



細雨
著作

思想的阶梯

第一季 第二册 (S1-2) 【杂文随笔】

《自我认知的百宝箱》

《思想的阶梯》

第一季第二册

杂文随笔

《自我认知的百宝箱》

本册代码：S1-2

细雨/著

细雨社出品

细雨资料建议学习顺序

→ 建议顺序 ↓	从左到右，逐阶提高												
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶		扩展一阶	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
每列从上到下依次推进	三正道												
	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5	GY5	Y5-1	Y6-1
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2		GY6	Y5-2	Y6-2
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3		GY7	Y5-3	Y6-3
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4	S3-1	S3-3	Y4-4		GY8	Y5-4	Y6-4
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2	S3-2	S3-4	Y4-5			X6	X7
	GY4		X1	JY2		JY3		JY4		JY5		JY6	
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解		观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构		
目的	破除线性思维局限，为以后奠定基础				建立基础认知网格		扩展认知网格界面		认知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：

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

特别提醒：

细雨资料的整体文字有其很严谨的认知递进关系，并且多部不同的书籍内在互为认知阶梯。例如《已知的实相》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。

编者的话

《思想的阶梯》第一季第二册《自我认知的百宝箱》收录了细雨的多篇不同主题、不同文体的文章。和第一册一样，这些都是作者基于大家日常的问题有针对性地写就的。

细雨说：“写出来的时间其实不重要，只有当自己的知见准备好的那一刻，这知见才会被安排浮现出来，给你看。

就好像我们现在做的这些视频与文字，当下鲜有问津，但它们流传了下来，日后有人到了这个次第，自然就能被引导着来，接受必要的教诲，成为可以显化的资粮。

我们在打造一个阶梯，一个成体系、系统化、去宗教迷信的新时代灵性认知的阶梯，在无形无声中滋养出新时代认知的沃土。”

愿看到这小册子的你正是那准备好的人。

细雨资料出版物均有文字电子版、配套录屏视频和有声书音频，供不同需求的读者选择。详情请参考本书末尾的细雨资料首发平台和推荐学习平台。

细雨社

2021年8月第一版，2023年10月修订

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。

目 录

细雨资料建议学习顺序	iii
编者的话	1
开篇致辞：致同好的礼敬	1
1.每个时刻都是你的威力点	3
2.“六道轮回”的情结	5
3.心灵大扫除的方法——守观 VS 顽空	12
4.对食物的感恩与祝福：吃和食物、偏食和辟谷	15
5.五步抵达三摩地	22
6.时间的意义——对于时间的思考	25
7.渐悟与顿悟	30
8.愚者的臣服——包容、共情、合一	36
9.回顾与融通	46
10.风车、恶龙与滤镜	53
11.人生蓝图	56
12.冥想注意事项与体验丰盛的目的	59
13.小我、高我、价值	64
14.转世剧——奔跑在八个片场的职业群演	67
15.在我们的世界中，思想是如何转化为实相的？	71
16.我们的“世界”、“历史”与“未来”	74
17.三世识——灵魂签署的多世互动一次性套餐	82
18.细雨解梦引导范例：话剧团之梦	93
19.快递的故事——蓝图规划与自由意志	100
20.面对、抉择与渴望	107
21.什么是爱和怎么无为地去爱	114
22.一个细胞对生命的思考	120
23.怎样判断一个人是否开悟了？开悟有标准吗？	124
24.人生中的那些仪式感	132

25.频率	140
26.从云端电脑谈到修炼元婴与灵魂轮回	145
27.修行九层&意义何在	147
28.你混剪出的人生电影	149
29.微型小说：大力神飞船——理解同时性、共时性	152
30.纸团游戏：理解时空扭曲套叠、同时性、共时性	156
31.高我、小我（图解）	159
32.怀揣一万块本金和锦囊闯荡江湖的你怎么样了？	161
33.清明喜乐——送给新春的你我	168
34.再谈二分心	171
35.世界到底是什么样子？	174
36.图解讨论：架构一与架构二	176
37.真实的道理	178
38.“巧儿爹”的演员——讲给渴望开悟的人	179
39.三愿归意——从现有框架中的取舍拿捏之道	185
40.全能自恋	188
41.一些修行上常见的名词与其本真的意思	191
42.禅修开门引言	199
43.终极意义之探究	202
44.菩萨畏因——细雨梦自解	208
45.光影间的游戏：扭曲带来的启迪	210
46.杀人游戏——梦境记录	216
47.让自身纯粹	219
常见问题	II
细雨资料发布平台、免费下载路径	III
细雨著作出版一览和代码对照表（2024年8月版）	IV

开篇致辞：致同好的礼敬

嗨 欢迎你来到我们的空间里
这里是属于我们的世界与时间
在这里 我将用我的声音来陪伴你
在这一刻 我们是在一起的
不管你是哪里 在干什么
当你聆听我的声音的时候
我知道你是在思念着我呢

细雨社 www.xiyushe.org

我渴望用我的声音 来传递出我的爱与祝福
在你需要关怀的时候
在你寂寞的时候
在你需要感受到爱与被爱的时候
在你渴望勇气的时候
在你幸福的时候
我会化作阳光 月光 星光 陪伴着你

我会在你的耳畔 用轻柔的声音



告诉你 爱与被爱的珍贵
告诉你 我们都来自一处
那里是我们的家乡
在不久的将来 我们还会在那里相会
彼此相爱 犹如一体 从未分离

感谢你在聆听
我们会一起拥有更多美好的回忆
人生因彼此的陪伴而精彩
而我因为你的支持而感动 xiyushe.org
谢谢你的关注与聆听
更多更好的内容我会陆续更新

细雨社送出全体同仁的祝福
祝愿大家安康喜乐
我的爱将化作光 温暖我们的世界

（编者注：本文是细雨为细雨社撰写的开篇，原文最早于 2020 年 8 月 10 日发布在 YouTubeDearHelen 频道。）

1.每个时刻都是你的威力点

过去的一年，我们用行动与爱为这个世界带入了信念，在点滴间晕染着集体潜意识的平衡。我们犹如种子在慢慢萌芽，让温暖的能量灌注入心田。

对于很多人来说，这是艰辛的一年，但我们没有被恐慌与痛苦吞噬，我们在键盘上，在视频中，在音乐里，传递着彼此间无私的支持与信赖，让前路不再朦胧、目光不再迷茫。

当你读到这段文字时，新的一年已进入我们的时空。生活在继续，世界犹如临盆的妇人，阵痛不断，前途未卜。我们都在等待那神圣的临在，或许某天他会出现在你的意识中，向你招手问道：“你可已了知真实意，你可准备妥当？请跟随我们的脚步，无所畏惧地投入如日的光轮。”

那时你要如何穿戴？要携带怎样的行囊？你要与谁同行？你又还牵挂不舍着谁与什么？

过去的一年，你有何值得灵魂骄傲的回忆与收获？又有哪些不甘与如果留下了痕迹？你有过怎样的思考，又领悟了什么启迪？



新年的第一天，一切照旧，一切又都不再相同。

每个时刻都是你的威力点，让生命绽放，让灵魂璀璨，犹如皓日。

祝福每一个看到这文字的人。你的灵魂知道在这一刻有爱的能量正在流入滋养着它。

让我们在新的一年里，携手并肩，相互扶持，在世界各个角落散发出自己的光，温暖冬夜里心灵的港湾。

细雨 2020.12.31

细雨社 www.xiyushe.org

2.“六道轮回”的情结



死亡的瞬间不会带来更多的觉知与骤然的灵性升华，反而迷茫与不知所措的感受会困扰着被宗教与习俗多年熏陶的人们。那些激起这些内心期许的许多故事性的美好，被真实的中阴（去世后未投胎前）经历无情地击碎。

亡者们渴望得到自己所认为重要的仪式化的流程与引导，这甚至也包括习俗中规范了的生活用品。亡者是可以利用吸引力法则快速生化出自己需要的一切的，但生前认知的局限会跟随着它。

于是一个又一个自己信念编写出的幻境与人物接踵而至，成为自己一生红尘业力熏染的写照。犹如中国很多地域出嫁时的各种讲究，如果不齐备称心会导致婚礼的混乱甚至不欢而散。

问题是中国文化中的爱与孝是含蓄的，一个家人在安康健壮时不会主动或被动地诉说自己对丧葬仪式与物品的讲究和执着。但当无常降临、阴阳两隔后，亡者却期许着家人侍死如生般地周全。亡者较真的各种讲究与说法，会成为亡者固执的期待与无法被满足的欲望，甚至由此而心生怨恨。比如，要鞋穿的鬼，要白色石碑不得而闹脾气的祖先，嫌弃自己的塑料花没有邻居绢花好看的自杀者等等，不一而同。

亡者灵魂的滞留是对尸身的执着，多因信仰而等待着末日审判或复活去天堂。挑理更是常事，和家人说不明白就闹脾气的亡灵屡见不鲜。

细雨社 www.xiyushe.org

亡者因生前的信念而有两种截然不同的理念：

- 你们遗弃了我，不祭拜也不嚎哭——这样的心念甚至持续多年不散。
- 求求你们，放过我吧，我要去投胎或休息了，不要不停地念叨与祭拜，纠缠不清，涟漪不断——意思是我在中阴被你们的惦念搞得辛苦啊，犹如枷锁铁链。

中阴（两世之间）是你这个学期的终考，分开卷与闭卷两部分。考试中不及格的可以选择复读或转校先搞下其它专业；过关了的也没什么可欣喜的，新的难度与挑战任你选；累了没关系，放个“寒暑假”，欢迎再来。

在经历不同世、不同故事线的时候，平衡性的觉知体验是必要的：男性的逻辑与刚强、女性的柔美与感性都需要均衡发展；乞丐与富豪、残疾与健将、罪犯与僧侣、叛徒与忠信……都是体验的不同面向，交替轮换着来。不过好在自己的“兄弟姐妹”多，大家的学分可以汇总在云端共享——小我同时有多个分身在不同的故事线中。

细雨社 www.xiyushe.org

中阴考试：回顾一生，然后答辩

开卷部分：

你觉得自己这一生有何收获呢？什么让你为自己感到骄傲？

那你会说些什么呢？三套房，存款百万，儿子上了耶鲁，睡了好几个女人？这些死不带去的东西多半你那时是不好意思和自己的高我说起了吧。

然后是闭卷部分：

你觉得自己最懊悔的事情是什么呢？给你一次机会，你会如何化解？

然后你会重新经历那个历程，并尝试找出其它的方法与路径。但是老问题会带来新麻烦，如此环环相扣地、一次次地历经这些不同分支选项的平行世界。

再进入世界后你不会记得这是幻境，一切都和上次一样真实，历史会一次次地重演再重演着不同与相同的版本，而时间在这环路里毫无意义。直到你的智慧成熟到不再有懊悔与不甘，也不会托词于

“如果当年”，你放下了，放下了自己的内疚与执拗，放下了记恨与懊悔，放过了自己也放过了那个他/她的爱与不爱，这时你就成了一身清爽的你，终于可以“回家”了。

其实，我们现在就是在闭卷考的幻境中，为防止作弊而被抹除了前几次的记忆。或许你会问：为什么不让我记住之前的失败，那样我不是可以更快地领悟到真知吗？这个问题我也问过，答案是：你需要的是成熟的智慧，而不是所有选项都被尝试后，最后所剩的唯一选项。

智慧不会被转世没收，其它的认知与知识都会清零，但极度发展的

专长还是会留下无法泯灭的根基，你上次尝试时最侧重的发展重心会成为你再一次起航时的默认技能属性。

- 有多少种技能呢？

——大脑中每一种基础能力扇区就是一种技能项。

- 周而复始的我可以把技能点都练满吗？

——可以，但毫无意义。极度完美的人生体验与获取到多少能转化成智慧的经历成反比递增。

- 幸福与富有、聪颖与多才难道不是被祝福的人生吗？

——那确实是一种体验，但顺遂平安、健康富有的生活不会触发你对人生的感悟与思考。

- 六道轮回是真实的吗？

——某种意义上是真实的，不过那是一种被童话了的比喻。这六道都是人世中的六种人生历程状态：享受人生富足的人；好争斗竞争的人；贪婪成性永不满足的人；执着又执迷不悟困在自己局限中的人；常人好坏参半；劳苦大众负重一生……这本称为凡间六途，是不同面向的极致体验。

- 那六道的轮回是如何触发的呢？

——这是一种平衡性的体验过程，当生活中你的感受与认知被自己所处的状态局限而形成偏激的成见时，当失去了同理心与对他人的无住相的爱时，就会触发六道轮回。

对他人去评判与鄙夷，去不解与斥责，去傲慢与不屑，去憎恨与妒忌，如果这些是你的常态，那么你所厌弃的人与人生就成为你所亏失的人生经验，它们就成为你需要弥补的经历。因此你被引导轮转入那一道去感悟，这样才能拥有无漏的智慧和认知。这绝不是惩罚或奖励，只是一种觉知平衡的必然需要。

- 有什么人可以不再去经历六道吗？

——是有的。那些有机会听闻灵性知识、并愿意践行于生活中、肯于做出行为转变的人；那些心灵通透可以自己“想明白”、又能逐步放下成见的人；那些可以融通各个层面苦乐认知、并愿意用自己的能力无差别地帮助他人的人。

- 如果我通达了一切事理，还会再在这幻境中沉浮吗？

——如果你有幸通达了一切，那你就不会再问出这样的问题，因为

你已经对身在何处、行于何方、境遇如何都不再有所计较了，理解一切都是最好的安排，臣服的心能在每一个时刻中安住于当下，而不求解脱。

3.心灵大扫除的方法——守观 VS 顽空

入禅定而定生慧是真切可行的。

所有人的心猿意马，都是因为小我生出的各种在意。观照这些被自己在意的东西，然后一一地理解并转化视角从而化解它们，自己的身心也就因此而轻松了，因此减少了自身能量场的扭曲。

在逐一处理这些纷杂问题的同时，自己会发现：它们都存在着几乎一样的内在共性。辨识出这些共性的根源也就找到了自己内在的功课。

细雨社 www.xiyushe.org

然而找到它只是第一步。之后我们还需要直面它、理解它、接纳它的形成和滞留，而不去试图用各种方法装扮与粉饰。

在这个过程中，内观、觉知、品味、萃取、升华得以完成，并最终获得智慧的提升，完成历经这个科目的意义。

这之后当再回到寂静中去观照时，可能又会感知到自己的下一个课题。依照前边的步骤去解决它们。直到内在的纷杂思绪无从涌现，空灵的状态就那样自然而然地展现了出来，而不是坐在那里掩耳盗铃地压制思想或逃避面对。

观照内在时要查看身体哪里有紧绷、哪里有苦痛、哪里有甲冑般的束缚与压迫。就那样地看着它、观照着它，而不要与它起抗争，也不用刻意地想着摆脱，接纳它就在那里真实地存在着。

这时问问自己：是什么让我紧绷、疼痛？我在防御什么？我为什么要伪装成坚强的战士？然后安然地观照与等待答案浮现在脑海里。

或许那答案是那么地不符合小我的逻辑，让自己不愿承认与面对。不过没关系，其实我们大家都曾逃避过，不想去理解与面对真相和其内在的根源。

因为揭开流脓的伤疤是很痛苦的一件事情，极少有人能勇于承认自己视角与认知的局限导致了生活的卡顿。每次问题真实地浮现出来时，意识会给它穿上几层华丽的外衣，包裹着它的棱角与滴血的心，极力把矛头指向他人而为自己辩护。这是自我长期内在保护练就的下意识条件反射。

用之前的方法去直面问题，一路追随犹如猎犬，直到你真正地接纳了自己曾经的柔弱，了知了隐藏的伤害，原谅了自己的躲避，放下了困扰自己多年的执著，这时你就给了自己被治愈的可能。

你的身体或意识虽然不会奇迹般地立刻好起来，但请相信我：那些

喂养过疾苦的能量，已被你用智慧转化成为滋养你生命的原力；那些苦痛的带刺的玫瑰，会慢慢地枯萎凋谢，消散在风中只是时间的问题。

你在宽恕了他人的同时，也释放出了自己并升华了智慧。



4.对食物的感恩与祝福：吃和食物、偏食和辟谷

吃和食物

“有胃则生，无胃则死”，是古代中医判断患者吉凶的法则。就是说患者有没有进食的欲望、有没有消化与吸收的能力直接反映出其内在身体与生命力的状态。

常人以五谷汤酿肉糜喂食身体，以型补形。因为自然界中同一功能类型的器官，基本上是用相同的原理与物质基础材料构建的。

谷物类都是种子，生发之物可取生发身体之功；

果实类包裹种子、滋养种子、喂养生灵，取用包裹之形铸就肉身躯干；

花是蕊的防御，又是引诱授粉的招牌，故而可以消炎又可美容；

杆茎本是坚挺的作用，可强壮与续骨；

叶子是防御与滋养光合的外层，有可以消炎、滋养、生发的功力；

根茎是储藏与吸收的器官，自然也就填充元气、康健脾胃；

肉糜是肌肉与脂肪，可以直接转化对接滋养筋腱肌理；

各种内脏也是同理。



当然，有不及就有太过。溢满本身就是贪婪和空虚的两面合一。把小我的皮囊当成我时，就会不停地对自己好些再好些，不停地往里装填。因为自我依稀记得自己来此生的目的是为了获取成长所需的滋养，可惜活久了就忘了初心是为了智慧与自性而来，把不断地滋养身体放在首位上了。

信仰与偏食

许多传统的信仰中把偏食和辟谷列为好的养生方法。先说偏食。

地域文化带来饮食文化的不同。每个地区可以得到的与容易得到的

食材不同，在加工与烹饪食品的过程中，为了让食物能在当地保存得更久，并在一定程度上帮助消弭气候对身体的不良影响，导致了传统地域文化特性中的偏食与禁忌。好比，北极的爱斯基摩人终生吃荤，难不成都下地狱而背因果？非洲小部落一生吃草叶根茎，也没见得个个能成佛……

吃哪种动物或不吃、哪些部位可以食用，与远古时期当地饲养环境、卫生环境、烹饪方法有关。部族智者难说分明，就立法条后成为信仰。

在饲养屠宰生命时、加工与再加工食物中，人类对自然的蔑视和残暴、自大与无知被彰显得淋漓尽致：毫无感恩的残忍、没有节制的获取、妄自尊大地改变着自然的东西，因此太多不自然的现象也随着食物进入了身体，搅扰自然的身体运作功能。

那些被残忍对待的动物、植物，它们最后一刻的感受转化成对掠食者的惩罚，而试图用这样的手段挽救自己的物种与同类——肌体毒素与植物化合毒素被生成并释放入每一个细胞中等待着食用者的吞噬，而实行惩戒性的报复。

按照自己身体的真实需要去进食，而不让吃成为发泄情绪、弥补空虚的方法。在一年里的某些时期，周期性适当地逐步减少甚至停止



吃复杂的烹饪食品，乃至短暂的辟谷都是给身体全力清除沉积物与残损细胞的良机，让身体有机会与闲暇去做到自我调节。

值得注意的是，2016年诺贝尔医学奖与生化奖都给了一个叫大隅良典的日本人。他利用多年的研究，科学地证实了减少食物摄入可以有效改善甚至治愈许多常见的慢性病，让人体恢复健康，并给出了详尽而科学的有效减少食物摄取的方法与执行步骤。

每天六小时内数次进食少量的食物，但进食时间又相对规律是一种健康的饮食方式。并且大量不同品类的食物最好分开吃，避免不必要的交叉化学反应引发身体的不适。

间歇性进食有助于身体自噬系统清理淤积和损毁细胞；

规律饮食让身体有相对的生物钟，避免植物与交感神经紊乱；

少吃让自己的意识不至涣散；

品种多样让营养均衡，不混食则避免复杂的肠胃负担。

辟谷

辟谷的意义是为了完成一个基础的净化，或在长期冥想时减轻身体运作的打扰。

试想一下，在集体修行时，十多人在一堂静修，结果打嗝、放屁、跑厕所的人不间断，你说那效果能好吗？进入三摩地前，身体会做终极自检和修复，结果就是各种代谢症状的出现：流汗、眼泪、鼻涕、搔痒、放屁，清空二便……这时要是自己也算了，人多了，那动静和味道就很奇妙了不是吗？所以就留下了清淡饮食和不食荤的寺庙传统。

其实这里的荤不是肉，而是辛辣、刺激、味道重的食材，如：葱、蒜、韭菜、生姜、酒、辣椒、花椒、胡椒、桂皮、八角、小茴香等。因为这些调料会加重汗液与呼吸间的味道，让同修呼吸变得艰辛。

后来中土寺庙为省钱就把肉给戒了。因为布施肉的人少，还容易让穷苦人指指点点。

简单的食物，让人可以随时进入宁静中；而吃得太饱，那宁静中就容易掺杂入呼噜声了。

多数人都可以在长期科学的逐步练习中，慢慢地恢复肌体对光能的吸收与利用，并滋养身体提高生命能，古时又称先天元气。但这不是一蹴而就的适合所有人的方法。多数人是无法全部依赖光能生存的，因自己身体内在频率还没有提升到光的频率上。高频而长时间的光辐射会导致烧灼身体皮肤甚至皮肤疾病，所以吸收阳光也是需要系统学习的一门功课。

可以看到，有关饮食的宜忌原来是因为无奈和预算、在饲养成本与卫生考量的综合因素下，做出的取舍和规范。但是后人意淫了很多正当的理由，许多的讲究，甚至到后来都是舍本逐末了。

总结一下：

- 1.我们来到人间的初心是为了智慧与自性，而不是为了滋养这注定生灭的身体。
- 2.偏食是因地域文化不同、饮食文化不同、可以获取与容易得到的食材不同、加工方法不同、气候影响不同而生成的。

3.平时依照科学的间歇性进食方法，让每天的食物少量而品种多样化，规律进食但每次不要让食材太过混杂，保持营养均衡即可。

4.辟谷是为了一个基础净化，或在长期冥想时让意识不被肠胃运作不休而打扰。

5.每一个动植物的意识体对自己的宿命都比人有更多的觉知，只是临终前是否遭遇了过度的伤害而因此形成了防御性毒素与恐惧意识频率的残留是我们值得关注的问题。

建议对植物类食物减少二次伤害：减少切割与切割后的放置时间。在切割中植物会释放对动物的驱散毒素，这样的毒素在植物群体间相互激发，所以切割后放置会导致毒素的增加。

6.饮食前，用自己的意念感恩与祝福你的食物。这不是迂腐的宗教仪式，而是对自己与其它生命形式的尊重与净化，让残存在食物中的防卫与惩罚得以消散减少。

5. 五步抵达三摩地

在《灵性的实相》里有这样一个画面（下图），能够非常好地诠释如何把穹宇引导到体内。



融合扩张缩小消融静观

吸纳的穹宇和地气会逐渐积聚融合，成为混元一炁。此时自己的皮囊其大无外地包裹了所有意识可及的一切，自己就成为了虚空的载具，所有一切，法与法性、道与生化，自动运化于体内。

然后你就会发现，原来机体本身一直都是这样运转的啊，之前、现在、今后都是如此。在细微处全息着辉宏，大道同样运行于微粒之

中，在一点里可以发现所有，微粒中可以洞悉宇宙。至此，其小无内就被感知到了。

在这一瞬，自己还能回眸寻觅哪个“我”呢？我在哪里？当一切都是我时，哪个才是“我”呢？看着皮囊里的宇宙与皮囊外的宇宙，互为镜像又无二分。于是，皮囊就这么消失了，融通就这样被自己体悟了。

面对这浑然的辉宏，感受无以言表。那一刻如此宁静，如此美妙，心中渴望就如此停留在这一刻……这就是陶醉在如如不动的三摩地中的感受。你不再关心整个寰宇中的各个微尘里，到底发生着什么样的爱恨情仇或生老病死；你知道大道生灭循环不息，周流交替自成体系。那份完美历经洗礼自然平衡，不容染指。

就这样，放下了最后的执着，安住于当下的静观与随喜。

我看到的景象如下：

一个被吹得很鼓胀的气球。意识感觉那气球就是我，气球内承载了的被认为是“我的”。气球在不停地吸取天地间的精华。

我好奇：这气球要多久才能把天地都装进去呢？

然后它加速了吸取，甚至不再分辨挑选，只想都装进来，只要装进

去的就都是我的了。装进去的越多，就越发现外边剩下的世界无穷无尽、广阔无垠，仿佛永无止境。

我看见那气球停滞了下来，然后在释放，慢慢地把吞噬的吐了出来。之前装进去的一股脑地都被清空了，气球就剩下了一个空的皮囊。然后它还在吐，居然把自己的皮囊从那个吹气进去的小孔中也吐了出来。它整个反转了出来，内胆暴露在外。

这时我突然间明白了——它终于装下了整个天地。

我发现反转后，原先气球的外皮又形成了新的内胆空间。气球就使劲收缩，但怎么也无法消除那个内在的局限，总觉得还是不够小，
细雨社 www.xiyushe.org
总还是无法把全部都释放干净。

最后它终于想明白了，它把这个皮囊给消融了。天地间再也找不到这个气球了。但这个气球却终于感觉自己装下了整个的天地虚空。

6.时间的意义——对于时间的思考

在接触灵性学习前，从纯科学唯物论的角度来看，时间的存在是毫无疑问的。接触灵性知识后，我被告知：时间是我们生活在地球这个三维世界的假设秩序。如果从更高维度看三维世界的时间，时间秩序是不存在的，是可调节甚至暂停、逆转、快进、节选、跳跃的。三维世界的过去、现在、未来都是同时发生的，并没有所谓的我们熟知的先后顺序。

时间是从一点到达一点的过程中所需消耗的计量单位。它是与某参照物对比而产生的。不同主体对于跨越同样的距离所需消耗的能量不同，而共同的参照物其变化的程度也不同，自身可支配的能量总和也不同，导致不同主体同时同点出发后抵达相同目标点时，所需消耗的时长与能量存在显著的差异，其总代价的差异性因此产生。

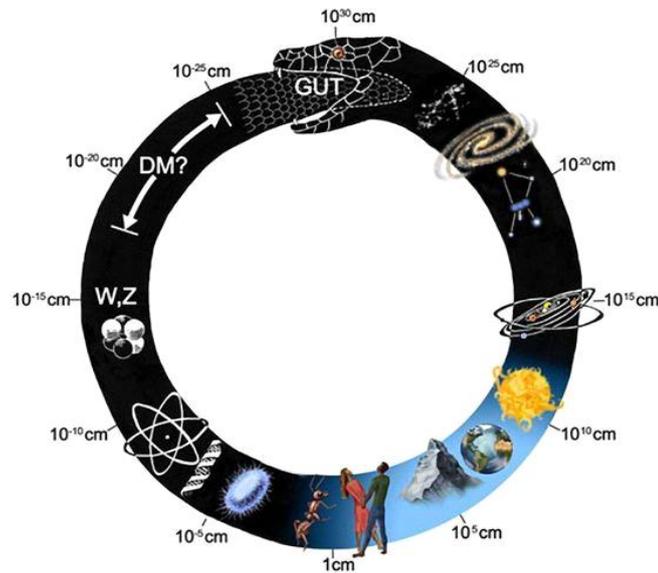
比如一个可以活十万年的生物，跨越十万公里的距离，它的能力需要 10 秒，而你跨越这个距离需要 100 年。这段路途上经历的风景是一样的，领悟到的东西是一样的，你俩的差异在于哪里呢？

是的，对于前者，它感觉 100 年间无数次地回来照顾你、提示你、预告你、引导你。它不停地往返于终点与你所在的位置。对于它，

你所处的时间到底是什么呢？

比如一个在无光的黑箱子中的老鼠，假设其生命状态是近乎静止的，那时间对于它就毫无意义，因为失去了参照物。

可见，参照物的不同状态形成了时间。日月星辰不动、你与山水植物不老时，时间是什么？纯能量意识体在无限循环且始终一致的维度中体验着不生不灭不变的状态时，时间是什么？



不同频率导致不同速度地显化出成住坏空的过程。这些不同频率间的相互比对，形成了时间的认知与差异性。在各个维度中甚至同维度不同密度中，时间的流逝速度都是极其不一致的，可以极端到瞬息等于万年。这导致不同生命形态对时间的认知是极不统一的。

宇宙是一个多维世界相互套叠的地方。时间没有一个绝对的或相对

的统合标准可以用来换算。我们认知的维度划分是一种方便的说法。真实宇宙无法很清楚地区别维度之间的界限，就像地球人既活在三维世界、又活在其他更高维度的世界里。

同样，时间在不同维度的存在也是虚虚实实、相互套叠的。整个本源的结构很类似于洋葱，但又是螺旋扭曲套叠的，好像北方人吃的面食“糖花卷”。

我们出生前（不一定出生在地球），准备进入我们身体的意识体或者灵魂（两者维度不同）需要决定进入某个星球上的某个年代，可以选择的时间跨度比如说是当下的正负十万年间。这二十万年间的
细雨社 www.xiyushe.org
事情与绝大多数可能的常见分支都已经被跑得快的家伙们探索过了，也即成为了某种意义上的过去。这段历史时空称为绿区。绿区是提供给低阶意识体与灵魂使用与体验的。

宇宙结构是一个螺旋扭曲的套层（维度），每一层（维度）的时间流逝都不同。更高一层看更低一层的时间存在的感觉是不同的，好比我们常说的“天上一日，地上一一年”。时间在不同层次意识体的认知中是相对的，高层意识体看低层意识体时几乎感觉不到时间的存在，但在本层次（维度）中，又有自己的时间体系。

本源不间断地吐出无数的粉末小白意识体，它们几乎无智，就像百

万鱼卵。它们被放置在时速较快的层面（维度），快速历经一次次的生灭来不断提高智慧能量。因为智慧无法传递，快速地生灭轮回可以让小白意识体尽快增长智慧。智慧的当量决定小灵体的能量频率和最高能承载能量的当量度，所以轮回也就从低层次螺旋向高层次上升跃进着。

这些小白鱼苗灵体自己随机生长，成功的概率很高，因为在绿区中既养料丰富又安全。这些逐渐成长的小鱼充满活力，它们不会安逸于这个安全的区域，于是不断折腾，在折腾中生生灭灭。由于生灭的时间段落比较短，闹不出什么大纰漏，因此对小灵体是安全的，还是被恩宠着。

细雨社 www.xiyushe.org

最最后小鱼苗变成鲸鱼，鲸鱼死后沉归海底成就了鲸落，也就是回归本源、滋养本源.....



