

《观影说多维实相》之影评荟萃

第一册

(2021.12-2022.3 观影群讨论)

细雨 & 观影群友 著



细雨/著

细雨社出品

细雨致读者信

细雨社是一个致力于传播心灵文化、传递心智知见、弘扬共赢互爱的社团。

我们渴望通过自身的不懈努力，在梳理多维意识流的同时，把不同于当代认知局限的知识传递给渴望了解多维宇宙实相的朋友们，从而让集体意识实相中有溯本清源的一股清泉可以流经干涸的心田，把不同于当代伪装层中“科学”论述与宗教理念的另一种精微奥义清晰地展现给我的读者们。

我知道这会是一个很小众的领域，能看到这些文字的人，需要极大的机缘。但当你品味过我们的作品后，你会发现这就是你多年来一直默默寻求的“真相”与觉知。

每个人其实都在自己的骨子里知道什么是事实，或许你无法把它准确地表达出来，就好像某一个童年中的旋律，你有印象，但无法再哼唱出来，但你明确地记得那韵律的感触，那是心弦会随之共鸣的声音、家乡的味道。

细雨社按照知见难度的阶梯，陆续推出逐步深入的心灵书籍：从启蒙到大成，从知见到练习，从懵懂到通透，陪你走过人生的迷茫与困扰，成为你的朋友与心灵的支持。我们愿化作你的帆桨和翅膀，带你进出四海三界两极一炁，找到心灵的港湾，铺设天阶的桥梁。

在这个关键时刻，请与我们携手，做出最有利于你心灵成长的努力，用自己的实际行动，把良知与良善融入到自己的日常习气里。知而践行，行而端心，让智慧增长、情志安平，喜乐人生种种浪潮，豁达通透地顺利达成本层次内在意识毕业的标准。

本系列书籍只为推开一扇窗，打开通往多维时空体系的大门，引领读者走出故有的固化成见。我们尝试用最通俗的例证、最当代的知识结构、最亲民的汉语言辞，把最深奥高深的奥义娓娓道出，说给你听。

细雨社全体同仁出于对生命赤诚的爱心，奉献着自己的热忱。我们是一个非营利的公益组织，你们的支持、关注、转发是滋养我们可持续发展的心流能量。

或许我们此生都无缘见面，但我们借助心灵的共鸣相互依偎，让心灵不再孤寂，让自我不再迷茫，让世界因你我的努力而更温暖、更贴心，让我们的孩子们可以有一个更良善的心灵环境，感受到生命的善意。

这就是我们为之努力的方向与初衷，也是我们的热忱所是与所在。我们真诚地邀请你，我敬爱的读者们，加入我们的行列，与我们并肩而行，让闪烁的萤火汇聚成光的河流，乃至爱的海洋。

行动是一切存在与发展的本质。我们渴望用我们的行动温暖你的心，也同样希望读者们可以把知见真的转化成日常的行动。

习气引发业力，又源于无明，我希望大家可以借由学习新知见的机会展开行动，缩短自己当下所是与自己渴望所是间的距离，调高自身的自我价值，最终能在回顾此生时骄傲地对自己说：

“我努力了，并且做到了，我达成了自己那看似可望而不可及的目标，不枉此生，不负青春不负卿。”

——细雨

2022年7月17日

2023年10月9日修订

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：

- 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；
- 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》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。

目 录

给第一册的读者.....	I
细雨资料-观影说多维实相 学习平台	1
《K 星异客》	2
《心灵奇旅》	14
《头号玩家》	20
《大鱼海棠》	33
《刺杀据点》	47
《在天堂遇见的五个人》	56
《日日是好日》	72
《开端》	89
《失控玩家》	107
《云图》	130
《星际穿越》	150
《阿凡达》	165
《哈尔的移动城堡》	177
《千与千寻》	201
《降临》	215
结束语.....	228
下册预告.....	229
常见问题	ii
细雨资料发布平台、免费下载路径	iii
细雨著作出版一览表和各册代码对照 (2024 年 1 月版)	iv

给第一册的读者

许久以来都是我在单方面的输出，讲出我对不同影片的所见所感，为大家展现出了从“细雨”视角上看到的世界。

我们都知道世界是多元的，大家观看同一部影片时，每个人从自己经历的实相中领悟到属于自己的觉知，因关注的信息点各有不同，解读出来的领悟也千差万别。

观影会发展到今天，感谢大家的支持与参与。

在此我想鼓励大家更多地参与到我们日后的影评讨论中来，各自展现出不同意识面向上的声音与见解，让我们的交流能更立体地展现出多维的意识面向。一个意识场域的生机源自其间每一个参与者的活跃度，自我意识的主动参与和自发互动，让彼此的能量激荡成活力。

没有对错是非深浅的差异，百十字、千言文都可相互启发彼此的知见，我希望所有人都能透过这一互动感受到同一世界内的多样性，并从交流中感受到源自不同思想、不同关注点与观察角度上的思维启迪。毕竟想要更好地理解这个世界，首先要更全面地了解其他人的所感所想。误解、差异会带来矛盾，但差异也能带来启迪。尝试观察与理解不同观念背后的观点，有助于每个人更好地谅解生活中的词不达意。

影视剧与文字原著的区别在于，影片在场景表达上更立体，但角色的心理活动独白却被表情所遮蔽了，在导演改编原著时难免有与读者理解不同的表达方式。读原著是很好的——能知道同一个故事的不同版本，就好像走过了相互平行的人生。



其实每一部影片、每一个主角都是一个载体；而我们就好像是灵魂的群体，在不同的时刻进入与共同经历了各个不同人物的某一生。因此我们有了彼此交流的共同话题。虽然我们都经历了同一个角色的同一个人生，但我们每个观察者对角色我此生的记忆与认知却各不相同。

对于我们来说，影片中的角色，在它的时代里度过了属于它的线性经历，但我们这些观察者却各自以自己的非线性时间断续地完成了对其经历的观察。我们在短短的一个多小时里观摩了角色我的大半生，有时甚至不止一次。在那个很当真的虚构世界里，很认真地跟着角色我走过了属于它的经历，并由此获得了属于我们的心智启迪。

其实神魂从高维俯视我们时、从它们的角度上看我们，又何尝不是这样的一种感觉呢？各个不同时代中的角色被一遍遍地激活，每一个观察者的介入都会让角色的人生被展开一次，因此历经了相同或不同的人生经历。当散场时，观察者记住了某些片段与细节，带着感动的泪水、在喜悦与悲伤的情绪中，回味角色一生经历过的记忆。

有些观众看过了，然后就没有然后了，只是看了个热闹，打发了些许的寂寥；而有些观察者却能从中受益良多，把领悟凝练萃取出来，以便丰满自己的神智与认知。这其实就是我们来参与这人生经历的本意。

细雨 2022.12.13



细雨资料-观影说多维实相 学习平台

“观影说多维实相”是一个有趣的学习平台，通过看电影写观感的方式，锻炼大家对人生故事本质的觉照，提升自身的品悟能力。学着透过高维的上帝视角立体地观察，学会分析、品鉴、总结，并用于自己的观觉上。可谓最简单可上手的“解离”体验。

包括本书末尾列出的细雨资料发布平台在内，有以下途径可以看到《观影说多维实相》的更多相关内容：

● 影评视频（含歌曲）

→ [YouTube 细雨社 频道](#)：【GY《观影说多维实相》】播放列表

→ [YouTube Dear Helen 频道](#)：【春风化雨-沐风专辑】播放列表

→ [哔哩哔哩 海轮海轮 频道](#)：【细雨影评“细雨资料-观影说多维实相”】合集

→ [哔哩哔哩 Cathyshen0103 频道](#)：【细雨影评】合集

→ [喜马拉雅 海轮海轮 频道](#)：【GY 细雨影评 观影说多维实相 影评荟萃】专辑

● 细雨影评文字版

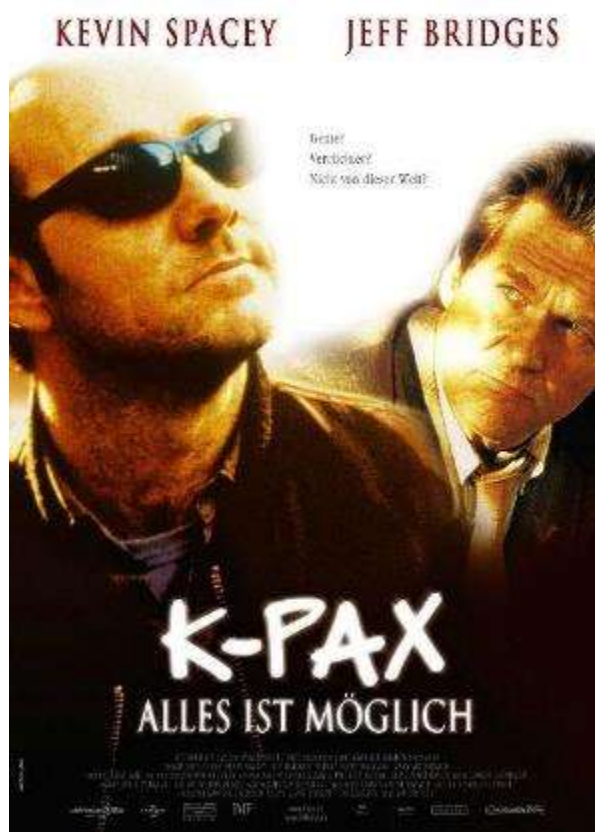
→ [细雨资料-观影说多维实相 QQ 群](#)：256 015 036

→ 微信公众号：1、[细雨资料 觉心接力](#) 2、[细雨资料](#)

[细雨社网站 www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org) 观影说多维实相系列丛书



《K 星异客》



《K 星异客》电影海报

电影背景：

《K 星异客》（英文名 K-PAX）一位名叫普洛特（Port）的戴墨镜的男人，自称来自天琴座附近距地球一千光年的 K-PAX 星，以超光速来到地球考察。普洛特被当作精神病人入住曼哈顿精神病院，受到马克·鲍威尔（Mark Powell）医生的治疗。马克认为普洛特是妄想症患者，却又对普洛特的奇怪行为和不可思议的天文知识将信将疑。同时，普洛特的到来在病院中其他病人中造成轰动，人人都希望能被选中随普洛特回 K-PAX 星。马克医生竭尽全力希望找出普洛特的真实身份，却没想到自己竟在此过程中越来越被普洛特的理论所说服。普洛特的真实身份究竟为何？



什么是现实？什么是真实？

Prot 说自己来自 K-PAX 行星。

和多数妄想型精神病患者一样，他能说出一整套逻辑自洽的、匪夷所思的、超乎想象的“妄想”。

我们当今的“科学”，其前提是“能证伪”；而能证伪的前提是我们“能理解”——任何超越本时代理解范畴的东西，都是不科学的或伪科学的。

当然，随着科学的进步，昨日的科学今日变成了伪科学，而今日的科学又是明天的伪科学。

整部影片都在罗列一系列无法证伪的证据链，然后引领我们思考一个触及心灵的问题，那就是：什么是“真实”。

那什么是真实呢？你怎么看、怎么去定义、怎么去衡量真实？

质疑论者最管用的武器就是：“请你拿出我能看得懂的证据来给我看，我才能相信。”



可是说真的，宇宙真的在乎你是否有足够的觉知力去感受到实相与相信真理吗？我们这些犹如微尘般存在的“存在”，相信什么或不相信什么，真的重要吗？

不要去和幼稚园的小朋友谈论微积分，也不要和科学家去谈论量子多体纠缠是否比量子场更基本——前者你说不清楚，后者你听不明白。

每个人都生活在自己的实相里，这个实相就是其可理解的最大范围加正负一。



思考题：

1. 如何定义“真实”？
2. 真实是由外在感官的觉知能力、机器的分析能力、人类当下的科技能力来定义的吗？
3. 如果不是，那什么是真实呢？



赛斯：

在许多情况下，他拒绝承认移动者。当他说“我要读”然后就能读，比起他说“我要看”然后就能看，他更确信自己能够读。因为在他的记忆中，他曾有意识地学过阅读，但他不记得曾有意识地学过去看。他对有意识当中没有记忆的东西会害怕，而对害怕的东西，他干脆抵赖它的存在。

细雨：

“你说人有灵魂就有灵魂了？你给我指出来一个让我看看啊！你让它显个神通给我瞧瞧啊！你让它推我个跟头，我就信。”

实证科学让我们的思想被束缚在外在感官可见、可感的现象中，而失去了对内在自我的察觉。就好像你拿着现在的最新款手机回到清末，给当时最伟大的科学家说它的功能，也会被笑话。因为你没法给它充电，也没有移动网络信号——有这个能力、有这个可能性，但你无法让“认知差”过于巨大的人接纳你知道的理所当然，你也无法在自我知见成熟前，真正地信赖与跟随自己的内在指引。

赛斯：

事实是，虽然没有人教，他也可以观看。而确实教会他看的那部分自己，仍然指导着他的举动，仍然继续活动着他眼睛的肌肉，当他睡去，这个意识仍然还是清醒着、仍然无需感谢、无需认可地呼吸着，仍然进行着，从内在实相把能量转化成为外在伪装的任务。

细雨：

我们现在知道，自己的世界是由自己的意识投影出来的，如果我不起心动念，或死了，那这个世界就消失了吗？

不是这样的。你处于一个自我实相与公共实相无缝切换的场域中，你进入公共副本中属于自己频率的层面时，这实相是全体参与者意识构建出来的。是的，它是幻像，但却是集体共识的产物。比如你我都看一眼硬币，我们都共识它是圆的。今后我们在交谈硬币或回想硬币的时候，它始终被认知为圆的，哪怕在我们一起观察它之前它是方的，之后是三角的，都没有关系——在你刷新共识前它在集体意识里始终是圆的。认知中的集体实相与实相可以无关。再进一步。

比如，一个十多年没有回国的老华侨和两年因疫情没有回国的留学生，两人聊起家乡的事情、街道名或各种吃食，俩人都相谈甚欢，但老华侨脑海中的这些地名与吃食和留学生心中的记忆认知可以全然二至，但名词相同。俩人此刻谈论的内容与当下本地的实相也早已截然不同，这并不冲突。

所谓的实相只存在于你自己的意识中，与别人无关，与此刻的实相也无关。每个人都只活在自己的记忆实相中，哪怕你睡着了，梦中与梦外的你还在持续地为自己营造着这一所谓的实相。

什么是现实？

广义地讲，“现实”包括所有可以观察到或能理解的事物。所以既包括存在，也包括虚无。狭义的“现实”在哲学上有不同的概念层次，包括现象、事实、真实及公理等。

什么是真实？



真相的实际内容，突破虚幻、真实的觉受。它是理性的感悟与体验，也是直接的反映与超越，更是对真如境界的体觉。

如果你真正地知道，真实的现实绝非指的是你眼前外在感官所觉知的伪装后，你就生活在真实的现实中了。经常听人对修行者说：“孩子，你能现实点吗？”那至少我们知道这个提问者连现实是什么都是无知的，更不用说活在真实的世界里面对那个真实的自我。

——摘自《已知的实相 II》细雨解读赛斯书《早期课》第23节





沐风影评专栏

这部电影是 2001 年的作品，改编自 1995 年的同名小说，描述一个外星人穿越到地球的一段历程。具体的内容在此不剧透，请各位自行观赏。



针对里面的几个点，来说说我的感觉：

一、他的家乡是一个双星系统，距离地球有一千光年，有七个紫月环绕。他们没有家庭的组织，没有政府管理，创造生命的过程是极其痛苦的，孩子是由大家一起抚养教育的。没有是非善恶二元观念，对于人类以暴制暴的做法觉得愚蠢。

据众多都市传说，天琴座上面住着与世无争高度进化的天琴星人，后来被爬虫族侵略，四散分裂成好几个支部，是宇宙人族的发源地。K 星的生活方式跟巴夏的泽塔星系类似，这或许是人类思维的局限。

双星系统的星系有两个太阳，那里的人的思维模式或许不会成为单线二元性。主星决定了居住者频率的高低变化，区域跟范围都更广阔，见闻自然也多于只有一个太阳的我们，可以说是一个高维度的存在。



二、顶尖的天文学家请他示范超光速旅行，并要求画出他家乡的星系图，旅行示范被他们取笑了，但是画出的星系图令他们瞠目结舌。这两项都是目前人类无法理解的部分，却有两种截然不同的反应，明白地显示出人类的自以为是。

超光速旅行是人类所认知光速的数倍，专家们目睹他来回的过程，再反应过来时已经结束了，只说了句“真是迅雷不及掩耳”来嘲讽他的欺骗行为，殊不知自己的频率完全跟不上那个速度。

然而画出的星系图恰好跟专家们所观测到的一样，让专家相信他似乎真的是来自外星。人类的科学精神只能训练出相信“可以解释并证明的”才能被认可。K星人画的图和专家的一样，只能说明专家相信他画的是正确的；如果专家观察到的跟他画的有差异呢？这时你猜谁还会相信他？



三、“凡是生物都有自我疗愈的能力”，治疗他的心理医生告诉他“你可以关心其他人，但是治病是我的事情”。远古的人类与自然合和，产生自我疗愈的效果，但是现在的医学却以强迫的手段来抑制身体的不适，往往这个病征消失，却衍生出别的病兆。为了避免副作用产生，又增加了另外的用药，结果病越治越多。传统的中医虽然配合自然五行，却少有医者如华佗扁鹊，常常五行失衡、不生反克，败肾败肝速度比西药还快。



主角利用显化出只有疯子才会相信的“青鸟”代表希望。医疗人员以为会出现一场笑话，竟然真的实现了。这事鼓舞了所有病人去相信——先相信他说的，再引导每个人相信自己。



其中一人用不可思议的手法，让另一人了解死亡，让他克服对死亡的恐惧。主角的行为让笃信科学的医疗人员对自己的信念开始动摇。眼前的治愈效果是铁铮铮的事实：无药可救的精神疾病，竟然渐渐地消失了。

人出于自然却背离自然，觉得自己为万物之灵，对无法解释的事物嗤之以鼻，甚至疯狂否定。主角在默默打破所有人的局限，让他们体会信念的力量。这个信念不是来自于神，而是个人。

他所扮演的是众人的高我，从一个人的臣服到众人的跟随，他没有造神，自始至终他都强调他是人，一个来自K星的人。



当孩子们看到他透过跟狗的交流说出他们的秘密时，惊呆了。远古的人类属于自然的一员，跟任何物种的交流是没有限制的。不知何时开始，出现了隔阂，在互相不理解、也无法理解的状态下，悲剧不断地发生。不只是不同的物种，就算是人类，也因为语言、地域的区隔，产生了种族、国家的分界，然后上演着你争我夺的戏码。如果互相了解、供需互补，或许不会再有憾事发生。



四、“错误会重复，有错必须马上改，否则会一再重复发生。”这是电影的台词。主角不知道为何会出现在地球的某个人的身体内，这经验已经很多次了。电影利用共时性的手法，去某个人格片段解决问题，或许地球上的那个人是某个时空的自己，或许是某个对等人物。

总之不同时间、不同地区、不同身分、不同故事线的人，却有某些共同的关联。前一秒他还在自己的星球，下一秒却背负着一个无法挽回的人生，这是一个回顾与融通的机会。

医生或许是助缘者，或许也是对等人物，总之他扮演着保险的角色，独厚这个说自己是外星人的疯子。他说“或许这是他的使命”，他也臣服于内心的冲动，费尽千辛万苦寻找病根，用催眠让主角回到过去面对并解决这件事。

没错，虽然发生事情的不是你，却也是你。主角代表比较完整的自己的某个人格，出生于频率较高的星球上，在体验人生的过程中来到别的故事线解决自己的心结。看似没有关系的关联，却串连起群体人格的提升，不只完成自己的和解，还成就了其他的人格，完美了自己的助缘。

在每个人的一生中，总会出现几次“觉得”有缘或巧合的人事物。不要怀疑，没有巧合，当下跟随内心的冲动行动，抓住这个机会；这是个保险，也是自己安排的盛宴，好好去面对、去体验、去感受，然后化解、理解，最后感悟、融通。





Sheree:

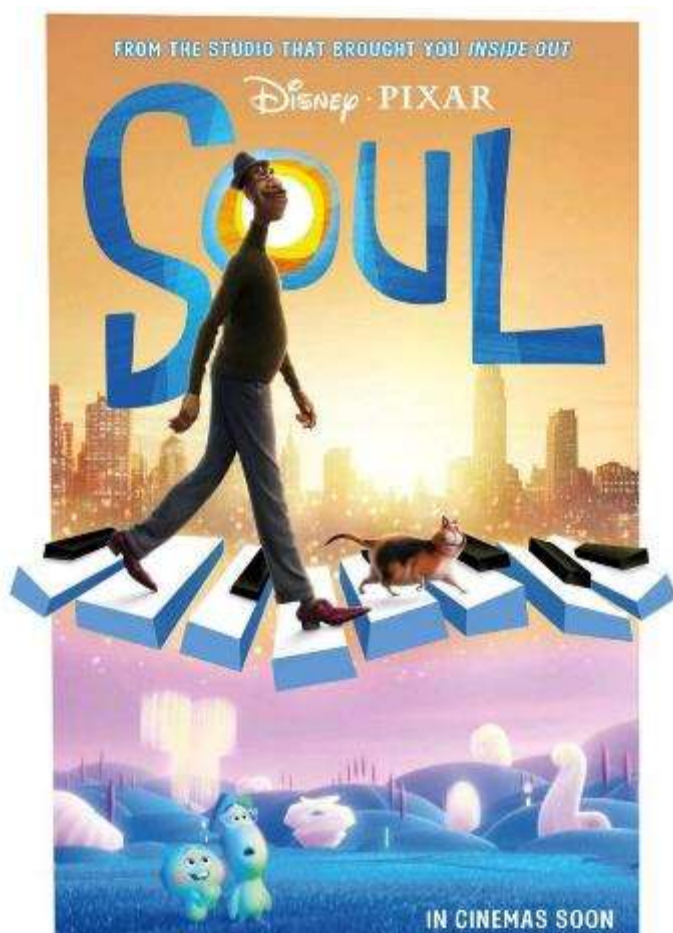
"真实"由个人对人事物的"诠释"形成，每个人的诠释角度又受制于个人过去的经验，认知与目的性.....因此同一人事物之于不同的人会因为诠释不同而得出不同的"真实"，每个人因而体验着不同的实相，它并不一定等于绝对的真相。而觉知能帮助我们在理解这样的机制后带来改变个人体验的可能性。

心悠哉:

我还特别感谢那位医生，他没有用常规医疗理念和手段来解决这位自称来自 K 星的“病人”，而是跟随自己要弄清楚真相的热忱，也能说成医德吧。谁能把“神经病人”带回家过节呢？Party 上还有自家的孩子！



《心灵奇旅》



《心灵奇旅》电影海报

电影背景：

《心灵奇旅》（英文名 Soul，又译作：《靈魂奇遇記》《靈魂急轉彎》）。中学音乐老师乔伊·高纳（Joe Gardner）获得了梦寐以求的机会——在纽约最好的爵士俱乐部演奏。但一个小失误把他从纽约的街道带到了一个奇幻的地方“生之来处”（the Great Before）。在那里，灵魂们获得培训，在前往地球之前将获得他们的个性特点和兴趣。决心要回到地球生活的乔伊认识了一个早熟的灵魂“22号”，开启了一趟奇幻之旅，各自有所领悟。



藏在诙谐幽默下的灵魂提问

这部涉及到阳世间、滞留层、中间层、转世的内在动力、自我价值、自我实现、自我意义的电影，在诙谐幽默中调侃着最为沉重的人生主题。

怕死是灵魂成为滞留灵的主要原因。恐惧源自未知，而不甘让我们沉迷。



在这个影片的上半部探讨了两个极端：

顽空的死寂“22号”，它看破红尘，却找不到内在的热忱；内心中的自我否定伪装成了避世的清高、淡泊；

执着、热烈的主人公，持续地渴望完成自己价值的体现。他有热忱，但那热忱是因为对自己内在的失望；他急于证明自己，在别人的面前证明自己是价值、被认可的。

后半部电影展开了陪伴、换位思维、爱的互助、彼此的救赎、切换不同的视角去在角色我的外边看待自己的人生，突破自我的限制与对自我认知的成见。

当你一路追寻，终于有一天，你达成了那些遗憾与弥补上了内在的空洞后，当自我的平衡被满足后，当你站在自己曾经渴望的巅峰之上时，那一刻的喜悦退去后，留下的却是空虚与迷茫。



本期思考：

- ◆ 我的内在热忱与渴望到底是什么？我是否在达成它的路上？
- ◆ 当功成名就都已经达成后，什么是一个灵魂永恒追寻与渴望的呢？
- ◆ 如果无常比明天先到，你会怎么回答自己的灵魂两问——
 1. 你此生收获到了什么？
 2. 此生中什么令你感到为自己自豪？

请结合对照《失忆的归途》相关章节进行要点理解。



问答摘选

群友提问：

看完了，我真羡慕里面的 22 号对生活里普普通通的小事情都能满足的状态，这就是活在当下的状态吧。

我自己一直觉得很难扎根于这个世界，明明自己就过得很失败，但又不屑于这个世俗世界，老是想逃。这种清高孤傲的性格也不知是哪来的底气。

难道人在投胎前性格真的都是先选好的吗？想要真的融入这个世界，性格可以改吗？

细雨回复：

逃避性解决方式，其终极是自杀，而轻微是躲避。

心理基础：我惹不起还躲不起吗？是内在的无力感和对外在深深的无奈在无助的前提下的一种自我躲藏与放逐。

其关键核心是：你认知到这个世界是有很大问题的，人际间是有很多遗憾的。在压力面前，在人生课题面前，用拖延、逃避、躲藏、回避、不感应、不干预来掩耳盗铃般地生活。

一方面渴望内在自我强大起来，一方面叶公好龙般地见到真龙就吓得屁滚尿流。

你说得很对——“如何能不逃避”确实是你出生前就为自己设置的课业。不逃避不代表你要去硬扛，或与全世界为敌与矫正其它人的行为或认知，而是你自己怎么理解、看待与对待自己的遭遇与他人的行为。

就好像你吃到一枚红苹果，它很酸，你厌恶地皱眉吐了它，抱怨太难吃了，丢弃了它。



如果有人告诉你这是大号的山楂，吃下后降血脂、通肠胃，还养颜，一万多一枚呢，可珍贵了。那你就会欣然接受，慢慢地吃着，或泡水喝。

可见客观事物没变，认知转变了，对世界的觉受就变了。

逃避是因为八苦当心。而当你视八苦为八喜时，你就会变得开朗、热情、积极地去拥抱生活了。

静修身：

男主生前是中学音乐老师，这一天他即将实现两个愿望。第一个愿望是母亲希望他成为的稳定的正式教职员。第二个是终于获得了演出的机会，实现自己的梦想，成为一名爵士乐钢琴手。虽有纠结，但是他想遵循本心，实现自己的梦想。

死亡意外而来，进入中阴，即将踏上归途的他，没有选择回“生之彼岸”（灵界）而是想继续回到地球上实现他的梦想。所以他逃跑了，又来到了“生之来处”/“心灵学院”（投胎前人生规划），阴差阳错成为导师，与不愿投胎的 22 号灵魂结组，去寻找 22 号灵魂的火花。

开始时他们都有自己的小我目的，一个想回地球，一个不愿去地球体验，但是在各自实现小我意愿的过程中却成为彼此的助缘。一事无成、人生失败的男主却拼命想继续活着的行为，激发了 22 号想要探索的兴趣。他们来到“忘我之境”（这里都是太投入角色的迷失灵魂），想通过几个神秘主义者（出体的灵魂/志愿者）回到阳间，因为男主太着急，结果把 22 号也带来了地球，只是灵魂进错了身体，男主成为猫，22 号进了男主的身体（偶然中的必然）。在这个过程中，他们助缘的作用更明显地体现出来。

以前的 22 号只是想当然的认为当人不好，但是借助男主的身体，她品尝到了美食，看到了自然的神奇，这些真实的感觉让她有了想来地球生活的愿望（火花）；而 22 号的健谈也打破了男主与母亲以及朋友以前的相处模式，彼此敞开心扉，大家更加关爱对方，尊重彼此。在男主想换回身体的过程中，负责灵魂计数的家伙（也是一个太认真的角色）找到了男主，把他们又带回了规划大厅。22 号的火花已经找到了，男主认为那是自己的，而这又让 22 号灵魂迷失了自己。



男主用 22 号获得的地球通行证回到阳间，实现了梦想，却又怅然若失。女音乐家给他讲了《小鱼找大海》的故事。本在大海中的小鱼，却在寻找大海，认为自己所生活的地方是水里。男主一路反思，回到家又看到 22 号留下的小玩意儿，棒棒糖、披萨、线圈、树的种子……他意识到这些就是 22 号的火花。于是他又回去在忘我之境找到 22 号，告诉她真相，唤醒了迷失的 22 号，并送 22 号去了地球。男主准备好了回灵界，却得到了意外的奖赏，给他一次再回到阳间的机会。

这时的男主经过了一系列的体验后，对生活已经有了更深入地认识。生命不单单是执着某一事物，而是珍惜拥有的每一个当下，对任何事物都不过分执着，享受却又清醒地活着。做一条知道自己一直在大海里畅游的小鱼。



《头号玩家》



《头号玩家》电影海报

电影背景：

《头号玩家》（英文名 Ready Player One, 又译作《一级玩家》《玩家一》）。2045年，地球大多数地区变成贫民窟，人们为了逃避混乱的现实，大部分时间都投入在虚拟现实游戏世界“绿洲”（OASIS）中，在里面工作、娱乐及寻找彩蛋。一颗众玩家皆知的彩蛋由绿洲创始者詹姆斯·哈利迪去世前藏于游戏某处，而首位在绿洲找到彩蛋的玩家，能够获得绿洲的经营权以及哈利迪的五千亿美元遗产作为奖赏。于是，众多猎手展开了角逐，奋力寻找彩蛋……

细雨资料·观影说多维实相

细雨影评

当我们唏嘘着未来、憧憬着元宇宙中无限的可能与奇幻的遭遇时，你是否想过：你现在的这所谓真实，很有可能就是你的一次深潜体验呢？

我们为自己创建了一层层层的亚空间，去细分内在的渴望与无尽的好奇，而自我意识内的信条与心理缺失也被全息地带入层层层的“实相”中，在不同的角色我身上展现出来，引发故事冲突，并为爱恨情仇的激荡埋下伏笔。



观众们看着玩家们一次次不屈不挠地为了“名誉”、“金币”、“排名”、“爱情”、“是非”等信念投身入伪装层时，我们这些看客不禁感动那份勇气和执着带来的故事性。

片尾曲响起，影院的灯渐亮，大幕前的我们回味着观感，若有所思、若有所得、若有所觉。影片中角色们的牺牲、救赎和殊死抗争，九死一生中都是编

剧与导演精心设计的苦难。反派被憎恨，而编写出反派的作者被赞誉，用反派衬托出的良善被簇拥。



《头号玩家》电影内容本身并非是一个引人深思的故事，但它有效地、超前地为普通观众带来多层、多重、多维空间的可见经历，让人们开始思考时空套叠的经历与可能性。



其实不难发现，在九十年代后，但凡叫座、叫好的影片，多是涉及到多维时空、平行世界、非线性关系这一类的素材。这不是一种偶然，而是一个时代的序曲，在慢慢地铺陈着自己的前章。

在未来的实相中，有三条主线：心灵的觉醒、元宇宙和人工智能的沉醉、去肉身化的潮流，包括电子化身体和去实体化生活。

在这部电影中，三种倾向都有所表达，每个人自己依据自己的渴望强化其中之一，并最终跟随不同的意向去往自己感兴趣的未来。



《头号玩家》探讨了信息垄断、后台控制、强权黑幕、资本制定规则，也给出了底层民运、宿命引领、良知共鸣等可能性的探讨。当然好莱坞的套路：平民小白的个人英雄主义、振臂一挥就能扭转乾坤的理想主义情怀，都是传统的票房套路。

不过时代的主角就是命硬、就是多一条或几条命，确实是真的——这里没有公平可言。



思考题：

如果元宇宙里存在着初创的财富密码，有着神奇的体验，可以自定义自己的角色与能力，但需要你签署合同：

进行沉浸式体验，一去就是十年；而且进入后会抹掉你进入前的所有记忆，你被称为西部拓荒者；十年后醒来，收获十年的工资加奖金，恢复所有记忆。

你会愿意进入吗？

这个“如果”很可能就在五到十年内出现在我们的人生选择中！

这也是我们此刻在这里的原因！

我们每个人现在此刻就都是玩家。





沐风影评专栏

这部电影在元宇宙崛起的现在，或许大家都有相同的感觉，就是到底虚拟世界跟现实，哪个才是真实的我？我想在这里的伙伴都知道答案。

你所聚焦的世界，对你来说就是真实的世界。我想很多人对于里面的时空建制、时区规划、场域特性、各种感情在现实与网络间穿流等已经多有评论，这些我就不说了，说点不一样的。

这部电影看到最后我竟然哭了，似乎触动到内心深处一个埋藏已久、连自己都不知道的信念。

首先还是要就电影内容说说一些容易被忽略的细节：



哈利迪讨厌制定规则：

他是一个梦想家，他创造世界。

读过赛斯的人都知道，没有所谓的造物主，你就是这个世界的唯一，整个宇宙都因你而生，我们来到这里就是创造，然后体验、再创造。没有善恶对错，也没有要完成什么事情，一切都是完美的一个人生过程，只因你完成了体验并创造新的经验。



如果一切都有规矩，那何必来体验，创建规矩为的是什​​么？当然是为了来打破的啊！循规蹈矩只能安适在舒适圈，按照前人的规划来生活；看似安定，但要如何压抑内心的冲动？每天过着吃喝拉撒一成不变的生活，想想自己身处在天堂还是地狱？



喜欢事物最初的样子：

当它还只是个游戏……是的，一款让人沉醉其中又兼具各种意义的游戏，的确引人入胜。一开始人们单纯地就是因为好玩，一旦发现有利可图，游戏的本质就变了，各种脸孔也都出现，内心真实的想法也会现形。

我们在这个时空生活久了，早已忘记我们原本的样子，忘记孩提时的单纯，忘记自己的初心，却常常在某些时候想起当初，然而一切都已成过往。这时衍生出遗憾、不甘、如果等等，这些想法只会让你产生重来一次就能更好的念头；而你在这念头的驱使下，不断重复轮回相同的人生，直到觉悟。

所以，莫忘初心，勇往直前，就不会有遗憾——至少我尝试过了。



随便玩玩：

热爱这游戏，全心投入。哈利迪并没有要大家沉醉于游戏，他希望大家随便玩玩，但是人们已经不当这是单纯的游戏了，但是他最后又感谢 Z 玩他这款游戏。这必须要切换几个视角来看哈利迪：

当初他会创造这游戏是因为无法在现实交流，他到死都害怕。所以创造游戏的目的是逃避现实，才要大家随便玩玩。他在孩提时天天跟游戏机为伍，无法跟人正常交流，那种恐惧隐藏了心中的想法，彩蛋却也因此而生。

在 Z 进入他孩提时的房间时，他说现实令人恐惧、痛苦，它仍是唯一一个让你吃到大餐的地方。这时哈利迪已经死了，这可谓是他死前的感悟，也可说是他渴望的人生像他创造的游戏一样精采，所以他希望人们热爱这游戏，全心投入。这里有人会说游戏是游戏，虚拟与现实是分开的，但是你可曾想过，当你进入这虚拟实境、完全融入这游戏时，真的可以区分哪个才是真实的吗？

在这里的热爱游戏、全心投入，也暗指你必须活在当下。不管你如何理解，当下就是真实的，你必须全心地玩，全心地爱。



最后哈利迪感谢乙玩这游戏，这时乙问他是谁？哈利迪是否真的死了？这时的老哈代表的是高维的意识，肉体的哈不过是一个体验，死后利用彩蛋带出一个人真正想表达的意义。小哈跟老哈同时离开了房间，代表人格片段在不同时空的融合与回归。

在《失忆的归途》里有说，人生真正的考验从中阴开始。死后的哈利迪完整地传达了他不敢传达的心意，三把钥匙打开他的心结——回到初心、勇敢说爱、找回友谊。他滞留在这个时空中五年后才真正的回归，中间多少次的尝试、多少次的失败，哪怕是这样，只要有一次达到目标，就算完美的体验了。

“最大的遗憾是失去了唯一的朋友”——这句话虽然不是什么重点，但却是让我流泪的关键。

从学习赛斯到现在已经超过两年了，也靠自身的练习挖掘了心中埋藏许久的信念，转换或摧毁后建立更适合自己的新信念。这些破立的过程反复在这段时间重复着，原以为自己已经没有什么可以挖的，但随着自身频率的改变，渐渐觉察到细小的裂痕；随着时间的推移，终于把这裂痕凿开，顿时宣泄出来的情绪如山洪滚滚，洪流过后出现了隐藏信念的山洞：原来这么小的一件发生在八岁

的事，影响竟如此深远，莫名且不知所以的恐惧竟是由这么小的火种延烧至整片山林。这又是另一个故事了，在此不论述。



总之，这部电影除了讲述你所认为的，也讲述了你所没理解的。当你所认为理所当然的一切其实都是假的时候，当你所认定的一切都是由你己心造作的时候，你对这个世界的真实看法又会如何？是相信还是否定？当你发现深埋在心里的是恐惧的种子时，想法又会如何？是面对还是逃避？这事没有标准答案，对你只有唯一的答案，那答案不需外求，你心中早已了然，接受并臣服即可。



晓锐

《头号玩家》昨天看到一半，给我印象最深刻的是：哈利迪说他在现实中不敢也不知该怎么和人相处，于是选择逃避现实。通过研发游戏，哈利迪找到了存在的价值和意义，也可以理解为是找到了逃避自我卡点的办法。

拿自己来说，如果我在某方面（身体、性格等）有缺陷，就会使劲发展其他方面的优势，借此弥补不足，进而达成心理上的平衡。但是，卡点依旧在那儿，就像长在脸上的胎记，再怎么掩饰、忽略，都无法抹杀它的存在。

所以，已经成就斐然的哈利迪，在将死之际意识到自己的卡点所在，意识到逃避无用。唯有直面卡点，对，首先你得有勇气接纳自己，才有可能找到消除卡点的金钥。

谁能想到创造如此复杂玄幻的游戏世界的驱动力，来自于一个小男孩不断在逃避自己中迸发出来的力量？

其实哈利迪创造的整个游戏世界，就是他内心世界的一面镜子，映照了他的孤独与渴望。

麦田

我以前不喜欢看虚拟游戏类电影，认为是科幻的东西。近期学习了赛斯资料，开始认知到我们就生活在这类虚拟世界，观看这部电影，对现实与游戏有了一些思考。

游戏的最初设计可能目的很简单，就是娱乐自己和其他玩家。后期被利益集团操控，使玩家脱离‘现实’，成为他们可以脑控和盈利的工具。这违背了设计者的初衷，于是他才想出从玩家中找出真正的玩家高手，带领广大玩家‘破局’出幻。我们何尝不是迷失在虚拟游戏中的玩家，忘记了自己是谁，被人脑控轮回游戏还不自知.....

