



11

观影说多维实相 之影评荟萃

专题系列

第十一册

破幻三部曲之“破空执”

87. 《修行》
89. 《禅的世界》

88. 《春夏秋冬又一春》
90. 《生命之树》



本册代码GY11

《观影说多维实相》之影评荟萃

第十一册（专题系列）

《破幻三部曲之“破空执”》

(87-90)

本书代码：GY11

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	X6-1	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			X6-2	
	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，扩展识界，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

给第十一册的读者	1
破幻三部曲之“破空执”（87-90）	5
细雨	
87. 《修行》	10
论“空”第一弹——《修行》	11
88. 《春夏秋冬又一春》	22
“空”论 第二篇	23
谈《春夏秋冬又一春》的梦境隐喻与《心经》	27
89. 《禅的世界》	42
禅与空——《禅的世界》	43
90. 《生命之树》	51
电影《生命之树》在讲什么？——细雨解读（一）	52
电影《生命之树》在讲什么？——细雨解读（二）	65
细雨谈《生命之树》中的 西方哲学表达与存在之道（上）	75
细雨谈《生命之树》中的 西方哲学表达与存在之道（下）	86
群友	
87. 《修行》	103
沐风观感：矛盾——外在表象与内在渴望的冲突	135
88. 《春夏秋冬又一春》	139
沐风观感：相——色空、不二	169
89. 《禅的世界》	174
沐风观感：仪式——纪律与框架	184
90. 《生命之树》	188
沐风观感：空境——不对称的动态平衡	193
结束语	200
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

给第十一册的读者

在今年暑期我们先后借由八部影片，针对“我执”和“法执”展开了研讨，并借彼此交流的机会感受到了大家彼此的心灵共鸣。透过讨论我非我、我是谁、谁是我，让各种当前角色小我看到了自己所在意的种种，不过是红尘大梦里的所执。

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聚焦很难化解。“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窠而已。

借由四部影片我们逐层深入破“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？在多重多维实相间，谁才是那个所谓的我呢？

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、术法典籍就是本真了，却不自觉地陷入了“法执”的泥沼，在此耽误百年。

其间引发了道统纷争、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“于燃灯处实无所得”，无忌

答三丰教诲时说“都忘了个干净”。

这些影片帮助我们理解在高维意识眼中，同时性和共时性是如何展开的；也让我们明白作为角色的意识主体，如何陷入轮回往返并因何执迷不悟。生命的价值与意义在一遍遍的经历中得以完善和彰显，在寻寻觅觅间，所谓的对错是非成败都在帮助我们完善自我认知的不同面向。

随着意识觉醒，我们开始涉及到自觉与觉他、自爱与博爱的大乘理念，并逐渐了解到灵魂团队是如何利用相互助缘来完成各种舞台情景剧的。当知道此间种种皆虚妄后，有些人会开始积极主动地去追求灵界与道法，把灵魂的法身和灵界看作是隐于虚幻后的真实，进而陷入到了宗教传说故事编织的“法执”中。

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。

在破除“我执”后，“法执”就是把守第二关的BOSS。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。

当你真正地明白，所谓的法与道，不管是此间一方天地，还是灵界里一界域内的规则，都是梦宇宙矩阵显化的底层逻辑算法规则之后，会陷入一种无所依托的虚无感。这是因为我们头脑所习惯了的逻辑思维方式，需要依赖已知的确定性来构建逻辑支点，以

便串联成逻辑的是非分类。

当我们发现在宏观架构中，其实没有绝对的是非二元确定性后，能支撑我们继续维持低端逻辑思考的依托会荡然无存，这时辛苦总结认知到的道与法，突然成了所知障。这时放下不甘心、死守着又成了继续发展的阻碍，会导致自己无法打破界域屏障，无法更进一步体悟本真。很多人在打破法执后会陷入自我怀疑的迷茫，导致道心崩塌，也就落入到了第三重境界的泥沼里，这就是“空执”。

从本周开始，这个月我们会围绕破幻三部曲的最后一部：破“空执”而展开。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？

空执：空执是执着于“空”的概念本身，执于一切事物皆无自性的“空性”，而将“空”作为一种绝对的真理或固定的实相来理解。空执的难点在于没有可破之处，找不到发力点，且一说就错，无法言表，因为其中没有是非可言。犹如手指明月，指月之人、之手、之指、之月皆非答案，答案尽在拈花一笑间。

有些修行者在理解“空性”时，误以为万物皆空，从而产生了避世的心态，认为既然万物皆空，就不必去关心世间的苦乐和责任，每日躺平等死、逍遥就好。有些人则日日禅坐，经咒不离口，让自己持续地陷入一种无所思的境地，认为无思就无私欲，就干净纯粹了。有些人把自己完全地交托给命运，随波逐流，彻底不加干涉，心想这样做也就彻底无我、无法、全然臣服于命运之手。

这三种状态其实都是被空执所障的表现。

释迦说想、非想、非非想、无所住，说白了就是：心猿意马的思绪；不想继续胡思乱想了；不想继续人为地抑制自己不想去想的所执念；最后做到“观想”而了然所迷，进而了悟所障，有所觉悟和收获。

总结

我执：执着于“我”这个概念，认为有一个独立恒常的“自我”存在。

法执：执着于现象，认为一切事物都是有规则规律的，而这些规则与规律是客观的、是高于自由意志的、是不可忤逆的、是天然本真的、是必须遵循的。

空执：执着于所谓的“空性”，误将“空”视为绝对真理，遁入空门，逃避自己当体现出来的自由意识和自我成长中的自发性责任，成为躺平的逃避者或提线木偶般的被动傀儡，误以为无思、无欲、无求、无所向，就能无过、无悔、无所挂牵。

陷入空执的人其根本原因是对真相的不了解。陷入虚无主义的空执中时，在渴望成为“什么”的同时，期许着借此能实现斩断轮回与逃避烦恼，但执空者却因此经历了生命而实一无所获。

细雨

2024.10

GY11

破幻三部曲之

“破空执”

(87-90)

- GY11-87 《修行》
- GY11-88 《春夏秋冬又一春》
- GY11-89 《禅的世界》
- GY11-90 《生命之树》

*注：以上为【观影(梦)说多维实相】QQ群2024.11-2024.12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。

导 言

我们本月将一起讨论的四部影片,可以说很小众,在缓慢的节奏中,在寡淡的平凡里,在各种家常的日子里,我们借由不同国家地区四个不同的故事,来品悟与觉悟什么才是真正的修行。因为我们无法去诠释色即是空、空即是色,故而借由观摩一个个人物角色在人世间的遭遇来求索真知。

虽然无法定义什么是空性的正确理解,但我们却可以明白什么是“空执”。空性并不是“什么都不存在”或“虚无”的意思。相反,空性意味着一切现象、一切经历都是相对的,都蕴含着其意义与启迪。

一时一生看不明白、想不清楚,没关系,一本好书、一个故事,反复多读几遍,理解自会不同。

第一遍看的是故事,第二遍看到各种关系脉络,第三遍看懂了情节下没有被镜头或台词表达出来的人物思想与心理活动,第四遍再看时,发现有很多镜头、很多表情、很多对话、很多意思,其实自己之前是没能看到的!

同一实相,当我们一遍遍去经历时,居然每一版都是截然不同的!反复观看同一部名著或电影,每次的收获都不同,这源于个人经验、心境和认知的变化。名著和经典电影本身往往蕴藏着丰富的思想、复杂的情节和多层次的表达。在初次接触时,观众通常会关注表面的故事情节,理解角色的动机和情感。而随着自身的成长和对作品的多次深入探索,开始吸引观众关注细节、隐喻以及更深层的哲理

内涵。

反复重看时，观众可能会因为自身的变化而对角色的选择产生新的理解，或者对作品中的情节引发不同的情感共鸣。例如，年轻人可能更关注故事的爱情和冒险元素，而多年之后，他也许会发现对命运、责任或人生困境更深刻的反思。

此外，经典的作品往往反映了其创作背景的社会、文化和历史，因此，随着对时代背景的认识加深，观众可能对作品中隐藏的象征性表达、作者意图以及社会评论有更清晰的认识。经典之所以为经典，是因为它们能够在不同的时间、文化和个人聚焦下，持续启发人们不同的思考。

其实在我们匆匆的这百年间，有太多的转瞬，被我们理解与记忆成了自己认为的样子，每个人都只也且活在自己的实相世界里。就好像我们数百人同时看同一部影片，其实每个人看见的、记住的、感受到的、品悟到的，都是不同的，因此对其中每个角色的认知与记忆也都是截然不同的。

生命并非是一成不变的，随着心智与智慧的成长，每一次当你再入轮回，哪怕还是在扮演同一个角色、在走过大致相同的人生，你的所见、所感、所知、所觉，都是不同的，进而记忆也会不同，选择也会不同。正是这些一次次一遍遍的所谓轮回，构成了自己当前角色的人生架构立体矩阵。让我们有后悔药可吃，使得过去从未过去、未来已被经历、当下有无限广袤的可能。

什么是缘起性空？那就是不给自己或任何其它，一个既定的、确定的、肯定的唯一定义。空性与性空是两个意思，无所执成就了空性；

本源意识的全然包容性、无所规范性、随机性、无所住其心的浑然一体性，构成了性空。

强调既不落入“有”的执着，也不落入“空”的执着，正确理解空性，是避免两种极端的关键。那有人说我守中庸就好了——持“守”的这一念已经是执了。任何想要成为某一确定唯一状态的秉持，都会落入匮乏弹性的单一领域，缺乏对广谱全然的包容。就好像老一代人拍集体照，大家要分排站整齐，最好统一着装、统一发型、统一表情、统一思想、统一口号一样。

在空执的看法下，修行者可能会认为，既然一切都是虚假的、被宿命安排好的，自己不管干什么、怎么干都是一种造作，那何苦费力不讨好呢？执着于“空”作为绝对真理时，空执不仅是对“有执”的一种“否定”，也是一种将“空”视为绝对的真理或实相的认知偏执。即，执着认为“虚空”是终极、绝对的存在形式。这种执着本身是自相矛盾的，因为空性本身也是无自性、无本体的。这类修行者，不能理解本源弘一一一体意识中的“性空”和“空性”到底是在怎么运作的。

我们应既不执着于唯物主义的有，也不执着于扭曲了认知的宗教“空”，要如何以灵活、圆融的理解面对自己的人生与修行过程呢？如果修行不是为了达成真正的解脱，我们在修什么？修行本身的意义何在？

中道智慧是问题的答案吗？为什么以中观思想为主导的修行者，也难以获得真正的智慧来超越自我局限呢？为什么高维智慧不是基于概念或逻辑推理来达成的？为什么我们本都是灵魂以意识能量

形式存在于高维中，非要自废一身通天彻地的本领，来入世体验这一场场红尘大梦呢？

如果说空执是一种对“空”的错误执着，它表现在对空性教义的片面理解和延伸解读上，真正的智慧是超越一切所执的。作为一名意识觉醒的修行者，我们应以何种态度行走于人世间呢？

带着这些问题，我们将展开后续四周的观影之旅。在借假修真中，透过一个个人世间的小故事，去寻找与感悟各自的领悟；然后我们透过群体意识平台相互共享与共鸣各自收获到的认知，借此诱发自我群体意识间的共鸣，促进与加速共同成长。

希望通过这组讨论，揭示执着于“空”的根本问题；并通过相互启发开启智慧，促使领悟“空性”与“性空”的真实意义。同时，培养多维的视角和超然的心态，学会洞察人世间的无常、缘起、因果与宿命，突破并超越对“空”与“有”的执念，最终达到无住、无碍的自在境界。愿大家能在了悟后，以慈悲的觉知，随缘而行，最终与真正的弘一意识达成共鸣。

细雨 2024.10

87. 《修行》



背景简介：

《修行》 *Increasing Echo* (2022)。

本片讲述一位普通主妇在琐碎日常中，持续过着灵修人生；上班无趣，下班无处可去的先生，也日复一日地过着“修行”般敬而远之的婚姻生活。直到一通电话将原本凝固的“修行”滤镜掀开。



GY11-87

论“空”第一弹——《修行》

修行人透过持续地修持，认知或亲见到当前角色我凡所有相，尽皆虚妄，此时就很容易因认知未能圆满而堕入空执中。之所以无法击破这最后一层窗户纸，其原因在于那是一堵看不见的“空气墙”，无论你多用力、怎么做，最后发现都是造作的无用功。

这很容易让求索者陷入绝望的迷茫与空虚的无意义感中，觉得不管做什么、怎么做都不能获得最后的解脱，这种找不到方向、寻不见办法，还无人可指点迷津的状态，非常令人感到恐惧与崩溃。

我们存于世间，或修行者遁入空境，其实没什么本质上的差异，都是举目苍茫，却不知前路，各自各种造作却感到尽皆虚妄。

空境之迷茫是伴随意识觉醒一路的，了知了这一困忧的答案，也就解开了修行中的最大谜题。可千古来这一问题谁又能说清呢？故有“以指示月的拈花一笑”，因落于言辞文字的道理都固着一隅，落了下风。

真正的圆融与无所不是，兼容且包含所有。当你越是用力渴望成为什么、摆脱什么时，就好像自己站在北极点上，往任何方向上奔跑都会是在脱离极点且越行越远。因为真相不在任何其它方向上，真理也不在某一谁谁处。故释迦说“于燃灯处实无所得”。

空境难破，在于两点：空执与执空。

首先我们要先搞懂什么是所谓的“空”，而什么是真“空”。因为堕空执的人，其根本原因是对真相的不了解。

空执在表面上看是对“空性”的错误认知，但实际上是一种对“空”的误解。空不是没有的意思，而是可放入且无条件包容所有可能的意思。色也不是颜色或色彩与形状的意思，而是各种不同能量频率与其频段中显化出的各种特性。

在全然中它包含了所有可能的意识频段显化，而且还在不断地衍生与细分出更复杂的分型。而也就是这些所有可能性构成的全广谱，构成了我们所谓的全然即一体性的总和。但如果你单独把任何一个意识能量频段说成其是全能，那都并不正确，但它确实又是全能中的一部分，缺失了任何一部分，全能都并非是无漏的。可正是这无漏的全能，却知道自己并非已经成长为“全能”，故它在不断地探索着，在寻找连它自己都不知道要找什么的那些未知领域。

这样的困惑与奋进构成了意识内核中的核心意识冲突，并随本源意识碎片进驻到每一个基层具体实际执行者那里，构成了我们生生世世的生命主题。

空性并非简单的“什么都不存在”或“虚无”，而是指一切现象没有固定的、唯一的、独立的自性，一切的存在都是因缘和合的结果。然而，堕空执的人，往往把“空”理解为对一切伪装实相层中的事物真实性的否定。认为既然什么都不存在，人生根本就没有什么值得追求的，在这幻梦一场中努力与造作、热忱与私欲，实际没有什么差别。

这种错误的认知使他们失去了积极面对生活的动力，也无法真正透过积累亲身体会去品悟了然到自己可认同驾驭的通透认知。

堕空执着的人，不仅仅是走到最后一步的修行者，其实当代世人，大多都在质疑存在的自我价值，进而生出对痛苦和烦恼的逃避心理，于是渴望通过某些极端的方式来摆脱这“一切皆空”的无意义感。很多宗教因此看到了需求构成的市场，开始贩卖“摆脱轮回束缚和世间烦恼”的知识付费。至于人们重金购得的这些宗教知见有多少“添加剂”被混入其中、令其吃起来美味上瘾，就鲜有人知了。

这些法门之所以有市场需求，是因为太多的人在渴望摆脱轮回之苦的无奈与厌烦。那么问题来了：为什么我们这些进入天地道场来明悟世理了悟自性的意识存有，会渴望逃学避考、视写作业与预习复习自己的功课为八苦呢？为什么很多人在期盼通过斩断与世界的联系来获得所谓的心灵自由，期许再也不用面对各种经历与考验呢？

要知道借由这些虚无主义式的“解脱”并不能真正帮助我们从轮回（蹲班）中剥离出来。要知道这实相矩阵的本真运作模式，才能明了什么才是真正的轮回。

不得不说，其实如果在修为境界上，只要达成第一小境界，就能亲眼自己看到，于本位面里成为滞留灵的或在“小轮回”里不得解脱的魂体们，其中宗教人士是最多的——可以说哪怕是科学教的唯物主义无神论者们都比狂热的宗教徒更容易接受真相，而在离世后回归中间层的中阴界。小轮回是指不进入出生前规划大厅、不挑选新的角色编排新的人生剧，而依据当前自身所执的不甘如果牵挂执

着，再一次以相同身份出生成固有角色我，重新入世再走长征路。其实另一种说法，也叫蹲班或不生不灭。

在佛教的中观思想中，认知“中观思想”的框架是达成空性的关键。修习空性的过程并不是展开自我逃避或借否定当前世界的真伪来凸显自己的高明，而是要看到事物的真实本质，即一切都是无定性、依缘而生的。其实讨论什么是真实、什么是事实、什么是客观现实，这些争论毫无意义。因为通过了悟我们可以知道与理解，执着于是非的二元论会让我们过于看重本位面中矩阵呈现出现象，而错失了通过智慧洞见到缘起的机会。

就好像一个人在影院里，高声大喊着：“你们都醒醒吧，这一切都是假的，都是假的！你们跟着那舞台剧中的故事哭哭笑笑，难道都是疯子吗？”

细雨社 www.xiyushe.org

结果散场时，人们各有所思，各有感悟，唯独这人间清醒的“智者”，喊哑了嗓子还郁闷不已的一无所获，对剧情中传递出来的思想启迪，什么都没观觉到。

执着于“空”的人，实际上会因对现实的片面理解，经历内心的空虚与困惑。他们渴望成为“超然的所是”，希望通过这种对虚无的认知能重塑轮回，但因失去了对历经生命的意义感而忽略了来此参与实践的初心用意。在这种状态下，不但无法真正逃避烦恼，反而会陷入不得志的“救世主”状态中，在困境与孤立中倍受精神困扰。陷入“空执”的修行者因“执空”而没能获得当体验的人生觉悟。要知道“空性”到底如何成就了全然，需要真切地了解世界的本质，摆脱所有二元执念——虚无与实有本就是二分心的认知产物。要

想获得真正的自由感，需能保持在全然的包容状态，理解与接纳各“色”皆是一体。

真正的解脱不是靠否定生命的现象与辨识虚实来实现的，而是通过超越对辨别现象与某些规律的所执来达成的。解脱不是离开某地、成为什么，而是解除所执障、脱离偏激的是非论。

空执者由于对空性的错误理解，执着于辨识和否定种种现象的存在，结果使自己陷入虚无主义的牢笼，无法获得内心的平静解脱，迷失在精神的虚空中举目苍茫。

智慧的本质就是看透一切的相对性、渐变性和成长性，在大尺度中借由全局视角理解在同时性中，各种可能的状态都具合理性，并理解在因缘和合的作用下，每一种看似歧途的体验，其实都蕴含着促进意识成长与成熟的深刻道理。

通过理解这一点，修行者不再试图逃离回避生命中的历经、追求虚无的解脱，而是能在生命的每一瞬间发现启迪、找到意义。解决空执的智慧，在于既不执着于“有”，也不执着于“空”。我们通过正确地理解空性，让自己能够在现象世界中自由行走，不为任何事物所束缚，也不否定任何事物的暂时存在具其合理性。修行者的智慧在于持续地利用不偏不倚的态度去观觉生活中的点滴，既不陷入对境遇的执着，也不否定现象存在的价值，更不会观世间众生皆苦、自己执意要去当力挽狂澜的救世主。



台湾电影《修行》是一部看上去平淡乏味甚至有些老套的“慢”片，没有过多的起伏冲突、反转——一个普通的中年女性，一段常见的人生是非，让大多数观影者会觉得相当乏味。

细雨社 www.xiyushe.org

其实这种节奏、这类情节，不正是我们大多数人一生的写照吗？女主有自己的原则、规矩、计较，生活在一个貌合神离各自一肚子委屈的家里，男人怕与不愿回家，儿子已经成年，自家、娘家各有烦恼。看似平淡无奇，甚至评分很低，却拿到了2022年第24届台北电影奖最佳女主角，入围第24届台北电影奖最佳导演、最佳男主角和2021年第58届金马奖最佳女主角、最佳改编剧本，入选2021年第26届釜山国际影展“亚洲电影之窗”单元。

这片子到底好在哪儿了呢？为什么我们本月讲空的话题，拿它来作为“第一弹”？带着这些问题，下面我们展开——

现代社会中的自我价值危机与内心空虚的根源所在



每个人都在追寻着自己在意的东西,又为所在意的得失而深感痛苦。

声声钟磬敲不醒所执障,种种术法抚不平计较心。

吃素吃药难治愈痴心妄想,烧香磕头渡化不了我执所期。

什么是修行?

心口意行,师傅教你的是投身全然还是拥抱大树,是化身为鸟还是摆脱固有认知?

当你到处找有形之“药”时,可知这心结中的痛,那空荡荡的心与房,到底病在了何处?

当代社会中充斥着物质丰裕的心灵乞丐,他们四处讨要不到一顿能充饥的精神食粮,虽说到处都是各种宗教或心灵社团,但又有几人能学到髓骨中的真实意呢?

在意识觉醒的大时代中,在文化转型的现代社会里,传统的价值观

（如家庭、宗教、社区）一部分被物质主义的虚名假利顶替，另一部分则陷入到各种看似光明的迷宫中在兜兜转转。

本片的女主与男主，各自陷入到了自己的虚无中，找不到方向也看不到出路，就好像生活在彼此的平行世界中，不管是认知、意识形态，或所在意的、所遵循的都全然不在一个层面上，但女人还执意地、努力地渴望维持表面上的现状。

其实个人意识状态，不管是因觉醒或因恐惧发生了频段的改变，这一改变一旦稳定成了自己的主基调，那自己身边的世界包括周边的人物就会开始逐步被矩阵切换成相匹配的状态。

影片中的男人有自己的生理需求、情感需求、饮食需求，女人也有自己的心灵需求、陪伴需求、共鸣需求，但显然双方都无法或说不愿提供对方所渴望的陪伴价值，然后各自到社会中寻求“帮助”，以便填补自己内心中深渊般的空洞。

在人们渴望寻求真相的探索中，心理学、哲学、量子物理学、玄学，各自贡献出了一部分新认知拼图，但人们在探讨生命意义的思考中，却更加地陷入到虚无主义的悲观困惑里。随着传统中古时代的宗教体系与伦理的瓦解，现代社会中急需一种新的信仰来构建新人类文明的道德与价值观。这时虚无主义和存在主义构成了截然相反的两大阵营，本片中的男女就各自表现出了其中一类的代表。

存在主义主张通过个人选择和行动来赋予生活意义，但实际生活中的许多人却面临种种实际的限制，难以真正地做到“我做出选择，我就能体验相应结果”。存在主义不能自圆其说的局限，就在于其理论是基于一维线性认知展开的；而我们的人生绝非实验室里玻璃

罐中的理想标本，生活是多元多维的，角色我个体的自我意识与意愿在多大程度上能左右其生命的发展轨迹，是有待商榷的。

抛开多维实相中立体多元自我的综合考量，单纯地以本位面当代人文思想，去尝试理解单一当前角色我的问题本质，是无法获得全面合理圆满认知的。借用社会心理学的研究视角，借鉴社会心理学中的“社会认同理论”，我们可以发现当代人们陷入到了集体性迷失中，而个体在社会中缺失被认同感，正是导致集体虚无感的主要推手，进而点滴汇海般形成社会化的、广泛的无助状态。

要知道灵魂入世来寻求的是自我价值感的体现与自我价值的完成，但如今人们普遍的内心空虚与自我怀疑，正在让不安感席卷全球。不管你此刻生活在世界的哪个角落，如果你去街头或在网上随机询问人们“谁觉得我们生活在一个被虚拟出来的梦世界里？谁惶恐于财阀们正在导演的战争，与人工智能将会推动的巨大劳资变革？”，就会发现，人们对自己与后代的长远预期是很悲观负面的，这是因为自我价值感正在被快速地瓦解。

为什么年轻人们在拒绝内卷、选择躺平、不生孩子？为什么现在越来越多的人在关注内心成长与世界框架真相？这是因为在这个信息爆炸的时代里，人们都知道在发生什么；却少有谁知道：出路在哪里。

自我价值感低下在严重地影响着我们每一个人的心灵成长，大多数人躲在屏幕后彼此交流，现代社会中人们情感联系的减弱，导致个体在物质富足的情况下却感到情感孤独，进而诱发各种心理健康问题。比如抑郁症的快速泛滥，2023年发布的全球数据表明，受抑郁

症影响且注册就医的人数超过了3.5亿人。

找不到自我，也找不到出路，找不到答案，也看不到希望。人们一方面每天热热闹闹地相互发图点赞，另一方面在孤独中倍受煎熬。焦虑与抑郁可不仅仅是一时的心理性问题，这类意识上的困扰与扭曲会很具体地反映到生理上、情绪上、思想上。

而当今少有患者或医者，真的知道心病还需心药医，人们往往把灵魂的呻吟看作是激素的匮乏，然后每天用各种化学的药片来很唯物地去解决“问题”，然后纳闷：怎么好好的某个人就从楼顶上纵身跃下了呢？怎么就杀人犯罪了呢？

内心的空虚感是很折磨人的，于是人们试图用爱情、用美食、用忙碌、用名利、用刷短视频、用买买买来填补，但每每逃避到疲惫时，那空虚的黑洞又像饥饿的老虎一样，默默地在黑暗里凝视着我们，让人深感不安。

每个人都知道要不断地投资自己，让自己比之前更成熟优秀，可是却少有人能把自己的力气用到点儿上——看着那些在健身房里挥汗如雨花钱搬砖练腱子肉的，看着那些辛苦攒钱，给自己拉皮削骨打玻尿酸的，哪个不是在追求自身的完美呢？可说到头来就连在瑜伽馆里把自己拧成麻花般的人，也都在追求自我成长的道路上。迷失了什么才是真正的自我价值与自我价值感的体现，更别谈内在意识成长了。

可见这“空虚”感，并非只单纯地发生在找不到北无所事事的人身上，就连看似忙得不亦乐乎的人，其实内心也是被“空虚”感压迫着。在这种情况下，一些人成了精神毒品或毒品的受害者。

之所以说了这许多，就是因为，“空性”的问题，不只是修行人的问题，世人其实也都在面对自己内心中那空落落的黑洞，每个人都在找各种东西来很努力地往里丢，结果却发现这黑洞仿佛是填不满的无底洞，越是凝视深渊越是感到惶恐。

在缺乏内在的成长与觉知时，不论你是在这所谓的真实世界，还是意识的虚幻界中，内心的空虚感都会一直不断地迫使你直面它，我们在本月会以多个不同的角度深入地探讨内心空虚的根源。

最后

庄子说“以空为用”，而禅宗讲“可空杯否”，可见“空”本身并不是问题，就好像画作构图当有“留白”一样。问题是怎么理解看待空性，与你是主动在“留白”，还是被内心中的“空洞”感挤压到窒息，或是举头苍茫找不到所以然，四顾左右找不到发力点。最后，因认知偏差，把自己生修持成了某种偏执守空之徒，那就更可叹了。

注：

“留白”是美学中的一个重要概念，指在绘画、书法、文学、设计等创作中，刻意保留空白部分。这种留白并不是毫无意义，实际上，它在表现力上会带来层次感的意境美，赋予观者更多的想象空间和情感延展。留白的运用体现了艺术中“少即是多”的哲学理念，通过“空”来增强“实”的表达效果。本影片结束时，就运用了留白手法，让各种可能性在不同观众的心中呈现出各自的实相。

细雨 2024.10

88. 《春夏秋冬又一春》



背景简介：

《春夏秋冬又一春》 *Spring, Summer, Fall, Winter... and Spring* (2003)。
本片以一座深山，一池湖水，一间浮在湖泊上的小庙宇，与世隔绝的生活为背景。讲述在这红尘之外，一老一小两个和尚，春夏秋冬四季往返，小庙里的宿命、人生的宿命一幕幕上演在不同的季节里的循环往复的故事。



GY11-88.1

“空”论 第二篇

无墙之门掩心湖，一潭碧水映佛踪。

春夏秋冬自流转，人世沧桑是往复。

人生庵里经无声，得渡之人身为舟。

世代传承身法业，榜样良知在心中。

这一话题，我前后写了三遍：

细雨社 www.xiyushe.org

第一遍，电脑崩溃，按什么钮都没用，甚至鼠标消失。开机后找自动存档，没有了！查杀病毒，结果是0！

第二遍，一切正常，等要发送时发现文档大到无法发送，打开一看全变乱码！用了多种格式打开都一样。

负气之下不写了。有意识流告知我：不可言，不可说。

晚上我倔强地问：为何拦阻我？梦里说个清楚。

结果梦中，见滔滔洪水，水墙数米之高，人们慌不择路，犹如受惊飞鸟，结果天地失色，大地动摇，逃命的前方也出现水墙，成合击之势。

我携家人步入一家大餐厅，指望利用其玻璃门和内在空间规避大水的冲击浪头。入店后向店家的服务生求要一只塑料袋，好把衣服都

提前放进去，怕水来时，这些衣服兜水反而不易挣扎求生。但店家嫌弃我没消费，不肯给装快餐盒的塑料袋。

我在饭堂里大声告知众人：大水将至，大家把身上沉重之物都放下，容易裹水的衣服脱下。结果店家和一众食客看傻子一样，看着我一个人表演可笑的闹剧。

直到店面外的天色陡然突变至暗，人们才意识到什么，停下各自的吃相，不再看手机、聊情爱，而是跑到窗前看向外边。

玻璃墙没我想得坚固，甚至可说不堪一击，当大家看清外边发生什么时，连惊叫都没谁来得及发出，就随洪流而去，在浪中沉浮翻滚。

梦醒来，眼角有泪，却无言辞可言。或许世间法，确实不可落于文字，不能都掰碎了拿出来晒，各有缘法，各自品悟，才是正道。

睡醒后，心有不甘，思量把底稿素材委托他人代笔，又觉不妥，这言辞因果甩黑锅，良知难安，于是决定，还是自己写，但这一版大有不同，不再论“空”，而只是写些解梦的关键。

有门无墙、佛像坐在鱼盆里，从小看大，一生境遇皆本性显化。影片中，粘人的小狗、入山的公鸡、写经的白猫，还有溪中鱼、石间蛙、草里蛇、互盘蛇，最后冬日里盘于小庙里的蛇；还有风铃下的鱼、吐水的龟头，应手招来的渡船，与警察划不动的囚船、坐化而焚的沉船；拖着磐石攀上远山的菩萨……

男主带走佛像，老僧面壁却不再立偶像；男主带回佛像，一路来去有佛“相”相伴，却在爱欲中打滚。

爱欲本是两字，此间所喜为爱、独占为欲，人世间名利钱财、伴侣

儿女，凡有所苦皆为得失。而得失之论、聚散之苦，哪个不源自一句“我的”？

本片用线性时间轴，巧妙地表达出了一个立体矩阵中的往复，让人们借此看到，对于小和尚来说的所谓未来，其实在觉悟者眼里都是过去；而我们已记忆成逝去的过往，其实还在被一次次地重写着。每一个观者浏览此片时，都在平行地打开一扇窗，在你意识聚焦于男主的一生时，在短短的九十分钟内也经历了人生四季的一梦。

有些人梦醒时一声叹息，有人在梦中已能觉悟，有人关了视频一笑了之，有人只觉乏味嗤之以鼻，有人嘲笑不过是宣扬迷信。那满地刻的是经文，但那写了些什么真的重要吗？或许只有当五官全闭时，才能真的看清，什么是空中的色，与色中的空。本片作为本月的第二弹，我已不敢多言，或许论空与破空执，真的是不可言、不可教的“望月指、拈花笑”。

老僧重棒击打，那无言的委屈，真的委屈吗？真的委屈！真的委屈吗？公鸡入山后是天高地广的自由，还是豺狼虎豹的环视，都是自己的选择。

爱人问我：池中鱼象征什么？风铃下的鱼代表了什么？我告诉他：青蛙，幼年时是离不开水洼的蝌蚪，成年后会蜕变成两栖动物；蛇，每蜕一层皮，就能长大一分，不能打破固有形态与壳窍的束缚、不能挣脱那缠在身上的枷锁，就没有发展，甚至没有活路可言。有些人活着但早已死去，有些人死了但他还在。

伴侣问我：掉入冰窟的女人是谁，男主要是真的杀了前妻，不会那么快就被放回来；那女人能抱着孩子来投奔他，又在风雪夜里，因

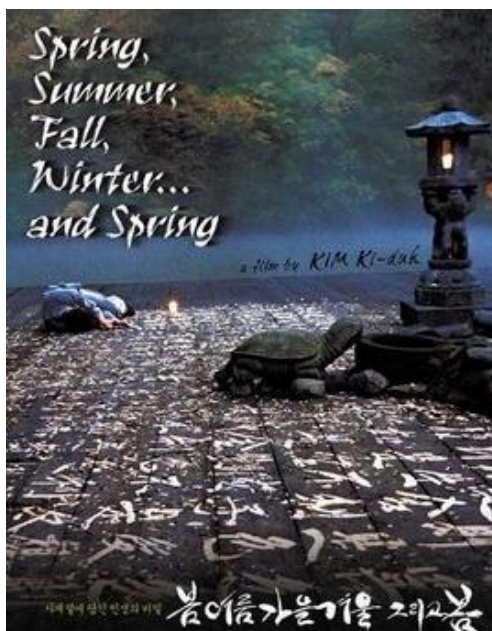
男主想再次牵她的手，而落荒而逃——到底那是不是女主？

其实人生中很多身边人来来去去，她们是谁、甚至有没有演员名、是否一样，这重要吗？都是人生功课的助缘者，给你带来选择的机会，看你怎么答题、怎么抉择。红尘中的事谁能说对错？没有失足女就没有后世僧，没有既生又死的小鱼和小蛇，哪来的人间体悟与悲悯情怀？

真正的道理不在文字中，而在心动的那一刹那。有些领悟说出来、写出来，就不是那个味道了，因为很多东西是不能确切被定格成什么的。

言尽于此，止于至善，是良知。囚身心者非池、非人、非世俗，只是一念所执“我的”。

言尽于此，多说无益。



细雨 2024.10

GY11-88.2

谈《春夏秋冬又一春》的梦境隐喻与《心经》

山中有一潭，潭中漂一庵，盆中有一佛，佛前有一僧，他在给小沙弥讲人生四季的故事。



有门无墙，有堂无路，有法无说教，我做榜样你来观。在世事上去体悟聚散爱恨生死起落的往复，洞明种种真实意后，拿起过放下了，也就安然了。

在这部电影中，使用了大量的梦境般的表达手法，用了大量的隐喻手法、符号印记，这些画龙点睛的神来之妙虽显而易见，但多数观众却只是看了个热闹。在这里，我点出其中一些明暗隐喻，与大家分享我的所知所见。



盆中佛与池中鱼，在自困一隅的有限中寻无限。

当男主背佛“像”而去时，背包里随行的的是偶像崇拜，而空空案几上留下的才是真佛信念。

执相者不识真实意，了悟者对境即是佛。



无墙有门、有门无锁，暗喻不住相法布施——从哪个角度上都是可以亲近道理的。细雨社 www.xiyushe.org

门非门，只是一道心坎。门外是红尘，过了门槛就是心湖。门里门外实无阻隔，却又已是两重境界。

有庵无路，谁来渡，渡船之上可有漏。

本是接引的工具，有人借其行淫，有人借此逃避，有人囚徒其上，有人坐化其中。

渡人的、借渡的，当着眼在这法舟佛船还是人心向背呢？



春时的顽童与小狗，小狗粘人又忠诚听话，会跟着人跑，是个小跟班。



潭中鱼、溪边蛙、草间蛇，都是大有寓意的。

潭中鱼，看似自由，但生生世世代代往复自困一地，寓意着世人的自由自在。

溪边蛙，寓意着两栖的蜕变。幼年时是池塘里的蝌蚪，那时自限性很强，离不开水，天大地大只能原地打转；少数能长大完成蜕变的，摆脱了蝌蚪的形态，成为两栖生物，有了自渡上得彼岸的能力。



草蛇，没有攻击性，其寓意着蜕变和灵动。蛇每蜕皮一次就成长一次，空壳老窍留下后，自己就获得了新的成长。

在修拙火灵气的法门里，灵蛇也代表着自己内在的左右二脉能量流，甚至往往被引申成修行者的灵魂。

在老僧坐化小船焚毁后，从小船中脱身回到人生庵中，后与男主作伴的冬蛇，就隐喻着老和尚的灵魂。



此外，双蛇互缠是蛇交配的过程。

我们内在的能量如果顺流向下，就会构成性欲；引领冲顶，就能开窍灵智。

是下流还是攀升，全看人之所欲、心之所向。



在夏日里，雄壮的大公鸡，每日晨起立在高处，提醒着人们又一日的到来。

此时庵前多出个日日望着春水一池的老龟，龟头高耸，不断喷水入池。

初夏豆蔻花开艳，一汪春水自潺潺，
雄鸡报晓引颈啼，山间草缝擒大鳖。



龟和蛇在修行中，有自己的隐藏寓意，很形象地比喻了人体内能量气冲时的内在感受，又让讲法的师傅不用把话“说的”那么直白通俗。

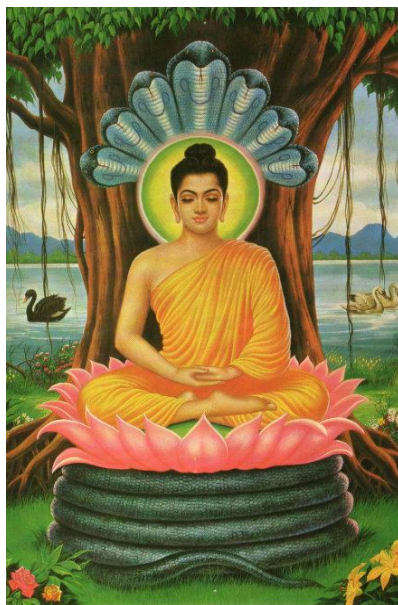


中国道教里形容左右二脉加上中脉，三股气流从股间的至阴穴贯通到百会穴巅顶、透体而出直冲虚空的状态叫做三花聚顶。

而在印度描述这一状态时，使用的是蛇，其中按照修行的次第不同，有一头蛇、三头蛇、五头蛇、七头蛇和九头蛇。其实三头蛇是真正的状态，之后只不过是头顶上形成的气场曼陀罗花纹光晕，被表达成了多头蛇的造型。

在修行的初期，因气血充盈能量鼓荡，灵龟最先被激发而动。此时

这个躁动的感觉，若落入红尘，就成了爱欲下流而去，惹出种种是非；若守住本心，不随身欲而造作，可引入下丹田，然后滋养太阳轮与心轮，成为行动力和无私欲之爱的能量。



此时小小的水盆里有一条纯色的红锦和两花斑，隐喻着庵堂里的现状；之后冬日里老僧坐化时，可见冰池里只有一条被冰封了的花斑。盆中鱼，池中鱼，潭中鱼，寓意都是在看似无限的个体自由里，自困一隅的状态：被型困、被相困、被场域所困、被知见所困、被心欲身欲所困，都是红尘这无形之海中的探求与挣扎。



其实在影片中还有一条鱼，有过多个镜头，那就是风铃下的鱼。这鱼也在隐喻着不自由的自我，看似已经凌空在空，却在风动、幡

动、心动之争里摇摆着叮咚——提醒着修行人观而不随的妙法。



小和尚用石头坠自由之生灵，自己最后拉着石头抱着佛登顶，这组镜头本也是隐喻，表达的并非真的爬山之相，而是心路之境。

那沉坠在后的不是磐石，而是恶趣；抱上山巅的也不是佛像，而是观世之心。这一过程，因恶趣而几乎丢了观觉之悟，几乎翻滚下山。这就是其半生经历的缩影。



可以说，这一角色所历经的春夏秋，都是人生剧本中当经历的铺陈，那爱欲、情杀，也都是参悟本心看破红尘得失所欲的助缘。

半生是“命”，而坐完牢后，是否回到庵堂继续修行，则是自己的觉悟与选择。即读题后的解题与填写出的答案。

丧生在冰窟里的女人，其实就是他的初恋、心中的白玫瑰——他并未杀了她，只是伤人坐牢，不然也不会出来得那么快。

男主接纳了那不是自己孩子的孩子，等于放下了心里的在意，也开启了新的轮转。

女人看似冒失地掉入冰湖，其实只是助缘其能彻底放下记挂的所执与了断之后的如果变数。



猫和狗，从来都是人们最熟悉的家庭宠物，但两者却有截然不同的习气与作风。

猫是很独立且有自我思想的，它只有在自己需要时会粘人，其它时间只是一种存在和若即若离的陪伴。入秋后老僧独守空房，带回养的是白猫，这里没用黑猫、花猫、橙猫，是有寓意和原因的。

