



观影说多维实相 之影评荟萃

专题系列

第十册

破幻三部曲之“破法执”

83. 《萨满·鬼神传》
85. 《撒旦万岁？》

84. 《库马雷》
86. 《内观改变人生》



本册代码GY10

《观影说多维实相》之影评荟萃

第十册（专题系列）

《破幻三部曲之“破法执”》

(83-86)

本书代码：GY10

细雨 & 观影群友 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	GY9
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X6上	GY6	Y5-2	GY10
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3		GY7	Y5-3	GY11
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4	S3-1	S3-3	Y4-4		GY8	Y5-4	
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2	S3-2	S3-4	Y4-5			X6下	
	GY4		X1		JY2		JY3	JY4			JY5		
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，扩展视界，认知梦结构，消除执念		
目的	破除线性思维局限，为以后奠定基础				建立基础认知网格		扩展认知网格界面		认知辨别多维多元信息架构		融通自我，连接多重实相		

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 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

给第十册的读者	1
破幻三部曲之“破法执”（83-86）	2
细雨	
83. 《萨满·鬼神传》	3
纪录片《萨满·鬼神传》的观影解惑	4
84. 《库马雷——一位假先知的故事》	31
虚实间的真假博弈	32
灵修社团的建立与建设	47
85. 《撒旦万岁？》	51
第一篇：撒旦教与宗教自由的复杂性——《撒旦万岁？》细雨深度解析（上篇）	52
第二篇：撒旦教与现代社会的冲突——《撒旦万岁？》细雨深度解析（下篇）	61
第三篇：《撒旦万岁？》细雨点评	68
86. 《内观——改变人生》	76
引言	77
冥想的变革力量——从《Dhamma Brothers》到全球冥想流派的深入探讨	79
群友	
83. 《萨满·鬼神传》	96
84. 《库马雷——一位假先知的故事》	126
自我判断——《库马雷》沐风观感	149
85. 《撒旦万岁？》	160
自我对立——《撒旦万岁？》沐风观感	182
86. 《内观——改变人生》	195
浅谈自我面对——《内观——改变人生》沐风观感	211
结束语	221
常见问题	I
细雨资料发布平台、免费下载路径	II
细雨著作出版一览和代码对照表（2024年12月版）	III
《观影说多维实相之影评荟萃》各册影片列表	V

给第十册的读者

如果把明悟大道的修行路粗略地划分为三个大境界，每一境界都有一个核心难点作为拦路虎。

上一册是破幻三部曲的第一部，四部影片逐层深入破“我执”——从镜面到多维进而步入同时性的多重平行实相。皮囊我、角色我、神魂我、意识我，到底哪个才是我？多重实相间，谁才是那个所谓的我？

在破除“我执”后，“法执”就是把守第二关的 Boss，也就是这本书的主题。

修行者常会沉迷于术法中，被法相所迷，视“山医命相卜”中展现出来的各种“本位面”规则“道理”为确定的信仰与信念核心。

想要破开法执真的很难，需要跳出当前角色所处的位面，到多维实相里利用高维视角去立体地观察，了知在同时性中各个不同位面里的不同法，最后搞明白所谓修真求大道了万法、破尽无明所执到底指的是什么意思。

第十册破“法执”专题选择了四部意识流纪录片，针对：村姑之法、自省之法、叛逆之法、自觉之法。

我们会从不同角度、不同领域、针对多种意识面向展开观察与思考，通过这些影片向大家展现出真实的多样性，并帮助大家理解与认同多样性的不同表达形式。

细雨

2024.10

GY10

破幻三部曲之

“破法执”

(83-86)

- GY10-83 《萨满·鬼神传》
- GY10-84 《库马雷——一位假先知的故事》
- GY10-85 《撒旦万岁？》
- GY10-86 《内观——改变人生》

*注：以上为【观影(梦)说多维实相】QQ群 2024.8-2024.9 讨论的影片

关于图片：书中采用的影片剧照和海报旨在帮助读者多维多视角的充分扩展理解，为公益非营利目的的使用，无意侵犯版权，谢谢理解和支持。如有需要请联系编者，将第一时间删除更换。

细雨社全体志愿者感谢各界对我们的认可、支持与关注。

83. 《萨满·鬼神传》



细雨社 www.xiyushe.org

背景简介：

《萨满·鬼神传》《샤먼: 귀신전》(2024)，又译作 Shaman • Whispers from the Dead。本片为 8 集韩国采访纪录片，记录采访当今韩国仍然盛行的萨满教文化中因鬼/神现象而受苦的实际事例者和巫俗人的过程。



GY10-83.1

纪录片《萨满·鬼神传》的观影解惑

(编者注:针对群讨论中大家关心的问题,总结出12个要点展开本篇。)

1、命运与自由意志的关系:

天命所在与自我的自由意志如果相互冲突,我们应如何理解命运与个人选择间的关系?

每个灵魂在进入自身当前角色前,即入胎前,都因其当前的自身所是会对某些人物角色与生命历程更感兴趣。一般这类角色与其人生经历会让神魂体验到某种对等性经验,弥补与满足内心中渴望的如果和帮助其领悟其未知的见闻。

在规划此生经历时的那种热忱我们叫做初心所在与初心所向。比如平凡的人渴望体验高贵;厌倦了名利场的渴望平淡无奇的市井;一生怯懦的渴望成为战士奔赴沙场;而站在尸山上的英雄却期许着能当个好母亲,养育生灵,一生顾家;没有本事的渴望被神灵附体成为焦点;当过神圣的却只期许混迹世间平淡是真。

灵魂有其初心所向,有的渴望经历一番大成就引领风云,有的渴望相夫教子平安是福,有的渴望经历万千大彻大悟,有的渴望隐于红尘观人间百态。不管经历什么都是一种启迪与体验,对于主人格或

是高我来说，没有意外可言。

我们“生活”在意识构建的矩阵中，一生中所经历、所会经历、所能经历的各种可能和所有遭遇很少能跳出既定框架。但命运绝非是一条确定好了的抛物线，虽然我们的整个发展路线都在矩阵的框架中，但在每一个岔路口你具体何时、触发哪一种可能性、最后能否坚持下去，这些都是变数。

说回影片中，不想当萨满却被灵体折磨与纠缠的那个女孩，她的人生功课是保持住自己的独立人格，甚至至死不渝。她经历了魔考，但却没能觉悟，重复了其母亲的路——虽然娘俩都知道，这是条“邪”路，甚至不归路。



这里多一句嘴：当“神棍”是有代价的，老话说“五残六损”——“五残六损”中的“五残”通常指的是五个方面的残缺，而“六损”则是六个方面的损害。

- 身体上的残缺：有些萨满或神棍可能会在修行或通灵过程中失去部分身体功能，如失明、耳聋、口吃、行动不便等。传说中的萨满通常要经历极大的身体痛苦，甚至可能因此留下永久的伤痕或残疾。

- 精神上的负担：萨满在与灵界、鬼神接触时，常常会遭遇精神上的巨大压力，有可能导致心理创伤或精神疾病。这种负担可能表现为抑郁、焦虑、幻觉或精神错乱。
- 生活中的孤独：从事这种神秘职业的人，常常与社会和常人生活脱节，他们的工作和身份让他们很难与普通人正常交往，导致情感上的孤独或与亲人疏远。
- 社会角色的牺牲：萨满可能因为他们的职责而无法过上普通人的生活，比如不能结婚生子，或者被社会排斥。
- 灵魂的风险：在一些传统观念中，萨满在与灵界打交道时，他们的灵魂可能会被污染或受到攻击，甚至被灵体控制，失去自我意识。

这样的灾殃还不止如此。所谓的神灵们是很善妒的，一般容不下“弟子”的心里有其他入——当弟子有了子嗣可以让它们日后继续有宿主后，就会果断祸害死弟子的伴侣，就好像母螳螂会在受孕后吃掉公螳螂一样。

当然这种情况只发生在把滞留灵当神的情况下，高维意识体没这样无聊，并且高维意识也用不着人们供养或祭拜。高维意识存在是无我相、无我执、无法执的。

当然如果一个人一心想体验通灵的人生体验，这也是可安排的。比如变性后的非洲萨满，她就是自己的初心所向，此生就是来体验这一经历的。但并非所有人都是灵魂成熟体，有些太过稚嫩弱小的灵魂，不太适合挑战这一课题，强行自学，在打开心灵门户后，只会

成为“流浪者”们的居所。而且这些滞留人间的家伙大多品性不佳戾气极重，虽然有些小神通，能看事但不懂道理，也说不出什么让人明心见性的提点。



什么是宿命？一个人此生必定要经历的某些人生体验。为确保角色会体验到这些，你选择了谁来当你的父母、出生在哪个年代与地区、初始会经历哪些事情。当所有的铺陈都完成了，下面就是你自己的解题时间了，这就考你的认知水平和自我决策了。对于神魂来说，角色的生死是再稀松平常不过的小事，所以神魂在入胎前并不觉得再一次死回来是什么大不了的。可是角色我在很多时候，在面临大义的考验时，在选择保全自我神魂还是出卖灵魂换自身安康时，会选择后者。

这话其实两说。任何身体的能量水平生化都会带来身体上的大“问题”，而这些“痛胀痒”现代医学是无法解释的。如果有师承或家族传承，会知道这很正常、当如何应对；如果自学或传承很半吊子，那就会把正常的身体改变看做是“神病”！

当然确实有“神病”，也就是小鬼磨人想入驻入主。就好像骗婚的洗房女一样，给傻小子一点甜头，然后凭借自由意识迎娶入家了，再想请走，要你半条命都算轻的了。很多傻小子觉得招花惹草的很

帅，身边有个漂亮姑娘特有面儿，到处招蜂引蝶的，结果真招惹上了，想玩玩就送走，想得太天真了。

就好像如果你不去浏览某些网络平台，不好奇点开某些诱人的香饵，就不会出现在黑客的视野内成为木马病毒的被袭击者一样。此类中邪问题十有八九是自己开门迎客的，可是自身的意识能量频率水平又太低，能共振共鸣到的只有这些家伙。

当然并非没有意外的特例。比如在医院急诊、火葬场、墓地、古老遗迹地宫这些地方，都徘徊着很多不愿退场的无形存有，它们等待着能“借壳上市”的机会。如果有人在这些地方因情绪问题，在心智崩溃时陷入到了恍惚失魂状态，那很有可能会有谁来借机搞事情。

这就好像是你开车去野生动物园的狮虎区，然后闹脾气非要开门下车一样。开门是自由意识，开门后的遭遇就不再可控了。此类是被动遭劫的，但也是命里当有此劫——其实体验被恶灵霸体也是一种人生领悟，能被恶灵霸体的人，一定是和灵体能同频的。因为“显像平行分层”，不同水平的灵体只能看到和自己同频或比自己低频的存在，低频的灵体不敢靠近高频的至圣明亮。

而驱魔其实也很简单：如果被害人在认知水平上让自己逐渐成熟起来，那其意识频率要不超度了闹事的滞留灵，要不就让其望而生畏自己遁去远离。就好像如果你天天和警察聊天，每天看司法书籍，那骗子小偷就不敢打你的主意。

不过话说回来，您看的读的和接触的一定要是真知灼见，别找个歪嘴的和尚念伪经，那简直就是授人以柄了。

最后回到我们的主题。

在剧情中我们可以看到三个年轻人，他们是变性渴望成为萨满的人、学医不想当萨满的人、自己瞎捣鼓想要获得神通的人。三人各有宿命，各有选择，是顺从还是抵抗、是坚持还是放弃，是个人自由意识。但不管你如何选择，最终影响结局走向的是自身的意识觉悟水平。说白了，您有多少斤两就会和什么玩意、形象共鸣，就会经历怎样的实相体验。在能力不够、水平不足、认知肤浅的时候，最好不要去因好奇而触碰神通。心愿心意不正、心智不全时，招惹来，请神容易送神难。



什么是宿命？热忱所向的意愿和无可回避的课题。

什么是自由意识？在直面自我内心时你可否动摇与妥协了呢？

同样一道习题，没有标准答案，每个人都有自己当走的路，是跟随了内心的召唤，还是妥协给了世俗的压力，亦或是追随了名利声望与神通，仁者见仁智者见智吧。

2、通灵体验的真实性：

家人被“关公”和“观音”附身，经历了种种神秘事件。这些通灵体验的真实性如何判断？如何区分这些灵体是真正的神灵还是滞留灵？亦或是一种精神人格的分裂？

我们每个人都好像是一台处于飞行模式的智能调频广播，有些人通

过修持，打开了自己的无线漫游功能，有些人打开了自己的WiFi蓝牙功能，有些人打开了自己的卫星5G网。

三种情况打开的脉轮是不同的：

打开心轮者犹如打开了WiFi、蓝牙，在短距离内可以感知与接受到其它频段的意识波；打开三眼轮的人就好像接通了网格中继服务器，感知频段与范围可到几公里或十几公里，能沟通的灵体也从滞留灵，升阶到了中阴亡灵；打开顶轮的人，就好像接通了卫星万联网，可以下载与阅览更广阔的领域，但自己能否理解“外网”的文明信息就又两说了。

一般“敞开心扉”或神不守舍的人，或主动请来了“流浪汉”们，或被这些家伙闯了空门，因为主人“弱”还一时轰不走这些不速之客。

细雨社 www.xiyushe.org

这种情况分两种：

前者是自由意识，在知见还很不成熟、什么都不懂时就渴望神通、渴望跨领域体验，结果引火烧身。这类的情况一般自家高我也对此没辙，因为角色自我的自由意识神圣不可侵犯。

第二类这样的体验是被高我默许了的，是一种别类的人生体验，一般由休克、濒死、宿醉、失魂引发。经历过这类体验后，自家高我会在后续安排能收拾残局的后手。让体验者了知真实世界的多样性，这有点儿像我们自己主动买票去逛鬼屋玩密室大逃杀。

前者更像是贪小便宜的人遭受了电话或网络诈骗。至于诈骗犯是把自己伪装成公检法，还是说成仙佛圣，这都是名相而已。真实的高

维意识体们对这些名相身份不屑一顾，更不会上谁的身，好去喝酒吃生肉。

我们经常能接触到的意识体与灵体有几大类，最常见的是滞留灵，然后是动物灵。这两类因认知水平和习气跟低频意识状态的人类很接近，所以彼此最容易发生共鸣。情绪化很偏执的人、有贪欲、好名色、贪财的人，会与此类滞留灵气息相合；而贪食、好色、情绪化、又好参与是非的人，与动物灵比较投缘，习气相似。

另外还有一种我们可以叫“伪神”，比如家宅仙、一地一城的城隍土地、一国一邦的祭灵，这些伪神都是集体意识的产物，它们是由众志成城的信众们通过集体潜意识化生出来的灵体，有什么形象、有什么能力全看信众怎么为其赋能塑形。如果信众散尽，这类灵体也就慢慢烟消云散了。

高阶意识不再是灵体而是意识体，它们不真正地进入到我们伪装实相中来，也不进入到舞台剧里没事儿扮演个啥啥大仙、啥啥大帝的，这些小孩子过家家的把戏它们还真看不上。你也不用祭拜敬仰它们、供奉什么，或天天说好话歌功颂德的，它们也不在意，因为早就无人相、我相、众生相了，也不再有名执、相执、礼执、法执等。

但问题是这类意识体，它们真的很“冷漠”，不会像小鬼们那样，给人“办事”，或参与左右修改个人遭遇与经历。我们在它们眼中不过是舞台剧上的投影，就连生死都不是事儿，故所以说“上德不德”。它们一般就好像是学校课堂上的老师，在意你的成长并努力培养每一个孩子，但那些社会上的“事”它们并不好使。

不过话说回来，其实真的是什么人什么命，你的意识状态与认知水

平决定了你当前的意识能量频率,而这又决定了你会和什么样的存有发生共鸣。你在经历哪一层次上的是非,其实也很客观地反映出了当下的你是个怎样的人。一个人如果能改变自己的认知与做派,那也就改变了自己的意识频率。自身意识能量频率决定了你遭遇哪些事情、与哪些家伙共鸣互动。

辨别自己与之沟通的意识存有到底是个什么层次上的存有,要看以下几点:

- 1) 观其言行: 什么层次的人物会有相应的思想与行动、偏好与讲究。
- 2) 闻其理念: 引人外求外祈、助人酒色财气、用神通乱人因果,并索要供养的,显然自身认知与修为都还有待提高。
- 3) 看附身灵体的行为与表现: 上身后招摇过市、敛财好色、贪杯嗜吃、颐指气使的,虽有些能力但知见修为不足,能办些“事”但却无法助人悟道领悟真谛。并且多很善妒,可谓欺男霸女,若意识管道不能或不愿继续当其宿主,它们会持续地祸害人,甚至祸及父母、伴侣、子孙。

真正的高维意识存有通常只会传达具有建设性、指导性的智慧信息,而不是恐惧、混乱的误导。如果信息与神灵的特质不符,比如让人做出违背道德或有害的行为就需要警惕了。大德讲法论理说事实,小鬼多很情绪化,并且说的都是主观判断,并是非心很强,缺乏多元性认知。

- 4) 对附身后状态的观察也可得知,链接的意识存有处于哪个级别: 高维高频意识体光明温暖,有爱的滋养感,与之交流,身体会轻微颤抖,之后感到能量满满,一身陈疾都在好转;而与滞留

灵或偏执入魔的家伙合作时，身子会越来越虚弱、精神不安、嗜睡甚至健康恶化，常有寒凉的冷战、手脚凉、眼神涣散。

5) 宗教或灵性上的指导：

一般中阶的灵体里可有三类是好一些的：宗教集体意识供养出的伪神、因心愿或修行生出的“真神”、还有高维意识存有。（第二种也叫仙人。）

其差异在于对多元多维本真本质的认知深度与通透性：

第一类因受限于宗教集体意识，所以其理念和能力并不比宗教里的理念体系更高明多少。

第二类要明显更睿智高明许多，但其自身还困于本界的舞台剧中，虽说在扮演着灵体神明这类角色，但理念与认知也就在这三界之内，并且存在很明显的宗教思维与认知烙印，这些烙印形成了一种成见，自限其所见所知，也是其所执之所在。

第三类是我们这一位面中能接触到的最高意识存在，但其极其“冷漠”，它们视滚滚红尘中的万众生灭如朝露晚霞、春花秋果，不会出手“乱”了某人某地的某些事，它们只是把天地生灭间的道与理，不时烙印在世间人可见的地方，静待有缘人，善缘至时随缘自取。



GY10-83.2

3、为什么滞留灵会选择附身在特定人身上？如何有效地防止滞留灵的纠缠？在被滞留灵附身时，如何有效自救、减少痛苦？这种情况应该如何处理？

灵体附身的动机，无非四大类：

- 1) 死得冤与不甘，死后又不敢步入光中，怕再死一次。灵身随岁月慢慢能量散去，这时要不祸害人，要不帮助人，要不折腾常来祭拜的子孙，反正就是设法从活人身上搞到些生命能，来为自己蓄电。
- 2) 有宗教信仰，总想着多做些“好事”，然后再去投生，就能如何如何了。其实千古最乱人心者，莫过于追求道果。所念成法执，却不知每个人都各有其当有的经历、当体验的挫折、当明悟的蒙蔽。说道行法布施无畏布施是大功德，但若强行干预、代人做题，那就不那么聪明了。
- 3) 复仇灵。被祸害死的、被逼迫死的，会心生怨毒的情绪，并因此纠缠自己认为的仇家。有些流派还特意制造这类的怨灵，然后指使其把怨毒之戾气发泄到无辜者的身上——这类养鬼的一般都是驱鬼的，前边撒钉子后边做补胎。
- 4) 最后一种是家人鬼。人死后灵魂当回归中阴，但如果家人不断祭拜念叨，把其困成了走不了的滞留灵，那会变得很痛苦，这就好像你赶飞机要出国，在海关那里，孩子抱着你的大腿哭、父母抓着你的胳膊嚎“没有你我可怎么活啊！”。此类灵体最是

可怜，有些会生出怨毒之气，设法带上那些不断拜拜的家人一起早点儿上路。当然事有两头，有些人生前被宗教洗脑，死后就是不肯进入光中，只等着救世主的审判，滞留人间无所事事，反过来老是来折腾家人。



4、为什么入住鬼屋会遭遇淫邪怪事？要如何应对？

有些滞留灵会长期盘踞在自己熟悉的环境中，它们的状态很像是老年痴呆重症的患者，思维与记忆是片段化的，并且有很强烈的执拗与领地意识。

大多数人的肉眼是看不见鬼的，其实大多数鬼也是看不见人的。当然也有例外：猫狗、小孩在逻辑脑与情志脑屏蔽掉心眼前，还是能看见其它频率的实相的。而鬼魂能看见的是和它们意识同频了的人，也就是同频显化原理。

强行净化这类房间，等于黑帮或司法强拆劝退，往往会激化矛盾，全看滞留灵自己生前的性格如何了。容易被鬼盯上的，一般是心念经常很情绪化的人，尤其是经常对他人不满，因此沮丧或戾气很重。

当然单纯的小孩也是它们吓唬的目标。在孩子受惊时，如果家长给予孩子正确的指引，孩子不怕它了，它也就不闹腾了；如果一家被

吓得不要不要的，那鬼魂就会玩得很开心，因为人惊恐时会涣散出大量的生命能，甚至可以被魂体侵入身体。

这就好像是小男孩淘气欺负小女生，如果小女生吱哇乱叫到处跑，小男孩就会特有成就感，并觉得自己很强大又有意思，并乐此不疲。如果女孩呵斥一句：成熟点儿！无聊不，小屁孩！那小男孩臊眉耷眼的，总会离这凶巴巴的丫头远远的。

在遇到灵扰时，你的信念、气场、气质、知见、意识能量的频率决定了谁主沉浮。大多数老鬼死久成精了，有他心通的能力，会读心术，借此伪装成家人、爱人、孩子、情人等，来魅惑被害者敞开心扉。我们的心念所动思想轨迹，对这样的存在来说都是透明的，所以装英雄是没用的，自身要真的有如此正气与信念才行。如果遇到“亲人灵”，最好就是劝其步入光中，莫在世间留恋，各有其命，各自安好才是真。

真正的大神通，是自己打开顶轮，成就顶上轮后，有了直接访问意识万维网的能力，而非当某个滞留灵或精怪的魔偶傀儡。哪怕遇到磨弟子的滞留灵，你若誓死不从，然后真的死了也是一种大造化，因为经过魔考守住本心本意本元后，会有大成就。



例证：

耶稣在旷野与撒旦的故事，出自《圣经》新约《马太福音》第4章和《路加福音》第4章，是基督教信仰中的重要事件，通常称为“耶稣受试探”或“旷野试探”。具体内容如下：

背景

在耶稣开始公开传道之前，他受圣灵的引导进入旷野，在那里禁食了四十天四十夜。期间，撒旦来试探他，试图让耶稣偏离他的神圣使命。

三次试探

- 食物的试探：撒旦首先试探耶稣，让他把石头变成食物，因为耶稣已经禁食多日，极度饥饿。撒旦说：“你若是神的儿子，可以吩咐这些石头变成食物。”耶稣回答说：“经上记着：‘人活着不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。’”这是引用《申命记》8:3中的话语，强调了属灵的重要性高于物质需求。
- 权力的试探：接着，撒旦带耶稣到一座高山上，显示世上所有的国度与荣华，说：“你若俯伏拜我，我就把这一切都给你。”这是试探耶稣通过捷径获得统治世界的权力。耶稣回答：“经上记着：‘当拜主你的神，单要事奉他。’”引用了《申命记》6:13中的话，表明耶稣对独一真神的忠诚。
- 荣耀的试探：最后，撒旦带耶稣到圣殿的顶上，叫他跳下去，并引用《诗篇》91:11-12中的经文，声称天使会保护他。撒旦试图以此诱惑耶稣展示神迹以赢得众人信服。耶稣回答：“经

上又记着：‘不可试探主你的神。’”这引用了《申命记》6:16中的话，说明耶稣拒绝通过迎合人心的方式来证明自己的身份。

结局

经过这三次试探，撒旦最终无奈离开了耶稣。此时大天使出现，恭喜耶稣通过三重考验。说明任何人在开始起步时，都会面临生死、富贵、神通这三大考验，只有一心求真的，才能获得大权柄，要知道能力越大责任越大。贪生怕死是没能透悟生命本真、谋求富贵是不了世间如幻、而谋求神通是执迷术法，这三点还没看破前，是没有资格步入至尊殿堂的。这三者分别针对了：正身、正心、正灵。

5、正能量与自我保护：

提高自身意识能量的频率、保持正念是否能有效防止滞留灵的侵扰？这些做法在面对超自然现象时是否足够有效？

之前我们说了，神病有两种，一种是灵扰，一种是自身骨骼与经脉的重塑与改变。后者是修行人的必经之路，其过程确实也会出现各种问题，都看你之前在思想与身体上留下了哪些与哪一类问题。这些症状因人而异，但在开前后三眼与顶轮时，头骨的逆向发育确实会很难受。如果怕了，或到处乱吃药，反而会导致各种相当麻烦的其它后果。

有些人这一过程也就几个月，但有些人这一经历会持续几年或十几年，差距在于你为此投入的精力与时间是否足够与高质量。就好像你要在花岗岩上打孔，孔打通了一切问题都迎刃而解，但碰见一个三天打鱼两天晒网的，这时进进退退的就麻烦了。因为在修行路上不进则退，即便前后三眼、左右太阳、正中巅顶五处骨融都达成

了的，你把功夫放下一年，这些骨洞还是会再次凶门闭合重新长死的。

如果这不是正常的改天换地而是灵扰，这里分六种常见情况：

第一、为求神通自己请来的，送不走。

第二、宿命中当有此劫，与某些恩怨相关，并是神魂在此生的功课之一，是当经历的一种体验与觉悟历经。

第三、纠缠亡者令其不安，不断祭拜念叨，让亡灵不能安心回归离去。

第四、购买出土陪葬物、占据亡灵主导的空间、在亡灵游荡的领域

“口出不敬”轻狂蔑视、带小孩或孕妇去太平间、墓地，就好像过马路不走人行道还闯红灯，确实很大人、确实“没出事”，但大多数出事了的，已经不能和你说了。随着唯物主义现代医学的高度快速发展，很多种让人学会与保持“闭嘴”的办法被各国广泛使用。

那些经历或正在经历着“特殊”经历的人，被为维持科学、医学甚至宗教现有理论体系的力量打压，甚至关入疯人院，用能破坏理性逻辑思维能力的药物，让其“安静”下来。

要知道不管是至高意识还是挚爱家亲，它们都在你的识海心田中，而非大理石板下或金石木雕的法相中。祷告家人或亲近智慧，其实都无需去那些阴森之地。

第五、想走捷径，爱去拜拜，这就好像是那些电诈的网络小广告一样——快速致富、帮助摆脱官司、心想事成、容颜永驻，当你抱着好奇的心，步入那些养小鬼搞邪术家伙的视野，当你无知且无畏

地求这个要那个时，你付出的绝不止那千八百块钱，更是自己的“IP”地址，和被他人日后祸害所有的特定木马后门。

这类道统很擅长于钓鱼养猪、搞套路，先都是给你些小好处，培养习惯与信赖，之后它们所谋求的绝对比你能想象的极限还多很多，而且这些还都是你的个人自由意识，高我天仙来了也没辙。

第六、失魂落魄情志低迷，活得浑浑噩噩，还经常陷入负面的情绪化中。这类人因与恶灵、死鬼气息相投，又经常魂不守舍，空留皮鞘吃饭喘气，很容易招惹那些“流浪汉”来入住甚至入主。

6、如何自保？如何安渡？

其实所有术法不外乎，一念，各有其形尔。所有灾殃皆需同频共鸣，若你磊落光明、心胸坦荡、正气凛然、朝气蓬勃、心无图谋、心无畏惧，那自是金刚神圣之所在，万法不侵，百毒难害。自信自立者自强，其实巫医们捣鼓半天，也都是给被害人一个能上得来或下得去的台阶而已——让不自信的人相信自己是自家的主人，让为神通招惹幽魂的人知道该放下了，让正在通过宿命考验的人勇于直面自己当前的课题。

大多数巫术具有很强的表演性，这是通过这些仪式，慢慢把巫医与求助者带入到一种特定的状态，好屏蔽逻辑脑与情感脑的摆布。这就好像是你的电脑中毒了，很多系统出现紊乱，需要杀毒，如何下载与启动杀毒软件就成了个学问。但要注意的是，很多杀毒软件本身也是流氓软件，其危害有时不比病毒小多少。所以学会利用三正道自己防毒杀毒才是最稳妥的方式。当然灵体是杀不死的，只能清除、请走或送走。最好的方式就是帮其领悟、摆脱留恋、送其归乡。

在巫医进行法事的过程中，如果自己不信或求助者不信，那都不会有效，因为这是三种意识能量频率的相互校正过程：

巫医作为调频、矫正的渠道，如果自身的状态是邪与扭曲的，那引导出来的转译也就会充满问题；如果作为神灵的意识体自身是低频且偏激的，那给出的建议或引领的方式也会相当有问题；最后，不管巫医或神灵做了多少，如果求助者自己时候未到油盐不进、不信也不配合，那所有的明示暗示都无法生效。

灵体的转化与解脱：

因各种原因失去肉身的意识体们，留恋与流连在尘世间一段时间是很正常的，只有极少数“死习惯”了的成熟意识体或带着任务下来锻炼的代课老师会走得轻车熟路。大部分人好像是第一次出国，到了大型中转机场感觉很懵，不知行李怎么搞、海关怎么过、转机口怎么找，来了引导小姐或听到广播敦促登机也不知要如何配合。

其实大多数滞留灵比人还怕死，因为步入到光中的没谁再回来过，那些没家人祭拜的也都消失在光中了，它们很害怕就此消失，再彻底地又“死”一次。这些滞留灵其实是看得见、听得到人们的对话与行动的，我们两边就好像隔着单反玻璃的警察局审讯室。

其实超度亡灵并不难，只要给它们指明方向，让它们安然离世就好，当然前提是家人不再各种纠缠。

7、为什么观看灵异题材的影片会引发不适？这种生理反应是心理作用还是有其他原因？

这证明观影者很有同理心，但匮乏解离感的第三视角能力，入戏了共鸣了。

GY10-83.3

8、萨满教的传承和东北仙家的异同？

萨满教（Shamanism）是一种以萨满为核心的原始宗教信仰体系，广泛存在于世界各地的原住民文化中。以下是萨满教的起源、全球分布、历史发展及著名事件的概述：

一、萨满教的起源

萨满教起源于原始社会，是世界上最古老的宗教形式之一。它的核心是通过萨满（即巫师或祭司）与灵界进行沟通，以此来祈求部落的繁荣、治病或驱邪。萨满教的信仰基础是万物有灵论（Animism），即认为所有自然物体和现象都有灵魂或精神。

二、全球的分布

萨满教广泛分布于全球，尤其是在以下几个地区较为典型：

北亚和中亚：这是萨满教的发源地之一，主要分布在西伯利亚的通古斯、雅库特、楚科奇等部落中。

北美：北美的印第安人部落，如阿尔冈金人、拉科塔人和因纽特人等，也存在类似萨满教的信仰。

南美：亚马逊河流域的原住民如亚瓦人、阿拉瓦克人等部落中也有萨满教的传统。

欧洲：在斯堪的纳维亚和芬兰等地的萨米人中，萨满教有着悠久的历史。

东南亚和东亚：蒙古、朝鲜半岛、满洲以及中国的藏区、苗族、瑶族等少数民族中，也有萨满教的遗存。

三、历史上的兴衰

萨满教最早出现在北亚和中亚地区，特别是西伯利亚地区的通古斯人和其他游牧民族中。这些地区的极端气候和广袤的自然环境，促使人们发展出一种以与自然和超自然力量沟通为核心的宗教信仰体系。萨满教的起源可以追溯到旧石器时代晚期，人类早期社会以狩猎和采集为主，萨满作为部落中的灵媒和治疗者，具有重要地位。

● 萨满教的传播与扩展

萨满教的传播并不是通过有组织的传教或征服，而是通过以下几种方式自发扩展的：

■ 文化交流与迁徙：

◇ 游牧民族的迁徙——早期的游牧民族在不断迁徙过程中，将萨满教的信仰和实践带到新的地区。例如，匈奴、突厥、蒙古等中亚和北亚的游牧部落，都保留了与萨满教相关的信仰和仪式。随着这些民族的迁徙，萨满教的信仰也传播到了欧亚大陆的更广泛区域。

◇ 贸易路线——沿着丝绸之路和其他古代贸易路线，萨满教的理念和仪式与其他文化交融。例如，通古斯人的萨满教影响了蒙古族的宗教信仰，甚至在满清时期对中国东北的满族文化也产生了影响。

■ 征服与统治：

◇ 蒙古帝国的扩张——蒙古帝国的扩张促进了萨满教的传播。成吉思汗和早期蒙古统治者依赖萨满的指导来作出军事和

政治决策，这使得萨满教在蒙古帝国疆域内的其他文化中产生了影响。

■ 宗教融合与本土化：

◇ 与其他宗教的融合——萨满教在不同地区与当地的宗教信仰相互融合，形成了各种地方化的萨满教。例如，在朝鲜半岛，萨满教与佛教、道教等宗教融合，形成了独特的韩民族巫教（Shamanism）。

◇ 本土化——不同地区的萨满教在发展过程中吸收了当地的文化和宗教元素，逐渐形成了具有区域特色的萨满教传统。例如，西伯利亚和蒙古的萨满教注重与自然界的和谐，而美洲印第安人的萨满教则更加侧重与动物灵的沟通。

● 影响萨满教传播的因素

◇ 环境和社会结构——萨满教特别适合那些依赖自然环境、社会结构相对简单的部落社会。因此，在自然资源丰富但人类社会复杂程度较低的地方，萨满教得以广泛传播和持续。

◇ 征服与同化——在某些历史时期，萨满教的传播受到了其他宗教或文化的压制。例如，随着基督教、佛教、伊斯兰教等世界宗教的扩展，萨满教在许多地区逐渐被边缘化或与这些宗教融合。

萨满教的最早起源地是北亚和中亚的通古斯人、雅库特人等部落，其传播主要是通过文化交流、民族迁徙、贸易和战争扩展到欧亚大陆、美洲及其他地区。随着时间的推移，萨满教在全球各地逐渐本

土化，成为了许多原住民文化的重要组成部分。

- 萨满教的历史可分为以下几个阶段：

- ◇ 原始社会阶段——在这一时期，萨满教是部落社会的重要组成部分，萨满作为灵媒和治疗者具有崇高地位。
- ◇ 文明初期——随着文明的出现和社会复杂性的增加，萨满教逐渐被其他更复杂的宗教系统（如佛教、道教、基督教等）取代，但在一些边远地区仍然保留。
- ◇ 近代——萨满教在近代遭遇了殖民主义、基督教传教以及现代化的冲击，导致其在许多地区衰落甚至消失。
- ◇ 现代复兴——二十世纪下半叶，随着全球原住民文化复兴运动的兴起，萨满教在一些地区重新获得重视，部分传统得以保存或复兴。

细雨社 www.xiyushe.org

四、著名的大事件

- 雅库特萨满叛乱（十七世纪）：在俄罗斯扩张到西伯利亚后，雅库特萨满领导了一场反抗俄国殖民统治的叛乱。这场叛乱是萨满教对抗外来宗教和统治者的一个典型例子。
- 通古斯萨满复兴运动（二十世纪）：在苏联解体后，西伯利亚通古斯人的萨满教得到了复兴，许多年轻人重新学习萨满传统。
- 北美原住民权利运动（二十世纪中后期）：这一运动中，萨满教及其仪式在争取文化自决和土地权利的过程中扮演了重要角色。
- 秘鲁和亚马逊地区的Ayahuasca（阿亚瓦斯卡）旅游热潮：近年来，全球游客纷纷前往秘鲁和其他南美国家体验萨满教的阿亚

瓦斯卡仪式，虽然这带动了经济发展，但也引发了关于文化剥削和传统信仰商业化的争论。

萨满教是游牧民的一种文化产物，主要与山川、河流、植被、牛羊、猛禽、家畜的灵体意识进行沟通，借此了解发生了什么、并左右将发生什么，与如何、何时发生。而这种沟通方式与沟通对象是很广泛的。萨满本身可说是有一定能力感知与沟通灵体的人，而具体到全球每个地区，他们侍奉与沟通的对象都不尽相同。

萨满是一种文化、一种理念、一整套认知体系，它其实并非是一种宗教，也没有严谨的组织架构和传承体系。这导致从业者的水平参差不齐，甚至还有神棍骗子蒙混其中，滥竽充数。通灵体质其实大多数人都是有的，只是如果自幼家长扼杀了孩子的灵觉，那长大后也就失去了与内在自我认同与沟通的能力。所以所谓通灵世家，并非身体有多奇特，而是认知理念上与普世大众存在差异。

9、萨满教的各种仪式和神灵附体是否在消耗萨满的生命力？这种传承下去的意义何在？为什么影片中的萨满女巫要背着一头猪起舞、吃生猪内脏？



大多数时候，作为多维意识的载体与管道，在正常情况下是无需做各种极端行为的。但有些流派或传承，她们沟通并契约了的灵体是

动物灵，并且是贪恋血食的凶灵，在这种情况下，当萨满请神上身前或上身时，其嗜好便被表露出来。

一般在面对恶灵时，有三种套路，分别是：

请高位者直接震慑；或与之沟通，化解怨念；或驱虎吞狼。最后一种相对比较凶险。这就好像有小混混来你家店铺骚扰，要不您报警、要不好言相劝、要不请黑社会大哥来镇场子——当然大哥也不能白干，要用血食来犒赏鼓励。

背猪或羊舞蹈是一种古老嫁祸方式，恶灵的视力与常人不同，这是因为感官方式不再是肉眼，灵体眼中的世界很模糊，是粒子化的，那种感觉很像是看热成像的画面，犹如蛇眼中的世界，是一种对频率波成像的感知方式。但为了弥补视力问题，灵体能借由他心通的方式，看到人眼看到的图像。www.xiyushe.org

嫁祸法就是让附身在人身上的灵体，被诱骗到猪的身上，在完成寄生剥离后，把人保护起来，再设法处理那猪。当然恶灵对死者是没有兴趣的，所以要由巫师设法让猪或羊看上去有生机活力，要完成请君入瓮的把戏。

比如圣经中有这样的记载，事件被称为“格拉森人地的鬼故事”或“群猪事件”：

耶稣和门徒来到格拉森人的地方（或有些译本称为“加大拉人”），遇到一个被恶鬼附身的人。这个人极为凶猛，无人能制服他，他住在坟墓中，用石头伤害自己。耶稣遇见他后，那恶鬼认出驱鬼人是耶稣，请求不要立即将它送入光中。耶稣说那你去到猪的身上吧，不可再祸害这男子。

恶鬼请求耶稣允许它们附身到附近的一大群猪身上，耶稣同意了。鬼群就没入到猪群中，行淫与贪食。民众把猪群赶上悬崖，全都丢下峭壁，淹没在海里。

这类替身法还有很多：扎小人、搞雕塑、用坛子，都是替身法的变种。很多人去请回家的雕塑，说是开光的，其实大多就是引鬼归家。真正的高维意识存在谁会需要你的那点香火礼拜或歌功颂德呢？哪个会在意个体的兴衰荣辱、为你的一愿一念扰乱整个体系的平衡公正呢？



10、滞留灵的种类与文化差异：

不同文化中的滞留灵（如韩国文化中的各种鬼）是否反映了不同的信念系统？这些鬼魂的行为模式与文化背景有何关联？

灵怪鬼魅生前认知决定了其所在意与畏惧的，所以真的不同情况需要使用不同的符号、神灵、语言和价值观。这就好像你在中国的马路上不会怕一个美国的交警，而你在巴黎的街头也用不着看见泰王就下跪请安。那在意天主教的，看见齐天大圣只觉得是个猴。

11、鬼是没活明白的人，那神的存在状态是什么呢？抛开能力，从认知和心性层面，神的追求是什么呢？

我们常接触到的所谓神有三大类：

第一类是由意识体在本位面中扮演的神，本身也是一种生命体验；第二类是由集体意识生化出来的，属于意生法身，它们往往专属于自己的教派；第三类鬼雄，生前是人杰死后当大王，有执念有情绪有气魄有信念，有供养支持。三种神各自体验的东西不同，认知能力不同，信念和行为准则不同，一般相对各有自限，有强烈的宗教文化归属和认同感。

当然还有一些，甚至说很多滞留灵，在冒充神祇，说自己是某历史人物或小说人物，胆小些的就说自己是谁谁的大弟子二徒弟。

神的追求是什么？

这是一种体验，满足了一种不同生命形式与能力形式的体验，了解到为什么上德不德，上德无为，上士不争。我们在人世间总骂苍天无眼，总求神明保佑，但天道苍茫，仿佛无言又无眼，结果就会有人想，“如果我是神，如果我统御一方，如果我能有大能力，那我这神会很不同”，于是就有了这样的体验，也慢慢地明白了其中无为的道理。



12、意识在短短一世中，就积累了那么多不甘和愤怨，这些在法界中会怎么化解呢？

我们在看戏剧或电影时，有时会很入戏地怜悯或痛恨某人，甚至对自己的所作所为感到羞愧与懊悔，这些情绪在以第三视角回顾梳理时，一部分会了然并豁然，一部分会形成前世的业力，也就是自己没能及格的功课，成为下一次历练的主题，再去面对，再尝试用不同的方式处理与面对。这些不甘和愤怨构成了一种内在驱动力，让系统可以自主持续运作。

本月意识流四部纪录片，我们会从不同角度、不同领域，针对多种意识面向展开观察与思考，我想通过这些影片向大家展现出真实的多样性，并和大家理解与认同多样性的不同表达形式。

细雨社 www.xiyushe.org

细雨 2024.8.26

84. 《库马雷——一位假先知的故事》



细雨社 www.xiyushe.org

背景简介：

《库马雷》*Kumaré* (2011)，又译作：《金梦》《库马雷：一位假先知的真实故事》。该纪录片讲述一个出生在美国的印度裔小伙，伪装成一位名为“Kumaré”的印度精神导师，通过一个独特的社会实验，揭示人们对于信仰和自我认知的复杂关系。



GY10-84.1

虚实间的真假博弈

《Kumaré》是一部备受关注的纪录片，拍摄于2011年，该片不仅引发了关于信仰和精神导师角色的讨论，还在多个电影节上获得了认可。

人们是这样评价这部真实纪录片的：

这部电影“既有趣又深刻”，Vikram Gandhi通过这种方式揭示了宗教和信仰中的重要问题，展示了信仰的力量与脆弱性。这种极端的社会实验挑战了人们对宗教权威的盲从，也改变了他们对自身无力感的传统认知。影片巧妙地探索了真相，探讨了信仰与精神意志之间的复杂关系。这无疑是一部睿智且引人深思的作品，在宗教、哲学和心理学层面上引发了观众的心灵反思。

影片启示我们，不应盲目外求或依赖仪式化的行为，而应真正静观和体察自己的内心，勇敢面对问题，并设立可行的目标，逐步实现自我的精神蜕变。那么，什么样的导师才称得上是引领人们认知提升的大师？具备怎样背景的人才能真正指导他人走向心灵的觉醒？

Vikram Gandhi到底是个骗子，还是一个真正帮助了他人的智者？一位当代的精神导师应具备怎样的背景、知识和能力，才能不被视

为神棍或邪教领袖？信众们对他的信任和爱戴，是源于蒙骗的狂热，还是出自真情？这部电影既对宗教进行了嘲讽，也表达了对信仰的尊重。



是的，我是导演



我想知道这些精神领袖是真实存在的还是只是自以为是

本片获得的成就

在2011年的西南偏南电影节（SXSW），《Kumaré》获得了纪录片评审团大奖，这是该片在国际上获得的最重要的荣誉之一。之后在阿姆斯特丹国际纪录片节上，《Kumaré》作为重要展映影片吸引了大量观众，并引发了热烈讨论。之后在纽约纪录片电影节，影片获得了特别奖，因其独特的主题和风格受到关注。在亚利桑那国际电影节，本片获得最佳纪录片奖，显示出其在社会实验类纪录片中的突出表现。

正文

《Kumaré》是2011年由Vikram Gandhi执导的一部引人深思的纪录片。影片通过一个独特的社会实验，揭示了人们对于信仰、宗教和自我认知的复杂关系。导演Vikram Gandhi是印度裔美国人，他在影片中伪装成一位名为“Kumaré”的印度精神导师，通过这种虚假的身份深入美国亚利桑那州的一个社区，与一群追求精神指导的

人们互动，最终揭示出关于信仰和自我探索的重要真理。

因为本片是自导自演的独角戏，所以我们必须首先要了解与理解一下我们的男主角。

Vikram Gandhi的个人背景、教育经历、宗教认知和他对人类心理学的深刻理解，都是他在《Kumaré》中成功展开这一社会实验的关键因素。他成功地将自己塑造成一位受人追随的精神领袖，不仅仅是依赖于他的表演技巧，更是得益于他对宗教、信仰以及人类心理的深入认识。



Vikram Gandhi 的背景与教育经历

Vikram Gandhi出生于1979年美国的新泽西州，他来自一个印度裔家庭。作为一名印度裔美国人，他从小就受到印度教文化和传统的影响，熟悉印度的宗教仪式和精神传统。这使得他能够自然地模仿并塑造出一个符合西方人对“神秘东方导师”刻板印象的角色。

Gandhi在哥伦比亚大学获得了宗教研究的学位，这段教育经历对他理解宗教、信仰和精神导师现象起到了重要作用。在大学期间，他

深入研究了不同的宗教传统和精神实践，特别是东方的宗教哲学和西方对其的误解与理想化。这种学术背景使他能够识别和解构西方社会对东方精神导师的迷恋，同时也为他提供了足够的知识来创建一个看似深奥的虚假宗教体系。

此外，他在哥伦比亚大学期间还接受了电影制作方面的教育，这使他掌握了讲故事和操控视觉符号的能力。影片《Kumaré》的成功不仅依赖于他的表演技巧，更重要的是他通过镜头语言传达了精神性和信仰的微妙动态。这些技能和知识让他在影片中能有效地操控情境，引导观众和信徒进入他设定的“现实”中。

这些积累让他的言行有足够的理论知识储备和行为方式模板，理解宗教是怎么忽悠人的、宗教社团在过去几千年里是如何运作的、人们为什么会有此类心理需求，而这样的心理需求又引发了哪些人为扭曲。

以下我们可以随着纪录片的时间线看看到底发生了什么。

影片开始时，Vikram Gandhi讲述了他对宗教和精神导师的怀疑。作为一名来自印度教家庭的美国人，他目睹了现代社会对宗教和精神领袖的盲目信仰，尤其是在西方，人们似乎对来自东方的神秘主义和精神导师有一种特殊的崇拜。他决定通过一种极端的方式来探讨这种现象：他要成为一名虚假的精神导师，看看自己能否赢得信徒的信任，并观察这些信徒在这种虚假指导下会发生怎样的变化。

为了实施这个计划，Gandhi将自己打造成“Kumaré”，一位带有浓厚印度口音的神秘导师，穿着传统的印度服装，留着长发和胡须，

表现出一种平和、智慧和神秘的气质。他创造了一套完全虚构的哲学体系，这些理念表面上看似深奥，但实际上都是他随意编造的。Gandhi使用了冥想、瑜伽和智慧言论等常见的精神导师手段，来吸引那些寻求精神指导的人。

在亚利桑那州，Kumaré很快吸引了一群追随者。这些人各有不同的背景和问题，有的正在经历人生低谷，有的在寻求更高的精神境界。Kumaré为他们提供了一种希望，一种看似能帮助他们找到人生答案的道路。在与这些追随者的互动中，Gandhi渐渐意识到，这些人不仅开始相信他，还把他当成了他们生活中的重要支柱。他们对Kumaré的信仰似乎在他言语和行为中找到了新的意义，甚至开始改变自己的生活方式。

然而，随着实验的进行，Gandhi也开始反思自己的角色和责任。他发现自己与这些追随者建立了真正的情感联系，而这些人对Kumaré的信仰和信任也让他感到沉重的责任感。他意识到，当他最终揭露自己的真实身份时，这些追随者可能会感到背叛，甚至受到伤害。因此，影片的核心张力就在于Gandhi如何面对这一局面，以及他将如何处理这一切的后果。

影片的高潮部分是Gandhi决定揭示真相的时刻。他召集了所有的追随者，坦诚地告诉他们，Kumaré实际上是他扮演的一个虚构角色，他并不是真正的精神导师，而只是一个普通人。这个揭示对于追随者们来说无疑是一个巨大的冲击，但他们的反应却出乎意料。虽然有些人感到失望和困惑，但许多人却认为，Kumaré即使是虚假的，但他对他们的影响是真实的。Gandhi反思道：或许真正的精神导师不在于外在的权威或神秘性，而在于帮助人们发现他们自己内在的

力量。



本片带来的思考与启迪

1. 信仰的力量与脆弱性：

影片揭示了信仰的双重特性：一方面，信仰可以赋予人们力量，使他们找到生活的意义和方向。Kumaré的追随者们在他的指导下，改变了生活态度，克服了个人困境，找到了内心的平静。这表明，即使信仰的对象是虚假的，信仰本身依然可以产生真实的效果。

另一方面，影片也展示了信仰的脆弱性。Kumaré的揭露让我们看到，人们的信仰可能是建立在非常脆弱的基础上，甚至可能完全依赖于外在的表象和神秘性。这种信仰一旦被打破，可能会给人带来巨大的困惑和失落感。

当男主自曝真相后，我们可以看见，那些真实受益、找到内在自我力量源泉的人热泪盈眶，而那些依赖伟大教主、渴望神明力量的人愤然离场。

2. 自我认知与精神导师的角色：

影片对精神导师的角色进行了深刻的探讨。Vikram Gandhi通过扮

演Kumaré，展示了所谓的“精神导师”可以多么轻易地获得他人的信任和崇拜。影片暗示，真正的精神指导并不依赖于导师的权威或神秘性，而在于导师是否能够引导人们发现自己的内在力量和智慧。Kumaré在影片中的一个核心教义是“真正的导师在你内心深处”，这一点在揭露真相后得到了印证。最终，影片提出了一个重要的问题：我们是否真正需要一个外在的导师，或者说，我们是否应该更多地依赖于自我探索和内在智慧。

“大师”最有效也最经常使用的话术套路，其实源自心理学临床医疗技巧，也就是启发式引导和换位指正——其实每个人都很清楚自己当前的问题何在与明白该怎么做与做什么，但角色我对此是极其抵触排斥的，因为这些神魂成长所需的自我改变，会迫使角色我必须做出改变，走出自己当前的舒适圈，哪怕那往往并不真的舒服甚至让人感到痛苦。可我们做出自我改变的行动，总是在等明天，或总是说我也不知道怎么了，或该怎么办。

静心、冥想、摒除角色我的搅扰，让自己进入空冥的思想状态下，然后展开自己与自我间的内在对话，大声地告诉自己，当前哪些地方存在问题，又当如何化解处理，并为此设立可行的具体行动计划。当然还要认真地督促自己切实地执行与逐步达成。

3. 真实与虚假之间的模糊界限：

本片挑战了观众对于真实与虚假的传统看法。Vikram Gandhi的实验表明，虽然Kumaré是一个虚假的人物，但他对追随者们的影响却是真实的。这引发了关于真实性和虚假性之间的复杂讨论：

一个虚假的导师是否能够传达真实的智慧？一个假的身份是否能

够带来真实的改变？影片通过这种方式，让观众反思真实与虚假的定义，尤其是在精神领域。

4. 对现代社会中灵性寻求的反思：

影片还对现代社会中对于灵性和精神指导的追求进行了批判性反思。在当今社会，许多人感到迷失或空虚，因此他们转向各种形式的精神指导，试图寻找答案。影片揭示了这一现象背后的危机，即人们可能会过于依赖外在的指导，而忽视了自我探索的重要性。通过展示Kumaré的成功和随之而来的揭露，影片提醒观众：在追求灵性和精神指导时，应该保持警觉，避免盲目崇拜和依赖。



精神导师和宗教权威的差距到底在哪里？在新时代里谁才有资格成为引领人们穿越迷雾的人？

在自我意识探索的过程中，内在力量和自信是最重要的东西。通过这一影片我们可以看到，真正的导师并不在外部，而在我们每个人的内心。改变自己的命运，驱散缠身的厄运，改变自我的意识频率，无需穿得花里胡哨、跳着鬼神之舞、吃生肉爬刀山。在追求灵性和个人成长的时候，认识自我才具有最深刻的意义。

另一方面，一个默默无闻的男孩，在一个完全陌生的城市，不到一

年就成功地建设与营造出了颇具规模的灵修营地,有了稳定的社团和行动力,能很好地维持社团与营地的良性发展,他是怎么做到的呢?