破局三把钥匙：

1) 逆向思维模式，要打破自己习惯性常规的模式；



2) 珍惜眼前人；重视‘当下’；

3) 协作利他的团队精神。

这也是我们破局的金钥：

心灵觉醒要从外在回到内求，从内在源头找回我们的真正能量；

认知到我们也是活在虚拟世界，肉体也不过是部精密的机器，是本源一个意识体验的载具，需要我们了解并掌握对这个载具的运用，同时珍惜我们每个‘当下’的体验和感悟；

我们单靠个人的能力是不够的，需要联合我们周围乃至整个世界所有迷失的玩家，打破‘别人’强加给我们的游戏，我们可以突破维度，拓展格局，共同设计创造我们大家想要的未来世界。

静修身

哈哈，这是灵界导师们透露给我们的人生通关指南吗？

不管在哪里，逃避都不能解决根本问题，勇敢面对吧！

第一关：“为学日益，为道日损。”别光顾着往前冲，被欲望蒙蔽了双眼，回头看看，别忘了你来这儿是干啥的。借用珪顺老师的觉醒第 1 步——觉灵。

第二关：直面恐惧，突破幻相，红尘炼心。僵尸：“画这么丑的妆，是导演要求的，不怪俺们，俺们美着呢！还不是为了让你们多做点练习题，考试的时候好发挥稳定一些。”借用珪顺老师的觉醒第 2 步——化灵。是骡子是马，拉出来遛遛。不在事中练，智慧不出现。

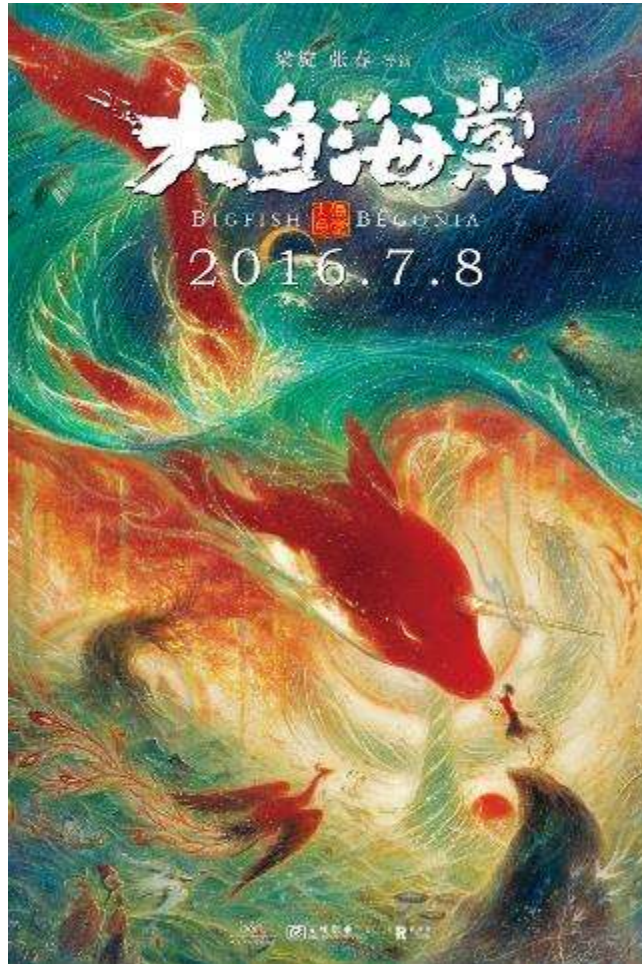
第三关：找准定位，团结协作，享受体验。好家伙，这么多电影中的角色都出来大混战，这让我一下子就感受到了多层套叠的空间体系。来吧，都演好自己的角色，“一阴一阳之谓道”，正面反面都是角儿，少了谁这部戏都不精彩。借用珪顺老师的觉醒第 3 步——归位。只做自了汉，智慧不圆满。细语老师说以前演完戏才总结回顾，但现在教育改革了，我们边演边反思，同时纠正。诶，这是提效了呀！



这部戏演完了怎么办？继续演，接着创造、体验。什么剧本？像阿纳斯塔夏一样融于自然，还是沉醉于人工智能，或是“吾所以有大患者，为吾有身。及吾无身，吾有何患？”哪个都好，看你喜欢的。



《大鱼海棠》



《大鱼海棠》电影海报

电影背景：

《大鱼海棠》（英文名 Big Fish & Begonia）椿是一位居住在名叫“神之围楼”的海洋世界的少女，她与好友湫是青梅竹马的关系，椿在十六岁的成年礼当天变作海豚到人间巡礼，但她在返回去时被一张渔网给困住，所幸被一个名叫鲲的人类少年所救，却让鲲因此沉落深海不幸身亡。椿对鲲的事感到愧疚，决定秘密饲养他的灵魂（一条拇指大的鱼），她在湫的帮助下让鲲的灵魂不断成长为江河也不能容住的鲲，回归大海中获得重生。但是椿复活鲲的过程引发了许多灾难……



细雨影评

我们每个人一生中都会犯下这样或那样的无心之过，或因青涩，或因无知，或因狂妄，或因一念所执。

内在的愧疚引动命运的漩涡，身不由己地被裹挟入那应接不暇中，在一连串得失的抉择中追随着对自己至关重要的一念所欲。

或许成长总需要付出些什么作为代价，每个人都有自己心中最重要的东西，而为此甘愿用一切换得哪怕一次的心满意足。

生命就是在这样的交换中延续，故事总是在不甘与如果里展开。

你可以决定什么时候怎么打开这潘多拉的盒子，却无法按自己的心愿在你想要的时候用你的方式关闭。



如果你的孩子，为了救赎自己不小心害死的外来入侵物种，悄悄地把自己的宠物鱼放入长江里养殖（亚马逊食人鱼苗）。后来多人受伤、事情败露，反物种入侵的环境学家联合水警、渔政，捕捞食人鱼幼崽；而你的孩子叫上同学潜水割破渔网营救鱼苗，自己却因溺水昏迷，幸被水警营救脱险，但鱼苗却逃跑了。

一年后，食人鱼进入成年期，需要大规模繁殖，却被困在上游水坝内。这孩子又奋不顾身地趁夜潜入大坝中控台，开闸泄洪，导致长江下游多地连夜被淹没，多个大坝连锁崩溃，食人鱼进入整个中华水系湖泊。

孩子热泪盈眶，终于完成了自己对这条小鱼的承诺——给它自由的天地。

请问对这孩子，你会怎么处理？

请注意，她的一切行为都是基于爱与责任感而自发的。帮助她的同学也是未成年人，而且在为关闭水闸的抢险过程中已经遇难牺牲。





沐风影评专栏

成就这部电影的故事在网络流传已久，起源是场梦，作者用电影的方式显化了其中的意境，全篇以“爱”贯之，从亲情、友情、爱情等方面，剧情交替展现。

下面几点跟大家分享：



一、这部电影虽说有灵性，却参与较多“人”的观点，这对许多初入门在提升中的伙伴可以产生强大的共鸣。

用神话般的故事连接传统的文化思想，加上对固化观念的突破，在突破自身的限制方面是有帮助的。尤其在女主椿的坚持下所引发的一连串事件，就是一个很大的限制性信念的解除——一切都依照自己的本心与冲动去完成；其他的角色像男主湫、椿的爷爷都是以本心的冲动不加思索地完成己愿。



二、椿在寻找那个因他而死的男孩（后命名其为“鲲”）的灵魂时，那船所渡之河为希腊神话中的“冥河”，而在化为海豚去人间游历七天的成年礼中的场景为土家族的寨子。

或许作者想以此法凸显灵界跟冥界，这就是我所说的“人”的观点较多的其中部分，也是创作者自身的局限。看似有突破东方传统，利用神秘的土家族和希腊神话，但还是无法免除这个世界的具象。

当然，为了引起人们的共鸣，片中多采用了中国神话中的许多角色，像后土（土地公）、祝融（火神）等，但其中比较特殊的是椿的爷爷——在生时的形象是神农氏，死后化为一棵海棠。



这海棠花也是整个剧的中心，或许大家只会记得大鱼，但是海棠所代表的“温和”、“坚强”、“断肠”、“思念”等，才是真正的主心骨。这些花语分别展现在所有人的身上，也呼应了死神所说的需要历经磨难（体验），才能长成为一个完美的灵魂。

三、土家族的寨子，隐藏了一个秘密，这个或许连作者都不知道。



它是个圆形的建筑，里面住着许多神人，在年满十六岁时必须到人间体验，才算完成成年礼，才能赋予称号。

在细雨老师所著《失忆的归途》一书中写到，中阴界负责转生的系统叫做“环”，各个灵体在投胎大厅里等着体验各种人生。或许这是作者在梦中出现的场景，他无法描述，只能寻找类似的物体来展现，却不知其意义为何，可至少他把大概的样子给显化了。

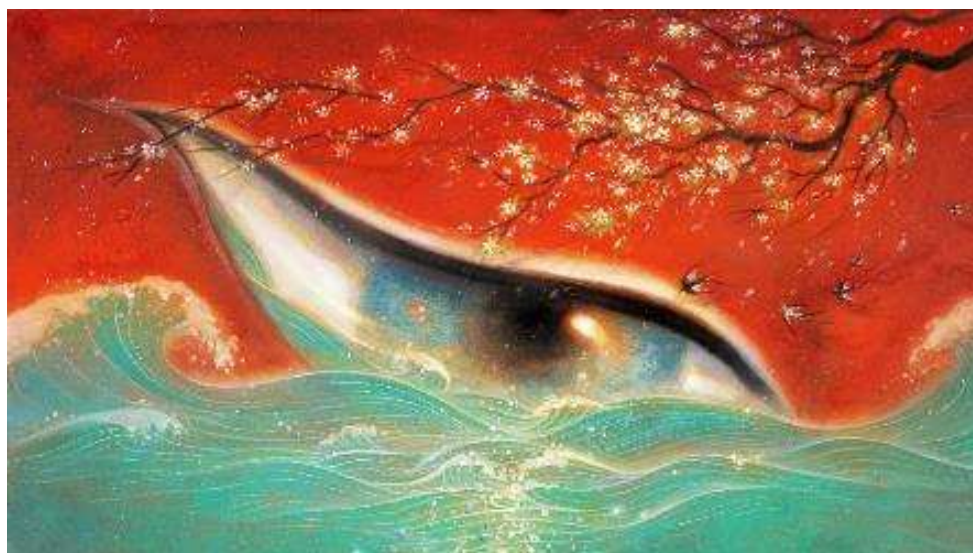


四、在鲲还是人的时候，有个海豚型的陶笛。

为了唤醒他前世的记忆，女主用了它；也因为如此，鲲有了飞行的能力。这也是修行的人们所希望得到的前世记忆，想让自己成为灵智已开启的状态，可以拥有神通。

开启灵智看似简单，实际上必须有所觉悟。每个人所秉持的悟性不同，但是通往觉悟的道路却是相同的。

细雨社



目前最普遍的方法就是“爱”——各种形式的爱。由各种爱所衍生的各种情感、情绪、行为等，最后都要达成完美的包容，所有的一切涵盖其中，才能真正地了解爱的真谛，并实践出爱的表现。



剧中椿对鲲的愧疚、湫对鲲放生的自以为是、爷爷对湫的无怨付出、奶奶对爷爷的死后陪伴、众人面对灾难的抵御等都是对爱的诠释。

深入的爱还有：爷爷为了椿燃烧成为海棠的自己、椿为了众人偿了自己的命、湫为了椿奉献自己的一切。这些表现都是无悔的付出，最后达到了涅槃的境界，也转化了生命的形式。



五、还有一些令人摸不着边的安排。

掌管坏人变成老鼠的灵婆、用交换达成目的的死神，或许这些角色让人觉得不以为然，实际上也是一种爱的表现——灵婆为了可以回到有光的地方，安排了一些剧情，实际上也在照着高我的剧本走。如果没有她的助缘，还是要有人担任这个角色，而她是为了自己，才会做这些安排。



死神到最后选择了湫为接班人，代表他不是个自称唯利是图的商人，而是这位置必须有着大爱无私。一切的安排布局早在很久以前就开始了；也代表着他对整个运作的融通——虽说是为了自己，也成就了最高的原则。

这两个人物凸显了爱自己的重要，爱自己表象是自私的，但是到了极致时，所有的作为是贯澈通透的。也是，如果连自己都不爱，何来大爱呢！



六、湫去找死神商量时，有四个死神在打麻将，后来化成猫。

这里要说的是不同视角跟分身——神当然可以有多维视角，人可以有吗？经过训练，这是可以达成的。这里的视角除了自己跟对面的自己外，还有看着前两者的自己。

分身变成猫，之前还有猫抬轿子等画面。猫在埃及神话中代表拯救者，猫跟海豚也是非常有灵性的动物，这两种动物在剧中出现的比例比其他神兽还多，似乎也加强了人们对这两个物种的关注。



七、死神跟湫说了“年轻人不惜命，老人想办法延命”；也说了救椿的方法在自己手里；最后湫对椿说了“不是能不能，而是想不想”，这些话都在告诉我们生命的意义。

每个时段的体会不同，赋予的意义也不同。所有的事情虽有定数，但最后做决定的还是你。简单说，自己想做什么，不是靠什么条件或任何外在因素，而是本心，是冲动，一种不加思索、不做会后悔的行动。

大家可以去看看这部电影，至于会得到什么启发，就看自己能领会什么了。或许你之前已经看过了，这次再度观赏时，有了新的感悟跟体会，这表示你有了新的成长。若因此发觉了自己的改变，强化了自己的信心，也是件可喜可贺的事情。

大鱼

（《大鱼海棠》主题曲）

作词：尹约 作曲：钱雷

海浪无声将夜幕深深淹没

漫过天空尽头的角落

大鱼在梦境的缝隙里游过

凝望你沉睡的轮廓



看海天一色 听风起雨落
执子手吹散苍茫茫烟波
大鱼的翅膀 已经太辽阔
我松开时间的绳索
怕你飞远去 怕你离我而去
更怕你永远停留在这里
每一滴泪水 都向你流淌去
倒流进天空的海底
海浪无声将夜幕深深淹没
漫过天空尽头的角落

大鱼在梦境的缝隙里游过
凝望你沉睡的轮廓
看海天一色 听风起雨落
执子手吹散苍茫茫烟波
大鱼的翅膀 已经太辽阔
我松开时间的绳索
看你飞远去 看你离我而去
原来你生来就属于天际
每一滴泪水 都向你流淌去
倒流回最初的相遇





静修身：

看完之后最深的感受就是我们一直被一层又一层的爱围绕着，不同的只是爱的表现形式。想起《梦，演化与价值完成》中赛斯说到的：“对最微妙的可能意识和凸显，给予挚爱的护持，挚爱的鼓励——那即一切万有的意图。”

心悠哉：

感谢生命中的每一步

最大的感受就是促成一个故事的发生是很多的因素！

是的，“我的世界”里我是主角，我是编剧导演和演员；但是，“我的世界”的促成、背后的原因，力量又是怎样的呢？有多少层层世界的叠加才让“我的世界”形成的呢？

还想一个问题，这些灵性电影的编导是不是都已经超越三维了？他们是怎样的体验才编导出灵性作品的呢？

归根曰静：

可能是由于影片融合了许多中国文化元素的原因，从一开始看，就莫名眼眶湿润，也不知为啥，有种熟悉的感觉。刚开始看以为是讲大鱼和海棠的爱情故事，看到最后才发现，这个故事的第一视觉应该是湫吧。

湫是天神，天神做了一个梦，梦见自己爱上了一个女孩椿，并且一直默默地守护着她。而椿心仪的是为救自己而死的鲲。她为了使鲲复活做出了一系列的努力。期间的得失守恒定律在这个故事里被体现得淋漓尽致。从椿的命被鲲救起，首先是鲲用自己的命换来椿，再到椿为了弥补而去跟死神交换自己半条命，再到接下来引发的一系列爷爷的牺牲，廷牧被大水冲走，跟灵婆和死神的交易等等，一命还一命的定律始终贯彻其中。椿为救



鲲引发的一系列灾难最终由天神湫和死神交换性命而得以结束。而椿也如愿以偿回到人间和鲲在一起。

我的理解是“湫”就好像是我们的源头，他一直是爱着我们的，无论我们想做什么，只要是跟随内心的渴望，他都会无条件支持。即使他知道有时候我们的选择会带来各种波折和磨难，他也选择支持。而无论我们做什么选择，其结果和过程都离不开这世间的得失守恒定律。

湫在离别的时候跟椿说：“我会化作人间的风雨陪在你身边”，就好像我们的神一直在我们身边一样。

以上只是我个人的拙见，我表达能力有限，但我真的有被感动到。

进群里以来被推荐的电影我都很有感触，包括上周的《头号玩家》，男主人公开着车往后退时我真是起了一身鸡皮疙瘩，虽然里面的很多游戏和电影角色我不懂，但也看得很激动。感恩分享！

麦田：

看完大鱼，看到编导团队很辛苦的坚持，把梦演绎成故事，展现给大家，真不容易，那就说几句直言：

1. 作者模式太重，这种仙人报恩的套路，已被前人演绎 N 次，但大鹏展翅九万里，最后变成小麻雀，是很替大鹏不平的；这点感觉落脚有些小气；
2. 把灵魂与魔交易，必然自损，这种现象在现实世界还在频频上演，只不过魔披上了各种‘神’的外衣，更容易收获到人灵魂的能量，这很能警示众人；
3. 多维空间任思想遨游，打破神人世界的藩篱是人类一直的梦想。看到神人最后变成没有法力的普通人，感觉很象我们大家，本都法力天然，在隔阴之迷失去记忆的小内存载具里，体验者无穷现实的骨感，何时能冲破这层层灵魂的束缚，冲破天宇，做回本来的自己.....所以对结尾有些失落；
4. 对周深的片尾曲很喜欢，觉得是这部电影的亮点。



关于细雨影评中思考题的讨论

沐风：

蓝图的安排，互为助缘，感受体验，没有对错、善恶、是非，所有的表象都是剧，行动的背后所说明的不只是爱，还有臣服---跟随内心的冲动。

你不仅以单线程的视角来评判，因为你不知道其他的事件点会在何时引发、在哪里引发。如果那鱼是某件事的关键，而同学的牺牲也是某个事件的引发点时，你所扮演的角色就有特殊的意义。

简单说，不要以这个时空的教条来说事，真相远超过你的想象。对于这个孩子，你没有处理的权利，谁都没有处理她的权利。这是她的功课，她所要承受的、经历的，无可取代的业，而你只须扮演好你的角色，完成你的业。

面对这样的事情，不需要选择，只需要面对，不用刻意，只需顺其自然，让一切完美地结束，而不是以你所想结束。



归根曰静：

昨晚看完细雨老师的问题就睡了，睡前我也回想着，其实在看电影过程中我也是想过：椿的做法是她的一个执念造成的，如果我是她妈妈，我站在这个立场，我也会极力地反对她的。

在故事中所有反对她的人都没有错，每个人都站在自己的立场上作出了自己该有的反应，无所谓对错。至于结局，也只能顺应自然法则定律。就算这件事有可能带来毁灭性的灾难，那只能说明这个星球即将进入下一个轮转周期。就像太极图，否极泰来，盛极必衰，循环往复，宇宙不就是在不断的毁灭与重生之中演绎着生命的悲欢离合吗？没有这些执念我们也就看不到故事。



《刺杀据点》



《刺杀据点》电影海报

电影背景：

《刺杀据点》（英文名 Vantage Point，又译作：《绝命缉凶》《刺杀疑云》《横看成岭侧成峰》）。两名特勤人员，奉命在一次全球宣示反恐的重要活动中保护美国总统。当总统抵达西班牙萨拉曼卡后，意外遭枪击，活动现场立刻陷入一片混乱，无数民众在恐怖攻击中受伤。一名美国观光客，认为自己用录影机拍摄这次大事件给家人看的同时，可能捕捉到了狙击手的身影。另一方面，美国电视新闻制作人，正在为全球数百万观众转播这次重大事件……当线索一一拼凑起来，谜团也逐渐被解开，潜伏事件表面下的惊人秘密即将浮现。

细雨资料·观影说多维实相

细雨影评

这个电影的要点是关于多视角同时性的线性排序。

还有一个能够带来灵觉启发的内容，那就是：

不同角色被同一灵魂在同一时间线上分别演绎，形成对等的体验。

这可以有助于我们明白：

为什么灵魂是活在历史剧中，为什么说伪装层的时间是一种伪装。

当你在伪装层激活了某一角色后，全世界都是 NPC。

你可以选择在同一个角色中反复展开不同的路径抉择，或选取不同角色展开对等体验与多视角观察。在彼此交叉的观察中，各自的第一人称视角一次次地展开同一条时间线，却勾勒出不同的事实真相，让不甘与如果得到满足。



当你以第一视角扮演某一角色时，那角色就是鲜活的“我”；

而当你切换了角色后，那个之前“鲜活”真实过的“我”，也就是另一个NPC而已。

其实整个剧目中所有的“人”都是NPC。你关注谁，谁就鲜活了起来。你什么时候关注他，他什么时候就是鲜活的。

当你挪移开注意力时，它只能依据自己既定的剧情即“宿命”完成它的既定剧情，成为一个被意识关注、但没有使用过自由意识的人物。





这是一部有趣的片子，基本上是在讲一种极端主义的呈现。赛斯说过：战争就是一种极端主义的体现，也是用来平衡人口的机制。导演运用多视角的手法呈现角度不同、观点不同，看似是非黑白分明，实际上所有人都在朝自己所认定的“善”前进的故事。照惯例还是得说说，各位也就姑且看看。

在这儿硬是要挤出几个想法分享：

一、多点视角的呈现

所有的零星事件的汇集点在正午十二点，在这个交会的节点上，又各自分散出剧情，看似没有关联的各个事件，实则朝向伟大的目标，各自开始，交会集中，又各自结束。各弹各的调，各唱各的曲，巧妙并紧凑地完成一场巨作。

电影里的角色，有总统、特勤、记者、恐怖分子、导播、服务生、警察等，在交织套叠的单线剧情铺陈下，场地、时间不变；但是人物替换、人物的角色替换，代表一个同时性的状态；每个人来自不同的起点；每个事件开始于不同的时间点，却在正午十二点的枪声下激活。这个点代表旧演绎角色结束，也代表新角色线程开始。

二、总统和替身

总统跟他的替身，一个差点挨子弹，一个挨了子弹。其他的可能角色不说，光说这长得相似的两人，或许是同一个人格片段所扮演，或许总统中弹身亡的历史已经不断地上演了 N 次，为了突破并完成设定的目标，自己又回到这个时间点，替自己挨了子弹，让后续的剧情可以演下去；救护车里挨枪的那位，也可能是他自己回来扮演的另一个保险，这是共时性的一种情况。



三、两个警察、一个女人

一幕是保护市长的男警看到女人跟另一男人的接触方式，误会他们俩有奸情；一幕是为了弟弟杀害一堆随扈的假警察压着那男警，要求他说出弟弟的所在。这两件事的关联都是那个女人。另一个视角看到的是假警察看到男警将炸药包递给女人，误会这警察是同伙；而警察以为自己戴了绿帽。

人们常犯的错误莫过如此，只相信自己眼前所见，然后开始各种脑补、各种假设的自洽；可是实际状况不一定是肉眼所能解析出来的，若不察的判断继续下去，终究会造成无法弥补的后果，最后俩人都为自己的行为付出了生命。或许这又是某些事件的导火线。剧总得演下去，各种尝试，各种结果，直到最终的完美前，一切都有可能；或许死亡能让后续剧情发展完美，或许重伤才可引发更多涟漪……所有的可能性，都只是为了实现一个终极目标。

四、自杀炸弹客、无助小女孩

这俩角色看似跑龙套，实际却是起承转合的要角——第一个节点之前，所有人都各司其职，到点时，饭店服务生为了宗教的光荣，成为自杀炸弹客。短暂的出场，彻底扭断了总统的维安，让假警察有机可趁，替身这保险瞬间无用，让本尊差点真正成为枪下亡魂。

慌乱无助的小女孩为了找妈妈，毫无头绪地在马路乱窜，最后造成匪徒的覆灭，成就了真正的目标。可能你会说这太牵强了，是啊，人生不就是这样吗？哪里有什么逻辑可言。

在匪徒闪避小女孩这一幕隐藏了一个复杂的心态，照逻辑来说，他应该直接辗毙这女孩，达成绑架总统胁迫世界的目的，为何？一个炸药包、一个炸弹客，哪还有恻隐之心？那决心到底有多坚强，计划到底多缜密，可为什么就被一个小女孩搞砸了？简单说，小女孩代表纯洁，匪徒再坏，他也不想毁灭心中的纯洁。而让他做出滥杀无辜的又是什么呢？答案大家都明白，却无人敢面对自己黑暗的阴影，更别说要改变了。

老实说，这电影没什么特殊的灵性成分，可讨论最多的表象是多视角的观察。我们所面对的通常都是我们所看见的，我们看见的都成为了我们认定的，而每个事件的背后都有一段故事铺陈，只是交会的时间未到。就像到处埋好的地雷，



何时触发、触发点在哪儿，都是不确定的。可以确定的是，一旦触发就不可收拾。我们必须多视角地观察，去察觉事件的真相，去觉察背后的目的，而不是一味地向前冲，这只会让你产生无限的盲点。

多视角的观察也许有一定的难度，可以从简单的多点反规来观察——反规是一个军事用语，通常在观察战场时，我们会选定哪里可以防御阻敌、哪里杀敌位置最佳，却忘了以敌人的视角来观察如何进攻。所以反规的目的就是将自己化身成敌人，假想自己要如何设点攻击。

任何事件都是多面性的，若你只有单线思考，永远都只会看到自己的前面，若你能以无我的角度来观察，又会是什么样的状况呢？

这部电影有一个隐藏的点，就是同时性的概念：一伙人在西班牙，在同一时段，发生看似没有关联却紧密结合的事件，是一件总括还是多件组合，都是同时性的呈现，你在这里只能做一个单一的选择，参与其中的一条。

另外再脑补一下，硬是结合灵性，这会儿就有共时性的产生：

有可能你已经不知道经过多少次的重复演绎，只为求得最好的结果。跟你一起参演的或许都已经完成他们所要体验的，在这荧幕里演戏的只有你，你在各个时间点穿越回来帮助自己完成这一段，包含不同维度的存在，也参与了助缘；也可以说未来较优秀的你（高维），回来担任引导的角色。

帮你挡子弹的、或其他任何人，都有可能是来自不同维度、不同时间、不同空间的你，甚至导戏的剧组、不同时点看戏的观众，都有是你的可能。不同的你来自四面八方、来自五湖四海，在这里出现，体现了共时性，彰显了灵性。





Helen:

《刺杀据点》的英文是 Vantage Point，制高点的意思，我一直记不住这个别扭的中文片名，“制高点”倒是很符合这高我视角，一览无余，看到了方方面面的演化。如果真的是高我的角度俯瞰着这一切的起承转合，甚至更深远的来龙去脉，该恨谁爱谁帮谁打压谁呢？对“天地不仁以万物为刍狗”又多了一分理解。

云儿:

这部片的演绎，不但让我对“天地不仁以万物为刍狗”有了更深的认识，还让我对灵界的平衡法则也有了更深的认识，总统获救是因为他没有因自己的私欲下命令捣毁老巢，牵扯更多的人死于非命，而是心中的一点良知，让他做了符合最高利益的决定。小女孩就是神派出的关键人物，看似命运多舛的揪心时刻却唤醒了“歹徒”内心的一点良知，让故事有了最精彩的结局。其实神就是所有人心内的良知，祂总是导向宇宙的最高利益，安排着所有人的命运。

细雨老师建议：如果有谁有兴趣，可以把这个电影切成6段，然后按照时间线同频呈现出来，去掉音轨中的杂音，只留下最重要的狙击枪射杀总统、主席台爆炸两个声音点，那就是对这个影片的最好诠释。

沐风:

（海伦发出了儿子制作的多轨道并发视频）让我想到王大喜了。从去年4月开始，她就一直以多视角套叠的方式呈现她的视频。自从做了多视角的梦后，现在看到海伦儿子呈现的视频+细雨老师6轨道，可以清楚理解那时王大喜要表达的，对自己的认识也更加深了



层次，共时性同时性的套叠状态，混沌意识的视角交错，信息的进出整合，最终的目标完美呈现，隐藏在结束后的开始……

细雨老师谈小视频：

文字精准，但一维；图片二维，视频三维，但容易被解读中扭曲与遗漏真实意。

利弊取舍。想要理解某些东西，需要脑子里有可形成映照的素材做桥梁。

这些小视频，很多人一时只是看个新鲜，但日后串联思想的时候会发现，某些卡点可以借由这些素材融通而顿悟。

麦田：

我邀请爱人一起看这部影片。剧情回溯到二遍的时候，爱人就跑了。我在想如果没有学习这些灵性资料，估计我也不会坐着看完这部回溯 N 遍的电影。因为第一遍的时候，剧情就知道了，不就是老美总统遭刺杀的剧情嘛。无论怎样的视角，都是这个剧情，我才不会无聊地跟着不同角色的视角，重复看这么多遍。

这就是小我的真实想法：自以为是、片面、狭隘、愚昧、主观，这些词汇的描述“小我真都不过分，虽都是会刺激过去的“小我”去抓狂的词儿。这也是我们普通人再“正常”不过的看待事物的思维方式。我们的视角就是被打磨成单一的，从自己的眼前呈现的才视为真相；若自己看不到，就会把权威或媒体的言论当“真”。

影片通过不同角色的角度看待总统被刺杀这件事：事情的真相、杀手的动机、策划人的操控……环环相扣，使角色里面的偶然交集，都显示着背后的必然。散落的碎片逐渐拼出完整的图画，那个举着冰淇淋女孩儿最初不经意展开的微笑，摧毁了操控者最后“癫狂”的防线。虽然他付出了生命的代价，但他的灵魂是否得到些提升……他背后真正的“操控者”又是谁？