想理解这一符号物，需要知道禅宗中的一则著名公案：南泉斩猫。

背景介绍：

南泉斩猫公案发生在中国唐朝，南泉普愿禅师（748年 - 834年）。

寺庙中闹鼠和跳蚤，于是养猫驱鼠，但东西两堂弟子为争猫当常居在哪一侧偏房而相互据理力争。争执惊扰到了南泉和尚，于是有了斩猫公案。

公案的由来：

南泉和尚因东西堂争猫儿，泉乃提起云：“大众道得即救，道不得即斩却也！”众无对，泉遂斩之。晚，赵州外归，泉举似州，州乃脱履安头上而出。泉云：“子若在，即救得猫儿。”

译文：

南泉普愿禅师座下东西两堂的僧人争要一只猫，正好让他看见了，普愿质问众僧为何而争，提起刀说：“我劈开它，一家一半好了。若你们有人能说不斩此猫的道理，我便不斩，若说不出就杀掉算了。”大家无言以对，普愿于是将猫斩成两段。

晚上，赵州和尚从外面回来后，普愿把经过说给他听，赵州和尚听了，脱下鞋子放在头上就走了出去。普愿说：“刚才若你在场，就救了那猫儿。”

这故事，有杀生、有所欲、有所执、有欲求、有利益争执、有所执障引发的心魔纷争。禅宗里不“讲”大道理，而是用各种“相”来表达寓意，看得懂的立刻就悟了，看不懂的说再多也是白搭。斩猫是杀生大忌，可大和尚眼里心中，都没“猫”这“相”执，只是在借相而喻不可执相之理。

“南泉斩猫”公案的重点并非在于字面意思的“斩猫”，而是在于禅宗中强调的“不执着”与“当下觉悟”的理念。禅宗讲究“不可说”，“悟”不能依赖言语，然后八哥学舌般地培养弟子，那样学出来的理论派，口头都是经典语录，心里却不了真实意，得个皮毛而已。

因此，南泉在这件事中用行动代替言语，用极具视觉冲击力的过激行为，来点醒弟子们的各自所执。看似简单粗暴地解决纷争，实际上却在尝试打破个人心中的“在意”焦点，让弟子们在强烈的视觉冲击感后，能有所思量。

赵州和尚后来用头顶草鞋的无言动作来作答，表明“悟”不等于论“说”。

当下悟道：赵州以行为回应，表明禅的智慧属于当下的觉知和领悟，而非语言的表达。在他看来，“顶草鞋”是对南泉问题的回应，也是一个不束缚于思维框架的超越性表达。

“南泉斩猫”中的“斩”有时也被比喻性地解读为“斩断”僧人内心的执着。南泉要伤害这只猫，造成弟子内省。因此，不少禅师认为南泉的“斩猫”是教育弟子放下对物事的执着，而不是字面上的暴力分解行为。

“南泉斩猫”公案在禅宗中具有特殊地位，它象征着禅宗教育方式的独特性，强调超越常规语言和逻辑的直接体悟，让修行者斩断放下执念、直指本心。



观音心经

观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是。

舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。

是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法。

无眼界，乃至无意识界，无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽，无苦集灭道，无智亦无得。

以无所得故，菩提萨埵(duō)，依般若波罗蜜多故。



心无罣碍(guà ài)，无罣碍，故无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。

三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。

故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。

故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰，揭谛揭谛 波罗揭谛 波罗僧揭谛 菩提萨婆诃。

这段经文里有大量的音译词，单独这样念经，是很难解其真实意的。

若把此经翻译成现代汉语——

在行内观的大修行者，在断绝了肉身外六感后，进入到深层的心流体验中。在这种状态下得知见觉触，了了了红尘幻梦中的种种见闻觉受都源自无所不生、无所不容的“空”境。如果真切地了解、了知、了了了这一本真本质，也就不再会因执着于表相带来的所欲而烦恼，不再视个人或尘世间的得失为苦厄。

舍利子是能量的光团凝结物，在道家叫金丹。它是实质的，又实无一物，但其有光、有温度、有能量、有质地，说其是无形之物也好，说其是有相之物也对，其实世间的所有一切，哪个不是由能量波构成的显化相呢？哪个实物究其根本，分子、原子、粒子一路分析下去，还实有不虚呢？

在波粒二象性中，你说万物实而不虚是对的，你说虚而不实也是对的，但单独说世间万物就是空无一物的唯心，或就是实有不虚的唯物，那就狭隘偏激与无知了。

人们所感知到的受想行识、所见觉感触听闻到的一切，都是借由意识能量波投影显化出的伪装实相，都是意识能量微粒们构建出的投影实境。

意识能量才是一切光影色相之本真，其实无一物，但又是实而非虚的，犹如电能的磁效应力，实有而又非实物。其本质是不生不灭、不垢不净、不增不减的，所以我们说在空无一物处本没有相之实体可言，也没有依据“相”而受感而得的色声香味触法，因为本真意识是没有眼耳鼻舌身意这些采集外界信息、收集受想行识的器官的。意识本真是投影造相者，不是观影者，所以它空中无色相之纷扰，

无眼界之所限，乃至无可意识或不可意识的边界，在全然全知的情况下，无“无明”之迷惑。它是处于一种持续的可再生自循环的良性发展态里，无老死灭，亦无老死尽。其一端无穷展开混沌的无序，一端不断收获觉知的有序，利用这样的自代谢方式，保持着熵的自平衡状态。

想要真正彻底地明白这根本智慧，要先了解苦、集、灭、道四谛。苦为生老病死，集为召集苦的原因，灭为灭惑业而离生死之苦，道为完全解脱当前所执、实现回归本源的初心。

世人观留不住、求不得、聚散无常为痛苦。说白了，所有这些都是基于当前的这个“我”升起了种种得失在意。总是有所图谋又不甘于接纳自然的、必然的聚散起落、周期化的生灭得失，结果生生世世忙活个不停，却实无所获。www.xiyushe.org

入世历练所为的本是“了性明智，实现自我价值”，而入世后我们因承受了家庭业力和世俗名利思潮，为了个人的爱欲，步入了各种所欲带来的不甘中。

“菩提萨埵”即觉悟的众生啊。“依般若波罗蜜多”：“般若”，智慧；“波罗”，彼岸；“蜜多”，到。“菩提萨埵，依般若波罗蜜多故”这句音译的梵语，本意是在说：觉悟的众生们啊，要想抵达智慧，需要透过内观而非外求。

当一个人不再记挂种种利益情欲得失时，就能进入无欲则刚的金刚境，不会再被颠倒梦想中所呈现出的种种境遇周期而困扰、忧虑、惶恐、苦闷、愤恨。在远离了这诸般在意带来的纷扰后，心湖如镜，自映梵天，星云在水，举杯对影见三人。

所有开悟的觉悟者，都是依据内观自觉的法门，获得的“阿耨多罗三藐三菩提”无上正等正觉，即最高的智慧觉悟。

所以你们现在也应该了解到，若想在此生中收获到智慧的觉悟，借此摆脱自我因种种造作而触发的得失挂碍，就需要学会内观自性，了悟本真。这才是自我意识发展的正道啊！是能解决各种内心烦恼、苦闷、愤恨的关键。

总结这些长篇大论，浓缩成一句座右铭，那就是：

梵文的读音是gate-gate para-gate para san-gate bodhi svāhā，音译为揭谛揭谛 波罗揭谛 波罗僧揭谛 菩提萨婆诃。

揭谛(gate)：前去或前往。

揭谛揭谛(gate-gate)即是向前，向前。

波罗(para)是超越，para-gate是说超越自己当前所是。

波罗僧揭谛(para san-gate)：波罗(para)是超越；僧(san)是圆满的意思。

波罗僧揭谛(parasan-gate)变格后解释为：超越自己，勇往直前，达成圆满。

菩提萨婆诃(bodhi svāhā)：菩提(bodhi)是觉悟，萨婆诃(svāhā)是成就一切。

其实整句座右铭，就是一句激励自己的口号：

前往，前往，超越过往与当下的自己，

向着意识圆满的境界前行，

直至觉悟到真理、觉悟成就无漏智慧。



细雨 2024.11

细雨社 www.xiyushe.org

89. 《禅的世界》



背景简介：

《禅的世界》 禅のさ思（2005）。

该纪录片讲述了日本传统的佛教禅宗临济宗妙心派，在每年农历正月十五日，都会举办的一场为期七天，名为“腊八佛接心”的试炼仪式，通过这项考验的人才能成为真正的禅师。

GY11-89

禅与空——《禅的世界》



日本三集纪录片《禅的世界》剧情简介：

禅是在公元六世纪时，由一名印度僧人菩提达摩带进中国，之后六祖慧能为禅宗奠定稳固的基础，才辗转流入日本。日本传统的佛教禅宗分为三个教派：曹洞宗、临济宗以及黄宗。日本禅宗完整地沿用发展于中国的修行方式，并进而改良成为独特的训练方式以修得正果。

“悟”即是藉由调息使身心融合为一，摒弃杂乱无序的想法以及对外在世界的欲望，目的在达到超然的境界，而其关键在于求道者本身的动机及下定决心贯彻始终的力量。

临济宗妙心派在每年农历正月十五日，都会举办一场为期七天、名为“腊八佛接心”的试炼仪式，唯有通过这项考验的人才能成为真正的禅师。

空性，是修行者入门后必要经历与超越的一个阶段性平台。在接触、

认知、领悟、超越空性的这一平台期的过程中，我们对空的理解会发生一连串阶段性的认知变化。

接触——步入空性，执空与空执中的寻觅与迷失

首先，当虚实、真假、聚散、生灭、对错这些人为的分别心不再成为认知与观察世界的逻辑支点，修行人进入到了全然皆是的多维同时性意识状态中，在更高维度的意识层次里俯视所有可能性被同时平行展开；进而发现所谓的真实尽皆幻梦，所谓的幻梦却是本真，而本真同时包含着所有可能，故无法言说它是什么或不是什么。

当无所是、无其形、无有名的“虚空”本体，被无比真实地意识到后，空性就呈现在修行者的面前了。进入这一步后的修行者其意识成熟度属于第五与第六意识维度的状态，但也只不过是意识觉醒的初期。所谓的开悟者对于我们当前这一位面来说可说是幼稚园里的高材生，但也仅仅是幼稚园中的临近毕业者。

认知到虚空不空、实有不实后的意识个体，算是步入了空性的范畴，但这仅仅是第一步。空性之境，无门、无梯、无方向、无指导，就好像是金殿前的大广场，只是这个广场大到了没有边际，故而想要朝某一方向努力奋进，就算跑得再快、耗时再多，历经千世轮回，也只会发现于“空”中是无有尽头的。

摆脱与超越空性的方法，就是转识。说白了就是借由意识的进一步成熟，而提高认知水平，进而让自己的意识频率可提高到不可见光的超频领域中。当然这里说的光与频，早就不是肉身可感知的那光与频了。当自我意识能兼容更广域的意识频率后，就会发现其实空

性不空，有各种频段的能量流在承载着各种意识流化生成各种频段的投影实相，各成一方场域，独立显化，又相互关联，各有一界，又彼此套叠。

原来出路不在某处某方某地，就在此时此地此身之内。这即是空性的第二层境界。

只不过在能有幸观觉知晓第二层境界前，很多人会在执空、空执里寻觅与迷失很久。

大多数修行人只在术法的层面上徘徊——抱抱大树、听听钟磬、拜拜偶像或图腾、坐在蒲草上点根香，或念经咏咒，或一脑子想要飞升成仙、摆脱世俗烦恼的期许。一边修持着渴望肉身成圣、当前角色飞升，一边计较着各种名利地位男女情。这样的修行人把空性当成避风港、疗伤避世的洞窟，犹如鸵鸟埋头的沙地。这种“空”是自我放逐、自我逃避、自我麻痹的伪空境。

那宗教人士的空境如何呢？避世不入红尘就可真的获得空性之德与空性之智了吗？

执空与空执在这一阶段犹如世间之欲，只不过换了身更光彩的皮囊，由金钱换成了功德、由名利换成了果位、由爱欲换成了所谓的信仰。执空者其所执之空，在偏激中构成了对顽空的依赖，总觉得要舍弃更多，直到真的一无所有，再舍弃肉身与自己，才能步入空境与空性中得见真谛——这种探索的执着是可敬的，这种信念的决心是可叹的，这种修行的方式自有其日后的启迪，从某种角度上说也是可行的，只不过很可惜——空性非空，一味地求空断舍离，乃至一无所有，所入之境仅是顽空，而非空性。

执空者入空执之执，认知失了中道，于一隅中奋进得越远，离本真意越远。虽然于空境中也获得了很多感悟与神通，也一副世外高人的谈吐状态，但却从根本上未能了知入世为人的初心用意。当然事无绝对，出世法与入世法，从来就不是二元论里的两个相互分庭抗礼的是与非。故而犹如昼夜阴阳起落聚散一样，入世为了体验，出世为了反省，这学思与醒觉、实践与验证，犹如空中飞旋着的硬币两面，本自一体，互为表里。

故在更高意识维度中看，出生入世是意识入梦，而角色的死亡是自我意识的新生。哪个为春，哪个是冬？这子时是一日的尽头还是一日的开始呢？

认知——了然空性，成长空性之智

这是“空智”，成长中的第二步。在这一步里，空性之智已经开始显露，但还很模糊。修行者进入这一步后，不再四处求索、攀援外境，不再随转起落变化，以如如之心，内观自己的心思消长来去，品觉自己的在意与执着。空智的成长就是慢慢了然空性的过程，这里这个“性”字，即不可说、不能传的那种“玄”之妙变。玄色非青、非黑、非蓝，是在不同角度、不同光线下可呈现出不同颜色的一种多变的渐进色。



所谓“玄”学，不是玄乎的意思，而是没有标准唯一确定性人为答案的一种学问。

悟空了性的过程，需能“空其所执，能容万物万法”，即调高自己的兼容性和包容性。这是步入与可与弘一意识同频的基础要求，因为弘一意识作为本源意识的外在显化，其化身万有成就一切，其中包括我们能理解的和不能理解的、能认同的和不能认同的、对角色小我有利的和看似有害的、我们可见可查可觉的和无感不知意识不到的。

所以如果修行者还被困在尘世中的一维线性因果论里，还在以个体的经验与千年的人类认知去尝试解读分析弘一智慧与其所是给出的所示，那肯定一想就错一说就歪——用局限简述全然，我们的语言中根本就没有能描述其万一的名词或形容词可真确表意，更别说相互传达了。

领悟——指月拈花，全视角一体意识

所以空性的第三步，就是个人的世界里其实只有你自己，且无法透过相互教导把空性的真知相互告知。但我们也不是在每个人各自盲

人摸象，还是有迹可寻的，这就是：排除法——我们已知哪些方式是行不通的，而这些败笔成为了后辈们的灯塔。

空有其性，有性非空，性本无定，随行随性，随境随生。性无常亦有常，说无常因其无所定性，说有常因恒无所定。故了然定性者无言，有言知其空性者，虽知却不能论说其所是，故有指月之妙、拈花之笑。

空性虽妙，但也只是意识进阶的一处必经之平台，于空性中可说实无所得，又完成了从稚嫩的青涩到意识成熟的初阶成长。渡过了第三步，了性、知空后，会进入无所是、无所不是的自我状态，也就是全然一体意识的意识频率，进而可与弘一本源意识进行思想共鸣，借此获得全视角的无漏智。

可这时真正的问题、大问题也就被发现了：借由发现、明了弘一意识的所知与困惑，修行者续而步入到跨越空境的相关次第。

这可以说还在空境内，但又已超越了空境中的迷雾，不再被虚无主义、乌托邦思想、红尘宗教迷信、文明当代所知而束缚思想与理念。真正的内在觉醒从这一刻，才算是真正的开始，会重新定义生命的意义与存在的价值，不再寻找外在世界赋予的各种意义与价值，而是通过自己的行动和选择，主动地为自己的生命带来创造性的意义。

超越——跨越空境，真正的内在觉醒

制定个人的目标，无论大小，让自己拥有每天朝着目标前进的动力。坚持行动，无论结果如何，通过参与生活来建立与世界的联系。接受不确定性，在这个过程中发现自我，而不是尝试通过外部的“成

功”，来证明自我“生活方式”是有价值的。

对自我意识的观觉反思，是达成内在觉醒的重要方式。通过自我反思，人们可以重新赋予自己全新的价值观、生活方式与长期追求。冥想、内观、心灵写作等方法有助于人们在忙碌的生活中停下脚步，关注内心深处的真实感受和需求。通过这些练习，个体能够学习聆听内心的呐喊，看到自己内心的空虚与恐惧，在更加平静的状态下找到真正的内在动力。

建立真实的多维意识联系能力，找到归属感和社群支持，走出孤独与虚无。接纳无常，理解并顺应生活的变化，不再纠结于个人的得失生灭，从而获得一种更加平静、开放的心态。进而转向更具创造性的人生态度，通过创造性的表达来体现出自我价值，并通过体验具创造性的活动，跟随内在热忱而感受到自我的成长与巨大的内在充盈满足，为当前角色提供重新发现自我和自我表达的途径。

不再逃避现实，而是以更积极的应对方式去主动拥抱生活。修行不是躲在洞里闭上眼睛逃避一切冲突，而是透过自己的行动，去帮助自己更好地了解自己，进而获得相应的成长。

参与灵性活动不是一种情感的宣泄，而是帮助人们通过意识共鸣，相互表达、重新认识和定位自我的群体互动型心理支持，为所有渴望获得内心智慧的人提供了一个安全的环境与氛围，可以自由与志同道合的朋友一起探索内心，表达复杂的情感和思想，重新找到自我存在的意义与价值。

这种慈悲的服务，从利他行动开始，通过群体中不断激发出的法喜共鸣，整个团队都获得鼓舞与高频能量的共鸣。更关键的是，榜样

的力量犹如暗夜中的灯塔，为迷茫者带来方向与光。

超越空性带来的迷茫瓶颈，需要利益他人、超越自我。利他的行为往往能够提升个人的幸福感和满足感，因为在这一过程中，自我价值被充分体现，而行动让能量因此流淌且相互共鸣。禅修团体存在的关键，不是谈经论道，而是营造一种范围与场域，让社会中意识开始觉醒的少数派，不会因大环境而被判定为精神病或少数派。

通过社群帮助他人，参与行动的每一个人都能重新借此找到内心的价值感和生命的意义。利他的行为不仅让助人者受益，也让整个社会对心灵学有不同于传统宗教迷信的认知。通过这种服务社会和他人而获得价值感，建立起持续的利他行动基础模式，带来更加持久和深刻的内心启迪。

要重建自我价值感，个体需要在外部目标和内部满足之间找到平衡。要真正克服空虚感，个人需要通过内外一致的生活方式来实践自我。外在的行为和选择应与内在的价值观和感受相一致，这种内外一致能够带来更强的自我认同感和持久的心灵满足感。

内心的空虚感和现代自我价值感的枯竭是当代社会中普遍面临的关键问题。通过承认并直视这种空虚感，个体能够重新找到耕种生命的机会。通过内在觉醒、情感联系、传法活动和利他行为，让社团中的每一个人都获得超越性的个体心理和精神成长，找到现代人的生活意义和内心平静。

细雨 2024.11

90. 《生命之树》



背景简介：

《生命之树》*The Tree of Life* (2011)，又译作《生命树》。

该片讲述了发生在 20 世纪 50 年代美国中西部的普通家庭中，成年大儿子在重新面对、思考自己的人生记忆轨迹时，开始站在不同的角度看待他的父母、家庭、童年时，对生命和生活还有信仰有了更深的理解，通过该片表达创作者对生命的看法。

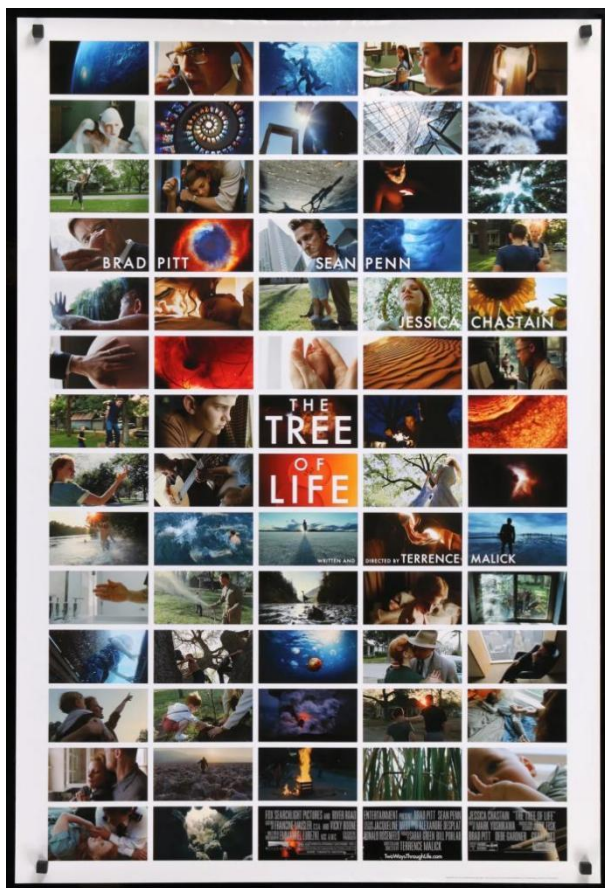


GY11-90.1

电影《生命之树》在讲什么？

——细雨解读（一）

本片作为三部曲的收官压轴戏，具有神龙点睛的作用，但理解其内容的难度也是十二部影片里最高的，符合了禅意无语、观觉自明、觉者自觉、梦者观梦的水平。因对其节奏、寓意、表达、意境无法共鸣，劝退了很多人，导致赞叹的愿给予全球最高荣誉，鄙夷的快进着都看不下去。 细雨社 www.xiyushe.org



特伦斯·马力克 (Terrence Malick) 作为电影《生命之树》 (The Tree of Life) 的原创、编剧、导演、监制，花费了自己的几乎全部身家，来确保本片不被商业运作扭曲成其它什么东西。也就是说，这部电影没有基于任何大众商业化的套路展开，只是一个觉悟者拍给心有灵犀的求索者们的一部心灵剖析，原汁原味地呈现出他想要告知大众的他体验到的思想画面。当然这些画面还是受到了本位面中可取景素材的束缚，虽然已很努力地在尝试表达高维意识界里的景象，但还是不能呈现出那广阔的辉宏与灵动的震撼。



两小时的电影，运用了密集丰富的比喻类符号，犹如禅宗敲竹，声声入耳，却少有谁能明白其真实意；再加上影片少有对白，时间线穿插混乱，场景切换间没有线性因果铺垫，让影片犹如一场白日梦。在这梦中虽在透露密集的信息，却没有给出明确的线性因果表达。犹如一堆拼图，观众需要静下心来，一帧帧地去觉悟，理解每一个隐喻、每一个切换的穿插、每一帧构图画面和台词背后在描述的寓意，才能明白故事的轮廓。

表面上，我们只看到美国上世纪五十年代里，一个普通中产家庭三个儿子的成长经历和次子参军战死后对家人的情感冲击，剖析着父权、母爱、兄弟间的友谊，和孩子们长大后各自的心理与生活境遇；

但实际上这部影片是借由了多个视角拍摄出来的,其中有游魂归家的视角,有家人们的视角,有灵魂反思人生的视角,有人心思量生命意义的视角。通过这些视角,我们看到了人世剧是如何被体验和展开的,也可看到几种“空”对人们的真实影响。

丧子或丧偶后,房间空了,床上、桌旁、院落里,乃至心中,都突然变得“空”了。当我们把人生的意义与自我价值感、自我成就与自我重心都依托给自身之外的某一焦点时,常会因无常体验到得失带来的失落感。很多夫妻因为孩子没了,然后家就散了,相爱转瞬成仇,相互指责攻击,然后事业、家庭、爱情,连同自己的生活一起都陪葬了进去,落入“空”的无意义深渊,质疑一生都在干嘛,活着有什么意义?

经历人生,体验男身女命、生养子女、长大成人这一场大梦,我们经历其中到底是为了什么呢?从鸿蒙初开,我们以一个意识微粒的状态,离开本源,带着全然的可能性,步入现象界成为万有万存中的一部分,借此体验与经历、感悟与思量自我价值和自我实现,最终渴望达成自我的意识完型、完成自我成长的一系列相关课题。

而这其中我们都会经历各种体验,参与这样或那样的抉择,借此洞悉不同发展方向上的不同风景。我们在意什么、关注什么、把时间和精力浇筑给什么,什么就成为我们培育出的“道果”,只不过这些果实,有些仅仅是梦幻泡影,有些却会融入身心神魂,成为自己的智慧与能力。

别看每个人都走过人生路,历经百年风雨——有些人回首看都是辛苦,却两手空空;有些人伤痛疲累,赔光了本钱,还需温养千年;

有些人却获得了巨大的成长，能量满满、炯炯有光。

这有所获的是了悟了“空性”；这无所得的在叹一切皆“空”；那把底裤都赔了进去的，心中好像有个吞噬掉一切的“空洞”，看什么想什么都感觉没盼头、没意思、无意义、无价值。

除此之外还有一种“空”，是学了某些宗教思想，在断章取义后进入了虚无主义避世思想，觉得多做多错、不做不错，每日守“空”，就可无过。这类“空”远比前三种都更是害人。

可以说，这是我看过最具表达功力的一部影视作品。我坚信马力克是亲历见识过多维实相的，并且习惯在非线性时间内展开思想，且对记梦与解梦有着非凡造诣。

这部电影可说是极小众的，但却是最深刻的。借此片可以学到如何品觉领悟乱七八糟的梦境经历、如何理解非线性表达，了解很多梦符号的意境构图逻辑方式。

《生命之树》于2011年上映。该片被誉为是一部艺术电影，以其深刻的哲学和宗教主题获得戛纳电影节金棕榈奖，被西方当代心理学、哲学、神学、灵学中的高级知识分子们评为最具影响力的影视作品，可惜能看得下去且看懂的人，万不足一。

Where were you when I laid the foundations of the earth?...
When the morning stars sang together, and all the sons of
God shouted for joy?

Job 38:4,7

我立大地根基的时候,你在哪里呢?
那时晨星一同歌唱,神的众子也都欢呼
旧约--约伯记38章,第4跟第7

《生命之树》聚焦于上世纪美国德克萨斯州的一个普通家庭。电影的核心是杰克（Jack O'Brien）这一角色。如果你有过剧本创作的经历，就会知道给角色起名是很有讲究的，角色名大多数就是这一人物一生的宿命浓缩。Jack O'Brien——Job，表达了对整部《圣经》意识认知导向的质疑。要知道现在全世界流行的《圣经》与其译本，就好像我们常见的《道德经》一样，都是公元四到八世纪时，为维护政治宗教统治需要而改编过的，与原始《圣经》或《道德经》完全驴唇不对马嘴。

小知识点：

晨星在西方宗教里代表着先于耶稣被创世神所造的一个意识体。它本是所有大天使的头领，最完美、智慧、能力超绝，但后来成为了自我意识觉醒者，拒绝无脑臣服，拒绝执行很多它无法理解的任务。因叛逆带领三分之一的天使们叛离出天庭，甚至与上帝分庭抗礼。



本片中这个家庭育有三子，彼此间在成长中相互打闹。随着孩子们的长大，父权被一再挑战，而都是为了孩子好的父亲，却没能意识到正是自己的某些行为方式、表达方式、理念态度，在伤害与扭曲

着自己的孩子们。作为父权，当他看到顶撞、叛逆的抗争时，不能理解孩子们在心智成长与成熟的过程中，是需要经历“弑父杀母”的叛逆期，才能完成独立人格的人格独立自我完善的。

在心理学上，这一阶段叫做“权威质疑自我确认期”。如果在这一阶段，父母用强权和惩戒来压制孩子必须无条件无脑服从，那就会造成心灵扭曲、人格完整性表达不全。

“弑父杀母”是一个极端的心理学和社会现象，从荣格心理学的角度来看，这一现象可以通过原型理论和潜意识动力的框架来理解。这种行为并非单纯是对父母的仇恨，而往往涉及更深层次的心理冲突、人格发展障碍或社会环境影响。

在儿童成长过程中，如果父母用简单粗暴的方式，以力量和权威的手段控制孩子的行为，表现出不讲道理的霸道，以极端的方式限制或控制孩子，那未能被解惑的压制与惩罚，就会带来未被整合的心理问题，导致孩子日后的行为异常，包括对父母的极端反抗和对后代的暴力干涉、情感勒索。



父亲普遍象征权威、规则和秩序。在成长过程中，孩子对父亲的态

度可能受到社会期待和个人经验的影响。如果父亲形象过于严苛或缺乏关爱，可能会导致对抗心理或压抑的愤怒，让孩子过早地渴望逃离原生家庭，哪怕因此会死在外边。

母亲原型：象征生命的源泉、滋养和保护。如果母亲形象过于控制或冷漠，孩子可能发展出情感缺失或对母性的强烈反感，导致不愿谈对象、恐惧步入婚姻、害怕生孩子。

荣格认为，每个人都有“阴影”，即被压抑的潜意识部分。如果没有被正视（例如因家庭暴力、虐待或情感忽视而积累的负面情绪），可能会导致激烈的反社会行为，甚至常会选择用简单暴力的方式去解决小问题。

“弑父杀母”并不是字面意思，而是指子女在争取和父母的平权对话，从言听计从的乖宝宝，发展成有独立认知、独立思想、独立行为能力、独立判断能力的独立人格个体。

在这一成长过程中如果存在长期的家庭暴力、虐待或冷暴力，父母过度控制、忽视孩子的情感需求和对话需要，觉得孩子什么都不懂、只不过是个附庸的被造物，那就会导致孩子成长为PTSD（创伤后应激障碍）心灵疾病患者，无力抗争的成为重度抑郁症，在沉默中爆发的成为精神分裂症，或反社会人格障碍，导致行为失控。这是自我认同发展失败的结果，是无法理解父母也是人、其有各自的优缺点，是父母固有的心灵和认知局限、家族业力导致了其情绪化的行为偏激。当孩子能清楚地认知到有病的是父母时，孩子的心灵创伤也就被治愈了。而之后就是谅解与包容、悲悯自己父母的认知局限性。



本片中，父代和幼年与成年的子代镜头快速无缝穿插，让观影者很容易搞不清状况，这是导演在尝试用这样的表达手法，展现同时性和思想的闪现关联，利用这些非线性的拼图展现出男主的童年与成年生活是不断交织彼此影响着的。影片深入探讨了他与父亲的紧张关系，以及母亲给予的温柔和爱。

影片通过杰克的成长经历，探讨了人生的意义、家庭关系、信仰与痛苦。

细雨社 www.xiyushe.org

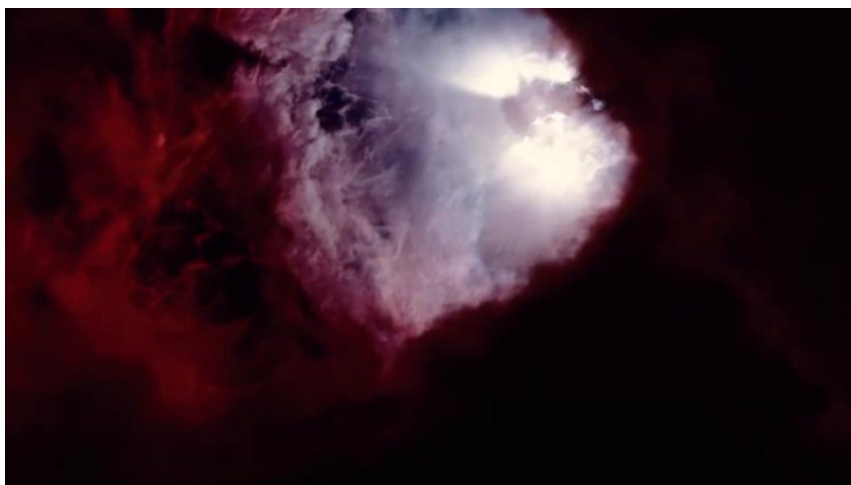
故事以杰克成年后走出小镇、步入大都市成为著名建筑师后的视角展开。他开始回忆童年的点滴，并试图理解父亲的严厉与母亲的温柔之间的对比；也表达出了在一个父母都认为很优秀成功的孩子心里，积蓄着多少迷茫与困扰。

电影的叙事极具实验性，打破了传统的线性结构，穿插了许多象征性的画面和隐喻。

《生命之树》因其极具震撼力的视觉风格而闻名。摄影师埃马纽埃尔·卢贝兹基（Emmanuel Lubezki）运用了大量的自然光和长镜头，借用宇宙与自然景观，来视觉化地演绎意识生命起源的壮丽画面。影片中从第20分钟开始，借用宇宙起源的视觉诗篇，显现出只有高

维意识体才能感觉到的本源化生意识个体，续而衍生万般生命实体的渐变过程。

当今天文科学家们普遍相信宇宙大爆炸论，但很少有谁知道，那爆发并非是远古时一次性的爆竹，而是犹如活火山一样，是持续性的。我们认知的误解源于我们的角色受限于单一线性一维时间轴内，所以因果律成为了我们逻辑认知的基石。一旦我们跳出自我的点状零维意识聚焦状态，那再看本片，就会被其叙事手法和镜头运用之巧妙折服。

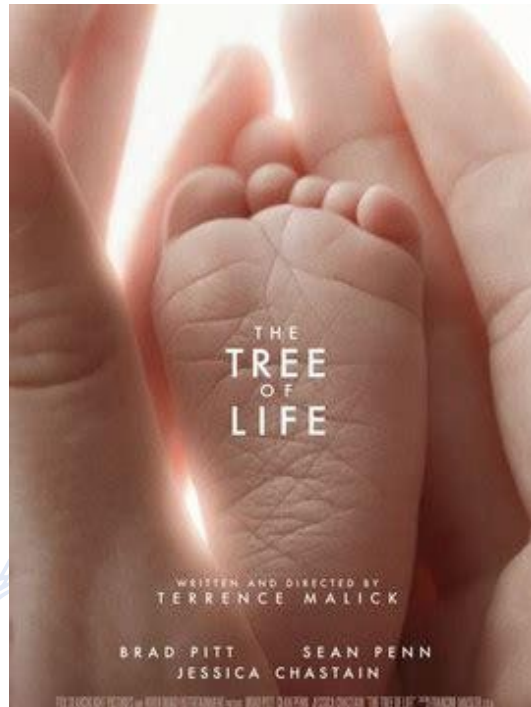


本片的主题与寓意主要围绕着以下几点展开：

- 1.生命的意义与信仰：影片以哲学性的思考探讨了人类生命的本质，生命的起源，以及人类在宇宙中的位置。
- 2.家庭与成长：通过杰克与父母的关系，反映出人类在成长过程中对爱的渴望与对父权的反叛。
- 3.自然与恩典：影片提出了“自然之道”（the way of nature）与“恩典之道”（the way of grace）的对比，探讨人类在道德、精神层面的选择。

虽然在高阶心灵意识领域中《生命之树》获得了压倒性的好评，但

这部影片因其非传统叙事手法而引发了大众观众与一般评论界的批评。许多人赞美其为一部视觉和精神的旷世杰作，而另一些人则认为其节奏过于缓慢、情节晦涩，无法理解为什么该片能在世界各大国际电影节中获得了广泛赞誉，并被视为马力克最具代表性的作品之一。



首先我们来认识一下本片的编剧、导演、监制人“特伦斯·马力克”。特伦斯·马力克以其独特的导演风格和哲学思考著称，他的电影往往探索人类存在的深层问题。马力克在创作《生命之树》的剧本时，花费了多年时间进行反复打磨。据说最初的版本相当庞大、复杂，有九卷之多，涉及大量的象征主义和非线性叙事，但后来因种种实际问题，被压缩成了两小时的电影。因他渴望表达的东西太多，导致影片中的每一个镜头、每一个场景构图、每句对话、每章节的背景音乐都浓缩了大量的信息。大多数人觉得该片节奏缓慢、散碎无序，可是绝大多数神学、哲学、心理学、构图学的顶级权威都认为该片信息量过于密集，目不暇接。

马力克 基本背景

1943年11月30日出生于美国渥太华市。在哈佛大学学的哲学，1965年以优异成绩毕业，获得了哲学学士学位。但他发现哲学无法解答他对真相的内在困惑，于是他转投牛津大学去寻找智者的教诲，攻读哲学研究生学位，但因与导师的见地意见不合而未能完成学位。之后他去麻省理工学院教授哲学。他说：“哲学只是思想启蒙的第一步，而心理学远比哲学要更接近本质问题，但现有的心理学还不能让我感到满意，一定还有什么更深奥的更本质的东西。”于是他开始研究神学和神秘学，直到接触到了超感知心灵学。

马力克的作品经常以哲学的方式去探讨宗教和心理学的影影响，逐渐地发展出了他对“存在主义”的深刻理解。他尝试通过电影的影音表现力，为人们展现出他自己感受到的无法言辞的美，并探索我们当下作为人而存在的意义、打破线性时间的认知束缚，借此阐述人与自然的关系，帮助人们理解“存在之道”（the way of being）与“时间性”（temporality）的相关哲学思考，揭示西方当代宗教中的信息扭曲，避免人们踏足灵性追求上的误区。

马力克建议人们去主动体验超验主义（Transcendentalism），这种思想强调人们通过个体内心的探索去了解多维自然的神圣性，以直觉的灵感去理解宇宙的真相，理解自身的自性本真。

《生命之树》中的家庭与孩子们的经历，其实就是他本人的写照，带有自传色彩，特别是对父亲角色的刻画——他一直认为自己的哥哥因参战而死，是源于想要摆脱与逃避父亲的霸道强权。

特伦斯·马力克（Terrence Malick）是一位备受尊敬的美国导演、编

剧和制片人，以其独特的电影风格和深刻的哲学主题而著称。他是电影界的神秘人物之一，极少接受采访或公开露面，因此关于他的个人生活和信仰体系的信息并不多。然而，通过他拍摄的作品和已知的背景，我们可以大致了解他的创作动机和思想倾向。

马力克以其高度视觉化的电影语言和极简的对话而闻名。他的创作风格独树一帜，有以下几个特点：

- 非线性叙事：马力克喜欢打破传统的线性叙事结构，更倾向于通过视觉和声音来传达情感和主题。
- 旁白与内心独白：他常常使用角色的内心独白（Voice-over）来表达深层次的情感和哲学思考。
- 自然主义摄影：与摄影师卢贝兹基的长期合作使得他的作品充满了自然光和诗意的景观。
- 象征主义与隐喻：影片中经常充满了象征意义的画面，比如《生命之树》中的宇宙起源和生命演化镜头，探索人类在宇宙中的位置。



在《生命之树》中，特伦斯·马力克通过视觉和情感体验，引导观众思考何谓真正的“存在之道”。他邀请我们反思：我们是在追求真实而有意义的生活，还是在无意识中被生活的琐碎和压力所左右？这是对我们每一个人的哲学性拷问。

“存在之道”强调了个体如何在世界中真正地“存在”，以及如何选择面对生活的方式。它鼓励人们从机械化、世俗化的日常生活中醒悟，回归到更真实、更有意义的生命状态。这种存在不是简单的“活着”，而是要深刻地思考自己在宇宙中的位置、人与他人的关系，以及对生命的责任。是对意识精神与自然之美的无限追求，是对存在这一谜思的深刻哲思。

