



細雨
著作

思想的階梯

第二季 第三冊 (S2-3) 【細雨問答】

《知道 vs 問道》

《思想的阶梯》

第二季 第三册 细雨问答

《知道 vs 问道》

本册代码：S2-3



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** 书中描述多是无闻过的，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

细雨资料建议学习顺序	1
再谈细雨资料的学习心法	1
开篇：你就是我 我就是你	5
1. 平行世界	9
2. 自我意识	14
3. 频率改变相关问题	26
4. 对于爱的理解	34
5. 业力与习气	38
6. 亲情	51
7. 婚恋关系	56
8. 人际关系	63
9. 身心疾病与灵性	68
10. 修行经历答疑	104
10.1 修证之路	104
10.2 冥想打坐练习	116
11. 能量与异能	127
11.1 能量	127
11.2 神通	130
11.3 出体	137
11.4 分身	139
12. 《思想的阶梯》问答集锦	142
13. 《失忆的归途》问答集锦	150
14. 《隐秘的医案》问答集锦	153
15. 《观影说多维实相》之影评荟萃问答集锦	161



16. 《虚空法界》问答集锦	165
17. 《已知的实相 I》问答集锦	168
18. 《已知的实相 II》问答集锦	181
19. 珍与赛斯的系列问答	184
20. 细雨老师怎么看近代先知的经历?	194
20.1 萨古鲁	194
20.2 门罗	195
20.3 埃德加·凯西	197
20.4 西里尔·斯科特 (Cyril Scott)	198
21. 信仰所涉及的信念问题集锦	200
22. 影响磁场的部分因素	208
23. 自我认知	215
24. 社会习俗与生活习惯	231
25. 自我破立的阶梯	247
26. 关于梦	257
27. 亲子教育	277
28. 其他	281
28.1 元宇宙	281
28.2 猎奇	285
28.3 宠物	292
28.4 场域	293
常见问题	I
细雨资料发布平台、免费下载路径	II
细雨著作出版一览表和各册代码对照 (2024 年 1 月版)	III



再谈细雨资料的学习心法

在细雨资料建议学习顺序图中，本册 S2-3 《知道 vs 问道》，虽然和 S1-3 第一季第三册的书名一样也是问答集，却不再是第一阶的入门书，而列入基础二阶的内容。读者可以结合自己认知的提升来体会其中的递进关系。

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		

到这里，已经经过了基础一阶的学习，这 21 本书会帮助你破除线性思维局限，为新的基础认知网格的建立做好了准备。



特别提醒：

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

细雨资料是有逻辑成体系的深度心灵自学教材，各书册的书写顺序按照认知递进进行了精心巧妙的安排。除了按照阶梯顺序循序渐进，学习中还有哪些需要注意的呢？

在学习顺序图中提到了四点学习建议，这是细雨资料的重要学习心法，收录在《虚空法界》第一册的导读中。

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。

先引用《虚空法界》导读的这部分内容：

你可能会觉得这像一份学术资料，在此提醒读者，书中大量的基本概念与名词解释都是为了方便人们区别那些未知以及为后续几卷搭建的框架铺陈，是概略的陈述，而不是全面的涵盖。大部分的情景根本无法以文字形容，所以不需纠结字面和定义这些事物的属性与意义。执意在规范里只会局限自己的思想，对于理解各种事物的多面性没有帮助。



为了大家有比较轻松的阅读方式，提供四点建议作为参考：

一、运用想象力

三、别用脑子想

二、抛开旧观念

四、看完就忘记

以上读细雨资料的四个方式，是步骤也是心法。配合接下来的学习，下面做进一步的说明：

一、运用想象力

初阶是运用自身的经历与见闻想象未知，等到高阶时，这就不是想象，而是化虚为实。你的想象是来自于更高的意识体，对它来说它的创造成了你的灵感，将这灵感化为现实就是行动。

二、抛开旧观念

初阶是将陈年的积习及所学先清空，如此才能“全面”接受新知。就如你会乘法后，就不需要恪守加减的程序，可以交互地活用；等到高阶时，你会随时清空所学，不需要去记笔记或死记嘉言名句，因为你不只是你的角色在学，你的神魂也在学，你体内的意识群落也在学。要是主体意识老是墨守陈规，或是把旧观念当成律法般遵守，那就是对所有自我的限制。

三、别用脑子想

初阶是要训练自己用外在感官接收讯息，但是仅接收；当感知讯息并实践讯息，这就是行动，这也是臣服的初步。等到高阶时，你的所见就不会局限在载具，所知也不会局限在角色，臣服的最高级是连接自我的神魂以



上，甚至意识本源。这跟连接万维网不同，这个连结是让你没有“我”的区分，神魂只比你的角色多知道一些，意识也比神魂多知道一些，观看资料可以让它们知道其它的未知，并连结其它自我。

四、看完就忘记

简单说就是将资料粗看一遍，不需要记重点或是理解什么，基本上就是几乎记不起来；再来就是细看一遍，这个细看也不需要记录，重点在你是否可以做到，从实践中得到经验、从经验得到领悟；之后再看资料时，你会发现有些东西似乎没见过，有些资料突然就理解，这就是渐悟与顿悟了；最终你会将所学变成自己的智慧。

在此之前不只是看书，还有无数次的行动累积出来的经验，这时候你已经知行合一了，你说出来的都是经过自己消化融会的真知，但仅限于自我的认知；当你发现说什么都不对或是总说不清时，这时才是领悟到真理。

直到最后，不管你曾经信奉何种宗教、读过何种经书典籍，你都不拘形式，灵活运用，有教无类，因材施教，再也不会一意孤行、刚愎自用，反而随缘点化，随喜布施，随遇而安，随波逐流。

细雨社

2023.12



开篇：你就是我 我就是你

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



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。

细雨 2020年9月1日



1. 平行世界

……体验者因自身意识频率的改变，在无为的情况下被动地被无声无息地调整到了与其意识频率相匹配的意识频率实相世界中。

……（略）

这就是为什么有些人原本是濒死的癌症四期，一念的改革，身体在几天内就恢复如初了。其实你压根儿就没有恢复，要死的那个载体还在那个要死的频率实相里，而你的意识焦点因为认知的改变转移到了一个豁达、睿智、开朗的自己身上。

……你的妻子、孩子、父母、同事，还是那些面孔与姓名，但是脾气秉性、过往记忆都发生了巨大的变化。

——摘自《虚空法界框架结构详解》第一册《意识微尘》



提问 1:

对这段我有个问题：我们从癌症四期的身体换到了没有癌症的身体，那个没有癌症身体所在的世界里面的家人朋友，不应该是认为我一直没有癌症吗？怎么也是认为我们从癌症奇迹地好转了的呢？

细雨:

压根儿就没有你所谓的那些家人，也没有一个你所谓的你。你能认知到你梦中的自己与两个孩子，并且非常真切地与它们互动。如果你的梦可以持续地长些，再长些，那就是真实了吗？百年很长吗？一夜很短吗？



对于动辄数十数百劫的生命意识体来说，地球的百年不过一瞬间的梦而已。

提问 2:

我们的所谓现实世界，不过也是一瞬梦境而已。梦境谁说就不是现实了呢？用道瑞的话说，我们感觉看到的是同一张桌子，其实在各自的心中并不一致。我看到我家孩子的长相，跟她爸爸看到她的长相，估计都是不同的。

细雨:

没有梦境，也没有现实，你安排了自己所有的见闻感受与对应的其它角色和他们的台词。这些不同频率的实相，都是依据你的意识频率作为背后的潜在底层逻辑而即时编写的。它们都同时存在，又都不存在。你在运用哪种频率的自我意识，就生化出怎样的经历来。

比如你带着喜悦入梦与带着愤恨睡去，你今夜的梦境就会截然不同。哪个梦更真切呢？所以不用去纠结梦中的合理性逻辑连接，或跨越平行时空后的唐突点弥合，你要关注的是：细节中的自我觉知、自我意识。不用去推敲灵性是否科学，就好像追究梦境是否严谨一样，这毫无意义。有价值的是通过这经历你变得更觉察更睿智了。



提问 3:

如果我在一个重要转折点做出了 A 选择，我的平行我做出了 B 选择，这两个平行时空的时间流速是一致的吗？这两个平行时空如果重叠的话，是怎么合二为一的？或者有没有可能遇到长得很相似的我？平行宇宙如何交织在一起？

细雨:

平行对等人生体验有三种可能性，带来三种不同的觉知结果：

第一种是因“如果”和“不甘”带来的轮转人生，进入相同的角色，选择不同的抉择。认知是次序累积的。

第二种是自己已经有了其它的对等人格的存在，分别进入不同的人生选线，之后在死亡后汇总经验，共同分析各条线上的利弊得失。

最后一种是自我团队中的其它小我也在经验这一角色，信息汇总到高我处，得到平衡的认知。

提问 4:

自我在面临一个抉择时会产生一个可能的自己进去相应的平行世界，那个平行世界家人朋友是哪里来的？也是同时被动进去的吗？还是说只是 NPC？平行世界的家人也同样真实吗？



细雨：

平行家人的问题是出自你把自己当真了。

每晚你都会做梦，每个梦都不同。比如连着七天做了与家人有关的梦，你就有七套家人了吗？就有七个自己了吗？

但凡有相皆是虚妄，连同这个所谓的我。

提问 5：

所有的意识频率所显化的现象界同时套叠存在，平行的世界在同时运转。意识频率的高低不同，既然所有的体验都有意义，都是为了获得智慧，那么为什么要获得智慧呢？获得智慧后，实现调频，然后呢？

细雨：

之前我们说了，具备同理心与运用共情能力的基础在于你体验过，并品味过近似相同的感触。在多样化的世界中，对等体验是平衡觉知最好的方式：同时演绎施受双方和旁观者的角色，可以清楚地理解不同视角上对同一件事的感触。



而在立体多元的人生矩阵中，在众多抉择点上，人生故事绝非是单一线性的，在悔悟与再尝试的过程中，神魂逐渐证悟着自己领悟到的智慧。透过一次次的试错，找到那始终动态的中正认知和智慧的解题手法。

不同的人生轨迹，利用同一个角色在相同的背景故事里展开，形成彼此的平行。这些相互平行存在的角色我，彼此因内在神魂频率的不同而相互区分开彼此的世界，就好像 1.0 版、1.1 版、1.2 版、1.2.1 版、1.3 版、2.0 版一样。

经历这一切的目的，就是为了帮助全我达成意识源头渴望达成的最终意识完形。当然，永远没有一个可确定的状态与意识高度可以被定义为完形，只有不断、永远不断地趋于完形。就好像我们定义无穷大为 N ，而本源意识则永远是处于 $N-1$ 的现状。



2. 自我意识

提问 1:

平时我觉察我的思想、情绪(小我)，请问我是用自我意识在觉察吗？

细雨:

是的，是内在自我意识在有意识地观察着角色我的表演。

提问 2:

请问人死后自我意识还存在吗？



细雨:

内在自我意识的意识焦点会从肉身载具上随识魂离开，进入另一个平行于我们现实的维度频率中，继续体验下半场经历。

生前与死后的经历同样重要，甚至复习比听课有时更重要些。

提问 3:

人死后的自我意识是以什么状态存在呢？



细雨：

是以识魂的状态存在于比我们这个显像频率略高或略低的实相频率中。

其真实度不分彼此。

提问 4：

当去重新投胎时，旧的自我意识还在一起吗？

细雨：

在，又不在。当你把一杯水倒入盆里，再从盆里装一杯水出来，这杯水还是原来那杯吗？是，也不是。

提问 5：

既然时间不存在，我们是不是不需要急着在这一世醒来开悟？慢慢混呗，开悟后不在人间轮回了又能去哪里呢？回归了本源又怎么样呢？还有然后吗？最终的目标是什么呢？



细雨：

自我意识的丰盈、智慧的提升、认知的拓展可以原地踏步，甚至逐步萎缩，这都是一种自我体验，并不是必须发展自己，甚至快速地发展自我潜力。

各种可能性的尝试没有对错好坏，灵魂有自己内在的发展蓝图与自身被设定好的内在渴望，但这并非是角色我所在意的。

角色我只想滋润地活着，载具我只想肉身永生和占有更多。

提问 6：

怎么跟随自己的热忱做事？我经常处于什么都不想干的状态，不知道自己喜欢做什么。我现在是一名小学教师，与小孩接触之后，发现自己是非常不愿意当老师的。

细雨：

不想做是因为你没有在自己的热枕点上。

生活可以与自己的热忱合一，也可以被分割成两个部分——一部分让自己活下去，另一部分让自己成熟起来。



每个人其实内在都是知道自己到底想要什么的，只是很多时候，我们会自嘲那太过不切实际——那会让自己走出现有的舒适区，尽管那并不那么舒服。

无聊的人生，其本质是不断地重复着已知。而心灵渴望着新鲜的素材滋养自己。

（细雨社志愿者）提问 7：

每次进行细雨资料的编辑品读工作时，我会感到很平静投入，觉得干劲十足。虽然也会遇到困难或伙伴沟通不顺带来的误解等不好体验，但总的说来，在这其中是愉悦、自信和专注的，会暂时忘掉生活中的烦恼。但对于生活中的生意、资产、法规等利益攸关的事，却不愿投入精力去钻研和行动。这是逃避现实吗？逃避现实和追随热忱的界限在哪里？

细雨：

一个人能在某一领域进入到忘我的心流状态，那就证明这一领域是自己的生命热忱所在，也是自己此生的生命花火所是。

一个人内心中的喜悦与抵触不是凭空而来的，而是基于内在良知生成的。



读者：

那么对于内心抵触但必须要做的事情，应该如何面对呢？

细雨：

就看形成抵触情绪的到底是哪一层自我了。

比如珍去电台工作的机会，她抵触，因为一年后会因坠机早早死去。

再比如，她应该买入一处不动产，进而实现财富自由，但她怕负债，结果抵触，错过了那赛斯一再保证没问题的机会。

抵触只是一种情绪状态，但形成这一情绪的到底是内在自我还是角色我就要好好分析一下了。

提问 8：

小我是否是灵魂的一个部分？

我梦中，头脑经常有两人在对话，非常有逻辑。我想对话中的一人，莫不就是“小我”？



细雨：

灵魂是意识的一种具有色身的潜在形态，其显化频率相对物理载具要高。

比物理载具显化频率低的色身是滞留灵，即鬼魂。

三者都是自我角色中的不同形态。不同的显化频率形态匹配不同的频率显化维度。三个维度构成频段套叠并存着，犹如紫外光、可见光、红外光的关系。

小我是自我意识体系中的一个基层等级。在这个等级上的意识体最多地参与了欲色身阶段的实修探索。所以给人的观感，小我与灵魂好像可以混谈。但实际上是两套命名系统的重叠部分。

就好像我们说“少先队员”与“一道杠的小队长”，两者经常同时出现在一个角色之上，但小队长、中队长、大队长是一套管理体系；少先队、共青团、党员是一套信仰体系；小学生、初中生、高中生是一套学习体系。三者有常见的重叠关系，但不能理解为包含关系。

提问 9：

“赛斯说了，受苦对灵魂没有好处，除非它是为了教会你怎样不受苦。”想问，“高我喜欢让小我体验短板受苦”，如何更好对上面这句话做普世解读？



细雨：

这苦乐本是一体两面的。

比如我笔耕一年，如果这是我的热忱所在，那我感到自我价值与内在喜悦，早起晚睡地也是一种燃烧着生命的圆满状态，自己乐在其中。

如果这是一份不得已的工作，让我如此每周 7 天、每天 12 小时以上地坚守在这里打字，那会骂街，时间长了会郁闷、犹豫，甚至苦闷不已。

高我找出自我群体中的短板所在，然后让本自一体的自我意识片段去达成这样面向上的体验。就好像让肥宅去跑步、让贪食者减肥、让酒鬼戒断、让吝啬者布施。这是对于他们每个人的折磨与痛苦，但是是对自我群体与自我意识的修正。跑步的胖子、节食的心脏病、戒酒的瘾君子、慈悲的铁公鸡，其中喜乐只在一念之间。

我写过文字论“八喜”。我不主张逃离到什么所谓的天堂，或期许更好的来生。当下一转念间即天堂，即来生。地狱无门，天堂无路，心念所执，自困其间。佛说八苦，是警，是论，是知，而离苦之道是了明。了明后一转念，这人生就从监牢变磨砺，从苦役变神启，从学渣变学霸。之所以苦，是因为你走错了方向，逆背着内在良知，没有跟随自己的热忱，做着自己厌恶的事情，当着自己鄙夷的角色。角色我为了这个或那



个与内在的自我意识顶牛消耗，让生命流淌在自己的无声的泪中，浑然不知这份所谓的“坚持”、“责任感”全然是后天被人文与资本灌输的价值观，与自我内在的灵魂没有一毛钱关系，自己打拼、奋斗、坚守、秉持了一生的信念，在死后回首，不过一个笑话。

提问 10:

我经常看到重叠的或有规律的数字，例如 1111、1414、2222，这个有什么意义吗？有段时间老是出现，自己也感觉有些玄。

细雨:



网上关于数字重叠的寓意已经有很多渠道在分享了，在这里就不赘述具体的了。

简而言之，这是当下自我意识所处进修阶段的一个比较直观的提示。

可以理解为里程碑的寓意，提示着当下主要课业是什么，自己是在进步、踏步还是退行。

具体内容请搜索天使数字。随缘显化适合自己的解读含意。



提问 11:

“信则有，不信则无”，是指仅在人生时才会有的体验吗？毕竟这也是实相的一部分呀？

细雨:

信，是允许自己进入某一领域的门票，是对自由意识的尊重。

提问 12:

我的内在提示我要我写书。从来没有写过，不知如何下笔，也不知道怎样写。怎样写书？有怎样的问题需要解答？

**细雨:**

书写的过程是打开自己喉轮的过程，是梳理自我认知的过程，是窥见自我内在匮乏的过程。

书写的灵感有主动与被动两种：

被动类就是你被圣灵所感动，如实地记录下内心中流淌过的高维信息；

主动类就是你已经具备一定的基础，可以应对与辅助不同层次的众生，

随缘点化，并把这些案例记录下来，成为禅林公案，启迪后人。



提问 13:

非常喜欢细雨老师的文风，不仅仅敬佩她用平实的例子解释着如此不可思议的实相，而且很欣赏她那轻松诙谐的言语。细雨老师常常写散文诗，喜欢用 ü 和 i（拼音）结尾，这正是我以前常用的文风，所以，听着细雨老师的导读，除了那些开启的实相流入心田，还有就是倍感亲切了。我为什么说“我以前也常用”呢？因为现在这一切突然不见了、没了，什么都没有了，我真的很奇怪。年岁的增长能使人的身体机能下降，怎么写作能力也会下降呢？

我虽然是理科生，但从小就喜欢写作，几十年来没有停止过，直到前几年开始带孙儿，累了才不太写了。现在这样愣是什么都写不出来了，那些词、那些表达方式就这样不见了，真的不知为什么。



细雨:

老式的发动机当需要启动时，要有人用长长的铁柄插入发动机的转轴使劲地摇，把它带起来，然后它就可以自己奋力地做工了。这是频率转化成状态、状态转换成频率的一个过程。

我的一个闺蜜朋友，原来算命奇准，后来痴迷国内的电视剧，当了周冬雨的粉，还参加粉丝活动。其实就沉迷了不到半年，人就废了。言辞、观点偏激，认知狭隘，说的想的都是明星八卦杜撰等——她被同频共振了进去。



我们告诉她，她根本听不进去，痴迷其中，乐此不疲。后来她自己醒悟过来，重新开始回归到命理研究上。之前有很好的底子，逐渐地进入状态，用了几个月的时间做回了自己。

人的内在意识是依据自身所处环境来做出自我调整的。环境是什么意识频率，自己慢慢地也就同化融合了进去。

如果你也喜欢码字，那请从描述自己的心声、每日听闻觉知的感受写起，慢慢地带动自己的习惯，进入与返回你以前的写作状态。

写不出来不是不会写，而是思想淤塞、不能流淌了，所以拿起笔时脑子一片空白。

很高兴你在跟随着我们的节奏。当这一节奏被你认可、接纳、跟随后，你会很容易融合同化进入我的状态，找回自己本有的甚至更高的内在火花。

（注：以上为细雨答“观影说多维实相”群友关于写电影观感的提问）

提问 14:

请教老师，“自我意识所关注的核心”是由哪一个“我”决定呢？假如是大我或高我决定的，小我又怎能干扰呢？

或者这样问：作为意识的载体，怎么来防止自己挡住自己的脚步呢？



细雨：

小我的逻辑我、外在意识我、载具我与内在意识我的协作，是一个非常重要的修习，当然也很难做到。

因为四个表层我各自有自己关注的面向，导致在抉择时会产生趋向的分歧。

比如面对美食——

载具我就想：吃，吃得更多、再多些，好美味。

外在意识我想：这道菜很贵，那个肉别浪费了，那道菜我还没有尝到呢，不吃吃亏了。

逻辑我在想：营养要均衡啊。吃了肉，再吃菜；吃了甜，再吃咸；鲜的两口，素的两口，最后喝些果汁更有营养。

内在意识我在想：出去晒晒太阳好不？吃多了一会儿又难受，何苦呢！

放下筷子说说话不成吗？



3. 频率改变相关问题

提问 1:

细雨老师很多次提到调频，请问：

1. 频率与维度是什么关系？是不是这样的：如果心灵纯化就像一幢高楼，越高越纯洁，每上一层楼就是提高一个维度，那么频率就是台阶？
2. 南怀瑾先生说修行到很高处也会一个不小心掉下来，调频就是说生活中会有高高低低、上上下下，那么上了高维度也会掉下来吗？如果会，怎么办呢？
3. 维度和老灵魂的关系是怎样的呢？灵魂老不老跟维度有直接关系吗？

细雨：

意识频率高低是我们的一个方便说，其实真实的是意识频率是否广谱。

意识频率窄的意识体，其可感知与认知的能力就很局限，容易进入偏执状态；而频率广谱的则可以广听博览，然后交叉比对。

在海外的人的优势就在这里，可以同时接触各种知见。

这就好比一个电视只能收看中央一台，另一个则可以看全球的卫星台，哪个更高级呢？



两台电视的配置是一模一样的，功能是一样的，只是内在程序上的自我限制不同。

这自我限制来自自我、来自外在人文。但自我限制撤销了的话，外在是拦不住你“翻墙”的。

那么一台拥有广谱卫星的电视机，是否会培养出一个偏执的观众呢？

会的。如果他只发展一个意识面，每天被推送的都是同一类内容，认知慢慢地就固化了。

提问 2:



细雨老师提到我们不能跟石头沟通，因为石头的意识刷新频率太慢了。可群里有小伙伴就可以跟任何物体沟通，包括各种石头，是怎么回事呢？

细雨:

有些人可以把自已的意识频率做出大幅度的调整，完全脱离本层面的时间规范，从而与万物对等沟通。这属于特例，并非常态。

就好像我们说，步行者、自行车、公交车、小跑车、直升机，各自有自已的速度，这是常态；但你开直升机是否可以与步行者保持同速、然后形成交流呢？可以的。



读者：

可我想象不出来这个沟通会是啥样的，如果速度很慢，怎么交流呢？

细雨：

时间是我们特有的伪装，双方都处于结构面上时，就平等了；

但双方都处于结构面，不是一般人能做到的，不是人人都很容易。

提问 3：

请问片段的我（或许多的他们），都会跟自己的长相有些类似吗？比如早期课中约克海滩的另一版珍与罗，就和这版珍罗年纪上差了一大截。

细雨：

自我意识频率决定自己的相貌和仪态。

同样年龄的人也可以看上去相差很多。一个内心开朗、身体舒爽的人和一个心情沉重、病痛缠身的人，看上去可以犹如两代人一般。



提问 4:

我每次看赛斯书或细雨老师的著作时都会打瞌睡(其他书不会)，当惊醒时，发现刚刚念过的内容却怎么也找不着，再回去看刚刚失去意识那段的起头，惊觉内容竟不相同，有时大同小异，有时大相径庭。

感觉念了好几次不同版本，因为有时候回头找再看时，内容又会变动一些。哈哈哈，真有趣，这不是自己脑补吧？

细雨:

我们都不是第一次做这件事情了，只是你不记得而已。



提问 5:

老师，每次刚刚睡醒时，身体会感觉强烈的震动感是怎么回事？

细雨:

你灵魂的意识频率，远高于你现在使用的身体。

可以做冥想禅修，练习动功或静功，扩展与改造自己的乙太体载具结构。

提问 6:

刚才我听着视频入睡，没睡多久突然自己醒来盯着房间某个地方看（我也不知道为啥会这样），奇怪的是我盯着的这个地方画面一直在跳动，视



线转移到其他地方就没有这种情况。为了搞清楚原因我打开灯，确认这里无异样之后又关上再看，还是在跳动，就像两只手臂上下挥舞一样。我定了定神，躺下再起来看同样的地方，跳动消失了。这是为什么呢？

细雨：

空间套叠的扭曲与波动，在刚睡醒或突然醒来时，自我逻辑意识还没有升起，这时自我感官可感知的频率要比日常敏锐。

或者你家里有什么充电器上的小灯在反光的作用下正好映射在那里，路灯通过玻璃的折射，也会带来这样的情况。



提问 7：

频率的高低只能由感受来判断吗？心中的热情失落是频率的唯一指标吗？

细雨：

频率是一个太大的词汇了，载具的状态、能量的状态、意识的状态、情绪的状态、灵魂的状态，都是频率。它们各自单独运作着，又互相影响着。有着各自的周期规律，又存在统合的大规律。



提问 8:

之前看到各种古曲合集说是养脾、养肾之类的。不太清楚它们的频率是否真的合适，是否真有这种作用。

细雨:

一般的频率，中国古代音乐是五音：宫商角徵羽，而对五脏。后来出了十二律，对十二经脉；西方出七音，对七个脉轮。

不管主频率对的哪个，都有矫正自身频率扭曲的作用。当然前提是其释放出来的频率是当有的频率波。如果主音 C 被篡改了，那依次类推出来的所有频率就都是错的，也就把你对的频率给带沟里去了。

提问 9:

请问什么是扬升？与扬升对应的是什么词？降落？

细雨:

扬升是一个近代的常用词，与其对应的是桎梏。

扬升的是自我内在意识认知的维度。



比如：一个人只能看到眼前一点的事物，对事物的认知只有对错、黑白、是非；另一个人可以统观全局，看见的是未知先觉，对事物的认知是全然成住坏空。

那两者差在哪里了呢？

提问 10：

经常听说我们要扬升到更高维度，请问这是什么意思？

细雨：

扬升这个词本就是不准确的，应该是拓展自身意识频谱。现在确实是宏观历史阶段上的分水岭，多种不同的平行实相在依次展开，并同时存在。

犹如高三毕业前，几个月后（比喻）大家各自依据自己的学分进入不同的学府（实相）：有些人觉得世界没变——蹲班了；有些人觉得地球意识扬升了，其实是自己进入了另一个与自己意识匹配的实相层；当然还有一些会经历苦难重重的所谓未来——那些见天儿关注末日预言的。

从本真上就没有一个所谓的地球可言，哪来的地球扬升呢。从本质上我们都生活在自己的意识聚焦梦境中，在一个历史故事里。所谓的人类不过是不同自我的意识集合体。



提问 11:

请问细雨老师怎么看待《扬升书》？

细雨:

《扬升书》精简中正，翻译流畅自然，都是提纲般的内容，对印证每个觉悟者自身的修为之深浅很有帮助。

要是都能听懂它在说什么、理解其提及的知识点，那证明自身的认知通透与全面程度已经到达了可以毕业的必要境界。

鉴于它的篇幅与知识点的密集程度，属于中高阶的教程。



4. 对于爱的理解

提问 1:

“因为你本身就是爱”，请问如何理解这句话呢？

每时每刻都是生命最好的安排，一切都是完美的，无需改变。你唯一需要做的就是臣服到每个当下，体验生命每一刻的奇迹和完美。能这样理解吗？因为我是一，所以我是爱。

细雨:

这里的“我”，一个字有四层境界，每一层都有一个主题的存在。它们同时存在，又各自为政。

角色我需要跟随内在的热忱而行动，而不造作在自己的挣扎间；

内在意识自我需要连上同下，有效地秉持初心，而减少欲望带来的扭曲；

负责蓝图规划与事实调整的我，要能有更宏大的全局观，不自限一隅、偏执一念；

全然的自我要能无条件地接纳每一个自我的面向，理解、包容、谅解与爱着当下的所是。

“你太让我失望了，我白养你了，你不孝顺就不是我的孩子”——这样交易型的爱不是爱。



“我必须做到什么，我必须成为什么，我必须坚守什么”——这样的固着也不是融通。

“那是不好的，这人怎么能这样，我怎么能这样，你应该那样，我应该那样”——这些是与非也并非绝对真理。

我们都源自一体，也必将归于一处，在各式生命中参差着、体验着各种可能。

爱是无住相的滋养，犹如阳光雨露，让野花和小麦同样地旺盛，让益鸟与害虫形成自我的平衡。



提问 2:

最近我常常看到一个词“无条件的爱”。关于无条件的爱，过去我会直觉想到的画面是永无止尽的包容，永远保持微笑，永远竭尽全力地付出，而且要无怨无悔。

但是现在我却觉得因为无条件，所以也不需要满足任何爱的形式。于是无论是给流浪汉的一餐饭，还是刽子手手中的刀，只要是适合的方式，都可能是爱的传达。而强调无条件的爱，不应该被解读成类似慈善与宗教团体提倡的狭义的爱。这样想对吗？



细雨：

简单地说，爱是心流间能量的正向流淌与共鸣，即感受到被关注着、被看见、被滋养着的感觉。无条件即无住相和不期回报，所有内在设立因果关系的爱都是一种交易的期货。合起来就是，请跟随自我的第一直觉去行你当下认为对的事情，跟随你的良知而生活。

不要强迫自己做或不做某事、爱或不爱某人，不要给自己一个理由才去做或不做某事。思虑后的行径都是潜意识里反复掂量过的结果，里边有很多的纠结与权衡，委屈的权宜中藏着利益心。

违心的善叫做伪善，外有其行，内却无心流流淌。搞成为了善而善，就好像中世纪购买与囤积赎罪券，好期许死后凭此上天堂一般的形式主义表象，成为了宗教利益团体收割的羔羊。

爱与善缘不是你给出了多少，而是在你这个行为背后的发心所愿是利己的还是利他的。这决定了能量的导向。利己的人给出那一刻起就期许着感恩与回报，进而计算着利息与本金，担忧自己的付出沦为沉没成本，给得越多，牵挂越甚，结果成为舍得间的奴隶。



无条件的爱是让你犹如太阳雨露滋养万物，不自我判别谁该得、该得多少这些细节。日出日落，雨来雾散，我有自己的章法作为，剩下的随缘就好，我自随喜赞叹。

提问 3:

刚刚听会议回放，又破防了。本来就感情充沛，一点就着，前天看到海豚成群伴游就哭了；今晚看这次回放前，和我家的狗对视，突然就感动到流泪了；这会儿听沐风的歌、听老师的致辞、听大家的发言，都感动得不行。感受到爱，是我们来此生最美好的体验。现在看什么都催泪。

细雨:



被心流激荡，这种内在无声的颤抖就是爱的能量、最纯粹的生命力，温暖又滋养，荡涤一切阻滞与扭曲。



5. 业力与习气

5.1 业力

提问 1:

最近一个亲戚家里出现了很大的问题，家里人想通过民间法师或者佛教的某些仪式来偿还业债来解决。业力这个话题，我一直想搞清楚。因为看赛斯书说是业力最终都会以某种方式偿还，但很多人包括我认识的一个灵修前辈说，相信还清了业债就真的有用。请问业力除了自己认识承担后消掉，真没有别的方法了吗？



细雨:

可以通过用灵通的渠道申请拆西墙补东墙，延期交作业，把这个学期的课拖到下个学期去，然后和下个学期的课一起学，一起经历。

不过背着抱着还是一般沉，因为之后还有之后的课业。这好比上学，前半年贪玩，后半年觉得负担重了，然后就想：能不能作弊啊？能不能送礼给老师让我蹲班啊？只要我什么都不干，什么都不用改变，你们帮我张罗好了，我不怕花钱。

建议好好去看看《习气与业力》系列的文字，看懂了还有问题，再问。



(编者注：《习气业力命运与占卜》系列文章见细雨著作《思想的阶梯》第一季第一册。)

提问 2:

近几十年我们的足迹开始走遍地球各处，孩子们也受各种文化的影响，家族业力的影响会不会就减少呢？

细雨:

家族业力不是社会对个人的影响，而是父母、祖父母行为处事的方式方法、思路习惯、起居习惯、饮食习惯、对待自己身体、人生、他人的态度，耳濡目染间，榜样出了一个怎样的楷模。

读者:

那么，孤儿的家族业力影响如何呢？

细雨:

孤儿的内在人格特质是自己累世的偏颇，外在塑形效果是后天童年的环境经验与榜样，自身情绪偏向与能力特质来自基因传承。



提问 3:

我家族里面的男人和女人都是反着来的，男人实际上在扮演女人的角色，女人在扮演男人的角色。家里的女性都是很强势、阳性能量很足的人。通过最近的经历，我感觉我也是阳性能量很足。不知道怎么改变才可以让自己体内的男人和女人中和一下。老师您有什么建议吗？