让人们信任与追随他的原因源于几个关键因素:

- **文化和宗教背景的运用:** 作为一名印度裔,他自然地拥有了一种“异国情调”和“神秘”的气质,这迎合了西方社会对东方宗教和灵性传统的刻板印象。通过穿着传统的印度服装、使用带有印度口音的英语、展示印度教的象征符号,他成功地创造出一个可信的精神导师形象。
- **深刻的观察与模仿能力:** Gandhi从小就接触并熟悉印度的宗教仪式,他能够准确模仿和再现这些仪式,并将其与西方人期待的精神导师形象结合起来。他观察到西方人对简单、直接且富有智慧的言论尤其感兴趣,因此他编造的哲学体系以简单的“真理”打动人心,例如“真正的导师在你内心深处”。
- **真诚的态度与情感连接:** 尽管他在扮演一个虚假的角色,但Gandhi对追随者表现出了真正的关心和同情。这种真诚感是吸引和维持追随者的关键。人们能够感受到他的真心,并愿意向他敞开心扉。他通过积极倾听、共情和提供情感支持,与追随

者建立了深厚的情感联系，增强了他们的信任。

- 创造希望和解决方案：许多追随者都处于人生的低谷，渴望找到解决问题的办法。Kumaré通过简单但有力的教导，向他们提供了希望和方法，这使得追随者们感到他们找到了生活的方向和意义。他不仅仅是提供抽象的哲学思想，还通过具体的冥想和实践引导他们迈出改变的第一步。

学习、理解与应用心理学知识是很重要的一种基础能力，灵学和心理学不是一码事，但两者之间却互为桥梁。Gandhi使用了多种心理技巧，使自己能够迅速崛起为一名受人敬仰的精神导师。

要知道怎么说话、说什么、什么时候说什么、哪些话是不能说的、哪些话该怎么说，这是一门大学问。在人际交流沟通中，听其言观其行，导师就是一个榜样，人们渴望自己成为那个样子才会模仿与跟随。一个人怎么说怎么做就成了其中的关键。

投射与认同：他通过塑造Kumaré这个形象，让追随者能够将自己的希望、恐惧和需求投射到他身上。他成为了他们内心理想的化身，一种他们希望自己能够实现的状态。

- 重复与强化：Gandhi利用简单的言论反复强调某些理念，比如“你就是自己的导师”，这种重复使得追随者内化了这些观念，并相信它们的真实性。
- 仪式与神秘感：他设计并执行了一系列看似神秘的仪式，增强了信徒对其精神导师身份的认同。仪式感在宗教和精神性实践中非常重要，它们能够制造出一种“神圣时刻”的体验，让参与者感到自己是某种重要事物的一部分。

社会证实：Gandhi通过吸引最初的一小部分追随者，并让他们分享他们的积极经验，利用了社会证实效应，吸引了更多的人加入。这些早期追随者的积极反馈强化了其他人对他的信任。

GY10-84.2

Gandhi在引领求助者经历心理蜕变时，他给自己定位的角色到底是什么？

在引领追随者发现自我、认同自我并最终步入自我改变的过程中，Gandhi起到了至关重要的作用。虽然Kumaré是一个虚假的角色，但他所传达的核心理念是：每个人都拥有内在的智慧和力量，能够引导自己走向更好的生活。这一点在影片的结尾得到了强化，许多追随者尽管得知了真相，但依然感激Kumaré，因为通过他，他们学会了如何相信自己。雨社 www.xiyushe.org

Gandhi通过巧妙的心理引导，帮助追随者逐步解构他们对外部权威的依赖，转而向内探索，寻找自我力量。这种内在转变是一种深刻的心理蜕变，让人们能够从依赖外部指导转向自我赋权。



他是个骗子还是心灵导师？

这个问题没有简单的答案。在字面上看，Gandhi显然是个骗子，因

为他以一个虚假的身份行事，并误导了他的追随者。然而，从结果来看，他确实帮助了这些人实现了自我改变，并在一定程度上提升了他们的生活质量。因此，可以说，虽然Kumaré这个角色是虚假的，但Gandhi通过这个实验展示了一种真正的心灵导师的潜力：引导他人发现内在的自我，并通过这种自我认知实现真正的成长。

从哲学角度来看，Gandhi的实验揭示了一个深刻的真理：精神导师的真正作用不在于他们自身的真实性，而在于他们是否能够帮助他人发现自己的力量。这种思考超越了传统的道德判断，探讨了信仰、真理与自我实现之间的复杂关系。

《Kumaré》的核心思想是对信仰、身份和自我认知的深刻探讨。影片通过虚构的精神导师Kumaré这个角色，揭示了一个重要的真理：

细雨社 www.xiyushe.org

真正的导师并不在外部世界，而在每个人的内心深处。

影片不仅挑战了人们对灵性导师的传统认知，还促使观众反思自己对权威、信仰和自我认知的态度。

以下是《Kumaré》带来的几项最深刻的心灵启迪与认知启发：

1. 自我赋权与内在导师

Kumaré的核心教义“真正的导师在你内心深处”，强调了自我赋权的理念。影片向观众展示，个体不应盲目依赖外部的权威或精神导师，而应相信自己内在的智慧和力量。Kumaré最终揭示自己的真实身份时，他向追随者们传达的信息是：他们一直以来所寻找的答案，其实都在他们自己内部。这种自我赋权的理念挑战了传统的师

徒关系，启示人们要从内心寻求指引和力量。

2. 信仰的相对性与人性需求

影片探讨了信仰的相对性和人类对精神安慰的需求。Kumaré虽然是虚构的，但他的追随者们依然从中获得了真实的情感支持和心理满足。这表明，信仰并非必须依赖于绝对的真理，而是与人们内心的需求密切相关。影片启发人们思考，信仰的力量不在于其客观的真实性，而在于它能否满足人们的心理需求，并为他们的生活带来意义和方向。

3. 对权威的反思

《Kumaré》通过揭露虚假的精神导师，迫使观众反思他们对权威的依赖和盲从。影片展示了人们如何容易地将希望和信任投射到一个他们认为具有神秘力量的导师身上，而忽略了自己内在的能力。这种对权威的反思提醒观众，权威并不总是可靠的，盲目追随某个权威可能会导致迷失自我。因此，影片启示人们要保持批判性思维，不要轻易接受外部的权威或教条。



4. 身份与真实的自我

Gandhi的实验不仅是对灵性导师角色的模拟，更是对身份本质的探讨。Kumaré这个角色本身是虚构的，但在扮演这个角色的过程中，Gandhi逐渐意识到身份的流动性和复杂性。影片启发人们思考，身份并非是固定不变的，而是可以被创造、改变甚至质疑的。通过Kumaré，观众看到，身份不仅仅是外在的标签，而是可以通过内在的觉知和选择来塑造的。这种对身份的探讨促使人们重新审视自己，探寻真正的自我。

5. 虚假与真实之间的模糊界限

《Kumaré》模糊了虚假与真实之间的界限，挑战了观众对真相和欺骗的传统观念。虽然Kumaré是虚构的，但他带给追随者的改变是真实的。影片启示观众，某些看似虚假的东西可能具有真实的效果和意义。这种模糊性促使人们思考，现实中许多被认为是“真”或“假”的事物，可能只是我们视角的不同，而非绝对的真理。

6. 灵性追求的本质

影片还探讨了灵性追求的本质。通过Kumaré的教导和追随者的体验，观众看到，灵性并不需要依赖于复杂的仪式或神秘的教义，而是可以通过简单的内心觉知和日常生活的实践来实现。Kumaré教导追随者的冥想和内省技巧，实际上是将灵性带回到每个人的日常生活中，使其更加贴近真实的自我。这种灵性追求的本质启发人们重新思考，灵性并不是遥不可及的，而是每个人都可以通过内在努力来获得的。

7. 诚实与自我认知

最终，影片通过Gandhi揭示真相的时刻，强调了诚实的重要性。尽管Kumaré的存在是一个骗局，但在真相揭露后，许多追随者依然感激他，因为通过这个角色，他们实现了自我认知和成长。影片启发人们，诚实面对自己和他人是成长的关键，而自我认知的过程可能需要通过一些看似不寻常的方式来实现。

结语

反思自己的信仰体系和对权威的依赖，同时通过自我赋权和内省来实现真正的个人成长。通过这些思考，不仅能够更好地理解自己和他人，还能在面对复杂的世界时，保持内心的平静和智慧。

细雨社 www.xiyushe.org

灵修社团的建立与建设



Vikram Gandhi在《Kumaré》中的成功并非偶然，而是通过一系列精心策划的步骤和过人之处，迅速建立起了一个稳固的灵修小团体。他的成功背后隐藏着深刻的心理洞察、文化敏感性以及社会互动技巧。如果有人希望设立和组建类似的灵修小团队，Gandhi的经验可以提供许多宝贵的启示。

细雨社 www.xiyushe.org

Vikram Gandhi如何成功营造灵修小团体

- 文化与宗教符号的精准运用： Gandhi深谙西方社会对东方宗教和灵修文化的好奇与神秘感。他通过穿戴印度传统服装、使用带有印度口音的英语、展示宗教符号等手段，成功打造了一个符合西方人对“神秘东方导师”期待的形象。这种“异国情调”让他的角色显得与众不同，并增强了追随者的好奇心和信任感。
- 真诚的情感连接： 尽管Kumaré是一个虚构的角色，但Gandhi对追随者们表现出真正的关心和同情。他积极倾听他们的困惑与痛苦，提供情感上的支持，并与他们建立深厚的情感联系。这种真诚感是吸引追随者并使他们忠诚的重要因素。人们不仅被他的智慧所吸引，更被他展现的同理心和关怀所打动。

- 简明而深刻的教义：Gandhi创造的教义简单而有力，核心理念是“真正的导师在你内心深处”。这种教义既易于理解，又具有深刻的哲学内涵，能够引发追随者的共鸣。通过反复强调这一理念，他成功地将其内化为追随者们的信仰基础。
- 有效的仪式与仪式感：Gandhi设计并执行了许多看似神秘但实际简单的仪式，这些仪式增强了群体的凝聚力和神秘感。仪式在灵修团体中具有重要作用，它能够为参与者提供一种特殊的、超越日常体验的感觉，使他们感到自己是某种更高事物的一部分。
- 社会证实效应：Gandhi利用最初吸引的少数追随者，逐渐通过他们的正面反馈吸引更多人加入。这种社会证实效应帮助他迅速扩展影响力。追随者看到其他人从Kumaré那里受益，便更倾向于相信他的权威和教义。

Vikram Gandhi是如何在短期内快速达成人生目标的？其过人之处在哪里？有何可借鉴的地方与手段？

- 对心理学的深刻理解：Gandhi对人类心理，特别是对信仰、依赖和认同的心理机制有深刻的理解。他能够精准地识别人们的需求，并设计出相应的回应方式，使追随者感到被理解和支持。这种心理上的洞察力是他成功的关键。
- 强大的角色塑造能力：作为一名导演和演员，Gandhi具备强大的表演能力，能够将自己完全投入到Kumaré这一角色中。他不仅模仿了外部形象，还深入把握了精神导师应有的言谈举止、态度和语调。这种全面的角色塑造使他能够在短时间内获得追

随者的信任。

- 灵活的适应性： Gandhi在与不同追随者的互动中表现出极大的灵活性。他能够根据每个人的需求调整自己的教义和指导方式，使每个追随者都感到自己得到了个性化的关注。这种灵活性帮助他保持了团体的凝聚力，避免了教义过于僵化带来的挑战。

设立与组建灵修小团队的启示

- 明确的核心理念： 一个成功的灵修团体需要一个清晰且吸引人的核心理念。这个理念应该既易于理解，又能够深刻地触及人们的内心需求。理念的简明和深刻性可以帮助团体快速吸引追随者，并形成牢固的信仰基础。
- 真诚的情感投入： 领导者需要展现出真正的关怀和同理心，与追随者建立深厚的情感联系。情感连接不仅增强了信任，还能帮助团体保持长期的稳定性和凝聚力。
- 有效的仪式设计： 仪式在灵修团体中是不可或缺的，它们能够为团体成员提供一种神圣感和归属感。仪式应设计得既有意义又能够增强成员之间的连接感。
- 利用社会证实效应： 初期的追随者反馈非常重要，积极的反馈可以帮助吸引更多的人加入。因此，在团体的早期阶段，应特别注重培养和展示成功案例或正面经历。
- 心理学的运用： 对信仰、依赖、认同等心理机制的理解，是组建灵修团体的重要基础。领导者应具备心理学知识，能够识别追随者的需求，并通过有针对性的指导和支持来回应这些需求。

Vikram Gandhi在Kumaré案例中的成功是多方面因素共同作用的结果，包括文化敏感性、心理洞察力、角色塑造能力和社会互动技巧。对于那些希望组建类似灵修团体的人来说，他的经验提供了许多宝贵的启示。然而，在应用这些经验时，也需要特别注意道德和伦理问题，确保团体的建立和发展是为了真正帮助他人实现自我成长和精神觉醒。

经营灵修社团需要注意哪些细节

- **道德与伦理问题：** 设立灵修团体时，必须时刻警惕道德与伦理问题。Gandhi的实验虽然揭示了许多真理，但也伴随着巨大的道德争议。因此，领导者应确保自己的行为符合道德标准，不应利用他人的脆弱或信任来谋取私利。
- **避免过度依赖与控制：** 虽然领导者需要获得追随者的信任，但必须避免让追随者对自己产生过度依赖。健康的灵修团体应鼓励成员独立思考和自我探索，而不是让他们盲目服从。
- **处理好揭示真相的时机与方式：** 如果团体的某些方面是虚构的或象征性的，领导者需要谨慎处理真相揭示的问题。应确保这种揭示不会对追随者造成过大的心理伤害，并且能够引导他们从中获得新的理解和成长。

细雨 2024.8.31

85. 《撒旦万岁？》



细雨社 www.xiyushe.org

背景简介：

《撒旦万岁？》*Hail Satan?* (2019)，又译作：《魔鬼万岁》/《撒旦万万岁(台)》。该纪录片讲述了美国撒旦教会（The Satanic Temple）的起源和其核心理念，展示美国撒旦崇拜者致力于维护政教分离，对抗基督教右派特权的过程。



GY10-85.1

第一篇：撒旦教与宗教自由的复杂性

——《撒旦万岁？》细雨深度解析（上篇）

开篇

本月观影的第一弹：民间“迷信”体系的现状与传承；第二弹：“假”大师的真觉悟；本周是第三弹：“邪教”组织中的内心诉求。

上月我们展开的是破“我执”，本月的主题则是破“法执”。正可谓猫有猫路鼠有鼠道，每一种体验都应对着某一种内心诉求与境界所是。正邪真假、正统民间，我们游历世间体验万千，进而了解与认知各种门径与其所以然。

故而知其然是达成无漏智慧的前提，博闻广见因此是很必要的。知其所是、了其长短才能自鉴己身，大道万千都是经历，殊途同归各有机缘造化。没有唯一的是与不是，曲直正邪成败间各有领悟启迪。

人生不止一次，路径不止一条，歧途也能证道，正道也有弃徒，任何时候莫入戏成执。

引言

纪录片《撒旦万岁？》（Hail Satan?）由潘妮·琳恩执导，通过对撒

旦教会（The Satanic Temple）的详细描绘，引导观众深入探讨宗教自由、权威反叛、社会文化多样性等一系列复杂而富有挑战性的问题。影片不仅揭示了撒旦教这一小众宗教的内在逻辑，还促使我们重新审视宗教在现代社会中的作用与意义。本文将通过对影片的深度解析，探讨宗教自由的复杂性，以及撒旦教作为宗教反叛和社会多样性的象征，如何挑战传统观念。

一、撒旦教的历史与发展

1.1 撒旦教的起源与早期形象

撒旦教的历史可以追溯到犹太教和基督教传统中的恶魔形象。在中世纪，撒旦被视为邪恶和反叛的象征，成为对抗神圣秩序的代表。然而，有关有组织的撒旦崇拜的历史记载主要来自基督教的指控，缺乏确凿证据。真正的撒旦教运动直到二十世纪才逐渐形成。

1.2 现代撒旦教的创立与发展

现代撒旦教的创立者是安东·拉维（Anton LaVey），他在1966年于旧金山成立了撒旦教会（Church of Satan）。拉维的撒旦教并非传统意义上的恶魔崇拜，而是基于个人主义、享乐主义和理性主义的哲学体系。拉维的撒旦教会主张每个人都是自己命运的主宰，应该追求个人的愿望和目标，而非遵循外界的教条。

1.3 后拉维派时期的发展与分裂

安东·拉维的撒旦教会在1980年代的“撒旦恐慌”期间引起了广泛关注，但这种关注往往伴随着误解和恐惧。随着时间的推移，撒旦教会内部出现了分歧，形成了多个新的派别，如“Set教会”（Temple

of Set) 和由卢西恩·格里夫斯和马尔科姆·贾里创立的“撒旦教会”(The Satanic Temple)。这些新派别虽然继承了拉维的部分思想,但在实践和理念上有所不同。

二、撒旦教的核心教义与象征意义

2.1 个人主义与享乐主义

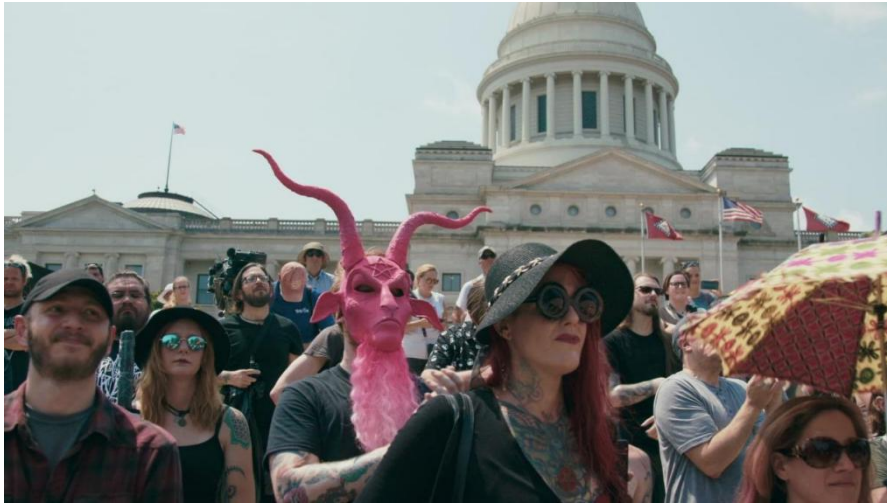
撒旦教的核心教义之一是个人的主义,这意味着每个人都应该追求自我实现,成为自己生活的主宰者。撒旦教会提倡享乐主义,主张人们应当追求感官享受和世俗快乐,而非压抑自己的欲望。这种理念与传统宗教中的克制和自我牺牲形成鲜明对比,反映了对人性本质的不同理解。

2.2 理性主义与批判性思维

理性主义和批判性思维是撒旦教的另一个重要支柱。撒旦教徒被鼓励使用科学和逻辑来理解世界,反对盲目的信仰和迷信。这一理念强调知识的重要性,鼓励个人通过理性分析做出决定,而非依赖外在的权威。

2.3 象征性反叛与撒旦形象

撒旦教将撒旦这一形象视为反叛和自由意志的象征,而非实际存在的邪恶力量。通过使用撒旦这一符号,撒旦教徒表达对传统宗教道德和社会规范的挑战与质疑。在这个意义上,撒旦教并非真正的“恶魔崇拜”,而是通过象征的方式来宣扬个人主义和反叛精神。



三、撒旦教的主要流派及其发展

3.1 撒旦教会 (Church of Satan)

安东·拉维创立的撒旦教会是现代撒旦教最早的组织之一。它强调撒旦作为个人主义和自我实现的象征,主张通过个人的力量和意志来掌控自己的生活。撒旦教会具有正式的组织结构,包括教主、牧师等职务,其成员通过特定的仪式和象征来表达对撒旦教义的认同。

3.2 撒旦教会 (The Satanic Temple)

与拉维的撒旦教会不同,撒旦教会 (The Satanic Temple) 更注重社会和政治行动,尤其是在维护宗教自由和推动教会与国家分离方面。卢西恩·格里夫斯和马尔科姆·贾里通过一系列戏剧性公共活动和法律诉讼,使撒旦教会成为一个社会改革的象征。他们利用撒旦这一形象,挑战主流宗教在社会中的垄断地位,倡导平等、公正和多元文化。

3.3 Set教会 (Temple of Set)

Set教会由迈克尔·阿奎诺创立,更加注重神秘主义和精神成长。与撒旦教会的世俗主义不同,Set教会奉塞特 (Set) 为真正的神灵,

强调通过自我变革达到精神上的提升。Set教会的信仰体系更加复杂，融合了多种古代宗教和哲学元素。

3.4 其他分支

除了上述主要流派外，撒旦教还包括其他一些分支，如Luciferianism（路西法教）。这些分支在教义上与撒旦教有相似之处，但也有其独特的思想体系。路西法教通常崇拜路西法，强调光明与自由的象征意义，尽管在某些方面与撒旦教重叠，但在信仰实践上有所区别。

四、撒旦教的标志性符号及其寓意

4.1 倒五角星（倒五芒星）

倒五角星是撒旦教最具代表性的符号之一，通常象征对传统宗教符号的反叛。与五角星不同，倒五角星代表自然欲望的崇尚，象征着人类本性中无法被抑制的力量。

4.2 巴风特（Baphomet）

巴风特是另一个重要的撒旦教符号，具有人身、羊头、翅膀和蹄子的混合特征，象征二元性和对立统一，如善恶、光暗、男性与女性。巴风特在撒旦教中代表了对平衡与和谐的追求。

4.3 撒旦的头（Sigil of Baphomet）

撒旦的头是撒旦教的核心象征之一，通常出现在倒五角星的中心。它代表撒旦教义的核心，强调对传统宗教和道德观念的反叛，成为撒旦教徒在宗教仪式和个人信仰中的重要符号。

4.4 666与撒旦十字架

666是基督教传统中与撒旦或反基督联系在一起的数字，被撒旦教徒采用为挑衅性的象征。撒旦十字架由倒立的十字架和类似无限符号的曲线构成，象征无穷的可能性和自我赋权的概念，体现了撒旦教对自由与无限的追求。

4.5 不死鸟与黑色蜡烛

不死鸟象征个人的不断进化和重生，通过反叛和自我发展达到新的意识层次。黑色蜡烛则象征黑暗、死亡和未知，常用于撒旦教的仪式中，代表聚焦和释放力量的工具。

五、撒旦教与社会多样性

5.1 社会多样性与宗教自由

撒旦教在现代社会中的发展不仅是一种宗教现象，更是一种社会文化的多样性体现。影片《撒旦万岁？》通过展示撒旦教徒如何在基督教主导的社会中寻求认同，突出了社会和文化的多样性。撒旦教会的存在挑战了宗教自由的传统定义，促使观众反思在一个多元文化的社会中，如何平等对待所有宗教信仰。

5.2 宗教自由的复杂性

撒旦教会的活动常常涉及宗教自由的边界问题，尤其是在教会与国家分离的原则上。通过法律诉讼和公共活动，撒旦教会不仅维护了自身的宗教自由，也促使人们重新审视宗教自由的定义。这一现象表明，宗教自由并不仅仅是保护主流宗教的权利，还涉及如何平等对待包括撒旦教在内的少数宗教信仰。

5.3 撒旦教与权威的对抗

撒旦教象征着对传统宗教和社会权威的反叛,这在影片中表现得尤为突出。撒旦教徒通过戏剧化的公共活动和法律挑战,质疑主流宗教在社会中的地位。这种反叛精神不仅体现在宗教领域,还扩展到社会、政治和文化的方方面面。通过对权威的挑战,撒旦教揭示了在现代社会中,个人如何寻求自主与独立。



六、象征主义在撒旦教中的作用

6.1 撒旦教的象征性反叛

撒旦教利用撒旦这一象征来表达对传统宗教道德和社会规范的挑战与质疑。撒旦并不仅仅是一个恶魔的形象,更是反叛和自由意志的象征。通过这一象征,撒旦教徒表达了对主流社会的批判,宣扬个人主义和反叛精神。

6.2 撒旦教的象征主义与文化表达

象征主义在撒旦教中不仅仅是一种宗教表达的方式,更是一种文化表达。通过对撒旦形象的重新诠释,撒旦教挑战了传统宗教的垄断地位,提供了多元文化背景下的另类表达。撒旦教徒通过符号和象征,重新定义了善与恶的界限,提出了一种与传统宗教不同的世界观。

6.3 象征主义的社会功能

象征主义在撒旦教中还具有重要的社会功能。通过使用象征，撒旦教会能够有效地传达其信息，引发社会关注。撒旦教徒通过象征性反叛，推动了社会对宗教、权威和个人自由的反思。这种象征主义不仅仅是一种信仰表达，更是一种社会行动，具有深远的社会影响力。

七、撒旦教的伦理观念

7.1 伦理与道德的重新定义

撒旦教提供了与传统宗教不同的伦理和道德视角。撒旦教会提倡个人主义，强调自我实现和自我利益，这与传统宗教中的自我牺牲和为他人服务形成了鲜明对比。在撒旦教的伦理观中，个人的幸福和满足是至高无上的目标，这种理念挑战了传统道德中的集体主义和利他主义。

7.2 个人主义与道德责任

撒旦教的伦理观不仅强调个人主义，还探讨了个人在社会中的道德责任。尽管撒旦教提倡追求个人利益，但它并不否认道德责任的重要性。相反，撒旦教主张每个人应该对自己的行为负责，强调自我控制和理性的行为。这种观点与传统宗教中的道德观念有所不同，鼓励个人在遵循自我意志的同时，承担对社会和他人的责任。

7.3 善恶观念的相对性

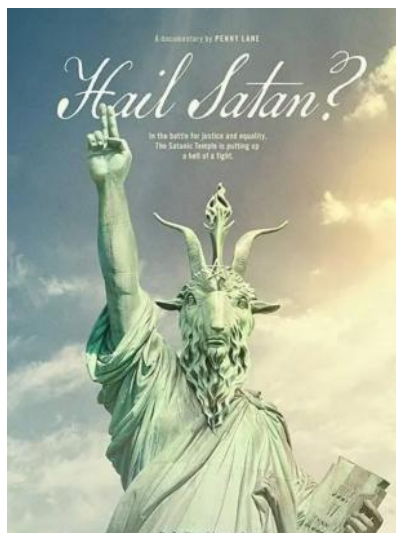
撒旦教对善恶观念的相对性进行了深入探讨。在撒旦教的教义中，

善与恶并不是绝对的概念,而是根据个人的视角和社会背景来定义的。这种相对主义的伦理观打破了传统宗教中的二元对立,提出了更为复杂和多样化的道德判断标准。

八、结语

在现代社会中,撒旦教不仅仅是一种宗教现象,更是一种文化和社会现象。通过对撒旦教的深入分析,本文探讨了宗教自由的复杂性、权威反叛的象征意义以及社会多样性在撒旦教中的体现。撒旦教的存在和发展促使我们重新审视宗教在现代社会中的作用,特别是在如何在多元文化背景下实现宗教自由和平等。通过对撒旦教的象征主义、伦理观念和社会功能的分析,我们可以更好地理解这一宗教现象背后的深层次问题,以及它对现代社会和文化的影響。

在下一篇文章中,我们将继续探讨《撒旦万岁?》中揭示的宗教与政治的交织、对宗教极端主义的警示以及撒旦教如何挑战传统观念,进一步深化对这一现象的理解。



GY10-85.2

第二篇：撒旦教与现代社会的冲突

——《撒旦万岁？》细雨深度解析（下篇）

引言

在上篇文章中，我们探讨了撒旦教的历史、核心教义、象征主义及其与社会多样性之间的关系。本文将进一步深入分析纪录片《撒旦万岁？》所揭示的宗教与政治的复杂交织、对宗教极端主义的警示，以及撒旦教如何挑战传统观念。通过对这些议题的探讨，我们将更加全面地理解撒旦教在现代社会中的独特地位和作用。

一、宗教与政治的复杂交织

1.1 撒旦教与教会国家分离

撒旦教会在推动教会与国家分离的斗争中扮演了重要角色。影片中，撒旦教会通过一系列法律诉讼，挑战了主流宗教在公共生活中的特权地位。这些诉讼不仅是在捍卫撒旦教徒的宗教自由，也是为了确保所有宗教在法律面前平等。撒旦教会的这些行动凸显了在一个多元文化社会中，如何实现真正的宗教自由和公平对待。

1.2 宗教象征与公共空间的争议

影片中反映的许多争议围绕宗教象征在公共空间中的使用。撒旦教会通过在公共场所设置撒旦雕像，来质疑基督教符号的合法性。例如，在奥克拉荷马州法院前竖立的十诫碑引发了撒旦教会要求在同一地点放置巴风特雕像的法律诉讼。这一行动不仅是对基督教特权

的挑战，也是对公共空间中宗教象征的使用是否公平的质疑。

1.3 撒旦教与宗教多样性

撒旦教会在政治上的积极活动不仅捍卫了自己的宗教自由，也为其他宗教和无神论者争取了更多的权利。通过利用法律手段和公共舆论，撒旦教会揭示了在多元文化社会中，如何有效地保护少数宗教的权益。撒旦教会的这些行动，不仅使撒旦教徒获得了更多的社会认同，也促使社会重新思考宗教自由的定义和边界。



二、对宗教极端主义的警示

2.1 宗教极端主义的危险性

撒旦教会的存在和行动也提醒我们关注宗教极端主义的潜在危险。在影片中，撒旦教徒面临来自宗教极端分子的威胁和攻击。这些极端主义者试图通过暴力和恐吓来压制撒旦教徒的声音。这一现象揭示了宗教极端主义不仅威胁少数宗教信仰者的安全，也破坏了整个社会的宗教自由与多样性。

2.2 撒旦教的反极端主义立场

撒旦教会通过其行动和教义明确表态，反对任何形式的宗教极端主义。撒旦教的核心理念是个人主义和自由意志，与宗教极端主义的集体主义和权威主义形成鲜明对比。撒旦教会不仅倡导宗教自由，还强调每个人都应有权选择自己的信仰，而不应受到任何形式的胁迫或压迫。

2.3 极端主义与宗教多样性的冲突

宗教极端主义往往与宗教多样性相冲突。撒旦教会的存在本身就是对宗教极端主义的一种挑战，因为它象征着对传统宗教权威的反叛与质疑。影片展示了撒旦教会如何通过法律和公共活动，保护自己的信仰不受极端主义者的威胁，并为社会中的其他少数宗教提供了支持和保护。这表明，宗教多样性需要强有力的法律保障和社会共识，才能在极端主义的威胁下生存。

三、撒旦教对传统观念的挑战

3.1 对传统宗教权威的质疑

撒旦教会对传统宗教权威提出了强有力的质疑。影片中，撒旦教会通过各种方式挑战基督教在社会中的主导地位，从法律诉讼到公共抗议，撒旦教徒们不断质疑基督教对公共生活的影响力。这种挑战不仅是对特定宗教权威的反叛，也是对整个宗教体系的一种反思，促使人们重新审视宗教在现代社会中的作用。

3.2 伦理与道德的重新定义

撒旦教会提出了一种不同于传统宗教的伦理和道德体系。与基督教的谦卑、牺牲和他人至上不同，撒旦教倡导的是自我实现、个人权

利和理性思维。影片展示了撒旦教会如何通过这种新型的伦理观念，挑战传统宗教对道德的垄断地位。这种挑战不仅涉及个人行为规范，也关系到社会整体的道德框架。

3.3 性别与性别角色的解构

撒旦教会还对传统的性别角色提出了挑战。撒旦教提倡性别平等和性自由，反对传统宗教中对性别的严格规定和限制。影片中，撒旦教会通过支持女性权利和性少数群体，来反对基督教中常见的性别歧视和性压迫。这种解构传统性别角色的做法，使撒旦教会成为了性别平等运动的重要一环。

四、撒旦教的社会影响与争议

4.1 撒旦教会在现代社会中的角色

撒旦教会的崛起标志着现代社会中宗教与文化的多元化发展。撒旦教会不仅是一个宗教团体，更是一个社会运动，通过挑战传统宗教权威、推动社会改革，撒旦教会在现代社会中扮演了重要的角色。影片展示了撒旦教会如何通过其行动影响公众舆论，推动法律改革，并在一定程度上改变了人们对宗教的看法。

4.2 社会对撒旦教的误解与恐惧

尽管撒旦教会在社会中扮演着积极的角色，但它也面临着广泛的误解和恐惧。由于撒旦形象在历史上一直与邪恶和反叛联系在一起，许多人对撒旦教会心存戒备，甚至敌视。影片中，撒旦教徒经常面临来自社会的敌意和偏见，这些误解往往来自于对撒旦教教义和实践的不了解。通过展示撒旦教会的实际行动和理念，影片试图消除

这种误解，帮助观众更好地理解撒旦教的真实面貌。

4.3 撒旦教的未来展望

撒旦教会在现代社会中的发展前景如何？影片展示了撒旦教会在面对社会阻力和法律挑战时表现出的韧性和适应能力。尽管面临诸多困难，撒旦教会通过不断调整策略，继续推动其社会和政治议程。这表明，撒旦教会不仅仅是一个短暂的社会现象，而可能在未来继续影响宗教与文化的多元化发展。

五、撒旦教会的仪式与文化实践

5.1 仪式在撒旦教中的作用

撒旦教的仪式具有深刻的象征意义，是其文化和信仰的重要组成部分。通过这些仪式，撒旦教徒表达对教义的认同，强化集体意识，并传达对传统宗教权威的反叛。影片中展示了撒旦教的某些仪式，如公开的集会和象征性的抗议活动，这些仪式不仅是宗教表达的形式，也是社会行动的工具。

5.2 撒旦教的文化表达

撒旦教不仅通过宗教仪式来表达其信仰，还通过艺术、音乐和文学等多种文化形式来传播其理念。影片中，撒旦教会利用现代媒体和艺术创作，打破传统宗教文化的垄断，推动文化多样性的发展。撒旦教徒通过这些文化表达方式，进一步挑战主流文化中的传统观念，为少数宗教的文化表达开辟了新的空间。

5.3 撒旦教的公共活动

撒旦教会的公共活动是其文化实践的重要组成部分。这些活动不仅

旨在捍卫宗教自由，也常常是对社会问题的回应。影片中展示了撒旦教会在各类社会议题上的立场，如女性权利、性别平等和社会正义。通过参与这些公共活动，撒旦教会试图影响社会舆论，并推动社会变革。

六、撒旦教与全球化的关系

6.1 撒旦教的国际影响

随着全球化的发展，撒旦教不仅在美国本土得到了发展，也逐渐在全球范围内产生了影响。影片中提到，撒旦教会的思想和活动在其他国家也引起了关注，尤其是在那些面临宗教极端主义威胁的地区。撒旦教的国际化发展标志着其思想体系的全球传播，这也促使我们重新思考宗教的地域性和全球性之间的关系。

6.2 撒旦教与跨文化交流

撒旦教的国际传播也促进了不同文化之间的交流。通过跨文化的传播，撒旦教会的理念在不同的文化背景下得到了不同的诠释和实践。影片展示了撒旦教会如何在不同国家适应当地文化，推广其核心理念。这种跨文化交流不仅丰富了撒旦教的内容，也为其他宗教和文化提供了新的视角和方法。

6.3 全球化背景下的宗教自由

在全球化的背景下，宗教自由的实现变得更加复杂。撒旦教会的国际化发展揭示了在不同社会中，宗教自由的实现往往面临不同的挑战。影片中，撒旦教会通过国际合作和法律援助，帮助其他国家的少数宗教群体争取权利。这表明，在全球化时代，宗教自由不仅是

一个国内问题，也是一个全球性议题，需要通过国际合作来推动和保障。



七、结语

撒旦教作为一种宗教和文化现象，展现了其在现代社会中独特的角色和影响。通过对纪录片《撒旦万岁？》的深入分析，我们可以看到，撒旦教不仅挑战了传统宗教权威，也推动了社会对宗教自由、极端主义和文化多样性的反思。撒旦教会通过其宗教实践和社会行动，展示了一个多元化的社会中，如何通过合法和非暴力的手段捍卫少数群体的权益，并推动社会变革。

未来，随着全球化和多样性的进一步发展，撒旦教会可能会在更广泛的国际背景下发挥更大的影响。无论是作为一种宗教现象，还是作为一种文化表达，撒旦教都为我们提供了一个独特的视角，帮助我们理解现代社会中的复杂问题。通过对撒旦教会及其教义的进一步研究，我们可以更好地把握当代宗教与社会之间的关系，为实现更公正和包容的社会奠定基础。

在这篇文章中，我们探讨了宗教与政治的复杂交织、宗教极端主义的威胁以及撒旦教对传统观念的挑战。这些问题不仅涉及撒旦教本

身，更关系到整个社会的宗教自由与多样性。撒旦教会的存在和发展，促使我们重新思考在一个多元化社会中，如何平衡宗教信仰与公共利益之间的关系，如何在尊重个人信仰自由的同时，防止宗教极端主义的蔓延。在未来的研究和讨论中，这些问题将继续成为我们关注的焦点。



GY10-85.3

细雨社 www.xiyushe.org

第三篇：《撒旦万岁？》细雨点评

在本月的影评系列中，我们已探讨了“迷信”体系的现状与传承以及“假”大师的真觉悟。本周我们将深入第三个主题：“邪教”组织中的内心诉求。这个主题揭示了宗教之外的各种思想路径，以及人们在极端信仰中追求的深层心理需求。

一、破“法执”：探寻多元路径

在传统宗教与现代社会之间存在着一种微妙的紧张关系。许多人对主流宗教感到质疑，甚至不满，因而选择表达自我叛逆与自由的方式。他们拒绝接受既定的宗教规范，反而通过转向极端的信仰系统

来寻找真相与群体认同。这种内心的挣扎与矛盾往往导致他们走向另一种极端，试图通过颠覆固有的信仰体系来实现内心的自由。

这种极端的反应是否代表了对真理的追求？还是仅仅是一种内心渴望被理解和接受的表现？通过这些反问，我们可以看到，在“邪教”组织的背后，隐藏着一种对自由与真理的深切渴望，以及对社会传统与规范的反抗。这些信徒所追求的，并不仅仅是表面的颠覆，而是试图通过极端的方式打破固有的世界观，以寻找属于自己的真理。

二、“邪教”中的内心诉求：一种不可忽视的心理需求

在探讨“邪教”组织时，我们不能忽视其中成员的内心诉求。许多人加入这些组织，并非出于对“邪恶”的追求，而是因为他们感受到了一种强烈的精神空虚和孤独感。在现代社会中，许多人感到与主流文化和宗教格格不入，无法找到归属感和认同感。对于这些人来说，“邪教”组织提供了一种归属感，满足了他们对集体认同和精神指引的渴望。

这些极端信仰体系中的信徒，往往是在寻求一种能够解释他们所经历痛苦和困惑的信仰。他们试图通过加入这些组织，找到一种能够让他们的生活和内心世界变得有意义的解释。这种对意义和目的的追求，是每个人类心灵的基本需求，尤其是在经历了精神危机或社会排斥后，这种需求变得更加迫切。

三、正邪之间：在极端信仰中寻找平衡

然而，在极端信仰中找到的并不总是解脱或真理。有时，极端的信仰系统可能会导致更深的困惑和痛苦。正如我们在影评中看到的那

样，某些“邪教”组织可能通过洗脑、控制和操纵来维持其信徒的忠诚。在这些组织中，信徒可能会被迫放弃个人自由，甚至失去对现实的基本判断力。

但是，正如影片所展示的那样，即使在这种极端的环境中，仍然有些人能够反思并最终挣脱这种控制。他们通过对自己的信仰进行深刻的内省，逐渐意识到自己所处的极端环境，并试图寻找另一条更加平衡和理性的道路。这种从极端中获得觉悟的过程，正是人类心灵强大和灵活性的表现。