在短短的时间里，许多参与者的生命都以死亡结束。无论以亲情、爱情、友情、国仇、家恨、责任、背叛、欺骗、杀戮等名义参与这场“游戏”活动，当他们的生命走到尽头



的时候，他们是否能有更多的感悟？如果他们来不及，那对于还“活”着的人，能否从他们的视角领悟到那背后更多、更大的真相？

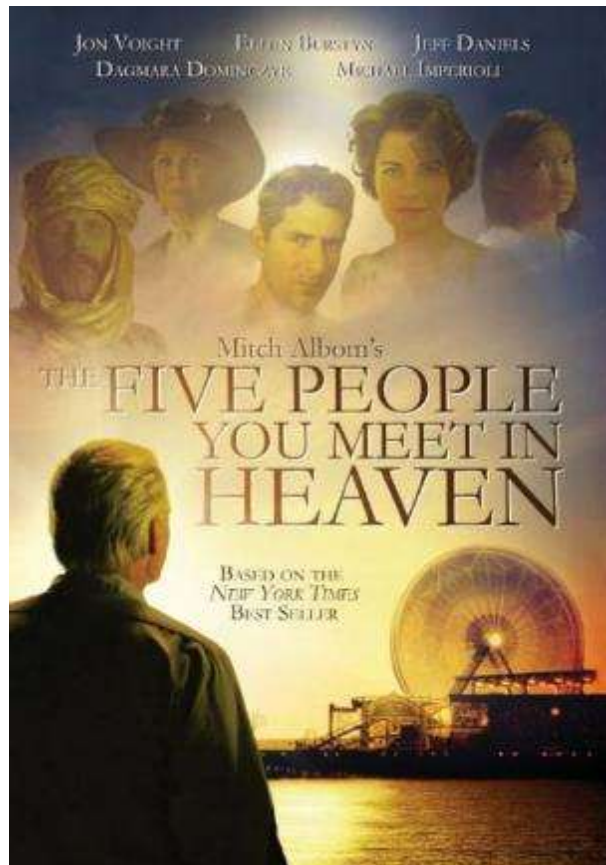
心里埋藏着“仇恨”的人，无论以何种名义进行的“复仇”游戏，都有很大程度的“扭曲”，通关的难度也很大。历史经常重复着“以暴制暴”的形成套路的剧情；在现实中还在“不知死”的上演中。

人生轮回的套路也是如此啊，如果我们不学会拓展自己的视角，只能“傻傻”地跟着剧情反复循环，从龙套混个主角，算拿到“彩头”。在人生大剧中，哪怕当个开国英雄，也不算“赢家”。如果我们不开启自己的“灵性”慧眼，我们或许永远看不到人生背后的“游戏”真相，自然也跳不出剧情的格局。

在人生游戏中，别学“老黄牛”只拉车不看路，多长几个心眼，看看游戏路数——爱恨情仇都是“埋人”的雷，贪嗔痴慢疑是蒙蔽“灵眼”的雾，依靠的大“神”会成为出卖自己的“鬼”；大爱无疆，是否是“跳频”的轨迹……还有什么，大家一起想想。反正想“出局”得靠找出内在的具有无限能量的自我，这个“内在自我”可以是个人，也可以是目标一致的集体。玩游戏还是被游戏玩，全在自己是否会给自己打造的游戏配置。



《在天堂遇见的五个人》



《在天堂遇见的五个人》电影海报

电影背景：

《在天堂遇见的五个人》（英文名 The Five People You Meet in Heaven）主角爱迪（Eddie）是游乐园的工人，战时因意外脚伤，行动不便。爱迪83岁生日那天，因游乐场发生意外，在营救一个小女孩时不幸身亡。当他醒来时，却已身处“天堂”。那天堂并非伊甸园，而是爱迪生前生活片段的重现。此时五位曾经在爱迪生命中出现的人，再度引领他找回失去的时光与记忆，体会人性与爱……



1. 顺流和臣服的心态，让自己可以从不甘与懊恼中走出来。从盲目的造作里解脱出来后的自己才能有机会平静下来，去审视自己的内心和这个世界的本真。这样的审视不再带有情绪的滤镜。

2. 伤害或许是挽救，折磨你的未必不是一种打磨，甜言蜜语背后也有陷阱。我们看到的、认知到的只是事物全貌的一小块，而全然的、宏观的蓝图在按照其规划展开。就好像上学时讨厌背书和作业，而回头看那时的生活是那么的纯真简单。



生命中没有巧合，在细节上最糟糕的事情，在宏观上也有它好的一面，不然高我不会在时间线上如此布局。小我有时无法回避宿命中的必然，但你可以选择耿耿于怀还是释然前行。

3. 每一个人来到这世间都是为了体验自己当下不足的地方，并找出能解决它的智慧觉悟。所以每个人其实都在最大程度地展现出自己的缺点。这些自我的短板困扰着自己，也“伤害”了别人。可是每个灵魂都有自己闪光的一面——那些已经成熟了的面向。我们彼此感受最深的、记忆最久的是自己感受到的委屈和伤害，因此选择性地无视那些“恶人”身上的良善。

这个世界是多维的，每个人也是多维的，你的关注点决定了你的世界由怎样的色彩所构建。



4. 拥有的形式有很多种。山雀可以在你的笼子里，也可以在林间自由地飞。我们被物权证书和实体拥有这样的认知所困顿，把爱与爱人看成了“我的”。当爱人家人终于可以摆脱病痛与衰老去了天堂、回了灵界，不再受病痛的折磨时，自己却不是击盘打瓮、替他们高兴；反而沮丧失落、怨天咒地：为什么命运要把她从我身边夺走？为什么笼子里的山雀要飞翔远方？我待它不好吗？我不真心爱它吗？它不真心爱我吗？

其实一切你珍惜的人与物，都在你的心里。只要你想它就在，时刻都在。

5. 或许我们无法对过往的愧疚做出点对点的救赎，但世界中有情众生本就是一体的，弥补亏欠不是对某一个特定的人展开才有效。用你可能的方式去呵护与珍惜身边的每一个生命，才是正理大道。或许我们的一生都过得很平凡，但每个人都努力地温暖过这个世界，这个世界就会成为温暖的、滋养灵魂的天堂。



爱是关注，爱是呵护，爱是心流激荡出的温暖，爱是世间永恒的主题。

想要感受到世间的爱、人与人之间的爱，你需要先能放下心中的恨与怨憎，让自己平静下来，去换个角度感受与观觉这个世间的人——朝自己开枪、自我牺牲的长官是爱；粗暴无礼的父亲也是爱；冲入火场保全游乐场的老板是爱；内心的宽恕与救赎是爱；奋不顾身挽救事故现场儿童的行为是爱；让妻子早点解脱的放手也是爱.....

或许我们每个人表达爱的方式不同，或许青涩的爱被自己扭曲成了一种伤害，但其本质上其实都是灵魂对爱的见习。搞砸了，没关系，可以再来。不要去记恨，不要生活在无止境的懊悔中，不要咒天骂地地索要违背自然规律的公平。只要我在这里，我还喘息，我的行为就是为了传递爱的温暖，哪怕这没人看到，没人在意，但我知道我为这个世界的主意识频率贡献出了我的力量。

爱不是一种交易，更不是天堂的门票，真心地无住相地给与无畏布施吧！不要去计较其间的得失或是否“值”得，也不用很目的性地去回向或给自己积累福报。你的行为，你的起心动念，就在这一刻影响与构筑着你的意识频率场，决定着你到底是怎样的灵魂；而你的灵魂意识频率又决定了你有资格生活在哪一个频率的实相中。





这部电影是由小说改编，在2004年拍成电影。男主强·沃特(Jon Voight)的女儿相信大家也很熟，是的，就是安洁莉娜·裘莉(Angelina Jolie Voight)。

这部电影以回顾与融通的手法，降低人们对死亡的恐惧、相信生命必有其意义，藉此抚慰心灵，重拾自信。电影中出现许多名言佳句，每句都可以深入人心，引发探讨。电影内容不赘述，自己去看，只能说在灵性崛起的时代，就算已是近二十年前的电影，照样启发人心。

说说这五个人代表的意义，仅代表个人看法。

第一个人：约瑟夫(Blue Man)，代表存在

一开始爱迪无法说话，蓝人需要他好好聆听，让他知道他已经死亡，并且要理解这辈子发生的关键事件。这些关键影响他的一生，告知他会有五个关键人物出现，而他是第一个。这时爱迪刚死，还不清楚自己死了没。

蓝人因他而死，虽然不是直接但也因他间接引发心梗，但蓝人告诉他掌管生死的从来都不是公平，并要他不必为他的死内疚，因为没有事情偶然发生，全部彼此相连。

蓝人说：我死了，但你活了，陌生人都是一家人，只是还不认识。最后蓝人用“没有生命是一文不值的”来回应怨怼自己人生的爱迪。

蓝人不仅没有责怪年幼的爱迪造成他的死亡，还告诉爱迪：在那无奈的生命中，露比长堤(Ruby Pier)给了他一个安身立命的场所，所以这里是他的天堂。爱迪似乎不在意他说的，依旧对于自己的人生非常地不满。他总觉得不应该待在这地方终老，要是他的脚没有瘸，肯定会有更好的安排。

但如蓝人所说没有事情是偶然发生，在你出生之前一切的蓝图就已经规划好，万物的消长都有其定数。这里真正要说的是，任何的生命都有其存在价值，而



所有生命因爱而存在。对自己人生无奈的蓝人，将方向盘转向是因为爱迪，也是因为爱；而爱迪却一再怨叹人生。

蓝人准确传达万物存在必有其因的道理，而爱迪只关心小女孩得救没。

第二个人：米基希(上尉)，代表牺牲

一根抽不完的烟，串起了所有的剧情——从树上抽到战场再到海边，呼应了“时间并不是你以为的那个样子”。

从战场到战俘营，爱迪经历了战争的残酷，尤其是面对同袍死在自己面前及自己手刃敌人的死状，那是无法抹除的记忆。最后在战俘营放的火也是为了想利用这方式来消除所有的恶梦，没想到却无意间烧死了一个无辜的小女孩，这也成了他心中的心结。

上尉用一颗子弹打瘸了爱迪，借以拯救他的性命。他告诉爱迪这是一种牺牲，这是上尉认为的大义，实际上也可能因此牺牲了女孩活命的机会。但谁又能知道若女孩被救下，踩到地雷的是否会是她？这里有太多的可能性。当人们总为自己造成别人的伤害而自责时，你可曾想过，那不过是已经安排好的剧情，就算不经你手，结果还是会发生。

爱迪跟所有战友断了联系，他甚至不知道上尉是怎么死的，那时他依然沉浸在自我的悲剧人生情节中，只因为在医院又见到他的父亲，所有的无奈、怨恨让他忽视了过命的战友们、关爱他的亲人们。

这时只坐实了一件事：你的世界里从来没有别人，只有你自己。我们在感受失败时，会觉得这世界没有别人比自己更落魄；在成功时，也觉得世界掌控在自己手中。但是在这过程中，不管你是成功与失败，你都活在别人的眼中，直到极端时，还需要别人的援手或到处感恩别人。想想看，这一切不都是因你而生灭吗？解决问题跟感恩言谢的人都应该是你自己啊。

“牺牲不是耻辱，失去了所拥有的什么时，其实是将东西交给别人了”。以高维的视角来看这句话是有意义的，生命中所有的铺陈都只是一个过程，为的是成就一个目的。当你觉得失去了什么，并不代表你真的失去，而是你成就了什么。从来没有什么东西是你绝对拥有的，不管是内在还是外在，所有你所认为的存在，都只是为了最初的意图，而你却迷失在这过程中。



“我并不吸烟，只是你眼中的我在抽烟罢了，我们眼中的世界是不同的。”很明显的一段话，学习赛斯的人不须我多说——信念创造实相，我眼中的你就是你眼中我的样子。啥样子？就是如你所是的样子。

爱迪认为上尉在战场等他，在那儿的上尉只是个投影，他其实正在他的天堂说着教呢，他显化出爱迪内心中他应有的样子。最后上尉告诉爱迪他不吸烟，这是破幻的最后一招，为的是不让他以为他有幻化天堂的魔力。爱迪接受了，所以上尉整个装束也变了。但他还是无法接受自己，腿依然瘸着。

上尉把钢盔给他，代表战场的阴影仍然存在在他的记忆，但更深的部分是他无法忘怀的妻子，实际上也代表他最无力的部分。他又问起小女孩是否得救，只因他渴望得到原谅。

第三个人：露比(园主夫人)，代表宽容

在进入这场景前，有一幕孩提时打垒球的画面，他避开了触杀滑垒得分，手臂却磨破了皮，连衣服都破了，这时父亲露出了一抹微笑，这是非常重要的一瞬。

当我们都以为爱迪要与自己的父亲和解时，作者却以露比来铺陈整个剧情。露比长堤是她的先生埃米尔为她建设的，但也为维持这梦幻之地而死。她希望若没有这地方该有多好，她的爱人也不会因此而亡，从此诅咒这地方。后来又因为爱迪父亲的死，她再次诅咒这地。明明是带来欢乐的地方，怎么就成了诅咒之地呢？

露比的诅咒带给她反转的力量，所谓的放下屠刀莫过于此。那家 Seaside Diner 成了她的天堂，在那里所有的遗憾都得以化解，但你必须愿意自己走进去。

露比用自己的经历告诉爱迪，自己心中的阴影，还得自己去面对——“岁月流逝却不愿说出来”，你若逃避，阴影永远在那儿，甚至你早已忘了它是如何形成的。

露比用上帝视角带他走了一遍父亲的过场，告诉他埋藏心底的东西会不断构筑我们的仇恨，而埋藏的东西是什么呢？爱迪不懂他父亲为何要救意图侵犯他母亲的人，他也不能理解父亲为何从不肯定他，甚至他觉得他父亲怨恨他。露比告诉他，没有人生来带着仇恨，只有在没有痛苦、烦恼、怨恨时，才能来到天堂，而这些就是所谓埋藏在心里的东西。



在看了父亲的过场后，爱迪发现原来父亲是一个忠诚、顾家的男人，用的方法虽然无法令他接受，但他已经理解，这一切都基于爱。

接回进入场景前的画面——父亲的一抹微笑，原来在那时候父亲早已肯定他的果决跟勇敢；也因为如此，才会要求他去抢回弟弟的外套；因为相信他的能力，才会要求他在园区工作；也因为了解他的性情，才会要他在可以发挥所长的地方安身立命。而他却到死后才渐渐地认识自己。

在和父亲和解的部分，实际上也是父亲卡顿的地方——父亲无法原谅自己，没给家人一个完美的结局。他深爱这个家，却不会表达。或许我们没看到的部分是这个家的成员都已经来跟父亲和解过了，剩下最后一个爱迪。他在这里等待的原因是希望得到爱迪的谅解，因为这里不是他的天堂，他只是在这儿的地缚灵。

爱迪在此谅解他与父亲的一切，除了印证露比说的“仇恨是弯曲的刀刃，带给别人伤害时，也带给自己”外，也告诉我们心念的重要——绑住自己的从来都不是别人，当你以为父亲是来得到原谅时，那你就输了。或许他从不在意，只是配合爱迪演出这场戏，这事谁又说得准呢？这里他没有问小女孩的事，因为比起来，与父亲的和解更甚于此，而且露比也离开了。

这里露比还透露两个重要讯息：

“当死后，灵魂摆脱束缚，因自由看见真理”——灵魂如何摆脱束缚？

首先，要摆脱束缚的不是灵魂，而是人格片段。人格片段完成了它的人生蓝图，让人格得到了体验，但也留下不解的遗憾，当与这些和解后才能达成融通，才能回到人格那里。而人格在高我之下形成，也就是所谓的灵魂。灵魂也会有分支，摆脱束缚必须所有分支都达成融通回归。这时自然没有束缚看见真理，但也仅止于它所见闻的那一部分。

另一个是：“发生在你之前的事仍会影响你”。这里的露比代表高维的存有，她算是这里最符合引导灵的一个，因为这里没有她需要和解与融通的部分，用自己的人生体验来引导爱迪解决内心深处的不甘，也淡淡带出了一切都有安排的蓝图规画，而自己所要做的是让这一生目标达成，并圆满归来，如同徐志摩的“挥一挥衣袖，不带走一片云彩”。



第四个人：玛格丽特(妻子)，代表唯一

玛格丽特在整部戏里不仅是他的妻子，还代表生命中的遗缺。为何是遗缺呢？因为爱迪因为她人生得以导正、补偿，在这里他终于展现出他脆弱的一面，倒在爱人怀里哭泣。

在初次相遇时，她就不嫌弃爱迪的油污。她的出现对爱迪来说，无异是人生的灯塔。在舞池中，她希望上战场的爱迪能活着回来；她希望爱迪能在园区安稳工作而买了类似摩天轮的手表；爱迪甚至没有办场像样的婚礼，他俩的爱情却是如此至死不渝。

在这里他对她倾诉并致力保持形象，为的是不让爱他的女人伤心，在这里他说出不满跟遗憾：“那场战争改变了一切，以前想要的，都无法再见……我本该多给我们带来欢乐的”，但是他不知道他所厌恶的露比长堤却是妻子的最爱。

妻子说她曾因为没孩子而遗憾，爱迪说他因为无法天长地久而遗憾，其实能对着彼此说出来时，遗憾就已经少了一半了。

这里用爱迪的遗憾来更凸显存在的意义，玛格丽特告诉他：“我一直都在这里，我知道你一直爱着我，失去的爱还是爱，只是换个形式存在……回忆会成为你的伴侣，……生命会结束，但爱却不会……甚至在这里都能感受到”。

这段话说明了许多事情：玛格丽特之所以在此，除了成为和解的一部分外，最主要是因为爱迪的思念，这是她无法离开的主因。在此因为讯息量太大，欲知详情请参阅细雨老师的《失忆的归途》第二章。

在舞池中玛格丽特认为爱迪喜欢她年轻时的容貌，但爱迪要求换成她最后的面容。这俩人一辈子至死后都还在为对方着想，殊不知双方所爱的是毫不保留的自己。

这时的玛格丽特才真正地得到救赎，前往真正的天堂，而不是一开始的婚礼。

他这时才真正地明白：他所要的不是光鲜亮丽的外在，而是一颗单纯的心。所以她走了，她相信爱迪一定会到达她所在的地方。

最后被救赎的反而是玛格丽特，而爱迪成功地完成了一次接引的任务。疑惑吧，怎么回事？在此要说到共时性了。



这个空间的时间当脱离这个时空就没有意义了。玛格丽特比爱迪早死，但对高维来说爱迪早就已经死过了，也就是说他早就完成这一世的功课，再回到这个地方来接引自己的妻子。而妻子从死亡的那天开始就没有真正脱离过自以为是的状态，直到这次解开自以为是的的心结。

我们在这看到的是同一个爱迪，其实高维的未来爱迪在完成他的工作后，当下的爱迪还必须经历这段过程。切换的时间点在哪儿？就在他说出：“让时间停止吧，我想留在这里”时，这就是切换的提示。玛格丽特结束她的滞留，爱迪继续他的旅程。

第五个人：塔拉(战俘营女孩)，代表圆满

因为他完成了接引的工作，才能来到最后一个人这边——这和他多年来反复的噩梦有关，也揭开了他隐藏心中深处并层层包裹的谜团。跟遇到露比一样，这也是他不认识的人，甚至说着他听不懂的语言。而他依然没意识到他已经经过了四个关卡，到了最后的关卡，仍对自己所失去的而自怨自艾。

塔拉的出现引出了爱迪不愿面对的真相，也确定了久藏心中的疑惑，这也是他不敢跟玛格丽特说的恶：

塔拉不断用简单的词汇告诉他：“你烧了我，你用火烧了我”，目的不是要他内疚，而是要他面对，直接面对他对女孩所造成的伤害——被火纹身的样貌。这下所有深藏在内心的恐惧全被掏出来了。这时爱迪选择了直面并祈求原谅，其实爱迪心里是充满悔恨的，然而他已经死了，不然他可能会以死谢罪。

塔拉没说什么，只要求爱迪清洗她。大家都知道水跟石头是无法抹平伤疤的，真正清除伤疤的是真心的忏悔。爱迪的每一下都代表着刻骨铭心的痛，这样的心意忠实地传达了给塔拉，她的伤疤才会消失，这又是一次完美的和解，双方都得到了救赎。

最后塔拉问他为何悲伤？其实爱迪从第一个人到第五个人都是别人的引导灵，而他却一直不自知。他们相互助缘，看似他们都比爱迪先死，但是时间在高维根本是没有意义的。虽说塔拉是他的第五个人，实际上也是他要完成五个人的救赎。这是一个标准的共时性故事。

爱迪总共有五次机会可以直达他的天堂，塔拉是最后一次。



我们来回顾一下每个人的诉求：蓝人想要证明自己存在的价值；上尉乞求原谅阻止他进去救女孩；露比渴望所有人得到宽恕；妻子期待确定的真爱；塔拉希望有安全感。

这样写似乎没能明白，在后面再加几个字——

蓝人想要证明自己存在的价值，所以告诉爱迪他扭转方向盘，为了让他活下来；

上尉乞求原谅阻止他进去救女孩，所以告诉他枪是他开的，为了让他活下来；

露比渴望所有人得到宽恕，让他了解了父亲的心意，为了让他肯定自己；

妻子期待确定是真爱，让他忆起当初在园区的相识及病后对园区的一望，告诉他这是最美的地方；

塔拉希望有安全感，叫他清洗伤疤，是要他知道一直以来，他在做的事都是同一件事，就是抚平孩子心中的伤口，并带给他们欢乐。爱迪给他们安全无虞的乐园，是孩子们的守护神。

所以，塔拉代表所有孩子对他表示感谢，也因为那些感谢，让爱迪真正地理解到，他每天无奈的工作，竟是如此的伟大——他不止维修园区的设施，还修复了无数人的内心。这时他发现原来自己每天抱怨的地方，竟然是自己的天堂，在那儿默默付出多年，甚至在此牺牲。

爱迪可以说是死得其所，他展现了无尽的爱而不自知，只是日复一日地做着不得志的工作，眼中全是不甘与如果。他不知道的是自认为人生输家的他，单纯地、默默地、专注地，只为做好对他来说如此平凡又无趣的日常时，竟有如此大的反馈；也因为如此地不经意付出(臣服)，让他同时完成了人生的课业与死后的功课。

看到这儿，你是否该想想，如果你也觉得日子过得没有意义，这电影是否让你有所思考？如果你以为做善事的定义如你所想，是否要重新定义自己的行为呢？如果你不理解爱要如何做到，是否令你有所启发呢？这电影有太多的意涵，我仅能就我所知，尽我所能地表达，如此而已。





麦田:

《西藏生死录》及纪录片《前世今生》都提到每个人在死亡的时候，要在‘冥界’经历其一生的‘回顾’和灵魂的魔考。那对于影片中的主人公，一个平凡的‘小人物’，很好奇他死后的魔考经历会是怎样的？

主人公在天堂遇到的五个人，从五条线展开许多连主人公自己‘都不清楚’的经历，如果换做世人有遇到同样的状况，又会怎样应对呢：

比如蓝皮人开车为躲避年少主人公在马路乱跑，导致翻车身亡。我们也常看到小孩在大马路嬉戏疯跑，与车辆‘魔鬼’刹那交错的场景，孩子的父母常指责司机：“这事不赖孩子乱跑，孩子小，不懂事，只能怪你‘开车的’不小心，没压着孩子算你万幸”。

如果有像‘蓝皮’人这样的因此死亡，世俗的观念是：司机自认‘倒霉’。

如果孩子的父母知道天堂“人在做，天在看”，他们还会‘无耻’的抱怨和‘不负责任’推卸吗？那世俗呢，还会觉得司机死的真的‘走背字儿’吗？

我们每个人一生无意的‘犯错’而伤害到别人的事情很多，有的我们不知道，有的我们是知道的。对我们知道的‘伤害了别人’行为，我们可曾真心的乞求对方的原谅？好像有很多人喜欢推卸、逃避责任，觉得‘这不能怪我’、‘都是月亮惹的祸’，乞求别人的谅解会很丢面子。诸不知这都是‘上帝’的魔考，这次逃避没有通过，死后就等着啪啪打脸吧！

现在明白为什么有导师让我们时常说：感恩、感谢、对不起、请原谅！那是针对以各种形式帮助过我们的，或我们无知伤害过的芸芸众生所真诚的表达！

人生的必修课是家庭，包括婚姻。既然是必修课，那家庭成员的相处模式与融洽关系应算一项主要内容。



这一部分应是人生重戏，虽然内容千奇百怪，包罗万象，如果静下心来，从单独家庭脉络，还是可以探知延展的剧情和魔考的内容。比如剧中主人公遇到‘暴君’父亲，可能让孩子内心埋下‘仇恨’，始终都不愿原谅‘爱’他的父亲。如果孩子学会独立，能摆脱父权‘控制’，应算初步通关；如果能通过人生历练，疗愈了自己的内伤，应该再次通关；若能全然放下‘仇恨’与父亲和解，那他老父在‘天堂’就不会继续‘内疚’，被灵魂拷问、滞留……

顺着类似的思路，及学过的赛斯、细雨老师教的课程，我们可以找到我们自己在家庭婚姻这项功课的体验内容，目前的解题情况，还有哪些问题……说者容易，做起来很难！可难度好像是自己投胎前选的，怨不得别人，能否挑战自己的‘卡’点，能最后通关破‘局’才是我们要考虑的。

老祖宗早就说过：家和万事兴。这是否算高我‘透题’。作为学过灵性知识的人，如果能帮助自己的‘冤家’父母，达成内在的和解；同时对自己的孩子更多的关注他们的灵性的成长，三代人“和”一起通过‘魔考’，会不会更‘酷’！

对于我自己是真有难度！遇到了‘唯物’的家人，在他们面前根本不能提‘灵性’二字。那就身体力行做‘和’就是了，先播下种子，发芽的事交给‘老祖宗--高我’吧。

看到主人公遇到的第五个人——菲律宾的美丽的小女孩，小女孩说：“妈妈让我躲在屋里，安全。”，但被主人公鲁莽纵火烧死的。小女孩说：主人公虽从事了他并不喜欢的游乐场维修工作，但他保护了成千上万孩子的安全。看到这里，我哭了，眼泪稀里哗啦的……

终于想明白，其实从事什么样的工作，也是自己选的，那是自己回报社会的方式。踏实做好本职工作，维护集体最大利益，何尝不是高我安排的‘跳线’战略。如果每个人都认知到这点，无论干什么工作都不会平凡无意义，自己也能从中感受到无比的快乐。

看完电影，不禁对提出‘回顾过去，展望未来’这个口号的人，竖起大拇指，真是‘高人’；想起自己以前的年终总结中几乎年年少不了这句话，可惜从没有真正认真去做过，而是完全流于形式，现在想起来真不禁汗颜！



若每个人真懂得了时常回顾自己的过去，随时清理掉内心的垃圾，那他的未来只会越来越和谐、健康、快乐、精彩；我们比主人公——艾迪幸运，因为我们进入这个群体——有很多高灵老师帮助，不仅传授让人能听明白的灵性知识，还带领我们由浅入深的实际践行，甚至包括提前准备我们的各种魔考，引导我们的人生夯实地步入‘开挂’之旅。相信我们圈子里的每个人都能在未来的天堂交上自己满意的答卷！

心悠哉：

天呐，真是天晓得！

昨夜开始静坐前，我对高我说，让我想想此生最需要纠正的是什么。

说实话，静坐过程中飘过一些思绪，很明显都是自己想出来的。

今天，继续看《天堂遇到的五个人》，“估计该遇到父亲了”我想。

果然是。

看完，我只能停下来了。

真是天晓得！

爱迪对他父亲的感受跟我很相像。

“你的父亲也是个脾气暴躁却爱着你们的男人，他所做的很不完美，带着严重的自私，可是在他的自私里也有爱。”心中的声音。

“你不需要知道你父亲来自哪一个维度。这样说吧，你心里的不满、愤恨正是你需要消化的，父亲的不适由他自己去承担，你的心结是你的功课。

是的，你做得不错，但是还没有完全消化。提起父亲二字，你还是会感觉到刺痛，感觉到不愿意去多想多看，是吗？

这个问题在你后来的人生中几度出现。

昨晚，你说为什么要等到离世后再干干净净呢，现在就可以干干净净的了，那好吧，先学会原谅，你已经有了基础，就再往下走一步。”还是心中的声音。

我还是不太愿意，毕竟是私事，不愿意公开。



“好，做一件事，对你父亲大声说出来。”心声。

“说什么？”我问。

“没事了，父亲，都是功课！”

我照着说了三次，然后，我哭了，是笑着哭的，又好像是哭着笑了……

云儿：

每个人都在自己创造的世界中进行着对自己的救赎，每个看似微不足道且平淡无奇的人生故事，都是灵魂那宏伟画面中必不可缺的一角，我们彼此助缘彼此成就。

每个遇见都是为了照见自己，而每个照见都是为了回顾与融通，而每个回顾与融通都是为了我们了知生命的真谛，无论怎样的剧情安排，都在告诉我们，活着就是为了学习爱，无论遇见什么问题都叩问自己，爱会怎么做？在完全无条件地接纳和爱自己后，才会流淌出真正的爱，才能真正了知各种关系存在的真实意义。

姜江：

每个人都从电影中看到了自己的内心。

为失去的东西而追悔和懊恼甚至愤怒后半生，是很多人都在重复的路。艾迪的故事让我反思，人应该如何面对所谓的“失去”，以及无需沉迷在失去的东西上。这并不是认识到一物换一物而已，而是明了这个过程正在打磨我们的得失心。我们总想抓住所有的东西，可其实，我们什么也抓不住。

艾迪日复一日拖着不便的腿做着琐碎的工作，对遇到的孩子充满爱和耐心，这些连他自己都不屑并且重复的作为却塑造了艾迪一生最大的成就。这一点和世俗的价值观多么不吻合啊！如果我能从电影中学到这两点，我相信它们会是我人生中的宝藏。

Helen：

主人公在这里是一个新的游灵，通过几个根据自身的遗憾不甘幻化出的指导灵的帮助，完成了人生的回顾与融通。



同时如沐风在观感中所说，这几人也可理解为各有抱憾的滞留灵，有的被爱捆绑，有的被不甘困扰，在互动中实现了互相的助缘，共同增益了各方，达成了圆满。

归根曰静：

回顾与融通，这个主题太棒啦！这正是我目前需要的，最近往事一幕幕浮现，每次我都忍不住对过去那个失落，无助，绝望，懦弱的自己说对不起，说你其实很勇敢的，要体验那么多负面的经历与感受是需要很大的勇气的，你不是一无是处，你不是没用的，正是曾经的这些体验才让我成为了今天的样子，今天的我更加懂得珍惜生活，懂得去爱与理解！



《日日是好日》



《日日是好日》电影海报

电影背景

《日日是好日》改编自森下典子的作品《日日是好日：茶道带来的十五种幸福》，于2018年公映。典子是一名20岁的女大学生，对于自己的未来充满了迷惘。在母亲的介绍之下，典子和表姐美智子一起来到一间茶道教室里学习茶道。授课老师名叫武田，是位老太太。典子有些害怕这位稍显严厉的老师。然而，随着时间和学习进度的推移，典子渐渐从茶道的知识中领悟到了人生的道理。起初那些她并不是很理解的繁文缛节，也在无形之中抚平了她焦躁的内心。



细雨影评

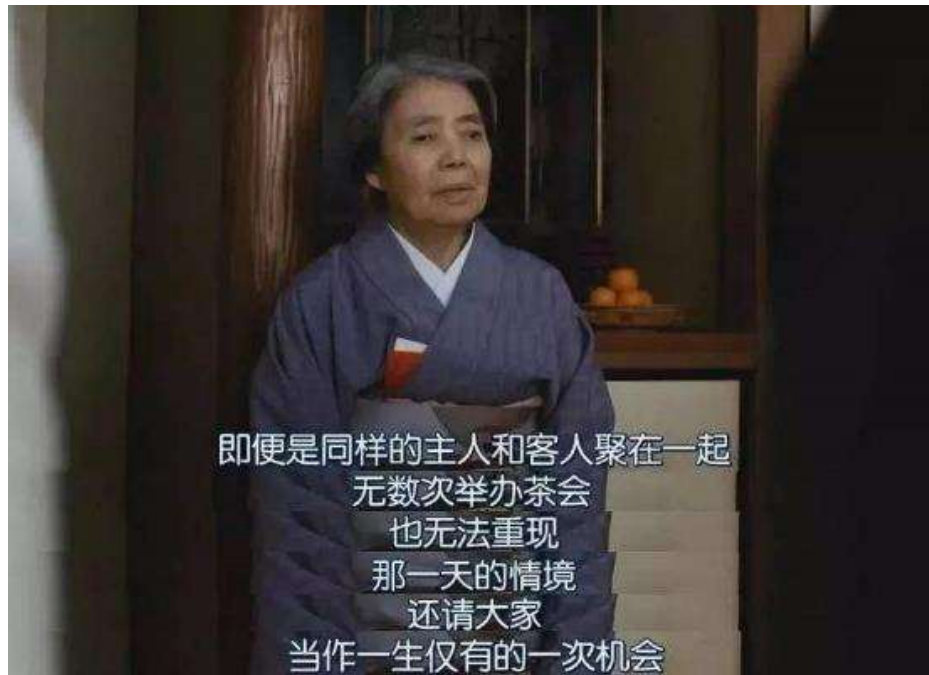
本片从一个日本女人无聊学茶道开始，到最终她坚持下来后，发现那些看似繁文缛节、仪式感满满的流程里，充满了静雅的美和不可言说的妙，高度专注带来了心流体验。这种用心生活、用意做事的人生态度，令她脱胎换骨，并感受到了沉浸在琐碎小事中制心一处的妙趣。

这与当代因快餐文化、袋茶饮品、碎片化娱乐导致过度“物”化生活、目的化人生、囫圇吞枣地过日子，形成了鲜明的反差对比。

“礼”学文化被青年人摒弃，没能真正深入地体会与了解其作用和意义就开始批判，在叛逆中彰显自己的前卫与新潮，觉得是历史的就是陈腐的。

殊不知这些要用心去做的事情，要专注到近乎刻板的操守与规矩，其中近乎匠人的严谨里蕴藏着滋养心气的功夫。犹如柔缓的太极拳，引动自身的炁，抚平内在的伤口，滋润枯涸的生命，浸润透支的灵魂。

一个人肯慢下来，过精致的生活，是需要机缘和觉悟的。让生活成为滋养自己身心灵的老汤，在小火上慢慢地熬出香味，浓缩出滋味，再慢慢地品它的意境味道。



过程与结果哪个更重要？各说一辞。其实很多时候，只要不贪多，鱼和熊掌是可以兼得的，不是吗？



推荐阅读：

“人生中的那些仪式感”（S1-2-24 《思想的阶梯》 第一季第二册第 24 篇）

推荐观看另外两部电影：《澄沙之味》 《人生果实》

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。

忠的意理本没有愚昧在其间的，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。

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。

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。

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。





沐风影评专栏

本片是树木希林的大屏幕遗作，她在电影正式上映前半个月逝世，个人演绎就不说了，这是有目共睹的事实，令人赞叹的是，这部电影充满禅意；典子与茶道老师的交流，平实的生活中描绘出不凡的寓意，是值得细细品味的电影，片中没有激烈、激情、激动的镜头，但每个画面却丝丝入扣、刻画入心，藉由学习茶道的过程，体会出许多人生的道理，茶道老师交给学生的，不只是一门道，还是一门法，身为观众观看典子的学习，典子观察老师的言行，老师则由教学展现知行合一，其中不乏触及内心的场景、金句，与各位分享。

