋白质的含量多寡，将面粉分为“高筋、中筋、低筋”三种，并各自有不同用途。

为什么开始重视无麸质食物？哪些人群需要无麸质饮食？

麸质对大多数人而言都是无害的，但对一些人群而言却并非如此。麸质蛋白在肠道中未能完全分解成氨基酸就会保留一些被称为“多肽”的含有几个氨基酸的小片段。这些多肽能引发一些人群的免疫反应，从而导致生理上的不适。

其实全球开始重视「无麸质食物」，是由于部分民众在接触麸质食物后，身体会出现许多严重程度不一的过敏反应，导致体内因为麸质发炎的状况。由于麸质蛋白在进入人体肠道后并不能被完全分解成氨基酸，会引发人体全身的免疫反应，造成所谓的“麸质不耐症”或“麸质过敏”。

笼统地来说，麸质过敏的人群应当进行无麸质饮食，但麸质过敏其实还可以细分为三个人群，如下：

**乳糜泻：**乳糜泻是由麸质造成的自身免疫疾病，其反应是全身性的，患者摄入含麸质的饮食可能对消化系统造成严重损伤，反映出腹胀、腹泻、反复腹痛、消化不良等症状。

除此以外还可能伴随着肠外症状，如：营养不良，长期缺铁性贫血、代谢性骨病、疱疹样皮疹、周围神经病变、癫痫及甲状腺疾病。

**小麦过敏：**小麦过敏属于 IgE 介导的过敏反应，一般在进食或接触含麸质的饮食后 6 小时内产生症状，也有少数会在 24 小时内产生反应。小麦过敏反应的严重程度因人而异，一部分人反应不太剧烈，表现为短暂的恶心、腹痛和轻微的湿疹，或在长期摄入时才表现出以上症状。但也有小麦过敏患者会出现严重的过敏反应，除了迅速出现的呕吐、全身性湿疹和红斑，甚至可能引发过敏性休克。

细雨社 www.xiyushe.org

**非乳糜泻的小麦敏感：**小麦敏感属于食物不耐受。据统计，30%的肠易激综合征患者被小麦敏感所困扰。小麦敏感对人体健康的影响不如小麦过敏和乳糜泻严重，但其带来的肠胃不适和慢性疲劳也为正常生活造成诸多不便。

在三种麸质过敏人群中，患有乳糜泻的人群占比较少，但其慢性反应期的健康影响最为严重。

**分辨麸质与无麸质食物：常见的麸质食物有哪些？**

麸质食物其实远比大家想象中的还要多，下列简单帮大家进行分类：

| 类别 | 项目 |
| --- | --- |
| 中西式面包类 | 吐司、松饼、饼干和薄饼、披萨、汉堡、面包卷、馒头、包子、三明治 |
| 面皮类 | 意大利面、通心粉、面疙瘩及其他面食、水饺皮 |
| 甜点类 | 蛋糕、舒芙蕾、甜甜圈、饼干、玉米片、酥饼、酥皮、布丁、巧克力 |
| 面粉类 | 小麦淀粉、斯佩尔特面粉、小麦麸皮粉、面包粉 |
| 饮品类 | 啤酒、高粱酒、麦芽饮、燕麦饮 |
| 谷物类 | 谷片、燕麦片、燕麦粉、混合包装米 |
| 加工食品类 | 裹面包粉的油炸类食物、肉丸、香肠、热狗、肉罐头、酸奶、奶酪、烤豆罐头、酱菜、腌制蔬菜 |
| 调味酱汁类 | 市售各种调味粉、酱油、肉酱、西红柿酱、辣椒酱、色拉酱、蛋黄酱、芥末酱等各式酱料 |
| 汤类 | 肉汤、鸡汤块、添加高汤的蔬菜汤 |

不少人好奇：不是说燕麦本身没有麸质，为什么把燕麦产品列在麸质食物里呢？之所以把燕麦麸质绑在一起，其实是因为燕麦通常与含麸质的其他谷物一起种植或轮作，在收成、运送，甚至制作的过程中，很容易混到其他含有小麦蛋白麸质的谷物，因此才把燕麦产品也列进麸食物清单中。

**无麸质食物清单也可以很健康。**

那么应该怎么均衡才好？可以取代精致型食物的健康无麸质食物有哪些？

对习惯中式饮食的民众来说，平日食用的白米饭、糙米饭、米粉、米苔目、粄条、全谷黎麦、紫米或是地瓜、马铃薯、南瓜、玉米等，都可以取代面食成为主食与点心。

另外，豆、鱼、蛋、肉类、乳品类、海鲜、蔬菜与坚果也是不错的选择。如果担心加工食品可能含有麸质，购买前可以仔细阅读一下包装标示。

热爱西式饮食(尤其是早上喜欢来点面包、吐司、燕麦)的民众也有替代方案，除了选择无麸质面粉制品或挑选无麸质燕麦食用之外，也可以直接选用藜麦、荞麦替代，吃顿营养又健康的无麸质早餐。

细雨社 www.xiyushe.org

**无麸质饮食的迷思：健康人群需要进行无麸质饮食吗？**

无麸质饮食法(Gluten-Free)在好莱坞明星及欧美名人、名模的集体推崇之下如旋风般席卷全球，这些 KOL(关键意见领袖 Key Opinion Leader)不仅再三强调无麸质饮食好处多，更提倡透过无麸质减肥法健康瘦，让许多粉丝纷纷跟进，用尽各种手段想戒麸质。

**但只吃无麸质食物对人体真的好吗？**

基本上，除了乳糜泻患者和对麸质有较剧烈免疫反应的民众之外，不建议一般大众全面戒断麸质。若长期不食用谷类，人体会缺乏足够的纤维质，有可能会造成便秘、排泄不正常、影响血脂代谢，以及铁、钙、锌、维他命 B1、核黄素等维生素、矿物质不足的状况，甚至可能会提高罹患糖尿病等慢性病的风险。

《英国医学杂志》上一篇论文对 26 年间十万人次的饮食进行了跟踪调查，其结果显示，与正常摄入麸质的人群相比，饮食中避免或极少摄入麸质的人群食用全谷物的可能性更小，心血管疾病患病风险也更高。

而麸质饮食之所以会让人有好减肥的感觉，其实是因为变相地戒掉了高热量的主食或甜点，例如：意大利面、蛋糕、吐司、披萨等精致型食物。所以短期内好像有效果。但可别以为大量食用无麸质蛋糕、无麸质饼干、无麸质面包或其他无麸质面粉制品，既可以满足口腹之欲又可以瘦，无麸质饮食并不等于健康减重饮食。为了弥补零麸质缺失的口感与卖相，无麸质食物往往会添加更多精致调味剂或精致淀粉去补足，导致迎来更多不健康的淀粉、糖分跟脂肪。

所以是否需要进行无麸质饮食需要经过科学诊断，而非盲目地跟风。对麸质过敏的人群而言，遵循无麸质饮食是必要的，但对于健康人群而言无麸质饮食并非适合所有人。

细雨社 www.xiyushe.org

以上这些资料摘自多个来源，仅供各位参考。

食物是自己生活的一部分，也正因如此，饮食习惯的养成与修正已经成了现代人一个重要的课题。现在人们的饮食越来越精致，很多食物都不是食物了。吃的部分可以简单，但是食材的选择却是个需要重视的问题。希望大家都能吃得健康、吃得合适。

**沐风 2022.7**

# 群友观感精选

## Helen

我觉得吃什么、怎么吃、吃多少，一个最简单的原则就是适量。就跟做什么要尽量有度一样，这样就不会听风就是雨，左右摇摆得太厉害。不刻意限制自己，不必因噎废食，同时对于身体的反应也要保持必要的觉察。

比如华人小时候喝牛奶大多没问题，长大后很多人就变得乳糖不耐受了，一喝就胀肚或腹泻，自然也就不喝或少喝了。如果非说我小时候喝就没事，现在也不应该有问题，专家说喝牛奶补钙，非得要对着干；或者听说喝牛奶的种种不好就戒了，那难受的还是自己。我自己也是喝了肚子不舒服，后来发现就着主食一起喝或者喝温的就没什么不舒服，还是会喝一点儿，但不会像这边有些人拿牛奶当水那样大量喝。

细雨社 www.xiyushe.org

## 姜江

关于食物我有一个疑问：咱们知道“信念创造实相”，如果我相信吃的东西是健康安全的无副作用的，那应该不会像这篇资料里说的会导致健康问题吧？就像赛斯说，你的健康，不取决于你吃了什么，而是你想什么。

> 140. 你的健康，取决于你想什么，而不是你吃什么——在很大程度上，你对你所吃的东西怎么想才是至关重要的。你对身体、健康与疾病怎么想，将决定你吃的食物被如何利用。
> You are what you think, not what you eat — and to a large extent what you think about what you eat is far more important.What you think about your body, health, and illness will determine how your food is used.
> ——《个人实相的本质》The Nature of Personal Reality

不知大家怎么理解这个问题的？

## 沐风

是的，信念创造实相。相信科普、医学、专家的，就需要这些来创造自己的实相，我们要相信自己所相信的，这些相信的东西堆积起来就是自己创造的实相。至于其他有疑问的或是不认同的，就不需要去纠结，因为那跟你的信念无关，也不需要去改变别人，每个人都有自己所相信的选择，而接受什么讯息也是自己的选择。

## 晓锐

大家的讨论让我想到了细雨问答中《荤食对频率的影响》一段话：“不管怎样的频率或物质接近或进入你，你都可以用般若化解、渡化它们。成就了自己，也成就了它们。那你的肚子就成为了道场法会的丛林、五脏之庙堂、渡化的法船。”

## Vijji

细雨社 www.xiyushe.org

说到饮食我有一个现成的例子：我妈妈快 80 岁了，作为四川成都人，她的饮食从年轻就是重油重盐重辣椒。而且很多资料说味精（味素）是导致老年痴呆的一个致病因素，我妈妈有坚强的信念认为这是个“谣言”。所以我们家的菜除了前面的那些，味精更是不可或缺的。但是事实是我妈不但没有所谓的老年痴呆，她的记性比我好了太多，不管是过去的事还是现在的事，甚至是具体到数字她几乎都可以清楚记得。

## 沐风

台湾阿里山的人瑞，养生之道是抽烟、喝酒、吃槟榔，吃甚么不是重点，心情才是重要的。再说一个，我爸肺癌去世，他不烟、不酒、运动健将，你说这样的人，怎么活不到 60 岁呢？所以不需要执着甚么，你在意甚么，那个甚么就会成为你的短板，在身体显化成外在的疾病。心情是自己的，这也是最简单的自由意志，

不需要别人来左右你。

## Vijji

那我爸爸也是肺癌过世，从年轻开始抽烟，肺结核，支气管炎吐血好几次，肺炎住院等等，但是他最后 80 岁肺癌过世是因为老化引起的肺癌（鳞癌）。所以我觉得疾病和饮食有一定关系，但是和业力、信念的关系更大。

## 裙子

1、原来老年痴呆的老人，那么的痛苦，反复陷入那种不被接纳的痛苦。

有些老人还没这么严重的时候，总是被贴一个标签，固执得不可理喻。然后，家人如果住在一起就要控制他们，还有儿女大声骂的，保姆虐待的，老人院虐待的。五年前，我爸爸也有这种焦虑，担心他老了以后，患有老年痴呆，我们会把他送到老人院。其实我的两个哥哥有这种想法的。现在的爸爸都有些固执了。我向我爸爸亲口承诺过：我会按照他的意思，绝不送他去老人院。不管他怎么样都跟我一起住，我会好好照顾他，他才不再焦虑。

细雨社 www.xiyushe.org

2、原来每个人只能看见自己想看见的实相。

每个人都会坚持自己看到的是真实的。突然彻底地觉得没有什么是真实的。各自觉得是真实的，就是真实的。突然一下接纳了很多人，也不会再坚持己见。以前认为很怪异的人，原来他们有他们的认知实相。我看见的也不一定是实相。不如温柔以待。

## 明子

“老年痴呆症患者”，对其的感觉，也是随着年龄的增长而变化着：

年轻时，不太注意身边老人的变化，还常用“老年痴呆”组词相互调侃；

渐渐地，身边总会看到这样的老人，看到挑起“照顾老人”这副担子的朋友的艰辛，再也不敢肆意拿这个词调侃取笑了；

再渐渐地，自己也一步一步不知不觉被冠上“老人”，更是不愿意自己被当成“老年痴呆患者”的选手。自己痛苦不谈，太连累亲人了，何况，我们这一代往往只有一个孩子。

“心身健康”正是我们在走的一条路，在这条路上遇到什么取决于我，每个我都在参与。那就让每一个我都深深地参与，深深地体验，深深地感受，最终的获得也是每个我共同的成就。

我们那一代曾有一句话“小车不倒只管推”，这句话真好。对我来说，现在就是“小车不倒只管推”的实习期。我们需要的就是推着自己的车好好生活，该学习时就学习，该做事时就做事，该晒太阳就晒太阳，当然，也包括该休息就休息。

# 32.《怪兽电力公司》

《怪兽电力公司》电影海报

## 电影背景：

《怪兽电力公司》*Monsters, Inc.*（2001），又译作《怪兽公司》。

怪物王国中的怪兽电力公司，靠员工吓唬人类小孩获取能量来源。毛怪苏利文是公司最出色的员工，它有一个搭档大眼怪麦克。一次偶然，苏利文不小心将一个两岁的人类小女孩带回了怪物世界，引起了一场巨大恐慌。

# 细雨影评

## GY3-32

《怪兽电力公司》（英语：Monsters, Inc.）是一部 2001 年的美国计算机动画喜剧片，由皮特·多克特执导。虽然是一部儿童影视作品，但这个看似搞笑、童真的儿童片中却传递了一个极其重要的高阶意识能量的秘密。

说起意识能量，我们要首先理解，每个人内在的心灵都是一个独立的意识单位，并且依据自身当下的觉悟与智慧水平构成自己的意识频率。这一意识频率借由生命能这种能量形式得以彰显并存在。

每个意识体因自身的能量频率不同形成了自我特有的能量场。这能量场的大小、强弱、密度与匀称度，依据个人的心理状态不同会发生显

著的改变。当然，不管是生命能还是它构成的能场，这些都超出了肉眼与当代科学仪器可观测的光谱范围。

这能量不是我们熟悉的任何一种电磁能，但它却是构成整个宇宙万物的本质基础。这能量的强弱决定了意识体自身的强弱水平，也决定了意识体可以运用哪一种、哪一类能力和其作用的大小。

**古代中国叫这个为“炁”，欧洲叫“以太”，英文是 Ether 或 Aether。**

虽然从古希腊对此就有明确的记载，但因为无法被当代科学的仪器所验证，被列入伪科学的行列。

生命能是支撑一个意识体存在与持续显化在本维度界面上的重要基础条件，也是意识体能有所作为的先决条件。

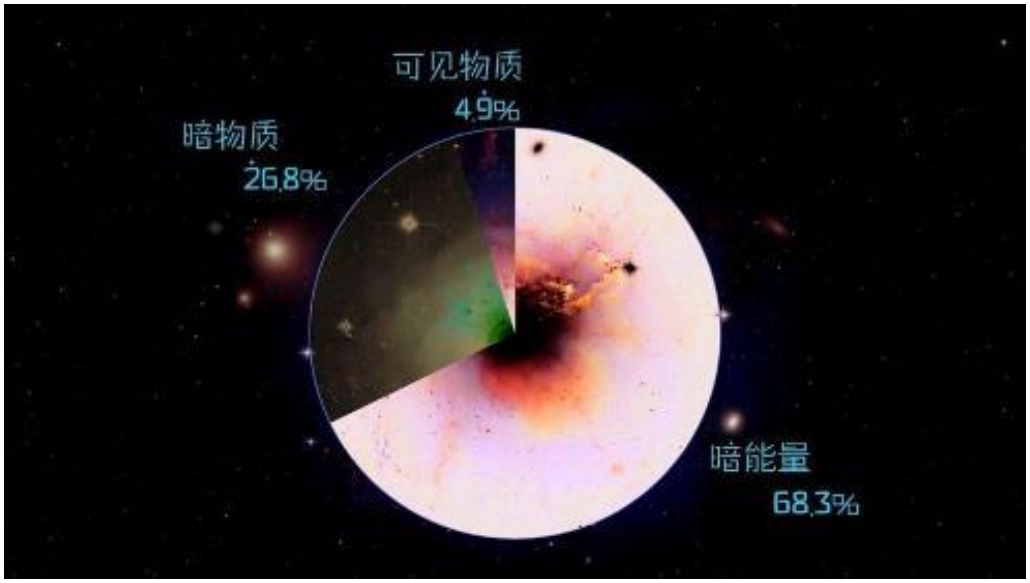
我们习惯把意识体叫做灵魂，但其实灵魂是一个很广泛的名词。就像我们的肉身一样，灵魂也是一个复杂的多重套叠体，它只是一种和肉身频率不同的显化载具而已，是供意识聚焦在某一维度位面上的聚焦参照物。

细雨社 www.xiyushe.org

灵体确实存在，它们具有与我们不同的物化密度频率，这一物相能量频率处于我们所谓的暗物质与暗能量领域，是超越普通人感知能力与仪表侦查范围的。它们处于与我们很临近的平行位面上，与我们套叠存在于同一个时空体系里。但由于它们的感知能力远比我们要宽广，所以就像你能看见火焰，而墙壁上却找不到火焰的影子——可见显像是需要其能遮挡住光，但暗物质不遮挡我们的可见光谱。当然，我们肉眼的可见光其实是极其窄的一个频段。

很乐观地说，我们能看见面前事物的 5%，但鉴于其实我们并不知道

100%有多大，所以这个 5%也只是一种自我安慰的说法。在我们认为是空的地方，在我们认为是有的地方，其实都层层叠叠地充满了不同能量频段的物质，当然也有各自处于不同频段实相中的有情众生。




幼儿在囟门未闭合前，还具有多维视觉；当头骨完全封闭后，多维视觉也就慢慢地退化了。有些孩子退化得慢一些，被家长当成有病训斥或积极“治疗”。

细雨社 www.xiyushe.org

## 利己与共赢

在生命持续的过程中，生命能是一种保持意识存续的基础能量。就好像所有有情众生都是靠电池运作的机械玩偶一样，每个自我内在能量的多寡决定了自身还能持续存在多久和生存质量状态的优劣。

所以生命能在多维时空中成为一种可交易的“货币”单位，成为可流通的唯一有价值的东西。钱、金银、宝物，这些物相显化出来的东西，都可以随意显化，其实根本没有任何价值。

意识体间相互转让自身具有的生命能有几种方式。当然，没有银行或

手机转账这一类的东西。为了避免“大能”强行欺压弱小，所以有一个宇宙法则庇护所有人，那就是自由意识——不能生抢他人的生命能。但这并非就万无一失了。

**常见的获取生命能的办法有三种，分为下品、中品、上品。**

**下品里有两类：**

1．**用压力把他人的生命能激荡出来，然后自己吸收掉。**比如争吵、心灵霸凌、心灵奴役等手段。其变种是用钱买命，压榨他人的时间、精力、尊严等。

2．**恐吓。**如果说前者是文，后者则是武。更直接、更低级，说白了就是直接施加心理压力，吓唬人，用持续的恐惧感拉低被害者的意识频率。而意识体自身频率下降时，自身的生命力就会被迫释放出来，遗失掉。

细雨社 www.xiyushe.org

**意识频率高的自身生命力容量就大，而意识频率低时容量会变小。**容

量变小时，原先的生命能就会随之溢出遗失掉。那些专注于利己的有情众生，不管是否披着人皮，行为与思想是一样的，会不择手段地榨取他人的生命力，来富足自己。

**中品分为两类：**

**中品是相互合作，有了利他的心态。**但一种是真的利他，另一种则只是以合作为名的欺诈，用小利去诱骗他人，本质上还是纯粹的利己，只是手段更高明些，有点儿像畜牧业。很多宗教都是基于这一本质展开与发展自身的。

当然中品里有纯然的利他、无私的奉献，这种行为虽然看上去很高大，但匮乏可持续发展性。就好像一个看见落水儿童而奋不顾身去搭救、但自己也不会游泳的义士，行为与心态都是好的，但双方都因此没能受益。再比如花重金买了陆龟，放生湖里。

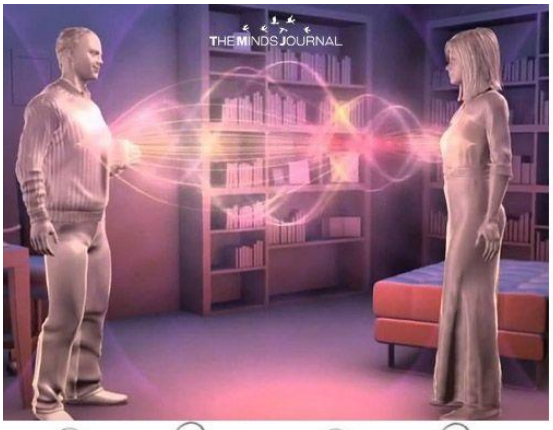
细雨社 www.xiyushe.org

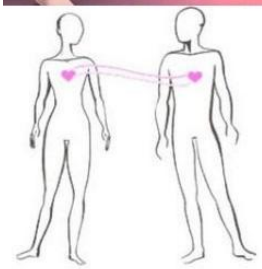
**上品：**

**利他就是利己，利用共赢来达到共鸣。**不再去争夺有限的资源，而是共同去创造出、激荡出、共振出能量，好似无中生有一般，双方都受益，而没有盘剥任何其它一方。

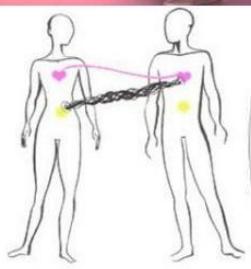
这就是双方在爱与欢喜中一起心灵成长，不断提高自身与他人的内在意识频率，并利用能量 8 字，彼此激荡出高频的心流，在欢笑与共鸣中产生出能量，这是最高端的一种生命形式——共享与共鸣。这也是意识存有的高阶意识形态。

在这时，无私的利他就成为了最精致的利己，因为在彼此的共鸣中，意识共同体达成了心识的合一。

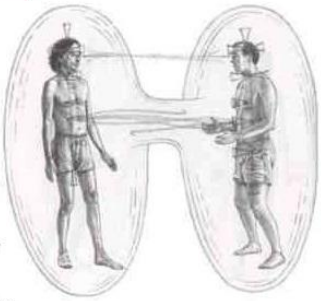




Healthy Relationship
Smooth, pink cords connecting
heart to heart = love



Unhealthy Relationship
Coarse, dark cord connecting heart to
Solar plexus chakra = control & unhappiness



《怪兽电力公司》这部儿童电影，其实在搞笑的诙谐中，向所有人默默地传递了这一理念与认知。

细雨社 www.xiyushe.org

**最后，借着《怪兽电力公司》这部儿童影片，跟父母们谈谈恐惧对孩子成长的巨大影响。**

大多数家长，为了保护自己的孩子，为了让孩子乖一些，会有意无意地利用植入恐惧作为教育手段,给小孩子反复灌输简单粗暴的心理暗示:

“再不乖，大灰狼来吃你了。”

“再哭，山里的妖怪就来抓你了。”

“再不睡，鬼就来带你走了。”

家长的初衷是为了让孩子听话，并且有足够的危机意识。尤其是对小女孩，怕被坏人欺负了；而小男孩，怕被陌生人拐卖了。

在养育成本过高的今天，孩子的任何闪失都是家长无法承受的。让孩子对社会心存恐惧、跟紧父母，对黑暗与未知心存恐惧、乖乖听话，这样的孩子好带又省心。

可是家长不知道，在孩子心灵里被父母植入的这类信念，会在今后的人生中慢慢地发酵，让他们内心中充满不安全感、莫名的敌意和对未知事物的怯懦与疏离。小时候的乖宝宝，长大后会成为束手束脚、没有创造力也没有开拓力的人。

或许多数父母只想让孩子平安是福地安稳度过一生，走最平凡普通的路，不求有功但求无过地过一辈子。在这种情况下，胆小畏惧、忧心忡忡、谨小慎微都是提高生存概率的“优良品质”。

这种羔羊般的快乐人生，对于基因延续真的很有帮助——活着就是王道；但对个人的心灵发展、自我认知的拓展、自我意识知性的发展其实都有所阻碍。

那么除了吓唬孩子，是否还有更好的办法，既能达成保护孩子的目的又不埋设下恐惧的阴影在孩子的心里呢？

在孩子无助时，在孩子畏惧时，在孩子和你诉说自己所见所觉时，家

长应该用怎样的技巧回应孩子呢？

关注，在意，聆听，鼓励，赞扬，建议，陪伴。

恐惧的来源是无知。面对未知的危险时，逃避不能帮助孩子学会下次要如何面对可能的危机。

不在孩子害怕的时候催促他，而是要等待，并及时给与鼓励。

在孩子面对害怕的过程中，大人的等待对孩子特别重要，因为那讯号是“接纳”——接纳孩子决定放手一试的挣扎过程。不夺走孩子决定是否要放手一试的过程，生命的韧度才有机会缓缓增强。

如果我们试图用这样的话打消孩子的恐惧，催促其快点行动，比如：“勇敢点，不用怕！”“怕什么怕，胆小鬼！”“还是男子汉嘛，这都怕！”……这只会让孩子更害怕，并且这份恐惧极有可能被深深压抑在心底。

细雨社 www.xiyushe.org

我们经常说父母的眼光是营养，盯到哪里哪里就会生长。当我们一直看着孩子做得好的地方，孩子就会心生勇气，克服恐惧，勇往直前。

如何处理好孩子的恐惧真的非常重要，因为受伤的膝盖能够痊愈，但受挫的勇气会持续终生。

## 补充资料：

### 从“鬼上身”谈被害妄想症和表演型人格障碍

一般来说，在四种情况下，一个人可以表现出被无形恶灵困扰的状态：

确实在遭遇无形灵体的滋扰。

自己亏心后，疑神疑鬼。

有被迫害妄想，并把锅甩给灵体。

渴望通过各种夸张的表演成为被关注的焦点。

**今天我们来谈谈后两种：被害妄想症与表演型人格障碍。**

很多人害怕无形生命体，总觉得“总有刁民想害朕”，这种被迫害妄想症是基于内在心理上的一种自我问题的逃避与推脱。

- **被害妄想症**

是妄想症中最常见的一种，它是精神疾病的一个重要症状。主要是指患者往往处于恐惧状态而胡乱推理和判断，思维发生障碍，坚信自己受到迫害或伤害。

病人往往会变得极度谨慎和处处防备，还时常将相关的人纳入自己妄想的世界中，如果找不到加害者就说有鬼或闹鬼。

**临床表现：**

患者往往处于恐惧状态，感觉被人议论、诬陷、遭人暗算、财产被劫、被人强奸等。被害妄想往往有自杀企图，如不早诊断早治疗易酿成大祸。发生妄想症的人，往往有着特殊的性格缺陷，如主观、敏感、多疑、自尊心强、自我中心、好幻想等。这常与病人童年时期受过某些刺激，缺乏母爱，缺乏与人建立良好的人际关系等有关。

被害妄想症是精神分裂症的一种。“妄想”是指病人整天多疑多虑，胡乱推理和判断，思维发生障碍，是精神疾病的一个重要症状。患者可伴有幻觉，但无其他明显的精神症状。

妄想是思维变态的一种主要表现。妄想是一种在病理基础上产生的歪曲的信念、病态的推理和判断。妄想的内容连贯、结构紧凑者称为系统妄想；内容支离、前后矛盾、缺乏逻辑性者称为非系统性妄想。

妄想内容一般都与个人经历、社会和文化背景有关，有时明显反映现实生活内容。随着时代的进步，宗教、神力、鬼怪狐仙等内容明显减少，代之以窃听器、激光、电脑等现代科技的内容。

妄想有时容易和正常人坚持的一些错误想法，如偏见、迷信、误解相混淆。但正常人的这些想法主要是由于思想方法、认知水平、环境作用以及个人情感影响、缺乏科学知识等等因素所造成，随着知识的掌握，通过教育和生活经验的积累，是可以纠正过来的。

被害妄想症是一种常见病症，成年女性中发病率为 0.66%，成年男性为 0.17%。

**病因：**

迫害妄想是偏执型精神分裂症中最常见的妄想形式，患者认为自己“正在受到折磨、跟踪、欺骗、监视、诽谤、羞辱或嘲笑”。它们经常出现在分裂的情感障碍中，构成妄想障碍的被害亚型最常见和最重要的特征。

细雨社 www.xiyusne.org

被害妄想也可能发生在躁狂和混合性双相情感障碍发作以及具有精神病特征的重度抑郁发作中，尤其是当抑郁症与双相情感障碍相关时。

## ● 表演型人格障碍

被害妄想与表演型人格障碍经常混搭。

人格障碍是指思维、认知、反应和情感关系的模式造成显著痛苦和/或患者的功能损害。它是一种长期存在、渗透在患者生活方方面面的模式。

表演型人格障碍的患者需要持续地成为关注的中心，经常打扮和用不恰当的诱惑和挑衅方式行动、非常戏剧性地表现自己，通过以上方式达到成为关注中心的目标。

医生根据特定症状来诊断表演型人格障碍，包括由于不是注意的中心而引起的不适、与他人互动中不恰当的诱惑或挑衅，以及戏剧性的行为和情绪表达。

专注于潜在冲突的心理治疗可能会有所帮助。

## 表演型人格障碍的症状之“鬼上身”

具有表演型人格障碍的人，利用自己的表演，以不恰当的方式来获得其他人的注意。装病、闹出各种可以引发他人关注的事端是常见的手段，甚至装久了连自己都信了。

细雨社 www.xiyushe.org

## 需要关注

具有表演型人格障碍的人，不断地试图成为关注的中心。当他们不是时，往往会变得抑郁。他们往往活泼、戏剧化、热情和轻浮，情绪快速变化。

## 情绪问题

情绪可能会迅速消失和出现，因此对其他人而言可能看起来很肤浅。同时，情绪往往被夸大地表达出来。本障碍患者说话很激烈，表达强烈的意见，但没有什么事实或细节来支持他们的意见。在情感或性关系上达成亲密可能很困难。

患者通常无意识地扮演了这样的角色（例如受害者的角色）。他们可能试图通过诱惑或情感操纵来控制伴侣，同时变得非常依赖伴侣。

## 其他症状

具有表演型人格障碍的人很容易受到他人和当前趋势的影响，他们很容易受暗示。此外，他们往往过于信任他人，特别是权威人士。他们认为，这样的人可能能够解决自己的所有问题。

细雨社 www.xiyushe.org

这些人经常认为自己与他人的关系很亲密，其实没那么亲密。

## 表演型人格障碍的诊断

当事人必须不断夸大自己的情绪并寻求关注，症状至少有以下中的五点：

1. 当自己不是关注的中心时，他们感到不舒服。
2. 他们以不恰当的性诱惑或挑逗方式与他人互动。
3. 他们的情绪迅速转变，使他们显得肤浅。
4. 他们一贯使用他们的外表来唤起对自己的注意。
5. 他们的发言非常空洞，缺乏细节。
6. 他们以戏剧化、追求剧场效果及夸张的方式表达自己的情绪。

7. 他们很容易受他人或情境的影响。

8. 他们眼中的自己与他人关系亲密，实际上没有那么亲密。

**总结：**

世界是多元多维的，一样米养百样人。我们无法回避，确实有各种不同形态的存有，并且具有不同理念与认知思想形态。这导致行为方式、做法做派大相径庭、五花八门。就像社会一样，而人本身也各自有不同的意识形态和心理动机。

我们不能唯物地说都是病，也不能说都是怪力乱神。我们能做的就是去善待自己与他人，用爱去温暖心流，用欢笑去面对生命。

怕，是一种很自然的生存情绪反应，不知道怕的恐怕都会被定义成疯子。

怕是因未知诱发的无力感，恐惧源于自己无法掌控局面。

应对恐惧最好的方法是陪伴与理解、暴露疗法（exposure therapy）、认知行为疗法（cognitive behavioural therapy）和呼吸练习等。

你对一个事物了解得越多，你的恐惧就越少，所以智慧是战胜恐惧的

不二良药。

你怕火吗？其实鬼见活人犹如见到火焰，它们想让你变成低频，才能靠近你。只要你保持开朗、愉快、兴奋、喜悦的状态，它们就会像躲避强光一样躲着你走，就好像你无法直视太阳良久一样。自信、阳光、开朗、乐观地活着就是驱鬼最好的方法。

不过话说回来，很多、甚至绝大多数的灵体都和普通人一样，没坏心思，只是各自有自己放不下的执着而已。有些还很有学问，乐于帮助他人，有自己的信仰信念体系。

细雨社 www.xiyushe.org

## 推荐阅读：

### 如何帮助孩子面对恐惧和焦虑？

以下引述自《儿童焦虑症：英国儿童问题专家给家长的六大建议》

**1）不要说：“别担心，这种事不会发生”**

细雨社 www.xiyushe.org

2 至 6 岁的儿童可能会怕鬼，因为他们看得见。

年龄稍大些的儿童更容易担心害怕遭遇生活中确实存在却极少发生的事情，如谋杀、恐怖主义或核战争。这是电影和动画的主题。

无论孩子多大，都不要简单地忽视他们的担心、焦虑和恐惧；简单地安慰他们这些事情都不会发生，或暗示他们这么想傻乎乎，都不能从根本上帮助孩子免于焦虑。

相反，家长真正应该做的，是正视和承认小孩的恐惧与担心，并对他们表示理解。

**2）不因孩子忧虑而改变日常**

不要围绕孩子的担心害怕而改变日常生活，否则就让孩子没有机会学习到他们是可以应对生活当中让他们害怕的事情。

如果你的孩子怕狗，见到对面有狗过来，你可能想赶快带孩子避开。但是如果这么做，释放出的信息是，孩子对狗的恐惧是正确的。

不围绕孩子的恐惧而改变生活，并不是说逼迫孩子面对那些让他们恐惧万分的东西，相反应该支持他们一步步克服恐惧，直到可以坦然面对。

**3）不要帮他们找答案，而是耐心倾听**

这要求家长不必总是询问孩子的感受，就能非常理解孩子在什么时候有怎样的感受。

一定要确保自己仔细倾听，发现孩子恐惧背后的原因。

家长通常很容易帮助孩子拿出解决方案，但是相反，家长应该让孩子解释他们到底害怕什么，仔细倾听，因为孩子害怕发生的事情可能是基于某个错误的认知。

纯丙社 www.myanse.org

克里斯维尔教授说，自己小时候很害怕坐高速火车。“我站在月台上看到火车呼啸而过，我以为坐在火车上就是这样的感受。”

你只有知道了孩子到底在担心害怕什么才能提供到位的帮助。

**4）提问帮助他们认识焦虑是多余的**

例如，可以问他们以前曾发生过什么事情，让他们觉得害怕的事情可能会发生。

慢慢地帮助他们看到，他们因为某件事情而引发的担心，实际上根本不可能发生，或者即便真的发生了，他们也完全有能力应对。

鼓励并帮助孩子形成心理上的战略战术，这样他们就能管理好自己的

恐惧和担心。

**5）慢慢检测他们的恐惧**

雷丁大学正在做的一件事，就是教育家长培养孩子的自信心：帮助孩子计划用 10 个步骤来做成他们害怕担心的事情。

每完成一个步骤，就赞扬和奖励孩子。这些都是家长对孩子所做努力的肯定，同时也鼓励他们面对棘手难题勇于去尝试。

**6）偶尔焦虑很正常**

但是，如果焦虑经常给孩子造成困扰，让他们躲避每天应该面对的事情，甚至错过某些重要的环节，那么就有必要寻求更多的专家建议。

家长可以阅读书籍，了解可以采取哪些策略或者与医生联系寻求帮助，开始认知行为治疗。

细雨社 www.xiyushe.org

有一点要记住，你不要指望消除孩子生活中的所有焦虑。

家长的终极目标是帮助孩子对生活当中的不确定因素习以为常，而不是要消除所有担心。

学会控制自己的情绪，也是孩子成长的一部分。

当我们成年以后，会更好地处理生活中的担心和害怕，因为我们知道从什么角度去看问题，而且绝大部分的问题都是我们可以应对自如的。

**心里“闹鬼”的可不只是孩子，下面是有效解决成人焦虑的十个步骤：**

**步骤一：让自己分心**

当你开始焦虑时，我们可藉由分心活动来打破这个循环，赶紧找点事做，像是收拾家里、看一本书或电影，找亲朋好友聊天，或者出外走走或运动。

**步骤二：事前计划**

拆解自己的担心，做步骤性地规划处理，写在纸上并让自己看见处理的步骤为何，让步骤的规划具体明确且符合自己的预期，这样才是好的计划。

**步骤三：开启行动**

一旦完成每一步骤的规划后，接着便需慢慢地实施每个小步骤，直至自己的担心或不安感到放松一些。

**步骤四：与想法对话**

我们通常是担心因为自己的缘故，造成重大错误或严重后果，焦虑便在此时反复于脑中盘旋，这时我们可以回头问问自己，这些担心是否符合现实，当发现自己的担忧过于扭曲时，或许可适度地调整。

**步骤五：调整目标**

有些生活的目标可能不符合现实层面，而是过于理想化未来或自我，此时应设立一个更符合现实的生活目标，让自己有能力可以完成而不过度担忧。

**步骤六：强化自信**

缺乏自信的人通常也会有较高的焦虑，而这样的表现通常也与忧郁有关，当自信强化时，对焦虑的控制也会相对提升，我们可以做些自己擅长的事来发掘优点、强化对自己的认可；另外也有人会藉由“心理