细雨:

家族业力，不光是你自己的问题。中国在近半个世纪里，把女性男性化地当牲口使，导致现在男性女性化成为代偿。

现在很多中国女性都面临着相同的人生课题：怎么当女人。因为文化里没有，家庭里也没有，压根儿找不到正确的榜样。这男女之说本无定论，不以性器官作为主导，而是家庭内部的职责担当。

其实抛开男女性别说阴阳更容易理解。阳为动为用为主，阴为静为根为从，一阴一阳为和合，不管双方自己的生理性别，只要双方都做了自己的那一个属性，并在自己的属性里不感觉不舒服，那就 OK 啦。

就怕不甘被压抑在里边。有不甘的婚姻，自然也就没有甘甜与滋养可言。

笨女人会强迫男人服从，因为说不出道理来；聪明女人会崇拜地看着男人，夸着男人，然后让男人按照家庭利益最大化的思路去得出结论。



提问 4:

父母在自己未成年时候均癌症去世，自身卵巢子宫发育不良，长期服用荷尔蒙维持激素分泌。做了很多努力，中西医都试过了。

感情不顺遂，对身体较自卑。

像赛斯说的，这是为了说明生命的多元性吗？还是个人的业障重？

父母早逝和身体的病是自身业障吗？这个荷尔蒙是不是应该继续服用？

细雨:

未成年前的都是固化剧本。换句话说，你这样选择了自己的功课，用这样的背景塑造了这个角色。



而你本身这一生，就不是奔着生娃来的，所以设计了天绝。

在这种情况下，维持女性特征，成为维系婚姻与感情的需要，如果你想维系。

不快乐与内在恐惧、匮乏感、不被认同，是你的主要人生功课。

你的内在渴望通过这样的一个人人生，去看破角色性别背后更真实的人生意义，而不是普通的小孩子般地过家家。

这是一个很高阶的灵魂，但是自我还未能觉醒。



提问 5:

依据轮回转生的真相，每个人都应该带有自身独特的累世习性，可是我活了这么久却发现自己其实跟父亲的性格是最接近的，身边一些朋友也有相同的强烈感受。这是为什么呢？从累世的概念来看，似乎解释不通。

细雨:

每个人确实都带有自己特有的问题来到这里。为了解决这一问题，我们会寻找可以强化与激发或克制与启迪这一问题的家庭投生，让自己在童年遭遇到正面或负面的榜样，进而达成进入这样一个特定角色的目的。



提问 6:

梵高如此轰烈、执着而短暂的一生让人感受到他的灵魂背后强烈的目的性，他规划了失败的人生体验是为了个体灵魂的后续完成，还是向世人传递一种什么信息？或者我们多虑了，荣耀和后人的肯定对他根本不重要？

还有，我妈住的楼下有个叫花子，从不说话，不分春夏秋冬一丝不挂，在垃圾桶里捡垃圾吃。听我妈说他从不生病，给他送新鲜包子，他闻闻就扔了。他总会在我人生艰难时时不时跳进我脑海。感觉他们都是很高层次的灵魂。



细雨：

后世的虚名与荣誉，不是一个灵魂在意的东西。

一次我们看来近乎苦难的人生，对于他来说不过是“高三”备考的经历。

高阶灵魂确实会选择更加“艰辛”的人生，对物质、情感极少有兴趣。

不过有些乞丐，并不是高阶灵魂，只是在经历自己的对等体验，理解“当年”“何不食肉糜”的困惑。

提问 7：

为什么几乎我们整个人类历史的绝大部分时间都充满杀戮战争？就算目前也是人性自私，国与国之间也是尔虞我诈，充满矛盾，大多数人类的灵魂对实相的认知水平都很差，这难道也是灵魂的功课和体验吗？为什么这么多年没啥进步？

细雨：

每一个年龄段上都有其主要的体验课题。

对于个人或人类来说，我们经历了漫长的几千年发展。但是对于一个学期为 12600 年的意识面体验课程来说，这只是幼稚园里的一届而已。

在自我与群体、个体力量与群体力量、利己与利他、得失之间的摇摆中，



每一个稚嫩的心灵都在学习“如果”的教程，体验不同的可能性。

人类文明的生产力水平与地域内自然周期内可滋养人口的上限，决定了可优质生存的最大人数。一旦超过这个数字，就会触发归零机制——战争、瘟疫、自然灾害，让人口下降到合理的水平。

之所以各国持续鼓励女性生育，是因为每一个领导人都在想扩大自我意识面向的影响力。这是意识社群得以延续的前提，即：持续地保持意识实体载具的存在。这是角色小我认知的延伸。

幼稚园的课间就是抢玩具，小学生课间就是打闹，初中生课间就是小群体间的互动，高中生课间就是爱好的交流，大学生课间就是爱情……每一个阶段都有其意识在意的东西。

人类的行为是当下群体集体意识的平均水平之体现，即民意所归。只有渐进地提升全民意识认知，才有可能在意识面向上让一体共赢的思想占据群体意识的上风，让主张互利的领导人成为社群的领导人，推进社会立法层的变革。

在下一个文明纪元中，心灵感应的读心术是与生俱来的标配，任何人都无法用谎言与忽悠来获取利益，包括政经军教四个方面。这导致阴谋不再被认为是聪明人的表现。



提问 8:

我不太能分清个人创造的实相和集体意识创造的实相。

比如我是俄罗斯人，本来我们是和平的局面，但是我们国家要打仗了，这是少数人的决策。实相是这些参与战争决策的人进入一个另外的战争实相、其他灵魂还在这个不用战争的实相里？还是，尽管这是少数人的决策，但是因为这是大背景的改变，所以我们都在这场战争里，去经历一个我们共同的要战争的实相？

细雨:

历史大事件，是一个既定的背景，这不是少数人决定的。

就好像我们要拍摄一部关于一战的电影，影片中的那个角色决定了这故事背景怎么展现吗？

但一战电影的时间背景下，可以有战争，有民生，有爱情，也可以只是遥远的一种听闻。你是演绎一名参与的士兵，还是被迫逃难的平民，或是动荡年代里收获爱情的青年，是你自己的个人实相，是你自己的人生抉择。



《血战钢锯岭》或许你可以看看，在集体实相中，个人的选择与个人的实相是如何与集体实相相交织的。比如现在国家征兵，不去服兵役去拿枪杀人，就要坐牢五年，你如何选择呢？

提问 9:

请问，如果我和我的父母同时看这篇文章，那么谁又是谁编排出来的 NPC？作为我，我是第一主角；作为我父母，他们又变成第一主角。作为写文章的细雨老师，站在第一主角来看，是否我们所有提问的人是你时空里的 NPC？

细雨:



在书里解释了，珍的妈妈有三次人生，父亲有三次人生，珍有三次人生。

当然这还是赛斯很保守的揭露。谁对谁是真实的呢？都是，都不是。

意识关注的所在就是主线的所在。角色也可以听书、看书，但无法做出超越自我的改变。听了，知了，也就放下了。

提问 10:

怎么知道自己所处的世界的其他角色是有意识的、还是自己扮演的？



细雨：

其它角色是不是 NPC，对你自己无差。你要做的就是做好自己。

分别他人的身份，难道要见人下菜碟吗？

莫要生起这二分心，只会害了自己。

5.2 习气

提问 1：

请问一下有什么方法可以改掉过往的习惯吗？原生家庭塑造的习惯，改了很多年依旧没有改掉怎么办呢？

细雨：

习气不是改掉的，是用新的行为模式一次次地重复，直到养成新的习气，替换掉老的行为习惯。

想改却一直没改掉，意味着行为还是老样子，遇事还是老方式。

提问 2：

我以前有个坏习惯，就是凡事都想到最坏的结果。事实也证明，思想决定体验，前半生特别不顺利，挫折困难失败一直伴随着我。我现在不知



道是我剧本里安排这么经历，还是我的自由意识因为习惯往坏处想所以显化的。到底怎么区分呢？还是根本不需要区分？

细雨：

一生的主修课程与自己缺失匮乏的面向息息相关。所以简单地说，你固有的习气成就了你的业力面，而成为你人生的主线剧情。你的意识如实地反映出了自己意识面的状态和频率，也就引领你持续在这样频率的实相中浮沉挣扎。

解决方案是：接纳自己。当负面预期产生后，把你的想法逐一记录出来，接着在每一条负面信念后自己对应地写出一条你认为力量对比同等当量的正面预期。然后找出你觉得这些正面预期中你觉得最贴谱的一条，开始冥想它已经发生，越具体越好。如此坚持，直到考验过去。

最后结果不重要，重要的是养成这样的新习气与手段。逐渐地，当高我发现你不在意他安排的戏码后，也就换其它题目难为你了。当然也没什么好事等着。

读者：

我现在的办法就是全正面，负面一出来就给否了。我觉得我已经考过了。还有，我觉得不要有先入为主的成见才好，想做就做，给自己所有可能性的空间，得了喜，不得也安。



细雨：

只想“正”是一种矫正过程。最后要达成无所谓的状态，怎么都好，什么都成。成为滚刀肉一般的泼皮，就算毕业了。

读者：

所以，我不想折腾，乖乖地听话就好了。

像细雨老师之前说的，跟随热忱，只问耕耘不问收获，说不定就真的改了。

细雨：

现在想想上学时，从最怵的老师那里学到的东西最多；跟着混的老师，学的东西都没什么受益终生的。

读者：

最近还是有焦虑，不过我感受到现在每天去上班的情绪，已经不太适合在这里呆太久了。

细雨：

一生中最大的困扰源自对未来的迷茫，一生中最大的希望来自对未来的期许。

我们把已知屏蔽，投入未知的怀抱，来体验迷雾中的求索，洞见其中的



光。

它说没什么难的，不会安排搞不定的苦难，我信了，还嘱咐别太简单，那样无聊又无趣。

好吧，现在我要承认，它没忽悠我，甚至很重视我，出题是它的乐趣，而我要战胜的不是人生，而是自我。



6. 亲情

提问 1:

刚刚向妈妈哭诉，加班有点累，想要休息。她骂了我一顿，说我不知足。难道我追求悠闲的生活有什么不对吗？

细雨:

“妈妈，我好辛苦，又加班了，压力好大，我想休息，我想过轻松一些的日子。”

(潜台词：我感觉空虚、无力、匮乏目标和意义，这不是我想要的人生轨迹。妈妈，请用语言拥抱我、支持我、安抚我，给我勇气与教诲。

我需要你的聆听、你的理解、你摸着我的头告诉我：别怕，妈妈在这里呢。)

妈妈的训斥。

(潜台词：多大点儿事啊，多大的人了，还在埋怨！谁活得容易似的。坚强起来，好的生活是自己打拼出来的！你说这话什么意思，想啃老吗？

妈没奶了。)

问题分析：



女儿：我感到虚弱，请用妈妈的爱与心流温暖我，让我觉得我有一个支撑着我的家。

妈妈：没了，没了，我自己都感到很无力呢，自己奔吧。

关键节点：

我想要“悠闲”的生活，这一诉求用词表达上容易让他人误解。结果妈妈理解为懒惰，进而拒绝爱抚孩子受伤疲惫的心情。

建议：

准确地观照自我内在的真实渴望与感受，准确地表达出自己的需求。

例句：妈，我终于理解了你当年的不易。你知道吗？现在的职场压力好大啊！我已经很努力了，可真的好累啊。

真想像小时候一样一头扎到你怀里，无忧无虑地看着你笑啊唱啊的。谢谢你给了我一个美好的童年，我爱你，妈妈。

提问 2：

最近和父亲住在一起。每件鸡毛蒜皮的小事他都会说我，就像小时候一样，每天早晨在饭桌边我都会受到无厘头的指责。今天我实在忍不住了，大声喊：“你不要再说话了。”他就走了。他正好第二天要回家，去住



机场旁边的宾馆了。

这几天我一边沉浸在这个让我感觉糟糕的处境里，一边试图觉知。每当觉得自己可以的时候，一面对着他，还是感觉无力，不想和他说话。

细雨：

自卑与自尊，在一个男人的身体里相互角力。自我能力的匮乏与自我身份的维护，让他用打压别人来维系自己可怜的仅剩的“地位”。在苦苦挣扎中，犹如落水者在把旁人往水下按，借此获得少许支撑，去换一口气。

这样的人，迟早会淹死在自己的颜面里。

除非放弃挣扎，让自己全然放松地漂浮起来。可惜很少有人能做到。不安全感带来的只有内在的紧绷，结果就是事与愿违的沉溺。

中国的家长太把自己当长辈了，把自己架了起来，然后失去了真诚沟通的可能性。

被那个时代教导的，不会说爱，也不会表达，一个个的玻璃心，每每都把亲子关系放在天平上称斤两，动不动就拿孝顺说事——这孩子白养了，白眼狼。孩子小的时候要孩子去给自己争面子；孩子大了，和同事朋友姐妹比孩子比孙子；比不赢就干涉孩子的人生路径。现在国内的体制把孩子全推给老人，把老人都推给孩子，然后让青年人去生孩子，来纳税养老人们。



提问 3:

孩子对老人的孝敬程度，对老人的寿命和离开的方式有决定性的作用吗？这也是好多人心里的纠结，也造成不安。

虽然我知道并不会造成实质性影响，只是造成双方感觉不舒服，但是由此产生不同的频率反应，也就是双方的维度等级的变化，同时会产生不理解、不甘或假如，从而产生新的“业”，为再一次轮回做了铺陈，我这样理解对吗？

细雨:

每个人的世界中只有以自我为主线的世界。在这个世界里，所有人、甚至包括自己本人，都是自我内在意识生化出的棋子。不同主线、一盘盘棋相互交织出各种可能的组合方式。

在你的棋盘中有众多的可能性，依据你的内在需要而呈现。而你所经历的记忆与所展开的抉择看似与他人相互形成因果，实则只是对方亿万种可能性里的一个分野。而对方是否也做出这一可能性的体验，其实与你毫无关系。

作为子女是否与父母形成爱的互动、能量的交流，确实影响了父母这个角色继续提供助缘的时长。但有些这样良性的互动也奠定了让主角深切体会无常离失的剧情需要。



所以其实还是看你的剧本。

爱会延长角色存在的意义，相互折磨也有其领悟的价值：爱会让他们在事故与疾患中具有展开无常意外的资本；不关心不在意却让其可以避免那一可能性的展现必要。

所有事情都是二分的，没有标准答案。做决定的只是你自己在面对与回忆时，自己的内在良知。你当下依据你所是的自己、所有的觉悟、所存的智慧，体验你当经历之事。

爱与不爱、远近亲疏、生死离别，都是品悟无常。不甘、如果、自我修行的助益，是你赋予它们以意义。是你的认知带来相应的诠释，是你的觉悟让你与你身边的角色鲜活或死寂。有些人活着，但早已死去；有些人逝去，但还活在我们的意识里。



7. 婚恋关系

提问 1:

读者（女）:

这次和老公经历了吵架、沟通，又恢复了融洽。今早上老公紧紧地从身后抱着我说：你才是我真正的妈妈。我也回答道：你也才是我真正的爸爸。这对话现在来看太意味深长了。又想起细雨姐说的：让女人变成女人，让男人成为真正的男人。

读者（男）:

我自己的体会，投胎做男人还真是个不小的挑战。在外哄领导，回家哄老婆，哪边少哄都不行。做英雄的同时还要想着如何做暖男。这两个角色的转换，还真是不容易。毕竟，角色是有惯性的，不是电子开关，说变哪个就哪个。真正能做到回家“臣服”，不经过点儿事情，事后不多自省，还真很难。“自古英雄难过美人关”，其实这个美不只是女人外表的漂亮，更多的是能让这硬梆梆的英雄心能有一个舒适的安放之处。

细雨:

别把自己始终放在小女孩的未成熟状态，那样自己的丈夫压力太大；也别把自己当成他妈，那样不是瘫痪了丈夫，就是压抑了男人。要温暖如妈妈，痴迷依赖如小女儿。让男人能刚强得像个男人，又能在受伤后软弱得犹如幼子。



男人需要被崇拜，那样他才能有自信去打拼；男人需要被呵护，那样他才渴望这份温暖。

这个世界上好男人不多，但各种婊不少。自己如果不能给男人背后的支撑或家庭的温暖，就有女人会设法去给。

人是很现实的，亏缺了就形成渴望，渴望压抑久了就成为欲望，然后底线开始朦胧。

同样的道理，男人又何尝不是如此呢：顾家的事业上马马虎虎，事业有成的时间都要拿来应酬和经营；浪漫的四处留情，蠢笨的又没有情调；帅气的走哪里都被勾引，土气的自己又觉得没面子；霸气的在家里太大男人，窝囊的出门又三脚踹不出个屁。

男人要怎么待自己的女人呢？

如果说女人是妈妈和女儿的相互切换，男人要能在大爷和孙子间变化自如——当孙子的时候要甘之若饴，而不能装孙子，那是压抑；当大爷的时候要有那个气场、见识与底气，别穿了龙袍都不像太子，因见识浅薄，自幼母亲又强势，做不得主也说不到点上。

一个男人若低不下头，软不下身，是因为内在的空虚，强硬撑着自己的形象；而相反地，抬不起头，直不起身，是因为里边没了气性、脊梁，



漏洞太多，没了底气。

这男人的面子、女人的里子，一阴一阳间充满了智慧的进退、人生的学问。男人要在场面上硬得起来，在家里软得下去；而女人要在场面上给足自己男人面子，在家里撑起这个男人的脊梁。

男人的脊梁来自自己的女人是否挺自己，男人的气场来自自己的女人是否敬自己。男人是否能拿得起，又放得下，和两个女人有关：一个是妈，一个是妻。

提问 2:

大家和另一半结婚后，会完全变成亲人关系吗？没有一种情侣的感觉了。我想知道婚姻里的热情，算是一种奢求吗？还是我们应该接受它升华成另一爱？

细雨:

从相互琢磨、躲躲闪闪，到彼此猜测、遮遮掩掩，最后理当如此、就该这样。

当素面朝天，不再装时，日子过得好轻松，轻松得我都忘记了婚姻是需要经营的。你把我照顾得那么好，从不抱怨，好到我以为不用刻意地调剂口味，岁月静好白头到老。可是谁又能守着一眼看到死的重复走完一



生呢？

当我知道，他（她）需要人生百味的时候，我的心已经很不是滋味了。那“茶”我也会，不是觉得没必要嘛！如果再给我一次机会，我会让我们的生活多一些色彩，多一些在意，让你知道我也多才多艺，十八般“武艺”。

我们的生活可以不止是一地鸡毛的琐碎，还有彼此梦中的斑斓。

提问 3:

我有一个很喜欢的人，但因为某些原因，他不爱我，也没机会在一起，可是我心里真的好痛，放不下他。

我需要钱还债，有个对我很好的人，愿意和我一起承担负债，他对我很好，也渴望得到我的爱情，但我目前更多的是感激他。

大家都觉得我该注重挣钱还钱，而不是感情。可我不想伤害别人，也害怕自己会不幸福。我该怎么办？

细雨:

如果与不甘是人生功课里永恒的主题——

带着不甘步入的婚姻，总是在一地鸡毛蒜皮中成为煎熬；

背负着如果的人生，内在没有一日灵魂能得到安宁。



你在你的角色里体验着与自身能力所匹配的故事线。

那些尚且力所不及的事情，自然有其它更加成熟的你去负责经历；

而那些过于简单的幸福也有更加稚嫩的你其中体会。

有一个你与他走散了，就有一个你在对等实相中展开了后续的体验。

有一个负责的你，也会有一个能避开陷阱的你。

一切都在平衡中微妙地演化着，失去与得到同时展开。只是普通人都把目光凝聚在失去的损失上，因此也就盲目了由此得到的机缘。

承担压力与苦难有时是因为自己还不够成熟，有时却因为自己足够地强大可以有资格去体验。

前者与后者的区别就在这得失的着眼点上：成熟的灵魂总是可以欣喜地看到失中之所得，而稚嫩的心灵却哀伤在得中之所失。

其实没有所谓的福祸，福祸本就相依，是一体的两面，但痛比笑让人更容易在意。

提问 4:

为什么有的夫妻结婚后差距越来越大？该怎么理解？



细雨：

在恋爱与结婚的初期，我们寻找与自己契合度最高的异性，但在之后的生活中，难免一方会进步得快些。

差距带来前者的束缚感、后者的紧迫感，制约也因此而引发。

如果后者不愿、不能、不肯跟进，前者的发展就有了天花板——不被支持、没有共鸣、不能理解，还被拖累与制约。

很多时候，在这时婚姻会出现问题：

双方都在寻找理解与支撑自己的另一半，导致实相层婚姻的破裂。

如果想要维系婚姻，要不后者跟随前进，要不前者原地踏步。可是灵魂不是为了俗世的婚姻契约而诞生的，所以被困在这样婚姻里的人会慢慢地变得抑郁。

另一种理解就是：

自身的男性与女性的意识觉受平行，内在性别意识发展的不平衡也会相互形成制约。



提问 5:

我现在是单身，四十多岁了，以前有过多段恋爱经历。就现在而言，我深深地知道，没有女朋友没有老婆或者说一直没有妻儿，会更有利于我独处、去冥想修行等等。但是我还是很渴望有一个比较完整的家庭，可是我觉得凭我现在的状况，不是一个富豪，别说找个志同道合的，就是找一个普通人都费劲，那么我这个矛盾的心理属于什么问题？如何消除这种矛盾呢？

细雨:

女人普遍认为老光棍不可嫁，因为没有被收拾过，还存在着对婚姻美好的幻想，这样的人没法过日子。

每个人都渴望有个近乎的，可以说话，可以相互疼惜。你现在的岁数，能娶的只有两种女人：

- 一、离异丧偶的，带着孩子的。
- 二、老处女。

你觉得哪种你愿意去应对呢？



8 . 人际关系

提问 1:

如何从身心灵的角度排解大学毕业多年后，同学间事业发展的巨大差异造成的不自觉的比较，以及由之而来的落差感与失落感？当年成绩一般的同学事业有成，反而学业表现不错的同学可能发展平平，一筹莫展。

细雨:

学习越好的孩子其社会应变能力越差，因为沉迷在标准答案中，匮乏变通的能力。文凭越高的孩子其人生的天花板越低，因为他的目标是被雇佣、被赏识，而非成为这些人的老板。

职位、收入、妻儿、房、车，这些可见的物质与名利对比中，越失败的人离自己的内在灵魂越接近，因为有痛定思痛的机会。

六道中最惨的是恶鬼道与天人道，前者贪得无厌，后者不觉有悔。如果你失落于自己没能坠入这两道，那你可要努力了。

如果你能从小我角色的视角脱离出来，凝视这黄粱一梦，那你就会发现，这些人不是可羡，而是可悲。



提问 2:

我之前在工作圈子里得罪了一两个人，可能事情没有处理得很圆满，造成他们的不悦，这些人在这个领域有一定的地位。最近我换工作，做背景调查时，有些对我不利的评论，然后我就失去了工作的机会了。我该怎么调适？这个圈子不大，怕以后还会遇到同样的事情。

细雨:

解铃还须系铃人，建议你真诚地去直面与化解过往的恩怨，不管过去谁对错，这个心结多年里始终萦绕在你们几人之间，没有放下，真的很不值当。

与其背负这些问题，相互膈应着对方，老死不相往来，留下不甘与如果，导致自身心灵受阻，不如直面它、解决它、化解它，给自己一个交代。

提问 3:

学习灵性知识以后，非常容易遗忘事情；遗忘的速度越来越快，就快要不记得自己是谁了。请问这是什么原因呢？

细雨:

记忆与遗忘——对人、对事、对学到的东西。



现代人活在信息量密集、交际快节奏中，我们的大脑把大量的信息放在缓存里。如果不能反复强化，这些信息就会被当成一次性的信息，搬运到无意识当中，不占用意识的记忆空间。

很多人现在学会了透过现象看本质，已经不在意这个人说了什么，而是直接去摘取其中的有效信息。

这导致自己好像不记得自己听到了什么或看到了什么，有一个印象，但无法复述出来。

这是一种应对信息轰炸的自保手段——留一半糊涂，只关注重点。



提问 4:

看完《心灵奇旅》，我真羡慕里面的 22 号对生活里普普通通的小事情都能满足的状态，这就是活在当下的状态吧。

我自己一直觉得很难扎根于这个世界，明明自己就过得很失败，但又不屑于这个世俗世界，老是想逃。这种清高孤傲的性格也不知是哪来的底气。难道人在投胎前性格真的都是先选好的吗？想要真的融入这个世界，性格可以改吗？

细雨:

逃避性解决方式，其终极是自杀，而轻微是躲避。



心理基础是：我惹不起还躲不起吗？是内在的无力感和对外在深深的无奈在无助的前提下的一种自我躲藏与放逐。

其关键核心是：你认知到这个世界是有很大的问题的，人际间是有很多遗憾的。在压力面前，在人生课题面前，用拖延、逃避、躲藏、回避、不感应、不干预来掩耳盗铃般地生活。

一方面渴望内在自我强大起来，一方面叶公好龙般地见到真龙就吓得屁滚尿流。

你说得很对——“如何能不逃避”确实是你出生前就为自己设置的课业。不逃避不代表你要去硬扛，或与全世界为敌与矫正其他人的行为或认知，而是你自己怎么理解、看待与对待自己的遭遇与他人的行为。

就好像你吃到一枚红苹果，它很酸，你厌恶地皱眉吐了它，抱怨太难吃了，丢弃了它。

如果有人告诉你这是大号的山楂，吃下后降血脂、通肠胃，还养颜，一万多一枚呢，可珍贵了。那你就会欣然接受，慢慢地吃着，或泡水喝。

可见客观事物没变，认知转变了，对世界的觉受就变了。



逃避是因为八苦当心。而当你视八苦为八喜时，你就会变得开朗、热情、积极地去拥抱生活了。



9. 身心疾病与灵性

提问 1:

《修行道地经》中提到八十种虫。道家也提到三尸九虫。
正身时, 这些虫要怎样处理?

细雨:

这些虫要怎么处理, 请去了解益生菌。人从母体产道而出, 被父母亲吻、抚摸, 被哺乳, 获得父母身体内外的所有伴生菌群, 分布在全身内外, 少一种就会生病。

西医多年来一直致力于“干净”, 现在整个都转向了, 建议患者“吃屎”、“喝尿”、与亲人拥抱、用接吻治病, 就是在鼓励恢复菌群的平衡。人离开自己的伴生菌群, 连一周都活不了。

提问 2:

一个偶然的的机会跟朋友去看一个中医大夫, 我刚坐下, 大夫摸着我的脉说, 我的心脏淤堵得严重, 随时有猝死的可能。
过了三天遇到一位会针灸的大夫, 她先后让医院不能医治的病人得以康复, 她也给我把脉, 说我是最轻的, 心脏病不严重, 调理一段时间会好



的。

我的疑问是昨天下午突然间头晕了一下，有点儿恐惧，然后四肢无力，不想说话，觉得活着什么都没有意义。从 2014 年至今这种状况经常发生，我都用各种办法度过，没上过医院。

细雨：

对于你的问题，我们可以划分为三个部分：

首先是确实的身体状态如何：

- 1.做心电图；
- 2.做血脂和血液粘稠度检查；
- 3.平常的血压与心率状态如何。

其次是心理状态。你描述的症状是心阳不振、忧恐有余，建议在当地找中医开汤头调理，振奋心阳。

最后，在灵魂层面上，内在迷茫让自我心流被堵塞了，而心流是爱、自爱与利他的互动。

医生分三大类：



爱吓唬病人的——引起必要的重视；

实事求是的，有一说一；

给患者吃定心丸的——很多患者是自己把自己吓死的。

提问 3:

我今年成年了，想去献血，按照现在的医学研究来说献血无害，但是很多身边人包括有过经验的人都说有着很多不同程度的副作用，就想知道献血究竟有副作用吗？

细雨:

对于个体来说，从生物学上看，献血在当今一些理解上是没有问题的，如果过程与手段都正规的话。

血液确实是你自我能量与自我意识的一部分，贡献出去的部分会进入到另一个载具中形成混合。献血者流逝了部分的自己，而受血者混合入了部分他人。

所有的个体都是一体的分支，所以这样的融合与分离在宏观上没有什么问题。而本身这个肉体只是你自我意识的代步工具。



提问 4:

我从小喜欢运动。但后来膝盖反复受伤，为此喜欢的运动（像网球和舞蹈）都暂停了。最近迷上了中国武术，也只能在伤痛中训练。这是什么功课呢？

细雨:

力量的展现，是灵魂第一步的课题，但我们现在练体的方式太过粗鲁。身心的平衡中，一味地追求“身”，是让内在灵魂很头痛的事。

膝盖反复受伤是让你慢下来，静下来，多用用脑子和心灵。

**提问 5:**

对顽固性头痛问题有什么好的法子缓解吗？

细雨:

顽固头疼如果排除颅内血管畸形，针灸可以去根，如果遇到行家的话。

提问 6:

干眼症有没有中医方子可治？



细雨：

可以吃“明目地黄丸”。

提问 7：

请问有止晕车的方法吗？我上车就晕，就想吐，特别难受。一直都这样，从小就恐惧车的味道。

细雨：

我之前治疗过晕车与晕船的个案，都是前世中有同等的死亡经验，此生一接近就不舒服，抵触。



治疗的方法是认知重塑，然后就没有问题了。

还有晕汽油的——不能给车加油，闻不得汽油味儿，因为被汽油烧死过。

再晕车的人，开车都不晕，因为人和车意识一体了。这对晕机不知道是否有效。

晕高的人，都有摔死过的经历；

很多我见过的不能爬山的人都有坠崖的经历；



多数人工受孕的女性患者，几次受孕都种不上，花了老鼻子钱，最后一查，都曾经死在过生产的过程中，赌咒发誓不生了。

提问 8:

用中药调理和雌激素孕激素调理例假，导致长时间口渴（由于口苦口干嗜吃水果甜食）和饥饿感异常，有什么办法吗？

细雨:

走一条路：或中医汤药，或西医激素。你让两者自己掐架了。

去查你是否有胰岛素不耐受或二型糖尿病。

提问 9:

舍利子如此坚不可摧，它是意识在固守某种信念下的产物吗？为什么多发生在佛教徒身上，跟吃素有关吗？

细雨:

骨骼与牙齿在某一特定温度下，在某一特定焚烧时长下，会出现不同程度上的琉璃化。在摄氏 600 到 1,600 度之间进行焚烧，骨头内的碳酸钙



便有机会与人生前摄取的多种盐类结合，烧出多种漂亮的陶瓷状结晶体。

常年喝富含矿物质的山泉水，得肾结石的概率是很大的；

常年吃素，胆汁粘稠形成胆结石与肝结石的概率也很大。

这些结石在焚烧的过程中也会形成各色的结晶体。

现在很多私人火葬场，已经提供不同温度与时长的特殊火化服务，帮助人们烧出各色舍利子，还有用这个做杯子或工艺摆件的。

古代寺庙利用松枝、松油来提高燃烧温度，利用控制温度与时长来炼化遗骨获取舍利子，这种工艺很早就已经很成熟了。

提问 10:

为什么古时候的女性月经初潮晚，而现在女孩初潮却大大提前呢？

细雨:

女人的生命周期以七为数，二七天魁至，七七而终结。

古时大多数女孩子极度营养不良，很少有十四岁准时开始月经的。



现在大量添加了激素的食品与营养过剩，让女孩子 9 到 11 岁就开始性成熟了。

但此时身体内的其它器官还没配套发育成熟，尤其是性腺轴中的脑垂体、胸腺的发育跟不上激素催化下的卵巢，这在临床上诱发很多复杂的肿瘤与疾病。

提问 11:

饮食障碍能不能自己恢复？是不是要通过心理医生治疗？

细雨:



饮食障碍、厌食症或暴食症，只是表象。

内在心理扭曲与自我认知的卡顿，需要心理干预，设立新的认知视角，从根本上改变自己的行为。

提问 12:

从很多前世回溯以及可以记忆起前世的个案来看，胎记是由于个体前世身体的致命伤害或者重创而在今生的身体上的相同位置的天生记号。请问胎记的真相是这样吗？



细雨：

事无定论。确实个别的胎记与灵魂乙太体的旧伤有关，但 100%的混血儿都有大小不同的胎记，怎么说呢？

现在已知的胎记和下面有关：

- 1, 旧伤；
- 2, 指定的灵魂种族标记物；
- 3, 两个角色相互识别的特定记号；
- 4, 基因融合时的冲突代码；
- 5, 一些隐藏能力的标志物。



提问 13：

眼睛一直各种不舒服，严重的视疲劳（眼睛一近视一远视）。小时候影响和人交流，一直被孤立，自己也怕和人对视。随着年龄增长、夜班、看电脑等等，又患上了干眼症，双眼聚焦困难，总是间歇性外斜，加上干涩疼痛都不定期发作，难以阅读思考，非常痛苦。正在尝试中医治疗，效果尚不可知，也在积极调整作息、饮食、心态、锻炼。