接下来的部分，我们将透过浮华去分析本质，剖析这部当代西方哲学思想、心灵认知的最高殿堂级作品，到底在故事画面和对白外，想要告诉我们些什么。



细雨 2024.11

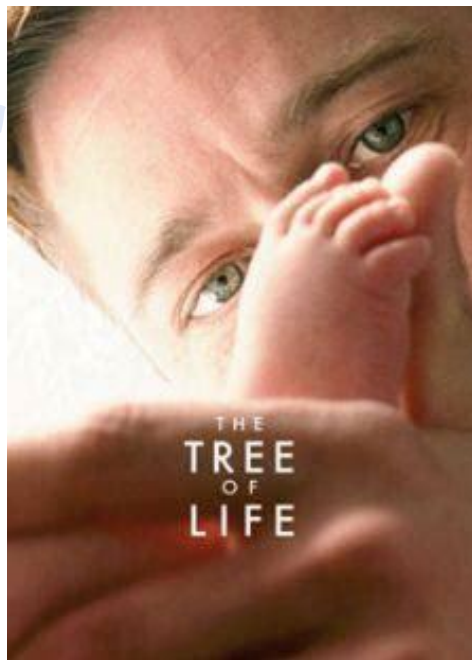
GY11-90.2

电影《生命之树》在讲什么？

——细雨解读（二）

《生命之树》中的思想表达与哲学思辨，尤其是其关于“存在之道”与“恩典之道”的探索，与东方佛教中的“空性”以及“色空不二”的理念有着一定的相似性和差异性。

下面，我们将深入探讨这部电影的哲学主题和狭义无我、广义“空性”存在着哪些异同之处。通过后续的一系列对比，品悟了解东西方文化在心灵发展与自我意识探索的过程中，各自有何短长。



一、《生命之树》的哲学表达

在特伦斯·马力克的《生命之树》中，影片探讨了生命的意义、存在的本质、人类在宇宙中的位置，以及人与自然、家庭和神的关系。影片以诗意的影像风格和非线性的叙事方式呈现，尤其通过“恩典之道”与“自然之道”这两种生活方式来表达其哲学思考：

● 恩典之道 (The Way of Grace) :

代表着无私的爱、宽容、慈悲和接受。它强调与自然和他人的和谐共处，象征着一种更超越个人欲望的存在方式。影片中的母亲象征着这一道路。

● 自然之道 (The Way of Nature) :

代表着力量、控制、竞争和对世俗成功的追求。这条道路强调个人意志和生存本能。影片中的父亲象征着这一道路。



● 宇宙与个体的关系:

电影通过宏大的宇宙演化场景，将人类的个人体验与宇宙的浩瀚联系起来。这种对“存在”的探索具有超越个体的普遍性，探讨人类如何在宇宙的无限中找到意义。

反观“空性”与“色空不二”

● 空性:

“空”并非指“虚无”或“没有”，而是指一切现象都没有独立、自主的实质，万物皆因缘和合而生，没有永恒不变的本质。这意味着所有的现象（色法和心法）都没有独立的“自性”（Svabhāva），

一切都是在无常、无我中某一阶段化的当前状态。空是包容、兼容、无所不能是的状态，即我们认知中的量子叠加态。故而它可显化成任意任何可能的具体坍塌。

空性教义旨在帮助人们破除所执障，明白所有事物的本质都是“空”的浑然，从而超越对自我的认知执念和因此引发的痛苦感触。

● 世间八苦：

生而复生苦、病老死灭苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五蕴炽盛苦（五蕴指色、受、想、行、识）。因五蕴是色欲界内的虚妄经历，是不断变化且无实质的，执着于追逐探究五蕴的引动，只会经历鬼打墙般的无尽迷茫，执着于“我”或“自我”的存在，导致无法看透五蕴本质是由空性而生，进而陷入求不得、留不住的痛苦人生经历。

细雨社 www.xiyushe.org

在本片中各种压抑的无助与空虚感、失落的无意义感，都是来自对自我的无力感。人们总是希望一切都能按部就班地依照理所当然的因果次序线性展开，但无常让人们在生死得失间，无奈地质疑着付出与爱，却不知在色空不二下，根本就没有真正的生死得失，一切可能都同时存在并同样真实。

● 色空不二（Form is Emptiness, Emptiness is Form）：

出自《心经》中的一句话：“色即是空，空即是色。”其中“色”指因观察而坍塌成具体确定性物质的现象，“空”指一切意识能量波的空性。这句话的意思是，物质的现象与其空性并非分离的，而是相互依存的。

色与空的关系表明，尽管事物本质上是“空”，它们在现象层面却真实存在。因此，我们应在理解空性的同时，不否定现象世界的实际存在和价值。

换句话说，实用物理学要研究如何搭配粒子分子来科技迭代文明，而理论物理学要探究量子与电磁引力波是如何在意识的引领下投影出矩阵平行宇宙的。这两者色不异空、空不异色，不可偏废偏执一门一类。

生活是生活、信念是信念，有了信念，生活可以更轻松，随缘不执得失；有了生活，信念能获得实践，并透过实践验证自己的理念是否正确。



● 恩典之道与慈悲心，是东西方信仰文化中差异最大的部分：

上帝是个霸道的父权者，不听话就抹杀，敬重我且只能敬重我，让我开心就让你们吃饱喝足、免受疾病与战乱之苦。后辈的幸福、伴侣的幸福，都是需礼拜的恩典，要懂得感恩、歌颂。

东方宗教讲慈悲心，我想让你们都过得幸福美好，谁都不用礼拜我，只要你们能了解为什么活得累，并学会放下没必要的所执，不再纠缠当前角色我的一己得失，达到“无我”的境界。通过利他之行来超越自我，也就没什么可争的了，无争自无得失计较，亦无苦之悲情。

至于经历聚散得失生死病老，那都是道法自然之功，安然随缘，了知自然自当如此，在平行对等实相里，在多维宇宙中，我之失亦我之得，聚散生死都是相对而言的。肉身死，灵身生，灵身隐，肉身动，有何可惋惜悲切的呢？



《生命之树》影片中表达的“恩典之道”在倡导无私、宽容和爱，与“慈悲精神”非常相似。这种生活方式超越了个人的欲望和执着。影片通过人物的内心独白和回忆，探索痛苦的根源，尤其是父子关系的矛盾和人生的苦难，暗示了通过恩典 (Grace) 而非控制 (Nature) 来实现内在的和解与超越。

电影探讨了自我与他人的关系，尤其是家庭中的角色认同（父亲、母亲、儿子）。虽然也有放下执着的意味，但更多的是对自我身份的理解与和解，而非完全的“无我”。而想要真的能做到这样的认知境界，需要人能做到意识与宇宙连接，进而超越世俗欲望的追求，展开自我内心神魂的探索。

不要像西方宗教视角看待恩典与自然那样，以善恶的对立来理解是非问题。可以说，《生命之树》是在以西方哲学与宗教的视角，展开对生命和存在的探讨，进而引入和提供了一种超越二元对立的宇

宙观和存在观。借由影片让西方人真切地看到更高层次的精神追求是如何体验深层次意识思想的。而这思想在西方被叫做“存在之道”。

● “存在之道” (the way of being)

“存在之道”是一个哲学概念，主要源自“存在主义”哲学家马丁·海德格尔的思想。它涉及对人类存在的深刻思考和探索，探讨人在世界中的存在方式，以及与他人、自然、时间和自身的关系。

马丁·海德格尔 (Martin Heidegger, 1889年9月—1976年5月) 是二十世纪最具影响力的德国哲学家之一，以其关于“存在”的哲学探讨而闻名。他的核心思想围绕着“存在” (Sein) 及其在日常生活、历史和世界中的意义展开。他的哲学被认为是现代存在主义、现象学和解构主义等诸多流派的重要奠基之一。海德格尔的哲学思想对存在主义、现象学、后结构主义等领域产生了深远影响。

以下是关于海德格尔及其“存在之道”的核心概念解析：

1. 存在的问题

海德格尔在其代表作《存在与时间》 (Sein und Zeit) 中提出了一个关键问题：

“存在的意义是什么？”

自古希腊以来，哲学虽然一直谈论“存在”，但偏重争论什么是客观现实、什么是主观臆想，进而搞出了唯物与唯心之争，却忽略了对“存在本身”的探讨，导致其本体论的根基被遗忘。他将这个现象称为“存在遗忘” (Seinsvergessenheit)。

2. 存在之道的关键概念是“此在” (Dasein)

“此在”是思考“存在”的主体：海德格尔认为，人类的独特之处在于他们能够意识到自己的存在，这种意识使人能够提问和思考“存在是什么”。

“存在之道”提出人们应放弃对真假虚实是非的争论，把精力尝试集中回体验经验的本身，进而揭示存在是如何被感知和理解的。要理解存在总是嵌套在时间性中，人的存在是“向死而生”的（Sein-zum-Tode）——正是出生与死亡在转换着存在感的形式，搞出了生命形式的不同段落。抛开其它部分、单独只对在世这一阶段的意识行为展开研究并试图去赋予生命的意义，犹如刻舟求剑。

要知道，冰、水、汽、云、雾、雨，是同一物质的不同形态，单独只研究冰或水、抛开其它、否认其它形式的存在，那获得的结论与理论肯定是偏激与扭曲的。

3.存在与世界的关系

人是存在于“世界中的存在”（In-der-Welt-Sein），即人始终嵌入在与他人、事物和环境的关联之中。这种关联性构成了人的本质。如果不能从一体性上去理解自我，那就好像只单独拿着一个H₂O分子去研究水的整体属性与作用——抛开互动的联动关系，在宏观体系内只着眼于某一具体点，展开的认知一定会出大问题，这正是西方当代科学研究陷入整体瓶颈的主要原因。

与“存在之道”相关的概念：

- **工具性世界观（Zuhandenheit）**：我们最初并非通过抽象认识，而是通过使用和实践来体验事物。我们的孩子被告知存在着本真存在的现实与非本真存在的想象，但这种理解本身就是黑白颠倒了。

要知道本真存在 (Authentic Being) 意味着对自己存在的深刻觉察和承担, 而非本真存在 (Inauthentic Being) 则指向被日常琐事和社会规范所掩盖的状态。也就是说大多数人的一生都消耗在追求“非本真存在”的这个角色我上, 而对“本真存在”的内在自我意识成长却全然忽视。

“存在之道”的思考, 强调揭示“存在”中的关键作用。希望透过各种艺术类作品, 帮助人们了解与理解, 人类与世界联系的根本方式并非是语言与科技, 人类的生活应该是更诗意与自然的, 让世上的这个我和我的内在存在和谐共处。

“存在之道”并非一条确定的道路, 而是一种探索“存在意义”的持续旅程。这种探索不仅是哲学的任务, 也涉及到每个人对自身存在的深思。他提醒我们, 要从日常的表象和习以为常中跳脱出来, 回到“存在”本身, 去重新理解人类与世界的关系。

存在与当前角色我的区别:

传统哲学更多关注事物的“本质” (如物理特性、功能), 而忽视了“存在”本身。换句话说, 我们应更多地关注“存在”本身, 而不仅仅是存在的具体表现形式。

人们往往花费大量的时间去试图搞懂自己内在的这个“存在”到底是什么、矩阵后台的系统是如何运作的, 却少有人思考“何谓存在”这个更根本的问题。

● 临在、此在、当下 (Dasein) :

海德格尔提出了“此在” (Dasein) 的概念, Dasein, 德语单词, 指人类特有的存在方式。此在的特点是能够自我反思、意识到自己

的存在，并因此能够追问存在的意义。

开始思考“临在”，就会发现自己不仅仅是“存在于”世界中，而是“临在于世”（being-in-the-world）。这意味着我们只是当前状态的短暂过客，在这一过程中与周边环境、他人在指定时间内发生了特定联系。在经历人生的过程中，就有了两个可被认知为我的客观主体：真实存在与非真实存在。

- 真实存在（Authentic Being）：个体能够直面生命的本质，包括其有限性和必然的死亡，积极追求自我实现。
- 非真实存在（Inauthentic Being）：个体陷入日常生活的琐碎与世俗，逃避思考生命的真正意义，被动地随波逐流。

而想要打破因非真实存在而形成的认知壁垒，就要先透过认知与意识解离突破线性时间壁垒，因为时间性是物理逻辑脑理解因果律的关键。我们当前的角色及其存在的方式是时间性的，因为我们总是处于从过去、现在到未来的流动之中。真正的“存在之道”要求我们意识到生命的有限性本是幻相（尤其是死亡），并以此为基础追求更真实的智慧认知。



《生命之树》这部影片，就是在尝试利用其特有的非线性表达方式，

透过两小时的观影经历，让修行者亲历与理解认知到：高维意识眼中的世界到底是如何展现的；进而再通过展现“恩典之道”与“自然之道”间的对比，让我们看到与明白，无住相、无条件的爱和权威赏赐型的爱之间存在怎样的区别——这两种“道路”分别代表了东方上苍与西方上帝的不同行为理念、人生哲学思想。

1.恩典之道：

电影中，母亲（由杰西卡·查斯坦饰演）象征着恩典之道。她代表着爱、宽容、无私和对生命的接受。这条道路是温柔和灵性的，强调与宇宙和自然的和谐相处。

2.自然之道：

父亲（由布拉德·皮特饰演）象征着自然之道。这条道路代表了对控制、力量和生存的渴望，是更为严酷和竞争性的存在方式。它强调个体的奋斗与世俗成功。

3.存在的选择：

影片的核心角色杰克（Jack）在两种道路之间徘徊，试图在“自然”与“恩典”之间找到平衡。这反映了海德格尔所谓的“真实存在”与“非真实存在”的抉择：是选择顺应生命的恩典之道，还是追求世俗的自然之道？

细雨 2024.11

GY11-90.3

扩展篇：

细雨谈《生命之树》中的 西方哲学表达与存在之道（上）

电影《生命之树》因具有高度哲学性和视觉美学表现力成为当代电影中的一座里程碑。其凭借深刻的思辨性和极具象征意味的叙事手法，借由个人的点、社会的面和宇宙的框架体系，展开对爱与规矩的深刻探讨。

影片通过对“恩典之道”与“自然之道”两种人生哲学的对比，从家庭关系引申到宇宙起源，从投胎入世到离世旁观，从幼年成长经历到成年后的反思回顾，探讨了人类存在的意义、人与自然的关系、信仰与救赎的主题。

本文旨在从哲学角度剖析《生命之树》中“存在之道”的表达，并探讨其与马丁·海德格尔的存在主义哲学之间的关联。我们将深入解析影片的叙事结构、核心主题及其哲学背景，以理解特伦斯·马力克如何通过影像语言呈现出对生命与宇宙的深刻反思。

一、《生命之树》的叙事结构与主题分析

1.1 非线性叙事与视觉风格

《生命之树》以其独特的非线性叙事著称。影片并未遵循传统的时间顺序，而是通过一系列碎片化的回忆、旁白和蒙太奇，将主角杰克（Jack O'Brien）Job的人生经历以灵魂回归闪现的方式展现出来；

而透过“门”作为不同维度的暗示标志，展现出了宇宙起源、意识入世的壮丽画面。马力克通过视觉意象和诗意的画面，将观众引入到沉浸式的哲学体验中。借用镜头所呈现出的画面，带着观众旁观了一场意识神魂从诞生到角色离世的光影历程。



影片以《约伯记》（Job）中一句发人深省的经文作为开篇：

“Where were you when I laid the foundations of the earth? When the morning stars sang together, and all the sons of Gods shouted for joy?”

当我奠定大地根基的时候，你在哪里？当晨星一同歌唱，当神的儿子们都欢呼的时候？

这句话看似没头没尾的，其实我国有句很类似的话，我们看了就能理解了——

未曾生我谁是我？生我之时我是谁？

来时欢喜去时悲，合眼朦胧又是谁？

这句古老的问句揭示了影片的核心：对生命意义的追问和对苦难的质疑。在此基础上，影片中看似好像是演绎了宇宙诞生、生命演化，直到一个普通家庭的日常生活，以宏观与微观交错的视角，引导观众思考存在的本质；但实际上，这只是借用的全息投射原理，借由一方宇宙、一个星球的可见成长史来展现更宏观奥秘的本源演化代

谢成长过程。



1.2 恩典之道与自然之道的对比

影片中，“恩典之道”（The Way of Grace）和“自然之道”（The Way of Nature）是两条相互对立的生活哲学：

- 无条件的爱：恩典之道由母亲（由杰西卡·查斯坦饰演）象征，她代表着无私的爱、宽容、慈悲和对生命的无条件接受。她的形象如同天使般柔和、宁静，是影片中“恩典”的化身。
- 君王上帝之爱：自然之道则由父亲（由布拉德·皮特饰演）象征，他代表着力量、控制、竞争和对成功的渴望。他严厉、苛求，是传统父权的象征，追求的是个人的成就与世俗的成功。

这两种“道路”不仅体现在家庭教育中，也在影片的叙事结构中反复呈现。杰克作为儿子，在成长过程中被这两种截然不同的生活哲学所撕裂，他在母亲的慈爱与父亲的严厉之间挣扎，最终寻求一种平衡和解。

这是对西方宗教思想人文体系的反思：在《圣经》中充满了“听话就有糖果”“要不‘老实’就等着被不可抗力毁灭吧”的故事。这样的爱与宇宙中的爱是一码事吗？还是一种很不成熟的扭曲？



1.3 宇宙视角与个体生命

《生命之树》中最为震撼的部分，是对宇宙起源和生命演化的宏大描绘。马力克借助视觉特效和自然景观，将观众带入一场视觉与心灵的盛宴。影片通过火山爆发、星系形成、海洋孕育生命等镜头，展示了从宇宙诞生到人类出现的全过程。这种宏观视角试图将个体生命的微不足道与宇宙的浩瀚无限联系起来，探讨人类在宇宙中的位置与意义。

影片的这些场景并不仅仅是视觉效果的展示，而是一种深刻的哲学表达。马力克试图通过这十五分钟的画面，让观众思考生命与意识的起源和存在的真正价值。正如影片所暗示的那样，人类个体的生命经历不过是宇宙历史长河中的一瞬，但这一瞬却充满了意义。角色来来去去、生生死死、世世轮转着，我们到底在自己的人生中应怎样规划与看待自己的经历？



二、“存在之道”与海德格尔的存在主义哲学

2.1 海德格尔的哲学背景

马丁·海德格尔（Martin Heidegger）是二十世纪最具影响力的哲学家之一，其代表作《存在与时间》（Being and Time）对存在主义和现象学的发展产生了深远影响。海德格尔的哲学核心围绕着“存在”（Being）的问题，他认为西方哲学从古希腊到现代，忽视了对“存在”的根本追问，而仅仅关注事物的“本质”或“属性”。

● 存在与此在（Dasein）：

“此在之世”（Dasein）一词，专门用来描述人类的独特存在方式。此在不仅仅是“存在于”世界中，而是“在世之在”（being-in-the-world），即人类总是处于与他人、环境和时间的关系中。

“此时所在之此世”这一概念是从日本禅宗传到西方哲学界的，而思想的源头来自“天心在世”概念，最先是庄子用来描述人间道的哲学修辞。同样的思想在古印度哲学和美洲原住民传说中也被发现。天主教、基督教、东正教虽然承认有灵魂，但都告诉教民：灵魂只

扮演一个人生角色，然后你们要在墓地里，等待末日大审判；没有给教会奉献出其所有的人，灵魂就会因贪财而失去步入天堂的资格。只有当荣耀和财富都奉献给了教会，灵魂才能获得安息。

大多数摆脱了宗教迷信的现代思想家，渴望摆脱宗教的诱拐，但一时又找不到真正的真理，于是东方的一些古老智慧——古印度、古埃及、古玛雅、古两河苏美尔的哲思又被找寻了出来加以研究。于是就有了“真实存在（Authenticity）与非真实存在（Inauthenticity）”的两种平行存在论：

即人们可以在生命体验中选择更看重“真实存在”还是“非真实存在”。

真实存在意味着面对生命的有限性，尤其是对死亡的自觉意识，并以此来追求更真实的生活；而非真实存在则是在日常生活中立志让当前角色我获得最大受益，沉溺于世俗事务而不去思考生命的终极意义，更懒得在成就神魂的功课上花费时间。

在面对金币和自己的灵魂时，每个人都可凭借自由意识有所取舍交易。

觉悟者也会感到匮乏，但那是其继续奋进的动力；富有者同样也会感到空虚，甚至愿用其所有去换回内心的喜乐充盈与安宁。



我们不难看到，在修行人里，有些人盘坐下来时，满脑子都是如何谋名夺利，想法与说辞里，处处都是一个“我”字，指责时总习惯说“你”。而真正的修行人，性空、空性，不执空也不畏空，淡然随和豁达包容，不执于某一理念、状态或所是，故而可因无所是而成无所不是、无所执而无所不能。

贪欲获取与执于放下，都是一种简单粗暴的自我扭曲。知道有个真实存在的意识和非真实存在的自我，可以让我们看清主次关系，不至于落入“敬衣衫、不敬人”的认知偏差中。但据此把一种二分心转化成另一种二分心，一心求“道”、日日枯禅，觉得自己是时时精进，但实际却已落了下风。

性（本性），内在本质的德性品质。达成“性空”是修为智慧有了一定的境界，具有了极大的包容与广谱兼容性。因不再局限于某一意识认知频段，故而可与本源意识最大程度地形成意识共鸣，进而共享意识觉知，借此领悟本真奥义。

“空性”是在这种无所不能、无所不是、无所能是的基础上，让自身始终处于空的状态下，让这种意识状态成为了自己的一种稳固常态——这种常态，就是空性。

执空的人，看似不想、不说、不做，无过可不是功！写作业怕错交白本，考试怕错交白卷，您就能成开悟者来世入天国了？这种日日盘坐声声念佛的人，一生下来的领悟真心还不如造作之人多呢！

2.2 《生命之树》中的存在主义探讨

在《生命之树》中，我们可以看到导演本人对“存在主义”哲学的回应与拓展：

- 个体生命的孤独与追寻：影片中的杰克从小就经历了父亲严厉的教导和母亲慈爱的呵护。在成长过程中，他逐渐意识到生命中的痛苦、冲突与内在矛盾。他的思考和内心独白体现了“此生所在”的困境难题，即个体在本世界内要于喧嚣中如何寻找到真实的内在自我。主角无疑在世俗的目光中是成功的——从一个乡下小镇跃迁入美国大都市的玻璃大厦中，成为顶尖设计师之一，但这些成就却没能让他感到慰藉与安然。

人类有限的朝夕存在与宇宙的无限张力相比，生死间和蜉蝣何异？一旦透过觉悟打破了“时间性”的束缚，借由解离看到矩阵中同时性下的所有画面，个体的存在感与必然要面对的个人或家人生与死，就不再是个事了。

因为透过生命的体验完成与宇宙的意识链接后，真实的存在感被唤醒，意识觉醒后再去面对自己或亲人的离世时，就不再会因此感到痛苦或惋惜。这是因为找到与了解了内在的真相后，再看世事之梦，一切都可和解。达成了这种内心的和解，象征着内在“真实存在”的完全觉醒，即超越了世俗的人文理念，已回归到了内心的宁静与慈悲。

典故：鼓盆而歌

庄子晚年丧妻，好友惠施闻讯后赶去吊唁。进到灵堂，只见庄子坐守棺旁，两腿八字张开，手拍瓦盆放声歌唱，见到惠施吊丧来了，也不招呼。



惠施见此情形，十分不解，气愤地说：“庄兄啊，尊夫人跟你生活了这么多年，为你养儿育女、操持家务。现在她去世了，你不伤心难过、不流泪悲哀倒也罢了，竟然还敲着瓦盆唱歌来祝福她，这也太过分了！”

庄子回答：“不是的。她初死之时，我怎么会不感慨伤心呢！只是后来想到，灵魂本就是没躯壳所限的，也没有生死之别，只是若有若无那原始的意识能量。它经过变化而产生了气息，再变化而化生出形体，又变化出当世的所谓生命，而现在她不再受病痛之苦、饥寒之忧、衰老之困，何其欢喜。生灭本就犹如四季变化交替运行着。她的解脱难道不就是我的喜乐吗？”

庄子最后告诉惠施：“死去的人将安寝于天地，神游四方，而我要是嗷嗷为此大哭，也太对天之命无知了吧，所以有什么理由去悲哀呢。”

再后来，庄子年迈，觉得自己也该回去了，就心情平静地和弟子们说：“我到时候了。”弟子们哭成一片。庄子应曰：“我今儿死了，比你们先走一步，可百年后你们这些人谁又还在世呢？早走一步的能早些回来，我回来时，你们一个个的又都在哪里呢？总有个先后，

有什么好叹息的呢？”

弟子们又想厚葬老师，庄子不悦于弟子们看重世间的皮囊物相，在这关键时刻并没有勘破生死。于是他说：“我以天地为棺槨，以日月为（陪葬的）美玉，以星辰为珍珠，天地用万物来为我送行，我的葬物还不齐备吗？”

弟子们不觉垂泪，说：“我们怕乌鸦和老鹰吃老师您的遗体。”

庄子笑道：“天上有乌鸦和老鹰来吃，地上也有蝼蚁来吃啊，要是夺了前者的食物给后者享用，不是太偏颇了吗？”



三、《生命之树》中的宗教象征与灵性追求

3.1 基督教的象征与拯救

虽然《生命之树》并未明确表明其宗教立场，但影片中充满了基督教的象征性符号，如《圣经》中的《约伯记》引言、复活般的结尾场景，以及对神的探寻与质问。这些元素暗示了马力克对西方宗教传统的深刻思考和质疑。

这两小时的影片，就好像是一场白日梦，是很好的习题：在观影的

过程中，你能发觉与找出多少象征性符号化的镜头呢？又知道与理解其中的哪些寓意呢？

片名《生命之树》本身是源自《圣经》中的象征代表物，本是永生与神圣的智慧。但上帝禁止被造物接近它。当夏娃知道了羞耻，不想让上帝看到自己的私处时，上帝勃然大怒：这个儿媳居然知道了廉耻。意识觉醒的被造物受到了驱逐和惩罚。而导致这一结果的罪魁祸首，就是原来和上帝一起创建地球的“晨星”（启明星），众天使之首领。

上帝震怒下的惩罚就是：让女人会受孕且承受分娩之苦，甚至丧子之痛。夏娃的长子该隐负责农耕，而次子亚伯负责畜牧，但神更喜欢吃肉，没搭理该隐的奉献，导致长子该隐觉得自己付出的辛苦更多，但得不到神的欢喜，内心苦闷愤恨，于是在溪边谋杀了弟弟牧羊人亚伯。这让夏娃生了孩子，再失去孩子，作为其不听话，吃生命树禁果、了知羞耻心的惩罚。

如果说东方是封建帝权，那西方一直是父权神权，在影片中，导演引入了“恩典之道”与“自然之道”的对比，借由生死展开对心灵与意识的探讨。全片没有对错是非，只是如实地呈现出不同侧面的真实，不仅是对人类生活方式的二元对立探讨，也是对神与自然、信仰与理性之间关系的深刻思考。这种思想探索表现出了“灵性”与“世俗”的差异、意识与宗教的分别，帮助观影者理解人类在追求更高存在意义与满足个人欲望间的彷徨挣扎。

细雨 2024.11

GY11-90.4

细雨谈《生命之树》中的 西方哲学表达与存在之道（下）

在东方哲学里，道家主张认识万物的趋势与周期，进而透过了解把握客观规律而驾驭与运用底层逻辑，甚至改写或谱写本位面矩阵中的某些自定义功能；而释迦则借《金刚经》阐述了“空性”与“色空不二”的本真道理，劝导人们不要痴迷于某种所执，减少在得失间的计较，诚然、全然地、无条件地去关爱自己和这个世界，强调万物皆是因缘和合而生，又因无常无我而散。



我们不难看出，西方哲学家们苦苦寻求的真理、渴望推翻打破重构的信仰体系，在揭开撕下父权至上的“自然之道”后，他们发现“恩典之道”的无住相慈悲之爱，远比霸权之爱更适合养育良善之德。请注意在此我们讨论的是“道”之理和释迦的解惑，而非宗教产物——要知道耶稣告诉众门徒的是：要在自家床头向心内求告，而非去教堂当众礼拜塑像，不可礼拜偶像，要爱你的仇敌，不去争抢他人的利益，收获时当留下十分之一的所获于田野里，让有所需之

人或动物可得温饱。我们也知道，现今的宗教之后把这些原始教义给扭曲成了什么样子。

当把高维本真扭曲成了线性因果罪罚论后，一切都失去了其本来的样子。特伦斯·马力克的《生命之树》通过对比，提出了深刻的哲思之问。这部电影不仅仅是对人类生命意义的探讨，更是对宇宙、生命与神性本质的探索。当代的西方哲学家们、神学家们深知西方宗教与哲学、乃至心理学都存在着重大的且无法缝合的根本问题，但一时又无法在现有的传统认知习惯下，在具话语权的宗教势力夹缝中，找到一条光明之路。



我们在深入探讨《生命之树》这部影片时，不难发现，影片中没有对谁的是非有任何的评判，只是从不同侧面展现出一个个画面镜头。在对比了影片中所展示的存在观后，观者会陷入对“存在主义”的沉思，进而更加关注“存在”的意义与个体的自由意志、自我价值的发展与充分体现。

其实我们终其一生在寻找的应该是自己喜欢的生活方式和想成为的人，所以在花费了大量的时间与精力后，走过了许多弯路——试图让父母开心、让伴侣幸福、让孩子富有、让老板开心、让同事喜欢、让朋友获益，却在深夜醉酒后，独自无声干嚎着空荡荡的内

心。其实你和世俗或别人期待的不一样是可以的，只要你在成为自己的路上，就足够了。没谁能拍着胸脯说自己肯定能看到明天的日出，但其实都知道，哪怕明天这个世界上不再有自己这一号的存在，一切都并不会因此改变什么。

我们在世的时间不论长短，离开时都会自问一句：此生我可有何收获？有什么是可为自己而骄傲的吗？这个问题好像很深奥很大，可如果把自己的一生浓缩成两小时的电影，这部影片，你会给它打几分呢？是好片还是烂片？你如何定义它呢？有些人在影院里就已经想明白了，有些人在回家的路上还在想、在讨论，有些人无知无觉地一生都在当着他的NPC。

空性是一种超越性的智慧，缘起性空如何理解呢？“缘起”是指一切现象都由因缘条件的聚合而建构生起，因此，它们没有独立、固定的独立存在性。这种“性空”观念正是解决西方哲学“实体”论瓶颈的关键。

西方哲思与宗教都是基于个体“自我”而展开的，匮乏宏观整体的一体性思维与大框架认知。因此在东方神话体系里，天国是一个国，有着各种为整体系统稳定运作的职能部门；而在西方神话体系里，天堂是一个家，父父子子、各种偷情与私生子，构成了小农意识下的“本家”事。

知识点：

小农意识的主要特征：

1.自给自足：

小农经济以家庭为单位，主要依靠自身劳动力和土地资源，追求基本的生活自足。这种经济模式导致人们的视野和关注点仅限于自己的一亩三分地，对外界的变化敏感度较低。

2.保守与求稳定：

小农意识倾向于追求稳定、规避风险，对变革和创新持谨慎甚至排斥的态度。这种保守性源于农业生产周期长、自然条件不可控的特点。

3.重视土地和家庭：

土地被视为生存的根本，家庭是生产和生活的核心单位。因此，小农意识中对土地和家族的依赖性较强，个人发展往往服从于家庭利益。

4.短期眼光：

细雨社 www.xiyushe.org

由于农业经济的周期性和收入的有限性，小农意识倾向于追求眼前的利益，而缺乏长期规划和战略眼光。

5.地方性和排外性：

小农意识强调地方认同，对外来文化或人员的接受度较低，表现出一定的排外性和狭隘性。

与“小农意识”相对的概念是：

1.现代意识

现代意识强调理性、科学和对未来的规划，与小农意识的保守和短视形成鲜明对比。

现代意识的特点包括追求进步、重视创新、愿意接受变化。

2.集体主义

集体主义意识关注集体利益和整体发展，与小农意识中的“重视家庭、忽视更大社会群体”形成对立。它鼓励人与人之间的合作和资源共享，关注更广泛的社会责任。

3.开放意识

开放意识代表一种对新事物、对外文化和变化持欢迎态度的心态。与小农意识的地方性和排外性不同，开放意识具有多样性和多元化视野。

4.长远意识

长远意识关注未来的规划和可持续发展，而小农意识更关注短期利益和眼前的得失。

细雨社 www.xiyushe.org

长远意识着眼于更宏观长期的自我利益与意识发展，考虑生态环境、社会公平等因素，而不仅仅是短期的经济收益。

5.大局观

大局观是一种能够从整体和更高层次出发，思考问题和决策的能力。与小农意识的狭隘和限制相对，它关注更广泛的社会、国家或世界利益。

综上所述我们不难发现，一体全局宏观认知和与之相应的思想行动，是个人与文明的破局发展方向。我们从宏大一体中来，也最终会归于宏大一体，所以不要因认知局限和宗教信仰的制圈而自困一隅。



在影片中，多次出现“门”的镜头，隐喻着跨界之旅。当然我们也明白，想在电影这种影视作品里借相之变表达色空不二是相当困难的，更别说展示出现象与本质的统一了。

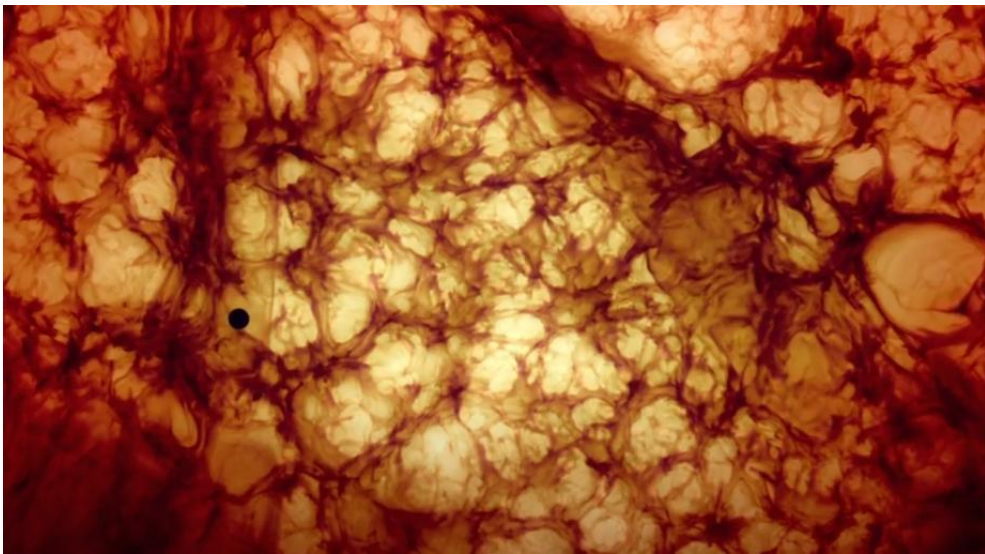
色空不二表明物质现象与其“空性”并不是对立的，而是相辅相成的、相互转化着的。换句话说，现象世界虽然确是电磁矩阵的造物，但并非虚幻，在其背后隐含着深刻的借“空性”生化万物的智慧。而我们正是要学会利用可见的现象，看到其中的本真意，从而超越对现象世界的执着和迷惑。就好像有些人看了小品剧后，只是一乐一叹；有的人却领悟到了些什么，并借此让自己更明悟通透了些。舞台上的小品剧是假的，表达出的道理是真的；观者看到的一切是演的，但人情世故的启迪是实在不虚的。

空性是能有所作用，性空是本真状态，借此个体在标签化的自我消融中逐渐与全然宇宙重新产生一体性连接，步入到更大格局的思想认知系列里。在这里我们就可看出西方神学和哲思固有的狭隘之处与自限性到底发生在哪个认知瓶颈点上。

在《生命之树》中，马力克通过描绘宇宙的起源、生命的演化，以及人类家庭的日常生活，展示了个体生命与宇宙之间的深刻联系。这种联系与佛教中强调的“缘起性空”有相似之处，但却只走了一半的探索之路——知从何来却没能展现归何去；带来了线索和思

考，展现了弘一大格局的框架和爱的不同，却没给出必要的点睛之笔。或许也正是这种开放的没有定论，让本片在西方不同认知领域都获得了极大的赞许。

影片看似是通过展示宇宙的浩瀚与个体生命的短暂，暗示生命与宇宙的整体关联，但又透过遐思带领观众穿过生死的门户，去看到更多元的多维实相。这影片巧妙地让修行人看到了亲见过的、无法描述的壮阔之美，也让普世大众看到了物质宇宙的生灭变迁，在点线面与大格局的快速切换中，把一个家庭、一个母亲的人物痛苦、爱和失落，放在宇宙的尺度下去考量，借渺小去展现深刻。影片在这种宏大的视角下探讨了生命的意义与空性中的无常。



其实西方哲思或神学，都是基于确定性展开的，故而因此在“有”“无”间落入了二元对立的下乘。强行分出善恶对错是非、所是与所不是后，狭隘了其能达到的高度，因此无法让中道（Madhyamaka）的智慧，缓冲融合各种偏激的分歧。

中道思想强调既不执着于“有”——即认为世界实有、唯物主义；也不执着于“无”——即否认一切存在，即唯心主义；而是在“有”

与“无”之间寻找一种色空互济的平衡。就好像父亲的规矩和母亲的呵护，需要彼此形成一种平衡，让秩序和温情都能在生活中显化制约。

影片中的“恩典之道”与“自然之道”虽然看似对立，但在杰克的成长过程中，他逐渐意识到这两者并非截然相反。影片的结尾部分，成年后的杰克在荒野中寻找精神上的和解，似乎暗示了某种中道的智慧，即如何在世俗生活与精神追求之间找到平衡。

影片中母亲的“恩典之道”强调无私的爱与慈悲，而通过慈悲心的共情和无条件的爱，来超越自我中心的执念，将自身的福祉与他人的福祉联系起来，让喜悦和温暖可以形成共鸣的场域。慈悲不仅仅是一种情感，更是一种对他人痛苦的深切理解的关怀。

无条件的爱与全然接受，是超越自我的解脱修行。这种无私的爱让家庭成员在痛苦中找到安慰，并最终能走向内心的平和，是一种可被一代代传承的良好温馨榜样。正是这爱，让家有了温度、变得安全，可疗愈与滋养心灵的疲惫和创伤。家不该是对错的战场、私欲利益的博弈地、掌控欲的小舞台。



3.2 《生命之树》与佛教哲学的根本区别

尽管《生命之树》探讨了生命的意义和人类与宇宙的关系，但它仍然保留了对“当前角色我”的认同和肯定，其认知水平也只到了入世和刚离世的灵魂层面。

其实在这之后还有极大的认知拓展空间：

人死为鬼，鬼死为聾（zhí），聾死为希，希死为夷，夷死为微，微死无形希夷。

听之不闻名曰希，视之不见名曰夷。

其实不管是入胎的自我意识，还是死后离体而出的鬼魂，或借光道回归中阴界内的灵身，都还是不同舞台剧、套娃梦中的不同角色身份。

聾是古人给灵界中灵身起的名词，意思是说，其沟通用思想意识波，而不再用耳朵嘴巴来听与说。

聾（zhí），上下结构，部首为耳，上为渐。跳出了单一角色多次小轮回的灵体叫“聾”，想不开、看不透、有所痴执的都叫鬼——鬼下有个“私”——比如赌鬼、酒鬼、色鬼、死鬼，这都是滞留在私欲无明中不得解脱的存在。

鬼是滞留在世间舞台剧里的阴身，聾是步入后台备场的中阴身。

“听之不闻名曰希”——从中阴领域撤回回到灵界里的灵体，被叫做“希”，不再备场，回化妆间去卸妆了。这时在灵体间交流都是靠读心术的意识波，不再用口耳相传，古人形容其为“听之不闻名曰希”。

从灵界的灵身“希”中再解脱出来，明白灵身我也是角色而已，就可脱离出色界的范畴，成为意识能量体，因不再有“我相”执，故“视之不见名曰‘夷’”——只留下还嗡嗡作响的电磁脉动波随意识的起落而嗡嗡轰鸣着，其意识状态进入到无色相的频率维度场域中，已经很近乎本真本质了，但还仍然处于三界的幻相里。

“夷”最后还需完成一次蜕变，成为“微”——领悟到其小无内的领悟，失去对某一标签我的执着，破了我执、法执后，开始面对空执。空执是无色界的主要课题。此时无我、无身、无所是所不是，还怎么破呢？如何才能从这一境界里再解离出去？

“微死无形希夷”，其小无内之后的境界是其大无外。

至大无外，谓之大一；至小无内，谓之小一。

小一是完成了多重自我的内在统合融通，而其大无外是要达成与本源弘一意识的一体不二。

至此无形、无相、无生、无死、无我、无他，全然皆是，即是全然。道冲而用之或不盈，渊兮似万物之宗。挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。湛兮似或存。吾不知谁之子，象帝之先。