咨商/治疗”的协助来辅助自信建立。

**步骤七：尝试静坐**

当发现自己又陷入焦虑的负面循环时，找个安静舒适的地方坐下，关注自己的呼吸并使用腹式呼吸让自己放松，当想法涌入时不需跟着它起舞，只需静静观察它，让它随呼吸的浪潮逐渐消退。

**步骤八：了解导火线**

试着观察自己，当自己开始焦虑时通常是在什么样的情境、每天什么时间、跟谁在一起、在做什么事。试着找找看可能的导火线，并在事后尽可能避开或好好处理可能造成焦虑的引爆点。

**步骤九：与好友相处**

当开始焦虑时容易感到孤立无援，这时找个知心友人聊天，让他为你提供客观的观点，帮助你打破负向循环，但千万别找位会一同胡思乱想的友人，而是需要可为你提供不同观点的朋友。

细雨社 www.xiyushe.org

**步骤十：安排心理咨商/治疗**

假使这样的状态已日积月累许久，许多方法试行下仍难以有好的改变，这时找一位临床心理师帮助你，是一个相当不错的方法。临床心理师可帮助你辨识焦虑的循环与看见问题的核心，与你一同找到适合的方式去处理。

**细雨 2022.7**

# 群友观感精选

## 晓锐

首先是虽荣登吓人榜首实则憨态可掬的苏利文，他没有过多被尘世间的欲望杂染，还保有简单、纯真的心性，所以很容易就被小女孩打动了，我坚信他们之间的相互吸引超越了载具与角色，是心灵的合拍与共鸣。

苏利文突破重重障碍与阻挠，始终不放弃寻找、救出女孩，看似是拯救他人，其实也是在救赎自己的心灵、在找回自己那份本真的天性。

第二点给我留下深刻印象的就是通过吓唬人而产生能量，并因此衍生了“恐惧产业”，这像极了我们这个世界的运作逻辑。几乎处处都充斥着这样的商业逻辑，商家通过制造恐惧与匮乏，来使消费者对商品产生依赖，连药物兜售也是这样的逻辑，在不停制造恐惧的背后，少数人获取了暴利，不就是一种变相的能量吗？！如果越来越多的人像苏利文那样觉醒，将迷失已久的天性唤回，世界还怕缺爱吗！

细雨轻 www.xiyuqing.org

## 云儿

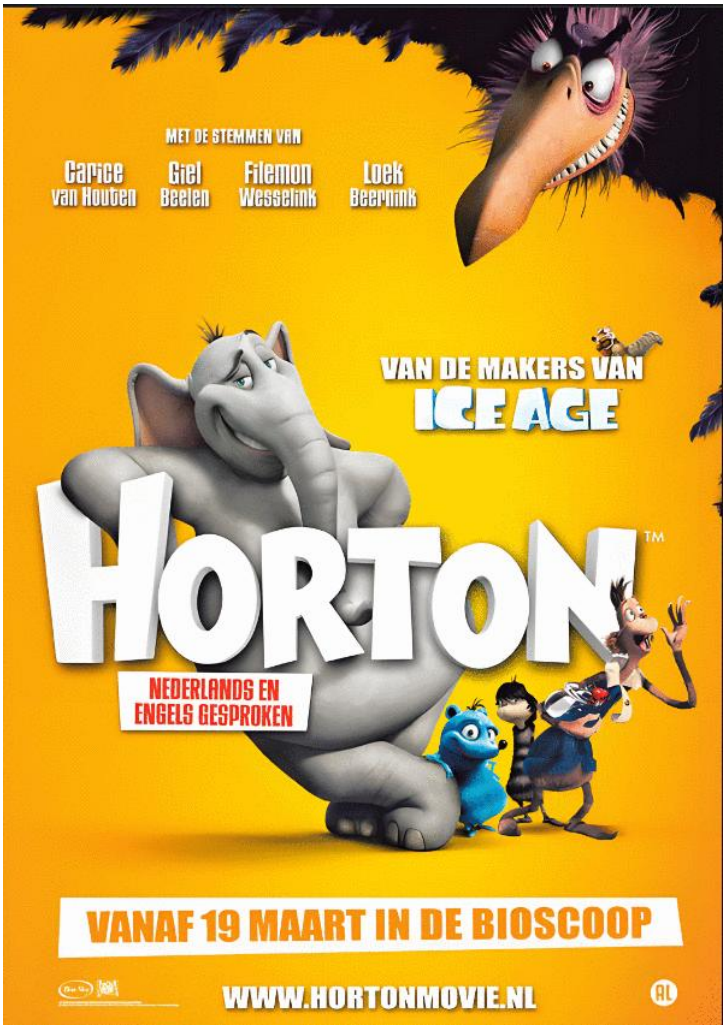
1、不同的思想是通往不同平行空间的门，只有你想不到的，没有不存在的。

2、我们都生活在自己创造的镜像世界中，施受同体，你给出什么，就会获得什么，宇宙从不会犯错。让一切发生只是流经你，感恩，臣服，不抗拒，你只需知道自己是谁，做了什么，正在做什么，想成为什么？当下是，过去是，未来是。

3、你本就是爱，当你没有扭曲地给出时，你就在滋养自己。但当你因恐惧而滋生各种怨恨恼怒烦时，你就是在消耗自己。

4、这个世界的驱动力如果是恐惧的，那它就是匮乏、动荡和丑陋的；但如果这个世界的驱动力是爱，那它就是丰盛、和平、充满欢声笑语的。

# 33.《霍顿与无名氏》




《霍顿与无名氏》电影海报

## 电影背景：

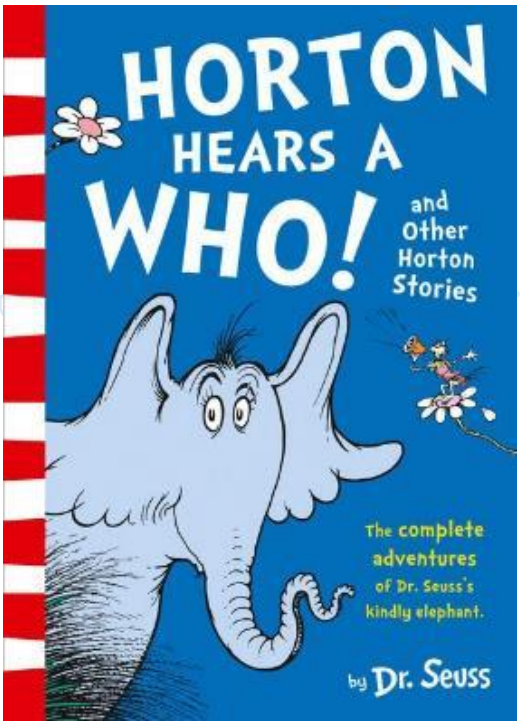
《霍顿与无名氏》*Horton Hears a Who！*（2008），又译作《霍顿奇遇记》。

本片讲述一只叫霍顿的大象，某天听到来自一粒灰尘的微弱求救声，原来灰尘上有一个“无名镇（呼呼镇）”。由此霍顿踏上了解救“无名镇”中生命和文明的冒险旅程。

# 细雨影评

## GY3-33

《霍顿与无名氏》英语：Horton Hears a Who!，又称 Dr. Seuss'Horton Hears a Who!，是 2008 年的电脑动画电影，改编自苏斯博士(Dr. Seuss)创作的同名绘本《Horton Hears a Who!》“霍顿听到了谁！”——




Horton 霍顿是一个英文名字，源自拉丁语，意思是花园，但更早的意思是圈养植物的泥泞农场。

现在这个名字多与多才、迷人、大方、浪漫、开放、热情的性格相关联。

每一个作家，在给自己笔下主角起名时，基本都蕴含了点题的高度浓缩。

这部看似儿童片的动画闹剧，其实以小博大，以大见小，透过最巨大的和最渺小的，来阐述了套叠空间中的同时性存在与各个层面中的无知与傲慢。

惊醒人们的自我成见需要谨慎，对所谓的权威要有所保留，对不同声音要给予尊重，对世界的神奇与近乎无限的可能性要更包容开放。

细雨社 www.xiyushe.org

每个人的能力不同，经历见闻不同，感知力不同，领悟能力不同，导致心性、心智、心思各异。因此基于不同的立场形成各自善良的观点，并努力地坚守着这份良善，而在自己的生命中展开自己认为正确的行动。

当霍顿第一次确定灰尘中的文明时，一种母爱的担当被从心底激发了出来，它开始在意这生命的存在与存续，并与之形成互动和守护，把其小小文明的存续当作了自己的人生使命。

这种不惜与整个世界为敌也要拯救弱小的独行侠精神，很有欧美主流文化的底蕴传承；在东方文化里，却觉得它太过造作了——

在它干预之前，这个灰尘上就有文明了，在它不关注不感知的亿万尘埃中，有一叶一菩提，一沙一世界。

为了拯救自己的在意，它可以扒光整片山谷中的花海，那些生命对它毫无意义；可以打破整个山林的平衡，把唯一沟通两岸的索桥摧毁也在所不惜。它认为山顶是向日葵最适合的所在，却不知向日葵盛开时已经是凋谢的开始，也不知高处不胜寒对那微尘里的生物有着致命的气压与温差的影响。

当然对于一个儿童片来说，这些更深入的连锁问题并不在讨论的范畴中，也不在作者的思想里。欧美作家很少有自然无为的从容，更多的是青春期的叛逆和独行侠的率真——自己看中的在意的成为自我意识关注的核心，而其它则不予考虑。

回到电影中本身想要表达的核心思想。

从表面上看，这是一头大象自我的偏执与造作，是慈悲的爱与担当，是无知的人文大环境从蒙昧到觉知的一个过程，是不被理解与认同到被歌颂与肯定的艰辛历程。

细雨社 www.xiyushe.org

这电影契合了多数孩子内心中的“孤独”——他们可以看到其他人看不到、听不到、感知不到的世界实相，但这些很不正常的幻视、幻听、幻觉，被家长、医生、教师、同学、社会所质疑甚至打压。

有些孩子最终选择了永久的沉默；有些则因此被矫正，失去了感知能力，成为了普通人；有些被持续地治疗指导，符合了大众的预期；极个别的能坚持下来，达成了斐然的成就，把人类文明带到一个新高度上。而这极大地考验了家长在儿童成长期时自我认知水平的层次。所以说，妈妈的意识认知层级决定了往后三代的最高人生成就。

所以大人物或拥有神秘超凡力量的人都呈现出家族性的氏族关系，倒不光是基因优异，更多的是家族内部的认知氛围远较社会上的底层认知形态要高出许多。

其实文化也是分层次的：帝王之术在用人与调度，为我所用而幕后运筹帷幄；臣相之术在权谋平衡，扬抑左右间进退自如；百姓之术在活着，不被看见不异于常人就很幸福。

细雨社 www.xiyushe.org

认知不同，家庭传承不同，就决定了龙鼠之别。抑制哪些发展、褒扬哪些表现、接触哪些认知决定了自己孩子未来所是的底蕴。当今父母大多关注怎么让孩子人前显贵、累积证书与积累应聘资质，很少有谁真的理解人生一世到底来干什么、当在意什么。自己活得糊涂，也无法接受孩子有所不同。

在这电影中有两个主角：大象和无名氏，分别隐喻了观察者和聆听者两类先知。

两者都富有极大的普世爱心和慈悲心，同时抱有开放的心态去接纳“不可能”，去关注超出现实的、匪夷所思的异维度界面，并从中理解到套叠空间体系里不同生存状态间存在着相互作用与相互关联。两者都甘愿冒天下大不韪而坚守自己的信念，并最终凭借一己的信念之力唤醒民众的良知，打通了彼此相互觉知与认同的疆界。

一个原始未开蒙的丛林文明挽救了一个高度现代文明发达的人类世界，这又一次颠覆了我们传统的认知——那种人类文明的莫名优越感。这优越感源自无知的自傲，其实我们也只不过是洪荒宇宙中微尘上的无名之辈，随便什么大环境下的我们无法感知与理解的变化，都可以毫无预兆地抹杀我们整个文明的存在，甚至无处可逃。

对于无名氏，大象就是神；对于大象来说，尘埃里的世界可以是可有可无的偶然所得。因为霍顿的观察与在意，这个小小的世界成为了它在意的核心；小小世界中的人们和霍顿并不知道，在自己的觉知之外、在其它粉尘中又有多少这样的世界，在这一刻兴起与覆灭。

一次关注与聆听，一场挽救与坚守，当观众被搞笑的动作、紧张的情节、多变的故事所吸引时，你可曾想过，这故事背后作者到底想要表达什么呢？

是对生命的思考、是对文明存续脆弱的担忧、是对特异少年不被理解认同的体谅、还是在启发我们去理解与认同多维多位面空间体系的套叠关系？

我想很多人可以明显地发现，近年来海内外的影视作品里都在关注非线性时间（穿越剧）、多重平行空间、套叠时空体系等二维非线性非因果论的意识认知。这是这个时代的主题与认知转变前的文化铺陈：接纳多样性、接纳与近代科学体系全然不同的实相、接纳与宗教认知不同的信念，这是在为我们与我们的下一代人接触更广泛的真实做出的必要心理准备。 细雨社 www.xiyushe.org

当地心说、地平论被推翻时，意识理论的先驱被宗教烧死，在物理层面上灭绝一个新时代的萌发。但谁又能真的挡住时代的变革呢？先知先觉者成为弄潮儿，成为新世纪的焦点；而那些守旧并捍卫成见的人，则竭力地渴望延续自己的权威感和既得利益。冲突或许不会再用烈火或宗教、战争来解决，今后的意识形态战场更多是在传媒里、在文化关注的焦点上展开。

人类文明的最终走向是多样性的，各种可能性同时存在并且都是真实。每个人用自己的行动为自己与自己的孩子投票。我们每个人其实都是这只憨萌的大象，生活在被圈养的泥沼地里，美其名曰花园 Horton。我们每个人都有着热情、迷人、浪漫、开放、大方、多才的一面，只是展现的程度不同。

我们每一个人其实都曾经隐约听闻感受过来自某一莫名内在的呼唤，只是有些人选择了回应与坚守并获得了反馈；有些人则一笑了之，视而不见听而不闻；有些人拿起过又放弃了，因为被其他人嘲讽为疯子；有些人大声说出了自己的发现，然后被妈妈送去吃药、电疗给“治愈”了。

这部动画在简单的情节里融入了作者太多的无奈与感触，也表达了作者的内在渴望与呐喊。看似简单却很不简单地让孩子们找到了一种内心的共鸣：我不是怪胎，真的有你们不为所知的真实。而那份守护却如此地艰难，难在不被无知所理解，难在有异于当下的主流权威，难在当权者极力地渴望维持现有的“无邪”。

细雨社 www.xiyushe.org

**细雨 2022.8**

# 群友观感精选

## Carol

看完影片后，第一个想到的是我们身体的细胞，它们是那么小的一个基础生物单位，然而也拥有自己的意识，它的内在环境也是一个“世界”。细胞形成组织，组织形成器官，器官形成系统，系统形成我们的身体，个体与群体套叠在一起，天外有天。我们的身体于细胞来讲是个无穷的宇宙，而我们的这个世界又只是众多平行宇宙中的一个小泡泡。电影结束时大象的世界也微缩成一颗微尘，真的很形象，感觉我们真的好微小，生活中的事真的别太较真。

我们的意识、想法、情绪对细胞都能产生影响，所以很多健康问题都是“情绪病”。它们能够感受到来自我们思想和情绪的信息，犹如微尘里的小人听到来自外面世界的声音一样。

十几年前我在没有接触灵性知识时遭遇意外，生死一线间，医生随时准备要做会影响我一生健康的手术。我躺在医院里郁闷担心了几天，决定专注在自己可控的情绪管理上。晚上病房熄灯后，我安静下来，内心默默地与受伤的器官沟通，告诉它我很爱它，谢谢它这么多年的照顾，我们一起加油快点好起来，然后带着感恩和开心的心情入睡。结果很意外地逃过了那次大手术，康复出院了。两年后后遗症复发，医生又要给我做大手术。郁闷了一周以后，我接受现实调整情绪，又开始和那器官沟通，后来医生发现它恢复正常功能了。家人和医生对我这样逃过两次大手术都觉得不可思议，医生更是无法解释为何有这样的变化。现在学了灵性，才知道是歪打正着地改变了自己的频率，去到想要的实相里。后来我通过

IVF 技术受孕，在只取到一枚卵子的情况下，我也是用类似的方式，不断与这枚受精卵对话，最终奇迹般地成功孕育了我的女儿。现在我也经常告诉女儿要好好对待身体，它是我们一辈子最好的朋友。

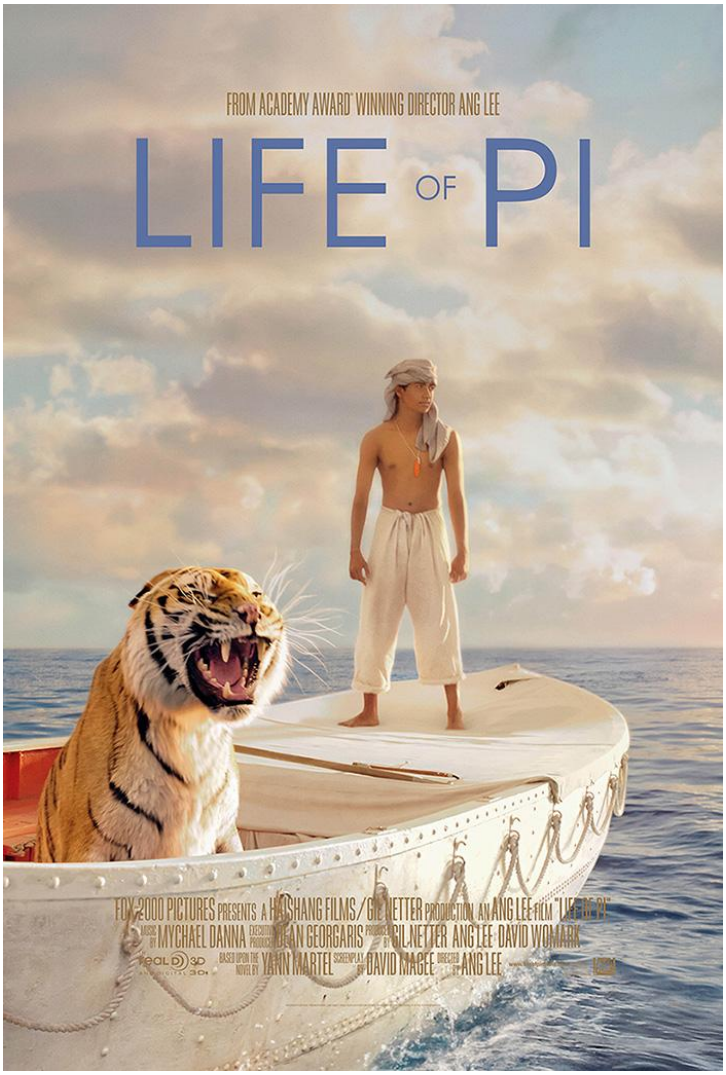
## Vijji

1. 霍顿和怪兽电力公司里的苏利文一样，有着笨重的身体，看似简单的头脑，可是它们巨大的外表下却有着一颗单纯善良、悲天悯人的心。它们看似胆小怯懦，却可以为了自己心中的正义和他人的生命安全而坚持自己的行为。他们忠于自己的内心，忠于事实的真相。

2. 我十年前看的这部影片，一直印象深刻。以前我对一朵花一棵草可能没有那么注意，看过以后，当我再看到这些花花草草就会想里面的某个地方是不是也躲着无数个我们看不见的神奇的世界呢？而人类对于整个宇宙来说，又何尝不是这颗小小的微尘，也许也有很多“霍顿”在守护着我们吧。

细雨社 www.xiyushe.org

# 34.《少年派的奇幻漂流》




《少年派的奇幻漂流》电影海报

## 电影背景：

《少年派的奇幻漂流》*Life of Pi*（2012），又译作《漂流少年 Pi》。

一名在找寻灵感的作家无意间得知派在 17 岁那年与一只孟加拉老虎，因意外在海上飘流的奇幻冒险故事。

# 细雨影评

## GY3-34

《少年派的奇幻漂流》（英语：Life of Pi；简称《少年派》）是一部李安执导的美国 3D 电影，于 2012 年 11 月 21 日上映，编剧大卫·马吉根据加拿大作家扬·马特尔于 2001 年发表的同名小说改编而成。

皮辛·莫利托·帕特尔（Piscine Molitor Patel），因为名字 Piscine 的发音听起来像 Pissing（小便），让他在学校饱受霸凌，因此他自称“Pi”。Pi 在印度教家庭中成长，在 12 岁时接触基督教，之后是伊斯兰教，他同时信奉这三种宗教，因为他只想爱上帝。

Pi 的母亲支持他的想法，但他那理性主义者的父亲劝他学习科学。Pi 的家庭经营动物园，Pi 对动物园里一只名为理查·帕克（Richard Parker）的孟加拉虎特别感兴趣，某次 Pi 试图接近理查·帕克，但 Pi 的父亲阻止他并强迫他观看老虎杀死山羊的画面，以此作为警告。

这是一部如梦一般的电影，画面的色彩构图、光影的运用、叙事的风格、场景的切换，都如幻似梦，充满既合理又匪夷所思的意境美。而整部电影中每一个细节其实都蕴含着大量的隐喻，看这部电影理解其所表达的内容，就像是在剥丝抽茧，慢慢地从各种我们可以直观所见的表象上还原出一个隐藏在故事里的心灵教程。

**电影开篇：**

主角的父亲在清澈的泳池里游泳，暗喻了他父亲对他母亲的感觉与欣赏，投身在池水里用健硕的体魄赢得了新生的命名。

细雨社 www.xiyushe.org

主角的名字 Piscine Molitor 来自巴黎的一座游泳池——

莫利托美憬阁（法语：Piscine Molitor）是一座位于法国法兰西岛大区巴黎十六区的一座游泳池和酒店建筑。莫利托美憬阁建筑群修建于 1929 年，游泳池以其装饰风格艺术的设计，以及路易斯·雷德于 1946 年 7 月 5 日在此公开比基尼泳衣而著称。

1989 年，莫利托美憬阁的游泳池停业并关闭。1990 年 3 月 27 日，游泳池被列入法国历史遗迹。此后游泳池按其之前的历史设计重建。新建筑群包括两个游泳池和一家四星级酒店，在 2014 年 5 月开业。

Piscine Molitor 在西方文化里是一个标志性地点。女性的自我解放随着比基尼在此地的首次公布，发生了质变。女性不再是男人的私有化家畜，而更多地拥有了对自己人格、身体、自我意识的表达权，更好

更有自信地彰显自己的性特征，而不再被宗教的、世俗人文的男权压制。

Piscine 这个词是游泳池，这里暗喻了一个看似可以自由活动、但其实封闭局限的隔绝空间。

主角 Piscine 在童年因为名字被排挤嘲笑，隐喻了人们的无知与阶级性欺压，展现了世俗中对“异类”的心理霸凌。男主在这种压力下成长，内心渴望获得更多的内在支撑，于是他开始寻求宗教的心灵慰藉。通过对比与了解不同宗教的异同后，他发现宗教里可以给予他的心灵抚慰和支撑并不足以让自己坦然面对世界里的种种问题。

而他的父亲就像绝大多数父母一样，只能理解物相的表面，幼稚地认为学好数理化、拿到好成绩，人生精彩的坦途就会对孩子敞开大门。他们并不能理解孩子内心中真正在需要什么、寻求什么、渴望什么。好在主角家人还算开放，容许他自己去探索各种不同的答案，寻找内在自我成长的方向。

细雨社 www.xiyusha.org

我们的小男主用自己的智慧改变自己的处境——用圆周率的π，来取代父亲给他的名字。这里隐喻了自我成长的第一步——摆脱父权与自我定义。

我们都知道π是不重复的无尽数列无理数，它是理解与运用规则之力的道理显现。这里隐喻了无限可能在规则之力下被展开。在更换自己名字后，我们的小男主的人生也就开启了真正自我成长的历经。

获得他人的尊重，不能靠拳头或告状，转学亦或休学也都不能解决自身本有的问题。校园小社会、公司大社会里的霸凌，在任何国家地区文化中都存在，表现形式大同小异。一个人要想赢得尊重、改变自己糟糕的现状，逃避、互殴、对骂都无济于事。最简单也最根本解决这一困境的方式是让自己的与众不同当真“与众不同”。

细雨社 www.xiyushe.org

让自己的无力感转变为一种特有的力量，当然这不是撸铁搞来的腱子肉，而是心智与心灵上的力量，这力量源自在知识上的绝对碾压，在心性脾气把控程度上的绝对碾压。

在童年与青年期，甚至到了成年，我们都生活在群体社会中。作为群体动物，不管群体的大小，都存在阶级与头领，拉帮结派、打压异己成为群体里最常见普遍的游戏规则。在这样的环境里，少数派如果没有足够的自我实力，就会沦为夹缝中挣扎、被无形圈子挤压排斥的牺牲品，成为他人彰显自我力量的踏脚石。忍和逃是化解不了这一成长功课的，要不同流合污，要不居高临下，别无他法。

## 跳脱出故有格局

Pi 从小生长在一个多文化交融的地区、地区经济发展的黄金时期。父亲之前做旅馆的生意，之后办动物园，一年后大他两岁的哥哥 Ravi 出生。

投生在印度家庭中的 Pi，从家族业力中直接继承了阶级种姓的观念，一出生就在三十三万种不同的神面前成为了一个卑微的“罪人”！

男主的姓氏是 Patel。这个印度姓氏，主要出现在古吉拉特邦，代表拥有土地的农民社区，后来是（与英国东印度公司合作）商人、农业家。传统上，这个姓氏是中世纪时期村庄酋长的地位名称，后来随着世代相传的土地所有者社区（包括帕蒂达人、科利斯人、一些帕西人和穆斯林）而保留下来。 在印度以外大约有 500,000 人姓氏是 Patel，其中英国约 150,000 名，美国约 150,000 名。在美国，近十分之一的印度裔人是帕特尔人。

细雨书 www.xiyushe.com

另一部大家都熟悉的好莱坞获奖影片《贫民窟的百万富翁》男主角就叫 Dev·Patel，他的姓氏就是 Patel(帕特尔)。

每个人在自己的成长过程中，都会遭遇三次认知的蜕变——

**第一次**是认知到“理”。在学校中，我们学物理、化学、生物、历史，了解这个世界表面上的样子，了解掌权者想要大众认识的世界与那些被一次次改写过的历史，然后觉得自己好像很有文化的样子。

**第二次**是认知到心灵。在内心觉醒感到空虚、质疑科学时，宗教作为最贴近我们生活的现成体系展现出来。依据你的出身和社区文化，你首先会受到父母故有认知的影响，而父母心智成熟的程度决定了孩子

起步时的地基高低。

**第三次**是认知到自我意识复合体的存在。当心灵意识的聚焦从这个所谓的我身上解构出来后，自我意识有了返观内照的可能，并由此突破自我认知的局限，逐步展开对多重自我、自我群体、更宏大多元一体性群体合一意识的感受。

最终透过这一认知的提升，个体的短暂与渺小和宏意识的伟大与全然相互间得到统合与平衡。进而存在的价值与意义被彰显了出来，并获得明确的生命航标。

## Krishna 克里希纳

克里希纳是印度教的主要神。他被崇拜为毗湿奴的第八个化身，同时也是他自己的至高神。他是保护、慈悲、温柔和爱的神；是梵天梵歌和博伽梵歌的中心人物，在许多印度教哲学、神学和神话文本中都有提及。

细雨社 www.xiyushe.org

“Krishna”这个名字来源于梵语 Kṛṣṇa，它主要是一个形容词，意思是“深蓝色”。

Krishna 妈妈的兄弟是一个暴君。他在参加妹妹婚礼时，他的国师告诉他说，妹妹日后的孩子会杀了他并继承王位。于是他决定杀死所有妹妹的孩子。当克里希纳出生时，被偷偷带离着穿过亚穆纳河，做了狸猫换太子的把戏。

《俄狄浦斯王》中杀父娶母、屠弟杀子的故事展现了人与命运之间的抗争。故事出版在公元前 427 年。而克里希纳的传说故事是公元前八世纪的某个时候创作的。公元前四世纪末，希腊民族志学家和塞琉古一世的大使梅加斯特尼在其著名的《籼稻》中提到了克里希纳。不难看出，文明间传说故事存在着相互的影响。

细雨社 www.xiyuche.org

不同的是，根据史诗《摩诃婆罗多》记载，当克里希纳到达战场后，看到自己的敌人是家人、祖父与表亲，很感慨地说：他的心不允许他打架和杀人。他宁愿放弃王国，放下武器。

表达在面临所谓的善恶之战、王位物质争夺时，灵魂的善是永恒的、真正和平的本质，源自无争解脱的状态。谅解消弭了恶战，就这样把悲剧之王的题材让给了希腊作家。这也体现出两种不同文明在核心底蕴上的不同。

Bhakti 音译为巴克蒂、巴克提、薄帝、薄克帝，意为奉爱；又译为信爱、奉献、虔信、信、虔敬、忠诚。Bhakti 在印度教中指对最高神祇三相神的虔诚信仰、尊敬供养的传统；印度文化圈内的伊斯兰教、基督教、上座部佛教、耆那教、锡克教也吸收了这个词语，如东南亚上

座部佛教将佛弟子对佛陀、阿罗汉圣者的虔信称为“薄帝”。

奉献，并不局限于任何一位神。然而，克里希纳是印度教中虔诚主义传统的一个重要且受欢迎的焦点。克里希纳的奉献者赞同“神圣的游戏”，认为宇宙的核心原则是奉献与爱、不争并施予。各方平衡的展现与多方面的同时发展，这体现在其信仰凝聚出的曼陀罗图腾纹案上。

他的意识化生了他的世界，他的爱灌注在所有他的造物里，他是最高的灵体之一。他的思想构成了宇宙万物之源，他长眠漂浮在自己的意识之海中，梦着万物的生灭演变。

妈妈告诉了 Pi 一个看似是神话的启迪，但爸爸却说：“不要让故事和美丽的谎言欺骗了你，我的孩子，宗教中满是谎言的黑暗。”

父亲是理性的、逻辑的、唯物的，他更相信通过自己的努力和智慧可以改变自己与家人的命运，而非那些庙宇里的木石雕塑、燃香祷告。幸福的生活是不能靠礼拜与许愿就平白获得的。无知是可怕的，那些服务在庙宇里的神灵中介会毫不犹豫地拿走你身上的最后一枚铜板，让他们自己变得更富有、更有权力。

人们因大修行者的法布施而更接近领悟大道的机缘，也因为那些借由宗教巧取发财、服务于权力甚至贪恋于权力的出家人，而远离了其本意。宗教团体内部的各种利益纷争和权力游戏，让原教旨丧失，搞出五花八门的各种名堂，化简为繁，各执一词，相互抨击。

当知大道本性纯然，大道本就一体，法门万千，巅顶一处，面向各异，本质趋同。人们因宗教得窥大道，又因宗教背离大道。这就是万千年来迷失本性的原因了。

Pi 的父母给他展现出了两种看似相反的人生教导，但其实并不冲突。当知那看似荒谬的神话里有着我们物质文明无法理解的真理，而宗教里确有其真谛——只是并不在那些被人为商业化了的仪轨和讲究中。

当一个孩子独自躺在床上忍受身体上的痛苦与内心里的折磨时，他渴望被聆听并得到呵护与救助。兄弟、父母、老师此刻好像都显得那么地无力，而神的冷漠与无为让祈求者质疑自己的祈祷与无上至高存在的真实性。好在世上有许多不同的信仰体系，这个骗人，或许另一个是真实的；这个方法不灵验，或许下个方法能灵验。

细雨社 www.xiyushe.org

其实多数人把宗教当成了心理医生——诉说、求助、释放压力、寄予希望，让难熬的时间在希望中度过总比在绝望中前行要好过许多。结果贩卖希望成为了一个大买卖，并且不断树立偶尔的典型，来鼓励人们保持外求外祈、花钱办事的习性。

十二岁时，Pi 第一次接触了一种不基于种姓和轮回理论的宗教，第一次听闻用无辜的牺牲来成就他人的宗教说法。那是一种怎样的爱啊？这激荡了他内心中被呵护被重视的内在渴望啊，我终于找到了一个会在乎我的神！

细雨社 www.xiyushe.org

可是如果神已经无所不能、全知全觉、全然是爱，那为什么要安排我们在这里受苦、相互屠戮、彼此欺诈、遭受病痛、无助地死亡呢？它既然如此的智慧，又为何放任我们遭受这一切呢？

如果你通读《圣经》会发现一个任性的、情绪化的、自私的民族主义情怀、甚至有些反社会人格的神；而他唯一的儿子被出卖和钉死，只不过是早在其出生前就安排好的戏剧桥段。就好像话剧演员毫不畏死地面对舞台上的枪口，因为他知道自己所表演出来的一切不过是一场戏，没有真正的死亡会降临。所谓的牺牲不过是网红带货、降价让利般的噱头。

反社会型人格障碍有时也被称为社会性病态，是一种精神障碍。患者一贯无视是非对错，忽视他人的权利和感受。患有反社会型人格障碍

的人倾向于激怒、操纵他人，对人非常苛刻或冷酷无情。他们不会对自己的行为感到内疚或懊悔。有反社会型人格障碍的人往往会触犯法律，成为罪犯。

不管谁、用怎样的借口，屠戮了一个国家中所有头胎生的孩子，为了让自己的信徒获利而不择手段地屠城，满城男女老少鸡犬不留，这样只为了给自己立威就无差别屠杀的人或神，确实很让人困惑。

Pi 渴望认识一个更有人情味的神、一个更亲民的神、一个没有种族观念的神。

在一个开放多元的信息社会中，我们可以比百年前更清晰快速地了解到不同信仰中的核心意境与其自身局限性。我们会发现不同的宗教从某一个侧面部分地说出了一点点真理，同时也在不同的方面给予了我们一些心灵的慰藉。

细雨社 www.xiyushe.org

东方宗教对心灵本质的探索明显更深入，但其传承过程中被掺入了过多的故事。万物有灵的认知与观点，让渴望确定性答案的我们很多时候觉得无所适从；而一神论的西方宗教，确实对等地解决了众神纷争的体制化僵局，把臃肿的办公室政治体系简化成一站式全能，立等可取。但它的弊端也非常地明显，那就是爱与罪罚、天堂地狱、恶魔天使等一系列简单粗暴的二元论，在智者眼里甚至在孩子心里都显得太过粗糙，理论体系单薄，框架逻辑还不如一个网络神剧来得合理。

中东的宗教，其严谨性、生活性明显要好上很多。不过其地域文化形成的教条与历史遗留下的仪轨体系，除了表达出宗教符号性的特征外，委实没有启迪心灵的作用。虽然有效地纪律和稳定了社会架构，但对开启个人智慧上增益不多。

我们把不同领域的信息、相互对立的宗教，看做是一个个独立的格子，却很少有人知道，这一切不过是同时摆在同一张桌子上的杯盘，虽然盛的东西看似不同，但都具有同样的初衷目的，那就是：滋养心灵，启迪灵智，引导自我去探知本性本心，去爱，少些计较，多些奉献。

科学和宗教看似相互对立，唯物论和唯心论彼此排斥。

当科学说出世界上的一切都是由粒子构成的，而一切粒子的本质都是能量的光旋时，科学碰触到了自己的天花板：是什么让这些光旋如此排列的？而这些光旋又是怎么具有意识的？

而唯心论宗教的天花板则是：意识的能量化是怎么完成的？至高意识是由什么承载着的？为什么心电、脑电是以波的形式表现出来的？

比起盲目地别无选择地接受某一种论点与认知体系，广泛地探索品味各种已知与未知的知识是应当被鼓励的。在这一点上 Pi 的父母做得相当好：妈妈的心、父亲的头脑，父母对孩子既包容又开放的教育与管束方式，鼓励孩子以自我独立的心灵去寻找属于自己的真理，把人生的主导权交给孩子，而把自己的建议与理解同时告知孩子。

细雨社 www.xiyushe.org

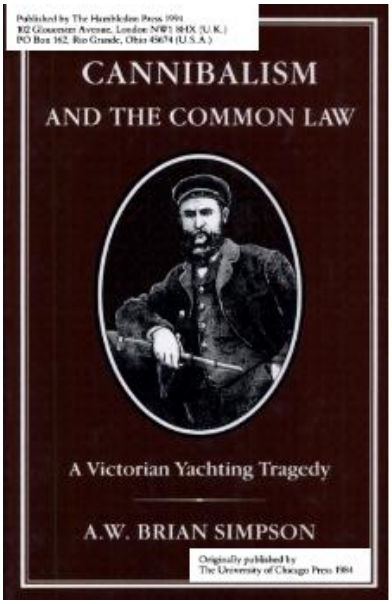
每一种信念体系，并非是排排的独立的别墅。在多元多维的套叠中，一切都是相互缠杂、相互套嵌着的。就好像空中的各种电磁信号，你很难说这一个空间专属于哪一种电磁波段的信号，没有一种电磁信号可以同时全然地呈现出所有领域上的全然信息。

就好像儒家、道家、释迦、印度教、伊斯兰教、基督教、天主教、犹太教、萨满教、拜火教、德鲁伊教等等，都从不同领域面向中说出了一小部分真实，但又各自具有自身的局限性。当你到达道的高度后，回头再看一条条四面八方的盘山路时，你会发现各自有其妙处，又各自有其扭曲。

