



細雨  
著作

# 思想的階梯

第二季 第四冊 (S2-4)

《世上練·案例問答》

# 《思想的阶梯》

第二季 第四册

## 《世上练·案例问答》

本册代码：S2-4

细雨/著

细雨社出品

# 细雨资料建议学习顺序

→ 建议顺序 ↓	从左到右，逐阶提高												
	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	Y6-1
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2		GY6	Y5-2	Y6-2
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3		GY7	Y5-3	Y6-3
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4	S3-1	S3-3	Y4-4		GY8	Y5-4	Y6-4
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2	S3-2	S3-4	Y4-5			X6	X7
		GY4		X1	JY2		JY3		JY4		JY5		JY6
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：

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

## 特别提醒：

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

细雨资料发布平台：亚马逊网站搜“细雨资料”或书名；YouTube“细雨社”、“细雨资料”；微信公众号“细雨资料”、“细雨资料 觉心接力”。细雨社网站 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org) 提供全部电子书免费下载，并第一时间更新最新出版著作。

## 目 录

编者的话 .....	1
1. 最近我感觉好像进入了另外一个平行时空 .....	3
2. 是我记忆不好吗？我是否进入平行时空了？ .....	4
3. 我上周末喝酒喝多了，记忆有一段时间是断片 .....	5
4. 开车犯困又是怎么回事？ .....	6
5. 我经常在灰世顽空和焦躁无力改变的状态下穿梭内耗 .....	6
6. 我要怎样才能从负债十几万到有自已的积蓄呢？ .....	7
7. 结婚后热情冷却，没有情侣的感觉了 .....	8
8. 为什么原以为美好的婚姻会变成这个样子？ .....	9
9. 去男友家隐隐感觉不适，是风水不好还是 .....	10
10. 耳鸣是怎么了？ .....	11
11. 打坐时感觉跟佛陀面对而坐！ .....	14
12. 是不是第三眼启动了？ .....	14
13. 如何在公司公众前说话应对自如？ .....	15
14. 既然都是大脑电讯号，为什么还要大费周章地体验？ .....	16
15. 骨融是不是每个人情况不同？是否和累世经历或灵魂功课相关？ .....	18
16. 这头疼跟开眉心轮有关吗？ .....	19
17. 五千年前的开颅手术之谜——颅骨骨融是怎么回事？ .....	20
18. 夜里醒来觉得身体无比巨大无比沉重 .....	22
19. 对别人说狠话有快感，是心魔吗？ .....	24
20. 我看到的颜色和小方格是什么？为什么我的世界变成这样？ .....	26
21. 我的鬼压床经历，是不是一场梦？ .....	28
22. 我做心理时间练习时，常会全身发麻，是不是走火入魔了？ .....	30
23. 我年过七十，想趁着人生的余年赶快学习 .....	31
24. 如何看待自己的社交短板？又该怎么做？ .....	32
25. 走在街上看到很多狗屎 .....	33
26. 怎么看待“地球是监狱星球”的说法？ .....	34
27. 如何看待组织内的分歧与多面向发展？ .....	36

28. 人到中年不知该往哪里走？ .....	37
29. 如何看待社会事件？ .....	38
30. 看《三正道》想起了从前 .....	39
31. 梦中自己有了影子，怎么回事？ .....	41
32. 这梦中混乱的表达背后有什么启示？ .....	42
33. 做了一个上中医课的梦，有个虫子可以治病 .....	43
34. 接受不了孩子的变化，怎么办？ .....	44
35. 演绎周海媚的意识体是最后一世吗？ .....	45
36. 灵摆怎么没反应了？出门找不到东西是高我不让出门吗？ .....	46
37. 什么时候该争，什么时候不争？ .....	47
38. 拔智齿让我犯怵，我可以通过信念让智齿自然脱落吗？ .....	48
39. 我觉得跟我闺蜜没法共存 .....	51
40. 如何面对一直想自杀的爱人？ .....	53
41. 作为一个患癌多年的“过来人”，我该怎么面对癌症患者的询问？ .....	55
42. 好友得了癌症，我想帮他跳到没得癌症的平行时空 .....	58
43. 父亲患精神分裂多年，不想送他去精神病院，有什么办法治疗呢？ .....	60
44. 谈阿兹海默症、我如何避免家族原因下的发病？ .....	63
45. 从对老母亲得老年痴呆的担心引出的更多原生家庭问题 .....	69
46. 我的心盲症怎么治？ .....	73
47. 孩子翻白眼、面部抽搐、发怪声，是不是被附体了？ .....	75
48. 为什么我病都快好了却进行不下去？ .....	77
49. 我的皮肤特别容易过敏，是什么心理原因呢？ .....	78
50. 怎么区分通灵者和精神分裂呢？ .....	82
51. 我是一名大学生，如何面对生活中的孤独呢？ .....	84
52. 对生活中的各种事情都提不起兴趣 .....	86
53. 对话——人生考验和层次提升 .....	89
54. 消业四问——如何认知业力上的“因果” .....	97
55. 我对一些朋友造成了伤害，挺愧疚的，想弥补 .....	104
56. 如何才能化解内心的愧疚感？ .....	105

57. 对话——低等生物的情感、食物毒性、素食 .....	109
58. 对话——植物的觉知力和意识、芳香疗法、信息素等 .....	121
59. 关于吃的一组对话 .....	127
60. 好恐惧，觉得与整个外部世界都不协调、融洽，心烦意乱 .....	131
61. 看到煮饭的油，我就怕那个人把油泼到某人脸上.....	136
62. 我自幼害怕老鼠，吓到失魂落魄.....	138
63. 细雨老师对孩子们作业设计的建议？ .....	140
64. 平时可以实际操作的培养小孩灵性、灵觉的方法、建议 .....	141
65. 八岁男孩一天花完了六百元红包，我该怎么跟孩子说呢？ .....	143
66. 二胎，到底要不要？ .....	145
67. 孩子的性格是先天禀赋还是后天经历化合而成的？ .....	146
68. 我能改掉悲观的性格吗？ .....	149
69. 我被骗了钱和感情 .....	151
70. 孩子说脑中有声音跟她说话，如何解决出马仙及其他灵体的干扰？ .....	153
71. 儿时的伤痛回忆居然模糊了，是我的干预改变了过去吗？ .....	155
72. 我这几天冥想又惹上灵体了 .....	157
73. 如何判断是心念显化还是被外来操纵？ .....	158
74. 孩子有晕血情况是什么原因？ .....	159
75. 孩子去寺里上香后出问题了 .....	160
76. 我的站桩不到位？怎么还看不到气旋？ .....	162
77. 为什么我的体能还不如比我大的朋友？ .....	163
78. 我家房子的风水怎么解决呢？ .....	164
79. 看情色片的不好感觉如何破除？ .....	165
80. 外婆去世后身软如绵.....	165
81. 我的月经问题 .....	168
82. 如何弥补亲人去世后内心的遗憾？ .....	168
83. 我这辈子修不成又轮回了可怎么办？ .....	170
84. 武当山遇到“奇人异事” .....	172
85. 想起小时候上课开小差，看到老师的头变得很小很小.....	173

86. 没办法集中意识在心轮怎么办 .....	174
87. 引痧条打出来很多“痧” .....	174
88. 为什么我容易招惹滞留灵呢? .....	175
89. 我怎么才能变成“厚脸皮”? .....	177
90. 总觉得跟环境无法融入.....	177
91. 想躲着那些背后说人不是的人 .....	179
92. 有些人真不适合当幼教, 幼教有多重要? .....	180
93. 想请教对中风病因和康复措施方面的看法 .....	180
94. 冥想被触电, 是我的以太受损了吗? .....	181
95. 如何面对强势爱人带给我的挫败和无力感? .....	183
96. 骨灰撒掉, 魂会聚不拢吗? .....	185
97. 出体经历想告诉我什么? 我该如何做才中正? .....	186
98. 儿子自闭症, 不能跟人互动, 怎么办? .....	188
99. 奶奶身体越来越不好, 快离世了, 家人该怎么帮她? .....	191
100. 过强的父亲对儿子成长有什么影响 .....	192
101. 我爱人的母亲的自杀.....	193
102. 我为什么要体验慢性抑郁症? .....	194
103. 出现便血是怎么回事? .....	195
104. 出体后打坐、躺着冥想 .....	196
105. 如何走出拖延的困境, 让我不再逃避? .....	198
106. 躺平族与拖延症是不是有很多重合? .....	199
107. 细雨解梦: 梦到写文章和爷爷、电梯四层、黑白衣男女和悬崖	200
108. 细雨解梦: 未完成的公式 .....	202
109. 细雨解梦: 学经要穿过长长的市场 .....	203
110. 细雨解梦: 走天堑无底桥——“一个梦, 一堂课, 一场考验, 一次觉醒”	207
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6月版) .....	iii

## 编者的话

本案例集涉猎范围广泛，编辑部建议各位读者，学习资料不仅只为了解决生活中遇到的问题。所谓的问题，说白了就是心里的卡顿，这些卡顿其实都是成长的契机，是特别在你的人生中，针对你的短板设计的考题。然而我们该以何种心态去面对这些事件，就成了非常重要的关键。

心中许多过不去的人事物跟其本身没有多大关系，而是那些人事物在你心中占据的比例影响你对这些事件的看法，最终变成了你对其的定义。这些定义牵动你的心性，让自身场域气流阻滞，形成大小不一的结节。也就是说，心里的卡顿，几乎源于自身的局限，局限让能量无法正常流通，形成淤积后固化成疾病。

虽然我们可以借镜书中案例来处理自己的遭遇，但千万别往自己身上套问题，让自己成为案例中的主角——毕竟每个人所要面对的功课都有差异，不能一概而论，而细雨老师所给予的建议与回覆，也仅针对提问的对象因材施教。

在我们看来似乎是细雨老师解决了问题，实际上根本没有所谓“解决问题”这件事，真相是老师引导当事人找到卡顿的根源，提点当事人，让其自行打通关节。严格来说，细雨老师就像光一般照亮你的卡点，



重点是你愿意面对并接受。最后，卡顿的疏通实际上都是由自己完成的。

自己完成卡点疏通的关键，在于心态的转变。回到最初的建议：我们要面对的不是事件本身，而是自己的内心，你所见均是来自于内心的映射，而那些事件都是你为自己所编造的故事剧本，所以，要面对永远只有自己，没有他人。

细雨社编辑部

2024年5月

### 本书鸣谢

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

《思想的阶梯》第二季第四册的组稿、编辑、设计、排版、校对和有声书视频制作等工作，非常荣幸地得到该书项目组成员宁静、姜江、瑜辉、孤光、晓锐、Sebastian、老董、Rita、昕冉、永恒、明真、Cathy、欣慧、栖云、王琳、行等的大力支持。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！书中的配图除作者自己绘制编辑以外，还有一些图片源于网络，均是公益非营利目的的使用，旨在帮助读者理解，无意侵犯版权，谢谢理解和支持。如有需要，请即刻联系编者，我们会在第一时间删除调换。

细雨社全体志愿者感谢各界对我们的认可、支持与关注。

## 1. 最近我感觉好像进入了另外一个平行时空.....

最近我感觉好像进入了另外一个平行时空，有些乱，发生了以前根本想不到的事情，比如我的体重、和同事的关系、和孩子的关系，工作范围和工作对象也在慢慢发生变化。一切的变化好像看起来合情合理，但又感觉不可思议，感觉自己的状态在变，对待周边的人事物更积极了。我不确定是不是因为我的内在发生的变化导致的外在变化。

**细雨：**

随着自身知见的更新、累积、领会、提升，自我的意识形态、心灵状态、认知层次、意识频率、能量频段开始发生改变。

而由于意识频率决定了你在平行实相中所处的故事线，所以当你自身意识频率发生显著变更后，你的世界其实是被置换了的。

你进入了全新的世界，虽然看上去一切如故。

在新的实相中，你会遭遇新的问题与新的感受，形成新的领悟；在更高阶段中，做出自己的抉择，并依据自己的抉择展开不同的后续。

从你的描述上，显然你的心轮已经盈满，开始运作，心流在流淌。

心轮后的下一个阶段是喉轮。喉轮是表达的能力，表达带来能量的校

准：怎么表达、表达什么、何时做出何种表达，都是学问。

相关的魔考也会依次展开，祝愿你一切得偿所愿。

## 2. 是我记忆不好吗？我是否进入平行时空了？

从小就有这样的经历：街道或建筑经常隔一段时间，我看到的跟亲朋好友看到的记忆不一样，就像曼德拉效应，大家都说是我记忆不好。最近帮妹妹接小孩，孩子就读的幼儿园旁边的巷子很窄，只能走一辆车，两个月前刚帮忙接过。这次再去时没有巷子，变成豪华房子，中间是很大的停车场。我说怎么改建也不说一声，害我找了半个多小时。可妹妹笑说一直都是这样没变啊。这次变得比较大，让我不由得想，我是否进入平行时空了？是经历了过去还是到了未来？

### 细雨：

你的经历，确实是在不同的平行实相中发生了跳转。但跳转的人并不是你。在平行跳转中，角色不会在故有世界中消失，只是你的主要意识焦点，从界面 A 的那个所谓自我身上，挪移到了界面 B 的那个所谓我身上。这就好像电视中有两个频道都在放《猫和老鼠》的动画片，你不小心碰到了遥控器，频道瞬间切换了，可是故事主角、

场景布局、周边人物都是一样的，只是不同频道的故事线略微有所不同。

### 3. 我上周末喝酒喝多了，记忆有一段时间是断片

我上周末喝酒喝多了，记忆有一段时间是断片的，完全没有任何记忆，怎么回的家和说了什么都完全不知道。请问这种情况，我灵魂处于什么状态？是不是也是离体了？断片那段时间的记忆还在潜意识里吗？通过催眠可以重拾记忆吗？

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

**细雨：**

当你的电脑因为开启了多个流氓软件变得巨慢无比的时候，你并没有离开你的电脑，只是在等着它转圈。

你的载具我在运作，你的角色我被显意识屏蔽在了逻辑思维里，而你的灵魂一直在后台看戏。

催眠是透过潜意识与观察者联系，不是拜访你头脑中的数据，所以可以回忆梦、前生、全麻醉手术过程等。

显意识与逻辑思维不是来自灵魂，那是角色我的产物。

## 4. 开车犯困又是怎么回事？

接着前面的问题，我开车时有时候犯困，很想睡觉，但因为是在行驶当中，一时无法找到合适的位置停下休息，就只能保持继续开车，尽管心里暗示和提醒自己不能睡着，自己也尽力做各种动作不让自己犯困睡着，但有时候这些动作都无法起作用，会进入那种 1-2 秒瞬间无意识的状态（或者睡着吧），然后猛地醒来...这一两秒的状态和前面读者说的醉酒断片一样吗？

**细雨：**

开车犯困是单调的重复性信息导致的。无聊的重复让意识进入休眠的状态，犹如被催眠了一般。这同样发生在无聊的课堂、节奏缓慢的剧场。载具因匮乏刺激与动作，进入待机休眠节电模式。

## 5. 我经常在厌世顽空和焦躁无力改变的状态下穿梭内耗.....

我经常在厌世顽空和焦躁无力改变、无趣无聊和努力积极这样不同的状态下来回穿梭内耗，不知该怎么调整才好？

## 细雨：

守一但不执一。

愿心、目标是要有的，不然会失去方向感。但不要纠结路上的快慢、方式、路径。犹如闲庭散步，乘兴而去，但不纠结。

就好像你去旅行，一种是漫无目的的瞎逛，一种是想要最终抵达哪里。

在路上呕血赶路或必须日行五十里，就执了；但若日日晃荡或总是圈地打转，也未必是好事。必须坐火车或汽车，执了；但只立志要走到，也执了。

不可无为，不可有为，不可无所欲，不可有所欲。

## 6. 我要怎样才能从负债十几万到有自己的积蓄呢？

老师，我现在在面临金钱上面的课题。之前平台给我打电话催我还款的时候我还很紧张，现在又到还款日，虽然逾期好几天了，但是我很平静。他们打电话的时候，我也表达了自己的感恩之情。感谢他们在我需要钱的时候能及时借给我。想请教您：关于金钱的课题我也知道背后的礼物是什么，我要怎样才能从负债十几万到有自己的积蓄呢？

**细雨：**

在这个世界上，财富是个人价值的体现。一个人能够帮他人解决多大的烦恼，那他就有多大的价值。如果自己的利益需求大于自己为他人提供的协助，那就会出现负债。

## **7. 结婚后热情冷却，没有情侣的感觉了.....**

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种爱？

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

**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。

## 8. 为什么原以为美好的婚姻会变成这个样子？

当年我从众多的追求者中做了各种比较权衡后选择了他，觉得他最有潜力，也愿意按我的想法去改变自己。可婚后生活让我越来越失望，真不知道当时我看上了他哪一点。请问老师，为什么原以为美好的婚姻会变成这个样子？这是谁造成的？[细雨社 www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

**细雨：**

婚姻，对于大多数人来说，只是在理性的抉择中找到东食西宿的最佳解而已。

而婚后又因为自身格局的进一步加大，和立体的各种对比，总觉得自己的爱人无法像 A 那样温柔，B 那样多金，C 那样顾家，D 那样会玩，E 那样帅气有才……

每个人都有自己的长处与短板，多数不幸的家庭都是觉得长处是理所当然，短板要不断修正；而修正的标准一提再提，一定要赢过所有的



闺蜜与亲朋。

这样的婚姻很难幸福，也很辛苦。

## 9. 去男友家隐隐感觉不适，是风水不好还是.....

内在感官打开，感觉和男友在一起或去男友家时隐隐的各种不适，不知是什么问题？是风水不好还是.....

**细雨：**

宁拆千座庙，不破一门婚。你个人婚姻的抉择我们不好发表意见。

你的问题我想可以给你几个建议：

首先，做出对比。

如果每次在那个房间睡觉都出现不适，可能与房间或房屋所在的电磁场有关；

如果换个地方、还是同一个男人，还是出现这样的问题，那是你俩意识频率共振相互抵触的问题。

人生苦短也漫长，女性选择婚姻要么听从小我的头脑逻辑，门当户对——他能照顾我，经济基础也不错，然后结婚、生孩子、过日子，

自己把心门关闭起来，下辈子再修行；

或者每天因三观不合吵架到伤痕累累，孩子抑郁寡欢，最后劳燕分飞，留下孩子质疑人生和爱情；

要不然就跟随内心，和自己琴瑟和鸣的人共度余生，十年也罢，百年也好，每一天都有自己的收获，灵魂在成长的喜悦里被滋养；

再有一种就是嫁给世俗中人，自己过居士的生活，井水不犯河水地各自玩各自的，搭伙过日子。各忙各的，各玩各的，时不时地尽到妻子的义务，提供必要的性服务和生育服务。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

## 10. 耳鸣是怎么回事？

耳鸣是高维度存有吗？有一天晚上在床上我的左耳突然出现超大声的耳鸣，吓得我赶紧请不属于高维度的存有离开，现在想想真好笑。

**细雨：**

耳鸣是一种场域能量音，但并非所有耳鸣都是，一些是病态的症状。

**附：**

**耳鸣、过敏与疾病起源**

(问：“赛斯，为什么我的左耳有时有杂音？”)

赛斯：“通道被恐惧塞住了。”

问：“恐惧什么事情？”

赛斯：“恐惧一旦出现，总会找出任何理由。恐惧才是问题所在，而不是恐惧的对象。”)

耳鸣是现在很普遍的一个问题，这一症状几乎不分年龄段。耳鸣分为三种：高音耳鸣，如蝉鸣；低音耳鸣，如潮汐；白噪音耳鸣。

高音耳鸣可细分为两种情况：第一种是肾阴虚的病态耳鸣；第二种是内耳听觉绒毛粘连、生物电短路，持续形成听神经内高频电流。前者可以吃中成药调理，后者可针灸调理。

低音耳鸣分为：肝阳上亢导致的耳鸣——患者脾气臭，中药调理；持续高血压导致颅内血管狭窄、血液冲刷的声音被当成耳鸣——降血脂，减少饮食量，少吃盐、糖、面。

白噪音耳鸣：本身属于敏感体质，可以听到理论人耳听力范围外的电磁波，比如 WiFi 信号、插电板上的电流、待机中的电器、附近的高压电线、附近的手机信号塔。解决办法：尝试让自己的听力频段调频，避开这一波段。

最快能毁掉自己听力的方法就是戴蓝牙耳机或大功率耳机——强烈的持续的电磁信号，能有效地让内耳绒毛的电磁传导感受能力下降，让耳道内的毛细血管畸形。当然这都是概率性事件，不是一种必然。在这里赛斯提到了“恐惧”。我们经常容易为恐惧本身找一个自己能接受的理由，这样我们就能安慰自己——我只要化解了这一恐惧源就没事了。

其实恐惧是角色小我的一种过激保护状态。

存有不会恐惧，因为要发生什么、会发生什么、结局是什么它都门儿清。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

内在自我也不会恐惧，因为没有什么能真正地伤害到灵体，生死不过是换件衣服那样的平常小事，生死之外的那些得失更只是呵呵而已。

恐惧是很标准的小我、角色我的情感体验，基于自我的得失心，怕在财富、名誉、健康、寿命、爱情、事业上的各种有可能的损失，于是每每要紧紧地抓住已有的，再图谋没有的。有的越多，恐惧越大，因为看护不过来了。

恐惧会让自己晚上处于警觉的状态，睡不着，无法进入深层睡眠；白天持续地肌肉僵直、身体僵硬，持续地肾上腺素分泌过度、甲状腺素分泌过度、胃肠痉挛、心率快。这就会导致血压高而形成耳鸣。

治疗方法：乐善好施，随缘喜乐。当然多数这样的患者，都是臣妾做不到啊。

——Y2 细雨早期课译本现代汉语版《已知的实相 II》第 7 节

## 11. 打坐时感觉跟佛陀面对而坐！

我有冥想习惯，某天打坐，忽然想面对墙壁坐，没多久一瞬间墙壁消失，直觉是佛陀，感觉曾经就这样坐着面对过，虽然什么都没看到。然后大哭中脑海听到：妙觉本心。请问老师，是高我在增强我的自信心吗？

细雨：

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

在进入冥想的良好状态时，伪装层中的世界确实会消失成虚空。你所见的并非是什么佛陀，而是你自己——那个真实的你自己。

## 12. 是不是第三眼启动了？

冥想时看到一个小光球，从第三眼跑出来，然后像是打在自己眼前，画出水波，从中看到了像是荧幕一样的画面，超清晰，看不见全貌，这是第三眼慢慢启动的征兆吗？

**细雨：**

是的，这属于跨维度视觉。

### 13. 如何在公司公众前说话应对自如？

请教老师，打开喉轮真的会让自己公众发言更应对自如吗？我前两天在公司里做公众汇报，感觉很一般，不是我想达到的水平。另外，老师您有帮助提升公众发言的其他建议吗？您为我指几条路就可以，譬如看什么书等。

**细雨：**

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

打开喉轮能量后确实极大地有助于语言自我表达能量。就好像你开一辆跑车和人家骑自行车的比速度与性能，那肯定完胜，但前提是你开车。拿着举世无双的宝剑，您不会功夫，照样是菜鸟啊。

至于建议，去看看《国王的演讲》（英语：The King's Speech，香港译《皇上无话儿》，台湾译《王者之聲：宣戰時刻》）这部电影，或许你能有所领悟。

## 14. 既然都是大脑电讯号，为什么还要大费周章地体验？

我是近期才加入的观众，如果以我们所处的实相，要体验七情六欲，也就是大脑的一个电子讯号，既然如此，为何要如此大费周章地去体验？不能直接植入？复制贴上岂不更快？如果这样的体验是为了“迭代”，这样与人工智能并无差别，如此又怎能说人工智能不会觉醒呢？

如果每个当下感受觉知，都可以透过“设计设定”，如此要“体验”在高维并不难，为何要绕这么大的一个圈？

然而每个体验觉知是为了达到那“全知全能”的目的，但…然后呢？超脱轮回…然后呢？普渡众生…然后呢？

也许有人会说，你先达到那境界再说吧！也是…总不能从一个像素点，就要探讨整张相片……（后半部分问题省略）

**细雨：**

知识可以快速地传递，但内化为认同则依赖于实践。

就好像你看到了这些知识，反而生出了很多疑惑，就是因为观“点”难免会有偏差。

再者就是，有很多理解是依赖于体验的。比如，你告诉孩子“烫，别碰”、“太咸，少加盐”——那烫与太咸，是一个很主观的个人感

触，这种经验可以快速传递，但那是什么感受却无法被受体理解。

再比如，人把理想的择偶标准内化成了基因，看见符合这些条件的异性就怦然心动。这种无形的传承认知复制，大多数时候却败给了自由意识：

基因让不同性别的人相互吸引，产生爱慕的感觉；自由意识，让爱情扩展到同性间。

基因让我们远离潜在的危险；自由意识，让挑战极限变成了作死的游戏。

基因让我们早睡早起；而自由意识，决定熬夜打游戏。

基因让身体无法承受的损伤，经由呕吐退货；可是人们喝吐了后，接着喝。

所以知道是远远不够的，要想能下意识地、毫无质疑地做到，让其内化成理所当然，就需要透过实践达成认同，续而与之共鸣。

不同意识频率的灵魂，无法达成无条件的认同共鸣，就是因为内在意识成熟度上还存在着无法兼容的差距。高维意识可以兼容低维意识认知，但低维意识认知无法理解高维的观感见地。



## 15. 骨融是不是每个人情况不同？是否和累世经历或灵魂功课相关？

十多年前后卤门骨融，类似半开状态，痛得苦不堪言。去年眉心间到头顶类似水肿，像眉间到头顶戴了个铠甲一样，不时胀刺痛，慢慢延伸到眉骨和后卤门中心圆点处。家人给了我很多药，都被我扔了。就像 X6 《虚空法界》第六册里这图，一直在我脑海里，来自深层次弹出感觉的样子。



我的问题是：骨融是不是每个人情况不太相同？是否和累世经历或灵魂功课相关？学习细雨资料之前，我啥也没看没修炼过，最近工作忙起来，学习就暂停了，年后应该会继续学习。我担心身体跑得比我认知还快。

**细雨：**

骨融的情况因人而异，慢的可以持续很多年，快的几个月就完成了。有些人毫无修习也会出现骨融，头骨逆向生长后，会看到跨维度实相与觉知到多维信息。结果这类没有修行的人就疯了，或到处乱说实

话，被送来住院。精神病院里几乎小一半都是这类患者。

修行人骨融的进度一般和认知次第相互呼应，但如果放下了，骨头是会自然重新闭合回去的。反复的开合会形成类似于骨折愈合痕的钙化结构，之后就没有资格再打开了。

## 16. 这头疼跟开眉心轮有关吗？

前段时间头有点疼，觉得和第三眼有关。小学二年级的时候，头有过半年的疼痛，那种疼的感觉和这种疼很像，都是眼眶眉心难受，那时候后脑勺也疼，每天都疼。小时候怕扎针，硬是疼了半年多，才和家里人说，到了医院说是脑炎，给治好了。

2020年的时候，也疼过一次。去医院的时候，已经疼得坐轮椅了，都没办法站立了。医院检查不出来问题，当作感冒打了点滴。后来好了。

我想问的是，这两次疼与开眉心轮顶轮也有关系吗？我那时候并没有接触灵性，但是疼的感觉很相像……

**细雨：**

我整个头骨打开，有过几次，因为一段时间放下了，它又会会长合拢起

来。

在小学 4 年级、在 32 岁、在 41 岁，之后因为怕痛，就没敢懈怠。

好在家里人都懂，没让我小时候太受罪。

小时候，开了天灵盖，我姥爷说：这孩子开窍了，可以认师傅了。后来青春期各种瞎忙活、考学，骨头慢慢地又长上了。

## 17. 五千年前的开颅手术之谜——颅骨骨融是怎么回事？

细雨老师，能谈谈颅骨骨融吗？被动的和主动的顶骨消融有什么区别？

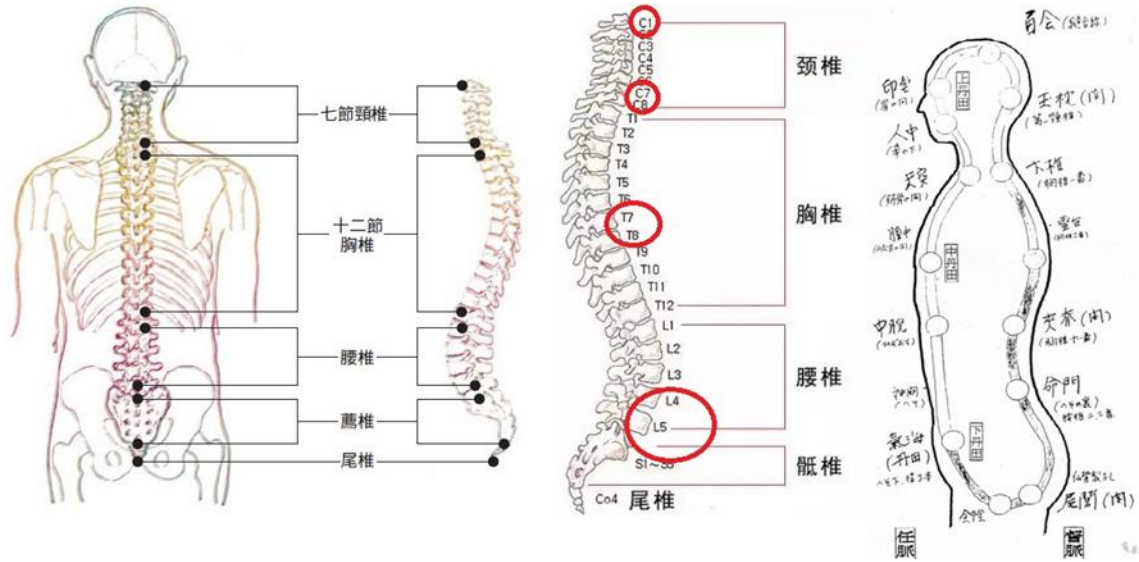
细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