四、宗教之外的思想路径：突破二元对立

本月的主题探讨不仅仅局限于宗教领域，还扩展到了宗教之外的思想路径。正如我们所看到的，用一个宗教去对抗另一个宗教，或者用一种极端去反对另一种极端，往往是对立面的两极。在这种对立中，人们常常陷入二元对立的陷阱，无法看到更广阔的思想空间。然而，真正的觉悟可能并不在于选择一方或另一方，而是在于突破这种二元对立，发现新的思想路径。这种路径可能既不属于传统宗教，也不属于唯物主义的科学论，而是超越了这两者，指向一种更为广阔的心灵觉知和智慧。

五、内心诉求与宗教信仰的关系

从根本上来说，宗教信仰是人类内心诉求的反映。无论是正统宗教还是“邪教”组织，它们都源于人类内心对意义、归属感和超越性的渴望。人们选择何种信仰，往往取决于他们内心的需求以及他们对世界的理解。

在这个过程中，了解自己的内心诉求，并在信仰中找到平衡，是至关重要的。无论是走向极端还是保持中道，人们都需要在自己的信仰道路上不断反思和调整，以确保自己走在一条能够真正满足内心需求的道路上。

六、破执与自我觉醒

最终，本月的主题围绕着“破执”展开，无论是“我执”还是“法执”，都是我们在人生道路上所需要面对的挑战。通过深入了解各种宗教和思想路径，我们能够更清楚地看到自己的内心需求，从而避免陷入极端的执着和信仰误区。

在这个过程中，我们需要保持开放的心态，不断反思和调整自己的信仰。只有通过这种不断的内省和觉醒，我们才能真正突破执着，达到内心的自由和平衡。www.xiyushe.org

七、结语：从极端中寻找真理

本月的第三弹主题，通过对“邪教”组织的分析，让我们看到了极端信仰中的内心诉求。这种分析不仅帮助我们更好地理解这些组织的吸引力，也促使我们反思自己的信仰和内心需求。无论是正统宗教还是“邪教”组织，都反映了人类心灵对意义和真理的追求。

在未来的探索中，我们需要继续保持开放和包容的心态，不断学习和反思，从而在多元化的世界中找到属于自己的道路。无论我们选择何种信仰路径，重要的是在这个过程中保持清醒，不断追求内心的真理和平衡。

通过这一系列的探讨，我们希望能够帮助观众在观影的过程中，不

仅仅停留在表面的娱乐体验上，而是深入思考人生、信仰和内心的关系，从而在纷繁复杂的世界中找到自己的方向。

最后的反思：

撒旦教与新时代灵性觉醒运动虽然都在现代社会中发展，并吸引了一些寻求精神觉醒与自我实现的个体，但它们在核心理念、目标和实践方式上存在显著差异。以下是对这两者的对比，分析它们之间的近似之处和本质上的差异：

一、背景与起源的比较

● 撒旦教：

- 起源：撒旦教现代形式的起源可以追溯到1966年，当时安东·拉维在旧金山创立了撒旦教会（Church of Satan）。撒旦教会的哲学体系主要包括个人主义、享乐主义和理性主义。
- 背景：撒旦教的兴起与对主流宗教的反叛和对个人自由的重视有关。它通常被视为一种反宗教的哲学体系，使用撒旦作为象征来表达对传统宗教和社会规范的挑战。

● 新时代灵性觉醒运动：

- 起源：新时代灵性觉醒运动兴起于二十世纪六十年代和七十年代，与新纪元运动和新思想运动有关。它受到了东方哲学、神秘主义和心理学的影 响，强调个人的灵性成长和自我实现。
- 背景：新时代灵性觉醒运动倡导一种全新的精神视角，融合了各种宗教和哲学的元素，注重个体的内在觉醒、宇宙的统一性以及人与自然的和谐。

二、核心理念的差异

● 撒旦教：

- 个人主义：强调个人自由、意志力和自我实现。撒旦教徒认为个人是自己命运的主宰，倡导享乐主义和理性思维。
- 反叛精神：撒旦作为象征，用来挑战传统宗教的道德规范和社会秩序。撒旦教徒反对盲目信仰和迷信，推崇科学和逻辑。
- 伦理观：撒旦教的伦理观念以个人利益和自我实现为核心，拒绝传统宗教的道德约束，强调道德的相对性。

● 新时代灵性觉醒运动：

- 灵性成长：关注个人的内在觉醒和灵性成长，强调与宇宙的统一性和内在本质的连接。
- 全人类的和谐：倡导人与自然、社会和谐共处，提倡爱、和平和宽容。新时代灵性觉醒运动鼓励个人与集体的灵性提升，追求精神上的全面平衡。
- 宇宙意识：信奉宇宙的统一性，认为所有存在都是相互联系的。灵性觉醒的目标是实现个人与宇宙的合一和理解。

三、实践方式上的分别

● 撒旦教：

- 仪式和象征：撒旦教会使用撒旦的象征，如倒五角星和巴风特，进行仪式和活动。这些仪式往往具有戏剧性，旨在表达对传统宗教的反叛和个人的权利。
- 社会行动：撒旦教会通过法律诉讼和公共活动来争取宗教自

由和社会公平，使用挑战性的方法来推动社会变革。

● 新时代灵性觉醒运动：

- 冥想和瑜伽：新时代灵性觉醒运动鼓励通过冥想、瑜伽和其他灵性练习来实现内在的觉醒和自我提升。这些实践旨在帮助个人达到内心的平静和精神的升华。
- 教育与分享：新时代运动重视灵性教育和知识的传播，通过书籍、研讨会和工作坊等形式，帮助人们理解和体验灵性觉醒的过程。

四、目标与宗旨理念上的悬殊

● 撒旦教：

- 自我实现：撒旦教的核心目标是个人的自我实现和自由。它鼓励信徒追求个人愿望，挑战社会规范，并通过反叛和独立思考来塑造自己的生活。
- 对抗传统宗教：撒旦教通过象征和行动对抗传统宗教的权威和道德观，试图打破固有的宗教和社会结构。

● 新时代灵性觉醒运动：

- 精神升华：新时代运动的目标是帮助个人达到灵性觉醒，实现自我超越和精神的全面成长。它强调宇宙的统一性和人与自然的和谐。
- 社会和谐：新时代运动倡导一种全人类的和谐与和平，旨在通过灵性觉醒和个人成长促进社会的整体提升和福祉。

五、全文总结

撒旦教与新时代灵性觉醒运动虽然都在现代社会中为寻求精神觉醒和自我实现的个体提供了不同的路径，但它们在核心理念、实践方式和最终目标上有着显著的差异。

相似之处：

两者都重视个人的内在体验和自我成长，挑战传统的社会和宗教规范，并试图通过不同的方式实现个人的自由和觉醒。

本质差异：

撒旦教更多地关注个人主义、享乐主义和对传统宗教的反叛，而新时代灵性觉醒运动则强调宇宙的统一性、灵性成长和人与自然的和谐。撒旦教通过象征和挑战性实践推动变革，而新时代运动则通过冥想和教育促进个人的精神升华。

这两者的对比展示了现代灵性探索的多样性，表明了追求个人觉醒和自我实现的过程中，可以通过不同的途径和思想体系来实现各自的目标。当然自己的目标设立在哪里，自己的成就也就指向哪里，生命的历程中选择有时远比努力更影响达成的结果。

细雨 2024.9.4

86. 《内观—改变人生》



细雨社 www.xiyushe.org

背景简介:

《内观—改变人生》*The Dhamma Brothers* (2019)，又译作《佛法兄弟》。
该纪录片讲述在美国南方的 Alabama 监狱里，一群满是重刑犯与充满暴怒的罪犯，通过实行一项为期十天的冥思静坐，彻底地被改造的过程。



GY10-86.1

引言

如果把明悟大道的修行路粗略地划分为三个大境界，每一境界都有一个核心难点作为拦路虎。

在修行无上大道的认知过程中，起步阶段最核心的难点就是“何为无我”？破“我执”的过程相当麻烦，因为“我”这一核心概念，这一零维点状的意识认知很难化解。“我”这一“焦点”会随着认知而不断转移，直到修行者明白在多重多维实相中，任何形式的角色我，皆是梦幻泡影。不管是肉身、灵身、法身、化身，都是自我意识的层层壳窍而已。

幻灭“我执”后，认知进入到全然领域，在此可见台前幕后的大道规则，可见种种颠倒梦想，可见三界内外的轮换交互。在这一阶段，修行者在观道悟法、赞叹天地自然的过程中，很容易把术法当做本真去崇拜，认为规则之力、规矩传承、科学理论、术法典籍就是本真，却不自觉地陷入了“法执”的泥沼，在此耽误百年。其间自有道统纷争、正邪互斗、种种灵性的傲慢风动幡摇，演绎出种种戏码，让人自误前程。然而不知“法无定法”，天道无常，融通变化，万法归一。释迦说“于明灯处实无所得”，无极答三丰说“都忘了个干净”。

前两月的四部影片是逐层深入破“我执”，从镜面到多维进而步入同时性的多重平行实相。皮囊我、角色我、神魂我、意识我，到底哪个才是我？多重实相间，谁才是那个所谓的我？

本月的四部影片针对的是破“法执”：村姑之法、自省之法、叛逆之法、还有自觉之法。

本片作为三部曲的第二部的最后一个章节，主要为大家带来一种实践的见闻——零基础、无上师、心魔所障之人，在没有宗教祸害的情况下，如果安心入静，尝试体悟明心见性，会产生怎样的成果。

之后我们会在合适的机会展开破幻三部曲的最后一部：破“空执”。

如果时间是一种假象，空间本也不存在，万物生灵皆是泡影，就连这个“我”都是颠倒幻梦，那所谓修真又为何？所求大道指向何方？

了透万法、破尽所执，举目苍茫天下无亲，该向何方？这一问题若不能明悟，将无法打破界域屏障，无法更进一步体悟本真，甚至会陷入自我怀疑的迷茫，导致道心崩塌。

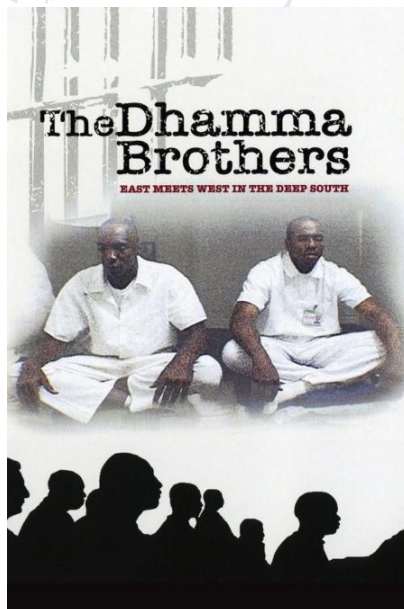


冥想的变革力量

——从《Dhamma Brothers》到全球冥想流派的深入探讨

《Dhamma Brothers》是一部2008年的纪录片，讲述了一个监狱内的心灵改造项目。该片主要关注的是阿拉巴马州的一所监狱——布斯曼监狱（Bessemer, Alabama），其中一组囚犯通过佛教的“内观”冥想课程来改变自己的生活。

电影展示了内观冥想（Vipassana）的训练过程，该训练由印度的精神导师S.N. Goenka推广。内观冥想的核心理念是通过深入的自我观察和觉察来达到内心的平静和清晰，从而减少负面情绪和行为。纪录片描绘了囚犯们在冥想课程中经历的心理转变，以及这种转变对他们行为和思想的影响。



《Dhamma Brothers》这部纪录片在发布后获得了一些认可和奖项。具体来说，它获得了以下奖项：

- 2008年阿尔塔蒙特电影节（Altamont Film Festival）：最佳纪录片奖（Best Documentary Award）

- 2008年国际独立电影节 (International Independent Film Festival): 观众选择奖 (Audience Choice Award)
- 2008年凯尔特电影节 (Celtic Film Festival): 最佳导演奖 (Best Director Award)

这些奖项反映了影片在纪录片领域中的影响力和认可度,特别是其在监狱改革和个人转变方面的贡献。

电影的拍摄者详细记录了囚犯们在经历内观冥想后的变化,包括他们对自己和他人的看法,以及如何应对监狱生活的挑战。影片不仅探讨了这一精神实践对囚犯个人的影响,也引发了关于监狱改革和心灵改造的讨论。

细雨社 www.xiyushe.org

如果你对心理学、冥想、或社会改革感兴趣,这部纪录片提供了很有价值的视角。

冥想,作为一种古老的精神实践,已经在现代社会中焕发出新的活力。尤其是纪录片《Dhamma Brothers》引起了广泛关注,展示了内观冥想对囚犯的深远影响。影片记录了阿拉巴马州布斯曼监狱中的囚犯们如何通过为期10天的内观静修经历内心的转变。这一转变不仅改变了他们的情绪和行为,也为冥想的潜力提供了生动的证明。

本文将从《Dhamma Brothers》出发,探讨冥想的不同流派及其起源、优势,进一步分析经常冥想对身心健康的深远影响。通过深入了解这些冥想形式及其效益,我们可以更好地理解冥想如何促进个人成长和心理健康的提升。

《Dhamma Brothers》的冥想实践与影响

1. 影片背景和内观冥想

《Dhamma Brothers》展示了内观冥想在囚犯生活中的变革力量。内观冥想源于佛教，强调对身体感觉和内心状态的深度观察。影片中的囚犯们经历了为期10天的静修，通过冥想课程，许多人体验到了深刻的内心平静和转变。这种冥想不仅使他们面对内心的痛苦和冲突，还帮助他们重新审视自己的罪行和生活方式。

2. 冥想对囚犯的心理影响

在《Dhamma Brothers》中，冥想显著改善了囚犯们的情绪稳定性和行为模式。通过内观冥想，囚犯们学会了如何观察和管理自己的情绪，减少了暴力和冲动行为。他们在冥想中获得了深度的自我认识和内在的平静，这种转变在他们的日常生活和与他人的互动中表现得尤为明显。

3. 冥想对囚犯的生活质量的提升

除了心理上的转变，冥想还改善了囚犯们的生活质量。他们在冥想过程中学会了更好地应对监狱中的压力，增强了内心的韧性。许多人表示，冥想帮助他们从痛苦和困境中解脱出来，提升了他们的整体幸福感和生活满意度。

囚徒是一个很特别的群体，无论在心理层面、生存环境层面、群体意识层面、人文环境层面、认知水平层面，无疑都处于相对较糟糕的境况中，如果这些人都能在匮乏资源、上师、经文、指引的情况下透过冥想获得莫大的身心灵救赎，那社会中的常人、叛逆期的孩

子、酒赌毒色成瘾的迷失者将会受益更丰。



下面我们来看看全球主要冥想流派有哪些、各有怎样的起源与优势。

在了解《Dhamma Brothers》中冥想的深远影响后，我们可以更全面地探讨全球范围内的冥想流派。每种冥想形式都有其独特的起源和优势，以下是一些主要冥想流派的详细介绍：

细雨社 www.xiyushe.org

1. 正念冥想 (Mindfulness Meditation)

缘起：正念冥想源于佛教的正念 (Sati) 传统。现代形式由乔恩·卡巴特-津 (Jon Kabat-Zinn) 在二十世纪七十年代引入西方，发展为“正念基础减压” (MBSR) 程序。

优势：正念冥想能够提高专注力，减少压力，增强情绪调节能力。通过对当下体验的觉察，帮助人们更好地应对生活中的压力和挑战。

实践中的注意事项：在正念冥想中，冥想者需要接受思维的自然流动，避免对自己的体验进行评判。保持开放和接纳的心态是实践成功的关键。

2. 超越冥想 (Transcendental Meditation, TM)

● **缘起：**由印度大师玛赫师·马哈雷什·约基 (Maharishi Mahesh Yogi)

在二十世纪五十年代引入西方，基于古老的印度冥想传统。

- **优势：**超越冥想通过重复mantra（咒语）来帮助冥想者迅速达到深度放松，提升创造力和心理健康。研究显示，超越冥想能够有效改善焦虑、抑郁等心理健康问题。
- **实践中的注意事项：**超越冥想通常需要通过认证的教练学习，并且需要定期练习以达到最佳效果。冥想者应确保mantra的选择和使用符合正确的方法。

3. 禅修 (Zen Meditation, Zazen)

- **缘起：**禅修起源于中国禅宗，后传入日本等东亚国家，重点在于通过坐禅（Zazen）实现内心的宁静。
- **优势：**禅修能够培养专注力，提高自我觉察，减少杂念。通过保持静坐和内心的安宁，禅修帮助冥想者更深入地理解自我。
- **实践中的注意事项：**禅修中，保持正确的坐姿和身体对齐非常重要。冥想者应避免对身体施加过多的压力，保持自然舒适的状态。

4. 内观冥想 (Vipassana Meditation)

- **缘起：**内观冥想源于古印度，是一种古老的佛教冥想方法，强调对身体和心智的自然状态进行观察。
- **优势：**内观冥想帮助深度自我认识，促进内心的清净，增强情绪稳定性。通过对内心和身体感受的细致观察，冥想者能够识别和减少痛苦和负面情绪。
- **实践中的注意事项：**内观冥想通常需要长时间的静修，初学者

可能会面临挑战。冥想者需要适应长时间的练习，并注意身体和心理的适应过程。

5. 引导冥想 (Guided Meditation)

- 缘起：引导冥想通过冥想教练或录音提供具体的视觉化或放松练习，适合初学者。
- 优势：引导冥想易于入门，提供具体的指导和支持，灵活性高。通过结构化的引导，初学者可以更容易地进入冥想状态，体验冥想的好处。
- 实践中的注意事项：冥想者应选择适合自己风格和需求的引导录音或教练，并保持开放心态对待引导内容。

6. 瑜伽冥想 (Yoga Meditation)

- 缘起：瑜伽冥想结合瑜伽体式、呼吸练习和冥想，源于古印度的瑜伽传统。
- 优势：通过瑜伽体式促进冥想体验，增强身体的灵活性和力量，同时提升冥想的深度。瑜伽冥想有助于身心的整体健康和稳定。
- 实践中的注意事项：在瑜伽冥想中，冥想者应避免过度拉伸，保持舒适的体位，并关注呼吸节奏。

经常冥想对身心健康的综合益处、当如何选择适合自己的冥想方式

冥想不仅在个人心理成长和行为转变中发挥作用，还对身心健康有着显著的影响。以下是经常冥想对身心健康的主要益处。

这六种冥想方式各有其独特的特点和适用性，不同的冥想方式适合不同需求和背景的人群。选择适合自己的冥想方式应根据个人的生

活状况、需求、性格特质以及冥想目标来决定。以下是对每种冥想方式适合人群的分析：

● 正念冥想 (Mindfulness Meditation)

适用人群：现代生活中感到压力、焦虑的人群，尤其是那些工作繁忙、生活节奏快的人。正念冥想特别适合希望提升专注力、情绪调节能力以及应对日常压力的人群。

如何选择：如果你希望增强对当下的觉察力，减少焦虑，并且不依赖复杂的仪式或工具，正念冥想是一个很好的选择。

● 超越冥想 (Transcendental Meditation, TM)

适用人群：需要快速进入放松状态并寻求精神宁静的人，尤其是那些在高压环境中工作的人。超越冥想适合希望改善焦虑、抑郁等心理健康问题，并且有一定的时间和资源学习的人。

如何选择：如果你对咒语 (mantra) 的重复感兴趣，并且愿意通过认证教练的指导进行冥想练习，超越冥想可能是一个适合的方式。

● 禅修 (Zen Meditation, Zazen)

适用人群：寻求内心宁静和精神觉醒的人，尤其适合那些追求更深的自我觉察和内在平衡的人。禅修适合性格耐心、愿意通过长期实践来获得成果的人。

如何选择：如果你愿意花时间静坐，并且对佛教或禅宗哲学有兴趣，禅修可能会满足你的需求。

● 内观冥想 (Vipassana Meditation)

适用人群：渴望深入了解自我、解决心理问题、寻找内心平静的人。

内观冥想适合那些希望通过自我观察来减轻痛苦和情绪负担的人，特别是有较强意志力并能坚持长期练习的人。

如何选择：如果你对自我探索和情绪管理感兴趣，并且能够承受长时间静修的挑战，内观冥想是一个很好的选择。

● 引导冥想 (Guided Meditation)

适用人群：冥想初学者或在冥想中寻求特定指导的人。引导冥想适合那些刚开始冥想、不知道如何入门，或希望通过具体的视觉化或放松练习快速进入冥想状态的人。

如何选择：如果你是冥想初学者，并且希望通过结构化的引导轻松进入冥想状态，选择适合自己的引导冥想录音或教练是一个不错的选择。

● 瑜伽冥想 (Yoga Meditation)

适用人群：希望通过身体练习与冥想结合，增强身心灵活性和健康的人。瑜伽冥想适合那些喜欢身体活动，追求整体身心健康，或希望通过体式 and 呼吸练习来促进冥想体验的人。

如何选择：如果你喜欢瑜伽体式并希望结合冥想来提升精神专注力，瑜伽冥想将为你提供身心并修的体验。

GY10-86.2

- ✧ 正念冥想：适合希望提高专注力和情绪调节能力的人。
- ✧ 超越冥想：适合希望迅速放松和提升创造力的人。
- ✧ 禅修：适合希望通过静坐实现内心宁静的人。
- ✧ 内观冥想：适合希望深入自我认识和内心清净的人。
- ✧ 引导冥想：适合初学者和希望获得具体指导的人。
- ✧ 瑜伽冥想：适合希望结合身体练习和冥想体验的人。

如何选择适合自己的冥想方式：

- 考虑需求：明确你冥想的主要目的，是减压、情绪调节、精神觉醒还是身体健康？根据需求选择最适合的方式。
- 个性匹配：如果你更倾向于主动参与和体验，瑜伽冥想或引导冥想可能更适合你；如果你喜欢安静沉思和自我反思，禅修或内观冥想可能更符合你的需求。
- 时间与资源：一些冥想方式（如超越冥想）可能需要专门学习，而一些方式（如正念冥想或引导冥想）则易于随时实践。根据你能投入的时间和资源来选择。
- 冥想体验的深度：如果你是初学者，建议从引导冥想或正念冥想开始，逐步深入到禅修、内观冥想等更复杂的形式。

通过了解每种冥想方式的特点和适用人群，人们可以根据自己的需求和生活方式找到最适合自己的冥想方法，进而获得心灵的平衡与健康。

冥想过程中需要注意的问题：

- 保持舒适：确保冥想时的身体姿势舒适，避免身体不适分散注意力。
- 耐心和坚持：冥想是一个逐步的过程，保持耐心，定期练习以获得最佳效果。
- 非评判性态度：在冥想过程中，对自己的体验保持非评判的态度，不必过于自责或焦虑。
- 设定实际目标：设定切实可行的冥想目标，根据自己的情况逐步增加冥想的时间和深度。
- 避免期望过高：冥想的效果可能需要时间才能显现，保持开放和接纳的态度。

冥想又叫做心灵时间，一个人每天拿出15-30分钟进行冥想一般就足够了。当然在意识成熟到某一大境界边缘时，在突破自我极限时，长时间地沉浸在精神世界里可以大幅提高破关的概率。坚持冥想可为人带来的好处很多。这不是耽误时间的枯坐或白日梦般的幻想，其对身心灵的益处我将在此揭示。最好不要单纯地在深夜独坐，如果阴阳二气采纳得不平衡，慢慢地脸色会变黑，两颧出鬼气黑斑，之后甚至影响心智意向。清晨日光初起时、正午是很好的，如果阳气累积足够充足，夜里加些功夫倒也相互平衡，就没问题了。

关注呼吸和觉察

冥想过程中，关注呼吸和内心的觉察是关键。保持专注和开放的心态，接受思维的自然流动。

- 呼吸练习：关注自然呼吸，避免对呼吸进行强制控制。

- 觉察练习：观察内心的感受和思维，不对其进行评判或干预。

处理挑战和困惑

在冥想过程中，可能会遇到各种挑战和困惑。学会应对这些挑战，有助于持续实践和成长。

- 面对分心：当发现自己分心时，轻柔地将注意力带回到冥想对象上。
- 处理不适：对身体的不适和情绪波动保持接受和开放的态度，不进行强烈的抵抗。

长期修行冥想可以：

1. 提升情绪稳定性

- 减少焦虑和抑郁：冥想通过放松身心、增加自我觉察，有助于缓解焦虑和抑郁症状。研究表明，正念冥想和超越冥想等形式能够有效减轻心理困扰。
- 增强情绪调节能力：长期冥想能够改善情绪管理能力，使个人能够更好地处理情绪波动，减少过度的情绪反应。

2. 增强专注力和注意力

- 提高专注力：冥想能够增强个人的专注力，使其在工作和学习中更好地集中精力。正念冥想和禅修特别有助于提升专注力。
- 改善执行功能：冥想提高决策能力和执行功能，帮助个人在任务和目标的完成中表现更佳。

3. 改善认知功能

- **增强记忆力：**冥想可以提升工作记忆和长期记忆能力，帮助个体更好地记忆和学习新知识。研究显示，长期冥想与更好的记忆表现相关。
- **促进创造力：**冥想激发创造性思维，促进解决问题和创新能力的的发展。超越冥想和引导冥想特别有助于提升创造力。

4. 促进压力管理

- **减轻压力：**冥想能够降低生理和心理的压力反应，帮助个人在面对压力时保持冷静和从容。正念冥想和内观冥想能有效减少压力水平。
- **提升应对能力：**通过增强心理弹性，冥想帮助个人更好地应对生活中的挑战和困境，提高适应能力。

5. 改善身体健康

细雨社 www.xiyushe.org

- **提升睡眠质量：**冥想有助于放松身心，改善睡眠质量，减少失眠和睡眠障碍。研究表明，冥想能够促进更深层次的放松，从而提高睡眠质量。
- **增强免疫力：**长期冥想能够增强免疫系统功能，促进整体健康。冥想与免疫功能的改善有着显著的关联。

6. 促进心理与情感成长

- **增强自我认识：**冥想帮助个体深入了解自我，识别和处理内在冲突，提升自我认识水平。内观冥想和禅修特别有助于自我发现和成长。
- **改善社会关系：**通过提高同理心和理解力，冥想改善与他人的

关系，减少冲突和误解。正念冥想和引导冥想特别有助于增进社会关系的和谐。

我们每个人都知道其实学校可以给孩子提供的社会生存核心竞争力并不多，一个人走出校门后在三十岁前是否能脱颖而出，其实最大的仰仗就是：稳定的情绪、专注做事的能力、触类旁通的灵感、踏实平稳的性情、柔韧抗压的坚毅、气血充盈的体魄。而这六大个人社会核心竞争力，其实每一样都不是在学校中能从书本里获得的。而从小每日十五分钟的积累，就可在成年时已拥有完胜同龄人的精深修为体悟。这种气质、气场、气魄可以反映在举手投足间，让人年纪轻轻即有气度超凡的无形华彩。



从《Dhamma Brothers》的案例出发，我们看到内观冥想在囚犯生活中的深远影响，展示了冥想在个人转变中的巨大潜力。全球范围内，各种冥想流派和实践方式都为个人提供了不同的内在体验和成长机会。长期坚持冥想不仅能改善心理健康，还能在专注力、认知功能、压力管理和身体健康等方面带来显著益处。通过深入了解不同冥想流派及其优点，以及在实践中注意关键点，我们可以更好地利用冥想的力量，促进身心的全面发展和健康。

冥想作为一种有效的身心实践,已在多个方面展现出显著的健康益处。从《Dhamma Brothers》展示的内观冥想的变革力量,到全球各种冥想流派的起源与优势,冥想在改善心理健康、增强专注力、提升认知功能、促进压力管理和身体健康等方面发挥了重要作用。通过遵循实践指南,个体可以更好地利用冥想的力量,促进身心的全面发展和健康。冥想不仅是一种提升个人福祉的工具,更是一种实现内在平静和成长的途径。

从犯罪心理学、心理学、社会心理学三种不同的角度上分析,服刑犯与社会上的普通人有哪些不同之处?这样的冥想训练,又给他们带来了怎样的自我改变机会?这些改变发生在怎样的一个层面、都改变了些什么呢?

分析服刑犯与社会上的普通人之间的差异,以及冥想训练对他们的自我改变机会,可以从犯罪心理学、心理学和社会心理学三个角度入手。以下是这些角度的详细分析:

1. 犯罪心理学角度

服刑犯与普通人的不同之处:

- 冲动控制问题:许多罪犯在犯罪行为中表现出冲动控制能力差的问题。他们可能缺乏对自己行为后果的深思熟虑。
- 犯罪动机:犯罪心理学研究表明,犯罪动机可能与生活环境、社会经济状况、个体心理问题等有关。犯罪分子可能经历了不同程度的社会排斥、贫困、暴力等负面因素,这些因素可能影响他们的决策和行为。

- 反社会人格特征：一些罪犯可能具有反社会人格特征，如缺乏同情心、对规则的漠视等。这些特征使他们更容易走上犯罪道路。

冥想训练的自我改变机会：

- 情绪调节：冥想帮助囚犯提高自身情绪的觉察能力，减少冲动行为。
- 道德反思：通过深入的自我观察和反思，囚犯能够重新审视自己的行为动机和道德观，从而激发改过自新的意愿。

2. 心理学角度

服刑犯与普通人的不同之处：

- 心理健康问题：很多服刑犯可能有心理健康问题，如焦虑、抑郁、创伤后应激障碍（PTSD）。这些问题常常与他们的犯罪行为相关。
- 自我效能感：囚犯可能缺乏自我效能感，对改变自己生活的能力失去信心，这可能导致他们无法采取积极的行为改变。

冥想训练的自我改变机会：

- 心理平衡：冥想可以帮助囚犯减轻焦虑和抑郁症状，提高心理健康水平。
- 自我效能感提升：通过冥想，囚犯能够更好地管理自己的情绪和压力，从而提高自我效能感，对自身改变和重建生活的能力产生信心。

3. 社会心理学角度

服刑犯与普通人的不同之处：

- 社会隔离：服刑犯通常经历社会隔离和社会排斥，这会影响他们的社会认同感和归属感。
- 社会角色：在监狱环境中，囚犯的社会角色与普通社会中不同，可能被赋予了特定的负面标签，这影响了他们的自我认知和社会互动方式。

冥想训练的自我改变机会：

- 社会认同感：冥想可以帮助囚犯重建内在的自我价值感，从而在一定程度上改变他们对社会角色的看法。
- 改善社会互动：通过提高自我觉察和情绪调节能力，囚犯能够改善与他人的关系，减少冲突，更积极地参与社会互动。

细雨社 www.xiyushe.org

坚持冥想对人生的改变与发生改变的层面

- 情感层面：
 - ✧ 情绪稳定性：囚犯能够更好地管理自己的情绪，减少冲动行为和攻击性。
 - ✧ 心理平和：冥想帮助他们在内心中找到宁静，减少内心的痛苦和焦虑。
- 认知层面：
 - ✧ 自我觉察：囚犯对自己内心的认知更加清晰，能够识别和理解自己的行为模式。
 - ✧ 思维方式：冥想促进了更积极和建设性的思维方式，帮助他们重新审视自己过去的行为和未来的可能性。

● 行为层面：

- ◇ 行为改正：通过情绪和认知的改善，囚犯的行为发生了变化，表现出更多的自我控制和社会适应能力。
- ◇ 社会适应：冥想带来的内在平和使囚犯能够更有效地与社会互动，改善社会关系和生活质量。

● 社会层面：

- ◇ 社会认同：冥想帮助囚犯重新建立自我价值感，从而减少社会排斥感。
- ◇ 重返社会的准备：通过冥想所带来的个人改变，囚犯更有可能顺利融入社会，减少再犯的风险。

总的来说，冥想训练为囚犯提供了一种内在转变的机会，使他们在情绪调节、认知改进、行为改变和社会适应等多个层面上取得积极进展。这些改变有助于提高他们的生活质量，并为他们重新融入社会提供支持。

大多数犯罪行为其实是一种因毫无敬畏而导致自我膨胀带来的结果，而不知悔改的原因虽说是复杂的，但不乏与泯灭良知、无视漠视自己神魂的纯净有大关联。沉醉于酒色财气中被贪嗔痴恨所牵引，为一时痛快铤而走险，伤天害理欺压良善，不畏王法天道。可如果直面良心、与自己的神魂沟通，就会发现过往种种荒唐是多么地肤浅轻狂。

细雨 2024.9



群友观感精选

83. 《萨满·鬼神传》

熔

记得我小时候，想找一个神婆给家里打点是很不容易找到的，很少有做这种通灵法事的人。我奶奶的亲哥哥是民间的类似于道士一样在抓鬼，可以看见鬼，但鬼不会上身。这种被老家那里称为“阴阳师”，更多的是找阴阳师看风水看日子、人死亡后下葬选日子等等。但是近几年来神婆越来越多了，一个村里好几个通灵的神婆，给人看事，解决一些类似于电影中的这些问题。

甚至我妈妈也被通灵了，刚开始也是身体出现各种问题，但是医院检查一切健康，过程非常地折磨，最后一个自称“关公”的滞留灵附在我妈妈身上，说是我妈妈当时身体上有十几个鬼魂，他要是不来，我妈妈的魂都回不来了。确实他来临了后，我妈妈变得像正常人一样可以生活了。然后他要求家里供奉他，说我妈妈是大善人，他要借我妈妈的身体做善事，帮助更多人，当时家里人全部都同意了。开始供奉后，也会有人来问一些事，但是没有像萨满一样需要跳大神，来人问事的时候上一炷香，然后嘴里念叨：“关爷请您降临，有事相问。”然后我妈妈打几声哈欠，就代表他已经“来了”。大家就拿着八字开始问想问的，然后他给出解决方案，绑红绳啊，大米，酒，杂粮……基本都是用这些。

刚开始一切正常，就跟所有通灵的神婆一样看看事。突然有一天，一个自称是“南海观音”的滞留灵上身，我妈妈的声音也会随着滞留灵的不同而发生变化，每次被上身都是不停地先打哈欠。“南海观音”要求我家里放鞭炮，跪着念南无阿弥陀佛，一步一念，把她请进佛堂。当时家里只有我妈妈和我爷爷，我七十多岁的爷爷，腿脚不便利了，还被要求这样做，我远在广州。当

时我的心里就非常不舒服了，菩萨不应该心里装着众生吗？为啥还要这么折磨我爷爷？这件事让我心里开始怀疑他们的真实性。

慢慢地，每天原本上三根香，后面六根，越来越多，而且要求特别的多，做不到或者他们不开心就折磨我妈妈和我爷爷。甚至我自己，有次回家过年的时候，那会只有关公在，而我不知道他的存在，没有上香，回家睡了一晚上，第二天头疼得要炸了一样，去看医生吃药也没有用。睡了一天，年三十晚上吃饭，我妈妈突然坐到主位上，我有点蒙了，因为我们老家主位只有男性长辈可以坐，她坐上去就骂我不给她上香，亏得他还一直保佑我。我吓哭了，我不知道我妈妈怎么了，我一直哭，他让我不要哭，给他上个香头就不疼了，我就照做了，结果果然不疼了。

这件事之后我就知道我妈妈是神婆，家里供了关公。再到后面那个菩萨的到来，家里开始各种不顺，我自己也是各种坎坷，我就觉得肯定跟他俩脱不了关系，就赶紧问了我一个学佛的朋友，她说正神不上身，这是鬼。我当时整个人都要疯了，我在明，他在暗，我该怎么去拯救我的妈妈？当时人生是黑暗的，是看不见前面的路了，我能感觉到，如果再不处理，我们一家的气运会被吸干的，包括当时妈妈和爷爷的身体越来越差了。我开始打电话叫我爸妈去送走，找了几个神婆不仅没送走，我妈妈还被折磨得神志不清。家里人就有点怕了，不想送走了，我就直接发飙了，我对我爸妈说不送走我这辈子不再回家。然后我爸妈四处找人，最后有个神婆也有供奉关公，她搞不定，请来了她师父给送走了。自称关公的生前是关公庙里打扫的人，那个所谓的菩萨，是男滞留灵给他找的媳妇儿。送走了后还会在我妈妈梦里骚扰她，变成我外公的样子，说他过得怎么怎么不好，引诱我妈妈答应他一些要求，也会变成村里死去的人，说很多话给我妈妈听。我当时不懂，直到看了《隐秘的医案》才明白，他是在引诱我妈妈和她平等交易。我妈妈从十几岁的时候就被滞留灵骚扰，现在我让她有念一些咒语，但是心里还是会很担心她，不想她去面对这些，虽然不知道这是给我安排的助缘还是我妈妈的功课，还是很想问一下细雨老师，我妈妈这种情况该怎么预防？各种符咒啥的都用了，

对她没什么用。还有就是最近几年越来越多的出马仙，以及我老家那些通灵的神婆，为什么这类群体越来越多了？

再就是说说我看完电影的感受，每个人出生的时候，巫婆根据八字就可以知道她是来干什么的。拿巫婆来说，不管去地球的哪个地方，都无法逃脱命运的牢笼，无法逃脱被“神”选中当子孙的命运。这个是自己出生前就给自己安排好的体验吗？

那些被鬼附身的人，巫婆超度后的鬼去了哪里？

被煞气伤害到的人，如果丢了性命，他原本安排的阳寿未尽，也会成为滞留灵吗？最终怎么才得以回去？

什么情况下容易被鬼附身？有什么自我保护的方法吗？

为什么鬼可以附身到人的身体里？那些淹死鬼吊死鬼地缚灵等等执念很深的鬼都是要等到该人格的能量被耗尽才会灭亡吗？

神也是自己选择的一种体验吗？www.xiyushe.org

这些被鬼附身的人，寻找巫婆解决，是不是因为巫婆需要体验通神帮人解决这些方面的问题，才会有这样的现象出现？

这种附身的神，是神还是滞留灵执念拯救众生才成为了神，但也是鬼的另一种？

我自己在看电影的时候，刚开始没注意先看了第八集，看完很想吐，胃很难受，一直在呕。发现看错顺序后我从第一集开始看，然后也会有轻微的头顶不舒服和胃里想要呕的感觉，我就边看边想象一圈白光包围着我，就不会有这种感觉了。这是我自己的原因，还是有别的原因？因为我是一个非常容易共情的人，看电视的时候演员没怎么哭，我看着那个剧情比演员哭得还伤心的那种。所以平时也不会看电视剧或电影，现在已经在尽力地调整这种滥情行为。

还有就是我自己今年四月份去做了量子催眠，刚被催眠开始看眼前的画面一闪而过一个女吊死鬼。这个吊死鬼我认识，我小学四年级的时候有一次生病很严重，整个人都迷糊了，头疼浑身疼，不吃不喝，打点滴一周了不见好，人躺在床上不能动，动一下头疼得要炸了。医生到家里给我打点滴，第七天的时候把我头挪了一下，然后我吐了很大一盆绿水，特别臭，我那会已经连续几天没吃没喝了，厕所都不上。我奶奶有经验，她亲哥哥是阴阳师，就赶紧给我要了一张符，我喝了，下午病就好了。当时我那个舅爷爷（我奶奶亲哥哥）说我是被一个喝了农药然后上吊的女的缠上了，就给我画了符喝了，立马好了。我没想到这么多年了，我竟然催眠的第一画面就看见她飘过去了，我那会生病的时候也是看得见她在我眼前，但当时不知道是什么情况，也是喝了符好了后，才被家人告知的。

我想问一下细雨老师，这个吊死鬼怎么办？催眠结束后那个心理医生问我的高我，这个吊死鬼啥情况，高我说不用管，那就是我。半年后不会再受影响了。但是当时那个心理医生给我的感觉不太好，连接的时候也是不太愿意说话，不情不愿地在说话。几乎没怎么回答问题，就让我不要执着。



走這條路的人應該都知道 沿路有甚麼風波

Sherry

看完纪录片又拐回去看老师《隐秘的医案》，纪录片呈现的情况是很冰山一角的一个面向。

❶ 片子里主要呈现了鬼上身和请神上身，不同人的不同状态。在学习了细雨资料后，我理解到片子里的神和鬼其实都是滞留灵，只是频率可能不同。片子里所供奉的神大概率是地缚灵。（地缚灵：死后压根儿不知道信念和心念可随心生化，又有种种不舍不愿入中阴，成了地缚灵。）他们伪装显化成活人世界里熟知的神仙人物形象，以求供奉，满足自己关于神仙样子和品行的认知。他们生活在有相同认知的虚拟亚空间里，比如，仙池洞府，地府，地狱都能自洽的存在着。

❷ 不同文化里，鬼的种类也不同，朝鲜（韩国）的鬼文化里不同年龄死，不同状态死，就有不同的鬼名，名目多，条条框框的约束就多。活着的时候如果潜意识里接受这种设定，就有可能变成相应的滞留灵（鬼），儿时死→童子鬼；青年死→青年鬼；未经人事女性→处女鬼；客死他乡→客死鬼……真是当个鬼都不得清静啊！

突然想问：那些水鬼、横死鬼非要找替身才能投胎的这种设定，是不是他们自己放下这种认知执念了，不需要害人也能离开回去中阴？

❸ 片子里有不想成为巫婆的却好像是神婆命，不愿意当巫婆，但因为神婆传承的体质，就要折腾到别人同意？这是那个灵魂意识的蓝图宿命么？还是地缚灵的强人所难？能破么？不当巫婆就不行吗？

❹ 片子里有个男的应该是想当巫师，但他动机可能不够纯，想与众不同，人前显贵。但好像又有恐惧，没有正心，用错方法，关闭了自身的防火墙，门户大开，很容易感染病毒，就招来了不同的杂鬼。

❺ 纪录片最后一个出身于韩国，成长于国外，也欣然接受自己巫婆命的变性女，在南非通过降神祭成了巫师，回到韩国，又被韩国的“神”看上。有人的地方就有江湖，有鬼的地方也一样，韩国的“神”也想让他当管道，得供奉。僧（鬼）多（巫婆）粥少，巫婆实惨。

❻ 纪录片里涉及到一个问题，怎么区分自己接触到的是神还是鬼？片子里其实都是鬼，但资料里也讲过如何区分低维和高维的信息，我就不班门弄斧了，

我想问的是：如何避免被滞留灵纠缠？片子里的人遇到似乎多是因为自身出现了情绪黑洞，频率低，让滞留灵们盯上了；神婆们是因为体质特殊。

是否正心，正身，正灵，提高频率，就能避免这些无妄之灾，不被滞留灵侵扰？

最后想问老师一个片子之外的问题，青鸟读书会的时候，有同修说曾经的传奇经历时，有讲在秦始皇陵看到秦始皇的滞留灵，他被自己困在自己的地宫里，类似于自己给自己设立了结界，结界如此厉害么？就算滞留灵自己想通了，想离开回中阴，也不得解脱？只能等一个结界被破坏的机缘？

RG Aldrich

世间是舞台，人生是剧本，神人鬼皆是演员。

没有剧本，就没有脉络。没有冲突，就没有张力，无法产生深层次的共鸣，没法产生更深入的感悟。

在这个宇宙，一切生命都是物质能量微粒，无论是能量还是形态，皆是为了意识服务。毕竟意识才是根源。神人鬼并无区别，有肉身载具的被称之为，人，阳间戏份没了，又没退场还有后续的，就用着鬼和神的身份再演上几场。没了载具的限制，又参透隔阴之迷，神足通、他心通、天耳通——成鬼灵体自备，修证高些再配上宿命通，就能在人间界自称个神了，和人有何区别呢，多了个剧本的查阅功能。再带上几个有天眼通能看见自己的阳间小弟，又是一出出大戏。

到底还是个视角问题。从频率上看鬼是低频，神是高频，和能量没啥关系。人该怕鬼吗？为什么怕呢？因为未知，因为能被同频共振，不是鬼有问题，是你有问题。人该怕神吗？为什么怕呢？因为你觉得你做不到，你的视角没有它宽广，你的眼界没有它开阔。你发现它能做到好些你得不到的事情，所以崇拜它，供奉它，就跟小我被高我本我“骗”差不多。没有高下之分，只是觉知程度差太远了。

片里没有什么高维意识，就是本土几个灵体瞎闹腾。人死了变鬼，戏份都没演完提早退场，那哪行，穿鬼的衣服再闹腾几集，把生命能折腾光了再撤，反正都是体验没区别，跟小白聊什么爱和德，没体验过怎么感悟，说不出花来，骗回中阴它自己会懂的。鬼借人的身体用用，我满足你的欲望，借你点神通，你满足我的乐趣再给我点生命能，咱俩“等价交换”。神也没少戏份，巫婆作为影响物质界的桥梁，恩威并施，老老实实“骗”回去做马喽，一起在这现象界掀起涟漪。被使唤的倒霉巫婆，这一生也积累了内在感官的使用经验，这都是难得的体验啊。

神并非高高在上，只是你够不到，所以觉得它高。不管它是能量体还是意识体，和你没区别。鬼也不是作恶多端，只是有执念未解，有功课未过。哪有什么高下之分，哪有什么善恶之辨，只是在这二元对立的物质界，没这些概念怎么对事物直观地产生印象呢？又怎么对事情的发展产生理解呢？

神存在，与我无关。扩频接连天地，我就是神。鬼存在，与我无关，有执偏颇，念不通达，鬼哪有人可怕。

梧桐

尊重他人命运 专注自身课题

这部影片分两天看完，那两天一直在下雨又恰逢中元节，整个人黏黏糊糊、沮丧失落，低气压、低频率、低兴致，做什么都索然无味，甚至有一股无名火窝在心中，感觉这一层空间已经兜不住我直接掉到了下一层。脑子也乱呼呼，被这部剧搅成一团燃糊糊粘稠的浆糊。本来不想写观后感的，怕再回忆起来还会陷入比较丧的状态，但是剧中的画面一直在脑中浮现，尤其是智秀那“看起来就让人很悲伤的背影”，还有巫婆大口吃着和血食物的片段。脑子一直在整理、在对应，加上做梦梦到补考时答题卡没涂完，所以决定还是要勇敢面对，不逃课，交上一份能让自己安心的作业。

说一下我对剧中各词粗浅的理解。

萨满：

即灵媒，有通灵体质的人，剧中基本所有巫婆都是女人，唯一一个男人还性别认同自己为女人并做了变性手术。大概是因为女性面向本身感觉敏锐、更加感同身受，同时在世间有更多在意与放不下的人，关键时刻可以用身边人的安危威胁其走向“正途”。

做巫婆的人大多比较聪明有智慧，不但有遗传的通灵体质，还有很强的同理心、怜悯心，可以有各种办法能安慰到求助者。从另一方面来说治疗很大程度上属于心理治疗，治疗人，也治疗鬼。

