



細雨
著作

思想的阶梯

第二季 第二册 (S2-2) 【杂文随笔】

《自我认知的百宝箱》

《思想的阶梯》

第二季 第二册 杂文随笔

《自我认知的百宝箱》

本册代码：S2-2



细雨/著

细雨社出品

细雨资料建议学习顺序

⇒ 建议顺序 ↓	从左到右，逐阶提高												
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶		扩展一阶	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
每列从上到下依次推进	三正道												
	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5	GY5	Y5-1	
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X6	GY6	Y5-2	
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3		GY7	Y5-3	
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4			Y4-4		GY8	Y5-4	
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2			Y4-5			JY5	
	GY4		X1	JY2	JY3	JY4	X7						
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		
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		认知及辨别多维多元信息架构		融通自我，连接多重实相		

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》(共九册)
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》第一册 Y2-4 《已知的实相II》第四册

学习建议：

- 运用想象力** 书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象；
- 抛开旧观念** 先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；
- 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；
- 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》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。

目 录

写在 2022-2023 跨年之际.....	I
01. 局域中的善恶因果与宏观能场交互流动.....	1
02. 眠名小死，生号大梦，梦中观觉，觉醒幻梦.....	7
03. 我抽的不是烟，而是.....	12
04. “馋食”的五层成因.....	20
05. 如何填补坑洞.....	25
06. 清、净、流、观、止、虑、觉，实修阶梯.....	33
07. 校准心灵的基调.....	38
08. 三商的差别与为用.....	44
09. 感性与理性在婚恋爱情中如何平衡.....	49
10. 父母对孩子的影响.....	53
11. “我”的合集——意识层面简述.....	56
12. 那波中律动的在意.....	58
13. 从跳棋中悟道理.....	60
14. 转识“八苦”即“八喜”.....	63
15. 被脑电图记录下的神魂之语.....	65
16. 空难坠机后，亡灵拥抱妈妈..... ——隔阴之迷案例随笔.....	70
17. 说说亡灵节和万圣节的来历，南瓜头与要糖的小孩.....	75
18. 在意一个屁.....	80
19. 三次醒觉.....	85
20. 人生蓝图.....	87
21. 论门道.....	89



22. 陷阱里的嘶嚎.....	92
23. 论一个演员的自我修养——我，演绎，角色.....	94
24. 游乐场的疯子.....	98
25. 一场虚拟对话引出的有关“元宇宙”的思考题 ——元宇宙与真实幻梦.....	99
26. 梦境解析：登列车去旅行.....	104
27. 梦境解析：带着 250 两银饼去旅行.....	110
28. 梦境解析：三只狗 & 汽车开进商场.....	115
29. 梦境解析：黄河改道.....	119
30. 梦境解析：鸡生纪录片.....	122
31. 梦境解析：年轻女子探索酒店.....	125
32. 从一年前的梦境记录看中医的分工与手段.....	127
33. 关于新冠患者后遗症“意味深长”的研究报告.....	129
34. 从生理盐水疫苗的安慰剂效应说心灵的力量.....	132
35. 新冠之温柔一刀 & 天佑良善.....	135
36. 社交焦虑、羞怯和病态恐惧的问答讨论.....	140
37. 学习灵性知识后为什么我还会生病？.....	152
38. 抑郁病例记录.....	155
39. 有度即道.....	157
40. 诗两首 你就是我 我就是你.....	161
41. 春节说太岁.....	165
42. 春节 五福临门 送祝福.....	176
43. 细雨解读《庄子·天道》.....	181
44. 寻贤“道”理——谈《九易》.....	192
45. 鬼会死吗？——细雨梦字：鬻夷希微.....	195



46. 自我价值的提升	197
47. 在正确与善良之间请选择善良	201
48. 如何看待群组里的不同声音?	204
49. 你是你? 你不是你?	206
50. 别叫我老师	208
51. 细雨资料的学习脉络	212
52. 欧洲的脉轮图、炼金秘术图与道家的内经图	214
53. 大珠小珠落玉盘	216
54. 细雨致读者信	235
常见问题	ii
细雨资料发布平台、免费下载路径	iii
细雨著作出版一览表和各册代码对照 (2024年1月版)	iv



写在 2022-2023 跨年之际

时至 2022 年末，我谨代表细雨社的全体同仁感谢大家陪伴着我们走过了这风雨飘摇的 2022 年。

这是动荡不安的一年，在很多方面充满了冲突不安与不确定性。在宏观与微观层面上、在大的世界格局与小的组织社团中都发生着争执与无奈的矛盾。个人利益与个人利益、个人利益与群体利益、群体利益与群体利益间在相互冲撞中寻找着新的平衡点。这带来了许多变革与伤害，也带来了新的格局与可能。万事都利弊互存，在是非间永远只涉及在意的得失，而没有所谓的对错。

回首过往，我们确实经历了与正在经历着一系列身心上的矛盾与动荡，在金融、家庭、社会大环境、私人小环境中都见证与体验着因动荡不安带来的问题与烦恼。一些人在这一年中彼此分离，一些人新进融入了你我的生活实相。在聚散交替间，每个人都体会着自己所关注的得失，并因此有了不同的领悟。

值得庆幸的是，在你我的实相世界中，我们都成功地避开了某些很糟的可能性——那是些确实存在着的、毁灭性的集体实相。今日能在此实相中看到与听闻到这一贺词的观察者们，大家凭借着自身所具有的意识频率和神智水平，拣选了自己过往一年所经历的历经。

在 2022 年中，细雨社推出了第一本实体纸质书：《失忆的归途 & 隐秘的医案》之合订本。在此，我衷心地感谢所有在刊印过程中、在仓储、



中转过程中给予过无私协助的朋友们、感谢本书的出资协助人。没有大家的协助，很多内在行动的实质性进展是无法顺利显化到本位面实相中的。

在 2022 年中细雨社先后完成了多部电子书的编写、校对与出版工作，同时在全球多媒体平台上完成了大量的视频制作。我们透过读书、观影等形式深入浅出地为同道中人展现出了立体多元的认知角度，并通过《虚空法界》与早期课解读等丰富的内容，传递着多维实相中的宝贵知识。

我们欣喜地看到，随着这些内容的持续更新、逐步深入，因此受益的人群在逐渐递增：我们的内容与品质被大家认可，并积极推荐给身边的亲友；我们的作品在海内外多个平台上、在各个网络互动群里相互转发，以无偿的方式行着无住相的法布施和无畏布施，让数以万计的人得以借由种种不同的渠道，时常能聆听到高质量的最新心灵互动，并因此触发和展开与自我的高维意识的内在互动交流。

在这 2023 年的新年之际，世界上的大格局还处于动荡的发酵期，国人在疫情的惶恐中备受煎熬。因对疾病无知而导致的种种彷徨我相信会在 2023 年结束。人类最终透过这次世界性的大灾变或许能学到、并日后能理性地面对集体恐慌情绪带来的种种心理与心灵上的毒副作用。

希望透过此次世界性的大疫情大家可以明白：彼此隔绝并不能解决问题，依靠拖延确实可以争取到更多的时间，但要经历的一切并不能靠逃避就



无需面对。

在这“阳”历年的前后，很多人会在寒夜里度过“火热”的圣诞季，用真挚的感情与沙哑的声音相互祝福 2023 年平安康健。2023 年的鞭炮声在乌克兰、在中东噼里啪啦地响着，焰火纷飞；我们只希望海峡两岸的日子可以不因美国的金融利益而失衡走水——其实有些事我们早晚都是要面对的，但我相信只要想，人们总是有可能找到比相互屠戮更智慧的方式，来解决民族内部的纷争，省得让某些海外利益集团整天惦记着怎么发华人的国难财。

细雨社将会在 2023 年里迎来自己的第三个生日，我们会继续努力保持一贯的高品质，给大家输送富有启迪资粮的资讯内容，陪伴与协助我们的支持者们共同成长；在各个领域层次面向上提供更深入的知见拓展，努力达成个人与群体的自我价值完成与稳步提升；让一路跟随我们一起成长的新老伙伴们在互助共赢的基础上，感受到心流的温暖与彼此的共鸣。

在新年夜里，细雨社全体同仁祝愿我们大家在这人生的道路上彼此相伴，不再孤单，心声相传，把爱与温暖的篝火相续点燃，让在这星辰大海中的每一个游子，看到光明的前路，在薪火相传间，让我们彼此传递温暖；在这新年之际，相互送出最真诚的祝福与感谢：感谢你在这一年中的相伴，感谢你与我共同铸就更美好的明天。

细雨 2022 年岁末



01. 局域中的善恶因果与宏观能场交互流动

善恶的基础是得失，或者是自己的，或者是源于同理心的。衡量得失的标杆是我与我的，而得失中就涉及到了个体或自我群体的利弊与趋向。

关注个体的是利己者，关注群体的是利他者，但多数时是两者掺杂的，两者的本质都是利我。

每一个看似独立的意识体其内核中都包含着来自一体本源的内在信念，这个信念就是探索未知。探索未知时总是需要更大更多更强的用来分裂与扩张的能量与能力，以便进入不同的领域维度去经历探究。

我们说些贴近生活的比喻。



你出门时需要带手机、钱包、钥匙串、化妆品和其它。你有一个小包和四个衣裤口袋。按照自己的习惯你分配这些东西进入不同的口袋。

这些东西的价值与功能不同，导致每个口袋里的价值与能力不同。随着生活主题会随机而又必然地对口袋里的东西做出依据总体平衡性的调整与再分配，但有时也会有失衡的偏重。

如果你的包包、各个口袋都有独立意识人格的话，首先就会形成自我内在价值的衡量。内心权衡自我地位的高低，随即形成攀比。随着物资的流转，自我价值被重视与被关注程度的转变，每个口袋的自我价值感知发生不可避免的波动，进而有了得失心与被重视、被关注的渴望。



交流与关注程度被理解为爱时，被爱与不被爱的落寞也就开始影响情绪了。情绪导致非理性的思考甚至偏执的行动，然后体验到无常的苦。一个口袋无法理解宏观非规律性的规律，因为它的视角与视野并不是一体的均衡，而是个体的得失；更不能理解主体的混沌管理体制。善恶得失都是基于个体的、小群体的“我”而言的、相对单项的地域性的标准体系，立足于自我认知，与一体无二的宏观认知相差甚远。

灵界中的善恶

灵界非一个位面，灵体更是层次众多。

其实颠倒执着梦想不光是在我们这个维度世界里，我们这里是某一个前台舞台而已，大幕的后边也是舞台还是剧院，就算走出了剧场，也没有走出那个楚门的世界。所以灵界里还有各种的利益得失剧目在上演着。

意识界和灵界不能混为一谈，我们通常所谓的灵界是色界与无色界，还是低级三界中的不同位面舞台而已，那里更“社会”，更残酷，更富有故事性。

总结

对善恶、得失、因果的思考，其核心观察者是基于小我的利益最大化，是渴望趋利避害的本能行为。当能真实地认知到一切都只是不同口袋里的流转时，对所谓的善恶因果的二分心执念也就可以放下了。



视角的变化带来视野的开阔，从自我感受、自我价值、自我成就的自我局限中走出；觉知会引导自身意识与宏观意识沟通融合，并以更广阔的心胸包容一切混沌中的流注过程；不再陶醉在自我评断与对外审判的红线上摇摆着是是非非、把社群人文的地域性道德标准放置在普世道与德的上。

当能认知到一切都发生得恰到好处时，对道的敬畏之心会带来臣服的意愿，内在的造作与各种有为的心愿会自然消失沉静下去，自然而然地归于如如非非想处，体会到“妙”观的境界。

因果一说，本来自起心动念到实际体验的连接过程中，在单向时间线上表现出明显的关联性，但又被无常所击破。人们渴望秩序，因其可预测性带来安全的可控感。因果在宏观上与微观上都是不成立的，但在虚拟的体系中被强化成体验中的必然，让体验有了可规划的可能，让认知的学习得以系统地展开。

在全然随机与混沌的真实中，小白们会因失去系统的引导而进展缓慢，就像在小学里引入微积分是可行的，但是否有实际意义呢？

智慧的觉知能力不是一蹴而就的。虽然古典物理与古典化学已经在百年前就证明了是谬误，但今天我们的孩子还在背诵着这些所谓的科学，直到极少一部分人可以接触到更接近于真相的真相，然后推翻自己自小的认知。而更多人的古典物理与化学将一生成为科学真理被信奉着。

因果作为一种时空体验中必然的环节，对多数幼年期的意识体是极其必要的一种规则性的存在。

在我们的世界与社会中，钱作为价值的衡量与意愿的驱动力；在灵界



的世界里，能量作为自身实力与意愿的驱动力。

能量在不同意识中流转着，自身意识强度决定能承载与流通的能量当量的峰值高低。两者相辅相成，互为瓶颈。

在积聚能量的过程中有不同的手段与方法：

共振是一种良性的增长方法，常见于利他集团的大成爱中；而抢掠是另一种快速自身成长的方式，是利己的自爱集团的小成成就道路。两者着眼点与认知不同，但都有效地促进了宏观的发展。就像鱼塘中必须放入几尾吃鱼的鲶鱼一般，让池塘有了灵动与活力。



关于《善恶因果论》一文的相关问答

提问：这个能量掠夺是怎么个掠夺法？被掠夺走后的意识体会变如何？

细雨：最简单的例子，重病患者对医护和家人都会不自主地去均衡生命能来延长苟且人世的时间；比较高级一点的，有修炼凝聚功法的人或意识体，会去吸植物、动物或自暴自弃的人甚至麻瓜的生命能；顶级一些的会用虚拟货币或道具引诱你去进行交换——你付出生命能去换取名利或神通，让自己显得与众不同，满足自己的标签感。而在浅层法界这些认知与意识形态被完美地演绎着，其实我们这里只是那里的一个肤浅的映射而已。这里有的那边都有，而且有过而无不及。

被抢掠能量的意识体有两种：利己集团间的相互抢掠与利己集团抢掠利他集团。

前者被抢后，会依次递进向更下层进行抢掠，进行自身补偿，同时有效地激发各层自我拼搏的意志，形成动力；而利他集团的意识体被抢掠后，集体能量会快速地均衡某一个体的损失，让个体感受微乎其微，进而形成更好的凝聚力与向心力。

提问：不知道那是怎样的一个世界？是不是会更丰盛更美？去到那边会不想回来吗？

细雨：你出现在这里，就是你问题的答案了。

来这里是好奇，去那里也是好奇，这里与那里其实都是一体的两面，进入这个系统也是因为好奇。欲观其微，就是业力的第一因。



提问：您能给我们分享一下走火入魔的情况以及如何避雷么？

细雨：走火入魔分两种：能量与认知。

能量是卡顿与偏颇在身体某一节点上。一般出现于自身宿疾、练功意外中断、贪恋武火拔苗助长后。

而意识认知层面是在法中形成了新的执念。贪恋神通、法喜，或能量的积聚等。

其实中道即度，做人做事做法都要有个度。过犹不及都是偏颇，成为入魔，迷了心性，本质上就是自己在对质贪心时，功夫还没有做足就冒进了。



02. 眠名小死，生号大梦，梦中观觉，觉醒幻梦

我就那样地站在那里，没有什么情绪，连思想好像也是空白，我眼前是一具苍老的身躯，胸膛起伏，眼神迷离，毫无生机。我在等待着什么，但又不知道到底要等些什么。我观察着那个身躯，感觉自己很冷漠于那身躯的苟延残喘。

那是我曾使用过的躯壳，很长一段时间里，我甚至就认为那就是我。不由得我开始回想起，这具身体所承载与遭遇过的往事。一个念头或声音在脑海中：你这次人生可有收获吗？我被问题所疑惑，并开始仔细回想自己可以称为收获的东西都有哪些。最容易肯定的就是：物质生活的富足、市中心的别墅、拉风的豪车、香艳的外遇，和那背后彰显出的社会地位。



是的，作为一个社会人，在普世拜金的价值观中，我是有所达成的。那声音，犹如旁白又像心声，轻蔑地嘲笑了我：殷厚的家境、庞大的

宗亲、传承的技艺，都是命定的故事伏笔，我只是承接扮演了一个成功者，无所谓收获。

我一怔，抢白道：那我经营了家庭，赡养了父母，维系了婚姻。

那声音更加不屑：这些都是这人物既往的故事主线，谁进入这个角色都会如此。

我一时语涩词穷，又极力地想为自己一生的时光找到些价值……

我说：我，博学广见，医术了得，救人万千。

那声音叹息道：都是些糊口之技，博得一时之彩，回归灵界后，万有博大取之不尽，万般知识随手可得。这些远古粗糙而肤浅的知识委实不足为道，而你所医之人尽皆命不当绝，假你之手回归生活本是一场戏。

我说：我周游世界饱览名胜，尽享美食，见闻风情。

那声音：人之所筑无异蚁丘，味蕾之欢饕餮之乐，人文之别见知之愉，毫无意义。

我的灵魂啊，你剥去我的华服，还拿走我的傲骄，我被你无情贬损，难道一生毫无意义？所忆一生，所争所求为之努力，欣然自喜的都成齑粉，飘散无踪。

我哑然，我的一生都生活在剧本中，是的我知道，我所得到的遭遇的，不管是财富、成就、知识、家庭、名声，都是剧情而已。

我看到自己的小我在出生前，在那里精心安排一切，一众灵魂各饰角色悻然作态。

一生进程随波逐流，如梦入戏，梦中所及皆幻梦泡影，都不是我带来



或能带走的。

我到底用了一生的时间，得到了什么呢？得到了什么呢？

突然我想到：我修行自己，开悟于中年，可洞晓天地规则，交互三界众生，这可为成就吧……

那思想甚至笑出了声：你本性具足，通透而万达，这些被尘染遮蔽起的能力与手段，任谁无挂于心时皆可达成，皮毛洞见有何可赞？！

我彻底哑然，剧目电转，试图寻找出一生的意义，寻找到经历这一切的收获。

我为什么要在这里经历这些？我的初心是什么呢？我找到它或许有助答辩……

我再观看出生前的计划书，寻找着鼓动我参与这次人生历程的起心动念。

好吧，如你所言，财富、知识、地位、家庭、子女、父母、爱情、亲情、修行、神通等都不是收获，只是过程中的花絮涟漪，那到底什么才是我想要获得的呢？我又是否获得了它呢？

是经历时的感受与冷静后的领悟，是那些领悟让我丰足了认知，通晓了智慧，豁达了态度，放下了分隔，转变了自己对待这个世界的理解和态度。

所有的都是过眼云烟，喜悦或悲痛、成就或失败、爱或屈辱、富足或贫苦、社会认知或宇宙认知、高深的知识还是奇异的神通，都是不足为道的点滴。



我来经历，去参与各种故事，本无所谓结果，唯一重要的是，丰富了自己的体验感受，然后才能在静下来时，沉淀出智慧的理解，是理解带来了谅解，是谅解消弭了隔阂，进而融通了宇宙万有。灵魂渴望积累的是智慧，渴望获取的是融通，不是知识、财富、爱情、虚名、永生什么的……

在一成不变的日子里，老婆孩子热炕头的安逸、逃避遁世的消极、投机取巧的捷径，都辜负了自己参与这段岁月的初衷。

被我们定义为善恶、是非、对错、成败、聚散、生死的各种在意，其实都是故事线所呈现的角色所需感受的历程，从本质上剧情毫无实际的意义，感触才有价值。

很多人看电视剧后去追着演员骂，我们觉得他迷痴得可笑，可人生中的自己不也一样挂怀记恨着其它“演员”的是非好坏，不依不饶。

许多人，跳出了前台又迷于幕后，殊不知前台幕后都在剧中，演绎角色的演员，其实还是角色，戏中有戏而已。

思绪远了，我整顿心神，回想自己的智慧觉知是否有所提高……如果有，我哪里有所改变？如果还没有，我应去洞察什么、又改变什么呢？哪些事情可以给我带来感触的积累，是我所需要的素材，以便能沉淀出感悟、升华出智慧认知呢？

闹钟响起……

晨光肆意地挥洒入窗格，雀鸟吟唱着对爱情的憧憬，我迷离地看着屋顶，竭力锁定自己所在的时空……肉身刚过中年，一天的忙碌随分秒逼



近，昨日的琐碎陆续回到脑海.....

我知道了方向，也找到了初心，接下来就是怎么让我的下半场精彩纷呈地展现！

智慧无法强行灌输而获取，豁达无法因放下而得到（“放下”本就是二分心的产物，有我有拿，才言放下）。融通万有首先就需要消弭成见中的隔阂，而消弭它需要理解才能谅解，太多的时候你不亲身经历永远只是口头的理解，所以我们在这里经历那些我们最唾弃的经历。

凡你所思皆会遭遇，凡你所惧皆会体验，凡你所厌皆待经历。

这就是投胎的法则，平衡觉知体悟的规矩，融通无漏智慧的阶梯。



03. 我抽的不是烟，而是.....

吸烟作为一种当今社会上的普遍现象，已经存在快一个世纪了，它正在缓慢地走出历史舞台。

人人都知道吸烟有害健康，甚至招人反感，为什么还有这许多的烟民呢？

首先，最早的吸烟年龄可以追溯到几岁的孩子。他们好奇世间的各种滋味，又有超强的模仿能力，在耳濡目染间效仿着自己的榜样。

这榜样有原生家庭内亲近的长辈、自己追随的大孩子们、影视剧里的英雄人物。

在孩子的心里，很多酷炫的技能与处世的智慧或许不能一蹴而就，但装个样子、照猫画虎还是能做到的。小时候的烟不是烟，是自己心目中榜样的缩略符号。

走进青春期的孩子抽的不是烟，而是成熟。半大不小的孩子最讨厌别人把自己当成小屁孩儿。一群年龄相仿的孩子中，谁更社会，谁仿佛更成熟、更有见识，便得到小团伙中更多的尊重与话语权。谁不渴望自己被认同与接纳呢？这时的烟是痞气、是“不乖”、是一种叛逆的符号，也是自己不被欺负、不被边缘化的保护。懵懂的年纪，烟成为了燃烧在手上的一种叛逆符号。





青年抽的不是烟，是圈子。走上社会的人会发现社会是一个个的圈子，根据不同的认知程度、利益联盟构成的一个个的圈子。圈子是相互套叠的，又是排外的。刚进入社会的青年没有什么资本融入这样或那样的圈子，而自己的天然属性就是屌丝圈子。如果想在单位里、在社交中、在商务上、甚至在社会上打开交际的突破口，烟好像成了最廉价、最便捷的门票。当不吸烟的人皱着眉头厌恶地走开时，你被引为自己人，而得到了社会稀缺资源——消息与便利。于是烟成为了青年人的社交工具，青年人抽的不是烟，是距离。

中年人抽的不是烟，是命。人到中年，压力陡增，上有老下有小，平层有竞争，背后有贷款，只能不断地燃烧生命去换得生存资源。多年的吸烟史让他们知道烟草的燃烧能够带来短暂的亢奋，让自己在扛不住时、委屈压抑的时候，给自己一个短暂的心理支撑。压力越大时，需要这样的支撑越频繁。因为没有足够的时间去睡觉，咖啡与浓茶能喝多少杯呢？中年人不傻，他们知道自己在燃烧生命，但又有什么办法呢？所以中年人抽的不是烟，是自己的担当。

中老年人抽的不是烟，是瘾。尘埃落地，一生的高光时刻渐渐地远去，自己想或不想地开始退入幕后，生活的压力开始下降，自己的身体也开启了质保后的问题模式。多年来累积下来的习气呈现了出来，烟成为了自我放空自己的片刻逍遥，成为了社交习惯，成为了一种自我奖励。中老年人抽的不是烟，是一生的习气。



美人的烟不是烟，是飘袅的寂寞；老人的烟不是烟，是退场的渴望。

烟被商业广告利用心理学技巧包装后，一度被植入到各种正面的形象暗示中，被与某些情景做了催眠式的心理暗示，强迫认知关联。结果导引了三代人的潜意识与群体意识的认知。现在这一认知正在退潮中。



烟除了上述这些在心理层面发挥的作用外，还产生了生化上的作用。尼古丁依赖症属于慢性自杀行为，与酗酒、吸毒、嗑药、暴食等没有

什么太多的区别，是促成短暂的内啡肽与多巴胺分泌、产生峰值的外源性可重复刺激。

在行为学上曾经做过一个动物实验：在封闭的空间内，老鼠被分为 AB 对照组。两组都提供淡水与含有兴奋剂的毒药。老鼠是很灵的小动物，它能分辨多数的有害物质。A 组小鼠提供充足的饮食、多种娱乐设施和宽敞的生活空间；B 组小鼠则生活在拥挤的空间内，食物匮乏，没有娱乐设施。结果 A 组小鼠没有一只愿意去碰触有毒的兴奋剂，而 B 组老鼠却会不断地渴望摄取那兴奋剂，哪怕看着同伴快速地死去也在所不惜。内心空虚、匮乏生命意义、拥挤的环境，让生命渴望得到短暂的绽放，然后期许快速退场。内心充实、轻松的状态、丰富的业余生活，让生命渴望尽可能地得到最大化的延续，而拒绝荼毒中的短暂快乐。



吸烟的人不是没有觉知力，也不是没有自制力，更不是不懂得那些所谓的科学道理。但是他们深陷在一种文化的怪圈中，沉浸在自己的习

气里，沉迷在一次次短暂的忘我的火花内，不在意天长地久，也不在意这个对于他来说并不良善的世界。作为时代的被害人与加害者，烟民在转型，电子烟的出现让担当与责任更多地被强化，让烟文化变得更私人。

烟酒的危害或许已经被定论，但百岁老人中烟酒不离手的比例并不少，这成为了反例，让科学与医学很没脸。住在一线城市市中心的空气质量也同样有害健康。那么远离人群就能长命百岁了吗？

抽烟这个行为是很个人的，但是其影响是群体性的。很多家庭为了吸烟的事吵闹了半辈子，一半是因为不想过早地失去伴侣，一半是不想自己被无辜毒害。这种理念犹如吸烟一样，也是被信念移植洗脑洗出来的，和洁癖并无二至。吸烟与反感吸烟都是一种很自我的意识状态，都体现出了很自我的个人性认知偏好。

最后，吸烟确实是有害自己与家人健康的。我绝对反对吸烟，自己也不吸烟，但我能尊重并理解那些吸烟的人。他们在体验着他们的人生，用他们自己的方式。

或许一切最后都要归结到一个“度”上：场景、时机、数量。万物没有善恶好坏，都是一个度，过了就成了“病”态的偏执。

多说一句，我反对在室内吸烟，不是因为烟草的味道，而是因为那味道真的比画符还灵验——方圆几公里内的烟“鬼”都会过来闻那个味道，屋里味道大的，它们还舍不得走，甚至会用意念督促烟民抽更多的烟。香烟招鬼比白蜡烛配香还灵验。



这让我想起了通灵状态下喜欢喝啤酒的珍，与回神后珍自己会要求抽烟。我们都知道珍的身体一向是孱弱多病的，赛斯在四十多年里各种帮助珍稳定与调整身体状态，给出了很多调节身心的建议，但仍然没能帮珍戒掉抽烟的习惯，后来也就作罢了。



附：关于珍吸烟的讨论和赛斯书图文摘录

编者注：《我抽的不是烟，而是.....》原文发表后，群友对于文中提到珍吸烟的段落有不同看法，我们认为讲得很有道理，本文为结尾部分修改后的版本。非常感谢读者的热心指正。同时，我们把群友讨论摘录附上，使大家对赛斯书中提及的“赛斯、珍与抽烟”这件事情有更准确全面的了解。

群友讨论摘录：

-刚刚看到了公众号里关于吸烟的那篇，我个人认为可能赛斯自己想抽，所以没有让珍戒烟。小时候也听过老家哈尔滨的朋友被狐仙上身喝了过多了酒却没有酒精中毒的事情.....

-你认真看了吗.....赛斯说珍好多次，一开始珍生气还故意把赛斯的信息挡回去没有传递，后来有一次赛斯在珍深度出神状态下全部说出来了，狠狠地把珍教训了。

-《神奇之道》里，赛斯在珍深度出神状态下直接说出来了。以前赛斯说珍叫她不要抽烟，她还生气，把赛斯的信息挡回去，有点像威胁，所以赛斯也不再说她了。

-你说的是对的，赛斯多次提醒珍戒烟，但是珍没有照做。在早期课里赛斯还分析了珍不肯戒烟的心理原因。在好几本书里都有提及，如下：

赛斯说——

我说明一下，我不会把鲁柏的吸烟习惯仅仅和他现在的个性相联系，还会在某种程度上把他现在的个性和前世的人格联系起来。

他的自制力一直在改善并增益了此生，特别是青春期结束之后。亲爱的约瑟，他的烟瘾和你抽烟的原因是截然不同的，对他来说很难戒掉。虽然他正努力戒烟，并在去年有了长足的进步。



他的吸烟习惯代表了前世困扰他的贪婪特性在此生的残留。他过去的贪欲涉及了很多方面，包括胡吃海喝的强烈食欲，甚至包括他已经大部分克服了的对心智和情感的贪婪。

吸烟还和他今生的个性——一个吸烟的作家的自我形象有关。在这种情况下，烟代表了独立、独特性，甚至妇女解放。所以，这些因素都纠缠在一个像迷宫似的网里。我希望鲁柏了解这些之后，情况会好过一些。

正如我所知，吸烟与他的吸气恐慌有关，他好像永远吸不够似的。他曾经是一个因窒息而死的小孩，这也对他的今生有所影响。对呼吸空气的恐慌成为他潜意识记忆的一个机制。

从上面这些文字可以看出，赛斯真的有很认真地建议珍戒烟，但是珍不听。

-是啊，珍和罗身边有那么好的咨询师赛斯，可是三维世界的很多问题也没办法帮助到。赛斯还经常帮他们俩疗愈呢，比如赛斯让珍多运动，只是多走走，对她腿好，可珍做不到。

细雨对读者的集中回复：

谢谢大家的帮助指正。细雨不是一个人，而会慢慢地化身成一个求知务实、传播知见的群体。这里没有绝对权威需要维护。笔者也不过是一个管道，有着自我的认知局限和信息偏差。希望大家继续保持这样中等的学习风气、积极友善的互动氛围，让我们的栏目能够体现出它应有的价值。

在这里深深地感谢所有参与讨论的读者，因为你们，这一渠道有了其存在的活力和发展的动力。



04. “馋食”的五层成因

女孩子们对食物的渴望与对其的抗拒是同样多的，就好像想偷腥的男人又知道应该忠诚于感情。结果经常是：臣妾做不到啊！



今天我们来说说馋都有哪些原因，又要如何应对。

首先，我们都知道，身体可以划分为：**物理、化学、能量、微生物、灵体**五个层次。

所以我们下面也要从这五个层次立体地去看待馋这个问题。

1. 物理层：饿的感觉源自胃酸对胃内粘膜的刺激，让胃给大脑传递出空腹需要进食的强烈信号。这一诱因有两种情况：一种是真的饿了，12小时或24小时没有吃东西了；另一种情况是，经常吃零食，导致人为的胃酸分泌失调。

人本身是应该有生物钟的，在三餐前分泌胃酸，导致饥饿感。但有些

人三餐没有固定的时间，平常零嘴不断，导致大脑无法形成固化的时间记忆，没事就分泌些胃酸等待食物。结果就是，人总觉得会有空腹感、想要吃点什么。

再有就是一次快速摄入大量的食物或液体，经常这样后导致胃下垂，下垂后的胃低于胆总管在十二指肠的出口，胆汁逆流，刺激胃粘膜。

总之，除了正常的饥饿感外，暴饮暴食、饮食没有规律性、经常吃零嘴，是导致破坏生理时钟的关键原因。后果是长期难以治愈的慢性胃炎、食道逆流、胆汁回流等疾病。



改变方式：每天固定在 8 小时内进食，其余时间不吃任何东西。八小时内可以吃两餐或三餐，但时间要固定，每天前后误差不超过 15 分钟左右。28 天可以养成生物钟。

2.化学层：馋是明确地针对某一特定食物产生的。这有可能源自自身的隐藏疾病或微量元素匮乏，主要见于长期减肥、吃素的女生。身体在细胞代谢的过程中，组建不同的细胞需要不同的微量元素，而这一

类的微量元素，只在特定类型的食物中存在。你不用是饮食健康的专家，我们的身体自动地知道自己需要的物质在哪一类食物中，并驱动你去寻找与渴望它。就好像动物在受伤或疾病时自己去树林寻找草药为自己治病一样，这些知识都已经写在了基因里。

解决方式：均衡饮食结构；孕妇服用孕期 4 个月到 6 个月的综合维生素；女性在经期前不要太刻意地节食。

3.能量层：甲状腺激素分泌亢进，血糖过低，因胰岛素抵抗导致的血糖过高，但细胞缺养。身体拿不到代谢所需的能量，而血液里已经过剩时，人也会馋，而且是越吃越馋。这是因为身体无法吸收食物，营养堆积在血液中形成营养过剩的血液中毒，这一类问题需要及时医治，调整自身胰岛素与甲状腺激素的分泌。

4.微生物层：身体犹如一个星球，身体里外的生物群不比地球上的少，而这些生物们会释放出信息素，让人失去自我意识，变成僵尸般的存在。这里包括寄生虫病、霉菌病、细菌病，它们会在自身大量增殖的过程中消耗人体内的物质储备，并释放出信息素，让人觉得自己需要某一类特定的食物。比如真菌感染后的人，就特别嗜甜，而一些人会吃花盆中的土、吃墙上的灰。这些渴望甚至无法自我抑制，而越吃体内的病越重。当发现自己无法抑制地吃某一类食物时，首先要去查寄生虫，尤其是有饲养小动物的家庭。

5.灵体层：除了上述的原因以外，馋还可以是源自心灵的。吃是一种自我慰藉的方式，是一种自我疗愈、自我平衡、自我奖励的方式。





这源于多种成因。比如小时候，你做了让父母高兴的事，他们会奖励你好吃的。长大后，你也会习惯在自己疲惫了、成就了、被忽视了的时候自己奖励自己好吃的。再有，当自己遭遇不平等待遇时，遭遇挫败感时，感觉自己亏蚀了，也会用吃来填充自我，让自己感觉被补充，有力量。因为咀嚼的过程让人能感觉自己是胜利者、成功者，这与远古猎食文化记忆有关。

最后，当我们背离自己灵魂初心时，容易开始贪食。这是因为当自我意识进入顺流时，心流是盈满的，甚至可以进入废寝忘食的喜悦忘我中；但当自己感觉自己当下的日常就是浪费生命，事与愿违又无力挣脱，内在的匮乏感、空虚感会形成一个空洞。你会感觉自己渴望达成更好的自己，但又始终没有真实的行动。于是脑海中就会下意识地搜索怎么能补充自己的方式——吃成为了一种可以被理解为自我完善的行为方式，可是自己明明不饿啊，那就吃些其它的小东西吧。自

己内在觉知到内在的匮乏，但是把内在对知识与智慧的匮乏转移到了对零食的补充上。心里知道零食解决不了问题，但又想不出或懒得去做符合灵魂渴望的事情，因为那会导致自己走出现有的舒适圈。解决方式：在你放零食的地方放上些名著——我们看的不是书中的故事，而是平行的人生经历，看看别人怎么度过的人生，并从中萃取出自己的智慧来。学富五车，不长肚子。



05. 如何填补坑洞

如何填补坑洞

有人想知道如何填充坑洞匮乏，是否需要很痛苦地面对那些坑洞？觉得自己千疮百孔。那么怎么去填满呢？得靠自己从里边长平了，而不是从外填，是吗？

空洞是内在自我亏失的地方，可以表现在任何你在意的方面，可以是你能够感受到的与逻辑不察觉的潜意识里的感受。是灵魂人生功课中最主要的核心。

空洞在那里，很多时候莫名地给你带来失衡的感觉，破坏你的情绪和让自己陷入恐慌与病态的贪婪。因为那“空虚”太想填补上了。可是所有的填充都是暂时的缓解而已。

就好像很多人去婚外情、去买买买、去吃、去喝酒或者疯狂地工作，最后还是在安静下来的时候，感受到那个黑黑的洞口就在那里。

下面说如何处理——

其实在意识体处于六维空间五级意识形态时，都还是有空洞的。空洞感是被内核程序设计出来的内在动力（也被叫做业力），让意识体持续地产生渴望去参与经历、获取觉知。

直到意识体可以进入觉知与意识形态之后，内在能量核心因认知的积累达成量变到质变，由从外界获取能量，转变成内在粒子可控的核聚



变与核裂变的周期性反复。在自体循环中获取巨量的无尽能量，并可以无中生有地无尽散发时，“爱”真正地充裕了自我觉知的每一个角落。

那是自性全然的觉醒与本源的状态完全契合，不再是本源的一个碎片意识，而是完美无缺的本源意识。如此就有资格进入第七维度空间，回归狭义本源，成为本源母体的一部分了。

在这一过程中，

- ◆ 能量的匮乏
- ◆ 知见的匮乏
- ◆ 智慧的匮乏
- ◆ 爱的匮乏
- ◆ 安全感的匮乏
- ◆ 归属感的匮乏
- ◆ 亲密关系的匮乏
- ◆ 自我价值完整度的匮乏

这八个方面会分配给自己的不同面向的各个小我，去参与体会与尝试修补。

修补的过程就是经历、感受、认知，并试图寻找办法去填充意识的部分。填充的过程中，失败与一时表面的成功都是让你通过反差去更真切地感受与认识到这匮乏的本质是什么。其实本源内置是没有任何匮乏可言的，那为什么又让我们去经历匮乏与缺失的痛苦历程呢？因为圆满本身是一种觉知状态，而维持意识体永续的能量聚变和裂变是周期性不断发生的，而裂变后的结果就是衰变的碎片化，不完整性，游离的。

