



著細
作雨

思想的阶梯

第一季 第三册 (S1-3) 【细雨问答】

《知道 vs 问道》

《思想的阶梯》

第一季 第三册 细雨问答

《知道 vs 问道》

本册代码：S1-3

细雨/著

细雨社出品

细雨资料建议学习顺序

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

代码	书名	代码	书名	代码	书名
SY	《失忆的归途》(共一册)	Y1	《已知的实相I》(共六册)	X	《虚空法界》(共九册)
YM	《隐秘的医案》(共一册)	Y2	《已知的实相II》(共七册)	GY	《观影说多维实相》(系列)
S1	《思想的阶梯》第一季(共四册)	Y3	《已知的实相III》(共六册)	JY	《早期课精要萃取》(系列)
S2	《思想的阶梯》第二季(共四册)	Y4	《已知的实相IV》(共五册)	...	

代码举例说明：（每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册）

S1-3 《思想的阶梯》第一季第三册 GY1 《观影说多维实相》第一册 Y1-1 《已知的实相I》第一册
 SY 《失忆的归途》 YM 《隐秘的医案》 X1 《虚空法界》第一册 Y2-4 《已知的实相II》第四册

学习建议：

1. 运用想象力 书中描述多没见过闻过的，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》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。

《思想的阶梯》第一季第三册《知道vs问道》主要以问答形式呈现，收录了细雨针对众多群友提出的数百个问题的答疑，汇总为82篇长短不一的文章。这些问答涵盖主题很广，有的问答仅有一两句话，有的是长达几天的反复讨论或集中解答。几乎所有的问题都有一定的代表性，可以扫除大家日常生活、工作及探索自我路上的许多未解之惑。

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

目 录

细雨资料建议学习顺序	1
1. 麦田圈是怎么回事？睡眠的意义	1
2. 死后能穿越吗，想看恐龙	4
3. 中阴是怎么回事？人生的四个阶段	7
4. 关于战争或灾难中集中死亡的灵魂接引的讨论	11
5. 朋友逝去意味着什么	14
6. 超感知能力对修行是祸是福	15
7. 谈平衡法则——修行是精神分裂的过程	19
8. 能不能还原《道德经》的本来面目	22
9. 破假象、改蓝图有意义吗？	24
10. 解脱前的最后一次轮守	27
11. 最后的轮守、自由意志与宿命	30
12. 专攻一个面向的探索者们	34
13. 详谈 NPC、“我”到底有没有灵魂？	35
14. 读者关于《隐秘的医案》的问题和奇人异事分享	44
15. 针灸会伤及灵体？	46



16. 关于“有界无限”	48
17. 修行和显化矛盾吗?	50
18. 小米的隔空充电.....	52
19. 为什么要改变自己的核心信念?	57
20. 须菩提的《金刚经》话术.....	59
21. 我能预知死亡是怎么回事?	62
22. 我的乳腺癌康复期朋友	64
23. 关于残疾儿、早夭、自杀的讨论	67
24. 小儿癫痫症是习气业力造成的吗?	70
25. “星星的孩子”——小儿自闭症	72
26. 关于和自闭症幼儿打交道的讨论与建议	76
27. 幼儿园案例——打架的小孩.....	80
28. 不会笑的孩子&弑母案.....	82
29. 为什么有的孩子生下来就有各种问题?	85
30. 遗传病是怎么回事? 是确实存在吗?	87
31. 小谈近视、类风湿性关节炎、白癜风	90
32. 痛苦的意义.....	94
33. 关于孤独感、喉咙灼热的问答.....	96



34. 关于母亲的糖尿病和“另一个人格”	98
35. 26岁男孩的强直性脊柱炎	102
36. 外星人预言的地球大转变和灾难是真的吗?	104
37. 什么是宿命、自由意识与臣服	106
38. 轮回了多少世和虫子升级成猫狗	109
39. 灵魂会从动物到人进化吗?	111
40. 为什么冥想时会忆起陈年往事?	115
41. 怎么分清逃避与逾越?	117
42. 关于灵魂、意识体、无形意识等概念的讨论	119
43. 关于灵应盘、碟仙、灵摆的问题答疑	122
44. 为什么16岁之前的剧情是安排好的?	142
45. 风水宝典&我该不该卖房?	144
46. 简要回答楼房的风水、祖坟和家族业力问题	147
47. 和过世的亲人联络等问题的讨论	151
48. 孝道与滞留灵	158
49. 关于意识、能量、意识体、意识出体	162
50. 如何知道是否已经释怀过去	166
51. 我该相信谁?	168



52. 荤食对频率的影响	172
53. 冥想时看到一只眼睛是怎么回事?	175
54. 太极拳是怎么强身健体的呢?	176
55. 关于禅修的集中答疑.....	178
56. 关于出体 (两则)	182
57. 灵修后会见到鬼吗?	187
58. 频率、次元、维度的异同.....	188
59. 十二问安 与 十二平衡	190
60. 我看见了脑海里的声音	194
61. 我该怎么面对某社会事件.....	197
62. 我是不是越来越没有同情心了?	199
63. 慈悲、慈悲陷阱、无条件的爱、无为	202
64. 看到龙图腾, 如何解寓意?	204
65. 怎么练? 关于 692 节分身的练习及其他练习.....	205
66. 最近王大喜的片子怎么看不懂? 身体升级是如何导致的?	208
67. 与过去和解是不是等于改变过去和改变了记忆、灵魂两问	210
68. 想学习一门新的语言, 有可能从阿卡西记录调取吗?	212
69. 如何知道自己在正确的路上?	214



70. 墓地群演与盒饭.....	216
71. 从知有到自性	218
72. 平行世界是什么？恋人分手是不是就去了别的平行世界？	221
73. 历史到底是什么？	223
74. 两个人忽然谁也不认识谁了！	225
75. 外星阴谋论、时间的内卷外卷与坍缩、容易与他人共振怎么办	227
76. 冥想时喉咙被灌了黄色液体？	230
77. 平行世界和多个分身自己.....	233
——《未知的实相》辅助学习	233
78. 为什么我的生活里这么多神奇的事情？	238
79. 意识的焦点在哪儿？高我不注视我的时候，我依然存在.....	241
80. 面对三种职业选择，我该选哪个？	244
81. 看到美丽的面孔和衣服到底意味着什么呢？	247
82. 气场与频率.....	249
常见问题.....	252
细雨资料发布平台、免费下载路径	253
细雨著作出版一览表和各册代码对照 (2024 年 1 月版)	254



1. 麦田圈是怎么回事？睡眠的意义

提问：

可以讲讲麦田圈是怎么回事吗？

细雨：

那和激光打印机的原理一模一样。

有赝品，多数是到此一游般的无聊之作，这本来是不被旅游守则准许的，但人性嘛，你要是穿越了，不想留下点什么，证明自己不是在做梦吗？



日本的一个哥们，回到千年前，在寺庙上写字，就为了千年后的自己可以去那庙里找那字，好证实自己真的做到了。

那些时间穿越研发者，穿越到过去，留下麦田印记，然后在他的那个年代再查看人类留下的历史记录，就可以证明他们是穿越到了同一个地球上，因为穿越的早期确定目的地在同一故事线上是很麻烦的一件事情。

不能破坏历史，还要留下痕迹，麦田是首选，麦子半年就消失在历史中了，不会有涟漪。

图案很个性，可以当证据，而对人类文明进程不形成干扰。



提问：

前面你提到的旅游守则，是指什么？

细雨：

不影响、不破坏、不干预原生居民。

提问：

我有个问题一直不明白，就是为什么我们要睡觉？而且清明的总时间又是固定的，有没有可能一年三百六十五天一直醒着？如果仅仅是补充精力，直接通过觉悟或者想象来接收精气不行吗？

细雨：

睡眠是一个必须的过程，就像是手机充电一样必须。但根据你自身的体质有所差异。

一般人只能充裕以太体，充电一次可以用 16 个小时。修行人下丹田多形成一块电池，可以多充一些。

之后心轮中丹田开放，又形成一块电池，可以再多一些，一般耗空是三个昼夜。

打开顶轮后可以无限随时充电，但那时人的执着在意也已经很少了，会顺遂昼夜阴阳得道地生活。



情绪心智堵塞的人，体内以太网路会堵塞，连自身都充不满，持续疲惫，低电压模式生活。

而那些过于亢奋生活的就会透支生命、压缩生命。

睡眠时并不是在浪费时间，而是灵魂回高我那里接受教诲，或去看看其它小我有哪些领会可以拿来用用。

梦中，高我还会布置习题、预习或复习，让自己考试的时候不会太狼狈。

当然，睡眠时的所有好处都可以在盘坐或躺着进入三摩地中达成，那样主动性更强一些。

许多觉知、能力、遭遇，都是必须在你能量充沛的时候才会向你开放展示。

要是你能量匮乏了，灵魂会首先优先保证你的人生基础主线可以达成，旁支的体验就会忽略过去，人就有点木讷。

觉知见地与能量饱和度的最高上限是两个突破瓶颈的硬指标，哪个少了都没戏。



2. 死后能穿越吗，想看恐龙

提问：

请问当死后可不可以在那边全部得知这个世界过去的所有我没办法在今世了解的知识？我觉得这辈子好多遗憾，我超想亲身去看看恐龙。



细雨：

死后意识呈现为灵魂脱离肉身的束缚，而重新呈现出灵体的特性，自然也就具有灵体本自的五种本能之能力，具有眼通、耳通、他心通、宿命通、神足通，这不须修炼，本身就是灵魂的基本配置。

灵魂是一团清净无杂质的光体，本具有这五神通，但因要沉醉于尘世故事，故而自愿受肉身屏蔽而短暂封闭了它们，好让剧本不穿帮，好让自己能当真。

灵体有浊有清，是透光性导致的差异。为善者高光而清明，为恶者暗光而污浊。这里善恶不是人文定义的，而是自我挂怀的尘染有多少。演大男主的内心未必清明，扮反派的也可以是德艺双馨的老艺人，角色与灵魂不可轻易画等号去看待。

清者上升，浊者下沉，这使自身频率归入相匹配的频率实相中，自然那一频率实相中也都是其相匹配的故事感受。有人解读成因果报应，其实就是感受一下己所不欲勿施于人而已。故当人死后，灵魂脱离了肉体的束缚、卸任了自己的角色后，即恢复灵体自身原本的能力，并无神妙之处。

鬼灵之五神通为：

天眼通

是不论距离之远近、事物粗细，中间有无阻隔，都能看见任何欲观事物的影像。鬼灵能看见世界任何地方之人事物，但因其自身频率，它所见不能高于其频率上限，故修为决定了视野。这里时间线不被绑定，被绑定的是只能看到符合自身频率维度内任意时间上发生过与未发生的事情。

天耳通

是不论距离多远都能听到声音的神力，当然也是和上边一样地局限。



✚ 他心通

是能知晓他人内心所想的每个心念的能力。任何人起心动念、所思所想，其实都是其后台代码的反射体现，并且有 6 毫秒左右的信号延迟。灵体可以在你想之前就已经通过后台程序看到你将要怎么想了，但无法预判你会如何抉择。

✚ 宿命通

能知晓自己及他人过去每世的剧情设定，与此时此生中将要注定经历的事件与遭遇的人物。同样无法预知触发这些事件后会选择什么选项，但大趋势是可以看到的，而多数人是趋势下的傀儡。更高修为者能精通易理天道，把各种变化推算到极致，各种可能的概率都洞若观火。

✚ 神足通

瞬移的能力。鬼灵能到达的地方，是其意识能到的地方，同样受自身频率限制，无法抵达更高维的空间。并且瞬移不能盲目，需要意识靶标物。

所以，作为灵魂，渴望看一眼恐龙时代，是可以的。只要在本地时间轴上进行意识操作就可以了。或锚定在某恐龙骨骼上，进行时空追溯。



3. 中阴是怎么回事？人生的四个阶段

读者：

细雨老师，中阴身会停留多久？

细雨：

它们还不能叫做中阴身，因为中阴是一个独立的时空体系。进入中阴界后的意识体，可以叫中阴身。而存留在我们世界的意识体，老话叫鬼魂，可以尊称为滞留意识体、无形有情众生、好朋友等。滞留的原因有很多，但有通性，就是自身还有放不下的惦念或被家人的惦念所纠缠。它们可以停滞在我们维度空间里数百上千年。时间对于它们没有意义，就好像退休后的生活里，很多人压根儿没概念今天是星期几。



读者：

那他们什么时候才会离开这个维度空间？需要有高灵来带路或是需要他们自己放下执着？

细雨：

我思故我在，你思故我在。

即个体的自我意识让自我存续，或我们用自我意识创建出其它意识存在的感受。

读者：

这里的两个意识因为源头不同，本身是不是也不一样？

细雨：

不一样。前者是两个意识体间相互交互形成的感知互动；后者是自我意识生成的，内在感知中的思想交互。（疑心生暗鬼）

读者：

人生的历程都包括哪些呢？

细雨：

一次完整的人生经历，并非只是一息一呼间的生命体验，还包括死后的迷茫与执着、中阴的困惑与回顾、投胎前的憧憬与初心。一共是四个部分。



读者：

原来肉身只是其间的四分之一啊！

细雨：

人生更像是灵魂的闭卷考试。是骡是马，别总自以为是地想着自己多明白了，放到红尘是非得失中看看你的斤两。

死后是自我沉淀的过程，放不下的、牵挂的、在意的，都成为了瓜葛并被显化。

中阴中有一次补习和一次补考，也可描述成回顾与经历未展现的如果。其结果决定你对自身觉知次第的评估，并因此形成对下学期的展望与谋划，而预习与选课都在投胎前达成，表现为预览人生中的重要章节，安放或删除部分经历是否铺衬或触发。

出生后面对想象的丰满和现实的骨感，自负满满与啪啪打脸都发生在考试的时候。其实说这是闭卷考试，真的很冤枉自己的高我，它没少泄题与随时帮忙，只是多数人的脑子越到关键的时候也越乱忙乎，压根无法留意或跟随高我的指引。

读者：

那就先在肉身世界多啪啪打脸吧！



细雨：

是的，别怕疼，但别光捂着脸喊疼。躲闪、逃课、祈求减免课业、只想每天混吃等死、富贵到老几乎是每个幼稚园中小朋友的心愿。

不少人经历过了很多次的死亡，还是一个稚嫩的灵魂，但也有一些在会考中，看到了自身的不足与缺憾，痛定思痛，获得了反思的能力、找到了方向、看清了问题的核心节点所在。

把抱怨、指责、准则都淡化后，对外和对内的攻击与评判心平淡了，对本质的思考却升起，认知到无常的混沌与混沌中的秩序。



4. 关于战争或灾难中集中死亡的灵魂接引的讨论

读者：

老师，如果说人死后一段时间，会有一个指导灵来接引它，那么在战争中或重大集体事件中集中逝去的灵魂，每一个也都会会有一个指导灵来接引么？

细雨：

自然灾害或战争与大型突发事件中造成大量人口集中死亡时，会发生两种情况。

首先要知道没有偶然或突发，因为一切都已经发生过了。

所以对于灵界来说，那感觉就好像是电影院散场，工作人员提早就到位准备疏导人流，筛选安排不同的出口。

而死亡后释放出来的灵魂们——

- ◆ 老灵魂，自己驾轻就熟地就去转机口了，卸妆下班回家，家人还等着呢！
- ◆ 年轻的灵魂，会试图安抚选择继续后续剧本观看续集的人们，或因渴望观察活下来的人们怎么继续生活而成为生活的观察者。多数是因为它们知道很快那些人也会死去，这样就可以搭伴同行。



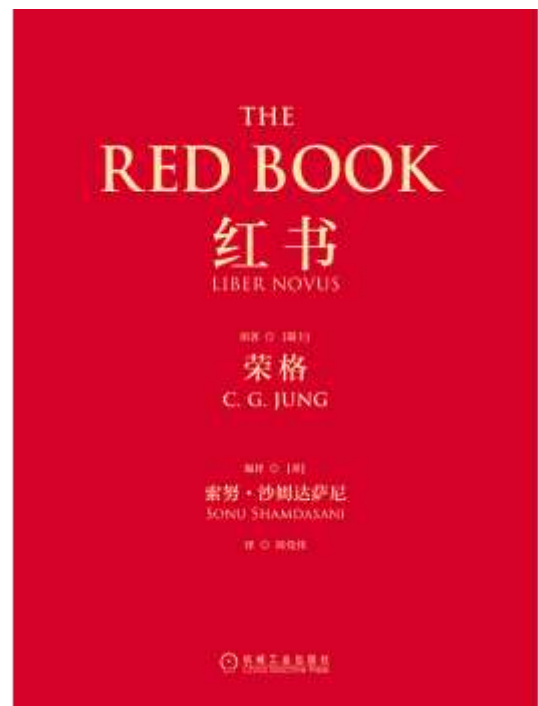
- ◆ 最后是小白们，它们热切激情好奇，会选择体验战争、激烈的冲突、是非的对抗等题目的人生，投身乱世，选择那个冲突的地区并成长为士兵。它们死后，一部分会继续选择厮杀，直到厌倦；一部分感到困惑迷茫，因生前接受了宗教荼毒，滞留等待复活或某一专属形象的灵体接引。

心理学家荣格在他开悟的过程中，书写了红书与黑书。

红书中记载，其在一战开始前一年，就已经可以反复看到欧洲大地各处的狼烟战况，以及大量的灵体聚集准备接引工作；而大战开始后，他发现大批士兵的灵魂从战场回到家乡，聚集在教堂与城乡。因为死后发现，他们习得的教义与

灵性认知和实际灵界运作方式压根儿不同。这样的困惑让他们滞留，而不肯跟随指导灵离去。

荣格用了七个夜晚去为众多灵魂说法，它们才肯放下信仰的包袱进入光的引导。很多时候死人更怕死，就好像动画片《Soul》（心灵奇旅）中那哥们儿从光洞前逃跑一样。



再补充一点，多灵体共生的载具，死亡后，会依次释放出几个意识层级不同的灵魂。送走一个，回头看还有一个，而它们都认知自己为这个我。

读者：

“老灵魂自己驾轻就熟地就去转机口了，卸妆下班回家，家人还等着呢”，这个家和家人，跟我们三维世界里家的概念有什么不同吗？

细雨：

灵界的家是比较广义的一个“说法”，因其灵魂内在自发的归属感而引用这个名词。众多回溯催眠的资料显示，灵魂回归灵界时可以很明显地有不同的趋向性——因其灵性的内在认知次第与状态被频率不同的牵引光引导；同时自身认知的好恶也驱使其选择自己感觉最舒服的频场。

想想咱们往返国内各种转机时的状态，再想想小留学生们第一次踏出国门时转机时的状态。

小留学生要是在家乡听那个连村都没有出过的人预先描述电视剧里怎么国际转机，那就更晕了，什么都与头脑中预备的信息对不上。



5. 朋友逝去意味着什么

读者：

细雨老师，我有一个特别困惑的问题。前两天一个朋友不幸车祸去世了。她还相当年轻，是一个对生活充满希望的人，人生还在绽放，还有很多的期待。我知道赛斯说过，没有一个人的死亡是不经过自己同意的，但基于我们对她的了解，她的小我肯定不会想要在现在这个时点去选择结束生命的，那这是怎么回事呢？小我到底有没有自由意志？谢谢您。

细雨：

在你的实相中，她离开了；但在她的实相中，她还生龙活虎般地历经着自己的生命。

她的离去必定会为某事件在你的世界里后续展开助缘与形成推动。

我们所感知到的一切，都只对自己有启迪与意义，而非那个所谓的事主。



6. 超感知能力对修行是祸是福

读者：

刚刚打坐时睁眼，最后一段，眼睛余光看到两只手掌有光在闪耀，非常亮，拿起时又没有了。这是什么感应啊？

细雨：

观时不可动念，心思一动，你的外在感官就接手了你的意识掌控，让你从忘我的状态里脱离了出来。

读者：

谢谢老师，明白了。对我现在来说，完全放下念头的时候可遇不可求。

细雨：

非非想，想——渴望——非想。但想不要想，也是一种想法。连想不要想都自然空明了，那就进入忘我时刻了。

读者：

老师，我的内一些觉知慢慢打开后，每天晨起时，看到震动的光越来越明显，第一眼看到墙上，就会看到跳动着的光，随着一天日常生活慢慢减少，到第二天晨起复又变强。这个看到的光会是高频的吗？



细雨：

是的，法眼开后，看世界时自带 10 级滤镜功能 8K 分辨率，自动锐化视野，自动美颜。你盯着空气看，甚至可以看到有灵球在空中飘着舞着。灵球内有复杂如蜂巢般的立体结构，呈现出虹彩般的琉璃光。

读者：

自动美颜很棒，确实看树木丛林都很美，能看到不同层次和所有以前没有注意到的颜色。灵球还没看到过，琉璃光肯定很好看。



细雨：

当你的能量足够充沛的时候，身体会逐步地替换成更高版本型号的载具，开启更多功能。



读者：

正想问您，觉知打开的目的是啥，这是修行开悟的必经之路吗？是不是也有人可以略过这一段的？

细雨：

感官分为三层：载具感官、内在自我感官、意识心感官。

载具感官大家都比较熟悉；内在自我感官，最明显的，心碎了、感动了；意识心感官，灵视，感应他人身体上的、心灵上的感觉。

载具感官，比如味觉，灵体就没有；力度感，咀嚼一个牛肉丸，对灵体就是特异功能了。

打开内在觉知和外在觉知是为了破相，让自身从所执为真的幻想中，亲自感受与看到真实的世相，知道这楚门的世界有多狭隘。当然，即使通过超感知看到的也还是幻梦的一部分而已。

修行与开悟，不必须利用或经历超感知的过程，但这属于匹配的标配赠品，一般都会在某阶段达成时给予开启，当然自身的自由意识可以进行放弃或放置。毕竟这是祸非福。

读者：

怎么理解是祸非福？您是说超感知的开启么？

这个是不是可以当作工具，可是如果沉迷在此就会变成更大的障碍？



细雨：

嗯，超感知对于修行并没有实际的助益。当然在破相的时候起到了决定性的作用。但是它就好像我们的五感六触一般，是分散内在注意力和能量的东西。令专注力下降，沉迷在资讯的海洋中，就好像晚上刷手机到两点不肯入睡的人们。

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



7. 谈平衡法则——修行是精神分裂的过程

读者：

关于宇宙的平衡法则，以前有过类似的问题——如果这个“我”享福了，那其他的我是不是只剩下不好的选项了？因为我的理解是总量守恒，是因为我内心匮乏造成了这样的感觉吗？平衡不是守恒吧，那么选项是无限的吗？资源是无限的吗？

细雨：

平衡性发展就是平衡法则的实质。这里所谓的好与不好，是个人在社会某时期中人文集体意识里，某一标准给出的阶段性评断。是一种在不同时期不同层面有所变化的标签身份。同一事件中的得失，在不同认知成熟度的诠释下，会觉知到程度不同的法喜收获。

体验了乞丐就渴望豪富；体验了叱咤就向往田园；体验过霸凌别人就会遭遇欺压；体验了肆意妄为就引向拘禁的束缚。可以看出，任何一个面向的经历都会带来相反面向的如果，而这个如果就形成了业力的牵引。

反思如果当年我没有选择这个职业；如果当年我没有来到这里；如果当年我离开那段感情；如果再坚持一下；如果早些放手……所有的二分思考，都会触及到平衡法则，引你的无明走入欲观其微的轮转中。



直到你说：好的，这真好，就是这个样子的，我接纳它与我自己当下的这个状态，我会努力，但一切就让它自然而然地发生吧！犹如落樱入溪，海就在那里召唤，漂流或挣扎都是一种自我选择，而要经历的山水与弯道、绽放与腐朽哪样也少不了。差距在于经历时的心境与诠释。

读者：

所以最好的绝招就是接纳与臣服，不再有分别，好的坏的一概都是好的。

细雨：

简单的最难。一旦你觉得那是好的，就说明你心中还有一个箩筐中装有所谓坏的，有不想碰触、不能面对的事物。一旦有这样的没有达成的课业在那里囤积，你的高我一定会把它们翻出来让你反复练习，直到搞明白为止。高我是个严苛的老师，它总是欢喜通透的感觉。

有的佛教徒为了脱离苦海而修行，这个心一起，这苦海就没边了啊！

身如浮萍任浪涛，心无所系总逍遥。

颠来倒去那些事，都是在意坠心苦。

其实修行的过程，就是一个正常人的“精神分裂”的过程。

到了最后，同样的人生，你会发现自己同时拥有多个全然不同的立体视

角：



一个是肉身的，一个站在肉身旁边冷眼旁观，还有几个在不同维度中看俩人在那里忙乎着。

多视角是同时存在的，很有意思。

那个小我，该生气生气，该高兴高兴，该遭遇什么还是遭遇什么；

灵魂在一旁看着，心里想：多大点事啊，至于嘛，让这角色更丰满点吧；

上边那老几位看着：哈哈好玩儿好玩儿，再热闹点儿才好——看热闹不嫌事大。

例如男孩子拿着塑料小人玩打仗，就是高我视角，越热闹越高兴。

随便找个理由，然后开始摆弄，这个死了，那个伤了，这个倒下了。

其实都是自己脑补的梦，却跟真的一样忙乎了一天。

塑料小人苦啊，招谁惹谁了，只想安生在盒子里躺着装死啊！



爸妈高兴地看着孩子：想象力多丰富，开发智力，玩吧，再给你买两套！

我们就好比这塑料小人，只是高级些，给个指令就自己演上了，还特卖力气。

8. 能不能还原《道德经》的本来面目

读者：

细雨老师，我在查询《道德经》时发现，马王堆绢本有很多字没有了。请问，你觉得通过连接高维去复原古书或者解答久远历史的疑惑，这类的事情可能吗？还是不符合游戏规则？

细雨：

记得赛斯书里，珍多次渴望传输一本老的经卷，但持续被拖延着，因为赛斯说珍的古典语法和知识储备无法接收那经文的内容。

我感觉传输肯定是可以的，只是“对接”过程中，语言的发音、文字的字，一定会遭受扭曲。故而灵界并不热衷还原那些古老的经文。

比如你成功穿越回两千年前，到了老子当面，亲耳聆听他的教诲阅读原稿，他那个年代地域的方言发音、字体格式，就算是当面传承我们都未必能照葫芦画瓢给带回来。

再则，如果灵界觉得有必要恢复某一传承，随时可以委任托生进入我们的时空，灵体不被抹除记忆，然后以神童的形式展现出要传递的信息。成为灵童转世、焦点人物。之所以没有发生这样的事情，就是当下的故事线还没有走到全民觉醒的频率档口上。或者说我们自身的频率还没有能让自己显化到那个频率的实相历史中。



如果你真的卡顿在某一问题上时，需要指引的时候，你的高我一定会设法给你呈现出符合你当下觉知水准的引导启迪，而且是因材施教。所以去追求大一统的宏观道理，不如把精力放在跟随自我热忱，去体验与臣服内在指引，用实际行动显化出高我的塑造过程。



小鱼问：海在哪里？我要去更广袤的地方。

你就在其中啊，我的孩子。

小鱼：你骗我，这只是水。

生活就是你的修炼，道法自然啊！

9. 破假象、改蓝图有意义吗？

读者：

昨天一朋友问了一个很好的问题——他这段时间一直在思考：如果假象的认知是被营造的设计好的，是想让我们去经历感受的，那我们去破除假象是否仍有意义？

编者：这是一个特别经常被问到的问题，问法不一，特别是我们对这个世界和生命有了新的认知角度以后，真假界限变得模糊甚至颠倒，我们知道世界的虚幻，又知道自己在创造实相……很多人会问人生蓝图和自由意志怎么平衡啊，是逆天改命地抗争还是随波逐流啊，谈的都是同一件事。特此分享细雨老师的答复：



细雨：

我们在破立间经历了多次的认知摇摆，每一次都在用不同的层次去看待同一个问题，因此得到了不同的感受。这些感受的累积与叠加让我们可以更

立体全面地认知到事物的本质，而不再在自迷的成见视野里自负地、武断地说着是非。

在多数人的认知里把红尘与灵界二分为不同的次元与层次，把当真与色空不二理解为非此即彼。

其实我们并不是要通过灵修或认知提升达到或达成某一个境界身份，而是要让大家发现与习得同时用多个不同视角、从不同侧面多维度地了解与分析同一个问题，并养成这样看待生活的习惯。

立体的概念不光是现实与意识、肉身与灵魂的区别，还有时间与角色的差异。

在看待事物时，不管是自身的还是听闻看到的，只要是你所触碰到的事情都存在着意义，没有偶然。

那么如何最大限度地全然通透地萃取出其经历的启迪，就需要拥有换位思考的能力。

这换位不是当事人与旁观者那样简单，而是道易之所承所载、高我安排的用意、灵魂历经的初心、自身意识频率的彰显、时空交错中的抉择。

说细一点儿：

◇ 你知道自己在演戏，你醒了；



- ◇ 你能继续演好戏，你是好演员；
- ◇ 因此你无法再进入角色了，有点菜；
- ◇ 能用导演的角度思考剧本并演绎出来，你牛；
- ◇ 能把剧本吃透，全然地表达出编剧的情感想法，你就不再仅仅是一个演员了；
- ◇ 你要是能把投资方想要的东西也搞出来，您就是大咖了。