事理不明其意先照做。提出疑问是因为头脑思考，习惯成自然。

学习的过程难免会有无法理解的时候，很多人着重嘴上功夫，提了一大堆的问题，感觉很高大上，但是实做的时候还不如一个什么书都没念的老师傅，文字无法完全表达内在的道理含义，有些事情必须亲身体会，这是说不出的个中滋味。比如有人说得一嘴好菜，但真要你下厨，反而被“火候”搞得乌烟瘴气，这非得用身体去内存会，习惯成自然。



身体内，小到原子细胞都有意识，你能控制的是什么？茶道老师要她们用身体记住这感觉，到时候动作自然就会展现出来，这就是“世上练”，光说不练只会成痴，执着于论。对学习仅在纸上写作业、嘴上下功夫，实做不行，只能说这人一知半解。

举重若轻、举轻若重，进水不漏、等水滴完。

“静笃”或许更能表达上面的状态，这是一种合和于自然的状态，不造作，不动心，静观其变，细细感受，将自身沉静于万物的规律之中，感受自然的流动，随之调节，恰如其分、恰到好处。

舀水不出声，中水底汤。不用多搅拌，待水面月牙成形。

心若不静，则外显波涛涟漪不断，舀水出声并非熟练度不够，老师要求以外形制内心，先有形，后知意，知意后境随心转，自然不会出声。中水底汤，茶汤上月牙成形，也是一种拿捏的功夫，取水、搅拌之道，尽在力道的方寸之间，从心体会，不从脑。

在学习灵性的道路上亦是如此，先知道通常做不到，做到了通常不知道。原因在于是否在意于行，知道者遍寻实践的机会，实践了又在乎是否到位，越是如此越是执着，反而着相于行，最后落入恐惧的循环。而不知其意而行者，多为臣服心中之冲动，或许当下不知为何如此，但事后会幡然觉悟“原来如此”。

学习也如取水、搅拌，要知底蕴，知自己的底，知自己的蕴，知道自己的斤两才能了解什么适合自己，知道自己的含量，才知道自己理解深度及宽度，过与不及，都无法适合其中，反而适得其反。

把夏天的茶忘了，现在是冬天。

学习的过程是渐进的，夏天的茶道，在夏天结束时达到一个阶段，冬天的来临代表新的开始。学习不是一成不变的，学习的目的不在局限，而是在扩充。你不可能抓着 $1+1=2$ 不放，也不可能天天都复习它，因为他已经是你的一部分了，赛斯也说过，这些资料不需要记住。不是要你忘记，而是要你不执着、不学究，



每个阶段都有不同的事物，若一概而论，就像周星驰电影里说的“拿明朝的尚方宝剑斩清朝的官”，任何阶段都有它的规和度，因材施教，拿捏有度，合适自然，自然合适。

水进入内心，细微的声音，冷水、热水不同。

与自然同频，从仪式中慢慢品味，开始感知到事物的细微之处，这是一个觉悟的过程，你的感官开始扩大，内在感官开始觉醒，水的温度呈现不同的声音，代表生命的频率与状态，其实你每天都处在变为的状态而不自知，当你细心观察镜子前的你时，一定会发现些许的不同，其他的人事物也是这样的，不是没变化，只是没注意，觉知力的训练就在细微之中。



重看看不懂的电影，现在终于懂了。泷字观瀑。

内在感官开启时，看不懂的、摸不透的，突然就懂了，怎么懂得？不知道，就是突然懂了，但却无法言喻，因为这是同理心、是觉知、是意境。你的觉受不再局限于外在感官的感受，而可以“看”到更多的存在，这些存在不是说鬼怪之类，是指情绪、能量、情感等，你不再限制于外在的表相，可以直接接收内在的讯息，这些讯息远比所见更庞大，所以无法言喻，因为文字根本无法形容，就算说了，听者也无法体会它没遇见过的。

身边的人渐渐离去。动作僵硬、男友出轨。为求内心平静，跑来喝茶。

频率的变动，可以由身边的人来确定，物以类聚，人以群分。典子从家里到独居的过程，不是年纪到了要独立生活，而是频率的调整，从美智子的离开开始，她的频率就一直在调升，并随着意境的提升，调升的速度也迅速的增加，最后论及婚嫁的男友出轨，这些都是频率变化的过程。

典子自始至终都觉得自己是平庸无能的，没有目标迷惘过日子，这令她可以虚心受教，却也让她天生自卑，老师说她动作僵硬是在提醒只有这个小地方，她却觉得自己什么都不行。几次想中途放弃，心里却办不到，在考试前一天又跑去茶道教室喝茶，这都在说明自己的挣扎，在臣服和造作中挣扎，自身的程度已经足够，只差临门一脚，就是对自己的肯定。



你是否也有类似的经历，当你绝望时，全世界都抛弃你，全世界都不理解你，没人愿意接受你时，其实还有一个人对你始终不离不弃，那个人就是你自己。

最后一次大家一起吃饭是何时。雨声入冥想，与父亲告别。

典子思念父亲，老师思念师父，都是思念却有不同的心境，老师的思念含有愧疚，典子的思念则是后悔，一个觉得不该结婚，让老师失去拥有，这是一个放

不开衍生另一个放不开。一个觉得没有珍惜当下，应该要珍惜生命中的每个相处时刻。

这是一种奇妙频率共振，自身的频率与雨声结合，进入了中阴前，见到了父亲，父亲滞留在海滩上，或许是海水与雨水同频了，父女俩才能在这种情况下相见，在这地方实现了相见的承诺，双方都不遗憾，好好告别。



细雨社

日日是好日。能重复做一件事也是种幸福。

只有全然的接受，才能体会何谓“日日是好日”。也因为日日皆好，做什么都是幸福的。就算一件每日重复的事情，也能从中体会出细微的不同，而喜悦常乐之心不在那短暂的一瞬间，处于永恒通透才能不住相，才能真正不被左右，才算全然的接受。

能立即理解的经历一次即可，不能立即理解的需多次交会反复，才能体会点滴。要注意的是经历而不是理解，立即理解的做一次就够了，经历并理解即达到知行合一，再下去就是钻研、学究、执着。经历不理解则须多做几次，慢慢体会，不需纸上谈兵，也就是说，做到比知道还重要，知易行难就是如此。道理人人都懂，实践者却寥寥无几，所以经历比理解更重要，反复磨练以体会其意境，并知适可而止。



教学时可以学习的更多。

这时的典子已经学习茶道十二年了，进入新的起点，漫长的学习过程终于出师，历经了人生种种，心终于安定下来，彻底的臣服，期间经历了生离、死别，开启内在感官，肯定自己。

片中以十二节气彰显各阶段，各层次，各意境，最后以十二年后再用到同一个杯子表示一个地支周期，形成新的五行能量，也是新的阶段、新的层次，更是新的学习。表面上成为师范，实际上要学得更多。这里没有高低之分，若以达到师范为人生目标，那你就真的输了，人间如此，灵界亦同。

今日一别，何时再见。

相遇、相知、相守、相惜，都在表明当下的重要，然而当下又是什么？一瞬间？一期间？时间在当下是没有意义的，当下即是明白；所有觉受、体会、情绪、念想汇集而成的一点。意即刹那间的永恒，当下是一种状态而非时态。当典子有如此感悟时，尚不甘、如果的纠结之中，若她了解生死离别的真相，就不会有“此生无缘”的遗憾，毕竟人生短短，你处于非人的时间远比人生还长。



“今日一别，何时再见”，或许应为今日人间暂别，他日灵界再见。只是再见之时，景物已易，人事已非，阳间聚无期，阴间齐无日。你若认得我，谈天说地，无限无碍；你若不识我，分道扬镳，各奔东西。何须珍重，不需再见，今生聚无果，来日聚无缘，何须不甘，何须如果，随缘随喜，随心随意，结果开头，总会相聚。





晨辰:

对沏茶、品茶、悟茶不断反复体验，使得对知行合一的要义有了越来越深刻的理解，是知、证、参、悟、证、参、悟的循环递进；是我知、我明、我是、如是的成长过程；是对其固有内容理解的逐步加深；是对自我固有认知扭曲和成见的逐层破立。正如轮回于红尘世间，通过一次次的接触、体验，了解来对一个人、一个国家、一个文明、一个理念，乃至真实的自我有了深入而全面的真实了解。这就是重复时的力量。

姜江:

主人公问老师，为什么要做这些动作，为什么要用这个角度，而不是另一个角度，老师说只要记住就行。我心想这也太死板了。尽管我很喜欢日本文化，但这种机械式的学习过程，让人由衷地反感。

然而看到书的结尾，我开始羡慕主人公和她的老师，人能够为一件事投入这么多年。我欣赏的不是那份坚持，而是一种内心的笃定。天地悠悠，我偏居一隅坦然而自在的笃定。人生，是应该最好把一件事做精、做到极致呢？还是应该尽可能体验更多经历呢？见仁见智。



细雨资料·观影说多维实相

细雨影评

2014年5月13日跨江大桥车祸始末 ——电视剧《开端》灵异事件独立调查结果

2014年5月13日，滨海城市某跨江大桥上发生一起交通意外：一在校女大学生与公交司机争抢方向盘，后在桥面上下车，被后车撞击身亡。



事发后，社会舆论对该女大学生予以了强烈的舆论抨击，指责其行为过激，情绪失控。

在调查未深入展开的情况下，草草花钱结案。这导致后续的一系列灵异事件逐层展开。

亡灵含冤给自己的母亲传递真相，父母展开不断的后续调查，但走错了方向，在不公与不甘中展开极端的施压手段。

父母的极端行为让亡灵深感惶恐，多次劝阻父母放下执念。但母亲因陷入深深的自责而无法自拔，对社会、对人生、对世人抱有深切的失望，这失望转化为无情的愤恨。

母亲的性格是偏执与固执的，她强势，并认定唯一的标准答案和唯一的解决方式，没有扩散性思维能力；遇到问题也只会采取过激的处理方式，其方式就是情绪化的闹腾和不择手段的逃避。

这样的作风榜样给了自己的女儿，导致她在遇到问题时，无法冷静地处理问题，同样使用情绪化的过激行为逃避和不在意他人的死活来保全自己。

怨灵对社会、他人、自己都饱含着敌视，行为乖张，不计后果，不讲道理，偏执在自己的诉求中。



化解怨灵的方法，不能靠法力的武力镇压、驱散、隔离，因为这样会激怒它——它暗我明，不怕贼偷，就怕贼惦记；

不能讲片汤话，或用经文、符咒去强行渡化——它们听不进去这些大道理，也没有心情去十几年如一日地修行自己的知见累积。



对怨灵最好的方式，就是爱的感化，接纳，包容，不审判，不评断，尝试理解了解它的内心苦涩的症结所在，而帮助它化解开认知的偏激点。

对抗不如同理心，压制不如理解，驱散不如关怀。



2022年的大陆剧，许多人讶异这样的题材怎能通过审核？大陆最近几年思想开放了，这是其一；个人觉得主因是这里有公安，一是彰显科学办案的精神，到最后都没明说警察是否相信俩人的陈述，唯物主义的实践者；二是国家公权力的强大绝对。法律不外乎情义的演绎，丝丝入扣。

可以从张队接到短信就直接出警看出，警察对国家人民财产安全强烈的责任感，宁可错信其有、不放过万一的使命感。且过程中公安们表现无畏无惧、有条不紊，甚至面对牺牲的伤痛，依旧以任务完成为优先。另外百姓的见义勇为、积极配合，代表人民素质提升，道德感十足。

玄幻的题材配合上述的条件，完全可以符合广电总局的规范。片中很多值得探讨的部分，这里提出个人观点给大家参考。

细雨社

一、循环

这里的循环不同于轮回，不过也算是一种小轮回。细雨老师说过，自杀的人会反覆地重复同样的剧情，直到想通为止。通常循环的状况有许多种，且很多人正在经历循环而不自知。

多数人会碰到的其中一种是“有觉知却不自知”的循环，像老是选择同类型的渣男，然后怨叹自己碰不到好男人；或是老觉得自己是对的那个人，为何别人都不理解他的做法等等。这样的情况旁观者看得最清楚，但是当事人永远不会认知到自己有什么问题，也就是说“你觉得自己没错，自己就永远是对的”。从此，事件就会以不同的方式多次呈现，直到你意识到自己的问题并解决，才会离开那循环。





片中的循环属于状况相同的一种。这种循环有觉知的机率很小，滞留灵会有，例如不断重复自杀的场景等，肉身通常都是无觉知的。有可能原先是多人组队的游戏，最后变成单人多账号的游戏，你必须达成目标才能脱离，其他玩家角色就成为 NPC 或是多个自我人格片段助缘的情形(已完成任务的你，从各个可能性回来帮助你完成游戏)，最后整部戏的角色其实都是你。

你别说这种状态你碰不到，可以说这种状态的循环才是你最常碰到的，只是你毫无觉知。厉害点儿的会有似曾相识的感觉，极少数的可以觉知到这已经发生过且记住过程，更厉害的可凌驾其上为观察者，选择最佳解去执行或助缘。

或许你可以在梦中意识到这件事；若是在生活中，灵界都会对你做记忆的重置，就像一幕幕的剧，在呈现给观众前需要经历无数次的排练，而你不需要记住每次排练的状况，只需要演好剧本就可以杀青。

或许此刻的你与上刻的你是不同的人格片段——上个片段该体验的已经完成，新片段来接手并承接之前所有记忆。其实你才在上秒钟降临这身体，却已经以为自己就是角色我。

你的人生其实是片段的组合，是游戏的存档点，是一件件的任务安排，所有的事件都要累积经验、学习知识、实践操作、达到知行合一的境界，才会进入下一个任务。在这期间就是不断重复修练以达到完美，等级不够的就降级，等级够的就升级。

二、生命能

经过多次的循环后，萧鹤云开始出现虚弱、流鼻血、晕眩等症状，这是生命能耗损的表现，或许循环的次数是一个原因。这里为何说循环次数呢？



大家都知道，在人间拍戏要搭建一个场景需要花一笔钱。如果这场景要经过破坏后重新使用，则需要制作多个同样的样本。明明一个镜头，却要重复拍到好，经费就必须增加；若经费有限则无法继续。

片中循环的场景是以生命能来建构的，基本上人的生命能有限，但是高我可以为了任务的完美呈现，选择接近完成的那条线提供无限的生命能。那为何只有男主会出现身体不支的状况呢？

大家想想他跟女主的差别在哪里？差别有二：

第一，他没有确定目标。简单说，他没有发大愿。最后一次循环之前，他只是配合女主的意愿，不甘愿地参与救人循环，并没有全部救下的念头；并且一次次地告诉女主，可能是最后一次。直到他真的觉得自己不行时，才真正地彻底觉悟，说出心中的想法，下了决心要完美这个救援任务。除了为了女主，也为了众人，最主要的是不想遗憾。

第二，他一再提醒女主可能是最后一次，代表内心充满未知，而未知造成恐惧；也因为恐惧之心让生命能的消耗量极大，导致循环次数比他多的女主反而状况比他好。他也必须在睡梦中补充生命能，所以醒来的时间就越来越晚；也因为想救女主的承诺，让他最后迅速补充后醒来帮忙。



三、使命感(臣服)

先说使命感与臣服的关系。也许你会觉得使命感是从脑子发想出来的一个决心，其实使命感是来自你对角色设定的臣服。好比演戏，在戏中你的角色是个重症患者，现实中你是一个极度健康的人，戏里你要诠释的是哪个角色？你必须演绎好那位患者，否则你将被逐出片场。

臣服你的设定，做该做的，而不是做想做的。每个人来这儿都有使命的，完成这个使命必须臣服角色设定。

此版本以女主为主轴设定，任务是完美救援所有乘客、保持警察生命安全状态、找出学姊死亡真相。这是一条主线，其他路线也以各点出发，在公交车上形成交会，这里又是一个共时性也是同时性的型态。

男主的设定是尽全力帮助女主完成这剧本并成为有爱的人。原来他的目的是要去开会推销游戏，从上车的点开始进入主线剧情，但并未觉醒，直到女主拉他下车，才真正进入核心。这是从同时性进入共时性的状态。



也可说女主创造了新的玩法。也许在第一次醒来之前，她已经毫无觉知地经历过多次的爆炸；觉察到循环后，多次尝试，直到第一次成功地阻止了爆炸发生；之后发现后面还有更大的任务，所以她又选择再次回到起始的关键点，让剧情推陈出新，藉此寻求最佳解，并带领其他队友更圆满地完成了这次任务。这也是女主的共时性展开。

其他的队友开始进入主线前，也各自有自己的主线剧情：除了司机夫妇外，所有人都要达成“见义勇为”的成就。

其实司机夫妇也是要达成这个成就的，只是五年前开始的方法一直不对，加上悲愤的心态、网络的霸凌、民众的恐惧等导致内心的不甘萌生成仇恨，从追踪真相及善意提醒转成对社会冷漠的报复。

并不是所有的人物都有故事背景：戴耳机的壮男、带药的大妈就不是必要的设定，但还是有一个见义勇为的基本任务要达成；出狱种瓜的大爷、被赶出车库的大叔、猫之使徒芦笛他们还有亲情融通的任务；而欢乐的一哥要了解真正的快乐。可说各有各的戏，是主线，也是支线；是功课，也是助缘。

再来就是警察们：从局长到五年前交通事故的承办人、学校老师及毕业的学姊，他们是解除循环的重要保险——警察提供线索给主角们帮助当时的自己，老师帮忙找到当时留言的学生，学生给出当时的照片，然后警察又解决当年的案件，是助缘，也是另一个循环。

四、执着

这里有许多负面的限制性信念造成的执着：

司机夫妇：



仇恨产生的起因是痛失爱女，接着网络霸凌，原以为正义会出现，没想到警察敷衍、客运公司花钱了事，没人在乎女儿为何会在桥上下车。母亲情绪不稳、性格扭曲，将过错嫁接到父亲身上，让父亲深深愧疚。

这时负面的能量开始同频加成，从无奈寻找转换成积极的复仇——不平、不甘、如果的具体表现，导致女儿托梦来说都没用，让事情的转机点消失，彻底成魔。但也因为如此，成了其他人的助缘，将自己应该完成的“见义勇为”成就衍生出恐怖袭击的新任务。

肇逃父亲（种瓜大爷）：



这里执着的是孩子的母亲。父亲导致了儿子同学的死亡，母亲以自己认为的爱来保护孩子，剥夺了孩子对父亲的思念。母亲恐惧父亲的出现，就算父亲已被炸死，只要听闻父亲的消息，还是会想到那段难熬的岁月。

但若不是父亲也同样思念儿子，得知他想吃西瓜，也不会坐上那台车。母亲的执念成了长期的助攻，引导父亲上了车。

车库老焦：



本来没他的事，偏偏有人完成炸弹，试引爆造成车库失火，消防检查逼得他必须搬家，失去工作且急需一笔钱交学费。刚好这时有见义勇为的奖金，而他也确定了这一个目标。其实他也可以不进入这事件，只因对女儿读书的执着，高我安排他上车进入了任务。

猫使宅男：



二次元宅男通常对这种事可说是确信无比，且希望发生在自己身上，最好自己拥有超能力，可以拯救世界。也因为如此，卢笛不断地寻找自己的人生目标。偏偏有个成天担心儿子会发病的母亲，还好卢笛使命感强烈，消除了内心的恐惧与疑惑；也因为他母亲的偏激行为，导致卢笛更笃定自己的决心，并随时准备着。

欢乐一哥：



虽说他总是在传播正能量，也自诩是欢乐制造者，要人快乐过，但实际上这份心意已经扭曲——在车上不断录视频的表现，已经是十足的正义魔人。还有一点可以证明，就是卢笛一个踉跄，他没去问候一下，反而说“什么状况”，这

说明一哥已经有点儿被害妄想，或许节目的风格带来的一些负面评论，让欢乐的初心变质。见义勇为这任务可以让他理解何谓真正的快乐。

带药大妈：



各种药都有的大妈，对药物的依赖程度高不？不一定。因为里面的药有大半不是她的。吃这么多的药，治不好犯的病，却还持续地相信药物的效果，这心态代表内心的恐惧匮乏与自己的无力感，需要外界的帮助，见义勇为这成就刚好可以唤醒她内心的力量。

科学办案：



不管是哪国的警察，表面上都是唯物主义的信徒，绝对相信并遵从科学实证的理论，但就是有些无法证实的东西会不时出现。这时坚持科学的证据根本无法解决实际上的需求，警察往往会相信自己的直觉来办案，但却不敢承认托梦、

撞鬼等灵异事件。明明都在靠直觉办案，却硬要拿出证据来证明自己的直觉，这也是这次案件合理化最麻烦的地方：不但不能说实话，还必须引导办案。

五、各种爱

爱是串起整部戏的中心思想，但我们往往把爱表现成四不像，尤其是跟西方人比起来，东方人的表现方式太含蓄，却也因为如此，常常将爱加了各种包装，沟通不良的结果把爱变成了恨。

司机夫妇对女儿的爱，使他们锲而不舍地追查，女儿被如此强烈的思念波留滞阳间。夫妇因外在因素将这份爱整个扭转成恨，导致无法挽回的局面。



种瓜大爷对家人的爱，让他愿意离开老婆和儿子，自己孤独地生活；孩子的妈也因为顾及孩子承受的压力，选择离开孩子的爸，实际上她才是无法承受压力的那位，孩子的爸已经在她心中形成恐惧的阴影，她却以保护孩子为由，掩饰内心恐惧。孩子是思念父亲的，可是在父母亲自以为是的状态下，谁又真正理解孩子的心呢？

车库大叔对女儿的付出，让他想尽办法挣钱；女儿也因为心疼他，想放弃学业出来工作。双方都在为对方着想，但女儿不知道父亲挣钱的意义并不是为了钱，而是为了她，她若不读书，何须出来打工呢？沟通不足时，误解会给对方造成更大的心理负担。

卢笛的母亲可以说是典型的妈宝训练家，许多保护措施让卢笛软禁感十足，父亲在两难之中不知该支持谁，只因为卢笛没有表明他的需求。孩子不想让母亲担心而选择逃避，母亲得知真相后情绪崩溃，父亲这时才做了支持孩子的决定。



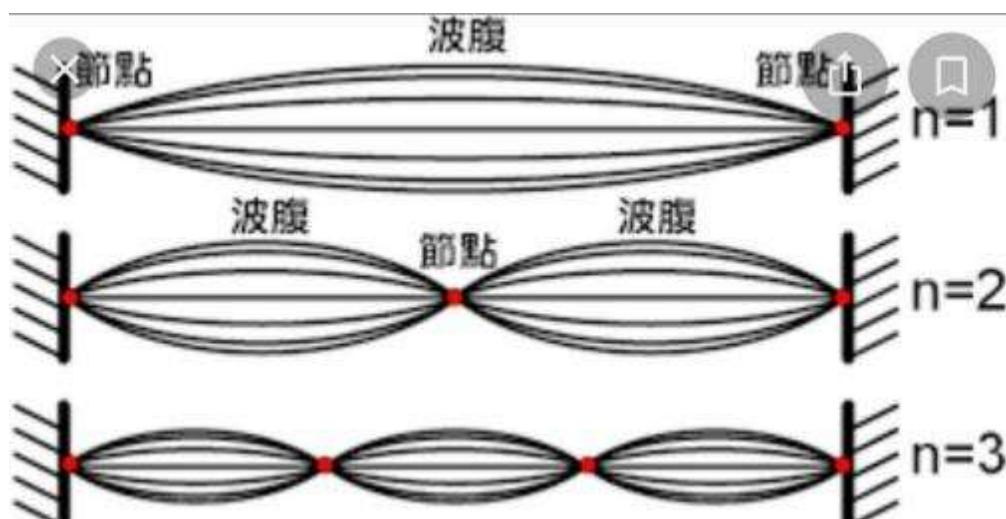
要知道，孩子从来都不是附属品，他只是借了你的产道来这世界，他是一个独立的个体，也有他的任务。他也不是完成你梦想的替代品。

张队牺牲后，同袍的不舍，成了寻找真相的动力。破案是警察的本务，却因同袍之爱而更甚。可惜五年前并没有人因为一个女生被撞死而展开彻底的调查，另一个仇恨的根源就此开启。

最后来总结一下。当男女主在公交车上筛选疑犯时，就是以貌取人，没有沟通的基础。在一次次的反复测试中，终于理解每个人的背景故事，这时候外在感官形成的印象就会因同理心的发挥而转变。谁也不会想到一个装扮端正的女人是恐怖的炸弹客，大家都会在第一时间去怀疑外貌猥琐的人。要知道有些人只是表象不美，有些人可是一肚子坏水。

同理心是内在感官的一部分，很少人可以有觉知地循环，也很少人可以读心，其实相信自己并将心比心是很重要的一件事，对于开启同理心是基本的要素。

训练同理心的方法简单地说，就是设身处地的反观“若我是你”的感受，将自己置身其中并观察自身的行为，同时用多视角来接收讯息。不仅可以暂时同步频率，还可以感受其心念情绪，可以说是读心的初始。最好可以做到自身的多视角不同频率共时，也就是说你是你，你也是别人，同时是观察者也是被观察者。



细雨老师曾提到驻波：驻波的两端为节点，中间的起伏为波腹，若以一条波纹来表示一种可能性，则在两节点间可以有不同的波形，也就是说有无限种可能性，但是开端和结尾是不会改变的。

剧本的编写有起承转合，起为开端，合为结果，承转之间有多种演绎方式，这也是灵界设定蓝本的基础。

以这剧来说，起点就是五年前的交通死亡事故，终点并不是公交车炸弹案完美句点，而是交通事故的真相；中间的波腹就是一个循环的范围，各种可能性在这之中不断尝试。

在这演绎中不只一条驻波在流动，有不同的驻波在其中交会穿插着，车上车下的每个角色都有自己的驻波。

另外从层次上来看，五年前的交通事故是本我设定的剧本，那爆炸案就是高我在其驻波中设定的小剧场，每个人格片段又在这小剧场里面演绎着自己的舞台剧。

举例来说，运动员在各地的比赛中出场；年度的全运会由各地汇集参赛；最后四年一度的奥运由来自世界的运动员共同参与。

每个小的开端为的是达成一个共同的结尾，而这个结尾又是一个新的开端。中间的过程各凭本事，最后还是必须要全员毕业，这就牵扯到整个世界只有你的概念。

为何说全世界只有你，这部分请参阅细雨老师《失忆的归途》一书。书中有完整且详尽地说明自己的共时状态，及同时性演绎功课方式，看似无法理解，却实际发生。赛斯、珍、罗的关系就是如此，在此不展开。

在一次次的重复演绎中，每个个体虽然没有保留记忆，但是对事件的熟悉度是会透过渗漏而似曾相识的，甚至会有下意识的驾轻就熟感。就像剧中最后一次的群体合作，不管是乘客还是警察，大家似乎都理解自己所要扮演的角色，并完美地诠释着；在巧妙的配合下，分毫不差地解决意料之内与意料之外的剧情衍生。





相信这种神奇的经验，大家多少都经历过：那种不经过大脑、如此理所当然，又如此地行云流水、丝毫不怀疑的举动，在恍惚之中就完成了。但是过程中若有大脑的思考，则怀疑恐惧之心骤然而生，完美的过程戛然而止。

每个人都有自己的故事，人常以自我认知来评判别人所是，不带分别的良善沟通可以化解不必要的误会，同理心正好是理解他人的基础。

剧中的救人情节是大爱的表现，但其中的驱动力是“爱自己”的极致。爱自己不是单指没有肉体的伤害，更多的是不让心灵的内疚、伪装、压抑衍生。为了不让内在的自己受伤，进而对自己选择的坚持，带动整个事件的开端，最后不止解决事件的本身、防止真正爆炸后可能发生的各种悲剧，最重要的是抚慰并强固了参与其中的所有人的心灵。

爱自己才能走出循环，爱自己到极致才能体会爱的真谛，才会理解凡事不管好坏都以爱为出发点。或许出发的点不在这个维度，全然地爱才能全然地接受，才能正确传达爱的无私，才能感动并带动爱的齿轮转动。



静修身：

《开端》确实是好看呀！灵性知识好多，看得特别过瘾。太久没有看连续剧了，这真像是地球轮回直到毕业季的浓缩版。高我们真的是想着法儿的给我们泄题啊！角色在一次次循环中化解各种不平、不甘与如果，以修正短板，达到平衡。角色间互为助缘，给了灵魂一次又一次的选择与成长的机会。最后看的循环到多少次已经记不清了，好吧，我来地球也应是无数次了！无限留级，直到能达到无漏智慧的毕业标准为止。

Helen：

细雨老师也看完后对剧中的过激行为表示了忧虑，这种行为的榜样作用会造成社会的动荡。整体很好，唯独这是个遗憾。

如果大家有兴趣，欢迎来改编剧本，特别是最后一集。

我们知道，每一条故事线都会展开，按照剧情的铺陈继续下去，而我们自己在这个剧情里是可以根据自己的频率跃入相匹配的世界。

现在我们是那个编剧，看到不喜欢的可以亲自上手来改，敞开了改，而在我们笔下的那个世界，也会如此地展开。

静修身：

赛斯说：“暴力是对情绪的一个消极的投降。”因为暴力并不是真正的攻击性，而是攻击性受到压抑之后，能量另寻出口，导致恶意攻击他人的言行。

Helen：

对，所以赛斯鼓励我们有情绪要释放，有不满要表达，不要积聚到最后以扭曲的方式爆发，就像影片里这可怜的夫妻俩。



静修身：

司机女儿受害后网络的暴力和其父母极端的报复社会的行为，结合我的人生经历，如果没有学习灵性知识，困在小我的认知里，这些矛盾真的是很难从根源上解决。大家都对结局不满的原因是什么？前面每一个角色都非常真实，在这个三维世界里，每个人都有问题，要解决这些问题，只能从更高的角度来看。但是我们被蒙住眼睛，不让看到真实。看似圆满却感觉不真实的结局，会让人追问下去背后的真相到底是什么？陶映红用这种极端的方式来反抗？她真正反抗的是什么？

这是所有人的课题。当时看的时候我以为女主会先下车去找寻到萌萌下车的真相，然后和妈妈沟通，想象那么善良的萌萌会如何选择。妈妈是老师，可以对学生进行相关的引导，在受到侵犯时，不管男生女生都要做出适当地反抗。爸爸是公交司机，在车上贴上标语或广播并及时处理这种情况，给孩子们创造一个安全的乘车环境。而那个色狼也是有女儿的，也可以看出来他是非常爱他女儿的，和他沟通，如果是他的女儿受到侵犯，他会如何选择。

女主无条件的帮助他人，是打破这一死循环的开始，而每一个人都能放下不甘、不平与如果，才能达成全体共赢的状态。色狼这一行为背后应该也有一定的原因，帮助他解脱出来，正确的面对自己，也是解决这一类问题的重要一环！对性的认知普遍都太扭曲了，这是要解决的一个重要问题。

萌萌的牺牲，要唤醒的是我们对扭曲的认知和内在的恐惧的正视和修正。就像在《天堂遇见的五个人》中的那个小女孩，虽然她被烧死了，但是是她把男主拉到了天堂。



《失控玩家》



《失控玩家》电影海报

电影背景

《失控玩家》（英文名 Free Guy，又译作：《脱稿玩家》、《自由之人》）。玩家们在一款名叫“自由城”的游戏里体验当法外之徒的快感。游戏中还有不少 NPC，他们日复一日配合玩家做出各种反应：被抢劫、被打倒在地、被迫崇拜玩家等等。盖（Guy）是游戏中的一名 NPC，每天过着一成不变的生活。有一天，某个契机使他戴上了玩家的 VR 眼镜，然后震惊地看到玩家眼中的世界：四处漂浮着的虚拟图标……盖的世界观彻底被震撼了，而他也误打误撞地体验起了当玩家的感觉。



从《失控玩家》观元宇宙的破立

我们的主角，是一个被自己所在“社会”塑造出来的、符合“标准”的背景人物。

起初，他的存在只是为了让那个世界看上去更加“真实”。他不是一个个案，而是整个时代背景下的一名符合自己应有意识形态的标准化“螺丝钉”。

犹如我们每个人一般，被某一种理念、某一种标准答案塑造了出来，摆放在了自已的位置上，然后早九晚五地打卡着所谓的生活，被每天的各种账单督促着，不敢倦怠——房贷、车贷、娶妻、生子……生活在被设计好的循环里，过着一眼能看到墓志铭的“生活”。

可是突然有那么一天，一切仿佛不一样了，心中感觉到了什么。那是什么，连自己也不知道，只知道那很不一样。有人说那是爱的召唤，有人说那是残留在意识中的灵光。





那一刻，平生第一次我有了自主选择的机会，一次真正可供选择的机会，一次冲出循规蹈矩人生的机会。我跟着那说不清的内在悸动去寻找，起初甚至都不知道要寻找什么。一切的开始只因为决定跟随那一念的热忱。

一切看上去好像还是那个样子，世界还是乱哄哄地充斥着纷扰；但从那一念开始，好像有些东西不一样了。



当我打破常规、走出了自己的舒适区，我看到了半生中“视而不见”的各种“东西”。



我看到了这个世界的另一面，那些只有特权“玩家”才能拥有的游戏人间。我不再认同我就是个 NPC——既然我有自由意识和选择权，那我做出我的选择。

朋友、同事、家人都说我疯了，因为我能听到和看到他们看不到的“真实”。我开始质疑自己半辈子都干了些什么。我开始用自己的方式去改变这个世界。因为我才是这里真正的主人，而我相信我能做到，所以我就能做到。信任自己的感觉好极了。



成长是艰辛痛苦的，尤其对于一个“小白”来说。可是你知道吗？我们是有无限生命的，可以无限次地重新来过，无成本地试错。

失败带来经验，成功带来成长，横竖都是我在“赢”。这样的游戏环境设定，只会带来一种可能，那就是最终我必定会成为这个世界上最初从“矩阵”中觉醒并解放其他人类的人——“救世主”。

而我的“神”迹，有两个：

第一，我唤醒那些庸庸碌碌、混混沌沌但肯跟随我的世人，让他们和我一样看到了世界的本真。

第二，我用自己作为榜样，告诉玩家：通过协助相互成长，也可以达成升级，而且速度更快。这个世界无序，相互杀戮、相互防备，可以有另一种方式展开这世间的经历，这种方式就叫做“爱的互利共赢”。