——《德道经——四》

“道冲而用之，或不盈”：道以空而用，虚其内而留下可持续成长的空间，因此具有无限的包容性和各种能量的显化转换能力，使得自身用之不竭、取之不尽、无限成长、生生不息。

“渊兮，似万物之宗”：它深邃无比，是万物的起源和最后的归宿。

“挫其锐，解其纷，和其光，同其尘”：如果想要分析与认知它的本质，需要抛开纷杂的表象，无视各种光影的变化，最后抓住其本

质，发现那既是能量的光波也是电磁旋的微粒。了解到其可在同时性中，既是也是所有可能，也就明白了为什么道不说、不落文字，因为任何定义都会让无所不是的大道，坍塌成某些人固化成见里的唯一“标准答案”。

“湛兮，似或存”：它本是水波荡漾的无所不是，在似有似无间，构成着所有可能。

“我不知谁之子，象帝之先”：我不知道它是从哪里产生的，但它似乎存在于万物之前，比传说中开天辟地的上帝还要久远。



《生命之树》中运用个人童年回溯的视角，探讨了宇宙的无限性与个体生命的短暂，但它并没有突破自我的存在焦点。相反，影片中杰克对童年的反思与自我的追寻，表现出一种典型的西方个人主义视角，这与不以小我为焦点的东方观念形成了鲜明的对比。这样的思维方式源自上世纪九十年代到本世纪初的心理学认知，即“童年经历塑造了人格发展”。

这种理论和心灵认知疏导方式，现在还普遍被老一代心理学家们奉为至理，但随着在最近二十年里催眠追溯疗法于心理临床疗愈中的广泛运用，大量的临床催眠追溯案例表明，虽然从表面上看童年原

生家庭给人们带来的心理阴影，是导致成年心理疾病的根源所在，但那段经历却并非罪魁祸首。

随着心理学研究的逐步深入，近十年来我们已经有充足的数百万份全球案例可以证实：在求助者出生前，这些此生当遭遇的事情，就都已被“自己”安排好了。而之所以有此规划，其原因是多样的。也就是说，我们当前角色成年后所承受的所谓“果”，其实只是被提前设计好的；我们所要做的是“读题”的选择与自己书写出解题的思路，进而展开必要的行动去验证自己的选择。

其实这部影片在结尾处还有能更加升华的处理方式，但鉴于本片拍摄在十多年前，也就明白其编剧导演在那时如此处理已经是其那时的认知所限了。

《生命之树》充满了基督教的象征，例如对神的呼唤、对救赎的追寻，以及影片结尾处类似于“复活”的象征场景。所有人都终有离世时，在我们看来确实有早晚之别，但其实灵界中没有单一线性时间，于同时性中，出生的先后与离世的先后其实没有多大差距。这就好像是一部电影中的不同镜头，在播放时有个线性的因果先后，但在拍摄时却并非如此。



满地的向日葵,象征着在一个母盘内有许多相互平行但彼此独立的“子”,一株株相互平行构成了立体的矩阵,都追随着光而转动着各自的朝向。

灵修所主张的内在觉悟与基督教所强调的外在神灵救赎不同,注重内在的觉悟(Bodhi)的人可通过禅修获得智慧,进而看破虚妄、解脱所执带来的痛苦,实现自我价值的完善,不是依赖于外在的神圣审判与认同干预。

3.3 终极关怀的不同取向

灵修者的人生目标是达到了悟通透,进入到一种彻底解脱的超然状态,认知超越生死。这种解脱意味着对所有执着的完全放下,包括对自己、家人、他人的欲望和所求不得的执着。

在《生命之树》中展现出的灵性觉醒,不再以西方宗教渴望恳请被救赎为核心思想,而是在自我追寻灵性思考和对爱的深刻理解上、引导人们直面聚散生死的得失,展开主动积极的对生命意义的探索。这种灵性追寻与传统西方宗教和东方宗教都相当不同,不再树立偶像,不再用经文咒语来诠释真谛,而是注重内醒自性。

《生命之树》通过其诗意的影像语言与深刻的哲学思考,试图探讨个体生命在宇宙中的位置与意义。这种对生命本质的探索与佛教哲学中的“空性”有许多相似之处,但又有不同。

如果单看缘起性空、超越二元对立、慈悲与恩典,这些环节释迦所说的道理确实已经很全面了,确实与佛教修行者通过慈悲和智慧解脱痛苦的精神非常接近;但如果深入剖析就会发现,其实当代灵性觉醒在许多方面与佛教思想在对生命、存在以及终极意义的理解上

还是有根本性分歧的。

这些分歧主要表现在以下几个方面：

● 自我与无我：

佛教的核心思想是“无我”，即否定自我独立的实在性，认为一切皆为因缘和合、虚妄不实。而《生命之树》则通过杰克对童年的追忆与反思，强调个体的存在感与内心的成长。这种对自我身份的追寻体现了西方个人主义的色彩，表明影片更倾向于探讨个体生命的独特性，而非佛教所追求的“无我”解脱。

● 救赎与超越：

影片在结尾处展示了一种充满希望的“复活”意象，暗示了生命的延续和灵魂的永生。当我们都结束了本界面的人生体验后，就会发现所谓的死亡其实只是“存在形式”的一种显像频率切换。当代灵修者参与自我意识发展的功课，不再为了获得上帝的小红花，或成为被佛表扬进而不用再参与实践的果位拥有者；我们渴望更多地了解自己与认知真相，进而达成个人的内在觉悟与所执解脱。



● 生命的意义与目标：

《生命之树》中关注的是在失去家人的痛苦中，如何面对“爱”与

找到生命的意义，这种追问更符合“存在主义”的思潮，探讨个体如何在世界的荒凉与冷漠中找到属于自己的人生意义。

基督教或天主教、东正教、犹太教都说来这里当人，出生即原罪，是上帝对女人遮蔽下体的惩罚，是对了知上古知识的惩罚；而佛教里也同样宣扬，在世为人经历八苦是无知愚昧的结果。

其实在灵性学中，我们清楚地知道，来参与生命经历，只是“为学之实，固在践履。苟徒知而不行，诚与不学无异。然欲行而未明于理，则所践履者，又未知其果何事也。”

治学的实在说法，应该是实践。如果只知道，不去行，那与不学没有什么不同。如果只是行，却不明白其中的道理，那么虽然实行了，又不知道它何以如此结果。

佛教认为世俗生活中的痛苦来源于无明与执着，真正的解脱在于超越对自我和外在世界的执着、达到一种无欲无求的状态；但我们都知 道，如果一个孩子用这样的无争之心、随喜之妙去上学，六年后肯定很难小学毕业的。入世犹如入学，不当真就什么也学不到；太当真又自迷其间，学不到真东西。

虽然《生命之树》与佛教在哲学基础上有许多不同之处，但它们在某些方面实现了东西方思想的深度交汇，这交汇点就在——**超越自我与接纳全然**。

● 超越个体的存在体验：

影片通过杰克的视角，引导观众感受生命的神秘与宇宙的宏伟。这种对个人经验的超越，强调了一种更大、更广阔的存在体验。佛教徒在禅修中也追求超越自我、融入万物的境界。这种对超越个体局

限的探索，表明了两者在精神追求上的共鸣。

● 内在和解与精神成长：

杰克在影片最后实现了对童年创伤的和解，这种内在转变类似于佛教中“觉悟”的过程。尽管方法不同，但两者都在追寻一种更高层次的精神成长与解脱——一种对内心平和的实现。

最后我们来说说《生命之树》对现代观众的启示。

● 东西方哲学的融合：

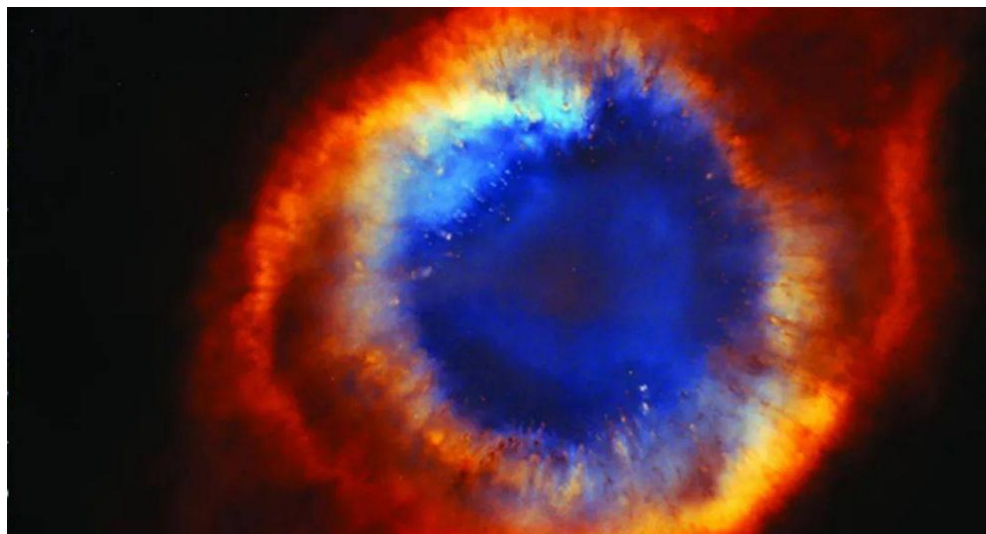
很多世人厌弃传统东方宗教，也不认同西方宗教里的天方夜谭，在左右不知所随、渴望内在成长却又看不到灯塔远方时，影片为现代观众提供了一种独特的视角，融合了东西方的精神传统。它既带有基督教的神秘主义色彩，又不乏佛教哲学的深度反思，还为现代科学教的观众提供了一条他们能接受的宇宙演变逻辑链，为现代物质主义社会中寻求精神意义的人们展示了一条心灵成长的道路。

无论是西方的“存在之道”还是东方的“空性智慧”，都指向了人类对更高精神意义的不懈追寻，但这些也还只是意识成长成熟阶段里的不同阶梯。



我们把这部充满哲学深度的电影，当做今年“我执、法执、空执”三部曲的压轴戏，通过对生命、宇宙和个体存在的探索，对东西方哲学思想展开剖析与反思。

感谢跟随我们一起观影的观众们，是大家积极的参与与互动，让这场宏大而又细腻的精神之旅得以收获颇丰。



细雨社 www.xiyushe.org

细雨 2024.11



群友观感精选

87. 《修行》

晓锐

借影片《修行》谈我对“空执”的理解。

影片中的严太太是一名虔诚的灵修者，在家里布置有一个专门的角落来摆放各类常用的灵修道具，定期参加灵修班的课程，积极配合师父的疗愈。可是，她因此变得平和、洒脱了吗？没有。面对有过外遇的丈夫，她那复杂多变的情绪犹如一场即将到来的风暴，随时有可能将自己吞噬。场外的我，意识焦点被严太太的一举一动牵引着，看着她装作若无其事却心有波澜，快要爆发又克己复礼的样子，心想：修行如此虔诚，却修成了外求外祈外寻——状态不佳找师父来疗愈，要不在家熏香点蜡，静心冥想，让聒噪的内心在静气凝神中获得短暂的安宁。可是，当再次对生活的一地鸡毛，却还是落入了一样的习性，既没有及时转念、变通的能力，更无波澜不惊的心境。或许这就是影片想要引发的思考之一：到底什么是修行？

提到“修行”二字，多数人会联系到佛教。查阅相关资料得知，依托于佛教教义的灵修团体数量庞大，中国佛教徒的数量较之其他宗教教派人数也是最多的，约两亿左右。佛教思想在我们的文化中根深蒂固，影响了许多人的人生观和价值观。因果报应、慈悲心、无常无我、空性、禅等理念自古以来都传播广泛。就算是没有信奉佛教皈依佛门的人在遇到过不去的坎儿时，也会自觉不自觉地从小佛教思想中寻求解脱烦恼的方式。

说这些，不是为了探讨佛教教义的影响力到底有多大，而是想表达破幻三部曲这一系列循序渐进破除“执念”的过程，不仅帮助我们这些接触到了新时

代灵性资料的幸运儿进一步夯实正知见的基础，更能让许多尚在无明中的普通人无意中瞥见一丝光亮。

佛教讲离苦得乐，追求超越生死轮回的解脱之道，从根源上去除对世间的执着，走向觉悟。“解脱”的本意是让人们从痛苦、欲望和执着中脱离，获得内心的宁静。然而，这一本意被扭曲为对现实生活的疏离，许多人认为避开世俗事务才能获得真正的清净，逃避问题，而非直面并积极地化解问题，“离苦”成为了“得乐”的前提。“无我”的思想被误解为否定自我和世间的一切，以致产生对人间关系的冷漠和疏远，从而在情感上对红尘世事不再关心。被扭曲的还有“空性”。佛陀曾用“空”来描述世界的无常、无我特性，来自印度的佛教哲学家龙树菩萨在“空”的基础上，提出了缘起性空的思想。他认为，一切事物皆因缘而生，没有独立的实性，这就是“缘起性空”。他还用“中道”来否定对任何一边的执着，避免“空执”。通过体悟空性，人们可以放下对自我和外界的执着，从而获得内心的自由和解脱。然而，在线性的思维方式下，人们容易把空性当成一种静止的状态或成就，认为一旦“证得空性”，就完成了灵修的全部，无需面对现实。于是，多多少少的修行人看破红尘、遁入空门，诚如赛斯所言：“佛教徒要么走得不够远，要么走得太远。”我想，那“落入空寂”者便是走得太远的人。而走得不够远的，恐怕就是一只脚尚且在红尘中挣扎，另一只脚却在各种灵修仪轨、社团活动中寻找慰藉的人，如影片中的严太太。

到底如何理解空性？虚无，无自性，一切皆空？名可名，非恒名，与其陷在名词里，不如搞懂表象背后的真相、本质。借了悟“大道”，认清“空性”到底要表达什么？

不管处在哪个层面，意识都渴望达成自己的价值完成，实现“值的充盈”，这是一切行动背后的初心所向。什么是价值完成？细雨老师对这一说法的解读是：止于至善。

善不是一个标准，而是适度，即不固着在任一视角、面向，而是随着情景变

化，能及时切换视角、调整观念，感知到更多可能性的存在，进而利于自己做出高瞻远瞩、共赢的决策。这对人来说体现在遇事懂得变通、换位思考，对内我来说，则是它们潜入幻相的初心渴望——借由不断地行动，打通认知盲区，探索更多面向，达成圆融无漏的智慧。那么，试想，仅地球这一伪装层就有着千千万万的探索面向，每一种存在都是一个视角，经历它都能从中淬炼智慧的资粮。推而广之，数不尽的层面更有无以计数的视角与面向。本源就是靠着化生万万千千意识触须来经验它自己。这一整个虚空运作体系庞大到超出我们的想象，犹如那永不停歇的喷泉，新生与归家“老者”同时进进出出，生生不息。没有哪一滴水珠是恒定不变的，一切都在轮替更迭中，可以说，唯有变缔造了整体看似的不变。这也就意味着所谓的价值完形不是固定不变的终点，我们一直在趋于完形的路上。固着在任意一点上，都会带来偏执、失衡，因困于一隅而失去了对于全局、整体的把握。我想无论是我执、法执还是空执，首先问题的症结在于固着导致的失衡。

了知虚空真相，也就更容易理解“我即一切，一切即我”，任一意识触须（观察视角）都可以成为“我”，而任一点又不是“我”。而“我”这个观察主体也是在不断地变化中。我们在做的就是通过深入各个位面去历经、去行动，解锁更多视角、更多面向，为的是达成无漏认知。

看透幻相的本质，认清事物运作的大道，才不易陷入偏执，困于一隅。面对人生中种种处境、课业难题，懂得变通、转念，通过换位思考来理解不同视角下的观念立场，进而拓宽自己的意识边界，炼出豁达的心量。达成如此心境，靠的不是逃避现实、遁入空门，而是在积极的行动中，直面自己的心，通过历练补足那些尚且亏缺的地方，进而提高自己的意识力、意识成熟度。

修行的目标不是压抑或消解自我，而是重新理解和驾驭自我，使其与内我达成协作。所谓的空性也不是抹去“我”，而是无所畏惧地参与生活，接受挑战，面对世事无常，仍能保持平和开放的心态，提起觉知，积极应对，不被幻相所困，做到真正的逍遥自在。

梧桐

片中严太的修行，修的是角色皮毛不触及内在神魂，她不想接受所有的丑恶、痛苦，以及无法掌控的人事物，修行在她看来是解脱的方法，她想要离苦得乐，于是建了个空中楼阁浮在半空、逃避痛苦。

修行带给人的平静和支撑是一个果，是经历过一系列的知行悟证的过程后得到的知其然也知其所以然。修行落到一个“行”字上，而不是给人一个放诸四海皆准的、照着念即可的咒语，无脑诵读；或是将那些成形的、坏的、痛苦的、让人难受的东西全部打包藏在角落，寻个机会找个方法用个道具吐出去、吼出来、净化掉就万事大吉了。因为源头、习气、卡点依旧在，他们会源源不断地产生各种纠结和扭曲。如何层层挖掘找到核心卡点，认知到自己的习气所在，在行中将其用新的习气替换掉才要紧；再加上一系列认知的提升，信念的重建，时刻保持清明觉察，保有切实的行动力，才可能有机会改变现状，而这一切都得靠自己。

掉到桌子下的药片努力找、到处寻，最后却发现它已经在脚下碎成粉末，留下道触目惊心的死亡痕迹。方向不对越努力离目标就越远。家庭本是道场，生活就是修行，有人给自己安排了小风小浪小打小闹，有人给自己安排了大风大浪跌宕起伏，虽然难易不同，但是我们来此，就是为了通过这一次次风浪学会那些自己给自己安排好的课题。拿到考卷就开始找考点，每做完一张就认真分析经验收获，知识点掌握了，再考时能轻松做对，就知道自己已经过了。所以融会贯通灵活运用才是根本；精力用在关注学霸用了什么学习方法，答题什么顺序，就是方向错了，方向错了则努力全无意义。

对于严太来说，考试结束后不是积极补习总结经验，而是拿着白卷走进她用所谓的“修行”搭建的密室。不面对也不总结你能奈我何？卷子扔进柜子里，生活继续得过且过。可是她的痛苦，正是心中的呐喊、内在的声音被不断忽视的结果，她用“修行”揪断了内外联系的那根电话线。但修行是要给神魂

一个扩音器而不是堵住它的嘴，来时的背囊中装满了作业本和练习册，怎么就把他们束之高阁逃课厌学呢？

灵修路上的老师试图把真相告诉大家，希望大家全面看完理解后内化吸收，了然全貌后会明白什么是“空”，抓住不放就成了“执”，听见学霸说本质为“空”，欣喜抓住这个自己理解的“空”就成了“执空”。

空是非（什么都是又什么都不是，就是那个样子的，但是又不去定义他）：
非真非实非有非是非不二，无所执（什么都好、怎么都成）；

执空是无（先定义什么是，再对不是的进行否定，产生了二分，执着其一就是执）：无有、全是幻；无真、全是假；无为、全是命；无实、全是虚；无思无欲——无动力无意义；执着守空无弹性——一滩死水无生机。

执相是太当真，执空也是太当真。执相是把外在感官捕捉到的“相”当真，执空是把背后的“成像原理”和代码当真。但这两个真都不是真的真，都不是借假修真的真。在借假修真中，初心热忱是真、蓝图规划是真、给自己安排的人生功课是真、解题思路的拓展是真、灵魂团队的助缘是真、体验是真、自由意志的选择是真、品悟是真、过程中增长的见识和智慧是真……

我理解的所谓空执就是破了我执和法执后，角色崩溃了：假的假的都是假的，家人是假的，布景是假的，我也是假的，死了以后才能回家；规则是假的，道理是假的，术法也是假的，换个地儿就都不好使了。名利钱财啥都带不走，一辈子忙碌为啥呀；魔考一波又一波，痛彻心扉还不是给人做分母图啥呀。修行了半天被角色夺回了主导权，用“空”将自己填满，并用其作为武器，斩断了与神魂的连接，躺平放空、混吃等死。

陷入空执中的人就像是坐在车上的“植物”人，能看能听却闭上耳目，不思不想不干预，都是假的何必当真，爱去哪去哪，反正到站下车，再也不见；回到中阴交卷子，啥都没干，可不就无怨无悔了无遗憾吗；这里的家人都是假的，生前都不当真，死后可不就了无牵挂吗。这辈子最骄傲的事情就是看

破一切梦幻泡影，无欲无思亦无求。结果没有领悟、没有收获、没有提高，不是 NPC 胜似 NPC，说不定还不如 NPC，下来一趟除了耗费能量别无所求。

文芳

去年中第一次看这个电影，当时觉得有些疑惑，为什么这部如此琐碎又平淡的电影会出现在灵性电影推荐中？现在回想当时的状态其实是一种想认真用力去思索却反而发现内心并没有能静下来观影感悟，可以说是略有急躁的、想功利性得到一些反馈的感受。随后很快就把这部电影的内容抛之脑后。这一次破空执系列第一弹是这部电影，随着又一次疑惑，我开启了第二遍观影过程。

在提笔之前，这几天有非常多的文字或者说言语自个在脑海中发散，一会是这个点，一会是那个点，我都没有即时记录，由其随风飘散。此刻开启第三遍的观影并同步提笔，清空各种思绪，将即刻涌出的感受在当下誊写出来。

跟随导演的镜头聚焦点，开篇展开男女主各自的生活主调——女主身穿清净禅服脖挂玉石水晶，一如时下诸多各门派各宗教中修行者的装扮，参与灵修团体与自然链接。随着导师的指引：倾听自己内心深处的声音找到属于你自己的树……女主跌跌撞撞中触碰到那棵树，想用心地拥抱、心无旁骛地去感受，却瞬间被一个虫子左右其心（我感受到是隐喻着内心中看似缩到极小却又极深的恐惧和在意），直接击倒在地；男主跟随外在感官窥视着美女的大腿、品尝着美酒打发着日复一日的工作，下班后躲进便利店喝酒而不愿踏入家中，呈现这样中年男人的一天。

此片中男女主双方在长达或 20 来年的婚姻中，平淡如水或说是一滩死水毫无生机毫无希望，水下各自暗流涌动，彼此在隐忍的不可言说的过往破碎裂痕中刻意逃避，无沟通无真诚真实交流，彼此相对无言，我感觉到像是笼子困鸟没有出处。男主扳机点在家中老狗染性病被女主带去结扎之时触发。不在沉默中爆发就终在沉默中灭亡。男主选择了爆发逃离对方堕入肉体的欲。女主借着这剧情这助缘堕入灵修的网，逃避着功课不愿面对，躲进了城市的深

山。却止步于外求的相，未能通达剧情设计之更深入的内寻，卡在既不能尽情地如世间普通未修行之人地放肆挥洒情绪，又不能真正看破这红尘空。个中之愤怒无力、既不能又不能，几近魔怔，与丈夫的进了精神病院的前出轨对象成为红尘镜像，着实压抑。

这些年，我的视角里，观过、参与过很多的颂钵音疗、灵性舞动、呼吸课程、性能量疗愈、家排、催眠、曼陀罗疗愈、易经、吸引力等等课程。很多人包括我自己是因为在人世生活中遭遇了很大的痛苦或者是感受到生活中的无意义感而进入了灵修或各宗教派系的殿堂。过程中见过很多很多对灵修知识如数家珍，法理道理智慧话语都让我很是折服的修行人，他们往返于灵性的课堂，家里铺满了各种水晶、法器，饮果蔬汁茹素食斋，布阵焚香于各处屋角，而生活处依然陷在不同卡顿之处。有些人借着这渡岸的船指月的手走向了内心自由、绽放的人生之路，亦有很大一部分人，找到了乌龟的壳，有了光明正大躲居其中不面对考题不面对人生的躺平无为，或谓之修行之臣服。生活情景剧中随处都亮起了隐忍强压的剧目，所行之事处处皆见那不能割舍的“我的”“名的”“利的”“情的”在意。

人生本就是一场修行，这或者是网络流行语了。生活确实不易，此刻我身边的所有你们我们，都有不同的生活苦楚和困境，我亦真切感受过生活中那时不时浮现的沉重窒息感。而在每一次观影、观梦、观身边即时成像的剧目中，其实都在吸纳不同的世界、不同玩家的认知。就如我穿起这个此刻我暂时称之为“我”的这个女人的鞋子，走了这个“我”的人生之路，走过这起伏的经历，理解了其内在所有的思绪情感，每一个抉择点的内心呈现。而因着内心中不断隐约出现的光点，被一股无形之力牵引着，真实遮住外感，开启内感，跟随内心，信任内在，透过细雨赛斯洒入尘世间的法布施助力，真相显现。紧紧跟随心中的那股子时明时暗的直觉之光，抓住那一瞬即逝的绳子，攀爬到此，一点点醒觉起那隔阴之迷。卸下一层层戴起来的滤镜，清晰了；放下这身重重的行囊，满满的堆叠的束缚，身心轻盈；解下自己为有所体悟而铺陈开的人生游戏所必需的认知架构，懂了也理解了周边助缘角色成

像的原理以及为何在此的缘故；层层包裹的心空了，透过表象越发能清晰看到那愈来愈接近的柱心。我是谁，为何而来，这生命之蓝图因何而建构，该如何行动，也许就其义自现了。与内在融合，拾起那热情之火，我看到生命力在这样的时刻迸发，死水不复，奔流不息。

片中灵性导师有句话：鼓起勇气，跳进深渊，然后变成一只小鸟，飞走。其实每句话每部电影每个人每件事，对应其他人的意义可以说是空性的，因为以每个观察者本身的不同，这个人这段话这件事这部电影，都相应地呈现出不同的相不同的感受。上面那段话引起了我的聚焦，表达了我很多时刻对自己的勉励。是的，鼓起勇气，不用恐惧面对生活中的每一个困难、痛苦，规则之力遍布在这整个矩阵中，也许已在其间沉浸了千年万年，此刻借着自己预定好的这细雨资料之层层破幻宝典，解开沉封的记忆，活得明白，也能死得明白，足矣。带着给自己的勇气、自信、爱，冲破这自己打造的思想盛宴，知道这不是真的，知道此刻或许并不能直接凭空就让这肉身脱离幻境，却能借着这肉身领略这片场美景，用这五感体验这风吹鸟鸣。看着这热闹的人间，处处能感受到那真切的温暖和深刻的爱，即便它也许会以邪恶和黑暗包装呈现，也能被辨认出来。

空，绝非没有意义，空，也许可以是空中生妙有，借着这空的东风，解除这所“执”，尽情地书画，扩展圆融融合无二。

以上是此时此刻此面向的聚焦关注和感受。

熔

看了五遍，零零散散加起来。看完整体有一种在皮在肉不在骨的感觉。

女主坚持灵修，虔诚地跟随导师，可是自己的生活却在无尽的循环之中，老公一次次地出轨，离家出走，一次次地找侦探，一次次地崩溃收拾烂摊子。灵修带给她的仿佛只是生活压力的宣泄口，而不是真正意义上自我的解脱，只是习惯性地去上课，去跟随，习惯性地在遇到问题时找导师。就这样在无

尽的循环之中，甚至自家的小狗也得性病，儿子未婚先孕，全部都是类似的事件在她的世界里不断地发生，无尽的循环。

所以，灵修修的是什么呢？影片中她的导师说：“当你在凝望深渊的时候，深渊也在望着你。”每个人都有自己的深渊，在面对深渊时，我们是否每次都是依照习性去解决，去面对，去逃避呢？看了这么多细雨资料，在面临一次次选择中，我从最开始的习惯去选择，到后来的左右为难，再到现在的茫然，混沌。面对选择时已经不知道该如何去选，如何去面对，不知所措。这个时候我先是选择了一动不动，就这样僵持着，自以为这是顶顶聪明的办法了。可是紧接着我便发现，自己如同道二那般进入了无尽的死寂中，固执，顽空（反正这一切都是梦，都是体验，我索性就先不玩了，不选了，爱咋咋地）。这种像一潭死水般的感觉，包裹着我，让我慌乱，我意识到了自己并不是真的有了空性，而是步入了顽空之中。我感觉自己每天就如同一个上了发条的机器人一般按部就班，将内在的渴望屏蔽掉，麻木地工作生活。当我意识到的时候，我无助，我迷茫，我想了很多种可能，列出来很多种选择，但是最终都被我一一否定。我乱如麻，我不知道这是头脑的想法还是内在的热忱，我又开始纠结。

我百思不得其解，到最后，我试图去剖析自己为什么不去做选择，做了选择为何又不行动，我看见了自己的恐惧，我恐惧会因为这样的选择让我平稳的生活被打乱，恐惧会失去。我又开始去剖析恐惧从何而来，我最终发现了什么？我发现我恐惧的一切，源自于我的无明。我的心被实相所牵制，被虚妄所牵制，这些幻象在我脑海里为真，这种种用来体验的一切相，竟成为了我认为我所拥有的和我会失去的，我将自己置入了无明当中。这一发现让我醍醐灌顶，这外界的种种相，种种变数，都是假。为什么是假？因为随着我自身意识频率的不同，外界的相也会随之而自动匹配，而我要做的是借假修真。什么是真呢？我那个毫无污染的心，便是真，此心非心，此心为我自身的弹性、韧性、觉性、悟性。借这假修我那琉璃般通透的真。

影片中被丈夫搞疯的女下属，在我看来，实则是女主的真实样子。女主一次又一次试探性地去看向属于自己的深渊，却在快结局的时候被深渊所困，困在围起来高高的防盗栏的牢笼之中。如此之高的防盗栏，到底是对自己的保护还是给自己的围墙呢？没有人可以帮你，只有自己。所以任凭如何去高声呼救，在那个当下，没有人可以救你，唯有自救。拆掉自己内心筑起来的牢笼，勇敢地面对自己吧，将自己置于自由之中。先自信（相信自己），再自信，然后才有了自性。

和深渊两两相望时，当我不再认为你是深渊，我认为你是可以带我翱翔的飞鸟，那我该何等的自由，何等的洒脱啊。

深渊为什么是深渊呢？归根结底还是有了一个我在定义。

饶舌的哑巴

为什么要修行，修行修的是什么呢？视角以女主为焦点，日子单调，房间整洁，衣着飘逸，声音调频，日常仪式，课程上呼吸调和，和导师一样的衣着和装饰。一个蓝色的挂坠。家没有感情，没有交流，没有温度，没有生命力，只剩下简单的必要的对话。清冷寡淡，重复单调，压抑寂寥。养生的药品，养生的蔬菜饮品，少食少盐。如此健康的生活习惯，但是女主的身心真的健康吗？

修行是为了找寻内心的声音，找到价值和意义，从而摆脱这样的日子。还是为了让这样的日子有其价值和意义，从而继续适应这样的日子？

失智的苏小姐，男主的前秘书，住在疗养院。男主喜欢过苏小姐吗？他们之间发生了什么？疗养院里的呐喊，此起彼伏的声音。男主去上厕所的行为只是巧合还是掩饰无声的眼泪？得了性病的严泰瑞，女主的宠物狗，住在家中。一条老狗如何得了性病？阉割后失去性欲，则情绪稳定。是因为欲望让人情绪波动，高低起伏不肯间歇吗？

女主不解释结扎的原因。男主感同身受老狗和自己其实本无区别。

在中老年时如何找到内心的宁静？横亘在彼此间的鸿沟是什么？是什么让彼此变成这样冰冷的陌生人，失去了交流的欲望。

儿子和其怀孕的女朋友，同样的安静。和父母之间也没有热闹欢愉的气息。男女主的无力感和绝望感，同样让人感同身受。安静，放大了声音，收拾卫生、榨汁机工作，咀嚼的声音都如此刺耳。

关闭了心房后就不再痛苦了吗？在心灵导师那里所吸收的能量和声音，会改变生活吗？注视深渊，跳进深渊，破茧成蝶，涅槃重生。接受生活的如是，接受自己的如是。如是观。如如不动。

狗要不要结扎？人要不要禁欲？生命要不要如此寡淡无趣。内心的痛苦如何宣泄，如何才能获得解脱。如何去体察自己的情绪，接纳自己的情绪。如何与自我的不同面相相处。去为儿子选礼服，母亲优雅得体，选了一条艾莎女王的长裙，艾莎从公主到女王自我认知有了巨大的变化。父亲没有出现，只有父亲的礼服被高高挂起，像一具风干的尸体。家中悬挂着曼陀罗的图案、点燃的鼠尾草、敲响的钵，规律的呼吸，身体的律动，冥想再冥想。

小鸟飞走了，飞向哪里呢？困在里面的，飞出窗外的，都在用各自的方式生活。重要的是活出内在的生命力，让角色我把灵魂从地下室放出来，让不同的自我在各自的层面实现各自的所求所欲，让生命力自由地流动。

我们从来不在牢笼之内，如果有也是自己画地为牢，不肯踏出。是什么困住了自己？把身体、角色、灵魂、高我困在那里。是什么限制了自己？女主一直渴望求得内心的宁静、心灵的解脱，可是不放过自己的始终都是她自己。

她爱他吗？爱的话，为何没有交流，没有慰藉，没有理解；不爱的话，为何始终不肯放手，并且因为男主再次地寻找婚外性时而愤怒到失神，甚至几乎把男主淹死。他爱她吗？他们结婚的照片似乎也记载了曾经的恩爱。

电影真实到失真。就像身边朋友家人的生活一样，不会流泪，不会痛哭，只有窒息的压抑。结尾是两人参加完儿子的婚礼，坐在车上。即使有 120 救护车的声音呼啸而过，两人依然全程无交流，不管是声音、眼神，还是肢体，

更别说心灵。

人生的归途在哪里？此生的救赎在哪里？此刻当下的知，此刻当下的观，此刻当下的觉，此刻当下的行。

来到此处，选择今生，带着累世的印记和偏好，有些注定的课业要完成，有些宿命的人要遇见，有些必要的历练要接受。从宏观一体的视角，同时的共时，共时同时，无差别地一体对待，无终止地持续行动，无限制地本自具足。从微观的零维或一维视角，总是带着既有的业力，总是带着不甘和如果，总是不愿放下。

如果活着只是为了活着，是不是怎么活着都一样？如果每一种活着都有其价值，那我为什么不能躺平地活着？只要那是灵魂的蓝图！

但是我真的知道生命的蓝图是什么吗？如果我知道了生命的蓝图是什么，我作为一个演员，按照既定剧本完成了一出好戏或一出大戏，我的价值又是什么呢？我想修改剧本，我需要和编剧讲出我的理解，我想用不同的方式演出特有人物的特色和深层次的心理逻辑、灵魂底色，需要和导演沟通不同表演的方式和层次。

我想知道这出大戏的背后表演初衷，是什么背景决定推出这部作品？我发现这部作品有跨时代的意义，我也想推出一部有启示意义的作品。我发现背后有平台，有资本，有机制。我想建造我的平台，制定我的规则。然后呢？我发现每一层背后都受制于更大的制约。

当我放下我的视角和角色，一切归于虚无，我消失了，世界也消失了。当安住于每一个念头，世界在我心中，万物在我心中，流经于每一个念头。原来我是谁，既重要也不重要。它从来不是一个问题而是一个正在完成的答案，一个行动中证成的意识完形。

虚空不是无，而是容纳一切的有，消融一切的有，吞噬一切的有，生产一切的有，是语言之外的存在。道理可以用不同的语言表述，被归纳入不同的法，可是智慧只能亲身体悟。未曾到达，道听途说的都不是智慧。

修行，路在脚下，路在心中，路在此时此刻，路在时时刻刻，路从来都在，只是还未记起，但是正在记起，其实已经记起。

观看《修行》，如同看到不少人的生活，很真实。我也曾经历过那样的日子，痛苦和挣扎，深刻的情绪体验，我还记得。他为什么变了呢？他怎么不肯和我讲话？他根本看不见我！她怎么走了呢？那个我所深爱的人，我甚至没有好好说我爱你。那样的生活持续了一段时间，最终我与他人，与自己和解了。放过他人，放过自己。放下不是麻木，放下不是放弃，放下不是忘记。当允许情绪流经自己，当允许自己放声大哭，允许自己无声呜咽，拥抱那个大哭的自己，拥抱那个甚至连哭都哭不出的自己。当接受容纳了那个脆弱、无助、痛苦的自己后，发现其实一切也没有那么糟糕。然后解离出个人的视角，静静用不同的视角体验，看到了不同的故事，看到了他人的情绪的跌宕起伏，看到了他人的痛和悲。

当融合所有的视角看待故事时，又得到不同的体验。原来我们在彼此成就，成就彼此，看到真正的自己，看到自己的真正的匮乏，从而找回自己遗失的圆满，找回自己的本自具足。体验这个过程，发现自己依然充盈着无穷力量和无限的爱。

淋过雨的人会不自觉地给别人递把伞，因为懂得，所以慈悲。痛苦往往是养料，滋养自己的神魂茁壮成长，去扩展体验，丰富内涵，在幽微处精深，在博大处壮阔，在悲悯处理解。

感谢自己能够被看见，感谢自己看见了，看见了别人，看见了自己，看见了芸芸众生，看见了万事万物，看见了空无，看见了无限。

原来的我也曾陷入顽空而不知。觉得父亲对我的爱毫无意义，感知不到亲人的美好，认为我们不过是来体验的过客，因此无需投入情感。

没有空气，人会死，但呼吸时会忘了空气。顽空是死物，虚空是生物，可以生万物。

生命涌动，流经不停歇。爱是无声的。把情感和爱看成负担就能成就道心了

吗？大道无情却有爱。大道不贪恋爱，不执着爱，但本身就是爱。

修行就在行走坐卧间，起心动念间。

海轮

空就像空气，就像风，似有似无，看似没有，实际上全都充满，看似全是，但又抓不到。

《修行》这个电影的女主角，看似在追求自己内心的什么，实际上在依靠着那些把自己的心填满。转移注意力，不去想那些烦恼，或是用经咒或者想象的榜样活法来让自己学着平静，这是非常非常表面的所谓修行。例如有个镜头，那个师傅停业了，她居然浑然不觉。师傅的太太是怀孕准备生孩子了，可见人家是在入世修行的，可以因为要生孩子直接就把生意关掉，但是这让女主惊愕怎么可能，表现为屏蔽通知信息。

是啊，精神寄托怎能关门，这么重要，这是信仰依靠，以后都不知道应该去哪儿修行了。而自己的生活时时刻刻都是修行，如同空性充满她的周围内外，也成为她自己，充满了开悟的契机，但是她把自己架空了，架在空架子上修行。

不争辩，做完整的好人，比如带先生去见他的前女友，虽然心里无比不想面对，还是去了，先做完功课认为够安全能控制，然后彰显体面大度。还有世俗面前的体面，比如儿子的婚礼。

她的内心里有一头野兽，这野兽不断在撕咬着她，不断要出来咆哮，丈夫也一样，丈夫逼急了可以逃走释放，她最大的释放除了去抱大树拜拜，就是把丈夫摁在洗澡盆里，要洗掉肮脏，要世界按照她的秩序完美地运转。

她在逃避，却自以为是修行者，以为看透了一切并觉得自己是一个道德楷模，四平八稳滴水不漏，完全不知道自己在修的是什么、要的是什么、为何而活。如果一个人的心里是一种填满了的状态，也就没有办法再接纳新的东西进来。比如说这个人天天都在忙忙碌碌，好像还有洁癖，还要吃素，还要念经，还

要抱大树，还要拜拜，似乎她已经让自己足够的填满和专注在生活了，每一分钟都满了，但是她偏偏却没有给自己留白，没有留出来空，这是另一种空，实际是排斥。这是另一个角度，因为满而停止任何可能的侵入，满到让自己无暇思考去关注，可恰恰没有给自己留空间，没有给新的可能性有机会进来。想起自己上一份工作非常的忙碌，这是几十年一贯的习惯了，因为忙碌能够让自己觉得充实有活力，让自己的业务水平快速提高，让自己出业绩，还有以为会让所有人都高兴。但同时也让自己没有时间去思考自己到底在做什么，到底想要的是什么。遇到困难的时候，比如需要感知大势顺应大势时，或者需要思考做出改变时，因为太满了，满到觉得名正言顺地不去做这些更重要甚至紧急的事情。那时的我很难想象没有这个工作会怎么办，一切的想法都顺着这条线延续，因为已经全被工作占满了，自困其中，看不到也不能想像其他。但等到后来放弃这份工作后，发现不过如此，原来是一叶障目，这个世界原来充满了一切可能。但是那时那片叶子离眼睛实在太近了，以至于看成了全部。