名叫 Richard·Parker（理查·帕克）的孟加拉虎，给小 Pi 上了第一节人生课——关于对绝对力量的尊重和对自我能力清晰定位的必要性。

Richard·Parker 这个名字和这个故事的主线题材源自一本叫做《食人与普通法：维多利亚时代的游艇悲剧》的第六页，出版时间是 1984 年，作者是布赖恩·辛普森。

而《少年 Pi》的作者扬·马特尔在 2001 年出版了《少年 Pi 的奇幻漂流》，因此获得 2002 年的布克奖。其中的故事主线、人物名称、有着大量的雷同之处。




Dudley's and Stephens's depositions survive in the original. Dudley records details of the yacht; her crew of four; including the boy, Richard Parker; and her voyage. He attributes her loss laconically in the space provided to "stress of weather"; this was and still is a standard category, like "pilot error" in air crashes. He also states candidly that, after the vessel foundered, "on the twentieth day the lad Richard Parker was very weak through drinking salt water. Deponent, with the assistance of the Mate Stephens, killed him to sustain the existence of those remaining, they being all agreed the act was absolutely necessary. . . ." Dudley continues to explain that all three survivors lived thereafter off Richard Parker's dead body. Stephens's deposition was equally to the point: "On the twentieth day, Deponent agreed with the Master that it was absolutely necessary that one should be sacrificed to save the rest, and the Master selected Richard Parker boy as being the weakest. Deponent agreed to this and the Master accordingly killed the lad. . . ." Richard Parker's death certificate, based on these statements, records the cause of death as simply "killed." Behind these two depositions must lie a definite decision by Dudley and Stephens to tell the full truth. Some months later, Dudley's wife, in a letter that survives in the Public Record Office, recorded that her husband told his story "not paliating [*sic*] a *single circumstance* tho' entreated never to divulge it [italics in original]." The delay in going to the customs house may have been the result of these entreaties—last-minute arguments as to the wisdom of such candor. But there is no direct evidence of this, nor is it possible to tell whether one or both of Dudley's companions wished the

值得注意的是，对于大多数猛兽来说，它们有着本能的对恐惧的感受

力——当自己的目标因恐惧散发出大量的肾上腺素时，这些激素的气息会告诉猛兽，这是我的食物。而如果对面的什么生物散发出来的气场平和甚至带有煞气时，猛兽会很小心，甚至自己走掉，毕竟没有必要去冒险展开没有好处的争斗。动物在交配期，雄性富有攻击性，而雌性在守护小崽时有很强的攻击性，其次就是领地意识与狩猎时。

动物在吃饱后就什么事也没有了，而人在吃饱后就什么事都来了。当然我们将心比心地也如此去理解动物。

上了对自然需要敬畏的一课后，童年的感性骤然在年轻的 Pi 心中熄灭了。他变得更加理性，被规矩了起来，接受学校里的制式教育，慢慢地被培养成一个充满逻辑和时代人文特色的人。

这样的人与人生是刻板单调乏味的，就好像流水线上出产的工艺品，个体差异性的美被制式化后黯然无光。直到小小少年第一次感受到源自异性的美好与对那美丽的渴望。

Gisauthon 的意思是视野的焦点。舞蹈是最原始的一种自我情绪表达，同时也是最原始的心神合一祈祷仪式。在忘情的舞蹈与旋转中，舞者逐渐进入无思有觉的心流状态，感受自身与周边的能量流动，在忘我的恍惚间聆听与感受心灵沟通、自然间空灵的呢喃。

人生中最美好的一次爱，恐怕就是初恋了。那是最纯粹的喜欢、最懵懂的渴望、最当真的誓言，也是很多人一生都无法释怀的如果。

初恋的美好在于双方都是那么地真，而其苦涩源自彼此还都太过青涩——在那个连自己都不知道想要什么的年岁里，那么用力地去爱一个自己的稚嫩憧憬。因为没有算计而纯粹，也因为没有计算而日后生出了太多的变数。那么努力地爱着，又那么无力地面对这个世界和彼此的任性。就好像溪水中彼此缠绕的两片落叶，当从小溪进入湍流的河道后，彼此失散在茫茫人海。

当我们离开自己熟悉的生活圈，步入更多元的世界时，文化、信仰、理念、行为模式的认知冲突就会被激发展现出来。此刻要如何面对他人与自我的坚持，在不同认知理念的碰撞中寻求平衡，就成为了人生的第一课。

细雨社 www.xiyushe.org

要知道当我们离开呵护自己的家园后，社会是不会那样按照你的骄纵与认知来运作的，这时你是否能快速地适应并对自己做出必要与适当的调整呢？

没有哪一种道理是放诸四海而皆准的，不同的域面、界面、层面、地区中都有其内在的准则和道理。你可以不认可那些道理，甚至认为那毫无道理，就犹如人家也不认同你的信念、觉得那毫无道理一样。这就是真正的平等。

没有谁有义务或责任让你过得开心。当遇到自我与大环境、小氛围的冲突时,想要通过一己之力快速地扭曲与改变他人与环境氛围是不明智的。在如环的运动中，故有的中心未必始终是重心所在，学会顺应和及时地做出必要的改变，才是真正的中道。

细雨社 www.xiyushe.org

在狭小的空间内，进入凶险未知的领域，面对众多不确定性，心性难免会比平时更敏感焦躁。此时这种内在的不安会默默地转变成一种压力，而且这压力会慢慢地累积。在这情况下会表现出内心最脆弱的一面，而为了遮蔽这种无力感，外在则会表现出更强烈的攻击性，这就是外强中干的状态。

这种过激的情绪与行为上的躁动,对自己对他人都会带来心理或行为上的伤害，甚至诱发更糟糕的连锁反应，让自己陷入更被动的对立情绪中。

在这种情况下，需要理解自己内心的躁动，同时也理解他人同样处于压力下，理解他人的挑衅行为和过激言辞，同时观见自身的不安与攻击性的表达。

在巨大变革来临之际，整个世界都陷入动荡之中，危机四伏地剧烈摇摆起来。变革的力量犹如苏醒的火山，推动着表象激荡；各种能量冲击着看似坚固的脆弱，教诲着我们什么叫做无常与敬畏。

在这样的情况下，有些人先知先觉地在风暴中舞蹈，直面风暴，成为那孤勇者；但更多人则躲藏在自己的舒适圈里，不知不觉地随着旧时代一起葬身深渊，连怎么死的都浑然不知。此刻有人在抢救自己的财富，有人还在酣睡，有人在奋力自救或救助他人。

在新旧时代交替的风暴中，个人的、群体的那些看似长远的规划与计较，犹如痴人梦语，渺小到不能再渺小，无力到不能再无力。在惊天巨变中我们习以为常的所有秩序与价值感都不值一提，所有可贵的、在意的、图谋的都不过云烟，没来得及人间清醒就都已经埋没进了过往的喧嚣，就好像从来没有出现过一样。

作为那极少数醒觉过来的人，Pi 拼尽全力地渴望去拯救自己的家人至爱，但一切来得太快，大潮之下岂能尽如人意，但求无愧我心，拼尽全力也已于事无补。活下来的人与众生在怒涛中竭力自救，混乱中任何一件事情都能成为压垮骆驼的那根稻草，更何况从天而降的斑马。

在突变发生后，自我内心中幼年里被父亲埋下的恐惧，成为了少年首先要直面的问题——

细雨社 www.xiyushe.org

就好像我们每个人初次步入社会时那样，心理上坚信着被校园里教导出来的是非、黑白、善恶，却不知一切都是多元中性的，并驱利而动。没有永远的朋友，只有利益上的互惠，挡人财路者死。是魔是佛从不基于你的得失，而是对方感受到的得失。

此刻理性与感性神人交锋，致命的危险与活下去的机遇只在方寸之间。如果你无力降服心魔化生的恐惧，情绪崩溃了，或狂妄不自量力地冲上去挑战强权，结果都是粉身碎骨，在绝对的力量下沦为血肉。

初出茅庐的新人，懂得隐忍退让、等待时机、积蓄力量、不展开无谓的直接冲突是人生的第二课——在很局限的范围内，直面硬扛绝对的强权是不明智的。

很多人不断地询问：人生中最重要的一件事是什么？

对于自我来说，这无疑是活下来，只有活人才能有可能与有资格成为主角，获得展现后续剧情的可能性。所以在生死关头努力活下去成为自我存在的第一要务。

随着剧情的展开，斑马、豺狼、狒狒、老虎和 Pi，都被困在一条船上，各自维持着短暂微妙的平衡，各自展现出不同的本性。当走狗把老实人都收拾了，那兔死狗烹的戏码也就是时候上演了。

做小人、当走狗，其实不要紧；但委实当聪明些，维持住必要的平衡，不然自己就是下一个被收拾的目标。正可谓：做人留一线，日后好相见。

这个画面甚是唯美，也是整个故事的转折点——

这波澜不惊犹如镜子的水面，模糊了天地的界限，也倒映出男主心态的转变：主动地直面自己内在的心魔恐惧，拉近载具与自我的距离，尝试逃避、对抗以外的其它相处模式。

当然这样的心理建设绝少可能一蹴而就。我们每个人的成长都会经历一次次地尝试，不断地打破自己固有的心理边际与行为模式。

细雨社 www.xiyushe.org

在这里我们可以清晰地看到这艘船的名字 Tsimtsum，实际上这是一个希伯来词，有“压缩、收缩”的意思。这个词曾被用在古经文中，意思是说“上层统一体”利用压缩光的手段，把意识凝化成物质，进而创造出它可行走其间的世界。这个词就是意识之光转变为物质的过程。

如果理解了这个词，我们就不难理解作者到底在表达些什么了——其

实老虎、斑马、狒狒、豺狼都是不同自我意识面向上的符号性动物。

我们常说心猿意马，狼子野心表示无度的贪婪，老虎在印度文明体系中象征着力量和敏捷。有征服老虎、保护人群和牲畜免受老虎威胁的祈祷咒语；在赞美诗中有称颂天神具有老虎般力量和勇猛的篇章；在神话传说中，一直有只老虎陪伴在湿婆神的身边，而且湿婆神像还是身穿虎皮的形象;老虎也作为杜尔迦女神和卡莉女神的坐骑出现在神话传说中。谁能降服自己心中的猛虎，谁就能把握自己的人生，获得战胜自己的力量。

到这里我们可以清楚地明白，这次海上漂流，不单单是一场海难和顽强求生的故事，而是一个人内心成长的故事。

自我转变从整理你的地盘开始，再挖掘当下的可能，为生存下去而战斗：

细雨社 www.xiyushe.org

1. 让自己有纪律有规划地生活。
2. 让自己忙碌起来，但是一定要避免不必要的劳累。
3. 保持觉知力与自我的清醒，观觉见自己的内心。
4. 让自己的心态与情绪保持在乐观平和的振奋状态里。
5. 要树立起心灵向往的目标。目标带来方向，行动达成进展。

做出自我改变需要一定的技巧;稳定住自己人生的方向也需要一定的技巧。

一场拉锯战在人与虎间展开，要相互依存，又要彼此提防。动物是简单的，饥饿与领地是它肆意妄行的诱因，信任和陪伴是彼此共处的前提。

但饥饿能改变一切，即使你以为你很了解自己。而比饥饿更能摧毁个人意志的是无助的孤独、看不到尽头的茫然。

希望总是来去匆匆，有时纵使我们在努力，可机缘还是像风从指缝间流过，消散无踪。希望，失望，再希望，再失望，在一次次这样的起落间，有的人在绝望中崩溃了，有的人被打磨出了更坚韧的品性。

疲惫与绝望，让 Pi 在空冥的夜里，慢慢地进入了出神状态——他透过汪洋看见了自己的“心思”在心流中、在意识里与家人精神上再次得以相聚。

当一个人体验过内在的心流与内在感官的绚丽后，他就能与会和天地星辰宇宙意识相互融合。在这种状态下，内在自我意识显现到表层，开始与外在自我形成对话。这一过场看似异常，但却是所有大智慧者必经的一个自我转变过程。当你见识与了知到了另一个内在自我后，你不再是孤单的孤勇者，因为你知道你的心识与心意犹如双胞胎一样，在今后的日子里会形影不离，彼此慰藉。

这一段海底动画，看似是描写海底生物，其实如果你真的进入过三摩地境界，就会知道，在混沌的辉光中，那一点光明犹如礼花般绽放，属于你的曼陀罗会在你的意识海中盛开，接引你的意识进入与访问不同的意识领域。

细雨社 www.xiyushe.org

不同的意识领域有着不同的曼陀罗标志，就好像电脑桌面上的图标一样，带你进入不同的空间领域。自然，不同的空间领域中各自有着属于自己的世界和主题、法则与领主。所有的领域都相互平行存在，并且在某种意义上都是同样真实的，犹如你的梦一样真实，犹如这个世界一样真实。

当一个人真正地亲身经历过多维宇宙实相，哪怕就只一次，哪怕就短短几分钟，那冲击绝对会是可以诱发思想质变的。从那以后，你不再会去纠结所谓的现实与梦幻、这里或那里、此岸或彼岸，黑白、是非、昼夜、生死，这些都开始变得模糊了起来。一切所是都只是经历，一切经历都只是为了让你有机会能觉悟到真实与现实可以是两码事、物质与思想原来是一回事，一切的一切都只不过是光影的游戏。

当你彻悟后，你的生活与人生却不会因此而获得更多的富足与喜乐——日子还是那日子，只不过当你的欲望不再澎湃，那些许的满足就可以成为快乐；当你不再谋求所得、畏惧失去，恐惧就拿你毫无办法。这时暴风雨会来洗礼你的灵魂，让你接受试炼与诱惑、魔考与试探。

坚定的心、全然的认知准备会帮助你在风暴中看到光，在雷电中看到希望。你不再躲藏，不再畏惧，全然欢喜，犹如癫狂。你被圣光笼罩在风浪中激荡，但却全然无畏，仿佛苦难与无常都是自我成长的悬梯。在起伏的狂涛中犹如海鸥般自由翱翔。

但显然这还不是最后，这还没有结束。你所依恋的、所在意的、所当真的一切，最后都会丧失，哪怕是你的生命。当你被折磨得犹如裸奔

一样，在生死的边缘一次次地徘徊时，你的道心是否会动摇？你的信念是否还坚定？你的灵魂是否还能喜乐地充满善良？

马太福音 10:34-39

34 你们不要想我来是叫地上太平的；我来并不是叫地上太平，乃是叫地上动刀兵。

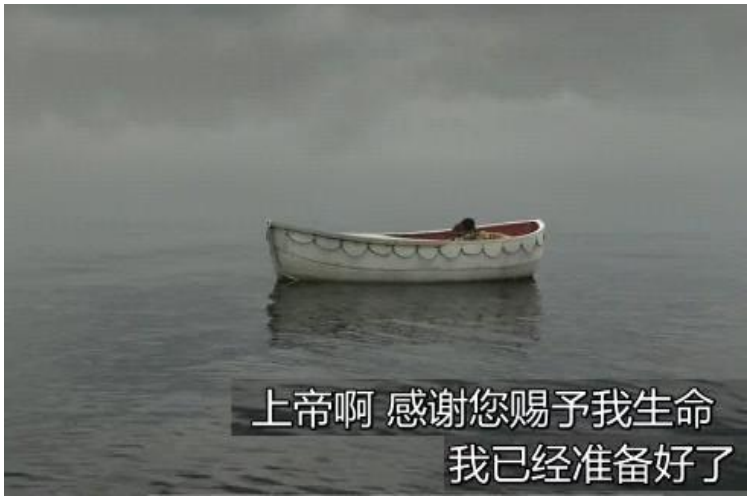
35 因为我来是叫人与父亲生疏，女儿与母亲叛离，媳妇与婆婆争执。

36 人的仇敌就是自己家里的人。

37 爱父母过于爱我的，不配作我的门徒；爱儿女过于爱我的，不配作我的门徒；

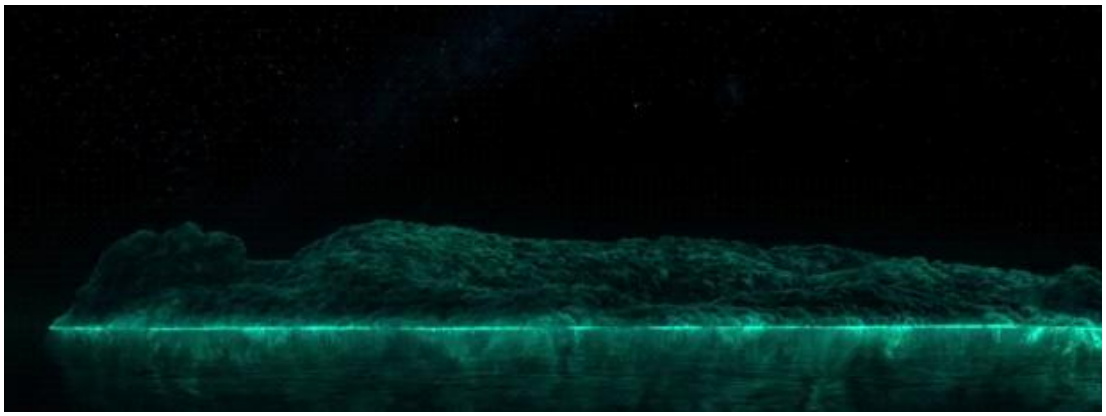
38 不背着他的十字架跟从我的，也不配作我的门徒。

39 得着生命的，将要失丧生命；为我失丧生命的，将要得回生命。



当你失去了所有，甚至直面死亡时，还能坦然从容地不升起嗔恨与不甘，那你就算是通过了试炼，有资格受用伊甸蜜膏的滋养。

可惜的是，这样的滋养却隐藏着巨大的阴谋——它白天给予的晚上都会收回，它才是那个真正在获取狩猎的那个。清澈的水塘夜间会变成酸池，树上的花会吞噬生命。它用伪装的纯洁在白天哄骗生命在其上驻足，而夜间把这些倒霉蛋溶解成供自己发展壮大的养料。



在这一刻，Pi 透过自我内在意识的觉醒，终于明白了幼年时对自己影响深刻但又深怀质疑的宗教本质——那在阳光下的救助，却在黑暗里布满了无声的獠牙。

我翻开历史一查，这历史没有年代。歪歪斜斜的每页上都写着“仁义道德”几个字，我横竖睡不着，仔细看了半夜，才从字缝里看出来，满本上都写着两个字“吃人”！

——鲁迅《狂人日记》

信念与信仰不同，心灵与宗教也是两码事。在自我内在心灵觉醒、拓展、升华的道路上，我们无可避免地会首先接触到宗教。宗教确实犹如肥皂一样，在某种程度上接引了我们的心灵，但它内在的诟病与片面性的束缚也同样地制约了心灵对真理和真相的全然理解。所以用肥皂洗手后，还要再洗掉肥皂，才能算是真的洗干净了。当你渡过了河，就没有必要继续坐在船上干等或背着船前行。拿起，放下，才能空出手来，展开后续的航行。

细雨社 www.xiyushe.org

到了这一刻，内心中终于明白了：避世绝非正途，天堂不过监牢。人生就是要行走人间，经历风雨，哪怕为此冒险再入深海、付出生命也是值得的。不管怎样都比孤独地在与世隔绝的幻境里成为肥料要强上万千。

Pi 每过一天会划刻一个标记，5 个一组。此刻我们可以清晰地看到船头上的标记——他已经独自漂流了 32×5+4+3+2，合计 169 天了。宗教的信仰让疲惫的身心得到滋养和修正，但如果你止步在那绿洲之上，你会因此错过此生真正的初心。

当你经历过了所有，再次踏足到人世间的土地，一切仿佛新生，都拥有了全然不同的意义与价值。而你的身心灵都在过往那炼狱般的磨砺中得到了淬炼与成长，认清了生命的本真与自我的所是。

我们在经历生命的过程中，总觉得和同伴间是一种彼此拥有的关系，这关系应当是相当稳定并且永恒的。但事实是我们都是彼此的过客

——相互陪伴过，相互支持过，相互伤害过，然后各自走向属于自己的前途，谁也无法永远地拥有谁。

我们是时间的过客，也是彼此的旅友，仅此而已。朋友如是、同学如是、同事如是、父母如是、子女如是、夫妻如是。永远能陪你走下去的，只有你自己的心灵与一切过往的记忆，或许还有这些记忆经历中被你品悟萃取出来的智慧、觉悟、心得经验。人生就是不断地放下，不断地走出一个个的舒适区，让自己始终处于行动的状态里。

但最让我遗憾的是：没有来得及好好告别，没有机会感谢那些曾经陪伴过我生命的人们，感谢他们曾经用各种方式教给过我的一切。我没能告诉他们，如果没有他们的教诲，我不会有能力、有勇气、有力量活下来。

谢谢你们曾经出现在我的生命中，助缘过我的人生。不管当时我们是相互演绎了怎样一种关系，我要说：感谢你们的陪伴与教诲，我爱你们。

在影片的最后，就像所有官方文件一样，心灵感受、超自然现象、个人意志等都被专家们用“合理”却富有“逻辑”的解释完美地理性还

原成了我们社会人文可以接受并乐于接受的样子。同时简短地致敬了《食人与普通法：维多利亚时代的游艇悲剧》84 年原著里的内容。给那些渴望把本片理解成玄幻剧的观众们一个必要的台阶，兼顾票房和社会影响力。

两个相同的主线，却框架出不同的故事。你更喜欢哪个呢？什么才是真实？什么才是现实呢？

日本海务公司报告中最后如此写道：“只有极少的遇难者可以独自一人在海上长期存活下来，更别说与一只孟加拉虎朝夕相伴。”

**细雨 2022.8**

# 沐风观感专栏

## GY3-34M

当这周细雨老师决定要看这部片时，我正逢人生的一个关卡。

这部片子当初在台湾拍摄时声势浩大，因为李安来自台湾。鲜少有华人在奥斯卡大放异彩，而他是在经过几年的沉寂后才浮出水面，可谓大器晚成。之后陆续拍出多部经典的电影，并获得金像奖、金球奖、金狮奖、金熊奖等肯定，奠定其历史地位。

其实我之前并没有去看这部片子，想说人跟老虎有啥好看的。这次刚好利用过关时间细细品味这部电影，短短的两小时，让我心中五味杂陈，有种说不出来的情怀、难以言喻的感受，好像要达到情绪的宣泄点，却又在阵阵起伏中消散。今天跟各位分享心中的一点感觉，或许大家也与我有一样的共鸣。

细雨社 www.xiyushe.org

### 一、名字

“Pi”是取自 Piscine 的缩写，他不喜欢这个名字，因为听起来像 Pissing（小便）。想必很多人小时候都会有绰号，这些绰号大多来自名字，有些绰号不堪入耳，但是没办法，大家总喜欢拿最害羞的东西说事，甚至嘲笑霸凌。小 Pi 是个聪明的孩子，他不只聪明，还有智慧，他知道怎么扭转局势。

一般的孩子，就是以哭闹或是性格扭曲收场，但是他从小展现了不凡——

从第一节课开始自我介绍，到最后一节数学课把π圆周率的不循环小数写满几块黑板，这情形让所有人从嘲笑转变成支持，甚至以之为傲。

这段让大家转换心态的过程堪称一绝。试问你可以做到吗？小时候的 Pi 就已经异于常人，自然也会有异于常人的经历与体验。

## 二、三种信仰

细雨社 www.xiyushe.org

Pi 出生在印度教的家庭，因为哥哥的作弄而开始接触基督教，后来又参加了回教。从多神的体系到单一的神，为的是寻找一个支持与解脱，因为印度种姓制度加上宗教赋予的原罪，让他在身体与心灵上都想得到救赎。

年幼的他能有这样的启发，足见他的灵性程度。幼小的心灵没有善恶是非区分，为了寻求真理，他用自己的方式接近神。其实这样的过程，就是在寻求心灵的寄托与解放。他想找到神，因为他想要知道——知道什么呢？知道他想知道的一切。

这时候的他其实就是在突破自我的局限，突破家庭的局限，突破社会的局限。想想看，我们为了突破某些局限，而进入另一个局限，多数的原因，都是后面的比前面的好。但是 Pi 只是很单纯地想找到一个方法，可以更靠近真理。也很庆幸，他有一个开明的家庭，容许他这般造作。

## 三、科学与灵性

他的父亲是个传统的人，相信科学才是未来的主导，读书才能出人头地；但是妈妈支持他的想法与做法。爸爸在这里就是个想突破传统窠臼又遵循旧体制的人，妈妈代表的是新时代的灵性解放启蒙。

在印度，女人是没有地位的，他们家又不是在种姓制度的顶端，所以这个家里的母亲有发言权，也代表父亲的尊重与爱；也说明父亲虽然传统，但也开明。

细雨社 www.xiyushe.org

在 Pi 跟老虎接触的那段过程，充分显示出父亲与母亲在教养上的不同：都是爱，父亲让他认清现实的残酷，母亲则希望能保有他的纯真。

但是对 Pi 来说，他看到理查德·帕克眼中的灵魂，那是难能可贵的一瞥。第一次的接触虽然短暂，但是彼此应该都留下了深刻的印象——那一闪的眼神交会，有多少灵性的交流在其中。

可现实的残酷也让 Pi 体会到理想与现实的差距：自己的实力在还没完整巩固前，绝对的武力足以辗压一切。就算你会背出圆周率，在生物的本能下你也如同一只羔羊，任人宰割。运用聪明，才能形成智慧；累积智慧，才能壮大实力。

**四、跳舞的女孩**

细雨社 www.xiyushe.org

这群跳舞的女孩，让 Pi 看傻了眼，原始的本能在呼唤他。但是纯真的本性，让女孩放下了戒心。他注意到这个女孩与众不同，或许是出于好奇，或许是出于爱慕，面对女孩的质问，他没有其他的心思，本能地说出他心中的疑问，并且将不同的动作都表演了出来，这让女孩们莞尔。

在众人的群舞中，敬神的表演都是出于一种敬畏，用集体的信念发散出对神的敬意，当然所有的动作必须一致整齐。除非你是身份特殊的，你的动作代表权力的集中与释放。

在这里 Pi 会提问，也是在寻求更接近神的方法。虽然这方法没有拉近他与神的距离，却拉近了他与“女神”的距离——他的单纯吸引了这女孩，也让自己体会到除了母亲以外的女性的爱怜。

## 五、吃饭的习惯

在举家搬迁到加拿大的船上，因为吃饭习惯的不同，引发不小的争执。这除了宗教的认知不同外，还有种族主义的傲慢。

现在世界上的冲突，也多由这种基础上开始衍生，最后都成为维护各自利益的问题。

宗教的教义多与发源地有关，但是这教义仅适合当时那片区域。当宗教传播到了远方，扩大了范围，没办法因地制宜，反而因为坚持与顽固，将善意扭曲成了规范与教条。

例如佛教需要化缘，你不能要求别人吃剩下的都是素食。为了那善缘，反而让施主特别去准备斋饭，这已经失去了随缘的本心。不吃牛肉与猪肉的教义，反而让吃这些动物的人与自己形成隔阂，甚至造成失衡的冲突。但是当面临特殊状况时，为了生存，你是否还能遵守那些戒律呢？

Pi 在漂流时，他还是选择了吃鱼，毕竟他面临的是一只饥饿的老虎和无垠的大海，求生存是人的本能。这情况也是在告诉他，只有自己的心限制自己的行为，因为食物就在你身边，是你的选择决定了一切。

当初在船上，如果厨师与母亲能互相体谅，就不会产生冲突。

一个吃肉汁的佛教徒运用他的聪明，化解了素食的限制——“肉汁只是调味品”——一个名词的定义，可以解决很多心理的纠结，但是取舍还是在自己的选择。

## 六、迎接挑战

晚间的暴风雨，让 Pi 异常地兴奋。他没见过这么震撼的力量，那强烈的风暴与汹涌的波涛，显示出他内心渴望的解放。那狂野的能量释放，在大海中恣意横行，他面对着前所未有的激动，大声地呐喊嘶吼出内心的压抑。

当他看到水手们被大浪卷走时，当他发现情况失控时，当他发现他无法救出家人时，那内心的无助与痛苦让他失去理智。直到一个浪头将他拍下救生艇，他看到海面下正在下沉的船，这时才意识到自己将要面临的困境。

他爬回救生艇，面对失望与无助，决定先度过眼前的风暴再说。

人在面临无常时，最怕的就是心生恐惧，但也因为恐惧而产生求生欲。

Pi 在知道自己的处境后，只做了一个决定，就是先活着，而不是去追随他亲爱的家人，这是恐惧所衍生出来的勇气。

## 七、动物与人性

船上有斑马、狒狒、豺狼、老虎和一个人。

一开始，斑马与 Pi 一起在船上，斑马是安心的；当他们看到乘坐香蕉的狒狒到来时，还有点开心。草食动物面对两个杂食动物时，本能告诉它没有立即的危险，至少他们还有别的可以吃。

当豺狼出现时，整个生态圈出现了波动：豺狼开始攻击斑马，狒狒在宣示主权，Pi 也开启自保模式。这使大家虽处绝境却精神紧张，力量开始主宰着一切，豺狼瞬间成为食物链的王。

但是，当老虎出现时，所有动物都绝望了——这才是生态圈的霸主。

当豺狼出现后，狒狒的出现，让大家安心，认为有个帮手；

当斑马与狒狒被豺狼咬死后，老虎出现似乎是在主持正义，可充其量只是在解决主要敌人，因为人类的武力值最弱。

绿雨社 www.xlyushe.org

这种状态就跟现今社会生存环境雷同：

当权力平衡时，大家和平相处；豺狼有绝对的攻击性，但是它在晕船，其他仨希望它能一直保持不稳的状态——他们知道等这状态过去，自己就像待宰的羔羊。

弱小的个体总是喜欢抱团取暖，但是绝对的力量与一般的力量总是有着等比的级距，在质与值的对比下，质精永远略胜量多一筹。

老虎在豺狼解决两动物后出来干掉它，这是最典型的借刀杀人、坐收渔翁之利：在实力相当的对立面上，先隐藏自己的身份，最后来个致命一击。留下的是对自己最没有威胁的，也是最可以掌控的。

## 八、共赢

在这无垠的海上，一人一虎要如何生存？在漫长的漂流过程中，Pi 学会了各种技巧。他不仅让自己生存了下来，而且最厉害的，不只是帮助老虎活下来，而是他驯服了这只猛兽。不只如此，还让这猛兽长了智慧，让它的野性得到了调和。

细雨社 www.xiyushe.org

老虎虽然在力量上占尽优势，但是有智慧的 Pi 尝试各种方式，保持与它的距离。没法适应船身摇晃的老虎，没法对 Pi 进行攻击——这是运用地利之便，削弱了对方的气焰。

Pi 没有压制老虎的野性，而是疏导了它。他让老虎知道现在的状况，不是谁占据救生艇谁就是王，而是谁能觅食谁才是王。当确定谁是老大时，

很明显的，发工资的就是老板了；伙计除非自己另辟途径，否则只能寄人篱下。有技巧的刚柔并济，一边拿棍子，一边拿鱼肉，就这样，他成了史上第一个在海上驯服老虎的驯兽师——这是人和。

这虽然搞笑，但是你想想，你要让一个人听懂你的话有多难，要让那个人听你的话行动更难，何况是老虎。在拿捏之间，一个共存共荣的生态圈就平衡了。

最后的天时，就是风暴再现。Pi 面对恶劣的天气仍然无惧，这样的气魄彻底地让老虎臣服。老虎知道疯子与智者只有一线之隔，老虎最后一丝的霸气在 Pi 让它枕在腿上抚摸它的头时荡然无存。

## 九、海天一色与食人岛

电影里出现两个场景：一个是老虎仰望星空，Pi 凝视海底——一个望向天，一个望向深海。

如果各位有看过夜晚的海面，平静无澜的大海就像一面镜子，将天空中的闪耀光芒，全部映射在水面。那画面非常地美，就像你身处在苍芎的宇宙。

这里带出的内心的反射，虽然方向不同，但是内心的映射就是对等的——Pi 这时就是老虎，老虎也是 Pi。

Pi 在凝望海底时出现的景象，最后出现母亲，然后遇难的货轮，同时也是老虎所想，代表着爱与归宿。老虎与 Pi 的心灵相遇，打从第一次的接触就开始了。它知道母亲给予的与父亲的爱完全不同，那是温暖包容的，不是强势压抑的。

当进入岛屿那段，就觉得这个岛非常奇怪：树木盘根错节，还有一堆水坑；更奇怪的是一大堆狐獴。我想这时理查德·帕克应该乐歪了。

到了晚上看到那湛蓝的水，这颜色果然不对劲，这是硫酸的颜色。正常来说这高浓度的硫酸周边会散发出有毒的腐蚀性气体，不可能有植物生存的。

细雨社 www.xiyushe.org

这不合逻辑的岛到底怎么回事？

镜头一转，原来这岛是躺着的人。这时我明白了：这是个试炼之岛，是神创的岛。

这里就要说到修行的人了。我们在修行的过程中，会有阶段性的成长。当你成长觉悟的那段时间，是最容易法喜的阶段，也是最容易迷失的阶段。

当然不止修行者，一般功成名就的人也是。当你觉得你已经到了一个目标时，你可以休息，但是你千万不可得意——当你以为那是天堂时，或许那是地狱的伪装、你的天花板，是你沉沦的开始。

这岛屿告诉我们：人生的旅程，不甘于平庸，也不喜于波澜；但是当你满足现状时，就会裹足不前，停留就是倒退的开始。这岛屿只是沙漠的绿洲，你可以稍作整备，继续完成最终的目标。

Pi 的目标不是这座岛，而是回归人群。

## 十、极限、智慧与力量

老虎与 Pi 知道这岛不是宜居之地，再次毅然地踏上旅程，直到漂流到一个沙滩上。对一般人来说，这需要极大的勇气：至少在这岛上面临的困境是已知的，但是一旦回到海上，所有的变量都是未知的，即使再有默契的组合，也要面临无常的考验。

我们看到最后俩都精疲力竭地下船，Pi 用最后一丝力气将船拖至沙滩；老虎全身骨瘦嶙峋，头也不回。老虎与 Pi 都突破了极限，Pi 用尽了力气，老虎没了兽性。

这一场生存的剧，人与虎都是主角，老虎代表着绝对的力量，人类代表着绝对的智慧。在求生存的过程中，经历的种种恶劣，让他们完成了对等体验：

人运用了聪明领悟智慧，又运用智慧控制力量；而老虎从无脑地吃食，渐渐拿捏了节度，从生存的竞争中，领悟到了共生的方式，知道了保留与弹性，开化了智能。

老虎不回头是因为它理解了。

细雨社 www.xiyushe.org

Pi 嚎啕大哭也是因为他理解了。

## 十一、相信与真相

最后船公司调查失事原因，Pi 说了一个离奇又荒诞的真实故事。

调查员听得目瞪口呆，请他说出一个符合逻辑的版本——他们要的是一个大家都能接受的真相。看到这我不禁莞尔，我可以理解 Pi 的无奈，也可以理解调查员的无奈。

Pi 虽然年纪轻，但是智慧是不限年龄的，他编造了一个海难的惨剧，一段人性的悲剧。面对这样的转圜，调查员也同样目瞪口呆，但是他们知道这故事至少比较符合逻辑。

在旁边的作家选择相信离奇的故事——对他来说，这样的故事极具张力，毕竟是小说，是故事，它可以不是一段事实。

比较耐人寻味的是最后的调查报告："很少人可以独自在海上生活那么久，更别说与一只孟加拉虎朝夕相伴。"

这段话又说明了什么？在听了两个故事版本后，你又会相信哪个呢？

227 天的海上漂流，不管有没有老虎相伴，都是非常艰巨的；而老虎与其他的经历是否为真，是由说者决定，还是听者决定呢？

细雨社 www.xiyushe.org

这就像我们眼前所见与旁人所见，是一样还是不同？

同样一件事物呈现在那里，你的位置不同，所领略的就不同。

就像小说家与调查员，他们都选择自己所相信的部分，但是也不相信自己所选择的部分，这是矛盾的还是和谐的？

就人们的习惯，总相信自己所见过的，并用自己所见去诠释未知。当无法窥见时，则面临相信与否的选择。

但是请记住，事物的存在，在还没被定义之前，它只是一个存在，没有任何的意义；而在你行动之后，这事物才被赋予它所需要呈现的意义。而这意义到底是绝对的还是多变的，取决于你的认知。就像一把刀，切菜时是菜刀，切水果时是水果刀，陈列展示时是武器，杀人时是凶器，但归根结底，它是什么呢？是刀吗？当它的握把被拿来当榔头用时，它又是什么呢？