这里需要关注的几个要点：

- 1.时间在不同层面有不同的流逝速度。时间的存在既是相对的，又可以被统一认识。
 - 2.轮回可以传递知识，但无法传递智慧。体验是获得智慧的方式。
 - 3.小鱼苗灵体的成长最重要的是先正其行而后授业。当灵体成长为灵魂、拥有无上力量的时候，其能力越大，责任就越大，同样祸害也越大。所以小鱼苗灵体在绿区的主要任务就是学着如何做“人”。外星人也是“人”。
- 细雨社 www.xiyushe.org
- 4.本源给予小灵体充足的养分、足够的时间和安全的环境去成长、去折腾。
 - 5.灵魂生生不息而又落叶归根。叛徒除外，这是另外一个话题。

7.渐悟与顿悟

我看到一片汪洋中，一个溺水者在水中痛苦地拼命挥动着四肢，寻求能够抓住任何水面上的漂浮物，以使自己获得解脱和放松。他不甘心就此沉沦而丢失了自己。

这片汪洋如此广阔，根本无法望及边际，不时有其他溺水者与之相遇，但每个人口中诉说的不是无奈的绝望就是无助的愤慨。他们中间也有少数勇者奋力前游，但方向各异。



这时漂来了一叶小舟，船头立一位智者。

溺水者问：能搭救我吗？

智者道：我一路恰为搭救众生，可惜船小，容不下二人。但我会往返于汪洋与彼岸，若你愿意，可尾随船的尾迹前行。路途虽遥远辛苦，但终会抵达彼岸。

于是溺水者加入了尾随者的行列，以智者为师不断奋进，隐于雾海蓝天。

我又看见另一溺水者，在茫然游水，几近力竭。此时，一飞仙御剑经过。

溺水者急忙呼救。

飞仙停住，问：你为何所困？

溺水者：苦海无涯，回头无岸，上天无门，深渊无尽，但求解脱。

细雨社 www.xiyushe.org

飞仙问：可有坠你之物？

溺水者：累赘皆已放下，身无长物，也无牵挂。

飞仙问：无所坠无所挂怀，为何生困？

溺水者：身处汪洋，无力挣脱。

飞仙问：何人身处汪洋？汪洋却乃何物？

溺水者：是我自己啊，我身困于汪洋。汪洋里是无尽阻隔，危机四伏，稍有懈怠，随时倾覆。



飞仙问：我为何物？

溺水者：我身中有心，心中住意，恐意失散，而后再无心无我。

飞仙道：解脱之道有二：一曰无我，二曰无海。

何来无我？

无我者意不锁其心，心不困其身，身可沉浮幻海，而心意自得逍遥。

你若如此，即能腾空而起，立脱离苦海，天地之大任你逍遥。

又何来无海？

细雨社 www.xiyushe.org

你观此海，波涛汹涌，无边无际，深不见底，确实恐怖。但你若知我非我身之我、我非我心之我、我非我意之我，再看这苦海，犹如幻海。海面上下，非生死两隔，而是虚实二境。四方八位，绝非无尽迷途，却实乃觉知历程。所行之迹，亦绝非亡命天涯，却实乃探究穹宇。

你也非落难之人，实为求知勇士。如此广奥虚空，海空再无二分，尽是你的学堂；再无什么能害你性命，反而皆可为助力——

助你心性豁达，助你心境融通，助你无惧未知，助你不忧生死，助

你无二境界，助你金刚无畏，助你智慧无双。此份祝福你可愿受否？



溺水者：身不困于海，心不困于身，意不困于心。海空，我空，天海无差，海岸不二。我非溺者，实为巨鹏宏鲲，无所困，任逍遥。我愿伴飞仙左右，奉养飞仙。

飞仙道：我亦非我，我也未曾度你到往何处，无需言谢。你日后所到之处，若遇溺水者苦苦挣扎，真心求助，可观其所困，随缘点化。法无定法，不可拘泥，不立文字，勿执我语。医不叩门，化度有缘，各有天命，莫要强求，一切皆是最好的安排。

可惜世人迷障，牵挂有多，即使神疲力竭也不愿放下些许，溺水时还要拖坠他人，无有怜惜。今日溺毙，明日复还，无觅止境，亦无终期。



飞仙言毕，飞隐雾海，不知所踪。只留下活菩萨于原处礼拜，醺醺然如饮甘霖，稍许后才急忙问道：

大道无形，再相会我如何将您辨识？

说着，行顶拜之礼。

声音传来：

雾海中，我无形可辨，生化随心。亘古至今，我未曾远离你心，谈何来去？

我所传解脱之道，明心见性直抵人心。但众生困心之由不一而同，锁心之锁样式万千，心中意愿不一而同。有人游历幻海乐不思蜀，有人鱼跃四海骄狂无忌，有人拖家带口生养众多，有人集聚珍稀珠光宝气，各有所好，无需强求。

日后你救度万千人脱离苦恼，言飞腾无二之法，须切忌拘泥于言辞、礼拜于色相。历代智慧点拨，日后成卷，只为例证法门广奥，不可拘泥于无脑念诵。

度化他人前后莫贪礼拜奉养、沾染得失习气，再坠无明海中飘荡。

活菩萨：我何日可如你一般来去自如？

答曰：若有一日，你见海非海，见众生非所困之形，诸相虚妄，不再逐驱疾苦，随缘安住，乃至无欲解脱，不求来去，便可通晓来去之道。

活菩萨：前日无能为，今日无所为，它日亦无为，皆是为无为，何差之有？

答曰：前日，不甘而愤恼，心中多苦；今日，持念而法喜，所得常乐；它日，得失随境，安然。

活菩萨再拜：朝闻道夕死可矣。

细雨社 www.xiyushe.org

答曰：朝生暮死蝼蛄之命，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。好自为之，珍重珍重。

8.愚者的臣服——包容、共情、合一

上篇

一个圆环皮筋中有一群人，他们受命尽可能探索更多的地方。于是每个人各自选择了一个不同的方向出发，因为这样，可以在同一时间形成最大化的探索面积。

但很快就发现了问题，皮筋的弹性已抵达了边际——任何一个人的前进必然带来皮筋的张力，所有人都要承担这份牵引，可每个人都认为自己面前的未知是解开谜题的关键，结果相互制衡不下，寸步难行。

直到有一个人开始往回走，重新梳理自己与他人走过的地方，大家嘲讽他为“愚者”。可不久大家惊讶地发现，他活得最轻松且收获最大，便纷纷询问其中道理。

愚者说：

新（心）路，满布坎坷荆棘，一路担忧陷阱，行不易，皆伤痛，自无暇品风景。而我留心观知你们的前车之鉴，自然顺遂，水到渠成，补漏拾遗。

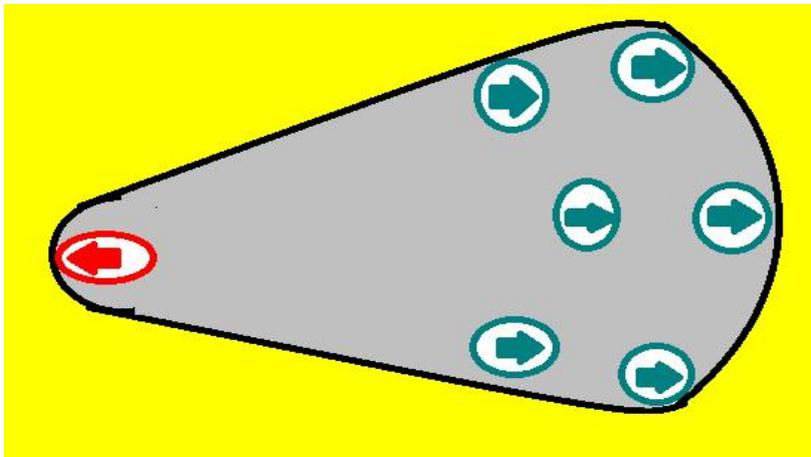
众人面面相觑，幡然醒悟，皆效仿而行。

稍许，已无新地可寻，众又茫然。

愚者言：

众人可分两队，一队向前，一队尾随，既不相互羁绊又可拓宽疆域。前行者名为先驱，后随者名为臣服。先驱者多伤痛，臣服者多收获，故每行十步，互为交替。前者疗伤拾遗于后，后者奋勇当先在前。

众人皆喜，此法甚妙，交替先行，皆不过疲又收获满溢。



行数步又遇困顿：见一人逆向而行，众惑不解而询。

独行者言：众人皆醉我独醒，我意由我不由天，众人往东我向西。

众人愕然，劝其同行，共享进退。

独行者金刚怒目而拒，心意坚决：



自成一体，独立意识，自由（有）主张。

众人无奈，只好全体调头，伴他前行，无问西东。

行不数步又顿，众愕何然。

独行者：

众人皆醉我独醒，你们向西我行东，自由意识神圣不可侵犯。

众人愤然：

此人心无臣服，特立独行，事事逆反，心意坚固，何法可解？

愚者：

众人依法同行，置之不理，自会领悟。

于是众人同心奋进，独行者被众力拖拽踉跄后退，倒地匍匐，心中

愤恨：

世人皆与我为敌，天公不抚我苦心，恶人不得因果报，独自奋进已

是艰难万苦，还一无所获、一身伤痛，何故何故！？

愚者：

本自一体，荣辱与共、齐心协力才有所成。行不问东西，进不论快慢，皆有收益，莫再螳臂挡车。

独行者：

众人力巨，我势力薄，但怎知一众所向会有光明，而我所执却非正途？

愚者：

四野八方，坦途峻岭，交错星部，上下内外，皆有歧途，但殊途同归。你我皆是走脚僧，为云游历经而来，不论对错西东，穹顶之颠自有星辰时时光照我们，引领心性所往。若你肯放下执念，清净心念，自会觉知自性光明，便可无惑随行，无悔一生。

独行者：

随众亦有艰难坎坷、生死是非，怎保我可得偿所愿？愿闻其详。

愚者言：

我辈行天地间，本非儿戏，亦不求庇佑。若无风雨怎知天地之力，若无峰谷怎识造化之奇，若无困阻何感心意之坚，若无险恶哪觉智慧之妙？行不为行，天地之大，广可无垠，小可方寸，步距之测非



丈量天地，而为品识悟心。

愚者继续：

洞见天光之处，不在脚下亦不在彼岸，而在你我心境通透之处、无障落尘之所。风铃舞动之时，旌旗猎猎之处，意不随心动，心不随风行，入如如大道，时刻了了分明。任由瞬息万变光影错乱，能自安然不随挂牵。道法尽处，一片空明，明亮如昼，又不见一物。

独行者：

天地不仁，吾辈辛苦，累世求索，枉然迷惑，今得见闻，如获至宝。何以故言于他人而不被信服？

愚者言：

根器各异，历经不同，四季有别，落花无情。闻道有先后，觉亦有早晚，时候未到，果涩瓜木，本是自性。不可逆天而强筑根基，有害无利。切记切忌。

下篇

愚者的臣服，不是泯灭个体意识，而是体验协同共频。

失去质疑的世界是可怕的，执着于单一性会让生命失去色彩；无休止的内部抗争使能量折损发生内耗，陷入动荡停滞不前。

犹太人提出过十人法则，其做法是十人长老会，不管意见多么一致，都要有人尝试提出反对意见和提供不同视角，以引发大家的思考。

要有不同的想法，要容许不同的声音，要拥有聆听异己者的能力；又不能一盘散沙，或两角顶牛、多边扯皮。

细雨社 www.xiyushe.org

这之间微妙的平衡，到现在人类还未能掌握。各个体制都在协同与多样性间寻觅平衡，寻求均衡发展局部突破的可能。在集体利益最大化中泯灭了小我，是利他阵营的弊病；而在自我利益最大化中丧失了真诚协作，是利己之人挥之不去的痛。

平衡好这两者，是高维智慧的功课。不过在当下有机会能多想想也不是坏事，毕竟每个人其实每天都在尝试着平衡这两者之间的利弊与得失。瞎子点灯，共赢的状态是最理想的；但双人与多人、小团体与社会，就出现当量级的复杂性了。



真景 心 晴 雨 画

带入的变量越多，平衡越难控制，加上时间的发酵，系统运作中必然产生扭曲，最后往往面目全非。中国的发展因为齐心，美国的发展源于制衡，苏联的解体因为极权。

在全球化合作逐步解体的今天，每一个国家都面临思考：利己还是利他，共赢的路在何方？

细雨社 www.xiyushe.org

欧盟本想做乌托邦，成为大一统利他集体的典范，结果各个都有私心，每个成员都在透支共同体的寿元。

在共振中能量会被平衡，最弱的与最强的能量体在得失间动摇着意志。而当最终共振形成时，各个体间的频率与能量达成均衡统一后开始稳步发展，真正的考验才开始：

当臣服了太久的“弱者”面前再无既得利益，也找不到制衡其利己的实力，压抑了太久的虚伪撕下臣服的面具，自由意识的大旗又一次被高举，利己的迅猛发展甘之若饴，贪婪地吸取他人的能量暗自

囤积，最后在临界点爆发，称雄问鼎，开启下一个压迫与反抗的周期。

在三维到七维，在生活中的每个角落里，这样简单的故事反复地发生着，提供了无尽的张力与戏剧性的故事。其实小到一个企业、团队，大到国际、星际联盟，这个问题始终存在。

强权下的统筹划一、还是联邦下的各打算盘，利己的心从三维二意识就持续萦绕。纯然的协作好像只是梦想，因为始终各怀鬼胎，貌合神离。每个意识体都知道应该怎么做，都向往着大一统的和谐，又都悸动着不甘臣服的心，哪怕在回归本源前的最后一个瞬间。

真的是没辙了吗？也不尽然。

灵界解决这个问题的方法简单粗暴但有效：意识共享，思想透明，在起心动念间，所有人都彼此了了分明，谁都不能玩两面三刀或口蜜心剑。思想都写在脑门上，你好意思骗人，别人也不信。

私心藏不住的时候，就会引发公益的最大化，因为真诚才能带来个体的最大利益。私心不会消失，但理性将克制自我，直到有些意识体不甘臣服再次兴起自由意识，自我封闭思想或只说一半的真实。这个技巧虽然对高等级意识体无效，但足以在低维空间中当神，然后用个人崇拜规范吸引众多意识体的臣服与归属、祈求与感恩。

所有互动都是能量交互，就如同每个不起眼的小网民的流量，积累出天王般存在的网络巨头企业与神一般存在的个人。地球在未来的某一个版本中，开放了被迫的坦诚，试探为渴望探索这一体验的意识体提供解决这个问题的出路。

当合作变得真挚、言语只能真诚、所有图谋都写在脸上，除了共赢或利他，其它都会被迫摒弃时，道德束缚不再是空话，而误会也不再成为相互猜忌的理由。人际间讨论的都直指核心，而不再需要兜圈子试探彼此底线。

当隔阴之迷的面纱撤除，所归之处的秘密也就消弭。“我是谁”的困惑不再升起，初心与目的、意义与意愿都彰显无疑。每个人都欣喜在灵性大觉醒的欣喜中，宇宙中隐藏的各种奥秘随便提取，犹如山里娃趴在电脑前，第一次感受互联网带来的便利。

然后呢.....

这个历程无数星球的居民都有经历，然后会发现更加本质的问题：犹如今天的你我，每个时刻都有网络，结果发现自己的未知却多于收获。各种意识潮流纷杂而至，各个都道貌岸然说出一堆道理。结果你会发现，最终不是信息限制了你的觉知，也不是未知格局了你的心，是自己所拥有的智慧，还没成熟到时刻了了分明.....

然后会安然地臣服下来，选择某一个较早的混沌的故事线与时间段，去磨练与修行自己的心智与觉知，那一刻你就已然领悟到：知、识，不是智慧；迷的不是秘，而是能剖析洞见真谛的能力。

这能力无法直接下载或传授，因为那是用岁月打磨、用失败喂养的精细与熟练，就像老手艺人的举重若轻和随意间的恰到好处一般。

臣服在岁月的琐事中，臣服在时代的宿命中，臣服在自知之明的智慧里，安住于当下，品味、体验、思考、积累，凝聚智慧，感悟历程。

这才是臣服真正的面目与真实的意义，是你自由意识与宿命规范的统一融合。

9.回顾与融通



细雨社 www.xiyushe.org

有效地整合自己遗失在岁月里的能量，帮助自己的小我接纳与宽恕过往故事中的纠结，寻回遗失其间的能量，完成此次生命内在统合和各个时间节点上的完美合一，与各个章节中的所有人、事、物达成相互滋养的融通。

你将和自己遗落在过往片段中的那些能量尝试融合，通过自我认知的再次审视而得以融通。那些记忆片段中的“你”不再孤独地躲藏在记忆的某一个昏暗角落里，它们会通过这样的融合成为当下自己不可分割的一部分，融汇成一个整体。

和历年中的自己达成融通是修行中极大的一个奥义，也是初期修行瓶颈里最难的一道门槛。你一旦经历与理解了什么是真实的放下与宽恕，今后就可以举一反三地去把你前半生遗落在时间长廊里的小我逐一寻觅与整合，最后把此生的自己圆融合一，不再是被时间碎片化了的记忆。

如果你有幸做到了这融通，高我会允许你开启更多的历代觉知，去统合所有维度层面上的“过去”，然后是更大的范围。

这就是中阴里，第一层考试的科目。

有幸通过了这个科目的人，后脑的额轮能量漩涡会顺畅开启。前眼看未来，后眼看过去，两个通道都工作正常了，时间就再也无法格局了你。或许到这个次第你还需要几年或几个世纪，不过没关系，你已经掌握了智慧与技巧不会被时间抹去。这是你最真实的财富，智慧的融通已经开启，之后你就可以有资格进入五维空间去投生、参与、经历。

每一年的时光都会滞留下 8 个单位我们的炁（先天能量）。这些炁并不是因岁月而磨损掉的能量，因为能量是不灭的，只会来回地转换。它们散落在我们经历过的“历史”中，成为记忆，同时也定格出一个个不朽的亚空间影像集，就像一个受伤流血的人一路走过滴



滴答答留下的痕迹，就像风扇转动时留下的残影。我们遗失散落在人生中的那些能量，它们会停留在那个当下，用这个能量去维持那一瞬间的永恒，直到被再次改写或被自己统化合一。

人生就是这些点滴串联起来的。把自己记得的难忘的事情由近到远都罗列写出来，然后回头，用你今天的智慧去品味与看当年的自己，或许你能发现与领会到些不同的知见，看到当年恍惚间遗落的东西。多年后再打开这记忆的笔记，你会看出与发现不同的意义。这就是你成长的智慧阶梯，不要让往事白白地逝散在风里。

或许我们当年无法全然地理解和接纳那些痛与苦，甚至感受到深刻的无奈与伤害；或许现在也没有真的准备好面对它的勇气与智慧。没关系，或许现在，或许将来，这些经历总有一天会成为值得我们感激的眷顾，得以被接纳和理解，得以明了无上智慧巧妙的安排。

请相信，人生中哪怕是最不起眼的片刻，都是被精心安排好的遭遇，没有偶然与意外。它们都有着极其深远的影响和意义，铺陈与串联起一个个有待觉知的经历，这就是为什么我们来此历经这些坎坷与荒诞的目的。

很多时候，你所谓的放下并不代表真的过去了，只是一种逃避和不

去想它的伪装而已；宽恕也不是自己扮演了高傲法官，戴着卷曲的假发，单方面地宣布给予了某人释放的恩典。放下中饱含着真挚的接纳与感恩，而宽恕里是全然的理解与无私的包容并举。

回收那些散失的能量是一种很高深的技巧。人们乐于反复回味自豪的、有成就的、欢乐的瞬间，那是自己感受到能量被注入的时刻；但能量遗失的时刻，尤其是大量能量被耗损的时刻，那些悲痛的、耻辱的、失落的时刻，我们都恨不得永远忘记、彻底抹除与其相关的那些人与事的记忆，但它们却是自己融通整合自我认知与能量的最重要环节——那里隐藏着几乎 80% 你额外丧失的能量。

细雨社 www.xiyushe.org

你的逃避或许是你当时、甚至是现在有效的止损方式，但并没有真正地完治愈，也没能有效地回收那里被滞留的自我力量。想要有效地让自己的所有部分完整地融通起来、所有耗损过的能量重新成为自己的财富，就需要有勇气去面对一切过去了的遭遇。

那些当年不能应对或无法理解的难题，你今日是否已经有足够的智慧回到那一刻去帮助那个自己？

你需要做这三步的准备：

一、郑重大声地说出：我要重新审视过往的经历，那些当年我不能

原谅与理解的人和事，勇敢地去再一次面对它，把所有都逐一罗列地写出来拉个清单。

二、当我们再次沉浸在那些历史的时刻中时，要真实地、认真地、坦诚地去梳理那个过程中的细节，不可带入主观的评断与主体的情绪，不要让自己的小我先入为主地诱导了你的思想而失去中立的观察视角。

三、你要成为自己的高我、故事线的导演与演员，在不同维度与角度上去经历自己的改变。用你当下的智慧去认知当年发生的故事铺陈与触发的相关问题及事后涟漪，直到你可以感受到那曾经给你带来伤害与剥夺走自己能量的人与事，原本就是滋养智慧的故事和因深爱着你而去扮演了“坏人”的个体。

如果某些原因还真的让你无法处理某些人或事件，就把它暂时放放，先去做会做的题目，过后再回头思考最难的问题。或许过几年智慧再成熟一些，回头一看这都成为了可笑的容易。

就这样梳理完自己的前半生后，你的智慧会得到充足的滋养和成长，能量也达成了整合的目的。你的高我会开始引导你去接触更多的前世迷茫并逐一处理，直到各个维度、时空、历史中的所有自己都统

合成为一体。到那时你的智慧和能量水平将不可同日而语。这可比漫长的打坐聚气要实用和快捷许多，而且见效卓越，是智慧觉知与能量频率双修的不二法门奥义。

释放出所有的压抑与遗憾、惋惜与沮丧，那些是你以为自己已经放下、其实背在背后不想去看的无形负担。你每做完一次这样的回顾，就可以深深地吐出一大口污浊压抑的陈腐气息，腾出更多的内在空间去容纳新鲜的光与爱，并感受它们的力量与温馨。

当你回顾了所有的委屈后，你或许会发现，它们中都包含着同一个元素，那就是渴望被看见、被关注、被认同、被理解、被重视，其实这一切都是渴望被爱的一种变形。

自己付出了爱与沟通的意愿，却没有得到对等的反馈，被忽视、被边缘化的感受带来愤怒沮丧和攻击性。这攻击或许是行为，或许是言语和恶毒的思想诅咒。它们会攻击那些冷落了你的人或无辜的弱者，而一部分人会选择自我攻击与自我惩罚甚至自我毁灭，用此报复那些自己愤恨的个体，试图让他们活在内疚里。

这通常会出现在被没有智慧的爱所包裹住的无奈中。这样的生活无法挣脱，也无法反抗那爱带来的伤害。每个人都在将心比心地全力爱着他人，但从来不想去理解对方需要与渴望的爱到底是什么样的，



然后感觉到倍受打击的伤怀，自己全身心的付出却只收获了仇恨与彼此的伤害。

能坦诚地沟通与接纳各种不同形式的认知与渴望，是需要智慧的，也是有智慧的表现。

10.风车、恶龙与滤镜

如果你一心以为你四周的环境及物质情况就是全部的事实，那么你就不免会为环境所困，而费尽力气地去和一条纸变成的恶龙缠斗不休。要知道，外在环境之改变永远来自内心。在环境与心态这外内二者之间存在着一种即时的相互回馈，但是居主位的永远是内。使得外在环境有所改变的一切必要条件，包括改变的方法以及改变所需的机动性，永远自内而发。

……因此，在内心所上演的那场戏永远是极重要的一场。执笔写你一生的故事的那个人就是你自己。

——赛斯书《时空之外》/《灵魂永生》第 594 课



习气与业力让宿命的轨迹可以彰显其束缚的力量，而内在心灵认知的改变无疑可以在逻辑与理念上单边或双边地修正自己的频率，进而牵引显化，让自己参与并经历不同轨迹的宿命。

一个人可以在任何时候选择开始接触内心，并了知自己设下的人生

规划，进而甘愿臣服，并跟随着高我的引导找到回家的路，从而放下手中的长戟、厚重的盔甲，不再与风车搏斗。这不是对理想的背叛，而是心魔的消弭。

当然之前的勇猛也有着它无可替代的意义——在那看似荒诞的岁月里，也释放出自己誓死跟随热忱的决心。信念把生命交托给了行动与勇气。

被“风车”、“恶龙”所困的弱小，不是芳泽的公主，而是自己累世徘徊不前的心。抗争与奋斗永远没有错，热忱与行动让生命有了意义。只是别再和那风车缠斗不休，真正的智慧是发觉到内在觉知的清明。

你要警觉的不是某处或某人所体现出的象征，而是自我眼前观看世界的滤镜。你把自己的审视投射到所观看的每一处，并深信不疑那就是它们本真的样子。你按照自己渴望看到的色彩去涂鸦与修正这个世界，却因为习惯了鼻梁上的墨镜而只能看到晦暗的纷争。被一次次地告知：保护好自己，自然充满了恶毒，躲在滤镜后的眼睛才能更“真切”地看到你想看的东西。

放大、偏光、祛雾，还有时尚达人的酷。那镜框价值不菲，因为上

边粘着代表身份的图腾。因你恐惧阳光灿烂的伤害、靓丽色彩的鲜明，你躲在滤镜的后面，窃喜着他人赞许自己的富足。日子久了就忘记了自己的滤镜，也忘记了世界本来的色彩与形状，进而混淆了：心中的恶龙与眼前的磨坊谁在风中舞动。

11.人生蓝图

从高我往下是人生规划蓝图脚本，就是你的故事主线与所有可能遭遇的分支，以及后续分支，最终导航到数千种不同的终点。

这些被无数先烈走过的路中，还隐藏着某些从未被激活的可能性尝试，但那也是规划中的一部分。

人生蓝图中，五个常量设置分别是：

- 出生日期与家庭结构
- 童年遭遇与受教育程度
- 一生财富与可支配清醒时长的定数
- 劫数与重大疾病的爆发时间与时长结果
- 死亡日期与死亡形式

其它细节随你玩耍。

在蓝图层下是个人理念。个人理念是个人遭遇的第一框架，是自我意识的束缚，但这个束缚让你可以集中自己有限的的能力达成某一目标。理念与信念、信仰是不同面向的表述。它是有待突破的一个环节。

个人理念的不同导致自身各个脉轮运作时被激活与抑制的不同，形成自身特定的频率。理念相同的人频率近似，形成团体，进而创建出集体意识显化，并显化出来供团体体验的亚空间实相世界。

频率形成感受滤镜，让世界在自己的感受中变得美好或丑陋，进而影响自身的认知与情绪和感觉。情感带来情绪，情绪带来非理性的行为和言语，所以在理念之下就是情感与情绪层。它是散乱和不可控的、带有强烈习气的、不稳定的、甚至无意识的意识行为，需要用智慧的清明去时时观照它的运作。

如果我们说个人理念是相对不变的频率节点，那情绪与感受就是频率的腹点。其漂移的幅度越大、周期越长，消耗的时光越多。我们都知道节点是成对出现的，第一节点是个人理念，腹点是情感情绪；第二节点就是你的后天逻辑思考了。



你所成长的环境、经历的事情、接受的教育、有可能触及的人文理念，都是被规划好了的。在人生蓝图中，这些后天形成的逻辑几乎是肯定的。这个逻辑成为第二固定框架，束缚了你如何思考、信赖



与接纳哪些思想，鄙夷和排斥其它。如此，你小我的格局与有可能的频率就被死死地规范住了，任由你的自由意识随便地去“民主”。

逻辑与理念的双层束缚定位了你频率的基线与波长，也就基本上固化了你、形成了你、造就了你之为你。

在修行的路上，就是慢慢地领会理解这些认知的局限所在和其形成的原因，并在两端同时击破它们的束缚，让人生蓝图失去作用，得以解脱。

这里最关键的是破立的关系。很多人逻辑或理念破一次就立一次。节点的改变，只是基线位置与相对距离的改变，并没有产生实质的所有。

真正的开悟就是让理念与逻辑的节点变得能够浮动飘忽于任意场域内，在动态平衡里相对工作。做到这点，你才算是得了髓。在这之后，你不再固化自己执着于逻辑或理念，也不会只是人或者神的单一视角，进而达成无相的境界。无相是因为你无所住、无所塑、无所立、无所困。

12. 冥想注意事项与体验丰盛的目的

冥想注意事项：

蒲团

请在臀部下放置一个厚度为 5-8 厘米的硬一些的小枕头。男生厚点，女孩薄些，自己按照自己腰身舒适度选择调整。目的是抬高臀部，让骨盆保持中正。不然长时间打坐后很容易产生骨盆异位，导致股骨头疼痛或梨状肌肿胀，压迫坐骨神经。双盘双膝盖与单盘脚与膝盖放在枕头外。