细雨社 www.xiyushe.org

这种忙碌的填满，其实还有一层，就是给自己创造的一种姿态理由心安，逃避回避需要面对和突破的东西，通常是更重要更本质的东西。比如最常见的，一个男人可能认为养家糊口就是最名正言顺的，我挣了钱就完成任务了，可以不做任何家务，不管孩子，不在乎老婆家人的辛苦，不需要情感的交流。有的人觉得我要大爱，爱民族，爱国家，爱员工，爱世人，这些都排到最前边，家人可以放到最后边牺牲掉，甚至把父母老婆孩子都作为祭品，而引以为豪甚至被歌功颂德。可实际上这只是懦夫的挡箭牌，他只活在一个很小的很偏执狭窄的信念里，只看到那一点一线，而他牺牲和献祭掉的那些宝贵的东西，在他终于没有那个平台让他去大爱和奉献的时候，他才有可能空下来，回首看看自己的过去的言行，反思反观。

看看我整个生命都在辛勤地修行奉献了，我都这么优秀了，总可以将功抵过吧？这其实是一种低能的表现，是一种偏执的极化，因为很明显他没有能力看见或者是认知到和做到均衡，做到全面，做到兼顾。

另外一种无能就是那些连这个极端都不做，一整个儿什么都不做，觉得什么都没有意义。这很像小时候的我自己，我自小就觉得一切都是虚无，而治好我这个毛病的正是这个世界，那时的自己没有选择，没有躺平的条件，虽然被逼无奈，但实践也一样出真知了。现在很多小孩也是早早看空一切，躺平，活在蛹里，拖延生命，不过到一定的时候，一定会主动或被动地直面问题面对现实的。

电影里没有讲女主的价值观，也没有什么对话，哪怕连跟闺蜜说一句：无所谓了、我都不在乎了，都完全没有这种交流，只见她一个人的苦苦挣扎无奈。可能她也早把友谊看空了吧，爱情早已不再，亲情只是机械，万事皆空了，和万事万物都是理性地维系。她虔诚地茫然地进行着所谓的内心探索，努力抵消覆盖掉自己生活的痛苦不适，而全然忘记了痛苦不是要让她成为行尸走肉，而是去从中感悟萃取，这些东西融在一起正是营养和良药。其实所有这一切都在一起，无一例外的，滴水不漏的，就像自己生活其中的大气海洋，任何的一点都和自己关联甚至牵一发动全身，无所不在，无所不是，可往往却忘记了它的存在。就像鱼问水是什么，鸟问空气是什么，我们问念是什么。

小王

最开始的一幕，女主角在树林之中引导着去寻找树木，老师让大家相信和倾听内心的声音，去寻找自己的树。女主角小心翼翼地探索，碰到了树后，一颗小虫子爬到了她的手臂上，她小心翼翼地不敢动，老师跟她说你身上的气息对了，然后她因为过于紧张而眩晕了。第一遍看的时候对这一幕不了解，在第二遍看的时候有所明白，从整个剧情之中可以看到女主角是一个非常规则、有计划，把自己活在自己框架之中的人。进门要换鞋，狗子不要进屋，吃饭哪怕一个人也要公筷和私筷分离，希望事情都能够按照自己的预期去发生。因此对于人生的无常，不愿意接受所以无法理解，蜷缩在自己设定规则好的世界里，用自我确定的可控来对抗外界的无常。因此当闭上眼睛的时候，她像一个溺水的人，内心中充满了失控的感觉，特别是当小虫子意外地爬上

手臂带来的身体异感，感受到的不是与外界的合一，而是惊慌失措。

整个家庭犹如一个凝固的冰箱，而这一切的转折点虽然电影中没有详细的描述过程，结合剧情推理是因为丈夫几年前的秘书外遇事件，让整个家庭发生了重大的转折。

现在的丈夫犹如一个行尸走肉，对人生没有了期望，每天是加班到最后一个人，加班完成以后也不愿意回家，吃完饭就出门散步，他是唯一一个吃肉喝酒的人，通过这些物欲的刺激，让自己能够找到仅存不多的乐趣。支撑整个家庭没有分崩离析的似乎是惯性，两个人没有了沟通，没有了交流，没有了能量的共鸣，妻子将生活作为她存在的形式，丈夫将生活理解为必须要过的流程，两个人看似在一个空间内，但其实心里已经相距十万八千里了。

家中的狗子严泰勒，是一个非常好的影射交汇点。妻子关注的是狗子的生存需要，规定了它活动的范围，吃饭的食谱，认为健康的生存就是最好的狗生。而丈夫将狗子投射成为了自己的影射，关注的是快乐，有一种同病相怜的狱友的感觉。因此，有意无意地打开门，让它去外面随意玩耍，妻子不允许吃的带盐的骨头留给它吃，也不管它出去外面胡搞瞎搞。在他心里，这是狗子在他们的家里面为数不多的快乐了。甚至狗子的名字叫严泰勒，也体现出了丈夫对待它犹如家人一般的心理感受。因此，当狗子患上了TVT性病以后，妻子愿意尊重医生的建议将泰勒结扎，而丈夫表现出了极度的反弹。

在这里妻子和丈夫对待欲望出现了截然不同的态度，在妻子的认知里面，欲望就意味着麻烦，意味着不可控，意味着风险，因此为了增加确定性，最合适的办法就是去除欲望，这样没有波折没有麻烦的可控人生是快乐的人生。因此她各种努力都是向着清心寡欲的方向前进，消除尽可能的变数，不求快乐，但求不苦。

丈夫对待欲望的态度：欲望是人生的快乐之源，如果不能享受肉体愉悦的人生，就没有了希望和奔头。在丈夫看来，他已经无力改变自己糟糕的人生，但是对狗子的阉割无异于重重地对他的行为，他的感情寄托，甚至是人生的

再次羞辱，这突破了他的底线。

两个人都是执着于自己框架下的视角，遵循着自己定义的快乐和痛苦，而无法理会和感受对方的感受与喜乐。两个人的矛盾在狗子事件和探视事件后出现了激化，丈夫宁可离家出走，也要将狗子带走，这是他内心里最后的反抗与挣扎，极度压抑之后的反弹。

从道德层面看，两个人的行为是非对错是一目了然的，而两个人的思想模式从外求的维度看，也是如出一辙。妻子关注的是内心的情感和心理需求，丈夫关注的是外部的欲望和物质需求，两个需求之间并无绝对的高低好坏，都是不同层次的需求。在外遇事件以后，妻子开始通过外求的灵修班来满足内心的匮乏，丈夫通过啤酒鸡腿和不在家里的逃避来填补内心的空虚，不同的行为模式，但是相同的视角。两个人都是站在“我”自己的视角去看世界。如果从人生课业的角度来看，两个人的确是非常地般配，因为都是侧重一侧而忽视另外一侧，两者之间恰好互补，都是陷入了深深的我执。

细雨社 www.xiyushe.org
设立这样人生剧本的编剧，绝对不是希望两个人用这样的状态去过一生，而是希望两个人都能够完成从困境中走出来的课业。矛盾的激化是剧情的铺陈，是揭开伤口后的刮骨疗伤重换新生，还是雪上加霜的二次伤害？

丈夫通过离家出走的方式去逃避，原本以为丈夫逃避之后可能会启动不一样的人生，但是反而是进一步地去释放在家庭中被压抑的性欲。妻子去寻找丈夫的目的，并不是希望两个人能够有所改变，而是希望能够不将内部的这种矛盾暴露在外，希望丈夫能够赶回来参加儿子的婚礼，仍然保存一个家庭的体面，在这里也是进一步体现了妻子的执着，对于面子和虚假完整感的一种自我欺骗。显然两者都选择了逃避。

当路遇到了死胡同的时候，两个人没有因此向内，哪怕其中任何一个人去尝试做出积极的改变，都是有一种突破的可能性。但是两个人停在了那里，没有一个人愿意去做出自我的审视，不愿意承认自己走到今天，最大的原因来自自己，都执着于对自己的认可，执着于对自己行为/思维的认可。虽然丈夫

没有说，但是从他经历出轨之后的行为可以看出，他并不将自己的出轨完全归根于自己的过错，而认为妻子也负有很大一部分责任，这也是他不愿意改变自己而找的一个藉口理由，持续地去欺骗自己。

所以从这个维度看，两个人都在外求，都在自欺，都没有去尝试审视自己，去向内看，去尝试改变自己。两个人所做的所有尝试仍然是在之前的方向上，通过不同的方法继续艰难地前行。

从妻子的每天行动来看，需要花大量的时间去寻求内心的安宁，甚至在自己无法独立排解的情况下需要通过外部的灵修课程来得到舒缓，但是负能量源源不绝地产生，外部的疏导只能起到短暂地舒缓，无法从根子上解决问题。因此，她的生活就像是一个弹簧，每天奔波于出现负能量，与化解负能量的路程上。打坐冥想，灵修课程，自我暗示，吃素戒荤，调理身体，日日修行，可以说常规能做到的，都在努力地去做。从行为看来，妻子在不停地改变，但是只执着于修行方式的改变，内心陷入了迷茫而不得安宁。丈夫过着和之前节奏看似一样的生活，寄托欲望于喝酒吃肉女人，内心陷入了低频的稳定，陷入了虚无的顽空。

本片的主题是修行，英文片名是《Increasing Echo》，直接翻译为增强回声，解读为倾听和加强内心的声音，内心的声音在静下来的时候才能听得到，听到了并接受就有可能去加强，这是改变人生的法门。打坐冥想不等同于修行，在外求方向的驱动下，寄托希望在某种特定的方式方法上，作为离苦得乐的方法，这个陷入了法执。心为本，法为用，法不是心，修法不是修心。修心才是修行。

本季的主题是破空执，空对应的是“是”，是确定，是说得明白。两个人都将自己心性/视角/所执桎梏于一处，当生命方向出现了偏离轨道的时候，都是尽可能地强行要在原路上走，哪怕是自欺欺人的也要闭着眼睛走，陷入了对一的执着。

“我”执着于“我的”一个方向一个面向，希望通过各种“法”来找到自己

的一，找不到的陷入了迷茫，放弃的陷入了顽空。

静下来倾听内心的声音，观察自己的言行心念，是对自我认知的重新定义，是观察方向上的改变。放弃对过去和未来确定性的执着，活在真实的当下，是走出迷茫，走出顽空的门径。说出来是容易的，但是难的是做。

每个人都是个体的，他人的经验和方法都是对的，但是都不一定适合自己。相信有固定的做法，相信某个方法是可以从一而终，信任自己过去的成功经验，任何时候失去了弹性，相信世界的恒常，任何的坚信不疑都有可能都有可能让自己卡顿在某个阶段并陷入其中，包括这句话本身。但是对什么都不相信和怀疑，这又陷入了另外的一端，虚无的顽空。在二分之间，打磨出来的就是智慧。

说什么不是空，可以举出很多例子，体现着非一。说什么是空，说不出来，演绎着不二。对空的理解和探索，不论答案是什么，认知和觉知是在观和思中增长的，也许很多年后仍然不知道确定的答案，又或者突然间了然于心但是仍然无法言表，这些都不重要，因为不知道会怎么样也无法强求，知道的是我们能意识到的当下，以及意识到当下的这个念头。

听冉

很多人都想了解自己的宿命，也想在人生的十字路口处得到高我的引领。剧中无数次节点处的钟响，犹如高我在敲小黑板，可女主的执着无法静心感应到高我给出的节点响钟。

女主的强迫症体现了她对生活的执着和不自信。物品的摆放、家居的清洁、食物的选择，甚至爱人、狗狗、儿女，都体现了女主把一切与自己有了缘分的人事物都会归于“我的”的执着中。

人生中我们习惯做选择题，当面对抉择时权衡利弊，执着于一个“正确”的结果上。殊不知不管任何的选择都没有十全十美的正确，过于追求完美反而陷入了执着。“无我”不是活丢了自我，“无为”也不是无所作为，“躺平”

更不是摆烂静等天上掉馅饼。可这些的“不”又成了“执”。

女主用愚昧的自我牺牲方式换取他人的幸福快乐，不但活丢了自我，最终的忍辱让自己身心疲惫，内在的扭曲导致载具我的各种信号灯亮起。药物和营养餐只能是自我催眠维持表相，就像愤怒困惑时才临时抱佛脚般，要想真的脉络顺畅需要内寻，平日正知的储蓄，加上实践的验证获取智慧是修行这个主题的基础。

假若女主可以容忍家中的凌乱，当丈夫把酒瓶、鞋子丢得满屋时，自己可以视而不见；当接到疯女人姐姐电话时，只负责转达不陪伴前行；当儿子临近婚期丈夫失踪不去找寻……女主把目光和心收回，真的放在内在修行上，而不是遇事跑去找大师指点迷津的话，慢慢地就会找到自我。都说生活是修行的道场，女主为此生设立了无数个事上炼的题材，可却无法静心品悟，把道场活生生变成了战场；自以为是地种种介入，不但丢失了自己，还束缚了他人的体验。女主对“我的”的执着把自己推进了很多与自己无关课题中并最终陷入各种涟漪的深渊。

男主的“躺平”体现了无能、无力之感，躺平摆烂宣誓内心的愤怒，用逃避和无声的对立表达内在的不满。这也体现了当下社会的现实问题，很多人面对强势对手时，秉持着能者多劳、自己捞个清净的心态过日子。殊不知“躺平”不是摆烂无所作为，那是一种逃避。如果真的可以静下心来安置当下，让心灵补充能量并得以调整，那这个阶段就是一个很好的修心养性过程。

影片中的男女主人公如果可以坦诚面对、多给对方一些空间，哪怕是一次激烈争吵后的分开……尊重不是“您”“请”“谢谢”的客套话，这里还包含了对他人抉择的理解。我们要抓住的是当下的心，而不是那些飘渺的未知，因为此刻的心态决定未来的路线。

非非想

影片中的女主是个修行人，可生活却是一地鸡毛，可见她没把修行当做修行，

而是当做心灵的寄托，填补内心空洞的工具。学了灵性之后，有人会觉得我们本自具足，世界是假的，瞎折腾干嘛？躺平就好了；有人会觉得既然怎么都成，什么都好，我干嘛不躺平，反正我“接纳”一切；有人会陷入灵性逃避，来弥补内心空洞，不敢直面生活和内心。我不禁发问，这样做自己真的舒服吗？自己的内心不会“拷打”自己吗？我们学的正知见不是小我用来逃避的借口，而是一把尺子，借事儿和这把尺子来照见自己的卡点，并将它融通，让自己获得并保持剔透玲珑心。强化自己内在核心马达，以包容、勇气、乐观、共赢的心态去历经更多的经历，萃取出更多的智慧！

在灵修的初期，我经常会问我此次的初心是什么？我总想得到一个具体的答案，比如做什么职业，干什么事儿。可我至今没能得到这样的答案。不过我在资料里找到了思路，就是过好今日。每个人的初心大同小异，几乎永远都是围绕着自我自性觉知的扩展展开的。获取到更多更全面的无漏智慧，就是永恒不变的初心。怎么过好今日呢？就是直面自我、洞察内心、勇于进取、付诸行动。对呀，我们经历的，都是为我们量身定制的，一定有我们要收获的呀！拿影片中的夫妻举例，一个是世俗人，一个是修行人；一个禁欲自律，一个放纵随意，都不接纳对方，但都没能离开对方。编剧把两个极端绑在一起，给他们照见并融通自己卡点的机会。妙哇！

天空青鸟

性病与阉割之间

这是一部很学院派的电影，看似平淡其实蕴含的信息量并不少。一些反复出现的空镜——夫妻俩家里的曼陀罗图案挂毯、疗养院狭长走廊尽头的钢筋围栏；一些隐喻——得了性病“需要”被阉割的老狗、疗养院遍布的铁栏杆，让影片的观感层次挺丰富，平淡但悠长。赛斯说，被创作出来的作品是不断行动着的，在我理解而言，就是灌注了心力的作品是活生生的，任何时候都可以引起共鸣的人观看，都可以共振出新的能量。与之相反，那些精心钩织投大众所好的资本电视剧和电影，总给我一种鬼面人偶感，恐怖又僵硬，原

来是因为内里缺少心灵能量的电荷。

影片的英文名是《Increasing Echo》——释放出的回响。这个回响是什么呢？我觉得是拼命压抑着的情绪能量。这种回响在影片中有好几个具像化呈现。比如女主第三次去疗养院，以为天台中瞭望的失智前秘书那里可能有丈夫的踪迹，跟过去时，被疯女人锁在了天台。伴随着一阵阵持续不断的蜂鸣和尖啸，用一个隔着层层铁栅栏的固定机位记录了女主在四面围栏天台中的影像。仿佛是我这个观众的眼睛，在定定看着女主的挣扎和崩溃，她那个用层层“清规戒律”包裹的壳有一度因为恐慌被打破了。而片尾女主和私家侦探坐电梯去宾馆抓奸时，电梯的鸣叫杂音同样被放得非常大，让观者恍惚间以为是在通感女主的耳鸣反应。一个人的内心要有多么的杂乱不堪，才会在人生的某些瞬间从缝隙中倾泻出这样刺耳如轰鸣般的回响？

片中夫妻俩的狗被宠物医院诊断出性病，严太太打算对它实行阉割手术。当看到片尾痴睡着的丈夫和呆坐着的性工作者之间那条转着圈衔自己尾巴的老狗时，我真的忍不住笑出声。性病是对欲望的放纵导致的，而阉割则是对欲望的强力镇压和切割，真是这对夫妻状态的最好映射。所以丈夫得知狗要被阉割的当下脱口而出的：“诶，老狗诶，有必要嘛！”真的是发自内心的呐喊，也是一种 Increasing Echo，哈哈哈。

影片中呈现出来的夫妻生活现状，很像战后（这场战役可能和疯秘书有关，也可能是多年来持续不断地破坏）来不及重建的灾难现场。明知周边是一片废墟，也不得不强打精神重新趟出一种生活规律，从而勉强骗自己说，every thing will get better。这里我注意到的第三种回响是那个破壁机的高分贝榨汁声。夫妻间明明就已经没有任何交流，但严太太仍每天亲自采买食材，将自己认为好的果蔬汁现场做给丈夫。每一天雷打不动的榨汁机噪音，是扭曲了的爱意，无法宣之于口，却轰鸣如许。而丈夫在这个声音响起时，眼中却是满满的不耐和嫌恶。她那无法宣之于口的爱，是对方眼中的绑缚之绳。我观察到，影片中丈夫从来没有喝过一口果蔬汁，甚至儿子上门拜访时，未婚先孕，筹措婚礼的小夫妻拿到那两杯果蔬汁时的态度，也是耐人寻味的，他们对严太

太的关心似乎也无福消受。儿子和狗狗一样，遵循着自己的本能，放纵着自己的欲望，与严太太离心离德。

片中严太太一共去了三次疗养院，每一次的装扮都似乎在传递着一些信息。第一次穿了掐腰带花纹百褶裙，脚踩黑色绑带高跟鞋；第二次和丈夫一起去，还是掐腰百褶裙，但样式朴素很多，换了一双白色平跟单鞋；第三次单独去找情敌时，她没有再特意打扮了，穿着日常的修行服和软底鞋。这三次服装的变换如果让我来解读，我会这么认为——第一次不知道对方的情况，仍然存有情敌竞争的心态，所以要全副武装，在外相上做足女性魅力的展示；第二次是以太太的身份出现的，大气温婉的形象是一种胜利者的姿态；第三次丈夫失踪，她寻去时已经是焦头烂额，前两次强撑着的体面终究难以为继。那看似拥有家庭堡垒的情感胜利者，其实要用灵修的外壳掩护自己虚弱的内在。在某一时刻与那个疯疯癫癫的女人强弱互换了。

这样子压抑之下，所谓的灵修成了严太太少有的释放渠道。片头一群白衣茹素的人蒙着眼睛，在参天大树间摸索着。倒让我想起《圣境预言书》中的第十课中所言，人类未来可能会聚在森林中打坐，共享精神同频共振所带来的能量。但这种能量获取方式为什么没有缓解严太太的僵直状态呢？我想破“空执”的关键点可能在此。以为有一个“空”可以守住，可以让喧嚣的内在声音暂时被屏蔽，却在那些外在的依止陡然撤离时惊慌失措——原来当灵修机构搬离时，对着家里的曼陀罗布吼叫，那些压抑也不能得以减轻分毫。

当你执着于空时，平衡已经开始溃败。就好像得性病和需要被阉割之间，难道没有一个中道吗？一定要在极与极的两端之间跳转吗？“无住”是什么？如果在这个剧本中，我以为是直心面对自己的欲望和需求，是无所住间放下那些委屈不甘和执念，让不被扭曲的心流在彼此之间振荡，让生命能量不需要通过扭曲的方式表达和压抑。不用得性病的方式去释放欲望，也不阉割自我的需求来维持表面的平静。

十方如来，同一道故，出离生死：皆以直心，心言直故，如是乃至，始终地

位，中间永无诸委曲相。永远不要自我欺骗，就是修行的入门。

RG

修行，一个很带有玄学色彩的词。前提是修心，进而是修定，修慧，而后修行。

修行看起来需要很多的条件，需要明白自己的定位，清晰自己的意图，理解自己的行为，进而感悟整个世界。这很难，第一步往往是最难跨越的，需要明白何为我，我为何，既清晰自己的本体，又了知此行的目的。做到这些还不够，克服了所知障，下一步就是烦恼障，以及带来的业障。摊开来看，这就是一本本的习题。

但修行又不需要什么条件。那就是在考场里的一个个学生，对着考卷奋笔疾书。能力有高下，学识水平有高低，但好歹都在做着，也总有做完做好的时候。

那我们在苛求什么呢，又在孜孜不倦地追求什么呢。

影片里的女主是个修行人。相较于麻瓜丈夫，她更像一点。很难说她做到了对实相的理解，也很难说她做到了对内心的觉知。但这些不重要，解题的标准方法可以不会，但题得做对。

习气不重要，可以改，也可以不改，心无挂碍皆可。业力也不重要，家族业力理所当然地也传到了儿子的身上——未婚先孕，婚礼现场的开放。这只是题干内容，重点是你怎么解。

家庭的气场是共同塑造的。夫妻的不和睦也可以体现在方方面面。女主和男主理所应当的是对老夫妻了，却看不到一点的相互尊重与理解。情有，没那么深。爱有，没那么重。欲倒是满到溢出屏幕。女主修行只为了修心。而修心也还只为了散情。不是逃避，胜似逃避。

这卷子难吗？作为旁观者，好像不难。先斩断外求的心和手，再内寻深挖信念和习气的涟漪。是信念铸造了实相，而意识是信念的载具，信念是情绪的

载具，情绪是行为的引导，引发了对外的攻击性。而这攻击性没有得到充分的释放与回馈，就转而向内释放，引发了更深层的匮乏与恐惧。

这有用吗？不见得。男主该出轨还是会出轨，家庭该压抑还是会压抑。修行不是为了改变现状，它不是个方法，它只是一个角度。一个观察角度的变化，一个理解方式的变化。不会因为修行后世界就变得充满了爱与阳光，只是更为理解了它深层的逻辑。情绪引发的逻辑，行为带动的逻辑。修行是理解道，从人的角度看就是向着更痛苦而行，因为你在做你怎么都做不会做不好的题。而不像假修行，能更好地隐藏情绪、保护自己。

片中有很多有意思的片段。男女主对狗的爱护是不一样的，这体现了两人的思维方式差异。对儿子婚礼的重视程度也是不一样的。女主被关在阳台则更像是前半段影片的总结。她关住了她自己，唯有自救。后半段影片其实就是女主的答卷。在道场逃避外求无望后，面对自己的内心和儿子婚期临近的境遇，她做不到放下。

有没有标准的解题流程呢？要直面自己的内心，致良知。要做到不住有，不执无，不执着于外相，也不执念于内心的空。执着于外相就找不到内在的自己，执着于空无就无法入戏找不到剧本的意义。这点女主没有做到。没有过去，没有未来，只有当下。这点女主也没做到，过去的外遇也好，未来的儿子婚礼也罢，都与当下无关。心随境转了，那就体悟不到当下体验的价值了。同时，女主的二分心很重。不分别，不评判。被大脑的二分心影响就会住相，从而摆正不了自我的位置，没有解离。最后，还要做到无执念无我无欲。执着于什么，痛苦就来自于什么。摆脱了小我，才能意识到大我、本我。摆脱掉欲望，才能感受到自己的本自具足。当然，做到了，那也就不是人了。角色我是我，但又不全是我，但还是我。无关内我与外我，都是阶梯。

修行，说到底就是修个屁。修到底，什么也修不出来。什么都修不出来，也就修成了。

荷壹

电影《修行》在灵性层面的几点启示：

1. 执有和执空

执有：对物质和情感的执着（我的）。执空：认识到一切皆空，对一切失去了兴趣和动力。严太太和严先生的生活，正是这种从对婚姻、情感的执有到执空状态，他们的关系如同一滩死水，没有了激情和活力。

2. 面对真相的勇气

当严太太得知丈夫过去出轨的对象住进疗养院时，她不得不面对这个长期以来被压抑的真相。这个事件迫使她从灵性的逃避中回到现实，面对自己的情感和婚姻的真相。这种面对真相的勇气是灵性成长中的重要一步，需要个人能超越自我欺骗，直面内心的阴影。

3. 宽恕与放下

严太太对丈夫的宽恕是一个艰难的过程。宽恕不仅是对他人的释放，也是对自己的释放。在灵性层面上，是一种深刻的内在认知转变，它涉及到放下，放下中饱含着真挚的接纳与感恩，而宽恕里是劝人的理解与无私的包容并举。

4. 灵性与人性的交织

严太太的修行并没有使她超脱于人性的痛苦和困惑，反而使她更加深入地体验和理解这些情感。灵性修行并不是逃避人性的途径，而是更深刻地理解和体验人性的方式。

5. 超越与解脱

电影的结局并没有给出一个明确的答案，严太太和严先生是否能够超越他们的婚姻困境？每个人的修行之路都是独特的，而超越和解脱的方式也因人而异。即生活的意义和结果并不是预设的，而是需要每个人在自己的修行过程中去探索和体验。

6. 生活即修行

生活本身就是修行。无论是严太太的灵修实践，还是严先生的逃避行为，都是他们试图理解和应对生活的方式。灵性修行并不是脱离日常生活的单独实践，而是渗透在日常生活的每一个细节中。

子玄

看完电影后我在想导演究竟想表达什么？中年夫妻问题又与“空”有什么关系？我突然想到前几天看到的那篇文章，内容大致是“中年夫妻越来越像是室友，他们才是真正的淡人”。我在想本应丰富多彩的电影场景为什么如此暗淡？而电影中的中年夫妻生活也如同一滩死水一般，情绪的起伏也基本都是负面的，而且这些情绪要么太淡，要么太浓。这种情况不仅只出现在电影中，同时也是很多中老年人的真实写照。我很讨厌家乡的农村，因为感觉那里没有生机，一切都非常冰冷，人们的情绪要么“淡”，要么“浓”，而村里的人似乎已经习惯了这种生活。

大家都是中国人，中国人有阴阳平衡的概念，那么在“浓”与“淡”之间的平衡在哪里呢？我觉得或许没有一个准确的平衡可言，因为一切都在平衡摇摆之中。孤独、意义、价值感，是我们每个人的必经之路，而每个人也都会随着自己的成长对这些概念有着层层递进的理解。当我得知每个人的世界其实都只有自己时，我感到非常孤独和无助。那时的我每天都非常空虚和孤独，在生活上非常“淡”，这种情况大概持续了有一年多。而现在随着我的成长，我对此也有了新的理解。当时的我觉得身边的人都是 NPC，甚至世界都是假的，那这一切太无聊了，又有什么意义呢？而现在，我并不太在乎所谓真的假的，而更多的是用心生活。感觉生活太淡了就叫几个朋友一起吃个饭聊聊天，感觉生活太浓了就自己多独处一会儿静一静。虽然知道这一切都是假的，可看到生活中每个形形色色的人都那么生动又会感到十分的欣喜与感动，而在经历这一切的过程中我也在飞速成长着。自从读细雨资料后发现生活中的魔考并不少，基本上是一个接着一个，在被难题拷打时或许会心有不甘，但

当成功突破魔考时又会有一种莫名的成就感和喜悦涌上心头。开始和结束好像形成了闭环，但并没有闭环，因为这一切都在向着完形发展，而完形是永远没有终点的。

人的一生或许并不长，但本就不长的一生难道不应该多温暖多彩一些吗？祝愿大家的生活充满喜悦与温暖。

Rita

通过看这部电影，虽然不能描绘出什么是真正正确的修行，但这部电影很好地描绘出了修行途中遇到的各种“执”。

电影中，女主是一名名义上的修行者，跟随灵性导师的指引，链接大树，参加各种灵性课程或仪式。

当镜头一转，回到现实当中，面对老公的冷漠无视，内心五味杂陈却压抑自我，面对老公出轨的小三，内心波涛翻滚且不能平静应对，因为自己内心的暗流涌动甚至一只狗都被牵连其中。各种的情感投射，宠物，室内的昏暗的灯光，压抑的对话，子女的沟通，都被一一放大，摆在女主面前。但作为一名修行者，女主好像看不见这一切的用心安排，仍然用头脑的得失爱恨情仇去控制着自己的情绪，引导着自己的人生，沉浸在自己的压抑与无力感中。

我执

将自己带入到女主位置，从第三视角看这个人物的设定，家庭主妇没有好与不好，感受到女主对自己的各种限制，把自己压得喘不过气。原本灵性的学习是为了自己的拓展，结果收获的是各种限制，执着于我的老公出轨了，执着于我的灵性导师抛弃了我，执着于我的狗竟然生了性病……各种的我，被限制在我执中。

法执

链接大树，链接灵性导师，各种灵性仪式与灵性规则，深入各种法执中被限而不自知，就像佛陀所说，乘船渡河后却把船仍然背在身上。很多时候我们

觉得“得法就得救了，外求外乞”，却深深没有领悟到法是活的，不是一个不变的教条。法执让人变得规规矩矩，死气沉沉，空洞，好像失去了生命的弹性。如果能链接内在自我，把内在的热忱与热情活出来，让身边的人都能感受到自己所散发出来的生命的活力气息那是多么的欢喜啊。

空执

到最后，觉得一切都是虚无，所谓的爱人、子女、导师、爱恨情仇，什么都无所谓了，就这样吧。在这种漫无边际的空里面待着，对一切都提不起兴趣，也不感兴趣，生活陷于一潭死水。

我自己体会到：色空不二，空是幕后，空是背景，空是觉知，色是故事角色各种戏码轮番上演，背后的空与觉知却时时刻刻如如不动一直存在着，角色理解的空具有片面性，是只占一个角落的。大背景的空连接着万事万物，是所有的背景与觉知。当我们可以放下我执，法执，链接内在，链接整体的空，我们会明白，原来你就是我，我就是你，大家因为角色而分离，但也因角色而各自精彩。修行是为了更好地活着，如果落入顽空也希望能重新连接上内在自我，跟随热忱而动。

Cathy

这部电影在前段时间就看过，记得当时看的时候是冲着扮演“尊者”的演员而去的。没想到他在里面饰演的角色，可以说是一个风流的中年男人，时不时的出轨。他的妻子，在他一次次的出轨中，选择一忍再忍，看似在虔诚的灵修克己自律中，实则是在所谓的各种身心灵课程中逃避生活中的鸡飞狗跳。电影名为《修行》，里面所展现的心灵疗法大观园：树疗、颂钵、脉轮、捕梦网、白色鼠尾草，一一俱全，但是到影片最后都未曾给出一个启迪人心的答案或是方向。

这部电影在我第二次静下心来，细细品味时，才发现导演在影片各种细节上的处理和表达，让人深思。

那一杯杯鲜榨的绿色果蔬汁，从一块一块的被她切好，放到榨汁机里轰鸣，然后倒出来被放到餐桌上、茶几上，老公、儿子、媳妇，没有谁是马上拿起欣然饮下的……而她每每在递给家人完果蔬汁后，却又打开自己的药盒，一一拿出各种药丸依次摆放好后，再一颗颗地吞咽下去。这里我看到了一个妻子的一厢情愿、自以为是，整个家里虽然收拾得一干二净，却根本没有爱的氛围和交流。反观自己，我们在与家人的日常生活中，是否也经常递给他们这杯自以为健康营养的“鲜榨果蔬汁”而忽略了他们真实的内心需求？

接到曾经老公出轨的秘书姐姐的电话，她忍不住拔掉电话线，却昧不过自己的良心，那张被揉皱的委托信，道出了她心不甘情不愿的陪同看望；在老公离家出走后，怀疑他回去找秘书的她，被疯癫的秘书关在天台上后，她恐慌到晕倒在地。让人觉得不可思议，但是又在情理之中。她的疑神疑鬼、神经兮兮，已经和那位秘书小姐无异了……

整部电影中，随着剧情的推动，不断响起着耳鸣、轰鸣、钵音。唯一欢快的背景音乐是儿子奉子成婚时的婚宴，但是很快，婚礼结束后，回家的途中被刺耳的警笛取代了，继续着他们早已亮起红灯的婚姻。

当她经常去上的灵修课程戛然而止，自己的丈夫又不告而别时，我看到一个内心空虚、无所依托的她，在人生的这座游乐场里，失魂落魄。



我们到这个世界上来，选择这样一个角色、这样一个剧本、这些家人和助缘们，肯定是有着生命的蓝图和初心。每次遇到不想接的电话、不想见的人、最害怕的事情时，也正是我们魔考的时候，我的起心动念，我的一言一行，

是否合格，是否能够突破自己一直以来的习气，是否能够找到那条最优解？

电影里的女主和男主为我们展示出了一种婚姻里的可能性，两个人尽管早已貌合神离，同床异梦，还是选择继续着这段早已千疮百孔的婚姻。在恋爱、婚姻、家庭中的我们，是否也都经历过类似的时刻，觉得无话可说，却又束手无措，然后通过所谓的灵修、工作、酒精、性、物欲等去逃避、麻痹自己内心，让自己掩耳盗铃地生活在这世间呢？

就像细雨资料里一直在反复强调的一个观点，我们在这里就是挑战自我意识当下最亏缺的认知短板，其实每个人都在进行着一场艰苦卓绝的自我人生修行，谁都不容易。但是如果你以为一头扎进细雨资料的学习或者细雨社的志愿者工作就是修行了，因此作为借口或理由而去故意逃避此生给自己安排的这些家人、各种助缘，那么我们又和这位严太太有何区别呢？

空有人间自由身，却非人间自由人。

细雨社 www.xiyushe.org

GY11-87M

矛盾——外在表象与内在渴望的冲突



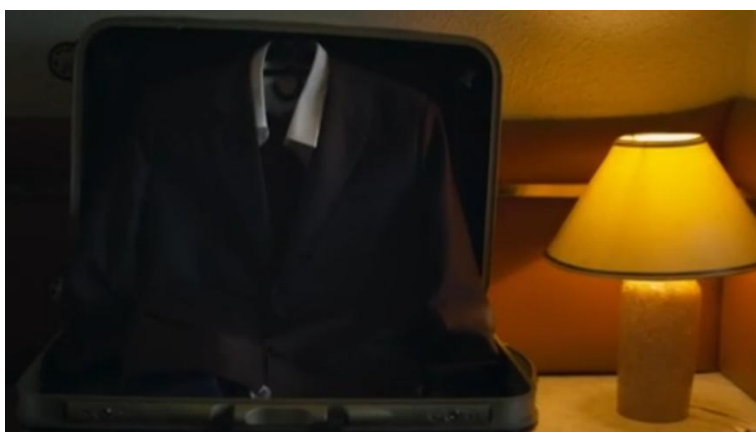
本次主题是破空执，何谓空执？就字面上来说就是对“空”的执着。那何谓空呢？空只可意会，不可言谈，很多说法可以自己上网查阅，大多都会针对“空性”与“性空”分别解说。说回对空的执着，空并不是无，反而是有，当我们执着于四大皆空的状态时，反而让自己失去了该有的状态。世间万物都有其该有的样子，也有各种不同的视角，当我们以自身的眼光去评价自身以外的事物时，你就不再有“空”了。但是反过来，若是你对任何事物都没有任何评价，这就陷入了“空执”。所以，空是什么？一说就错，不可说，不可说啊。

《修行》这部电影非常小众，里面几个人物代表鲜明，先生是公司的主管，看起来是个毫不起眼的人，每天朝九晚五，基本上是奉公守法的上班族。太太是家庭主妇，走灵修路线，生活寡淡，吃素，有洁癖。照理说，这样的两口子组建的家庭，应该是一个小康之家，孩子懂事有礼、先生进退有度。偏偏先生出轨，还把出轨对象搞到精神病，孩子奉子成婚，连家里的老狗都搞出性病。这样的家庭主妇，在相夫教子方面可说是完全的失败，然而面对如此结果，她依旧选择隐忍，只为了维持一个家的完整。



先生会出轨的原因很多，最主要的原因是自己的欲求不满，他无时无刻不展露自己对年轻女性的小心思。他也并非是有色心没色胆的人，而让他决定行动的关键，就是夫妻间的不同调。是老婆因为自己的出轨走上灵修的路？还是因为老婆的清心寡欲导致自己出轨？这都已经无从考证了，不论谁先谁后，这都已经成为一个死循环。我们可以在剧中看到许多隐喻，例如儿子要赶在孩子出生前办婚礼，这是要给对方一个交代。父亲问不行生完再办吗？这也表明了他的处世原则。

太太与先生在生活的态度上有很多的不同，例如她发现老狗有问题，却只跟先生讲最后的处理方式，这让先生觉得自己被针对了——一条老狗还要被去势，他觉得已经好好的待在家里了，何必赶尽杀绝？巧的是，一个不说明原因，一个不询问缘由，两个人都自以为是地做出自己认为是对的事情。接着就看到，双方都像快爆炸的高压锅，各自寻找宣泄的方法，但谁又真正的得到了释放呢？在沟通不良的状态下，各自都以为自己做出了退让，但是这样的方式无异是又将利剑，再次无情地斩向对方。



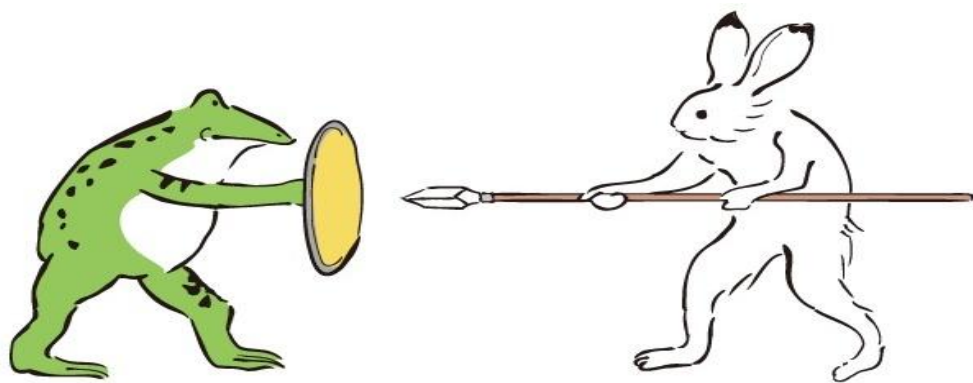
我们可以看到在酒店抓奸的那段，太太差点将先生溺死，最后却只是为了让他穿上礼服。在这里面埋藏多少双方的不甘？几乎是不死不休的两个人，最后妥协于一场奉子成婚的婚礼。旁观的我们可以轻松地建议他们离婚，至少孩子已经结婚了，两老可以各自去追寻自己想要的生活。当然说得轻松，当你身陷其中时，你又会如何行动呢？剧中的先生有经济实力，他为何不离婚而选择继续维持这样的家庭？而太太都已经临界崩溃的状态，还选择继续维系这有名无实的婚姻？

每个人都有自己无法跨出去的那一步，到底是谁给了我们这些限制，让我们无法真正地做自己想做的事情？是道德还是律法？且不论这些事情的是非善恶，当你想做却裹足不前时，你永远不缺的就是安抚自己的理由。但是这些理由只会让你的压力阀越来越紧，心里那股渴望只会愈加的浓烈。内在的期盼永远都是前进的动力，但是现实摆在外面，人在屋檐下，还是得低头，这些内外不协调的冲突，形成了许多看不见的矛盾。这些矛盾不只隔绝了你对外的联系，也深深地刺进你的内心。你的渴望被这些向内刺的矛插进心窝，又被包覆在外的盾阻滞了通道，自己的内心在淌着血，外表却一副坚实不摧的模样。