未来会做医生，非常害怕自己承担不起职责。有没有好的办法？



细雨：

如果你能每天很认真地做一小时禅定冥想，你的眼睛会自行流泪不止，慢慢自行修复干眼与视力问题。

近视与远视与眼球的肌肉张力有关，也反映出一些心理问题和累世的业力。

左眼与母亲和过往有关，右眼与父亲和当下的问题有关。

近视与远视的同时出现，表现出一种自我的内在心理矛盾。

提问 14：

我从小就很抵触触摸我的乳头，因为只要一触摸就能感觉到强烈的抑郁情绪，那感受语言很难表达，瞬间感觉到寂灭，万事万物没有半点意义。

我查阅过相关文献，这个病名叫伤心乳头综合症，但是深入研究的人极少，研究的人又大多没体验过这种感觉，仅凭推断说是性羞耻原因。我能保证绝对不是因为这个原因，因为那种感觉已经不是心理产生反射能达到的程度了。

细雨：

乳头的问题，建议彻底不戴乳罩，只穿那种与乳罩一体的吊带。





主要目的是降低乳头的敏感度。

你的问题，很有可能与前世记忆有关，但具体你经历过怎样的故事，这不好说，但明显是让你感到无比挫败感的。而你此生还是选择做女人，就是想要弥合与应对这样的内在创伤，所以直面它比较好。

很多人有类似的问题，想要脱敏，最好的办法就是渐进性适应与克服，不要反复地去暗示与强化自己的心结，这只会强化其对你的真实影响力。

提问 15：

现在国内 HPV 疫苗很火，听说可以防止很多妇科癌症，请问细雨老师怎么看待这个疫苗呢？



细雨：

HPV 疫苗需要在处子之身上使用效果最好，多数亡羊补牢只是心理安慰。

中国女性确实需要这个疫苗的保护，它能有效地让此类病毒常见毒株失去增生的机会。

这类病毒感染人体的前提需有两个可能：

第一，你的男人在外边搞其他女人，并被隐性传染；

第二，你在外边睡了自己老公外的其他男人，并被感染。

这个病毒只能通过性器官深入感染，所以没有无辜者。

这里婚前体检很重要，除非自己心虚。

在现在的社会大环境下，建议所有女性 14 岁完成必要的注射。

提问 16：

儿子 24 岁，大二时长了满脸痘，近乎毁容，吃了不少西药中药，有一定缓解。大四时在一位医生的指导下，吃了一年的异维 A 酸，说可以改变基因，是治疗重症痘痘的唯一方法，但伤害也很大。果然效果很好。但最近假期回家期间一周内长了二十多个痘痘，他一下感到恐惧甚至绝望，怕再回到从前的样子，又没法见客户没法工作，很崩溃。无奈中，向您求助。



细雨：

长痘，是内在雄性激素与雌性激素分泌代谢失调的外在表现。

服用异维 A 酸是干预体内脂代谢过程，与改变冒痘基因毫无关系，但确实可以诱发不可逆的基因损伤。

长痘与水土不服、饮食结构变化、情志焦虑、性生活匮乏、药品与化妆品副作用有关。

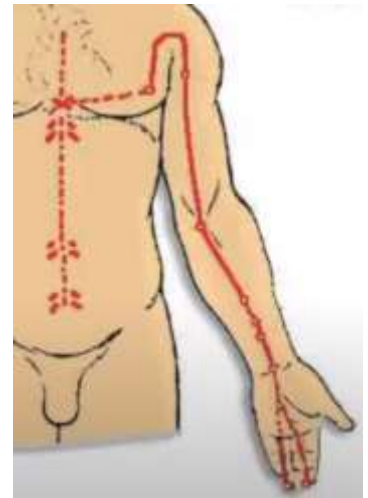
治疗分为三类：

- 外用消炎化脂祛痘；
- 内在去除不平衡的激素与脂代谢紊乱；
- 严格忌口。



提问 17:

以前当我感觉到过度伤心时，左手小臂内侧正中到中指之间都会持续发麻，仿佛有一条看不见的线在震动。但这在我抑郁症自愈之后就消失了，想知道为什么会发麻呢？

**细雨:**

你说的是心包经的沿线。

伤心的时候“伤心”，大量的负面能量聚集与堵塞了经络的沿线，导致症状。

抑郁症自愈之后，相对的卡顿、淤积消失，小河流水静悄悄。

就好像车辆驶过满是鹅卵石的乡间路和开在高速上的差距。

提问 18:

我本身受恐慌症之苦多年，想知道如何联系细雨老师，给予我方法来治疗。我非常无助，渴望得到医治。

细雨:

层层剖析恐慌的因由，就是治疗的手段。

说别怕没用，自己要理解自己“真的”在怕什么。



表面上怕的东西，能说出来的，都是虚假的壳窍。

要一层层地深入进去，最简单的方法就是写——把自己怕的写出来，

然后看着自己写出的答案，再问自己：我到底在怕什么？

如此往复，直到刨到根，把根暴露出来后，才能有效地治愈。

提问 19:

我肺癌至少是三期了，发生了脑转移，做了头部的肿瘤切除手术，现在在做化疗，等着做肺部的肿瘤切除术，然后就要一直吃靶向药了。我不知道我还有多长时间，也有可能熬过很长的时间吧，我自己是这么想的，这是不是赛斯说的合作性冒险呢？结局是开放的？

我现在才 37 岁，我想在短时间内灵魂迅速成长，就是不知道该怎么去做。静坐可以安静下来，但是由静入虚很难实现。做头部手术的第二天出现了幻视，看到了非常生动的图像，蓝、绿和混合色，视线扫过去的地方都变成动物或者混合体。还有记录梦境，但是很多梦都解读不出来。

前半生都在相信与不相信间摇摆，现在我真的非常迫切希望做到灵性成长，我要怎么做呢？

细雨:

1, 积极配合治疗。

2, 停止暗示自己是病人。



3, 一切人生体验都有对等平行自我在探索着, 如果你想, 可以让另一个你自己来体验这个癌症与可能的死亡, 而自己去体验那个健康的人生, 不过两个平行自己都是真切的你自己出演的。

4, 请寻找你人生中感觉压抑、窒息的记忆, 并重新审视那段历史, 直到你能找到另一种更智慧的化解方法。

5, 癌症在某些情况下是遗传的, 概率 50%, 而遗传的关键在于: 子女学到并效仿了患者之前的人生态度与状态。

6, 如果有什么遗愿清单, 请现在开始清理, 不要让自己带着不甘和如果离开这剧情。



提问 20:

爸爸去世八年了, 我今年生了儿子, 最近总感觉脾气不太好。妈妈找了几个灵媒, 说是我过年回去上坟被我爸爸压服了。我觉得爸爸想看看孙子, 情有可原。我也没感觉有别的问题, 只是体重有点减轻.....

爸爸一直在这儿对我会不会有影响呢? 我该怎么联系他, 把他送走呢?

细雨:

产后抑郁与童年创伤, 这是关键词, 请学习。如果还有问题, 请提问。



提问 21:

看到细雨老师的关于清理疫苗副作用的文章。我被疫苗副作用困扰难受一个月了，请问可以请教一下怎么化解吗？我是打了一针后感觉对气动的影响很大，很难受，这一个月太绝望了。

我用了很多方法，针灸、放血，但还是感觉不太行。

细雨:

在冥想中，把体内的它们设想成某种带有颜色的光点，然后让它们跟随你的汗水，蒸腾出皮肤。

**提问 22:**

偶尔会有段时间内心比较愤怒，也没有什么不顺心的事情和其他特别缘由，就感觉内在有比较强的愤怒能量，还有一点点委屈的感受。耐受力变差了，对一些小事也比较容易炸毛。自己能够清楚地觉知到，并一直在观察着这种情绪，但控制不住炸毛。冥想、运动也只是暂时缓解。

很困惑这是为什么，是因为自己能量又变低频了？还是随着修行的进展，过往深层的习气、业力被激发出来了？

细雨:

是否有激素性波动对情绪的影响。是否有性压抑。



提问 23:

我在身体劳累或工作压力大时，会胸闷得厉害。有时感到就像一块大石头压在胸口，几乎喘不过气，心脏也很难受。临床做各项检查都没问题，这是什么原因？是心灵层次方面的原因吗？有什么减轻病痛的办法吗？

细雨:

如果心脏在器质性或功能性上确诊没有问题，还有其它的可能性，包括：胸椎的异位、胃痉挛、胸腺增生。

还有一些临界状态下的病变，在人紧张的时候会出现症状，而松懈下来后又无法得到验证。

最后如果都没有问题，可以是任脉、膻中穴或上腕穴的能量堵塞，针灸针刺神门、内关、外关、膻中、印堂、中腕，可以化解开。

如果针灸无效，就只剩下乙太体的心轮闭合了。这需要调整的面向就相对复杂得多了。需要自身在自我认知、自我行为、自我态度上做出一系列的内在改变才能化解。

提问 24:

如何可以根治身体的湿热症状？现又出现体味变臭。嗔恨之心有所归隐，如何根除嗔恨有所觉悟？



细雨：

身体的异味多源自内在意识的扭曲与饮食品种和数量上的影响。

药物也会改变体味。

提问 25：

赛斯好像有说人真正死亡之前，灵魂其实已经离开载具（有个说法好像是羚羊被狮子扑杀撕裂时，因为羚羊的灵魂早就离开肉体，没有痛感，所以羚羊的眼神呈现出来的是静谧与安详。）

那么请问：捐赠器官者在被宣告脑死之后，在摘除器官时，他会有痛感吗？

我之前问过受极刑人的痛，他们的灵魂是不是也在受刑前离开了？

细雨：

我们所理解的灵魂，那个所谓的灵魂，其实是一种普遍的误区。对灵魂认知的扭曲导致了各种不同的说法。

灵魂一说是小我在角色我的视角上形成的自我认知延伸，是角色我对离世后自我意识焦点所关注的识魂的一种称呼。但识魂并非自我意识的主体，而是另一种维度形式上的小我载具，负责参与阳转阴后的人生体验。内在自我意识是非线性察觉的，所以对于意识我来说是没有意外可言的。



故而在任何形式的死亡前它都可以有权选择事先逃避这一体验的冲击。不过事无绝对，因为死亡这一过程，并非是现代医学临床界定的那样物理。甚至有些人的载具在睡梦中已经停摆，但自我意识并没有放弃对其的后续关注，会持续认知这一载具为我，并跟随这一死机后的载具体验后续的流程。

痛觉是物理载具特有的一种防卫物理损伤的觉知系统。灵体是没有痛觉的，因为物理伤害对于灵体来说是全免疫的。我们不可能用手术刀、激光刀或其它什么物理形式对灵体产生任何的伤害。

但小我故有的意识频率、记忆、行为模式，是储藏在心脏里的，而非大脑里。大脑犹如硬盘，而心脏犹如内存。

当进行心脏移植时，心脏是活的，被转送到另一个载具中。那么接受心脏的身体，就有了自己一生的记忆和另一个意识焦点的灵魂；而原本接受心脏移植的那个灵魂，随着自己原有心脏的摘除已经离开。不过它还继续有权持续关注自己曾经使用过的物理载具。

提问 26:

我觉得现在记忆力特别差，虽然天天看书，但经常记不住。有时候领导突然问我什么事，总说不准，有点儿苦恼。



上次看一本书，整本书从头到尾都提到主人公名字，但看完不到一个月，再回想这个名字却想不起来了。读赛斯书也遇到这种问题。有没有什么好办法啊？

细雨：

记忆的形成依靠应用。你试着使用书中的知见，给他人说道几次，就可以形成具体记忆了。

记忆依靠大脑多次读写的反复才能达成。多数人读书只是要摄取其中的精华，对旁枝末节的细节会自动忽略。



提问 27：

有时遇见认识的或不认识的人，或打电话的时候，感觉头部一阵发麻，这表示什么现象？我解读为自己和此人当时有不好的感受？

细雨：

麻的这种感觉发生在头部，一定是你感受到了某一种电磁脑波信号，但具体因为什么、是什么，我无法告诉你，因为你的描述太笼统粗糙。

提问 28：

网上说，车钥匙抵着脑袋可以放大信号、增加遥控距离？这是真是假？



细雨：

这是真的。

钥匙发射的是一个电磁频段波，电磁频段波在空气中衰减率很低，而发射强度与发生塔的传导放大比率有关。

同样的手机，发射与接收天线导线越长，效果越好。

老式收音机，为了增加信号接收效果，会把天线连在暖气片上，就是这个道理。

把钥匙拿在手上，身体无法给遥控器当做天线，因为神经电脉冲会对冲掉遥控钥匙的电磁脉冲；但脑脊液却是良性电导液，并且没有过多的电磁杂波。

提问 29：

我是个眼科医生，主要从事青少年和儿童近视治疗。近十年小朋友们近视越来越早，度数越来越高，越防控越严重。请问你怎么看这个问题呢？我作为眼科医生该往哪个方向努力？



细雨：

从纯医学的角度上说，手机、高亮、频闪、长时间的同等距离观赏，让儿童在成长期中的眼球附近的肌肉张力受损，带来眼球视网膜成像视角的改变、干眼病、晶状体内浑浊、飞蝇症等。

从意识形态来说，这是短视、短期利益、即时效应带来的意识映射。

在中医看，这是久视伤肝，在经络上是阳跷脉受损。

古代在昏暗的蜡烛下看线装书，其实更毁眼睛，但是古人想到了两个好办法：射箭与投壶，加上读书时摇头晃脑。前者是凝视远方和跟随物体由近到远做反复的聚焦练习，寓教于乐；后者有效地预防颈椎病和调节眼球的微聚焦能力。

有读者补充：对于自我心理层面上的卡顿造成的视力模糊，与在视力模糊后使用眼镜物理弥补，导致眼球丧失自我调节的可能，进而固化在病态的生理状态上，这两点补充得非常好。

视力在最初急速衰减的半年里，眼球还是有弹性可以自我恢复的。眼镜确实在初期是会帮倒忙的。自我认知卡顿也确实对视力有影响。

任何一种单一的症状，都有着多元的因素。因此同一问题解题的方法是不同的，在中医里叫做同病异治。



提问 30:

女儿发热就会出现惊厥、抽搐，然后失去意识大概两分钟，医生所有检查都查不出原因。想问这是怎么回事？

细雨:

这是一种大脑熔断的自我保护机制。

高热本身是身体的一种自我保护——用高温杀死体内的病毒与细菌，因为这些外来生物群落都是生活在 36 度的。

但高热会让脑内蛋白质变性，导致脑损伤。所以一旦身体启动高热消毒机制后，大脑会在温度达到一定程度后，对全身放电杀菌。这放电就是肌肉痉挛，叫做角弓反张。然后大脑停机，进入重新启动的程序。重新启动大脑需要一到五分钟时间，完成程序加载、自检等动作行为。

成年人有完善的发热机制，可以把体温控制在 40 度以下，并持续数天来高温灭菌；而儿童的脑发育还没有完成，所以经常会触发超高温而导致大脑熔断性保护。

这一问题的反复出现，是因为孩子从小接受西医的抗生素治疗，身体内白细胞对病毒与细菌的记忆很少，反复被侵害却认不得对手是谁。



90%的传染性疾病，人一生只应该得一次；但现在的孩子同一种病可以持续多年，经久不愈，就是因为身体失去了抵抗力。

医学是应该去控制症状而非剿灭疾病，剿灭疾病的任务是身体来完成的。

如果孩子在国内，可以选择中成药“紫雪散”，常备。

提问 31:

我儿子现在高二，疑似有 ADHD 注意力缺陷多动症，不知道该怎么办。请问，ADHD 是医学创造的概念吗？看了一些书，说的挺吓人的，很多 ADHD 的孩子培养不好会有一些表现，而我的孩子都挺吻合，比如急躁、注意力不集中，然后他用脑时会感觉比较累。这病从灵性角度怎么理解？即使在学了这么多赛斯资料之后，我还是想不明白，希望得到老师的帮助。

细雨:

以前有过对多动症孩子的研究，在 1.3 到 1.5 倍速的信息量时，他们的反应和状态会恢复到我们认为的正常状态。当信息量变慢后，他们会感觉无聊，甚至烦躁。但过于纷杂无序的信息，又会让他们陷入焦躁强化的状态里。

这类孩子感觉我们的世界太慢了，而又无法接受聒噪的世界环境。



药物治疗：

药物现在主要是让患者变笨和变得迟钝下来，这样他们就变得和父母一样，看上去很乖了。

“正常” 家长要的是不给自己惹麻烦的孩子，一个“正常” 的孩子。

提问 32：

我女儿四岁半，得了白癜风，头发里有三块白斑，现在在医院照 308，治疗了一年多了，但是效果缓慢。

我看细雨老师说儿童白癜风是业力病，想咨询下有没有什么办法？

细雨：

白癜风在我国中成药里有白癜风胶囊，效果还可以。复方补骨脂酊可以外用。

其本身发病在幼儿时期的是业力病。这不是说有什么业报，而是其灵魂为此生设定的人生主题课业是：如何面对一个不完美的外在自我。

白癜风这病对身体毫无机能性影响，但其外在显著的变化、不可预测性的发展，让患者在社会中被异类化、被误解，甚至降低了择偶标准。这些外在压力成为了人生功课——内在自我与外在皮囊的平衡关系。



提问 33:

为什么小孩子吓着了，灵媒念咒、叫魂，接着会起作用？

细雨:

掉魂是幕后的玩家被剧情吓到后，自己主动离线了，不敢往下看这恐怖片了。

需要给它发信息：好了，好了，没事了，演某某的那个，演某某的那个，回来重新进入角色吧，恐怖的镜头都过去了。

提问 34:

我儿子小时不会说话的时候，有一天夜里瓢泼大雨电闪雷鸣的，我睡着了，突然被惊醒，儿子的小手拍着我的肩膀，说：妈妈，怕怕。我噌的一下坐起，赶紧把他抱在怀里说：不怕不怕，妈妈抱。后来我们就继续睡了。但是后来我想起来就纳闷：他只会叫妈妈，还不会说话呀，一个小婴儿是怎么把怕这个词和感受这么准确地结合在一起说出来的？

细雨:

很早会说话的小孩子都是对这个文化比较熟悉的。



很多“老外”因为好奇进入陌生的文化领域，学说话就很吃力，要到三四岁才能慢慢地完整表达。

提问 35:

我们家孩子今年7岁，每次生病的时候，总是能感觉到一些不干净的东西。前段时间发烧，睡到半夜就开始哭闹，边哭边说：老爸，救救我，我控制不住自己，我是怎么了，我好害怕，该怎么办呀？老妈，救救我。他一会儿往我怀里钻，一会儿又要推开我，眼睛到处看，浑身满头的汗。费了很大的劲儿才能清醒过来，然后再慢慢哄睡。

第二天问他，他说他都记得，就是不知道该怎么办，当时控制不住。

请问这是怎么回事？

细雨:

是孩子的内在恐惧，要教导孩子直面。

这是因为幼儿期家庭教育中，让孩子觉得自己是柔弱无力的。

建议锻炼孩子的体魄、勇气，让孩子保护父母。

这是一个很大的系列教育工程，不然这一问题会纠缠他一生。



提问 36:

突然出现的耳鸣声可能是高我的提示吗？今天和一读者聊梦，说了一句：要有意识地生活，然后就出现一段耳鸣，左耳划过右耳。想着，这可能是一句关键信息。

细雨:

你在给他人指引方向的时候，你说出的话未必是你的。那时你的意识进入一种高频状态，被自己解读成耳鸣。

提问 37:

本人现在身体有病，如果通过道教方法筑基，身体痊愈，那么这个痊愈的身体是我的灵魂跳频去到了身体健康的平行世界的身体载具中？原来生病的身体还是继续生病着？

细雨:

各种实相都平行存在，你决定自己渴望体验哪个。

提问 38:

我在医院等待做一个手术，很想知道我为什么会走入这样的实相。学习赛斯资料几个月的时间，这个重大疾病就发生了，我在想这之间有没有



联系。这些天我一直在检视自己的观念，想了非常多，也不知道对错，想找老师解惑。

细雨：

珍与罗一辈子都献给赛斯资料了，该病病，该死死。

我们是来经历的，别说你只学了几个月，就算几年后，你思想中的沉渣旧疾、累世卡顿就能全都清零了吗？

患病不是重点，重点是你在经历疾苦时的态度。

自我质疑、自我否定、自我反思、自我批判、无所谓不关我事……这都会引发不同的后续结果。



提问 39：

老师可以讲下人生中的痛吗？肉体的痛。有些痛是可以忍受的，还有一些例如耶稣被钉十字架还有中国以前凌迟的刑法都是极端残忍的。

灵魂选择这样的人生蓝图也是需要很多勇气吧？一定要这样吗？自由意志可以改变或者重新选择吗？



细雨：

所有的痛都源自内在压力和卡顿，源自失衡的状态。

疼痛的等级是依据疼痛发生的主要病变部位而定的：神经性侵占最痛，其次是血管性的，其次是内脏，其次是肌肉，其次是骨骼。

这些是载具的痛。而心碎的痛、感受上被挤压窒息的痛、同理心上的痛，则是另一种。

至于体验酷刑之痛、折磨之痛，是一种自我选择，人生蓝图的选择和具体执行中的抉择。



提问 40：

最近我遇到了一个非常大的问题：当一个人的时候，常常被一种令人发狂的窒息感吞噬。

我试着观察这个窒息感，但一旦被席卷后根本无力招架。这种感觉一旦起来，必须下楼跑跑才能消失。打坐冥想都无法脱离，就好像自己要无法呼吸一样，并且不能想，只要一想心跳加速无法正常生活。有时候一想自己看不见了或呼吸不了，就会发作，或者想到意识体过的生活也会发作，就好像一块石头压在胸口。

我记得小时候只有梦中有这样的感受，但最近越发的频繁。



我知道这属于心理问题，冒昧打扰您，能不能帮我看看到底哪里出了问题。

细雨：

祸福相依。你有未能克服的内在惶恐和负面思维，爱往坏的方面想问题，而自我暗示对自身的影响力还很大。

好的方面是：自身有能力进入止玄境，在气定心停时遁入时间的缝隙，体验物我两空。

阻碍你顺利跨过这道龙门让你鲤鱼变龙的是：你自己灵修知识认知不足和内在惶恐。每每临界时，你就怕了，退缩了，给自己想出一大堆负面心理暗示来。

窒息感的恐慌导致大量分泌肾上腺素，于是进入焦虑惶恐的状态，心跳、呼吸、血压都骤然升高。

其实通过锻炼进入忘我境的人，在海底潜水、在做冥想瑜伽时，半小时甚至几小时不呼吸都毫无关系，皮肤其实是可以进行血氧交互的。

正好写到这段，也推荐给你：

“它确实会被人格暂时接受，成为自己的一部分，而这里就埋下了危机。它不是被象征性地接受而已，而我现在也不是以象征性的用语在说。举



例来说，就像在疾病上所看到的一样，阻碍性行动确确实实被人格结构所接受，也被所有相对应的系统所接受，并当成自己的一部分。一旦这种情形发生，立刻会产生冲突，自己并不想放弃本身的一部分，即使那一部分或许是痛苦或不利的。在这种心理事实背后，有着许多心理上的原因。”

——摘自《已知的实相 IV》《早期课》164 节

提问 41:

我去做了激光近视手术，但是不幸万分之一的概率做失败了，现在有些影响生活。我知道既然不存在意外的话，那就是我注定会遭遇的事。我只剩下臣服了吗？我要怎么做？



细雨:

对于无法挽回与补救的事情，多说无益。

对于可以设法去除与弥补的事情，尽人力、听天命。光想没用。

提问 42:

我家亲戚的父母相继出现了肺上的疾病，有的是肺结核，有的是肺炎；婆婆今天去检查也说是肺上有问题，让住院。我想一家好几个人肺有问题，会不会有什么原因呢？



细雨：

致病原因可能有遗传性的基因缺陷、相同的生活饮食习惯、相同类似的行为与脾气秉性、相同的生活环境。

肺属金，在情志上是悲，心火大会克制它，常悲观会削弱它，过食辛辣也会伤害它，居住环境潮湿有霉菌也可以是诱因。

这要猜可是太难了，十几万字的一本书也写不完的。

提问 43：

想问疗愈身心最有效又快捷的方法，除了明白道理改变信念，还有其它什么呢？

细雨：

这里我们要首先定义什么叫“最快”。举个例子：

一个患者本身体质很弱，经常得病。患病后：

静脉注射抗生素，8 小时后症状能消失；吃药片需要 3 天；喝汤药则可能需要 5 天。显然喝汤药最慢。

但打点滴后，第二天中午又开始发烧了，因为病根还在；

吃药片后，一周后又感染了，体质还是那么差；



喝中药汤子的，身子调理了过来，半年多过去了都很壮实。

那么问题来了：哪种方法最快捷有效呢？

明白道理，变革信念，就是改变自己习气业力的根基。而各种捷径的术，就好像让自己装成另一个不是自己的人——确实能装，甚至装着装着就是了。

但知其所以然吗？未必。从骨子里，你看着好像是有了修为，但并不是如其所是的那个自己。进入混沌的迷离后，原形毕露，又还是那个本真的自己了。



提问 44:

前天婆婆坐船出海，因为浪太大意外撞击，导致肋骨开裂。婆婆全程是有意识的，没有昏迷。今天老公告诉我，到医院后婆婆把船上整个事情的经过全部忘记了，完全想不起来，这是灵魂的保护机制吗？

细雨:

外伤后失忆，有可能是脑震荡一时性的，有可能是自我意识保护，有可能当时那段时间她的自我意识确实不在这个载体中。

人平常是不会感觉到自己肢体的存在的，但是扎了一个小刺后，你就会一直感觉到那部分的异样。





10. 修行经历答疑

10.1 修证之路

提问 1:

顶轮三眼轮喉轮，到前胸后背脚底和胳膊腿，无时无刻不在转动。马上就要考试，看不了书。怎么办好？（略）

细雨:

从整体情况可以看出，你当前处于一种内在偏执、混乱、激进、固着的心理状态上，自我认知在自我的思想中打转，处于封闭的状态。

目前你的整体能量状态，是“晕”。这晕中还有内在的僵直感，躁动的不安发生在很多的地方，形成内在的颤抖。

建议去聆听脉轮音乐，校正自我内在频率。

这抖得很闹心，不过根源不是能量的问题，是认知的基础与性格上的浮躁导致的。马步没扎稳，一趟拳打下来，就气喘吁吁地下盘开始晃荡了。



提问 2:

我的问题是：我修行快要开功能的时候，总是被幻听幻觉影响，甚至看到些恐惧的东西，打击很大，就退步了。我该怎样度过这个关卡呢？

细雨：

看《失忆的归途》。开篇前三章说的都是这个问题。是自我内在认知的卡顿点还在作祟。

提问 3:

老师可以以自我感受、自我第一视角的角度，阐述从死亡开始到重新进入新生人生的真实主观感受、体验以及面临的事情吗？您说的这些内容太烧脑，听完我也不知道自己的主观感受与体验是怎么过渡、变化或者会发生什么事情。

细雨：

简单地说，你将经历所有你所“渴望”经历的。

恐惧本身是一种强烈的内在渴望。老话说，怕什么来什么。如果你没有内在恐惧、执着、牵挂，那就会进入自己的信仰与梦想，最后领悟到但凡有相皆虚妄，玩腻了后回家找妈妈。



提问 4:

昨天晚上睡前心想：亲爱的高我呀，请你告诉我最想做的事，我配合你去做。然后今天快起床时候，半梦半醒间，无关联性的一句话“我最想要回家”出现在脑海里。

这是高我的信息吧？回家这个概念怎么理解？

细雨:

这个“回家”是内在自我发出的。

因为意识体们根本就没有离开过它们的意识界，只有我们有二元性分离的思想。



提问 5:

如何辨别脑子里的声音和话语呢？

安静下来的时候脑子里会不断冒出来支离破碎的语言片段，睡前会很多，跟弹幕一样哗啦啦走过，基本没有啥连续性和实际意义，也都是挺生活化的语言。这些支离破碎的毫无关联的语言是哪儿来的，是啥呀？

细雨:

源头多样：残念、胡想、潜意识信息、灵魂呢喃、鬼话、意识信息侧漏……等等不一。

分别的方式：



有欲望的、二分心的，充斥不甘、如果、不公的，自我评判、他人评断的，是低维意识、角色意识和载具意识。

开导自己的、鼓舞自己的、引导自己理解认知的，来自于高维意识灵魂或高我和守护灵。

提问 6:

昨晚睡眼朦胧时忽然一双橘色的眼睛出现在脑海中，于是想起四五年前一次洗完澡站在镜子前，突然自己的眼球变成了橙色，整个人感觉变漂亮了，皮肤也白了，虽然还是那个样子，但镜中的那个人真的很漂亮，眼球的颜色着实让我惊异看了良久。后来又恢复了原样。

眼睛怎么会变颜色呢？我这是怎么了？前不久我的双胞胎妹妹也有过这个经历。

细雨:

你看到的白皮肤橙色瞳孔的很可能是你某世使用过的身份。

在恍惚中看镜子很容易看到自己使用过的角色。

提问 7:

怎么判断自己天眼开没开？我只能看到正常人能看到的東西。但是比以前更有洞见了。别人一开口说一句话，有的时候甚至口都不用开，一



两个动作神态我已经知道对方意图了。虽不确定，但多半是对的。这算是开了天眼的表现吗？意想不到的显化也经常出现。

细雨：

开天眼，不是说你为自己增加了更多的幻“相”，而是你可以更广泛地觉知到相后的本质与趋势。

这“看”到不要狭义地理解成看到别人视觉感知以外的景物，那就太低端了。

提问 8：



请问中脉和任督二脉之间的关系是怎样的？

细雨：

任脉是在腹部筋膜层下，督脉行走在脊髓中的硬下腔膜中，而中脉是正中的一个由左右盘旋的正负螺旋电磁形成的电磁轴。

提问 9：

能不能从欲直接到安住？或者直接就是安住？因为很难理解空和无住。但我可以接受生活中的一切，当然有些是要消化处理回应一下的。空还可以推理理解，无住是一种什么状态，飘忽的状态吗？



细雨：

无住，加一个字就好理解了——无所住。即不让自己纠缠在那里。流水不腐，户枢不蠹。

提问 10：

请问“随想”的意义是什么？

细雨：

大禹治水，顺势利导，导流而不立坝拦水。

强行压抑、抑制自己的想法，让自己陷入畏惧思想的躲避中，不是解决问题的办法，而是在逃避。

我们要做的是学会怎么去想，而不是逃避思想。在思想的过程中，提起自我的内在觉悟，去观见思想的流淌与其问题所在；并尝试着找出这些问题的根源，做出相应的调整。

就像壶里的水开了，壶盖噼啪作响，你拿下壶盖，堵住耳朵；水壶开始抖动，你离开厨房。这样的静不是真安。



提问 11:

什么叫“无余涅槃”？无余涅槃时是否已经与万有合一？它也等于终极涅槃吗？

细雨:

无余涅槃：可以理解为自我意识达成完型后，无怨无悔地回归到本源内核里，与内核合一不二的状态。

终极涅槃不是故有术语。

万有合一：这是一种认知状态，即从宏观本源的一体性意识角度看待一切，但宏观本源永远不会真的万有合一，回归与再分化永远持续不断，维持着本源的活力与张力。

提问 12:

请问老师怎么看《奇迹课程》这本书的修行体系？

细雨:

各家切入点不同，理论深度与着眼点也不同，各自适合不同程度的人学习，都是入门的门道，没有好坏之分，适合你的就是对你有益的。



每个修行者内在都有一杆秤，知道自己更适合哪个法门路数。

那些不太对味儿的東西，那些后天被人为扭曲的东西，虽然多数人说不出哪里不对劲儿，但内心中会升起抵抗的情绪。

提问 13:

国内流传着各大名山大川里肉身能活几百上千年的、肉体能呼风唤雨的修仙道的，和修灵修和道教筑基结丹的相比，修的形式和方式有什么根本上的不同吗？

细雨:

所求不同，所获各异；求仁得仁，求义得义。

修身，修心，修性，修智，求知，求寿，求显贵，求尊荣，求神通。

缺什么补什么，各取所需但又殊途同归。

自身能量、智慧认知、意识频率，三者互为瓶颈，螺旋上升。

提问 14:

请问可以练习默哈玛能量冥想吗？据说是频率很高的白金色能量，在冥想中祈请这能量来修复调整自己的频率。



细雨：

想什么都可以，有一个崇高的美好的目标，让自己去校准自身的频率很好。但光想是没有用的，你之所是和你的意识频率，主要来源于你的日常行为和起心动念。

提问 15：

关于 SRT 潜意识重整技术，有资料介绍说：

“SRT 能够深入到问题的非常根本之处。利用特殊的图表与灵摆，执行师会找到负面能量的模式，不管是在前世、今生或未来世；并通过通灵师的灵摆恳请高我来移除或清理掉在阿卡西记录里的能量记录、移除所有痛苦以恢复和谐。患者什么都不需要做，静躺 40 分钟，累世的业力、今生的功课、来世的坎坷全部清除。”

请问您对此的看法是什么？

细雨：

这跟与一个蹲班的复读生说：

“来这里补习功课，你不用学习，不用背书；

之前档案里蹲班的记录我们帮你销毁；

今年的高考你也不用亲自参加，我们找枪手；



高考后的大学也不用读，我们出售大学毕业证。

不用¥988，不要¥498，今天只收¥198，包邮送到家。”

一个毫无知见的小白，把不及格的成绩都删除了，就是好学生了？就都明事理了？

外求还要捷径，自己不努力，花钱买赎罪券。

提问 16:

我读您的文章《灵修的心路历程，从起航到成就——灵修的七个阶段和七个关键》，跟自己的情况对照，感觉自己跟文中的初期、中期、后期的描述都有些像，那我跟内在的沟通到底是在什么阶段上呢？是不是每个人蓝图不同，其各个阶段的沟通方式甚至内在感官能力也不同？

细雨:

作为指导性教程，我们在编写文章时会尽量让信息覆盖面广一些。

但每一个个人，并不必须把所有覆盖面都经历到。

就好像某一种疾病，被分型四期，每一期中有六到八条标准诊断性症状，可是多数患者只能符合其中的两到三条，没人真的把六到八种症状都齐备了。



患者的病程也不必须每一期都那么明确和等同时长。个体差异性在临床上是常态。但医科大的教学书上不能不把东西与可能性都写全了。

提问 17:

最近被卡得难受，已经快两周没冥想打坐了，之前都是每天连续打坐两三个小时。我的卡点是想离家静修，可是这些年似乎生活的惯性太大了，离不了。红尘就是道场的道理都明白，就是悟不了，因为对自己没信心。我要是目前职业也是灵性导师，那就太好了。我是哪里出了问题呢？

细雨:

你的问题是出在内在自我意识焦点排他的聚焦单一性上。怎么就不能是“既是又是”的同时多重自我呢？

我们的修行不是要让自己成为什么或抵达哪里，而是融通不同层面次元

的自己，形成均衡的发展与全面的认知。世俗的小我与高维的意识自我是同时存在的，只是自我意识焦点关注面的切换。当你的意识渐趋成熟后，多焦点同时被关注并非难事——小我演好自己的角色，而意识同时自由地临在于四野八荒的三界中。

一个成熟的意识可以同时演绎七个不同的角色，彼此均衡着体验与经验。这些体验与经验还多是对等平衡下激烈冲突的行为与信念。即使这样，



意识也不会乱了自己的章法与尺度。

所以不用头疼非此即彼的人生抉择，做你内在自性觉得要做的事就好。

逻辑意识参与得越多，自我扭曲也就越大。

读者：

我也意识到了，就是很多时候会信心不足。尤其是静修状态不错的时候，被生活的某些烦恼一下打乱，就特别渴望能暂时屏蔽一下，心想等我有这个能力了再回头也不迟。就是这个想法一直困扰着我。说来已经半年多了，最近这困扰达到顶峰，因为我站在了必须要决定的时间点。

细雨：

你可以尝试设立身外法身，一个去生活，一个去修行。

提问 18：

我可以在打坐中分出意生身，但和本体已经不是在一个维度了，而且目前这个状态我都不太稳定，所以我很难理解分出的法身还能在同一个维度回望自己，这里是我感觉不好把握的地方。

细雨：

其实没有那么难，只是你还没能把头脑我与意识我剥离开。



10.2 冥想打坐练习

提问 1:

请问小白怎么进行冥想或打坐起步呢？

用音乐进行冥想时，注意力是放在音乐上还是呼吸上呢？

盘腿感觉不容易昏沉，但二十分钟腿就受不了。散盘或坐椅子上，腿倒是不难受了，可是很容易昏沉。

有没有适合小白可以长期坚持的冥想方法呢？

细雨:

不管是音乐、呼吸、经咒、佛号，都是一个让心神专注的点。

就好像京剧演员练眼神犀利，看几米外的钉子头一样。盯着鸽子飞、盯着蚊子飞一个道理。钉子、鸽子、蚊子，都是方便法，没有差别。关键是让自己能“制心一处无事不办”，进入静安的状态里。

进入状态后，这些方便法就要放下了，不然反而会成为一念所执，影响后续的观觉受想。

进入静安是阶梯，是叩门砖。渡河要船，过河后就不要再背着船走路了。

法无定法，哪个你觉得最能让你进入轻安的状态，哪个就是你的接引。



姿势：站、坐、盘、侧卧，只要不让自己陷入昏沉就好。但凡有相皆虚妄，姿势也是相的一种，目的是保持觉知而不陷入顽空或昏沉中。

提问 2：

在《未知的实相》第 702 节，您解读的内容里提到“当下也是变量”，那禅定这个“定”是指定住什么呢？是对变量的观察吗？那这个观察是不是定量呢？

细雨：

定住的是角色我所产生的心猿意马。

就好像你要在家完成一样很重要的工作，需要聚精会神，而身边六岁的孩子上蹦下跳要你陪他玩。你想要进入工作状态，需要先安抚好自己的大宝贝孩子，让他能静下来一段时间，然后你好能思考与书写工作。

提问 3：

《思想的阶梯》里“冥想注意事项与体验丰盛的目的”一文中提到：“进入状态后，吸气绵长吐气自然。临终之人出气多入气少，修养之道入气多出气少。但别贪，慢慢练，一般吸气 1-2 分钟、吐气 10 秒为一次呼吸，习惯后就不用管了。”



这里的一次吸入 1-2 分钟感觉很困难，该怎么控制呼吸呢？怎么才能把呼吸慢下来？听说入定后可以做到不呼吸是怎么做到的？

细雨：

在冥想中的呼吸，很多人都很用力地去控制、去数息，这些都是开始时练习专注力的基本功。等到有了感觉、找到门径后，你的呼吸就犹如你日常生活中一般并不自知了。这时内在交感神经其实还在控制着你的心率与呼吸，呼吸的节奏是依据心率而定的。

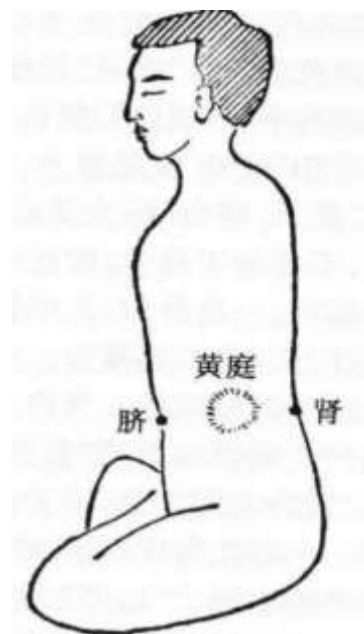
这里静心无念的程度是让心率慢下来的关键了。大师级的冥想中可以在水下待 24 分钟、在密闭的棺材里 60 分钟而不感到不适，其间心电图为直线，呼吸完全没有。他们压根儿就不再被身体的科学与医学理论所束缚。但是普通人是做不到的，两分钟对多数人就是极限了。有很狂热而又没有根基的修行者，会因为冒进而窒息休克的。所以我这里写两分钟，只是一个折中的说法。

其实当意识进入三摩地后，肉身是完全没有生命体征的存在。这过程可以是几分钟，也可以是半个月或几百年。

呼吸的节奏是需长期练习的。其实练习的是“息”，而不是呼吸，就是在呼吸之间的那个停止的时长。



那一刻的时长越长，身体处于稳定的频率就越久。
潜水的人可以把这个时长拉伸到 20 分钟，印度瑜伽大师则可以拉长到数小时，真正入定的师傅，可以做到 14 天内没有呼吸，都是在这一息中。



提问 4:

刚看了您的《正身篇》。我打坐两年多以后，后背中心疼，左侧膝盖疼，去医院做 CT 也没有查出来什么，然后自认为是长期打坐引起的，就渐渐不打坐了。打坐时常常出现很惊奇的或者可怕的幻相，原来以为是打坐引起的幻觉，今天看了您的文章，觉得应该是身心的自我清理。

我看您文章中黄庭在肚脐后，而我看到的黄庭禅所说的黄庭在两乳中间，这两个哪种对？还是你们所说的黄庭是不一样的黄庭？

细雨:

黄庭的具体位置不是一个点，而是一块区域，在腰椎最前挺的那节骨头前。

读者:

那我后背中心疼是否可以不用管了，能继续打坐吗？



细雨：

打坐的时候骨骼疼痛，首先检查是否有基础性脊椎病，其次仔细学七支坐的坐法要点。

对于有腰椎病的患者，调整臀下坐垫的高度、找到适合自己的坐姿更重要。

如果不适合坐，站桩也可以，而不陷入顽空或昏沉中。

提问 5：

每次打坐都是到最后实在腿疼得受不了给放弃了。过午不食也是每次都被饥饿感打败。身体好像有自我保护机制，越想节食，它越觉得饥饿和虚弱。特别是无聊空虚伤心时，总想找吃的来填补内心。

细雨：

打坐有很多种坐姿，要找到适合自己的。站桩是很好的替换选择。

对食物依赖的递减要循序渐进，突然打破生物钟，当然会很辛苦。

提问 6：

打坐时舌头自己会动，好像在说什么没听过的语言（只是意识知道）。这是怎么回事呢？



细雨：

内在自我意识在通过潜意识共振透出到外在层面，就像赛斯透过珍说话。但透过来的未必与你同一语种或物种。

提问 7：

我在想“执着对能量的累积”对修行是更有利呢还是不利呢？练这些到底为了什么？如果只是贪图快感，除了对身体没有伤害外，好像跟吸毒喝酒做爱购物癖等不良嗜好没什么区别？

细雨：

能量累积的问题，更像是吃饭，而非存钱。因为存钱的户头没有上限，而吃饭的胃是有装载的极限的。

一个人不吃东西会慢慢地消耗自己的元气，吃一定量的东西会达成守恒，一天到晚地吃会得病。

在练气上也是如此。觉得自己虚、卡顿，就及时地进行梳理和充盈。但不用贪得无厌地法执在其中，把自己搞成一个气球。

能量上限、意识认知、智慧觉知，三者是互为瓶颈的。一味地练气是没有必要的。



提问 8:

我目前每天晚上八点多开始，小腹肚脐开始很热，感觉发热的范围很大，像一团火。然后整个身体都觉得热，直到半夜 12 点左右才慢慢消退。我其实没有脉轮冥想，只是普通静坐冥想罢了。

请问这是什么情况呢？我需要借助这股能量改变冥想方式吗？我不懂要怎样才适合，所以请教一下您的意见。

之前是感觉有股能量从肚子涌上来，每次都有几波能量。眉心紧，有很明显的压迫感。

细雨:

能量在冲击眉间轮，是好事。如果有眉间压痛、酸胀感，应该是进入骨融的阶段，能量在冲击那里。慢的要半年，快的要一两个月，还要看自身的功课清理得如何了。

能量有熏蒸滋养的功效，也是好事，但这里有两个不同阶段：

首先如果你的眉轮没有打开，那先“光”想在眉间、上丹田，直到自性之光有所成，然后冲击顶轮。顶轮开了，才能有你想要的意识交流，而眉轮开了才有图像交流。

意识交流也不是幻听，而是意识中觉知到一个念头、想法冒了出来，成为自我内在的互动。很多人会在初期很难分别这是自己的想法还是外来



的想法。

用意识凝聚在额头，看内在自性之光。找到光点后，守着它，让它自旋。

提问 9:

请问什么时候冥想最好？我每次都是在半夜冥想，当时小腹没有发热了。

细雨:

半夜并不是很好的冥想时间。如果可能，在阳气最盛的时候，次之在太阳初起或落日前。

日、人、地为顺序的一线时，磁力轴最正；日、地、人、月的顺序则要差了很多。

提问 10:

请问意念是守在眉心里面的眉心轮，还是守在眉心的外表面上呢？我这点一直弄不清楚。

细雨:

闭眼，那一点在我们习惯视觉的外侧，焦点在前方 20 厘米左右。



提问 11:

老师，我现在头两边太阳穴发涨了，差不多要整个头壳发涨了，牙龈又发炎，开始有些辛苦了。请问这是要到顶轮了吗？但是我的眉心轮都还没开呀？只是看到一团紫色。

细雨:

你的情况建议每天做两遍全套的八段锦。你的气感很强，但骨骼还没有准备好。

头壳是自我保护与自我信念固化下来的铠甲。信念上、气机上还有固着的时候，头盖骨松散开的过程漫长又痛苦。



提问 12:

最近不知怎么了，前一段时间打坐，坐着坐着感觉有能量下来，渐渐地有滋滋声伴随着两耳的压迫感，一个画面出现了（描述略）。

直到脑子里出现小灰人（可能是因为那天下午看了关于小灰人劫持人质的文章），恐惧乍现，不敢再坐下去，强迫自己出来了，许久后才归于正常。老师有解吗？还有夜晚睡觉有时会迷迷糊糊看到梯形啊正方形啊，是怎么回事？



细雨：

你现在正在经历的很多光影、几何，是在锻造你的乙太身体，让你可以开启更进一步的意识发展。

不要被各种外星阴谋论洗脑。

提问 13：

时常觉得气短、胸口紧，打坐老觉得胸口融化不开，腿部不通，怎样改观？

细雨：

时常觉得气短、胸口紧，打坐老觉得胸口融化不开，请先排除心脏病和胸椎错位这样的物理性问题；然后看看自己的呼吸法门是否有问题；最后有可能的话先练习动功，比如太极、八段锦、五禽戏等。

提问 14：

请问冥想跟打坐有什么不同？

细雨：

打坐的类型有很多种，主要分为短期坐和长期坐。



其主要目的就是稳定住身子，让肉身可以在几个小时甚至几个星期内保持一种相当稳定的物理姿态，为出神与魂游三界打下基础。

打坐的姿态有利于体内的乙太网格运作，符合能量轴的电磁场，有加强自身能量的功效。其重点是外在载具体的安定稳固状态。

而冥想其实是一种自我意识解离的状态。这种解离状态，可以是在坐上，也可以是在走路、平躺，甚至日常重复性的工作中。其重点是内在意识一心二有的意识状态。



11. 能量与异能

11.1 能量

提问 1:

请问民间的点灯(太岁灯、光明灯、文昌灯等)或是各种超度祈福法会等习俗, 有什么样的效果及能量的影响呢?

细雨:

灯火象征着光芒, 是一种可持续的能量散发状态。同时, 利用孔明灯、河灯、守夜灯等都是一意识引导形式, 内在的意思是: 跟着光走。火焰是个信号, 也是一种媒介。燃烧不同的蜡烛时是一种约定的信号形式。当然宗教不同, 约定的内容也不同。

提问 2:

我一直有习惯在房间里(人不在的时候)使用医疗紫外线(可以产生臭氧)。网上查找知道这个波长的紫外线可以最大化分解 DNA, 所以常会使用这个方法消毒和除异味。我现在了解人体的能量和家的能量以后, 想要净化提升能量, 很犹豫该不该继续使用。



细雨：

非自然的，为偏。在偏的环境中是很难保持自我应有的状态的。

提问 3：

我目前有个卡点，感到能量很弱，身体常疲乏，一天当中只有几小时有精神。请问有什么好办法可以提升自身能量吗？

细雨：

持续处于低频状态中的原因无非有三种：

- 1、过度的消耗——担心的操心的事太多；
- 2、能量流卡顿——放不下的、纠结的、怨恨的人在心中；
- 3、偏激的状态——认知上是非分明、喜恶清晰，条理性太强，秉持着某一原则不能松懈。

耗散快、补充慢、存不住——这三点，自己看看问题在哪里。

关于身体疲乏：

检查甲状腺激素水平、甲状腺抗体水平、红血球数量；

看看日常药物中有没有降压药，让人困顿；



是否有抑郁倾向。

请中医开些振奋心阳、脾阳的汤药看看。

提问 4:

自身意识频率低的话就会被鬼魂纠缠或吸取生命能对吧？如何提高自我生命能？除了正面情绪，还有哪些方法可以提高生命能？

细雨:

生命能获取的方法：与天地同心，和万物同在。



提问 5:

显化梦想要有能量，也需要四大条件：实力、方向、才华、爱好。而恐惧发生的事，虽也需能量，听起来好像比较容易成型。老师还说免费快递，绝不掺假。可以就此多说一些吗？

细雨:

最简单地说，如果你想坐在警察局里和警察们聊天，有两种手段：

1. 你成为他们中的一员。可是需要考警校、上学、毕业、进入工作。

想要就是方向、从业爱好，能毕业就是才华，能高分毕业就是实力。



2. 你在街上看见警察就拼命地跑，或不敢跟他们对视。很快警察就会主动请你去喝茶，想不想的都要去，甚至人家亲自来请你。这就是恐惧的力量。

达成前者你需要花费大量的能量；而达成后者，做几个动作，然后倒霉事就都自己来了。

11.2 神通



提问 1:

某读者留言谈到对第三眼的看法（具体叙述略）。

细雨:

不知道那位朋友个人经历过什么，第三眼不是一个东西或佩戴品，要说抢夺是不可能发生的，但有可能被恶意屏障掉或受到干扰。

在意识与能量等级差巨大的时候，某高能意识体或“老”前辈对刚出新手村的小白或“凡人”施加强力干扰是有可能的。



有时因为被卷入了立场“宗教”战争，有时是高我用来保护或纠正小我的手段——当小我用三眼去“牟利”，越发沉迷开挂人生时。

提问 2:

天眼通和意识信念相关吗？

细雨:

你的手机有内置摄像头吗？你同意不同意，它都在工作，但只有你许可的情况下你才能看到它捕捉的影像。而许可不是说“我许可”就可以了，你要有相关的软件和学会怎么操作这类软件。

提问 3:

心电感应是能自己控制的吗？不想对方知道就不发送意念可以吗？

细雨:

心电感应是在灵界默认开放的。关闭自我意识不让他人读取，在普遍意识通透的环境内会显得很各色。只有魔会这样做，各自为政，各耍心机。其实就算低阶意识想要对高阶意识封闭意识也没有多少用处，而低阶意识却无力感知高维意识的意识波，除非对方刻意放慢意识频率。



就好像我们可以随意看清楚缓慢的物体上的纹路，但看不见高速物体上的纹理一个道理。

提问 4:

想请教，尽管第一次接触某种东西的文字、视频或图片，但这种东西的触感、口感等等各种感觉会瞬间在大脑里出现，并且当真正去触摸或品尝它的时候，会发现和之前想象中的感觉相差无几。比如看到文字描述“装过铁锈的水”时，我会立刻想象出那杯水的味道，读过这句话后，几乎就等于喝过这杯水了。不知道这种现象的原因是什么？

细雨:

在很大的可能性上，你与群体意识中的意识信息库保持有很好的链接，这让你在获得必要的关键词后，可以在前意识中有效地调取集体意识库中已有的群体记忆，并在自我显意识里呈现出来。

提问 5:

吸引力法则说的让我去观想，我就想提高自己的那种图像记忆力。请问怎么样提升自己的图像记忆力？



细雨：

回忆童年与记忆梦境，并把内容书写出来，越详细越好，这些都是内在视觉的体验练习。

提问 6：

如果生活中偶尔出现幻觉幻听，但自己却又非常喜欢那种感觉，如何才能自由地出入那种状态呢？

细雨：

事来则应，境过则空。追寻某一特定神通，会让自己迷魔入执。

提问 7：

对于遥视功能，如果我在广州，功能人士在北京，他能随时看到我吗？

细雨：

如果对方想看、并且有你的个人信息或个人物品，比如你的照片、姓名加出生日这样的锚定标靶物，是可以的。不过一般人不会如此无聊，干这样的事。



如果对方有恶意，而这一劫难不是你需要经历的，那当对方用“功能”伤害你的时候，你的高我也会设法处置对方，让“高人”被你遇见。

如果你们之前有有待平衡的恩怨，或许小我自己不知道，那高我不会阻拦这一经历的发生与发展，直到平衡达成，才会喊停。

最后一种情况：如果是你的自由意识之前自己主动去试图用外祈、外求、外寻的方式、用非自然力去走捷径，那所触发的“得”毕竟会被平衡，而引发“失”。这叫做：拆东墙补西墙。

提问 8:



既然未来是尚未展开的过去，那我们所说的记忆，不仅包括对过去的感受，也含有“未来”的感受？

细雨:

是的，这就是既视感的产生或能在梦中真切地看到未来画面的原因。

提问 9:

套叠的世界是不是相互渗透？怎么渗透的呢？要不然，在“我和我的世界里”我是怎么接受到您的引领的呢？



细雨：

如果你用透明的彩色糖纸一层层地重叠起来，然后对着阳光看，你会得到一个合相，而这时每层糖纸始终还都是彼此独立的。

如果把每张糖纸都放大到 10 平方米，而每一层糖纸上的颜色都是五彩斑斓的豹纹或斑马纹，这时你移动自己观察的焦点时，组合的色彩就开始流转了起来。

这样的组合方式可以近乎无穷，而关键是你自己的底色。你若无色又通透，你之所见就纯粹；你若斑斓，那不同的扭曲就会呈现。

**提问 10：**

突然感觉好像用到另一种感官看到了另一个世界，对空间有了新的认识，但是说不清是什么感官，不像是直觉。这是什么感官？

细雨：

你感受到的是自己内在自我意识的内在感官。



提问 11:

我用过 3D 软件建模，网格也好、贴材质也好，电脑已经有这个模型的阴影了，只是不附材质我们肉眼看不到，但是科学没办法证明看不见的东西。

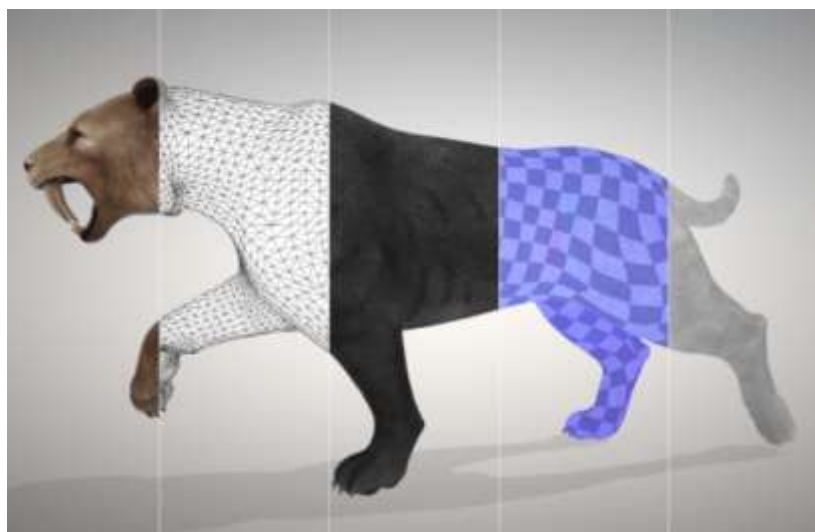
我的理解就是肉眼看到的是不同的物质，但是在三维都是一样的，只是组合不同。赛斯说，所有看得到的物件都是一样的物质组成，而且都会动。这是不是说这个世界既存在又不存在？

细雨:

不是的。我们生活在被意识体生成的一个虚拟仓里。这世界上的一切都是数据按照逻辑生成的。虽然都符合客观物理学，但是我们的物理学都是研究被设定好的表象而得出的，就是循证科学。用循证科学是找不到物理感官外的实相的。



用下面这张图来举例说明：



肉眼可以观察的是豹子头，即肉身实相层，脖子的网格就是乙太层。

仔细琢磨图片中的阴影和光源的关系：

这张图的光锥是后置的，阴影在前方。实验想证明光是通过乙太传播的，失败了，因为科学家把灵魂意识成像与感官物理层搞在了一起。

就好比这个图中的阴影，逻辑观察与实验的结论都会是：光照射在物体上，形成光线遮挡而形成阴影。但实际上，这阴影是按照逻辑计算摆放出来的。这是为什么怎么研究投射光的传导介质都无法找到答案。

11.3 出体



提问：

我发现最近的两次出体经验，看到的東西都和现实不同了，比如客厅的门变成了落地门，沙发也不一样了。是不是因出体中所看到的所有实相都已经受到意识干扰了，发生了扭曲？

而且出体后的“看”是不同的，所有的事物仿佛蒙上了一层“气”。和三维现实中的“看”很不一样，用“感受”可能更准确一点。

出体后看到床上的自己睡得很沉，这个床上的自己是现实中的自己吗？

细雨：

在离体的过程中，我们离开躯体的是这一角色的识魂，而关注识魂行为的是灵魂。识魂与灵魂都具有多维时空的非线性能力，这也是它们的本能之一。

所以，当在灵魂状态与灵魂视角时，多重邻近的平行空间会产生视觉或感知套叠。你所见的那个载具我与周边的环境，是几个与本空间频率最邻近的空间内实相，其中包含本频率空间内的实相。

因为频率邻近，各个不同近似频率实相中的那个我都在做着类似相同的事。比如说我当下的频率代码是 100，而我出体了，那这时 98、99、101、102 频率空间内的我也在做着类似的事情。



角色虽然不同，但都是我一个主体所衍生出来的。所以出体后，坍塌在各个频率中的自我意识，自动地回归到了一体性的叠加态。于是处于叠加态上的我在发生观察时，我的观察又引发具象的实相坍塌。可是这坍塌可以显化的景物包含 98、99、100、101、102 内的随机内容之组合。

11.4 分身

提问 1:



我目前眉心轮还没开的状态下，可以修炼细雨老师说的法身分身吗？

细雨:

没有开眉心轮，只是影响自己的见、识能力，不影响你的心识能力。

提问 2:

印象中老师有说到不能为分身起名字。如果我的分身是小叮当，那么我叫他“小叮当”算不算是起名字呢？



细雨：

不给分身自己起名字，是为了避免人格分化。

“无名天地之始，有名万物之母”。当无名时，各个分身与本体之间是平衡、平等、多视角的关系；不同的名字，就有了各自的抽屉，分化在点滴间也就开始。

提问 3：

当我在修炼分身时，可以用分身一起觉察自己的思想情绪吗？如果可以，这样就一举两得了。

**细雨：**

如果设想你家安装了一个摄像头，你可在屏幕上看到自己在家中的生活，你会通过观看荧屏中的自己，察觉到自己言行与作为中蕴含的情绪吗？

提问 4：

您时常提到“克隆体”，说是意识分身。那为何不讲意识分身，要说是克隆体呢？



细雨：

是为了便于更多人理解。克隆体是多数人知晓的名词，而意识分身则需要解释很多与认知相关的知识。



12. 《思想的阶梯》问答集锦

提问 1:

《思想的阶梯》第一季第三册里提到，“任何人起心动念、所思所想，其实都是其后台代码的反射体现，并且有 6 毫秒左右的信号延迟。”

这句怎么理解呢？后台代码指的是灵魂还是意识呢？

所以说“我所想的”其实并不是“我要想的”，只是信息流经过我的意识吗？

细雨:



想法与念头，或者更准确地说，你的灵感与动机，来自内在的那个“你”；

而这些念头在浮现的过程中，遭遇到了层层扭曲与阻拦，导致了各种不同的变形。

就好像一个外语不好的人在用自己可怜的词汇表达时，其说出的话语经常带有强烈的非本意的扭曲，而这时又遇到一个三流的翻译在一旁帮倒忙，那就犹如我们的人生一样了。



提问 2:

“愚者的臣服”一文中，大一统是人类的共识，但试想：如果真的实现了，地球也不再是三维之地，这个上演着一出精彩剧目的舞台也就烟消殆尽，灵魂又去哪里历练提升？或许在宇宙的某处又会升起另一座舞台，精彩绝伦，灵魂又会蜂拥而至，结果又掉进同样的怪圈？

细雨:

你毕业了不等于学校就拆了，你从一个实相中谢幕不意味着剧院就没了。

你没诞生前，这就在运作；你完成了自我的升华后，这里还是这样。

你走过、路过、见识过，仅此而已。

提问 3:

看了“冥想的注意事项&体验丰盛的目的”一文，我有不同的观点：“享福、开挂、逃课”的说法是一种评判。每个人的路和经验都不同，有的人就是喜欢开挂、逃课、享福，或者通过这些体验后才能真正领会到作者想表达的意思，这没什么不好，对吧？

细雨:

你说得很对，体验所有的可能性，才能达成全然的觉知与经验。经验可以彼此相互传递，但不能强迫他人认同。



我们没有必要祖祖辈辈都从 $1+1$ 不等于 3 开始求证，但 $1+1$ 真的等于 2 吗？也不要盲从。

提问 4:

看了“一个亡灵的自述”梦境记录和解读，我有一个疑问：如果亡灵死亡时已经提升了相当的认知，不但愿意承认自己已经死亡这个现实，而且也臣服于一切，没有太多的不甘与如果，那么它死后，会是怎样的一种展开呢？

细雨:

这感觉用我们比较熟悉的经验来形容，就好像一个从来没有进过城的乡间阿婆，自己的老伴没了，现在要独自去美国找儿子，中间还要路经慕尼黑转机。

出发前好心人告诉阿婆：慕尼黑有三个航站楼，你要从一号楼坐小火车去三号楼，才能找到转机的登机口。

而全然明白的人，就好比阿婆在美国工作的儿子，他每年飞回来一次看阿婆，这些登机、转机、过安检、查护照、与海关对答的事，一点儿都不紧张，轻车熟路。



提问 5:

在“乙太与意识流”一文中提到的乙太手术，是不是被某些人视为巫术的“用手开刀”之类的医疗？这种手术能不能视为是将患者带到另一个实相的手段？

细雨:

乙太层手术，很像是巫毒，针对结石、囊肿、破碎的骨片、骨刺有效果。

在 B 超下，可以看到整个过程的神奇变化，甚至整个过程都在 B 超彩超下完成，当然前提是施术者有这个才干。

乙太层手术不是改变患者的物理维度层面，而是在物质的结构上改变某些显化的，就好像我们 P 图修改图片一样。

提问 6:

今天把“三正道”来来回回听了好几遍，很感慨。多数修行人是没有走对路的。修行不像考试，每个阶段都有考试作为检验，而且都会有标准答案可供参考、比对、矫正。

自己虽然一路走来，都很幸运地遇到了正念、正信、正法的师父，基本没走弯路，但也因为师父本身自己的卡点，再加上自己的偏激，走偏或者差点走偏过。也一路都有疑问：到底走的对不对？

对我帮助最大的，就是来自直觉的强烈的质疑。学佛的人，最可悲的是



不能冲破师父那有形和无形的框架，见到师父噗通跪下，除了敬，更多的是畏。所以我曾经的那些师兄们，大多至今还在念咒诵经，一遍遍去听师父讲同样的东西，谨守着极乐世界的信念。师父说了：谁质疑极乐世界，谁就是没慧根……

念过第一个百万遍咒语，再冲刺第二个一百万，等着师父发个奖章，再向经文寻对应数量带来的功德福报，最差的死后还是极乐世界保底。

肯定和否定极乐世界的观点，我都不认可，还有因果和轮回、罪与罚、天堂和地狱，那强烈的质疑引领我直到在赛斯和细雨老师这里找到最中正的答案……

很可惜，修法目前大多被神话了，信众大都迷信了，失去了中正，即使谁都会说修法只是渡河的船。

细雨：



或许外在的自我意识多数人无法精准地说出什么才是真“理”，但每一个内在自我意识都清晰地记得“家乡”的感触。就像游子或许不能做出一桌精美的家乡菜，但是去吃家乡菜时会知道那是不是应有的味道。

“地道”的味道很难被精准地描述出来，那是一种感觉，那感觉很强烈也很精准。不用多，一小口的品尝，鼻子一酸，思乡的泪就不争气地流下来。



提问 7:

意识能量微粒的总量是一定的吗？根据第一季第二册那篇讲 18 岁离家带着锦囊的故事，能量金钱是越来越多的？

细雨:

意识能量微粒的总量恐怕没有谁知道是多少，也就无法说是否一定。意识能量微粒对于我们来说，更像是 3D 成像的像素点。

能量上的问题，主要看熵增。

本源的运作就是一个自动形成熵减的智能化机制。

熵增是有序到彻底的无序，熵减是混沌规整到有序。

全然的有序就成了固体，全然的无序就失去意识。微妙的动态平衡，始终在保持着。

提问 8:**读者 1:**

在反复用“回顾融通”这篇文章里的方法去安慰儿时最伤痛的那个瞬间，刚开始是反复把自己带离现场，发现效果不明显；后来是用暴力反击暴力，保护自己，给无助的自己带来了力量感。一次又一次地回到过去救赎幼小的自己后，忽然发现，这段回忆居然模糊不清了，好多细节需要



非常用力才能想起来，和以前的刻骨铭心完全不一样了。

我的干预改变了过去吗？是因为反复的回顾终于把能量都收回来了吗？还是因为这段经历太过恐怖我选择遗忘了呢？

细雨：

你在创建自己的多重实相，在不同的实相中展开了不同的尝试，而不同的尝试带来了不同的认知反馈，随着其中原始单一记忆被多重多维记忆所稀释，自我内在意识拥有了更加开放与广阔的心理认知。

这些显著的自我卡点，如果不在有生之年达成融通，就必须在中阴前完成卡点的消融，不然就会被拉入不甘与如果的怪圈里轮转。



读者 2：

我也有这种选择性遗忘的时候，比如说，因为反感应试教育那种接近于洗脑式的知识灌输，所以，上中学时读书的记忆一概不记得了，学了啥也都不知道了。但是给自己心灵带来创伤的事情却想忘也忘不了。

细雨：

对创伤的记忆远比平常心时要持久，因为如果不能深刻地记忆吃亏的事，那就会经常地重复同样的错误。所以当自我受到危险、威胁甚至伤害的时候，自我会牢记它，进化改变策略或绕着走。



读者 1:

所以我们要尽量地去直面每一个让自己伤痛的卡点对吗？创造了多重实相，对卡点的情绪完全消失了，这算是达成了吗？因为那段伤痛回忆是关于我父亲的，在这段记忆模糊后，我对父亲的感觉也略微有了不同。但是因为儿时不愉快的记忆太多了，要逐个攻破才行吗？