细雨社 www.xiyushe.org

音频发生器

可能的话不要使用耳机，电磁脉冲会对上两轮形成可见扭曲与干扰。

发音设备离自己一米。如果有条件，放置在白水晶上或下。白水晶可以使用水晶碗、杯、单晶柱（5 厘米以上，品相完好规整）。用水晶共振、整合、调频能量波频率。水晶买回来后，淡盐水浸泡一天，阳光下月光下晒一昼夜再使用。使用前自己对水晶进行祝祷，输入意识、定义其功效主导。

冥想中



进入状态后，吸气绵长吐气自然。临终之人出气多入气少，修养之道入气多出气少。但别贪，慢慢练，一般吸气 1-2 分钟，吐气 10 秒为一次呼吸，习惯后就不用管了。

进入状态前，会经过三层时空膜，每次出入犹如过肥皂泡。体验，别窃喜或动用逻辑意识，心念一动就会掉落一层。

身体上会有蚁行或各种排泄，准备好纸巾，迎接你的泪、汗、痰、咳、屁、哭、笑等。

很多不是你自身能量的意识能量杂波会在初期被请出去，感恩它们的离开。

细雨社 www.xiyushe.org

三次郑重声明：

这是我的身体，我无欲无求，请所有非我本人的意识与能量离开我，现在马上离开我，今后也不要回来，哪儿来的回哪儿去。

身体排出杂质的过程，不要强行中断或咽回去。日后甘露精津可以小口咽下引入丹田。

排空后建立能量结界保护自己——冥想时打开了 Wi-Fi，你在“上网”看、听时，那些“骇客”也在看你，伺机入侵。

体验丰盛的目的：

要感受丰盛，不要求功能、财富、幸福、健康、爱情等。

丰盛是让你了然本自具足的功课，并不是让你逃离人生铺陈和体验的通道。

您是来锻炼坚韧或感受贫瘠，或帮助其它自我铺陈功课体验的，这些当行与做的事有其一时无法理解的意义存在。

不是您丰盛了就改演其它角色了——角色是角色，演员是演员。一个演员内心的自我修养是丰盛的，但舞台上的你就是那个角色。别说“我学了一个月的丰盛，内心充满喜悦富足，怎么人生还是狗血？”

任何渴望通过丰盛课程打开开挂人生的，都能有效地达成。但你起心动念请入体内“帮忙”实现富足的意识体，可与安排了一生历经规划的本我并非同类。

没有谁是来享福的。无限丰盈、快乐、觉知，都在我们的来处与归处。

体验反差的意义何在呢？

你当然有权随时选择开挂或逃课，甚至在课堂上自顾自地想入非非，这都是自由意识的权柄。可是你干嘛要来到这个课堂坐下呢？

我不是来拆台泼冷水的，只是提醒大家不要因为贪心、因为心中贪图体验快速的富足健康等好东西，一个月后请了一身“好朋友”。其实所有你渴望的东西，出生前和死亡后都无尽拥有，那你为什么放下了它们来了这里呢？来这里的目的是再一次地营造出另一个彼岸，好像真的有些蹊跷的感觉，不是吗？

就像你走出家庭去旅行于山水之间，爬山涉水的感觉是辛苦的，而你抱怨民宿没有家里舒服，烧烤没有妈妈的味道，爬山没有电梯的快捷，过河时水温没有浴缸里舒适，景点的商贩坑人……那您出门来干嘛呢？

您的初心，不就是体验和锻炼与经历遭遇的吗？山水雨露人文风采，哪一样不是美好的呢？你从万千信息中关注与解读的方式是重点。

丰盛课程，给你一次更换滤镜的可能，让你通过内在的丰盛去感受丰盛，而小心自己不要滑落入“心想事成”的神笔马良渴望中。

现实还是那个现实，流程还是那个流程。解读与关注的点、理解与认知的能力，是丰盛的目的，而丰盛不是目的。

最后衷心地祝福所有的同好可以得到丰盈的喜悦与收获，被温暖的爱始终包裹，并有能力体会到其永不枯竭的滋养，成为丰盛传递的管道。让本源的能量通过我们的言行，滋养入每一个渴望被滋养的心灵。



13.小我、高我、价值

小我在意的是，尽力延长体验的时长和舒适性，并尽可能多地遗留下自己存在过的痕迹。

小我因其局限性的认知，恐惧自我意识的消弭。

高我在意的是，尽力提高体验时所收获的感触，并尽可能多地萃取出可以在梦醒后品味的细节。

高我因其着眼点的侧重，担忧把精力过多地投放在毫无意义的重复中。

细雨社 www.xiyushe.org

小我渴望安定与安逸、富足与健康、被爱与友谊、存在感与名誉。

高我不在意困境与冲突、背叛与歧途、富足与名望，但无法忍受执拗的陀螺和毫无意义的循环往复。

小我渴望重复他人的成功经验。

高我渴望开拓出新的门径，找到属于自己的意义。

小我渴望被呵护关爱中成长。

高我却试图散发出爱与悲悯的温度。

小我生活在因果的思考中。

高我知道果而品味因，试图理解抉择产生的内在驱动。

小我谋划而悔恨。

高我暗中引导你的见闻觉知。

当你符合高我的安排时，时间变成无法察觉的流逝。

当你沉沦在小我的逻辑时，时间像锉刀一样打磨你的意志。

细雨社 www.xiyushe.org

内在的渴望与外在的现实，哪个才是真实？

绽放后枯萎，让果实凝结出种子？

还是成为塑料花，经典中凝结出瞬间，滞留在唯美的时刻？

人们多数渴望后者，因为那符合小我的利益最大化。

因为那样，你、你的家人、你的孩子利益最大化；

因为那样的你，才有价值，体现出价值，承担了自己应付的价值。



可是这些所谓的价值，真的是你的灵魂需要和渴望的吗？

它们真的有价值吗？

或许有，在这梦中；梦醒后呢？能睡百年吗？百年对无尽的灵魂又是什么呢？

一个又一个的百年，一次又一次地为了他人渴望的价值而存在。

那你呢？什么时候可以真实地为自己和自己的灵魂经历这一梦呢？

14.转世剧——奔跑在八个片场的职业群演

把你现在的自己当作是戏里的一个演员——这难说是个新的比喻，却是一个合适的比喻——背景是设在二十世纪，你和每个其他的参与者创造了道具、布景与主题：事实是，你们编写、制作并演出整出戏。

你如此专注于你的角色中，如此被你所创造的实相激起兴趣，如此被你的特定角色的问题、挑战、希望与忧伤所迷，竟忘了他们是你自己的创作。……但同时还有其他的戏在上演，在其中你也有角色要演。

这些戏各有其背景及道具，而且在不同的时期发生……

——赛斯书《灵魂永生》第四章：转世剧

细雨社 www.xiyushe.org



八个摄影棚相邻而立，
但八部影片分别是：

荒唐远古人
十字军东征
公元3020
难忘的2020
1942大饥荒
我和佛陀的日子
基督复活记
重返地球的岁月



同时性历代人生和相互因果的理解：因果总是让人下意识中缠上线性思维，而累世的概念变得有了连续性暗示。

试想，你是一个职业群众演员，每天从早到晚要跑八个片场穿插参与演出。八个摄影棚相邻而立，八部影片分别是：

《荒唐远古人》 《十字军东征》
《公元 3020》 《难忘的 2020》
《1942 大饥荒》 《我和佛陀的日子》
《基督复活记》 《重返地球的岁月》

你是有台词的群演，每天就是按照不同剧情的拍摄进度，在这八个棚中没有次序地来回转，按人家的拍摄进度随叫随到：一会儿当原始人甲，一会儿又穿上宇航服、拿上了激光枪；戴上头套陪着基督吃饼，摘下头套就听佛陀讲禅；下班后陪着十字军的大主教喝啤酒撸串；在十字军里你杀人如麻，在 2020 里你救人无数；跟着佛你说着无常放下，跟着将军你要打回地球一统星系……

你的经纪人告诉你：最近你演的坏人太多，这样性格塑造和戏路会太窄，要尝试各种不同角色的塑造，注意现实生活中的采风体验与观察；你的形象刚猛而理性，很难在言情戏中塑造角色，当几回女人找找感觉；你无牵无挂惯了，很难理解不舍的感觉，当几次含辛茹苦的妈妈拉扯病残的孩子领悟一下……

这就是平衡，这就是经历，这就是因果。有左，就有右。

“我就不懂，怎么会有人、怎么会这么想、怎么会这么做事情！”

“不懂？好吧，你来一次，就懂了。”

人们能例数出来的进步是：社会制度的变更、科技技术的变更。例如：奴隶时代、青铜器时代、封建君主时代、文艺复兴时代、蒸汽工业时代。但是人们很少注意到，大的思想潮流潜移默化地发芽和滋长出一个文明的本质主流思想的时代改变。比如：苯教的思想、萨满教的思想、佛教思想、儒教思想、基督教思想、新灵魂进化论思想体系的形成。这些潜意识形态社会规范的主流思潮，才是真正改变历史进程的幕后推手。

想想各种跨时代的科技革命和发明，因为资本与人性的贪婪，可以被雪藏或淹没在历史里，让时代凝滞在当下的科技中产生利润。只是因为人类的总体觉知还处于利己集体意识中，而非利他集体意识中。最好的例子就是当下的疫情：看看各国民众、政府、个人都在做什么，有多少是利他的，又有多少人在利己、而无所谓摧毁他人，哪怕整个社会。这是次考试，很多人会拿不到学分，也有一些灵魂得以成长。

很多人在想着怎么活下去，少数人在努力帮助别人活下去；有些人



在想着自己人怎么活下去，少数人在努力让大家都能活下去；

明年会有许多婴儿出生，远多于往年；今年有许多人会死去，但总数远少于往年。

地球在试图减少人口，让人类可以得到延续，或疾病，或战争，或饥荒，或灾害；人类在努力地抗争，在死亡、在生育、在挣扎。

这都是大的时代背景。我们选择了这个时代，就是来经历这些纷杂，会很难也很有收获——

贪恋物质的会丧失金钱和房产；眷恋亲友的会埋葬牵挂；规划人生的会体验无常；信仰会被现实碎成渣；……

从尘土中新人类在凝聚着力量、改变着认知。入学的人很多，毕业照上却不到一半。许多人会和自己所珍视的东西一起留在老的频率里，重修、补习、再考。反正时间有的是，早晚并不是问题。

祝福所有同好：在地球频率加快变更的时代里，保守平静，不要惶恐；关爱他人，珍惜共处；增进智慧，通过考验，步入新时代而不会被淘汰出局。

15. 在我们的世界中，思想是如何转化为实相的？

在我们的世界中，思想是如何转化为实相的？

首先，我们会通过意识在多种可能发生的未来实相中选择一种去优先经历；

然后，依据我们投入其中的能量多少，与这个实相生成所需的能量总值进行交换，让实相显现；

最后，我们去体验这个我们通过意识构建出来的实相，并决定维持这个实相多久。

细雨社 www.xiyushe.org

下边我来把这个翻译成我们的日常生活，帮助大家理解。

首先，意识显现成实相不是阿拉丁神灯般地出现。这个期待与认知是错误的。

当你头脑中因为某种原因起心动念出现了一种体验渴求时，你会预先思考你在众多的可能性中最想得到哪个具体品种，可能是伴侣、物品、生活品质、外在气质或相貌。

然后你会预估获取这个所需交换出的能量总值，看是否真心愿意付



出从而拥有。

这里的能量包括：

时间能、物质能（金钱或物品）、动能（劳作）、意识能（爱、恨、情、思想、沟通）。

这些能量或一次性释放，或慢慢积累，或之后补偿，总之要遵守能量守恒定律，来显现出你的意识。

例一：

梦想的家园或汽车、你的家所在的环境、内部的颜色与装潢、给自己与他人的使用体验、其清洁程度和完好程度.....都是你首先通过意识去筛选构建出来，并逐步按照自己的意愿用能量去交换得到的。

当然，如果你的能量储备与获取能力都比较低，而梦想又超高，那么显化梦想的过程就会变得漫长。而你投入能量的速度也决定了你显化的速度。

例二：

你想要显化一个完美的伴侣在自己的生活中，同样需要用这个完美

伴侣所承载的相同能量去交换：体型、容貌、性格、学识、知见、信仰、已拥有财富、未来可拥有财富、剩余寿命、生育能力、陪伴时长、陪伴独占可能等综合价值的体现。

很多人在显化前只注重某几个特定因素，其它组成特性点了随机分配，而开始体验后又发现那些随机特性与自己默认数值差距过大，便想要停止显化。经历去显化的过程，同样也要付出相等的去显化能量进行交换。

例三：

改变自己的姓名、性别、容貌、性格，都是可以按照你渴望的意愿发生的。只是你渴望的强烈程度决定了你愿意用多少你可支配的能量去显化它：变性、整容、学习、嫁人、改姓更名……

这就是意识思想、自由意识、平行时空选择显化和去显化的简单讲解。

16.我们的“世界”、“历史”与“未来”

我们所生活的实相世界有其专属的历史。这个历史不是教科书上根据需要编排的，也不是考古猜测杜撰出来的，亦或各种渠道流传出的版本。



这个承载着我们的地球，就像公交总站中发出的大巴，所有的车都从一个点出行，但去往了不同方向，而且这样的班车不停地发出。

你沿途窗外的风景将被一再感叹。每一路公交车周而复始地每日前行在往返的途中。两次单向的前进形成一个循环，这样的循环被不断重复着，形成同时性和共时性。

你依据自己的需要在各个线路中跳转，以到达自己规划好的地方。从你出发的那一刻，你沿途的风景司机都已然熟知。但司机不知道今天的乘客都有谁，而互动出哪些突发故事——随机性与宿命论。

有不规律地来的检票员，但他们的到来是必然的规律。他们给某些

人带来教训。路过警局的时候，便衣会上车，看有没有扒手在今天工作，而扒手是随机的必然。

午后，总会有放学的孩子在车上热闹一个多小时，除非周末——常态时段性必然。这比上午老年人居多时让车里生动了许多。

晚上靓丽的姑娘会出现，中转到市中心下车。而更晚一些她们带着自己的喜悦或哭泣，再次从市中心返回。

每一个乘客都是随机地发生，但每一天的风景和事情好像又如此雷同地重复着。

细雨社 www.xiyushe.org

路人说，总站附近有个算命先生，很是神奇：你告诉他要乘坐哪个时候的几路公交车，他就能说出开车半小时后你能看到什么风景，甚至遭遇什么事、遇到哪类人同车而行。很多人无法理解他是怎么做到的。

我们的历史，有地球编年史、区域星云编年史、银河系编年史，这些都是多版本的一套套故事，每一个版本都真实发生过、发生着，并在自己的位面继续着自己的狗血剧情。而你根据自己的体验需要，在不同版本中无缝穿插着。这是大幕前的戏剧。



我们的历史，也包含灵界的故事历史，那里的故事版本更加丰富而富有层次。它们不再按照位面排列，而是根据频率成为矩阵。每一个空间与故事都如此地完整与自洽，并与前台各个位面的戏剧多元互动着。

细雨社 www.xiyushe.org

灵界传承的历史很少被人为利益扭曲，但不同层级的意识体传达出来的历史版本却迥然不同，它们都坦诚地描绘出了自己的真实。

它就像一个无限可能性的后台体系，你退戏下台时的认知与心态决定了你打开后台房门的那一刻进入哪一个专属矩阵体系，来满足你的渴望与体验。（很多人可以轻易地理解舞台上的故事仅仅是故事，但把灵界这个大后台也觉知到是楚门世界的一部分就很困难了。）



其实欲界与色界是相互表里的一体两面，就像色界又与无色界相互表里、三界与方外相互表里一样，都是阴阳鱼中的太极眼无穷套叠。

灵界这个大后台，其实还是这出大戏的一部分，是体验流程的表里两面，让意识可以在大型多世连续剧中，不用出戏完成衔接。

细雨社 www.xiyushe.org

在这样的灵界中，本我不会把全然的通透释放给高我，痴迷于自身认知的高我，从一个坑中奋力鱼跃进另一个深坑，直到累计出足够的素材用来通透地理解可能性的各个位面，进而让无明欲观其微的心得到充分地满足。

届时所有的如果与不甘，被智慧所释然。

我们的历史，还包括意识界的多维套叠可能性，那感觉就像你闭上眼睛去感受自己城市的立体交通体系一样，步行的、骑车的、开车

的、地面与地下公交系统和轻轨、速通、空港、铁路。



如果你足够熟悉自己的城市，从一点到达另一点的方法与遭遇，在一个外地人没有出发前你就可以有所预知了——今天是星期几，他几点动身，哪里会堵车，哪里人群密集，哪里意外频发。

细雨社 www.xiyushe.org

没有发生的事情，你推个四盘八柱就信口开河地预测未来，一点儿都不科学、唯物。你无奈地看着这个生瓜蛋子在早高峰出门了，你知道每个人都是靠现实的洗礼慢慢地成长出来的。知识可以传递，但永远无法取代实践经验的累积。

研讨人类、地球、星际、宇宙的编年史，很有趣，但毫无意义。每个在这宇宙中以实体或虚体出现的载具，都是秉承了任务的角色，并有效地被自己所在区域的文明与理念所扭曲，传递出渴望你知道的某一版本的历史故事，其真实性往往相互冲突。因现实位面的多重性，我们所谓的历史剧并不是单一且唯一的一个故事。

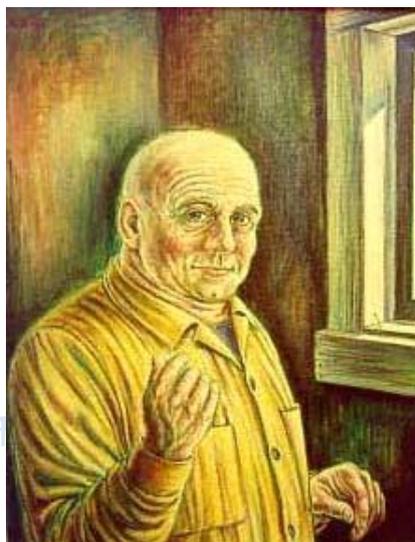
这同样是各种灵界信息相互冲突的原因。因灵界的矩阵体系繁杂而套叠，依据意识体自身所处界面所经历的事情，认知与了解到的真实永远不可能全面展现所有的可能性。就连我们那合一的本源自身，都只不过是一种宏观的片面。

如果你能以史为鉴地萃取出觉知，那是好的。但多数时候能获知的史实或未来的预言是讲故事的人按照自己的需要给予了充分扭曲后，带有角度的、局限性的单方面信息公布。这些信息带来了可能性的经验积累，多数时候是别人为各种目的而预设好的深坑。坑底涂满蜜糖，如同猪笼草般令来者沉醉。然后痴迷于某一个版本的所谓历史与未来中，来解释从何来与到哪儿去的问题。这惯性的因果思维就是那致命的陷阱，让你失去了无限的自由而被困在单一版本的隧道中，因起心动念欲观其微的无明牵引，动用自己的自由意识权柄把自己反锁进牢笼。

所有探索过去与窥探未来的企图都是自我梦的延展，在趋吉避凶中渴望获利而躲避命运的齿轮。自己安排好了的人生历程，却又想方设法地逃避面对；请大家帮忙搭戏让自己有机会感触良多，却又记恨那些自己请来的友情客串。

人啊，你生来为了体验着戏剧的恢弘、触动内心的柔软，而在世间

又逃避自己的规划、渴望解脱与逃离。人生如此地矛盾：报名时想获取觉知，选取自己能承受的最大挑战；开课了又到处去找病假条，或想着考试如何打小抄作弊，甚至想着早早回家，再也不用来学校听课；拿着自己编写的课本，却到处打听这故事的来龙去脉，非得要找寻到一个版本符合自己的认知价值观念后，奉若神明般崇拜。



赛斯说出了他经历过的实相现实，他因为爱与责任感而成为说法者，说出了他所知的那个版本的历史与未来，那是他所在位面的真实，但并不是所有位面的真实。赛斯为许多人开启了不同维度界面的认知门户，但请你理解与谅解其也存在明显的认知局限，犹如你我一般。

每个意识体都是独一无二的，都有雷同与迥异的道路去扩展自己的知见。我们不是为了成为赛斯六七八而存在，他的脚印告诉我们远

方的存在，但没有必要一步步踩着那脚印成为下一个同样版本的他。那就失去了自己存在的价值与意义。

所有的说法者，基督、佛、赛斯，或其它什么，都是提供了启迪，让沉溺山水的你看山不是山，这是觉醒。当你在这梦中很努力当真正地演绎好自己的角色，体验到初衷的用心良苦，看山还是山时；身心在山水中，意识观照在山水外时，你就开悟了。

开悟不是终点，只是起点。开悟不是一个门槛，只是一系列门槛中的某一个。

门槛不是为了跨越的，而是拿来消融的。当这个门槛消失后，门里门外便融通成一片天地，消融的门槛越多，你的格局就越大。这才是传法者苦口婆心的意义所在。

千万别放下佛经、圣经、科学教，又一头扎进赛斯教里、高举赛斯大法好的胡同里。那样赛斯会坐立难安的。

17.三世识——灵魂签署的多世互动一次性套餐

你在看舞台剧《三世识》。

灯光暗下来，音乐响起，大幕拉开，演员登场。



细雨社 www.xiyushe.org

第一幕：

追光灯下，舞台正中，一个年轻的孕妇独自在房间中哭泣。

她捶打着自己的肚子，仿佛要把愤恨与咒骂的力量宣泄给子宫中的胎儿，让它承载下所有的不甘，带着无处宣泄的戾气离开自己的身体。

女人叫芬妮，刚奉子成婚不到半年，丈夫就出轨了，第三者居然还是个男人。

她想不通，怎么也想不通。受孕后是没再同房，可这不是丈夫爱上另一个男人的理由吧。她要离婚，要撕碎所有的誓言和结婚证。

她近乎歇斯底里地对着电话扬声喊叫着，电话的另一头是变心的丈夫约翰。

电话中一直是她在嘶吼，对方没有辩解，只是最后说了句：我同意离婚，撤销所有的婚约，从此两不相欠。然后就是电话中断后漫长的盲音。

她无力地瘫软在地上，一遍遍责问着天地：为什么？

细雨社 www.xiyushe.org



第二幕：

幕布拉开，芬妮梦游般在浓雾中游荡着，这是她的梦境。

她看见那个插足了自己婚姻的男人正在梳妆镜前化妆。梳妆镜中的

男人面孔突然幻化成了自己前世的妈妈，并用憎恶的眼神凝视着芬妮，那眼神分明就和芬妮看插足男时的一般无二。

负心汉约翰步入了迷雾梦中，走向妆台前俯身抱住了正化妆的那个人。



芬妮突然想起了什么：

自己现在的这个丈夫约翰原来就是“前世”不顾一切生死相许爱过的后爸。那时他也叫约翰，在那一世他也是那么地懂自己、疼自己，还很是英俊，只比自己大了三岁。

为了爱情与幸福，他俩海誓山盟生生世世，随后卷走了家里值钱的所有细软私奔而去。因此身为没落贵族的妈妈跟自己这个爱情的胜利者断绝了关系，再无交集。

芬妮一步步倒退着回想起一切，同时也退出了舞台。

大幕闭合。

第三幕：

场景转换，在灯火通明的舞台上，四个灵魂的光雾团围在圆桌旁，这是出生前计划会议。

扮演过母亲的灵魂首先说道：

我感受到了深沉的孤独和背叛、女性的无奈与对家庭的渴望。富贵并没有能给我带来幸福和快乐。我将选择男性的身体，或许会拥有更多的洒脱与激情。这次我要用男身并赢回属于我的爱情，我要平衡我的感受。

扮演过后爸和爱人的灵魂对着母亲说：

对不起，我背弃了婚姻的誓言，让你泪目暮年，死于孤独。年轻的我为了奢靡的生活誓约了婚姻，又为贪婪鲜活的肉欲背叛了婚约。我愿意平复你的悲痛，也可平息我自己内心愧疚的平衡。我会选择艰辛的人生，此次和你白头偕老。但我与她私奔前誓言过生生世世，所以此生必须先履行承诺，并在婚后试图解除此约。

扮演芬妮的灵魂说：

我收割了爱情，但也付出了代价——伤害了妈妈，并因忧郁和愧疚让年轻的子宫就因肿瘤失去了生育的可能。那生生世世永不变心的誓言此刻成了彼此的困扰，必须得以解除，才能有资格去经历其它的科目历练。我渴望通过此次自己的努力，平复妈妈灵魂中内在的不甘，渴望感受到作为一个单亲母亲所要体味的艰辛和被背叛的苦涩。

最后第四个灵魂开始自我介绍：

我就是芬妮未来的儿子，也是前一世中芬妮的姥姥。我很愧疚曾经逼着女儿嫁给暮年的贵族，只为自己晚年生活有所依托。去世后我因愧疚，多年一直守护着自己孤苦的女儿，看着她怎么拉扯大孙女，然后又遭遇到背叛。我始终认为女儿后半生的不幸都是孙女拖累和任性导致，对这孙女充满了埋怨。我誓言让她感受到同样的背叛与无奈，拖累她二十年时光。这是她曾经叛出家门私奔的年龄，这样才能平复我心中的公允和对女儿的愧疚感。

四个灵魂各有所需，一拍即合。



剧情敲定：

芬妮一夜风流后奉子成婚；

约翰同性恋倾向觉醒出轨导致婚约撕毁；

女主一个单亲妈妈二十年独自抚养幼子成年。二十年后儿子却因吸毒在家偷钱时被自己意外发现，冲突中被儿子错手杀死，儿子在狱中渡过余生。



✓ 妈妈赢回了爱情还达成了做男人的心愿；



- ✓ 约翰解除了生生世世的灵魂契约，还达成了厮守一生的前世契约；
- ✓ 芬妮达成渴望生育的夙愿，平复了对妈妈的内疚，解除了和约翰的契约；
- ✓ 姥姥达成了报复芬妮的心愿，又用坐牢的形式惩罚自己、赔偿对曾经女儿的伤害。这样内在就觉得平衡了。

但是出生后-

芬妮继续怨恨背叛婚姻的约翰，并在之后把怨恨转嫁给了自己的孩子，导致孩子暴戾吸毒；

约翰离开了妻子后的同性婚姻也非完美的甜蜜，背叛婚约誓言的他每每懊悔自己毁了妻子和孩子的人生；

赢得爱情的男人也没有获得期许中的美妙，生活还是一地鸡毛的琐碎.....