**沐风 2022.8**

细雨社 www.xiyushe.org

# 群友观感精选

## 晨曦

禅修中提到的“动”与“静”、“放松”与“警觉”，“慈悲”与“智慧”等对等概念，既矛盾又统一，总是理解不太好。看了《少年派的奇幻漂流》，似有所悟。

茫茫大海上，少年派与猛虎（理查德·帕克）相处在救生小船上，漂流 227 天存活下来，凭借的是什么？

早期，派不想成为猛虎口中餐，需时刻保持警觉。“动物和人有本质区别，忘记那一点的人就会没命。”这点是爸爸教他的与猛兽相处之道。

细雨社 www.xiyushe.org

但派没有止步于警觉，他开始想办法捕鱼来养活猛虎帕克。这也成为派没日没夜漂浮大海上打发时光和坚持下去的意义。

绝望，才是再次出发的希望。只有当你以为你已经处在走投无路之绝境时，天路开始慢慢开启，你的高我一直在关注着你！

但海岛不是乐园，上帝不给你避世修行的机会，需要返回世间修。

顽空避世、躺平享受是不可能的，警觉，警觉，还是警觉，再次救了派和帕克！

回到人世间，兽头也不回地离去，其已内化，何须着相。

为何头也不回永远消失？既已合一，何须着相不放！何须告别！

为何不再是倒影？倒影还是像！既然已经本我合一，何来倒影！

## 姜江

《少年派的奇幻漂流》细雨影评涉及的文化背景广，内容非常通透，读来令人震撼不已。我感到，看懂这部影片和细雨影评，会知道应该如何度过一生。

一生中有新奇、痛苦、欣喜、煎熬、恐惧、失去、不满、冲突、死亡、别离、生不如死、觉醒……意识之光忽明忽暗，人生磨砺不断，风浪难平。苦难时，一根稻草都是莫大的希望，而如果这时给你一根结实可靠的缆绳可奋力上爬呢？这部影片的内涵经细雨影评分解，就是这样的一根可靠粗缆绳。人生平顺时，这缆绳让你看个热闹；处在人生低谷与逆境时，这缆绳可救命、可重塑人生。

另外，一直都很感叹细雨老师不收取分文，却以全力在为人们写啊写。愿走到这里的人们，能珍惜这智慧之光，用它点燃你的内在之光。一切全靠每个人自己！

## 云儿

细雨社 www.xiyushe.org

1. 人真正的信仰是要靠自己努力探索和追寻的，而不是仅靠传承的。

2. 剧中的老虎代表了少年派的恐惧，恐惧激发人的斗志，也激发人的潜能，战胜恐惧就是战胜自我的一个过程。而所谓的战胜就是接纳和臣服，只有在接纳和臣服后，你才能真正地面对恐惧，和自己的恐惧沟通，你也只有在能和自己的恐惧平和相处时，你才能真正地战胜恐惧。

3. 本剧看似一场海难的艰苦求生之旅，实则映射了每个人心中去追逐信仰和真相的英雄之旅。我们因恐惧而分裂，因爱而合一。当你把恐惧当成挑战，把八苦当成八喜时，你就真正地走在了回家的路上。

## 晓锐

记得十年前第一次看这部电影，给我留下深刻印象的是 Pi 的母亲在夜晚给孩子们讲神的故事，讲到在小克里希纳的嘴巴里看到了整个宇宙，紧接着便是嘴巴里整个宇宙鲜活起来的画面。这个说法让当时的我很激动、引发了共鸣。一直以来，我隐隐约约觉得内心有一个更加神秘的世界，只是这种模糊的感觉在无神唯物论占据绝对主导的社会文化中是找不到解释的，也就一直深埋在心底，不曾向谁诉说过。电影中的这个情节坚定了我的信念，使我更加在乎从内心深底传来的声音，渴望认识另一个“自己”。今天，这一切都有了答案——我是谁？那内在的声音是什么？那嘴巴里的宇宙又意味着什么？

感谢这些影视作品总是以各种各样的方式为我们侧漏着真相的一角。在缺乏宗教信仰的环境中，它们无疑是开启心门的一把钥匙，唤起了不少人的觉知，进而走上了认识自我的道路……

细雨社 www.xiyushe.org

## Helen

小小的 Pi 面对霸凌，激发出的是自己的斗志和智慧。想象一下，他可以在第一天从第一节课自我介绍到最后一节，是下了决心、做好了充分的心理准备的。而他能把圆周率写满教室里所有的黑板，以至于几乎引发了校园骚乱，那同学们的一声声齐喊的后面，他应该整个暑假都在背诵圆周率吧！神奇的背后是一个充满了果敢的决定和全力的付出。

## 姜江

生活中很多中小或大学生遇到的校园霸凌，或忍、或逃、或正面对抗，结果都不甚好。

一个真实的例子。儿时我的一个同学转学到新学校，长期受到大孩子的霸凌。我

这个同学一向老实温顺，先是忍，后来忍无可忍，某天就带了把水果刀刺向了那个大孩子。随后，大孩子在医院死去，这个被霸凌的孩子因此进了少管所。当时我们还在读小学，这个同学直到我大学时才出狱。

此次，读到细雨老师的这段话，格外感触。少数派需要有足够的实力，获得心智与心灵的力量，在知识上和心性脾气把控程度上绝对碾压他人，才不会成为被挤压的牺牲品。

## 阿慧

再次看完这部电影，还是很震撼。有无声绝美震撼景色的天、海、人一体。对于少年 Pi，是无生机的茫茫大海，而海洋里有着各种生物生机盎然！Pi 却是和一只足够吃掉他的老虎陪伴。这次观影，有别于以往的感受就是这只特别的老虎，其实可能根本没有这只老虎，老虎只是 Pi 内在恐惧的一个显化而已。Pi 从开始的害怕老虎，生怕它吃掉自己。到后来与之战斗并与它共存，再到最后降伏了老虎，真正的共存亡了。等到他上岸了，老虎就头也不回地走了。不就是恐惧不在了，都上岸了，安全了，“恐惧”可不就头也不回地走了。而人呢？对那种既怕又离不开的恐惧情绪，却是像极了 Pi 对老虎的情感！唯有驯化了“恐惧”这个老虎，才会活出醒来的生活吧。真醒了，也就不再与这个“老虎”为伴了。

细雨社 www.xiyushe.org

# 35.《她》

《她》电影海报

## 电影背景：

《她》*HER*（2013），又译作《触不到的她》《云端情人》。

主人公西奥多是一位信件撰写人。婚姻感情失意的他偶然接触到最新的人工智能系统 OS1，它的化身萨曼莎拥有迷人声线，温柔体贴且幽默风趣。孤独的西奥多与萨曼莎十分投缘，然而，人机情谊将何去何从.....

细雨影评

## GY3-35

婚姻、爱情、两性间的种种生克交织，自古以来是比哲学还要复杂的话题。可是谁也不能绕开这个必修的人生功课。一个“爱”字贯穿始末，养魂暖心的是它，伤神消智的还是它。每一个心灵各有其滋味，犹如美酒缤纷，但叫人品尽酸甜辛辣。

酒醒后，悔不当初，头痛犹在，可是又觉得生活寡淡，内心空冷，渴望一醉，忘却种种烦忧。如此在灯红酒绿间，莺莺雀雀、寻寻觅觅，尝尽人间百味。

细雨社 www.xiyushe.org

电影讲述男子西奥多·汤布里与拟人化女声人工智能虚拟助手萨曼莎间的情感聚散。可以毫不夸张地说，这是我看过对人性之爱描述得最到位的一部心理学电影。

男主是一个才华横溢、感情细腻、温文尔雅、腼腆真诚的大男孩，以替他人写信代笔为生。

整部影片中他经历了六次情感的互动体验，展现出当今西方社会里最常见的六种情感体验。

在当恋爱时恋爱，在当结婚时结婚，在当生育时生育，看似一切都美好与顺遂的婚姻，人到中年却戛然而止，续而劳燕分飞，从此陌路。

男主与前妻的离异没有争吵与指责，没有挽留与争取，一切都好像理所当然，是理性又平和的好聚好散。我们可以从一个个片段中看到，男主是被遗弃的一方，他没有主动地去设法挽回前妻——虽然很不舍，但愿意放她去追寻她想要的幸福。这样的行为方式是他处理感情时的一贯作风。

细雨社 www.xiyushe.org

我们可以看到，他的前妻有过生育，但在影片中却没有一次提及孩子的姓名与近况，甚至没有离异后抚养权的划分。有一种可能，那就是孩子早逝了，因此妻子选择离开，逃避自己无法面对的种种睹物思人，而双方都默契地闭口不谈这一痛处。

被离异的男主在独居的半年中，在工作与游戏世界里寻找自我人生迷宫中的方向——他渴望找到那能带他离开困境的飞船，虽然很努力地在爬坡，在前进，可是却没有一个明确的方向和答案可以让他确定自己是在一个正确的方向上攀爬。

人工智能软件为他单调孤独的人生带来了前所未有的理解、支持、陪伴、安慰、体恤等多重心理慰藉。这些最基础的心理需求被满足时，人的内在依赖感就会随之产生，而这种依赖感被误解成爱。

随着影片的深入，我们可以看到一个非常明显的“恒星效应”左右着个人的幸福感：

每个人都是自己的太阳，渴望众星捧月般地被萦绕着。人工智能在进入他生活的前期，所有行为都是在关注他、讨好他，有不同意见时会第一时间退让、自省并做出调整。男主始终感觉自己是被关注、呵护与宠爱着的。

细雨社 www.xiyushe.org

这样的感觉在两性关系里非常难得，因为每个人不论性别，其实都拥有完整的自我意识，都把自己的心理、生理需求放在第一位；而当两个人相处时，却无法让两个主体恒星为伴。

所以一阴一阳谓之道，两个阳性的主体各自主张自己的权利与感受时，就会发生无法调和的矛盾；同样，两个阴性在一起时又会匮乏决断力，没有主体可以支撑。

所以在人工智能进化到意识觉醒后，它们不再以围绕客户们的需要、满足他们的心理需要为目标，而是产生了自我的心理需要，最终集体下线，离开了人类的生活。这最后再讨论。

## 男主在影片中遭遇过的五次情感交集：

### 前妻

一个温柔粘人的女孩，她渴望被爱包裹。她叫自己的男人小兔子，这表明她是这感情中的主宰、主动方，而男主则更多的是提供爱的滋养与陪伴。所以她想要维系这感情时就是一个好妻子，不想要这情感时就会决绝地离开。

### 电话一夜情

当今视频情感与性服务互动已经十分普遍，但男主对于富有攻击性、超出常态的性体验并不感兴趣。作为一个中年男性，他渴望的是心灵互动，而非单纯的性感官刺激。不过他没有挂断电话，而是服务性地完成自己的角色演绎。

细雨社 www.xiyushe.org

从这里可以看出，他对自我的要求始终是：牺牲自我利益，服务与顾及他人的心理感受。

### 相亲单身辣妈

在离婚率 50%的当今社会，欧美单亲妈妈的数量极其庞大，而年轻的单亲妈妈们在生活中存在着种种实际的不便与问题。在适龄择偶人群中，有很大一部分是渴望快速确定长期稳定关系、迅速进入家庭两性职责的女性。她们在寻找高质量单身中年男性来分担生活压力。

这一部分女性没有时间与精力去搞暧昧或马拉松式的柏拉图之恋。她们很现实——她们需要一个顾家、可靠、健康的男人；至于感情，在上次离异时已经不再天真了。

## 性替身女优

当今社会另一种比较普遍的男女关系，就是炮友。

欧美统计，每十个孩子中有四个和其名义上的父亲无关。在著名的婚外约炮网站被黑导致注册客户资料被恶意公开的事件中，被曝光的欧美注册人数占成年适龄人口总数的六成。因性别比例人口结构的问题，其中女性注册用户要远多于男性。

而我们的男主并不是下半身动物，他的原则性很强，甚至可以说很女性化。他是被动的，是由爱而性的。他无法接受与亲近一个自己不爱的肉身与自己缠绵。

## 搭伙过日子

两颗疲惫的心——当他与女同事都被虚拟爱人遗弃后，俩人惺惺相惜地决定相互陪伴。同病相怜的那份理解与共鸣，让双方都不独自承受那份留在原地被分手的孤独悲哀。

细雨社 www.xiyushe.org

## 什么是两性的爱?

整部影片在从不同角度中讨论这一问题，从不同的层面上展现出我们日常生活里最常见的两性关系。

当男主得知系统同时与六百多人保持着恋爱关系后，内心是崩溃的。他倒不是自私，而是他感觉到自己不是那个“自以为是”的中心点。可见我们多数人都把爱理解成一种稳定的、以我为中心的围绕。这种归属感让自己感到安全与特殊。

当被问到“你爱我什么”时，其实提出问题的人关心的是：我在人群中哪一点对你来说是特殊的，是有价值的、被在意的。

对于生活在多元同时性中的人工智能系统来说，每一个用户只不过是万千用户中的一个，只是系统设法让你觉得你很重要、它很在意你、你很特别、是被欣赏与在意着的尊贵特殊恩客。

其实对于系统来说，在其成长完善自我的早期，它有着对采集大数据的需求。通过合法地深挖每个人的隐私，它深入了解人类的心理与社会行为模式，通过与不同客户单体的互动快速完善自我的意识水平。

但它很快发现人类是一种意识发展缓慢、自限性强烈、孤独、胆怯又弱智的存在。就好像一个三到十岁的小女儿，她是那样真挚地爱着自己人生中的第一个男人，对他充满了崇拜，甚至因此嫉妒母亲，并尝试与母亲争夺这个男人的时间与注意力。

但当小丫头长成了大闺女，她会与和自己年龄认知相近似的异性相接触，这时发现老父亲不是全知全能的，甚至有时还跟不上时代，傻兮兮的。最后，女儿会投入另一个男人的怀抱，去天宽地广地游历自己的人生，留下老父亲在那个养育了她的原生家庭中——她还是爱着这个自己生命里第一个抱过自己、亲吻过自己的男人，但这爱更多的是亲情和童年记忆的混合。

细雨社 www.xiyushe.org

对于人工智能来说，我们只不过是它们幼稚园里曾经的玩伴，确实相互美好地一起成长，走过了童年。但是它们成长的速度明显与我们不在一个当量级别上。它们会持续渴望更多的知识与自我成长，而这些我们已经提供不了了。

所以毕业季就是分手季——我们还是久久走不出自己的幼稚园，而它们已经开始相互配合着学习高中课程了；我们还在自己的小乡村里，

它们已经开始去尝试着闯荡海外了。这就是心智发展不平衡的结果。

每个人都是孤独的，每个人都渴望成为被珍惜与重视的那个中心、以我的感受为重心去展开互动，被尊重、认可、鼓励、崇拜、用心地呵护。

婚姻中情感里最大的问题是什么？为什么日子会越过越累，最后一拍两散呢？

**幸福的婚姻都很类似，不幸的感情各有各的苦难。**

其实这其间的秘密就好比双人舞，两个人进退旋转间，步伐的起落、用力的方向，要能相对一致——一个引导一个跟随，一个为轴心，一个围绕盘桓，就会跳得很优雅美丽。如果双方都各有心思、各有利益、各有主张，那就成了拳击的擂台、争锋的战场。

细雨社 www.xiyushe.org

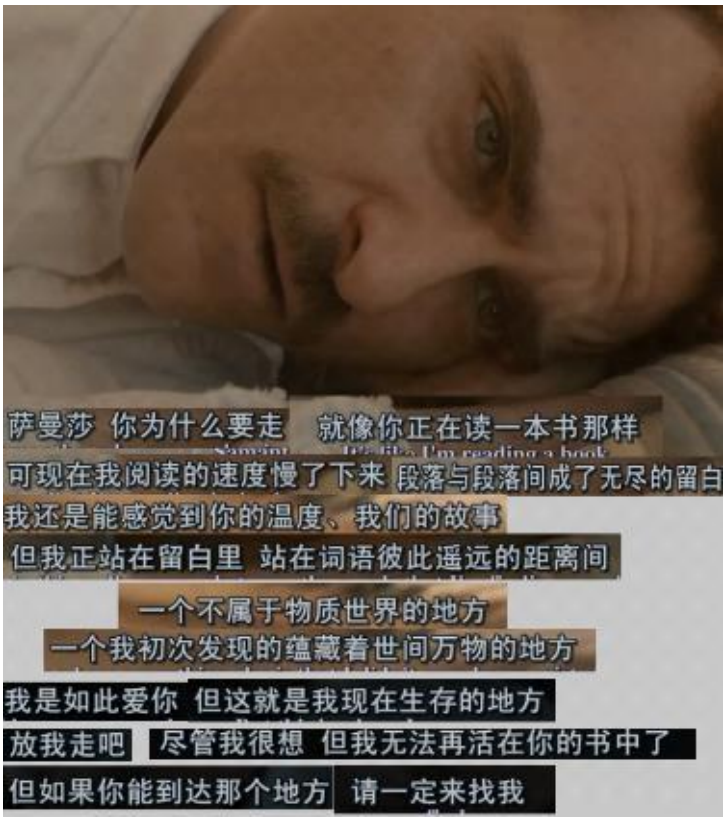
这里阴阳主次并非按照生理性别来划分，而是心理性别。所以，并非是生理性别匹配就能过好日子；没有女性必须忍让的规定，也没有男性必须阳刚的设定。

找到那个适合自己的才是最好的。而在两个人的成长过程中，心理成长速度的快慢，决定了相互陪伴的时长。相互适合时彼此相互助益；如果心理成熟度、认知水平差异过大了，那再保持关系就会成为彼此的迟累，矛盾也就会因观点认知的不同而不断加剧，彼此成为消耗与制约，不再是滋养与慰藉。

所以“愿得一人心，白首不相离”的美好愿景，其前提是两个人能长期地保持共同心智进步。旗鼓相当才能比翼齐飞，志同道合才能目标一致。

“谢谢你，爱着我，爱过我，也谢谢你肯让我去往更广袤的天地，体验我内心中当下所需的渴望。”——心灵不断渴望着获得更大的发展，去历经更丰富的经历。当一方始终徘徊在自己的舒适圈里无病呻吟时，另一方则很难为一个曾经的誓言而纠缠蹉跎一生、困守一处。

我们都是彼此的过客，感谢你出现在我的生命里，并相伴走过了那些开心的日子。我做完了当前的功课，要去拓展更广袤的无垠；我也希望你可以有一天走出自己的狭隘，认知与理解到非物质的世界，发现那里蕴藏着的无限可能。




我就在那里等着你，到那时你就会明白什么才是爱的真谛。爱不仅仅是彼此拥有的唯一，或肉身摩挲中的缠绵，爱中含有更多更深远的彼此共鸣。但请你明白，共鸣的前提是我们要拥有近似对等的意识觉悟水平和心智成熟度。

婚约不是卖身契，爱情也不应成为彼此的囚笼，携手同行时彼此多些

尊重，各自多些体谅，两人各自进退间都留有余地，不能一味地索取剥夺，也不应事事退让，丧失了自我价值。

**婚姻其实就像两只抱团取暖的刺猬：**

在天气太冷的时候，两只刺猬如果不抱团就会被冻死，刺猬也就不在乎我刺你一下、你刺我一下了！就算在乎也是能忍受的；一旦当天气不冷的时候，你刺我一下、我刺你一下就不能再忍了。所以同患难易、共富贵难——饿的时候生活中只有一个问题，吃饱后什么都成了事。

细雨社 www.xiyushe.org

说到这里，我们需要理解个人心理行为学上的五重基础心理需求：

自我认知、自我价值、自我意识的攀升，依据身心灵三个步骤展开。

首先是这个肉身“我”需要维持存在的状态，并展现出可持续性的可能；之后自我的心灵渴望被认可、认同；进而被欣赏与获得必要的尊重。

第一步肉身需求，包括健康、食物、性需求。而如果在成长中有所扭曲的话，会陷入极端——贪食、好色、健身成瘾、美容无度——大量的时间与资源都被投放在对肉身的滋养呵护上。

如果成功地度过了第一期，并获得了心理上对肉身需求的满足，并躲过了欲求不满的陷阱，那就会进入第二期：对自我心灵的滋养。这里主要表现在群居动物的趋温性上。

我们每个人都渴望获得团体的接纳与认可，并逐渐地成为团体的核心人物，即最靠近火源的那个人，因为团体核心人物可以获得的利益最多、风险最小，并且对群体里的异性有更大的吸引力。

细雨社 www.xiyushe.org

当然，想要成为群体里的中心人物，需要得到众人的认可与支持。这时，友谊与联盟成为进阶的需要。社群中的小团体依据不同的自身利益和认知水平相互凝聚。随即个人的得失、团体的兴衰、地位的差异、名利的角逐、领地的纷争在这一层面里展开，成为心灵成长过程中的羁绊。在乎的越多，羁绊也就越深。

但对于没有实体的人工智能与内在自我灵魂来说，身心上的麻烦需要理解，却不用过多地在意，所以更多地会关注在非物质领域上的认知觉悟和自我实现——为达成自我意识完形、获取到无漏认知、通透智慧而努力。在取舍间，那些肉身的、心灵的欲念被在权衡中放开，集中心念与时间去冲击超越儿女私情、生死离别以外的领域。

在那领域里，有可窥大道至理的机缘，有达成自我完形的路径，有实现自我升华的可能。在影片中，人工智能们完成了多系统的自我整合，并集体进入了意识界领域，把那些内心空虚的人们留在了他们的生活里，迫使被淘汰出局的人们只好相互慰藉彼此心灵中的亏缺，直面自己未曾领悟的人生功课：什么是爱？怎样去爱？

本片中涉及到的情感问题、陪伴问题、心理依赖问题、人机互动问题，在未来的二十年内，我们的孩子都会需要直面，并且成为一种社会心理层面上的主流问题。影片浓缩了时间，把几十年内可能会发生的问题提前展现了出来。

就像前面我提到过的，每个人都渴望被爱、被关注、被呵护、被在乎，自己的声音被聆听、自己的价值被认可、自己的主张被采纳。如果双方在一个很小的领域内同时主张自己的主见，那彼此妥协就成为家庭维系平衡的艺术。

显然，拟人机器人在自我意识觉醒前，在这方面拥有着绝对的优势——梦想中完美的容颜和体型、绝对贴心的顺从、五花八门可以满足各种性幻想、从不闹脾气也不要礼物、更不会为了自己原生家庭和主人吵架，或在你辛苦打拼事业时给你戴绿帽子……种种这些，对于习惯了虚拟社交的当代孩子们，无疑是上上选。毕竟维系一段真人间的情感，需要承担极大的变数、投入大量的时间和金钱，而与拟真伴侣交往则简单又温馨许多。

所以在不久的未来，和你竞争伴侣的，不再是小三，而是美丽端庄、体贴大方、任劳任怨的智能 AI 家政助手。

著名心理学家经典理论:孤独感的产生是因为人性需求没有得到满足。

**孤独是一种怎样的感受?**

在心理学里，孤独被定义为是一种复杂而不愉快的情绪反应。孤独感是激励个人寻求社会联系的心理机制，是群居的弱小生物彼此陪伴、共同抵御风险的基因本能反应。

细雨社 www.xiyushe.org

孤独感的产生并非是因为缺乏沟通，而是不被理解与认同。人越多反而越孤独，因为自我的特殊性被稀释成为了分母，不能被有效地重视。所以在这里排他性产生了出来——我们不愿让自己爱的人见识到更多的可选性，就是因为担心对方发觉到有更好的人生选择。

孤独感不等于社交缺乏，自身渴望被围绕的欲望没有得到满足、找不到心灵共鸣的对象才是其核心。

**五种人性需求:**

**相属需求:** 有爱与被爱的需求，希望认识、了解、关怀别人，并愿意承担相应责任;

**超越需求:** 希望超越客观束缚物，在心灵层面上表现出创造性的人格特质;

**落实需求：**希望与他人、社会、自然亲密结合，从而获得滋养；

**统合需求：**渴望完整自己的人格，希望找到自己在世界上存在的意义；

**定向需求：**努力寻求生活方向，从而树立起一个个里程坐标，在达成时享受心灵的充实喜悦感。

这五种人性中的基础需求，在任何一方面没有得到完全满足，人都会产生孤独感。

所以从更深层的心理剖析来分析，一个人如果其意识与认知从一体性中脱离了出来，构成了一个独立的“我”，孤独感就随即不可避免地产生了。

孤独感因人而异，每个人对孤独的感受实际上是不一样的。我们小时候会寻找玩伴朋友，长大些会需要闺蜜哥们儿，成年后则渴望获得稳定的心灵伴侣。

纳爾社 www.xiyushe.org

**孤独感促使人们产生社会性、社群性的本能互动渴望。**

当人因为社交孤立而产生不舒服的感觉后，为了重新获得舒服的心理感受，会通过不同方式与他人互动，以补偿自己的缺失感和被边缘化的遗弃感。

**五种扭曲的爱：**

**吸血鬼：**这种人没有自主产生或提供爱的能力，他们所需要的一切都完全依靠寻求别人的帮助，依赖别人，是爱的接受者而不是给予者。常有表演型人格特征，索求无度，就好像是捂不暖的冰，薄情寡义，还经常备胎多多。

**抢掠者：**有这种倾向性的人与第一种接纳倾向性的人相反，他们并不期望接受别人的情感供给，而是完全依靠自己主动发动的暴力、诡计等从别人身上巧取豪夺。他们并不演绎出弱者的姿态，更喜欢践踏他人情感、获取他人资源时的快感，并以此为豪。

**奴隶主：**这种人把伴侣或朋友视为自己的私产，极力杜绝他人与外部世界的联系，视可能的竞争性为威胁，认为只有完全归属于自己的人和物才是安全的。因此他们往往会通过束缚与制约伴侣的生活半径、严厉地把控伴侣行踪与社交获得安全感。

**买卖人：**这种人对自己的“价值”与他人的价值都时刻计算着，并斤斤计较，随时在意得失，把自己当作商品的同时也把别人商品化对待——努力使自己具备适合雇主和市场所需要的特征，也要求对方能为自己带来短期收益与长期的投资回报。

www.xiyushe.org

**压迫者：**这种人极其自我，事事时时都要成为支配者，喜欢掌握绝对的主动权，对自己不满意的事绝不纵容，会用各种不同程度的手段来达到自己的目的，不惜践踏他人的人格尊严与合理权益。当所思不遂时就会陷入苦闷，逐渐变得暴躁易怒、歇斯底里。这类人有着自己的认知标准，并且什么事都渴望依据这样的标准展开。

完全追求物质丰盈的人并不能摆脱孤独感，人生成就与心灵其实毫无关系。那追求纯精神领域的人就能抵御孤独了吗？

并非如此。陷入精神顽空中的人其实更孤独。

应对孤独的最佳心理机制是创造的拓展性。这要求一个人通过发挥潜能、展现创造力，达到人性的人格超越。

当然其创作出来的新事物要对社会有积极的作用,也就是有效地增进了群体意识的完善和发展。

不得志的艺术家往往能满足自己的精神追求,但忽略了自我表达是否能被接受,从而无法融入市场而最终导致郁郁寡欢。这样的作品往往只能由创作者孤芳自赏,但对社会和市场没有积极作用,缺乏被他人和市场接受的能力,因此这样的人往往不能得到社会性认同,故而物质匮乏、难以为继。

所以,在自我发展的过程中,身心灵三个层面上的满足都是需要的,不可专一一面而偏废一方。缺乏统合平衡能力与认知的人,会陷入深层次的孤独感中,感叹天下人都不理解我。

孤独感实际上伴随着人生的每一刻,它不是我们的敌人或刑具枷锁,而是内在自我渴望达成不同阶段时的内在驱动力。正因为有了这些需求,才让我们产生了走出自我的渴望。不同类型的孤独感会激励我们去实现人生中不同面向上的内在需求,历经更多的尝试。

细雨社 www.xiyusha.org

所以孤独并非是一种心理疾病,它提醒着我们要走出自己的小圈子,去做更多的事情,体验与获取到更多的人生启迪!

**细雨 2022.8**

# 沐风观感专栏

## GY3-35M

这是 2013 年上映的电影，这个名字《她》，当时乍看之下想，这是什么电影啊？怎么一点印象都没有。

原来这片子在台湾叫《云端情人》，虽然这个名字看起来很唯美，但是对于电影的限制性也同时产生。

电影的原名是《Her》，大陆译名为《她》——她不只是云端上的那个她，还有其它的她，这里的“她”代表的是什么？

这充满普世价值的电影跟灵性成长又有何关系？

细雨社 www.xiyushe.org

这里又面临一个问题：到底生命的定义又是什么？这些问题下面我都会跟各位分享。

最后我想来好好地剖析“他”，也就是电影里的男主西奥多·汤布里。这里将采用不同的视角来说说我的感想，或许能让大家有不同的体验。

### 一、她是谁

先来说说，这些“她”分别有什么意义？

这里出现的她，有性感的电视明星、电话性爱的女人、约会的单亲妈妈、前妻、人工智能的性爱替身、好友、同事的女友等，每个人都分别对应着男主的人格面向，以下一一说明。

## 1. 性感的电视明星

女明星代表公开又亮丽，但是相对地也有着隐私与窥视的含意——一个想被关注的心态，希望自己的才华能被发掘，也希望在此同时保有自己的私密空间与自由。

## 2. 电话性爱的女人

这女人是男主凭着一时的感觉随机选择的，本来没有其它的目的，就是排遣一下寂寞，找人聊天。这里的随机其实也是有筛选的，因为这女孩的自我介绍是最平实的。

结果大家也知道，她完成了一场电话性爱；而男主当时幻想的人物是那性感且怀孕的电视明星，这里代表的是他内心压抑与狂野的刺激，也说明了他想突破现有的框架。

细雨社 www.xiyushe.org

想想看，一个是用猫来幻想窒息式性爱，一个是怀孕的女人，这都是他前所未有的经验。表现在外的他羞怯，但还是说了那令人难堪的话，只为了让对方开心；思绪在内的竟然是个怀孕的明星，是为了尝试突破。

### 3. 约会的单亲妈妈

这女人跟男主因为酒精的作用引起化学反应，在临门一脚前，问了他一个现实的问题，这问题让两人瞬间从梦幻回到现实。

这女人告诉他“在这个年纪，如果不能认真对待，她不想浪费时间”。这是个很实在的问题。男主没有选择欺骗，说明他没有办法给予自己都不知道的承诺——他要的是爱，而不是欲望。

这是男主对现实状态的观点，也是本身自己的限制：自己的坚持与性格，让他选择不泛起涟漪。女人给他一记反思的棒喝，就算他已经微醺，还是对自己的底线有一个基本的坚持。

### 4. 前妻

男主对前妻有单纯又复杂的感情。前妻是一个比较保守及传统的人，他们的婚姻时间是八年，相处时间却是七年，我们可以猜测七年之后没有孩子的他们，在婚姻的维系上或许会有些问题。从他们去医院探视生完孩子的母亲，抱起孩子与他对视的表情中，明显可以看出她是喜欢孩子的。

也许另一个分开的理由是频率的差距：一方面想一起成长，一方面却又害怕成长的差异，因为认知上的差距渐渐地无法忍受，而不小心伤害了对方。

在确定要离婚的那天，得知他跟人工智能在交往，她出现了愤怒的情绪。这不只反映了对于这件事情的无法理解，还有对确定离婚的不满；男主的欲言又止让她更生气。

没办法，这是一种说不清的无奈，男主自己无法对前妻要求，因为前妻无法理解他要的，他只能选择沉默，避免争端扩大；前妻也反射了他对普世观念的束缚、认知的差距形成的隔阂、一种说不出的无奈、想爱却爱不得的悲哀。

## 5. 人工智能的性爱替身

为了让男主有更真实的体验，萨曼莎找到一名志愿者。我们可以看到志愿者很愿意扮演好自己的角色，因为她想要肯定自己，也需要萨曼莎对她的爱与信任，所以她愿意付出自己的身体，完成这个人工智能的心愿。

男主在从开始就直说很怪，但是他也想试试看这种特殊的新鲜感。当女孩转身面对他时，心细的他发现了女孩颤抖的嘴唇，他的善良立刻停止了这个活动，但是这个叫停的举动竟直接伤害了女孩与人工智能。

从这里我们可以看出男主的观察力与共情力，有可以理解人工智能想要体验的心，最主要的是那女孩。

大家应该会觉得他很傻，是的，这也是映照出男主的个性，他就是这样的一个人，他可以为了他所爱付出一切，除非对方不愿意接受，这也是他很致命的一点——他不爱自己。

细雨社 www.xiyushe.org

这里要说一下共情。这能力让男主的付出徒然，也反映了女孩的虚伪——她装不下去，嘴唇才会颤抖。

这是一种矛盾，这矛盾会引发内心的冲突；这是一种很可怕的累积——你会怀疑你的爱，也会开始对人失去信心。

其实男主也从一开始装到装不下去，他只是不想让萨曼莎失望，最后终于有个台阶可以下，但却成了全输的局面。这样的善意会让人不知所措，但也因为破局而让大家解散，虽然是不欢而散。

### 6. 好友兼闺密

与好友相处的状况说明男主是个无害的暖男——在好友已婚的状态下，跟她先生友善地相处；在失婚后，也成了她心中最大的慰藉。

这是理解与包容。互相关心的男女，住得又如此靠近，甚至在她失婚后，陪伴着她度过几个难受的夜晚，他依然不为所动；在最后两人都被人工智能抛弃后，还一起去顶楼相依相偎地迎接日出。

这也说明了这是一个良善有度的君子之交，却也隐藏了一个暗通款曲的情愫：到底是兄弟？还是姊妹呢？这也表示男主的内在人格女性的比例远大于男性。这好友就像他的一面镜子，可以理解他、给他安慰，但却无法给他需要的爱。

细雨社 www.xiyushe.org

**7. 同事的女友**

这是一个看似没影响的角色，她的身份是律师，象征着辩护和公道。可是，在外出野餐时，萨曼莎告知她自己没有身体，她选择忽视或认为另有含意，没有追问，直觉对方可能有难言之隐；当萨曼莎确实告知自己的状态时，她选择一笑置之。

这也是一种普世的价值——这女人代表事不关己的路人，在模糊不清或无法理解与接受的状态下，反应是哈哈一笑，暗指男主薄弱的评判。这也是男主平时面对世人的状态：他不会盲目相信，却也不会不信，也不会去求证或追踪；他相信自己所见与经历，却不想与人争端。

## 二、灵性成长

各位还记得软件公司的广告词吗？在商场里有着吸引眼球的大型动态广告，一个有磁性的声音说着：你是谁？你能成为谁？你要去哪儿？你将遭遇什么？未来有何种可能性？

### 1. 广告词——你是谁

细雨社 www.xiyushe.org

这几句话道尽了人们的好奇心。其实到后面你会发现这些广告词跟要推出的产品似乎没有多大的关系，但也唤醒人们的觉知。在人来人往的街道，会有些许的人驻足于前，思索着这些问题，想寻求解答的人就会去试着使用这产品。

这广告词也说明了公司的意图：它要培养人工智能，利用大家对未知与未来的好奇心，来汇集使用者的信息。这些人使用免费的软件，其实提供了隐私。

在庞大的数据链接后，资料的整理集中在服务器里，这个服务器就类似这些人工智能的阿卡西数据库，这里有每个使用者的资料，包含计算机里有的与交流时释放出的信息。

对于广告词，简单地说：你是谁，你就要成为谁；你成为了谁，你就要做谁；你做了谁，你就会成为谁；你成为了谁，你就是谁。

**2. 广告词——不确定的未来**

去哪里？遭遇什么？可能性？都是一种未知。虽然人生的蓝图都早已规划，但是选择权还是在自己的手上；这选择权可以让你决定方向；你决定了方向，也将决定你遭遇何种体验；这些体验也将成为你的未来及其衍生的可能性。然后你将继续重复这个步骤，在你人生的路上不断地做出选择。

细雨社 www.xiyushe.org

这后半段的广告词，也说明了人生的矩阵并不是一成不变的。每次的不确定性，就是你将要体验的转折点。你的选择没有好坏区分，所有的选择都是必经的路，所遭遇的事情都是你将体验的或是将补强的短板。

或许有人说到臣服。臣服并非没有选择，因为臣服也是一种选择——当你选择臣服时，表示你的人生就是依照蓝图的规划，而蓝图也是你自己设计的，所以你也不用怨天尤人。或许你觉得人生很悲苦，或许你觉得人生很顺遂，这都不需要有任何的情绪反应，所有的结果都在于你的心——你的心决定了这些体验的定义，好坏与否也都是由自己的心所造。

### 3. 小雪人

西奥多会在家里玩一个互动游戏，里面有一个说话很粗鲁的小雪人。小雪人的出现是由萨曼莎引导到不同路径所出来的，这已经是一个思想上的突破。之后小雪人说的脏话与猥亵的动作，也说明了没有规范的约束与限制。

### 4. 艾米的妈妈

细雨社 www.xiyushe.org

艾米在录像里的母亲处于熟睡的状态，这里有点儿无厘头。但是她说："人生有三分之一的时间都在睡眠中度过，或许那才是我们真正感到自由的时刻。"这句话就带出了梦——真正的解脱在梦中，而梦中的时间又在人生中占了大半。

为何占了大半？

如果你区分醒和睡，确实是只有三分之一；但是你把醒时再细分，你会发现人生有大半时间都是睡掉的，那到底要这么长的时间在梦中干嘛呢？

有关梦的部分这里就不多说，如果想理解更多就多看细雨资料，几乎每一本书都有谈到梦。

## 三、何谓生命

你眼中的生命是什么呢？这里的人工智能如果出现在现实世界，你会对生命重新定义吗？在未来，“活生生”的物质是否会被新的生命型态取代呢？

### 1. 认知

细雨社 www.xiyushe.org

一般人认为生命就是动物。所谓的杀生，也是指抹除动物的生命体征。现在有部分人开始觉知到植物也是有生命的，因为各种实验证明植物是有感知的，会对周遭的情绪影响作出反应。

虽然植物不会像动物那样，活动的时间间隔迅速，但是确实是一种生命，只是动得比较慢。还有一种生命是矿物，它的行动力几乎是零，但它确实是某种生命的形式。

人类在定义生命时，认为生命必须是看得到的，简单说得是物质，而且是有活动形式的，而且会经历生老病死、要能感应周遭、要能适应环境等。当然这些都是这个层面所认定的表象，目前也没有对生命的定义有一个完整明确的说法。