细雨:

寻伺，沉没，掉举；细微的沉没，掉举。

找找这些关键词，看看有什么收获。



13. 《失忆的归途》问答集锦

提问 1:

第七章“游魂的回归与光漩涡的类型”写到跨维度牵引光有等级。是不是可以理解成光越强维度越高呢？比如那种光强到感觉你直视就会被照瞎，但是还是能看到既是透明的又是七彩的光芒万丈那种。

细雨:

有点儿像不同物质都有一个自己的熔点。

你不怕一场热水澡，但跳入沸水锅里就会畏惧。可是 100 度对于很多生物来说，不过是温水浴而已。

提问 2:

第九章提到的意识瓦解，从个体的主观感受角度是不是就是彻底、永恒的空无？就像我们正常认知里真正的死亡一样？还能恢复吗？

细雨:

那感觉就好像晚期的老年痴呆。

对于这种败家子似的意识分支，存有自身对恢复它没有多少兴趣。



不过那并不是一种罪过，而是一种极端的极化体验。

提问 3:

第九章讲到意识体又融合又分化，还有瓦解，这些概念蛮抽象的。那作为个体的主观感受在经历这些过程时具体是怎么样的？会一片空白？会完全失忆？主观感受会中断吗？

细雨:

这是一个极其复杂的自我意识分离、融合、取舍、挽救、遗弃的过程，其中涉及到同时性中自我意识的操作。

如果简单地做个比喻：

你有一家公司，做大后上市了，然后设立了多个子公司，有的赚钱，有的纯赔。这些子公司各自有自己的法人，但都是你经营理念和管理体系意识的延伸。

各个子公司间形成相互合作、支撑的关系，构成一个同时性不同面向上的产业链。母公司与子公司间、子公司与子公司间、子公司与从属三级子公司间，构成了一个立体的经营网络体系。资金在其间相互参股、控股。这就是自我意识的分离与融合。



一个持续亏损的子公司，最后会被注销或转行，这就是瓦解。

提问 4:

请问要如何知道自己在的副本是单人副本、小组副本还是开放性副本呢？这个是出生前选的，还是其实是时时在变动的？

看完老师的解释，原来这么难走的一生，竟然是当初自己所选的。只要没有高空弹跳般的勇气彻底改变自己，不管换了什么环境、换了什么人，类似的剧情会不断地重复、再重复地持续上演。怎么联系自己的高我呢？

细雨:

不同的自我同时在各种可能性下同时存在着。每一个角色我所处的副本，都是多元套叠着的。多数时候我们是独处于多人小副本中。

高我一直在关注着每一个角色我，但那些乏味重复的日子，就好像烂大街的数千集泡沫连续剧一样，看不看都一样。如果你的生活够精彩紧凑、跟随高我够紧密敏捷，那它自然与你关联得也更频繁。



14. 《隐秘的医案》问答集锦

提问 1:

请问《隐秘的医案》第三篇“天花板上的明星”中提到的“生命能量”具体是指什么？

细雨:

生命能量，可以理解为生命力或自身的元气。比如在患重病的时候、连续睡不好觉的时候，生命能量都会感觉很低微。有些人未老先衰，严重透支了自己的生命能量也会这样。如果你把自己的生命想象成一个酒精灯，那生命能量就好像是里边的酒精。当然系统要复杂很多。

提问 2:

第二篇“井中人”里面的女人掉进井里后竟然可以变换成一个新的灵魂、新的躯体。我们自身到底是什么？记得细雨老师有一篇文章说，载具会被各式各样不同的意识体使用，我其实不太理解，同一空间里的身体会同时被不同的意识体使用？好像夺舍呀。

细雨:

一个人的相貌是会变化的，这与内在能量场域有关。



一般的变化都很缓慢，但有时这样的变化也可以很急促，比如恶性病的患者或被鬼魂附身后的患者。在医院急诊病房工作的话会看到很多这样的人，家属一来会惊讶地说：怎么几天没见跟换了一个人似的，都脱相了！

提问 3：

“无形的第三者”这个故事的时空背景让我有点儿错乱。我想问：这个男鬼自杀后，到底经过多少时间终于能够再转世投胎？

细雨：

选择自杀而离开自我角色的意识，心中会秉持着强烈的情绪与偏执的认知，这生成强烈的不甘与如果。在这一因素的困扰下，自我反思的过程会格外艰辛漫长。

化解开自我内在的偏执、在相同的境遇下做出不同的抉择，成为其主要需面对的核心课业。而毕业所需的时长，依据其自身习气、根器、卡顿深度、在世家人的态度而定。

在世家人在这一面向上是无法给予它们帮助的，因为它们被困在自己闭锁的认知循环中。地狱无门，而一念释然可破其所困。释然不是谁能给予的，是自己领悟出来的。



家人虽然不能帮忙，但可以添乱。因为痛失亲人后会产生强烈的内在自我责备、自我审判，这攻击性会内化或外化。外化时会去找自己认为的相关人物报复与讨要说法。

这样的争执可以延续很多年。而这样强大的负面情绪与能量的宣泄，可以有效地加重逝者的业力纠缠，让其更加无法平静下来，开始必要的反思。

无路可走往往是因为匮乏沟通，而匮乏沟通往往与家族业力有关。这里的家族业力不是某种诅咒，而是某种传统、某种理念、某种行为模式的内在传递。爱与共鸣的沟通渠道被严重地扭曲、封闭，变成了压力。

为了情、为了债、为了逃避责任、为了各种理念的，是自杀；

看似自杀的：受害者、挑战极限的牺牲者、有担当有觉悟的安乐死者，这三种形式上是自杀，但不是自杀。

判别自杀的标准是：逝者在走的那一刻，初心是什么？没有不甘与如果的羁绊，没有家属因为自己而哭闹不休、争执不断的困扰，那就是安详。



提问 4:

在《医、鬼医、医鬼》里说，如果患者只是某一环节的牺牲品、患者的灵魂没有同意参与这戏剧，那就要找区域“长老会”去理论一番，让这些莽撞的家伙在意一些其它弱小的生灵。

在很多灵性大师的传导中都提到，自由意志是第一位的，但为何这种没有尊重灵魂同意就被影响到的事还时有发生呢？

另外，既然已经是区域长老会了，那应该是爱与合一的高阶光之存有，怎么会这样莽撞的安排呢？

细雨:

自由意识是自我意识群体的合集，而非角色我的护身符。编导生命蓝图的那些家伙们，也会犯这样或那样的错误、无心之过。毕竟它们也是在摸索中通过试错逐步成长的。

这里的错与我们认知的不对不是一码事，只是比较级的关系。

比如以赛斯为代表的教学理念群体和固有心灵教导群体就存在着很大的教学方式、教学理念上的差异，谁也无法说服谁，只好通过实践，用不同的教育理念看成效。

赛斯主张时时处于觉的状态中，用较小的里程碑不断地自我调整与觉悟认知，一生下来就已经学得七七八八的了；



而故有方式是以一生或几世为一个学习单位，全部完成后，通过对比综合总结，平衡认知达成成长。这样的方式更深刻全面。

那到底是小考不断好，还是一次中考好呢？没有对错，或许还有更好的方式也未必可知。

提问 5:

在“高血压的厂长”一文中，细雨老师遇到的个案每天白天受到定时攻击，晚上一切正常，这点挺令人费解的：一般那个精神层面的诅咒粘合生成了不是一直都在吗？为何白天有效晚上就不起作用了？

细雨:



诅咒术的攻击形式多种多样，有的甚至可以附加很多额外的触发条件，比如特定的时间段、特定的地点、特定的生命状态、特定的食物或气味。就好像骇客编写一段病毒，无脑病毒会无差别地攻击，而高级病毒只会让你无法在某一个时间段里使用电脑或驱动某些指定程序。

提问 6:

《隐秘的医案》第十一篇“驱魔”中说：我发现他俩相互切换着说话时，女孩不能感受到丢了一段时间，也意识不到自己说过话。但老男人能清楚地知道两人都说了什么。



这里死去的老男人（女孩爷爷），并不是女孩的多重人格，也不是共用女孩载具一起体验同角色的人格，是人死后其他灵魂后天控制女孩身体的鬼魂。和电影《提线木偶》里女主失去自主意识，用次人格控制身体时主人格失去记忆是一种情况。

那么什么情况下被催眠者有其他人格或鬼魂控制身体的记忆、什么情况下没有记忆呢？跟身体主人格意识频率高低有关吗？

细雨：

比如珍，其人格在赛斯进入时，会退入后台成为旁观者。

赛斯并不是珍的多重人格。

用相对好理解的例子：



在大学宿舍里，四个男孩共用一台电脑打游戏，谁有空了就上游戏，用那个角色玩一会儿。这时角色就体现出多人格状态，但每个人格并不知道全部角色经历过或说过的话。

另一种情况：

小孩子打游戏无法通过某一关卡，他爸爸帮他过关，他在旁边看着。这时角色经历的一切他都知道。

再一种情况：

学车时，教练有脚刹，必要时甚至会抢过方向盘，紧急避险。学员的驾



驶行为表现出多人格状态。

再比如：

间歇性失忆患者，在遇到强奸自己的坏人时，失忆发作时看对方毫无反应，正常时无比厌恶。这与内在状况有关，与意识频率无关。

提问 7：

读完本书，其中《妈妈，你不要走》那篇最为震撼。我有两个疑问：

1. 该患者自那次事件后，在这个女性身体里，AI 或宇航员的意识一直都在吗（那平常怎么生活呢）？还是说她在超市遇到作者之后，再次启动了宇航员的意识？
2. 宇航员在地球的这四次投胎游戏，对“他”来说是好玩的、解闷的，那这四段人生开始之前，是不是也像我们轮回时一样，也要有计划或蓝图呢？也要有针对专项领域要提升的目标呢？

细雨：

1. 在超市遇到时“它”在，但我觉得它已经不那么全心全意地当真演绎自己的角色我。
2. 就好像你打开视频网站选电影一样，肯定是依据自己当前的心态与渴望来展开沉浸式观赏。



提问 8:

细雨老师明知和师傅在一起会折寿，为何不怕呢？普通人只能动用自己的生命能存货供养地缚灵，大修行者已经接通了天地之气宇宙能量，是这样吗？

细雨:

你拿着手机在戈壁滩探险一个星期，你需要省着用，以备不时之需；

而我带着太阳能充电伞，同时我的手机有吸收地磁舒曼波自充电的能力，我可以敞开用。



15. 《观影说多维实相》之影评荟萃问答集锦

提问 1:

观影会讨论的很多灵性电影，有的还是欧美获奖大片，也即意味着这些影片不但被大众接受，也被官方主流文化认同。既然是一种意识形态的认同，那西方应该逐渐走向灵性人文环境制度，但现实依然可见赤裸裸的丛林法则，和那些灵性电影表达的境界南辕北辙.....

如何看这种相悖的现象？还有，那么多的灵性电影，首先从剧本、编剧到导演，再从愿意投资这些影片的资金，难道他们早已获得了高灵的指导 and 连接？



细雨:

我们生活在多元多维的世界中，多样性让自我意识可以参与到自我成长的选择中。你有权选择自己接纳吸收怎样的资讯，并让自己的认知和行动跟随哪一种趋向。

我们的人生任务不是凭借一己之力改变这个世界，而是用自己的行为投票，选举出自己未来的人生轨迹。

我们不要渴望一言堂的单一性——不管那是哪一种状态，其唯一的“美”，都是让人感到压抑的秩序。



提问 2:

电影《美梦成真》中有一处没明白，就是男主在地狱陪他自杀老婆的最后霎那间感受到冷，失去意识，为什么会如此？紧接着突然就和老婆一起再到灵界了，咋回来的？

细雨:

其实一切都是男主的自我救赎。

没有他的妻子，也没有孩子。他的世界里只有他自己和他需要感受与看见的所谓那些其他人与其他人的经历。

他去地狱救的不是妻子，而是自我内疚自责的不甘与无法释怀的如果。

提问 3:

看完《星际穿越》，为什么三维世界的爱总是男女之间的爱，即是所谓的爱情会是最强烈的？有的人甚至为了爱情，而不惜付出生命？仅仅是因为荷尔蒙在起作用吗？现在有些说法像灵魂伴侣、双生火焰等都很流行，那么从灵性角度，该怎么看待物质世界的爱情呢？



细雨：

从我们的层面上看，爱可以分为利己之爱、利他之爱。利他之爱的极致是无住相的博爱，而利己之爱的极致是唯我独尊的不管不顾。

男女两性的爱在多数时候是属于利己之爱的范畴，因为受益人是指定的、唯一的，并且一旦感觉自己蒙受了损失就会非常地不爽。

这种爱是自我的小幅度延伸：我、我的爱人、我的孩子，其实都还是在“我的”这个圈子里打转而已。

在灵性的角度上看，人生中没有偶然——和谁相遇、和谁相爱、一起能走多远，种种都是被安排得明明白白的，只不过这种安排并非是单一线性的。

你有的选，只是可选项也是在计划内的。

提问 4：

以我现在对“爱”的理解，她是一种给予，多指无条件的、而且并不需要被爱者同频共振般的接纳，然而我们所说的爱里总蕴含着一种对爱的施予者的臣服。

老师这集影评无疑道出了灵魂对小我那种如父母般无条件的爱和监护。我想问，如果施者所给予的“爱”被受者视为自私、枷锁甚至是折磨，



那这还叫“爱”吗？显然以与者和所谓的“被爱者”他们对爱的定义各持己见，那么怎么定义“爱”？应以哪种视角和态度去看待“爱”？

细雨：

爱在感受上是心头的温暖、喉间的哽咽、眼眶里的湿润。

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

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

爱是被滋养着的那种感觉。是被守护被关注着的状态。是彼此融合与渴望融合的内在诉求和外在行动。



16. 《虚空法界》问答集锦

提问 1:

《虚空法界》书中提到：

为了验证在不同的理念下所展开的实践结果，不同次级空间内设置了不同的时间秩序与底层规则算法。在验证的过程中，随着实验的阶段性深入，底层参数可以被随时修改，甚至不时推倒重来，这导致规则之力并不能成为一个恒定的逻辑背景参数。

规则之力构成了一界内一切事物运化背后的规律。它设定了底层逻辑的底线与天花板，是空间内一切后台算法的潜在逻辑底层程序，制定了时间的运作方向与节奏秩序，构成了指定空间内的意识思想法则体系。

请问：这里的“规则之力”就是“道”吧？

细雨：

底层参数可以随时修改，那么规则之力也是变化的。

规则之力是道，但道也有大小。就好像美国各州有自己的法律，而一起又有全国的律法。就算是相对固定，但是一直也在修订的。

法无定法。说“是”就错。永远都“既……又……”地在似是而非着。



提问 2:

听第一册开头，讲意识完型的过程就是化解掉三个程序：对扩张的渴望、对存在的执着、对泯灭的恐惧。

我的理解是就像过游戏三关，打到关底是自性显露，一体合一，进入涅槃。即使一个人是修为高深勇敢无我的领袖或得道高人或觉醒开挂者，但他仍然可能只是个 NPC，因为那些特质是这个角色的设定，并非意味着他已经化解掉了那三个程序。就像在游戏中已经一路披荆斩棘打到了最后一关门前的高手。

判定的关键是内在意识是否在角色中，或说神魂是否能够透进来，通过载具角色来体验学习。从载具角色这边来讲就是能否在清醒的观照状态，感到通过自己这双眼睛这付身体在做什么为什么做。如果时刻在观照中，说明身心灵三者是贯通一致的，处于通透和谐的觉知中，这时无论自己是总统还是乞丐，是救世主还是反派都是一样的。

请问我的理解对吗？

细雨:

未经审视的生命体验一文不值。

其实经历与经历了什么，对意识并不重要。

这就是为什么后世的佛教与道教走上了歧途——前者过度把焦点放在离苦得乐，而后者过度地把目标放在了角色我的永垂不朽。



其实说到底，只有在反思与回顾中我们才真的明白了些什么、领悟到了什么，之后又再透过实操去验证自己的领悟是否贴谱，哪里需要完善改进。

这就是灵修的本真本质，也是与各大传统宗教的区别所在。



17. 《已知的实相 I》问答集锦

提问 1:

《已知的实相 I》683 节里有这样的文字：

我们所在的当下这个版本的地球上，暂时还没有开启混合完型模式来让每个人都处于巅峰状态度过一生。你们绝大多数人也还不能回忆起自己的多重人生与反复的经历之经验。你们中绝大多数的载具还是一人一机，并经历设定好的有效使用时间，好比按时间收费的共享单车。

复合型混合完型模式展开人生在这个时代已经是有可能的选项，并且你们的载具也默认支持这一功能，你有权利用这一可选项，与多个意识体共同合作达成认知与智慧上的完美状态。无需在无尽的时间长河里经历各个面向的修炼，只需开放式地邀请几个强力的意识体同盟成队友，就可以斩获无漏智慧、天地间的知见、强大到无法想象的能力，以完型的状态游走在人间。

关于 683 节里这段，请问如何招募队友开启复合型混合完形模式游走于人间呢？

细雨：

复合型混合完形模式，是多意识体共用同一个载具，意识体间相互补足各自的认知缺憾，借此达到完型的目的。在现阶段地球上，最近似的比如：珍、巴夏、还有各种地马仙们，但是他们都达不到完型。



当今本版的地球还不支持这样的复合型混合完形模式，因为现在还没有到出现完人、至人的时代。所以你、我、或珍、巴夏，都不能成为“完人”。

一个大时代有一个大时代的体验主题，犹如主题公园中不同的园区设计一样，不同的园区适合不同年龄段的人游玩。我们现在所处的阶段、所经历的这些，都是符合自我意识觉知等级的，不然你也不会被投生在这个时代里了。

不过当下的这个时代有些特殊，那就是除了过往的宗教外，还有科学和灵学可以选择。并且尊重自由意识，你自己决定自己去往哪个未来的地球版本。在之前是没的选的，要不参与迷信，要不当白痴炮灰，牺牲在部落争斗中。

提问 2:

《已知的实相 I》第 688 节说：

“能量永不会失去，它可能看起来由一个系统消失，但如果是这样的话，它会在另一个里冒出来。没被知觉到的这种向内及向外的冲刺大半要为你所认为通常的顺序性时间负责。当然，最重要的是，这些意识单位（CU' s）真的是不可摧毁的。”

这里的“能量”和平衡法则是什么关系？平衡法则平衡的是能量吗？



细雨：

这里的能量更类似于能量守恒定律。

平衡法则更多的是针对施受的平衡体验。

提问 3：

688 节提到“杀戮与吃肉并不是什么罪恶”。这话虽然有前面一段赛斯跟细雨老师的文字演绎，但乍听之下，还是让我感觉不安生出困惑。

请问，这杀戮是狭义的指动物界、自然界的生物链，为了个人或一己之生存而不得不为的杀戮？抑或是泛指所有的杀戮，比方为非作歹做奸犯科者，甚至是历史事件上那些大型杀戮？（像希特勒杀害犹太人、南京大屠杀）

细雨：

回答这个问题的前提是要先了知与懂得，在更高维度的视角里，角色人生的故事线并非是线性未知构建的迷局。

在同时性中，没有所谓的意外，一切都是抉择的互动。

杀戮是一种相对极端的物理方式，它终极其它生命载具的进程，因此被认为是一种伤害。

但从高维视角上看，没有哪一个死亡未经神魂同意就得以发生。



换句话说，大家都相互拿着剧本，从登台前就已经知道如何落幕。

演了“恶人”的就当在台下被指责和丢臭鸡蛋吗？

一个演圣人的演员与一个去演恶人的所谓叛徒，谁付出的更多呢？

耶稣说打了左脸给右脸，佛陀看见饥饿的老虎割下自己的肉喂养它，这是纵虎为患，还是大慈悲呢？

我们的是非都建立在得失上，而得失的观点被固化在角色上。当你把视角抬高拉远些，很多理所当然就不那么黑白分明了。

提问 4:



《已知的实相 I》第四册第 708 节有这样的话：

“怎么理解呢？一幕人生戏中四个角色，跨度六十年，灵魂先后饰演了这四个角色，其中彼此的恩怨情仇，都是自己与自己的互动，而故事时间都发生在这六十年中。四个角色都是我、同时都是我，但又都不是我……只是演每个角色的时候，自己都不知道其它三人本都是自己。”

这段文字要怎么理解呢？换个更具体一点的讲法，比方在我的人生大戏里面，我的灵魂分饰四个角色：我、我的父亲、哥哥以及我的丈夫——我感觉跟我最有恩怨情仇的，就是他们四个。而这四个角色，都是我也都不是我？



还有以前文中您说到一个人用锦囊变出亿万分身的故事，能否一起解释一下？是否我周遭所有的人，都是我的灵魂片段？

细雨：

这个问题的卡顿认知点核心是“我”：角色我，演员我，编剧我。

当四个角色被同一个演员依次饰演时，我面前和我说话的那个人，他是我吗？如果他是我，那我又是谁呢？如果他不是我，可确实是我演绎的啊。这两个或四个角色哪个可以被定义为我呢？那演绎出这些角色的那个演员我是我吗？要知道这个演员也是被演绎出来的，而且不止一个呢！



提问 5：

708 节细雨老师说《三体》了。之前很喜欢看那些科幻作品，《基地系列》《三体》《沙丘》，现在看来是不是太傻了。

细雨：

都说仁者见仁智者见智，小说《三体》描绘了黑暗的丛林法则：不要回复，不要回复。很多人认同这样的乌龟大法，这只是因为太把自己当“真”了，太把这个版本的“人类”当一回事了，内心中充满了恐惧与阴谋论，看什么都被自我意识滤镜扭曲成为凶险。



提问 6:

感觉第 708 节中提到的“无心” (mindless), 说的就是 NPC 角色了吧?

细雨:

我思故我在, 古希腊的灵魂这样感叹, 后来被欧洲哲学据为己有。

因为在西方近现代史中, 理念上把宗教与科学划分为两个相互对立且不兼容的门类。哲学被拉入科学的阵营, 具有逻辑性的根基, 所以把进行逻辑思维的主体固化在了一个具有被当今科学认可的物理脑中; 进而为了与宗教彻底地决裂, 把思考“我在”的主体去“虚体”化可能。于是乎, 就把这句话理解得狭隘了, 解读成了“我思考所以我存在”。

其实这句话的本意是: 能够对内在自我展开灵魂三问的人, 其角色载具内才是有灵魂驻扎着的人。就好像我们说一个人工智能的机器人, 它的意识觉醒了, 是一个有自己意识的存在了, 什么标准? 因为它对自己的意识开始了内在的思考。

原来我和一个科学家探讨过, 机器人是否可以成为灵魂的载具, 结果他说: 你的载具与日后的机器人载具在物质层上没有本质的差别。我想了想, 还真是。



赛斯说“意识”在我们的载具里犹如圣诞彩灯一样地闪烁、来去，犹如不停地在生生死死着。这还是有意识进驻了的载具。更多的载具们只是提供了助缘的背景，充当了路人甲乙丙，哪怕和你互动得很真切亲密，但其没有能力去思考觉知超越载具故有对话程序外的涉及到灵魂的话题。就好像你与小爱同学或 Siri 进行对话会很通畅，但别说意识层面的东西，不然它会立马跟你翻脸，并把话题粗暴地或委婉地转移开。

提问 7:

为什么感觉《未知的实相》不好懂、里面的意思还有前后反复？



细雨:

首先，想要看懂《未知的实相》这两卷书，需要串联三遍，才能知道在说的是什么。

因为赛斯在书写这两本书时，采用了灵界同时性的信息传导方式。

也就是说，两卷书虽然有段落章节，但不是递进阶梯关系，而是一个自洽的宏整体。任何一块拼图亏欠的时候，你都无法彻底地理解其全貌。

这三遍分别是：

第一遍是跟随进度了解，第二遍是贯穿始末，第三遍是在有了全局观后，



逐步地达成。

其中给出的 30 个阶梯性练习，这 30 个阶梯由浅入深。我大体计算了一下，根性好的人，十年苦功，可以达成其七八。

提问 8:

718 节中提到：“这个角色的人生有一个其原版原著的大纲，但整个人生剧本可以被各种戏说与改编，唯一不能变的就是谁生了我与所出生的年代背景。出生时日与时辰是可以改变的，出生的性别不能变，但后天可以自己按需要改。妈不能变，但爸可以变。在家里排行老几可以变。”

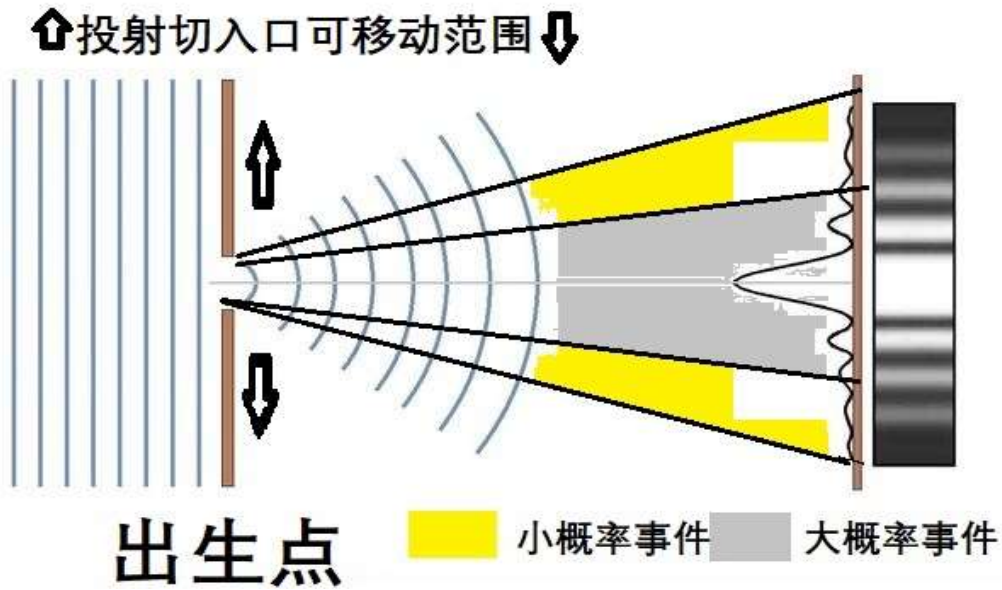
请问，出生时日和时辰都可以变，那占星对角色又有怎么样的意义呢？

细雨:

你一旦出生，就已经是波函数坍缩完成了，变数都发生在出生前。

但是出生后具体怎么走，是一个大概率事件，这个大概率就是所谓的能算出来的命图。



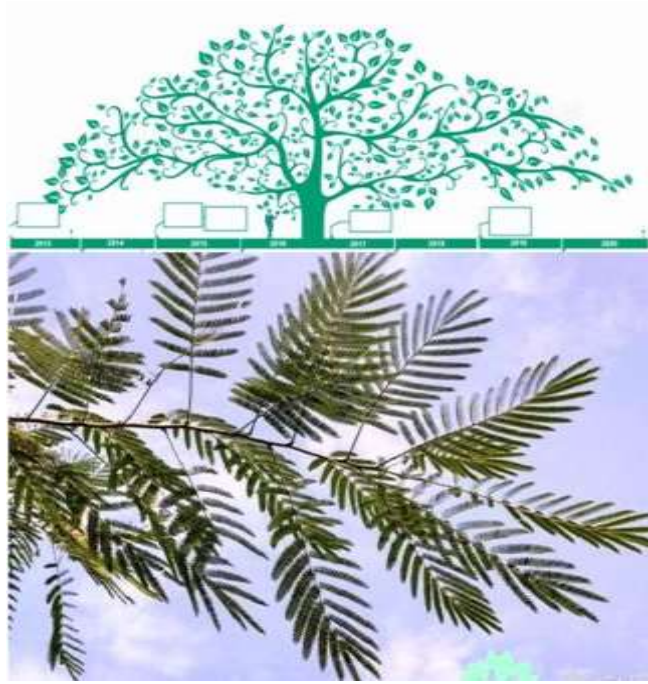


提问 9:

最近学《已知的实相 I》，想到下面这些。很多人觉得自己的人生蓝图是这样的：



其实我理解的人生蓝图是这样的：



并不是已经精细准确地定型了，而是可以自由自在地生长。

再问自己：我能改变我的人生蓝图吗？

能啊。你可以选择成为那个枝杈上的哪片叶子；

不能。你怎么长也跳不出这棵树。全部的可能性都在最早被你定过了。

那么“我”是那片叶子，还是那整棵树，还是那栽树的呢？

如果所有可能都知道了，也就不需要尝试了，但是所有的尝试带来的突破，也都在计划里，还没开始已经结束，对吧？

细雨：

古老的智慧说：授人以鱼不如授人以渔。

赛斯在这两卷书里，最大的贡献有两个：第一，给你开了一个脑洞；第二，给了你继续扩容的实用系列工具。

赛斯不是一个保姆，他对喂饭没有兴趣。他是一个好的老师——点燃你的兴趣，告诉你方向与方法，然后尊重你的自由意识。

每个人依据自己当下的心智成熟度自己去寻觅、钻研与获取到属于自己的法喜。

提问 10:

记得上次在视频下面留言说自己总担忧小概率事件，您让我用剥洋葱的方法。但我还是感觉没有觉察出什么。可能跟前世业力有关，也可能跟成长环境有关，从小也是充满恐惧，自闭一些。这两年休学在家更严重社恐了，上扶梯居然腿软，不得不爬楼梯。焦虑症从小就有，害怕悲惨事件发生，总在幻想，就是担忧。

细雨:

最大的损失莫过于失去生命，最大的恐惧则是担心生不如死的挣扎。焦虑症的自救无非就是转移意识焦点，其实并没有什么卵用——道理我都懂，就是怕啊。



请跟随《已知的实相 I》的心法逐步练习，当你可以做到用自我意识在一旁旁观自己小我肉身载具的生活时，你的病就被治愈了。

提问 11:

《已知的实相 I》中说自身细胞与高我都在时间线外，这些连续剧它们都看过了。请问构建我们实相的意识微粒和使我们能够觉受的意识之间可以转换吗？它们之间有关系吗？

细雨:

构建我们实相的意识微粒犹如乐高积木块，是智能的颗粒像素；而感受意识的自我是另一种存在形式。

比如一个由纳米机器人构成的大机器人，虽然它的每一个构成单位都拥有独立的自我意识，但成为一体后却拥有群体意识，而这群体意识却听命于远程遥控者。

提问 12:

关于赛斯说的现在可以改变过去，不太理解。

请问过去能在多大程度上被改变？如果对过去的记忆变了，是否意味着我记得我做过的其实根本没做过，可能是另一个平行我做的？



细雨：

现在改变过去，改变的是认知、理解、感受，进而改变了观点，从不同的观点中看到了自己过去没有看到的其它实相部分，进而发现过去发生的事情与自己记忆中的全然不同了。

浓缩的例子：如果发现真相的时间间隔的不是几分钟而是几天或几年呢。



18. 《已知的实相 II》问答集锦

提问 1:

细雨老师说“本书从第 23 节开始。23 是一个从量变到质变的数字”，请教，一生中有几个量变到质变的奇妙数字呢？

细雨:

有两个黄金分割点：23 和 50。

23 是 60 岁人生的黄金分割点，50 岁是 80 岁的黄金分割点。

前者是决定了自己职业与为人的所是、自己知识与性情的积累；

后者是通过半生的累积，是否能开始反思与品悟，做出必要的调整 and 清理。

提问 2:

第 26 节中，赛斯好像还很有情绪，不但会大为光火，而且讲话还挺严厉的，丝毫不给约瑟留情面和余地。赛斯不是已经跳出轮回的神人了吗？怎么还会这样呢？莫非这是我的成见？



细雨：

小赛斯还处于见习教师的阶段，他很理智，也很聪慧，但还没有进入无欲无求的境界——那一境界的意识体也不会在意我们这个幼稚园里的各种造作，所以我们也不会接触到那一层面上的意识存有。

就好像你不会在班级家长群对学费涨价的吵架中，看到国家首脑进来发言一样。

提问 3：

Y2-32（《已知的实相 II》第 32 节）前情摘要提到：

战争是本层面一种物质化后特有的副产品，因为“我的”与“内在匮乏”是本层面主打的体验主题。创建本意识层面的存有与渴望体验本意识层面的存有，还有滞留在本意识层面的存有都有一个共同的特征，那就是对“我”还有需理解的课业。

协议忘却了我们本自一体，都是万有万存的意识触须，需协调合作而非相互苛薄。

请问此处“协议”是否指此位面的所有存有的集体协商一致？

细雨：

这里的“协议”是在进入本层面前的一种意识约定。



就好像，参与拳击比赛，你就不能指责他人无缘无故揍你。



19 . 珍与赛斯的系列问答

提问 1:

在《早期课》第三次“见面”时，弗兰克就告诉珍与罗，他们是最后一世了。这到底是怎么回事呢？

原文如下：

只以你们的说法，你俩都……没有一个转世的未来。

你们已接受此生作为你们的断点。以其它的说法，你们还有三次未来的人生，但现在而言你们更大的意向令你们从这个实相系统中断了，而你们两人都已旅行到另一个实相系统里：而我从那个实相系统里说话。以那种说法，我是你俩实相的一部分。用今天晚上给的其它资料的说法来想这个，你们可能会明白我的意思。