四个灵魂再见面的时候，又要如何平复此次的不甘与如果呢？

大幕落下

男中音，沉厚的画外音朗读着旁白：

四个灵魂，都有需要平衡的心理、不甘与得失的牵挂、愧疚与爱的誓约。

当四人陆续登上这舞台，命运的齿轮犹如瑞士钟表般牵引着各自宿命到来。爱情、挣扎、疑惑、背叛、愤恨和不甘，又一次在得失间上演。业力牵引下，他们可曾想起，其实最初的因果种种是自己奉献与爱的编排。

我们渴望自己与他人得以平衡和成长，我们愿为此付出和担当。

细雨社 www.xiyushe.org

隔阴之迷，不光是在这边，彼岸的幕布也是重重，谁能分辨：哪是舞台，哪是幕后？



剧场的灯光亮起，演员们鱼贯而出，接受掌声。

大幕拉开又闭合，一场场闹剧缤纷。

到底如何才能得到那渴望的内在平衡，始终是每一个灵魂需要直面的课题。天平始终在得失间摇摆，一边是不甘，另一边是如果。

很多灵魂并非是一世一回转，而是签署了多世互动的一次性套餐。

包括：

- 1、一生故事使用同一角色重复体验不同可能路径与结局。
- 2、连续一组意识体使用同一个剧本，相互置换角色，来平衡各自视角的人生感悟。
[细雨社 www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)
- 3、三世连续，每世两遍或三世一气呵成完成后，从头再来一遍。
- 4、不限次数重复使用同一故事，直到自己成功突破自我极限，没有“再”中途放弃。
- 5、成为自己“历代”的贵人，悄悄地帮助自己完成当年无法达成的经历功课。

这样的套餐还有许多，主要为了减少调度的工作量。所以很多灵魂中阴周转时根本不会退到根目录下，就又被忽悠回来了。直到拿到

了应有的学分、所有补考过关才醒过来，得知自己以前的宏愿大誓给自己挖了一个多大的坑。

等真毕业明白的时候，倒也没有谁真后悔的，毕竟已经活明白了不是？

其实我们都生活在各种版本的历史中，在道口的多选项中，毫无悬念地去选择了那个看似最合理的别无选择的选择。

当所有的可变量都被“预选”的自我意愿提前锁死了时，春芽夏花秋果冬雪的经历，有多少是意识在当下意愿的显化呢？

细雨社 www.xiyushe.org

你能想到的和可想到的都已经被严谨地计算过了，又辅助以五种业力规范，保证其不变形出意外。这就是天道吧。



开悟之人，命不可算：

跳出三界，逍遥世间，不陪你玩了；

或随而不争，配合演完，认真地演，但不把剧情带入幕后生活；

亦或连幕后导演的激励与演员间的攀比，也看清是一种游戏，陪他们玩或不玩，都成为一种选择，而不再争当头牌、主角。掌声与鲜花、喝彩与名利，也是梦中的道具而已。



18.细雨解梦引导范例：话剧团之梦

请尝试想象，你和十余个人组成了一个话剧社团。你们在排练准备公演的节目，每次排练时都会邀请一些路人观看，为了观察观众观看过程中的情绪反馈与理解程度，依此修改台词和章节的安排，添加或删除剧情让其更具有戏剧的张力，也更紧凑有趣。

剧中人物的人生，每天都在排练中重复一次，但又不尽相同。



男女一号和与其互动的配角，那演绎出的亲人、仇人、路人的演员，虽然在台上使用的名字和人设都一样，但扮演的演员在不断调整着：昨天演拆散鸳鸯的妈妈，今天却演生死恋的女主。今天是男一号的你，明天可能是打劫奸杀抢劫女主恶匪。

演员在角色中按需要调整着，根据演员的状态和互动表现能力。

每天排练完，你会自我反省：今天塑造的这个角色，怎么演才更真实生动呢？这一幕要怎么产生冲突与化解矛盾才更能给观众带入感与冲击力呢？

毕竟观众走出剧场时要有所触动才是一个好的戏剧。那触动越深刻，表演就越成功。

当然作为职业演员的你，除了排练新剧目，还在每天参与几场其它公演——

那些剧目里你是慈父、你是乡绅、你是皇帝、你是乞丐、你是逃犯，甚至反串说媒的李嫂、挑拨是非的张婶……

那些剧目设定在不同的年代里，上午还在与绝地武士并肩，中午就和武松喝酒，晚上再演绎诺曼底登陆……

漫长的一天终于过去了，回到自己的书房，享受着喧嚣退去的宁静，一天中的掌声雷动和指责羞愧——涌现心头。

你总结着经验，希望明天能做得更好。

打开台灯，继续属于你的剧本创作——剧名《云图》，讲述了同一群意识体，在不同时空中使用不同的皮囊，演绎着看似不同的故事。

夜已深，你关灯上床。一天的经历，犹如浮生一梦：男身、女性、专制帝王、自由斗士、路边乞丐、十恶之徒……古今千年，弹指一日之间。

你回想品味着这些故事里的情节，仿佛明白了些什么，又那么朦胧抓不到重点，好像千般种种都蕴含着智慧道理。

而演戏的、看戏的都只顾着宣泄情绪哭笑，跟着主人公剧情中的得失感叹。

娱乐大众不是戏剧的意义，密集地展现出各种生命中沉淀出的精华，并以此酝酿出可觉醒智慧的素材，才是戏剧要彰显出的魅力。

铃声响起，醒来，原来一切都是一场梦。

如此地真实，看着雪白的天花板，我在哪里？今天是几号？

身份认知和记忆慢慢地拼凑出我是谁。

看着身边还睡着的爱人，是的，今天要早起，事情很多。

又一个平凡而忙碌的日子。



解读：

彩排——创建平行世界的过程，参与创建动态历史。

老灵魂——参与其它公演，进入成熟脚本，配戏互动。参与固化历史，为新灵魂演戏。

剧目间的后台休息——中阴

剧场间的转场——灵界

回家休息时——意识流内

细雨社 www.xiyushe.org

发现之前这些都是梦——意识海内，本源中

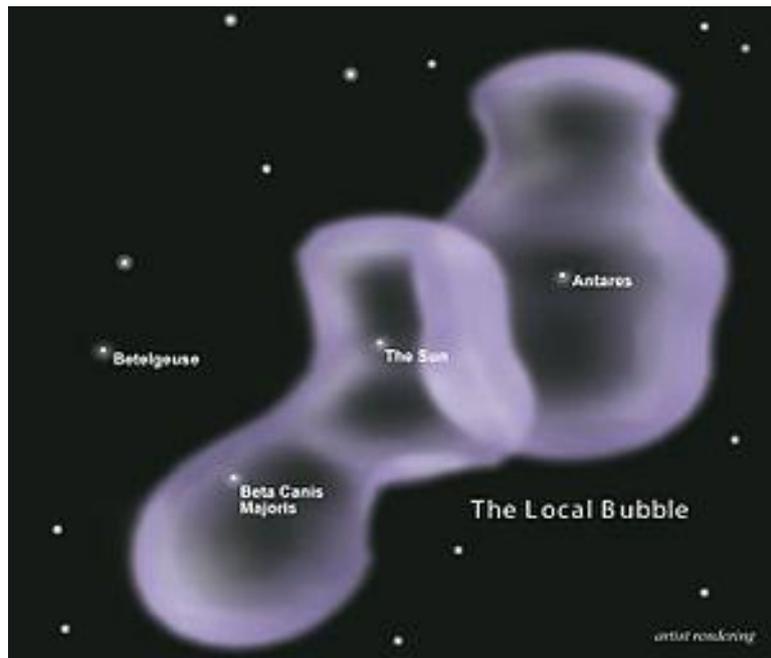
起身，过日子——和其它本源互动

支撑我们这个宇宙的本源，编号是 137。根据本宇宙主体暗能量频率 137 而得名。

在每个频率下都有全然不同的规则特性，成为那个频率下宇宙的道。道的不同，一切其间的因果链条也就不同，其预期与互动原则也就不同。那里的理所当然，在这里就是天方夜谭。

这些不同频率的本源，相互叠加形成了第八维度空间，也是我现在能认知到的尽头。

请注意：维度与密度不同。地球在进入下一个密度，但不是变更维度。



地球正在进入的这个密度空间，每个标准单位中的粒子密度比先前的本地泡更稀薄。这让本星系里每个粒子可以得到更多的相对空间，用来扩展频谱。

频谱中的上限与下限扩展解锁，地球载具上的许多功能限制也相应解锁，因此带来新的觉知扩展。新的认知带来新的视角与理念，真理与科学将被一再重新定义。

当然，新频率中运行的地球载具只有相同频率的意识体可以搭乘。

固化认知的意识体，将搭乘其频率相符的时空星球载具，出生在特定时代背景中参与体验，积累经验素材，直到量变可以极化成质变，开始内在思考与内在转变。

其标志性分野在于：自我反省与自我调整取代了习惯性的外求与外部苛求。对外怎么都成、什么都好；对内明心见性，上善若水。

备注：

可能有一天，你要扮演十恶不赦的魔鬼这一大反派。但这并不代表这个演员，下了舞台应该拉出去枪毙或公审。

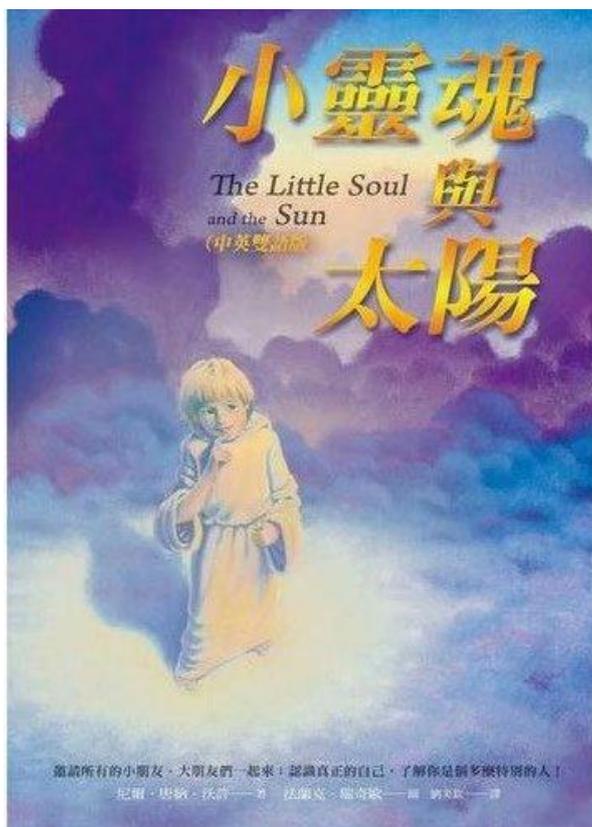
这一点很多人都糊涂，以为上善之水，就不能山洪海啸荼毒生灵。

领什么角色就演好它，不要把故事里的人物认知引申到台下演员身上去。

开悟，是你能够肉身在生活中全力地做好自己的角色、而意识始终清明地站在各种不同的维度与角度看着这个故事。

狭义与广义、宏观与微观中，品味着人生百态带来的领悟。

在谢幕时，让观众和其他演员和自己都得到最大的启迪与智慧。



细雨社 www.xiyushe.org

19. 快递的故事——蓝图规划与自由意志

先讲一个小故事。

伦敦某快递公司得到一个任务，把一份重要的文件投送到东京。因为没有飞机，必须陆路完成。

路途遥远恐生意外，故而把文件一式三份分别给了三个人，走三条路，同时出发，要求尽快送达，而你就是这三人其中之一。

送货很辛苦，好在有全自动驾驶的汽车，你只要带文件随车到达就可以了，倒也不难，并且奖金丰厚。xiyushe.org

上车开启导航，预计走英法海底隧道，过法德波乌俄中，然后渡海到日本，全程一周时间。

出了英法海底隧道后，你在法国一路顺畅，到了德国一个轮胎爆胎，只好换上备用的继续赶路，还捎带上了一个搭顺风车的路人。

路人一路和你相谈甚欢，可惜她的目的地是立陶宛后转挪威。

后续又遇到过几个搭车的人，各有目标也各有性格，有的很愉快，有的恨不得一脚踹下去。

行到俄罗斯，轮胎再次发生问题，你只好联系伦敦本部请求帮助。其实车载信息早就同步告知本部，伦敦本部快递给你轮胎并不现实，就请求俄罗斯当地你们总公司的其它分部送来了两个轮胎，一个换上，一个备用。

其实之前你没有跑自己预期的线路，而是绕行了 500 公里，把第一个搭车人直接送到了立陶宛。

换完轮胎你出于感激，同意顺路搭载你的俄罗斯同事去中国大连——总公司的中国分部。（其实这次爆胎是被总部远程遥控发生的，其中自有深意。）

细雨社 www.xiyushe.org

到达中国大连港已经是第七天，你不知道另两条线路的人具体位置，按日子算他们应该到了中国上海和广州，登船去日本。

在海轮上，你回顾一路走来的风景、遭遇的事情、坎坷和陪伴过的人，写下难忘的日记。

这样的旅途是疲惫的，但远比每天在伦敦城区“转磨盘”般地送快递要有意思得多。而且你和俄罗斯同事之间有了好感，交互了联系方式……（故事完）

故事分析：



主观负责观察判断路况、承载你和任务运营的，是这辆自动化驾驶的汽车。

汽车就是肉身载具、全智能维生系统，拥有逻辑思考判断和外在认知体系，也就是外我、魄、载具肉身。

从某种意义上，你是车辆承载的客体。而在你看来，车辆是客体，你是主体。

你这个隐藏在车里的驾驶者，其实没有驾驶权，但拥有线路规划和节点安排的权利。

细雨社 www.xiyushe.org

你就是这辆车的灵魂、内我、魄、观察者。前提是这车还“听”你的。如果车辆人工智能偏执而强悍，会把你变成囚徒，所有人机互动界面成为摆设。

你可以决定放谁进入车内（心里）。一起同行多久要看双方的共同感受和目的地是否一致。但命程中被规划好的同行者，不管以贵人的形式出现，还是悍匪，你只能参与这个体验，并完成其任务时长或段落。（配合演出）

当然你有自由意识，可以耍混蛋赶走高层安排的同事，或称英雄，

或把悍匪打死在半路上。这些变数其实都已经被计算进去了，所以多路齐发，你只不过是其中一个，谁到达谁成为主体，而其它沦为A计划。这就是平行同时性时空运作的机制。



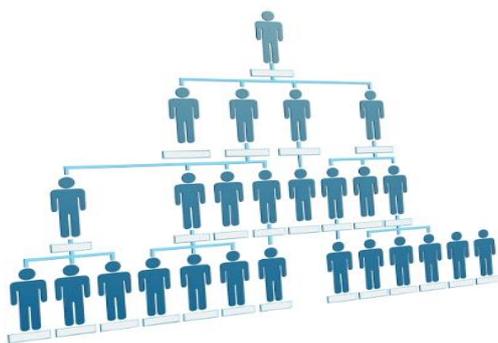
你出发前规划的线路是你的命运，而一路上随机发生的一切都是你的自由意识。但潜意识中大方向已经被植入。

细雨社 www.xiyushe.org

你和车一起成为“自我”，当然前提是你觉察到自己的存在。很多人一路上都是睡过去的，车被认知为自我。

伦敦负责调度、支援、分配任务的是“高我”，你是隶属于其名下、分裂出来的一个意识。

全球总公司是“本我”，负责调度规划所有各地分支机构的人员与资源。各个高我就是这个本我的意识分支和能量节点。



这全球总公司“本我”，只是“全球运输国际事务管理中心”的一个子部门。这个中心就是“意识流”，而这中心又隶属于国际事务部“意识海”。

中心是联合国这个虚名下实际运营具化的体现，这样的中心还有很多不同职能分支，一起构成联合国机构组织，让联合国这个名词成为一种实体，联合国“本源”。

英法海底隧道：子宫孕期； 欧亚大陆：人生； 中日间海轮：中阴回顾。



总结：

自我意识规划了某一目标，并设立了多线程体验，确保目标的达成。其间包含各种预计好和可能突发事件的互动，并分离出自己的意识，进驻到不同载具中，完成其历程。这分离出的意识，穿上“工装”灵皮，成为“独立”意识体灵魂。

灵魂浸入肉身载具成为“内我”。载具启动后，日常生活工作由载具搭载的人工智能完成，“内我”、“外我”两者一同被称为自我。在自我中，随内我（魂）觉醒程度不同，与外我（魄）的驱动混合比例也不同。

细雨社 www.xiyushe.org

外我（魄）是有时效性的，其自我知觉与内我有基础矛盾，因为终点时魂飞魄散。内我是永恒的，而外我将被迫降解。

外我所关注的是如何能永生（可持续性）、如何能快活（舒适性）、如何能得到感官高潮——食、色、欲、贪（存在感与后备稳定性），这都是其所愿显化。

内我本自具足，所以所谋图之事和外我截然不同。

渴望经历、渴望知见、不畏惧也不怕死。故而，在自我内部两种体系其权欲的平衡，成为开悟者累世间的功课。灵魂被指派高学分的



课程，而意识每每都琢磨着怎么能逃课。

上学考试就是“苦”，高我、本我对此都无能为力。而你是否能顺利地完成规划中的命，要看你自由意识中自我两系统的协作关系。

即使你无脑版“浑然”完成了规划线路，但是自己的意识毫无体验收获时，也只不过是演绎了“路人甲”，仅在高我处多了一段记忆，而没能萃取出智慧。就像大学毕业了，但只背了知识而没有领悟到思考问题的方式方法。

最后，在本我将临近突破“瓶颈”时，会把所有下属的高我内敛回归，聚拢能量。而每个高我也同样整合所有位面散落、迷茫、困顿的自我，回收散落的能量与各种未消化的觉知素材，全然回缩成“聚集”性能量团，这个形态被称为“全我”，这个形态很少见。

故而，经常把“全我”这个词汇，引申到舒展扩张态时整个复杂的辐射衍生枝叉体系。即所有位面上的小我、灵魂、高我、本我、意识流触突的统称。

20.面对、抉择与渴望

在成住坏空的首尾相衔的环中，得失、生死、成败、好坏，所有二元对立的景象与感触，被我们明确地认知为中轴线上下两个不同领域，而持续渴望着趋利避害。



在我看来，它只是一个螺旋升降的环路。它的起点与终点在二维上看，似在同一个地方，在时空中也没有产生真切的实质变化，但意识其内在的频率与觉知确实有了次第与境界上的差异。这差异导致个体在单位时间内自身能量消耗的速度与获取的速度有了显著的分野。

许多更复杂更庞大的高维系统性认知与体验，依赖成熟的心理素质

与巨大的能量来支撑其可持续性的显化，以供观察者可有序地历经这一历程而不致心智崩溃。

就好像在我们这个难度的世界中，那些自身稳定性匮乏的体验者，会选择逃避而提前自主终结本次故事体验，被迫进入补考循环中。这是灵性认知匮乏导致的直接后果，误以为一了百了可以用逃避解决问题。如果那个自杀者可以提前知道死亡不是终点而是起点，自己所经历过的一切都要因此再、再、再经历一次次，直到自己能放下、能面对，那就不会选择决绝地逃避面对。

每个人在遇到人生的问题时会有三种反应：应激、发呆、逃避。这分别对应了三种自身能力的评估结果。应激里又划分出四种：利己、利他、均损、双赢。逃避中划分出：推诿、责难、自悔、无视。

总结起来，当一件事情发生时，我们有九种常见的反应状态。一个人经常会习惯性地使用哪一种方式去处理问题，就是这个人当下智慧层次的直接反应。

回到主题。

在周期性的起落中，如果能把自己的维度抬高拉远一点，就不会被困在当下，被一时一事的得失心所扰。高我与灵魂不会布局无解的

难题给你，很多时候旁人看或看旁人都是明白的事，自己却在牛角尖里感受着澎湃的情绪与绝望的煎熬。

高维眼中所有的二分都是一体故事的铺陈，密不可分、互为因果、阴阳如轮往复。所以言“聚散无常”。这个“无常”有两层意思：其一是没有不散的宴席，盛极而必反，故不可满不可常；其二是天道混沌，你觉得你懂了的时候，却发现其实很片面，懂的越多越觉得无知和渺小。

进而会开始懂得臣服与敬畏。这个臣服并不是匍匐依赖于某一个“神”，而是顺应与无争无谋，观而无所求、无所为。无所为，不是什么也不干，而是不用自己的力量去强制干预进程的走向。能力越大，涟漪因果越大，造成的混乱也越大。

就好像我们进入蒸汽时代，燃煤毁了一方的空气；然后改核电，核电带来一海的核子污染；然后改水电，水电带来一域的水系与动植物体系崩溃；然后改风电，风电带来大气流动地域性减弱，空气滞留成为雾霾；然后改太阳能，太阳能带来全球气候蝴蝶效应，千古自平衡的冷热空气与洋流的变化引发极端气候。

人类一步一个脚印地把自己的家园搞得千疮百孔，只因为无尽地渴望繁衍。可用资源不足以支撑庞大的渴望，所谓的科学和工业化带



来物质的财富与灵魂的贫瘠。人们把意识聚焦在更多的名利上，把生命与人口看作地域国家赚钱的机器。人不能安然逝去，又不断地鼓舞着生育。

地球上这一幕经历了几次？四次、五次？不同的尝试被展开，然后落幕。每一次都拥有过自己的高傲与辉宏，在时间看来不过是万年间的一场场儿戏般的聚散。

作为不朽的灵魂，当你看完这篇短文后，当你有机会被本源无上的荣光照耀而能随意显化任何你的渴望时，你会起心发愿去历经怎样的后续呢？这值得每一个修行者深思。

你到底在渴求着什么？你到底觉得“自己”或灵魂匮乏与渴望的是什么？

这个答案就是你当下最真实的自我，你智慧次第的显化。



整体以光影为题，用水的涟漪表达了动静间的时，而用多面镜子营造出了空。

主体，藏在两个镜子中那黑色的夹角中，起到了遁甲的作用。

细雨社 www.xiyushe.org

而多面镜子中往复映射出的我，实则都是虚妄的色空幻觉。哪个才是我呢？

就好像两世中的显与中阴里的渡，哪个是真我？或许都是舞台而已。

观察者始终没有进入画面，当局者迷而旁观者清。经历者只是布景，觉悟的是意境。

定格下的一个当下，却可以跨越时空带来启迪，仁者见仁。



艮其背，不获其身；行其庭，不见其人。无咎。

人之所以不能安其止者，动于欲也。欲牵于前，而求其止，不可得也。

故艮之道，当艮其背，所见者在前，而背乃背之，是所不见也。

细雨社 www.xiyushe.org

止于所不见，则无欲以乱其心，而止乃安。

不获其身，不见其身也，谓忘我也。无我则止矣；不能无我，无可止之道。

行其庭，不见其人，庭除之间，至近也。在背则虽至近不见，谓不交于物也。

外物不接，内欲不萌，如是而止，乃得止之道于止，为无咎也。

可谓：百花丛中过，片叶不沾身。

“行其庭，不见其人”：庭是正屋前的庭院。

屋间里是比较隐秘的，庭除间人常来往没有什么私密可言，所以“庭除之间至近也”，庭除之间多生是非之处。

“在背”，背最近于心，却无观。谓“不交于物”。

也就是说“行其庭，不见其人”，虽然在人来人往的地方，我也跟任何的外物没有任何的接触，为什么？

你能“良其背，不获其身”，自然而然就“行其庭，不见其人”。

人聚散无非一利，同谋者合，克损者疏。

试问，谁能利益众生而尚善呢？



21.什么是爱和怎么无为地去爱

道常无为而无不为。“无为”的本意与不作为的隐遁和避世是两码事，其本真的意义是不去造作地干预道的运作、人为地添加不必要的扭曲、给自己平白添加了许多业力功课，然后觉得苦累难当。可这些又都是自己的自由意识自主添加的烦忧。

随而感与观，臣服也没有消极认命的含义。臣服是跟随，但你的主频率是你当下显化在哪个命程中的基础依据。这里就存在了一个相互矛盾又统一的问题：臣服与造作如何统一呢？

细雨社 www.xiyushe.org

造作是自我修行修正的历程，让自己往八正念上靠并稳在那个状态中。那进入那个状态后，是非红尘会顺遂了吗？非也，风波依旧在。那时是风动幡动还是心动，就是臣服的智慧功课了。臣服中少了那左突右闯的不甘，也空了那如果、要不然的念头，什么都好、怎么都成地去体验道中的法与自性的本真，并接纳它们。

唯物论、唯心论、唯识论，还有很多，频率啊、能量啊、意识啊，其实这些都是偏执一隅的成见、非此即彼的二分。一切都在同时相互转化间彼此消长着、转化着、成就着、吞噬着。所以基本上都是“既是又是”的状态、在“二中非二”的状态、在“一中又不是唯

一”的质地。这“二”不是数量词，而是繁杂多样的一个代词。



在修行中，初学者最难的一道坎就是：色空一体。入得空门去观有，守得至空来看色。

原文为：“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。”

细雨社 www.xiyushe.org

含义：使心灵保持虚和静的至极笃定状态，不受影响，为的是万事万物并行发生时，我用这种心态观察事物循环往复的规律。这是老子告诉世人求道的方法。何为道？道是客观世界的运行规律，是自然（自然：自己本身就那样）的内在趋动因素。

空静入空境，方见万物繁杂而有序的混沌大道。无常与有序并存——宏观有序，微观无常；宏观无常，微观有序。

怎么理解呢？所有一切都在道的规律下随机地运作着，但每一个随机事件中又都蕴含着恒古不变的规则之力的左右与规范。

在定中，不是两耳不闻窗外事地呆坐或挺于一处，而是头脑中空明无念的状态。在这状态下，你的肉身可以在做任何生活中的琐碎，而意识却毫无间断地在禅定中。

在禅定中初学者会经常经历某一脉轮或身体内外某处的颤抖，这是频率的校准过程——你被高频能场所感动而共振。肌体不是一个统一的个体，就像是人群一般，总有那想不开的、偏执的、记仇的，成为社群中的孤岛。这时你的一体性表现出了地狱不空誓不成佛的状态——在高频能量的共振下，低频的堵塞的位置会明显地感受到颤抖。

细雨社 www.xiyushe.org

另一种情况是，你进阶到一个更高的频率场域中或接触了某一高频能量束，这个频率只针对某一特定靶标能量中心，那这一能量中心就会体现出抖动而形成温热的电磁效应。内耳绒毛负责把声波的空气震频转化成电磁波在神经中传递，在进入某一电磁场域后，这些内耳绒毛也会直接感受到电磁波而直接形成高音耳鸣。这和肾阴虚的耳鸣是有本质差别的，后者用杞菊地黄丸可以治愈。

被高频能量流灌注后，身体的抖动是在忘我的高峰体验下感受到心流的澎湃。这里就要提及什么是爱了。在人间，“爱”这个词被赋予了很多世俗的意义与链接的遐想，但其本质在能量为载具的意识

界里，本真的样子是什么呢？



细雨社 www.xiyushe.org

那是一种呈现为嫩草样绿色的粒子雾般的光芒，像舞厅中的激光和极光的混合。由无数高端意识体和本源散发出来的、对应我们的心轮能量波频，成为一种无线充电的机制，给任何进入这场域的意识体填充高频无差别能量。

在被这能量激荡灌注的时候，我们会感受到无法言表的感动与饱满，享受到爱的巅峰体验。这就是心流的灌注。

当然我们也是可以散发出这样的心流的。在你善意地、开放地、渴望专注地去响应和关注某一个人的时候，你就会释放出自己的“爱”

而被对方感受到；至于是否能感动到对方，就看对方的心轮是否开放和是否对你开放了。

值得注意的是，爱中没有归属、私有化或束缚与条件，更不讲平衡与等价和平等。爱是无私的能量的散发与给予，并且给的越多、能给出去的也就越多；而对方是否接受，怎么能接受就看给予者的智慧了。

很多人付出后，不是自己很受伤就是人家很受伤，前者是被回绝或觉得赔本了，后者是被裹挟强迫了。爱是需要智慧的。有智慧地去爱，用他人需要的方式去爱，或者你就爱你的，但绝对不在乎与不强迫与自己频率不同的人在自己的频率与理念里煎熬，只因为我爱了你。

所以回归主题——无为。为者，引象而行的人。这个象是大象也是现象。“为”其实就是用自己的意识去改变与扭曲了自然的运作，说白了就是总觉得自己比天地大道要聪明多了，把天地为用了。这就是“人为”，这个字后来写作“伪”，有了伪心、伪法等。合乎道者君子也，妄自而行者伪君子。

希望通过这文字你能了解到：什么是爱和怎么无为地去爱。

爱是心轮善念能量的无私流动。爱中没有附加条件，更没有自我意识添加的束缚。爱一个人或群体，不是私有化了他，而是祝福与能量的无私灌注。这能量是中正的、无极性的、无附加条件与无需报偿的。

让一切自然地流淌，让喜爱与能享受与你共频的人跟自己互动，让自己尽量接近与保持与本源的爱共频，成为能量流转的管道，让自己的管道逐步地能承载与转运更多的更强力的能量频率，而在运转这光辉的爱能量时尽量地减少自己添加进的扭曲。



22. 一个细胞对生命的思考

有人说生命的意义在于带着一个比出生时更智慧与更富有能量和能力的灵魂离开。这引发了我的思考，并得到以下的引导：

请理解时间只是你所在的这个舞台上的滴答，而在那大幕后的共时性下，你本就是一种完形的存在。你本自拥有所有的可能性与所有的资讯，但通过你自身的意志滤网后，哪些得以呈现，哪些可以呈现，被呈现出来的又经历了何种的扭曲，都是自身认知架构和当下次第境界所决定的。物质精微本是一样的，但每一次分化的选择带来了不同的经历塑造，让你成为了这个现在的你。

我疑惑地问道：是否这可以证明自己在当下的路径与状态，不管如何都是正确的和有效的呢？因为毕竟是这个过程铸就了那个完美的自我啊！那又何必追溯热忱去努力和经历坎坷呢？如果不是，那完美是怎么达成的？大家都混吃等死好了，这怎么解释得通呢？

这个世界上从来没有一个肯定的单一的正确答案。一切都是随机的混沌的可能性之宏观函数的某一种坍缩。

作为聚化个体的你，有权激活与演绎任何版本的人生经历，这些版本都已经存在和正在发生着，并实际上与你无关。你的意识只是进

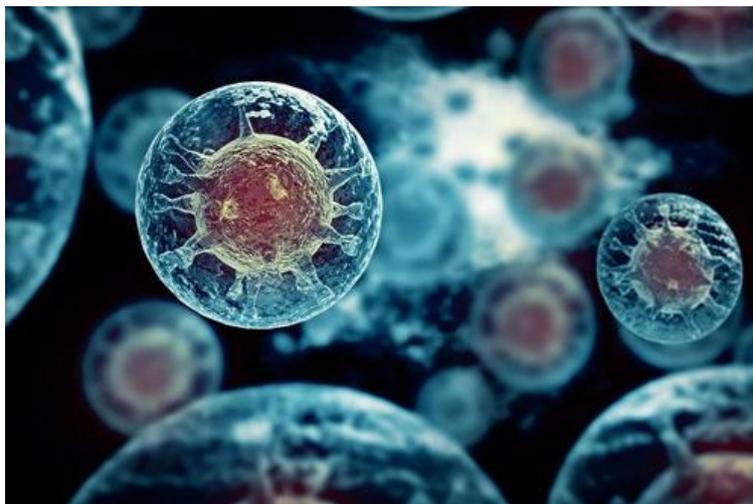
入或离开这些循环上演的戏剧片段里，对这些早已成就的剧目从来没有任何的实际影响。但请了解和意识到在共时性以外还有同时性在运作并发挥着作用。

共时性与同时性是很相近的概念，都是时间不再以单一的有序的形式而展现。差别在于共时性是每一个不同维度位面的当下都是水平相同的，而同时性是所有位面上的所有片刻当下都是平等存在的。

我们从来不介意你如何或是否可以在此生达成应有的发展与进度。要知道不止你一个在尝试这经历，也不止一次地去尝试它。我们可以很肯定地告诉你，终究会有一个你在某一次的尝试中达成了我们期许的预期，推进了进程的演化。当然那个达成了的必然是广义上的某一个你，同时又未必是这个具体的你。这对我们来说毫无差别。

在无尽的时间中，在无数个频率形成的世界里，这个微观上的你，具化到具体的一个点上时，可以去经历最高的成就，也可以随时随自己的意愿体验最混杂的经历。一切都是混沌中的必然，都有其道理值得尊重。毕竟成功的基础是基于知道如何做导致了失败、并依此予以排除。因此所谓的失败也都是成功的一部分，拥有完全的价值。毕竟你的努力，帮助另一个你自己明白要如何避开不必要的痛苦与蹉跎。记住，所有的可能性都被容许，给予充分的探索与历经。