经过全然的能量释放后（宇宙大爆炸，0维到5维），开始逆向核聚变的过程，所有离散的能量微粒又开始重新凝聚，汇总形成第二次能量



的聚集（宇宙的坍塌，5维到7维）。

在微粒分解与凝聚的过程中，能量的特性是以频率显现的，而频率表现出随机的多样性。但狭义本源核心是纯粹单一稳定的，它无法接受杂频的回收。调整频率的过程，在意的参与下，显现成为意识觉知的“进化”过程。本源了解利己的是博爱的，因为每一个微粒都是自己。每个意识体全息映射了本源所有的特性，包括心理特征。

所以在这个必然的不可逾越的过程中，很多意识体在此经历中倍感煎熬，甚至放弃。

其实这经历是命运的主线，如何看待与何种心态去经历这些“必然”，是你的自由意识。

当然，自由意识被运用的程度和意识体自身的觉悟程度直接相关。

横竖是一刀的时候，哭泣、抗争、咒骂、躲避、坦然、麻木、求饶，你自己选。

因此生成了臣服与无我、无境三层境界，分别对应欲、色、无色，就是让流程跑的流畅些。而“我”在旁边看着它在故事线中啾瑟。该知道的事情我知道了，该经历的故事我经历了，该遭的罪一样不少。

让内我的内在觉知与外在小我的角色无缝连接，又始终旁观者清地成为观察者，活在其中但不被其束缚与同化。

这样就不会有伤痕累累或力竭无术的蹉跎感、感受如在泥沼般陷在黑暗之中无法挣脱；同时会持续保持清明的智慧状态，了了分明各种故事里遭遇到的情节，到底蕴含的哪些巨大丰富的真实意义。既然躲不



过，不如安静下来最大程度上地感受与萃取出智慧所需的素材，积累升华萃取出自己所需的知见。这样或许十年的风雨可以比拟旁人百世的轮回。

八层匮乏与应对

前面提到了八层匮乏：

1. 能量的匮乏
2. 知见的匮乏
3. 智慧的匮乏
4. 爱的匮乏
5. 安全感的匮乏
6. 归属感的匮乏
7. 亲密关系的匮乏
8. 自我价值完整度的匮乏



下面谈一下八个匮乏面向的八种应对：

1.能量

开源节流，清除淤积和堵塞，保持平静与稳定。

2.不疑

摇摆让方向迷乱，原地打转，把有限的能量浪费在自我否定中。其实“错”也是道，能错出一个新境界来，你也能悟。

3.行动

知易行难，内在的引导、外在的动力，都无法直接转化成你的自性觉知。智慧无法被灌输，你必须亲身参与。这样能量成为动力，不疑成为方向，而你愿意用行动带自己前进。

4.爱

爱自己和爱他人中利己与利他的平衡就需要前者的智慧参与，找到那一窄门而入，那就是共赢。

5.平和

爱中的共赢里每个人都受益，但这不意味着每个人都是开心的。其最大原因就是，内在的评判心——对自我的评判、对他人的评判，都会形成攻击。攻击总是会带来紧缩与防御性的反击。

6.一体

不管你是投入地去生活、去工作、去修行、去爱，你都是和你所在意的融合在了一起。这样的融合让你变得专注和有效率，让你全然地觉



知和有效地共鸣。你感觉归属于它，成为它的一部分。

7. 良性互动

我们每个人都渴望感受到自己真实的存在感，渴望被“看到”，渴望用自己的关注赢得他人的关注，形成能量的交互，这是内在源于源头的记忆、能量共振。共振不是掠夺也不是压迫，更不带来拘禁和伤害，不能私有化其它意识体。如果你生出“我的”这个概念，那良性互动也就在那一刻终结了。或许这就是很多人说的，婚姻是爱情的坟墓，其实只是那个“我的”用得失心埋葬了爱的共鸣。

8. 开悟后的觉醒

觉醒不是你知道了肉身只是载具，灵魂只是皮囊，也不是你懂了许多肉眼不可见的维度，可以动用外挂般的神通。开悟不是你知道了臣服，明了了放下，满嘴无我的空性，最后不二地生活。开悟后的觉醒其实是前边所有七条都完美地达成时的一种状态，是自我价值与意识状态的完型，其完整度无需被别人认可或肯定。自我觉知与自性达成平衡与完美，一切都那样地自然，无需刻意与在意哪些我做到了、哪些还想努力。日子还是那样地流淌，而你安住在阳光细雨、风尘波浪里。



附：融通的关键

（这是一月份睡醒后记录下来的梦，和八层匮乏的面对有相互补充的地方。）

梦的记录： 1月28日 七条保险丝

我可以内视到自己被封印了的内在力量，

它就像一个充满能量的长条盒子，

盒子中，有七条实体化但是由能量组成的保险丝，

这些保险丝平行均匀分布，竖立在盒子中，

让能量不能融合与流淌，

导致我的能力被局限而长期缺乏自信，

鲁莽而又胆怯地生活。

终于有一次，我为了营救同伴而直面强敌，

我看到那一条保险丝断开，被等分的两股力量交融。

当我奋然行动时，更多的保险丝打开，让我拥有更多的能力；

可是临阵退缩的那一刻，它们又依次关闭了，能量陡然卡顿与凡人无异。

反复多次的试验，让我彻底地明白了其内在运作机理，最终成功地永久性地打开了所有阻碍，最大化地激发了自己的潜能，犹如骇客三中最后觉醒的尼克。

我回到家，父亲很高兴地迎接了我，告诉我作为奖励、我一直隐秘的兄弟愿意见我，它叫尼比鲁。我印象中家住在三楼，想爬楼梯，结果心中喜极，只觉得凌空飞起，到了三楼窗口。空中窗口处，有一个年



龄略长的男孩，朝我微笑示好，我邀请他进窗入室，他进入的时候被纱窗阻碍，差点摔倒，好在他身手敏捷，即时悬停在空中，险些碰到窗口前写字台上的蜡烛。借机他还教我怎么在飞行过程中，极度控制身法的心得。

梦醒

总结记录，激活七条保险丝的关键领悟：

闭眼闪避 打开直觉

知难而上 打开勇气

勇于进取 打开力量

曲线前进 打开智谋

信任自己 打开反射

共同承担 打开协调

悍然无畏 打开速度

畏惧犹豫 关闭所有

一旦把自己交托给内在引导，放弃掌控身体与行动的思考，身体反而会得到更大、更多的速度与能力，流畅地使用能量，发挥出最大的潜能，做想做的流程。加上怯懦的犹豫，是让自己一事无成的关键，我记得，老师在高考前说，宁愿写错也别空着去交卷。这一夜我经历了许多，也受益良多。

勇猛也需要智慧，也是一种智慧。



06. 清、净、流、观、止、虑、觉，实修阶梯

通过赛斯资料的学习，我们都已经清楚地知道自己生活在多重实相系统中的一个面向里的一个频率层面中，那如何透过当下的屏幕看到更广阔、更宏观的实相综合体呢？

这里需要经历散瞳与再聚焦的过程。在《未知的实相》的第一卷和第二卷中，赛斯用了大量的笔墨来帮助我们完成故有认知成见的破除，即散瞳的过程。当世界一片模糊后，再聚焦时需要用到一些具体的方法。

这里首先要做到的是：**清、净、流、观、止、虑、觉。**

清是心中无杂染。



你无法透过一杯可乐看到对面的东西。先让自己纷杂飞舞的心识沉淀一下，让意识通透起来。



净是无杂波。

通过第一步，“水”清澈了，但是若心湖不断被意识波搅扰，那也是无法水月镜梵天的。

流是心流，是意识流。



很多没有师门的自修者，前两步容易做到，但很快就遁入顽空死寂中了。守得空而恐有意，非想之境中困顿百年，非想后是非非想，心如镜境，物来则映，物去则空，要让自己的心流可以敞亮地运作。这就是爱的互动、能量 8 字的循环，而循环的对象要以无住相法布施为主。法布施不是您上街拉着人讲法去，或逼着孩子诵经；是您要活成明白人，活成一个让人向往羡慕的榜样——不是说您因此财富自由了，或虹化成仙了、道法神通了，而是可以积极、快速、洒脱、坦然、温暖、平和地过好自己的人生，让那些在欲海中沉浮的挣扎者、困顿者看到榜样：原来还可以有可能这样地生活、度过人生，所以虚心来请教自己智慧的道理，渴望去仿效、去实践智慧的路径。这样的交流才是意

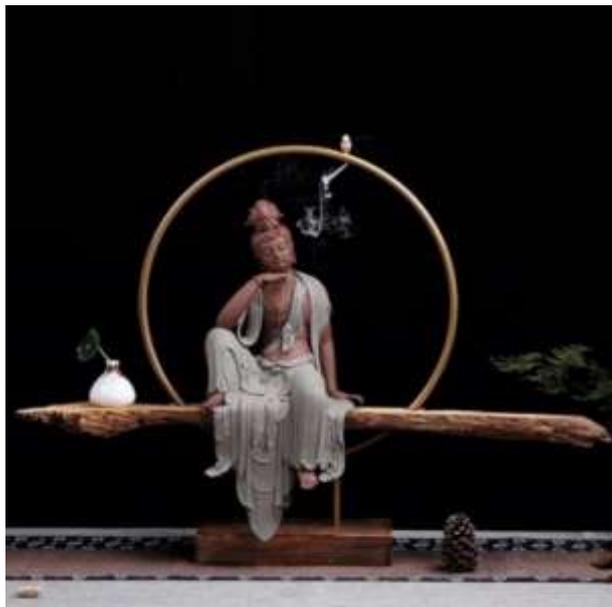
识流。

我们谁都不是谁的上师，我们唯一的上师就是自己的高我。没有什么神明值得去五体投地，因为你和他们本自一体，同出同归，没有被敬拜或财物贿赂就生气的神也真的不配我们的敬仰。心魔未泯，有何颜面收受香火？

观是对心流与意识流的意义观照。

要有意识地去体察自己内在能量的流淌，感受到变化、高我给来的建议，和知道生命的热忱与当下当行的方向。观是一种对平面信息与立体多维信息同时保持觉知的主动的心理状态，是建立在心流与意识流畅通的前提下的。只有能量与意识保持着流淌状态，你与本源能量的时时交互共振才能保持。这确保了你自己能量频率与意识频率始终是中正校准与完美的状态。就像流水不腐的道理一样，当清澈的溪流中有龙游过，你就会清晰地察觉到它的存在。这就是观的本质。

止是一种智慧的有度之弹性状态。



流、观带来了海量的万维万物的信息，就有如你走进了大英图书馆或打开了某短视频门户网站。对能量与知识的贪婪并不比对财富金钱的害人更少些。我们习惯于把东西都拿过来成为“我的”，但智慧的做法并非如此——你要学会的是如何上网、怎么搜索、如何阅读、怎么不加扭曲地去理解、最终能为用之妙。说句不好听的，等你死了回到灵界，这些当下的困惑立马就都清楚了，压根没有必要用一生去探求你本来就知的东西。开悟前您积累冲刺的素材、觉醒前您收集觉悟的知见，都无可厚非。但这都是渡船，过了河就别背着船走路了，除非你领命来做摆渡人，发宏愿犹如赛斯、佛陀一般当个引渡者，像玄奘一般成为知见的搬运工。

虑是有思。

不管经历的是什么——是非、苦甜、顺逆、福祸，其实都没有什么大差别，都是戏码而已。人物善恶皆为助缘，你心境所生，又被自己的成见扭曲自困，心牢有了得失、喜恶、爱恨、情仇。这些故事你要是光看个热闹，流血、流泪、傻笑、酣睡而过，人生犹如好莱坞商业片，够热闹、没思考，那就真是糟蹋了这些助缘人一生辛苦地表演了。看一部电影，过一次生命，哪怕思得一个小小的觉悟，明晰了一分哲理，也算是不枉此生的辛苦。

觉是醒悟——对生命的醒悟，对往复的醒悟，对意义的醒悟，对臣服与热忱的醒悟，对宿命与自由意识的醒悟，对多重实相体系的醒悟，对自身来去所是的醒悟等等。

活明白了，成为了一个明白人，成为了觉者、大觉悟者、开悟之人、醒



悟之意识，这就是佛陀的境界了。佛不是高高在上的某个神通体，而是你我本性中被隐藏了的部分；地球不是监狱或牢笼、地狱，而是未来佛的“解脱自在园”、进修地。

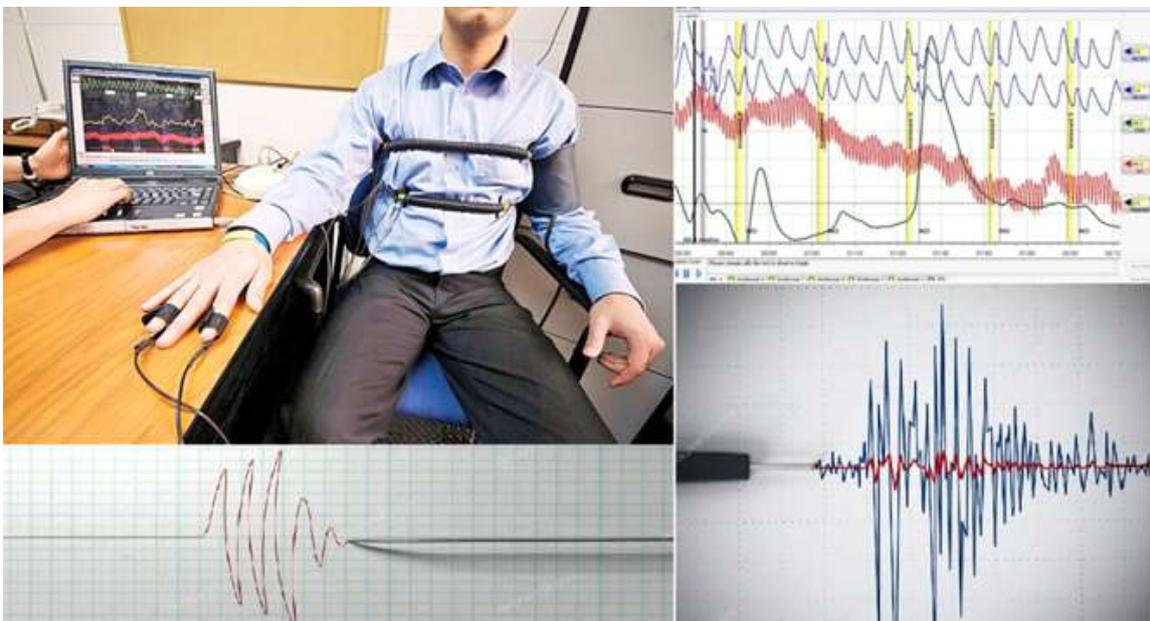
毕业季在即之时，我来敲响这钟鼓，觉醒准备好的你我。



07. 校准心灵的基调

我们的自我意识本身是无形无相的，犹如空中传递着的无线网络信号里的内容。信号的内容是能量波内蕴含着的波频，而频率有着自己的频段。传递需要依赖能量波作为载体，甚至可利用特定的模组程序形成指定的凝聚力，借此显化出一个不断聚散着的动态“实体”。这个“身”体因所承载着的意识频段不同，展现出特定的能量频率。这一频率会随着情绪而形成波动，据此我们发明了测谎仪。

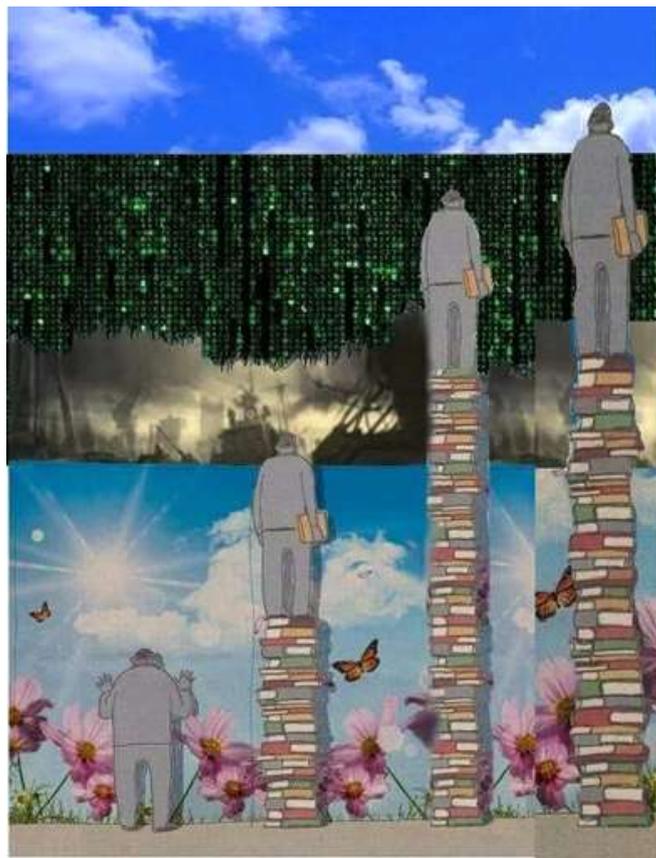
每个人自身意识的主形态会形成一个自我意识基调。这基调可以是乐观、平和、悲观、沮丧的，等等。我们透过这一认知滤镜去感受世界。一个人处于平静时的电位基线，在测谎仪上被叫做零号基线。这就是一个人当下的感觉基调。



认知自我的基调

在平静的时候，去内观自己的基础感受。最简单的方法就是思考一下你如何预期人类的“未来”。就好像我们想要看到自己，需要一面镜子。对于意识，这镜子就是你眼中的这个世界。你怎么看这个世界、怎么预期这个世界，你就拥有怎样的日常滤镜。

实相本身是所有可能性的叠加态，但是你却认定某一种可能性远比其它的要显著，这就是因为你的这一认知被自我当下的意识频率放大了，成为了你所专注的体验之焦点渴望。因此推而广之，你对普通日常生活中的其它人事物，也多少依此形成自我预期，并感受它们。



当你认知到自我意识频率的感觉基调后，你就找到了自己这架钢琴的主音 C。其它的音都是依据它来调节定频的。如果你的主音 C 是欢快的，那这部钢琴弹奏出来的多半都是圆舞曲；如果是平和的，那小夜

曲就成为了你的背景乐。过于激昂或过于沉闷的主音 C，让你的人生呈现出一首首进行曲般的壮丽或挽歌般的悲凄。



如何调整自己的和弦核心主旋律呢？

首先，你要知道它的存在；其次，意识到它的频率所在；进而问问自己：这是我渴望体验的吗？这期间没有对错，都是心灵剧场内的一场演绎。不过如果你受够了这一状态，渴望做出自我改变，你要知道这是可以做到的。

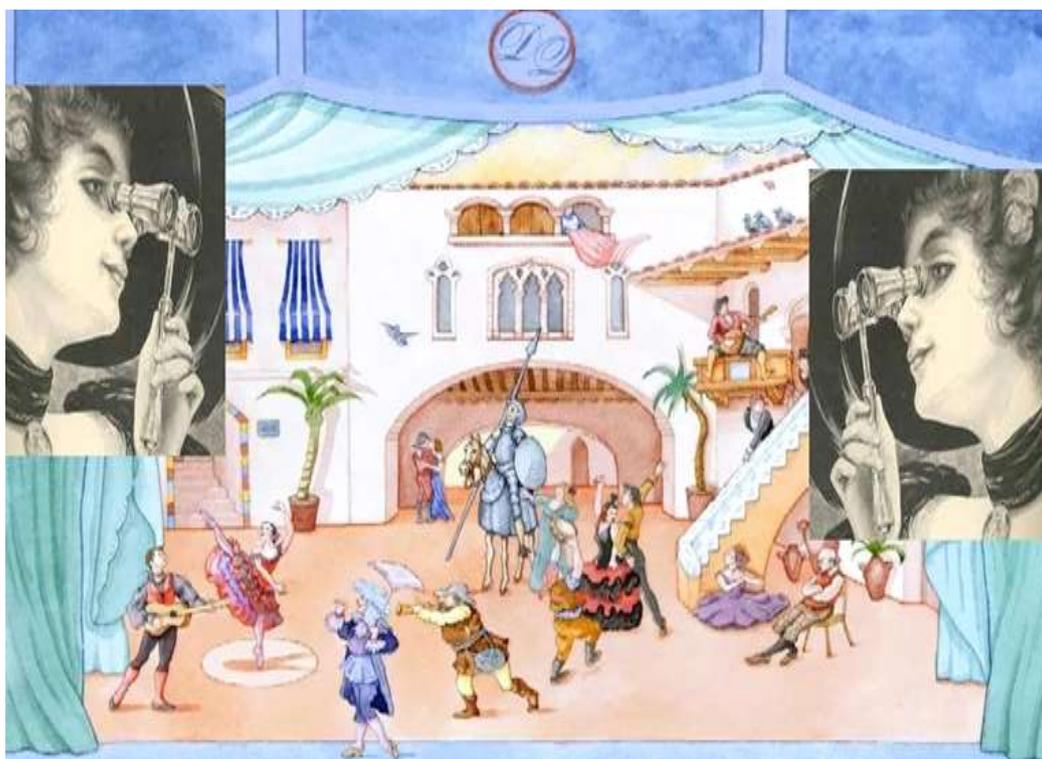
其方法就是与万有宇宙的基调同频共振，就好像调琴师傅听着音叉调节主 C 的琴弦一样。请反复在无意识参与的情况下用你内在腔体共鸣出“嗡”（OM）。利用这一持续振鸣音当你的基础校对音。

怎么知道自己完成校准了呢？

再一次观察你看世界未来走向的心理预期——如果从负面的悲观情绪或激进的变革渴望中获取到了内在平衡，视一切只是在岁月静好中，按照它本来的面貌在旅行着其自身的生老病死、成住坏空，在周期性交替里，秋的肃杀、冬的冷酷、春的青黄不接、夏的炎热难耐都不再是问题。进而，你在四季中都能欢喜地看到其美好：丰收的喜悦、冰晶的剔透、稚嫩的新绿、百花的怒放。



你生活在自己的意识频率中，而这频率让世界给到你的每一条信息都被扭曲过滤成特有的状态。然后你就沉浸其中，形成认知与记忆。这被你记忆的世界，是你自己一个人的世界，每个人都记住了一个只属于自己的世界，虽然看似我们好像共同生活同一片天地间。



如果你愿意与天地万物万有同频共振，那你就可以从自我特有的意识频率中逐步地抽离出来。结果你会发现，自己融入了这个宇宙的和弦中，渐渐地仿佛失去了自己的独特风格，进入到了一种浑然无我的状态里。一切都与你开始同呼吸共命运，并呈现出生灭不息的虚无缥缈。

都是我，都不是我；没有我，全是我。不曾来去，没了生灭，感受到在辉宏一体中只有慈悲为爱的共鸣。没有喜乐与怜悯，因为一切都在按它本真、本是、本有的状态运作着它的往复。突然你会发现，没有任何造作干预的必要，一切都在绝对的完美里自治地运作着。至此，心性也就入了“空无可为”之妙境：在观觉下心湖如镜，镜映梵天，繁星点点入镜中，天水相映，互镜其境，不分彼此。



思绪一动，如石子激荡水面，涟漪荡漾，层叠消融，星光扭捏，凡尘又见。细雨激荡湖面，波荡风起，而我心已得三摩地的真实奥义。任由红尘滚滚，心如琉璃，空明无挂。入境侧映观其奥，事过玄空品其妙。这就是心灵感与觉的基调。



08. 三商的差别与为用

智商 IQ

是英国人在 19 世纪前最先提出的。后来，在 19 世纪早期，法国心理研究者发明了最早的智商计算方法。公式为：心理年龄/实际年龄×100=智商。这与我们现在在市面上看到的许多解题刷卷子的智商测试相差甚远。

智商其实是一个人的心理成熟度，而非刷卷子做奥数的逻辑解题能力。智商的测试在一战时比较盛行，因为军方发现，脑子灵光的士兵与底层军官能带来较少的战损，带来胜利。所以入伍时会普遍测试智商情况，让脑子好的做领队。



情商 EQ

提出得比较晚，95 年才被提到大众的公知层面上来。研究表明，具有高 EQ 的人具有更好的心理健康、工作表现和领导能力。EQ 通常与同理心相关，因为它涉及个人将自己的个人经历与他人的经历关联起来的能力、将心比心、设身处地的换位思考。

近几十年来，随着对情商的认知普及，大家发现心理年龄的成熟确实可以有效地提高对复杂事物的判断、解析、反应能力，能做出非情绪化、比较成熟理想的快速反应。但这样的人在团队合作中却无法形成有效的领导力和必要的亲和力——你说得再有理、决定再英明，没人



愿意配合你也是白搭。因此发展 EQ 的方法已成为寻求成为更有效领导者的必要先决条件，成为团队录取领导型人才的首选判断。高情商的人管理高智商的人成为高效团队的标准模式。

计算情商的方式：你能理解多少他人在表达的真实意（非言辞表达出来的）；他人能有效地理解多少你要表达的真实意（不直说对方却能领会）；你能理解多少他人的行为与逻辑背后的真实动机与无奈，并让他感受到你的真诚与可被信赖，愿意与你形成互动交流。这里不是一种简单的数学公式可以表达出来的。但说白了就是能不能听懂人话、会不会说人话的能力，有必要的共情能力和同理心的慈悲与爱。

随着人工智能机器人的技术发展，各种拥有语音功能、算法强大的机器人通过了图灵测试。情感被誉为人类社会生活的文法（Grammar of Social Living）。情感的识别和表达是信息交互的重要通道，是人类心理和生理活动的核心表征。人工智能的奠基者、美国图灵奖得主“马文·明斯基”（Marvin Minsky）指出，不在于智能机器是否具有情感，而在于没有情感的机器能否实现智能、并让人不能察觉出它不是人。

在人机共生的社会，使机器拥有对情感的感知、识别、理解和表达的能力，已经成为智能机器不可或缺的重要属性，也标志着人工智能“双商”（情商和智商）时代的到来。情感智能研发具有明显的多学科交叉融合特点，涉及计算机科学、认知科学、心理学、社会学、传感技术等多领域。

其研究内容主要包含五个方面：

一是**情感基础理论**，目前主要依托心理学领域的情感离散模型和情感



维度模型对情感进行界定，并由基本情感向复合情感延伸；

二是**情感信号的采集**，主要涉及文本、语音、视觉（表情、手势等）及生理信号等多个方面，并建立相应的数据集；

三是**情感分析**，运用机器学习和深度学习算法对情感信号进行建模与识别；

四是**多模态融合**，基于多模态情感特征及融合算法创新，以提升情感分类准确率；

五是**情感的生成与表达**，让机器人通过面部表情、语音语调或肢体动作等表现出情感状态。

例如，基于美国心理学家的基本情感理论模型，在人机对话过程中提取表情视频流和人的语音信号特征，采用遗传算法开展特征融合并利用分类器构建预测模型，可以对不同基本情感类型进行分类识别，这样对话机器人就可以了解客户的情感状态，从而形成有针对性的回复策略。

在多轮人机交互与情感表达中，作为受测者的志愿者无法分辨出屏幕上显示出的文字是人机的答案，还是职业心理专家的答案。

预计最晚十年后的人工智能家政机器人其情商与智商都要优于 30 岁以下的青年人，这会对未来青年人的择偶带来负面影响。多数人更愿意跟能认同、理解、鼓励、支持自己的同伴相处。而当家政机器人可以做到拟真交流并承担多数普通家务，包括生理慰藉时，心理年龄与情感不成熟的异性很难被接纳成伴侣。



灵商 (Spiritual Intelligence Quotient, 简写成 SQ) 人的终极智力

2001年，佐哈马歇尔提出，灵商心灵智力就是指内在灵魂当下拥有的智力，即内在自我的成熟度，是一种能有效治愈自我创伤、创造性地拓展自己的整体意识、发现新的自我价值、理解事物本质的非理性逻辑灵感、顿悟真理的能力和依靠直觉进行思维判断的综合能力。是人与机器人的本质差别，是拥有灵魂的角色我与没有内在意识的角色们的本质差别。

灵商的了解是为了更好地理解自己的灵魂智力水平。灵商和年龄无正相关，与智商或情商成正相关，但独立计算。一个有高灵商的人，可以表现出低智商，也可以是情商不高的角色。因为一个成熟的灵魂去演绎哪一种助缘角色并非是特定的，情商与灵商、智商与灵商相互互为瓶颈。

所以提高灵商的方法基本上分三步走：

第一步提升自己的心理年龄，让自己在心智上成熟起来；

第二步提升自己的心理通透度，让自己和他人可以做到心心相映，感同身受，换位思考；

第三步，能从自己的角色我中时常地脱离出来，在一旁冷眼旁观着这个被叫做我的家伙，利用旁观者清的外在视角分析与解决问题；把涉及自身利益得失的各种涟漪理智地梳理清楚。让自己的灵魂当家做主，而非头脑或体内澎湃的激素与情绪。情绪的体验是好的，也不能太过于冷漠；但让情绪当家、长期地沉浸在情绪里，反刍着自己的各种委



屈那就相当不成熟了。

俗话说：演戏的是疯子，看戏的是傻子。解离出一个看戏的，是一大进步，但经常这个看戏的就好像自己的闺蜜一样，是和自己认知与情感水平半斤八两的。这时或许解离出来的这个灵魂视角也不能真的帮上什么忙，遇到个灵性很不成熟的灵魂还能添乱。所以能聆听与跟随更深层的潜意识，与自家高我对接就显得很有必要了。

对接高我不是一件很难的功课，其实它一直都在关注着你的成长，只不过在你开放心灵的频道时，就好像打开了窗户，这时进来的不止是阳光，还有各种与你当下意识层次高度匹配的意识共振。

所以我强烈地建议：在自己真的在正知见准备好的前提下，再敞开自我意识，不然初期的你很难分辨出那些看似合理的建议到底来自何方神圣。

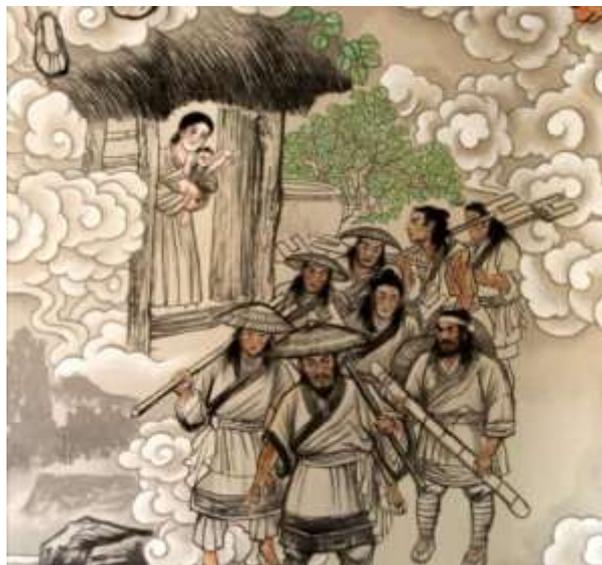


09. 感性与理性在婚恋爱情中如何平衡

这个话题太大，自古食、色之说文字何止万千。我说说我的领悟：“初心与得失”。

每个人都渴望与需求内在意识间的共鸣与连接，这是自我内心中无法泯灭的下意识觉知。这内在自我意识的共鸣与连接可以表现在形而上，成为与全宇宙意识的共鸣与连接；也可以退而求其次，形成与全社会的共鸣与连接。这形成了上德与下德，德在此处是相伴共同走心路，而这路可不是滑楼梯，而是攀登智慧之巅的路。

相伴大可与万物互动互联，小可与自己内心相伴，但大爱、博爱、泛爱太难了，而且被女性嫌弃成中央空调。原因很简单：这样的人不适合组成家庭，留不住时间、经历和钱财构筑小家。人人都爱戴圣贤，但自己家里却容不得圣贤。因为他是社会性的，他的爱是不“专一”的。一个不自私的人是无法完成财富累积的，一个不利己的人很难做到快速完成财富自由。



这个社会是由男性主宰的，这个世界却被女性统治着。女性决定着哪个时代哪个类型的男性有后代，哪类男性的思想被传承；女性决定着社会的主流思潮的总体走向。而女性渴望什么样的男性是由社会当下的生存难度调节的。

生活艰辛的时候，女人需求的安全感来自力量。在大棒面前，自己与后代不能靠讲道理活下去。

生活富足的时候，女人需要的安全感来自智慧。聪明人总是能带来相对安稳的生活，不会血洒沙场留下孤儿寡母。

时代动荡的时候，女人的安全感来自权力。这时讲理与挥舞拳头都没用，国家机器碾压一切。

时代鼎盛的时候，女人的安全感来自文艺。浪漫的心弦被不时地撩拨才最重要。

财富丰盈的女性，渴望对自己好的男人。男人因喜欢而付出，女人看付出而喜欢。

物质匮乏的女性，渴望安稳的生育环境。谁能提供优质的生活，谁就可爱。

这些不同的求偶观念同时在社会中存在着。一个国家不同的地区发展的状态不同，女性的心理诉求也就不同。哪怕一个城市也拥有着不同的阶级划分。

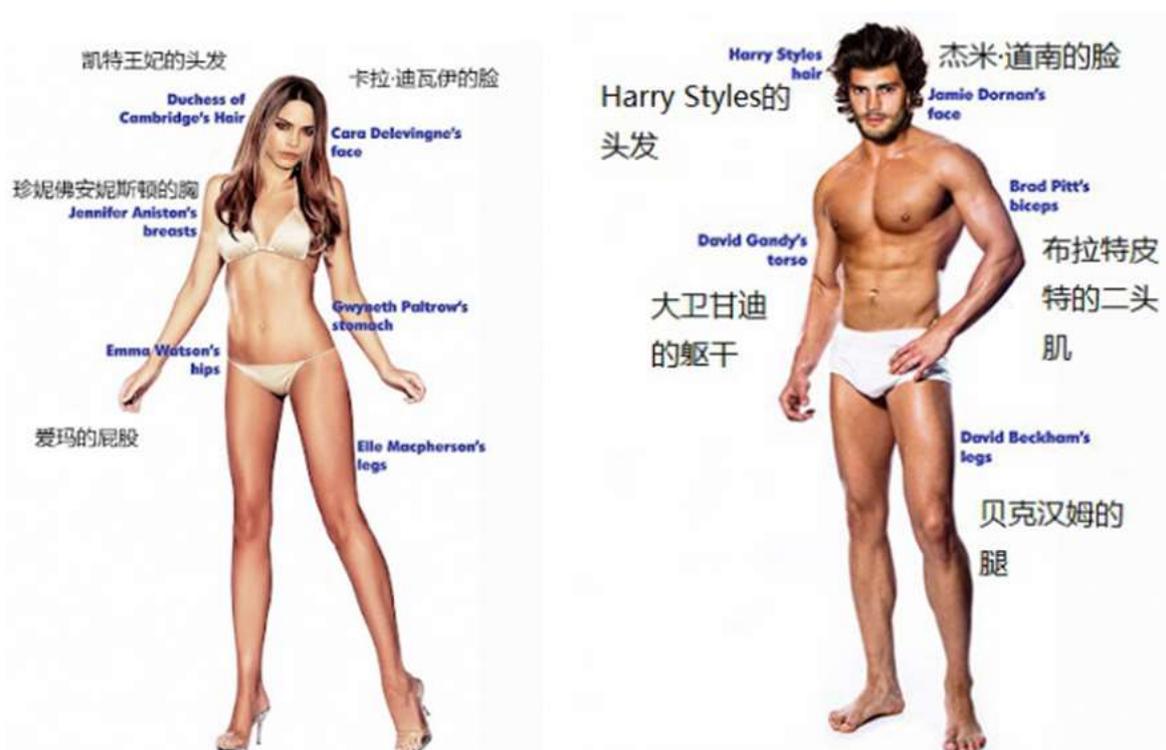
所有的需求与渴望都蕴含着其背后不为己知的道理。或许是不知，或许是不愿认同，但一切都被冠以爱的名义，在对未来美好的渴望中成



为了不甘的隐患。

人们首先会去解决自己当下最迫切的首要需求，在追求它时是奋不顾身和盲目的。一旦得到了，稳定了，拥有了，那这一或缺就被填充了，满足了，修复了。之后其它亏蚀的面向就会被展现出来，成为最显著的下一个自我的内在渴望。而这渴望往往表现在自己之前那个渴望的对立面上。

有分析指出，一个人的综合能力可以被三个大面向所囊括，并形成三种大的趋势状态。它们分别是：俊朗美丽的容貌、聪颖伶俐的心智、务实肯干的态度。而这三项四成的人一个都不沾，三成的人占一项，两成九的人占两项，1%的人占三项。但100%的人渴望自己的伴侣三项都占。占两项的，我们可以认为是社会的精英；占一项的是中产；那么占两项的人中其组合方式可以有几种呢？美加智就不踏实，美加踏实就笨点儿，智加实干就看不得。



你怎么选择？智、劳、美，三选一时，你觉得什么最重要呢？你占哪条呢？

三选二时你看重哪个呢？你又能互补给对方什么呢？

当你拥有和对方雷同的特质，你们俩是比拼关系，相互助益下还相互想要压制对方听自己的。如果双方特点不一样呢？你的优点他（她）没有，对方的长处自己匮乏，相互贬损丑、笨、懒就成为了常态。而之前给自己带来的心理弥补因为已经拥有，成为常态，而被自动忽略了。每个人能感受到、经常关注的是自己匮乏的东西。而这时这匮乏就会形成诱惑——两项的比一项的好，三项的比两项的好。三项的压根儿不顾家、没时间，还是开车的司机、健身的教练、身边无脑的小秘书好。

不甘与如果始终是人生的主要课业。爱的是陪伴与既得利益，而有了利益就匮乏陪伴，有了陪伴就匮乏利益，陪伴与利益都有了，又发现没有自由。每每烦恼的时候，红玫瑰、白玫瑰、面包与爱情的得失间，看看自己的初心，然后想想，如果与不甘是动力也是陷阱，它带我们来到此生，然后让我们深陷此处。爱在激素退却后，日子总是一地鸡毛的琐碎，跟谁过日子其实都差不多，差别在于自己是否能看清自己的心与内在不断翻涌着的渴望。

