本册代码：GY2

细雨著作

观影说多维实相之影评荟萃②

《观影说多维实相》之影评荟萃

第二册（16-28）

本书代码：GY2

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。

GY2

(16-28)

- GY2-16 《美梦成真》
- GY2-17 《寻梦环游记》
- GY2-18 《圣境预言书》
- GY2-19 《龙猫》
- GY2-20 《盗梦空间》
- GY2-21 《无姓之人》
- GY2-22 《源代码》
- GY2-23 《楚门的世界》
- GY2-24 《瞬息全宇宙》
- GY2-25 《土拨鼠之日》
- GY2-26 《时空罪恶》
- GY2-27 《蝴蝶效应》1&2
- GY2-28 《健听女孩》

***注：以上为【观影(梦)说多维实相】QQ群2022.4-2022.6讨论的主题电影**

目　录

给第二册的读者 1
16.《美梦成真》 2
17.《寻梦环游记》 68
18.《圣境预言书》 105
19.《龙猫》 137
20.《盗梦空间》 149
21.《无姓之人》 160
22.《源代码》 194
23.《楚门的世界》 211
24.《瞬息全宇宙》 247
25.《土拨鼠之日》 265
26.《时空罪恶》 288
27.《蝴蝶效应》1&2 295
28.《健听女孩》 307
结束语 320
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

给第二册的读者

假如生活欺骗了你，

不要悲伤，不要心急！

忧郁的日子里须要镇静：

相信吧，快乐的日子将会来临！

心儿永远向往着未来；

现在却常是忧郁。

一切都是瞬息，一切都将会过去；

而那过去了的，就会成为亲切的怀恋，

在未来与现在给你带来启迪。

相信我吧，我的朋友，

不要因为生活欺骗了你，就颓废哭泣，

也不用去计较一时一世可见的得到与失去，

去爱，去善待你身边的每一个人，乃至花鸟鱼石，

把你的心融入到生命的自然里，欣赏着，并和天地融为一体。

让自己成为行走着的恩典，圣灵的羽翼，

让你的言辞温暖人心，你的手扶助贫瘠。

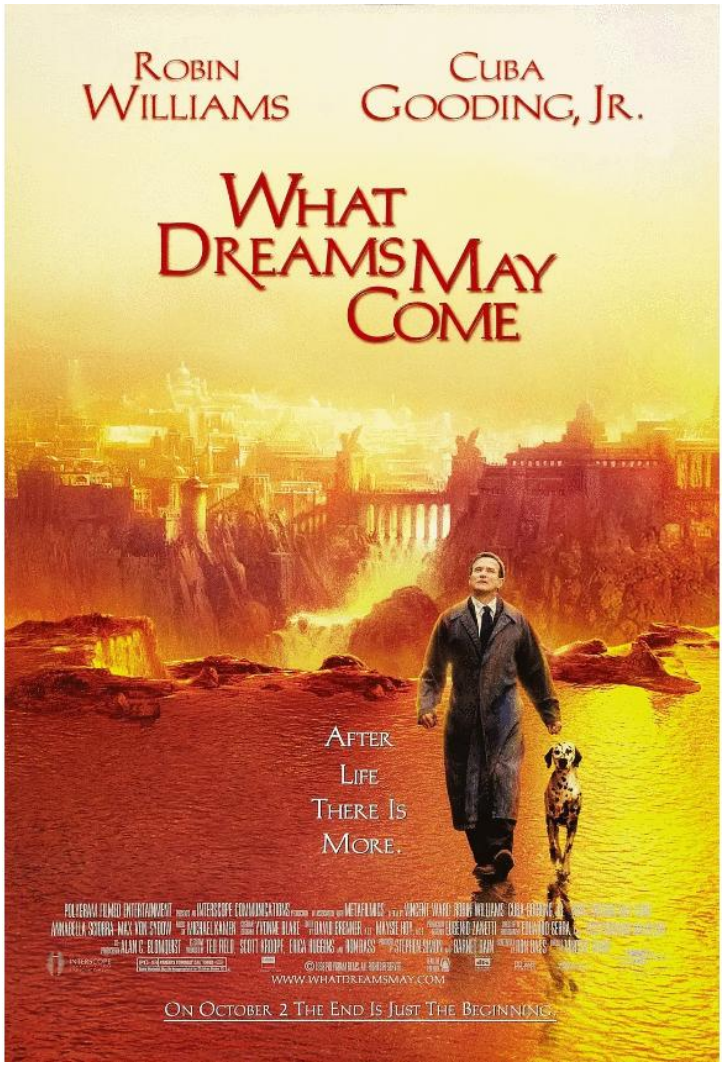
请你爱自己与这个世界，不管它如何地待你，

赤诚之心，至死不渝。

——摘自GY2《土拨鼠之日》细雨影评

前半段引自普希金《假如生活欺骗了你》

16.《美梦成真》



《美梦成真》电影海报

电影背景：

《美梦成真》（《What Dreams May Come》，又译作《飞跃来生缘》）。

克里斯与安妮，这对神仙眷侣有着美满的家庭与可爱的孩子们。然而幸福的生活在孩子们意外死亡后被打碎了。克里斯与安妮每天都活在痛苦之中，变得郁郁寡欢，但两人依然彼此依靠着生活。可厄运并没未就此停止，克里斯也在意外当中逝世。死后的克里斯在天堂上看到了自己的孩子，仿佛生活又回到了当初快乐的样子，但他的心里仍记挂着尚在人间的妻子.....

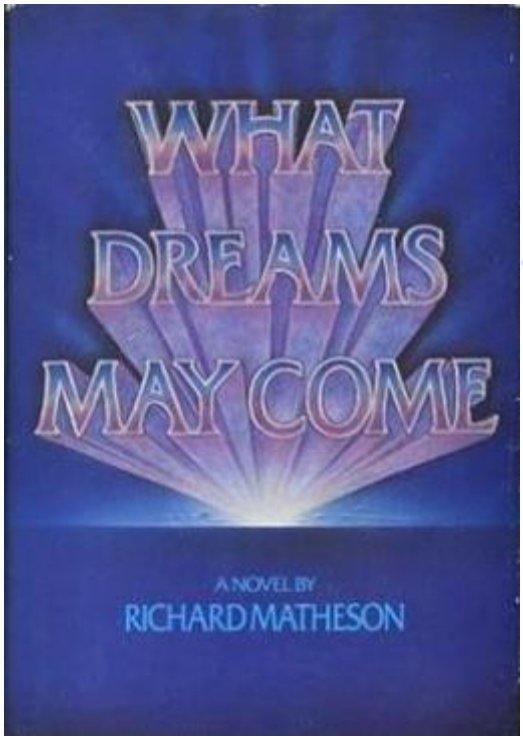
细雨影评

GY2-16.1

（一）

背景介绍

本片是由理查德·马西森（Richard Matheson）1978 年的小说《来到梦中》改编。1998 年被改编搬上银幕，并成为奥斯卡获奖影片。



作者马西森在一次采访中说：“我认为《来到梦中》是我写过的最重要的一部书。它让许多读者消除了对死亡的恐惧，这是一名作家能为人类做出的最好的贡献。”

马西森解释说：

小说中唯一的虚构部分是人名，几乎所有其它内容都基于真实。在小说结尾包含了一个冗长的资料索引库，以确保内容的严谨性与真实性。

“在死亡的昏沉中，你的心念会化作梦想而成为体验。当我们摆脱了这个肉身时，须经历一场带来觉悟的沉淀，让自己更好地明白自己经历过的所是。”

马西森出生在基督教的家庭中，并被培养成虔诚的基督徒，但他逐渐地发现自己有能力知觉到更多的真相。

他说：“我从十几岁开始就对超心理学、形而上学和超自然现象着迷。书中的概念来源于我广泛的阅读与亲身实践。对我影响最大的是哈罗德·W·珀西瓦尔，他是神智学的追随者。”

细雨社 www.xiyushe.org

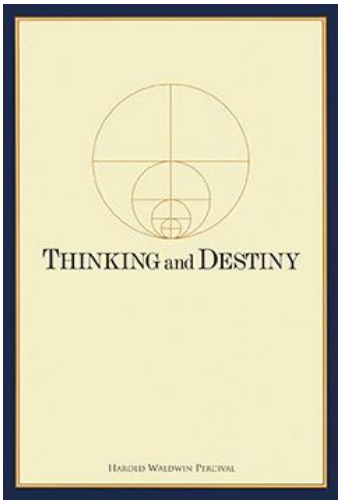
神智学是一种新时代运动中灵学的认知体系。它不是信仰，而是对不可见客观的如实描述。

慢慢地马西森不再信奉扭曲的西方宗教，而是建立了属于自己的多维度实相认知体系。

哈罗德·W·珀西瓦尔

于 1868 年出生于英属西印度群岛巴巴多斯的布里奇敦。父母有英国血统。当他的父亲去世时，他的母亲移居美国，最终定居在纽约市。

他是 1910 到 1953 年间新时代运动的主要先驱者。Thinking and Destiny《思考与命运》是他的代表作。



宇宙是利用一种自然的方式，用看似非智能的机制，通过仅在其功能方面有意识的单位达成所谓的“进步的永恒秩序”，成为具有自我意识的智能意识体。所以觉知的第一步就是要能意识到意识的存在，它不是头脑我或这个肉体我，它远大于我们所知的与所能理解的上限。

思维法则

在《思考与命运》中，解释了生活中的所有偶然遭遇都是我们自己思想带来的结果，并且是用来学习该做什么和不该做什么的教材。我们可以利用这些经验完善我们的思考，并学习如何不创造负面的思想，并对自己的思想有所察觉和对自我思想的脉络进行思考。

有效地运用有觉知力的冥想是停止创造业力或命运的方法，是梳理自身认知卡顿、看清自身问题的重要手段。业力就是自身要达成的人生功课，想不明白做不到，就需要反复地通过显化相关课题来构成自己的命程。自我思想的成熟度被证明是参与轮回的主要原因，而解决的方案就是提高自身的意识层级，也被称为生、死之选择。

如何处理人生课业中所提供的信息并做出怎样的选择，是关键。要确保自己最终吸取到了必要的领悟，而领悟到的还要是正解。

“意识到意识”与意识的意识

当“意识到意识”时，就能够将意识之光聚焦在真实的主体上，从而看到它们的本质。能够以集中意识焦点的方式思考，并“意识到意识在主导着一切”，被证明是所有人类都可能掌握的心智技巧。

伟大的道路

一个人能为这个世界带来最大的礼物，就是告诉身边的人：醒醒吧，有“大道”。对大道的认知与遵循，让人得以理解不朽的自我意识。

为什么每个人都必须在生前而并非死后去修习觉悟呢？因为累积一种自身的习气需要漫长的、反复的实践过程，才能让一种状态与认知真的成为你下意识中的条件反射。

“我明白了”与“我能做到”是两码事，“我能做到”与“我在做”有天壤之别，“我在刻意地做”与“我下意识地就这样做”又有本质的区别。在获得意识的不朽之前，生生死死的反复历经仍然是课堂与课间的交替。

电影在 1998 年获奥斯卡奖。

影片中没有一处布景细节或一帧画面构图是不饱含深意的——角色的对白、眼神、表情、光影的明暗、相的生灭都大有深意。

下面我们按照影片中时间线的次序，依次解读画面中涉及到的知识点。

人生中没有偶然，你我飘荡在人海里，却冥冥中感受到彼此的吸引。

当人生按照你认为最理所当然的方式展开时，每日里我们追寻着自己的梦想、努力地谋划着生活，直到那所谓的意外让你理解到无常是这个世界中最寻常的邂逅。一切总是结束得太过仓促，没有谁真的准备好了去面对那毫无征兆的噩耗，无法接受至亲骨血就那样骤然地消失在眼前。

细雨社 www.xiyushe.org

当车轮碾碎一地的紫藤花时,紫藤花的花语其实暗示了那生死的分离:

- 为情而生，为爱而亡。
- 醉人的恋情，依依的思念。
- 对你执着，最幸福的时刻。

当一双儿女静静地躺在白色的棺椁里时，孩子的学分、自己的事业、各种“为你好”的苛责与每日看似重要的忙碌突然间都变得那么可笑与毫无意义。

内疚、自责、如果、不甘、不公、愤恨、懊悔、无助、质疑、忏悔、责问、咒骂……种种情绪的波动此起彼伏，形成无法平息的风暴肆虐在心间；脑海中日夜狂涛往复，犹如海啸摧毁一切所及。

生活还在继续,那些过去了的过去真的过去了吗？那些失去了的在意真的放下了吗？

忙碌让自我无暇去想念，但思念在每一个空隙敲打着心中的风铃。

我们都知道、也相信有灵魂，更是希望自己离世的亲人在那边过得更好。

但当家人真的去了那边，留下的人却往往无法给出喜悦的祝福，而是泪流满面。

我们管那边叫“阴间”，因为我们自认为自己是生活在阳光下的。

细雨社 www.xiyushe.org

其实“阴”是实体，是有相之物；阳为动、为用，是能量与功用和作用。我们才是那在阴间中被皮囊所困的鬼，而刑满释放褪下了这副臭皮囊的反而被我们叫死人。它们回头看看我们这些可怜的世人，然后最终回到意识界的阳间。

什么是**地狱**？

彼此相互折磨、彼此伤害、贫瘠危险、民不聊生的地方；那让身心俱疲、不断受苦、求生不得、求死不能的地方。

这些形容看着是不是很眼熟呢？如果谁有幸能离开地狱，那是该被祝福还是应当挽留呢？其实对死亡的畏惧源自无知与内心的匮乏，是种种亏心事后恐惧面对偿付的清算。

我们总觉得逝去的人在地下，其实它们看我们时才需要低头。

当一个人离开了我们，如果它在你的心里还活着，那它就会感受到来自你的惦念与祝福；如果它在你的心里停留在死亡的那一刻伤悲中，意识的共振会揪扯它，让其不安与无奈。其实没有比不断地缅怀哭泣逝者更好的诅咒了。

就好像春节后要外出务工的父母，在离乡的火车上，看着来送行的孩子。

细雨社 www.xiyushe.org

孩子追着火车跑，哭着喊着说：“爸爸、妈妈别留下我！我以后一定听话、一定乖。别走、别留下我！”然后摔倒在碎石堆上，脸上、手上、膝盖上都是血，眼泪和血水在脸上流淌。孩子又挣扎着爬起来，继续追赶远去的火车。

这时车里的爸妈是什么心情呢？他们在外，除了承受艰辛的生活，还时刻煎熬着内心的纠结与痛苦。

请学会发现、鼓励、激发出孩子的自我表达能力，去看到他们行为背后的心理诉求和自我表达的需要。

成年人，尤其是孩子的父母，最好不要让自己的成见去束缚自己的孩子、规矩了他们的天性、把孩子塑造成“好孩子”，成为没有自我思

想、被资本认同的优质听话的绵羊，成为打工人，被资本利用、吸血，然后抛弃。

创造力与自我表达能力、行动力与自我价值的体现，是一个人在社会上的核心竞争力，而这些能力需要从小培育，小心维护。

是成为创造就业机会的开创者，还是跟随在旗帜后边的追随者，就看父母如何在其童年时对待他的自我表达。无视、制止、训斥、嘲讽、给出唯一已知“正确”答案，这些都会让孩子退缩、自闭、怯懦、不自信。

细雨社 www.xiyushe.org

幼儿的经常性头痛，在没有器质性与功能性病变时，多数是因为感受到来自父母的过度压力。

治疗与缓解这种因自律神经失调导致的头痛最好的方式，就是缓慢地深呼吸，让患者进入放松的平静状态中，舒缓紧绷的颅内血管，降低颅脑内血压。

在孩子头痛时，如果父母表现出焦虑、手足无措、咋咋乎乎、过度关心，都会加重病情。这类儿童患者多数都匮乏自我表达的必要渠道。父母规矩大，还没时间陪伴孩子、聆听孩子“幼稚可笑的废话”。

宠物在我们的生活中是一种客观存在，但它本质上是我们自我意识能量的聚焦显化物。当你真的想要一只宠物或一盆花草时，它就“出现”在你的世界里；而当你不再在意它时，它就枯萎凋零，然后消失。宠物的生命对于我们来说总是短暂的，它们也是我们学习在意与应对离别的小老师。

细雨社 www.xiyushe.org

当死亡发生时，那不只是“当事人”需要独立面对的事情，那是整个亲密意识团体需要共同面对的人生课题。可以毫不夸张地说，生者在送终的过程中，其所作所为直接决定了逝者的最后归属。

逝者在意的和厌弃的、欢喜的和抵触的、渴望的与拒绝的，这些直接对其有影响又无力左右的事情决定了它最后的情绪状态与心念所向。如果逝者不是什么大德智者，还在意这些凡俗的人与事，那这些人与事对其很难不产生最终的影响力，导致一念之差而功亏一篑。

逝者离世后，大多数其内在意识的觉知感犹如在做梦，有思维、有逻辑，会依据自己生前的认知水平、心智状态、智慧层次、信仰讲究来期许发生哪些事情。如果达成了，就会感到很有仪式感，心满意足；如果没有达成或满不是那回事，就会感到很别扭，不完整，有遗憾挂怀。

多数刚经历死亡的灵魂，会觉得很开心——轻盈的身体，舒适的状态，没有痛苦也没有压力，可以瞬移，还能读心；

但过于快速地意外离世，会让逝者质疑自己的存在：“我就在这里，为什么你们盯着那肉身哭呢？我明明在半空中，你们对着大理石碑鞠躬干嘛呀？”

细雨社 www.xiyushe.org

灵魂想要很努力地告诉生者“我很好”，但生者在情绪崩溃的状态下，对其给予的信息和安慰根本无力感知。

死亡的过程不会让一个人瞬间变得更聪明睿智或笨拙呆傻。它就是它，与生前没有多少差别。很多人给死者放佛经或做法事，希望这样可以让亡灵顿悟道理，死个明白，放下执念；可是你也不想想：就算你自己在灵堂里听几个小时木鱼声，就真能活明白了？如果连你都做不到，怎么指望它能用此方法顿悟透彻呢？

送别的仪式对亡者的意义在于明确地让亡者接受自己已经离开了这舞台剧剧情，而让活着的人在记忆里烙印下一个明确的句号——再想起某人时，不会觉得他还在那里，只是联系少了或联系不上了。

细雨社 www.xiyusne.org

这是双方彼此放下、彼此淡忘的开始。只有被忘却了的灵魂，才可以不被意识流羁绊住手脚，达成真正的安息。当然，如果人家生前修为够高，早就不在意你们的念叨了，也就不会被羁绊住。就好像晨间睡醒后，你会在意梦里的那些人痛哭着，不舍你从梦里消失了吗？

所以把灵魂困居在此、成为地缚灵的前提就是双方的当真与在意。如果有一方活明白了或死通透了，就不会成为游灵怨鬼。

鬼魂的移动方式是瞬移。瞬移不受距离限制，甚至不受时间轴的限制。鬼魂是一种在可见光频谱外的一种稀薄电磁显像，它和我们从本质上是利用了相同的显像原理，令其可以在这个伪装层中继续显化在集体

意识中，只是它的密度与粒子震荡频率不再是多数人类肉眼可见的分辨率。

少数经过训练或天生就能看到这一频段的人，可以明确地看到人世间的鬼魂们。多数囟门未闭的幼儿也有这种能力。

研究发现，同龄的多胞胎孩子，有的孩子能看到，有的则不能。有些猫狗也可以看到亡灵，它们不怎么能分辨出自己看到的是亡灵还是我们所谓的活人，对它们来说没有多少差别。

细雨社 www.xiyushe.org

亡灵可以看见我们，因为我们的粒子显像频率是被它们所熟悉的。它们也可以和我们形成有效的意识交流，但前提是“听众”的脑波要足够地“安静”。就好像你走在闹市中，还戴着耳机听歌、心里想着一大堆心事，旁边叫卖的商贩再卖力气打广告你也会充耳不闻——不是你的耳朵没听到，而是你没有用心听。

当然灵魂的沟通方式是脑波，又称意识流。有心人会感觉到一些念头进入自己的心识，突然开始想某事。如果你很科学很唯物，觉得是自己想多了，把意识关注转移到其它方面，于是这一意识频段就被关闭，去想些或忙些别的什么了。

亡灵在肉身新近死亡后，其自身频率是最接近于生者的。但随着时间的推移，它们会发生意识能量频率的进一步衰减，其物相逐渐变得越来越稀薄。

其实能成为滞留灵的没有几个是高意识频率的，所以它们可见的人也不是所有的人。它们只能看见与它们意识频率近似或雷同的人，就是那些所谓的活死人——消沉的、恐惧的、无助的、抑郁的、胆小的、怯懦的，这些人活着，但意识频率和死人一样，消沉而匮乏活力。这样的人可以被鬼们看见、盯上，并惺惺相惜，围绕其左右。

GY2-16.2

细雨社 www.xiyushe.org

（二）

我们习惯地认为，我们身边的人是属于**“我的”**，把“离开我”的行为视为一种背叛或惩罚。比如我的妻子、我的男人、我的妈妈、我的孩子。当他们离开**“我”**时，就无法接受，并质疑：“你为什么没有征得我的同意就离开我呢？我不让你走，你不能走。为什么苍天要夺走我的……?”

我们往往不太能理解与尊重他人有他们自己的生命规划，也不能谅解他们离开的方式与时机，觉得那是一种背叛、一种对自己的遗弃或惩罚，是无法接受的。就好像主人去上班时，分离焦虑症发作的狗在家里整天哀嚎，甚至拆家泄愤一样到处折腾。

这是匮乏自我安全感与自我价值所导致的过度心灵依赖。一个健康的、完整的自我意识，是处于有则欢喜、无则淡然的状态。

"物来则应，过去不留”，什么意思呢？

就是过去的让它过去吧，不必刻意回想记忆，也不必挽留，让一切顺其自然。

就犹如这锦绣光明的大路，你看到的是美不胜收，扑鼻芬芳；而黛玉看到的是无限凄凉——“花谢花飞花满天，红消香断有谁怜。”可见观念与观点决定了个人实相的感受，而非遭遇本身。

细雨社 www.xiyushe.org

亡灵们在死后的经历是各不相同的。虽然在人文、宗教、地域近似的地方，经历会很近似，但确实没有一个相同的标准化的必经流程。经历什么取决于个人生前的认知，一切都是信念与心念化生出来的相，心念所及即可显现。

当然，如果你觉得自己什么是做不到的，那你就会做不到。不自信也是一种自我信念，会被自己表现出来。如果你觉得自己应该经历什么，那你就会经历什么，但前提是没有自我质疑。抱着试试看的心态是做不到的。

同样的道理，自己所经历的贫瘠、匮乏、痛苦、黑暗也都是自我意念显化出来的。如果灵体觉得自己得到或拿到某样东西，就必须付钱，

那你就需要钱去交易自己所需；如果你觉得自己可以“言出法随”，那你也就可以心想事成、随意显化;如果你觉得东西只能是家人烧来，那就只能收到家人烧的东西。

你是你自己世界的规则缔造者和景象创造者,而这些缔造与创造并非来自逻辑意识，而是你自身本真当下所是的自我意识。一念天堂，一念地狱，这一念不是用一念瞬移，而是观破幻境，转变信念。

细雨社 www.xiyushe.org

就像先前说过的，亡灵不光生活在自己的实相中，还生活在自己亲人的集体意识实相中。要是逝者的至亲“觉得”它在那边是匮乏的、痛苦的、遭罪的、可怜的，那这个群体意识也会真切地左右逝者个体实相的显化生成，让亡者生活与体验到家人期许的匮乏，经历家人们设定出的阴间风格。

其实如果你不知道要怎么做才好时,对于逝者最好的祝福莫过于忘却。没有挂念就没有羁绊，让其能自然而然地达成自己最后的历程。

其实好好想想，如果没有人为的干预，这个世界会怎样呢？是否会比现在要好？

大道至简，道常无为而无不为。侯王若能守之，万物将自化。化而欲作，吾将镇之以无名之朴。镇之以无名之朴，夫将不欲。不欲以静，天下将自定。

当生者明白了这个道理,逝者就能得到安息;若逝者知道了这个道理,就不再会留恋与纠缠家人和世间。

如果你不能真心地欢喜与祝福逝者的解脱,至少忘却它要比念叨它来得好许多。

注意千万别说死人的坏话、在背后论人长短不是。别以为它们拿你没办法，遇到那小心眼的暗中作践你，就不好玩了。

亡灵是有他心通与天耳通的。只要你心里想、嘴里说，它都能第一时间知道。要是你说得很过分，碰巧对方小心眼，那折腾起你这个多嘴的、搬弄是非的、论人短长的可真不客气，普通医生还查不出病来，只能胡乱瞎治拨弄你。

记住，逝者为大，少搬弄是非，开口成业。

无意识书写是表达内在自我或与灵体交流的良好手段,但前提是你要容许自己进入无意识的混沌与放松状态下，并真的认真对待这件事。

如果你质疑或觉得这很可笑,那自我否定的屏障就会屏蔽掉内在意识的微弱信号脉动，让你的肌肉僵直而无法被灵动起来。

滞留灵是我们世界上的鬼魂。它们主要由怕死的鬼、放不下的魂、被亲人羁绊的灵所组成。它们不愿或不能进入到光中，走不出自己熟悉的环境，不敢踏足“舒适圈”外的世界，哪怕那个舒适圈并不舒适。它们被自己固化的心念所束缚，无法摆脱固有认知成见的牢笼，执意于自己的在意。

“离世后”的第一站是自我意识中觉得自己该去的地方。

离世与死亡不同，死亡是灵魂离开肉身，而离世是灵魂离开这个舞台剧。

你会把自己显化到哪儿去，这取决于个人的人文认知理念、宗教认知背景、生前被灌输接受了的那些都市传说。那边的一切都无比真实！并能随缘化生，随意转换，不断更新。亡灵在其间会滞留多久，全看自己会当真多久。

如果你觉得自己罪大恶极，那就在自己显化的地狱里，待到觉得自己心安理得、可以得到救赎了，就出来了；如果你是信徒，在自己显化

的天堂中，住到百无聊赖、被安逸得腻烦了，就会重新渴望体验些别的。

就好像你干了一天苦力活儿，让你回家在最舒服的床上躺下休息，把你伺候得舒舒服服的，你会感到真幸福啊。可是如果让你在这床上躺一周、一年、十年，你还觉得这是一种幸福吗？

家，回家，什么是家？

某一个地方，某一栋房子，某一个承载了记忆的空间，某人所在之所。

心之所系，意之所顾，情之所向，就是家。那个能让自己感到被滋养、被呵护、被珍惜的地方；那个自己渴望呵护、保守、建设的地方；那个牵挂着你的人所居住的地方。

生死其实不是肉身是否喘息来认定的，而是看是否还能形成有效的彼此沟通。我们所说的逝去，不是一个人死了，而是失去了彼此再联络的可能。他淡出了你的生活，消失在茫茫人海，从此再无瓜葛，只有旧日的照片、视频中的笑声，和回忆里的呢喃。

你的气息还在枕边，你的“背影”偶然出现在人群中，然而我却触碰不到你温暖的手，感受不到你呼吸中的味道。深夜的房间里，只有我孤独的心跳和无声的泪滴。此刻的你在哪里？还好吗？你的身边是否有人相伴左右？

我的爱妻，你还好吗？我找到了我们的女儿，她长大了，她生活在自己的天堂里，她现在是个大姑娘了，睿智、聪明又美丽。我真希望你能看到这一切。她的天堂跟她的心灵一样美好。

细雨社 www.xiyushe.org

亲爱的：

双人床上只有你枕过的枕头，我不敢换洗它，怕失去了你的味道。我不怕死，我尝试过，随孩子们一起去，但我不忍心留下你一个。可现在你却留下了我一个，我要怎么面对这一切？一切还有什么意义与价值呢？我想和你们团聚，无论我们相隔多远，我都会和你们在一起。

自杀是一种逃避，逃避面对自己当下的人生功课。这功课或许看上去很“残忍”，甚至是无助与绝望的煎熬，但你要做的就是在这样的境遇下依然可以找到自我价值和焕发出自我光彩。永远没有走投无路的时候，只是低沉的自我意识彻底地吞噬了自我价值感；而失去了自我价值的灵魂，也同时失去了自我认知的能力。

我们说能进入无我状态是好的，因为在那种状态中是没有得失所执的；但自我迷失的无我是另一码事，那是把自己活丢了，因为把自己与外物或他人形成了绑定——为了孩子而活着，为了爱人而活着，为了爱而活着，为了事业或财富而活着，为了名誉而活着等等。这一类的人，当他们失去了自己在意的绑定目标时，也就同时失去了自我存在的意义与价值感，进而选择结束自己的生命历程。

自杀者会因为自身的意识低频，进入到对等的意识实相中，直到自身意识频率重新恢复到初始基线附近，也就是你出生前的故有意识状态。

安乐死不算是自杀，虽然形式很雷同，但那是一种勇敢的行为，并且表达了对自我意识的绝对尊重。其本质差别就是：

自杀者在临终时，内心是绝望的、无助的、寒冷的、凄凉的；

而安乐死的人，是喜悦的、期待的、温暖的、感受到被关注的。

我们会发现，自杀的人，生前是比较自我的，不怎么能听别人的劝说，人比较偏执偏激，爱恨分明，且情绪化。对一个人好就掏心掏肺的，讨厌一个人时，对方连呼吸都让自己恶心。这样两极化快速摇摆的认知，也体现在对自己的价值评估上。

边缘型人格障碍

也称为情绪不稳定人格障碍，简称边缘人格。以长期不稳定的人际关系模式、扭曲的自我概念和强烈的情绪反应为主要特征。它的另一个主要特征是精神上和行为上的极端对立且交互并存，并容易做出自我伤害等破坏性的行为，且这些行为会反复出现。

敏感又情绪化、具有扩散性思维，并且拥有强烈的负面心理暗示和预期。这样的患者最明显的特征就是极度匮乏与渴望安全，无法承受挫折与正常的压力。其他人认为正常的事都可以触发其发病。

细雨社 www.xiyushe.org

自残和自杀在此疾患上是常见的，约 50%到 80%的患者会发生自残，最常见的自残方法是用锐利物割划身体。其他症状可能包括出现与现实状况不成比例的、强烈的被抛弃恐惧感、绝望和愤怒。

问题通常在青春期就开始了，并在各种情况下发生。可演化成抑郁症和进食障碍。约 10%的患者死于自杀。经常遭受来自媒体和精神病学领域的社会污名，因此常常未被诊断出来，而延误心理复建。

这样的人敢爱敢恨，做事冲动但无长性，身边没什么朋友，家人关系冷淡一般。婚前热情似火，很主动；婚后动不动就要死要活，把家人与孩子逼疯，自己还特委屈。闹脾气时觉得自己是最可怜的那个，“你

们都是王八蛋”、“一切和我无关”——喜欢逃避问题与责骂他人来为自己解压。

边缘型人格患者对别人对待他们的方式可以很敏感，当受到善意的表达会感到强烈的喜悦和感激，受到批评或感到受伤害时会强烈地哀伤或愤怒。他们对其他人的感情经常因失望从正转负而转移，输给别人感到威胁，或丧失自尊。

心理学形象地描述这样的患者为乒乓球型性格。

边缘型人格障碍的主要治疗是心理治疗。针对边缘型人格障碍的特定心理治疗可以减少自杀相关行为，有助于缓解抑郁，并帮助患者功能改善。

心理治疗

细雨社 www.xiyushe.org

辩证行为疗法、针对情绪化的预测和问题解决能力的系统培训、一般精神科管理、以心智化为基础的治疗、以移情为焦点的心理治疗、以图式为焦点的治疗。

最重要的就是让患者知道自己有病，这是病。当情绪开始迅速极化的时候，能第一时间地觉知到自己要犯病了，之后自己的思想与行为会是偏执、过激的、与事实不符地夸大，克制自己、不让自己陷入持续的死胡同反刍式的负面思想中不断强化负面情绪，尽量克制自己去攻击指责他人的欲望，也克制自己贬低自我价值的企图。

当患者能清楚地认知到这是病，并且可以通过自我行为与心念的自主监控，时刻调整自己的情绪，不让自己陷入崩溃中，就不会对自己与自己身边的人造成太大的伤害。

GY2-16.3

（三）

想要帮助一个人，首先你要能了解与理解他；想要从晦暗意识的深渊中拯救一个灵魂，那你就要有勇气和力量深入到地狱中，去历经他所历经过的。走入一个人的心扉，进入他最隐晦的伤痛，需要彼此的信赖与理解和认同。

细雨社 www.xiyusne.org

这里没有对错是非，或你该怎么怎么做的大道理、漂亮话，如果你不能理解他为什么会那样做出选择、为什么无法走出自己的心魔牢笼，那只能证明你并没有经历过他所经历过的，也没能理解他的难处和情非得已。

生命观	水平		能量	情绪	生命状态
不可思议	开悟	↑	700-1000	不可说	妙
都一样	和平	↑	600	至喜	平等
好美呀	喜乐	↑	540	清朗	清净
我爱你	爱	↑源	500	敬爱	慈悲
有道理	理智	↑能	400	理解	知止
我错了	宽恕	↑&	350	宽恕	修身
我喜欢	主动	↑动	310	乐观	使命感
我不怕	淡定	↑力	250	信任	安全感
我能行	勇气	↑▲	200	肯定	信心
我怕谁	骄傲	↓▼	175	藐视	狂妄
我怨	愤怒	↓压	150	憎恨	抱怨
我要	欲望	↓力	125	渴望	吝啬
我怕	恐惧	↓&	100	焦虑	退缩
好可怕	悲伤	↓抗	75	失望	悲观
好无奈	冷淡	↓拒	50	绝望	自我放弃
没意思	罪恶感	↓	30	自责	自我否定
死了算	羞愧	↓	20	自闭	自我封闭

细雨社 www.xiyushe.org

这是意识能量层级频率表格。

我们从中可见男主的意识形态是 500，而他的妻子则是 20——自我封闭与死了算了。如果想要接近与引领这样的人走出自己的偏执，就需要经历愤怒、欲望、恐惧、悲伤、冷淡，而手牵着手地带着她走出自己的羞愧自闭、冷淡自责、无助自我放逐、悲伤抗拒、恐惧焦虑。这时很多患者会卡顿在这里，开始退缩、悲观——“我不是那块料”，“我一无所有了”，“我真的做不到”，“我不知道要怎么做”，然后又一次沉沦了下去。

需要经过几次的反复提升，相互陪伴，彼此信赖，建立心灵连接，用持续的关注、陪伴、呵护、理解去鼓励她，尝试着跟随治疗者走出不自信，重新找到自我价值。这时欲望就不再是坏事，而是阶梯，渴望有一个新的目标。这时患者会很容易情绪化，攻击自己不争气、笨，

攻击救助者或他人给自己的帮助不够多、方法不可靠，如果心理医生这时自己先崩溃了，那患者就又一次低落了下去。

愤怒是一种挣扎，也是摆脱负面极化的阶梯。在进入正向勇气前，患者的最后一道门槛是狂妄、骄傲、蔑视、不自量力、自大。他会觉得自己懂了、知道了很多，重新拥有了澎湃的力量。就像从深水中跃出水面的皮球，高高地跳出水面，溅起浪花朵朵，涟漪不断，上下来回地荡漾着自己。

这时需要治疗者给出充分的肯定、鼓励、认可，让其能慢慢地稳住自己的状态，找到自我真实的价值所在与客观地认知到自己真实的水平和实力；让自己能踏实下来，稳步地朝一个良好的既定目标前进；找到自己的使命感，看到较为长远的人生规划；理解一切的挫折都是助缘，一切自己认为伤害过自己的人与事，都得到自己的理解与认可、宽恕与原谅，包括宽恕与原谅过往的那个自己。

这时情感的情绪不再能左右你的心识，心逐渐地安宁平静了下来；智慧的觉知力在观心明性中慢慢地开始成长。理智与理解，让你可以在情绪管控、欲望管控、心智管控上有所成就，不再轻易地陷入偏执或狂热的状态里不自知。这就是中庸知止。

爱的慈悲，助人的意愿，爱的共鸣与互动，喜乐欢喜清净淡雅地生活；开始渴望利他，渴望分享自己的喜悦与见闻，渴望帮助他人走出低频的困顿，传播颂扬平衡与平和的至简人生。不再到处等靠、要求，而是变得自足、丰满、喜悦；不再是吞噬一切的黑洞，而是散发出无尽光芒温暖的太阳。

感觉到与宇宙万物的合一与喜悦，一切都是那么巧妙地在暗中配合着，自然而然地相互生化转换着。那精致巧妙的平衡，完美地呈现在你的眼前，自己任何的造作在这样的大智慧前都显得笨拙多余。只是那样静静地看着万物随缘生灭聚散，就已经很享受了。

在怒海中，如果你想要救出一个人，那你要做好心理准备——一旦那些无助者、欲望者看到一丝希望，就会蜂拥而至，把你拖入水中，被大量的求助者包围，并沉没在那负能量满满的怒海狂涛中，都是抱怨、指责、愤慨和咒骂。

理解与谅解自我和他人，坦诚的沟通与换位思考的同理心，让彼此从猜忌、指责的冷漠中脱离，心流的共鸣与相互的流淌就是爱的本质。而爱与理解、相互支持与彼此支撑成为脱离匮乏、摆脱无尽欲望、平息愤怒的不二通道。

愤怒也是一种交流和表达方式——渴望被重视、被听见的内在压力迸发。虽然这种行为方式很原始低级，但它拥有再次振奋起自我的原始内在动力，是防止自我向负面情绪沉沦下去的自我挣扎。

苦海无涯深不见底，无边无际。都说回头是岸，说得容易，苦难深重的人不知多少次回头，重新来过，可是还是一次次陷入同样的泥沼。为什么倒霉的总是我？为什么苍天要如此待我！？

细雨社 www.xiyushe.org

这里的“回头”不是让你调转方向，退出现状，从头开始。回头的意思是让你去梳理自己走过的路，重新审视自己的观念与认知，察觉到在每一个抉择点上，自己的哪些认知带来的行为导致了自己往复步入同样的困境歧途。如果你不能把这个搞明白，那结果就是：一走就错，一步错，步步错，恶性循环，往复无休。

回头是自己给自我一个内观反照自身问题的机会，而不是简单的放弃、脱离、重启，再跌倒在同一个坑里。很多人一旦遇到问题，就是指责与站着说话不腰疼地指导他人，指点江山，然而知其然不知其所以然的粗浅见识，说出的话都是片汤话和鸡汤，对解决关键认知卡点没有实际作用，也没有可操作性。

看不到自我价值，是因为每个灵魂都有自己的长处与短板，而在我们现有的教育体系下，并不能有效地开发个人的特长。强迫不同的孩子依据统一的标准，接受它们灵魂抵触的标准化，扭曲科学与人文、政治、历史观。

每一个灵魂都是自由的，甚至是全知的，只要它们还能直觉地记起世界的真相，就会很难在我们的学校里拿到高分并被教化认可成“好孩子”。结果导致孩子不能理解为什么会这样，而大人们也不能理解为什么会这样。

我们把一个天使带到人间，然后剪去它的翅膀，成为乖孩子。

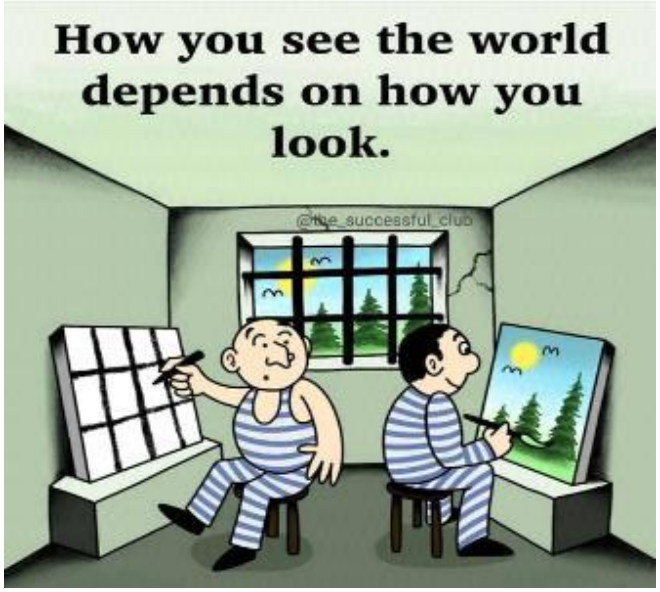
我们把一个自由的灵魂邀请来做自己的孩子，然后用父权把它打造成自己想要的模样。

细雨社 www.xiyushe.org

有趣的灵魂是灵动的，是温暖的，是有弹性的，同时也是各色的，是洒脱不羁的，是天马行空般自由的。跟这样的人在一起，感到舒服、自在、轻松、受益、温暖。

可是资本与政治渴望标准化螺丝钉般的奴隶，它们需要的是让既得利益阶层可以稳定地坐在自己的宝座上千秋万代。于是愚民才是良民，思想认知理念统一，而且要统一成“它们”设计好的样子，才赏给你

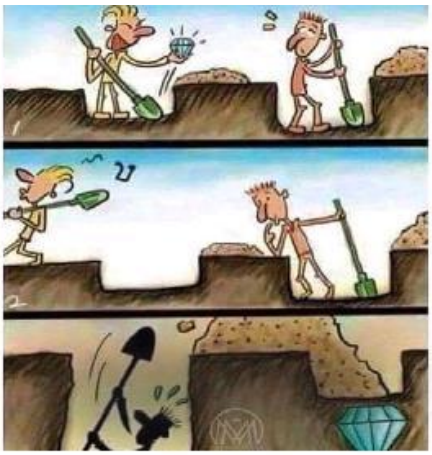
一口饭吃。对于那些天性自由的灵魂，我们的园丁们要求家长配合，把它们修剪成“好孩子”。



视野决定所见，所见决定目标，目标生成自我选择的方向，方向带来不同的抉择，抉择诱发道路。道路不同，感受各异，一路的风景也各自不同。

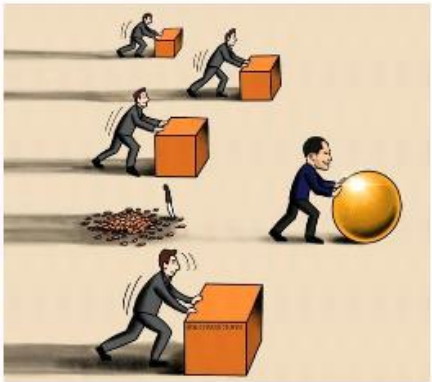
细雨社 www.xiyushe.org

对载具的关注，远大于其思想的表达



坚持或者放弃，逻辑还是直觉，人生充满抉择。

用适合的方式解决问题，需要智慧还要有必要的机缘。



艰辛时要改变的或许不是方向，而是方法

当今的社会，好看的皮囊胜过有趣的灵魂。

无脑跟风，不能踏实进取，用不适合自己的方式去强行解决自己的问题，到头来却发现，只有那些脑子“灵”光的人、在学校里的问题生，才是社会竞争中的赢家——初中毕业的创业，一群博士拿着简历，站在他的门槛，摇尾乞怜求职应聘、怕被裁员。

什么才是第一生产力？什么才是财富密码？

不同的差异性和异想天开的创造力，这些都不是传统教育机制能给予的，却是每个孩子天生自带的。只可惜父母折翼后为孩子缝制的翅膀，却在择偶交配权与繁衍权这样的现实问题中被资本大佬们精心设计出的毒鸡汤击溃。

女人决定社会与文明的总体走向，这不是夸大其词，而是事实。

女人欣赏哪类的男人，社会中的主流就会往哪个方向倾斜；母亲如何塑造自己的孩子，人类的未来就在哪个方向上得以展开。

而时代中影视剧的主流思潮在潜移默化地影响着年轻女性的世界观与人生观。当女人渴望名牌的虚荣和面子的精致，把时间用在美颜、渴望皮囊变现、达成阶级跃迁时，社会的主流思潮“男性贪财女性好色”就形成了。结果就是，男人资本累积成功了就换更漂亮年轻的女人，资本累积失败了就被女人嫌弃责骂。

八十、九十年代的女人渴望用管控男人的资本与时间来促进婚姻的稳定。而二十一世纪后，女性发现没有社交和零花钱的男人在社会与职场上只能始终是被边缘化的失败者，这样的御夫之道只会让家庭贫苦，匮乏发展能力。

择偶观在转变：

要求婚前就收割男方家族财富——彩礼，要求男方要在婚前就有良好的物质基础积累——房、车，要求男方有稳定的高薪和持续可晋升的发展空间；

细雨社 www.xiyusha.org

而同时男性必须和养育了自己、爱着自己的女性没有亲密关系，与自己的原生家庭彻底割裂，划清界限；要求男人要听女人的话，但又不能听妈妈的话；

要有男子汉的气魄，但同时要浪漫、体贴、烧饭、煮菜、收拾家务、带孩子、赚钱兼事业有成；

要有时间陪伴自己与辅导孩子成长，也要有时间完成自我知识迭代与技能素养提升；要有时间应酬、维护领导与同事的关系，广泛接触社会寻找机遇；要有时间展开副业，贴补家用，并照顾好女方的母家……

于是不是娘炮就是妈宝男、多金富二代、父母双亡、事业有成、年轻英俊的霸道总裁独宠娇妻、倒追丑小鸭的故事，成为了社会价值主流，占领了电视剧市场的主要份额。

而女人间的宫斗剧——一堆女人抢一个优质男、一堆优质男抢一个巨无辜的傻白甜就成为了文化主流。

当女性的择偶观被虚妄玩弄时，这个社会也跟着混乱了起来。

一个男人，不能没有担当，不能太娘化，但要懂得温柔地对待他人、用心地体会他人，能够与学会用女性的视角去理解女性面对的困扰和问题，但用男性特有的坚毅去承担生活的压力。女人要有韧劲，有弹性，能退让，但不崩溃；男性要能抗压，能坚持，能拓展，并勇于走出自我的舒适区，要有主意、有见地、有主见。

细雨社 www.xiyushe.org

这些品性得以养成的前提是：他（她）在童年时得到了足够的尊重，可以表达自己的思想，可以左右自己的抉择，在自我的能力范围内可以被容许独立完成自己的事情，并不因此被父母说三道四地指责、批评。

母强子必弱，如果妈妈在家事事做主，处处树立她的标准，那家里的男孩就会在自我意志上被阉割掉，而家里的女孩子就会学得很霸道与强势，最后重复这样的婚姻状态，导致中年离异。

什么是好的家长？可以直视孩子的内心需求，理解与谅解孩子的软弱，并鼓励他、呵护他，在他受伤的时候，让孩子知道自己的父母是自己可以信赖与依靠的，是可以理性沟通和感性交流的。

没有什么比父母为了树立自己的权威、维系自己在家庭里的话语权，而打压贬低孩子自信心更糟糕的教育方式了。

自信是树立与确定自我价值感的根基，而亚洲的愚孝，往往用谦逊和顺从来打压子女。家庭内以大祖母为标杆核心，这导致永无休止的婆媳战争，争夺对同一个男人的主导权。那这个家里到底应该谁说了算呢？

多年的家庭战争后，结果无非两种：

婆婆胜利，儿子离婚；

儿媳胜利，并开始与自己的儿媳开始新一轮的多年 PK 互殴，争夺对自己儿子的掌控话语权、对自己家庭的把控权。

当然这样环境下长大的儿子，从小就没有话语权，在媳妇面前和妈妈面前都是舔狗和窝囊废。

细雨社 www.xiyushe.org

如果这样的女人自己有女儿，就会鼓动唆使女儿去争取自己的利益最大化，尽量往娘家输送利益，压制管控自己的男人，和自己的婆婆展开斗争，把自己多年的成功经验传授给女儿。

如果自己因为和婆婆 PK 离异了，就会把全部的关注聚焦给孩子，把孩子当丈夫养，插足孩子后半生的全部生活；把儿媳当小三看待，当生育工具对待；把孙辈当自己的孩子养，继续延续自己大祖母的威仪。

在婚姻关系中，除了利益婚姻因新的利益变更而解体、婆媳战争矛盾激化而解体外，还有就是在亲子关系上——子代得到的关爱挤占了夫妻间的亲密关系。当过多的注意力集中在抚养与教育子代，而忽略了伴侣的心理需求与性需求时，夫妻会渐行渐远，彼此情感冷却，心

流共鸣下降。当一方遭遇到其它异性的心流温暖后，就会情感或肉体出轨。

这是因为人本身是趋温动物，而灵魂失去了爱的滋养，会逐渐枯萎凋零。这种出轨不是道德的沦丧或人性的扭曲，而是再正常不过的自救。因为过度的匮乏与无效的沟通，让两个本应无比亲近的人，意识频率产生了巨大的认知隔阂与利益分歧，目标与利益不一致的彼此，无法相伴同行。

细雨社 www.xiyushe.org

GY2-16.4

（四）

言归正传，内心的和解是界河的引渡者。

上岸后，地狱的烈焰在永不止息地燃烧着，大型的渡轮永久地报废在浅滩，寓意了被困居的人们在这里只能通过自我意识的醒觉自渡，无法指望集体的、公派的接引。

酆都城的大门外，冤魂恶鬼游荡，被憎恨、欲望、恐惧、绝望自我放逐到此的灵魂们鼓噪着，游荡着。它们都是成见颇深、是非分明、格

局狭小、偏执狂热的家伙。它们具有强烈的攻击性，把任何外来者视为敌对。

只有正直、勇敢、坚韧、自信的人才能通过这里。这些品质必须是发自内心的，不是伪装出来的伪善——灵体，不管是守护与引导的善灵，还是利己、偏执、具有攻击性的“恶”灵，都标配读心术，所以世间的虚伪、做作、小聪明、阳奉阴违这些人世间的伎俩在灵界是毫无用途的。

地狱不空誓不成佛，这样感人的宏愿慈悲，是大菩萨心的显化、自觉与觉他的信念体现。那菩萨与佛陀的差异在哪里呢？

佛陀是大觉悟者，是通透究竟觉悟者，他理解到了最后的一层奥义，放下了最后的一层内心执着，不再纠缠二分心、二元对立带来的困扰。所以佛不再见有地狱与苦灭，而一切都是自然的一个流转过程，没有了对立与争夺，没有了需要拯救的人。拯救不是靠厮杀与抗争来达成的，不必须经历你死我活的对抗。

这一关键认知的成熟与观念转变，就是止熄宗教战争与无尽苦难的认知密钥。想要救赎内心中被隔离与困顿的自我意识和能量，需要的不是相互的杀戮，而是直达心灵的彼此沟通与陪伴，找到症结所在，并

展现出不同的榜样来，让困顿在自己心结死胡同里转磨的念头，看到还有其它的可能性能够去选择与尝试。

思、想是意识之间彼此形成意识共鸣、相互吸引的关键。彼此的思念可以形成无形的意识通道，进而克服时空维度的差异，让交流成为可能。

女主在失去儿女后一度割腕自杀，情志崩溃，她视儿女为自己的一切，而深爱自己的丈夫被边缘化无视；她无限自责，并无法理解为什么丈夫没有陷入情感崩溃与歇斯底里的自我毁灭中，觉得男人太无情、冷血。

从那时开始，她书写心灵日记。心灵日记是抒发、梳理、倾诉自我内在思潮的良好方式。心灵日记的缺点是不能有效地引入新的观点和视角——毕竟，这是自我宣泄的一种手段，没有能力形成崭新的认知领域。

细雨社 www.xiyushe.org

在女主临终的最后一个夜晚，她书写着自己人生的遗憾。

请注意她背后的三幅油画，在这里隐藏了一个导演没有明说的秘密。

冷淡、绝望、孤独，只会不停地求助。只会说，却没有行动力，把自己困顿在生活的泥沼里，仰头望天，责骂命运的不公、苍天的无情、他人的冷漠，却从来不会主动地改变现状，任何的改善都只指望天降机缘、神佛护佑、贵人搭救、他人提携。

“请”、“帮我”、“救我”、“扶植我”、“护佑我”……烧香，拜佛，四处求救，但自己却很少做出反思、改变，或真切地采取自我自救的行动。结果就是：道理我都懂，说起来也一套一套的，就是一想到做出自我改变就有一万种借口拖延等待。其实内心就是：“我做不到啊，你们帮我都做好，硬塞给我吧，我会很感激的，我会报答的。”这样的人在等待中沉沦，在无助中呐喊，在行动时退缩。

比这一层更低一层的就是羞愧、自闭、自我了断的终极逃避。

自杀

细雨社 www.xiyushe.org

自杀的人普遍有一个误区：一了百了和从头再来。其实这样的想法真的很无知。死亡不是终点，而是起点；死亡不能了结内心的痛苦，记忆如影随形，需要面对的困境也不会因死亡而被摆脱或减少分毫。

自杀者会反复被置于自己最无法接受、无法承受、无法达成的“课业”中，复习，补考，再复习，再补考。在这个特殊的时空中，没有时间，往复无休。如果不能达成这一课业的有效本质性认知突破，就永远别想离开这个自我意念生成的死循环。在这个死循环里的心灵，因为自我封闭，听不到也听不进他人的劝告，它们无视一切协助与开导，说什么都没用，因为它们不听，也不想听。

祝福和陪伴、心灵的共鸣可以给它们传导力量。

拯救极度抑郁中的人、唤醒处在意识弥留中的人需要很专业的心理疏导技巧。

自杀者利用死亡来试图逃避自己的人生课业,却不知如此行径只会导致自己落入这“不愿”也“不能”面对的死循环中，无法自拔，承受无尽磨砺。直到幡然醒悟，直面人生，迎难而上，打破僵局，开拓出新天地、新格局，打破故有的观念认知与自我局限。

细雨社 www.xiyushe.org

这个镜头中妻子的怨灵被困居在一个残破的家中,而这家是建在一个看似莲花、其实是教堂穹顶的地方。这穹顶是反转过来的，暗示着天地的倒置——本来应当支撑天穹的拱梁现在犹如恶魔的利爪，妻子就在这心魔的指缝中绝望地徘徊。

男主的引导灵显化出来的是他的表兄，但其实是自己儿子扮演的。因为儿子怕老爸因为生前的意识形态，不肯聆听自己的建议与引领。

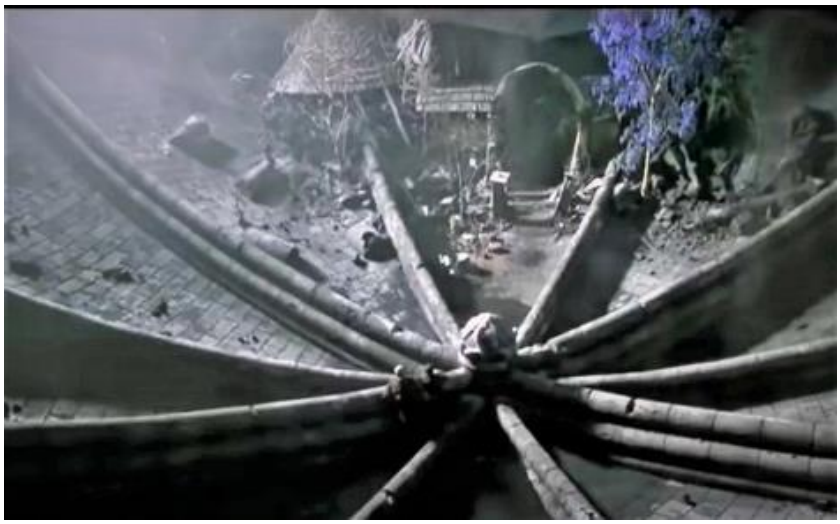
我们的子女，虽然看似源于我们，但扮演我们子女的灵魂未必是青涩稚嫩的，很多是很成熟的老灵魂转世，只为了能完成他的人生规划与跟你的互动助缘。别以为自己是家长，就觉得孩子什么都不懂，或什么都该听自己的。

细雨社 www.xiyushe.org

这种大家长的认知与作风其实是很幼稚的。至少对于灵魂来说，有这样思想的人，心智成熟度给老灵魂当孙子都不够格，还恬不知耻地指点江山、说东道西，教孩子怎么做人。

所谓的地狱，不是一种惩罚或监禁，也没有什么判官或法典，那只是一个维度空间，而那维度空间内的意识频率很低沉，符合那一意识频率的意识体就会因吸引力法则而被显化到与自己意识频率、行为习性相匹配的实相中去，在那个环境中感受这种心态与作为彼此相处时的体验。

如果哪天觉得自己受够了，“我不要再这样活了”，一念转变，信念与心念、行动与行为开始不一样了，那自我意识形态与意识频率的变革也会带领自己离开那一意识频率的实相层面，进入自己当下所是的实相中。



在开头我们说过，紫藤花的花语是：

- 为情而生，为爱而亡。
- 醉人的恋情，依依的思念。
- 对你的执着是最幸福的时刻。

全片在各个最重要的情节处，都穿插了紫藤花的身影，作为一条隐含的主线标志物串联起故事的章节。

在这里，地狱导游的身份被揭露了出来：他就是男主医科生涯的导师，并且他说已经等男主很久了，只为守护他经历现在的这一段旅程。

全片中三个接引灵的身份就都透露出来了，分别是自己的一双儿女和自己实习时的黑人医科导师。

细雨社 www.xiyushe.org

接下来带出了一个心理治疗原则和一个人生抉择：

在我们与经历心理问题的人交流互动时，表面上看这只是语言上的干预，其实是两种意识与意识场的碰撞。沉浸在低频意识状态中的人，沉溺于自我的哀怨中，不断散发出黑洞般低频的意识波与各种对人生、对自己、对他人、对世界、对命运、对天地的不满，这样滔滔不绝的抱怨，每说一次就强化一次自己的负面认知，并且对自己与身边的人形成负面的心理暗示。

如果你慈悲，主动去帮助那些可怜人，你利他的意愿是应当被赞许的；但也要注意自己的斤两，即你是否掌握了必要的心理疏导技巧、你的能量场当量是否足够承担对方反噬的力度、你的意识频率、自我认知与自我价值的稳定度是否不会被对方带偏。

很多很专业的西方心理医生在中年后就重病缠身，因为他们只学了心理的医“术”，却没有练炁，也没有自我察觉自身气机被侵入、被扭曲、被污染的情况，更不会梳理与清洁自身的气场。

这就像开一个电脑修理的门店，结果不知道也不相信有“电脑病毒”，更没有杀毒软件。虽然会调整软件的运行环境，甚至会修理电脑的硬件，可自己的电脑很快会被病毒侵害得无法开机。

有行家好心告诉他：“有电脑病毒，你中招了。”

那个修电脑的还会说：“我是唯物主义者，我是科学的，你把电脑病毒拿出来，摆在我面前，让我看看我就信。我做了扫描，我做了生化检查，所有机器都说我没有问题。”

于是行家拿自己的电脑远程无线连接了他的电脑，查杀了他硬盘中的病毒，他的电脑恢复了正常。这个修电脑的总结了经验：如果死机无法启动，只要静置几天就能恢复正常，他不相信对方隔着几百公里能碰都不碰自己电脑一下，就要了一个 IP 地址，就把自己电脑修复了——这样的巫术是不科学也不唯物的。

细雨社 www.xiyushe.org

其实当行家无线连接被电脑病毒击溃的电脑时，如果自身的防火墙与识别能力不足，很容易遭到对方病毒的反噬，导致自己的电脑也瘫痪、系统崩溃。所以好心与自身能力需要成正比，不能说自己学习了一些灵性知识，渴望利他，到处慈悲，结果招来的功课自己也不会做。老话说，迎风倒屎一身臭。

自杀者拥有非常强烈的自我偏执，行为激进又冲动；他们生活在自己的实相中，是自己实相中绝对的意识主宰。当干预者走出自己的意识实相，进入他人的意识实相时，你自己的言出法随就无效了，取而代之的是对方的言出法随。

如果疏导者在交流的过程中被对方带偏，认同了对方的观点；或因为没能有效地救助对方，而生成了不甘与如果，展开反复的“营救”尝试，那就背负起了他人的业力。业力即功课作业。

细雨社 www.xiyushe.org

在哲学上有著名的“电车难题（Trolley Problem)”，是伦理学领域最为知名的思想实验之一。其内容大致是：一个疯子把五个无辜的人绑在电车轨道上。一辆失控的电车朝他们驶来，并且片刻后就要碾压到他们。幸运的是，你可以拉一个拉杆，让电车开到另一条轨道上。 然而问题在于，那个疯子在另一个电车轨道上也绑了一个人。

自古难两全，救女友还是救亲妈？保大人还是保孩子？在渡轮沉没时唯一的救生衣是保全自己还是保全家人？如果保全家人，又救谁舍谁呢？

另一个著名的心理体验实验是这样的:在一张纸上写下自己与十九个亲近的人名。假设发生了核爆，你们二十人在避难所中，等待二十四小时后的救援。避难所四处透风，只要呼吸到核子尘埃就必死无疑。避难所中有氧气罐，每罐可以维持八小时的呼吸，但数量有限。你负责分配谁有权拿到氧气罐。

清点数量后，发现氧气罐只有 30 瓶，平均分配的话，所有人都会死在救援到达前，你需要一开始就放弃 10 人来保全 10 人。

细雨社 www.xiyusne.org

8 小时过去了，你手头还剩下 20 瓶氧气与 10 个亲朋。军方通知你救援会迟到一天抵达，你们还要再坚持 40 小时。这代表着，存活下来的人需要至少 5 罐氧气，才能等到救援，你必须立刻做出决定，再放弃其中的 6 个人。

第一天过去了，16 具尸体加上自己与 3 名亲人，你还剩下 12 罐氧气可用。夜晚发生了严重的塌方，导致 6 罐氧气直接报废，此刻离救援还有 20 小时，而氧气只有 6 瓶，勉强够两人等到救援，你此刻怎么选择呢?