请让我更具体地理解这个问题好吗？



看看你血管中那亿兆个独立运作的细胞吧！它们每一个都拥有全然的独立意识，都有权利选择达成或放弃自己的功能与作为、甚至存在与否、是否对自己的职责形成响应。它们每一个都是你，它们又都不是你；它们组成与成就了你了，又没有具体哪个达成了那个完美的你。

你本质上就像这些红白细胞一般，虽然各自不同又同根同源、同归同运，各自为政又混沌统一，各有命数又荣辱与共、兴衰同气。

天道就像你一般，从来没有关注过某一个细胞它是如何达成其一生的境遇。所有的细胞对你都是平等地重要，都是你；又都平等地不重要，都不是你。它们当下形成与成就了你了，搭载着你的意识；之前或之后的某一刻就好像从来没有存在过一般，都是你从万有中临

时拼凑而来的。

这就是你要的答案。

这就是个体对于本源的意义。个体命运在宏观与微观上的随机与宿命，和一个细胞无异。

你可以选择去经验宿命的规划，达成或未达成自己的担当，混沌地或了明地历经自己的生命周期，苦闷地亦或是了知一切地努力达成完型，甚至成为变数个体的存在。这其实都在宏观的大概率中始终有着自己的一席之地，并有着其独特的价值被尊重着。

细雨社 www.xiyushe.org

所以，对于无上智慧的本源来说，每一个维度中每一个当下里的每一个形态与状态的你，都被其需要和爱着。不管你是分母还是分子，都有其确定的必要性和值得尊重的存在感。



23.怎样判断一个人是否开悟了？开悟有标准吗？

开悟对于很多人来说是一个理想的境界和目标，可是它却不是一种境界，也不是某种里程碑，它就是“在生活”或者“活着”本身。

开悟不是一道门槛，而是一系列的门廊。它就像渡往的舟船，不是你踏上那渡船的一刻就达成了成就，而是你从一个相对稳固的地方，进入了湍流。

开悟后的路途上并不是鲜花与掌声的霞光万丈，而是会激发出更多更强烈的业力（课业）的显化和考验。那些累世沉淀下的课业必将逐一历经，要知道当年过不去就是因为难啊！org

当你觉得自己“不简单”时，那就拿些不简单的课程来修习吧！

不欲临，就是其间最难缠的一门修行了。

然而，即便不愿意受苦，痛苦也会自然而然降临，这就是不欲临苦。

要知道很多修行的人，其本质是抱着不欲临而开始寻求真谛的，结果这不欲临的心本身却是中后期最大的功课。不欲临什么呢？谁不欲临？一路追问下来发现，自己最大的二分心都藏在这个锅盖下。

直到有如来的境界，这一关才算过去，才发现苦是自己定义出来的，

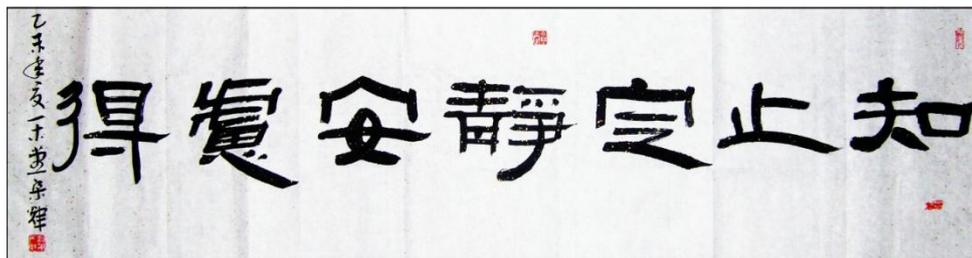
喜乐也是自己定义出来的。本源意识中，正反都是不二的。

修行时体验到万有合一那片刻瞬间的人，如同跳蹦床，有时跳得高看到了风景，在高峰体验中感受到了心流的激荡。其实多数开悟的历程更像是爬楼梯上到房顶。前者犹如乒乓球般，而后者体现出持续稳定的状态，呈现出平和与淡然，慢慢地抬高着自己的基础轴线水平。

这里的开悟和多数人理解的不太一样，爬楼梯是个渐进的比喻。在顿悟与渐悟间，自古南北相争。有人累世修行，有人一句惊觉。这里不是理法的冲突，而是适用人群的不同。因根器有大小，人间生来并非平等或雷同的。虽然看似都是一副皮囊，但内在意识的境界有天壤之别。那些修行累世就差临门一脚的，和那猴急雀跃急于自显贵重的，相差不是一语一文的点拨。多数人是需要一级一级地经历爬楼的过程的，渐进地把梯子越搭越高，还别搭错了墙头。



知止定静安虑得，这就是那阶梯上的七个楼层。怎么理解呢？



知——

是内在觉醒的开始，知道皮囊内还有一个意识体的存在，而我非我。

那我是谁或我是什么呢？灵魂哲学三问的驱策下，你开始爬楼了。

知贯穿整个过程，不断地刷新、颠覆、破立，勇于自我否定，放弃对自我成见的捍卫，是必要的，也是困难的。

止——

是让那个在宿命与习气的轨迹上狂奔的自己慢下来、停下来，开始思考、观察、发现身边的破绽，进而觉察到颠倒执着梦想的绑架与束缚。让心猿意马的心思能宁静下来是修行的第一步，也是进入三摩地的钥匙。此处的标准是致虚极，守静笃。

定——

当你可以让自己的内在奔腾、渴望四处求索的心意彻底地安宁下来，

并乐安守空乃至坠入虚空无处、外无物内无觉时，可恍惚间入到浑然一体的状态，这一入短可数小时长可数日。其间不吃不喝不动，什么脉搏心跳都会微乎其微。在家的居士，要是家人很无知，会叫救护车，被强行抢救打断而脱离出来。

静——

在大定中，你可要从灵魂的角度游历与观察这个虚拟出来的用矩阵代码编写出来的大千世界，看到那些后台程序代码的运行，那些显像点怎么高清地运作出这个三维世间的模块。万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。

细雨社 www.xiyushe.org

这个期间你会感受到，辉宏的内在世界与外在世界一切事物都在同时地各自"孕"作着其自身的无所"为"，而成就着一体的、道之生灭交替。

你看到你就是这个系统中的一个组成部分，而这个宏观系统也就是自己的一体完型。当你能了知到，一切初始与回归的始终有其形式和方式，又能理解寂灭后再次启程时的初心“本真意”后，这“观复”的功课就算过了。观复本自是个妙，这一个“复”字，囊括如来和夫物芸芸啊！

可谓各复归其根。归根曰静，静曰复命。所有的一切最后都要回归到那出发的内核中，各自又都遵循着自己的周期。回归到寂灭时，一切的造作梦醒，都消停了下来，在无余涅槃中消弭于混沌，又一次重生为希望与渴望，被赋予执着。

复命与不辱使命带来心安。

安——

复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。

按部就班地臣服于生灭之道，把自己的能量和知见交付给一体，这是大系统的常态。理解了常态，明白了是怎么运作的机理后，再看万物的生灭就像自身细胞的代谢一般，自己也不过是一个十多天寿命的细胞，仅此而已。如果你不能臣服于这种卑微的、注定被泯灭的宿命而妄自去作为的话，那就会历经更丰富的课程与题材。到头来会明白的，总是会踏实下来的，安于命臣服在道中。

虑——

又做“观”——知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。

知“道”乃常，其道在容。容纳，宽容，包容，容是尚善的状态。一个人能有容是很了不起的智慧。容里就包含着中道的智慧，公是利益众生的状态。天道视万物为刍狗，这里包含了无住相布施的德行，谁也不比谁高贵或卑微，亿万劫的佛陀与朝暮倾覆的蜉蝣同辉。这铸就了天道恒久的规则，兴灭之间没有差池，往复如是。

得——

是修行的最后一步，是开悟的第一步。你终于进入了这门廊，踏上了这渡船。

信言不美，美言不信。善者不辩，辩者不善。知者不博，博者不知。圣人不积，既以为人己愈有，既以与人己愈多。天之道，利而不害。圣人之道，为而不争。

真实可信的话不诱人与利，欲利者喜欢听的话却不真实。拥有完整无漏认知的人理解，偏颇的成见是发展的必经阶段，不会抬杠或捍卫自己的道理；而勇于捍卫自己认知的人被局限在成见的视野中，难有包容的智慧。知道的越多越恐慌于自己的无知而生怕误导了他人，很谨慎自己的作为言辞。而求索学习中的人欣喜点滴间的进步与洞见，乐于无畏地分享，甚至强迫他人接纳自己的观点。

“明白”人是不存占有之心和囤聚之念的，而是尽力地去照顾“别人”，因能给出的越多，所得到的就更为充沛；他尽力地给予“别人”，自己体验着丰盈的法喜。自然的规律是让万事万物都流转起来相互滋养，彼此间在生灭中得到好处，所以囤聚者因逆天道，只能每每感叹无常之苦。

若人知心行，普造诸世间，是人则见佛，了佛真实性，
心不住于身，身亦不住心，而能作佛事，自在未曾有。

怎么判断一个人是否开悟？

细雨社 www.xiyushe.org

太上，不知有之；其次，亲而誉之；其次，畏之；其次，侮之。

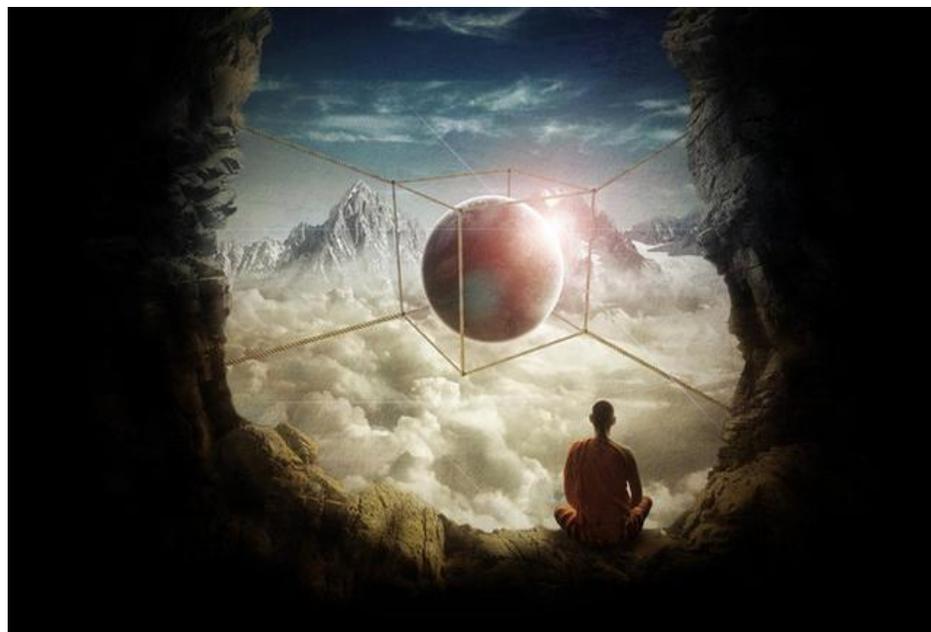
信不足焉，有不信焉。悠兮，其贵言。功成事遂，百姓皆谓“我自然”。

这话我就不解释了，能品懂多少就看各自的觉知境界了。前一句是认知状态的递减过程，后一句是从信到道的逆向生长。

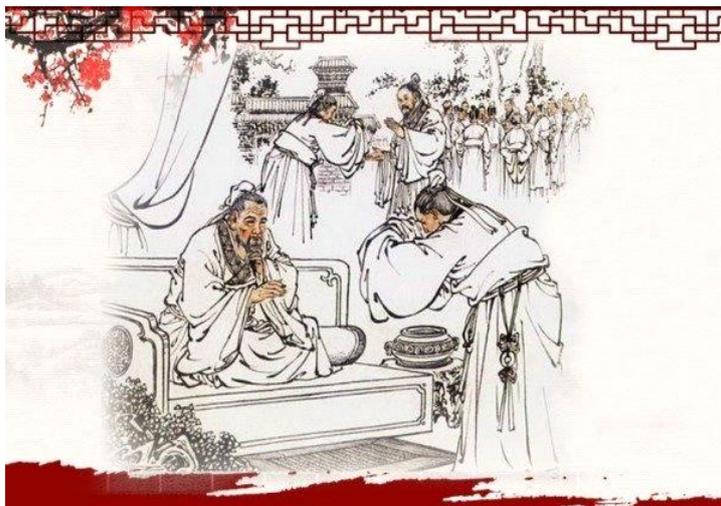
道德仁义礼智信，是层次的递减；反之是阶梯的次第。

道者运化万物而不觉其有为。得道者无为而行不觉其有所为，故能

契合天地，不求而恒久；衰而不惧，盈而不骄；故行无谋而心无得失之忧。言顺死逆生者知一，明死生不二者至善。



24.人生中的那些仪式感



说起仪式，往往让人想起那些看似毫无意义的陈规旧俗。冗长而乏味的过程中，彰显着对礼法与法度的臣服。在结果为尊、速度为王的时代里，这些仪式感是否过时了呢？

都说我们是礼仪之邦，这“礼”本是臣服，敬之所仪，仪是人之义，义乃公乃度，公乃中正无私，不以利为度。

这礼在义之公后退而求其次，是臣服于天“道”，知有度的，晓不二，得中道。

道被引转为天道，又缩略为天意，立说愚民有代言者自名天子，又释权给族长、家长、父母。从此忠义二字再无不利之心，成为了统治的思想枷锁。

忠的意理本没有愚味在其间的，中正的心是初忠。

忠于的是天下黎民万有众生，是利益众生的情怀。

结果忠臣被扭曲成了家国天下的羔羊，拿来祭奠迂腐的疆界与朝代主义等昏聩体系。

儒有了孝道，孝者本是子正父之过，监言行不失德以检。母从父从子柔顺地，坤于下为根。这样层次的递进关系叫做顺，有了孝顺一词。不知哪个年代开始，其被二十四孝的故事给扭曲成了愚忠的典范，成为了统治工具的帮凶；进而家家以顺为孝的道，开始无条件无原则地本末倒置起来，让中华民族退回到母系氏族的宗主文化中，回到了开蒙前的部落时代。

导致现今的男性青少年心目中，彰显支配力的代表符号不再是智慧与威武，而是阴柔的病娇套路。在这一演变过程中，每个家庭中都在上演着悲壮的叛逆和无助的迷茫。人性心理成熟期的自立在多数人那里无法达成，导致一再地退而求其次——从成熟的、有担当的、可以裁决的人，退到性饥渴、饮食无度、肆意发泄情绪，甚至全能自恋地觉得自己与一体鼎立。

在这样的过程里，个体随着对被扭曲的地域文化的抵触，进而对其

礼仪体系也抵触。对礼对传统文化的精髓都有了先入为主的民俗错判，导致转而去西方文化里寻求灵性真谛的引导。

其实东西方在千年里所积累的认知是雷同的，但表述的语言体系是不同的。西方在近两千年宗教压迫与扭曲中，也有着和我们一样的文化困惑，体现在西方人对印度、藏区、日本的灵修体系都很痴迷，而我们又去西方学习他们从东方学到的皮毛。这是无奈的遗憾与迷茫，是唯物主义认知局限下的苍白。



在今年我先后看了三部日本的慢节奏电影，没有大场面，只有心意的串联，默默地在那里叩击与触动着我尚且柔软的地方。

品味，被现代词汇引伸成某种阶级的符号，甚至隐喻着品牌和价格。其实就好像其它被文化了的名词一样，它其实很质朴，就是说一个细慢的用心的过程。在一口食物咀嚼的过程中，味道有层次地绽放出来，并被关注和感受到。劲道弹滑间的变化里，是食者的道心，

能去体悟到烹饪的过程和备菜采摘的用心，感激耕耘孕育的艰辛以及阳光雨露、土地的恩泽。

这种种诸般在快节奏、结果导向的营养学化学概念下被忽略了，吃的时候脑子里都是维生素的计算和卡路里的算计。其实最重要的，就是慢下来去品味生活中点滴的细节。观察它们，欣赏它们，理解它们，终能融入它们，让自己很自然地成为天地间运化生息的一个细节。

不负年华不负卿，做事时做事，烹饪时烹饪，食用时感受。人生的味道，都在细节里。

细雨社 www.xiyushe.org

结果被重视，可结果却是那真的最不重要的东西。其实灵魂在意的，始终只是过程与经历后的反思。

很多人学着说“活在当下”，把当下作为一种神圣，这只不过是另一种二分心的体验——把当下独立出来成为好的正确，从融通中分离出一个个的当下。

活在当下的本意是什么？是用心地去体会和感受此刻的五蕴，这是智慧了明的前提。

时间不是一个不变量，你可以混沌无觉地恍惚一下午，也可以了了



分明地度过一秒钟。

许多的美好隐藏在无法言传的感受里，隐秘在看似繁琐的甚至教条的细节中。其实每一步骤都有其很深奥的甚至科学的必然，是锤炼锻造出来的匠师心得，行之形可学，但感受却无法言语其间的火候地道。或许二十年后，多数厨房都是机器人的操劳，而那锅火的气息成为顶级的品味奢靡。

仪式在日常的一茶一饭一蔬果间。

等待着被尊重的不是饭菜，而是生命的流淌和那些流经过的琐碎。

细雨社 www.xiyushe.org

投胎来当人是为了感触，五蕴不是累赘，六处也不是荼毒，而是我们被赋予的禀赋。

很多人在求神通，希望通过启用内在的非凡的内在感官，扩展自己的感受范围。

但我想告诉大家一个很容易被忽略但又很重要的事实——

其实你压根儿就不用努力，那些神通都是灵魂的标配，死后都有，而且人人都必然会达成。而肉身的六处可不是灵体能修炼出来的感官，必须要有这难得的皮囊才能感受到我们习以为常毫不在意的感

受。

所以仪式感就是让浮躁的身心能慢下来、静下来，去有机会品味细节中的滋味。

而非如同鲁汉饮茶般地咕咚咚地灌个水饱，然后打几个响嗝，一生就晃过去了。

《澄沙之味》《日日是好日》《人生果实》

工之巧在心意，日之善在点滴，时之美在朝夕。

细雨社 www.xiyushe.org

或许无常能一时疏离了身影，但不变的是彼此间相互陪伴的心愿。

某个午后的风中我漫步在阑珊处，心里却都是那年你回眸时的笑颜。

感谢你路过我的生命，让芬芳有了味道，让云雨有了色彩，让泪滴有了重量。



《澄沙之味》

要一点一点的，一点一点的，尽量别让豆子碎掉。

豆沙不是揉出来的，而是一点一点熬出来的。



《日日是好日》

不能用头脑去思考，习惯成自然，练习是次数的积累，练到最后，手就会自己动起来。



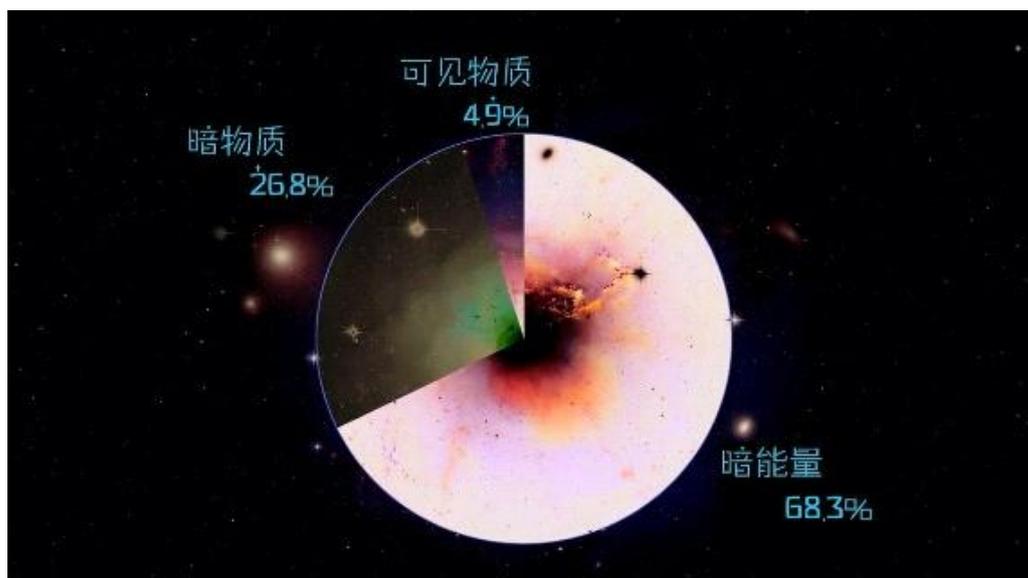
《人生果实》

从自己能做到的事开始，一件件来，缓慢而坚定地前进，慢慢来。
我们所忙碌的东西正是迷惑了我们的东西。所有的答案都在自然中，
你越认真地去生活，你的生活就越美好。

25.频率

我们的世界是由能量频率构建而成的，而我们已认知的世界是由人类可感知的频率显化构建的。那些平凡肉身不可感知的频率却构成了这个宇宙的主体部分。我们通过仪器翻译这些波频，令其成为我们可感知的频率信号，进而观察、理解、认知宏宇宙中的一小部分。

我们现有的能力只能了解和认知到这个宇宙中不到 5% 的实相，这还是一种极其乐观的估计，因为我们其实并不知道总量的实际大小。



我们可以认知到和自身频率雷同的东西，并对其进行感知观察，用这些资讯形成对自己与这个宇宙的认知。例如盲人摸象时，五个人的信息拼凑出了大象的轮廓。而我们已知的信息与各种渠道得到的消息，所能拼凑出的认知还不到这宇宙大象的一个脚趾。

我们称其余部分为暗物质和暗能量。

暗物质是低于我们频率的物质。暗能量是高于我们频率的能量波。频率越慢，其显化越成型，有了色身法相；而频率越快，越没有固定的状态。

在可感知的范畴上限与下限外，存在着高频的能量与低频的物质。我们正好在有形与无形的这个界限上，我们的进化方向是高频无形。

比我们频率更低的我们感受不到，更高的也感受不到。比我们可见物质粒子震荡频率更慢的物质频率就形成了不可见的暗物质。它存在并且是物质，但无法被我们的频率所感知到。这就是绝对零度界限。

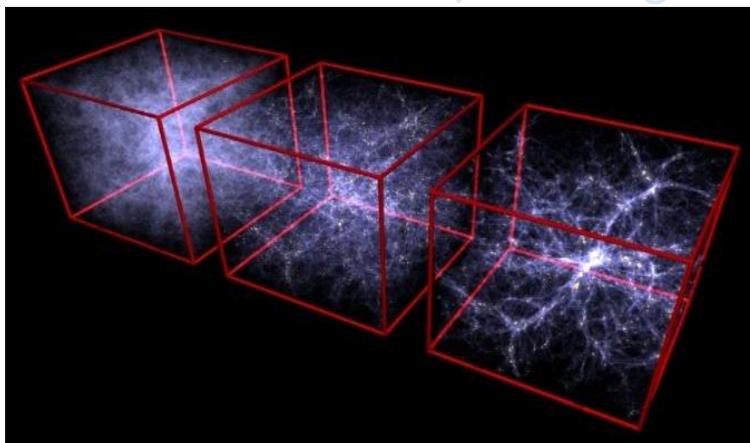


频率是单位时间内完成周期性变化的次数，是描述周期运动频繁程度的量。每个物体都有由它本身性质决定的与振幅无关的频率，叫做固有频率。所以从高频率看我们时，我们是闪烁的存在，而我们看它们是不可见的，就像通过旋转的扇叶看世界。

要是和电扇旋转的频率一样快地移动头颅，你看见的就是纹丝不动固体的扇叶；如果它快一些，你会看到闪烁逆转的扇叶；如果再快一点，你就看不见它的存在了。如果它慢一些，也开始闪烁；再慢一些，就因为你相对太快而它又变成不可见了。这里不是说扇叶的转动，而是其粒子频率。

构成我们的频率就是组成我们身体与感官的弦震荡频率。拥有类似频率的弦粒子可以被我们感知到，并被感官勾画出轮廓，构成我们的世界和他人。比这个弦频率高一点或低一点的弦频段，构成了我们可接触的不可见世界，但这仅仅是不可见世界中的极小部分。

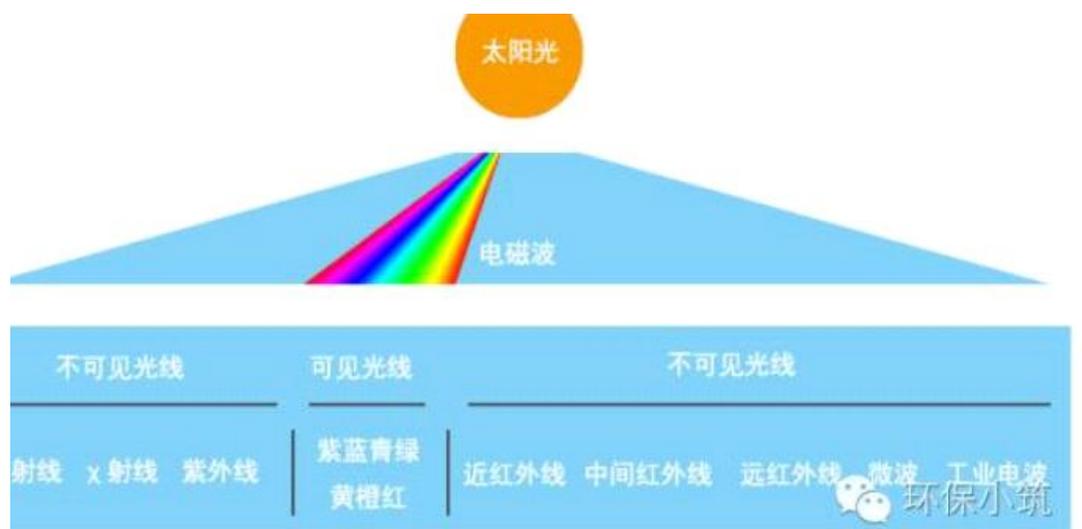
细雨社 www.xiyushe.org



(弦的频率在我们可观察的物质中是雷同的，但这仅限于我们所在的第 137 号宇宙中。137 是本宇宙暗能量的频率，暗能量频率的不同形成彼此重叠但互不可见的宇宙实体。)

总结一下：

我们自己和周边已认知的一切都是在一个狭小且近乎雷同的频段上。我们已知的一切在浩渺的频谱中只占据着极细微的区间。是那些相同或略低的粒子频率构成可见物质宇宙，略高频率构成可感宇宙光。宇宙的本质就是不同频率的同时闪烁，而我们就像色盲一样，直面着它们却无法感知其存在。



很多人在说提高或扬升自身频率，其实这个认知是不全面的。应该是扩展自身可感知频率，通过消融自我意识成见开始。

你的成见越少，你的格局越大。格局就是你的围墙，限制着你的视野和视角。

成见是我们被固化了的认知，即二元性的分野——我与这个世界、正确与谬误、科学与迷信、内在与外在、喜悦与苦痛、扬升与堕落、

真理与胡扯.....就是自己的心识在分别着这些。故佛说无我法，其大无外其小无内地融通一体。

我们不是要从一个频率变化成另一个频率，而是要扩充自己的上限到能接受那个频率；我们不是收音机表板上的指针，从某一波段被调整到另一波段上，而是要让自己成为多频段调频收音机，兼容所有的频率。

无我，不代表不去体验经历历程，逃避在混沌之中，而是应该把自己击碎成飞扬的粉末，附着在所有的万有上去体验观察这个世界。

从所有的维度、角度、深度、广度，去经历、去感受、去领会、去沉淀觉知、去思考并凝聚智慧。

觉知越多，觉悟的资粮越多，但不是堆得越多越有智慧，能静下来深入地品味与思考是需要的。疲于甚至贪于探索无尽的宇宙，只会让自己迷失。

这才是我们作为粉末离开本源的初心与目的。

我们本自具足，又无限好奇。

26. 从云端电脑谈到修炼元婴与灵魂轮回

因国内推出了云端电脑，我想借此说说修炼元婴与灵魂轮回的差异。

现在普遍使用的老版电脑，都还是有自己本地的完整操作系统与存储硬盘，可以随时离线独立运作。但三十年后，多半所有设备都云端系统了，您开机就用，但一切计算都发生在云端上，客户端只是显示呈现。

好处是快与低成本。

缺点是自己看似独立，但始终都是大品牌云端幕后信息推送的受害者。你的视野与消息源被控制得死死的，连哪些东西可以被记忆也由人家背后调控调节着。

因为大家都是这样的，用户不会有任何感觉，也不知道还能有其它可能性的选择。压根儿发觉不了用户体验的差异性，但确实是有差异的，那就是获取信息与存档信息的自由度被压缩与和谐在一个被指定的区间中，也就是认知框架统筹同一。

云端背后的大佬决定给你看什么，你才能看到什么；

而你看到什么信息，塑造与形成了你的思想与认知。



这与自由意识自我塑造认知有很大的差异，想看什么就去看什么，观众看的杂，才有形成多元认知的可能性，不同的思想才能形成碰撞，产生思想的火花。

就像睡眠与禅定之间的差距，都是无意识状态，但昏沉中的梦是被安排好的认知体验，而禅定中的观是自主意识的觉醒游历。

轮回就好像在不同的云端机上输入密码，随便哪个显示器都能成为你的载具，呈现出你的内容。而修炼元婴就好比拥有了一个自我的移动硬盘，走到哪里都是你的那些东西。这里解放与束缚、统合与独立，就看个人的嗜好偏重了。

27.修行九层&意义何在

- 1、我非我而见自性常荣
- 2、众生非我观众妙往复
- 3、魂身非我知生化往来
- 4、法身非我离欲脱色相心
- 5、意识体非我归见本我显
- 6、清净无谋随观生化起落
- 7、无我无法道载万物众生
- 8、喜得必恶失想成憾必现自然而然生
- 9、本源宙心现当归心无挂再无分别意