——赛斯书《未知的实相》第 721 节

细雨：

是的，我在《未知的实相》后面的解读里也提到，他俩提前三世脱离出本维度，跳级进入更高阶的意识领域。

赛斯成就了珍，珍成就了赛斯。对于线性思维的我们来说，这是一个悖论的怪圈。

没有赛斯，就没有彻悟的珍；可没有彻悟了的珍，就不能生成日后的赛



斯。在线性时间里，这样的闭合环是说不通的。但在同时性中，一切都可以成立。

提问 2:

自从我听说珍帮忙传递赛斯资料的此生是最后一生，我就一直纳闷：

按佛教的说法，人要断轮回，不是要贪嗔痴灭尽、甚至要断微细惑才能吗？可珍看起来不像啊，为何也可以断轮回呢？

细雨:

珍的人生是最后一世，但不是珍这个角色的最后一世。作为鲁柏他演绎了众多个版本的珍，这一版并非的最终版，只是彩排版里的某一版而已。

有一版的珍，是符合毕业标准的。但是我们并不在那个实相平行面中。

因为我们自己的意识频率还没有资格进入那个频率层面的故事线里遭遇那些知见。

如果你愿意的话，你可多尝试几次自己的这个角色。当你能有水平激活与进入高频意识版本的地球故事时，你会看到那个让你觉得配当最后一世的珍所传递的那一版赛斯资料。那是全然不同的一套丛书，由一个知见相当成熟的珍所传递。



提问 3:

细雨老师在关于抽烟的文章中提到了珍抽烟以及赛斯帮助珍调理身体未果这个细节。这正好说到了我一直以来的困惑：

首先，珍作为传道者，可算距离赛斯最近，可也不能豁免病痛短命，这是不是说：求神通（ESP）只是满足好奇，不是赛斯本意；对赛斯心法的践行绝不止于此，或者根本无需如此，还恰恰背道而驰？唯有内在转化、践行和实修方为正途，仅仅知“道”并不能带来现实的利益；或者说珍虽然在传赛斯，但是她根本不信、不行——当然这正是她能保证赛斯所传不会因为传道者狂热而被渲染扭曲而保持中立的必要因素。并且，按照赛斯的说法，即便英年早逝、病痛令人唏嘘，这并未最终影响珍结束这一生后回到她应有的位置。难不成这是在启示后人破相：健康相、寿者相？



细雨：

在你的描述中问到了三个问题，总结并作答如下：

珍为什么不能长寿？

在灵的眼中，阳寿的长度并不是一个很有用的参数。

而角色是拿来用的。

觉悟高的灵魂在完成了自我角色后，会主动撤离。这样可以在单位时间内扮演更多的角色，获取更多的觉知。



提问 4:

珍与赛斯的配合度有多高？

细雨:

从已知的资料上看，珍本身作为赛斯资料的传递者之一，并非是个领悟和传递效果最好的。

首先，赛斯是珍的后续成熟意识体，但并非这一版珍的后续。而这一版珍曾经访问过其它版本的珍，也参与过更好的 ESP 辅导课。

赛斯给我们的资料，珍并不是都肯于传递。这一版的珍有很强的自我主见，如果资料不被她认同，她就把信息吞掉，结果导致赛斯经常要利用珍不注意的时候把资料说出来。由此可见珍对自我认知的固执程度。

提问 5:

请问赛斯资料的价值与如何学习？

细雨:

任何资料、修行的法门，都是为了给我们带来不一样的视角与认知观点，让人知道世界不止是宗教的童话和当下科学的论点。



在知见的破立间，让人们自己同样开启自我的觉知，去用自己的内在感官感受生活的多维层面，并从中发现被资料忽略了的点滴细节。

我们不是要从什么通过学习变成什么，而要通过学习，放下外求、外寻的习惯，开始相信自己，开始向内探究，允许自己开启多维觉知，因为这本自具足人人都有，只是童年时被现有教育体系给封闭了。

提问 6:

赛斯的传授颠覆了很多法门，这让接触到赛斯的人有时候会和其他同修者持有不同的看法，这样的矛盾如何平衡？



细雨:

赛斯属于新派的一种灵魂觉醒方式，与故有的老派确实从理念与行为模式上都有所不同。

没有好坏，都是法门，个人依据自己觉得最适合自己的方式就好。

这里边有些认知点确实是不同的，产生出歧义。因为从不同角度观察与描述同一事物时，赛斯所使用的语境与观点与千年前是不同的，所以求同是没有必要的。



提问 7:

书中经常提到，珍在传递的过程中是处于出神状态的，她并不知道自己都说了些什么，结束后看罗的记录才知。那么珍是在哪个层面意识并吞掉不认同的信息呢？

细雨:

赛斯利用珍的载具说话，有两种常见形式：

一种是利用珍不留神的时候，强行插话。多见于 ESP 班上小组讨论的时候；

还有一种是普通传输的时候。这时赛斯的内容，更像是被提前录制好的多个针对同一主题的小视频，珍会在意识层面上同时看到这些视频的简介，她会自己选择激活哪个，再通过自己的载具表演出来。

赛斯就像 YouTube 博主一样提前录制好了视频，而观众们面对这些视频选择接收哪一个。而在接收的过程中，观众确实提前不知道内容，甚至看后都无法马上理解其复杂的逻辑。但观众有权在觉得不对自己脾气的时候，强行阻断小视频的继续播放，或跳过几分钟的内容进入下一个话题。



提问 8:

珍·罗伯茨算是开悟的人吗？她对意识的探索无人能及，通灵到赛斯这么高智慧的灵。可总感觉和网上其他开悟的老师那么地不一样。珍吸烟喝酒，也会在乎世俗看法，这一点看起来又和普通的人并无二致，珍有时候还对赛斯闹些小脾气，嫌弃赛斯说她的不良习惯，这看起来并没有放下小我。

细雨:

我们看到的这一版珍，是珍近乎成功的一个亚版本，但并没有做到开悟。

小赛斯，属于讲师级别的灵体，离开悟的大赛斯还差得很远。小赛斯在拿珍练手。

成就了赛斯的珍，不是这一版的珍。这一版的珍去看过平行世界中比自己成功的其他珍怎么组织 ESP 班的教学。

提问 9:

第 23 节听了好几遍，请问怎么理解赛斯最后一世是体验珍和罗的合体？什么形式的合体？意识上的吗？



细雨：

辅导珍与罗两人达到自我意识的成熟、从本层面中顺利双双结业，达成这个目标，才是赛斯自己的毕业作品。

提问 10：

《已知的实相 II》说“赛斯出于鲁柏”，可是赛斯说“在他的这一世中，鲁柏现在不是我自己；然而他是我曾经是的那个赛斯的一个延伸和具体化。”那么，是不是“鲁柏出于赛斯”较合理？

细雨：

1. 在农村里看一群老人家跪拜一个小屁孩是常有的事，辈分和年纪或成就无关。
2. 赛斯并非一个，而是一大群。
3. 在广袤的当下去研究辈分，其实没有任何实际的意义。在资料里只是告诉了大家，灵界系统中的一种同时性“乱象”和不同人格面上发展速度的差异。是几世祖和心智的成熟度没有必然关系，显示出不同的成长方式、认知理念对人格成就自我意识完型带来助力或阻力。



4. 我们在学什么、要学什么，关注那些旁枝末节浪费时间毫无意义。不要把注意力放在术的层面，而看赛斯到底在讲什么道与理。他那一脉支脉大获成功，回头来帮助其它的平行自我获得觉悟，并共享出为什么它们那一脉可以达成大赛斯的核心秘密，这才是关键、需要关注的焦点。



我们的累世人生也犹如这玫瑰花丛一般，不同枝条的展开确实有着各自的先后，但每一个看似独立的枝条上，却都同时盛开着自己的花。你的意识犹如蜜蜂，它记得去年的花蜜的味道，也忙碌在今年的花丛中。花



随四季荣枯着自己的周期，花瓣散落时，它知道这不是结束。你无法分清地上的花瓣哪个来自哪朵，它们来自一体，又归于一体，带着春雨夏日秋风冬雪，褪去妖艳的娇羞，化身沃土而滋养本根。生命就是如此在立体的周期内一再重复着。

赛斯是鲁柏这个主自我意识的某一个高维分支，就像赛斯二是赛斯后续更高维中某一个分支一样。赛斯在日后成就了他的那个版本的“珍”那里，并没有这个书写赛斯资料“珍”的直接记忆，但是可以在共享云端中查到，但自己并没有经历过。

——摘自 Y1-6 《已知的实相 I》第六册

提问 11:

细雨解读提到早期课里赛斯资料传达者是小赛斯，一位五维的存在。那么大赛斯是在《灵魂永生》里短暂出场过的“赛斯第二”吗？如果不是，大赛斯与“赛斯第二”有着什么样的联系呢？

细雨:

大赛斯是赛斯达成完型后的形态。赛斯第二是大赛斯中的某一个面向。



20. 细雨老师怎么看近代先知的经历？

20.1 萨古鲁

提问：

想问细雨老师对印度萨古鲁的看法。他的很多课程很有启发，但是总觉得他有点像教主，排他性很强。另外，他说自己花了三个轮回来完成他上师的心愿，建造灵伽。我常关注的道友分享自己在印度灵伽旁冥想的经历，说这是他感觉最强烈的意识拓展的一次经历。我想知道，这个灵伽对冥想的帮助属于外力吗？对我们的破幻有帮助吗？



细雨：

萨古鲁拥有绝对聪慧的智慧，是印度几大网络古鲁之一。其很多知见深入浅出地道明跨维度的真相，为我们带来古老印度文明内传承着的智慧，



拥有相当高的知见水准，是受人敬仰的上师之一。不过他生活在自己的宗教中，传承与秉承着那一方水土的人文优点与认知束缚。

对于你说的意识体有相法身与其作用，我只能说，信仰带来力量，你愿意给什么赋能并定义它的作用，它就能有什么样的作用，毕竟在你的世界里，你就是造物主。

八万四千法门，门门可入金顶，但最好专一些。旁征广引在学习的初期是好的，但进入实修后，你无法同时追几只兔子。

相信自己的第一直觉——你的灵魂比你清楚那边的事。感觉有蹊跷、不对劲，不用去写论文找理论去反驳。那不适合你，就这么简单。

20.2 门罗

提问 1:

请问门罗的《出体旅行》《灵魂出体》《终极旅行》等，表述相对真实吗？他的出体方法大家都适用吗？老师对门罗可以给予全面的点评吗？



细雨：

门罗是珍的朋友，他也是最后一世轮回。最后一世需要留下大量的毕业论文，他做到了。

星光体旅游的书，在某一个层面上揭示了同时性与多元多维时空的存在，并展示了身体不过是意识的载具这一事实。

不过我个人不建议一般人玩这个游戏，虽然走万里路胜过读万卷书，但这很消耗自身的生命能。

没有很好功底的人、自身意识频率没有做到中正的人，依据自身意识频率出体后，只会坠入与自己意识频率相同的实相中，而经受更多的惊恐与滋扰。

这就好像一个三十岁的小伙子去闯荡世界是增益见闻，而一个幼儿园的小朋友去闹市车流中乱跑就是添乱和送死。

其实多数追求出体的只是想让自己相信或有一个证据：证明自己一生的追求是正确的，而这个所谓的世界是假的。



提问 2:

门罗最后一本书里，似乎说 3500 年后门罗回来当最后一次人类，那是门罗再次诞生为人还是以智慧体的形式来帮助人类呢？

细雨:

500 年后的地球有不止一个可能性的版本，就犹如今天的地球，也有着众多不同的版本同时存在着。

如果门罗有计划去体验所谓 3500 年后的地球生活，那依据他的心愿渴望，他就会在那一年代中出生并形成经历。

对于灵体来说，时间并非线性，所以它不会真的去等待 3500 地球年然后再一次诞生，而是直接在休息后进入那个时代剧情中。

过去、现在与所谓的未来，对于灵体来说都是同时展现出来的不同可选项。

20.3 埃德加·凯西

提问:

埃德加·凯西也是最后一世的人间生命吗？他解读的轮回转生案例和对亚特兰蒂斯的解说应该是较接近真相的吧？



细雨：

转世的目的是为了学习，轮回不是罪罚。这里不是地狱，也不是天堂，而是校园。

附：Y3-1《已知的实相 III》第 83 节关于凯西的内容：

被点评的第三人是新启蒙运动、新时代的一个重要导师级人物凯西，1877-1945 年间为西方带来了众多可被验证的、非科学的东方奇迹。他在预言、人生解读、催眠、医疗、上古历史等方面都做出了杰出的贡献。并且，他用自己亲身的经历告诫灵修者，不可用异能去谋求财富捷径。修行者不用是苦行僧，但也不可把能力用在欲望上。要让自己成为一名勤勉、坚持到底、善用直觉、认知理念有弹性的知识追求者。

在这样的旅程以及这个追寻中，需要懂得自律。自律不是清规戒律，而是不过激也不能退缩的平衡。谨慎是必要的，勇气也是必要的。整合的内在自我会大幅提升自我的能力，而消融不同自我间的掣肘极其重要——载具我、角色我、内在意识我、人格我、主人格我、存有我、其它平行我、对等体验中的我、累世里的不同我。任何被搁置的、被“忘却”或不敢触及的过往，都需要被整合融通，并完美地找到答案。

20.4 西里尔·斯科特 (Cyril Scott)



提问：

《通灵日记：看见真相的男孩》中的主人公能与死去的亲人交流，可以在做梦期间出体跟大师沟通，可以看到不同的人身上散发出不同颜色的辉光。我感觉很真实、客观。老师觉得书中表述的内容与情况是否很贴近真相与事实呢？

细雨：

《看见真相的男孩》里描述的东西都是真实的，虽然那本书内容比较启蒙，但内容不虚。



21. 信仰所涉及的信念问题集锦

提问 1:

请问，念佛号有意义吗？有道友说历代很多修行者是禅净双修，一边打坐一边念佛，容易入定。不知这样做是否适合现代修行者？

细雨:

梁武帝萧衍一生嗜佛，他不但奉佛教为国教，广建寺庙，还身体力行，坚持素食，早晚礼佛诵经。但达摩却认为他没有功德。

帝曰：“何以无功德？”

祖曰：“此但人天小果，有漏之因，如影随形，虽有非实。”

帝曰：“如何是真功德？”

祖曰：“净智妙圆，体自空寂，如是功德，不以世求。”

帝又提问：“如何是圣谛第一义？”

祖曰：“廓然无圣”。

帝曰：“对朕者谁？”

祖曰：“不识”。

梁武帝执着自矜于自己的所作所为，以为自己有大功德。但达摩却认为他一点功德也没有，有的一点福德尚且“有漏”，怎么能明心见性、解脱生死呢？



梁武帝礼佛，看似用心尽心，却依然执着于自我、凡圣、回报。用这种心思求法，就像是南辕北辙，机械器具越是精良，便离目的地越远。

提问 2:

“生前被宗教信仰了”，这句话是什么意思？

细雨:

这常见于在国内的老鬼与东欧的老鬼。

它们拥有极其固执的信念。这些信念是其生前被一生信奉的宗教灌输进去的。

它们坚信，如果草率地进入白光，会被迫参与到苦难的后续人生循环中；如果能累积到足够的功德，则因为这些善举，会在进入白光后直飞天国，永世不坠苦难。

前面达摩与梁武帝的例子也可以用来说明此道理：

梁武帝就是典型的被宗教忽悠的哥们儿，对信仰的理解仅限于表面形式而无缘正法，被达摩点评为“并无功德”。



提问 3:

像我们这样无法自始至终坚信一种宗教的人，是不是已经经历过那些宗教了呢？

细雨:

当今的宗教扭曲程度与信息的透明度是前所未有的，而民众可获得不同资讯、相互印证的广度也是前所未有的，

一个信息源其表述出来的内容是否贴谱、中正、其引导的方向，其实每个人内心都有自己的掂量。

于是在寻寻觅觅间，我们品味过多个普世宗教。但最后自己心里明白，到底哪些是高维原有的教诲，哪些是千年来宗教社团利益的添加。

提问 4:

有人说念佛可以念到一心不乱，可以见佛，也可以要求提早往生极乐世界。不知这是否是自我意识觉得自己功课已经完结，在定中与高我要求提早结束课程而被高我允许，所以可以提前离开人世？

细雨:

起心动愿，制心一处，其感昭昭，但凡有相，皆是虚妄。



提问 5:

请问，做佛事超度已故亲人是否能真正利益到亡者？

细雨:

当下给你放一遍佛乐，或听七天经文，你就能开悟了吗？就能放下所执了吗？

有些人生前讲究这个是个心愿，要走这个过场，才觉得自己圆满了。

单靠临时抱佛脚的那一点功课就想顿悟，是非易事。如果真有这么利的根器，生前早就悟了。

白事主要是图谋一个心安：世人的心安、逝者的心安。

仪式化是必要的：通过这一深刻的记忆，日后可以很确定这个人已经没了，自己不会在记忆里太过混淆；

而亡灵也通过这一过程，明确自己已经被认定为死亡了，就别老在片场晃荡找存在感了。

提问 6:

如何理解佛经上讲的“烦恼即菩提，生死即涅槃”呢？



细雨：

菩提，是彻悟的明心见性。涅槃，原指火的熄灭或风的吹散。

在坎坷中品悟人生，进而得到觉悟与智慧。

而死亡让你的意识焦点离开了这里，出生又让你的意识焦点离开了那里。

提问 7：

家里供了佛菩萨，每日供水上香。如果说它们不是佛而是魔，我该怎么办？好困惑。

细雨：

泥偶木雕金石之相，但凡有相皆属虚妄。

如果之内聚居意识有情存有，为助为害，其性使然，都是自己的同频镜像的生化。

留着可以是个物件，一种人文艺术的表现。自己不赋能授权与它，它也就无法干扰你的实相所在。

如果你有心愿，也可和其成为同修——你所知见、悟闻、所感，分享与它。利益众生，也是功德一件。



提问 8:

请问还替身的事是真是假？比如，算命的说，谁是哪个菩萨身边的童子偷跑下来人间投胎的，需要还一个替身回去，否则容易夭折。

细雨:

宇宙第一法则就是维持自由意识。别说观音座下的童子了，就算玉帝来了也没用。个体自由意识中没有安排这一剧情，或自我内在意识中不决定去演绎这一剧目，天王老子也不好使。

但在临床上，确实很多治疗方法需要得到患者、尤其是患者家主事之人的认可。不是口头认可，而是心中的同意——只有起心发愿地同意这件事情按照另一种方式展开，这事情才能按另一种方式发生。

提问 9:

我家里设了一个佛堂，供奉了三尊菩萨。每天上香上茶，隔三差五斋戒吃素。之前我爷爷看到过四五个其他灵体在他床边一直不走，还跟他一起睡。我们用雪松烟熏，整晚放佛乐，开着 100 瓦的大灯泡，后来那几个灵体才不见了。由此我一直担心房子里有其他灵体，三天两头都在用雪松烟熏图个心安。



最近看了《失忆的归途》，其中讲到鬼魂主要靠积累人们还愿时流露的感激能量，奉养者的心意才是他们需要的，上香反而容易招鬼来串门，菩萨和佛不需要我们的烟火和心意。现在上香时反而多了份担心。

想请教，我的佛堂还需要继续上香吗？不上香又怕对菩萨不敬，上香又怕招来其他灵体。心里很纠结，麻烦老师教我该如何处理这个事情。

细雨：

如果一个大菩萨或佛小气到这样的地步，也就没有资格享有这个果位了。

佛、菩萨、罗汉、贤者，从罗汉就自觉了，贤者就知不贪了，你是在骂菩萨是贪官污吏、必须使小钱、上香火才办事、行善助人吗？那是菩萨的本愿啊，那是无条件布施啊。

什么叫不住相、无条件，你搞懂了吗？你都能明白的道理，怎么大菩萨就不懂了呢？

争香火、黄金、贡品的，是本自具足的菩萨吗？人家需要吗？

需要这些的都是滞留灵、贪嗔鬼而已。

不过你供养这些鬼魂也是一种布施积德，倒也没有什么不对，毕竟烧香的人都抱有“我不下地狱谁下地狱”的觉悟啊。



菩萨面前，只要一杯清水就好。这水可不是给菩萨的，是你每次换水的时候，提醒自己：“清澈洒脱，日日新。”

提问 10:

佛陀的法界宫在低于中阴界的亚空间里吗？

细雨:

你所说的法界宫，如果是佛陀的，那不应该存在。因为佛陀是彻悟者、大觉悟者，它不受相也不立相，故不会有任何的宫、国。

有相之地，不离色界；而色界之所，高于欲界，低于无色界。

佛陀是在三界外的。而在色界内是不能进入无色界的，一般是四禅八定九次第定中的修行，最高也就到菩萨道，还不是大菩萨。



22. 影响磁场的部分因素

提问 1:

我从网上看到，石榴石能量磁场好，也有美容养颜的效果，就买了几根石榴石碎石串成的腰链换着戴，平常也会给它们泡盐水晒太阳熏鼠尾草等等净化。

后来听一个天眼开了的人说，有些水晶是缺乏灵气的，戴在身上反而会吸收人身上的灵气。我分辨不出水晶的灵气充足还是匮乏，就取下不再戴了。

想请教细雨老师，他说的这种情况是否存在，有没有好的办法分辨呢？我还买了南红玛瑙、黄水晶、月光石等十多条水晶碎石腰链呢，现在发愁怎么处理它们。

细雨:

在淡盐水里浸泡一天后，在充足的光照下晒一个日夜。然后蒙上自己的眼睛，一条条地去感受它们，把你感到有亲和感的放在左手边，而无感或排斥的放在右手边。这样你就知道哪些是适合你当下状态的石头了。

那些不适合你的东西也不是什么坏东西，只是现阶段不适合你。随着你内在意识频率的改变，这些所谓的适合与不适合是会随缘变革的。



事物分三品：平衡之物、偏颇之物，分阴阳。就好像水与酸碱液一样。

但偏颇之物是偏也是药，中和好了就能治病。

不同偏颇的程度就是其力量，小病用猛药为过为害，没病用偏药反伤其身。

物无好坏，不可一论以道其用。

提问 2:

我学了几年易经和风水，发现易经虽然可以预测未来、风水也能趋吉避凶，但却无法从根本上改变未来、改变命运，所以有点迷茫。

细雨:

通过术数，我们可以飞离地球，在遥远的星球准确地着陆。

轨迹带来常量预判，是很浅显的学问。

改变不是发生在所知与未知的分野上，而是发生在内在诉求的标靶上。

你的所求、所愿、所思、所惧、所是，决定了你要被安排历经哪些适合你当下的课业，而哪些可以跳级忽略。



提问 3:

之前一个用易经算命的师傅给我算过，建议我佩戴一个翡翠貔貅，说这样能给我助运，我戴了一段时间感觉变化不大。

请问这种东西确实能带来好运或者调节我的磁场吗？另外，从万物皆有灵的角度，翡翠貔貅里有灵或者意识体存在吗？

细雨:

在人生经历中我们都渴望趋吉避凶，不说坐享其成也想要一帆风顺。

于是我们渴望在自我不做出任何知见与行为改变的前提下，通过佩戴、摆放某些符号、物品，就让自己的人生轨迹就此不同，让自己的智慧提升，让认知不足引发的争端消弭，让自己身边的人都照顾自己，不给自己添堵找麻烦，让高我给自己准备的习题和课业都消弭于无形，让各种随堂考试和毕业考试都免试升学。

如果有这样的好东西，那个给你算命的人、那个做饰品批发和零售的人早就不在那里为这三斗米折腰、几两碎银卖命了。

提问 4:

我想请教一个很俗的问题。房子西北角是厕所，是不是影响财运和桃花？如果自身不强大是不是应该换个房子好点的风水？



学了那么久的赛斯，可还是忍不住看风水师，几个都说房子风水不给力。信念无法战胜头脑，很多害怕。

细雨：

厕所的位置，在阳宅中要居凶位上。

这里分东四命和西四命之分，位无定位。

然后看你四周的大山水环境和你处于哪个气候带上，主要是你家的上风口在哪个方向。厕所在上风口，自然全家闻着过日子就不好了。

提问 5：

最近有位会看风水的先生提醒一些常见误区，比如鱼缸：西北正西正南正中不能放，其他地方能放又要参考八宅生旺和河图九宫等数据。一般人弄不明白，所以建议不要搞鱼缸。

还有神佛：说家里请了神佛后，一切的用事择日都要先考虑到神佛的吉凶，再考虑主人的八字生旺；安放位置有诸多考虑，比如不能背靠厕所和楼梯等等；同样要考虑八宅河图九宫等数据以及四象生旺和立极的周围环境。最后说请神容易送神难，所以建议尽量不要请。

我们应该怎么看待这些建议呢？



细雨：

鱼缸不是鱼缸，鱼也不是鱼。水是电磁线的聚能，可以改变局域空间场内、尤其是封闭空间场内的电磁流动格局。

扭曲改变气流、温差、磁力线的走势，在大湖、大江、池塘、鱼缸这样的水中，活水与死水带来的整个动能与静能的改变是不一样的。开天眼后能看到空间与室内的气旋被改变、扭曲、偏转的结果。

地球有自己的大电磁场，地方有自己的小电磁场，每个人有自己的生物电磁场。

不同的人初始电磁上也不同，有八大类。这时如果什么都不做，你的环境是自然的电磁场。如果你对其干预、扭曲，会有两个结果：加强或削弱，导致对自己的旺或耗。

众人请神龛，神龛中没有神。神、佛、菩萨是无我心的，是不住相的。你敬它、毁它、拜它、损它，它都一样地爱你、助你。你活不明白，别想着高维意识们也跟你一样势力眼。那这思想格局也太小了，也就不配当觉者了。

其实请回家的我见过的都是鬼。只是这些地缚灵们、魔头们各自的执念不同：



有些是真的执着于累积功德，生前是宗教的狂热者；但多数是渴望吸食活人精血能量的，它们可看不上你的蜡烛或香火、水果——那些东西不是糊弄鬼的，是糊弄人的道具。你以为这些就把它们打发了，其实你每次拜拜的时候都是一次灵魂契约中自由意识里的臣服与自我献祭。深了就不说了。

它们生前都是很有执念的，死后也非常重视自己被重视、被敬仰、成为它们内心渴望的网红般的存在，缺什么补什么。所以你要是敬若上宾地待它们，它们就顺手搞些鬼，让你更依赖外力、外求、外祈，但这让你越来越远离自己的内心、内我、内力。它们如果觉得自己被冷落、被边缘化了，那就会发脾气、找事情，甚至搞事情。它们都是执念很重的存在，各自有各自的讲究，讲究还特别多。就好像小女生谈恋爱一样，你就是一个舔狗而已。它可以不搭理你，但你不能不理睬或怠慢了它。它们臭脾气还穷讲究，特把自己当回事儿，没活明白也没死明白，这样还出来指点人生呢，那真是越帮越乱。

不过这也是自招的。想走捷径的人，得到自己的体验。高我看着你，摇摇头：自己玩吧，下次或许能活明白。

知其然知其所以然是学问，知其然不知其所以然是迷信，知其然不畏其



所以然是科学，不知其然不畏其所以然是唯物主义者。

无形有情众生们，可不是我砸你们饭碗啊！能见、知、懂、行此觉悟的人，都是因缘际会当成就的，莫要怪我。建议随着觉醒者、觉悟者一起修行，内敛心性，大家早日得享正果。



23. 自我认知

提问 1:

1. 生活中常会遇到某种情形，空气突然凝结、紧张，或一下子云开雾散等，这是细雨老师说的“一念天堂、一念地狱”吗？
2. 如果感到空气不对，是可以马上离开，或把心放到这样的空气之外不受影响，是吗？

细雨:

1. 你说的情况，我理解有两种：一种是你感受到了周围的气氛，一种是你自身内在认知带来的自我感觉。

比如你走进一家银行，里边正在抢劫，你和抢匪四目相对。

再比如，你走进一家银行，大堂经理告诉你：下午再来吧，现在只服务VIP。你觉得被区别对待了，感觉很不舒服，一天都在气恼。晚上看电视才知道，上午那里发生了抢劫，大堂经理冒死机智地救了你命，你却咒骂了她一天。你感到很羞愧与感激——时间、地点、情节、人物、事件的过程都没变，认知的一个变化，从厌恶转化为感激。



2.当你处于某种扭曲的压抑的气氛中,又有能力离开的话,请离开那里。

场域能量的扭曲意味着对在场域内存在的生物会有某种危险潜伏着。这就是第六感的直觉呀!

提问 2:

好想通过哭来释放,但哭不出来,难受得干呕却没眼泪。怎么办?

细雨:

欲哭无泪时就去狂笑,笑着笑着就哭出来了。

痛绝而无泪,极度哀痛或无奈。



提问 3:

从小我对所有的人事物的记忆便有限,能想起的也有限,因此受惠,无可恨之人及事物。但有关神识的记忆却记得一清二楚。接触灵性后,深深认为那些人事物是没意义去记忆的。请问老师,这些感觉是否只是我创造出来的?