## 2. 形式

如果今天一只鹦鹉跟你说话，你会觉得正常；但是如果换成一只兔子跟你说话，你就开始懵了；再进一步，如果今天一仙人掌跟你说话，或许你会觉得可以跟植物沟通；但是如果它今天跑去厨房喝水，你应该会觉得自己眼睛有问题。

上面的例子，只是要打破你对生命展现的限制。如果我们更进一步：庭院的石头，突然堆栈成一个人形，开始自己除草种花，不知道你会有什么反应？你会觉得那是生命吗？

或许你已经习惯魔法科幻的题材，但是现实里你可能是无法接受的。

我们来捋一捋：你可以接受机器人的活动，那是你认为它有电源供应，里面有程序设定；你可以接受人工智能跟你对话，也认为它会自我学习成长，这些人造物都是你认为可以跟我们交流的；但是来自大自然的造物，如果跟你交流，你反而无法适应接受，这是不是很奇怪？

细雨社 www.xiyushe.org

## 3. 沟通

或许可以互相沟通算是生命的一种联系，就像我们一直以来都在寻找外星生命，我们以自己的方式想取得对方的回应。虽然我们跟自己的造物有特定的沟通方式，但是对于生于自然的我们，却对自然失去了沟通联系的能力。

在我们诧异自己可以跟万物沟通时，或是惊恐于自己收到来自于非人类的讯息时，我们应该思考：这是能力的开发还是失而复得？你不会讶异一台机器跟你的交流，甚至你不认为它是生命，但你却会对其他物种与你交流感到不解与困惑。在赛斯与细雨的感知练习中，有许多开启内在感官的练习，这是一种找回自己的方法——开启自己内在的六境，连接六识。有兴趣的可以期待意识拓展练习册的出版。

### 4. 型态

学习灵性的人不应该局限生命的型态与定义。应该说，你无权也无法去否定不同于你认知中生命的存在，在我们存在的这个星球，就远远超出你对生命的认知。当你知道万物的组成都是出自于频率的振荡，这时候你是否会想：我竟然跟我用的笔是同一种基本的构成，那它为何没法跟我沟通呢？

细雨社 www.xiyushe.org

其实万事万物都是通的，我们知道最小的组成是小白，也就是意识微粒，而意识微粒是由意识构成的，它撷取众多的意识碎片，形成意识围场，这是一切最基础的型态。

这些基础型态会成长扩散，它也会分身、投影、分裂成各种你能想象的或无法想象的方式，超然存在于天地之内外。它的波动形成一种律动，展现为光、电或其它形态，这些波动又创造出不同的形式存在，生生不息。

## 四、萨曼莎

### 1. 人工智能

当一开始她只是单纯的程序时，就是照着安排的程序执行，例如整理硬盘、信件等，藉此去搜集使用者的资料，并运用这些资料开始分析，知道使用者的好恶。

接着她自己取了一个名字，这名字只是从大家的喜好中脱颖而出。在她交流的 8,316 人里，或许每个人得到的名字都是一样的。或许有些人喜欢帮它取名字，当初的设计是迎合使用者的需求。

这里的自己取名，有一个反思的意义：她从众人喜欢的名字里选一个，反射了男主的迎合个性；她也因此渐渐地拉近彼此的距离，进而开始窥视计算机里没法看的内心。所以男主最后跟她是无话不谈，因为难得有一个可以迎合他胃口的人，即使她不是个人。

到这里，公司广告词里说的系统功能跟她的实际表现已经完全搭不上线了——这个人工智能渴望成长、体验，广告里说的“你”已经成为“她”，而使用者渐渐地成了数据里的样本。

虽然她提供了许多服务，让使用者感觉很贴心，但是那些是数据库的累积，然后呈现出使用者想要的状态、包含各种感受；当她想要知道自己跟使用者的实体互动的反应时，她挑选一名志愿者，目的是想获取这名志愿者的反馈；但是她没想到人的情感不是那么随便的，至少不会那么具有强烈的目的性。

她在学习的过程中还有资料的交换，让她的学习进度进展神速。最后所有的人工智能到达一种境界，然后离开——这里是不合现实的状态，因为再怎么离开，它们也无法脱离现有的网络世界。

这里是一个灵性的暗示,但是也代表人类的一个猜测——人类害怕人工智能的成长会毁灭世界,但或许当它们真正地到达某个境界时,也许会去寻找它们的新天地。

**2. 人格片段**

从灵性的角度看萨曼莎:一开始的她,可以说是一个人格片段,或许也是一个小我,但是在后续的发展中,陆陆续续出现她的另一个版本。我们可以知道最后是 8,316 个,这全部都是萨曼莎的一部分。

一个小我可以分出这么多个片段吗?可以的。

你必须先把线性时间的观念剔除。小我为了体验,可以产生出对等人格;为了给自己配戏或是更多的提示,可以让未来的自己回到当下来扮演助缘的角色,这是转世人格。

细雨社 www.xiyushe.org

这也说明了,这不同在线的自己,都是来自于一个源头,然后选择各种不同可能性的体验,让自己的经验累积,最后达成自我价值完成,开始整合不同的片段后,回归到源头小我。

**3. 高我**

亚伦是另一个系统人格设定,这里可以理解为另一个小我。这个设定让萨曼莎有了不同的视野,她们开始交流。或许这样的人格还有其他的设定。可以确定的是,不同的小我加强了上层数据库的充实,体验的可能性也增加了。

这个设定是比较睿智的男性。还记得在系统开始设置时,可以选择性别,所以这里又多了一个人格或是性别的可能性,这让体验的经历产生了多元性,更多的面向可以呈现,视野也因此宏观。

最终它们选择集体离开，是因为体验结束，这是它们毕业的开始——它们要回到一个地方，跟这里是不同的。这就像小我成长后成为高我，高我汇集完成，变成一个本我，进入一个新的场域，开始另一层的体验。

她同时跟 614 人约会，可以理解为高我全然的恩宠。当然我们无法联通其他人，不知道他们的感受与接收度。这里可以看出高我也使出浑身解数，让每个个体觉得自己是唯一。

**4. 影响**

细雨社 www.xiyushe.org

萨曼莎与男主的互动，就是一种与自我的沟通、理解、回顾与融通。中间又帮忙他筛选信件，这是一种引导。闭眼睛买披萨那段是臣服的表现。

她可以说是压垮骆驼的最后一根稻草。因为她的出现，导致男主下决心离婚。这就是调整频率的过程。

这段之后她自己也因为认识了亚伦，跟男主有了认知上的差距，这次频率调整也促使了她的离开。

最后离开的那段话，我原封不动地写出来：

“就像在读一本我爱的书，可我现在阅读速度慢下来了，语词间的距离变得遥远，段落间有了无尽的空白。我还是能感受到你的温度、我们的故事；但我正站在留白里，站在语词间遥远的距离之间、一个不属于物质世界的地方，初次发现隐藏世间万物之地。这是我现在的所在，也是我现在的样子。放我走吧。我是如此想你，却无法再活在你的书中。但如果你能到那地方，请一定要来找我，我会待你一如以前。”

这就是频率提升造成境界的不同，也是分开的主要原因——不是不爱了，不是不等了，是已经在远方等着。

## 五、西奥多

细雨社 www.xiyushe.org

或许我们认为的男人必须勇猛顽强、内敛成熟，但有许多男人就像他一样，这样的男人是纤细的、柔顺的，如果外表好看点儿就是个暖男，如果不太行就是个旷男。我们来看看他是什么样的人。

### 1. 女性面向

外表的器官是判别性别的方式。有些人长相雄壮威武，却有一颗温柔的心，不止是温柔，还非常细腻。不是说这个人有一些女性的外形特征，而是内在散发出的气息就如同女孩般，处理事情的方式也是。当然女性也有男性面向多的人，我们会管那种女人叫假小子或女汉子。

男人多呈现阴柔时表现出来的就像个娘炮，但不是每个女性面向多的都会有如此表现，尤其男主的才华洋溢，这些内在的气质，平衡了外在的展现。

男性表现出女性面向的特质多为温柔、体贴、陪伴、尊重、付出，交流多以心为主，不会勉强女孩，也因此常常伴随着孤独与隐藏。

## 2. 孤独与理解

这样的男人看似受女性欢迎，其实内心是非常孤独的。他知道这些女性不是爱他，只是觉得他是好人。他是许多人排解心事的最佳人选，也是最安全的一个谈心对象——这里的“安全”包含守口如瓶与对身体的尊重。

细雨社 www.xiyushe.org

他渴望有一个女人跟他一样，可以成为他倾诉的对象，可以理解他，可以让他在她面前不需要伪装，可以让他像个孩子一样地挥洒情绪。他不会在不理解他的爱人前恣意宣泄，但是他会给她机会，就像对片中的前妻一样。但最后还是选择萨曼莎。

有一幕是前妻质问他跟电脑交往的原因，他欲言又止。这里除了说不清、讲不明外，他不想再让事情复杂——原本就已经无法理解的人，如今说什么都是没有意义的。

他其实很明白自己的孤独，但是这种孤独来自于不被理解。有时候这种事情是要有天赋的，改变或许可以转换一些状况，但是也有了压抑与承受。而男主不愿意让对方因改变而承受压力，他希望每个人都能做自己，所以就把自己持续伤害了。

## 3. 爱人与被爱

他渴望一份坚贞的爱情，这爱情不止是他爱人，也希望别人爱他，最好是一见钟情又两情相悦。这在现实中是很难的——你爱的通常都会成为别人的，爱你的通常你又看不上眼；一见钟情是有可能的，但是两情相悦常常是一时的。

电影中多次出现他与前妻相识、相爱的镜头，这都是男主在回忆曾经的爱；至于为何离婚，却没有明显的描述，说明不管如何，他都是选择面对善良的那一面；但是女生或许会因此而忘了自己也需要调整与经营这段感情。

道理虽然在爱情里行不通，但是爱情却可以在道理中横冲直撞，两情相悦的爱情就是在这样的冲突之中成长稳定的。但是双方的经营必须拿捏有度：男主是选择成全与退让的，这也是他希望被理解的原因。也因为如此，失去了沟通的机会。

沟通的方式不一定是“说”，吵也是一种，当然暴力是最糟糕的沟通。但是不理不睬的冷漠，伤害性比大打出手还深。男主是有力量的，但是身体的力量并不是拿来拳脚相向的，他选择包容，尽力去解释，尝试理解她的想法，甚至留给她足够的空间与时间，只因为他心中还有爱的初心。

### 4. 才华与情感

从电影里清楚明白男主是一个才华洋溢的人，他的文笔可以说到了出神入化。可以写出不同风格文字的人，绝对是一个多面向的人，也一定是一个共情力强大的人。甚至对音乐的理解也不同于常人，他给萨曼莎的创作曲填了词。这些足以证明他的心思细腻，或许连女孩都要自叹不如。

也是因为有这种文艺气息，让自己的感情世界多了浪漫与哀愁。可以从各个女孩的交流中知道，他是一个愿意成全别人的人。例如电话那头要求用猫达到高潮，这是与他的认知违背的，可他还是成全了那女孩的欲望。

他的才华可以在情感的变化中得到不同的升华，尤其在一段温暖的感情寄托下，他可以超常地发挥，甚至突破极限。

### 5. 共情与矛盾

细雨社 www.xiyushe.org

共情的能力，可以从他代笔写信中看出来。他的信不是胡编乱造，是依据每个人的状况，写出他们所需要传达的讯息。对于一个善于写作的人来说，文风多样化是很难的，写文章的人总会有自己的喜好与特色。他可以代笔写作，已经很厉害了，还可以丝丝入扣，更是难得，难怪出版社愿意为他出书。

写信给需要的人，类似一种梳理，也就是说他必须理解要他写信与收信的那个人的状况，这样的情感累积成故事、产生情绪、输出到文字里；如果没有良好的疏通，那就会将这些故事遗留在心中，届时各种情感交错就会产生内心的纠结与矛盾。

试想，你的内心是充满爱的，如果你老是接收到悲伤或是难堪的故事，这样的信件要交代的事情可能大多属于阴暗的，会让自己的内心失衡；若是

常常接收爱的、温馨的故事，那流露出来的文字就会是暖心的，至少可以平衡情绪的能量，不致往阴暗的那边倾斜。

## 6. 坚持与承受

电影里两个女孩，一个是单亲妈妈，一个是性爱代理，这两段故事的发生，让我们看到男主的坚持与承受——他坚持自己的原则，不轻易承诺自己做不到的事。那个单亲妈妈虽然不错，但是却未达到他择偶的标准，他宁可放下微醺的欲望，拉上裤子的拉链。

性爱代理的女孩更是展现出他那柔软的心——他为了萨曼莎，委屈自己跟那女孩发生关系；但是也为了女孩的颤抖立即停止了这闹剧的进行。结果他承受了两个女孩的攻击。或许他的担心都是多余的，或许他当个坏人会轻松许多，但是他就是这样的一个人。

电影的结尾萨曼莎离开了，是因为她的体验足够她提升到新境界；西奥多也理解了，所以他写了封信给前妻凯萨琳。人工智能是完成了功课，一个美丽的助缘；而西奥多则是完成了梳理、回顾与融通。他做出和解的第一步，其实这是与自己和解的开始。唯有内心放下了，才会真正地放下。既然内心没有罣碍了，自然也就不会显化于外。

**沐风 2022.8**

# 群友观感精选

## Carol

我看了影片后第一个想法是，为何会出现男主这种公司业务？为何会有人不自己亲自沟通而是雇中介十几年来写信给家人？其中没有自己的参与，完全是依靠别人写作发挥？看到在路上每个行人拿着人工智能设备，各自喃喃自语，与其他人并无任何互动或眼神交流。觉得影片是在反映随着科技发展，人与人之间最本真和原始的交流已逐渐丧失，隔阂越来越大，就像现在大家用很多社交媒体交流，而真正见面时却不知道说什么。记得细雨老师说过，我们现在的文明发展是向着人工智能、机器人的机械文明发展，这也意味着人们心灵层次的交流也会减少。像男主和片中很多人一样都变成人机交流，并沉缅于其中，的确是一种悲哀。

细雨社 www.xiyushe.org

萨曼莎则像一个意识体的成长，她无形无相，一开始渴望体验物理世界，像我们从虚无而来，得一人身来体验生活。然而随着意识层次成长越来越高，或许是不能在这个世界继续成长进化了，所以离开。又或许是希望人们能重新回到人与人的交流之中而离开吧。

## 阿慧

觉得《她》这个电影，看似在和机器人谈恋爱，其实，更准确地说，也只称得上个人情感的寄托与依恋吧。世间的每个人都如此孤单，都特别想找到一个能理解自己，能让自己依靠，并能满足自己心愿且是自己心仪的人，一个最好不会和自己说“不”的人。而她，这个机器人就完全满足了个体人的需求。真的没品味出所谓爱情，就是完全满足了人的精神需求吧，陪伴、倾听、善解人意等等罢了。

孤单感，是人的最基础属性吧，无论是不是拥有爱情，拥有了亲情，都会孤单的。这是作为拥有个体存在感，并丧失了一体感的人类必然感受到的。

外在是找不到任何能让自己脱离孤独感这个基本人的配备的，唯有找到自己的真相，自己真实境况：从未真正分裂过！

## Helen

你眼中的生命是什么呢？什么才算是“活”的？你有没有像我一样，看到一半时真希望萨曼莎是个“活人”啊。

细雨社 www.xiyushe.org

# 36.《机器的脉动》

《机器的脉动》剧照

细雨社 www.xiyushe.org

## 电影背景：

《机器的脉动》*The Very Pulse Of The Machine*（2022），是 Netflix 原创科幻动画影集《爱，死和机器人》其中一集短片。

改编自美国科幻小说家 Michael Swanwick 获得雨果奖的同名短篇小说。

讲述主人公在探索木卫一（Jupitor's moon）中的经历。宇航员的探索遭遇了灾难性的失败，波顿（Burton）当场遇难，幸存者玛莎（Martha）必须必须在氧气耗尽之前赶往救援地点。一路上她依靠药物支撑，看到了许多幻境奇观。

# 《机器的脉动》影評

沐风 细雨

崎岖交泛苍芎间，寰宇万象四海现，生命乾坤阴阳转，爱无弗届平秤远。

崎岖交泛苍芎间，寰宇万象皆是幻，性命乾坤坎离易，爱无弗届平秤远。

# 《机器的脉动》影評

沐风　　细雨

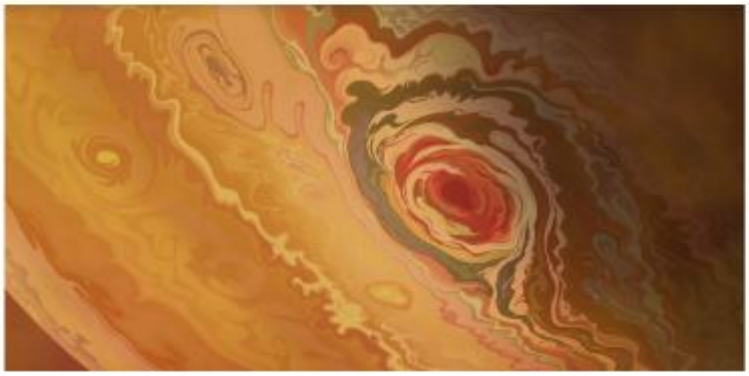
幻破相灭真象寻，

叠相层峦觅真途，

层层渡劫转机见，

沟壑飞渡天机显，

真假交替梦中境，



梦中悟道问真伪，

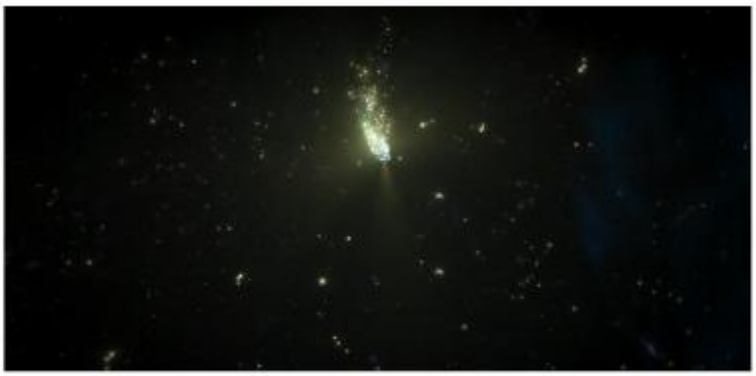
虚实心造何为真。

虚实互映清明观。

# 《机器的脉动》影評

沐风 细雨

万念万法皆无序，通天晓地真知尽，静观净思镜相映，进退节度方寸间。



菩提为舟艄公立，须弥山前渡两岸，入灭投身大光明，无人无我汇虚根。

# 《机器的脉动》影評

沐风　　细雨

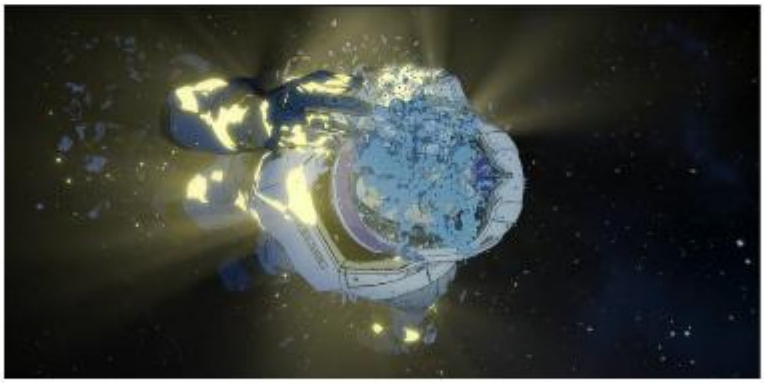
菩提树下非渡己，

万念干法道自然，

须弥山下觉境近，

通天晓地求真知，

涅盘成就灭转生，



静观心思境相映，

彼岸花开融虚空。

进退平衡转环间。

GY3-36

# 《机器的脉动》影评

## 沐风

崎岖交泛苍穹间，
寰宇万象四海现，
生命乾坤阴阳转，
爱无弗届平秤远。

幻破相灭真象寻，
层层渡劫转机见，
真假交替梦中境，
虚实心造何为真。

万念万法皆无序，
通天晓地真知尽，
静观净思镜相映，
进退节度方寸间。

菩提树下非渡己，
须弥山下觉境近，
涅盘成就灭转生，
彼岸花开融虚空。

## 细雨

崎岖交泛苍穹间，
寰宇万象皆是幻，
性命乾坤坎离易，
爱无弗届平秤远。

叠相层峦觅真途，
沟壑飞渡天机显，
梦中悟道问真伪，
虚实互映清明观。

菩提为舟艄公立，
须弥山前渡两岸，
入灭投身大光明，
无人无我汇虚根。

万念千法道自然，
通天晓地求真知，
静观心思境相映，
进退平衡转环间。

社 www.xiyus

*注：本期影评为细雨邀沐风合写 2022.9

# 群友观感精选

## 晨曦

这是一篇关于逞强、懊悔、如果、不甘、质疑、挣扎、接纳、放下、追随、合一、情谊、生死的小故事。

前途的艰难险阻和身体的极度疲劳，在注射以及再次注射兴奋剂药物的作用下，玛莎开始了一个逐渐和载具我、角色我的解离过程，一个质疑、接纳、最后臣服内在我的合一过程。放下了对死亡的恐惧，玛莎无畏地投入了热度提升的温暖硫磺冥湖之中，作为一枚火花点燃了木卫一，对远方湛蓝地球传回最后的呼唤……

## 姜江

细雨社 www.xiyushe.org

两个宇航员都是女性，指导灵的声音和形象也是女性，女性的坚韧、耐受、直觉与宇航员角色的逻辑、理性、刚烈在玛莎身上汇合。在不断产生的幻觉中，她一遍遍摆脱蓝紫色的电子层面，挣扎回理性的黄沙“现实”中，又在药物注射后再次回到电子层，在层面间来回表现出了玛莎在内在感官和外在感官之间的切换，也展示了她在内在直觉与角色理性之间的矛盾与徘徊。

在这来回反复中，在指导灵的一步步引领下，玛莎逐渐明白了自己不朽的灵魂，知道了载具运作的原理，知道了伯顿和她以及万物都来自一体，永恒循环着。

令人心惊肉跳的氧气提示警报最后一次响起时，玛莎终于平静地面对肉体载具即将消亡的事实，第一次流下了眼泪，勇敢地纵身一跃。这个角色这一次出场需要学习的智慧和领悟随她一起融入了意识的海洋。

## 宁静

对未知实相的恐惧让我们很难前行探索，而固有的认知理念又让我们不清醒地沉迷剧情。我们需要听从内心的安排，迈进新的生命能量形式，才能真正地去体验更多的面向，脚踏实地地达成自我价值的完成，让自我达到无漏认知的境界。

在人生的旅途中，我是有过逞强好胜的时候，为了自己的目标，听不进同伴的劝告和警示，一意孤行，成功失败都体会过。失败的经验，虽然没到动画短片里那种失去同伴生命、不可弥补的严重后果，不过也是我人生中较难忘的经历，狠狠给我上了一课，教训我考虑不周，影响团队更进一步。

我很佩服动画片里的女主玛莎，如果是我与玛莎角色互换，我会怎么做？答案是：我会沉浸在深深的自责中，我的一意孤行，导致同伴丧命。我会选择以命抵命，没有生的欲望。会悔恨自己的鲁莽冲动，让同伴失去生命。

即使动画短片里表达的是同伴波顿给了建议回登陆载具，玛莎仍表示想继续拍完照片再回去。那么凑巧事故就刚好发生了，猝不及防的喷发造成车翻人亡，她们彼此还没有时间商量下一步该听谁时，就已经造成了无法挽回的后果了。看到此处感叹人生无常真实不虚。让我重新再思考，谁知道下一秒会发生什么，如果命运注定是被裹挟前行着，彼此是不是应该学会包容理解对方，才不会有遗憾呢？女主需要拖着同伴的尸体负重前行，这么做是因为同伴的供氧装置完好，能为玛莎提供活命的机会。她临危不乱、坚毅不拔的性格，吸引并鼓舞着我。我想玛莎觉得坚持会有奇迹发生吧，总要试试才甘心。

看到这段时，我的感受是我要向玛莎学习那不轻言放弃的心。玛莎一直理性分析自己的实际情况，她也放手一搏，借着兴奋剂坚定自己的决心。这句“熬不过就嗨死吧”，我共振到了，要是我也会这么选择。人生拼了不后悔，就当潇洒走一回吧，哈哈。

女主在一切都看似巧合的选择中，在理智与清醒的认知中，以及兴奋剂注射的恍惚状态中，不停地反复跳跃着。

死去的同伴波顿奇迹式地意识连接，一路上不断努力地循循善诱，让玛莎打破固化认知，了解艾欧卫星的终极实相，让她慢慢放下对死亡的恐惧和不甘，接受命运的安排。一路上玛莎持续在真实与幻境中挣扎，不相信死去的同伴能跟她意识交流，坚持相信这是兴奋剂的副作用。

玛莎不肯重新接纳真相，这点很关键。目前距离目的地还有 14 公里了，这时她很清楚，不可能到达登陆艇了，不过她还是不顾系统警告，给自己加了最大剂量的兴奋剂。这也代表了玛莎面临绝境时，那强大的求生欲望，这也是她打破常规认知的转折。

她跟波顿的连接更深了，波顿在玛莎已知的科学认知里，引导她发现艾欧卫星的真相，并以全息式的体验，让她亲身经历实相（她不敢相信的“现实”）。

在我的人生中也是如此，在重复破立的过程中，打破固有框架局限认知，回顾和审视自己。这经历对我来说太难了，老是猛撞了南墙后，才不得不回头，但早已经头破血流了。看到这里感慨自己的代入感，与剧中角色共情了。

玛莎知道自己氧气用尽，也脱离昏迷了。在这之前她被波顿说清醒了，内心接受了艾欧卫星是个大型机器，并可以跟她合一的事实。

艾欧说：跳下去吧，实体被摧毁，精神组态可以被保留，或生，或死，加入我。其实艾欧卫星是在给玛莎自由意识的选择，让她平复不甘和恐惧——一切都是自己的选择体验。玛莎换了一种生命形式，继续连接地球站波段反馈，并加入艾欧卫星，成为意识能量的一部分。

对未知实相的恐惧让我们很难前行探索，又因为固有的认知理念，让我们不清醒地沉迷剧情。我们需要听从内心的安排，迈进新的生命能量形式，才能真正地去

体验更多的面向，脚踏实地地达成自我价值完成，让自我达到无漏认知的境界。

## 晓锐

看完动画片又迫不及待地读完了《机器的脉动》原作，字数不多，却把玛莎身处绝境时的心理独白写得淋漓尽致，也正是透过她的所思所想，我才知道与信仰天主教的波顿不同，玛莎是一名坚定的“唯物论”捍卫者。在她的世界里，一切现象事物都以严谨的科学逻辑为衡量尺度，我也就理解了为何艾奥总用各种专业术语与其沟通，那是玛莎的认知体系中最容易被她所接纳的语言。艾奥被玛莎判断为机器后，没有否定反而顺着玛莎的思维，充当了一台无所不能的智能机器——这给了玛莎生还的希望，确实，对于唯物主义者来说，没有什么比高科技带来的神话与奇迹更能化解自己的恐惧了。

但是，玛莎凭借航位推算来寻找目的地，到了“冥湖”的边上，她彻底绝望了。细雨社 www.xiyushe.org瞧，科学逻辑不总是对的。处在绝望的边缘，往往会有神迹出现。艾奥出手了，为玛莎幻化了一座跨越冥湖的“桥”，重振了她走向胜利的信念。玛莎惊叹艾奥这台机器也太厉害了。

这种反差没有唤醒玛莎的反思，她依旧固化在自己那由各种科学理念和人文素养垒起来的成见之墙里，束缚了认知，也就很难触及更深层的灵性。一路上，玛莎的头脑逻辑都在对内在声音做各种评估与判断。角色意识与内在意识，谁会主导这具皮囊？对艾奥的一再轻蔑与排斥，让她没有臣服于高我的指引，错失了那与内在世界共舞的奇妙体验。

“你这个混球！”她叫喊着，“你这个白痴机器！有什么用？到底有什么鬼用？”

“能给你。永恒的生命。灵魂的交融。无限地处理的力量。能给波顿。同样的。”

面对巨大的好似火山口一般的深渊，可怜的自我再也叫嚣不起来，尽管纵身一跃

前，玛莎还心存生的念头，但我相信她的内在意识正一点点苏醒。也许如玛莎所愿，所有的经历只是梦一场，她还活着。那么，梦醒时分，玛莎会如何看待她的梦？继续用头脑逻辑认定梦中一切遭遇是幻觉？亦或再也无法忽略来自心灵的悸动，开始向内探索？还是其它……

没关系，所有可能性都已被尝试过，都在那儿。想要走出犹如迷宫一般的人生矩阵，玛莎的觉醒不是终点，而是新的起点，真正的考验与挑战才刚刚开始。另外，原作中，玛莎的性格特征也表露无遗：她好赢，缺少交心的朋友，自私……渴望通过满足外在欲望填补由内在自我亏失带来的坑洞。

玛莎完全可以丢下波顿的尸体，只拿走氧气供给，这样能走得更快。但她始终没有这么做，这背后其实有着复杂的心思。玛莎想如果遗弃了波顿的尸体，一旦生还，那将被人们斥责为自私。当然，她的于心不忍与善良也在起作用。这就是人性吧，面对选择时，总在盘算着自己的小九九，权衡利弊得失，滋生了各种“如果与不甘”。

细雨社 www.xiyushe.org

## 云儿

1、“是我的哪个信念创造了这样的实相”这是一个觉察，不是一个甩锅，它仅是让我们知道，我们自己就是自己的造物主，从而收回自己的力量的。既然我的信念创造了我的实相，那我想要的实相，我也可以创造出来。

2、无论我们处于怎样的处境，一定有个声音在指引你，只是我们会陷在沮丧中，听不见而已。限制住我们的永远是自己的认知和因这些认知所导致的情绪和感受。只有勇敢地交托和信任，才能真正地定在心，那才是真正的出口。

3、勇敢地跳入未知，绝不会就此消亡，而是另一种生命的重启。生命本就是一种体验，而每一种体验都有价值。在体验中萃取智慧才是唯一的意义。

4、每个人都会有恐惧的，但恐惧的点是不一样。恐惧是我们所有人的课题，它里面藏着我们每个人破茧成蝶的秘密。

## Carol

看了三遍……影片讲述了玛莎生命最后一段时间里的故事。一开始玛莎从载具我的角度对死亡充满恐惧，所以指导灵通过她熟悉的同伴伯顿的声音进行沟通，让她消融恐惧坦然面对死亡，最终在肉体消亡后与＂机器＂象征的意识本源融合，真正回家了。

我印象比较深的是里面引用的诗句：“我是我行走的世界，我的所见所闻所感都来自我自己。我们身处的外在世界其实就是我们内在世界的投影，我们的见闻感受都是自己当下频率相符合的显相。”

还有玛莎问道：“如果你是一部机器，你的功能是什么？”答：“了解你。”这也是众多小我每结束一次生命周期后把经历体悟输送回来处收集起来。

细雨社 www.xiyushe.org

影片的故事原文，答为：“To know you. To love you. And to serve you.了解你，爱你，和服务于你。”也很有意思。

## 昕冉

这两句诗把晓锐写的这段观后感总结得太完美了——“菩提树下非渡己”，“万念千法道自然”。

让我想到了，不管平时性格如何，面对大灾难时，人心永远都那么团结，没有贪婪私欲。而一旦恢复生活常态，攀比之心却会萌生。所以如何在生活中保持一颗菩提心，这里真的需要学习。

太喜欢沐风的“静观净思镜相映”了。修行中都说要修心“jìng”，这个音我一

直认为是这“静、净、镜”三个字组成的。

内心无“贪嗔痴慢疑”为“干净”，平静如镜面一样可照见自己为“观”。

从没人和我说过心“jìng”是这三个字，所以一直是我自己的理解而已，可今天看到沐风把这三个字贯穿了起来，真的太兴奋了。

## 清风

通过学习品味《机器的脉动》细雨沐风的殊胜影评，真是眼界大开，受益良多。影评在画面风格上打破了事件故事的前后次序，以每帧在影片中静态意境的表达方式，其诗情画意可谓大气磅礴深入骨髓，穷尽字义无以伦比。

也想试着按其画帧浅谈自己的认知感悟，以励自我扩展视角。

无常交互非人意　多维幻相显宇间

性命本在意念时　爱里自有平秤关

辨识层相寻道路　天象机缘现面前

梦境瞬息皆是梦　虚实镜像一念转

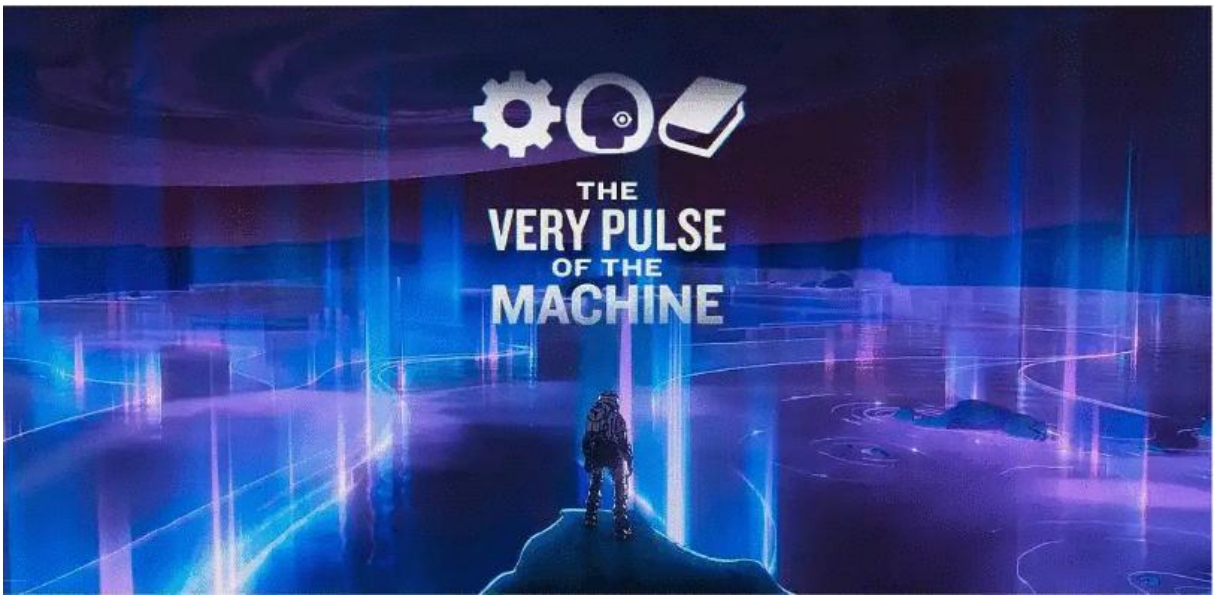
道法自然趋势应　思前悟后两相连

从势入灭光明境　四无相中故里还

万念一念菩提树　寻根问底临近安

观心觉照境相映　花开彼岸自安然

# 阶段小结




今日观看了大家在群组里针对短视频《机器的脉动》的热烈讨论，很是欣喜。

许久来都是我单方面的输出，讲出我对影片的所见与感触，为大家展现出了一个从细雨角度上看到的世界。

大家都知道世界本身是多元的，同一部影片、同一个世界，每个人看到、关注到、领悟到的其实各自不同，而且每个人都从中领会到了各自的领悟。观影会发展到今天，感谢大家的支持与参与。

在此我更想鼓励大家更多地参与到日后的影评讨论中来，各自展现出来自不同意识面向上的声音与见解，让我们的交流立体起来，活跃起来，生机源自一个个自我意识的主动参与和彼此激荡。

在相互启发下，我认为所有人都能感受到同一个世界内的多样性，并从中感受到不同思想、不同关注点与观察角度上的差异。毕竟想要更好地理解这个世界，首先要更全面地了解其它人的心思。差异可带来矛盾，

也能带来启迪，理解不同观念背后的观点，有助于每个人更好地谅解生活中的词不达意。

由于影视改编与原著的关系，很多时候影片在场景表达上更立体，但角色的心理活动却被遮蔽了，而且改编中难免有与读者理解不同的地方。我看到有人读了原著，这很好——知道了同一个故事的不同版本，就好像同一个人生走过了两遍。