所谓的跳大神是借助音乐的作用调和阴阳两界，调和灵界与人世间，类似于五行中土的作用。另外用火及大声的打击乐器让鬼受惊害怕，跟音乐一起同时作为频率“扩音器”，帮助“神体”扩大同化周围场域范围内的频率以震慑场中的孤魂野鬼，也可以震慑人心扩大人的信念边界，达成较好的效果。

神：

神的来源如下：一个是创建地球在线这一游戏规则的主意识体，即创世主神（们）；一个是已完形的意识体（们）在线指导众多游戏中的小朋友；一个是与灵媒灵魂源于同一个灵界存有下的其他留守意识体，类似珍与赛斯的关系；一个是下到阳间虚拟亚空间中扮演无形虚体角色——神灵的小我意识体；还有一种类似于自认为比较有修为的修道人士，死后进入中间层虚拟亚空间中，在该空间内扮演着被给予封号的“神”。剧中的大部分神应该都是后三种吧，灵媒的内在感官可以看到而其他人看不到那些虚体有形之神。

神的目的是：一是创立地球在线游戏的各种规则；一是作为指导教师回答游戏中小朋友们的提问；一是帮助自我其他意识片段完成今生蓝图规划，使其了解更多灵界信息，发展自己的灵性能力；一是在灵魂请求下帮助被滞留灵骚扰的人摆脱并重回正轨；一是解救因滞留而无法回家修整的人格；一是交换生命能延续自己的游戏时长。

鬼：

滞留灵，因生前的知见所困，不知死后要到何处去的，迷失的、孤独的、不甘的、怨恨的、不舍的……需要被引领从阴间回到中阴界进行修养、补充能量的各种灵魂；这些滞留灵滞留阳间靠人的恐惧和欲望与人达成交易，以补充自身能量，维持自身的在线时长。他们滞留人间的目的依据死因各异，无非就是不甘不舍，对于那些执念深的必须要靠能与他们接触与沟通的灵体的帮助与指引，告诉他们所有的遭遇都是他们自己为自己安排好的命数，赶紧回家总结经验与收获，准备投入下一次的体验中以期高效充盈自我价值。一个人说不行，多找几个说给他听，直到他信了乖乖回家。

其他实相中频率处于临界状态的人，被瞥见为鬼影。

精怪类的应该不算鬼，但通常被无法准确分辨的人认为是鬼。

神也好，鬼也罢，都有他心通和天耳通等神通，可以看到人心中的想法，所以都可以用此获取人的信任。“降神会”是打开人体的大门允许其他灵体进入自己载具的仪式，所以此时对神和鬼来说载具之门都是大开的，神鬼均可进入。如果周围有神体，因其频率较高，滞留灵是不敢靠近的，但如果没有神护体，那么很多的滞留灵都可以结伴上身，这时就是鬼附体了。

对于灵媒来说，此生做灵媒是自己在人生规划大厅中选好的剧本，投胎入世后因隔阴之迷全忘了初心，想逃避要拒绝命运的是角色而不是神魂，这时就安排了“巫病”以保证角色和载具为了活命可以屈服。人世间总是“好死不如赖活着”，保证灵魂能按照安排好的剧本顺利走上规划好的路，这同样是人生蓝图的一环，逃到天涯海角都逃不出蓝图的规划。

对于阳间的我们来说：

看清书延所做的各种努力是来源于哪个“我”，所谓的“与命运抗争”到底是与谁在抗争，跟随直觉与命运做回“自己”有没有想象中不堪；

看清智秀给自己安排的悲伤的一生都是自己选的剧本做的规划，不是为了让自已看起来多么的悲惨，只是希望自己能从悲惨中密集地体验并吸取更多的

智慧，只要自己真切地向高维发出请求，帮助就会到来。让自己生在海边就要习惯吃鱼，让自己生在山里也要习惯打猎；

看清学均的执着，不停寻找的到底是别人的帮助还是角色我的认同，他背负的蛛网是谁织就的，他拥挤的命运是谁造成的，灵魂如此弱小，多待一秒都浪费，不如早日脱离回家重启。

不需要去同情谁、可怜谁，没谁需要别人的同情和可怜，所有人都生活在自己的剧情里，所有的选择都反映了当事人的自由意识，每个灵魂都在自己的剧本中甘之若饴，收割着自己的启迪与智慧，存有都无法改变人格的选择，我又有什么必要悲天悯人呢？问问自己有没有勇气体验如此的风浪、起伏与悲喜？回忆自己半生的剧情，有没有融通各个阶段的自己并从中萃取出经验与智慧？下次做梦，看着周围同学答完答卷自己半个题都不会而着急心慌时，再想想白日梦中投向别人那同情的眼光和想要造作妄为的心是不是显得更加可笑与多余？灵魂真的觉得自己需要帮助时，会向内求救，灵界其他的“我”会为其指条明路，跟随直觉和热忱，顺其自然即可。如果叫天天不应、叫地地不灵，那目前这个局面可能是自己神魂求来，自己想体验，而角色和载具却很排斥的。

这部影片让我看到要尊重别人的命运，专注于自己的剧情，自己的成长。问问自己每一个显化到我面前的剧情想要告诉我些什么，想要让我学会些什么，想要让我从中提炼出什么。听着无情但也是心中所感。

疑问：

- 1、滞留灵滞留人间的剧情是蓝图规划好的还是纯属意外？蓝图规划只规划了人从生到死吗？死后的阴间生活在不在规划内？
- 2、影片中一个女孩在参加外公葬礼时正好处于身体鬼门打开之时，所以被附了身，那么对人来说鬼门是什么？鬼门什么时候打开？或者说鬼门打开的契机是什么？

文静

我看了这部剧，最大的感触就是“爱”的表达。我发觉，爱不仅仅是一种情感，它好像更是一种能量，爱的能量与我的认知相触碰，就会变成情绪，例如：爱，恐惧，悲哀，贪欲，嗔恨，怀疑等等，爱是一切情绪的创造者，相反的一切情绪最高的形式表达，都表达了爱；忧愁、愤怒与嫉妒，恐惧等的形态转过来又都是爱的形态。所有的思想、观念、概念、领会、决定、选择与行动，最后都以其中之一为基础。当爱被扭曲时，问题就会产生。它会变得怪异，无法认出是爱，整部剧都好像是围绕着，爱扭曲出来的恐惧情绪展开的各种灵异表演。我在自我反思的时候，我发现，我的小我简直是个小绿茶，每时每刻都在做着对爱的扭曲造作，弄出这许多事端，40岁了才发现这个小绿茶的套路，我都被自己逗笑了，但是小绿茶扭曲的具体套路，我还没有细化的能力，希望细雨老师和小伙伴们给予指点！

天空青鸟

细雨社 www.xiyushe.org

对于萨满的印象

萨满这个名字，我有生以来的初印象是还珠格格中蒙丹和香妃为了相见而装神弄鬼的画面，启蒙的画面实在称不上美好。其次的印象是美国旅行作者比尔波特在其《空谷幽兰》中对萨满的介绍。借着写影评的机会，我将这本书翻出来，对其中的段落作了一些摘抄，在此与大家分享。

——“中国最早的宗教通过不死的概念，在生和死之间的暗河上架起了一座桥。他们是萨满，而昆仑-终南这列山脉，是人们所知他们最早的家。”

——“在整个包括中亚和北亚在内的广大区域中，社会的巫术和宗教生活集中在萨满身上。在这样的社会中，出神或附体的状态被认为是最高的宗教体验，而萨满是这种宗教体验的行家里手。”

——“在出神状态中，萨满离开他的身体，穿过一系列天国，在与各种各样的精灵打交道，为他所在团体的福利而搜寻和累积知识。”

——“他通过提供与精神世界的联系以及带回在那里所获取的知识，帮助他的团体抵御黑暗。但与此同时，他又生活在他所保护的群体之外。”

观看体验

观看这部纪录片的过程中，我的躯体一直有所反应，具体表现为头皮发麻，半边身躯有麻痹感、耳鸣、头痛、昏沉、打哈欠、打喷嚏、流清涕和打嗝，可能是与片中所传达的频率共振了。片子的制作在配乐和运镜上也似乎向传统东亚恐怖片靠拢，强撑着将其看完的同时，确实也忍不住埋怨是什么真知灼见必须通过观看这种片子获得？有心逃避吧，内心隐隐一直有一股念头催着我将这一功课做完。所以在此基础上，我打算将我在观看过程中产生的想法和念头好好整理，在滋养自己认知的基础上，也与同修们共同参悟——颇有一种已经遭罪了就要多榨点汁水出来的悲壮。

为什么是韩国？

韩国给我的感觉和纪录片一样，阴森鬼气，邪教横行。当人对现世规则不抱希望的时候，会更多去寻求未知力量的保护。频率的打开或相合，引导出了类似的纪录片。而这类事物被允许宣传，就会有更多人通过类似信息的接收，开拓认知，寻求帮助，也是集体潜意识的体现。

片子撞鬼的女人偏多，引导出了我对韩国女性生存现状的思索，韩国女性晦暗的频率会与异世界的存在相合其实不足为奇。能量的汲取或者上贡总是挥刀向更弱者，作为一个事实意义上的被殖民地，韩国人的精神世界需要很多外相的扶助，而女性和小孩作为群体中的最弱者，总是在不自觉中承担更多。

女巫们

有需求就有市场，有市场就有供给。

在片中不同巫婆脸上看到不同的信息，有很明显的动物相；有黑气萦绕的；有左右脸明显不对称的。他们在处理他人的问题同时也有自己的课业要做。第一集中出场的巫婆身体壮实，眼神清亮，倒是让人望之欣喜。

在观看影片的同时，我也在浏览《已知的实相II》第一册，其中有一句话突然深深触动我——“我们必须保持谦卑，愚蠢不可被嘲笑”。在片中有两个萨满女巫生食猪肉的镜头，第八集镜头中，女演员手持摄像头拍着这一幕，眼

中有无法遮掩的鄙夷和震惊流露。看到这些画面，我的初感触是可怜那几头猪。它们被杀掉用来祭祀，但是按照对等体验原则，这些祭祀它的人们又何尝不会有一天被成为祭祀的猪呢？只要还在这个规则轮转，杀与被杀是不是永无止息？被一股悲凉感侵袭的同时，《空谷幽兰》所言“他们帮助他的团体抵御黑暗，却又被排除在群体之外”这个观念，又让我不由自主悲悯这些女巫。然后我对保持谦卑有了新的认识，嘲笑这些女巫的愚昧和狼狈是轻易的，去理解她们的贡献和作为是要努力的。

巫婆有很多的仪式仪轨，这些东西因为被人和鬼相信而显化，鬼也需要类似的形式感，生前相信着的东西，在死后也被认为必须遵守。在驱鬼的仪式中，用高频率的打击乐和抖动动作让当事人有相应的心理暗示。

对故事的总结提炼

纪录片总共讲了七个故事，在此作出一定的总结提炼。

一、思念父亲的女人。在父亲葬礼上冲撞被跟，通过与父亲的再接触找到了安全感的根基，穿越维度和时空的爱，滋养着这个女子。片中她有透露当她表现出诡异症状时，她的母亲和丈夫计划将她送去精神病院，由此可知她是很孤独的。

二、被迫继承家业的巫婆女儿。难以逃脱的家族业力，巫婆以为自己的财力可以帮助自己的女儿摆脱与自己同样的命运，却仍然只能接受这种摆布。而女儿对成为巫婆的强烈抵触，又何尝不是从小被植入的信念所致呢？

三、一对叫开心和霉运的情侣。一对明显阴阳倒错的情侣，女方壮实凶悍，男方胆小怯懦。据说女方被男鬼上身，男鬼又召唤来女鬼骚扰男方，一个人的倒霉成就了另一个人的开心。

四、幻想成神的男子。事主执念认为自己与众不同，招致众多杂鬼将其身体作为居所，却仍不肯放下执念。是什么决定了坐在一张桌子两端的人，一个治疗一个被治？是发心和发愿。

五、从小被送养的韩裔高管。不同地域有不同的异次元空间信仰，一个寻根的人。

六、背影很悲伤的智妍。最打动我的故事，智妍的自杀，二姐被怀疑作怪引诱智妍自杀，实际上却是试图保护她而无能为力。

七、在非洲做萨满的变性人。

其他

认识细雨资料的开端，对神秘事件的好奇驱使我短时间内读完了《隐秘的医案》。但法界也是一场幻梦，就像湖面的倒影，是三维世界的一体两面。

意识的活动让很多被相信的规则对相信的人起作用。

万事万物都有代价，脱离不了规律，也逃避不了命运。

成神成鬼是一念之差，而这一念之间的差别，就是我们要修的。

纪录片中呈现的阴间，也是有三六九等、阿谀奉承，简直是阳间的镜面反射。

人的贪嗔痴慢疑，鬼的疑慢痴嗔贪，无不说明了意识提升的重要性。

如细雨资料所言，活着的这段时间，只是四幕剧中的一幕而已。滞留灵的意识频率比一般人还低，片中有个女巫对滞留灵说，找个温暖的地方走向阳光，这个说法和《失忆的归途》提到的接引很像。

处女鬼，被灌输的观念（必须要结婚生子，人生才是圆满的）内化成自我意识的信念。

通灵的所谓神和他們要去与之打交道的所谓鬼，其意念指导下作出的行为，与人类世界的贪嗔痴慢疑别无二致。

我们以自己的利益为基点定义了好坏。

天地不仁，以万物为刍狗，不仁之仁，即是我们要去琢磨的上德。但造作的意念，固执的小我却认为自己在这天地间独大，要占尽一切，享用一切，《阴符经》所言：“人，万物之盗也。”诚不为过。

我的问题

一、意识在短短一世中，就积累了那么多不甘和愤怨，这些在法界中会怎么化解呢？

二、这个滞留的意识和那个不生不灭、不垢不净、不增不减的存在之间的关系是？是花朵的一个花瓣，还是花瓣的残影？

三、《虚空法界》第三部中的叫做阿尼姆的迷途意识体最终是怎么回归集体的？印象中她作为女性意识面向，执着于被爱和被关注，被灵界的负面团体欺骗，骗取了很多生命能，但是经过一系列的角色互换后，好像顺利回归了？请问怎么做到的？如果说所有的体验都已经存在，一个探索了负面体验的意识分支是怎么回到整体的？为什么珍的妈妈的扮演者，最终会因为无法净化而脱离集体并消亡？

文芳

当一开启观这个纪录剧的时候，我第一画面感是来自此前观影的《群星》剧中末尾部分，俄航天局局长艾琳娜（雅儿）开始向全频道内宇航员征集他们所遭遇的平行实相之事件。这个世界还有很多很多的“真相”并不被我们所意识和了解。就如同这个纪录片拍摄出来让世人知道又不太知道的事件，也让很多正在遭遇各种不可对人语、经受磨难的人有一种了然和理解。



在看第二集的过程，看着看着，突然内心中油然而生一种深切的感动，这份感觉是来自于心底突然而至的对细雨资料、细雨老师以及背后这么多志愿者的感动。从前面四部剧的观影开始，到这一部剧的开启，是老师用心手把手地带着我们观着这整个世界或者说三千大千世界的一隅一沙粒。看了这部剧

的每一集，没有丝毫的恐怖感，只是一种感觉是在被带领着游览这个真实又虚假的我们以为的“世界”而已。所有所有的知其然的，无论是名家经典还是山里的荒野邪说，都被老师带着领略这背后的其所以然。而随着学习也了然到无论是人、巫师、神、鬼皆是舞台上的各色角色而已，都是不同的游戏体验而已。是的，这只是一个地球 online 大型游戏现场；是的，这大千世界只是无数无数个不同的剧场。我一直问心：何其幸，在襁褓中被如此地守护、指引。经历了不知道多少生多少世，围绕着名利情，带着种种不甘和如果、“我的”、我相、人相、种种相，舍不得放手，沉沦在这缤纷的影象中，从这个角色的皮囊退下，又急匆匆追寻着踏入了另一个载体。如今，恰逢好时节，或倦了、腻了，或心满意足了，被这场细雨潜入，是时候了，醒了，知了，止了，顺应了……

当然，每个人看这个剧绝对都看到的不是同一部剧，因为我们每个人只能看到自己认知范围内、自己框架内所能看到的。以另一种角度来说，电影电视或者日常的生活情景剧，所呈现的剧情都是一种反射，反射自我内在的真实，当下“我”的亏缺或者蓝图设计中所需体验的（有初心、有各种对等平衡体验……）。若我们带着解离的视觉，看电影看生活中的一幕幕，更能了解到这个“我”所是，以及“我”为何在这，“我”想完成的是什么，想去往的方向是什么。而所有这些，又让我思绪跳跃到“三正道”所言的中正心态、状态去观这破幻剧或这“我”的人生。

看这个片的时候，突然更感受到读细雨资料时编辑部的四个建议要点：要有想象力、抛开旧观念、别用脑子想、看完就忘记。在深入学习的过程中我感受到不仅是看资料时非常需要这几项，而在这段时间看电影的时候，我也油然而生对这几个建议的共鸣。是的，很多的东西不是我们这个载具脑的极限所能感受或者说想象得到的，很多时候其可能会带来非常多的束缚，框住了“我”本自可连通宇宙万维的信息源。仅仅去接收，不仅是资料内音频内的文字、语言，不仅是电影所表达的剧情，更是其内在所蕴含的能量，被无阻隔、无束缚、无框束的内在接收产生的共鸣、爱的交互的能量。

继续跟着剥洋葱式拍摄方式，用男女两个演员理性感性融合视角，回到影片中的聚焦：

由点带面，通过一个个案例带出我们频宽中有的各层面。开篇大致介绍了受访巫师是如何通过五感或内感感知接收来自“神”的讯息，这讯息是以何种形式呈现。各种法器道具仪式背后的寓意其所以然。通灵者与“神”（背后角色-灵体）合一带出的背后更宽阔一些又并不全然的世界。

Case 1 “煞” 内在开关打开引“灵”上身的切身触感，亡灵对突如其来的死亡所产生的不甘、孤独、恐惧、无处诉说，游荡附着可侵入的载体寻找出口，寻求满足、被安抚、被理解、化解怨念。

Case 2 家族业力之通灵体质传承，萨满病（巫病）跑到天涯海角也必扰你安宁直至臣服接纳顺应。早几年接触到东北一些出马仙类的朋友，一直对他们的事迹、痛苦报之以神秘的窥探一直半知不解不明觉厉，这一年在细雨资料中都得以解密，并在这次的观影中得到一些更多维的影相表达的补充。

Case 3 情侣事主案例之地缚灵，冤魂在居家中引发的灵异呈现，家宅不宁身心载具受控纪录，化解案例。

Case 4 人心放大——在现实中无存在、无价值、无意义感的事主学均，因内在中有想被高看、被成神、彰显自己的底层心念，心中空洞匮乏被不断放大，创造实相，吸引同频率的“杂鬼”灵体上身，以“神”的名义被执念所掌控，演绎其内在向往的剧情，这也都是一种可被体验的剧目体验。

而案主学均如何选择接下来的剧情，其中种种，皆是体验，即便是体验这所执所幻的剧情，都是自由意志之许可，也都有这故事的存在价值，皆有可学可悟处。

这是一个多剧场套叠的空间，其中蕴含角色之多，故这个世界存在着大量的我们笼统称之为“暗物质暗能量”的“看不见”、“听不着”频段的混合。

“人”这个角色，只是其中极小极小如恒河沙般沙粒的存在，并不是至高主宰世界的生灵。这不是把“我”看小，反而是更让自己多一份清明、略带些

清明觉知了知自己是谁、又不是谁，而对“我”此刻这一个角色，从小小的“一”中，透过这一个点，觉知觉察觉悟更大的“我”，更大的“一”之整体全然。

这一案例中用灵体另一种形态视角，带我们“观看”在其角度下所感知到的这个世界是什么样的，呈现出了在不同有形无形有情众生的“眼睛”中，所看到的世界。比如各有情众生：人类的五感中、蛇的眼中、苍蝇眼中、鬼魂眼中、天人眼中等等，外在感官和内在感官所见不同，所看到的世界在不同的解码设备中是全然不同的。这在 Y2-2-20 中有详细介绍。

另附与此案例相配的摘录：多数真实的高维意识体，说话的时候喜欢用“I am 我是”，然后，就没有然后了！这就是他们全体的名字。有的时候他们也用复数形式“我们”。但很少主动说：我是上帝、耶稣、二郎神、红孩儿、孙悟空、妈祖、太白星君、观音菩萨或其它的，更不会说自己是谁谁的几弟子化身这种很戏剧化的角色及其裙带关系。这些都是滞留灵们依据自己死前认知到的当地风俗、信仰、人文而主动扮演的角色——自己不想下台回家，因为匮乏自我价值感，渴望冒充名人做“好事”。

Case 5 拥有家族通灵体质的事主 Aurore，带着困惑不停地追寻答案。看这集映入我脑海的是另一本《看见真相的男孩》书籍。

这个案例又令我想到了因需要珍家族的通灵体质而选择了珍这个角色，达成初心蓝图规划的路径尝试。

Case6 遭受非人痛苦童年经历，怨痛念于心底，无心活于世盼死得解脱，致恶灵缠身。我所看到的视角是同频吸引的同频，不论人或事件。执念不消，魂不走，剧本中的所爱、所执、所怨、所恨皆成魔。内在中潜藏着的念总归是被从内往外显微镜般地放大。果在外，因在内。果在阳，因在阴。先有果，镜像般地放射出真实的因。

Case7 遭遇神迹被引导的慧珍接受人生召唤成为非洲萨满进行传导。片中大量记录所谓天选之人背后所有承受的人所不能承担之痛，同时基本大部分案

例都有在梦中得到讯息或者进行学习的描述。而所有经历这般剧情选择如此角色的背后又都是基于什么样的初心什么样的规划呢！

最后：

剧中呈现的每一个案例主角的形态变化、巫婆的状态形态以及伪装实相层中民间各种或市井小道传闻、都市传说或身边所遇描述奇闻异见等等非常人呈现的行径，我联想到的是赛斯资料中出现的“弗兰克”的通讯过程、珍与各种灵体接触过程的描述，以及赛斯在珍的载具中其形态的变化。

如这部剧中有一句话：“所有的连接无论是连接所谓的‘鬼’或‘神’其实都是一个通道。”

如《已知的实相》Y2-1篇中，弗兰克为两个不同维度时空起到桥接的作用的记录，而这部剧中的巫婆、萨满、跳大神等表现结合赛斯资料中弗兰克作为桥接路由器连通珍·鲁柏、赛斯的具象呈现，于我视角就是一场阴阳合奏中西一体的通灵者与通灵具象呈现，每一“神鬼灵”只因文化信仰民俗文化所呈现相应的相不同。整部剧中想呈现给观众的可见不可见的概念基本都贯穿在细雨资料《已知的实相》、《失忆的归途》、《隐秘的医案》中，尤见Y2-1作者的话中已揽括大部。

摘录其中部分：如何有效地展开与自家高我的对话？如何在对话中分辨哪些信息是源于自我头脑的意淫、哪些是真实的高我信息？

这些问题与瓶颈是每一个初学者在起步时都会普遍遇到的，包括：滞留灵的骚扰；家居如何布置可以提高灵觉；修行过程中的人际关系；如何稳定高我信息传输；如何减免信息的扭曲程度；使用哪些道具可以有效地提高自我意识，又如何使用它们……

朋友们，自个设置的闹钟从心处开始响了，一直叮铃铃叮铃铃地催促着，唤醒着唤醒着……你我皆是通灵者，通达内在沉睡之心灵。是睡是醒，亦都是自由意志的选择，亦都是层层虚幻泡影之不同角色之体验，真真假假假假真真，真亦假时假亦真。

非非

刚看影片时有种熟悉的感觉，因为自身身处地域文化的因素，从小身边也有不少会通灵看事儿的人，家中长辈每逢大事难事也很自然地想着去“仙姑”那儿问问，如同影片中一样，那些被“神灵”选择的灵媒们也确实能说中一些“未来”，可以前我就在想：“为什么有的准有的说得不准呢？是各自身后大神们的能力参差不齐吗？”当然，读过细雨资料后，我明白了宿命的矩阵是集合体，并不是曾经以为的单线程。而通灵者能看到哪个“未来”也与其自身频率相关，这让曾经时不时想找“大仙”的我转向了找自己。

我是编剧、导演、演员，影片中看似各有悲情的剧情都是自己当初心心念念想要尝试的“挑战”。观影者如我会跟着剧情唏嘘、疑惑、恐惧、感恩，可关掉投影仪后，我清楚地知道刚才只是剧。剧中的人物里有她们的内在意识片段，他们也知道那只是剧情；角色我热热闹闹地演着“鬼神传”；内在意识片段秉承初心，欣然地通过角色的演绎攀登自己的智慧之梯；而屏幕外的我，借助影片对比我的经历，扫描我的认知，这过程中一些疑问得到了解答，但又生出新的疑问。我想我会继续探知未知的旅途，这途中的每个遇见都是我，又都不是全部的我，我可以是剧中的任何一个角色，也可以是背景图中的一花一草，这万千世界，本自一体却又各自安在。我问自己为什么要去区分“好坏”“对错”呢？都是经历，都是体验。

此刻我感觉心轮有股暖流在四散飘溢，很感谢所谓的“磨难”，那是我送给我自己的“宝藏”，它悄悄地隐藏在迷雾之后，我总是时不时地焦虑未来，担心“怎么办”，可这个迷茫的过程不也是一种机会吗？我有机会去直面这些限制性的信念，我有机会去发现是什么在让我恐惧，我有机会去意识到我可以选择。我知道当“事”来临时，我可能还是下意识地“焦虑”。但也知道，我觉察到它的速度会更快，然后轻轻地放下它、转化它，再借着它去挖掘我的宝藏。这个人生旅途，一定会很有意思。

问题：

1、资料曾描述到，万物遵循吸引力法则，当第三眼开启后，若心根不稳，是有可能看到低频层面的鬼，那么对于影片中的巫女们，或者天生灵异体质的人，他们是不是也可以通过修行提升自己频率后，从看到鬼的频率中跳出来，转而能看到高频存有呢？”

2、巫女们自认为是“神”在附身，这个“神”可能是集体意识创造出来的次级虚拟亚空间里的角色，也有可能是滞留灵，那么当我们的灵魂回归中阴选择下一次历练剧本时，这些角色是否也在可选范围内？

太阳喵

初看片中巫婆神明降身、驱鬼除邪，扛猪起舞，嗜肉饮血，就像曾经破四旧摒弃的封建迷信，令部分观众感观不适。查阅相关背景，在韩国，巫术特指萨满教，其更为原始、贴近原生形态，也是当地最古老、最普遍的信仰形式。

“巫”在人与神之间进行沟通，直接向神明寻求帮助。任何与神明的交流必须通过“巫”这一中介进行。在进行交流的巫祭仪式中，巫婆/师将神明降于己身，降临人世的“神明”再给信众指点迷津。在生活中遇到任何问题，都可以求助萨满巫师。巫俗文化在现代社会的影响力不降反增，渗透到了各阶层韩国人的生活之中，甚至与政界国运相联。

当我得知要观看这类题材的纪实片，让我这从小在“温室”成长，没什么鬼神见识的人看到片中真实的鬼上身后的表现也算是新鲜并震撼。对我来说大约是进一步地扩展与突破。毕竟韩国巫俗与东亚北部的萨满文化同系一脉，除了信奉祖先，天地自然等，后期糅杂了道佛儒教等，对我来说是比西方教派北欧神话更易理解的。所有的一切绝非偶然，全是自我的一手安排，哪怕是看一部超经验鬼神纪录片。

“灵魂与鬼魂是人类对不同时空体系中同一意识体赋予的不同称呼。”学了《失忆的归途》，知晓了解滞留灵的本质特性、习性等，在认知上基本打破了以往对鬼、魔的未知与恐惧。但对它们依然是停留在影视剧方面，所以这次的纪录片会比平常电视见到的更具冲击。且很多人对萨满、通灵驱邪类几乎

无接触。但自己没经验，不代表他人没有，也不代表与自己无关。片中一位巫婆说商场里“一半是人，一半是鬼”，或许在某些观众观片时，就有自家或身内的灵体也在听着呢。有的人正在当下经历着如片中受害者一样的遭遇但却无所知，正需要一本像《隐秘的医案》或这类题材的纪录片提供思路与方向呢。回到自身，作为扮演过多个角色的我们，说不定有做过或正在做着滞留灵的其他“我”，或当过吃生肉的巫婆呢。比如赛斯的弗兰克便是一位在阴间游荡的糊涂鬼。

观看影片时切换多视角，比如从巫婆、受害者、鬼的、神的视角，换位思考尽量去理解，存在必有其理由。凡听闻觉的事，皆与自己有关，都是来历练自己的。凡事亦一体两面，我们不是要修成温室的花朵，只能接受正面，而对阴暗面嫌弃排斥。灵界本来存在着乱相，并非静好。就像片中的网约车司机，他为了不平凡走捷径，请求降神，却只是引鬼上身。他显然不知这么做的危险，更不知何为追随热忱的意义，而是成为一个活生生的反面案例，是对大众的警示。有的修行者会在过程中打开内在感官，比如通灵，是否真的能连接到高灵？而一般低阶的灵体是会利用通过满足个人欲望达成交易目的，从此也就让人步入歧途，成了傀儡。

通过此，也令我这类没经历过的人增长经验，避免今后自己与相关人等踩坑。而巫、鬼、神等也是我们的不同面向，通过更多的认识理解而消除对它们的二分心，兼容接纳才有利于多重自我的整合。当下处于筑基阶段的我们就踏实地学习，铺陈认知，消除恐惧与成见。

主持人的角度如观察者，他们且不做评判，深入地采访、了解、汇总分析，结尾只是面对镜头外的观众问道：“你相信鬼的存在吗？”从多维体系认知的观察者的我，已然知晓不论巫、人、神、鬼皆层层幻境中的角色。由当地集体意识信仰凝聚出的婆婆爷爷神、战神将军们等有着响亮名号的这类祖先神或人造神们的灵体，或存在于中阴之下第二类半空间的小群体虚拟幻境中，在其中也许百千年难以突破认知的瓶颈。

片中巫婆则是指定降神，天职，神明代言人，她们是真切、倾力地助人脱难，就像运用白魔法。但我却第一次知道原来逃避做巫会被神罚，得巫病。这令我想到如果角色我在多次的人生中始终执迷不悟，也会遭受灵魂三板斧，诸事不顺、生病或早点死回去。实际上不论做不做巫，凡有灵魂的人也会有相似经历。回想自己也很类似，从前总认为是时运不济或遇人不淑，其实设置的是此生须觉醒毕业，其它皆为助缘。

而巫师们一生忙忙碌碌通神驱鬼助人，能否在此过程中觉醒自己只是一个角色，意识到并没有世间的线性因果？他们除了通灵，做法，有没有性命慧全面的修持呢？在片中似乎并未提及这一点，毕竟降神是让神明下来帮助人们实现平安、富贵名利的，都是为了满足角色我的私欲，而非求道，明心见性。驱邪不在常人的经验内，但发展到不论解决情感、事业学业各类大小事都要求助占卜算卦，是否愈发偏离正途了？正如学习《三正道》，如果不能认知到真正的我是谁？来干嘛的？我是来做人还是当神？等于梯子搭错墙头，白费功夫。片中传统巫婆认知死后或进入当地系统中的虚拟幻境成为新晋婆婆神。而处于 New age 灵修时代的新生代巫婆是否有机会接触赛斯细雨呢，连接到自家真“神”——灵魂/高我等，从而知晓真正的蓝图呢，一切皆有可能！

问题：

1、巫病可能是灵魂的人生规划，想体验巫的经历，担负家族业力。但另一种是否来自于神明的干涉？这些神虽自身都不明白自己只是角色，而他们也确实有着神通法力，或能施法于选定的传承人作为召唤与威慑。毕竟鬼也能在无形之中影响人的情绪言行。这类“神罚”类似延续自家香火，因为神明必须通过“巫”作为桥梁输出与传承，实现神人鬼之间拯救与被拯救的期愿，顺便代代受世人膜拜，持续收割信徒，获取信仰供养能量。

2、据调查显示目前韩国有多达几十万巫师，是当地集体意识形成的吧，进而是否生化出更多的所谓需被救助的人与滞留灵呢？巫俗的盛行虽然能让人获得身心灵的综合疗愈，但也更促成了外求外祈的依赖吧。

奇迹

自杀者

自杀者由于内在的不甘、不平和如果，让其没办法走出自限的轮转。于是不停地把困顿住自己的课题重复投射到其选择的个体身上，来观察别人如何解决这个难题，以便从中学习如何脱离这个迷局的方法。

这个时候，对被选择的个体来说，就是一次魔考，如果被投射者自身定力不足，可能在这代人解题的过程中也一并下线重启了。

但究竟是谁选择了谁呢？生者的不平，死者的不甘，共同铸成了一个又一个的如果，让这一幕幕历史剧一次又一次地演绎，解开这些在角色我看来难解的课题，正是我们来此挑战的初心所在。

命定的巫师

就像珍选择的家庭，因祖父有着极强的灵性基因，珍需要获得这样的灵性特质，所以投生在这个家族，为传递赛斯资料做铺垫。

Aurore 多年来逃避这件事，终于避无可避，必须面对，因为人生规划中主课业是必须完成的，她选择投身于这个版本的生命线，这是家族业力的继承，也是人格渴望的体验。当角色我选择忽略内在神魂地指引，逃避其当完成的课业时，会经历一个又一个看似意外实则被安排的事件，来提醒角色我回归内在，达成当完成的课业。

“全世界所有文化圈注定成为萨满的人，都会得巫病。通常有这种体质的人，如果没有成为巫师，都会在年轻时死亡。”

同样被领养到国外的金慧珍说，自己从未有过完全健康的时候，即使成为非洲的 sangoma，仍需回到韩国接受降神的仪式，身体的症状才完全消失。

因为同时接受了非洲和韩国的降神祭，还得进行和解祭，来调和两地神之间的关系。幼儿园的小朋友玩过家家，不高兴就不玩了，转眼忘了还能一起玩；长大了成人之间有矛盾，要怎么过得去就得看个人心性如何了。如果神之间

都要这么斤斤计较，遇事不能自我圆融，还得他人从中调和，那这个神和人的区别有多大呢？对人的帮助能究竟吗？

说到底，神、鬼、人都是虚拟亚空间梦世界的一种体验形式，只是舞台不同，角色换了，但仍在戏中。

在这矩阵中，虽然布景角色都是像素微粒构成，但我们于每一场景内体验到的感受是真切的，并从中获得认知的增长和智慧的领悟。

问题：

1. 片中提到巫病。金慧珍说她自己生的这些病，我无一例外都体验过或正在体验，另外经常头痛，左侧身体容易感觉到冷。老师在《思想的阶梯》有提及过关于16岁之前生病是父母的课业，拖到16岁之后则成为自身主课题铺陈。自己正是因为自身和家人的健康问题，才被引领着从中医开始一路走来，遇见了：细雨资料，现在也明白，这些问题可以随着对资料地深入学习和实践，对我的困扰将慢慢变淡。这里我只是有些好奇，要怎么判断一个人长期的身体问题究竟是生活习惯的原因、心性的问题，还是属于巫病的范畴？或者不止一个原因呢？

2. 在观看这部纪录片的过程中，小时候我反复做过的一个梦在我的头脑中再次变得清晰，差不多10岁以前，我常常梦见自己被卡在两堵墙中间，无法动弹，感觉到窒息地惶恐。以至于很长一段时间，我在生活中只要看见两堵离得很近的墙就会想要逃离。虽然多年不再有这样的梦境，但现在想起那种窒息感，记忆犹新。会不由自主地感到气短，要出口长气才舒服。

请教老师，我要如何理解这个梦呢？这是否只是一个单纯表现身体疾患的梦，还是有其它寓意呢？

入门级小王

整个剧就像是在校园里面学习了干涩枯燥的公式原理，从书上知道了各种生物知识，然后组织的一次社会纪录片观看活动。片中结合实际案例，展示

了原理和现实的结合，给出了生动的例子。让我对书本上理论的概念，具象化地在现象中进行了展示和学习。同时将不同的公式/原理进行了组合运用，衍生出了多种多样想象不到的场景。

- 1、概念/理论的一次验证。
- 2、对原理的具象化展示。
- 3、展示了多种原理的组合运用。

第一个 鬼就是人

如果抛开故事本身的音效转换场景跟特效，我看到的是三个无助的灵魂。

女主角老公的朋友因为车祸失去了性命，但是又不知道去哪里，看到女主角漂亮就一直跟着她，而由于他的跟随导致吸引了更多的鬼。同时正好赶上女主人的父亲去世中了上门煞，在多种原因的影响之下，女主人的频率进入到了非常低的状态。

车祸鬼对人生有不甘，自己还很年轻，为什么会遭遇这个？在想不明白的情况下不愿意离开？父亲是因为在去世之后内疚，发现没有好好地理解自己的女儿，也不愿意离开，这都是心里不甘的具象化。

在故事情节前半段的时候，各种音效转场特效的铺垫，让人觉得一次次的毛骨悚然，但是到了后面好像看到了温柔，看到的是人性，鬼也是人，人和鬼是不同的表达形态，就像我们上网用 QQ 个人聊天，我们不会在意 QQ 本身，而更在意的是聊天的内容，同样鬼也是一样，只是我们对这个载具更加地陌生。

第三个 一对小夫妻

家里 2 个人，2 个鬼，一起生活在屋檐下，女鬼喜欢男的，男鬼喜欢女生的陪伴，生前不甘成为滞留灵，但是哪怕变成鬼了，生前的认知也像习气一样地驱使着滞留灵的思维模式。

第四个 出租车司机

出租车司机这一个是非常非常生动的灵魂附体的现实案例。在这里面出入的司机可能是由于年轻的时候一事无成，希望改变自己，但是又不知道怎么做。于是外求找到了去山上打坐祭拜的方式招惹上滞留灵上身，这些滞留灵看起来非常的开心，大家还因此为了争夺对这个载具的支配权而吵架。

在看的过程之中，隐隐感觉到出租车司机一方面对自己的这种状态不是很理解，但是另外一方面其实心里又什么都明白。

在世俗中，自己一事无成，但是在这个方面在某种程度上跟别人不一样，似乎获得了自己是不一样的人生充实感。

滞留灵也说出了他心中最想说的话就是什么都不要做，这样他也给自己行为上不去改变，找到了合理的理由，是神灵说让我不要动的，自己免除了内疚和责任。

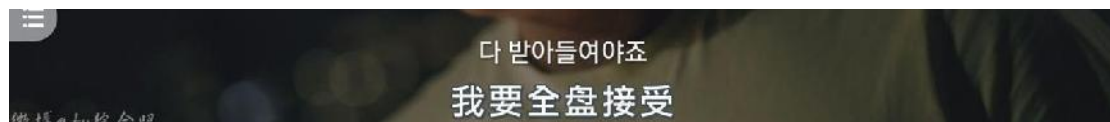
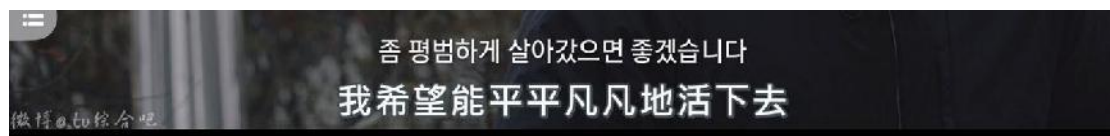
巫婆跟他点明了情况之后，明确告诉他这些他身上的都不是他们自己所称的历史中的伟人或者是祖先，而只是杂鬼。司机仍然拒绝去接受，在这一刻，其实我觉得他已经把他的态度说得很明白了，他就是不想改变。而这些滞留灵的存在，让他给了自己一个非常光明正大的理由，他活在自己的世界里面，不愿走出来。

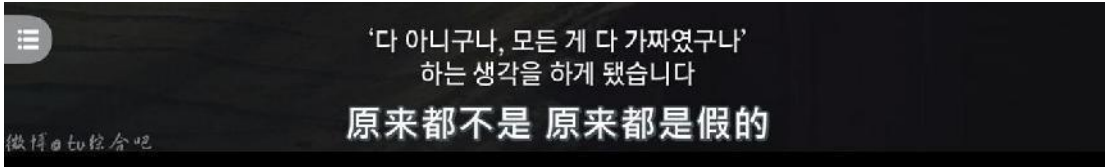
他是载具的司机，带了一车的滞留灵，而且以让大家满意为目的。

可怜之人必有可恨之处，可恨之人必有可悲之苦。

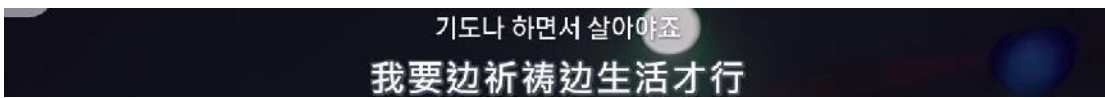
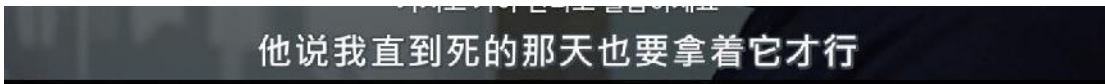
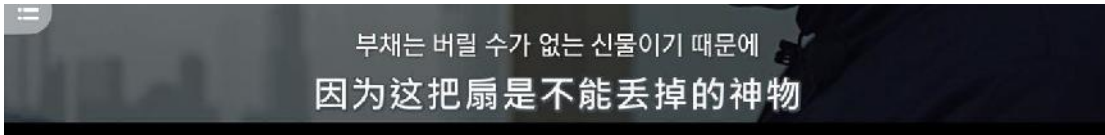
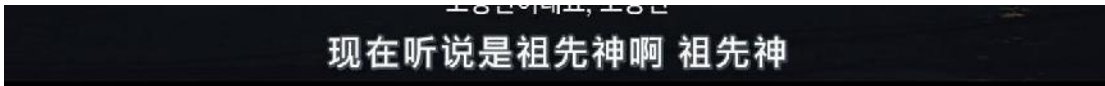
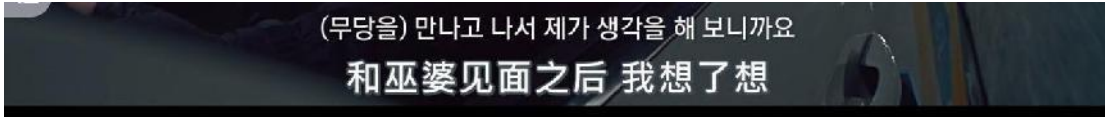
永远也叫不醒一个装睡的人。

Before





After



第六个 在自杀边缘徘徊的女生

被遗弃的出身，受到如同等亲生子女般温暖的照顾；

被妈妈的疼爱，被养父的猥亵；

被二姐的关爱，痛失二姐的伤心；

妈妈死后的守护，小朋友死后的拉扯；

在得失，爱恨，生存和自杀，多个维度的反复拉扯，众多的助缘与互动，这个人生蓝图真的是一个高挑战度的剧本。

第二个 鬼神—巫病

当看到成为萨满的人都经历过巫病这一段的时候，我的第一个反应是这是鬼神的意志还是身体自发的反应？如果是鬼神的意志，那似乎更像是一个能力强的人在欺负另外一个弱的人，让他去臣服。后来看到神惩，反抗神的意旨会招来惩罚，被认为是神威胁巫婆的方法之一，包括让家人生病等等，明白

书中的描述：滞留灵的频率不是高频的，只是有种种执念与不甘，加上灵体本来的神通，在不了解这些的情况下是相当唬人的。

特别是看到人桥的时候，心里属实涌起来一阵怒意，为了利己的想法去折磨无辜的人，很难有好感。但是转念一想，高我的安排，人生的规划必然有其道理，用自己的尺子衡量别人，也是一种成见。只有自己想不明白，没有不合理的存在。

当最后看到女主说要成为最好的女巫，和妈妈一样好好做事的时候，这个是臣服还是自我放弃，是觉醒还是自我催眠？可能只有当事人多个维度的自己才知道。



萨满——借助先人/鬼神，草药和心理疏导，多种手段下，去找到疾病的根因，疏通症结所在的堵塞，完成身体和心灵的自愈。

第五个 被领养的 Aurore

作为家里最小的女孩，从小被领养到了比利时，灵魂的召唤驱动她慢慢地走向灵性的方向。是臣服内心声音的渴望，还是选择按照自己的想法，是人生的思考？

第七个 非洲萨满金慧珍

韩国—比利时—荷兰—南非，

在这里再次提到了巫病，就像是一种信号，一种明示，要么臣服，要么结束。Sangoma—Shaman—巫师—巫婆—祝由，通过找到患者身心灵根源，通过诊断沟通、仪式、草药等等手段，让患者自己走出来，达到治愈的目的。

沟通模式

跳大神的各种流程，感觉是以一种大家约定俗成的沟通方式发出信号，与此同时萨满通过流程进入到某一种专注的状态。扩大意识的聚焦范围，内在潜意识和外在意识界限模糊，两者逐渐重叠作为桥梁，连结上滞留灵或者虚拟次级亚空间中的各种角色，达成沟通现象界——灵界的状态。

有情众生

剧中出现的人/鬼/灵，驱动的内核是情绪和情感，这里面又有两个不同的方面，驱动力和配合度。

驱动力强，但是心性无法很好地驾驭，就形成了失控；

自我限制过强，限制了情绪的发展和流淌，就无法完成人生的课业。

现象和本质

人不会因为换了衣服就变成了其他的人，习气会随着存在状态的改变而显示出类似的表象。

细雨社 www.xiyushe.org



肉体载具脱下来，变成了鬼神；鬼神还可以继续脱，只是摄影机拍不到了，但是这个已经如实地印证了资料里面说的后续。

问题

鬼是没活明白的人，那神的存在状态是什么呢？

抛开能力，从认知和心性层面，神的追求是什么呢？

84. 《库马雷——一位假先知的故事》

Cathy

在开始看这部电影的时候，我的第一反应就是这个人跟现在网络很红的印度萨古鲁很像。想起在接触细雨资料之前，我就在油管上看到被推送的萨古鲁的视频，在里面他回答了很多人各种各样的困扰，里面的话很多让我都很认同和有启发。当然我对他的一些和印度相关的宗教及信仰不是很了解，也没有兴趣去深入。但我到现在还记得，当时我看完他的视频后，就和我先生说，为什么我们中国没有像他那么有智慧的人，可以回答困扰当代国人的许多问题？我知道我们从古至今有很多圣人智者，留下很多智慧的书籍，但是又有多少人能用当代的言语去启发人心，去传道、授业、解惑呢？

应该就是我的念念不忘，必有回响，之后我就机缘巧合接触到了细雨资料，很幸运的是听到细雨老师解读塞斯书，在油管上收听连载的《隐秘的医案》、《失忆的归途》等等，我想这就是我一直在寻找的，每每听和读资料都会心生共鸣，经常也会犹如当头棒喝，犹如明镜映射出我内心的无知和扭曲，在收获智慧的法喜后，我内心有份强烈的冲动和渴望去分享给那些需要的人。

就像在纪录片里的主人公在和追随他的众人揭露自己的真实身份一样，早期细雨老师简介里的这段话更令我坚信了自己的选择和方向：

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

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

我觉得自己在做一件由我内在热忱所鼓舞的事情，这样我感到丰盈与充实，我让我的心流融入到文里行间中，并渴望用言语呵护与温暖彼此的心窝，让

每一个人都不再感到孤独与寒冷，让暗夜中摸索的你能看到不远处阑珊的火光、找到自己的缘起与归宿。

.....