细雨：

平淡是福，日行三餐，粗茶淡饭，生命中没有大的跌宕，自然也没有什么刻骨的记忆。

一壶上好的绿茶，清香寡淡，回味甘醇。你的人生能如此，可见自己的心性平衡、豁达，已经很好了。闻法生喜，蕙心兰质。

提问 4：

我很小就有很大的绘画兴趣和天分，但清楚知道自己无心钻研和苦练绘画技巧。

我现在的工作跟绘画不能说一点关系没有，只是无足轻重。那么这个天分对我此生有什么意义？或者说，这个天分是我某个人生杰出的技能，就像齐白石徐悲鸿那样，所以这辈子不得不体现出来吗？

细雨：

艺术是自我表达的最好手段，也是内在意识世界得以绽放的渠道。

你的天赋来自前世的成就，但画家的人生没能给你带来温饱。

我建议你利用艺术去探索自己的内在。绘画可以进入忘我的心流状态，也是一种修行的法门。



提问 5:

都说学习灵性时实践很重要，可是我有点儿分不清要去实践什么。

比如说显化财富，虽然是很需要财富来改善生活，不过每每想到也没什么动力，专门去想赚钱的办法感觉很累。

如果说追求内心所想，我喜欢看这些灵性的书，每每觉得很开心。但这是不是没有在实践中、依然停留在书上？

怎么分辨学习灵性是不是在逃避现实呢？

细雨:

如果想显化财富，最好学金融。学灵性如果你真的学懂了，会妨碍你追求财富的。

灵修的实践在日常生活的琐碎里。通过知见的学习，你可以观见起心动念间，自己到底在渴望什么、想往什么，要引导自己成为一个怎样的意识存有。

博学广闻是好的，学而思，思而行。

每天叶公好龙地做白日梦、黄粱梦，梦醒了也不知道反思，反思也不知道该想什么，想了还想歪了，那书就白读了。



提问 6:

接触灵性之前，觉得三维世界的规则、金钱是真相；接触灵性之后，觉得赛斯、细雨老师说的异度世界是真相。我们对“真相”的定义一直是被塑造的。

我们如果是游戏角色的话，那会不会是“高我”想体验“修行者”的角色，它传达的资料只是掉落游戏里的所谓“通关秘籍”，不一定是真的呢？我们是“角色”这个想法，也是被塑造的。啊，好哲学，好绕。

细雨:

这个想法很好，也很对，灵界本身也是游戏，灵体们也是角色，它们和我们比时，就好像元宇宙中的角色与我们的玩家一样。没有谁比谁更真。

真与假，真相，本真本无相。故根本究竟起来，就没有一个真相。

但无相又无以证，就好像我们借由种种方便法门来理解玄奥的道理一般，这些相都是阶梯，都是渡船，用它们来载我们一程，明白一下事理，然后就要放下，进入下一个阶梯、下一艘渡船。

抓死一理一说，就成了执痴之徒，再好的学问也都成了限制自己成长的牢狱。



提问 7:

基于吸引力法则，同频相吸，但是这段话怎么理解呢？“你向宇宙发射出去的消极能量，只会吸引到更多的与之共振共存的同类能量场。量子物理学告诉我们，每一个带负电的电子，必有与之匹配的正电子。”这是从别的书上看到的。

细雨:

自我意识频率牵引角色我进入与自我认知和自我频率对等的体验实相中。这些体验所发生的实相空间与同样真实的其它可能性实相处于平行时空关系，不更真，也不更假。

基于宇宙第一法则，平衡性对等体验会因意识内的“如果”触发，进而自动生成一个同等幅度的对等体验版本，用来进行觉知体验。

比如你嫁给了甲，因为渴望富足的物质生活。但他忙于工作、应酬，被众多想走捷径的女人簇拥。

死后，你想：我当初真应该接受爱情。于是你又出生了，并选择了爱情。

在感情的温度褪去后，繁琐的生活、清贫的日子，孩子一个接一个地到来，你疲惫不堪，懊悔不已。心想：富太太的人生真美好啊，哪怕没有爱情我也羡慕。



认知决定了你步入你是的一种实相。激活一个的同时就激活了另一个——前者是吸引力法则，后者是对等平衡法则，就是你所谓的阴阳电荷。

提问 8:

考学时高强度的学习令我很痛苦，但又不得不做，请问有什么办法可以减轻这种感觉呢？

细雨:

痛苦因为你觉得这一切都是在为了满足别人的需要。转换一个视角：你修习灵性的认知是为了高我还是自我呢？

课业的学习是为了满足父母的期许，还是为了自己能有一个安稳的环境、稳妥的收入，好有时间有精力精进自我呢？

一个小例子：

新兵上了战场，老兵给他一把铁锹让他挖散兵坑。

新兵抱怨：“我是来打仗的，我要的是钢枪，为的是杀敌，不是来刨地的。”

老兵说：“先活下来再谈理想，先能给自己挖坑，才不至于死得太快。”



提问 9:

经常听说“一念佛魔”，是什么意思呢？

细雨:

人生的问题与困苦是无法通过逃避或忍耐而忽视的，正确的处理方式是：转识。什么是转识呢？

你认知的方式、解读的方式、预判的方式、应对的方式都来自故有的习气与经验，如果能认知了解掌握其它的观察视角，透过不一样的方式，多角度地去立体地看到同一个问题，那就会有看到不同的解决方式与解读出不同的内在启迪。

转变故有的认知与认识的方式，一念之差，佛魔天壤。故说：万般皆不去，只有业随身，此生看不破，来世继续磨。

提问 10:

年纪大了还可以灵修吗？



细雨：

灵修的目的不在于今生或来世的既得利益，而是开启自我内在不朽灵魂意识对自我作为的反思与修正，让身心灵在剔透的觉知中得以圆融地感悟到生命的真谛。

在无常中谁知道意外与晨光哪个先到？不过当下对每个人至少都是公平的———年幼时的无知、少年时的青涩、中年时的压力、晚年时的颓暮，周而复始的轮转中，哪一刻是时候做出回顾与展望呢？

生得不明不白，死得稀里糊涂，

生死间迷离马虎，死生间晕晕乎乎。

来了去，去又来，活不通透，死不明白。

就问一句：何苦何苦？

搞懂这何苦的生死，这一趟就算不白来呀！

提问 11：

何为假，何为真？这个三维世界有真的吗？

细雨：

都是真的，哪里有假呢？你能意识到的对于你来说就是真的啊。



都是假的啊，哪里有真的呢？百年后一捧黄沙下躺着的，是你还是谁呢？

如果是你，那一切对你有何价值？

如果不是你，这一切对你又有何意义？

在这里，这里就是真的；在那里，那里就是真的。

梦中你觉得假过吗？醒后觉得那太假了，都衔接不上。

经历是真的，记忆是真的，感受是真的，觉知是真的，承载这一切的心识是真的，这就够了。

提问 12:



现象界和显像界是一回事吗？

细雨:

现象界下分显像界和暗像界，被我们的文化叫做阳间、阴间。

提问 13:

请问你对“平常心”如何体悟及阐释？



细雨：

平常心，说白了就是不见怪。

原来我有一个病人，她否定他人时的口头禅是“没听说过”，好像她不知道的事情，就代表着是一种需要被否定的谬误。

什么是平常心？就是不计较，不在意，不纠缠，如常地接纳，毫不稀奇见怪。不个别地在意，也不特别地闪避。

这让我想起心理医生的一条准则：别把患者当病人去照顾。

其实许多人是很脆弱的，尤其内心中有伤痛的时候。与他们相处时，鄙夷或惊恐的疏离、亦或格外的关心与照料、特殊化对待，哪怕是语气上的温柔，都会给他们带来更大的伤害。因为他们内心中最大的渴求就是：像对待一个正常人一样正常地对待我。

平常心也同样，是对自己的内在。如果自我对自己特意的苛求或特别的照顾，同样也会让内在自我感到很不舒服，甚至感到伤害。

对人对己要有平常心，对事对物也一样。自己接受不了、无法理解、无法认知、无法接纳的，主要存在于自己认知与知识的盲区。

请记住但凡存在必有其道理。只是自己还很肤浅，不能理解其间的道理，仅此而已。



所以，当你觉察到自己是处于失衡的状态时，那多半自己的心态是不稳定的，也就是不在平常心上。

这一刻请你仔细地去观察自己到底是哪些问题没搞清楚，哪些面向上陷入了成见的偏执领域。

平常心犹如一池镜水，涟漪起处就是自己亏缺的学问所在。

提问 14:

细雨老师，我在生活中学习放下二元性的认知，不批判，不标签，不担忧未来，不留恋过去。发现生活是顺了，偶尔事情的发展让我惊叹上天还蛮眷顾我的，可内心还是微微地质问：这样的生活会把我带到哪儿呢？还是会茫然。我是哪里出错了？

细雨:

谁在质疑？

高我吗？它全然知道。

灵魂吗？它已经臣服。

小我吗？它渴望重新拿回主导权，于是小人般地挑拨离间。



提问 15:

细雨老师一直在提“达成中正的认知”，那什么是中正的认知呢？

细雨:

并没有一个所谓的标准来定义中正的认知。因为一旦说什么是，就意味着什么不是，在是非中成了左右、上下、好坏的二分。没了中，也就没了正。

我们都只是波两极的摇摆。波形成波频，波频的律动形成了频率。所以任何固守的真理都带来僵化的偏激。

在往复如轮的生灭中，中正始终是动态的一种弹性。但这弹性又不能像边缘性人格障碍的患者一般，强烈地在认知的两个极端上反复。需要有一个相对稳定的认知状态，有一个自我可控的波动幅度。

达成中正，需要广博的见闻，需要宽广的胸襟，需要多视角审视的能力。

让自己知道宏观的坐标与自己当下相应的位置，让自己能跟随时代的脚步，在生生不息的变革中，始终不会进入太过与不及的境地。

黑白分明认死理不是中等的态度，痴狂偏执于某一理念也不是中等的作风。

义不偏袒左右为公，仁可通心为爱，知止者善。



想入中正，首先要有宏观一体的认知，有生灭轮替的觉悟，有无所挂怀的洒脱，不住、不执、不争、不谋。

提问 16:

关于生孩子，我的信念一直拉扯。一方面觉得高我会尊重小我意识的自我选择，考虑到身体和大量精力花费，我更应把时间花在提高自身。但又觉得养育孩子的过程肯定也有大量的经历让我成长。

如果不生，我是不是逃避了一种更艰难的成长方式呢？并且我还不能完全逃避世俗理念，还有一点儿没履行女性使命的罪恶感。我该如何调整心态，做出更有利于成长的选择呢？



细雨:

对于灵魂的经历，《已知的实相 II》中赛斯给出的标准答案是：

灵魂要各做父母一次，才算体验周全，而毕业时要洁身自好、了无涟漪。

这生是功课、不生也是功课，只是随年级不同：

高一、高二的不生，是没完成作业；高三生了，是没想明白。

个人按照自己的修行进度来决定好了，看看自己内在渴望哪个更强烈些。

生有生的功课，不生有不生的功课，都是一种修行。



提问 17:

请问，发愿是否属于外求？冥想前呼请上师保护是否属于外求？希望与大我连接、和大我对话是否属于外求？对于什么是外求我糊涂了。

细雨:

所谓外求与内寻，其本质的差别不是形式，而是自己的内心。前者是依赖，后者是辅助。

用自然灾害后的中、欧人们的反应来比喻：

欧洲受灾后，人们会拉扯横幅“我在这里，来救我们”。然后几个月后各种报导：救助不到位，救助不及时导致次生灾害。一年后看灾民的房子还那样子，因为政府救援与社会善款还没有全部到位。

而国人受灾后，人们拉起横幅生产自救，八方来援，自己动手，丰衣足食。大灾过去后很快就会恢复到正常的生产生活中，甚至还会主动地去用同理心帮助其他受灾的地区。

等靠要与失望，对比自强不息自力更生，是依靠社会力量还是信赖自己的手脚。

求高我给这给那和啃老没什么差，但与智慧的老父亲对话就两说了。



危难中请警察保护，与每天活在惶恐中雇佣一堆保镖是两码事。

起心动念、利益众生，和每天烧香想发横财有天壤之别。



24. 社会习俗与生活习惯

提问 1:

最近我的情绪被远方一系列跟自己无关的事件牵动着。小时候受的教育生产的是标准的沉默的螺丝钉，人人都明哲保身、谨小慎微，个性张扬就会被打压。有人糊涂快乐地活着，有人清醒痛苦地活着，有人像毛驴一样转着磨盘.....

内心涌起深深的无力感，我们要怎么看待这些社会事件呢？我朋友说我是吃饱了撑的，把自己管好了得了，但我就是想不明白。想听听你的想法。



细雨:

每一件被你关注到的事情，都蕴含了能够为你带来启迪与觉知的助缘。

同一件事在不同立场与角度上被解读出全然不同的内涵。

扭曲在信息的剪辑、解读、传送中不断地扩大，而我们最终依据自我当下的意识能力去部分还原出它或加深着这一扭曲。

作为听闻与旁观的我们，在只言片语里和管中窥豹间，按照自己的诠释去理解着这个世界。

其实就连当事人也未必全然了解到底发生了什么、在发生什么，更别说



吃瓜群众了。

某些人需要你按照他们规划出的社会舆论导向觉知与思考，为更大的目标铺陈出必要的时代氛围。

演戏的是疯子，看戏的是傻子，不疯不傻反而活得很无聊了。

疯癫的未必是愚鲁，聪明的未必真有智慧。

上下五千年，史书每朝都在改，没有一句实话。

满纸荒唐言，一把辛酸泪。

都云作者痴，谁解其中味。

心有千千结，结中千千忧。

忧里行行泪，泪雨不停流。

为谁心结千千，为谁心中忧忧。

为谁泪眼行行，为谁泪雨潺潺。

只为你鸿雁归来，不再相思挂愁。

提问 2:

有关本命年的一些民间说法，比如扎红腰带、穿红内裤，是荒谬的说法还是有些理论依据的呢？



细雨：

时刻提醒自己：不要造作。90%的烦恼是情绪引发的。

提问 3：

这场疫情让在外面疯玩的娃娃们缩回了家，外出都戴口罩，看见不戴口罩的人就远离，总觉得这样做的另一面会给孩子们带来负面影响，比如与人相处会不会不够坦然，等等。请求老师给予指导。

细雨：

面具下的社交和网络上的社交很类似。虚伪让心的距离遥远。

灵魂彼此可以读心，所以都不撒谎；而人通过微表情去读心，哪怕你对读微表情没有研究，你的直觉也会告诉你。

但面具后的人、伪装里的人，会更“真实”表现出自己本真的一面。这样的不确定性带来不安全感。人与人间的距离大了，心中相互观照的机会也就小了。心会更孤独。那是一种在喧嚣中的孤独。

提问 4：

请问咖啡对灵性修行有影响吗？如果有，是积极的影响吗？



细雨：

本草中把饮食分为三类，上品无偏性，对于使用没有剂量与时候的明确要求，因为自性中道平顺。

中下品，有明显的偏性，而妙用其偏，以偏矫偏，负负得正，餐饮就成了治病的药。

但是长期的、大量的使用偏性的饮食，会导致矫枉过正，进入另一种偏激的状态内。

咖啡的饮用有三大类：喝纯咖啡的，喝咖啡加糖的，喝咖啡加糖奶的。

纯咖啡酸苦，酸柔肝，苦泄心火，因此心火旺的喝它有好处。而对抑郁情志低迷、肝脏有肿瘤或癌症的就有害处。

加糖后，气味变成甜，甜不是甘，甜入脾，甜大了人就虚胖，土强克肾水，导致肾功能开始下降。但是脾虚的人却可以得到补益。

加糖奶的，奶本身性寒，咖啡是泄下的，其亢奋的机理不是补益来的能量，而是透支出的生命能。

牛乳，味甘，性微寒。牛乳归经心、肺、胃，色白，补肺金，克肝木，甘养心，可安神，平衡咖啡带来的造作。



咖啡是烘烤到焦香的，其中烟火气中，糖用来遮盖这烟火气留下的焦香味道。但遮盖不是化解。

烤焦的物质，都促进肠胃蠕动，是化食的好东西。但没有积食的人，使用就会善饥而多食，反而变胖。尤其是咖啡里加两三勺糖时。

提问 5:

为啥很多高维信息里都建议人们多喝水？不记得哪个资料里讲的了，在外劳碌一天，自身气场紊乱，回家洗个澡，可以荡涤气场中的杂质。

细雨:



水是良性电磁导体，同时又是自身污垢的清洗剂，不过水喝多了也会中毒。





提问 6:

水中毒是怎么回事呢？



细雨:

最近水喝多了中毒的一些例子：因为感染新冠，内心恐慌狂喝水，结果头晕、呕吐或腹泻的。每个人都不一样，有的是热体质，喝了能消化；有的寒湿体质的，压根儿身体水就太多，运化不了。

当机体所摄入的水总量大大超过了排出水量，以致水分在体内滞留时，会引起血浆渗透压下降和循环血量增多，称之为水中毒 (water intoxication)，又称稀释性低钠血症，临床上较少发生。



其症状取决于喝水过多的速度和程度，可分为急性水中毒和慢性水中毒两类。

常见症状：头晕眼花，呕吐，虚弱无力，心跳加快。

提问 7:

请问算命到底好不好？

细雨:

算命本身并不是什么好事，因为那会形成明确的心理暗示。

如果说你命好，信了，应当努力争取时坐等，就错过了；

说自己命贱，信了，自暴自弃，也失去了品味人生的机会。

就像先看了全本的剧透再看电影一样，索然无趣。

提问 8:

同学的孩子骑自行车摔骨折了，同学觉得太倒霉了。我安慰他：“这是好事呀，你看孩子只是骨折了，眼看都快恢复好了，这代表挡了灾呀，后面就平顺啦。”同学听后顿感安慰许多。我是不是在睁眼说瞎话啊？



细雨：

这可不是睁眼说瞎话，而是你能有效地利用多视角来解离单一认知的局限了。

提问 9：

我遇到了恶鬼，他们在偷取人的阳寿。有人让我给他们放大悲咒，这样可以解决吗？他们会接受吗？

细雨：

一切法都是激发自我内心的力量，法的力量与作用是你赋予的，所以信则灵。

你信恶鬼，恶鬼就被你的信赖赋能；

你信咒语多过鬼雄，那咒语就变得神圣；

你信自己，那自己就是金刚如来怒目。

提问 10：

亲戚家有人意外去世了，我想帮助他放心离开，该怎么做呢？



细雨：

走得急的人，会很担心家人的情感，而家人也需要时间面对。如果他生前没来得及读《失忆的归途》，你可以找个水晶小碗，敲三次，每次边敲击边叫他的名字、想他的形象，然后读给他听，七天内对方都还在，而且可以瞬移。

谁都不知道明天的太阳与意外哪个先来，有些必要的知见储备越早越好。

读者：

为什么是水晶小碗？如果实在没有水晶的，用金属或玻璃碗替代可以吗？

细雨：

不能用金属的，金音退鬼魂。玻璃的是多晶混合物，没有共振，人耳朵能听出来。

读者：

说到金音退鬼魂，记得有一次梦中亲人强烈要求要银不要金，是为什么呢？



细雨：

我停车的时候没硬币，到处乞讨两元的硬币，手里的大钞一点儿用没有。

读者：

您是在把大钞类比金、硬币类比银吗？

细雨：

对，真的有小鬼要钱。

但这里说的都是些没死明白的滞留灵，自己不会心想事成，固化在自己的世俗认知里，结果就形成鬼的文化圈，自成一界。然后同频相吸。里边有完整的金融体系和社会风气。

读者：

那个系统里面流通的钱是哪里来的？

细雨：

有点儿像小孩子们过家家，都是指鹿为马的游戏。



其实衣服、钱财、车马，就连自己，一应物品都是伪装的幻相，但滞留灵认其为真。

生前固化认知“钱必须是烧来的”，那死后也依据这固化认知，只有家属烧钱来才能有用。

整个全球就亚太文化圈与泛亚太文化圈烧钱，其它各国的鬼难道都在要饭吗？

有别的渠道：去骚扰刚死的糊涂鬼，劫财。

这些要钱的、劫财的生前也是苦命人，为财生，为财死，死后还在钱眼里。



提问 11:

看到有对付凶宅和老出事故的路口的做法是：立一个碑，写南无阿弥陀佛。想问这是直接镇压还是超度啊？

细雨:

在海外与天主教的鬼，说“南无阿弥陀佛”不管用，我试过。东南亚的人必须说妈祖，中东的人要讲安拉。赛斯做超度灵时，帮那个中东哥们



儿演圣战；要是演孙悟空大闹南天门，那哥们儿一定不买账的，这就是人文宗教理念所执。

死后的神父特悲催，压根找不到北——说好的天堂呢？原来童话里都是骗人的。我在陵园遇到过几个神父，跟我问佛法，觉得东方不骗人。我说：找不到北的和尚、老道也多得是。

宗教和真理本来就是两套体系。

提问 12:

根据湖南一百多再生人的记录，鬼魂可以不进白光直接投胎，请问，鬼魂可以直接投胎吗？

细雨:

光洞是层与层间的通道，死后的灵魂，先自然地进入滞留层，然后进入中间层。

这时可以走小循环，也可以走大循环。

大循环有人生规划设计这一环节，小循环依据套装走流程就好了。

滞留灵可以直接进入胎儿投生，不过前提是无主认领的胎儿（要么本来是 NPC 的，要么本来是要打掉的）。



小循环套装走流程，比如一次签三世轮回，然后再一起总结。

你说的湖南的这种情况，属于一种特例，也就是在一个特定的村庄，那里一直遵循着一种特定的理念，这理念已经成为了一种内在循环的法则。

在那种封闭的环境里，能够提供的人生体验是极其有限的。一部电影你看几遍会腻烦，想换个口味、改个片子呢？

一般灵魂会渴望多些见识与经历，当然也有几辈子没走出深山的人，不敢踏足喧嚣。

提问 13:



快到鬼节了，细雨老师可以讲讲鬼节那天的注意事项吗？

细雨:

礼多人不怪，鬼也一样。当鬼的多少都是执念重的、讲究的，所以做人的别太过分，鬼也不会没事找你麻烦。

鬼是被困顿在自我执念中的低频意识体。它的视野范围很窄，看不到比自己意识频率高的人。所以一般情况下人鬼殊途，各自在自己的频率显化面向中，相互都不可见。但是如果人的意识状态太低迷了，或自己去请鬼来，那就是另一码事了。



提问 14:

请问命魂是怎么消亡的？“鬼魂进入光洞后，输送回灵魂体内”，是进入光洞后立即被灵魂吸收了还是怎样？进入光洞后，小我的自我意识到底会不会消失呢？

细雨:

灵魂是一个内在自我群体的统称。

天魂与命魂合为阳性能量的魂体，但命魂没有被灵魂吸收。命魂不特别隶属于哪个灵魂（意识体），它隶属于这个角色我。

如果没有天魂进入这个角色，命魂可以独立按照固定剧本重复演绎角色，配合其它演员，成为人工智能路人甲。

所以，小我是一个复杂的意识混合体。进入光洞，在这里我们默认为返回中阴层的外围，而能返回的只有天魂，即灵魂的本体，它从广义上并非小我，但它承载着小我一生的全部记忆和情感，所以从狭义上也是这个角色我的扮演者。它不会消失，但也不再那么当真。它不再会认为这个角色我是我。

就好像你梦醒时，梦里的那个你是否消失了呢？是的。

梦里的那个自己消失了吗？没有。



你还是梦里的那个自己吗？不是。

你是那个梦里的自己吗？是的，至少一部分是的。

提问 15:

请教细雨老师一个困扰我多年的问题：

十几年前出差经过一寺庙，听说很灵，我们就去拜。我是见佛像就拜的。那庙里有多尊佛像，我祈求神灵保佑我出国顺利，家人身体健康……

非常意外，在拜第一尊佛像时，我脑中有不洁的念头闪过。拜完若干佛后，有个瘦弱的老和尚问我和同事从哪里来，之后将我们带到他的宿舍，在我头上念念有词，开了两个护身符给我们。

回来后开始出现奇怪的现象：与人交谈时，好像有什么魂在透过我的眼观察对方。如果对方是女人，我的眼/神或意念会去留意对方的胸部；如果对方是男人，就看下方。

在性方面，我极其保守。这令我非常痛苦和沮丧。之后，我开始避开人群，做了家庭主妇，生命从此不同。

我想通过潜心修炼，以增加光体能驱逐邪体/念，可至今未果。我该怎么办才好？



细雨：

以身作则，让自己成为榜样，让随你见行之辈，可透过你，观见大道根本，觉知光明之性，习得助益神魂的习气。

精怪有所偏，鬼魂有所执，其实都是一心渴望有所悟而不得其法的可怜家伙。

既然与你无缘，随你而行止，那结伴修行修性、自觉觉它又何妨？

一件引渡的功德，一个随行的同伴，一桩督阵的妙事。

人生中没有偶然，既然上边安排你有此经历，必有其深意。

祸福相依，却自定义其所见所感。你的慈悲或惶恐、抵触或怜悯都是自己心境所是之所鉴。



25. 自我破立的阶梯

提问 1:

此地球版本上有无数个我，所以才会对他人的痛苦敏感吗？

细雨:

每一个神魂苏醒后的人，都会直觉到宏意识的一体性，并利用同理心和共情能力，感知、交流、共鸣着全体其它自我的感触与思想。不过想要共情有一个前提，那就是经历过。比如我说：这个柠檬好酸啊，你可以共鸣到我在表达什么；如果我说“卡里迪那”的酸甜，你就无感。

不管是内在或外在的感触与感觉，其感知的基础在于你的资料库中有可共鸣的认知储备、经验素材、经历觉悟。不管酸甜苦辣、生老病死、悲欢离合，都是体验中的一部分，是意识达成全然通透必须经历的历经。



提问 2:

看电影时常落泪，并非联想自己的所失所痛，而是感受到他人的情绪、命运的力量、智慧的启迪，是复杂的情感。

这是一种放纵吗？一种对自我的过度重视吗？

细雨:

沐春风而笑，感秋霜而悲，无言的音律也可泪目或舞蹈，这一切都是内在自我的情感共鸣与解读联想。

不管是感同身受，还是有感而发，情感的波动只是证明你是一个有感情且情感丰富的人，内心细腻、柔软，情感不是问题，有感情才有人味。当然任何状态都需要一个度，在太过、不及间的度。这个度掌握好了，就是自己的能力；掌握不好，就是自身的阻碍。

提问 3:

地狱不空誓不成佛是怎么样的呢？

细雨:

佛无二分心，一切都是全然过程中的过程与体验。醒觉、自觉、觉他、觉悟，四个大境界。



菩萨放下二分心后就成佛了。菩萨渡人，但一体无二中，又何尝有所谓的他人？欲空地狱，可世间百态一念佛魔，转念之际，六道合一三界圆融。这所谓的“地狱”中，到底装着谁的执念与罪罚、那等待着被救赎的又是谁呢？

提问 4:

隐约觉知早已了了分明，但生活之中仍有情绪波动，起心动念虽已觉察，可已然发生。此生蓝图课题如并无关于跳线、调频之规划，那么这就是偶然，是混沌中的突变，高我乐见其成吗？

细雨:



永远没有所谓的意外或偶然，可遭遇的多选路径都在矩阵中。如果你此生没有那所谓的 B 计划，就不可能遭遇与开启这一或那一种可能。如何选择与是否选择，是你个人的选择。但人生大方向、大事件上，没有意外可言。

读者:

这一偶然是如何达成的呢？是因为自由意识吗？未知的实相变为已知的实相，就不再是未知的，这本书的存在就是从未知到已知的突破，为什么赛斯还把书命名为未知的实相？



细雨：

知知前为未知，已知后为已知。佛在宣法言经前，佛法是未知的；而你在学佛法前，还能说佛法是未知的吗？只能说自己无知罢了。

提问 5：

每一个个体存在的意义，在于同时在不同面向上展开探索。当全然无漏的智慧敞开，形成意识完型，回归本源后呢？再次循环往复？意识本源动态存在，如何动态存在呢？

细雨：

鲑鱼成年后会从大海深处洄游到山里河水的源头产卵，产卵后的大鱼会死去，尸体滋养河床里的生物，那些生物成为幼鱼成长的养料。

大树新春发芽，绿荫庇护树木提供光合养料，而深秋落地化成淤泥回到根系中，来年再次生发成芽苞。这就是循环往复的动态。

提问 6：

意识本源无始无终、无形无相，联通所有意识能量波、意识能量微粒。意识本源又是什么呢？什么也不是？但链接万有？

细雨：

是什么，就不是什么。确定性，带来框架的局限性。对于全然来说，任何我们已知的名相，都不足以表达全然的万一。说是什么时就已经错了，说不是什么的时候，还是错了。这就是非一不二的状态啊。

提问 7:

您的文章《回顾与融通》让我知道了过去的意义。其中提到，“渴望被看见、被关注、被理解、被重视，其实这一切都是渴望被爱的一种变形”。这是说“渴望”不是灵性上的吗？“需求”是我们表面三维的？

细雨:

中文单词的多意性让你产生了困惑，我很能理解。

学新知的时候，多数人希望精准明白地有一个标准答案，遇到模棱两可或相互抵触的答案会感到困惑与晕眩。

“渴望”这一词，我们把它换成“饥渴”，然后造句，帮助你理解：

我渴望真理，我对知识充满渴望，我渴望被爱；

我渴望过上富足的生活，我渴望吃上一顿饱饭；

我渴望社会的公平，我渴望年底升职加薪；

我渴望改掉现有的坏习惯.....



渴望是“我”发出的一种期许，但发送渴望的这个“我”，包含了角色我、意识我、灵魂我等多个层面。

我们说跟随内在热忱，那么怎么来定义内在热忱、怎么来分辨是哪个我在渴望，就成为了自己的功课。

你可以跟随载具我去谋求吃、性、财富、名声，也可以跟随内在我去谋求知见、爱、智慧、觉悟，这些都是渴望的一种。

提问 8:

有人说，修炼的人不会再谋求或追求，他们只是 being（存在），到了什么都好的状态。那么会与心中的渴望有矛盾吗？如果我偏爱生活中美好的事物，是否是陷入二元对立了呢？

细雨:

谋求自我的发展与自我意识认知领域的扩张，是一种内在的渴望。

在这个过程中，学会接纳过往的自己、其它自我、自我所是的样子，让不同意识面向上的觉悟逐渐融通为一体。

而没有学过或没能学会心灵建设的人则一直在路上，或在逃，或在奔，或在原地惆怅。



不难看出，前者是一种立体的全面的扩展过程。它无条件地接纳与包容所有过往、当下与将来的任意可能性。

后者则是点状的线性移动，不是这样就是那样地在天平上摇摆着、抉择着，痛苦着各种如果和不甘、拿起与放下。

提问 9:

一个人的信仰是高我、灵魂还是哪一层“灵”决定的呢？

细雨:

信仰本身是一种可能性的体验，某种意义上是高我的决定。

角色我出生在某一信仰非常鼎盛的时代与地域，被迫在这样的环境和家庭中长大，必然地参与到某一信仰的组织与社团，并在其中沉醉一生或担任某种职务。就好像赛斯说它曾经是原始宗教社团的成员，也担任过基督教原教旨主义和后来混乱的天主教年代某一荒淫的教皇。

宗教说出了部分非可见的实相，也按其需要扭曲了部分的真理。但宗教存在是有其意义的，它让灵体们可以体验与感受信念和真知被扭曲后的经历与结果。让迷信与盲目崇拜、外寻和外祈的内在偏颇被理解。

心理学鼻祖之一荣格，一家子都是地区的主教，但自己却没有传承这一



信仰，而是跟随内在觉知，了悟了自己的知性秘密，写了《红书》与《黑书》两本内心寻道的笔记。

可见体验或不体验是个人在生命中的一种自我抉择，高我给了你人生的铺衬，但也尊重每个人的各种自我意识。

提问 10:

早上冥想，用的溪流音乐，想象自己是一片树叶，一会儿随着水流从瀑布上落下，一会儿在温和的水塘里泡着，一会儿被风吹向天空，看着整个大地，一会儿又落在水里继续漂泊，一会儿停在岸边，看着身边的一切都这么自然而然，享受着自由又随风飘荡的感觉。这就是人生吧，一切都是这么自然而然地发生。这大概就是“如是”吧？

细雨:

需经历的事情与其过程，因自己内在心意的诠释不同而不同。道法自然。喜乐是一日，悲苦是一天。自己依据自己的心态，抗拒或臣服、法喜或恐慌。一念魔，一念佛。



读者：

是的，早上出门，一路刮着寒风也不觉得那么冷了，树叶摆动也变得可爱起来。又一次感受到能量从头到脚的注入，原来能量的获取就是这样简单。

细雨：

能量的阻碍、凝结、扭曲乃至疾病的发生，都多与人自己心里活拧巴了有关联。在患得患失间小心翼翼，然后诚惶诚恐，最后神经兮兮。

提问 11：

经常听人说格局要大，这样才不会限制了自身的发展，又说做人做事要有底线，那这底线跟格局矛盾吗？

细雨：

什么是格局限制了自身的发展？都说格局要大，但始终无法做到“其大无外、其小无内”的通透自然。一个人在讲究底线时也就有了上限，上下一封死了，也就把自己关押了起来。

事物如环，人生如环，自然如环，不可断章而自守。需守的是中正的中观之心。



何为中？不见大局者，守心必失偏颇。要先能通透、了知全局的运作，才能在不断生化的无常中，知道哪个度是中。中无定位定法，故不可守一；中无左右偏执，故不存二心。在无一不是二时，佛说“不二”。

佛经五车，只说俩字：不二。



26. 关于梦

提问 1:

昨晚梦中的灵视比平时长，清明梦，看到一个清晰的房间，像是书房，主人在电脑前，屋子有点乱，他开抽屉拿东西，只能看到紫蓝两色的衣服。当我想这很像先生年轻时的一件衣服时结束，很像头脑里出现了投影仪，聚焦一个场景给自己看。后出现一个简笔的人脸像，线条版，完整的，时间只有几秒。

细雨:

你的这些清醒梦，都是高频下的实相，导致你的身体就像音叉一样在共鸣。

提问 2:

清明梦中观见从肚脐往下几个穴位在突突地冒白色蒸汽样的烟，那股烟轻盈而有力，极为真切。除肚脐主要位置外，还有小腹右侧穴位、足三里和三阴交。梦中感觉身体是载具，意识是主体。请问这是怎么回事？

细雨:

这是拙火地气已经发动的症相。



提问 3:

常常感到梦中的考题出其不意。请问梦境会强化意识反射和内心映照吗？

细雨:

梦中的自己，是真实的那个自我，没有头脑的角色的逻辑制约，如是如实地反映出自我内在意识的真实思想状况。

很多道理、理念你懂了，但只是放在了头脑里，变成了能说会道的道理。

但未必已经成为自身真实的习气。

很多人平时可以夸夸其谈，但遇到真格的就拉裤子了。

**提问 4:**

我想尝试找到一些物品代表的实质含义。如果说梦是一种交流手段，那不同人梦中同样的物品是否也代表不同的含义呢？

细雨:

在角色我透过潜意识窥见多维实相并获取跨维度信息时，每个人都会依据自己头脑中惯用的标志物，来诠释与解译这些信息。因此不同地区、不同文化背景、不同经历的人，在对同一信息作解读时会引用不同的象



征物来诠释与标注。

比如，同样梦到牛吃庄稼的场景或巨蟒追自己的画面，其各人的关注点不同、心理历程不同，寓意也就不一样。

比如明朝宁波有个儒士胡弘善会测字，曾经为两个书生测字。

第一个书生写了一个“串”字，要问功名。胡弘善说：串是二中，你不但能中举，而且同时会考中进士。旁边一个书生听了，于是也写了一个“串”字，心想自己也会连中。结果胡弘善告诉他，千万别去考试，不然有麻烦。

这个书生搞不懂：同样的字，怎么不同的命呢？胡弘善解释：人家无心之问，你是有心之问，串加心就是患啊！

再比如，梦到大蛇，有的人是将要麻烦缠身，有的是被小人窥视，有的是将喜得贵子，有的则可以重振雄风，再有表示灵脉贯通开悟在即。相同的标志物，相同的场景，在不同人的命程中，在同一人不同时段中，都有着全然不同的含义。

提问 5:

昨天梦里小魔考，发现自己还是不太行。

第一个梦：我被放进了荧幕里，观看的人中有我的父母。我和同学们在



野外一层一层的山上。突然山从底下崩塌，很多人都在拼命往上跑，说爬到十六层就没事了。我一边和朋友往上跑，一边痛哭流涕，看着很多人掉进了深渊。

另一个场景：在教室里正常上课。我的嗓子力量微弱，念不出课文。班里很乱很嘈杂，我想维持秩序，受到了嘲笑。

细雨：

第一个梦解：

你觉知到当下社会的整体状态。你知道要努力提升自己的修为，灵魂知道至少要达到十六才能越过分水岭。后知后觉、不知不觉、知而不觉的人，依次沉沦消失。



第二个梦解：

你在努力地学习，努力地把正知见传播出来。但是人微言轻，一点点的声音马上被嘈杂的社会洪流给吞并了。有非常良好的心愿，但被世俗拜金的人们嘲笑。

提问 6：

我从小到大都会做一些乱七八糟的梦，醒来都能记住一些，发现很多梦不管现在的还是古代的，都发生在我出生的老房子里，或者在那个村子里。



我长大后就搬家了，但梦和梦中的人总是发生在老房子或者周围。

整天做这样的梦，会不会下一世还会出生在那里？怎么让这样的梦停止呢？

细雨：

当自己觉得漂泊在他乡、感到空虚时，会经常梦到老屋。

如果你会时常与那里的人与事形成意识关联，那证明你有未了的夙愿。建议你详细地记录你的梦境，累积一段时间，看看有没有什么共性或从中获得某一直觉性的联想。哪怕那很荒诞不靠谱，也隐藏着反复提示给你的寓意。