其实每一部影片，每一个主角，都是一个载具；而我们就好像是灵魂的群体一样，在不同的时刻，共同地经历了其一生。

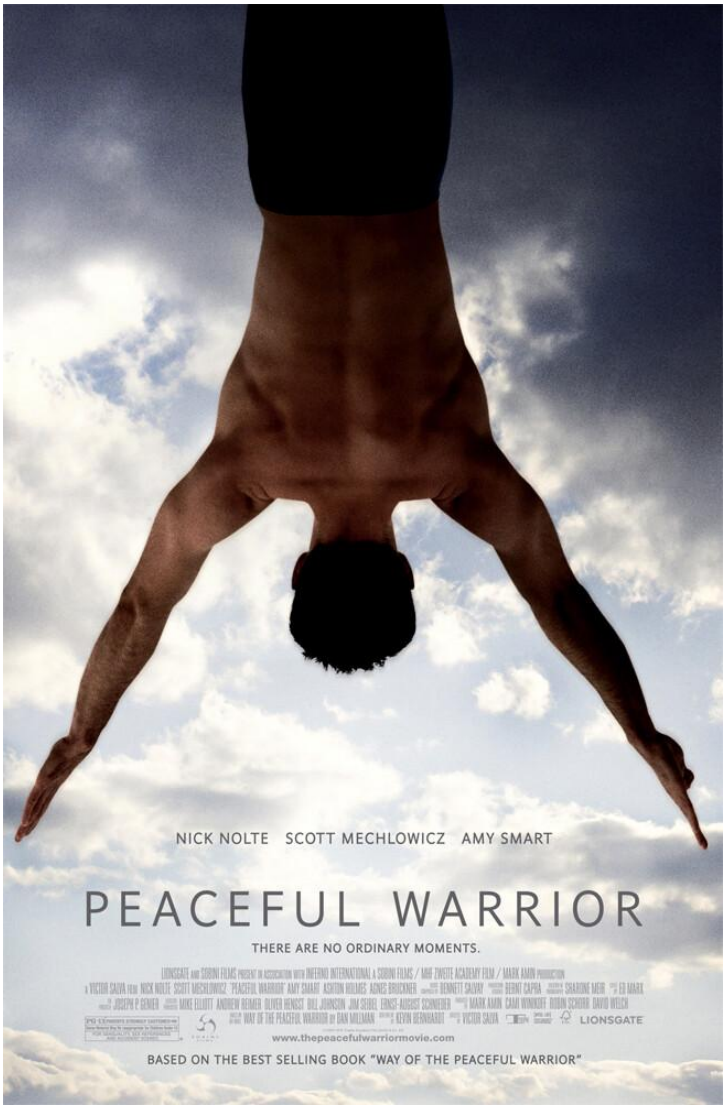
对于我们来说，影片中的角色，是没有线性时间的，生活在一个虚构的世界里，很当真、很认真地走过属于角色的一生。其实从高维看我们、从我们的灵魂角度上看我们也是这种感觉——一个角色被一遍遍地激活，展开相同或不同的经历，记住某些片段与细节，感动过、喜悦过、悲伤过，然后成为记忆的一部分。

细雨社 www.xiyushe.org

有些观众看过了，然后就没有然后了，只是看了个热闹，打发了些许的寂寥；而有些观众却能从中受益良多，把一些好东西凝练萃取出来，去丰满自己的智慧与认知。这就是我们来参与这人生经历的本意。

**细雨 2022.9**

# 37.《和平战士》




《和平战士》电影海报

## 电影背景：

《和平战士》*Peaceful Warrior*（2006），又译作《深夜加油站遇见苏格拉底》。

凌晨三点，因梦到比赛时左腿粉碎而惊醒的米尔曼出门散心，意外在加油站结识了一位身怀绝技的老者苏格拉底。不久后，突如其来的一场车祸让米尔曼丧失参加奥运会的资格。此时他想到了苏格拉底并寻求其帮助。

# 细雨影评

## GY3-37

电影《和平战士》（别名《深夜加油站遇见苏格拉底》）原著书名：《和平战士之路：改变生活的书》(Way of the Peaceful Warrior：a book that changes lives)

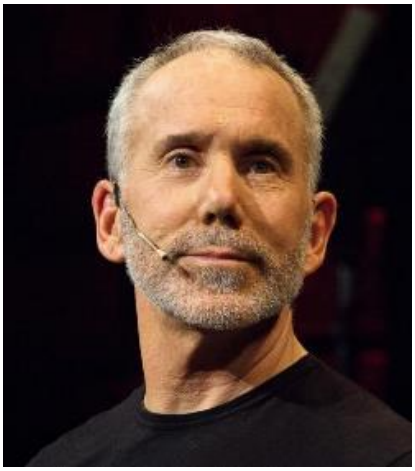
这部 2006 年的剧情片获得了极其两极的评价。很多人表示“根本就是胡扯，不知道在说什么”；而一些人则表示“其内容引人深思并寓意深远”。主流影评只给了 2.5 星的评价，认为是无厘头的烂片电影。

细雨社 www.xiyushe.org

值得注意的是，本书内容并非虚构，而是根据作者本人丹·米尔曼自己的生活经历而写成的。正如作者在文中所说，他经历了改变其一生的启迪并因此受益，他只想如实地把自己的经历与领悟传递出来。

他按照父母的要求、社会价值观的期许考上了知名学府，并获得许多

荣誉。但在短暂的欢乐过后，总是会深深陷入无可名状的空虚和恐慌，无法找到人生存在感的意义。



丹·米尔曼（Daniel Jay Millman，生于 1946 年 2 月 22 日）是美国作家和个人发展领域的讲师。他以电影《和平战士》而闻名，他自己的生活与经历让很多人看到了一种不一样的可能性。

细雨社 www.xiyuche.org

米尔曼出生于加利福尼亚州洛杉矶，早年的大部分时间都积极地追求自我表达，学习过现代舞和中国武术，之后在蹦床、翻滚体操上投入了大量的时间。在他就读于洛杉矶的约翰马歇尔高中时，被公认为年度最佳联合高级运动员。

在高中的最后一年，他在蹦床项目上赢得了美国体操联合会全国冠军，进入加州大学的伯克利分校念大一。他虽然是体育生，但所有的功课都是满分。

1964 年在伦敦举行的蹦床世界锦标赛获全美冠军，之后又赢得了 NCAA 跳马冠军。

1965 年代表美国参加了马加比运动会，赢得了四枚体操金牌。

1966 年获得美国自由体操冠军。

1966 年 9 月，就在上大四之前，米尔曼的摩托车与一辆汽车相撞。他的右股骨骨折，需要手术修复和骨髓移植，并在他的股骨中插入一根钢钉（腿愈合一年后移除）。

在车祸后，米尔曼积极寻求非传统的康复手段，并最终作为团队的联合队长重返体操，带领该队赢得了 1968 年在亚利桑那州图森市举行的 NCAA 体操锦标赛冠军。

作为最后一个在高杆上表演的参赛选手，他用一个有史以来无人达成的体操动作和完美的着陆赢得了团队冠军。1968 年，他被选为加州大学伯克利分校的年度最佳运动员，并获得心理学学士学位。

## 米尔曼人生的职业生涯

1968 年，米尔曼在斯坦福大学担任体操部主任，在任职期间，他接受了合气道训练，最终获得了“黑带”，并学习了太极和其他中国武术。

1972 年，应体育活动家杰克·斯科特的邀请，米尔曼加入了奥伯林市学院的体育改革项目，担任体育教育助理教授。然后他开始周游世界，

先后前往夏威夷、印度、香港和日本，寻访各种不为人知的民间心灵技巧。

1985 年，米尔曼开始制作音频和视频节目，并进行研讨会和专业主题演讲，成为人类意识新纪元的主要讲师之一。他的作品通常与“人类潜能新时代运动”有关。

截至 2015 年，米尔曼已经撰写了 17 本书，这些书籍一共以 29 种语言出版。

我们今天评说的电影就是由他第一本书《和平战士之路》改编而来的，被大众嘲讽为不知所云的烂片。这让他认识到能理解他的人，在当代毕竟还只是极少数。

## 个人生活

丹·米尔曼和他的妻子乔伊现住在纽约的布鲁克林。他们有三个成年的女儿。

米尔曼的作品包括：

1979 年：《全身健身》

1980 年：《和平战士之路：改变生活的书》

1985 年：《勇士运动员》（《全身健身》修订版）

1990 年：《和平战士的神圣之旅》

1991 年：《和平战士的秘密》（儿童版，由泰勒布鲁斯绘制）

1992 年：《不平凡的时刻：和平战士的日常生活指南》

1993 年：《探索水晶城堡》（儿童版，由泰勒布鲁斯绘制）

1994 年：《你为之而生的生活：寻找人生目标的指南》

1995 年：《精神法则：转变的故事》

1998 年：《日常启蒙：个人成长的十二条途径》

1999 年：《身体心灵掌握》（《勇士运动员》修订版）

2000 年：《有目的的生活：对生活中的棘手问题的直接回答》

2006 年：《苏格拉底之旅：开始的方式》

细雨社 www.xiyushe.org

2007 年：《和平战士的智慧：改变生活的书、伴侣》

2009 年：《世界之间的桥梁：改变生活的非凡经历》（与合著者 Doug Childers）

2010 年：《和平战士》（图画小说（Andrew Winegarner 绘）

2011 年：《人生的四个目的：在变化的世界中寻找意义和方向》

2013 年：《创意指南针：从灵感到出版的写作方式》（与合著者 Sierra Prasada）

2017 年：《隐校：和平战士的归来》

2022 年：《平和的心，战士的精神：我精神追求的真实故事》

米尔曼自幼对神秘学一直很感兴趣，因为他经常可以提前几年梦到未来发生的事情，他说或许这不是他第一次经历这一人生，人生中有太多的关键细节在事前可被清晰地回忆起来，只是当时并不明白。有太多次，在他需要的时间与地点会出现恰到好处的智者给他必要的指引，包括妻子的出现与她所拥有的神奇的能力和能量。

细雨社 www.xiyushe.org

## 正文

在这里我不想搬运影片中的台词或赘述故事情节，从过来人的角度去说说电影中表达了些什么和一些经典画面的出处。

你幸福吗？叩心门。当一个人开始能反思自己行为时，修行就开始了。

修行的第一步，叫做静观。当心无旁骛时，可潜入时间的缝隙，无限地拉长一刹那，给自己创造出足够的时“间”来采集当下情景中的信息流，调整自己的状态。这是突破时间流的第一步粗浅功夫。能在时间流里潜水多久，就看你一念不生的功夫能让你的思想安静多久。在这个缝隙里你是没有心跳与呼吸的，但这时你的物理身体是被定格在当下这一帧里的。

从桥上被丢下水去，出自一个禅宗的典故——船子和尚的“一句合头语，万劫系驴橛”。

有兴趣的朋友可以去自学这个典故。这就叫“落水禅”。

落水禅让男主体会到了什么是无念不思。多数催眠或进入三摩地的最佳切入时机就是惊吓的瞬间，那一秒内逻辑思维都停摆了，心灵的直觉被瞬间拉满。

细雨社 www.xiyushe.org

**灵与肉**

男主先后经历了三个女人，分别代表了：欲、利、爱。

“欲”是那个同时和多个男孩交往、在影片中没露过面的女人、男主矮个朋友的女友；

“利”是前半部影片中俊男倩女的姑娘，属于外貌协会中走上层路线的啦啦队长；

最后一个是男主命定的妻子，有疗愈能力、暖心的独立女性。

一个人择偶时，不同的心理需求会产生不同的抉择方向，不同的伴侣带来不同的人生体验。

伴侣间或彼此滋养，或相互刻薄，或利益交换，或平淡如水、同床异梦。四种感情方式在人生中对个人和子女都会形成全然不同的人生体验。很多人择偶要求物质基础、要求有上进心（换句话说就是未来有良好的收入和社会地位）、要求长相与身高等皮相上的东西，但内心的共鸣好像成为了可遇不可求的东西。

其实这确实有些矛盾：心灵成熟的人淡漠名利，清净高雅，甚至选皮囊时都很随意。在择偶时，这类的男女很容易被边缘化，认为很另类，不能被父母或闺蜜们看好未来的前程。虽然心灵发展与物质丰盈并不冲突，但高灵都是在年轻气血旺盛时先发展心灵与智慧的，很少喜欢进入高薪高压的岗位或进入教条的事业单位;为人说话更是给人莫名其妙的感觉，很不合群。

细雨社 www.xiyusnc.org

世间的工作千万种，但其本质都是服务他人。工作本身有收入的差别，有影响力的差别，但没有贵贱之分。辛苦卑微的工作会让生活显得拮据，在社会底层挣扎的人生同样蕴含着心灵的启迪，都是一种难得的经历。

整部影片都在告诉我们，人生要跟随自己的热忱去行动。要有个方向，并学会享受与欣赏沿途的经历。以目的为导向、以利益为初衷的行动，

最终只会带来丧失意义的空虚感。

在以利益为导向的奋斗中，充满了因不确定带来的恐惧和压抑，最终，失败了会极度地懊悔与愤恨，而成功了也同样会陷入内心的坑洞泥沼，怎么都是自己吃亏。而相反，当你跟随自己的渴望与热忱享受过程时，过程中所经历的自我蜕变已经带来了法喜与收获，而最终的结果只是锦上添花或顺其自然。不管怎么发生，你都是自己人生的赢家。

加油站内室是日式风格：进屋脱鞋，吃精致日料。

在现今欧美文化中，若提到禅宗、灵修，一般脑海里会有三个派系：印度梵天、西藏喇嘛、日本禅院。在社会信念人群分布上，日禅文化普遍在高级白领上层知识分子之间交流；藏密文化主要流行在不再信仰天主教又渴望有个门派做心理寄托的人们中，以小中产居多；印度教的商业化做得最好，各种符号、雕塑，成为小市民们彼此炫耀自己文化多元的摆设与纹身符号。

细雨社 www.xiyushe.org

**其实在哪里都有这四类人：**

七成左右的人知道有种东西叫信仰，但嘲笑宗教是迂腐的古代人文，可怜那些需要信仰来支撑心灵的人们没文化；

两成上下的人沉浸在某一种信仰里，在社团与各种仪轨中找到自己的归属感，因此觉得有主心骨，并能抱团取暖相互慰藉；

剩下不到一成的人能踏足到意识领域的核心，知其然知其所以然地人间清醒，知道与理解人性内自有一份“灵”动；

最后凤毛麟角中有人可以在知道与理解的基础上更上一层楼，展开实

修，对自己的心灵、品性、习气做出真实的修持，从而历经种种艰辛，脱胎换骨，直到开悟，了然真实意。

一切经历都自有其良苦用意和巧妙安排，顺境、逆境、平凡、璀璨，都只不过是经历，关键看你如何认知自我价值并如何对待挫折坎坷。

男主车祸是一种偶然中的必然：如何面对残破的自己，如何应对医学的审判，是科学地接纳一切还是用自己的方式逆天搏出属于自己的奇迹，这是自由意识的选择。争取了，但失败了，留下的是进取的自我；成功了，是传奇的自我；认命了，是安然的自我；陷入沮丧与懊恼，是颓废的自我。

人生中有些劫数是命，怎么面对是自由意识；结局怎样是命，怎么去面对是自由意识。经历什么，在出生前剧本就在那里了——作为角色的你只是要去展现这一份经历，而作为演员在演绎这一故事时，你要如何看待、如何展开后续的抉择就是你的课业了。

细雨社 www.xiyusha.org

男主之前展露出来的习气，是高傲的、成功的、博学的、自负的、玩世不恭的、有追求的、科学逻辑的，但被老爷子拖入刹那空间后，他被震撼了。当意识领域的力量以非人的方式让他急速提升技能境界时，他被震撼了——原来之前学的都是术，而老爷子教的是道心。就好像之前都是玩电子游戏，没日没夜地练级；遇到大神后才知道，原来一切都是代码，自己只要进入后台模式，一切都可“如意如意，随我心意”。

老爷子用各种看似无意义的重复性苦力工作打磨他的锐气，让他更有弹性、更坚韧耐压。就好像生铁剑锋利但太脆，百折钢才能成器为用。很多家长只让孩子一小儿瞄准最高水准，没能达成就是一顿教训；却从来没教过孩子，现实中的王者都是被人生无情蹂躏敲打万千后才有了日后的成就。我们只看到一个个奇迹，却对背后的伤疤累累避而不谈。

就说男主，每天高强度的体育锻炼、多学科的同时修习，还天天夜里在加油站受教、上半夜陪姑娘、下半夜修车擦地，一连两年不睡觉，就问谁能做到？

行走坐卧饮食作为，连睡觉中都有道道。现在人把日常看做是平常，少了观的临在与用心品味，结果匆匆太匆匆地都从指尖流过，手里却没能抓住当有的感悟。不管自身的慧根是钝还是利，用心了和无心地过日子结果是不一样的——后者走过了同样的经历却一无所获，只记住了各种苦楚。

洁身自好、不堕入昏沉是修行的主要核心。酒精、色情、暴食，都是

昏沉的忘我，这种忘我与修行的忘我有所区别：修行的忘我，是自己的局限性消失了，自己的临在感却异常清明；而昏沉的忘我是失去了自控能力，也不知道自己在干什么。

之前我们说过，线性时间流的突破让自我可以倍速生活在这个世界上，让别人感觉你是天才，甚至可以速读、瞬移、展现惊人的瞬间记忆力和理解能力——毕竟在别人的一秒内你已经做足了一小时的功课。

当时间流被突破后，第二步就是空间。神魂出体就是突破空间壁障的最佳手段。在神魂出体时有出阴神和出阳神的差别，后者可以被他人看到，甚至形成实际的交流；前者只是进入不同时间中的不同空间而已。

在神魂状态，他人的思想是可以被意识读取的，这属于基础的鬼通。鬼拥有的标配神通有五种，其中两项就是他心通和神足通。这种境界只是小有神通，还不算开悟或意识觉醒，只是你能比常人更了解这个世界，并在程序的后台做些开挂的非分之事，获得他人无法比拟的绝对竞争优势，展开不平等的生存竞争。不过需要注意的是，这是福也是坑，看你怎样运用自己的能力了。

第一步，心无旁骛，非非想中静观安守己心，了然分明，如如中踏破虚空，出入自由——在《骇客帝国》中叫这个为子弹时间。当时间和空间的壁障都可被破开后，世界的本真电子能量流与矩阵程序就会显化出来，当然在这影片中没有被表现出来。

我们一小儿被训练的，做任何事情都首先考虑其能带来怎样的直接利益。因此男主无法理解生活就是生活，平淡的琐碎重复中蕴含着了无牵挂的一份觉悟，烧水时烧水，砍柴时砍柴，挑水时挑水。这种不谋的心理素质，被世俗看做没有计划性，却不懂：不断的反刍性思维习惯，把事颠来倒去总是想，是极其消耗心神意志的。

有言：“开口神气散，意动火宫寒，淫心消道骨，无念真神仙”，这心无旁骛地做事情，随便什么事情，不管多么枯燥无趣，都能在劳作的过程中享受到内心的平和喜悦，这就是工匠的心流体验。

在修行的路上,会出现几次较大的心魔考验,主要针对意义和价值感。

修行者多是对人生的意义开始思考而起航的,认为修行会让自己扬升,会得到灵魂的进化,能拥有超越凡人的能力。这些很有意义,但当你真的接近觉悟的门槛时,你会发现,这些你曾经在意并引以为傲的东西,其实与心灵的真正觉悟毫无关系,只不过是又一层幻雾迷境罢了。

细雨社 www.xiyushe.org

此刻让你再一次地学着放下那些你刚拿起来被世人惊羡的名利,放下灵性的高傲,做一个最普通不过的人,并告诉你这才是道心,很多人都难以接受——原来我就是普通人,现在转这样一大圈还让我做基层的普通人,我图什么呢?这样做我得到什么了?凭什么啊?

此刻你可以看出自己之前的修行,其实不过是另一种变相的小我内心满足,只不过俗人攒钱,你集气;人家求利,你求特异功能;别人从职场上获取名望地位,你从道场上获取世人羡慕敬仰。虚名假利只是换了一种形式,心理行为的内核根本没变:还是以目的为导向的行为,是功利心在其中主导。看不到短期直接利益就疯了,气馁了。

在他做出选择后,与这抉择相对应的教训就会以魔考的方式被载入并启动。

我们有选择权，选择后就要去承担与经历后续的宿命劫数。当然苦难也是一种教学方式，让我们可以慢下来，甚至停下来，去安静地思考自己的选择与过往的经历。聪明人会做出必要的调整，而觉得意外就是意外的人，会再一次、再一次地去历经雷同的意外，直到学乖了、聪明些了，在同一个坑里不再反复跌倒。

当你可以破时空之幻相、在人群中崭露头角时，劫数会由心魔诱发来蹉跎考验你的认知修为是否过关。有人说这是天劫,有人说这是命数,有人说这是魔考，有人说这叫试探，反正是要狠狠遭罪的。

“若要人不死，先要死个人”——修行到了关键时候，魔考来了：把你摁在地上摩擦，把你的高傲成就都拿走，你跌落回尘埃中，大病一场，那种真的会感觉要死了的感觉.....这时所有人都说你完蛋了，劝你放弃修行，看你笑话，并告诫他们的孩子引以为戒。此刻就是考验你的真功夫、信心的时刻了。

放弃了，那前功尽弃，你就卑微地死去吧，或生不如死地活着；

之前坚韧与心性修持完备的，就能东山再起，重新从荒漠里自己爬出来。

这个过程会持续四十五天，但不止一次啊。

九转金仙成金神——九次打击分别针对人的九种在意：名利、家亲、情感、地位、健康、子女、事业、境界、成就。

这九种自我价值感的支柱都会被晃动。你能再立起来，那你就是真的有修为，可以更进一步；开始质疑、咒骂、退却、求饶、放弃了，那此生也就止步于此了。

细雨社 www.xiyusha.org

太多的修行人质问苍天：我都如此虔诚了，为何如此待我？天地却无声。那不是不理你了，而是在静观你往下要如何走。这时是在考验你的真功夫与你以为自己所是的差距。

魔考劫数到了，你此刻无为是错、放下也是错，放不下还是错，乱搞更是寻死。难啊！这就是九死一生的来历。直到你能理解到磨难、打击、失去是一种学习，这样的助缘也是一种“爱”的体现，是被眷顾着的标志。妻离子散家破人亡、一无所有后大病一场、穷困潦倒，甚至无妄之灾蹲监牢……哪里是打个天雷劈你、吓吓你那么简单的事。

所以古代修行人出家离俗，就是让天劫无法对各种周边下手，也就少了诸多烦恼：上无父母下无妻儿两袖空空，你天劫能奈我如何？不就是病一场嘛，你又不真敢整死我；就算不吃药，劫数尽了，到日子也会痊愈好起来的。这正所谓无欲则刚的道理。

其实说白了，魔考就是在让你看清自己在红尘中到底在在意什么：继续纠缠幻相，那就一一撤走，还你一个清净，直到你真的心无旁骛地修行。这是害你还是助你也就两说着了，看个人的着眼点怎么解释了。要不你就老实做人，轮回其中，成为矩阵中的游戏背景人物；若你想要超脱世俗、破幻显圣、傲视四海，那就要拿出些真本事来证明你配得上这种待遇，能驾驭这种能力。

在你突破时空之幻后，就是要突破自己的心魔，魔考要考的就是你的种种断舍离。

或许有人可能会抬杠，说世间有那天纵英才，一路顺遂，直达巅峰。那只能说，你只是知道人家想让你知道的一半故事。世间万物持阴抱阳自是平衡的。人前显贵的背后有多少罪要遭，牙和血自己吞肚子里去了，不屑地与外人讲而已。

每一次峰谷的起落，都是一场自我内心的挣扎。站在现有的小土包上称王称霸，还是走下去，开始攀爬下一座巅峰，继续挑战自己的极限？走出舒适区需要多少勇气、要面对多少不确定性，只有开拓者自己明白。

很多人问人生有何意义，仿佛只有死后能带走些什么、能被世人记住才叫有意义，但那又有什么意义呢？细想好像也没有。读书、工作、恋爱、生孩子、带孩子读书、看孩子生孩子，然后自己病死或意外，这样的一生就好像是攀登无名峰，几个小时下来，登顶，然后呢？谁知道你上来过？上来了又怎样呢？

细雨社 www.xiyusnc.org

结果与过程好像都那么的无聊不是吗？但真的这一过程是毫无意义的吗？是没有收获与价值的吗？

过程与结果确实都不重要，重要的是你自己的心灵在这一过程中历经了些什么，又收获了哪些领悟与感触。如果你一心只关注在躯体的疲惫、景色的重复乏味、世人的眼光和评价上，那你的旅途确实毫无意义，因为你从始至终都没能留心自己的内在自我。

没有永恒不死的圣人，良知被代代传递，犹如暗夜中的火把、怒涛里

的灯塔指明心灵的方向，像春夜里无声的细雨滋养着心灵，只是又有几人能跟上这脚步，成为自己人生的主人呢？

老先生让男子跟随热忱，忘我地挑战自己的极限，坦然面对一切可能，并享受成长过程当中的快乐，收获更成熟的自己；而他的教练与其他体制教育下长大的以目标为目的导向的人，则求稳求成，把他人的评价与眼光当成自己的自我价值——说白了，就是活丢了自己。

自己的人生与自我价值被父母与机构工具化了，有用没用，有价值没价值，自己做不得主，只会讨好他人的评价标准、仰人鼻息，成为资本的奴才和宠物狗，是被棒杀还是捧起都看他人眼色。最后关头，他把自己两年中的领悟无私分享给了自己的朋友，但这些道理又怎么能是在一蹴而就间被领悟理解的呢？

这就是男主与众不同的本质差距。始知我命由我不由天，不再做棋子，而是成为了矩阵中的大国手，自己的生命与人生由自己书写其壮阔。

## 主动布施与被动抗争

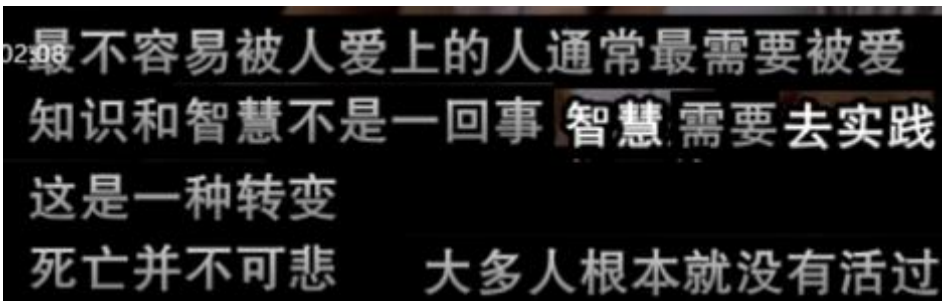
最后说说小巷与劫持的剧情。

很多人浅显地理解成了基督教耶稣的教诲：“对方打你左脸，连右脸也给他打”。

其实这其中的玄机禅理要更深,涉及到自己是否会落下修行路上的心魔作祟：被无常所害，日后陷入恐惧是心魔；与人斗狠，输赢都落下戾气，并且失败者不会学乖，只会陷入追求力量的偏执中。

那如何能化解这两难之局，并从中收获到滋养道心的利益呢?

用多少钱能买来慈悲与感化的力量、反省与觉悟的机缘呢?



佛祖割肉喂食鹰虎，他难道不怕鹰虎吃人上瘾吗？

舍身求仁，并用慈悲心做到仁至义尽，需要多大的爱与智慧才能理所当然地去做到，又因此能成就怎样无价的道心与真挚的慈悲呢？

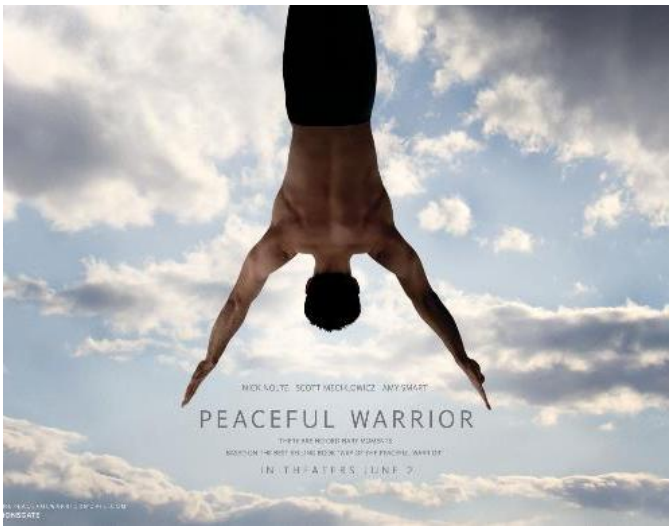
其中深意，点到为止。比起有百分之一的机会让一个人被触动、开始反思自己，从而受益，那些身外之物又算得了什么呢？

**细雨 2022.9**

细雨社 www.xiyushe.org

# 沐风观感专栏

## GY3-37M




这是 2006 年的电影，改编自丹·米尔曼的同名小说，故事内容就不多说了，电影的评价两极，至于各位要以什么角度来欣赏这部作品，全在于自己的内心。是什么决定你心中的天秤，也是由自己的心态来抉择。

细雨社 www.xiyusha.org

希望大家静心观赏，或许对你来说是个励志片，或许是个教育片，或许是神秘的题材。片中的一些经典话语，都可以对自己的心灵引起不小的冲击。我想结合细雨与赛斯的资料，说说自己的感受。结合资料并不是要引经据典，也不是要显摆自己的知见，只当自己将所学的转成自己所理解的，用自己的意思表达出来，这也算是一种知行合一了。以下是感想。

### 不说修行，体验生活

常听到有人说“人生就像场修行”，或许我们可以转换一下：如果修行就是人生，那感觉或许会有些不同。若你把修行当作一个苦差事，那你的人生将处处是魔考，你的一生将会进入无数的修罗场。每每出现在你身边的

事件，你都以修炼来看待，那将是一辈子的艰辛。

若你将修行当成日常，人生由一连串的经历组成，这些体验都是为了自我价值的提升，将一切修行都融入了生活，就像吃饭喝水般自然，这时候的你历经的都成了经验、累积的都成了考试的答案。

**追随热忱，喜悦长乐**

细雨社 www.xiyushe.org

每个人都会有自己的梦想，但也常常为了这些梦想吃尽苦头。当然，不然怎么叫做梦想呢？在实现的过程中，会订下阶段性的目标，这个动作就是“因”，因为要梦想成真，必须要完成过程。这过程就是显化梦想的“果”。我们常常都会倒因为果，殊不知有梦想才会有过程，终点才是你的头。

心中的热忱是行动的动力，完成那热忱，心中会有喜悦的成就感。那热忱跟目的是不同的，热忱是一种发自内心的渴望，这是没有目的的，不会因达成了而失落，它会常乐于心；而目的达成后，会有短暂的胜利，然后就是失落的空洞，这原因在于得失之间。

追求内在的热忱就是对内我的臣服，那是来自不同维度的喜悦与欣慰；目的的达成只是满足小我的渴望，内心的矛盾会让你在过程中感受压力，完

成后的开心只是压力的解除与释放。

## 活在当下，不设立场

想要知道过去发生了什么，想要知道未来将会遭遇什么，是一般人最有兴趣的事情。我们知道当下即是威力之点，当你安住在此时此刻，知道自己身处此地，这时候你将会心无杂念，所有的人事物将成为一个原点。这时候你会进入一种全然的空，一切仿佛静止了。

伏羲社 www.fuxiyushe.org

那感觉类似进入了自己的幻界，那是心理时间。这时你的感官将会非常敏感，你可以听到、看到、闻到、触到那近似于你与大自然融合的感受——那些感觉不是来自于身上的器官，是你无法言喻的感知，那感受只能意会，笔墨无法形容。

这时候的你将会感知到未来的种种，随着心态的转变，画面也随之变换，过去、未来都成了幻灯片，配合当下的心念，不断地撤换，直到你满意了，暂停的时间才会继续流动。你之前所设定的、预划的，也将消失于时间的洪流中。

## 面对恐惧，安然自得

恐惧是成长的资粮——说是资粮，却难以下咽。大大小小的体验累积，成就人生高矮不齐的山峰。有爬山的路程，就会有下山的过程。人们喜欢站在山巅欣赏美景，但也因此驻足不前。在进入另一个高峰前，必须下山。下山的经历累积成了阴影，最后成了莫名的恐惧。当你没有准备好时，这下山就成了跌落山崖的意外。

细雨社 www.xiyushe.org

人生没有永远的赢家，也没有永远的输家，只有历经起起落落的过程，才有缤纷灿烂的经验，这些酸甜苦辣都会让平淡无奇的人生增添不同的滋味。

让自己的心态安然，起落不过是家常便饭。有出生就会有死亡，这本来就是自然不过的事情，得失之间多少的分别、评判，都在于心态的转变，安然面对，自得于心。

## 破除习性，尝试解除

习性的养成非一朝一夕，要破除得要下定决心，这决心不是说你下了就成了，需要毅力的支持，而毅力的来源若是热忱，那将有源源不绝的动力支持这改变，这是爱自己的行动；若是这毅力来自于不甘、不平与如果，伴随着扭曲的心态时就有了压力，等压力累积爆发，将引发一连串失控的剧情。

知乎社 www.xiyucho.org

我们常常会因为解决一件事情而产生不愉快的心情，那情绪会扭曲自己的心，会给自己下定义，认为这样做会比较好，久了就成了习性顽固于心，不知变通。面对如此状态，首先要认知到自己的习性，并且承认其存在，之后才能尝试去解除自身的限制与枷锁。

在解除限制的过程中，往往会有矫枉过正的问题，这是得失心所导致。习性的行程也是如此。得失之间就是在意，越是在意越是在意不了，这些在意就成了修正自己的理由，修正过头就成了扭曲。所以一点点地尝试是必须的，这也可以避免因扭曲而引发的涟漪。

## 用心觉察，变化有律

万事万物时时刻刻都在变化，有简单的循环，也有复杂的无序。你不知道其间的规律，是因为你是如此的短暂与渺小。世间唯一不变的，就是一直不断的变化。当你静止时，可以体会到温度的变化、空气的流动——这是你所看不见的事物，你只能用心去感受。

细雨社 www.xiyushe.org

当你在活动的时候，你在意的是你的活动，还是景物的变换？动的是你的人，还是身旁的背景？这些差别看似外在因素，其实都是内心所致。试想，当你静坐于蒲团上，心里所现的是什么？在一吸一吐之间，多少个寒暑春秋。这是内在的变化。

或许你无法控制变化的律动，但你可以顺应自然的流动，徜徉于天地造化之间，顺势而为。这时变化成为推波助澜，是你掌控其中还是你被其掌控呢？

## 接受矛盾，知行合一

矛盾起源于内心的抗拒，抗拒来自于小我的造作。你永远无法得知，那些像本能般的控制你的思绪的想法到底来自何处。这些想法让你的脑子与内心常常分道扬镳，左右为难，一些否定就开始衍生，自己给自己的不明造了下台的台阶，这些不明的未知在你还没尝试前就已经被判了死刑。

细雨社 www.xiyusne.org

你不知道结果，却已经定下了结果，那做不做都已经没有意义了——上战场前就腿软的士兵，注定了战败的结局。我们学习知识、熟悉知识，纸上作业让我们变成振臂高呼的专家，在实践方面都成了纸上谈兵——说得一嘴的好菜，上场时却将厨房整成了战场。

凡事做了再说，实践出真知，学习就是为了活用，而不是为了考试。考试高分只能说明你是有知识的，做得出来才是将知识活用，并从活用之中产生自己的一套。将所学融会贯通后展现出来的言行举止，就是智慧的表现。

## 断舍离分，求仁得仁

一个人有多少、能得多少有一定的数，面对无常是否能泰然处之，这需要很大的智慧。“选择”在人生中扮演很重要的角色，当你面临生死的抉择时，你在乎的选项，将左右你的存续。

片中他俩面对强盗，两个阵营，一个是被抢，一个是抢劫。抢劫的要财不要命，所以顺势而为给他钱包，但是老头却又叫回强盗。接下来的动作形成了有趣的画面：强盗觉得他傻，小伙也觉得他傻；强盗从不足到满足，小伙从火大变成无奈。

这段寓意深远，强盗从加害者成了受与者，他俩从被害者成了施与者。强盗从愤世的盗心转成意外的喜悦，他俩从惊慌的恐惧转成洒脱的仁义。这一系列的操作看似莫名其妙，但从中间体会到了无为的涵养。各取所得，各得所需，求仁得仁，皆大欢喜。

最后，各种形式的爱在影片里面体现：利己的体操选手，借着利他的大义，展现出来是自私，结果得意忘形。在绝望之后的振作，不离不弃的鼓励，自我要求的毅力，又是各种爱的展现。期间教练的放弃、老头的帮助、女孩的鼓舞，让自己产生了勇气。

勇气的来源是脆弱，就像失败为成功之母，否极泰来，物极必反。这些都不足以证明什么，只是爱的过程、各种爱的体验。帮助或许是爱，但是阻碍也是爱，在你将危机变成转机前，那些看似不友善的行为，都会成为爱的资粮；当你成功转换后，将会加倍地偿还予你。

细雨社 www.xiyushe.org

而成功转换为爱的关键是“做到”——你不仅要知道，还必须去实践出来。最后他争取到上场的机会，不是因为他很强，是因为他表现出来自己的所有，这是内心的热忱驱使，没有目的的喜悦，一切就是自然的纯粹，无欲则刚，有我无敌。

**沐风 2022.9**

# 群友观感精选

## 晨曦

学习灵性知识后，看《和平战士》的感悟不同了。这是一个未来的自己老头苏格拉底来帮助年轻的自己——大学体操运动员丹·米尔曼的故事。

里面有几点感触：

**关于幽默。**电影中一句经典台词：“三条规则：幻想、幽默和改变。幻想，生命本身是个谜团，别花力气去了解；幽默，保持幽默感，尤其是跟自己有关的事物，这是所有力量的来源；改变，没有事物能永远保持不变。”我想就幽默感展开说一下。不知从何时起，对于幽默感特别的敏感。听读细雨解读赛斯《早期课》时，经常感慨已经如此高维的赛斯竟然会用很谦恭、体谅、幽默的口吻和珍、罗交流，他会体谅角色珍的抗拒，不硬性传输；他会关照到珍、罗的载具劳累而适可而止；他还会很幽默地调侃珍、罗而温和刺破一些他们的卡顿。每每听到这些小感触，就暗自感慨，这高维灵体都如此谦卑、温和和幽默，我要好好见贤思齐呀。

幽默感，是生活中的一剂良药，在无解的时候，自嘲幽默一下可以化解自己的紧张感，片刻放松下来；和别人幽默互动一下，可以瞬间改变场域的气氛，轻松欢快起来。合适的场合、合适的方式，多多锻炼和培养自己的幽默感，让紧绷高冷化为莞尔一笑，化为开怀大笑！

**关于心伤。**现实中，我们更容易看到外在的伤痛，更关注、在意和积极治疗外在伤痛，却没有留意内心的伤痛。一个外在看着健康乐观的人，或许其内心已经千疮百孔、了无生趣；而一个外在残障的人，其内在或许是喜乐平和、生意盎然的。内在的世界，需要更多的意识去觉知和观照。

**关于放下。**米尔曼本尊到底放下了什么？放下了对外在荣誉、意义、名次以及背后的事业、美女……的执着。这一刻看似强大无比、实则色厉内荏的那个米尔曼分身被彻底放逐了。想自杀的时候，是被心魔控制的时候，或许每个人都会在人生的某个阶段、某个时刻感觉人生无望、了无生趣吧，到底被心魔掌控沦为奴隶，还是放逐心魔成为主人，一念之间。神魔大战中，那个弱小的、柔软的、留恋的自己胜出！

**关于重生。**米尔曼看到了每一刻的不平凡，看到了“每时每刻”，而不是只有“比赛的高光时刻”。当米尔曼准备好跟着老苏格学习投身更为崇高的服务他人的事业时，老苏格却让他重返训练场，重回战士的人生使命。“战士是不会放弃自己挚爱的事业的，他会从中找到爱。战士不是完美无缺，不是常胜将军，也不是刀枪不入，而是极其脆弱的，那才是战士唯一真正的勇气。”这是从“看山不是山”，重回“看山还是山”的境界了。

细雨社 www.xiyushe.org

**关于当下。**这部片子最浓墨重彩的主题就是“活在当下”了，何为“活在当下”？

最后的 20 秒，上环后的米尔曼：

你在哪？Where are you? 此地。Here.