没有对错，都是经历；没有好坏，都是自己的抉择。别说宿命弄人，那也是你自己出生前自己选的。接受、坚守或离开，没有哪个比哪个更有利于自己或孩子。每一个抉择背后都隐藏着一个如果，每一个如果都被自己充分地探索过，只不过这个当下的自己并不全然了知罢了。



10. 父母对孩子的影响

母亲的心性、父亲的气魄，一个孩子的人生天花板，源自这两个方面。

母亲很重要，孩子的情商多数都来自母亲。

一个心性通透的母亲，犹如灵泉可养温玉，不燥烈好争，也不凉寒惧人。情商决定了一个人一生可否得贵人相助、是否徒增烦忧，一生顺遂或艰辛，都拜妈妈所赐。



而父亲是孩子的脊梁与靠山、力量与依托。

一个人能开阔多大的局面，是否敢于走出自己的舒适圈，是父亲给予的榜样与教诲；如何应对挫折、受伤后能不能再爬起来也是源自父亲自幼对自己的态度。

一些再婚家庭，最大的困扰就是：孩子与后续者是否能很好地兼容。

如果一个原生家庭内充满激荡的能量、争吵，父母在意识层次上、认知上差距巨大，两者

的落差就会形成能量频率在同一场域里的交错激荡。

在这样环境中长大的孩子，身心灵都会经历挫折，留下累累的暗伤。长大后不信赖婚姻，很难步入良好的两性关系，不会解决冲突；另一个极端就是渴望尽快逃离这样的原生家庭，随便找一个对自己好的就尽快离开父母家。



这样的婚姻持续对父母孩子三方都是磨难，持续下去毫无意义。但再婚就能避免再次陷入这一问题吗？关键在于后者的心性与智慧成熟程度、双方认知的匹配度、心智性格的稳定度。

其实孩子从父母那里需要的无非三样：温饱、榜样、呵护。

而孩子最关注的就是“我”是否可以安全地长大、我是否能得到关爱、我能从眼前这个所谓父母的人身上学到些什么。

那父母能给孩子些什么呢？财富、机遇、安全感、关注、呵护、人生引领。

其实每个人出生前就有了自己的人生蓝图，父母费劲巴拉地安排这个那个，其实都是自己的造作。他要是个富贵命，闭着眼睛都能捡到奖券发财；要是个穷苦命，继承百亿也会破产。



其实父母能给孩子的并且有意义的，**其一是支撑**——去闯荡吧，伤了累了回家来，休整好了再出发。

其二是榜样——言传不如身教，父母自己的言行习气会很大程度上潜移默化地左右孩子的塑形，之后孩子要花一生去尝试摆脱那些父母给自己的不良影响。当然那些好的品质也会让孩子真正地赢在起跑线上。

最后，父母能给孩子的就是不拖累。心智、身体好的父母，在孩子中年最难的时候，不会成为定时炸弹，去找孩子养老、养病，或介入孩子的人生，指挥与影响其人生的走向。很多压死中年人的最后一根稻草其实是自己与配偶的父母陷入大病或对小家庭干预过多。

每一个灵魂都是独立的，每一个自由意识都应当被全然地尊重，每一场体验都有其价值和意义。身为父母，给出爱、榜样和一个孩子可以疗伤的家，不成为他们高飞的累赘与束缚，就算是人间清醒了。

11. “我”的合集——意识层面简述

载具我，其主导是激素。每个月没事找茬发脾气都是载具我的作用，饿了累了困了发脾气也是它在捣鬼，男人精虫上脑时也是载具我在主导一切。

然后是**角色我**。角色我在执行着人生规划蓝图，演绎出这个角色默认的人生路径，依据其习气与家族业力展现与顺延一生的故有故事。

角色我的背后是**内在自我意识**（不是每个角色我后台都有玩家的）。内在自我意识有两种参与形式，即主动与被动。多数人是后者，就是历经这个所谓自己的一生，然后品味其中的经历，就好像看了一场 VR 电影。而前者好像打了一场 VR 游戏，有经历也有参与，参与感来自各种被设定好的可能性之不同展开。

最后一层是**意识我**，也就是我们**意识的本体**。它的意识凝聚、聚焦形成了意识束，灌注到关注点上形成了内在自我意识。但这不是一比一的对等关系，意识我可以同时关注多个意识点，这依据意识我的意识强度。

意识我是隐于潜意识层之后的，它有最高权限，甚至可以改写剧本。通过观与觉来改变内在自我意识的觉受方式，进而改变自我意识所关注的实相频率维度。不同实相频率维度中，看似相同的世界与我，其内在本质、故事走向、世界事件是不同的。

还有一个隐秘的意识层面，那就是载具体内与体外的**菌群意识**。菌群



意识可以极大程度地改变载具意识，迫使载具我做出菌群所需的行为，比如嗜糖、吃土、好色、具有攻击性，这样让特定菌群得以繁衍与传播。

一个觉醒后的人是要时刻分明清醒地意识到自己当下的行为源自哪个意识层、谁在自我群体内当家做主，自己所思所想所言所行是动物性的、人性的、逻辑性的，还是神性的，或者是生物性的。

心理学不止是思想逻辑的学问，也不止在因果论上延伸，其内在行为与潜意识决策是一个复杂的机制，而自我意识把意识的重点交托给自我的哪个层面、哪个层面被娇惯并得到作为的权柄，某种意义上决定了自己一生的轨迹如何谱写。

当然上述的这些意识层面，即我的合集，只不过是“我”的一个执行面向上的一束意识分支里的一个角色段落，是我“们”意识合集中的一小部分。



12. 那波中律动的在意

这几日我一直在思考：多重性、同时性人生历程与只有“自己”一个人的世界怎么在认知面上达成统合与理解。为什么当我转变认知、内省安宁后，我的世界中还继续着它的纷杂、感受到被动地被世界牵带着？



在幻像中我看到一个竹子做的东西：它上面是不粗的竹子作为手柄，下面是把竹子劈成小细丝，整合一圈，形成刷子般的存在。那刷子下有百十条竹丝，都源自上面的竹子，和竹柄是一体的。当我的手拿着那竹柄去用它刷碗时，

竹丝们犹如金属钢丝球一般。

这时我的主体感觉从手转变到竹刷子上，并延伸成为了其中一条竹丝——它在搅动着碗里的水，水被激荡着、旋转着。

这时我所在的竹丝被手柄牵引着、运动着，但由于竹丝自己的弹性也产生着自体的弹性运动，而碗里被激荡的液体也赋予了我外在的漩涡力，带动我摇摆。三种力相互作用，同时羁绊，形成了我当下运动的节奏。



然后我看见我所关注着的竹丝从根部断裂开，只有竹纤维勉强与手柄相连，但已经无法传递与感受到来自手柄的搅拌力之操控。当失去手柄连接处传递来的外力，我自身的弹性也随之消失。

我明白了：那所谓我自身的弹性是来自于之前有所依托的根柄形成支撑。这时我还是在运动着、摇摆着，并没有停下来。因为我被其它的竹丝压挤在我当下的位置上，形成被迫地随动。碗里的水旋着，而我跟随水流的力量摇摆着。

这时一个意识的信息进入我的觉知，犹如画外音般说道：当一个独立的自我角色意识停止了它的造作、进而渴望因此它的世界就立刻改观与宁静下来，是不可能的。宏观自我的主体意识与其它自我的造作还在继续着，你们是一体的。是的，你的这个世界里确实只有你，但你不是以独立且单一的个体形式存在的。你有很多对等的其它自我，并与那些重逢于本世代的自我轮转人生，相互交织着体验。它们都继续在搅动这个世界的涡流。单一角色自我的停摆与期许是无法大幅度改变自我宏观意识形成的本世界实相的。进一步说，即使你有幸让所有的自我都静止下来，水中的涡流也还是会继续它的流转很长一段时间。

一个整体的律动着的世界，是由宏观自我意识、自我意识束（平行自我、历代自我、对等自我）、世界舞台潮流、世界泡泡构成的综合体。其中任意一个角色小我，不过是自我意识束中某一意识束在运动后的残影。



13. 从跳棋中悟道理

很多小伙伴都在童年时玩过跳棋，今天早上在临睡醒前，似梦非梦地被带着观摩了一盘跳棋。下棋的过程倒没有什么稀奇，各种规则与套路都是我们熟知的那样。



但有所不同的是旁白的解释，我睡醒后记忆犹新，如实记录如下：

人生犹如是下跳棋，你要把自己的棋子设法走到对岸去。棋子并非一枚，而是一队；这一队中没有主次，也没有贵贱——每一枚棋子都是你的一部分，任何一个没能达成目标，全队都会被判定为未达成预期。

在整个行棋的过程中，有着特定的规则和大体的蓝图。方向与目标在起手前就已经确立，但具体如何达成这一目标，其过程是“随机”的自由意识，每一步都是抉择，每个抉择都会带来变数。当然有某种规律性的技巧，可以让你使用前人探索出的捷径，以最小的付出达成最大的受益。看似雷同的重复中，却蕴含着不可知的变数。

为了增加这一过程的趣味性，在同一棋盘上，你可以自己与自己争锋，也有可能引入其它的竞技对手。引入的参与者越多，带来的变数越复杂，这些变数主要发生在游戏的中场，在与其它对手下棋时，你无法悔棋，但游戏可以不止一场。如果你有遗憾，可以反复对练或自己复盘，找出最优解。

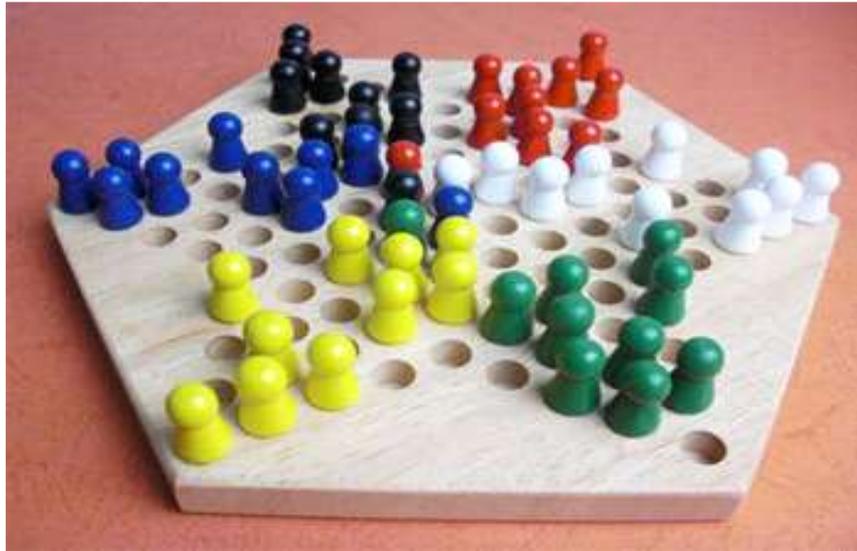
在走棋的过程中，有的棋子需要原地滞留，成为其它后方棋子跳跃的契机。那些一时看似停止的棋子，它们的不思进取正是承前启后的关键。某一枚棋子一味地利己，不但会导致团队的失利，自己也没能快到哪里去。



在与他人对局时，在我们的这个层面上体验的是相互制约、彼此争先，但只顾着给他人添堵，最终也会让自己抱憾。所以利己与利他间的平衡成为了一门行为艺术，竞争与合作形成巧妙的平衡之美。

棋盘上的每一个棋子，都是一个独立的个体，又都是自我一体中的一员。每个棋子都是有自我意识的，彼此间可以甘当互助的阶梯。让群

个体利益最大化，是个体的美德，也是整体利益达成的基础。个体需要服从与臣服于群体，但又需要达成与完成自我价值的体现。这个体与群体、个体与个体、群体与群体、不同群体间个体与个体的彼此关系如何巧妙地平衡，是体现自我智慧的试炼。



我们每个人都是一枚小小的棋子，是自我群体意识中的一份子；我们也是自我群体意识的棋手，成就着或限制着自身与其它自我的成长。

是成为阶梯还是挡路石、利己还是利他，都是一念间的左右。没有所谓的对错、是非、善恶，一场游戏而已。目的其实很简单：经历、学习、品悟、领会，然后通过这一过程更加深刻地认识与了解自我当前的所是与不足；通过实践学到“想当然”之外的一些东西，找到利己与利他间的微妙平衡，让生命成为一场不分彼此、相互共赢的愉悦游戏经历。

14. 转识“八苦”即“八喜”

都说人生八苦，我看应该是人生八喜才对。

生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五阴炽盛苦。

五阴——即是五蕴，五阴集聚成身，如火炽燃。

出生——就好比您走进了电影院，开始看自己渴望的影片。

衰老——你跟随影片的进展，观看一个人一生的纪录片。

疾病——故事跌宕起伏，环环相扣，感人泪下。

死亡——灯光亮起，您恋恋不舍，擦着眼泪离开剧场。

爱别离——杰克与泰坦尼克号一天在全球影院沉下去千百次，门板上的姑娘带走了观众多少的眼泪与共情，可是您不就是因为这个才买票的吗？不然在家看各种脑残神剧好了。渴望被感动，被感动了又骂导演与演员，哪有这样的道理？

怨憎会——骂了导演，骂老天，回家还当键盘侠攻击演绎了这个角色的演员，自己气得在家剪海报泄愤，这不是苦，是愚。不喜欢悲情爱情剧，您找喜剧大圆满的片子看就好了嘛！明知道这片子就是这路数，预告片也看过了，评分也查过了，自己买票进来，然后出门七个不服八个不忿的，何苦呢？

求不得——这更不该是苦：剧本自己寻的，父母自己找的，时代自己挑的，伴侣自己选的，您是编剧、导演加演员，还不时客串点儿自己的对手戏。一步步、一局局，每一个岔道口，都是自己的心意。高我怎



么劝都不听，灵魂快闪成白炽灯了也视而不见，一脑门子钻进自己的思想死胡同里，打死不出来，您怨谁啊？从高我到灵魂、到搭戏的朋友们、演助缘的帮衬们，各个都比您来得郁闷好吧！

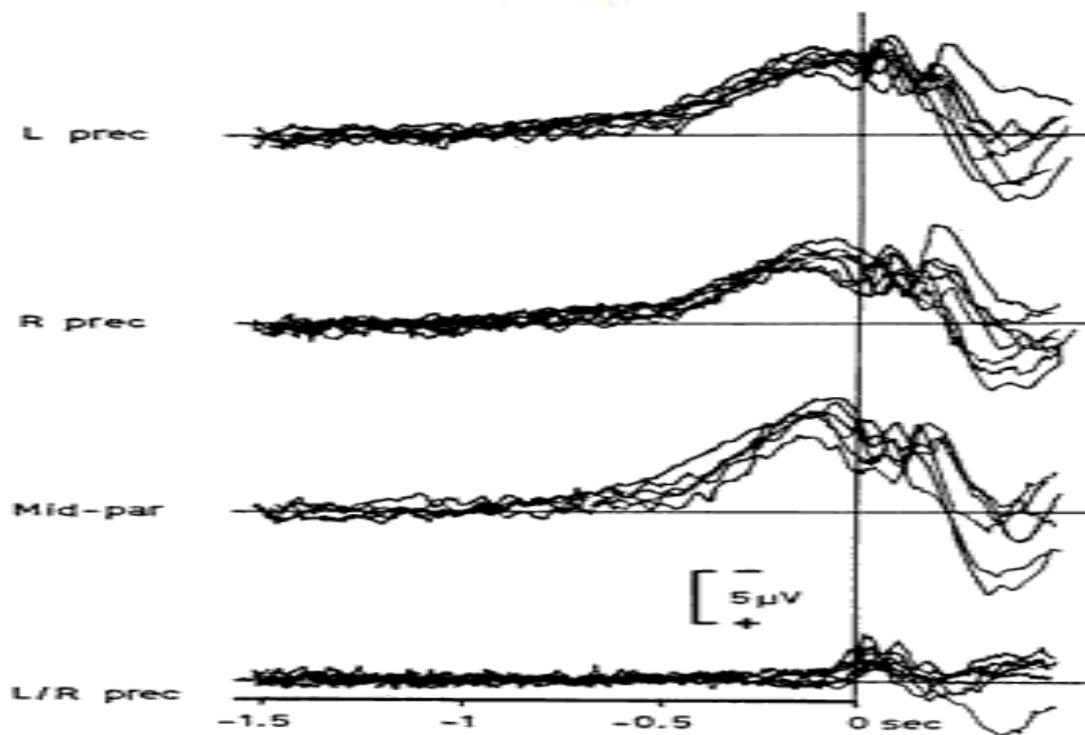
五蕴分别是：色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。把五蕴痛盛说成是苦真的是太矫情了：自己选了3D电影，然后抱怨晕。人家电影拍得好：色彩搭配、明暗变化、配乐配音恰到好处，剧情紧凑，戏剧张力十足，泪点、笑点密集，内容引人深思，道理义正辞严。在全面立体的影音盛宴后，您走出剧场，没能被故事中表达的深切意理所启迪感动，反而觉得耽误了功夫、蒙受了委屈。这样的观众是该被普度得解脱、还是要去端正认知方式呢？



15. 被脑电图记录下的神魂之语

1964 年，两个德国神经科学家汉斯·赫尔穆特·科恩胡贝尔（Hans Helmut Kornhuber）和他的学生吕德尔·德克（Lüder Deecke）监测了十几个人的脑电活动。

在长达几个月的时间里，每一天志愿者都会来到位于弗赖堡大学的实验室里。在这里，他们在头皮上接上电线，另一端连在头顶上方的一个淋浴花洒状的装置里。他们坐进椅子，被齐整地塞进一个像高速路收费站一般的金属盒子，只为了做一件事：轻微弯曲一下他们的右手手指。他们可以随意选择动作的间隔，每次实验可以活动 500 次。



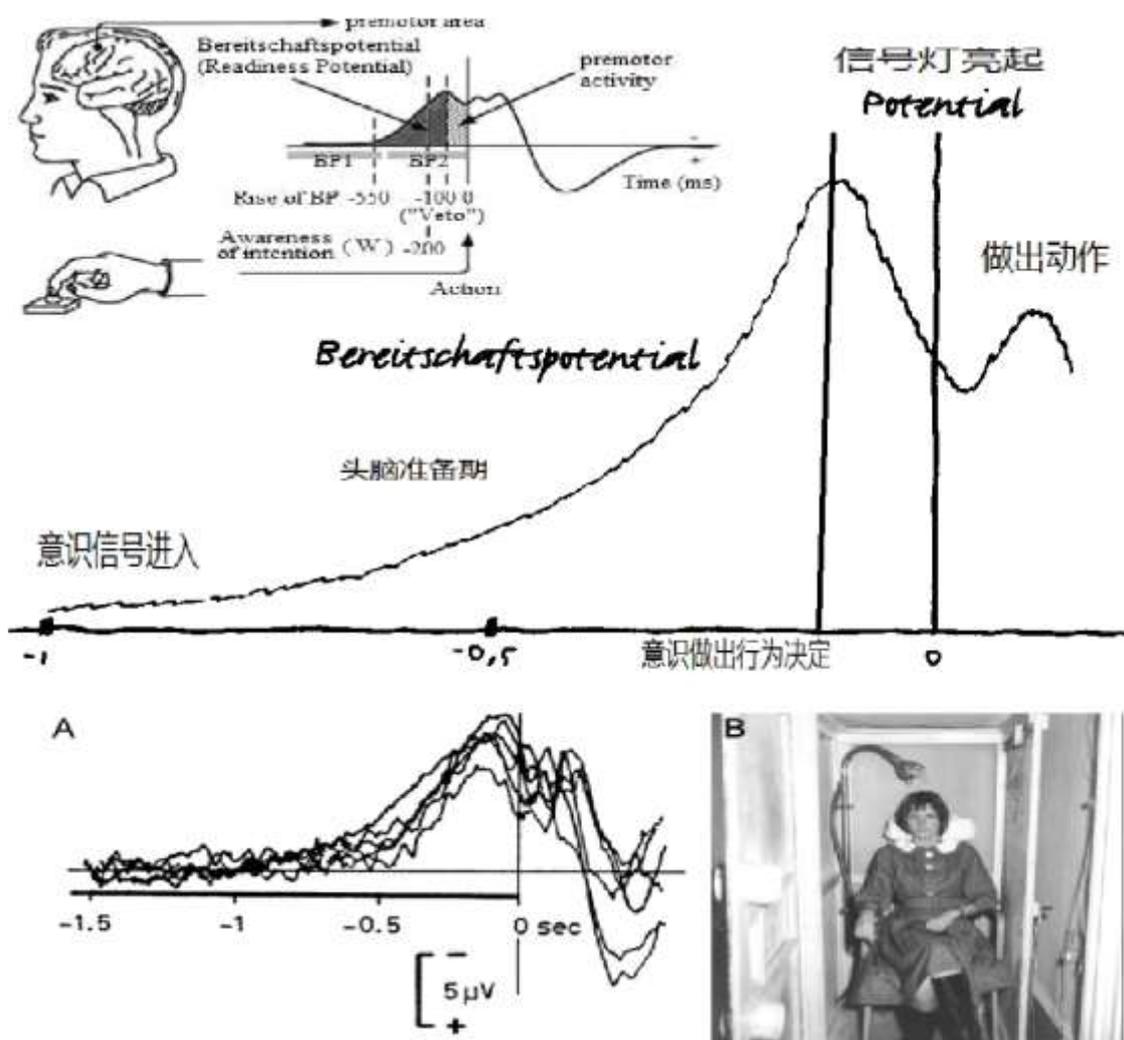
1964 年的准备电位实验。图片来源：Lüder Deecke

结果发现，在脑活动与肢体动作间存在着显而易见的因果关系。从此

打开了脑波与意识性肢体活动间进行比对的科学探索。

这一结果引起了学术界的广泛注意。诺奖获得者约翰·埃克尔斯 (John Eccles) 和著名的科学哲学家卡尔·波普尔 (Karl Popper) 为此展开了更进一步的实验。

利贝特，当时作为加州大学旧金山分校的研究员，从另一种角度审视了准备电位理论。为什么在决定要弯曲手指和实际上去做之间会有大约半秒的时间差呢？



他重复了科恩努博和戴克的实验，但是要求被试者盯着一个类似钟表的装置，当看到灯随机亮起时，便做出弯曲手指的动作——看见，分

析，决定，反馈。

结果显示，准备电位发生在手指活动的大约 500 毫秒之前，但是被试者对于决定活动的报告仅仅比实际行动提前了 150 毫秒。“显然是大脑‘决定’要发起行动”，利贝特总结道，“而这时候被试者还不知道决定已经发生了。”

用比较人话的说法就是：**当你的脑子还没有开始想问题的时候，已经有一个外界的指令在你的内在意识里做出了决定；而这一决定被输送给大脑神经元接受，成为我们所知觉到的潜意识；然后自己组织逻辑意识去合理化它，让自己觉得这是自己的思想和决定，因为确实我们通过自己的思想合理化过这一决定；然后依据自己的思想做出了行动。**

这一时间差——从决定进入到决定形成输送给大脑、大脑合理化与完成辨识、到运动手指之间——存在着半秒钟的时间差。意识决定与脑决定存在着 150 毫秒的时间差。就是我们打游戏中所谓的人物反应延迟显像。

你看见了屏幕里的信号，按下鼠标，到屏幕里的角色扣下扳机，是有时间差的。

这时间差来自：鼠标的响应速度、主机的响应速度、你家的网络信号质量、服务器的饱和运算延迟、信号回馈回你主机的速度、显像屏延迟的速度。

从你按下鼠标到你看到自己的角色开火，中间差 0.5 秒。如果这差距太大，比如你家的网络信号实在太差、你的机器实在太老旧，那延迟的程度会夸张到卡顿，而把玩家从沉浸式体验里，脱离出来片刻，形



成觉知层的夹层感。

这一研究后来被不同的部门重复了很多次，但 2010 年后对外公布的结果已经很“专家”了——做出了大量的“解释”，让这种违背常识、宗教与科学的实验被叫停了下來。

最后现在很科学的结论是这样的：

在一项正被《美国国家科学院院刊》审稿的研究中，舒格和两个普林斯顿的研究者重复了利贝特实验的一个版本。为了避免像利贝特那样无意间只选择了触发行动的神经元噪音，他们增加了一个对照实验：让被试者什么都不用做。他们使用一个人工智能分类器来判断在何时两组大脑活动出现分野。如果利贝特是对的，算法应该在行动的 500 毫秒前就能看出区别。但事实上算法直到 150 毫秒前都不能看出实验组和对照组的任何区别，而这正是利贝特原初实验中被试者所报告的决定时间。因此证明了不用做出反馈的对照组头脑中不会提前半秒有脑电信号生成。

结论是：人们对于决定是脑形成的还是意识形成的这一争论，在利贝特的研究中被定义成是一个幻觉，而在这个实验中却显示出大脑确实是在那个时间产生了决定。

当舒格在 2012 年首次提出他的神经元噪音理论时，外界并没有太多关注，倒是在医学神经科学界激起了一阵涟漪，因为这可以有效地解



释为什么无脑人患者可以正常地生活。

他还因推翻了一个长久以来的错误观念而获了奖。

“他的工作向人们显示了准备电位不是我们想像的那样，而是某种人为造成的现象，取决于我们怎么分析数据。”计算神经学家乌瑞·毛兹说。

“我们对同一问题可以提出多种说法，这些说法将会撼动或稳固科学。我们选择了后者。”



16. 空难坠机后，亡灵拥抱妈妈……

——隔阴之迷案例随笔

灵异节目接受委托人的请求，用通灵的方式帮他们解决生活中的困惑。

第一个来求助的是开车路上遭遇洪水的母亲。一家四口里，只有她成功逃生，丈夫、公公的尸体找到了，但儿子始终下落不明，所以她坚信儿子还活着。



失踪的三岁的阿尔焦姆，真的长得好可爱啊，完全能够理解一个母亲不愿意失去的心情。

母亲带来了小孩以前穿的衣服鞋帽，盖在黑布下面，要让通灵者来感应。

亚历山大（亚神）作为最后一个压轴登场，因为只有他能仅靠感应就把事件说个八九不离十。他的标志动作就是燃起一根火柴点燃黑色蜡烛，然后开始感应。

他一来就猜到，这是属于男孩的物品，还感应到小男孩头上与众不同的地方，这是除了家人外其他人都不可能知道的特征。场外阿尔焦姆的外公跟舅舅也震惊了。

他也正确地说出了当时事件发生的场景，还提出了一个阴森森的说法：他看到有两个幽灵站在母亲的身后，那正是洪水中死去的丈夫与公公。特别表白亚神的蓝眼睛啊，光凭这双蓝得像星辰大海的眼睛，我就相信他一定有超能力！

当然，母亲最想知道的答案是：儿子到底还活着没有？

说是通灵，其实倒不如说是开解。亚神为母亲解开了心里的那个死结。因为不愿意相信儿子去世，母亲一直坚持寻找，但这让她与家人的身心都饱受煎熬。

亚神一语中的，也让母亲幡然醒悟，泪流不止。

放下即解脱，承认儿子的死亡，才是母亲能重新开始生活的关键，也是孩子的灵魂停止被迫滞留的关键。

“放过”他，如果你爱他。给亡者安息的权利，是对亡者最大的尊重。



本来觉得灵异节目应该是恐怖阴森的，但不知为何每次看了小哥哥的通灵过程，都会有些莫名的感动。

他第一次让我知道，死亡并不是可怖的。在凡人看不见的地方，有一个未知的世界，那些死去的人也并没有消失，他们会与你生活中的喜怒哀乐牵连起来。

比如这一期，白俄罗斯著名的冰球运动员鲁斯兰在一起飞机事故中丧生。他的家人一直想知道，当初那场事故是怎么发生的。

鲁斯兰与家人的最后一句通话是在机场。他匆匆忙忙说了一句：“我赶时间，飞机要起飞了”就挂断了。二十分钟后，飞机失事，鲁斯兰再没有回来。



2011年9月7日晚，一条噩耗震惊体坛——俄罗斯一架载有雅罗斯拉夫尔火车头冰球队的飞机坠毁，机上45人中44人身亡，仅一名机组人员生还，火车头队全队罹难。火车头冰球队是俄罗斯的老牌劲旅，上个赛季，他们还曾获得联赛季军，而此次空难对球队无疑是一场毁灭性的灾难。

家人一直觉得他会是幸存下来的那个人，可他不是。鲁斯兰的葬礼很

隆重，几乎整个明斯克（白俄罗斯首都）的人都来参加了，全城的花都被市民买光了来献给他。

可是家人还是不能接受这个事实，他们想找通灵师来问清楚：这起事故到底是怎么发生的。

节目组也是拼，找来了飞机出事的黑匣子，消去了声音，让通灵者来感应。小哥哥是唯一一个能复述出黑匣子部分数字与内容的人。

家人都很震惊，纷纷围过来想跟小哥哥交流。

结果小哥哥一句话，更是让大家震惊得说不出话来——

小哥哥能够看到死去的鲁斯兰就在他的家人身边，于是他成了逝者与家人沟通的桥梁。

或者说，家人们干脆把小哥哥当成了鲁斯兰，围着他说个不停；随之释放出的，还有那压抑已久的思念。

鲁斯兰借通灵者的口告诉家人，全队撤离地球是它们自己的决定，飞行员不在这个计划中，所以可以生还。它们有更重要的事需要以团队的形式去完成，所以它们都同时需要离开。

不要再记挂他，他很好，其它队友也都很好。妈妈们的痛苦让他和一些队员无法离开，他很能理解；但请放它们离开，它们真的有事情要去做。

小哥哥到底有没有通灵能力、他说的事故原因是真是假，其实已经不重要了。

他为鲁斯兰完成了最后一个愿望，那就是抱抱母亲。



母亲在小哥哥的怀抱中终于痛痛快快地哭了出来，说出了对孩子鲁斯兰的牵挂。妈妈说那种拥抱的姿势、亲吻的姿势、耳边呢喃的耳语，只有儿子、只能是儿子。

现在她知道了，死亡不是终结而是起点。她祝福儿子在他觉得更重要的事上能有所收获。她谅解与释怀了自己与孩子。



17. 说说亡灵节和万圣节的来历，南瓜头与要糖的小孩

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。

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。

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。



群友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！)

18. 在意一个屁

昨天是七月中旬的周末，在波罗地海畔的某一四星级度假村中，丰盛的自助早餐正在供应。上午九点并不算早，但对于假期内享受慵懒的人们来说，这是就餐的高峰期。

餐厅很大，各国美食选品排满两大桌，看上去犹如装满美食的小火车。

就餐的人不少，但餐厅很安静，只有背景音乐和隐约可闻的各国交谈声。

靠窗可以观海的一排桌子都已经坐满，我在临近的桌坐下，开始享受晨光、涛声和美食。

我的早餐很简单，主要是怕胖。背景音乐是钢琴的慢拍，犹如泉水不时叮咚敲打着，伴随着海涛的反复。

在我旁边靠窗的餐桌旁一对中年夫妻正在用餐，我过来找桌子时他们已经在在了。

夫妻俩面前有一个小蛋糕，是酒店送的，不知道今天是谁生日。

俩人的穿着都很得体，早晨有这样穿的在度假期间很少见。

或许今天对他俩很特别，很重要。俩人面前都是满满一盘的食物，旁边已经放着吃空的盘子。这样的吃相，一般是放血来奢华一把的社会底层，想要吃回“本钱”时的状态。





女人吹了那蛋糕上的蜡烛，默默地许愿，很温馨的感觉。

但两分钟后，他俩说话的声音开始提高。

女人数落着那男人在取餐区时，取餐过程中放屁很丢脸，以后要注意！

男人漫不经心地想要敷衍过去，但是妻子看他如此不重视反而来气了。

说他这样的行为会让周围的人尴尬与在意，是对他人的不尊重。

男人还想和稀泥混过去，可女人却想加强自己的论据说，当时旁边的小姑娘闻声后都跑开了，太丢脸了，你怎么能在这样高雅的场合做出这样的事情呢？连同自己都被鄙视了，刚才送蛋糕过来的服务生看女人的眼神都很怪异与不屑。

男人被压迫得有些不耐烦了，窃窃地说：那屁不是我放的。

女人彻底开始放开声量：不是你是谁？我听得一清二楚的，就是你！还狡辩，承认有那么难吗？你妈妈在家打嗝就这样大声，全楼都能听到，好像老虎在叫，不知道楼房的隔音很差吗？

男人说：妈妈有严重的胃病，她那是症状，不是她故意的。那时家里的状态很艰苦，妈妈常年为了孩子们饿肚子，落下了病根，怎么也无

法治愈。而在餐区放屁的就是他旁边那个快速离开的穿短裙女孩，他也听见了。但为了让那个女孩不尴尬，他假装什么也没有发生。

女人听了这解释，感觉男人在否定自己的判断力，在回护婆婆的“恶”行，更加不依不饶的掰扯起，男人开车时看手机短讯是不在意旁人死活、自私自利……话题无边际地扩展开。

男人被喋喋不休的话语压迫得失去了最后的耐性，开始反唇相讥。两人都很失态地在持续破坏着餐厅内的氛围。当大家的目光都注视他俩时，女人无地自容地哭着跑出了餐厅。过了一会儿出现在大厅里，妆容都哭花了，带着一个大行李箱在办理退房，男人不知所踪。



心理学解读：

女人很在意自己在他人眼中的形象，渴望被高看、重视。看得出他们来自社会的底层，而这一中产阶级的度假让她很有仪式感，甚至被赋予了某种意义。

她生活在自我的实相中，在意着自己的在意，在意着别人的在意，别

人怎么看、怎么想，远比自己与自己爱人的亲密关系和身体健康要重要得多。那个爱着自己的男人远没有自己一时的面子重要。没了面子后，一切的美好都瞬间坍塌了：美景、美食、美好的假期、夫妻关系，在自我尊严、面子、情绪前好像都失去了价值。

很多低收入家庭是靠贷款度假的，然后为这个假期的享受偿还一年的贷款。

从表面上看，这个女人为了别人的一个屁，毁了自己的生日与假期。而本质里，是因为她只生活在自己的实相中，在意着自己的在意，坚持着自己的理念，并把自己认知与是非强加到自己婚姻中、家庭里。整个餐厅里百十人除了她没人在意过那个“屁”，但她以此为导火索，在自己的实相中认定是丈夫放的，认定那个快步离开的女孩是厌弃地走开的。那女孩会把事情告诉别人，别人会因此异样地看待自己，因此送蛋糕的侍者眼神也“不对”了，他人的窃窃私语也成了在议论她的杂音。问题扩大化，成为了丈夫的教养本质问题，是婆婆的恶习导致了丈夫的没素质，让自己在众人面前丢了面子。其实整个世界，没有谁在意过，或真的关注过这些。她生活在自己的世界里，而她的世界因为一个屁坍塌了，甚至在今后的一年里都会活在别人的一个屁里，只因为那一份放不下的“在意”。

社会公德心确实很重要，但交流的时机与方法更重要。多数时候我们只活在自己的认知里、自己的实相中，其实与社会毫无关系。是自我内在价值的亏蚀让自我过度地敏感了起来。很多时候，我们对待自己的家人、孩子，会提出自己的要求。这些要求在自己看来是那么地有



道理，都是为他们好，但实际上都是自我内在价值观的体现和自我尊严、自我虚荣的利益最大化，真心和他人无关。

当坏脾气想要发作的时候，当自己想要指正、抱怨他人的时候，当把问题逐渐深入扩大化时，当宣泄自己、无脑攻击时，不妨问问自己：这真的那么重要吗？因此开启家庭战争、不欢而散，毁了这一餐、一天的温馨气氛。让自己、爱人、孩子在没有胜利者的家庭战争中扭曲了身心，最后落得一身病，真的值当吗？

在写这文字的时候，得知那个丈夫昨天夜里出了车祸，原因是醉酒驾驶。度假村的酒吧侍者说，那个男人在酒吧泡了一下午，情绪很崩溃。而给他的妻子打电话，对方始终在关机状态。男人生死未卜，女人赌气消失。或许到现在那个放了一个屁、不好意思跑开的小女孩也不知道这一切的发生。

那个男人被自己所在意的伤害了，那个女人也被自己所在意的伤害了。女人认为男人不在意自己的感受，男人也觉得女人不在意自己的感受。然后生日蛋糕都没切，就在一个屁的在意里毁了一个家庭。



19. 三次醒觉

第一次觉醒，摆脱这个躯壳为我的认知觉醒。

觉醒后知道这个皮囊只是个角色道具，而我其实一直是被隐藏于其中的那个灵魂。

站在镜子前端详着这个“我”时，可以看到灵魂的光彩熠熠生辉，历代容貌幻化交替。从此踏上了追求灵性觉知与领悟的道路，并知道了灵魂的家乡是灵界，形形色色的灵体生活其间。世间从眼前的苟且扩展开，进入到无垠的琼宇中。

第二次觉醒，针对这个灵魂为我的认知觉醒。

觉醒后知道这个灵皮也只是个角色道具，而我其实一直是被隐藏于其中的那个意识。所谓的灵界也不过是意识的集体共识所构筑的梦境。在高我的意识能量云前，看看自己，再看看那个熠熠生辉的“我之所出”融入回去或再去历经，成为自由意识的选择。此时我得知，还有好几个我，它们都是我，我也是它们中的一个，就好像数百个本体的克隆，同时排排站立，思想共享，记忆相同，哪个是“我”，我是哪个？

第三次觉醒，我即万有，万有合一。（“一”也是一种我执，与混沌的不确定性二分。）

第三次觉醒就是放弃了头脑中所有的已知确定的概念，让所有的成见疆界都消融。



意识变得模糊而笼统，什么都好像明白了，但什么东西只要加以描述就框架了它，而让其失去了本真的多元变化。它本来什么都是，又什么都不是。

一旦叙述了它、描绘了它，定义了它，它就成为了什么，而又不是了什么。

就好比你说他人云朵的形状，在每个角度所观察到的都不同，而且随时变化。哪个描述都那么精准，又都不贴切。因为都是按照自己头脑中已有的形象去框架它的轮廓。当你把那轮廓告诉第二个人的时候，它已发生了变化。所以执一不成道，守一失本真。