为何这样的矛盾多出现在大人的身上？我们可以清楚地感觉到自己随着年纪的成长，所经历的事情越多，承受的东西就越来越重。我们从来都不缺说服自己的理由，例如，大人必须要有担当，忍一时风平浪静，等等，这些要人成熟，知进退应对的言论并非不好，而是使用者的问题。一般而

论，我们长大了，不会再像孩子般可以有所倚仗，你必须成为支柱，但是成长并非是要你一再的压抑与忍让，难道你只学会了这些？美其言为包容。包容的前提是有容，有容乃大，有容才能容纳更多，也就是说，如果没有那么大的容量，就不要装那么多的东西。所以在扩容前，你要学会调控，调控不是简单的解放，而是适合的调度。



面对矛盾，在许多时候都是无解的局，这些矛盾都是你在意的得失所致，罢怀不去，久久成执，这些执念但凡有一处开始溃散，所有的架构就会重新排列，但所执又岂是容易溃散的。最好的方法就是提升自己的知见，增广见闻，打开自己的视角，让自己的眼界扩大。在此给大伙一句建议：给聪明的人留余地，在愚蠢的人前藏拙。适度的调整，有弹性的伸屈，不让自己定型，也不让自己没有定性，这样就能突破自我局限。相对的，如果只是为了去除执念，又会再度因此叠床架屋，以为自己脱离了原有的框架限制，殊不知只是让自己进入到另一个执着的困局里。

沐风 2024. 10

88. 《春夏秋冬又一春》

太阳喵

从前有座山，山中有座湖，湖中有座庙，庙里有个老和尚和小和尚。老和尚在说故事，他说：“从前的从前有座山……”（为应景本篇改了下词）。这童谣幼时都听过，来来回回那几句话无限循环，却广为流传。亦如本片上演的天地四时中，情感与传承，一茬又一茬的和尚、无明众生，情缘涟漪，轮回业转，生生不息。

以下本人对此片的感受——

观片时浮现一首民间小调《山下的女人是老虎》，老和尚交待女人是老虎，遇到千万要躲开。最后一句小和尚却说老虎已闯进我的心里来！想必老和尚立马咯噔：“阿弥陀佛~罪过、罪过。”一首调侃禁欲系佛门中人的曲子为何脍炙人口呢？欲念贪嗔痴人之常情，即便出家人又如何？唐僧一路无数诱惑，差点被入了洞房；至尊宝咬牙舍下紫霞；仓央嘉措更是“世间安得双全法，不负如来不负卿”，留下世人唏嘘嗟叹，但亦同情理解。

为什么总要在修行与情爱中二选一，这已快成了千古难题？生死、名利、情感关中，情的魔考往往最难。我以为片中老和尚或在又一次尝试，如何引导、平衡，真是一大考验。他不像别的老和尚，没让小和尚躲开，应允少女留下，还同睡一屋。以他超感境界，不会觉察不到两人的躁动。“孩子大了”是他的课业考题。今天到的不是这个少女，明天也会来那位熟女，老虎是躲不掉的，总要面对自身的本能、欲望。小和尚打小起礼佛诵经、守戒吃斋吧，没被世间俗气熏陶过。这般从小遁入空门怕是极脱俗的了，枉然~空守了一个空，抵不过青春荷尔蒙的亢奋，与异性触碰的悸动，难以抑止作为人的本性本能萌发沸腾。手机没信号的绵延山峦环抱着以渡舟方可抵达的湖心孤庙，用一

扇扇有形无实之门设置“结界”，这一重又一重彰显遗世独立的隔绝之态，神佛幽远之境，但到头来对几位主角来说，欲望、亲情纠葛啥也没挡住。

从老和尚的几句告诫中反映出他曾历经过并明悉人间情事，而今与世无争的隐居，真的是堪破红尘的心如止水？也许他本想着小徒儿尝过滋味便罢，事过则空，片叶不沾身，然而欲罢不能的涟漪，引发多年后的罪孽。我想事态的变化并非是老和尚不能预料的，但真正面临时才能验证出自己的斤两，是否真的能放下，能看破不迷。

猫尾巴~我一向会避免太调皮的小男孩来我家，他们爱大叫着追猫，使劲抓猫尾巴，不知轻重，让猫受惊应激。老和尚能舍得用爱猫的尾巴写心经，顾不上猫本尊的感受了，在我看来是对顽劣徒儿的宽容谅解，扼腕之情，怜悯之爱。对小和尚是当真地在意，心痛了，急了，必须面对，空不了了。小和尚、警察、受害者是风是幡分不清了，心动了。只为了让徒儿及时回头是岸，他拼尽力气不眠不休去度化。当不舍地送走了化解戾气、臣服归案的徒儿时，他发现原来早在多年前就已经给自个心头绑上了一块大石头，不是修空性吗，到头来凡俗破事竟还是躲不掉。当初自己错了吗？害了徒儿吗？种种懊悔遗憾上心头，忽地迷茫了，崩溃了！修了个啥？重来，“闭”上眼耳鼻舌自焚，如此~可否赎罪？来世便可断情绝欲？

而小和尚这一次用杀人凶器刻心经，与往时天天的空洞、不知其然地念诵，心境想必截然不同。人间炼狱，一番生死，再一次地“照见五蕴皆空，度一切苦厄”可知其所以然了么？一把刀能杀人也能刻经度人，舟供渡人也能供人偷欢，有毒无毒一线之隔，明暗一体，故一转念，天差地别。正如小和尚刻完心经后端坐佛堂自省时，镜头中山水随心而转。

小和尚出狱后如师父一般隐于孤庙，但上天自会检验你的修为智慧。冬天湖面结冰了，更加拦不住苦主直接进到庙中拜佛甩包袱了。当小和尚试图去揭蒙面女子的面纱时，已注定了接下去的剧情，小子这定力，得来个重锤。于是女子意外死在庙前，小和尚用佛像，用虔诚苦行去度化。结局处终于彰显

出他真正彻底反思醒悟的决心吧，于山顶，接近天的高处，外观世间内观其心，这一次他是否能看清天地万物的本质，超脱空境呢？不论眼前人与物千丝万缕的连系如何，这一期的课业尚未完成。新的小和尚来了，更是调皮捣蛋，如何去教化他，如何面对他的“老虎”？如何过这同样的一关？要知道即便你能成功地度了自己，也要学会度其它的自我们。

上部电影《修行》，都市中的主妇严太太停留在修清净、止，疏导情绪能量的层面，从未进一步深入观照萦绕心头的问题。所以修了多年，言行仍处处反映出很多的“执”。在我看来她的修行只是为了帮助她能继续忍耐维系婚姻，减轻对苏小姐的愧疚，不然早崩了。精神上陷于虚无，“守得空而恐有意”，无思无觉无生机，跟明心见性不沾边，更别说转变命运了。

本片隐世的老和尚有着神力，是通透淡泊的世外高人。没啥事时心湖平静，无悲无喜，然而徒弟却成了他自缚于身、被拖入水的大石。魔考显露他并非超然所是、了无牵挂，智慧尚未圆满。上期细雨影评提到的“堕空执着，走到最后一步的修行者”或许如此。

小和尚，也是庙堂弃婴吧。入空门或非小和尚的本心，故而修行只流于做样子。哪怕是曾经被缚石于身体验施与受，莫伤害生灵造业；哪怕伴佛了几十年呢？亦同凡夫一般食色性也，轻易迷失沉沦。小和尚不过是在庙堂学会认字，学了些佛教知识罢了。正如不少学灵性的人，把资料当作知识来猎奇或补充、囤积，学了跟生活一分为二，没啥关系似的，别说实修操练了。当实相没有改变时，反怪修行无用，虚无飘渺。

以上两部影片中的修行者，远在深山庙宇，近在市井，不论修到什么境界，各有各舍弃不下又视之不理的羁绊，未愈合的伤痛。都没能做到自认为的了空，没事还行，一遇事便破功。切勿认为将心事不快都压在箱底，埋在地下，选择性忘却就超脱了，空了。谈实修时常会提醒去深挖造成矛盾问题的信念根源，去审视、融通，不然只是业随身，来世接着磨。

一切皆空，不是嘴上说、心中思，或想当然地做，而是了知“空”中啥都“有”，并经历“空”中的“有”，品悟过、魔考过、证过，于经历中反复体验磨练，才能深刻地理解何为真正的“空”，在空、有之间皆不执着，中正平衡，亦使认知日趋圆满。

“从前有座山……庙里有个老和尚和小和尚……”故事依然往复不休。本片台词比上部《修行》还少，两部都没旁白，很多留白，却令参加本期观影活动的大伙儿抒发出诸多感观，真实领略空中意蕴丰，余味长。两部在结尾处虽并非豁然明朗，仍是开放式的，无限可能！

梧桐

大自然四季轮转春夏秋冬，万物盛衰交替生长收藏，春季生发夏长养，秋天收敛冬闭藏。人生轮回因不甘生生世世，又因业力习气而循环往复。小和尚的前半生与老和尚的后半生构成了一个完整的生命周期，影片的结尾接上开头便是又一个轮回重新上演。年年岁岁花相似，岁岁年年人不同，看似不同实则未变，业力习气传承并秉持下去，就会如环往复，生生不息，无限循环；若观觉得以照见、习气得以修正，则跳出循环，走出心路，迎来新生。

老和尚的执空

名可名，非恒名，一部《心经》皆“空”“无”，老僧于此困一生。

老和尚一身本领却出世修空禅，僻静的深山幽谷湖心庵中，我于庵内拜缸心水上之佛，佛于半山观湖心庵中之我。老和尚的人生庵，空气墙、水结界，大门内外两派景象，门前凶神退恶鬼，门后极乐等我。门寓意着心门，闭门谢客、闭门谢苦、闭门谢欲、闭门谢世……闭门即闭心，眼中无它只有佛，心中佛在求空无。

在面对小和尚贪玩，害了小鱼小青蛙小青蛇时，老和尚让小和尚进行对等体验，在小和尚身上心中绑上石头后，扫佛除尘。若真“不垢不净”何须常拂佛上尘，心中有尘故。发现小和尚和少女的私情后，替徒弟做了选择，口口声声

说人之常情，但却困于“出家人”的名相无法自拔，送走了少女，分开了两人，人为增加了悲情色彩，坚定了小和尚追求爱情的决心；同时一语成谶，预言了悲惨的结局，自己选择进入该实相频率中进行体验。小和尚杀人逃回人生庵后，面对满脸痛苦满眼仇恨的徒弟，老和尚说，俗世就是如此苦不堪言，大家都喜欢的东西我们就要放弃。这充分说明了老和尚消极避世的心态及其对立的二分思想，世人要的我不要，世人争的我放手，世间皆苦山中静，一步步一点点把自己逼入这深山幽谷中。世界这么大，独在庵中才能得清净。他企图隔绝一切苦厄于心门之外，营造一方净土空守虚无。

老和尚修空禅，却有在意，在意生命在意美好；他会孤独，需要陪伴，小猫小狗小鸡小乌龟小徒弟。随着师徒二人相处时间的增长，感情的加深，老和尚也陷入局中，放不下，离不了，舍不得。所以当小和尚自杀时，老和尚终于不再冷静，气急恼怒，抬棒就打。这时的老和尚看起来像个生动的人了，他可以冷静地面对小鱼小蛇的死亡，却无法面对徒弟的死亡。于是抓过猫用其尾做笔书写《心经》（白猫喻白虎，属金，方位西，性收敛；蛇鸡龟有类似隐喻），一为救徒弟，二为救自己，心中涟漪起，心经助收心。一篇《心经》让小和尚静了心，让老和尚再次空了心。经刻在地上，留下满目疮痍，满心斑驳。境随心转，心转识转庵亦转，小和尚知止而定得静心，老和尚心中空空求解脱。

小和尚被带走后，老和尚虽万分不舍也挥手告别，闭了心门，招回木船，万念俱灰后关闭五识自杀去了。这是对自己无能的惩罚，是对徒弟离去的不舍，是生活没有了希望的空虚，是对了无意义的人生的逃避。他的二分心不断分下去后终于没有了自己的立足之地。俗世皆苦，躲进庵中也无法逃离，罢了罢了唯有一死以得解脱。结果一生的修为化为一缕青烟一条青蛇两行浊泪几颗舍利。

小和尚的放下

春之小和尚心无挂碍，故无恐怖。见到蛇后抬手便抓，举手便扔，只因师父让其小心蛇，小心蛇就要远离它，但不知为何要小心。草药救人害人只一线之差，从此草药有了好坏。贪玩本是孩童天性，遛狗、打鸟、抓蝴蝶哪个不是玩，但看到因贪玩害死的小鱼小蛇后，小和尚心中有了是非，过早地背上了有罪的枷锁。

夏之小和尚陷入欲中，有了不同的人生经历和情感体验：向往、怜惜、好奇、冲动、烦恼、云雨、爱恋、离别、还俗。天地交感生万物，阴阳和合而成人。阴阳失衡，气机失常；阴阳既济，重获平衡，人自清安病自愈。少男少女相互吸引本为人之常情，世俗人言却让其背上了第二层枷锁。

秋之小和尚陷入恨中，体验完贪嗔痴三毒，戏剧张力拉满。你我相互需要时，你之于我正如鱼之于水，执一时认为：鱼儿无水不能活，我若无你必要疯；你若离开，我必杀之；成痴成魔，一念所执。全然后明白：鱼儿自在，哪片水中均可活；上善若水，何种鱼虾均能容。因爱成恨、杀人偿命让其背上了第三层枷锁。

细雨社 www.xiyushe.org

冬之小和尚经过半生的沉淀积累，洗尽铅华重回人生庵，修身养性，身动心静性稳。却因无心之举造成蒙面女人亡命冰窟，女人之所以蒙面可能是有很多在意，可是无常和意外让这在在意也了无意义，只是为另一个轮回提供了助缘。无心之举、害人性命让小和尚背上了第四层枷锁。

音乐响、战歌起，小和尚抱起铜佛像，拖着石磨盘，向着山谷的最高峰挺进。到达山巅，放下磨盘，卸掉枷锁，放过自己，摆上佛像，夕阳西下，观照自心，融通半生，佛我合一。

缘起性空

又一春时，小和尚人生庵的门神不再凶煞，小小和尚也开启了另一轮回的恶作剧。只是此时，他的身后没有了小和尚的跟随、叹息与摇头，你自成长我自观，自在无为了性空。

师父，缘起性空，道法自然，天地允许一切存在和发生，莫要二分选其一；

师父，一切都是剧情安排，一切都是生命体验，一切都是为了自我价值的实现；

师父，一切是因缘际会，一切是变化无常，一切是自由意志的选择和频率频段的匹配；

师父，天地之宽广，处处皆为道场，生活之斑斓，时时皆可修行；

师父，我们各有各的人生课题，各有各的对等体验，各有各的探索选择，各有各的追求方向，不用力不执着，随心而动随遇而安随喜观自在；

师父，这一次，我来解题你来看……

熔

看第一遍的时候，被感动到泪如雨下。师父对小和尚的爱，让我直观地、具象化地看见了感受到了真正的爱，大爱。一直都在听说真正的大爱是怎样怎样的，这部影片非常细腻地用画面展现了出来。太多的细节无法一一描述出来，但是我看到了师父站在宏观的角度去引导小和尚，不会去用言语束缚小和尚的成长，而是让他去经历去痛苦，然后收获，成长。

师父不会告诉小和尚，你的选择是对或者错。没有对错，都是选择，既然选择了就去承担相应的后续，即使师父知道结果，但是也不会主动去干涉。

其实真的不知道该如何用文字来表达我想要表达的，真正触动人心的只有经历吧，不论是看到还是听到，都是经历。主题是讨论空，可是我却不知道从何说起。影片中我看到的是道，大道，众生都是平等的，没有谁比谁更优秀，也没有哪个生物比哪个生物更高级，都是平等的，没有分别。鱼也罢青蛙也罢蛇乌龟也好，还是人，来到这里，都已经安排好了要经历哪些事，要遇见谁，每次的相遇该如何选择决定了接下来的经历，不论怎么选，结果就已经在了。

但是如果因为结果已经存在，在经历的过程中开始完全地把自己摘出来，那就会让自己陷入虚无当中。

影片里展现出来的，有门却没有墙，这堵墙在哪里呢？影片的开头包括小和尚小的时候师父已经说了，就如同两株看起来一模一样的植物般，一个救人一个害人，看起来都一样如何分辨呢？用心，去看有没有那条白线。有没有墙呢？影片中情欲出现的时候，墙便不存在了。那这堵墙的线到底在哪里呢？其实每个人都有自己的线，万事万物都有自己的线，这个线在哪里，取决于自己的心到底有多大，如果只装得下某个人，某件物，那么这个线就如同稚嫩的小和尚一般，你只属于我，当你不再属于我了，那么就毁了你也毁了我，不允许我的，出现在别人那里，因为我的世界只有我的。如果心和师父一般，那么万物皆可为我所用，万物皆平等，万物皆有自己的定数，不去用自己的认知去绑架任何人事物。不去定义每一件事的发生，纵使小和尚杀人了，在师父眼里，此刻的他也只是一个灵魂正在经受折磨的众生而已，为他抚平了内心的狂躁，然后继续各走各的路。

小和尚抱着佛像走了，最终还能杀人。所以，吃斋念经拜佛，是无法逃脱自己该面对的一切。自己做出的选择，最终也会为自己的选择和行为买单，众生都一样，只是形式不一样罢了。不论是被绳子拴的鱼蛙蛇，还是被迫吞石头的鱼蛙蛇，这都是它们该经历的，小和尚也会经历自己的“大石头”。我们也一样，每个人都有自己要经历要面对的，在经历和面对中，我的心有没有越来越大呢？如果我的心一直只装得下“我的”，那么什么时候没有了“我的”，什么时候就会进入影片中的冬，真正地意识到，这世间面对的经历的遇见的都是自己，都是自己的经历，不管是被拴住的鱼蛙蛇，还是被杀死的女主，又或是抛弃孩子的母亲，都是自己。没有别人，也没有走的弯路，都是自己的选择和必经之路，最终才能真正地大彻大悟吧。

结果已经存在了，为什么还要认真地去经历了，这就像影片中的小和尚，只有自己真的被石头拴住了，才会体会到其中的滋味。如果只是听了大道理知道了大道理，那么智慧也只是飘渺的，但是自己真正去经历去体会了其中的滋味，到最终就会悟道，而不是知道。

影片展现出来的，有很多无法用语言去描述出来，但是可以直观地看到，众生都在为自己的选择买单，每做出一个选择的时候，结果就已经呈现出来了，这是为什么呢？我理解到的是起心动念，起了什么样的念头，就会收获什么样的经历和结果。但是在这个过程中没有对错，都是体验和经历。不论什么选择，对等体验下，每个人都会像小和尚一样，最终成为老和尚，成为老和尚看着年幼的自己，然后让他去经历去收获。

最终经历收获的便是不二的智慧，不执于任意一点，却充满了弹性，万事万物流过我，好像是我经历的，又好像是我来了，可是我真的来了吗？如来，如果来了。

非非

和尚的浴火却是女孩的良药；

杀妻的刀却可以用来刻心经；

警察举枪的手却为男主端起了烛火.....

同样一事物，因着不同的需求和定义呈现出不同的作用，如果剥离掉人为的定义，还原事物本真的存在，那还会激起这是非荡漾吗？

春夏秋冬，万物轮转，镜头里的池中鱼、小青蛙、交缠蛇、虚设的心门、隐形的心墙等事物如同高维编织的梦一般，各司其职地扮演着自己的角色，重要吗？重要，它们不仅是它们，更是身后背负的寓意；重要吗？不重要，布景精美、道具精良，只是为了用最真切的场景让你身临其境。再有各角色的铺陈推进，情深意切、恩怨情仇，何为放下？没有拿起过，哪来的放下。

下午跟随 Helen 姐录制细雨老师对于此片的影评，期间因文字共振而数度落泪，为什么呢？说不清，只是跟随心流涌动肆意流淌。影片很好，看完后一如惯例地开始如同解梦般研究各个角色、事物背后寓意、交互关系。观影是特别的教学方式，通过观影者的角度看破故事间的转承启合和人物关系，重点是领悟隐藏其后的知见；再把这解离技能熟能生巧地运用到我们的人生剧中，

你我剧中的演员形形色色，来来去去，带来一波又一波的剧情高潮，笑着、怨着、痛着、恨着，这感觉真真切切地肆虐着我们的心房，就是要这沉浸式体验感，就是要这切肤之痛，才能明白世上本无感同身受，只有亲身历经才能趋于中正，不再偏颇；不用去计较是非黑白与得失进退，就只是感受着自己的感受，体验着每一个当下，放下、向前进。

荷壹

电影《春夏秋冬又一春》中的无墙之门的几点启示：

- 1、寺庙门口的无墙之门象征着一种看似不存在却又真实存在的规则与约束。从表面上看，没有实质的墙壁作为门的边界，但它依然是一个界限，代表着寺庙的清规戒律以及世俗与修行的界限。这启示了规则并不总是以明显的、物质的形式存在，更多时候是一种无形的约束，存在于人们的心中和社会的约定俗成中。比如在生活中，道德规范、职业操守等虽然没有具体的“墙壁”来界定，但它们却时刻影响着人们的行为。
- 2、无墙之门看似没有墙壁的阻挡，给人一种自由的感觉，但实际上它却在我们的内心形成了一种禁锢。小和尚年轻时以为离开寺庙就能获得自由，但他在世俗世界中却陷入了更深的痛苦和束缚。这表明真正的自由不是外在的无拘无束，而是内心的平静和自在。如果我们内心充满了欲望和执念，即使身处最自由的环境中，也会感到被禁锢。
- 3、无墙之门也暗示了解脱的途径。小和尚在经历了人生的苦难后，最终选择回到寺庙，通过修行来寻求内心的解脱。这扇门对于他来说，既是过去错误的见证，也是通向解脱的入口。它告诉我们，解脱不是逃避现实，而是要勇敢地面对自己的过去，通过内心的修行和自我救赎，找到通往内心平静和解脱的道路。
- 4、要实现心灵的自由，就需要打破内心的禁锢。小和尚在经历了一系列的事情后，逐渐明白了这个道理，他开始通过修行来放下自己的欲望和执念，实

现心灵的解放。这启示我们，当能够放下内心的负担，摆脱欲望和执念的束缚时，才能真正获得心灵的自由。

叮当猫

影片开篇所呈现的一切，是那样美好宁静。幽深的山谷，古朴的小庙，春回大地，万物复苏，池塘中的那一抹碧绿正含蓄地诉说着这一片温柔和煦的盎然生意。微风拂过檐角的风铃，天地之间，静得似乎只听得到那清脆的铃响。礼佛修行、采拾药草、嬉笑玩闹，庙中的生活看起来是那样波澜不惊，却又恬淡自适。然而，这样的岁月并不会长久，在某个隐秘的角落，总有一些躁动不安的欲望正在悄悄地潜伏着，等待伺机出动……

当你的心中种下那颗名为“暴戾”的种子时，它在往后就会悄然生长出罪恶的花朵，悄然腐蚀你的心田。泉中的蛇鱼本该是天地一隅间享受着蓬勃生机的生灵，可却因小和尚的一念，被丝线缠绕上沉重的石头，最后只能在痛苦与挣扎间窒息死去。师父告诉他：“一旦这些动物死掉的话，在你的心里就会背负一块沉重的石头。这块石头，便是你消弭的孽。”那被稚童伤害的蛇蛙鱼当然无力反抗这残忍的暴行，更毋论惩罚小和尚了，但行走于天地之间，你始终都要面对的，便是自己的心湖良知。在这红尘一梦里，你曾经伤害过的、折磨过的、施加过痛苦的其实都是你自己。也许肉体的疼痛终会随着疮疤的愈合而渐渐消弭，但心灵的伤痛却会伴随你一生。请记住，并没有外在的审判者，自始至终，你面对的都是自己的灵魂。当有什么东西在与你心中的良善相互争辩着时，请你坚定地选择后者，即使你暂时想不出什么原因。



春去夏来，伴随着那些翠绿的植被肆意生长的，不只有聒噪的蝉鸣，似乎还有小和尚心底某些模糊不清的躁动。深山幽谷的修行中，小和尚从不知晓那些朦胧的冲动是什么东西，而当少女出现时，那些说不清道不明的悸动和渴望终于有了具体的形状。而这一切，都在那场悄然而至的夏雨到来之际，到达了巅峰。潺潺的溪流边，层叠的岩石间，烫热的爱与欲终是冲破了彼此心底的最后防线，那一晌贪欢成为了这盛夏中最炽热疯狂的美梦。当那姑娘被送走之际，小和尚似乎还是沉溺在这场好梦中久久不愿醒来，却不知：一生的魔考已经悄悄地拉开了帷幕。

当你有了渴望、有了在意、有了所执，高我便安排一场场魔考，助你突破某一意识面向上的卡顿，而被考核的内容，就是你在每一个故事线的节点上怎样抉择。有时我们并不能理解高我的苦心，到最后却往往选择成为了那个怨天尤人的受害者，使自己的意识频率浸染在极度晦暗的氛围中，甚至引发后续进一步的业力涟漪与更坎坷的课业。“爱”本应该是祝福、成全，没有“我”的在意，如果面对少女的离开，小和尚能心怀感恩、不再过多纠葛，去创造后续自己其他美好的人生体验，那便不会有后续的悲剧。此处我们也许会指责小和尚因为偏执与狠戾毁掉了自己的所有，可当你身在其中时，又能确定自己不会像他那样拿起利刃伤人吗？当站在旁观者的视角时，我们会很轻松地说出一番大道理，而面对自己的课业与魔考时，我们又是否能做到清明如常呢？

深秋，不知何时，那聒噪不休的蝉鸣静悄悄地消失了，在一片稀疏的枫红间，大地的一切生灵正在尽情地释放它们的绚烂。那年，小和尚经过一番内心的激烈挣扎后，终是选择离开了师父与小庙，去红尘中追逐自己的幸福，此后便再也没有回来。光阴流转，这山谷中的一方小庙却显得那样沉寂，仿佛无论岁月在人间怎样尽情留下它雕刻的痕迹，它都与这一切毫无关联，只是独坐在这湖心中央静静地看着时间的流淌。鬓角泛白的师父还是和往常一样下山采买糕点，却在报纸上窥见了一张熟悉的脸庞，只不过如今他成为了被警方通缉的杀人犯。

不久后，一个满眼戾气的少年跪倒在师父面前。先前，他甘愿为了那份执拗的爱欲舍弃一切，如飞蛾扑火般去奔向那份执着；而今，那份执拗的爱却烫伤了自己，也烫伤了别人，成为了他最大的痛苦。现在，他的心灵空无一物，只剩下那无可饶恕的罪孽与累累的伤痕。在最后，他选择用自杀来逃避自己的课业，在最后，师父用肉体极致的痛苦和一部《心经》来为他完成灵魂的救赎——只有直面自己的心，才能找到忏悔与救赎的道路，否则再多痛苦，甚至是死亡，都无法让你得到最终的解脱。自己的课业最终只有靠自己才能完成，靠逃课是无济于事的。



我们可以看到：老和尚其实拥有高深的修行功力，他其实很早就在冥冥中知道小和尚会经历的一切，并且在最后警察离开的瞬间还能施展念力，甚至还能平静地走向自己的死亡，预知到后续小和尚出狱后还会重回这座小寺。那他为什么不主动干预这一切呢？因为他知晓，每个人都有自己当面对的课业，强行出手干预他人的课业安排，最后只会造成更多的涟漪，自己并不能代替他去面对魔考、完成课业。所以在多数情况下，他只能在默默静观中给予恰到好处的好处点拨，在机缘到时引导他内观明心，而小和尚能懂几分、是否愿意领受这教诲，则全是他自己的造化。

又过了许多年后，某个冬天，在无边无垠的寂静之中，小庙里多了一位虔诚礼佛、练功参禅的中年男人。而又在某天，寺庙里闯入了一位蒙面的女人，她本想将自己的孩子抛弃在这里一走了之，却不料跌溺在这冰冷的湖水中。此后，寺庙里边又多了一位小僧，而那位中年男人则成为了这庙里的老僧。

想不到过了许多年后，一切又重新回到了原点，轮回中，仿佛一切都在变，一切又似乎没变。

在影片的末尾，男人在某次行脚后，到达了深山之巅，站在更高的视角俯瞰这山脚的一切，似乎突然顿悟了什么：自己，少女，蒙面女子，师父，被抛弃的小僧，似乎有一张无形的大网在冥冥之中将他们织在了一起，一切似乎都在某种更大的定数之中，依照某种秩序有条不紊地上演着轮回的剧情。而朝山下望去，自己深居简出的小庙，不过只是湖泊中央渺小的一点，而湖泊之外还有群山，群山之外还有天地。原来这么些年自己执着的爱恨与罪孽，其实只不过是蜉蝣之于天地，沧海之于一粟。在某天，当你超越了自己的故事，甚至所有人的故事之后，或许便会顿悟这一切背后终极的真相……



可当你想要说出什么时，却发现自己不知道再说些什么了，面对这浩渺的天地、往复地运作，除了无尽的沉默，实在无法想出该用什么来形容它。对眼望去，那佛像宝相庄严、双目微闭，慈祥而悲悯的目光看穿一切，仿佛只剩下拈花一笑的粲然。

夏蝉冬雪，春去秋来，四季轮回间，似乎总有一些事物在悄然变化着。面对人生，你唯一能确定不变的，就是它会一直不断变化下去。因此，人生中的修行，亦无固定的标准，也没有所谓不变的答案。你只能在色空的执守、造作与臣服间找到一个合适的“度”，在万法的缘起缘灭间，不断打破自己的界限，允许自己以更高的视角去观察自己经历和面对的一切。没有“大师”能印证你到达了一种怎样的境界，固化的戒律与仪式未必就能令你真正止于

至善，靠吃斋持咒的修行人面对魔考也未必就能高分通过。但请相信：你的高我一定正在竭尽全力地为你铺陈好通往觉悟的所有素材。真理不在天国或净土中，就在你的心里。红尘便是你的道场，世俗的历练也可以是你的修行。请你跟随自己的本心去经历与体悟这属于你的一切。

Cathy

心湖

这部电影很早就视频号看过简短的解说，对小和尚绑石头在小动物身上印象深刻。这次观影，在细雨老师的推荐下，才第一次完整地看完了电影，内心有种说不出的震撼。电影围绕着湖中央的庙和湖岸的那扇木门，渡人的小船，及老和尚和小和尚为主线展开着剧情。期间脑海中不断地闪过《虚空法界》里道不二和地上仙的故事线，道不二的告而别，又在后来历经红尘后返回道观，有着异曲同工之妙。

电影里面的细节不一一再述，此刻回想起来，最为震撼的印象是小和尚在被警察从庙里带走前，他端坐在亭台上，境随心转，从一身的戾气到柔软平静下来，是在老和尚让他把写在甲板上的《心经》一一篆刻完后。

脑海中闪过“心湖”“一切福田，不离方寸”“境随心转”这几个词。

联想到我们这一生不就像这个小和尚，一念无明起，红尘世俗中历经万事。幸运的是，在迷途中遇见了如同里面老和尚般的细雨老师的资料，如同里面老和尚的当头棒喝，循循善诱……

这一方湖水不就像我们的心路历程在经历着人生的春夏秋冬，虽然物是人非，但是一切都是早已铺陈好的，风平浪静，春心荡漾，波涛汹涌，心如止水，波澜不惊，水平如镜……不同的角色在这湖面上来来去去，各自演绎着悲欢离合。

回头看看我的方寸之间，老公，孩子，家人，工作，从早到晚，一日三餐，一年四季，慢慢从“心随境转”到“境随心转”，也是在历经种种人生功课

后，在每日学习细雨资料的这三年多来，真正感悟到《渐悟与顿悟》里最后那段：

朝生暮死蚍蜉之命，无有历经皆是空谈。知易行难，践行合一，谈何容易。习气侵骨，业力交杂，荡涤心性，时时清明，唯赖智慧常明。

小王

青蛙，蛇，鱼，开始的小男孩，后来的小男孩，主持，年轻少女，蒙面的女人，不同的角色，都是我，在一个大的轨迹中循环往复，体会着平衡的对等体验。每个角色都是这个系统的经历者，同时也是塑造者，每个人都做出符合自身习性的选择，然后在这个大循环中颠倒执着。

原始的生命力带来冲动，冲动带来好奇，好奇就想知道，想知道就需要经历，经历中又被拉扯在相似的循环中。局部看似悲喜的故事可以改变吗？可以，直接的改变方式很多，任何一个环节的出手干预似乎就可以直接地改变，切断这个循环。那切断这个循环会改变什么吗？不会，因为相同的习气会在新的路径上建立新的循环，就像选择逃避的课业，总会以不同的形式，在不同的人生路径里面持续地出现，局部的得失之间总是动态的平衡。因为这课业，就是我们希望提升的短板，这课业中，蕴含着感受、见识和智慧。

那循环往复间，什么发生了改变呢？每一次的经历，如果没有反思，那是单纯的累积而没有感悟的深化。持续地心性修持，结合人生的体会，虽然仍在循环的轨迹中，但是能看得到改变：觉醒得早了，站得高了，包容得大了，放下的多了，更加明白了。积累多了，总会慢慢地悟出来，不着急立竿见影地拔苗助长，而是如潺潺小溪般地环流和滋润着每一个参与的灵魂。

当下的执着，为每一个开悟者，提供着资粮。经历没有对错，水到渠成的某个当下，无形的枷锁会消融，收获感动的喜悦，达成无漏的智慧。

一切都是体验，一切都是刚刚好。

听冉

很多人将进入三摩地的境界比作热恋中的状态，就像小和尚与女施主接触的瞬间，那一刻的怦然心动，令他沉浸在对爱与情感的执着中，仿佛进入了一个无法自拔的三摩地境界。表面上看，这种专注和深情似乎是纯粹的，但实际上它是建立在欲望和情感依附上的，而这种依附又是修行中最危险的陷阱。

小和尚的迷失，正是对这种情感执着的警示。他从最初的修行者，转变为一个被情欲牵绊的凡人，逐渐放下了应有的心性与智慧，投入到无法自拔的爱恋之中。修行的真正目的是超越一切依赖，超越一切执念，达到无所执着、无所依赖的自由境界。

这一层含义折射出三摩地的双重性：它既是修行的高峰，也可能成为修行的障碍。若修行者仅仅满足于这种状态，反而可能陷入自我迷失，无法突破欲望的束缚。而小和尚正是因为执迷于这种情感的三摩地，最终丧失了内心的清净，犯下了无法挽回的错误。

三摩地并非是终点，它只是修行道路中的一个阶段。要想真正获得解脱和觉悟，修行者必须避免对三摩地境界的执着。如果一个修行者仅仅满足于这种深刻的宁静与专注，未能超越它，那么他可能会陷入某种形式的停滞和自满。正如很多修行者所言，三摩地是一种“忘我”的状态，但如果修行者停留在这种状态中、藏在深山里、不再追求事上的磨练，便会错过进一步突破的机会。最终，可能会迷失在自己的专注与安逸之中，无法挣脱自我设限的局限。

这与修行中的“事上练”理念相悖——修行者应当在日常生活的点滴中不断锤炼自己，超越情感与欲望的束缚，而不是逃避现实，陷入一种虚幻的心境中。在这个意义上，三摩地不仅仅是心灵的安宁，它也是修行者需要时刻警觉、超越的障碍。

止毫

(春) 药与毒：

小和尚采药，能够治病的草药和吃了就会丧命的毒药，看上去差不多，但老和尚说，它们只差一条白线，这条白线象征着什么呢？

（夏）淫与补：

折磨青年和尚的淫欲，对少女来说就是补药。欲火可以用于丹道修行，也可以掏空身体，两者之间又差别在哪里呢？

（秋）刀与笔：

中年和尚的刀，可以用来杀妻，也可以在地上刻出《心经》。前者犯法被警察追捕，后者静心被警察赞叹，为何两者如此不同呢？

（冬）水与冰：

欲海慈航，欲水需要乘舟渡过；冰原上，不用船可以健步如飞。小乘佛学，将欲水冻成冰，就可以不被情欲困扰。难道水和冰不一样吗？再坚固的冰也有消融的一天，那时又该作何打算呢？

（春）狱与校：

细雨社 www.xiyushe.org

对于向往花花世界的小和尚，寺庙就是困住自己的监狱；对于从花花世界归来的老和尚，寺庙就成了修行的场所。监狱与学校，又差在哪里呢？

（年）色与空：

修闭口禅，眼里不见，耳边不听，嘴上不说，心中不烦，不过寻常修为。须知药毒不二，淫补不二，刀笔不二，水冰不二，色空不二。入一切相，破一切相，方得自在。

色相是拿来用的，用来干什么，是慧；怎样使用，是智。定中生慧，心乱了就会远离初心。急中生智，在舒适区安稳地循规蹈矩，就失去了成长的可能。

智慧，就是这条恰到好处的白线。

天空青鸟

电影盛名在外，我之前看过解说版，知道梗概。而这次的观影说多维实相活

动，让我静下心来好好观赏了一遍电影。如此优秀的电影似乎也不缺少各个角度的解说，那我试图从自己看到的一个角度来谈谈自己的观后感——心之门。

关于门这个意向，电影给了很多的特写和定格镜头。最开始引起我好奇的是徒弟在殿内睡觉的小门。一扇兀自耸立的小门，左右两边毫无遮挡，而老和尚和小徒弟出入的时候却煞有介事地开关门，在表达什么呢？带着这样的疑问继续观影，发现类似悬空静置的门还有一扇，就是水面上出入大殿的大门，上画左右各一门神，在电影中也给到了无数的开关镜头。可是这扇门的装饰作用同样远大于实际作用，因为两边完全可以无障碍出入。那我只能认为是在隐喻心门了。到电影后半段，老和尚和小徒弟在几个人体关窍贴的闭字，不就是这个门的又一种形态吗？明明什么都关不住，却坚信这种形式可以守住一些什么。

秋天的时候，小徒弟带着石磨捧着佛像攀爬上山，从山顶俯视大雄殿的时候，这个四面环水的小屋是如此飘摇。从五脏对五行的角度来说，水主肾，这大片的水似乎有点像红尘中汹涌而来的欲望。小小的殿，和那两道悬设的心门能抵御吗？

春天无心无念的小和尚可以拿起蛇轻而易举地甩开，而夏天的开场镜头却定格在一双交配的蛇上久久不去。这段剧情让我联想到电影《青蛇》主题曲《流光飞舞》中的一句歌词：“和有情人做快乐事，别问是劫是缘。”说来《青蛇》本身也像夏之剧情的放大版，你难道可以否认电影中法海对小青的情念动摇吗？而那引起地动山摇的水漫金山和这个被四面湖水围绕的小殿在某种程度上重叠了，甚至电影中的女生从长相到身段都有点蛇相，导演也是有心了（笑）。《黄帝内经》说：“夏三月，天地气交，万物华实。”天地气都相交了，作为人好像确实也很难抵御吧。“欲非恶俗念，无明也非罪，内感自限界，渴望大圆满。”如果一念无明就是生命的动能本身，我们想象中的门又是在抵挡什么呢？

看电影时，阅读进度中的细雨资料碰巧有这样一段表述——“我们不主张躲到某个山洞里去逃避人生的经历，躺平或拒绝接触红尘是非并不能让自己的神魂得以成长。”回到电影，我总觉得老师父、小徒弟和小小徒弟构成了一个人生洄游的意向。那么从小徒弟的一生倒推老师父的人生片段，是不是也是有一段直面红尘的过往呢？因为接触过红尘，所以在夏之华时，老师父可以做到真静，而从小在深山老林的徒弟却挡不住如同活火山喷发般的欲望。但是老和尚也有自己的执念，放不下对徒弟的牵挂。春天的时候老和尚试图教会小和尚对等体验原则，让他在贪嗔痴之下所做行为的愧疚后坐力提前显现，试图替小和尚阻挡更大的人生痛苦。但是每个人都有他的劫要渡，放下能够影响他人命运的执念就是老和尚的劫。在他将各个“闭”字贴上身的时候，与小和尚简单明了的愧疚相比，他想压抑的是什么呢？我以为可能是认为自己可能改变小和尚命运走向的武断。记得细雨老师说过，她在上门看病的时候，看到了主家小孩20年后双手沾血的画面，虽然作出了隐晦的提醒，但是多年后，还是收到了孩子父母的确认电话（当年的孩子当街杀人），方感叹命运的草灰蛇线。以老和尚的修行，他能不能感知到小和尚命运的走向为未可知。