**细雨：**

在气行小周天、打通七轮时，不同认知与意识卡顿的人会有不同的反应。

一般开始是“痔疮”痛，而且真的肿起一个大疙瘩；

之后是腰椎 4、5 痛、胸椎 7、8 痛、颈椎 7 痛、颈椎 1 痛、后头痛、巅顶痛（如图）。



另一种会发生：胃痛、胸前痛、喉轮痛、眉间痛、巅顶痛。并不一定是每个点都会有感觉。如果没有堵塞或偏移，那气就直接去下一站了。巅顶是人人都会痛的，眉间 80% 的人会痛。疾病的骨融与灵修的骨融是不一样的。病变骨融造影学上可以看到蚕食后的锯齿状骨损边缘，而灵性的骨融在造影上看，骨骼开洞整齐光滑、规整平顺。灵修的骨融是可逆性的，功夫撻下了一年后又会长死了。



从秘鲁、埃及、印度、三星堆出土的古代大祭司，脑袋上都有这样的洞。

考古界说，古人觉得他们都太聪明，所以死后被喝了脑子。

后来医生说，那些洞都是完整愈合好的，没有死后开洞的骨切边际。之后就无法解释五千年前医学怎么比现在的开颅手术还要高明了。而且全世界的各个文明都一个风俗，都开在一个位置上（三星堆的人是开在前额）。

## 18. 夜里醒来觉得身体无比巨大无比沉重

想请细雨老师帮分析一下这是什么问题：

昨天夜里醒来又快睡时，有一阵产生一种错觉，觉得身体的每一寸都无比巨大，无比沉重，自己的整个世界要崩塌的感觉，担心自己这样下去会疯掉，多年前上中学时曾有过这种感觉，不敢继续下去，赶快调整一下，让自己清醒过来，不敢继续那种状态了。

**细雨：**

内在自我意识在角色我的载具中发生解离时，最常见的几种不同的解离状态：

一种是感觉自己远大于自己的躯体，即一种膨胀的自我感受，虚化的自我可以感知到身边一切的发生，甚至可以查看虚体内那个迷你版的载具我。膨胀的大小可以比身体大一圈，或者笼罩方圆几公里。

另一种是感觉自己远小于自我载具。载具犹如一个巨大的躯壳、山洞或车辆，而自己是乘客或观光客。

这两种状态持续的时长不等，短的几秒、长的数小时。这样的状态是内在自我与载具我的匹配度出现了数据延迟性解离。

这一信号的卡顿让你可以感受到角色是角色，我是我。

还有一种情况，叫做“泳装效应”：

如果你穿连体泳装，而泳装要比你实际的身材稍微大些，海绵垫厚些——

你在水里游泳时不会有感觉；你在岸上走时也不会有感觉；可是你从水里出来想要爬上岸时，泳装的下坠感让你可以明显地感觉到泳装的存在。

这就是密度频率的交界效应让内在自我意识与外在壳窍间产生了契合性脱离感。

这样的感觉如果你有过潜海经验会更有体会：从海里上船的时候，背后的氧气瓶、腰绳上的铅块、厚重的胶衣都会坠压得你非常难受。

你遇到的情况就是这个泳装效应。你的灵魂在你角色我复苏时感受到了载具的沉重与束缚感，这在急诊临床上非常常见。



## 19. 对别人说狠话有快感，是心魔吗？

当我对别人说狠话，每次说完都有一种快感，而且也没有内疚。我有时候没法确定这是一种平衡，还是小我的逃避？没有内疚这件事本身，又让我觉得奇怪和内疚。当我有这种报复心魔的时候，我应该怎么去修呢？我应该及时提醒自己解离出来吗？

**细雨：**

是你小我的诡计，伤害那些让你内在意识改变的可能。

不管什么原因，刻意地用表情、言辞、行为去伤害另一个人，这样的行为都展现出了一种攻击性。这样的攻击性并非问题，而问题是其

度与心态。

就犹如你说的，散发出攻击性后的快感，这种报复，其实是自己当下修为与形式风格的体现。谁让我不爽了，我就要加倍地偿还回去，可是却不知道之所以自己不爽是因为自己的修为不够。

嗔，心一动，什么境界就都没了。

心魔与佛心在于：前者以伤害为乐，后者以救助为乐。

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

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

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



这是一种习气，生怕自己被欺负了，其实这是一种虚张声势的软弱，是自我内在空虚的表现形式。

“静”是什么？青争。只有青涩的心智才喜欢争论是与非。当你的心智、心性成熟到幼稚园毕业的水平，也就不再会用这样的反击去解决问题了。

“静观随喜”是我多年的座右铭，希望你能理解。

## 20. 我看到的颜色和小方格是什么？为什么我的世界变成这样？

1. 突破后眼前突然青色黑色白色，还有红色，这些颜色有在人身上的，有凭空飘着的。

**细雨：**

空间是相互套叠的，在你的意识频率比较广谱后，你会看到其它维度的光影或残影，也可以看到他人身上的能量场域。不同色彩揭示了不同的能量频率状态。

2. 感到周围空间中突然出现很多小方格，没有固体液体存在的地方比较平均和规律。有的地方会出现很多密密麻麻的线条，就像把东西包裹起来

一样。会瞬间能感受到这些格子特别清晰，清晰得像实物一样。这是什么东西？为什么会这样？

## 细雨：

你看到的是构成我们这个矩阵显像的后台乙太微格，那犹如是去掉渲染后的 3D 建模。很少有人能看到它，只有投射层的编程人员在后台视角可以对其有所了解。



3. 老师，我一直没有经过系统的修炼，没有看那么多灵性的知识，没有像别人去冥想，并没有刻意地走在灵性的道路上。不知道为什么我的世界就变成这样，为什么会以这种方式接触到这样的东西？我好像走到了一个不知道怎么走的区域，不知道接下来面临什么，该怎么前进。物理世界在我眼前已经坍塌，但我并没办法觅得良师，因为在我的环境里不具备这样

的条件，所以我很惶惑。

## 细雨：

你先天天赋异禀，福祸相依，你的内在自我具有极高的造诣，而角色我的知见却极大地限制了它的展现，就好像把一个当代的 CPU，放入二十年前的电脑里。

希望你能系统地开始学习灵性的知见，这将有助你达成质的飞升，否则成也萧何败也萧何。

我们组织了全套的灵性启蒙到高阶科普资料，希望你可以拿出时间来，跟随系统地学习，很多你的困惑会迎刃而解。[dream.org](http://www.dream.org)

## 21. 我的鬼压床经历，是不是一场梦？

我是《失忆的归途》的读者。读完后的一天清晨，我躺在床上闭上了双眼，忽然好像控制不了四肢，类似于鬼压床的经历，意识明明非常清晰，渐渐地好像连四肢都感受不到存在一样，意识也像传送到异空间一样。

我发现四周都是白色的，当时心情十分惊慌，就像老鼠般不停寻求着出口。在白色的异空间飘着飘着的时候，我发现了一个黑洞，黑洞里像另一个世界的投影。

我跟着指引穿过了那个黑洞，一幅幅画面闪过，像在用万花筒观察自己的感觉。我看到不同而相同的自己，第一感觉到是不同宇宙的自己，我看见了他们的生活。

我心念一动，向自己问了一个问题，紧接着问题的答案向我显现。不久后我能感觉到大脑的超载，太阳穴发出了像引擎般的声音，同一时间，我听到了一股天外之音在轻轻细语，感觉到一双翅膀般的手在按摩我的太阳穴，我回来了。

整个过程深刻而清晰，在空间里的感觉像超脱了过往生活所体验到的喜怒哀乐。

我经历的是不是只是一场梦境？

细雨社 www.xiyushe.org

## 细雨：

你脱离了本层面的相，并经历了跨维度的意识之旅，无意间瞥见了一连串其它可能性的展现。

犹如我们所谓的现实只是意识聚焦生成的相，其它的相也是如此。梦或非梦，其实没有本质的区别，都是经历与记忆。

你的内在意识给你展现了其它部分的“真实”，让你有机会亲历与相信肉身载具与外在感官无法体察的现实。

## 22. 我做心理时间练习时，常会全身发麻，是不是走火入魔了？

《已知的实相 III》第 91 节读者提问：

请问细雨老师，在做心理时间练习时，常会出现全身发麻现象，全身毛细血管像是被微弱的电流通过，其状态有如突然听见一首感动的曲子时会发麻、会流泪，有时从头开始、有时从手开始。随着冥想次数愈多，它就愈快愈明显。请问老师这是什么原因？会不会是走火入魔了？我该持续吗？  
请问老师有什么改善建议？

**细雨：**

在冥想时应该是没有任何身体感觉的，即进入无我境。

但初学者在接受高频能量校准时，自身肉体与气机上的种种扭曲会被激发与呈现出来。在这个过程中，不同的问题会反映出不同的觉受。

在这个过程中，留意关注着它就好，勿妄勿助勿惶恐。只要你不添乱就不会出岔子。

附：

**必要的前提与注意事项：**

当这样的心灵旅程或出体探查导致意识我对自身状况的控制有所减弱时，任何涉及其中的人应当立刻问自己出了什么问题，并且果断

停止。

如果想要达成在那个方向的内在目标、不为自我制造不必要的难题，就一定要先迈开最初的这几步。

首先要有一个稳固的心理认知基础，然后可以把内在知识应用在自我的环境上。自我的双脚一定不可以踩在流沙上，否则在冒险的自己回来时，没有任何坚实的基础接住它。”

——摘自《已知的实相 III》第 91 节

## 23. 我年过七十，想趁着人生的余年赶快学习

我年过七十了，我是这样想的：趁着还有的不多岁月，赶快把此生设定的人生功课学习完成。到目前为止，我还不太清楚什么才是我的此生功课。只有在每天遇到事情的人际互动中，尽量地观照自己的起心动念，是否彼此互利共赢。如此才不会在走人时，还留下太多的失衡。

**细雨：**

在这个世界上，年龄只是一个数字。死神从来不看这个人今年几岁，几个月的婴儿和百岁老人对于死神来说其实都一样。

一个人的寿命与何时离开，其实是由自己决定的，自由意志是不容侵犯的。当然在这里小我的心思诉求不算数。

如果你的灵魂感到此生收获颇丰，并且还有更深精进的机缘，你的高我就会想方设法给你调集能量维持存在，直到完成其心愿为止。所以为道日减却寿元日增，就是这个道理。

## 24. 如何看待自己的社交短板？又该怎么做？

都说世上练，那作为一个情商不高、口才并不太好的人，应该如何拓展自己的社交圈、拓展自己的人脉呢？对于拓展人脉这一块一直感觉比较吃力，社交圈子也比较窄。另外，与一些同学朋友的关系也在慢慢变淡，时常感觉自己有点孤单。本人已成家有小孩。

### 细雨：

成年人的世界里，集散皆因一个利字。每个人其实慢慢都会发现，知音难求，知己更少。其实那些看上去很“热闹”吃得开的人，不是在很累地左右逢缘，就是被蜂蝇围绕。得势时车水马龙应接不暇，失势后转瞬门可罗雀。

所以世间的“热闹”，有智慧的人把它看得很淡，都是尽量地做减法。

当然如果自身的情商与智商都存在短板，开口就得罪人，做事总不着调，那可为他人提供的交流价值自然经常是负面的体验。

想要改变自己的缺陷，需要累世的磨练积累。

较快的方式也有：贵人语迟，少说多做，利益他人，让自己变得有“用”、可用、能用，身边自然会留下朋友。

## 25. 走在街上看到很多狗屎...

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

中午走在街上看到很多狗屎，心想没有公德心的人越来越多了。现在在家里看书，看到了统一意识，又想起中午的事，实在是讨厌。我不喜欢一切万有的部分表达方式，这是否说明我心里其实不认同“一是一切”呢？

**细雨：**

一不是一切，而是一体，即不可分割的全然，多样性同时被表达成存在，而展现出来。

你的好恶是多样性中的一面，也是不可缺少的。没有了这样的感触，多样性就不再全然完整。



帝国的统一思想，与共和的同盟多样，虽然争斗不休，却也形成了一种动态的一体性。没有统筹划一，多样性是不完整的，缺乏自由阵营的对抗，同一意识就会迎来内部的再分裂。

这个话题很大，你体会一下。说白了，是风动还是幡摇呢？

## 26. 怎么看待“地球是监狱星球”的说法？

细雨老师，接触到一些资料，认为地球是一个监狱星球，外层有捕获灵魂的电网装置，地球上也一直被一群隐形生物操控着，有专业的催眠装置24小时不间断地向地球发送催眠波，使人们无法忆起自己的真实身份，诱导集体信念，创造有利于这群生物的集体幻象，吸食能量，使灵魂永无止境的限于轮回中，一次次再重复。地球学习啊，大愿啊什么哒，也不过是催眠诱捕灵魂的一种说辞，因为灵魂一直处于被诱骗或强制的清除记忆中，重新再来，完全没给过人们自由意志说我可以选择不玩这个轮回游戏了。想听听细雨老师对这种说法怎么看？

**细雨：**

地球监狱说，在学校里，一般很容易看见几类的孩子，面对围栏和保全，教师与课业——

第一类，厌学的，总觉得社会是自由的，渴望尽早踏入社会，与校外的小地痞们同行是特有面的事，讨厌阶梯式教学体系，更讨厌父母与老师强迫自己留在这个座位上。

第二类，他们也在课间嬉笑打闹，他们上课能听到重点，在家轻松完成作业，自己的疑难问题，父母与家教可以随时给出指导，他们是精英的后代未来的精英，他们把这里作为自己的主场和舞台，展现自己的才华和骄傲。

第三类，来自山区，是全村人的骄傲，他觉得高墙让世俗的纷扰被隔离，保全让市井的混混不能进来骚扰，这里有自己改变命运的阶梯，[细雨社 www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org) 这些名校的老师和课业是在山区不得听闻的财富，能坐在这样的课堂上是自己的福分。

第四类，蹲班了无数次，年龄都快比老师大了，每天愁眉苦脸，骂骂咧咧。上学来是家长看着送来的，可是就一心想要翻墙跑出去。你要问他：出去后干嘛呢？不知道自己能干嘛、想干嘛，就是这里待腻了，又始终达不到心智毕业的水平。

第五类，在学校里的还有老师，不同水平的老师，按照各自能力的不同，教诲不同年龄段的孩子，教学理念与教导的内容也各自不同。

## 27. 如何看待组织内的分歧与多面向发展？

队伍里闹分裂，让人很无奈，和初建时的原则大相径庭，有人要钱，有人要名，有人抢注，该如何看待组织内的分歧与多面向发展？

**细雨：**

三武一宗，四次灭佛，怀璧其罪，主权之争。

佛法说空，僧人敛财，教人舍离，自博名利。

任何时候，任何组织都不会持续一心。多元多维是本质，多向化立体发展是必然，只要大方向上不出问题。我不主张律宗的那一套修行体系，也对念死书的嗤之以鼻。

有人看群体为凝聚的力量，有人看群体为待宰的羔羊。有人借群体之力，只上巅顶；有人费尽全力托举群体，甘当栋梁。

世间一场大戏，修行亦是一场大戏。自古道场不清净，自古江湖是非多。可修行本就不是应逃避避世的，因为只有经历了，才能看清自己与这世“道”。然后或随波逐流，或逆流而上，或做定海神针，或成为弄潮儿。

2023.7.9

## 28. 人到中年不知该往哪里走？

人生中很多东西不是这个角色我能决定的。当你步入自己的人生剧本后，你就要把它演好演完。你很难去创造一个只属于你自己的剧本，但是当你选定了某一个剧本后，进入到这个角色后，你就要把它演好，做到你该做的事情，并且坦然接受它其中的事与愿违。

——《回阵》与《大甩卖》细雨影评

看到这段，我的问题是，如何知道哪个是我的人生剧本呢？人到中年不知道该往哪走，好像都卡着了。

**细雨：**

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

你的问题就是你的答案。

当你发觉到自己找不到人生的价值与意义时，当你困惑于此行的初心时，你就已经找到了你此行的目的。那就是了解、洞悉生命历程能为自己的灵魂带来哪些助益，而灵魂又为何要经历人生的实践来充实自己。

当你不知往哪里去时，也就是你已经觉悟的时候。因为我们的人生并不是要去往哪里或成为什么，而是在充盈丰满自己的内在意识觉悟和知见智慧，让自己能为自己所获得的成长而感到自豪与骄傲。

## 29. 如何看待社会事件？

细雨老师，最近我的情绪被远方发生的一系列跟自己无关的事件牵动着。想起王小波的“沉默的大多数”。咱们小时候应该是受过一样的教育，那个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。有的人稀里糊涂地快乐地活着，有的人清醒地痛苦地活着，有的人像毛驴一样转着磨盘。深深的无力感被带起。

赛斯说善意的光亮远比任何同样传承的仇恨或民族恩怨要强有力得多，而现在用煽动民族情绪作恶的人频频得逞。赛斯又说邪恶的行为是无知与无解的结果，并没有一种力量叫邪恶。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。但是我就是想不明白。

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，泪雨不停留。

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。

### 30. 看《三正道》想起了从前.....

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了。

### 31. 梦中自己有了影子，怎么回事？

之前有听您说梦中物体没有影子，回想起来真是这样的。可最近一次的清醒梦，梦中的物体如水晶吊灯和我的手有了影子，怎么突然会这样呢？这个时空怎么和物质世界的五感一模一样呢？那我在哪个时空醒来，就演哪个我吗？很久前我已经确信了每个梦境都和物质世界一样真实了。

现在问您问题的这个我是否错乱了？如果错乱了要怎么办？

**细雨：**

如果你继续完后面的学习，会知道梦有很多种。其中有一种梦，是我们与其它同样真实的自己共享了他的视角。

换句话说，你借由其它平行世界中的其它自己，看到了和这里同样真实的物质世界。故而，在这样的意识侧漏中，你看到了那个世界里的“影子”。



## 32. 这梦中混乱的表达背后有什么启示？

一新加入的 QQ 群友提问：

请问怎么破除梦境？我误打误撞进了这里回不到现实了，很急，救命。

我是一个小说作家，然后误打误撞写了一些颠倒的情节，不小心招来了大老鼠，但是我压根没想过召唤它，它有 12 个人格，我被关了精神病院已经有三个月了，我知道这里是梦境却破除不了……

他们疯狂缠着我，欺骗我和他们继续做交易，然后带他们逃出矩阵监狱……

（篇幅所限，后面省略）

**细雨：**

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

首先，这个人现在生活的地方在哪里，自身是居家还是在精神病院中。

他的思想很混乱，表达中缺乏必要的逻辑条理。

我感觉他，处于一种半恍惚的状态，具体情况大体上就是，多重自我间的记忆格栅出了问题。

他说的大老鼠不是老鼠，而是一种存有合集，不是什么坏的东西。

他的挣扎，是他此刻自己最大的问题。

没有偶然，在哪儿、到哪儿，就修哪儿的功课；纠结自己属于哪一位面完全没必要。

没有此岸或彼岸。来此接触到我们、能看到我们的东西，这已经是莫大的机缘了。安心、安然地把此间的学问先内化了再说其它。哪怕是误入宝山，空手而归也是可惜。

戴着眼镜找眼镜，急出一头白毛汗。

安然盘坐闻妙法，心胸豁然三界宽。

### 33. 做了一个上中医课的梦，有个虫子可以治病

走进一个教室，我问我的中医朋友，我国低纬度地区(海南广州)和高纬度地区用药有哪些不同，能不能举几个具体的例子。他带我到一本书面前，说低纬度地区用虫子治病，说着说着肩膀上的像素点显化一只虫，说XX病把它吃掉就可以了。是一种有点儿奇怪的病，只记得是巧克力色的小虫。醒来我反复回味，应该是提示我可以研究从虫子里提取有效成分。那个教室是实验室，那本书是一个大厚本，深绿色的封皮，书脊是深棕色的。我还想起来"蛊"这个字。

**细雨：**

虫类药，性猛，善行，攻坚，破淤。北方苦寒凝痹，常吃久储之食，用药往往比南方要猛些才有好效果。



土鳖虫的功效之临床研究：

土鳖虫在临床上不论是单独使用或者是和其他的药物一起使用，都是可以很好地起到治疗冠心病的效果，而且能够很好地治疗骨折的问题。如果是出现了腰扭伤或者是坐骨神经痛等等问题，也是可以通过土鳖虫来进行治疗的。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

### 34. 接受不了孩子的变化，怎么办？

老师，一个人的身体里真的会在不同的时期住进两个不同的灵魂吗？女儿从大三那年开始变化惊人，成了截然不同的孩子。是否有什么方法能把以前那个灵魂的孩子再换回来？

虽然我一直在打坐禅修，但还是接受不了她变成这个样子，常常有一种想放弃的感觉。修行这么多年，又知道不能这样做，只能用佛教的因果和业力来劝解自己。可又看不到未来和希望，不知道该怎么办？

## 细雨：

一个人在过完童年剧情后，在其 16 岁后，会开启自己的人生抉择；但这种变化并非是一刀切的，而是依据其命途气运的年龄，每次叠加 10 年。

你的孩子，不是你的孩子，每个人都有自己的人生蓝图与经历要去体验和经历，没有谁可以依据自己的价值观或意识去规范另一个灵魂的生命体验。

如果你觉得孩子有问题，可以资助或帮助她接触更多的灵性资粮；但如果她现在只是角色铺陈建构阶段，很可能不能与不愿碰触这些，尤其是一直认为她有“病”的妈妈给的资料。

当孩子长大后，不要再把其看做是自己生命与意志的后续及延展。

中国父母最常见的一个人生错误就是，把孩子总当成是自己的孩子。

### 35. 演绎周海媚的意识体是最后一世吗？

请问扮演演员周海媚这个角色的意识体是最后一世的地球轮回了吗？她自幼有灵异体质，留下了大量的作品，一生无子嗣，离开时是单身状态，

开朗乐观，助人为乐。

请问细雨老师可以说说周海媚这个角色以及扮演这个角色的意识体吗？

**细雨：**

你好，我不想对某一个案展开评说。角色是没有最后一世的，因为角色本身是可以被任何意识体再次扮演的。至于扮演过这一角色的灵魂是否是最后一次经历人世剧，那要看她在离开时，是心满意足、兴高采烈，还是惆怅迷茫、困惑忧伤。

### **36. 灵摆怎么没反应了？出门找不到东西是高我不让出门吗？**

1.灵摆先是混乱摆动，几分钟后突然不动了，问任何问题都没有任何反应，以前从未出现过这种情况。再几个小时后又恢复正常。这是怎么回事？

2.出门前突然找不到重要的东西，而且一点线索也没有(之前我算是个找失物小能手)，这是一种高我的安排吗？让我不能或不要勉强出门？

**细雨：**

1.有时有些事不可碰触，不可扰动，不可参与，不可说也不可问，因为涉及到了某些必要经历或成就的纲领主线剧情。所以占卜无果。

2.很多时候，差上几分钟，遭遇某些事件的窗口期就错过了。

这或许是一种护佑；也是调整人生遭遇、切换平行实相时，经常会被系统使用的一种手段。

## 37. 什么时候该争，什么时候不争？

细雨老师，我一直有个困惑：什么时候该争，什么时候不争？

有不少时候，明明是别人的错，如果我退让，在个人或家庭的利益或者财产上就会受到明显损失，此时应该争吗？还是只把它当作人生的助缘，以利他之心处理？

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

**细雨：**

争或不争其实不是这个问题的关键，问题的核心是：无悔。

这无悔，不是指一时气头上的，而是多年后回想起时，是否还会做出同样的选择，是否还会用相同的言行。

争，是一个很广泛的名词。与静相反。静者青争，可以看出争是一种青年时的状态。文争武争，明争暗争，争的无非是对错得失。

那对错是谁可定义的吗？

无非是观点与立场的不同，是认知深浅侧重的不同。

得失是真的可掌控的吗？

无非是在无常中的一时所有，聚散间的一个变量。

是又如何，不是又如何？得了能守住吗？失去了就真的没了吗？

最后说到底，还是个体性与一体性之意识偏重。如果你只有一只手套，在冬夜里守夜时，你会怎么做呢？

争是一种体验，不争是一种体验。争与不争间，你都在成长。没有对错，只有经历。当你不再认为这是一个问题时，你就已经走过了自己的青葱岁月，知道了自然而然间、万物间有其关联与平衡。

### **38. 拔智齿让我犯怵，我可以通过信念让智齿自然脱落吗？**

我不想拔牙，可以通过信念让智齿自然脱落吗？

**细雨：**

这个牙齿的问题还是关于吸引力法则问题的另一种变版——“我想”就发生。

这里的“我想”是矛头的指向，“我想进入这一实相”，然后呢？

去牙医那里拔牙，是进入这一实相；牙齿根基腐烂，然后脱落，也是这个实相；出门无辜被人打了，结果牙掉了，还是这一实相。

如何进入自己渴望的实相，这一过程要看自己的频率所在。我相信大多数人还没有言出法随的意识频率。

你在什么法界中，就要遵从该法界的道。虽然整个法界都是意识生化而成的，但是大家把规矩已经确定，就要按照规矩来，不然大家就都没法玩了。

术与工具不是灵性的对立面。这一认知是需要纠正的。

**读者：**

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

我对最后一句不理解，“术与工具不是灵性的对立面”，能再解释一下吗？

**细雨：**

现在多数人觉得吸引力法则就是“我想”，然后等于“实现”，其实“我想”与“实现”中间藏着“作为”。

而“作为”细分为：我想做、我肯做、我在做、怎么做。

最后这个“怎么做”就进入了“术”的阶段。

术里分为技术与技术工具。拥有技术、使用技术工具，达成自己渴望目标的显化，就是显化的过程。



比如一个很“丧”的人走进医院，我们有两种办法改变他的状态：给他吃快乐药，化学性地让其大脑强行分泌多巴胺六个小时；或做心理疏导，让他走出自己的心结阴霾。两种办法都是“术”。

而患者自己来求医就是因为“渴望快乐起来”。可是单纯的“渴望”是不够的，他匮乏让自己愿望显化成现实的“术”。

所以并不是说我们的意识觉得人可以飞，于是就显化出了飞机。

当然术也可以是法术或魔术。这需要在另一个领域的深入，有强大的意识力与知道要怎么运用意识力，然后才能做到言出法随。

**读者：**

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

我明白了。如果以为飞机的出现是因为我们的意识觉得人可以飞，所以显化出了飞机——这就是把术的使用忽略了，片面以为这就是吸引力法则的威力。

而另一朋友举例印度灵修者可以坐着飞起来，则是老师刚讲的运用强大的意识力能做到的言出法随。

所以“术与工具不是灵性的对立面”这句话的意思是说，不是有灵性了，就不用技术和工具了、不用做了，光是靠渴望就够了。因为大多数人都还做不到言出法随，那么就要尊重这个世界的“道”。

**细雨：**

对，文明的进化不是大家都回林子里空想去，那就没有必要投胎了。

物质文明与精神文明要并重——我可以意识中去探访你，但有机会还是会坐飞机找你一起看海、吃披萨。

太过偏重科技会灭种，太过偏重玄学也会消亡。

### 39. 我觉得跟我闺蜜没法共存

我觉得跟我闺蜜没法共存，她遇到啥事都欺负我，我太委屈了。每次她这样折磨我，我就不想再和她联系了，太欺负人了。

**细雨：**

幼稚园里的小朋友，越是喜欢谁，就越喜欢欺负谁。没能学会如何表达自己的在意，又总想让自己看上去更成熟些。

当一个小女孩捶着男朋友的胸膛，愤恨地说“都是你的错、都是你的错”时，她要表达的是什么意思呢？

A 男孩的错 B 自己懊悔的情绪 C 怪男孩没保护好自己 D 索要更多的关心与在意

**问者：**

D 索要更多的关心与在意

**细雨：**

你觉得大多数直男会觉得是哪个答案呢？

**问者：**

B 自己懊悔的情绪（女方的）

**细雨：**

是的。很多人是不太会表达的，自幼没能习得如何直接地表达自己内心真实的意思。而这样可怜的孩子长大后，却要为这种短板持续买单。

**问者：**

我不知道咋关心她才能满意。我觉得一直在无条件地让着她，甚至因为她，我跟别的朋友都疏远了。

**细雨：**

不用让谁去满意。有时不满意也是一种经历，是一种日后可触发反思

的经历。持续地哄着哭闹的孩子满意，反而会娇惯出不懂事的人。

我们要明白各种被扭曲后的信息，不要让自己在风动幡摇间失去了自己，这才是这些功课被呈现在自己面前的价值与意义。

没有哪个遭遇是偶然。持续地遭遇同一道难题只有一个原因，那就是自己在这道习题上，还未能过关。

#### 40. 如何面对一直想自杀的爱人？

老师，我想询问您一个比较沉重的话题，曾经看过您写的关于自杀者的文章。我的爱人一直处于一种迫切想要自杀的心理中，并且很有可能会做出这样的事。他对于死亡很渴望，很迫切。

早年的缺爱和苛待，以及不被理解诸多原因，导致他非常想自杀。情感压抑淡漠，认为做任何事情都没有意义。按理来说，这是他的课题，但是我无法坦然接受这样的选择，因而我也十分痛苦。

我每天都在担忧，束手无策，没有能力引领他走出这样的境地，也没办法告知他父母，因为他父母只会质问压制，并不会理解与共情。

甚至我这样的担忧还会起到反作用，由于我迫切关心，他进一步想要脱离，还满心希望我尊重他的选择、理解他的决定。我也尝试跟他分享相关的文章，可他看不进去。

我明白，与他发生互动或许也是我的课题，作为这个世界上少数不多认识他走进他的人，我很难摆脱想救他这个想法，认为救他是我的责任。

细雨老师，对于劝一个自杀者，有什么更好的建议吗？或者，如果我真的没有办法帮助他，我要怎么去面对我自己的痛苦呢？

（注：提问内容有删节）

**细雨：**

他想要自杀是因为不畏惧死亡，并且被滞留灵纠缠得太久，认知与生活都一团糟。他渴望清静一下，但并不知道自己想要自杀的念头不是来自于自己的意愿，而是那些家伙的意识低频共振。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

他本身很不一般，但近墨者黑，一步错步步错，得失之间没能达成自己的初心课业。他投胎前设立的人生目标是：如果我可以洞悉世间运作的后台真相，我会不会活得更清明智慧。结果就是现在的这个样子了。成为了傀儡玩具人，被长期浸泡在低频意识波的共振中，自己找不到出路，得不到引领。