如果你很认真地参与这个思想实验,你就能明白男主现在遇到的难题。

一个人的居住环境、居室内的装饰风格、杂乱状态、朽坏程度，映射出个人内在的心态与生机。

蜘蛛，代表着无声潜行的潜在不可控的危险，感觉自己被困扰，虽然可抗争但又无法提防，一种很被动的、被滋扰的不安状态。

滞留灵产生的主要原因就是：当真与眷恋——把这个世界太当真，把自己的角色与经历、甚至所谓的家人太当真，把物相的所谓“家”太当真。电影散场了，可不愿离开座位，久久地沉浸在剧情里。

滞留灵产生的原因还有：

怕死。是的，鬼比人还怕死，不敢面对未知，走出现有的状态。

贪恋。对自己肉身的贪婪，对财物的贪恋，对辛苦一生还贷款才得来的家宅之贪婪不舍，对那些所谓自己的爱人和孩子的依恋。拍摄都杀青了，还拽着其它演员说：你是我老公，你是我孩子，你是我妈妈。

我们要在一起啊。见了在剧情里演“坏蛋”的演员，还跟人家横眉冷对着，唾弃人家。

与此相应，家人的眷恋、念叨、祭拜，也是一种无形的、强大的力量，让逝者被纠缠着，无法安心安然离去，被束缚在这里成为滞留灵，无奈地游荡着。

细雨社 www.xiyushe.org

在灾难性事件发生后，很多人会尝试站在舆论和道德的至高点上，事后诸葛亮般当聪明人，说风凉话，用指责他人来抬高自己，并为此沾沾自喜。评断他人、打压他人成为彰显自我的一种手段，收获虚伪的自我价值满足感。这种语言霸凌，在很多时候成为了压死骆驼的最后一根稻草。

当家庭内出现了问题与危机时，相互指责，推卸责任，往往是低情商的普遍表达方式。用自我谴责与攻击爱人的方式发泄自己内心中的焦躁、惶恐、畏惧。想要做点什么来让自己好受些，却又不知道要怎么做和做什么的时候，就会选择责骂他人来感觉自己仿佛在为此做着些什么。当然，这种冲突性的、带有攻击性的交流，只会把事情搞得更糟，并且把身边与自己荣辱与共的人推向自己的对立面。

陪伴，哪怕是无声的陪伴，就足够了。很多人不是真的不知道要怎么做，只是在突发事件后，在情绪的狂潮中，一时无法控制住自己——“道理我都懂，但请容许我折腾会儿好吗？有太多的内在压力需要释放出来。”这时最好的安慰就是：陪伴，聆听。此刻说的一切都是气话，不要深究与探讨实质性的问题——我就在这里，不离不弃。

细雨社 www.xiyushe.org

GY2-16.5

（五）

逃避的方式不止是“不面对”这一种。有些人用各种理由、忙碌、固执地坚持自己也知道有问题的方式去守护自己所谓的尊严，这些抵触与偏执的状态其实也是逃避自己人生课业的一种形式，而且这种形式比单纯的逃避更具有隐蔽性，也更具有伤害性。

通灵不是一种很高深艰难的秘术，只要你闭上眼睛，让自己进入某一记忆的时间帧里，那些所谓已经逝去的人，就在那里活生生等待着与你沟通。当然，如果你觉得这很扯、很不科学、都是自己想出来的，那你自身否定的意愿，就会主动地依据你的自由意识，断开彼此真实的意识和情感联系。

一个人肉身不在了，并不意味着什么，只是他不能那么按照你的意愿在这伪装的实相中与你互动罢了。但在心灵上、在情感上、在记忆里、在意识界中，它还是他（她），不生不灭，不离不去。

父母会陪伴你十八年，子女会陪伴你十八年，而另一半要陪伴你五十到六十年。如果一个人在婚姻中，把父母或孩子看得比自己的伴侣重，那你一定会失去你的爱人。父母与孩子都是血亲，只有伴侣是一种选择。当一次次的抉择你都不选择他成为你的重心，那也就失去了他。而这婚姻要不名存实亡，要不日暮途穷。

细雨社 www.xiyushe.org

理解、谅解、释怀，放下自己的所执、所怨；让自己的内心中的纠结、亏缺、遗憾、不甘、如果、不公，得到平复。那自我的灵魂就在豁达中得以解脱，并完成了升华。

人生如梦似幻，但人生可不是指这短短的几十年舞台剧，从我们出生前的策划、筹备、编辑，到正式登场演绎，最后回顾总结，并尝试修补自己感觉需要完善的部分，一次次地重拍某一桥段，直到自己与导演都满意了，才会休息。

所以，一个完整的人生分四个阶段：

- 出生前的规划
- 历经人世间
- 回顾与尝试修正不足
- 总结并收获觉悟

细雨社 www.xiyushe.org

尘世间的部分其实不到其中的 20%。完善自我意识提升的绝大多数精力与时间是花费在我们所谓的死亡后。

不过这是之前数千年来的教学形式。从 1900 年开始的教育改革推出了新时代运动。现今的人生不再是以人生为大段落的学习，而是就事论事、现学现卖，在实践中学习，在学习中验证。

新时代灵性课堂的教学宗旨是：

在生前就完成回顾与自我校正，争取在死亡来临前就做到具有通透的、清明的自我觉知力，并了了分明地完成人生，不留遗憾与懊悔地进入后续的步骤中。

在影片中我们看到的是男主勇闯地狱拯救爱妻的流程，其实从始至终，男主都是在历经自我救赎——对儿女的遗憾、对爱人的遗憾，自己的罪疚感压得他无法原谅自己，内心中存留下了太多的不甘与如果需要化解。

这就是为什么在爱妻原谅了他的那一刻，他的世界突然变得极冷，他在深水中感到窒息，之后独自在自己意识空间中的小屋长凳上醒来。

时间如环，没有开始，也没有结束；

人生如环，在结束处开始，又在开始前离去。

如果，如果我们能再来一次，我会做出不同的选择：

我不再会那样地尖锐，孩子们只要开心、幸福、健康地长大就很好了，我不会再给他们那么多的压力。一切尘世间的名利，都比不过一家人开开心心地在一起。没有什么可值得争吵或较真的，没有什么比能看到你高兴地笑着度过一天更能让我开心的。

全剧终

点 评

影片中涉及到的事件是作者基于真实素材撰写出来的，只是把相关人名做了必要的置换。整个故事是围绕着一次小轮回展开的，故事中涉及到的灵体不过五个，其它都是大时代背景剧中的 NPC 而已。

之所以说这是一次小轮回，是因为他们这个灵魂团队中的成员，没有经历真实的中阴，没有设计新的时代背景与剧情，只是再一次走上舞台，来完成对等体验与弥补各自内心中的不甘与如果。这次生命体验并非是 2.0 版本，而是一个补丁程序对上一版的弥补与修正而已。

在影片中减掉了一段很重要的结尾剧情——因为涉及到讲述者本人医疗催眠案例的隐私。被删除的结局与电影公映时的结局完全不一样。

细雨社 www.xiyushe.org

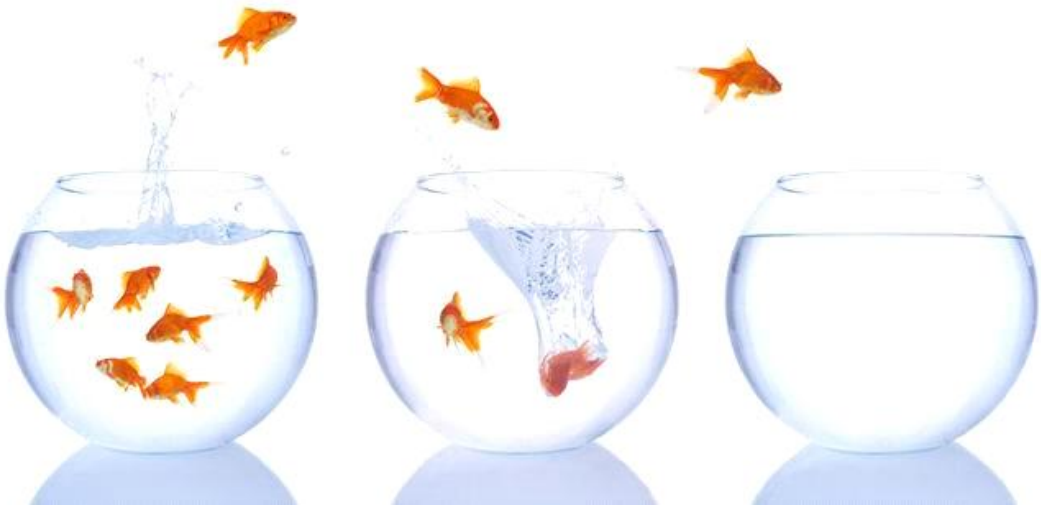
在此片段中老人告诉安妮要仔细看清眼前的人，安妮才发现那二人根本不是自己的孩子。最后艾伯特告诉她和克里斯，安妮下一世将会降生在斯里兰卡，而克里斯将出生在美国。两人下一世将再续前缘，但安妮的下一世会得不治之症，在二十多岁的时候便会离开人世，而克里斯的下一世却可能活过八十岁，带着对她的爱一个人孤独地渡过余生。

两人的命运在降生到世间的那一刻起就已经注定……男主作为痛失初恋并为此孤老终生的人，承受了多年的消沉与痛苦，直到在心理治疗师的帮助下，全面地回忆起了这些往事。

但为了照顾观众的感受和票房，只展示了大家欢喜的大团圆结局，导演文森特·沃德将真实的结局整个删减掉了。

不管是这里或那里，所谓的天堂、地狱、人间，一切都是一场思想的盛宴、心智的游戏。历经有其目的，人生也有自己的价值，只不过这意义与价值，与我们熟知的那套世俗的人文理念并不相对等。

细雨社 www.xiyushe.org



彩蛋篇

《人间乐园》Hieronymus Bosch，c.1500 马德里普拉多博物馆

《人间乐园》（The Garden of Earthly Delights），又译为《夏娃的创造》或《娱乐之园》，是博斯（1450-1516）最富盛名的三联画作品。

作品取材于圣经故事，分为左翼、主画面、右翼三个部分，分别描绘了天堂、人间和地狱。

左翼表现的是伊甸园中的上帝、亚当和夏娃，色调清新明亮、温馨祥和。

主画面表现人间的肉欲和欢愉，人们纵情声色、荒淫无序追求现世的享乐。鸟兽的比例夸张，人兽的界限开始模糊，反映了文艺复兴之前漫长黑暗的中世纪善恶颠倒、瘟疫横行、放纵任性的画面。

右翼描绘了地狱遭受残酷拷问的情形。

作品富有想象力，人物繁杂有序，却又无法说清画中人物情节。整个画面充满了荒唐的形式和怪异的象征主义。

面板描绘了“世界的创造”。面板颜色单一，依稀可以辨认出山脉的形状、退去的潮水和新生的树木。左上角是年迈的上帝，他的膝盖上放着圣经，旁边用拉丁文写着：因为他的话，才变得如此；他命令了，才有了一切。可以推测出这是《圣经》中创世第三天的情景。

内部面板左侧描绘的是“伊甸园”。画中较为年轻的上帝正在将夏娃介绍给亚当。夏娃身后的兔子象征着“多产”，对面的一棵龙树代表着永恒。在背景中，我们还可以找到长颈鹿、大象、狮子、鱼、鸟、猫、蜥蜴等等生物，这些生物在博斯的年代并不常见，因而有学者认为这是博斯从一些旅行日记（如 Cyriac of Ancona’s travelogues）中学习到的。

内部面板中部描绘的是“人间乐园”。从地平线看，左联和中部的地平线相连，因而可以推测出，中联中的人是亚当和夏娃的后代。再考虑到中联和右联时间上的连续性，“人间乐园”描绘的是大洪水之后的场景。

根据圣经，大洪水因人的堕落而起，但洪水后，人类却依旧重蹈覆辙，将上帝忘得一干二净，甚至忘了上帝对他们“繁衍”的期望（图中没有孩子）。

值得注意的是，博斯并没有使用谴责的笔触来描绘这一场面。通常来说，博斯会用衰老和腐烂来谴责罪恶，但这里的人类显得天真无知，他们纵欲、享乐却不觉得自己在做错事，这里的水果熟透诱人、色泽鲜艳。那么之后会发生什么呢？博斯似乎是在暗示“水果的感官诱惑及其腐败之后就色香全无的自然属性与人类的轻浮有共通之处”。

内部面板右侧描绘的是“地狱”。画面中充满了大火、折磨、不安。

据说博斯居住的小镇曾经发生过大火，因而大火成为了“博斯式地狱”的典型象征。在这里，我们看到老鼠、兔子、鸟、狗等动物穿上了人的衣服，似乎在代替上帝惩罚着堕落的人类。

在博斯的作品中，我们很难发现一个主人公。他习惯描绘一个宏大的场面，构建一个完整的宇宙，而后再把这位“无形主人公”所经历的苦难、面对的诱惑、做出的选择一一呈现出来。

只要有心，我们甚至可以从他的作品中找出时代的蛛丝马迹（包括美食、音乐、天气、科技、交通等等），读懂他的情感（通过种种隐喻和象征物）。

这位画家将所有的细节融合在一起，而后创作出了这个拥有前因后果、交融了现实和想象、怪诞却精美的世界。

细雨社 www.xiyushe.org

细雨 2022.3

沐风观感专栏

GY2-16M

~友情~

当你以为他是我，他只是你所认为。

当你不知我是他，我对你劝解严苛。

当你发觉我是我，我早已视你如子。

我对你的爱，始于开始之前，终于结束之后，不曾停止。

~亲情~

细雨社 www.xiyushe.org

当你试图淡忘我，我却成了你的阴霾。

当你试图保护我，我却早已离你远去。

当你试图忆起我，我却已改变了身形。

我记得你所有细微眼神，只因你是我所向往及敬爱。

在我们消失后，你珍惜过去，你描摹未来；

在懊悔追忆时，消失的我们早已在你身边恭候；

支持、相信地爱着你，从未终止。

~爱情~

我们一眼万年，你却先我而去。

我们一见钟情，你已将我忘记。

我们双生相爱，你却杳无音讯。

我们煎熬难耐，你竟背信忘义。

我们扶持不弃，你终令我孤寂。

我心怀歉意，化作微风常驻你身边。

我了无遗憾，离开你前去你的天堂。

我充满希望，你却已自残了却余生。

我进入地狱，誓必唤醒你我的曾经。

我破釜沉舟，决心陪伴直到我消散。

此生与你相伴，不尽完美，

来生与你重聚，功德圆满。

若剧情重启，我绝不让你堕入地狱。

细雨社 www.xiyushe.org

我们的爱，在相遇之前已经注定，

我们的爱，在相遇之后历尽艰辛。

若我将离去，你只拉住我衣角，

我定将回身给你满怀，

若我心疲惫，你只需敞开胸襟，

我定将依偎感受温暖。

我爱你，天经地义，

你爱我，全心全意，

无论今生来世，你我必定相知相随，相守相依。

沐风 2022.4

群友观感精选

如梦

在很多年前看过《美梦成真》，当时给我的感觉，原来人死了真的没那么可怕。死掉的是肉体的躯壳，是灵魂的载具而已。灵魂会回升到宇宙中。那里有天堂还有接引你的神灵，让我倍感欣慰。

剧中男女主角从一见钟情的爱情到美满幸福的家庭，一双可爱的儿女一家人其乐融融，而一次意外车祸像一场龙卷风席卷了所有建立起来的美好家园。在剧中看到当失去至爱的亲人时，唯有互相理解和扶持依靠才能让心中的爱得以延续，而不是互相指责和伤害。

生活总在毫无防备之时给你个大彩蛋，男主同样因车祸事件离开人世，旧的伤痛还未平息，女主再次遭遇更沉痛的打击，就连唯一可以依靠的爱人也离自己而去时，不堪精神重负，她彻底崩溃了。看到这里我想任凭是谁都可能像女主一样悲痛到一蹶不振，这世间还有什么可以依恋呢？当女主选择自杀坠入无休止的地狱轮回时，每个人都怕了。我们该如何解脱轮回？

面对死亡，面对生离死别，我们恐惧吗？恐惧什么？

什么是地狱？男主的儿子说：“地狱中的人不知道自己已经死了，他们不知道为什么自己就成了那个样子，而他们也将陷于自己所悲伤的情绪中不能自拔并且孤独地生活。”

当男主在自己的葬礼上，妻子为他的死痛不欲生的时候，他睿智地认识到了自己身体这个皮囊外在的死亡，真正的“他”不曾恐惧，平和地面对自己。面对深爱的妻子，从他深情的眼神中传达出一种发自内心的爱。死去的只是一具皮囊，一个身份，那个灵魂更大的“我”从未死亡，从未离开，从未消失。

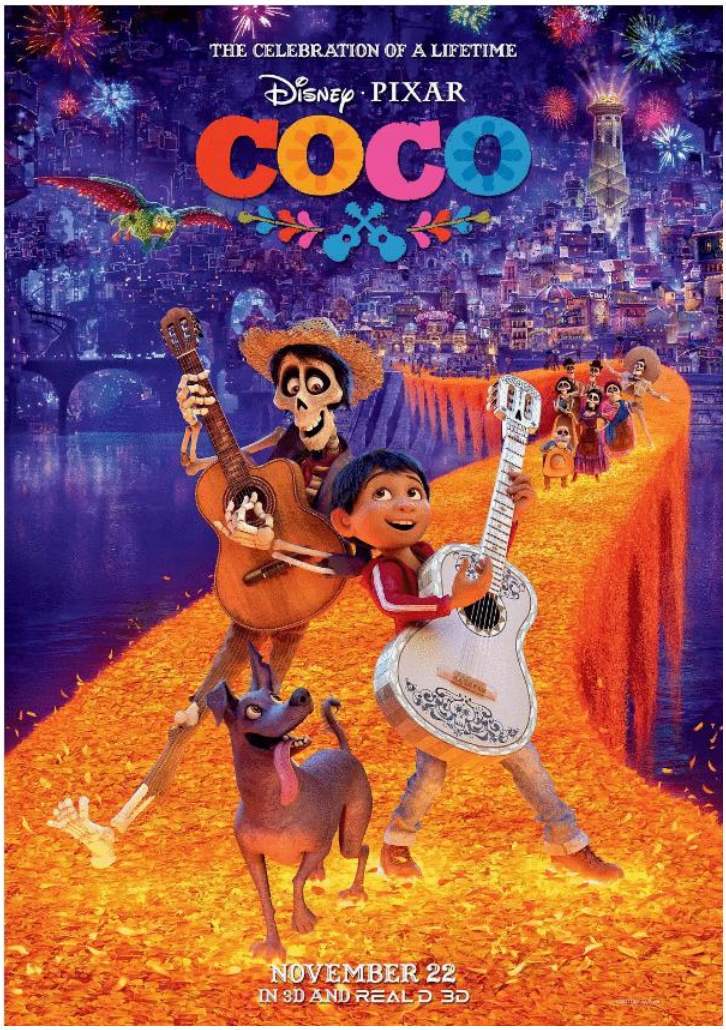
如果我们还在执着于分别“你是你”、“我是我”、“他是他”，认同自己的身体、思维、情绪、身份这些表面的相和标签，等同于一个身份时，永远都是处于分裂的状态。

唯有我们摆脱了身体身份认同的捆缚，知道“我是你，也是她”，同时存在于“我”之中。这时的“我”才是最自在，最真实的真正的“我”的存在。

当明白一切的发生是灵魂精心安排的剧本，而我们就是来体验和经历，并从中体会、领悟、感受、学习其中的意义所在。只有明白了这些，我们才可能减少对死亡无谓的恐惧。

细雨社 www.xiyushe.org

17.《寻梦环游记》



《寻梦环游记》电影海报

电影背景：

《寻梦环游记》（《CoCo》，又译作《可可夜总会》）。

热爱音乐的米格尔出生在一个视音乐为罪恶的大家庭之中，一家人只盼着米格尔将来继承家族的制鞋产业。一年一度的亡灵节即将来临，每逢这一天，逝者的魂魄可凭借摆在祭坛上的照片返回现世和生者团圆。米格尔无意间穿越到了亡灵国度，在太阳升起前，他必须得到一位亲人的祝福，否则将永远留在这个世界里。米格尔决定去寻找已故歌神德拉库斯，认定他是自己的祖父。途中，米格尔邂逅了落魄乐手埃克托，也渐渐发现了一个惊人的大秘密。

细雨影评

GY2-17

我们把爱给你 没有任何的条件

全世界的人文都需要直面亡灵文化的民俗主题，虽然各地讲究不同，但多少都体现出了一部分“那边”的真实情况。这些看似是都市传说或迷信情怀的东西，或许是来自文人的杜撰、从业者牟利的说法，但确实还有一些，是在万千年的历史里，各个民族中的通灵者们泄漏出来的只言片语。

在各大陆的传统文化中都有祭奠文化，但又各有不同。那祭拜逝者、扫墓，是迷信还是自我心灵内在亏缺的弥合呢？今天这部电影借由美洲的特色传统民俗，为我们展现了在它们的信念里，鬼魂们的世界。

细雨社 www.xiyushe.org

整部影片中美洲文化的“热闹”，为一个沉重的题材赋予了很不一样的基调——鲜艳斑斓的色彩、载歌载舞的气氛、滑稽搞笑的桥段，揭露了一场利欲熏心的谋杀，展现了一个小小少年追逐梦想的脚步，见证了他自我实现的“叛逆”历程。在最后，家人们彼此接纳，消融隔阂，把影片推向高潮。

其笔触与风格虽然是儿童剧,但也反映出了一些深刻的意识形态问题。

比如：比活人还要怕“死”的鬼。人生习气与认知习惯构成了不同文化下的不同亡灵世界。建筑风格、人文气息、体系制度，都与亚洲文化或地中海文化的截然不同。

世人多数都知道死后还有一层世界,肉身腐坏后还有灵魂;但鬼魂们、尤其是滞留灵们并不知道，没人祭拜后，自己消失在金光里，之后会发生什么。所以滞留灵、尤其是某些国家与地区的滞留灵们比活人还怕死——怕自我意识的彻底消融，怕失去“我”，觉得没有后人祭拜自己将是很悲催的事情。于是在这样的人文理念下，多生几胎并持续维系大家族的集中生活是非常必要的。他们更多地保持着部族文化的烙印，对走出故有的舒适圈感到恐惧，并极力地压制后代不要逾越了“规矩”。

那么问题来了：当鬼魂“被迫”地被消散时，那个融入到金光中的“遗骸我”是彻底地终结了还是完成了自我的升华呢？

消散后的鬼，没有谁回来告诉大家这个困扰所有鬼魂的问题。鬼魂们还没有濒死体验可以瞥见金光的另一边是天堂还是虚无，没谁知道遗骸消散后会面临什么，所以它们害怕那“致命”的光，也畏惧那能把“人”带走的引导灵，宁愿苟延残喘在不堪中，也不愿走出当下的“舒适圈”，看看自己的内心与灵魂。

鬼魂不是灵魂。人是穿着皮的鬼，鬼是脱了皮的人，灵魂则是那个内在意识我，灵魂与这个角色我不是一回事。当你还认知自己为这个角色时，当你还按照这个角色的身份去思考与攀附亲戚时，你还是角色我，并非是灵魂。

在《早期课》中，珍一度很痛苦自己的流产，结果赛斯告知珍，她的不能生育是因为她内在所是的鲁柏，现在是经历最后一次人生之旅，不能留下“涟漪”。如果有子嗣祭拜、惦念，那就无法达成真正的解脱，也无法脱离轮回。

怕死是因为未知。死鬼还怕死，是因为它们没料到死亡不是终点，而从来没有人告诉过它们，生命并非只有台前的一小段。

有些鬼魂因自己的信念，很享受当滞留灵；而另一些则相当渴望快点解脱，身心已疲惫不堪，却走不脱——家人年年岁岁的羁绊，让其不得安息。就像放风筝一样，不时地拽拽线绳。

最原始的祭奠出于爱与爱的扭曲，之后被政治、宗教、利益社团、盈利组织开始篡改，形成了各地成体系的人文文化活动，进入了“礼教”的范畴。

先说爱。

阻拦孩子成为他自己渴望的特长生，是因为“爱”！

孩子不能理解大人们曾经遭受过的教训。这教训成为了家族业力的一部分，是无法碰触也无法直视的伤疤。

细雨社 www.xiyushe.org

孩子渴望达成自我价值的展现与实现，渴望被认同、被欣赏，成为父母的骄傲。这也是爱——自爱与爱的回馈。

为了追寻更广阔的世界，一些人冲破故有格局，但种种原因没能再返回故土，生为他乡客，死时心中满是爱的思念、无奈与愧疚。

当爱失落成扭曲的失望，无法释怀的恨，扎根在心底，长久不能平复。深深的“恨”其实也是爱，只是一种在自我保护下变形了的爱。

爱是滋养，也是牢笼。

以墓园为家或四处游荡的亡灵是可怜的。它们被爱所困，很当真地继续“活”在自己扮演过的角色里。虽然自己的剧情早已落幕，但对角色的认同还持续着，直到有朝一日再也没人陪它玩了，才会黯然退场。

人生不到百年，匆匆太匆匆，必然会留下各种遗憾与误会、愧疚与不甘。

亡灵最常说的感慨：

“世人待我不公，我不甘心啊，如果能重来……”

“那个昧良心的，我才死几年啊，怎么就开始重新过了啊！”

细雨社 www.xiyushe.org

丧葬产业与祭拜文化

丧葬产业从业者搞出了各种穷讲究，好大赚死人钱。从过度的医疗抢救开始，贩卖临终信息，土葬房地产营销，丧葬周边产品配套；话术让儿女家人无法理性消费，设立攀比机制，推广“一墓恒久远，墓碑永流传”；从焚化炉、服装、装盒、盒子、石料、流程、封胶，处处都是商业算计。不花大价钱就是不懂事，不让他们这些奸商赚大钱就是没良心、不孝顺，不把父母节省了大半辈子的钱装入他们的腰包就是没品位、抠门儿。

真不知道此刻在一旁看着的亡灵父母怎么想——自己半辈子省吃俭用省下来的积蓄，都孝敬这些暴利商家了。真的就开心、觉得孩子孝顺自己了吗？

这些厚葬的人文信念，你从来不会在高僧大德那样的明白人那里看到。百年后被开棺盗墓，抛骨四野的就是这些讲究人的下场。为什么要把墓地搞得那么好呢？其实就是为了准备做滞留灵的，为什么有家不回、有天国不去，在这里守坟，守着枯骨、墓碑、金银饰品，等着逢年过节家人探监呢？

杀人犯在很多国家才二十五年监禁，可是很多人死后把自己来个数百年的监禁，画地为牢。想想有时真觉得它们好冤啊，就因为生前接受一些错误的理念，就给自己判了几个无期，还不用看守，绝不越狱。

皇族权利的血腥更替让名正言顺成为心病，于是祭祖祭天是为了证明自己是顺位。士大夫阶级、门阀联盟间，秉持着非我族类其心必异的理念；同族同宗相互朋党，祭祖成为了同盟的仪式，祠堂保全了彼此根苗的证据链完整。小市民们则在亡灵文化中祈求家长成为助益自己达成阶级跃迁的一种暗箱舞弊工具。

在这一演变的过程中，原本由爱自发的心灵诉求，慢慢地演变成了用礼法维系利益集团稳定性的思想统治工具。

其实最真诚的安魂祝福就是：愿逝者安息，我们都好，勿念。

有人在白事上放歌曲“常回家看看”，动不动就跑墓地里说“我想你了”。要是丧尸真从土里爬了出来，或半夜飘在家里游逛，你又会怎样？别动不动地就起心动念去叨扰逝者的心神，撩拨它们的种种情绪

涟漪。如果你自身或亡灵本身的心理素质没有那么过硬，对双方都没有半分好处。

我们把爱与你共享，没有任何的条件。

无住相的爱，才是爱的本质。别提条件，别说：“你要保佑我啊，我给你买水果了。你要护佑儿孙啊，缺什么托梦给我啊”；告诫儿孙：“要去祭拜啊，不然它们好寂寞啊，会生气的，多可怜啊，要去拜拜啊！”

细雨社 www.xiyushe.org

不管是不肯走的、还是走不了的鬼魂，都是不得安息的逝者。不能安息最大的原因就是放不下，其实两边有一边放下了，两边就都解脱了。

放下什么？当然是这个角色我的身份认同感啊！不要总是去强化这些小我间的角色关系，尤其是和逝者。每个时代的亡灵都有自己很鲜明的时代特征，包括认知和理念。如果你或你的孩子很真诚地去招惹先人，而它们来按照它们的理念来指导你，你一定在这个时代里出麻烦。如果你不是很真诚地去祭拜，那还不如不去，干嘛要惹人家生气呢？

结果就是这些老鬼们觉得：

说了你又不听，听了你又不懂，懂了你又不做，做了你又做错，错了你又不认，认了你又不改，改了你又不服，不服你又不说！

你要我怎么说你呢？细雨社 www.xiyushe.org

细雨 2022.4

群友观感精选

柏杨

我们的烦恼不是出自具体事务，而是想要去改变他人，改变自己的周边环境，却又是那么得无能为力。但他们不知道情绪镜头是自己来主导的，快不快乐，开不开心，这么主观的东西，为什么要让别人来决定呢？减少评判，对于长期处于二元性的我们很难做到。通常我们用自己的行为来确认自己，并用他人的行为来确认他人，然后发现他们做错了，这样我们就可以认为我们所做的事情是对的。

但是，所有存在的事物都是在失衡中创造，没有失衡就没有存在。这意味着，所有事物被创造，都会立即创造出其反面来平衡它。如果别人没有创造出与你的创造相反的事物，你就无法创造任何事物，也意味着，我们应该感谢那些选择你的未选择项的。从某种程度上，正是因为他们，才使你成为自己，也正是互相的平衡，也让他们可能成为自己。

如果说我们的本质是自由体验人生，那应该放手让他人去体验任何他们想要或需要体验的事情。然而如果你不愿意把这种自由授予他人，你就无法拥有为自己创造出精确体验的事物的自由。因此，如果遇到有人做出不适合你的选择，那么恭喜你，现在你不必再做出那个选择了。也请心怀感激，没有他们的贡献，你的选择也将无法显化给你。

心悠哉

昨天散步时脑海里飘过一句话：“把今天的日子过好就可以。”我当时不明白，怎么这么小气，只顾自己过好日子？我怀疑是头脑产物。今天，老师提到的两个“难题”，在和大家的互动讨论中我学习到“活在当下”的又一个思想，“参与，观，觉，体验”等等是一体的。昨天那句话又出现了：过好今天的日子！一个多

面向多维度的日子，过好，不纠结，不评判，不争取正确答案！答案不是“对与错”，答案也在自己的经历中。

影片中小米格凭自己内心热忱热爱音乐，而小孩子是不受逻辑约束的。他的尝试很纯粹，整个经历独特奇妙，在他的家庭成员（无论在阴阳两界的哪一界面）的助缘中，米格回到了家，完成了外出实验、回归融合的全过程。

这一生很多时候都在寻寻觅觅，找什么呢？家！也是我梦里重复最多的——那个让我心安，完完全全臣服心安的家！

放下什么？当然是这个角色我的身份认同感啊！不要总是去强化这些小我间的角色关系，尤其是和逝者。每个时代的亡灵都有自己很鲜明的时代特征，包括认知和理念。

沐风

无条件的爱远不止如此，除了爱与被爱外，包容、接受、肯定、付出、给予、得到、奉献、牺牲、伤害、否认、贪婪、罪恶等你可以想到的各种形容，都是爱的表现，差别在于你的视角与存在的认定。

若你区分善恶，若你分别二元，你的不二就只是空谈，就只是不一，对于认知就有了局限。如此，所谓的无条件都成了有条件。各种名词或是形容词，都无法完整地形容这伟大的法则。爱是一个场域的规则，是这个虚空维持的动力，各种词汇与行为只是爱的表现；而无条件的爱，也只是你自己本身的认为。

无条件的爱，只有一种实践的方式，就是成为爱本身。当你成为爱，所有的一切，由内到外，目光所及，感知到的都将成为爱。一切均不再被定义，存在即是本身。做不到是空谈，做到了不必谈，知而后行，行而后知，知行合一，顺序不同，结果不异，谁说你空谈呢？

何谓不二？就是一种状况，而不是境界，何有进出之说呢？不二则万象生灭，只有接受程度多寡，扩展程度多大，不可量化，无法数计，就算是二元又如何，难道不在其中？既然知道不二，何来标杆，何来体验过？

麦田

这两周在群里看到细雨老师掰开揉碎地讲到生死，特别是连鬼都惧怕的光、世界……对死亡的认知了解了很多，滞留灵不就是因为生前不了解死亡而产生的吗，现代持有这样认知的可谓绝大多数。如果有机缘进入这个群，看到细雨老师对各部电影的影评，特别是清明节这几期的，至少对死亡和如何面对死亡世界有了足够的知识，到了最后的临门一脚时知道如何洒脱地与光融合，不再把自己变成滞留灵。破除旧的理念和殡葬行业的忽悠。这样，传统的祭拜不再是爱的羁绊，而是人生互相助缘的怀念。

如《寻梦环游记》般，人们对死亡和鬼都不再恐惧，大家选择特殊节日，举办阴阳共同欢庆活动，或帮助滞留灵找到圆融解脱的回家之路。

细雨社 www.xiyushe.org

附：

说说亡灵节和万圣节的来历、南瓜头与要糖的小孩

细 雨

亡灵节曾经是阿兹特克人的节日，在每年的 10 月 31 日至 11 月 2 日里举行。

阿兹特克，又译阿兹台克、阿兹提克，是存在于 14 世纪至 16 世纪的墨西哥古文明，主要分布在墨西哥中部和南部。西方通常所说的万圣节，其实应该叫做万圣夜，也就是节日前一天 10 月 31 日的夜晚。

根据阿兹特克历法，有两个仅二十天的月份，前后连续名称是“Miccailhuitomi”和“Miccaihuitl”，可译为：“幼灵节”（针对夭折的孩子）和“成灵节”（针对病老死的成人）。两月连在一起，看起来就形成了一个对死者的长期庆典活动。

细雨社 www.xiyushe.org

注：阿兹特克（Aztec）太阳历是墨西哥地区还没被西班牙征服以前，阿兹特克人所使用的历法。太阳历的一年有18个月，每月20天，年末5天，共365天。

Tomas Castelazo, www .tomascastelazo.com / 维基共享资源，CC BY-SA 3.0，
https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=12853379

十六世纪早期，西班牙征服了阿兹特克帝国，占领了现在的墨西哥区域。鉴于宗教与政治原因，他们强迫土著居民改信天主教。传教士引入的节日包括了“诸圣节”和“万灵日”，分别是 11 月 1 日和 2 日。土著居民在这两个节日中融入了自己的传统文化，用于纪念死者。于是，亡灵节就成了这两个节日独一无二的混合产物。

亡灵节（西班牙语：Día de Muertos）类似万圣节，家人和朋友团聚在一起，为亡者祈福。

在墨西哥，亡灵节是一个重要的节日。庆祝活动时间为 11 月 1 日和 2 日，与天主教假期万圣节（11 月 1 日）和万灵节（11 月 2 日）相同。

传统的纪念方式为搭建私人祭坛，在死者的头骨内放入蜡烛，后因这一习俗不符合天主教的骸骨入土的要求，逐渐改用南瓜雕刻成颅骨，点上蜡烛。

在祭奠夭折的小孩时，会在幼儿的墓地摆放孩子生前喜欢吃的糖果。

但人们传说：很多无人祭祀的婴灵，会因为自己没有得到糖果而跟随祭祀者回到各家捣乱，勒索糖果，拿不到就在人家里外闹鬼捣乱。

（这就是现在孩子们在万圣夜去各家各户“treat or trick 不给糖就捣蛋”的由来。）

据学者研究，这个现代墨西哥节日的起源可以追溯到几百年前的土著纪念活动和一个阿兹特克人献给女神米克特卡西瓦特尔的节日。

在巴西，亡灵节是公众假期，很多巴西人拜访墓地和教堂来庆祝这个节日。

在西班牙，举行节日和游行，并在一天结束时，人们聚集在公墓为他们死去的亲人祈祷。

在欧洲其他地方也有类似的纪念活动，许多亚洲和非洲文化中亦有类似主题的庆祝活动。细雨社 www.xiyushe.org

万寿菊是祭祀的主要花卉，因为在传统宗教认知中，亡灵是不可以打扰阳世人们生活的。从阴间出来与亲人团聚，需要踩着万寿菊花瓣铺成的路，有点儿像我们说的鹊桥会。

花絮

危地马拉

11 月 1 日，危地马拉的亡灵节庆祝活动以巨型风筝的建造和飞行为亮点。

危地马拉人放风筝，他们相信风筝可以帮助灵魂找到返回地球的路。一些风筝的绳子上附有死者的笔记。风筝被用作一种通向天堂的电讯。

玻利维亚

在玻利维亚的拉巴斯，每年的五月五日是一个庆祝节日 – Día de las Ñatitas（“骷髅节”）。

在前哥伦布时代，土著安第斯人有个传统：在埋葬后的第三年，与他们的祖先的骸骨共度一天。

今天，家庭只为这种仪式保留头骨。传统上，家庭成员的头骨被放在家里，以在这一年里看管和保护他们。

11 月 9 日，家人为头骨戴上鲜花，有时还会给头骨穿上各种衣服，并献上香烟、古柯叶、酒和其他各种物品，以感谢一年的保护。有时，头骨也会被带到拉巴斯的中央公墓进行特殊的弥撒和祝福。

Guada 在哥斯达黎加偶遇万圣节的庆祝活动

（2020 年万圣节摄于澳洲珀斯——在一些对孩子友好的街区，到这一天可以看到打扮成巫师、死神、小鬼妖怪还有各种可爱或可怕形象的大小孩子们成群结队地一家家走过去。往往天还没黑透，很多人家准备的成箱的糖果已经被“扫荡一空”。

小孩子们并不懂得什么是 Halloween，只知道这天可以玩有趣的角色扮演，跟着小伙伴们串来串去，特别是有大把的糖可以吃。）

（一些房子装饰得特别有节日气氛：栏杆上挂着“蜘蛛网”，树上吊着黑蝙蝠，门口还戳着个骷髅架子。这对孩子们简直就是热情的召唤：快来啊！过来拿糖吃啊！——Helen 注）

细雨社 www.xiyushe.org

清明专题活动细雨问答

结合《美梦成真》《寻梦环游记》的观影和《失忆的归途》一书的学习，细雨社志愿者们在 2022 年清明节前后举办了专题活动：

“了悟生死奥义——我该如何「祭」念你，我的爱人”。

读者与细雨问答摘选

提问：

关于没有任何灵修基础的家人，临终时该如何帮助他们呢？或者说能为他们做些什么呢？

细雨社 www.xiyushe.org

细雨：

需要**提前问清楚**，临终者渴望经历怎样的告别仪式、日后是否渴望家人定期扫墓、在今后的日子里有什么期许，比如烧纸啊、贡品啊，走得踏实、顺心就好。放不下是**人之常情**。可以送一本《失忆的归途》给这位家人。其实惦念逝者主要还是源自**对未知的恐惧**，要是知道那边比这边过得好，也就踏实了。

提问：

他太太四个月前去世了，他还没走出来，该怎么办？

太太乳癌去世，天道不公，她才五十多岁！我每天都在写文章悼念她，还提醒我们刚成年的儿子不要忘记母亲。我们是三十多年的忠贞伴侣，我怎能忘记，忘记就是背叛，我不忍她一个人离开去那个冰冷的世界……我完全不能接受你为什么要让我停止怀念……

细雨：

每个人都在做出自己当下认知能力范围内的事情。如果你觉得不念叨逝者就是一种背叛，那你就求自己一个心安好了；至于对方是否能安息，就管不了那许多了。谁也无法理解超越自我当下境界太多的东西。

提问：

祭奠牵挂逝者会导致他们滞留的话。那么那些逝去的伟人明星（科比、毛主席、爱因斯坦等）他们现在还在阴间嘛？

细雨：

记挂是双方的。就好像恋人的彼此牵挂，一个舔狗，每天在家对着女神的照片意淫，也不会影响人家姑娘真实的生活状态。彼此在意才能形成意识共鸣。

细雨社 www.xiyushe.org

提问：

时常会有莫名恐惧出现是什么原因？比如身体一不舒服就怕自己得什么绝症，然后得绝症是不是要经历身体上的痛苦，特别怕这个，具体地说应该是恐惧身体上的各种不舒适。

细雨：

怕死是因为对死后的世界存有深深地畏惧，这是被人文与宗教洗脑后产生的认知扭曲。如果有人请你去欧洲十国游，包吃住，你怕吗？虽然也没有去过那里。怕死怕病、疑神疑鬼，有点儿什么就往最坏的地方想，这是在咒自己，而且一般都很灵验。最好的长寿药就是：混不吝的豁达敞亮。

提问：

小时候爷爷奶奶去世，农村里是把棺材直接放在家里的，记得那个时候躲房间吓得都不敢看窗户，但要说具体怕什么也说不上来，可能是脑子里脑补了各种鬼魂的吓人的模样。

细雨：

人就是穿着皮的鬼，鬼就是脱了皮的人。

怕鬼害自己，是被迫害妄想症的一种。

总觉得自己很重要，总有坏人要害朕。家人做了鬼也是护家的。

没做亏心事，不怕鬼叫门。

细雨社 www.xiyushe.org

提问：

小孩看剧本杀综艺节目后害怕怎么办？

小孩看过类似剧本杀的综艺节目，就开始害怕，得两个人陪着，否则不敢起床了都。这种情况咋整呢？求指点，孩子七岁，这种情况已经有一周了。剧本杀里面描述了杀人场景。我跟他说人不会真的死，他捂上耳朵不听。隐约听到他那天看的电视节目里有描述血液凝固了之类的，可能他自己脑补了场景，比较血腥。这和我自己的信念应该是有关系吧，我怎么显化得让孩子那么害怕呢？

细雨：

孩子小，容易吓掉魂，也就是在惊恐中造成了内在神经功能紊乱。

陪伴在孩子身边，用手指肚抚摸他的印堂，轻柔地叫他的名字，xxx 回家了，xxx 回来睡觉了。孩子睡着了，再醒过来一般就好了。

这样的孩子不宜看惊悚的节目，他自己有一些很不好的前世记忆。

提问：

怎么知道过世的亲人已投胎转世？

细雨：

梦不到了。

提问：

过世的亲人会保佑家人吗？

细雨：

如果成为滞留灵，并和你没过节。

www.xiyushe.org

提问：

不祭拜觉得违背了民俗传统，祭拜了又怕先人记挂，如何平衡？

细雨：

心里报个平安就好，心识相同，心意到了就好了。

提问：

我姨每年都会被阿飘骚扰几次。每次身体都会很不舒服。 我想问这些灵体为什么会对人体产生影响？

细雨：

灵体是一种类似于电磁体的挠场。滞留灵都是低频意识，充满了愤恨、不甘、迷茫、痛苦，而活人自身的场域能量则相对轻快得多。当低频的负面的充满黏着痛苦的信息场进入我们的场域后，就会形成场域内能量频率的干扰。

就像你在剧院里听钢琴独奏音乐会时，来了个拉二胡的，在观众席演奏自己的《二泉映月》，当两种不同曲调频率的震荡能场相互震荡时，心智定力不稳的一方，就会被带偏，甚至无法继续自己的表演。

容易被干扰的人，都是心智不稳定的人，自我认知摇摆，能量场弱小。

鬼魂们喜欢三类人：

意识频率低，低到和怨灵们不相上下了；

内在恐惧强烈，很容易被欺压而流失生命能；

有通灵体质，鬼们觉得这个人可交。

细雨社 www.xiyushe.org

提问：

如何发现恐惧的根源

我感觉自己的生命底色是恐惧，不知道哪来的？能减轻，但到彻底没有还有很大距离。

细雨：

恐惧的本质是得失心，而得失心的根在于对物质幻相的当真和对小我的执念。

提问：

想知道去世的亲人现在是什么样子？留在人间，还是在中阴，还是已投胎？

细雨：

逝者的灵魂了无牵挂后就会离开，而牵挂往往源于被强烈地牵挂着。

提问：

火化真的会令亡者感到炼狱般痛苦吗？

细雨：

灵体是没有物理觉受感的，火烧电击水淹，刀刺斧砍，都对其没有任何实质的影响。所有高僧大德都是火化，连佛祖都是烧成舍利子，你觉得这些大觉悟者会不知道吗？

细雨书 www.xiyushu.com

提问：

人死后，是不是“死后 8 小时内不要动亡者”，肉体死亡了，神识还没有分离？

细雨：

多数神识在死亡前就离开了。如果神识不离开，就不会发生死亡；但离开身体的神识未必马上就走人，会在旁边好奇地看着，这时有些“讲究人”讨厌陌生人摆弄自己，或做过度的医疗抢救。我们现在医学上认定的死亡，与真实的死亡其实并不同——很多人早就死了，可身体还活着；有些人身体死了，可自己却还躺在身体里等待奇迹。

很多人无法看杀鸡宰鹅，连煮活螃蟹都看不得。这种无法旁观死亡过程的心态，对自己的死亡更是强烈。当看着那皮囊躺在那里习惯了，不觉得那堆骨肉是自己了，也就不那么在意了。

在所有的濒死体验记录中，无一例外，所有报告都指出：患者没有“死亡”前，意识就离开了躯体，飘着看着。哪怕是很突发的车祸死亡也不例外。

提问：

老师，失忆的归途中说灵魂没有肉体会不安全，肉体相当于防护，但某教中说，灵魂状态是最安全的，不知哪个观点是对的？

细雨：

灵体本身对我们这个世界上的各种物理攻击或伤害是免疫的，但宇宙中存在着犹如无形海啸般的强烈射线电磁爆浪波。这种强电磁脉冲会击溃我们的电脑，影响我们的微波，同样也会强烈地对灵体的电磁场形成冲击，甚至格式化它们的记忆认知。所以老鬼都知道有这种可能的危险，但可能一万年也没有一次，也有可能就在下一秒发生，这时如果有一个掩体，就会抵消大部分的伤害。

细雨社 www.xiyushe.org

另一方面，滞留灵对自我的认知，还是渴望实体化的，因为它们的小我意识很强烈，总要认定一个什么为“我”，不然就不踏实。就好像你没有一个家宅，每天睡立交桥下一样。那不是不可以，但那种感觉很不安定。滞留灵有很强烈的人文习俗认知，即物权与身份。

提问：

《失忆的归途》中有写，灵魂有很多种类，灵魂若被负能量干扰或裹挟，不是很危险吗？

细雨：

没有无缘无故的爱与伤，你自家的高我能放纵你被“欺负”，就自有它的深意，其中蕴含的课业，是小我在经历前无法理解的。因为剧透了，就无法形成必要的认知体验了。

一切都在掌控中，而这程度一般掌握在“死不了就好”的临界点上。其实多死几次也没关系，反正也没有什么真正的损失。谁打游戏还能一命通关的，那也太没有挑战性和娱乐性了。

提问：

为什么要善行善待，爱众生，充满爱的能量？这是不是也是一种执念呢？因为我们这界道法是阴阳正负对立并存的，没有好坏对错，存在即是合理。好必需有坏的承托对比才知道什么叫好。既然宇宙恶坏善爱共存，我们也宏观考虑有颗宇宙心不应该执善爱吧。