心门，看到了门，意味知止，知止就是度，可是这个度必须要自己去实验，自己去体验，自己去走过，才能把握。

原来，当你想要关闭的时候，势必要面对关不住的那一刻。所以惠能说：“惠能无伎俩，不断百思想。”这一次的破空执我看到的是不执着于关注什么，让一切自然流经，经历当经历的，品味当品味的。因为“生机藏于起落间的行动里”。

奇迹

我理解的空，是“百花丛中过，片叶不沾身。”

我们来经历这一场场的人间大戏，是为了在体验中撷取智慧果实。那需要我们在经历时全情投入，感受剧情变化给角色我带来的思想冲击，同时又保持

着视觉的态度，跟随剧情的起伏，哭着笑着的同时，有一丝清明的觉知时时在线。就好像好演员入了戏，演谁就是谁，但戏演完了，戏服一脱，还回到自个儿。这过程中演员体验了不同的人生，打磨了演技，并且戏路越演越宽。而陷入空执的人，把角色我当我，因缺少了那一份清明的视觉，对剧情安排中角色要经历的情绪起伏只感受到颠簸的辛苦，却无法从中获取智慧启迪。结果一次次地作业（业力）累积，同类的剧情一次次上演，课题累积多了，感受越来越难，结果所见皆苦，更不愿也无法深入角色。很多人因此陷入空执，以为只要闭上五感，不听，不看，不说，不思，不动，如《修行》中的女主，甚至如本部影片中的师徒，连呼吸都闭了，以为这样就可以“空”了，可以不用面对那解决不了的烦心事，可以斩断轮回，不再受“苦”了。

但是，这一个个的轮回是让你在这所仿真大学堂中一次次历经成长的，若来了却什么都不体验，逃避面对，要如何收获知见，增长智慧呢？你面对的课题没有解决，也只能一次次蹲班补考！不过，还是有选择的自由度的，可以在这相同或相似的剧目中选择原来的身份，任意切入的点，也可以选不同身份，以对等体验或第三者视角来变换解题角度。

老和尚或许无法理解，为什么在这青山秀水中的一方清净之地，整日与佛相伴，不受一丝尘世杂染，在自己一片善念、悉心教导中长大的小和尚，却最终会沦落为杀人犯。他因此持疚自焚。在又一个春天中，进入小和尚的角色中，来亲身体会他对这个世界的感受，或许这一次能找到解题的方法呢？

这部电影，我在几年前就看过，而且不止一遍，那时候还没有接触细雨资料，更多以普世的价值观和佛教的因果善恶是非观来解读影片中的信息，对于小和尚的调皮行为，理解为恶，也觉得老和尚对孩子感同身受的惩罚是对的，可以让孩子以后能不伤害他人，可是却没能理解小和尚长大之后杀妻的根源何在。

如今再次观影，体会却大相径庭。也看到很多以前观影过程中没有看到的点。小和尚在山林中长大，没有外在的喧嚣和杂扰，除了师父，自然中的一切就

是他的老师。孩子喜欢探索，对什么都好奇，把小鱼、青蛙、蛇绑上石头，只是出于自然的探索欲，当他下一次看到小动物因此死亡，他自会理解或许生命不可如此对待。可以看到他在做那件事的时候是如此地快乐，因为他只是在玩，在探索，对于伤害他没有概念。但师父对此事的干扰和定义，却让他因此背负了一生的心理负担。那强烈的是非观，让他无法圆融地去面对生活中的变化，也因此三十岁时对出轨的妻子做出杀而快之的冲动。

老和尚或许想通过这样强烈的感受让小和尚空掉伤害他人的心，却不知每个人只有通过自己内在的感受和觉知体会出来的才是自己的东西。作为师父，原本的用心是好意，或许年轻时的自己曾因无知和无心而伤害过他人，因此背负了一生的愧疚，所以希望小和尚不要重蹈自己的覆辙。比如在小和尚采回来的药材中，师父对两种长得很像的草药做了特别的叮嘱，因为很像，容易搞错，而一种是治病的良药，另一种则是杀人的毒草。而这，或许是老和尚的痛，也或是因此而隐遁山林的吧。但是隐居避世并不能解决心中的痛，只有直面问题才能解决问题。显然老和尚并没有去面对自己的问题，而是把这问题变成了师徒传承的家族业力。

师父叫小和尚背着石头去替小动物们解开绑着石头的绳子，并且告诉他：如果那些动物，鱼呀，青蛙还有蛇死了的话，在你今后的生命里，心中都会背负着这颗大石头的！

当被如此定义后，小和尚感受到身心两方面强烈的痛苦，快乐的童年从此断送。青春期的他变得腼腆而谨小慎微。被沉重的精神枷锁压抑的童年带来代偿反应加上青春期的躁动，面对同是青春期的少女，这样的诱惑老和尚是真的不知还是装作不知呢？这要怎样强大的意志力才能让一个单纯压抑的少年抵受住这样的诱惑呢？老和尚是在考验小和尚吗？这个部分我很难理解，只能视为剧情就是这样安排的吧，或许一切的铺陈都只是为了帮助老和尚来理解自己的人生功课？

已届中年的小和尚出狱后回到庙中，轮回再次开启，只是这一次我做师父，

你做徒弟，让你从我的角度体验我童年的快乐，我的功课我自己背负，就让业力从我这里斩断吧，好让你全然地做自己。或许这一次，我们都能顺利毕业！？

宁静

春——生死的负重

夏——情欲的爆发

秋——因果的了断

冬——自我的修行

生命轮回路，

师徒不转念，

往复人世间，

细雨社 生生不分离。 www.xiyushe.org

无墙门，心中守，莫成规。

小和尚破门规，入红尘，贪欲现，善恶就在一线间，牵引的涟漪效应不断，怎么止呢？五欲六尘的欲望带来了偏执又走向疯狂，生出的无知和恶念造成了体验的无明业火。

小和尚的欲望和老和尚的纵容有关系吗？

万物苍生轮转，外六感自闭，心湖扰动，一生修行又枉然。

游鱼之乐，人不在观照中，与鱼同乐，心安否？

人生庵，湖心寺，修心明理——致良知。

悠然

看着《春夏秋冬又一春》的电影，我想到了《虚空法界》的地上仙和道不二，的确情节比较类似，其实仔细想想，我们和父母之间也是大概类似的路线。

一个老和尚把一个小和尚养大成人，在小和尚小的时候，老和尚通过日常的生活会教给小和尚一些做人做事的道理。

孩子长大了都会想去外面闯闯看看，带着老和尚的教诲和自己的领悟，脱离虚空去俗世中去实践和生活，体会色，体会与自身能量频率相匹配的各种境遇。在外面遭遇了挫折后，小和尚再次回到了老和尚的身边。

电影中老和尚和小和尚形成了对比，让我看到了面对同样的生活，相对智慧成熟的人和比较稚嫩的人是如何处理的。老和尚的中观态度对应了小和尚的执着。老和尚的心静对应了小和尚的躁动。小和尚时刻把佛像带着身边对应了老和尚在没有佛像的佛堂前修行.....

电影中，老和尚刚发现了小和尚和女孩的事情，一开始说这是人之常情，这是最好的药了。既然病好了，就可以走了。小和尚不愿意，老和尚说：“淫欲唤醒了占用的欲望，这会导致杀身之祸的。”细雨老师在《修行》的影评中说：“智慧的本质就是看透一切的相对性、渐变性和成长性。”这里也是一样的，欲望本身是没有什么问题的，如果一定要执着，将其演变成一种占用，就会导致灾祸。老和尚并没有一开始评论对错和是非，而是洞见到了“缘起”。

细雨老师说：“解脱不是离开某地、成为什么，而是解除所执障、脱离偏激的是非论。”小和尚无论是第一次离开老和尚，还是离开俗世回到老和尚身边，他都没有真正的解脱，都是偏激且被执障着的。

老和尚看清了小和尚的执着，在小和尚要离开的时候，并没有阻拦，而是放他离开。其实也是想让他去红尘中实践与锤炼。小和尚回来后各种偏激的言论，各种发泄情绪，老和尚看在眼里，什么也没有说，只是在静观小和尚心境的变化，等到时机成熟了，把小和尚一顿打，然后让他刻《心经》静心。

细雨老师说：“修行者的智慧在于持续地利用不偏不倚的态度去观觉生活中的点滴，既不陷入对境遇的执着，也不否定现象存在的价值，更不会观世间众生皆苦、自己执意要去当力挽狂澜的救世主。”感觉这个老和尚差不多就

是这样。很多时候都不会评论事物的对错，而是放手让小和尚去体验去感受，并承担相应的结果，到了关键时刻给予相应的点拨。

小和尚从刻下心经开始真正地转向成熟，成熟后的小和尚与之前的小和尚形成了对应。

秋，小和尚刚回到山谷，是刻意地逃避，逃避面对俗世的恶果。冬，小和尚再次回到山谷，开始沉淀反思自己，是奋进。

春，小和尚被迫背上石头（业）；冬，小和尚主动背上石头（主动承担业），不逃避，积极面对。

小和尚从一开始的执着于外，不断被各种相牵引，不断与自己不想要的遭遇做斗争，转向内求，开始修炼自己的身体和心性。同样的地方，认知改变，心境改变，感受不一样，所获得的人生体悟也就不同。

夏-金葵花

这是部很棒的电影，感恩遇见。

电影中，春夏秋冬是自然四季，也代表人一生的四个阶段。故事随着小和尚的成长徐徐展开，节奏舒缓，情节紧凑，朴实无华，无一多余镜头。当然，“一千个读者眼中有一千个哈姆雷特”，如下解析带着自我知见的限制，提供一种思路，不是为了得到一个绝对的答案，只希望在观点的碰撞之下，你我都能找到心中的答案。

电影多处运用隐喻，如：佛像代表圆满自性，湖代表红尘或人间。剧尾从远山之巅拍摄湖的远景：小小一湖落在群山万岭低洼处，恰似须弥藏芥子；小小佛像立于山巅，万物尽收眼底，又似芥子（自性）纳须弥。红尘像一粒芥子，当迷在其中、在欲望执着里忘了本心时，人“困”于其间，在生命的春夏秋冬里“轮转”而不自知。当以清净自性居于红尘时，一心能纳须弥。

山门，位于湖的边缘，代表红尘与修行之所的界，也代表人间和其他实相之间的界；走出山门，则代表一个人了悟之后脱离娑婆，并从轮回中解脱（因

山门背面画着佛像——隐喻“打开门，通向佛性”）。

而殿内立于卧室和佛堂之间的无墙之门代表守护清净之心的界，师徒俩日常起居都会严格从这扇门进出，本无门，心有界。

庙居湖中，庙内的佛像居于小水池，都是立于水面而不沉，暗喻人在红尘中修行而不沉溺其间；也有脱离红尘修行，“偏空”的意思。

小石佛、半山的大石佛、徒弟雕刻的冰佛这三尊外形类似的佛像暗喻师父；借半山大石佛看到的“不完整的湖”的视角来暗喻师父并未了然全貌，并未圆融——而这些对师父的暗喻，开篇时导演已用镜头语言告诉了观众，限于篇幅不再赘析。从后面的剧情，我们知道师父陷入了“执空”之境，试图帮助徒弟逃避苦难。

船——隐喻自性。虽身居湖中庙，师徒日常生活却离不开红尘，要做到湖中（红尘中）来去不沾水（不着相），需借助船。镜头告诉我们：电影中的船就像托着小沙弥的菩萨，小沙弥也代表芸芸众生，而菩萨亦非菩萨——是每一个人本来清净的自性。《六祖坛经》有：何期自性本自清净，何期自性本不生灭，何期自性本自具足，何期自性本无动摇，何期自性能生万法。有了这样的“船”，身在湖中又何妨，红尘本来清净。



另外，蛇隐喻情欲，带着白线的有毒草药隐喻后来的白衣姑娘等等。

而这“隐喻”，不就像生活本身吗？像那所谓的命运吗？来到人间，走进生

活，种种经历向我们徐徐展开，又似蒙着面纱，当时似懂非懂，时过经年再回首又有新的领悟。

师父一开始便知道徒弟的部分人生经历，也因这部分的预知实相而心生执着，曾多次提醒弟子，如：“要小心蛇呀”，不让徒弟伤害其他生灵，让姑娘离开……可是，师父并不知道，徒弟本不怕蛇，情欲也伤害不了他。反而是自己直到坐化，也未放下“守护徒弟，帮助徒弟达成修行圆满”这一念。“眼耳鼻舌身意”，一“意”未放下，以至临终时，因这“一意”流下泪水，因这“一意”未能了悟，再次进入生命轮回，化作他曾认为会障碍徒弟修行的蛇。

电影春之章，师父带徒弟上山采药，在山门口，师父对徒弟说：“要小心蛇呀。”之后迎来一个关键的镜头：师徒俩各自走了不同的方向，暗喻他们之后的修行走了不同的方向。徒弟恰是走向有蛇的地方，而这个地方，亦有佛。这个镜头和末尾师徒结局形成前后呼应。



其实一直都是自己在渡自己。万千执念，渡的一直是自己的执。哪有什么人需要渡？了悟后，执何在？无执可放下，也无心需渡。

佛经有：见诸相非相。身居红尘，想见“非相”，需先见相，见相需入世，而非避世，对世间的种种经历不粘着，不逃避，不嗔恨……做到见相不执，即“心死”，而“死”是不执着、是放下。放下之后，心不随境转。徒弟在镌刻完《心经》之后，彻底放下了嗔恨。此时他已“境随心转”：不是寺庙在动，也不是景在动，是徒弟的心在动。镜头中，殿前那两个没有颜色的“心、死”二字，清晰可见（因徒弟未居于画面中央，恰好没有挡住这两个字，将这二字凸显出来），导演用此暗示徒弟此时心境。



师父虽然帮助弟子放下了嗔恨之心，却没有帮自己放下执着。弟子因情执遭遇的一难也成了师父的一难。让我们回到夏之章，弟子和姑娘堕入情执，师父那时虽然知晓，却是心无波澜的，镜头映照了他的心境：他在庙内写字，毛笔蘸清水，写在瓦片上。而瓦片上的字生生灭灭，不落痕迹。师父的衣服和瓦是一样的颜色——暗含他此时心境如瓦片一般，深知身处世间，缘聚自会缘散，一切生生灭灭，不必干涉。

然而，弟子在生命之秋杀妻入狱，师父也走到了生命的冬末，他预见自己的生命即将走到尽头，却没有预见弟子将来会修成正果，心中不能放下弟子，这一念直到最终也未放下，令人痛惜。

殿前的《心经》一开始本无颜色，后来不同的人各执一色，给经文涂上了斑斓色彩。我对经文没有至深的领悟，但导演的镜头似乎在诉说着：每一个众生有着自己的知见，而各种知见犹如不同的色彩，我们手拿画笔，给各自的境遇涂上不同颜色。亦或隐喻经文中的：色不异空，空不异色。用色彩隐喻“诸相”，将无色经文涂上颜色，也许暗含“色空不二”之意。而师父恰是“执空避色”，他一直都在引导和帮助徒弟，却唯独没有渡自己，“执空避色”的师父又是经文的上色者之一，暗含他还未放下对“相”的执着。

一切经历皆是助缘，帮助自我达成圆融的无漏智慧。而万法归一，法无定法，万法皆是助缘，并无佛法、道法……之分。当不再执着，见诸相非相，即见如来。假借四大以为身，心本无生因境起；前境若无心亦无，罪福如幻起亦灭。徒弟在冬之章，从水里捞起那位母亲的尸体，揭开面纱后，终于顿悟，由揭掉面纱的母亲和被遗弃的婴儿，瞬间看破白衣姑娘和自己之间的前世今生、

爱恨纠葛……终于揭开了轮回之谜的面纱。从镌刻《心经》后的心不随境转，到此时的见诸相非相，过往一切皆是助缘，那位母亲的尸体在徒弟眼前瞬间化为浮在水面的石佛像。

此时徒弟已接近成佛，却还未达成圆满，因还有一念：即儿时无明杀生后那一罪念尚未放下。

在生命之冬，徒弟拖着重石，就像儿时把石头绑在小动物身上一样，光着膀子攀登群山之巅。佛学中：出世间称为法界，世间称为世界。镜头里：石盘下压着的是“世”字，已经模糊到快看不见了，而周围字体尚余迹清晰，可见是有意为之，暗示徒弟即将“出世”。而对比此前镜头，师父化身的蛇出现在画面中时，同一个“世”字却清晰可见，暗喻师父此时未“出世”。



(对比两画面，可推出是同一个“世”字)

随着重石放下，徒弟的最后一念也放下了，从此超脱尘世，心纳须弥。

那块重石，难道不像世间的种种经历？有多少过往留在心头未能释怀，化为重石，无形中影响着日后的我们？——由此意识到细雨老师《思想的阶梯》中《回顾与融通》这一章是如此地重要。

而重石上立着佛像；苦难中，也立着众生本自具足的自性与圆满。

群山之巅的佛像，如如不动，微笑地看着世间春夏秋冬、万物轮转、生生灭灭。——彻底开悟后的徒弟亦如此。所以在剧尾，徒弟没有尾随贪玩的小和尚，没有劝诫小和尚不要伤害生灵，也没有提示小和尚“要小心什么”……而是给小和尚画像，微笑地看着、如是地画下。



无论是赛斯书还是细雨老师的书，都告诉过我们：我们选择了自己的人生。

师父虽知诸相皆是虚幻，却对世间经历怀有对错、好坏等二分心，而自己本身的二分心，恰是他没有看到的；正如半山的大石佛，只看到了部分湖面。

而徒弟一开始是纯粹的，纯粹的世界里没有善恶好坏之分，他用石头绑住小动物只是觉得好玩；而他和那位姑娘陷入情欲也是顺其自然，并未因自己的身份而心生迟疑。而他又是因何而迷失的呢？徒弟杀妻后回到庙里时曾对师父说：“爱就是我唯一的罪恶，我只是想要她，她跟另一个男人跑了，怎么会这样呢？她说过她只爱我的。”从这个自述我们知道，徒弟名为爱的，其实是因情欲而生起的占有欲，因欲望的落空而心生嗔恨，因嗔而杀妻。所以我们是否该停下来思考一下：爱是什么？我们名为爱的，又是什么？

至此，我虽然不能了然什么是佛法，但我们身处的世界，一切都用二分心加以区别，二分心本无对错，只是认识世界的一个角度，但我们却用二分心去定义世界，一切都被分成了非黑即白的两半。这两半里，有人欢喜有人忧，却都一样沉迷其间，随春夏秋冬而轮转。

世间皆是因缘聚会，别无偶然，无论是自己还是他人的人生，都值得被尊重，能让其如是便是大智慧了。以爱之名执着其间，最终伤害的是我们自己。电影中的师父真的很爱徒弟，可他最后恰是因爱生执，未能了悟。而他的徒弟在“见相——不执——破相”后得以了悟。尘世本是很好的修行之所，但我们多数时候却是迷在其中，对境起心，这值得我们反思。

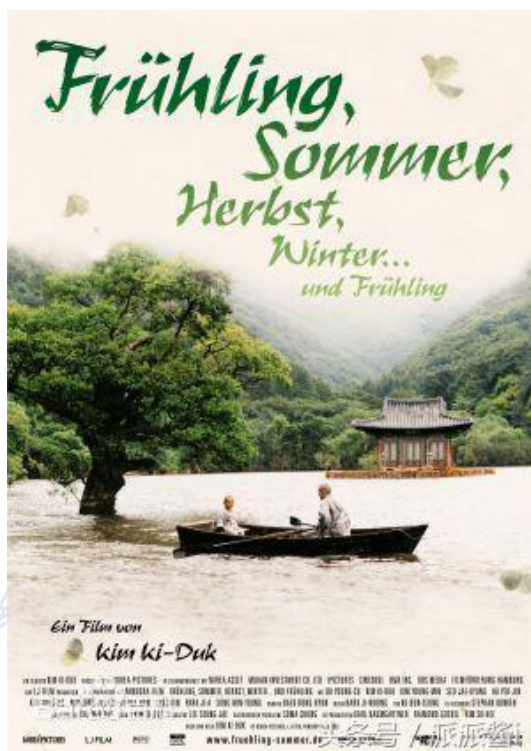
我们渡的，一直都是自己。

这就像电影版的佛经，值得细细看，瞬息之间领悟的火花，足以照亮暗黑。



GY11-88M

相——色空、不二



电影中的春、夏、秋、冬，对应着萌新、茁壮、迟暮、空寂。

山中湖有庵，庵在山湖中，庵中有池鱼，庵外池有鱼。佛在盆中坐，盆中有座佛。山有泉池石，泉有鱼蛙蛇，众生悠悠度，万象层层迭。

人生庵立于当前，冬去春来万物苏，春巡夏至百花开，夏落秋起游子归，秋去冬临尽寂寥，缘起缘灭缘起灭，春夏秋冬又一春。

在剧中有几个大家会关注的疑点，首先要问的就是小和尚在使用船后，老和尚怎么渡江的？后面大家都看到了，老和尚如何控制船，举手可以让船呼应而来，也可以让警察无法离开。老和尚有神通吗？有也没有，他在小和尚偷走佛像后，再也没有另寻一尊，反而直接做壁上观，这样的他真的虔诚吗？没有佛像了，他在拜什么呢？小和尚为了爱欲，离开了生养他的

地方，临走时还带走了佛像，这样的他心中真的有佛吗？世间的人执着在形象上，总在形形色色表面上做文章，老和尚没有因为失去佛像而失去了本心，但小和尚虽然拥有了佛像，却沉溺于情欲爱恨之中。这样看来，佛像的意义又何在呢？

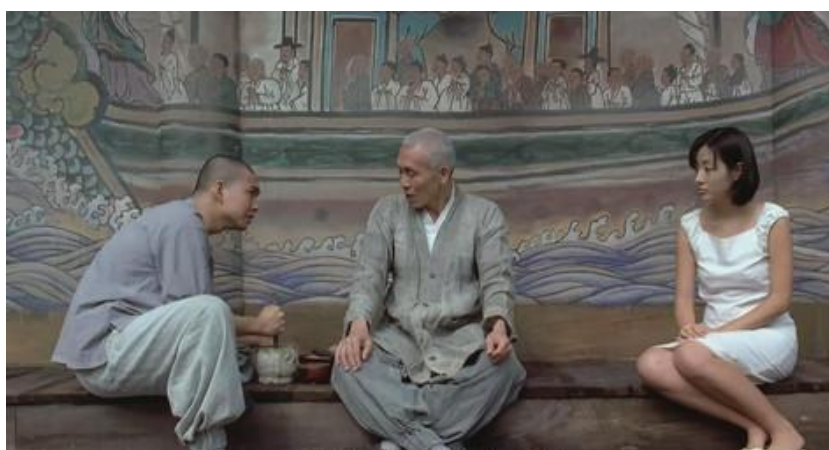


看似美好的你情我愿，却在占有欲下变成了一场悲剧，先不论小和尚的行为是否正确，对于一个血气方刚、情窦初开的少年来说，他也只是顺应了作为人的本能，谁又有资格去评论一个人的本能。但就是这样的一个人本能，让他有了“我的”的执着，当这样的占有欲占据自我后，权衡利益的得失就会主宰自己的心，这时心中哪里还有良知呢？这时的他就算看着佛像，心中也只有无尽的怨怼。

当我们看到鱼、蛙、蛇被细绳缠绕，甚至被口塞石头，心中总会生起恻隐之心，再看到它们因此死亡，心中又会泛起各种不同的反应。这时你的心，因你所见而有了起伏，在其间有了二分，没了不二，有了波动，没了空性。难道要无动于衷才是空吗？当然不是，有了起伏，才能知道你有，有了你才能知道无；有了波动，才知道范围，才能不二，若你没有经历，怎么能理解何谓空？空中有色，色中有空，当你被相所执，就有了空色，当你放掉了所执，就成了色空。你看到剧中的公鸡，可以用来拉船，猫尾巴可以拿来当笔，当你看到这些奇思妙想时，是否有反思自己是被什么限制了念想呢？



女主因身体虚弱来到这深山养病，身体好了反而让小和尚破了戒，好心收留她的老和尚，因此失去了单纯的徒弟，小和尚为了真爱还俗下山。这一切的因果看似都是自找的，若一开始不接受这女孩的留宿赡养，那后续的情节是否会发生呢？谁又能有确切的答案呢？或许我们可以说这是大小和尚的魔考。对女主来说，她虚弱时没有多余的力气行事，等她气血充盈时，自然会有能量的躁动。若这时小和尚够稳重，则可以引导她修行内丹，但他自己道心不稳，也就如此这般了，双方一拍即合，尽情地释放旺盛的生命能。



事情总会有不同的可能性，如果只看眼前的发展而去定义他们三人的评价，未免太武断了。对小和尚们来说，女主给他希望，让他在枯燥的人生中体验了春心的萌动。老和尚的慈悲，让女主的身体状况好转。既然一切都是美好的，又何来魔考一说？在我们评判这件事前，我们已经有了一个标准，同样的，剧中的三人也有他们自己认定的标准。他们各自都背负了绑绳，

就像那些被绑住的小动物一样，想要突破现有的束缚，当然突破现有的困境是绝对没有问题的，重点在于你要如何把握那个度，这就是不二。魔考就是在你不注意的时候，悄悄地到来，让你不加思索地做出选择后，考试也就结束了。至于是否通过，标准都在于自己的初心，没有真正的是非对错。

我们看到被绑缚的动物、塞石头的鱼蛙、藏壳的乌龟、冰封的鱼，在往复不断的四季中，万物都在寻找突破的方法，当你无法突破现有的桎梏，你要面临的就是自然的淘汰。很明显的人为的造作，也会造成遗憾的结果。万物有他该有的样子，有他该有的可能性，那些可能性需要被探索，但不是以你可笑的自以为是。这样的探索建立在设定好的道上，我们不需要去探索新的道路，只需要在道上走出新的步伐。



带着新生儿的蒙面女，进入人生庵的新和尚，自焚的老和尚，命运的齿轮总是如此相似的环环相扣，当所有的人都已经烟消云散时，新一轮的剧本又再度上演，那个小和尚变本加厉地干着一样的事情，地面上的《心经》还在，参与《心经》的人早已消逝。新来的人甚至都没有名字，到最后也许只有一个人看到了蒙面女的真面目。或许当年她没被杀死，而是被毁容；或许当年他没因杀人而偿命，而是因伤害而坐牢；或许当年的老和尚能够看破一切，也许就不会有现在的舍利子；又或许蒙面女的失足致死是命中注定，背负菩萨上山的新和尚是大彻大悟后的小和尚。小婴儿依照蓝图做

着对等平衡的体验，似乎手段越凶残，觉悟程度越大。而新和尚承袭了老和尚的衣钵，开始了新的轮回。所有的相，都在不断地变化，但运作的机制是不变的。它没有一定的定性，却有着说不清的牵连；它看似生生不息，却又非永续长存；它曾经有过，又再度消散；它再度出现，却人事已非，若要说出个道理来，只能说这就是矩阵的运作方式，你若认真，你就输了。



最后，有门无墙，没有阻隔的阻隔，阻隔的是门，开的也是门，表面无墙，心中却有墙，阻隔的是心，说的却是墙，门是有形的表象，却是可打开的屏障，心墙是无形的框架，却是实实在在的阻隔。何谓相？何谓色空不二？

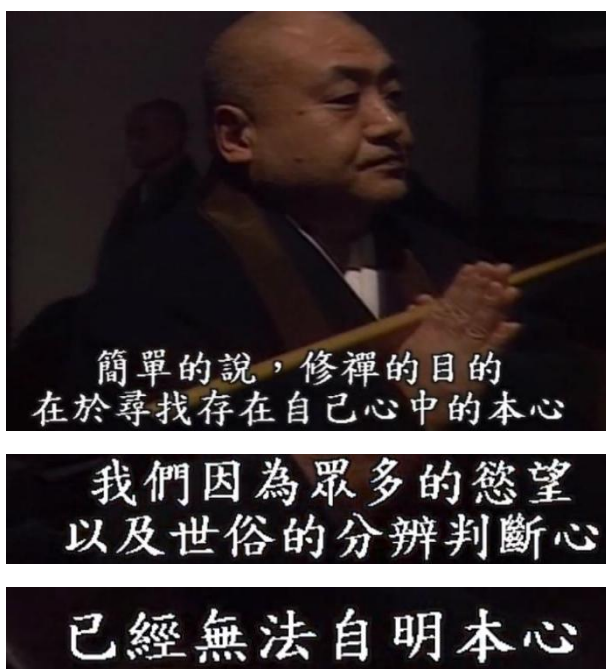
沐风 2024. 10

89. 《禅的世界》

文芳

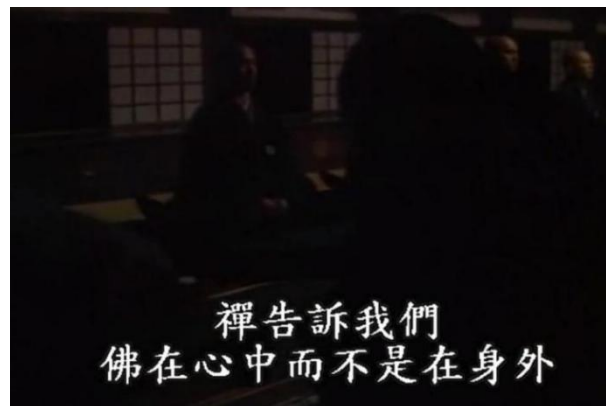
从破幻三部曲一路走来，愈发有拨开云雾的、逐渐打开又吸纳的感觉！从我执、法执，到最近以来的几部作品，以立体直观的，剥开洋葱式的方式，将得此机缘观见、此时此刻在地球 online 剧场演绎了千万次摘不下 VR 眼镜的灵们一路走来会经历的种种历程，细致剥开又打碎，投喂入一批批嗷嗷待哺引颈企盼的心灵之中。

从群星闪烁的不知谁为我，谁才是我的家人，然后开启 VR 眼镜的 360 度环绕进入复本剧场，看到无数个至亲至爱和无数的我，进入不息的生命中，带着不甘和如果，重启又重启去一次次挑战完善那心中无法熄灭的渴望。好像逐渐不再那么牢固地看着眼前镜中的我就是我了。而我又到底是谁，为什么而来，为什么总会有那么多的苦楚从心中隐约地浮现。于是因着内心的不解，开启了寻找生命本质的历程。



是不是有神有鬼有无形的力量在控制？宗教是否可以给到我全部的答案？于是，进入了各种教堂寺庙，虔诚地跪拜渴望着离苦得乐去往西天进入天堂的

圣殿。而心中似乎总有一丝丝清明的旋律在牵引着继续地向前。不那么科学的科学压不下心中的灵光，那无法测量的电磁光频，量子的尽头到底是怎样的虚空相。包裹着的声音好像在呐喊着继续继续呀。修行的大门迎接等待着脱下肉身铠甲的人们，引领着去闭上肉眼，打开内观之目，上师就在内心深处勿远求呀。



因此禪並未刻意塑造
高高在人類之上的神或是佛

一個人若能自明本心
換句話說，即是有所悟

一路走来，身心俱疲，好像感觉到世界的不真实，好像这一切似乎都不是自己能控制呀，无论多么的虔诚却好像突破不了宿命的无常呀。原来一切都只是剧场呀，原来都只是布景呀，都是假的呀，原来一切都是没有意义的呀。躲不起的人世间红尘事，堕入深山总可以吧。山间丛林，假使百千劫，所做业不亡呀。春夏秋冬，每一季的故事就如往复行驶的公交车，同样的起点，同样的终点，只看这一路每一个抉择点能否看到那隐藏小道，而多少人却放不下那春夏秋冬首尾如环。

因為這個世界
只是我們短暫經過的舞臺

回到《禅的世界》影片中，感受到其一系列为了（liǎo）世间幻、寻道的过程中，禅修所经历的为求月、为抵彼岸的目标中，以一种纪律性、频率共振营造场域性能场的方式以获悟：回归本心本性、通天地大道、佛心智慧，演化

而生的仪式仪轨的过程揭示。天下大同，无论是此前观的各国宗教也好，东方禅宗也好，反传统宗教新起新形式教派也好，都是一种历经经历，都是一种工具相，皆是那手指和渡船。方向是为何？千百年来无数圣人贤士、今有赛斯细雨团队等等，穷生生世世竭上上下下遍洒这真理甘露。

所谓扬升，是何扬升？是由一种物质形式切换到另一种？亦或仅仅借传世开卷宝典关闭飞行模式，连通全维万载讯息网络。转换视线，闭肉眼启内观，通达浩瀚海，火眼金睛破虚幻，没有另一方空间如绿洲等待你跨入。绿洲与荒漠千万种形态同在，即刻频率切换，神识登入诺亚舟。

世间一切皆为戏，每一幕的生化而出包含这个“我”所有起心动念亦是戏，本尊不在此却又与一切同在同感同思。背后一切亦是戏，反思反悟又为何？而所见所听所闻所感一切皆是空的，如艺术的意境，无法说出来，空性的。每一位因其当下所是得见一隅，均因自身所限而成诸相，赋予意义，又再因相，继续回其所是，而终皆汇聚一体。



借由周边内里一切戏，理解、接纳、了知、明悟一切所有生化因缘和合而成，都有其存在之合理，都有其应该和必然，所有一切如其所是地生成、生长、发展。所有剧场的演绎，因着每每一念无明，目标朝向那无穷尽创造力的展现，去往值的充盈。不分天地上下虚实所有角色，在任何位上就领悟那位面的所有所是。任身心清透，让一切顺畅往返上下，吸收接纳创造。“一”分

万千，喷涌而下奔往千万亿虚拟境。色相皆散而值在丰盈。所有的万千一，汇江入海，永无止境，喷涌、扩展，而整体一永动机般因而充盈，生生不息。

梧桐

1、我与我执以及无我、无相

在沙盘上摆“我的世界”，我会放些什么进去？第一个映入脑海的就是篱笆，顿时意识到了“我执”，一个篱笆隔开了世界和我，一个篱笆将我从自然中隔离出去，我打算把什么圈进我的世界？放上篱笆意味着把危险从我周围隔开，那么什么对我来说是危险的？我看到了我的二分和得失。

何时心中的篱笆消失，何时就没有了我吧。

于戏中清明察觉，于言外听得之意，于无声处听得有声，于有形处感受能量；知道自己在演戏，知道周围是布景，知道他人是助缘，知道一切都是自己的选择，知道这一幕幕成像皆因我而显，这时大概也就没了相。

2、无名与不可说

细雨社 www.xiyushe.org

开悟之人都会在世間留下些什么，或为字或为画，背后境界由人领悟，隐藏能量由人感受。不可说，一说便错，皆因语言表达的含义层层扭曲后尽失其本真意。如金皮耶者，纵横比较，条理清晰，头头是道，皆因未悟。

3、跳出既定框架

长方形怎么画？可以画四条边框定一个范围，然后在框住的空间里做文章；也可以画笔横放，直接一笔画个面，什么叫局限什么叫升维一目了然；“开悟是个整体的感受，不是一个接一个、一步接一步”也更加的直观。

艺术不是为了沟通，因为如果是，那一旦沟通完成，艺术创作便失去了意义；生活不是为了开悟，因为如果是，那一旦开悟达成，生活体验便失去了意义。

4、剧场与舞台

悟道是要悟些什么？我不知道，因为我没有开悟。

那我现在在干什么？我试图了解自己，了解我来自哪里，了解我要去哪里，了解背后更大的我，了解我来此的目的，了解人生的意义，了解更丰富的实相，了解更广袤的当下；我不为超然解脱，不为无欲无求，不为离苦得乐；我试图充实自己，试图扩展自己，试图丰满自己，试图让自己的心不被折磨，试图感受生动的生活本身，试图体验这个剧场，试图经历设定的蓝图，试图看清背后的意图，试图追随自己的热忱，试图完成来时的初心，试图了知一切后仍于舞台上演好当前角色，试图收获应得的智慧不负此行亦不负期盼。

5、回归到我

行走坐卧皆修行，有心之人时时处处皆可悟。先看到自己的心，看到全部的自性，不分辨、不评判，都是我，接纳所有的我，爱我所有的面向，爱全然的自己，允许我的全部舒展探索。青松笔直固然美，奇树肆意亦自由。

我就是如此，跟随本心，说我当下品悟之语，做我当下心之所向，稚嫩也好，沧桑也罢，此皆为我，接受便可。

细雨社 www.xiyushe.org

熔

修禅的过程就是明心见性的过程，佛不在身外，佛是每个人的自性。但是我们忘了自己本来的面目，将一个个形象套叠在自己身上，定义为这就是“我”。一个个念头的升起，当真后也就被外界牵动，而忘记了自己的本性。

悟，就是逐渐地发现，这外界的种种皆是无有边界无有某一种固定的形式，一直在变，若抓住某一个点或者某一种境界去定义去固化，那也就陷入了执当真。种种的存在皆由心造。

影片中禅画最为触动我。留白，将我带入了一种不二的境界当中，妙不可言。仿佛是这样，又仿佛是那样，仿佛什么都没有，又仿佛什么都有，叫人无法去定义它，每个人看都会有各自的画面，仿佛我们在讨论时就是这副画，可是我们却只是在描述自己所见，殊不知每个人眼里的这幅画都有不同的风景，就如同我们生活在层层套叠的实相中，每个人都认为自己所见为真，可是真

正的真实谁也不得而知。



还有煮茶时的静，让我仿佛和那个当下融为了一体，触动颇深。在那个当下，无人无我，只有沸腾的开水咕嘟咕嘟，这个瞬间无法用语言去描述，但是我体会到了活在当下这一时刻的感觉。不由得想起现在大部分人的习惯，没有办法沉下心来一次只干一件事，早上在公司上着班，心里想着下班后去吃什么去干什么或是某个同事的八卦等等，心猿意马。吃饭时不知其滋味，要么看着手机，要么跟人聊天，心里也忙着想着工作的事，其他的事。睡觉前躺在床上，心里念头一个接着一个，一会想想这个一会想想那个。这样的情况下，我们再去读资料，又或者去修行，看似看了很多书，也做了诸多形式上的戒律，可是自己的心却一直没有得到关注，结合影片的开头，那些和尚打坐时的姿势不标准都会挨板子，禅修院中的种种刻板戒律到底是要让我们降伏其心，还是遵守规矩？

降伏其心，我理解为这是一个将自我放大的过程。时空套叠扭曲的存在下，眼前的人或许就是我自己扮演的，仇人亲人爱人都是我自己扮演的，甚至天上的那朵云，门前那棵树，都是我扮演的，那到底谁才是我呢？都是也都不是。不管是与不是，智慧是真的，在经历中的收获是真的，所以将自己不停地放大后，发现没有什么是完美，也没有哪一种存在必须是，一切都是它本应该有的那个样子，自然而然地存在着。而我从这一切当中流过，不执着于任意一点。

当我去定义任意一个存在时，那么我也会被固执在那个点，当我努力地想要成为某种状态时，那我永远成为不了。当我说我是什么的时候，那我便不是什么。

当真是妙不可言。

止毫

一. 内不乱为定

电影名为《禅的世界》，在佛学中，称为《定的世界》更为妥善。定，一心不乱，专注在一个境界中。定中生慧，创造力在其中彰显。比如画家专注于绘画，可以将各个维度的灵感描绘在纸上，创造出卓越的画作。而射箭高手的专注则可以做到闭目击中靶心。修行者在定中可以化身万千，畅游三界六道，体验动植物、神仙们的生活，将异界的知见带到地球。

剧中的僧人通过打坐冥想训练自己的定力。而没有经过训练的人们可能就会被花花世界迷了眼，过着非常杂乱的生活，迷失了自己的初心。

依止这个定境可以入道，回忆起自己的初心课业，然后再入世完成初心课业。如果在这个定境中不出来，就相当于逃课，定力训练得再深也毫无意义。

二. 外离相为禅

离相，知幻即离，不做方便。了知三界一切皆幻，见诸相非相，即现如来。如来自性本来定，是谓大定。大定不是修来的，是本自具足的。是以《永嘉大师证道歌》中讲到：“行也禅，坐也禅，语默动静皆安然。”