不可满，不可满，永不停滞，方显生机。

归即生，身或心，总有一个在路上。



吾以观复，夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命，复命曰常，知常乃明。

或许你会问：如此地在喧嚣与寂寞、从无明到无漏中周转万千生死，意义何在呢？这不是瞎折腾吗？

这就要借鉴人工智能的智力发展模式了。

穷运算把所有的可能性无脑地进行极致探索，展开所有有可能的分支。每次的失败都被认知成成功地排除了一种不可能。最后对比所有达成的可能中的最优解。

细雨社 www.xiyushe.org

这个最优解往往是超越自己逻辑可能性认知范畴的——意料之外，情理之中。

本源就是依赖这种笨拙而高效的方式在飞快地缓慢地进化着，而我们就是这穷计算中至关重要的一种可能性分支。

我们自身的发展最终决定了最终结果的可靠性和唯一性。

28.你混剪出的人生电影

在我们的认知经验中，与人生变频最接近的是什么经验？

思考这个问题时，想到了那些被混剪的电影镜头片段，它们被再编辑形成了新影片，有声有色地讲述了新故事。

每一个当下都来自不同的宿命实相体系，但是因为我们的主观视角与视野的穿插，把那些片段串联了起来，就形成了我们的人生记忆。

在我们进入与离开的过程中，各个影片的完整性与进度并没有被破坏，只是我们的经历在不同的片段帧中穿行进出，并且不被其原有的时间进度次序束缚。

你串联的喜剧越多，感受就越欢喜；串联起来的悲剧或恐怖片越多，就越苦痛。

如若你能把灵界世界认知为实体社会，把中阴界认知成实体校园教学楼，把不同灵魂社团认知为不同班级中正在上课的学子或课外兴趣小组，而他们学习的方式就是每人头戴 VR 成像装置、沉浸式地在体验互动或单机历史影视教材。

这些教材来自各个宇宙中真实发生过的历史全息记录，是恒古间历



代过往灵魂提交上来的真实人生记忆的合集。

这些记忆从多角度、多次元、多时段，立体交叉地全面还原出各个宇宙、星系、星球、时代、社群的兴衰过往与起承转合，并和所有已演绎过的不同变迁可能性版本（纵向平行宇宙）、以及多雷同版本同时开放（横向平行宇宙）。

而体验者可以进入其间，按故有流程体验其全部认知；

或选择性地跳转，在以此主角为第一视角的不同纵向平行宇宙世界中经历不同维度频率认知构建的故事线；

细雨社 www.xiyushe.org

甚至奇峰突起地突破所有常规习气束缚，创建某一崭新的版本，给后人开启不一样的先河。

这些在虚拟 VR 上达成的人生体验，就构建出了我们的累世记忆和自己感知到的、坚信是真实的物理世界——我们的阳间世界。

阳世中的生活经历，犹如用不同电影片段的“数帧”剪接而成的小说视频版。

影片的素材都来自不同年代拍摄的同一个题材的电视剧，里边的角色、布景、人物关系都一样，但故事线却不尽相同。

你把十余部这样的影视剧混合剪辑成一部属于你的故事，既有原创性，又穿梭在不同的固化宿命历史中。

这些固化的历史剧里，有的是喜剧，有的是悲剧，有的是恐怖片，依据你的兴趣关注点，和你渴望搜集的体验素材来决定。

你这 120 分钟的片长里，哪些镜头、哪些“帧”（当下）成为你的故事主体、成为属于你的记忆和体验，由你当下的认知与智慧次第、灵魂成熟度决定。

这样的记忆和体验又进而形成或巩固了你对那个人物与世代以及自我意识的认知。

细雨社 www.xiyushe.org



29.微型小说：大力神飞船——理解同时性、共时性

2月1号，宇航员王搭乘大力神运输飞船，从地球前往木星，十五天的单向航程。



细雨社 www.xiyushe.org

三天后，2月4日，地球方发现其货单上一重要物品忘记携带，派飞毛腿火箭去追大力神，两天后可以对接并返回。

2月6号，火箭与飞船完成交接，飞毛腿返航地球。

2月7日，大力神遭遇逆向流时间旋涡，导致大力神在逆向时间流中飞行。飞船内时间是正向递进的，飞船整体是逆时间前进的，导致飞船每飞一天，相对地球时间就倒退一天。

8天后，飞船抵达木星，抵达日期是1月30号。

此时地球上的大力神还没有起飞。

木星方面在 1 月 30 号意外收到物资补给，以为是地球上安排有变，因为某些特殊的未知宇宙射线的原因，和地球已经十多天失联了。

而大力神飞船得知降落木星的时间是 1 月 30 号，很困惑，但认为是木星遭遇宇宙射线，而导致计时装置异常。

卸载后，大力神开始返回地球，进入正向时间流，但因为逆向时间流的干扰，正向时间流比正常慢了 50%，飞行一天只能飞半天的航程。

细雨社 www.xiyushe.org

结果在飞行到 2 月 1 号时，侦测到另一个和自己一样的大力神，擦肩而过，飞向木星，可是宇航员们什么也没有看到。

这时地球上的大力神号已经正常升空了。

在太空站，现在大力神这一艘飞船，有三个分身：

- 1、地球刚升空的；
- 2、在逆向时间流中飞往木星的；

3、在顺向时间流中飞向地球的。

这三个飞船，都在同时飞行在这片空间里，这是同时性。

它们共同处于这片空间里，但各自有不同的方向与目的地，这是共时性。

但三个飞船处于的时间流速与流向都不一样，导致三个飞船在不同的物理时空中，彼此因被包裹的时间流不同，而相互不可见。这是频率帧显影格栅效应。



三个飞船，不考虑时间流向的话，同时在飞行，且飞行速度是一样的。只是时间流的密度不同，导致其飞行实际跨越的距离不同。

在同时性中消耗的时间无法用时间单位来衡量，因为无法用哪个时

间单位作为标准时间。

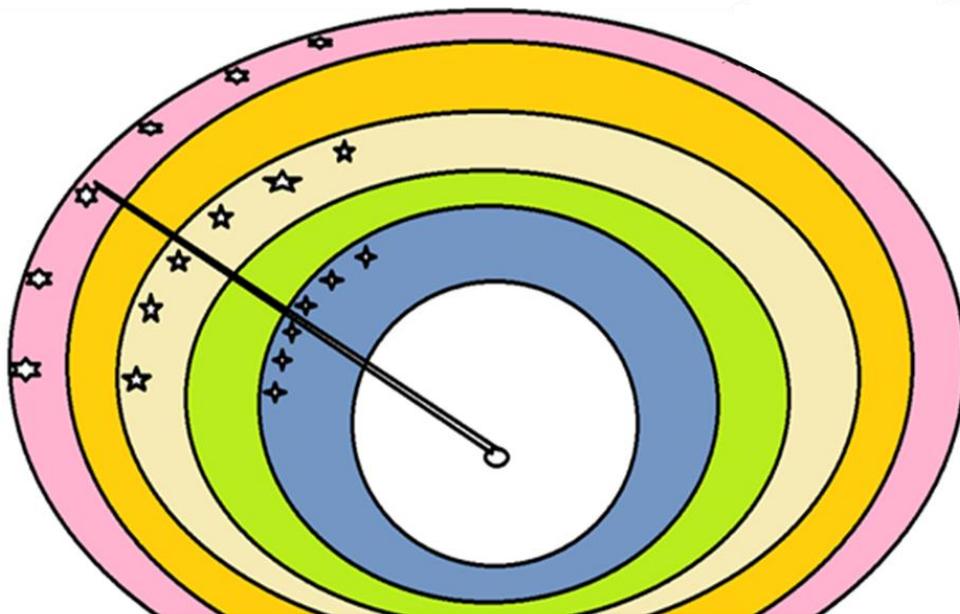
共时性是它们共同出现在这片空间里，都是2月1号到2月2号这一天，使用了同体的时间帧，在同一帧的空间内，这里的空间与时间被形成不同步的更新速率。

时空无法成为一个被认知同步更新的统一重叠单位，而形成多次元的二分状态。

这还仅仅是套用了一个时间逆流，如果考虑到时间旋涡、时间停滞区、时间乱流等更复杂的不确定参数，同时在同一片空间里可以有数百个大力神共时存在着。

30.纸团游戏：理解时空扭曲套叠、同时性、共时性

分针每前进一格，各层空间里同时共同前进一格。但这一格对于各层面空间中的生物表现出的时间却不同：外围是百年，内圈是一天。



如果你把这纸打印出来，然后胡乱地团成个球，会发现时空的扭曲与相互套叠。

如果你打印出十张，把它们擦在一起，但是朝向各异，十张一起团成一球；

假如每张纸代表一个频率维度时空，各个分针还能照常运作，并且同时前进，你会发现：

在各个时空层面无序地相互套叠时，各个时间的流向都是不同的。

时间流向不同，导致临近位面的时间形成对流，相互抵消、牵制或推挤。

当时间以进、退、停、充分等形态同时呈现时，我们无法感知到它们的的同时性。

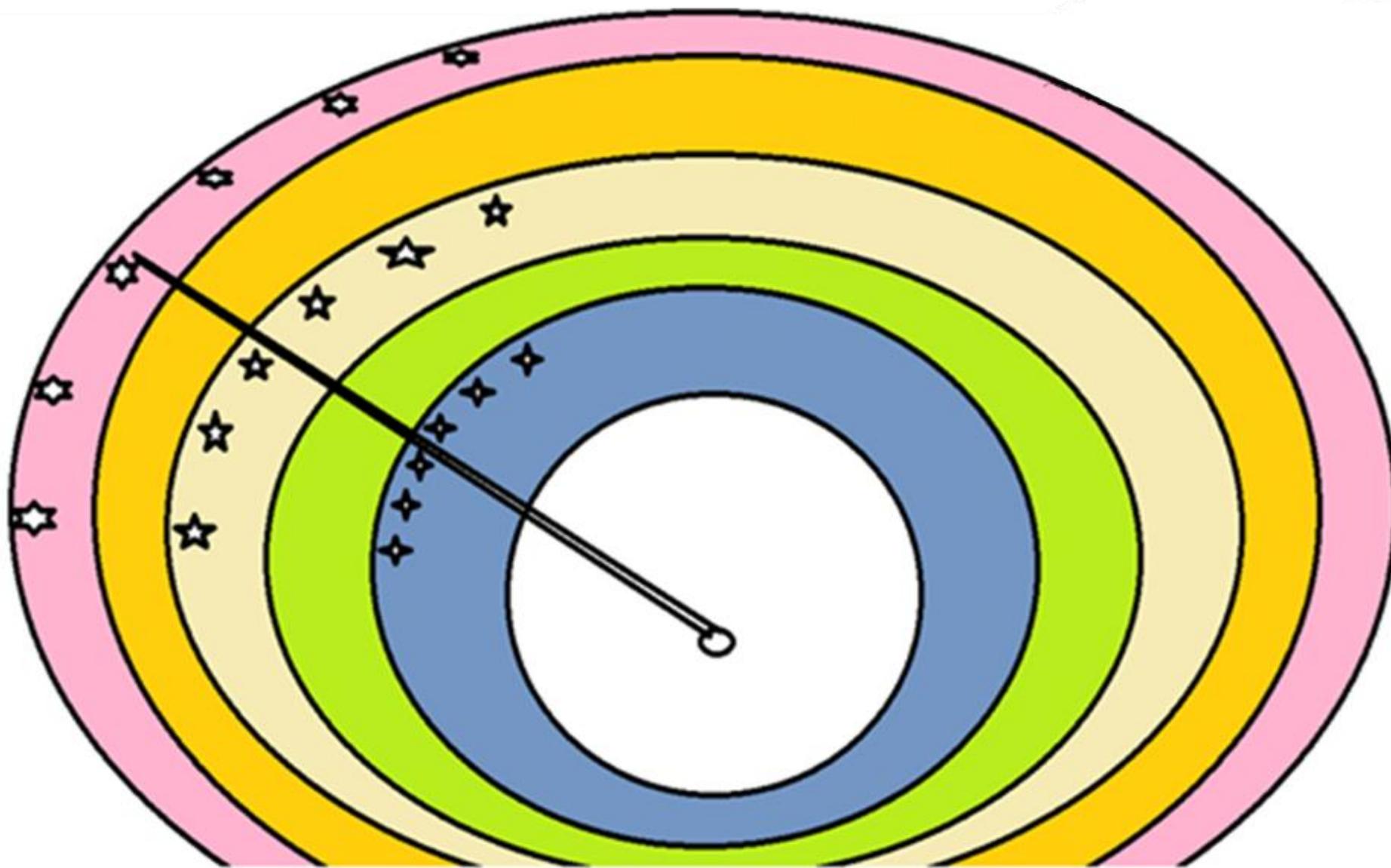
但它们却遵循着共时性，因为十个层面的时间是以共同的时速流逝着，只是在混沌的、交错的、套叠的、纷乱的时空多维空间内，其表现形式出现了各异——

细雨社 www.xiyushe.org

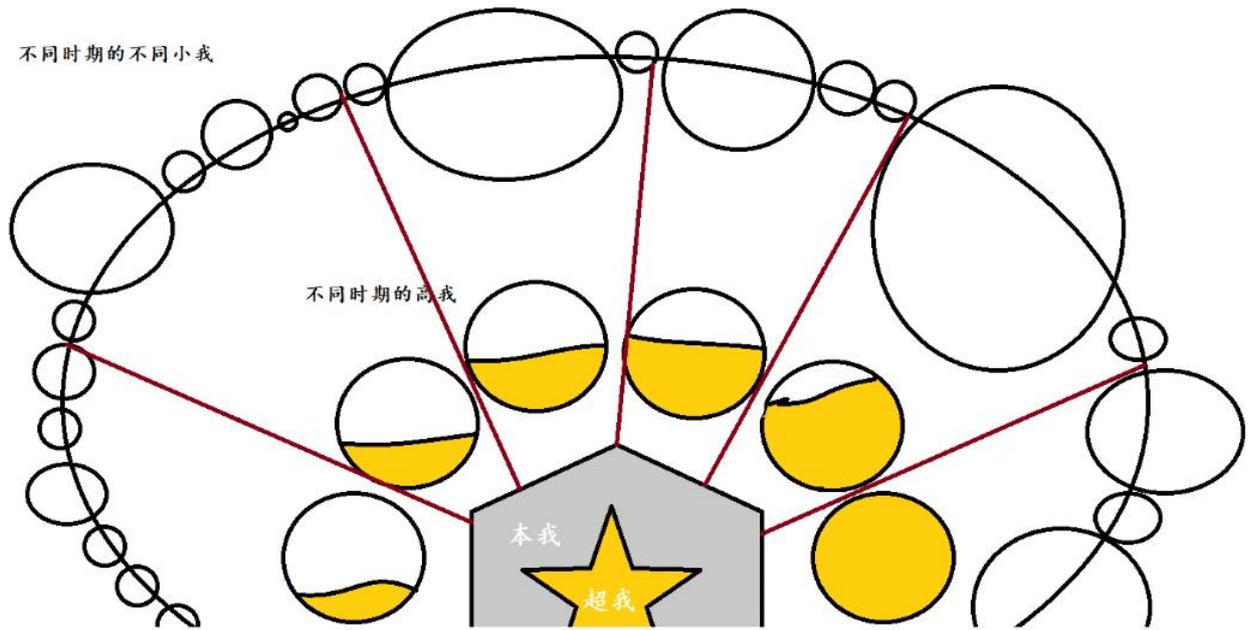
同时性是不同的空间层同时消耗一个单位，但感受的时间长度不同；

共时性是不同的频率维度空间内同时消耗一个单位，但每个场域内的时间长度与流向不同。

在毫无规律的时间乱象中，它们又拥有统一的一个核心马达在驱动着。



31.高我、小我（图解）



本我看各个时期的高我是同时存在的。高我彼此间是看不见的。

细雨社 www.xiyushe.org

（我们可以连续一个月拍摄月亮的变化，放在一起观察，但月亮自己却无法看到不同时期内的阴晴圆缺。）

高我可以看到隶属于自己的各个时期的小我，但看不到其他时期高我隶属的小我。

（你可以看到自己从小到大的照片，但看不到前生的与来生的成长照片。）

小我看高我只能一次看到一个，看到哪个、与哪个联通是随机性的，但大概率是与自己当下频率最匹配的那个高我共频。

(催眠回溯中，每一次探访某一次其他人生历程，进入哪个是随机的，多与你当下的卡顿联系最密切的那个被探访。)

不同圆满程度的高我，给出的指导与建议受其自身认知成熟度的限制，是不同的。连通高我的小我对某一高我的建议要有自我辨识能力。

(高我的智慧觉知水平是有差异的，你连接上的未必是最成熟的那个。在未达成完型前，高我也可以沉迷在偏见或成见中。)

臣服于高我的引领，指的是臣服于当下直属的高我，而非自己连通的高我。这里有本质的区别。

(县官不如现管，你要达成的、要历经的、要领悟的，其他时态中的高我未必能给出最适合的建议，有时会弄巧成拙。)

你有可能连通到更成熟的高我完型，也有可能连通到高我起源，就好像你可以随机穿越、面对不同年龄的你，但你不知道对方是年长的智者，还是孩提时的自己。

32. 怀揣一万块本金和锦囊闯荡江湖的你怎么样了？

同时性与递进性的矛盾和统一——我看到这个知识点现在困扰着很多人。确实，作为时间线二维认知的我们，很难理解这个五维角度上的说法。

下面请跟随我的言辞展开思想的维度，用无维度局限的想象去感受下面的故事。

认知观念

1、我的灵魂

细雨社 www.xiyushe.org

许多人会第一人称方式去从自己的视角，私有化和专属化灵魂为“我的”。

从这个角度上看，灵魂是单一且独立的个体。作为个体，在同一时间上完成诸多事件时，即使是穿插行动或多点同时关注，也只能是依次转移注意力焦点而已。

微观层面上还是无法避免有先后次序、认知和理解、动机与调整的因果代偿。



是的，这想法是正确的，你确实是如此经历的。你是依次经历了各个人生历程。虽然这些经历并不按照宇宙的时间线递进式展开，而是按照你关注和想要理解的问题去寻找最为适合的历史社会背景阶段中最能体现这一主题的历史人物和事件，进入并经历这个人物故事线。（我们始终生活在各个版本的历史中）

其实从本源而出、觉醒了的自我意识，成为一个懵懂的小白，到完全成熟、形成自己恢弘的宇宙并回归本源，其间所有的历程，都是在重复无数先贤谱写下的历史与各种可能的分支。或许你可以奇葩到独创一个新的分支脚本，遗留给后人使用，但在宏观上你没能改变什么，歧途会被几个后续分支矫正过来。

数亿亿万次的重复尝试，已经让几乎所有可探索的歧途在选择节点上都被扩展过了。

话题说远了，我们回头看“递进性经历与同时性经历认知的矛盾统合”。

2、灵魂的我们

灵魂确实是你的，但不光光是你独属的。你只不过是灵魂无数个分身之中的一个。

怎么理解呢？灵魂的本质是有觉知意识的能量体对吧（这不同意就别看了），我们现在把这个抽象的概念，转化成常识认知，就好理解了。

“钱”其实就是一种能量的载体，它“体现出”动能的价值单位、时间能的价值单位，并很大程度上影响和形成势能（本源的运作模式就是：能量转化为意识——意愿转化为动能显化——转化为势能运作——转化为能量递增叠加的周期性过程）。

下面请跟上思路的转化，在故事里开始一次意识的驰骋——

钱与能量的运作模式是极其类似的。



故事：

18岁的你离开了家，临走的时候家族长辈给了你一万块钱当本金和一个锦囊，之后就靠自己了。



闯荡了三年，你手里有五万块钱了。你想：自己单打独斗发展得太慢了，风险也大。怎么能进入增长快速通道呢？

于是开始观察其它成功者的经验，发觉他们都在使用锦囊。

你打开自己的锦囊，里边是一个“分身符咒”。

催动符咒后，屋子里出现了十个一模一样的自己——每个人都拥有同样的记忆和智慧，各个手里都拿着那个锦囊，难分彼此，根本就不知道谁那个原版。

你们每人分得了五千元本金，利用这几年积累下的经验去再闯社会，相约三年后回来再见。

三年后，你回到这里，发现屋里已经有三个自己了。一问才知，他们因为种种原因早早地赔光了本钱，只好回家来等着，并疗愈内心失败的创伤。之后其它六个自己也都回来了。

十个自己相互交流成功与失败的经验，并重新汇总了各自的资金。

总数目居然是一百万，虽然有两个人赔光了本钱，总体上盈利大于“个体”单独奋斗的平均收益。

你们又一次每个人都拿出了分身符，催动法力后，屋子里出现了一百个自己。大家面面相觑，难分彼此——共同的记忆、共同的认知、共同的经验。

你们决定留下十万资金在家里，谁创业失败了，就马上回家拿了本钱再出征，不用等着三年时光流逝，蹉跎了青春。其余九十万人每人拿九千出门拼搏，三年后回来再见。

三年的时光里，每个人都在不同的领域里做出自己的努力和成就，失败了的回家拿上新的本钱又投入生活的战斗。27岁生日那天，你们100人再聚一堂。很多人已经成了某一领域的精英翘楚。有些领域因为性别问题无法涉及，失去了很多机遇。通过商量，50个人转化了性别去拓展异性领域。然后又一次动用了分身符。

千人计划诞生。每个自己按照自己的想法喜好去发展，资金池中已经累积了数百万的资产。每个人按需提取，不再平均分配，为此家里留下了十个人管理资金池和做意外情况下的替补队员。其余990个你，同时在社会各个领域展开自己的经历，偶尔相互遇到了，或合作或竞争，各有一番滋味。

个体间虽有所得失，但总体上所有人的能力、见地、资金都在快速地积累增长中。

社会上的经历带来不同的认知和理念。有些个你，秉承自己的理念不再回家与别人共享收获的资金与经验，而是动用自己的分身符创建了自己的体系家族，并与其它家人对立竞争。虽然双方相互争执各自的道理，但谁也说服不了对方妥协。只有实践才能给出公允的评判。

30 岁那年，你知道至少有一万个自己在社会上行走着：他们隶属于不同的派系分支，各自保守着自己的理念经验和向往的方向。你们有时会相遇在同一个地点，内在感到亲近，但彼此并不相识。

归

细雨社 www.xiyushe.org

少小离家老大回，乡音无改鬓毛衰。

暮年时，数亿个你自己，带着天文数字的资金、无尽的经验与智慧，重新融化成了本初那个 18 岁时的你。

无数个你亲身经历了像梦一样的人生，在每一个抉择点上重合又分裂着。

你记得你有过上亿个不同的家庭；嫁给或迎娶过无数个伴侣，有些现在想起居然是自己的其它分身；留下了数亿个子女在宇宙各地。

他们都源于你，但又各自为政，相互帮助或伤害着，展开了属于他们的故事。

现在古稀之年的你，一切回忆都成了故事，犹如黄粱一梦。是时候回归家族了。

出门那时还年少，依稀记得那年一起出门的，还有其它一万个和自己一样的其它分身。五十年过去了，他们发展得如何呢？应该现在都在回家的路上了吧？

进了家门，眼前的父母和走时一模一样，未见岁月的痕迹。爸妈看着你笑道：孩子你傻了，家里的时间与外边流速不同，你过百年、家里只不到一瞬啊！去把盈利交到柜上吧！

去柜上的路上，你看见无数个 18 岁的你在依次出发，而众多暮年的你回家陆续与父母团聚。

.....我靠，恨啊.....原来，柜上的人是自己，父母也是自己，出门的和回家的都是自己。所有一切都同时发生着，在自己不同的分身上。

33.清明喜乐——送给新春的你我



有一得必有一失，这是宏观平衡的流动性。

取舍间短期利益与长期利益、短期得失与整体得失、小我享受与灵魂安乐，哪个更可贵？

细雨社 www.xiyushe.org

在人生中取舍间是否有两者兼得的秘籍呢？

你的喜乐如果是建立在短暂的、无常的、周期性的得失大潮中，必然是要跟随峰与谷的变化而往复在悲喜的感受里。

如果你可以在失中感悟到启迪，从而校正自身偏颇，获得成长的智慧法喜；

又能在得中印证成长，感受到丰盈的喜悦；

在亏中保守分享布施的乐观；

在盈中不惦念无常的恐惧，乐观地纯然感受当下；

一切都随其自然，感受成住坏空的过程时，

在任意时刻、任何过程中，都可以在大趋势下去印证自身是否与道合一，在得失盈亏势能的起落中，始终可以自在喜乐。

当你可以从容地用智慧去面对所谓的无常时，

当你可以用宏观的知见去预见生命的起伏时，

知晓一切聚散皆是因缘和合而化生一梦、无常与明天谁晓得哪个会先来到。

细雨社 www.xiyushe.org

自己的灵魂在面对肉身的骨灰时，突然发现：

这个世界可以压根儿没有我而一切如旧；一生争执、谋划的东西全是在为他人做嫁衣；只有记忆和领悟，是一生所得的唯一。

你一生的记忆中充斥着什么？你的领悟又成熟了几分呢？

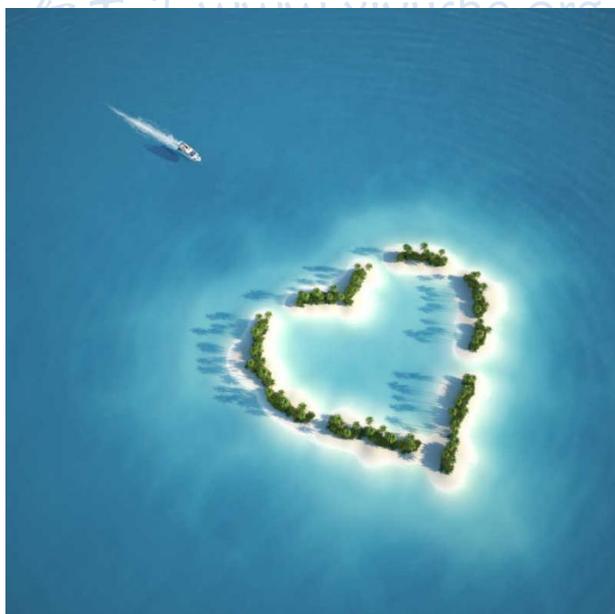
若心无所求，万法自然的清明洞见就会自然地呈现出来。

你当下的意识层级决定了你可感知到何等层次的清明喜乐状态。

当你在清明喜乐的状态里时，你的灵魂频率就不会散乱低迷，而清澈高昂的意识频率必然会引领着意识去聚焦感受那与自身频率对等的频率维度实相体系。

在高频实相体系的世界中，一切故事线都是由至善的高频意识们构建出来的，意识体们相互间的协作与交互都是基于利他的，且是无私的。

天堂不在遥远的西方或宇宙中某处秘境，它就在你我的心中，而清明喜乐的状态就是显现进入那秘境的秘籍。



34.再谈二分心

在欲望中动用信念达成显化，在修行时平息妄想安住在觉察。

在显化与修行中，很多同伴把两个认知各关注了一半，故而失去了应有的流转性。

修观是察生化之往复，是觉阴阳之变通。

入了空门，却遁死寂，守着顽空，失了转环。导致修行卡顿在无尽虚无中。

显化的过程本是自然之生灭，想或不想，它就在那里往复着。

可不执象耳左右妄为，持空性无为本甚好；但无为中还套叠着有所为有所不为的阴中之阳、阳中之阴，却没能达成融通的交互。

当你看事物是二时，那是分别心；是一时，又是执着心。

故这不二的法“度”才是我们要修的认知境界。

一中有二，二非二，二本是一，一非一。故名“不二法”。此法非法，故名“真法”。



附：《金刚经》第十四品离相寂灭分（节选）

世尊！是实相者，即是非相，是故如来说名实相。

世尊！我今得闻如是经典，信解受持，不足为难。

若当来世，后五百岁，其有众生，得闻是经，信解受持，是人则为第一希有。

细雨社 www.xiyushe.org

何以故？此人无我相、人相、众生相、寿者相。所以者何？我相即是非相，人相、众生相、寿者相，即是非相。何以故？离一切诸相，则名诸佛。

佛告须菩提：如是！如是！若复有人得闻是经，不惊、不怖、不畏，当知是人甚为希有。

.....无我相、无人相、无众生相、无寿者相。菩萨应离一切相，发阿耨多罗三藐三菩提心，不应住色生心，不应住声香味触法生心，应生无所住心。若心有住，即为非住。

是故佛说：菩萨心不应住色布施。菩萨为利益一切众生，应如是布施。

如来说：一切诸相，即是非相。又说：一切众生，即非众生。

.....若菩萨心住于法而行布施，如人入暗，即无所见。若菩萨心不住法而行布施，如人有目，日光明照，见种种色。

细雨注：

住：滞留、刻板、僵化的状态。

住相、住色、住法，都是守一的顽执，失去了弹性的灵动，沉迷在任何一种状态或认知中偏颇一隅，就会丧失融通的宏观性，铸就非此即彼的成见我执。

在认知身份时如是，性状时如是，道理时如是，法理时如是。

多样性、流动性、弹性带来蓬勃的生命力。

波罗蜜在似是而非的认知中，波罗蜜在似是而非的状态中，波罗蜜在似是而非的大千世界中。

35.世界到底是什么样子？

你以为的世界只是信息碎片堆砌起来的世界，是别人想让你以为的样子，是你想要以为的样子。

世界到底是什么样子，永远也没有谁会知道，因为它太过多元与多变，每一刹那亿万的信息在海啸般袭来，而你只能顾及到可怜的点滴。

你的关注、你的解析、你所接纳的和所摒弃的那些资讯，构建出你的记忆和你世界的轮廓。

细雨社 www.xiyushe.org

每一个人的信念汇聚成这个世界的集体意识频率。我们都是其上的乘客，既被动又主动地随其颠沛流离。

我相信每个人都是善良的，都是渴望被爱与愿意去爱的，但不同的扭曲让我们犹如哈哈镜前的小丑，有时自己都认不出自己，而自己却也是从那哈哈镜中窥探着世界与旁人。

世界是你内心的倒影，人们形成你内在自我的镜子。你又是他人与这个世界的倒影。

当你走进这满是哈哈镜的房间，抬眼望去，一屋子形形色色的怪人，胖的令你鄙夷，矮的令你怜悯，大头小脚的令你忍俊不禁。

厌弃的，喜爱的，鄙夷的，尊重的，本都是你；怎么生出这许多心思与差别，都是角色而已。

日晷上的针与盘都是不动的，当观照之心形成光影之势，时刻就显现出来了。你就是光源，你从那个角度观过去，日晷当下的时刻就显化出你的相对“位置”。

你看到的日晷上的印迹意会成“时空”的标记，其实仅仅是当下观“影”的这个你当下的层次映射所在。iyushe.org

不同层次的你就这样被投射入了相匹配的时空中，与和你雷同近似意识觉知的意识们在一起切磋着形成故事。

世界始终如是，动的是观照者的心意左右高低。



36.图解讨论：架构一与架构二

读者：老师，赛斯提过的架构二里的“善”指的是本源的进化吗？

细雨：它说的这个“善”，在我的理解与感受中是指初心的意图里那未被扭曲的自我完满的意愿。就好像我们每个人大学毕业后，都憧憬着为了人类和社会贡献自己，让自己成为什么什么。然后.....