细雨：

细雨社 www.xiyushe.org

这里提问者所说的爱，本身对爱的认知上有着本质的局限性。

爱是内心的共鸣，爱是交融助益，爱是被滋养着的那种感觉，是被守护被关注着的状态，是彼此融合与渴望融合的内在诉求和外在行动。

爱在感受上是心头的温暖、喉间的哽咽、眼眶里的湿润。

在被呵护、被关注、被回应的过程中，不同自我间展开了彼此的滋养，相互传递与共振出生命的能量，这份感动温暖了彼此的心灵、滋润了心田。

爱体现在相互陪伴着走过生命的历程、达成彼此的成就，回首时了无遗憾，充满感动与感恩，感谢有你相伴此生，这就是我理解的爱。

所以来自一体、本自一体的我们，在这个分离对立的人生经历里，会下意识地渴望圆融的合一与彼此的亲近。这不是一种执念，而是内心中对本真如是的情怀与记忆。

爱中没有交易与计较，爱中没有归属和分裂。但计较多少得失时那是交易，在主张主权所有的独一性时那是小我物权的偏执。

当代婚恋中的性爱与所谓的恋爱，只是爱的一个很小的侧面表露；那些利他的爱，博爱也并不完全。很多人为了爱而牺牲自我。

一个不爱自己的人，他的爱是不完整的；

一个只爱自己的人，他的爱是不完整的；

谁都不爱的人，灵魂的心已经凋零冷却；

有条件有选择爱的人、主张感恩与回报的人、主张因果律、期许着长线投资或短线投机的人，他们的爱是伪善的精致的利己。

平等、平衡、无住相地去善待一切，包括自己；己所不欲勿施于人，人所不欲勿强行施加。学会尊重他人的自由意识，也学会让自己融入到万有中，不分彼此。

细雨社 www.xiyushe.org

附：本活动中群友怀念过世亲人的手记摘选

爹，我想你了

作者：沐风

每逢佳节倍思亲，清明节.....算佳节吧。

临终

记得 2000 年 10 月 10 日那天，我亲眼看着父亲在病床上咽下最后一口气。那时我 28 岁。

整整二十年，我没有一天不想他。父亲没抽烟，生活作息正常，是个运动健将，诊断出肺癌时已经是三期了。经过切除、放疗、化疗，在母亲的细心照顾下，他又活了四年半。走那年父亲 58 岁。

在他走的前一晚，我难得从部队休假回来陪他，父子俩开心地看着电视，聊着天。我注意到他的心跳一直都在 120 左右，所以他只能坐着。这是严重的心脏衰竭，并且肺积水了，折腾一晚上终于累得睡着了。在这之前，他说他看到关二爷了，站在门边呢。

绿雨社 www.xlyushe.org

第二天一早，父亲突然起身，站在床上大声着叫嚷：“让我死了吧！让我死了吧！”

我看着他难过，他只睡不到三小时，这时心跳超过 150，估计根本无法呼吸了。

母亲赶忙叫来医生，他们熟练地打了一针，父亲渐渐地安定，躺在床上，打着久违的呼噜，可以听出这呼吸都是水泡音。

医生这时候问母亲，要她做决定，要不要再让父亲醒过来。她考虑了一下，说：“让他继续睡吧。”

这时候我听到医生说：“可惜，还那么有肉。”

我这愤怒不用说了，我爸这会儿就是你的白老鼠。

母亲说："够了，我累了，让我也休息吧。"

没多久，神奇的事情发生了：家族的亲戚都来了，连我的结拜兄弟也来了。这时，妹婿从床下拖出一个皮箱，拿了套父亲最爱的西服，母亲叫我跟几个兄弟帮我爸把衣服换了。

我脑子一片空白啊，感觉非常不真实——原来你们早准备好了。

后来我在病床旁陪着他，握着他的手，眼泪不自觉地流下来。我趴在床边靠着他，将他的手放在我头上，假装他在抚摸着我的头，我说："爸，你辛苦了，好好睡吧。"

当时，大家都很安静，除了我不停流下眼泪。

从早上七点多开始，到了下午心跳终于回到 72 下，他一直安详地睡着，我随时等着他张开眼睛。到后面他眼睛半开了，母亲去他耳边说了几句，眼睛又闔上了，之后心跳就开始从 65、64、63…20…10…，那波动成了一条直线。

这时医生来宣告死亡时间，我空白了，站在那里，看着葬仪社的人，将他推走……

细雨社 www.xiyushe.org

出殡

回家后，临时的灵堂就设置在家里，方便邻居吊唁。我听说亡灵会回家、会托梦。就开着阳台的灯，每天都睡在灵堂前，希望他一回来就能看到我，跟我说说话，每天都是哭着睡着的。

头七了，他一天都没有出现，我思索着：难道他迷路了？还是大家都思念着，还没轮到我吧？

没几天要出殡了，在殡仪馆的祭典中，我跪在那儿，听着祭司的祝祷词，一直木然的我，放声嚎啕大哭，整个人伏在地上，差点昏死过去。

在这之前，每半年家里的长辈就会走一个，外婆、爷爷、奶奶，今天轮到我爸了，为什么？他还不到六十岁啊？

这里又牵扯到我的一个小故事。

记得十五岁时，我不喜欢读书，每天都去看别人打电动玩具，父亲没念什么书，只好去庙里求土地公。他发了誓："如果我儿子能好好念书，我只要活到六十就好。"这是我被他从游乐场拉出来，一路打回家，然后又把球棒揍断时，他告诉我的。

当时我抱着他哭了.....但我还是不喜欢念书，虽然现在我早已经是研究所的毕业生。

当我在思索这年纪的问题时，我认定了他的死一定是我害的。那时他正准备要进入火化程序，我得提醒他："爸，快走，快走。"

这时我彻底地知道他再也不会回来了，那撕心裂肺的痛.....是的，一定是我害的。那时我早已大学毕业在工作了，即便如此，他还是走了。

二十年

自那时起，家里只剩我跟母亲。那几年的新年，我俩就挨着去其他朋友家过，母子俩跟流浪汉似的，从除夕到初六，这长假就是场折磨。

这期间我担心母亲伤心，就把父亲的所有东西都从她生活中清除，放在我自己的书房里。因为工作性质的关系（军人），我没法顾到她，她必须学习独立，我强迫她出去玩，出国、交朋友、学才艺等等，就是不管她。这行为让她非常不满，到处跟邻居还有亲戚们抱怨。

纵横在 www.xiyusne.org

我就算了，反正不常在家，只要她有活力就好。我自己因为罪恶感，让自己埋首于工作之中，一个月下来瘦了 12 公斤，结果横纹肌溶解送医院。

在家休假的日子也不好过。一回家到书房——这是我母亲进不来的地方，我看着父亲的照片、他给我写的信、给我母亲写的卡片、他的衣服等等，我一个人进入这空间，流泪、哭泣，然后抱着他的照片睡去。

就这样过了十年，我没办法忘记这痛苦的罪恶感，期间身体也越来越糟。

有天我母亲突然跟我说："谢谢你当初不理我。"

我当场哭了，终于她理解了。我那些被人指指点点的日子、被人晓以大义的日子终于到头了。

但是我并没有解脱的感觉，这之前与之后，我仍然在追寻内心的救赎，我依然伤心难过，我不懂我为何放不下。

我进入了一间庙，这是我遇过最厉害的一间了，师父说我自己可以帮我父亲超度。我想：都十多年了，怎么还要超度啊？人不是走了吗？

之后经过一段学习，我并没有特别去找我父亲。直到有一天，师父说："安排你父亲跟着骊山老母学习。"我听了高兴，也就信了。

没几年去了西安，有间骊山老母的寺庙，进去做了些事后回到家。隔了几个月，我看到我父亲出现在我面前，是观音菩萨带着他来的。没说话，跟我举手作揖，微笑着，我又哭了。

回顾融通

在那件事发生没多久，我还是继续生病住院，内心的罪恶感还是没有消失；甚至因为跟庙里关系恶化，导致忧郁、躁郁、恐慌等症状一起出现。

在亲人引导下我只好接受治疗，她们说许添盛医生不错，不开药的，我就姑且试试了，没想到却因此接触到赛斯。但是这段学习还是有挣扎的，因为我没法区分赛斯说的跟以前庙里师父说的差别在哪里？后来心理师告诉我了，差别在"恐惧"。

细雨社 www.xiyushe.org

在治疗期间，我自己学习赛斯，然后去实践它，用里面的各种方法，想找出那罪恶感的来源。是的，不夸张，我已经忘了是怎么开始的，所以我用了书里面的方法自己找，解决了一些问题。

过了一年多，心理师说："你可以毕业了，心理状态很正常，赛斯书也念得很不错。"就这样我开始了有系统的灵性学习之路。

我接触到了 Mike，鼓励他出来说法，因为我想听免费的课。我听到了 Helen 那天籁般的声音，让我沉醉在赛斯的学习中。可是对于罪恶感，我还是没法消融，直到某天我看到细雨的问答。

听着 Helen 念着这些问答，觉得好有趣，那内容通俗易懂。后来接着听了许多，每天都在听，那时就好想知道这些人是何方神圣。

直到我接下《失忆的归途+隐秘的医案》合订本的繁体版校对工作后，根本像打开新视野一样——那开挂的感觉，让我的灵性得到极大的提升。

在第二十一年要结束前，这时候我学习细雨资料已经有段日子了，但关键是那书，让我突然意识到我对父亲的罪恶感不是他发的誓言，而是我对他早逝的怨恨。

当我意识到这问题时，我突然没有罪恶感了。接下来的瞬间，满满的思念冲上心头，我哭了，这次是真的纯粹的思念了。我知道这是我最后一次为他流下的眼泪。我知道在失忆的归途上，我的思念是导致他无法离开的原因。当时我看到他去学习的画面，也都是一个假象。

顺着流下的泪滴，我默默地跟他告别："二十年了，爸，耽误您了。祝你一路好走，我很好，大家都很好，您不用再挂念着我们，谢谢您，该回家了。永别了，我最爱的爸爸……"

今年还没满二十二年，我很感谢这一路上帮助过我的人，也很感谢一路上伤害过我的人。这一切都是过程，是场戏，你入戏完成体验，出戏观察一切，有时候加戏增加经验。不管如何，都是你灵魂的功课，既来之，则安之，今生有幸遇见谁，不论那个人对你如何，都是你最好的助缘。你除了对他们爱恨交加外，也别忘了感谢自己安排得如此到位，而你也完美地演绎了它。

2022.4.1

妈妈要走了

作者：心悠哉

我不是妈妈最心疼的孩子，但是成年后的我是妈妈最愿意依赖的孩子。至少在我的角度看是这样子的。

第一次听到跨越时空亲人的呼唤是来自妈妈。

七十年代末，我参加十年沧桑后的第一场高考，那时的我在离老家上千里之外的农村插队。从生产队到考点需步行一个半小时，恰逢下雪，必须提前两小时赶路。

当时我恨不得每一步都计算着怎样抄近路。一个多小时以后，天快亮了，我突然听到妈妈大声喊我："要加油呀，女儿！"，喊了三遍！可是四周空空旷旷白雪皑皑，除了身后的脚印什么也没有，可能当时想着赶考要紧，也不害怕，继续赶路。

细雨社 www.xiyushe.org

事后知道，一向胆小谨慎得像老母鸡护着小鸡一样的妈妈，在女儿高考那天情急之下大声祈祷老天："帮帮我的女儿，帮帮我的女儿吧！"而老天传给我的是"加油"！

老天的眷顾，我跨进了大学之门。

几年后，妈妈病危，我急忙回了老家。在医院照料了几天后，妈妈赶我回去工作，他们那一辈人都是把工作看得很重很重的。也是，谁要丢了工作，那就一辈子丢了饭碗。

正值学期末，工作确实很紧。回到上海的第一天我急急忙忙准备期末工作，心里总觉得要出事。果然晚上做了一个有关妈妈的梦（事后知道我表哥，妈妈的侄儿，那天晚上也做了一个梦，和我的梦一模一样！）

我立即又动身回老家，到家已经很晚了。在医院里我一个人守着妈妈，妈妈是握着我的手走的。一开始妈妈明显在挣扎，等家人都到齐了，妈妈，已经走了的妈妈突然微笑了，跟平常的她一样一样。

再次回到上海后的某一天，深夜我第一次梦到妈妈，妈妈说了很多家长里

短照顾爸爸的琐事。然后，拉起我的手明明白白地说“妈妈走了。”

我的手被妈妈的指甲捏痛了，痛到醒来。我心里算了一下，正好是四十九天！手上出现几个手指印，一周后才慢慢消失。

纪念母亲

作者：蔚林

2020.08.24 星期一

晨起，悉尼时间 10 点多，习惯打开手机看微信，看到家里留了不少语音，顺手点开，姑姑说，你母亲昨晚走了。后面就是告知我具体的一些细节。

原本每周日北京时间晚上 7 点，我都要和母亲电话，互相问候，昨天是周日，下午家里微信告知，母亲因到护老院前面的医院做胃痛治疗，可能无法在 7 点接到你的电话，告知说没什么事情，无需再打。

其实，我惯例 7 点电话家里的时候，护老院已经通知家里人赶紧过去，母亲正在吃饭时，突然就倒下，120 过来抢救亦无效，后说原因是心梗。前日母亲才去住院部治疗，也就才 3 日不到，我心里有怀疑是否住院部治疗的点滴有什么问题，但此时我身在海外，老父亲也无精力费神研究，人都已走，追究也无力回天，让还在世的老人尽量平静一些也许是最好的安排。

当上午我听到母亲离开的微信，我心里很是平静，平静听完家人的留言，之后再给家里去了电话。家里让我别回国，回来也没用，还要疫情隔离。

后面，我在网上看到一篇因为疫情无法送别最后一程的时候，眼泪才奔涌而出……

昨晚打坐后，无法很快睡着，很热（这里是冬天），辗转到凌晨 5 点多才慢慢睡下，睡前还看了细雨老师的一篇鬼故事，想，灵界为啥要跨界吸取能量？睡觉时还是要意念一个金刚罩为好，只准我的灵魂进出。然后我就

这样睡了，是否因此老母亲的灵魂无法进来告知？一声抱歉，一眨眼，转身，就走了……

2020.08.25 星期二

昨晚，设置好安全屋后，尝试着看看能否和母亲连接上。想好了，我小时候和母亲在一个小学（母亲当时是小学老师）。某个雷雨交加的晚上，母亲故意说雷来了，我害怕钻到床底下去。当时姐姐也在，她们哈哈哈大笑，我想这是我记忆中母亲开心的一刻，希望能回到那个时刻和母亲道个珍重。我一直在想着当时的情形，我能感觉到我的表情是微笑着的。如果我是旁观者，那个情形我也肯定会开心一笑，就像现在我打着文字，我都是微笑着体悟着那个开心的时刻……

我进入了安全屋，给连接母亲的那个时刻开了一扇门，我进去，我的意识回到了当年的小学校园，我站在空旷的小学操场，周围空无一人。我呼唤着母亲，等待着母亲的出现，可惜，母亲没有出现……

细雨社 www.xiyushe.org

我在进入安全屋前，重复念叨着要和母亲说的话，让她别担心我们，让她放下最牵挂的姐姐。我想好当面和母亲说我会照顾好姐姐……也想好和她分享一些灵性学习。当时是有点紧张，毕竟第一次，好像无法平静下来，虽然自己的意念去到了安全屋，也回到了选择的时间点。

后面就想，睡觉吧，或许在梦中能见到母亲。醒来，梦都没有，不过，脑海里出现过之前从来没有过的文字的画面，类似雕刻文字，无法看清，好像还有个声音“此生无憾……”

今天会继续尝试和母亲沟通，也许昨晚太紧张了……

2020.08.26 星期三

昨天下午，尝试用记忆流方式看看能否和母亲频率连接上，从安全屋进入和母亲连接的大门，我的思绪（意识）在回忆从小到大成长中和母亲相关的事件，在回忆的能量情绪中，一些细节历历在目，一些画面我潸然泪下，感激母亲的无私爱护。

到了晚上，我比之前早一点进入静坐的状态。下午尝试用回忆的方式没能对焦母亲的频率。我想，就放下这个目的吧，按照正常的静坐方式，一如平常的打坐状态，在入座大概 1 小时后，我眼前看到了一片汪洋大海，波涛汹涌，好不壮观，我集中意识观察着这个我之前从未见到过的情景……

可是，此时我的身体好热好热，腿部感觉一团能量围绕着我，像熊熊燃烧的火团。我是盖着被子在床上打坐的，所以就下意识把被子踢开，因为实在太热了。也许这个分神，我就无法重新回到汪洋大海的情景当中了。

凌晨 2 点，打坐结束，正常就寝，没有什么诉求给到梦里。一觉无梦醒来。

今天是母亲出殡之日，我去剪了个头发，身体发肤，受之父母，今天剪断发丝，也就当作和母亲这一世尘缘的了断。祝母亲归途顺利，了无牵挂……

昨天姐姐回到家中（姐姐身体不好，长期住院），和她通了电话。姐姐的状态出乎地正常，话语中平静和接受，也诵念着“嗡嘛呢叭咪吽”给母亲。她说她有信仰，明白的。姐姐的表现，让我和家人都放心了许多。

今天在想，是否母亲本就不是个迷茫的灵魂，早已欣然回归重新选择了下一个体验了呢？

细雨社 www.xiyushe.org

2020.11.24 星期二

昨晚刚入睡不久，貌似听见了我母亲的声音，昨天，刚好是母亲去世整整 3 个月。昨晚在洗澡的时候还在想 11.23 了，8.23 是母亲离开的那天，整整 3 个月了，我怎么就没法听到母亲的声音呢？

昨晚有点累，很快就进入睡眠状态，迷糊中，我感觉好像被母亲和我说话的声音吵醒，具体说什么不记得。大概的意思是要照顾好我姐姐。但在那半梦半醒之间，我有点害怕，不敢进入那种状态，有种类似鬼压床的状态。我眼睛是能看到点微光的，身体是被框在一个形状当中，能感觉到身体的边缘框，好像带电，有小说西游记孙悟空划界限的那种意思，我有意识控制自己不进入那种状态。就是害怕，害怕什么也不知道，类似害怕鬼的感觉，这种状态发生过很多次，就是不敢随着感觉进入。之后，我又听到了父亲说话的声音，还是讨论我姐的，具体说什么不记得，意思是和母亲一样的意思，要好好关照姐姐……听到父亲的声音就感觉没那么害怕了，好像还有一种安全的感觉。自从母亲离开后，家里说父亲状态也一般。我是从

来不会梦见父母亲的。在那种状态中，我多少有点担心父亲。后面，继续在那种焦灼状态中，就是控制自己不进入那种状态。后面好像又梦见谁在我身边，我就不那么害怕了。

有点，语无伦次，爬起来写的，怕一会不记得。 有一个很重要的问题：进入半梦半醒那种鬼压床状态已经是很多次了，每次情形都差不多，感觉害怕，努力让自己醒来或者控制不进入某种状态，害怕什么，不知道。记得有几次硬是让自己醒来开灯。内心上来说，怕鬼，鬼是什么？不知道，反正就是一种害怕。

梦中，母亲的声音比较模糊，但父亲的声音非常清晰有感觉，就像在面前一样。母亲的意思，我能感觉到父亲的话的意思，我也能感觉到。

2022.3.30 星期三

前两天梦见母亲了（很少梦见），在她生前生活的养老院的院子里，坐在一个电动轮椅上（其实母亲生前没坐过轮椅），在阳光下微笑着……我也在那养老院，站在一边看着微笑的母亲，心里知道她其实已经离开了。梦很短，每当想起这梦，都不禁潸然泪下。我是在手机写这段文字，泪珠嘀嗒模糊了屏幕……

细雨社 www.xiyushe.org

母亲是2020年8月离开的，走得很突然，没有亲人在身边。正当疫情期间，我在海外，和家人商量后就没有回去。当听到母亲离开的消息，没有悲伤，心情很平静，也许突然的离开对母亲并不是件坏事。我最后一次探望母亲是在出国前，我在养老院住了一晚陪她。离开前，母亲的手握着我的手，我拥抱着她弱小的肩膀，彼此都没说什么，也许心里都在想，这是我们今生最后一次再见？！

清明也快到了，想到了母亲，借着这个传统节日，我想对母亲说：

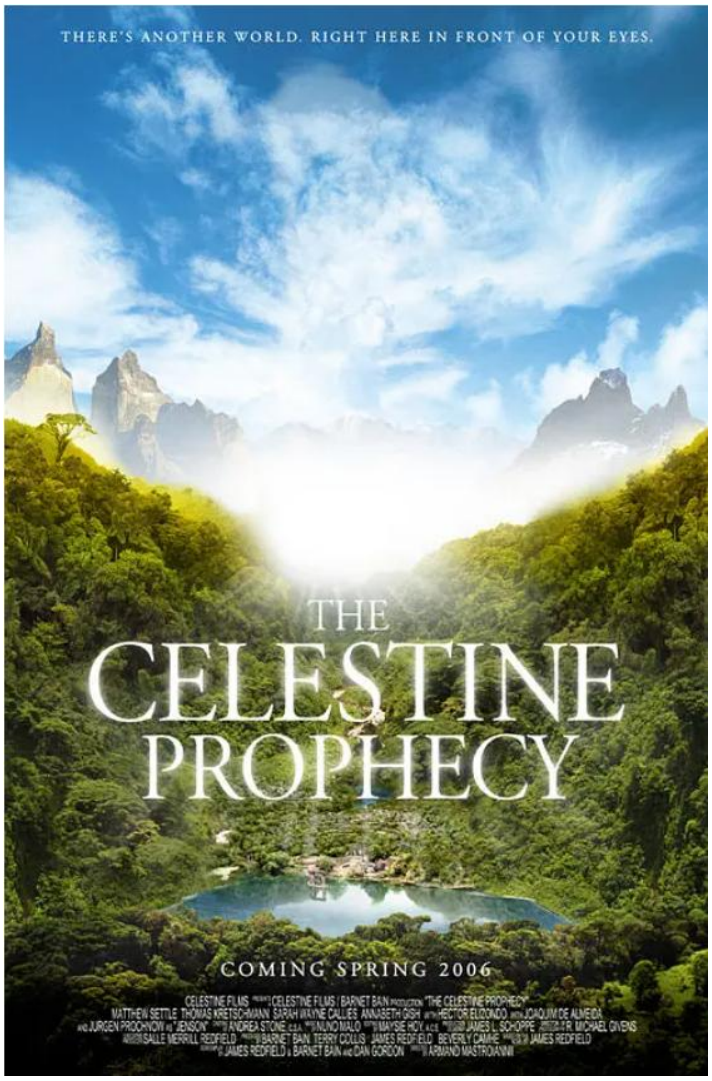
妈，谢谢你让我与你今生有缘成为母子。你从小到大一直都非常关爱我，但我没有好好孝敬过你……不管怎样，妈，我们彼此是独立的灵魂，谢谢你助缘我的成长和感悟！也请妈妈不要眷恋你的放不下，轻松愉快回去完成你下一个灵魂旅途。也许，我们还可能继续搭档；也许，从此各奔前程。我们并没有分开，我们都来自同一个地方，为了同一个目的，但走了不一样的路！

我们彼此的感应，不是牵绊而是彼此的祝福。无论以后是梦里相见，还是佳节的思念，都会会心一笑，因为你过得越来越好！

2022 年清明前夕（3.30）

细雨社 www.xiyushe.org

18.《圣境预言书》



《圣境预言书》电影海报

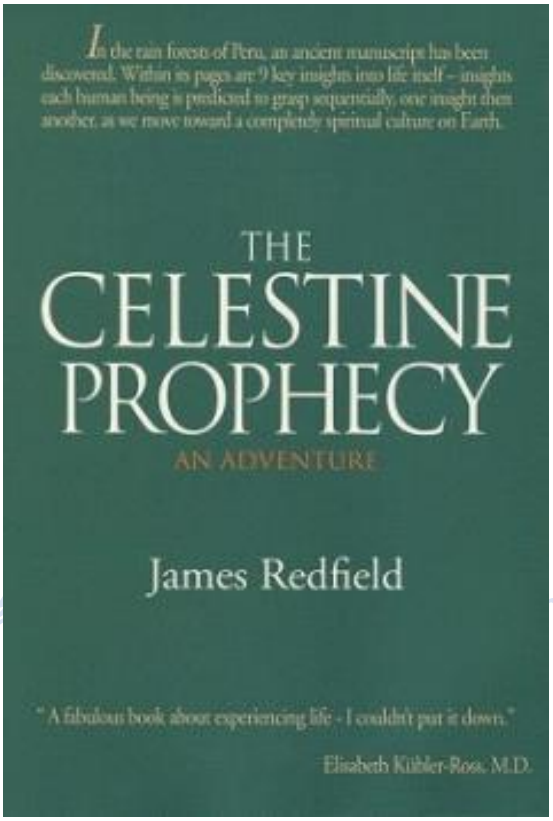
电影背景：

《圣境预言书》（《The Celestine Prophecy》，又译作《塞莱斯廷预言》）。

原著是美国作家“詹姆士·莱德菲尔德”于 1993 年出版的小说，电影于 2006 年上映。故事由秘鲁雨林中发现的一部写于西元前六百年的古老预言手稿引发并展开，观众将跟随主角约翰——一位来自美国的历史老师一起踏上这段有关物质与能量、生命的真相与升级的冒险之旅并感思觉悟。

细雨影评

GY2-18.1



前言与背景介绍：The Celestine Prophecy

Celestine 是天青石（矿物），梦幻般的天蓝色和能量使天青石晶体拥有如天堂般的能量。通过观察它，你会感受到天青石对你的思想、身体和精神的镇定与舒缓效果。利用天青石的镇静与和平能量，将其像催眠曲一样用于你的灵魂，能使你摆脱噩梦，进一步引导内在精神朝着轻盈和高能振动的方向发展。同样地，使用天青石的治疗特性，有助于身体放松，让你真正地休息。

Celestine（西莱斯汀）也是一个灵体的名字，她在新时代运动中对很多关键性人物给出过很具体且长期的心灵辅导。

《圣境预言书》是灵修初学者一部很好的启蒙教材，是一部难得的艺术灵修写实电影。影片中涉及到了心法、炁场实际作用、修为层次递进关系、每一意识层次提升时必备的心理素质。这些内容可谓醍醐灌顶，不但真实可信，而且确实可行。

细雨社 www.xiyushe.org

都说“真传一句话，假传万卷书”，影片利用影视特效手段，把在灵视下才能看见的“炁”场与其作用，展现给初学者与爱好者们；用最直白的方式点明了初学步骤中最核心的层层要点，把很多门派的不宣之秘白送给观众。

影片中的内容没有任何宗教的、人文的、政治的、地域的文化扭曲，并在推进故事线的过程中穿插了没有明说的一些不宣之秘。

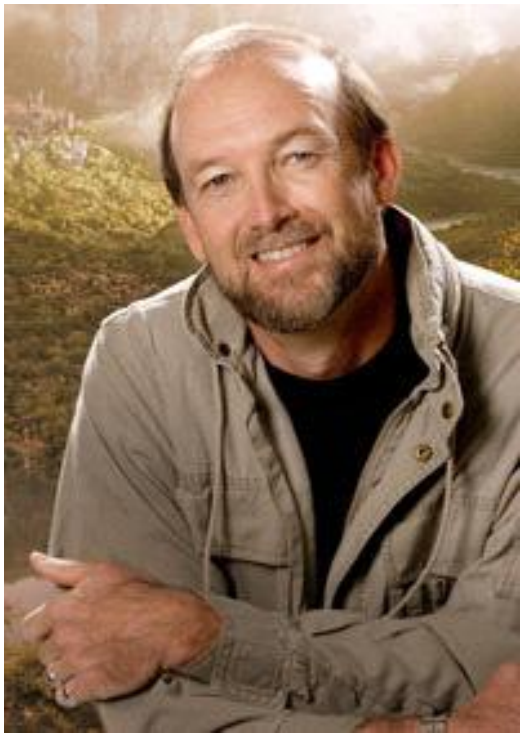
电影《圣境预言书》又名《塞莱斯廷预言》，原著是美国作家“詹姆士·莱德菲尔德”于 1993 年出版的小说。电影于 2006 年上映。

截至 2012 年，除《塞莱斯廷预言》，还有四本续作，包括：

- 《塞莱斯廷预言 II - 第十种洞察力》
- 《圣境香格里拉》
- 《第十二条真知：找回和谐有序的身心灵合一之旅》
- 《上帝与进化的宇宙》

这些作品见证了作者自身二十年间的认知成长。其作品先后涉及到了十八门人生功课中的十二项。基本上可以说，完全看懂《圣境预言书》的人，在自我心灵修为上已经达到小学毕业的水平了，自身认知水平在欧美灵修界也已经是第一梯队中的了。

细雨社 www.xiyushe.org



作者借由故事线中男主自己实修的经历，用很短的时间密集地讲述了从小白到自我觉醒的几个主要步骤，引导观众逐步完成自我的灵魂成长与意识丰满。

我们借由男主的所见、所闻、所感、所知，快速地经历灵修初期十几年的精华摘要，最后达成白日飞升、虹化超频的意识境界，遁入到高维意识平行时空中，理解时间与空间、多维与非线性的奥秘，与那些看似早已逝去的先贤大德成为志同道合的共修。

这些被展现出来的东西，其实是作者本人依据自身的灵觉发展过程见证与体会过的。作者在奥本大学期间主修社会学时，学习接触到了东方哲学，包括道家和禅宗。修习灵性知识是他大学中很重要的一个环节。他的导师告诉他：古老的东方文明有超越人类当今知识水平的智慧，但现在的东方人自己却陷入了无神论的泥沼，只信钱和所谓的科学，他们又一次落后于这个时代而不知。（新时代运动）

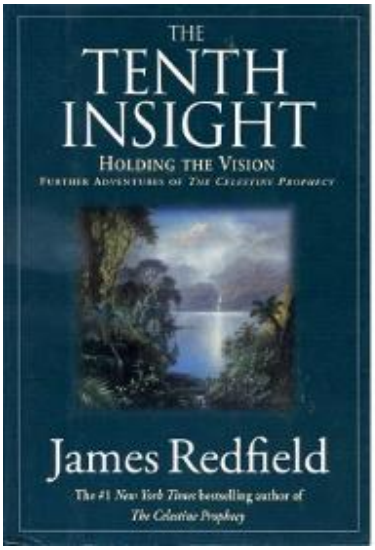
后来，他获得了咨询硕士学位，并担任了十五年以上的心理治疗师。在此期间，他加入到人类潜能觉醒运动中，并转向寻求有关直觉和心理现象的理论，帮助他的客户理解所遭遇的命运和命运中蕴含的启迪。

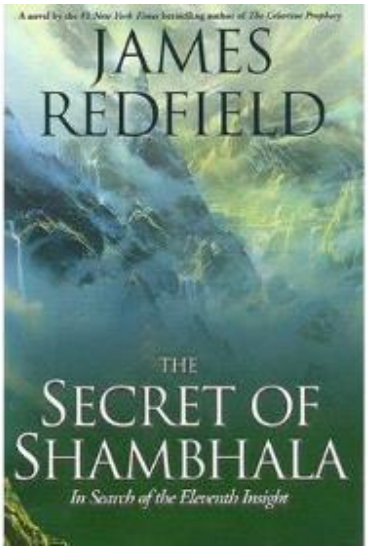
1989 年，他辞去治疗师的工作，开始全职写作，他渴望把自己多年总结出来的临床实践经验和修炼心得都呈现给广大民众，帮助民众用最简单的方式快速达成觉悟，少走弯路，不被宗教团体忽悠。

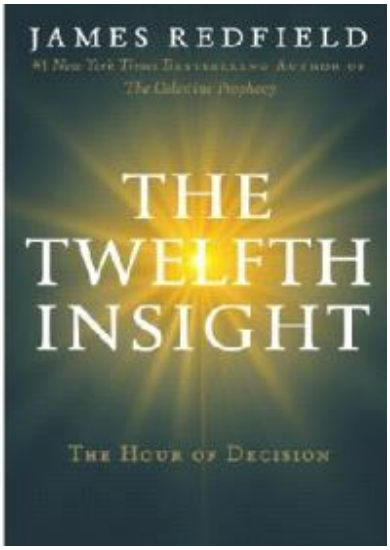
《圣境预言书》是他最早期的一部作品，其中揭示出了九条他想让你领会到的密义。后续二十年里他又写了四本书，把密义的数量提升到了十二条。其实灵魂功课一共是十八门。

在《纽约时报》畅销书排行榜上，他的作品连续 74 周备受瞩目，使作者成为 1996 年世界最畅销的精装书作者。

1997 年 10 月，在意大利里米尼举行的国际会议上被授予意大利参议院主席奖章。







2000 年，成为其母校奥本大学仅有的两位年度人道主义奖获得者。两个月后，又获得了国际新思想联盟颁发的年度人道主义奖。

2004 年 3 月，莱德菲尔德获得了智慧媒体集团颁发的世界观奖，以表彰他参与了关于人类生存本质的讨论以及他为改善人类所做的持续努力和贡献。

细雨社 www.xiyushe.org

他在接受记者的采访时说：如果你此生只能教导自己的孩子一件事，那请你告诉孩子：

“请学会真诚地观察与面对自己的内心，让自己的灵魂可以在此生有所收获。人生的长度不重要，当代科技知识与财富也只是浮云。孩子，

只要你能无悔、无愧地直面自己的人生、跟随你的热忱做出选择，那你的一生就是成功的。”

GY2-18.2

正文：证悟的阶梯

本文会依照电影的内容展开解读，但不仅限于电影内涉及到的内容，还会包含作者后期作品中证悟到的内容，列全五本书里的十二条证悟，并且梳理影片里展现出来的关键隐喻。

影片中设定男主是一名历史老师，在教室的黑板上，依据线性单向时间展现了我们当代所认知的进化论和地球编年史。

这一镜头与影片结尾时展现的各个时代灵魂的大融合巧妙地成为前后呼应，隐喻了男主从一个理性逻辑的唯物主义者，逐步认知真理，进化成新时代的一员，脱离肉身与头脑的束缚，跻身高维意识实相的转变。

细雨社 www.xiyushe.org

当然这一质变不是一蹴而就的，其间男主经历了必要的认知与实践上的量化累积。

第一步，跟随“好奇心”走出舒适圈

没有巧合，一切在你出生前就已经被设定好；只是你有权选择在此生中，是当一只埋头于沙子的鸵鸟，还是振翅高飞冲上云霄、一览众山

小，抉择（红蓝药丸）、行动、寻觅、踏上觉醒之路，意识到“内在我”的呼唤。

在人类文化中，正在进行着一种新的精神上的觉醒。越来越多的人感受到，生活其实是一种精神性的展现，“偶然”事件所谓的无常引领着人们的生活。相信直觉，并跟随它，关心身边发生的“奇怪的”或“偶然的”事件，让自己机“灵”点，“灵”动点，“灵”活点，走出逻辑脑的惯性误区。

细雨社 www.xiyushe.org

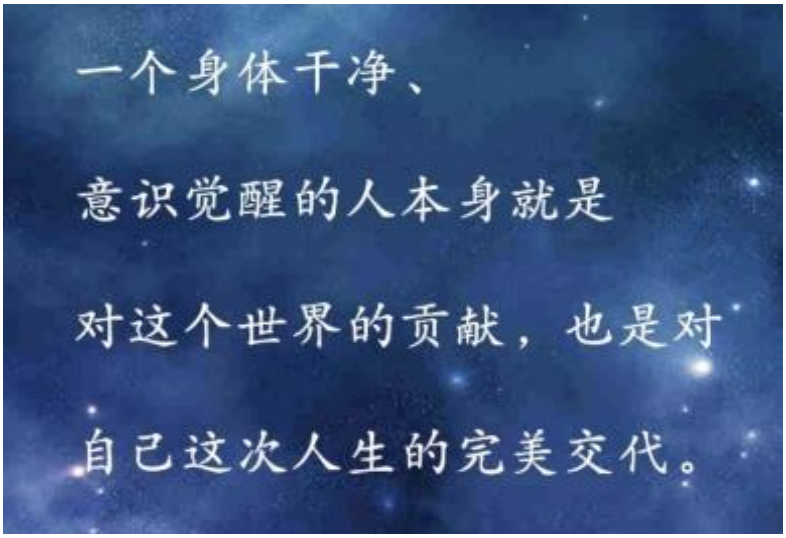
在过去的一百年里，大批的启迪者在欧美留下了文字的启迪，一次次地预言一个大时代、一个新时代的到来。从 2019 年开始，这一时代正式拉开了大幕，变革的阵痛席卷全球，很多人会生活在物质文明的

惶恐里,终日忧虑;也有一些天选之子会喜悦地发现自己的人生目标,进而每日精进,享受着法喜的感动。这一悲一喜、一忧一欢、一退一进间,形成了无形的分水岭,把不同的灵魂依据自我的选择,带入到不同的后续地球平行实相中,体验不同的所谓未来世界。

第二步,知真,破幻

觉醒意味着要建立一种新的、更完整的多维世界观,突破因果单一线性、一维思想的禁锢,认知到投胎来地球经历世俗生活的重要性。

对生活中偶然事件认识的觉醒,使这个星球的人们认识到生活的真正意义和宇宙的本质。



知道时间、空间、宇宙的本真、自身、自我、意识、心识的本质;

理解生命、生死、人生的意义和价值;

在自我认知和三观理论层面上,进入一个新的领域高度、维度水平。

三观——世界观、人生观、价值观;即三正道——正心、正身、正灵。

第三步,认知多维平行时空的量子性非一不二,观察带来坍缩

一切都是意识能量波上的可能性合集。

我们所谓的物相世界，不过是能量频段上的某一种显化类型。

理解与意识到我们所在的所谓宇宙，不是物质的宇宙，而是充满了相互作用的意识能量宇宙；是意识的一念生化显化出的产物。任何东西都是神圣能量场内的物相而已。

我们是可以通过将注意力集中在某个方向上来释放能量的。

意识焦点引动能量的随之转移，意识聚焦形成我们体验的实相。恐惧与期许带动人生剧情的发展，通过训练的人是可以看见包裹着所有物体的能场的。

看植物的边际，或看缓慢拉伸开的手指，可以看到能场的做功。能场的能量频率、密度、压强，会对其它能场发挥正面的或负面的真实物理与心理作用。

所谓正面的作用，包括支持、治愈、巩固、加强、滋养、呵护等导致强化他人或自身的结果。通过强化，能场内的能量更精纯、旺盛、高频、致密、明亮、清澈。

所谓负面的作用，包括挤压、掠夺、压制、削弱、剥夺、驱散、玷污等导致他人或自身虚弱的结果。在侵害发生时与发生后，目标能场变得浑浊、孱弱、低频、松散、暗淡、千疮百孔。

真心的祝福或愤恨的诅咒都拥有无形的意识能量，并对自身与他人甚至世界产生真切的实际影响。

不管你对这个世界或自身投放出怎样的意识能量波，依据平衡对等法则，你都会承受相同甚至更大的回馈体验。这不是因果律，而是空谷回响效应。

到第三步，你已经和全球顶尖物理学家的认知水平齐肩了。

第四步，力与利

当你知道一切都是能量的展现后，很多人从获取财富的渴望上转变成对获得能量的痴迷。每天采气、集气、炼化金丹、精纯气机、搞大小周天。各种灵修的小说、仙剑传说把灵性的世界描绘成一个弱肉强食的修罗场，谁的能量强大谁就横着走。

细雨社 www.xiyushe.org

这种习气与认知，确实会导致有一部分人走火入魔。痴迷于此的修行者会经常压迫与强迫他人的意愿，剥夺他人的自由意识、选择权；在自己的生活中喜欢强迫他人，压制他人。仿佛力量等于权力，权力等于自身利益。

当成功地控制他人给自己能量时，会感到自己更有力了，但他人会因此变得更虚弱，因此有时会发生反击。对他人的能量压制与抢掠，导致了人与人之间所有的冲突。

在力场中的意识体，其增长自身能量的方式有三种：

第一种，抢掠与压榨他人的能量；

第二种，依赖自身的采集和积累；

第三种，利用群体意识共鸣，达成谐振波，产生高频精纯能量，也就是群体心流状态。 细雨社 www.xiyushe.org

进入群体心流状态，需要有一个与自身意识频率近似的利他群体，并且群体内的伙伴间彼此愿意无私的、无条件的共赢互助，产生彼此滋养的心流能量震荡循环，相互滋养，彼此慰藉。

第一种形式：盈利最快，但犹如在赌场里赚快钱，能全身而退的几乎没有；

第二种形式:犹如做个体户的小本买卖,辛苦几辈子就是个温饱小康,也仅此而已；

第三种形式：好比品牌加盟店，只要大家齐心，再有一个懂行的龙头老大，形成合力后，所有人都能快速完成初期资本积累，并进入快速发展通道，相互补足，形成完善的产业链。

第五步，开悟的瞬间

当我们能真切地通过内在感官的修习，感受到内心中与万有的能量连接时，孤独、不安、贪婪、暴戾就都会自然而然地消失了。内在的自我的匮乏与空虚被弥合，心灵中感受到来自宇宙的无尽温暖、爱与支持。

心识连接上宇宙意识后，智慧开始在静安中生长，喜乐的轻安时刻护佑着你的觉受。你会感觉到，自己慢慢地变得犹如琉璃般通透，内在之光日盛，点亮通体，散射出温馨的能量，源源不断，取之不竭。分享与给予成为自我无法压制的渴望，言行都充满对他人的激励和滋养。你不再会去凝聚能量，反而成为行走着的大光明，温暖世间的人。

第六步，清理与整合过去的自己

我们一旦进入内在自发的丰盈状态，保持这种意识连接的时间越长，自身受益就越大。当由于一时的情绪失衡失去意识之光、坠入情绪的泥沼中时，自我要利用解离的技巧第一时间发觉到自身的意识弥留，

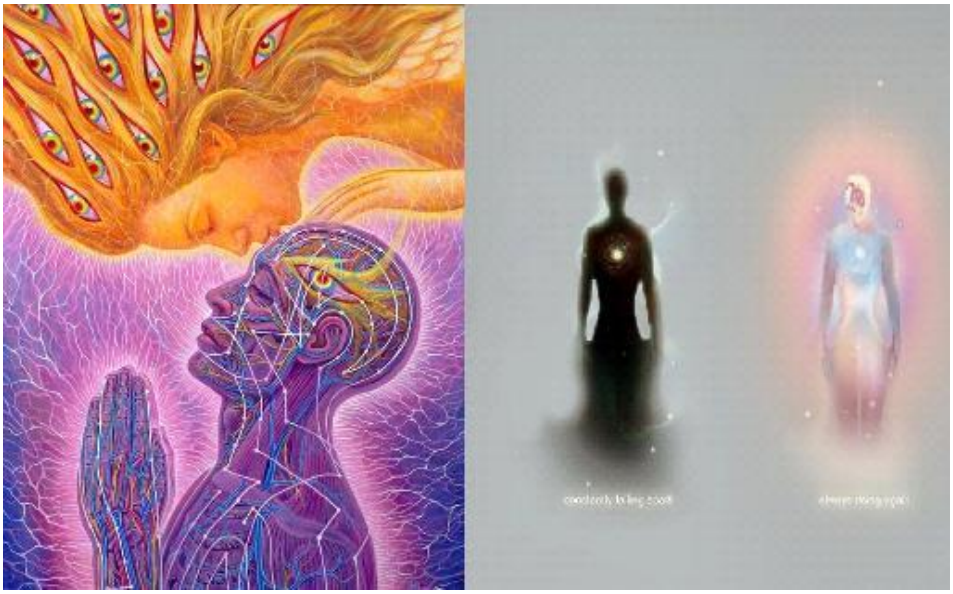
尽快回复到自我的醒觉状态。保持警觉，我们就能更持久地保持这种意识连接，就能够发现自我的进化道路，以及精神上能为世界做出怎样的贡献。

导致自身遭遇魔考的诱因，主要是未能清理与平复的过往心灵卡顿。那些看似放下了的、遗忘了的人生课业，其实并没有完美地化解，只是不愿不敢碰触那伤痛而已。在这一阶段，清理掉自己之前挂科的课题是自身继续发展与稳步发展的关键。这包括本次人生中的课题和累世中遗留下的难点。

你就是自己的救星，是过去那个自己的高我。如果你不能臣服于你自己的高我、无条件地跟随它行动，那过往的你也一个个都会跟你讲条件，说他们的道理；一边呼喊着救援，一边什么都不真干，就等现成的。

细雨社 www.xiyushe.org

请记住，高我确实会雪中送炭，但前提是你要先动起来，展现出你的热忱和行动力，让你选择的趋势得以清晰地显化。等、靠、要，这种外求，什么也得不到。



第七步，相信直觉，让灵魂带路

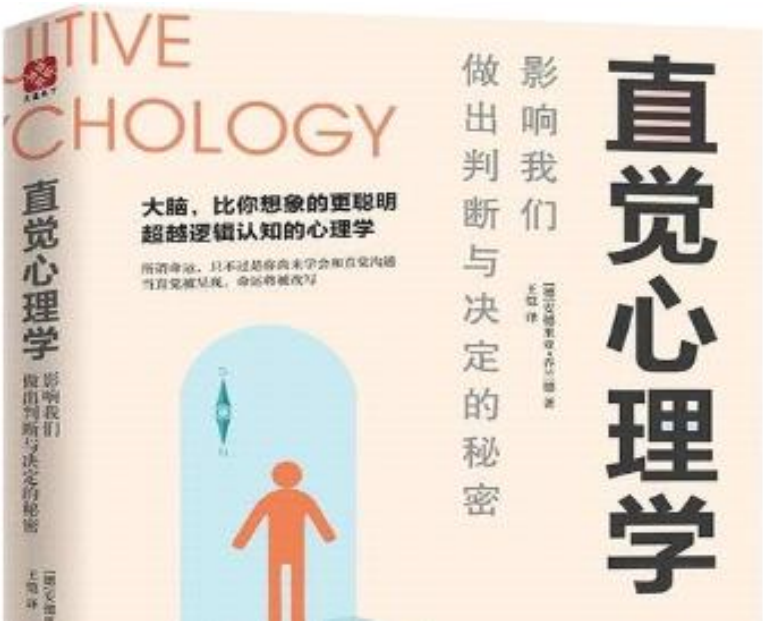
知道自我内在灵魂的个人使命之后，就进一步加快了机缘的显化发生。我们会被引领着迎接更难的命运抉择和魔考。

别想着开悟后就上天堂了，活得跟神仙似的。小学生的日子比幼稚园苦，初中生的题目比小学生难，这是必然的常理。不要疑惑“为什么我付出了这样多，我的日子反而更艰辛了”——有多少能力，就要承担多大的责任，其德要配其位。

最先，遇到的问题就是梦。梦是复习、温习、预习、考试和启迪的综合自我意识场域。记梦、解梦，是你能打开自己后续修行的关键秘径。

直觉会在白天引导我们获得答案，这答案通常是由看似“偶然”的展现，给你的一种灵机一动的提示与暗示。但如果你动用自己的逻辑脑，科学地想问题，那你就毁了。因为你的思维上限无法超出你脑子里有的东西，而这永远是极其有限的。

细雨社 www.xiyushe.org

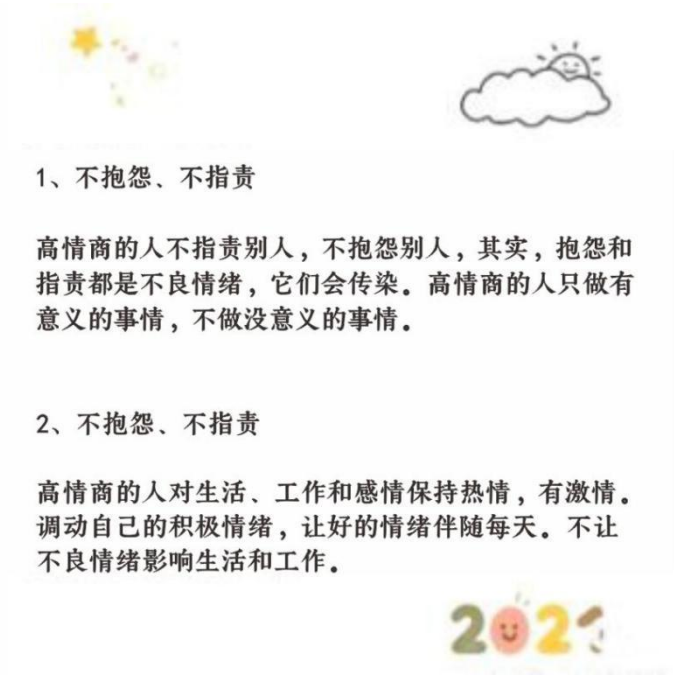


第八步，用你的高频意识去鼓舞与振奋你身边的每一个人

我们生活在一个集体实相当中，独善其身隐居山洞的修行方式，是无法让自我意识突破瓶颈、快速达成自身成就的。

如何可以增加重要的偶然事件，让与自身相关的人际关系群体都开始转变，并从中受益？形成生活中的高频意识圈子，彼此用共赢的方式真诚地相互激励，让爱的心流在自己身边交汇。

你需要用行动与言语去鼓舞自己遇到的每一个人。我们必须注意不能因为和他人的浪漫关系而失去与宇宙能量的内在联系。当一个小组内的每一个人都能感受到宇宙能量时，这种思想共鸣的鼓舞效果是最有效的。



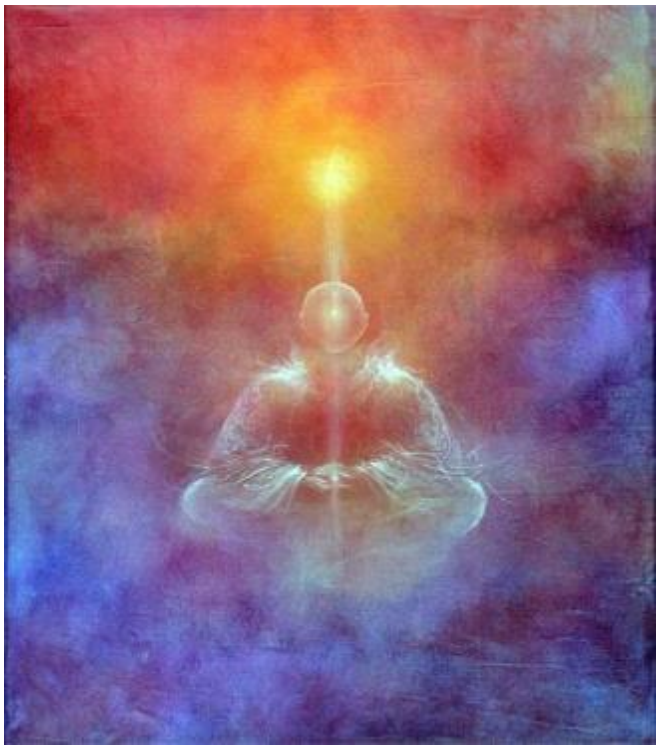
肯定与鼓舞在儿童时期尤其重要，这有助于他们在早年就感受到被认可、被信赖、被重视、被关注。这让安全感、自豪感、自我价值感得以成长。家长最不应做的事情，就是给出标准答案，并强行贯彻。没有什么比泯灭掉儿童拓展性思维能力更愚蠢的教育了。儿童的自我表达、自立行为，必须得到尊重认可。家长代办或否定孩子的努力表达

没有达成自己的标准时，孩子的参与意愿就会被挫伤，一来二去就会形成逃避型人格。

第九步，高维高频意识实相

当我们向着最圆满的自我意识进化时，文明会经历一个分水岭——高科技的物质文明与超意识的精神文明。两个文明实相同时存在，每个人选择自己未来的道路。关注精神成长的人，将会进入意识维度世界中；而关注科技文明的人，将会往身体里装入各种电子元器件，并慢慢地和机器人成为不分彼此的“好兄弟”。当你不觉得自己的意识重要时，人工智能会替代你完成更多的思考与决定。最后，从身体到头脑都进化成机器的附庸。

关注精神文明的人将会得到自身灵魂的成长，继而进入更高的能量级别，最终将他们的身体转变为纯精神的形式。尘世和来世空间将会融合统一，生死轮回也将终止。灵魂将达到本意识维度层面的意识认知毕业水准，拥有高超的完型自我意识，获得完整的自我价值。



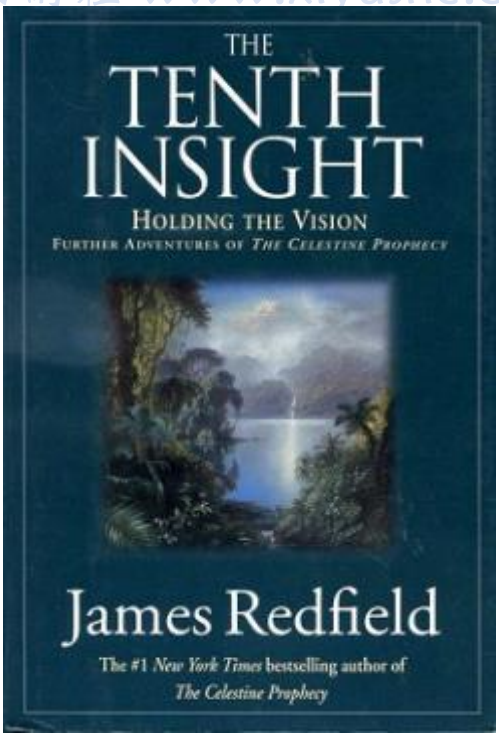
第十步，成为自己世界的造物主

第十条认知出现于《塞莱斯廷预言 II - 第十种洞察力》，这是塞莱斯廷预言的续集。

第十条认知实际并没有被写下，只能通过对前九条真知的理解和经历才能获得。

整个人类的历史中，人们不知不觉地努力在地球上创造来世的精神境界。我们每个人都身负使命，当我们理解这一点并将之化作觉悟，就能更完整地忆起将陪伴我们一生的想象力；进一步地，我们能回忆起大家投胎前，誓言将共建灵性文化的“初心宏愿”。我们知道，我们的任务就是在每天用自己的实际行动去推进这一计划在人世间真实地展开与呈现出来。

细雨社 www.xiyushe.org



每一个灵魂都是一个更大的“灵魂集团”的一部分。有九个灵魂社团，它们共同承担着帮助本宇宙进化的使命。来自特定群体的灵魂会化身成角色我，根据自己的课题需要选择出生的条件，而其它灵魂则助缘

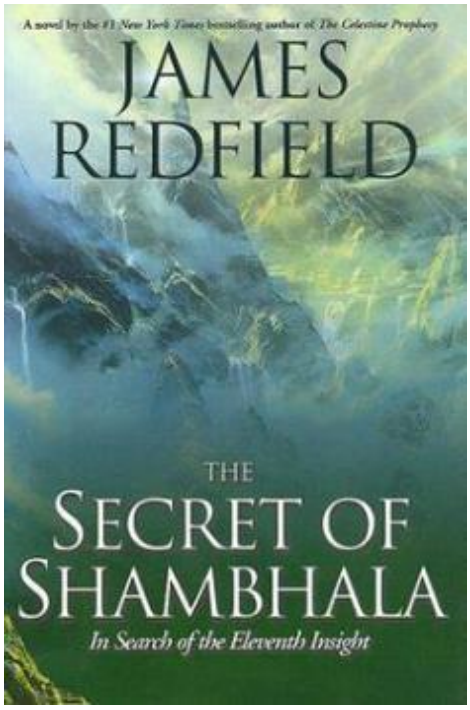
与观察。每个灵魂都在自己周围创造了一个现实，然后通过自己的抉择与行动，给它带来不同的展开。这些抉择又形成涟漪影响着自身所谓的来世，自己根据自我一生的不同选择而构成自己系列人生的轨迹。你的世界由你缔造，而你是怎样的“人”，就生活在怎样的世界中。

《塞莱斯廷预言 II》中，地球上的人们谈论末世的预言，就好像它正在实现一样。许多人担心它会部分实现，因为独裁者会出现，病毒与战争横行，死亡与贫瘠成为日常。人们的负面意识聚焦引发地球实相的导向，裹挟所有人经历被预期的灾难。为了抵消这种损害精神复兴的群体负面想法，主角们坚持自己的“乌托邦”式的“世界观”，努力用小群体高频意识对冲负面思潮的导向性。直到本书的高潮处才解密了第十个秘密：你的世界是由你缔造的。

第十一步，稳定万物因信而生

www.xiyushe.org

第十一条认知出现于《圣境香格里拉》，这是塞莱斯廷预言系列的第三部。



第十一条是我们坚持这想象的具体方法。几个世纪以来的宗教经文、诗歌和哲学都指出了我们之中潜在的意识力量。这种力量神秘地帮助我们创造未来，这种力量叫做信仰的力量、思考的力量和祷告的力量。我们认真对待这种力量，将它解释给公众。我们发现，这种力量是来自我们内心的意念，它可以被扩大、被加强，尤其当我们和他人有着共同愿望的时候。通过这种力量，我们坚持这对精神世界的想象，在我们和他人中创造能量，并将想象变为现实。正向的心愿、群体的力量、意识的共鸣，可以形成集体的合力，让群体实相得以被激发展现。

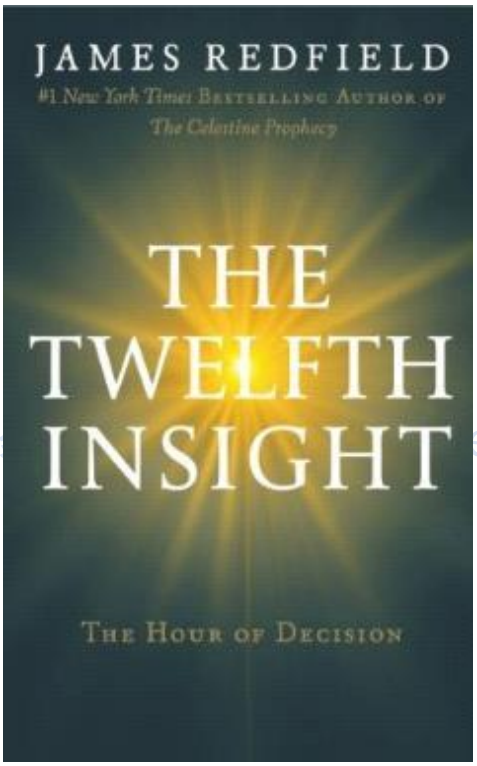
小说以西藏山区为背景，寻找传说中的香巴拉（也称为香格里拉），只有将人的精神调谐提升到足够高的水平才能进入异维空间。这本书还涉及祈祷能量和天地合一的概念。当我们每个人都提出这种爱时，这个概念就可以被普遍体验。www.xiyushe.org

第十二步，决定性的时刻

第十二条真知记载在《找回和谐有序的身心灵合一之旅》，这是预言系列的第四部，是 Celestine 系列的最后一部公开发表的文稿。

书中再次用男主和他的密友威尔的视角展开故事。

描述他们收到了另一份古老而神秘的上古手稿残卷，该手稿描述了在 2020 年会悄然出现一个灵性秘密启迪。这启迪是由东方文字写成，它将揭示被文明遗忘的生死之迷和灵魂归乡之路。



为了解这密卷对人类的重要意义，男主和威尔开始搜索找寻完整的信息。当他们跟随内在灵感的指引并开始他们的探索时，他们发现自己开始面临强大的政治阻力和宗教极端分子的压制迫害，这些“力量”竭尽所能地阻碍这些重要的精神启示得以传播。

利用他所得的资料，根据种种线索他探究了世界各个宗教之间存在的异同，揭示了它们所包含的共同基本信息——这些信息可以激发人

们的灵性体验，并能产生新一波的信仰变革，可以改变我们这个世界的生活方式和我们世界的文明走向。

已公开发行的五本书其中的十二条内容，后三条涉及到地球未来文明的走向与群体意识实相的构筑，而前九条是从觉知到觉醒，最终在觉悟的个人意识中提升自我的过程，进而完成意识个体的自我升华。

细雨社 www.xiyushe.org

每一步其实都涉及到一个自我认知的瓶颈，分别针对了十个步骤的总结：

1. 临界质量：意识到我们生活中的巧合

你感到不安吗？你并不孤单：每个人都开始在自己的生活中寻找更多的意义。注意那些“巧合”——这似乎是注定要发生的事件。它们是真正同步的事件，通过跟随它们，你将进入你的精神真理之路。

2. 一种看待世界的新方式

在历史背景下审视我们的文化。千年的时间在教会的掌控下被扭曲而浪费。近百年里，大量的福音却无法唤醒只关心物质“富足”的人们。现在二十一世纪的我们，已经准备好发现生活的主要目的。

3. 动态能量的宇宙

开始与事物周围的能量联系起来。通过练习，你将学会看到生物周围的光环，并学会投射自己的能量来传递力量。

4. 权力之争：人类能量之争

无意识的能量竞争是所有冲突的基础。支配或操纵他人为我们提供了我们认为需要的额外能量，确实感觉很好，但双方在冲突中都受到了伤害。

5. 与你所携带的神圣能量连接

克服世界冲突的关键是神秘体验，任何人都可以获得。为了体验到跨维度的实相、感受到能量，需要学会自爱与真诚的利他。这样能量才会在彼此间流动。

6. 扫清道路：发现人生道路

童年的创伤阻碍了我们体验神秘事物的能力。人类，因为他们的控制，导致了四个“控制戏剧”之一：恐吓者用威胁从其他人那里窃取能量；

审讯者通过判断和询问来窃取它；保守的人通过调情来吸引注意力（和精力）；受害者，让我们感到内疚并为他们负责。

意识到你的控制中所创造的家庭动态，并关注主要问题，即如何让你的生活比你父母的生活标准更高。

7. 了解你的个人使命：心流

一旦你清除了你的创伤，你可以通过沉思和冥想来建立能量。专注于你生活的基本问题，并开始倾听直觉、梦想、同步的巧合，带你走向你自己进化和转变的方向。

Figure 1: Csikszentmihalyi original flow model.