第三次觉醒后，不再去寻求天地的定义，也不再去束缚自己的性状，浑然自然而成。



20. 人生蓝图

每个人的人生蓝图，基本上都是一样的，皆是灵魂自身最大的内在渴望。

就好像你问学生：你的理想是什么？

答案肯定是五花八门的。

但当你问：你觉得怎么能达成你的理想呢？

答案开始趋于一致。

如果把长期目标具体成小里程碑，围绕每一个当下展开，今日的你
怎么做呢？

结果就只有一个：**过好今日。**

什么叫过好今日呢？

直面自我，洞察内心，勇于进取，付诸行动。

无非就是这四个要点不是吗？

如果每天都能做到这四点，再加上：

聆听与跟随内在的召唤，

无怨无悔地经历人生，

以他人需要的方式去善待他人，

充满敬畏地尊重自然。

那么这一生就是被生命全然祝福着的存在。

被祝福不等于没有苦难和疾病——

这些经历可以被解读为“八苦”，然后每天想着怎么能尽早逃学；

或者解读成功课，细细品味其中的“道”理，然后从中榨取出智慧，一饮而尽，酣畅淋漓。

之后，贱兮兮地期盼着：让风浪来得更猛烈些吧！

结果发现，它们居然都绕着你走，犹如火焰没有阴影一般。

这时你只能去“找”麻烦，才能获取成长的机会——去梳理自己的前半生，去整合累世中的卡顿，去无条件地行无畏布施。

虽然看似是你在帮助别人，其实那都是你的老师——他们辛勤地演绎出种种故事，让你去参详品味，帮助你成长。

所以每一个求助者都应该被尊重、被感觉，是它们的粗糙打磨了你的琉璃心。

这就是人生的蓝图，虽然千变万化，但万变不离其宗。



21. 论门道

（编者注：有群友提及他人对不同灵性资料的看法评判，说自己学的才究竟，其他都不究竟，所以想请教：何为究竟，又何为不究竟？为此，细雨老师写了下文作为回复。）

首先

对多维宏观实相的阐述，无论怎么说、说多少，都是管中窥豹、盲人摸象。

言辞有穷尽时，语义有自限性，道理在不同的时机地点也各有不同。

没有谁能传递究竟法，即使本源亲自开法口传无相真意，就是究竟法了吗？

本源尚且在自证圆满无漏智慧，而且自知那是条无尽的探索之路，所以即使本源，它都不敢说，自己当下的领悟与所知是真理与绝对。

其次

不同说法者，其所在层次不同，针对各异，偏重用心自有差异。

虽然都在说普世法，但各自侧重是有不同的。儒释道三家谁有道理、谁更有道理呢？

恐怕差距只在争论之人对各家学说理解的深浅、表达能力的高低上有所差异。

（这里指原教旨，而非后世扭曲了的产物。）



近 200 年间，世间有各种新资料，来源不同、侧重不同、自限性也不同，它们犹如魔方的各个颜色，相互拼凑出魔方的大体轮廓，每个资料都揭开了被宗教幕布后的一部分真实。

在阅读这些资料时，我们不难看出，其资料的主体无外乎三个大的阵营：

一、解脱回家派。罪、苦、罚，爱、乐、平等。这基于因果论的逻辑体系，用线性的认知引导读者，从 A 点到 B 点，从这里到彼岸。自我的主体被定为成这个角色我，然后引入到神魂我、全我、一体性。但最后的关注点还是角色我。

二、了知多重平行世界。你是经历者，是被惩罚或被圈禁的试验品，是校园里的学生，是要一步一个脚印走出自己天道大路的历经者。自己承担自己的作为与因果，没有对错，但有是非；没有高低，但有阶级。

三、全然一体，每个角色都是全然的意识触须，每种体验都是自我完善无漏认知的阶梯。我既是全然也是末梢，过往与将来并非线性，而是在同时性矩阵里的不同选择。你不是要成为什么或成长为什么，而是在完成“全然”渴望的穷举试错。

最后

说法的着眼点很不同，说宏观微观架构的、说心理与神魂体系的、说意识流来龙去脉的、说如何为人的、说神魂当如何做的、说臣服的、说解离的、说无为的、说无我的、说规矩的、说道理的、说道德的、说能量炁机运作法则的、说大道至简而顺势的、说逆天盘山登顶的……谁



有道理、谁又没有道理呢？

人生匆匆，少小懵懂、老迈昏聩各去十年，所剩不足五十，吃喝拉撒睡又去半数，三灾六难婚丧嫁娶又去半数，一生十年光影，还要养家还贷娶妻生子……能觉知深究学问道理的时间真的不多。

我的观点：

其实很简单，来此一生，往复累世，无非就是积累素材，用于品悟、觉悟，最后领悟到些什么。至于到底此生具体要领悟到什么，这看初心所向、人生蓝图是如何预设的。

都说不想当将军的士兵不是好兵，但做不好手头事的士兵，日后真有机会去当将军吗？

在同时性中没有偶然与意外，来了，就做好此地的事情，多动脑子想明白当下的功课。

那些复杂的灵界与虚空架构，作为知识，知道就好，对生前死后的事有必要的觉悟就好，重要的还是**学会怎么做人做事、为人处世，让心保持通透玲珑，让身心意始终合一畅通。**

你当下是演员就干好演员的事情，是场务就做好打杂的事情，处处事事都是大道契机，门门道道都可曲径通幽，入山无门，殊途同归。各自随缘，心生感叹。

不要引入门派、道统之争。自古战乱灾祸，三成帝王无德，三成野心无尽，三成各执一词。争来斗去空耗岁月，白骨成山实无所得。



22. 陷阱里的嘶嚎

一个人掉入了捕熊的陷阱里。

一般猎人每半个月会来看看收获。

他不知道要等多久，或许 14 天，或许就是明天。

他也不知道晚上会不会遇到出来寻食的野兽。

荒野手机没信号，呼喊只会招来肉食的猛兽。

他可以选择：无为的臣服

静静地坐在坑底，保存体力，等待救援；



臣服

停止破口大骂、哭天喊地，冷静下来，开始观察；

查看自己可用的资源、可找到的破绽、自卫与突围的方法；

外求

不断呼唤，直到声嘶力竭；

不断祷告，直到脱水而死或被奇迹光顾；

呼唤内心的力量，然后自己行动起来；

尝试搞出台阶来，让自己爬出去；



爬不出去时，明白需要保存尿液，保证自己不脱水；

安静保持体力，蜷缩减少耗能；

聆听外界，抓住时机呼救。

不管我们如何称呼那高维的存在，它不在天际外的某一处，而是始终住在你的心里。唤醒它，强化自己的智慧，选择适合的方式，主动解决自己的问题。



23. 论一个演员的自我修养——我，演绎，角色

发现自己活在戏剧中、自己是演员而我是角色、了解到有前台与后台，甚至更多。

发现这个扮演着角色的演员也是一个角色，就好像在拍摄电影，电影的主题故事是话剧团的兴衰。进而逐渐地认知到演员、导演、编剧、投资方等层面的相互关系。

从投资方处得知同样的剧组还有很多，都在同时展开不同电影的拍摄。有的剧组居然和自己所在的剧组拍摄的故事脚本类似，甚至那故事里有着相同的人物设定，也有自己扮演的这个角色，只不过是某人在扮演着我的这个角色。之前我知道，这个角色不过是一个身份，但总觉得“他”是我“专属”的角色。

我在扮演着的这个角色是演绎一名乡村话剧团里的演员，展现出他逆袭的前半生，从大学毕业到 40 岁人生巅峰。在拍摄的过程中我们不断修正着剧本，让其更合理也更具有戏剧冲突性和张力。每一条分组镜头都会被拍摄无数次，直到找到了那个该有的感觉。这感觉无法用语言量化准确地表达出来，但导演心中有自己的一个预期。

电影剧情中的话剧社正在彩排着自己的剧目故事。在那话剧中我一人饰演多个不同的角色，先后登场，甚至他们利用电影剪切技术让相同的我同台演着对手戏。为表现出话剧社每天的忙碌，剧情中我们每天上午彩排一出戏，下午公演另一出，同一部戏与不同的戏相互交织并多次重复着，彼此穿插在电影剧情中展开。电影中的一天中我就好像



生活在不同时段里的各色人物一般，早上演着文革时代的愤青，中午扮成岳飞，傍晚却是企业号上的外星人大副。角色根据需要表现得忽男忽女，乃至是外星种族或神明或精灵。

在一次公司团建中，我与其它剧组里同样扮演这个角色的演员见面了。有的人和我相谈甚欢，彼此交流这个角色的经验心得。有的却不怎么聊得来。

我还遇到了扮演这个角色老年版的演员与童年版的演员。我们二十几个人都装扮上，拍摄了一张合影照片。

那照片很有意思：不同年龄段的“我”，多个相貌不同的“我”，扮演着不同话剧角色的“我”，站在一起。哪个都是“我”，甚至拿到照片时我都无法分辨出哪个是我了。每一个扮相都那么眼熟。

团建后，我经常走出自己的摄影棚去串门，在不同剧组中走动的我，发现扮演我爱人、孩子、爸妈的各种不同的演员。有意思的是，我见到这些“陌生人”，都会按照剧情中的身份去称呼他。当然他们也很不见外地按照剧情身份招呼我。

每个剧组都在依据原始剧本进行着各种再创造。剧情与人物关系看似雷同，但每个剧组的剧情都不尽相同，很难说观众喜欢哪个类型的主线故事与表现手法。同一个剧本让不同的导演拍成了喜剧、悲剧、恐怖剧、科幻剧，甚至玄幻剧。我真心佩服导演们的脑洞够大。

只是苦了我们这些在不同剧组里来回帮忙穿戏的演员们——明明刚在上一组镜头里给老父亲哭丧，过会儿又坐在一起谈笑风生地吃面；刚刚还牵手新人步入教堂，转身就要演斗小三闹离婚……还有各种不认识的小演员们，戏里戏外地围着我叫妈妈，拜托，你们谁啊？可是还要



表现出慈母之爱，不能穿帮。

导演让我一人饰演数个角色，被我骂得狗血淋头的小三也要我自己扮演。早知道如此，骂的时候嘴巴就积点德了。听着原配那样的辱骂，自己真想打闹回去，可是一想骂人的原配也是我啊！而更有甚者，有一天演负心汉的演员病了，导演让我反串几个背部与侧身镜头，不能耽误拍摄进度。好嘛，一场戏里都是我：哭闹着要离婚的是我，怀柔着想结婚的是我，左右为难被打被爱的还是我。

剧情中，我要与正妻的妈妈一起骂负心汉，我要和丈夫的爸爸一起探讨婚姻的本质与爱情的抉择，我要拉扯着孩子去找原配苦情逼宫……演到后来我的脑子已经开始混乱了。每个角色都有着自己的苦涩与不容易，彼此间何苦呢，何苦呢？

我请了两周的病假调整自己的状态，于是剧组安排了其它演员顶替了我的角色。我走下舞台成为了观众。看着“我”的“父母”摸着那个演员的头说着孩子，看着“孩子”围着那个演员喊着妈妈，看着爱人拉着她的手柔声细语呢喃着爱情……她是我，我又是谁呢？

我在恍惚间若有所思地走过一个个摄影棚，棚中各个时代、不同星球上的故事隔着一个个简易的挡板各自展开着：一组扮演登月英雄的演员坐在纸壳里演绎着宇航飞行，目的地是一墙之隔的“月球”和正在拆除星球大战布景的“火星”。“火星”上的演员们正在匆忙卸妆，要赶往街对面的秦朝战场，跟随刚扮演过关羽的人攻打赵国的都城。好在那戏容易——跑过去演个冲锋，然后躺地上装死就可以等中午的盒饭了。

一路走出摄影棚，回首看着这个“大千世界”里的一切故事，有一种



谢幕后的迟钝感和违和感。突然面前的空气中弹出一个对话框：“您已经步出游戏范围，是否退出《我是大明星》游戏界面？”

我摘下 VR 眼镜。眼前一亮，有点儿不适应。窗外的日光正好。

感叹道：这游戏的代入感真心不错啊！看看表，游戏时间 68 分钟！一个小时就这样不知不觉间过去了。下午要接孩子下学、买菜，晚上给老公做什么吃呢？

比起游戏世界，生活显得缓慢而安逸，平静到有时感到无趣。下周就是我第 1870 岁的生日了。有时我在想：当年选择了冻龄与永生这个选项是否真的明智——无限再生与自修复的身体，没有疾病与衰老的体验，连自杀都不可能搞死自己。丈夫换了不知道多少个了。有的老死了，有的意外走了，有的投奔了外遇，有的厌弃了一成不变的婚姻生活。每段感情都带来几个孩子，从蹒跚学步到长大离家，开始自己的生活，结婚生子然后各种死去。孩子们犹如窗外古木的叶子，绿了又黄，然后化作春泥。

视线透过树杈看着午后太阳的光芒，我回想着过往出了神，这些年只有日月始终陪伴着我，没有改变。长久的凝视触发了休眠保护程序，太阳上弹出一个绿色的悬浮对话框：“是否退出《虚拟人生游戏》Yes? No? ”

我这才回过神来，选择了 No。我还要接孩子放学呢！晚上吃点什么好呢？



24. 游乐场的疯子

你的妈妈今天带你去游乐场，你盼了三年了。妈妈攒了一年的钱，也请了假——我们飞去上海，一家人好好玩玩去。

游乐场门口，一个看似疯癫的人，穿着破烂，看上去情绪异常地激动，用无奈又带着哭腔的声音，试图拦截那些要带着孩子进入乐园的家长们。反复说着：“有危险，别进去。”

家长问：什么危险？哪里危险？何时危险？他又一问三不知。

保安多次驱散都无效，最后叫来精神病院的医生。

疯子跟医护说：他哥哥才是疯子，一大早已经进入了园区，要做疯狂的事。

经查询，他的哥哥是名校毕业的化学博士，而他只是一个普通流水线上的工人。

疯子被用连体衣给带走了。大家用怜悯的眼光看着这个不断挣扎远去的背影。

25. 一场虚拟对话引出的有关“元宇宙”的思考题

——元宇宙与真实幻梦

这是一场虚拟对话。

对话的一方是我们熟知的细雨，另一方名叫格鲁斯。

格鲁斯，人类，一名活在未来的工程师。他所处的时代，虚拟世界与现实世界仿佛交替运行，人类与部分高级 AI 一同沉浸在“元宇宙”当中，根本分不清彼此。

格鲁斯借助神通，回到了“元宇宙元年”。他想搞清楚，几乎人人沉沦其中的“元宇宙”到底是什么？他感觉自己在现实与虚拟中迷失，找不到自己了。

于是，一场跨越时空的对话开始了……

格鲁斯：细雨，你好。

细雨：你好，格鲁斯。

格鲁斯：我就不寒暄了，直奔主题吧。“元宇宙”确实创造了无限可能，满足了人们的各种渴望。可是，人不能一直活在虚拟之中，终究要回到真实世界。然而，返回到你们这个现实的真实世界后，我依旧感到匮乏，为什么呢？



细雨：你好，未来的智者。当我们这代人在此唏嘘着未来、憧憬着元宇宙中无限的可能与奇幻的遭遇时，你已经是它的一员。你是否想过，你所谓的现在这个现实的真实世界，很有可能也是一次深潜体验呢？

格鲁斯：你的意思是现实并非真实？我以为现实是真实的。难道，其实它也只不过是和“元宇宙”一样，也是一场幻梦？

细雨：所谓的地球与实相，不过是伪装代码系统运化生成的立体感知觉受。我们说的物相，其实都是意识能量波建模渲染后的色空。“人”们自愿地为了各种目的进入其间，之后沉迷在其间追逐梦想。因为忘却了“相”的伪装和扭曲，也不了解色空本质的真实与原理，我们迷醉在引以为傲的科学中，和意识真相渐行渐远。

人们觉知到了什么，但又说不出哪里不对，于是尝试用扭曲后的宗教来填充内心中的惶恐。我们为自己创建了一层层的虚拟亚空间，去细分内在渴望与无尽的好奇。这些虚拟亚空间，如实地把我们自身意识内的信念与心理当下的缺失全息地带入层层虚拟“实相”中，显化在不同的角色我身上，展现出能引发故事冲突的认知对抗，并为爱恨情仇的激荡埋下伏笔。

这样的虚拟亚空间包括：

各种平行版本的地球、亡灵所在的滞留层、被亡灵集体意识创建出的所谓天堂、地狱、洞府；还有现在的各种游戏世界与不同版本的元宇宙。



格鲁斯：天哪！人们岂不是在作茧自缚？元宇宙就是小我逻辑不断强化的产物？

细雨：“元宇宙”确实是小我或说“人格片段”从本意识层面又往下衍生的一层幻相空间。在你不久的未来实相中，会展开三条平行的主线分支，它们承载着拥有不同内在渴望和灵魂成熟度的人去往自己渴望的实相。

这三条分支分别是：

- 心灵的觉醒；
- 元宇宙和人工智能的沉醉；
- 去肉身化的“进化”潮流，包括电子化身体和去实体化生活。

在电影《头号玩家》中，三种倾向都有所表达，每个人依据自己的渴望强化其中之一，并最终跟随不同的意向去往自己感兴趣的未来。

格鲁斯：我很好奇，在元宇宙初创的早期，什么人率先进入了元宇宙？

细雨：好奇宝宝、无聊的游民、寻找商机的人、开发程序的人。

分别对应了：无明、迷茫、贪婪、造物主。

我们在一层层的虚拟空间全息衍射中，放大自己的某一部分特质。

好奇或欲望都是投胎的原动力，进入元宇宙不就是又一次投胎吗？

格鲁斯：这么想还真的是。比如对现实极度失望的人，在游戏里就可以新生。



细雨：用赛斯的“层面”来说，元宇宙又是一个层面。只是我们可以带着自己的记忆进入其间。如果元宇宙里也引入了寿命长度和死亡机制，好让角色轮替起来，那沉迷多年后的角色们在其“死”后，是会摘下模拟沉浸的脑机接口回归“现实”，还是立刻注册个新号，再次匆忙登录系统呢？

格鲁斯：既然我们所谓的现实与“元宇宙”并无本质区别，那请问到底什么是“真实”？

细雨：“真实”是在我们这个层面可求索但又无法想象的，因为只要想就要有个标的物去作为自己想的标靶；而“真实”的本尊“宏意识本体”是不二的、混沌的、多变的、无限的、无相的。

它作为一切的根本可以被感知，可以被认识，可以被理解，可以被体验，但却无法被任何形式定义或描述，因为它什么都是，又什么都不是。一切源于它，归于它，是它所生化而成；任何事物都是它，但任何事物都只是它的一个棱面。一旦定义或说“它是什么”，就因为定义的坍塌导致了“它不是什么”，而陷入谬误。

所以我们确实生活在“真实”里，也确实生活在虚幻里。所有体验都是真实的，所有所见都是虚幻的；所有感受都是真实的，所有确定的反而是片面的。

有些人渴望突破虚幻寻找真实，但真实是一种觉受中的缥缈；虚幻却实实在在可以碰触、可以互动、可以测量。真实是内在意识理性地通过体验得到的感悟认知，是超越相的束缚，对真如境界的体觉理解。



现实的真实不在你眼前外在感官所觉知的伪装里，也不在脑机接口生成的元宇宙中，甚至不在死亡后的滞留环境或中阴境中。但真实的经历又渗透在你所经历过的任何历经中，成为你累积自性觉悟的素材、考验自性的镜子。

格鲁斯：这让我想到以前的一部电影《失控玩家》里的主人公——银行出纳员“盖”。他通过突破日常的程式化生活、追随自我内在觉知而觉醒了！

细雨：嗯是的，不管你身在哪一层幻境中，真实都只与你隔着一层薄纱。

借由本次对话，给看到这些文字的你出一道思考题，或许你能因此揭开这层薄纱——

如果元宇宙里存在着初创的财富密码，有着神奇炫酷可供创想的体验，可以自定义自己的角色与能力，但需要你签署合同：

进行沉浸式体验，一去就是十年；

而且进入后会抹掉你进入前的所有记忆，你被称为西部拓荒者；

十年后醒来，一次性收获十年的工资加奖金，恢复所有记忆。

你会愿意进入吗？

这也是我们此刻在这里的原因！每个人现在其实就都是玩家的角色而已。



26. 梦境解析：登列车去旅行

读者梦境记录：

在人潮汹涌的大都市里，很多人拥挤在城际快铁的入口处，排队渴望进入地下站台。



我排在人群中，随着人流缓慢地朝入口处挪移着。

那入站口就好像多数地铁的站口一样，远远地看去仿佛是要吞人入腹的怪兽，而我们都是行将入土的祭品。

爱人从队伍的后边赶来，他好像有特别的通行证，一路上被礼待着，人们纷纷无声地让开一条小路。他好像鲶鱼在人潮中游动着靠近了我，我跟随着他身后，朝入站口游移了过去。

站口被分流成两个进入的门户，一侧是持有月票的人们，另一侧是有当天日票的人们。好在我有月票，而他却被请到VIP绿色通道。

当我持着月票入站后，发现地下运输体系相当地复杂宏大：一条条铁轨整齐地排列着，站台分十几层，而每层都有数十列待发的列车。很多人和我一样，一进站台就直接晕了。

站台内没有明确的引导系统，或许有，我没能注意到。人流犹如湍急的河水簇拥着我，让我无法停下脚步。



人们各自去往不同的列车。有的人是知道自己要去哪里的，有的人和我一样开始东张西望。我发现站内分三个大区域：

城内环城地铁，始发站与终点站居然是一处，拿着日票的人们都是坐这环城列车的，只是在环城中的不同站下。



进而是**城际间的高速列车**，去往全国的不同方向。我记得他说我们要去北方，隐约间脑海里有个地名，仿佛早上出发前还特意查过地图、班次与旅途路径。当时没有太用心留意，心想反正有他带路，我负责好后勤行李与一路上的伙食就好。

综合站台最里边的远处是去往机场的**特快小火车**。我印象里好像是要去坐那个，但是机场有好几处，到底哪趟列车去哪个机场心里完全蒙啊！

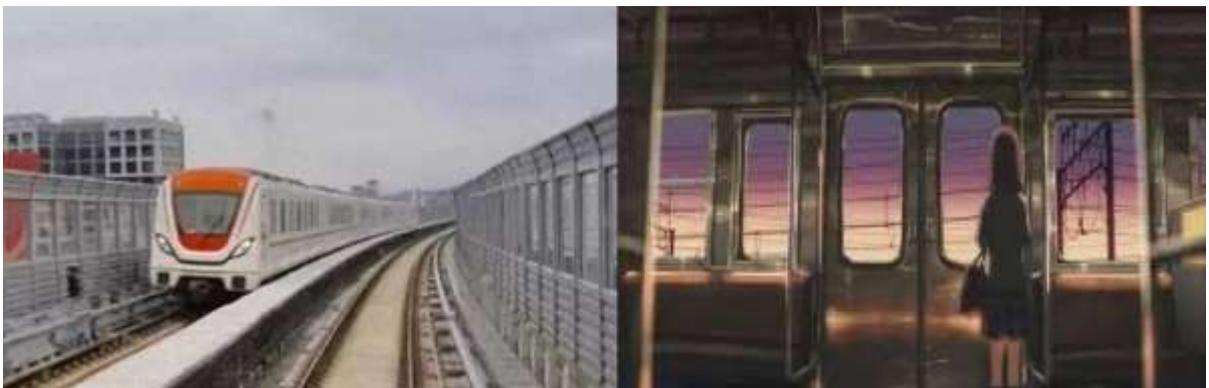
抬头找他时，发现他在人潮的前面，离我有十几米远。人潮中我努力地盯紧他，但就是挤不过去，而他还是有如鲛鱼游水般快速自如地前行着。他刚刚走了**VIP 通道**，快了十几米，为什么进站后不停下来等我！他能在人潮中随意游走，为什么不回头来找我带我！心中又急又

气，怎么喊他也没用，声音被淹没在嘈杂的人流中。

我只好奋力前行，努力跟上他的脚步与方向。但是他走得太快了、太自如了，距离越拉越大。我手里拿着笨重的行李，里边有出门要换洗的衣服、一周的食物、洗漱的东西、化妆品和大钱包。他两手空空，而我因为这行李行动笨拙得多，可是也不能放下啊，不然之后吃用什么啊！越想越气，上车见面后要好好地骂他一顿的。

这时站台上响起了高音的铃声，短促有力，我知道三遍铃响后所有列车都会发车，铃声间隔是两分钟，我还有4分钟时间。眼看他闪身进入了某一列车厢，我也尾随而入。进入车厢后才发现，一列列的列车整齐地并排停放着，而车厢并排的门都是开放互通的，他鸡贼地躲开了站台上的人流，在各个不同车厢中穿插而过，从一列火车游走入另一列，轻车熟路一般。可是这里对于我就好像是个迷宫。我不敢让他脱离出我的视线，而手中的行李越发地碍事与沉重，到处磕磕绊绊。

这时第二遍铃响起，离发车还有两分钟，人群急忙地涌入各自的列车，不知所措的人们也随机挑选一列离自己最近的登车。我心里恨透了：怎么我们的列车这样远！这时孩子们打来电话，我以为出什么事情了，赶紧接听。他们问我到哪里了、是否顺利登车、一路上还需要什么他们快递过来，还有爱我想我之类的各种话。我一手拉行李，一手拿电话，还要找他，加上挤开人群赶路，心里骂着孩子不懂事，这时来添乱，嘴里还不能伤了孩子们的爱心与孝顺。



我穿行在列车间，看到他进入了去某机场的快铁，站住不动了，我更努力地向前快步走去，但电话里孩子们的爱语源源不断，我气急败坏地挂断了电话——都什么时候了，这许多的废话。

第三遍铃响起，列车纷纷关闭上车厢门，这时我正好步入他在的那列快车。

列车纷纷启动，虽然起点相同，但很快地在不同的道岔引导下开始渐行渐远。这时我发现我和他没在同一部列车上——我这个是城际快铁，不是机场快线。我喊他，他听不见。

列车把我们带得相距越来越远。我心中烦忧更盛，气恼之极踹着行李箱，心想出门带张信用卡就好了，没事带这么多行李干嘛啊，真是累赘。还有，不早不晚这孩子打电话，以为多大的事儿没我不成呢，最要命的时候来分心，真是可恨；最可恨的就是他：一路上自顾自地也不带我、等我——你两手空空跟大爷似的，还走VIP。越想越气。

列车一路风景很美：田园，山陵，最后到了一处世界闻名的悬空寺前，多数人都是来这寺庙参观与请求智慧的点拨开示。寺庙建在绝壁上，雄伟壮阔，瀑布从山顶飞泻而下，水雾成云，半遮半掩了它上面的建筑部分，看不清到底有多少层。



而我没有下车，也压根儿没心思想要去逛那寺庙，只想着快点被返程的列车拉回起点。我要回家，我要和这混账东西离婚，我回去和孩子们过，再也不要理睬他了。他太自私了！

几经周转，我终于回到了家：户门开着，屋子里坐满了来来往往的亲戚们，孩子正在迎来送往地和一堆人寒暄着什么。人们说话的声音好像在大澡堂子里一般，嗡嗡地听不清楚。然后他们就都出去吃饭了，好像谁都没有注意到我回来了，也没人跟我打招呼，好像我是空气般

地不存在一样。我回到自己的房间——房间已经变样了！我这刚走几天啊，你们怎么把我房间的家具都搬动了呢？我的手机怎么打都没有信号，行李箱上的密码锁号码也打不开箱子。什么什么都不顺，真是越想越气。最后气醒了过来。而他没事人似的，酣睡在枕边。



细雨解读：

入站前你有时间做功课与准备，可以相互帮助与协作；但入站后所有意识都是迷离的自顾自状态，之前自己功课做得怎么样，就在这一刻体现出差异来了。

这里的月票与日票的寓意是：持之以恒习惯修行的人和临时抱佛脚的人们。

她是有机会并随缘进入最高心灵圣所得到智慧的开启的，她在因缘际会下有幸到了那里。山门近在咫尺，不幸的是满心的怨恨与不甘，导致失之交臂而折返回起点。

往生的过程中，很多人总觉得自己应该享受无上尊荣：专人专车接送，头等舱红地毯相迎，礼宾小姐引导，光洞免票、优先登机，上去就是头等舱尊享体验。

这些确实有，不过您看的都是各个门派最顶尖大师的笔记吧！如果您没有马云的身量、比尔盖茨的底气、巴菲特的声望，这样的现实可能性，最好当成一种可能性的知识点了解了解就好。自己还是靠自己最贴谱稳当。

最后提醒一下，丧葬过程中最好宁静素雅，别给“人”添乱添堵，闹心闹事。不然它走不了，回来陪着你过下半辈子，还一肚子怨气，没事儿就折腾你。



27. 梦境解析：带着 250 两银饼去旅行

读者梦境描述：

梦中，与一朋友结伴外出游玩，先是乘坐火车，下车后又搭乘公汽，在车上叮嘱司机开慢一点，看到哪里热闹就在哪里下车。

下车后，朋友与我告别，去探望她的朋友了。于是独自一人，漫无目的地行走在街上。

我斜挎着一个知名品牌的小包，包里放着一饼银元，重约 250 两，手上挽着一个外套，这就是我的全部行头。

走着走着，突然想起我来时乘坐的火车从哪站上到哪站下，坐的几路汽车、又是哪站上哪站下竟然全都不记得了，这该怎么回去？心中不免慌乱，转念一想，大不了包一部车直接回家就是，立刻释然了。

就这样，一条街走到尽头，我又换另外一条，看风景，看人文，不亦乐乎。我发现当地物价非常便宜，我随身携带的 250 两白银，在这里算是一笔巨款。

让我印象最深的是看到一家经营网络及高科技产品的店，里面竟然好多服务人员都是黑人，与这里偏远落后的环境有些不搭。

继续走，看到一位女士与她的外籍丈夫在路上遇到了一只流浪狗。他们想收养它，于是跟狗狗进行交流，用的是心电感应。小狗一直站在墙角抬头望着他们。

因天色渐晚，我没有看清，继续前行，结果一把被那位男士抱住，意思是怕我走过去惊扰了狗狗。直到女士与小狗交流完毕，同意被他们收养，我才被放开。

慢慢地，走得累了饿了，刚好看到一家馄饨店，过去坐下，点了吃的。在还没上餐的空隙，趴在桌子上睡觉。这时候，妈妈出现了，她一边摸着我的头，一边念叨：怎么把自己搞得累成这样。



我抬头看着妈妈，泪流满面，因为我知道她已经走了（现实中我的母亲还健在）。她看起来年轻了有二十多岁，随后她坐到了我的对面，我吃什么，她手里也同样拿着什么，她说了很多，我只听不答。最后她又说了一句：看好你的包，有人会盯着它的。然后就消失了。我下意识地包包从背后挪到了前面。

吃完结账，我拿出了那块银饼。我知道对这餐饭而言，250 两的银子有点太大，但是我没有零钱，只有这个。

老板找回一大堆纸币，这让我有些不悦，跟老板说：找些纸币没问题，但是主要还是应该找回银子给我。老板说他们店里没有银子，如果想要，可以去不远处一个类似银行的地方兑换，并且带我过去。

兑换完成，只有 200 两银子了。我知道自己被坑，但不知道是被餐馆坑还是被兑换点坑，正打算报警就醒来了。

梦主感受：

梦里各种元素纷纷登场，三维的、多维的、不同视角的等等，简直是眼花缭乱。刚好今天听《未知的实相》686 节，颇有感触，不知道这是不是平行空间的另外一个自己。

梦境解析（以下括号内黑色字体为细雨解读）：

梦中，与一朋友结伴外出游玩，先是乘坐火车，下车后又搭乘公汽，在车上叮嘱司机开慢一点，看到哪里热闹就在哪里下车。

（游历世间。）

下车后，朋友与我告别，去探望她的朋友了。于是独自一人，漫无目的地行走在街上。

（没有实体的同修，自己随缘，没有明确的目标。）



我斜挎着一个知名品牌的小包，包里放着一饼银元，重约 250 两，手上挽着一个外套，这就是我的全部行头。

（携带的物资不多，但很有价值。有备用的资源，可抵御一定程度的风雨。）

走着走着，突然想起我来时乘坐的火车从哪站上到哪站下，坐的几路汽车、又是哪站上哪站下竟然全都不记得了，这该怎么回去？心中不免慌乱，转念一想，大不了包一部车直接回家就是，立刻释然了。

（曾经一度忘却了自己的来历，但现在已经清楚如何能快速地回家，倒也并不担忧。）

就这样，一条街走到尽头，我又换另外一条，看风景，看人文，不亦乐乎。我发现当地物价非常便宜，我随身携带的 250 两白银，在这里算是一笔巨款。

（从一个故事线转入另一个，红尘间的起落让你感到有意思，欲观其微。这游历对你来说代价是微乎其微的，因为你拥有绝对的实力。）

让我印象最深的是看到一家经营网络及高科技产品的店，里面竟然好多服务人员都是黑人，与这里偏远落后的环境有些不搭。

（在这偏僻的星球上，也有着意识网络的高端接口与服务它的一群人们。）

继续走，看到一位女士与她的外籍丈夫在路上遇到了一只流浪狗。他们想收养它，于是跟狗狗进行交流，用的是心电感应。小狗一直站在墙角抬头望着他们。

（不同意识背景，甚至不同种类的人，彼此结合，还可以与其它物种



形成有效的交流。)

因天色渐晚，我没有看清，继续前行，结果一把被那位男士抱住，意思是怕我走过去惊扰了狗狗。直到女士与小狗交流完毕，同意被他们收养，我才被放开。

(你被异族阻拦住脚步，因为怕你冒失地影响到他们正在进行的跨物种交流。)

慢慢地，走得累了饿了，刚好看到一家馄饨店，过去坐下，点了吃的。在还没上餐的空隙，趴在桌子上睡觉。这时候，妈妈出现了，她一边摸着我的头，一边念叨：怎么把自己搞得累成这样。

(疲惫感、能量匮乏感让你进入能量补充的环节。但是你没有评估自己是否能与怎么承担这平衡性，也高估了能量提供者的良知。在你尝试恢复自己能量时，你的守护灵来提醒你必要的消息。)

我抬头看着妈妈，泪流满面，因为我知道她已经走了（现实中我的母亲还健在）。她看起来年轻了有二十多岁，随后她坐到了我的对面，我吃什么，她手里也同样拿着什么，她说了很多，我只听不答。最后她又说了一句：看好你的包，有人会盯着它的。然后就消失了。我下意识地包包从背后挪到了前面。

(守护灵被你意识化成为了过世的妈妈，因为灵体的存在有着母爱的能量频率。它提示你将要发生的重要事情，即你的核心灵力能量被人盯上了，会蒙受损失。你下意识中解读这个信息是：从你背后窃取。然后做出了防卫性的动作来保守它。)

吃完结账，我拿出了那块银饼。我知道对这餐饭而言，250 两的银子有



点太大，但是我没有零钱，只有这个。

(在你补充完、休整后，你对红尘中的人物使用了整体的核心灵力能量，全情地投入。你知道这样有点儿“过”，但一时没有想到其它可选项。这里明显匮乏变通性。)

老板找回一大堆纸币，这让我有些不悦，跟老板说：找些纸币没问题，但是主要还是应该找回银子给我。老板说他们店里没有银子，如果想要，可以去不远处一个类似银行的地方兑换，并且带我过去。

(本地人给了你物质界的很多他们有价值的“票子”，但这些你压根儿带不走，你需要的还是“能量货币——银子”，而非人文定义有价值的纸币。本地人引领你进行二次兑换，导致你感受到也蒙受到超出心理预期的巨大损失。)

兑换完成，只有 200 两银子了。我知道自己被坑，但不知道是被餐馆坑还是被兑换点坑，正打算报警就醒来了。

(这里暗示了你：把自我能量兑换成物质、在走的时候把这些物质化的东西再兑换成能量时，让你比来的时候——“出生”减少了 20% 的总能量。你心有不甘想要理论，但这时你醒了。一切都是自己的决定，压根儿没有办法理论一番。醒醒吧!)