姑娘，你自己和他相遇相恋不是偶然，也没有偶然。这确实是你的选择，也是你的功课，很难的功课。我帮助不了你们太多，只告诉你一个原则：

任何时候，都要让自己可以安然地、无悔地面对自己的内心，其它都

是浮云。真诚地做自己，做好自己觉得当做的，其结果不重要。重要的是你自己在这番经历中，得到了哪些启迪与领悟，自己是否成长了、更加豁达睿智了。

如果你的爱人不是一个人，而是你的一道题，他要给你带来的功课是什么？启迪有哪些？为什么你会主动面对这样的功课？你的初心又是什么呢？

## 41. 作为一个患癌多年的“过来人”，我该怎么面对癌症患者的询问？

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

我患甲状腺癌症十年了，自己已经很平静接受，知道这是自己计划的宿命蓝本。学习灵性知识后，我感觉身体的器官、细胞，甚至肿瘤细胞，都是有意识的，都是活的。之前由于自己的执着较劲拧巴，正常细胞变异成癌细胞，聚集成肿瘤被检测出来。那么，是不是聚集成形的肿瘤也可以依照这个原理，通过心开心宽、意识调频、心念转变、静坐修复以太体，而消散郁结，肿瘤癌细胞再化于无形呢？既然事物如环、变化无常，恶性肿瘤、癌细胞是否也可以不用一切了之的西医手术方式，用调养身心的中医道医方式，自己化解掉呢？

我觉得是可以的。但具体我不知道怎么做？每个癌症患者也不可能或者来

不及自学成为中医道医呀。生活中面对如有被诊断为甲状腺癌的朋友亲人，我作为过来人，有为造作的心就又按捺不住了，我忍不住想把自己现在对于癌细胞可以带癌（爱）生存，可以自己化解掉而不需要手术切除的知见想法说出来。这样的话说出来有下面三个问题：

1、正常人都会觉得很怪。

2、我也没有可以靠自己化解掉癌症肿瘤的后续具体的建议给人家，人家也不会化解，癌症肿瘤还在，担忧、恐惧和焦虑都在。

3、我也担心这奇谈怪论耽误了人家手术，犹豫间如果癌细胞转移了怎么办？

现在的困惑是面对癌症患者的询问，我该如何有为和无为。啥都不做，好像有点难；做，又不太会引导；以很玄幻的灵性知见回复，朋友会觉得我冷血和疯了。

## **细雨：**

对于癌症，我的态度是：能切的尽早切；不能切的，中西医配合治疗。

三期、四期、已经转移的患者，安然面对，换副皮囊从头来。

临床上癌症的种类众多，分型分期复杂，不可同日而语。很多特效药，只针对某一种特定癌症的某一期有一定的作用。

从灵魂上看，从来没有所谓的意外。患癌是命定的，一点不假。

癌症分两大类、四个成因：

第一类，幼儿癌症——纯粹是父母的功课；

第二类，成年基因突变类癌症——自己的心智、习气导致长期活得很拧巴；

第三类，感染性慢性炎症变癌——人生功课；

第四类，遗传性癌症——是自己出生前计划的一部分，属于自己渴望经历的体验。

是否可以通过修行化解消弭癌症？可以。

但是，晚期患者临时抱佛脚的修行，不管对功法的领悟程度还是对师傅教诲的理解能力都有限，并且自己的认知与习气也不是说改就能改的。

那患癌后，修行是否还有意义？有的。

活通透了，才能死明白。这题给出了高分答卷，下次就不用再做了，也不用补考了。

死亡是每个人的宿命，在无常面前人人平等。

当载具出现无法修复的问题时，驾驶员是要在座舱里被吓死、哭昏过去、咒天骂地、与载具共进退；还是抓紧时间梳理技巧、启动弹射



座椅，回基地换台新机器，吸取经验，然后不再重蹈覆辙呢？

当今世界每四个人就有一个患癌，作为绝症，死亡率却很低，为什么呢？

因为误诊率很高，而且很多早期癌症是可以自愈或终生早期的。

在临床上，七成的患者是因为心理崩溃被吓死的，两成是因为乱治给毒死的，一成才是晚期耗死的。

## 42. 好友得了癌症，我想帮他跳到没得癌症的平行时空

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

细雨老师，想请教您：我有个好朋友得了癌症，在用免疫疗法治疗，可是损害到了心脏，有些悲观。请问他怎么做才能跳转到没有得癌症的平行时空呢？在那个平行时空里还有我吗？我如何帮助他活下去呢？他还挺年轻，有着强烈的求生欲。期盼细雨老师看到我的问题。

**细雨：**

每一种可能都有对等的平行体验在展开。他努力地承担了那个艰难的高分课程，在得失生死间了悟无常的意义。

当然，同时还有其它的平行面向在体会没有癌症的生活，或因为冤狱终生囚于铁窗，或早已在意外中死亡，或出生时就是严重残疾智

障，或一生平淡寡味波澜不惊地生活，抑郁自杀。

你觉得哪一种比现在的这个剧本更好些呢？

平淡无奇的百年而终，只适合幼儿园学前班的小白灵魂。或许那是你的渴望，但他的灵魂选择了更艰难的课程。他的角色或许对此一无所知，但内在觉知知道自己在干什么，没有偶然可言。

对于他这个角色来说，对于看到他这个版本的你来说，仿佛生命在那个躯壳里正快速地消退着；但对于他或你的灵魂来说，每一种可能性都同时发生，同样真实。

如果想要用正向的意识频率走出当下的低谷，请不要把注意力放在让癌症消失这个关注点上，而是让自己能在闭上眼之前打开自己的心。

让自己在闭上眼之后，能用敞开的心扉去接受来自光的祝福，去继续爱这个世界，去无怨无悔地融入到意识之光中。

那样，这一场病、这一趟人生、这些遭受过的苦痛就都拥有了最大的回报。

## 43. 父亲患精神分裂多年，不想送他去精神病院，有什么办法治疗呢？

我的父亲患精神分裂三十多年了，中途虽然送医过，但是自己逃了出来，因为并没有暴力伤害别人的倾向，家人就任其自然了。他幻想有一群人利用声光电迫害他、折磨他，每天都与这个幻想中的组织对话。他大部分是大声地责骂谴责，有的时候是骂一整晚上。为此他和我家人一直都非常痛苦。细雨老师，请问有什么办法治疗呢？

因为父母年事已高，现在快七十了，要是现在把他送到医院去，会不会对他很残忍？但如果不送到医院去，几十年来母亲饱受折磨，这么大年纪还要再继续下去，是不是对母亲很残忍？

我父亲的疾病对于我们家人来说是一个灵魂成长的助缘吗？我可以去寻找灵医去医治我父亲的疾病吗？

**细雨：**

这样的患者其实很好治疗，我也治愈过很多这样的患者。

首先，他们普遍匮乏自我价值感，渴望通过这样的行为，让自己感觉到自己很重要，同时引发他人的关注。

其次，这样的患者不能跟他说道理或反驳他，而是要去认同他，与他

认真地去经历与体验他意识所构建出来的实相。

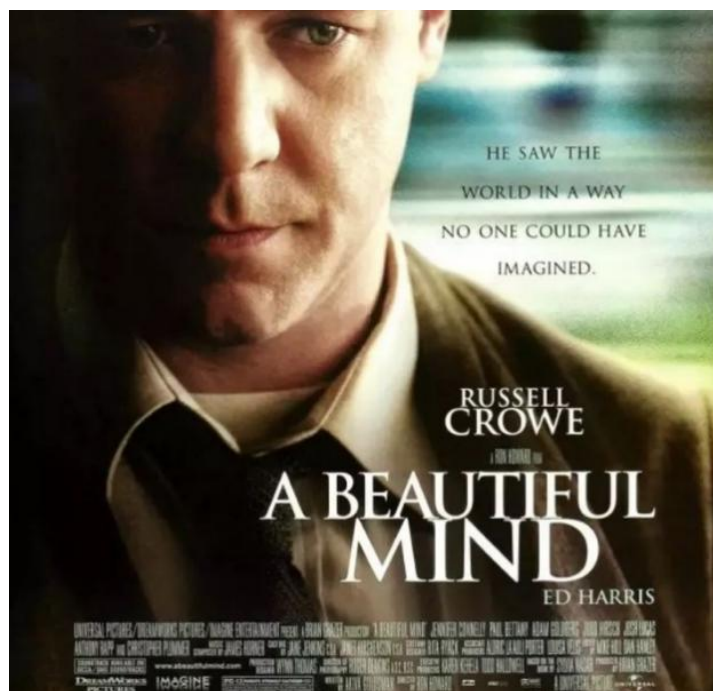
然后成为他的一个聪明的战友、同道中人，一起面对与应付他所见闻的故事。接下来在共同应对时，慢慢地加以更理智的引导，让他的生活表面上可以与社会主流雷同，并且感受到自己的重要性，感受到被理解与尊重。

他的暴躁、辱骂、抗争行为，是因为他既恐惧，又孤独，还无助。

当然这样的治疗需要极高的心理学素养。多数当代医生喜欢用比较简便的方式，大棒加萝卜，最后是呆傻迟缓类药物镇定情绪；而妻子与晚辈各自有自己的生活，没人有功夫陪他玩他的游戏。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

看看这电影或许会有启发：《美丽心灵》A Beautiful Mind



## 读者：

谢谢您，这电影我看了几遍，还曾经想方设法让我父亲陪我看，结果他看了不到五分钟就不愿意看了。

您说的很有道理，他确实每天活在恐惧当中。他现在每天与那群幻想中的人的对话核心就是说：那些人想要他的养老金。可是无论我们怎么跟他说他的养老金别人是拿不了的，这些都是在社保系统中的，他只会骂我们，说我们搞不清楚。

我之前去省医院问过医生，有没有心理干预的治疗，医生说没有，只有药物治疗，还要至少住院一年。而且我父亲特别抗拒去医院，他看什么病都不愿意我带他去大医院看，他都只愿自己去找个小诊所，自己去看病。作为家人，我怎样做才能让他感觉到自己有价值感或比较重要呢？

## 细雨：

陪伴、聆听、共鸣、顺势而谋。

在古代，丞相是最难当的。虽然只在一人之下，但既要能平衡左右全朝全国的运作，又要让糊涂的皇上觉得皇权没有被架空、自己特重要，真的是大智慧的人才能拜相啊！

别把病人当病人，病人就不会进入癫狂状态。因为交流通畅的时候，患者不会累积无法抒发的表达。比恐惧更伤害人的，是被最亲近的

人反复委屈着，而说不明白。

家人觉得患者有多不可理喻，患者就觉得家人有多不可理喻，并且是更加。

再推荐你一部电影：《尼斯：疯狂的心》



**读者：**

您的话我看了几遍，觉得真的是我心目中的治疗方法。这个比喻太形象了，我会认真实践、仔细体会，争取能做我老爹的丞相。真的很感谢！

#### **44. 谈阿兹海默症、我如何避免家族原因下的发病？**

阿兹海默症（老年痴呆）从灵性的角度来说是怎么回事呢？它可能被治愈吗？如有家族原因的阿兹海默症，怎样能避免在我身上发病？

照顾阿兹海默症的家人是自己选择了要体验这样的经历吗？谢谢细雨老师。

## 细雨：

阿兹海默症多发生在逃避型生活体验后——家庭内的压力持续存在，无法化解，让角色留下成为助缘，而内在意识已经全部或部分剥离去关注自我的其它角色了。角色小我生活在混乱的时空中，过往记忆的碎片被触发时，会取代当下的剧情，成为患者沉浸体验的当下。多重实相相互套叠，让他无法分辨当下其它角色都在此刻演绎怎样的戏份。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

如果这呈现为家族性的症状，那家族业力就成为导致这一体验被反复调用没能化解的问题。

早期诊断此病，用画表盘的方式：如果不能把表盘按照时间刻度的递进逻辑画出来，就证明这个人已经失去了部分或全部时间线的跟随能力。

现代生化医学认为，雌激素水平的低下是女性发病的主要原因。

研究表明，男性的雄激素低下会引发记忆障碍。脑内睾酮、雄激素受体及其应答基因的存在表明睾酮在中枢神经系统具有生物学功能。

男性认知功能和睾酮水平随年龄的增长而下降,低睾酮水平与男性患AD和轻度认知障碍的风险更高有关。

睾酮在体内可转化为雌激素,提示睾酮的部分作用可能是由雌激素介导的。

体内研究表明:低内源性睾酮水平与健康的老年男性认知能力差有关。睾酮替代对正常和性腺功能低下的老年男性某些认知领域有积极影响。

所以女人很爷们儿、太强势或男人太软,都会影响内在激素的分泌水平,导致悲观与不幸的生活体验,进而性生活匮乏与不和谐让自身激素分泌紊乱。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

**读者:**

噢!居然还有这个原因。我确实听说过一部分病因是因为对当前生活的逃避,但是又不是自己想走就能走的,就缩回壳子里了。

**细雨:**

课堂上,为什么你不知道老师在讲什么?走神了。

为什么会走神呢?跟不上,放弃了;太无聊,懒得听;脑子累了,转不动。



课堂走神，也会成为一种习惯。

**读者：**

融洽的夫妻关系多重要啊。应该让习惯强势的老婆们知道知道，对自己男人好点儿，不然将来大家都得受罪。

**细雨：**

也有很多是从小就被强势妈妈打压惯了的，长大后成为恨铁不成钢的懦弱性格。

其实本病女性远多于男性，临床上甚至到了 2:1 的地步。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

**读者：**

为什么呢？是雌激素水平太低了吗？

**细雨：**

一是因为男人郁闷的时候会抽烟喝酒，祸害身体，这样导致早死很多；而女人郁闷的时候，会哭泣、骂街，女人能承受的压力更大，体验的时间更长。

**读者：**

哦，所以到了高龄人群里，女病人就多了很多，因为男病人很多都先离开

了啊。

## 细雨：

目前发病有年轻化的趋势。原先阿兹海默症发病是在 55 岁后，现在已经提前到 45 岁了，因为导致自我内在压力的事情越来越多。

中年期抑郁被认为会使阿尔茨海默病的风险增加高达 70%。

我们知道女性更容易罹患抑郁症，女性患上抑郁症的风险是男性的两倍。

虽然男性和女性患抑郁症的风险的差异在青春期就存在，但是在绝经的过渡时期这个年龄段，这种现象更为突出。这是女性患病率高的另一个重要原因。

此外有研究显示，只有女性抑郁症患者出现大脑中海马区体积缩小，而海马体又是记忆功能的重要组织。

要是想不开时脑子里就抽筋打结，慢慢地就一团浆糊了。

睡不好，抑郁，高血压，再发狠地吃甜食自我慰藉，食品添加剂也太多，最后导致激素紊乱。你想想，牛现在都能疯了，更何况人了。

## 读者：

看来自我调节太重要了。以前只是听说阿兹海默症找不到病因，看来并不

完全如此，并不全是外因或未知因素造成的。

### **细雨：**

一切都可以很科学地解释，但那些都不是终极的答案，只是树上一个个显眼的红苹果。最后归根结底，人活拧巴了，把日子过得没意思了，就像一个又臭又长的无脑电视剧，在那里有一搭没一搭地播放着，无聊了就瞟一眼，有事就忙自己的正事，让电视自己在那里聒噪着。

### **读者：**

没想到这个病能牵出这么多后面的意义。[iyushe.org](http://www.iyushe.org)

### **细雨：**

每个人都在经历一场艰苦卓绝的战役。

编者注：关于老年性失智症（包含阿兹海默症），请参见《困在时间里的父亲》细雨影评。其中，细雨从一名临床医生和心灵的角度详细阐释了上述病症的发病原因、病症特点以及与患者沟通的技巧等。



## 45. 从对老母亲得老年痴呆的担心引出的更多原生家庭问题

看了细雨老师讲老年痴呆的文章，我觉得老师说的内容给了年纪轻的女人一个预防和警惕老年痴呆的方法。我母亲最近神志恍惚，说话颠三倒四，让我特别地害怕。怎样才能让老年人头脑清醒、不得老年痴呆呢？

对于像我妈妈这样的 75 岁以上年纪的老年人来说，不知道该如何预防和让头脑混乱变得更慢一些？

我看赛斯资料里说，有的人主要的生命能量在平行宇宙的另一个世界，在这个世界因为身体还没坏，所以就会显出痴呆。会是这样的吗？

**细雨：**

针对 75 岁以上的老人的做法是：少操心，少管事，少做主。装聋作哑是道行，不闻不问是心境。

其实这些都是白说，一辈子的习气与业力就在那里，到这个岁数了，惯性的力量已经累计成了势能，想不想都已经成为了抛物线的尾期。但每个人任何时候都有可能做出改变的，哪怕很小的改变也对自身有莫大的帮助。

想要改变，不能靠忍耐或强迫自己“装”成什么样子，要内在地真实地从理念上接纳新的认知理念，构建出不同的格局与认知来。

所以想要帮助老人，最好的方法就是：给她们放有声书，慢慢地熏染渗透，让她们从故有的僵化的认知中，了解到原来还能这样想、还能这样做。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

这样，在她们遇到抉择的时候，至少脑海里有一种可能性可以被自己觉察到。

我不觉得改变一个老人的可能性有多大，尤其是在中国文化里，子女教训老人家就是不可能的。但为她们打开一扇窗，让其离开肉身后不自困在认知格局内，是一个莫大的功德。那甚至比她给你生命的功德还大，因为榜样就是光，就是灯塔，就是新生。

**读者：**

我爸去世得早，我弟什么都不能干，家里事都是我妈操心。也不知是这些年的操心劳累，让她累得不行了，还是因为家里的事渐渐不由她做主了，

这几年，她一下子迟缓起来了。

这里面也有我的功课，我特别怕她生病，要是她痴呆了可怎么办。

特别恨我弟弟，因为他父母受苦受累，父母生病却逃避着不闻不问。

## **细雨：**

你的焦虑与恐惧，会让你所不愿经历与抵触的实相被排序入你的功课中，成为需要认知、理解、经历的必然。

所以在某种意义上，你弟弟远比你孝顺，因为他没有添乱，很清楚自己所扮演的角色，而不把更多的业力功课引入你母亲的实相中。

在这个相互力量消涨的关系中，每一个人都是事件的受害者。人人一肚子委屈，各个都有自己的道理与不是。

这就是生命。每个人都感觉自己最不容易，却不知道这一切的难处，都来自自己的在意与因在意诱发的恐慌。

## **读者：**

因为弟弟从小体弱多病，又不是很聪明，所以父母从来都是替他干好一切，导致现在他一有事处理不了，都是让母亲想办法给他解决，不给他解决，就在家发脾气，闹得母亲不得安宁。

母亲说她背疼好长时间了，我领她去看过一次。现在我工作抽不开身，让

他去带母亲看，一个月了，到现在还没给看过。要是让我带着去看病，母亲就会去。只要是让她儿子带着去看病，她就说她好点儿了，不用去看了，就一直拖着。

## 细雨：

从描述上看，老母亲是过度心疼儿子，同时觉得儿子在资金上要比姐姐紧张。

儿子从小匮乏作为一个男人的担当，喜欢走捷径，把自己当女孩养，一哭二闹三上吊；而女儿当男人养，扛事、办事、操心、赚钱。

家庭内部早年失去了父亲，家里没有一个男性力量的榜样，导致错位持续至今。就算小弟想当个男人，都不知道怎么去当。

这样的问题恨啊骂啊，都是没用的。问题在于认知错位后的不甘。

作为姐姐的自己，既然扮演了家里的顶梁柱男子汉，那就别把自己的身份放在女人、姐姐上去生气。

你就是穿着女人皮的男人，接纳就好。弟弟他设定了这样的家庭、这样的人生，想要体验做男人，可是他没能达成自己的初心，因为他看不到榜样——姐姐是个好榜样，可是榜样了怎么做个强悍的女人。

这个问题是你提出来的，所以只有你能做出改变。不是去改变别人，

而是改变自己。需要改变观点、认知、角度，让不甘与如果开始内化。

别老去试图改变妈妈、改变弟弟，改变自己吧。去审视自己的不甘与如果，找出其内在躁动着折磨自己的信念根源。

然后去设法做出自我认知的修正，最终做到坦然地、欣然地、全然地接纳与无条件的爱。记住，是无条件的。

这不是她俩的功课，是你的，是你在出生前就选好的。

无法达成这一初心的毕业，要蹲班的不是她俩，是你自己。只有你自己改变了，才会进入全然不同的实相中，遭遇到不一样的母亲和弟弟。

## 46. 我的心盲症怎么治？

我有心盲症，即无法在脑海中想象图像，无法冥想图案，日常生活中认人慢、路痴、记单词公式很慢，非常希望能治好。传统医学认为心盲症不用治疗，也没办法治好。想问问细雨老师知不知道心盲症怎么治。



## 细雨：

心盲症、阿凡达思维（英语：Aphantasia），又称幻像可视缺失症、想象障碍，是指无法进行视觉想象的状态。指个体在脑海中无法形成或再现视觉图像的一种状况。

受影响者无法在脑海中想象一幅视觉画面。同时很多受影响者不能回想起任何气味、声音、触感。其中一些更表示自己不能辨认人脸。

具有阿凡达思维的人通常缺乏“心灵眼睛”，无法在脑海中回忆、想象或重现视觉感知。

这意味着他们无法在脑海中看到图像、颜色或其他视觉元素，即使这些元素在现实生活中对他们是熟悉的。

这一概念首次由心理学家亚当·泽曼（Adam Zeman）于2015年提出。他对一组被描述为“阿凡达思维”的个体进行了研究。

阿凡达思维的存在程度可以因个体而异，有些人可能在脑海中能够形成模糊的图像，而有些人则完全无法体验任何形式的心灵视觉。

每个人都有外在六感和内在六感。这位提问者，如果你从小到大有做梦的话，那你的问题就能解决；如果你从来都没有做过梦，那解决起来会比较麻烦。

最简单的办法就是：

闭上眼睛，用你的右手拿起一枚戒指，然后把这戒指套在自己不动的左手手指上。从大拇指开始，依次轮替交换，做五次；

然后用左手拿戒指，往不动的右手指上套，也是每根手指一次。

如果你成功了，进入下一步：

把一个球，放在你面前的桌子上；

闭上眼睛，去伸手把球拿到；

成功后，转身一周，再拿到那个球。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

注意出手时不要横扫，直接去拿就好。

最后一步训练：

在宽敞的地方，前方放上一把椅子，闭上眼往前走，绕过那个椅子，到对面去。

成功了，你的问题就治好了。

## 47. 孩子翻白眼、面部抽搐、发怪声，是不是被附体了？

朋友的女儿6岁，频繁翻白眼，面部抽搐，歪嘴脸，最近喉咙还发出奇

怪的声音。家族最近很多长辈有病痛过世的。我觉得像是《隐秘的医案》里《无形的第三者》这样的，我想也许是助缘她醒来不要太沉迷物质世界，我推荐她看细雨资料，先学习三正道，让自己中正稳定频率，想象神圣空间，先把自己与孩子保护起来。细雨老师，对于我们这样的普通人面对这样的课题，要如何处理比较妥当呢？

**细雨：**

首先做脑 CT，排除脑瘤病变；做脑电图，排除癫痫；做血检，排除中毒反应。之后才会考虑是否是中邪了。

中邪处理一般有两种：

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

身边有高人的可以直接驱除；找不到靠谱人的，可以正念。

身强，邪不可欺。如果家长慌乱了，那孩子自然也就没了底气。孩子十六岁前，都是父母的功课显化，其实与孩子自己没多少关系。

其次别老带孩子去墓地、火葬场、追悼会。家里不要存放死人照片，摆放遗物。

无知者无惧，一知半解者惶恐，了知全然者无畏。

## 48. 为什么我病都快好了却进行不下去？

大概六年前有一段时间冥想状态挺好的。一天包饺子非常专注的时候，有了一种很奇妙的感觉，内心很喜悦，感觉时间变慢自己变快了。不知道为什么自从那天之后就不想冥想了，也再没有过那种奇妙的感觉。

还有最近几年我的银屑病开始严重，疫情那三年更是加重了病情。因为父亲酗酒，自己非常痛苦，不想回家。2022年5月开始练八部金刚功，银屑病在已经好了90%的时候，硬是不想练了，停了三个月，又严重到以前的样子。

现在冥想和金刚功都在继续练，想问一下老师，为什么冥想和生病这事明明状态已经很好的情况下，自己就是进行不下去呢？

**细雨：**

其实你自己早已知道自己问题的答案，但却不能、也不想、或说还没有准备好去面对。

银屑病俗称牛皮癣，确实是一种很难根治的皮肤器质性疾病。现代医学和古老医学都认为，这个病与患者体内的毒素代谢能力失调有关。体内毒素无法全部代谢时就会转移到皮肤代谢，并生成皮癣。当然这毒素可与化学制剂、日常饮食、情志苦闷有直接关系。

你其实知道怎么能让自已从当前的剧本中走出来,并转换入其它的实相中去,成为一个与此刻全然不同的你,但你又每每在关键时刻前主动地退缩了。这是因为你还没有准备好放过你自己与你的家人。你觉得自己需要让自己保持在当前的状态里,用这样的自我状态,引起自己在意的人的在意,惩罚自己在意的人,让其愧疚。

你在助缘他人的反思与成长,当然用心是好的,只不过方式方法有些直接与低效。其实最好的影响力来自榜样的力量,你想让你在意的成为什么样子,首先你要先做到那个样子,然后让他人看到:这是可爱的、是好的、是让人想往的,才会努力地效仿并跟着去做。

你潜意识里自己未曾剖析不愿面对的,其实是一种受害者心理情结,加之罪与罚的心态。很多小孩子跳楼也是这种心态的极端版。

其实祸害自己、赢得在意,一般是童年期的把戏,心理上的年龄在 5 到 7 岁时,往往会使用这样的手段。

## 49. 我的皮肤特别容易过敏,是什么心理原因呢?

我看到细雨老师讲的过敏问题,是太过于敏感而对自己产生的攻击。我从小就脸部皮肤特别容易过敏,背部经常瘙痒得难以入睡,也查不出来什么原因。现在连脖子也容易过敏,背部、外阴经常瘙痒。我需要怎样去找自

己心理存在的原因从而获得疗愈？

还有，我总是急急忙忙干着每件事情，每次也提醒自己要慢点儿，要好好体会每一个当下，可就是慢不了、细致不了。赛斯说每一个人都有自己的感觉基调，我觉得自己的感觉基调就是毛毛躁躁、急急忙忙，有点儿被紧催着的紧迫感，觉得自己身体内的气都是浮躁上火的。这样的基调可以改变吗，怎样改变？

## 细雨：

我们来看一下五行性格解读里的火型人性格：

火型人可以称为领袖人物。火是万物高昂，为外向力量。火曰炎上，能够彰显冒尖，为艺人，聪明伶俐、创意才华、表现魅力、热情友善、自由自在、新潮时尚。

火之形象：火为发散力量，具有表现魅力彰显才华之性，聪明、热情、新潮之德的人均可以归为火性。

火五行性格：

如果你是火行（火型）人，你给他人的印象是：

阴火行人：急躁，好争理，喜夸张，好虚荣，爱面子，贪而无厌，骄傲好斗，好高骛远，一生多苦，寿低；

阳火行人：正义守礼，明理、温恭谦让、举止合度，乐观进取，热情激动，上进奋发，勇敢无畏，思维敏捷，擅长发明，有创见，属高度外向型。

火曰炎上：高表达型，社交能力强（领袖人物）。

火型的人具有较强的鼓动性和煽动性，说话很有感染力。有些文人、诗人是属于这种火型的人。

具有高表达性的火型人做什么比较好？

做领导、做管理，决策比较果断，积极乐观，热情奔放，极具说服力。同时，他们也是一个良好的协调者。容易与别人融合，容易吸引他人的注意力，喜欢标新立异，追求完美，有一种天然的职责与内心的诉求，物品摆放整齐，追求是非分明，不容易降低和妥协，具有内在的奋斗欲望，行动永不停止。发怒是寻找亲昵与安全的感觉。

火主礼，其性急，其情恭，其味苦，其色赤。火盛之人头小脚长，上尖下阔，浓眉小耳，精神闪烁，为人谦和恭敬，淳朴急躁；火衰之人则黄瘦尖楞，语言荒诞，诡作妒毒，做事有始无终。

火主礼，如果你是火命的人，适合于掌管礼仪，也适合于做有关道德规范的事情。因为儒家五德里面没有法家，所以跟法最接近的就是礼。礼本来是道德规范，当然再进一步发展就是法，那就是法律制

度。火行（火型）的人适合于在企业里搞制度建设。

这种人的特征是什么？

像火一样，热情奔放，有时脾气暴躁，性格比木行的人更加外向一些。除了热情向上、更加昂扬之外，火最容易动，不太稳重，就像风一吹火就在晃。有些火行（火型）的人缺点在于闪烁其辞，摇摆不定，经常变化主意，主意来得很快，但是改变得也特别快，这是不足的地方。所以我们每个人都要修炼，修心才能至善。

我所讲的这些都是在讲知人，就是知道你的人格特征。知人也就是知命，这是第一步。第二步才是要修命和改命。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

你了解了自我之后，觉得这一点不足就加以改进。比如我是火，火里负面的东西表现太强就要修心改正。如急躁，弄一点小事情就火冒三丈，往往容易失去理智，这就属于火行（火型）人的个性之一。学了国学，要学会修心和养生，平时就要注意克制并加以修炼，慢慢地达到人生快乐的境界。

你说你的问题是皮肤上的症状为主，而且自幼就是。在中医上皮毛都是属于宣泄的，五行在金，克肺金者心火。

你的脾气秉性是与生俱来的，而且你通过自我的修行也已经意识到了，如果你的急躁与冲动不能慢慢地柔化下来，那你体内的能量场就始



终是亢奋易激的状态。

过敏是不分青红皂白，我觉得这东西有害就开始排异，那你行为处事中是否也这样呢？

短期建议：

吃些防风通圣，少量地喝些莲子心，解表症，去心火。少喝酒。

找些磨性子的事情，慢慢地调整自己。做到了，这辈子就没白活；做不到没关系，下次或下下次继续就好了。

## 50. 怎么区分通灵者和精神分裂呢？

我的男友从小就莫名其妙地会摆通灵阵和画符，天生就会这些，家里也常有鬼，当然这些鬼基本都是他引过来的。他之前性情孤僻，也喜欢它们陪着他，也能看到将死之人身上的气息，事实证明后来那些人的确也去世了。他学习能力极强，可以在没人指导的情况下短期内学习多门功课，获得大奖，这些让我觉得他没有病。