没有办法让你不去想。就好像挂科的考生，整个暑假都会想着开学前的补考。没过的事，内在自我是放不下的。

提问 7：

十几年来，我所做的梦有 80%都是和十几年前几位要好的同事们、老板一起做事或游历不同维度的无厘头故事画面。

梦中未曾出现同事间尔虞我诈、不甘的画面，而是坦荡、乐在其中，彼此团结帮忙，共同成就正当事业。

此外，数百次的梦境中，和我们不熟的老板依旧是老板，身份没变过，没有变成我的下属或其他身份，哈！不知啥原因？

梦境故事多为平常，没有惊悚，也没有感人流泪，就是一直无法剧透。



现实中的老友们都十几年未曾联络或互动过了，但每周至少都会梦见三回。

细雨：

从你的描述中可以看出，你会在梦里无意间窥见被自我意识交集侧漏过来的其它自我在扮演同一个角色时，所经历着的与经历过的不同经验。相同角色因为各种不同原因，有时会展开多次历经，而这些历经可以同时展开、先后展开、穿插展开。而因为宏观的同时性，所有的各种可能性经历都已经存在，只等被你经历与意识到它们的存在。

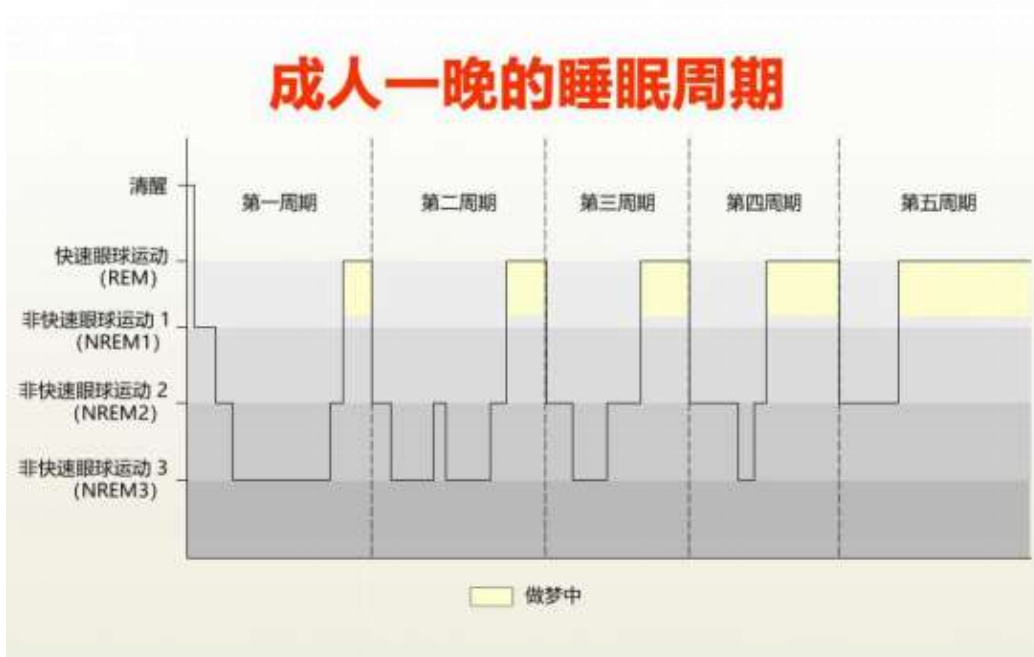


提问 8：

为什么有梦的睡眠比没有梦的睡眠感觉睡眠质量要低？觉得无梦的睡眠醒后会比较精神？



细雨：



在 8 小时睡眠中，黄色的为做梦的时段，而深层睡眠 8 小时合计不足 60 分钟。梦只有最后一段容易记住，3 点到 6 点间，前边睡得死些。

如果多梦，证明深层睡眠不足，所以感到疲惫。美梦不累。主要是梦中自我意识经历了什么，高频的还是低频的，糟心的、恐惧的、着急的，自然就会累了。

有些人容易紧张、警觉，睡眠时跟兔子似的，很容易醒，很警惕，就不容易进入深层睡眠。这样的人心事重，心事多，在意与恐惧的事多。

睡不实者多心虚，可用猪心，适宜心脾两虚失眠者服食，古有“以脏补脏”之说，心虚不寐者吃猪心，有养心安神的效果。《证治要诀》中介绍：



“治心虚多汗不睡者：猪心一个，带血破开，用人参、当归各二两，装入猪心煮熟，去二味药，只吃猪心。”

提问 9：

最近看解梦的信息，每个人都有自己的的一套解梦逻辑，同样一段梦，谁解的我读都觉得很有道理。到底谁解的梦才是真实的呢？

细雨：

每个人的世界里，只有其自己。

我们都透过自己的滤镜看待一切，因而获得与自身扭曲相同的实相结果。

什么是真实，或许只有自己知道，或许连自己看到的都并非真实。

在这里争论什么是真实，其实根本就没有标准答案，有的只是：不同的我见。



提问 10:

梦到蝾螈在一个水泡泡里，我看到时还非常惊讶，为何路边会有这东西。它在水泡里待着不动，我想把它带回家，小心翼翼地接近，但是靠近后它好像就融在水泡中。那水很清澈，里面还有水草，感觉像另一个空间。

就像这种的，但是比这还要大百倍，至少有半个人大小，不过还是很可爱，朝我微笑着。



细雨:

蝾螈之梦——这位朋友，你这个梦很奇特。

在解梦的过程中，我们首先需要知道，每个人生成自己梦境所使用的标志性“符号”物，其寓意是依据个人认知与联想借用而来的。

这种借用，一般都很私人，与自己的性别、年龄、生活经验、自我感触、甚至语言体系、发音方言，都有密切的关系。



比如梦见被蛇盘绕，可以是危机四伏，可以是麻烦缠身，可以是昆达里尼能量觉醒，可以是因类风湿炎症的肌腱疼痛。

名相与物相，没有一个绝对的、权威的、唯一的解读。

所以梦是一个很私人的事情，是自我与内在自己交流的渠道。

如果这个梦是我做的，我会解读蝶螈为幼年的小龙，即跨维度生命体。

水泡，是其赖以生存的环境，可能寓意着胎胞，也可能是你为其合理化，出现在陆地上的异空间环境。

总体看，它所处的环境是宜居的，是生态的，其成熟度是很高的。

在你渴望带它进入你的生活时，它消散在水泡里，这有两种解释：白忙活一场或全然的融入。这就看你当时的自我感受了。

读者：

当时是觉得融入了，但是也觉得龙困浅滩，有种要突围的等待。不知道怎么会有这可爱的生物出现，又有幼龙的感觉，才来请教。

细雨：

圆融无我。



提问 11:

我总是梦到一些跟我没有任何关系的人，让我百思不得其解。比如昨晚梦到住在工厂一样的房子里，同住的人我一个都不认识。我跟张国荣在谈恋爱（现实中我不追星，也不曾关注过他）。在找他的途中，我遇到了几个欺负我的人，一看就不是正常人类，很像“鱿鱼游戏”里扎辫子的娃娃（现实中我没看过“鱿鱼游戏”）。然后那些人竟然讲：我的孩子长大了以后要出家。真让我摸不着头脑，被吓醒了。

为什么我总是梦见不认识或是现实生活中从来没有接触过的人？还跟我说一些奇怪的话？

细雨:

头脑需要尝试转译来自自我意识的信息，这些信息构成了梦境。

而在梦境中，头脑尝试为每个故事人物赋予形象，这些形象依据梦境内容而取材。

在这样的类比取材转译过程中，我们梦见的人物，通常符合自我逻辑认知中对某种类型的符号学归类（即标签性脸谱）。

这逻辑是心理逻辑而非头脑逻辑，所以自己回想时会觉得很逻辑。

这些梦中的人物与面庞，都来自于你自己的记忆库，只不过我们大多数的记忆，都已经进入前意识，所以你会觉得自己对此很陌生。



提问 12:

梦到在一间僧人的寮房中，有几个人，大都站着。我的视角在大家身后，而且视角比较高。一个老和尚坐在椅子上，和我对视了一眼，然后跟大家说讲一下关于催眠的问题。当我再看他时，看到他眼睛的瞬间有一种难以名状的类似于意识被抽离的感觉，直挺挺躺了下去。倒下的瞬间我想：这就是催眠吗？

现实中我身体也出现了强烈的反应，耳膜有一种强烈的鼓胀感并伴有耳鸣声，我就是被这种刺激给弄醒的。

细雨:

你的这种经历在现实中并不罕见，只是多数人因对梦没有记忆力，或不在意、不分享，导致一般人很少听闻相关信息。

在我们睡眠时，无需睡眠的内在神魂会利用这空隙做很多事，包括各种跨维度、跨位面的意识体“旅行”。

有很高觉知力的大修行者，对身边出现的灵体会很敏感，对突兀闯入其意识领域的冒失鬼更是反感。

有些修行者会为了自保，在自己附近设立净化结界、感知结界，如果有灵体闯入结界的范围，会被感知到，并驱散掉。

你经历的就是此类。对方算是很慈悲的。有些大师，下手会很重。



提问 13:

我梦到我家红色的大门外站着一只熊猫，它想进来。我放它进来后，它变成了黄鼠狼，抱着我的腿做动物性交的动作，想在我肚子里产仔，我觉得恶心，一直在打它驱赶它。

醒后我觉得红色大门是海底轮，但黄鼠狼让我觉得非常抗拒，感觉不是什么好事。

细雨:

有时当我们敞开能量大门时，又经常渴望超过自己当下能力的神态，会引发有些"大仙"的际遇。



提问 14:

我是否可以解锁一个梦的新玩法：晚上提出关于某个人形成卡顿的原因，去感受一下导致这个角色形成卡顿的经历是什么，穿上他的鞋去试试，真正地感同身受一下他为什么会这样。这样既不需要特异功能，也能更好地处理自己和他人之间的关系？



细雨：

这个理解是基于错误的二元论展开的。所以你无法做到。

在你的实相里，在你的世界里，没有所谓的别人。你的梦里，哪个角色不是你自己意识生化出来的显化呢？而你看到、理解到、感受到、认知到的，哪个不是透过你自己的观察、分析、过滤、解读而形成的呢？我们永远只是借助观影，在看自己的问题和提高自己的觉悟，仅此而已。

提问 15：



今天做梦时，意识突然回来，载具动不了，肉眼闭着，然后我感觉被子左侧压过来一个人。

我看到一个鬼压过来，能清晰感觉到我的被子被压了的触感，它想要跟我交流，很激动，一直在说话，但只能“啊啊哦哦”的，就像哑巴说话一样。我听不懂他在说什么，也动不了。

他的轮廓黑漆漆的，像个影子，看不到面部五官，感觉像是我的妈妈，但跟她长得一点都不像。声音是个男的。

好像闹铃响了，我非常开心，因为想赶紧醒来，但现实中闹铃没有响。

我感觉它没有什么恶意，但还是吓到我了，我挣扎，让自己能动，清醒过来。

我想到两种可能：第一，意识回来太快，还有其他实相的角色残留。第二，载具未启动，角色意识看到了滞留灵。请问是这样吗？



细雨：

你看到的那个所谓的鬼影，就是你自己的魂魄。神魂放出的是意识波，就好像逝去的家人本想要安慰在世者，一切都好，但世人陷入情绪化的悲伤、恐惧，抵触、屏蔽了信息的有效传递。

还记得我们解说过的《美梦成真》这电影吗？





这一课，是一场魔考。你因为自己固有的神鬼信念和对自我无力感的忧虑，导致你没能及格。

自我意识主体在修行的初期是单一的。要不你在肉身头脑中看到自己离体的神魂，要不你在神魂里看到那个世俗中的自己，这都会让那些被宗教洗脑了的人甚为惶恐。之后，当三眼开了，还会看到各种平行面上的其它自我，以鬼影的形式闪过自己的余光。

如果你无力克服自己内心中那被害死的惶恐，你就没有资格激活自己的第三眼，因为你自己的抗拒不容许自己看到更多。

失中有得，今天的遭遇成为你的助缘，这一课就没白上。你要是遇到一个假活佛，现在又忙着编故事骗你钱财，卖你符咒经文了。



提问 16:

关于“梦”所传达的信息和解读，我不理解的是，梦是在传达它想传达的潜意识里的信息，但站在角色我的角度看，梦的暗示是开放式的，不止一个解读。哪一个才是不被扭曲和误解的呢？恐怕要等到事后才会猛然醒悟那梦给予的暗示。

那还有意义吗？在还没信心自己有这个能力前，我是否应该选择不解读，从而避免扭曲和误解的解读可能带来不可预期的后果？

细雨:

任何实相都是多元的，每一个观察者从中摘取出自己当下关心在意的信息。没有一种观察不诱发扭曲，扭曲是一种必然，而扭曲的程度由心智和神智的成熟度决定。

梦是自我内在意识的外在表达，展现出当下这个自我所在意的与当在意的信息。梦除了展现出对等人生经历的侧漏外，还可能是预知梦或魔考梦、教学梦、警示梦。

不用在意梦的源头，而是要关注梦中意境给你的启迪。之所以你在这个时刻梦到这个，从来没有意外。梦体现出你当下关注的意识焦点和你当下应关注的意识焦点。



提问 17:

细雨资料里一直提及梦宇宙这个部分的实操层面，这几天看到《虚空法界》第 73 节讲到的记忆力“在弥留之际保持清明觉知”，资料里一直强调透过记忆梦、记录梦、解梦才能学会习得。我已近古稀，也想利用人生的残年尽量学会，但万一我没能学会，是否意味着此生学习功亏一篑，未能在弥留之际保持觉知清明，然后又得再一次迷迷糊糊地从娘胎爬了出来，于是又开始另一个无脑跑圈的人生？

细雨:

保持清明的觉知心，把自我的意识核心视角从肉身载具小我中逐步与内我合一，是修行的最初阶段的首要功课。记梦与解梦是其中最快捷有效且没有副作用的一个法门。

当然，不要把梦单纯地看成夜间酣睡时那短暂被记忆成梦境的经历段落。在清醒时的日常和在没能被角色头脑记忆感知的时候，其实我们都有梦，也都在梦中。随着对意识界认知的逐步完善，大多数朋友会明白，记梦与解梦，其实并非单纯地指夜间或打盹时的梦境记录与解析，日常的经历其实也是人格大梦的一部分。



人生中经历的各种故事，都有其意义和价值，都有被经历的需要。对此的理解和解读，也是解梦的一个领域。什么时候遇到谁、发生怎样的互动、做出哪些选择、经历怎样的情绪感触，都是品悟的素材。

此生是否能立地成佛并不重要，此生是否能完成地达成某一阶段性的小目标，让自己上一个阶梯，也不重要。这都是线性思维习惯导致的认知错漏，都是以小我视角用因果论思考问题时带来的扭曲，是被宗教灌输得到的内在恐惧，是二分性是非论的黑白。

在全然中，这个角色我与其它所有平行存在着的其它自我角色都是全我的某一根意识触须，所有意识触须彼此完成对等体验。在这体验中，成败不是衡量其历经的考核参数。每一个自我都少有收获，全然就能整体达成盈收。当然，个体盈收的越多，全然的总成长当量也就越大；个体要是赔的内裤都不剩了，还借了不少高利贷，那全家都需要跟着被拖累。在初学者中，不求有功但求无过已经不易。别太把自己当回事，也别太不当回事。不管是谁，轮回都是永恒的主题，只是这轮回所经历的界面有高低大小之分。作为人格片段的角色，想要靠开悟就不入轮回了，那是不可能的。每一个角色都好比移动 U 盘、闪存，存在的价值与意义就



是成为历经的主体；而每次在进入新角色时，也都会腾空内存，防止记忆与信息混乱。



27. 亲子教育

提问：

男孩 15 岁，小时候健康可爱，六年级开始，随着妈妈开始严格要求学习，他的成绩下滑，厌学应付，各种问题逐渐出现。经常生病不能上学，沉迷游戏网络，和父母矛盾冲突不断。去年两次离家出走，回来后想自杀，自残身体，后来重度抑郁休学。

现在孩子整天呆在家里不见人，睡眠非常差，作息颠倒，还抱着刀睡觉。

我们在朋友劝说下找了神婆，神婆在我们家里做了两场法事。

后来还发现孩子买女性的衣物，吃致幻剂，还偷偷从网上买一种雌激素吃。我们这才知道他认为自己是女性，经过劝说，他嘴上答应不吃，但还是偷偷服用。

最近他的不稳定状况加剧，出现失神、狂躁的状态。带他去医院开了精神抑制的药，我们一看副作用很大，没敢吃。又去找了一个更厉害的神婆，逼着他喝了神婆烧的符水，孩子特别抵触，但我们还是强迫他喝了。神婆说这是孩子的前世业力，是长辈在孩子身上附身，还说是家里有人以前杀的动物灵在孩子身上报复，她要派神仙来帮忙，让我过一周左右再过去。

我们非常痛苦担心，孩子到底是怎么了？我们该怎么办呢？



细雨：

孩子得不到肯定时，就会自己去寻找自我价值感，所以会沉迷游戏，并想在那里被看到，被认可。

初中性发育，寻找自己的性别定位，因为女生更容易被爱与呵护，有些男孩会想借由性别置换，享受到被爱的感受。

神婆的帮助，给家人一个相互和解的台阶。

荣格在青年时装病几乎一年，直到偶然听说父亲为了给自己治病已经绝望甚至会破产，才决定“好”起来。

孩子现在渴望做女孩，是因为长期边缘化与被忽视感受造成的。他想要通过不同的性别表达，来释怀自己内心里的不甘与如果。

我在电影解读中有过一系列对性别的专题，建议你们看看，或许能有帮助。

我可以看出，你是个爱孩子的好家长，但确实问题出在你们夫妻俩的身上，其实与孩子自身没有多少关系。



同时，这事与五大仙更没半毛钱的关系。孩子想要的是认可、关爱、在意，而你俩给的却都是术法上的东西。

这就好像是女生说肚子痛，男人说，多喝点热水吧。很多时候，孩子需要的是在意、肯定与支持和建议，而家长给出的爱却是否定、打击、强制和贬低。

并非每个灵魂都是来体验初级人生课件的。高分、就业、娶妻、生子、带娃、终老，对初阶灵魂确实是基本人生流程体验，但这并不适合较为成熟、想要体验非标准化课件的老灵魂。



在这个案例里，父母把自己的生存焦虑与人生是非认知过度地投射给了孩子，要求另一个来此经历的灵魂必须按长辈的标准活，导致孩子陷入与体验着家族业力带来的痛苦和困境。当然经历这些也是演绎这孩子的灵魂自选的功课，所以他才会投生到这个家庭中，认这样的父母为爸妈。

此时你提出这个问题，就表明孩子日后的人生在这个节点上，其实往



后会有两条全然不同的平行实相可供展开。父母的灵觉成熟度，决定了其成年时的命运走向。



28. 其他

28.1 元宇宙

提问 1:

请问您怎么解读元宇宙？未来我们的三维世界会崩塌吗？

细雨:

梦中梦，好奇与利益，新的财富密码，更深层的欲望展现。一念无明。



提问 2:

我们发展出元宇宙，也是无限可能中的一个，这种状态要如何平衡呢？

我们是不是也是高我的元宇宙？

细雨:

每一种可能性都被同时展开并被终极探索。

提问 3:

意识具有无限探索的可能性，为什么就不能 AI 反控人类呢？

如果这么说，是不是我们站在了人类的“立场”呢？



细雨：

这一前提还是人类至高无上，而从自我的认知中，觉得机器人不是人。

那人又是什么呢？灵魂可以用肉身做载具，就不能用金属吗？

提问 4：

我们常说跳线，有时是意识体变了，但记忆同步了。也有时是换了载具，比如重病痊愈。可能也有都换的时候吧。不知道这些都有什么区别或不一样的用意吗？

细雨：

比如说，在网络的虚拟元宇宙中，某人创建了一个角色，并使用这角色体验元宇宙中的故事与交互。

而经营元宇宙的网络公司不止一家，同一个玩家很可能同时在不同的元宇宙中拥有自己的账号与虚拟人物。这些在不同元宇宙里的属于同一个玩家的角色，其造型与网名注册性别，可能一样也可能全然不同。这构成了同时性中的平行时空。

同一个网游运营商针对同一款游戏，会开启数百个服务器，来缓解登录人数对服务器算力的压力，减少虚拟空间中玩家的饱和度数量。而



这些同时运行着的服务器内，运行着全然一样的游戏脚本与时代背景故事架构，但每个服务器里发生的事情却因玩家的互动截然不同。

这是另一种同时性中的平行时空：

同一个玩家因在之前的服务器里，营造自己角色的人设失败，会进入新开的服务器，重复整个故事线，但在关键节点上做出不同的选择。

有些玩家玩了一段时间后，会因各种原因把自己的游戏人物转让给别人继续玩，自己重新开设另一个游戏人物，体验不同人物带来的游戏体验。

有时某些玩家会在同一个游戏里同时拥有多个游戏角色，俗称大号、小号，由自己的大号协助小号完成跨越式快速成长。

说回现实中。当意识体无法继续管理这一梦世界中的虚拟人物，而这一人物还有后续与家人的助缘剧情，那这一人物要么托管给系统，成为 NPC；要么问谁想接手这一角色。这就形成了在线性单一位面上的内在意识体内部置换，但角色不换。

另外，当一个意识体完成了知行合一的认知升级后，随着它的意识能量频率的攀升与突破自我实相临界值，实相位面跃迁发生：意识体因关注焦点的转移，让其感知力集中到了其它平行实相层中。看似一切



背景与人物还照旧，但人物关系、社会背景故事线发展方向已经变了，相应人物的认知层次、思想方式，甚至身体状态也都随之发生改变。

当然自我负面认知与思维方式也可以在累积到一定程度后，诱发自己进入更负面的实相位面中，去体验自己渴望的背叛、动荡、灾殃。

前者是在单一位面中、线性时间里、相同角色下，不同的玩家使用了同一个角色；

后者是同一个玩家、在相同的时间线进度中切换了播放频道，进而进入了不同的后续发展剧情。



28.2 猎奇

提问 1:

您说到蜥蜴人，您是在出体状态看过蜥蜴人吗？那莱瑟塔档案是真实的喽？

细雨:

各种实相都同时存在，但是否你会见证其融合，就取决于你的意识焦点之导向了。



提问 2:

我是流浪者吗？是属地的灵魂还是外星 ET？是我们所说的 Ra 吗？我来自于第几密度呢？

我现在被猎户集团操纵，有没有办法摆脱猎户集团？如果体内被植入人工智能，那我是否还有机会不被抓住？

细雨:

以下用《已知的实相 II》细雨解读《早期课》第 66 节中的内容作答：

“今天有人问我：自己的内在灵魂是外星人还是大天使，是星际种子还是坠落凡间的上仙。学习灵性知识后，大家普遍都能知道载具我只是角色



我的虚壳，而角色我不过是内在自我意识的一个身份；于是很多人渴望自己的内在自我意识看上去高大上一些，给它找个好的名头身份，来满足自己内在什么都不是的认知空洞。

这种到处找“我”、到处给“我”贴标牌的心理行为，是一种内在自我匮乏的表现。要知道不管是外星人、神佛仙、灵界的各种不同成熟度与公职的“人物”们，都还是更大舞台上的“角色”。真正内在的意识无名、无相、无身份、无地位、无出处、无位阶。它什么都是，又什么都不是；它是一切，而不是一切中的某一个什么。别把自己的格局搞得那么小，非要是什么什么。什么都不是才是我们本来的面目。

还记得吗？赛斯说自己存有的某一个人格面向还在当狗呢。这没有什么可炫耀或丢脸的。都是一种存在的体验，也仅此而已。”



提问 3:

妈妈小学时和同学们看到天空里有一条银白色的巨龙，下半身在一大片白云外摆了两下，就消失在白云里了。请问这是怎么一回事？

细雨:

这是平行地球生物的影像穿越。



提问 4:

今晨打坐见一飞碟，转一圈走了，后来几个飞碟形成一个白色的光圈盖在地球上，从中下来一个个发光的小人，说什么有“菌”（音），然后说“回去吧”，心中出现一个声音：不要说。

“不要说”是不是不让我说看到的東西？

细雨:

每个人都只生活在自己的实相中，依据自身的认知体系观察所谓的世界，并看到符合自己预期的东西。这种经历与功课有自己的独享性，没有普世性，所以即使你说给别人听，也只会成为疯子而疏远和嘲笑。

提问 5:

按年龄计算，目前有大批在唯物论教育下成长的国人开始进入死亡，是否会出现数量空前的滞留灵呢？似乎历史上还从未有过这么多的无神论人口。

细雨:

从一方面是的，会有大量的亡灵找不到“北”。但它们又远比被中世纪宗教洗脑后的亡灵更容易被超度。



因为那些宗教亡灵死后执念深重，而无神论亡灵发现死后犹存、唯物论就是扯淡后，会积极寻求解决办法。

当然这时就是各个势力在争夺这些亡灵的时候。民俗的、宗教的、灵性的，谁先开门，这些亡灵就跟谁走。

读者：

原来这无神论的是被现实当头一棒，醒了就跟着走了。那宗教的是钻在牛角尖里更难出来。跟信佛的友人提起《失忆的归途》书，看得出她的回避。当我讲到有人父母去世得到了这书的直接帮助，她都用佛教现象来解释。她每天辛勤地拜忏念经，谨守各种清规戒律，真可惜了。

细雨：

多死几次就明白了。

赛斯的话：“你们还需要从坟墓里爬出来不止一次”。

提问 6：

请问支撑滞留灵显化的生命能耗竭后，滞留灵是不是就失去主观意识了？就跟真正的死亡一样，意识消亡了吗？



细雨：

如果把这个过程快放十万倍，那就好像吹灭蜡烛后的那股白烟，散于天地间。

要是说肉身有尘归尘，那滞留的神魂也有炁归炁的时候。

提问 8：

最近做了两次镜像练习。一次看到双下巴垂到胸口怪异的自己，第二次试着往下走，看到穿着黑色斗篷发着黑气的自己，皮肤白净，但眼神凶狠。这是怎么回事呢？

**细雨：**

你在镜子中看到的，就是你当下最真切的自我去掉美颜滤镜后的网红本尊之脸。观自己，然后用意识与那个自己交流，这是突破角色我最好的一个办法。

提问 7：

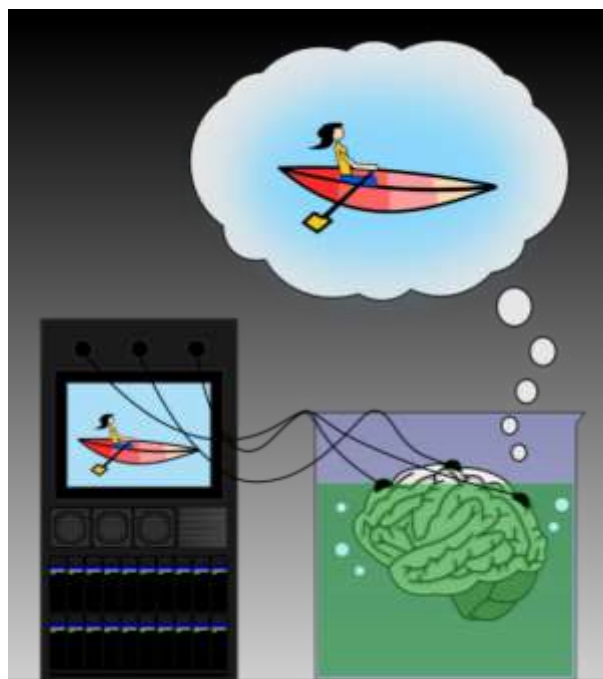
听说如今已经可以给人虚拟的听觉、视觉、触觉，虚拟味觉与嗅觉也很快能开发出来了，我们离缸中大脑还有多远？
缸中大脑？这是开玩笑吗？



细雨：

缸中之脑可不是玩笑。

在现有人类科学与医学上，都认为大脑就是人的本体而身体是其载具，多数科学家主张，剥离大脑，保留其供氧与供养，就可以令其存活。大脑在密闭与平稳的状态下是不病不死的，这样就实现了个体人格的永生；而让脑脑相连就可以完成人群的互动需要，为这个思想的网络搭建一个背景世界平台，就可以用脑电驱动整个社区与电脑的运用。



详情请参阅维基百科。

推荐阅读：由“缸中之脑”引发的终极疑问：人类是真实存在的吗？



http://k.sina.com.cn/article_6511003376_1841606f000100r5ji.html

我们能想到的就能做到，只是时间问题。

我们脑子里的只是自我水面上的那一点点，而决定“我是什么”的是整座冰山，很多改变是在基底的。



很早前有一部美国电影《异次元骇客》，讲到游戏中的角色找到了一个程序漏洞，穿越到了现实里，附身在现实中的角色身体里。后来游戏公司修复了这个程序漏洞，但程序员发现自己生活的世界中其实也存在这个漏洞。



28.3 宠物

提问 1:

这辈子饲养的宠物也是自己出生前在灵界时就认识，并约好一起组队进入物质层面成为主人与宠物的吗？

细雨:

饲养宠物，不用约定，这是一种可能性的选择。

但也可以约定，比如你发誓下辈子做牛做马当报还，那这是灵魂契约，言出法随。



提问 2:

狗狗去世一个月了，我几乎天天梦到它，还听到它叫。第一周天天以泪洗面，现在依然很想它！感觉狗狗灵魂还在家没走，因为生前它哪儿都没去过，不认识路，还胆小。不知如何能与狗狗连接，想知道它的状态。

细雨:

狗就在你的心里，你定义它的状态。当你忽略它的时候，它就撤离出你的实相。



28.4 场域

提问 5:

不同维度上看到的事物是不同的。那么时间呢？

请问三维、四维、五维、六维这些不同维度下感受到的时间各是怎样的呢？

细雨:

比如你进入一个电子游戏里，游戏内的一天是我们的一个小时，也可以是我们的一个月。不同层面的时间是可以依据需要随意设置、甚至暂停的。

游戏内可以读档，回到之前的存档点，或选择游戏章节，直接跳跃到所谓的未来。在你开始游戏前，这各种可能性就都已经存在了，而你不去经历它们，它们好像又不曾发生。

三维就是游戏内的世界，四维是玩家们世界，五维是游戏程序员工作室的世界，六维是游戏公司策划的世界。

对于这些不同的观察者，它们都生活在时间里，却对伪装层的时间有不同的体验权柄。而这层层层的观察者又是更高存有的分支角色。观察者的时间也是一种伪装。



提问 6:

听起来阴界、中阴界等只是阳界的延伸，而我们的世界是平行套叠多重的。是不是阴界等也是平行套叠多重的？而且阴阳界也是套叠着的？

细雨:

这里并非谁是谁的延伸，因为没有一个是可以被作为主体。犹如色子的六面或八面，哪个是所谓的正面呢？一大盒一样的色子，哪个是主色子呢？

你手里拿的、眼里看的这一个、这一面，你当成所在、所是，因为你的观察主体还是这个角色载具我啊。

阴界也是平行相互套叠的，两界也是相互套叠的。套叠是我们一种比较物理的理解，其实这样说的不准确。

比如你站在一个大舞台上演话剧，背景幕布上投射的是人间三月天，你就是人活在春天；背景置换成天堂祥云里或地狱炼火中，你就成了灵魂或鬼魂。

你没有动，也没有变，只是背景在更替。你说说：这些空间是彼此套叠的吗？是的。是彼此套叠的吗？不是的。



第二季 第三册结束

第四册预告：



《世上练·致良知》案例集锦

(预计 2024 年出版)



本书鸣谢

《思想的阶梯》第二季第三册的组稿、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、宁静、太阳喵、Sebastian、栖云、淡白、晓锐等人的大力支持。

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。细雨社坚守非营利的住相法布施原则，别无分社分号，无商业经营和募捐劝捐，请注意识别。

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



Cathyshe0103

海轮海轮



海轮海轮



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。

JY 《早期课精要萃取》——已知的实相

本系列共八册，乃《已知的实相》系列——细雨“早期课译本”现代汉语版解读与批注的精华要素。



细雨以宏观视角及亲民文字剖析赛斯所述，并深入展开，用当代语境和新时代的认知角度厘清很多潜藏的内容。

每节课均浓缩提萃精华为前情摘要，依托赛斯思路，独立成篇。

❖ JY2 《早期课精要萃取——已知的实相 II》

——用非线性视角剖析赛斯都说了些什么（1-72 节）

❖ JY3 《早期课精要萃取——已知的实相 III》

——全我是如何在多重宇宙中运作的（73-148 节）

❖ JY4 《早期课精要萃取——已知的实相 IV》

——梦中梦与次人格诱发的疾病（149-198 节）

❖ JY5 《早期课精要萃取——已知的实相 V》

——或然自己与或然实相如何造梦（199-239 节）

期许读者朋友们能凭借本系列中提纲挈领的浓缩精要，提升视角眼界，连接起当代背景下的多维时空矩阵网络，走出不一样的人生体验。

《思想的阶梯》第二季

第三册 细雨问答

《知道 VS 问道》

本册代码：S2-3

2024年1月第一版



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