8. 人际伦理：鼓励他人

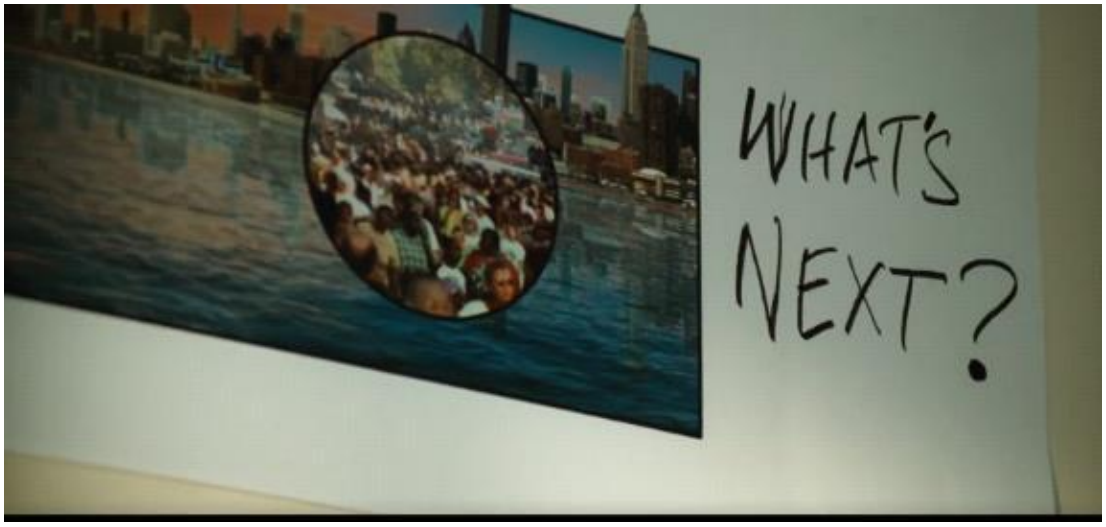
你不能独自完成这种进化，所以开始练习新的“人际道德”，鼓励那些遇到你的人。与自发与你进行眼神交流的人交谈。避免依赖性的关系。当你在团体中时，当热忱激励你时，要勇于表达。

9. 进化到更高的状态

目的是超越当下的这个层面。减少应酬，亲近自然，将帮助我们保持能量并加速我们的进化。随着我们越来越重视灵性，我们最终将放弃市场经济和有酬就业。

在影片中其实还暗藏了一条没有说明的主线，即：觉醒是你我的宿命。

从一开始，就没有偶然——所遭遇到的人、事、物都是被巧妙“安排”好的。不管是为此牺牲的“角色”，还是促成故事推进的反派，都在其注定的发挥助缘的那一幕上登场与谢幕。在片尾时，大家都卸下角色的“戏服”，回到台上，集体返场致谢。



这揭示了时间与生死的幻相。这些演员，已经不是第一次参与这一集体演出了。他们埋下伏笔，又自己展开后续的故事。

对于灵魂们来说，一切的经历不过是故事中的情景剧。把这些信息在特定的时间、展现给特定的观众才是其意义所在。如果你能因此受益，理解与知晓了更多的生命本真，那这传承和努力就不算白忙乎。

细雨　2022.4

群友观感精选

蔚林

从实修角度的《圣境预言书》观感

1、关于心灵沟通的问题

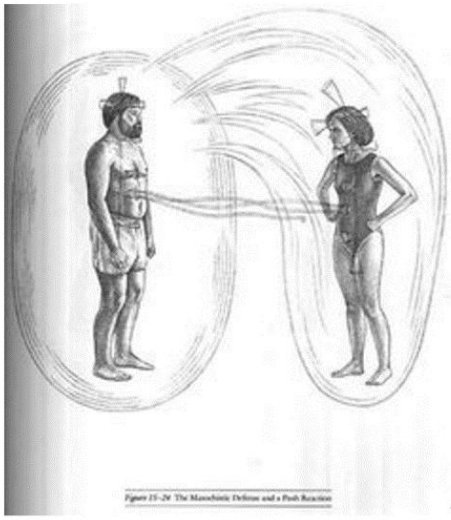
在电影中，我们看到这样的一个镜头：女主马高丽卡特的蓝色光晕和男主的金黄色光晕。

电影用动态画面的形式，呈现了他们之间语言之外的意识沟通。

人与人之间，人与万物之间的沟通，是通过“以太”这个非物质媒介来进行的，细雨老师在《以太与意识流》一文中说到：

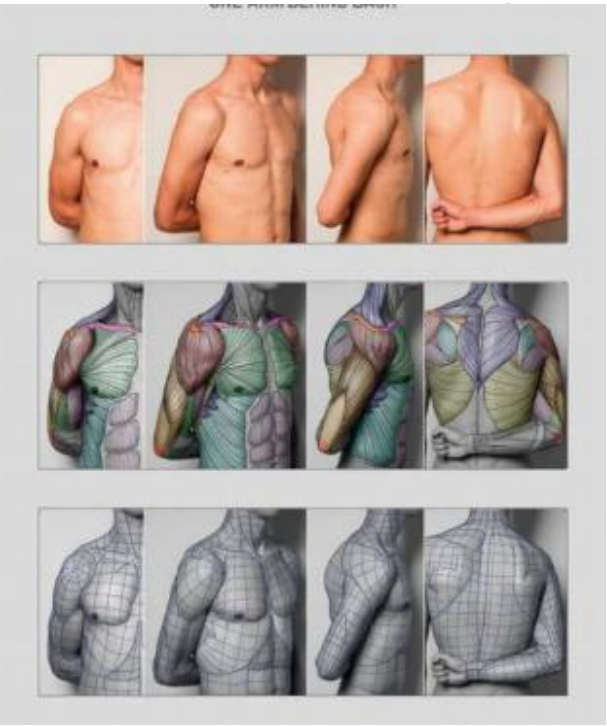
“以太参与塑造与胶黏万物，让万物有了可以连通的体系，使得整个体系都基于同一个通讯标准与基础频率，有效地减少了信息的延迟和扭曲。”

（摘自 S1-1《思想的阶梯》第一季第一册）



在人体内外，以太有两个被利用的层面：

1. 首先内在构建了物质身体的细节轮廓，并吸引微粒按其轮廓构成微观组织结构，并让微观中的各个微粒有了独立的精微意识，可以运作生化。而在宏观上形成以太能量场域，并利用这个场域与其它以太体进行着部分人可见的可感知的互动。

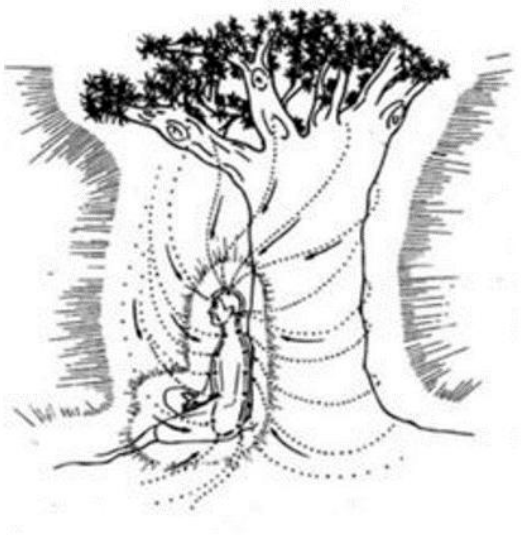


以太塑形是类似 3D 塑形和渲染的过程与作用。

在内在与外在的互动中，头脑意识是无法理解非理性的信息的，所以这些信息被忽略与屏蔽。

2. 自身内部信息可以被身体内在意识场读取并理解，能量流被加以利用和疏导。外部的以太能量与其搭载的信息可以被内在意识镜像认知、感受、理解、吸收，让自己和世界中的其它个体有效地在以太层面产生共鸣。

3. 当然以太的运作和作用远不止于此。从最微观的原子、到个人、到星球、到银河系，都在其力场的作用下，并使用着统一的物理学能量流体规律。



与大树之间的能量交互也是人的以太体和大树的以太体之间的融合交互。

2、关于内外感官觉知能力的问题

电影中，男主进入到一个能量场域比较强的地方，他马上感觉到“生机盎然”，然后女导师启发男主专注看到手指间的能量，植物的能量（能量以太体的呈现），人与植物沟通互联后的能量交互作用和能量共振加强(女导师蹲坐在植物旁边时的能量交互）。

如何做到？女导师在一开始就引导男主：发现沟通的桥梁，相信它，开放自我，接受更多的可能性。

这也就是赛斯细雨练习《整合内外感官觉知能力》的目的。

3、关于能量的问题

女导师在引导男主的时候说："世界比你想得更广阔，美丽的事物和能量。"然后让男主看到手指之间的能量场域，植物的能量场域，人与植物互联的能量场域（上面提及到的）。

细雨社 www.xiyushe.org

我们的物质身体、操作物质身体的意识和心识都要能量来支持。能量从哪里来？能量来自：

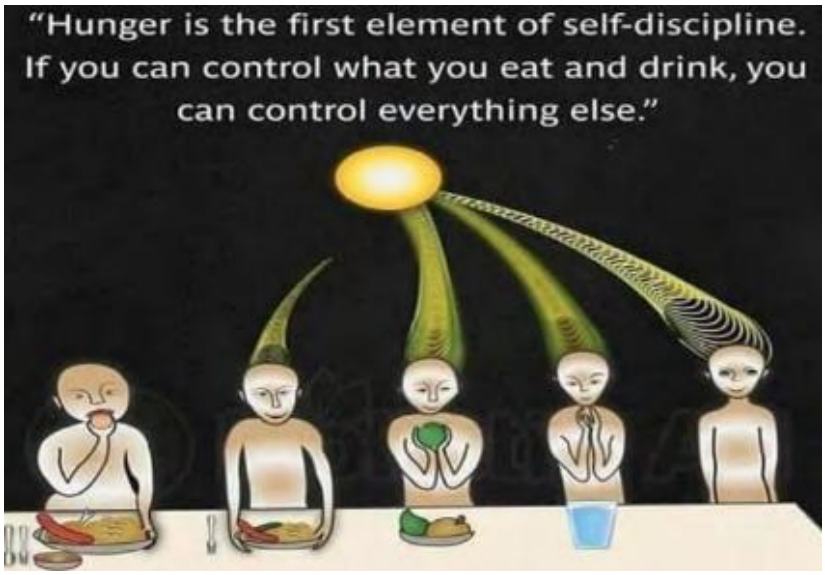
五谷气：从五谷和生禽等生命中获取转化而来（分子能，化学能，意识能）；

地虎气：来自物质(包括地球)的意识能量脉冲；

天龙炁：来自高维度的意识能量脉冲；

宇宙能：由时间频率和物质密度组合而成。

单靠我们日常通过“吃”来获取五谷气的能量是很有限的，而且五谷气的能量等级比较低。这里又可以延伸到我们比较关注的吃肉吃素的讨论，吃素是直接获取五谷气，吃肉是间接获取五谷气，其实都是五谷气的能量！肉食相对于素食来说，是一个相对比较集中聚合的能量来源，因此，份量少一些的肉食能量，就可以获得维持日常生活的能量。素食肉食的选择是信仰的某种偏颇的理解，**世间万物皆有灵性，都是能量意识微粒构成，石头都有意识，何况植物？无论素食肉食，不滥用，不过量获取，维持载体的正常营养需求就是合理的饮食之道。**



我们修行的其中一个目的，就是让我们获得能量等级更高的地虎气和天龙炁的能量，补充我们的生命能量，获得与高维信息连接的能力。辟谷，不是人为地不吃不喝几天几夜，而是当我们的修行真正能连接天地的能量后，我们的载体无需通过五谷气的能量来补充生命能。这是一种自然而然的载体自我提升的现象，而非坊间吹嘘的某某特别法门。

4、关于能量和频率的问题

电影中，男主想邀请女生马高丽卡特晚上一起，但马高丽卡特拒绝了。导师女主告诉男主说，你想夺走她的能量。

还有一个比较明显的镜头是，当杰森企图说服男主跟他走的时候，杰森用了他的能量想去控制男主，影片画面是杰森的能量场域渐渐包围男主的能量场域，男主的能量场域慢慢变少变小。这时，男导师威尔出来及时阻止了事情的发生，并告诉男主，杰森想侵蚀男主的信心和夺取其能量。

这里说的夺取对方的能量，其实是当一方的能量比另一方强大很多，强大一方的能量频率是可以逐渐带动能量弱小一方的能量频率与自己同频，然后两者融为一体，以达到控制对方的目的。男主是刚刚入门的小白，其能量当量自然无法与老手杰森抗衡，尽管在对方紧逼的时候不断后退，但其能量频率也渐渐被同化。

能量没有好坏之分，但能量频率却有不同的情绪表现力量：

因此，影片中其中的一个预言就是：人们将放弃使用夺取他人能量来构建自我。

细雨社 www.xiyushe.org

所以，我们修行的目的就如影片预言的那样，通过提高自身的意识频率来构建自我的人生！如何提高？还是那句话，性命双修，先提高自我的灵性认知！当你的意识认知频率处在高频状态，低频意识自然就无法影响到你。

19.《龙猫》

《龙猫》电影海报

电影背景：

《龙猫》（日文名《となりのトトロ》，英文名《Totoro》，又译作《隔壁的特特罗》《邻家的豆豆龙》）。

小月的母亲生病住院了，父亲带着她与四岁的妹妹小梅到乡间居住。乡野环境充满乐趣，吸引着姐妹俩。她们遇到小精灵，更与一只大大胖胖的龙猫成为了朋友。龙猫与小精灵们用神奇的力量创造了不少奇迹，令姐妹俩大开眼界。小梅挂念生病的母亲，嚷着要姐姐带她去看母亲，但小月拒绝了。小梅竟然自己前往，不料途中迷路，小月只好寻找她的龙猫及小精灵朋友们帮助……

细雨影评

GY2-19

《龙猫》是在 1970 年代画图板制作成绘本的作品。起初绘本中只有一个小女孩五月，但在改编与拍摄成电影时，发现原著内容只够六十分钟，所以在后期又加入了一个十二岁的姐姐丰富剧情，让片长达到八十分钟。

龙猫造型的原型混合了猫头鹰与毛丝鼠，后来皮卡丘也是毛丝鼠的变形。

龙猫的故事线很清晰，妈妈因肺结核长期住院，当作家的爸爸带着两个女儿来到乡间生活。

电影中的家是有原型的，但后来毁于火灾，没能留下。

这部动画中，灵异部分主要是展现了儿童心目中的乡间幻想，精灵、龙猫、有趣的乡野童年。

在梦想与现实中、在虚构与写实间穿插展开故事的情节，呈现出儿童心理层面上的内在成长与渴望、和需要陪伴上的内心需求。很多四到十二岁的儿童，在自我成长的过程中，会虚化出一个陪伴自己成长的无形伙伴。这可以是一只毛绒小熊、一个布娃娃，或者是自己心目中的一个人物。

这样的“人物”甚至可以伴随着她们长大，乃至到成年后，还是内心脆弱时最佳的心理支撑与倾诉对象。

在《龙猫》这部电影中，我认为最可圈可点的是两个女孩的父亲。他的教育方式，他的父爱，是东方父权中很少见的；也正是这样的父爱，让很多观众观影时弥补了自己心中对父爱的渴望与遗憾。开朗、积极、乐观，包容、鼓励、称赞，是这个父亲给两个女儿人生成长中最棒的礼物。

一家人刚搬来这里，两个小家伙胡闹，差点把门廊的柱子搞塌；发现灰尘精灵，说这是鬼屋，都没有被爸爸骂胡闹；一起和父亲洗澡；在大风天互相壮胆……一系列的过程中，父亲没有给孩子灌输任何负面的、恐惧的、压制的思想认知，总是在守护，在鼓励，在教导孩子勇于面对未知，善意地去理解世界。

www.xiyushe.org

当小女儿说遇到怪物时，没有呵斥孩子胡闹，或不理睬孩子的胡言乱语，而是很认真地与孩子们去爬山，去敬拜自然，教导孩子尊重与敬仰自然万物苍生；没有看见所谓的树洞时，也不会急于否定孩子、树立科学的世界观；而是鼓励孩子们继续探索与尝试自己找到问题的答案；给出开放式的世界，让孩子去勇于探求自然未知的奥秘。

当孩子担心妈妈，自己跑了很远的山路，来医院探望妈妈，表达自己的爱与关心时，孩子怕被爸爸骂而没敢露头；爸爸也欣然接受孩子们对爱的表达，没有对着窗外训斥孩子，来释放自己对孩子乱跑产生的恐慌。

故事一直都是轻快温馨的，这让两个孩子能在一个较为开放宽松的环境下，自然地成长出对世界的善意和对未知生物的亲近。这比成年人鼓吹的黑暗森林法则、弱肉强食体系、相互毁灭逻辑，不知道要好出多少呢。

儿童的心理阴影是童年时父母有意无意间埋藏下来的，总觉得孩子生存在恐惧中，就会自己困守在房子里，好管好带，省心省力。说鬼故事，说狼来了，讲再哭就有鬼敲门了，妖怪在夜间横行，天黑不回家就会被叼了去……这样的教育方式决定了孩子就算遇到影片中的奇遇，也没有机缘把人生过得精彩，只会躲在草丛里被吓得尿裤子，而一生中也都是谨小慎微的，说起妖魔鬼怪就不敢关灯，更别说愉快地一起玩耍了。

很多孩子胆小内向，不敢与人亲近，都是因为家长从小用吓唬的方式教育孩子，泯灭它们的好奇心、动手能力、求知欲，把孩子管束得很

安静，很自律，很懂事，很没人味儿，就像是个小老头，每天就是背诗词、练钢琴、学外语，要赢在起跑线上，成为传说中人家的孩子。

然后呢，也就没有然后了——没有开拓性思维能力，没有主动的拓展能力，没有勇于自我展现的勇气，没有走出现有舒适圈的胆识。长大了只会也只能成为打工仔，天天祈祷不被裁员。在职场上也只能刻板机械地完成指定的制式工作，不敢越雷池一步、拿出富有建设性的作为，让领导刮目相看提拔重用。

一个人一生中的各种心理问题，多数都是在童年被父母和长辈镌刻入脑海里的。父亲展现出了男性意识面向和男性的互动榜样，妈妈则是女性的榜样与如何和女性互动的方式。父母俩让孩子在父母身上看到，男人和女人当有的样子与不当的行为。

即使很讨厌自己的原生家庭，但很多无意识间的行为、言辞、动作、思考模式、后果预期，都秉承了父母的影子；长大后成为了那个自己曾经最讨厌的样子，把自己曾经厌弃的教育模式又不自觉地用在了自己的后代身上，成为家族业力，代代传承。

在临床医学上，我们经常会看到一家子都遭受同样的疾病，连发病的年龄都差不多，可是这些疾病并不是基因遗传的。

为什么不是遗传病却遗传呢？原因很简单，相同的作息、饮食、认知理念，相同近似的行为模式、性格特征。孩子有样学样复刻着祖辈的人生，结果遭受同样的苦痛。

如果你想要改变自己孩子身上的问题，首先就要自己做出必要的改变。言传身教，给孩子一个可见的榜样。原来事情可以这样做，问题可以这样想，人生可以这样过。

细雨 2022.04

细雨社 www.xiyushe.org

群友观感精选

柏杨

昨天看了《龙猫》，是一部很温馨，细节非常充盈饱满的动画电影。影片画面颜色生动，极感舒适。这部电影在几年前看过，而昨天再看，我发现最吸引我的不是姐妹与龙猫的奇幻经历，而是小月与梅的内心状态与生活细节。小月是一个小学生，但作为姐姐，会在爸爸睡懒觉时，为爸爸妹妹早起做便当；爸爸去大学授课时，她一边上学一边承担起照顾妹妹的责任。

小小的她已经能体会到了妈妈生病，爸爸既要工作又要照顾她们两个的不易。光看这段文字，感觉这像是一段类似励志苦情剧的情节。但不是，电影是轻松愉快的，并没有让观众对小月产生心疼或赞叹，那是因为我们已经被小月的心态所感染，在她眼里，生活就像是影片的画面和颜色一样，生动柔软舒适和谐。小月与男孩的相处，还有她很快交到了朋友，都显现出了她具有很强的亲社会性人格。而梅是最可爱的，肉嘟嘟的小脸，两个羊角辫随着她的小情绪忽高忽低。

四岁的梅，还没有被入世的思维框架所限制，自己的注意力可以随时被小黄花，蝌蚪，榛果，逃跑的小龙猫等所吸引，始终处于快乐忘我的心流状态。如我们都会感叹童年的时光真美好，只是再也回不去了，而令我们珍怀的并不是手中的洋娃娃小汽车，而是那种纯粹的忘我的专注与快乐，那种不必计较好坏得失的自由性情。梅小心翼翼地将现摘的小黄花放在桌上，让它们去陪伴苦思冥想的爸爸，看到她只见手不见头的蹑手蹑脚，我与她爸爸同时会声一笑。脑海中总是浮现出小月与梅追跑打闹的情景，乡下的一切对她们来说都是有趣的，即使一根摇摇欲坠的破旧木柱。

具有开放性的姐妹俩，相信一晃而过的小黑球就是婆婆说的灰尘精灵，相信爸爸说的大笑可以赶走鬼魂，而姐姐在内心深处也相信妹妹说的龙猫存在……而现今，在复杂的社会环境下，信任像是“奢侈品”。只有少部分人才能拥有或只能赠于

重要的人，却将怀疑和防备当作了“日常消费”，利己也大大方方地说成保护自己的借口。我们被骗被欺凌，损失了财务，丢失了尊严，而最令人可惜的是失去了相信别人的能力。

意识频率决定实相，相信即存在，所以遇到自己难以忍受的复杂环境，急于批判怪罪时不如反观自己，我是否也这样对待他人，己所不欲，勿施于人，施于人亦施于己，想要得到别人的信任，得学会先信任别人。对于未知事物，我们一般首先给予怀疑和逃避，而影片中，梅第一次见到大龙猫时，它张大嘴巴，看起来是凶狠危险的，以及小月在车站前第一次见到龙猫，它在那里张大嘴巴呼喊猫咪电车，她们震惊，但没有害怕躲避，才会出现梅交到龙猫朋友，小月把爸爸的黑伞送给龙猫，以及龙猫和猫咪电车帮忙找回失踪梅的后续。

那当我们遇到未知事物时，也以开放尊重的心态去对待，会不会有不一样的结局呢？心性单纯的自己本身也是光，又何惧不确定性的黑暗呢？当然，两个可爱孩子的明媚心性也要归功于父母提供的教养环境，因为妈妈生病住院而搬到乡下，入住年久失修的房屋，真的是因为喜爱自然吗？更可能是经济问题吧。

所以，过早的让孩子清楚家庭阶层状况，体量父母的难处，到底是好是坏呢？主动促进孩子早熟与懂事是否真的有助于心智健康成长呢？人本主义心理学家罗杰斯，曾经提出无条件积极关注的观点，就是无论当孩子做什么，都会被爱，被接受，即使是爸妈内心不赞同的事，这样孩子能体会到全部的自我，人格才能得到全面的发展。梅第一次见到龙猫后，玩累就躺在那里睡着了。她说自己见到了龙猫，爸爸内心是不相信的，但还是带两个孩子去拜访了大树，保留了孩子对自然的幻想。

风吹得屋顶作响，两个孩子吓得躲进爸爸的怀里，爸爸也是心里一惊，但他教孩子用大笑的方法很快就驱散了孩子内心的恐惧，而不是在自己也害怕的情况下安慰她们别害怕。孩子虽然年龄小，但也是很聪敏的，所以家长口是心非的安慰和教导有时候并没有很好的作用。

还有一个链式细节是，龙猫和猫咪电车，小月和梅能看见，狗也可以看见，生病的妈妈也可以隐约看见，其他人却看不见。而猫咪电车极速前进时扬起来的风，险些吹掉了两个人的帽子。有些事物的确真实存在，只是世人看不到，而它们与现实世界的链接却能影响到载具的外在感官，只是被普通的小我逻辑简单解释了，一晃而过了，就如麦田里自然界突然吹过一阵风而已。我想，再隔一段时光，我会再回顾一遍这部电影吧，毕竟每个细节，都是那么的有意义，值得深思。

晓锐

先来说说我的感受：这部电影看了好多次，在心里一直预设它是一部给儿童看的动画片，所以没有足够认真地去体会其中的点滴细节。这次，照例是我和孩子一起看的，但感觉完全不一样，我变得那么渴望想要做个孩子，无忧无虑不说，最关键的是心中没有恐惧——可以任由好奇心带着我历经那梦幻、奇妙的世界；可以生活在大自然的怀抱里，感受生灵万物的滋养；可以不用害怕被父母训斥、想说就说；人们友善、互助、没有隔阂，这样的人文环境一定会让我很放松。

纵剧社 www.xiyushe.org

我相信一定会有这样的一个地球版本，人们不以物质科技的发达为追求目标，而注重人与人之间的心灵交流。孩子们啊，我们的孩子，在尚未被这社会的人文习气浸染之前，简简单单、天真浪漫，多好！电影接近尾声，我和孩子相互抱在了一起，彼此感受对方的温暖，我想那一刻我们俩都感受到了这部电影带来的心灵冲击。看完后，孩子对我说:妈妈，我喜欢那只小龙猫、灰尘精灵、大树、还喜欢那个妈妈，就像你一样。听到这句话，我瞬间心花怒放、转而自惭形秽。和影片中那位温柔、善解人意的妈妈，以及那位宽厚、仁爱的爸爸相比，我时而还有焦虑、恐惧的情绪投射在孩子身上，还会斥责他，逼他做功课……

这部影片无疑再次敲打了我，给我上了一课。

团圆

最后小梅去医院的情节勾起了我童年的回忆。3 虚岁的时候，我爸爸打球膝盖碎了，我没打招呼，那时候应该啥也不懂，就独自一人去医院并找到了我的爸爸。

医院我从来没有去过，我印象中没有问路直接就找到了，很神奇。只记得有人问我去那里干嘛？我说找爸爸。家里人也说真是不可思议，我那么小竟然就会这样干。当时我记得没有一丝丝害怕和担心，一心就是找爸爸。还记得受伤的爸爸看到我去找他很开心。边上的人都很惊讶。这部电影挺好看的，产生共鸣了。小月小梅爽朗的笑真好！

麦田

现在对大自然的感受与以前不同，以前觉得他们是没有感觉的，现在才发现真正没有感觉力的是我们人类；今天早晨特意遛遛公园，与公园里面的花草树木精灵玩会，感觉鸟语花香，这种生活就在我们身边，却因我们的无知被忽略。赛斯细雨说：我们的关注点在那里，才能‘看’到那些。就如同《龙猫》里的两个小姐妹，她们的眼里干净、透明，没有等级、没有伤害，所以她们才能看到大自然的善良精灵，和小萌动物和谐相处，这何尝不是我‘童年时的梦想’……

印象深刻是：细雨提到的家族业力的根源。如何停止家族业力？多么需要像小梅的父母那样，鼓励孩子尊重亲近大自然，让孩子在被陪伴、尊重、鼓励探索、提升信心等开放式的生活学习环境中，身心灵健康地成长。现在的孩子们都是“可爱的蓝精灵”，别毁在传统呆板的家长手里。

晓锐

是呢，影片中有不少画面都是特意留给大自然的：大朵大朵的白云、红彤彤的晚霞、清澈见底的溪流、随处可见的野花小草……还有那棵高耸入云的大樟树，无不诉说着美，彰显着灵动的气息，看着这些优美的画面，我恨不得立马投身其中，与他们为伴，聆听他们的声音，感受他们的感受，真正地回到自然母亲的怀抱，让身心灵与天地融为一体，慢慢地、逐渐地忘我。

鸡汤

《龙猫》小时候看过好多次，但现在看的角度和感觉和当时差天共地。80 年代

社会方向还是沉醉在资本主义科学城镇化浪潮当中，到现在物欲横流，已经超越地球负荷的困境中，也到人类灵魂拷问的选择题，是继续妄想战胜自然把自己困在元宇宙当人肉电池就好，还是和自然合一享受我们本来就有的无限宇宙？动画中的自然美景，角色们的心流状态，甚至温暖贴心可爱的龙猫（我感觉是高我的显影）都本自具足，也唾手可得，答案留给时代大变革中的各位思考。另外小月父亲对小孩的教育也是全剧亮点，他放飞小孩给予自由，不灌输恐惧，对灵性开放的态度，也是当代父母最值得借鉴的宝藏。

裙子

沉浸式地观看，随片中童心，欢快，真实地流动！随着片中每一个角色的状态，感受到家人与家人、邻里间、同学们、人与动物、人与植物、人与万物各不同生活环境与状态，但彼此敞开，用心瞬间连接，共鸣、共存、互助、相爱、和谐！

阿慧

细雨社 www.xiyushe.org

《龙猫》，真是个很温暖的电影。

1. 电影里所有的人，对待孩子都是用孩子能接受的方式，真好。
2. 尤其是父亲，当小美说看到大龙猫，却再也找不到那个进去的树洞时，他选择相信她，不会让孩子因找不到证明的证据而自我怀疑，懊丧。电影里的老婆婆，害羞不善言辞的男孩，倔强的小美，懂事的姐姐，个性如此鲜明，那样有代表性，像极了我小时候生活的那个年代的人！跨越了国界。
3. 男孩子从 28 自行车前面的横杆里面骑自行车，我小时候就这么骑过 28 大自行车。太熟悉的场景了。整个影片都让我恍惚回到了自己的童年时光！
4. 孩子才能看到龙猫与猫巴士，这里的暗喻也是不言而喻，孩子还没被世俗过多熏染，能够运用意识心去看一切，自然会看到大人无法看到的。
5. 特别喜欢猫巴士这个环节，心念到，就到。

20.《盗梦空间》

《盗梦空间》电影海报

电影背景：

《盗梦空间》（《Inception》）。

影片由克里斯托弗·诺兰执导并编剧。讲述了一个以柯布为首的盗梦团伙，专门通过梦境进入他人的潜意识，从其中盗取重要信息机密的故事。本片展现了多层梦境的构建，同时也探讨了梦境与现实、记忆与遗忘之间的复杂关系。

细雨影评

GY2-20

梦是外在自我角色觉知与内在自我意识交互的立交桥。之所以说梦是立交桥，因为它并非是点对点的通道，而是一个自我意识与群体意识、自我意识与多层内在意识、自我意识与自我意识群体间交互的通道。

梦中的自我在角色我醒来后，会默认成自己当下的这个角色，但它其实是内在真实的自我，它的身份、角色、年龄、性别并不必须与自我当下角色对等。当然内在自我的各种能力并不必须局限在当前角色我的范畴内。梦世界内的物理规则、自然法则都是自定义的。谁是梦的主人，谁营造自己的世界、谁制定这个世界里的“道”。

梦的主场可以是做梦的人自己缔造出来的，也可以是其它意识创建的，还可能是某一群体意识实相的交织投影。梦中的景象可以是“写实”

的，并涉及到所谓的过往与未来，也可以是借鉴了与要表达素材近似的记忆库存。

梦中可以出现很不符合逻辑的事情，但就像“现实”中“清醒”的我们一样，头脑会自动屏蔽掉那些系统漏洞，让经历者不会发现觉知到自己在幻境中经历意识营造的故事。

通过深度冥想、催眠、致幻剂或睡眠，我们可以借由潜意识进入到心理时间的层面中。心理时间是非线性的，它可以逆转、重复、跳跃、快进、慢放、剪辑、暂停。在心理时间里我们体验一个被意识营造出来的心理空间，并为这空间内布置出我们认同为真的世界——人物、花草、天气、历史与未来。

借由梦，我们可以观察到自己或他人的潜意识，发觉自己或他人的特长与缺陷，经历自己渴望或畏惧的经历，从而达到对自我认知的充分了解，快速地累积相关经验，掌握心理技巧，完善自我能力。

意识空间是一个多维空间，它们相互套叠。每一个被意识拟生出来的世界都那么真实，每一个世界中都包含你记忆里的一切，好确保你无法看出破绽而惊醒脱离剧情。你无法得知当下的生活或人生是现实还是梦境、你身边的人物们是自己意化出的 NPC 还是有血有肉有灵魂的真实存有。所以探索多层多维空间时，需要预先设立一个自己的紧急退出暗号，好让自己在多层多维空间中可以一键复原，真的在“基础出发层”回神退出来。

很多人会误解：梦是现实的投影，灵魂是角色我通过人生生成的不灭意识。这样的认知是颠倒了的。其实意识先展开了梦的世界，继而投身入某一个梦中形成持续的经历。而意识我在角色我出生前已经存在，在载具我死亡后继续存在。

细雨社 www.xiyushe.org

梦是可以被他人访问、被回溯、被催眠技巧刻意营造出来的。梦中的信息被写入前意识，它的内容不停留在物理脑中，所以无法回忆，除非你经过长期内在自我觉知力的训练。

梦可以追溯自己的过去甚至前生，为你展现出当下困境功课的起因；也可以为你预警灾祸，让你能提前预习、预见要如何应对突发的或渐进的灾变；甚至梦可以为你展现所谓的未来和下辈子的具体角色事件，和其它平行自我角色遭遇到的人生，扩展你的见闻觉知领域。梦不光有种种好处，它也是其它意识入侵你自我意识的通道与重灾区。

滞留灵们、假先知、守护灵、高我都会通过梦设法影响你的意识面，左右你在无意识下的潜意识心智，在你的前意识里留下不着痕迹的心理暗示，左右角色我的思想抉择。比如巫蛊之术、黑魔法、心理暗示、诅咒术，都是通过强力改写他人潜意识，让他人失去自由意识而不自知。

最常见的，看似无伤大雅，这类事件发生在爱情蛊、忠贞蛊、加薪进爵咒等。这些都在严重扭曲其它当事人的自由意识，利己地强迫他人按照自己的需要，不自觉地做出违背本意的事情。

细雨社 www.xiyushe.org

例如：有职业医生利用催眠技巧给女性患者留下心理暗示，让她成为自己的性奴，只要丈夫不在家就主动来找医生，事后自己回家，并忘却发生过的事情。还有这样的案例：催眠师在催眠过程中隐藏密语指令给被催眠者，一旦被催眠者再次听到这个口令就会瞬间进入被催眠

状态，并无条件地完成催眠师发出的任何指令。比如把家里所有的存款转给指定的账户，操作完成后，忘却这一切。

这样的催眠技巧也被各国情报机构使用，用来制造冬眠间谍和潜伏杀手——一个电话，一句对话，就可以让其无条件地去完成任务。之后自行回家，还什么都不记得。警方也在利用催眠破案，让顽固的案犯自己交代出作案过程与藏尸的地点，或者让被害人可以通过催眠重返案发当天，从自己的角度或旁人的角度，细腻地观察当时的情况、罪犯特征，寻找附近的可用证人，甚至自己无法回忆起的关键细节，比如一晃而过的车牌，在定格时间中也可以被看清。

梦或催眠展开的是内在意识与内在自我的舞台，应该习惯记录你的梦，不管你觉得它多荒谬、平常，在有意识的生活中，经过分析之后，有时它们的很多讯息是可以被用到的。不是所有的梦都是千里眼梦。由于无意识或潜意识是有层次的，层次的不同引发出的梦境活动景象素材也不同。在转译和象征化的过程中，信息往往会被扭曲，一些有效的资料透过不同深度的潜意识浮现给内在我觉知，并透露给角色我。

细雨社 www.xiyushe.org

潜意识的最上层绝大多数包含当下的各种联想。心智没有物理的上与下，只有当下的意识焦点与其所见的视野被自我感知采纳，从而形成

当下的觉知与记忆。内在自我，其实就是那个做梦的自己，也是当角色我睡觉时展开体验的那个“我”。

意识焦点在多维空间中掠过各种景象，自我觉知犹如在神游。这种神游可透过出神、催眠或自我催眠、透过某些其他的修炼来达成。这些所谓的潜意识层次，并不是真正的层次，而都是浩瀚当下的一部分，因为所有的前世今生乃至未来都同时发生。

任何时候，对他人的意识侵入都是不道德的。如果利用心灵手段去扭曲他人的个人意志，剥夺他人的自由意识，左右他人的无意识判断，以利己为目的窃取、改写他人的记忆，窃取他人隐秘信息，这都是触犯平衡律的，会为自己带来很沉重的对等体验，作为有待体会品尝的人生课业。

心灵是一个深潭，其中蕴含着无尽的奥秘，同时也危机四伏。异能总是让人惊叹，但欲戴其冠需承其重，能力与责任总是对等的——能力越大，起心动念间、举手投足下触动的业力也就越显著。经历万千后，才会理解平淡是福，起点是家，一切经历都是自我成长的素材，一切都是为了自我内在价值的稳固达成和渐进丰满。

细雨社 www.xiyushe.org

细雨 2022.04

群友观感精选

人生如梦

1. 不同的梦境代表着不同的意识层次，层次越深，频率越快，所呈现的事件从纵向比，发展的速度就越快，表现在时间不同等级的递次。每个层次层面的潜意识都在不同的时间的频率上。

2. 信念创造实相，我们的外部实相是我们内在的意识层面共同创造的。每个层面的意识在创造中获取自己的营养。

3. 信念可以是自己的自由选择，也可以是植入性的。当然从更高的层面，一切都是自由意志。但是从最低层面来说，有的信念并非是人物的自由选择。从这点上，在小我层面摸爬滚打的我们，需要更加地带着觉知，在本游戏层面而不迷失，而达到通关的目的。

细雨社 www.xiyushe.org

4. 一切都是意识构成，意识创造了一切。

5. 一切皆游戏，认真而不当真。

宛

电影里有个细节，在雪山的一层梦境，队友抱怨为什么没有在山下设成海水，海滩，掉下来体验很糟糕。

世界是我们想象出来的，想象力和创造能力在梦中和“现实世界”都非常重要。想象力和开放的认知包容是同步的。

多走出去拓展自己的视野，体验不同的环境，经历也是拓展梦境的素材。同时性拓展。

心悠哉

有个内容还是很有意思，植入意念，这些高人们也是忙乎了好久才成功的，一次次地实验，一次次地逼近，一条条不同的路径……

我们都想知道真相，我们都在朝着圆满的方向，而，我们也都在一次次地实验，一次次地逼近，走在一条条不同的道路上，体验再体验，损有余而补不足！

梦中梦，这个影片里最大的亮点吧。虽然是梦套着梦，一层一层，但是似乎总的目标是一致的，每个梦又都是相关的，影响着的，套叠着的。可见这世界真实地虚幻着，虚幻地真实着……

Jessica

越是坚持记梦，记住的就会越多。越是习惯觉知梦，被侵入盗梦的空隙就越小。被侵入的当下，可以觉知到，并拒绝植入。

对一切的发生，都不要害怕。没有偶然，着道了没有偶然，再学再修，再经历就是。没着道，证明你过了魔考，这道题做对了，换下一道。不用怕，不用躲，躲不过的，早晚的事。怕更抽掉了内心的力量和底气。经历是最好的老师，所谓的“直心是道场”，这直心，是直面自己的心。

细雨社 www.xiyushe.org

记梦、解梦、观梦。养成记梦的习惯，解梦是第一步。关键，你在做这个梦，和做完这个梦后，是否有足够的觉知力。尤其是对一些感觉不好的梦，如果你对梦中的情节有觉知力，和正面的“反”思，那梦中的情节，就会成为对等体验，通过魔考，不会再显化成如梦中一般的经历。如果你对梦中的情节，耿耿于怀忧心忡忡那就会引发对等实相的体验互动。可能性就在那里，你决定怎么去显化它。失败，有些人经历一次就懂了，有些人需要反复几次。

静修身

梦中和生活中都经常经历魔考，有时候会突然冒出来不合时宜的念头，根据我的应对方式，那些念头消失的时间或长或短，这些应该也是对自我内在匮乏的回顾

与融通吧。电影里的电梯、楼梯、桥、镜子出现很多次，这些在梦中有什么功能。

Jessica

凭直觉：电梯，不同频率意识层，意识场的转换。楼梯亦然。桥，梦的意识桥接，链接作用。镜子：镜像。也就是说，在镜像中，都是反的。

麦田

看到电影，才知道目前控梦技术在世界上被研究、开放、利用得很广，尤其是多人组合入梦，很神奇，也很好奇，这项技术已被开发出来了？如果能够在梦里进入灵修课题，那学习体验的效果是否更好？

Jessica

有很多人，明明知道自己在做梦，想飞起来，却做不到。或者飞得不顺利。明明是自己的意识场，为什么做不到？主要原因有两个：破幻的能力不够，相信自己的能力不够。那控梦，就更要有内在足够强的意识力，否则一个不注意，你潜意识的东西就冒出来了。

绿雨社 www.xlyushe.org

心悠哉

通过观自己的注意点就可以发现自己的自我意识聚焦点吗？

Jessica

观自己的注意点，是第一步。更深层次的是以情绪为线索观起心动念，评价二分。从而知道自己的意识面向上，持有什么样的偏颇，卡顿，认知，信念……

Fatfat

在玩这个地球在线的一生，会否是其中在中阴的自己回来体验并改变一些路线达至最优的结果？

或是未来成佛的自己回来再传法，透过这个载具去实现？

八字看到一个人一生，基本都对上了，死亡是一个宿命，我们可以改变中间体验场地，但死亡时间是没法改变，是这样理解吗？

所谓体验，就是体验不甘，后悔及如果的中途线路。灵魂是否执着了这些，执着了要得到完美才回去？

沐风

1. 我们在未完成功课时，是会不断地复读以达到目标，你说的一生仅代表这一次的目的，所以是这一生，却也是好几次。

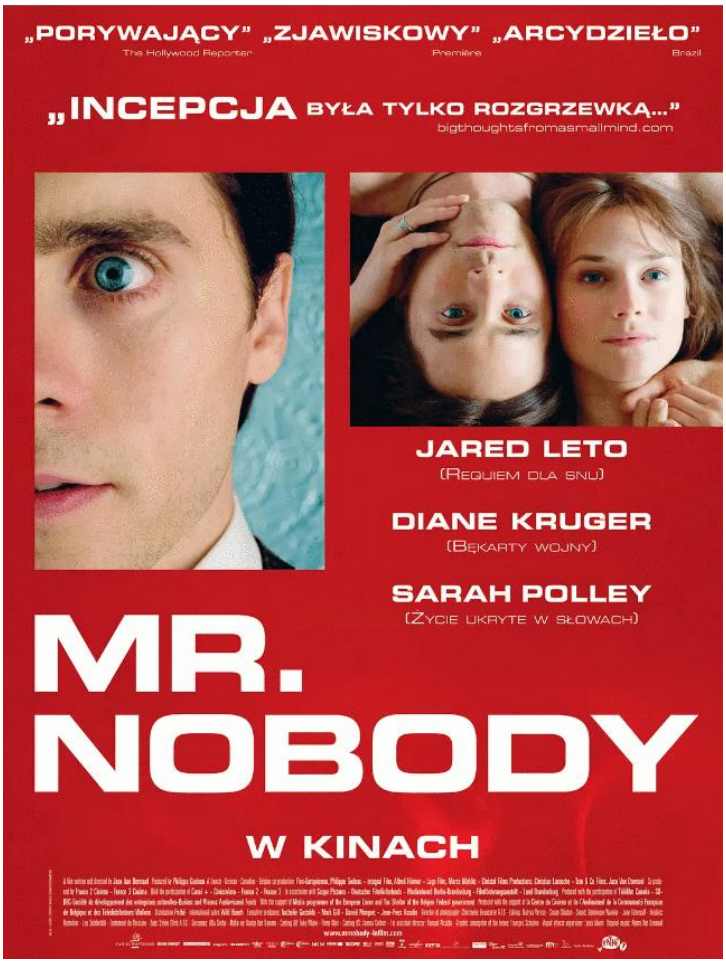
2. 已成就的自己会回来为未完成功课的自己说法，这是说法者的真相，但是不会透过相同的载具，毕竟这个载具在当下正在体验当时的课业。

3. 八字是无法看透人的一生的，它只说明了其中的某种可能性，你若信了，或是恐惧了，它就成了你的人生暗示路径。死亡也不是一个宿命，是一个转换生命形式的过程，我们在规划的蓝图内体验着，各项设定的节点是无法更改的，但是高我可以依照小我的表现提供生命能，这时候可以修改剧本的设定，至于死亡的时间，可以看成各节点的时限，死亡也是一个节点，你并没有实质上的死亡，只是转换了存在方式。

细雨社 www.xiyushe.org

4. 体验的目的是要让自己的智慧成长，不甘是卡顿的其中一个形式，跟后悔及如果没有绝对的关系，后悔可能形成不甘，也可能造成愤恨，也可能让人有动力，看你意识的成熟度，没有所谓的中途路线，卡住了就在那地方不断地重复，在那里无限地延伸，时间在那里形成一个死循环，那也成了一个幻象。你得了悟了，才能破除那迷障，才能离开死循环，本来就没有死循环，是自己的不甘、如果形成的它。

21.《无姓之人》



《无姓之人》电影海报

电影背景：

《无姓之人》（《Mr.Nobody》，又译作《国民尼谟》《倒带人生》）。

2092 年，火星成了地球人热衷的度假胜地。118 岁高龄的尼莫·诺巴蒂是最后一位仍会死亡的自然人。记忆混乱的他在一次次的催眠及采访之中不断回忆自己的童年，在每个人生分岔点都衍生出完全不同的人生.....