很多时候，这些方面各自拥有自己的利益诉求，甚至相互矛盾。

一个演员如何能让自己塑造的角色得到多数人的认可呢？并在一部部的影视作品中得到人生的启迪？不光戏演得好、而且达成德艺双馨，最后会做“人”了呢？

生活在这个世界里，但不仅仅属于它。

摆脱了束缚后，要能做到如来。

如来，“无所从来，亦无所去，故名如来”。

既不在这里也不在那里，既在这里也在那里，同时在所有的地方。

用无量智慧觉知在时间长河中的每一处，动态全面地看待一切事物。



10. 解脱前的最后一次轮守

细雨：

基本上临近完型前的几次投胎中，很少还会去触发孕育这个选项。生育抚养的功课在后期已经很少见了，除非是有特定的目的，要为谁谁的到来做必要的铺陈。

读者：

我最后一世直接来个遁入空门，坐化离世算啦！

细雨：

那一准不是最后一世，悟空与传法是证悟的过程，但不是考试季的内容。

读者：

那就找个最具有挑战性的剧情线，作为最后的晚餐？

细雨：

最后一世，心无苦乐，无所挂牵，了了分明，仁爱尤佳。

身在红尘闹市中，身上却没有烟火的俗气，普通得不能再普通，可爱得不能更可爱。



就那样的一个邻家大爷大妈，然后静静地离开，没有霞光万丈、电闪雷鸣或鼓乐齐喧、万众哭嚎。

平静，安详，平和，洒脱，豁然，柔顺，默然，欢喜，自然而然。

没有人哭闹，也没有人怀念，就好像这个人没有来过，没有存在过一样。

读者：

那真是一个澄澈透明的意识体啊！那我离最后一世还很远。

细雨：

当一个人，能无挂、无染、无执、无念、无我，那样的一生是清寡而不自恋自怜，热闹但不恋频繁，不会再去触碰姻缘子女，送走了父母后自己游戏人间，给这里帮个忙，给那里说句禅。是否回报，是否能懂无所谓。

世人如何，世道如何，都是故事，既不担心也不上心，都是它们本真与本该的样子，都很好啊！一壶浊酒，一盘豆子，一叠肉干，就是人生了。什么都通透了，什么都明白了，什么得失都不在意，任何时候都很亲善地在说着：随便，随便就好。没有原则，也不讲道理。总是能在你想不到的方向上提出解决问题的建议。

读者：

可能觉悟就在一瞬间，那么容易又那么艰难，业力奔涌让我们一次次沉浸于浪中，倾力追逐后偶然回头才发现，下水的地方才是岸。



细雨：

嗯，是的，你当你是你，你当海是海，你就在海里了。岸对于鱼是绝境，海对于人是漂泊。我们都来自海洋，却一心渴望坚实的彼岸，只因为我们把家的概念锚定给了远方，因此而失去了安住当下的能力，让自己疲于赶路。

无我，无海，一念觉，地狱空。



11. 最后的轮守、自由意志与宿命

读者：

细雨老师，所有的轮回都是同时存在的，那为什么会有最后的轮守呢？其他的人格片段都没有机会在不断的发展中提升到最高的毕业季吗？设置最后轮守的意义何在呢？

细雨：

在赛斯资料里，赛斯描述历代人生的过程与经历时，用了一个很好的比喻：画油画的过程。

油画的绘画技巧不同于水墨国画，油画要在空白画布上先打格子，把画布均等地分割出若干个平行空间来，然后用铅笔在画布上一笔笔地画出草稿，当整体轮廓成像出来后，再去平衡观感上的视觉享受。

定稿后，开始逐层地添加色彩。

所有的格子，被同时利用，但每一笔是有先后次序的。

虽然不像国画那样存在留白，但某些格子里的构图复杂性与笔触明显要少于核心区域。

当画作临近定稿的时候，就是画白色的时候。白色的光晕感被添加到各处，让景物真实与生动起来。



这最后几笔是作品的点睛，让静物景物有了存在感和时光中的灵动性。

但这几笔会落在何处，并不依照格子的序列编号，而是画家的自我感觉。

画布上的每一个小格子就是一次生命的过程，它们同时展开，同时结束，彼此均衡着全局，又相互独立存在。

读者：

成年前的经历是为这个人格片段所做的铺陈，这个在铺陈中形成的人格特点是这个游戏角色本身的特点、还是以这个灵魂的特色为底色形成的特点？

这个角色的经历选择有多少是角色的设置，有多少是灵魂的创造？我们到底创造了什么？

细雨：

当你预期去创造一幅作品时，你内心中会先具像出它达成后的样子。

然后通过自己的努力，配合技巧，把它逐步从脑海中浮现，转化成为众所可观的艺术成品。

在这个过程中，是先有了笔触、然后看画得像什么，然后朝着那方向改画呢？还是先有了规划，然后努力表现出来呢？

每个灵魂都很清楚自己渴望达成的圆满，但是否有能力达成、何时能达成，就看个人修为了。



就好比闭上眼睛，蒙娜丽莎就在你脑海中，你睁开眼睛把她请到你眼前的画布上，需要多久呢？而画出来的是蒙娜丽莎还是张飞醉酒图呢？

灵魂依据自身亏缺的和有待平衡的面向来选择去经历怎样的人生。

在选择经历怎样的人生时，它会预览其过程是否可以提供它渴望感受到的感受与是否蕴含其渴望领悟的启迪，然后进入并经历它。

就好像你决定用两个小时去看一部电影，影院中同时上演着十部电影。

你会依据自身需求，选择一部观赏。

而电影在放映过程中，影片的故事流程开放，观众可参与互动体验，你可以利用你的自由意识来决定在各个大小节点上激活 A、B、C 哪个剧情后续。

当你走出影院时，你所记忆的故事会是与众不同的，带有鲜明的个人好恶风格。

但是那些你所观赏的片段、所桥接起来的人生，都是事先录制好的，它们在你进入影院前已经存在，而你离开后继续存在。

你观看时被带入剧情，认为那个主角就是你，下一个观众也是同样的感受，甚至就在你隔壁的房间里几乎同时。

那你俩谁那个主角呢？



那个主角又是你俩中的哪个呢？

影片中的家人，到底是你的孩子、你的爸妈，还是他的呢？

其它角色都是共享的，你难道是独一无二的吗？

这就是平行空间中的同时性与共时性、自由意识与宿命的完美平衡。



12. 专攻一个面向的探索者们

读者：

细雨老师，我看了中阴文章后有个问题，假如某人一生就是在佛教系统，比如某某活佛转世，TA 的一生就是在人为的光环中度过：

1. TA 是否真的能开悟？

2. 当 TA 去面临中阴的考试时的两个问题 “你做过什么？你最大的收获是什么？” TA 能回答出来什么？

细雨：

佛、道、基督、天竺、伊斯兰和其它教义中，都有虔诚者、成就者。它们在某一方面成就了极其高深的认知智慧，甚至坚守在同一个巷道中深入挖掘很多次轮回。

这是个体对专一信仰体系与人文的探索。属于一个独立的面向上的认知，如同专攻用数学或物理去诠释整个宇宙一般。

到了一定程度后，就会看到无法突破的天花板，而开始反思。之前的勇猛精进，都是好的。

赛斯从一个普通的罗马信徒到天主教的教皇的人生安排，我相信也有其在那个时段上他的灵魂对信仰的摸索过程。直到登顶后，看到不过尔尔。



13. 详谈 NPC、“我”到底有没有灵魂？

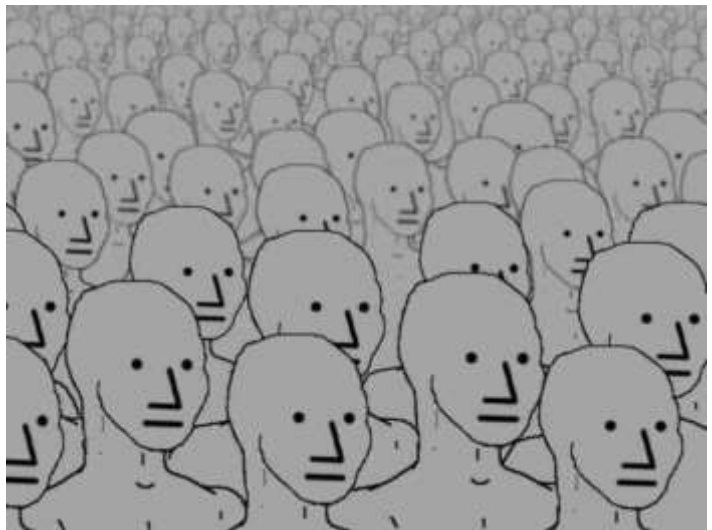
读者：

细雨老师，上次有个人说他开了天眼，看到有些人是没有光的。你说那是 NPC，这是什么意思？

(编者注：NPC 是 Non-Player Character 的缩写，是游戏中一种角色类型，意思是非玩家角色，指的是游戏中不受真人玩家操纵的游戏角色，这个概念最早源于单机游戏，后来这个概念逐渐被应用到其他游戏领域中。有时也作 non-person character，或者 non-playable character。)

细雨：

世界上存在着大批的 NPC，它们是这个时空故事中原本鲜活的生活过的人物。但在此次你的历经中，它们只是背景素材路人甲乙丙。



这样的角色，灵界没有必要为其注入灵魂，其存在会始终依据其历史故事中的线程生灭，终生不会思考自己存在的意义和价值。

因为其载具内没有会形成此类思考的灵魂，它们死亡时也没有灵魂从中脱离出来。

在开了天眼后，你可以看到这类人物的身体是暗灰色的，没有灵光萦绕，比游荡的鬼魂还晦暗，但它们可以和真人一般与你做简单的互动，完成它们机械重复短暂的显像存在。

读者：

老师，请问 NPC 里会有亲人朋友吗？他们是为了配合主角重新做功课的吗？是不是这种安排只适用于那些互动不多的背景角色？世界上大部分的人都是 NPC 吗？那会不会我也是 NPC 呢？我好奇的是，我们觉得身边的每个人都是活生生的，他们怎么可能是 NPC 呢？

细雨：

假想一下，那些因自杀而需要反复经历自己人生的灵魂们。它们会无数遍地重复自己的人生，从出生到自杀的那天的整个流程，或从自杀心理成因开始到自杀当天的部分流程。

它们在一遍遍地体验着，试图找到某一个契机点，做出必要的改变，从而扭转认知，并获得勇气与智慧，最终不至于把自己逼得去自杀，不把要命的压力或无望的迷茫看成必死的理由。

在它们重复又重复地经历着自己人生时，它一生中遭遇过的所有人物角色、所有演绎过那一角色的灵魂都一起陪着他演绎吗？



显然不是的。可是对于它来说，整个世界都是鲜活的、即时的、可互动的。

读者 1:

佛经里说自杀会一遍遍重复，只说了实相，没有说原因，老师的解释就非常清楚了。

读者 2:

我有点儿明白了。如果结合前天巴夏谈频率和时间的说法，是不是可以这么理解：那些帧都在那里，需要调用哪些帧就调出来。录像可以反复播放，只不过是自已可以跳进去一起演，如果和过去一样的就简单重复，如果不一样的，再调出不同的帧，本来也都在档案库里等着提取。

可这么一来，是不是 NPC 似乎已经不重要了。

细雨:

更进一步地说，当我们在中阴里懊悔自己的不甘、心念中满是如果时；尝试平复自己未达成的课业、又一次选择参与同一个版本的人生故事整体架构或部分篇章时，所有演员都要陪绑吗？

也不是的。

谁是 NPC 呢？没有一个定数，都是，都不是。



我们的灵魂在不同的当下片段里快速地穿插着，把不同时空点串联成自己选择的念珠项链，形成记忆。

这些刹那的帧中，有那一刹那的固化影像，你的灵魂进入某一个影像的第一视角，然后又离开。

在这一瞬，它是活的，也是死的。你可以进出那一刹那。那个影像中所有角色的第一视角，成为其间任意一个人，那就是灵魂关注点的聚焦。

灵魂始终关注追随着那个所谓的我，并把不同的有我在的帧串接起来，就成为了我的人生经历与记忆。

所以说，这个世界中除了我压根就没有别人。

但同时，这一帧中的所有角色又同时被各种不同的灵魂体验着，这就形成了交叉显影，大家都有了灵魂，又都没有，既是生的，也是死的。

读者：

在这个物质世界里，我们习惯了固化、纯粹、非黑即白，可灵性恰恰是模糊、混沌、融合的。



细雨：

一个人其自身当下的意识频率即其灵魂的能量震荡频率，决定他可以有资格显化激活进入哪一个频率的下一帧中，在不同帧中的平滑移动，形成时间的体验。

在与你频率相符的那一个当下帧中，扮演其它角色的灵魂也基本是同频所在。

当然不乏高频的指导灵、大觉悟者进入那些低频实相中扮演某一角色来点化你、引领你去思考不同面向的视角，诱发你的转变。

至于是否可以领悟智者的点拨，就看之前的铺陈里自身智慧积累的程度了。

不过即使错过了也没有关系，多来十几次几十次就好了。

点拨就在那一刻，还是那些话，还是那个人说的。总有一次你会能听懂了，悟了，醒了。

一旦因视角的转变而视野中看见了之前的盲区，你认知拼图中的诠释就会发生转变。

你所掌握的拼图越多，理解就越透彻全面。



当你可以用自己的 360 度去观察一帧中的信息，又可以利用场景中每一个角色的觉知去观察他们所见闻的同一个场景，那就可以形成无死角的无漏认知。

在无漏认知中没有无解的死胡同，所有的串联都被察觉到，所有原先隐藏的线索都被感知到，这就是无漏智慧形成的基础，也是所谓合一的本质，都是我，都不是我，就在这个过程中达成了。

谁是 NPC？都是，包括你；都不是，包括一粒灰尘。

当你把自己认知成我时，把自己拘禁在这眼球后面时，整个世界都是 NPC；

当你把自己的意识犹如飞旋的蒲公英种子般散播出去后，你的世界在那一刻就鲜活热闹了起来。

世界即是你，你就是这个世界了。

又一次，合一的认知被体验到，每一个原子的脉动都被你察觉体验着。

那一刻，所有人、所有构成这个世界的微粒，都是角色，都是 NPC。

你就是总导演，你就是演员，每一粒微尘中都有你的视角，有你的体验，都是鲜活的。

可是你却再也找不到哪个是所谓的我了。



每一个都是 NPC，自己演绎着自己的生灭悲欢。

你看着，就那么默然地看着。世界变迁着它的自然，而你退居到自然而然中，不再躁动与左右着有为法。风也是好的，浪也是好的，帆的摇摆也是礼赞生命的舞蹈，被欣赏着。

纯然的法喜，滋养着你亿万法身，跟随着每一个视角感受着生活的乐趣。

无所谓得失、悲喜、聚散，都是自己十指交替间的游戏。

读者：

老师之前说 NPC 没有真正的灵魂，天眼看是灰暗的，互动也比较简单……那这个和刚才老师说的，如何结合起来理解呢？

细雨：

进入高频后，比如每秒你可以捕捉到 24 次的曝光影像，有灵魂的角色为亮，无灵魂的角色为暗，一个高频灵魂每秒闪光 24 次，低频 12 次，没有灵魂进驻的不发光。



当你看四周人物时，它们就犹如圣诞彩灯般按照自己的灵魂状态闪烁着，但有的灯泡在那里，也串联着，就是一直都不亮，或偶尔亮一会儿。

有点儿像有人或没人坐的出租车，不过出租是没人时亮灯。这出租车不会一整天都没有乘客，也不会一整天都满勤着。



全城的出租车好比我们的人海，哪个是 NPC，哪个不是呢？灵魂进进出出，还都不是同一个。总有那点儿背的，今天活儿少的，被看见时就是灰暗的行走着的 NPC。

读者：

我们回到三维世界来说，NPC 在三维也是一个肉身，肉身也有一个从出生到死亡的过程，如果这个肉身是 NPC，那这个肉身生出来的目的就是作为 NPC 吗？

细雨：

没有目的，这个角色始终就在自己存在过的时间线里做着这个角色做过的所有事情，是你进入了这个时刻，看到了这个原有的角色。

读者：

那如果这样说，我们的肉身时而灵魂在，时而灵魂不在，不在那会儿就如同 NPC。

细雨：

是的，我们也一样。既是死的也是活的。赛斯在《灵魂永生》中说过这个话题，具体章节我忘记了。

读者：

就像一部部电影里面的角色，电影一直在循环播放着，我们某个时刻进场看见的那一时刻的角色是什么状态就是什么状态。

如果我们的灵魂嵌入角色中去体会电影的感受，那这个角色就有灵魂了，其他角色如果没有灵魂的进入，就是 NPC，但不妨碍其在电影故事线扮演角色的发展……



14. 读者关于《隐秘的医案》的问题和奇人异事分享

读者：

《该使用者不在服务区》的那个案例里，那个木僵者的灵为了不被发现偷跑下人间，同时又为了能在灵界正常办公，不得不把肉体定住，自己返回灵界。我的问题是：正常来说灵可以留一部分能量在灵界，用一小部分能量去人间历练，那么这个控制塔里的灵为啥就不能一边体验人世一边在灵界办公呢？反而要把投胎人间的那部分召唤回来才能在灵界正常办事呢？

细雨：

确实灵体可以多开。在那个案例里，这有点儿像公务员贪污——老百姓怎么赚钱都成，但公务员开小差就不可以，失去公正性。灵界无法撒谎，自己的能量意识是否分化、去了哪里，高一层的一眼就都明白。

读者：

还有，我在网上看到，有一位高人修到了一定程度，发现世上不管是人，还是物，还是光，都会发出一种很微弱的波形。这种波形很奇怪，而且还各有不同，颜色也不同。

他说这个是人或是自然界动物身上就有的一种功能，就像声纳定位系统一样的东西，譬如海豚和蝙蝠都有的，但这个是更高级的版本。

他有了感应波的能力以后，就在生活中到处去实践，发现桌子会发出波，钢笔、电脑、汽车都会发出波……当然还有人，而且通过感应对方的波形，他能判断对方跟自己合不合。



细雨：

万物都有自己的辉光，这光是构成万物显化的粒子本身的电磁场，不过这光可分七层之多，甚至到九层。

读者：

但是他在街上却偶然发现有不发出任何波形的人，他的“声纳”打过去就像碰到了一堵墙壁，对方整个能量体黑黑的，没有任何反应，但是表现出来的又与常人无异。他也不知道这些人是啥情况。我觉得这个挺神奇的，看细雨老师能否说说这些不发出任何波的人是啥情况？

细雨：

没有辉光的人，是角色，NPC，比例远比万分之一要大很多。



15. 针灸会伤及灵体？

读者：

老师，我的头部后侧、耳朵后面僵硬了 9 年了，在压力大的情况下更难受。2020 年的时候我在家休养，在个人的公众号上写文章时，谈到自己的针灸治疗经历和想学习针灸的意愿。有一位好像了解这方面的读者留言说，学习针灸也要看天赋，有的人身上就带有医仙，给人治病就效果很好。患者针灸前，要内心默念三遍“我要针灸”，让自己的仙家先离开自己的身体，不然施针时会伤到他们，我觉得这则留言很有趣。您怎么看呢？



细雨：

针灸对气血与能量流注的改变是基于物理、电磁、心理、神经反射、乙太体几个方面的，看操作者与患者的需求。至于会伤到灵体，针灸对强行占据他人肉身的意识体有驱离效果，是固定的十三鬼穴，有专门的手法和流程。一般人针灸做不到这样的水准。

鬼针确实有效，但是施术者自己要是没有天龙八部的护持，被逼出来的“朋友”会记恨“拆迁办”。

读者：

“天龙八部”指的是？我之前看到有人探讨，某位医师身体很好为什么很年轻就走了，有人说是因为他之前干涉太多这方面的事情了。

细雨：

正法、正念、正觉、正性、正行、正欲、正观、正心。

修为高了后，有两种极端：走得很早与活得很久。都是看开了的表现。



16. 关于“有界无限”

读者：

“有界无限”为什么在很多领域都存在？为什么在哲学中也有这样的现象，尤其当其遵循某种规律或限制的时候？

细雨：

“道”是一个维度空间内的自然生化规律背后的能量运作法则。

“大道”是宏观混沌内的客观规律中的无常不稳定态下的规则之力。

从我们可以触及到的最宏观的本源到最微观的夸克体，不同领域间的道都被分裂成两种：一种是其空间的自身规律，一种是其空间内主体意识制定出来的附加规律，即大道与道。

就好像死亡的降临，因触犯法律被剥夺生命即道，生灭无常即大道，有生就有死是自然而然。

法律是可见的，生死是必然的，但死亡的时间与形式就是理与相的范畴了。

王弼注《易经》说：“物无妄然，必有其理。”这是说，宇宙间一切万物，绝不是随便而成其为这样的。宇宙万物，必有其一个所以然之理。



理是彰显出来的纹路，水鸭游过的涟漪，是我们可以观察到的依据，是用来印证推断的凭证。

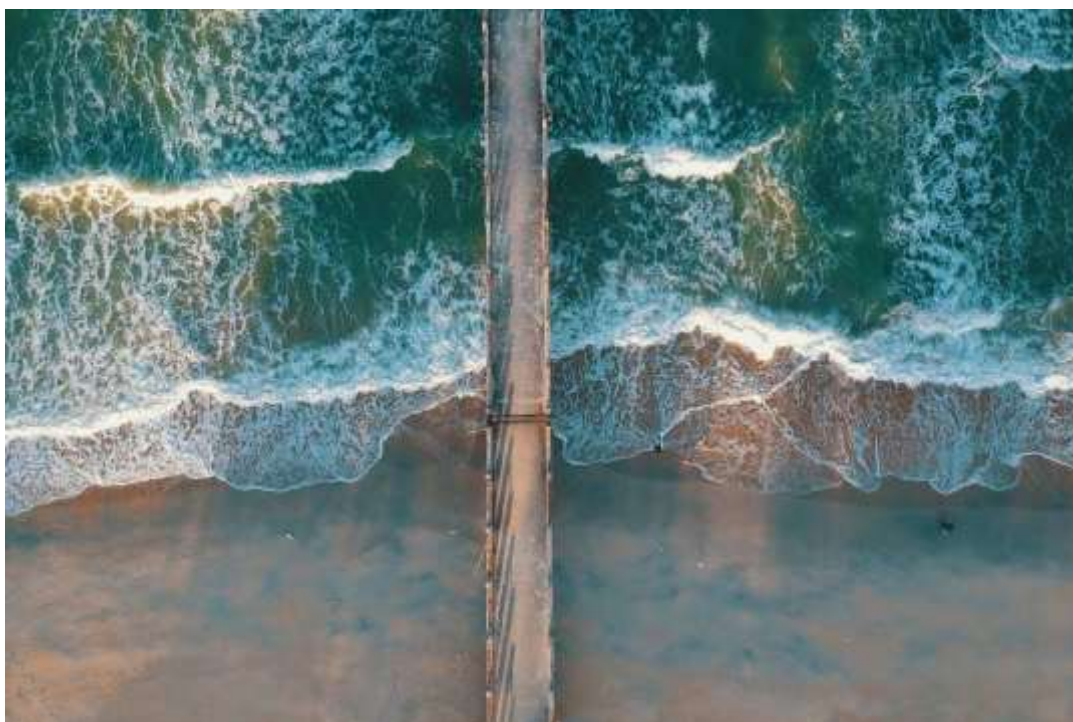
界是同一频率内的空间。

界有限，其限制体现在频段上；界内无限，在此空间内可无限化生各种可能。

比如广播电台的节目，你在指定的频道上正常情况下不能接收到其它频段正在播放的内容，这就是界限。

而这个频道是不是可以转播所有其它频道上正在播出或播出过的内容呢？
可以。

这样的可能有多少呢？无限。



17. 修行和显化矛盾吗？

读者：

在上一篇符咒的答疑讨论中，提问的群友最后提到“修行和显化是两回事”，我觉得这个说法有些不准确，又说不清楚。请问老师能指点一下吗？

细雨：

这位朋友对“显化”一词的理解是其经历体验过程时的投影画面，而认知“修行”是信念与心念的转化过程。他有可能自认为，心念焦点的转移与深化其所经历的故事景色是不同的两个领域在同一当下中的交集。

而他忽略了，意识焦点决定着哪些当下的主观意识觉知，可形成累积、塑造记忆。

而记忆被再解读时，则依赖自身修行后的心念次第，呈现出不同程度的解析深度与理解扭曲，再解析出的面向构建了自身的世界观主体，世界便被认知成自己心目中的显化合集。

所以他这种显化与修行二分的认知，表明了其内心深处的冲突感还没有全然地达成融合，只是刻意规避一些觉知，而强迫自己接纳专注在特定理念上。

读者 2：

对，显化无论修行不修行都会存在，都是心的投射。



读者 1:

他这里说的显化，应该是特指那些“美好的、开挂的”显化吧！我觉得修行与显化并不矛盾，也密不可分，该怎么修行就怎么修行，显化出来了好东西很正常，大大方方体验享受就是了。就好比说只要钱是正道来的，就不必自命清高视金钱如粪土。不必刻意把显化和修行做切割。

读者 2:

另一方面，一心想要世俗“美好的、开挂的”显化，并不是真正的心灵修行，只是喊着修行的口号，把吸引力法则当作了获得名利的工具，而心依然在世俗的物欲世界当中。



18. 小米的隔空充电

读者：

今天看到一则新闻，小米发布了隔空充电，真牛。我们周围全是电磁波，这个还能充电。

我们的肉身载体不升级都不行了，未来在家灵修就更难更多障碍了吧！

根据小米的演示视频来看，只需要在家里放一个空气净化器大小的“充电基站”，就可以给附近数米内的手机以 5 W 的功率“隔空送电”。



细雨：

你说的这个远距离隔空充电，前两天我看到的时候，我的指导灵直接就说，你们集气的时候，就用的类似的原理：内微晶体的共振充能，让以太体和宇宙频率对接。

当然你们可以自主选择是开启充能还是不启动、只是依靠肉身食物的化学能。

读者：

老师，那这个会影响灵修吗？

细雨：

如果你认为会就会，如果无所谓就不会。

读者：

哦，外设电磁波和内设装置同频共振产生能量，内外都可以关闭，根据需要。只是宇宙它不关闭，而我们很多不会开启。那这个应用到耳机呢？

细雨：

我们的意识赋予一切意义，并体验它。

一切都是被虚拟出来的，没有任何一个可以真实地对你的灵体产生实质的影响，就好像你在影院里看核爆炸一般。

读者：

您之前不是说不建议用耳机吗？



细雨：

当你把你的灵体定义成这个载具内在的那个乙太体时，自然这些电磁辐射与电磁波的干扰、甚至音乐的频率，都对这个乙太体形成实质的扰动。

但当你认知到这个乙太电磁体也是一层载具，也是被自我灵魂定义出来的，那这些影响也就如同其它的物质影响一样，不被自己认知赋能了。

读者：

那当时不建议使用耳机，是对初阶学习者而言。当学习进阶到意识层次提高，也就是老师刚才说的了。

细雨：

我们要面对的绝大多数灵修者都只是很初级的，他们刚从肉身内证到法身，如果直接说法身为幻，就都疯了。

因为压根无法再找到“我”成为依托，那谁来修行呢！

读者：

同频，谢谢老师。



细雨：

讲法中每进一个次第，就是一次破立的过程。如果直接讲，佛境有谁能体悟呢？肥皂洗手，又冲去肥皂沫，是脱了裤子放屁，但这个过程又是必须的。

读者：

论次第的重要和无用

细雨：

论知见中的成见之墙如何拓展，把我的记忆中任何一段真实的历史拿出来，都是人类未来最震撼的编年史。

但是那些会形成趋向性，而导致很多人走入不应该进入的实相体验。

所以《推背图》中的话，你永远都只能在事后看懂。

读者：

老师，《推背图》每个描述都是要出现的实相吗？且出现的顺序未必是线性时间？

细雨：

预言是对时间主线的阐述，是某一频率版本上的必然。

至于到每个个体，是否始终保持在这个版本的主线上，就是变数了。



沉迷于趋利避害，热衷于预言、大战、灾祸、末日等信息搜集的人，自己为自己框架了自由意识的渴望。

就好像进入影院，不是灾难片绝不买票入场一般，旁边的爱情剧或小清新文艺片直接忽视不见。

很多灵修者并不是在修心性，而是为了能有个功能、多个谈资，好人前显贵，拿到更多的话语权，让自己的小我沉浸在灵性的傲慢中。



19. 为什么要改变自己的核心信念？

读者：

我们为什么要改变自己的迷思或者核心信念？既然不断地改变核心信念、直到改变到自己（小我）想要得到和显化的事物，那我们为什么还要在投胎前设置那些“核心信念”来体验呢？

细雨：

我感觉你说的迷思可以用我们比较熟悉的“一念无明”来翻译。

比如，你可以很清楚地说出飞机飞行的原理，但你未必能开飞机飞行。



知道和能做到、了解和理解之间，差距着实操的经验。

那经验了什么呢？

失败。

为什么会失败呢？因为对度的把控能力与判断并不准确。

不断地左右快慢地调整着自己的力度与方法，判断与认知才能做出适当的妥当的行为来。

开飞机为了快速到达某地，但一味地加速只会坠机。

初心是快速直线到达，实操时是慢下来，用安全的速度飞，选择安全的线路走。直飞最近，但遭遇危险就永远也到不了了。

摸索中会有前辈告诉你，什么速度什么路线是 OK 的。

但你会遵循一辈子吗？

你会尝试更快更理性的路线、更省油更快捷的飞行技巧。

或许你的所有尝试，最终都没能优于前辈的经验，或许就被你闯出了一个门道，谁也不知道，但不试试谁知道呢？

如果你就不是那个开飞机的料，干了十年，你很明白自己不适合这个职业，童年的梦想只是那时对天空飞鸟的渴望。

你会继续飞行到退休，还是去跟随自己的心，换一份适合自己、让自己有兴趣的工作呢？



20. 须菩提的《金刚经》话术

读者蔚林：

老师，“有，非有，非非有”和“空，非空，非非空”其实要说的意思是一样的，是表达用字不一样而已，对吗？还有“想，非想，非非想”，也是同出一处？

细雨：

网友看见你本尊，问：你是蔚林吗？

你答：我是，我不是，我是又不是，所以我是。

“是”的是身份；不是，因为“蔚林”只是一个代号笔名。你有自己的本体，但你的本体在演绎蔚林这个身份，故是又不是。

“想”是有为的思，“非想”是有为的不思，即人为地压制思与想。“非非想”是在随的状态下观思想的起落，思与想就像风与帆的舞，动的是观者的心，冷眼旁观着思想的飘摇就是自然的空明。