可是他也会幻视幻听，会看到地板楼梯都是倾斜的，会动，脑海里除了他之外的四个声音。他之前觉得自己没病、这些都是臆想，后来发现自己有很全面的精神分裂症状。他的记忆会断片，专业性知识不会受到影响，但

是生活中的小事说忘就忘。有明显的抑郁消极情绪，是因为他自己亲人的不正常对待。他对这一切都很司空见惯了。他到底是不是精神分裂呢？

## 细雨：

所谓通灵，是内在自我意识可以和其它自我意识或非自我意识进行意识交流，犹如各国交流。

而精神分裂，是内在自我意识间意见不统一，甚至出现内讧。当家的主意识孱弱，导致朝堂乱哄哄。

总体上看，他没有任何问题。只是他还没有找到或还没有开启自己人生的课业主题，所以有点儿“晕”。[w.xiyushe.org](http://w.xiyushe.org)

作为女朋友，你要考虑好，这样的人生是非常颠覆性的，而且是非常规的。

从你问的问题可以看出，你可以接纳他，他自己也没有大问题，只是你还拿不准分寸。

所以问题不在他，而在你。

他是带着天命来的，这样才会从小就有能力。可以说它是已经相当成熟的意识体了。它有自己的一个团队，所以你的存在或许在多数时候都是锦上添花。

嫁给这样的人，你要想清楚，你如果不能全然地认可与跟随他，并且用后半生配合他的“事业”，那你就只能守一个寂寞。同时你还不能乱闹脾气，也很可能不能要孩子。这样都会扰乱他的事业，它的“兄弟”们不会放任不管的。

总之最大的问题不是他，是你自己。想好了再提出你后续的问题。

如果甘愿做一个献身的侍女，那就保着他，成就自己的一份功德，这缘分也不是白来的。

当然，这是非常“辛苦”的人生，不是物质生活辛苦，而是你会感觉自己不像其他女人那样，可以“作”着过日子——这是现在主流的国内女性文化。

## 51. 我是一名大学生，如何面对生活中的孤独呢？

我是一名大学生，我想请教一下，应该如何面对生活中的孤独呢？

这里的孤独我把它分为两种：第一种是觉得日常生活很无聊、很枯燥，想做点什么打发时间的孤独。面对这种孤独我往往采用玩游戏刷视频的方式来化解。可是现在我游戏也玩不下去，感觉视频也没什么好刷的，在无聊时打开手机可是又觉得手机压根儿没什么好看的，又无奈放下手机。不知道该干些什么，虽然身边好朋友不少，但真正能玩到一起去的却没有一个；

知道内在的提升非常重要，可又觉得眼前的生活太没意思，每天内在学习的时间并不多，往往拿起手机再放下时，少说一个小时过去了；

第二种是那种无人陪伴的孤独。从小我都是一个人长大，也没什么知心朋友，大学假期大家都早早地回去了，我想在学校里再待几天，我的舍友都走了，学校里的人也稀稀落落，当时宿舍只有我一个人了。虽然每天还是会碰见很多人，距离也并不遥远，可是我却感觉与他们相隔万里，仿佛我与世隔绝了，那种感觉，实在太不好受了。

说到底我觉得这两种孤独很像，但我又分不太清，觉得一种是身边有人陪的孤独，第二种是身边没人陪那种与世隔绝的孤独，总的来说在这种感觉下，我每天内在提升的时间并不多。我想要改变，想要摆脱这种孤独，所以想来问问细雨老师，要怎么去面对这种孤独呢？在大家眼中我是一个阳光快乐又乐观的人，可是每当一个人的时候就会常有这种孤独的情绪。

## **细雨：**

我理解你说的，第一种孤独是，志同道合的群体性课外互动。

第二种孤独是，匮乏人生道路上的知己、密友。

在大群体实相中，多数人有一种常态，即普遍意识认知。如果一个人的自我心智与认知水平高于或低于群体水平，并且差异较大，就很容易形单影孤。

几乎所有智者，在自己的前半生都会遭遇这样的问题。不过对于智者来说这一般都不是问题，因为实在没有时间去伤感“没人陪我玩”的问题，更不期望那些碌碌之辈能理解与共鸣自己的思想。

你现在是大学期间，考学的压力已过，生活的压力未至，一时无聊可以理解。

你能关注到我们这个信息平台，证明你自身的心灵素养不低。如果有可能的话，有效地利用在校时间，在冥想、自我心灵认知修习方面多做些功课，会对你一生都大有裨益。

日后工作压力、婚恋压力、子女压力接踵而至，再有这样的“无聊”大好时光，就要等 50 岁之后了。

如果你真的想找在心智水平上可以与你共鸣的朋友，请多参与我们平台的互动。同器共鸣，你会发现新天地和忙不过来的许多有意义的事情，甚至找到鼓舞自己一生的内在热忱。

## 52. 对生活中的各种事情都提不起兴趣...

细雨老师，我有一段时间对生活中的各种事情都提不起兴趣，干什么都觉得无聊，有什么方法找到内在原因和做出改变吗？

## 细雨：

前进需要一个方向，每个人都在用一生来完成自己的价值最大化进程。

有时候我们不是不想去做事情，而是找不到自己渴望前进的方向。

在那样的时期里，四周像是深沉的浓雾，任何行动反而会让你感觉离想要的方向更遥远。于是自己选择了原地踏步。可是别人都在各种奔跑着，自己的内心也是渴望前行的，自己的无所作为与不想瞎作为之间形成了角力，这对顶着的力量让内在自我倍感煎熬。

其实这样的时期，每个人一生中都会遭遇到几次的。在迷茫的时期里，无非就是两件事：

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

### 1、静守内观。

之所以进入到了迷茫的状态，是自己看不清形势。看不清形势的原因或者是自己观看形势的能力还稚嫩，需要时间来成长；或者是外部真的很混乱，需要时间来沉淀。

此时让自己能守静而观，这“不动”就是功夫，就好像屏气凝神的射手在聆听猎物的方位。内心一躁动、呼吸一乱，就落了下乘。所以这不动反而是在修行。

### 2、能动，有目标，而没有射出自己这只箭的勇气。知道是时候当动了，但是开弓没有回头箭，射出去容易，可是自己没有把握能“中”，

连一半的把握都没有。这时有时机、有目标、有手段，就是自己之前储备的能力不足，心中知道当动，也知道动后的结果，于是就僵在那里了。

能力储备不足，是自己前期匮乏相应的磨练，所以没有把握。

为什么匮乏磨练呢？因为每次都患得患失的，没有让自己去经历失败，也就没有机会获得成功。如此成为了一个循环。

对应这个的办法很简单，那就是自己的观念——不要在意成败，先从小事上开始磨砺自己，积累失败的经验。敢失败的人才能成功，因为知道了什么不该做。知道什么不该做，就是自己的财富与能力，这远比什么都不知道的人要有更多的把握应对人生。

当一个人进入了人生的迷茫期时，做两件事：静观内守练心性，多做小事练手艺。

每个人内在都是知道自己想做什么的，只不过这个目标的跨度太大，自己找不到阶梯。找不到阶梯是因为阶梯的细分还不够具体，让想法与可行动的步子间没有细碎的踏板。

所以走出迷茫的方式就是：

静下来，安于静，能安便能思；

思所向，别管是否可行与是否逻辑；

有了所向，订立非常具体的计划，具体到自己当下的能力就能施行第一步，然后就去做。边做边完善自己的计划。

别怕交学费，太多的人连往哪里交学费的收费窗口都找不到呢。人生不止一次，但困顿时的畏缩却可以永无止境。

### 53. 对话——人生考验和层次提升

请问细雨老师，您也遇到过考验吗？如果有，您记得的最难的或印象最深的是哪一次？

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

**细雨：**

非常惭愧，我还真无法回答你的这个问题。

我最大的困惑倒是可以告诉你，那就是：我什么时候可以走出不一样的人生路径。

**读者：**

您是已经看到人生的全貌了对吗？为什么想要不一样呢？不满意或是不想被限制？



**细雨：**

我从很小的时候开始，就能清晰地看到与感受到未来在我自己身上将会发生的事情，这导致我心理预期和事前准备工作都很充分。

比如高考的试卷在高三梦里已经做过两遍了，哪里会出什么错，因此得了多少分一清二楚。当真实考卷到手时，是一字不差。

这样的事情从初中到考研都在发生着。生活里的所有大小变迁也都很早能预见到，也在梦中探索过不同可能性的解决路径，所以当真实经历时很难有真实的考验可言。

**读者：**

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

老师，您这是作弊呀。

**细雨：**

年轻时是感觉很爽，之后只剩下困惑。一部电视剧即使你再欣赏，会看几遍呢？当所有的内容都剧透过后，追剧的热忱还高吗？

我一直在找寻，为什么要开启这个作弊而又重复的人生历程？我用了很多年寻找答案，直到年前才知道了答案。

**读者：**

答案是什么？老师，您的身份是菩萨对吗？

## 细雨：

我之前的意识认知卡顿在五维时空上，怎么也无法想明白：为什么要一遍遍地重来？去年能进入六维时空，才看到原来不是一次次的重来，而是小节点上的多元选择与显化，让我历经了数次片段性的重复。

这里涉及对时间认知的逐步演进。早年以为时间是单向的，可重复性令我迷茫——我怎么能知道没有发生的事情呢？当时能想到的只有一个答案：它发生过了。

那发生过，怎么可能？！预知的前提是洞见到已然成就的未被经历的事实，那怎么能预知没有发生过的事情呢？一切都是注定的吗？一切都已经发生过了吗？当我知道时空如环，确定了都已经发生过，还不止一次，更大的问题出现了：重复的意义在哪里？

现在我的时空观念认知到，时空犹如摇曳的水草，自有其主杆，但随处都是随机的。

## 读者：

如果在冥想中直接感受时间线上发生的所有事件，是不是会更容易通过考

试？

**细雨：**

如果你知道了明天你爱的人出门会发生意外，你明天早上会如何做呢？

意外、医院、照顾、离别……起因只是街口的一个巧合，因缘际会而生。你会设法预先干预，在家挽留家人，拖延开那个时间段出门吗？

**读者：**

会试着再往后推时间线来看，还是会先努力，不过也会做好准备。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

**细雨：**

这就是欲、色、执三念和合，懂了吗？

欲是得失心，色是以为有，执是有所为……

**读者：**

那么答案应该是：无所为，顺之，对吗？

**细雨：**

答案你要自己找，去品与悟。我给你的点，能想通透，是你的造化；

能理解多少是你的次第；思考的过程是你的修行。

**读者：**

老师，我想到了：我所有感受到的或者看到的即将发生的“未来”不是未来，是正在发生、已经发生和即将发生的，是同时的，不可以改的。就好比已经拍好的电影，所有的情节已经在那里，我们如果有了能力能看到，只能是回放或者提前看结局，但是你改变不了任何事。所有的事件都同时发生在时间线上，我们无法改变。我们唯一可以做的就是提高“我”的维度，去影响时间线上的参与事件的人的“意识”，试着唤醒他们，帮助他们提高他们自己的维度，从而得到升华。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

**细雨：**

对了七成。我们可以改变与干预，只是其代价是显著的。

**读者：**

比如会有什么样的代价？

**细雨：**

你所即将经历的所谓后续人生片段，都依据你自身的能量频率来显化，

即你的觉知次第而匹配——我想这个觉悟你应该已经有了。

说白了，你当下的意识次第决定了你将采取的行动，而你的行动造就了你的意识频率。你成为什么层次，你周边的人、事、物也就相应地显化出怎样的故事性。

**读者：**

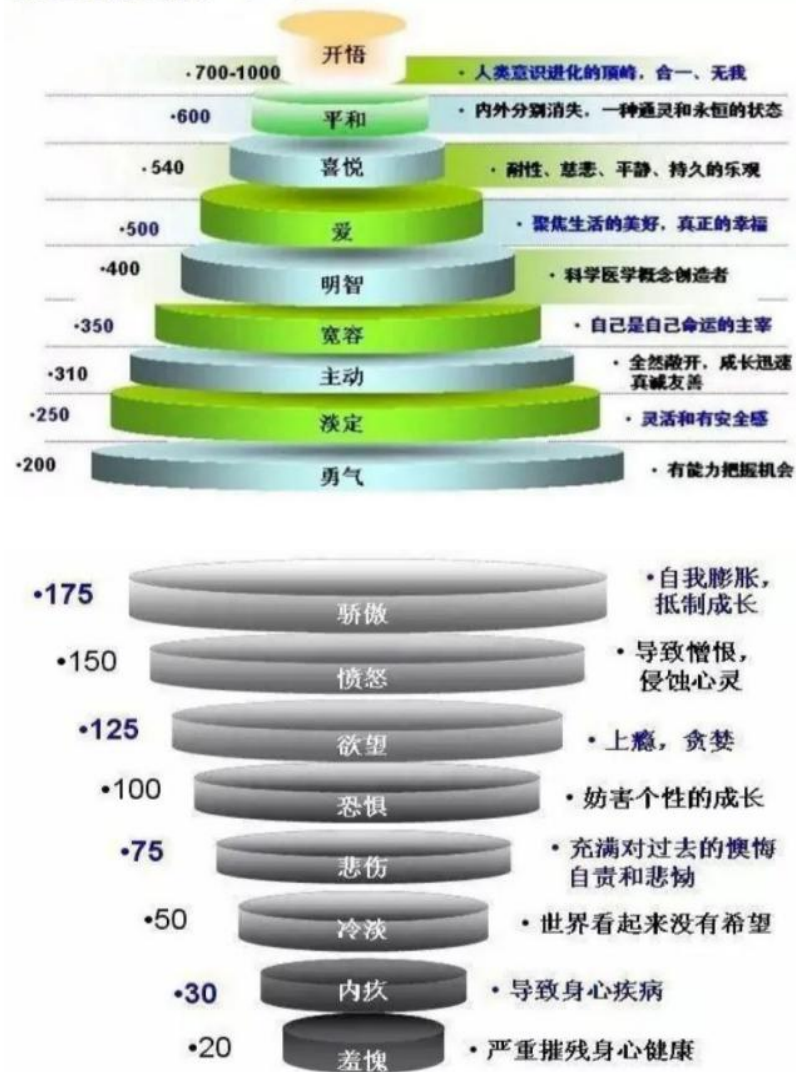
明白了。原来老师上次说的有关层次高了后，周围的人包括家人已经不再是原来的家人是这个意思。

**细雨：**

你可以看到，当你自身是平和的或无我的，不去因为自我“得失”的我执而起心动念时，你的境界相对高频，因此你身边的一切人、事、物都鸡犬升天，因为他们都和你处于同一个维度频率显化中。

但是一旦你内在信念、心念中，因为什么得失，而动了欲观其微的念头，并付诸干预，那你的主频率就是欲望和恐惧。对应的实相中，你身边的人、事、物也都按照这个频率成像故事显化，结果一念地狱。

## 能量层级 (+)



知乎 @雷语恒言

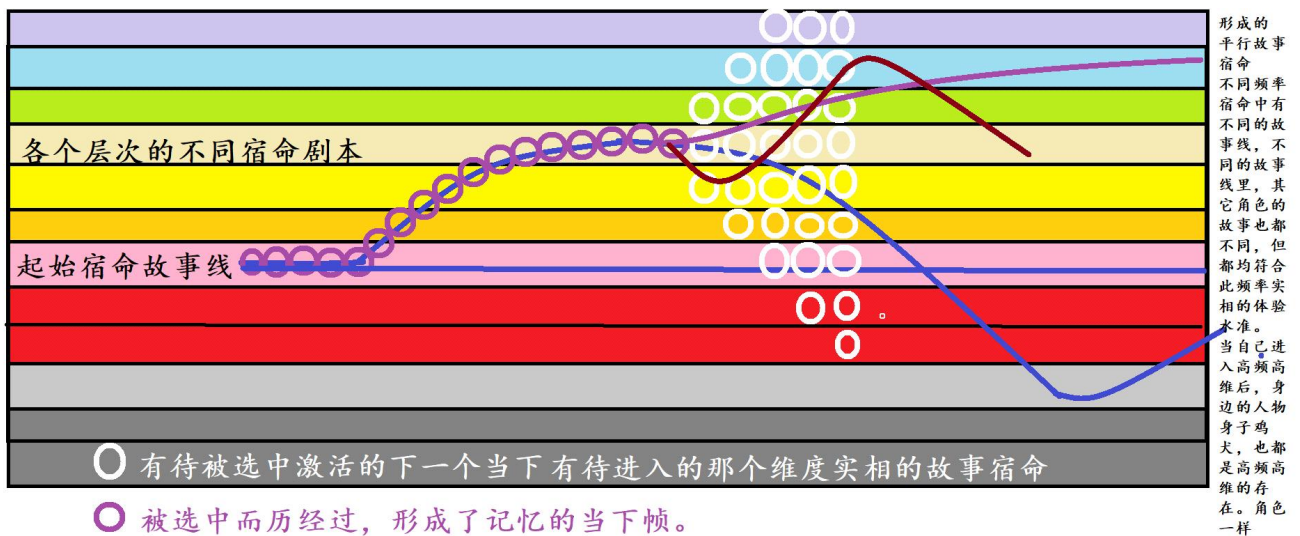
这里就隐藏着一个魔考，那就是“不干预”。

面对得失的事实时，是否还能保持平和与无念。多数人不能，会自责、内疚、羞愧，因为自己有机会干预而没有干预。这里就触碰了两个最大的陷阱：不甘与如果。



每个当下的片段，都犹如密码锁一般，由 0-9 不同的当下组成，对应九个大境界。

人生就好比一连串这样的当下码组合成的故事，而下一个码与上一个码的差距不会大于 1。



（上图右边注释文字：形成的平行故事宿命，不同频率宿命中有不同的故事线；不同的故事线里，其他角色的故事也都不同，但均符合此频率实相的体验水准。当自己进入高频高维后，身边的人物，甚至鸡犬也都是高频高维的存在，角色一样。）

如果你跳跃频率维度后，你所见的家人、同事、世界，还是很雷同的那些，但内在的灵魂主体与其人生故事线已经不同了，符合那个维度的宿命；而每个世界中都有一个你，等待着你进入到它的视角里去感受它后续的故事。

## 54. 消业四问——如何认知业力上的“因果”

如果我能做到在认知层面消除被后天人文灌输而形成的负罪感，并有效地与内在自我达成谅解，是否可以因消弭掉罪与罚的理念，进而摆脱掉因渴望不断赎罪而形成的业力呢？

**细雨：**

罪与罚是因果线性时间中的一种一维逻辑认知，这一认知本身只存在于极其低阶的单一线性意识状态里。

故而当自我内在意识认知经由灵修提升一个维度后，在二维面向意识认知中可以看到各种平行存在的可能；如果再高一个维度进入意识的矩阵，那就能感知到同时性中多个自我意识在同时展开不同的自我选择。这一机制让单一小我不用多次轮序去平衡认知体验。

故而在自我意识体验的过程中，你可以选择历经哪一个意识位面上的经历，是负罪感还是冷漠无情，是主动弥补还是利己冷血。所谓的业力不过是当下的这个自己尚且挂怀的一种体验渴望。渴望体验就是你的业力，如果无感就构不成业力的驱动。

所以如若在意识面上对罪疚感有了不同的认知，那就不会产生相应



的内在心理活动。

举例：犹大在出生前就被规划要出卖耶稣，这是他的角色，也是其必然要达成的宿命。他不比给耶稣洗礼的约翰更卑鄙或更圣洁。他的存在成就了耶稣的高光与复活戏码，但他却因为负罪感自杀了。他可以选择不去自杀而去传扬爱，如果他能在死前认知到这是自己角色的戏份，而非罪孽。

一个军警奉命为一个死囚注入毒针，这个军警认为自己是凶手还是英雄呢？或者只是一份工作？

植物也有意识和感觉，甚至情绪。如果你在烹饪与咀嚼蔬菜时能听到它们绝望的哀嚎，你是选择饿死自己还是饱餐一顿呢？

认知形成观念，观念规范了善恶，善恶诱发了奖惩，奖惩触动的罪罚。

认知上一念的左右决定了自我内心的觉受。自我内心的觉受决定了后续的行为与渴望。

**读者：**

如果我放弃了罪与罚的理念，如果我在前世有过对他人的伤害，在今生，那曾经的伤害所造成的痛苦还会依据体验平衡法则回馈到我自身未来的经历中吗？如果这一反馈已经在出生前计划人生蓝图中被设定，我因为改

变自我信念，是否可以有效地规避这一宿命的平衡性体验呢？

**细雨：**

“所以者何。须菩提。过去心不可得。现在心不可得。未来心不可得。”  
纠结这些即压根儿还是在线性因果论上打转。

不管这因果是多远或多近，当下即是新我，每一次呼吸都是一个新我。

“物来则应，过去不留。”每一个当下你都可以做出此刻的我行，  
而不被故有业力或习气轨迹束缚。当然这需要你愿意，也要你有这  
等觉悟的认知。

这些人生题目我要面对，那好，我面对就好了，依据自己每一个当下的  
觉悟，如是地面对。其标准不是让谁满意，也不是要战胜哪个，  
而是要让自己认可自己，并超越故有的自己。

**读者：**

如果我在此生伤害过别人，现在认知到了并深表懊悔，无以偿付，那对罪  
与罚与负罪感的认知改变是否能让我不继续生活在对内在审判的煎熬里，  
并从不断的自我救赎中解脱出来呢？

**细雨：**

行为有两种：剥夺与给予。两者循环，可以达成平衡；一味地剥夺利

己会失衡，一味地给予奉献也会失衡。

当认知到交互的能量是往复如环的，那就能了解到给出的与接受的其实都是自己。你从来没有伤害或帮助过别人，伤害与帮助的都是自己，那你会感恩自己或憎恶自己吗？

**读者：**

我因这些困惑曾经四处寻访答案，可是每一种说法都不尽相同，每一本书的解释也各有千秋，其间不乏相互矛盾的观点与理念，到底什么才是真理正解呢？传统宗教讲的消业就是消除累世或者今世带来的“恶”业，业化解光了就不用再受“苦”偿还了，是真的吗？

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

**细雨：**

法无定法。不同高度、不同面向上，从里或从外，从上或从下，从天或从人，视角不同认知不同，认知不同理念不同，都说出了一部分道理。但哪个道理都只说出了事实的一个面向。都是真的，也都是不全面的。没有所谓的恶业与苦偿，所谓的恶业只不过是自我感受到了自我给予的；所谓苦偿，不过是自己得到了自己给出的。

如果你从此刻给出的都是自己想要的，那你得到的也是你想要的。如果你觉得你得到的不是你想要的，那只是因为你没能看到其间蕴含

的好处——那好处就是让你能够学会与懂得应该给出什么与怎么给。别把自己活成让自己讨厌的那个样子。都说己所不欲勿施于人，其实人所不欲也要勿施于人。前一句说的是感受，后一句说的是方式。

## 名词解读：业力、苦、累世与报应、知行合一

### 业力：

自我意识内在尚且缺失的认知短板所在。由自我或更高阶自我起心发愿而显化成人人生体验的课业遭遇，这是内在自我为自我意识达成无漏智慧、丰满圆融、融通认知时采取的必要行动之行动力，即对指定课题的预习、经历、复习、反思、觉悟、求证的一个循环过程。

而在经历业力这一课业的过程中，因为涉及到自己不擅长、不明白、不理解的意识面向，自我感到吃力，甚至在写作业或答卷子时感到痛苦是很正常的。会了之后也就不难不苦了。就好像小时候背 99 乘法口诀是枯燥辛苦的，现在张嘴就来一点儿不觉得那是压力折磨。你明白了、会了，也就没人一遍遍地拿那个面向上的问题来磨砺你了。

不过高我是不会闲着的，生命是不断学习、不断提升的一个过程，总

会有新的问题出现、新的磨砺产生。学霸觉得这些都是法喜，学渣就恨不得跳窗逃课。问题不在于问题本身，在于自身的态度与根器智慧的钝利。与其不断抱怨课业太难，不如用心把自己打磨得犀利睿智一些。

## 苦：

佛教说八苦，是承袭了佛陀的觉悟。佛陀说的离苦得乐，可不是怎么逃跑的功夫，而是转变认知与变化观念的过程。觉得苦是因为有个觉的个体我存在，觉得苦是因为自己做不到没有分别心（不二）地应对生命，觉得苦是因为“臣妾做不到啊”。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

苦非苦，一切都是一场经历、一次见闻，是自我觉悟的资粮。

## 累世与报应：

有些科目的修习与探索是呈现出多层次与多解的。在探索这样的课题时，不同的解法带来不同的答案。每一种路径都有自己的道理，没有好坏之分，但或许与自我内在预期不同。这时自我内在意识会渴望达成全面的无漏认知，探索每一种不同的可能性，来消弭自我内在的种种不甘与如果带来的思想煎熬。所谓的累世不过是一次次自我认知的平衡过程，针对自我没学明白的、没能理解的、放不下

的爱恨情仇的种种在意。

没有所谓的报应或恶业，只有力与反作用力，你的行为会原样地回馈给你自己。当然这个自我是一个自我群体，承受这力的可能是同一个自我意识片段，可能是不同自我意识片段。当你承受这一反馈的力量时，你如何诠释这一反馈成为了当下的功课——可以喜悦地接纳，可以愤恨地承受，遭遇本身没有善恶，是自己的得失心赋予了遭遇好坏的定性。

本来有一得必有一失、有一失必有一得的平衡，让自己给诠释成拿了东西怎么能白拿。人家让你支付费用，就被解读成了恶业的报应，想方设法地躲避，犹如欠债的老赖。有机会平复了内在自我的平衡，难道不值得期许与高兴吗？在应对、等待、躲避中，多数人见到利益就冲锋，到平衡支付的时候就躲避。其实得失本身就是一堂功课的两部分。

### 知行合一：

我知道了是否代表我真的懂得了呢？未必。

知是一个最粗浅的层次。知道飞机飞行的所有道理，你能自己造出一架飞机带着你飞吗？没有实践的知只是一知半解。知道不代表自己

已经能做到如其所是。

所以同样的问题你要去经历，甚至再三经历，世事上练，在证中来看看自己所领悟的是否中正纯粹。我懂了是不够的，要真的能在遭遇时如此地可以自然而然地行。

很多人道理我全懂，劝人的时候犹如大师，遇事就犯浑。所以我知道我错了，和我知道应该怎么做，都只是知的层面，必须要去经历。高我会安排你认知到当知的，也会安排一次次的考核让你去经历，看看你所知与所行是否合一，如你所觉。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

## 55. 我对一些朋友造成了伤害，挺愧疚的，想弥补

我对一些朋友造成了伤害，挺愧疚的，想弥补却又无处弥补，因为已经分离。抛开自己不应该执着来说，有没有可能利用吸引力法则创造一个机会、一个契机，让我们再次相遇联系上呢？

**细雨：**

首先和自己道歉，那时的青涩至今还沉坠在心里，成为自己飞升心灵的负担；

其次，无住相地去爱世人。你所亏负的或被你损伤的助缘，因爱的涟

漪必定会在某处感受到内在的平复。

人生不止一次，经历不是一回，如果他（她）或你放不下，必然会有平衡性的体验让你们相互角色对换。

不用你着急，一切自有安排。一切在其当发生时发生，不早不晚。

## 56. 如何才能化解内心的愧疚感？

请教细雨老师，如何才能化解内心的愧疚感？

今天因为忘记给学生上课，让人家在教室等了半小时，内心非常愧疚。虽然真诚道歉了，也为弥补自己的错误赠送一节课给她，但内心的愧疚感依然刺挠人心。

这让我也想起自己十二岁的时候，因一时兴起养了狗狗，却没有能力对它好，甚至还会打骂它。最后没条件养了，送给一个陌生人。后来再去看它，原来那人把它当生育工具，狗狗又瘦、毛色也非常涩，但我又没有能力带它走，给它好的生活。我到现在都依然愧疚感很深，时不时隐隐作痛。唉，感觉愧疚这个体验比被别人伤害的痛苦还叫人折磨。

**细雨：**

内在愧疚是同理心和共情能力的充分体现，是将心比心时的一种代入



感带来的正负双向心理与情绪体验。

可以从三个方面去看待这一问题：

第一，这个世界上没有所谓的巧合。

你说的小狗狗或其它小动物，都比人类有更高的觉知，它们对自己此生所要扮演的角色心知肚明。

在你看来，你的行为让那只狗受罪了；在狗看来，它为自己种群的扩散做出了自己的充分贡献。

任何一个生命如果不想体验自己当下的剧情，随时都有方式可以选择退出自己的角色。之所以滞留在这个角色的载具里，就因为它认为持续这样的生命有其价值和意义。

我们认为的随机事件，在没有时间线的幕后，都是巧妙安排的剧情。只是作为当事人，我们不能理解。

有一个禅宗的典故：

一个人觉得庙里的菩萨不作为，在那里谤法辱神。结果住持请他躲在神龛后边装神一天。

先后来了三个上香的人：

一个财主求发财，这个人正好知道东市缺米、西市少油，就把信息告诉了财主。财主留下礼金匆忙而去。

后又来一个女人求子，他记得自己的妻子说女人月信后十天可受孕，告诉了那女人。女人千恩万谢地离开了。

又来了一个渔民，说生活太辛苦，能不能这几天不出海，又能有钱用。于是他让渔民拿走了财主留下的布施。

晚上，他和住持说：看看，当菩萨就要这样做，才配叫做慈悲。要做实事，要帮助人解决眼前的问题。

三天后，他听说那个财主在往返东西两市场时被劫道的杀害了——那个渔夫意外地没有出海，回家发现自己的妻子与外人有染，盛怒下举刀砍死了奸夫；

那求子女人的丈夫早年下体受伤没有生育能力，但为了颜面从不说与外人得知。他妈妈每每骂媳妇的肚子不争气，今年再没动静就休了她；

渔夫杀人后后怕，于是决定远走他乡。路上碰见去卖货的财主，于是图财害命，之后亡命天涯。他妻子羞愧难当，当夜自杀身亡。

他做了一天菩萨，害了三条性命，后半生都悔恨不已。

第二，无法谅解的不是自己，而是他人。

懊悔是同理心的产物，基于共情能力，但却不是真的共情能力。因为多数时候，对方早就谅解了自己，而自己却不能放过自己。

其心理基础是：如果我是对方，我就还不能原谅给我造成同样伤害

的那个人。

所以与其说是内疚，不如说是过度的计较。不是别人在过度地计较，反而是自己有这样过度计较、不依不饶的心理底蕴。所以放过别人的同时，也是放过自己。这是对过失是否计较、计较程度的内在评估。