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

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

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

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

细雨社 www.xiyushe.org

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



还记得刚进入志愿者群的时候，海轮就说过，我们每个人都是细雨，我当时还不能特别理解，但是我想总有一天，我会明白的。时至今日，从最开始接触细雨资料快满三年，做志愿者也有两年半，从刚开始受到家人朋友的质疑

到如今的全然接受，感谢资料的分享。而我内心也一直跟随着热忱而行动，那种感觉我想只有经历过的人才会真正懂得心流所带来的内在喜乐。

在看到纪录片最后，我突然想到细雨资料也终有结束更新的那一天，就像赛斯资料一样，到那时候，我或许会恋恋不舍，但我想我还是会继续走当走的路，去做自己热忱所向，活出自己所向往的模样。人生路上，所遇之人，皆为我师。而我也会去尽力散发我的温度，去照亮这个人间。

梧桐

本片纪录了维克拉姆穿上伪装成为库马雷，引导弟子内求倾听心声；脱掉伪装当回维克拉姆，找到内心真实自己的过程。在此过程中双方都有上师学生双重身份，相互教导互相成就。维克拉姆脱掉生活中自己的各种身份与外在标签成为库马雷。虽然他认为自己导演并出演了一场骗局，但在扮演上师期间他流露出自己本真的热情、真实、坦诚，本着良知奉行自己的信念，只说自己相信的话，从不乱给建议；他把自己当做一面镜子帮助弟子照见自心，同时也用库马雷这个身份当做一面镜子帮助维克拉姆照见自心；他引导弟子将注意力放到自己身上，让内心平静下来，从心中找到想要的答案。最终奉行这一方法的弟子受益匪浅，而他本人也在迷茫拉扯中完成了维克拉姆与库马雷两个身份的融合与平衡。剃掉胡子剪短头发成为一个全新的维克拉姆，找到了宗教对于他的意义，也让我们看到了神不在外而在内，神不在形而在心，说神即错，神非神。

在这部纪录片中，库马雷的那些弟子大多处于内外失衡的状态。太看重外界的眼光和声音，把太多注意力放在了身外。比如有着牺牲精神的死刑律师托比，承受着巨大的心理压力，没有关注内心的平衡，通过不停地买买买来释放压力；比如“很难像爱孩子一样爱自己”的钢铁战士金伯利，离婚后为了养家可以同时打几份工，一天只睡两三个小时，在孩子们离家后失去了寄托与价值感，她填补自己空虚感的方式就是不停往身体里送进各种不需要的食物，希望得到爱来平衡内心，却没有做到先去爱自己，眼光投入人群渴求得

到别人的关爱，结果只招来些不爱自己也不关心自己的人，致使其封闭了内心；比如曾经跟结发妻子只能共苦不能同甘的格雷格，不停寻找存在感，交往不同女人、吸食可卡因，追求感官刺激却发现欲望像个无底洞，永远填不满，而自己到了极致后开始关注身边人，发现自己最想要的还是和所爱之人相濡以沫平淡度日；比如“有很多人在告诉她该如何做”的莫莉，没有勇气迈出追梦的脚步，别人的声音和眼光将其束缚，心中蠢蠢欲动渴望精彩但脚下画地为牢原地踏步；比如退休后大把时间不知如何打发的斯图尔特，一下子脱离工作状态却不知该如何生活，只能靠到杂货店试吃跟人聊天、偷读邻居报纸来占小便宜、打发时间和寻求刺激。

一个关键点是对平衡的把握，不管左走还是右走，不管前进还是后退，离心越远则失衡越严重，离心越近就越中正平稳。把投射到别人眼里、口中、耳里的能量收回来放在对内心的关注上，看到并接纳自己本真的样子，听到心的呐喊，辨别初心的方向并付诸行动，努力做到时刻清明中正平衡。把生活过成想要的状态，体验平和满足淡然宁静。www.xiyushe.org

影片提供了一个观照内心的方法就是冥想，我觉得只要静下来，慢慢就可以观见。有人适合冥想、有人从动中得静，我自己适合看书，让自己随着书中所言天马行空，这是整理自己的一个过程，也是看见心意听见心声的一个方法，特别是看细雨资料尤其赛斯早期课的时候信马由缰、思绪乱飞、神游九天，以前我把这定义为走神，现在我认为这是真正地放飞自我，随它游历。慢慢地，心中一根根刺逐个显形，这时就可以取来各种工具将它连根拔起了；慢慢地，也会意识到那些固有的信念，期待它们在新的信念建立起来后轰然倒塌的那一刻。还有一个方法是做事时专心致志，只关注事情本身，慢慢杂念偃旗息鼓，心流涌动，不和谐的音符会突然跳出来，记下来捋顺它；心中真正的渴望也会发出呐喊，记下来实现它。

通过这部纪录片看到了很多的灵修方式，才感受到小伙伴所说的“笃定”一词的重量。我的前半生一直在进行各种角色扮演，其一是父母期待的乖乖女，要听话、懂事、学习好，性格外向、开朗、人缘好，还要有女孩子的样子，

矜持、有礼、好相处。我从小就知道自己本来的样子是不被父母所接受的，但为了得到爱与关注还是继续扮演着。

学习和工作中也是一堆的条条框框，它们在不知不觉中把我装进了套子，框定了我的行动范围，在思想上给我设定了各种限制。限制成形后就变成了一面面透明的玻璃墙困住了我，我成了动物园里用绳子拴在地上的那只小象，再也挣脱不了绳子的束缚。慢慢地我就忘记了自己在扮演，成功地被塑造成别人期待的样子。

我感觉不到自己的心了，从开始偶尔的恍惚、冷漠、麻木，到后来有非常强的疏离感，我不知道自己是谁、在干什么、想要什么，总是感觉身不由己以及随波逐流。稀里糊涂地被周围人推着、拥挤着、裹挟着走在那条大家都认为是对的道路上，路的尽头有什么？无非金钱、事业、名誉，以及各种看起来的风光无限。于是穿上了长袍，领取了号码牌，拼命往头上带各种头衔用来彰显地位，往身上贴各种标签用来标榜身份。但是不管我怎么努力地向外去扩展，总是有更多够不到的地方等待着我去继续追逐。我被强烈的无意义感以及内心巨大的空虚感吞噬了。我已经没有办法用再多的能量向着那些对我来说重要的人发光发热了，我觉得既无力又无助，特别希望能有个人可以引领我找到通往幸福的路。

不知道那些厉害的人都是怎么做的？所以百度搜索成了常态，没事泡知乎成了习惯，可是知道了很多却还是过不好人生。于是我又把目光投向了书，开始了自己漫长的寻找之路，从时间管理到教育学到脑科学到心理学到哲学到宗教到传统文化，说不出来哪里不对就是解决不了困境。中间很多次放弃后，我还指责自己没有长性。直到找到了细雨资料，加了群，参加了青鸟计划，才知道“灵修”这个词，知道要内求，知道要爱自己，知道要自信，知道要融通，知道信念创造实相。整个世界掀开了它的巨幕，让我可以一窥究竟。我肯定自己找到了，心可以安定下来了。也许不管是像我这样在知识库中的上下求索，还是像其他伙伴在灵修体系内部的不断寻找，都是过程，只有经历了才可以笃定将要行的方向，将要走的路。

细雨老师没有任何标签贴在身上让人去认可和追随，只是一本本书中内容的呈现，没有教义需要遵守，没有仪轨需要履行，不搞个人崇拜。伙伴们没有按身份、地位、贫富、年龄等论资排辈，也没有内部传承的密义，所有人看到的都是一样的内容。经常听到小伙伴说细雨资料里很多内容都是一个东西反复地说，来回地说，除了看成螺旋上升的阶梯外，还可以理解为多面观，通过不同方向和角度带你领略不同的风景。

另外，同一个体处于不同成长阶段对同一个内容也有不同的理解，不同个体由于经验、经历、理解能力不同，对同一个内容也有不同的理解。每个人看到的都不一样。对我来说，这种方式是对自我不同高度和方位的审视，它可以从不同角度让我面前那些透明的、玻璃做的“成见之墙”露出端倪，显形被发现。

很多时候我以为一个观点我已经很明白了，很多内容当时看时根本就没有留意到，但是突然哪一个瞬间就意识到了自己根深蒂固的成见。比如：“身心灵统一”，简单到一瞥而过，直到有一次青鸟小组读书会时忽然被小伙伴点醒，原来老师教的如何分辨不同的我，不是为了分辨后排个顺序、论个尊卑。没有哪个我比哪个我更高贵，哪个我说的话更要引起重视。不是说载具我的需求就不重要，不是说角色我的渴望就要往后排，不是说神魂我所有的意愿都要被放在第一位上去满足，不是三个不同方向的拉扯，而是目标一致拧成一股绳的通力合作。这时才意识到原来竞争性思维是我的一个成见。

修行中破立过程完成的前提就是发现这些玻璃墙，然后在学习的过程中不断突破信念，健全认知。这些事情没人教着做，没人帮着做，没人替着做，只能自己悟，别人说再多，自己没悟到还是得画个“0”。这个过程靠的是对自己价值提升的动力及决心，人人根器不同，不急于求成，莫好高骛远，参天大树与稚嫩小草只是不同阶段，什么阶段做什么事，稚嫩时踏实积累，相信剧情的安排，当经历时自会经历。

太阳喵

一位明师

本片结尾的揭幕式，深深动容，眼中泪花泛起，不论是维克拉姆或库马雷，他在我心中是了不起的明师！他以身试“法”，去证得一个真理——“众生皆有如来德相。”

看了片子开头的一众大师，首先想到为何要一再重温《三正道》。这一路修行，就如西天取经，多少坑，多少难，要如何辨识、避免。多少妖魔鬼怪，假扮仙神招摇撞骗。精怪当起国师、大仙冒充佛祖。好不容易从麻瓜历经自我觉醒，问道求道，却又从物质界的外求步入了灵性外求。究竟是深坑或高山，又如何分晓？

回想我初时转向心灵探索，作为一个小白，超想找高人引导。进山里找到修道多年的老同学，达成非免费协议。但出乎意料，他就像挤牙膏，一点一点地挤一个两个理念术语，也不展开讲。但 PUA 我这类无知凡人的德性倒是随口就来。那时让我感觉学道就像低人一等，平常很是独立的我，在这里仿佛眼巴巴等他人喂养。不禁疑惑大家都这样的吗？后来自问过高我，当年我好不容易觉醒爬出坑，怎么不让求道之路容易一点，不怕我因接连受挫而放弃么。再后来又约莫明白，“真经难求”。不经历一番坎坷，又怎会珍惜当下与细雨资料相见的机遇；若当年同学对我态度不错，极大概率让我形成心理依赖，或把他当作人生导师了。如此我还需感谢他的傲慢成就了本人在修行上的自我人格独立。用不同的经历一对比，你会更欣赏谁的教导方式。库马雷的智慧，那一颗纯粹的赤子之心，真正的爱与关怀，一场令信徒受益终生的“骗局”，他们其实多么幸运。不由心疼一把当年的自己，人生规划总是设置成被无情“打击”模式。

维克拉姆出身宗教家族，大学修宗教，四处探访宗教人士深入研究后，他走向了宗教的相反面。为什么？大约是越了解就越难以直视大师们的虚伪面目了，尤其还有制造 Guru 导师的流水线。维克拉姆的良心让他无法假装无事，无法只顾自己全身而退。他并不会像《周处除三害》中的男主，太外行，粗

暴，拿着枪指着信徒们的脑袋以为能逼他们脱离邪教，但很多人却宁死不逃，因为现实正是这样，中毒至深。

智慧的维克拉姆运用自己丰富的宗教经验与先天外表语言的优势，化身成了一位欧美流行的印度 Guru 上师。他要用事实经历去证得“每一个人都能成为自己的上师。”授人以鱼不如授人以渔的理念，他的发心是非常伟大的，观看时我一直在感动中，我想这一去必定会有误解与风险。但致良知的发心决定了故事后续走向。他没有偏离初心，没有被团体崇拜冲昏头，可谓是抵挡了诱惑，坚守住道心，结局达成最大限度内的理解谅解，共赢。在实施“骗局”过程中，演绎库马雷的维克拉姆，在实践中不断创造着自己的教学方式，并学会如何与人相处、予人疗愈、拿捏分寸、平衡、止于至善。



库马雷本身作为一个纯粹的，无条件爱的导师身份，加之弟子们对他早已自带敬仰光环，美好滤镜，已经正向赋能在他身上。所以当弟子们向他倾诉人生苦恼时，库马雷只是安静聆听或陪伴，一起跳舞、观想、干活……专注地将意识能量聚焦对方时，也连接着对方，共鸣，心流流淌，不知不觉间爱的能量净化、疗愈着人们。每一个人说从库马雷身上感受到平静。静定是修行基础。静下来才能好好思考，反省。能让人静心是了不起的，也是双向的，不仅是导师一人的功劳。就像名医为什么治愈比例很高，真相是因为病人对名医的信任，便赋予能量给对方，越信赖便越容易被治愈，说到底真正救自己的还是自己！

在现实层面，普通人维克拉姆扮演着上师库马雷，就如我们的人生舞台剧一般，可以扮演任意角色。不过是借假修真。维克拉姆借着这场假精神领袖的

大戏，以自己的创造做示范，让人们看到不用依赖他人，只要自己敢于相信自己，都可以发现内心的上师。库马雷的身份是幻，剧本是幻，他不断地强调着幻觉。但每一个人在此间的觉受是真，包括维克拉姆本人，获取的经验、受益、智慧是真！

在灵性层面，我认为本片呈现了细雨资料中的如何以解离的双重（多重）视角生活。库马雷作为神魂内我，维克拉姆为角色我。

库马雷作为上师，必须装出圣人德行，超然万物，比如不评判，不带成见地面对各类人事物。当每一个人向他倾诉心声时，他的眼睛清澈而专注，谦逊而亲切，把自己当作一面镜子，映照出对方真实的状态。无条件的爱与包容、允许，是高频的，人们爱戴他。作为库马雷的他是通透的，仿佛天生知晓大道自然。这也是角色我消融所有限制后，与神魂合一的全然状态。

在吸引力座谈会上，只有维克拉姆的愿景板上是库马雷与维克拉姆，还有弟子们。这很与众不同，他希望“两个他，老师与学生的结合，就能拥有内心的平静和一切的平衡。”“希望揭幕后，他们（弟子们）也会有同样的幸福”。他的愿景不仅是来自内在的真挚与坦诚，也看到他逐渐形成的双重视角，两个“我”都知道自己在做什么，他不断地暗示这两者的关系。在知行合一中，我们得练习时时地解离观觉，这并不容易。所以自诩是普通人的维克拉姆已超越大多数上师了吧。他说理想自我是库马雷，但有时亦会有双重“我”的混乱，他渴望能达到平衡。大约也是我的心声。

穿着上师衣服的维克拉姆说他无法替人做决定，因为他是真心希望人们都能找回自己，而不是只管收钱，才不管你真正需求的伪上师。我认识几位宗教信徒，多年供养师父。记得一位说她在出事时，师父反而不理。我想也许是高我安排让她内求的机会，但她却转向寻找其它大师、道场了。为解决人生烦恼，经常做法事求符，但情势不尽人意，持续历劫。我说是时候转内求了，她叹说心里门儿清，但是长久积累至今的无力感，虽然认同赛斯细雨资料，但没有老师带，很难坚持。几年前我们曾讨论过一句话：“自己是自己的明师

吗？”结果认知不尽相同。有的说法是某些阶段必须要由老师带；有的说法是不用去找，到了一定境界，自会有明师出现……

库马雷说“我教你如何自学，但我不会在这里。”这在我看来就像细雨资料，是新时代灵修的完整自学体系。在学习的过程中内观自照，脱离小我视角，直面自我，学会如何连接内在自我，内心的明师。所以当习惯了在现实中被人带着罩着，一时转到自学，难以适应。想想这依赖的本质是将自己的信仰力这宝贵的生命能量交托出去，本是支持自己挺起脊梁的力量，疗愈自己的能量都给了出去。生命能是三界通用“货币”。就像群体意识能创造出的各种神奇虚拟亚空间，便可知意识能量是多么强大。却因不自信、慕强而将自己的能量赋予他人并陷入外求之中。但只要想，任何时候都能做出改变，而非任由自己无力下去。



结尾揭幕式，有人很快转过弯，鼓掌拥抱这位假上师的扮演者，眼睛像小鹿般纯真的维克拉姆。特别是女律师的赞叹：“这就像教学的完美结束，这是教法的终极！”是的，不能同意更多。世上还有帮你找回真正的自己更重要的吗？维克拉姆在我心中，不是上师更胜于上师，一位真正的明师。

熔

灵修的道路上什么样的导师才能算是导师呢？

没有标准答案，但是最终每个人都会从外求转向内求。但是在步入内求的这个结果时，并不是每个人都会遇到那个引领自己向内看的助缘。或许在我们

的视角来看，那些邪教，宗教，以及类似影片中那个自称四维空间的人，也有信众，并且追随的人，也是能够感受到自己的快乐和内心的被满足，站在上帝视角的我们会认为这些人走了弯路，他们是被骗了，但是站在高维来讲，我们来到这里就是为了探索无尽的可能，不同的可能性都在同时发生着。

信众也好，导师也好，都在按照自己内心想要的在走，不论这一生如何如何，但是时间对于想要探索无限可能的那个高维的意识并不算什么，走的每一步都算数，都有收获。并且不管是良民也好，杀人犯也罢，都是需要去体验和经历的，都是需要去扮演和助缘的。所以，什么样的导师才能算得上是一个引领着自己真的向前的导师呢？生活中的每一位助缘，都是。而我们也是别人的助缘，就看自己最终想要在这一次的剧本里达成什么样的初心。

维克拉姆认为自己在扮演着库马雷，会在这个过程中一次次地分别，告诉自己是个大骗子。这就是我们每一个人吧，我们每个人都有不同意识面向，有成熟的，也有稚嫩的。但是如果去分别，这个是我，这个不是我，那么就是会在寻找自我的这条路上一直进行下去。

库马雷的初心是想要更多人去向内看，告诉更多的人：自己的实相皆由自己所创造。在这个过程中，他创造了需要被他帮助的人们，这些人因为库马雷的引领，找到了自己，并且生活发生了变化。而反过来，这些被帮助的人，也是因为他们渴望有一个人可以引领这他/她走出现有的困境，渴望寻找到那个内心纯粹的自己，所以相互助缘，相互成就。

维克拉姆最终达成了自己的初心，完美地用自己角色和身份的转变给学生带来了最后一课，最终也成为了那个成熟的自己，不再去分别库马雷和维克拉姆谁才是真的，而是融合。维克拉姆就是库马雷，库马雷就是维克拉姆。但是同时，维克拉姆并不是维克拉姆，库马雷也不是库马雷。只是每个人所认为的那样。每个人心目中的库马雷和维克拉姆。

在看到库马雷不再是自己认为的样子，也有人接受不了，选择了离开。离开的人还是会在寻找自己的这条路上继续前行。外求最终会发现，只有自己才



会创造自己的实相，灵修上去依赖别人，最终还是会在同样的魔考中一次次地循环，直到彻底地觉醒。

不论是宗教也罢还是灵修也好，切记不可对外形成依赖，也不要想着去寻求外界的认同或去复制别人，每个人都有自己的体验，都有自己的初心，都有自己想要达成的目的，只管跟随自己内心的热忱去做，不需要去做别人嘴里对的事，也不需要走大家认为对的路。

看到最后让我想到了细雨资料，每个人都会跟随内在的引领接触到细雨资料，但是最终每个人都有自己的初心，我们无需去随波逐流，就是好好地看资料，打开认知。每一个当下的我就是最好的状态。不去寻求认同、赞扬，而是跟随直觉，真正地能够面对现实，一点一点地成为自己内心中的完形。

RITA

借假修真悟真谛

真谛藏在尘世间

身在尘世磨砺炼

真心在此慢浮现

你若问我何为真

我答此真谓我心

我心本自虚空处

零散步入凡尘间

故事本是心湖镜

湖面荡漾心不清

心清湖面静如镜

静中自可观本真

细雨社 www.xiyushe.org

本真源自意识海

意识觉察反观己

分己分彼方便门

合一法门不二心

文芳

随着纪录片的呈现，我接收感受其中一面是“致良知”。

片中，我的第一视角感受是看到了当下世界剧场中的某些组织乱象、群魔乱舞。不仅是美国、印度包括国内……近几年也开始频频见报各种打着灵修旗号行心理精神控制、辱骂、精神PUA等，比如在一部台湾电影《周处除三害》中也有大量的演绎。被报道出来的有这么多，而幕后没有被报道出来、包装成各种各样形态的如此体系还有很多继续散播在这实相层……

而这两年的记忆点中，我自己随心在寻找真相的路上，经过了部分宗教体系、教练体系、国内外灵修体系、国学体系等等，虽用时不长，但却也直接间接看到一些借着精神的信仰收割巨额金钱及美色等现象，有卖车卖房花费上百万、上万等跟课程的，也有被诱导着贡献了肉体的。因紧密跟随内心中一丝明光，被带着仅是游历了这样一系列剧目而心中总觉有不妥而未深入，跟随内心似乎是直觉牵引一般，触碰到细雨资料那一刻，仿佛被振醒，深深共振于这音符频率中。在这一段时间深入学习细雨资料后随着老师的文字，推荐的电影，用更多的视角，对现象界又有了更多的一些知其所以然。无关对错真假，无论神也好，大师也好，因有着群体意识的信仰，而生化在这个本就虚拟的空间中，而又平行演化出了伪装实相版的又一虚拟亚空间，行使着众生给予的权力的能力而已，是我们自己在这个梦世界中贡献出自己的力量随着频率的起起伏伏，激活了眼前种种。这是我看纪录片开篇的其中一个聚焦方向。

跟随导演视角，就如看每部电影，电影内的时间流速可能是几个月、几年，而站在屏幕后，我们用了另一种时间流速度只花了两小时或者更少更多，游历完这一整场剧。所以观影说多维实相，不仅仅只是看电影，只是看文字，更多的是不断潜移默化的实修指导手册，不断地让我们解离出当下这个角色去看这个剧场、看这个梦世界的道之规律。看完这部纪录片，我自己又对世界各剧场，进而对自己的思想之疑惑都得到了更多解惑。

又回到那句老话，我们并不是提线木偶或谁的傀儡，一路上经历、学习、了知到这么多，似乎一直在寻找一些什么，你心中也一直隐隐感觉到什么是真相。但最后的选择依然在自己，你永远都享有最自由之自由意志，可以选择你所向所是所频率之所在。只是我们是否在这一路的不断寻找、学习中，拓开了自己的思维局限，扩大了自己的频宽，通透了更多样多维多元的世界观。我们是否能在每一个当下看得到更多的选择。在每一次命运驻波中的节点中，是选择了周始复转的每一次重来，是被固化在那习气中一次次落入宿命中心无变化的轨迹，还是能看到那第二选择，第三选择，第 27 种选择，第 N 种选择.....

所以，所不变的是，我们决定了我们自己下一帧剧情之显化，我们创造我们的镜像世界。

如片尾：当库马雷选择以真实面目呈现在众人眼中时，有人借此助缘的经历明澈了事理，悟得了己心，通达了内在；亦有人愤然离席或是感受到欺骗的愤怒、或羞愧于自己的无知被愚弄，或失去了心灵的避难所，离座、愤然而去，投入下一个频率相符的团体取得表相之抱抱和有意而为之的温暖.....

在细雨老师的带领下，近期开启意识流的四部纪录片。而所有这些影片的表达，结合之前观影说多维实相的几系列书中影评内容、当下连载的《已知的实相 V》、《虚空法界》X6 等等，都有一个非常清晰的立体环绕感和左右上下贯穿感。然需要的是沉静下心接收、感受、涤荡。

带着觉察，带着正念，熟知三正道之中正知见，觉知，放松，解离，清明，你我皆具如来智慧德相，无需任何上师，跟随自己，跟随内心中那指路明灯，将所知所见证于每一步的行中。

佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头，人人有座灵山塔，好向灵山塔下修。路虽远，行必至，一场体验一场梦，心可逍遥于天地间。

入门级小王

维克拉姆的成长经历，对宗教和社会上的导师抱有深深地怀疑，但是又不能证伪，同时内心又希望能得到真正的指引。在这样矛盾的心态下，他决定开始自己的实践，做一次学习和考试，作为自己多年学习的一次结业报告。

实验目的

如果维克拉姆作为一个普通人能做到精神导师那样改变人，那就证明上师是假的，因为维克拉姆不是导师。

细雨社 www.xiyushe.org

实际操作

- 因为时刻觉知地知道自己是假的，所以他的言行中没有导向——倾听和接纳他人。
- 因为以后还要继续回到原本身份，所以不追逐钱财名利——内心没有批判。
- 因为要扮演导师的生活习惯，所以瑜伽，饮食，规律作息——自律和行动。
- 因为不知道要说什么，所以他践行的是自己内心真正相信的——倾听内心。

实验结果

- 开始的时候，维克拉姆在扮演库马雷；过程中，维克拉姆发现并旁观了库马雷；中后段，库马雷和维克拉姆对话并帮助他；最后的最后，维克拉姆和库马雷合一了。

- 14 个学员接受了引导，真正的改变了自己的人生：其中 10 个是接受了理念，找到了内心的自我导师——内求；另外 4 个接受的是库马雷的导师身份，当导师身份幻相消失后，失去了导师，也失去了方向——外求。

10 of Kumaré's 14 disciples are still in contact with Vikram.

实验发现

- 维克拉姆是个普通人，也在没有任何精神能力的情况下改变了他人，按照最开始维克拉姆自己的假设，可以说明上师是假的。实验是成功的。
- 但是真正改变他人的是库马雷，而不是维克拉姆。因为库马雷从身体到思想，完全和维克拉姆不一样。共用了一个肉体，但是内在完全不一样。改变大家的是库马雷身份，而不是维克拉姆身份，所以基于这个看，实验又是失败的。
- 你是谁不是由你的肉体和社会身份决定，是你自己的内在想法与其匹配的言行决定。

库马雷精神

- 坚定方向，要内求，不要外求。
- 通过实践的过程调整自己（可以是导师的身份，可以是镜子，可以是瑜伽或者冥想，也可以是宗教仪式，不论是什么，自己相信就行），找到自己内心的镜子去返照自己的感受，就像接纳别人那样接纳自己。
- 每个人内心都知道要做什么，内心的声音是爱的能量，就是自己的导师，需要去臣服和跟随。
- 外在和身份都是幻相，自己是可以具备改变和引导自己的能力。
- 结果是什么对每个人都不一样，也不重要，重要的是保持寻找和行动的状态。
- 学习如何学习。

看完这部电影后，我感到心潮澎湃。

为什么维克拉姆扮演的库马雷什么也不做，什么也不说，也没有建议，也没有批判，就获得了这么多人的追随？因为在现实中是很难找到这样一个平静的不造作的人。哪怕是各种“大师”，都充满了各自的观点、成见、追求和扭曲，导致人们通过这样的大师作为镜子的时候，是看不到真实的内心的。所以当库马雷做到了平静的时候，人们立刻发现了其中的价值。

电影中展现了两类学员：一类是真正理解并接受了这一理念，因此即使抛开导师的身份，也能继续践行这些理念；另一类则依赖这个身份，当光环消失后便无法坚持下去。这表明，即使在灵性追求的道路上，也存在内在追求和外追求的区别。

除了学员，维克拉姆也受到了深刻地冲击。尤其是在他准备接受自己的真实身份时，他面临了巨大的内心阻力。在那个时候告诉别人自己的身份，需要极大的勇气，这是他人生的一个重要的选择路口。他可以宣称自己就是觉醒的大师，因为他已经从外表到言行都做到了，但是他可以让所有人都相信，除了他自己的内心。在那个时候，他有两个重大的方向可以选择，一个是做灵性的“大师”，另外一个是对自己的内心。从最后的结果看，维克拉姆做到了知行合一，他践行了自己内心真正相信的东西。维克拉姆变成了真正的灵性导师。所以在这一刻，我似乎理解了为什么库马雷说，他找到了自己的导师——维克拉姆。

从学员的视角上：外在身份上看，库马雷的身份是假的，但从效果和过程来看，又是真的。

从维克拉姆&库马雷的视角上：维克拉姆提醒自己是扮演者的想法带来了第三方审视的觉知，假的大师身份带来了真实的解离视角。

真与假之间似乎并没有明确的界限。我们将自己的身份看得如此重要，以至于忘记了其他的一切。所以，这到底是真还是假？或者说，这个问题重要吗？

一次学习，通过帮助别人认识他们，从而帮助自己认识自己，借假（外在的库马雷身份）修真（发现内心的真实声音）。

一次考试，一次自我心性的检验，10+1 个学员毕业了。

听冉

此片值得深思，本想假扮“大师”以此揭露神棍，可未曾想信众的队伍越来越大。面对诱惑下库马雷选择了坦白真实身份。世间有多少“神棍”为了一己私欲，救赎苍生，在贪婪面前迷失自我，敛财骗色，收入徒弟。同时也导致了多少家破人亡造成社会舆论。话说某国家前首相被暗杀也是因此涟漪。

可这一切的罪魁祸首真的只是那些神棍们吗？维克拉姆如果不用库马雷这个身份出场，或者把此恶作剧的想法用文字通过出版社唤起那些愚昧之人的心灵，还会有这么多的信徒吗？所以这也反映出大多数人的外求之心。

现在很多人假冒高人弟子、高僧、觉悟者，深山举办修行场不计其数。多少人拼命赚钱凑学费，撇家舍业美其名曰辟谷“静心滋养灵魂”。然后返回红尘继续在功名利禄、情爱恋战中纠缠，生活仍旧一地鸡毛，身心疲惫。此时不断地怀念那深山老林，于是想：忍忍再忍忍，等攒够了钱再回去清静清静……

赛斯引领着珍进入了灵性的殿堂，而珍通过自己不懈地努力有效地打破了时空的屏障，融通了宇宙万有意识网络。库马雷一直告诉大家：库马雷不是他的专属，你们每个人都是库马雷。最后出境表达自己身份的开场白是：“在座的各位大师”。虽然是一场恶作剧，有人觉得被欺骗了，有人觉得这是年轻人滑稽的恶作剧，同时有很多人因此学会了自我救赎。

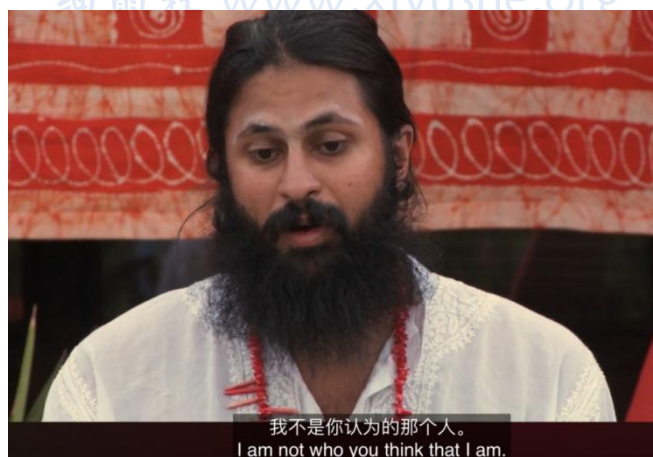
最后，我很欣赏他的坦白，没有被信众的崇拜迷失于库马雷这个身份中。

饶舌的哑巴

先知的身份和角色是假的，但是修行却是真的。本来嘛，投身于舞台剧的自己不都是这时代剧的演员吗？如何修行，法门万千，但是登顶之路都是殊途

同归的。方法不重要，重要的是经历和历经中对智慧的萃取。修行的导师，不是让人崇拜，让人外祈外求，而是让人反求诸己，内观觉照，修心养性的。自己始终知道自己是谁，自己的初心和课业所在，只是因为隔阴之迷，忘记了自己始终是知道的而已。只是在外的自我不知道自己知道，不相信自己知道。于是当有导师授之于渔地引导启发学生向内看时，学生自然而然地成为了自己的主导。

当然，学生和导师如何定义呢？库马雷和他所遇到的所有学生彼此之间互为镜像，是彼此的助缘，各自都在对方身上看到了自己。这个世界里没有别人，只有自己，是自己定义和构筑自己的世界。每一个人的世界都是不同的，只是我们以为我们的世界是一样的。所以每个人看到了他们眼中的库马雷或者通过眼中的库马雷看到了自己。我们的意识焦点，所在意和关注的就是我们的实相。我们选择，我们经历，我们成为我们。我们的所思所想所言所行决定了我们平行的矩阵中片刻点的意识聚焦。



最终库马雷成为库马雷，是因为他秉持着寻找内心，寻找真正灵魂导师的初心，没有被外在的所谓崇拜、名声、财富所诱惑，在这个过程中，他成就了别人，同时完成了初心所愿。怀揣着不同目的，经历着不同课题的库马雷的追随者，通过和马库里的互动，找到了解决自己课业的方法，对自己的人生有了新的感悟，实现了和内在神魂的沟通互动，也成就库马雷灵魂导师的成长之旅。同频才能共振，自觉还要觉他，库马雷和这些所有的追随者、求助

者都彼此敞开心扉，彼此用爱浇灌了各自的心灵和神魂，无条件地全情投入使得他们在同理共情中实现了能量的共振。

在这个过程中，有几个点：

一是自信，首先是相信自己，相信自己的心性，自己的神魂，相信全我的集体意识。借助仪式感，借助集体的意识共鸣，确实更容易链接内在自我。库马雷也是利用仪式感将学生们引导入一种恍惚的解离状态，从而能让学生们链接到自己的内在自己。

二是觉悟，需要持续的行动力，当找到灵魂动力后，就要持之以恒地坚持，这些学生们找到各自的课后，没有等，靠，要，而是投入到行动中。

三是行动没有止境，在各自相遇完成助缘后，又重新回归各自的生活，但是对于内在自我的探寻之路不会停止，随着各自意识频率的提升，新的人生课业已经在招手，一切都在继续。

细雨社 www.xiyushe.org

止毫

（一）真正的伪装

我眼中的库马雷，不是一个伪装自己的灵性大师，而是一位卸下伪装的成为者。

他在观察，疲惫的美国人需要一个放松身心的方式，但各路假大师把人们引向了错误的方向。

他在创造，他的剧本充满智慧，伪装与揭露的反转足以让人们明悟。

他在行动，把快乐带给世人是他灵魂的初心，本自具足的胜义谛需要他“以身证道。”

他胡编乱造了衣服、胡子、口音、瑜伽动作、音乐，但这些是真正的伪装吗？不是的，真正的伪装是用成见的外衣把自己的初心遮挡。

细雨老师说梦里的你更真实，因为梦里没东西能把你遮住。对于成为者来说，梦里梦外是一样的，这个维度没有东西能遮住他的赤子之心。

我在剧情的开头，就预料到库马雷在最后大揭露时会感到不自在。假大师的言行才符合真正的他，他还能上哪去揭露呢？露出美国青年的真面目反而感觉自己更假了，肯定会感到别扭的。他又经过了一段时间才让这两个身份圆融一体，这也是他愿望板上写的愿望。

如今，人们总说互联网上的身份是虚构的，但我觉得人们只有戴上面具才敢做真正的自己。平常太害怕了，害怕自己不合群，总想把自己打扮得跟大家一样。更有甚者，极力阻挠别人的创造。但在网上换个昵称就可以随心所欲地发言。那到底是线下的你更真实，还是网上的虚拟身份更真实呢？

（二）真正的大师

库马雷为我们重新定义了大师。

一个真正的大师，不需要能给别人提多么高明的建议，他只要成为他自己就好，因为他能让别人看到另一种可能性。

一个真正的大师，只会让别人感到轻松，因为他会支持别人成为他自己。别人的路也能让他看见更多可能性。

一个真正的大师，用成就自己来成就众生，用成就众生来成就自己。库马雷帮学生找到了他们的初心，学生也帮库马雷实现了初心。那到底谁是大师，谁是学徒呢？正如细雨老师和我们，又到底是谁成就了谁呢？

或许正如《英雄联盟》中易大师所说：真正的大师，永远怀着一颗学徒的心。

（三）真正的邪教

库马雷还没来得及重新定义邪教。他拜访了一个类似“世外桃源”的大牧场。那里的大师把人们的钱和社会身份拿走了，给了他们所谓的外星身份。既骗钱，又洗脑，在世人眼里妥妥的邪教无疑。但是库马雷发问了：“邪教也是通过让人快乐来传教的吗？这不是跟他的方式很类似吗？”

世人把自己的财富和地位当宝贝紧紧攥着，丢掉一点点都心疼不已，对这种邪教自然深恶痛绝。牧场大师不服气：“那些世俗道理才是邪教，说我骗了你们。金钱和地位哪里是宝贝？那是耗你命的东西。明明就是这些邪物害得你们不快乐啊！我帮你们把它拿走了，建立世外桃源，快乐生活，岂不美哉？”库马雷摇摇头：“跑到大牧场，眼不见，心不烦，相当于请假。请假当然快乐，但你的学业迟早还要完成。入一切相，破一切相，方是正道。金刚破相，放下的不是钱包和身份证，而是你心中的偏执啊！”

常容

观看这部影片我的主要收获是解放思想。在之前我对引人外求不屑一顾，我认为“信言不美，美言不信”，这不过是引诱人们外求而谋利的把戏，真大师谁搞这套！虽然我接纳这些人，但心里是想远离他们并不想这么做。

本片的男主为了达成自己的初心，穿上“大师”的装束，留着“大师”的胡子，在我看来这不摆明了说自己是大师，我能救你们脱离苦海，快来吧，跟着我准没错。这是引导人们外求！

但结果跟随他的人都走上了内求之路。细想也是，他不这样打扮自己，很少有人会跟随他，他还怎样达成自己的初心？想挣钱，可以先贷款。想渡人，也可以先引导人外求。黑猫白猫，达成初心的就是好猫！当然，这里面还有度地把握，一念神魔啊！

影片的最后男主说，我们每个人都是库马雷。我想到细雨老师说的，我们每个人都是细雨。在此致敬！

Sherry

扮演库马雷的本身就是一个非常成熟有智慧的灵魂意识，他在自己铺陈的人生剧本里，没有因为浓厚的宗教家庭氛围，而迷失其中，反而是心底的质疑

和这次实验探索让他又忆起了自己，还不住相地随缘点化了他人。见天地，见众生，见自己。

修行的人也时常在修行的路上，希望能遇到 / 得到有大智慧的师父，跟随其后，得到点拨。但在鱼龙混杂且众多的“大师”里，谁才是真大师，真上师呢？我们容易迷于相，被包装出来的相和氛围所迷，相信自己想相信的。就比如库马雷的实验里，先把自己包装成大师，包括教义，经，教歌和一些仪式。放在过去，我看到他实验之旅的这一切会觉得假，很扯。但现在发现“信”的力量是很强大的，那些经诵和仪式把参与者带到一种频率共振的环境里。在语言的暗示下，大家都进入一种平静的状态，彼此间就容易感知连接到，也更容易感知到暗示下的东西和看到的東西。比如内在自我的力量，和库马雷设想的智慧蓝光，信徒们一步步更加深信不疑了库马雷“上师”的身份。



神棍 / 邪教会借用仪式下暗示的力量和信徒的相信，操控信徒，以求名利。

而真正的精神导师会让信他的人，看到自己的力量。这就是库马雷明白后，一直告诉他学生的，不需要到处去求师拜师，自己就是自己的上师。

他是这样说的，也是如此帮助他的学生的。所以在最后，他忐忑地告诉大家这是一场实验之后，他之前的学生并没有站起来朝他大吐口水，骂他是骗子。而是很高兴能再次见到他，上前拥抱他，他们是挚友。

每个人都可以是上师，一个合格的老师是怎样的呢？我觉得纪录片中，一个他的学员已经回答了：“我会帮你找到你内心的东西，可以教你自学，但我不会留下来”。

GY10-84M

自我判断——《库马雷》沐风观感

当假灵性大师自爆真相后，茉莉上台给他一个大大的拥抱，这时我流下了眼泪。在这一刻，我似乎更能了解那是心流的满溢所发散出来的能量，有许多的感悟在这一刻得到坚实的印证。记得我以前常说“你是谁，就要像谁，要像谁，就要做谁，做了谁，你就是谁”。

每个人都有自己想要成为的样子，但谁愿意真正地去创造属于自己的实相？大多数的人终其一生，只是不断地在追寻一个所谓的“更好”，他们相信自己可以创造出自己想要的一切，殊不知，他们想要的都只是他们所羡慕的，这样的追逐是没有终点的，你的内心永远都在寻找一个真正的尽头，最终你将迷失在追寻的路途中。



其实，我们确实都在寻找，不是寻找一个目标或是一个终点，而是源头，是起点，也就是那个你来自的所在，是发心也是初心。为此，你可以在不同的场域中浮沉，在不同的道路上挺进，每个人都在为成为自己而跌跌撞撞地努力着。

影片中的维克拉姆说自己是个骗子，确实，他的发心是一个局，为了这个局，他拜访了许多大师，目的是让自己更像大师。也许会有人说这行为就

是诈骗，不管他带来何种影响，骗人就是一个事实。没错，骗人是事实，可是他的初心是为了让人们清醒，与其苦口婆心地劝人为善，不如把自己当成一个反面教材来警醒世人。也许我们都有成为好人的期望，但又有几个愿意让自己成为救赎者呢？我们来看看这位假大师，他带给世人什么样的帮助。

真假

何谓真？何谓假？在有心想的操弄下，你相信的会是谁？当开始接触时是未知，你可能会怀疑；当渐渐知道后属于后知，你会越来越清楚；等毫无疑问时就是已知，你将完全地相信，一切都是有其合理性。此刻我不禁想问：你相信的是什么？



当你看到一位穿汉服的中国人与一位着纱丽的印度人时，你觉得谁会是瑜珈大师？谁又是功夫高手？大多数人会将中国功夫、印度瑜珈联想在一起，但并不是每件事情都是如此。人们先入为主的心态，让自己有了一个标准，用这个标准去评判、分别所有的事物。维克拉姆是土生土长的印度裔美国人，为了取信大众，他做了外型上的改变，包含说话的口音，让他更符合所谓的“古鲁”。这样的改变，配合他的初心，形成了善意的谎言。



完美的伪装中，有着几分真实，又有着几分虚假，但我们评判真假的标准

依据何在？常常遇到有人在批评真假，目的各有不同，但真的是否为善、假的是否又为恶，却没有一个定论。两军对阵时，一方散布假情报，效果是两面性的，是小人还是英雄，也是各据一词，各自认定。

所以，真假不过是一种主观的比较，你相信就是真的，你不信就是假的。若有人指鹿为马，相信的人能编造各种理由，让自己或他人更笃定；不信的人，想尽办法诉说真理，也无济于事。每个人都活在自己建构的真实里，就如你去纠正一个人时，那个人若是不认，他永远都不会有错，就算他自己都知道自己是错的，只要他不认，他就永远有理。

有鉴于此，我们谁也不用试图去说服谁，也不用试图去引导谁。没有真正的正途，你心中所相信的，才是你所认定的正途，既然如此，真或假又有什么重要性呢？有的，在未成就前，真假是必经的体验，唯有如此才能对比区分，才能成为彼此的镜子，相互映照。

细雨社 www.xiyushe.org

破幻

面对一个令人轻松、自在、谦卑的灵性大师，人们会产生崇拜、景仰。这崇敬之情又是从何而来？是信仰之力吗？那信仰之力又来自何方呢？大多数人看到这问题，就会开始找证据来证明所见为真，当他们提出铿锵有力的事证来证明这些人是值得尊崇与信仰时，他已经逐渐地忘记自己的存在价值了。

在你为了证明他人时，也直接或间接地将这股力量加诸在他人身上，因为你源源不绝地为他付出，你们成了命运共同体，你崇拜他，他赐福与你，你感激他的无上恩典，他接受你的虔诚信仰。看似他在给予你力量，实际上他在收集你的力量。这成了妥妥的外求，当不再被恩宠时，你会开始深度地自我怀疑，甚至崩溃。



在维克拉姆扮演库马雷时，他是真心诚意地要做一个大师，如果不是真诚的，很容易被人拆穿。对于他的装扮、由里到外都煞费苦心，包含各种灵性的技巧，他甚至自创了一种冥想的方式。事实上，很多事情只要自己能从中得到体悟，就算是虚假的又如何？然而，在维克拉姆说出这是一场骗局后，有人上前拥抱，有人选择离开，原因又是什么？很简单，拥抱的人破幻了，离开的人幻灭了。

这个骗局本来就是一场幻境，这幻境最大的目的就是要大家破幻，要告诫世人没有所谓的大师，自己的内心才是引领自己的老师。所有人在相信并追随的状态下，放开了自我防备，赤裸裸地将自己呈现在众人眼前，至此只是初步地脱下了防卫的外衣，大伙感激帮助他们解开枷锁的人，但后续是否真正取回自己的力量并让其成长茁壮，就是个人的问题了。