读者蔚林：

谢谢老师，这貌似是一个真理公式哦！



细雨：

《金刚经》中须菩提不停地用

这话术：

我说第一奥义，实非第一奥

义，故名第一奥义。



释尊，实非释尊，名释尊。于无上正法实无所言，故名无上正法。

读者蔚林：

空与有，在我们看来是二元对立的状态，套用了这个公式，空和有的区别就模糊了。

细雨：

《金刚经》中，须菩提装傻，对答佛陀。论空，我空、人空、相空、法空、色空，五层奥义，佛说法中无法，守授一法者便失空性。执空为魔也是颠倒梦想。

昨天有朋友留言说，入定后一片虚无，那就是修行进入了滞空期。这时不要慌，也不用急着找出路，安住在空冥中锻炼自己的定力。

真法皆是模棱两可、似是而非的。



人们渴望一个唯一的标准答案，然后无脑秉持。要知道在无常的大一统的混沌中，一旦固着在某一认知与状态，随即就会变为偏执而失去了应有的弹性与中正。

铺陈与经历、历经与思考，都是必须的，这样才能有可品味的资粮与素材供自己成长。故而一定要感谢那些提供了助缘的人。



21. 我能预知死亡是怎么回事？

提问：

我能预知亲友的死亡，暂不说亲人朋友，第一次见面的朋友，说着话我就跟他说这段时间不要骑机车，不到两个星期他就在骑机车时被醉驾撞。

还有一些只是脸书交谈的、没正式见过面也会有感应……这是怎么一回事呢？我应该用什么修炼方法来控制住或者是转向另一种灵感吗？



为什么
我能
预知死亡？

细雨：

拥有很强的中短期预见死亡的能力，前提是自身意识频率的稳定性很强，确保了自己始终在同一条宿命线程中。造成这一能力的因素很多，常见的有：

✧ 在经历着重复的人生轨迹，死亡事件本身是深刻印象的记忆，容易被印证。

- ✧ 本身或其它自我做过或正在做亡灵引导灵的专职或兼职工作，可以感知到宿命中的必然死亡时间与方式。
- ✧ 自身预知性的能力在觉醒过程中，并且在多方面有所展示。预知与发生的验证在很大程度上是会让人沮丧的，因为宿命与自由意识的认知冲突。
- ✧ 有某意识体在尝试通过你服务众生或达成它的自我价值，发展身心敏感的人作为渠道。
- ✧ 作为同一灵魂功课小组的成员，你依稀还能记得出发前彼此的命程主线安排，即入场时间和退出时间与方式。

因为问题描述得太过笼统，请自行比对。当然还有其它比较小众的可能性因素就不都说了。



22. 我的乳腺癌康复期朋友

读者：

一得乳癌的朋友，手术后两年了，最近复查正常。她也非常认真地在做自我调整，各方面都有了很大改变，比如她决心不管做什么都要选择开心。不过暗地里她还是有些担心害怕复发转移，想问一下关于她的病，细雨老师能否给些健康上的建议？

细雨：

乳腺癌，本身有三大群体：

- 1、遗传-家族业力和灵魂功课，投胎前计划。自己想体验或成为助缘人。
- 2、情志病-乳房是养育的器官，是给予的象征物，性吸引力的标志物。在自身想要压抑，性吸引力与对爱的互动上有自我封闭意愿时，会形成肿瘤，并渐进成癌变。
- 3、激素的受害者-服用雌性激素，可以是在食物中或药物中，导致卵巢功能紊乱。激素分泌的自然链条被人为地扭曲，会形成腺体癌变。

读者：

国内有说法喝牛奶会引起乳癌，我家人有身边同事是这样得的，是这样吗？

细雨：

牛奶确实有问题，因为母牛要持续使用泌乳素。



读者：

如果是情志引发，那么最好的避免复发的做法就是消除掉引发的因素，也正是这位朋友一直在做的改变信念，改变做法，让自己进入新的世界。可以这么说吗？

细雨：

你这位朋友的问题应该是在于自我否定与逃避。形成了内在攻击性。

如果是情志因素的癌变，手术去除女性外在特征，是潜意识的自我逃避的选择，这样的行为模式是习性的一部分。患者要针对自己的行为模式做出反思，并尽量达成这个业力功课的考核，才能确保不复发。

同时如果患者有女儿，也需要留意。母亲处理问题的模式和基因都会遗传给下一代，形成同样的问题。

读者：

这让我想起安吉丽娜朱莉主动切除双侧乳房来预防家族遗传发生在她身上，你怎么看呢？

细雨：

这个问题，我记得我们在心理学研讨班上还成为经典案例讨论过。



她本身是基因医学宿命论的信徒，她基因链上，明确显示她 87%的概率在中年后会发病。

她把乳腺都摘了换了假体，并且还顺手隆胸提高了可视化效果。

当今现在的欧美女权，主要集中在，性器官是我的，我有自由支配权。



23. 关于残疾儿、早夭、自杀的讨论

读者 1:

细雨老师，我接触和认识的一个残疾家庭，父母都是大学毕业，工作不错，智力正常，经济条件优越，家庭祖辈里也没有残疾缺陷，但夫妻二人生的孩子却接连是残疾孩子，甚至是老大弱智，老二聋哑，让人崩溃。而且老大和老二之间相差十几岁，仍逃脱不了残疾的命运。这是为什么，该如何解释？

读者 2:

我想起另一个例子。我先生的一大学同学特别漂亮，嫁给另一同班同学，不幸的是，后来她丈夫得了抑郁症，抱着四岁的儿子一起跳了江。最后孩子死了，他活了下来。

当时女方的家人还有他们同学们都恨死那男的了。可是二十年过去了，他俩也没离婚，至今生活在一起，挺正常的，没有再要孩子。当年那段时间这女生瘦极了，现在应该都正常了，男方的抑郁症也早就好了。

当年我听到这事觉得太受不了了，现在则可以学着用不同的角度来看待。

我感觉这是三个灵魂共同的安排，做父母的学到了一课，应该也算是过关了。

今天看到赛斯书里赛斯说，没有一个死掉的人是不想死的。我想这件事里的孩子可能是想初尝物质实相的灵魂或人格片段，偷窥一下人间吧！



读者 1:

你这个故事让我想起曾经看过的一本书，是美国魏斯博士写的《前世今生》。魏斯博士有个儿子出生几个月就死于千万分之一几率的先天性心脏缺陷。这让魏斯博士异常难过，身为主治大夫却救不了自己的孩子。

后来，魏斯博士在给一个患者进行催眠治疗时，偶然从灵界传来的讯息是，那个儿子是一个很高级的灵魂，

他来人间是为了报恩，是为了帮助魏斯博士转变对医学界的看法的。魏斯博士就是从儿子去世后，开始转到精神治疗心理治疗方面来的。

而这个讯息也震惊了魏斯博士，因为那个患者根本不可能知道魏斯博士曾经有个儿子，还有心脏疾病去世等很多细节，患者不可能知道。但她却明明白白地把这个信息从灵界传递回来。

所以就和你的故事里那个四岁小孩一样，他在来投生前就已经选择好了这样离开，是为了帮着父母来完成某项功课的吧！

读者 2:

我们也一起受教育了，比如无常，原谅，放下.....

读者 1:

后来那个残疾家庭的结果是，父亲长期压抑，无法接受，一次醉酒后上吊自杀。而母亲则坚强地带着孩子继续生活。那么也就是，父亲的灵魂命题没有过关，还会再继续回来经历，而母亲则通关了。应该可以这样理解吧？



细雨点评：

先天残障与短命的儿童，一部分因为是初级人类灵魂，刚从动物上来，尝试感受一下做人的滋味，但不会深入展开课业。其生命周期与它原先熟悉的生命周期类似。

另一种就是义工，来帮助某人体验丧子的人生体验而友情出演几年。

还有就是平复心结恩怨。灵魂在上一个剧情中演绎了被遗弃者，怀恨在心，灵魂无法安宁。而演绎离弃者的灵魂也感到亏欠，需要救赎，自我检讨。

这样那离弃者就会扮演父母，而被离弃者扮演夭折的孩子，看到这父母悲痛欲绝，开心了。这叫做冤亲债主。其实就是幼儿园灵魂间的游戏。自杀很多时候是逃避，其灵魂需要反复面对这功课，直到选择其它方式达成预期课业。但有少数是命定，就是演绎这个冲击，把题目铺衬出来，给生者体验突发的落差，形成有效反思与巨大的社会性启迪。



24. 小儿癫痫症是习气业力造成的吗？

读者：

版主能讲一下小儿癫痫症如何用身心灵治疗吗？

细雨：

癫痫的成因很多，只能笼统地说一下，很难给出具体的帮助。

首先，从灵魂的角度上，幼儿病多数是给家长的助缘功课或恩怨平衡，与患者自身的习气业力关系不大。

如果疾病拖延到其 16 岁后，就会成为患者本人的人生主课题铺陈，显化为其要去平复的自我心灵坑洞之主课业，而家长反而成为了助缘人。

癫痫分白日癫痫、夜间癫痫、无规律癫痫，西医认知上触发其发病的因素很多，成因多样。这里不展开科普。

中医上草药方剂治疗需要严谨的具体辩证，对症下药效果显著。而临床上用针灸的效果之好是非常惊人的，但需要辩证阴、阳跷脉，使用其交会穴。当然行针的针法是成败的关键，需要机缘得遇名医。

当然持续性的慢性中毒、颅脑内的占位性病变等诱因导致的脑神经异常放电，就不是针药可除的了，需要具体分析。

下面是一些遇到患者突然发病时的救助常识，供参考：



路上遇到癫痫患者突然发病，我们可以做什么？

帮助拦住周边的车辆，挪开周围的尖锐物品，避免次生伤害。

帮助其解开领子，利于呼吸。最好帮助其侧卧，让口腔内液体流出，不致窒息。不要好心给水喝或喂东西吃。

这样的患者不需要人工呼吸，不要按压心肺。保护好患者，不用急于叫救护车，发病多数不超过 2 分钟，超过 5 分钟不能缓解才需要叫救护车。

陪伴患者到其恢复自我清醒意识后，告诉他发生了什么。



25. “星星的孩子” ——小儿自闭症

读者：

可以谈谈自闭症吗？

细雨：

上一次谈到了癫痫，癫痫是以太体遭遇大电流通过卡顿点时的过度放电，载具为保护短路时线路不被熔断，而把电流紧急疏散，意识下线，载具释放能量超载的过程。

有读者希望讲一下自闭症，自闭症是一个灵魂合作项目：

父母提供爱与呵护，考验自己的勇气与毅力的底线，检视自己的担当与责任感的上限。

在经历这样的生活时，爱、家庭、子嗣，这些利他性的行为，与自我价值、自我利益、自我实现等利己性的自爱如何被权衡，内心中是坦然面对，不断纠结，还是逃遁抛弃，成为持续多年的魔考。

而作为当事人的孩子，其载具是健康的，但其内在意识体的频率与认知是和地球不匹配的。



原因是它们都来自更高的意识层面，在那个层面中，意识交流是基础配置，物理互动、肢体语言、二维文字系统、二维语言体系都在它们的认知与理解之外，它们的意识活动是同时性的，而非线性。

它们对多维空间的理解、对画面的理解、对宇宙真谛的理解（高等数学、立体几何）是我们望尘莫及的。它们的语言与思考方式犹如雨中的池塘水面，可宏观但无法串接。它们移动的方式应该是飘与飞翔，它们渴望漂浮着的雾态的感觉。

它们来到低维度的当下时空里的地球上，度过短暂的一生，其目的有两个：

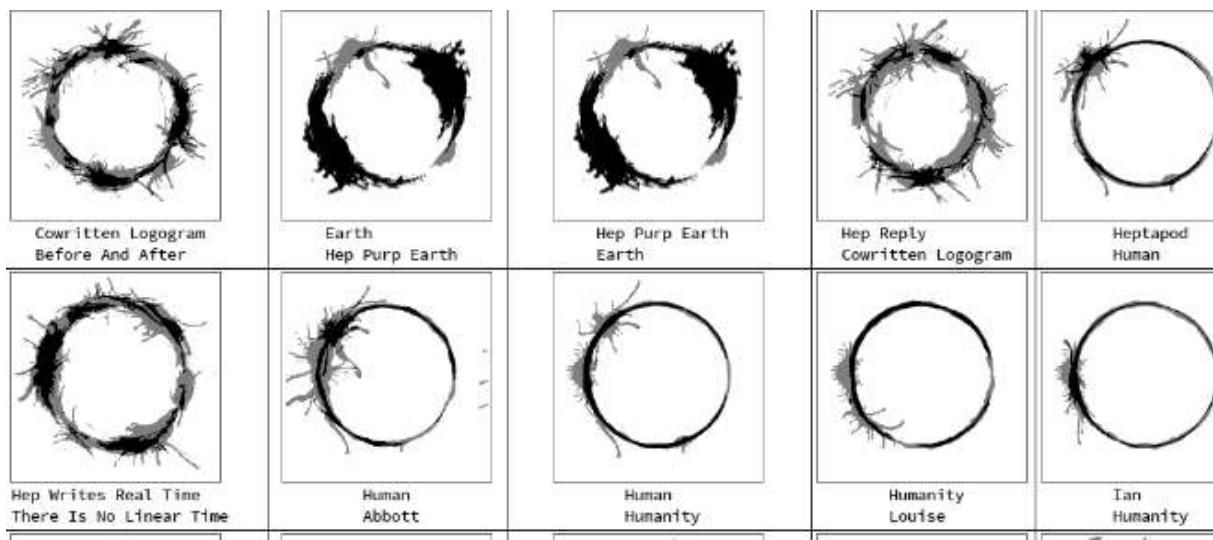
其一，为了帮助某些灵魂达成自身的魔考课题与感受无私的爱与自爱间的平衡；

其二，它们渴望通过这样的短暂历经，亲自体验原始人低维度生活中的真实感受，通过自己的观察，理解低维度线性时空中意识体们是如何演化成长的。

这有点儿像我们发明了时空技术，虽然肉身不能穿越，但意识可以追溯到史前白垩纪早期。就怕是穿越回去了水土不服，没有成为恐龙，却不小心成了那泥潭里游得最丑的一条泥鳅。



美国电影《降临》中涉及了极其类似的概念——外星人来到地球，双方都使用彼此陌生的语言，无法沟通。



电影中外星人写字不是一笔笔写，而是一喷出来就是一团团文字，像一个个圆形的水墨画，一个圆圈没有前后顺序，一整篇文章也不是线性排列，而是空间呈现。

外星人的思维特征里没有线性时间，没有因果逻辑。

知道了这些，我们对于把自闭症孩子叫做“星星的孩子”又多了一分理解，也会多一分疼爱吧！



26.关于和自闭症幼儿打交道的讨论与建议

读者：

细雨老师，我开始在幼儿园工作啦！昨天和不到一岁的一堆孩子在一起一天，回到家时心轮有能量很充沛的感觉。这是正常的吗？

细雨：

这群孩子一个个的都比得道的高僧还要纯粹呢！一个个都是标准能量频率波，这一大群共振你一个，就看你能婴儿乎。

读者：

我就是怎么看怎么喜欢，虽然也很累的，但一看到他们的笑脸，所有的累都不见了。

今天在三岁班的房间工作，孩子们的想象力非常丰富，几个小组都在玩不同的角色扮演游戏。

有一个小孩有轻度自闭症，在服药，他会偷偷溜出房间，不会沟通。父母离婚，在妈妈快来接他前表现非常焦虑，尖叫，到处跑。

老师，自闭症的孩子，通常成因是什么？

细雨：

自闭的孩子多数时间线上的聚焦方法与我们不同，他脑海中的信息是同时性的，用一维线性表达很困难。而接收信息后，也无法快速按照记忆抽屉去理解转译。



他们需要用画面来表达与传递意思，因为画面是二维信息码。无声电影也可以。

读者：

明白了。我隐约觉得他不喜欢妈妈。有时候很安静，有时候会很焦虑。

细雨：

他在自己的时空线内就安静，感觉到有社交必要时会畏惧，因为多数人会渴望他“正常点儿”。

单一的色彩、色块=某事或某时，这样的交流会容易些。

他们对字母形成的单词很吃力。汉字是很有效的，单音节的汉语对自闭儿童的交流有奇效。

说话交流要慢，意思要简洁，就好像一个人拿着 5G 手机，和一个拿着第一代诺基亚的人微信聊天。

多用他的眼睛，少用耳朵。需要多次重复单点的事情，并且用反证的方式，比如黑色代表离开，白色代表过来，让孩子来出示色卡，大人用行动表示结果，他理解后，大人出示色卡，孩子来表演行动。



读者：

好的。明天我还在这个房间工作，可能还会遇到这孩子。我试试这个方法。
我明天做一下色卡。

细雨：

慢慢地把色卡换成汉字卡就可以了。

西语是拼写语言，需要调度辨识、拼读，串联脑海中的语音，搜索意思，
连接意思。

汉语看图知意，一步达成。

读者：

我越来越感觉这次在幼儿园的工作，这也是我的考题。

我在那边两天，去两个不同的房间，没有任何的指导，完全靠自己主动询问和摸索，每次都会遇到很棘手的小朋友。当中有一段，这孩子跑去了婴儿室，不肯跟我回去，我心里着急，花了很久和他沟通无果，后来看着他头部往上的部分，恍惚感觉他冲我乐了一下，我尝试用意识和他沟通，再后来孩子就肯跟我回去了。

细雨：

其实你要是能搞懂自闭症的孩子，也就搞懂了怎么跟我交流了。





27. 幼儿园案例——打架的小孩

读者：

男孩 3 岁，单亲家庭，有两位姐姐，父母离异。男孩的爸爸之前有家暴史。他在家偶尔也会被姐姐揍。

孩子在幼儿园中班，会在被忽略时或者不满时，无差别攻击别的小孩，咬人、打人、推人等。焦虑时“无意识”扔玩具。



我和孩子有过短暂的交谈。孩子比较小，表达能力有限，我主要作为一个倾听者。他会说到妈妈，说到姐姐。交谈完后，孩子会有一段时间情绪比较平静。

细雨：

这是家族业力与习气的传承。孩子这个角色没有习得其它的排解方式与沟通方法。

你可以做出榜样性的游戏，演给他看，让他知道还有其它解决问题、纾解压力的方式。

读者：

这位属于中班 Top1 问题孩子，班上几乎大半的孩子都被他“攻击”过。

细雨：

缺乏安全感的小孩，更倾向于打人。

安全感缺乏的小孩，往往有两种表现：一种是变得怯懦、退缩，一种是变得非常有攻击性。

为何会如此呢？我们可以想象一下，孩子就像小动物——当一只小猫感觉到不安、感受到威胁的时候，一定会弓起背，并且发出独特的声音，做出随时准备战斗的状态。何况一个孩子呢？

从这个意义上说，有攻击性的小孩，他们是在通过自己的方式保护自己不受伤害——因为原本应该保护他们、让他们觉得安全的父母，显然没能很好地扮演好这个保护性的、类似靠山的功能。

这类孩子有两个典型：一个是留守男童，一个是校园霸凌中欺凌他人的学生。

说到底，他们不过是内心有太强的无力感和无用感，错误地想要通过欺侮他人的方式证明自己的强大。

根本上，他们不过是一群不曾被父母爱过、价值感极低的孩子。

解决的关键是：移情、共情，或家庭互动方式，榜样改变，但是后者很难做到。



28. 不会笑的孩子&弑母案

读者：

不知大家有没有接触过这样的孩子——一个小女孩，今年三岁半，上幼儿园了。孩子从出生到现在，从来没笑过，无论用什么方式去逗她引她，她都那么一脸严肃地看着你。其他的如智力、语言、和大人的沟通交流等都是正常的。

家庭情况是：女孩出生两个月后，爸爸去了海外，且一去不返。现在正在走法律程序。女孩妈妈说，孩子是不是灵魂早就知道她的父亲抛弃了她，所以才从来不笑的……挺奇怪的一个孩子，真的从来没遇到过，不知道是什么原因。

细雨：

首先，患者要做脑干断层扫描，确诊或排除器质性神经传导障碍；

其次，做笑气实验，看在非自主的情况下，是否会笑；

最后，在笑气实验的基础上做足底反射实验，观察患者是否出现其它器官或肌肉的类笑式痉挛。

可能性：

- 1.先天性脑干区域病变，导致神经传导不了笑的肌肉动作。
- 2.自我意识压制，匮乏安全与同理性。



3.神经传导构建错位，笑了，但电信号被传输给了其它肌肉群或内脏。

读者：

现在刷抖音、快手、玩游戏的青少年可真是太多太多了。在我市刚刚发生一件惨事儿，儿子十七岁，玩游戏上瘾，跟妈妈要钱买装备什么的，应该是无数次要钱玩游戏了，妈妈不给，妈妈也叮嘱孩子爷爷奶奶不能给。男孩竟然因为要不到钱恼羞成怒，一气之下，争执中竟然杀了母亲。事后还把母亲截肢装在两个箱子里，拖到了地下室……

上个礼拜天，公安局破案了，抓走了男孩。

男孩和我同事的女儿是同班同学。女孩说：他挺内向的，不太爱说话，也不是那种特能打架、性格张扬跋扈的人。不知怎么竟做出这种事，不太敢相信。

细雨：

喜欢赌博的人，都存在内啡肽依赖，即需要不断的刺激来维持幸福感可能的峰值。



依赖甜品、依赖烟草、依赖毒品，都是如此。

人在修行中也会产生禅修依赖症，因为沉醉于高维联通的亢奋中，比性高潮还要强烈百倍，是任何毒品无法企及的效果。最后形成法痴，对能量累计的执着，一有时间就想练一会儿。



29. 为什么有的孩子生下来就有各种问题？

读者：

细雨老师，我一直想问一个问题。想问很久了，禁不住自己内心那种对未知的渴望。

我76年出生在农村。记得小时候，村里边还有邻村有很多小孩子都是天生有点呆傻，还有一些永远也长不高。后来上大学后才知道，有一些是唐氏综合征，有一些是小儿麻痹后遗症。还有一大部分就是天生呆傻，可能其中包括一些近亲结婚的因素，但这个因素不会超过半数。

我想问问细雨老师，这样的灵魂来到世上是什么目的？

还有，我是一个先天性心脏病患者。出生就嘴唇发紫，走几步就得蹲下来休息。12岁的时候，父母带着我满村借钱，去一家大医院做了手术，治好了我的病。

我也想知道，有先天性疾病的人有什么意义在里面？谢谢。

细雨：

痴呆的孩子，很多都是非常初阶的灵魂。

它们刚开始投身入相对复杂的剧情与载具中，犹如蹒跚学步咿呀学语的婴儿。这样的一生，对于灵魂来说不过是童年中的一天而已。



你可以等我慢慢的蹒跚学步，牙牙学语



它们出现在肉身载体时，会出现在社会环境简单的地方，也不太会选择漫长的生命历程。而它们的父母也都是一些质朴的力量型灵魂，在锻炼着爱与坚守、觉知与自然的平衡。

在这种初阶灵魂里，它们的发展方向比较有限——有些优先选择适应载体，而放弃头脑；有些优先发展思想，而降低载具的操作难度。

而你的先天性心脏病，本身是给你父母的人生课题——他们可以做出几种不同的抉择，并体验到各种版本的心路历程。对于他们的这几种抉择与手术失败带来的人生故事，都被展开与体验。

只不过在这个小我角色版本中的你，是远比其它自我要幸运的。或许因为你拥有着更加重要的人生使命要被展开。

30. 遗传病是怎么回事？是确实存在吗？

读者：

细雨老师，请问遗传病是怎么回事？是确实存在吗？因为有人说其实是后天环境造成的。

细雨：

遗传病是确实存在的。现代医学中可以通过对婴幼儿的基因排序，确认可致病的基因缺陷在祖辈与子辈间的对比确定成立。

但每个人都有来自父母的两条基因，如果不是双方都患病，孩子总是有50%的几率在使用基因上选择健康的完整基因表达。除非是近亲婚孕。

从医学角度上看，在多数所谓的遗传病中，家族内部的相同饮食习惯、作息风格、脾气秉性、社会压力、在习气上的认知传承与榜样、生活环境的雷同、餐饮内相同的过激与匮乏，更大程度上导致家族内部成员致患相同的疾病，呈现类似的症状。

从灵性的角度说，每一个灵魂在投胎前，都已经详尽地知道了此生将会发生的事情与细节，并且渴望达成这一挑战，为了自己的知见积累或助益他人达成必要的知见累积。



可以说，遗传性疾病与后天生活或情绪或环境因素导致的疾病不同，其100%是得到当事人灵魂认可的一种必然经历。

这经历包括：生活的不便、社会生存的压力、人文的边缘化、被关爱照顾或冷漠遗弃、生命质量与生存长度、爱与被爱、自爱与爱、自强与自弃、接纳与付出、臣服与抗争等高阶的灵魂课题。

可以有资格参与这样艰辛的人生挑战的灵魂，需要很高的灵魂成熟度。

同时也对其家人故有的家族业力和习气敲响警钟，带来必要的反省与变革。可以说，明确地触发问题并必须直面问题时，是家庭乃至家族得以整体做出良性调整的一次机遇。

当然社会中很多人仅仅只是把这一机遇看做是不幸、惩罚、或医学的失职，这样对外界的评断，虽然可以有效地纾解内在的自我心理压力，但也同时失去了宝贵的内省机遇，导致同样的坑洞在同一家族中反复地映现，就好像一个不知反省的个人重复着悲催的人生，在同一个问题上爬起又跌倒一般。

遗传病是个体的宿命，是家族的宿命，也是个体灵魂成长的阶梯与考验、家族矫正的契机。



个人是家族的细胞，家族是社会的细胞，个人的疾病与死亡在时间长河中只是一个微弱的涟漪。但就是这些涟漪，串联出了我们的社会浪潮。



31. 小谈近视、类风湿性关节炎、白癜风

提问：

请问细雨老师，有治疗近视的方法吗？把眼轴变短，而不通过近视激光手术？

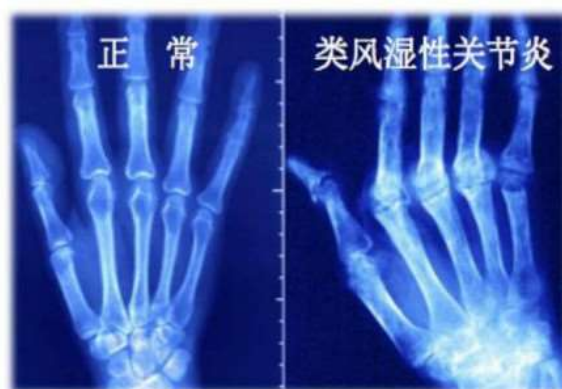
细雨：

近视眼的问题，好的针灸医生可以通过调节眼球两边的肌肉肌力来改变眼球的形状，调节晶体与视网膜成像的聚焦落点，但是也只能对半年内新近的改变做出调整。

近视眼在灵性上的基础是：贪图眼前的既定利益，匮乏长远目标，同时对问题有逃避性的倾向。

提问：

老师，请问有治疗风湿性关节炎和高血压的方法吗？我妈妈被这个困扰很多年了。她这个病是后天的，是小时候那边的水不好，长期导致的。他们那代人在那个小时候生长的地方，很多人不管男女都是这样。



同问，我这里这几天老下雨，腰腿疼就犯了。

细雨：

类风湿性关节炎是自体免疫性疾病，属于自体免疫细胞对自身关节腔形成过敏性攻击，导致关节肿胀、变形，发生无菌性炎症，红肿热痛。疾病的根源是自体免疫功能激发性错误。

这个病在灵性上其本质是：僵化，倔强，过于坚持自我原则，自我要求严苛。

提问：

如何治白斑？

细雨：

不知这个白斑是否指的是白癜风？白癜风在青春期前发病的是业力病，青春期后发病的是经脉堵塞。



治疗分为症状缓解与内在疏通，西医用紫外线缓解症状。

经脉堵塞的症状呈镜像出现，左右、发病位置、大小都差不多；

而业力病的病变则没有统一的格局，就像打翻了的牛奶，哪里都是，大小不一。



我们探讨灵性的话题，不提供实际的医疗帮助。因为具体到每个患者，医疗的有效性依赖于综合的个体分析和随时可调整的医疗方案。这些都不是目前这样的渠道可以完成的。



Helen 提示：

细雨老师从身心灵的角度分析病的成因，让我们能够变换视角和心态来对待疾病，从而获得新的知见，而不只是被动地在病痛中无奈挣扎。但是想靠这样的咨询就找到灵丹妙药并不现实，我们意在藉此推动大家心灵的成长，认清自身灵性方面要经历解决的面向，帮你“审题”，然而考卷仍然要自己来答。

在赛斯书《灵魂永生》《个人实相的本质》《神奇之道》中，赛斯就疾病和信念的关系有相当清楚的论述。建议大家在深入阅读体会的基础上身体力

行地投入实践。至于是否可以取代传统治疗方式，则需要根据各自的具体情况谨慎决定。



32. 痛苦的意义

提问：

痛苦的意义是什么？

细雨：

“痛苦”一词两个字，其中学问大了。

“痛”字，病字旁替换了“通”的走之旁。



“甬”字是通道、管道、隧道，指被包裹着前进生发的状态；泉涌、甬道等。

走得通的甬是：通。要是走不通，被卡顿住了，前进不得倒退不能，淤塞肿胀，就成了病态。

故而，不通则“痛”。身不通身痛，心思不通心痛，想不通头痛。

知道痛是不通，再说“苦”。

草古为苦。其意出自一种草本植物，其为苦，食者哭。可解百毒，就是现在的消炎镇痛的草药。良药苦口，就是这个来历。

苦是一种味道，但和辛辣、甘甜、酸涩不同。苦味很少用于食物，它是很专属的一类食材，专职败火、消炎、镇痛、排毒。

后来苦被从医身心引伸到形容日子、生活、感情上的问题。

这些问题形成了疾病，叫做“疾苦”，就是需要医治疏通的意思。

话说回“痛苦”。现在联系前后文，大家都明白了：

一个人的身心灵三者，要是卡顿了，就会开始膨胀，产生压力，然后腐败化脓，溃烂出血，导致生命的流逝。

而解救治疗这个问题的方式就是：用逆耳的良言、苦口的汤药，来化解身心心灵的卡顿。

痛苦是身体的信号，告诉意识是时候清理、整顿、疏导、排解自己的卡点了。

解救的方法，很多人都推给专业的医生，觉得钱花到位就成了。

但是作为临床二十多年的专业医生我告诉你，医生只是缓解症状。

你的心结自己没有打开、思想的扭曲、行为习惯的过激没有改变，问题会不断地反复交替出现。



33. 关于孤独感、喉咙灼热的问答

读者 1:

人为什么会有孤独感？

细雨:

意识体曾经跟我说过，如果死亡被定义成离开集体实相、孤独地进入黑暗未知，从此失去相互沟通的能力，那人间就是灵魂经历死亡的一个过程。

因为在人间，意识间彼此失去了连接，与“家人”失去了联系，自己孤独地经历未知而恐怖的经历。

孤独是爱的渴望与被爱的渴望，
在能量流转中失去了彼此交换灌注的真挚。

自身意识能量频率逐渐降低甚至
感觉到生命在枯萎，犹如失去了
阳光与雨露的花朵。



孤独来自于被冷漠地对待与自我挫伤后的封闭，是自我保护的行为。

孤独会发展成无助感，进而成为抑郁。犹如鼓胀的河豚，强撑着面子，一身刺，里边都是致命的毒药。

读者 2:

我感觉肩膀、颈部喉咙有火似的，人有点急躁，讲话速度也比较快。想问有没有具体修法，比如打坐方法，进行身体调理？饮食等方面有没有什么方法要求？

细雨:

你的语速快是因为心性急，急躁的性格让你知其然不知其所以然，读书思考事理都是浅尝即止的状态，就好像叛逆期的少年：高傲、叛逆、似懂非懂。

建议你能先从知止做起，知止而后有定，定而后能静，静而后能安，然后安而后能虑，虑而后能得.....能够心安“理”得。

喉轮的灼热感是因为虽然话多，但说不到点上；心里有的东西不能分享、进行梳理；说出来的又有很多扭曲，即表达脱离本意。

你有爱心，但自爱的程度让心轮的流淌匮乏联动的 8 字循环，失去了一体性的觉悟，导致独善其身的傲娇。

建议当下的功课是观心与行法布施。助人非助人，实是度己。



34. 关于母亲的糖尿病和“另一个人格”

读者：

细雨老师你好，我看了您的那篇讲多重人格病例的文章“人与身体”，有点疑惑想请教您。

我母亲患有糖尿病、高血压，心脏也不好。但她排斥用药，也不愿在医院呆着。我妹妹照顾她。但是妹妹前几日很伤心地哭了，觉得太压抑，说母亲很多时候像变了一个人，说话很难听，让人无法接受。

我以前也经历过和妹妹一样的情况：妈妈说话突然变得恶狠狠的，并且我能感觉好像另一人格出现了。看了您的文章我的疑惑少了一点。

父母吵了一辈子。我35岁前都没开心地笑过。现在我人在海外，也慢慢走出来了。可是我妹妹心里被伤害，我觉得她至今都很抑郁。

跟您讲了这么多，想请问您：我母亲这种情况，我该用什么方式帮助她呢？



细雨：

这位糖尿病妈妈，作为老一代中国人吃过大苦头，总觉得对不起自己，内在空洞很大，但心灵却无法接纳自我缺失的问题，就用食物与物质去填补内在匮乏感。这样的弥补导致了身体能量过载，而内火亢进、肾阴亏虚。

糖尿病是吃的多于身体需要，高血压是能量爆棚无处释放。心脏作为血液的君主，在血毒与高压的双重迫害下，功能慢慢地也就损伤了。

内火旺盛的人脾气就躁烈，如果遇到爱自己的人，就去努力地伤害他们来释放自己内在的压力。这样的患者虽然没有到达失心疯的状态，但内热痛盛，无法自我平衡；如果外界还送温暖，她就“疯”起来了。

对于这种患者适合滋阴、断食，用命令的方式沟通。

一般心肾不交都有这三大表现：

- 1、肾阴亏虚，骨髓脑髓失养，发生头晕、耳鸣、健忘、腰膝酸软等现象。
- 2、虚火亢盛，阴虚生内热，导致出现心烦气躁、口干舌燥、潮热盗汗等现象。
- 3、肾阴虚不能上济心阴，阴虚不能制火，导致心火亢盛，出现失眠、多梦、惊悸、烦躁等现象。



其实从这三点就能看出，心肾不交最主要的表现就是失眠。

中医常说：“舌为心之苗，脾之外候。”下面我们就用实例来分析肾阴亏虚也就是心肾不交的舌苔情况。

◇ 实例一

症状分析：此舌苔心阴虚有热，体内寒湿太重了，心火旺，心肾不交，脾胃被湿所困运化不力，易腰酸腰痛，睡眠也不好，脾胃衰弱，还有焦躁多梦的状况。

如若自行调理：推荐大补阴丸和归脾丸结合调理，此类调理对身体没什么副作用。

◇ 实例二：

症状分析：此舌，舌体胖大，边有齿痕，舌苔薄白，应属体内脾虚有湿，气血缺乏，乏力，阳气虚，阳虚之后因体内阳气缺乏，此症多为畏寒肢冷。

如若自行调理：应从补养气血、健脾入手。不宜过于操劳。可用八珍汤加减调理补中益气丸等。

◇ 实例三：



症状分析：此舌，舌体胖大，边沿齿痕较重，舌尖微红，属阴虚有热，口干舌燥，心烦多梦，易怒，脾胃也不好，五心烦热，夜热早凉，口燥咽干，舌红少苔，脉细数。

如若自行调理：调理宜养阴清热，或滋阴降火，可用知柏地黄丸，重要调理阴虚火旺证。

症状分析：心火旺，肝郁气滞，易生气上火，典型的心肾不交，睡眠一定不好，月经不调。但心火分虚实：虚火旺体现为心烦、口干、盗汗、睡眠不安等，口渴；实火旺则体现为口腔溃疡、口干、尿黄、心烦易怒等。

喜则心乱，恐克之。知道怕了，病就好一半了。要想妈妈早死，就顺她；要想多活两年，她必须有怕的人才成。



35. 26 岁男孩的强直性脊柱炎

读者：

细雨老师，打扰您问个问题，很着急。我的外甥，26 岁，这些日子检查身体，医生说他得了强直性脊柱炎，可是我们看他感觉很正常。他是感觉后背疼痛去的医院。

这孩子平时就对自己的限制很多，吃东西会先查查是否适合他，说话也客客气气，小的时候，他父母对他的束缚太多了。现在他想去住院。

想想要是住进医院，各种医药、抗生素的使用，就让我感觉好心疼这孩子。

想问问细雨老师：如果真的是强直性脊柱炎，这个病在灵性上的意义是怎样的？该怎么让这孩子尽快在心灵上有个放松？

细雨：

强直性脊柱炎是一种过敏性疾病。这种过敏与平常人理解的外源性过敏无关。

过敏性疾病指的是，肌体内负责警卫的抗体细胞，因过于敏感而发起了对自身的攻击。这种攻击导致了非细菌性炎症，炎症时间长了会发生相应的器官组织学意义上的改变。

桥本性甲状腺炎症、类风湿性关节炎和你说的这个强直性脊柱炎都是这类疾病中的不同亚型。

强直性脊柱炎其致病原因来自于：



自我的内在审判、自我的强装刚毅、自我的匮乏弹性，最后是自我的内在惩罚与渴望自我毁灭而逃避的内在心理倾向。

西医治疗是使用类固醇类激素压制自身抗体，但副作用是官逼民反。

建议：

短期内使用热敷、理疗，放松脊椎附近的肌肉韧带。

用拔罐、刮痧快速排出深浅两层的累积性肌酸毒素，毒素浓度降低会减轻炎症的指数。

用针灸来调整膀胱经与督脉的以太网格堵塞。

用中药汤剂来让心火扬升，柔滑肝气，活血化瘀，通经行气。

然后通过好的心理医生清理内在的诱因，通过学习灵性知识增加自我认知的弹性。



36. 外星人预言的地球大转变和灾难是真的吗？

读者：

细雨老师，我最近看到通灵外星人的一些文字，比如这个视频说地球大转变到来，灾难即将发生，还有很多类似的，请问老师怎么看待这种信息？

虽然老师一直在提醒灾难片的问题，不过我看了还是觉得讲得挺有道理的，还有这些信息源头是怎么样存在的？



细雨：

相对来说，有几个问题点，这些渠道压根儿没有搞明白。

它们说出了一部分事实，但其连接的层次令其知见的局限性还是巨大的。

这个信息是围绕单一线性时间逻辑展开的，并叙述了众多频率实相中的一条可能性。

从信息的阐述方式与角度上看，其对同时性与共时性并没有体会，压根不知道自我频率转化可以调频跳频。

所以这个信息的源头，还没有进入灵界的最底层，即中阴界。

如果信息是某个灵体发送出来的，那只能说是一个忧国忧民的鬼，在按照人的逻辑，看到了某一实相的延伸线。

它说的确实是一个大方向上的事实，但和真实相差甚远。

在地球未来的轨迹中，乃至这这几年来，频率的抖动犹如蔬果大小分离流水线一般，让不同意识频率的人跟随不同的地球进入不同的轨迹。而在不同版本上幸存的人，会看到大量的离别，彼此都认为逝去的一方是离世了。



37. 什么是宿命、自由意识与臣服

◇ 什么是宿命？

是你死心塌地地任由自己跟随业力和习气、一成不变地按照其必然的规律，进入那必然的连锁反应中。

◇ 什么是自由意识？

是你有权力做出改变，跳出原有的业力习气的束缚。但你走出原有生命轨迹后，扬升与堕落的可能性均等、困顿与盘旋的缠绕。

◇ 如何能精进无畏又方向分明呢？

打开格局，放宽眼界，降低成见，让自己从当下这个点升起，看到人生的线，看到累世的面，看到多重时空的立体，看到多维时空的广阔。

当你一步步地扬升着自己的认知与观点时，你会与自己的心灵、灵魂、高我、本我、超我、本源、虚空，逐一相见。

当你谦卑地匍匐在无上最高智慧面前，说出自己的心愿：愿得上苍的引领，我必跟随；愿那我当行的路显现，我必跟随；愿你牵引我的心，我必跟随。



无量智慧，你我本自一体，终究一体，你当行之事，我时时挂怀。

你当静心聆听，你当勇猛精进，你当慑服妄欲，你当坚信不疑。

◇ 何为臣服？

臣服不是低三下四地去无脑屈从，臣服不是放弃自由意识成为傀儡。

臣服是信赖，是交托，是跟随，是把自己的觉知与无上的智慧绑定。

当你行佛事，你便是佛；当你思己欲，你便生二心。

一边嘴里说着一，一边心里思量我，知道无二法，却贪有为法。

昏沉一己之利当核心，有利可图法上法，叫我无心成妄法，

不见失中法喜，只看金银增减，一心求道只为发财，一心求法只为省力。

呜呼哀哉。

事报缘身报 身报从业报 业报应正报 正报随法报

法报源意报 意报依愿报 愿报根无明 无明自分别

分别生自我 我自观映辨 映辨感触来 触根识起念



触有不应随 触有不达处 触有不可感 惑成初心起

欲望精微触 欲知身外事 欲明不明法 欲融不达境

欲非恶俗念 无明也非罪 内感自限界 渴望大圆满

圆满不可得 圆满无可住 生灭本循环 聚散流通间

尚残需智慧 明空色方在 相色法理道 皆通知自然

“报”是会意字，本意出自执，不同之处有“显现感受”的引申。

𠄎¹ — 𠄎² — 𠄎³ — 報⁴ — 報⁵ — 報⁶ — 報 — 报

商 西周 西周 秦 《说文》小篆 汉 楷书 楷书



38. 轮回了多少世和虫子升级成猫狗

读者：

请问一下怎么知道自己轮回了多少世？有的人说老灵魂，老灵魂是什么概念？是说快从地球这种三维世界变成赛斯那种高一阶的吗？类似虫子变成小狗、小狗变成人？

细雨：

在 Helen 读的《灵魂的年龄》那篇文章中已经很好地回答了这个问题。地球上灵魂的最高境界就是 10 级，然后就是下一个版本中的故事了，回来支教支边的不算。灵魂的等级与轮回多少世没有必然联系。

而且灵魂的同时性就好像赛斯说的油画作品，只有第一笔和最后一笔，中间的没法算也没有意义去算，非要追问轮回了多少世，人家糊弄事随便报个数，你也不能验证啊！

关于意识焦点的递进行为确实是存在的，但与我们固有的观念有很大的差异。

就好像一个孩子会很认真地对蚂蚁、蝴蝶、知了、猫狗或其它的什么凝视一下午，因为那是他所关注与好奇的。

成年人并非比这个孩子聪明了，而是见过了。



而职业的动植物学家则会把一生多半的时间，凝聚在某个物种里，哪怕是简单的真菌。

那这个聚焦于真菌的科学家的灵魂意识就低等了吗？

意识的聚焦点带来形态的认同，而非形态束缚这意识的高度。



39. 灵魂会从动物到人进化吗？

读者：

在《关于残疾儿、早夭、自杀的讨论》一文中，看到“先天残障与短命的儿童，一部分因为是初级人类灵魂，刚才动物上来……”，请问从动物到人如何理解？

细雨：

从一个简单的藻类细胞的生灭，到大神级文明数十亿地球年为一个单位的生灭；

从每天晒晒太阳就心满意足的生命历程，到随便一个念头行星为之崩坏的意识体。

这就像学爬的婴儿到老道的将军——那个将军是否能去幼稚园冒充孩子、享受一天的童真呢？可以的。一个幼稚园的孩子是否可以去掌管一天国家呢？不成。





高维意识可以覆盖低维，但低维无法理解高维。

意识从小白的全面残缺到完型的无漏觉知，是需要一个过程的。

我们说灵界没有时间，一切都是同时——

这里的概念是没有一个统一的时间，而每个时段都可以无数次地再利用，并且同时利用。

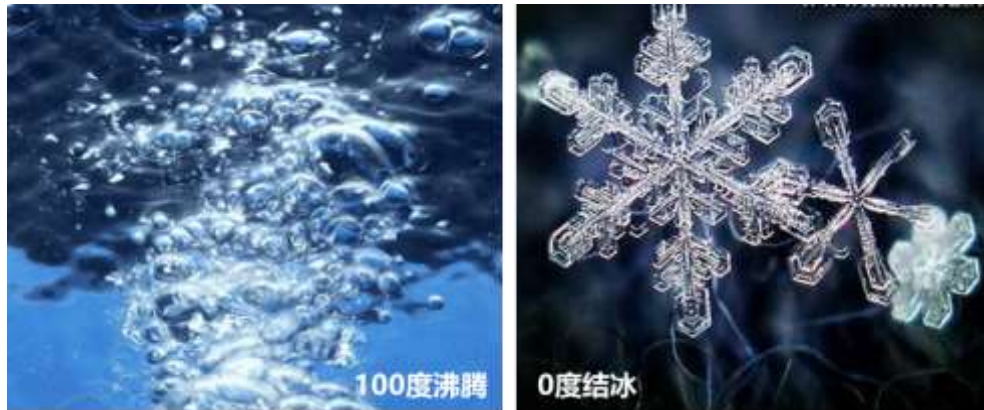
但小白成长到完型确实需要过程。

如果认知太过“整齐划一”，就容易固化答案。

所以佛不立法，因为说了就被某些人引经据典地自困了。

我们提供一种类似于普世的答案，但特例永远都在发生，不然世界的无常与混沌的脸往哪里放呢？只是因为有不规则变革的时候，语法就不要学了
吗？

水在 0 度结冰、100 度沸腾，那有特例吗？压强不同、分子密度不同、水分子排列矩阵不同都可以导致特例，那我们就不了知常态、并否定它吗？



学未知的实相的过程中，一就是一，但一不是一；一不是二，但要在一中知道有二、看到二时要知道它本就是一。

多维实相本就是不规则的持续扰动的函数波，可是人们非要把它用确定的某一个轮廓概念理解和定性，这就有矛盾了。

道可道非常道名可名非常名.....

读者再问：

如果灵魂也可以进化，那么是不是也有优胜劣汰？也适合达尔文的物竞天择论了？这是不是我们在用三维世界的规律去强行套用到高维度世界的灵魂？

细雨：

第一，灵魂确实有优胜劣汰；第二，达尔文说出了一部分的实相，但因他对世界的理解过于狭窄，取样局限性令其忽略了多重平行空间中，不同规则之力下的优劣是可以互换的——这导致相同的品性在不同的条件下，没有绝对的二分定性。

当以某一种独立于宏观的、空洞式思维去思考问题时，自我的认知自限性会导致把新知识强行往旧箩筐里装，然后产生自以为是的认知扭曲。

这类问题的水平与知见次第需要了解学习更多的基础知识体系，否则就容易陷入一种偏执当中。



40. 为什么冥想时会忆起陈年往事？

读者：

请问细雨老师，为什么我每次睡前用海底轮种子音冥想，我的梦就会出现很多年前的人，有曾经的恋人，也有根本交集不多、在近些年也不曾在现实中想起的朋友？

连续冥想一段时间后，白天还会在不经意间出现很多年前的一些记忆碎片，比如：透过车窗看到的一幅画面；或者一个街角的小商店等，一闪而过，但我确定很多年前我曾经历过那些场景。很好奇，这是什么原理？

细雨：

海底轮是整个载具的充能系统，有点儿像我们手机底下的充电插孔。一般人使用自己的电池生活，电池耗尽人也就蔫了。

修行的第一步就是：学会充电。



充电分天龙炁与地虎气。前者是宇宙能，后者是地球能。

当开始充电后，许多之前为了省电而系统自行后台屏蔽掉的功能又一次被激活了——记忆变得清晰，感官变得敏锐，直觉也开始浮现。

回忆起往事的原因，就像是一杯静止的茶水，茶叶都沉了下去，水烫小口喝的时候，你只是看到茶汤；但当你在底下加热再煮沸时，你就看到那些茶叶又一次翻滚起来了。



这样的再现没有什么特别的问题，是一个过程。如果在再现中你感觉到了某些情绪的思绪的冲击，那可能里边有当年被自己忽略或压抑了的课业，没能达成释怀和谅解，留下了不甘与如果的种子。

41. 怎么分清逃避与逾越？

读者：

看到《思想的阶梯》文章中提到逃避和逾越，想问细雨老师，面对一个坎，和自己的处理方式，有时候分不清自己是“逃避”了，还是“逾越”了。判断标准大概怎么把握？



细雨：

不想了和想通了，差别在哪里呢？

从牛角尖中出来了，是一种放下；

换个维度或角度去观察、思考，明白了，是“逾越”；

想不通，那我现在不想了，还不成吗？就是“逃避”。

逃避也没有什么，有时候理解某些卡点上的知见，需要凑齐几种不同的素材，才能达成。

您没有豆沙或蒸笼时，非要做豆沙包，就是难为自己了。

做不出来就蹲在地上哭，就是愚在牛角尖中；

算了，我今天吃面条吧，就是逃避；

找不到红豆，我用芸豆；找不到蒸锅，我用竹笼。这就是逾越。

读者：

谢谢细雨老师。我还得慢慢琢磨呢！你这个例子很好很具体，我就是没琢磨明白，改吃面条，到底算逃避还是逾越？

细雨：

变通是一种能力，但卡顿点是否被突破了呢？

卡顿点分内外两层：外层是事，内层是心。

事可以换个法子去做，心思的思路也可以换个法子去想。

但形成卡顿点的因由是思想上的认知不足或认知上的偏差成见。如果没能舒缓、清理，之后的事上多数还会用同样的习气去处理，得到类似的结果。

其实就是法和术的差别。

上边让你学的是思路，就好像我们上学，真学多少知识吗？学的是学习的方法、解决问题的思路。

这也是欧美学校和中国学校的差别，欧美更重视孩子解决问题的思考。



42. 关于灵魂、意识体、无形意识等概念的讨论

读者 1:

想问问大家怎么解释关于意识体、灵魂等词语的意思？意识体是包含灵魂吗？

读者 2:

灵魂是意识体的一种状态。

读者 1:

灵魂是意识体的一种状态，灵魂是属于意识体的一部分吗？犹如人体中细胞和整个人的关系？意识体和灵魂的关系是什么？

读者 2:

在不同的虚空，意识体表现的形式不同。

读者 1:

那可以说意识体和灵魂指的就是同一个意思吗？只是表现状态不一样而已？

细雨:

思想与觉知的能力是意识，而拥有思想与觉知能力、但又没有物质实体的意识存有，我们叫意识体。它高于我们物质体，又低于无形意识。

读者 1:

无形意识是什么？是整个宇宙的一种能量团体吗？我不知道该用什么词去怎么表述这个，就是之前灵魂永生里讲过的所有灵魂都属于一个存有。



真烧脑，我这三维脑子已经到极限了。

细雨：

无形意识，与万有合一后的意识，它云雾状地存在着，稀薄起来可成为整个空间，浓密起来形成云海般的实体，但无边无际。

你无法具象地说它是什么或不是什么。必然，地球意识是意识体，它对自己有个固化的认知：这个是我，那个不是我。而宇宙空间意识就类似于无形意识体。

不过也还只是类似。因为宇宙分不同频率，宇宙也有自我意识的局限性。

读者 1：

老师，灵魂是来自于哪里？来自于意识体还是无形意识？

细雨：

灵魂是小我意识的本体，其上是高我、本我、超我、本源意识、虚空意识。它们都是意识体，又都不是意识体，看在哪个位面上来分析。

在进入灵界后，没有确定性，一切都是“既……又……”的存在。

读者 1：

这么一排列，更加清晰了。



细雨：

你在网上可以下载 win10，也可以去买光盘。当你看到一个压缩包 win10 时，它是一个意识体；当它被装入硬盘后，它成为了无形意识。

当你的照片在你面前时，它是实体；在你的脑海中，就是无形的。

但它在脑海中，闭上眼睛还是那个照片的样子。

所有的都在相互套叠着，是，又不是。非一，非二，谓之不二。



43. 关于灵应盘、碟仙、灵摆的问题答疑

Helen:

细雨老师，今天我播出珍·罗伯兹关于灵应盘的一章后，有朋友留言谈到好奇尝试通灵的危险，请问你的看法是怎样呢？

下面附上这位读者的留言：

“我本想在全部聆听完时，给你一点有关灵应盘跟碟仙的反馈。可听完正想打字时，就看到另一则留言，说灵应盘跟碟仙一样，没有修行的人玩它是很危险的。怎么会这么巧！他说的就是我想说的。

我四十年前因着好玩，跟表姐妹们玩了几次碟仙，然后没有多久家母莫名其妙地发病，病苦难捱。我的长辈们帮我去问神（宫庙之神非宇宙创造神）有何解方，结果神明回答是招惹了邪神，并指示我要如何祭拜或许可解，但是半年左右我妈妈走了。然后在一次梦中，有声音告诉我：妳不要再玩碟仙了，你妈妈的命都被妳玩掉了。这个梦给我带来很大的罪咎感，更延长加重了我丧母的悲痛。我这样的留言没有恶意，只是提供想玩类似灵应盘之类的人一些参考。或许就像另一个留言者说的：要有修行底子。当年我年轻根本没有所谓修行。谢谢您，祝福每个人！”

细雨:

首先，这个案例中家母的逝去，或许有不为人知的因由。在四十年前的医学中，很多问题在某些地区是会被遗漏延误的。而宗庙盛行的地方，怪力



乱神的说法不仅不能帮助抚慰家属，反而在敛财的同时又加重了个人的内在负担。

这个单一案例里，无常的锅是不是要儿女去背，本人存疑。



占卜板，又叫通灵板，在西方与东方符号体系不同，仪式不同，渴望连通的心愿却是相同的。使用者联通异次元的心愿是强烈的，但多数使用者都是好奇的

小白。因使用者自身的意识频率参差不齐，加上对联通对象匮乏必要的指定性与鉴别能力，导致经常会沟通到非神圣的意识体。

在我们敞开心扉的时候，全然交托出自己的时候，在灵界的朋友眼中我们就好像浓雾中的灯塔、百米外飘香的烤鸡一般。

说到灵界的朋友们，我习惯称呼它们为意识体。民间经常会带有偏见地把它们划分成圣、魔两个阵营，外加中立摇摆的仙神，还有人与鬼，形成五个意识位面维度。这五个维度是相互套叠的，但彼此又几乎不可见。高维可以向低维兼容，但反之不可。

这期间与我们响应最快的是鬼和魔，与仙神互动要靠机缘，想要连接神圣多数需要主角光环的宿命。

在意识界中有一句俗语：好奇的人，无明的鬼，执欲的魔，洒脱的神仙，无情的圣人。

对于圣灵来说，道之消长往复，利万物而莫独善一方，是它们的普世价值。

比如一个狮子要吃人和一个人要伤害另一个，这些都是自然的，不应干预的，两者权重相当。所以圣讲道，而极少干预因果。

神仙都很是喜好清净，要不然也就不是神仙了。对于它们，人间万年千载，出生白骨皆一瞬。真心没有多少必要为“谁”去趟浑水、心念挂怀风动幡摇之争。

所以“好事”的就剩下鬼和魔了。

鬼因无明而错落游荡，魔因成见执念而经历歧途往复。本都不是什么恶坏之辈，但立场观点与利益侧重未必与人间重合。就好像商贾或食客看到羊羔和小萝莉的想法必然不同。就算是萝莉，眼睛饿得发绿时与温饱不愁时的想法也不尽相同。



问鬼，并听鬼话，是可以的。因鬼有小五神通而可得到很多音讯，但鬼被无明所困，给出的建议或信息多少会带上极强的主观扭曲和表述扭曲。并

且鬼是一种自身能量消耗性的意识存有，平常也非常地寂寞，要是遇到一个能说话的，就会很愿意从此形影不离。事主要是不能管吃管住，鬼魂自己会想办法自取或作弄事主，迫使事主经常和它沟通互动。

问魔，魔不都是“恶”的，但是有极度利己的偏执意识体，其行为底线是我们无法理解的，它们有全然不同的逻辑和规则。那些游弋在执念下的魔自成体系，在自己的意识频率牵引下被束缚在那个频率的实相维度中。那些频率超越人类的感知范围，无法与人世间的意识互动、直接沟通。

每个人就好比一部移动终端，如果单机工作是无法被网络木马病毒袭击的。但当你因为好奇或疏忽，开始外求去登录洋葱暗网、登录了钓鱼网站的网址，然后依据特定流程下载了某些“程序”，你的IP地址与你家庭内部局域网上的所有单机就都暴露在被攻击的可能性之下了。黑客会让你支付不被骚扰的保护费，或把你的个人信息拿走，清空你的银行账户，并进入你的联系人中攻击信赖你的人。

当然钓鱼时鱼饵总是诱人的——爱情、幸福、金钱、大运、生意、神通，你想要什么都好说。

人们试图通灵时，个人就会依据自我意愿让异空间看见你的所在，并发放出交流的意愿，甚至把自己的身体操控权交托出去。

于是它们终于抓住了一个窗口形成有效的互动。



它们控制的可不是什么碗、碟、板，而是你的手部肌肉群。你自愿放松、开放，让自己的交感神经系统可以被外力入侵和操纵。

最过分的极端情况，它们甚至可以指挥你的身体去跳楼、溺水、撞车，即使你的自我意识在大脑里嘶吼着不要也没有用处。

就好像我们注册某游戏或网站时的登录条款一样，你签署了就是签署了，这是自由意识的选择。

通灵获取到的信息

通灵时，收受双方对信息进行了双重扭曲，并且对咨询者产生强烈的心理暗示影响。

信念形成预期，预期产生内在潜意识，经历

它的诉求，进而导致经历这一实相；

在验证了信息的预见性后，信赖产生。

当一个人习惯外求后，自我意识将逐渐被剥离。



除非有其它意识体发送对冲信息并被接纳，才能让魔化经历是否被历经有了多选的可能。

有所执的利己者为魔，人也可以是魔，心魔占据了整个意识。这样的人不是无明，而是偏执在自我的陶醉中。这陶醉未必是美好的，也可以陶醉在痛苦里。

鬼和魔，没有打义工的习惯，它们给出好处，一定期许利益。通灵者要不自己成为祭品，要不就把咨询者献祭给神通。

那些无法平息、也不知道如何疏解无形众生饥渴与诉求的人，更不能明白它们的真实意图，在阴差阳错下形成种种是非故事。



鬼魂本就是人，只是一群怕死又偏执的意识体。其实鬼比人还怕死，因为人都知道终有一

死，可是鬼不知道：进入白光后消失了的家伙们是否还有后续？万一就灰飞烟灭了呢？说出大天来也不肯离开当下的这个状态。

鬼的品性和其生前完全一致：

有的鬼相信积德行善早晚会有天使引渡入天堂，于是默默奉献；

也有的鬼，生前巧取豪夺，当鬼也贪恋名利，冒充各种“知名”品牌名号，享受敬仰填补生前默默无闻的遗憾；

还有的绑架勒索恐吓，榨取人们的生命能，填充壮大自己。



鬼作为一种意识能量体，遵循本维度的熵定律，随时间推移而生命能递减性消耗（生命能是低维灵界的通用货币）。

鬼会发觉自己逐渐变得稀薄，这让它们不安，于是会设法补充自己的能量，鬼魂之间会相互教导如何存续下去——

一种是服务众生换取真诚的供养，感恩的心意会从心轮流淌出能量形成交互滋养；

一种是恐吓，恐惧让能量从受害者的脐轮泄漏出来，被鬼魂吸食。

比如：想赚钱生活，可以做买卖、搞服务业；也可以劫道、当贼、敲诈。

一切都是人文在另一维度上的映射体现，就看这个鬼生前哪个业务熟练、而死后遇到什么鬼友了。

魔的花花肠子可比鬼要多太多了，魔可不都是吓人的样子，它们随着道行的提升，从地痞也可以晋升成成功人士的造型的。

但本质上极度利己的心思没有变过，做事也匮乏同理心和我们默认的底线。最好比照理解的是黑道、传销或邪教。

虽然都不是什么“坏”人，但也不把你当“人”不是？



读者：

我觉得这是很透彻的解释了，相比坊间很多碟仙通灵的传言，你的这些回答可以“科学”地让人们理解它们到底是怎么回事。所谓的通灵被鬼上身可以再解释一下吗？

细雨：

老话说，请神容易送神难。

比如我出体时，要想去造访某地某人，必须要有一个意识锚定物，去做瞬移的标靶。意识锚定物是什么呢？比如你回想你



熟识的某人或某地、和只给你一个陌生的地名或人名相比，你感受到差距了吗？是的，意识无法锁定那陌生的名称而形成画面。

人们玩通灵时，鬼魂的感觉就是在某昏沉的迷雾里，突然出现了明亮的光束，冲过去一看，有辆四门大开、插着钥匙的汽车，车主人自己坐在后排上，真诚地邀请“它”来驾驶随便开一段。这好事自然会形成集聚效应，有的时候会一秒钟来一屋子鬼，因为时间与空间对它们局限很小。而仪式持续的时间越长，吸引到的注意力就越广泛。