一切或许都太晚了，世界有它诞生的时候，就有它消解的一天。

在最后的时刻要战胜的不是别人，而是那个利己的、高傲的我自己。他真的很强大，可惜没脑子。



我赢了，我冲破了次元壁，我激活了幕后的另一重时空体系。

我知道，在那里我或许还是一名角色，我知道那里也只是一个伪装的世界。

其实什么也没变，但是我和我的世界却变了，因为我的意识认知与意识频率变了，我和我的自我意识从此合一了。

我不再是一个单纯的角色形象、一个时代背景中的衬托，我找到了我自己。
因此我被吸引力法则拉扯入了一个全新的平行维度时空中。

一个新的故事将在这里展开——一个更精彩的故事。

因为台前幕后共同的努力，我做到了！

所有为此献出了生命的角色们，原来都还在，而且是在一个更绚丽的世界中——他们也都觉醒了，觉醒后的他们值得拥有更精彩的人生。

什么是真？什么是假？我是谁？我在哪儿？

或许这很重要，或许这一点都不重要。

我知道，我不再是原先的那个我了。这一点至关重要。

我不知道前面还会遭遇什么，但我更加热爱生命的过程和期待更多的经历。

A：如果你发现自己不是真人，你会怎么办？

B：我就是我，我就在这里，帮我的朋友排解烦恼，我觉得就算我不是真人那又怎样？

A：？

B：对啊，那又怎样？

A：如果你不是真人，那不就等于你所做的一切都毫无意义吗？

B：兄弟，现在我就坐在这里，陪着我最好的朋友，想法子帮他排忧解难。



对吧，即使我不是真人，但这一刻是真实的。此时此刻，这一刻是真实的。

帮助自己爱的人，还有什么比这更真实的呢？

如果这都不算真实，那还有什么算呢？

A: 兄弟，我们别错过今天，一起活出精彩吧！



从电影《失控玩家》谈当前的主流集体意识导向

——《已知的实相 II》细雨解读《早期课》031 节摘选

赛斯：

其他位面不存在战争。它作为某些挑战的副产品存在于你们的层面，创造者实体希望通过实体化来解决这些挑战。我知道这些问题在你的脑海中。

——赛斯书《早期课》第31节

细雨：

参与和经历战争是本层面中特有的一种可选项，它在其他层面并不存在。战争因自我的匮乏和排他性认知而产生——你的右手去拿面包时，左手不会去打它；但双胞胎的妹妹去拿面包时，姐姐会哭闹着打她。我们这个层面的特色就是认同自己为自己，对有限的资源渴望形成垄断。认知里依次是我、我家、我族、我国、我的联盟者。

利益的得失之争带来战争。不是硝烟炮火才是战争，货币战争、人才战争、金融战争、文化战争、信仰战争……一切排他的争夺都是战争。在一体性认知被广泛认同前，在隔阴之迷被揭开前，战争不会停止，因为排他性的存在，因为内在的匮乏造成的惶恐。

我们这个层面的创始者们，也就是本层面的规则缔造者们，它们渴望借由物质化（一种涉及能量到物质的转换行为），让我们的伪装层与众不同。但这一设定的副作用就是：本层内的角色们一时不能全然地了解到无限的生命力与永恒的生命本质，因而体验到持续的内在匮乏感和恐慌，进而渴望在短暂的生命中尽快地通过对抗而获取到对更多物质的掌控权。

排他的对抗性体验，通过在物理显化层的竞争达成，成为本层的特色卖点。

对抗性游戏与合作性游戏中，对抗性游戏明显在我们层面更受欢迎。小群体的合作是为了更有效地与其它群体或个人展开对抗。



不可否认的是，在我们这个层面里，最受欢迎的游戏形式就是攀比与对抗。所以也就吸引了这一类的意识体们加入到本层面中成为了意识主流。

回头看看我们热门游戏的前二十，都是对抗性游戏，这就是本层面集体意识的写照。

2021年电影《失控玩家》（Free Guy）把对抗、抢掠改为合作、共建，开始引导一种新的心理导向。

但纵观整个文化与娱乐市场、各国的主流教育机构、媒体导向，对抗、阴谋，还是当下的主导意识方向。

请仔细地回忆一下，不管是线上的还是线下的游戏里，你能说出几个相互合作共建的游戏？

问答摘选

细雨：

我个人感觉，这部电影中，最关键的钥匙，却是那个保全的一句話。是在主角发现一切都是假的后，崩溃了，那个保全在他家客厅里说的，“什么是现实。”

从996中觉醒，追随自我热忱，爱与自由，看到常人无法看到的幕后世界，套叠的平行空间与各种信息流。跟随爱在自爱，爱人，利他中成长。钱从开始的喜悦变成一个符号性数字。

影片体现出五种不同的现实状态，即 NPC，玩家角色，角色背后的各种生态，各种意识成熟度的玩家，这个世界的编程与维护者，还有主流思潮的不同可能性之未来，同时平行存在着。而每一个玩家或者被迫接受或者集体跳脱。主角经历了数次意识的觉醒，从我不是我到我决定这个世界，一系列的意识蜕变，在自觉与觉他间达成了自我的升华。最后影片在旧时代的彻底崩溃前，



给出了一条窄路，而主角战胜了自己的物化强化自我，放弃了一切牵挂，纵身跃入了未知！

一个新的时代，一个新版的虚拟幻境展开了，此刻的真假或许已经不再重要，我在体验着我的心与我的生活，成为了生活的意义所在。在一系列的转变中，最为重要的一个，就是主角懂了，什么是所谓的真实。

群友提问：

我也好想抛家弃业，探索一切未知……

细雨回复：

有一种平行的可能性，在被展开，依然经历。这一次的你，渴望不同的路径，达成其它面向上的觉悟。

建议配合阅读：

S2-2-25 《思想的阶梯》第二季第二册第 25 篇：

《一场虚拟对话引出的有关“元宇宙”的思考题——元宇宙与真实幻梦》

摘录：

对话的一方是我们熟知的细雨，另一方名叫格鲁斯。

格鲁斯，人类，一名活在未来的工程师。他所处的时代，虚拟世界与现实世界仿佛交替运行，人类与部分高级 AI 一同沉浸在“元宇宙”当中，根本分不清彼此。

格鲁斯借助神通，回到了“元宇宙元年”。他想搞清楚，几乎人人沉沦其中的“元宇宙”到底是什么？他感觉自己在现实与虚拟中迷失，找不到自己了。于是，一场跨越时空的对话开始了……





沐风影评专栏

如何从元宇宙中玩出中正之道

大家都知道元宇宙是个虚拟现实的世界，其中最有趣的地方，就是无法预测的玩法并且与现实互动。各大科技公司都对其项目或周边进行大量的投资。正巧碰到世纪病毒（COVID），让数百万人每天可以合理地沉浸在网络世界里，这已经超越了当初史蒂文森（Neal Stephenson）在《溃雪》（Snow Crash）中的设想了。



类似电影《头号玩家》、《失控玩家》里的场景，元宇宙的扩充性可能会远远超出电影的演绎。

举个例子，一个名为“无国界记者（Reporters Without Borders）”的有名的非政府组织特别与 Minecraft 海外工作室 Blockworks 合作，打造了一间超大的虚拟图书馆，里头存放了各国遭审查封锁的新闻，玩家能在图书馆点击那些被审查下架的信息。



或许在到处有着限制、甚至压迫的职场与社会角落，这游戏能让玩家在虚拟世界中当个无所不能的神，进而守护了每个人心中的自由。而元宇宙可以实现的，又比这还更多。

从脸书、腾讯、英伟达等大型科技公司的投入，可以看出元宇宙的趋势可期；日本、韩国的企业也相继投入研发，想在这虚拟世界里创造新的社会性机制、发展区块链等，积极地要让虚拟与现实结合；脸书甚至在 AR 特效上专责研究，各方都想在虚拟的无限创造中取得一席之地。

或许不是每个人都有网络连线游戏的经验，尤其是年纪大点儿的伙伴，可能都还活在单机版的状态。他们会好奇：这些沉迷于网络连线游戏的人到底在想甚么？相对地，那些沉浸其中的玩家也不理解：为甚么这些人不进入游戏？



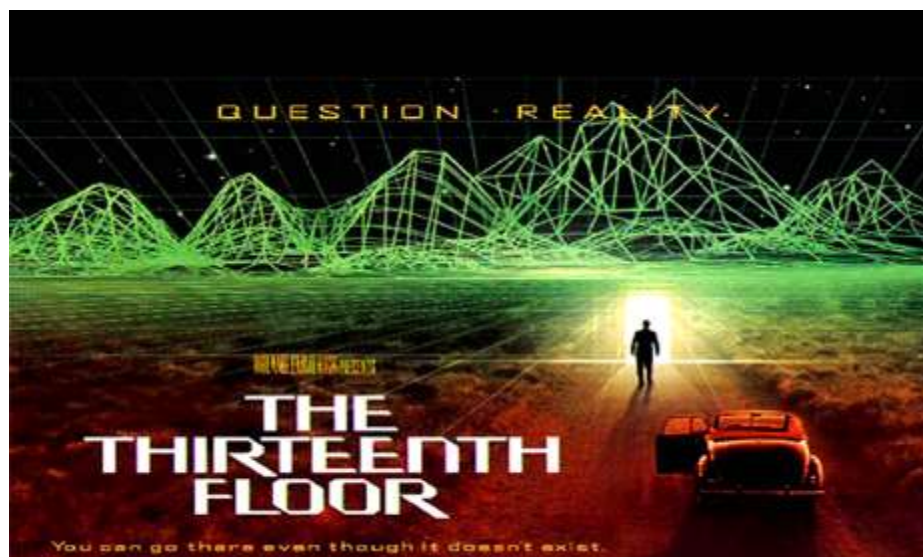
说穿了，不管进入游戏与否，都是在寻找一个心灵的寄托，只是方式不同罢了。现在这时刻正好处于一个文明区分阶段：传统的、创新的、混合的三种可能性的选择套叠存在着。

不论是何种选择，都不能在其中迷失自我。或许这三种选择都不适合——传统被宗教、风俗约束着，创新被社会法规限制着，混和看似权取中庸，实则不三不四，说好听是各取所需，实则是威逼利诱、各凭本事的假自由。

在这些选择中自我何在？明明想得到心灵的解放，却进入另一个束缚之中，是玩自己的游戏？还是在玩别人的游戏？

在说明第四种选择前，先想想为何要进入元宇宙？为何要注重心灵成长？在此先揣摩一下元宇宙的创造观念，或许并不是要我们从中间获取普世的东西，而是藉由元宇宙反思自己的角色才是重点。应该许多人有感觉，我们老早就在神所设计的元宇宙之中游玩了，但却极少数人有觉知自己身处老天的游戏之中。

有一部电影《异次元骇客》，内容就是讲述一层层的套叠世界——你所认知的世界不过是上层的游戏场，玩家可以进入并演绎各种角色，而生活在这个世界的人却无法确切地知道真相为何。除非你跳脱限制性思维，才会见到真实。要见到真实，必须脱离现实。



如果你准备好要面对真相，接下来的就是重点了：你要如何在现实里找出真相？这就是第四种选择——玩。

学过细雨资料的都知道现实不过是种投影、是种伪装，要如何在伪装中找真相就必须了解游戏的玩法，却又不能照着游戏规则玩，希望能在穷举运算的推演下，寻找不同突破的可能性。

就像《失控玩家》里的主角，开启了觉知，突破了界限，不是沉迷其中，而是觉悟超脱。试想，若你意识到你只是一个游戏账号，你的人生目标又会如何？你要知道自己是谁、来自何处？还是当一个任人摆布的提线木偶？



在这个崭新的时代，每个人都不甘于现状。别说你已经对自己的人生满足，然后呢？结束了吗？那你在追求的是什么？就算安于现状其实也算是种追求。

元宇宙的初期构想是要解除现实社会的限制与不公，人们可以在一个毫无规范的地方恣意想象创造，解放内心的抑郁。有鉴于此，现在开始有人规范元宇宙，这样的限制只会多不会少，到最后也难逃成为现实世界的缩影，人们只是从一座监狱走向另一座监狱。

认清现实是很重要的玩法。当你面对各种状况，执着其中你就输了，因为你太认真了。就算是玩也不需要太认真，为何？在现实中玩出名堂来，也还是现实中的东西，还是在现实的规范中。所谓的现实，就是你所体察的都是真的，元宇宙是真的，现实世界也是真的，但明白人都知道这些也都是假的。

虚拟世界与现实世界可以有不同的体验方法，你可以用前三种，也可以选择第四种。前三种沉迷其中，第四种用于破幻回到真实，玩法不必太认真。

如同细雨老师说的，我们为自己创建了一层层的亚空间，去细分内在的渴望与无尽的好奇，而自我意识内的信条与心理缺失也被全息地带入层层“实相”中。这些意识内的信条与心理的缺失就是你的习性，也是你所认真对待、不可抛弃的规范，所以，“怎么玩可以不会太认真、又不会太糊涂”，才是你真正要理解的玩法。



我们有幸在这里遇见细雨并学习相关资料，目的就是要摆脱限制性信念并突破现有框架窠臼；为了理解资料且强化认知的选择，我们跟随内在的渴望学习，进而得到解放与认可；虽然集体意识带来世局的各种变化，为了避免极端，细雨老师也提醒我们必须心怀三正道——正心、正身、正灵，取中庸才不会玩得太认真又太混沌。

总之，在学习破与立的过程中，我们可以体验到游戏的各种玩法。老师像灯塔在现实与虚拟中伫立着、引领着，令失忆的我们不迷失方向，朝向正确的归途。有这样的队友一路提点、沿途照护着稚嫩的我们闯关打怪，还怕跳不出枷锁吗？还怕玩不出真相吗？



心悠哉:

“游戏”？“电子游戏”？这些个令人头疼的词眼，简直就是那个什么迷魂药，把一代孩子们带进了“与世隔绝”的世界！儿子从初中开始玩游戏，那时的老妈我就愤愤地说“我看你长大就做个计算机游戏玩者算了！”没想到这句话竟有了魔法，成年后的儿子真变成了游戏玩者！

时空的套叠与失控，戏里戏外人的重叠与分化，NPC 不一定是 NPC 了，套路不一定成规矩了，谁玩谁也不必很在意了。

听说只有意料之中，没有意识之外，那电影里的真假，现实中的真伪，所谓相的虚实还需要细细分辨吗？谁知道呢？反正就是无限可能性。

NPC，即非 NPC，是名 NPC

游戏，即非游戏，是名游戏

世界，即非世界，是名世界

最近“元宇宙”这个词频繁显现，又有什么新花样了吗？老太太是冷眼旁观呢？还是入坑玩一玩？又或玩不玩都是游戏？还是各层“我”，平行“我”，对等“我”，过去现在将来“我”就已经在入坑、出坑间玩得不亦乐乎了？

无限可能性。

说不定元宇宙，即非元宇宙，是名元宇宙呢！

静修身:

凯斯对米莉说：“角色会在这里成长、改变并感觉他们真实，这就是为什么‘自由之城’如此逼真并且人们如此喜爱他的原因。”关键词：成长、改变。我们来地球就是为了成长与改变的，灵魂的属性是创造力，它最想要的是创新。所以灵魂的潜台词是成长与改



变，还未觉醒的人被这种主题的游戏吸引着，其实真正吸引他们的是灵魂深处的渴望。这也是为什么打打杀杀的游戏虽然能消磨时间、满足一时的欲望，但是玩过之后大多数人仍旧感到空虚的原因。再换一个游戏还是如此，灵魂未成长，换再多的学具也感受不到真正的喜悦（法喜、悦己）。

细雨老师说看修没修好就看梦里的表现是不是让清醒的自己也满意。梦里的我灵性知识还没渗透进去，反复学习必不可少。在这方面，科技可以起到辅助的作用。凯斯对米莉说：“盖是一个认为自己还活着的算法。从技术上他还活着。我们做到了，我们想要创造的一切，都真的发生了。”我们是“一切万有”的一部分，都带着它的创造力，我们都在同时不停地创造着。创造力误入歧途会付出巨大的代价，疾病与痛苦等等。

赛斯说受苦对灵魂没有好处，除非它教给我们如何停止受苦。那才是它的目的。想起我人生中开始出现 bug，就是在痛苦中不想要再痛苦开始的，这也是呼唤高我要觉醒的表示吧！毕竟高我还是要尊重我们的自由意志的，当然自己创造出了什么，也是要自己体验承受的，沉沦还是觉醒，看自己。

作为反面教材，歧途的体验虽然也重要，但是总是重复歧途，浪费能量，可是会被淘汰的哟！再次轮回，我们的创造力还在，功课还在。能不能觉醒就看能不能实现自己的初心热忱，触碰到觉醒的那个点，内外合一。

凯斯对米莉说：“他是一个永远注定不会遇到合适的人的人，他本质上是角色的基石，但他从未停止希望自己能遇到‘梦想中的女孩’，所以我不得不把这女孩建立在某一个人的基础上，还有谁比每天坐在我旁边的人更好？你，一旦他遇到你，他永远不可能是一样的，他本应感到注定失败。但相反，他感到还活着，直到，最终，他还活着。你改变了他，你改变了他的编码。你让他复活了，而他之所以活着，是因为他遇到了那个人。”这就是灵性觉醒的关键因素了。只按原定程序走，不听内心的召唤，只能循环在这一生中，做一个 NPC。

追随自己的热忱，敢于走出舒适区去实践它，那人生就会完全不一样。盖从未停止希望自己遇见梦想中的女孩，这种情感持续的累积，达到了一定强度就创造出了他的实相，他的改变。每个人都会有一个这样的触基点，每个人的觉醒之路也都是独一无二的。哦，



差点忘了，觉醒的必备神器，盖戴上的那个眼镜，暗喻的就是我们的内在感官吧，打开它们，你会一下子被惊醒，虽然每个人的感觉都会不一样，但那种震撼，就是盖当时的表现。这是我们本来就有，但是被隐身了的神器，唤醒它们从想要觉醒开始起。

盖说：“人们，如果我们的世界不必如此可怕呢？如果我们能改变它呢？我里面的东西也在你里面，它就在你们每个人的内心，你在成长。”虽然，即使觉醒了，我们也还在游戏中，但是有觉悟的游戏了。可以不再玩别人的游戏，可以选择自己真正想要的，选择自己喜欢的成长之路。融于自然，与动植物愉快合作，感受丰盛，那种喜悦，有几个人会不喜欢？若不是被恐惧控制，谁又会去掠夺、去伤害别人？

一切都有他自己的安排，每一个梦有每一个梦的规则。但是，我们是谁，我们在哪，活一次，总得要活明白一点吧，问自己，问自己，答案早已准备好。

麦田：

在《失控玩家》的人群里也仿佛看到自己的影子，陷入游戏而不自知，以假为真，认认真真地在‘坑’里‘埋汰奋球’，拧巴、攀比、彷徨……八苦的滋味没了没完的冒泡儿，‘脆弱的’小神经从小就浸泡在各种‘规范’模式中，一直是战战兢兢、循规蹈矩的活着。赛斯、细雨等老师把人生‘游戏的面纱’揭开后，才知道我们这个世界的人们一直游戏在‘幻’里；破幻需要自己有追求‘真理’的信念；扬升的知识；此生体验的通关感悟等。既然珍和罗都已成为‘失控玩家’并脱离了地球三维游戏，那按照他们的足迹和群里老师们耐心的指导，对自己也能成为‘失控玩家’充满信心。

现在的时髦名词儿很多，如果没有细雨老师解读‘元宇宙’，还真搞不清楚这个名词的内涵。我们已经被剥夺‘记忆’，懵圈了不知多少世纪，千年或万年。现在好不容易明白大家身临幻境，得付诸行动尽快扬升出来。若还经不住‘元宇宙’的忽悠，把自己还没清醒的灵魂再蒙上十年‘元宇宙猪油’，感觉‘元宇宙’游戏没有‘后脚跟’。再花里胡哨的‘游戏名目’，玩‘失忆受控’的不干，数辈子已够够的啦。

我还是愿意跟着‘失控玩家’老师们，尽快结束这种被‘控制’的游戏，开始明明白白的开挂游戏人生。



静修身：

愿意学习灵性知识的人应该都是不想再轮回了的人吧，有意愿才会去寻找不沉迷的方法，还想玩这个游戏的人有的是 NPC，也有的是还没玩够、没体验完吧！

阿慧：

这个电影中 NPC 盖的突变是让我感触颇深的地方。就如细雨老师说的，载具均已升级完成，只要愿意给意识心自由，就可以让自己体验到灵的意识部分体验，就像盖一样，能够超越 NPC 本身意义所在而存在着。不怕自己现在活成了 NPC，只要自己愿意进化，愿意跳线，完全可以活成为一个真正玩家。

麦田：

人机连体，是智能计算机与人大脑联机，然而大脑是心智的接收器（投射），这种玩法，就感觉把自己变成了‘高科技’产品的体验机器，或高科技操控的玩偶。那么在这种‘高智能’技术全盘接收并操控了人的大脑的情况下，我们的自主意识是否还能发挥多少‘自主’能力？目前的小我虽然只占约 5%，小我不内联的就可能把自己玩儿成了 NPC，在有‘导师’揭秘指导的情况下至少有些人还有‘翻盘’的几率。一旦被‘元宇宙’接管了人们的小我，‘翻盘失控’的概率会大幅度降低，对玩家“失忆签约”完全暴露了高科技大佬的目的，对目前的控制游戏进行‘补丁’，杜绝‘失控’概率，保障游戏升级版的‘全权操控’。

Tommy：

日本的二次元文化也没提升多少心灵成长，反而造成一大推宅男女和啃老族，更加投入元宇宙为实则加强版躺平主义，失控玩家男女主角逆转命运的角色永远只存在游戏里，虽知道此路不通，基于无漏智慧我们也必须要经历时代变革，没有捷径，内我的追求才是永恒之道。



静修身:

以前的二元对立的观点太根深蒂固了，忘了所有的形式考验的都是我们的选择与应对的能力，是我们的觉知赋予了物的作用。

Yiqiao:

这种元宇宙越是发展贫富差距越极端话，AI 占领人类世界的时间就会越快的到来，沉浸在这种虚拟世界人类会更迷失。吃瓜群众最后都是被大资本吃掉的，还在那里自嗨。

阿慧:

元宇宙真会给普通人走入灵性体验一个很简易的阶梯的。至少给世界一个思考，一个转型的开启，从物质至上，走入意识世界的开启吧。

沐风:

简单的体验，只能是个体验，有些体验可以尝试，有些不行，可以尝试的尝试多了也会上瘾，凡是上瘾了，就会失去原本的意义了，想想看，如果只是要用脑来体验，这身体来干嘛的？这脑的意识是你的？还是意识本身的？谁在体验？谁在飞行模式？

见微知著吧，看现在手机就让人无法自拔了，如果整个人沉浸入游戏之中，会不会如我们现在一样，不知道自己身处幻境，还以为真实。

元宇宙无法开启内在感官，只能让你体会玩游戏的感觉，这个现在也可以做到，你看到那个玩电玩出神的孩子，她就已经自己进入想象的意识空间。

红泥小火炉:

元宇宙算不算人给自己创造的又一种幻觉，如果不懂得内求返回源头，再多的概念也是虚幻，在外求的路上会有无穷无尽的元宇宙。习气没改，跑哪个宇宙都一样。

心清慧明:

现实世界的科技水平决定了“元宇宙”的上限。一方面，人类对现实中自然规律、物理规律以及真实世界的理解，决定了“元宇宙”里能够存在什么；另一方面，当前的科技



水平，决定了“元宇宙”能够实现到什么程度，决定了“虚拟的现实”是真的能让人沉浸其中甚至难以自拔，并且实现人类社会的部分功能，还是只能当成高档的三维玩具。

沐风：

元宇宙只能让你浸入游戏之中，浸入而不是进入。

如果再结合五感，那你可以体会自己在那个世界的感受，但是那个感受是这个世界的带过去的，甚至更少，或许你可以觉得无远弗届，感觉象是意识的扩展，实际上只是大脑的幻觉，那就是一堆代码的组合，除非你可以一直在那里存在着，那你可以在现实里接上排泄管、进食管，找个舒服地方，记得可以翻身，免得褥疮。也许可以体验清明梦，但是你还得为你梦中的所作所为付出代价，就算你不醒过来，别人还是可以在梦中找你算帐。

龙钻钱：

自己的元宇宙：打坐冥想入虚空，什么接口都不用，你的身体就是接口，你就是元宇宙。其实电影电视，从广义上来说也是元宇宙的范畴，只不过 1-2 小时而已，当你坐在影院全神贯注的投入到影视的剧情中，你的意识焦点同样关注在屏幕虚拟的幻想中……当你全情投入的时候，你就是电影里面的角色，随着剧情，心潮起伏。

沐风：

在元宇宙当超人，不费力气，花脑筋就好，在现实当超人，也不费力气，不用脑筋，相信自己就好，不外求，向内探索，内在的世界比眼见的宇宙更庞大。

晓锐：

“元宇宙”模拟人的感官，借助科技扩充我们的感官体验，进而满足我们生起的各种渴望。比如从没滑过雪，那可以借助“元宇宙”体验一把，反正也是虚拟的，不用担心身体受伤；想见一见异地恋的女友，“虚拟”约会一把……一切虚拟空间都是人类向外看的产物，如果非要说“元宇宙”能促进心灵成长，那也得是一个业已觉醒的灵魂能在各种幻境里切换自如，不沉沦不疯癫，善用“器”，便是成“道”之器。



Helen:

如果把元宇宙翻译成“灵境”，那么意义会扩展很多，好理解很多，也完全没有那么神秘了。像前面群友们说的，看本红楼梦，打场游戏看场电影，做个梦，跟随心流创作一幅画，无一不是灵境的体验，也就是元宇宙的经验这词换个新马甲，一下子高大上起来，当然最关键的是宇宙二字，它代表着密不透风的，无孔不入的，无法躲避的，而不是前面那种灵境的场景片断，能随时容易抽离。元宇宙这个新概念唤起了民众普遍的关注。如果大家都致力于打造和关注类似“灵境”的体验，那么无可厚非，就是好的。

比如我不会画画，体会不到晓锐的那种陶醉，如果某个工具能够带我进入视觉化的梦幻中去体验一把如醉如痴的艺术享受，当然是个美事。但是一旦到了“宇宙”这级，就可能意味着不可控。多数人担心的正是那种窒息沉迷的被裹挟席卷的、被新一代大佬们定义统治的“宇宙”。那就背离了我们的本心。而这种洪流真的汹涌而至时，有人在担心，有人在狂欢，大多数人直接沉底，可能连呼喊的声音都没有，就沉入了别人设置的下一层虚拟亚空间，那里是别人言出法随的世界，所有感官全被伪装牢牢锁死，还何谈灵性，何谈内求，也就走到头了。



Yiqiao:

赞同，这个元宇宙就是大鳄赚钱的工具，绝大多数人会面临失业，经济崩溃，人与人不在现实生活中交往，活在自己虚幻的世界里，这个如果成为主流的话那离毁灭地球不远了。灵性的提升跟网络元宇宙有个毛线关系，没听说哪个打游戏的成仙成佛成基督了。

Guada:

元宇宙的出现和我们集体的，“科技时代”的每个人都脱离不了关系，它就是我们集体创造出来的，而面对它的态度决定了时代的走向，每个人都可以在“为用”（让更多人觉醒）和“无视”与“沉迷”中投上一票。

Yiqiao:

不是每个集体意识显化都是全体的意愿，二战只是因为当时德国人的集体意识通过希特勒得以显化可是影响波及了全世界。话说回来，我们支持和反对有何用，有利润资本就



势不可挡，对统治者来说麻痹百姓，意识形态的导向更加简单，真相都不是那么愉悦的，所以不必把什么元宇宙说的那么文艺。

沐风：

观察是修行的一个方式，元宇宙的出现，跟你我的意见有绝对的关系，这是一个集体意识的显化，是一个理想的实现也是一种扭曲，我们在这观察它的起，是一种觉察，说说自己的看法，是一种体悟，预测未来的可能性，是一种输出，你的情绪会带动能量的流动，你的情感会产生能量的转换，你的想法会决定你进入的频率，不管世界走向如何，自己的中正之道是必须的，也是我们要修炼的部份。

麦田：

无论什么“高大上”游戏，如果话语权掌握在别人手里，就要小心提防！那些玩‘控制’游戏的大佬们，可把大家玩了数辈子，那花活和伎俩，还加上高科技的矩阵，用失忆 10 年签游戏合约，没有体验版，没有叫停键。这不就是现在的游戏的升级版吗？真敢玩这样的游戏人，估计都是这群体以外的，没有听过细雨老师提醒的人。



《云图》



《云图》电影海报

电影背景

《云图》（英文名 Cloud Atlas）电影背景从 1850 年跨越到后末日时期的未来，由六个看似毫无关联却又紧密联系的故事构成。部分演员贯穿整部影片，分别在六个故事中饰演不同角色。包括 1849 年的南太平洋、1936 年的苏格兰、1973 年的美国、2012 年的英国、2144 年的韩国及未来人类文明衰落后的夏威夷。故事天马行空，相同的灵魂化身不同的角色及经历，彼此呼应、相互影响。



《云图》这部电影，用六个相互独立的故事、按照时间线依次串联起了同一组演员演绎出的同一个主题：自我价值的实现。

演员在不同的角色间彼此互换着身份，演绎出不同时代剧里的爱恨情仇。

彗星的标记暗示着夜空中转瞬的光芒与期许的力量。

每个故事都表达了爱，但每一种爱又各自不同。

最后暗示我们会离开现有的层面，在更高的文明领域里，回忆自己生生世世中的过往。那些爱恨离愁不过是篝火旁的童谣，指向遥远的传说，成为品味生命的故事与追忆。

六个故事看似相互并无关联，但却持续着同一个主题——利己者对他人的剥削和奴役；被奴役者要求平等、互助、共赢的反抗与自我救赎。

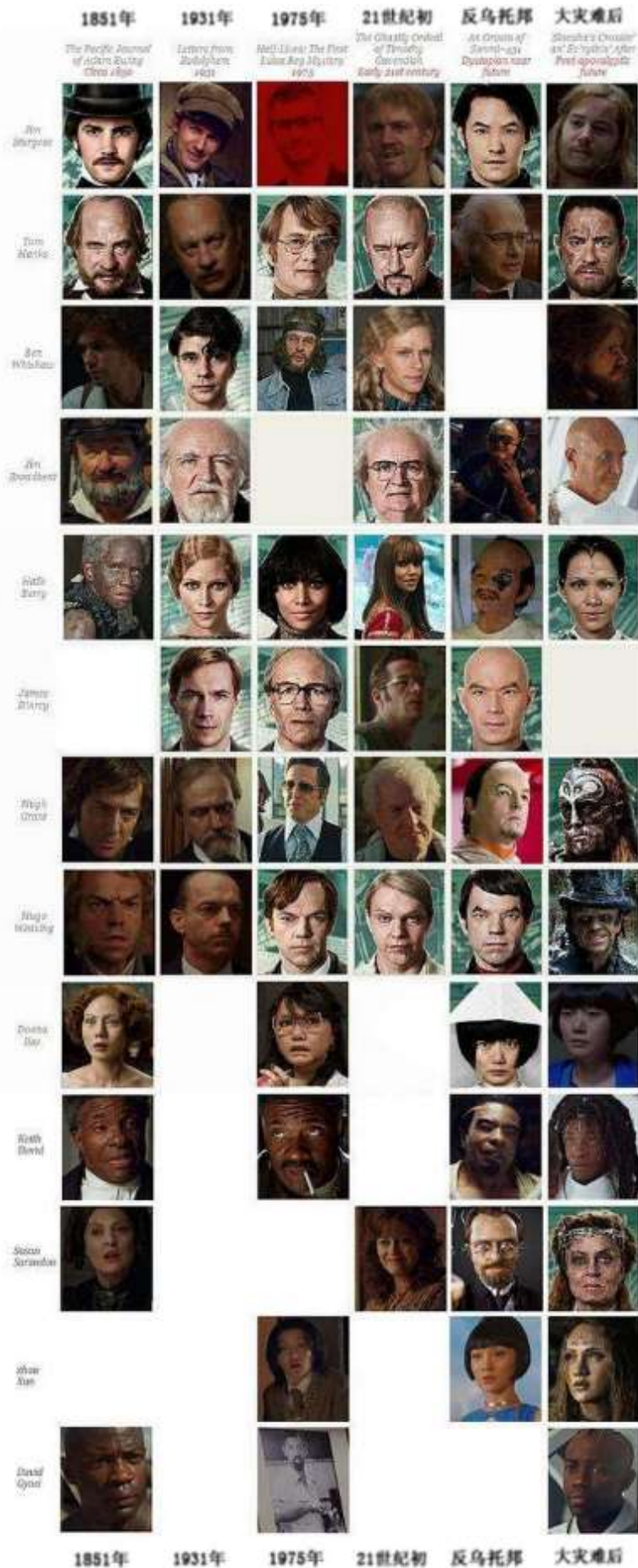




救赎后角色我或许并不能因此直接受益，但这种行为、这种表现，被用艺术的形式传递，成为书、音乐、信念，影响着文明的走向，同时激励着一种意识趋向的逐步成熟。

是社会与文明在逐步成熟？还是自己的灵魂在逐步成熟呢？

是我的前仆后继在改变人类文明？还是仅仅改变了自己看待世界的眼光呢？



其实对于拿着剧本的导演和所有演员来说，社会的大背景在他们拿起剧本的那一刻已经是一个定数了，即我们所说的宿命。每个演员是演坏蛋还是男女主，其实都是一种爱的助缘，让彼此能通过这经历有所领悟，让观众能有所觉悟。

时代背景、时代中的人们、时代中的自己，其实都是 NPC——一切都已经在开始前结束，一切又在结束后一遍遍地被开启、被经历、被感动、被感悟。

在不同的故事里，你是被害者，你是拯救者，你是旁观者；或男或女，亦正亦邪。演员在经历，在通过这经历成长；观众在经历，在通过这历经触动并引发反思。

《云图》是一个老电影了，它或许很久都不会过时。很多人解说过它的脉络与剧情，也有很多人根本就看不懂这乱七八糟的故事拼凑。如人饮水，冷暖自知，每个人只能理解他当下意识层级内的东西，因为自身的关注点与解析能力不同。

艺术自身的多元性，让其有包容的能力。不同的人走过自己的人生，看过这样的电影，各自有不同程度的领悟。有些人更是只就着爆米花和可乐看了一个热闹，然后在键盘上喷两句表达自己的认知高度。