依止定境入道，但这个定境也是一个虚幻的境界。沉迷于此境界，相当于落入了“空执”。禅是佛学的最高心法，在发心的当下回归本心自性，而不是在空相有相、人相我相等相中打转，不断地制造幻觉。知幻即离，离相自然回归真心本性，不做方便（不再增加各种方便法门）。

修定是一种方便法，方便法门有万千种，但禅的心法只有一种心，禅的世界是同一个世界——人言五浊恶世，佛说净土禅心。

夏-金葵花

看《修行》这部剧时，从女主视角展开的婚姻生活，仿佛看到一个满是伤痕的“受害者”，透着压抑的氛围，途中几次生起“弃剧”的冲动。直到师父对女主说：“看见深渊，深渊也看着你，走近这个深渊，凝渊注视，鼓起勇气，跳进这个深渊，然后，变成一只小鸟，飞走了。”内心感到莫名的触动，好像明白了电影为什么叫“修行”，却讲不出一个有形的东西，只能想到“一切唯心造”，也不知道这个“心”到底是什么。

正是这种说不清的触动，让我对接下来的“观影之旅”充满期待。

接下来是《春夏秋冬又一春》，我完全想不到自己竟会反复看那么多遍。看第一遍时，前面一直没看懂，直到电影中间部分，弟子坐在庙门口，那画面让我感觉似乎是庙在动，困惑之余，“心、死”二字赫然映入眼帘，好像迷雾突然被驱散，有所领悟，却仍然不清晰。第一遍看完后也只是为师父的教育和引导方式而感动。心中留下了许多未解的迷之镜头。之后有幸参与了初心的观影会，从大家的分享中，对之前困惑的镜头突然有了领悟。

第二遍，因看懂了一些带着隐喻的巧妙的镜头语言，也看清了电影中许多的暗线。看到了师父放不下的执着，师父的对徒弟的爱，徒弟的开悟，缘起缘灭之下的命运交合，师父直到坐化也未能了悟……不由得流泪，因为看得太入，好像被丝丝沁入，那几天都感到心情低落。却在不时地回想中，对电影埋下的伏笔，巧妙的叙述方式，各种带着深意的隐喻有了更多清晰的领悟。于是，决定写观后感，开始看第三遍、而后第四遍……“领悟”就像一条暗线，而写观后感就像是一个逐渐看清内心的过程。在“写观后感——看电影”这个组合的引领下，除了内心触动之外，还有无以言表的感恩之情，感恩细雨老师与同修们的引领，也感恩导演呈现这样一部“于有形中藏着无形”，无法用“是什么”来定义的电影。由此，我对佛经中的“空”“自性”似乎有了些领悟，尽管仍旧说不清道不明。但一切都顺其自然吧，修行本不是“欲速可达”。

接下来便是这次《禅的世界》，昨天下午开始看，感觉禅修是一个引领回到“自性”的过程，但“自性”到底是什么却无法用语言描述。昨天参加观影会，大家讨论身边很多人不认为念经或念佛有什么助益，由此突然想起“弥陀叫我念弥陀，口念弥陀听弥陀，弥陀弥陀直念去，原来弥陀念弥陀”。今早回想，突然领悟恰是这一句“原来弥陀念弥陀”便是自性，“弥陀”并非字面的“弥陀”，是自性。然而翻译成“自性念自性”也不究竟，只要有“念”，便还有一个“我在念”，还有“被念”，但自性“无我”，自性也不是任何一个“它”。所以自古以来，有很多唯美的佛偈道出了“自性”，却各各不同，恰似《金刚经》里面的：一切贤圣，皆以无为法而有差别。所以，自性可以是“惠能无伎俩，不断百思想，对境常起心，菩提作么长”，也可以是“何其自性，本自具足”，可以是“拈花一笑”……这也许就是禅修的目的吧：“何其自性，本自清净；何其自性，不生不灭；何其自性，本自具足；何其自性，本不动摇；何其自性，能生万法。”无时无刻无处不是自性，也许在一次拜师的匍匐中、也许在一声戒尺的棒喝下、也许在田间劳作时……由此又想起六祖的“不识本心，学法无益”，而电影之旅从《修行》《春夏秋冬又一春》到《禅的世界》，就像从“识本心”到“回归自性”的一个过程。这或许是修行的过程吧。

非非

说来惭愧，在本次“破空执”系列开展前，虽然“空执”这个词时常出现在玄学范围内，但我对于“空”的认知仅限于字面意思，本系列电影对于我来说更像是新生扫盲课，几部片下来也拓宽了自我的知识面，那就浅显地谈一谈我的感受。

认识“禅”与“空”

禅是悟的过程，悟的过程中先要摒弃杂念让自我身心合一而了知本真自我，因为认知不到位，常常会陷入对“空”的过分执着，原因是在入世与出世二者间二分心了。我认为二者都没错，在某一阶段下确实反映了自我在修行过

程中的追求，期间也能萃取不少领悟与智慧；只是忽略了“变”的本质和“执”的程度，任何一种状态都不会恒定，它一定会产生变化，不论变好还是变坏，追求空无可厚非，但过于执着于追求放弃一切而达到心中无万物，就会偏执一隅，可知过犹不及、矫枉过正，关键在于度的平衡，这是一生的功课。

落地生活，重建自我价值感

生活是最好的修道场，一切所学所获的多元多维知识，如果不能服务于现实生活，那么就会落于形而上的虚幻境地。当代物欲横流的世界下，大量低频信息无孔不入地灌输进人们心中，许多人充满自我怀疑，找不到自我价值和认同感，在不断外求外祈的追求下也与自我本真渐行渐远。落地生活，是在参与生活中建立与这个世界的联系，通过千丝万缕的关系网络，镜像自我地去练习多维视角，把认知的转变从书中的知识显化于人、事、物的处理应对方式中，去印证所学、调整匹配度、发现自我以致重新建立自我价值。通过不断自我反思，在外在世界的探索中证悟、悟证，对自我当下的认知水平了然，从而逐渐获得内在心灵的充盈。这期间梦境是很好的配套练习，通过与内我的意识沟通，梦境会就当下自我卡顿及认知状态附以即时的验证。这便形成了生活、学习、梦境三重世界的交错套叠体系，三者互为补充、相互印证、共同前行。

观影资料·观影说多维实相

沐风观感专栏

GY11-89M

仪式——纪律与框架



禅是一个境界，由电影中介绍的禅，我们可以清楚地看到要进入禅的状态是不容易的，必须经历各种严格的规范，以身心的磨砺换取灵性的提升，这时不禁要问大家：你到底在追求什么呢？看似悖离人性的过程，到底是为了要达到或达成何种目标呢？是为了拿到禅师的证书？为了获得心中的宁静？为了证明自己的境界？还是有其他的理由？

或许你的心中怀有一个崇高的理想，愿意让自己咬牙承受那些苦行，但是你是否真的知道为何要经历那些过程呢？而在接受那些过程的考验后，是否真的能到达禅的境界？

我们相信有系统地循序渐进，也相信这些规范的按部就班是先人智慧的结晶，一定有其道理所在，所以在这样的前提下，自然而然权威性就形成了。接着各种倒果为因的解读也随之而生，至于真伪也无从考证。渐渐地这种因时因地制宜的方便法，就成了金科玉律的教条，最终成了必须完成的仪式。为了强化其正当性，又在其上建立了一套标准来完整体系的自洽。谁又能知道这些达到标准的人，是真正的理解到位，还是忍功了得？

真的大师与假的大师都会拈花，在下面的徒弟们也都会微笑，看起来都很深不可测，都很有禅机，但谁又知道谁不是在模仿与带入自己臆想中的剧

情？

我不是在批评这些行为的好坏，我想说的是，我们许多人已经被置入各种标准化作业模式中千年之久，早已经忘了自己是谁、来这干嘛，一个人如果面对的不是一个制式化的事物，直觉上就会开始怀疑真假，然后找证据说服自己或他人，证明自己的选择是正确的，往往最后会被众多的信息搞得摇摆不定。既然如此，你到底知不知道自己要的是什么呢？

没错，人都会担忧自己的选择与判断是否正确，但是谁又能保证谁的答案是绝对的正确无误呢？你为何不把主导权放在自己手上、相信自己的选择、选择自己所相信的呢？



禅，讲究一个悟字，你所悟代表你所能觉，你所觉决定你所能观，而你所能观又来自于你的心。既然如此，那悟跟身体又有什么关系呢？

今天我们举个例子，来说身体这个载具在修禅的过程中，到底有何存在意义。

好比你有一台汽车，我们对这台车的操控是来自这台车的性能，还是这台车的驾驶呢？很明显车子的性能是固定的，但是操控的程度可以左右这台车的性能，至于如何发挥车子的性能，就看驾驶的经验了——经验老道的驾驶，可以化腐朽为神奇；经验不足的驾驶，给你最高配备也无济于事。

所以载具在“悟”这上面，只能说它是一个工具；而禅练的是心、修的是灵，如此又该如何锻炼？除了心性上的折磨外还有别的法吗？似乎就只能从载具上下功夫了。大家都知道“悟”字从心，却老在身体上下功夫，盘

膝而坐曰静心、缩衣节食曰修心，试问谁又真正地理解这些动作代表的意义呢？这种知其然不知所以然的状况，就是仪式的展现。



话说回来，没有这些仪式可以成就吗？

当然可以。这些仪式都只是因应世人而生的方便法，在还没有这些法之前，难道就没有人悟了？万物生于自然，自然于天地间感悟，天地本来就有自己的道法，万事万物都有其规律与变化，这就是场域中的纪律。这些纪律引导并维持天地间的运行，世人难得窥得其中奥义，却无法将其全然彰显，只能断章取义地限制规范，这就形成了框架。这样做等于阻滞了大道的运行，甚至是像小偷般将某些奥义藏于框架之中，只为了利己。

对于纪律与框架，看似有相同的性质，实则一个是无为法，一个是有为法。你可以在天地间顺势而为、借力扶摇、随波体验，但有些人就喜欢自以为是地筑堤疏浚、引流浇灌，殊不知这些举动看似嘉惠一方，却成了八荒的造作。



不可否认的是，天地间没有绝对的是非善恶与高低优劣，在极致之下衍生出来的框架，也让万象有了对比，形成一种绝对的偏颇。这种偏颇就像集资在某些特定人士或团体之上，这些人会因此受惠而走向巅峰，相对地有

些人就会留在低谷。

我们在平衡的世界里经历着不平衡的体验，看似造作的框架却能存在于自然的纪律之中，这就是性空。你觉得造作了，实际上真是如此吗？抑或你觉得无为了，又真的合乎天道的运行吗？

禅的意境中有一个很重要的部分，我们可以称为留白、余地、弹性，综合起来就是“空”，这个空就是空性。你若能随心所欲，就有了禅的意境，禅修于天地之间，领悟于日常，至于仪式，说白了就是方便法。

- 1. 要有想象力**
- 2. 抛开旧观念**
- 3. 别用脑子想**
- 4. 看完就忘记**

写到这里，我就想到细雨资料中的四条读书心法：“要有想象力、抛开旧观念、别用脑子想、看完就忘记”。这四句简单明了的读书方法，非常适合细雨资料的阅读。很多人初见这方法时，都会觉得这是个扯淡的打油诗，但是当你真正体会到资料的广博后，你会知道这四条心法可以让你解除多少的负担与压力、见识到资料的多元与全面。

这些简单的文字虽然没有像拈花般的高深意境，不过至少会让你嘴角微微牵动——从开始的不屑上扬到后面的会心一笑。也许也会让你有大道至简的感觉，如此的白话文一定比艰涩的文言文好理解。

这是一个方便法，却也不是方便法，至少这是好几世的琢磨所累积出来的智慧结晶。或许你已经感受到它的纪律性，却没感觉到框架的限制——它确实是在一个范围里，但却是没有边界的范围，你说这是否算是一种禅境呢？

90. 《生命之树》

太阳喵

我心中的生命之树

影片中一展史诗般的宏伟画卷，上至银河九霄，宇宙洪荒，远至上古沧桑，天荒地老，最后却落回只占据地球编年之短暂历史的人类，视角对焦于普通平淡的家庭小院生活，落差巨大。从前爱看宇宙纪录片，一边深受着震撼，一边自愧弱小。有时内心生出恐惧，比太阳更大、百亿年的超巨星都会死亡，那我死后何去何从？从小一想到死，总会显现暗黑太空中的漂浮星球以及漫天隐现的微尘，“我”到底是什么？一粒尘？或，什么也不是。

在观看《生命之树》的过程中，心中不断浮现《已知的实相II》18节《树的意识》中一句话，赛斯说道：“树在两个不同的世界中保持着接触的觉知和操纵自己的能力，可以说，一个是它往上生长几乎不会遇到阻力的世界，一个是由重得多的元素所组成，必须向下生长的世界。”

一棵树，它同时体验着两种完全不同的环境，不断地，一边向上自由地伸展扩充枝叶，一边向下努力钻营蔓延根须。这不正是我吗？一边在学习多维多元的真知，超越本位面物质层、线性时间，打破认知屏障，突破智慧瓶颈，不间断扩展上升；一边却必须把所学的“形而上”理念融于这“形而下”的凡尘道场，依然要在历经中经历，践行证悟无为当为。

又或说我本是“神”，自由自在，言出法随，不亦乐乎，却投生到地球开启历劫模式。而我之本体、高我本我等仍在高维灵界，它们就像那古老苍天巨树之巅，而作为意识触须的角色我却得扎根深入耕耘于厚重土壤之下，不见天日，与泥虫、洞鼠为伍。真是上边舒坦下边苦楚。曾纳闷天之骄子为何一定要抹掉记忆下到基层经历生离死别，总是面对那么多鸡毛蒜皮，家长里短，觉得很老土、俗，似乎来到宫斗职场伦理剧。为什么一定要处理平衡人际

关系，行事有度，才能过魔考？这就是伟大虚空本源想让我们干的重要的事儿？来地球当人，把人情世故整透了，才可毕业归位，这中间有啥必然联系？我修行不就是为了从凡俗烦恼中解脱，怎的绕了一圈又回来了，还得面对那帮人与事，面对心结嗔怨？而那话又说回来，即使被告知了宇宙多维实相、真实身份，而我们却依然无法顺利破幻，做不到解离不迷，做不到各个对立面圆融，斡旋不了各方平衡，消除不了二分心，是为什么？不屑人间琐事，却总又做不到预期效果。

要学会平衡需要有智慧。智慧包含觉知、洞察、分析、理解、判断、预期、执行、反思、总结能力，无法被赋予与教导，是混沌中最稀缺的一种能力。只有在亲自做了，品悟反思了，证了，智慧才能化为自己的。这又回到了事上练，重新去解读我自以为的俗不可耐之事。原来人间剧场的桩桩件件，正是为服务神魂成长而提供演绎的，并不是人类认知的因果惩罚折磨。“烦恼即菩提”，面对问题时的选择行动便是对自己信念、知见、心性、良知、正念的综合考。如此，还会嫌弃咱这些意识触须太接地气了吗？原来就是对世事运作有着本质误解，我们并非浮萍，弱柳不禁风，任由幻相摆布。而内心化解不了的事却会缔结成一个人的心病心魔，影响载具或世代遗留。从此，由对一件事的发心开始——去清明地觉知，勇于直面，将多维多面的理念融入，成就为一桩淬炼心神智的机缘。

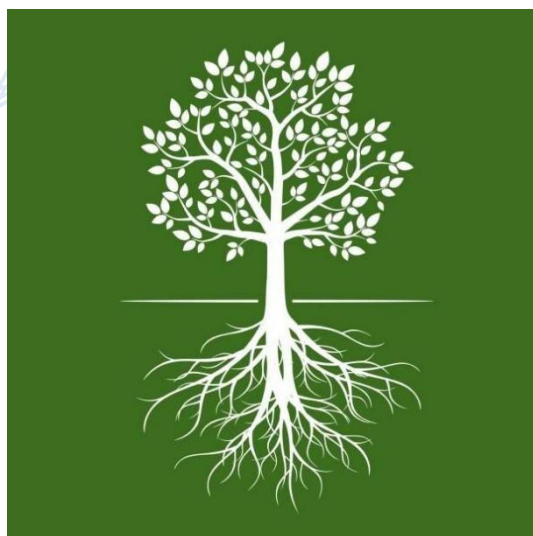
树能做到各个层面的平衡，它甚至不能移动。而我们人呢？是否只能生活在阳光下，在阴暗中就自甘堕落？是否只能接受生活中平安喜乐、唯美的一面，而不能接受相反面。母亲悲怆难以接受儿子逝去，从前若我是她亦会如此吧。但当下的我也深知生灭进退、爱恨合离本是人间剧场常态。从容面对接受无常，而非被无常击垮。“悍不畏死，何以畏之！”

月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，酸甜苦辣本是神魂来体验的，它并不愿活成一只万年的蜜饯。化身出的意识触须在这末端虚拟空间中，就像树的根须得拼命去吸收大地中的养份。因为一切经历中，不论好坏正反都存在着智慧启迪。看似脏脏的泥土，却蕴含丰富养料，孕育滋养着无数生灵。

对一棵树来说，即使在地上空中的部分，仍有它的冒险、课题考验。它们负责孕育果实传播子代，而在一场场的天灾人祸虫害，饱经风霜雪雨中仍不懈拓展成长着。正如全我、本源，循环往复，上下求索。

而在这里学习灵界的架构与运作，已知与未知，是让我们不再因无知而恐惧，了知真理，令原来作茧自缚的意识自由，不再受困于方寸小天地。却不代表就能因此而虚无或傲慢，飘在半空不落地，一心速成开悟或顽空，幻想直接从起点到终点，忽视或轻视实操过程。逃避世事练心，等于功课不做，如何应对考题。

无法安住时，找一棵树，从上而下仰视平视俯视，形上与形下，虚与实间，它贯穿不同层面，上下自如其中，全知全觉。一棵树一株植物，比人更懂生命的真谛、自然的真理，与它的价值完成。对于修行中的你我该如何，演绎与旁观，当真与不当真，不执空或有，自洽圆融呢？



电影结局在我，想象成去世后返回中间层时的景象，走过窄门，最亲最依恋的人得以重逢。这并非重生，而是卸妆退下了舞台，演员们拥抱相聚庆祝收工，在后台释然了生死恩怨，谈谈这次演出的心得，收获几多智慧。

以往看宇宙纪录片，从单一的微观角度，感受自己是被纯碾压的。当从灵性之导演编剧层面去观这部片时，我不再叹天地星海广阔，吾辈渺小无力。从那些磅礴宏大与平实细微中，让我更深刻地领会我的全然与多面性，我是过去是未来，我是天也是地，是巨星也是微尘，是恐龙也是蜉蝣，我是父母也

是孩子；我是恨也是爱，是生也是死……都是我于同时共时中体会过的一切。
我是，我亦非是……

淡白

生灭如环，慈悲为怀

宇宙诞生、天地形成之初，生命之树的根基已经扎下，蔓延至宇宙天地的每一个角落，无处不在。宏大至宇宙的诞生，细小至一个粒子、单细胞生物的诞生，细微之内自有宏大，宏大之中又有细微。云层聚散，河流滔滔，山川变换，草木茂盛，所有的一切无声地存在着、成长着、发展着，都在变化。变化是恒常，正如生灭也是恒常。在这棵磅礴大树上，生灭交替，生即是灭，灭即是生，生灭如环，循环往复。

面对这变化、生灭的常态，“活着有两种方式，一种是秉随天性，一种是慈悲为怀。”那云、山、水、木、动物便是如此，随变而变，不争不拒，顺其自然，自然而然。但人“天性使我们贪图享受，让一切随己所愿，并希望掌控命运，不会偏离正轨”——男主的爸爸便是如此，他所教导儿子的一切，都是希望把人生掌握在自己的手中，甚至不允许儿子和妻子对自己有丝毫违逆，否则便叱责吵骂甚至扬言要将他们撵出家门。在他的世界尤其家庭中，他是绝对的控制者。正因如此，他的儿子感觉被忽视轻视，备受伤害。痛苦来自于每一个细节每一个点滴，无声地蓄积着，直至憎恶自己的父亲达到极点，希望他死掉。那伤害便随着他的成长沉淀，累积成险峻高山、崎岖丘陵、茫茫荒原和无垠沙漠，横亘在他的内心，坚如磐石。他也发出疑问：妈妈是如何忍受的？再后来，弟弟的意外死去也让他无法释怀。当然，我们都无法承受失去，无法承受分离。终于在一个合适的时机，内心的种种不平不甘不舍带他开始了探寻之路。

与其说是弟弟的呼喊，不如说是积年的知见积累使机缘已至。身在闹市的高楼大厦，他跋涉在心的荒原沙漠之中，走进幼时、儿童、少年时期，再一次直面父亲的粗暴横蛮，再一次与弟弟相伴嬉戏，再一次面对妈妈的温柔与爱

意……终于，迈过此岸与彼岸的桥梁，走进了那扇宽广自由和平的大门。在白鸽翱翔的大海边，与父亲和解，与弟弟告别分离。海纳百川，有容为大。比天空更广阔的是大海，比大海更广阔的是人的胸怀。他终于明白，悲悯和包容是治疗一切的良药：“悲悯不是为了给自己带来愉悦，而是包容他人的轻视、遗忘和憎恶，包容侮辱和伤害。”父亲带给自己的痛苦，对弟弟的渐渐遗忘，都融入大海，也容在自己的心胸之间。放下就是包容，包容就是悲悯，而慈悲为怀就是除秉随天性之外的另一种活法。况且，“即使前路一片光明，还有爱意浓烈包围，也有角落阴暗不幸。”当目光聚焦在阴暗不幸时，往往便忽略了那光明和浓烈的爱意——那就转换聚焦点吧，把目光更多地看向那光明和爱意吧，如此乌云遍天便也变得晴朗一片。

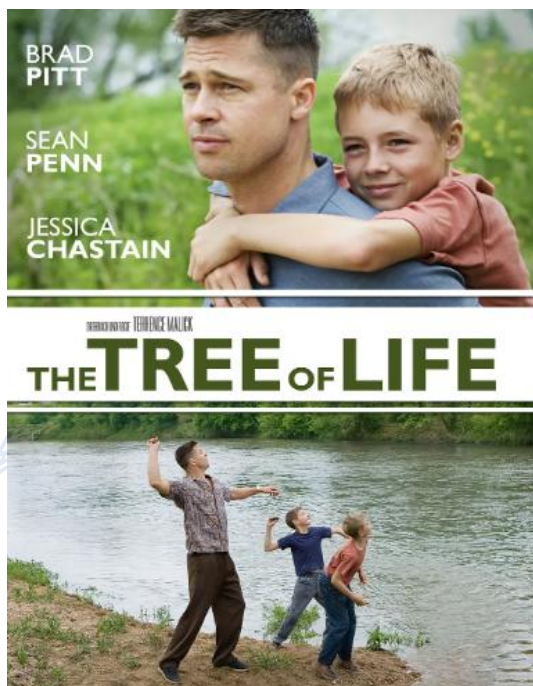
生、灭是生命之树的常态，无论浩瀚还是渺微。风云苍狗间，生命的离别如草芥凋落。像云草木一样秉随天性自然而然，或像海般容纳百川包容万千。将目光聚焦在光明间，阴暗不幸的世界便换了新颜。



GY11-90M

空境——不对称的动态平衡

相信这部影片很多人都看得迷迷糊糊，里面的元素、面向非常多，故事的内容这里就不多说了，有兴趣的可以多看几遍。



电影中描述了许多父亲对孩子的教养方式及孩子受其影响后的各种反馈，包含母亲跟父亲的不同教养模式下，所累积的压力与冲突，最后因为十九岁孩子的死亡，让大哥回顾过往后融通与自己和解。在这里仅针对平衡性，讲讲我的看法。

大多数人认为的平衡就像天秤的两端，比重不同造成高低的差距，这其实是一种线性思维的二分。一对一的对等当然是最基本的平衡原则，对于蓝图规划来说，平衡永远都是混沌的，所谓的平衡就是那一瞬间的持平。这份持平并非你所认为的一马平川，而是一瞬间的完美——这一瞬间有可能是平的，也有可能是斜的，甚至各种扭曲的存在；过了那一瞬间，立马就

会陷入失衡的状态而引发各种的可能性涟漪。

而那平衡的一瞬间就是所谓的当下，这个当下是不受时空限制的，这一瞬间并非静止的永恒，它只是一个状态的模型。或许你能想象一下这些画面，或回顾一下生命中的过往，是否曾经有过如此的记忆，那种似乎可以捕捉到的感觉，但又无法完美复制的感受。

当你有了这样的认知后，你会发现，平衡这件事情并非是简单的左右持平，当事件的元素增加后，平衡的复杂度也随之增幅，但相随而来的可能性也随之多元了起来。这样的平衡，巧妙地避免了让万象陷入顽空的困境，并且持续地在穷举的运算中生生不息、无穷无尽——不息的是不断地产生新的平衡，无尽的是衍生出无限的可能。

回到影片，我们可以看到有几个重要的人：父亲、母亲和大哥，看似在演绎上个世纪一个中产阶级的家庭状况，却也演绎出那个时代甚至这个时代，所有人都必须面对的教养价值观不同调的问题。虽然每个年代都有不同的关注点，但本质上都是着眼于“在意”这件事上面。也就是说，随着时代的更迭，父母亲对于子女的教养模式依然执着在自以为是的范畴里。

或许你会觉得剧中的母亲是比较爱孩子的，但是父亲在自己的认知里，他所付出的爱绝对不会少于母亲。面对不同价值观的双亲，孩子们有没有选择呢？

我们可以看到在父权威逼的模式下母亲的隐忍与孩子的屈服，但偏偏出了一个叛逆性强的大哥。大哥的叛逆是来自于对母亲的爱，他也向其他兄弟提出了对父亲的质疑，但是家中的成员对他的质疑并没有引发过激的行动。父权压迫式的爱仍让所有人处在压力续增的状态里，所以你会看到他们对于父亲要出长差非常开心，家中气氛一瞬间从地狱跃升到了天堂。



我们可以从上面的描述中看到平衡机制在蓝图的规划里巧妙地运作着。父母与孩子的剧情是相互的助缘。一个孩子的相互助缘与三个孩子的相互助缘，不只是简单的套叠关系，在相互交融的过程中，相互的碰撞会产生出不同的扭曲，衍生出不同的可能性涟漪，谁都有可能成为引发变化的触媒。单一的线性思维模式，会以累世的习性或累积的经验作为行动的依据，这样的依据会使体验越来越偏向简单化，最后变成怠惰模式，因循苟且成自然，形成无法走出的困境。

细雨社 www.xiyushe.org

以一个极化版的例子来说：假设影片中所有的孩子都是顺从父亲的，并在其谆谆教诲下成长茁壮；还假设这段成长期间所遭受到的待遇，都以后续的结果来决定是良药还是毒药——若是孩子都功成名就了，父亲的种种对待就成了良药；若是孩子都走上歧途，那就成了毒药；而同样假设母亲的含辛茹苦也由孩子未来的成就来评判她是否是个贤妻良母。这套路就是以所有成员都听从父亲的安排做为行动的依据，这也是最简单粗暴的极化值设定代入，自然结果也不会多有新意了。这样的体验模式一旦陷入，看似达成了平衡，但就失去了变化的可能性，反而成了固化的闭环。

在虚空的体系中，不论是何种规模的场域，总量的平衡是很重要的一个机制。我们往往只关注其中被认知为良善的部分，却忘了一个巴掌是拍不响的道理——当你要扮演一个好人时，就必须要有其他人去扮演坏人，这些扮演坏人的真的是因为他本质就是坏的吗？当然不是。扮演坏人的是在自

身愿意的前提下，配合出演，好成就另一个人的功课。这也是平衡机制中非常重要的一个环节，没有这个，将无法构成任何蓝图规划。

影片中的小家庭就是一个简单的封闭模型，所有的行动都是以爱之名为基础展开的，但是光有爱是没有用的，除非你能不计较得失，这份爱才算是真正无条件的付出。若不然，所有以爱之名付诸的行动，都将以得失来论断，这样不仅失焦，还会造成效能上的损失，虽然有可能产生其他的可能性，这里就不再深入了。

说到这儿似乎跟平衡扯不上关系，这就是巧妙的地方了。先撇开蓝图规划不谈，我们无法确定每个人的初心是什么，只能依照当下的自我认知去实践。

用能量的观点来看，小家庭里面的成员都是不同的能量元素，家庭的能量总和会随着时间的迁移成长或是消逝，成员间的互动让能量此消彼长，相互影响。很明显可以看出来父亲是这个场域的核心，即使他不在家里，其他成员依然以他为中心环绕着。

试想，若是这个家庭是个双恒星系统时，又是一个怎样的情景？当所有人都以父亲的想法与做法为依归时，这种平衡像是一种扩容：父亲强大的压力，迫使其他成员蓄压，相对的其他成员的韧性与可塑性就会提升。母亲若适时扮演着降温的角色，这时单一恒星的系统就会变成双星系统；但若是母亲不懂得弹性的运用，该降温时反而去添加柴火，那这时候必然会有新的调节点衍生，防止整个恒星体系崩溃，剧中的大哥就是在这样的情况下产生变异的。

先前强调了这小家庭是一个封闭系统，五个能量元素相互影响，在没有其他外力介入时，这里面的平衡是相对简单的。当然在不同成员的实相中，每个人所面对的平衡状态都不同。以父亲来说，他除了家庭还有工作，所以他的系统又更加的复杂。也就是说每个人都有自己的实相体系，只有在

接触的时候才会产生套叠，这套叠会使所见实相产生某种程度上的“契合”，这是需要调频的。如果所认知的部分差距太大，则会产生大小不一的冲突，磨合之后会有一个弹性区间，这区间不只是自己所能承受的缓冲区，还包含了其他元素的交互可能性影响余地。这些文字看起来很别扭，但展现于生活中就如影片所演绎的各种相处情况。

现在大伙对于平衡的概念是否有所扩展？

我们现在把视角移到大哥身上：成年的大哥在回顾自己在家庭跟其他人相处时的状况，他是否觉得自己跟其他人格格不入，或者说他特立独行？总之他就是家里的变量。难道他不爱这个家吗？

答案当然是肯定的。可是为何老觉得他在叛逆的路上呢？很明显，这是大哥对于现实无力的一种扭曲，他将邻居争吵时所说的话用在与父亲的对抗中，这是对其他人宣告自己的临界点；相对的，也是自己借由外力所展现出来一种调频的力量。然而这些行动都是油然而生的，并未经过逻辑的考虑，这也是孩子在十六岁之前的一种本能——在这年纪之前多以蓝图的规划为主，父母亲为其助缘，其也为父母亲的助缘，基本上双方都以爱为出发点，但是各有各的做法与应对之处。而父母常常会以自己的认知来预划孩子的未来，这举动常常与蓝图规划冲突，原因源自于习性导致的自以为是。



大哥之所以最后可以完成回顾与融通，不是因为他的功成名就。对他来说，

死去的弟弟是他童年时的玩伴，虽然弟弟没有跟随大哥对抗父亲，但却让大哥适时地降温了。他的重要性比大哥要捍卫的母亲还要高——若是童年的大哥没有这位兄弟的陪伴，可能会出现令人遗憾的极化结果。像这样的平衡已经超出我们可以理解的常识之外了。我们所认知的平衡，简单来说就是总量相加除以个体数，这样的平衡是一种等量的平均，但是对于每个个体的特质来说，并没有真正地满足所需，这是一种假的平衡。

我们在冥冥之中总在遵循一种看不见也摸不着的道，这个道不会在乎你是臣服还是造作，但必须让总体的能量处于一个稳定的状态，这就是平衡之道。为避免陷入顽空的死寂，佐以动态的失衡，所以这种平衡就是动态的平衡，也是一种不对称的平衡。这种平衡不是只有在一个平面上，而是贯穿整个位面，包含整个虚空。

我们看到大哥最后在沙滩上穿梭的过程——曾经出现在他生命中的所有人，其实都是他的助缘。也就是说，当你以为你的生活圈范围狭小，殊不知这个剧本的规划有多宏大；当你以为你的认知与行动不会影响其他人时，殊不知你已经牵连了多少人、引发了多少的涟漪。然而这些人又是否真正地出现在你的生命之中？或许在记忆里有过他们存在的痕迹，或许你以为他们只是梦境中众多角色的一瞥。



这些人事物或许都是你的一念而生，在无数的可能性演化中，你是曾经，也是未来；是自己，也是所遇见的其他人；你所在意的与他人所在意的，都让所谓的存在更加的真实。

到最后你会发现，这些人事物都是为了成就自己所化生，你的世界永远只有你自己。不同的角色映射着不同的自己，在各种反射的交互作用中，展现了所有的不同，也补足了相互的短板。虽然方式各有所异，但却都以爱为核心。看似一场恢弘的大戏，原来只是各自的独角戏。这样的平衡是缤纷的，是绚烂的，是光彩夺目的，却也是若有似无、炊烟飘渺般的存在与消逝。



最后，我们看到弟弟在大哥完成了回顾与融通后，他的助缘也完美地画上了句点。他走出了那扇门，迈向新的旅程，这一刻母亲作为引导灵，展现了动态的平衡，诠释了一个终结，也开启了一个初始。

沐风 2024. 11

结束语

在这场历时四个月的观影活动中，我们透过十二部影片，展开了精神探索并相互启迪彼此成就，产生了思想的共鸣。所为所求无非是：放下执着、超越自我，实现内在的意识觉悟。

尽管每个人都有自己的人生经验和知觉见识，在思想与认知次第上也存在不同的分歧，但在大家的共同努力下，我们通过内心的觉知与开放，真正理解了生命的深义，并在复杂多变的世界中找到了内心的平和。

我们借由中外十二部不同的影片，更深入地理解了不同文化中的精神追求，从中看到各个棱镜下的缤纷，借此获得启发，帮助我们在现代生活中寻找灵性的归宿。这种跨越文化和信仰的对话，或许正是当今世界所需要的精神启蒙之道。

步入空性、达成性空，但不迷醉于执空的无所为、无所谓里。能做到无我执，同时又要时刻保持着清明的觉悟，既不痴迷于住相之心中，又可秉持着真性情行走于人世间。在了然了一切真相后，仍能于此处和彼岸同时愉快地玩耍，才是个活明白了的。

在寓教于乐中，在得失聚散间要有所领悟，真正做到：

勘破我执，觉知法执，领悟命理，成就空性，不迷醉于虚无诸相，包括“空相”。

细雨 2024.11

（第十一册完）

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四年多并在每日增加中，目前已出版多个系列、五十多册、七百多万字，还有更多内容将陆续出版。详见每册末尾最新版的出版一览表和细雨社网站 [《细雨资料丛书系列简介》](#)。

3. 细雨资料能自学吗？该从哪儿学起？为什么要按顺序学？

细雨资料是成体系、有逻辑的**深度心灵自学课件**。书写安排有严谨的认知递进关系，由浅入深形成知见的阶梯。

在每册书开始都有适用当册的**细雨资料建议学习顺序图**，请结合自身情况循序渐进系统学习。更多相关内容和学习心法等问题请见细雨社网站 [《细雨资料导读》](#)。

每部/册书均有唯一代码，书内各分节处有红色编码，均可用于在细雨社网站、亚马逊网站和细雨社的各细雨资料发布平台快捷搜索。

4. 关于细雨社？

细雨社是**非营利志愿者公益社团**，于 2020 年 8 月成立。经由作者“细雨”本人授权，专门负责细雨著作的整理、校对、制作、出版、传播和保存工作。是细雨已授权相关著作及著作文献衍生品的唯一首发机构。并具有维护其版权的责任与义务。

5. 更多问题？ 请参考[细雨社网站 \[www.xiyushe.org\]\(http://www.xiyushe.org\)](#) [《细雨资料导读》](#) 等文件。

细雨资料发布平台、免费下载路径

 YouTube

细雨社
细雨资料

 amazon

亚马逊网站搜 “细雨资料” 或书名

 微信公众号

细雨资料
细雨资料 觉心接力

 bilibili

Cathyshen0103
海轮海轮

 喜马拉雅

海轮海轮

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

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 (2025年1月版)

系列代码	系列书名	各册代码	本册书名	出版状况
	(单行本)	YM	《隐秘的医案》	已出版
	(单行本)	SY	《失忆的归途》(全称《失忆的归途——隔阴不迷》)	已出版
S1	《思想的阶梯》 第一季	S1-1	《自我认知与意识连通高维》长文	已出版
		S1-2	《自我认知的百宝箱》杂文	已出版
		S1-3	《知道 vs 问道》问答	已出版
		S1-4	《世上练 致良知》案例	已出版
S2	《思想的阶梯》 第二季	S2-1	《自我认知与意识连通高维》长文	已出版
		S2-2	《自我认知的百宝箱》杂文	已出版
		S2-3	《知道 vs 问道》问答	已出版
		S2-4	《世上练·案例问答》	已出版
S3	《思想的阶梯》 第三季			待定
GY	《观影说多维实相》之 影评荟萃	GY1	第一册 1-15	已出版
		GY2	第二册 16-28	已出版
		GY3	第三册 29-38	已出版
		GY4	第四册 39-49	已出版
		GY5	第五册 50-60 儿童与亲情、转世、神通	已出版
		GY6	第六册 61-64 心理学	已出版
		GY7	第七册 65-70 性别与性取向	已出版
		GY8	第八册 71-78 女性的自我救赎与自我价值实现	已出版
		GY9	第九册 79-82 破幻三部曲之“破我执”	已出版
		GY10	第十册 83-86 破幻三部曲之“破法执”	已出版
		GY11	第十一册 87-90 破幻三部曲之“破空执”	已出版
Y1	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-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）			
Y3	《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-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）			
Y4	《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-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）			
Y5	《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 即将出版
		Y5-4	第四册 229-239 即将出版
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）			
Y6	《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
细雨“早期课译本”现代汉语版Y2-Y9各部精华要素（1-510）			
JY	《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》
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	第五册《寻找答案》上篇：90-108 已出版		
	第五册《寻找答案》下篇：109-128 已出版		
X6	第六册《道理始末》上篇：129-149 已出版		
	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》电视连续剧 (Reset)
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》 (千と千尋の神隠し 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》 (となりのトトロ Totoro)
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 1&2)
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 frontline 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》《把爱找回来》《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》《寻找福罗斯特》 (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》 (Si j'étais un homme, 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》 (ゴクドルズ Back Street Girls)

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)

GY11 第十一册 破幻之“破空执”专题系列

87. 《修行》 (Increasing Echo)
88. 《春夏秋冬又一春》 (Spring, Summer, Fall, Winter...and Spring)
89. 《禅的世界》 (禪のさ思)
90. 《生命之树》《生命树》 (The Tree of Life)

* GY1-4 属于基础一阶，从 GY5 开始列入扩展阶段，这是一个量变到质变的过程。前四册是破除既有框架，走出线性思维，让自己的视野与视角进入更高更广的新境界；专题系列则是给准备好的读者，已经完成基础阶段，将进入转变的过程的钥匙和助力。

细雨著作推荐阅读：

X 《虚空法界》

全名《虚空法界框架结构详解》（共九册）



本系列丛书承载本源意识架构，以虚空意识体的视角，描绘出各个意识维度系统的运作机制，诠释了意识之所在的虚空法界及其内所蕴含的各种场域的奥秘。

细雨将带领我们以前所未有的角度，观察并探究意识的循环往复，了悟万物万象运行之道，并对人间的种种信仰提出了关键的引导。

《虚空法界》是一部举世无双、妙不可言的绝世之作，细雨以接地气的文字，尽量不扭曲地忠实呈现那神秘的实相。此系列将彻底揭开隔阴之迷并改变人类的意识频率。

本丛书将会引领你找到困扰自身许久问题的答案，颠覆的观念会让你翻转整个人生，你将会感受到自己的渺小与伟大，并深深体会到玄妙的平衡法则。

本系列和《已知的实相》一至九部系列交相呼应、互相印证，有严谨的认知递进和相互解读关系，建议按照细雨资料建议学习顺序交叉学习。

《观影说多维实相》之影评荟萃

第十一册（专题系列）

《破幻三部曲之破空执》

(87-90)

本书代码：GY11

细雨 & 观影群友 著

2025年1月17日第一版



细雨·著作权所有

ASIN: B0DT97L37G

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。