它们来后，会持续盘亘在四周，反正它们也没有哪里好去。

它们极度渴望互动，如果没有机会，它们就会设法制造机会，让家宅不宁，亲友生病，这样事主就又有由头开启对话。

这本来未必是恶意，有些纯属是无聊。它们真的多数时间都很无聊。

在形成能量交互后，它们跟吸毒的感觉差不多，而中断连接后又像是失恋的怨妇。

这时有的自哀自怜，有的就依据生前的品性而开始做些激进的事情。

读者：

那是否可以理解这种被入侵攻击也是一种灵魂的设定？

细雨：

这些魂魄的入侵，如果高我想要屏蔽或反击，那都是秒秒钟搞定的，不是一个当量级别。之所以被迫经历

了，就证明这是功课的一部分。

对于那些渴望外求外应的尝试，高

我容许适当的体验，毕竟是自由意



识的裁决，需要尊重。况且从高我的角度来看，最坏的结果大不了死条命

嘛，反正无限续命，从头再来也无损失，还能多个见识，何必干预呢？

所以自古各大家都提倡：内修、内寻、内证；而不鼓励去外求、外问、外找。因为真的会惹祸。就算有幸遇到有良知的，你也无法全然信赖，因为自己无法证伪。现在这个时代百家争鸣，可以快速地进行大数据的比对了，谁说的贴谱谁在瞎扯，很容易形成鉴别。但在阅历尚浅的青少年时代则很难，叛逆而胆大。

读者：

另一则读者留言提到“灵应盘跟碟仙的原理是一样的，没有修行根基不懂护身最好不要随使用，非常危险”，关于这个请问细雨老师有什么提法吗？

细雨：

灵应盘和碟仙这两者运作原理是几乎一样的，但是两者的机制其实都被人们误会了，灵体压根没有显化在那指针或盘子上，而是在使用者的身上。



两个游戏都有单人或多人两个版本，意识体会进入一个最开放的参与者的体内，由迷走神经系统、绕过大脑让脊神经元给运动神经一个微小的电刺激，导致肌肉的收缩或扩张，带动物品开始移动或停止。这些前面提到过。同样的道理，灵摆也是这样运作的。

因为是在高度关注和紧张的情绪下，所以很容易就进入催眠态，感受与跟随意识波的引导而无意识运动。

其本质就是自己的自由意识开放与腾空了自己对肌体的主导权，同时又达成了静候的空明状态，让自我意识或其它意识的电磁信号可以被肌体相应。

这样把自己交托出去，就是一种赌命的行为。

读者：

如果和我去世的亲人连上的话，他在世时有他的人格，死了后他的人格变化了吗？与他联系上的话就跟在世时一样吗？

细雨：

思考这个问题时我看到一个魔方——

小我的每一次生灭就好比这魔方中的一个小色块。

完型达成时，就是这魔方都呈现出同一颜色，达成琉璃般通透的状态（并不是如同我们的魔方每个面一个颜色）。



完形达成之前，每一个小格的颜色都在双向渐变着，呈现出各自的独立性、又在一体的统一性中。

一个人格在生前的记忆，会被成段落地封存起来，成为集体意识中的一种共享资源，在整体里各个面向中都可以被流转调用，因为都是这个大我的记忆。这些记忆被同一集体中的其它个体所诠释与解读，就好像是一个纪录片一般被集体观摩思考着。

这期间如果有哪个意识体对此感兴趣，可以投生其中，按照自己的诠释来再次演绎这个故事，形成一个新版本的纪录片，并在结束后加入整个此人格的影片库存中，成为另一种可能性的探索与展现。

当我们惦念亲人时，会依据惦念者的意识与记忆，调取出其记忆最深刻的、最匹配的影音资料，上浮到意识层形成互动效果。

如果有必要，会有“义工”来全情演绎和形成交互。这义工意识体可能是曾经本尊的某一分身、或体系内更高层次中的某一分身。其显化的时机与沟通产生的影响，都是在高我的掌控范围内，以免对小我形成过激的、不必要的诱导或意识冲击。

读者：

通灵能力是一种天赋、出生时就有的，还是可以后天通过学习、人人都能掌握的一种能力？



细雨：

通灵能力，根据我到现阶段的体会，有遗传性体质和家族传承，也有后天“事故”，多与深度的濒死体验有直接关系。从宿命看，这样的事也是被安排好的。

换句话说，基本上通灵能力，作为一种开挂体验，是被有意安排的。

但结果是有人受益而豁达，有人执迷于色界的实相而更加偏执，在扩展认知的同时又放大了自身的成见。

每个人都可以用自己的手机打游戏，甚至购买付费道具，但是并不是每个家长都同意自己的孩子用手机绑定信用卡消费、甚至透支。

通灵是一把双刃剑，成佛成魔皆一念之差。所以无德不传术是老一代手艺人原则。性命的修持，性还是比命重一些的。

读者：

珍在书里一再强调她以前没有任何通灵经验，可是我们知道她之前在作家会上已经有过，而且她是被定向培养的人，我不觉得谁都能达到她的程度。还有，珍死后，罗伤心了那么久，如果可能，即使赛斯或珍有一两次跟他连接安慰一下，也会好很多，为什么不呢？



细雨：

罗的伤怀，我觉得并不是因为没了音信的孤寂与惦念，而是伯牙摔琴的味道。

之所以不联络，对于死习惯了的老灵魂们，真心不觉得抚慰家属有什么必要。对于这个，经常打网络联机游戏的人，尤其是战斗类游戏的朋友会容易理解。

珍玩通灵板的前后，始终被赛斯安排着和守护着，引导她走向自我认知的大门，打开内在观照觉知的通道。珍就是为了传输赛斯资料而出生的，这是她人生规划中必经的一个启动环节。

就好像某个孩子说，我必须很努力地工作，不然就必须回家去继承亿万资产成为家族企业的董事长一般。通过自己的“努力”在打工的单位晋升到主管



后，得意时才发现原来这个单位也是家族的全资子公司之一，自己的顺遂只是所有人都默默地来为其铺陈着成功的坦途。永远别和主角谈道理。

珍用的那通灵板，可以是碟仙，可以是龟板，可以是易卦，这里没有必然差别。珍的成功与运作机制，拥有全然的道理，但并不是普世真理，只是

万千可能性中的一种。在她的时间线上，每一个分支都被妥善地安排和强力地守护着。

我们普通大众、好奇宝宝们，在涉足未知“灵性社会”时，并不是人人都如此幸运的。但谁能知道自己不就是下一个珍呢？

未知让人生充满了趣味。去经历，哪怕很痛，但不要让恐惧裹住了你的热忱，大不了读取进度从头来过。

Helen:

听了你的解答现在感觉越来越清晰了。特别是那位负疚的读者我觉得看到这里她应该可以卸下包袱了，她可能为此痛苦自责了几十年，其实这就是人生的无常，无需揽责任在自己身上，当然也可以理解为母女两人这次的灵魂功课。

还有一位读者的问题：

看过网上那些玩碟仙被鬼上身的故事，我觉得很吓人，本来还想买个灵应盘自己试试玩玩呢，现在觉得还是算了吧，感觉基本连不上什么好东西，跟珍在书中说的不一样，本来我就怕鬼，现在更害怕了。

细雨：

任何事物都存显一体两面的特质，为利为害皆依据自身。



内在的偏颇之处显化出其趋向与作用，并随能力的增强而逐步放大。敬畏和恐惧分别针对的是强权与滋扰带来的得失。

是在小心翼翼中裹足不前，还是张弛有度地经历明心见性，就是自身要修持的功课。

修行的初衷与目标是一切的根基和准绳，而自身的认知与信念是矫正方向的舵手。

行走在大千世界，五行八业的人都会遭遇，走出幼稚园后，社会的纷杂必要体会。遇到鬼魔众生，是它们被你随缘渡化，还是你被它们完虐至死，全看个人道行与内在觉悟。

知分寸 知进退

福祸双依，你是金刚光明万丈还是秋夜的摇曳烛火心里要有个数。这也是内在自我觉知的度，是个体智慧程度。进退左右皆要有度，能把握好这个度，不是件容易的事情。

老人说度为分寸，说知分寸的人为懂事的。说到懂事，这里边可是大学问了。



首先你要有足够的知识储备，才能知有事进而明白事；

明白事后才敢去做，做的好坏尚且不说，成败总是靠反复摸索得来的，这摸索的过程就是用身体力行去权衡这事的度到底上下限在哪里；

全然地了解与掌握后，才能最大限度地驰骋在合理的范畴中，而不再困扰其无常的道，这叫懂了。

道之无常乃无明所感，道周复伊始恒古通达，混沌间自有其妙与张弛。人欲牵耳奴道逞大为，何其嚣张，故无常。

运用之妙关乎一心，这心“中正”与否就是大厦的地基。

偏失之人心性未端稳，急于堆垒高塔，倾覆非无常之罪，本就必然迟早之时。

万物为用，本不存利弊，皆心性所化。心中有魔，失心魔显；心中有圣，得道佛生；心中纠结，神魔大战争夺是非。

但凡有相皆虚妄，本非虚妄都很真，很真实地映照出了自己认知上的种种般般，放大了来让你看清楚体会一遍。

很多人怕这些、怕出事，其实不管形成如何的经历，都是你当下需要面对和解决的功课，是早晚要面对的自我内在所匮乏的矛盾点。



这些内在矛盾点的彰显与历经，必然是痛苦与危险的，带来看似不必要的利益损失，甚至危及本次生命历程。

而是否碰触那些内在的失衡、什么时候去碰触它们自我意愿的权衡。这里，逃避无法解决问题、又要量力而行地知道自己当下的斤两能力范畴，又是一个度的衡量。

总结前文所有：

人生贵在历经，披荆斩棘混社会必然五味杂陈，虽然不以成败论英雄，但学的就是知进退。

有时聪明冒进或龟缩不前都不是解决问题的办法。

养性修心才能让自己懂事明理知道，少摔跟头。

人有小聪明，灵有大智慧，佛陀总清明，本源却混沌。

Helen:

谢谢细雨老师给我们上了这深刻的一课！是啊，本源无所谓清明和智慧，反正好坏都是它的，也就混沌一团，爱去哪儿去哪儿。

细雨:

就和我们的大自然一样，你们随便折腾，定期来一次大洗牌。



Helen:

我想大多数人看到这里应该已经明白了，不过即使细雨老师说了这么多，可能还是会有人觉得没回答他们的问题——你还是没告诉我到底能不能玩灵应盘啊？

这不是一个简单的能或不能就可以回答的问题。

细雨老师前面强调了内修内证而不是外求外问，不管珍是否是天选之人，她在做这些实验时的态度也是十分端正的向内探索，她抱着很纯洁的目的、克服个人成见地去中立地实验，想看看 ESP 到底是怎么回事，好把自己的亲身经历分享给公众，这些都是值得我们学习的。

很多被超感官能力吸引的都是年轻好奇的小白，或者有天真的想法，或者想省力气抄捷径，或者处在人生某种混乱中病急乱投医到处求解。我觉得这些人对待灵应盘碟仙能不能“玩”的问题，应该先认真想一想。

有人是拜拜的心态，不过把佛像换成了不同的工具。问考试会不会过啊，能不能让 xx 爱上我啊，买什么彩票啊，怎么才能事业腾达发大财交好运啊，这种欲望很容易被不良意识体利用从而达成交易。

还有些人缺乏基本常识，对自己的“道行”缺乏基本判断，不懂得自我保护，不知道辨认信息的真假，该停手时不懂得拒绝。人比鬼在能量上不知要强多少倍，却主动放弃控制权，让对方做主长驱直入掌控自己。

还有那些平日就疑神疑鬼的、特别倾向于接受那些负面的恐惧的暗示的人，看到一个貌似不好的例子就以为整个世界都是如此，一点风吹草动就吓得要命，能量散失正中人家下怀。如果不巧对号入座，奉劝这些朋友就不要去尝试了。



细雨：

我感觉重点有两个：内在恐惧和不知进退。

遭遇什么、在什么时候遭遇，都没有偶然。但是处理方式与看待诠释结果的观点，是关键所在。

这两点都需要大量的前期底蕴的铺陈。

很多人是自己身体力行地去见证是否有未知的生命智慧形式存在于我们已知的世界之外，好让自己的信仰与信念不成为可笑的迷信。而连通后又沉迷在与众不同的自我满足中。

这些通道与方法都有一个共性，就是自身不用也不想付出太多的努力，就可以通过简易的方式、获取到与众不同的感受、不需要去修学繁杂的功课、就可以享受到成功的快感。

有所求，本身没有任何问题，但却被魔化成为人性的弱点、缝隙，而正是这种魔化才是导致鸡蛋碎裂的薄弱点。

有所求，才有方向感，但这内求内应和外求外应，就是天壤本末之别了。

虽说不应该用这二分心来看待，可在这个阶段却在实在实修上形成了很大的境界差别，导致踏入不同的实相维度去经历不一样的故事。



44. 为什么 16 岁之前的剧情是安排好的？

读者：

《运气与气运》这篇文章解答了我有关命理的很多问题，常读常新。

细雨：

人出生的时刻是一组代码，这代码是其“官方”人生主线的命途。灵魂奔着这个主线剧情来的，但走出二八之期（男 16 岁，女 14 岁）后，可以自己左右后续的剧情走向。同一个角色，可以在不同的时间出生，也就有了不同的命。

读者：

为什么是在人的 16 岁或者 14 岁呢？

细雨：

因为要和父母配戏，与兄妹配戏。你胡搞，别的演员怎么按剧本演啊？

古人对一切无形之力皆以气名，即今日的电磁能量、势能动能等。

运气本身是对气的运用，是掌握了自然规律与法则后，借助其势力顺其自然地发展，而不逆流抗争，把自己的生命能消耗在抵制时代洪潮的奋勇里。



而能量对客观事物造成的影响与实质带来的变迁运作，被名为“气运”。

运气是应用之妙，而气运就是江河的水势之力了。入水行舟顺流借势，不能不查验知晓水势是分层与分流的，一眼望去都是水面而已，但深浅各异流速不同。不同水流相互作用，形成乱流甚至漩涡，误入其中苦不堪言损耗元气。



在顺之无为中又要能有自己的目标与主见，达成自我升华的觉悟。这进退左右沉浮间的把控就是智慧的体现与磨练。

气运要远远大于运气的力量，运气需要借助气运而行。气运是无形之道的显化，是混沌无常中的规律显化。

在神、天、地、人、时五种变量中，个人意志占到了至少 15%的作用。在很多关键的节点上，一意孤行和妄自尊大都可以达成逆天改命的效果，走出不一样的人生。都是经历与体验，顺逆之间各有滋味与收获，执一成妄。

——摘自《思想的阶梯》第一季第一册“思想的阶梯”六篇系列第二篇《运气与气运》

(视频资料见 YouTube 细雨社频道 (S1-1-10 思想的阶梯系列之二))。



45. 风水宝典&我该不该卖房?

读者：

所以"福人居福地，福地福人居"是由自身意识频率所形成，请问老师，那为什么有些居所经风水师改风水后，又确实有所改善呢？是不是因为主人相信风水师确有这种本事，所以信念影响意识心，归根结底还是我们自己改变了风水呢？

细雨：

风水顺遂之地滋养生命，而险恶之境扰心乱神。

门前屋后臭水汤，蚊虫鼠蚁自难防；串堂的风，搜骨的刀；

终日不见光，潮霉生满窗；床上是大梁，山摇没地藏；

家在江边住，十年九泡汤；莫住荒坟旁，尸臭难开窗。

这些都是老话，很多都失传了，破四旧了。同时风水又被很多人生财乱用。

其实一个老房产中介，把一生经验都总结出来，就是风水宝典。



细雨问答：我该不该卖房？（《未知的实相》细雨导读-读者问题）

读者：

细雨老师，我住在北美一个院子很大的房子里，这里叫“玫瑰花园”，但这是我两年未入的家。世事变迁我已习惯亚洲的生活，然而当我决定今年趁美国房价疯狂、放弃玫瑰花园时，心中却听见母亲活着时一直的叮咛——这房也是因为她十年前告诉我不要放弃年轻时移民的梦想，我在匆忙回美时意外中买下的。

然而妈妈直到过世也没有回来住过一天，我感觉她却像我一生的指导灵。

我欲走还留，样样不舍。

看见每一只停在树梢的鸟，我都知晓是她附身回来打招呼……

魔考让我深陷忧郁：妈妈生前的意念为什么影响着我们？我却没法像罗一般地做决定。我灵魂的价值完成一直都没觉悟。

细雨老师，我在这里正也经历着卖不卖房产的人生魔考。没有学赛斯资料和学过赛斯资料的我，抉择会一模一样吗？就算一样的，但这里的我一定灵魂跳级，您说是吗？

细雨：

希望你能认真地聆听与跟随自己内在的渴望。

这房子本身是一个梦想的寄托，之后又成为了思念的依托。



如果你在修断舍离，把物、人、财等牵挂逐一放下，并从中享受轻安的欢喜，那很好。

如果出售房子是为了自己的功德啊、扬升啊，那我可以告诉你，除了钱你拿不回什么其它，之后还会有内疚感。因为会觉得是出卖了自己记忆中的一部分，没赚到想要的，赔了。

行为不重要，重要的是初心。



46. 简要回答楼房的风水、祖坟和家族业力问题

读者 1:

老师，我想问个问题：楼房的风水问题是否会比较严重地影响到住的人？

我家隔壁楼洞，二楼家一个很好的女孩，前几年毕业后，不知为什么就得了精神分裂症。

近两年三楼的孩子也慢慢开始抑郁，呆在家里不爱出门，愁坏了父母。

前段时间，五楼家年轻的男主又得了重病。



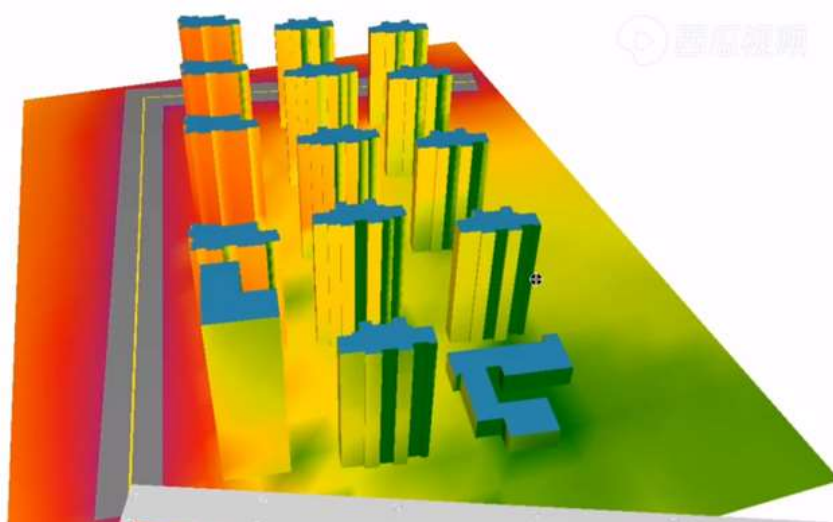
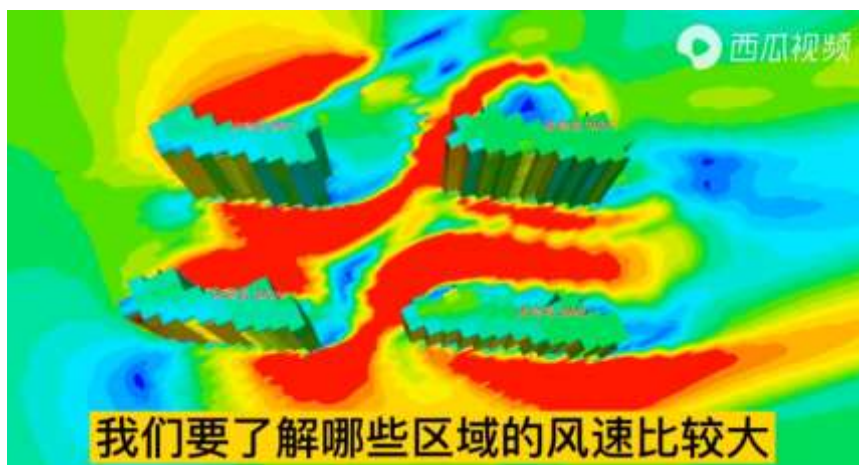
于是谣言四起，人心惶惶，邻居们开始惴惴不安，都说是这个楼的风水不好。有人甚至急着要卖楼换房，离开此处。但如果这个情形下卖房，价格上肯定会有很大出入。

老师，这种普通楼房是否会存在风水问题？如果存在，真的会比较严重地影响到住的人吗？

还是仅仅是巧合？

细雨:

先看两张图——



在建筑群中，根据空气动力学，空气流动被峡谷效应加强或减弱，形成凹流或死角；光被遮蔽与强化，形成永夜或光污染；噪音、人流、扬尘，以及绿植灌溉带来的潮湿；还有高压电缆、地下暗河形成的流磁场扭曲，这些都是大环境风水格局。

简单地说，就是你的位置被许多种外力作用与左右着：是否形成交织扭曲的电磁场域，是否通风差又阴冷潮湿，是否无法得到安宁，是否每天闻着



污浊空气，你的户型是否形成采光死角、通气性差，或在穿堂风中无法保温，等等。

还有，附近有没有化工企业往水或空气中排放污染物；房间内或通风管线中是否有霉菌毒素；楼宇的外装与内装涂料层采用的材质是否适合使用标准；你们的楼盘是在城市的上风口还是下风口、在水源的上游还是下游.....都有关系。

读者 2:

我小学低年级的时候跟随父母搬离原来的房子。在那之前家庭很和睦，自从搬到新家后，各种狗血剧情就上演了。今年我妈妈打算卖掉这套房子，我们也和过去的我们说再见了，好像一切都要重新开始的感觉。

细雨:

昨天报道我所在的国家很多池塘、河流中的鱼突然死了，集体中毒，全国性的，但北方地区比较严重和普遍。你们觉得有什么可能？



(讨论，略)



最近，我这里疫情很凶，大量的消毒剂从各个城市与家庭中排放出来，天冷加日照不足，消毒剂分解得速度慢，稀释得差，结果水上生命体系就被毒害了。海在北边，是最低的地方，全国各地的毒素都往那边积聚。

读者 2:

老师我想问一问关于“祖坟风水”的问题。

今年的清明节我第一次去上坟，想起来为什么中国人如此重视“祖坟”的概念，这应该也是信念的聚集物吧，比如信仰吕洞宾的人就能“看”到吕洞宾。

我又想起来“家族业力”之类的因素，不知道该怎么解释祖坟风水、个人运势之类的。想问问老师。

细雨:

你这个问题大了去了。

简单地说，有三点:

亡灵的护佑是有的，而且作用很大。

家族凝聚力和彼此认同感成为现实生活的助益。

丧葬的过程形成自我催眠，而且被后代强化，成为家族业力。



47. 和过世的亲人联络等问题的讨论

(接上篇：简单地说，有三点：

亡灵的护佑是有的，而且作用很大。

家族凝聚力和彼此认同感成为现实生活的助益。

丧葬的过程形成自我催眠而且被后代强化，成为家族业力。)

读者 1：

那是该祭奠还是不祭奠？

细雨：

作为家族中的一员，集体活动还是应该参加的。作为个人情感的寄托，按照自己的心性去做就好。要是没有前两点的需要，就看亡者的意愿了——

要是亡者形成了滞留灵，不去看它还计较，就去看看；

要是人家早就想走，被家人思念牵绊导致无法离开投胎，反而在被祭拜时会生记恨与怨毒心，折腾活人不得安生。

读者 1：

那怎么知道去没去投胎了呢？



我爸爸家貌似在意的人不多，那天去上坟的时候感觉我的太爷爷早就不在那儿了，那个老头儿没准还朝我笑了笑。

读者 2:

我爷爷貌似去世好些年了还不想走，过年过节什么的家里小孩经常有反应。我连续好几年做梦都曾经梦见我爷爷。

读者 1:

我十几岁的时候和我太奶住在一个屋，她很疼我。后来她走了，我还住那屋，我有时候总觉得她就拄着拐在房门口看着我。我外婆和太奶都让我感觉特别有安全感，不像我对着娃有时候会发脾气。细雨老师说我外婆在守护我。

读者 3:

我爷爷走了十多年了。我时常梦到我爷爷。而且我爷爷走的时候他用手机和我通话。那时候刚好高三，手机开机有“加油”的字样，是我自己设置的，关机时会显示“再见”。在上山之前我的手机就时常处于一个充电模式，但是我并没有在充电。于是我就会想开机，接下来就会一直重复显示“加油”、“再见”，一直重复很多次才会开机。每天都会有三四次这样的情况。我能非常强烈地感受到我爷爷就在那里看着我。我还和爷爷说话，说：我知道是你，你就在这里。但是我还是会有一点点害怕。我和我爸妈说，他们都说我想多了。直到上山后，手机才恢复正常。



细雨：

爷爷成为了你的守护灵，或者说你的守护灵用了你最信赖的形象来显化，都是一回事。

读者 3：

嗯，我有个感觉，前年的样子爷爷才真的走了。

我感受得到这些年他一直在守护着我。这两年可能看我上道，放心了才离开。

读者 1：

我现在想起我外公，我相信他在看着我。我想起家里的老人家，都是很美好的感觉。人不在了，关系还在，情感还在，爱也在。我也会觉得是我的想象。

读者 4：

为什么我没有这样的感觉呢？小时候被姥姥带大，初中时候姥姥去世，她最后一刻叫我，可我忙着在院子里玩没有第一时间回应。她去世后，我一直想通过梦或者其他方式见她或感受到她，但好像从未有过，是因为以前是一个很坚定的唯物主义者吗？

我经常想起姥姥，想着她现在怎样了，会不会成为家族中某个新生的孩子。后来看到赛斯说，在记忆中会永恒，那一刻我才有点释然。



细雨：

我知道不是每个人都能和鬼魂直接交流，最简单的办法就是非语言非逻辑的感觉。你在扫墓时的个人感觉分为三类：感觉到内在渴望与被温暖；没感觉，只是走形式；觉得烦，甚至厌弃。

鬼魂不用言语，它们也是意识波的意识沟通，形成感受的能量频场。就好像你走进一个房间，虽然屋里人都各自忙着自己的事，你也可以感觉到是亲和的氛围，还是在闹别扭冷战中，或杀气腾腾、暗潮汹涌。

读者 3：

这个我能感受到。

读者 4：

因为姥姥家较远，很少去给姥姥扫墓。迄今十多年只大学时去过两次。扫墓时自己好像也没啥感觉。不过也许其实只是我自己内心的没有放下、没有释然吧？

去给姥姥扫墓时每次都是一家五口人一起，我们一家人更多的是有说有笑，而我心里有话，但也不好意思独自肃穆地去感受和诉说。或许有可能是家人们谈笑说话的场扰乱了姥姥的场？或许是我没有静心感受？下次再去的时候，我用心感受下。

我觉得没有让姥姥在生命最后一刻感受到爱和呵护照顾，其实应该是我自己内心爱的匮乏和对爱、呵护、照顾的渴望的投射。

如果我现在回到记忆中对姥姥表示歉意和爱，还有用吗？她还能感觉到吗？



细雨：

当然可以，过去没过去，未来已成就，都是自己的选择。

读者 4：

现在也可以吗？不用在扫墓的时候吗？

其实我刚刚就试着感受了下，内心是很安定平和的感觉。我觉得是心结被解开自己的感受。

我刚刚试着在心里和姥姥对话，去感受她，内心里涌起喜悦和爱的感觉，从内心深处到手指有细微颤动。

这些年来压在心头的愧疚终于放下了。疑惑和追寻也有了答案，打着这些字的此刻耳朵里突然痒酥酥的，有种想哭的温暖和感动。这应该是在告诉我，姥姥和她的爱一直陪伴着我吧！

哎，我又掉眼泪了，又一次明白自己是一直被爱包围环绕着的，只是不自知而已。

读者 3：

你这正在拥抱过去的自己。

细雨：

很多修行说放下，结果就带着心事进了山洞。

读者 3：

躲起来了。而且很多时候带着心事而不自知。



读者 4:

还有个问题：前几天在 B 站搜了 432Hz 频率的疗愈净化脉轮的音乐，冥想时和睡觉时听。冥想时感受到了以为已经被消解的“负面”感受，比如恐惧、无力等等，那感受如烟弥漫，把自己笼罩，同时身体的个别地方，比如手指、脚底、大腿有麻感或流动感。白天就感觉身心轻盈，精力更充沛。这是不是在进行清理呀？海底轮能量的遗失如何疗愈呢？

细雨:

身体内在的各种异样都是多年来自己情绪、认知、感受卡顿造成的拧巴和以太体网格的扭曲堵塞。白天人的精气神都在五蕴尘染中，只有安静下来后才会发现哪里不对劲。

读者 3:

嗯。每一次拥抱过去失落的自己，心又会更有力量一点。

细雨:

观照自己的感受，观照它时，内心看看回想起些什么，就去解决什么。我们要捋顺的不是身而是心。身是显化的泡影，在身上下功夫就舍本求末了。

读者 4:

嗯嗯，是不是双管齐下——感受那感受、感受被看到的同时便会消释；挖掘情绪背后的信念、转换信念？那这感受的涌起和 432 赫兹的音乐有关么？



我刚才又去找老师的《回顾与融通》那篇复习啦！

突然明白了老师说的需要捋顺的是心而不是身的意思了。没有必要关注脉轮的
能量遗失如何疗愈补充，只需要从心上下功夫就好。

谢谢细雨老师，我明白重心了。

细雨：

你明白了这一程，不逊阳明之悟啊！

注：关于 432Hz 和 440Hz 两种音频的对比，推荐观看

Youtube “432Hz 音乐与禅修” 频道的视频：“探秘：音频与
432Hz” (<https://www.youtube.com/@soulof432Hz>)。该频
道还提供了很多高品质的 432Hz 疗愈音乐。



48. 孝道与滞留灵

读者：

细雨老师好！帮一位好朋友请教一个问题。

她妈妈去世三周年了，前一段有天晚上，她家三岁的小女儿正睡着，突然指着上面说：他他他，然后就哭。第二天她念了念《心经》，端碗水在屋里洒了洒，后来便没异常了。直到这几天晚上睡前，她小女儿说衣柜里有鬼，害怕。衣柜里有她为了纪念，专门留的妈妈的物品。她不曾给女儿传输鬼神的观念，也不知她女儿从哪里得知的。

好朋友因为幼时在姑姑家长大，初中后才回到父母身边，之后和妈妈关系并不好，直到结婚生子后才感受到妈妈的爱，可是没几年妈妈就去世了，所以她一直非常渴望和想念妈妈。他爸爸也是，说以后要在他妈妈的坟墓边搭个小房子，守着她，不分开。

细雨老师，是因为家人的思念导致她妈妈一直舍不得走吧？这种情况怎么办呢？她很害怕。而且她妈妈走之前清醒地告诉他爸爸：你走你的路，我有我的路，互不打扰。

谢谢您。

细雨：

各家具体的事情是如何不好说，不过我个人体会是，人的临终观念各个不同。有不想走的，有想走的，做拧巴了就会很麻烦。中国人很避讳和老人谈论这些，但老人家走后，不走或走不了，又成为双方的大问题。



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好辛苦啊，犹如枷锁铁链。

和家人说不明白就闹脾气的亡灵屡见不鲜，甚至由此而心生怨恨。

读者：

老师，看来到底如何、什么是孝，还真的不是我以前以为的。

姥姥去世时，我当时没有太大的悲痛，在她的葬礼上没有过多的不舍，但又觉得自己的状态太冷漠无情，便刻意去想以后见不到姥姥的情景，才大哭出来。在很小大概三四岁左右，大奶奶去世，披麻戴孝时，我心里感觉很喜悦，抑制不住地想笑，最后咬着嘴唇没把笑绽出来。

这两个镜头在我的印象中一直特别深刻，因为我觉得自己冷漠无情不孝顺。包括对姥姥，除了对她临终前我照顾不周的愧疚，对她的思念好像并不多，也就是这些年，随着考上大学结婚生子日子越来越好，会很想念她，觉得如今的好都是姥姥的功劳，她若活到今日，看我得如何去孝顺她吧！



细雨：

在修行的道路上，每个人都要经历剥离与融合的过程。近乎成熟的意识在自我生死与他人生死的态度上，相对是比较冷漠的，因为都死习惯了。

就好像幼儿园门口，小班的孩子拽着父母的衣角哭得跟杀猪一般，大班的孩子恨不得爸妈别磨叽了，耽误自己要进班里和小朋友玩。

逝者与生者一样，死亡不会改变太多的意识认知。就好像你换乘了一趟公交后，不会因此而突然明白了什么道理或立马聪明了很多。

生前的意识状态、人文、宗教信仰还会跟随——不怕死的，死亡时很安详的，走得很快；怕死的死了，也还接着怕死。怕死的鬼比怕死的人还多呢！

从多数情况看，家属的祭拜是导致滞留灵的主要原因。而鬼魂们也很无奈，有些极端情况下把鬼逼急了，回来设法带“走”那些口口声声说想念自己的人——别光叨叨，来做伴吧！

读者：

哈哈，嗯嗯，还有最后这种情况呀！受教了，又一个点被打通了，我的冷漠不应该被冠以不孝，不应该被批判。看来有时候的无情未必是真的无情，无情才是真正的有情啊！谢谢老师。

.....