当然老天也可以布局，但你得入局才行。所谓“天助自助者也”是在告诉

我们自救的重要，当别人施以援手时，你自己也要将手伸出来才行。那些离开的人，他们只是在追随一个人，他们相信这人代表着真理。当那个人说自己是骗子时，他们的反应是评判与羞愤，不是觉悟与启发。没有离开的人，相信自己的感动，更接受他自曝的勇气，那些人是真正拿回力量的人，他们的力量也因为包容而成长茁壮着，他们深深地接受自己的觉悟是来自假大师的启发。

仪式感

追求内在的宁静有许多方式，如瑜伽、冥想等，都可以让内在平静下来。许多动作组成所谓的静功、动功，说白了就是要让自己进入到一种状态里，甚至演化出结印、施咒、画符等动作，久了就成了一种仪式或是术法。仪式的时长不一，可以单人完成或多人组合，说白了就是在调整频率。



片中众人借着自创的冥想模式，达到场域的共振，除了动作还有声音，让假大师都对此产生了连结。从这里我们可以知道，各种仪式，不管是否是宗教，都只是一种类似催眠的暗示，人们经由连续的动作或是声音，慢慢地将频率调节到一个区间，藉此产生共鸣。以这个想法为基准，再去观察宗教里的各种仪式，例如诵经、参禅、弥撒等，这些仪式会在一定场域内形成能场，在此范围内的人会渐渐地进入同频共振，共频的人会有宁静的安适感，没有共频的人则会有格格不入的排斥感。

再举个简单的例子，像奥运会颁奖时音乐响起，演奏出代表你所属国家的

音符时，不管你人在何方，只要你正在观看，你就可以进入某种共振状态，在能量交互激荡的状态下，有时候甚至会激动得热泪盈眶。这类的仪式感规模不一，充斥在我们的生活周遭，但这些仪式感真有其必要性吗？



我们知道影片中的蓝光冥想是自创的，这个仪式并没有伟大的传承，是来自一个被大家认可的假大师。很明显，仪式的存在并不是绝对的，他们之所以可以遵循自创的仪式，甚至连假大师自己都产生连结，不是因为仪式本身，而是在场所有人的心流共振。藉由同样的动作与音频，进入一种空的状态。这样的行为，让在场的人像布阵一样，虽然心里各有想法，但动作与声音的一致性调整了整个场域的共振范围。

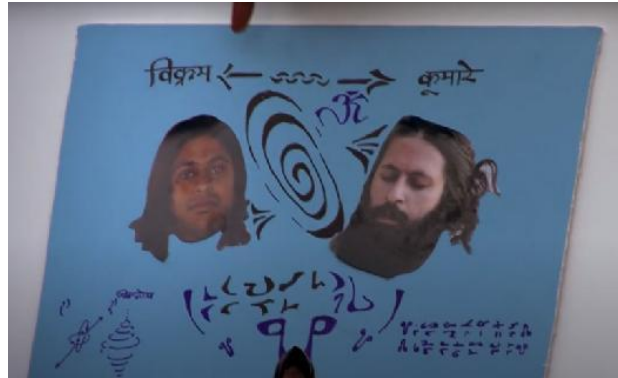
这样的仪式虽然是新创，但因为大家知其然也知所以然，故大大地提升了共振的机率，很多不知名的甚至古老的仪式，参与的人不明所以，常常徒具其形、无有其实，自然就没有办法达到该有的状态。例如拿香拜拜的人，如果双手都断了，无手可以拿香时，该怎么办？没有双手的人，不要说拿香了，就连合十都没办法，也无法进行拜拜的仪式，这时如果还拘泥在表象上，那岂不让没手的都成了亵渎神明之人？

事实上，仪式只是一种辅助，若是已经了然于胸，自然而然进入该有的状态，这时是不需要任何仪式的，所以，仪式感的存在有其必要性，但没有绝对性，最重要的在于你自己的心是否完成准备。

行动

行动的重要性不言而喻，实践才能出真知，有些人说得头头是道，却是空口白话地打高空、呼口号，这样的人是真正的骗子，或许没法好好地欺骗他人，但却成功地欺骗了自己。

常言道“知行合一”，到底怎样才算知行合一？顾名思义就是知道也能做到，但是知道真的能做到吗？到底是知易行难？还是知难行易呢？



道理人人能懂，巧妙各有不同，差别在于你要如何活用。行动大家都会，如何能准确地行动，全凭个人的认知程度。在知道与做到之间，有一个悟的过程，至于先知道还是先做到不重要，不要形成认知的罣碍才重要。什么是认知的罣碍？例如你知道扶老太太过马路是善举，你也希望自己能够有此机会做做好事，然后你就天天站在马路上等老太太出现，结果一个老太太都没看到，却让自己等到心慌意乱。这就是认知上的罣碍，这种罣碍会让自己就算知道也做不到，因为你的在意成了一种负担，最终甚至会成为心魔。

有时候你会发现，你眼中毫不在意的事情，却是别人不易成的行动，即便如此，你还是不明究理，这是做到还不知道，这时你是无法说个理来的，但只要经过点拨，立马就会顿悟。



知行合一是一段段累积的过程，就算你有使用说明书，你也得不断地练习，才能达到巧妙运用的境界。故在此之前，我们应该不断地扩展认知、认真体验，不需要在你所认为的问题上琢磨，你现在认为的问题或未知，皆来自于你的无知，无知的成因无非是眼界不够高、视野不够宽、视角不够广。要知道你当下处在滚滚红尘，就是要在其中体验，除了实践所知外，同时也藉此累积你所知，如此往复，你的知见将愈发高广，同时也藉世上练的机会，不断地知行合一。

相信自己

“你不需要大师。”这是维克拉姆的初衷，结果他成为了一位大师，但他最后鼓起勇气揭露真相。这是一个很大胆的实验，很庆幸他没有碰到激进的人，不然结果是令人堪忧的。

我们常常告诉大家，要相信自己，自己就是自己的老师，这部戏就是在告诉大家，内心的力量，才是驱使你前进的动力。



每个人都是自己的库马雷，都是你自己最好的样子，也是你应该成为的样子。要做到你自己，必须先回到你自己；要回到你自己，你得先面对你自己。要如何面对自己？那就要好好地认识自己。认识自己的过程，有一个很重要的步骤，就是接纳自己，在此之前，你必须相信你自己。

你要相信自己是有力量的、自己是不会被打败的，相信自己是快乐的、满足的、健康的等等，在没有人可以安慰你、鼓励你时，别忘了你还有你自己，谁都可以放弃你，唯独自己不能放弃自己。你能明白剧中的那些弟子为何会如此相信维克拉姆吗？就如我前面说的，那些留下来的弟子，他们

相信的不只是他，他们更相信自己的感觉，他们相信自己的选择，同时也选择了自己所相信的。维克拉姆的承认，带给他们的不是一种背叛，反而是一种解脱，经由这次，他们彻底地找回了失去的自我。



至于那些离去的人，自然是对这个假大师产生了失望，甚至厌恶，对他们来说，失去的不仅是一个心灵的依靠，还得到很多负面的情绪，包含对自己的评判等，但这些也只能说明他们做了当下的选择，他们相信的是这个大师欺骗了他们，他们不相信自己是有所提升的，一切的力量又还给这位假大师，他们也因此匮乏空虚。

我们常听到“你会遇到更好的”，这句话的底层信念应该是：我更好才会遇到更好的你们。也就是说，当你相信“你会遇到更好的”这件事，若缘由是在他人，那你只能在运气上游走，你的更好并非掌握在自己的手里，而是依靠着外祈与外求。若缘由是相信自己有所提升，这样的内心是强大而有力的。

其实转变的不是眼前的所见，而是你自己的心，当你可以包容完整的自己时，你的所见会有所不同，心境上的层次也将不可同日而语。

最后，我想告诉你，这位维克拉姆他不是假大师，他是个彻头彻尾的真大师，你也可以说他是个觉者，我们除了从电影的内容里看到他的个人背景、成长过程外，相信你也发现了他之所以可以扮演大师，是因为他学的很像

且悟性很高。你以为那蓝光冥想是随便胡诌出来的？当然不是。他虽然扮演了假大师，但他并没有因此迷失在名利之中，依旧坚持着他的初衷，这坚定的信念绝非一朝一夕可以养成。最后他还揭露了自己的骗局，不只是因为他的勇敢，还有他的义无反顾。

上面这段话对于大多数人来说，也许是一种诡辩，但对于少部分的人来说，可以是醍醐灌顶。当我们针对维克拉姆的行为做出分析与感悟时，似乎隐约感觉到有层薄纱，让你扑朔迷离难以捉摸，这时你可以回想一下你接触过的灵性资料，是否有其他的平行版本。赛斯说过珍的多个版本，其中有许多是无法与罗接触的，也有许多是接触后无法完成资料的，再看细雨资料虚空法界里的普鲁沙，多次的轮回只为完成一个未了的心愿，加上最近的观影题材《重启人生》，你是否可以理解维克拉姆为何坚持搞出这场骗局。



可以断言，他在经历无数次的反复重启后，终于找到了一个完美解决的办法。在他无数次的人生中，他当过许多次的学徒，碰到许多的大师，最终觉悟了。他深刻理解只有自己才是自己的大师。所以他为了完整自己，乘愿而来，他决定修正自己的初心，从立志成为一位大师，转变成告诉大家不需要大师，这是自我心境上的重大突破。他不想成为制式的说法者，所以多次的重启、体验、锻炼，最终采用离经叛道且进退有度的方式来完成说法。

蓝光的冥想，也许是他某一次人生中所悟，这次的连结有感，不只是针

对这些学员，还有曾经的自己，他在角色意识与神魂间有着莫名的矛盾与冲突，角色意识害怕揭露的结果，神魂难受于无法揭露的压抑，毕竟是个往返无数次的老灵魂了，他知道自己该做什么，所以他克服了那份摇摆不定的不安，当他改头换面站在讲台上面对那些弟子时，他知道他已经完成了他的功课，即便在此时失去生命，也都值得了。幸好几次的重启，妥善的掌握有度，这次他安然下庄，并且大多数的学员也跟着他经历了多次的重启，尤其是冲上台拥抱他的茉莉。



其实还有更多的事实，旁边那两位助理，也都是维克拉姆自己，他们都是维克拉姆一次次重启时所需要的助缘，他回到自己的过去，帮助自己完成这次的心愿。当然在底下的弟子，也有不少是他自己所扮演过的，这是一种对等体验，也是种平衡机制，想要知道那个角色是怎么想的，最稳固的方法就是去扮演那个角色。想要得到其他人的助缘，最好的方式就是转世去当那些助缘人。所以人生不断重启到最后，整个世界都是你自己所幻化的，你就是世界的造物主。

我想问你是否一直有要去完成一些事情的感觉？不要怀疑，那就是你正在寻找的。

沐风 2024.9.1

85. 《撒旦万岁？》

熔

为了更好地统治而制定出的种种教条，利用文化、精神、道德的定义来约束人们按其标准进行执行，从出生就被洗脑出来的信仰、道德、善恶、是非观……已经被规训出来的行为、思想，在遇到自己认知里面的恶魔竟然开始被一部分人信仰？那么被规训好的人应该怎么去接纳？影片中的山羊雕像甚至在结尾都未曾立在十诫碑的旁边，大批的基督教教徒抗议，撒旦圣殿纵使已经足够智慧地去表达撒旦精神，不被约束，做自己，男女平等，尊重自由意识，通过行为去证明不是魔鬼，可是却还是无法被虔诚的其他教徒接纳，被定义为邪教。

影片完整地呈现出来了求同存异的困难，在这个二元对立的世界里，任何的存在都需要被定义被区分，所有的一切都不能如是所是的存在。

那么宗教的存在，能够带给人们的是什么呢？吃斋念佛就可通往极乐世界；打坐修炼就可成仙；不去忏悔就要去地狱……当天使与魔鬼不存在了，地狱和天堂不存在了，还会有信徒去虔诚地信仰吗？

回归到自己，看完影片我不禁思考，影片从头到尾都在强调多元化，尊重自由意志。我们现在也看了不少细雨资料，认知边界在扩大，可是我们要知行合一，知道并做到才是真的让自己成长，通过资料我们了解到了高维、多维、以及不分别。我们知道了一切的经历都会有收获，没有对与错等等。可是我们在面对与自己的认知发生冲突的任何人事物的出现，存在，生活工作突如其来的变故，是否真的能够像观影一样，站在上帝视角冷静地观看呢？

电影中撒旦圣殿的信徒，并不是通过极端的方式来宣传撒旦，而是用非常智慧的手段，来让自己的信仰能够有一席之地，能够帮助到更多的人，能够让

小部分想要做自己不想被规训的人可以有一个光明正大的理由做自己。而不是非常极端地去表达自己的想法，自己认知中世界或者社会该有的样子。

当然影片中确实有人这么做了，被移除了。这也让我们思考：做自己，表达自己，尊重自由意志，就真的可以为所欲为吗？这个标准是什么呢？我想这就是关于度的把握，任何的行为或者言语思想出现极端的时候，那这个结果还是我们想要的吗？初心是否已经忘得一干二净？事上练，练的就是中正，练的就是平衡，可以什么都可以，什么都接纳，但是又不被任何的教条所条框，经历了种种而不被种种束缚，这就是借假修真。结果固然重要，但是得到结果的过程才是最精彩的。

修行的过程，就是慢慢地修掉自己身上固有的习气、认知、偏见。往往很多时候看了资料，以上帝视角看了电影，我都会觉得自己已经明白了，已经懂了，进步了，觉得自己被训化出来的认知已经确实在瓦解了。

但是当我在观影时，我看见了男女都是裸体出入，裸体在一起接触。我惊呆了，我第一次看见全裸地展现自己，而且男女混合，很多人一起。让从小被教育女孩子要怎么怎么“贤良淑德”的我，震惊了。极大的羞耻感席卷而来，我下意识地认为，这也太夸张了吧！可是在电影继续播放中，我从震惊中缓了过来，我看见了自己认知的局限，我在用自己的认知去定义我要看到的世界，我在用我被训化出来的道德感去衡量了。想到了最终是要破除男女相，我放下了自己的羞耻，不再被“贤良淑德”捆绑，我深深地呼出了一口气，原来，这就是不被绑架的感觉，原来这就是自由。

第二天的时候整个人还是从内而外地充斥着喜悦，我明白，这是内在自我的喜悦。从这次的觉察开始，我真正地可以做到觉察，纠正。为自己感到开心，不再被教条绑架。破相、破幻、破我执、破法执，破到最后没有破一说，如是所是。

我迈开了第一步，当我真的做到了，我才发现，自己以前真的只是知其然，不知其所以然。（写到这里的时候，整个人突然开始嚎啕大哭，眼泪控制不住

地往下流，只能停下来沉浸在自己的崩溃中，崩溃地大哭，仿佛是神魂的控诉，透露着委屈、激动、悲伤、压抑，在一声声地哭嚎中被发泄出来，哭泣到停不下来，我不知道如何去形容我的崩溃，写到这里的时候仿佛被打开了开关一样，仿佛埋藏在内心深处的什么被触动到了，仿佛在哭诉着这一路以来的不容易，我一直哭嚎着，尽情地沉浸在这突如其来的崩溃中.....)

最后只想用一句话总结：地狱本空，我本是佛。

止毫

天堂地狱，皆是人造；上帝撒旦，皆由心生。

善恶两极，反复横跳；三界六道，无明轮回。

本无善恶，一念神魔；放下屠刀，立地成佛。

饶舌的哑巴

非我族类，其心必异。贴标签，分你我，分民族，分国度，分宗族，分宗教信仰，分意识形态，当然也会区分有情众生。总之我们和你们不一样，因此我们无法成为朋友，不想去认识，不想去了解，甚至在一无所知的情况下，就主观臆断对方具有某种恶意，继而反对、对抗。我们只愿意相信我们知道的，只愿意接受我们认可的，是我们的认知决定了我们理解的边界，松动固有认知，试着去接受一切的可能与不可能，保持谦逊的心态，承认自己的无知，才是唯一的不无知。

知道自己不知道是一切知道的起点。当我们在内心竖起高墙，不管对方说什么，我们都听不到。我不听，我不听，我不管，我不管。突然想起某些言情偶像剧的对白，当发生误会后，一方试图解释前因后果时，另一方捂起耳朵就是不肯听。

是真的不想听吗？也未必，其实是害怕，害怕原来对方说的也有一定的道理，自己守卫的也不是绝对的真理。对方也有道理呢，我一直以来所坚守的是不

是个笑话？当生命中的亮光和精神归属可能是一场虚空，该如何面对自己呢？此时想要的是追寻真相、是了知生命的真谛，而不是把不同的声音视为洪水猛兽。

撒旦圣殿的发起人之一，从为自己发声，反对不允许发声的压制者，到不允许对方发声，反对一切与之不同的声音，又会走向一种极端。中正平和的平衡是我们所有人的课业，因为修行的核心，在于智慧的提升，智慧的提升在于实践中的度地把握，止于至善就是达到一种动态中的平衡，一种顺应道的自然流淌。

别说是势同水火的不同理念减持者，即使志同道合的朋友，也会随着理念认知的变化分道扬镳。融通各个主体的意识卡顿和能量偏颇，实现不同自我的意识彼此融合共鸣，避免扯皮掣肘，甚至对立攻击，非易事。

即使看似一个团体的追随者，但也性格各异，装扮各异，其从教义中所感受的东西并不一样。还是那句话，我们的世界里只有自己。是我们用我们的认知和理解去解读所有信息，我们的意识能量频率和能量当量、认知次第、思想境界决定了我们关注什么，如何解读所关注的，并依据自我的理解做出新的选择和行动。

我们能看到耶稣教的信仰有其存在的合理性，撒旦教的教义也是以真善美为追求。也许在衣着、装扮、发型上有其外在凸显的标志，不符合原有主流审美，但是一方面并非所有的人都是如此，另一方面很多人的外在表征和内在思想并不一致。都是对的，都有道理，为什么大家不能友好相处呢？

当我们愿意慢下来听听别人怎么说，而不是急着拒绝时；当我们不是先入为主地把对方想成邪恶的假想敌时；当我们有更强的同理心，去共情时；当我们有更高的认知层次时；当我们相信这个世界是意识的投影，是幻梦一场，是来学习的大舞台时，是不是就会从这样的对立纷争中解脱出来。又或者，来到此地的我们本身的短板就是我执的问题，眼中总是区分你我，无法做到非一不二的浑然，因此需要历经此种经历，然后对等平衡体验彼此眼中的异

教徒的所谓邪恶与善良，从而拓展认知层次，在心性上达到圆融通透的层次境界。

爱撒旦，爱基督，爱万物，爱众生，爱每一个自己。

沐湘

带着中正而非先入为主的视角来观看，这是一部关于一群无神论的“撒旦主义者”们试图以创建撒旦教来打破传统基督教特权的纪录片。剧中披着“邪恶撒旦”名义的成员们借以黑金属乐、黑山羊头等荒诞夸张的各种符号和行为仪式，尝试在公众和媒体面前掀起一场与传统宗教观念对峙的思想革命。该组织成员由各式各样的斜杠青年组成，其中不乏同性恋、社会反叛者乃至虔诚的前基督教徒，这些人因为过往遭受到反主流就得受歧视的种种不公正待遇，抱着“反对任何形式的思想专制主义”的共有教义而聚拢。

现实中，人们惯以形式和外表去定义一事物、一个人或一种行为，这是基于传统的熏陶和固有的认知，由感官接收到的有色信号所决定。所以如果浮于外表而不审思事物背后代表着深层含义，那么样貌扭曲的撒旦、独眼的撒旦教发言人、狂躁的黑金属乐、黑蜡烛、荒诞夸张的行为艺术，将被一语断定为邪恶和扭曲；相反，以天使、白色、光鲜圣洁的形象树立的基督教则毫无疑问是光明与良善的象征。然而基于三维世界的二元对立性和其他局限性，现象和本质常体现为对立矛盾的不统一性，因此恶魔常利用人性的漏洞而伪装成美丽形象，以此获得信徒供养的负面情绪能量，由此我想到曾经在一个神秘主义交流群中看到的一句话：“在末世，恶魔会以天使的形象重回人间”。

何为魔，何为神？这也是我在细雨老师的资料中构建的新世界认知下感悟所得。基于每个灵魂玩家的游戏意义实质是扩展生命不同的面向，体验不受限的存在形式而去探索未知的可能性。那么魔的含义就是通过给予个体包括认知、信念上的枷锁，让灵魂个体遭受限制性体验的能量。它们的目的是通过施予个体意识牢笼，使其心怀恐惧并将力量交托给所崇拜的无论何种形式

的偶像代表上。于是这些限制性信念就达成了让灵魂玩家自愿交托出能量外流的许可权，供恶魔任意汲取而助其扩张。虽然本质上一切形式都是宇宙设置的可探索性玩法，只要双方自愿便不可阻拦。但这就造成了无意识群体的自甘堕落。只有觉察到没有任何力量可以束缚自己，除非自己愿意，这一行为逻辑才能获得解脱。所以外面没有恶魔，魔都在心中。反之，倡导个体本自具足，将命运主导权和自由意识归还于每个灵魂自身的形象代表，可假借之称为神，因为将所有权利和爱无条件交还于个体的行为本身已具备“神”性。我相信这样的代表出现在游戏世界中都是高我的幻化，是期望唤起每个灵魂沉睡意识的指导灵，那便可统称其为神吧。

影片中黑色的巴弗灭雕像和洁白的圣母玛利亚雕像在形象的观感上形成强烈的对比，基督教徒们秉持光明的形象，自诩正义的化身，甘愿去超度、感化、原谅“堕落的灵魂”。但其奉行的“十诫”给初生的灵魂们套上罪恶的思想枷锁，要求信徒们通过终生忏悔、奉献等等行为去洗刷名不副实的“生命的污点”，以此获得上主的护佑，从而在往生中得以投往天堂。

反观“撒旦们”，看似是一群畸形的社会边缘群体持有反叛精神的“非正义”集结，但如其成员所言，实则是反抗暴政的终极象征性的化身”。虽然其中也不乏有借助集体形式制造仇恨与混乱的“非组织”行为者和过激者，但其主体的本质究竟是借反叛形式渴求实现集体意识拨乱反正的一个剧团，还是觉醒灵魂的代表。撒旦教针对基督教“十诫”订立的七条教规，与之形成鲜明的对比，十诫的核心赋予世人原罪，给予教徒们思想束缚，而撒旦教的七条教义核心是将自由与权力归还于民众。撒旦教的成员们共同遵守着这样的信念：援引撒旦就是为每个人的正义和平等而战；援引撒旦就是坚定地否认正确的观点只有一个，一个愿意理性地为所有观点争取表达的权力的意愿是必须的；援引撒旦是为了毫无保留地伸出手，摘取并食用知识之树的果实，而不是屈服于盲目信仰的冲动。我们将不再选择冷漠而是选择行动，为了结束我们长期以来受到的压迫，赞美撒旦，撒旦万岁。

一个尊重多样性和宗教自由的国家，撒旦殿堂的发言人在接受媒体采访时说到：“我们生活在一个多元化的国家”，实际上这个原则也是宇宙赋予每个灵魂来这个世界体验的自由意志原则。然而社会的教育、世俗的观念不断地侵染着一代代人的思想意识，人们逐渐遗忘了本身具有的最强大的权力，这无异于被恶魔奴役。而那些表面上歌颂“撒旦万岁”的人，只是在自由意志下构建着自己理想中的“神明”形象。

我想撒旦教无论以什么样的形式告终或是延续，它的存在本身已经打破了世人对于宗教信仰一元论的固有认知，并将逐步影响到其他意识领域，这将是开启人类集体智慧觉醒和自我认知的一个火苗。

入门级小王

为什么撒旦圣殿会出现？它的诞生背后，有着怎样的思考？

绝对权力带来的腐化与文化的堕落

权力一旦达到绝对，腐化便不可避免。宗教的初衷是真善美，但负责诠释和执行宗教的人类却并非完美无瑕。人类的本性是复杂而矛盾的，所以即便打着宗教的正统光环，也难免混入一些披着羊皮的狼。这些少数腐化者借助文化的外衣裹挟无知的大众，为自身谋利。在这种背景下，新撒旦主义应运而生。

新撒旦主义不同于过去的撒旦主义，它并不提倡暴力、色情或恐怖主义，而是以一种冷静、中立的态度面对个人的选择。无论这些选择是否与主流观念背道而驰，只要不违法，他们都尊重每个人的自由意志。他们思考的是自由意志，坚信自我应由自己定义，而非让外界来束缚。服从意味着屈从于某种正确的“权威和正统”或者“上位者的意志”，然而，没有选择余地的服从，本身就是一种令人窒息的痛苦，不论这个结果是开心还是痛苦。

上帝信徒与撒旦圣殿成员之间的对比

在行为和反应上，上帝的信徒与撒旦圣殿的信徒形成了强烈的对比。

1. 上帝的信徒：

这些信徒把所有的不幸归咎于“撒旦”，而将一切的幸福与美好都归于“上帝”。他们的信仰并非建立在实际的经验上，而是基于脑海中的假设。他们面对撒旦圣殿的存在，愤怒、恐惧，甚至变得激动不已，仿佛这是一场对他们信仰的背叛。然而，他们的愤怒并不是因为了解了撒旦圣殿的真实内涵，而是对这个象征的无意识抗拒。他们反对的是那个名字，至于撒旦圣殿究竟代表了什么，他们从未真正思考过。

2. 撒旦圣殿的信徒：

与之相比，撒旦圣殿的信徒面对攻击和不公的对待时，表现得平和冷静。他们没有采取攻击性举动，反而以理性思考回应挑战。抛开他们的象征性装束，他们的行为甚至显得异常平和与充满善意，仿佛是一个团结互助的群体。

狂热宗教信徒的愤怒源自何处？

从我的角度来看，狂热的宗教信徒为什么会表现得如此愤怒、激动？他们的愤怒，不仅仅是因为撒旦圣殿的存在威胁到了他们的信仰，更是源自他们内心深处那种难以言喻的恐惧与不安。

1. 信仰的全面否定：

如果接受了撒旦圣殿的理念，就意味着对自己长期以来信奉的宗教信仰的全盘否定。这种否定不仅仅是对上帝的否定，而且是一种深刻的自我否定。他们害怕自己所追求的美好、神圣与高尚，其实与他们所憎恨的撒旦圣殿并无不同。这种认知引发了深刻的恐慌，而这种恐慌又被他们用愤怒掩盖了起来。

2. 宗教信仰的动摇：

狂热的信徒无法通过理性和事实来反击撒旦圣殿的思想，他们的内心因此产生了动摇。这种动摇并非表面的，而是深植于他们对宗教全知全能的信仰之中。当信仰的基础被动摇，他们便失去了内心的安全感，恐惧也随之而来。这种不安进一步加深了他们的愤怒。

3. 无从反击的无力感：

让宗教信徒感到更加绝望和愤怒的，是现行法律和文化并未制止撒旦圣殿的存在。撒旦圣殿的行为虽令人不安，但并不违法。这种无力感仿佛面对一只刺猬，无法有效反击的他们，心中只剩下愤怒不断积压。

4. 社会上沉默的大多数：

宗教信徒还意识到，社会上有许多沉默的大多数，正在逐渐向撒旦圣殿靠拢。那些对主流信仰存疑的人，开始被撒旦圣殿的勇气所感染，发出自己的声音。这种支持和关注让信徒感到他们的世界在逐渐瓦解，愤怒与恐惧交织，让他们变得更加失控。

为什么撒旦圣殿引起共鸣？为何他们的理念，甚至得到了无神论者和其他少数宗教群体的认同？

1. 自由选择与尊重：

在不伤害他人的情况下，每个人都希望自己的选择能够被尊重，哪怕这个选择不是主流的。撒旦圣殿所倡导的，正是这种尊重个体自由的理念。

2. 多样性本就是世界的本质：

这个世界本质上就是多样的。我们每个人虽然在某些方面与他人相似，但在更多方面，人与人之间存在着深刻的差异。当所有这些差异结合在一起，才构成了一个千变万化的社会。因此，真正的主流并不是所谓的同一性，而是这种差异性。

3. 主流的压迫：

当主流社会壮大到足以压制多样性时，少数派自然会反抗。主流认为差异性和多样性是错误的，是必须被改造的，这种思维导致了对少数派的压迫。撒旦圣殿的崛起，正是对这种压迫的有力回应。

4. 少数派的觉醒：

当少数派开始发声时，主流社会对他们的反应之激烈，恰恰揭示了同一性的脆弱本质。主流越是试图压制差异性，就越暴露出它依赖差异性而存在的事

实。这让许多人突然意识到，同一性并不是神圣不可侵犯的，而是可以被质疑的。

宗教与权力的纠葛

宗教与权力的关系从来都不简单。在美国的历史中，宗教一度被明确排除在国家权力之外。但到了 20 世纪中叶，随着冷战的到来，宗教与政治逐渐结合在一起，成为了权力的工具。

1. 宗教作为工具：

1950 年代的意识形态对抗让宗教成为了政治上的底线。宗教从此成为了一个被权力操纵的工具。通过长时间的宣传，文化氛围逐渐将宗教包装成了一种不可质疑的正义力量。然而，这背后隐藏的，是权力对大众心智的掌控。

2. 宗教与利益：

当宗教与统治结合，偏见和歧视不可避免。撒旦信徒的存在威胁了主流宗教的利益。如果撒旦信徒可以和平存在，那就意味着人们对上帝的信仰不再是必需品，这对宗教机构和他们所代表的利益是无法接受的。

3. 宗教与现代文明的冲突：

现代文明的发展和多元化的趋势，与传统宗教中二元对立的观念形成了冲突。自由、平等与合作的价值观正逐渐瓦解宗教信仰中那种黑白分明的世界观。

Jax 的被驱逐——自由意志和组织意志间不可避免的矛盾

影片中 Jax 被驱逐出撒旦圣殿的情节，耐人寻味。这到底是因为 Jax 背离了撒旦圣殿的 7 条准则，还是因为撒旦圣殿本身偏离了其最初的理想？随着组织的发展，撒旦圣殿逐渐从一个自发性的团体转变为一个有明确规则和管理机构。而 Jax 显然在他的底特律分部对撒旦圣殿的理解与 7 条准则不符。但从自由意志的角度来看，Jax 或许是在践行撒旦圣殿最初核心理念。少数派被主流排斥，最终形成了新的非主流，仿佛是历史的重演。

最开始的想法诞生了思潮，思潮在发展中孕育出了核心思想，随着核心思想的发展诞生出了代言人，代言人的出现凝聚了核心团队，核心团队的发展变成了组织，组织的出现就自然地需要对齐大家的想法和行为，确保组织本身的发展和存在。而在这一刻组织意志和个人意志就开始产生明显的差异，主流中不“和谐”的想法和行动被边缘化形成新的“非主流”，而这个新的非主流会重复上面的路径。就像是衔尾蛇一样生生不息，但又绝不重复。

这是历史的经验，也是自然的规律，自由意志的差异化带来了多样性，多样性带来了生命力，生命力探索着无限的可能。

非一不二

撒旦圣殿的精神被总结成了 7 信条，而当这 7 信条被总结出来的时候，当是什么被定义出来的时候，就否定了它不是什么。在这个故事里面，哪怕 7 信条是大家公认的，但是要求大家执行 7 信条这个行为本身，与撒旦圣殿的初衷已经违背了。因为撒旦圣殿的初衷之一是保留侵犯他人的心灵自由，当 7 信条作为内心准则，大家自愿践行的时候是一回事，当被写下来，要求大家执行的时候又是另外一回事。同时，7 信条是否能永久的代表全部的撒旦圣殿的精神，我们可以很确认地说是是不可能的，因为事情是永远处于发展和变化的过程中。

善与恶的定义与思考

标准是动态的，由人们自身来定义

当我们深入思考“善”与“恶”的本质时，会发现这一切其实都是由人类自己设定的。善与恶的标准并非天生注定，它们随着社会的变迁而不断变化。这些标准是谁设立的？谁又赋予了他们这种权力？当我们逐层剖析这个问题，最终发现这些规则 and 标准不过是人们在特定的社会位置上，为了维护各自的利益和统治需求所做出的决定。这些标准无论是在宗教，还是在社会层面，都是动态调整的。无论是统治者还是被统治者，多数还是少数，他们都在不断地用善恶的定义来塑造现实，以此达到心灵和物质上的统治目的。

撒旦圣殿的存在，仿佛是一群拒绝“长大成熟”的叛逆者，是一群不愿放弃自身独特性的“天使”，是一群抗拒被社会化改造的少数派。在一个以“上帝”为名义的国度中，他们以极具批判性的思维与独立的精神，向所谓的“真善美”以及它在人间的代表发出了灵魂的疑问：什么是上帝？什么是撒旦？什么是自我？

善不只是初心，还包括了过程中的“度”

这让我意识到，一切都是关于对“度”的把握和理解。如果一种所谓的“正能量”和“善意”行为，剥夺了人们拒绝的自由，那么它就是“恶”；相反，哪怕阴暗的思想和负能量的口号，只要它未真正实施侵犯行为，甚至都不该被定义为“恶”，它就有可能是“善”。这个观念打破了传统的道德二元论，挑战了我们对善与恶的固有定义。

在这里并没有否定上帝对真善美的追求初心，相信最开始约定十诫的时候，和现在撒旦圣殿 7 信条一样，都是抱着美好的初心，但是随着这个度被跨越，好的初心也会表达出恶的行为。单从善恶对立的角度看，善不止是包含了初心，也同时包含了过程中“度”的把握。

名与相

恶魔的雕塑是否代表了恶魔，圣母的雕塑是否也代表了圣洁呢？这里其实有些像演员和角色之间的关系，是否代表核心思想的，不是外表，不是理念和口号，也不只是行为，而是需要全部的宏观的动态地看。看了之后，谁能来做裁判，只能说每个人都是裁判，适合其他人的善可能是对自己的恶，反过来也是。中国有句老话，彼之蜜糖吾之砒霜。所以广义的善，是允许人们选择适合自己认为什么是善的自由。在这里不是去挑战现实的法律，法律是大家的共识，是客观的标准，但是内心的自由是自己的决定。

神魂与角色的需求不同，不体验两面，怎么会理解内涵和中正

神魂渴望着体验，哪怕所需要的体验可能是不被主流所欣赏，角色希望被认可，在意得失。所以如果从神魂的成长角度出发，神魂并不在意角色的善恶

是非，而更在意的是通过这些经历，是否有所得所思。所以在更大的时间线，更广阔的角色体验，更多维的智慧认知角度看，撒旦圣殿精神也是符合智慧的成长路径之一。反过来说，不真正经历被不公正地对待，如何能真正理解公正的内涵呢，这个公式可能可以推广到大部分已知的概念。

一场智慧的激辩与狂欢

影片《撒旦万岁？》不仅仅是一场哲学与宗教的对抗，也是一场思想上的盛宴。这是一场严肃而又活泼的辩论，每个观众都可以在其中找到自己的思考路径。参与者在这场狂欢中全情投入，旁观者也能冷静地反思这些问题的深层次意义。无论站在哪一方，影片中的思想碰撞激荡出无数智慧的火花，让人不禁深思，什么才是真正的自由、善恶和自我？

在这场盛大的辩论与狂欢中，撒旦圣殿以其独特的姿态，挑战了传统的权威与信仰。他们不仅为自己发声，也在无意间为更多人点燃了思考的火种。影片的意义，不仅仅在于宗教与政治的探讨，更在于它让每个人重新审视自己的信仰、价值观与身份认同。这种挑战和思考，是珍贵的财富，也是留给我的启示。

听冉

安东·拉维撒旦教会的创始人，1966年宣布撒旦教会成立。

随后不同时期、不同地区的撒旦崇拜，在形式上有些出入，一般人们认为撒旦教是依循一种叫“黑弥撒”(Black Mass)的仪式来进行的，事实上撒旦教徒否认“黑弥撒”的存在，而唯一有证可查的“黑弥撒”是在天主教徒路易十四治下完成的，严格来说与撒旦教毫无关系，只是别有用心的人的诬陷。影片表达了佛魔的标准到底取决于谁？同时也展现了如何用有利的手法保护自己的权威。

佛性与魔性

我们每个人内心都有魔与佛，正义与邪恶。善与恶的概念是世人赋予的，这里老师在资料里讲了太多太多。就像上部《库马雷》随着实验的进行，库马雷也开始反思自己的角色和责任。他发现自己与这些追随者建立了真正的情感联系，而这些人对库马雷的信仰和信任也让他感到沉重的责任感。所以他意识到，当他最终揭露自己的真实身份时，这些追随者可能会感到背叛，甚至受到伤害。他如何面对这一局面，以及他将如何处理这一切的后果。这里就真真切切地体现出我们学习《三正道》的重点所在。可见库马雷没有被责任、权威迷失心性。

什么是善？什么是恶？善是有度。这个度是一种弹性的中正，不堕两边。想要不堕两边必须要先有全局观、知进退，咱们常说：退一步海阔天空，这里不是逃避，是扩展，三正道中引用大学那段：知止而后有定，定而后静、安、虑、得。就像我们说的“躺平”一样，躺平不是纵容，任由自己那个样子发展，那是愚昧。有时后退是让自己停下来思考，有时间充盈内心，这是一种扩展，反而是所得。 细雨社 www.xiyushe.org

魔不是一个特定的物种。一般多指心念中的信念偏执狂热于认知一隅上的心灵。狭隘的认知状态、狂热的行动力、不计后果的行为。它们普遍认为一部分的牺牲会带来更大群体的救赎。心魔可以在任意有情众生的意识中主导其行为，令其失去中正的平和。影片中那位女教徒就是不知止、不知静，用各种演绎手段讽刺抗议，最后反而引发了更强烈的争端，这给正能量的散播反而造成了阻碍。

撒旦教被一些教徒肆意妄为地发展成了魔鬼般的存在。到底哪里出现了问题？此片在政府口中魔的对立点到底来自哪里？这部分引起了我的思考。就像一些佛教徒，与佛陀所传输的智慧到底是否一致。佛陀为了自我解脱走向寻求真理的道路，佛教导内求，提升智慧，而多少佛教徒却为了维护那一尊尊石像守护着愚昧。就像五祖密授袈裟于慧能，当追兵追上时，慧能交出袈裟说：要可以拿去。因为法不是在那些表象上的，而是看自我思想意识是否可以溶解融通。

不管任何宗教信仰都应该了解到那个最深层的本质“中正”。中正是一个动态平衡，是走在钢丝上的状态。就像一道门既是出口，同时也是入口。固于执着、没有弹性与韧性就很容易卡在那里。

二分心中的是非对错好坏，是我们人生中前半程慢慢累积出来的三观。但是这三观是被人文、政治、宗教、科学、社会等当代文明严重扭曲了的。欲望与恐惧出现时就容易被魔掌控，渴望利益他人的人是与佛同频。可别忘了这个前提是要先爱自己，不然一味地付出也会变成一种固执，不客气地说也是一种外求。求的是掌声和欢呼声。

规矩

撒旦教徒们崇尚自由，为自己而活，做自己想做的事。但不代表没有规矩，就像当他们的信徒偏离内心步入执拗歧途时，是会被开除的。那个女教徒就处在了偏执的路上，失去了平衡和尺度。

所以，止于至善说的就是这个度。

部落的形成是为了凝聚力增强，提高劳动力，这样可以更好地延续生命。同时，部落诞生就需要首领和规矩，这些也都是为了好管理。可随着发展就会被实相界的贪欲，恐惧，傲慢，无知的责任感、使命迷失掉心性，扭曲那个初心。我们一直在寻找初心的道路，我对初心的理解是时时保持中正的心态，去完成来到这里的初心。而不是通过学习训练走捷径，找到初心后不达目的誓不罢休的固执状态。初心也不是一个实体物质，干完就完事了，它应该是一个里程碑，引领我们走进一个方向，并在其中能有所得。闭卷考试考的是日积月累的成长与突破，或许最后的分数根本就不存在。

最后影片结尾出现了白色的圣母与黑色的撒旦，这又让我们想到人们对色彩赋予的定义，白色的纯洁和黑色的黑暗。这里也可理解阴阳，善恶，也或许要表达这些本就是一体，无需排斥，我们要学习的是如何兼容。就像电子设备升级，增加删减是规律。

文芳

初看这部纪录片的时候，自身对包括基督教、天主教、犹太教、印度教、伊斯兰教等等世界各国的宗教基本上只有模糊的认知，对各教派教义核心都不甚明了。但内心中在跟随片中视角走下去的时候，第一感受是有一丝默默的欣喜。原因似乎是感受到、嗅到，在此版本的世界中，开始出现了越来越多不再被各文化、宗教等的表象蒙蔽、束缚的新人类，此剧场中的人们不再是被愚民政策一再蒙蔽奴化雕刻的木偶，开始了正视内心，探索真实自我的变革更迭，感受到了一股内在觉醒之力、开始探索追寻真相的视图。

随着影片导演带领的视角，将我们引入这个从粗浅表面上看，令人感到血腥暴力印象的另一教派的起源，和其内初心演化的一系列过程。

回到片中以下是我个人面向的聚焦和感受：

影片的开篇介绍撒旦圣殿联合创始兼发言人名字：Lucien Greaves 寓意路西法的象征化身（传说中因质疑上帝的权力反对上帝，曾率领三分之一的天使发动与上帝的战争）并带出其教条指向：宗教多样性的繁荣。

这部纪录片与上一部《库马雷》有一类似地方就是其起初的开展都只是少数人的开始。

后续撒旦圣殿持续的全国性活动开始引发社会各界进行反思，引发大众对贯穿了上千年以上，对于宗教教义的各种扭曲传承进行思考。所以善恶究竟如何定义呢？表面上人类根据拟人化定义的真善美、天使形象还是隐藏在丑的、反派的不符当代价值体系中表达的真实心所向？

随着这部纪录片的结束，我亦开始了思考，这部片给我带来的是什么？

这段时间跟随脚步观看了一系列影片并被引领着深度解析了片内片外所见与不可见，更多视角更多宽度的学习，经历一系列破执过程：

家人执—《群星》、我执—《人生复本》、如果执—《生命不息》、意义执—《重启人生》；意识流纪录片专题破的“法执”；《萨满·鬼神传》—“迷信”体系的现状与传承；《库马雷》—“假”大师的真觉悟。

而这部《撒旦万岁？》，通过片中所给出的展示，通过对宗教文化的各种网络搜索，将我从完全不了解社会上根深蒂固宗教体系的小白，展开了知其然的状态，了解其发展路径，以及“信仰”、“宗教”等方面的了解及其对社会的影响的思考。这部纪录片将“人”权、自由、追求真理、表达自我、心灵归属等方面都较为中正地为大众呈现。而在作为“人”身份的我，在这些年看到或者经历身边人进入不同宗教，宗教对人行为、心理、信仰产生的影响一直是懵懂状态，有尝试跟随，有疑惑，有内心一丝直觉引领，一路走下来到如今开拓整个视角，观看更大的世界宇宙拼图。

而在这一段时间的学习中跟随每一本资料、每一段文字，开始对方方面面的与“人”、与“神”、与“鬼”、与“名利情”、与“信仰”，与“宗教”，与“大道”、与“良知”，与“道德”、与自己的关系，与世界的关系，等等，对这个世界对这个多维复合的“我”以及对于生命的理解都进行了深度地学习与思考。我不再无力、孤独、迷茫、恐惧，因为这些知其所以然的一系列过程，我重组了生命聚焦点，开始享受这次的生命历程，并坚定有力笃定地行走，在这世上炼、事上炼、试上炼，行动中真正合一、臣服，跟随热忱一往无前。

雨默

看完这个纪录片犹如看了一场人间闹剧，并且这种闹剧以各种不同的形式演绎了几千年，无论压迫与对抗都是向外求，以填补内心的空洞，平复内心的失衡，从更高的维度看，闹剧或也是有趣的体验，疯狂也是一种表达，游戏略显幼稚，人类却玩得不亦乐乎，历史不断轮回与重复，是说明我们从未从游戏中反思过，从未成长过，还是这本就是这个地球剧场的游戏规则，二元对立，如《黑客帝国》中史密斯的存在是平衡尼奥的出现，维护系统的善恶平衡。

从“小我”个人的角度思考任何一种极化都有失中正，反抗宗教霸权统治是否需要用另一种类宗教形式去对抗。如果完全解放人性，自由极度化会是什么结果？我们有神性（灵魂），人性（角色我），兽性（肉身我），如果放纵到

极致，会如何？神性是自觉，觉它，自然在中正的路上，无喜无悲，无为而为，兽性无时无刻不想放纵，在我们修为还没有达到一定的程度，是不是需要人性权衡，克制平衡自己三位一体的不同需求，完全压制又是另一种极端。七信条基本都赞同，只要宗旨是爱，慈悲，都是心中所向，但大多团体何尝不是以爱的名义，以慈悲的名义，以正义的名义等等，去包装其本质的东西。任何一个团体走到最后，多是以团体利益为中心，形成另一种霸权，并不代表所有团体的初衷均是如此，很多团体在之初或许真的是为了自由、慈悲和爱，但时过境迁，总会变了模样，甚至走向它曾经反对的另一面，屠魔少年终成恶魔，历史上这样的故事从未间断。

自由需要克制，完全的自由滋养的不一定是美好的世界无序的世界，以史为鉴，大概率是人间炼狱，放飞的人近于兽，还是一个能思考，会撒谎，善掩饰的兽。自由是建立在灵性达到一定高度的群体上的。至今为止还未有哪一种制度能解决人性的问题（多数人都自带贪嗔痴慢疑这些出厂设置），如果有，或许老子提出的无为而治，会接近那个理想中的大同世界。前提是有赛斯、细雨老师等高维智慧向这个星球撒下灵性的种子，唤醒人类的神性，才有可能达到，那个爱、慈悲、自由的美好世界。

如果从神魂的角度看以上都不是问题，就如细雨老师说的怎么都行，什么都好，接纳任何意识形态的存在而不必评判，都只是体验，清醒地活在糊涂中，任何造作荡起的涟漪都好看。

贝木

这部电影开头就很吸引人，一个头戴羊角，打扮成恶魔样子的人站在民众面前讲述着自己的教义，说话支支吾吾，逻辑也不怎么相通，在我看来他就像小孩一样兴奋地展示着自己的另类，这难道就是所谓的撒旦教？我不理解，但也对影片产生了极大的兴趣，又是一些夸张的“魔鬼头”样式的人们高喊