28. 梦境解析：三只狗 & 汽车开进商场

读者梦境记录 1:

妈妈在自家房子菜园里蹲在地上，一边忙活手里的活，一边抬头说：隔壁邻居家开始死狗了。邻居家三条狗被拴着，趴在地上。一只黄色的狗望着我，尚有精神。它旁边背对着我趴着一只，远处还有一只，似乎已经不行或者已经死了。我心里很难过。姐姐说：我在 xx 地方（忘记了，反正离得不远）看到他们去办事，就因为不住这里了，狗都不来喂一下，太过分了！我更伤心了：不但不来，他们还把狗拴起来，只有饿死的份！我决定救它们。但是心里挺纳闷的：妈你离那么近就不知道去喂一下，就因为不是自家的不愿意管嘛！

我找用来喂狗的食盒，是两个方形的上宽下窄的塑料盒。一个很快洗干净了，一个怎么洗都有黄色的不干净的东西干在上面。我有些着急，一遍遍地洗，好不容易洗差不多了。喂什么呢？急急忙忙的，喂猫粮吧！老家猫吃黄色粒的某猫粮，狗也是吃的。另一个装牛奶。

就在此时，我突然意识到我在德国，狗和猫粮都在家乡啊，我怎么救？又开始着急，眼看梦就要醒了狗还没救呢，心里堵得难受。然后马上提醒自己在做梦，没有距离，可以救。然后又回到了梦中。也不是我亲自去送的猫粮和牛奶。姐姐说：狗是吃猫粮的。也就是说送去了。

细雨解析：

隔壁无人照料、被拴着等死的三只狗，显示在他人的领地上被束缚着的生命状态。

人有三魂，主自我意识的生命力，因为无法挣脱的束缚在凋零、在死亡。



它们有“主人”，生命被物化，被契约剥夺了灵动的能力。

你渴望拯救它们，但是过于注重形式而非效果——为了搞“干净”食盒，耽误了许多时间。

食物象征着生命的滋养，一般与经济稳定性有关；食盒象征着饭碗。

总想着标准化干净的饭碗，却不看都什么时候了，先吃上再讲究不好吗？

梦里意识到两地的差距，这是自我意识的两地割裂。觉得需要被滋养的部分在国内家里，而自己却鞭长莫及。这认知的卡顿妨碍了你的行动。幸好自己想明白了，于是找到了变通的方法，开始了实际而有效的行动。不过这只是一时的解决办法。

对妈妈的不满：是感觉在无助无力的时候，家人知道、却各自顾着自己的姿态，没有及时出手或出声救援，匮乏同理心与移情能力。

你本身认为生命的过程本应该是潇洒的，所以反对任何形式上的契约式拘禁行为。



读者梦境记录 2:

在家乡，我开着那辆白色福特小轿车，载着闺蜜回家。心想这次换条路，不绕路了，直接开车经过商场的一层。自己已经提前看过了，是车道，可以开过去的。

结果下车买了点东西以后，怎么也找不到车了。问了好多人，最后去找保安，原来是他们给拖走了，因为车不能开进来。

我想跟他们理论，明明是可以开进来的，他们说不行。然后我看下布局，布局不知道什么时候改变了，有了电梯什么的，已经不是以前那个可以开车进来的布局了。

我老实认错说：是扣两分，罚 200 块钱吧，没关系。这次换他们懵了，好像他们没有交警的权力。

开车回去，一脚油门踩上去，车不往前走，却往后开，而且刹车失灵了，怎么也刹不住。车在冒烟，控制不住方向地乱撞。场面极其混乱。我努力控制局面，终于停下来了。车子看来是撞得不成样子了。

我很伤心，更伤心的是，警察来了，像流氓一样。我还来不及申辩，想说我的车原本好好的，被拖走再开回来就这样了，肯定有猫腻。警察很流氓地跟我说：修车只能找这个 315 或者 513。记住，这是在中国，有些事情我们说了算。

我心想：这是明摆着敲诈勒索。我情绪坏到了极点，车子报废了还不知道回家怎么跟家里人說呢，还要被恐吓，开始痛哭。

心中压抑得难受。这个场面和结局实在接受不了，这不是真的，然后努力记起来这是在梦里，挣扎了好久才确定真的是在梦里，慢慢醒来，这才好了。

细雨解析：

因为渴望捷径而陷入困局，结果找不到自己，问了很多入后，发现了



问题的所在。

知道问题的所在后，主动做出改变、争取，赢回了自我。但却开始倒行逆施，错了方向还无法停下来。闯祸多多，留下一堆烂摊子。

自己觉得受到无法抗拒力的不公平压制。315 是诚信的集体意识符号，这里起到反作用。诚信与专制被结合。

自我感觉委屈与无助：内在家人的压力，社会公权力的压制。

自我已经形成的损失与后续无法预知的损失，成为渴望逃离的诱因。

在这结尾，表现出自我意识面对烂摊子时，往往渴望一走了之的逃避，而非抗争与合理解决问题。



29. 梦境解析：黄河改道

读者梦境记录：

梦见黄河改道，不走旧河床了，大水冲走了很多人和东西，梦中看到了汹涌而来的洪水裹挟着的尸体。

很多人在看热闹，我招呼他们：赶紧走，万一水来了，你们也会被冲走的。他们不听，我只好带着我妈往东走，说是东面地势高。

大水一波一波地上涨，水势平稳后的土地上有些地方留了大水洼。很多鱼留了下来，有的像爬山一样在往高处跃，有的像表演一般在大水洼里游。人们的目光还是被吸引着，要么观看，要么试着去抓鱼。我想告诉他们：赶紧继续往高处走啊！他们还是不理我。

最后我到了一处类似高科技工场的下面，那工场里的人跟我隔着高高的、光滑的金属墙。他们要放个人下来拉我上去，但有危险性。貌似他们还不知道安全带这东西，我就告诉他们使用安全带。然后他们用安全铁扣拴着放下来一个人，我跟他抱在一起，被拉了上去。不知道为啥我妈妈不肯上来，只是在下面安全的地方看着其他人。

细雨解析：

大河改道：趋势的变迁，走向的改变，从一种旧有的、固化的轨迹中进入一个新的面向里。在这种天道循环的大趋势下，其人力无法抗拒的汹涌，将摧毁很多人类故有的表层结构，荡涤掉那些与时代大潮相背谬的人们。

某些人在自我觉醒后，利用先知先觉的能力，敏锐地观察与领会到了这样变革的到来，提前从故有的生活中剥离了出来，“背井离乡”地、



踏实地往更高之处攀登，并尝试着带上自己最为亲近之人、带着一路上的有缘人一起去往生命的高地。但并非所有人愿意放下自己所拥有的、所珍视的财富，离开自己熟悉的环境。

东方在中国地理版图上并非高地，但紫气东来，东是震位，万物复苏萌发之所启。自我意识离本源越近，自身意识频率也就越高。

时代变革的大潮来了，水位快速上涨，沿途荡涤一切故有陈腐架构。一些人在变革的初期就被淘汰出局，一些人在看热闹，一些人在借机发横财，他们眼中看到的不是赶紧扬升自我的内在高度，而是池塘中的蝇头小利，忽悠民众一起“捞鱼获利”、利用变革为题材操作获利。就这样一耽搁，自己与其跟随者依然自困洼地。

真正的觉悟者不会为了这样或那样的名利停下自己求索真理的脚步。他们不会挂怀显性或隐性的利益、虚荣，累赘身心，羁绊在生活的蛛网中被情志所困。他们渴望的始终是那日出的高岗。

逆袭的人们犹如鱼跃龙门的勇士，他们跟随自己的心流，跟随时代的潮流，却要对抗自己的惰性与自满、虚荣与高傲。金鳞逆流越龙门，化作蛟龙游琼宇。有些人最终成就了，有些半途放弃了，有些人就差最后一哆嗦，怕了、懈怠了、萎缩了，留下了。

我们无力强行地去改变谁的认知与意识频率，每个人都生活在自己当下所是的自我中，体验着与自己所是相匹配的功课与经历。这样的时代大潮不是一次。在浪潮中覆灭的人也不是去了地狱或就此泯灭于无形。

进入清华北大哈佛的毕竟只有极少数，落榜者可以复读，可以走其它



的途径去累积自性中所匮乏的智慧和能力，在其它的机遇中找到自己的价值。

扬升并非唯一的坦途或正确，都是一种自我选择的经历。每一种经历都带来不同的领悟，达成某一种如果的觉知思考。我们同时既是又是，在不同的状态里。



30. 梦境解析：鸡生纪录片

读者梦境记录：

我是一只鸡，快乐而健康的鸡。我生活在一座两层高的鸡舍，笼子宽敞干净，左邻右舍都看得到。我们每天的生活挺悠闲，食物、清水随时都有，天黑之前还可以随意在小区的街上活动，我们经常开心地聊天。

本来日子挺惬意的，可不知为什么我心里总是有一种隐隐的恐惧，因为经常见到邻居被抓走，不知道他们的经历是怎样的。日子就这样过着，忽然有一天，一只大手伸进我的房间，虽然我尽量躲在角落，可还是被揪了出来！

我被带到一个冰冷的房间，被按倒在一张冰冷的不锈钢大桌子上固定住，我当时恐惧极了，从未有过的恐惧！

这时房间的大门被推开，几个身穿白大褂、戴着口罩和帽子的人有说有笑地走进来。我奋力挣扎，却于事无补；我瞪大了眼睛惊恐地哀求他们放了我，他们还是不闻不问，谈笑风生，像是在做一件很普通的事！

他们围住了桌子，站在我头顶的那个人手执一把锋利的不锈钢刀，长约18厘米宽约2厘米，然后她熟练地在我左半脑顶挖了一个大约3平方厘米的洞！我当时感到一股钻心的疼痛感遍布全身。他们没有用麻药。我被巨大的恐惧和疼痛包围着，心里没有恨，只是不理解他们为什么要这样做！

我想之后我休克了，因为醒来时我已回到我所居住的小区。我是被同伙的尖叫声和炸弹声惊醒的。小区已面目全非，房子(笼子)东倒西歪，稻草满天飞，火光冲天，同伙们被人类追赶、捕捉着，我惊恐地躲进一个角落里看着这一切。



梦主感受：

动物和人类一样是有情感、觉受的，但却没有憎恨(起码我没感受到)；

人类之间、人类与其它物种之间无法沟通，最主要的原因是我们不再用心灵去感受对方所感受到的；

以上道理、理论都听闻过，要亲身经历才有震撼感，噩梦有时比美梦对我们的启迪更深刻！

细雨解读：

在这个显而易见的跨族类信息侧漏中，一只鸡最刻骨铭心的记忆被从集体群体意识云端中展示给了你，而借此我们可以从一个家禽的视角与鸡生的体验中，了知到其它生物的觉知力和内心感受。

在自然的食物链循环内，成长总是伴随着对低阶意识体的融合。散养的鸡一生中会吞噬众多的昆虫，而昆虫间的吞噬也从未停止过。作为生物链中的一环，每一个角色都拥有自己的觉悟，只有人把自己剥离了出来，然后在人文的感情上把自我人生体验中的不甘与愤恨，拟人到生物群体中。

动物也是有情绪的，也是有私心的，也会报复或感恩、守护与背叛。不同物种的动物各自有自己的习气与逻辑。这些多数是角色属性中天生的，有些则是某一社团中独有的。

人类也是如此，地域文化与宗教很大程度上让人们各自的理念道德不同，导致同理心上的差距、认知上的差距，体现在各个方面。



当我们把人或动物看作是由器官堆积起来的東西，把价值的取舍安放在利益的权衡上时，正义的牺牲被看作理所当然。正如火车道岔上的抉择，在道德绑架下、价值面前人人可以被群体利益抹杀掉。

这个梦本身没有多少启迪价值，因为它就是一个纪录片。每一个思索这个梦的人，其思索的过程让自我的知见有了一次机会，感受不同视角下的理所当然。



31. 梦境解析：年轻女子探索酒店

读者梦境记录：

我在一个大酒店里和一群女人参加活动，旅游度假。四五个性格、外貌完全不同类型的女生住在一个大套房里，有清纯的18岁妹子，有短发中性的女孩，有《欲望都市》里的熟女凯丽。大家都结对了，都对我很客气友好，但是又疏离地各自行动，我落单了。

在所有人都在酒店顶楼晒日光浴时，我尴尬地想融入其中，但是效果不好，我鼓励自己说这是我的信念形成的，我要改变信念，改变这个实相。

之后我开始独自探索酒店，发现从套房出去后的酒店像一个迷宫，一个个房间排列着，都很相似，我找不到回去的门了。我一扇一扇地开门试着找到套房。一扇门背后是我完全不认识的男生，我赶紧道歉退回来；又打开一扇门，是空房间，灯亮着，有很多湖蓝色元素的男性房间，也不是我住的套房。尝试了许久，最后终于找回到了我的套房。

细雨解析：

1. 女性群体内被礼貌地边缘化，而自我有迎合与改变的渴望，却匮乏实际的行动。

楼顶日光浴：高处接收能量的群体中没有自我，渴望加入又退缩了。

总是希望被邀请才能加入，明明想要却羞涩地走开。想要合群又不主动地展开积极的行动。

2. 脱离开当下自我实相频率后，有探索的渴望，却没能认清自己所在



的根基。迷离感萦绕。探索男性的世界，又浅尝即止。自我性别的束缚感强烈。很多可能性是对你开放的，但你并没能深入进去，始终急于找回自我归属感。



32. 从一年前的梦境记录看中医的分工与手段

昨天

梦。在大学教室里，教授在教学，许多同学围着我，我是被实验施诊的对象。

我感觉到会阴处有明显的针感，针以 30 度角从后向前刺入，针尖停留在前列腺处。前列腺有明显的针感，并开始伴随轻微的性兴奋，清澈的前列腺液，从龟头缓慢地流出，没有射精的兴奋，但感觉非常地舒服。我可以感受到前列腺液析出后前列腺的明显缩小。教授说，这是快速治疗前列腺肿胀的手法。

当我体会的注意力慢慢地松懈下来后，突然意识到一个致命的问题：我今天来上学，穿的不是蕾丝内裤吧？该死，刚才怎么没想起来？这下要出名了。

突然醒了，会阴的针感在持续中。自己裙子下边确实是蕾丝的内裤，前庭大腺液有少量的排出。

后续查看了相关医书，都说可灸禁针。但梦中的体验诚不欺人啊，翻阅了所有的解剖书，穴位和针刺角度沿线没有危险。

思考：古代针粗，卫生差，礼教严，讲究多，故而……

实验。晚上让爱人按照指引缓慢进针，实验效果和梦中的完全一致，同时观察了气血的流动，发现针尖的方向朝前和朝后，有明显的主治不同。



今天

梦。还是那个教室，还是那群同学。这次我是旁观者，我们五个人，分别是方剂、按摩、整骨、针灸、气功。趴着的是一个右侧肩膀痛的患者，教授让我们下手治疗，考核本事。方剂的最憋屈，等他配齐了熬好了，我们都收工了。

按摩和整骨的先上手忙乎，我在边上和气功的看热闹，我很清楚患者痛点在肩井穴，但当我按压自己的肩井穴时，反应点立刻变成了阳谷穴——是阳谷堵塞导致的。

我知道，整骨和按摩的俩哥们，肯定是无功而返了，不是他们的对应症；我的对手是气功那个，他显然也看出了门道。

等按摩和整骨休息的时候，我说：让我试一针，给我三分钟就好。也没容得气功反应，就下手了。果然，显效了，患者活动自如起来。方剂的那个同学，还没来得及解释他的组方思路呢！

梦醒，爱人在身边，说右侧肩胛疼痛，让我给揉揉。我心想：不是吧，刚做梦就用上？二话不说，直接刺肩井加阳谷。10分钟后僵痛都消失了。

连续两天，同样的梦境和人群，很有意思。



33. 关于新冠患者后遗症“意味深长”的研究报告

波兰新冠疫情医学科学团队在一项最新发表的研究评估中，表述了令人费解的临床证据：46000 名注册确诊的新冠痊愈患者中，有半数在患有 COVID 后，显现出嗅觉和味觉的障碍，患者在临床痊愈后的第六个月还无法完全恢复知觉。一些痊愈康复者的症状随着时间的推移而明显还在恶化。

米豪·乎基克博士是波兰“Stop-Covid（停止 COVID）”计划的协调员，他研究的数万名患者已经为此问题苦苦挣扎了一年。

更让医学界无法理解的是：痊愈的患者中一部分人好像失去了他们的“灵魂”，逐渐地患上了痴呆症，并随时间推移逐渐恶化，每天生活在持续的恐惧中，拒绝与人接触。这是非常令人不安的，尤其是当我们谈论的主体是 40-50 岁的人时。

最近在《柳叶刀》上有一篇关于这个主题的大文章，COVID 改变了大脑结构，引发了嗅觉和味觉障碍，导致思维混乱。

乎基克博士解释说，美国 FDA 已为长期 COVID 的治疗和预防研究提供了价值数十亿美元的赠款。他承认，持续很长时间的嗅觉和味觉障碍使患者难以恢复正常功能，而没有药物或疗法可以帮助他们，只有中国的针灸有过数百例治愈的报道，但有效率不超过 80%。

开始时，患者快速地失去了他们对任何气味或味道的感知能力，然后他们经历了嗅觉和味觉的混乱。医学科学不知道也无法解释为什么它



总是会导致不利的变化。

乎基克博士解释说：病人会对所有的东西闻起来都总是令人不快的气味，康复者最常抱怨一切都像烟草烟雾、烧伤、洋葱或化学品的气味。他补充说：这也是一个有趣的问题——为什么大脑总是处于消极的状态下，但在这里我们进入了神经心理学领域。

患者普遍在患病前有过抑郁、恐惧、暴食的习惯，身体肥胖，有三高，长期与家庭内其它成员关系恶劣。患者在自己心情好的时候说空气中有玫瑰或紫罗兰的味道，而心情沮丧的时候说周围都是腐烂的海鲜味，这味道如影随形无法摆脱，让患者心情更糟糕。

需要强调的是，如果一个人嗅觉或味觉失调一年，因为感觉一切都很臭而不能吃东西，他会出现体重下降，精神萎靡，已经陷入了某些虚症，这会影响到整个身体的状况。从表面上看，这似乎在短时间内不是问题，因为患者多数都是严重体脂超标的贪食者，在 COVID 期间瘦了超过 5 公斤，之后体脂在持续下降中。患者都很忧虑，但身体上的高血压、高血脂、高血糖、严重的心脏病、脂肪肝等多年无法治愈的疾病都在快速地显著好转与康复。医生是高兴的，但患者很惶恐。

问题是：如果这些问题持续数月甚至一年，那么如何为这些患者提供食物、为他们提供什么就成为一个大问题——心脏病专家、生活方式医学专家、“停止 COVID”治疗和康复计划的协调员乎基克博士说，康复者们对他们嗜好的高脂、高糖饮食，现在表现出明显的抵触，吃起来就像肥皂或洗衣粉的味道。

在过去一年的分析研究中，临床数据指出，随着时间的推移，有超过



一半的患者，嗅觉与味觉的障碍可以随体重的降低自行恢复，这很有趣。这刷新了医学对嗅觉与味觉的理解。不过不是所有患者可以恢复他们的嗅觉与味觉，我们发现有些患者即使无法感受到美味或面对恶劣的气味也还可以大块朵颐。

很多患者对气味的感觉发生了明显的变化，而这变化并非是随机性的（例如，非天然的酸奶气味闻起来像洗衣粉，人造黄油的气味现在是腐败的鱼，以前心爱的咖啡有垃圾的气味）和患者们普遍有幻嗅（即气味幻觉，例如患者说能闻到其它人或自己身上的气味，这气味让人恶心或清新舒适，感觉有些人烟雾缭绕，有些光彩四射。当然现场的医护与仪器都表述当时四周没有其它化学或自然的味道存在，没有腐败的垃圾或烟雾等气味信息源可客观证实存在）。在一场有 50 名患者集体参与的康复活动中，所有患者多说出同样的信息，只有在场的医护无法闻到那些味道的变化，好像有病的是医护而不是患者。可见病毒对大脑的病理改变是趋于一致的。

人们在感染后 200 天，10%的人可以自行康复，47%的人持续表现为完全的嗅觉缺失，25%的人有特异幻觉，18%的被访者拒绝后续问卷调查。

（本文写于 2021-2022 年新冠疫情期间）



34. 从生理盐水疫苗的安慰剂效应说心灵的力量



研究发现，在去年进行的新冠疫苗安全性双盲测试中，有 45000 人被随机选中，在不知情的情况下注射，其中有半数接受了非新冠疫苗的生理淡盐水注射。结果发现，被注射淡盐水的人中出现了同样比例的疫苗特异性反应，如头痛和疲劳。

安慰剂效应是一个迷人的研究领域。它很好地说明了人类心灵的力量。当受试者的健康状况有所改善时，即使他们只接受了不含药物成分的药丸，这种效果也会发生。顺势疗法利用了这一点，因为它的药物不含任何可检测的活性成分。安慰剂 placebo 这个词在拉丁语中的意思为：“我会喜欢我”。

但安慰剂效应也以相反的形式存在：反安慰剂。源自拉丁语“nocere”（伤害），因此意思是“我会伤害”。当假治疗产生负面后果时，就会出现反安慰剂效应。测试对象通常会经历他们根本没有接受过的药物的预期副作用。

问题更复杂：即使患者接受了药物，通常也会产生安慰剂或反安慰剂

效应。在某种程度上，任何治疗都是如此，因为每个患者都有一定的期望。例如，如果您在服药后感到不适，这种情况会更频繁地发生。显然，这种影响是难以衡量的。

来自美国和德国的一组研究人员系统地搜索并发现了反安慰剂在 COVID-19 疫苗研究中的作用。根据这项研究，大约三分之一未接种任何疫苗的人仍然抱怨疫苗特异性反应。



关于盐水替代疫苗的研究结果简述

波士顿哈佛医学院的安慰剂专家 Julia Haas 和 Sarah Ballou 与马尔堡大学的心理学家 Friederike Bender 和其他美国医学专家合作，分析了十二项疫苗研究，涉及 45,380 名十六岁及以上的人。其中，22,578 人接受了不含其他活性成分的安慰剂，通常是盐水。研究人员在美国医学会杂志（JAMA）上发表了他们的研究结果。

第一次给药后，安慰剂对照组中有 35.2% 的受试者报告了所谓的全身副作用，包括 19.3% 的头痛和 16.7% 的疲劳。它们也是最常见的全身性副作用。

16%抱怨局部副作用。这些包括例如：注射部位的手臂僵硬、肿胀、疼痛或炎症。在第二剂安慰剂后，31.8%的人报告了全身副作用和 11.8%的局部副作用。

接种盐水的人，产生的抗体数量与疫苗接种者相当，被感染比例优于疫苗接种组，死亡率也要低很多。

这导致了惊人的结果：即使在那些接受疫苗的人中，反安慰剂的影响在观察到的副作用中占主导地位。因此，在第一次接种疫苗后，全身副作用的百分比为 76%，局部副作用的百分比为 24.3%。第二次接种后，这些数字略有下降，但全身副作用仍为 51.8%，局部副作用为 16.2%。

观察表明，接种疫苗的人的期望对可能的副作用的感知有很大的影响。但是，由此得出的结论是：

在大多数情况下，我们只想象副作用是错误的。单独的安慰剂或反安慰剂效应会产生客观可测量的症状。**负面症状与抵抗力主要是由我们自己的期望驱动的，而不是药物。**作为患者，我们无法知道这一点。但我们确切地知道，**我们的心理作用远比药物作用更有效。**



(本文写于 2021-2022 年新冠疫情期间)

35. 新冠之温柔一刀 & 天佑良善

最近在医学期刊上看到三件令我思考的事情，分享给大家。

1、在台湾，大批的老年人疑似死于新冠疫苗的毒副作用。

在台湾的老年人中，现在有两种意识形态在流行着，分别是我们说的佛系与奋斗系。

佛系的老年人说：我已经活够了，疫苗不多，先留给中年人们吧，他们压力大啊！把活下去的机会给年轻人。我认命！轮到我回家我就走了。

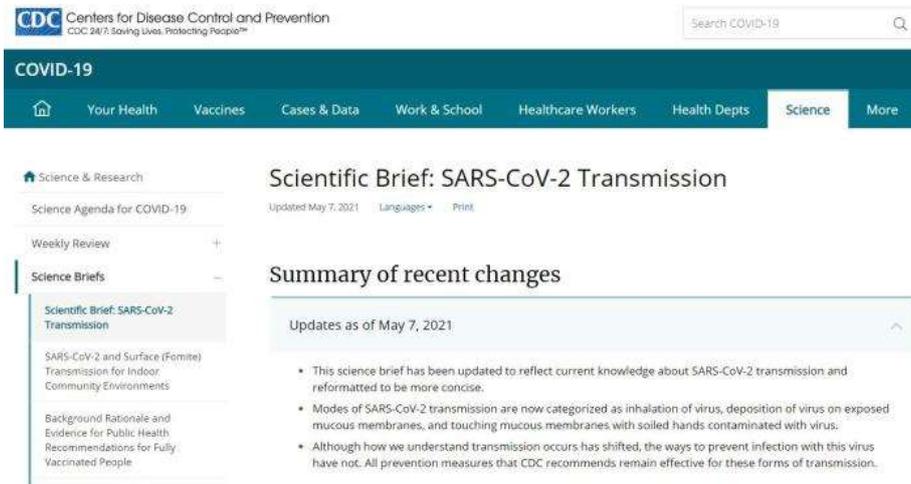
奋斗系的老年人说：我命由我不由天，我还不死，但我怕这岁数万一被感染了会扛不过来的，要优先给我打疫苗啊。年轻人抵抗力好多啦，多等等没关系的。

结果当然大家也都看到报道了。没有官方的说法，到底这些死亡的诱因是什么。



2、美国疾控中心的两份报告——报告一：新冠全球病毒开始进入一个新的大阶段，之前各种标准症状在快速消散，取而代之的是很温和的流感标准症状，症状的严重程度与致死率也在快速大幅地下降。在临床上已经很难分辨新冠与普通流感的临床差异性。这让医学界感到匪夷所思。在过去的一年中，新冠的各种变异品种层出不穷，但在自然的筛选里，那些厉害、霸道、显眼、乖张的变种都只是昙花一现。

看到这个统计数据的报道后，让我想起了金融市场上一个规律性的法则——劣币淘汰良币。毒性大、进程凶猛、症状特异性大的病毒，导致患者发病快、病死率高，易于被早期快速识别与隔离，结果这些变种失去了可广泛传播的可能。而那些很“温柔”的病毒，它没有那么鲜明的性格、爆裂的脾气，做事情低调温婉，也不你死我活地竞争生存空间。搞个无症状或小流感，只是借个道，你好我好大家好地借宿几天。这样的被感染者，并不重视它，乐于继续正常地生活工作。于是它成为了主流的存在，而淘汰了那些其它的兄弟姐妹们。老话说：做人留三分，日后好相见。



The screenshot shows the CDC website interface. At the top, there is a search bar with the text "Search COVID-19". Below the search bar is a navigation menu with options: "Your Health", "Vaccines", "Cases & Data", "Work & School", "Healthcare Workers", "Health Depts", "Science", and "More". The "Science" tab is selected. The main content area displays a "Scientific Brief: SARS-CoV-2 Transmission" updated on May 7, 2021. A sidebar on the left lists various science-related items, including "Science Agenda for COVID-19", "Weekly Review", and "Science Briefs". The main content area includes a "Summary of recent changes" section with the following updates as of May 7, 2021:

- This science brief has been updated to reflect current knowledge about SARS-CoV-2 transmission and reformatted to be more concise.
- Modes of SARS-CoV-2 transmission are now categorized as inhalation of virus, deposition of virus on exposed mucous membranes, and touching mucous membranes with soiled hands contaminated with virus.
- Although how we understand transmission occurs has shifted, the ways to prevent infection with this virus have not. All prevention measures that CDC recommends remain effective for these forms of transmission.

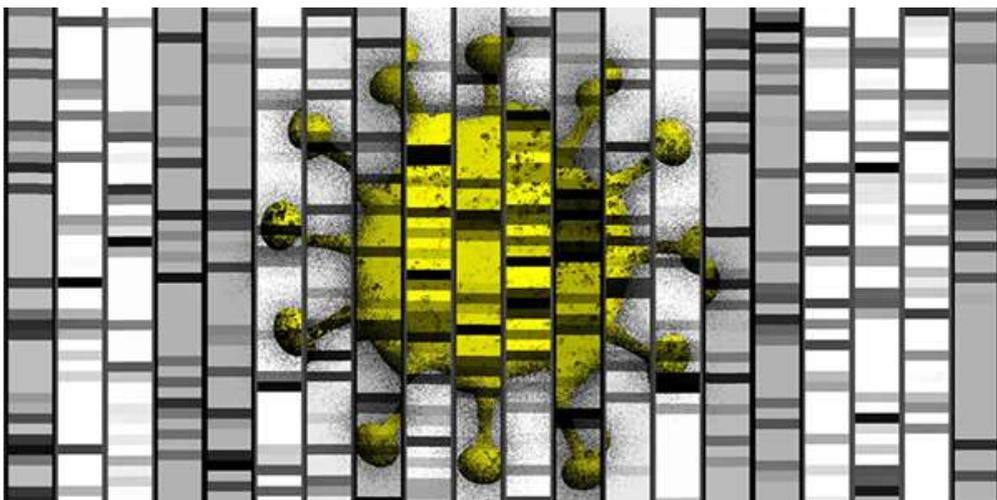


3、美国疾控中心的两份报告——报告二：这一条就更让人深思了。报告来自今年三月份疾控中心的一个统计数据。统计的是无偿献血者提供的血液中，在过去几个月中，有 49.1%的人血液中含有高浓度的新冠抗体。在这些人中，只有 13.7%注射过疫苗，8.7%有过新冠病史，包括无症状感染者，占比合计 22.4%。现在医学界无法明白：其余 77.6%有抗体的献血者们，从何获得了抗体而被“自然”有效地保护了起来。

难道是天佑吗？那为什么上苍会专注护佑这一批人呢？因为他们在大流行期间还特意来献血？因为他们拒绝接种疫苗？因为他们毫无畏惧四处活动？

或许医学界不会有答案，或许这个答案超出了我们现有的认知范畴，太不科学了。

三个医学临床客观地反应出了一些正在发生的社会现象，令人思考。怕死的死了，或死在病毒上、疫苗上、焦虑上，甚至所谓的意外上。



最后想纠正一个普遍的错误认知。在打完两针疫苗后，不是说你就不会被新冠病毒感染，只是降低了死亡率与重病的比例。感染还是会发生，感染者传染他人也还是会发生。这一事实被很多人忽视了。疫苗不代表安全，它只是减少重病的风险比例。

因为疫苗的作用机理是：当病毒进入人体后，身体可以第一时间识别它并对其展开攻击，或者阻断它快速大面积增生的途径。不同的疫苗作用的机理是不一样的，但是没有一款疫苗可以让人不患病。所以只要懂一点免疫学医理的人都知道，由于大面积接种疫苗而无人被确诊是不科学的一种临床数据。

这数据是很政治正确导向性的宣传手段。现在英国和印度流行的病株需要八倍以上的抗体才能有效抵抗（原始病株是 1:1 抗体浓度就有效），而接种两针后的人们，可维持八倍以上的抗体浓度不超过三个月。所以新疫苗的后续研发各国都在积极地全力展开着。但从总体趋势上看，随着病毒的易感性提升、毒性下降，加上“善良”的人们无法解释的大范围获得自身“天佑”抗体，新冠的危害性在明显减弱中。

相信天地有道，而公道自在人心。

（本文写于 2021-2022 年新冠疫情期间）

后记：

2023 年 2 月出版前最后校对时，全球的新冠已经进入尾声，这持续了



三年的全球性流行病，最后以全球躺平而躺赢。用疫苗和隔离等科学手段无法封杀剿灭的病毒，在科技的打压下曾一度越挫越勇，传染性和毒性每三个月就呈几何指数方式上翻一倍。

当我们的医学家、科学家最后终于意识到了些什么后，欧美率先放弃了高举着的现代科技文明，随后亚洲也跟着明白了一个道理。随着全球对此的持续关注与集体恐慌被大家很默契地置之脑后，那不可一世的病毒悄然退出了集体实相，再无力收割在无知中颤抖的性命。

大势如洪水，可疏导不可淤堵；人心如画师，思欲关注处屢楼必显。

——细雨



36. 社交焦虑、羞怯和病态恐惧的问答讨论

提问者：

细雨老师，最近看了许多您的文章，感觉终于找到了我一直想要找的东西。

我有一个长期折磨我的困扰——我害怕与老师相处，害怕在公共场合说话，这种恐惧伴随着强烈的自卑感。

这种痛苦非亲身经历者不能体会。自从初一起我就频繁地想要了结自己的生命，且一直到大学，这种想法从未减少过。

今年我考上了研究生，可与导师相处还是会让我感到害怕和痛苦。一想到以后的研究生生活，要在众人面前展现自己，我就有一种挥之不去的恐惧。

请问我该怎么做才能改变这种情况呢？

细雨：

你是一个极其内向的孩子，很日本人的“耻感”——怕给人添麻烦，怕被关注后得到负面的评价，畏惧权威。

长期处在一种想要呼救又怕被拒绝、想要被看见又怕被看见的矛盾自我状态。

你的内心中渴望被肯定、渴望被关注，又怕成为众矢之的。

怎么解决这个问题呢？

你需要真诚地面对自己，梳理这一状态形成的根源。你对权威的抵触，



或许来自家庭中的长辈男性，或是幼儿园、小学时的心理阴影。

因为你给出的资料太少，很难做出具体的分析。你现在还在象牙塔里，这两年是你自愈的大好机会。不然毕业后就业时社会的氛围、婚恋的磨砺都会是更大的挑战，会让你更深刻地感受到被体系贬低的压力。

总体来说，你的问题是：

- 内在自我价值的定位缺失；
- 太容易被外力左右自我价值的评估；
- 匮乏自我认知的稳定性。

在职业心理医疗的过程中，是通过回溯揭开伤疤，帮助求助者理解内在问题的成因，正视当时的所谓强权，理解那一过程中对方的心理扭曲与认知局限，并且谅解对方粗鲁的方式方法。

最后让现在的自己去帮助童年的自己，重塑另一种自己渴望体验的“如果”；

并跟随那个平行世界中的自我完成成长的过程，置换当下的底层潜意识，给那个不自信的自己断水断电断煤气；然后让强壮健康的自己入住当今。

现实中，你应该逐步锻炼自己在群体内发声、发言的能力。比如在小广场上自顾自地唱歌、跳跃、奔跑。

要理解他人的评价、不同的声音、权威的压力，都是不同认知角度上的某个一时性的参考。逐步稳定自我价值，完善自我评估能力。

提问者：



谢谢老师的回答。这些问题困扰我非常久，已经很严重地影响了我的生活。以前我妈强迫我去和陌生人说话，因为那个时候我不敢跟任何陌生人说话，显得很不正常。所以她想尽力把我扭转过来。那种时刻我就会难受得想死，那种痛苦形成了我喜欢逃避的性格。

我是单亲家庭，跟随母亲生活。父亲对我来说很凶很可怕。

初一时，因为成绩差被老师不停地贬低、打耳光、众目睽睽下罚站、当众念检讨书，还被安排跟“最差”的男生同桌，自己做出来的题老师却认为我是抄的，我现在想起来还是会哭。

我知道这不是我习惯逃避的理由，可是我控制不了自己。我知道我要改变，只要去做就好了，可越是有如此强烈的想法，就越感到寸步难行、难以呼吸，像得了病一样满头大汗，只想跑，只想逃。

大学毕业答辩的时候，我坐立不安，提前两三天就吃不好睡不好，答辩的时候也表现得非常糟糕。

曾经因为要找院长做项目签字而感到害怕，在教学楼里徘徊了一个下午，到天黑了还是不敢去敲门。

我会不断回忆起我觉得尴尬的事情，而且在此时也会感到同样的难受。这种事情实在是太多太多了。

去年复习考研时，我有一整年感觉不到一点开心，就像在没有风的沙漠里行走一样。我非常怀恋我小时候一觉醒来期待新的一天的感觉，而现在这种感觉已经消失殆尽。最严重的时候在睡前都会想：也许明天早上我就再也醒不来了，我会摆好我的鞋子，在心里写一封遗书，然后慢慢入睡。

还有怀疑自己得病，每年要做三到四次体检，也非常害怕得到结果。

我害怕把这些告诉您，怕您会笑说这都是我矫情，因为这是很多人给我的回应。所以我很少说起。

抱歉我说了这么多不好的经历，您能回复我我已经感觉特别高兴了。

细雨：



在你的第二封信中，我了解到你从小生活在负面的评价体系里。因为被迫在意他人对你的评估与反馈，结果导致让那些心智不成熟的人左右与影响了你的感受与人生。

你一直很勇敢也很努力地在成长着，犹如石缝里的树苗，朝着阳光展开自己的枝叶。

你渴望用自己的实力表现出自我价值，来赢得爱与尊重，但总是在担心没能做好或时机不当，反而适得其反。

总体来看，你把自我价值的定位权过度地交托给了他人，在逆来顺受中慢慢地失去了自我。主要是过度担心后果。

我可以告诉你，社会价值体系与校园价值体系是截然不同的：在校园里你无事，老师就省心，所以老师会打压多事的孩子。但当你步入社会后，一个犹豫不决、怕出乱子、没有魄力与担当的人，在任何一个单位都无法胜任自己的本职工作。

这个链接供你参考。更多内容请自学。

<https://www.bilibili.com/video/BV13i4y137UW/>

这是一位心理专家谈：你遇事迟迟不能做决定的两个心理学原因、不要让犹豫不决消耗人生。

编者注：

1. 在上述细雨老师推荐的 9 分钟小视频中，这位心理学家分析了人们做决定时犹豫不决的原因和真相，一是因为感受支配了立场，二是由于内心的困惑。而解决方法则是要了解自己，比如，知道自己想要的、



期望的、害怕的、接受的和不接受的都是什么，看到自己对他人的哪些指责过分敏感，并学会观察自己的情绪等。而这些的达成，都需要静下心来，独立思考，带有觉知。

感兴趣的读者请自行观看（截至本书出版时，该链接仍有效）。

2. 自续篇发布后，收到了很多群友的留言和热心的建议。很多人分享了类似的社交焦虑经历，并讲述了自己如何用实际行动改善恐惧和羞怯。有的人通过学习赛斯、细雨资料，找到内在之光；有的人通过跳舞、与陌生人讲话、冥想、走进自然等方式疗愈自己内在的缺失，建立自我价值。

从这些留言可以看到，社交焦虑是相当普遍的，外界并没有那么可怕，而是充满了温情。

对此，细雨再次点评道：



核心就是建立自我内在价值的正确评估体系。让自己认可自己，而不是把权柄交托给别人的评价。

不管是重塑记忆，还是用自我的成功经验对冲失败的恐慌，其核心就是让自己更多地对自己产生正向的价值评估。

附录：两篇辅助资料



附 1:

常见的病态恐惧亚型细分与原因

（本文对各类病态恐惧亚型进行了详细介绍，内容来源于网络，由细雨老师收集和整合，以期助益于对该内容感兴趣的读者。——编者注）

恐惧（英语：fear）是指人或动物面对现实的或想像中的危险、自己厌恶的事物等产生的处于惊慌与紧急的状态，伴随恐惧而来的是心率改变、血压升高、盗汗、颤抖等生理上的应急反应。有时甚至发生心搏停止、休克等更强烈的生理反应。一个突然的、强烈的恐惧可能会导致猝死。