细雨老师，好朋友让我替她谢谢您，她很感动您解答这么多。她说过几天妈妈三周年，回家要和妈妈好好告别，彼此都开始自己的新生活。

细雨：

愿逝者得安然，走好勿念。

愿生者得安然，爱奉世间。



49. 关于意识、能量、意识体、意识出体

读者：

细雨老师，我总是搞不清楚意识、能量这些概念，还有意识出体，有人说出体后有银丝跟身体连着，有人又说根本没有什么银丝，能讲一讲吗？

细雨：

意识只是频率的综合体，自身没有能量，就像你电脑中的人工智能程序一般去理解它就好。

意识出体，就是脱离本地 IP 进入万维网，依托自己在虚空灵界的主体当主机，而去访问不同的官网空间和其下拉菜单。

意识中知见与智慧的增长，导致其自身可以稳定运用的能力与能量增长，就像老版的手机，技术瓶颈是：有大程序时没有大的能量支持运作；有大能量却没有高版本的好程序来控制，任意一个超过平衡都会带来烧机的后果。

修性命就是这两个瓶颈的交替突破过程。知学无涯，能量无限。单纯追求哪个都会穷尽无量劫而执迷无所成，成为迂腐的穷秀才或刚猛无脑的大汉。



阳神出体是和肉身没有银丝相连的，阴神出体是有银丝相连的。阳神出体可以游历到无色界，甚至三界外，而阴神出体到色界为止。

读者：

您说到的意识出体，就是脱离本地 IP 进入万维网，依托自己在虚空灵界的主体当主机，而去访问不同的官网空间和其下拉菜单。这个意识出体，应该是阴神出体吧？出体就需要能量，其能量从哪里来呢？

细雨：

那个能量要依托小我的能量和灵界本体的能量，里边有三层保护机制：

- 1.意识保护。一般情况下只是经历，任何事物都无法形成真实的伤害，就像看互动电影。
- 2.意识体保护。随时撤退，损伤的话也只是小我的心灵创伤。
- 3.意识本体保护。心灵创伤太过严重或被人家跟入了身体的话，意识本体会舍弃这个载具。

读者：

意识和心电感应是一回事吗？和意识体又是什么关系呢？



细雨：

意识体、意识、心电感应不是一个平面的东西，相互替代性比较是不恰当的。

比如一个人对你真诚的微笑和一个人皮笑肉不笑的敷衍，你是可以感受到差异的，学过微表情的人可以用理论说出差距，而没有学过的人也可以靠直觉辨识出虚伪。

心电感应，是思想的后台沟通；意识是个体的前台运作；意识体是承载意识的载具。中阴状态下的灵魂体是意识体中的一个类型，属于色界的有情众生。其相互交流不是靠音波而是靠心电和肢体动作。各自的心思属于意识。虽然灵魂没有心与脑，但有核心魂识。魂识的核心就是充盈其灵皮的意识能量雾。

读者：

那么意识流又是什么呢？

细雨：

意识流不是意识与能量的相互从属关系。首先，意识流是意识群体集体趋向形成的一种可见的趋势。犹如意识有思想有觉知的极光一般。这时它可见的状态是光的粒子流，拥有能量，维持自身的波频，而波频的状态让



能量波富有数据性的内涵。就好比传播中的载有数据的网络信号。而其在此期间拥有了电能和磁性。

因这光拥有自我意识，在意识活动过程中，产生了极化能量差。这能量差又形成了能量，成为了意识能量的扩充。没有能量无法形成频率，没有频率无法承载意识，没有意识能量就会衰竭、熵增。

这些理解起来会比较困难，我们会在后面的文章里详细展开解释的。



50. 如何知道是否已经释怀过去

读者：

你是否已能面对、了明、领悟此生已知的内在创伤与坑洞，并得以平复，从中脱离了呢？你真的有能力纾解、释怀、接纳更多的历代苦难记忆吗？如何知道自己是否具有上述的能力呢？

细雨：

如何面对前半生中那些欺压与负了你的人，如何面对过往的自己——如果那些事、那些人发生在当下或日后，你会怎样应对与面对呢？

把自己投入到记忆中那些过往里，再一次地经历它们，用你今日的智慧去应对，然后让一切在头脑中演绎一遍，并观察那些不同支线上的后果是否让自己感受到圆融的平滑。

读者：

前半生似乎我欺负别人多些，有时想起觉得太不应该，也常常脑补：如果再来一次该用怎样更恰当的方式，看来我能过关啦！

细雨：

被欺负与过犹不及，都是一种自我保护的方式，只是进击与萎缩的差异，让你失去了中性的“平”安。它们都显化出某一面向的自我内在亏蚀。



萎缩是利他的，进击是利己的。在这两者之间存在着一个被智慧开启的度，即双赢。在这中度上体现出自我智慧的底蕴。



51. 我该相信谁？

读者：

请问你读过《xx》这本书吗？里面说的颠覆灵学认知，他说外面的灵学很多是恶灵，让我不知道要相信谁，说尤其是 YouTube 的通灵频道大多数都是有恶意的。我想了很久不懂问谁好，只有请教您了。一时间我也解释不清楚，如你有方便时请看一下他的这个 xx 频道，里面颠覆了一切。这疑问已经困扰了我一段时间了……

海伦：

我没细看，但是有一点提醒：一切都是各自的信念创造的实相，也各自吸引着频率接近的人。其实你可以选择的。

读者：

我明白，当初我也没多看，怕受他影响，只是他说得如此真实，我心想：要么他自己本身有恶意，要么就是他说的是真的。

细雨：

恶人自有恶人磨，何为恶呢？何为磨呢？在认知扭曲中、在偏执中、在偏见中、在狂热中的人、鬼、意识体，都是存在的。但是每一种意识都有自己的意识频率，而依据这一频率被吸引力法则束缚在相符合的自我实相体系内。



一个修行者的自我当下意识、人文认知、理念成见，决定了他当下要面对的功课和遭遇。都是助缘的方式，都是故事性的领悟。

都是真的，都是假的，都存在，也都不存在，由你决定。因为你的世界中你就是一切的规划者、赋能者、授权者、创建者。你所渴望的未必会发生，但你恐惧的一定会经历，因为高我只对你的短板感兴趣。

进入游乐场后，你选择玩鬼屋历险——

你可以和扮演鬼怪的工作人员拍照留念，并见识一番；

也可以尿了裤子，出来后被朋友们拍照留念，并见识了一番。

都是经历，没有好坏。自我心智程度的不同与自我认知的次第不同而已。

我不主张幼儿园教育模式否定社会的阴暗程度，但把社会过分妖魔化也是不对的——社会上的人要比好人叔叔、坏人叔叔复杂得多，就连最扭曲了心智的恶匪也有他的柔软之处。

读者：

谢谢答复。我当初也想过：在三维世界也是有很多恶人的呀，而且我也是活得好好的……

海伦：

很巧，刚才你问的时候细雨老师正好在解读下面这段，以下《未知的实相》里赛斯的话给你参考：





“那内在的土地还未曾如此地被探索过。就你们的意识心而言，最起码内在土地是一片处女地。其他人曾旅行到某些这些内在地点，但既然他们的确是探险者，他们也因此必须边走边学。有些人回来了，提供了导游书或旅行手册，告诉我们可能会碰到什么。

你造成你自己的实相，如果你是从外国来，而问一个人纽约市是什么样子，你可能会把他所描写的当作是事实。那个人也许说：“纽约市是一个蛮吓人的地方，其犯罪案猖獗，帮派横行，谋杀与强奸见怪不怪，而人们不只是没礼貌，而且随时准备攻击你。没有树木，空气肮脏，而你只能期待暴力。”反之，如果你问另外一个人，这个人可能会说：“纽约市有最好的博物馆，在有些公园里有露天音乐会，精致的雕刻，剧院，而且可能有除了梵蒂冈以外最伟大的图书收藏。整体而言，它有很好的天气，和一个了不起的文化荟萃，上百万的人自由地来去。”

细雨：

就是如此，两个人谈的会是同样的地点，但因为他们的私人信念，所以他们的描写不同，而且会被他们用来看待那城市的个人焦点所渲染。

读者：

原来那些只是他们自己的实相，我何必在意别人的实相呢？我明白了。



52. 葷食对频率的影响

作为人类，我们是地球频率的产物，但依赖太阳频率生成，所以当我们主要以氣为食时，会与食物相互同频——食猪牛者逐渐从体型到思维都被同化了过去；吃草木者渐渐地能吸收太阳能而生存，但都共同需要空气作为能源代谢的媒介；修行人单纯地依赖太阳能、水与空气，也是可以生存的。

——《三正道》

读者：

读到《三正道》里说我们会与食物互相同频，所以饮食要有所改变吗？我们慢慢地转向素食会对身体更好吗？



细雨：

有两个可能性——

第一种，被动承受型。接受那些杂染就形成怎样的状态。多数人是这样的；

第二种，主动改良型。不管怎样的频率或物质接近或进入你，你都可以用般若化解、渡化它们。成就了自己，也成就了它们。那你的肚子就成为了道场法会的丛林、五脏之庙堂、渡化的法船。

读者：

般若化解是啥？



细雨：

慧，也称为智、智慧，古汉语音译为般若，又译作波若、钵若、般罗若、波罗若、钵肾穰、钵啰枳穰等，佛教术语，意为智慧或洞识，为戒、定、慧三无漏学之一。说一切有部将它列为大地法，为心所之一。大乘佛教将它列为六波罗密之一，因此又称为“般若波罗蜜多”。

般若是一个宗教术语，拼音是 bō rě。佛法两大分支“般若”、“禅法”中的一支。般若，梵语 Prajna 的音译。

任何时候都没有绝对“法”。



53. 冥想时看到一只眼睛是怎么回事？

读者：

请问细雨老师，我在冥想的时候，会看见一只生动的眼睛，大概是紫色或蓝色的样子，能不能帮我解释一下这是什么？谢谢。

细雨：

在冥想时看到这眼睛，表示你已经被高维意识重点关注，进入了“试用期”。



你的努力被认可，修行的路数正确。

被关注的时长可长可短。如果被最终认可，你会看到它对你释放出螺旋牵引光束。那时不要犹豫，跟随并进入它。你的灵视能力就被开启了，同时拥有了可用光束带宽连接宇宙万维意识网络的能力。

不过这可不是一劳永逸的，如果你的意识频率跌落，或把它荒废很久，它会再次关闭起来。

你的额头三眼处会出现骨融和压痛感，持续二到四周。别瞎想，扛过去就好。如果怕了，它就停止并弥合了，因为内在恐惧还没有清理干净。

54. 太极拳是怎么强身健体的呢？

提问：

请问细雨老师，我练习杨氏太极拳有好几年了，一直有个疑问：太极拳这慢悠悠的，是怎么强身健体的？是怎么治病的呢？

我的一个师兄四十多岁，因为生活习惯不好得了脑梗，后遗症是一条腿不能很好地动，走路都是拖着走，上楼梯要倒着上。练习一年多杨氏太极拳后居然恢复得和常人无异。

能不能说说杨氏太极拳的秘密？谢谢。

细雨：

太极不是靠机械的重复运动来强壮肌肉的与筋腱的物理力量的，而是在行云流水的圆弧中引动气机的流淌，让心意与肢体流转起来，通畅闭塞住的经脉与消除因此凝结的气血。

从物的角度上理解它比较费劲。有机会时，在阳光下背对着阳光，站在单一色调的地面上，看自己的影子。然后慢慢地打太极的动作。可以在影子四周看到一般人肉眼不可见的炁腾、炁旋、炁势，因为炁扭曲了周围的场，让光影如烟。

提问：

那这个炁是怎么来的？为什么练太极拳才有炁？其他武术有吗？练广场舞怎么没有？



细雨：

太极在动的同时是跟着心法的，意念随举手抬足而流转。



武术分内家功夫和外家功夫。内家功夫主要练的是炁，外家功夫练的是筋骨皮。

而舞蹈中的广场舞的动作中没有心法引导气机跟随。

55. 关于禅修的集中答疑

提问：

意守丹田或者修海底轮的方法，是性命双修当中修命的方法吧？

现在禅修营关注的是传统的观呼吸，进而去到入定。如果按照性命双修来区分（当然不好完全区分），更接近哪一种呢？

细雨：

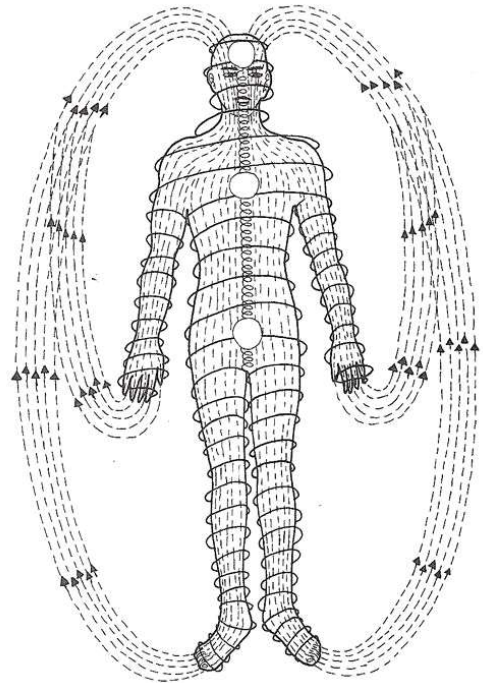
这两个是两个体系——“性”修的是认知体系，“命”修的是乙太体载具蓝图。

入定是为了能进入飞行模式，下载或校正内部软件，进行查毒、杀毒、软件版本更新、电路板升级等工作。

但是即使硬件与软件都 OK 了，你的认知只知道拿着手机砸核桃也没用啊！怎么用

好顶尖的旗舰手机，就是修“性”的功课了。

性修好了，一般的手机也能玩出花来，就是懂怎么运用和运用什么；命修好了，在用的时候，不掉链子不卡壳，不会过热死机。



提问：

老师，那么守丹田的方法其实是修命，而入定是这两者的基础，我可以这么理解吗？

细雨：

是的，定，是静。在静中，载具开始自检与更新，意识开始集中而突破。

就好像你有一台滋啦乱响的收音机，你想听清楚哪个频段的信息，就先要能准确地调频到哪个频段，然后静候节目的开始。

我们常人就是一台信号极差的破电视，加上不停地按着遥控器换台。

下面对几个大家提到的问题集中解释：

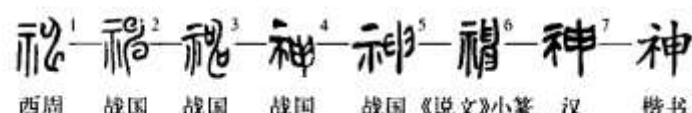
- ✧ 意守丹田，是凝聚电池的过程，想要储备龙虎之气，需要一个电池组。
- ✧ 为什么瞌睡？瞌睡是观的时候没有跟上内在的觉知力，面对虚空的暗淡直接休眠了。
- ✧ 杂念，是没能抓住一条主线想透彻了。不怕想，您只要跟着一条线想就好，深挖内核。
- ✧ 麻、痛、烧等各种体验，其实根上是自我肉身与灵身的二分心的抗衡。一出各种感觉，首先逻辑就起来了，接着科学与医学信念跟上，小我肉身的自我防卫开启，大脑各种晦暗假设不良后果呈现——嘴里说着无



我，心里想着：可别把皮囊搞坏掉了，灵魂可以等等、再等等，小我第一。

☆ 神性：“神”字由表示祭台的“示”和表示雷电的“申”构成。“神”字的本义是拥有启迪性的、富有智慧的、通透无碍的意识。当如日的光透过，贯穿一切时，就是神。

神 shén 船纽、真部；船纽、真韵、食邻切。



 1 西周 2 战国 3 战国 4 战国 5 战国 《说文》小篆 6 汉 7 楷书

1 《金文编》10页。2、4、5 《战文编》5、6页。3 《楚系简帛》21页。6 《说文》8页。7 《篆隶表》9页。

心生为性，源自性命，性、命是两个概念：

“何谓之性？元始真如，一灵炯炯是也。何谓之命？先天至精，一炁氤氲是也。”

所以可知神性是：元始真如，一灵炯炯的光穿透万物，带给这个世界通透无碍的意识和富有启迪性的智慧。

提问：

冥想与观想是一回事吗？

细雨：

其实是同一件事、不同的名称。但在你所使用的语境里我看出了不同。

相对来说，你所谓的冥想有明确意识导向性，有针对地展开主题思想的核心价值观，就好像有命题的作文写作；而观想更像是走进图书馆，随机选了一本自己当下感兴趣的书籍，翻看后写下了自己的读书笔记。

前者成为了有为法，而后者是无为法。境界不同。



56. 关于出体（两则）

（一）

读者：

今天下午午睡，有一次出体的事件。回忆起来，趴在沙发上的触感那么真实。但实际上空间和物品都是不存在的。

记录：

午时冥想，然后休息。睡迷，第一次想着灵魂飘起，失败；

第二次，直接想着整个的起床动作，成功。出门时，拉开房间门来到客厅，客厅与另一个空间衔接处摆放了沙发，是我家以前有的绿色皮质沙发。我扑在沙发上，整个的触感完全真实。

实际上那个从卧房出去到客厅的门是不同的，客厅的样子不是现在家里的客厅，而绿色沙发已经作为二手物品卖掉了。不过趴在沙发上的那个触感、沙发的味道，异常真实。

细雨：

不要狭义地去定义真实。

读者：

可能也只是在做梦对不？最后我还是挣扎让自己醒来，不能控制自己的感觉比较糟糕，还是会被习气影响到。担心窒息。



细雨：

你的问题在于内在的逻辑继续存在比对和分别的心。你定义了真实，然后无法深入“虚假”。就好像你的出体，你太刻意时就无法达成。

做这些事时，要保持着本该如此的自然心态。

在《未知的实相》那本书里我讨论到你透过你的信念形成你私人经验的方式，所以，你有某些最得意的想法，而你用它们来建构对你所知的实相和你自己的世界观。了解你自己的信念是什么是很重要的。它们有许多可能“在家里”很有用，但当你开始离开那本台旅行时，你可能会发现那些同样的想法阻挡了你的进步。

读者：

好的老师，我们需要经常去检验自己的信念，不过如何知道信念是帮助、是适宜的还是阻碍我们的呢？最近喉咙反复发炎，时好时坏，也很影响睡眠。我之前出体感袭来、感到担心时，会通过观呼吸的方法让自己平静下来。喉咙发炎后就觉得呼吸有压迫感，无法平静。

细雨：

在本地球版本中，当下意识认知的经验带来可靠又有效的互动体验，这些被反复验证的经验，逐步强化形成了我们的成见认知，并为实证科学的理论背书。这些成见无疑有效地帮助我们准确地锚定在本意识频率中展开自



己的生活，并提高了对事物发展预期轨迹可能性的精准预判。但这样的固化认知与理性预期却严重地阻碍着并框架了我们摆脱本意识频率维度的重力陷阱。这不是物理重力，而是自身意识认知中秉持的放不开、放不下的固有理念。这些看似理性的理念形成千丝万缕的黏连，让自我意识被困居与黏连在所谓的真实中，而看不到真实的更多面向。故而无从离开本地本台的实相体系束缚，展开没有拘束的探险。

你熟悉你自己对世界的看法。可是，当你离开你平常的取向，改变你意识的焦点时，你很可能建构你的新经验就像你建构你的物质经验一样。在同时，你是更自由的，你有更多的余地。你习于投射你的信念到具体的东西及事件上，然而，当你离开你的本台时，那些东西及事件不再以同样的方式呈现它们自己。

——赛斯书《未知的实相》719 节

(二)

读者 1:

昨天睡觉的时候出现鬼压床——我在和现在一模一样的房间里，窗户外面有两个年轻人要进来，他们透过窗户缝隙观察着，我很害怕，想要喊隔壁房间里的老公，发现自己居然动不了还在打呼噜。我给自己指令 1、2、3，动！还是动不了，最后只好装睡。窗外的人走了，过了几分钟我又能动了。



太神奇了，我在睡觉怎么会看到窗外有人、还看到自己所在房间的样子？我为什么会听到自己熟睡的呼噜声？我为什么动不了？我灵魂出窍了吗？

读者 2：

很像是出体前兆。

细雨：

首先你要解决自己的内在恐惧，这是负面思想的心理预期造成的，往深里挖，是自我的无力感和受害者心理作祟。

读者 1：

最近生活中确实有很多无力的瞬间和受害者心理。解决内在恐惧还是冥想时和自己对话吗？回顾和融通我做了很多次，在做的瞬间放下了，过了一段时间发现自己其实还没有真的原谅，这种情况是需要再反复地练习几次吗？

读者 2：

很多事情都需要反复练习的。反复反思，反复练习。

细雨：

昨天的事情，你可返回到那一刻，去用不同的思想与观念诠释自己所见与所遭遇的所谓实相，并依据积极的观念去观想后续可能的展开。

读者 1：

好的，我尝试去做。



好笑的是我最近对出体很感兴趣。最近一直在暗示自己身体睡着后意识保持清醒，试了几天都没有效果，忽然有了昨天的经验。这也意味着高我在告诉我，我出体不成功其实是因为内在有恐惧和无力感吗？

细雨：

赛斯一再强调，如果你还未能有效地处理好自己的内在恐惧，那你还不能在异维度中扬帆起航。

读者：

我理解了，这个信息太直白了。



57. 灵修后会见到鬼吗？

常有女生问灵修后会不会见鬼，大家肯定是不想见到那些滞留灵或偏执魔。

可以肯定的是，不管是哪种意识体，只要是其在这个颠倒执着梦想的世界里，就必须遵循其基础频率法则，自己是什么频率就只能呆在那个频率的实相世界中。除非自身的道行已经可以突破维度壁随意游弋，或被某些人用黑魔法给打开次元壁招引到某个领域中。



一般情况下，修持灵性中正的渴望扬升自我意识的人，与那些因执念、恐惧、贪婪、憎恨滞留下来的鬼魂是不在同一个频道中的，彼此不可见。

除非灵修者自己因为内在恐惧与沮丧导致自己的意识迷失在混乱的低迷频率中与鬼魂持续同频，导致彼此惺惺相惜。

所以灵修不会让你被鬼缠上，当恐惧被鬼缠上的思想持续地翻涌时，反而可以帮鬼魂看到你散发出来的气息。

58. 频率、次元、维度的异同

读者：

老师，关于频率、次元、维度，能说说这几个词的相同和不同吗？

细雨：

相对来说，频率的不同代表着不同的意识层面；而次元一词，来自日本的舶来语。比如二次元、多次元宇宙，其意思是平面二维的、多维的空间体系。

在这种语境下，不同频率表达的是意识的垂直分野，而不同次元表达的是位面的不同展现形式。

读者：

那维度和次元是不是一回事呢？

细雨：

维度是我们当下对空间体系的一种定义，它也是比较科学的一种物理性的对空间体系的划分，就像刚才所说的。

次元与维度极其类似，但又有不同，因为它更多地体现出一种文化领域上的认知划分。



比如说二次元文化交流活动、多次元漫威宇宙设定框架，就不能说成：二维文化交流活动、多维宇宙设定框架。

维度是对科学认知的一种表达妥协，次元是对文化认知的一种妥协，单独说任何一种，感觉上好像都匮乏了些什么。

本身多维是物理存在的，但又是意识的产物。这里经常涉及到不二的认知表述，看上去啰嗦，但一旦你说是什么，就错了。



59. 十二问安 与 十二平衡

1 问：吾惶恐纠结愤恼终日不得安，可有济世良方？

答：安住之方，自古流转，世人不见其髓。

2 问：吾闻东、西、中土，各居一圣，三法有异，谁可解忧？

答：东者言莫执有二，身不住心，心不意，意无东西，故无我亦无挂。

西者语爱人者仁，神常居心中不住殿宇，本无形象能塑万有，其意本萌美其心无奈。

中土讲敬拜秩序，本源一处，散养四方，各有所长，应互利好，男敬天威女遵妇道。

3 问：一生侍奉，哪个道理？

答：居所不同民风各异，随缘安住凭心听法。

4 问：晨钟暮鼓日日念持可得安否？

答：无思者无悲喜恐恶，但顽空遁世无有一悟，一生颓然。



5 问：礼拜供养，万丈高佛，八宝纯金基督，香赞真住，可得安否？

答：寄情金石其色身，观住意生之法相，而求安，如遇匪自闭双目，塞耳不闻贼声。

6 问：供养布施僧众，捐助扶持贫苦可得安否？

答：善心助人，有所图谋者，利益得失无常，终不得安。

7 问：每日持咒万念真语，咒文傍身，法器护持可得安否？

答：如此种种，信则慰心，自赋其能，法同心境，心不安法不诚。

8 问：日日持斋，纱罩灯，不欢床榻不红烛，可得安否？

答：心有挂怀莫怪人，独居山涧恼蚊蝇，晨起听闻鸟语声，怒气晨梦又被惊；

天道循环各所食，囤积太过必有失，善待供养常感恩，一世皮囊来又去。

9 问：求仙问道，遁世修行可得安否？



答：仙家本是有图谋，善恶一念执果报，不明天道好循环，却扮殊胜留人间；

投胎为人下凡间，终生只谋知归处，放下欲身谋色身，人间法界两不安。

10 问：无挂无住无我无求，可得安否？

答：四空无住，犹如竹篮打水，虽然心空无感，但魂不得安；

魂主内常思变，求智慧觉知。心无感，魂无食，饥而躁动，常引无常来扰不得安。

11 问：如何能得安？

答：历时历得，经过即释怀；细品当下，来去过往用心观。有所憧憬，便随心而动；随身而往，莫要迟疑在意得失收获，不欲莫随强逆良知迎合利益，此般行径便得心安。

12 问：任性而为，世俗不容，怎得心安？

答：魂之图谋怎容红尘来判，世俗百变进退皆为利益无它，都是幻梦故事，收获的是经历与觉悟、自性与智慧。你若挂怀利益得失、名声好坏、



前途几何、人前碎语、身后谤言，日日如履薄冰；天天假意迎合，积累金
银砖木于无常，日日如前朝，天天似昨夕，可有一日心安？

心中豁达意可圆通，无挂碍亦无纠结，无常得失不能灼其心志，生死聚散
也是平常琐事；穷苦病痛不缠天道之人，显赫富贵难扰平常之心。德行自
在，醇厚仁爱，无争无怨，顺受自然，不律己也不苛责他人，大道自转，
随法生灭。