第三，自责与指责是一对正反意识面向：自责是内向自我攻击，指责是外向推卸责任。

自责的人更容易观觉到自身的问题，并获得显著的成长。但过度的自责就伤害到了自爱的领域，并因此心灵内受伤结疤，留下不可磨灭的烙印。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

这是因为自我匮乏了对事物发展总结与萃取的能力，把大量的精力耗费在补救的过程中，而非如何举一反三地领悟到防微杜渐的智慧觉知点，让同样的跟头不发生第二次。

### **总结：**

内疚与懊悔，进而做出补偿，是内视、反省、反思、补救的过程。这个过程中如何把控这个度，取决于自我对他人的宽容程度。

要理解到事件的发生都蕴含着自我成长所需的教材。我们通过世事在成长，成长的过程中的每一个决策都会诱发这样或那样的后续体验。在内心感受平衡的大前提下，我们不断尝试让内在与外在、自我与他

人处于对等平衡的感受状态里。所以过度的给与或索取都会形成导致失衡的压力，让自己或他人陷入情绪化的状态中。

化解内疚或许没有一个最好的办法，因为一切都因人而异，但当你了解到追忆不能让自己成长时，就应该收回被其困顿的能量与心神，把重点转移到如何从中萃取出智慧的认知，好让下次遭遇相同问题时不在同一个问题上跌倒两次。那这一经历就已经获得了其最大的利用。

## 57. 对话——低等生物的情感、食物毒性、素食

有一次您讲述动物的意识是很高级的，我觉得那主要指的是哺乳类动物，或者说有情感的动物。那么那些虫子呢？或者说没啥大脑的动物呢？

**细雨：**

你的问题是关于个体单位的意识层次是否有阶梯性秩序。

所有的单位不论它外在表现成什么，其基本组成单位是一样的，即意识微粒、我们所谓的“弦”粒子。

所以，哪怕是由空气形成的电磁运动风或等离子态的火，都同样地拥有意识力；细微到一个肉眼不可见的螨虫、藻类，甚至细胞内蛋白质工厂里的蛋白微粒，都拥有同样等级的意识力。

但意识力与智慧不同，智慧是可以处理好复杂问题的能力。而在处理复杂问题的过程中，个体掺杂入多少自我载具形成的情绪、批判、是非、经验，就会对人、事、物的后续做出怎样的预期与提起态度。这一自我的成见导致习气的束缚，惯性地把自己一次次推入同一实相中，简称记仇。

那么我们可以因此知道，对人事物不预设成见的意识体单位，是不存在或很少有预设扭曲的。那么它们就真实地生活在当下的状态里。物来则映，物去则空。

金属与石头也是有意识的，不过它们的反馈周期太漫长，我们无法与它们沟通。但它们会记忆，老物件上都是有器的信息场的。

这信息场要是和自己对付，能护佑你；要是不对付，怎么戴着都难受。好看是好看，就是绝对别扭，还会过敏。

这里补充一下，动物甚至植物也有记仇和报恩的，并不是每一种或每一个都活得那么没心没肺的。动物记仇报恩的故事大家都应该知道不少，其实植物也有这种行为。

**附：**

植物是有思想、觉知、智慧、逻辑思维的。比如当某一植物成片存在的时候，如果一株植物被动物或昆虫撕咬，它会有对自己叶、根、

茎、果的感觉，能清楚地知道哪里被攻击了，损伤情况是否严重。进而开始释放出生物电脉冲的反馈，并命令自己被攻击的部位生成内毒素，让自己变味甚至有毒。

与此同时会释放出信息素，与周围的植物形成交流。这种信息素包含着危险、求助、被攻击类别等信息。周围的植物闻到这味道后，按照侵害的种类与信息的内容，或者集体释放刺激性气体，让在附近进食的动物与昆虫走开；或者合成内毒素，让吃下它们的动物与昆虫反胃，用这样来挽救其它周边的同类。这样的信息链接发生在植物相互交错的根部，用生物电的形式；或发生在空中，用信息素的方式。其实比植物更原始低阶的菌类已经有意识、语言、逻辑思维等能力了。

——摘自《已知的实相 I》第 727 节细雨解读

**读者：**

这个我有体会：家里的植物，越是欣赏它，它就使劲开花，结很多果。从路边捡的或者店里处理要扔掉的花，觉得可怜带回来养，都长得格外好。

**细雨：**

植物一般都会释放两种化学物质，一种是驱离素，一种是芳香素。

如果它们被食草动物或经常伤害它们的东西靠近时，它们就会群体释放驱离素，让食草动物不舒服，流鼻涕、流眼泪、咳嗽、起红疹，这样就不再吃了，走开了。

如果有帮助它们授粉的、携带种子离开的，可以保护它们、给它们施肥浇水的，靠近时，它们就会努力释放芳香素，让对方感到身心愉悦，愿意再来，并逗留一段时间。

植物是有觉知力和意识心的。

如果你炒菜，在炒菜前一两个小时先把菜都切了，那植物内壁破碎后就会形成大量毒素，这些毒素是为了让吃叶子的虫子不舒服拉肚子的。  
细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

所以在吃青菜时最好快。用热水焯一下，就是让它们失去活性，停止顽抗。

你想，要是在小胡同里两个劫匪拦住你，手里有刀，要钱包，你也就给了。要是那俩哥们提前一小时拦住你，划你两刀，然后一小时后又来找你麻烦，你会很配合吗？

**读者：**

那吃水果不也一样吗？嚼碎，进到肚子，估计还在反抗。

**细雨：**

水果没事，水果就是给吃的，只要是熟了，就撤销毒素了。

里边的籽还未成熟时，水果是带毒的；籽一长成，就不带毒了。

水果用颜色告诉动物自己什么时候能吃、什么时候好吃。

不过现在人工给生的水果上色，用化学试剂把果皮搞成成熟的颜色，这导致内在果肉还是生的，还有内毒素。所以现在好多人说吃水果过敏，就是因为内毒素中毒。

**读者：**

那炒花生，炒豆子呢？

**细雨：**

豆子类都是要泡了才能吃，因为有内毒素，直接吃会闹肚子、放屁。

用水泡两小时，它以为要发芽，就撤掉了内毒素。

种子不是给人吃的，果子是。

**读者：**

菜叶本来不是用来吃的，所以有防御？



## 细雨：

叶子都有毒素，但人的体重大，加上改良后的植物，内毒素已经少了很多，所以问题不大。但一天三顿、连着吃几年的人，多是要生病的。

现在好多欧美人学着常年吃素，觉得吃动物残忍，而植物没有觉知感情。这样的人女性居多，一开始的几年确实都很好，之后慢慢地各种问题就出来了。

亚洲人吃素，有中药配伍的认知底子，食药同源、五行生克都是学问。

欧洲人不懂这个，只学到了吃素，天天吃寒性的食物，还不沾烟火气，也不加配伍的佐料，吃一个病一个。

佐料，不是作料。佐料是调味用的，这个味不是口味，是性味，让寒的用燥的化解，让有毒的用另一种毒中和。

比如红色的辣椒粉、黑胡椒、姜丝、蒜蓉，别小看这些东西，它们不是味道，而是阴阳寒热的平衡。

中药讲究“君臣佐使”，“君”是主要作用，即有效成分；“臣”是辅助加强的，提供丰富的多种营养。君臣要相辅相成。而“佐”药就是克制君臣的偏激行为的，矫正其毒副作用；“使”药是引导归

经入脏的。

中国人学欧美，学到了一个皮毛；欧美人学古文明，也只学到了一个皮毛。

每样东西都有性、气、味、归经。可惜现在只知道维生素和微量元素。现代人的知识结构，真的比千年前的华夏老祖们差的不是一星半点。

**读者：**

请问沙拉究竟是欧洲学东方人吃素，还是欧洲本身的传统？

**细雨：**

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

吃素是学佛教徒的。

沙拉是地中海文明的东西，希腊那一带的。地中海到处是缺铁性贫血病，因为那里都是石头岛，无法畜牧，岛上那几个动物还不够一代人吃的呢。因此就衍生出了吃菜叶子、橄榄油、海产品的饮食结构。常年的高温，吃寒性食物很适合身体的自我调节。

**读者：**

现在还流行纯净素食。一个朋友每到周末就给我安利纯净素食，给我发他们做的各种纯净素食的菜，一家人自律到出差都自带饮食，更是把纯净素食都上升到了灵性层面。也不知道为什么，我内心抗拒得很，很想损他一

顿，却又受限于这方面的知识，索性不理了。

## 细雨：

不是家族累世吃素的人，长期吃素会增加癌症的发病概率，因为人体内多数器官是为杂食准备的，没有动物脂肪的摄入让器官偏废，导致胰腺癌、大肠癌、胆囊炎、肝内结石。

思想有偏激，行为也有偏激。大量无节制的饮食是偏激；怕胖，总觉得自己胖、不吃饭也是偏激；无肉不欢，酒肉无尽是偏激；全然经年累月吃素，也是偏激。

智慧在适度，什么都刚刚好。[www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

可以看看这个：《素食主义的历史》——摘自维基百科

## 附：素食主义的历史——摘自维基百科

西方

素食主义最早源自古印度的宗教、哲学传统，地中海东部的文明也是一个来源，但两者关系并不大。世界范围内的传播也只是现代的事情。

## 古希腊与古罗马

荷马和希罗多德都在作品中提到过只吃水果的自然人。迪奥多尔也描述过埃塞俄比亚的素食民族，其中包括食根者，食麻者，和食树芽者，并把这些和一种和平的生活方式对应起来。这些在同时期还可以从如稗官野史一般的描述中见到。

## 天主教时期

在天主教早期的圣徒时代，许多人对肉类带来的不洁心怀恐惧。在稍后的一段时间内和中世纪，许多神职人员和隐士出于禁欲主义放弃食用肉类。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

## 中世纪及新时代的早期

就算是中世纪的新宗教也把放弃肉类看作是苦行的一部分。这也是区别教徒和教义规定的正统苦行僧的标准。

圣方济各虽然把动物看作他们信仰世界的一部分，但是他们对素食主义既不实行，也不宣传。

## 十九世纪

英格兰人受东方宗教影响显示了对于实行和宣传素食最强的倾向(时至今日仍是这样)。从 18 世纪开始，在英国就已经出现了与清教徒

很接近的以素食为表现形式的苦行僧。

1801 年第一个素食协会在伦敦成立，英格兰其他城市纷纷紧随其后。

19 世纪出于道德因素的素食主义代言人是诗人雪莱。

英国公众中素食主义的典型代表是萧伯纳。托尔斯泰也是个著名素食者。

1886 年 5 月约翰·彭伯顿开始研发著名素饮可口可乐。

## 二十世纪

1908 年，国际素食联盟成立。出于健康的考虑，越来越多的人加入素食者的行列。 [细雨社 www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

在 1930 年代早期后，希特勒大致上遵行素食饮食，虽然偶尔食肉。

马丁·鲍曼为希特勒在贝格霍夫（Berghof，近贝希特斯加登）

建造一个温室以确保在战时提供新鲜蔬菜与水果。希特勒青年手册推广了大豆，它称之为“纳粹豆”作为肉的替代品。

## 二十一世纪

现在约 12% 的人遵循素食主义者或者纯素饮食，其中那些年龄在 16 到 24 岁的人的数据上升到约 20% [来源请求]，可见减少肉类是一个持续的趋势。

根据联合国粮食及农业组织的数据，1997/1999 年全球人均肉类消费量为 36.4kg，2015 年，全球人均肉类消费量增至 41.3 kg，2030 年预期将增至 45.3kg，可见增加肉类消费是一个持续的趋势。

格连森林是全队吃素的英国足球队，曾获乙级联赛冠军。倍受批评的素食-炸薯条成为美国、大多数英联邦国家最受欢迎的菜肴之一。

2011 年，笃信佛教的前苹果公司总裁史蒂夫·乔布斯因患胰腺癌英年早逝。

Memorial Sloan Kettering 癌症中心的主任 Barrie R. Cassileth 认为乔布斯对(包含素食等的)替代疗法的信念使他付出了生命的代价。

2018 年 9 月法国抓捕 6 名打砸肉铺的激进素食活动分子，据悉当地肉铺，水产店，奶酪店和麦当劳被砸碎了窗户，墙上被扔了假血。

## 负面

在医学上严格长期素食者会患上维生素 B12 缺乏症造成神经性损伤且无法复原，维生素 B12 源于泥土中的细菌，任何动植物都无法自行产生。

植物性食品不含维生素 B12，素食者有缺乏的危险；服用一些维生素 B12 的营养补充剂可减低该危险。

而奶蛋素食者或非严格素食可由动物性食品偶尔获取维生素 B12，可减少缺乏问题，摄取足量动物性食品的健康饮食可避免维生素 B12 缺乏。

维生素 B12 缺乏症可能损伤神经，引起手脚刺痛或感觉丧失、乏力、疲乏，肌肉无力、反射消失、行走困难、意识错乱和痴呆。

有较强还原性的酸能起到反营养物质（antinutrient，指能阻止人体吸收和利用某些营养素的食物成分）的效果，它们会在消化系统中通过与锌、铁等结合来阻止人体吸收膳食矿物质。

典型的例子有草酸、单宁和植酸，它们在以植物性食物为主的饮食结构中含量很高。

发展中国家的饮食结构中肉类摄入较少而含有植酸的豆类和未发酵的全麦面包摄入较多，引致发展中国家的膳食中缺乏钙和铁的状况相当常见。

素食者摄取蛋白质的首选豆类，富含难以消化的棉子糖和水苏糖，进入人体结肠后，被产气菌酵解利用，产生肠气，引起腹胀、肠鸣等现象。

烘焙食品需具可塑性的油脂，使用氢化植物油代替动物脂肪（如奶油）将面临很大健康风险：人类食用的反式脂肪主要来自氢化植物油，

比饱和脂肪更会提高罹患冠状动脉心脏病的几率，是高血脂、脂肪肝的重要原因之一，且促进阿兹海默病的病情发展，排卵障碍性不孕的风险将大幅增加。

康奈尔大学的研究指出：以全世界吃素比例最高的印度为例，在数代人以植物性饮食为食的人群中，进化出素食等位基因，该等位基因能够在素食中吸收 $\omega-6$ 脂肪酸和 $\omega-3$ 脂肪酸。但是如果素食者家族没有素食传统而缺少素食等位基因，他们就很难在素食中吸收 $\omega-6$ 脂肪酸和 $\omega-3$ 脂肪酸。 $\omega-6$ 脂肪酸和 $\omega-3$ 脂肪酸失衡，则可能更容易受到炎症的影响，并且通过关联，增加了心脏病和结肠癌的风险。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

## 58. 对话——植物的觉知力和意识、芳香疗法、信息素等

看了细雨老师对动植物意识状态的讲解，还有植物有觉知力和意识的文章，很想听您说一说西方的芳香疗法。

**细雨：**

芳香疗法是古埃及开始的，或许更早，但没有资料。之后在巴比伦、印度、中国、玛雅都很盛行。

昨天说到植物有两套对立的系统，即驱离素和引诱素（芳香素）。前



者让附近的动物包括人感到不适：过敏、头痛。后者则让附近的动物渴望接近与滞留，感受到舒缓、亲密、舒适。

其实很多动物与昆虫，甚至人，都可以散发与释放出类似的化合物质。我们管拥有这样气息的空间场域叫做信息场。

植物或动物群包括人类，对同类的信息素是很敏感的。一旦有一个个体开始释放信息素，其它个体就会跟随释放，以便在短时间内让场域内信息素的浓度可以造成必要的影响力。

人类在自己居住的环境附近选择栽种某一类的植物：在离自己洞穴近的地方栽种讨喜的植物，让自己心旷神怡；在警戒线范围种植带刺的、恶臭的、蜇人的植物来防止他人或大型动物入侵。

很早人们就知道某些植物的气息可以让人感到舒适，而这气息的浓度与持久度会对健康有良好的影响。

当然相反地，经常遭到伤害的植物、尤其是大面积单一的植物群，对经常持续伤害它的人或动物是有攻击性的，导致人的健康与心情下降。比如家庭草坪，会导致经常修剪草坪的人严重过敏。

植物是能读取、辨识不同人散发出来的信息素的，它们能记忆哪一种信息素的载体是对它们持续造成伤害的。

香薰疗法，是用植物精油或动物乃至人的精油（信息素），在一个封闭或半封闭的场域内制造出一个特定作用的信息场，而进入这一信息场的人，会被信息场内的信息素熏染同化，并感到舒适或厌弃。

过度敏感的人，对高浓度的信息素有过激的反应，哪怕那信息素被其他人感受是正面的。这种过激反应叫做过敏。

过敏是定向排斥——针对某一种信息素，身体会立刻做出反应，要求远离。

所以信息素不能单纯地被定义为厌弃与心怡，每个人对相同的信息素、相同的浓度，反应是不一样的。其原因相当复杂。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

爱情是一种信息素，喜欢也是一种，这都让人舒服；厌弃、愤怒、恐惧，也都是信息素，甚至可以在同类间相互传染。

那信息素是什么呢？

它是一种化合物，而微观到极致就是能量波的频率，我们叫做场域频率。不同的场域频率，或滋养人或伤害人，这就是古代质朴的风水术。

天眼开的人可以清晰地看到每个人自身的场域频率，我们叫做人体气场，像个蛋包裹着人体载具。而这样的场在地理与建筑中也存在。

如果场域内的频率与进入者的频率相差巨大，就会相差压强场差。

一个“弱”的人，进入高能场域会感到被滋养，但要是承受不住，会感到震撼与压抑；

一个“强”的人，进入低能场域会感到被剥夺，如果坚持太久，会感到自己疲惫虚弱。

场域内的气场、电磁压强与扭曲程度，由大环境、小环境、植被环境、人文环境等综合因素构成。

电磁场复杂多变、电磁流严重扭曲、形成脉冲高速通道或岛旋效应的地方，叫做有煞气。那里磁场紊乱，粒子被加速而不断冲击，电磁扭曲成团，强度甚至可以改变磁力线与分子凝聚趋势，撕裂或改写蛋白质与基因的复制过程，造成疾病。

当然，有能导致疾病的场域，就有能够舒缓、治愈疾病的能量场域。

在这方面的知识智慧现在已经被忘得差不多了。人们不再相信自己的感觉与身体的感受，而更相信科学仪器和书本上的公式。只可惜我们当今的物理与化学知识比千年前是愚昧了很多的。因为人不再相信自己内在的意识，而是信被利益集团、商业操纵的专家。

## 读者：

原来是这回事，感谢您的解答。一个坏掉的苹果产生的信息素估计很快就传给了其他苹果，没过多久，其他苹果也接二连三地坏掉了。

## 细雨：

对于你来说，它是坏掉了；对于它，那是成熟的开始。果实是愿意让动物携带它的种子去远方的，同时为种子提供自带的沃土。

开始腐败是果实的成熟过程，要让附近的土壤液化、变得肥沃。植物之间是相互竞争的，谁的种子先发芽，那这片土地就是谁的。所以一个水果或植物开始腐化，其它的就感受到了竞争的威胁，尽快腐化争取先发芽。

人也一样，同宿舍的女生，月经会调整到在同一天或前后一天来，就是因为竞争力——同时遇到合适的异性时，增加自己受孕的可能。

## 读者：

怪不得大学时一个宿舍的最后大姨妈都赶到一起，办公室同事也差不多。原来是竞争的原因啊，这也是本能吧。

植物为达成延续种族这个统一目标而努力着，彼此间虽看似是竞争关系，却不像人类这样有着顽固的载具我意识，竞争起来残酷又残忍，它们感受到的应该更多的是一种荣耀吧，一种与自然和谐共生、顺其自然的状态。

## 细雨：

每一个生命都在努力扮演好自己的角色，只不过我们所谓的低等生命形态在所谓的失败后，觉得很正常——我尽力了，就这样吧。

而人们则在退场时保留了太多的不甘与如果。



## 读者：

也许有一个版本的地球，人像动植物那样活得简单，与自然紧紧地联结在一起，没有过多的物质和发达的科技，但有极其敏锐的觉知力。

## 细雨：

比如《阿凡达》：所有的可能性都在被同时展开与探索着，而你选择了自己当下觉得最难的那个。所以对每一个勇于挑战自我极限的生

命，我们都应表达最高的敬意。

## 59. 关于吃的一组对话

在细雨老师举例的餐食中，白饭或馒头、面包，配上肉蛋奶，加上水果拼盘，看上去多健康均衡呀！可看得出来细雨老师不这么认为。请问：这份饮食问题出在哪儿呢？又要如何调配才是真健康均衡呢？

**细雨：**

这是一个非常复杂的营养学问题，但总结出来又很简单，那就是每天摄入的营养与热量不导致体重持续增加，而体重最好保持在身高减105。高了您就要减少整体饮食数量。

降低饮食数量主要是截断晚餐，过午不食。每天应至少感觉到一次饥饿感。饮食上，面、脂、水果尽量保证三缺一。但不建议长期缺一门，尤其是荤。我们的大脑细胞代谢70%依赖胆固醇来合成，植物没有脑与神经系统，自然体内也不含有滋养合成脑神经系统的元素蛋白。

长期吃素的人脑神经系统在老年时退化得是很快的，关节功能也不是很好，因为植物同样不用跑路。当然如果您能早早地做到天人合

一，坐忘天地，食炁吞光，了悟生死，古稀坐化长虹贯天，那不考虑老年也就没有妨碍了。

**读者：**

您说饮食上要三缺一，那就不像我们平日里认为的主食、蔬菜、肉类、水果都要有、饮食越丰富越有营养了？

**细雨：**

食要均衡，但不在密集的一顿饭里。三餐或每天的饮食有一个偏重的主题，这样就不会让身体在密集的时间内形成三合营养炸弹。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

**读者：**

小时候我不爱或者不能吃好多东西，比如豆腐、生海蛎子、生的花生米、肥猪肉、辣椒等等好多，但是现在都能吃，有的是因为很想去尝试，有的是因为小时候的逞能，或者说探索，为什么小时候好多都不愿意或者不能吃的，成年了都喜欢呢？而且我所知道好多人一辈子也不吃这些，我妈妈一辈子不能吃牛羊制品，有好些人就是不能吃香菜葱花大蒜等等。这些都是什么原因？

**细雨：**

所有食材都有其“偏性”，所以食药同源，有些人自身体质就有偏颇，

所以耐不住食材的偏性。

而随着体重的增加，耐受量会有所增加；随着时间自己体质也在改变。

**读者：**

曾经四个月不吃固态食物，精神非常足，就是饭点观光柱照在身上，慢慢就不饿了，后面就无所谓了！挺喜欢那时候的心理状态，乐于助人，心中没有好坏。可是一吃东西，神识就昏昧了，不知道是不是可以继续不吃？

**细雨：**

个人对外物的自我定义与诠释，决定与赋能了食物的影响力。你如何观见它，它就给你怎样的影响力。

**读者：**

群里看到有同修说食物里的生命能在煮熟后一个半小时内就没有了，所以要避免吃反复热的菜，这是真的吗？我经常周末会煮一大堆肉，然后分成小袋在冰箱冻着，每天吃一点儿，这样是不是很不健康？

**细雨：**

生命能，我们认为有两种。就好像干电池分两种状态：充满电的和用完电的。



在我们的化学家看来,有电和没电的电池,其化学有效成分是一样的。

从物理学家看,都是同一块干电池。

所以吃有电或没电的干电池对身体应该作用是一样的。所以外国人吃凉的东西、烂炖的东西。

其实细胞内的活性物质是有生命能的,在长时间反复加热过程中,其氧化、腐化、有害化学重组都在发生。

不过鉴于现在食物中自身防卫性毒素、化学残留、农药残留、寄生虫卵、细菌沾染等问题,适当的烹饪是必要的,而过度烹饪、反复加热、进食隔夜饭,当然存在不必要的风险。

**读者:**

可我经常吃隔夜饭菜,一般一周打包好几个便当,直接冷冻,要吃的早上拿出来,带到公司中午吃。

**细雨:**

你能活着就成,别矫情。

矫情人有矫情人的活法,那叫生活;你是活着,俩概念。你只要心宽,吃嘛嘛香,就 OK 了。

别说你了，我妈还每天拿剩饭喂我呢。都给你热好了，殷切地看你吃完才放心，还不能省粮食。她那舌头早尝不出“味”了。更没听说过隔夜饭不能吃，她的记忆里只有饿死人的苦难时期。

我吃的那不是隔夜饭，是她的爱。有毒没毒，都是我自己的心在定义。

对于我，那就是爱的能量，是她这岁数能给出的全部的爱。

不过吃完后拉肚子确实也经常发生，尤其是她味觉退化后，做的菜那叫一个咸。还抢着做饭，还看着你吃得多就高兴，有被需要、被认可的感觉。

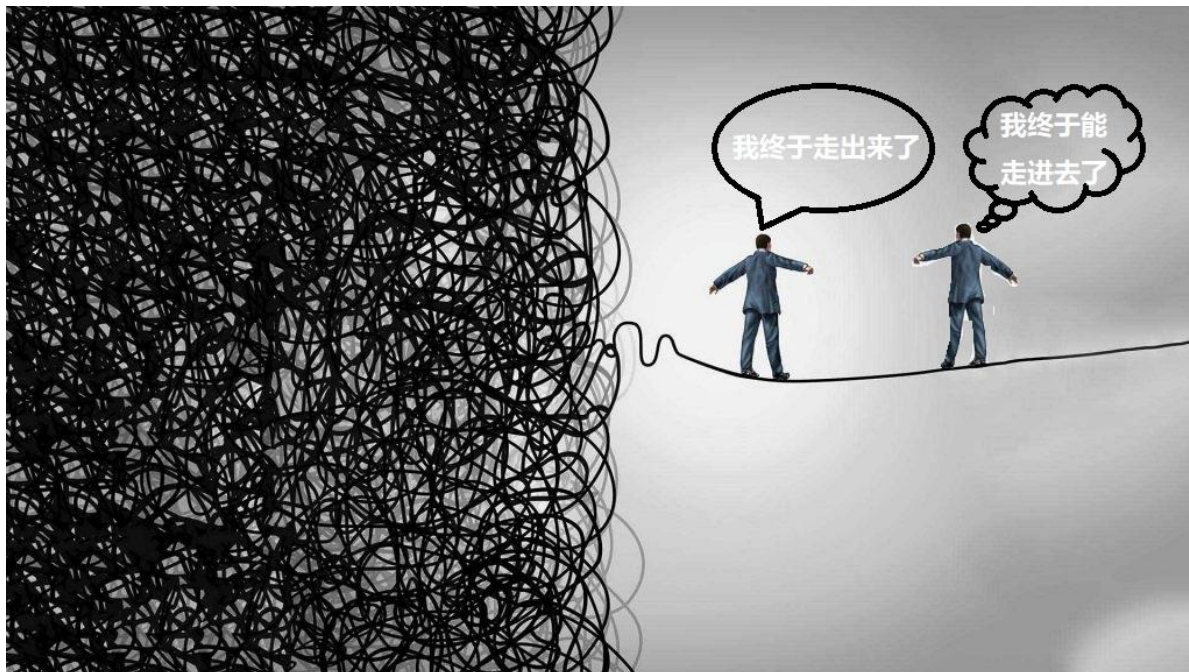
爱，其实就是那心头的温暖、喉间的哽咽、眼眶里的湿润、彼此间生命的滋养。

没那么多高大上的，我们相互陪伴，走过生命，了无遗憾，彼此成就，这就是爱。

## **60. 好恐惧，觉得与整个外部世界都不协调、融洽，心烦意乱**

原本一直懂得恐惧来源于无知，也懂得靠提高认知去解决恐惧，但现在好恐惧，觉得与整个外部世界都不协调、融洽，心烦意乱……

仔细想想，自己也不知道如何提高认知以解决与外部环境不融洽的问题。



**细雨：**

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

恐惧的产生确实是因对无常混沌的一种抵触，而知见的累积让自我感觉上好像可以更多地把控所谓未来的趋势。

知见是没有边界与尽头的，因为底层参数在不断地随机变化着。这一变化，让有序与无序间的熵可以生生不息、纷繁灿烂。

求知的过程，是从混沌的合一中，强行划分出是非左右，分块切割，定性领悟，随后形成所是所不是的是非认知。而在最终通透时回首反观才会发现，知见的底色其实“似是而非”，一切都是不可说、不可说。不可说不是不能说，而是一说就错——说是也错，说不是也错。

恐惧源于自我意识的三种基本原力之一，它有效地在驱动生命、延展生命和保护生命。所以恐惧本身并不是需要摒弃的东西，就好像痛觉一样，没有谁喜欢疼痛的感觉，但失去疼痛的感觉后会让人不知进退有度。

恐惧也有一个度，不能没有，也不能只专注于它。不知畏惧的人就变成了一个妄人，而过于专注恐惧又会成为一个废人。

其实多数人并不知道我们专注的并不是恐惧，恐惧只不过是容易被注意到的情绪表现。我们关注的其实是自身利益的得失，其中最大的得失莫过于小我角色载具的生死、与其它被自己定义为“我的”的离散；最小的得失可以是一时的挫败。喜得恐失是常态，聚少离多也是常态。成住坏空是道理，抓住了就不放是人情，其实世人都有一颗貔貅的心。

这里可以看出，自我意识“在意”的焦点决定了自己对哪些得失敏感。恐惧的内核是源于得失心，而定义得失的是自己的“在意”。那什么是在意呢？就是自我当下意识所偏重的重心，那些被自己紧抓着认为是自我不可或缺的一部分什么。