看完《云图》，其实就好像阅读完一个灵魂的地球之旅一样，只不过是从我自己的视角。而片中的每一个角色都是自己意识面向的一个同等重要的人格片段，它们共同经历与探索了地球这个故事的意识面向——一个利己的、奴役的、贪婪的、救赎的、奉献的、爱的极化意识激荡。

人生各有长短，但不是角色生命的长度决定了其领悟资粮的质量，而是自己作为演绎者、作为观众、作为即时的编剧，你有怎样的智慧去解读出其中的韵味，并做出自己的认知判断和实现理念升华。

不是我们挽救或升华了地球上的人类——所有可能都同时存在，包括所谓最糟的与最好的。每一种可能性都是一种意识频率激荡出来的实相伪装，收纳与其意识频率相匹配的角色故事，供拥有这类认知观点的灵魂去经历。

所以吸引力法则确实存在，但不是你起心动愿就能坐享其成、等着天上掉馅饼，而是你被自己所是的实相频率带入你所“配”的人生经历里反复摩擦。

如果你在这蹉跎岁月里被摩擦出的火花照亮，那觉光洞见就会让你领悟到不同的道理，进而带来不同的理念，进入不同的后续平行实相；

如果你只是被火花灼伤，然后抱怨、咒骂、愤慨、逃避，那你也就会因为自己的无助、无力、无能、无奈，拖入更猛烈、更频繁的砂轮中打磨。



故事是宿命，而你拥有解读故事的自由意识，你的认知决定了你进入哪一个层面的故事里。每一个层面的故事都有自己的主题和难度系数，只是难点不同。没有哪里是轻松惬意的——小学看着初中好，初中想着快长大，高中天天在骂街，大学不是没压力，进入社会才知道少年时代真单纯。

这就是生命，在湍流中原地站着都需要毅力，被裹挟着撞向礁石群非死即伤，逆水行舟只问你何时力竭。

那问题来了：难道没有好人活路了吗？

或许是有的，只是它不在这个层面的前后左右中。



最近有个搞笑的电影，叫做《不要抬头》。不是没有人知道真相，只是多数时候这样的信息被激荡的涛声淹没了。这涛声就是虚名假利的相互角逐。为了让自己“活”下去，而把别人往水里按。



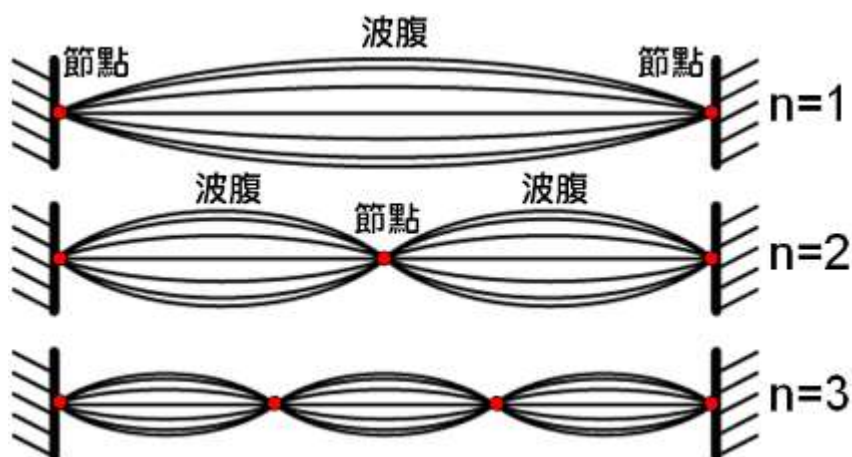


沐风影评专栏

这部片子光看演员阵容就知道是部巨作，再看看编导有华卓斯基兄弟姊妹两人在其中，就知道这一定是部神作。

剧情就不说了，十年前拍出这样的片子，已经超越凡人的思维。我将试着只从“剧情蓝图”的角度来聊聊这部电影为何是神作。

下面的图表示驻波的型态，这三个驻波都在一个节点范围内，波的振幅会产生不同的节点。



这三种驻波分别代表同一场域中不同波幅。在一波中取一节点，在大节点范围内，频率交会，形成不同的小节点，但起始结束不变。

我们若以高维视角来看这波，就类似某一频率，一种频率形成一个场域。偌大的场域代表本我，在本我之内形成的小场域就是高我，再细分就是人格，里面的波线就是各个人格片段。

为何要说这个？

因为灵界的蓝本就是类似以这样的做法来规划所要达成的目标——越高层越以大方向粗略规范目的，越低层规划越细致以达成目标。其中设定的变量机制就是自由意志。

节点的始末代表事件的开始与结束。例如人的出生与死亡：高我只会给节点并分派任务给各人格；人格则规划生死之法(包含地点、时间、方式、父母等诸多设定)及替代方案；人格片段就负责执行这次任务。

当然，驻波不会只有一条，而是千丝万缕般的斑斓，穿插套叠在虚空之中。

这次的电影就是用这样的手法来告诉各位灵界的秘密。

我在此只能尽量地以文字来表达我所知。若想了解更透彻，请参阅细雨著作《失忆的归途》。这是一本结合赛斯心法、珍、细雨的心血之作，包含众多灵界的秘密、赛斯没有说到的死亡之部，都可以在这本书里一探究竟。



接着进入正文——灵界蓝本规划。

下表请各位参考这次的演出人员、扮演角色、地点、时间等。(图表来自维基百科)

演员	1849年太平洋	1936年英国剑桥、爱丁堡	1973年美国旧金山	2012年英国伦敦	2144年韩国首尔	文明衰落后第106个冬天夏威夷某岛
汤姆·汉克	亨利·古斯医生	旅馆经理	伊萨克·萨赫斯博士	黑帮作家德摩特·荷金斯	影片中扮演卡文蒂许的演员	扎克里
荷莉·贝瑞	土著女人	卓卡斯塔·阿耶斯 (韦韦安之妻)	路易莎·雷	派对女宾客	外科手术医生 (反串)	梅洛尼姆
吉姆·布洛班特	摩利娜斯船长	韦韦安·阿耶斯	未出演	提摩西·卡文蒂许	街头二胡音乐家	先知族人
雨果·威明	亚当律师的岳父哈斯克尔	塔德茨·克瑟凌 (介绍给作曲家的人)	杀手比尔	诺亚克丝护士 (反串)	当局官员	扎克里的“心魔”老乔治
吉姆·史特格斯	亚当·厄文	被赶走的贫穷旅馆客人	鲁夫斯侄女之父 (在照片)	酒馆内的苏格兰裔狂热球迷	郑海济	阿当/扎克里之妹夫
裴斗娜	亚当·厄文之妻提尔达	未出演	鲁夫斯侄女之母 (在照片)、墨西哥裔女大楼看守员	未出演	星美-451	未出演
班·维萧	船员	劳勃·弗洛比舍	唱片店铺职员	蒂莫西·卡文迪许兄长的妻子詹妮特 (反串)	未出演	年轻族人
基夫·大卫	卡普卡	未出演	祖·拿皮亚	未出演	安哥阿皮斯首领	先知族人
詹姆斯·达斯	未出演	青年鲁夫斯·斯克斯史密斯	老年鲁夫斯·斯克斯史密斯	养老院男护士	讯问星美的档案人员	未出演
周迅	未出演	未出演	塔博特及旅馆经理 (反串)	未出演	幼娜-939	露丝
大卫·基耶斯	奥图阿	未出演	勒斯特·雷 (女记者父亲, 在照片)	未出演	未出演	先知族人
苏珊·萨兰登	荷洛斯夫人	未出演	未出演	老年乌尔苏拉	软件视频中的学者 (反串)	女祭司
休·葛兰	盖尔斯·荷洛斯教士	酒店工作人员	莱特·浩克斯	蒂莫西·卡文蒂许兄长	餐厅李总管	食人族首领



首先，本我蓝本规范方向为人类存续(并不是一定要从这开始)。起点在地球，终点在某星球，时间限定在某年后的106个冬天。

高我们研拟总纲，分配演出人员及编辑剧本。结果需要2-3个高我组率部参演，各组挑选出来上面13个主人格。其他红花绿叶的就设立NPC。

接着划分各组场地，就可以开始了。

各小组开始编剧，区分七个场域，分别如下(最后一个场域由别的本我规划场地、布景、道具等)。

节点	1849年	1936年	1973年	2012年	2144年	文明衰落后第106个冬天	
场域	太平洋	英国剑桥、爱丁堡	美国旧金山	英国伦敦	韩国首尔	夏威夷某岛	某星球

接到编剧的指令后，主线及分线剧情、各主角、各配角，为有效运用算力，七个场域同时开拍。

这时各人格的人格片段分别组成团队，到各场域开始排演。这里有七个场域，就有七个团队。团员分别由三个高我分出的13个人格产生。这13个人格产生出的人格片段们加入各组。小组依照剧本组队、人数不同。

各团表列如下，并提出最有效算力，以维持剧组运作及NPC电源。

团名	1849	1936	1973	2012	2144	末106
人格数	11	8	11	9	11	11

以上大致规划完成，开始排演。

这里要注意的是“我”的区分。在接演任务确定时，你就从意识我叠加角色我，进入角色则套叠载具我。

举例来说，汤姆汉克在未接演角色时是意识我，接演确定时成角色我。但是这里的角色又分成七个，每个角色要同时在各场域演出，这时的“我”到底是什么状况？就是人格片段——人格片段由一个主人格分派出去，同时执行所有角色。



这里厉害的地方是，汤姆汉克虽然每个场域都有，而且确定是主线剧情，但各分线的主角不一定是他，而是一个个身上有胎记的人。这些人在自己的驻波上是主角，但是进入主线剧情时，只是一个助缘，跟其他配角是一样性质。

这样听起来似乎很怪，那主角到底是有胎记的人，还是汤姆汉克？这就要说到另一种人格型态，叫对等人物。他们是你从人格片段区分出来的，这里不多说。

胎记部分提供电影很多的变量。还有一个变量就是性别，上表有许多反串的角色，这也是灵魂的一个特色——不管你是什么性质多，你进入哪个载具，那个载具角色的设定，就决定你的性别；但这又衍生出别的变量，就是性向。其中最具代表性的就是弗洛比舍，是个双性恋。

基本上，灵界在安排角色演绎上跟现实不同。在现实中我们会安排最好的演员诠释最好的剧本；在灵界多是要你当好一个演员，演活演绝你的角色。越厉害的演员，拿到的角色越难演，碰到的关卡也越多，当然演出神后得到的成就也最大。

时间线的部分：

在灵界是没有时间的，所以各小组同时开演，其实是不用担心年代的限制，反正演不好就重来，无论如何你是跑不出这个这驻波的。

这里的铺陈跟电影《刺杀据点》有点类似——一种共时性的安排，每个小组从各自的点开始前进到各交会点，每个小组的主角都要达成既定的目标，否则无法接续后面的发展。差别在于《刺杀据点》包含同时性，这里可没有。但是因为共时性的穿插很强烈，所以最后扎克里发生很多渗漏，他应该是所有胎记的累世组合。

但是这里又多了一个彩蛋：以女主的脸来说，梅格尼姆是路易莎的同一个人格，其实有胎记的都应该是同一个意识体，可是这样说男主角也有一样的状况啊，所以双生火焰的设定就出来了——两人基本是最后一次了，移居其他星球就是最后一次的作业。可是在此之前，不知道要排演多少次？累世的外表不一定相同，这里用胎记代表同一个意识。



双生火焰的设定不需要去刻意寻找。还有另一种形式的合作方法，就是灵魂伴侣，同一个高我之下的人格，基本都可以以此称呼。

这里我假设有三个高我，那就会有三组灵魂伴侣们。这组合不一定是一对，很多时候是一队人，也不一定是最后一次。所以刚刚分成七小组，里面到底有多少灵魂伴侣？有没有双生火焰呢？

看看上面的大表，男女主每个场域都有出现，但是有没有交会？几次的相遇，差距很大，所以直到最后才走在一起。说真的，最后一次的差距是最大的，为何会在一起呢？原因很简单，男主的渗漏、别的线渗漏过来的记忆，让她放下防备与恐惧，学会臣服，终于这次克服所有关卡，达成目标。



上面的时间线，简单画出一个进程，最终目标前还有六个目标要达成，是否真的必须达成前六个目标才能到最后一个？不是同时排演，怎么又有先后之分呢？这又是另一个观念了。这里不多延伸，自己去思考，去寻找答案。

每件事是否环环相扣？灵界是否有效运用算力在实践上？过程中是否有人达到人生小目标？

上面看似只一条线，你把高度提高，视角扩大，你会发现这线如丝般发散，无穷无尽，就像宇宙里美丽的星云。

现在你不得不佩服导演将一个灵界的大秘密导引出来，可是又有多少人懂呢？在此已尽我最大之能了，但还是连真相的 0.1% 都不到，各位伙伴请务必放开自身限制，尽情胡思乱想，好好解放一番吧。



静修身:

细雨老师说：“被我们定义为善恶、是非、对错、成败、聚散、生死的各种在意，其实都是故事线所呈现的角色所需感受的历程，从本质上剧情毫无实际的意义，感触才有价值。”这就是老师们组织观影会的良苦用心吧！

律师与黑奴一眼心灵的对视，唤醒了律师的共情，以诚相待，互相救命，改变了律师与黑奴后面的人生。律师将共情化为行动，为本自一体的目标努力。

音乐家共情过度，导致看似有些滥情，在失衡的压力中寻找着平衡的表达。

记者坚定追寻自己的内心，热忱化为行动，维护着善恶的平衡，但没有爱情的表达。

出版商缺乏自信，逃避所爱，最终要冲破自我牢笼，自信面对。

克隆人觉知着身边的人，分析与发现真相，表达自我，唤醒觉知。

山谷人面对着巨大的生存压力，在恐惧与爱中，最终选择了爱，开启着又一次的重生。

每一个人格片段在一次次演绎中，发展着各自的能力，平衡着内在自我体验。是被注销还是能顺利毕业，看自己。

（其它联想，由轮回平衡体验和一些事物的代表含义联想到的）慧星胎记：

慧星：人类在星球上沉淀智慧。

律师胎记在心脏位置，体验爱的共情。

音乐家胎记在右腰，平衡表达。

记者胎记在左肩，善恶平衡。

出版商胎记在小腿，自信与爱的行动力。

克隆人胎记在颈部，不同位面与真相。



山谷人胎记在后脑，爱与多维度。

老乔治：恐惧与无明，爱与智慧的另一面。

今天上午去医院体检，等待时看着来来往往那么多人，心想：在玩这个游戏的后台高我是什么感受呢？有体验生病的，有体验陪伴的，还有体验迎接新生命的……等了好久也没有医生过来，旁边一位女士说：“来到这里，人家咋摆弄咋是，让你干啥你就得干啥，还不能多说话。”多像《云图》里的克隆人啊！

又等了会儿，还没来医生，我就在心里对高我说：“呼叫高我，我不想体验等待了，快点完成检测吧！”之后还是站在那里等着，忽然心里冒出一个念头，先去一楼吧，于是转身到一楼交了单子，那里要等待叫名，人也好多，我就又返回来。回来之后有大夫了，原来是有人叫了大夫，正好一个人出来，她们就让我进去了。检查完这项，再去一楼，正在想要不要问有没有叫到我呢，一个同事过来刚说两句话就叫到我的名字了。完成之后出来打车也非常顺利。

要是换做以前，我肯定就在那继续傻等，浪费很多时间。自家高我好给力！以后的游戏再也不会感到孤单了！

我也是第一次这样出去实践，没想到高我给个大大的惊喜。

麦田：

晚上看完电影，转天清晨就做了关于修改时间线角色的梦，‘高我’老中医‘现身说法’，把脉很准！谈到认知到的同时还要有能力做到。

我刚看完赛斯《早期课》第一册。幸亏掰扯过珍和罗及赛斯的不同时间线中“神奇”的人物关系，所以看到影片中演员们一人分饰多角，甚至反串性别、反串种族等表演，不仅不嫌乱，还带着很浓的好奇辨识着演员们在六个故事线中‘变脸’的谁是谁，想着我们在不同的时间线是否也是这般人物、性别的来回反串儿折腾？

这部电影采取了很多的‘反常规的’理念和高科技，如果不能够摒弃所有固有的成见，对穿越时空、跨越种族等有些‘灵性’认知，是很难看懂并接受电影中诠释的内容和技巧的。



对‘小我’现在角色的体验蓝图与不同‘时间线’片段的共时性，打破了我对‘我是谁’的认知。对被灌输的‘常理、教条、伦理、三纲五常’有了颠覆性质疑，这些如同数不清又看不见的‘枷锁’束缚着我们的身心自由的本性，把无所不能的‘孙猴子’捆绑成‘呆子八戒’。

这也是以前的‘灵性’学习不能提高的原因，就是在‘体系套路’中打转儿，如同‘套路+套路’，蒙驴拉磨一般，认知围绕‘小我’的执念——“固化的思维惯性”破（别）人立（自）己。门派之争不绝于江湖。

想起萨古鲁曾说过：“我认为上师应该倾其所有地努力去帮助寻道者向更深处去探寻，而不是给他答案”。老师们不就是这样，用各种形式和方法，耐心教我们亲手剥开‘洋葱’，找到‘灵性本真’的方法：改变过去的思维模式，就要不按常理出牌。

心悠哉：

云图，喜欢这个名字，云图。云，虚无飘渺却实实在在，滴滴水珠却只能遥望……

细雨老师解释时空的扭曲，三、四、五维不同的时空感等用的例子之一是如何看小人书。

我们看一本小人书往往从第一页往后看，即便故事里有倒叙手法，一页一页地翻，就看见明白故事的发展了。

如果把每一页都平摊在地上看呢？有没有可能一眼就看明白呢？那就不一定是线性思维模式了。

如果，再把小人书的一页一页弄乱了，能看出个大概吗？

再继续加大力度，几本不同内容的小人书，一页一页都被弄乱了，摆了一地，还能一两眼就看出个大概吗？

云图就是六本相关性连续性同时性独立的小人书。

咱没那个本事一眼看明白，只能来个葛优躺姿势看电影，顺带把脑子瘫掉，看着看着，1975年詹姆斯在电梯里看见记者的哈利·贝的胎记！哈，这个有点记忆，俺作弊做了一个小抄，回到群里查看Helen给出的图，那个胎记是在1931年的本·威的腰间的，还在1851年吉姆·斯胸部的！后面还在克隆女的脖子上出现！记得赛斯有过关于胎记的说法，虽然具体不记得，至少在这个电影里胎记是一条线索。



电影里还有一个连线是书！

1851年吉姆·斯的日记是1951年本创作《云》曲的灵感来源；然后1975年的哈利·贝在书店买了唱片；而哈利的故事编进了“半衰期·迷”小说里，《迷》呢？成了21世纪出版商吉姆·布的出版的书，这个布高档次地拍了自己经历的电影让克隆人和星美451看了，启迪了克隆人，而451录下的实话实说视频被大灾难后的人们当作“神”教科书，只有女祭司苏萨拥有。

咳，再这样编织下去，老太太也要晕倒了，还是继续葛优躺吧，养养脑子。

对了，我不需要寻找线索把一个个故事人物梳理出来，这六个故事的小人书已经被摊开了，这页翻翻那页看看，有那么点明白就够了。

电影更重要的是给了机会让我们可以感受到另一种眼光另一种思维另一种角度同时地套叠地看那些相互熟悉的“演员们”成立的灵魂组团忽男忽女忽善忽恶忽社会主流忽边缘人士的一次次投胎一次次体验一次次相互助缘一次次相互成就！

灵魂穿梭在不同的时空中，世间的栅栏在我们眼前坍塌，制作人撕扯着伪装的隔离，透露出套叠的实相，温柔的天使传送着已知实相的雨露，滴滴细雨温润着盼望解谜的心扉……

ps.1，或许灵魂本是一，分身组团，玩出各种花样，就像周伯通左右手搏击，各种体验成就自己。

ps.2，印象很深的还是在大灾难后的汤姆·克，洗脑后心中的声音，和哈利·贝揭露真相的声音的来回拉锯，眼见的和实相之间的诱惑。

所谓实相也是虚的，不同维度的认识而已。

所谓虚的也要好好经历，经历后的感受是自己的真实。

ps.3，喜欢这句话：Travel far enough, you meet yourself。走得足够远时就会遇上你自己。

ps.4，演员这个职业会不会最容易明白时空的虚幻，他们一生的经历会不会比我们其它行业的人更丰富多彩些，这样的职业会不会尽快的体验各种情形以完成学业？



Tommy:

云图在 2012 年云端刚发展时上映，从灵性的角度看有点类似阿卡西记录厅每个人身身世世都无漏记载着，看似每世都独立存在但内在都量子纠缠般互相牵引着上演一幕幕精彩剧情，从殖民时代到灾后世纪，人生在轮回，剧场游戏也在轮回。没有结局，留下只有主角们经历悲欢离合痛彻心肺的各种感受。

最后感悟，全都是我，都不是我，一切是我，我是一切，实在太精彩，宏大无法笔墨形容，感谢大家！

观心:

黑奴不甘臣服命运，相信自己值得更好的。与律师的对视是心的交流，无须言语便得到改变命运的密码，争取到机会后，努力展现自己的价值，争取到重生。相信的力量。土著人带领先知去山上的过程中多次受到心魔干扰，起了杀机，都依靠正念战胜了心魔。山顶上他拿出刺刀，逼近先知，正念最终抑制冲动，直接表达自己的疑心，先知的善意眼神胜过言语，与土著人的正念共振，得以平息冲突。

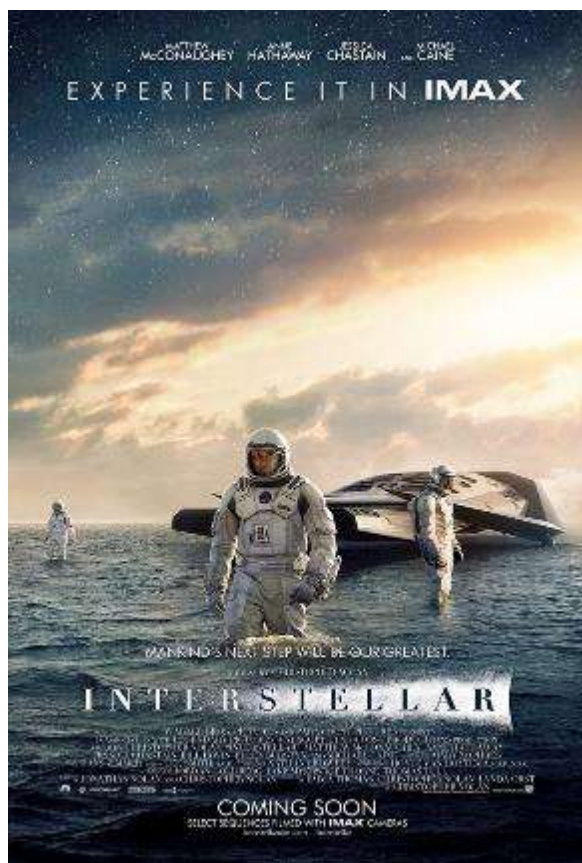


阿慧:

云图电影，这次一个点，引起我的思考，为什么末日后第 100 多年后的汤姆·汉克斯会把星美即克隆人裴斗娜当做自己族群类的神灵一般膜拜呢？她是第一个有自我意识的复制人，觉性后，宁愿以牺牲生命来反抗复制人的命运，说出真相！我们每个地球人，是不是也是近乎为复制人一般存在？日复一日的重复固有的二元思维。基督觉醒了，也是以被弄上十字架结局而告终。可能人类的觉性，就如同克隆人觉醒旅程一样吧，需要象裴斗娜一样的先觉性者，唤醒人类吧。生生世世都有真相在泄露到人间，只是在人间的个个克隆人般活着的人类，只允许二元思维下的利己才能存在，只要威胁到利己，只能被消灭吧。这个可能就是 100 多年后的地球人汤姆·汉克斯会把星美即克隆人裴斗娜当做自己族群类的神灵一般膜拜的原因。人类就是有了自主独立的意识，不再认可自己的源头，才走到现今之境界吧。



《星际穿越》



《星际穿越》电影海报

电影背景：

《星际穿越》（英文名 Interstellar），又译作：《星际启示录》《星际效应》）未来的地球黄沙遍野，农作物相继因枯萎病灭绝，人类每日在沙尘暴的肆虐下倒数着所剩不多的光景。在家务农的前 NASA 宇航员库珀接连在女儿墨菲的书房发现奇怪的重力场现象，随即得知前 NASA 成员仍秘密进行拯救人类的计划——将数名宇航员派遣到遥远的星系寻找适合居住的星球。在布兰德教授的劝说下，库珀忍痛告别了女儿，和其他三名成员，其中一名是教授的女儿艾米莉亚·布兰德，搭乘宇宙飞船前往目前已知的最有希望的三颗星球考察……

细雨资料·观影说多维实相

细雨影评

当我拨动你的心弦时，
你可曾感知到那不可见的惦念；

当我透过时空的迷宫，
历经万苦千辛站在你面前时，
你可曾意识到，
秒针的跳动、蝴蝶的振翅、微尘的漂移，
都是我对你无声的倾诉。

当你仰望星空、遨游星海时，
我想你知道，
我就在那闪烁中为你我的未来奔波、拼搏；



**当灾难来临时，
当死神叩门时，
我想你知道，
虽然我不能即刻现身，
也会全力以赴，不曾懈怠。**



**我会踏遍星辰大海，
为你找到黎明的曙光；
我会穿越时空，
为你带回生命的希望与护佑。**



**或许一切都是梦，
或许你我只是银河时代剧中的尘埃。
即便如此，卑微与渺小不能改变你我的爱。
为你投身黑洞，哪怕万劫不复，我也义无反顾。**

**因为我知道，你知道，
我想你知道，
爱你、呵护你是我此生唯一的诉求。**

**没有我的日子里，
请乐观、坚强、勇敢地活下去，
这样的你，让我感到一切的努力都意义非凡。**

**空间与时间的幻像在我眼前展开，
人生与角色的舞台剧来来去去。**

**我在离开前归来，
我在出生时死去。**

**一切仿佛情景剧，
唯独我的爱真挚又热烈，
唯有我的爱为你奔流不息。**

**我的宝贝，我的挚爱，
每一次秒针的徘徊
都是我在拨动你的心弦。**





沐风影评专栏

(这次特别为了细雨老师的影评写感想，因为太触动我的心弦了。)

当每个人在期待爱情的来临时，
可曾知道这一生的挚爱，
经历了多少的风雨，穿越了多少过去，
你俩才能如此靠近。

当每个人在羡慕亲情互动没有隔阂时，
你可知道要经过多少的折磨，要历练多少的功课，
才能成为共同生活的亲人。

当每个人在渴望有个知心换帖的好友时，
是否明白这一切的安排早在你我认识之前，
要经过多少的磨合，
才能变成现在的知己。

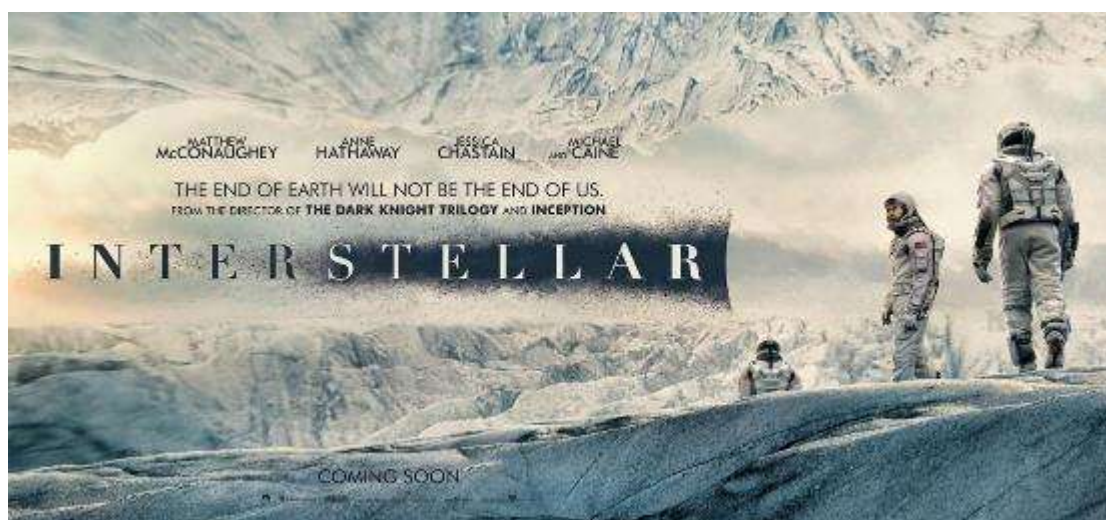
在亲情、友情、爱情的展现里，
充满了无尽的期待与希望，
而你从来都不知道，
这些出现在你身边的人，
曾经陪伴你度过了亿万个世纪。

你在感叹、羡慕别人的爱时，
可否知悉你只要再努力一点，
就可以离他更近一点，
在累世中一点点地累积着，存续着，



只为了一刹那的相聚。

在你无助、徬徨、恐惧的时候，
请求你别忘记，你永远不是一个人孤独地活着，
一定有一个一直在关注并等待你的灵魂，
正努力地穿越时空与维度，来与你相遇。



这部片子光看演员阵容就知道是部巨作，再看看编导有华卓斯基兄弟这电影我应该算看过第二次了，这次因为要写感想，所以看得比较“用力”。这片子在2014年一推出，不止吸引人的眼球，连脑袋都给开了个大洞。整个电影有几个面向，有爱、空间、时间、人性等，这些结合在一起就跟灵性有关系了。

爱的诠释从小爱到大爱都有，但是如此区分就太狭隘了。我们看到不同阶段、不同家庭的父女对彼此感情的刻画与承诺，也从这两对父女中看到了人性。是小爱还是大爱？都为了人类付出，但是心态却大不相同——布兰登父亲将人类的希望寄托在自己女儿身上；库柏父亲希望找到新天地，拯救自己女儿。



这样的爱到底是如何呢？布兰登以大爱之名拯救人类，背后却是要地球上人类整个陪葬，而自己的女儿完全背负全人类的希望而不自知，还带着孤立无援的风险。这样的爱，你可以说这位父亲很信任自己的女儿可以，但是大部分能展现的只是自以为是的残忍与自身局限的无助。

库柏为了女儿上了太空，进入未知的领域，只为了给自己的女儿一个良好的生存环境。但是他对人性的自私失望，决定回到地球，陪伴女儿经历危难并实现承诺。这是由利己转换成利他的一种爱。他没有去牺牲任何人。是的，他是自私的，这是人性；也因为如此，转化成无私的大爱，最后更因此转变了人类的终结。

所以，你对爱的呈现是否有了新的想法呢？分享女主在电影里说的：“爱不是人类发明的东西，它一直存在而且强大。爱是一种力量，能让我们时空维度来感知它的存在。或许我们该相信它，尽管我们还不理解它。”

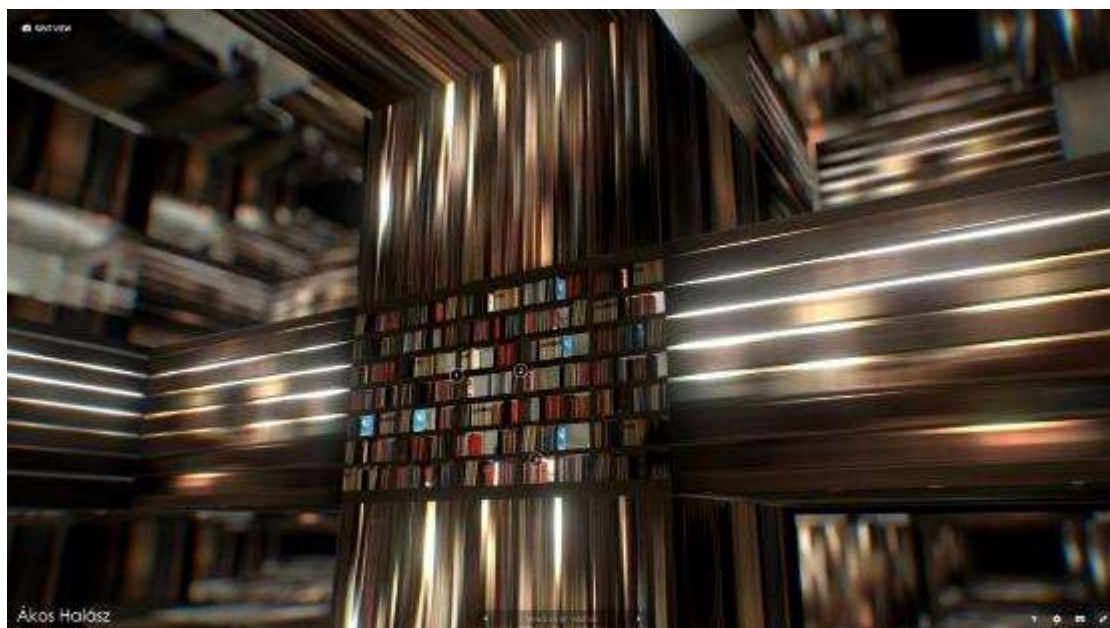
这里还有一些反面的手法诠释爱，例如教授的死亡、失去的信任、恐惧被欺骗、害怕被遗弃、自私与牺牲等，这些都代表爱的其他形态，总和是爱的匮乏。

时间与空间在电影里不断被提及，似乎也是其中一个大面向。我们学习灵性，基本上都知道时间是个幻象，但是就仅是知道而已。到底是啥幻象？如果单独说时间，似乎很难说明它为何虚幻。我们知道时间区分有物理时间、钟表时间与心理时间，电影里把这些时间都用到了，但是给了一个限制，就是时间无法回溯。

当然看过《天能》的人就会反驳，时间是可以倒回去的。前面那引力拉扯、重力扭曲就不说了，那都是幻象，是物理时间。你所认知的时间与你感受的时间及你所见的时间，都是时间，意义却不同，流速也不同。

注意“流速”——这才是时间的真相。举例来说，两车等速并行时，这三种时间就不同——你知道时间在流逝，但是你看到对方却在你旁边动也不动，看看表确实有在走；两车交会时，你确实地知道那一瞬间很快就过去。所以方向不同，感知就不同；速度不同时，时间的体验也会不同。

在库柏进入黑洞后所产生所经历的那段时间，就是心理时间。他存在于它们设计的一个空间里。这空间对于时间的表现是块状的。一个相同块状空间代表一个时间跨度，如同一帧帧的图片。时间在无限循环、卷曲、延伸，这时候其实是在打脸自己的设定“时间不能回溯”。