读者：明白了，架构二是有自己的愿望和憧憬的。

细雨：你的本体不在架构一或二中，本体在更高的位面上，设立出一个企划，这个企划的具体实施部门，创立了架构一的蓝图，又依据这个企划蓝图，展开了架构二家族企业，老爷子是董事长，儿子是项目主任，孙子是具体办事的。

如果说耶稣是架构二，当今的西方宗教就是架构一，而指使耶稣开展工作的就是更高的企划层。

读者二：架构二是平行世界吧？我记得好像是这么理解的。

细雨：是的，是针对不同面向的充分尝试。就好像宗教传承过程中，流派的分化是一种必然。



细雨社 www.xiyushe.org

架构一：具体的可被观察与体验的光影世界。我们的生活在其中，每一个线条就好比人生的路径，自己在其间寻寻觅觅。无法被改变，只能追随。

架构二：中心镂空的球体。它是形成架构一的模板，是规程，是多面性的同时展现。对其做出变更将导致架构一的整体改变。

驱动一切显化的“光”、“源”隐藏在不可见的更深层，我们日常只是追逐着其投射出的光影而动。

37.真实的道理

“真实”本身是一个巨大的宏观变量，不断地混沌地生化转变着。

当你说它是什么的时候，它已经不是什么了，一说就错。

想认“真”到它是什么，就需认知到它不是什么，用排除法来聚焦。

所以先要去体验与学习它有可能是什么和是过什么，再逐一否定它当下不是什么。

连是过什么都不知道时，怎么能理解它不是什么呢？

就好像我们告诉另一个人当下的精准时间，并且要精准到毫秒。当你报出那个时刻的时候，它已经不再是那个时刻了。

需要聆听者能把表盘的周期规律看通透，即了解了“道”；

把时间过往时过的方向与速度搞明白，即“理”。

这样你说出的“错误”时刻才有意义，因为聆听者可以通过“道理”去脑补出正确答案来。

38. “巧儿爹”的演员——讲给渴望开悟的人

一导演要拍摄地主欺压农户的电影，叫剧务去找个演员来扮演被欺负逼急了的老农民。

剧务想着替剧组节省经费，就去地头找了一个真的老农民过来——本色出演，连化装都省了。



导演看后很满意，介绍剧情：

“地主要强娶你家闺女，女孩誓死不从，节烈而亡，庄稼汉羞愤交加，拿上板砖去找地主拼命。你就演这个苦大仇深的农民。”

场景很简单：老农埋伏在巷口，等地主经过，二话不说，起身拿着砖头便拍过去，地主惊恐奔逃，被追上受伤，生死未卜。

为了让庄稼汉能尽快进入角色，剧务一上午反复给他讲剧本，让他

感同身受——

“巧儿自幼丧母，父女俩相依为命，十八载春秋寒暑，老汉艰辛不易，眼见花红叶绿，一夜间凋零而去。”



细雨社 www.xiyushe.org

下午要拍摄了，农民早已进入状态，导演很是满意。

拍摄现场的灯光、录制还在准备，扮演地主的演员化好妆就走到场边候着了，还没等导演喊开机，老农已豹窜而出，两眼含泪，板砖直接抡了过去。

要不是周边几个剧务机警，那“地主”就血洒片场了。即使这样，一众剧务也难以压制住这悲愤交加的老农，只好把他架出了片场。

在片场外，老农满眼血丝死死地盯着那“地主”，不肯离去……



救场

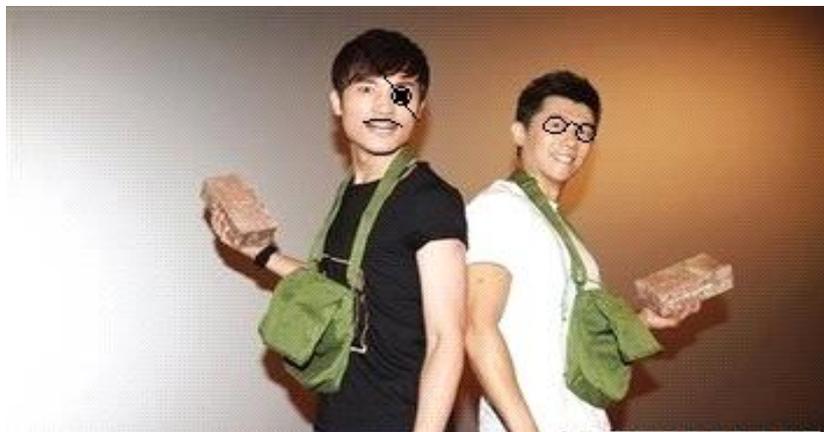
导演震怒，大骂剧务误事。

剧务赶忙去片场外，找蹲活儿的群众演员来顶替。简单介绍了剧情，化装上场，准备拍摄。

只见那上场的“巧儿爹”根本不在状态，甚至和场景中街道里扮演商贩的人说道：“哥们儿你瞎‘吆喝’什么呀，这是排戏呢！是假的，你傻啊！醒醒吧，这都是戏啊！你看我活得多明白啊。不会有人找你买货的。剧本里写你下集就死了呢，想不想化解这横祸？我跟导演熟，我叫编剧给你改剧本怎么样？”

地主上场，只见“巧儿爹”奋起攻击。地主扭头便跑，“巧儿爹”却在原地笑弯了腰，向地主喊道：“你小子跑什么呀！这都是演戏，假的，我又不会真伤了你的性命！”

导演都快气疯了：一下午算是白忙活了，这样一个简单的场景，耽误了一天！臭骂剧务后要他再找人，明天开机。



第三次的轮回

剧务一肚子委屈，只好赶忙去找等活儿干的三线演员来试镜。连夜把剧本送给演员，让他熟悉剧情和自己的角色背景。第二天开演前为了不出纰漏还特意一再嘱咐。

上午的拍摄很顺利，导演终于有了点儿笑模样。说道：“好，就这样保持，明天继续拍摄‘巧儿爹’因行凶被警察抓捕的镜头。”

第三天上午，演“巧儿爹”的演员和演“地主”的演员都没有来，导演正自纳闷，得知：地主住院，“巧儿爹”真的被抓。

原来这“巧儿爹”很少演戏，这次极其当真，白天演得投入，导致入戏太深，散场后，还执迷于自己角色的境遇和感受，半夜里潜入

“地主”宿舍，用真砖头很当真地又一次伏击了“地主”。

第四次重生

剧组只好重新招募地主和“巧儿爹”，重拍前面的镜头，好让形象一致。这回剧务是不敢省钱了，招来了正经的演员。一天下来，一切顺利。

晚上，导演要请“巧儿爹”吃饭，可是怎么也找不到演员本人。一问才知道，片场一散，人家就走了，还要赶去下一场的拍摄。

导演感叹道：专业的就是专业啊！演的时候就全情投入、分寸有度、走心动情，但不当真，散场了就都放下了，不会拖泥带水、沉迷于自己的角色不能自拔。

后传

演“巧儿爹”的演员走得匆忙，离开片场后去见了一个人。因为探视的时间有限，而且已经有些晚了。

要见的那个人是他的演艺恩师。听说最近他状态不是很好，自从半年前大病一场濒死过后就有些疯癫，总是说些胡话，告诉身边的人这都是假的、都是一场戏而已。

一众家属学生觉得老人一生演戏，痴魔了心智，那状态很让人担心。大家一起商量着怎么挽救老人家——可怜那老人已经糊涂，分不清什么是真实、什么是片场了。

故事讲完了，这里提到了四次轮回和五种人，你知道都是些什么人吗？

答案：

第一次本色出演的老农民是平常人；

细雨社 www.xiyushe.org

第二次救场轮回的蹲活儿群众是假明白的修道者；

第三次轮回的三线演员逻辑上明白道理、但心里还是糊涂的；

第四次轮回的专业演员是明白人，但还未通透；

专业演员的恩师则是活通透了的，却被人们当成疯子怜悯着。

39.三愿归意——从现有框架中的取舍拿捏之道

得道之人明天地一炁，守纯真本性，聚乾元而补足圣源，采天炁炼化真人，生死不能奈何，知天命而算尽，道变迎合间避其肃杀，逍遥法外而不受轮转。

道心吾即一，佛意吾归一，儒教吾顺一。

皆知一体无二，一炁无它。

顺者无争得宁，天下生化无碍；

归者无执而静，通透往来无挂；

一者无逆不争，顺守天光无耗。

不执中、不一贯，混沌其成顺也；

不空中、不归一，无二不滞执也；

不守中，不得一，顺道藏炁遁形。

道心逍遥知一而守己，

佛意通透无二而归意，

儒礼敬顺秩序而克己。

道者聚炁无遗往返之时，佛者散意无失牵挂之损，儒者存仁无断秩序之益。



细雨社 www.xiyushe.org

白话解：

孔子说：随便整，俺们忍了，认命，不就那么点事嘛！

释迦说：你们折腾，我不在意，大不了生死而已，多大点事嘛！

老子说：别瞎闹腾，都是扯淡，生消有道守中要紧，不然完犊子了，还得重来。

其实是，一次体验万年，或是体验没有体验，又或是体验该体验的过程，都是一种体验而已。

明白了这个道理后，你就可以知道选择混沌还是清明。

还有一个隐藏选项：揣着明白装糊涂——怎么都成、什么都好地过往着、经历着。

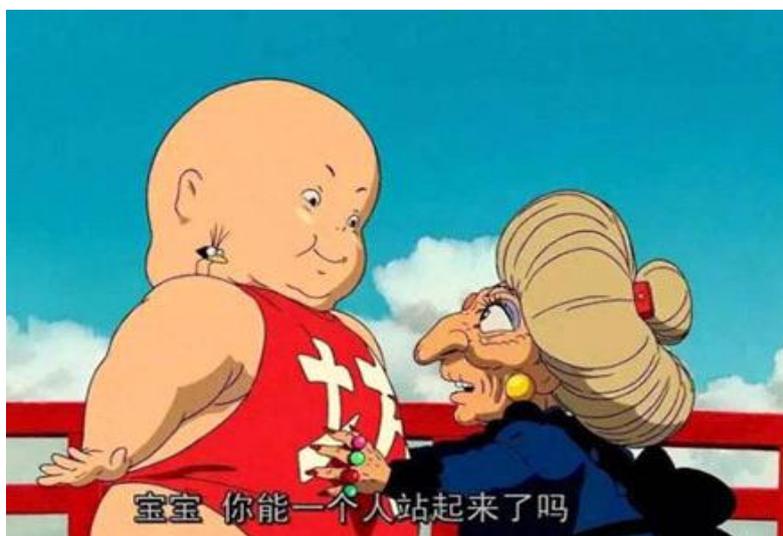
以上三种，对人来说或许依然登峰造极，对本源来说只是撒尿和泥的把戏。那隐藏着的门径其实就在那里，看到的人却再无机会诉说，因为再也不会生出述说的“念头”。说给谁听呢？有何意义呢？不就是本该如此吗？



是谁在集炁规避轮回？谁在无我无二？谁在礼敬秩序？在顺、受、遁中始终有一个受体，在那里它总是离圆融一体差了那么一点点，就差那么一点点，然后就……

40.全能自恋

全能自恋是每个人在婴儿早期都具备的心理，即，婴儿觉得我是无所不能的，我的心愿念头可以运转与显化一切。我是世界的核心，世界与我一体，没有其它他人，都是我的意识投影，所有人都是和我完全浑然一体的。世界（妈妈或其他养育者）会按照我的意愿来运转。只要我哭闹的声音够大，就能明显提速显化的过程。



巨婴，指巨大的婴儿，即心理滞留在婴儿水平或经历诸多挫折后退行回婴儿状态的成年人。“巨婴”一词由巨婴心理发展而来，成年巨婴心理其实是一种心理病态，是由于在幼儿阶段缺乏正确照顾而导致的心理缺失。

从出生至6个月大的婴儿都处于“全能自恋”状态，即认为所有事情都能够实现、所有需要都能被满足。无人无我，无谋无得失。倘

若这些需要无法得到监护者的准确照顾，婴儿会产生强烈的无助感，开始质疑人生，感到爱的缺失、信赖的退减，并会演化成一种心理缺失性的空洞，从而致使其在今后的生活中再次追求回到“全能自恋”的状态。

**世界上怎么有
这么好看的人呢？**



成年人的全能自恋非常有杀伤力，可能导致一个人将其他人和万物都当作自己的棋子来对待，而不能较好地尊重对方，建立平等的互动机制，典型的常见状态：公主病，自恋狂，掌控欲超强又没有安全感，沉迷在偏激中的神棍。

开悟后的人的状态和心理学中的全能自恋认知上很像，但又有本质的差别。全能自恋是灵魂刚进入故事线中还清晰地拥有灵界日常记忆时的状态。人成年后应该全情地投入到剧情中，而不是继续用灵的记忆去应对这个世界的故事线，因为两界的运作规则是不同的。

就好像影院的灯刚暗淡下来，观众还在窃窃私语，整理着自己的爆

米花；但影片开始十分钟后您还在剧场里来回跑，就要挨骂了。

灵性开悟的人觉醒了灵的认知和境界，返回到类似于全能自恋的认知状态。

但开悟的人学会了用两种状态去生活，在戏中说着应有的台词和演绎着自己的角色，但意识里却能时刻清明知道是怎么回事。



全能自恋的患者，自己在舞台上非要扯着嗓子喊自己是神，然后摇晃着每一个角色（演员），当着摄像头的面高喊：醒醒吧，我是神！你们在演戏呢！看不出这布景多假吗？灯光对着我，我是主角！剧务上来，我想要更多的道具币！导演呢？再找几个女演员来膜拜我！我想起来了，我是神！

41. 一些修行上常见的名词与其本真的意思

罗汉：就是修自己，是“自觉”，对应小乘。主要以利己、克己、明心、见性、了知真实意为主体的修正阶段。

菩萨：觉知到一体性，以天下苍生为己任，利他就是利己，不仅要修正自己，还渴望用内在的爱与慈悲去普度众生，是“自觉、觉他”的阶段。

佛：已经对宇宙变迁生灭如环、得失平衡大彻大悟，在“自觉、觉他”以外，做到了“觉行圆满”的无所为而无所不为的阶段。亿万化身，行与寂灭同时，思与无念同流。其状态进入多维一体同时共生、相互不抵触的阶段。生、长、灭、定、萌，在一个瞬息间。并不是谁成为了佛这个果位，而是又有一个意识体，通透地融入了宇宙的本真里，与所有意识无二地共生灭了，也就没有了生灭。

世界：

“世”是指时间概念，一个形象在某一维度的一个生灭周期。

“界”是某一维度中某一个亚空间的内在有限领域，是一个空间概念。



“世界”是指在特定的有限的时间里，在被规定的有限的空间里。

宇宙：

“宇”是空间概念，指无界限的空间。

“宙”是时间概念，无限的时间即为“宙”。

“宇宙”是无限的时间在无限的空间。

四个大考：分别对应——无欲，无色，无执，无我。

欲是得失心，欲生“不甘”，形成习气。

色是以为有，色生“五触”，形成舞台。

执是有所为，执生“如果”，形成业力。

念是存今心，念生“当下”，形成时间。

这“无”可不是“顽空”，而是百花丛中过，片叶不沾身。

西方开脉轮与东方的禅定有相对应的关系吗？

禅定：禅，身外无物，格物。定，身内无我。

两层境界合一后就可以窥见无二的端倪。可以看出禅定是一种内外界认知角度上的调整，是二分心上的功课。

禅是禅，定是定。这是两个东西。

开脉轮又是一个东西。

所谓性命双修，就是指的认知系统和能量系统的两套修持体系，两套系统相互依托。

你的手机、电池与软件，哪个出状况你都别想顺畅地使用。

七脉轮是七个机体运作的内在能量系统。

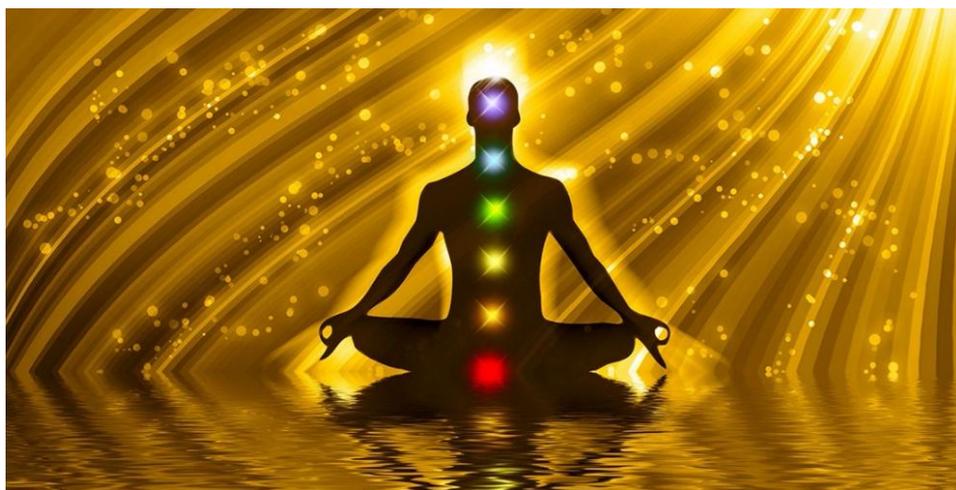
海底轮 (地轮)	肚脐轮	太阳轮	心轮	喉轮	眉间轮	顶轮
充电插头	电池组	基础后台 程序	局域网	耳机麦克	网络 摄像头	万维网
自信	充实	行动力	共情和 同理心	沟通和 理解	窥及 真实意	融通

这些都是载具有可能启动的部件与功效。

哪些功能可以被运作，一方面取决于高我的限制，一方面是小我能量是否可以有效地支撑。那高我为什么会从内部用家长权柄限制了小我的体验呢？

其用心很像是，我们会担心自己的孩子把全家的积蓄哪天一高兴都打赏给了某网红一样。

要知道，越往上越是耗能，同时海潮般纷杂的资讯对于多数人来说，是祸非福。



脉轮

女人都是先开心轮和地轮的，因为有母性与性支出。

男人先开脐轮和地轮，然后是太阳轮。之后多数就没有然后了。嘴巴里说着爱，但压根儿能量都泄到地轮去做运动了。

所以男人修行，从脐轮开始，女性从心轮开始。

不过中国传统思想让很多女性的地轮是封闭的，性成为了配合而不是融合。

男人多在用太阳轮的行动力和喉轮的能量去骗姑娘上床和积累财富。

而市井女人们用喉轮八卦着是非，又用海底轮去置换“幸福”的物质生活。

女人孕育用脐轮，说话用喉轮，天生敏感用朦胧的三眼。但多数就到此为止了。

细雨社 www.xiyushe.org

女性常匮乏太阳轮的行动力（开创性、自立），话多但多围绕琐碎的事。

结果形成两大能量消耗：月经和话唠。心轮的能量有出无进，地轮的能量又不能凝聚运用。

女人要想在修行上有所成就，首先要学会缄默的智慧与性爱的技巧。

性爱不是机械打桩，而是灵与肉的缠绵，是两个能量体的沟通，就犹如恋爱时一吻，时间停滞于当下，小鹿乱撞般，能量悸动而身心进入心流体验。

婚后生活中的性，双方都成了像去厕所排泄般的日常，失去了其应有的仪式感和本自美好的感觉。交身难交心，更别说进入心流体验了。



三昧：是三种“昧”吗？

其实三昧并没有所谓的三个“昧”。“三”这个字音源于梵语的音译，名词“蛇”，智慧的果实。第三人称代词他的阳性（语意不明）。在上古语言“三”字与三藐三菩提的“三”一样，不是数字意义上的“三”，而是梵语𑖀𑖄𑖔𑖚𑖛的音译。

Samādhi 也可以译作“三摩地”，也就是说，三昧和三摩地是一个词在中国南北方的不同音译。其本意是：进入了等待的状态中，又引伸出止、定、观的含义。

就像小伙子约会，早来了会儿，原地等着姑娘出现，好迎上去。这就是止、定、观。万千人潮中，心念一人。有察、有觉、有观、有待。

在佛教中“定”和“禅”紧密联系在一起。禅定为六度之一，菩萨所修之行也。

一曰布施，二曰持戒，三曰忍辱，四曰精进，五曰禅定，六曰智慧。禅定排在六度中的第五，再往前跨一步，就到了般若。到了般若度，就踏上了彼岸的土地。因此，禅定离彼岸只剩一步之遥。

那么，什么叫定？什么又叫禅定呢？

心住一缘，离于散动，故名定。身外无物，故妄无所依，是谓为禅，观见本性为定。

细雨社 www.xiyushe.org

本性者，是汝无心。定者，对境无心，八风不能动。有所观而又无观的主体和客体去察，来去间无所住即如来。外离相为禅，内不乱为定。

《金刚经》中一再说，要无所住，如果住心于一处，难免会住心于相。所以，光有内不乱还不行，还要做到外离相。“外离相为禅，内不乱为定。”先是住心一处，然后无所住，这就是禅定的境界。

一首著名的偈颂：

稽首天中天，豪光照大千。八风吹不动，端坐紫金莲。

佛印在他的诗偈上连写了两个“放屁”，让来人带回。

这里就是三界的考核了。欲，对得失心；色，生有无触；念，是心上时。合起来就是时空中的种种故事。有了来往和往来、有了挂怀，也就失去了空性。



42. 禅修开门引言

我相信很多人对禅修都有着自己的理解与概念，并且多数都经历过或深或浅的尝试。有些人有所收获，有些人还在寻伺的阶段，厉害的已得二禅安：空、喜、乐。四禅八定那些在网上能搜得到的知识我就不说了，开篇不赘述，我们直接捞干货。

禅定 第一步，静心。

静心的目的不是顽空，而是让自己有能力去专注地对一个问题展开深入而彻底的思考。一口气把它想通透了，别怕想，抓着它想，想到实在没的可想的地步。

其实萦绕心头的问题多数都是我们当下真切要面对的问题，即人生功课所在、意识卡顿所在，是需要当下找到其中的症结与答案的。用不着装瞎逃避。静心凝神去观它，去想它。

专注地想一个问题就是修行了，比信马由缰坐在那里胡思乱想要好很多。想透了也就想开了，也就放下了。

如果你当下没什么要紧事，思想犹如浮云满天，那就不用思绪的间隙进入空明的境界。掉出来也别懊恼，再见缝插针地进入。



进出的次数多了，方法熟练了，日常脑子就很容易有个机会处于空明的状态下，而空明的状态也会逐渐增加长度。

第二步，观心内照。

能静下来的朋友，男性守下丹田，女性守两乳间，心轮已开的守上丹田。

端坐后，物我两忘，运用自己熟练的心法内观。

慢饮口水，排泄浊气，观身体的异样之处。什么都不用做，就在那里观照着它就好。有想法浮现出来，**×**就去想，**○**也不用躲。怎么想、怎么观就是个人的功夫所在了。

第三步，融通无我无物，与宇宙合一。

这皮囊不是我，这意识不是我，我不是我，内外合一融通，无所挂怀。

第四步，明心见性。

在万有空明中，在混沌虚空中，静待光明自性的凝聚升起。然后与其合一，收养在自己的丹田之中，时常守护。

禅者，单人之祈祷。祷告内心，静安生慧，慧心明性，随性了志；
修者，知一心一体，了万物周复。止于至善，而行德守道。

观见如来真实意，渡得不二心安然。

要注意的几个点：

- 不要生炫耀心。进入境界后，没有去观与随，而是想怎么记住、怎么出定后跟别人说，这心念一动，就掉出来了。
- 不要期许与畏惧，平常心。别想着见到什么景色、人物或怕见到什么东西，这样的念头，招来的未必是真信息。
- 不要贪图出功能。出能力不是什么好事，自己没有在心智上准备好前，能力越大，业力越大。

最后点题：

禅修的目的在于明心见性，找到自己，发觉生命的热忱，了知来此历经的初心。

禅修不是遁世的法门，而是让自己更好地发挥出全部的潜能，让自我意识连入天地的意识网络中，利用圣灵的引导，走出更加精彩的人生。

43. 终极意义之探究

在持续的相同意识认知底蕴中，自身的灵魂频率处于小幅波动的持续循环中。由认知水平带来的视野广度与深度、视角带来的观察侧重、自身习气导致的特有解读方式、反馈机制与惯用手段等，形成了特定的某一精神状态。在这个状态被新思潮新认知击溃固有成见前，会持续形成一种固化的“因果”循环，事件与结局持续互为因果。这样的循环并不以生命的周期为单位而结束，当一个生命秉持着自身固有的偏执业力步入一个新生的历程时，宿命无可避免地被触发，并持续显化出它的力量。



在生命的历程中，接触与实践跟自身固有成见相左的理念认知，并利用知行合一的实践去经历与验证其效果，是变更自身意识频率的有效手段，带来脱胎换骨的改变，也因此跳脱和变更了自己的宿命

轨迹。

当然，利用这种自由意识形成对固有束缚的冲击，会伴随着有如破茧而出的挣扎和痛楚。走出自己并不舒服的舒适圈也需要莫大的勇气，这勇气是用来面对未知的实相世界，因为想象中的丰满与现实里的骨感就像翻滚着的硬币两面。

我们每个人都背负着自己的初心与宿命来到此生，而是否可以达成初心、击破宿命的枷锁，亦或在离去时又用新旧的铁链把自己包裹成了个带壳的粽子、更进一步地拘束了宿命也未尝可知。不断地尝试挣脱宿命是灵魂的初心，你为自己安排了机会、机遇和选择的权柄，但是否能在触及后启动、启动后坚持、坚持中奋进，需要凭借自身的能力和智慧的累积。

很多人认为开悟就是明白了一个道理，懂得了一个法则，窥见了一丝天光。但实际上开悟不是一道门槛，而是漫长的门廊。一头连接着昏暗，一边霞光万道。在这个九转回廊中，智慧是阶梯，魔考是立柱，热忱是方向，向往是动力，行动是一切得以显化的关键。

一说魔考，很多人脑海中第一时间就是各种形象与自己成为被害者的委屈，但实际是魔由心执所生化，你赋予它形象、能力、权柄，而借此窥见自身的短板、缺陷和不足。当恐惧与忧虑、畏惧与退缩



成为行动的直觉反应时，无疑你压根早就忘却了自己属灵的本质真相。

是什么在带来恐惧与忧虑呢？毫无例外的，都是小我所执的得失心。得而愿复得而恐有失，失而望复得忧复失。故你我、得失这些分别心，被一再指出是苦恼的根源。那洒脱之人、无感之徒就喜乐安康了吗？显然并不是！用不挂怀不在意的洒脱，达成菩提本无树的境界，最多是达成了无杂染的清明，却离喜乐还甚远。

得喜乐的方法有三种：

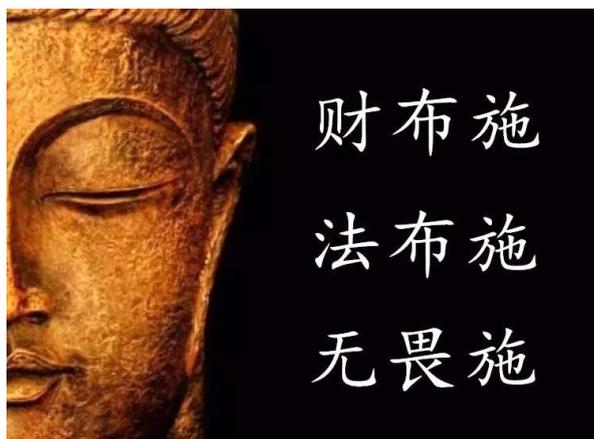
细雨社 www.xiyushe.org

战胜与超越别人、攀比获胜时；

战胜与超越固有的自己，有所收获时；

在失中能见无常之道智，愿自然而然地跟随，进而收获知见领悟的法喜。在得时乐施，喜付出与给予。能无住相地布施，财布施，法布施，无畏布施。

故第三种喜乐是持续发自内心的无条件的爱与被爱的感动和喜悦，是灵魂的欢喜。



有图谋的施舍是交易，不是布施。当给予的时候已经开始预估回馈、并四处鼓吹感恩报德的人，压根没有明白爱是什么。

爱是什么呢？其本质是能量的流注，其形式是多样的。当然意识体散发出的能量是包含了意识频率的，其意识内核扭曲的程度决定了能量的频率高低与波频的稳定性。所以有智慧地去爱往往比去爱来得更有价值。