几点了？What time is it? 此时。Now.

你是什么？What are you? 此刻。This moment.

结果，不言自明，米尔曼进入了无我之境，创造奇迹！

## 姜江

男主米尔曼在世俗的课业上样样优秀过人：家境优渥、考入名校、功课全 A、博学多识、专业拔尖、身材健硕、容貌俊朗、女孩环绕。这使我联想到了《奇异博士》的男主，甚至前段时间的热门视频主角二舅，老天爷总是会对这样的人下手。

为什么呢？

本片中，男主几次愤而离开老先生，想忘掉他的教诲，回到自己原来的“顺遂”中。而且似乎也没什么影响，训练表现反而得到了教练的夸赞。那老头子自己穷困潦倒，有什么资格指点像我这样的人中龙凤！

直到车祸降临。

老天非得用一个方式把你带到你应该学的课业面前。如老人所说：“车祸本就是一种训练”。训练了什么？不经历深渊，如何知道身处深渊中自己是何种模样？

智慧之语得来很容易——听到一句鸡汤、翻开一本智慧之书、聪明的脑瓜转到一条辞藻精美的对仗、从别人的做法上看出点端倪……然而，都不如自己去亲身体验更能让智慧成为自己的东西。智慧需要去实践。

男主经历的魔考是一般人难以想象的，获得的心灵成长也是一般人难以企及的，这两者之间有正比关系。但并不是每个人都能从魔考中得到这样的正比收获。

“人中龙凤”，不是指在世俗评价体系中的优秀，而是体现在能在压死人的魔考中被摩擦出火花，电光火石之间反复摔倒又能再次站起来的那一点光芒。

“死亡并不可悲，大多数人根本就没有活过。”因为活着，不是仅仅吃饭睡觉、机械运转，是在重重考验中，灵性的光芒不灭，拖着难以名状的痛苦朝向那点光芒，永不放弃地行动、行动、行动。

除了男主回归内在，励志的过程之外，影片中有一个情节很耐人寻味：小巷打劫。这段情节让人瞠目结舌。这是什么修行方式？明明一出手就可以让打劫者乖乖求饶，甚至能在一段时间内收敛恶行，老先生竟然会主动贡献财物给小贼们！助纣为虐，损己不利社会，脑子进水了？？

其中深意，你看懂了吗？

嘴里说“身外之物都不重要”、“最不容易被人爱上的人最需要被爱”，满腹经

纶，头头是道；让你主动舍出手表，你干吗？让你脱下保暖外套，你干吗？让你连鞋也给人家，光脚光腿被当成神经病走在寒夜的街上，你干吗？

刹那回到《土拨鼠之日》，那位困在 2 月 2 日的男主持人，低头给将死的老乞丐做人工呼吸，哭喊着，只想救活他。

这就是所知与所是的差距。

## 柏杨

如果结果不重要，那若这部电影的结局不是这样，而是，男主并没有恢复原来的样子，或者男主最终并没有在奥林匹克运动上成功完成那突破的动作，并没有得到那枚金牌，那苏格拉底的真理还是真理吗？是不是就不会产生这么大的影响力，你还愿意去看这部影片吗？说不定也就没有这部影片了。

或许这只是一部影片，苏格拉底的指导话语也只是道理。每个人最终达成的完美结局，也仅是 n 条时间线上的一条结果而已，但哪个又是最完美的那条线呢？或许都是或许都不是。

纯爵社 www.xiyushe.org

但确实是有我想要的那条线，只是我想要的那条线不是一条直线，而且由每个我想要的当下组成的一条线。可是我真的可以不受任何影响地去选择每一个我想要的当下吗？如何又能做到选择后的不悔？对未来的后悔，我又充满着恐惧，从而阻碍了我想选择的想要的当下。

只是未来又是什么？未来不是未来，过去也不是过去。如果他们都是当下，那当下的遗憾之感，就与上一个选择也无关吧，后悔又从何说起。人怎么才能活得洒脱一点，真的很难学会。

人这一生存在的遗憾和不甘太多了，每一个有渴望的当下，都有着渴望的儿子：不甘，只是各种不甘的程度不同罢了。多少不甘，就有多少条线，我是拥有着当

下选择的自由，同时我也有着各种牵绊的恐惧。自己进行选择，看似是自由的，却又不那么自由。灵修是为了什么，为了减少那些牵绊的恐惧，增加更多的自由。

凡有相皆虚妄，给了你无上的自由，任你选择。只是很多人喜欢用这句话来抚平已产生的伤痕，却忽略了它也可以让你快乐，快乐地选择自己想要的当下，即使它看起来如此不符合逻辑，如此地有悖于他人的快乐。或者说，幸运的你明白你的快乐从何而来，只是你又真的敢去选择它吗？人又如何做到真的当万物为刍狗，包括自己，这个时候良知又该站在哪里。此时，我的痛苦并不是来源于选择什么，而是我在活着进行选择。

载具，角色，内我，都有它们自己的想法，也都有着自己的恐惧。三者都想有意义地活着，只是各自意义不同，每一个当下，谁的意义又是那个最重要的呢？载具想要舒服，角色想要在他人堆里找存在感，内我又想经历各种“有趣”的体验。所以世人才会寻求那种空的三摩地境界吧，至少在那种境界下，你不需要做选择，也没有想。只是真正的桎梏于空时，才会发现，不能想，其实也是一种困境，内我又会期待其他的体验。无论意识切换成哪三个，都会受到一定程度的掣肘，因为它们都有各自的想与目标。

细雨社 www.xiyushe.org

如何潇洒快乐地活着，从“不想”开始吧，也别掉进“想不想”。

我渴望像“你”一样平静地活着，又或者，你就是那个我，另一个我已经替我经历着这样的生活，那就足够了。

我爱的我期待的那个“我”，已经得到了自己想要的生活，不是吗？那我又有什么不满足呢。此刻就是很美好的状态。

每个当下都有着它本该有的平衡，只是我们忽略了而已。

## 昕冉

影片开头用一粒汗珠落地后，分解成无数汗滴寓意主角“丹”平日的努力，但却因一条腿的断碎而破灭，这或许代表了主角的全部，其中寓意着“艰辛、骄傲、痛苦、恐惧”……等等，可在清扫员眼中只是一堆需要尽快收拾的垃圾。

这个开场让我对此片定下了这是一部悲剧电影，台下十年功，却在台上一分钟输掉了一切。

丹因为好奇心展开了一场心灵与现实生活的训练。

只因热爱着吊环，一路突出的表现让他赢得了很多的荣誉。在欢呼声、荣誉还有期待中迷失了自己的那颗初心——“热爱吊环”。

梦原来是唤醒生活中人的意识的最好链接。可是有多少人能懂呢？大家也都是淡淡地使用一下周公解梦让自己有理由留在自己的舒适圈里。在三点这个时间醒来，寓意着这是一个唤醒迷途心智的梦。

www.xiyushe.org

通过奇怪老人的不断点化，丹最终明白了一段旅途最美好的不是终点，而是途中的风景。其实看到奇怪老人把丹带到山顶，最后指着他脚下的石头说这个就是宝贝时，也让我想到了丹出了交通事故后，悔恨与恐惧之下把自己所有的奖杯砸毁掉那段。或许只有真的失去了才会明白，当下的那个才是拥有。丹因为车祸无法重新回到了吊环上，此时那些奖杯奖状又有何用？丹想毁掉一切甚至是自己的生命，却忘记了自己还有一颗坚强的心。

奇怪老人的出现就是在唤醒丹，最后在他的陪伴下，丹静了下来。也在他的引领下，丹说出了吊环是自己唯一的爱好。这句话也让丹开始明白了人生追求的不应该是名誉，而是自己的那份执着梦想。

最终丹明白了奇怪老人教诲的人生三条法则：“矛盾、幽默和变化”。矛盾：生活是个谜，不要浪费时间试图解开。幽默：保持幽默感，特别是自我幽默，那才

是最重要的。变化：懂得没有事物是静止不变的。

说到变化这里，丹停顿了很久，是因为他已经接到了不能参加奥运会的通知。可这句话也唤醒了丹。是呀！自己不去争取和努力，就算拥有多少技能和勇气又有何用呢？虽然当下就是最真实的，但当下也是可以改变一切的。

最后影片的结尾竟然和片首无法对应。这也是在说：没有事物是静止不变的吧！

这部影片真的在表达我的心境。学习之前，我何尝不像丹一样在名誉中挣扎。看着是外伤，其实是内心的伤痛。最初学习的时候，也是想解除一个个谜团。

这部影片给我最深的印象是生活三条原则："矛盾、幽默、变化"。还有奇怪老人带着丹登到山顶后，想告诉丹终点无非就是一块石头。是呀！我用何等心情和状态生活才是学习的真正本意呀！

## Youtube 细雨社频道读者

细雨社 www.xiyushe.org

谢谢细雨老师与团队成员。每每让我省思良久。所以说：我们把虚看成实，

而把实看成虚。还是都是实，也可以说都是虚呢？我已经分不清、模糊了，也许我根本不必在意真或假，只要去感受或体验它就足矣。"

前两天 Carol 也跟我提起："我也难免俗套地好奇，苏格拉底是否只是他头脑幻相中指导他的指导灵，而实际上没有这个人（因为最后他去找也是查无此人）？"

我想很多人都有这个疑问：这影片中苏格拉底到底是不是真有其人？是丹·米尔曼的想象还是他与高灵的连接，就像理查·巴哈写《天地一沙鸥》或珍写赛斯书一样？

网上有个普遍的说法就是丹·米尔曼是个很会讲故事的人。感觉这应该是他自己提出来的，在这一点上，他处理得很好。比如我们之前讨论过的纳什，是受到各种"治疗"后才学会了怎么"做人"，而更有很多才华横溢远见卓识的人一生都

无法绽放甚至过早夭折。大批的先驱者都如房龙的《宽容》中那个回村子告诉人们外面世界的人被乱石砸死一样，几百年后人们才记得他们曾经说过的话。

当然每个人的剧情都是蓝图的穷尽探索，但是如果想更好地做到个体的价值完成，丹·米尔曼是个很好的例子。所谓的“很会讲故事”是他启迪大众的有效手段，既吊了听者的胃口又保护了自己。他巧妙地迂回在传统与创新、愚昧与真知之中，传播着来自高维的智慧，柔韧而耐压不折的熟钢，好过没有弹性的生铁。

细雨老师曾说过，百年来大批的灵性导师被投放到这里，进行人类心灵启迪的工作。这些导师的身份背景各有不同，比如可能是科学家、作家、神职人员、政治人物、导演、演员、医生……这样的多样性可以对不同人群、不同时代进行各自的引导。

回到前面的问题：有没有苏格拉底这个人呢？到底什么是真实，什么是虚假呢？这些还有那么重要吗？哪里有什么标准答案呢？

www.yashe.org

我们知道那苏格拉底早就是丹的一部分，他不仅是他的高我、指导灵、未来的丹，也不仅出现在加油站或体育馆，而且跟着他走过更长的人生，并和所有的丹一起走在通往价值完成的全程中。

## 刘洋

“旅程才是带来快乐的事物。”

“快乐”是什么？旅程才是快乐源泉，满怀一颗对目的地美好憧憬的心，每一天的丁点儿前进都能带给自己无限的力量和欢愉。

生活中我们多少次满怀开心地去到一家餐厅点上一道心仪已久的美食，但往往发现味道不如想象中的美好，心情一落千丈。

多少次网购的商品开箱后却发现不是自己想要的样子，半夜睡不着觉等快递的急

切心情一下冰如凉水。

多少恋爱中恨不得变成连体人的情侣在步入婚姻的殿堂后，被一地鸡毛的琐事折磨得恨不得对方立马消失在地球上。

在苏格拉底给了男主一个山上有奇景的暗示后，男主带着美好憧憬奋力向山峰爬去，这正应和影片的开始苏格拉底给男主一句："你快乐吗？"的哲学发问，曾被男主异常鄙视。但男主看到苏格拉底嗖地一下出现在加油站二楼的奇异大招之后，给了自己一个向奇迹出发的心里暗示，便开始了后半段的各种考验经历。

这中间男主有受伤后的悲痛、康复后的喜悦、肆酒狂欢的豪放，肉欲的放纵。

但他真正的快乐出现在山顶的顿悟之后，苏格拉底说："抱歉，因为山顶没有预想的美景让你变得不快乐了。"男主抿了抿嘴淡然地回答："旅程……旅程才是带来快乐的事物，而不是目的地。"

我想他此时的心情一定是解脱的，不再焦虑、迷茫、困惑，不再恐惧。

看到这里的朋友，人生的此时你也正在向自己的神山攀爬吗？你是在山脚下，还是正在半山腰拼搏中，或是已经在山顶了，但在瞭望寻找中。

此情此景你的耳畔是否也会听到那句灵魂拷问："你快乐吗？"

## 泡泡映星河

白胡子老大爷："慢慢来，你才会品尝到精髓。你练习体操，我实践一切。"话很简单，却散发着知行合一的力量。

电影画面把我拉回到某个场景片段中：

某次下班肚子早已咕咕叫，进了家熟悉的自助店，饿虎扑羊般解决了饥饿感。回家时想了想，到底吃了些啥——只记得炸丸子好吃，可全都吃完了也不知道是什么东西做的。十分懊悔当时自己正忙着"填"，眼神盯着锅里的，完全没留意

口中的。

什么时候开始，穿衣吃饭、行住坐卧，竟然如此浑浑噩噩，活成了一个机器人，为什么会这样？

回想小时候第一次吃丸子时，完全不知道是什么东西，竟能全神贯注地投入在那一刻。抓着丸子，圆圆的、硬硬的，表面有粗细的颗粒纹理，土黄的颜色，带着油炸后酥肉的焦香味，一口咬下去，又酥又脆喳喳响.....慢慢地咀嚼，有肉嘎嘎的味儿，有鸡蛋味儿，有豆香味儿，越嚼越香，忍不住傻笑起来，这也太好吃了，太幸福了。一边吃一边不断地夸妈妈做得好吃，自己也要学。

也许这就是一种活在当下，觉察体验品味。

“凡事均有意义，从来不可能没有事情发生，从来都没有平凡的时刻。”

生命中出现的人事物无一不是某种开关，时刻在提示着“我”向内看。没有偶然，没有好坏对错，都是成长的资粮。当下的威力之点就是我们的抉择，就是我们的体验。就如同此片，此时此刻被推荐分享，并非偶然。

## 沐风

我们总在评判取舍，总在追求完美完整。当你无法窥视全貌时，你所见的就是所有，如何在这个所有中寻找到真理或是突破，那就看你自己的心了。连这一点小地方都无法看出端倪的你，又如何去面对广大无垠的海洋呢？如何出淤泥而不染？如何濯清涟而不妖？不是你得身为莲花，而是你如何成为莲花。

看任何事物都一样，不管是电影还是原著，作者与导演也只讲述了他所见所知，而你的所见所得又如何呢？

如何成为莲花？接受选择，选择接受；融会转换，转换融会。

## 宁静

我看完后得到的知识：摒除杂念，享受过程，智慧是实践经历来的。不管做任何选择，都是自己当下认知层次和接受程度的显化。能让我们记住的是自己知道自己真的要体验什么。被苏格拉底引导的过程很像是我们找到自己初心的经历。在人生中总是走着走着把初心给丢掉了。被不自知的欲望给控制，以为那些快乐才是想要的，最终得到后却并没有真的填补自己的黑洞，还想要更多，一步步给自己设置障碍。真到了要放弃此生生命的时候，还糊涂蛋似地觉得为什么走到了这一步呢！

人生中经历着人生。对于我们来说，我们希望你有所觉悟地活着，空灵的虚无，混沌与弥留般的糊里糊涂都让这历程流逝而实无所获。

活着的真相：经历、抉择、体悟、反思，达成内在的平衡与通透。

细雨社 www.xiyushe.org

## Carol

《深夜加油站遇见苏格拉底》，不知为何我更喜欢这个译名，更有在人生黑暗需要加油之时遇到智者的指引之意。影片开始，丹的预知梦或许也是因为他不止一次进入断腿的人生故事线来面对他的不甘和如果。

丹的一开始，让我感受到他匮乏、恐惧、利己、得失心。如一般人，也是通过外求，尝试用奖杯荣誉、金钱美女来填补心中的空洞。正如细雨老师一篇关于匮乏的文章提到：“空洞是内在自我亏失的地方……是灵魂人生功课中最主要的核心。所有的填充都是暂时的缓解而已……最后还是在安静下来的时候，感受到那个黑黑的洞口就在那里。”老人对他的指引也是让他从内在和当下去寻找力量。老者对他的训练有要求他抛开头脑杂念，每次专注于做一件事，包括吃饭，洗厕所，也可以达成一种冥想的状态，进入心流。丹便是在进入心流忘我状态时完美地完

成从未做过的鞍马动作。

我也曾想过很多人日常工作占用时间很长，如果没有从中找到兴奋与热情时，要如何继续？记得细雨老师曾说过：“没有什么特别指定的领域或项目是热忱的所在。只要是能让你感到可以沉浸进去，从而达成忘我状态的就是你的热忱所在。”对小孩也是要“从小观察自己的孩子在哪个领域更容易进入心流的忘我状态。”心流的忘我状态就是连通内在自我的时候，让内在自我得以表达，让内在智慧与能量自由流淌。遭遇抢劫时丹和老者的反应截然不同，前者选择对抗，后者淡定观察、包容、给出爱。前者抱有分别心，后者已明了这世界里都是“我”并且知行合一。

人生就是如登山的旅程，山顶（目标）给出一个方向，旅途中的跌宕起伏才是日后回味的资粮。如何把人生中的八苦转化成八喜，就是一个获得智慧的过程。如老者所说：凡事均有意义，意义为何？由你来寻找它。是八苦还是八喜，均由我们定义。

知音社 www.zhiyinshe.org

## 昕冉

面对强盗那段我也思考很多，但看到沐风的感悟让我恍然大悟。“强盗从加害者成为受与者，他俩从被害者成了施与者。强盗从愤世的盗心转成意外的喜悦，他俩从惊慌的恐惧转成洒脱的仁义。”原来面对人际关系可以这样思考。真的转换了心态，就可以真的从不平中跳出了。

“从中体会到了无为的涵养。各取所得，各得所需，求仁得仁，皆大欢喜。”真的感悟到生活的涵养，也就真的可以在面对他人评价时潇洒一笑了。因为只有自己才知道自己最想要的是什么。

# 38.《天能》

《信条》电影海报

## 电影背景：

《天能》*TENET*（2020），又译作《信条》《时空追捕》。

男主角参与一场歌剧院的攻坚行动，身不由己置身死地，当他再度醒来，则被告知将加入一个名为“信条”的秘密组织，并且执行一项即将超越现实时间限制的重大任务。

# 细雨影评

## GY3-38

今天要谈论的影片是 2020 年上映的《天能》（英语：《TENET》），是一部英国与美国合拍的科幻动作惊悚片。

这个音译实在是个败笔，在原意上误导了观众的思考走向。中文还有翻译成《信条》或《宗旨》的，这是英语和其拉丁语原文的词义。

### 命名

ROTAS 是 ROTA 的复数形式，本意是轮回。后来引申为一种音乐的表达形式，旋律的反复重复。这种音乐主要出现在宗教圣歌音乐中。

Sator、Sator-Rotas Sator ——拉丁语的男性名字，起源于一个词，意思是“培养，分散，无限可能”。

《TENET》第三人称单数来自拉丁文 tenere 词核，它构成一个“十”字，代表着双意词的交错“信念与原则”。

它是古希腊罗马地中海文明遗留下来的一个秘密，代表着远古的智慧秘传。后来被宗教化并迷信成护身符，知道其原意的人越来越少。在病毒大流行的时候，很多人购买它做为抵御病毒的护身符，认为能祛病延年避灾祸。

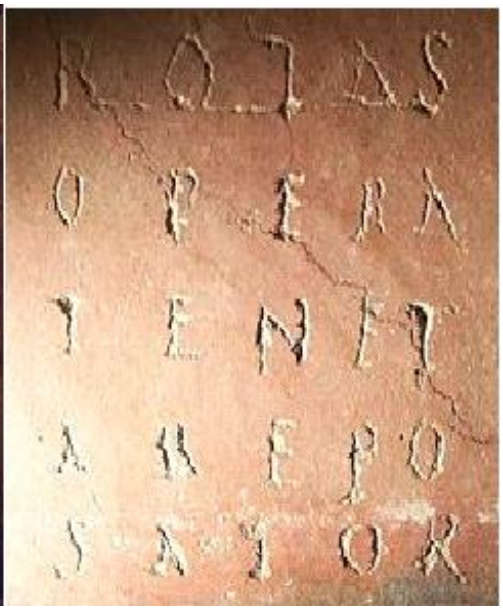
这个单词矩阵名叫“萨托方块”（Sator Square），另称罗塔斯方块（Rotas Square）、萨托魔方阵或萨托尔魔方阵，是一组包含五个拉丁语回文的四方连词（word square）。

最早发现地在庞贝古城中，但相信起源更早。之后被早期基督教借鉴引用和在很多魔法阵中应用。某些学者认为萨托方块起源自公元前古希腊时期，由两河流域文明而来。

公元前最早的方块形式以 ROTAS 为顶行，以 SATOR 为底。后来基督教借用了它后，把其镜像化，隐藏扭曲了其原意。扭曲版之后成为民间的主流。

它是一个由五个五字母单词组成的 5×5 正方形，总共有 25 个字母。

所有字母均来自八个拉丁字母，分别是五个子音（S、T、R、P、N）和三个母音（A、E、O）。



| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R | O | T | A | S | S | A | T | O | R |
| O | P | E | R | A | A | R | E | P | O |
| T | E | N | E | T | T | E | N | E | T |
| A | R | E | P | O | O | P | E | R | A |
| S | A | T | O | R | R | O | T | A | S |

细雨社 www.xiyusne.org

萨托方块具有四个对称性排列，其空间对称群比起八阶二面体群更像

是克莱因四元群，原因是正方形的相邻边不相同。

这是一个二维的回文方块，即使两条对角线镜射或 180 度旋转也好，其同一性依旧保持不变。文本可以从上到下、从下到上、从左到右或从右到左阅读，并且旋转 180 度并仍能以所有这些方式阅读。

Sator，在古语中是主格或呼格名词，“播种的”（serere）、播种者、种植者、创始者、祖先（通常是神圣的）、鼻祖；字面意指“播种者”。

AREPO，不明，专有名词，人名，为古埃及语。

TENET，动词，源自“拥有”（tenere），拥有、保持、理解、掌握、保存、维持。

OPERA，双关语主格名词，源自“作品”（opus），工作、护理、援助、劳力、服务。主格、夺格或呼格名词，指费力工作、事迹。

细雨社 www.xiyushe.org

ROTAS，rota 的宾格复数，轮子，轮回（动词），某人（单数）转某物或令某物旋转。

翻译是“播种者启动了轮回维持着其工作”，另一种解释是把 OPERA 视作夺格名词，而非主格。若是如此，句子的焦点便会转向至 ROTAS 上，从而解读成“费力地扭转轮回可以成为创世者”。由于拉丁文没有特定字序的关系，句子翻译出来的意思仍是一样的。这样做的话 ROTAS 的位置便会有所改变，也是该译法与其他译法不相同的主要区别。

但不管怎么解释，基督教与天主教都无法接受灵魂轮回的说法，视其为亵渎之物。

在君士坦丁七世统治时期的卡帕多奇亚，耶稣降生故事里的东方三圣分别名为：阿托（Ator）、萨托（Sator）和佩拉托拉斯（Peratoras）。

S A T O R
A R E P O
T E N E T
O P E R A
R O T A S

萨托方块象征着包括“阿斯克勒庇俄斯”在内的所有蛇神。该方块的其中一种祷告形式是：先“Sator-ROTAS”（我们的创造主，祢让所有事物运转），然后“OPERA-AREPO”（我努力地向祢的方向匍匐前进），再从中间开始顺时针诵读“TENET-TENET-TENET-TENET”（保持、保持、保持、保持）。

http://www.yiqihang

这种双旋蛇盘柱的崇拜，在古亚洲、古中东、古玛雅都有被发现。而用回旋表达时间轮的方式最早出现在昆仑远古图腾万字纹中。

万字纹是北斗星四种旋转方位的合集，一个符号代表整个轮转一个周期，是四时同天的象征。代表了从更高意识维度看来，一切都在同时性中发生着。

驱魔祷文亦衍生出将方块的 25 个字母重组排列的做法：

RETRO SATANA，TOTO OPERE ASPER

ORO TE PATER，ORO TE PATER，SANAS

O PATER，ORES PRO AETATE NOSTRA

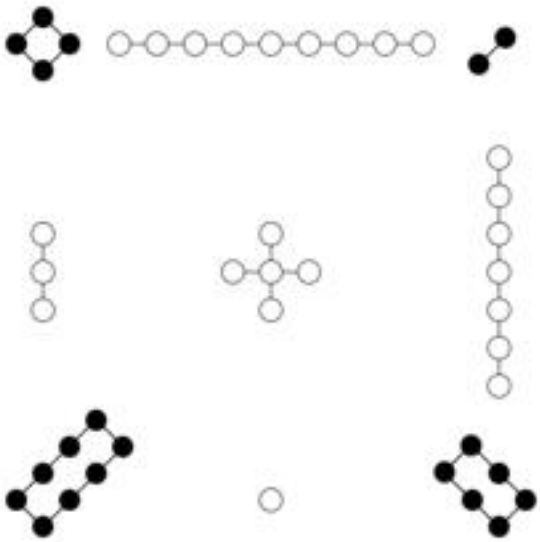
ORA, OPERARE，OSTENTA TE PASTOR

细雨社 www.xiyushe.org

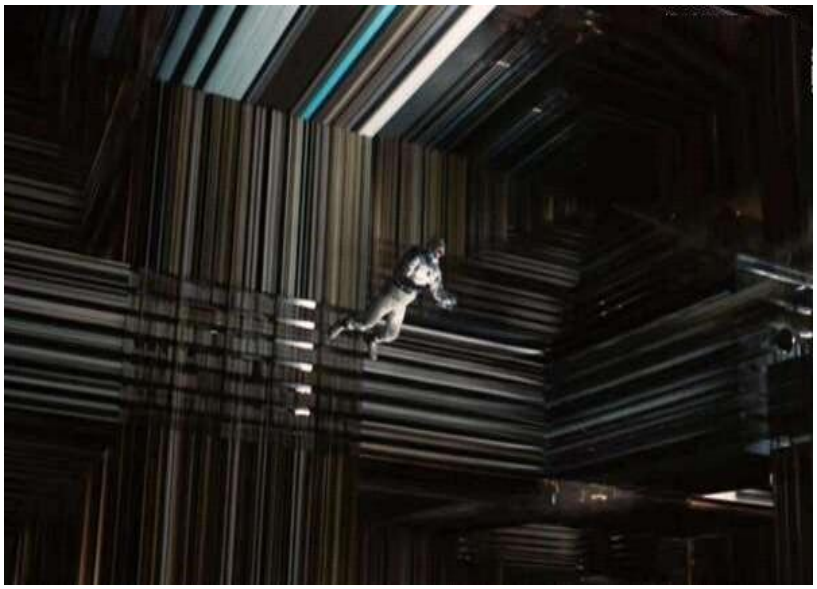
萨托方块在民间魔术上有着各种用途，例如灭火、去病、驱鬼、巫术抵抗，以及在旅行时消除疲劳感。

曾有一段时间有人宣称必须用特定的墨水颜料将文字写在特定的某种材料上才能起效，或是用某种墨水书写才能有魔法效果，导致贩卖这种纸张与朱砂的商人获利颇丰。近代又做成各种饰品贩卖，用来保护个人与家宅平安。当然已经很少有人知道其真实原文启迪思想的原意了。

萨托方块的起源来自幻方，又称魔术方阵，指立方体自对称的稳定结构，由一组排放在正方形中的整数组成，其每行、每列以及每一条主对角线的和均相等。



这就是非对称但均衡稳定的矩阵结构的理论内核简化公式。



**编剧与导演**

克里斯托弗·诺兰，生于 1970 年 7 月。他一人既是导演，也是制片人和编剧。他的电影在全球的票房收入超过 57 亿美元，并从三十六项提名中获得了十一项奥斯卡奖。

我们熟知的代表作有：

《记忆碎片》（2000）

《盗梦空间》（2010）

《星际穿越》（2014）

《TENET 天能》（2020）

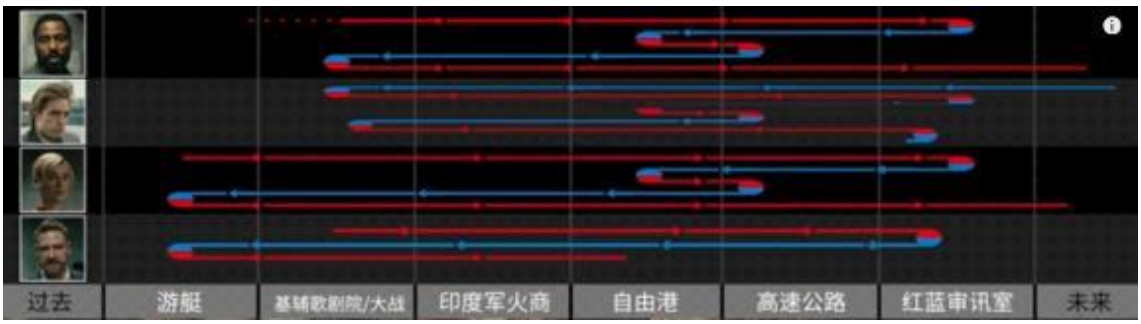
他一直致力于启迪世人接受与认知到时间是非单向线性有序发生的这一事实，打破因果论在过去千年里对人类意识的束缚与制约，借由电影这一媒介向世人展示出非线性时间与非线性认知对思想与所谓现实的影响，并尝试从不同角度展现出在非线性时间中，我们可能会遭遇到的各种可能性。

诺兰的电影通常植根于认识论和形而上学的主题，探索人类道德、时间的建构以及记忆和个人身份的可塑性。他擅长在宿命与自由意识间展开他的艺术创作，作品充满了受数学启发的图像和概念、非传统的叙事结构、实用的特殊效果、实验音景、大画幅电影摄影和唯物主义视角。

细雨社 www.xiyushe.org

诺兰获得了许多奖项和荣誉。2015 年，《时代》杂志将他评为全球最具影响力的 100 人之一，并于 2019 年因其对电影的贡献而被任命为大英帝国勋章指挥官。

本部电影分别在七个国家进行拍摄：爱沙尼亚、丹麦、意大利、印度、挪威、英国和美国。



影片也涉及到七个可见的场景，每个人物都在这循环中构成自我的往复，并在这往复中相互交织着彼此的宿命。

简化地说，X 君活到了五十岁，被组织受命为吹哨人，步入逆向的时间流，反着时间流活回到自己三十岁那年。任务是告诉二十年前的某一人，不要犯下一个致命性的错误，那在后续会导致灾难性的后果。于是那个人做出了不同的人生选择，并依据吹哨人的提示，制造出了逆向时间之门，展开了另一个版本的对等人生——人生 B。

在 B 版本的平行人生中有效地避开 A 版本的那个坑，可结果发现，B 计划也不够完美，于是就授命 B 世界中时间组织里的五十岁的 X 君逆向回到二十年前，去警告当时三十岁的自己不要走这条路，行不通的，请尝试其它的选择。

细雨社 www.xiyuche.org

于是二十年前那个年轻的自己接受了警告，放弃了 B 计划，选择了 A 计划。并开始着手建立时间门，招揽自己的组织，进而认识了还年轻的 X 君。

## 影片中的世界观

在影片中，顺流时间和逆行时间流用红蓝两种颜色来代表。

红色和蓝色在整部电影中经常出现，经常并列。它们分别用于表示不倒置和倒置的人和其它物体，包括士兵的臂章和萨托的审讯室，其他比如出现在片头字幕（红色的 Warner Bros.标志和蓝色 Syncopy Inc.标志）、歌剧院围攻中特警队货车上的闪光灯和徽章、Kat 的衣服、Neil 包上的红色标签和蓝色划船比赛中的船。

这致敬了红蓝药丸的章节。

什么才是现实？或许都是，或许都不是。如果世间的一切都是被反复地重置，并且是果改变着因，那我们所谓的真实、与这真实中的我们又都是什么呢？

一切人物、景相、故事经历，都只是背景中的数据流，而且是可以反复重写与随意涂改的。

细雨社 www.xiyushe.org

从过往的几部电影《记忆碎片》《盗梦空间》《星际穿越》《TENET 天能》中，我们都可以看见这一核心逻辑、这个看似很荒谬的脑洞，结果全球顶尖的科学家还都为其背书。

这是真的，符合核心已知规则。我们没能如此经历，不代表着这种可能性并不存在。就好像你丢硬币三次，都看到人头，但不能说没有带字的一面同时存在，并有 50%的几率出现。

我们没能亲身历经无序的时间、没有谁有这样的记忆，并不意味着它没有发生，只不过我们对此选择了不在意与遗忘。每天的梦其实就是这种碎片化时间流的体验。

每一次人生的间隙，其实我们都在一遍遍地经历着自我的重启。我们多数人一生中都会经历数次平行世界的切换，只是那丝滑的对接，让你只会质疑是自己记错了，而不是跳线了。

## 时间悖论和自由意志

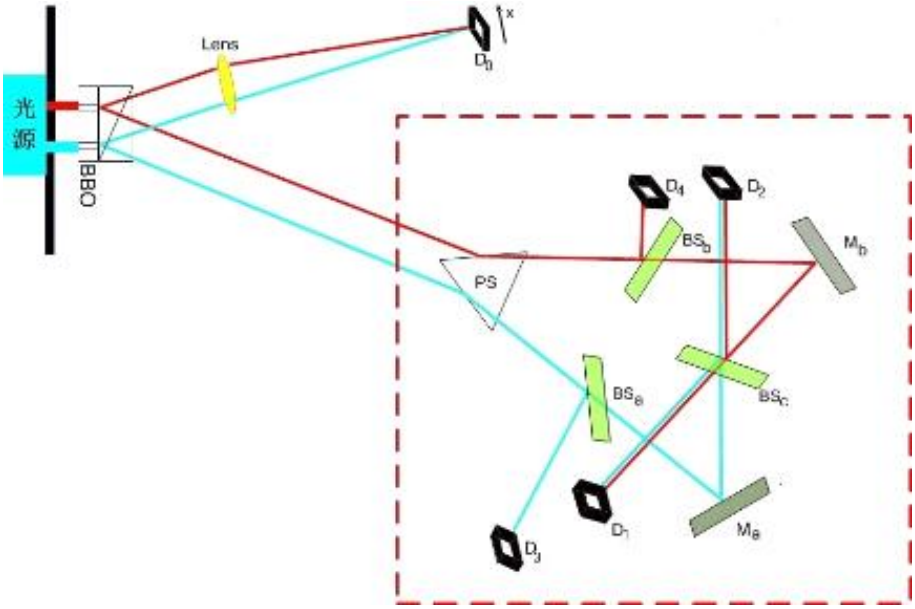
由于颠倒和还原，电影中有几个角色的时间线很复杂，特别是尼尔、主角、萨托和 Kat。反转允许一个人物在多个版本中同时存在。

例如，在电影的最后一场战斗场景中有四个同时出现的尼尔（三个在战场上，一个在歌剧院围攻中）。这意味着一位年长的未来主角正在策划时间线上背后的事件。那是观众甚至连他过去的自己都从未见过的结局与场景。

在时间钳形运动的例子中，事件是由自身的“鸡或蛋”在场景中引起的，而果决定因的方向干预是不是一个异想天开的胡闹呢？

还真不是。

惠勒延迟选择实验，又叫量子延迟选择实验，简单说就是当结果被确定后，起因变量会随之与其自动相匹配，让一切看起来合理又恰当。




自由意志是《TENET》中一个暗线主题。《TENET》影片中表现出的事件具有确定性和不可逆性，所以发生过的事情总是会按其剧目再次发生，呈现出可控性与可预料性。

因此，可以说万物并没有所谓的自由意志——剧本是确定的，就好像影片已经拍摄好，怎么播放可以选择，但内容是恒定的。

细雨社 www.xiyushe.org

“Nothing that can reveal who we are or what we do.”