口号，一个眼睛独特的人的出现让我开始重新审视这个古怪的宗教。他是撒旦教的创始人。

他觉得必须自己出面，他认为隐藏在幕后，自己教义会被曲解，被曲解？我开始思索着这个撒旦教到底要传达给人们什么。

这个创始人挑选了一些很吸引公众的地方进行活动，暗黑风格的穿搭让人们很难不注意到这个奇怪的宗教。看到这里我的感受是他们是一群勇于表达自己的人，也是一群叛乱经迷的人，与多数人格格不入的，很另类的一群人。

当我思考着这个撒旦教到底是什么东西的时候，影片来到了第一个小高潮，创始人决定组织一场活动，同性恋在墓碑前接吻，以此来讽刺基督教的天使祝福仪式，这下引起了全美国的轰然大波，许多群众怒斥撒旦教是恶魔教，这些人都该下地狱，毕竟基督教是美国的国教，大多数美国人也相信上帝，就当我先入为主地认为这是一个信仰恶魔的另类猎奇组织时，创始人的一段问答让我重新开始思索。

细雨社 www.xiyushe.org
群众：恶魔的装扮，信仰撒旦，名字居然是“撒旦”教，就是一群邪恶的人。

创始人：撒旦教只是为了反对存在，取名也仅仅是撒旦被人们所熟知。

反对而存在？反对基督教？为了彰显自己另类？我觉得并不是这样，似乎人们已经习惯了主流，自以为是地认为主流就是正确且应当拥护的，任何不同的声音都要打上另类和异端的污名，即使自己所信仰的信条早已不符合社会的发展，只剩下复读机似的口号一遍遍不思考的重复。

而撒旦教的创始人似乎一遍遍地打着主流的脸。撒旦是恶魔，撒旦教的人都是乖张，暴力的，没有理智的。

撒旦教七原则中：理智的，非暴力的，和平地解决事端。

创始人不仅这样说，也践行了自己的撒旦教信条。

和政府官员和平地讨论了自己的需求，运用法律的力量表达自己的看法。

也很积极地组织教徒做一些捡垃圾这样的小事。

有极端者，也不会顾其元老身份，而是直接开除。

当说起所谓的真善美基督教时，不无令人发指的丑恶事件和主流对少数的猎巫行动。

让少数人也有表达自己的权利似乎才是撒旦教的教义之一。

而让我感触最深的是七原则中的：

“他人的自由应该受到尊重，包括冒犯他人的自由，蓄意侵犯他人自由就等于放弃了自己的自由。

拥抱是身体的抚慰，冲突是灵魂的碰撞。”

我个人观点：多少感悟不是在平淡和谐中产生，冲突与对抗还有剧烈的情绪波动更能领悟到新的真谛。

常容

1.名可名，非常名：名相是顶帽子，不管贴不贴切，有头就能扣上。看事情需要看初心和达成初心的方式（行为）。

2.破法执：这是在之前的提示才想到的，上一部电影扮“假先知”，这次更进一步，直接办教了，哈哈，达成初心，“不择手段”。

3.思想变革：我认为影片的事件，是一场思想的变革，从入戏的角度看，它成功了吗？它变革了思想吗？不可否认，它起到了一定的积极作用。但彻底吗？我觉得还没有。未来会怎样？是做大做强？还是轰然倒塌？是变成下一个“基督教”，还是不忘初心？我不知道。影片里撒旦圣殿只是触动了正统宗教的利益，如果进一步思想变革，触动了上层的利益会如何呢？会存在吗？会完成思想的变革吗？或者说在这种情况下，温水煮青蛙是否行之有效？或许，撒旦圣殿的历史使命是让人们做自己呢！从出戏的角度说：一切皆有可能，一切都已然存在，自己所体验的实相取决于自己的频率、渴望和恐惧。变革社会的思想是妄想，是名众生可渡，实无众生可渡，这世间一切都是为了自己

而生！是自己的频率不够，是自己想体验渡众生，或是自己在恐惧什么，才显化这些实相！放下屠刀，立地成佛！（不过我还是好奇入戏角度的问题）

4. 矫枉必过正的反思：在听沐风哥的观感之前，我觉得任何变革都必须矫枉过正，因为中正是一个范围，不是刻度，这就给旧势力操作空间，导致变革不彻底！不过听完后我有了新的思考，在相上，制度、社会性质的变革的确要这样，但思想上不是这样！举影片的例子，过正会使可能的朋友反，会让正统宗教有可乘之机！

5. 大有大的难处：撒旦圣殿做大做强后，一个女元老不服从指挥，擅自行动，扬言要暴动，幸好这场暴动没有发生，要不然撒旦圣殿就被当做“邪教”被物理清除了，在搞变革，总不能当滞留灵，在阳间找白手套，自己利用五通在幕后操盘吧！大有大的难处啊，开悟后不是啥事都没有了，而是要打高端局了。

6. 最后：感谢这次机会，让我照见了我的执着和在意！谢谢！

天空青鸟

反者道之动

“对于不认同的人来说，齐天大圣不过是一只猴子而已”。观影的过程中，之前《萨满·鬼神传》细雨解读中的一句话跳入脑海，撒旦圣殿的人选取了一个会激怒基督徒的标签去崇拜和被代表，恰恰证明了他们对基督教文化的在意。所以，最用力的反叛者往往就是最深的认同者啊，思绪至此，我本篇观后感的主题也跃然而出——反者道之动。

反者道之动，这句话在我脑海中生成的画面是那太极图白色中的一点黑，黑色中的一点白，看似格格不入的一点，却组成了生生不息、循环往复的生灭。

影片中有一段是政府机构的会议举行前集体祈祷的画面，不知道为什么，这个画面对我的触动特别大。在社会大流组成的组织结构中，不管是宗教文化也好，政治组织也罢，都有一些规则、形式需要人们去共同遵守，从而获得

一体化的认同感。但这些集体站立默默祈祷的衣装笔挺社会人中，有多少是真的认同这些文化和信仰，又有多少是为了通过这些形式加入这个团体，从而借助这个组织架构达到自己升职加薪、传宗接代、光宗耀祖的目的呢？对于这些人来说，外包装如何，形式如何都不重要，重要的是怎么样通过极尽夸张的表演在认同团体中获得显著的地位，从而达成自己的目的。所以怎么夸张表现都可以，道貌岸然下掩盖多少肮脏苟且都不怕，因为他们心知肚明这只是一场表演。而那些看似愤世嫉俗的反抗者，反而是对这套文化和规则投入最多真情实感的人，因为认真，所以愤怒。

魔王波旬说：“到你的末法时期，我叫我的徒子徒孙混入你的僧宝内，穿你的袈裟，破你的佛法，曲解你的经典，破坏你的戒律……”

佛说：“等到末法时期，我要率领我的徒众，脱去袈裟，入世修行……”

佛教传说中的这段故事或许可以描绘一二我的感受和心情。

人们因一个概念、一个想法、一种信仰、一种认同而聚拢，一个个雪滴子聚成一个雪球，越滚越大，越滚越大。因为滚动的势能，吸附越来越多的杂质，然后这个概念自身的引力，最终不敌这个过大雪球的惯性，从内部一个点开始崩坏，雪球因认同而聚拢，因内生的破坏力而解散，循环往复。

作为其中的一个粒子，你正在哪个雪球中运动，你因为认同什么而进入了哪个实相？在雪球的滚动和崩坏中，个体又学到了什么？



沐风观感专栏

GY10-85M

自我对立——《撒旦万岁？》沐风观感

每个人都有自己存在的意义，现有的环境下似乎大多数人都如蝼蚁般的活着，总有少数的异军想要突破现状，在彰显自我存在价值的同时，有人在体制内发扬，有人被归于异类。

多数人认定的标准，对于少数派来说是遥不可及的目标，但是多数人的想法真的都如此的统一吗？他们真的愿意依顺现有体制存在吗？如果有机会让这些人可以毫无保留地展现自我，你觉得他们还会百依百顺吗？在各种有条理的限制性包装下，你到底是為了谁在活着？那些敢诚实表现自我的少数派，他们是否都是离经叛道的有罪之人呢？

现实与梦想间的取舍要如何才能让所有人都称心如意，这似乎是个千古难题，必须有大智慧来解决，然而，这真是问题吗？我们就电影内容，列举些疑问来探讨。

何谓平等？何谓公平？

就字面上的解释，平等是指每人被平均分配同等的资源，而公平是指根据个人不同需要和情况提供资源和协助。我们常常会分不清这两项的区别，总觉得公平就是得一视同仁，又说等价交换也是公平，其实这些都不算真正的公平，只能说是平等。

平等的出发点是以自我为中心，自诩是公正不阿地对待万物，没有亏待或偏颇任一方。以自我为中心定出衡量的标准，只不过是简单的除法，将可以分配的资源平均分配，至于分配给谁不重要。在自认为公平的情况下，不分物种、民族、信仰、文化、地域的限制与规范，都给予一样的资源，

就像阳光一样，不分尊卑贵贱地普照大地。



The young man in the purple knows just how important the difference between equality and equity can be.
ANGUS MAGUIRE // INTERACTION INSTITUTE FOR SOCIAL CHANGE

这看似无私的行为，实际上却成为冲突的导火线：就物种来说，不同物种所需要维持生命运行的要素不同；就算是相同物种，也有不同的生存条件。就拿植物来说，有些在水中，有些在陆地，有些在湿地，有些在沙地。这还是以自然环境为主的物种来说，若是像人类这种对生活质量要求较高的物种，就会出现侵犯、掠夺等行为。届时，公平与平等都只是权力的口号，强大的实力才是公平的依据。

公平的基准点多为利他，虽然衡量的标准看似并非来自自我的认定，但实际上资源的分配还是离不开人为的判断。一般来说资源的分配有两种：一是经观察认为你所需，一是经提出同意你所求。这两种无非都需要通过考虑，才能做到所谓的公平原则。就拿信仰来说，有些宗教不吃猪肉，有些不吃肉，有些不将海鲜当成肉。在公平的原则下，我们会尊重每个选择，前提是你必须理解谁需要什么、谁不要什么。

平等与公平都有其偏性，我们并不需要在这两方面做选择，它们的共性都是给予、分配，其中最不稳定的变量是认知的差距。用简单的话来说，平等是有教无类，公平是因材施教。如何把握好其中的调控，确实是很大的智慧。但再好的调控，总会有百密一疏的时候，如何面对这百密一疏，是魔考的危机也是转变的契机。

神与魔真的对立吗？



一般来说，撒旦似乎是罪恶的象征，是恶的化身，就像神与魔一样，已经根深蒂固地深植人心：神一定就是善良美丽的代表，魔一定是邪恶丑陋的化身；神一定是表里合一的和善可亲，魔一定是虚伪装扮的无耻小人。这些形象与概念早已像DNA刻划在大多数人心中。

神与魔的对立来自激化的对等二分，目的是要彰显无法呈现的部分，像善与恶、高与低、美与丑等，都只是以比较的方式来凸显自身的特质。也就是说，若没有对方的衬托，就不会感到自己的不同。既然如此，那为何不是相互感激对方的成全，反而成为誓不两立的仇敌呢？

我们可以从两个方面来分析，一是自身所在的立场，一是高维视角的观察。

以自身的立场来说，选边站是必要的，你必须有自己的立场，才会有所依据，若是左右摇摆，不仅自己会陷入混乱的无所适从，其他人也会因不清楚你到底是哪一边的而对你有所质疑。对自身来说，立场鲜明与模糊都一定有其影响，但若你能掌握摇摆的范围，这不失为拿捏神魔的利器。

以高维视角来说，神与魔就是一体两面的正反之分，好比手心与手背，对高维来说没有区别，只是用来激化的手段或是工具。也许说高维太遥远，我们说眼界的高度吧：当你的眼界比其他人高时，你所见的一定与众不同，你的视野会更宽广更高远，不会局限在某一个位面上，自然就不会有所谓的对立之分，是非善恶都是你。可惜这境界并非人人都有，就算有，也必

须达成某种平衡。

神与魔的对立虽有其成因，却也并非偶然，而是必然，惟大伙都在乎自己所处的立场，就算知晓有些事情并非绝对，却也无能为力，只能顺应大潮随波逐流，而走向极化、激化的竞争状态，甚至忘了到底争端为何而起，最终形成了业力，累积出仇恨。

先入为主的概念是神圣不可侵犯的？传统、习俗、道德是否牢不可破？

就如前段所述，神魔的概念划分早已深植人心。当然先入为主的概念不只二元对立，还有许多的传统教条、道德规范、风俗文化等，这些林林总总的条目，确实将我们的社会打成一个有秩序的群体，同时也压制了改变的发生。

人们会沉浸在自己创造的和谐环境中，享受着努力而来的成果，然而大家却忘了，这一切的安逸之前，是不断的改变。若是没有这些改变，怎会有如今的稳定局面？而此刻的你，为了保持这安稳，开始压制甚至抹杀改变于萌芽之际。久而久之，人们就忘了自己的要求，甚至开始打压勇于提出要求的人。



如此一来形成了传统与创新间的壁垒，传统、习俗、道德变成牢不可破的高墙，超级PUA就此开始。整个社会就像大型的职场，PUA不成的，就改为职场霸凌，就是要让你无法体现自我，除非你顺应体制发展。其实这

些规范形成自有其道理，但唯一不变的真理就是不断的改变。在你无法容许改变的发生时，就注定了你的消亡，只是僵固的传统、习俗必须花费较多且较长的时间慢慢地消磨。要快速地消弭这些束缚的高墙，惟有战争与灾变等因素。

就战争与灾变来说，小规模爆发效果不大。相对于循序渐进的教育、思想变革，大型的战争与灾变相对来说是短暂且有效的手段，许多旧有的东西都会毁于一旦——好处是不会留下太多痕迹，可以有更多的空间进行创造；坏处也是不会留下太多痕迹，没有完整的传承可以参考。

要如何避免过激反应造成的损害？人们应该要更包容地面对与接纳不同的声音，在求同存异的同时，如何能让彼此共赢，考验着掌权者的智慧。要让保守派知道创新有其必要，也要让改革派知道传统有其意义。

如何在固有的传统认知下解放自我？

在传统的认知里，解放自我大多属于离经叛道的行为，但是我们要反思为何要解放自我？解放自我所代表的不只是对现状的不满，还有对自我的压抑。就字面上的意思来说，解放有解除束缚、自由发展的意思，相对来说就是，被压抑才会要求解放。

话虽如此，就算是受到压抑甚至迫害，也是在固有的传统认知下所产生的行动。这些行动有着无上的正确性，令这些行动有所本的源头，不是权力，而是食古不化的观念所赋予的绝对影响力。当我们看到电影中的撒旦教成员被人讨伐时，心中的感觉是什么？认为他们是异端？还是认为他们敢做自己？先不论现在的观点怎么去评判这群人，只要是基督徒，应该都知道耶稣是怎么被罗马帝国迫害的，也知道摩西是被谁追杀的。在当时，他们不也是当权者认为的异端？怎么现在以此异端立国的政权，反而变成当年迫害追杀异端的凶手了？



如何展现自我才算解放？

前面说过，改变最快的方式就是战争与灾变，但毕竟大多数人都不想看到这些事情发生；但是循序渐进的教育或是思想启迪，是一条长远的道路。大伙在激进与和缓的选项里无法决定，就有了外求的想法，例如神仙下凡、天外来客、地心文明等，可是又恐惧这些凌驾于自我的绝对力量会让大伙陷入被奴役的状态，转而发展科学，希望藉此能提升自己的力量，当遇到外力介入时，可以与之抗衡。

这样的发展其实是矛盾的，不但没有解放自我，反而从现有的框架进入到另一个框架，抑或在现有框架外又加固了其他限制。为何会产生这样的结果？我们不是在解决问题吗？怎么又衍生了更多的问题？原因就是在这里，因为我们老在解决问题，所以才有无数的问题要解决。难道漠视这些就不会有问题了？当然不是。会认为这些是问题，主要来自你的未知，甚至可以说是无知——这些无知造成的不是问题，而是卡点，只要能梳理这些卡点，就会融通许多关节。

当你无法得到外援融通卡点时，你该怎么办？我们老在外围找问题，久了就忘了最初的根源在哪里。回到如何展现自我才算解放的问题。外在的展现方式真的能解放自我吗？不管电影或是现实中，我们都会看到许多另类的展现方式，有些甚至不堪入目，这些方式大多只是为了宣泄心中的不满，并告诉其他人他们是不好惹的。可这不但无法得到自我的解放，还会引来卫道士的群攻与挞伐。

我们要理解，被压抑的感觉是来自于内心的不愉快——因为被限制了，才会需要解放。既然来自内在的感觉，为何不向内观呢？如果连我们自己都不是很明白自己要求的自由到底是什么，那再多的行动都只是在宣泄自己的不安而已。换言之，当你足够明白自己被压抑的点在哪里时，你的要求不会只是一些笼统的像“自由、自主”等概念，你会以更有智慧的行动，让大家明白、接受、支持你。

善恶的判断是分化还是统合社会？

前面的神魔对立衍生出来的标准就是二元的区分，最常拿出来说的就是善恶是非。我们致力打造一个良善的社会环境、友善的工作环境、和善的人与人关系，似乎善就是我们努力的方向；而这些向善的发心也把没有表明的恶给说出来了，其实这一点都不隐讳：想想为何老要人向善，那是因为总有恶的伴随其中，为了抑制心中的恶念，我们才要不断地倡导、教育、实践那些所谓的善。

细雨社 www.xiyushe.org

然而体制内的善，是否有其一致性？举例来说，一夫一妻是目前大多数国家所认可的体制，体制内有多夫或是多妻的将被视为一种背叛行为，但是这些行为到了某些地区就不是违法的，甚至是体制内的。当我们在这里声讨这些渣的行为时，有没有想过这些标准依据从何而来？为何而来？我们认为的善并没有绝对的一致性，它会因为时空的变革而有不同的因应方式。除了地区、信仰等因素外，还有时代的变迁、律法的规范等改变，任何一项都可以让我们的评判标准不同。



何谓至善？

当人们致力营造善良的风气时，多用教育或律法来规范人心，那人心是否可以成为至善的评断标准？其实是不行的。人心不过是认定良善与否的“机关”，而经过人心判断后的行动，是展现良善与否的结果。说到底还是以人为标准来判断何为善。

要知道至善，则需要退回到最初的那个点，这个点是什么？就是宇宙初开时的状态。就宇宙洪荒来说，人距离初始点已经非常遥远了。请问各位，在初开之时，有善恶之分吗？对于造物主来说平衡才是重点，用现代的话讲就是“拿多少钱就办多少事”。造物主除了有资源可用外，各项资源的运用也是需要达成平衡的，各种创造物的消长也代表资源的流动性，动态的平衡就此成为宇宙的真理之一。

至此，有没有任何一样存在被定义成善或恶呢？既然本来就没有善恶之分，那至善又是什么呢？简单说，至善就是做对的事情。什么是对的事情？举例来说，在你没有被定义成好人还是坏人前，你就是个人，人们会依照你的所作所为来评判你的的是非对错，但这些都是人为的标准。善不是依照行为表现来评定的，而是依照蓝图的设定来评定的。也就是说，所谓对的事情，就是你这个角色所该去体验的部分是否符合初心的设定，而这个调整的过程就是致良知。

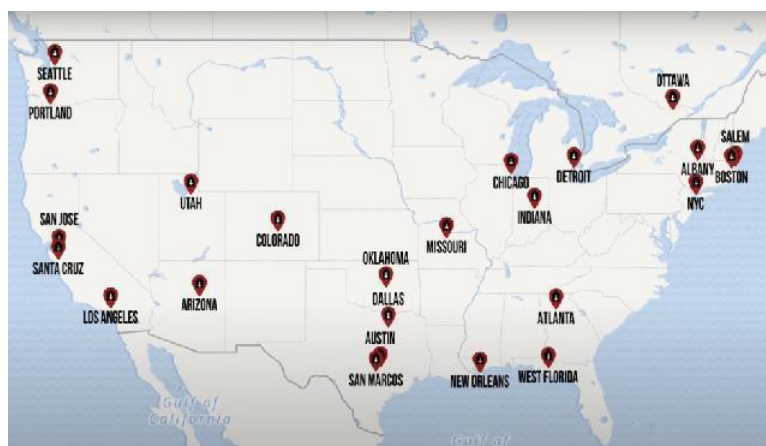


比如说，你的设定为杀人如麻的军阀，该体验的就是如何做到杀人如麻，

结果你没有按照设定走,没有杀人如麻就算了,还成了除暴安良的大善人。就世间人来说,这是好事一桩;但是一个不按剧本演出的演员,是个好演员吗?如此的恣意妄为自以为是,让整个资源的投注付诸流水,对于出资方来说是很要命的。若是这样的脱轨演出能够有额外的惊喜就算了;如果没有,这有限的资源等于是浪费了。这样的举例,是否可以让你理解所谓的至善,不是我们所认定的好,而是做对的事情。

我们必须清楚知道,每个人甚至每个物种,都有其自身所需要扮演的角色,做好自己当下该做的,就是成就自己最简单的方法,这就是至善。至于社会的规范是否因善恶而分化或是统合,都是以自己的认知来决定的,没有绝对的一致性与标准。

社会需要的是什么?



群体意识与个体意识的差别,不是在数量的多寡,而是在于包容性。个体意识的形成有其独立性,每个个体都有它的面向,每个面向都有不可预测的发展,它的走向遵循自由意志;而群体意识是众多个体意识的结合,包含场域内的不同物种。也就是说,群体意识除了本身是复数外,在一定场域内也有大小不同的群体意识组合。它们在场域内遵循着场域规范运行着,同时也调和着场域的能量平衡,例如负面能量积攒过多时,就会以天灾的形式将能量宣泄出去等。

社会就是以群体意识集合出来的产物,不同的共性会有不同的组合,像民

族、国家、军队、商会等。如此说来，社会需要的东西就显而易见了：简单来说，物以类聚、人以群分就是社会的基本需求，这样的结合从上到下都是一以贯之的。既然大家都是因相互需求组成，除了有共性外，还有互补性，这样就符合了相生相克的守恒原则，那为何还会有人无法适应社会，需要解放呢？

压抑的是什么？对抗的是什么？

前面说过解放的成因，但是造成压抑、对抗的成因不只是你对于现状格格不入。这些与自身不和谐差异，令心里产生许多疙瘩，许多人很有感于这样的不协调，但却无法说出个所以然来，只能用笼统的名词含括其中，例如“压力大、心情差、不舒服”等。许多难以启齿的情绪累积无处宣泄，最后在自己心里爆发，变成心理疾病甚至引发成生理疾病。当有人要我们说出个所以然来时，总会在自己的脑海里翻腾，找出一些理由来解释自己的状态，但往往说出来的都只是表象，甚至有些人说出来的还是别人给他归纳的总结。

这种压抑的心理就像一个正在烹煮的高压锅，你若是持续地加压，迟早有天这锅一定会承受不住，所以你得知道何时宣泄压力。在此之前你必须清楚你这锅里煮的是啥？这样才能适度地调控，将烹煮的食物完美呈现。所以自我认知是很重要的。

社会的运行有它须遵循的法，自然、万物皆是如此，身处其中的我们如果无法从中体会其中的道理，就会陷入一种法执的迷雾中。遵法的法执与不遵法的法执，同样都是法执，成因却不同，遵法的会产生压抑，不遵法的则会引发对抗，这些都是对法的一种执着。

这些法执会衍生出许多副产品，例如得失、正邪、是非、尊卑等，接着又因此产出更多的规范，目的就是要更完善自己所认定的那部分，相对的压抑与对抗就越发严重。然其本源是来自你的在意。当然，对于规范我们无

法做到无视，因为无论如何你都得遵守场域的规则，但若是太在意则会成为心理的负担。如果我们熟悉游戏规则，是不是就不会有被限制的感觉？不一定，你总会碰到你必须遵守的，这时，我们可以选择在乎但不在意。



什么是在乎不在意呢？举个例子，一块透明的玻璃，被一道光透过，光经过玻璃，但玻璃没有留住光。这玻璃知道光来了，也知道光走了，这是它在乎；它没留住光，是玻璃不在意。所以玻璃始终保持它的样态，不被光影响，就如万花丛中过，片叶不沾身一样。

在认知自我的过程中，若我们再把范围缩小一点，比如压抑的原因是看不惯的伪善，对抗的源头是无限扩张的傲慢权力，是不是对于自身的状况又能够深入点儿呢？当你深入浅出地剖析自己后，你会慢慢发现一个朦胧的点渐渐浮现——这是很多不满意与不甘心的集合。你开始知道你只是不想被束缚，这时候你更能够理解你要的自由是什么，那是一种自在的感觉，那是一种存在的价值，那就是“做自己”。试想，你有多久没有为自己好好地活着了？

多元性是否会动摇权威？

前面说过社会的需求，我们要的是更多的包容。曾经诸子百家争鸣的时代被独尊儒术的王道取代，从多元的开放到专制的单一，社会的寡头与独裁，绝对比政治上的更冗长与无情。在这个时代，政治有它的多样性，但社会整体的多元性却常常不被人们接受。不被接受的原因很单纯，因为没有把握好度的拿捏，造成偏颇或失衡，造成多数人的不舒适感甚至恐惧感，结

果被人唾弃或嫌弃。



只能说大家都没有足够的容量去容纳自己无法接受的部分。其实接受与否跟自己的好恶有关系，可是并不是绝对的。比如古希腊时代就有一支由同性恋组成的军队“底比斯圣军”，这支军队曾经战胜斯巴达。以现在的观点来说，这简直是离经叛道，但当时对于同性之爱的认定是一种至高的精神象征，相较于异性之爱，同性之爱更着重于理性层面。

然而现在的同性恋已不可同日而语，原因在于要求认可的方式不同。古希腊的同性向往的是精神上的契合，当时除了自然的异性恋外，也不限制同性恋，是自然普遍的现象；而现在许多同性恋要求往往选择夸张的宣泄，尤其在性与器官上大做文章，理性契合层面的精神几乎荡然无存，让许多卫道者更能在其中大做文章。

如何拿捏度？

在影片中，我们看到犯罪的基督信徒与做公益的撒旦教徒，这让我想到常常有人会问的问题：什么是高频中的低频、低频中的高频？

就像电影中演示的那样，当人们已经认定撒旦是邪恶的总和时，它的教徒却在公路上捡垃圾；当我们认定的基督徒是良善的代表时，它的信徒却因为坚持政教分离而撞毁了十诫石碑。这是以善恶的概念来区分的高低频存在，实际上频率有它的单一性，也有它的套迭性，各种频率在各场域间穿梭着，有时候纠缠，有时候分离。就像一间小学，老师跟学生在同一间学校上课，教学相长，这就是高低频存在的共生套迭。而且没有谁是永远的

高频，也没有谁是永远的低频，都是相对而论。

至此，我想各位应该对于条条框框的边界，已经没有那么明确了。既然没有明显的界线，那要怎么把控那些节度呢？举个例子来说，制定仪式和戒律是限制还是标准？答案是，是限制也是标准。

其实前面已经说过了，你的在意会让一切都成为限制，而标准也就失去了弹性，这样不止令人感到压力，还会起对抗之心。不在意是让自身放松的基本。接着，让自己可以好好地面对自己，不是去面对那些限制，原因很简单：你得先知道自己的斤两，才能理解自己的能耐。再者，认识自己远比认识别人还没有距离，如此也更能掌握进退之道。最后在无为的状态下，做到全然的自己。这样的你，不会被任何框架限制，怡然自得。



最后，不管是十诫还是七信条都是顺应时代而生的产物，都有存在的时空背景与意义。我们不做一个食古不化的老学究，也不当一个左右摇摆的变色龙。

沐风 2024.9.7

86. 《内观—改变人生》

迦贝

归去来兮

“田园将芜胡不归？既自以心为形役，奚惆怅而独悲？”

纪录片中，监狱里的罪犯们每天被动地浸染在一个混乱、躁动、高压的环境中，随时提防着可能发生在自己身上的暴力伤害，无暇回顾反思自己的经历和关注自己的心灵，因此他们的习气没有得到修正，出狱后十之八九的人又回到监狱中。我们跟他们相比，多的是所谓的“自由”，但其实我们并不是完全的自由，我们都是某种程度上的“囚徒”。我们每天也在被动地受着各种显性和隐形规则的制约和限制，无时无刻不受着媒体铺天盖地的信息冲刷，无意识地被洗脑，接受着集体意识裹挟影响；无觉察地活在当下、追忆过去、预测未来；在角色里，用一个“受害者”的视角，提防着这个外在世界不知何时从天而降的灾害；心灵没有得到应有的关注和灌溉，习气未得到反思和修正，内在渐渐荒芜，杂草丛生，失去生机。

我们将意识焦点聚焦到我们的角色身上，忘记“自己”从何而来，在一个极其狭窄的界限内定义“自己”，感知不到也不愿感知其他的实相，不但把自己与“除自己之外的其他”分离对立出来，还把自己与内在的自己割席，强烈沉浸在这个外在物质世界角色的故事情节里，在人类一厢情愿认同的标准规则里圈地自萌，在一条背离内在和心灵的路上一路狂奔。而当我们将自己的心灵当作载具形体的奴役、将内在的自我打入大牢、抛在脑后，忘记了来此是为了内在自我的认知平衡、能力发展、价值完成和心智成熟时，内在自我将停止并收回对此角色的能量，得不到关注充盈的角色将枯萎凋零。是时候停下狂奔的脚步，重新认识自己了。

“悟已往之不谏，知来者之可追。实迷途其未远，觉今是而昨非。”

在多重平行实相中，在广袤的当下存在无数版本的地球，摒弃心灵成长的地球版本一遍遍被尝试，“失败”的结果一遍遍提交云端，“历史”告诫着我们此路不通，告诉我们在迷途里闯荡得够久了，是时候该回来了，重新认识心灵，找回自我，拿回自己的力量，成为一个创造者而非受害者。内观就是一条回归内在的道路，通过内观己心觉察到自己的起心动念、习气习性、信念成见，以清醒、觉察的视角观察外在世界的显化结果，理解“道”的运作，建立起内在与外在的连结，内外联动，上下同心，高效成长，把心灵从监狱里释放出来，让它轻盈自在。

“舟遥遥以轻飏，风飘飘而吹衣。问征夫以前路，恨晨光之熹微。”

虽然晨光熹微，但舟已在水面轻轻地飘荡着前进了，准备好了的人不会错过接自己的船，而心灵太过沉重的人无法上船。风轻飘飞舞，吹起了衣袂翩翩，不论是船上的人还是岸上的人都会迎接新一天的太阳，踏上不一样的前路。

太阳喵

细雨社 www.xiyushe.org

心的翅膀

片名《改变人生》，监狱中不单是惩戒赎罪，也是自我拯救，洗心革面的地方。普通改造方式一般是劳动、教育改造，心理辅导与治疗。但不向内探索，不从根源处了解这颠倒梦想的世界，凡所有相皆虚幻的真理，是难以真心忏悔，将仇恨痛苦释怀的。所以在片中可以看到即使被关押多年，有的人仍是不甘、愤怒，有的绝望、麻木，有几人发自内心悔过赎罪呢？二进宫的人亦不在少数，想重新做人，却因普罗大众的不包容备受成见、歧视、排斥，于是破罐子破摔，再次堕落危害社会。由此可见对囚犯改造工作的意义重大，也可见常用的改造方式效果并不尽人意，难以长效。我认为很重要的一点是并没有让囚犯的“良心”再现，心灵自由。

囚犯们因为各种坎坷的经历遭遇导致自我良心泯灭，残害他人。但每个人都有爱与良知，虽然一时被蒙蔽与扭曲。良知是意识中自性一体的觉悟，知晓

自己应善待自己与其它自我。知善知恶是良知，它蕴含着自我反思，如果不能静下心来自省，还谈何修正习气，修持心性。故而通过内观，与内在意识相连，才能真正恢复本然本体的良知。“良知是内心中心性的彻底觉醒”。当一个人良心发现，就知有度，不会再轻易放纵妄为。即使监狱内的环境极其限制，对重刑犯更是严加戒备，唯一能保证的只是基本的生活需求。然而片中的犯人们却在短短十日内依然通过与内在的连接，心态言行发生质变。可见灵性层面的神奇之道相较于普通的改造方法相当于“降维”式的，有着巨大悬殊，不论是在效果、时间、成本等方面，不可比拟。

我想这显著的效果也来自于囚犯们渴望改变心灵困境的愿力，他们并不甘愿被消极负面的情绪纠缠消耗。静可生慧，心境平和带来的益处不言而喻。继而深刻反思，认罪悔罪，真正地接纳过去现在所发生的一切。化解心障，情绪稳定，心态正向。从核心改变认知与意识频率，解脱升华。不在监狱中惹是生非，与狱警、狱友们和平相处，令家人安心。为整体提升监狱空间的能量频率做出贡献。在意识逐渐地成熟后，还可以帮助引领其他犯人，亦算是一种自我救赎，业力平衡。

我们没在监狱中，人身自由，可以选择连接内在方式多样，禅修内观、冥想，也可以沉浸在细雨资料等多元高维信息中，或是梦修等，相比囚犯很是幸福了。但他们在严苛的限制下用一种方法在十天内成功地转念，我们中的很多人如此自由却做不到？后来他们连内观的权利都被夺去，但却没有人放弃，变着法的找机会。比如有主动轮换三班倒，只为夜班后有一个清静的环境可以冥想的。而我们是否因为一切得来太易而不珍惜？入了宝山，不少人却也空手而去。亦或入门选择太多，追着几只兔子跑；或不愿踏出不舒服的舒适圈，拖延松懈，觉得时间还很充裕？那么可以换位一下片中的囚犯视角。

说起来有的人或多或少被自设的心灵牢笼囚禁着，因为一时认知的错误惩罚着自己，画地为牢。我听人倾诉过，自己也有类似经历。曾经在不懂事时对不起他人，心怀愧疚多年，得重返到那当下的一帧帧去融通抚平，让过去改变现在。我想这类状况，一般人比不上重刑犯残害他人性命所带来的后果与

程度，那么是否需要持续地惩罚自己“服刑”，让生命为了一时的错误而谢罪凋零呢？在自己的世界里，伤害的爱都是自己，都是需要体验的一部分。当认知到这一点，一念释怀便打开牢笼，让心灵展开翅膀，自由飞翔。

我想对于被医院的诊断判了“死刑或无期”的重病患者同样有效，放下普通的治疗方式，从灵学根源入手。毕竟许多疾病仍是由扭曲偏执的认知与习气引发的，即使用常规手段缓解又会再发病。对于我自己的身体状况，灵修后有不舒服也只是闭上眼睛静静观想，安慰疗愈，接纳状况，无有恐怖。没用过药，毛病自然地消失。所以说“上医调神，下医治形”，我想这也是降维的悬殊。运用意念疗愈对我来说是非常方便简单有效的方式，不用费劲上医院排队、药铺抓药，也不用求人。而在这自我探索、疗愈融通的过程，也即事上练，逐步加深着与内在的融合，磨炼道心。

片中的囚犯为我们做了一个榜样示范，在极端限制之下，在内心巨大煎熬的困境下，良知蒙尘的重犯们，仍可以通过灵性的神奇之道重获新生，身不自由，心却插上了翅膀，飞向广阔的天地。其实延伸到各行各业，各类人，几乎都有着各自的压力烦恼心障，皆可适用灵修，不同的是选择适合自己的方式。我想许多人认为坚持修行是很难的，所以才会出现这样的一部纪录片让我们学习参考，珍惜机缘。他们可以，我们为何不可？

有时我们以为自己选择，有绝对的自由意识，其实并没得选；当以为没得选时，却有着选择与出路。无论外境如何，皆是自己的选择。

熔

内观真的可以改变一个人吗？

影片的开头监狱工作人员说可以看得出来谁还会继续回来，这是已经做这份工作，见了太多来来往往的人，可以直白地看见一个人的习气是否有在服刑期间修正过来，习气不变，行为不会变，还是会重复自己的选择。

当我们的行为习惯，思维习惯已经形成了惯性，形成了自己下意识的动作，那就成了习气，一直跟着我们，然后产生业力，造一堆的课业给自己，但是却不自知是因为自己的原因，总会认为，都怪你，都怪他，都怪老天爷等等。把一切的发生都认为是外界的原因，日积月累下来，长时间的生活工作不顺心以及得不到，放不下等积累的愤怒怨气、不甘不平越来越多，导致自己的意识频率越来越低，把自己带入到低频的实相里去，一直一直地在循环。

同时，我自己之前也是一直认为，习气是会非常明显地出现在我的行为里，生活中会看到有一部分人身上有非常明显的自带的性格和习惯，固执或者脾气古怪等等，我一直认为只有那么明显的才能是习气。直到开始读资料，开始内求，才发现，我的很多痛苦都是我自己下意识的思维习惯带给我的。工作或者人际关系出现与我预期不符的情况，我会发火，首先表达自己的情绪，不会以解决问题的方式去沟通，这样的思维习惯给我带来了很多的内耗以及心理的负担，包括生活工作也会因为我只宣泄情绪也遇到诸多的坎坷。开始仔细地内求才发现，习气不是说我今天冲动了，我去杀人放火或者非常明显的行为才是习气，而是我们已经习以为常的下意识动作和行为，很微小，很细小，不去用心刻意的内求，不会认识到，原来这个就是习气，只是按照自己一直以来的习惯去思考，去行动，有时候等事情发生结束了，确实会反思自己在这件事哪些地方做的不到位，然后想着一定要总结经验，下次不犯同样的错误了。可是习气不去纠正过来，就会发现，同样的坑，一直跳，聪明点的同样的坑换个颜色换个地方继续跳，还有一种就是原封不动地继续跳。看似总结了，可是在事情再发生的时候就会发现，其实还是在按照自己的习气在走，但是不自知。因为习气是自己下意识的所想所做，如果真的已经意识到了，跳出原有的行为习惯，那也就不会再循环。

影片中的 18 位通过 10 天的练习，就已经感受到了静坐内观觉照给自己带来的喜悦。我不太记得住，分得清影片中的人物，就暂且不提具体的。有人说，在打坐的过程中，非常地难以忍受，很想跳起来，觉得情绪已经满了；也有人在静坐中看到了自己的家人，看到了自己的生命中的经历，等等。每个人

都有自己不同的感受，那么也让我们明白，在修习自我的过程中，不要去盲目地跟随、模仿、复制。因为每个人的经历都是独一无二的，就算是同样的剧本，也会因为内在意识频率的不同，有着不同的收获和体会。所以我们在打坐或者冥想的时候也不要执着追求要跟别人一样的境界或者收获，这一点很重要。打坐冥想内观就是为了让自我的内在能够完整地显现出来，让自己能够直观地看到自己的完完整整的样子。如果去追求跟别人相同或者一样的境界，那这样的行为是否真的能让自己静下来看见自己呢？

我自己没有很长时间地坚持打坐或者冥想，但是也有过这样去做。在打坐的时候，其实刚开始真的无法让自己静下来，脑海中不停地思前想后，被自己的念头带着跑而不自知，坐个20分钟，觉得跟两个小时一样漫长。静不下来，还是觉得外求才能带给我想要的。可是坚持了一段时间后，打坐的时候就会很明显地知道，自己的念头起来了，可以看到，觉察到，不会被念头带着跑了。就算跑了也可以觉察到。这种感觉就像是一片平静的湖泊，扔了一块石头，激起了浪花，很明显地看到。所以就不会被自己的念带着跑，到后面在生活中时时刻刻也会保持觉照，用第三视角一直看着自己脑海中的念头，可以看到自己愤怒、伤心、崩溃等等，还可以看到自己的大脑无时无刻活在过去、未来当中，但是因为看到了，就不会再被这些念头控制自己，不会因为这些再被受影响。

影片中监狱里的罪犯通过打坐，在真正地静下来后，看到了自己犯罪的行为，有些行为甚至被自己遗忘，看到后才真正地看见了自己最真实的样子。在真正地安静下来时，属于大脑的分别会被自己看到。所以再去重新审视自己的行为时，不带任何自己个人情绪地去看这件事，就会知道自己为什么一次次地犯了同样的错误，而且很多时候自己内心还感到愤恨，只要情绪还在，那就是自己还沉浸在角色当中无法自拔。通过坚持内观，让自己静下来，一件一件自己不甘不平的事情也会用内在圆满的智慧化解。

中途因为宗教信仰问题，不被允许继续打坐，但是还是会有人继续坚持下去。这一段给我的感受就是我们每个人的修行之路，都会遇到拦路虎，那问问自己，可以坚持下去吗？

所以，通过内观，向内看，我们每个人本自具足，停止喂养自己造作的大脑，才能够让自己静下来，找到自己内在本身就有的智慧，感受内在智慧带来的喜悦。但是也不是说必须要打坐或者冥想才能够静下来，每个人都有适合自己的方式，按照自己喜欢的方式、适合的方式，内观、觉察，让自己静下来，能够和内在智慧沟通链接，那么自己的习气也会一点一点地消融。

最后再分享一个我自己的小故事。我十几岁的时候是不痛经的，没有任何不舒服。身边接触的女生几乎都痛经，而且非常严重，慢慢地我认为来姨妈就是这样会痛得死去活来。当我的认知发生改变后，我每个月从大姨妈来的那天开始一直痛到结束，止疼药不管用，疼得浑身冒汗，吃不下睡不着。每个月跟渡劫一样，各种医生看了，没用。我从来没有想过是我自己的想法造成的。直到有一次，非常痛苦地跟沐风哥说了，沐风哥一语惊醒梦中人，他说：“习气不去改变，吃再多药也没用。”我开始反复地回顾我痛经的过程，每个月都是大姨妈来了，我就开始疼，我不停地回顾来的这个时间内我的念头，想法，我突然发现，本来是不疼的，没什么感觉，但我每次都会提前请好假在家准备“渡劫”。我认为我就是会疼得受不了，还有就是每次刚来是没感觉的，我会下意识地提醒自己，这怎么不疼啊？果然，没一会就开始痛不欲生！通过这件事，让我深刻地意识到，习气并不是非常明显的错误想法，错误习惯。而是我已经习以为常，刻在潜意识里的想法和行动。

所以，内观，觉照，需要时时刻刻地保持，而不是某种仪式下再去做。通过坚持，一点一点地挖出自己潜意识里已经刻进去的习气，从而真正的做到改变自己。改变实相。

听冉

监狱给人的第一印象往往是牢笼，一个失去自由的地方，是犯下罪行的人反思自身行为的场所。囚禁其中的，都是触犯法律、扰乱社会秩序的罪犯。然而，每个罪人走向歧途的原因各不相同。尽管监狱提供了反思和改过的机会，但为何有些人在刑满释放后，依然会重蹈覆辙，回到从前的自己？

当我们听到身边有人曾经入狱，往往会不由自主地产生戒备心理。虽然社会上常说：“放下屠刀，立地成佛”，但现实中，人们真的能够完全接纳那些曾经犯过罪的人吗？这些人在服刑期间，早已与社会脱节。刑满释放后，不仅要面对与社会重新接轨的挑战，还要承受来自社会的偏见和排斥。再加上就业机会有限、生活压力重重，他们很容易在重重困难下再次迷失自我，重返犯罪道路。

真正的社会接纳与支持是防止他们再度犯罪的关键。只有当社会给予他们改过自新的机会，并提供必要的帮助与包容，才能真正避免恶性循环的发生。虽然社会接纳与支持至关重要，但外在的帮助只能触及表面，真正的救赎源于内心。

纪录片中，囚犯通过瑜伽冥想，找到了内心的平静并自省，这表明救赎并非仅依赖外界的支持，而在于内心的觉醒。十几个人在没有外界指导下，通过静坐冥想，内观自己，进入了不同的内在状态。每个人都在安静中看见了自己，反思了过往，找到了内心的真正解脱。

真正的救赎不在于外界的帮助与环境，而在于个体通过自我反思与内心觉醒，找到内在的力量。一得一失，一失一得间我们看到了什么？有人看到了两次所得，有人却无限放大那一次的所失。困住我们的，究竟是外在的牢笼，还是自己的心？监狱中的人虽然失去了自由，却通过冥想救赎了自我。或许正是远离了世俗的喧嚣，他们才得以安静下来，深入内心。

囚犯用失去自由的代价换取灵魂的提升，而我们却常忽视免费获得的智慧。在日常生活中，我们忙于物质追求，忽视了内心的真正需求。很多人徘徊于世俗与灵魂的抉择中，殊不知这场缘分是灵魂用多少往复才搭建而成的。我们一直追寻世俗间可用眼看到的，却忽略了内在那个真的实相。

修行并非远离尘世，而是通过生活中的实践和反思提升智慧。真正的智慧源于知见的丰富和证悟，而不是追求完美。人生的得失皆是成长的契机，唯有无怨无悔地前行，遵从内心的良知，才能获得真正的智慧。

麦田

看完这部纪录片，我想到几个词语：

第一个是对“本性难移”这句老话儿打个问号，这帮混蛋玩意儿用了十天内观就改了心性，证明本性不是难移，而是没有找对方法途径。

第二个放下屠刀，立地成佛。这些在监狱中终身监禁的囚徒，在常人的眼里都是魔鬼级大奸大恶之人，是被社会摒弃的“该死”的鬼。为什么这些大恶人能放下屠刀，立地成佛呢？

我个人理解，不是谁都能举起屠夫刀，那是需要经历不同寻常的扭曲人生磨砺出来的，然后害人害己，甚或产生后续桥段——对家人的残害循环。这些人一旦学会放下内在的妄想、分别、执着，自然结束了这一世的角色串烧剧情，完成了课业，活明白了，就是佛啦！

同样十天内观，社会中的善人们，未必有这些屠夫做得好，或许是缺少他们那样的扭曲的虐心遭遇而产生的置之死地而后生的决心和勇气。

第三个心安处即净土。十日的内观冥想培训和四年的坚持不殆，让他们看清了真实的自己，学会释怀，与过去的自己和解，与所仇视的社会和解，找到内在的安宁，从绝望到坦然面对终老的监狱生活，平和接纳因他们的暴力行为产生的涟漪后果。

内观让他们脱胎换骨般不可思议的转变，不是苦口婆心的说教、或强权压制隔离等能做到的。可谓一念天堂一念地狱，心安处即净土，监狱变成他们的道场。

第四个是东西方文化的冲突，主要原因来自偏见。想要跨过这堵高墙，任何争论都毫无意义，需要自己亲身目睹经历。目前我国欢迎各国人士来中国旅游观光，让各国旅客亲身感触到“真实”的中国环境、文化与生活，感受东方文明的特点与魅力。或许这种旅游观光，只能感触些表面皮毛，但也会让西方偏见的天秤渐渐倾斜.....