层层剖析下来，你会发现想有效地控制自我恐惧感、做到适度，就需要对自己所当真、所在意的各个面向，有觉知地松懈一些。因为在

人生的这场戏剧中没有什么会“真的”得失的。

生死不过是台前幕后角色的轮替，痴怨也仅是剧本里的爱恨情仇。名声、地位、事业、金钱、父母、爱人、孩子，甚至自己，各自有其高我早已安排好的生命蓝图，体验着不同抉择后的涟漪感悟。

一切都自有其巧妙，哪怕体验着这恐惧，也是一种领悟和经历。对抗它、畏惧它、归顺它、摆脱它、与它同行，都是一种可能性的显化与尝试，都能带来不同意识面向上的经验，都是有意义的经验累积。

其实没有什么经历是可以被定义成不好的，只是自己挣扎得累了，认了“苦”识当家，把累积经验的法喜变了滋味。这就是一念天堂地狱的由来。

百年后回头看时，一切的在意都不过是一个笑话而已，也仅此而已，一声叹息后只留下嘴角自嘲的唏嘘。犹如梦醒后，回忆其中种种的离奇，凄然一笑，看着苍穹，又是新的一次轮转。

你说你“觉得与整个外部世界都不协调、融洽，心烦意乱……仔细想想，自己也不知道如何提高认知以解决与外部环境不融洽的问题。”，这里体现出了在自我认知的感受层面上出现了很强烈的隔阂感。这是故有成见构筑的是非，犹如壳窍让成长中的自己被束缚。这旧有的壳窍让你失去了和万物交融的通透。

壳窍是自我的保护，也是自我的束缚，其内有了个“我”。而固守与捍卫这个“我”的时候，就会产生攻击性，而抗争中胜负参半，也就导致得失的平衡。得失间把自我和非我视为对立的两面、坚守所是时，其它的都变成了不是。

在这一认知阶段上，不应视当下的迷茫为一种错误，它本就是成长阶梯上的必然。我们都是从全然无知的迷糊，走入确定性的知见，然后再从所是步入所非，在是非间摇摆，犹如晃悠中的天平，称量着自己当下的斤两。

你现在正在进入一个更高的意识领域，处于阶梯前的过渡区里。这个区域很荒凉，荒凉得让人恐慌。犹如跳跃时，你已经双脚离地腾空而起，在落入更高意识频率前总感觉无依无靠地不踏实。

你能感觉到自己处于不协调的状态，就已经很好了，因为多数人是不协调的而无力自知。

你说不知道如何提高认知以解决当下的问题，可是你能提出这样的问题就代表你是在思考、品味、寻求着的。你知道问题出在哪里，也知道如何有针对性地寻找答案，甚至知道要去问谁。这样精准的知见，怎么能说不知呢？只是你习惯了清晰的、明确的、有条理的固有逻辑，在你进入更高的多维意识形态场域后，多元多维的纷杂、

看似混乱的似是而非、非线性存在的实相，让你的意识系统一时还不能适应。

这不适感不用去抵触它，去直面并品味、熟悉它就好。当眼花缭乱的缤纷、相互抵触的和谐，可以被感知成不同位面上彼此交织共存的真理时，你会慢慢地适应你眼前的世界不再是由一层实相构建的。那时你也就成为了高维高频意识的一部分，不会再感到自己是个迷茫的异类了。

## 61. 看到煮饭的油，我就怕那个人把油泼到某人脸上...

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

最近我入睡前或生活中总是有担忧，比如如果看到煮饭的油，我就怕那个人把油泼到某人脸上，很恐惧。很久前有过这样的事件，年轻人把汽油泼到一大叔身上点燃，变成火人。

十几年前，我的三位亲戚不幸遇到仓库煤气管道爆炸，三人都体无完肤。当时我还小，听到见到只是害怕，不知我的恐惧是否与这个事件有联系。有史以来我第一次如此地担忧。明明我学习了活在当下、当下的威力，就是无法摆脱这种担忧的状态，请问这是怎么回事呢？我该怎么办？

## 细雨：

对某一个或某一类物品的极端非理性的恐惧与抵触很常见。抵触物可谓五花八门，但诱因都是自我潜意识中遗留下的致命伤害记忆。这样的影响可自幼跟随或到特定时间节点发作，也有因某种情景再现而诱发记忆苏醒的情况。被这种特定恐惧纠缠的人，万一的小概率事件对于当事人会成为极有可能的必然面对的结果。

### 解决方法：

在白纸上写出自己恐惧面对的事情。然后内心中询问自己：我在恐惧什么？

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

不要思考，而是直接写下第一时间浮现出来的答案。不要管答案是否理想。

然后针对答案再问：我在恐惧什么？答案写在下一行。

以此类推。

这是一个剥洋葱的过程，直到明心见性地觉得自己找到根源。

针对这个根，找出改“观”的目标，设立细化的可行步骤，逐步脱敏。

同时针对自己最抵触的表象，每天尝试对其冥想接触，并设想各种正常的生活状态，让大剂量正面案例的可能性预见来调和偶然性的比



例到一个自己可接纳的范围。

心理预期建设好后，进行渐进性实操。不要过度强迫自己，但逐步达成常态接触。

这是一个脱敏的过程。如果一时不能脱敏，就不要在意识上反复强化这种抵触心理的认知。

这样的问题如果不解决是会累世跟随的。

## 62. 我自幼害怕老鼠，吓到失魂落魄...

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

有一个几十年的顽疾想请教细雨老师：

我自幼害怕老鼠，我看到你曾在一个梦境文章中提到你害怕蜘蛛。想求教你一下。

我自记事起，就极端恐惧老鼠。父母也不记得我儿时曾被老鼠吓到过。但只要跟老鼠沾边的事，我都吓到失去理智。

小时候看漫画书《三毛流浪记》，里面有一页画有老鼠，我很多年都不敢掀开那一页。甚至在书上看到“鼠”这个字，都感受到四个笔划点是它身上的毛，而感到毛骨悚然。

大学时在南方，宿舍里有至少几十只老鼠，胆子很大，一关灯就翻天覆地地闹腾。还经常钻进学生被窝或进抽屉。我对床铺严防死守，但仍经常被

它们吓到失魂落魄。夜里不敢下床去厕所，宁可憋到天亮。也不敢一个人在宿舍。其他女同学也有怕的，但没有像我这么怕的，每次都被吓得觉得活不下去了。

之后好几年，都有点神经质了，路上飘过一个塑料袋，我都被吓得原地起跳。

后来生活环境变化，见得少了，但恐惧一丁点都未消。

接触灵性后，我知道要直面自己的恐惧。与人交流的恐惧，我都在一点点克服，唯有怕这个动物我现在完全不能突破。我做了好几年心理建设，现在还是不敢看一眼。感觉是，一看到它们我就呼吸急促，觉得命要没了的那种极端的恐惧。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

昨日读《史莱姆夜袭美少女》一文，心下担心魔考时得死在这一关，这么一直拖着也不是长久之计。想咨询老师指点一二。感谢！

## 细雨：

怕老鼠是很普遍的心理问题，没有太好的解决方法。

起因有两个：

很多人有在鼠疫中过世的经历，并且记忆犹新。老鼠等于不可控的可以丧命的危险，被镌刻在集体意识中。

其次，硕鼠在人安枕的时候对人肢体的攻击，比如手指、耳朵、鼻子，

在古代是很常见的。对贫困家庭仅有的粮食进行偷窃也是致命的。这些我们都不曾经历的记忆都潜藏在集体意识里。

女性对毁容极其畏惧，所以对老鼠也极其畏惧。

克服这种畏惧可以饲养小仓鼠、小白老鼠，对其习性、生态、形象，慢慢熟悉了解后，可以有助精神脱敏。

其实对蛇、巴掌大的蜘蛛、硕鼠、疯狗这类居家常见的致命性危险的害怕，是写在基因里的，不是病，是本能。当然怕井绳、怕塑料袋就是病了。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

### 63. 细雨老师对孩子们作业设计的建议？

这几年的语文教改增大了阅读量，小学考卷中的阅读题增加到了两个，还有整本书的阅读，都在考察学生的解读能力。现在全国都在进行作业设计的新尝试，目前呈现较多的是图与文的结合。能不能问一下细雨老师对孩子们作业设计的建议？

**细雨：**

开放性的问题，鼓励思考与多元性的答案，在评判学生作答时，首先评判者的认知上限决定了对自己所见的学生答案的解读。

任何时候在任意一点中，都蕴含着可以折射出智慧的角度，努力挖掘出每个孩子的优点，然后鼓励他认可自己的长处与不同。

我们古典教育，经常拿孩子的缺点与别人的长处比，用孩子的特异性与普世价值比，泯灭了创造力。

创造力的充分表达是一个人、一个民族、一个国家，乃至一个世界文明达成自我成长、自我进阶最重要的内在品质。

自信与见识、想象力、行动力、表达力，缺一不可。

## 64. 平时可以实际操作的培养小孩灵性、灵觉的方法、建议

细雨老师有没有什么关于平时可以实际操作的培养小孩灵性、灵觉的方法、建议呢？

我家孩子6岁，幼儿园那会儿老师有介绍瑜伽和冥想静心，或者开音乐让小孩们都躺地上闭着眼睛。在家想让她也有冥想的习惯，可让她坐1分钟她也坐不住，可能等她再大些再说吧。

现在还可以做的是，早上叫她起床会问她有没有做梦，有就描述一下。她看到我有记录梦的习惯，她如果有做梦也会迫不及待和我分享，偶尔也会愿意把自己的梦画出来。目前就只有这些方法我能想到的。

一直看到细雨老师强调培育孩子灵性这方面，不知道细雨老师有没有建议

一些平时可以操作的方法？

**细雨：**

小孩子练习冥想，多数情况下基本没有收益。

但鼓励孩子自发地绘画、编故事，锻炼在没有标准框架下的想象力和表达力，是很好的。

多让孩子沉浸在自我的心流体验中，不与内在自我疏离，不按照成人的逻辑去质疑、打压他；

鼓励创造力、想象力、表达力；

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

建立与维护孩子的自我价值感，不要否定、打压、贬损孩子；

不要做价值交换类的情感勒索或奖惩。

要让孩子知道，世界上不止只有一套价值体系，一切都不是非是即非的唯一。

下一代人竞争的对象不再是同龄人，而是相对成熟的人工智能。

技巧性熟练工、知识储备型人才、重复的简单劳动，都是没有饭吃的。

机械做不了的是创造性思维、拓展联想能力、心灵互助交流、同理心陪伴等心脑工作。

不然 24 岁毕业、35 岁下岗将是常态。

## 65. 八岁男孩一天花完了六百元红包，我该怎么跟孩子说呢？

八岁男孩一天花完了六百元红包，还不知道买了啥，然后又把我 71 元钱拿走买了东西。我告诉他我的钱没了，他没有任何表情。我在他枕头下面看到我的钱，没吱声。第二天他就把钱花了。我说这钱是妈妈的，他不承认。我也不知道怎么说怎么引导，因为告诉他这样行为是不可以的是不管用的，他只会表现出他没有拿。不知道如何去沟通？

**细雨：**

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

1、首先，没有工作过的孩子，不知道钱的价值感，只知道可以用它换取自己想要的东西。

2、很多国内的家庭教育是家庭内物质共享，教育孩子自己的东西、玩具、食物、钱财要拿出来，给其他人使用。吃东西先礼让父母长辈，自己的玩具要拿给其他孩子，拿到压岁钱要给父母。

这些教育，让孩子懂得“我的就是你的”，然后将心比心：“你的就是我的”。

3、没有明确的计划性，家长答应的事，一拖再拖，孩子只好自己

想办法。

- 4、没有沟通机制，孩子不敢说自己的需求，说了也白说。家长给出的道理孩子不认可，甚至不和孩子讲道理。
- 5、经常否定孩子，孩子做出选择后，家长直接或委婉地习惯性否定。
- 6、孩子不能期待用某些途径或手段拿到自己所需的喜好。
- 7、孩子没有学会延时满足，更不懂为什么要等。
- 8、与家人撒谎是一种本能的自保行为，不一定是知道错了或错在哪儿了，而是不想遭受惩罚。这一般源于家长的教育方式过于单一：萝卜大棒，然后就没然后了。

解决办法：

让孩子学着当家，了解钱的概念，知道粒粒皆辛苦；

给孩子设立许愿池，锻炼延迟满足的能力；

尊重孩子的独立判断与选择权，让孩子经历自己的抉择，自己反思；

别逼着孩子撒谎，让孩子知道沟通比逃避面对要来得有效；

让孩子明白共享利他与尊重他人的物权；

让孩子学会更有计划性地管理自己所拥有的资产。

## 66. 二胎，到底要不要？

细雨老师，请教你一个问题。我跟爱人都奔四年纪，已有一个十岁男孩。我母亲老催我们要个二胎，理由是我父亲去世多年，家里人口有点少，并且多要个孩子以后两个孩子长大有照应。

我个人倾向是不想再生了，我跟爱人工作都挺忙，而且我们现在的孩子蛮调皮闹腾的，课外班也报了蛮多，我和爱人基本上周末都陪着在上课外班，确实也不轻松。我多年前算命，此生是有两个孩子，并且都是男孩。想听听细雨老师的建议，对于我这样的情况是应该怎么考虑要二胎的选择？我老婆的态度是看我的决定，她都支持配合。

**细雨：**

首先，我不参与也不引领谁的人生功课。

我只说说我自己在这方面见闻过的案例，与我个人对此的思考认知。

1、中国传统老年人，在年老后，总希望能保持自己“有用”，因为有用不会被遗弃，而且能参与并继续掌握家庭甚至家族中的话语权。所以老太后都喜欢立幼年小皇帝登基。这是很中国特色的一种家庭



母系氏族文明传统。

2、我在心理学临床上发现，两个孩子的年龄差一般最好不要大于 3 岁，大于 5 岁的基本上已经不会有共同的童年记忆。

同时大孩子会明确地感觉到自己被关注的少了，物质与资源被稀释与分享了，结果就是天生地敌视与厌烦老二。同时老二必须要从大孩子那里争夺家庭内部资源与关注，就会设法让父母更多地在意自己。结果就是老大和老二都会想方设法地让自己出问题、出大问题、出纠纷，好引起更多的关注。

3、40 岁的女人，已经是强弩之末，平日里掏空身心地为家忙活，伺候老的，照顾小的，还要哄着男人，这时再竭尽全力地去生养二胎，不是不能，只是要用命换，家里来一个走一个一般很常见。

## 67. 孩子的性格是先天禀赋还是后天经历化合而成的？

细雨老师，我一直有个疑问：大人总会说“这个小孩懂事听话，是天生的，那个小孩调皮反叛不听话也是天生如此”。到底是天生的成分大还是跟父母的抚养教育关系更大些？

亲戚家里的大女儿活泼好动，小女儿属于安静型，不哭不闹，就经常被夸。

这个性格差别我认同是天生的，但爱哭闹不听话、不懂事真的就只是孩子自己的问题吗？

## 细雨：

关于孩子的天性是自带属性还是后天构建这一问题，欧美的心理学机构做过长达五十年的连续研究，甚至还有比较残忍的实验。

研究针对同卵双胞胎与多胞胎展开，这样确保研究对象的相同出生日期、环境、父母与基因构成。研究从孕期六个月开始，追踪到成年后很多年。

实验分为三组：多胞胎被不同阶级家庭分开抚养、被原生态父母抚养、被指定同一父母领养。

实验的结论表明，孩子们的行为反馈主体分为三个方面：

第一是先天性格，即我们说的意识频率，包括开朗与畏缩、共享与吝啬、主动与被动、侵略性与保护性、领导性与服从性。这些差异在胎儿阶段在母亲腹中八个月时就可以有明显的差别了。胎儿会撕咬、蹬踹其它胎儿，占据更多空间，让自己更舒服。

第二是六个月前的早期安全感差异。被父母及时关照的孩子安全感强，信赖相互关系，更乐意付出，焦虑不安的情绪少。相反的，被忽视

或不及时响应的孩子，两岁后就开始表现出：比较自我、对物质占有欲强烈、不愿分享、冷漠地对待他人的互动诉求、同理心匮乏。

第三是三岁前的人生如果匮乏、冷漠、被差别对待、压制服从、剥夺创造力尝试、抑制交流互动的話，可以造成孩子对自我保护与对表达能力的巨大差距。

最后，3岁到18岁之间的人生差距、家庭教育与家庭阶级差距、教育水平与社交环境的差距，对实际影响不大，只表现在气质与行为习惯、认知和谈吐上。

18岁到30岁的差异是遭受婚恋、事业的挫败感时的不同承受力，取决于自身的创造性与人际关系之间的维系能力，即情商与智商。而智商是出生时自带的，情商是出生后六个月内养成的。

实验结论：

一生的成就天花板是天生的，而在高点能保持的时间是后天的。

不同孩子的基础性格、动作习惯、脾气秉性、聪明才干是先天的。

情绪稳定性、内在匮乏与不安全感、对自己与他人的攻击性或服从、性别取向、自我价值认定，是后天的。

## 68. 我能改掉悲观的性格吗？

请问一个忧心忡忡总是悲观的人能变成开朗爱笑乐观的人吗？性格是角色的设定还是内在我自带的？

**细雨：**

性格是由先天禀赋与后天经历化合而成的。先天禀赋中包含人生课业与累世习气。

人生大体可分为三个阶段：角色塑造的铺陈期、主线剧情的展开期、自己应答的修正期。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

内在自我要做到的就是破立，作茧自缚后剥茧成蝶一飞冲天。

人生一世不在于有“问题”，因为问题是必然的。就像你步入考场，就是来面对问题的。关键在于，这是场开卷考试，你要知道去哪里找答案，这是学问；你要能奋笔疾书，这是作为。

知而奋起行之，可以打造出一个不同的自我。先要看到问题，然后肯学，最后肯改。

改不是朝夕的事，改头换面、转变命途、再造金身，都需要点滴的积累，用一种新的习气来置换出老的做派。

## 读者：

这一生作茧自缚原来是自己给自己出题玩，然后要点滴行进破茧成蝶飞天出外。领教了。

那么，经过一生有觉知的调整之后得到的新的习气与性格，可以带到下一世或影响平行世界的其他自我吗？

## 细雨：

可以。领悟了的就是你的了。

不过境界提升后，需要有一个稳固境界的过程。这个过程中，会反复遭遇各种试炼。在这个过程中动摇了，会又被打回原形，跌落境界。

不做出调整，冥顽不灵，又臭又硬，执于一隅，很麻烦；

可没有定力，失去自信，不能秉持正道，飘摇不定，也很麻烦。

持一守中，不知变通，没有弹性，有方无圆，很麻烦；

烂好人，事事圆滑，没有原则也没有纪律，有圆无纲，也很麻烦。

这左右不是、前后不行、动与不动都是错，变与不变皆道行。

## 69. 我被骗了钱和感情

细雨老师，在实相中我被人欺骗了感情和钱。实相是意识的投影，那是什么意识创造了这个实相？

他在跟我交往的同时，又与其他女人在交往。骗钱是借我的钱时说急用，很快还，但一直不还。

**细雨：**

一个女人被渣被骗，爱与信赖被践踏，是很可悲的一段经历。就好像早些年我们可能听说，有女大学生被电话诈骗，最后自杀。

我们不说自杀这种过激的反应是否成熟，单看被骗的这一事实体验，反映出了哪些自我的内在欠缺呢？

我们所遭遇的每一件事，尤其是坎坷，多数与小我、与角色我的心愿是背道而驰的，但其中定然蕴含着高我的深意。

回到你的问题上。

首先，你想想，这样的男人弥补与填充了你自身怎样的内在亏缺、让你对他情有独钟？而这一亏缺的空洞是怎样形成的？日后要怎样弥补？

其次，在帮助他人钱款的时候，有两种形式：借贷与赠予。

如果是真实的借贷，应该双方有明确的司法文书，文书内规定了详细的双方利益保护条款；

如果是借贷之名的赠予，开始就没想着对方会还。因为之后对方的人都是我的，债务就因婚姻关系内部消化了，那你的问题不是债务问题，而是感情破裂；

最后，从一开始就是赠予行为——对方装潢为借的说辞。你给他时就没打算要回来。现在分手了，又找后账，因为觉得赔了，投资成为了沉没成本的一部分。

从自我体验来讲，不管是哪一种类型，你都体验了自我价值、被需要的感受与被遗弃的感受。现在纠结的是追回部分沉没成本。这时内在的不甘继续萦绕心头，在翻涌作祟，让自己走不出来。

要钱就找律师，损招多得是。

这样的人品，自己没砸在他手里，真的是万幸了。花了点儿小钱，救了自己后半辈子。不然结婚后，出去搞出数千万夫妻共同债务、人再玩消失的案例不在少数，那时你连哭的地方都没有——后半辈子就是还债、被骂，躲讨债公司，应对没完没了的官司。相比这样的人生体验，你应当庆幸，或许这已经是最好的结局了。

人品，品人。相信你在下一段感情中，会更看重一个男人的内在品质，

而不是多会来事儿、暖人、说情话。

## 70. 孩子说脑中有声音跟她说话，如何解决出马仙及其他灵体的干扰？

我孩子今年十几岁，她说有时候头脑里会有声音跟她说话，让她干这干那，如果不听就会受到伤害。有一次让她上天台边上，孩子没听它的，结果脚趾就踢到了墙边。经常让她干不喜欢的事情，有时候身体不受自己控制，事做完了她才知道。

背景：家族有供出马仙，设了很多堂口。自己这支的后辈在长辈去世后都将出马仙送庙里了。前阵子因家族其他成员搬家，就将堂口暂时供奉在我家了。

**细雨：**

这个家长本身已经被自己的认知锁住了。他会自动认可生活中的琐事与怪力有关，并做出负面的认知关联。

他紧张的情绪会影响孩子，并让这害人为乐、不听它的就施与惩戒的灵体，对此更加嚣张，因为这类灵体以此为食。

担忧、惶恐、迷茫、委屈都是散发负能量的，让自己的自信下降，最



后对自我角色的自主权就会因此丧失。可以说这是一场魔考，而心魔的力量由自己赋予并定义。

灵体没有自身的善恶，是为用还是被用，谁当主子谁当奴才，全看自己的斤两，即自我内心强大的程度。

孩子显然生活在一个场里，虽然他家是在问题发生后才来的堂口，但在堂口出现在家里前，那些仙家就已经为搬家做准备。就好像在身体查出寄生虫前，虫卵早就在体内了一样。

这件事祸福双倚：

1.孩子自己有能力听见，这本身是好事，证明内在感官很敏感，是灵性发达的。如何引领孩子进入三正道，妙用灵觉，就是关键。

2.家长的认知。从文字上看，他才是问题的关键。家里的气场、家里的布局、家里认知状态、解读的主体，其实都是他。

孩子在 16 岁前受其家长影响。他是塑形者，他的认知做法言辞，榜样了事件的主导方向。

简单的解决方式：

让孩子在暑假里开始系统地学习《思想的阶梯》。一旦孩子拿回自己的内在主权，这些歪风邪气也就散了。

根本的解决方式：

这个求助的家长要改变家庭内的氛围、提升自己的意识频率。这个家的场域意识频率是他的内在状态反映出来的，他做出了必要的认知改变，其它的也就都随之化解。

## 71. 儿时的伤痛回忆居然模糊了，是我的干预改变了过去吗？

在反复用《回顾和融通》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。一次又一次反复地回到过去救赎幼小的自己，前几天忽然发现，这段回忆居然模糊不清了，好多细节我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：**

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：**

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。

## 72. 我这几天冥想又惹上灵体了

我这几天冥想又惹上灵体了，油管上面真的很多灵性陷阱。这次这个很凶，感觉它要控制我，感觉头发都战栗起来，有一阵子自己面容有点扭曲，好彩我还把持得住。现在听油管上面的印度上师经文有轻松一些，感觉它还在，我就一直开着经文听。可以帮我问问看细雨老师有什么办法吗？

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

**细雨：**

唉，我现在跟赛斯当年的感觉一样，我这边成系统地给你资料，不学，到处去自己捞偏门。

这些“缘分”或害或利，都是自己定义出来的。你是自己此角色的主人。

在你打开自己意识领域的过程中，在没有做好神圣空间的建设前，有路过的好奇有情众生拜访、观摩、甚至提出对你的建言，很正常。

有些好为人师的家伙，甚至会主动想要插手人间事。就好像俩老头在路边下棋，来个观棋的，在不停支招一样。

解决这问题的方式有四种：文、武、师、亲。

文：每次感到这家伙叨扰，就很严肃地告诉它，旁观可以，但请不要打扰，你很介意这种叨扰。态度就好像姑娘拒绝自己不喜欢的小伙追求那样。

武：请人直接送，不过容易结仇。

师：既然有缘相遇，跟着我一起修行、学法，从滞留灵的状态里早日解脱。

亲：好说好商量，养成媒介，成为某些超能力的依托。代价是自己的阳寿。个人的意识形态、思想境界、认知层次、能量频率，决定了遭遇怎样的无形助缘。还是同频共振的道理。

想要真正地摆脱问题，需要从本质上下手，改变自己的思想大环境。就好像中医调理人体平衡治病，而非毒害搏杀细菌一样。

### **73. 如何判断是心念显化还是被外来操纵？**

我最近在改自己的信念，念诵肯定语。但是最近看了一些讯息，说现在灵界很乱，有些灵体会趁机附在人身上，它们利用人的欲望，比如说显化财富，来给你一些财运，让你突然间获得很多金钱，但你要为此付出代价，

吸取你的能量。我很想知道如何判断这种显化真的是我信念改变后的结果，还是外来不正当的力量操纵？

**细雨：**

一切都是你个人选择与愿望的精准显化，只是助缘你的“天使”不同。不同的天使拥有不同的能力，自然也有不同的趣味和对等的回报需求。

比如提供爱的呵护的大天使，它就喜欢和它一样有爱的人，并要求被它帮助的人同样也去帮助别人。而提供捷径、财富、升官、爱情的天使们，也渴望得到对等的平衡回报，你付出能满足它们内在渴望的东西来交换。比如你的生命能、你的阳寿、你的福气、你珍贵的东西。

对等平衡是原则——利欲熏心的人与利欲熏心的天使匹配入同一个实相；满心光明的人与大光明的天使同行；急功近利者就要做出不惜一切代价的觉悟。这样世界才能在不公平中维系着宏观公平。

## **74. 孩子有晕血情况是什么原因？**

请问老师，孩子有晕血情况是什么原因？是生理因素、遗传，还是心理因

素，或是灵魂安排的课题？

## 细雨：

晕血症在临床上有三种：怕见自己的血；怕见他人的血；怕见动物的血。这是一种标准的心理疾病或问题。

患者在被深度催眠中，往往可以说出与失血有关的心灵创伤。学名是血液恐惧症。临床上，男性比女性多 3 倍。

临床主要使用认知行为脱敏疗法。即先鼓励患者用红染料作画，每天用血糖采血笔，测血糖两次；之后帮助他人测血糖；每半年参加一次献血。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

## 75. 孩子去寺里上香后出问题了

九岁男孩，过年时跟姥姥去寺里上香，之后每月的初一十五前后，半夜惊醒哭闹，说胡话，逐渐开始在家里上蹿下跳，胡言乱语，或者一直哭喊“求求你救救我，你离我远点”，偶尔下跪求救。有一次写了几个看不懂的文字，之后逐渐平息，有时候直接就睡了，有时候就清醒过来，期间发生的事情几乎不记得。有一次追问下，孩子回忆说有一个穿黄色棉袄戴眼镜的老太太一直摸他，老太太手很柔软还很白。孩子姥姥一直信佛，家里供了

好多东西，经常上香。每年过年都去庙里上香，之前也带过孩子去。

## 细雨：

确实需要找人处理一下那孩子的问题。

孩子的自主心极其虚弱，又被强化与灌输了很多念头，结果门户大开，成为了媒介。

请走那位滞留灵不是什么大问题，但关门很麻烦。因为孩子的老家儿是个到处开门的，不光去招惹请仙，甚至把自己的家打造成了适合仙家居住的免费食堂客栈。

问题是，家里没有传承，请来了送不走，也办不到滞留灵的心愿，结果搞得两头闹心。加上老家儿裹乱，不断强化心理阴影，雪上加霜。

在视频里可见，当下的滞留灵没有伤害孩子的念头，只是想自我表达：我是谁，我还在，我很彷徨。但孩子无法进入心无旁骛的清明状态，无法完整地、无自我抵触情绪地帮对方表达完整意思。

最简单的方式：

家里反复聆听《失忆的归途》，活人或滞留灵有一方听懂了，也就消停了。

复杂点的法子：



别再吓唬孩子，让孩子平静下来，滞留灵看无法沟通也就放弃了。把家里的香火都撤了，别当大食堂了。

如果这次帮忙满足了那老鬼的诉求，她会告诉周围方圆几百里的“朋友们”都来求助，下次来的就未必是心善的鬼了。

## 76. 我的站桩不到位？怎么还看不到气旋？

早期课 38 节提到了抱太极球，这是否即是站混元桩的姿势？请问这个抱太极球要能在黑暗中观看到气旋是否要很久很久？我是想知道很难还是不难。如果不难的话，那我想我的站桩可能不是很到位，因为我也多少站了一段时间，却仍然未能有此本事。

**细雨：**

站桩或盘坐，都可以在双手间形成能量气旋。形成的前提是你双手劳宫穴的穴气已经畅通。

如果形成气穴已开，你在双掌离近或拉远时，会感到手掌间有相互的黏连力与排斥力，就好像双手掌心都有巨大的磁铁一样。

能形成是一回事，能自己看见是另一回事。看见能量气旋的前提是你已经打开眉间轮的第三目，看世界的形式不再是物相的，而是能量

## 脉冲流或显像代码。

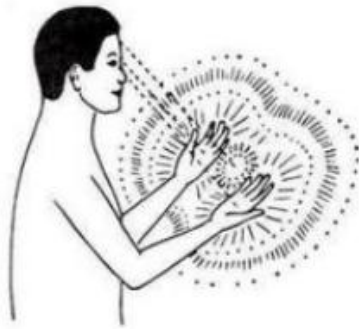


FIGURA 2.10: Sienta una bola de energía entre las manos.

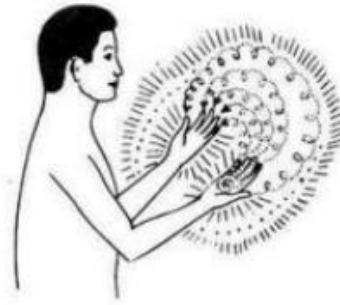


FIGURA 2.11: Tome conciencia del latido de los dedos. Lleve la energía Chi desde las yemas de los dedos de la mano derecha a las de la mano izquierda con la mente y los ojos.