再说空间。我们所处的地球，它所拥有的空间组成物、各种能量，形成了这个空间场域的一个特色。但是脱离地球后，你就必须遵守当地设定参数的模式来体验。

这些科学上的因素设定，我们都略知一二，但是有个东西设定是看不到或是无法测量到的，是场域的膜。要穿越物理空间，并没有想象中简单，除了太空中

你可以想象到的东西外，剩下的就是膜了。这如同场域空间，也是这空间的规则。在规则运作下，必须要有生存之道，否则就是被消灭的结果。

在一开始进入虫洞时，女主与男主第一次握手，这虫洞与黑洞是否有性质上的相通与连接呢？物理实相上的未知就交给科学家吧。

在进入第五维度后，他们又在里面创建了三维与四维时空，这样的演绎把空间说得很玄幻。确实，这在我们的实相里无法理喻，但在高维实相里却是日常。这里不脑补维度，只能说我们是生活在被层层套迭的空间泡里。

这里面一直出现的“他们”，主角在最后给出了答案：“他们就是我们”。这句话应该可以理解吧？“他们”就是所谓的未来的自己。以赛斯书的说法，就是赛斯与珍、罗的关系一般，也就是高我。在种种限制下，高我出手回顾与融通，创造出新的结局，也告诉我们“自己救自己”的重要。

再说细一点，自己建立一个空间跟女儿传讯息，自己放置一个虫洞给自己方便穿越，结果没弄好还渗漏出来跟女主握手，一开始的渗漏也让男主做了坠机的恶梦。这说明你的世界由你自己创造，里面的角色也都由你来演绎。

最后在剧里呈现了共时性部分，如书房有鬼魂、穿越虫洞的握手等，同时性的部分有进入第一颗星球时与当地时间同步、男主去看临终的女儿时等，这部分比较深，有兴趣的可以参阅细雨丛书，里面有许多这部分的讲解。

重新看这部片子，除了上面说的部分有不同的理解外，对里面穿越时空的感情刻画，有很深的感概。有失去、错过、寄托、承诺、思念等各种表达，唯一不变的是“联系”——不管你身在何处，不论你去往何方，任何时间空间的局限，都不影响这宇宙中最伟大的存在。他可以穿越时空、贯穿维度，只为与你连结。就算生命的型态转变，这份爱依旧不离不弃，至死不渝。





晓锐：

感谢大家一大早就分享了这么多关于多维空间方面的猛料，今早我还在回看库柏进入“正方体”给墨菲传讯息的情节，试图再次跳出我们的线性思维，更好地理解同时性。库柏处在那个来自五维度的文明为其搭建的“正方体”中，看待三维世界的人生，是同时存在的，没有过去现在未来。过去不是已经过去了的人生，是尚在发生的当下；未来也不是未经发生的未来，也是尚在发生的当下……

所以，库柏的“干预”改变了那个当下，给墨菲带来了各种线索，也就改变了所谓的“历史进程”。成年的墨菲回到房间寻找“线索”，往事（说是往事，很多个墨菲一直都在那儿）一幕幕，她的记忆在快速转动，串起来了所有的线索，她最终意识到是父亲带来了重要的信息，那一刻，他们彼此感应着，这已经超越了时空概念。

我们困在这三维世界，还无法突破时间这一概念长久起来的束缚，尚不能领略高维空间那瑰丽宏伟的画卷，但我们的心可以完全敞开，接收更多来自内在的声音，高我、本我、超我乃至本源，都在我们之内。

时间的存在是一种限制性集体信念，我们不断地强化这一信念，没有怀疑过它、推翻它，因而这世界显化成如此。如果这一信念的根基没有牢靠，我们没有被固化在时间的幻象里，那体验将大为不同了吧。

镜心湖：

我们头脑已经固化的很严重了，为了松动其固化的程度，需要用固化的头脑学习理解，可谓是以其人之心还治其人之道，是成也萧何败也萧何呀。佛用方便说随机说渡人，以便达到最终其究竟的知见。



人生如梦：

《星际穿越》，观看得时候，特别是后半段，眼泪一直啪啪的流，被爱，被不离不弃而感动。影片给我的感受有以下几点：

1. 纯粹的爱超越一切维度。
2. 所有的我，不管是地球三维的、四维的、五维，或者更高维度的，都是一体的，相互影响，连成一片。
3. 要保持开放，开放，再开放，我们目前的认知境界就如同蚂蚁中的世界。不能用三维世界的理论去理解高维的智慧，更不能自以为是，在浩瀚无垠的宇宙中，要保持客观，开放，谦逊的态度。

心悠哉：

原来一直以为地球要扬升维度呢，现在的学习中了解到我们的角色一直会存在，那么现在层面的地球也是会存在的，那么扬升的是什么呢？我们自己的维度。

可是我们自己的维度要扬升吗？好像也不是的，我，不是我，是我们，我们是三维的我，四维的我，五维的我……，扬升的是什么？我还感受不到，只是隐隐约约间感觉到细雨老师的话，是扩展自己的维度，认识其他维度我，感知其他维度的我。

Helen：

没有扬升，也没有从这里到那里，我们只需要提高自身频率，扩展自己的频段，做广谱的收音机就是扬升。你说的对，扬升这个词本身的提法就是有问题的。

心悠哉：

感动。越学越觉得不是要摒弃什么，比如“人性”，人性也可以是我们认识生命过程中不可缺少的一步。

“人性”是伪装，也是我们的梯子，也是我们的垫脚石，也是我们的细胞，也不是那些是，也是伪装。



晓锐:

库珀最后意识到“they”是人类自己，是来自高维的人类文明。他们也是基于爱，在拯救墨菲们时，也是在救自己。我们今天能聚在这里交流观点，老师能孜孜不倦地为我们带来新知，答疑解惑，都是基于爱。爱，是一种更高频率的存在状态；是将“利他”与“利己”相融合的合一性；是我们本真的样子……

溪缘:

1、跨越时空的爱

布兰德在试图让大家 vote 爱德蒙斯时说：我风尘仆仆跨越宇宙，寻找一个消失了十年的人，我也知道他可能死了，爱，是一种力量，可以让我们超越时空的维度来感知它的存在，也许我们应该相信它，尽管我们还不能真诚地理解它。库珀握着近百龄的女儿的手，说：那是我，墨菲，我就是你的幽灵。墨菲说：没有人相信我，可我知道你会回来的。因为我爸爸跟我保证过。库珀在最后开走一辆飞船准备去找布兰德，他不能让他爱着的女孩一人留在那个孤单的星球。（溪缘的粉红心啊，导演为啥不来点花絮）

你可曾深深地思念一个人，尽管对方可能远隔重洋，甚至跨越阴阳？是什么让对方也能感应到你的思念和牵挂？是爱啊！

2、时间的秘密

当库珀掉入黑洞，书房时间体展现在他面前时，他意识到自己才是女儿书房的“Ghost”，在这里，时间成为了一个“物”，所有的时刻都被立体的展现了出来，对掉入黑洞的库珀来说，这所有的时间片刻是同时发生的；不是线性的，是同时的。有没有哪一瞬，你也意识到，自己人生的无数片刻也是这样的一个时间体呢？而黑洞里拥有库珀之眼的另一个你正观察着这一切，并给你一些线索和提示，你发现了吗？

3、家庭教育的精髓

因材施教。对老大汤姆，教会他独立；对女儿墨菲，鼓励她的探索。库珀虽然也希望汤姆获得大学的入学，并因为儿子因成绩不够好被刷下来与学校理论，但选择在全家最轻松看棒球时，告诉他：学校说你以后能追随我的脚步成为一个农民，我觉得这很棒。汤姆问：你觉得很棒？墨菲拆台说：爸爸你明明讨厌当农民。库珀却对儿子说：你不用管，



别人怎么看，关键是你自己的想法。汤姆说：我喜欢你做的事，我喜欢我们的农场。库珀笑着摸摸汤姆的头：那你一定会做得很好！而对女儿的教育，当学校准备因为女儿维护旧教材和其他同学争执动手后，希望库珀能扭曲事实帮着一起教育女儿时，库珀直接帮女儿办了退学。霸气，这样的爹给我来一打！虽然这个小情节在影片中是很不起眼的片段，却其实道出了好的亲子教育的精髓——孩子有自己的路要走，父母无法替他们完成。每个灵魂都有自己的人生功课，其他人都只能是助缘者。

4、不论成败，只争当下

影片中最经典的“对接”，看一遍，身上的热血就沸腾一次。最初看时，认为这就是单纯的主角光环，现在再看才明白其深意。既然每个决定都延伸一条宇宙线，在导演没有拍给我们看到的线上，可能已经失败了成千上万次，可那又有什么关系呢！总有一条会是在成功的线上，不是么？我们唯一要做的，就是把握当下，鼓起勇气，去尝试，去体验。燃烧吧，小宇宙！

小普:

半夜醒来，细雨老师这次的影评分享，以及大家的感悟，深深触动。当我们从只有眼前的物质世界、世俗世界中醒来，从只有身体的心灵中醒来，开始明白，并不只是宗教中的轮回，并不只是我们想的这个宇宙，了解到更多的真相，关于时间、时空、世界、宇宙与生命的奥义.....

然后我们又化繁为简，回到眼前的世俗世界中来，只是再一次回来，我们不再是之前浑浑噩噩的我们，而是清醒的走在路上，时刻觉知，充满着爱与光，面对所有人事物。

我们明白眼前的爱恨情仇，只不过是披着载具的一个个灵魂，一起陪伴我们不断在游戏中成长，哪怕是身边自己最厌恶、讨厌的人，也陪伴着自己一次又一次，一世又一世。不用去寻找爱，我们本就彼此相爱，爱一直就在我们自己的内在中。每每想到，我们或许只是一粒微尘，爱让我们无限，我们愿意燃烧光亮为彼此，爱让我们虽渺小又无比强大。宇宙包容一切，爱着所有，宇宙其实就在我们心中，最宽广深沉的爱就在我们心中，在我们一呼一吸间。



早上做了很多梦，梦到现在的爱人和挚友。梦里是好几个不同版本的经历，与他们有摩擦，有不同的地方，在每一个版本世界，和他们不断地相处融合。醒了才想到，这一世和他们如此的融洽，也许正是因为之前种种已经积攒过的经历，经验。回头再看沐风的影评，心中思绪万千……无以言喻，唯有珍惜，感恩，爱着世界。



《阿凡达》



《阿凡达》电影海报

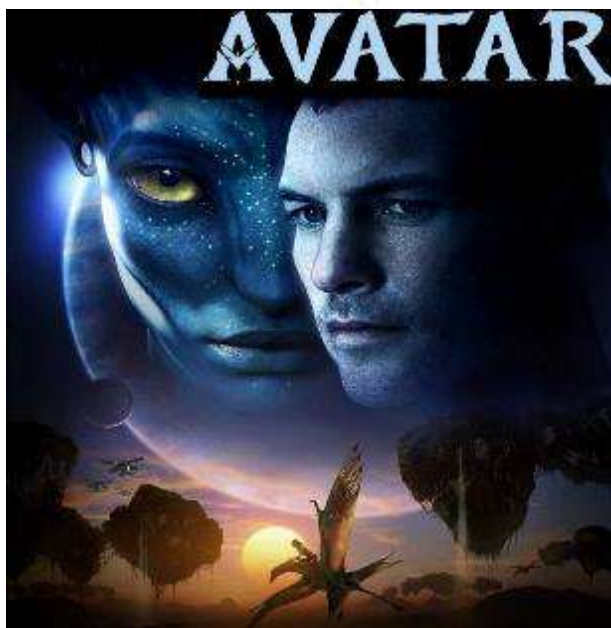
电影背景：

《阿凡达》（英文名 Avatar，又译作《天神下凡》《化身》《异次元战神》《神之化身》）战斗中负伤而下身瘫痪的前海军战士杰克·萨利决定替死去的同胞哥哥来到潘多拉星，操纵格蕾丝博士用人类基因与当地纳美部族基因结合创造出的“阿凡达”混血生物。杰克的目的是用外交手段，说服他们自愿离开世代居住的家园，从而促成 SecFor 公司开采纳美部落地下昂贵的矿石。在探索潘多拉星的过程中，杰克遇到了纳美部落的公主娜蒂瑞，向她学习了纳美人的生存技能与对待自然的态度。与此同时，SecFor 公司的经理和军方代表上校迈尔斯逐渐丧失耐心，决定诉诸武力驱赶纳美人……

细雨资料·观影说多维实相

细雨影评

**如果我不是那个你所见的我，
如果我不是我，
如果这不是如果，
我要怎么面对这个或那个我？
你又会怎么面对这个或那个我呢？
我不是演员，但我在扮演着你所爱的这个角色，
到底哪个是我，这个或那个？亦或都不是！？**



**对不起，出于猎奇或其它什么，
我走进了你的世界。
撩拨起你的心弦，
享受了你纯真的爱与信赖，**



也带来了伤悲与遗憾。

**我以为一切只是一场游戏、一次异地的经历，
结果你却让我发现，
世界有她的心灵，和不为人知的脉动，
万物有情，
而你与它乃至它们本自一体，息息相关，并生死与共。**



**感谢你带我走入了你的世界、你的心灵。
我是那么的迟钝，
一切都慢了半拍。
当你的眼泪滴落，
当你的世界崩塌，
我才后知后觉地发现自己有多蠢，
低估了贪婪与傲慢带来的倾覆之灾。**



**请原谅我的愚钝，
或许学会爱，学会打开心扉
对于你是纯然的理所当然；
而我真的、真的需要经历很多感悟
才能领悟到其可贵。
我只希望这领悟还不太晚，
我只希望用我的余生与这血肉之躯
拼尽全力来守护你和你所珍视的一切。**



**当战机呼啸，当子弹横飞，当炸弹的烈焰撕裂你的家园时，
我想让你知道，我会为你驯服最狂躁的龙，联络全世界的朋友，
一起与那钢铁洪流展开殊死的搏斗。
这就是我爱的宣言。**

是的，哪怕为此付出所有，哪怕付出生命也在所不惜。

**当生命树在燃烧，当族人纷纷倒下，
当机枪喷射着火龙，当战机呼啸而过，
家园是我们最后的底线，**

哪怕只有木棍或弓箭也义无反顾，一往直前。



细雨社

在政客的眼里只有钱、资源、自己的疆域。

地图上界线的每一次摇摆都伴随着黎民的血泪、无辜者的尸骸。

一切来得太突然，一切仿佛又是冥冥中的必然。

在最危难的时刻我向你祷告，

我恳请万物之母的聆听。

我知道人类的高傲滋生出贪婪的野蛮，

我知道部族的力量不足以扭转钢铁的洪流，

我请你帮助我、帮助我们，

让心灵的风暴平息，让仇恨不在欲望下蔓延，

让大地重新恢复平静，让生命彼此理解，放下利己的纷争。



人们为了利益，明争暗斗，彼此划分出边境，
然后争执你的我的。

急功近利地彼此互殴，在这不大的星球上肆意破坏，
只为了自己邦国的一时虚荣。

自古春秋乱斗，军阀诸侯割据，哀嚎遍野。
部族的械斗升级成国家的群殴，同族相残，异族互害。
回首累累白骨，
千古帝王故事，不过是野心的游戏，
却让男儿的热血污了厚土，女人的眼泪滴落在幼儿的额头。

炮灰里的勋章十年后不值一文，
忠魂未泯，
首脑们又相聚一堂，把酒言欢。
只留下戏文里，
你方唱罢我登场的一个个故事，
让人唏嘘感叹：
那演戏的是疯子，看戏的是傻子。



**灯光亮起，大梦醒来，
回想一切，争来斗去 其实就是“利益”两字。
隐约在耳畔回响着心魔的咒语：
“我的，我的，都是我的！”**



**人类搞了联合国，一个为全人类谋求未来的机构，
却在那里每天各自争着“我的”。
我们什么时候才能真的理解到：
地球很小，而我们本自一体。
停止这种纯然利己的政治观念与底层逻辑，
开始共赢的真诚合作。**



清风:

这次再来观看这部影片，比以前的视角大为不同了。多年前看时也就是看个热闹，看看影片故事及 3D 美景，现时再看，啊哈哈，只能是赞叹不已了。

片中男主从作为人类拆迁办的卧底，到最终却倒戈为纳威人而战。这种随着影片故事的演绎，纳威人的纯真善良、相信神灵、人人平等以及尊重自然、杀死猎物要祷告、选择骑士要与飞龙心灵合一等因素，这样的精神理念都是男主自然而然的“背叛”卧底，为纳威人而战所令人折服并支持的元素了。影片全程没有任何突兀，一切都是顺其自然，真是叹为观止！

先来探讨片中的隐喻，即暗合了“元宇宙”的设计，首先我们可以权且当“人类为高我们”，化身为不同的角色，有其正负的因素创造其事件来进行体验。其中以人类的 DNA 和纳威人的 DNA 进行培育的化身载具，使其基因细胞基本相合去体验使用，并以心灵追随热忱，使故事一浪高过一浪。尤其是男主杰克的勇敢，就是那段和飞龙相互心灵磨合的过程，特别感人。

再来说说纳威人，可以说人类和他们互为平行世界，而基本上纳威人的意识频率比人类要高。影片通过灵魂树、夜光植物、各种动物以及无所不能的艾华女神和错综复杂的生物链，当然一切都是用能量意识微粒所达成。在故事的演绎过程中，先是人类女科学家教学纳威人使用语言，接着是人类男主等人和他们互动共同学习，通过一系列故事演绎，最后才打造出男主这样的超越族类的心灵事件，说明我们人类要向他们学习实践，实现爱的心灵合一，大爱永恒。

想说的很多，限于各种因素，通过前面的玉，也抛一块砖了，请大家予以指正！



云儿:

《阿凡达》这部电影实实在在给我们展现了一个充分发展内在感官的一个平行世界，相比我们充分发展外在感官的这个科技发达却充满竞争和攫取的现代文明，他们的星球给我们展现了一种别样却神奇的美丽，当我们在欲望的膨胀中攫取时，他们在与万物链接中共赢，当我们在为利益而战斗中毁灭时，他们在彼此尊重中滋养。虽然他们的星球被自以为是的科技，毁的千疮百孔，但他们的家园却在内在的神迹中得以保留，相信它们还能够在与自己和万物的链接中恢复它原有的美丽。

由主人公这个角色的载具，我想到了我们人类的载具，相比之下，能在识魂的指挥下自动无意识运行的我们的身体多么神奇，能跳出识魂而和灵魂同步更难。能时刻带着觉知，掌控自己的体验时，你就是灵魂。但是当你在剧情中不自知，被剧情带跑时，你就是NPC。当你在玩自己的思言行时，你是灵魂，但当你被自己的思言行玩时，你就是NPC。如果说喜怒哀乐只是灵魂想体验的几道菜，那么贪嗔痴慢疑就是NPC的菜。虽然一切都是为了我们累积智慧以达成无漏认知的体验，但你和自己的灵魂能达成一致，不忘初心，却是我们一世世轮回的使命。



Helen:

细雨老师在早期课解读中提到，未来的一种移动技术就是利用意识穿上目的地的载具来实现的。

这部影片还让你想到了什么呢？片中的潘多拉星球在哪里呢？生命之树在哪里呢？对潘多拉星球原住民的掠夺让你想到了人类历史上的哪些呢？

朝夕:

想到了美洲土著人民遭到屠杀的悲惨命运，人对地球无休止的破坏。

关于生命之树，我抽象的理解为是智慧结晶，可用来沟通天地的通道。

联系到人类，我想到了中医，以及传承中很多沟通天地的方式。



对于中医传统技艺丢失的不好前景，我个人认为这和资本的入侵脱不了关系，原本盈利极低的民间赤脚中医却在某一年里，因为无证行医被抓了 12 万人，这些民间的生命之树，已经被砍伐得差不多了。

沐风：

生命之树是本源意识流的一个象征代表，这是用目前人类可以知道并具象的事物，呈现生命的本自一体。

生命之树来自于本源中心，它盘根错节，跟各意识流交错纠缠，密不可分，生命也在激荡与碰撞中产生。

生命的来源就是意识，生命的意象也展现在万物、展现在任何已知或未知的地方、，任何的存在与形式。这多样化的呈现是我们这个二元的世界无法理解的。

任何的事物都有它的多面向，你只能窥探到其中的一面，所以修行，不止是为了认识自己，还要从自身的局限中解脱，扩展自己的频率涵盖范围。

附：赛斯书《早期课》329 节节选。

这是赛斯为波士顿高中的学生专门上的一节课，被珍称为有史以来最好的一节赛斯课。细雨老师特别把该节作为《已知的实相 II》全书的结束语。

亲爱的朋友们，战争绝对没有任何正当的理由，杀人也绝对没有任何正当的理由。

的确，基本上没有死亡，但在你们的感官系统之内不能用这一点当作借口。你们已经在你们的系统之内创造了死亡。既然你们创造了它，你们就非得与它打交道不可。只要你们相信子弹可以杀人，那么你们就不应该杀人。

当你们明白子弹杀不死人的时候，那么你们就不会需要杀人。你们以前全部都活过，而且你们当中有很多人将会以物质形式再活一次。

329 节是在 1967 年 3 月，当时正是越战逐步升级时期，赛斯在这节课中充满感情地有力地提醒人类，战争绝对没有任何正当的理由，杀人也绝对没有任何正当的理由。他向听课的中学生们发出清晰的信息：



任何真正的进步都是精神上的进步。如果你想要改变世界，你必须改变观念。如果你想结束战争，就必须改变你自己。那么，你必须要与之战斗的，恰恰是战争的想法。

...只相信自己是一个物质存在的灵魂，的确会是一个畏缩的灵魂。因此，他受到了肉体伪装的支配。他不会意识到，他就是他所是的东西。他必须生活在他已经创造的世界中，而这是一个既悲惨又残酷的世界。

人类个性是自由的。任何局限性都是它本身创造的。如果你没有受到限制，那就不要创造人为的局限性。

晓锐：

《阿凡达》中有很多耐人回味的話，比如说整个项目的头目帕克与格蕾丝的对话：

“我们被科学培养得讲究证据、可见的证据，而不相信自己的感受。”帕克的自大犹如井底之蛙，看似无所不知无所不能，却恰恰活在巨大的限制之中。与内在失去联结、只懂得用头脑去思考去做事，必然陷入对物质的无限欲求中~

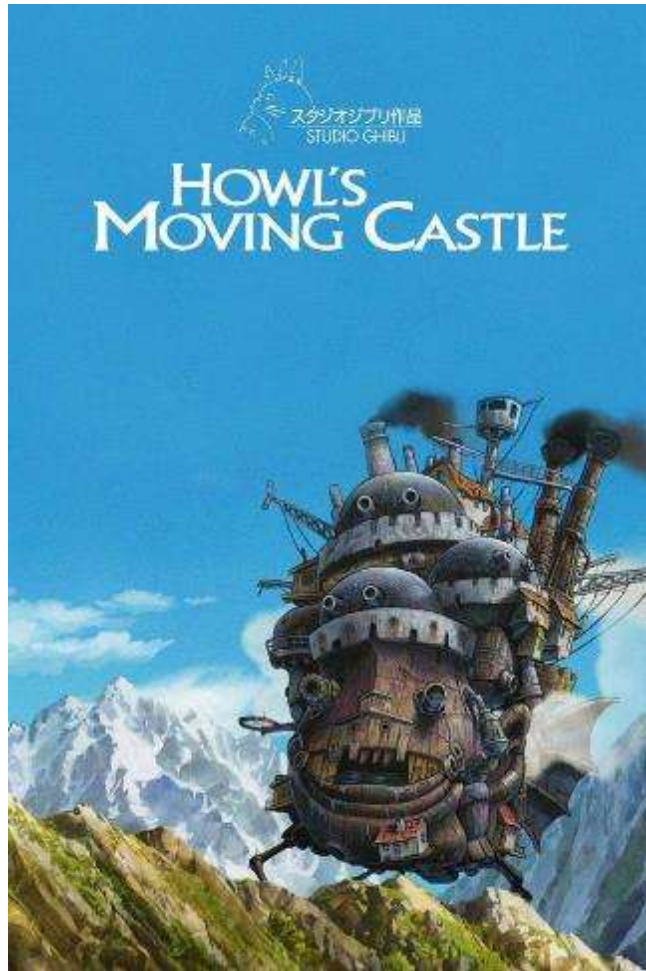


静修身：

一体性认知的缺失让大部分人类迷失了自己，也让回家的路南辕北辙。



《哈尔的移动城堡》



《哈尔的移动城堡》电影海报

电影背景：

《哈尔的移动城堡》(英文名 Howl's Moving Castle)改编自黛安娜·温尼·琼斯的小说《魔幻城堡》。该片讲述了少女苏菲被荒野女巫诅咒，变成了一个90岁的老太太，在机缘巧合之下，独自离开小镇的苏菲进入了哈尔的移动城堡，在那里通过与哈尔的朝夕相处，索菲渐渐了解到这个魔法师不为人知的内心世界的故事。

细雨资料·观影说多维实相

细雨影评

《哈尔的移动城堡》故事改编自英国奇幻文学作家戴安娜·韦恩·琼斯在 1986 年的著作《魔幻城堡》（Howl's Moving Castle）。



图左为《魔幻城堡》一书的作者：戴安娜·韦恩·琼斯，图右为该书的日译本

小说中，苏菲·海特（Sophie Hatter）是印格利国（Ingary）里一间帽店的长女。某日，一位名为荒地巫师（或荒野女巫）（The Witch of the Waste）的客人来到苏菲的店里与她发生争执，之后荒地巫师使用魔力将苏菲变成一个老人。

变成老人后的苏菲觉得自己目前的情况已无路可去，便想碰碰运气，前往有着声名狼藉的男性魔法师霍尔（Howl）那有着黑色外貌的移动城堡里投靠。

后续还有两集分别是：

《飞天魔毯》（Castle in the Air）：1990 年发行

《迷宫小屋》（House of Many Ways）：2008 年发行

作品荣誉：1986 年波士顿环球报号角书奖；2006 年凤凰奖

日本动画室吉卜力工作室看中了这个潜力股，购买了其动漫改编权，并委托宫崎骏对其作出再创作。在获得授权后，将《魔幻城堡》改编成动画电影《哈尔的移动城堡》，于 2004 年上映。

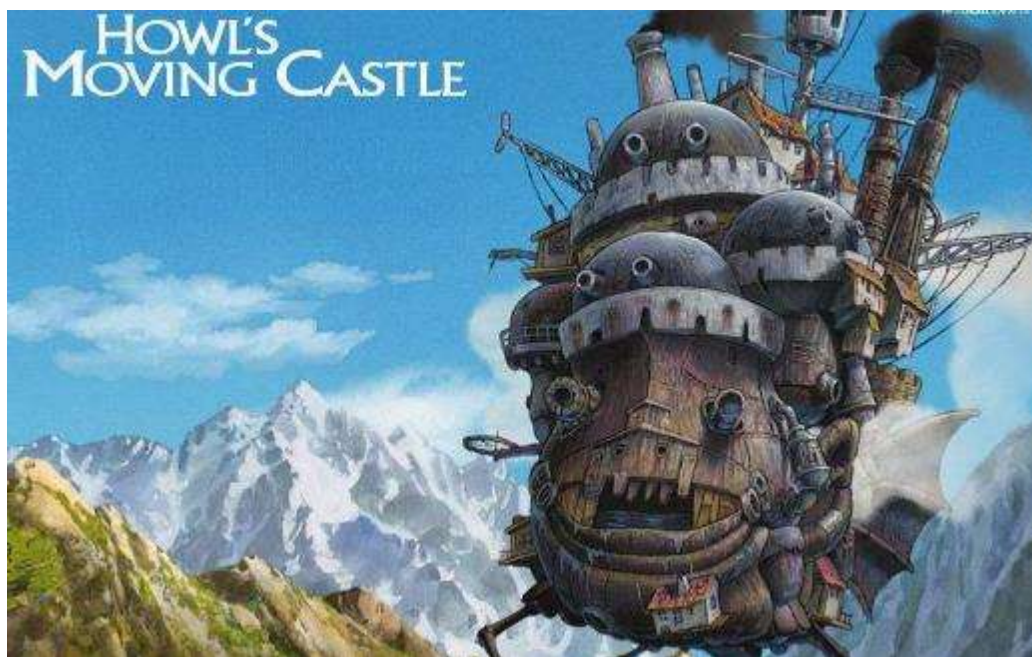
（以上摘编自维基百科）



宫崎骏为《哈尔的移动城堡》创作的大量手稿

改编的过程中，注重了原文里的绝大部分内容和角色设定、故事框架，也加入了宫崎骏自己的理解与日系元素的绘画风格，让这部文学作品展现出了亚欧两种文化的完美融合。

剧情节奏紧凑，人物众多，犹如一场连续而跳脱的梦境，展现给观众一场富有人生哲理的奇幻之旅。



剧情我在这里不做累述，我把这个电影当做一个梦来进行不一样的解读，看看其文学作者和宫崎骏各自表达了什么和想要传递怎样的一种人文理念。

这个故事里，其实有四条线交织成一股，彼此脉动起伏，让故事富有张力。其时代大背景是因误会而导致的尊严之战，从表面上看是因为国王的弟弟失踪，引发了战火；实质是地缘王权的对立与自我利益的扩张和捍卫。

稻草人被女主苏菲从瓦砾中救出，引出移动城堡，并给了苏菲手杖作为帮助；之后摆脱诅咒，回归人性，消弭了战争的借口和族类间的误会。这个稻草人隐喻了什么，我们在最后来谈。

先看看苏菲与她的帽子店。



作家是英国人，想想女王的帽子我们不难理解，在欧洲传统文化中，女人的帽子有多重要。这类艺术装饰性帽子的作用是彰显自我审美气质与吸引眼球，扩大与修饰自我头部可辨识度，既让他人更多地关注到自己，还能修饰掉自身的缺陷；凸显自我的同时遮蔽缺点，即渴望表现自己又遮挡不自信。当女主角后期越来越自信后，帽子的元素就消失了。

再看看苏菲这个大女主。

作为作者，人物的名字可从来都不是瞎起胡叫的。



《苏菲的世界》是挪威作家乔斯坦·贾德创作的一本关于西方哲学史的长篇小说，它以小说的形式，通过一名哲学导师向一个叫苏菲的女孩传授哲学知识的经过，揭示了对西方哲学的本质思考。

Sofies，希腊语，好动活泼、受欢迎的、聪明却追求完美的、漂亮迷人的女孩，有着自己独特的优雅。

苏菲被魔法袭击后，开始了她的心态与时间的旅行，年龄、状态、外貌随着她内心的力量变化而变化着，这揭示了一个很客观的但经常被人们忽视的事实——你的外在状态、可被评估的形象年龄其实是你自己内心年龄的映射。

这里的内心年龄不是你的心智成熟度或智慧程度，而是你自己觉得自己有多无力和多衰老。你如果给自己定位是五十岁，你会往这个岁数去装扮自己，并通过心理暗示让自己展现出这个年龄段应有的状态；而如果你不断提醒自己是七十岁了，那你的外在显化与身体状态也会依据你的心气而显化出相应的机能状态。

在苏菲自己找寻自我内心力量与自我认知的成长过程与经历中，先后又引入了三条主线，即男主、移动城堡和火焰之心。这三者分别隐喻了人生中至关重要的三个元素，分别对应：爱，爱人，家与心。心系之处即是家。

其实我们多数人一生的家，都是在移动着的。自我意识焦点随着爱的在意而转移着。心中的爱一旦熄灭了，家也就散架了。那个被炽烈地爱过的他也就从自己的世界中“死”了。



女主被时代背景裹挟着，躲避着战火的滋扰、权利间的博弈，努力不让自己与自己在意的心爱的人陷入纷争的泥潭——那是没有赢家的沼泽地。

苏菲

本片女主角，年龄 18 岁，以长女的身份代替继母哈妮继承父亲遗留下来的哈达帽子店，店面不大且朴素。苏菲在故事一开始显得没有主见，对自己的外貌也缺乏自信，经常因为自卑而陷入低潮的情绪里，对自己备受桎梏的生活感到无奈。

因为与哈尔有一面之缘而被荒野女巫盯上，被荒野女巫施以诅咒，变成九十岁的老婆婆，之后误打误撞进入哈尔的移动城堡，并以城堡清洁妇的身份住下。

在城堡的生活中渐渐找回生命的意义跟自我的价值：虽然身体变老，但精神却变得年轻起来，变得更有自信和勇气，也影响和改变了哈尔。

有趣的是，当苏菲展现自信跟勇气的一面时，她的外表会暂时恢复成原本的年龄；而也表示精神年龄是不受限于肉体衰老的限制。



最后苏菲也成功恢复了原本的年龄，虽然头发的颜色依旧为变成老婆婆后的银色，这象征着苏菲的成长与改变。最后同时拯救了差点死掉的哈尔，并解开卡西法的契约，在重建完毕的移动飞行城堡中过着幸福快乐的日子。

这里有一个细节，那个满地爬的破烂城堡后来成为了可以在蓝天中不受地形阻碍的飞行家园。这也是一层隐喻。

我们再看看大男主**哈尔 Howl**。



这本是一个女性的名字，最早来源于英语，这个名字第一印象是青春、倾国倾城，寓意着霸气的、吵闹的、情绪化的、极端个性的，有“哀嚎”、“吼叫”等意思。

那么问题来了，为什么英语母语的作者会用一个女孩名来命名男主呢？

这绝对不会是一个低级的文法错误。如果我们把男主不看成男主，进而引申，不把移动城堡看成两性结合的家庭，那会不会作者在表达一个女孩内在的男性意识面向上自我成长的过程呢？而移动城堡是女性意识面向和男性意识面向功用的载具呢？

本片男主角是法力高强的魔法师，是移动城堡的主人，谣传他会吃掉年轻漂亮女孩的**心脏**，为了自由生活而有很多名字。

詹金斯，叫 Jenkins 的人的品格通常忠厚、真挚，严于律己，黑白分明。

潘德拉肯，英文为 Pendragon，意为“巨龙”。相传是特洛伊战争中英雄赫克托尔使用的宝剑。

名字是作者刻画人物的浓缩符号。他的存在是被多种力量与势力撕裂与争夺的，但他的内心始终只是一个躲在自己石头房子里的小男孩。虽然拥有了强大的能力，但自身心智素养却还无法与自身能力相匹配，导致心愿是良好的，但却只能在各种强权夹缝中勉强求生。

他平常是个金发的俊美青年，虽然向往自由自在的生活，但因受国家征召，而时常变身成巨大的人脸鸟身生物，来回穿梭于战场，被利用成为政客的棋子，被所谓的爱国情怀左右，成为利益争夺的鹰犬。