心中感应万有，呼吸与共，意念时刻清明，不聚不散，不躁不抑，不勇不
怯。

开启平衡之奥义、可通达十二面向的中庸：

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. 爱他人如同爱自己 | 2. 接纳一切而不受其左右 |
| 3. 臣服但有担当 | 4. 平和却不卑微 |
| 5. 不执著也不顽空 | 6. 谨慎但不影响行动力 |
| 7. 自信又能谦逊 | 8. 果敢但会熟虑 |
| 9. 广闻亦能决断 | 10. 能言而不嗜语 |
| 11. 可靠但不迂忠 | 12. 珍惜生命又无惧死亡 |



60. 我看见了脑海里的声音

读者：

“心流”用大白话讲大概是什么意思？

细雨：

是忘我的一种状态。绘画、演奏、工作时，身体跟随某一种感觉自动地运作着。这不是肌肉记忆，是一种跟随灵感而行动的过程。

读者：

最近冥想总是坐不住，很烦躁，感觉垫个垫子也不是，不垫也不是，感觉不舒服，怎么办？

细雨：

站桩。

读者：

最近我做了两次镜像练习。一次看到双下巴垂到胸口怪异的自己，第二次试着往下走，看到穿着黑色斗篷发着黑气的自己，斗篷下的自己皮肤白白净净，但眼神凶狠。



细雨：

你在镜子中看到的，就是你当下最真切的自我去掉美颜滤镜后的网红本尊之脸。观自己，然后用意识与那个自己交流，这是突破角色我最好的一个办法。

读者：

昨晚睡前阅读，忽然间脑海里阅读的声音变慢了，声音对不上我的阅读速度，每个字都像电影慢动作一样拉长变形，我似乎看到它们像烟一样在跃出屏幕飘着，但定睛一看又没有了。我怎么能看见脑海里的阅读声音呢？

在这个过程中我整个头部脸部有麻麻的电流感，现在回忆起来都还能明显地感受到那种电感、气感流动着，额头部位涨涨胀胀的，整个人有被胶质裹挟的感觉，像一个慢树懒。这是什么情况呢？

睡前在看细雨老师的文章，是老师的频率带给我这些奇妙体验吗？

细雨：

珍在早期课中，描绘过一模一样的感受，之后她就可以脱离通灵板直接看到某些图像了。

内在五感每个人的强弱不同：有些人可以感受到空气的冷暖、燥湿的变化，甚至感受到风；有的人可以先闻到不同的味道；有的人可以先看到一些景象；有些则会听到内容。



当然这里所谓的看到、听到，与现实中用外在感官的体验是不同的。

比如灵听：那感觉就好像你在默念某本书或不出声地背诵着某个诗词。那声音抑扬顿挫地就在你的脑海中，却不是通过你的耳膜传导过来的。而且很多东西不属于你的知识储备或语言风格。

鬼语是另一种感觉，这里不解释。



61. 我该怎么面对某社会事件

读者：

今天心情非常糟糕，XX 事件让我不能平静，我无法用那句“这是他自己的灵魂设计的戏份”来抚慰自己，只能选择逛街、购物、做指甲来调换心情，但是发现通通无济于事。最可怕的不是发生这样的悲剧，而是事发之后各方的行动与反应……我希望能帮到那位无助的母亲，可是却不知道怎样去做。

这都是些什么狗血剧情，实在觉得难受。细雨老师，这种情况该怎样修炼？

细雨：

山雨欲来风满楼，集体意识铸就了这样的实相，每个人都只想稳定团结发展经济。如果你看不惯，那问题不在于这个频率实相的层面，而是你已经快要不属于



这个位面，而极度渴望进入更高意识位面的社会中体验。只是当下的你，就好像在灌注能量的火箭，等待着驾驶员航校毕业，然后一飞冲天。

每一种可能性都在被不同意识位面探索着。你感知到它，因为你要从中获取到促进你成熟的素材滋养。你觉得它真切地发生了，其实它早已发生、

正在发生、将要发生。它发生自你需要看见它的时刻，发生在它当发生的时刻。

逝去带来思考，思考的方式与面向各异。故事形成助缘与推力，让不同的人在自己的课业上走得更远。赛斯说：“当你有信心离开你自己特定的本台之前，你必须在里面感到安全。”

“感到安全”不是说整个世界都已经是天堂，而是说你对身边发生的一切都能够地理解。理解不代表认同，但需要有认可发生各种可能性的能力。

当你觉得“怎么能这样”的时候，那“怎么不能这样”的反问也会升起。

所有的可能性都会被探索，因为每一个其中都蕴含着促成智慧圆满的知见阶梯。哪怕是反例。

读者：

以前有许多机会定居国外，我都没有去推进。现在真的需要好好考虑，这个事件就是助缘吗？还是说我在逃避？

细雨：

不用找一个特定的逻辑性的理由，然后显得很理性地去生活。觉得要做、该做，做就好了。跟随热忱，释放生命的火花。



62. 我是不是越来越没有同情心了？

读者：

老师，我发现我现在越来越没有同情心了——我看到一个婴儿浑身插满管子，妈妈在旁边不舍离去。还有一个老人在 ICU，他儿子四处打电话借钱，想保命。看到这些，我第一反应是他们应该放手，让该去的人离去。如果以前看到，我会同情他们，感叹生命；现在却没有什么情绪反应，很平静，这样是好是坏？

细雨：

同情心、同理心、共感、共情能力、爱的共鸣，在这个层级上有很多种不同的层次。越往高维走，越少有自私的爱。

你描述的母亲、儿子，其渴望滞留下深受苦难的“亲”人，其实都是一种从自我得失面向上很自私的爱，从本质上是对“我的”的保守。

如果任何一个高维，因为这种事情干预了正常的生死轮回，那世界早就乱套了。

不仁是天地的本性，而不仁中才蕴含出自然之德行来。德不行，道不畅。

赛斯说过，没有一次死亡是个意外，也没有任何的死亡没有征得灵魂的同意而发生。



现在回到开头，当你的心轮开启了爱后，你爱的对象是什么呢？可以是天地之大爱，也可以是圣贤之博爱，亦或是市井间掣肘之爱。

你同理与共情的是这个角色、还是他的灵魂？或是那扮演着患者家人的NPC呢？

你对等、对境什么，其实你当下的觉悟也就是什么。

读者：

明白了，我的爱升级了。

细雨：

不是你的爱升级了，是你的同理心的对象同时对准了更广大的面向。

之前我遇到过一个年轻的女性癌症患者，那时已经是临床上中晚期了。她放弃所有的治疗，只想要用生命最后的时光给老公生个孩子，来见证他们有过的爱情。

七个月后，油尽灯枯的她死了。孩子趁她还没凉就剖腹了出来。是个女婴，送入保温箱两个月才出院，那时孩子身上已经有癌症的初期肿瘤了。

半年后丈夫自杀了。

那个小女孩，经过三次大手术、六个月的化疗，不到三岁死了。

小女孩死后，姥姥疯了。姥姥是我的病人。



这个妈妈完成了她的爱与爱的延续。然后.....

这是另一个方面的例子。



63. 慈悲、慈悲陷阱、无条件的爱、无为

读者：

老师，能解释下：慈悲、慈悲陷阱，或者各个阶段比较中正一些的慈悲吗？或是说在还不能了悟到“做什么都是对的”的情况下，对于三维世界的我们有何建议？

还是无论任何境界只需这样做：真正的智慧如太阳划过天空，只为自己的快乐。但万物苍生，却于阳光中获得生命与滋润？

还有真正的无条件的爱，有一种说法是只有“自己”随时处于临在的状态、中心的状态、无为而无不为的状态的自然流露的行为、符合整体的行为才是最自然的行为？也就是老子说的那种无为？



细雨：

你想要做就做，跟随内在第一直觉，而别放在逻辑的天平上反复度量。

当你不在乎赔本的时候，基本上怎么干都能赚到知见、经验与法喜。

反之，当你不想做的时候，内在感觉怪怪的、抵触的时候，别被道德或情操、宗教绑架。我做不了就是不干，别给自己设立很多内在法典与依据，遇事先各种“回向”。太累会活丢了自己。

无我可不是摒除自我意识，而是有宏观一体性的认知与视角。

母狼叼走羊羔，一个孩子换三个。你帮哪头呢？舍身喂狼的话，你的孩子谁养呢？

这里或许没有标准答案，你想怎么做其实都是对的。因为心外无物，演这出戏就是给你体验自己内在平衡认知的。

你依据自己的意识频率选择了一种，并经历它的后续心理感受。而其它的“你”走了另两条路，达成了内在经验的平衡。故而所有可能性均被充分探索，从来不是妄语。



64. 看到龙图腾，如何解寓意？

读者：

老师，有个情况请教您，我这两天遇到了很多龙图腾，排除信念的筛选外，它有什么额外的寓意么？

细雨：

有型物象，就好像一词多义，不可人云亦云。

把这“象”成为你的意识聚焦，然后静空逻辑，只是观想，请它指点迷津。

第一意识出现的答案，哪怕多不逻辑，写下来。

然后对着这个答案展开自由联想，把词汇依次写出来。

就好像剥洋葱一般，最后你会发现，你已经有了自己想要的答案。



65. 怎么练？关于 692 节分身的练习及其他练习

读者 1:

请问 692 节细雨老师讲的练习，是不是都是要自己想象，包括分身所见的也是想象的？

太难了，不知道怎么练。是不是要从打坐开始啊？细雨老师，能不能再详细讲解一下练习方法？



细雨:

在《未知的实相》中，我们推出了

成体系、系统的练习方法。这些练习，每一步都需要几个月甚至十几年的持续练习。

我知道很多人会直接尝试教材后面的内容，但是在乘法口诀还没有熟练前，开启高数、微积分、天体物理学函数运算，并没有什么好结果。那不是节省时间，反而是浪费时间。

所以不能太贪心了。每一个哪怕很短小的练习都是需要数个月的反复磨练。很多人一上来就直接贪婪进度，而不去打磨基础。结果就是根本找不到状态。

初期确实靠想。这一点无需去分辨。连我们整个人生都是想出来的。其实纠结这一点的人，是因为还没有脱离肉身为我的本位思考。

分辨、思、所思、非所思的过程，其实是小我逻辑意识凭借科学理性判断得来的。但是一旦小我的逻辑思维进入后，一切也就同时都变味了。

一个小婴儿不会去分辨脑海中的思绪是哪里来的，只是全然地接纳。

在练习的初期，是让自己去运用与习惯内在感官如何运作的过程。去分辨信息是没有意义的。而任何信息经由脑翻译后，都是已有信息的再组合。就好像我们的文章都是这 3000 个常用汉字的反复排序。脑子里给你一篇都是鬼画符的原文，就对你毫无意义。

理解了这一点后就会明白，不要去纠结素材是哪种固有素材，只是去品其显现的意思。

读者 2:

这一点也是我的误区，之前我也是在想，是该这样还是那样呢？现在放下了束缚。但是这种思维习惯想彻底打破恐怕还得挣扎呢！

读者 1:

想请教老师，怎样才能有分身而且感知到它？是静下来就可以，还是需要意识达到一定的层级？完全凭借意念力吗？



细雨：

首先，你要能对这样一种可能性有所认知，并开放这个意识面的探索许可权限；

其次，你要用能量去关注它，让它成长为“实体”化的独立意识体；



最后，你要有足够的能

量维持“双卡双待、多卡多待”的局面。

做到以上所有之后，最关键的是，你要有足够的精神力同时处理多个面向上毫无相关性的信息套叠，并做出同时性的即时反应。就好像在急诊病房，遇到大型车祸，呼啦啦推进来五六个人。你一个主治医师要都能处理了，还不能出乱子。

66. 最近王大喜的片子怎么看不懂？身体升级是如何导致的？

读者：

最近王大喜的片子怎么都是重叠的声、像、残影？很难听到她在说什么。

倒是理解了那种同时看到多重信息的恍惚，真会让人疯了的。看来没有打好基础去追求神通



确实是很危险。要是还没准备好，海量信息就涌上门了，是祸不是福。

我感觉她自己是没问题的，她在自己的世界里运行得挺好，是我们绝大部分受众无法理解。

细雨：

她的这个视频里，是四条同时性的套叠线性信息，即字幕信息、两条被套叠好的人物动作与语音信息、还有背后隐藏的用意念发送的主题信息。

她在用这种方式传递高维高频后的意识感知与生活状态，同时筛选掉低端小白的互动纠缠。

这样多重实相的缠绕同时展开的方式，对于一步一个脚印走上来的人，会慢慢地习惯大脑同时处理不同的任务。就好像 4 核或 8 核 CPU 一样。但是单核线性 CPU 就会导致信息排序卡顿，甚至不同程序间的无序交织，然后系统崩溃。

读者：

请问老师，我们这一代人和下一代人身体内的基因与机能已经完成了必要的升级，这个升级是由什么导致的？

细雨：

是什么导致了我们的进入了 5G 时代呢？有了 5G 供应商，自然有愿意推出 5G 手机的厂家；有了信号源与可用的设备，才能有 5G 的客户使用群体，愿意去尝试这样的体验。

时代是区块化的，不同的时代有着本时代的主题。

在这个大觉醒的时代中，你选择投生，又是为了什么呢？有什么理由、由什么导致的呢？



67. 与过去和解是不是等于改变过去和改变了记忆、 灵魂两问

读者：

改变对过去人事物的看法、与过去和解，是不是就是改变记忆和改变了过去呢？

细雨：

不是。

✧ 和解是放弃了所执的观点，
容许自我用开放的视角去接
纳。



✧ 而改变记忆，需要自我利用意识去探究不同可能性实相的展现，并形成
可选的平行记忆认知主线。

✧ 改变过去就更加深入了，自我意识需要潜入那个事件的时间当下，并引
领那个当下的自我展开交流，并获取到臣服的智慧。进而跟随较高版本
的自我展开不同的人生抉择。

赛斯利用通灵板对珍逐步引导开启早期课，几乎塑造了珍的一生。这是改
变过去的典型案例。

细雨老师在文章《眠名小死，生号大梦，梦中观觉，觉醒幻梦》中，有这样一段论述：

灵魂这时需要面对两个直击心灵的问题：

- 1、此生令你最为骄傲的成就是什么？
- 2、此生你感觉自己最大的收获是什么？

凡你所思皆会遭遇，
凡你所惧皆会体验，
凡你所厌皆待经历。

这就是投胎的法则、平衡觉知体悟的规矩、融通无漏智慧的阶梯。

➤ 这个灵魂两问的答题诀窍在后面已经给出了：

世俗概念上的年轻有为与浑浑噩噩的碌碌无为，都难以让自我的灵魂感觉满意。

灵魂的所谓收获，是认知的提升、能量的丰满、能力的长进，是智慧层面上的成长。

➤ 然后就是怎么做：

臣服于热忱并付诸实践——跟随高我的指引，而非小我的逻辑利益的得失；

让内心的灵动感觉引领人生的脚步，而非利弊地权衡左右自己的方向。

这样才能达成初心的规划，也才能通过答辩。



68. 想学习一门新的语言，有可能从阿卡西记录调取吗？

读者：

我在考虑去学一门新语言，要从零开始，要是能有别的方法协助一下就好了。我们有可能从阿卡西记录里调取知识吗？还是需要非常有高阶的灵性修为才有可能这样做？

细雨：

在语言下载这个方面，我可以给出我的经验：

首先，成功的经验：我现在用的本地语言是一个很小的语种，我到这个国家后才开始从零学起，现在很多年过去了，很多词汇还是不认识。不过在过去的头半年，我参加了三个月的小学习班，之后每天就是看本地的电视节目，尤其是幼儿节目与情景剧。

半年后，我在梦中遭遇事情与人对话，就条件反射般地使用本地语言了，犹如母语思维一样。并且那些词汇是我从来没有学过与见过的。梦醒后，我知道我可以说了，就可以说了。

而英语，除了大学里考试的那些东西，再减去这些年连本带利还给老师的，现在所剩无几，就是个哑巴英语。

几次尝试都失败了，压根无法碰触的感觉。



后来有机缘我知道，伦敦有我的墓地，那是一个极度伤感的人生故事，我给自己扫了墓。但就算这样，还是无法精进英语，就是不愿碰触它。

下载语言的方法，在冥想中与老年的自己形成互动连接，形成一个语言认知共鸣。你得到的不是这语言的语法或单词，而是这门外语的语感。



读者 1:

开个脑洞，高我会看这个人跟随热忱的程度来决定要不要让他下载吗？

读者 2:

你由衷的情感程度约等于和内在的连接畅通程度，你越由衷地对某事特别喜欢并且去行动，内在就越会给你提供信息显化和物质层显化，其实就是内在早已把这些事（价值完成）所需要的一切都准备好了，自己跟内在连接越畅通，传输过来的东西就越多越准。



69. 如何知道自己在正确的路上？

读者：

细雨老师，在这个意识失联后再连接的游戏里，我只是万千个分身里的一个，在探索着最佳可能性的一个棋子。我的这一生是那么地微不足道，那我要以怎样的心态去走完我这一生呢？我要做什么呢？

我自问自答：学习灵修啊，找到自己那连接的路啊！

但我又怎么知道我已经找到了呢？开悟吗？特异功能吗？无为地面对生活吗？

细雨：

如何知道自己在正确的路上了呢？这个问题本身预设的出发点就有偏颇。

因为没有哪条路径是所谓错误的。每一种尝试，都隐含着不可或缺的经验，有助于形成一体无漏的觉知智慧，即使是歧途也具有重要的价值。

这里的问题核心是自我意识的“观点”。

所谓观点就是从自己所在的角度形成特定的观察，这个观察的点就是观点。

灵性修的不是什么成佛、金丹、极乐世

界、来世富贵、今生开挂。我们不是要成为什么或去到哪里。各种辅助手段、各种灵觉灵见，不过是让小我明白，生命不止一生的苟且。



逐渐地尝试着、学习着用多视角交叉观察同一个问题，甚至自己与世界。这样形成立体的思维习惯与认知后，自然自我意识的维度扬升就达成了。进阶高维意识，不是说你懂得了多少道理或有了什么神通，而是你可以同时用多少种不同的方式与面向观察思考这个世界。从而在宏观、一体、全然的基础上做出不二中立的判断，并依据这个判断有弹性地给出自我反馈。

道浑然而无常。一旦下了判断，就已经是唯一。而以一对全然时，必然会导致片面。所以一定要有“度”的弹性。

而且自我认知更新的频率要够快，可以不断地自我否定，又自我认同。在浑然没有成见的通透中还有着自我独立完整的认知能力与全然的自信。

因为有的时候，自我怀疑可以彻底地摧毁一个人的意志与自信。所以在虚怀若谷的时候还能秉持着自我的理念很重要。

在这些逻辑递进的例子里不难看出：全然的智慧无法被简单定性。非一不二中强名曰道。

一阴一阳之谓道，继之者善也，成之者性也。

仁者见之谓之仁，知者见之谓之知。

百姓日用而不知，故君子之道鲜矣。



70. 墓地群演与盒饭

读者：

今天我爸生日，去墓园看他。发现一些长期的纠结、不能面对的想法现在已经放下了。上次去是春节，几个月的变化还是很明显的。感恩老师。当然也知道他并不在那里，只是个活着的人的寄托之地。看着刻在上面的诗，忽然意识到这描写的不就是时间倒流嘛！

珍也说过：今日即明日，而现在即过去，万事皆空而事事皆恒久。既无开始，也无结束。

一切都安排好了，为了让今天的我感悟。

在周围转了转，从小到大我都对年轻生命的离去特别感伤。每到墓地就下意识地心算墓碑上每个人离世的年纪。周围那些年轻轻离世的，我每一个都记得很清楚。想象他们的死因，也为活着的人伤感。现在已经不那么想了，对死亡有了新的认识。

细雨：

每次去墓地，我脑海里总是这样的画面：

领了上午的盒饭，等着下午开工的群演们，等着哪个剧组喊人。什么都演，只要管饭。



读者：

在《一个演员的自我修养》那篇里，你提到一句：好在那戏容易——跑过去演个冲锋，然后躺地上装死就可以等中午的盒饭了。

细雨：

很多人，一辈子一辈子的就是混盒饭来的，压根儿也不关心所谓的“艺术”，也不会去读《一个演员的自我修养》。

出生了，长大了，完成了烘托热闹的任务。然后蹲在圈子里，等着哪个剧组招人。



71. 从知有到自性

读者：

最近这篇解读非常有心心相印的感觉，前几天我自己写的一些内容心得，似乎都被老师感应到了。

我进一步理解了螺旋式上升——似乎是又回到原位，面对类似的问题，但是发觉自己已经在不一样的高度了，有了不一样的领悟，很欣喜。

细雨：

在相同的频率下，关注着共同的目标，感受着相同的意识脉动。

读者：

今天在读老师的解读中，有一阵似乎体会到了小我不当主角的感觉。现在又找不到那感觉了。但我相信这种意识的松动还会再发生，虽然困难。

看了这么久老师的文字，自己说的看似头头是道，终于从字面的理解开始一点点流向内心。

细雨：

他被迫又一次打开那没能通透的认知，一页页上的习题与插图，有些是似曾相识的记忆，有些则仿佛从未谋面，是被过往忽视了的信息。

熏染，把自己放在高频的场域中、语境里不断地洗礼，不被共鸣都难啊！



读者：

无比幸运，无比幸福。

细雨：

没有偶然，你准备好了而已。

读者：

从小到大都会看到有的人努力在学自己没有天赋的东西，感觉很别扭。

细雨：

如果把宿命比作滚滚长江水，你放船顺流到上海去，无比省心；

但是逆流要去发源地，
或非想把船开入黄河，
那必然是要付出艰辛
的。



不管怎么做、做什么，
只要自己的热忱在那个
面向上，那就是好的。

就怕牛不喝水强摠头，小胡同遇到坏人，长得还不帅。

从“知有”到“自性”

就好像我写文件——

- 首先要知道，除了写字板，还有其它可能性的软件——知有。
- 去看网络的教学视频，去找行家当老师启蒙自己使用方法——观见。
- 设法去找资源下载这些好用的第三方软件，然后安装、调试、学习最基本的功用——识用。
- 慢慢熟练后，挖掘使用技巧，使用那些快捷的独特功能，提高自己的应用水平——证悟。
- 做好新格式文档后，和网友们交流互动，至此也可以阅读别人这种格式的文件了——同频。
- 学会使用不同文档格式去存储文件、转化文件、阅读文件，适应不同的交流格式——调频。
- 虽然我知道、也可以使用各种格式与风格，但我有自己的风格与习惯，不觉得这让我自卑——自性。



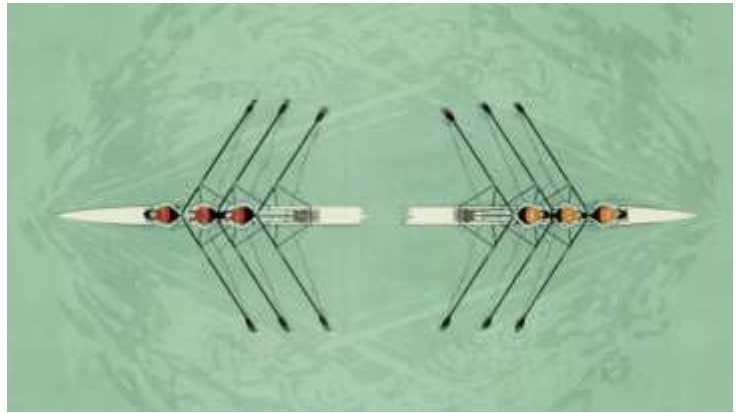
72. 平行世界是什么？恋人分手是不是就去了别的平行世界？

读者：

细雨老师，最近看您的视频，思维好像有点天马行空了。如果问题错了希望老师不要见怪，多指示。

我想问：人是否可以切换平行宇宙的呢？

一对恋人，相恋多年，感情水乳交融。在可预见的未来是男的事业平步青云，两人结婚生子，幸福地生活在一起。我姑且说他俩是活在平行宇宙一。



但男人经历了一场大病后，开

始专注灵修。双方的频率差距越来越大，最后也分手了。可预见的未来也不一样了。那么在男人开始专注灵修、提高频率后是否已切换了平行宇宙？

女人也和其他男人结婚生子过着幸福的生活了。她也切换平行宇宙了，不在这个平行宇宙了。

那是不是说，当初那对情侣现在已经各自在不同的平行宇宙了，但是还在同一个地球上？

我是站在线性时间的观点才会说切换平行宇宙，其实都是同时在发生着的，对吗？谢谢老师。

细雨：

意识觉知的次第决定了自身能量频率的振幅，而自身能量所是的频率决定了你自身主视角聚焦的频道。

认知与智慧不是一蹴而就的，在渐进的递变过程中，如果原来同频的那个伴侣没能跟上，那就会被实相频率刷新掉。

分手是一种很温和的形式，也可以是意外或变心。他/她可能不再与你有紧密的联系，淡出了你的生活。

很多人问：什么是平行世界？我改变了意识频率后是不是就从这个世界上消失了？或其它人就从我的世界中消散了呢？

平行世界是不同意识频率的频段相互套叠形成的立体多维空间体系。

它不是一个简单的物理空间性概念，也不是意识频率场相互套叠的概念。

平行世界并不是一个个独立完整的犹如电视频道般的世界。需要认知到套叠性、同时性与区间摇摆的过渡性。

它远较我们现有认识能理解的极限要高深。它是多个不同系统的复杂组合形式。是空间套叠、频率套叠、意识套叠、角色套叠、时间套叠的多维立体几何。



73. 历史到底是什么？

读者：

最近，我思考最多的点是有关人类历史。越来越感觉历史就像是各种信念的大集合，是人集体意识的投射，是不是也只是众多平行世界中的一个版本？我也不知道该如何描述自己的困顿了，总之，历史本身以及历史这个字眼让我困在里面，像给真相蒙了层纱……

有感于最近对平行世界的探索和觉知。思维既无法完全跳脱线性思维的逻辑，又仿佛够到了从高维视角看待我们这个世界这种思维方式的边儿……



细雨：

有一个所谓的历史，就好像你回头看时有一个所谓的来路一般，但压根儿没有什么历史，因为一切都在同时性中同等地鲜活，分分秒秒在变幻着。

每一个频率实相中，确实有一个相对固化的历史，但没有一个灵魂其一生只呆在唯一一个实相频率的轨迹中毫无变化。

简单地说，你打开一台有 100 个频道的电视，每个频道确实都有一个播放时间表，这样的时间表可以追溯到几年前，而且精确到分。

但是没有一个观众如此忠实地在那里等待漫长的广告或无聊的情节。观众看似在同一个屏幕前，但是他在不同的节目频道中跳来跳去。

不同的频道有着不同的历史，当然这个比喻还不精准，因为还是线性的单向思维。

假如你活在一个周期性的闭环日子里，一周后的周一你醒来，回到了一周前的周一，如此反复。这一周里你可以随意搞任何事情，世界也会配合你形成相等的互动。但是到了周一，一切又回到了初始化的原点上。

那么历史中的每一天，都是在随时变换着的，确实有一个历史，又没有一个固化的历史可言。



74. 两个人忽然谁也不认识谁了！

读者：

甲和乙聊起来未知的实相和平行世界/可能性实相等内容，聊起了一些过往的事情以及一些看似生活中逃避的事情。后来乙感觉后背发凉，然后乙的一个小举动突然引起了甲的情绪强烈波动，然后甲突然冒出了一句：“干什么？”

紧接着乙不认识甲了——甲的身形没有变，但是面孔突然变了；在甲的眼里乙也不是那个面孔了。两个人都吓傻了，谁也不认识谁了。

跑到户外后，比较短的时期内甲恢复了正常，而乙恢复回来比较慢，而且一直心有余悸。

请问：他俩是同时穿越了平行时空么？还是因为乙积压的情绪、“负面”能量突然释放影响了视觉？还是有所谓的附体能量突然闯入？还是为什么呢？
谢谢。



细雨：

你的案例，仅仅通过这三言两语的描述，很难做出判断。

之前告诉过大家，如何在镜子里看自己使用过的其它容貌。

这个练习我和我爱人也彼此相对地练习过。俩人同时看着对方各种相貌的变化，是很有意思的体验。

当然我们俩彼此有心理预期，所以这个过程成为一种游戏式的体验。而你说的案例，其发生超出那两个参与者的逻辑预期，形成了剧烈的心灵冲击。而同时两人的内在认知建设也很薄弱，负面的心理预期很强烈，导致过度的惊恐，错失了最好的深入探究的时机。



75. 外星阴谋论、时间的内卷外卷与坍缩、容易与他人共振怎么办

读者：

细雨老师知道“奇美拉”吗？

细雨：

那是外星阴谋论的一个版本。如果你在意识层面接受它，它就是真实的。

如果成为你信念体系中的一部分，你甚至可以去经历它。

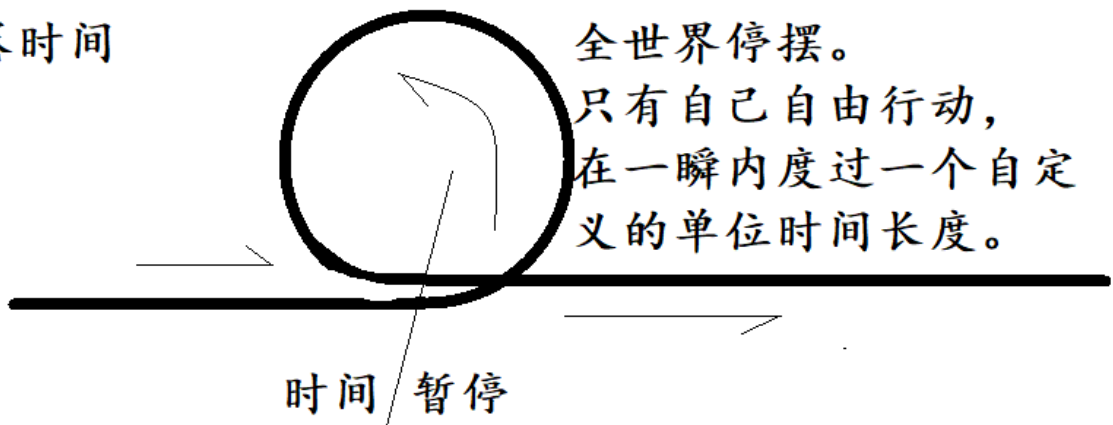
读者：

时间的内卷与外卷是不是就是时间向内和向外？老师常用的坍缩是不是就是显化？

细雨：

时间的内卷与外卷是时间的一种扭曲形式，被赛斯命名，这里没有三维空间意义上的内外。

内卷时间



全世界停摆。
只有自己自由行动，
在一瞬内度过一个自定义的
单位时间长度。

时间 / 暂停

“坍缩”从某种意义上说，是套叠多重实相各种可能性的频率中的某一种被观察者按照自我预期体验到了。

可以理解坍缩等同于显化。虽然不准确，但没有大毛病。

读者：

请教个问题，有些人天生体质比较敏感，容易受到其他人情绪、能量的直接影响，能够直接感知到那些。除了把自己想象为空，让那些情绪不在自己这边停留的方式外，还有其他屏蔽的方式吗？