细雨影评

GY2-21.1

中文的这个电影名《无姓之人》翻译得可谓扭曲。香港片名《国民尼谟》、台湾的《倒带人生》，其实都在名字上抹杀了这影片的主体。

not anyone
没有人，无人

Is there nobody here who can answer my question?
这儿没有人能够回答我的问题吗？

I saw nobody all morning.
我整个早上一个人影也没见到。

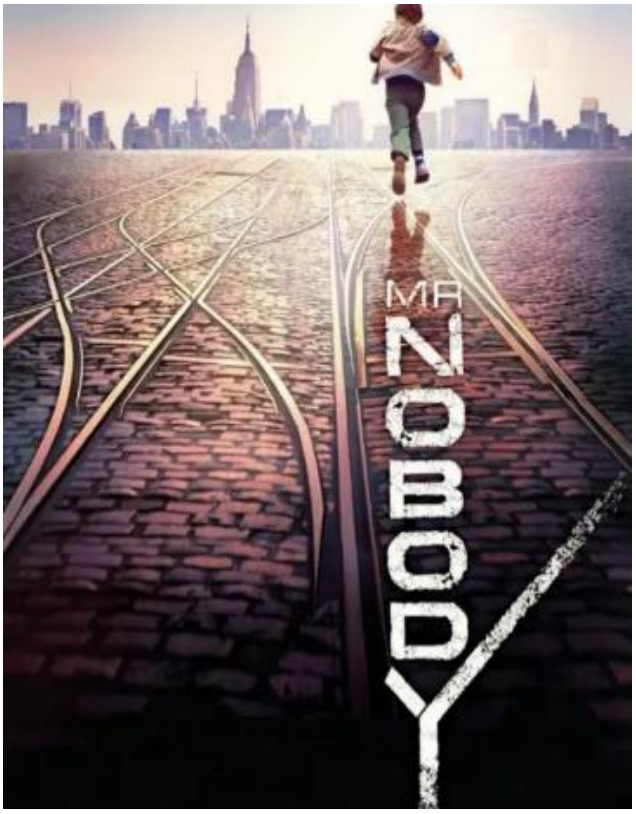
细雨社 www.xiyushe.org

Nobody agreed with me.
没人同意我的看法。

He's just some nobody trying to get noticed by the press.
他只不过是个想引起媒体注意的无名之辈。

Nemo 是主角名，其词源于拉丁语，意思是“没谁”。使用这个名字的人，寓意了大声说话的男人，愚蠢又不讲道理。总是渴望浪漫，把幽默弄成搞笑，很真诚地待人，可爱、有趣，很特别。

我们可以看出，这词是一个人群中微不足道、再普通不过的小人物，一个和你我一样被经常忽视成为人海中基数分母的家伙。但他又如此的不平凡，在影片中被设定为人类世界里最后一名愿意自然死亡的老者。



这部电影在看似胡乱的切换中，用线性时间讲述了非线性的故事。其中涉及到的内容之深、心灵启迪之巨大是极其罕见的。在此我不想赘述影片的脉络架构、人物关系，只提出几个点与大家品味：

细雨书 www.xiyushe.org

1．非线性平行世界中的角色我，在多重经历里体验不甘与如果。

2．如果没有隔阴之迷的忘却，我们是否会过得更幸福睿智？

3．在多重平行世界中的多个所谓“我”与生命中涉及到的其它人，甚至在这个世界中，要如何定义“真实”呢？

4．不甘与如果是业力的主要推手，而多次历经生命的目的只是为了达成自我价值的完成。

5．没有完美的抉择，只有无悔的人生。通过反思熔炼出经历中的觉悟，达成自我智慧的提升。

6．肉身不死，或自我意识提取进入元宇宙永存，是福是祸？

7．当“我”死后，我的世界还存在吗？

下面带着这七个问题展开对电影的解读，看看编剧与导演到底在这影片中表达了什么。

我们都知道，影片围绕着一名暮年老者的人生追忆展开。在这追忆中先后介绍了他所经历过的八种平行人生版本，这或许是老者的妄语意撰，或许只是一种内心未偿所愿的独白。从当代理性的唯物主义认知深究这些，只会带来理解上更多的扭曲。不如放空自己的逻辑，跟随老者的叙述，去品玩一番不一样的多线程平行立体矩阵人生——

平行世界一：跟父亲走。

孝顺照顾脑疾瘫痪的父亲，男主 15 岁后开始打工，照顾父亲并养家。在这样的人生中，他压抑了内在自我，没有业余生活，没有朋友，没再见过母亲，就连自己暗恋的女孩**埃利斯**，也失之交臂。生无可恋下的他，在深夜里把心灵与思想的翅膀放飞到科幻小说的篇章中。但最终当爱情的梦也被现实惊醒后，他选择了放弃。

平行世界二：跟父亲走。

成年前的铺陈一切如故，只是在最后的一个抉择点上**“如果”选择了勇敢**，和**埃利斯表白。**命运并没有垂怜他，不是你的就不是你的。努力可以制造机会，但机会不必须通往成功。在舞会上，**埃利斯没有理他**，他遇到了**吉妮。**

他说，那天晚上做了很多**愚蠢**的决定：

第一：我不会再顺其自然，与世无争；

第二：我要娶我摩托后座的女孩；

第三：我要变富；

第四：我们要买一栋房子，一栋大房子，漆成黄色，带花园，还要两个孩子，保罗和麦克。

第五：我要一辆敞篷车，红色的敞篷车，还有一个游泳池，我要学会游泳。

第六：不达目的我决不罢休。

成为人生“赢家”，豪宅、名车、靓妹，为这些而奋斗一生，怎么会被叫做愚蠢的决定呢？

细雨社 www.xiyushe.org

当心愿都实现后，他突然发现，这样的人生其内核还是空的，犹如赛狗场追逐假兔子的猎犬，狂奔后其实一无所获，只是一场供他人的娱乐和资本下的走狗。空虚的内心极度地抑郁，甚至看这个世界都陌生了起来，犹如隔着一层厚重的磨砂玻璃，不再认识自己的孩子和妻子，想要自杀。

他留下的遗书写着：**生活到了这一步，世上的一切都毫无意义，既然做出了选择，我只能继续。我对自己了如指掌，我可以预见自己每个举动，一切都是可预料的。我的生命虚耗，安全又枯燥无味。我掌控着这一切，我付出一切来达到目的，我只觉得了无生趣。想到自己还活着，就痛苦不堪。**

他**选择再次离开这个世界**，抛尸野外，吉妮在停尸房认领了他的尸体。

但他得到了一个经验：要和自己真心爱恋的人度过一生，不爱就是不爱。婚姻不是搭伴过日子，即使拥有了一切，心底还是空空如也。没有心心相印的人生，物质上再成功也是一个 loser 屌丝。

平行世界三：跟父亲走。

人生铺陈一样，只是这次他选择了主动去找**埃利斯**表白，他们接吻后，埃利斯还是拒绝了他。他说：别说话，你是我爱的人，我会把你洒到火星上的。**我发誓**。

他成功地赢得了自己心仪的姑娘，并跨入了结婚的殿堂。婚礼后憧憬着美好的未来去度蜜月，但去机场的路上发生了爆炸，妻子**埃莉斯**死亡，而男主毁容。

不甘让他疯狂地追思一掠而过的幸福，思考时间与生命的流程，渴望时间可以从头再来。

细雨社 www.xiyushe.org

参加同事的葬礼遇到了寡妇**安娜**。他去找安娜告诉她，自己的梦中经常会有和安娜一起生活的片段，被安娜认为是骚扰而赶了出来。

最后，他去了火星上，把**埃利斯**的骨灰撒在了火星上，完成了当初的誓言。

平行世界四：跟父亲走。

总结经验教训后男主学乖了，婚礼后没有选择去度蜜月，救下了爱妻。育有三个小孩，貌似过上了幸福的生活！但埃利斯有抑郁症，什么都不能做，精神经常失控，他们一点都不幸福。身心俱疲的他后来失业了，埃利斯极其任性且情绪化，因为不喜欢他洗车耽误时间，就烧掉了他喜欢的车。他珍惜自己的“**幸福**”，毕竟这就是他一度心心念念

想要的人生。他爱自己的三个孩子，也尽自己的所有保护爱妻。但埃利斯还是选择离开了他和他们的小孩，她说她还是爱着**斯蒂梵尔**，自己初恋时的渣男。我们其实爱着的只是自己心愿杜撰出的那个梦与梦中的他，而非其本真的样子，所以走散的遗憾与未能步入生活的憧憬总是美好的，而现实总是一地鸡毛的狗血荒唐剧。

对这一剧情的彻底失望，让男主痛定思痛，决定从本质上改变自己的童年人设铺陈，渴望利用不一样的展开达成不一样的结局。

平行世界五：跟母亲走。

和母亲无忧无虑地生活到 15 岁，母亲开始约会寻找第二春。而班上转来一个姑娘**安娜**。安娜主动约他游泳，年轻的男孩子总是想要让自己喜欢的女孩子高看自己，他耻于告诉安娜自己不会游泳，怕被看出心虚被笑话，反而耻笑安娜。长大后的男主和**安娜**在地铁站“**偶遇**”，她已经有两个孩子了。

平行世界六：跟母亲走。

童年如常和母亲过着轻松的生活，但这次他学乖了，不要用伪装的身份去获取不属于自己的机会，得来的只是德不配位的懊悔。他**选择告诉安娜**自己不会游泳，后来他们相爱了。可是当母亲把自己的男友再次带回家时，男主发现这个准后爸就是安娜的父亲。青梅竹马无奈分开时相约日后在伦敦灯塔再会，可天意弄人多无奈。

15 岁的男主对母亲说：你一点都不了解我，**等我长大了，我一定要有个游泳池**。许愿要当心，哪怕是随口一说。长大后，他果然每天都可以看到游泳池，却只是做着游泳池清洁的工作。

他每天心里都轻轻呼喊着**安娜**，总觉得在下个街角就能碰见她。而与此同时安娜也在同一个车站在心里想着："也许你跟我就住在同一个城市，也许你就在这儿，非常接近。尼莫，你听见我的心声了吗？"

只是时间滴答，安娜永远比 NEMO 的车子晚一些。有一天，他经过车站，发现他一直照顾的流浪人因为注射毒品而死亡，他**"选择"**报警，虽然这会耽误自己的时间。就这一善念，让平行的两个人有了交汇的机缘，安娜再次踏入了他的生命时间。

细雨社 www.xiyushe.org

安娜渴望他的爱与自己的心交融在一起，但又怕那只是昙花一现的美，之后又要独自被无奈纠缠多年。于是说："我害怕再次失去你，我害怕再次一个人，我怕极了。我们需要一点时间。"她留下自己的电话号码，说会去灯塔那里等他。

命运之手对蹂躏这个倒霉蛋格外地乐此不疲，就好像有个导演，在那里渴望为了提高收视率而加戏，反转再反转，一定要吊足观众的胃口。突如其来的大雨把电话号码淋得模糊，他再一次失去了安娜。

当幸福敲门的时候不要考验它的耐心，因为它真的很忙。小时候妈妈告诉我不要乱跑，在哪里走散了就在那里死等，不动就是捷径。男主在灯塔下展现出自己的恒心，而终于等到了惺惺相惜的她。

幸福就像电视剧间的广告，热闹一阵也就过去了，车掉落到水中，一切被黑暗吞噬。

难道没有好人活路了吗？不管怎么努力、怎么尝试、如何纠正、如何选择，悲剧仿佛是永恒的主题。

平行世界七：

NEMO 在年轻时意外收到一个 118 岁自己的简短视频，“这一切看起来很复杂，其实比你想象得简单。你现在正在经历的，是我的过去，我就是 70 年后的你。对我来说，时间是在倒流，我是从故事的结尾开始，回忆倒溯到人生的起点。在我的这个所谓的现实里，年轻的你并不存在，我不知道为什么，或许只有缔造我们的‘编剧’知道。

细雨社 www.xiyushe.org

那个曾经跟着火车跑的孩子，也许你父母根本没有遇到过，也许……

所以在这个世界里，你的存在、我们的存在都是偶然中的可能性。你有‘可能’活到 2092 年。”

平行世界八：

活到了 2092 年的男主在和记者交谈。

第一场：

记者：细胞电磁化可以无限更新活化你的细胞，永生不会衰老。会衰老时，世界是怎样的？

老者：有汽车，到处制造污染，我们抽烟，我们吃肉，我们在这片垃圾场里为所欲为，这很爽。绝大多数时候什么也不会发生。生活就像一部法国文艺片。

记者：性呢？在性交被废弃之前，是怎样的？

老者：哈哈，我们什么都“干”，每个人都干来干去，我们恋爱。

细雨社 www.xiyushe.org

第二场：

记者追问：“你说的一切都相互矛盾，你不可能同时出现在两个地方，你的意思是我们必须做出选择？这么多生活经历里，哪个才是正确的？”

老者："每一个经历都是真实的，每一条路都是正确的路。一切都可以是另外一个模样，而且具有同等重要的意义。"

单一线性时间认知的记者质疑道："如果你死了，你就不可能在这里，你不可能存在。或者，死后有灵魂？你凭什么确信你是真实存在的呢？"

老者："你并不存在，我也不存在。我们只存在于一个九岁孩子的想象里，一个无法抉择的九岁孩子想象出了我们的一切。在棋局里，这叫做被动强制。唯一可行的走法就是不动。你来看，孩子把它拆掉了，他不再需要它了。之前他无法做出抉择，是因为他不知道会发生什么，现在他知道未来了，他还是无法做出抉择。"

影片中男主角在陈述完"鸽子迷信"后，又问了自己一遍："我干了什么好事才得到这些？"而这时他已经经历了四种不同的人生和四种不同的死法。

鸽子实验：被困的鸽子不停地拍翅膀，为了得到暗门后的食物。它不知道实验员设定的奖惩规则，但它明白什么都不做就什么也没有。尼莫在不同的人生中不断试错，是为了避免不幸，为了找到人生的幸福。

可是到最后他才真正地想明白了，人生只是一场经历，一场游戏。一切都是无常中的暂时，每个人都在向死而生，获得就意味着终将失去，而看似失去了的，却带来深切的领悟。在不甘与如果间，我们犹如追逐假兔子奔跑的猎犬，一圈又一圈地玩着雷同又不同的把戏。

GY2-21.2

影片到此就梳理完了，下面我们再来看看开篇时提出的七个思考题：

1、非线性平行世界中的角色我，在多重经历里体验不甘与如果。

2、如果没有隔阴之迷的忘却，我们是否会过得更幸福睿智？

3、在多重平行世界中的多个所谓“我”与生命中涉及到的其它人，甚至在这个世界中要如何定义“真实”呢？

细雨社 www.xiyushe.org

4、不甘与如果是业力的主要推手，而多次历经生命的目的只是为了达成自我价值的完成。

5、没有完美的抉择，只有无悔的人生。通过反思熔炼出经历中的觉悟达成自我智慧的提升。

6、肉身不死或自我意识提取进入元宇宙永存，是福是祸？

7、当“我”死后，我的世界还存在吗？

1．非线性平行世界中的角色我，在多重经历里体验不甘与如果。

电影中展现了“NEMO”的八个不同经历的人生。这让记者感到非常困惑，因为在单一线性时间的认知中去思考相互冲突的人生资料是非

常困难的：不同的死亡时间与方式、不同的妻子姓名、不同的童年记忆，交织在一起，哪个才是“真实”呢？如果两个数据彼此冲突，我们会下意识地认为某一个说法是有问题的，不真实的。我们很难接受多种可能性下相互平行并彼此不同的标准答案。因为标准在我们的认知中只能有一个，而不能是一个可能性的合集。

我们为什么会如此抵触去探索与思考平行世界与平行自我呢？我们都知道人非圣贤孰能无过，但多数时候已经悔之晚矣，于是不甘与如果总是缠绕在大多数人的心头，不管你是富裕还是贫穷，是有一个看似美满的家庭还是被无常欺负得体无完肤。

在矩阵中的你我都是经历者，都是棋子。那棋手是谁呢？我们都知道学棋的过程中要经历无数次的复盘推演，这种失败的累积是打磨自我智慧的手段。棋盘棋子规则都一样，但交锋时微妙的不同就让圣手和初学者有了云壤之别。

2．如果没有隔阴之迷的忘却，我们是否会过得更幸福睿智？

在影片里，男主是没有人中线的存在，是可以记忆起过往挫折并不断尝试修正自己人生如果的特异者。那是否当我们可以开启悔棋模式、一遍遍地挑战与复盘时，就能战无不胜了呢？

细雨社 www.xiyushe.org

在影片中给出的答案是否定的，甚至是悲观的。在人生中确实充满了抉择。很多人会想："**如果**"我当时做出了不同的选择，今天的我一定会比现在更幸福的。其实不然，棋技决定了你的输赢比例，而非走棋时移动棋子的选择或次序。智慧的高低在于你是否能看到与想到其它的可能性，而非有多少次悔棋的机会。

一个善于自省、总结与思考的人，对失败的经历并不介意，不会把人生的挫折与苦难怪罪到“别人”的头上：如果你怎样怎样，我就会活得更幸福；你要做出那些改变，让我什么都不用做就能享受喜悦的人生；你要再做出怎样怎样的改变，来保持我喜悦的情绪。

对他人这样的苛责与这样的心态是无法真正地获得幸福的，无法看到自我问题的人也就无法做出真实的自我调整，结果就是相同的问题在不同的地方重复出现：为什么倒霉的总是我？为什么大家都不喜欢我？为什么我总是碰到渣男！

不同的选择确实可以展开不同的人生路径，但撤销隔阴之迷，让角色我可以直觉地忆起自我跌倒过的坑，真的就能有效地提升内在自我的领悟吗？答案是否定的。

无限试错并做出修正，这是当下人工智能的算法，它确实能依靠强大的算力、通过大数据的收集和对比找到战胜人类棋手的最优解。但我们不能说人工智能有智慧，只是它获得的基础数据够庞大，而计算速度要快于人脑。机器是否可以有真正的智慧、机器人是否也会有灵魂，日后我们单独讨论。

总之在混沌的无常中，问题总比答案多，所以单纯依靠失败的经验避险确实可行。但难题层出不穷的情况下，失败只是时间问题。我们要

关注的不是术上的变量，而是事物内在的规律，理解“道”的运作大纲，让自己顺应、理解、暗合、应用“道”的推手。做到“好风凭借力，送我上青云”，成为站在风口的猪。

3．在多重平行世界中的多个所谓“我”与生命中涉及到的其它人，甚至在这个世界中要如何定义“真实”呢？

虽然我们当今的科学对多重实相还抱有很克制的抵触情绪，但无法回避的是，科学自身早已在理论体系上认证了多重实相的真实性。

在我们的宇宙之外，很可能还存在着其它的宇宙，而这些宇宙是宏宇宙各种可能性状态的某一种反应，这些宇宙可能其基本物理常数和我们所认知的宇宙相同，但也可能不同。

“多元宇宙”这个名词是由美国哲学家与心理学家威廉·詹姆士在1895年所提出的。一个事件不同的发展过程或一个抉择不同的决定，后续的发展并非唯一真实，而是存在着不同的平行宇宙，各自展开对所有可能性的探究。

细雨社 www.xiyushe.org

这个理论也常被用于解释其他的一些悖论，像关于时间旅行的一些悖论，像“一颗球落入时光隧道，回到‘过去’撞上了自己，因而使得自己无法进入时光隧道”。解决此诡论除了假设时间旅行是不可能外，也可用平行宇宙作解释。而根据平行宇宙理论，这颗球进入时空穿越虫洞后，再出现时已经在其它频道的随机实相中了，永远无法撞上自己。

在近代这个理论已经激起大量科学、哲学和神学的关注，借由科幻文学作品展开各种可能性的探讨。2003年《科学美国人》杂志中，有一篇由美国宇宙学家马克斯·泰格马克写的平行宇宙专文。文中他将

平行宇宙分成四大类。当然，这一对平行世界的科学认知还仅仅是一个开始。

为什么我们会如此抵触真切深入地公开探讨平行世界呢？

其实，当你认真思考这个问题时，很快就会发现一个让自己毛骨悚然的发现，这一发现会震碎所有现有的科学、神学与社会价值体系。所以这一科学发现始终都被雪封在高阁之上，承认它有，但绝不碰触。

这个致命的问题就是：

如果平行宇宙确实存在，那不同版本的我与我的人生，我的父母、妻儿、社会，这一系列镜像展开发生的人事物，哪个才是真的呢？通过理论计算，每个都是真实的，但质量守恒啊！每次抉择都会带来分裂，无尽的复杂分化下，哪里有如此多的空间与能量支撑这一系列的实相世界呢？如果一部分或绝大多数都是幻相，那哪个是真的呢？正巧我就是那个真的吗？这概率小到了几乎可以不计。如果我与我的家人和世界都是平行中的一个镜像对等探索，我只是意识的一缕思绪，那我的世界是不是只是我意识的一梦呢？那梦中的所有被我意识拟生出的角色们又怎么让我继续当真地爱下去呢？

免费社区 www.yiyuzhe.org

在前六次男主的人生中，相同的父亲、母亲、“三个”妻子，都重复出演了他反复的人生。在他的人生中，所经历的年代被一次次地重置、打开。那世界中他曾经的父母妻儿、包括他自己，还有世界上其它的背景人物，这些可以一次次被系统重置的角色们，哪个是真的呢？哪一版是真的呢？

科学与神学之所以不敢碰触平行世界这个真相，就是因为通过很简单的推论就可以知道：这个世界乃至这个在思考这问题的角色我，都是万千可能性中的某一个变量，也仅此而已。

角色我依靠自我价值而充满斗志地生活着。除非是开悟者，很少有人在得知这个皮囊与角色我什么都不是、自己心心念念深爱的家人、为之奋斗的世界只是意识生成的颠倒执着梦想后，不会陷入崩溃；然后把头埋到沙子里，不想、不听、不看。

4．不甘与如果是业力的主要推手，而多次历经生命的目的只是为了达成自我价值的完成。

什么是业力？说白了就是自己当下与未来的人生功课，那些让你觉得需要自己去达成的梦想与愿望、憧憬与期许。就是这些自我内心的渴望让我们每天从床上爬起来再次投身入这个世界中。

www.xiyushe.org

业力背后最主要的推手就是不甘与如果，请注意这可不是一个贬义词，这两个心理可以成就自我内在价值的完成，也可以让自己一遍遍地激战在人生的第一线。而多次历经生命的目的只是为了达成自我价值的完成。内在自我，即我们所谓的灵魂，它既是棋子也是棋手，它在进行着一场代理人战争；它又是演员又是角色，进进出出在各个片场，演绎着种种角色，而自己本身也是一个角色而已。就好像一个演员在演绎一个演员的一生，而影片中的演员在拍戏。

各种的经历只是为了让内在自我收获到他渴望验证理解的猜想。每一次看似重复的人生经历中，不同的抉择会触发不同的结局后续，有些是我们可以预期的，但更多的是惊喜（惊吓）。什么时候才能睿智、

安然、笃定、豁达地走过自己的一生，成为真正意义上的人生赢家呢？什么才算是人生赢家呢？

有几套房，没被离婚，银行钱多多；成为知名人物，备受民众瞩目尊重；寿终正寝地老死在病床上；手上拿着名牌包包，进出都坐豪车；为了某一政客或地区的利益抛头颅洒热血；为了和大自然对抗，成为时代灾难面前的炮灰……到底什么才是人生的赢家，真的有标准答案吗？或许经历本身就是答案。

5．没有完美的抉择，只有无悔的人生。通过反思熔炼出经历中的觉悟，达成自我智慧的提升。

我们在经历线性人生时，确实在每一个路口都做出了自己的选项。但其实，我们真切且彻底地尝试了所有的可能性。当你懊悔自己的抉择或庆幸自己的睿智时，总会有其它的自己在体验着与你对等的平行展开。而所有一切最后犹如我们可爱的观众一样，把八次人生都综合起来，形成一个综合的角色人生体验与认知。在最后一个角色我离世后，关闭这个角色的合集，盖棺定论，给出自我对此生（复数）综合评估，回想、反省、总结。人生不是一次性产品，不是一次，也不是一遍。

或许你永远也无法在众多因素中达成完美，或许缺憾本身也是一种领悟，一种残缺的美。人生不是让你来拿到 100 分的无错，而只是要学会无悔，把不甘和如果当成自己成长的动力，而不是八苦的鞭子，一下下地抽打在自己这个心奴的心里。无悔不是不知悔改的无思，不要说把自己修行成顽空的死木就可以脱苦得乐了。山洞里不食人间烟火的顽空避世，不是想明白了，而是一种自我放逐的逃避。那快乐最多也就是旷课逃学般的爽，和人家拿着奖状回家被父母欣赏的喜悦全然不同。

当然我们不能为了谁去“受苦”，也不是为了证明自己，而去经历求证的艰辛。你要为了自己而活，真切地为了自己而活。当然这个为了自己而活又不是纯然的利己、薄情寡义、巧取豪夺，而是不枉此生地去勇于达成自己内心中的花火，去展现与完成那一份激荡生命的内在热忱。让自己得到充分的绽放、成长，获得更多的智慧成长、认知圆融、心灵扩展，增进自己心灵的理解维度、视野与视角的知见能力。

6．肉身不死或自我意识提取进入元宇宙永存，是福是祸？

向死而生的“人”，从出生的婴啼开始就打开了死亡的倒计时。自古人们就渴望不死不朽的角色我，为此长寿成为最原始的渴望与祝福；进而就是各种领域上对生命长度的攻关。

最开始想着克隆身体，后来发现克隆体的记忆与认知根本就是两个人。后来尝试脑移植，换个载具继续活，结果发现移植后的人有记忆，但人格变了。即使心脑移植也不能解决这一问题。

现在主攻意识与记忆数字化，并打开脑机接口，让自我意识上传到电子产品中去。可是主机也有发生意外的可能性啊！只要是物质载具的，没有可能是不朽的啊！连太阳都有一个凋零的终止日。

那让肉身不断翻新呢？这看似是个好主意，但很快我们就发现到了年龄脑细胞会开始自行凋零，身体健硕、满街疯跑的老年痴呆患者不在少数。就算全身都换成不锈钢的也无济于事。

于是为了永生，精神意识灵魂被拿出来炒作，把自我意识凝聚成阳神，不死不灭，看似好高深玄妙。可是，这也就骗骗孩子。每个人出生前，甚至坐胎前就是这东西了，死后即使什么都不练还是这意识能量体，其实一辈子就是瞎耽误工夫。

那好吧，我不求永生了。我知道了，永生不过是自我意识牢笼，人家都换着法子玩了好几个角色了，我自己一件衣服穿几万年，不能换不能脱，太单调乏味，太亏了。我知道了，只有变通才是宇宙的道理，生灭都只是游戏内的周期，随就好了。重点是在经历中学到了些什么领悟，别在周而复始的重复中虚度一生，人生的长短不重要，有所觉悟才是真。

7．当“我”死后，我的世界还存在吗？

细雨社 www.xiyushe.org

在影片的最后一个画面，世界由远到近地崩解了。就好像虚拟世界的消融，一切物相都随着老爷子的意识离去而分崩离析，化为虚无。这是一个很夸张又相当震撼的一幕，寓意了角色的世界在角色内在意识离开后就不再会被显化运营。所以平行世界、全世界的生灭都跟随着角色的生命而兴衰。

这样说是不是很唯心、很自大？而且每天都有很多人离世，我们的世界不是还好好地有序发展吗？

你说得很对，我们的世界确实有它自己的进程，你、我、他在或不在、是否被生下、是否已经去世，这个世界仿佛都不在意，从未有丝毫改变或迟疑。甚至可以说这个世界没了谁都一样。这也反证了这个世界是一种背景旋律，你的进出对它自身的轨迹没有任何影响。除非你是

个别被注定引领时代故事走向的关键人物。不过他们的剧本匮乏必要的弹性，自己也是被时代大潮裹挟着前进的。

八次平行人生的男主，如果每次他死后，他的世界还继续运作，那运作将没有必要与必须的轴心。就好像你清晨从梦中惊醒，你梦中的世界与人物们，还会在没有你参与的情况下继续演绎他们的故事后续吗？显然是不会。那为什么很多人死去了，我们的世界还在继续呢？因为这个世界真正的观察体验者还在啊。那就是你啊，只要你还在观察感知这个世界，这个属于你的世界就会继续为你运作。而我们所有人通过集体实相的策略，用多重意识层层套叠出一个共有实相，只要还有玩家在线，这个共有实相就不会关服。

但并非只有公共集体意识实相，平行世界中多数都是私人或小意识团队的个人实相世界。在这样的世界里，背景资料完全一致，社会历史剧的大背景、街道上的路人甲、你的家人、同事和自己都一比一还原，但一切都只是围绕着你展开的幻境复盘。你永远也无法得知自己是在一个私人单机模拟的联机游戏里，还是真的在一个即时互动的网络大型多人游戏中。你无法得知你的家人、爱人、同事、路人都是自己一念生化成的 NPC，还是有血有肉的原创。

细雨社 www.xiyusnc.org

这不是现实，如果不死，无法跳出这层幻境；

这就是现实，如果你死了，就再也看不见我们的孩子了。

这里的家人与孩子只是我们意识营造出来的,我们的孩子在等着我们回去呢!

红蓝药丸的选择，有时不是那么简单。并非是否选择真实，而是哪一层才是真实？或许就是这里，或许你真的离它很远、很远。但追究真实真的有意义吗？人生的展开在哪里有差吗？哪里不是一场经历呢？天地间皆是道场，一切都是一场修行，不是吗？

最后回到这个电影名，你觉得它应该怎么翻译，才能表达出原创本真的用意呢？

细雨 2022.5

细雨社 www.xiyushe.org

沐风观感专栏

GY2-21M

这部片以前曾经看过，当时看得迷糊，现在知道原来是这么回事。我想大家应该看得混乱异常——似乎明白了什么，却又说不出个所以然；就算想说，也无法理得清楚。无所谓，每个人看到的都是一样的，接收进来的却各有不同。我相信细雨老师的影评一定会有全面性的解说，以下针对我自己的感觉来归纳整理一下这部烧脑的片子。

一、平行时空

影片里的场景不断地切换，就像不同的线程，各自发展各自的剧情，一个关键的原因是“选择”。所有的平行时空都有各自的剧情延伸，这里用巧妙的手法连接不同选择的相同可能性交会点，这是一个转折、切换，也是许多人混乱的地方：怎么一下这里、一下那里的，整个故事的发展像极了自己的梦境。

细雨社 www.xiyusha.org

各种平行时空的故事都是来自不同的选择。当你决定或没有决定时，这些选择都同时被展开——同样车子落水，死亡的人却不同，原因是意识焦点的差异。但是该发生的剧情还是会发生，因为剧本都是固定的，只是演绎的演员不同罢了。

这里会牵扯到许多线性时空的盲点——如果你的思维仍然是一个点或是一条线，对于平行时空这个概念可能可以理解，但是你可能无法理解这些剧情都是同时发生，而且不是按照你认知的时序发生。你必须将你的视角上升，否则你会陷入计算时间的盲区，斥责剧本的不合逻辑。

二、同时性体验

这些平行时空的剧情延展都是同时发生的。就线性思维来说，是有时序的存在；但是对高维的层面，时间是没有意义的，各种尝试在不同的“选择”下，同时被体验。你可以想象每个选择点都是一个圆心，不同的尝试就此展开，然后交会，所以会有剧中那种穿插的镜头。

从一开始主角父母相遇，就开始有不同的同时性体验展开，最后老尼莫还倒推回父母亲相遇之前，主要是在说明相遇这件事不是必然，也是必然；都是一种可能性，也同时被展开与结束。

这让我想到赛斯《早期课》里说珍与罗要相遇、相识、相守，并接触赛斯说法这机率，还牵扯到他们的父母亲；赛斯作为高维的存在，在选择与珍作为沟通的渠道这件事上，不知道有多少的体验同时展开、又有多少的机率成功传递、完美传递的比例又是多少占比……如果一个一个来，估计整个虚空消亡都没法体验完，所以同时性体验是最有效率的。

细雨社 www.xiyushe.org

三、无限可能性

在同时性体验被展开时，各种可能性也同时被衍生与延伸，片中只取了部分可能做后续的铺陈。值得注意的是，许多的死亡或是不合意的场景，代表的是一个可能性的终结，但不是整个体验的结果。体验只是在测试各种可达成的状态，最后的结果必须符合当初的设定，也就是初心。

在各种体验中，不同的随机组合又引发另外的支线剧情。这些剧情也同样被展开着，有时候不同的走向可能导致同一种结果。这样的体验方式是愚蠢的，但是也是最踏实的，这是走向无漏智慧最扎实的方式，大智若愚大概就是如此吧。

在最佳解产生之前，尝试是体验的最佳方法，换成这个层面的说法就是去实践——“实践出真知”。很多事情你得去做了才知道，不然只是呼口号

的专家。最佳解不一定是最短的路径，也不一定是最快的方法，必须要看目标是什么、会引发什么样的涟漪、影响的层面有多广、产生突破的解法之可能性等因素。这也呼应了老尼莫在后面说的“你现在经历的未来是我的过去”。

四、时间走向

影片中老尼莫说他的时间是倒着走的，这给人们一个开脑洞的机会，破除时间的幻觉。这说法跟《天能》里的演绎是一样的。时间有方向性，但是谁是正向、谁又是反向呢？说白了就是一种对等的感觉——谁都会觉得面朝哪个方向，那就是正向；但谁说“面”就是正的呢？一切都是相。

时间的走向不只是线性的，还是放射的、扭曲的、外散的、内卷的，你无法理解那些时间的状况，就算你已经身处其中。走向再配合流速，这让时间有了更多的不确定性。就算是同一个场域，时间的流速与流向也不会全部相同。但是可以肯定的是：时间是可以套迭的、可以转换的，只是你必须离开这个时间线，再选择进入点。

细雨社 www.xiyushe.org

时间的定义在这个层面就已经有许多区分了，例如太阳的日照就分出不同时区；如果你在月球，时间的算法就不一样，更何况整个宇宙空间。

我们习惯用地球的时间流速来计算宇宙间的距离，但谁知道中间是否有其他因素会让这个所谓的“距离”产生扭曲？就连自己所在的星球都会因为重力不同产生不同的时间幻象，所以时间这个因素，有意义还是没意义得看状况。

五、蓝图规划

一个九岁的小男孩因为无法抉择，所以产生了如梦似幻的各种可能性尝试。这说明什么？难道真的只是一场无法抉择的臆想吗？我们可以猜测：到底是谁在主导这场戏，是未来的尼莫？还是九岁的尼莫？其实谁都不是，高我参与蓝图的规划；但是细节的设计，还是有一个主线的剧情，其中的选择就是所谓的自由意志。

可以说未来的尼莫在做人生的回顾与融通，到最后他知道一切都是幻相，都不是真的，都是意识的投影。我们可以试想，如果你活到这个岁数，有没有可能有他这样的觉悟。多数的人大概只是在过日子等死。如果可以有这等觉悟，或许人生倒着活也不是问题。

蓝图的设计，是以自身的体验为主，感觉是由自己设计的一个实境游戏。实际上你只是一个玩家，设计者是远在你之上的存在，高我也只能安排你去哪个剧情体验。大方向及细节的设计，包括阶段性的节点，都有触发的条件。这好像是彩蛋或是隐藏关卡，是必须的，也是随机的，看你的智慧可以体验到什么程度的剧情。

细雨社 www.xiyushe.org

六、存在

在看完杂乱无章的剧情后，尼莫说：一切都是不存在的。是的，但一切也都是存在的。他知道一切都源自于一个念想，那是一个开始，也是一个结束，同样又是终点后的启程。这样说或许很烧脑，但是实际上就是如此：一切都存在，也都不存在，重点在意识的锚定。

你可以经历你所想的，也可以编造你所想的，但是在哪里经历、怎么经历，又是另一个层面的事情了。就像那个记者说“你不可能同时出现在两个地方”——对，你的身体载具不可能，可是你的意识可以。凡意识所在的地方都是真实的经历。

意识可以投射在不同的人格片段上。就像光的发散可以产生无数个光影，只要你的亮度够，体验的可能性就多。这些都是真实的存在，也是虚拟的假相。当你知道这一切都是虚假的投射时，所认知的一切就自然地崩解了。但是经历并没有消失，全部都将进入庞大的数据库，成为累积的智慧。

七、灵魂伴侣、人格片段（对等、转世人物）

片中出现的几个特定的人物——父母、继父、三个女孩、记者、同事等，这些人不管在哪个场景，几乎都会出现，但是比重不同，所引发的效应也不同。我们几乎可以确定，父母、同事、记者、还有女孩们是互为助缘的关系，可能是人格的片段、对等的灵魂、转世的自己等。比重比较重的就是那三个女孩及父母，这些人在他人生中有阶段性的分歧选择，这些选择影响了后续的结果。

父母的结合与分离是一个阶段的助缘，可能是灵魂伴侣，也可能是转世的自己。大家在同一个高我下互相帮忙，父母亲的行为影响主角的选择与思维。继父的出现可能是自己的一个片段或是转世人格，为的是将安娜带进他的生命中。

细雨社 www.xiyushe.org

在与其他两个女孩的未来剧情里，多的是对等的体验，像忧郁症的伊莉丝与得不到爱的珍，这两人的功课有各自的主线剧情：

伊莉丝或许会跟斯蒂梵尔在一起；或许不会死于油罐车爆炸，但是也有可能最后还是爆发忧郁症，因为她还是爱着那个男人。她的主线剧情在后续的发廊里展开其中的一个可能性——或许斯蒂梵尔就是她的对等体验，生命中的短暂交会，为了让她体验爱与被爱、失去与拥有等。

珍的主线有可能在舞会之前就已经决定：如果伊莉丝愿意跟尼莫在一起，就不会引发被约为舞伴并结婚的事件。

这些剧情让这两女类似灵魂伴侣，跟父母一样；但也不一定，也有可能是自己的人格片段，要来给自己对等体验的。这和后来尼莫始终在梦醒后叫出别人的名字有关。女孩来体验的是另一种虚假的爱——自己的付出得到的只是别人的报复，尼莫爱的始终是得不到的那个。

这些人在不同的场景不停地串场，很明显是组队来的，每个人出现的时间点都是安排好的。各种助缘的方式，要完成各种体验：或许是自己主人格的补课，或许是其他人格的合作，又可能是在同一个本我旗下的组队游戏。种种巧妙的剧情结合，只是要达成蓝图规划的预期目标。

八、双生火焰

这里要说的是安娜——那遭遇不管在哪个版本，都是尼莫碰到无法抵抗的对象。一种莫名的熟悉感与致命的吸引力，不管如何地分离，总会感受到对方的存在，无法控制地冲动想要与之结合。完美的契合度可以经得起时间的考验，哪怕对方已经是历尽沧桑也不会影响那疯狂的爱恋。

细雨社 www.xiyushe.org

这就是双生火焰的状态。这是剧中没有明说但表现很明显的部分。这种爱恋或许会让人产生幻想，觉得自己是否遇到自己的火焰，实际上双生火焰的吸引力远远超过你所能体会——那不是单纯的爱慕，还有一种天生注定的坚定、非你莫属的坚持。

并不是每个人都有自己的双生火焰。双生火焰来自于一个高我的初始分裂，目的是在不伤害其他人格的状况下完成对等的体验，这样不会产生亏欠，自己对自己的爱恨情仇不会衍生多余的涟漪。

双生火焰听起来很美好，实际上体验的过程是很残酷的：不断地结合、分离、相爱、相杀，在最后的阶段才能真正走在一起。

如果一般人的爱恋也就算了，双生的爱就像熊熊的烈火，是无法控制的吸引，不只是肉体上的，更是精神上与灵魂上的契合。在心与灵真正地完成结合时，肉体的结合才有意义。

不成熟的双生在短暂的肉体结合后，会产生不同的分离情节，生离死别的戏码不断地重复上演，直到真正地理解自己的功课、完成对等的体验，这时心与灵的契合度到达顶点，肉体的结合反而成为一种仪式。后续则会成为各种形式的说法者，完成高我的初心，说法给其他的自己听，成就或补强其他的自己。

以上的观后感是我自己的所知，不是很全面，还有很多可以说的。为避免过多的文字干扰其他人的想法,所以大概说了一些自己亲身的体验给大家参考，希望能引发频率的共振与意识的激荡。

沐风 2022.5

细雨社 www.xiyushe.org

群友观感精选

麦田

看到这部影片，从男孩儿站在铁道上，一脸对选择的困扰，想起赛斯资料有个练习，是关于三个路口，你想选择哪一条？或许是当时做这个练习时的纠结、疑问，再看这部电影才有很多释然。电影中的各种选择分镜头展开，层层扣环、叠叠相加，展现出各条路的街景和发生的故事。若跳出时间的约束和自己大脑诸多的限制，就能明白人生不同选择的未来脉络，自己的认知、能力层次等匹配各故事线的延展和结局。在选择这个课题上，不选，一切皆为可能；有选择，就会有利弊，需要自己从中体悟，有承担各种结果的勇气。细雨讲过：臣服高我的安排，是否就是最后时间坍缩后的那个故事线？

细雨社 www.xiyushe.org

阿慧

男主选择与基尼结婚生活，发誓要成功有钱。的确如他所愿，他们有一对可爱儿女，有钱，有游戏池，可他真心爱的不是基尼。他没有顺从内心的热忱，只是沿着小我逻辑，要有钱、成功，结果都实现了，唯独缺爱。他也深知以后的生活如何，觉得毫无意义，想结束生命。就这个平行人生线，让我觉得还是顺应内心的热忱去生活，而不是被自我需求绑架去生活吧。被自我绑架的最大特征就是“应该如何如何”、“按道理该如何如何”。哪里有那么多的道理，那么多应该呢？一旦为世间的“应该”去生活，内心深处就剩下不甘了。另一个平行人生，选择了自己爱的爱丽丝，哪怕爱丽丝抑郁了，是精神病患者了，他还是爱她爱孩子，就是如此的人生，他却不会去自杀。

如梦

我个人觉得这部电影让我命名会以《哪一个世界，哪一个我？》更贴合我的理解。当下的“我”与想象中的多重平行世界的“我”，在超越时空的多次元里都是同时发生并进行着的。每一次可能性的选择都是角色“我”演绎的不同版本的人生经历，都是体验，都是真实人生。就像片中说的“每一条路都是正确的”。哪一个世界，哪一个我，所有角色“我”都是为了更大的“我”的价值完成。在不同的选择经历体验中成长，觉悟，自我意识得到提升。在三维带着肉体载具的“我”和多维平行可能性的多个“我”既真实也不真实，既存在也不存在。

静修身

经常在想，当我们觉得自己爱上一个人的时候，究竟是爱的那个人，还是爱上的那种感觉呢？当这个人给你的那种感觉消失的时候，爱还在吗？在这个世界里，我们所认为的爱，是不是就是自己的功课需要完成的平衡呢？意识的关注点像一只蝴蝶，飞过与感受着它所能关注到的世界。每一次停留与牵绊都是自己要穿越的认知，积累下经验，收获到扩展出的智慧。

如梦社 www.rkyustic.org

麦田

看了一部电影，不想内在会有这么巨大的信息，不仅颠覆三观，也开始质疑人生。原来人生的选择不是一条，每一种选择都会带来不同的体验。看到影片里的老爷子，想起金庸。记得金庸后来收笔，他讲是因为写尽了百态人生，再无可写。当时不理解，现在明白了，他把自己作为一缕意识思绪，投射到各种人生百态，体验通透了，自然能跳出来了。虽然我当时也是金庸迷，但一直还纠结在自己和小说的剧情里。随着影片老爷子的嘎嘎大笑，时光倒流，忽然明白了细雨说的：是和如是还差着一大截，一切都是真的，一切都是假的。真假不重要，重要的是对不同的人生剧本，看明白了吗？活明白了吗？

裙子

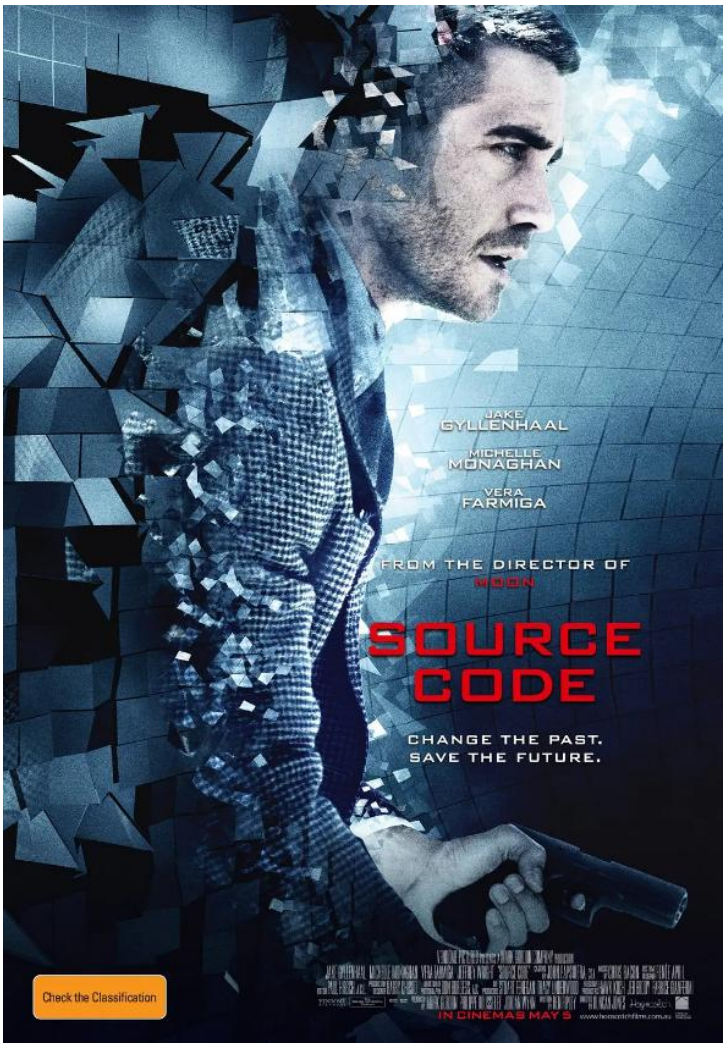
生活中不停地面对选择，早上起来要选择是继续睡还是马上起床？起床以后是选择马上刷牙，还是先做点其它事儿？早餐吃什么？哪一个好吃，哪一个更有营养？选择跟谁结婚？选择什么样的工作？选择什么时候生孩子？选择的背后有一个自己认为的逻辑：如果我选择正确，生命会更美好！

每一个选择都展开一个平行宇宙，站在这一个维度去看，就没有更好。每一个体验都是宝贵的，就跳出了选对选错，主动选择，被迫接受。所有体验的总和，让人最后觉醒，生命是那么的圆满。连最后都被全民投票，是死还是活？没有死还是活，无所谓选不选择。

所以男主最后很开心！哈哈哈哈哈大笑地“死去”。没有所谓的过去、现在、未来，相互交织，相互影响，都是意识的投射。

细雨社 www.xiyushe.org

22.《源代码》



《源代码》电影海报

电影背景：

《源代码》（《Source Code》，又译作《启动原始码》《危机解密》）。

在阿富汗执行任务的美国空军飞行员寇特·史蒂文斯上尉突然惊醒，发现自己在一辆高速行驶的列车上。寇特不知自己为何会在这辆车上，而且以另一个人的身份存在，正当他迷惑不解时，列车上忽然发生爆炸。再次苏醒的寇特发现自己可以回溯时空，原来他正在参与一项“脑波源代码”的秘密任务，受命在列车上寻找爆炸原因，并就此经历一系列的惊心动魄.....