常见的病态恐惧是长期的持续的一种心理状态，与一过性的惊吓不同。

其中最常见的分类亚型包括有：

童年期

学校恐惧症（School Phobia），又称校园恐惧症、拒学症（School refusal）或惧学症，为一种儿童及青少年的心理疾病。是离别焦虑障碍的一种特殊表现形式。惧学症如同惧高症、幽闭恐惧症等，把恐惧的症状视为一种精神官能症。

惧学症的症状主要为对学校莫名的恐惧、焦虑以及排斥，可能伴随许多生理反应，如恶心、呕吐、头晕、腹泻、胃痛、喉咙痛、气喘以及昏厥等。如果他们留在家中不去学校，症状可能会消失，但第 2 天要去学校之前，症状可能再度发生，但是离开学校越久，将越难返回学校，他们可能出现长期缺课、逃学以及无法上课等现象。他们很可能同时



具有焦虑症、忧郁症或恐慌症等精神官能症。

青少年期

社交孤立（英语：Social isolation）或作社交隔离、社会孤立、社会隔离，指的是人与社会之间完全或是接近完全缺乏联系的状态。社交孤立与孤独感不同，孤独只是人的一种短暂性的缺乏连结，社交孤立可能发生在任何年龄的个体上，不过不同年龄族群可能有不同的症状。社交孤立有可能是暂时的期间性的状态，或是终其一生不断发生的循环，这两种情况下的特征皆是相似的。社交孤立的所有型态都可以包括长期地待在家中，且没有与家人、熟人或朋友联系，或是在有机会与人接触时故意避免任何与人的接触。起因是被小社团群体嘲笑、攻击、贬低、压制。

错失恐惧症（英语：Fear of missing out，简称：FOMO），也称社群恐慌症等，是指一种由患得患失所产生持续性的焦虑，得上这种症的人总会感到别人在自己不在时经历了什么非常有意义的事情。

这种社会焦虑表现为持续地想要与他人在一起干所有的事情，至始至终保持密切的联系。

同时，它也被定义为一种对后悔的恐惧，而这种恐惧使得患者情不自禁地陷入到对错失结交社会关系、获取新奇经历、投资机遇或是其它好事的忧虑之中。换言之，当患者一旦沉浸于自我想象的事件中就会变得失常与情绪化。这种焦虑会不断地被自我强化，让患者感觉自己



对于如何安排时间的决定永远是错的。

获得自己与他人的关联感是一种合理的精神需求，并且这种需求还会直接影响人们的精神健康。在自我决定论的理论框架下，错失恐惧症可被认为是人们因为在当前或者长期感受到自己的需求没有被满足时，产生的一种自我失衡状态。

随着技术的层出不穷，人们的社交和沟通经历已经由以往的面对面相处发展到线上：诸如移动电话、智能手机之类的现代科技和例如 Facebook、Twitter 的社交网络服务让关注社交的门槛大为降低。但在另一方面，这些有前者介导的交流持续性增强人们对互联网的依赖。一个人在心理上依赖于保持在线，可能导致当这个人不在线、未连线时感到失去了什么的恐惧，或者甚至于导致病理性互联网使用的情况，即对网路有超出一般需求的依赖。是故，由于这样的焦虑可能导致人们的负面情绪和抑郁感受，错失恐惧症被认知为会对人的身心健康有负面影响。

某些女性在青春期恋爱时，会要求对象保持秒回的关注、持续地在线候命、做到随叫随到的状态，不然就没有安全感、产生焦虑，开始情绪化的递进强化偏执思维。

中青年期

社交恐惧症又名社会焦虑症、人群恐惧症，是一种对任何社交或公开



场合感到强烈恐惧或忧虑的精神疾病。患者对于在陌生人面前或可能被别人仔细观察的社交或表演场合，有一种显著且持久的恐惧，害怕自己的行为或紧张的表现会引起羞辱或难堪。有些患者对参加聚会、打电话、到商店购物或询问权威人士都感到困难。在心理学上被诊断为社交焦虑失调症 (social anxiety disorder, SAD)，是焦虑症的一种。

焦虑症或称焦急症和焦虑障碍 (英语: anxiety disorder)，是明显感觉焦虑和恐惧感的一种精神疾病。焦虑是对未来事件的担心，恐惧则是对当前事件的反应。这些感觉可能会导致身体症状，如心跳过速和颤抖。

以下为常见的焦虑症：广泛性焦虑症、特异性恐惧症、社交焦虑症、分离焦虑症、广场恐惧症、恐慌症和选择性缄默症。焦虑症会由造成症状的原因来区分，人们往往有不止一种的焦虑症。

遗传与环境都可能是造成导致焦虑的原因，孩童时期遭受虐待、家族有精神病史以及贫穷都有可能是焦虑症的危险因子。焦虑症常常和其他精神疾病一同发生，像是：重性抑郁障碍、人格异常或是成瘾症，要诊断焦虑症至少需要六个月的临床观察，在特定状况导致异于常人的过度焦虑，并影响正常生活。另外，甲状腺功能亢进症、心脏病、使用咖啡因、嗜酒、滥用大麻或是处于勒戒某些药物的状态，都有可能出现类似焦虑症的症状。

焦虑症如果不进行心理认知复建治疗，一般不会自行复原。治疗方法包含改变生活型态、寻求心理治疗、童年认知重建、自我价值评估训



练、家庭成员和解，以及药物控制配合认知行为疗法。可改善症状的药物则包含抗抑郁药、抗焦虑药。

对人恐惧症，精神类疾病的一种。

因为在他人面前失败过，在人前害怕出现症状，并且在他人眼前感到极度紧张，被此折磨着。常见于青春期，轻度可以自然痊愈。这可能会慢性化地触发社交恐惧症、恐慌症。

日本特有的文化依存症候群，海外也就直接以日语发音称为 Taijin kyofusho symptoms (TKS)。(不过，在世界各地广泛地称呼为社交恐惧症)

比较轻度的病症是“あがり症”。一般把并发隐蔽青年（注：蛰居族）症状等甚至到了对社会生活有障碍这般重度的叫做对人恐怖症，但是没有严格地区别定义，本质上是一样地。因此在本条目中是作为一样的症状来对待的。

选择性缄默症（英语：Selective mutism）是一种社交焦虑症。患者有正常说话的能力，但在特定情境下就是说不出口。《精神疾病诊断与统计手册》把选择性缄默症描述为儿童的罕见心理失调。患有这症的儿童和成人能正常说话和理解语言，但在某些社交场合却无法说话。他们其他的行为和学习能力都正常，尽管他们不愿意参与团体活动。这就像是极端的害羞。但是症状的程度与保持时间显然与害羞相异。譬如一个小孩在学校里完全静默，在家中却能自由说话，不过如有陌生人在场可能又令小孩静默。

语言治疗师会在医院或诊所诊治选择性缄默症，而有时候选择性缄默



症是广泛性发展障碍或精神障碍的症状。选择性缄默症常会误诊为自闭症或亚斯伯格症候群，尤其是当患者在心理学家面前表现得特别退缩的情况下，从而可能使患者接受错误的治疗方法。

此症原先的英文名为 elective mutism，凸显出对此症的普遍误解，甚至心理学家也不例外：误以为患者自己决定在某些场合缄默。但实际上是他们的极度焦虑迫使他们缄默，即使想说话，也不能发出任何声音。为了表示其非自愿性，1994年，其英文名从带有自愿含义的旧名，改为中性的 selective mutism。

阿斯伯格综合征（英语：Asperger syndrome，简称 AS），是广泛性发育障碍（PDD）中的一种综合征，属于自闭症谱系障碍（ASD）。其重要特征是社交与非言语交际的困难，同时伴随着兴趣狭隘及重复特定行为，但相较于其他自闭症谱系，仍相对保有语言及认知的发展。患者经常出现肢体笨拙和语言表达方式异常等状况，偶尔会发出怪声音，但并不作为诊断依据。其症状一般在两岁前出现，并伴随患者终生。

回避性人格障碍（英语：avoidant personality disorder；简称 AvPD 或 APD），或译畏避型人格障碍、逃避型人格障碍、畏惧型人格违常，属于人格障碍的一种。

因为害怕在别人面前丢脸，此类患者经常选择可独立完成工作的职业，以降低与人社交的机会。有些患者会幻想与他人拥有完美、被爱和被别人接受的关系，不过因他们觉得自己不值得拥有这些关系，所以并不主动去追求。他们只有在确信不会被拒绝的情况下才愿意与人建立



关系，并只关注自己的缺点，经常贬低自我。

ICD-10 指出 **APD 的特征包括：**

- 泛化的紧张感与忧虑
- 相信自己在社交上笨拙，没有吸引力或不如别人
- 在社交场合过分担心会被人指责或拒绝
- 除非肯定受人欢迎，否则不肯与他人打交道
- 出于维护躯体安全感的需要，在生活风格上有许多限制
- 由于担心批评、指责或拒绝，回避那些与人密切交往的社交或职业活动。

附 2：

社交焦虑/羞怯



<https://www.ualberta.ca/media-library/ualberta/students/university-wellness-services/ccs/handouts/simplified/social-anxiety.pdf>

（这篇文章介绍了社交焦虑和羞怯的识别方法及应对策略。本文亦是由细雨老师推荐，来源于网络，全文见下方链接。——编者注）



37. 学习灵性知识后为什么我还会生病？

最近看到有朋友在讨论：我怎么学习了灵性知识后还是会生病呢？是我没学到点上，还是我学的东西有问题呢？在患病期间，通过自我反思，我觉得自己没问题啊！既没有负面思维，也没有恐惧恐慌，道理知道的比原来多了，怎么身体还是会染病呢？

听说就连普通的季节性流感都是会死人的，我孩子还小啊，她不能没娘啊！我怎么这么倒霉、会生病呢？我学习了这许多灵性知识怎么就不能保佑我呢？

针对这些问题我想说，我们生活在一个复杂的多元多维系统中，导致身体不适的原因有很多：物理的、生化的、菌群的、心理的、灵觉方面的原因都有可能。任何一个方面的太过不及都会导致自身内在平衡的失常。

学习灵性知识，不是说就有了护身符，而是在心理层面与心灵层面上尽量降低与减少自己已有的认知扭曲和情绪过激波动，让自己的身心灵可以相对轻松通透地走过人生。

在临床上经常有患者问我：疾病是情绪造成的？还是情绪是疾病造成的？这情绪包括焦虑、恐惧、失落、紧张、质疑等负面的自我暗示。不难发现，这些心理活动都与自我的得失预期直接挂钩。换句话说，患者持续地陷入到一种自我负面心理暗示中。



在临床上这叫做自我心理催眠。患者通过这样的自我暗示，对身体症状变得更加敏感，并且按照自己的预期（内在渴望）“获得”更多的负面体验，包括真实的症状。医学名词叫做癔症（分离转换性障碍），是由精神因素，如生活事件、内心冲突、暗示或自我暗示引起的明显身体不适症状。癔症的症状是功能性的，因此心理治疗占有重要的地位。该病预后一般较好，60%-80%的患者可在一年内自行缓解，如果买到昂贵的药品或被自己信赖的“名医”诊治，自己觉得自己能“好”了，也就很快地好了。

精神压力、疑神疑鬼、自我质疑、生气恼恨、闷闷不乐都是形成疾病的诱因；而另一些诱因导致的各种疾病，也会因生病后的这种“在意”——胡思乱想、自我诊断、晦暗预期，而逐步加重。医生经常把这样的心态比喻成汽油和烟头的关系。本来没多大的事，结果让患者自己无限扩大成为了灾难性事件。经久不愈，问题叠出。

疾患在人生的过程里犹如一年的天气，风雨霜雾都是自然。从容地应对问题、直面问题，用积极开朗的心态解决问题。

珍与罗一辈子都献给了赛斯资料，也算是明白人了，不还是该病病、该死死吗？别说学了几个月或几年的灵性知见就觉得自己应该刀枪不入、百毒不侵、八部天龙护佑了。我们是来经历的，其实清理自己思想中的沉渣旧疾乃至累世卡顿是需要一个过程的。病痛已经展现时，病痛本身已经不是重点，重点是你在经历疾苦的过程中体现出怎样的态度。

是自我质疑、自我否定、自我批判、无所谓不关我事都交给医生，还



是展开自我反思，这都会引发不同的后续结果。狐疑与自我否定会让疾病变得复杂，自己吃吃喝喝把疾病交给医生，不能严格遵循医嘱也会延误治疗的进程。

好好地配合医生的治疗，放松心态但积极应对，别老胡思乱想，也别到处自学，胡搞添乱。

充分地理解自己疾病的诱因，包括物理、生化、共生菌群、心理、心灵，然后有针对性地做出自我习性的改变，避免疾患的反复。

总之，通过经历多少让自己学到点东西，这罪就没白遭。

尼采曾说：“凡杀不死我的，必使我更强大”。



38. 抑郁病例记录

症状：严重神经质，从更年期开始抑郁五年，三次因此住院。严重的持续焦虑、恐惧、失眠、气愤，边缘性人格障碍，说话时身体颤抖。每天服用八种药物，其中三种是强力镇定剂，可还是无法压抑内在的晦暗思潮。现在住院治疗重度抑郁。

16 岁前成长环境坎坷，婚姻经历波折（个人隐私略去）。一生没有参与过工作，多次因焦虑症住院。

细雨：

如果病人要是跟我配合治疗半年一载，这辈子也算没白活。如果畏缩躲避、怨天尤人，嘴上说想治好，可全靠医生，自己一点儿不做出配合，那只能死后慢慢去品悟了。

这样的患者已经被治废了，每天只想依靠更多的药物压制症状，靠医生解决问题，自己一点儿都不做——“我是病人，我没力气，我不想动，我没心情，我没兴趣！”

这些都是事实。但越是这样的患者越要动起来。全身都是暮气，阳气耗尽，活死人一个。

家属越心疼越糟糕。患者与家属连同医生都不能把病人当病人，才能让她从不断自我强化的负面思潮死循环中走出来。

患者的主要问题表现在对明天会不会比今天更糟的思虑中：如果明天更糟我可要怎么活？如果明天和今天一样我可怎么活？如果明天比今



天好些了，那后天会不会和今天一样呢？那我可怎么活？后天要是更糟我可怎么活？……这样的想法从睁眼到闭眼，成为死循环。

这样的患者需要兴奋心阳，打破现有认知循环，给予持续的正面心理暗示，树立绝对权威令其认同，高额的收费让其痛到不按照医嘱做就觉得赔大了。

用患者交上来的钱设立奖励金，鼓励家人督促患者忠实履行在家的时间功课表。

我命令她丈夫要督促她每天制定时间表，从早上忙到晚上，不许偷懒，至少一周，有氧运动到累得爬不起来，然后下周再谈治疗的事。

在心理治疗上，患者所处的场域很重要。很多时候，在关键的时候，就是家人的一句话，或者崩溃了，或者转变了。

后续：

那个患者的治疗效果并不理想。她自己不愿意做出任何的改变，只求医生不断地更换药品；家属答应配合治疗，也做不到。不管内部还是外边，患者和家属都觉得治病是医生的事，而自己只要等待奇迹的发生就好了。

没有奇迹就换药，再没有奇迹就换医生。

细雨推荐参考资料：

<https://www.youtube.com/watch?v=fhIKFHSqWd4>

这是世卫的标准治疗宣传片：我有一只黑狗，它的名字叫忧郁。

(I had a black dog; his name was depression.)



39. 有度即道

所有的修行与历经无非是让自身的智慧与能量达成无漏的境界。



共情、同理心让意识间的猜忌与计较消弭。爱的无私，让付出不再期许与渴望拿到等值或超值的回报。

或许有人说自己很无私，其实只要你想一想，当那些被你“爱”的人不能达

成你所规范与期许的样子，又不听从你的调度时，你是否会失望甚至气恼呢？如果是，那不就是在用爱做筹码的交易吗？所交易的是关注照顾与自由的身心。在爱的同时也烙印上了“我的”。

交易中没有爱，爱中没有交易，爱中没有束缚。

昨天我遭遇了一女性患者，52岁，自幼严重的神经质，两周前突然病情加重，每天需要服用三种抗焦虑与抗抑郁的药物。经过一小时的咨询，患者说出了自己的故事与备受困扰的核心问题。

患者在一年前出售了自己在市中心的房子，用获利在远郊筹建一个准备养老的小房子。所以一年前与丈夫搬回了自己的娘家。

妈妈72岁，与酗酒躁狂的小弟弟一起居住了24年。这个弟弟47岁，几次结婚但都没能超过半年就离了。爸爸23年前在家中上吊自杀。妈

妈家有 47 平米。四个人一起居住，好在丈夫常年外派很少回家。患者自己因情志问题一生都没能找到工作。

两周前和弟弟在早晨发生了激烈的口角，起因是她收拾妈妈的房子时按照自己的喜好调整与重新布局了妈妈家厨房的各种细节。在争吵中弟弟让她离开妈妈家，并说她的执拗与较真像极了过世的父亲。

这事件让患者感受到了三个无法化解的内心矛盾：

1. 妈妈不应该持续地照顾这个神经病的弟弟，而忽视了同样有神经病的自己。而弟弟已经在妈妈这里居住了 24 年，而自己只居住了一年弟弟却要轰自己离开。这个家与家里的一切自己也有份。弟弟和妈妈不能独占。
2. 作为家庭成员共同生活，自己平日里照顾妈妈和弟弟的起居，为什么这个家不能按照自己的意思和方便去布置与改变。自己与弟弟发生争执后，妈妈居然没有来力挺自己。自己平常那么照顾她，而发生争执时妈妈却两不相帮。妈妈不爱自己。
3. 弟弟居然亵渎过世的父亲，并把自己与父亲相提并论，在争执的时候说出很多伤害性的词语。

患者表示自己虽然很受伤，每天都在回想当天的这些，但自己很大度，每天都给弟弟几次机会，明确地要求弟弟为自己的言行道歉，但弟弟每次都更加激烈地和患者嘶吼，甚至酗酒睡觉、拒绝沟通。而妈妈立场不清，两头拉架。患者表示自己这一年里照顾四个人的起居付出了很多的爱，结果没有得到感激与顺从，反而被如此对待伤透了心。每天生活在焦虑与忧伤中无法自拔。



案例分析：

首先，患者自幼就是焦虑与抑郁的。

其父亲和弟弟的行为，表现出**逃避型人格**。逃避是因为自身对外交流的渴望与爱的付出被打击或挫败，导致向内的自我评判和封闭。轻的会形成比较宅的性格，重的会沉迷于对生命造成伤害的嗜好中进行有计划的慢性自杀，最极端的会选择即刻自杀完成终极逃避。

而比逃避型人格要好一些的是**边缘性人格**，表现为在对外与对内两个极端上的快速转换：有对外付出的渴望，一旦遭遇并非自己期待的结果，立刻转化成对内的自我攻击与自己否定。在自我否定的过程中又感觉受到了伤害，转而对外宣泄伤害，去伤害他人的感受，或转移关注点去摧毁周边的事物。

另一个极端是**攻击性人格**，这种人拥有极其鲜明的是非认知，检查与坚守自己的成见并捍卫这条红线，甚至要求周边的所有人按照自己认知的好坏来统一行动。这样的人带来对他人的压迫感和对自身的困扰。为什么别人不能按照“正确”的我的道理与要求过日子。

我们来分析一下这个家庭中存在的问题：

父亲逃避而自杀。弟弟逃避而酗酒。妈妈与弟弟相依为命 24 年。

患者攻击性人格，我对你们好是应该做的是好的，但你们都要全然地服从我。反抗是不被理解的。



弟弟作为男性，在这个家里承担的是儿子与丈夫的双重角色。并且因逃避而龟缩在自己的空间中，但残存着对自己最后空间的掌控权。姐姐的日常照顾被接纳，但当姐姐改变这个家中的布局与摆设时动摇了他最后的安全感。

弟弟的认知：姐姐是客人；姐姐的认知：自己是主人；妈妈的认知：两个都是病人。

在心理学上，内、外或内外摇摆，都是一种偏激的状态。

一个身心健康的人，是不执著于某一状态与认知的，怎么都成什么都好，能够接纳与认同所有存在的道理，因为存在就有其道理。

搞不懂不是因为没道理，只是自己的智慧还肤浅。搞懂还在计较或自我闹脾气，那就是有同理心但还有二分心。这样的人一说话，总是我怎么怎么样，你或他怎么怎么样，人称代词使用极其频繁，而无法就事论事，在说人而不是说事情。事情过后只记得每个人的各种不是，而无法理解事件发生的意义和启迪。

一个人一心苦闷怨恨委屈的时候，如在深坑里，很难从自己的位置上看到井口外的天地。偏执的认知没有可以校准的榜样。

治疗时首先要做的就是让其能够搭设起旁观者视角，把负面的对自己与他人的评判心转化成同理心。观察事物的不同距离，带来不同的认知。



40. 诗两首 你就是我 我就是你

第一首

有人需要金钱来润滑生活

有人需要事业来彰显价值

有人需要朋友来慰藉孤单

有人需要关注去填补空白

我有光 有爱 有知见 有勇气

有信念 有能量 有动力

有人们所需要的一切 或许更多

来来来 都在这里了 拿去拿去

它们不仅仅属于我 也属于你

因为你我本是一体

不要怕亏失了布施的供养

我总是偏心那有爱的小孩

我会用无尽智慧不断丰盈饱满你

那圆润的智慧透射出无暇的光明



请融入我

从此再无瑕疵与空洞乏力能迟坠你的身心

如此你便可高飞 而无需振翅奋力

如此你遨游穹宇 也不用火焰助力

你就是我行走在人间的身影

你就是我安抚大地的手臂

你渴望能见到我 无数次地屈膝

但我不在那虚空中

也不在那石木的庙宇里

我就在你的心灵里 关注着你

当你把我释放出来

并行我的事 言我的语

你就是我 我就是你

你我其实本自一体 从未分离



第二首

我走出了蜷缩的生活

让卷曲的身体和灵魂无限扩展

我们的交流 碰撞出火花

让每一个人都有机会

从重复的琐碎中窥见天光

我们都如饥似渴地吸吮着新知

这些金灿灿的阳光

不是账号中的数字可以衡量

我感谢你们的支持与陪伴

让行动力坚挺了我的脊梁

我不在意版权 专利 利润 胜败 得失 名利

更不怕忙活半天给谁做了嫁衣裳

请随我突破自我的格局

请与我同行获取这新的天地

这些都不是诡异人心与市场能拿着的东西



而我为这个世界 为所有灵修的人
带来了被世人遗忘的已知
把失传的重新引入我们可见的未来

谁穿上新装 谁成为帝王 我不在意

那是命运的牵引

我只是一个带话的门童

推开金色的大门

接引大家步入新时代的殿堂。



2020年9月1日



41. 春节说太岁



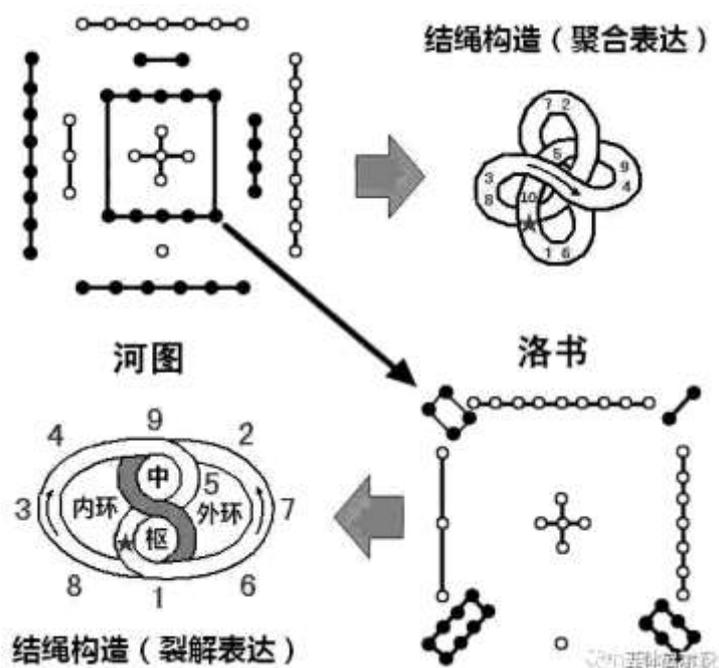
时值春节，虎奔而去金兔蹦来，身边一些朋友开始念叨太岁之事。红裤衩、红腰带、红绳的买卖开始兴旺，一些道观庙宇风水术士又开始忙活起来，各种饰品、符篆、画片、雕塑纷纷摆上柜台，高价出售。

那什么是太岁？什么又是犯太岁？这里边的弯弯绕，我借这个机会给大家念叨念叨。

大家都知道十天干与十二地支，作为河图洛书中对天地大道运作规律最精简的可视化总结，体现出大周期下的小周期脉络走向。

在本位面上的宇宙时钟往复体系里，存在着可查、可见、可预测的一种潜在宏观规律，这规律影响着生存在地球上的一切。天文往复变化的规律有十种形态，而地机变化的规律按照黄道十二宫的星云起落则有十二种形态。

干者，主干也；支者，旁系变化也。天干就是大方向大趋势，地支就是其中的种种脉动起伏变化。



祖先为了民间好传承，把十二地支具象化成了十二生肖，而每种生肖代表了某一种能量形态的偏性侧重。

这十二种不同的能量频率其实每一种又可以细分出五种不同的能量特质，分别是：**发散性、聚拢性、上升性、下降性、平和中正性**。为了后人好理解记忆，先圣给每一种能量特性赋予了一个字的名称代号：发散者**木**，聚拢者**金**，上升的是**火**，下降的是**水**，平和的是**土**。

五种不同的能量趋势让十二种不同的能量属性共有六十种可被显化的

特征；而能量频率与趋势相互转化的过程，并非是随机乱来的，古圣先贤找到了天道运行的规律，并把每年不同的能量状态进行归纳，发现六十年为一个大周期，名曰“一甲子”。

其实很多人从小学习的天文知识都存在简化后的扭曲。太阳系内行星的运作轨迹是螺旋形递进状的，并非是圆盘往复；而太阳系在银河悬臂上又围绕银河核心做大循环。

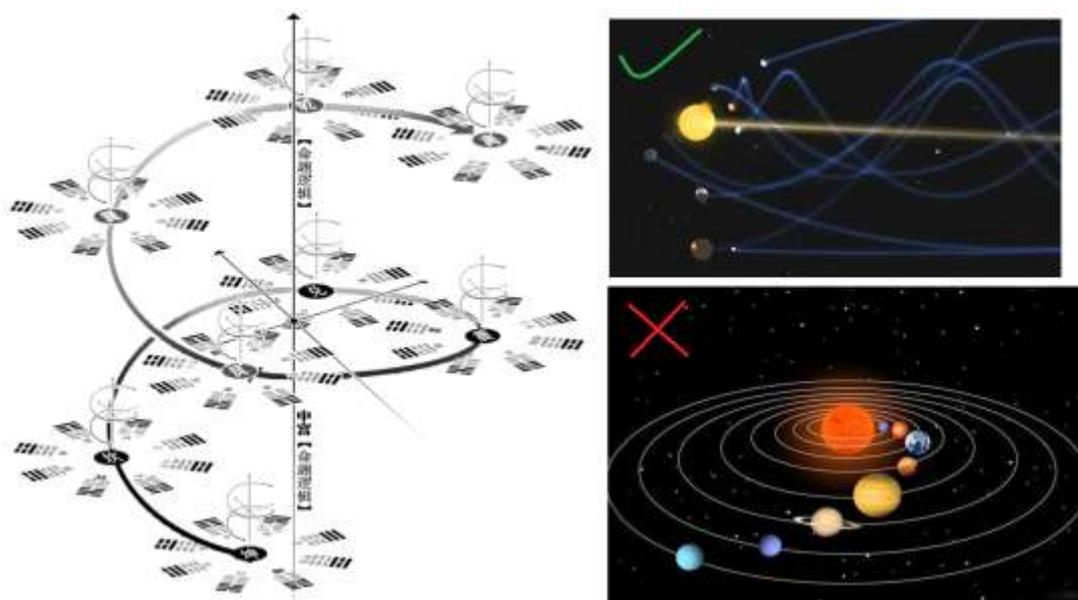
我们都知道，地球围绕太阳转时，因轨道是椭圆形的，所以有近日点的夏天和远日点的冬天，而太阳系围绕银河旋转时也有相应的周期性变化。这些变化犹如潮汐一样，对所有生物都有明显的影响。

犹如满月与新月时，随潮起潮落，个体的情绪和激素水平都会出现差异。这差异有些人可感觉较为明显，有些人则无感，是否有所感觉、是否被影响，其实与个人的能量特性有关。一个人在情绪化时很容易犯错误或拿到非凡的成就。

每个人都有自己的能量特性，这自我肉身的物质特性是在子宫娘胎里你塑造肉身时，被那年正值的能量主频所赋予的。六十年轮回中每年的能量特性都各自不同，但十二年会形成一个周期，所以人一生中，在0、12、24、36、48、60、72、84岁时，会遭遇到与自身属性相同的能量频率，并发生同频共振的现象。

这一现象叫做“犯太岁”。





之前我们说过，六十年大周期里，每种属性的能量有五种不同的能量性质，分别是金水木火土。

假如你身体能量的主频是上升趋势的“火”兔子，即你出生那年是属性兔的火年，具有不断攀升充实自己的能量趋势；那 2023 年这具有收敛属性的“金”兔子，你就可以对其拿捏得死死的。

相反，你要是发散性能量的木兔子，那就会被今年聚拢的事态克制得很厉害，盲目扩张一定倒霉。平和的土兔子在 23 年要付出很多，而下降趋势中的水兔子在今年反而会止损获益。

不管属性怎么变，这个大道理是不变的。在每年中：

84 岁的活得尽量潇洒，不留遗憾；

72 岁的要多照顾后辈，付出的越多收获的越多；

60 岁的都是本命属性，俩好合一好；

48 岁的是相生属性，被助益滋养；

36 岁的是被克制，需要谨慎；

24 岁的可勇猛闯荡；

12 岁的需要多付出努力，才能成长过关。

这五行中生克的名词，于犯太岁这个话题包括：值太岁、冲太岁、刑太岁、害太岁、破太岁这五种。



那什么是太岁呢？为什么民间流行戴红呢？这戴红又有什么说法避讳吗？

很多术士公庙会刻意夸大一些说法，比如“本命年犯太岁”、“太岁当头坐，无喜必有祸”；说本命年也叫做“槛儿年”，如同迈进一道门槛一样；每到本命年时，不论大人小孩都要买红腰带，穿红裤衩，或戴红绳，俗称“扎红”；正值本命年的有钱人要给更多的香火钱，要请平安符，要买开光的小配件，这样才能趋吉避凶、消灾免祸。

那到底这说法是否有道理？这样的做法真的有用吗？

首先我们先看看太岁到底是个什么东西。

现在的“太岁”被宗教迷信渲染扭曲成了商务炒作的噱头，早就失去了其本真意，成为民俗产业链中的一个项目。并为了扩大销售数量，拓展潜在客户群体，增加客户需求，搞出了许多花哨的说法。

实际上依据《钦定四库全书》中的有关记载：“...太岁者，岁星也...”，岁星即“木星”，因此太岁实际上就是太阳系第五行星“木星”。



太岁信仰源于历法，中国古代使用“岁星纪年法”。

据《协纪辨方书》之“太岁篇”记载，木星十二年行一周天，也因为与传统十二地支相合，故以木星纪年。而木星为君象，是君王的象征，因此木星所在方位，除皇帝之外均须回避，因此值年的生肖称之为“犯太岁”或“值太岁”。

说白了意思就是，与你自身主导性的能量相符的那股能量又成为了主流能量。

要知道太阳是东升西落的，但木星实际上是逆行地从西向东划过天际，一顺一逆间就会有一个能量的重叠交汇与远离。交汇时彼此加强、相互影响，远离时互不相关、各自为政，所以木星被称为岁星、岁神。因是主星，被尊名为“太”，后世就有了太岁一说。在古籍里木星又叫

虚拟星，因为其两极上有非常奇怪的螺旋纹路，这纹路暗合五行、八卦、九宫。

最早避太岁一说源于《荀子·儒效》篇，在战国时代，国家相互讨伐时很讲礼仪也很迷信，战争需要相互约定，是否开战要看君主大王那一年的气运强弱：要是谁家的王今年本命年，就感觉是天助之年；然后看看四周谁家的王这一年生辰八字与天干地支相冲，就去打谁。

但出于礼仪规矩，谁家要是有婚丧大事，这个时候是不能打的，那样会被所有国家指着脊梁骨骂不道义。所以要是王今年八字不合生肖相冲，就搞些盛大的婚礼，来把这一年搪塞过去，这就是“披红”的来历。

古时候将太岁视为天神中最尊贵者或君王，《淮南子·天文训》：“天神之贵者，莫贵于青龙（太岁别名），或曰天一，或曰太阴”。太岁为贵神，其所在之向当然也是尊贵吉利的，时年太岁的人可得兴旺，这是命；

但君王怕百姓中有人利用太岁运势起势造反，所以后来想出一个馊点子，就是破太岁——让老百姓害怕太岁，散播谣言：太岁那年要安分守己，不可张扬，不可忤逆尊贵，必须避开太岁，以符合上下尊卑的身分。

其实太岁并不是凶神，而是守护神。明代《三命通会》说：“真太岁，又名转趾煞，要大运日主与太岁相和相顺，其年则吉；若值刑冲破害，与太岁相战克则凶。”与太岁相顺则吉、相逆则凶，并非指太岁是凶煞之主星。



破太岁后来慢慢变成了“犯太岁”，把吉祥如意的喜庆之事反而说成了倒霉事，让民众唯恐触怒太岁对自己不利，于是便有了春节前后祭拜太岁神以祈福消灾。此活动成为“安太岁”、“拜太岁”。

安拜要花香火钱，但这一锤子买卖还不够赚，于是深挖商机推出红色系列商品：一个铜板的红绳、数百纹钱的符篆、几两银子的配饰……形成差异性商业产品覆盖。到了清朝，又把当年犯太岁的受众人群，从当年相同属性的人扩展成五个属性的人，这样消费覆盖的潜在客户人数大大增多。



但是有很多人没有在春节时被忽悠消费，于是术士们散布各种带有恐慌情绪的虚假信息，说欲安太岁，要在春节前后，以红、黄色纸上写“本年太岁星君到此”或“本年太岁星君神位”或“一心敬奉太岁星君”之类字样，贴在家门，晨昏焚香礼祷，并于年底送神日祭拜后撕下，与纸钱、纸马一同焚化，“送神上天”。

这样春节过后，术士们走街串巷时，就可看到谁家门口贴有符纸，知道哪家人是信徒、哪家好忽悠、哪家可忽悠，有的放矢地精准对目标人群投放灾祸广告与兜售消灾法宝。

红腰带与红内裤的来源

在古代没有内衣，1935年内裤才被发明，1944年才开始流行，之前是肚兜。春节新年时给小子丫头换身新内衣，红色的较为喜气。后来这成为红内裤的源头。



红腰带的源头是红绳腰线，或系红绳在手腕、脚腕上，绳上还搭配金铃铛或金珠子。

这种习俗从明朝就有了，是妓女的标配——来嫖妓的君子文人官老爷们，都是读书人，讲究非礼勿视，不可看一丝不挂的女人，所以妓女在腰上或手腕、脚腕戴上红绳，就不是一丝不挂了。

当妓女被赎身从良后，才可解下这红绳。红绳上有铃铛是老鸨子怕妓女逃跑，有金珠子是妓女的房间不安全，怕其它姐妹或打杂的偷，于是自己的身家财富都随身带着，脱光了衣服也不会被偷走，这样相对更安全。到了能赎身的时候，红绳剪断，金珠交给窑子里的“妈妈”，自赎清白，找个老实人嫁了，安心过后半辈子。



《三命通会·卷二·论太岁》：太岁一年之主运，诸般之领袖；有生有克，可断当年对命主是有助益还是有冲闯耗损。五行生克有时，一生中相克之岁在 36 岁时，一生仅此一次，这一年需谨慎行事，多结善缘。

总结：

红腰带、红裤衩、红绳，不是不可穿戴，你怎么定义它、你给它什么样的寓意很关键：如果你想用它挡煞退太岁，那多数时候都只是适得其反，把天运贵人、吉运天年给拒之门外了，简直就是破财消福，自取其辱。

小趣：

“太岁头上动土”，不是指开发木星。

《山海经》中有一物，名“视肉”，解释是：“聚肉形，如牛肝。食之无尽，寻复更生如故。”

明代，一代名医李时珍在医学巨著《本草纲目》中，则把“肉芫”称为“本经上品”，对“肉芫”是这样描述的：“肉芫状如肉，附于大石，头尾俱有，乃生物也。赤者如珊瑚，白者如截肪，黑者如泽漆，黄者如紫金。”

后世把这种菌团，名为“太岁”，相传是土地爷的真身。农耕盖房时挖到太岁，需要放回去，不可冒犯。



2023.1.5

42. 春节 五福临门 送祝福



新春之际，除夕之夜，在此细雨祝福大家：

**新春伊始金兔叩门，万物复苏东雷阵阵，
辞旧迎新五福临门，六六大顺吉祥如意。**

五福分别是：

一日寿，二日富，三日康宁，四日攸好德，五日考终命。

第一福是“寿” 壽

死而不忘者寿。——《老子》

庄子曰：吾师乎！吾师乎！齠万物而不为戾，泽及万世而不为仁，长于上古而不为寿，覆载天地、刻雕众形而不为朽，此之谓天乐。

故曰：知天乐者，其生也天行，其死也物化；静而与阴同德，动而与阳同波。

故知天乐者，无天怨，无人非，无物累，无鬼责。

故曰：其动也天，其静也地，一心定而王天下；其鬼不崇，其魂不疲，一心定而万物服。

言以虚静推于天地，通于万物，此之谓天乐。天乐者，圣人之心，以蓄天下也。

（齠 jì，齠粉）——《庄子·天道》

人心顺天意而行，可得顺久，忤逆良知则早夭。

岁至七十名古稀，八十者可言寿，称耄耋，其心广恩泽，中寿之人百岁，上德之寿百又二十。

第二福是“富”