细雨：

共情能力或能量频率信息共振，在打开自我心轮后很常见。尤其中医，过去说望闻问切，“望诊”很大程度上是遥视与遥感的结合，后来被逐渐被西医体征化了。

感受到他人的情绪、气氛、疾病症状，甚至情绪、冲动、思想等，都是读心术的初始阶段。发展好了可以成为他心通的神通，发展不好自己身体难受，还找不到病。

首先要看你自己的能量是否够强大。低能服从高能，就好像 2 米的音叉去共振 10 厘米的音叉一样。

第二就是看你清理自己思想的速度。老想着念着、长期意识连接着，彼此就会长期共情，甚至和亡灵共情。



第三是看你中正自己心态的能力。被广场舞大妈们烦到了，你可以堵耳朵，可以过去吵架甚至打架，可以一起跳起来，或者身处红尘心逍遥地直接意识屏蔽掉。就看不同的自我基础心性如何了。



76. 冥想时喉咙被灌了黄色液体？

读者 1：

昨天发现以前融通过的一些事是“假释怀”，冥想时又仔细地去回顾，直到释然。之后感觉身体里有东西盘旋上升，就这么静静地看着它，然后看到一大瓶子淡黄色液体，接着就感觉到一股淡淡咸味的液体大口大口往我喉咙里灌，喉管里有很强的水流感，一直持续了很久。

真的是喝水的触感，但是我本人都压根儿没动，这是打坐出现的境界吗？我在喝什么？

细雨：

淡黄色，这是太阳轮的能量，注入了行动力、热忱、执行力。我干了，你随意。

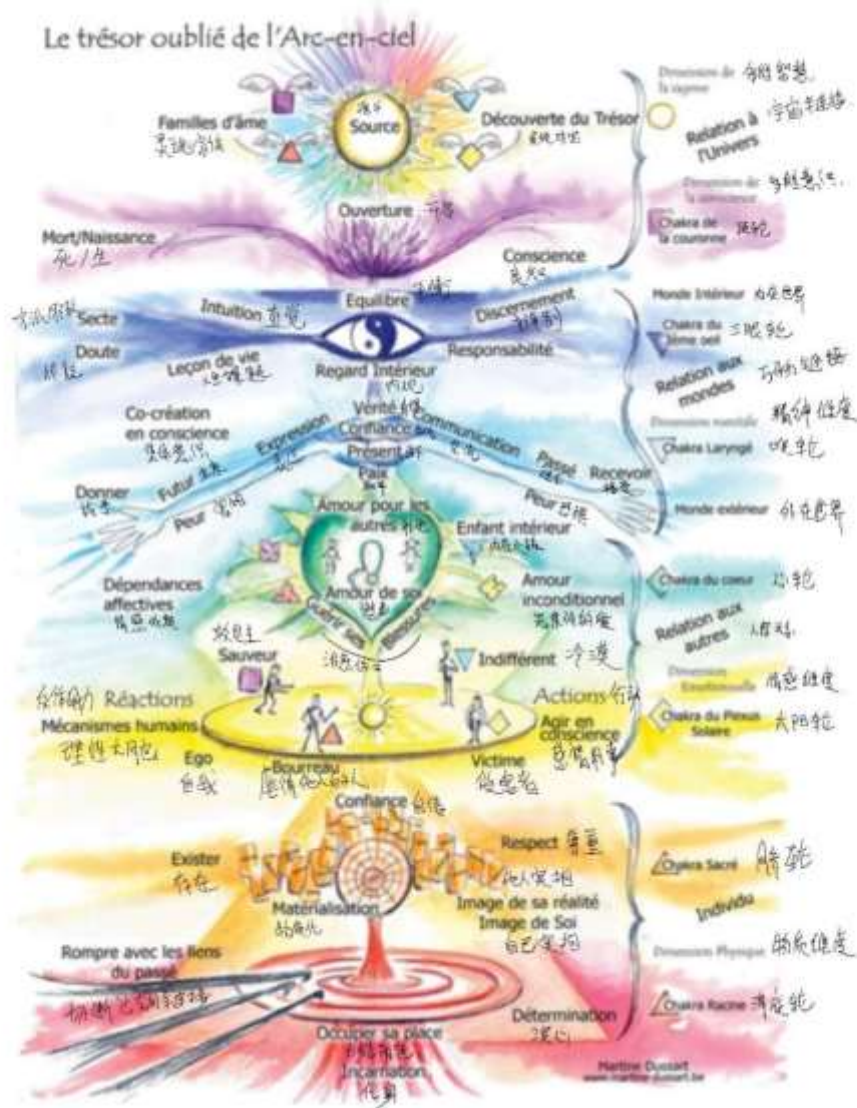




读者 2:

噢，老师发的这张图令人感动！我冥想的时候，就会把自己想象成中间的那个人，在从头顶在给我能量。

细雨：



读者 3：

红橙黄绿青蓝紫，这不就是彩虹的顺序么？原来和七个脉轮全然对齐啊！

我每次都看到是深蓝色会动的光，这是眉心轮。

读者 4：

冥想时我时常感受到的是绿色雾团，原来是心轮。



77. 平行世界和多个分身自己

——《未知的实相》辅助学习

读者：

细雨老师，如果我翻看过往的相片，可以说上面的我已经不是现在的我了，对吗？那些我可能已进入了其他平行世界。

再者，我们在不同平行世界的多个分身彼此间是如何交流信息的？也是梦境吗？还是说高我会整合这些信息后以某种方式传递给我们？

感叹高我为了体验、拓展意识，给我的感觉真是煞费苦心，既要分出好多个灵魂去历经轮回，还要在每一世中分出那么多的小我去平衡觉知……面向太多了。

根据自己做梦的经历来看，我感觉许多梦境都出自自己在其他平行世界中的经历。因为场景和人物都还是现在这条故事线上的，只不过剧情是另一版本了。

细雨：

让我们假想一下——尝试把自己的内在意识想象成一个随意可附身他人的幽灵，一旦你附身进入，会有两种结果：对方的自我意识强悍，你只能跟随、观察与蛰伏；对方的意识薄弱，你可以占据、引导甚至驱使。



你所在的世界中，人口构成主体是一模一样的克隆人。克隆人出自一百个不同的基础模型。于是每一百个不同形貌的克隆人组成一个楚门的世界，并在这个大棚里封闭地生活着。



你可以进进出出不同的人物，但是却有自己比较喜好的一种类型与相貌。每到一个大棚你基本都会选择这个“人”作为自己的载具。然后观察她（他）所在的这个棚里的生态人文故事发展情况。

有一天你对着镜子，看着这载具的脸时说：这是我。因为你三天前已经进入到这个载具的体内了。

然后拿起她半年前生日时的照片，看着、想着，半年前你所在的那个载具也是这一天过生日，也是这个相貌与身材，可是那个她不是这个她。而半年后自己又会在哪个她（他）的体内过生日呢？

你的进进出出，让不同的这个我有了其它我的记忆片段：同样的父母、不同的爱人，或相同的爱人、不同的孩子，有些对得上，有些对不上。好像自己的思绪总是和别人的记忆对不上。

这个载具每天都要睡眠六到八小时。幽灵是不眠的，很无聊，它会去各处游荡冒险。这些经历有些碎片会侧漏给当下的载具，让他觉知到大棚外的世界。可是那太荒诞了，他知道自己生活在封闭的棚里。但是科学家说过，大棚外没有生命。

一个个的大棚，同时上演各色故事，而更宏观的观察者默默地观看着各种可能性的演变，并做着记录。大棚里的时间被认为加速了 360 倍，这样可以有效地提高推演的进度，而尽快收集到各种可能性演化的宏观规律大数据，从而做出有效的比对。并依据这些数据知道自己世界里社会的发展方向。

读者：

附身后还可以引导甚至驱使？这算不算能量场强行干扰？目前来看我没有思绪对不上的情况，原因是我没有频率大幅度的变更，所以所在的大棚跨度不远是吗？



细雨：

偏瘫患者经常用健侧手引导患侧手完成复杂的动作，这不能算是强行干扰。多数人是生活在自己习气惯性的宿命中，只有觉醒者开始思考人生并尝试跳线，只有觉悟者可以跳线，只有开悟者可以在多线中来回游走。

读者：

我感觉到从出生到现在，因意识水平的参差不齐而分化出了许许多多的我，已展开了不同的平行世界。但现在的我是藉由一种一以贯之的觉知一路走来的，这种觉知像一股力量一样，把散落在各处的我串了起来，串成了现在的我。其他的我为我展现了不同剧情的可能性，是各种“如果”……

细雨：

对可能性的知识带来了现在的时间及实相。透过基因与染色体说话的声音，把未来与过去连接在你称为“现在”的一个平衡里。私人心灵的历史及族类的群体经验居于每个人里。过去与未来的考古学都同样活在你存在的层层意识里。改变惯有的诠释方法，就改变了实相的基础频率。

读者：

如何改变惯有的诠释方法呢？老师能否打个比方？改变习气是指在学习、提高知觉之后，做一些以往不会做的选择，例如思维方式和行为吗，这算是改变诠释方法吗？



细雨：

最简单的例子：这人生太苦了，八苦集聚我想逃；这人生太有意思了，都是成长中的法喜，经历带来觉悟的资粮，好有趣。



78. 为什么我的生活里这么多神奇的事情？

读者：

老师好！跟您请教一个困惑很久的问题：我生活中经常发生一些我自己觉得神奇的事情，可不知原理如何。

比如：

冰箱突然不制冷了，打开 YouTube，第一个跳出来的就是讲解冰箱不制冷的视频，而我之前从来没有在互联网搜索过这个问题，不可能是大数据推送。

常常在整理自家店的货时，不经意看到一个很久没有订单的东西，心里想：这东西怎么还有？不出二十四小时，客人订单一定会进来，而且专门买这一种。我店里有超过 2000 种货啊，而且这种情况经常发生。

一个女性朋友要去拍婚纱照了，她常年健身，体重固定在 104-106，用尽方法再也降不下去，另一个朋友问她体重多少，我脑子里出现一个数字 102，我并不知道这个数字是她苦苦追求而从来都不曾得到的。结果第二天奇迹发生了，她的体重真的降到 102，而且保持了很多天没改变。

一次跟一个朋友探讨赛斯，忽然脑子里有一个画面：自己站在大都市的摩天大楼上，看着底下密密麻麻川流不息的车辆，我在想，在高维看我们的生生世世应该也像看这么多车一样是同时存在的……结束跟朋友的谈话，当我走进办公室时惊呆了，我电脑上的屏保自动切换成了我刚才脑子里那个摩天大楼的画面，而且是动态的，连俯瞰的角度都一样……太震惊了。



这到底是什么原理呢？是那些事情已经同时发生了，而我提早感知到了信息？还是我脑子里的信念创造了实相？从小到大，这种事情发生了太多太多了……



细雨：

关注带来觉知。红绿灯效应——当你带着好心情上路的时候，你会觉得绿灯较多；当你心情糟的时候，感觉红灯较多。其实两种信号灯的概率比是一样的，只是被你在意的程度不一样了。

我们的某一信念会强化自己对某一状态或某些事件的在意程度，并留下较深刻的印象，而大脑会把负面事件与正面事件分开打包管理并收藏。

当你在自我觉知的正面高频状态中时，你的成功感记忆库是活跃的；而当你处于负面低频的状态中时，你的挫败感记忆库是活跃的。

所以本文中这位朋友提到的心想事成的案例，与他没有提及的事与愿违的记忆在生活中比例其实一样多。但他在修习灵觉的过程中，因法喜而处于高频意识状态，故而他的觉知与例证都是心想事成的奇迹见证的集合。

你是自己人生的编剧、导演加演员，你的世界里除了你没有别人。

说句玩笑话，广电总局要求，抗日题材影视剧不能拍得“太假”。现在的观众不是什么都信了。



79. 意识的焦点在哪儿？高我不注视我的时候，我依然存在

读者：

细雨老师，意识焦点大概在后脑勺的哪个位置？

细雨：

位置在脑户穴与印堂穴的连线与百会穴垂直的交点。

读者：

这几天冥想有不一样的体验，起因就是无意间先把注意力集中在呼吸上，然后想象自己从后脑勺观看自己在冥想。

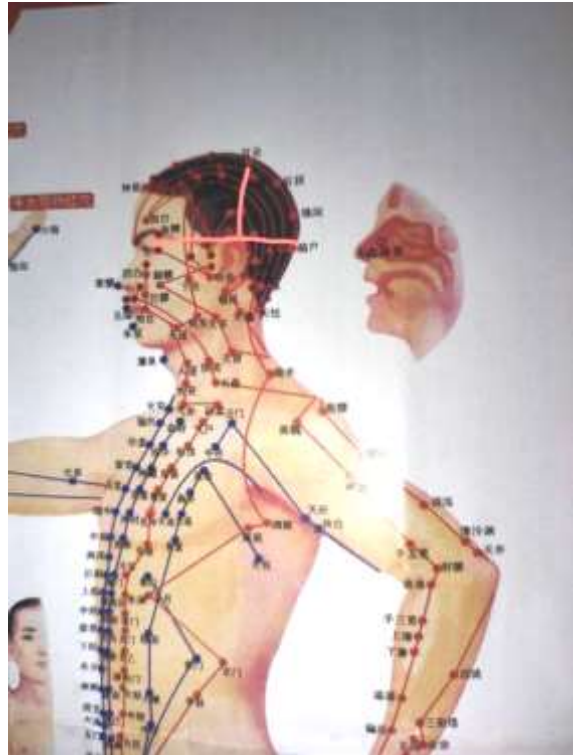
神奇的是，慢慢地有种和周围融为一体的

感觉。真切地感受到周围的环境就是我的延伸，眼前不断闪过释迦牟尼的头像。有一帧看到的是卧佛。

然后今天坐车的时候晕车，我就把意识焦点也移动到后脑勺位置，不干涉身体的自我调节，瞬间就不晕车了。

以前感受到三维世界的虚拟，是在恍惚间。

但是今天是在意识很清楚明白的状态下，看到了类似掉帧一样的画面，三维的感受在眼前变成了卡顿的图片。



最近我再重听《灵魂永生》。赛斯的东西，真的就是一大片连接在一起的，聚是一团火，散是满天星。

读者：我在想，我们现在没有晋升的意识的属性是什么？晋升到中空意识后，我们原本的意识分身，能不能通过修炼也晋升为中空意识？

细雨：

你在这个问题上，因为思想上“我是我”的观念，也就有了“进阶”的思想和等级的观念。其实各阶梯上的各种自我都同时存在着，就好像不同平行线上的各个自我同时存在着一般。有些走了死胡同，有些上了阳关道，不能说这个比那个高明。因为那舍身炸碉堡的，与天安门上授勋的一样重要。

你或许很好理解“自我意识焦点从不同小我的角色身上流过”这样的概念。其实作为宏观全局中那个如如不动的存在，你的意识也是从不同阶梯上的自我身上流过的。就好像你的高我不注视你时，你依然存在；你不再使用这一角色时，这角色依然存在一样。当你的意识足够成熟，开始进入高维思维模式后，成为常驻的高我甚至本我视角，这时，各个阶梯中的更大角色们的真实位置并没有变化。





这是千年前，华夏古人对这一问题的描述。

视角决定次序——可以人本位向上看，也可以魂本位向下瞧，在同时性都是对的。

80. 面对三种职业选择，我该选哪个？

读者：

细雨老师，我现在面临三种职业选择，似乎都进退两难，不知该如何选择。学习赛斯书两个多月，仍然没有办法找到答案。

大学毕业后我一直从事电子工程师，但总是找不到生活的意义、工作的意义，内心抑郁恐惧挥之不去。

后来生了孩子，学习各种育儿知识，偏执地认为孩子必须自己带。接触到一些传统文化组织，就跟着发愿弘扬传统文化，认为终于找到生命的意义。在孩子三岁入园后，终于鼓足勇气辞职，以方便带娃的名义，力排众议入职了传统文化组织，遭到父母强烈反对，对我心理打击巨大。结果半年后发现不能继续认同该组织，继而离开。

后来自考教师资格证，想象教书育人培养栋梁是人生意义所在，拿证后入职半年辅导机构，发现自己无力感很强，并没有如想象中教好学生。

由于一直恐惧生病，疫情前经介绍学习了一种叫纬脉的无痛疗法，用中道和阴阳思维，加意念用手轻揉就能调理各种疾病，效果很好，也萌生了从事这个工作的意愿，只是好像社会上很少有人能够接受这样神奇的疗法。

以上期间我从未停止探索烦恼恐惧的根源、寻找人生意义。从传统文化到佛学院，到社会上的佛学老师，直到遇到赛斯资料，才终于拨云开雾，从偏空和各种深厚的执念中解脱出来，阳光开始照进生活，有想做事的冲动。

➤ 选择①干回本行电子工程师（背后观念：随顺父母家人期待，农村孩子培养一个重点大学学生不易，不该浪费所学，正规职业，高薪水，觉得省事儿，易成功，有面子）



- 选择②做老师，教辅导班或私立学校（进编太难考，考上也不喜欢体制内各种限制）（背后观念：延续之前立的 flag，教书育人，贡献社会）
- 选择③做纬脉师，纬脉调理同时加上赛斯心法调心，身心同调。（背后观念：不乐观的医疗大环境和越来越多的亲友生重病，能发扬光大这么好的身心疗法，也很有意义。但觉得好像没太有面子，也怕干不好，没顾客。）



这三种职业选择，我该怎么选？

赛斯说要信任跟随自己的冲动，只是我还是给自己设限，总怕干不好，怕不被人接受。恳请老师指点迷津，感谢万分！

细雨：

你的人生轨迹，自己很迷糊，却异常清晰地展现出必要功课认知的一步步铺陈：

1、电子工程师——良好地培养了对事物的理性逻辑与理解能力，对表达叙述、认知理解都有极大的助益。

2、学习了教育方式与方法，也看见了社会上教育机构的不足和缺憾，更加知道了自己想要什么，也知道了家长们讨厌什么而又在无奈地忍受什么。

3、学习了经络与意识流，这一点呼应了你本身的电子工程专业，只不过是从机械换成了肉身载具，其它同理可证。

三个步骤合起来，你当下拥有的知识与能力储备，对应未来二十年的社会总体发展与就业趋势，建议做一名计算机编程与计算机原理学的儿童课外老师，让一部分孩子更系统、更早地接触到程序学。

而在辅导程序的同时，让孩子们掌握机械文明外的心灵文化与传统文化，更早地理解到三种文化不是冲突的，而是相辅相成的，让新时代的孩子少走点弯路。



81. 看到美丽的面孔和衣服到底意味着什么呢？

读者：

老师，刚才看了老师回答的《两个人忽然谁也不认识谁了》一文，我也有个问题：有时候坐在那里很静的时候，闭着眼睛，“眼前”会以两三秒的匀速连续出现一张张面孔，就像在看一个连续的影片，并且上一张出现的时候，能觉到这一张的五官、表情、神态和下一张的联系，都是特别美好端庄的面孔，都是我从小到大没见过的，可以说没有任何我过去接触过的人的印迹，且想看多久就能看多久，轮番出演。

前些年，是起初的时候，出来的是各种服装样式，每一幅的奇特绚丽都非最时尚杂志可比，似乎都没在人间见过。我曾想记下来，可睁眼就记不全了，此生也没有任何服装设计这方面基础，根本也画不出来，只是心底里喜欢。现实中，对买衣服也特别挑剔，可以说，衣柜里的衣服都是将就，到现在也没看过我最喜欢的衣服，哪怕最贵的那些所谓顶尖设计。我想问：这是怎么回事呢？我看到的是什么呢？

细雨：

这样的体会我也经常有，不过是音乐方面的。那些歌曲是中文的，非常好听，曲曲都能分分钟成为 No.1，但是自己真的五音不全，勉强能记下旋律和歌词，但无法复原出来。它们的背景也不是当代，是更往后一些的未来。这些歌词我搜索过，压根儿就没有被谁写出来过。



这些看似十分清晰的片段，属于不同自我意识间的信息侧漏，不存在于我们当下的物理脑内。所以一旦脱离开出神状态，在脑海里怎么也无法找到。

读者：

谢谢老师！还有，梦里听到特别有哲理或者有玄机的话，简直秒懂一样，欢欣得不得了，可是醒来就记不得了。有几次记下来了，可白天看看那句话也没啥稀奇。这也属于信息侧漏吗？还是高我“透”露？

细雨：

平常多练习记录梦境。记录梦境可以有效地扩充你内存的浮点计算与保存能力。这样就能记住和写出意识在混沌状态中惊鸿一瞥得到的信息。

一些理念通透的理解，能带来内在自我的法喜；但逻辑小我未必对同样的一句话产生如此强烈的共鸣。

比如，很简单的一句话“孩子，辛苦了，跟我回家吧”，在意识状态下，这句话能使你感到温暖并哭了出来，而现实中不过只是被感动了一下而已。

读者：

是的，老师，梦里的觉受我没用“法喜”，但就是类似的状态，心花怒放的。可醒来就淡了，甚至无感了。老师说的太确切了。感恩！



82. 气场与频率

提问：

为什么我平时看到有的人下意识地就会躲他远点儿呢？

细雨：

我自己是看得见人体外射的气场的：当一个人愤怒或者有攻击性的时候，那气场会变得很尖锐、具有压迫性、沉重与浑浊，气场很密实。动物或昆虫下意识地会远离这样的人。小说里叫做杀气。一般人看不到它，但是可以感受到，并且极力避免进入那个气场的场域，因为会拉低与扰乱自身的频率甚至激素分泌水平。

看上去好像大家都在躲着他。你要是问，这些人也说不出来为什么，就是想躲远点儿。

读者：

刚刚有个朋友找到我，说很欣赏我，叫我去一起做我根本没有做过的职业，还说觉得我一定行。有点儿莫名其妙。



细雨：

当你的频率开始扬升后，你的灵魂光就会变强，这不是肉眼距离内的感受。任何在此当下想到你的人，都能感受到你在此当下的状况，是让人渴望亲近的、还是令人抵触的。你的自身频率强行牵引你进入更好或更糟的生活。一念佛一念魔。

这都是你的高我在给你准备日后成为传法者的素材安排，只有自己亲身经历过才有说服力。最好你设立一个笔记，把成长中的点滴记录下来，多年后很多细节都忘却了，而又是这些细节成就了量变到质变的可信性。



第三册 完

【下册预告】

第四册 案例集锦 《世上练 致良知》



本书鸣谢

《思想的阶梯》第一季第三册的编辑、设计、排版、校对等工作非常荣幸地得到姜江、初心、晓锐、光子、灵素、小美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。

——细雨社



常见问题

1. 细雨资料免费吗？在哪儿能拿到？如何早点儿看到新书？

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

2. 现在都出了哪些书？是关于什么的？还将出版哪些？

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

3. 细雨资料能自学吗？该从哪儿学起？为什么要按顺序学？

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

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

4. 关于细雨社？

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

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

5. 更多问题？

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

细雨资料发布平台、免费下载路径



[细雨社](#)



亚马逊网站搜“细雨资料”或书名



微信公众号

[细雨资料](#)
[细雨资料 觉心接力](#)



[Cathyshen0103](#)
[海轮海轮](#)



[海轮海轮](#)

免费下载途径：

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



微信：ganenguozi

Line：jiangsanjiang

Email：xiyushe@outlook.com (志愿工作专用)

细雨著作出版一览表和各册代码对照 (2024年1月版)

YM《隐秘的医案》	YM《隐秘的医案》(单行本)	已出版
SY《失忆的归途》	SY《失忆的归途》(单行本)	已出版
S1《思想的阶梯》第一季	S1-1《自我认知与意识连通高维》长文	已出版
	S1-2《自我认知的百宝箱》杂文	已出版
	S1-3《知道 vs 问道》问答	已出版
	S1-4《世上练 致良知》案例	已出版
S2《思想的阶梯》第二季	S2-1《自我认知与意识连通高维》长文	已出版
	S2-2《自我认知的百宝箱》杂文	已出版
	S2-3《知道 vs 问道》问答	已出版
	S2-4《世上练 致良知》案例	即将出版
GY《观影说多维实相》之影评荟萃 (细雨与观影群友合著)	GY1 第一册 1-15	已出版
	GY2 第二册 16-28	已出版
	GY3 第三册 29-38	已出版
	GY4 第四册 39-49	已出版
	GY5 第五册 50-53 儿童与亲情、神通、转世	已出版
	GY6 第六册 54-56 心理学	即将出版
	GY7 第七册 57-60 性别与性取向	即将出版
	GY8 第八册 61-64 女性的自我救赎与自我价值实现	即将出版
Y1《已知的实相 I》—— 新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》 (细雨解读赛斯书《未知的实相》 679-744节)	Y1-1 第一册 679-687	已出版
	Y1-2 第二册 688-695	已出版
	Y1-3 第三册 695-704	已出版
	Y1-4 第四册 705-715	已出版
	Y1-5 第五册 716-726	已出版
	Y1-6 第六册 727-744	已出版
Y2《已知的实相 II》—— 用非线性视角剖析赛斯都说了些什么 细雨“早期课译本”现代汉语版(附批注) (1-72节)	Y2-1 第一册 1-14	已出版
	Y2-2 第二册 15-22	已出版
	Y2-3 第三册 23-32	已出版
	Y2-4 第四册 33-42	已出版
	Y2-5 第五册 43-51	已出版
	Y2-6 第六册 52-62	已出版

	Y2-7 第七册 63-72	已出版
X 《虚空法界框架结构详解》	X1 第一册 《意识微尘》 1-17	已出版
	X2 第二册 《意识觉醒》 18-44(上中下)	已出版
	X3 第三册 《双生羁绊》 45-73(上下)	已出版
	X4 第四册 《承前启后》 74-89	已出版
	X5 第五册 《寻找答案》 90-107	已出版
	X6 第六册 《道理始末》 108-128	已出版
	X7 第七册 《融会贯通》 129-	待定
	X8 第八册 《浪子之心》	待定
	X9 第九册 《涅槃重生》	待定
Y3 《已知的实相 III》 —— 全我是如何在多重宇宙中运作的 细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注） （73-148 节）	Y3-1 第一册 73-85	已出版
	Y3-2 第二册 86-100	已出版
	Y3-3 第三册 101-114	已出版
	Y3-4 第四册 115-127	已出版
	Y3-5 第五册 128-140	已出版
	Y3-6 第六册 141-148	已出版
Y4 《已知的实相 IV》 —— 梦中梦与次人格诱发的疾病 细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注） （149-198 节）	Y4-1 第一册 149-157	即将出版
	Y4-2 第二册 158-165	即将出版
	Y4-3 第三册 166-175	即将出版
	Y4-4 第四册 176-185	即将出版
	Y4-5 第五册 186-198	即将出版
Y5 《已知的实相 V》 —— 或然自己与或然实相如何造梦 细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注） （199-239 节）	Y5-1 第一册	即将出版
	Y5-2 第二册	即将出版
	Y5-3 第三册	即将出版
	Y5-4 第四册	即将出版
JY 《早期课精要萃取》 —— 细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注） 各部精华要素	JY2 《已知的实相 II》（1-72）	已出版
	JY3 《已知的实相 III》（73-148）	已出版
	JY4 《已知的实相 IV》（149-198）	即将出版
	JY5 《已知的实相 V》（199-239）	即将出版

注：表中所列的各册书名前的字母数字组合是唯一代码，可直接用于 www.xiyushe.org 和亚马逊网站的快捷搜索。

SY 《失忆的归途——隔阴不迷》



这是一部前所未有的作品，送给准备好觉醒的人们。《失忆的归途》是一部有系统并多面向揭露隔阴之迷的著作。它化解了许多一知半解造成的偏见与迷信，是生死四书系列中最重要的一本，与每个人都息息相关。

死亡是每个人必经的过程，却少有人勇于面对自己的将死之时。我们花费大把的时间在可能用到的知识上，却对必须要面对的生死闭口不谈。

人生从出生那天开始就可以计算出离高考还差几天、离退休还有几年，但无法算出自己何时会从这舞台谢幕，好在此前坦然面对并反思人生。

如果说人生只有一件事情真正值得你去投入精力，那就是这本书要告诉给你的这些知识。

——细雨

每个能有机会看到这文字的人，都是觉醒者。每个觉醒者都明确地知道，这个世界与我们所看到的或知道的有本质的不同，但很少有人真的可以有机缘通过灵的视角去了知无垠时空中的奥义，本系列文章将会给大家带来这样的机会。

本书将引领读者透过不同维度与面向的视角，穿越多次元的生命历程，观察台前幕后的运作机理，带来心灵的启迪，去了解高灵们的用心良苦和这节课背后的运作规则。

如需《隐秘的医案》&《失忆的归途》合订本纸质版，可在“细雨资料发布平台”留言咨询详情。见[细雨社网站《细雨资料导读》](#)。

《思想的阶梯》第一季

第三册 细雨问答

《知道 vs 问道》

本册代码：S1-3

2021年8月第一版

20240103 修订版



细雨·著作权所有

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

为免扭曲误导，请勿断章取义、改变顺序或增减内容

若有对细雨社出品的细雨系列资料有侵权行为

我方保留法律追诉权如有相关问题请咨询细雨社编辑部