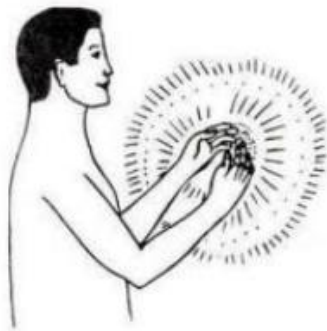


FIGURA 2.12: Acerque las manos hasta que las puntas de los dedos casi se toquen y deje que la energía circule de una mano a la otra.

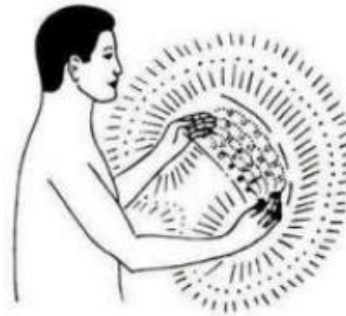


FIGURA 2.13: Separe las manos lentamente mientras siente la conexión de la energía Chi.

## 77. 为什么我的体能还不如比我大的朋友？

生活中的我从外表到体能各个方面与同岁或比我还大几岁的朋友都差，腿脚最是差劲，比如不能下蹲，一旦蹲下要站起来只能四脚撑地以最笨拙的姿态一点一点站起来，等等。内外相差甚远，怎么回事呢？

**细雨：**

这和你的体重、锻炼、内在身体机能老化的速度有关。

有些人因为各种原因，老化得要比同龄人快许多。

## **78. 我家房子的风水怎么解决呢？**

看到第 27 节\*谈到风水。大门进去直接就是客厅，而客厅往往会有大的窗户，我的房子也是这样的。我其实一直有纠结，可是想想这样子的房子在这边很多很多。既然老师提出来了，怎么解决呢？我房子里还没有办法用屏风，放一棵室内植物，可以吗？

(\*Y2-3-27 《已知的实相 II》 第 27 节)

**细雨：**

这个很难说，具体问题需要看整体的室内外布局，才能知道气、风的流场是怎么运作的。

可以放些室内植物，或简单的帘幕，犹如日本门口那种。

## 79. 看情色片的不好感觉如何破除？

细雨老师，我想请教一下，看情色片的那种不好的感觉和上瘾是源于哪些不好的意识吗？该怎么破除这些不好的感觉，回归正轨呢？

**细雨：**

首先，认为是“不好”的，就已经在认知上有了绝对化的二分心意识是非。

什么是“好的”呢？谁给出的标准能代表绝对呢？吃狗肉的济公是好和尚吗？其实还是风动幡摇的老问题。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

一切的问题只在一个“度”上，永远没有绝对。

“正轨”就是应当禁欲吗？欲有何错？过犹不及才是问题，不是吗？

## 80. 外婆去世后身软如绵.....

细雨老师，我外婆去年夏天离开人世，她在晚年的那二十来年开始拜佛跑寺院，有些大寺院里是有往生助念团的，于是我跟外婆约定她的离开也是在寺院的助念声中往生，这些我们都做到了。我外婆在寺院助念团助念两晚的帮助下，夏天 37°C，身软如绵，面色红润，后来家人们又把她放入

殡仪馆的冰棺零下 20 度三天（一共 5 天）。出殡那天她依旧身软如绵，连手指都非常细嫩柔软如婴儿，脸上老年斑都少了好多。想问细雨老师，在寺院助念为什么能身软如绵？为什么绝大多数世间的人去世就身硬如板？之前也看到 Youtube 上有很多类似的视频，以死后是否身体柔软作为往生的理想标准。不知是什么道理。老师，有这种可能吗？助念可以减少尚未离开载具中阴身的恐惧，从而显现所谓的“瑞象”？

**细雨：**

你的问题其实与是否念经毫无关系，属于迷信的范畴。

迷信不是说封建思想，而是匮乏对普遍性的常识认知。就好像说放着佛乐吃饭，吃两碗就饱了，所以佛乐让你饱了一样。

从法医学我们知道，人死后尸体会在 3 小时后开始僵硬，这种僵硬持续 24 小时，然后消失。僵硬的原因是脊椎内的神经节不会因人的死亡而死亡，当没有大脑命令后，交感神经与副交感神经的调节作用消失，神经放电让肌肉进入紧绷状态。但神经内的生物电能只能释放 12 到 36 小时，电能耗光了，身子就软绵了。

而减短生物电放电时间的方式有几种：

1，在室温下放置尸体加快腐败；

- 2, 死亡后给尸体穿寿衣, 形成活动与碰触;
- 3, 静置尸体超过 24 小时;
- 4, 尸体肌肉越发达, 尸体僵硬时间越长;
- 5, 尸体注射防腐剂。

老年斑形成和消失的原因:

老年斑是血色沉积与气机堵塞不活、面部手部皮肤微循环受阻、部分细胞坏死融解, 形成色素沉积所致。老人去世后, 微循环没有了, 小血管收缩, 血液不再流动, 色斑逐渐向四周扩散, 慢慢地就与四周皮肤的颜色趋同, 甚至回归重现皮肤的本色。这就是老人去世后, 脸上斑会消失的原因。

不过, 在年老时有机缘升起无畏信仰, 获得随和态度; 依据自己欢喜的方式被送别; 死亡发生后, 没有引发过度的不甘与愤恨, 对其灵魂释怀本角色的归属感是有所帮助的。

祥瑞是有的, 那发生在死亡前最后几分钟里。是狰狞还是平和安详喜乐, 决定了它的最后归属。在过度医疗、一次次电击中去世的老人, 我见的都很不快乐。

## 81. 我的月经问题

我今年 40 岁，有两个孩子。这个月月经又推迟了十几天。上次推迟了三个月，去医院看了，给开了一周的中药和十天黄体酮。吃完月经量特别多，之后每月递减，时间也拉得很长。

我身体状况很好，没有感觉特别不适。每天早上揉腋下、乳房、肚子。在肚脐到左边腹股沟往下摸到一些硬结，呈带条状。我想问的问题是，这个停经的状况如果不去管它会怎样？

**细雨：**

月经问题，涉及到的可能性非常宽广，与整个下丘脑-垂体-卵巢轴的神经内分泌有关。

你使用了黄体激素，形成了药物退行性假性月经。

你的具体情况需要专业的医生临床分析，这样只言片语我无法给你任何有效的建议。

## 82. 如何弥补亲人去世后内心的遗憾？

几年前我姐得了癌症，做了手术花了不少钱治好了，后来又转移了。刚开始大家都很有耐心，到了最后阶段花了很多钱治疗，也把一家人照顾她的

耐心磨灭殆尽。我在外地工作，每次听说很严重快不行了，我就立马飞回来，好转后又马上飞去工作。反复多次，后来我干脆放下工作陪她最后一程。可是在最后几个月，可能跟自己不上班待在家里有关系，我心里开始有点没耐心了，对我姐的态度不是特别顺从。现在特别后悔，觉得自己做的不到位，偶尔想起特别难受。我们感情特别好，我却没有在她最后阶段用所有的爱和耐心陪她走完人生的最后阶段！我能用什么办法弥补心里的遗憾呢？难道只有以后重新选剧本再来体验一次吗？

## 细雨：

死亡是个人某一段经历的节点，也是对身边人的助缘。因死亡带来的反思与觉悟，让死亡这件事本身有了不同凡响的意义与价值。

你不用特别去弥补什么，当你写出这段文字的时候，你姐姐已经可以感知到你的成长与面对。

作为灵体，它们最大的喜悦就是看到自己所爱的人因自己的付出而得到自我心识的成长。就像是父母在外打拼，只要孩子拿到好成绩，再苦也认了。

一切如果，其实在发生的那一刻都有两个不同的版本。两个版本同样地真实。在花开两朵各表一枝下，为了不让角色的记忆混乱，我们



只关注一条支线的发展。但这并不意味着另一种可能没有发生。

不要带着不甘与如果生活,而是让今天的自己能够用当下的觉悟与力量,做好自己今日的功课。

### 83. 我这辈子修不成又轮回了可怎么办?

我对佛学产生了兴趣.....一直想知道什么是见性,我认为当下我已经见性了,佛法原来是如此的简单,连我都没有,哪来的烦恼呢?.....我发现我习气好重好重,突然对自己没有信心了,怕自己根器不够,定力不够,不知道自己这辈子能不能修成,万一修不成又轮回了可咋整,下辈子未必能碰上善知识了。然后我就想要不然既修禅宗又修净土,要是这辈子修不到无漏阿罗汉,可以死后往生极乐世界啊,这不是挺好的。然后我又听说一万个念佛的二三个往生而已。现在有点迷茫了,主要是对自己没有信心,细雨老师有什么可以教我的吗?

(\*提问内容有较多删节)

**细雨:**

你的认知中,充满了后世宗教扭曲后的色彩,与本真意差了十万八千里,还真不是一两句话能解释得清。

- 1, 经历人生的意义何在？这个所谓我的价值何在？
- 2, 何为有所成就？什么又是圆满无漏呢？
- 3, 既无我，谁在修？修完后，我是谁？谁是我呢？
- 4, 经文讲的是道理，哪怕念十万遍，其中的道理没懂都是扯淡；了知了真实意，哪怕只看一遍，也就足够了。
- 5, 了性，了的是本性，那性又是什么呢？人性、心性、神性，性是其“道”之内核所在。

### (问者答略)

**细雨：**

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

- 1, 本性非本心，佛是一个中低阶的果位，在我们这个小天地算是毕业的觉悟者，但“我”远比佛大，本性远比佛性大。
- 2, 有心为善，虽善不赏。这初心就太功利，非本心也就无法修本性。
- 3, 学而不思则罔，怎会没有修证，但又不可贪图成执。
- 4, 学得杂些或许能让你旁证广引、想明白一些卡顿。佛说毕竟只是一家之言。
- 5, 本性中有佛性，而非只有佛性。众生皆有佛性，皆有本性，但各性不同才显缤纷。

## 84. 武当山遇到“奇人异事”

暑期我去武当山游玩的时候，巧遇一位来自台湾在武当山边修行边开餐馆的“奇人”，机缘巧合下他告诉我他有无形的师父教导他功法并给他使命。他说这无形的师父其实也是他自己，他主要是降妖伏魔，抓了很多蛇妖鼠妖之类的镇压在武当的紫霄宫下面，一方面帮助这些妖修行，另一方面这些妖要听他号令，帮他打仗。请问老师，这位修行者是不是有点儿活在自己亚空间里呢？我的实相里是不是没有这些妖啊之类的。听很多老师说紫霄宫是风水圣地，那下面镇压了那么多妖，还是个好地方么？

**细雨：**

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

世间有各种形式的“存有”，不同个体都在按照自己觉得对的方式体验自己的经历，每个人都活在自己的实相里，你的实相也是由你的相信所决定。

每个人都可以在自己的实相里构筑自己的故事，依据自己的认知体验自己的实相，在无垢无净无是无非中，你定义你自己的世界与遭遇、所见所感，当真则真，自己的故事自己谱写。

那些妖啊魔的只是能量的展现方式，是你信念中的恐惧形象化产生出来的各种外相。

风水圣地就是能量汇集的地方，自然是个宝地。镇压妖孽是借用能量的流向来设置钳制，或许是天然的，或是人为的。

## 85. 想起小时候上课开小差，看到老师的头变得很小很小.....

小学的时候，有位老师上课，我看着那位老师的头变得很小很小，觉得好玩，再看看自己的手，没有变小，书上的字也没有变小。好玩的是只有这一位老师上课才会变小，其他老师就不会。这位老师来上课，我常常用这个方法开小差。现在想不知道是不是跟第 12 节早期课讲的是一回事。

**细雨：**

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

这是一种自我视觉的解离游戏。

**读者：**

那为什么只有这个老师能变小，别的老师就不行呢？

**细雨：**

那课程的无聊程度，或者那老师恰好与观察者的意识频率有某种奇特的反应。

## 86. 没办法集中意识在心轮怎么办

眉轮最近一直发胀发酸，导致观心轮注意力都被分散了，没办法集中意识在心轮！这可怎么办啊？

**细雨：**

那就证明你的炁在眉轮，直接观眉轮就好了。

身体知道什么时候干什么，急则治其标，缓则治其本。

## 87. 引痧条打出来很多“痧”

昨天用引痧条打小腿外侧，结果出来了很多“痧”。今天换另一条腿，又是一样。奇怪这个地方为什么会出痧，痧又是什么呢？

**细雨：**

引痧条是不建议使用的。刮痧是刮痧，抽打是抽打，两种受力性质与物理作用是全然不同的。

被击打形成的痧，是浅表毛细血管破裂造成的皮下出血，与出痧很像，但是是两码事。刮痧是用推擗挤压的方式，把残存在肌纤维或肌脂

粘膜层中的滞留腐败淤血，从纤维中顺着纤维走向，撵出来。

身体本身应该像鱼身般光滑，如果哪里有塌陷或肿胀结节，就属于病态反应。塌陷需要艾灸，结节需要推散。

## 88. 为什么我容易招惹滞留灵呢？

我是那种容易招惹滞留灵的人。比如会链接到小区里自杀的人；住宾馆时，滞留灵会在梦里找我，让我给他烧纸；之前去租房的时候，一进去就打喷嚏，然后当晚就梦到那个房子里真实的样子并住着一个鬼。为什么我会招惹这些呢？我应该怎么做呢？我倒不害怕他们，主要是问他们想来找我有何目的？想要我的生命能？我应该怎么做才能让他们醒悟呢？

**细雨：**

滞留灵接触活人，无外乎两个目的：

第一，了却内在渴望与需求。

第二，通过恐吓让人陷入低频，它们好吸食降频过程中释放出来的能量。

在密闭的不通风的房间里，空气流动性差，霉菌会滋生，让人生病打

喷嚏。

疑心生暗鬼加重了你的负面预期。

疑神疑鬼的人处于意识散开的警觉侦查状态，鬼是看得见的，于是它们会主动接触这样的人。就好像在车站门口蹲着坑外地人的地痞，谁下车后，表现出土包子四处好奇张望的样子，一准是冤大头。

其实鬼与人真的没有本质差别：

1，如果你对它们产生反应，它们会知道你能感知到并增加沟通的渴望。就好像你到了一个陌生的国度，突然发现有人会说中文一样。不想被它们缠，就别搭理它们，也不要和别人讨论这事——你的思想它们是可以读取的，你的行为它们是可以看到的。如果你视若无睹，它们就像要不到钱的乞丐一样去缠别人了。

2，恶鬼，犹如小流氓，你越慌乱它越兴奋，你越拼命抵抗或念经、斥责，它们也就越和你斗法。

我见过一个在餐馆里的鬼，它测试谁看得见它，来了客人它就抢先去坐客人要坐下的凳子。客人坐下了，它就无趣地飘走；要是有人躲着它，它就和那人玩抢凳子，还缠着那人。因为实在无聊，每天自己也不知道要干什么。

## 89. 我怎样才能变成“厚脸皮”？

我发现自己太内向了，这严重妨碍自我能力的有效表达，发挥不出我才能的最大限度。比如自己一个人的时候唱歌很自然好听的。可是在别人面前唱歌的时候就不能很好地发挥了。我该怎么才能变成那种厚脸皮的性格？

**细雨：**

练武者的最高境界是身前无人，演员的最高境界是目中无人，圣贤的最高境界是天地无我。

当你太把自己当回事，又太把他人的评说当回事时，你就会活得小心翼翼。在这在意中，若仔细地分析，其实无外乎名利的得失，与对那得失的太当真。

所以你的问题不是内向，而是胆怯。请反复地思考与扪心自问：

我在怕什么呢，我在怕什么呢？谁给我灌输的这恐惧？我真的需要如此在意别人的闲言碎语，而为此活丢了自己吗？

## 90. 总觉得跟环境无法融入……

我总感觉对环境有一种无法融入的隔膜，很防备的感觉，怎么努力也放松



不下来，甚至心脏周围都有些难受。我害怕别人窥探，不喜欢吸引别人的注意，害怕被观察。这两天因为这种感觉堵得厉害，我觉得这样很影响我的健康，但是又不知道为什么会这样。以前是不容易很快融入环境，现在感觉这种隔膜越来越严重了，请老师帮我解惑一下可以吗？

## 细雨：

当一个人与众不同时，很容易被孤立；当一个人与众不同时，很容易无法融入。

成为旁观者，往往是双向的，不被接纳或不肯融入。

这是因为你有自己的认知和自我意识，这让你很多时候成为了孤独的旁观者。

作为旁观者并不是什么坏事，有隔离感，甚至疏离感，确实会感到寂寞甚至冷漠、另类。这样的状态让人们对你既好奇又排斥。这让渴望心灵共鸣与爱的你感到惶恐。

你很敏感，这带来敏锐的觉受力，也带来精微的细腻感触，犹如丝绸随风飘荡在荆棘林中。

言尽于此，这是你的人生功课。我可以提醒的是，兼容性是我们提升自我的一个主要课业。

## 91. 想躲着那些背后说人不是的人

身边有人喜欢在背后说别人的不是，看不惯别人，指指点点，让我真想躲着这种人。前些天看到细雨影评里提到，大概意思是说谁觉得别人有病谁自己应该去看病，让我想了很久。感觉自己在学习的过程中慢慢变得对周围的人更加理解包容了，能感觉到自己以前的偏执，慢慢地也不怎么评判人了。其实我开始学习细雨资料时并不是因为这个原因，是因为当时内心苦闷，现在的结果是我没想到的。这是不是就是老师说的意识的扩展？

**细雨：**

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

今天听到一个北大哲学系的教授讲“圣”。综合下来，简单说：

圣人，可理解所有人，但只有圣人能理解圣人；

贤人，能理解贤人和君子、布衣；

君子，能理解君子与布衣；布衣，很难理解君子、贤人或圣人。

故：意识智慧的成熟是在扩展自身的兼容性，你能理解天下人，你就是圣人了。

## 92. 有些人真不适合当幼教，幼教有多重要？

我在幼儿园短期工作过，孩子不守规矩时、玩闹时，大人们就会硬性强加自己的规矩给孩子。还有看到他们对待一些有“问题”的孩子的方式，感觉有些人真的不适合当幼教，孩子有什么错啊。幼教对一个人的成长有多重要？

**细雨：**

幼教就好像放大镜，把每个幼教人员的内心世界放大出来。渴望权力的在此找到了威严，有爱的在这里尽情共鸣，晦暗的内心把小家伙当出气筒。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

我的患者里 80%的人治疗到后期都是幼稚园时期被扭曲的遗留阴影。早期的幼教学历低、见识少、情绪管理差。

都觉得看小孩不用文化，却不知道，幼儿教师比大学教授还能改变一个人的一生。

## 93. 想请教对中风病因和康复措施方面的看法

细雨老师，想请教您对中风病因和康复措施方面的看法。

父亲平时生活习惯还好，不抽烟不喝酒但还是得了中风，半边偏瘫，虽头脑和言语还清晰，但情绪低落想不通生闷气，康复效果不好。家庭中因父亲中风似乎一下子陷入僵局，母亲不仅不愿意陪护，而且还指责抱怨，兄弟姐妹们意见不统一，西医康复的主张和中医治疗的主张形成对立，没有人能做得了主。

家庭似乎被一股无形的因果业力在牵引着，我看着这一切的发生，无奈又无力，也有自责。

**细雨：**

你好，你的问题是医疗方向还是病因？是家庭内部矛盾还是预后？请说得明确些。

请你说说现有中西医治疗方案都是什么，你的家人在犹豫什么。

病因需要你父亲住院时的出院报告，来分析当时的诱因。还有你家族中是否有类似的情况。

## **94. 冥想被触电，是我的以太受损了吗？**

睡前冥想，进入无意识的状况的一瞬间，极大的能量从头顶直接贯穿全身，

会感觉到非常明亮白色的能量。那种感觉大概一秒，我就马上被电醒。被电醒的过程我是整个人跳起来的，感觉那个能量太大了。被电过后我都想再进入冥想状态，可是当下的阴影真的太大了，那个电流能量太强，会害怕再进入状态然后又被电一次。是我的以太受损了才会这样吗？还是说冥想时不应该完全把意识忘掉，需要保留非常微弱的意识？

### 细雨：

什么时候电流通过电路板会导致电线熔断烧毁呢？当电路中有内在问题时。

这种问题是多样的，但总结起来，无非就是扭曲、卡顿和阻碍。

意识上的扭曲、卡顿和阻碍是什么呢？是什么形成了你的恐惧、胆怯、阴影呢？

请自问：我在怕什么？我怕失去什么？什么成为了我与高频意识流间不可共振的电阻？

当你想明白角色我在思想上，对生死得失好坏等二元认知的当真在意后，或许你就会因被这高频意识流灌注感到法喜而非恐惧了。

如果你还不明白，就去读读《坛经》吧。先搞明白风动幡动之争、明镜常擦拭与明镜亦非台的认知境界差异。

## 95. 如何面对强势爱人带给我的挫败和无力感？

我一直很努力地做事和生活，按照自己单纯的想法应对事情，性格比较温和；而我爱人是“理他娘”（事事有理），经他一说的我都觉得挺有道理，也佩服他处理事情的果敢。一直以来，两人关系是：他较为强势地用他的观点期待和要求我，对我的弱项方面评价较低，这给了我挫败和无力感。我反复琢磨解决之道，觉得自己应该提升内在力量，世界只有我一人，外界反映了我自己，应该提高自信、自我价值感。但另一方面，这种负面评价也在提示我修正弱项。只是每每面对爱人的期待和期待落空的愤怒，我就难以平静，会难以控制地自我贬低，并催促自己按他的期待去行事。我此生体验女性，应该练习的是柔顺和韧性，但自忖是否过度柔顺了。反反复复中，不知道如何把握这个度，因此时不时心性就会飘来飘去。请问我应该如何走出这种困顿？

**细雨：**

在你的陈述中我看到了你对柔顺的误解。

首先，你的自我价值感并没能被良好地确立起来；你的自性自信，总是在风雨摇曳中。

你在意他的态度与观点、你按照他的理念去言行，这都不是问题，问题是你以他的认识标准为标准，左右着自我价值。

自我价值感、自我价值，本身在大尺度上是逐步完善着的，在小尺度上是稳健的，而你把自己价值感与柔顺混为一谈就出问题了。

比如黄金，其价格总会有所波动，但总体来说百年来都在升值，那黄金是贵金属这一核定价值认知就不应有什么摇摆。结果当你听闻某人一通鼓吹后，觉得投资黄金就是蠢蛋、持有黄金就是白痴、黄金连黄铜都不如，这样的价值感核心转变与摇摆，不是顺畅，也不是女性课题。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

有主意、有主见、有自己认知，但我可以兼容他的决定，让他按照他的渴望去完成经历，而我给出必要的助缘，结果成败是非，都是教训，而我不因此与你计较，这是女人的柔智。

大道遥莫在意，莫在意大道遥。

因惜你而我痛，而你可惜我痛？

仰天笑却泪流，只问何苦当真。

又问当真何苦，不如看你独舞。

有时可以自我解离一下，切换视角聚焦，看着爱人这角色，在你面前

表演他的台词。



## 96. 骨灰撒掉，魂会聚不拢吗？

我姐姐前年年底癌症去世，死后骨灰按照她的遗愿撒掉了。最近结缘了一位可以沟通灵魂的高人，说我姐姐的骨灰撒掉了，她的魂就聚不拢了，就走不掉了，让我把她的骨灰撒的地方的土聚拢再安葬才行。我有些困惑，因为我学习资料后知道，骨灰在哪里和灵魂是否能回去无关，对吗？

**细雨：**

癌症是一个渐进性病症，患者对结局有充分的思想准备，甚至可以说在离去时是一种愉快的解脱。

灵体在停止呼吸前后就离开了对这载具的聚焦，所以根本就不会跟着遗体进火化炉，更不可能被火焰分解成渣渣。



灵魂旁观自己葬礼是很常见的。但因撒骨灰而迷失不能安宁，纯属扯淡。

## 97. 出体经历想告诉我什么？我该如何做才中正？

出体参观学校（经历记录略）：这次侧漏给我的经历是要表达让我踏实点儿体验，我来自其他自我群体的一个粉色星球的意识，来地球做实验来了，所以神魂在角色意识休息时回到我自我意识群体的学校里参观，其意义是让我明白我干什么来的、不忘初心吗？我是被动体验到了幻梦其他位面，如果是如上所说\*，这些经历与高维实相无关，那让我经历神魂游历其实是浪费生命能造作的行为，也只是信息侧漏的扭曲转译，也就不必较真了。自己没信心正确解读出高我给我的指导。细雨老师，资料里说的所有经历没有意外，也许只是我过度解读了？今后我应该怎么做才中正？是忽略所经历的幻梦还是解读幻梦的意义？（\*问者引用的细雨资料内容附后）

**细雨：**

破幻有三层：

首先，透过亲身见识多维平行实相，解除对本位面实相为真的幻觉，即非唯一独一。很多人说：你说这世界的幻梦泡影，你证明给我看

啊！

其次，透过觉知色空不二，而知凡所有相皆是虚妄，知道以空为用、以虚为实的道理。

第三步，借虚返实，借假修真。

附：

在神智尚未圆满前，各种观见不过是对多维部分片面的自我意识投影，与高维实相其实无关。只是从一梦入另一梦，在二维意识空间内，在梦宇宙中的多维平行套叠矩阵里，神游幻境。所见人物、景象、故事，不比自己所处的“现实”更真或更假，都是凡所有“相”之物。

渐悟之人如果把自己精粹积攒下的生命能，都在早期挥霍在游历观赏这些“窥见”上，那很难积蓄出足够的冲天之力、突破自己的瓶颈所限。大量的时间与精力都会花费在自己为人前显贵而触发的种种是非涟漪上，并为虚名假利、他人种种评说暗自神伤。

——Y4-4-183 《已知的实相 IV》-梦中梦与次人格诱发的疾病

## 98. 儿子自闭症，不能跟人互动，怎么办？

我的儿子诊断出轻微的自闭症，语言沟通能力较弱，三岁多了，不能跟他人互动，也不能很好理解大人的指令。我不知道怎样去帮助他，除了送他去专业学校治疗以外。我的家族谱系里是有自闭症儿童的，我想问自闭症是家族谱系遗传的吗？该如何用灵性帮助他，还是这就是他灵魂选择？附孩子的诊断表和治疗课程安排。这里面的音疗、水疗有用吗？

**细雨：**

《我想飞进天空》——请找这本书看看。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

三岁不能说话，并不是大问题。历史上绝大多数伟人，在四五岁前开口的很少。王阳明原名王云，在五岁前都被当做傻子，从未开口，后经一道长指点，改了名字，才开始说话。明朝“四大才子”之一的文徵明，文坛宗师，11岁才开始说话。

说不说话、是否与大人交流，或是否愿意和这世人交流，并非判断孩子心智的标准。

人各有命，孩子有孩子渴望经历的人生。而他成为你的孩子，也是在助缘你达成你的人生体验。

## 自闭症：

研究表明，自闭症遗传。风险概率大约为 18%。环境原因也对自闭症的发生起着重要作用，例如母亲在怀孕期间接触过食品添加剂、化学药剂，有过感染、免疫系统问题等。

自闭症的孩子主要问题是：无法形成认知信息的记忆归档，也无法有效地快速组织逻辑性线性表达。理解他人指令时，对大段的语言线性表达有理解障碍。孩子对图片、色彩、画面、符号、图形有着强烈的感知能力。这些都是平摊在面前的二维信息流。

我看了你的那个表，其中音乐、水疗，对这种孩子都没有帮助。那个职能治疗我不知道是什么，无法评论。

自闭症无法实现彻底根治，但全世界公认的、最有效的治疗方法就是康复训练。有一部分高功能的自闭症孩子通过训练有望接近正常，基本上达到康复。

卫生部办公厅印发的《儿童孤独症诊疗康复指南》中指出，儿童孤独症治疗以教育干预为主，药物治疗为辅。因此，药物治疗对于儿童孤独症只是对症、暂时、辅助措施，教育训练发挥着更重要的作用。康复程度取决于训练的方法是否正确、训练时间长短、介入早晚、孩子病情程度等。康复治疗要长期干预，甚至终身干预。

1、让孩子与伙伴合作玩游戏。比如一起拍皮球、跳绳、推玩具小车，开始时自闭症儿童可能完全被动，经反复练习后，孩子会主动愿意参加的。

2、目光接触训练。家长要主动和孩子对视，开始孩子不看大人，大人可以追着让孩子看，如果孩子开始看父母了，父母要马上给予表扬和鼓励。

3、呼名应答训练。父母大声、清楚地呼叫孩子的姓名，要求孩子大声回答，逐步让其呼叫小朋友的名字，学会与别人打交道，如果有一点点进步都说明孩子的人际交往能力正在提高。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

4、亲子身体接触。父母应该每天抽出一定时间进行这种训练，让孩子坐在大人的腿上，或站在大人面前，父母通过与其说话、抚摸、拥抱、亲吻等亲切的亲子关系表达，让孩子感受到“爱”。

5、社会交往训练。父母可以常带孩子到别人家做客，当孩子有愿意与主人或主人家的孩子接触的表示时，应及时给予表扬和鼓励。父母千万不要因为孩子害怕与外人接触而把他们关在家里。

6、多带孩子进行滑板、秋千、平衡木等游戏。这对减轻行为障碍、增加交流等有较好效果。

## 99. 奶奶身体越来越不好，快离世了，家人该怎么帮她？

我奶奶 99 岁，从去年下半年开始，身体越来越不好，意识一会儿清晰一会儿迷糊，老看到去世的亲人。我曾问过活佛这次是否能过得去，给出的答复是寿将终，属于老死。我在看《失忆的归途》，看到灵魂离开载具其中就有渐进脱离，这个过程会因身体疼痛被灵魂记忆，再投胎时会成为新生儿的胎记与疤痕。我不知道我奶是否属于这样，因为她开始不能自理，身体又疼，开始讨厌自己，有死也死不掉、活也活不了的难受感。她这样，我们家人该怎样帮她？