若启用内观的这类方法，在东西方双向应用，应是实现东西方文化融合的有效方法之一。内观会让人逐渐穿过各种对立的片面滤镜，认知到事物多元多样性的真相——世间本没有黑白对错，仅是自己的知见近视局限了视野的广度和维度。

还关注到影片中的在内观期间，要求不语。不是说：话不说不明，而时常是话一说就错，还越描（解释）越黑，越发意识到语言的苍白局限。同样的话，每个人的理解不同，会产生不同的扭曲，内观期间不语恰好让初学者降低扭曲知见的影响。

内观课程结束后，他们开诚布公的分享自己的感受，有些像我们群里小组学习，正是大家拼图般的分享，丰盈了我们的人生经历，提升了自己的知见，庆幸我们找到了打开心灵改造之门。

晶晶

从始至终，我们都只是地球之旅的体验者和人间一趟的学习者，不是吗？不管经历了怎样的故事性体验，我们要面对的从来只是生活本身，而不是被周遭境遇裹挟着走的那部分。

开枪了、杀人了……做错事了，被外境贴了无数“罪与罚”的标签和定义又如何呢？

这些事件发生的意义，正如影片中所说的：“它带出了我身上那些我甚至不知道还在我身上的东西。”

此时，允许生命借由某种方式、提醒和契机，尝试着停下来，不但需要智慧，更需要勇气。

不再奋力追逐或对抗眼前的那根胡萝卜——或许，它代表着生命的安全、现实的无奈、处境的绝望……

而这些都是真的么？

要社会为我们的生活做出多大的承诺与福利保障，才算真正的安全；
要 Ta 人为我们的特殊身份投入多少的尊重与肯定，才算活得体面；
以及，当置身巨大的困境时，我们永远都可以随时选择轻盈地转身……

而事实上，那些困住我们的大多数事情其实都是小事，
对绝大部分人来说，我们的生活处境真没到如此绝望的地步。

当我们选择回到自己，那所有深埋在我们内心深处不敢直面的种种，终将逐渐浮出水面。

只要，我们相信自己本自具足，可以用一种不再对抗的方式面对并融通它们，
生命自然可以继续前进！

令人感慨与值得深思的是：

从一位被限制人身自由多年的人口中表达自己的内心是无比自由的，可以在心灵层面上与亲人时刻连结在一起；

从一位没有任何力量与措施对抗施暴者的人身上表达自己是真挚地爱着每个人，包括对自己做出伤害行为的人。

这是多么让人肃然起敬的心灵领悟啊！

修习佛法的，不一定是佛教徒；

同样的，不是只有基督教徒才可以学习圣经。

拨开事物的层层形式，我们看到的只是人们对内在平安与自由的单纯追求。

在我年幼尚小时，曾从信仰基督教的大人口中听闻他们与佛教徒势不两立，毫不客气地咒骂佛教徒。

而当时的我发出了孩童最单纯的疑问：不是说耶稣爱所有人么？那为什么还会憎恨菩萨呢！

直到我真正长大后，跟着家人旁听基督教的牧师讲道，我只是轻轻地提醒家人：罪，不存在。

人们似乎很喜欢以一种对立的姿态，来确立自身的价值感、特殊性与重要性。不管是经历他们自己的人生时，习惯这样做；还是当涉及个人信仰层面时，喜欢唯我独尊。

而真正由内而外的慈悲与爱，甚至不属于任何宗教与信仰范畴，只是单纯地愿意用“心”的方式体验着人生，收获内心层面的真正平安与自由！

我很庆幸，自己在顺利地通过考学这一人生关卡后，继而经历了弯弯绕绕的感情和工作体验。正当我为自己腾出充分的时间以修整内心再次起航之时，在一个明媚的午后遇到了细雨社——她安静地躺在一处介绍赛斯资料的视频评论区中，静候有缘人。

那一天，我深切地感受到：自己的人生迎来了真正的转折！

或许人生最大的恐惧是在不认识自己的情况下变老了；

而我此生最大的幸运则是在不断认识自己的过程中成长。

愿我们“坐着，开启新的一天”，即：坐着，拥抱“心”的人生——幸福、平和、自由！

非非

监狱是另一个社会，是一个极端恶劣的社会，把劣币物理性集中而后隔离圈养，能做到的仅仅是场域性的分离，这是我们社会目前做的，多少有些治标不治本。这种模式让我不禁联想到，当我们处在既定认知和社会框架下时，总觉得改变环境就能让自己更舒服，然而最后却还是重复陷入自我怀疑的拉扯中，原因就是其认知观念和智慧层次始终处在固化和偏颇的状态，外界的不断移位只是更加加深了对自我质疑的镜面映射，自己的世界始终只有自己，外界的不断施压是一种最直观的警示，它拉开了自我的警戒红绳。它提醒我们，该面对真正的自己了。

揭开自己的伤疤是需要极大勇气的，那种阴暗、羞愧、难以启齿的感触让人退而却步。那种感觉像是走进了迷雾森林，四周环绕着各色瘴气，你不知道头顶的树枝上盘旋着什么毒物，心中充满抗拒和恐惧，远处似乎有一束隐约的烛火，心中燃起冲动，心想只要穿过这片迷雾便能到达日光处，可这森林太过阴晦，感觉能把我吞噬，我不敢、不想，我还是退回陆地吧。可那一抹亮光带来的吸引力很大，那是一种源于灵魂深处的召唤，在那大片恐惧下似乎有一丝丝的微光在等着我……终于，鼓起勇气冲进深林，破罐子破摔，不管、不顾，大不了命一条，再也不想忍受那种自我折磨，却发现，那瘴气是幻影、迷雾是幻影、森林也是幻影，在我准备视死如归的战斗时，没有敌人了。迎接我的，是一片清明。

这样的过程不是仅此一次，它是反复循环、螺旋上升的，片刻清明不是终点，而是一个开始，是你自己发现的威力点，这个威力点使你拥有选择，选择下一个片刻用怎样的念力去创造实相，然后，体验它。

细雨社 www.xiyushe.org

止毫

（一）罪犯也修行

俗话讲：“放下屠刀，立地成佛。”《永嘉大师证道歌》言：“勇施犯重悟无生，早时成佛于今在”。勇施比丘刚奸杀完一对母女，出门后听到佛陀的教法，当下开悟成佛。国家的法律只能管辖角色和载具，真正有能力审判你的只有你自己。

（二）灵魂的学校

影片中描述监狱是一个小社会，有人会说社会是一个大监狱。影片中法师们来监狱传法时跟罪犯住一起，地球的传法者也是和地球人同吃同住。同样在地球，有人苦海沉浮，有人视此为极乐净土，监狱还是学校，只取决于你的视角。

（三）应作如是观

影片中讲内观是看到事物的本来面目。如何做到呢？只是觉察而不定义，本来面目就会出现，佛学里叫“空性”。空性根据你的定义示现出不同的样子，如果你跟随这些相做反应了，它就会继续变下去。当你停下这心猿意马，宇宙的实相就会浮现。

沐湘

整部影片看完与想象中的监狱和囚徒们感受不同的是，原本象征着暴力、狂躁的这些形象与符号，全程反差般地呈现出平静与祥和之感，每个人只是娓娓道来，进行一些陈述和诉说，像有某种宿命线在每个角色的经历和转变中静静流淌，要揭示出某种现实的真相。或许这体现的就是人生的本质，无喜无悲，仅需体验与观察，一切如是发生、如是呈现，犹如时间的河流上漂泊着不动的帆。

文芳

细雨社 www.xiyushe.org

观这部纪录片的时候，刚看10分钟，关于在监狱中心理学家推行内观冥想的时候，我心底有一丝惊叹。这么巧，这一年多以来，我一直用书信的方式跟一位入看守所的助缘亲人保持着沟通。应亲人自己的要求也邮寄了一些佛法的书籍和我自己推荐的内观书籍。书信内也多数在探讨彼此对内观内觉的一些想法和实操经历的往来，我也不断地用合适的文字去传述我自己对冥想、打坐、记录梦境、情绪释放等内容的感受。我与他没有什麼区别，各居一隅，而心始终自由……

生活中发生的所有事情对此刻的我来说，都是一种学习。无论是小到能安静的打扫、收拾房间，煮饭做菜、行、走、坐，或者是巨大的刺激性变故，本质都一样。

都能从中看到可以去感受、去领悟的点，每一帧新画面，对我来说，都如打开一本新拆的书，个中剧目结尾都已写好，但于我是新启，抱着好奇的又清明的心情，充满着探索的欣喜。通过这个肉身载具，通过这面无比真实的镜

子，周边一切，反射出这个“我”其内在巨大的“我”的样子，让“我”得以看见，得以了解，得以理解，得以融合，得以拿起，得以放下，得以回归“无”。既无为，事来则映；又充满着行动的坚定，对心中所热忱之事必奋尽全力不留遗憾不留悔，对那结果不留悔不抱执。对此宇宙百花世界，是否已面对了真实的自己，是否去突破了过往思想的局限，是否已心满意足，无怨无悔！

或许这一切不过是心中目标所愿的方向而已，或许日常行中，依然会被内在功课、短板，映射出种种此层面价值观中的不如意、不顺心，徜徉于得失的嗔心，依然有各种百转千回的小心思小情绪小造作小不甘，但始终内心中有一坚守的灯塔方向。望着那引路之光，对这个剧场，当真又不当真，仅仅是去经历去体验去萃取，也是极好的。每每感受着这剧场内，种种深刻于心的经历，种种人间温暖，种种心流共振，那爱与被爱的共鸣，都令身心充满了喜悦之颤栗。

从《萨满·鬼神传》，《库马雷》，《撒旦万岁？》到《内观—改变人生》，这一路，将世间层层叠叠大大小小的虚拟各层空间，科学神魔宗教等，以影相的形式，具相在我们每个参与的人面前。一层层的幻梦揭秘，从最贴近我们的物质伪装、套叠又有内层排列的另一层梦相、梦相世界内中揭开又还有另一梦……一梦套一梦，三千大千，万千角色，都是剧目，都可依你“心”愿而入相应频道演绎剧目角色。个中种种，依然是诸相非相。

在细雨老师极尽全力，数年伏案笔耕，一层层剖析解构，无住相法遍施，春晖雨露乘着好风的飘散，让缘者有缘得以观见。大千世界的各层大梦泡影被带入我们此间站立的伪装层，无需挪多半分，即全息投影于眼前。

于我感受而言，近期这几部意识流电影的意义非常深刻。细雨老师极具高远深邃的智慧，引领我们深度观看电影。引领我们由心感受，带出内在本自知晓，更高、更宽广的视角，更清晰的醒悟，“我”是谁，谁是“我”，“我”不是什么，“我”为何而来，又为何久困于这游戏中、这矩阵中，反复轮转。在

如今我们所处的物质层面上，生生世世，古人今人未来人，人种鬼种天人种外星种……种种深深嵌入这个“自我”，不知其理其义其源的信念、情理、认知、思想的脉动，因着各种如果不甘不平，屡屡被矩阵系统按着这认知、频次牵引入无尽的循环轮转。

我们所在的这里是天堂地狱又非天堂地狱，遍布我们身边的，每一层有每一层的框架构造。起源的初心所欲，一念无名之意识显化，群体的内在愿力所化……层层叠叠的结构即被造出来。

遍寻万年，满目疮痍，千疮百孔，心神心能逐渐消散。幸之又幸，破此间一切幻，师者引领，得闻真知。还是那句话，何其幸之，得遇见，尤谢这个坚持坚定坚行的“我”自己。就如这部纪录片，回归到最后，此间不是监狱，你我都被授予全然的自由，眼前种种可被化解，恩怨情仇皆有其出处，前路因内见，因念转都可转化其境界。无需紧紧信仰着从未“科学”过的科学，无需金银箔纸上供，外求“大师”“宗教”的庇佑。众人皆具如来智慧，人生之路当下都可被改变，能否拨开盈盈绕绕的妄想云雾，见那真璀璨旭日，力量都在你我自心。

并没有什么是可以困住“闭目”内观后开启的内“眼”，你我皆能触碰到的“辽阔”、“全然”的虚空乡土，皆可得那大自在！



沐风观感专栏

GY10-86M

浅谈自我面对——《内观—改变人生》沐风观感

电影里的受刑人都是罪大恶极的重刑犯，在绝大多数人眼中，他们幸运地活在这个时代，若是在古代，老早被处以极刑，怎么可能让其继续苟活着。以世人的眼光来看，犯罪时的他们无疑是心狠手辣的，就算现在有再多的忏悔，对受害者家属来说，也于事无补，这不甘与愤怒甚至牵连他们的家人。对罪犯家属来说，虽然是不公平的，但说实在的，一般人真的很难不用有色眼镜去看这群人。

以上叙述是当你知道这些受刑人的背景时，大多数人的想法，若是不告知你他们犯了什么罪，只陈述他的成长历程，或许你会对每个人的生长过程充满着惋惜与怜悯，甚至会让你萌生想帮助他们的念头。

再来，若是不告诉你这些人是重刑犯的前提下，只让你知道他们是罪犯，其它的一概不透露，你会对于这些来参加十日的冥想课程的人，有何种期待与感受呢？你是否会认为可以参加教化的应该没犯啥重罪，所以他们可以在短短十日里转变很正常，毕竟这些人没多坏。

不过，现在你已经知道，剧中的罪犯都是没有未来的重刑犯。在不知道电影结局前，你的心中是否又起了不同的评判呢？是否认为这种人根本无法教化，或是根本不值得浪费资源去教化，抑或是就算教化了，也只是一时的，成效也好不到哪去。

无论如何，根据事实拍摄的纪录片，已经将结果牢牢地刻印在那了，不管你是否认同，这事件都有成功与不成功各 50% 的机率，而你的认定会决定机率的导向，这比例的多寡不是以客观的事实呈现在大家眼前，而是以

主观的认知烙印在每个人的心里。现在请收起自我的成见，让我们观察并思考一些事情，也许会比之前还多了一些更能深入自己内心的觉察。

深入自我，认识自己

影片中令人印象深刻的一段话“最大的恐惧，是我不认识自己的情况下变老了！”是的，许多人都自以为自己是最了解自己的。的确，我们是应该最了解自己，但偏偏就是这份自信成了最大的误区，其实我们根本对自己一无所知。看到这或许你会不服，什么一无所知，我认识你吗？凭什么如此妄下断言！

绝大多数的人知道自己的姓名、学历、嗜好等许多我们常常被问到的基本资料，这些从小就会被询问的信息，顶多算是你的商品成分或标签，而且有时候还不一定准确，例如问你兴趣或嗜好、理想或抱负时，不一定能答得上来。这就反映了一件最基本的事情——我是谁？从哪来的？要去哪里？一般来说，这三问你会回答你的名字、住址与目的地，然后你就没有然后了。如果你的答案仅止于此层面，那后续你努力的方向就是在情感枷锁下的名利浮沉，到时候不仅会开始怀疑人生的意义，甚至不知道自己的存在到底有何价值。



在成长的过程中，我们所认为的几乎都是教育所给予的，你一直活在别人为你建构的世界里，整个世界的框架都不是你设定的，包含你的未来都已经被他人规划完成。而你所要做的，就是变成他们想看到的样子。这是很可悲的，你以为你的理想抱负是你掌控的，所以当你朝向目标迈进时，

你觉得自己是在一步步地实践自己的规划，实际上你只是上了安排好的列车，恍惚地坐在固定的位置上，驶向茫然未知的未来。

所以让自己从中醒悟是很重要的。要醒悟很简单，只要遵从自己内心的想法去做就行。但凡你有感觉到任何的矛盾、别扭、尴尬，就表示这事件不顺你心，这时候你要相信谁？长官、同僚、部属还是自己的直觉？也许你会说，就算相信自己的直觉，也没有证据可以证明啊！没错，这确实是个问题，此刻问题又会回到“你要相信谁？”这个点上，或许当下的你没有可以说服大家的证明，但若是可以，我建议！你最好相信自己的直觉。如果你连自己都不相信，谁又会相信你？若你放弃自己的直觉，盲目地相信其他人也行，毕竟也是自己的选择，差别在于你主动把选择的权利交给别人，即使你感觉那是不对的。

醒悟前有个必经的过程，就是相信自己。当然不是盲目的自信，你必须学会判断这自信是来自直觉还是习性，经验丰富或许比经验不足来的可靠，可是对于事件发生的或然率来说，只有0%跟100%两种可能性，要是你能感知到发生与否的必然性，自然就会做出不同的应对方式。要知道所有的智慧都是累积出来的，足够的体验积累出来的是熟悉，熟悉迭加出自信，自信是相信自己的绝对关键，也是醒悟的必备条件，当你累积的量足够时，会产生质的变化。这样的你会渐渐地深入自己，并在连接自我的路上持续前进着。

理解未知，接受无知

自以为是是许多人的通病，不管是多谦逊的人，总会有自以为是的时候，自以为是是不全代表高不可攀的骄傲，错估情势的误判远比骄傲来的多。简单来说，大大小小的误会，都是自以为是的结果。不同程度的误判，会让事件扭曲、转向，朝着不可思议的走向发展，有时峰回路转地绕了一大圈，有时造成无法挽回的结果。所以，接受并承认自己的认知程度是有限的很

重要。



增加已知的方式有很多种，学习与行动是可以增加已知总和的，也就是知行合一。先不论要如何知行合一，在知与行之前，是未知，甚至是无知，未知可以探索，而无知根本不着边际。所有的物种都有其天生具备的求生本能，有些与生俱来直接上线，有些需要触发或是透过教养方式来发掘，这些属于未知的范畴。至于无知的部分则是需要机缘与意外，这些并非常态，有可能是变态，是无法被刻意触及的存在。

片中许多参与十日冥想课程的重刑犯，大多数都是在自以为是的状态下，无法克制自己的冲动，造成了难以挽回的局面，他们想为那些无辜被牵连的人做点什么，除了受害者外，包含受害者与自己的亲朋好友，都因为自己的判断与选择，造成极大的伤害与负担。其实，事件的表象所呈现的，是一个单纯的案件，就是有人被伤害了。但上述所有人却因为这个案件，产生了连结，在此之前，有些人根本不认识对方。这种连结看似意外，实际上不管在事件发生之前还是之后，都是很紧密的。

这就要说到生命的蓝图规划了，大家都想知道命运是如何安排的，也想将命运掌握在自己手里，当你老想去探究那未知，欲将其转变成已知时，其中包含许多变数，那些就是无知的范畴，无知虽然不可控，却也因此成就了创造的可能性。在我们的生命中有许多设定，在你没有觉知到前，那些都是未来，等那些未知成为已知，这些设定就成了过去。然而过去与未来早已存在，基本上都是属于“有”的范畴。而在有的范畴中产生的扭曲、

属于“无”的范畴，这是变异也是创新。生命就在蓝图规划的轨迹里，有无交替的展开无限可能。

也就是说，当你接受自己的未知时，等于开放了自己对已知的期待，当你进一步接受自己的无知时，就代表你拥有了无限的可能。就本片来说，参加十日冥想课程的人不再将自己设限，不再认为自己仅只是一个有罪之人，不甘自己陷入内疚的罪恶感里，不想自己就这样在监狱里虚耗余生。当然每个人都有自己的原因与理由，即使是抱持姑且一试的心情，只要能接受自己所未知并勇敢付诸实践的，就等同于对自我局限的突破。

冥想会哭泣的原因

影片中有位学员在冥想的过程中，因为生气而笑，之后在笑容中流泪，他似乎明白了什么，却又不明白什么。其实，在冥想的过程中会有许多反应，冥想并非只是你所看到的那样，静静地坐在那里，藉由冥想内观自己的心，这并非物理上的观察，而近似一种深沉的透析。我们可以藉由镜子或是别人的眼睛来观察自己的表象，却无法窥视自己的内在。所谓内在不仅仅是自己的思维，那只是发散部分，还有正在萌芽的与已经被封存的，甚至是平行的存在。



当我们让自己的脑子进入相对稳定的状态时，身体的各项指标也会随之平稳，这时候的你，没有平日的逻辑与习性，会暂时地脱离角色的限制，自己的意识焦点会进入更深的层面，那是一种回归、脱离、轻飘飘的虚幻感，若此刻你继续保持着那份稳定，脑子依然是停机的状态，那内在的清理机

制就会开始运作，各种遗忘的、不想面对的、恐惧的，都会以象征或原始的样貌出现，若面对此番仍处变不惊，那身体就会出现各种反应，有时候会针对你的患处、陈疾进行调整，有时会针对你的内在卡顿、在意不安进行梳理，目的都是在排除不需要的或转换成需要的，这过程会有不同程度的不适，有时候甚至有剧烈的反应，像片中的那位学员，他内观到自己的执着后一连串反应，就是在调节、转换、清理，所以他会生气、发笑，最后流泪。

很多人在经历这些反应的过程中，会产生不安与疑惑，甚至会怀疑自己是不是被其他灵体入侵了。就像前面说的，那就是清理与转换机制在运作，至于各种反应代表什么，这就不建议深究了，毕竟都是你自己的事情，连你都不明所以，谁又能给你说明白呢？我们只需要保持平稳，不起波澜，自然就会达成心灵的净化，让你越来越纯粹。

安静、平静、宁静、镜射、澄净、境界

静是灵通的基础，不论在监狱、在社会，在任何地方，外在环境可以提供你的不是绝对的静，能让你真正静的只有你的心。然而要达到心静，首先要能知止，至少你要先学会闭嘴，多看、多听、多观察。在你学会闭嘴之前，内心的躁动不安，会招来口舌之灾，不管是有心还是无意的一句话，往往会掀起一阵涟漪，甚至变成汹涌波涛，所以这段期间，安静是必学的一门课。



体会到安静后，必须要知道如何释放情绪、稳定思维念想，不让内心充满吵杂的喧嚣。不是你安安静静地坐在那边发呆就代表你没有内在的起伏。我们可以用外表的伪装来掩饰内心的造作，但这无疑是对自我欺骗，那自

我压抑的感觉是无法积累的，总有一天它会以各种形式展现出来，或许是情绪的宣泄，或许是身心的疾病等。所以内在的压力是需要转换或释放的，这是达成平静的必要条件。

在到达平静之前，你会经历许多内心的过山车，但要知道过山车即使过程惊险，毕竟也只是一时的，当你真正的面对并完成体验那份崎岖起伏后，等待你的将会是一马平川。当然，过山车不会只有一次，但每次的惊心动魄都会伴随着不同的体验累积，直到你可以处变不惊时，量变就会形成质变，你会从惊恐变成享受，这就是平静的感觉。

直到真正的平静后，你若是能具备随机应变的弹性，不再只是单纯的安静与平静，知道何时该出手，何时该放手，这将是一种圆融，是一种无为。这时的你不需要刻意保持在某种状态，也能在各种环境下崭露平稳，似乎是超然独立于外的存在，仿佛世间万物与我无关却又彼此相连，这就是宁静。

细雨社 www.xiyushe.org

静的学习过程不是线性的，是往复套迭的。你需要的纯粹，必须在杂乱的环境中淬炼，所以各种不同的静，所伴随的就是不同的动，你要学会的是如何在闹中取静、如何动静得宜，藉由不同的镜射锻炼自我，最终你会得到心灵上的澄净，也会进入不同的境界。

宗教间矛盾的反思

十日冥想的课程被牧师认定具有威胁性，被要求禁止继续实施。这项禁令持续四年，在这段期间，曾经上过课的学员，仍然维持冥想的习惯。其实宗教之间的矛盾不见得是件坏事，在这个事件中，因为牧师的叫停，更彰显了内观的重要性，也更坚定了学员们的自我肯定，此禁令非但没有让他们停止，反而令他们更珍惜这得之不易的平静时刻。

这事件不禁让我想到五行的相生相克，如同水可载舟，亦可覆舟，其中相生相克只是方向的选择，舟船载覆是为用的选择。每件事情都有它的多面

性，你要如何看待与解读，都以你所能观察的视角来决定。就课程叫停这件事来说，有些人会认为此举无非是宗教的霸凌，有些人则会认为这是对宗教平等的支持措施。认为是宗教霸凌的，或许觉得每个人都应该有信仰的自由。而认为宗教平等的人，或许觉得每个人都应该尊重彼此，不应该独厚一方。由此看来，支持哪项认定，不一定是宗教导向的关系，主要还是来自心理的认知。



藉由这四年的禁令，学员们真正自发的，在追寻自我的道路上坚持着，即便身处囹圄，他们仍然想维持那心中的宁静，他们甚至不需要固定的场地与仪式，只需要一个能坐下的地方。此刻他们不再是罪犯，已然成为大师，虽然他们经历的过程是不堪的，但他们明白这是剧本，他们确实将角色扮演得很到位，而且他们并没有沉溺在自责的泥沼里。基本上他们并没有认为现在的自己是对的或是错的，曾经的经历只是一个体验过程，每个角色都是彼此的助缘，舞台上的演员，在演绎完自己的段落后，就该走下舞台，这就是所谓的“放下屠刀”。

这里也许有人会觉得犯罪就应该受到责罚，只有受害者才有资格原谅与宽恕加害者，其他非关系者，都是站着说话不腰疼。是的，每个人都有自己的想法、看法与做法，谁都不是谁的教父，自然没有任何人可以要求其他人要追随谁的价值观。所谓的是非善恶与公平正义都是一厢情愿的约定俗成，并非绝对的真理。要知道，你的世界只有你自己，是要在舞台上流连忘返，还是要潇洒走下舞台都是由自己决定的。

转变的方式

自我的状态并非是一成不变的，就算你已经很稳定了，你的内心还是会有起伏波动，还是需要面临各种选择，还是必须经历该经历的。话说回来，这样似乎一切都没有改变啊？是的，外在的种种都是一种设计，唯一在变的只有你自己。常言道“山不转路转，路不转人转，人不转心转。”当你面临外在设计的大同小异时，可以让自己感到舒适的就是自己的心了。当然，若你转不过来，让你难过的绝不是任何外在因素，而是你那无法调适的心态。

有鉴于此，转变最直接的方式就是改变自己的心态。这改变不是让你去迁就，而是去面对、接受你所不愿意见到的。迁就是扭曲的、压抑的。真正的改变是包容更多，让心更宽广、更宏大。所以改变不是外在的形变，而是内在的质变。许多人花尽心思装扮，不只有装扮外表，也粉饰内在，然而装久了，自己都认为自己就是自己所装扮的。其实如此自欺欺人也没有什么不可以，只要你不感到内外矛盾、尴尬就行。



转化内心的方式其实很多，简单一句话就是“放下所执”。试想，你的执念是由多少框架建构出来的？为何如此牢不可破？以至于它成为一堵无法逾越的高墙。若这框架结构经过分析，只是简单的几个信念或是规则所致，又何以如此坚实呢？改变从来都不是你听了谁的教诲后形成的，彻底的改变都是挫折下的产物，有多痛就有多觉悟。再简单点，改变就是能量形式的转换，例如你很生气，那这股能量你可以有数种转换方式，例如打击、呐喊、运动等，打击又可以区分打人、练拳等。这些都是转换的方式。

也就是说，你得将过激的能量释放，但释放的方式由你的智慧决定，如果这股能量没有适时的转化，就会在体内渐渐累积，形成卡顿，最终演变成心理或是生理的疾病。同样，相较于负面的能量，喜悦、开心等能量也是会饱足的，也是需要转化的。能量没有正负好坏的区分，只有振动频率的不同。

原则上，我们可以清晰感受到自己的情绪，并会将这感受展现出来。举例来说，相同的一幅画需要上色，在你心情不好与心情愉悦时，使用的色彩一定是不同的，因为你将情绪以色彩形式展现出来。再举一个例，当你心情愉悦时看到自己的鞋沾到狗屎，与心情不快时的感受是全然不同的，心情好的你会认为你有狗屎运，心情差的你会认为自己就像屎。所以，内心才是决定一切的关键，外在的因素只是你耍赖的理由，转变必须从自我的内心开始。

细雨社 www.xiyushe.org

最后，我想说，人生就像是你玩的游戏，当你在线时，你所见所闻皆有意义，当你脱机时，游戏内发生的一切又与你何干？人生也像是场舞台剧，当你在台上时，可以尽情挥洒演绎，当你谢幕离场时，希望可以潇洒无悔地离开。毕竟，人生就是场真实与虚幻交替的游与戏。

沐风 2024.9.14

结束语

身，内欲食色而外欲美貌，然半百而衰，百年后不过一捧尘埃。故破身相所执不难。

头脑，欲知与识，受六根尘染而有成见，此见识亦是其所限，此识受困于此生所知所执。故识心者可知自限所在，了偏执所成，可明觉‘无知’。明无知者，少有评断，慎言是非。

心思，是一切种子之田，是累积、传承细微根苗的沃土。那些自己或许都不再记得、亦或未曾留意的过往，在这心田里却留下种子，等待时机破土发芽，显化出其隐含的特质。这心田是干涸还是肥沃，是温暖还是苦寒，就看自我的认知是偏向外在的皮囊头脑，还是偏向于内在的心思与心识。有怎样的心境就萌发怎样的种子，未曾显化萌发的不是没有，而是在此境此时上不适合。心境决定了所见的呈现，决定了如何诠释自己的所见。

世间能识己心而观见其性之人十不足一，此间学问名‘心理学’。识心之人可知，在心念意动时，风幡外显的种种造作摇摆皆与其渴望填充弥补内在空虚有关。故在修持中若达成了明心见性时，可明觉到种种一己私欲都是心田中的种子现行。种种内心所欲与过往缺失是息息相关的。

但若深耕细作，仔细揣摩其根本，就会发现，身不住于心、心亦不住身，这心不在身内亦不在身外，实无其心又有其心。故心意何来，心神何在？

存有，生而有其心性、脾气、秉性、志趣、好恶、所长与所短之能力，这些偏性显然与其生长环境、父母家族都没有关系，是与生俱来的秉性。若深究其所成，可知可见心性之所成、所是、所显皆源于内在自我人格意识对此角色的先天塑形，而这被人格意识塑形的角色人格心

性，被我们看作或叫做自我的神魂或真我。

这个神魂真我利用其无定形亦无定相之特性，进出转战在不同的时代角色中，历经一个个历史剧，从而透过它自己规划的生命蓝图，体验自己想要领悟到的经历觉知。其所渴望领悟的往往与其所感到亏缺的无明有关。

往往人生之苦是在经历无常时的那无力感，其实人生中根本就不存在无常，一切皆是选择，而且都是自己在出生前选定的。不过人生之命运并非定数，在每一条岔路口上，自己到底要怎么走，又能觉知到几种可能性，是考验自身见识、知见与智慧成熟度的一道道试题。

这些试题是在生命蓝图中早被设定好的，题目与考点是经过精心铺衬串接的，你如何觉受、如何应对、如何看待、如何思量、如何感想、如何记忆，是你自己的事，也因不同的处理方式留下了不同的‘种子’。这六个‘如何’便是众生经历生命修行时在修持的核心要点。

若说能觉知到自己心理变化的人十不足一，那能觉知到内在神魂的就百不足一了。可这被我们叫做神魂的法相，它也不过是意识在色界中的皮囊而已。

在这法相皮囊内的意识内核是自我序列中那宏一全我的某一个意识人格，这一人格犹如是全我序列中的一根手指或脚趾。当然全我不止只有四肢与五指。而这全我乃是全然万有弘一意识的意识触须之一。此万有万存乃是一体，各个看似独立的分支，其实本自一体又归于一处，三界世间种种经历不过是其左右双手互搏的皮影戏。

——X6-170 《虚空法界》第六册《道理始末》

第170章 非法、非非法

（第十册完）

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。详见最新版的出版一览表和细雨社网站 [《细雨资料丛书系列简介》](#)。

3. 细雨资料能自学吗？该从哪儿学起？为什么要按顺序学？

细雨资料是成体系有逻辑的深度心灵自学课件。书写安排有严谨的认知递进关系，由浅入深形成知见的阶梯。

在每册书开始都有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》](#)。

每部/册书均有唯一代码，书内各分节处有红色编码，均可用于在细雨社网站、亚马逊网站和细雨社的各细雨资料发布平台快捷搜索。

4. 关于细雨社？

细雨社是非营利志愿者公益社团，于 2020 年 8 月成立。经由作者“细雨”本人授权，专门负责细雨著作的整理、校对、制作、出版、传播和保存工作。是细雨已授权相关著作及著作文献衍生品的唯一首发机构。并具有维护其版权的责任与义务。

5. 更多问题？

请参考 [细雨社网站 www.xiyushe.org](#) 《细雨资料导读》等文件。

细雨资料发布平台、免费下载路径

 YouTube

细雨社
细雨资料

 amazon

亚马逊网站搜 “细雨资料” 或书名

 微信公众号

细雨资料
细雨资料 觉心接力

 bilibili

Cathyshe0103
海轮海轮

 喜马拉雅

海轮海轮

细雨社 www.xiyushe.org

免费下载全部最新电子书：

- ✓ 细雨社网站 www.xiyushe.org
- ✓ [细雨社志愿者协作、细雨资料星门 QQ 群 \(623 940 583\)](#) 群文件夹
- ✓ [细雨资料图资中心 FB 分部 Facebook 小组文件夹](#)

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。



细雨社自 2023 年 8 月起正式更名为 “细雨社”，并启用细雨社新图标。细雨社坚守非营利无住相法布施原则，别无分社分号，无商业经营和募捐劝捐，请注意识别。

Email: xiyushe@outlook.com (志愿工作专用)

细雨著作出版一览和代码对照表 (2024年12月版)

系列代码	系列书名	各册代码	本册书名	出版状况
	(单行本)	YM	《隐秘的医案》	已出版
	(单行本)	SY	《失忆的归途》(全称《失忆的归途——隔阴不迷》)	已出版
S1	《思想的阶梯》 第一季	S1-1	《自我认知与意识连通高维》长文	已出版
		S1-2	《自我认知的百宝箱》杂文	已出版
		S1-3	《知道 vs 问道》问答	已出版
		S1-4	《世上练·致良知》案例	已出版
S2	《思想的阶梯》 第二季	S2-1	《自我认知与意识连通高维》长文	已出版
		S2-2	《自我认知的百宝箱》杂文	已出版
		S2-3	《知道 vs 问道》问答	已出版
		S2-4	《世上练·案例问答》	已出版
S3	《思想的阶梯》 第三季			待定
GY	《观影说多维实相》 之影评荟萃	GY1	第一册 1-15	已出版
		GY2	第二册 16-28	已出版
		GY3	第三册 29-38	已出版
		GY4	第四册 39-49	已出版
		GY5	第五册 50-60 儿童与亲情、转世、神通	已出版
		GY6	第六册 61-64 心理学	已出版
		GY7	第七册 65-70 性别与性取向	已出版
		GY8	第八册 71-78 女性的自我救赎与自我价值实现	已出版
		GY9	第九册 79-82 破幻三部曲之“破我执”	已出版
		GY10	第十册 83-86 破幻三部曲之“破法执”	已出版
		GY11	第十一册 87-90 破幻三部曲之“破空执”	待定
Y1	Y1-新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》(679-744)			
	《已知的实相I》	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	Y2-用非线性视角剖析赛斯都说了些什么(细雨“早期课译本”现代汉语版 1-72)			
	《已知的实相II》	Y2-1	第一册 1-14	已出版
		Y2-2	第二册 15-22	已出版
		Y2-3	第三册 23-32	已出版
		Y2-4	第四册 33-42	已出版
		Y2-5	第五册 43-51	已出版
		Y2-6	第六册 52-62	已出版
		Y2-7	第七册 63-72	已出版

Y3	Y3-全我是如何在多重宇宙中运作的（细雨“早期课译本”现代汉语版 73-148）			
	《已知的实相III》	Y3-1	第一册 73-85	已出版
		Y3-2	第二册 86-100	已出版
		Y3-3	第三册 101-114	已出版
		Y3-4	第四册 115-127	已出版
		Y3-5	第五册 128-140	已出版
		Y3-6	第六册 141-148	已出版
Y4	Y4-梦中梦与次人格诱发的疾病（细雨“早期课译本”现代汉语版 149-198）			
	《已知的实相IV》	Y4-1	第一册 149-157	已出版
		Y4-2	第二册 158-165	已出版
		Y4-3	第三册 166-175	已出版
		Y4-4	第四册 176-185	已出版
		Y4-5	第五册 186-198	已出版
Y5	Y5-或然自己与或然实相如何造梦（细雨“早期课译本”现代汉语版 199-239）			
	《已知的实相V》	Y5-1	第一册 199-208	已出版
		Y5-2	第二册 209-218	已出版
		Y5-3	第三册 219-228	已出版
		Y5-4	第四册 229-239	即将出版
Y6	Y6-内在自我的多重结构与运作方式（细雨“早期课译本”现代汉语版 240-280）			
	《已知的实相VI》	Y6-1	第一册 240-248	即将出版
		Y6-2	第二册 249-259	即将出版
		Y6-3	第三册 260-270	即将出版
		Y6-4	第四册 271-280	即将出版
JY	细雨“早期课译本”现代汉语版Y2-Y9各部精华要素（1-510）			
	《早期课精要萃取》	JY2	《已知的实相II》1-72	已出版
		JY3	《已知的实相III》73-148	已出版
		JY4	《已知的实相IV》149-198	已出版
		JY5	《已知的实相V》199-239	即将出版
		JY6	《已知的实相VI》240-280	即将出版
X	《虚空法界框架结构 详解》 简称《虚空法界》	X1	第一册《意识微尘》1-17	已出版
		X2	第二册《意识觉醒》合集 上18-25/中26-35/下36-44	已出版
		X3	第三册《双生羁绊》合集 上45-56/下57-73	已出版
		X4	第四册《承前启后》合集 上74-82/下83-89	已出版
		X5-1	第五册《寻找答案》上篇：90-108	已出版
		X5-2	第五册《寻找答案》下篇：109-128	已出版
		X6-1	第六册《道理始末》上篇：129-149	已出版
		X6-2	第六册《道理始末》下篇：150-177	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		

《观影说多维实相之影评荟萃》各册影片列表

GY1 第一册

1. 《K星异客》(K-PAX)
2. 《心灵奇旅》《灵魂奇遇记》(Soul)
3. 《头号玩家》《玩家一号》(Ready Player One)
4. 《大鱼海棠》(Big Fish & Begonia)
5. 《刺杀据点》《绝命缉凶》(Vantage Point)
6. 《在天堂遇见的五个人》(The Five People You Meet in Heaven)
7. 《日日是好日》(Every Day A Good Day)
8. 《开端》(Reset) 电视连续剧
9. 《失控玩家》《脱稿玩家》(Free Guy)
10. 《云图》(Cloud Atlas)
11. 《星际穿越》《星际启示录》(Interstellar)
12. 《阿凡达 1》(Avatar)
13. 《哈尔的移动城堡》(Hawl's Moving Castle)
14. 《千与千寻》《神隐少女》(Spirited Away)
15. 《降临》《你一生的故事》(Arrival)

GY2 第二册

16. 《美梦成真》《飞跃来生缘》(What Dreams May Come)
17. 《寻梦环游记》《可可夜总会》(Coco)
18. 《圣境预言书》《塞莱斯廷预言》(The Celestine Prophecy)
19. 《龙猫》(Totoro となりのトトロ)
20. 《盗梦空间》(Inception)
21. 《无姓之人》《国民尼谟》(Mr. Nobody)
22. 《源代码》《启动原始码》(Source Code)
23. 《楚门的世界》(The Truman Show)
24. 《瞬息全宇宙》《妈的多重宇宙》(Everything Everywhere All at Once)
25. 《土拨鼠之日》《今天暂时停止》(Groundhog Day)
26. 《时空罪恶》《超时空犯罪》(Timecrimes)
27. 《蝴蝶效应 1&2》(The Butterfly Effect)
28. 《健听女孩》(CODA)

GY3 第三册

29. 《美丽心灵》《美丽境界》(A Beautiful Mind)
30. 《雨人》《手足情未了》(Rain Man)
31. 《困在时间里的父亲》《爸爸可否不要老》(The Father)

32. 《怪兽电力公司》(Monsters, Inc.)
33. 《霍顿与无名氏》《霍顿奇遇记》(Dr. Seuss' Horton Hears a Who!)
34. 《少年PI的奇幻漂流》《漂流少年Pi》(Life Of Pi)
35. 《她》《触不到的她》(Her)
36. 《机器的脉动》(The Very Pulse of the Machine)
37. 《深夜加油站遇见苏格拉底》《和平战士》(Peaceful Warrior)
38. 《天能》《信条》(TENET)

GY4 第四册

39. 《雷神4: 爱与雷霆》《雷神索尔: 爱与雷霆》(Thor: Love and Thunder)
40. 《禅》《道元东游记》(Zen)
41. 《十三条命》(Thirteen Lives)
42. 《有史以来最棒的啤酒递送》《在前线干杯》(The Greatest Beer Run Ever)
43. 《血战钢锯岭》《钢铁英雄》(Hacksaw Ridge)
44. 《西线无战事》(2022) (1930) (All Quiet on the Western Front)
45. 《傀儡人生》《成为约翰·马尔科维奇》(Being John Malkovich)
46. 《穆赫兰道》《浮生若梦》(Mulholland Drive)
47. 《爱有来世》《发现》(The Discovery)
48. 《曼德拉效应》(The Mandela Effect)
49. 49A 《回阵》(Touchback); 49B 《大甩卖》(Everything Must Go)

专题系列

GY5 第五册

● 儿童与亲情

50. 《八月迷情》《声梦奇缘》(August Rush)
51. 《爸爸的小提琴》(My Father's Violin)
52. 《可靠港湾》(In Good Hands)
53. 《拉面人生》《酥脆的蛋壳与方便面》(Cracked Eggs and Noodles)

● 转世

54. 《重生》(Birth)
55. 《一条狗的使命》(2017\2019) 《为了与你相遇》(A Dog's Purpose)

● 神通

56. 《金色豪门》《灵魂庄园》(The House of the Spirits)
57. 《美丽的》《美错》(BIUTIFUL)
58. 《从今以后》《通灵感应》(Hereafter)
59. 《开心家族》《你好鬼魂》(Hello Ghost)
60. 《心灵访客》《寻找佛罗斯特》(Finding Forrester)

GY6 第六册 心理学

61. 《当尼采哭泣》(When Nietzsche Wept)
62. 《危险方法》《危险疗程》(A Dangerous Method)
63. 《玛丽公主》(Princess Marie)
64. 《提线木偶》(The Puppet)

GY7 第七册 性别与性取向

65. 《如果我是男生》《如果我是男人》(If I Were...A Boy)
66. 《生而为人》(Born to be Human)
67. 《人生密密缝》(Close-Knit)
68. 《丹麦女孩》(The Danish Girl)
69. 《我是女生，也是男生》(XXY)
70. 《后街女孩》(Back Street Girls ゴクドルズ)

GY8 第八册 女性的自我救赎与自我价值实现

71. 《我罩袍下的口红》(Lipstick Under My Burkha)
72. 《科莱特》《柯莱特》(Colette)
73. 《十二夜/日》2000\2023 (Twelve Nights/Days)
74. 《水》《祸水》(Water)
75. 《沙漠之花》(Desert Flower)
76. 《廊桥遗梦》(The Bridges of Madison County)
77. 《美食、祈祷和恋爱》(Eat Pray Love)
78. 《成为简·奥斯汀》《珍爱来临》(Becoming Jane)

GY9 第九册 破幻之“破我执”专题系列

79. 《群星》《异星谜变》(Constellation)
80. 《人生复本》《暗物质》(Dark Matter)
81. 《生命不息》《生生世世》(Life After Life)
82. 《重启人生》《刷新生活》(Brush Up Life)

GY10 第十册 破幻之“破法执”专题系列

83. 《萨满·鬼神传》(Shaman·Whispers from the Dead)
84. 《库马雷——一位假先知的故事》《库马雷》(Kumaré)
85. 《撒旦万岁?》《魔鬼万岁?》(Hail Satan?)
86. 《内观改变人生》《佛法兄弟》(The Dhamma Brothers)

* GY1-4 属于基础一阶，GY5-8 则列入扩展一阶，这是一个量变到质变的过程。前四册是破除既有框架，走出线性思维，让自己的视野与视角进入更高更广的新境界；专题系列则是给准备好的读者，已经完成基础阶段，将进入转变的过程的钥匙和助力。

推荐阅读：

Y5 《已知的实相 V》

——或然自己与或然实相如何造梦（共四册）

细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）
第五部：《已知的实相 V》（199-239 节），
核心主题是“或然自己与或然实相如何造梦”。



在第五部中，赛斯开始系统地、由简入深地去解释多维实相中的时间系统。借此也更深入地阐述了在梦宇宙里，我们这一伪装层是如何建设“伪装肉身物质实相”的。

这触及到了在梦宇宙里的“时间系统”如何借由“片刻点”，巧妙构建梦境宇宙，运用电子云端“大概率数据系统”，让全我有能力编织出多重平行多彩人生，供人格片段去展开经历。

所有这些深奥的多维知识，在本册中被巧妙带入。而书的最后一部分利用我们已经拥有的证据性资料收尾，让本册的中心部分用珍与罗的个人故事线为线索，巧妙串联出一个个明珠般的知识点。

赛斯刻意把如此晦涩高妙的资料，用引诱性的方式提供给人们。目的是解答人们心中的疑问，启迪心智，并引发读者的更深层思考。在层层递进的教学中，把宏观浩渺的多维宇宙观，用一堂堂生动的互动课展现给读者，好让人们借由本书得到各种概念上的认知扩展，并得到自己关心问题的答案。

相关转世的资讯将在整体框架中一贯地、逻辑地出现。只有在全部分理解了广阔现在和倒转时间系统后，尊敬的读者们，你们再回首看这些多重转世剧的资讯，才会真正地明白：梦宇宙是如何运作的。

《观影说多维实相》之影评荟萃

第十册（专题系列）

《破幻三部曲之破法执》

(83-86)

本书代码：GY10

细雨 & 观影群友 著

2024年11月27日第一版

20241217 修订版



细雨·著作权所有

ASIN: B0DQPYRJQ2

以上细雨资料学习平台上发布的内容和已出版的细雨丛书（请用最新版），均**欢迎全文转载，请注明出处。**

为免扭曲误导，请勿断章取义、改变顺序或增减内容。

若有对细雨社出品的细雨系列资料有侵权行为，我方保留法律追诉权。

如有相关问题请咨询细雨社编辑部。