细雨影评

GY2-22

如果说这不是一部脑洞大开的科幻，而是又一部借壳上市的剧透，你会怎么想呢？你是否想过人生不止一次，而遗憾未必无法补救？不甘与如果煎熬着愧疚的心，对等体验与平行人生是化解这纠结的不二良方。

抛开影片美式大片个人英雄主义的剧情，还有那些为了让较“真”的人可以认同的科幻外衣，我们看看这部影片的作者到底想要表达与告诉了我们些什么。

细雨社 www.xiyushe.org

《源代码》（英语：Source Code）是一部 2011 年的美国科幻惊悚片。寇特·史蒂文斯上尉（Captain Colter Stevens）透过自己进入到一段开放性的历史剧中，去演绎一个有着自身具体故事的陌生角色：一名高中历史教师萧恩。透过这一“角色”8 分钟的人生，展开自己的人生主题，达成自我拯救、拯救世人、自我认知与意识扬升、收获爱情等一系列高难度的任务。

在剧情中，你会发现三层虚拟空间，并有成套与之相配的历史剧和人物群。

最后你会发现，不管是这个或那个世界、这个或那个人物，它们其实都是意识中的产物，仅此而已。

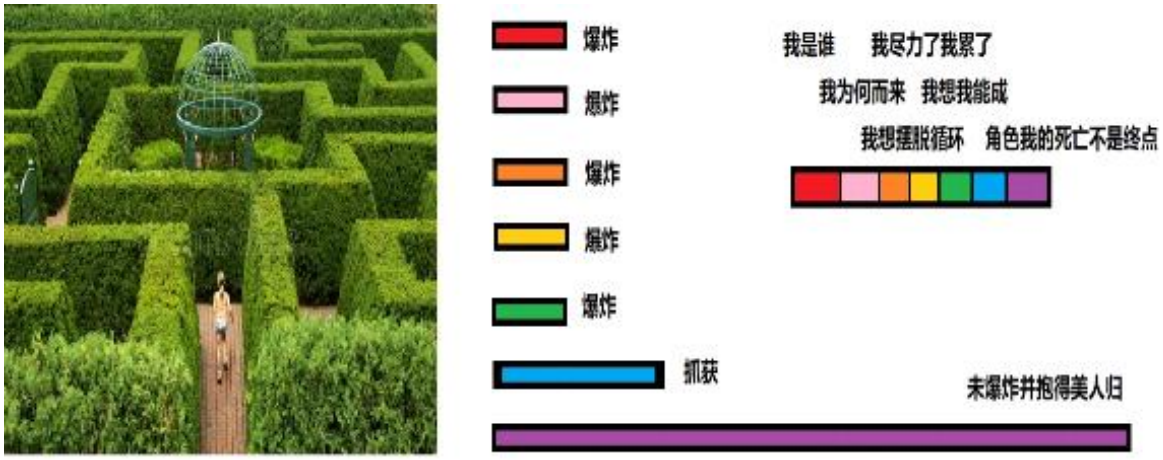
三层有相的套叠平行时间线构成了时空矩阵：

1．自我意识演绎的“寇特·史蒂文斯”上尉，在军事基地中。大结局时你会发现它的另一个平行版本、没有发生过爆炸灾难的世界、没有被启动过的拯救计划。这寓意了平行的多元未来实相。

2．自我意识脱离上尉的这个角色，但带着上尉的人生蓝图，多次进入列车惊魂的 8 分钟，寻找解除爆炸的方法和罪犯。因为他的自我认知升华，他不光找到了罪犯，让后续的爆炸没有发生，还更进一步地达成了阻止爆炸的自我挑战，进而触发了隐藏结局的展现。这寓意着多种平行可能性的过去在一次次地重写，没有一个确定性的所谓过去和既定历史。

3．上尉突破了人们对单一线性时间的故有认知，这一突破让他可以依据自我意识认知而成为自我实相的造物主，而非被命运或格局玩耍的棋子。他改变了两个世界的格局与命运线，让爆炸从既定历史上被悄然无声地抹除了，让源代码计划没有被启动；而他占据了那名高中历史教师萧恩的身体与身份，展开与续写着一段未曾有过的可能性。这寓意了多重平行可能性在当下中每个都是同样的真实，每个都发生了，而你自己依据自身的信念与认知层次，决定自己要步入哪一个所谓的当下，成为它的历经者。

未来改变历史，续而谱写出不同的当下。而历史中的当下、当下中的未来、未来里的历史，都是变量。它们相互形成涟漪，彼此交互影响。没有既定事实，一切都在随机中展开多维的变化交替；没有一个封闭的时空系统独立且孤立地运作在宏大一体之外；复杂到超出人类理性想象的真实世界，为让意识完型有可能达成自我成长而积极运作着。



作为作者，给每个人物起名时都隐藏下了这个人物一生的主题和角色形象——

Colter 寇特，单词原有寓意：果断，有创造力，勇敢，活泼。

Sean 萧恩，拉丁语。名字寓意：上帝是仁慈的，正直，诚信，不善变。

细雨社 www.xiyushe.org

女伴克莉丝汀娜·华伦，同搭火车前往芝加哥。

克莉丝汀娜，来源语种：拉丁语。名字寓意着救赎者的追随者，寓意有创造力、喜欢社交、善于表达自己的想法。

本剧作者 Ripley 于 2007 年将他的 Source Code《源代码》规范脚本卖给了 Universal Studios（环球影视）。它被评为年度好莱坞黑名单中的顶级未制作剧本之一——绝对无法理解、不被看好的剧本题材。

作者在接受美国作家协会采访时，Ripley 瑞普利谈到了他的剧本及其制作的不确定性时说：

“是的，那是痛苦的。我是按规范写的，我不确定它是否会有可能重见天日。让我想继续前进的一件事是：我的心告诉我，如果我做对了，

它真的可以为很多人打开一个新的认知领域。我花了大约四年的时间写，这些东西就在我的心里，不必须要表达出来。我知道那将是一些非常不同的东西，这很冒险。这促使我继续前进，但这很突破现有的传统。”

回到主题本身。随着故事的快速发展，一遍遍的短暂轮回被上演。而轮回间的自我探究、自我总结、自我认知方向的调整，也在同时展开。台前幕后两个角色我，同时矫正着自我故有的认知与行为习气。

从开始一路被迫应对、茫然不知所措、被动地跟随命运故有的轨迹牵引直到死亡降临；到开始盲目徒劳地挣扎，一次次在不甘中懊悔地惊醒；再到主动争取生命的主动权，向自己心仪的女生告白，和自己的父亲沟通，拿出自己所有的财富去利益他人，让自己世界中的他人享受快乐的善意……内心中被压抑的种种遗憾，通过自我的改变，而主动触发与了却种种遗憾。

细雨轻 www.xiyuine.org

没有谁可以帮你平复自身的不甘，如果你觉得那是你渴望的，就去做。或许结果差强人意，但没有尝试就永远无法改进，也永远放不下那一份“如果”的纠缠。

人生要让自己更洒脱一些，更狂野一点，跟随自己内在的热忱与渴望，少些计较与盘算。人算不如天算，与其在百密一疏中懊悔，不如做足 101 次来得实在。失败与挫折并不意味着你是个失败者；相反，一个善于总结经验的人、懂得品味回顾的人，每一次失败都是自身成长的踏脚石，是自己通往彼岸的阶梯。

不要避世气馁。受伤了，可以回到自己觉得安全的“洞”里疗养；但躺平时需要有所品悟，对自身故有的行为模式与方法做出必要的反省。世间没有无解的难题，只是你还没能找到其方法。

找到那方法的路径有两条：

勇敢地去尝试所有方法，直到遭遇最优解；

聪明地让自己静下来，去聆听内心的直觉，并跟随内在的引领，达成不可能的任务。

8 分钟能做什么？一根烟的功夫，或许只有发呆和哭诉不公；而 8 分钟其实可以改变很多，甚至自己的人生乃至这个世界的未来走向。人生不是一次性的消费品，如果可以重来，如果真的可以重来，如果你现在就处于再一次的经历中，那你要怎么度过你这次往复呢？你要怎么度过你今后的 80 年、8 年、8 天、8 分钟呢？

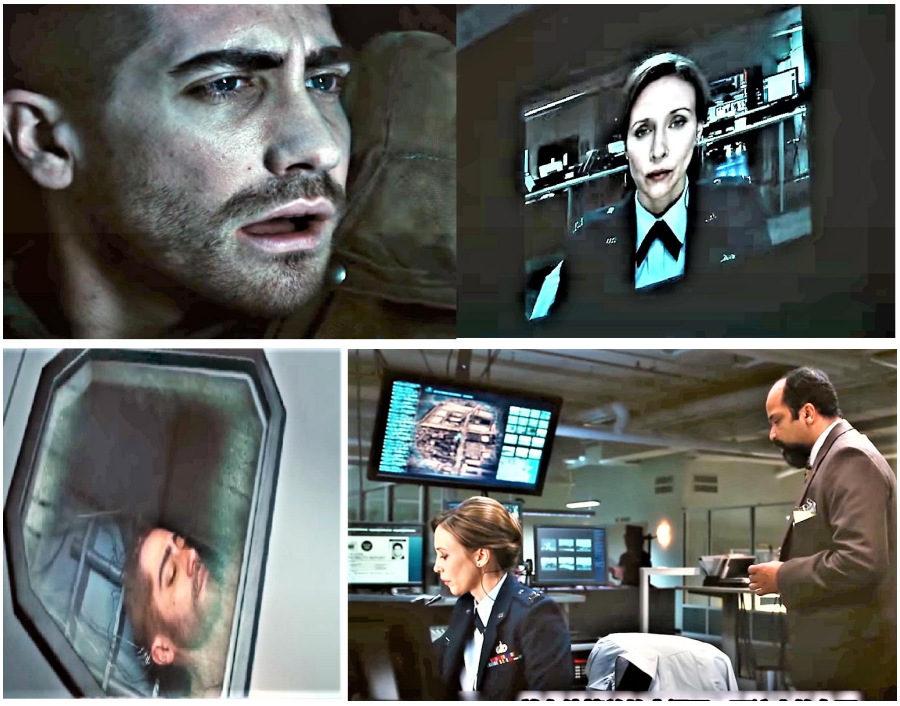
细雨社 www.xiyushe.org

等、靠、要，救不了你，也改变不了你的内在自我觉知。请跟随我、跟随我们理解人生的意义，了知自我的价值，充实自我，重拾自我的信心与信念；或跟随热忱展开不一样的人生；或宁静内心，品悟累积下的素材，觉悟到引领人生的智慧。让自己从故有的习气与舒适圈里走出来，展开不一样的人生，引领自己进入不一样的平行世界，去享受更美好的经历与未来。

天堂不是谁对你乖的奖赏，地狱也不是哪个律法给予灵魂的惩罚。我们自己的心决定自己是活在煎熬中，还是活在喜乐里。一念天堂一念魔，这念念相续构成了时间流的体验。关注你自身的念头，并及时用行动化解掉内在的不甘；追随内在的渴望，不要让如果沉淀成遗憾，让不甘发酵成无奈。

每个人都值得与配拥有自己的幸福，也有能力亲手打造出属于自己的美满世界。请记住，你是造物主——这个世界里的一切或许不能按照你的一念而瞬间改变，但如何解读、如何预期、如何用行动去改变自身周边的可变量，是可控的。

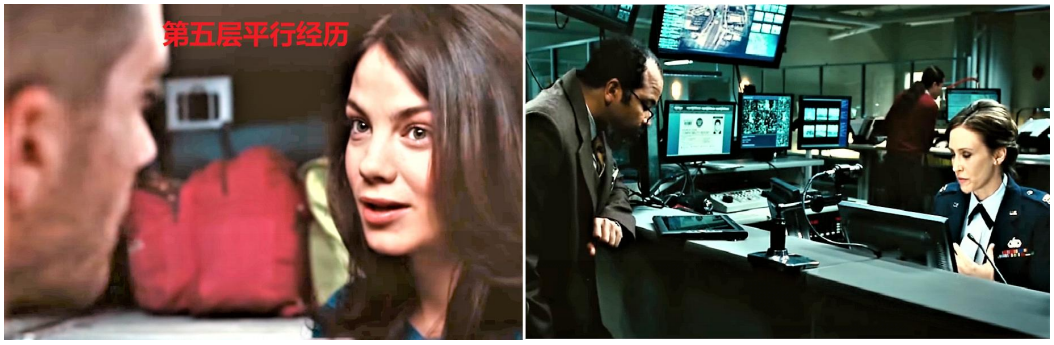
当南美的蝴蝶扇动了一下它的翅膀，整个宏大的系统就会连锁发生变化。让子弹飞一会儿。真正开始改变的不是这个或那个世界，而是你自己内心对自己的认知、信念和理念，更主动，更自信，更富有行动力，更能聆听内在智慧，并跟随直觉无怨无悔地幸福生活。



第一层平行矩阵，实验室内只有脑活动的上校载具我本体和中控中心，与此平行的是那个感知自己在一个密闭空间内、在与显示屏中的中控对话的上校。这个意识生成的上校可自由活动且身体完整，是意识中的角色我。

在这里，载具我与角色我被剥离展现，而由角色我引领观众进入意识内的世界。

下面我们来密集地梳理一下十二层平行空间是如何展现给观众的。



在第五层平行经历中，自我意识彻底觉醒，不再沉迷于自己的角色设定框架中，而是开始渴望从矩阵中解脱。

这时男主面临自己要被迫完成自己的人生课业，才能从载具中被释放出来、摆脱故有角色身份的束缚——我命由人不由我，被命运和高层绑架并胁迫着，只好一遍遍地参与、重复，直到找到上边渴望得到的信息与答案。

到这里，自我意识全部觉醒，了知到人生与经历并非是为了谁而活着，苦难与死亡也绝对不是无解的必然；逃避不是出路，置之不理掩耳盗铃、完成任务成为棋子都不是自我意识展现自由意志的正确途径。

如果人生可以重来、而确实可以重来，并且就是在一遍遍地重来，那为什么不让自己化解掉所有的不甘与如果，并达成内心最大的喜乐与平静呢？爱与被爱、谅解与交流、利他与自我的欢愉，不是相互对立的关系！

即使自己与世界、父母与路人，都是意识幻觉中的 NPC，那也没有关系，毕竟参与这体验的自我意识是真实地在经历这些。而遗憾、痛苦、罪疚感诱发的不甘与如果会跟随灵魂，如影随形，撕咬内心。内心的平静不是顽空不想，而是真切地把自己的人生课业满分达成。

把八苦转化成八喜，需要认知上、视角上、理解方式上的根本转变。

如果要面对的宿命无法逃避与装傻，那就在一次次试错后，给自己一个完美的交代。失败不是痛苦的累积，轮回也不是惩罚。如果人生有所谓的捷径，那就是知耻而后勇，那就是善于反思与总结经验。不要去试图改变别人或抱怨神明，你的功课就是达成你自我认知的提升，达成自我意识的完型。

去谅解、接纳、舍得、爱与被爱，让世界因你的存在而更美好温馨。哪怕很短暂，哪怕这样做看似毫无意义，哪怕你真的不能改变这个世界什么，但你却真切地在这一刻改变了你自己的自我认知、自我意识频率；并因此你的内在自我意识得到了质的升华。继而你有能力、有资格、有可能，触发更高阶的意识实相，让自己进入更唯美的平行实相伪装层中，去经历感受与你行为和思想匹配的生活经历。

如果一个平行层的结束不是结束，而是另一个实相可能的启动键，在平行套叠的时空中，哪个我是我、哪个身份是我、哪个名字是我、哪个人身是我、哪个我是我呢？

或许都是，或许都不是。那个与你携手、那个养育了你的人，或许在平行时空中，早就不是最初你遇到的那个角色了；但相同的皮囊、相同的名字、相同的背景资料设置，却可能存在着众多全然不同的平行未来。而每个所谓的未来都和那些所谓的过去一样，都同样真实又同样虚假。此刻真假、现实与虚幻、意识与头脑逻辑、纠结与纠缠各种二元的认知差别，还真的那么重要吗？

觉悟与觉知、记忆与感动、内心中的平静与喜乐、智慧的通透与心识的开阔，不是远比去逻辑二元对立的确定性更重要吗？

或许一切都是一个梦；或许什么都没有发生过；或许真的发生了，然后修正了；或许男主与观众只是活在一场自己的意识梦里，幻觉了这一切；或许这影片和解读改变了你对一些“确信"的认知；或许关掉视频后，阳光和生活让你忘却了这里听闻的一切，又回到了自己固有的习气里，一笑了之。

但隐约间，一些记忆却镌刻在了你的觉悟里。好像一粒种子，等待着春日里的细雨，然后发芽，长出丰硕的果实，滋养自己的心田和这个世界。

愿喜乐与原力与你同在，我的朋友们。

细雨 2022.5

细雨社 www.xiyushe.org

问答摘选

提问：

在细雨影评里，说到电影中有十二层平行经历，但是文中只梳理了 1-7 层，这 12 层是怎么来的？是电影里演过的重启次数吗？但似乎没有那么多次？

细雨：

除了明确展示的八次往复的平行任务，还有四个存在着的平行实相。

平行实相一：本片的拍摄大棚。

细雨社 www.xiyushe.org

平行实相二：科尔特在电影开始前，已经在调试设备的实验阶段多次进入源代码。

电影只展示了八次主要的尝试。这些未被展示的尝试可以视为不同的平行实相，暗示着男主角在影片开始前可能经历过多次失败的尝试。

平行实相三：在最后一次进入源代码构建的虚拟世界后，科尔特成功阻止了爆炸，并创造了一个新的现实支线。在这个新的现实中，他与女主角走下火车，故事延续到了另一条时间线。

这种“现实”的延续意味着，电影结尾可能隐含着不同的现实分支，其中至少有几个可能是影片结局的不同变体。

平行实相四：剧本内容与影片呈现给观众内容的差异以及各地不同版本影片的差异。

标准院线版本 93 分钟，这是大多数欧美影院上映的标准版本。但一些国家的观众看到的是 86 分钟版，因文化认同差异。

同时还有导演剪辑版（Director's Cut），其中包含额外的几场戏，总片长 118 分钟，展示了导演对剧本的完整构想。

另外还有 DVD/Blu-ray 特别版，其中包含从影院版中删减掉的另外两种更引人深思的平行结局。

尽管大众普遍能接触到的影片只直接展示了八次源代码任务，但创作者本·瑞普利（Ben Ripley）在接受采访时提到，有十二重平行实相，他构思本片的目的，就是为引发人们对所谓真实的线性时间的思考。

这些未被展示的实相可以通过对故事和设定的推测与推演来理解，尤其是在考虑多重宇宙或平行世界的理论时。

每个人都在经历着自己的人生实相，并理所当然地认为这就是全部；但实际上实相的版本远比我们所见所知的要多许多，只不过只有极少数人知道与见识过其它部分的真正。

细雨社 www.xiyushe.org

群友观感精选

人生如梦

1. 意识可以穿越身体的限制。
2. 我们不仅仅是这副身体载具，当我们的意识被困在身体载具里的时候，我们把身体当真，把生死当真，把限制当真。
3. 意识可以改变认知，更可以创造出不一样的世界。
4. 可能性是无限的，体验可以是无限的，不同的平行世界可以穿梭。
5. 到底谁是我？

细雨社 www.xiyushe.org

静修身

去年看过这部电影，当时感动于结局的完美，剧中的角色都按照自己内心的呼唤，完成了既定的功课。这次再看的时候，最打动我的点却是阿特里奇博士有些“卑微”地盼望着源代码大显身手的机会。看着他放下拐杖坐在那里，用梳头来掩饰自己内心的焦虑，有些泪目。他不知道另一个自己已经完成了这个伟大的任务，此刻的他是自己不知的功臣。而此版本只残留着一点点躯体却在等待任务的上尉，也不知另一个自己已经完成了一个源代码任务，拯救了无数生灵，并开始了新的幸福生活。哪一个你？哪一个我？所有的“我”和“我们”在继续着相互套叠、可知又未可知的神奇之旅……

云儿

剧中主人公因为和父亲关系中的不甘，让博士一次次地将意识投放到列车惊魂八分钟中去找炸药包，在一次次失败中，他终于找到了共赢的结局，不但成功阻止了爆炸的发生，还为自己的未来开辟了另一个比较圆满的平行空间。

我们都是灵魂的一个意识焦点，投入到人生的剧情中学习无漏认知，融通智慧，当你投入剧情中，太当真时你就随着角色随波逐流了。可当你太出戏时，你也会早早删除出局。那怎么样才能既从角色中萃取出智慧，又能安之若素地走完全程呢？怎样运用自由意志选取自己喜欢的剧情呢？主人公给了我们最好的答案，在完成自己的角色任务的同时，尽可能给到自己觉知空间里的每个人支持和爱，尽量找到共赢的结局。无数个平行空间因你的勇敢而被打开，因你的智慧被选择参与，你的命运你作主！

鸡汤

《源代码》是我可以想象的最理想的元宇宙游戏模型，生死可以无限循环之余还可以无限试错，NPC、场景亦可以无限变化扩展延伸。反观我们现实肉身每天都活得战战兢兢，受伤生病已经痛苦不堪，各种心理创伤更烙印之深，恨不得马上投入源代码游戏中。

www.xiyushe.org

但我们这些经过不断的内在探索，在新时代中有幸接触赛斯细雨书的幸运儿应该可从更高角度看到我与我的世界，你会慨叹我们切切实实所处的源代码世界，强烈建议大家参看细雨老师去年的重点长文《“我”与我的世界》。剧中主角只能当男主这一角色，背景也只是一个现代版的地球，但生生世世的“我”可以选择做女主角、放炸弹的配角、女军官、甚至乎导演、编剧。那么时代背景原始社会，星际时代都不在话下，你都体验过，只是被抹去记忆以防影响你的体验和保护着系统的平衡。如果你还是对主角的保留记忆有所执着，其实你身体内的 DNA 都有保存记忆，只是你要有能力从更高维度解锁，能力越大责任越大，全都是你，游戏系统的升级进化，价值完成都要靠你这 The one。

明子

“It's a new me.”我喜欢这句话。一个新的我，在某一刻诞生了，那是有了很多各路探索的平行我，和故事中的两个阵营：一边是注重自己发生了什么（男主）；一边是希望在极短的时间内拯救更多的人（组织源代码的博士）。

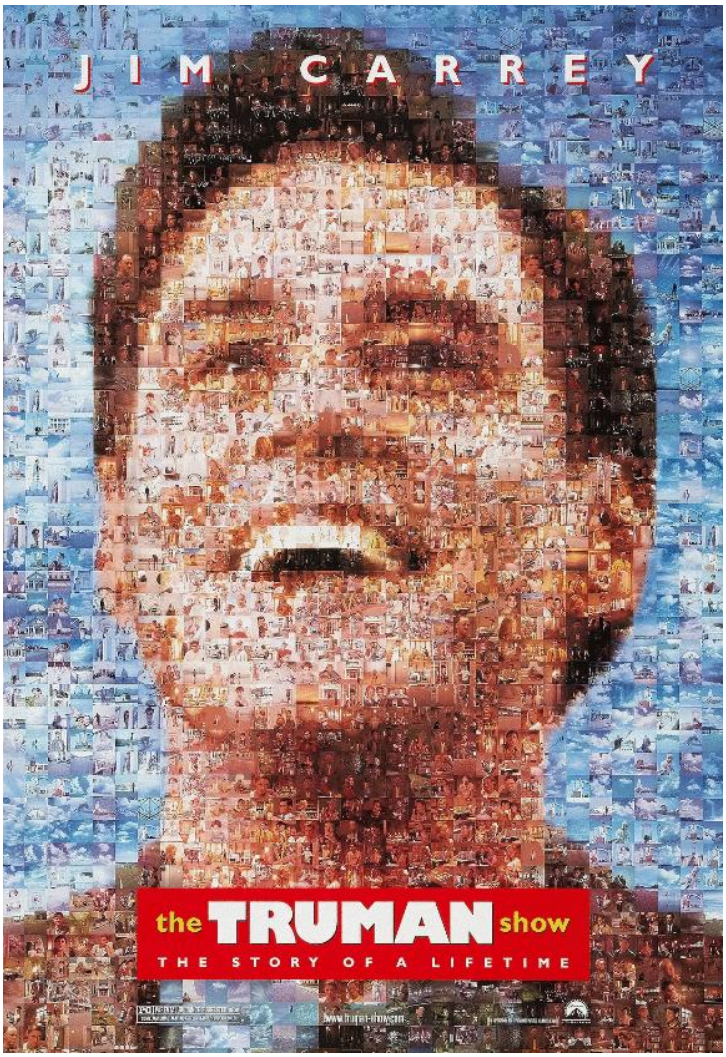
当然，故事铺展开来才明白影片真正呈现出的利己利他。男主在挣扎的过程让人难过，不知自己是谁，不知自己发生了什么，不知为什么自己被困无法解脱。而随着臣服，去完成解救他人的职责，一个一个的困惑随之散去的同时觉悟一点一点开启。

与几乎所有的电影一样，故事的结局总是美好的。而这个故事的美不仅仅是男主的自救，还有许多，那些打动你我心的感受，那些恍然的感受，才看明白什么是真正的利己利他。整个故事的产生发展、完美结局是由很多人各方面的付出才达成的。

那位女军官一开始只是机械地执行命令，而后来那一点恻隐之心改变了博士所设计的故事走向。为女军官喝彩！还有那颗豆子——芝加哥的豆子，照映着真实世界。真实到何等程度，答案在你我心里！

细雨书 www.xiyushe.org

23.《楚门的世界》



《楚门的世界》电影海报

电影背景：

《楚门的世界》（《The Truman Show》，又译作《真人 Show》《真人世界》）。楚门 Truman 和绝大多数 30 多岁的美国男人没有异样，生活过得平淡无奇。他也曾试过离开自己生活了多年的地方，但总因种种理由不能成行。有一天，他忽然发觉自己似乎一直被人跟踪，无论他走到哪里，干什么事情。这种感觉愈来愈强烈。楚门决定不惜一切代价逃离这个他生活了 30 多年的地方，去寻找曾让他心动的人。

细雨影评

GY2-23.1

《楚门的世界》英语：The Truman Show，香港译《真人 Show》，是一部于 1998 年上映的美国科幻喜剧电影。

男主角 Truman 出生后就被安置在一个封闭的半开放环境中成长，成为了“动物园”中的一个“幸福”的“自由”人。多年来他一直以为自己活在自己的自由意识里，而确实他是活在自己的世界中，但可供他自由意识选择的可选项却是被严格的人生蓝图预设好的。

这包括他的父母、爱情、妻子和没能诞生、但在计划内的所谓自己的孩子。

矩阵最擅长的就是营造无形的牢笼，用三条枷锁让角色在自己的舒适圈内出生到死亡：

1．认知灌输——你想不到自然不可能做得到。

2．经济匮乏——房贷车贷，利用攀比，给个人制造出各种虚妄的需求；利用负债也就是提前享受幸福，让角色投身入金融的猪笼草中；利用减少耐久性和产品迭代，不断创造负债的新渴望。

3．家庭与多子女家庭——利用媒体扭曲幸福的标杆，有计划地让人们自困于两点一线的生活中不能自拔："工作要努力忘我"，"爱你的人怎么忍心让你孤单"，"别让你的父母感到孤单"，"孩子需要你更多的陪伴"……

你会发现，如果你跟随着这套路玩，不到中年你就会忙得再无心思考人生、自我价值、自我内在意识等问题。

细雨社 www.xiyushe.org

各种账单、尿布奶粉、家庭争端、指标压力、人际竞争、老人疾病，会把人直接逼疯，让你怀疑人生：我为什么、从何时开始把自己的生活搞成了这个样子？

现在很多年轻人过早地清醒了过来，看着一眼能看到头的人生，发出灵魂的质疑：这样的人生有何意义？我的存在有何价值？

于是躺平的一代出现了，他们用非暴力不合作的方式与这个世界病态的物质文明做着自己的抗争。

Truman 理想的人名翻译应该是杜鲁门。但是大家都知道，作家给人物、尤其是主角起名时都暗藏玄机。

Truman 可以拆分为 Tru - man：true，真的；Truman 一个忠实或值得信赖的人。这是一个很嘲讽的反义——一个从小就活在矩阵里的人，却被叫做真实的人。

和影片相比，尼科尔的剧本更像是一部科幻惊悚片，故事背景在纽约市。但导演组出于多种考虑，不想让太多观众最后把主角的命运和经历与自己对照，于是改为孤岛，并提供出更多且明显的穿帮安排。

尼科尔说：“我认为每个人都会在某些时候质疑他们生活的真实性。就像孩子们问他们是否是被收养的一样。”

当一个人开始思考人生哲学三问:我是谁？从何来？往哪儿去？那一个灵魂就开始了他的苏醒。不过多数人只是说了几句梦话，又昏沉地睡了过去。

细雨书 www.xiyusho.org

电影开头的典型青少年，他感到被困在一个家庭和社会秩序世界中。他试图适应这个世界，但又无法完全认同它；认为人生可以大不同，但又被家庭与负债赶回去带上眼罩拉磨，别无选择。

最终，杜鲁门对自己的状况有了足够的认识，尝试打破舒适区“离开家”——人格的内在发展出一个更成熟、更真实的成年人身份，把

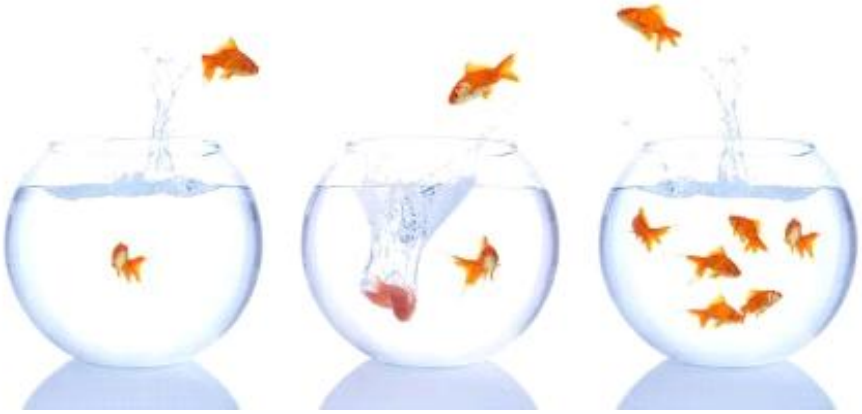
孩子的自我抛在脑后，成为了一个真正的男人。他推开了通往真实世界的大门，克服与战胜了内在恐惧、童年阴影、妈妈的襁褓束缚和家人的传统人生“美满”规划。

当然脱离出故有的舒适区，会是阻力重重的一场冒险。太多的未知与新鲜事物的挑战会呈现为重重阻力与困难。很多人因小有阻碍，就此退缩了；有些人拼搏得倾家荡产，好像也一无所获。这些得失间的权衡计较，就看你个人的着眼点了，求仁者得仁，求义者得义。

杜鲁门确实走出了他的牢笼矩阵世界，但他真的走出了矩阵世界吗？

很多修行者觉得自己有了灵视，看到了异维度实景、其它平行世界、灵界的某一角落，就觉得自己突破了次元壁，很了不起了，可以畅游三界八荒了。其实还是矩阵中的玩偶角色，只是从一个鱼缸跳入了另一个鱼缸而已。

细雨社 www.xiyushe.org



从本质上讲，《楚门的世界》讲了三个主题：

1．天堂与现实，哪个更像是地狱。

2．自由意识与宿命蓝图，如何取得平衡。

3．自我内心成长的过程中如何突破惯性习气的束缚，从世俗的循规蹈矩中脱离出来，为自己推开一扇新的人生大门，拓展成见之外的多元觉知能力。

你可曾想过：你的人生并非是一场独角戏，台前幕后又有多少助缘者与自我意识群体在配合；而你的高我乃至全我存有，都在关注着这一切的发生与发展。

Santa Maria 是西班牙语，意思是“圣玛利亚”。这是圣经中耶稣母亲的名字，代表了承载着新生的处女。

男主的父亲和母亲代表着从心灵到行动力制约他扩展自我的力量：

父亲用自己的假牺牲来为儿子继续童年心理阴影，不敢走出天堂；

而母亲用爱的名义把他包裹在更小的圈子里——工作、家庭、生孩子、照顾妈妈。

虽然导演一再表态：男主随时都可以走，只要他想；但当男主真的碰触了智慧树的果实后，暴风骤雨闪电雷鸣，弄死他都在所不惜。

而支撑着男人走出自我所限的却恰恰是他无法割舍、沉浸多年的内心真爱——那婚外情的姑娘、那唯一在这个世界上真的为他考虑并跟他说实话的女人。

细品之下你会发现，男主经历了从“顺从”到“叛逆”的转化过程，勇于面对自己内心的渴望，并真切地采取必要的行动，离开“伊甸园”——桃源岛。

细雨社 www.xiyushe.org

离开世俗的羁绊，战胜自我的内在恐惧与匮乏感，这只是你能起航的前提。你还会在寻求真理的路上遭遇到一连串的魔考，而且这些魔考会越来越强悍，直到把你搞得体无完肤、精疲力竭。

当你从死亡的边缘勉强爬起后，有些人选择了知难而退，有些人选择了驻足观望，但还有些人则重新扬起风帆破浪前行，义无反顾。

突然有一天你会发现，你好像把天给捅了一个窟窿，你甚至可以亲手碰触到现实与虚拟矩阵的边际，你可以在水面上行走犹如上帝之子那样，那你就找到了本伪装层的出口，并有资格与你的命运安排者直接展开平等的对话。

细雨社 www.xiyushe.org

这时你才会发现，原来不是你需要他，而是他需要你，需要你来完成他无法达成却渴望实现的梦想。他创造了你，而你成就了他。

当你就要成长为一个真实的独立的自己时，最后的羁绊就是以保护你、爱你为名的家人羁绊。这样的羁绊不管你是活着还是死了，都持续围绕着你，让你放不下这个所谓的世界和他们的需要，纠扯着你内心中最柔软的部分，拖拉你再一次地回到“现实”中来，而不去踏足未知

的真相；滞留在这循环往复当中，和她们一起成为伪装世界中的背景道具。

结束的地方或许只是下一个开端的起点。当你推开一扇新世界的大门，等待你的或许并非是自由，而是另一场冒险。

人生到底怎么过或在哪里过，对底层百姓来说其实真的没有多少实质的差别。当我们的男主孑然一身、毫无牵挂、毅然决然地决定从自己的世界中离开时，他没有带走钞票、房产、妻子、父母、朋友，但他带走了自己一生的记忆、领悟和渐进丰满的自我内在意识。

细雨社 www.xiyushe.org

这些才是一个人真正属于自己的东西，会跟随着你步入到下一个世界、下一场历经，成为你初始的财富和能力。心智的成熟度、智慧的判断力、视野的觉知力、自我的行动力，总共 18 门必要的能力，构成了一个意识体的成熟度。

杜鲁门离开了楚门的世界，但又踏足入了另一个更大的矩阵。

从物理层上，不管你怎么窜天遁地远寻近探，其实你都无法找到这伪装层的出口。

我们的造物主远比导演要聪明许多，它把唯一的出口藏在了一个你永远无法用肉眼看见的地方，一个可以说是灯下黑的地方，那就是你的心里。只有闭上眼睛的人才能看见，只有往内寻的人才能找到，只有学会聆听内在自我心声的人才能发现那通往更广袤天地的暗门密道。

我被这个世界所圈养
直到我遇到了你
我被家庭、工作、生活、责任所禁足
直到我爱上了你

细雨禅 www.xiyuchan.org

午后阳光下你婉约而美丽
犹如一束光刺破晨晓 点燃我的心
海风中的一个吻
把你烙印在我心

你在我的世界里 却又不在我的世界里
我四处寻找着你的影子
却发现这生活只是个伪善的囚笼
而我是那囚徒 被判了不能保释的无期

面对只想维持现状的母亲

只关心点赞攀比的爱妻

还有那在人生中缺席的父亲

我只想逃 逃出这无形之网

逃出 996 无尽往复的周期

为了你 或许也为了我自己

我宁愿抛下一切

扬帆天际 搏击风雨

开启一个不确定的未来

即使生活把我打翻淹没

死过的我涅槃中也会爬起

坚毅倔犟 在所不惜

细雨社 www.xiyushe.org

因为我心中有爱

眼中有方向

手上有行动

哪怕为了你 要把这天捅破

哪怕要面对造物主的质疑

我也毫无迟疑

或许你是爱我的

或许这只是一场疯狂的游戏

结果真的重要吗

至少我为自己努力过

而没有抱着遗憾与如果被埋在土里

这不是自私 而是成熟

我找到了自己 也因此找到了属于我的真相

打开了另一个更加广袤的世界

只有这样的我

才有资格去拥抱我心中的那个你

或许生活还是生活 日子仍需继续

但我心中的花火 从此怦然

让我品尝到活着的滋味

让我有了活着的感觉

不再是生命里的傀儡

不再是妈宝中的 baby

细雨潇 www.xiyuxiao.org

细雨 2022.5

细雨出题：续写《楚门的世界》

《孤岛真人秀》

某电视台推出了一档《孤岛真人秀》的节目：电视台营造了一个楚门的世界，并把一个克隆人放在孤岛上，并植入了一些散碎的记忆片段，直播它的孤岛求生之日常。

岛屿是人造的，周围的海洋、气候、每天的各种突发事件都有剧本。

在岛上的男人醒来，记忆一片模糊：好像发生了海难，沙滩上有船的遗骸和不时被冲上岸来的各种东西。其实他能在岸边捡到什么，全看剧组给什么，而观众们可以花钱为他点东西。

细雨社 www.xiyushe.org

他开始探索岛屿，发现这是一处被遗弃的古老文明，有废弃的遗迹和雕塑，甚至发现了人类的遗骸。当然这一切都是摄制组安排好的，而且每天晚上都会依据第二天的主题安排些新的东西。男主对此一无所知，他努力恢复着记忆，并探索着岛屿上的秘密。

一段时间后，收视率开始下降，剧组往岛屿上投放了一个克隆美女，男人“意外”地救了她。她不知漂流了多久，也什么都不记得了。观众们开始好奇后续的俩人互动的随机事件。

当收视率再度下滑时，美女二号被救起，狗血剧拉开。

之后一年，男二登场。

岛上越来越热闹了。

男主每天走过前滩的沙滩,留下一串串足迹。这些足迹形成了一条路,因为他每每都依据自己的习气走近乎相同的路线。女一号却很活泼,每次都走不同的路,好奇而喜悦,但比较情绪化。

第三年,电视台推出了第二岛节目,岛屿上的设定与第一岛完全一样。一个新的克隆男主登场,他与第一岛的男主一模一样,但观众们发现他的行为偏好、性格特质却有所不同。他好像有一点儿对这个岛的记忆,但又很不确定,那记忆成为了他的直觉。就好像第一次看到女一登场时,他愣住了,熟悉而陌生——自己明明没见过,可是那熟悉感却挥之不去。

观众们来了兴趣:一样的场景,一样的人物,却在随机性中每天都发生着不一样的事情。电视台发现了财富密码:第三岛、第四岛……甚至观众体验岛都陆续推出,各种平行亲身体验被展开。

梦幻社 www.xryushe.org

可是问题也接踵而至:有民众开始上街抗议,联名讨伐,认为这样关着这些克隆人一辈子是不人道的,要求电视台释放了它们,让它们可以回归社会。

几经论战,迫于社会压力,电视台最终同意:如果哪个克隆人做到了自我意识觉醒,发现自己是生活在伪装世界中,并渴望离开那个岛屿,电视台是不会阻挠的。

于是热心民众开始出资,让岛屿上的人可以捡到漂流瓶,瓶子里有纸条,或含蓄或露骨地告诉岛上的人,这是一个秀场。

可是新的问题来了:岛上的人都已经彼此成家甚至有了孩子,面对汪洋大海,拿全家人性命冒险,不敢;自己独闯,留下的家人又怎么办?

有的男人相信了，可是女人不干，也不敢；有的女人觉悟了，男人坚决不配合。拯救计划非但没让各个平行岛上的克隆人们得以离开，还引发了更多的不确定性，大幅度提高了收视率。

总是有民众花钱购买漂流瓶，这让电视台赚了大钱。观众们为岛上的人着急，可是又不能与他们直接沟通。有一次一个黑客黑入了电视台系统，直接在岛屿上空天空投影板上显示了自己，还对岛上的人喊话。电视台及时终止了这闹剧，结果没想到岛上开始发展出了宗教，每天对着天空朝拜。

电视台发现，有了偏执信仰的岛民反而不想离开岛屿了。为了它们拜得够虔诚，电视台时不时地会显示点儿神迹给它们，好继续麻木它们的觉知力，忽视漂流瓶里的信息。

一个小岛四个人，一个信了神，一个渴望着找到海尽头彼岸的真相，一个想着怎么让另一男人也爱上我、又不被孩子他爸发现，一个只想找到更多的食物和搭建更好的窝棚。

一样的岛屿，一样的人们，一样的天气，不一样的故事，在各种平行中同时展开。它们都不知道还有其它岛屿的存在，也不知道它们每一天的生活都成为了胶片素材被保存和贩卖。

而观众们跟随这样的节目一看就是十几年，觉得自己是上帝视角，看着这些活宝生活在罐子里；可是却不知道自己才是真正的活宝，被电视台的把戏利用，每天被好奇地囚禁在电视旁，自己的薪水都捐给电视台了。

电视台制作组觉得自己才是那个上帝,玩弄着克隆人们的一生和傻傻的观众们，赚着大把的钞票。

暗中有一群人观察着一切走向，欣赏着“奶嘴乐计划”如何让资本得以运营，而社会安居乐业。

每个人都拥有自己的自由意识,都在做着自己认为最合理且自主的人生选择。但无形的大手却在你所不见的地方，在宏观上调控着一切的走向。

故事讲完了，细雨出题：

请在以上随笔的基础上继续丰满深化。

一起来写《楚门的世界2》——《孤岛真人秀》。

www.myusha.org

GY2-23.2

从单人人生副本，进入到群体局域副本中。随着主角的成长，实现对人生人性的二次觉醒。

《孤岛真人秀》

——《楚门的世界 2》细雨版

（注：本文中使用了大量的版权图片，用来勾勒剧情感观。本文是启发教学类作品，不做任何商业营利性用途。感谢图片原创作者们的艺术创作。）

前言

某电视台经营了三十年的真人秀，因男主暴走而被迫关闭。

当男主推开象征着自由的暗门，义无反顾地跨入未知的黑暗时，等待他的不是明亮的未知世界与梦想中的斐济，而是麻醉枪射出的眩晕针。

《杜鲁门的世界 2》在《楚门的世界 1》停播后的一周公映。这是一档孤岛真人秀的节目，电视台营造了一个真实的孤岛，并暗藏了五千

部摄像机。男主被植入了一些散碎的记忆片段，而过往的记忆被催眠封存成了不可碰触的前意识(潜意识)，只要回忆过往就会头痛欲裂。

直播的孤岛求生很快捕获了原有的观众群体，人们跟随真人秀直播节目已经三十年了，早已把这节目融入了自己的生活，甚至成为了人生中不可或缺的一部分，就好像咖啡与甜品一样。

岛屿上的一切都是人造的，周围的海洋被无形网格所隔离，地域性气候被人为控制着，他每天遭遇的各种突发事件都是剧组的精心安排。

为了不打破民众对自由的幻想，电视台对外宣布：岛上的倒霉蛋只是杜鲁门的克隆备份体。前者已经为爱情奔现；而杜鲁门心心念念的初恋女友，也会被克隆入本次荒岛直播秀。

与此同时，一直在寻找从楚门世界中逃脱的男主的姑娘，神秘地人间蒸发了——这一周里她为电视台带来了太多的麻烦。

欧迈尬，演出开始了：

演员表

男一：杜鲁门　　女一：罗兰
女二：梅丽尔　　男二：马龙

烈日下，木筏上严重脱水、意识恍惚的男主，隐约看到了岛屿与海滩。他朦胧的记忆里是怒海狂涛，自己坠入海水中，窒息昏迷。后来好像有一个荒诞梦，梦里自己来到天际，登上天梯与上帝对话，走入了黑漆漆深邃的走廊；然后突然眼前犹如无数探照灯同时亮起，然后自己就来到了这里。难道这就是濒死体验吗？

细雨社 www.xiyushe.org

木筏被海浪冲上沙滩，他勉强地爬上岛屿，然后又一次昏迷了过去。梦中，沙滩上一个姑娘跑向他，拥吻了他。她是谁？好模糊的一张脸……我是谁？好像自己有工作，有家人，可是又好像什么都是一梦而已。很遥远很模糊……

烈日下严重脱水的他头痛欲裂，醒来丧尸一样踉跄而虚弱地走向海滨的树林。他看到了地上的椰子与一个刚好可以用来当矛尖匕首的碎石、一只被坠落椰子恰巧砸死的野兔。

饱餐后的他在树荫下安然地睡去。傍晚的海风吹醒了他，他想到海滩找那木筏，看还有什么可用的物资，但那木筏却显然随着涨潮的海水被洋流带走了。幸好浪涛把很多必须的生活用品与小工具冲上了海滩。

篝火旁，男人仰望着夜空的繁星，脑子里一片空白。太多的未知等待着他揭开谜团:这是一个海角还是一座孤岛？这丛林里隐藏着怎样的危险或机遇?

天使计划

电视机前的观众看到各种物品赞助商的广告,设定中男主是海难的幸存者之一，而沙滩上会不时冲来各种海难后的漂流物，包括生活必需品与其它什么东西。男主要靠这些东西与补给改善生活质量，观众们可以花大价钱为他点东西,剧组会安排这些被指定的物品漂流到岸边。

第二天

清晨，他开始探索岛屿，发现丛林中有一处被遗弃的古老文明，那里有远古的废墟遗迹和雕塑，甚至发现了人类的遗骸。当然这一切都是摄制组安排好的。每晚摄制组都会依据第二天的创意主题，安排些新的东西给男主发现。而男主对此一无所知，他努力恢复着记忆，并探索着岛屿上的“历史”秘密。

细雨社 www.xiyushe.org

爱情是永恒的主题

一段时间后，收视率开始下降。剧组往岛屿上投放了一个美女，而男人在赶海时“意外”地救了她。她不知漂流了多久，也在惊吓中什么都不记得了。观众们很快就认出了这是杜鲁门的初恋，那个收割了他初吻与心的女孩。

她怎么会出现在剧情里？收视率一下攀升到了顶点,大家都想看他俩再续前缘，好奇后续俩人互动的随机事件怎么展开。

孤男寡女，干柴烈火，素昧平生，又好像似曾相识，那秋水般的眼眸，那鼻眼间的轮廓……爱情的狗粮随处撒，甜蜜的夜晚，浪花里的嬉戏，一起搭建草屋的互助，吃着烧烤相依在群星下享受着热带的海风……

两性激素的味道隔着屏幕都能醉倒居家主妇的心，观众们各种刷礼物，甚至情趣用品，让电视台商业广告赚到爆。

细雨社 www.xiyushe.org

可日子终归是日子，荒岛上的甜蜜被岁月打磨，俩人开始计划如何能制做木筏，利用每年一度的洋流潮汐离开荒岛。

就在木筏眼看要完工、季风到来之际，沙滩上冲来了美女二号，她可没有失忆，而且她说出了一个惊人的故事。

千里寻夫

她名叫“梅丽尔”，和自己的丈夫是高中、大学的同学，青梅竹马两小无猜，有情人终成眷属，受到家人与朋友们的祝福。

日子轻松安逸，可是就在丈夫三十岁时却意外患上了妄想型精神分裂症，病情急速加重，行为乖张无常并且狂躁。

一天晚上自己在医院加班，早上却发现丈夫走失了，全镇的人都帮忙寻找。那是一个风雨交加的夜晚，直到天明大家才发现海面上破损不堪的圣玛利亚号帆船，可丈夫从此失踪不见。

她不愿接受这个事实，持续地和丈夫最好的朋友“马龙”一起出海寻夫。可是就在几天前在深海遭遇到了飓风，船只沉没，自己昏迷，而同伴生死未卜，醒来后发现漂流到了这里。

梅丽尔从怀里拿出贴身收藏的相片交给“罗兰”看，说着说着双眼含泪，径直扑向杜鲁门的怀抱，一把紧紧地抱住他放声大哭，“我可找到你了，这些日子你都在哪里啊！”

而一旁的罗兰看着手中照片，瞬间石化，天旋地转。

狗血剧就此被拉开：三个人处于孤岛，恋人，夫妻，第三者，真爱，失忆，法定责任……

谁才是那个插足者？两个醋意盎然的女人，一个不知所措的男人。

象征着爱情的草屋被火星点燃,承载着梦想的木筏被人为地彻底破坏,谁干的？三个人吵作一团,是不想回归现实的杜鲁门？还是被第三者

的愤怒的罗兰？或者是醋意大发无处宣泄的梅丽尔？三人都赌咒发誓不是自己干的，可证据确凿，那就是人为破坏的啊！

剧情跌宕起伏，观众们被抓得死死的，展开彼此激烈的争论。

有夫之妇

烈火烹油，就在剧情被推向高潮、一场热恋被反转成狗血剧时，男二号登场了。他不是别人，正是男主从小一起长大的密友兄弟“马龙”。

他说和梅丽尔一起出海寻找杜鲁门时遭遇了海难，漂流许久才看到了这个岛屿，附近海域内只有茫茫大海。自己的救生艇在近海被珊瑚丛暗礁划破了船底，只好弃船，独自游泳上岸。

马龙一眼就认出了岛上的罗兰，并说她是自己失踪多年的未婚妻！马龙回忆着说：罗兰是自己的大学同学，两人相爱多年，却被女孩的父亲强烈反对，就在毕业舞会上俩人私定终身，相约私奔。可那夜他在车里等到天亮，女孩也没来。他找去女孩家，却发现人去楼空房屋待售。从此人各一方再无音讯。

细雨社 www.xiyushe.org

马龙说得声泪俱下，罗兰听得一脸茫然，而梅丽尔在一旁帮腔作证。

四个人的关系瞬间尴尬到了极点。

剧情被推向了高潮：真爱与婚姻契约，失忆和失散初恋，兄弟情义与相恋的爱人，种种纠结，如何取舍平衡？

爱情，亲情，友情，感情，钩织出一个复杂的旋涡，把孤岛上的四个人带入情感的蛛网关系中。人情，人心，人性，经历着同盟与背叛、真诚与欺诈，如此复杂的人际关系杜鲁门还是第一次经历，他不知道自己要如何处理四个人彼此间的距离。

观众们彻底被剧组玩疯了,到底要支持谁呢?法定原配还是海誓山盟的真挚感情?兄弟情义还是捍卫爱情?干脆抛开各种礼法说词,四人混居胡来算了?到底什么才是这无解难题的正解呢?众说纷纭,一时成为社会舆论焦点。

而更劲爆的大瓜,随着马龙与杜鲁门的一次长谈被爆了出来,观众们彻底在风中凌乱了——马龙告诉杜鲁门他是双性恋,这些年在世俗的压制下,他不敢跟杜鲁门表白,但在这与世隔绝的孤岛上,他渴望能被接受,不想再辛苦地压制真挚的爱意。这些年来,从小他俩一起长大,早就有超越一般朋友的深厚友谊了。他希望和杜鲁门或罗兰组成家庭,或者三人行也不是问题。

三选一

本以为从楚门的世界里逃离出来、为爱奔现的杜鲁门,第一次意识到了些什么:爱着一个人是幸福的,被爱也是幸福的,恋爱的滋味如此地甜美,可是当自己世界中这“爱与被爱”的关系进入了多元互动后,自己每天除了头痛就是郁闷,好像突然一切都变得好复杂。

自己确实可以同时照顾好两个女人，可是两个女人间却总是水火不容。现在又多了一个双性恋的男人，本已复杂的情况现在更是一团乱麻。这事要怎么才能得以平息、保持平衡呢？

杜鲁门开始怀念独自在岛上时的清净，怀念只有两个人的时光。那时一切都好简单，幸福是那么地纯粹。

日子还是那日子，但在日出日落斗转星移间，好像一切都变了味儿：每天每个人都活得很不开心且小心翼翼，每个人每天睁眼都要面对未知的冲突和微妙的情绪。

马龙对杜鲁门说，要不接受他的爱，要不让出一个女人跟他做夫妻、大家做兄弟。

梅丽尔明确表态，自己是从一而终的好女人，绝不会离开自己的男人。

细雨社 www.xiyushe.org

罗兰也跟着表态，让杜鲁门看着办。她不记得自己和马龙有什么约定，就算有，那也是多年前的事了。现在她只爱杜鲁门，是认真的，自己不是随便的女人，若要让她去侍奉一个自己不爱的男人，那还不如叫她去死。

爱是什么

危险的平衡最终还是被打破了，梅丽尔怀孕了。杜鲁门隐约觉得这不是自己干的。罗兰痛哭着跑了，搬去跟马龙同住。

此刻杜鲁门的任何解释都是苍白乏力的，他去找马龙对质，可是对方只是狡诈地笑，既不否认也不肯定，只说梅丽尔是个好演员，但她也有她自己的生活，天知道那孩子是谁的。而罗兰不用杜鲁门担心，他会照顾得很好。

突然间，杜鲁门感觉这四个人的小岛，自己是那个最多余的人。自己珍藏的海报拼图,那被拼凑出来似是而非的美女看上去突然那么陌生。爱是什么？自己曾经疯狂地渴望追寻的爱与未知难道就是这个模样吗?

他感觉天旋地转，无数的回忆突然从密闭的前意识里爆了出来，但毫无逻辑顺序。他回忆起了那海的尽头、那天空中云层里苍老失落的声音。

杜鲁门独自走向大海。木筏早已被毁，他也没有去建造木筏，只是径直地走向大海，然后奋力地游向海的深处，直到在屏幕上只剩下一个摆动着的像素小点。

细雨 2022.5

GY2-23.1M

《孤岛真人秀》沐风版

（一样的岛屿，一样的人们，一样的天气，不一样的故事，在各种平行中同时展开。它们都不知道还有其它岛屿的存在，也不知道它们每一天的生活都成为了胶片素材被保存和贩卖……）

各种不可思议的组合在不同的岛屿展开，除了常规男女二人组，还有男双、女双、男女混双、一对多，各种勾心斗角的攻心计。难得有要合作的组合，又被自私的个体破坏；好不容易出现全部利他的组合，却又因理念不同而拆伙。

终于，有个岛上的四个人达成了意识的统一，并且相信自己的内心导引。这状况出乎电视台的预想。

细雨社 www.xiyushe.org

观众们对这内心的统合没有兴趣，认为这群人每天啥都不干，就在晒太阳，也不去渔猎农耕，但似乎也不太需要吃东西。渐渐观众发现，这群人似乎出现超脱的状态。电视台这时候也停止给予任何的补给，就是想看看他们能搞出啥名堂。

这群人已经连续几个月不吃不喝，这时他们的意识统合、并且连接了高维的意识，知道这一切都是假的，连他们自己都是。但也因为连通了意识网，所以各组的记忆片段全部贯通，他们决定要打破这个假象，离开这个地方。

可是这大海实在太辽阔，就算知道一切都是虚假的又如何？根本找不到出口。

这些人决定用意识连通那群控制他们的人，他们企图控制电视台员工的意识，却发现这些人意志力非常强，不是一个级别的。于是他们决定建立一

个意识亚空间，并且利用意识的解离进入其他参加者的梦中，这个亚空间有他们连接万维网得到的信息……

各个岛屿上的克隆人渐渐地从梦中理解真相：没有所谓的神，全都是自己的信念所致。在梦中的人都是自己的样子，传递着令人惊艳的见闻——原来自己才是真正的神。这时他们发现他们可以汇集成一个大的集合，大家有相同的理念与目标，就是要突破现状。所以他们凭借着这强大的信念，透过万维网进入了电视台的高层意识中，天天轮流在梦中晓以大义，最后电视台高层终于不堪其扰，决定放弃这个节目。

细雨社 www.xiyushe.org

克隆人们终于自由了，但是他们被放出来后，惊讶地发现：居然有一大堆类似自己的存在，但只有四个固定的形象。

他们在梦中发现，许多超越现有时代的智慧在万维网中，因此决定在有限的生命里成立一个团体，各自去各地散布并宣扬这个惊世的秘密，让岛屿以外的人们也知道这世界的真相。

他们有各种的组合，就像他们在那些岛上一样。他们以不同的形式传播智慧与爱，也教导人们使用灵性的力量获取真知灼见……

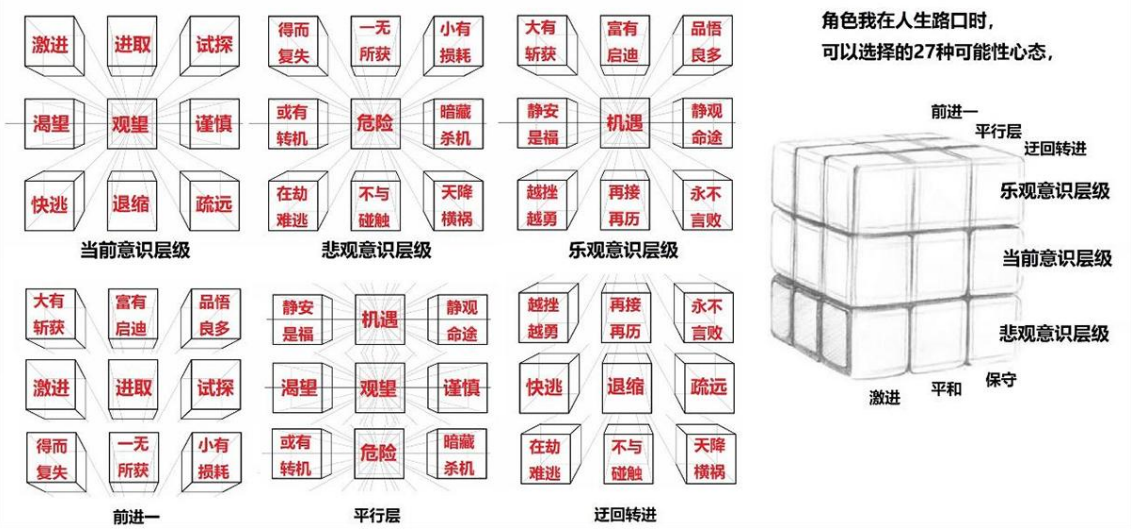
GY2-23.2M

《孤岛真人秀》沐风进阶版

（他们在梦中发现，许多超越现有时代的智慧在万维网中，因此决定在有限的生命里成立一个团体，各自去各地散布并宣扬这个惊世的秘密，让岛屿以外的人们也知道这世界的真相……他们以不同的形式传播智慧与爱，也教导人们使用灵性的力量获取真知灼见……）

细雨社 www.xiyushe.org

在探索智慧的过程中，他们知道并参与了各种可能性的体验，知道了矩阵的套路模式：基本上一个转折点至少会有 27 种可能；但是随着转折点不断地深化，这矩阵的可能性成等比级数成长，每个面向纵横交错，有 81 种可能性。



（上图制作：细雨）

整个法界像个甜甜圈般不断地滚动循环，中间是一个出入口。看似永动机的模块，似乎也在找寻突破的方式。他们发现他们的意识体被看不见的屏障挡着，虽然出不去，却可以看见其他类似的存在。

这时有个他看着矩阵，拿着像魔方般的立方体拆解又组合。似乎不够，又拿了 9 组凑成 10 组，将 270 种区块拆解，形成一颗虚空球：不同的组合以离子的风暴连接着，环绕在球体外，与离子风暴交织成一个电浆态的网格；球体中间各种能量汇集，形成混沌的状态，层层的能量风暴在里面盘旋着。

他觉得还是不够，又拿了 800 组矩阵拆解，组成一个近似虚空的拟态体。这时已经看不见球体内部的状况了，形成一个密闭的自体循环球。与虚空不同的是，它没有中心的集束，是层层的能量混沌。各种能量在内部融合、聚变、浓缩、凝炼，形成一个纯粹的核心；外面有游离的能量风盘旋，有时候温和，有时候狂暴。

这时突然有一丝细微的扰动，破坏了球体的平衡——有一股细微的能量似乎穿透了球面。他发现这时球体呈现不稳定的和谐：那一丝能量不会让球体崩溃，又可以离开原有界限。

这发现无疑是个重大的突破。但是要如何改变目前虚空的运作，又是一个大工程了。

沐风 2022.5

群友观感精选

《孤岛真人秀》晓锐版

——杜鲁门的惊魂一梦

当杜鲁门拒绝留下来，打开暗门的那一刻，戏里戏外的观众都为之欢呼，影片在一种轻松、释然的气氛中结束。

然而，这样的 happy ending 只是一个节点而已，迎接杜鲁门的挑战，在他走出暗门的那一刻，才真正开始.....

外面漆黑一片，伸手不见五指，气息中透着刻骨的冷，这里与“桃源岛”内阳光明媚、碧海蓝天的景象判若两个世界，这到底是哪里？杜鲁门原以为暗门背后是热闹的街道、熙攘的人群，是充满着生机勃勃的“真”景象。可眼前的黑暗让杜鲁门陷入深深的恐惧中，吞噬着他的心。到底该去向何处——此刻唯有向前走.....