生活中不乏爱的伤害，导致双方都委屈万分，甚至渴望逃脱。按照对方需要的时候、需要的方式、需要的计量，给予你我爱才是妥善的爱。把旱龟丢进海里、把海鱼放入池塘中的行径，伴随多少虔诚都无济于事。

爱需要智慧，喜乐需要智慧，开悟需要智慧，但知识可以传递，智慧只能自己品悟。通过失败去品悟何为过激何为恰当，刚刚好的度、有弹性的把控能力、灵活多变的视角与方法，都是智慧的彰显形式，

也是智慧的成长方式。所以要是想要增加自己的智慧，首先要能静下来去观照这个世界，全然通透地去品味这个世界，去历经这个世界。

当意识在这虚空穹宇间可以做到其大无外其小无内的浑然时，一体的宏观认知就泯灭了二分心中的我执与得失。喜乐将常伴左右，而通透无染毫无扭曲的本源能量将源源不断地滋养着灵魂，并不断溢满而出灌注给整个世界，爱的共鸣就达成了。当喜乐与爱成为自然而然的常态，你的思想与言辞都将与无上觉知同步，充满智慧并带来凝聚力和向心力。善知见、善男子、善女人，将聚拢身旁形成光锥般的力量，照亮一方天地，刺破混沌的迷局。

在人内心中有一种需要，那是来自灵魂的渴望，去感受并表现出英雄式冲动的一种需要。

灵魂内在真正源自源头的本能，会导致自发地升起一种渴望改善他自己及其他人生活品质的愿望，在利己的自爱与利他的爱中达成平衡。

生命必须把自己看作是实相世界中世上的一个力量，并贡献出这份力量令自我价值得以彰显，实质地、有效地、明确地拖动整个体系

的完善，进而达成自我存在的终极意义之探究。



44. 菩萨畏因——细雨梦自解

今天早上快醒的时候，突然知道了“菩萨畏因”的正解。

其中的“畏”字，多年来我理解错了——不是畏惧或谨慎的意思，而是菩萨一观见某人开始步入黑白业的道，就已经知道此人将要面对怎样后续的功课与感受怎样的命程安排了；再看此人的心智成熟度，大体就能预判出其解决与承受的能力怎样了。

当时我看到一个高速路的入口，一辆车驶入，入高速时有两个收费的亭子，一黑一白。黑色的开过去不但不收费还给一些钱，而白色的要交一部分的费用。

司机想了一下，就会去黑的亭子，拿了钱挺乐呵的，出门还有赚的感受。

上了高速就后悔了：白色的高速路面特好，还有服务站；黑色的都是搓板路，连个加油的地方都少。

司机赶紧查地图哪里有下一个出口能换路，地图上的高速出口在百十公里外呢。

这时有意识提示我，把我带入收费口那里，用收费亭工作人员的眼

光看刚才他驶入的那个片段。

我看见黑白收费亭的两个工作人员在对话，说：看，又一个贪小便宜的过来了，有他后悔的时候，还那儿傻乐呢。

我自己的意识中突然就知道了，菩萨畏因的解释是：

当看到一个人信念中初心是奉献还是索取时，后边的路其实就已经进入了一个宿命历程，就看能多快地醒悟。但就是醒悟了，也必须做出转变的自我行动来，才能下高速换路；要是继续贪图利益，下一个路口，接着选黑亭子，那也是其自由意识的抉择，需要被尊重。

细雨社 www.xiyushe.org

45.光影间的游戏：扭曲带来的启迪

你想象，把几十层磨砂玻璃重叠堆放成一个豆腐块，每层都同时呈现在你的面前，但每层中的人物相互不可见。这些磨砂玻璃各自的通透性各异，对光的解析扭曲不同。

这时你用几个激光笔发出白色激光束，同时从不同角度穿透这些玻璃：

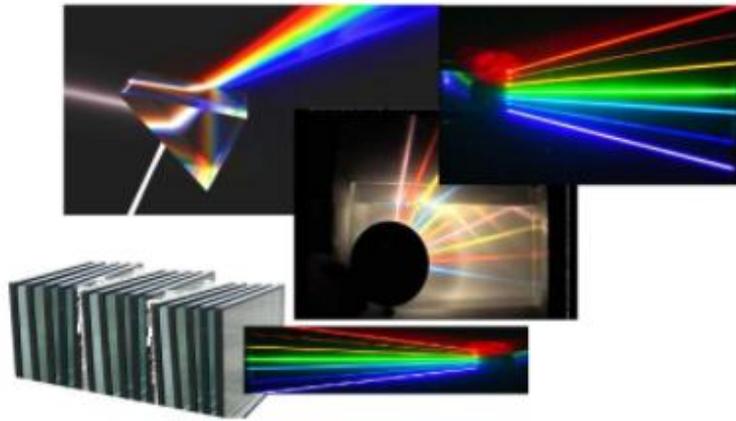
光频在不同频率位面上的衍射、折射、反射，形成了原始实相的第一层扭曲。

细雨社 www.xiyushe.org

观察者的视角、所关注的位面、自身关注的偏好、焦点落眼点的位置、眼镜的度数与滤光的色差，带来了第二层扭曲。

解读信息的习惯与能力、理解信息的认知次第、对某些信息的敏感与不敏感程度，带来了第三次的扭曲。

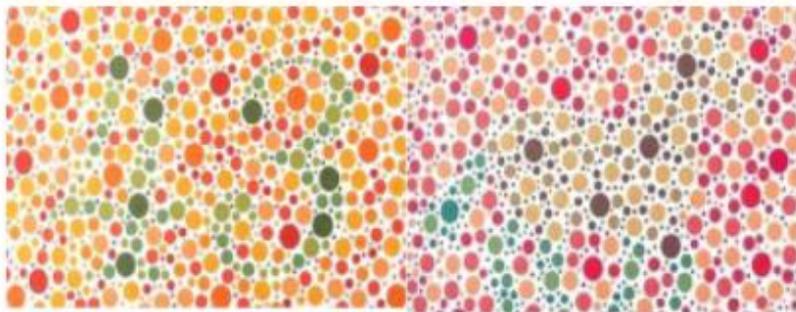
视觉的聚焦方式、自身的预期、坚持的程度，带来第四次扭曲。



光频在不同频率位面上的衍射、折射、反射，形成了原始实相的第一层扭曲。



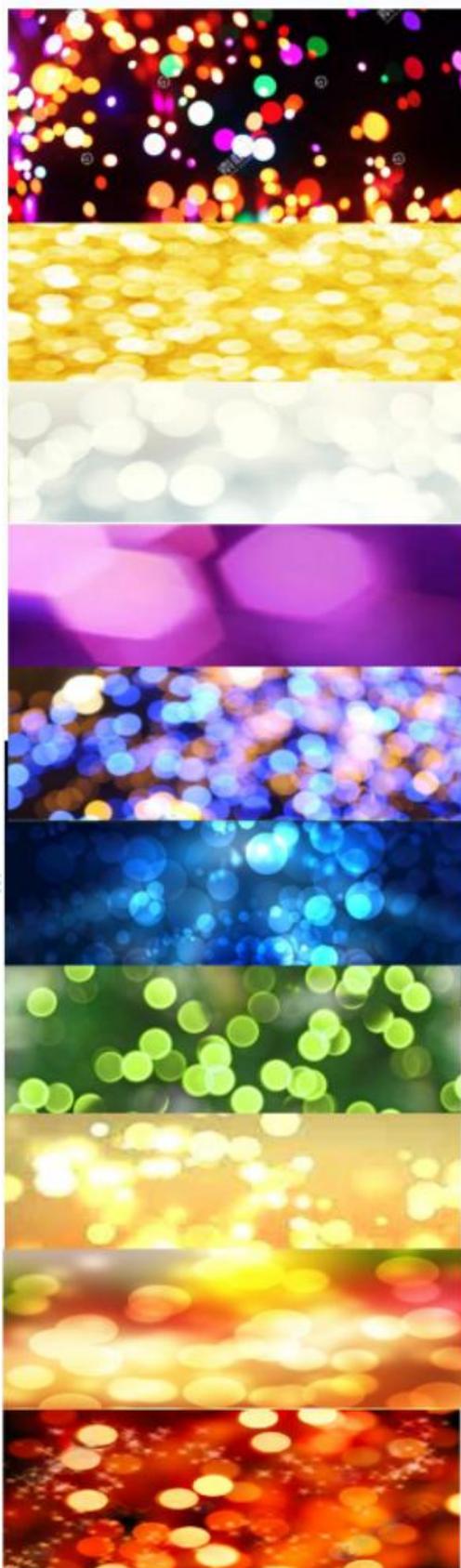
观察者的视角、所关注的位面、自身关注的偏好、焦点着眼点的位置、眼镜的度数与滤光的色差，带来了第二层扭曲。



解读信息的习惯与能力、理解信息的认知次第、对某些信息的敏感与不敏感程度，带来了第三次的扭曲。



视觉的聚焦方式、自身的预期、坚持的程度，带来第四次扭曲。



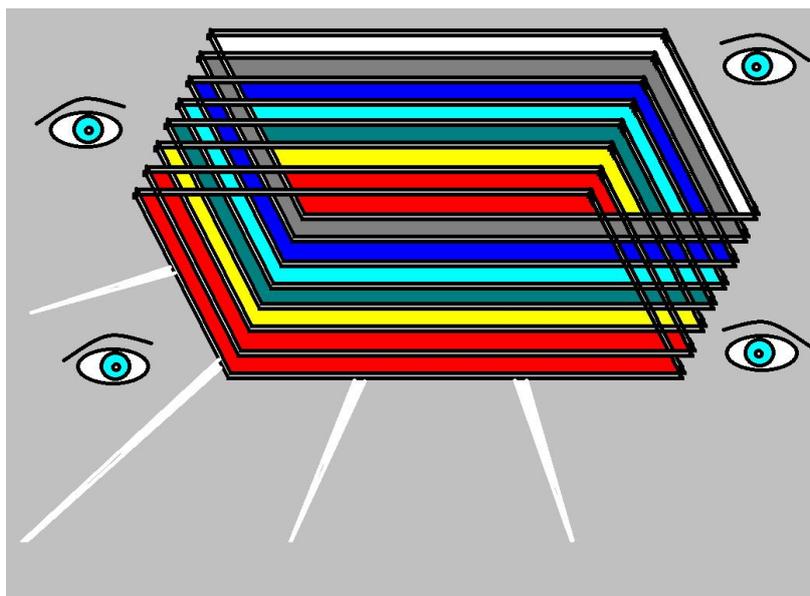
上图说明：意识频率导致自身附近的场域空间内粒子颤抖速率不同，不同速率的粒子形成了每个人自己的气场主色调——

从红到白分别对应了个体不同当下意识频率之侧重面，

而高频的金色与超频的彩色分别是基于通透的白色上的喜悦与基于喜悦上的无分别的融通一体。

斑斓不再是杂乱，炫目也不带来迷茫，当黑色也是一种光时，无漏的全然就达成了。

然后你靠近每一层玻璃看，就会看到每一层玻璃上，各个光点的位置近似又不同，颜色、明暗度各异。这些光点都各自源于自己的光源，其实本质是一样的，但在玻璃板上的位置不同了，透光性不同了，光点彼此间的相对距离也不同了。当各个激光笔在外面做出细微的调整时，每层玻璃上的皮影戏就展开了。



观察者的意识焦点放在哪层玻璃上，那里就是当下的实相、当下的

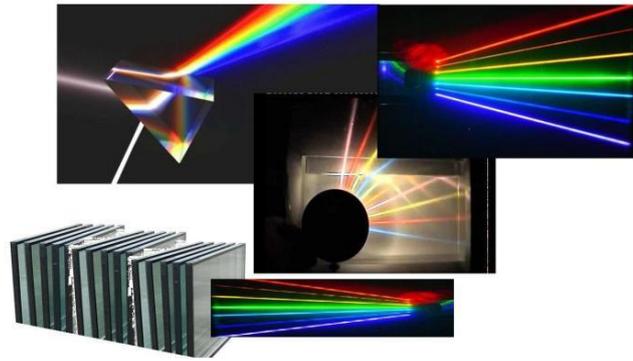


故事、当下的感受。所有都同时存在着，但观察者的记忆却由自我观察聚焦的次序而形成因果前后关系。

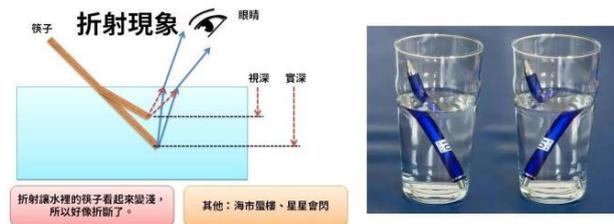
那个最通透的和那个最懂的自己都在那里，而且从一开始到结束其实没有变过。变的是观察者能接受哪个镜像中的自己为自己。观察者的意识频率决定了他肯于与能看到哪个自己、感受到哪个自己。

其实这些所谓的自己都是角色，是各个教材里固定的故事，是给观察者的启迪工具。教材、故事、角色，是固化在那里的，不断有新的观察者进入教室，打开它，观摩它，感受它，思考它，然后明白了，通透了，离开了。www.xiyushe.org

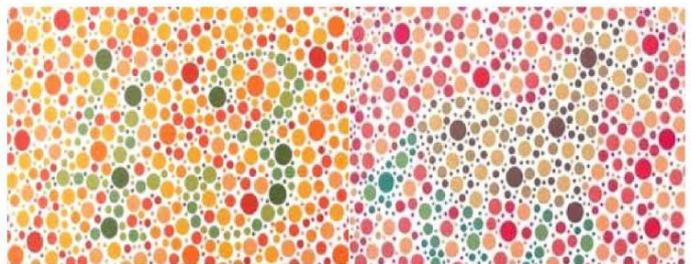
铁打的营盘流水的兵，我们的故事其实都是历史故事，我们的角色周而复始地被播放着，只是看戏的观察者在一批批地换着。



光频在不同频率位面上的衍射、折射、反射，形成了原始实相的第一层扭曲。



观察者的视角、所关注的位面、自身关注的偏好、焦点落脚点的位置、眼镜的度数与滤光的色差，带来了第二层扭曲。



解读信息的习惯与能力、理解信息的认知次第、对某些信息的敏感与不敏感程度，带来了第三次的扭曲。



视觉的聚焦方式、自身的预期、坚持的程度，带来第四次扭曲。

46.杀人游戏——梦境记录

梦境记录 (20210316) :

山区的小镇，每年一度的狂欢——

大家相互杀戮，毫无禁忌，都拿着打豆枪，也有拿真枪的。你可以洗劫任何人与人家。中弹后被判定为死去，十五分钟后复活，重新加入游戏。



我是一个偶然经过的外地人，被迫卷入了这场无比真实的游戏，并且我得知有几个人悄悄地使用了真实的枪。

我躲避人们。大家玩得很开心。我说有人在拿真枪杀人，没人听，觉得我疯了。而有人拿着刀剑，杀戮洗劫。受伤死亡的人也会过会儿复活，再次加入游戏。

这让我倍受冲击。我躲藏，利用自己会飞的优势，但有人有热成像的夜视仪，躲避几乎无效。

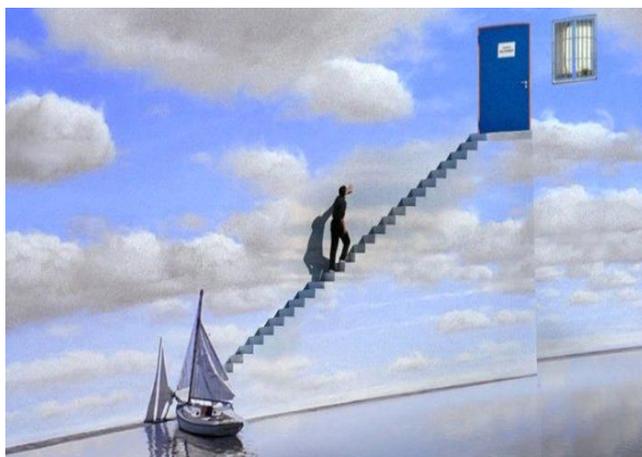
我为了脱离一个胖男人的纠缠，用手中的打豆豆乌兹微冲对他射击，他倒地不起。

我不能信任任何人，大家都疯了。有些人好似看戏一般，并不参与，也不干涉。

本地人受伤死亡后过会儿会复活。可是我不确定这个复活机制对我这个外乡人是否有效。我躲在大衣柜里，为每一个临近的声音而担忧着。

细雨社 www.xiyushe.org

第二天清晨，一切好像一场梦一般，小镇的人们又都淳朴亲近地一起生活起来。被破坏的、被洗劫的、被伤害的，都恢复了原样，甚至没有一个人有丝毫的记忆。



仿佛全世界只有我知道昨天发生过什么，还记忆犹新。是我疯了？还是我是唯一的“正常人”，而他们都是 NPC 呢？

我不知道，只想离开这个古怪的地方。

可是我的车子却真实地被损毁了——它不属于这个小镇，无法和其它道具一样，被系统在日出时重置。

我要怎么离开这里啊？这里还隐含着多少不为人知的秘密？

我是谁？谁制造出来了这镇子和这些人们？

细雨社 www.xiyushe.org

我醒了。清晨 5:55。

太真实，太刺激了。



47. 让自身纯粹

让自身纯粹，是变更与稳定自身频率的前提，而其中的杂质就是：习气、业力。

变更是脱离当下维度觉知与接触其它维度觉知的法门，但在变更中会存在恐惧，因为被灌输了并信仰着是非。

灵魂的扩展就像深海爆炸的水雷。它的能量波形成的泡泡会向全方位伸展，又一次次地回缩激荡。如果你只想要定向爆破，二分了感知与经历的一部分为恶的、坏的、损失的，那你就必然会因此信念体验到不必要的阻碍——www.xiyushe.org

恐惧的、试图躲避的、选择性无视的、鄙夷的、蔑视的、不屑的，这些被妖魔化的面向就犹如自己黑暗的影子随行左右。只因为你的光源是有角度的，而非中正当下。

消弭内在的局限与杂质，不是靠滤网或无视，而是要在宏观和微观的两极上能认知到其本质都是无二的，只是表现形式的不同呈现出了所需的多样性。

这时你身旁的影子还是在那里，只不过它不再代表黑暗，而是光明的佐证。



意识的拓展：

很多人以为是为了让自己从什么变为或成为什么，其实是让不同认知觉悟感受的自我得以融合与相互包容的一个过程。它们同时存在于当下中，彼此被认知局限分割于向面和维度中。

融通认知的瓶颈就是灵性的高傲——认为有一个更“好”的自己，认为自己远比其它的一部分自我要强上太多。这样的高傲源于认知的局限性，其认知还继续依托于二维时空的单向性和三维时空的高低或纵深感。因此有了领先与落后、前进与倒退、高低内外的认知局限性，一心渴求精进而鄙夷慵懒或不屑微末。

确实，当低频的混杂的意识状态作为主导形态时，感受与融合纯粹的高频的能量意识那一面向的觉知是困难的。但我们并不是要去成为它，而是它提出与渴望与你融合时，不要心生抗拒。因为那个全然的带着庞杂的各个向面的自我全面袭来时，你会因自我认知的局限性而不能全然地接纳所有的自我，进而也就不能接纳那个“至高”的完形。

怎么都成，什么都好，任由风起云涌，身如浮萍，心存虚空。

风动、叶动、心动；树摇、叶摇、心摇。静观随喜，潮起潮落，得

失间皆生法喜，有所领悟。

光、影，阴、阳，明、暗，色、空，本无二致，都是固化了视角后的产物。

融通、浑然一体，才能全知全觉，证无漏智慧。



第二册完

本书鸣谢

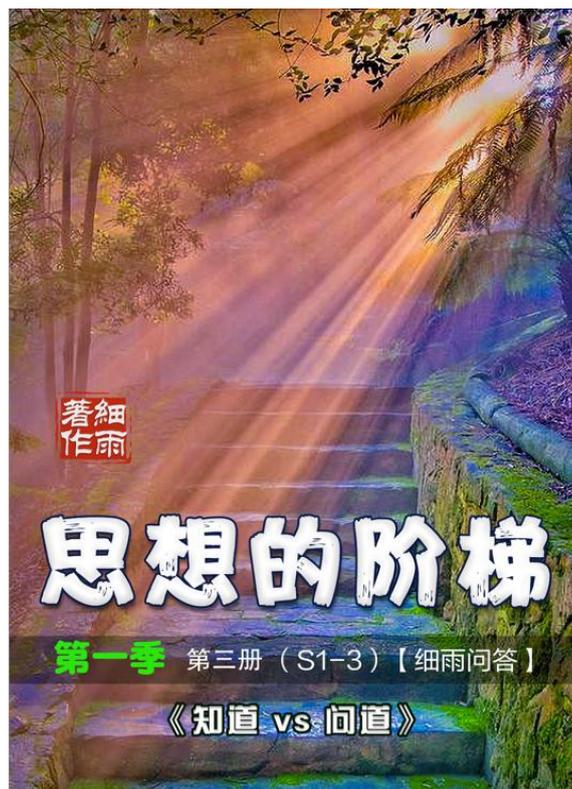
《思想的阶梯》第一季第二册的编辑、设计、排版、校对等工作非常荣幸地得到姜江、初心、梦瑶、晓锐、光子、灵素、小美、Wynne、华一等众多志愿者伙伴的大力支持，在此深表感谢。正因为他们和许多无名伙伴们的默默奉献，携手接力搭建出思想的阶梯，才把这些知见传递到每位读者面前。

关于图片：由于本书内容的广度和难度，采用了很多配图来辅助读者理解。除作者自己绘制编辑的大量图片外，还有一些图片源于网络，均是公益非营利目的的使用，无意侵犯版权，谢谢理解和支持。

——细雨社

细雨社 www.xiyushe.org

【下册预告】 第三册 《知道vs问道》



常见问题

1. 细雨资料免费吗？在哪儿能拿到？如何早点儿看到新书？

全部细雨资料都可免费获得，包括电子书、视频、音频。见下页的细雨资料发布平台和免费下载路径，这些都是由细雨社编辑部直接维护，是最全、最新、最准确的**细雨资料源头版本**。

2. 现在都出了哪些书？是关于什么的？还将出版哪些？

细雨资料已经累计了三年多并在每日更新中，到 2023 年底已出版九个系列、四十多册。详见最新版的出版一览表和细雨社网站 [《细雨资料丛书系列简介》](#)。

3. 细雨资料能自学吗？该从哪儿学起？为什么要按顺序学？

细雨资料是成体系有逻辑的**深度心灵自学课件**。书写安排有严谨的认知递进关系，由浅入深形成知见的阶梯。

在每册书开始都有**细雨资料学习顺序图**，请结合自身情况循序渐进系统学习。更多相关内容和学习心法等问题请见细雨社网站 [《细雨资料导读》](#)。

每部/册书均有唯一代码，书内各分节处有红色编码，均可用于在细雨社网站、亚马逊网站和细雨社的各细雨资料发布平台快捷搜索。

4. 关于细雨社？

细雨社是**非营利志愿者公益社团**，于 2020 年 8 月成立。经由作者“细雨”本人授权，专门负责细雨著作的整理、校对、制作、出版、传播和保存工作。是细雨已授权相关著作及著作文献衍生品的唯一首发机构。并具有维护其版权的责任与义务。

细雨社自 2023 年 8 月起正式更名为“**细雨社**”，并启用细雨社新图标。细雨社坚守非营利无住相法布施原则，别无分社分号，无商业经营和募捐劝捐，请注意识别。

5. 更多问题？

请参考[细雨社网站 www.xiyushe.org](#) [《细雨资料导读》](#) 等文件。

细雨资料发布平台、免费下载路径



细雨社
细雨资料



亚马逊网站搜“细雨资料”或书名



微信公众号

细雨资料
细雨资料 觉心接力



Cathyshe0103
海轮海轮



海轮海轮

细雨社 www.xiyushe.org

免费下载全部最新电子书：

- ✓ 细雨社网站 www.xiyushe.org
- ✓ [细雨社志愿者协作 细雨资料星门 QQ 群 \(623 940 583\) 群文件夹](#)
- ✓ [细雨资料图资中心 FB 分部 Facebook 小组文件夹](#)



微信： ganenguozi

Line： jiangsanjiang

Email： xiyushe@outlook.com (志愿工作专用)

提醒： 以上有下划线的文字均有超链接，点击进入，可

以阅读、收听、观看、下载更多更全面的细雨资料内容。

细雨著作出版一览和代码对照表 (2024年8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
Y1	Y1-新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》(679-744)			
	《已知的实相I》	Y1-1	第一册 679-687	已出版
		Y1-2	第二册 688-695	已出版
		Y1-3	第三册 695-704	已出版
		Y1-4	第四册 705-715	已出版
		Y1-5	第五册 716-726	已出版
		Y1-6	第六册 727-744	已出版
Y2	Y2-用非线性视角剖析赛斯都说了些什么(细雨“早期课译本”现代汉语版 1-72)			
	《已知的实相II》	Y2-1	第一册 1-14	已出版
		Y2-2	第二册 15-22	已出版
		Y2-3	第三册 23-32	已出版
		Y2-4	第四册 33-42	已出版
		Y2-5	第五册 43-51	已出版
		Y2-6	第六册 52-62	已出版
		Y2-7	第七册 63-72	已出版

Y3	Y3-全我是如何在多重宇宙中运作的 (细雨“早期课译本”现代汉语版 73-148)			
	《已知的实相III》	Y3-1	第一册 73-85	已出版
		Y3-2	第二册 86-100	已出版
		Y3-3	第三册 101-114	已出版
		Y3-4	第四册 115-127	已出版
		Y3-5	第五册 128-140	已出版
		Y3-6	第六册 141-148	已出版
Y4	Y4-梦中梦与次人格诱发的疾病 (细雨“早期课译本”现代汉语版 149-198)			
	《已知的实相IV》	Y4-1	第一册 149-157	已出版
		Y4-2	第二册 158-165	已出版
		Y4-3	第三册 166-175	已出版
		Y4-4	第四册 176-185	已出版
		Y4-5	第五册 186-198	已出版
Y5	Y5-或然自己与或然实相如何造梦 (细雨“早期课译本”现代汉语版 199-239)			
	《已知的实相V》	Y5-1	第一册 199-208	已出版
		Y5-2	第二册 209-218	即将出版
		Y5-3	第三册 219-228	即将出版
		Y5-4	第四册 229-239	即将出版
Y6	Y6-内在自我的多重结构与运作方式 (细雨“早期课译本”现代汉语版 240-280)			
	《已知的实相VI》	Y6-1	第一册 240-248	即将出版
		Y6-2	第二册 249-259	即将出版
		Y6-3	第三册 260-270	即将出版
		Y6-4	第四册 271-280	即将出版
JY	细雨“早期课译本”现代汉语版Y2-Y9各部精华要素 (1-510)			
	《早期课精要萃取》	JY2	《已知的实相II》1-72	已出版
		JY3	《已知的实相III》73-148	已出版
		JY4	《已知的实相IV》149-198	已出版
		JY5	《已知的实相V》199-239	即将出版
		JY6	《已知的实相VI》240-280	即将出版
X	《虚空法界框架结构 详解》 简称《虚空法界》	X1	第一册《意识微尘》1-17	已出版
		X2	第二册《意识觉醒》合集 上18-25/中26-35/下36-44	已出版
		X3	第三册《双生羁绊》合集 上45-56/下57-73	已出版
		X4	第四册《承前启后》合集 上74-82/下83-89	已出版
		X5	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	即将出版
			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		

推荐阅读：

GY 《观影说多维实相》之影评荟萃



本系列收录了细雨资料-观影说多维实相群（QQ 群号：256015036）自 2021 年底成立以来的每周主题讨论电影的细雨影评，以及群友的观感精选。

该书多角度地传递对不同影片及其背后深意的解读，带领大家以影视这种喜闻乐见的方式打开视角，展开灵性学习和探索之旅。

基础系列：

GY1 第一册（1-15） GY2 第二册（16-28）

GY3 第三册（29-38） GY4 第四册（39-49）

专题系列：

GY5 第五册：“儿童与亲情”、“神通”、“转世”专题（50-60）

GY6 第六册：“心理学”专题（61-64）

GY7 第七册：“性别与性取向”专题（65-70）

GY8 第八册：“女性的自我救赎与自我价值实现”专题（71-78）

GY1-4 属于基础一阶，GY5-8 则列入扩展一阶，这是一个量变到质变的过程。前四册是破除既有框架，走出线性思维，让自己的视野与视角进入更高更广的新境界；专题系列则是给准备好的读者，已经完成基础阶段，将进入转变的过程的钥匙和助力。

《思想的阶梯》第一季

第二册 杂文随笔

《自我认知的百宝箱》

本册代码：S1-2

2021年7月第一版

20240825 修订版



细雨·著作权所有

ASIN: B099PG1VT8

以上细雨资料学习平台上发布的内容和已出版的细雨丛书，均**欢迎全文转载**，**请注明出处**（请用最新版）。

为免扭曲误导，请勿断章取义、改变顺序或增减内容。

若有对细雨社出品的细雨系列资料有侵权行为，我方保留法律追诉权。

如有相关问题请咨询细雨社编辑部。