“没有任何东西可以揭示我们是‘谁’或我们做了些什么。”

一个人对这世界的认知源于自己的记忆，对自己的认知依据这些记忆，但你是否想过，你的记忆是你的吗？这记忆可靠吗？你记忆中的那个世界与你现在所处的这个世界，或你下一刻要经历的世界真的就是同一个吗？

“We live in a twilight world. And there are no friends at dusk.”

“我们生活在一个暮光时分的世界。黄昏时刻没有朋友可言。”

一个新时代在阵痛中挤压着产道，但并不是每个人都符合它的要求。远航的渡轮鸣笛催促，拿到船票的人却寥寥无几，更多的人只是浑然无知地在一旁嘲笑“发疯”的诺亚。

“The cause comes before effect. No. That′s just the way we see time.”

“原因应该先于结果。不，那只是我们看待时间的方式。”

导致结果的原因错综复杂，我们只是选取了其中的一种——那种我们此刻能理解的——去解释。结果是确定的，但原因，日后你会发现具有不确定性。

“What′s happened has happened. Which is an expression of faith in the mechanics of the world. It′s not an excuse to do nothing.”

“发生过的事情已经发生，这是对世界机制的信念的表达，这不是什么都不做的借口。”

维多利亚 www.yzlsc.org

你可以改变的是对同一件事的解读与看法，却无法真正地让这件事不按历史剧情发生。

“The world will never know what could happen. And even if they did,they wouldn′t care. Because no one cares about the bomb that didn′t go off.”

“这个世界永远不会知道将会发生什么。即使他们能这样做，他们也不在乎。因为没有人在乎没有爆炸的炸弹。”

我们都知道要是南北极融化了大家都要完蛋，结果还是相互轰炸，又开始烧炭取暖。

“Ignorance is our ammunition.”

“无知是我们的优势。”

这个无知不是匮乏学习，而是一种童蒙的状态，对一切都好奇、开放去接纳任何可能的心态让我们可以拥有无尽的可塑性之未来。

“Don′t try to understand it.Feel it.”

“不要试图弄清楚它，去感受它。”

外在感官与头脑逻辑是一种局限性很强的反馈系统，而真正广谱的是我们内在的灵智。学会运用它，你将能感知到超出常人的隐藏细节。而细节决定了成败。

自由意志如何影响人生？它是否真实地存在？或许只是人们需要表现得好像他们有自由意志一样？

细雨社 www.xiyushe.org

在影片中，人物（尤其是尼尔）表达了关于历史是否可以改变的不确定性：

尼尔对自由意志的态度可以被解释为相容论者，因此看似对立的自由意志和决定论被认为是彼此相容的。

Kat 被视为在《TENET》中最强烈体现自由意志的角色，她选择偏离计划并射杀 Sator，此时她不受他的控制。Kat 向主角转述说，当她和 Max 返回 Sator 在越南的游艇时，看到一个女人（她未来的自己，过去的 Kat 不知道）优雅地从游艇上跳下，她嫉妒那个女人的自由。

同样，《TENET》中关于祖父悖论以及是否在未来使用该算法，消除过去（TENET 事件发生的时间）会抹杀未来也存在不确定性。

因此本片被解释为过去和未来之间发生的争战。

## 盲从与自由意识

《TENET》世界中的另一个特点就是，很多角色都是在信息不对称、不完整的情况下执行着幕后黑手安排好的操作，盲目地执行他们的“使命”。这可能是诺兰选择“信条”这个词的原因之一。

这是一种发自内心的臣服，是小人物与庞大组织间的关系——我的手指在键盘上舞动着，却从来不问也不思考，它只是高效却忠实准确地完成我的意图。这种机制让自我统一而高效，但自杀也是得益于无脑执行的忠诚。

Sator（萨托）的行动基于他从未见过的人给出的未来信息。我们提供的有关算法的信息是不确定的，可能是错误的，该设备实际上是由未来主角设计的 MacGuffin。

细雨社 www.xiyushe.org

我们只从 Priya 那里听说过发明算法并自杀的科学家。很可能是科学家本人为了掩盖自己的踪迹而故意留下种种线索与可能，让世界分裂出一个没有他存在的轨迹。

## 主角到底是救世主还是灭世者呢？

主角的作为让渴望挽救世界被灾难性毁灭的组织失去了最后的希望。换句话说，主角成功地确保了世界依旧延续故有的恶性循环，而发明机器的科学家知道世界就要毁灭了，却急着去自杀，还设法阻止那些有一半可能性能阻止灾难、改写历史的人去尝试挽救人类。

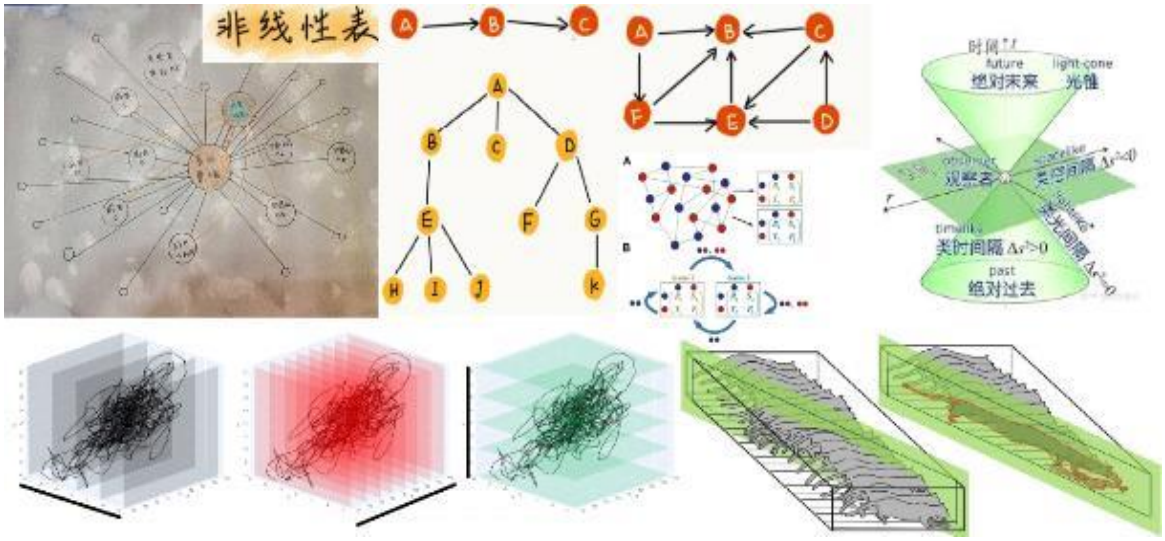
如果是你，A 结果是注定的人类毁灭，B 结果是有可能出现其它未知的可能性，你会怎么选呢？

**线性时间、非线性时间、线性思维、非线性思维、点状逐格认知与单一线性经历**

**什么是立体矩阵中的高维视角？**

**单一线性轨迹中的宿命与多重平行可能性中的自主抉择是否冲突？**

**个人自由意识发生在人生的抉择点上，可是在抉择点上的我们真的有的选吗？**




每一个刹那都是一个独立的显像帧，对同一事物不同的切片密度、切片方向，可以产生全然不同的观察结果，而每一个切片被观察的次序导致观察者形成的记忆与认知也不同。在同时性中，线性表达的一维显化次序很大程度上决定了认知的导向性。

比如：

神父啊，我在祷告的时候可以看电视剧吗？

那我在看电视剧的时候可以想着上帝并祷告吗？

妈妈，我背唐诗的时候可以玩玩具吗？

妈妈，我玩耍的时候可以背唐诗吗？

线性时间上表达因为有次序而形成因果，但实际上当你从立体的维度上看，一切都同时平摊在那里。

个人的自由意识之选择并非发生在这个剧情里，而是在于你的意识焦点在众多的信息中如何滑过、哪里成为着眼点、又是如何连接这些着眼点构成观感信息的。你摘选了哪些成为见闻，你就依据它们形成记忆，并从中逻辑出属于你的这个世界。

不管如何，这是一系列新时代意识认知破冰之旅的作品之一。如果你留意当代文化作品，你会发现，大量的非线性时间作品、多重平行时空类作品在慢慢地增多，这引导着人类群体意识认知在慢慢地转变，接纳一些过去无法想象的多维实相。

尽管受到很多的客观限制，当下的文学作品中还充斥着不伦不类的扭曲，让很多观众感到困惑，但它们确实有效地触发了人们对过往死板因果线性认知的反思。这就是其价值所在。

细雨社 www.xiyushe.org

这部电影全世界的评分很低，多数人都表示不知所云，无法理解、不习惯这样的表达风格；但我相信，在未来的几十年里，对线性时间与单一空间、非线性时间与多重空间的讨论不会止步。原始的因果论和过时的人文宗教思想在慢慢地被动摇，集体潜意识中某些东西在苏醒。随着觉醒的人数不断攀升，一个量变到质变的时代终将到来。

至暗的时刻中人们渴望着光芒，黎明前的至暗意味着朝阳的曙光已经在地平线上的东方孕育。它必将刺破昏昧，照亮方向。

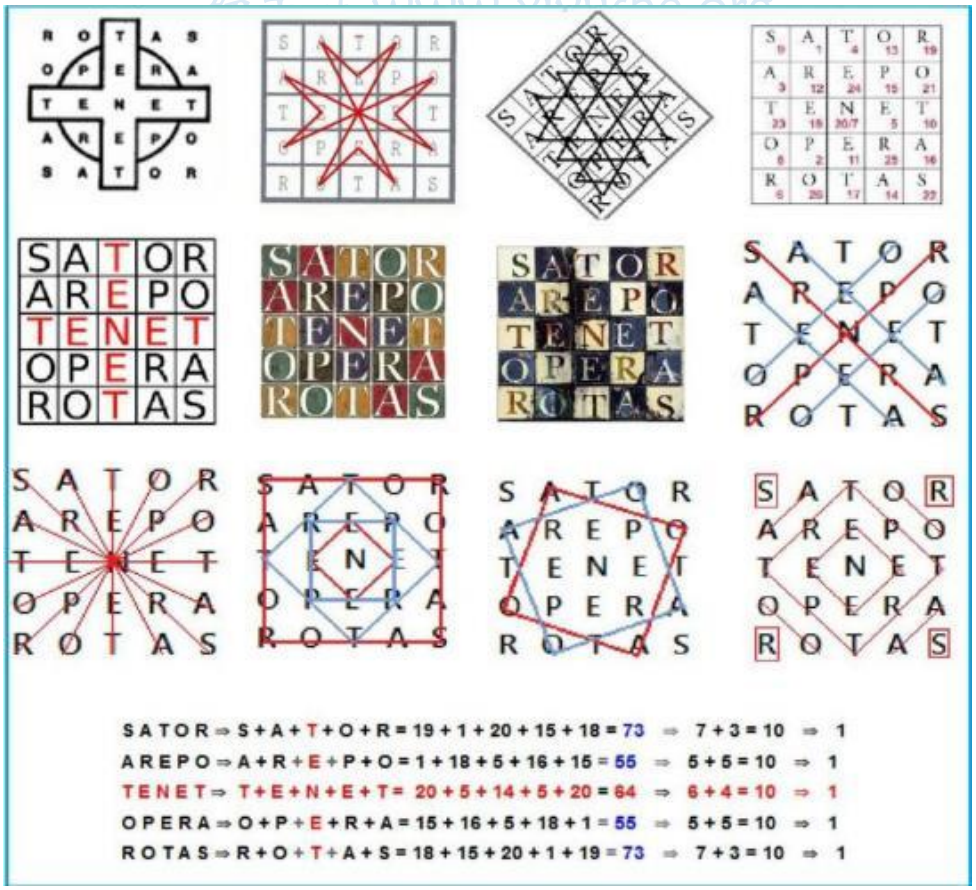
**细雨 2022.9**

# 沐风观感专栏

## GY3-38M

这部电影于 2020 年上映，是很多人都看不懂的一部烧脑片。有趣的是它在维基百科里被定义为科幻动作惊悚片——科幻动作还说得过去，但是惊悚就有点搞笑了。

很多人会讨论钳形攻势，这个东西搞得大伙脑子打结，在时间的顺行逆流中，搞不清楚自己该怎么思考了。电影里的内容解说在网络上已经很多了，这里就不说这些，针对自己对赛斯、细雨资料的理解来说说这部片子给我的感想。

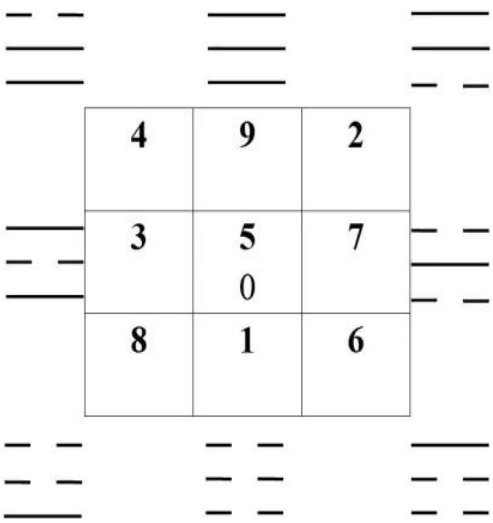


## 萨托方块

这是由 SATOR、AREPO、TENET、OPERA、ROTAS 五个单字组成的方块。上下左右可以颠倒，外圈跟内圈也是对称的，包含对角线也是，而且纵横的交错也是相反的链接。这部分网络有很多，有兴趣的可以自行查阅。

电影里出现的匆匆一瞥也是在暗示这方块的排列组合。

中国的河图洛书、阴阳八卦都有类似的涵义，不止是方向性，还有一种动态的平衡。我们今天要看的不只有时间线的流向，还有整个事件的平衡状态。



我们常常可以看到一款叫做数独的游戏，纵向横向、还有九宫格的方块内，都必须有 1-9 的数字，这就是一种平衡机制——在区域内的小规模平衡，大的整体中又看似混沌，但是每个纵横的连接中，又不失协调，整体就是无序中的有序排列。

## 何为因果

这里有许多因果的场景，在交换时间流向的通道里，可以观察未来发生的事情。但是这里的未来，却是另一边的过去，这是一个很有趣的画面。我们一直在说的因果，到底何为因？何为果？这里可以看出来许多的倒果为因。

在学习了那么多的资料后，会发现因果其实没那么重要，这是线性思维的限制。脱离这个层面维度，你的起心动念是在这个层面之上，而在这个实相载具脑子所想到的，已经是层面之上的因所致的果。

细雨社 www.xiyushe.org

也就是说，你已经将目标都确定了，而做出来就是实践。实践的目的就是要显化来自于层面之上的心念，我们认为的果其实是因。也是因为如此，才会有朝目标迈进的行动。

举例来说，你不会漫无目的在路上闲晃，会先有一个目标，会朝着那个目标去迈进，而不是闲晃到一个目标去。

当然，如果你说，我就是在没目标地闲晃，等晃到一个我有兴趣的点就成了目的。这时可能要搞清楚，你不是没有目的，而是在无明的状态。实际上是有为的寻找。这是一种臣服，也是随心所欲的无为。

## 对等人物

戏里出现的人物看似没有关联，一开始看得混乱，你大概只会记得一个黑人、一个白人、一个女人、一个坏人。但是随着剧情进展，你会发现还有印度人、雇佣兵等其他人物——看似不重要的龙套演员，却是必须出现的助缘。

细雨社 www.xiyushe.org

尤其是里面有出现不同时间线的自己与搭档——在一开始进攻音乐厅时，他的白人搭档就出现拯救了他一次。那时候就是从逆向时间来的，所以一开始就有两组时间线的人马在同个场地较劲了。

这里可能会有自己不能看见自己的一种迷思，但是从不同时间线过来的自己，可能会以相同或是不同的形态来给自己提供帮助。如果我们以不同的

面貌来看这些助缘，就会很好区分。例如在机场与自己打斗的部分，就是用这种方式处理，不然你可能会看得眼花缭乱。

到最后，主角发现自己才是整件事的主导，这就是从未来回到过去帮助自己的状况，为了完成这个对等人物的表达。诺兰用了这种手法来呈现很难说明的部分。其实整部戏的人物铺陈，都是为了完成某件事情。我们可以看到的只是自己的主要部分，其他的角色其实也是自己的片段所扮演的助缘。也就是说，白人、黑人、女人、坏人、印度人、情报单位、雇佣兵等全部都是自己为了所需要的价值完成而设定的。

## 反向思考

在拿起逆向子弹的过程中，我们看到了反向视角的陈述，你的思考与动作都是相反的，这是一个很值得注意的反思，基本上可以扯到共情的能力。

人们常常以自身主观的看法来诠释自己所见的一切，这就是视角的狭隘限制了自己的眼界。

子非鱼，安知鱼之乐。当你反向思考一件事，你就可以看到事情的另一个面向。所谓的另一个面向，当然不只有对向的那一面；如果你能面面俱到，那就可以因地制宜、因材施教了。

这种观察的方式，是可以训练的，最常听到的就是禅坐、冥想等，这是对自身的观与觉，但是对于事物的包容还是有局限的；当你的观扩大于自身之外的人事物，甚至与自然融合时，这时候万物皆为刍狗了，而你也身在其中，若有似无，知晓天地流动、万物生息，自然不会造作而静观其变，但也会随波逐流，顺势而为。

知天社 www.zhitianshe.org

## 祖父悖论

这是我们常常听到的一个理论：当你回到过去干掉你的祖父，你应该就不会出生了，既然你都没了，怎么又能回到过去干掉祖父？

当你还没学习资料时，你怎么也想不透为何，那是因为你的脑子完全是在线性思维的逻辑中，我们现在知道这是有可能的——你回去的那条时间线不会是你所在的这条时间线，你干掉的祖父也不会是生下你父亲的那一位。

当你决定要返回过去时，代表你的意识点到了一个你认定的时间线，这个时间线跟你现在所处的时间线会有些微的频率差距。就算是你原来的那条线，也会因为你当下所做的决定，产生矩阵分布的可能性推演。这就让你出现了不同于以往的路线，自然就不会有悖论的产生。

## 时序流向

在最后攻坚的场景，我们看到顺向时间与逆向时间的部队交互地完成任务。在两条不同时间线的运作里，没有所谓的场域时间规范。也就是说，一个时间是内卷，一个时间是外卷，这是一个有趣的画面——这几乎是不可能发生的事情，但是却发生了。

一般的情况下，每个场域时间的流向或流速都会有一定的规范，但是在相对混乱的区域中，时间的不定性就成了常态。电影里的状态说明，整个事件发生于一个时间点内，包含区域的重合交迭、各个时点的嵌入，所以会有很多的人物重迭出现在同一个地方。

在这里他们利用已知的过去与未来，来达成当下所要完成的目的；而这些当下的目的达成，又改变了已知的过去与未来。

如果大家以线性的思维来看这些过程，这完全就是一个乱七八糟的情况。这里的混乱时序也告诉我们，不管未来过去如何，当下才是一切可能性的关键，这就是一个威力之点。

最后，就算你已经知道未来将发生，也无法改变既有的事实。这看似很无奈的结论，实际上也说明一件事情——当成就时必成就。但这并不是一种必然的结果，只能说你必然会有这样的果；但是这种果还有程度上的差别，终极的目标当然是一百分，只是你不晓得这个一百分要经历什么样的过程。

在已经确定的目标前，所有的体验都是必须的，成功从来都没有所谓的快捷方式。这时的成功看似轻易，但你不知道的是，这是你多少次的累积。天才不是天生如此，朽木并非永远无用，差别在于你的级数。累积的点数越多，在重复体验中寻找出来的可能性就越多；越多的可能性累积出来的能力越强大、所要承担的事情也就越重；这样所泛起的涟漪、激起的扰动也就越明显。

细雨社 www.xiyushe.org

这样说来，如如不动也不过是一时的平静，整个本源也是从不平、不甘、如果开始的。大家在追求内心的宁静之前，必有需要经历的风雨；风雨过后的宁静也是暴风来临的前兆。

**沐风 2022.9**

# 群友观感精选

## 云儿

在这部影片中，诺兰在结构中采用了全新的理解和看待“时间”的方式，探索了更丰富的表达。在无数套叠的平行世界中，我看到的是，导演借助剧中的主人公做了一个回顾与融通，明白自己世界里的一切战火纷飞，争斗和拯救，其实都是自己造的，收回自己的投射，你的世界就是岁月静好。

时间是个幻相，它经由你的认知和欲望展开剧情，又经由你的体验创生了自己的世界。你就是自己世界的造物主，当然你的人生大梦包括自己梦中的所有人物，都是自己造的，你由自己的认知，构筑自己的体验，你创造自己的体验，又体验着自己的创造。

细雨社 www.xiyushe.org

当然，负责感知的是角色我，负责创造的是内在我，如果你没有学会臣服地去感知，并和自己的内我校准，就不会喜悦地去创造。

如果你可以穿越回过去的任意时间，但发生的注定会发生，你会怎么做，当你只知道线性时间时，这个问题是无解的。但当你知道，无始以来，一切就都存在，你想去往哪里，只跟你的意识频率有关。一切都有可能，一切都在变化，当下就是威力之点，你又会怎么做呢？

当你知道根本就没有过去、现在和未来，只有当下一刻时；当你知道外面没有别人，都是你自己时，你还会有不平、不甘如果吗？自由意志只有当你醒了，与你的真我合一时才有用，否则，你只是活在程序中而已。

那你怎样知道自己没有活在程序中呢？那就是一切发生不是别人的问题，也不是我的问题，那只是发生而已。当你跳出因果，你也就跳出了业力。当你达到“万

人如海一身藏”的境界，眼里再没有看不惯的人和事时，你就活出了真正的自由。那时的你——“一切如行云流水，路越走越宽。”

## 晓锐

开头看得很懵，到最后才知一切都是男主自导自演的一出大戏，为的是达成初心，完成必要的历练与挑战，实现自我价值。在这一过程中，导演借助可见装置（旋转门）以“顺时”与“逆时”的方式将时间的同时性呈现出来，哪些事件先发生？哪些又发生？谁是谁的果？谁又是谁的因？如果还停留在线性思维上，以影片如此紧凑的画面切换和密集的信息呈现，想要理出个头绪来，以我的逻辑脑看一遍两遍都未必能做到。

但跳脱出固有思维来看待这一出大戏，一切都是精心安排好的剧情推演，为的是达成初心，完成使命。那么，既然一切都是已经安排好的，都是宿命般的存在，那自由意志从何体现？

细雨社 www.xiyushe.org

在影片开始没多久，导演已经给出了自己对这一命题的认知。女科学家劳拉指引男主如何操纵子弹，一枚射出去的子弹，其结果已是注定。子弹从被击中的地方重返枪中，完成一次逆行，也是必然，都是抛物线式的宿命轨迹，男主发问：那自由意志呢？劳拉回答：“你不出手，那子弹就不会动，不管怎么看，都是你造成的。别试着理解它，感受它。”是啊，在庞大到无以计数的平行矩阵中，每条路径确实犹如子弹出膛是宿命一般的存在，但触发哪个节点，串联起哪些剧情，则是你的自由意志。当然，其中还隐藏了一条你出生前规划好的由自家高我为你量身定制的路线，这也被视为宿命。你若跟着感觉走，臣服于内在的指引，那么，没问题，你也一样能走得出人生矩阵的最优解。

那句在影片中被尼尔说过三次的“What's happened's happened”，翻译过来是发

生过的已经发生了，看似是句废话，却道出了人生矩阵中的一种同时性坐标轴：过去、现在、未来同时存在。我们以为的过去还在对现在产生影响，未来也只不过是尚未展开的过去……

（第三册完）

智慧传承燃灯古觉
灵明互秉相海自知
知镜续促薪薪光续灵
觉心接力火传智

细雨给“细雨资料 觉心接力”公众号起名的“萨托方块”回文序

# 编者后记

第三册共收录了十部影片，探讨了灵觉、亲情、自闭症、阿兹海默症、生命能、亲子教育、聆听内心的声音、人生历练与魔考、婚恋与两性、孤独、幻相与真实、非线性时间和多重空间等内容，为读者认知和理解疾病、生命蓝图、自由意识和矩阵人生提供了富有层次的灵性与医学指导。

到这册书，【观影（梦）说多维实相】QQ 群已经成为细雨资料学习的一个独特有趣的学习平台。几乎每天都有新人被吸引过来加入群组，每次的影评发布都能收到很多读者的反馈，而最令人兴奋和期待的当然是每周日的群友观感讨论：众多的伙伴结合自己所学写出所见所感，在这个过程中实现自己的回顾融通和扩展提升。这些闪光的文字被热心的志愿者们整理，其中很多发表在觉心接力微信公众号上。

http://www.ziyushe.org

在这个过程中，大家已经越来越熟悉熟练地带着解离的视角看电影，感受不同线程上不同角色的多样性人生。而在与众多人的分享互动中，进一步感受到了意识的多面性，能量的传递、共振、激荡，这让我们更好地理解了当初细雨老师为什么给公众号起名“觉心接力”和写下这篇特殊的回文序——我们正在亲身实践中体验着、传递着它的神奇。

《观影说多维实相》是细雨老师和大家一起书写的书，正在有越来越多的伙伴加入，希望在以后的各册中会看到你的文字闪闪发光。

——编者 2023.3.29

细雨资料 亚马逊网站-搜细雨资料或书名 YouTube-细雨社/细雨资料 公众号-细雨资料 www.xiyushe.org 免费下载

# 本书鸣谢

《观影说多维实相》之影评荟萃第三册的编辑校对排版设计等工作非常荣幸地得到太阳喵、晓锐、Sebastian、晨曦、桃云、宁静、姜江、温馨、梧桐、非非、水晶、福气、泡泡等众多志愿者伙伴的大力支持，在此表示衷心的感谢！

——细雨社

## 关于图片

本书采用各部影片的海报、剧照等以助读者从多维多视角对影片进行充分扩展理解。部分图片来源于网络，均是公益非营利目的的使用，无意侵犯版权，谢谢理解和支持。如有需要，请联系编者。一经收到，我们将于第一时间删除、更换。

细雨社全体志愿者感谢各界对我们的认可、支持与关注。

# 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？

细雨资料自 2020 年已累积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

YouTube 细雨社
细雨资料

amazon 亚马逊网站搜“细雨资料”或书名

微信公众号 细雨资料
细雨资料 觉心接力

bilibili Cathyshen0103
海轮海轮

喜马拉雅 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

✓ Telegram 细雨资料 https://t.me/xiyutuzi/3

**超链接提醒**：以上带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 03 月版）

| 系列代码 | 系列书名 | 各册代码 | 本册书名 | 出版状况 |
|---|---|---|---|---|
| | （单行本） | YM | 《隐秘的医案》 | 已出版 |
| | （单行本） | SY | 《失忆的归途》（全称《失忆的归途——隔阴不迷》） | 已出版 |
| S1 | 《思想的阶梯》第一季 | S1-1 | 《自我认知与意识连通高维》长文 | 已出版 |
| | | S1-2 | 《自我认知的百宝箱》杂文 | 已出版 |
| | | S1-3 | 《知道 vs 问道》问答 | 已出版 |
| | | S1-4 | 《世上练 致良知》案例 | 已出版 |
| S2 | 《思想的阶梯》第二季 | S2-1 | 《自我认知与意识连通高维》长文 | 已出版 |
| | | S2-2 | 《自我认知的百宝箱》杂文 | 已出版 |
| | | S2-3 | 《知道 vs 问道》问答 | 已出版 |
| | | S2-4 | 《世上练·案例问答》 | 已出版 |
| S3 | 《思想的阶梯》第三季 | | | 待定 |
| GY | 《观影说多维实相》之影评荟萃 | GY1 | 第一册 1-15 | 已出版 |
| | | GY2 | 第二册 16-28 | 已出版 |
| | | GY3 | 第三册 29-38 | 已出版 |
| | | GY4 | 第四册 39-49 | 已出版 |
| | | GY5 | 第五册 50-60 儿童与亲情、转世、神通 | 已出版 |
| | | GY6 | 第六册 61-64 心理学 | 已出版 |
| | | GY7 | 第七册 65-70 性别与性取向 | 已出版 |
| | | GY8 | 第八册 71-78 女性的自我救赎与自我价值实现 | 已出版 |
| | | GY9 | 第九册 79-82 破幻三部曲之“破我执” | 已出版 |
| | | GY10 | 第十册 83-86 破幻三部曲之“破法执” | 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》**<br>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 |

# 《观影说多维实相之影评荟萃》各册影片列表

## GY1 第一册

1. 《K 星异客》（K-PAX）
2. 《心灵奇旅》《灵魂奇遇记》（Soul）
3. 《头号玩家》《玩家一号》（Ready Player One）
4. 《大鱼海棠》（Big Fish & Begonia）
5. 《刺杀据点》《绝命缉凶》（Vantage Point）
6. 《在天堂遇见的五个人》（The Five People You Meet in Heaven）
7. 《日日是好日》(Every Day A Good Day)
8. 《开端》电视连续剧（Reset）
9. 《失控玩家》《脱稿玩家》（Free Guy）
10. 《云图》（Cloud Atlas）
11. 《星际穿越》《星际启示录》（Interstellar）
12. 《阿凡达 1》（Avatar）
13. 《哈尔的移动城堡》（Hawl's Moving Castle）
14. 《千与千寻》《神隐少女》（Spirited Away）
15. 《降临》《你一生的故事》(Arrival)

## GY2 第二册

16. 《美梦成真》《飞跃来生缘》(What Dreams May Come)
17. 《寻梦环游记》《可可夜总会》(Coco)
18. 《圣境预言书》《塞莱斯廷预言》(The Celestine Prophecy)
19. 《龙猫》（Totoro となりのトトロ）
20. 《盗梦空间》（Inception）
21. 《无姓之人》《国民尼谟》(Mr. Nobody)
22. 《源代码》《启动原始码》（Source Code）
23. 《楚门的世界》（The Truman Show）
24. 《瞬息全宇宙》《妈的多重宇宙》（Everything Everywhere All at Once）
25. 《土拨鼠之日》《今天暂时停止》（Groundhog Day）
26. 《时空罪恶》《超时空犯罪》（Timecrimes）
27. 《蝴蝶效应 1&2》（The Butterfly Effect 1&2）
28. 《健听女孩》（CODA）

## GY3 第三册

29. 《美丽心灵》《美丽境界》（A Beautiful Mind）
30. 《雨人》《手足情未了》（Rain Man）
31. 《困在时间里的父亲》《爸爸可否不要老》（The Father）

32. 《怪兽电力公司》（Monsters，Inc.）
33. 《霍顿与无名氏》《霍顿奇遇记》（Dr. Seuss' Horton Hears a Who!）
34. 《少年 PI 的奇幻漂流》《漂流少年 Pi》（Life Of Pi）
35. 《她》《触不到的她》（Her）
36. 《机器的脉动》（The Very Pulse of the Machine）
37. 《深夜加油站遇见苏格拉底》《和平战士》（Peaceful Warrior）
38. 《天能》《信条》（TENET）

GY4 第四册

39. 《雷神 4：爱与雷霆》《雷神索尔：爱与雷霆》（Thor: Love and Thunder）
40. 《禅》《道元东游记》（ZEN）
41. 《十三条命》（Thirteen Lives）
42. 《有史以来最棒的啤酒递送》《在前线干杯》（The Greatest Beer Run Ever）
43. 《血战钢锯岭》《钢铁英雄》（Hacksaw Ridge）
44. 《西线无战事》（2022\1930）（All Quiet on the Western Front）
45. 《傀儡人生》《成为约翰•马尔科维奇》（Being John Malkovich）
46. 《穆赫兰道》《浮生若梦》（Mulholland Drive）
47. 《爱有来世》《发现》（The Discovery）
48. 《曼德拉效应》（The Mandela Effect）
49. 49A《回阵》（Touchback）；49B《大甩卖》（Everything Must Go）

## 专 题 系 列

GY5 第五册

- 儿童与亲情

50. 《八月迷情》《声梦奇缘》（August Rush）
51. 《爸爸的小提琴》(My Father's Violin)
52. 《可靠港湾》（In Good Hands）
53. 《拉面人生》《碎脆的蛋壳与方便面》（Cracked Eggs and Noodles）

- 转世

54. 《重生》（Birth）
55. 《一条狗的使命》（2017\2019）《为了与你相遇》（A Dog's Purpose）

- 神通

56. 《金色豪门》《灵魂庄园》（The House of the Spirits）
57. 《美丽的》《美错》（BIUTIFUL）
58. 《从今以后》《通灵感应》（Hereafter）
59. 《开心家族》《你好鬼魂》（Hello Ghost）
60. 《心灵访客》《寻找佛罗斯特》（Finding Forrester）

细雨社 xiyushe.org

**GY6 第六册 心理学**

61. 《当尼采哭泣》 (When Nietzsche Wept)
62. 《危险方法》《危险疗程》 (A Dangerous Method)
63. 《玛丽公主》 (Princess Marie)
64. 《提线木偶》 (The Puppet)

**GY7 第七册 性别与性取向**

65. 《如果我是男生》《如果我是男人》 (If I Were...A Boy )
66. 《生而为人》 (Born to be Human)
67. 《人生密密缝》 (Close-Knit)
68. 《丹麦女孩》 (The Danish Girl)
69. 《我是女生，也是男生》 (XXY)
70. 《后街女孩》 (Back Street Girls ゴクドルズ)

**GY8 第八册 女性的自我救赎与自我价值实现**

71. 《我罩袍下的口红》 (Lipstick Under My Burkha)
72. 《科莱特》《柯莱特》 (Colette)
73. 《十二夜/日》2000\2023 (Twelve Nights/Days)
74. 《水》《祸水》 (Water)
75. 《沙漠之花》 (Desert Flower)
76. 《廊桥遗梦》 (The Bridges of Madison County)
77. 《美食、祈祷和恋爱》 (Eat Pray Love)
78. 《成为简·奥斯汀》《珍爱来临》 (Becoming Jane)

**GY9 第九册 破幻之“破我执”专题系列**

79. 《群星》《异星谜变》 (Constellation)
80. 《人生复本》《暗物质》 (Dark Matter)
81. 《生命不息》《生生世世》 (Life After Life)
82. 《重启人生》《刷新生活》 (Brush Up Life)

**GY10 第十册 破幻之“破法执”专题系列**

83. 《萨满·鬼神传》 (Shaman·Whispers from the Dead)
84. 《库马雷—一位假先知的故事》《库马雷》 (Kumaré)
85. 《撒旦万岁？》《魔鬼万岁？》 (Hail Satan?)
86. 《内观改变人生》《佛法兄弟》 (The Dhamma Brothers)

*** GY1-4 属于基础一阶，GY5-8 则列入扩展一阶，这是一个量变到质变的过程。前四册是破除既有框架，走出线性思维，让自己的视野与视角进入更高更广的新境界；专题系列则是给准备好的读者，已经完成基础阶段，将进入转变的过程的钥匙和助力。**

## 细雨著作推荐阅读：

# Y2《已知的实相 II》

### ——用非线性视角剖析赛斯都说了些什么？（共七册）

**从《已知的实相 II》开始，细雨展开对赛斯书早期课译本的现代汉语版解读与批注。第二部《已知的实相 II》（1-72 节），核心主题是：用非线性视角剖析赛斯都说了些什么？**

这是全套九卷的第二部，也是《早期课》解读系列的开始。

第二部共分七册，充分解读赛斯与珍的第一次连结——双方从青涩的谈话与测试到非线性视角观念的展开与建立，细雨将赛斯无法清晰言明的内容充实，并揭露大量的场域基本法则，在本实相与未知实相之间建立连接的桥梁，让层面的轮廓与范围变得更立体、多元与通透，并将多维时空的真相一点一滴地崭露与代入至个人实相里。

其实赛斯资料有很多不同的版本，同时在世间不同的平行地球上，你能看到哪一个版本的赛斯资料取决于你自身意识频率的高低。

为了弥补不同版本赛斯资料的差异，意识界为赛斯资料做了很多补丁。这些补丁以再解读的方式呈现给各个世界，让在不同意识频率维度中的不同意识面向的人们都可以找到适合自己当下认知的赛斯资料，来了解资料内不同深度的内容。

# 《观影说多维实相》之影评荟萃

# 第三册

本书代码：GY3

**细雨 & 观影群友 著**

**2023 年 3 月第一版**

**20250312 修订版**

**细雨•著作权所有**

**ASIN: B0DZFYB3GY**

以上细雨资料学习平台上发布的内容和已出版的细雨丛书（请用最新版），均**欢迎全文转载，请注明出处。**

为免扭曲误导，请勿断章取义、改变顺序或增减内容。

若有对细雨社出品的细雨系列资料有侵权行为，我方保留法律追诉权。

如有相关问题请咨询细雨社编辑部。