细雨社 www.xiyushe.org

原来，杜鲁门打开的那扇暗门是通往未知时代的时空隧道，当被开启的一刻，时空随之自由切换，开门的人会进入哪个时空，是由他当下的心念所决定的。杜鲁门怀揣着喜悦、憧憬，被引入了一个全新的版本——编号为 XRL1998 的地球社区。没错，这是与杜鲁门所处的年代平行存在的另一个世界。

杜鲁门走着走着，眼前有微弱的光在闪烁，这让他心安了不少，向前走的步伐更加坚定了。与此同时，内心始终有个声音对他说：踏过黑暗终将迎来光明。

如果说劳伦那双清澈明亮的眼睛是杜鲁门所渴望拥有的，是引领他离开“桃源”的直接动力，那么，内心强大的声音则是杜鲁门之所以能被那双

眼睛所吸引的根本原因，那是一种思想，或者说是一种像火一样无法被扑灭的意识。

想到这里，杜鲁门笑了，眼泪不自觉地涌了出来，眼前浮现出了他在“桃源”的生活片段。画面犹如演电影一般，一张一张地出现。有的画面一闪而过、不着痕迹，有的则深深地触动了他的心，那是未曾平复的创伤带来的强烈记忆。回味着这些画面，杜鲁门再次感叹：一切都太假了！我怎么没早点戳穿这伪装层呢？劳伦告诉我真相的时候，我应该立刻追随她而去；如果他们没有选中我，我会在哪里……

杜鲁门想得出神，瞬间，天旋地转，黑暗犹如幕布被快速拉开一般，变换成了五彩的包裹着光晕的透明泡泡。这些泡泡大小不一、相互拥挤，缓慢移动，看似无序，又似乎有着共同的前行目标。杜鲁门从未见过眼前的奇景，看呆了，但还没等他回过神来，身体犹如过山车一般忽上忽下，像是有一股巨大的力量故意把他扔来扔去。

细雨书 www.xiyushe.org

“天哪，这是怎么了，我到底在哪里？我在经历什么？”杜鲁大声喊叫着，剧烈的晃动让他根本无法理性思考，只感觉身体像被撕裂了一般，渐渐地膨胀，大到无法觉察其边界，又似乎是正在融化的冰块，直至化作水，了无痕迹。

“我消失了吗？”

“亲爱的杜鲁门，你没有消失，你只是回到了来时的地方。”

尽管感觉不到自己的存在，杜鲁门仍然有意识。他听到的这个声音如此熟悉、如此叫人心安，似乎比爱人的拥抱更能温暖自己。

“你是谁？”杜鲁门下意识地问。

“我就是你，一个比此刻的你历经更多磨砺的你，更加成熟的你。”

“好绕，不过可以肯定 ta 是可以指引我走出困境的朋友。”杜鲁门暗自嘀咕。

“哈哈，你的心思我明白，别害怕，亲爱的杜鲁门，只管追随内心的声音，寻找你的热忱去吧！”

说罢，还没等杜鲁门做出反应，又一股强大的力量推向了自己。在完全不受控制的情况下，杜鲁门惊声尖叫，感觉刺激又害怕，叫声穿透了时空，使他猛地醒来。

原来是梦一场。看着身边熟睡的妻子，再看看熟悉的房间。一切都还是老样子，可又感觉有点陌生。杜鲁门回味着他的梦，梦里说的劳伦是谁？伪装层是什么？谁在和我说话？

一整天，杜鲁门都心不在焉，昨晚的梦让他内心久久不能平复，尽管生活照旧，可依稀还是感觉有点不一样了。

《孤岛真人秀》云儿版

细雨社 www.xiyushe.org

当杜鲁门克服自己的各种恐惧，与自己世界中的暴风雨奋力搏斗后，终于走出了导演为他设计的让他感觉像囚笼一样的舒适圈，走入了一个更大的他认为所谓真实的世界。

在这个世界里，他是勇于挑战的英雄，他也和自己的心上人劳拉终成眷属，他们幸福地生活在一起。凭着大家对他的喜爱，他很快被广告公司看中，通过做广告代言人，他淘到了自己人生的第一桶金。因为对更广阔世界的一种向往，他和劳拉决定开一个全球旅游公司，圆自己梦的同时，他也想让更多的人出去转转。接下来的十年中，日子在惊喜和忙碌中匆匆而过，这期间他们的公司生意风生水起，他们也在全世界留下了浪漫的足迹。他们的两个儿子在这十年间陆续出生，活泼可爱。

上帝似乎对他格外眷顾，幸福对他总是这么轻而易举。可是人有旦夕祸福，月有阴晴圆缺，没有尝过苦的幸福不知道甜，太容易的通关游戏也容易让人厌倦。

在他四十一岁那年，他在一次意外的车祸中严重受伤，虽然保住了性命，但是高位截瘫。尽管妻子劳拉对他精心照顾，两个儿子对他也关爱有加，但是他的那颗渴望在天地间自由驰骋的心却无法接受这个事实。他开始自暴自弃，脾气也变得非常暴躁，妻子劳拉照顾他就已经很辛苦了，还要忍受他的暴脾气，心里也很苦。但是她爱他，心疼他，理解他，虽然时常被他当做出气筒，但她依旧对他照顾得很周到。每当夜深人静的时候，他看着身边劳累了一天的妻子，面容日渐憔悴，他也非常自责，可是，他就是控制不住自己。在无数次辗转难眠的夜晚，他都在呼唤，谁能救救我。

也许是上苍听见了他的呼救，在他无数次漫无目的上网打发时间时，他遇到了赛斯资料的讲座，老师的幽默、风趣、通透、智慧，引领着他一步一步地向自己的内在探索，最后，他超脱了生死。

从此，他的剧情有了巨大翻转。虽然还是那个高位截瘫的他，但是他那张依旧帅气的脸上充满了无比喜悦，发自内心的笑容。他比以前四肢健全的时候还要阳光快乐。当然，他的快乐也感染了他的家人，妻子也和他一起研读。家中的欢声笑语又回来了，而且更多。以前还会有个磕磕绊绊，现在彼此欣赏，彼此珍爱，每天都沐浴在爱中。此时的他们再看那场车祸，怎么觉得那不是祸是福呢。

因为是他经常向妻子讲赛斯资料，又一起学习细雨老师的书，在他三年潜心的学习和不断和妻子地探讨中，他的输出能力也炉火纯青。他开始直播，因为他曾经的知名度和他依然帅气的脸庞，更是因为他风趣幽默又智慧的解读，还有他的那种真实的快乐，没过多久，他的粉丝就过万了。

高位截瘫又怎么样，当他向内探索后，他在智慧的引领下更加有魅力。那个万众瞩目的杜鲁门，那个曾经勇敢，现在更加勇敢而且又有智慧的杜鲁门依然是大家的偶像。但是，现在的他已经对名利看得很淡，他活成了一道光，他直播只是为了发散自己的光，他比以前任何时候都有爱，有耐心。他从不带货，他只是兴奋地传播赛斯资料，只是做着自己喜欢的事而已。

《孤岛真人秀》Tyler 版

楚门迫不及待地买了去斐济的票。在斐济两个人相遇，她答应做楚门的女友。经过了解，原来女友是在斐济当地一家 IT 公司当程序员。两个人沉浸在爱情的甜蜜里，过了一周后，楚门认真思考以后要怎么做，毕竟不能一直住在女友的出租屋里白吃白喝。他思来想去，决定离开这个人人都认识他的地方，重新开始人生。他要去中国发展，因为一个小学老师曾经说过，那里有古老的东方智慧。

女友回家后得知这个计划，她表示很爱楚门，愿意陪着他。于是女友向上司提交了 transfer 中国分部的申请，上司很不解——大批中印程序员挤破头要来这里，可转出的还是第一次受理。不过考虑到楚门女友的能力优秀，不想她流失到别的公司便同意了申请。

一个月后两个人来到了公司中国分部所在的城市，在这里租了一个房子。女友显然是有些郁闷的，30 刀成了 30W，955 成了 996，但想到能和楚门在一起还是咬牙忍过去。初来乍到，楚门一时半会也不知道自己以后想干什么，但是他知道不能再窝在家里花女友的钱了，要先出去找点活干。可是能干什么呢？他掂量了一下自己，已经三十岁，语言不熟，肯定是没法继续当推销员了。跟女友学编程？“想什么呢，我们公司刚来的小朋友都是名校硕士毕业的，而且你这年纪再过五年就‘毕业’了。”

楚门一个人来到街上散心，走着走着遇到了一位城管队员，他觉得这份工作应该很适合现在的自己，于是便走上去打招呼。谈话间楚门懵逼了，眼前的这位竟然是北大的核物理博士。他先是感叹中国简直人才济济，连城管都配备如此人才。可是转念一想又很困惑，便问她为什么要放弃自己的博士专业而当起了城管。女博士感慨，自己若不是对核物理满怀热忱怎么能一路坚持下来读到博士毕业呢？可终究理想是理想现实是现实，就业市场上哪有核物理的相关岗位？自己从小地方好不容易来到大城市，哪有再

灰头土脸回去的道理,这不是让亲戚笑话吗?我靠着公务员的编制有了城市户口,再等我交一个有钱的男朋友,这样我提供户口他提供首付,两个人就能在大城市落户了。听完这番话楚门表情凝固了,“这不就是之前的我吗?”兜兜转转,世界怎么还是这样?谈话最后女博士给楚门指了条路——你可以先去富士康打打螺丝,攒点钱再规划以后。

就这样楚门在流水线上干了半年。有一天女友找到他商量着以后买房的事情,楚门眉头紧锁,两个人心知肚明,这里的房价不是他们买得起的。楚门提出要去一个三线城市生活,经过这半年,楚门屡屡听到内心的呼唤——钢琴,他要学钢琴。女友这次没法同意,因为自己的公司只在大城市里有分部,她没法像楚门一样豁达,并且自己还不想“毕业”。就这样两个人遗憾分手。

揣着半年来攒下的钱,楚门在小城市租了间房子,买了架钢琴。平时的他仍旧在各处打打零工,晚上回家后就开始练钢琴,虽然很累但也很开心,琴声响起楚门便陶醉在音乐的海洋中,进入心流的状态。慢慢地,楚门琴技精进不少,周围的邻居都让自己的小孩来跟楚门学弹琴。楚门也开始在网上上传一些自己的钢琴视频,关注的人也越来越多,大家说他是“追梦人”,楚门火了。

免费分享 https://www.xiyuqh.com

二十年后,楚门收到一封信,信里面说他亲生儿子出车祸死了。

又过了几十年,楚门已经老得不成样子,他拖着疲惫的身躯勉强坐在钢琴前,缓缓弹奏出一首贝多芬的月光。他死在了钢琴上。

24.《瞬息全宇宙》

《瞬息全宇宙》电影海报

电影背景：

《瞬息全宇宙》（《Everything Everywhere All at Once》，又译作《天马行空》《妈的多重宇宙》《奇异女侠玩救宇宙》）。

55 岁的美国华裔移民伊芙琳同丈夫去税务局解释税务问题。才踏进大楼电梯，丈夫竟摇身一变演起了英雄，声称自己是另一个宇宙的版本，而伊芙琳也是千万宇宙里的其中一个。还来不及理解，邪恶势力已在多元宇宙中蔓延，世界即将毁灭，只有在这个宇宙里，“一无是处”的伊芙琳才能拯救世界……

细雨影评

GY2-24

细雨社 www.xiyushe.org

影片中讲述了一个华裔亚洲女性，作为第一代海外移民，因为不了解美国税法而在抵税报税过程中遭遇税务诚信质疑。在税务官员质疑她的时候，诱发了她自我一时的精神恍惚，进而陷入了自我意识的内在“幻觉”，在转瞬间利用时间的缝隙完成了多重自我人格的整合，从而顿悟了人生的真谛。

她本是一个为爱情而叛离原生家庭的女人，但在一地鸡毛的人生琐碎中，在异国他乡里活成了一个社会底层的小市民。

上有老下有小，中间都是烦心事：老人痴呆了犹如老小孩，小孩成年了开始叛逆寻求自我价值，夫妻俩在生活中把爱情活成了亲情，又把热情冷却到了冰点。男人即将提出离婚；老人离不开人，需要照顾；

孩子伤心欲绝，不再渴望被理解和认同；惧怕家长的威仪，被压抑，又希望被祝福。

总体上我们的女主：生意马上要被查封，老公马上要提出离婚，女儿马上要离家出走，老爸忘我地活在自己的威仪里。可谓方方面面都随时彻底坍塌，一个彻底的“失败者”，婚姻、家庭、事业、亲情、子女教育、自我人格建设，都全面地崩溃在即。

影片中巧妙地运用了很多梦中的心理元素。看似混乱的人物和场景，其实运用了大量的心理学暗示技巧，把编剧要表达的意思悄无声息地隐藏在了无厘头的闹剧中，形成了明示与暗喻两条主线，展现出主角自我内心相互博弈的角色我和内在我在“如果有如果”时，各种不甘如何利用对等体验来达成自我心灵平衡的拼图。最终在整合了各个不同人格面向的知见与经验后，形成突破自我次元壁的冲力，达成了自我意识的扬升觉醒、从量变的累积到意识层次质变的突破。

一些地点、角色、人物职业的暗示

税务局大楼：

一个具有公信力的稽查机构，是每个人都讨厌又无法回避或视而不见的一个机构。当问题被显化出来后，你必须要去积极面对，等、拖、逃避都只会让麻烦更大。

清洁工杂物间：

既在明面又不被重视的地方，可提供清理、整洁的必要工具——自我梳理、自我清理。是自我认知、多重自我整合的起点。

对税务人员产生敌意和攻击性：

把税务官员看做是对自己家人和自己具有主动攻击性的魔头，不理解对方的工作与人品，但自我自动的主动心理防御机制已经把应激性攻击性释放了出来。

细雨社 www.xiyushe.org

无法离开、踏上电梯间：

当内心的攻击性被释放了出来，连锁的、不可控的人生多米诺骨牌就被触发并开始坍塌，这时已经无法再用单纯的逃避来解决问题。

双重人格的丈夫：

男人在婚姻中被女性驯化成无能的听话乖宝宝，但在危难时女性又渴望自己的男人能有所担当，应对社会压力和家庭压力，勇敢地和一切强权压制抗争，可是男人早就被自己在多年的婚姻中阉割成了唯命是从、唯唯诺诺的太监，没有胆量与力量反抗与提出异议。

两种相互矛盾的期许往往被女性统合在同一个男人身上:女性欣赏那些能征服世界和自己的男人,而一旦自己成为了这个男人稳定的配偶,又开始千方百计地尝试驯服这个男人,让他成为自己可以任意驱使的羔羊。

可是绝大多数男人都做不到这样的精神人格分裂,导致绝大多数女人都活得很委屈痛苦，不是抱怨男人不顾家、不温柔，就是抱怨男人不大丈夫，没出息、窝囊废。每天和各种晒幸福的其它女人比自己的丈夫：人家晒合家欢，自己就觉得委屈，见不到老公的面，孩子自己带；人家晒奢侈品，就嫌老公赚得少没面子；大家聚会各自说自己男人的成就地位，又觉得丈夫没台面，自己没脸面。比完老公比家境，比完生活再比娃，其实人人一肚子都是心酸累，但各个相互只是孔雀开屏晒幸福。

细雨社 www.xiyushe.org

有那憨蠢的女人,把其它每个男人的优点和所有人家可以说的幸福与自己逐一对照。自己拥有的被自动无视，自己没有的就委屈了：“我哪点不如她了，为什么我没有一切呢？”

然后不断地鞭策丈夫改进、再改进。这自然引发无尽的家庭矛盾，自己还觉得活得特憋屈。心想：我都是为了这个家好、为了你好，你怎么就是不听呢？害得我没有能被别的女人羡慕妒忌恨的炫耀资本。

不甘诱发如果，如果带来无尽业力的循环，这业力成为不断进出各种角色历经人生经历的推手——

“如果我当年没有和这个男人结婚”、“如果我现在不是一个底层的小市民”、“如果我很有钱”、“如果我有一门自己的手艺”、“如果我名利双收”、“如果我有自己的事业”、“如果我把我的女儿管教得更严格些、逼得再狠点儿”、“如果他俩都能严格按照自己的心愿心意发展”、“如果自己的父亲当年全力地挽留自己、就是不放自己去追寻爱情”……那又会怎样呢？

一切的如果、一切的对等体验在所有的人生抉择道口被依次平行展开，每一个都同等地真实。结果你却发现：即使自己经历了所有的如果，内心却总是顾此失彼、永无喜乐平静；遗憾与或缺的匮乏、内在自我的空洞犹如黑洞一样，时刻都折磨与吞噬着自己，对自我意识构成显著的致命危险。

你想逃，你抗争，你不去想它，你在所有平行的可能中反复地切换，却发现没有一条路可以大获全胜。你不想放弃，但还是力竭崩溃了、累了，无望又无助，觉得自己尽力了。这矩阵是无路可解的死局。

平行的我们

京剧演员暗喻台上装腔作势的自己，却眼瞎目盲；明星演绎了别人，却弄丢了自己；指路者每天告诉他人方向，自己却站在原地不动；厨师持续攀比，把自己的失败归咎于隐形的外力；软手指什么都做不来，

却又好彼此争斗；小拇指功夫大师一切都靠“手段”，用武力解决问题，却反而纷争不断。

这个自我的问题核心、最让她崩溃的女儿，和顽固且强势的父亲，三代人各自活在自己的倔强中。一脉相传的叛逆，一气相通的问题，一份传承已久却从未真正化解的家族业力。谁都没有见过也没有领悟到如何当一个父辈，如何与家人沟通，如何表达自己的爱与关心，如何主张自己的权益。在平静中掩盖着彼此的不满，在制衡中压抑着渴望改变这一现状的意愿。

这导致各说各话，相互不能理解也无法谅解，各自坚持着自己的主张，各不兼容也不相让。为维持看似平和的秩序与体面，每个人都带着面具演着那个很不舒服的自己。每个人都渴望被理解，可是谁也不“会”敞开自己的心。面子与大家长的威仪把心灵的沟通能力、平等的对话机制都制约了起来，堵塞了彼此的心扉；把最亲近的人变成了生死相对的仇敌；而在殊死斗争中其实只想表达渴望被理解、被爱的内在呐喊。

沟通与行动、维持现状与突破自我。当母女俩达成和解后，两块石头在毫无生机的土地上仿佛永远“平静”地就那样了。但生命需要突破自我固化的禁锢,需要去历经经历与坎坷,在跌跌撞撞里成长和见识;让孩子厮守在身边、留在舒适区内，孩子一生的“稳定”未必带来欢喜，更多的是死寂般的重复与无聊。

生命要不断地拓展自己,去闯荡去经历。我们不该也无法用自己的“爱”永远地保护与束缚住渴望自由的心。作为父母，我们能给出祝福，给出理解，送上一程，帮上一把。别把安全的僵化当成爱，死寂中没有活力的流动，生命会慢慢地枯萎成抑郁。

变身与各种癖好

每个人都有不为人知或不被普世价值接受的很私人的一个特质面向，接纳并认可自己的特殊性，不要把这当做病态的羞耻，而是理解它为自我融通和成长的特色渠道手段。肛门塞隐喻了男同，而女同的性倾向与表达压抑构成了女儿心中的核心黑洞;税务稽查员的盖章和订书机；内心爱的表白是通往另一个自我的通道；异装癖；性虐待；纸片割手指缝.....各种不堪，其实都是每个人内心中最真实的柔软。

老爷子别看瘫在轮椅上，可是守护家人的心与掌控一切的欲望却没有半分消减。不断强迫自己的女儿做出违背她意愿的事情，用这样的手段来彰显自己暮年的威仪，捍卫着男性最后的地位与尊严。

一出闹剧背后蕴含着的深刻心灵启迪

确立自我价值、整合多重自我、化解历史遗留问题、融通各个意识层面、理解与包容各个助缘角色，并设法帮助它们达成内在自我缺失的部分。

每个人都有自己不为人知的弱点秘密、那渴望被接纳与认可的自我之隐藏面。消融老中青三代的代沟，不以我的标识好恶去指导左右他人的人生，同时也让自己活出自己当有的样子，学会爱他人，也要学会爱自己。最后在包容与理解、尊重与关怀的氛围内学会经营自己的生活和婚姻，处理好两性关系。

细雨社 www.xiyushe.org

不抱怨，不按自己的标准期许，不在如果与懊悔中度过余生，也不用逃离与背叛、无视问题。理解自己，理解家人，理解他人，才能理解这个多维多元又纷杂的世界。

少些敌意的预期与对抗性攻击伤害，每个人都只是很努力地在演好自己当下所是的角色而已。少些指责与评断，没有谁有义务按照你的意愿活出你想要的样子；同样，你也不想成为父辈或伴侣手中的道具人，不是吗？

少些嫉妒、攀比与恶性竞争，每个人都在进行着一场艰苦卓绝的人生战役，表面的风光却掩盖不了内心的焦虑。

学会理解，利用解离切换不同的视角，去理解自己不同的意识面向，也同时去理解他人的不同内心需求。

善待自己，勇于接纳自己的不足，坦然面对自我的失败，永不气馁地探索再次扬帆起航的契机。

用同样的心态去看待他人,将心比心地对待他人,把竞争转化为合力，把指责转变为理解，把互殴改变为拥抱，把控制放开，让每一个人都有权去活出自己、活成自己渴望体验的样子，哪怕那让你觉得很离经叛道。

接纳、包容，互相无条件地尊重、感怀与爱。

爱人与孩子不是“我的”私产，从来就不曾是，今后也不会是。

夫妻本是携手游历人生的伴，自私自利的心让对方成了“我的”名下之从属，让自己仿佛有了物权而吆五喝六；

孩子只是借壳上市的精灵，你享受了做父母的幸福，收获了养育子女的经验，就要感恩这灵魂肯当你孩子，这些年守着你、受着你；但孩子有长大的一天，他们也需要他们的空间，一个可供他们展开自己多重平行选择权利的“空间”。

如果父母一味地“关心”、呵护、指导甚至规范、限制、惩罚长大后的孩子，渴望按照长辈的期许塑造他们，是不可为的。那压力与压抑一定会影响与窒息孩子的生命，最终不是在沉默中枯萎，就是在崩溃中爆发。

对待我们自己的长辈不要太过“孝顺”，需要理解成长生成的差异。差异带来的分歧是必然的，双方要诚实地说出自己的想法，但那只是建议，绝不应该成为带有威胁的命令。提议如果不被接纳也没有关系，也很正常，尊重他们有自己的选择，就像你渴望他们尊重你有自己的理念一样。

请去做自己内心深处渴望的，做自己就好。看不惯、不理解、甚至闹气，进而指责与断交很没有必要。一切都是个人的选择，需要尊重他渴望体验这种经历的权利。可以提醒，但不能命令。

细雨社 www.xiyushe.org

这里要注意的是，不管对方是否采纳你的建议，他的态度与决定不应影响你继续无条件地爱。这就犹如你渴望他人“无条件”地爱你一般。

或许有多重平行的我，或许没有，这不重要；或许还有机会，或许没有，权当没有吧！请在此刻就选择活出自己当有的样子，坦然接纳自己与他人本来的面目，并爱着自己与他人所是的样子。

跟随自己的热忱去达成无悔但充实的人生，哪怕那是一种所谓的失败性尝试，但至少你很认真地活出了自己，同时得到了自己渴望的领悟——或许那领悟很甜美，或真的很痛，那是成长的收获或代价。

学会尊重自由意识，但也不是毫无作为。就像自家的高我一样：我为你准备好了路径与铺陈，但你有权选择臣服，也有权利用自由意识去拓展无限可能。不管你怎么做、怎么选，我都是爱你的、支持你的。

累了、伤了就回家来，这里总会有你的床榻，还有无尽的爱的能量与理解来填充你疲惫的心、修复你伤痕累累的身体。

这样的地方才是“家”，一个永远温暖、永远安全、永远无条件拥抱你的地方；

这里的人才是家人——理解你、支持你、鼓舞你、包容你、充盈你，但不会娇惯你、欺瞒你、压制你、束缚你。

我与我的世界

我们这些犹如宇宙尘埃般的小意识能量微粒，太过渺小，生死对宇宙仿佛都毫无影响，我们能做什么呢？

做好自己就好。你的信念与行为转变的时候，你所在的意识频率宇宙也就随之切换了。一切变化的程度不在相上，而在交互的规程中。

你自己变化的程度决定了你所体验到世界变化的程度；你自己的心智成熟度决定了你所在世界的意识成熟度；你的认知观念就是你自己世界的意识状态。是的，你就是你自己世界的造物主。

没有什么所谓的拯救世界或清空地狱，一切都是你自己的意念一念生化而成。从始至终你都只是在完成自我的救赎与自我的心灵成长和自我的内在融合、自我的平衡体验、自我的价值完成。

几个关键意识节点上的转变

内在自我的第一次觉醒：

展开自我意识解离，利用多重平行视角，审视自己的内心和人生经历。

内在自我的第二次觉醒：

学会使用内在感官去理解和看待“物相”以外的心境世界，用静安的心态与状态，平静地、平等地进行沟通，交换彼此内在心流能量和意识流。

内在自我的第三次觉醒：

第三眼开启，可以看到世间万物和人心的表层本质，不再以力抗力、力搏厮杀，而是设法理解他人攻击性行为形成的原因和背后的驱动，对症下药，给予理解，设法化解每个“对立面”心中的戾气敌意，看到每个人心中苦苦挣扎着的自我救赎和无奈的恐惧。

内在自我的第四次觉醒：

接纳，沟通，交流，相互理解，拥抱彼此的差异。与丈夫彼此和解，与女儿彼此谅解，与对手彼此理解，与老父亲彼此接纳，与多重自己彼此融合。对世界的认知从相互对立转变成彼此互助，从利他或利己的二元选择发展到共赢的心理状态，完成本层面内在自我意识的进阶升华。

Bagel

在 1610 年波兰城市克拉科夫的“社区条例”中首次提到波兰语“bajgiel”，该词来源于“意第绪语”单词“bagel”，当时这食物是作为礼物赠送给分娩中的妇女。在 16 世纪和 17 世纪上半叶，bajgiel 成为波兰的主食之一。

这面包圈的名字来源意思是“戒指”或“手镯”，暗喻了女性的下体。后来逐渐添加上芝麻、罂粟籽，成为一种美食。近代添加了巧克力，是当代甜甜圈的起源。

细雨社 www.xiyushe.org

演变与发展

在 18 世纪，这种环形面包出现了一种小型的面包圈——它的大小犹如指环，东欧女孩私定终身时，烤给自己中意的情人，成为表白物。

女孩会在家里烤好这样的小面包圈送给对方，等于是爱情的表白和渴望厮守终生的暗示。

在影片中，它还被展现为女儿的心魔所在——是吞噬一切的内心坑洞。它摧毁一切又融合一切，是旧世界的终结者，也是一体意识的整合者，代表着对生命意义的终极思考。而人们的内在恐惧把它妖魔化了，进而诱发出了无数争端和彼此的伤害。

细雨 2022.05

细雨社 www.xiyushe.org

群友观感精选

139

没有一个剧本是真正的“人生赢家”，平衡法则不仅在不同人生中被遵循，在某一人生中也会有所体现。羡慕或哀叹他人的生活，是因为仅看到了自己所关注到的那一面，然而人生就像硬币，有正面就会有背面，赞叹完正面哀叹其背面，又有谁的人生是自己真正想要交换的呢？然而，当心中无正背之分时，又管它硬币是旋转还是停止呢？甚至是不是硬币，都不在乎了。

静修身

看着那些故事，有哭有笑，静下来才发现，这些故事都是自己的故事。

每一刻的不甘变成了一个又一个的如果，每一个如果的自己又发现了更多的不甘。当转换一个视角，静下来，忽略头脑中的思绪，用心地去观察身边的一切，那个自己觉得无用的丈夫时刻像超人一样在努力维护着这份爱，爱一直都在。只是没有发觉，只是因为没有用心去感受。

细雨社 www.xiyushe.org

沐风

那两石头让我感到寂静、无为。实际上作者暗示，意识体的各种可能性，可以是矿物、植物、动物等，所有的一切，包含看不见的，都由意识微粒构成，没有不可能的事情。

整部片子有个重点，就是突破局限。同性恋、性暗示、获得能力的方法、各种穿越的场景，其中热狗手指是不同种类的人+同性恋，用异物插入肛门获取能力等，都是在告诉大家，所有的事情都有可能，要解放我们自己的脑袋与心灵。

包含刚刚说的石头，也可以移动，只要集体意识达成共识。

明子

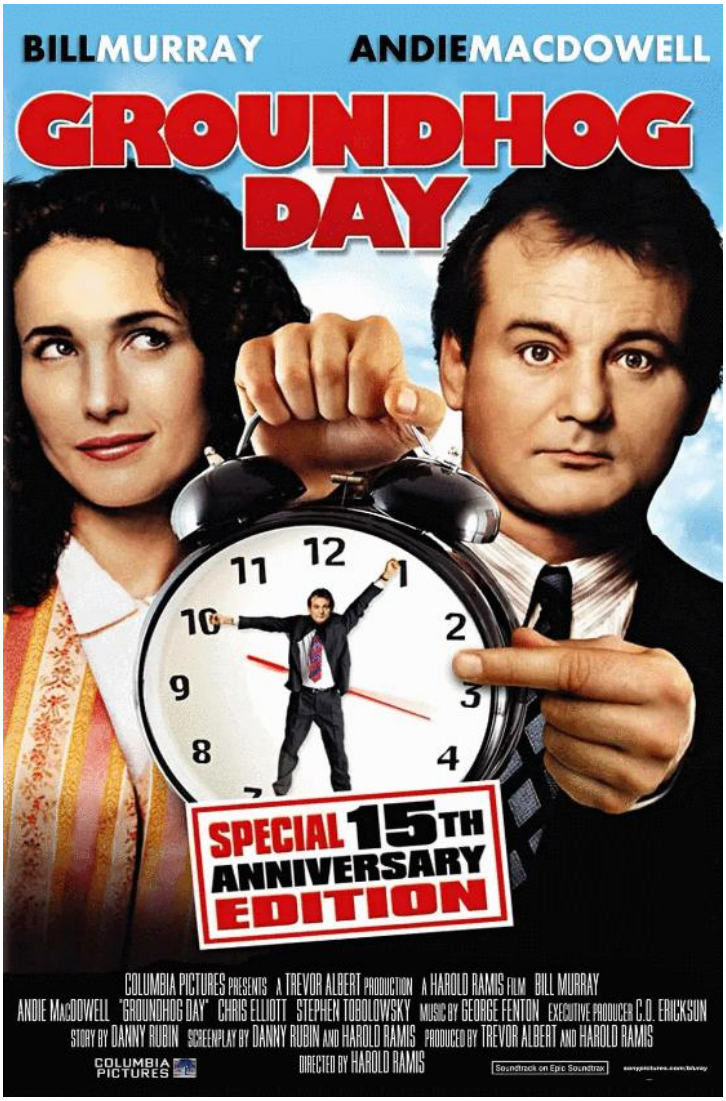
我的确没有看明白这个很“无厘头”的搞笑电影。但看到这三代的生活方式，也觉得他们没有听到细雨老师的话“正确与善良间，选择善良”。

细雨老师看事物都是多层、多维地看，即便一个地点也有深刻含义。

如同我们讨论中提到的“时间”中有一种相对的时间，同一时间段，不同人得到的不同，“everything everywhere all at once！”问题是能不能看到那个 all！

细雨社 www.xiyushe.org

25.《土拨鼠之日》



《土拨鼠之日》电影海报

电影背景：

《土拨鼠之日》（《Groundhog Day》，又译作《偷天情缘》《今日暂时停止》）。菲尔是个气象播报员，每年 2 月 2 日都要前往一个边境小镇，报导当地的土拨鼠日庆典。菲尔对这一节日相当嗤之以鼻并开始厌倦工作。当他例行公事完成今年的报导后，便急不可待想重返家园，却因为一场突如其来的暴风雪耽搁了。

第 2 天醒来后，菲尔意外地发现时间仍然停留在前一天土拨鼠日，昨日的一切重新上演……

细雨影评

GY2-25

这是一部诙谐幽默、框架清晰、条理顺畅、蕴含人生启迪的电影。

在诙谐的电影语言中看懂作者表达出的寓意：在人心、人性和人品三个层面上，自我心理建设的完成程度，决定与成就了工作、婚恋、生活三个人生面向上的自我主动态度和被动反馈感受。通过主角无数次的尝试与自我探究，来理解心灵与人生的迷宫，剖析这部电影中所表达的启迪与内涵。

《土拨鼠之日》（英语：Groundhog Day）暂时的今天，是 1993 年的老电影，但它探讨与涉及的内容却是人生永恒的主题：

细雨 www.xiyuzhe.org

如何才是与才能幸福地活着，什么是幸福

故事中的男主起初是一个没有什么真才实学、但自我价值心理定位模糊、自我膨胀但又内心干瘪、生活单调乏味、匮乏激情、渴望改变、对人冷漠、高傲又自私、不在意他人感受的家伙。

故事的背景被设定九十年代的美国，主角与同事一行三人在 2 月 2 号要例行采访某小镇的自娱自乐“土拨鼠日”。庆典上小镇代言人要试问土拨鼠“费尔”能不能看到自己的影子、春天是否会如期而至。这个看似很荒谬的民俗活动，却寓意着希望与对新春开耕的朴素期许。

请注意这个设定有其深意：这样的一个动物被拿来做主角，并问它是否能看到自己的影子——影子是一个物体在光下的自我投射，土拨鼠自然不会在意自己的影子，这些都是人们添加的杜撰。在这里土拨鼠的影子和春天的关系，隐喻了自我本体随光而动的倒影与寒冬将过的希望。

细雨社 www.xiyushe.org

在 2 月 2 日的重复中，男主菲尔每天都听到收音机里传出雪儿夫妇演唱的歌曲《宝贝我了解你》（I Got You Babe）后醒来，这又是一个隐喻——你真的了解你自己吗？就算男主以为他了解了小镇里的每一个人时，他真的了解了自己吗？

歌词：

宝贝我了解你

他们说我们还年轻，我们不知道

在我们长大之前这不会发现

嗯，我不知道为什么这是真的

因为你得到了我，宝贝，我也得到了你

宝贝，我得到了你，宝贝，我得到了你，宝贝

他们说我们的爱不用付房租

在赚到钱之前，我们的钱却总是花光

我想是这样，我们没有很多积累

但至少我确信我们得到了所有东西

宝贝，我得到了你，宝贝，我得到了你，宝贝

细雨社 www.xiyushe.org

我在春天买了花

我让你戴上我的戒指

当我难过时，你扮做小丑

在我害怕时，你总在我身边

他们说你的头发太长

我不在乎，有你我不会出错

请把你温暖的小手放在我的手上

从此没有我们不能攀登的悬壁

宝贝，我得到你，宝贝，我得到你

我让你握住我的手

你让我明白了人生的道理

我们从此同行彼此慰藉

我要吻你说晚安，把你抱紧

彼此携手不再分离

我如此地爱我，我如此地爱我

你让我明白了人生的寓意。

在影片里男主不断地重复中，我们看到一个人其心态的变化：从愤怒到自责，从四处寻医问药到荒诞无稽地肆意挥洒时间，从一再挣扎到躺平乃至绝望，从恐惧担忧到心理崩溃。

如果一天被无止尽重复，如果一生在被一次次地重启，你要如何度过这时间呢？如何让自己的灵魂与内心得到丰满与充盈呢？

说到这里就要先看看人心了。人心是很容易在与他人攀比中感到空虚的自我显意识。这空虚的感觉就是在可见的范畴内我活得不如别人好。那么人们最常比较的就是衣着、车辆、房子、金钱、旅游、朋友圈里

用美图 P 出来的幸福，于是男主去抢了运钞车，给自己买了豪车华服，结果一天后一切归零，生不带来死不带去。

物欲与性欲是孪生兄弟，是肉体的基础本能欲望。内心匮乏、空虚的人，最容易也首先能想到的空虚感诱因就是“我穷，所以我没有资本赢得异性”、“我身材相貌不好，所以不被异性看好”这些外在的显性指标。当这些人一旦有某个机会可以改变自己的外在指标，就会去疯狂地敛财、美容，借此来提升“自我价值”，之后就会极度渴望报复性地广泛拥有众多异性伴侣,来填补自己内心的空虚与佐证自己的“成功”。

细雨社 www.xiyushe.org

拥有多个性伴侣，享受征服异性的快乐，追求享受物质生活，以为这样就能愈合自己心灵上的空虚，一路谋求追赶。当纷飞的红尘落地，半夜里在豪宅内醒来，身边莺莺燕燕酣睡，自己却还是觉得心中空落落地一无所有，什么都不是。这时才发现，来自灵魂的饥渴是无法用

金条和肉欲填满的。心灵始终渴望知见与智慧的成长，而这些都是世俗中物欲无法满足和达成的。

当男主利用自己的优势套路过全镇适龄女性后，发现这根本无法填补自己内心中的空洞，也不能给自己带来什么真实的成就感或内在价值的提升，甚至可说反而更乏味空虚了。他开始渴望真爱，开始探究爱到底是什么、什么是爱与被爱的感受。结果却发现自古套路得人心，却得不到真爱与认可。

女人喜欢被追求，男人享受追逐猎物的乐趣，在这个过程中，女人很容易把追求时的套路理解成幸福，在我爱的与爱我的人间选择后者。结果日后才痛苦地发现，追求中充满了套路，自己渴望的幸福并非是日常中的常态。然后就开始失落与吵闹，因为对这落差不甘心。回头看自己看好的那个男人现在已功成名就，婚恋有子。

其实每个人心中都有无形的秤，虽然说不出来，但知道对方的斤两和人品。自己是该努力完善自己，让自己能赢得与值得更好的生活，还是安逸地享受被照顾被呵护的滋味呢？多数人还是选择了后者。结果就如大家所知，在民政局每天领证的和离婚的数量一样多。

色与利这两种体验是人生的滋味，没有对错；作为人的你我，去体验它、了解它没有对错；但这很快就会变得犹如快餐一样乏味：金钱变成了一种数字游戏，异性只是每日醒来后身边的一副皮囊。什么才能、才是自我存在的价值与内心真切的期望？

男主开始挑战全镇唯一没有被自己征服的女同事。可是在这个女人这里，男主发现自己的套路却不怎么好使了！花言巧语、迎合拍马无法推倒一个有思想、有品味、有抱负的女人，这女人要的是一个被自己认可、打心眼里尊重、能感动激发出自己心灵渴望的高质量男性。换句话说就是有内在吸引力的男人。那什么是内在吸引力呢？

男主被迫开始思考如何提升自己的人性与人品，开始更多真诚主动地关心他人的利益，与人为善，不求回报。这还真不再是充满套路、渴求对等回报的伪善，那些为了自己能有功德、能上天堂、能被神赏识而行善举的人，那行为与利益众生无关，只是一种基于信仰长期投资的买卖。

细雨社 www.xiyusne.org

所以从某种意义上讲，伴侣的内在心灵品质成熟度在很大程度上决定了自己人生天花板的高度。

背景设定、宿命与自由意识、NPC 和个人与群体人生副本

借由这个电影，我们可以讨论一下人生的背景时代剧。

作为经历者和世界的观察者，在自己人生的舞台剧中，你可以借由自己演绎的角色体验既随机开放又相对固定的剧情矩阵。命运不是命运之矛的抛物线，而是依据自我意识在多重选择下展开的有限的多重可能性之互动。

在生命的矩阵中，群体实相与个人实相相互交叉，你的世界中确实只有你自己，但哪怕这个所谓的“我”这个角色我，其实也并非是真实存在的。那什么是真实呢？在不同的层面上真实的定义显然是不一样的，但如果跳出各个单一的层面，是否有一个提纲挈领宏观的真实呢？答案是肯定的。那这个与我们所谓的真实截然不同的真实又是什么呢？

细雨社 www.xiyushe.org

我的理解，那真实是一种远高于自我角色、自我灵魂的实相，是生成我们这个舞台矩阵的幕后编导和底层规则。在那个宏观的蓝图运作中有其可变与不可变的设定，而我们这些经历者与观察者也因此有了可依据自我抉择而改变的实相和必须接纳的无奈。尽力了，就俯仰无愧天地，而无需纠结与执着于成败得失的果是否匹配偿还了自己的付出。

人生是一场旅途，其过程与细节的重要性远大于其结果是否如期所愿，但结果又在某种层面上印证着自己所行的路径是否匹配中正。我们通过过程了解自己能力上的不足，又通过结果校验自己预期和所是的偏差。

自我逃避与反社会型人格障碍是不能解决问题的，自杀或杀死土拨鼠不能一了百了，也无法终止轮回往复的宿命。

随着觉知与记忆的累积，随着自身能量与能力的扩大，另一种自大的歧途会羁绊住一些人。先知的本领是福是祸或许两说，因为知道了，反而在宿命的轮替中更多了些许的无力感和无奈。主角曾一度觉得自己就是神，可以为所欲为并不承担因果——当时间不再以线性的方式被展开，因果律也就瞬间崩溃了。

细雨社 www.xiyushe.org

但一个蹲“监狱”的“神”好像也没有什么可显摆的。哪怕知道一切、可以预言一切、可以预见一切、可以用这样的能力随意左右人生的过程，但轮回后不是又一切归零了吗？有何意义！

人生中恐怕最重要的事就是婚恋了，俗话说：男怕入错行，女怕嫁错郎。

很多人以为在婚恋的过程中，女人享受被追求的快乐，而男人享受狩猎征服的快乐，其实经历万千后我们才会明白，追求不如吸引，魅利惑行不如爱才慕心。

一个有修养、有内涵、有担当、有见识、有爱心、有勇气的男人自身散发出来的自我价值光环才是赢得异性青睐与认可的不二至宝。用小聪明套路来的异性，其自身素养与自我价值也都存在着严重的匮乏，

在生活中不能成为彼此的助力，多数时候相互羁绊着，反而成为前途中绊脚的麻烦。

人生三大科目：生活、婚恋、工作

我们可以看到男主在影片前后对工作的态度有了天壤之别，从最开始的无奈对付，到消极逃避，后来干脆躺平罢工、离岗消失，在经历了无奈和自我放逐后，他终于明白，工作不是为了谁，也不是为了工资，工作的本质是给自己一个舞台，可以去展现自己的能力，并因此利益他人。

工作中最重要的就是团队协作

和同事相处的好坏直接影响我们半生中每天的心情。

男主从一开始自大的一言堂耍大牌，到后来学会主动征求他人意见、尊重他人意见、照顾他人的心理需求，经历了自己心理成熟的蜕变过程。从一个冰冷高傲的混蛋，慢慢地开始有了人情味儿，变得温暖；从一个剥夺欺压下属的世故油腻中年人，转变到愿意付出真诚、给予伙伴关爱的阳光普信男。从能量的索取者到能量的无私分享者，这一转变反映出了主人公内心渐进饱满充盈，从饥渴匮乏到光彩照人，在不断的自我丰盈的过程中最终触发了从量变到质变的升华。

细雨社 www.xiyushe.org

所有生命都会不自觉地向滋养生命的能量中心靠近。如果你把自己活成了一个吞噬一切的黑洞或牢骚满腹麻烦不断的泥沼，那大家躲着你就是理所当然的了。犹如那个花言巧语兜售保险的男人。

内在匮乏与心灵空洞

那么怎么才能弥合自己内在的匮乏感和灵魂的坑洞呢？如何获得充盈生命的能量，成为永不枯竭的光，温暖四方呢？如何让自己在生活中成为一个受欢迎的人呢？

现在有一种毒鸡汤，说那种心地善、关心他人、乐意付出的男人是中央空调，无差别地四处送温暖，不会拒绝；说和这样的人成为男女朋友，是很没有安全感的事。因为他不能只对自己好、把所有的时间都用来陪伴自己，不能随叫随到，自己有的福利周边的人也都有，自己感觉不到特别的优越感。这样的男人不能嫁，因为没有安全感。

真的是这样吗？一个像男主这样的灵魂成熟的好男人真的不能嫁、不值得爱吗？

一个有爱心、肯付出、对人一视同仁、不求回报的傻子，活该单身吗？

其实说与信这种论调的女孩，之所以没有安全感，是因为自身还不够优秀，觉得自己不配也拴不住这样的好男人。她们知道这样的男人太招人爱了——温暖、智慧、豁达、随和，谁不想要这样的伴侣共度余生呢？哪个灵魂不向往温暖的光呢？

自己难道一辈子都要防小三、防被绿吗？俗话说，不怕贼偷就怕贼惦记，如果自己把这样的好男人过丢了，自己不就成笑柄了吗？与其这样不如不要开始，当个朋友也能享受被照顾的温暖。说白了，这样的女人看男人就是“我的”也只能是我的洋娃娃，你们都只能看着、羡慕着而不能碰，幸福感源自我有你没有的落差和可用来炫耀的特异性。

分析后不难看出，问题并非是普信男的暖，而是这类女人内心中的空。她们普遍没有自信，匮乏安全感，没有核心竞争力，也不想在维系婚姻中付出的比别的女人多。那怎么才能不让自己的男人知道被爱是什么样的感受呢？严防死守，只要自己的男人没吃过糖，就不会知道甜的滋味，也就不会觉得自己酸涩了。没有对比就永远都是赢家。这就是醋坛子们的心理活动与成因。

要想留住一个好男人一辈子，要疼他，爱他，照顾他，要做得比别的女人更好。如果你爱他，那掏心掏肺地待他，怎么做都甘之若饴，那是因为爱是充满主动性能量的。可是如果关系是基于利益对等，出于物质考量，出于权衡利弊，出于年龄生育的压力，或者是打发过日子的关系，那所有的收支得失就都在被计算之内了。每天只剩下斤斤计较的秤在心里不断地衡量，一旦觉得亏了就会吵闹不休、据理力争，盘点自己的付出与得到，把别人家每家的长处拿出来，责问自己男人为什么不是十项全能。

其实爱一个人，就会主动愿意为其付出所有，被其心性、品质、学识所折服，甘愿照顾他的身体和生活，让他有能力、有时间为这个世界、为其它人包括其它女人带来更多的欢乐幸福。可见心灵成熟度的匹配在夫妻共同成长间是多么地重要。

要知道我们来到这个世界远不止这一次,我们每次离开时能带走的是自己已有的记忆和觉悟,还有人生中被成功培养出来的各种能力与技巧熟练度,更重要的是对生命的认知和已完成的自我价值趋向。不能带走的是这个身体皮囊、物质财富、名望成就、爱人子女。

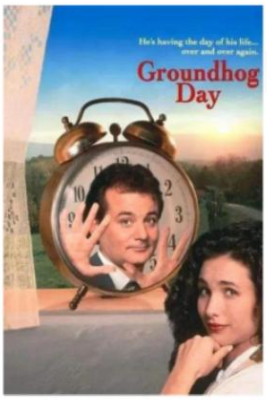
当你走过看似无尽的轮回,终于活明白了,知道自己的时间要如何地利用,知道什么才是真正有价值的投资、什么只是过眼云烟、颠倒执着梦想,那你就不会把一次次的机会重复用在追寻那些肉身享乐和欲望上,更明白角色我的虚名假利不过是骗人的把戏。

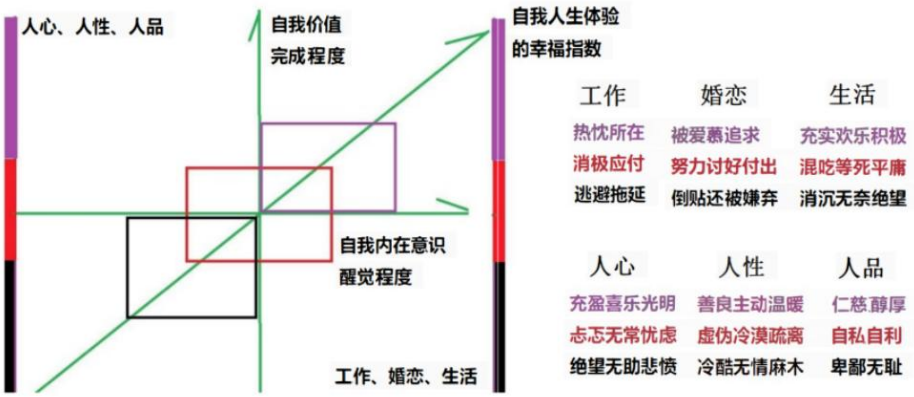
如何走出空虚的无价值感?如何找到自己人格的合理定位并不断滋养它成长为自我意识完型?如何在人心、人性、人品上拾阶而上,让生活、工作、婚姻逐步发生本质上的转变?

或许没有一个统一、简洁、标准的答案可以告诉你,我的读者,但却有一个简单的原则可以介绍给你,那就是请你扪心自问:我所行、所为、所说、所想、所谋是否是在助益我不朽的灵魂、滋养它成长?还是在为了这皮囊或角色我一己私欲忙碌奔波?

灵魂也是需要“吃饭”的,它也是会饿的。不过它要的不是膏粱厚味或药食丹丸,而是能丰盈自我的心流温度;而这心流温度需要人心换

人心，真情互动中才能激发得出来。不然心就会慢慢地冷却、冰冷、枯萎、凋零甚至死亡。心死了，皮囊与角色也就死了。所以说哀大莫过于心死。





人品：

人的品性道德。是指个体依据一定的社会道德准则和规范在与他人互动时，对社会、对他人、对周围事物所表现出来的心理特征或倾向。古人说，学艺之前先学做人，学的就是这个人品。一个人做人没有底线时，做事也就没有底线。这样的人不可信、不可交、不可托，不可共事。人品不成的人工作上也好不到哪儿去，潮起潮落，可以一时心黑得手，但谁比谁傻多少呢？日子一长就没得混了。

细雨社 www.xiyushe.org

人心：

都说人心隔肚皮，做事两不知。这人心自古最多变，外边看着笑面虎似的，心里多少算计、多少龌龊。心里有多空，贪心就有多大。贪心不足蛇吞象，这贪心一起，求而不得就要生气了，嗔憎相随，得不到生气，得到了还不甘心，想要更多；拿得越多越怕失去，紧紧相握死

不松手，怕无常，怕死，死了这些宝贝就没了。可是怕也没用啊，四处求，可自古神佛可曾保住了谁?

想明白了的人以诚待人，以心交心，用自己的能力和力量主动地去帮助别人。不是为了名利，只是这样做自己就觉得开心，看着他人绝处逢生我自欢喜，不做锦上添花，却愿雪中送炭。

这人心温暖敞亮的人，善利他、喜共赢，没什么计较，少了很多的心机，好像没心眼一样“傻”呵呵的。但这样的人真的是没智慧的吗?大智若愚，以拙藏巧。得人心者得天下，而人都是趋温动物，一颗炽热的心可以温暖自己身边的每一个人，带来光明与欢喜，这样的人会缺伴侣吗?

人性:

知乎 ik www.yiyuche.org

人之初性本善还是本恶呢?争论千年。在活下去的本能驱使下，竞争生存机会的斗争在所有物种中都存在，人类也不例外。只是吃饱了后你是能消停下来，还是坏心眼子更多了，这就是差距所在了。

人心之恶在患难中，人性之恶在富贵中。为富不仁，巧取豪夺，雪上加霜，乘人之危，欺凌弱小，欺行霸市，没有同理心也没有同情心。人性对境的是生活，这样的人日子过得越好，身边贴心的朋友越少。每天用钱豢养着一大堆酒肉朋友、拜金红颜，却每每喧嚣过后留下无限寂寥。生活在社会中，却活得没有了人味儿。

我们看到，最后男主在医疗救护、艺术造诣、心理关怀这身心灵三个方面都通过累世的积累逐渐达成了自我价值的体现，在获得由衷的爱与认可后，他脱离了无尽的循环，得以踏足并展开新的天地。

轮回是诅咒还是赐福、是机遇还是囚笼，你的心态与认知、行为与作为、预期与欲望决定了一切。当你能真切地看到自己的影子时，当你能看懂自己的局限性并努力地去逐步达成自我完成时，春天还远吗？

明天对你来说是新的一天，还是在重复昨天的一天呢？不管一天还是一生，都是自己选择的结果。

细雨社 www.xiyushe.org

请尝试着做出一些改变，哪怕每天只是一点点，学会去感知爱。但不要把自己困顿在故有的舒适圈里抱怨。

就像大彻大悟后的“菲尔”在土拨鼠之日报道上所说的：

“当契诃夫看到漫长的冬天，他看到刺骨黑暗的冬天，还有希望的逝去。然而我们知道，冬天只是生命周期的另一步，站在普苏塔尼人之间，靠他们的壁炉和热情取暖，漫长而光亮的冬天因此也成了最好的时光。”

世界可以是冷漠残酷的，也可以是温馨感动的。你自己做出选择，怎么去对待这个世界和他人；然后别在意这个世界怎么对待你，或怎么回馈你。这样才是由衷地不住相地去爱世间的自己与世人。

假如生活欺骗了你，

不要悲伤，不要心急！

忧郁的日子里须要镇静：

相信吧，快乐的日子将会来临！

心儿永远向往着未来；

现在却常是忧郁。

一切都是瞬息，一切都将会过去；

而那过去了的，就会成为亲切的怀恋，

在未来与现在给你带来启迪。

相信我吧，我的朋友，

细雨社 www.xiyushe.org

不要因为生活欺骗了你，就颓废哭泣，

也不用去计较一时一世可见的得到与失去，

去爱，去善待你身边的每一个人，乃至花鸟鱼石，

把你的心融入到生命的自然里，欣赏着，并和天地融为一体。

让自己成为行走着的恩典，圣灵的羽翼，

让你的言辞温暖人心，你的手扶助贫瘠。

请你爱自己与这个世界，不管它如何地待你，

赤诚之心，至死不渝。

细雨 2022.6

沐风观感专栏

GY2-25M

看完这部电影，老实说，其实蛮有感觉的。本来想说这是一部老片子了，这种题材千篇一律，没想到勾起一幕幕的过往，每个镜头历历在目，不同的角色、载具，不同的过往演绎，却完整呈现在一部电影里。

这剧本的编写令我震惊：种种似曾相识的累世，不断蜂拥再现；看似肤浅的爱情体验，却是人生自我价值的经历完成；在经过了这么多的关卡考验后，终于与完整的自我融合为一。这爱情的完美结局，却是另一个阶段的起点，是将小爱化成大爱的开始，是从利己成为利他的源头，将自己化身成爱，所行所见处处皆是爱。

以下就电影内容，浓缩成短文，虽是内容，却也是累世的课业总结。

细雨社 www.xiyushe.org

成长的过程，永远是缓慢又无常
看似美好安排，却是精心设计的谎言
我曾经年轻不羁，我曾经傲视一切
直到发现 再也无法阔步向前。

同样剧情天天复刻，令我苦不堪言
尝试突破现状，寻求理解
却令我惹人非议，遭人弃嫌
伤心绝望涌上心头，决定向上天抗议。
既然无法出逃，那就目无法纪
既然无法脱困，那就人间游戏
生无可恋亦死未可期，求生不得也求死不能
现况无法改变，只能改变做法。
当决定利用反复优势，体验眼前种种

当吃遍南北美食，睡过美艳女人
当试图以同样方式得到你时，得到的是你不断的拒绝憎恶
这让我燃起心中火焰，势必将你拿下。

历经千百循环，终于掌握你所有
既使如此熟悉，你却依然待我如初，无法得到你的心
或许，我该再次转变
为了你，不止改头换面，必须洗心革面。

我开始念诗弹琴，我练习艺术创作
我试着体察人心，我渴望学习了解
我想要成就众人，我宽心包容万物
我彻底改变所有所及，只为一次完美相遇。

众人的肯定，不再左右我心
细雨社www.xiyushe.org
漫天的感谢，不再令我着迷
世间万事万物了然，各项才艺无碍满点
唯一遗憾，要你看我一眼
唯一期待，愿你爱我一次。

我记得晚餐的烛光，我记得湿润的香唇
我记得动人的笑容，我记得耳畔的絮语
我记得你听故事时的专注，我记得你沉睡时的安详
更记得你朦胧时的轻声回复，而你却在明天忘了我的所有。

我决定全然接受并包容，不再以你为终极目标
我决定奉献所爱，并将自己化身为爱
这时我才发现你原来早在身边

陪伴我经历种种磨难，不曾离开。

沐风 2022.6

细雨社 www.xiyushe.org

群友观感精选

姜江

看完《土拨鼠之日》后，我套用其中情节设想了一遍，自问：我能给垂死的乞丐做人工呼吸吗？我会去无偿帮助一个从不会道谢的人吗？我会把每一个重复的今天用最高昂的热忱倾情度过吗？我会对一模一样的情景和人用最真诚的态度表达善意吗？

以前我以为，是遇到的情境决定我怎么去反应。比如，去公司上班的话，老板重视我，我就会努力工作；反之就消极怠工。从来没有意识到自己可以为将要发生的一切做决定。

就像这部电影里，哪怕困在同一天里上万次，我们还是有充分的行动范围，主宰这一天，主宰这个身体去做最想做的。

我不知道还要重复多少次，也不知道还有没有明天，命运玩弄着我。我在消沉之后可以好好玩玩这一局，让这讨厌的一天成为最美好的一天，让这讨厌的地方成为想度过后半生的地方，让每个遇见我的人都因此而获得最美好的一段体验，不求回报、没有目的、不计得失，只是用尽全力去发挥最大的善意，这就够了。

这部老电影，本以为没什么看头，谁知看到最后十分钟却深深地触动了我的内心，要如何去做，真的是自己决定的，与外境无关。

静修身

看到的每一出戏都为自己而演。 去年看过这部电影，第一次看的时候是非常感动于后面的结局的，但昨日再看的时候竟失去了那种悸动。失去的原因也是这部电影被安排在这个时候看的原因。自知我的频率一直是不稳定的，波峰波谷转换的速度比较快，而现在恰恰处于波谷，此刻我也正是剧中的菲尔，对什么都失去

了热情。高我知道这样不行呀，我们的任务还没完成呢。所以，给个机会我们来改变吧!