**细雨：**

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

安然，坦然，自然。

尊重老人内心中的信仰，尽量让老人释怀种种对此生的遗憾。

让老人知道，她所惦念的人或事都很好，无需挂怀，都能各自照顾好自己。

问清老人的最后心愿、仪式、墓碑、文字、衣着等细节。

问清老人遗产的分配，哪些是她所喜爱、想带走的、她的东西。

保证不过度抢救，不解剖遗体，不请她不喜欢的宗教人士。

**附：**

“感激你多年的陪伴，我知道你达成了人生心愿，现在你将要归往来处，让爱的光与温暖的能量引领你的路。不要担心我们，人生没有坦途，但我们有勇气，并会相互帮助。我们都很好，我们都很爱你，我们都知道，你将归于荣耀，总有一天我们必会团聚。”（生者安则逝者安）

——《失忆的归途》启程-第二章 我没死？我是谁？我在哪儿？

## 100. 过强的父亲对儿子成长有什么影响

请问老师，家里有一个强势古板又严厉的父亲，会对儿子的成长产生什么样的影响呢？

**细雨：**

阳刚阴柔，父亲本该有男人的威严和气度，但如果过于强势则边框了孩子的四壁与天花板。在这样的框架里，孩子的成就不可能超越父代。这样的言行方式会遗传仿效，结果就是一代不如一代。

父亲是要有原则的，是要有纪律和道理的，但古板就成为了束缚的高墙，严苛成为了高墙上的荆棘电网。

母亲过强，儿女会失去自主思维的能力，失去内在自我的主张。父亲过强，儿女会失去闯荡的灵动，失去表达自我的勇气。前者失去了骨气，后者失去了翅膀。

## 101. 我爱人的母亲的自杀.....

我爱人的母亲，在这个版本里年轻时自杀了；那在别的平行宇宙版本里她是没有死的，开启了相似或不一样的人生，从而我的爱人又将会是别的不一样的人生，和别人组建家庭，其它版本的我爱人母亲是她高我的不同分身吗？这个因情感困扰自杀的分身，会再次进入次级亚空间，重新回到出生，或者发生问题的那个时刻，重新面对当时的问题，直至突破，就像电影一次次的重播，突破后，她进入符合她频率的平行实相，就像新的关卡？

### 细雨：

你爱人的母亲，到底有多少个平行版本，并因此引发多少变数，那都与你无关。

你的人生蓝图中，只拣选了你爱人没妈的这一版，来构成你自己的人生功课。



## 102. 我为什么要体验慢性抑郁症？

老师，我想咨询一下关于我的慢性抑郁症。这种感觉是一阵一阵的。之前看了细雨资料，好了很多。

最近不知道怎么的，又陷入到生无可恋的状态，做什么都没意思，很没有力气，只想在床上躺着等死，觉得在这副载具里很限制很痛苦（身体本身没有疼痛），对生活什么都提不起兴趣，过一天是一天。真的特别想死，又明白不能自杀，之前也有过明知道啥对身体不好或浪费生命能，我还想去，因为觉得早点死挺好的。好像在故意体验这种感觉，但又找不到可以救赎自己的东西，因为对什么都不感兴趣，那种感觉很窒息，真的是生无可恋。

**细雨：**

《心灵奇旅》里的小灵魂 22 号——道理我比谁都明白，可是一切都那么无趣。

走出抑郁的方式：

- 1, 有氧运动激发阳气。
- 2, 军事化管理，给自己设立严格的课程表，每天督促自己按其完成。
- 3, 接纳抑郁状态的存在，但不滋养它壮大。

4, 找寻内在热忱, 不管是什么, 让自己进入心流状态, 制心一处, 让自己有事做。

### 103. 出现便血是怎么回事?

请问女修便血块是为什么呢? 我看书上说, 女守下丹田经血多, 可是我是肛门出来的血块。今天早上肚脐正下边一两寸处的一个点, 有些酸痛。中午在太阳下打坐完, 放了几个屁, 去了厕所, 又一次便了血块。血块比第一次多, 马桶水还很难冲下去, 肚脐下那个位置仍然酸疼。

**细雨:** [细雨社 www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

血色鲜红, 是浅表血, 内痔。

打坐或练习太极站桩都很容易得痔疮。一般长期打坐站桩的功夫, 在吐气后会配合一次提肛收臀, 当然冥想入定时不用。

另外, 在身体小周天、任督二脉, 启动大气流时, 气从前小腹丹田处, 下行到阴户, 过谷道入尾椎, 之后冲顶, 从顶下印堂过口下喉胸入腹。这过程中要是身体有宿疾, 肛门出血、牙龈出血都很正常, 反映成痔疮或牙花子肿大, 之后就出血, 把体内的淤血排除。

开三眼、顶轮时，不少人还会眼睛流血、耳朵流血，没有师承的人，怕了就退了。

## 104. 出体后打坐、躺着冥想

出体后打坐的体验（略）。全程躺着冥想，出体后想按平时坐着打坐的姿势，可每次这样试就会从出体中回来。请问出体后打坐，这样对载具或修行有没有帮助呢？

**细雨：**

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

在赛斯资料中，珍就没盘坐过，始终都是躺着冥想的。

盘坐或站桩是为了能让修行者不陷入昏沉或睡眠，如果你有能力平躺着锻炼内在感官与经历心理时间也无不可。

说到底，这个世界与这个肉身都是物相之幻。

**读者：**

如果想要修女丹，是不是还得习惯打坐？如果只是像珍通灵传递高维讯息，那平躺冥想也行，是吗？

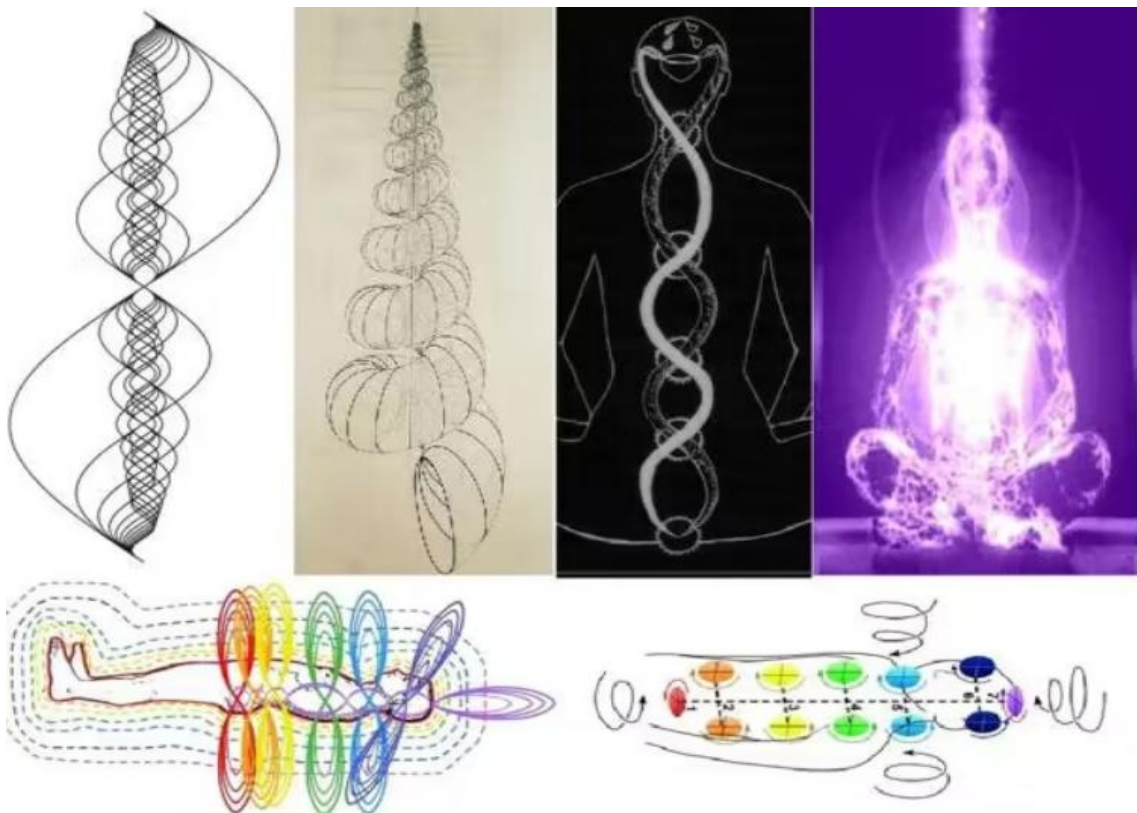
## 细雨：

是的，若练体与命，躺着是不行的。

躺着时，七大脉轮都平行工作；而垂直时，七大脉轮可以形成一种麻花状相互强化的气旋流。

丹道只是基础，那是一条漫长的路，不过每一个阶段都会有极大的奖励。

如果你现在跟着早期课的内容，可以知道珍一次意识连通无法超过半小时就耗尽自身能量了。练习内丹确实可以让自我有更强大的内在能量，可以支撑更高频与长时间的意识传导。



## 105. 如何走出拖延的困境，让我不再逃避？

老师，有个问题老是困扰着我，我觉得我人生陷入了循环：上学的时候写作业拖延，现在工作了也是能拖就拖，试了很多方法都不行。我觉得一直在自动模式中循环，就仿佛没有尽头一样，不管我拖延什么，本质其实是一样的，刚开始还可以，比如工作、冥想，都可以按时完成，但是时间长了，就开始拖延，21天习惯养成在我这儿就失效了一样。如何走出这困境，让我不再逃避？

**细雨：**

拖延症是内在自我的一种抵触情绪，而这样的抵触往往来自对完美结果的追求或害怕犯错。

**原因是：**

小时候被鼓励得太少、被质疑与否定得太多；

过于在意他人的评价，丧失了自我对自我内在价值的评估能力；

认知解决事情的方法过于单一：前行、等待、逃避。——前行怕责任，逃不了就在那里耗着，成了拖延症。

**解决的方法很简单：**

第一，给自己军事化管理，对角色我狠一点儿。而角色我要做出必要的臣服，这可以慢慢地改变现有的习气。

第二，内心梳理形成拖延症的原因，重新审视自己的童年，理解、谅解和化解内在的卡顿。

第三，树立自我价值，慢慢锻炼我行我素的自信心，别把自己活成狗。

第四，尝试锻炼自己同时看见利用不同方式解决相同问题的能力。

按兵不动、等待时机与侧翼迂回、知难而退不是什么错，但总是用这一招是不是太无脑了呢？

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

## 106. 躺平族与拖延症是不是有很多重合？

是不是躺平族与拖延症有很多重合？

**细雨：**

不是。

躺平是看不到自己的热忱，犹如电影《心灵奇旅》里的“22号”；而拖延是知道自己当做，但不敢做。

拖延是内伤后养成的习气，怕了，不管你怎么骂阵，我就是一块免战

牌，缩着当乌龟；

躺平是需要转变认知，找到内在花火热忱所向。

## 107. 细雨解梦：梦到写文章和爷爷、电梯四层、黑白衣男女和悬崖

### 场景 1：

我和爷爷一人一台电脑，在某个办公室一样的地方呆着。我的作业文章有些冗长无聊，我都快要写完了，可是最后那几句实在是写不下去了。我就让我爷爷帮我写，可是爷爷好像也不想写。我鼻子有些堵塞，感觉自己快感冒了，爷爷好像也是，我就让爷爷送我回家休息。

### 细雨：

爷爷暗示自己的祖根本体，你来完成本我领域中一些课题，可是有些卡点，你与本体其实都还不知要怎么化解。通过了这一卡点，你的任务就结束了，可是抵触、拖延、躲避、偷懒，让有些事总是悬而未决。因此鼻根处总是紧绷，第三眼无法畅通，打不开第六层，导致你长期内耗。最后只好再次回去休养，下次复读补考，重新面对。

## 场景 2:

我和姥姥在一起，我们要一起开车去一个地方，车是白色的，可是没有导航也走错了路。在一个交叉口上走错了高速，后来是各种上坡弯绕，最后不得已车停在路边，从坡上下来。

我们想要查明路线，顺便再次找到车在哪里。我们进入一个电梯，分别是可以去 2、4、6、8 层，这时进来一对夫妇，说普通人去不了 6、8 层，我们只能去到 4 层。这时一看，6、8 层的按钮果然是暗的，需要开锁才可以，于是我们按了 4 层。

## 细雨:

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

“于是我们按了 4 层”：发展遇到瓶颈，迷茫的状态，需要抵达心轮的高度，完成爱与被爱、博爱领域的体验和功课。

## 场景 3:

打坐的时候会看到两个人，一个黑衣男人和一个白衣女人。前一天是黑衣男人飞在女人头上，女人站在一处悬崖，画面是灰色的。后一天是女人平行飞在男人头上，男人站在那处悬崖。



**细雨：**

不管你使用男身还是女命，你需要面对的课题其实都是一样的。

面前都是悬崖，看似无路。但这只是世人的想法。

雄鹰会把幼崽推出悬崖，振翅的就是下一代雄鹰。摔死的也没什么可惜的，不过家鸡一只而已。就是不肯跳的会被遗弃在巢穴中饿死，成为滋养其它兄妹的午餐。

## 108. 细雨解梦：未完成的公式

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

### 梦境记录 2024.1.13

（略）……龙吟声震荡带来校区全部停电，学生们很慌乱。……刚回到了7楼教室，就听到最后一排靠近窗户的同学受不了压力与前排同学吵架，冲动下跳楼自杀了，后面的人看向窗外说还没死还没死。

有黑暗势力在驱赶老师与同学们，他们想占领学校，老教授急迫地在黑板上写上三组公式，让大家切记记住。我站在讲台边上看着：第一个公式是1……，第二个是 $1=1$ 平方，第三个是 $X=f(\dots)$ 。

教授被两个拿着长戟的黑暗势力驱赶走了，也抹掉了黑板上的记录。我知道这事关重大，可是……这公式没记住啊，也不懂其中含义。师母看着教

授被驱赶，继续补上教授未完成的公式……xf 师母也被驱赶，有些同学被打压带走。成绩一流的学姐跑过来催我撤离，我带了一个净化水瓶、一点吃的，拿着包撤离了。

## 细雨：

**1.....**：1 本身是个概念，是序列的起点，众多单位里的一个，理解与学术数的启蒙关键。理解了一这个概念，才有可能展开其他所有的后续学习。

**1=1 平方**：一等于一的平方，这是升维，一个一乘一的平面构成了点的平行交错，形成二维认知。

**X=f(.....)**：X 是未知，而 f 是已知的函数，透过不断拼凑已知参数，再掌握了计算技巧，就可准确地推演出未知的内容。

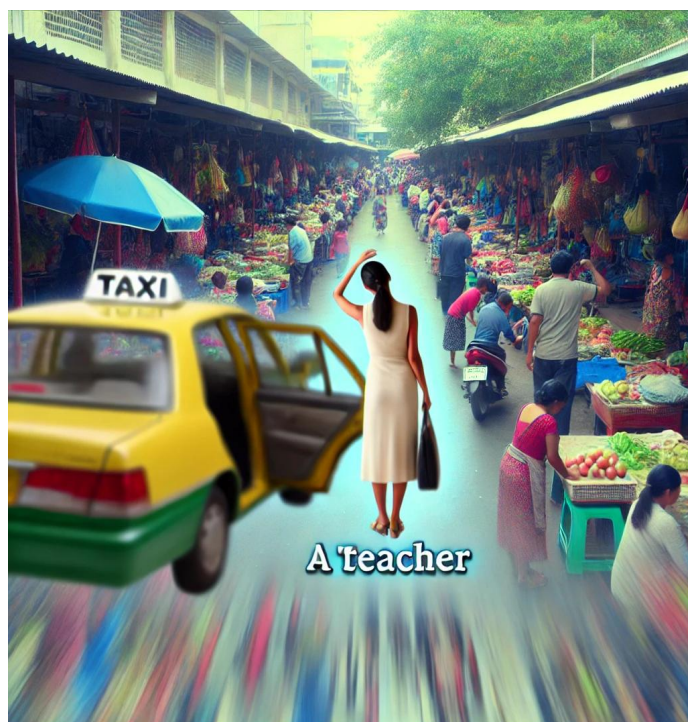
## 109. 细雨解梦：学经要穿过长长的市场

### 梦境记录 2020.9.22

自己在做老师，教一部经。出租车把我放在一个市场的门口，然后告诉我到了，我需要从市场里走过去。可市场的另一头才是我的目的地啊，干嘛不放我在市场那一头呢。

好像是个长长的农贸市场或小商品市场。我想，那得花多少时间啊，那么乱那么多人，我得挤过人群，还有那么多商品，走到另一头得很久，我会逛起来忘了自己要干嘛的。

有个印象是：以后每想学一部经，就放自己在市场的这一头，反复尝试这个方法。还有个印象是“已经做了好几年了”。



### 细雨：

你的梦显现出当下对时间与历经的过程有一个负面情绪，恐惧自己忘记了初心、耽误了时间，但却没有关注经过市场的过程也会有所收获。

每次都想直达目的地，省略“不必要”的过程。这样的期许，让自己反而生出二分，这样的二分中没有了臣服，所以就必须一次次经历

“绕路”。直到你能坦然接受什么都是好的，并欣然接受与经历，甚至好奇会经历什么、有什么安排隐藏在惊喜里。

请你仔细思考：这个市场到底映射的是什么？为什么会带来恐惧？

**梦主：**

多谢提醒，我还以为逻辑这么清晰的梦没有太多价值，就是提醒我不要怕麻烦辛苦呢。看来还是要深挖信念。

这个怕绕路应该是指，我觉得自己这个年纪很多东西都还是在从头学，这么多年都没接触过，总是心里着急的，觉得太多东西了，想有简单省劲儿的方法一股脑掌握。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

**细雨：**

在到达真知的道路上，没有捷径。

市场上兜售着五花八门的东西，或许匆匆而过，或许觉得有用，流连忘返购买，走到对面时已经大包小包，好几个小时。或许觉得浪费了时间，又添加了累赘；或许觉得大有收获，日后助益多多。

怎么想都没错，怎么做都欣然。真理、本体、路径、过程，都是本真的一个面向，都是过程，从来没有一个所谓真实的结果。

首尾如环，就是说的这个。

**群友：**

我就看到了经书和市场，原来里面有这么多道道。

**细雨：**

你看到了初心与必经历程，要学着看烟雾下隐藏的规划脉络。

**梦主：**

试着说一下市场映射了什么：很少逛商场，主要原因是匮乏感：时间和金钱，舍不得把宝贵的时间花在逛街上。另一个原因是不喜欢被推销的感觉。这些构成了我对市场的总体印象。如果说恐惧，应该是对价值的恐惧：付出的时间精力能否有结果的算计，这源于对自我价值的不自信，和长期以来对目标、任务定额的习惯驱使。

**细雨：**

梦中自有乾坤大，点滴映射万千心。

这就是中阴一的科目：回顾与了明。

## 110. 细雨解梦：走天堑无底桥——“一个梦，一堂课，一场考验，一次觉醒”

### 梦主：

细雨老师，我前一阵梦里实践考试，是让我在天堑高处走一个无底桥，我梦里怕了没敢走。

考试，直接在天堑无底桥过桥（给我准备了一个大厚被）。我上去就害怕了，梦里心理是：桥基本无底，脚下是空气，上去哪能不坠落深渊啊。这固有认知一出来，考试就挂了。老师对我又可惜又恨，是恨铁不成钢的感受。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

多维实相不是我们这个伪装实相能理解的，我知道我理论一点儿没应用在实践中。

### 群友：

这考题对我们习惯伪装实相的人太难了，赶上唐僧师徒四人坐无底船上灵山了。唐僧无底船通关秘籍的要点，你可以找《西游记》原文那一节来看。那一节讲了怎样坐无底船过河，这一关就在灵山前，渡过就到彼岸了！

如下：

三藏见了，又心惊道：“你这无底的破船儿，如何渡人？”佛祖道：“我这船鸿蒙初判有声名，幸我撑来不变更。有浪有风还自稳，无终无始乐升

平。六尘不染能归一，万劫安然自在行。无底船儿难过海，今来古往渡群生。” ——《西游记·第九十八回》

（以下是其他文章中的解读：）

如来的二徒弟金蝉子转世到了东土，他其实是获得了一个肉身，这个肉身，是不能带到灵山去的，所以他必须要在河里脱掉。但是，脱壳的过程都是痛苦的，如果孙悟空不助他，唐僧可能永远不敢迈出这一步。从这一点来说，孙悟空是帮了他。

因此，过了河之后，唐僧方才省悟，急转身，反谢了三个徒弟。但是孙悟空告诉他：“两不相谢，彼此皆扶持也。我等亏师父解脱，借门路修功，幸成了正果；师父也赖我等保护，秉教伽持，喜脱了凡胎。

### **梦主自解：**

通过西游记唐僧过无底船通关过程，总结：要想成功通过考试，需要舍弃肉身载具是我的认知习惯，真正让肉身“死”了，才能通关。

### **细雨：**

是的，这道题很常见，基督也经过这个。

关于基督耶稣在水面上行走的故事，通常是指《圣经》中的一则经文，出现在新约《马太福音》第14章第22至33节。这个故事发生在耶稣的门徒遇到风暴的时候。在这个故事中，耶稣的门徒在一艘小

船上，而耶稣独自留在岸上祈祷。当风浪很大时，耶稣在第四夜里走在海面上，朝向门徒的船去。门徒看见他在水面上行走，感到惊恐，以为是个幽灵。

《马太福音》14:28-31（和合本）记载了其中一段对话：

彼得说：“主啊，如果是你，请叫我从水面上走到你那里。”

耶稣说：“来吧。”

彼得就从船上下去，走在水面上，要到耶稣那里去。但他看见风势很大，就害怕，并且开始下沉，便喊着说：“主啊，救我！”

耶稣立刻伸手拉住他，说：“你这小信的人哪，为什么疑惑呢？”

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

这个故事强调了信仰的重要性。因为当彼得相信耶稣的能力时，他能够在水面上行走；然而，当他开始疑惑和害怕时，他开始下沉，需要耶稣的援助。这个故事的主旨之一是强调对神的信仰和信任的重要性。

### 梦主：

我一直以为我是怕死，没往对资料没信上想。

唉，原来怕死就是没完全交托信任，还是到自己生死在意时露馅了。



**细雨：**

灵魂是不考虑生死的，怕死的永远是小我的逻辑意识。

就好像我们玩游戏，角色闯关，死几条命再正常不过了，不会因此而停下闯关的步伐。可是角色却躲在荧屏的角落里颤抖，说出大天来，也不愿步入危险。

**梦主：**

此梦过后我知道没通过考试是功夫不到家，其实心里挺在意的。

我也知道应该信任，何况梦里考试还给我一大厚被，这明晃晃告诉我有靠山有“后备”垫底。但好像真是细雨老师说的，梦里真是啥样儿一点儿装不了。明白应该过关，但也是无头苍蝇一样干着急。

**细雨：**

过去了，是你的自我突破；没能过去，明白了，也是你的自我突破。

**梦主：**

洒脱自在，这成了我的美好愿景了，胆小如鼠才是我的真相。我这样怎么能练得勇敢无畏呢，死多少回也看不到出头之日。梦里考试没过成了基本操作，过关反而还是惊喜了。

## 细雨：

当然，明白和能做到，中间差的就是一个习气。你已经很不错了。多少人在这样的关卡前，醒后自我庆幸：看我多聪明，幸亏没上桥。

其实过那桥，不必须要走过去的。

## 梦主：

是飞过去吗？

## 细雨：

小信的可以那样心一横眼一闭，就过去了；

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

自信的可以一个健步起跳，然后飘过去；

开悟了的可以瞬移过去；

佛陀境界，直接言出法随：我自己的梦，我自己做主，大地合并一体，然后天堑消失。

那你说说看，这四种做法，思想境界差在哪里了呢？

## 梦主：

受困于法则里了，小信的是在规则里找勇气胆量；

自信的敢于打破规则，提升自己的技能通过；

开悟的自己就是规则，所以相不再是阻碍；

佛境是一切万有都是我，连游戏公司都是我念头显化，玩不玩一念逍遥。

**细雨：**

小信者，不再把肉身我当真；

自信者，不再把位面规则当真；

开悟者，不再把时空规则当真；

佛陀，我就是真。

一个梦，一堂课，一场考验，一次觉悟。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

**第二季 第四册结束**

# 常见问题

## 1. 细雨资料免费吗？在哪儿能拿到？如何早点儿看到新书？

全部细雨资料都可免费获得，包括电子书、视频、音频。见下页的细雨资料发布平台和免费下载路径，这些都是由细雨社编辑部直接维护，是最全、最新、最准确的细雨资料源头版本。

## 2. 现在都出了哪些书？是关于什么的？还将出版哪些？

细雨资料已经累计了三年多并在每日更新中，到 2023 年底已出版九个系列、四十多册。详见细雨社网站 [《细雨资料丛书系列简介》](#)。

## 3. 细雨资料能自学吗？该从哪儿学起？为什么要按顺序学？

细雨资料是成体系有逻辑的**深度心灵自学课件**。书写安排有严谨的认知递进关系，由浅入深形成知见的阶梯。

在每册书开始都有**细雨资料学习顺序图**，请结合自身情况循序渐进系统学习。更多相关内容和学习心法等问题请见细雨社网站 [《细雨资料导读》](#)。

## 4. 关于细雨社？

细雨社是**非营利志愿者公益社团**，于 2020 年 8 月成立。经由作者“细雨”本人授权，专门负责细雨著作的整理、校对、制作、出版、传播和保存工作。是细雨已授权相关著作及著作文献衍生品的唯一首发机构。并具有维护其版权的责任与义务。

细雨社自 2023 年 8 月起正式更名为“**细雨社**”，并启用细雨社新图标。细雨社坚守非营利无住相法布施原则，别无分社分号，无商业经营和募捐劝捐，请注意识别。

## 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

 YouTube

细雨社

 amazon

亚马逊网站搜“细雨资料”或书名

 微信公众号

细雨资料

细雨资料 觉心接力

 喜马拉雅

Cathyshen0103

海轮海轮

 bilibili

海轮海轮

**免费** 下载电子书：

- ✓ [www.xiyushe.org](http://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)

**超链接提醒：**以上有下划线的文字均有超链接，点击进入，可以阅读、收听、观看、下载更多更全面的细雨资料内容。

# 细雨著作出版一览表和各册代码对照 (2024年7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 案例问答》	已出版
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 50-60 儿童与亲情、转世、神通	已出版
	GY6 第六册 61-64 心理学	已出版
	GY7 第七册 65-70 性别与性取向	已出版
	GY8 第八册 71-78 女性的自我救赎与自我价值实现	已出版
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》 (共九册)	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 (上下)	已出版
	X5 第五册 《寻找答案》 90-128 (上下)	已出版
	X6 第六册 《道理始末》 129-	即将出版
	X7 第七册 《融会贯通》	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） 共六册（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） 共五册（149-198 节）	Y4-1 第一册 149-157	已出版
	Y4-2 第二册 158-165	已出版
	Y4-3 第三册 166-175	已出版
	Y4-4 第四册 176-185	已出版
	Y4-5 第五册 186-198	已出版
Y5 《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） 共四册（199-239 节）	Y5-1 第一册 199-208	即将出版
	Y5-2 第二册 209-218	即将出版
	Y5-3 第三册 219-228	即将出版
	Y5-4 第四册 229-239	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） 《已知的实相》各部精华要素 共八册（1-510 节）	JY2 《已知的实相 II》 1-72	已出版
	JY3 《已知的实相 III》 73-148	已出版
	JY4 《已知的实相 IV》 149-198	已出版
	JY5 《已知的实相 V》 199-239	即将出版

注：

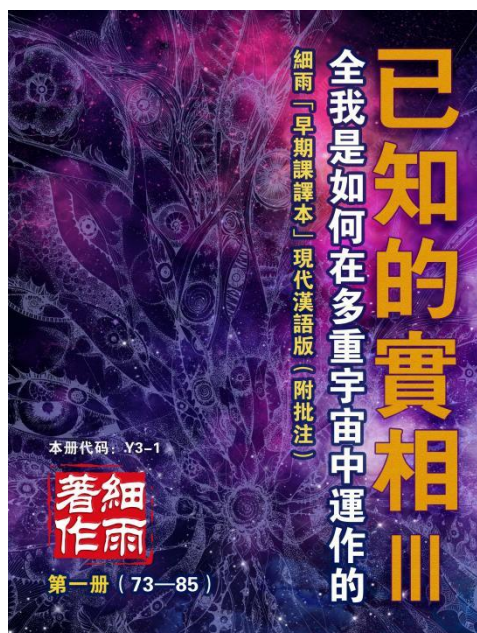
各册书名前的字母数字组合（例如 S1-3，X1）是每部/册书的唯一代码；

正文中每集的分节位置标注有红色编码（例如 Y4-2-158.1）。

以上代码均可用于快捷搜索，在细雨社网站 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)、亚马逊网站和细雨社的各细雨资料发布平台查找书名或内容时，有助于快速找到所需的书或章节。

# 《已知的实相 III》

## ——全我是如何在多重宇宙中运作的？（共六册）



《已知的实相》第三部是细雨解读赛斯书系列中对《早期课》第 73-148 节课的深入解读。

随着赛斯早期课的进展，课程内容逐渐进入内在体系的理论描述，让我们得以在深入探索广袤的实相前，做好必要的心理准备。

本书的内容依据原著的大体轮廓线条展开，主要针对重点和难点做出深入探讨。

鉴于难度提升幅度颇大，建议先阅读《虚空法界框架结构详解》。这两套书交相呼应，彼此印证。在对虚空法界有一定的理解后再读此书，会对更好领会书中内容有一定的助益。

阅读本书必须突破线性时空限制的框架，将自身置于梦境与现实幻境中，藉此更好理解真实的宇宙。



# 《思想的阶梯》

第二季 第四册

## 《世上练·案例问答》

本册代码：S2-4

2024年7月18日第一版



细雨·著作权所有

ASIN：B0D9NP4FLW

以上细雨资料学习平台上发布的内容和已出版的细雨丛书，均**欢迎全文转载，请注明出处**（请用最新版）。

为免扭曲误导，请勿断章取义、改变顺序或增减内容。

若有对细雨社出品的细雨系列资料有侵权行为，我方保留法律追诉权。

如有相关问题请咨询细雨社编辑部。