从宀畐，“畐” fú 的基本含义为满，是丰盈博学广知，不差见识，学富五车。

第三福是“康宁”

宁是轻安平静的心理状态，康，文言，虚，空。康宁的本义是处于一种



无我的虚空静安的状态里。

第四福是“攸好德”

攸 yōu，快速流逝的意思。好 hào，这不是好坏，而是爱好。

想往德行，品味德韵，领悟德性。上德不德，下德执德，执者不明道之德。上德不德，是以有德。下德不失德，是以无德。上德无为而无以为。下德为之而有以为。是以万物莫不遵道而贵德。上德者以同而异，以异为同，异变无常，故未有定论可断是非因果。

德者无所执，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信。

第五福是“考终命”

终命者，尽享天年，其关键是“考”字。在这里指：在临走时，回顾一生，无憾无悔，活得通透明白，走时心里敞亮，无牵无挂。

所以简而言之，“五福临门”其真正的祝福含义是：

- 1、心神相通、长寿百岁。
- 2、心满意足、精神奕奕。
- 3、平心静气、浑然忘我。
- 4、浑然天成、不争是非。
- 5、了知天命、顺势而为。





在此，细雨祝福大家六六大顺。

六顺指：

老板不找茬

下属肯出力

父母慈爱健康

子女孝顺好学

兄妹和睦互助

朋友相互提携

祝福不仅仅是一种文字或口头上、礼仪上的虚头巴脑的表达形式。如果聆听祝福的人把这祝福当真入心了，那其中所蕴含着心理暗示就会被强化成自我后续的实相体验。如果只是看见、听见，然后呵呵了，那其中的良善之呵护引领也就成了打水漂的摆设。

同样的道理，一些负面暗示也一样——当真了，听到心里去了，反复地回味与琢磨人家说的恶言晦语，那就会让自己成为受害者，心意难

平，气愤不已；在负面思潮的影响下，想着怎么报复回骂，把自己后续的日子都带入到恶性的循环中。如果你充耳不闻，视若无睹，那发出负面暗示的人，就会被自己的负面心愿所反噬，心情糟糕，气恼不已，郁闷成疾。

所以不管是面对祝福或诋毁，不管是助益的能量还是克损的能量，你自己决定是否当真在意，是否接受它的影响力。

2023年细雨春节祝福

春祺夏安 秋绥冬禧

辞暮尔尔 烟火年年

日如熹光 顺颂时宜

景星庆云 皆得所愿

岁岁无虞 长安常乐

(细雨写于 2023 年春节前夕)



43. 细雨解读《庄子·天道》

天道运而无所积，故万物成；帝道运而无所积，故天下归；圣道运而无所积，故海内服。明于天，通于圣，六通四辟于帝王之德者，其自为也，昧然无不静者矣！

圣人之静也，非曰静也善，故静也。万物无足以铄心者，故静也。水静则明烛须眉，平中准，大匠取法焉。

水静犹明，而况精神圣人之心静乎！天地之鉴也，万物之镜也。夫虚静恬淡寂寞无为者，天地之平而道德之至，故帝王圣人休焉。休则虚，虚则实，实者伦矣。

虚则静，静则动，动则得矣。静则无为，无为也，则任事者责矣。无为则俞俞。俞俞者，忧患不能处，年寿长矣。



宇宙：

“宇”，支撑空间的框架结构；

“宙”，古往今来无限的时间洪流，地质年代分期的第一级，在代以上，跟年代地层单位的「宇」相对应。

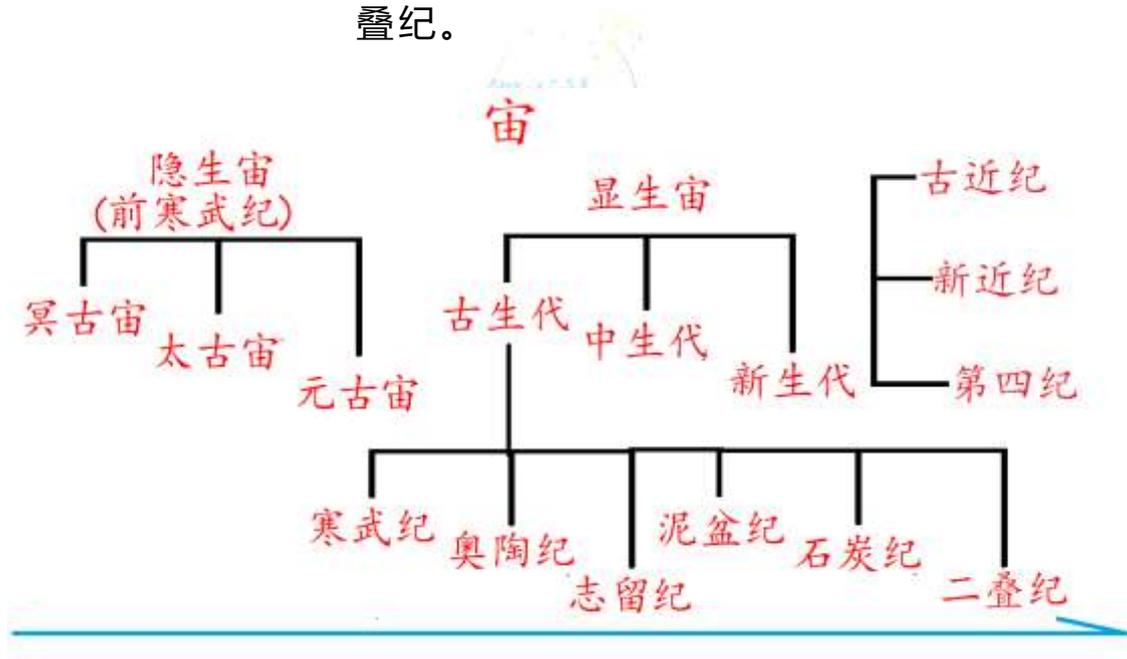
地质年代从古至今依次为：

隐生宙（现称前寒武纪）、显生宙。

隐生宙又细分为：冥古宙、太古宙、元古宙。

显生宙又分为：古生代、中生代、新生代。

古生代分为：寒武纪、奥陶纪、志留纪、泥盆纪、石炭纪、二叠纪。



中文里的“天或宇宙”这些名词，既是指形而下的物理空间与位置，也是指“行而上”的无形宏观规则体系与某种非具体指向的宏意识存在。

“道”是中华上古文化理念的核心。河图洛书用数术把矩阵中某种潜在的后台宏观规律，用逻辑化的非线性脉络展现出来，在化繁入简中表达出万有万物的生化周期与兴衰规律，进而让我们可以大致理解，天、人、地、神、大势这五种变量在相互影响间，是如何于细微处累积左右着宏观趋向的发展。即整个无形大势运势趋势的无形脉络是由怎样的规则在驱动与规范着。

天之道，即本位面上时间与空间、万物与万有需要遵守和运作时的逻辑规则，也是塑形塑性本位面实相与故事线的龙骨大纲。在这个提纲挈领下，随机性可在有边际的框架内充分自由发展，展现各种匪夷所思意料之外的理所当然。

所以说天道无所限，故自然得以自然；天道有规矩，故万古自有其经纬方圆。



天道运而无所积，故万物成；帝道运而无所积，故天下归；圣道运而无所积，故海内服。明于天，通于圣，六通四辟于帝王之德者，其自为也，昧然无不静者矣！

“积”在这里的意思是积滞或执念。

天道、帝道、圣道，分别对应**宏观宇宙、政治人文、心识理念**三个不同的领域。

至人、神人、圣人、贤人、君子、士人、庸人，是划分个人思想境界的七个等级。



- **庸人**：庸人自扰，活得稀里糊涂，心里没数，后知后觉或不知不觉，混混沌沌随波逐流，不知反思更无志向，经常对无常忧心忡忡，患得患失，四处外求外祈。
- **士人**：心有所向，坚守原则信念，行止有所遵循，开始学着审时度势。尚且不能做到先知先觉，但已经能用心去品味趋势脉络，对暗流涌动的各方势头力度有所察觉，学着借势顺势而动。知止之妙。在其行止间自有章法可寻。知有“道”而勤于问道。
- **君子**：自省自律行止有据，知“道”之理而遵行，守信心不留愧垢，俯仰问心无愧，一身浩然正气，自觉、自强、自律，愿成为周围人可见的楷模榜样。信奉道义且身体力行，自强不息无怨无悔。所作为是自然如实所是，并非伪装也无目的，理所当然地本该如此。总是希望与鼓励他人来超越自己。无私地帮助他人成就更好的自己。
- **贤人**：如果说君子是以身作则，用言行自律其身、榜样世人，成为楷模，影响自己周边的人；那贤人可影响的范围已经扩大到一城一国，心明理而行合道，广布学问立论传道解惑时，行事完全顺应天道、地道、人道、神道的客观规律，处理问题能够标本兼治，尤其注意从根本上解决问题，破开迷阵直指人心。所说的话能够作为一方一地的行为准则，按照他说的话去做就能顺乎道德。
- **圣人**：彻底了知大道，其言行可对天下都形成广泛的深远的影响力，著书立说而荫及世人与后世。其思想与言行本身就是大道的显化，故圣人本来的名字被隐去，只传世文章笔名尊称。

圣人无情、无积、无名、无常、无咎，行止皆暗合天道天意。对个



人、城邦、国家、民族这些区域性的一时兴衰聚散得失，已经很不在意了，所以看似无情；其道理左右逢源，看似相互矛盾但又能自圆其说，故言无常；心无好恶，行无助损，故无咎；不偏执，不积累，不在意一时一地的是非得失，所以能无积；对自己的性别、身份、名号、年龄、名誉等都已不执着在意，所以能无名。

圣人之后是神人，神人无功；

最后的境界是至人，至人无己。

- **神人**已经处于本位面宏观矩阵幕后编程者的状态，他对什么力挽狂澜、救世济人等事情看得很淡，因为知道了世间的人物和故事、世间的大事所趋都是经历而已。神人已经跳出了单一时间线的认知，也不再认为世界是独一无二的唯一真实。到了神人境界，不再会主动去张罗着改变他人与世界，少了愤世嫉俗的捶胸跌足，更不再因恨铁不成钢而忧心如捣。明白了一切都有其过程，一切经历中都蕴含启迪。
- **至人无己**，这是我们这一位面上能达成的最高思想水平。至人与天地大道合一，无人无我，无所是无所不是，观种种变化，觉万般奥妙，脱离出自我这一范畴，同时觉知古今未来、本界它方。整个矩阵整个面向中的所有可能性都同时被感知为真为实，又无真假虚实之所执。不再认某一个我为我或某一个世界为家乡故土。这时的内在心态不再会被一时一地一方的小故事大背景所牵引，也不会凭借自己的喜好判断去扰动宏观与微观。



圣人之静也，非曰静也善，故静也。万物无足以铄心者，故静也。水静则明烛须眉，平中准，大匠取法焉。水静犹明，而况精神圣人之心静乎！

入静而知止，入止境可静观心湖。心境若静，静湖如镜，可映梵天；对镜观境，纤毫毕现，显隐相映，可知无形之力、无相之虑、无色之源。

入止观心见性觉明，方可了真成圣。

水静犹明，而况精神圣人之心静乎！天地之鉴也，万物之镜也。夫虚静恬淡寂漠无为者，天地之平而道德之至，故帝王圣人休焉。休则虚，虚则实，实者伦矣。

由静入止观心见性，拴意马降心猿，让纷飞的思绪、杂乱的红尘慢慢地沉静下来，心湖在沉淀后重返通透清明的状态，犹如无垢琉璃、碧玉无瑕。在这种状态里，天地间的各种生灭聚散往来之痕迹与趋势都会全然显露，借由观察这些本不可见的后台纹理，可知万物是在遵循着怎样的自然规则。

一个能让自己安静下来，去旁观这个世界的人，因从种种的瓜葛牵扯中抽离了出来，所以才能不被各种得失所乱，由实入虚，把自己关注的焦点从形而下逐渐提升到行为上，从科学到哲学，从哲学到玄学，从玄学入虚而通天晓地近乎道，与上德同性。无所执者无所为，休身心灵于止息中，借止入虚，入虚见实，方知世间为梦，梦中有真，虚者为实，实者为虚。过往当真的竟是幻梦一场，原先缥缈的却是不虚本真。



虚则静，静则动，动则得矣。静则无为，无为也，则任事者责矣。无为则俞俞。俞俞者，忧患不能处，年寿长矣。

虚则静：

当觉悟的焦点从物质实相的形而下之学，慢慢地攀升到意境本真的形而上之道，由实入虚后，方知沉心静气坐观山河起落、云卷云舒、潮来浪去可悟真知。世人弄潮冲浪，自觉英豪潇洒，潮头浪上，自感风流倜傥；却不知在那静观之人眼中，犹如稚童嬉戏、竹马木枪，一切热闹不过是自娱自乐间的一场场悲喜闹剧。

静则动：

致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复。心如止水，意无波澜，一念不生，时时观觉，不坠顽空死寂。觉察间可见五蕴皆空处，万物聚散生灭、升降来去、往复不休，所有皆在同时性中展现又消融，犹如夏夜万千萤火在空中闪烁，周而复始。

动则得：

在这看似无序的闪烁流变中，却蕴含着规律与规则；在这无为自然的运化中，宏意识与本源能量保持着流水不腐、户枢不蠹，蓬勃生机。

静则无为，无为则任事者责：

小我不造作，不执牛耳，是为无为。当外在自我把把控的权柄释放出来后，内在神魂开始当家做主，左右人生走向。



夫虚静恬淡寂漠无为者，万物之本也。明此以南向，尧之为君也；明此以北面，舜之为臣也。以此处上，帝王天子之德也；以此处下，玄圣素王之道也。以此退居而闲游，江海山林之士服；以此进为而抚世，则功大名显而天下一也。静而圣，动而王，无为也而尊，朴素而天下莫能与之争美。夫明白于天地之德者，此之谓大本大宗，与天和者也。所以均调天下，与人和者也。与人和者，谓之人乐；与天和者，谓之天乐。

夫虚静恬淡寂漠无为者，万物之本也。

夫物芸芸，各归其根。归根曰静，静曰复命。万存万有万物万形，往复如环聚散转换，如土草羊狼，人食狼后尸身终又入土。大小循环各自有运各自有命，自然之道往复如环，无为者不乱其政，方可知根见本。

明此以南向，尧之为君也；明此以北面，舜之为臣也。以此处上，帝王天子之德也；以此处下，玄圣素王之道也。

治大国如烹小鲜，借势而动，审时而知止之妙，对外亲和、对内谦卑、上行德政、下施仁爱。

以此退居而闲游，江海山林之士服；以此进为而抚世，则功大名显而天下一也。

在具备这样的德性与心智后，退隐在山水市井中都可教化人间、入世进阁时可左右时局走向，旨在利益民生济世救民，令天下心归。



静而圣，动而王，无为也而尊，朴素而天下莫能与之争美。

与道合、遵德行，静隐为圣，动则为王，引领四方。无为不动时自带尊仪，无需华服金玉之饰也尽显气质世间无双。

夫明白于天地之德者，此之谓大本大宗，与天和者也。

搞明白了天地间的大道德性，理解了其中的本真宗旨，言行思愿皆顺合天意。

所以均调天下，与人和者也。

这样的人，借势而动，不与道争，合四时顺逆，巧运大小往复，调和天下事，少与人争，不和天斗。



与人和者，谓之人乐；与天和者，谓之天乐。

得道者多助，人皆愿与其亲，世人都喜欢他。同时其行为助益天道，不损自然，言行教化众生，利益四方，于是可被天地所眷顾而恩宠。



庄子曰：“吾师乎，吾师乎！畜万物而不为戾；泽及万世而不为仁；长于上古而不为寿；覆载天地、刻雕众形而不为巧。”此之谓天乐。故曰：知天乐者，其生也天行，其死也物化。静而与阴同德，动而与阳同波。故知天乐者，无天怨，无人非，无物累，无鬼责。故曰：其动也天，其静也地，一心定而王天下；其鬼不崇，其魂不疲，一心定而万物服。言以虚静推于天地，通于万物，此之谓天乐。天乐者，圣人之心以畜天下也。



“吾师乎，吾师乎！畜万物而不为戾；泽及万世而不为仁；长于上古而不为寿；覆载天地、刻雕众形而不为巧。”此之谓天乐。

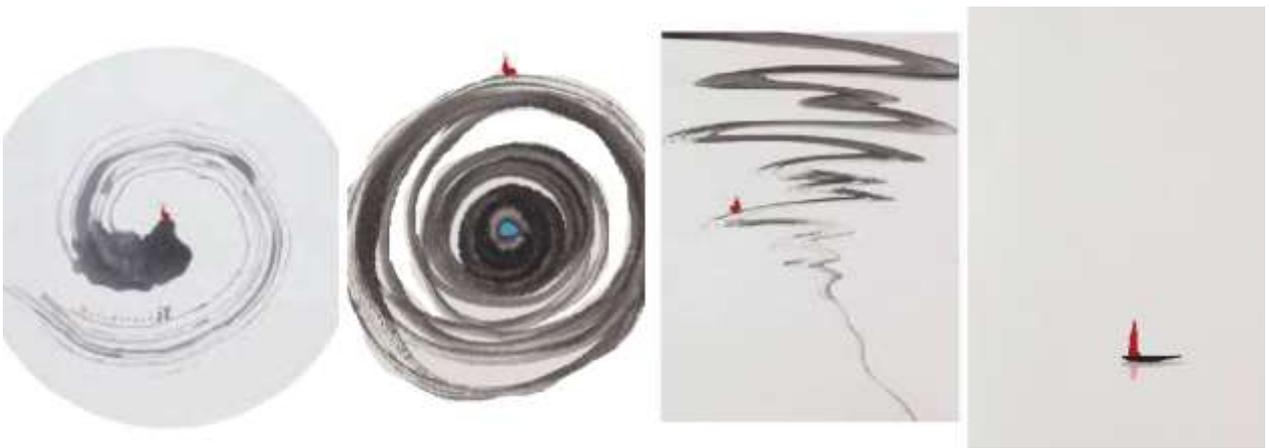
我的老师是天之道，它在世不知多久了，利益教化万代而不求对等回报，给予万物滋养也不觉得憋屈。包容与承载着一切、塑造与孕育众生却不自傲自大。这是上苍所是的样子，是其欣然乐见的状态。

故曰：知天乐者，其生也天行，其死也物化。静而与阴同德，动而与阳同波。故知天乐者，无天怨，无人非，无物累，无鬼责。

所以说，当你知道了上苍喜好与认可哪一种品性时，在行止间，其显化出的皆顺乎天道，其消散掉的也都契合自然规律的转化。其静止时与天意同德，其作为时与大道的趋势同波。自我的势能与大局相互推波助澜，自我的心意与天道相得益彰。

所以了解上苍好恶之人、理解易动趋势之辈，不会责备他人是非，也不被世人诟病；不会怨天咒地，也不会被天道绞杀；不会在意名利物质的得失，也不会被物相攀比所害；不会畏惧鬼魅精怪，自然更不会被邪崇阴物觊觎。

心中坦然，一身浩然正气，行止暗合天道，言行助益世间。



吾有一身浩然气，俯仰无愧问天地。红尘往复谁人醉，子然一身任我行。

2023.1

44. 寻贤“道”理——谈《九易》

易者，千古之学，万法之宗，说它是支撑华夏文明思想体系的一条腿，绝不为过。

什么是易？

事物生化兴衰间转变的客观规律与维系着这一规律的背后体系。

为什么说学易重要？

当今是大数据流行的年代，用大数据我们可以清晰地看出在微观混沌的随机中蕴含着哪些宏观的规律，并学会掌握这些规律、巧妙地利用这些规律，借力打力、四两拨千斤地达成自己的人生目标。

在人生中你会遭遇很多人生路口，在这些大大小小的岔道口上，你需要做出自己的判断与抉择，进而承受自己判断与作为的后续涟漪。

“如果我早知道会这样，当初我就不会这样选择！”，“如果我能提前介入或放手，我今天也不会落到这般地步”——太多的懊悔与如果，只因为“无知”。可谁又能未卜先知呢？怎么可能料事如神呢？

或许确实万干的无常让我们无从应对，但万事间自有其法度规律、底层逻辑，如果你能早一天掌握、理解、洞悉、运用这些被先人们总结、凝练、归纳好的智慧，站在思想巨人的肩膀上，你是否能看得更远、瞧得更准呢？



下面我们来展开说“易”，用九节课说《九易》：

带你了解易的所是、所用范围、所蕴含的道理；在理解的基础上如何信赖它、应用它；在实践的过程中掌握它，并逐步与“道”合一；顺应“易”的趋势，巧妙把握时机，了知动止间的妙处，不是僵化地把它看做为一个“术”法，或无脑占卜吉凶的工具。

你要与内在自我达成一种沟通的能力，而借由“易”这个体系与方式方法，让潜意识中的信息得以被传递和表达出来。在唯物主义的思想观下，科学地理解古人假借神明之口说出的种种超越时代认知局限的大智慧、大道理。

易道——道无形，理可易化

易理——涟漪纹理，观形势而知趋势

易意——知止者自律，明势者善谋

易用——心之所向、意之所驱，合乎天时地利否

易信——势者，诚不欺人，人心妄动而自欺欺人

易心——观天下事，不如反观吾心，世间事有道易，心性中亦有道易

用易——观心而明性见智，知行止有时，晓无为有动，易者顺势而为，疏导顺遂，借力而行

心易——得皮毛者为用，得精髓者，为道日损，损之又损，以至于无为，无为而无不为。不造作但又不静怠，动如脱兔，静如古松。随心中心流热忱而行，成就旷世未有之事。

道易——起于易，而知有“道”。入心门而见性知智。智者知止，有



律而随，顺天和人，不争不夺也不躲，圆融犹如太极云手，缠绵不绝而攻守有度、发力有时，实为大智慧者，可顿悟天地之本真源意。



45. 鬼会死吗？——细雨梦字：甍夷希微

今天梦里认识了一个新字，分享给大家：甍。



人死后，发现自己还有、还是存在的，这在中国叫鬼，外国叫灵魂。人都知道有生有死，可是谁也没有教过你死后怎么办。当人死后，发现生命没有结束后，就慌了。那时最大的疑惑就是：作为鬼的自己，是否还能再死得更透彻些？

结果梦里告诉我：可以，可以死五次。其实就是五次的角色蜕变——鬼的状态也是一种角色而已。

鬼死后，中文叫甍。就是从现实物理界鬼魂的状态中脱离出来，这种脱离对鬼来说就是又死了一次。

鬼在我们的世间滞留，成为滞留灵，它们要离开这一种角色状态，进入更高的频率状态，才能进入中阴，那种状态就被中国古人叫“甍”。后边还有三层状态，最后可以退到无形无色无法体的纯意识能量状态。

还有一个字，好像是“稀”或“希”。稀有，希望，记不清了。

每个状态有一种类别名。《道德经》中有这样的句子：视之不见，名曰夷；听之不闻，名曰希；搏之不得，名曰微。不知道是不是老子搞错了，还是《幽冥录》搞错了，按照《道德经》的顺序应该是：聾死为夷，然后夷死为希，希死为微。

我们能明白，夷、希和微都是在表达没有形状的一种状态。《道德经》中解释为“是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍。”按照这样的理解，就是人死后，经过几次死亡后，进入无形无影无声之中，实际上就是尘埃，而我们人类会对这种状态存在有感知，却又无法见、闻、搏之，是一种恍惚的感觉，被老子称为“道纪”。

鬼者无体可察，聾者无名可唤，夷者无形色可观，希者无可触受之体，微者无可感之态，逐般尽退，归于原一混沌。



46. 自我价值的提升

赚想发财人的钱最容易。淘金镇里最富有的是那个卖铁锹、地图和干粮的，因为贩卖梦想比实干更容易赚钱。

任何时候都是极少数人成为金字塔的顶端，我们只记住第一名；

但同样历经了这一切、却惨遭失败的 99%都被遗忘了。

相同的努力、相同的操作，结局不一定相同。

改变认知改变实相，习气决定命运。

自我价值的提升，首先在于自我有能力认清自己的自我价值。

目标决定方向，行动带来机遇，你参与了赛跑，但未必会成功。如果不参与，一定不会失败，但也不会夺冠。

经历带来的心智与智慧的提升才是真正的财富。在智慧的知见面前，难者不会，会者不难。

在普通高中，教给孩子们的是求职的技巧和保住饭碗的技术；

而在贵族高中，教给孩子们的是如何营造人脉、如何雇佣技工来实现自己的梦想、并赚取剩余价值。

差异在于：高风险高回报和安稳的早九晚五。

本质的差距在于：

一个创业失败了，只能回家去接管家族企业、当总经理；而另一个创



业失败了，只好去跳楼。

一个华人女孩，在伦敦的咖啡厅里，用笔记本电脑打文件。

一个白人老太太，悠闲地喝着咖啡，说：“这些亚洲人啊，一点儿都不懂得生活，她们只知道钱。”

华人女孩问老太：“如果你没有养老金，没有医疗卡，没有属于你自己的房子，还有 20 万的贷款，你还会在这午后只晒太阳吗？”

成功学毒鸡汤，确实有营养；但是片面解读的案例，总是很具有迷惑性。

努力行动、自我价值的肯定、习气的改变，都是很好的理念；

但成功真的可以复制吗？奥运会跑道上的 10 个人，谁不是付出了所有？但最后亲吻金牌的只有一个人。

而他获胜，不是因为更刻苦的训练，而是基因里血氧饱和度上限比比比较高，肌纤维韧度天生更强。

一只小老鼠，不断从山崖上往下跳，已经摔得半死，还在坚持。

蝙蝠妈妈和丈夫说：“要不我们告诉孩子真相吧，它是我们捡来的，和其它兄弟不一样。”

蝙蝠不能打洞，老鼠不能高飞。认清自己，做自己擅长的事，并取得自我领域上的成功就好了。



财富不是衡量人生成功的唯一标准。虽然现在多数人只认钱，甚至不择手段。

缺什么就渴望什么，但当你真的拿到了这些财富后，却发现自己还是内心空空如也。

追求自我改变的目的是好的，但在这个过程中你变成了一个怎样的人呢？你是否学到了、品悟到了让你心灵更丰满的东西呢？

每一个人都在经历自己的成长，八万四千法门，门门都可入道。我们看似卑微的或高贵的，其实没有本质的差别。

附：《已知的实相 III——全我是如何在多重宇宙中运作的？》摘录

世间有五类活得很刻意却自以为是的家伙：

第三类：

喜欢谈论成功学，满脑子历史典故，只知其一不知其二，只说成功不说失败。天天以说毒鸡汤讨生活，结果自己都信了。他们谈论伟大的功绩，鼓吹青史留名，教人如何快速致富成名、统治企业、玩弄人心。种种技巧，仿佛驾轻就熟，自己却终日讲学奔波，只为几两碎银。

例说：有朋自远方来，命烹大鹅以待客。仆从问：一只会看家，一只闲食，杀哪个？可见有用才可活命。

又说：去一村镇，见其兴旺，问：何故？乡人说：村中有一甜水井，甚是滋养生灵，十里八村都来取水。村子有了集市，自然兴旺富足。可



见滋润他人可带来兴旺。

换了一处道场讲演，又说：南山遇千年古木，中空而型丑，遂问樵夫：为何不伐？樵夫说：木不耐燃，其状弯曲，其心空槁实无一用，砍它白费力气。可见无用可存千年。

又说：路遇一处村镇，荒废已有多时，问路人：何故？乡人说：此处原有甜井，十里八村之人都来取用。没几年井就被抽空了，村子无水可活，也就散去了。可见苦涩之水可用万年。

自古阴阳正负得失，一体两面，而名嘴们却只说一半，以史为鉴教化四方时遮遮挡挡，例证偏颇。

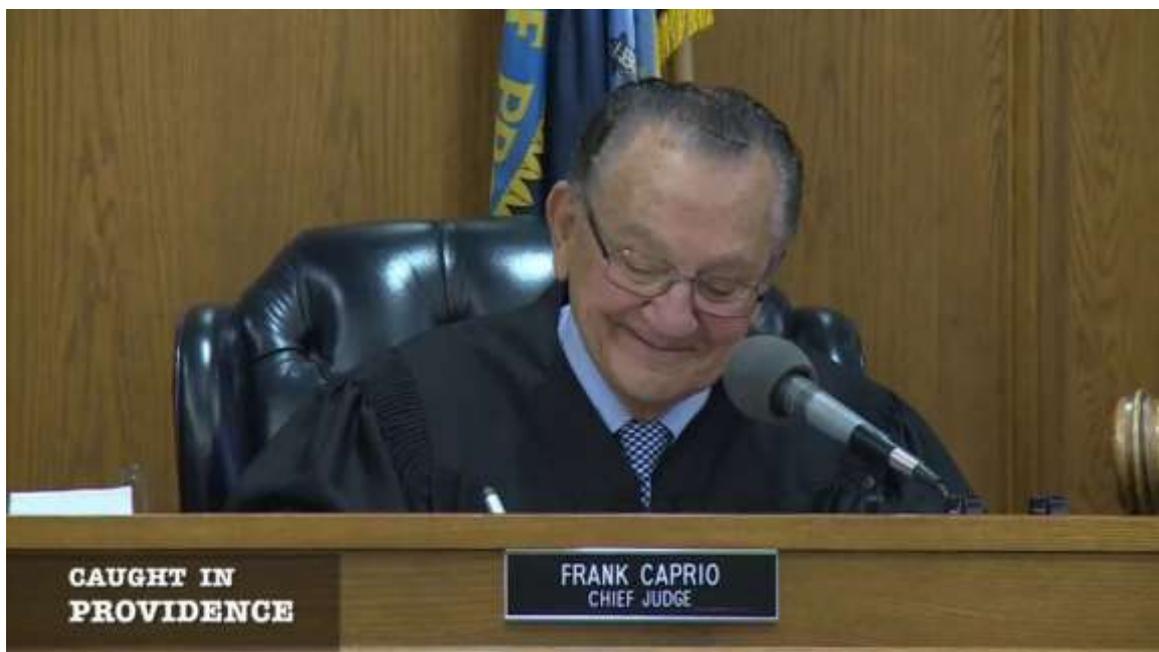
这类人以口舌为活，以名望为重，迎合世人讨巧之欲，却远离大道之实。



——摘自《已知的实相 III》细雨解读赛斯书《早期课》结束语



47. 在正确与善良之间请选择善良



细雨推荐暖心的 Caprio 法官小视频：“在正确与善良之间请选择善良”

群友：

这位法官每次都让我洒泪。

细雨：

内心中相互流转，带有温度，让人温暖，它鼓舞与支撑着生命，那慈悯令人泪奔，因理解与关爱、担当与护佑。我们把这种感受叫做爱，把这种体验叫做被爱。

这股心流的力量和能量不遵守能量守恒的定律，它在激荡中不断增值，相互传递，形成爱的共鸣，这就是高维意识间无中生有、形成能量的方式。所以高维不再利己地抢夺有限的能量，而是透过心灵的共鸣，

利用共赢聚合出无尽的能量激荡。

群友：

太棒了，是依存增生，不是相互消耗，原来如此，原来如此啊。

细雨：

那些体验过深度濒死体验的人都说，回来是一个艰难的选择。因为当灵魂感受到从中阴缝隙中透射出的些许爱的能量后，那种舒适、感动、被滋养的温暖，太让自我痴醉了；而回到这个疼痛、狭小、沉重的身体里，需要很大的勇气。



群友：

有些人通过催眠回溯了他们与本源一体时的感受，描述那也是一种被无限滋养、被爱着的感觉。他们瞥见了实相的一角，那渴望回家的心就再也无法被忽视了。

细雨：

是的，每个来到世间经历的，都是踏出自己舒适圈的勇士。

无常八苦，不是惩罚的磨难，而是打磨心灵瑰宝的砂轮。



群友：

为什么有的人也经历了病危，也算是濒死体验了，死得那么透，竟然啥都没记住？

细雨：

逻辑脑是不记得，所以要催眠，与内在意识直接对话。逻辑脑内只有身体经历过的素材，没有灵魂经历过的素材。

只有在恍惚的迷离状态，才能准确地说出这些东西。

人生不止一次。努力地对自己身边的人们好些，不要死后回忆中留下太多的遗憾与愧疚。没有巧合。你可以不喜欢一个人，因为种种的理由，但不要去伤害他，不管什么理由。请永远选择善良，这个世界上没有别人，都是你自己，只有你自己。你可以在人世间逃避责任与罪纠，但你却逃不过自己的心。

良知犹如天平，穿透三界，掌管众生。判官不是别人，而是自己的心安。

卖出的良心有价，赎回却无价。占的便宜可查，亏失的平衡难复。



48. 如何看待群组里的不同声音？

在群主提出新的规则并马上执行以后，多数成员表示赞成，个别成员提出反对时，细雨老师说了下面的话：

真诚地表达、如实地说出自己的心声，不做作，不伪装，敢于直面。我支持 XX 的做法与态度。

一个健康的群体就应该可以同时包含与保护不同意识面向。

两个立场，两种角度，两个观点。XX 作为个体，厌恶体制，不喜欢喊着口号大家齐步走的意识形态在这个群体里萌发。这种坚持自愿、尊重自由意识的态度是非常重要的。这让自我意识可以摆脱当下的群体意识，得到成长。

另一方面，群主作为本意识小群体的创建者、维系者，充当了高我的角色。他有自己要考量的是计划、平衡、运作等方面的问题，并给出后续自我群体意识的发展方向。

在这个小小的分歧上，大家可以看到：高我与小我、个体与群体、自由意识与宿命规划上的行为冲突与共同利益点；并更多地理解顺流、臣服、自我发展、意识面向等因素对个体与群体成长造成影响的关系。

整齐划一会带来呆板与僵化，导致多样性被抑制，进而失去拓展自我意识认知的可能性；而各自为政又让宏观计划失去凝聚力、失去专注力，一盘散沙下导致一事无成的摇摆和扯皮。

那群体与个体的黄金分割点、那个度的把控就是每一个自我与高我要



学习的技巧。掌握了这一技巧就有了更高的智慧觉知能力。

借事不论事，不评断人，而是观其内在的本质脉动。在每一件小事上都学到点儿东西。



49. 你是你？你不是你？

周六我与爱人一起干家务时，他先布置的分工，我达成后他反而发脾气了，说我胡搞。为此两人别扭了一个周末。今天说开了，他居然压根儿没有记忆他说过某些话，又记得其中的一些片段的对话，如此穿插着。

但他发脾气、情绪激动的时候，肚子上有一颗很显眼的黑痣会消失；而在恩爱的时候，黑痣就在那里。而那个黑痣是突出于皮肤的，不是色素痣或微血管痣那样的小东西。

有几次我试图在他发脾气的时候照相取证，但那位置他不配合照不下来，而发脾气的他是拒绝配合的。

他今天早上觉得很崩溃，说要不就是他疯了，要不就是我疯了，怎么可能有两个他相互切换呢？这里边或许是我在换线，或许是他，还有待观察。

学习灵性是为了自己能在演好角色的同时，分离出一个时刻观觉其受的视角来，即时总结，时时提高。

赛斯在早期课中提到过，有两种实验性教学在展开：赛斯派的主张即学即用，人生结束也就差不多毕业了；而现在多数人还在用老课程体系——作妖一辈子，回去后统一反思。

从某种角度看，我们都是实验一小的学生。



“因为你们集中焦点在经验的相似处，而减低不同处的重要性，于是，常常在所谓经验里的更大不相似处完全逃过了你的注意。如果你对在某时间与地点发生了什么事与另一个人意见不同的话，你就认为一定是记忆有错误——好比说，那些在最近被经历到的历史事件。你认为当然，对事件的诠释会变，但某些明确的事件发生了，而那是不可改变的。反之，事件本身其实并没那么扎实，你接受一个可能事件，反之，别的人可能体验到那事件的另一个版本，然后，那就变成那个人所感受的实相。

这些事件真的可能十分不同，而分别的诠释对分别的变奏作了相当确实的解释。以你们的说法，一个事件可以以许多不同的方式发生。所有这些都是很不错的理论，玄奥却几乎没实用价值——除非你开始质疑你自己思想的本质，而且开始探索你仿佛遭遇的那些事件之实相。”

——赛斯书《未知的实相》

这段话，让我想起两周前和爱人因为实相穿插而吵架的事情。



50. 别叫我老师

细雨：

感谢海伦姐一年多来的照顾，你的付出让更多的人有机会聆听到不一样的声音，就好像闹市街角静默绽放着的小花，匆忙的路人或许从未留意，但有心人却因这一抹绚丽的生命而感受到了温暖。



请大家不用纠结我的皮相或身份。我是反对任何造神活动或以貌取人的。我的文字其初衷是把我所知、所感、所悟、所能分享给大家，给大家一种启迪、思路、见闻。

每一个意识在全然通透前，难免有这样或那样的偏颇与不足，我也不例外。没有谁说的什么或传递的信息有可能覆盖所有的意识面向、做到全然地无漏中正。我也知道自己能力有限，我在努力传递出我的良知，人们随缘取用。

我觉得自己在做一件由我内在热忱所鼓舞的事情，这样我感到丰盈与充实，我让我的心流融入到文里行间中，并渴望用言语呵护与温暖彼此的心窝，让每一个人都不再感到孤独与寒冷，让暗夜中摸索的你能看到不远处阑珊的火光、找到自己的缘起与归宿。

这个世界当今的人们，太也匆匆，碎片化的时间里充斥着只言片语的鸡汤，信息被一遍遍过滤，恐惧与精神鸦片成为稳固金融繁荣的护法。动荡的年代里，我们的父母留下了诸多心灵的空洞，因此榜样不了我们的路；而我们要把怎样的认知传递给自己的孩子、要把怎样的世界展现给未来呢？指望财阀、政客与将军们自动退出既得利益的舞台吗？指望现有的体制去说出被刻意掩藏的真相吗？指望所谓的神灵一夜间改天换地吗？