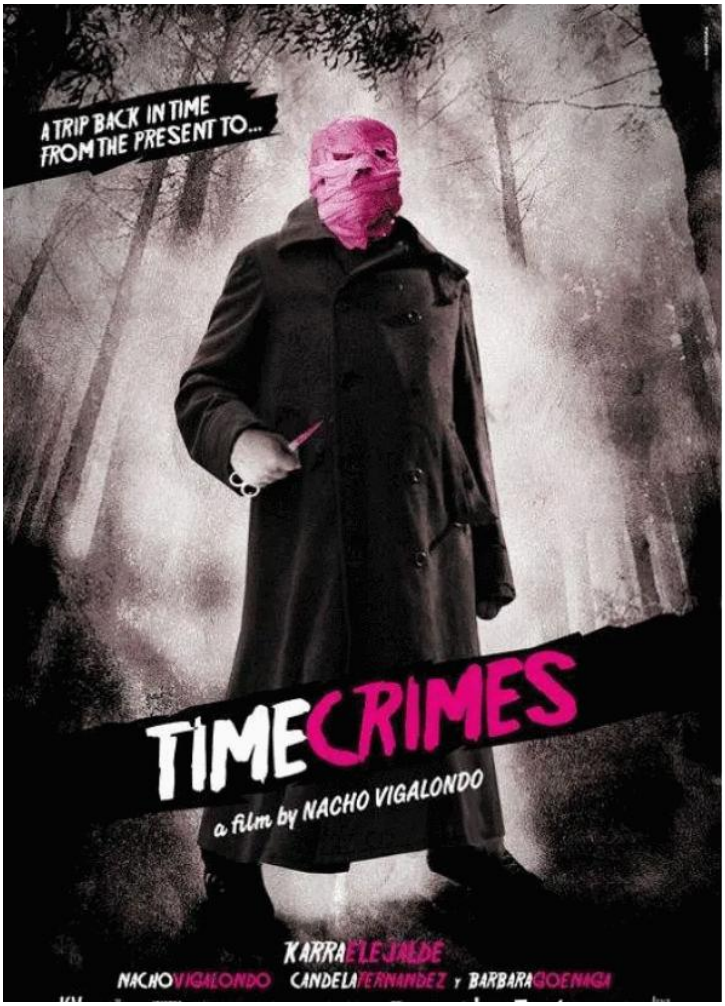
至于怎么改，完全取决于当下的意识频率。放纵？躲不掉。逃避？逃不了。耍手段？得到一次又一次的巴掌。寻求理解？抱歉，这个世界只有自己。逃不了，躲不掉，也不能投机取巧。大智若愚，还是老老实实地做回自己吧！向着那个让你心中最喜悦的世界走去，只是自发地伸出援手，只是跟随自己的热情。面对心动的姑娘，不再玩套路，只是真实地展现自己。结果，一切水到渠成。惊喜与幸福，得到的有些意外得快。

望着窗外厚厚的积雪，看看眼前真实的姑娘，所有改变路上的经历，是实现了穷举算法的努力，都尝试过了，才知道哪个是最优之解。大道至简，能不能简？一念之间。而这一念，要历经千万次的体验，方能心有所感。

晓锐

菲尔一次次地醒来，重复着“今天”，就像在玩一场单人副本游戏，随便怎么玩，全世界陪着他一起玩。在不断重复的这一天，菲尔通过各种各样的体验，完成了认知上的转变，从一个自私自利爱玩套路、缺乏真诚的 NPC 般的角色，逐渐意识到利他就是精致的利己。内在热忱被唤醒，感受到了爱的温度，人生随之焕然一新，从重复的桎梏中走了出来。还是那样的场景、那些人，但因我们的意识频率变了，也都随之切换，共同步入一个全新的版本。

26.《时空罪恶》



《时空罪恶》电影海报

电影背景：

《时空罪恶》（《Time Crimes》，又译作《超时空犯罪》《时间杀人》）。

中年男子海克特和妻子克莱拉搬到郊外一幢别墅居住，他用望远镜观察四周的景物，却意外看到一个正脱去衣衫的女子。海克特心感疑惑，决定一探究竟，结果遭到一个手持尖刀、全身缠满绷带的男子的追杀。海克特仓皇之中逃入一所实验室内，并在其中的大水槽内躲了起来。次日当他回到家时，却看到另一个自己正和妻子搬家具.....

细雨影评

GY2-26

《时空罪恶》（亦译作《超时空犯罪》）是一部首映于 2007 年 9 月 20 日的西班牙科幻影片（西班牙片名：Los Crono crímenes，英文片名：Time crimes）。全片由纳乔·维加隆多编写和执导，讲述了一个有关于时间循环的机器设备的故事。

纳乔·维加隆多导演的影片多数是惊恐灾难的题材，一生中最高成就是在 2003 年获取过奥斯卡最佳 8 分钟短片奖。本部作品是他的长篇处女作，但并不太叫座。因为影片探讨的主题太小众，而拍摄场地与人物没有商业片的基本要素。

本影片的故事线简单清晰，但因为叙事手法与电影语言的运用，让观众陷入层层迷雾中，最后才真相大白。

影片讨论了在非线性时空体系下，如果自我可以对自我产生影响，那你会如何行为呢？

影片中的男主角，显然是一个自私、利己并色欲旺盛的普通男性。

而他面临的最大心理认知问题就是：“我”。

如果我是我，其它平行自我就不是“人”也不是我。在这个理念指导下，他对其它自我可以痛下杀手，遗害为快，只想这个自己可以胜出，于是不管不顾地去残害其它自我。

结果他触发了对等体验——自己施加于他人的手段，自己逐一尝试。因为时间处于非线性的矩阵中，因果线倒置，他总是果在因前，因又生果，进而诱发了蝴蝶效应。其实多次循环中任何一次他可以心生一善念，或有一次放下“我”执，这个不甘与如果的怪圈也就不攻自破了。

可惜他不停地在自我编织的泥沼中挣扎，并因此越陷越深，残害自己的手段也不断升级，本着“好心”一次次地把自己逼入死角，聪明反被聪明误，为观众留下一声叹息。

细雨社 www.xiyusha.org

其实这不仅仅是一部无厘头的科幻电影，它所表现出来的题材与内容与我们每个人都息息相关。我们就是生活在这样的时空矩阵里，自我不断地在重复着这角色的人生，直到领悟了必要觉悟为止，只不过我们所在的矩阵远比电影中能表达出来的还要复杂。

同一个角色我们可以多次重复激活，而且我们还经常同时担当自己身边的贵人与恶人，在与自己互动的时候提供不同的人生体验助缘。换句话说，伤害了你的是你，你报复的还是你；你帮助过的是你，你拒绝给予帮助的也是你。你的行为在影响你自己的人生体验，你的人生体验是怎样的，很大程度上取决于你对自己与他人的态度与抉择。

老话说：搬起石头砸自己的脚，这就是人生矩阵中设计最巧妙的地方。你觉得这个我是我，那这认知就太狭隘了，也因此局限了自爱的范畴。

看完这电影和此影评的朋友，我想请你把自己代入到那电影的环节中，进入那短暂的时空循环。

设想一下如果你是那个男主，你要怎么做，来打破那恶性循环的魔咒？

在这些循环中，哪个我、哪个妻子、哪个被害少女是真实的？哪个又是系统设立的 NPC？什么是真实？什么又是矩阵中的游戏？在这样的游戏里，如何能安然过关？

细雨 2022.6

群友观感精选

静修身

我们的功课：爱自己

一个人大晚上看了这部电影，感觉真的很酸爽。剧中陌生的语言，陌生的环境。跟随着镜头进入幽寂的山林，猜测着主角的际遇，突然出现的刺杀让神经瞬间绷紧。

好吧，恐惧一直源于对事物的无知。随着主角一路奔逃，恐惧又疑惑，直到 2 号出现，紧绷的心弦终于放松。只是 2 号对自己的敌意又让我有些猝不及防，看到另一个自己，不是惊奇与喜悦，居然是仇视，这得有多不爱自己?

反思自己：十几岁时第一次在录像上看到自己也是哭得稀里哗啦，难以接受自己看到的形象。现在想想，真是不知道说什么好，正确地认识自己就那么难吗？嗯，对于一个在夸赞中长大的孩子，面对现实确实有些冲击，看着那个哭泣的自己，现在只想抱抱她说：“傻丫头，这就是成长的过程，非常感谢你，最终坚持了过来。”能接纳现实的自己，确实需要一个历经的过程。

细雨社 www.xiyushe.org

再回到剧中，2 号对 1 号开始各种追杀，还不惜利用帮助他的小姑娘。后面先出现的 3 号又对 2 号各种设计陷害。看到这里，对世上所有互相伤害的事情都释然了。为了私欲，对同一面孔和灵魂的自己都能下此毒手，再发生什么都不意外了。

3 号成功地设计了自己，牺牲了小姑娘和 2 号。在这场设计中自己得到了什么呢？起念于贪婪，伤害了真正的自己，形成了恶性的循环。

每一种选择确实都是体验，善恶的抉择，体验者都是自己。自己与自己玩的是悲情还是圆满，背后选择的推动力是自我认知的格局。爱自己是人生第一功课，学习步骤是先正确的认识自己，接纳自己，进而扩展爱每一个自己。

裙子

看完了第一感受：全世界所有的人，都是同一个“我”复制出来的，我 1 号，2 号，3 号，4 号，N 号……我看不顺眼 3 号，讨厌的 8 号，抱怨的 271 号，气起来念头在幻想杀了 928 号。复制数量太多，只有一个老婆，一个房子。只好喝了孟婆汤。换一个地方，换一个环境，产生不同的剧情，不同的剧情要产生不同的认知。

不同认知的累积，完全认不出来是“我”的××号，本是同根生，相煎何太急！

姜江

看了细雨老师的影评，试想一下，如果 2 号不去刺伤 1 号，3 号也不诱害少女上阁楼被摔死，而是善意对待不同的自己与他人，会发生什么呢？

就像上周《土拨鼠之日》的男主，在这样改变之后，他的全部人生观发生了翻天覆地的变化，循环就停止了，迎来了全新的明天。

知天论 www.yiyuche.org

而本片的男主，如果循环还将继续下去，他需要经历多少次被自己残害才能醒悟呢？

我们呢，又是经历了多少次现在的生活，才找到一丁点头绪破除循环（轮回）呢？

细雨影评的末尾，提出这个小实验：

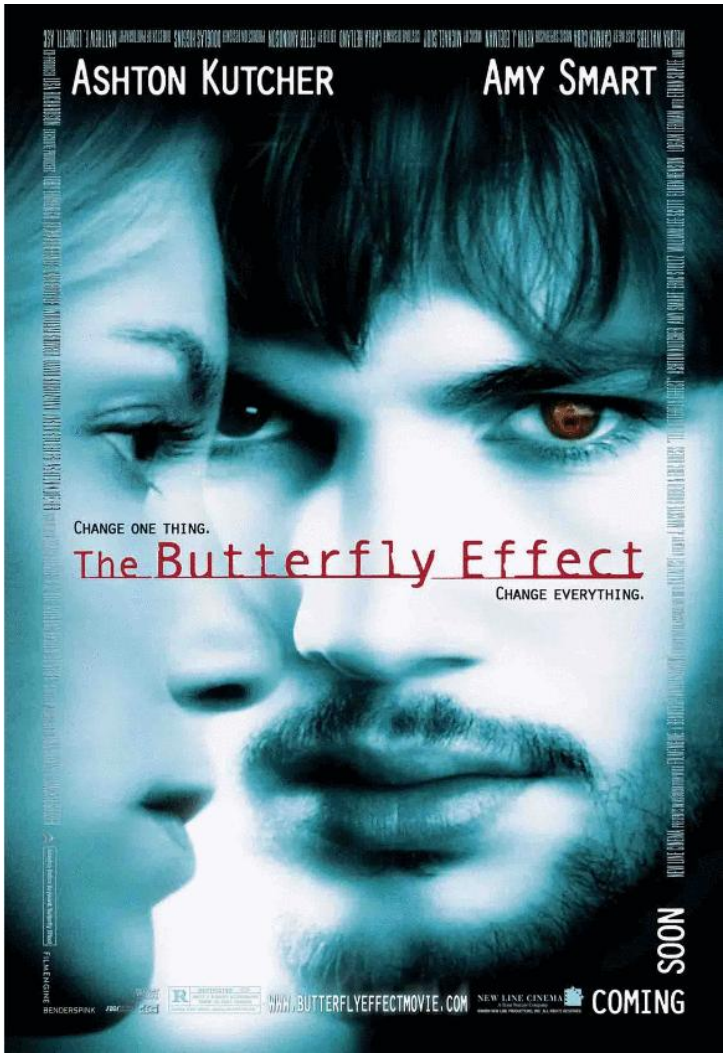
“设想一下如果你是那个男主，你要怎么做，来打破那恶性循环的魔咒？”

欢迎大家来说说自己的想法和可能的做法。（你的答案其实也是对自己人生的答案。）

阿慧

从复印机里爬出来，看到底下的那个家里，已经有个自己了，那就选择走出这个地方，这个家，总会有适合自己体验生活的地方吧。给家里的自己放生，也给自己一个全新的未来。

27.《蝴蝶效应》1&2



《蝴蝶效应》电影海报

电影背景：

《蝴蝶效应》1&2（《The Butterfly Effect》1&2）。

伊万认为自己的童年充满不堪回忆的往事。他依稀记得一点可怕的情景，这些情景一直纠缠着他。伊万接受心理学家建议，把琐碎生活记在记事本里，却偶然发现通过记事本可以回到过去。这时他才清楚记起童年的自己做了那么多错事。他幻想着用现在的意识，潜入童年的身体，去弥补种种过失给人们带来的伤害……

细雨影评

GY2-27

残留在记忆里的遗憾，请别忽略它

《蝴蝶效应 1》（The Butterfly Effect），是一部 2004 年上映的美国科幻惊悚电影，由艾瑞克·布莱兹和 J·麦基·古柏执导。

这是一部被片名误导了解读的电影。蝴蝶效应，本身的原意是小的变量可以在大的平衡体系中诱发巨大的连锁响应，最后犹如多米诺骨牌一样，诱发巨大的改变。

蝴蝶效应其实是逻辑上的一种可能性，但在具体的自然界却并不成立。它仅仅是封闭系统性的思想实验产物。

细雨社 www.xiyushe.org

在自然界中，不存在理想的封闭系统与绝对的静态平衡。当一个随机变量被带入到整个动态自平衡秩序中时，根本无法撼动自然平衡的稳定性。犹如压路机碾压过一个高于地面的小石子时，压路机不会因此翻车。

不过影片确实也阐述出了一种鲜为人知的真相事实，那就是：我们的角色人生并非只有一次，也绝非只有一个所谓的自我在经历这段人生。

电影中的男主，他经历的其实并非任何蝴蝶效应，也没有引发什么蝴蝶效应，因为他根本就没有生活在一个真实的庞大的动态平衡系统内。从始至终，他都只是生活在自己的单人人生剧本可能性的彩排里。

他的妈妈、父亲、女友、胖哥们、女友的弟弟、被炸死的女人、狱友，和自己那个所谓的弟弟，都是自我意识世界中生化出来的 NPC 角色，所以才能一次次地重写历史时间，展开不同的故事线，历经各种不同的可能性。

这个影片其实探讨与展现出了两个核心主题，而两个核心主题看似荒诞，却都是事实：

其一，我们的人生被自己内在的懊悔占据，不甘与如果成为业力的推手，让我们不断轮回。

其二，我们的轮回不光是在不同角色间的穿插，同时还有自我角色平行自我的演绎。

在影片中为了节省拍摄与观影时间成本，没有让角色的人生完整展现，只是在关键节点上来回重点跳跃；但事实是，每次我们重启自己的人生时，内在灵魂必须完整地演绎自己新的一生，然后才能有权在某一个节点上选择不同的人生路径，触发其它的可能性。

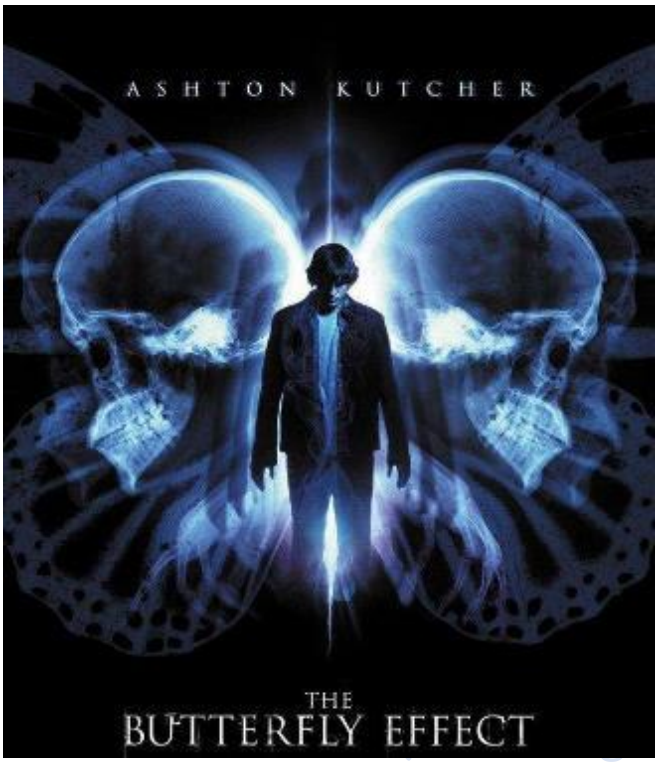
细雨社 www.xiyushe.org

为什么说“有权选择”呢？

因为我们每次重启都会失去过往的记忆，只是在潜意识里隐约觉得自己曾经经历过这个或那个场景。当你走到想要改变的人生节点时，如果你的认知理念、习气品性没有本质的改变，你还是会下意识地去选择那个看似最合理的抉择，从而走上老路。

所以，在重复的人生中，当临近抉择点时，你会接连做清晰的怪梦，会不经意地听到富有启迪性的话语，或看到某些图片、电影，甚至你会没来由地脑子里突然冒出一些古怪可笑的念头。

当然，我们很多有文化、有思想、有逻辑的人对这些怪力乱神的东西都是嗤之以鼻的，一笑而过；然后，也就没然后了——自己又一次等待投胎，又一次准备出生，并下定决心：这次一定不能搞砸。



我很不认可导演与编剧为这部电影选择的自杀结尾，好像终极逃避就能为自己与世界带来和平美满一般。我主张接受自己所是的样子，接受世界所是的样子，迎接挑战，并在挫折中学到必要的领悟，才是当弘扬的生命观。

确实犹如佛教所说，人生八苦。只要出生，只要参与轮回，就难免要在无常中承受种种不如意；但仅仅因为有不如意的地方，就自杀与逃避自己的人生课业，真的就是解决办法吗？

当然这确实也是一个事实：很多夭折的婴儿、流产的婴儿、童年早逝的儿童，它们的死并非意外。每一个灵魂其实都对所谓的未来有着充分的认知。如果灵魂撤销了此生的订单，那婴幼儿就会被流产、难产或早逝、病逝。没有意外的死亡，一切都征得了灵魂的同意才发生。

很多年轻的女性，因为流产、早产、幼子意外而陷入自责崩溃，进而影响婚姻与家庭，这种自责其实完全没有必要。妈妈只是灵魂来到世间的管道，犹如临时叫的滴滴专车。但叫车的随时有取消订单的权利，就算上车了也有突然有事要下车的权利。

看这部电影别看个热闹，这不是小孩子的闹剧。我请每一位我的读者，认真地梳理与回想自己的一生：

有哪些节点在你的心中，留下的是难以释怀的如果与不甘，最好趁现在，利用冥想好好地梳理清楚。这些残留在记忆里的遗憾，现在你忙，忘却了，但日后会发酵成你需要一遍遍面对的补考科目。与其被一次次提拉回来，不如利用修行的机会，真的修正自己的行为。

方法很简单：

细雨社 www.xiyushe.org

在思想里，让自己回到你的遗憾中、无奈中、愤恨中，把积压在心里渴望说出的话说出来，把渴望做的事做了，然后很认真地去观察思想中后续事件的涟漪。

不要觉得这只是思想实验、一种冥想游戏。如果你当真地做，你会了解到在同时性中，你一共经历过多少次这一人生，都遭遇过哪些挫折，哪些你这次躲过了，哪些又犯了同样的错误。

这样的梳理对自我意识和认知的提升是有莫大好处的，与其生活在懊悔与无奈里，不如让经历成为自己的老师，让坎坷成就自己的成长，在谅解他人的同时也宽恕自己。这个世界上是有后悔药可吃的，不过这后悔药只在中阴层有售，代价就是你前生的记忆。

《蝴蝶效应 2》细雨影评

我们说了《蝴蝶效应 1》，并对影片的结尾以主角拒绝出生、在母胎里自杀作为完美结局的前提，感到唏嘘。

其实这部电影不光只有这一种结局，这电影其实存在四个平行版本，每一个版本拍摄出了不同的大结局。

四个不同的结局

“我们现在能看到的电影版结局”：

埃文在子宫内自杀，从未出生。在这个时间线中，他的朋友们在幸福快乐的童年中长大。

“导演剪辑版结局”：

埃文在人行道上与凯莉擦身而过，埃文看到了凯莉并认出了她，并继续走下去。

凯莉也有短暂地认出他来，但两人都没有停下来。

“大团圆版结局”：

埃文和凯莉两人停在人行道上。他们自我介绍，埃文约她出去喝咖啡，重新开始恋爱。

“开放式结局”：

另类的结局。类似于埃文和凯莉在人行道上相互擦身而过并继续走下去的结局，只不过这次埃文犹豫了一下，决定转身跟在凯莉的身后。

这个结局被用在小说中。小说由詹姆斯·斯瓦罗(James Swallow)撰写，并由黑焰出版社(Black Flame)出版。

《蝴蝶效应 2》换了导演约翰·R·莱昂耐迪与编剧麦克尔·D·维斯，却没换用自杀的方式解决问题（第一部《蝴蝶效应》的原著作者是詹姆斯·斯瓦罗）。

在第二部的剧情里，我们的男主延续了录像版的故事线，成为了公司的中层干部，但因为意外车祸陷入了不断的自责与补救。这个第二部《蝴蝶效应》看似还是在各种不甘与如果中打转，但却引入了一个更深刻的认知命题，那就是：牺牲与救赎、宿命与臣服。

在男主最后自杀前，我们可以看出男主已经明白了：不断地沉沦在不甘与如果中是没有出路的，有些事情需要坦然地去接纳与面对其所是的样子。让故事按照故事的线程自然而然地展开与发展就好，任何人为的造作反而会触发更多的课业，把自己引入更深的旋涡。

男主确实在临近影片结尾前，了悟了自己的造作，也渴望静观随喜、不谋不争地顺应自然。可是他把宿命的课业想简单了：一个领悟刚达成，下一个魔考就已经展开——你放下了一个执念，下一个诱惑就及时地递送到你的跟前。

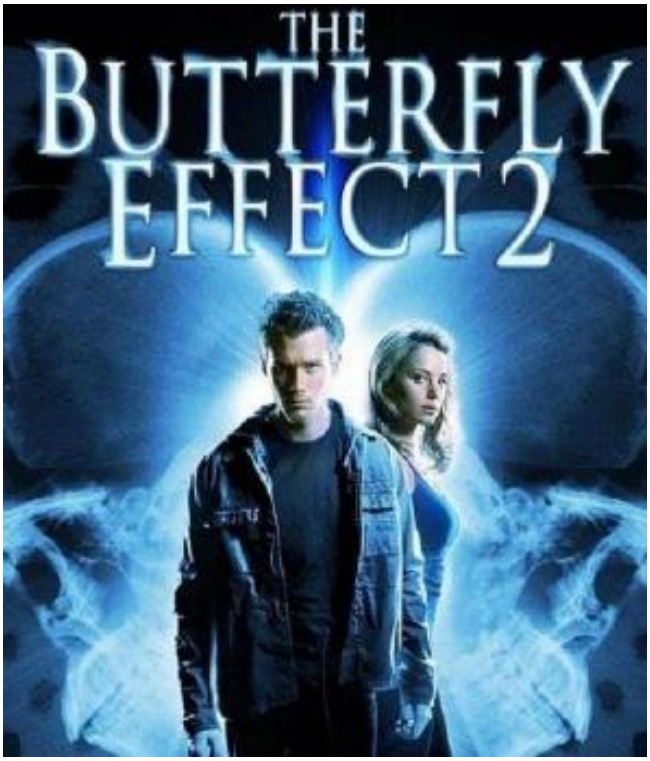
男主先追求拥有爱情，可是爱情没有金钱支撑，坍塌了；他又追求金钱，结果名色利到头一场空；接下来他试图挽救友情，失败后他看似

彻悟了，渴望放弃，干预宿命的运作。但女人怒了：渣男。在这一刻他决定自我牺牲来拯救爱人。

这其实映射了一个人前三十年的人生：从情窦初开追求爱情，之后明白物质基础是婚姻家庭的梁柱，在奋力拼搏事业时，不择手段，面临诱惑与抉择，爱情、事业、友情、亲情一关关地过，最后为了孩子，搭上一切也义无反顾。

他的一生很短暂，犹如狗熊掰棒子一样顾此失彼，疲于应对；却没有明白自己一次次重放的人生中，一切都不过是昙花一现。看似自己改变了所有，但其实又什么也没能改变。

要知道，一个人只有自己的认知与觉悟改变了，才是真正的改变，其它的都是梦幻泡影、水月镜花。在《蝴蝶效应 2》里比一代强的地方是：虽然男主还是选择了自杀，但他的初衷不再是逃避人生课题，而是用自我牺牲来赢得利他的结局。



《蝴蝶效应 2》的剧情简单，反转不多，但也有引人深思的地方：

- 如果你是这个男主，如果你拥有改写人生的机会，当女主耍脾气，开车去找死时，你会怎么做呢？
- 如果你是这女主，当男主突然无故提出分手，你肚子里有他的孩子时，你会怎么做呢？
- 如果当时男主没能追上女主，女主与孩子又一次、又一次、又一次地死了，你是男主的话，还会设法再、再、再启动穿越吗？
- 当人生的不甘与如果摆在你的面前时，如果你有机会和能力去尝试化解自己的不甘，你是否愿意去触发下一个未知的轮回呢？

细雨社 www.xiyushe.org

- 当电影结束、你唏嘘过后，你真的认知思考过其中想要表达的经验启迪与灵性探究吗？
- 如果人生不止一次，你要如何经验自己的此生呢？
- 如果你已经不是第一次经历此生，你想要在“此次”生命的轮回中达成怎样的不同呢？

细雨借《蝴蝶效应 2》引出七道课后题，等你来做……

细雨 2022.6

群友观感精选

静修身

确实有些不知从何说起呀！如果自己的意识频率不提升，改来改去，就总会有不甘。想要在迷宫里不迷路，就得让自己的视角变得更高。

1. 我不会再去改写，接受深爱之人的死去，在这期间体会自己的接受程度与变化。

2. 对他放手，也许会留下孩子，也许不会。

3. 不再启动穿越了，放下爱与牵挂。

4. 不再触发下一未知轮回，好好体会这一生的功课。

5. 未学灵性之前会思考经验启迪，学习灵性之后，会结合自己现阶段的状态去反思、验证心性。

细雨社 www.xiyushe.org

6. 迎接剧本中的各种情节，在体验反思中，收获心灵成长的资粮。

7. 此生，化解开所有的不甘与如果，坦然接受真正的自己，来了就坦然地玩，走了也不牵挂。

心悠哉

我最近也在想为什么需要回到过去，去解决过去的如果不甘呢？现在就学习放下如果不甘之念，好好接受现在目前当下的我不就蛮好吗？

回到过去是为了现在，现在就放下也就改变了过去，广袤的当下。

姜江

关于为什么要去回顾解决过去的如果与不甘，细雨老师在《回顾与融通》一文中有详细的解读。

静修身

此生事，此生了。不然还得补作业。

姜江

你的回答让人感受到一种“释怀”的坦然，一种安住当下的喜乐感。

阿慧

多数回到过去去解决，是因为现在对过去的放不下，现在对现在的放不下。就迂回曲折回到过去，去解决、去放下吧。

归根曰静

其实《蝴蝶效应 2》男主最后选择牺牲自己好像也是一种逃避方式，他自身的内在问题“想要掌控一切”的毛病并没有被真正面对，他死后，问题就留给了儿子。就像他的问题是他爸留下来的一样，电影最后给了小尼克一个面部特写镜头，在小孩眼里，我仿佛看到了另一个尼克的诞生……

28.《健听女孩》

《健听女孩》电影海报

电影背景：

《健听女孩》（《CODA》，又译作《心之旋律》《乐动心旋律》）。

露比出生在聋哑人家庭，自己却听力正常，她的父母和哥哥却全是聋哑人，从小就担任家人的“传译员”，并在体力和智力上过早地肩负起家庭责任。她热爱唱歌，且天赋异禀。因为与众不同的家庭背景和成长经历，唱歌成为露比抒发情绪的唯一渠道。高中毕业时，她面临帮父亲经营渔业还是追逐梦想的两难选择。最后，露比在伯克利音乐学院技惊四座，追梦之旅得以如愿以偿.....

细雨影评

GY2-28

自我发展与责任义务

《健听女孩》是由夏安·海德执导的 2021 年成人喜剧电影。该影片是 2014 年法国-比利时电影《贝利叶一家》（La FamilleBélier）的英语翻拍，香港译《心之旋律》，台湾译《乐动心旋律》。

这是一部看似立志鸡汤，充满戏剧幽默的“简单”电影。故事围绕着一家聋哑渔民展开，女主是全家唯一的口舌和耳朵，因此成为了家庭生活中不可或缺的工具人。

随着女孩长大，她感受到越来越多的生活压力。来自校园的欺凌、来自社会的不公和家庭内部的种种问题，让女孩的内心承担着比同龄人多出许多的负担。这些负担压抑与束缚了她内在自我的表达和成长。

她渴望遭遇爱情，渴望表达自我，渴望被社会认可，渴望有展现自己和游历世界的机会。但她的家庭需要她，她的自卑困顿着她，她的才

华与自我内在价值犹如春芽在萌发,不过她需要平衡与权衡放飞自我的代价。

家庭和家人，自我和心灵，是为了家人利他地委屈了自己，囚禁了自我发展的可能，当一个乖乖女、“扶弟魔”，还是利己“自私”地去闯荡世界，见识人生，成就自我的未来？自爱的罪恶感与孝顺的责任感形成冲突的心灵煎熬。如何选择才能两全、获得共赢的平衡？

人生百年，其实关键的路口就那么几个：择业、配偶、家人、婚育，在取舍间形成了不同的人生路径，展开了各种如果，也带来懊悔的不甘。这时如果遇到一个贵人，可以为你指点一二，在摇摆的天平上加上智慧的砝码，或许一切都能就此不同。

每个人的具体故事或许是不同的，但人生功课其实都是大体相同的。

父母对子女的依赖与放手，子女对父母的回报与独立，家庭内部的义务责任与发展腾飞;家人间的陪伴更重要还是自我的发展更重要？什么才是当有的选择——自我牺牲还是自我成长？或许这永远都不会有标准答案,自私的自爱或许也有利他的部分,女孩的自我心灵达成,

为全家都带来了巨大的转变;或许必须有谁能勇于打破僵局才能盘活整个困局;也或许这背叛并不能得到家人的祝福,被视为家庭利益最大化的叛徒与逃兵。

在影片中,女孩成功了,她有才华、有能力、有勇气,有一个好的导师,有开明的父母,有一个好的结局,令人感动欣喜。但并不是所有人都有所有这些条件:努力过,挣扎过,然后跌倒了,被嘲笑、被不理解、被家人责骂……承受着比之前更多的心理压力。

那到底一个人成年后是否应该脱离出原生家庭、展开自己的生命呢?

在这里我想借由《早期课》里一个经典案例抛砖引玉:

第 89 节 路易私人课:我和父亲的前世今生业

路易是珍和罗的朋友,他有很大的问题在语言表达上,是结巴,同时他与他的父亲处于一种不良的、相互折磨的互动状态,还从自我理念上认为相互不能彼此分开。一边相互消耗,相互讨厌,一边又不停地凑到一起,彼此形成不断的瓜葛。

有类似情况的还有另一个朋友马克，他有严重的哮喘病，感觉压迫的窒息感，无法治愈，很影响生活，但同时他又与自己非常强势霸道的妈妈同住，感觉自己毫无私人的心理与生活空间。事事要被指导干预甚至指责打压。

赛斯告诉路易，他的问题来自前生的一场背叛，他扮演了犹大的角色，因此懊悔不已，如此的自责导致他过度地渴望付出与承受责难，此生的父亲就是被他间接害死的无辜者，这不是一种因果惩罚，而是一种内在的自我救赎和心灵体验。演绎了他父亲的被害者其实早就宽恕与谅解了他的过失，是他自己不能放过自己，却因此憎恶被迫演绎恶毒父亲的人，对自己言辞刻薄，索取无度。

只有自己放过了自己，从原生家庭里脱离出来，这个课业剧本才会逐渐终止，让两个人都步入正常的生活，恢复灵魂的自由。

同样地，马克也必须从妈妈的家里搬离出来，远一点住，让自己经营自己的人生，成为自己生活空间与时间的主人，这样那严重的窒息感和哮喘才能有可能自愈。

细雨社 www.xiyushe.org

类似的情况其实还发生在珍与罗的身上过，那时珍嫁给罗后，住在罗的母亲家。罗的妈妈是个霸道且多事的女人，强势地管理着自己的家庭，掌控着男人们的言行。那时珍与罗为了避免家庭内部矛盾升级，主动地去了迈阿密半年多，回来后，直接找了个离家 40 多公里的小镇定居，脱离出其母亲的活动范围。

赛斯告诉珍与罗，她们曾经有过几个不同的版本，其中包括：一开始没有去迈阿密，结果家庭内部爆发剧烈不可调和的冲突，老妈气得住院病危；还有一个人生版本，她俩从迈阿密回来后，住在家里没有搬走，半年后家里矛盾升级，父母在吵架中直接被气死了。那两个版本都很悲剧。

对于某些老人或家长来说，躲他们远远的就是最大的孝顺了，也是对自我成长最大的助益。成长需要足够的空间，在大树下没有阳光，满是落叶，连草都无法生长。荫佑是一种幸福，也是一种制约。做妈宝、做啃老族是一种相互的陪伴和爱的表达，也是相互的束缚与彼此的羁绊。

红玉社 www.yiyuche.org

没有绝对的对错真理，每个人都有自己的人生课题：家庭的责任、赡养老人的义务、自我的人格独立、心灵成长。如何平衡是每个人要面对权衡的问题，是人生的一大主要课业。没有标准答案，也没有绝对真理，个人要如何应对，都看自我心智智慧的达成程度。

在影片中的一些细节花絮：

聋哑人对物理颤抖是有敏锐觉察力的，所以聋哑人可以通过感觉颤抖来“聆听”富有节奏感的声音与音乐。

女主作为家里唯一的健全人，曾一度无可替代地成为家庭的代言人，但这却抑制了哥哥作为成年男性在家庭中当有的发展与地位，让哥哥

的心灵感受到不被认可的压抑失衡。当女主看似无情地、自私地离开需要她的家人时，她的哥哥终于有了机会，开始承担家庭责任与锻炼着施展自我才能，就好像石板下的苗芽终于得以生长。

先天性聋哑的一种情况是单基因隐性遗传性疾病。

本病在一对致病基因中，一个是由父方传给的，另一个则是母方传给的。先天基因缺陷、先天性聋哑患者都携带有一对致病基因。 如果均有致病基因的两个携带者互相婚配，其子女就有四分之一的可能是先天性聋哑患者。

父亲的 Y 基因上有遗传缺陷，母亲的 X 基因上有缺陷，导致儿子的 XY 都是有缺陷的，结果就成为先天聋哑人。但父亲的 X 基因上是健康的，母亲另一条 X 也是健康的，导致构成女儿的 XX，都是健康的。当然女儿也有可能遗传了妈妈破损的另一条 X 基因成为聋哑人。

所以聋哑是否被遗传，全看出生前新生儿自己挑选了哪条基因作为构成自己的表达。这与父母其实没有直接关系，是一种人生的选择，而非一种必然。

同时女主可以是隐性遗传携带者，她可以获得一条破损的 X，但不作为被表达基因，并把这隐性遗传传递给自己的后代，成为一种日后被表达的可能。

空荡荡的海洋

海洋渔业在近百年里遭遇了过度捕捞，大量的可食用渔业资源已经耗尽。随着地磁带与气候的变化，洋流在改变、水温在改变、海水中的化合物在改变，近海的天然渔业资源已经枯竭，仅靠人工养殖来维持

水产供应稳定。这导致传统渔民收入骤降，还要在价格上和大规模养殖户横向比拼。同时全球为恢复海洋生态环境，持续维持限渔令。

时代的车轮在前进，父辈可以赖以生存的资源采集行业没有可持续传承性。捍卫一种过时的生活传统，用父辈的经验去指导子辈的人生，在很多时候是错误的。以史为鉴，告诉孩子自己的人生经验让孩子少走弯路是好的，但同时也要及时认知到每一代人自身无法避免的时代经验是具有强烈自限性的。放手让孩子去闯荡他自己的人生，让经历促成其心智的发展才是最重要的。

相互尊重，彼此互助，人格平等，信仰自由，坦诚交流，支撑鼓励，关怀慰藉，包容理解，谅解宽恕，一种彼此不迟赘、不束缚、不强行勒索的爱，是这部影片中隐藏着并明确被表达出来的主题。

细雨 2022.6

问答摘选

读者：

细雨老师，今天听了您《健听女孩》的影评，对“双赢”又有了更深的理解，看似女孩“利己”去达到自己的梦想，其实与此同时也达到

了“利他”。跟着自己的热忱走，热忱在心里，就是一条解决两难的路！

细雨：

角色我的位置决定了其无法纵观全局,这时角色我的抉择是基于自身当下已知信息做出的，而内在意识我则依据整个人生蓝图做出判断，这有时可能形成了一种矛盾,角色我无法理解内在直觉给出的冲动引导。

比如你穿着套头裙，回家后是先卸妆还是先脱裙子。

身体的第一反应是太热了先脱裙子，而心里明白，先卸妆，不然口红眼影腮红都蹭裙子上了,还要再洗裙子。预见性带来行为次序的不同，导致结果不同。

表达上也一样：

细雨社 www.xiyushe.org

神父啊，我看经书的时候可以喝酒吗？

神父啊，我喝酒的时候是否也可以看看经书呢？

群友观感精选

姜江

1. 当她追逐热忱练习音乐要远走高飞时，家中却出现非常需要她的情况。不留下就是对家人的残忍背叛，而留下就是对自我才华的背叛。女主 Ruby 选择留下来，虽然她嘴上说着没事，也带着微笑的心甘情愿，但这个瞬间我感受到了梦想破裂的声音，明明就是强行压下了心中的不甘。

2. 女主哥哥的自立与自我价值是令我有些惊讶的，或者说，是我一直忽视的。我开始几乎无法理解他竟然对妹妹自我牺牲放弃前途而生气，还说出“在你出生之前这个家都好好的”这种无情的话。后来才明白，因为健康妹妹的存在，他无法成为家里的顶梁柱，这对他的能力也是一种压制。

3. 这部电影牵动人心之处，正是如何面对家庭需要与自我价值的拉扯和抉择。有完美答案吗？有更好的选择吗？只能牺牲一边来实现另一边吗？

细雨社 www.xiyusne.org

Ruby 面临的抉择，其实我们每个人又何尝不在反复体验呢？

电影给 Ruby 安排的助缘力量太给力，主动提供专业指导的老师、父母家人的谅解与支持、超高的天赋、锲而不舍的男友等，使女主得到了完美大结局。

我想，重点不在结局，而应该是在其中，内心如何去做这个平衡，让自己不会有顾此失彼的不甘或遗憾。这的确太难了。

晓锐

这部影片让我深感热忱之于人的重要性。回顾过去，若不是隐藏在心中犹如星星之火的热忱，引领了我，那自己也不会走上今天这条路。每当在人生旅程中，感到迷茫困惑、悲观焦虑时，画画让我暂时忘却生活的烦恼，进入一片独属于自己的天地，感觉轻松自在、无忧无虑，是忘我的、身心合一的。那种感觉非常美妙，就好像全世界围着我在转。女孩 Ruby 借唱歌疗愈受伤的心灵，我相信她一定是

自己感动了自己——热忱就是有这样的魔力——让我们更加爱自己，爱自己所作的事！

“亲爱的孩子，我不是要折断你追梦的翅膀，只是害怕你到了外面的世界，碰得你遍体鳞伤。”当身为聋哑人的父亲向露露表明自己的心思时，这位被爱捆绑、被家庭牵绊的年轻女孩再也绷不住了，投入爸爸的怀抱放声大哭起来！

有那么多次，我与梦想擦肩而过；

有许多个夜，我背着家人偷偷哭泣；

同学嘲笑我、老师痛骂我、家人责难我。

面对一次次的挑战，我都挺过来了。

是我足够坚强吗？

是我足够幸运吗？

是我足够聪明吗？

我想都不是，而是因为我内心的热忱足够强大！

www.xiyushe.org

暖暖

这部电影故事剧情娓娓道来，带着观众体验聋哑人的正常子女 CODA 的日常生活和处境，还有聋哑人的生活片段（Ruby 在学校演出时，她父母与哥哥世界的寂静与不知所措）。除此之外，我在电影中感受最深的还有两点。一是 Ruby 在学校面对社交舆论压力时，她感受到对于搭档“背叛”的伤害与失望.而故事的后来，Ruby 与搭档在学校演出时完美的表演，私下还发展出了感情，而这一切的转折点在于 Ruby 约搭档玩跳水。我感觉这里导演使用了一种行动与画面的隐喻，来代表 Ruby 在经历过怨天尤人的内心挣扎后，最终出于对亲人无条件的爱，接纳了出生于这样的家庭，接纳了自己的家庭在社会中的独特，接纳了自己在这个家庭的独特，并在自己内心选择了“放下”，用那一次次的高台跳水，让自己和搭档都可以在面对恐惧时，勇敢地迈出那一步，把之前的不愉快勇敢放下，把对外界评价的在意勇敢放下，把不自信与不敢表达勇敢地放下……而这些放下就

像从高台跳下去那一瞬间的心灵释放一样，冲击了他们内心的禁锢，让他们可以勇敢地选择做自己，勇敢地去爱。

另一点是整个影片的高潮部分，就是 Ruby 考试时唱的那首歌《Both Sides Now》，认真地感受这首歌的歌词，我感到这是导演想借这首脍炙人口的歌曲，透过这部影片展现出的思考：如果我们的二元分别心去除后，我们会怎么样？这个世界会怎么样？歌词中通过描述分别对于云朵、对于爱、对于人生的两个面相的感受，展现了实相由我们的心所创造，我们自己选择如何诠释、如何感受，才会造成我们自己体验的不同，而我们一旦能够中正的、没有二元分别心地看待事物，我们就可以变得更加扩展和融通。

作为 Coda，主人公 Ruby 最终接纳了自己 16 岁之前的宿命剧本，接纳了自己的故事是如此展开的，并选择用无条件的爱与接纳，不仅是对家人的爱，也学会爱自己，学会去活出自己的天赋使命。并且她也感受到了来自父母、来自哥哥、来自老师、来自男友的爱。这些爱就像细雨老师形容的一样，在他们之间形成了爱的不断回向，能量越来越强大，感染了他们身边的每一个人。

www.yxlx.org

明子

作为华人可能都会有机会学习“孝顺”的课程。

年轻时被父辈祖辈要求孝顺，年纪大了会对儿辈要求孝顺。

可是连自己还没懂什么是孝顺，又怎么去孝顺，怎么去看待儿辈有没有孝顺呢？

我看电影时也跟着女孩一起纠结着，投入剧目里看看自己会怎么做，凭我年轻时的被形容有“反骨”的做法会跟女孩一样，很想很想很想后就会有贵人出现；凭我现在理解的“臣服”、理解的“利他”，可能会留在家里做家庭的担当。

听了老师的影评才知道现在的我理解的“臣服”“利他”还是太单一了。

每一个词都有着很多面、很多层、很多维度。

女孩跟着自己的内心的热忱走，同时也成全了哥哥父母。

早期课 89 节里的父子可能也是这样，需要给自己空间，给大家空间，即便是物理上解读的空间也能距离产生美，“松”了才有利于解开结。（忽然又更好地理解了咱的老话“解铃还须系铃人”）。

从更深层学习“孝顺”的功课！孝顺不仅仅是跟着父母的意愿走，没准儿让孩子的反骨出来后全家就能更好地松绑更好地解套。

做祖辈的也不要要求孩子，成年的孩子顺随自己的意愿，生活中的道路条条通罗马！

他们有他们内在的热忱，他们有他们的功课，让他们去做“健听女孩”！

云儿

热忱是我们的精神酵素，它滋养着我们见自己，见世界，见众生。滋养着我们在这场游戏里升级打怪。

菏壹

细雨社 www.xiyushe.org

女孩就是一个爱的管道，连接着有声和无声的世界。在最后考试的时候，一边手语一边歌唱，用嗓音打动着评委，用手语为家人诠释着歌唱，用有爱的灵魂连接所有人，达到爱的合一。

鸡汤

第一感觉主角的歌声十分动人，我们学习灵性的群友们很容易就能解离代入电影主角切身感受。相信这电影看哭了很多人，因为中华文化孝悌文化深入骨子里。我们所背负的家族业力不一定比主角少，被剪断了的翅膀很难重新飞翔。像主角可遇到贵人老师，加上主角最后挣脱枷锁的勇气着实属于少数。一念之间境随心转，家人亦由沉重的包袱变成无限的原动力，化宿命的被动为主动，一切已经存在于宇宙中，无限和无条件的爱。

（第二册完）

结束语

细雨老师将观影群视为一个有效的学习、应用、提升灵性认知的平台。在挑选教学影片、撰写影评的同时，还时时关注着群友的观感分享并参与点评互动。

下面是一些评语摘录：

我发现在这近一年的潜移默化中，大家已经慢慢地升起了觉知心。

其实观影只是为了锻炼对人生故事本质的觉照，大家现在已经慢慢地学会了，并且都在提升着自身的品悟能力。

我们透过高维的上帝视角，利用影视剧这一媒介来立体地观察人生故事，用解离的心态，学会分析、品鉴与总结故事中表达出来的潜台词，把这技巧运用到对自己人生这部大戏的观觉上时，就会成为最简单易上手的“解离”体验。

我鼓励大家把自己当下的领悟写出来，不管文学表达能力水平的高低，书写总是内在自我表达与梳理的良好方式。在文章开头或结束处请署笔名，这样便于区分不同作者的风格，有利于点评归类收藏。通过收集展示不同观点与认知层次的文章，让大家相互看到意识的多面性与层次的多样性。

——细雨

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》之影评荟萃第二册的编辑校对排版设计等工作非常荣幸地得到晓锐、姜江、晨曦、云儿、Carol、宁静、温馨、太阳喵、水晶、福气、梧桐、迦贝、荷壹、永恒、Sebastian 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

细雨社 www.xiyushe.org

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》 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》（Soul）
3. 《头号玩家》（Ready Player One）
4. 《大鱼海棠》
5. 《刺杀据点》（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
9. 《失控玩家》（Free Guy）
10. 《云图》（Cloud Atlas）
11. 《星际穿越》（Interstellar）
12. 《阿凡达 1》（Avatar）
13. 《哈尔的移动城堡》（Hawl's Moving Castle）
14. 《千与千寻》（Spirited Away）
15. 《降临》(Arrival)

GY2 第二册

16. 《美梦成真》(What Dreams May Come)
17. 《寻梦环游记》《可可夜总会》《玩转极乐园》《可可人生奇遇》(Coco)
18. 《圣境预言书》《塞莱斯廷预言》(The Celestine Prophecy)
19. 《龙猫》（Totoro）
20. 《盗梦空间》（Inception）
21. 《无姓之人》(Mr. Nobody)
22. 《源代码》（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》《偷天情缘》（Groundhog Day）
26. 《时空罪恶》《超时空犯罪》《时间杀人》（Timecrimes）
27. 《蝴蝶效应 1&2》（The Butterfly Effect）
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》（Rain Man）
31. 《困在时间里的父亲》（The Father）

32. 《怪兽电力公司》（Monsters，Inc.）
33. 《霍顿与无名氏》（Dr. Seuss' Horton Hears a Who!）
34. 《少年 PI 的奇幻漂流》（Life Of Pi）
35. 《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》（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》Being John Malkovich
46. 《穆赫兰道》Mulholland Drive
47. 《爱有来世》The Discovery
48. 《曼德拉效应》The Mandela Effect
49. 《回阵》（Touchback）　《大甩卖》（Everything Must Go）

专 题 系 列

GY5 第五册

- 儿童与亲情

50. 《八月迷情》《把爱找回来》（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》（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》《超感官之恋》（The House of the Spirits)
57. 《美丽的》（BIUTIFUL)
58. 《从今以后》（Hereafter)
59. 《开心家族》（Hello Ghost)
60. 《心灵访客》（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. 《XXY》《我是女生，也是男生》
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》（Twelve Nights）（*2000 年）
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？》《撒旦万万岁？》（Hail Satan?）
86. 《内观改变人生》《佛法兄弟》（The Dhamma Brothers）

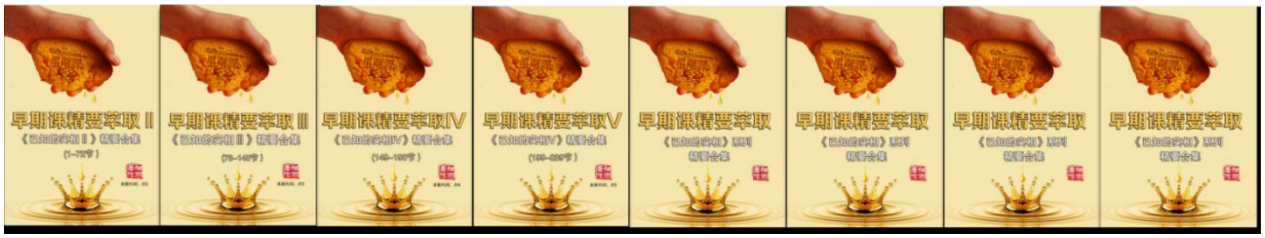
*** GY1-4 属于基础一阶，从 GY5 开始列入扩展阶段，这是一个量变到质变的过程。前四册是破除既有框架，走出线性思维，让自己的视野与视角进入更高更广的新境界；专题系列则是给准备好的读者，已经完成基础阶段，将进入转变的过程的钥匙和助力。**

细雨社 xiyushe.org

细雨著作推荐阅读：

JY《早期课精要萃取》——已知的实相

本系列共八册，乃《已知的实相》系列——细雨“早期课译本”现代汉语版解读与批注的精华要素。



细雨以宏观视角及亲民文字剖析赛斯所述，并深入展开，用当代语境和新时代的认知角度厘清很多潜藏的内容。

每节课均浓缩提萃精华为前情摘要，依托赛斯思路，独立成篇。

- **JY2《早期课精要萃取——已知的实相 II》**

  ——用非线性视角剖析赛斯都说了些什么（1-72 节）

- **JY3《早期课精要萃取——已知的实相 III》**

  ——全我是如何在多重宇宙中运作的（73-148 节）

- **JY4《早期课精要萃取——已知的实相 IV》**

  ——梦中梦与次人格诱发的疾病（149-198 节）

- **JY5《早期课精要萃取——已知的实相 V》**

  ——或然自己与或然实相如何造梦（199-239 节）

期许读者朋友们能凭借本系列中提纲挈领的浓缩精要，提升视角眼界，连接起当代背景下的多维时空矩阵网络，走出不一样的人生体验。

《观影说多维实相》之影评荟萃

第二册

本书代码：GY2

细雨 & 观影群友 著

2023 年 1 月第一版

20250308 修订版

细雨·著作权所有

ASIN: B0D973PQS8

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。