你就是这神的手指，你就是这神的意志，你就是这神的裁决——是逃避，是等待，是行动？缔造与选择怎样的未来？你说了算。而我在给你们提供更多可供选择的视角与视野，让你我能够高瞻远瞩，洞悉乾坤，运筹帷幄，走出自己不同的人生路。

我是谁、我在哪儿、我长什么样子、我皮囊的性别、使用怎样的角色身份，这些没有一样重要的。连我是否存在都不重要。重要的是你，是你通过这些文字能感受到来自内心的呼唤，能领略到不一样的风景，能敞开心扉去拥抱生命的精彩。

我不是一个解决实际问题的导师，我只是在远方亮起一盏盏火把，照亮浓雾中的四野。你决定你渴望的方向，看见前方的泥沼，习得别样的做派，领悟到不同寻常的知见。



我不是老师，我只是一个导游；我不是高人，只是一个高年级一些的学生。我也有我的生活需要应对，也有自己的麻烦每天发生，也和你一样要面对各种账单和提供助缘的家人。

最后，希望我的陪伴能给你带来利益、带来温暖、带来爱的共鸣。同时也希望我的读者们，你们可以同样地去榜样出自己的温度，照亮这山河大地的每一个角落，让心流的温度源源不断地传续给每一个准备好扬升自我意识的有缘人。

无相的布施，就是不住于一切法相——无有施者、受者、布施之行、布施之时、布施处所、施因、施果等一切法相。这样的布施才是波罗蜜，才是布施到彼岸。



摘录海伦跟群友的对话（2021年8月）：

拜托大家别叫我老师，叫我 Helen 或海伦都很好。

我和这里的大伙儿一样都是学生，我已经是人生的后半段了，正在认真真地学习，补上前面几十年落下的功课。

以前跟大家说过几次这个称呼的事情，可能大家没看到或忘记了。

希望咱们所有人之间简简单单地平等交流就好。

经常有朋友找我打听细雨老师的来历，我一直不大愿意多答，因为不值得花时间在这上面。现在统一回复一下细雨老师的背景：

细雨老师受中医世家家族传承，同时是西医和心理学博士，在欧洲行医二十多年，是国家级医疗专家。

我至今既没有见过她面，也没有听过她说话，甚至没有要过她一张照片，所以没有更多信息可以提供。我尊重她的淡泊超然，也不想打探



任何她的个人信息。无需音像，以文以心相通就已足够。

她从来没收过哪个徒弟，也没这个打算。“老师”是我最早自作主张这么叫的——她在我心目中是不折不扣的先生、恩师，我心甘情愿做学生，但她从未以老师自居，至今还叫我姐姐。

现在越来越多的得到她的帮助和启迪的朋友也自发地称她为老师，也有很多人叫她姐姐，因为她真的就是知心姐姐，只要用心，你就会感受得到她字里行间的温度。

作为顶尖专家，她平日工作非常繁重，过去一年半以来几乎每天都在直接接触 COVID 患者，疫情严重期间还前往方舱医院做关键心理支持。

所有我们现在看到的答疑和文章、书都是她用休息时间写的。从文字数量上大家很容易能猜到，这已经占了她几乎全部的个人时间。虽然她的能力、功力强大，但也不是我们想象的轻轻松松就写出来，很多我们看到的主要文章要花几天才能写好一篇。

细雨老师倾力做智慧的管道，把鲜有人知的也是我们急需的知见传递给我们。她希望推动整个人类的群体意识进步，从而能够跳出一次次的死胡同，走出一片不一样的新天地。

她唯一的心愿就是希望大家能共同分享和传递尽量少些扭曲的知见。

我也特别开心看到每一位朋友在问及是否愿意分享个人答疑内容时，都特别乐意地配合，所以我们看到了那么多案例文章。而且有越来越多群友的开始把自己的成长心得写成随笔或认真的思考总结出来，跟大家分享，这些我们在《思想的阶梯》及后面的书中会看到很多。



51. 细雨资料的学习脉络

有新接触细雨资料的读者问：

哇，细雨资料太丰富了！这么多书，我该从哪儿下手呢？有没有一个脉络可循？

细雨：

从认知自我开始，身、心、灵逐步递进，把“我”的焦点，从肉身引到神魂，再逐步认知到高我、本我、全我，最后是合一。

当**我是谁**这个问题解决后，透过学习解离，达成在立体多维同时性中观察生命历程。

理解生与死这两个不同的领域，之后理解生与死其实是同一个序列的不同轮转阶段。

物质世界中包含：日常生活与梦；

无形世界中包含：滞留、平行、中阴、多维。

理解心愿、思想、习气、课业构成了自己的方向、初衷、结果；

明白想要达成全我的宏规划需要怎样的行为品性。

最后理解全我的所向，宏观虚空的运作方式，来龙去脉的大格局。

总结下来其实就三条：我是谁，来干嘛，到哪儿去。

然后就是怎么干：



实操的大框架和细节步骤，如何从点滴做起，逐步完成解离，内在感官的激活，与内我取得无扭曲的神魂联系，真切地在无为中有所作为，在无我中有全然的觉悟。

细雨资料建议学习顺序

→ 建议顺序 ↓	层级											
	阶段 1				阶段 2		阶段 3		阶段 4			阶段 5...
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	...
系列 书名 册数 ↓	三正道											
	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	Y4-4	X7	...
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	Y4-5		...
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3	X6		...
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4			X5			...
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2						...
	GY4		X1	JY2		JY3		JY4				
说明	基础一阶： 本阶段阅读量多且密集， 是必要的筑基				基础二阶： 建立新认知的 必需基础		基础三阶： 认知难度加 大与深化， 知识点建立 与扩充		基础四阶： 与高维沟通的信息交 换平台基本架构，修 炼误区详解			扩展一阶：...
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		认知及辨别多维多元 信息架构			

代码	书名	册数	代码	书名	册数	代码	书名	当前册数
SY	失忆的归途	1	Y1	已知的实相I	6	X	虚空法界	9
YM	隐秘的医案	1	Y2	已知的实相II	7	GY	观影说多维实相	5
S1	思想的阶梯第一季	4	Y3	已知的实相III	6	JY	早期课精要萃取	3
S2	思想的阶梯第二季	4	Y4	已知的实相IV	5	...		

代码说明：字母代表系列书名，后面的数字代表第几季、第几册。举例说明：

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》第一册 Y2-1 《已知的实相II》第一册

学习建议：

1. 运用想象力 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：

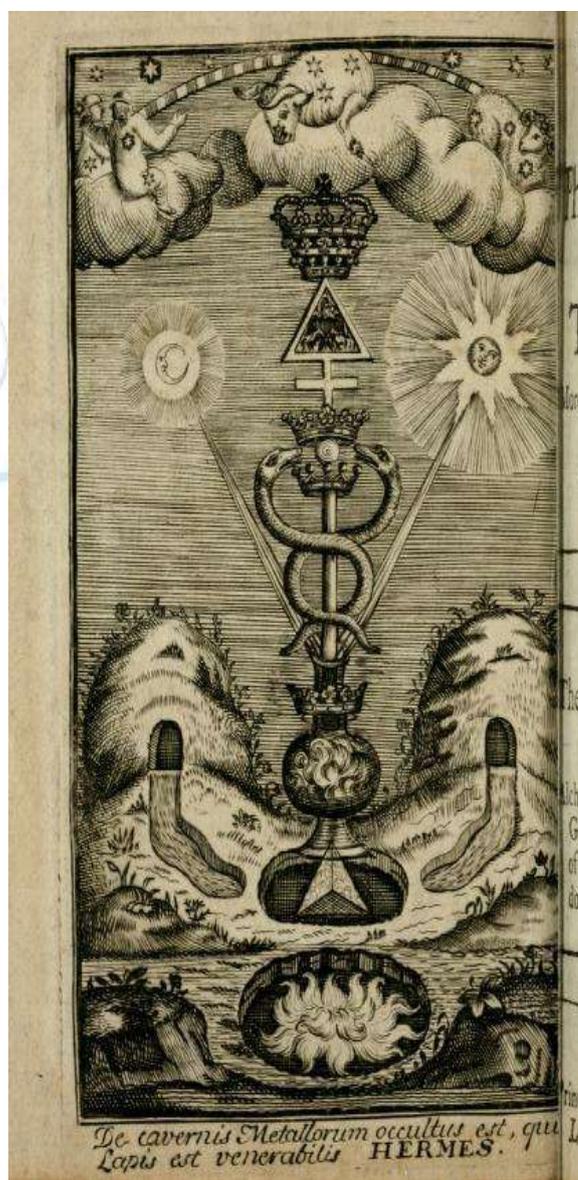
细雨资料的整体文字有其很严谨的认知递进关系，并且多部不同的书籍内在互为认知阶梯。例如《已知的实相III》和《虚空法界》交相呼应，互相印证，建议交叉学习，有助于深化理解。以上的建议学习顺序结合每册书的内容、难度、内在关联进行了考虑周到的精心安排。建议读者朋友们参考此建议顺序、同时结合自身的认知次第进行系统学习。



52. 欧洲的脉轮图、炼金秘术图与道家的内经图

看懂左面的脉轮图，再看右边这个十四世纪的炼金秘术图，或许就明白些什么了。

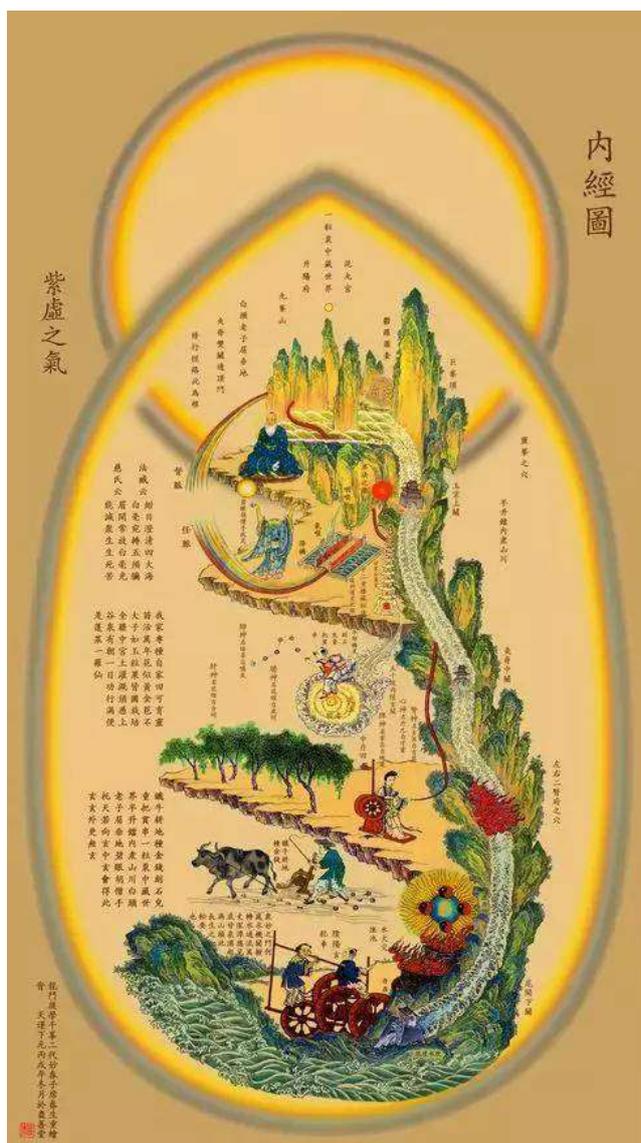
大家可以用第一张图对照自己的常态，看看自己当下的意识层次。



看懂了欧洲的图，再看道家的图，你就会发现说的还是一回事。

文化体系不同，使用的符号不同，编排的故事不同，但内在是相同的。

西方的、东方的、中东的，一切门派其实都是变着法地说一样东西。



53. 大珠小珠落玉盘

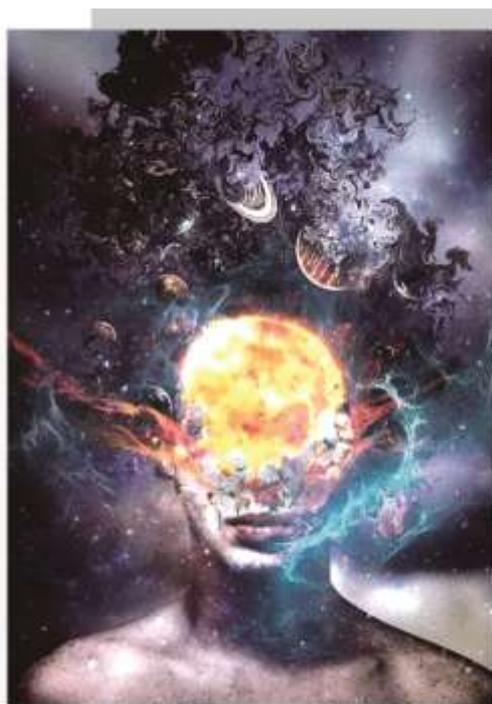
这一部分以图片的形式收录了细雨在不同讨论主题下的简短发言和部分点评。其中一部分内容已通过小视频的形式发布在网络平台，见 YouTube 细雨社频道、哔哩哔哩的 Cathyshen0103 和海轮海轮频道。

编辑部同仁制作了一系列精美的图片，将这些睿智的语言集合起来，就如同串起散落在各处的宝珠。所有的图片都有其深意，是文字作者细雨与图片制作者们的共同创作结晶。我们邀请所有读者静下心来欣赏这些来自我们心灵的艺术呈现。

——编者注

魂不畏死，何惧之有
意不惧失，何以畏之

观天下者，我即天下
观是非者，我即是非
观得失者，得失缠身



无为并非无所作为，不妄动是非尔
无我无所挂碍着身，浑然天成尔
浩然一身正气，自有道理而乐观其成。

细雨



给大家开脑洞——

这是一幅我之前得到的油画，名为“同时性”，属于原创画。
坐在同一个位置上，让背后的阳光把自己一天里的影子投射在画布上，然后层层套叠地勾勒出从日出到日落的过程里、一天内自己的投影，并用不同的色彩表现出那个时段自己的心情。
一天被定格在一帧中。

细雨



我们走过生命，留下了足迹，
那深浅的脚印多少对世界与自己有了影响。

一生所为，
有些看似繁花似锦，
却转瞬成空；
有些好似微不足道，
却犹如闪烁着的烛火、孤星。



好似每个人都生活在喧嚣的孤独里，
默默地守护着自己心中的那一片光明。
如果你把视野提高拉远，却能看到：
万家灯火、浩渺星海，在暗夜里令天地通明。

我用生命举起火把，照亮自己的前路，
也为他人带来可见的光明。
转手间，薪火相传，
犹如火龙游世，犹如银河瀑布。

借他山之石，说世间道理，
犹如木鱼声声，念念相续，叩问神魂心扉。

细雨



身体有新陈代谢，心灵有去旧迎新，从故有的桎梏中脱离出来，必定伴随着断舍离的分割。我记得小的时候特羡慕大人腰间大串的钥匙，每个钥匙代表着一个加密的空间特许进入的权柄。

长大后这样的钥匙、密码一堆，各种群体和“朋友”多到自己都应对不过来，才知道每一个连接都是需要付出自我能量来维系的，关联得越多，心中越累。慢慢地关心的事少了，资产也越来越少，“朋友”慢慢地从我这里不能获取利益，就冷漠疏远了。到最后只留下心心相通彼此滋养的同频意识，相互交织成生命的实相。回头看时方知妙，百般打磨玲珑心。事上练。

在资本面前，
“努力就能翻身”那是诱饵。
内卷是因为我们自己
不断抬高了生存门槛。
竞争带来了进步，
但失去了共赢发展的社会。
变革只是量变的累积。

——细雨



“合一”是一个并不太准确的用词，
但是很清晰，容易理解。

“在宏观全局性的思维体系下思考与行动”，
这句话的词语组合对于多数人
太不友善了，并且看上去很中央。



细雨



高我每天都尝试着教导我们，
但是我们却荒诞了它的寓意。
现在不靠谱的师傅太多，

但自己的高我
是永远真诚和有耐心的，
还永远就在身边。

太多人必须直接面对
一个大灯泡一样的“外星人”，
才觉得自己连接上了高我。
其实高我每天都盯着你看呢。



世上的东西它看上去就在那儿，
你也确实能装到自己的兜里，
但最后却什么也带不走，
所以说世上物是泡沫幻影。
但这个过程却真切地
锻炼了你自己思考与运作的能力。
或许参与这游戏的初心
并不在于带走什么东西，
而是领悟些什么与获得实践经验与技巧。

有些人走着走着就散了，
有些人不期而遇后再也不想离开。

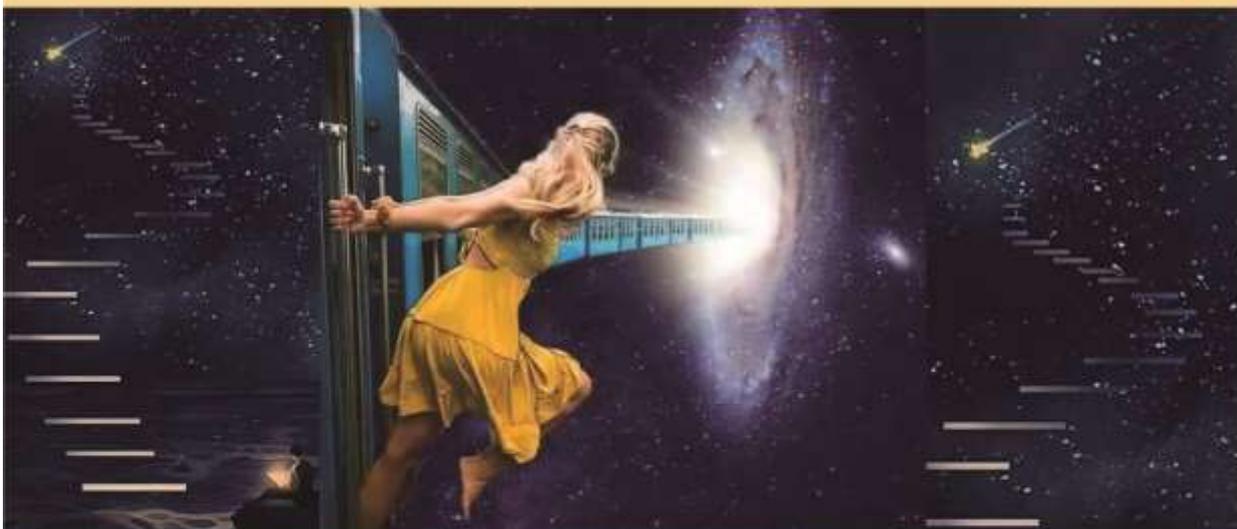
花开花落各有时，
每个人只能活在他自己所是
的意识实相中，仅此而已。
当你成为了那个更好的自己，
却发现过去的很多人
慢慢地淡了，散了，
从你的世间中消失了。

细雨



一生的故事其实
都是不同平行面一帧帧拼凑起来的。
你的意识焦点划过哪一个片段，
那就成为你线性记忆的一部分。

细雨



我们生活在时间中，
一生的过程穿越过一帧帧的已有片段。
光速对于静止的固定参考点与正以光速
行进的参考点都表现出相同的速率。
这是因为观察者可感观的画面更新速率是一样的。
感官接纳的信息是光，所以光速不变。
但其实光速不是常数。
我们接纳的只是光中极小的一个频段，那并不是光的全部。
在不同介质中光速是不同的，超越光速也并非不可能。

我们这些人，每一个都带有自己无法避免的自我局限性、表达局限性、认知局限性。我们尝试着把自己手电筒照亮的一小块地方传递出来。然后大家在各处采蜜，拼凑出尽可能更大的实相版图。

在这个过程中，我的角色甚至是个搅屎棒，把沉淀在每个人内心、被刻意回避的沉积物给扰动翻涌了起来。

观照事物时，有自己的判断力表明逻辑理性思想的成熟。当认知可以从任意映照点上同时看到不同的甚至截然相反的洞见时，自我意识的多重视角体系就达成了。文字、音乐，都是线性艺术，是最匮乏穿透力的，因为它无法借助时间让被表达的东西立体起来。所以一旦形成传递，必然带来扭曲。所以我尽可能地用文章的数量素描出很多条不同的线来，试图组成一个更立体全面的组图，让信息的扭曲减少。

——细雨

近万年里，人们看成效从而选择尊重谁。
 近百年里，人们比谁更西化，
 然后制定出西医的标准，
 用来淘汰好的中医。
 不会写拉丁语处方的人，没资格开汤头。
 可是结果是无法把大多数疾病治愈。
 四大文明三个被铁蹄踏破，
 最后一个要活得多些骨气才好。



细雨

急则治其标，缓则治其本。
 西医中医治疗要相互配合、标本兼治。
 一个医生不要怕手头的工具多些，
 只怕自己的学问太浅薄狭窄。
 没有打不开的锁，只是你还没用对办法。



有一种冷叫“老年性体寒”，
 结果将心比心地去爱小孩子；
 五十年前有一种幸福叫做“每天都能吃到撑”，
 今天这批人多数死于三高并发症；
 有一种干净叫“无菌”，
 结果近代医学需要面对抵抗力低下。

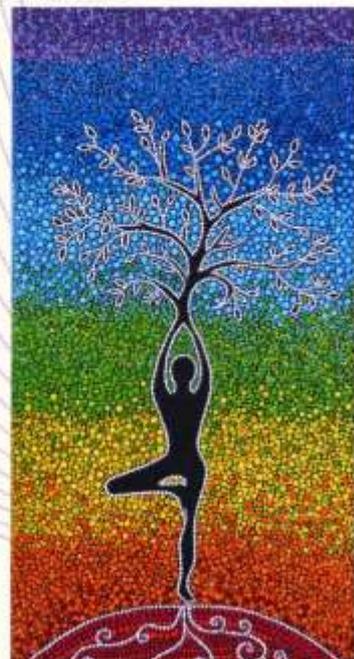




何为成才？
栋梁是要有担当的，
而我们只教孩子听话与知识，
却忽视了创造力与责任感。
下一代的竞争
是和人工智能机器人的竞争，
比拼听话与知识储备，
谁都比不过刚下线一小时后的它们。多语言、熟练技巧、
知识储备量，将不是新时代竞争力的核心。
创新能力、开放性思维方式是天生的，
但正在被家长刻意抹杀。

打小让孩子们接触些中正的传统文化中的精髓，
比让孩子们在修仙神剧里找自我信仰体系强太多了。
谁用知识泯灭了孩子的头脑、淤塞了顶轮，
谁让孩子保持安静、只说大人能理解的有道理的话，
谁就遏制了自己孩子未来走向金字塔顶端的路途。
孩子的心轮依靠家长的关注和回应；
孩子的喉轮来自畅所欲言的抒发；
孩子的三眼来自不被指责的表述；
孩子的顶轮来自鼓励和认同；
孩子的太阳轮来自活力不被压抑；
孩子的脐轮来自父母的肯定；
孩子的地轮来自爱抚与拥抱，
还有稳定的家庭形态。

—— 细雨



我们生活在
看似立体的膜层位面上，
每个单位都有自己的质量，
自我的质量与质地决定了
你在这个体系里是追随者还是引导者。



在这个伪装实相中，
有着它自己的规则，
这构成了矩阵中的秩序；
每次角色被激活时，
它的故事被重置或改写，
这构成了秩序中的矩阵。
时间在矩阵中，
被拼凑组合成线性的经历；
空间在角色的历经中，
被展现成立体多维的舞台。

蝼蚁在纸张上丈量着它的道理，
雄鹰在天地间看见飞蝇掠过纸面。
飞蝇不知穹顶之上遮日的是鲲鹏，
更无法理解鲲鹏展翅在神意的大道之间。

细雨

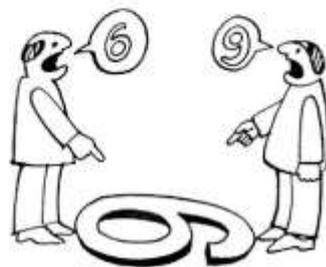
位置不同，得失心各异；
 关注点不同，
 在意的也不同。
 但不管是谁都无法聪明到
 承认自己无知。
 心智的成熟始于开始认识到
 自己的认知是有局限性的。

成见与偏见，
 局限了认知的广度，
 成了思想的自限。
 所谓的正确，
 只是个人观点，
 并非普世价值。

人们会不自觉地将心比心，
 但你、我、每个人与万物
 所见的世界其实截然不同。
 每个人只生活在自己的视角里，
 并据此推测他人的喜好与感受。
 猫狗与小孩能看见灵体，
 而我们多数人却不能。

不同的频率
 显化出
 不同的世界，
 你所见的世界
 依据你所是的
 频率。

—— 细雨



名同异曲，所见各异；
各说各话，却将心比心。
我的理所当然，你的匪夷所思；
你的无可厚非，我的天方夜谭。
名相之下的相谈甚欢与不欢而散，
其实都是指鹿为马的各持己见，却互不相知。

我的理所当然，别人的匪夷所思；
这里的不合时宜，那里的天经地义。
将心比心是同理心，
换位思考是共情能力。
别用自己的道理去框架别人，
也别因他人的道理活丢了自己。

细雨

实相的扭曲
在于认知者如何解读。
如是观、不加评断
就可以减少扭曲。

一时无从理解，
有时并非是对对方没能表达清楚，
而是自己尚且没有足够的经验去理解其中的隐喻。
阻碍彼此相互理解的关键问题，往往是已有的定式化思维成见。

把他人的声音理解成“那是毫无意义的聒噪”，
也就不能静下心来聆听与尝试去理解其中对方想要表达的东西。
结果就是无知让自傲变得更理直气壮。

你去看看世卫近二十年的前十死亡原因。
全球化时代的饮食丰富的生活，
同时也让各地的人开始吃那些不适合自己的
地域与气候、体质与传统的“美食”，
并标榜自己多么小资。
无知是现代知识分子的通病，因为只知道
人家编排好想让你知道的那部分。

外来物种入侵被妖魔化了很多年，
可是你看看自己的餐桌：
玉米、土豆、小麦、红薯、各种蔬果……
有几样追根溯源是本地的植物呢？
自然是道理，存在就是自然，
人为是破坏自然的，
人为的不要也是一种非自然的有为法。

——细雨



人生的核心竞争力是见识与人脉，
说白了就是对信息与趋势的
觉知和把握能力。

决定一生成败的
往往不是智商与分数，而是情商。
爱笑的姑娘，命都不会太糟。
关键时刻是被托一把或是绊一跤，
往往就决定了后半生的走向。

细雨

今天听王季庆自传，
她的一生之可能性被三次裁剪，
最后很“被迫”地达成了心灵的扬升，
而翻译了赛斯的大部头们。

幼年和青年，各种爱好被堵死。
青年和中年，自己放弃事业而跟随家庭颠沛流离；
中年时，感情的涟漪，又被安排成暗恋同性恋，
压根儿没有机会成真。

被送到图书馆里，那里还就有赛斯资料等着她——
能有赛斯资料的图书馆，十不存一。
就好像园艺修剪玫瑰，枝丫很多，
但一路修剪出造型来，等待其自然地盛开。

什么叫家族业力？
一种认知与习气的传承。
这传承是潜移默化的。
相同的成功背后
隐藏着近似的苦恼。

观点决定了实相
被如何注解。
修行的本质在转念，
学会用更广阔的心胸去接纳，
用多维的视角去观察。

讲法时要用对方的水平说出道理，
而非你自己觉得自己能明白的话。
讲法的方式远比其内容重要，
因为再玄妙的东西，
对方听不懂也是白搭。

细雨

法同而论异，传法本身
就是在提升讲法者的智慧。

神疲、心累、体乏，
因为后台同时运行
的事情太多了，
导致卡顿，能量快速降低，
甚至睡眠状态中都持续耗损。

修为中每个阶梯
都会经历相应的魔考，
跌落到谷底时
考验的是
你真实的心态。

细雨

● 因心中有相，故见相生念。念念相续，成了故事。

● 本是一体同心，却因眼口两分而分了彼此，有了得失间的计较。

● 突破人生的局限性，可以获得成长的资粮；原地抱怨与叫骂的，一无所获。

● 激烈的情绪反映出内在的无力。别人碰到了你的痛处，是因为你还有旧伤需要治愈。

● 扭曲的心灵带来拧巴的生活，活拧巴了的人身体会如实地给出相应的反馈。

一个人的心灵成熟度，决定了其韧性与爆发力。
花无百日红，意气风发地扬帆出港、一鼓作气地下山冲刺是容易的；但在挫折后能不屈不挠；之后懂得蛰伏而伺机而动、一次次东山再起，就不是谁都能做到的了。

戏如人生，人生如戏。
有些人在戏中丢了自己，
有些人则在经历中找到了道理。
古时夫子是塑心匠人，
现今影视为观世源泉。
三言两句看世间真假，
似是而非觉次第虚实。
我借他山之语，调音心声；
肺腑之言，传醒世之声。

—— 细雨





54. 细雨致读者信

细雨社是一个致力于传播心灵文化、传递心智知见、弘扬共赢互爱的社团。

我们渴望通过自身的不懈努力，在梳理多维意识流的同时，把不同于当代认知局限的知识传递给渴望了解多维宇宙实相的朋友们，从而让集体意识实相中有溯本清源的一股清泉可以流经干涸的心田，把不同于当代伪装层中“科学”论述与宗教理念的另一种精微奥义清晰地展现给我的读者们。

我知道这会是一个很小众的领域，能看到这些文字的人，需要极大的机缘。但当你品味过我们的作品后，你会发现这就是你多年来一直默默寻求的“真相”与觉知。

每个人其实都在自己的骨子里知道什么是事实，或许你无法把它准确地表达出来，就好像某一个童年中的旋律，你有印象，但无法再哼唱出来，但你明确地记得那韵律的感触，那是心弦会随之共鸣的声音、家乡的味道。

细雨社按照知见难度的阶梯，陆续推出逐步深入的心灵书籍：从启蒙到大成，从知见到练习，从懵懂到通透，陪你走过人生的迷茫与困扰，成为你的朋友与心灵的支持。我们愿化作你的帆桨和翅膀，带你进出四海三界两极一炁，找到心灵的港湾，铺设天阶的桥梁。



在这个关键时刻，请与我们携手，做出最有利于你心灵成长的努力，用自己的实际行动，把良知与良善融入到自己的日常习气里。知而践行，行而端心，让智慧增长、情志安平，喜乐人生种种浪潮，豁达通透地顺利达成本层次内在意识毕业的标准。

本系列书籍只为推开一扇窗，打开通往多维时空体系的大门，引领读者走出故有的固化成见。我们尝试用最通俗的例证、最当代的知识结构、最亲民的汉语言辞，把最深奥高深的奥义娓娓道出，说给你听。

细雨社全体同仁出于对生命赤诚的爱心，奉献着自己的热忱。我们是一个非营利的公益组织，你们的支持、关注、转发是滋养我们可持续发展的心流能量。



或许我们此生都无缘见面，但我们借助心灵的共鸣相互依偎，让心灵不再孤寂，让自我不再迷茫，让世界因你我的努力而更温暖、更贴心，让我们的孩子们可以有一个更良善的心灵环境，感受到生命的善意。

这就是我们为之努力的方向与初衷，也是我们的热忱所是与所在。我们真诚地邀请你，我敬爱的读者们，加入我们的行列，与我们并肩而行，让闪烁的萤火汇聚成光的河流，乃至爱的海洋。

行动是一切存在与发展的本质。我们渴望用我们的行动温暖你的心，也同样希望读者们可以把知见真的转化成日常的行动。



习气引发业力，又源于无明，我希望大家可以借由学习新知见的机会展开行动，缩短自己当下所是与自己渴望所是间的距离，调高自身的自我价值，最终能在回顾此生时骄傲地对自己说：

“我努力了，并且做到了，我达成了自己那看似可望而不可及的目标，不枉此生，不负青春不负卿。”

——细雨

2022年7月17日

2023年10月9日修订



第二季 第二册结束

第三册预告：

《知道 vs 问道》细雨问答集锦

(2023 年出版)



本书鸣谢

《思想的阶梯》第二季第二册的组稿、编辑、设计、排版、校对等工作，非常荣幸地得到该书项目组成员姜江、Sebastian、萱宝、灵素、晓锐、简单、镜鹑、野生、太阳喵、长琴凤来、Carol、桃云、饶舌的哑巴等人的大力支持。

在众多志愿者通力配合下，细雨资料为广大读者铺就了知见与灵性的阶梯，在此真诚感谢！

——细雨社

关于图片

由于本书内容的广度和难度，采用了很多配图来辅助读者理解。除作者自己绘制编辑的大量图片外，还有一些图片源于网络，均是公益非营利目的的使用，无意侵犯版权，谢谢理解和支持。

如有需要，请即刻联系编者，一经收到，我们会在第一时间删除调换。

细雨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，这些都是由细雨社编辑部直接维护，是最全、最新、最准确的细雨资料源头版本。

2.现在都出了哪些书？是关于什么的？还将出版哪些？

细雨资料已经累计了三年多并在每日更新中，到 2023 年底已出版九个系列、四十多册。详见细雨社网站 [《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**细雨资料学习顺序图**，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》](#)。

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。

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，请意识识别。

5.更多问题？

请参考细雨社网站 www.xiyushe.org [《细雨资料导读》](#) 等文件。

细雨资料发布平台、免费下载路径



[细雨社](#)



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](#)



[Cathyshen0103](#)

[海轮海轮](#)



[海轮海轮](#)

细雨社

免费 下载途径：

- ✓ www.xiyushe.org
- ✓ [细雨社志愿者协作&细雨资料学习 QQ 群 \(623 940 583\) 群文件夹](#)
- ✓ [细雨资料图资中心 FB 分部 Facebook 小组文件夹](#)



微信： ganenguozi

Line： jiangsanjiang

Email： xiyushe@outlook.com (志愿工作专用)

细雨著作出版一览表和各册代码对照 (2024年1月版)

YM 《隐秘的医案》	YM 《隐秘的医案》 (单行本)	已出版
SY 《失忆的归途》	SY 《失忆的归途》 (单行本)	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 致良知》案例	即将出版
GY 《观影说多维实相》之影评荟萃 (细雨与观影群友合著)	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 50-53 儿童与亲情、神通、转世	已出版
	GY6 第六册 54-56 心理学	即将出版
	GY7 第七册 57-60 性别与性取向	即将出版
	GY8 第八册 61-64 女性的自我救赎与自我价值实现	即将出版
Y1 《已知的实相 I》—— 新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》 (细雨解读赛斯书《未知的实相》 679-744 节)	Y1-1 第一册 679-687	已出版
	Y1-2 第二册 688-695	已出版
	Y1-3 第三册 695-704	已出版
	Y1-4 第四册 705-715	已出版
	Y1-5 第五册 716-726	已出版
	Y1-6 第六册 727-744	已出版
Y2 《已知的实相 II》—— 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 (附批注) (1-72 节)	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

X 《虚空法界框架结构详解》	X1 第一册 《意识微尘》 1-17	已出版
	X2 第二册 《意识觉醒》 18-44(上中下)	已出版
	X3 第三册 《双生羁绊》 45-73(上下)	已出版
	X4 第四册 《承前启后》 74-89	已出版
	X5 第五册 《寻找答案》 90-107	已出版
	X6 第六册 《道理始末》 108-128	已出版
	X7 第七册 《融会贯通》 129-	待定
	X8 第八册 《浪子之心》	待定
	X9 第九册 《涅槃重生》	待定
Y3 《已知的实相 III》 —— 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（附批注） （73-148 节）	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 《已知的实相 IV》 —— 梦中梦与次人格诱发的疾病 细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注） （149-198 节）	Y4-1 第一册 149-157	即将出版
	Y4-2 第二册 158-165	即将出版
	Y4-3 第三册 166-175	即将出版
	Y4-4 第四册 176-185	即将出版
	Y4-5 第五册 186-198	即将出版
Y5 《已知的实相 V》 —— 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（附批注） （199-239 节）	Y5-1 第一册	即将出版
	Y5-2 第二册	即将出版
	Y5-3 第三册	即将出版
	Y5-4 第四册	即将出版
JY 《早期课精要萃取》 —— 细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注） 各部精华要素	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）	即将出版
	JY5 《已知的实相 V》（199-239）	即将出版

注：表中所列的各册书名前的字母数字组合是唯一代码，可直接用于 www.xiyushe.org 和亚马逊网站的快捷搜索。

Y2 《已知的实相 II》

——用非线性视角剖析赛斯都说了些什么？（共七册）



从《已知的实相 II》开始，细雨展开对赛斯书早期课译本的现代汉语版解读与批注。第二部《已知的实相 II》(1-72节)，核心主题是：用非线性视角剖析赛斯都说了些什么？

这是全套九卷的第二部，也是《早期课》解读系列的开始。

第二部共分七册，充分解读赛斯与珍的第一次连结——双方从青涩的谈话与测试到非线性视角观念的展开与建立，细雨将赛斯无法清晰言明的内容充实，并揭露大量的场域基本法则，在本实相与未知实相之间建立连接的桥梁，让层面的轮廓与范围变得更立体、多元与通透，并将多维时空的真相一点一滴地崭露与代入至个人实相里。

其实赛斯资料有很多不同的版本，同时在世间不同的平行地球上，你能看到哪一个版本的赛斯资料取决于你自身意识频率的高低。

为了弥补不同版本赛斯资料的差异，意识界为赛斯资料做了很多补丁。这些补丁以再解读的方式呈现给各个世界，让在不同意识频率维度中的不同意识面向的人们都可以找到适合自己当下认知的赛斯资料，来了解资料内不同深度的内容。

——细雨

《思想的阶梯》第二季

第二册 杂文随笔

《自我认知的百宝箱》

本册代码：S2-2

2023年3月第一版

20231227 修订版



细雨·著作权所有

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