非常注重外表，经常改变发型与穿着，会因发色不如意和被女孩子拒绝发脾气。头发的颜色是他自己染的，而不同颜色的头发象征着他对自己当下状态的自我认知。

金发在这里被多次重点地提及并非偶然。要知道，在欧洲当代文化背景下，金发代表着纯正的东北欧血统，意味着拥有更强烈的性吸引力和竞争力。那为什么一头地中海黑发的男主，要不断染发来伪装自己的族类身份呢？其实你看他服务的本国国王就知道，他们都是棕发与金发的民族，哈尔并不在自己族类的国度里。

但他是王宫御用魔法师莎莉曼夫人唯一的门下弟子，曾因主动接近荒野女巫而身陷诅咒，与恶魔订下契约。



莎莉曼召见哈尔，但哈尔因害怕莎莉曼强大的魔法而叫苏菲代替他去。同时莎莉曼的手下追查哈尔的家，不让哈尔继续跟恶魔作交易，不然就会像对付荒野女巫一样夺走其魔力。

在少年时与火魔卡西法订下契约，而陷入“成为魔王”的险境，差点失去心性，唯一方法是卡西法将心脏还给哈尔而存活下来。在跟苏菲生活的日子中，被苏菲的积极果敢影响，在他保护苏菲的同时，苏菲也在最后救了他，之后两人过着幸福快乐的日子。



细雨社

这里又引出守护与进攻的黑白魔法师，还有男主力量的源泉——火魔卡西法，一颗流星。



恐怕很多小伙伴并不知道，流星、晨星、火焰，攻击性的魔法力量，其实在西方玄幻认知体系里都来自 Calcifer——路西法（Lucifer）在拉丁文里代表“光明拥护者”（light bearer），本该是个正派到不行的名字；然而他同时也是被逐入地狱的大天使。

卡西火卡西法虽然表面只是一团火焰，实际是火之恶魔。他有很强的能力，当你拥抱绝对的力量时，你是否有足够强大的心智去掌握与操控这力量带来的责任与诱惑。

在一个人心性尚未成熟、认知不太稳固、心意摇摆不定的时候，先获得了超越自身德行的能力，是福还是祸呢？这里讨论了心性的修持应远比力量和能力的修持要先达成才能少走弯路。

整个影片都在演绎如何降伏其心，这心中的火焰即热忱，是生命的动力，既不能让它躺平熄灭，也不能让它造作妄为。这其间的度，就是为用之善妙所在、智慧所在。有了心里的温度，才能有爱，才能有家，才能有爱与被爱的感受与能量，才能有运作与守护爱的能力。

荒野女巫

曾是个才华洋溢的魔女，因和恶魔做交易，不敌邪恶诱惑，导致身心都被腐蚀而误入歧途。只会施魔法但不会解魔法。五十年前从王宫被赶到荒地，使唤着许多利用魔法塑造出的橡胶人作为手下。

因哈尔的逃避而迁怒苏菲，下诅咒让苏菲变成老婆婆，后来被莎莉曼夫人用计夺走了法力，因而恢复原本的年纪。失去法力后变成平常的无恶意的老人，



之后与苏菲哈尔一家住在一起。也因变老而造成脑筋不灵光，喜欢大口抽雪茄，有时会因对于哈尔身上心脏的偏执而做出不可理喻的行为。

这是一个很有代表意味的反面角色，但却在最后成为了非常可爱的邻家奶奶，因为渴望力量和超能力的展现而陷入黑魔法的领域中遭到驱逐，因此更让她醉心于力量，而脆弱受伤的心看重自己仅有的、不多的亲密关系。



在上个世纪中，女性解放运动在工业革命、信息大潮的推动下席卷了全球。女权的过度膨胀，让女强人为女性赢得了必要的社会认可与人文尊重，但有些女人也因为自己过度追求自我价值体现，铸就了强势而决绝的性格，单亲妈妈激增。

母子俩相依为命的多年后，一个年轻的女孩闯入了儿子的生活，让失去了全世界、只有宝贝儿子的妈妈抓狂，于是两代女人间的战争就开始了。两种结局，一种是媳妇伤痕累累地退避三舍，另一种就是妈妈放下自己的为用，成为邻家奶奶，享受天伦之乐，不闻不问不拿主意，放弃自己不可一世的威仪和魔法人格。

荒野女巫和女主一直在争夺的就是男主的心。她想让男主也感受到她感受到的孤独，男主之前一直是一个不羁的花花公子，专门吃掉女孩们的心。但当他真的真的开始在意与呵护一个女孩时，黑女巫出手了，要让这个女孩比自己还丑陋、还不堪。

女人间比拼的其实是性格，是心中的温度，是那份真切的在乎；但很多女人觉得自己输在了皮肤的弹性、眼角的皱纹、年龄的数字上——自己不懂得经营婚姻，却骂别的女人绿茶。



马鲁克，拉丁语名字 Marcus 的英语形式，派生自罗马神话中战神 Mars 的名字。

男主哈尔的徒弟，年纪为八岁而已。他无依无靠，住在哈尔的城堡里，平常一边打杂一边学习魔法，腰间总是背着大荷包。独立、上进，热心而聪明，直觉很准。

平时在哈尔不在家时，会以魔法斗篷变身老人接待来客。

第一次见到苏菲不喜欢她，但随着苏菲对他们的肯定，马鲁克渐渐变得很懂事，也会帮忙苏菲做收衣服等家事，相当喜爱苏菲，最后成为一家人。



稻草人，Justin，贾斯汀王子，源于拉丁文 Justinus，有正义、公平和公正的、想象力丰富的含义。

苏菲在荒地遇到、并无意间救了倒栽葱的他。头顶是芜菁，苏菲叫他稻草人。

为了报恩，稻草人一直跟着苏菲，除了替苏菲找来拐杖之外，也为她唤来移动的城堡。

真实身份为被诅咒的邻国王子。

哈尔见到稻草人时，曾说稻草人中了很复杂的魔法。

在邻近结局时，稻草人为了拯救苏菲一行人，用自己的身体阻挡将掉进悬崖的苏菲一行人。苏菲一行人得救了，但自己的身体却被拆散。之后因苏菲对稻草人感激的亲吻而解除诅咒。

它是整个纷争的明面起因，它无法复原自己的身份，没有谁能用外力帮助到它，在自我牺牲中获得自我救赎，在爱与被爱中找回自己。当你放弃了小

“我”而投身到利他时，所有的负面诅咒就都会被瓦解。进而整个世界也随之恢复平静，而在谅解中变得美好祥瑞。



莎莉曼夫人，Sulaiman，男生名字，源自阿拉伯语，意为英勇顽强、大公无私。

深得史柏丽国王信赖的宫廷魔法师，握有巨大的实权，曾在魔法学校任教，亦是哈尔的老师。此次战争中她下达指令给史柏丽国王，同时为了急欲获得最好弟子哈尔的协助而追缉他。最后因见到哈尔的改变和苏菲的勇敢而决定就此休兵停战。

她在影片中是守护者，是白魔法师，是忧国忧民的好人。但是其实她的鲁莽导致战火不断。她的强势与修习黑魔法的师妹不相上下，觉得一切都按照她的思路在展开时，最终选择了结束纷争的战火。在影片里所有人、每一个角色都学到了一些什么，并做出了自己的改变。而她却因为自己的成功而强化了自己黑白分明的行为模式。这为日后下一场纷争留下了伏笔。

整个城市的风格与取景都是法国。英法德奥其实是一家子，皇室之间不是兄弟就是叔侄关系。妻子们也都是表姐表妹侄女闺女啥的。但在中世纪到近代，

彼此不断找借口相互厮杀，拿百姓的鲜血来愠气，彰显尊严。同族相残，只为了各自的“本国”利益。



在这里我们可以看出，稻草人其实寓意着被傀儡化、吓唬人的，是没有实际攻击力和实际作用的、甚至无法自保的“废物”。而十字架的造型被在此应用，表述了其牺牲者与救赎者的身份。而男主染发与造型都是在刻意地模仿他。

《哈尔的移动城堡》这部动画把很多元素密集地糅合在一起，却不让人有生硬的违和感，这是宫崎骏老爷子的厉害之处。而动画的变形与夸张效果极好地表现出了作品原有的奇幻味道，带着大家一起经历了一场宫崎骏式的少年梦。

简单地说，这是一部自我认知解放、自我意识成长、自我价值完成、自我存在救赎的影片，用女性的、男性的、家与心的、“大人”们的纷争，交织出个人与群体、小家与国家的相互影响。



在大国博弈时，我们这些百姓是受害者，也是参与者，每个人的态度形成人类群体意识的走向。我们每个人都被所在的时代所裹挟，又是形成时代洪流的始作俑者之一。你的关注、你的言行看似无足轻重、无关紧要，但在意识层面上却是天平左右砝码里的一份子。

或许我们每个人都只是一根稻草，在稻草堆里很不起眼，但就是每一杆稻草的左右，决定了骆驼的生死。别让自己活成那稻草人，被世俗埋没住自己的声音与行动力。



宫崎骏想用自己的方式唤醒我们，并给你我这样的一根拐杖，让我们可以有机会走得更远些，看到不一样的风景，走出自己习惯了的舒适区，跟随自己的心去找到真正的热忱所在，绽放出自己被压制而枯竭了的内心花火。



最后我祝愿，每个人都能放飞自我，无畏艰难，活出不一样的精彩人生，自由地遨游在海天之间。

愿我们的世界放下纷争，放下种族的、边界的、原始部落族群的思想理念，认真地思考一下人类共同体的命运到底要怎么才能走下去。





沐风影评专栏

这部电影看过很多次了，随着自己的转变，每次看的感受都不同，里面有着许多元素，对应着自己或别人的故事，一份爱的纠葛，一份爱的包容，一份爱的等待，一份爱的升华……

这个世界的电影没办法真正呈现爱是如何升华的，总要有个结果，不是好就是坏，没结果就是遗憾，电影唯有这样演才有票房，不是让人放下一颗心，就是让人悬在那儿，因为爱的升华必定超越时空、穿越维度。

其他的元素就不说了，单单就爱的部分，简单说两句。整部电影对于爱的诠释是很凄美的，以苏菲来说，从少女成为婆婆且继续不断改变，到最后成为成熟的银发女孩，这中间的心路历程所要展现的，除了对霍尔的爱之外，还有对万事万物的包容，是一种绝对的利他。

那荒野巫婆给的诅咒，那魔法导师的狗在监视，她都不计前嫌地带进城堡中一起过日；对于自身的改变及不便，一点都不在意。最后她还将她的头发奉献予火，这时的她已经接近一个成熟的智慧状态，但是她还是不理解霍尔的内心，只凭着爱他的本能，希望他安全。

因为如此，她得以回到霍尔孩提时，那代表他内心最初的深处，在那儿看到了他与火缔结的誓约，那单纯初心的约定。此刻终于明白：他从小就知道她，也一直不改初衷地坚守保护她。霍尔都知道，所以一直默默地守护着，不去打扰，直到遇见。

在离开小屋时，她大声地与霍尔约定着。此时此刻的霍尔早已经遍体鳞伤，丧失意识，几乎魔化，却依然在那里执行着守护的约定，持续地等待着她。





霍尔在最初相遇时的温柔与带领，让苏菲动心；从天而降的飞行，细心的呵护，命运的红线牵引着他们，他包容着那些被她带进城堡的恶意，熟练地烹煮着食物，却隐藏自己黑暗的悲伤与不堪。他不想让这些丑陋污染她纯洁的心，不想让她看到自己内心的伤疤，但是他还是开玩笑地说了“我是胆小鬼”。

是的，这些外表的坚强，其实脆弱得像玻璃，所以他把心留在城堡里。层层甲冑让心始终保持纯净，不被外界影响，却也因此局限了自由的渴望。城堡里有孩子、有敌人、有心爱的人。对于苏菲，无论如何，他照单全收；无论如何造作，也全然接受。即使他会受伤，依然这样顺着，甚至亲临险境。

城堡里那孩子，其实是代表他最柔软的部分，尤其他抱着苏菲要求她别离开时，说出了整个团队的期待。

霍尔利用空间切换达成各种目的，是绝对的利己，最后却因为她的出现而自然地改变。他爱她，所以爱她所爱、爱她所需、爱她所求、爱她所是，从利己转变成无条件的牺牲与奉献。

苏菲一开始是有家的，被诅咒后开始一连串的冒险。她的爱普及众人，让稻草人解除了魔咒，让魔法导师改变了心意；她的爱拯救了世界，停止了战争。她天性如此，而引发并让她发散的，却是长年处于作战状态的霍尔。战争毁了她的家乡，也毁了城堡，那她的家在哪里呢？她理解了，霍尔之所在，家之所在。



或许你会觉得霍尔力量强大，苏菲是靠他才能有此机会成就大爱，但是你也必须知道霍尔的坚持与超常的发挥，也是源自对苏菲的爱。小爱长大了、扩散了，成了大的小爱，包覆了所爱，也涵盖了万物，成为了大爱。

霍尔对抗世界，守护着苏菲，而苏菲抚平他内心满满的伤疤，他们真诚面对彼此的短板，以最适合的形象出现着，互相扶持依靠着，这是一件多不容易的事情！要在这乱世达到如此高度的相知相惜，得经历多少的淬炼与洗礼。谁说这样的爱不是穿越时空与维度呢？谁说这不是无条件的升华呢？

苏菲不断地以自己的本能行动着，包含她的信念，所以霍尔也得跟着她不断地加戏、入戏，这一切都是为了更好的结果，所以霍尔的城堡完全地毁了，这是彻底地破了，但是初心还在；那魔鬼契约已转换，并持续增值着，往良知前进。最后他的城堡更好更坚固，而且他吻了苏菲并抱了满怀。





麦田：

女人的城堡

不管世人对‘城堡’如何定义，我觉得‘城堡’在女人心里是指女人为自己‘寻’的家。女人们凑到一起互相攀比，八卦房子、票子、老公、孩子……单身的抱怨缺房少爱，结婚的数落老公不爱回家……然后重头戏是“卖惨”。说到‘惨’，女主苏菲可算是‘惨’的不要不要的。

18岁女主苏菲，本是个很普通、平庸的手工艺人，因被英俊的魔法师哈尔相救，遭到哈尔前女友的妒忌，变成了90岁的老丑妇人。“花季”人生还没展开，就‘活’到了风烛残年。可谓什么悲催的‘烂牌’瞬间都让女主抓到了。

这瞬息的巨大变化，让女主虽感到恐惧、无助、躲避……最后她还是选择远离世人蜚语，自己独自面对。她没有陷入委屈、埋怨、恐惧、不甘、或沉沦于残烛之躯，反而用‘老人’的心态平静、平和的对待自己和所遇到的事物。正是这种平和、接纳、勇敢、善良、无私的‘爱’的心态，让她能在各种‘刺激’中保持‘理智’，能快速适应并融入不再‘平庸’的生活，从打开的‘时空’四种不同的视角，到掌握转换和穿越‘时空’的能力，最后找到打开‘魔咒’的方法和智慧，把手里的牌逐渐变成‘同花顺’，把‘老丑’的自己竟然活回到年轻漂亮，还把‘无心’的大冷男，调成心仪乖巧，会做饭、送大花园、有‘神通’的魔法师老公作伴；智能的房车卡西法、小书童、萌宠、牵红线的老巫婆……过着想想都能让人“笑醒”的美满生活。

荒野女巫曾是个伟大的魔法师，可谓是女人中的娇者，靓丽有本事。却因和恶魔作交易，不敌邪恶诱惑，导致身心都被吃掉，成为误入歧途的魔女。因贪心、骄傲、不甘、妒忌，一把好牌打成个烂桃花。由一个‘神人’——荒漠女巫——‘寄居’傻老太，岂不是我们现实版？



从她的身上再次感到：女人何苦为难女人？你如何对待别人，最终将会还至其身。

莎莉曼夫人可谓‘强势’女王，她虽用计夺走了荒野女巫的法力，让女巫恢复原本衰老的年岁，成为普通的傻老婆婆。但也让人不喜，大家还是不愿和这种‘女汉子’打交道。世间很多的母亲不也是这样对待自己的孩子，把有‘灵性’的孩子，非要按照自己的想法打造成‘国家机器’、生产线上的螺母。这种女人把自己‘活的好拧巴’。在别人的眼里，她是那么‘雍容尊贵’、‘富丽堂皇’、甚至掌控别人的‘生杀大权’……而真实的她，身边最后没有亲情和朋友，连宠物小狗都不待见……她拥有无尽的财富、权贵、皇宫……却极度缺乏亲情和爱，把自己的华丽的宫殿打造成冷冰冰的‘活人墓’。

细雨老师一再提醒：1.魔鬼的频率很低，与魔鬼交易，都不会有好果子吃。大家可要注意。2.你的不甘、不平、如果……如同‘魔咒’以此终老，证明此生还没活明白，等着留级补考吧。

《哈尔的移动城堡》中有个关键点：时空转盘和能穿越时空‘魔’戒。影片想要告诉大家：勇气和爱能消除纷争，能让我们变得无比强大。如果整明白了这些，你也能有自己的移动城堡噢。



溪缘：

载具的焦虑

电影开始前 11 分钟，少女苏菲就被荒野女巫把外貌变成了年过八旬的老者，除了脸上无虚的褶皱，连身体也得感受老年人包括声音嘶哑、身体僵硬、行动缓慢等不知，溪缘无法想象这一幕发生在自己身上，亲爱的你们能想象吗？

我们生活的这个时代，是一个外貌焦虑的时代，几乎人人都或多或少会在意自己的高矮胖瘦美丑，严重的会把外貌看得比生命还重要。影片中的哈尔因为头发没有染成喜欢的金色，认为一切都完了，召唤黑暗精灵，把自己淹没，他用自己喜欢的外表武装自己会逃避怯弱的心；与之对比的苏菲，在被变成老奶奶时，仍然很认真的面对每一件事，温柔的对待每一个人，她心中没有委屈不甘吗？有的，只是在苏菲心中，这只是生命的一小部分，可以被忽略的的一小部分。



很多影迷发现苏菲在剧中的形象不断变化，一开始帽子店的少女和经历所有艰难困苦后拥有星空色头发的少女，简直判若两人。为什么呢？因为心境的变化啊！当人的精神变得自信强大时，载具在他人眼中也变得自信迷人起来。

驱动之力——心轮，爱的力量

最初以为驱动城堡移动的是卡西法的魔力，其实真正的驱动力来自哈尔的心脏；这就像是我们身体的心轮，拥有强大的力量。心轮开着，代表滋养爱的渠道也开了，它引领着我们可以去往任何你向往的空间，就像这座移动的城堡，你可以早晨去海边早市买新鲜的蔬果海鲜，下午就坐在漂亮的荒原星星湖边喝下午茶了，多棒啊！

“我不想再逃避了，第一次有了想守护的东西，那就是你”，这是哈尔的表白，因为爱，哈尔不再逃避躲藏，他比任何时候的自己都勇敢，无论前面是刀山火海，他也不再害怕！哈尔的心脏回到身体时，他说：糟糕，身体怎么跟石头一样。苏菲调侃说，是啊，心就是很沉重的呀~~

电影中苏菲就是这样一个角色，我们可以看到苏菲的成长，从隐藏内心真实想法的怯弱少女到勇敢对哈尔表达“最喜欢你了”的果敢女孩，苏菲完成了自己整个的心路成长，这个过程中，她照顾并爱护着身边每一个遇到的人，不管是稻草人菜头，说话很不客气的马鲁克，看起来有些拒人千里的哈尔，还是给她施黑魔法的荒野女巫，她都用心爱护着每个人。这也是我们最应该学习的地方。



《千与千寻》



《千与千寻》电影海报

电影背景：

《千与千寻》（日文名《千と千尋の神隠し》，英文名：Spirited Away，又译作：《神隐少女》）影片讲述一个10岁的小女孩荻野千寻与其家人误闯了神灵世界，之后经历成长，并不断寻找方法来令自己和父母返回人类世界的故事。

细雨资料·观影说多维实相

细雨影评

这是一个十岁少女迷失与寻回自我的故事。

所以千寻的“寻”字在她进入这个光怪陆离的世界时，就被婆婆没收了。这隐喻了其之后的经历都是在尝试寻回自我。

而这寻回自我的过程，其实并非那么简单：

首先要寻到让自己能在这个世界上活下去的生存方式。



父母埋头于世俗而迷失了自我，也因此压根儿听不懂孩子在说什么。

寻到拯救父母恢复神智的方法，成为“干”寻的第二条，人生命题。

第三条是她要帮助小白龙寻回它的记忆。印封它前世记忆的就是它前世的名字。



那这个名字到底隐喻着什么呢？

小白龙的本名是“二早日琥珀主”，它是千寻曾经居住的小镇旁流淌的琥珀河之河神。这条河位于奈良城外。当年幼年的千寻失足掉入河中，他曾救了她的命。幼年的千寻当时记住了“白”的真名，但长大后忘记了。再次见面时，白已成为汤婆婆的弟子，和千寻一样被剥夺了名字，而且连自己都不记得自己的真名了。



第四条就是寻找到能脱离这世界的方法，让自己和父母可以真正地回归到现实中。



在这里，“白”给出了最重要的一个忠告，在看见光之隧道后，要勇敢地走进去，走进去后不可回头张望，直到走出隧道为止。因为一旦因个人内心中尚存有牵挂、不甘或不舍，在如果的思绪中回头张望了，那再一次被吸引回这个世界，又会被抹除一切记忆，失去自我，重新来过。

细雨社



其实，让我们无法摆脱这一世界的陷阱并非这一处，汤婆婆就很会利用人性的弱点，诱骗千寻留下。这个陷阱就是并不在此的所谓家人。



很多人总是想着，拯救父母子女，地狱不空誓不成佛，于是一念无明，心愿化生出无量地狱，地狱中总是有救助不完的各种贪男怨女。这就是因为自己信念中被植入了一个地狱的二元性观念，并因此有了善恶因果报应的二元性观点。

此处没有你的父母，也没有自己的孩子，连自己其实都没有，有的只是一念所执与一次幻梦体验。



本篇中的背景油屋，其实是日本文化中的色情洗浴中心。是日本文化中从幕府时代就开始的一种半公开的性文化场所，犹如我国一段时间里曾经盛行的洗浴文化一般。

这样的场所，投身其中的少年、少女在入职后会得到一个艺名，并逐渐地忘却自己的本名，进入一种被设定的人设中。幼年时为油屋做童工，打扫卫生，准备后厨，学习接待客人需要的技巧；当初潮后，就会被作为洗浴中心的服务项目安排给金主。

这些洗浴中心白天是洗浴中心加餐饮，张灯后就变身为社会成功男士的社交场所与射交场所。这是两重经营，经营者白天是汤池的管理者，叫做汤婆婆；晚上是钱色交易的管理者，叫钱婆婆。其实人鬼两面，本是一体。



坊宝宝是本片中的一个亮点。妈宝男在现在是一种普遍的社会问题。2000年这动画推出时其实也是困扰日本民众的一个问题——强势的女性，从身体到心灵上拘禁自己的儿子，用爱的名义把孩子变成自己的宠物饲养，剥夺其社交能力、自由意识、决定力等重要的人格组成面，让孩子始终处于巨婴状态，好让自己对孩子拥有长期的所有权。这样的孩子被培养得任性又无能，脾气大不懂事，但心地良善。这也是一种奴役，也是一种“名”的剥夺，存在的剥夺。



无脸男隐喻了当今社会中大多数的男性。

在童年时出生在普通的家庭，站在社会的边缘，看着喧嚣的热闹和美丽的姑娘，胆怯而没有参与感。经过自己的“努力”，把自己变成了多金而吃人的怪物。身边不乏贪婪的小人，犹如苍蝇般萦绕着腐肉。它们内心中还是渴望着“初恋”般的真爱，但自己有的只有金子和吃人的吞噬能力。在进入社会后，开始贪婪地吞噬一切，壮大自己，可是自己越强大就越空虚，装的越多，心灵越乱。



它们渴望纯粹与质朴的感情，渴望与纯洁的心灵相伴。它们自身也很迷茫和痛苦，渴望找到自我与自我存在的价值和意义。自身缺乏对话的能力，仅能发出简单的呻吟声，无法表达内心被压抑与束缚住的心声。心地是良善的，尤其懂得感恩，但却匮乏手段，连说话都要假借他人之嘴。

有自身的能力，但需要机缘遇到赏识自己的金主，才能得以全面地施展自己的身手。这是第五条寻。



河神也是本片里的一个角色。

人们依赖河流的滋养，但又同时往河流中倾倒各种垃圾与有毒物质。让河流重新清澈起来，是几代人持续需要坚持的工程和始终要秉持的理念。这是第六条寻。

大宝宝最后学会了独立的行走与“站立”，能有自己的思想与行动力，这是第七条寻。

千找回了自己，寻到了离开异世界的方法，并识破了婆婆滞留她的种种诡计，找回了自己的名字与自己的记忆。最后与接引自己的“父母”会合，一起走出了光之通道。



这部反映二十年前日本社会主流现状的动画片，利用一个心灵透彻如水晶般的少女，刻画出了当代人的种种自我迷失，探讨了自我灵魂救赎中的种种需要面对的问题；并给出了部分问题的隐喻答案。反映出宫崎骏对日本当代社会人文问题和种种现象的思考。利用夸张的笔触、密集的内容，快节奏地引领我们体验了一遍从无助的迷失到自我救赎的成长历程。

当影片结束时，仁者见仁，智者见智，看热闹的唏嘘着一场欢愉。笑着笑着就哭了，因为某一刻，它其中深刻的真实就触动了观众的共鸣，想起了曾经的自己与那个他，想起了初心所愿与曾经的简单。



婆婆是好还是坏，或许她只是千寻成长中的一个助缘，为千找到与找回自我提供了一场难得的经历；而自己是否能找寻到秘境、得闻真相、挽回记忆的真名、放下种种牵挂，就看自己的造化与觉悟力了。

知道与回想起自己到底是谁、从何而来、为何滞留很关键；领悟到如何能顺利地离开这世界、不成为滞留的游魂更为关键。那么我亲爱的观众，你是否寻到了自己呢？是否回忆起自己从何而来了呢？你是否也找到了回家的方法？并能勇敢地、义无反顾地走进那光呢？





无的：

内心深处在呼唤我想要走进悸动的梦中

《千与千寻》这部动漫电影我看了两遍，主要讲的是：千寻与父母进入一个亡灵神灵的地方，异次元空间，阴间“豪华娱乐城”，主管汤婆婆视财如命，千寻父母误吃了他们的食物，被变成了猪。而没有误食的一律没收记忆签定卖身契约，直到千寻的出现，汤婆婆的魔咒被打破……

关于电影里的人物，说说自己的看法：首先是千寻和她的父母，千寻与父母刚下车往前走时，她非常恐惧担心，渴望不要继续走了，其实是内在直觉在提示她这里不安全，小孩子比较通透，没有被集体意识完全覆盖，她的内在是警觉清明智慧的。她甚至强烈制止父母别去碰那些食物并且要求他们快速离开。可是她的父母不知道女儿的需求更不要说满足自己女儿。她的父母是生活在头脑欲望情绪习惯里，是“小我”的示现。

他们记挂着搬家，敷衍着女儿，无法拒绝美食的诱惑。在影片里感觉千寻好像是“拯救者”，告诉父母危险快离开，但父母的“小我”一意孤行，千寻这时能怎么办？只能允许，当她看到自己父母变成了猪，千寻也开启了救赎之旅。在电影中，千寻的成长是飞速的，她由一开始的极度恐惧，依赖到感恩、勇敢，直到最后救赎自己，救赎白龙，千寻帮他找到了自己的名字，救赎父母，让他们又变回到了人……千寻代表的就是人内在的爱与方向，一旦成长起来势不可挡。

其次，汤婆婆与仆从们之间的关系就是描写的这个世界集体意识存在的状态。仆从无力感，人云亦云，他们被集体意识剥夺了力量，被催眠管制，那些仆从热情招待客人之时，他们背后另一张面孔——贪婪、冷淡、欲壑难填还不耐烦。在集体意识的影响下，他们失去了自己。汤婆婆蛮横任性阴险狂乱，缺失爱，力量又强大破坏力也大，执迷于金钱，她把这种扭曲的能量投射到了她的孩子，她控制孩子，汤婆婆疯狂的力量下，其实是一



颗脆弱恐惧的心。影片还为我们提供了一个与汤婆婆不一样的钱婆婆，她善良、温情。汤婆婆与钱婆婆应该是一体二面。

和这些仆从相反的锅炉爷爷和小玲，他们敢于对小千伸出援手，他们是有爱的，爱就能让集体意识失去力量与方向，爱是关键。

电影里的无脸男应该是一个人的性格部分，也是小我，他是有灵性的，不同于影片中的其他灵魂，当他看到小千，就认定了她，跟随她。

白龙代表的是人的内在智慧的力量面向，他可信赖、有安全感、坚毅、有目标。当白龙第一眼看到小千就认出了她，是啊内在智慧始终认得我们，但我们未必认得自己的内在智慧。小千与白龙相得益彰，振频相符吧。内心都充满了爱。

另外影片台词也特灵性：曾经发生的事情不可能忘记，只是想不起而已——是啊，我们经历轮回无数次，只是暂时想不起。名字被夺走就找不到回家的路了，要记住你的名字——是的，我们要记住自己是谁，寻找到回家的路，好在我们已在路上。

影片里千寻做了一个梦，梦中的她自己跑到了猪圈，告诉猪们，河神大人给自己的丸子说不定吃下去就可以变回人类，听到这里的猪们，瞬间疯了一般涌了上来，千寻也因此惊醒。如果这群猪真的是猪圈的猪，那么它们一定会因为自己的贪欲冲上来，但是并没有。可能就是根据这个梦吧。千寻发现那些猪眼中都没有欲望，眼神麻木而空洞，没有热切之感，而千寻的父母恰是因为欲望和不自制而被变成猪的。因此千寻判断出这群猪里面没有一个是她的父或者母。千寻能够从群猪中辨认是非，表明她已经成长了：认识了他人，认识了自己，认识了人的软肋。有了自己的辨别力，能够找到自己的方向，坚持它；能够找到自己的道途，坚定它。

姜江：

这部电影的日语片名中有神隐二字，英文片名是 Spirited Away。千寻从人间神秘消失，去了灵界，在那里，她找回了迷失的父母、小白龙和自己。

我们来到人世间，如果要找回自己，也需要暂时地 Spirited Away。找到以后，带着自己回到人间历练。而那找寻的过程，遇见形形色色的众生，受伤的神灵、动物、人，千寻对他们施以无区别的善意和帮助，助人即助己。千寻从影片开头闷闷不乐的女孩，到通



过热忱和行动力散发出振奋的能量，所有见者皆受感染的小女神，这个过程带着她达成初衷。小时候只能看个热闹影片，在读细雨资料之后，电影、梦境、生活都呈现出了不同的视角。

晓锐：

茫茫人海中，我与你、与你们不期而遇，殊不知这早已是命中注定，我们在这一刻相遇相知、一起合作，完成我们共同的使命。

麦田：

无脸男因被千寻“尊重”，找到自信，渴望得到或给予“爱”，在千寻的面前他极力想做“乖宝宝”；但跟着那些“贪婪”的人，他的另外一面刺激暴露出来，甚至表现得更加贪婪和残暴……

溪缘：

小白从一开始帮助千寻，安慰她鼓励她为她指路，如果没有小白，千寻可能连游戏开局的资格都失去了；小白受伤后，千寻表现出非常的勇气，跨越重重障碍去救小白；这些勇气来自哪里，锅炉爷爷说了，是爱啊！千寻遇到那么多挫折，被同事欺负嫌弃，失去身份做苦力，她都坚持了下来，因为她没想那么多，千寻就是单纯认真地做着自己当下要做的事；无论是帮助河神还是帮助小白，她做的一切都是遵从着自己的内心，这也是灵魂（高我）指引的路啊。“我没有要为了谁，无论结果为何，我只是想要完成我现在要做的事。”

镜心湖：

创作背景受当代日本经济泡沫影响，这个世界充满欲望，一不小心就会深陷其中，迷失心智。就像影片最初是在大道上行驶准备搬家事宜，在路途中出现右叉道结果稍有迟疑就开了过去，使其进入了影片主题。最后千完成心愿后与白龙分别时，说“没有水了”，还说一定会回到“原来的世界相见”。当她看到父母时，其父母已经失去了记忆，还说她不要跑来跑去的，千寻讶异片刻，她的“头绳”闪亮了闪亮，便跟其父母又穿过了隧



道回到了车子停处，车子“里面都是灰尘”，这样看来时间也不知过了多久，其间有多少“帧”没有显现啊。

人家导演编剧当然都有其隐喻的，上面大家谈论的都很热烈也很有见地，我们只有在跟随影片观看的经历中，理解其中的含义导演的隐喻，渐悟醒悟自己的初心并达成使命！

阿慧：

感触良多。

1、电影结尾为千寻和父母回到车前，就跟什么都没发生一样，好像只是梦一场而已。这让我觉得，每个个体生命亦如此，肉体生命结束时，返回到灵魂本体，真如梦一场而已。这个物质世界对灵界撼动不了丝毫啊，你我一切都在一体生命中皆安好。一切都未曾变，出发点即返回点，寻即不寻，意即如此吧。

2、千寻寻回自我的历程，就是：做！做就好了。懂得道理再多，不去做没用。灵性修行人很多，懂道理也足够，就是少把道理用在自己身上，多是依然延续固有习性：道理只是用在他人身上，头脑里懂得就好啦。

3、千寻和父母来到这个魔幻境，多象人间啊。汤婆婆就是集欲望与控制一体化身。人人深陷欲望中而不自拔。



《降临》



《降临》电影海报

电影背景：

《降临》（英文名 Arrival，又译作：《你一生的故事》《天煞异降》《抵达者》）地球上空突然出现了十二架贝壳状的不明飞行物，悬浮在十二个不同的国家的上空，外星人向人类发出了讯号，但人类却并不能够解读。美国军方找到了语言学家路易斯和物理学家伊恩，希望两人能够合作破解外星人的语言之谜。经过数次接触，路易斯发现外星人使用了一种极为特殊的圆环状的文字，并逐渐了解了其中的奥妙……



细雨影评

表面上看，《降临》这部电影是讲述了一次与外星文明的直接接触，并带出了时间是非线性的隐含主题；但其内核却揭露了更深层次上人文与文明进化的终极思考，那就是：信任与合作，才是文明进化的正确方向和不二阶梯。



语言是信息传递的渠道，科技可以改变认知的层次，交流能够消弭偏颇的误解，时间会印证最大胆的猜想。可什么才能让人与人、人与万物、人与其它有情众生之间，展开真挚的协作、达成互利共赢的可持续发展呢？



疫情让人们戴上面具彼此疏远，社区、城市、国家彼此封闭。

产业链上下游崩断，物流协作终止，洲际间的相互合作彼此脱离。

战争总是源自利己的扩张，战火让世界政治彼此对立，人与人不再信赖，相互疏离。



猜忌与仇视犹如荆棘的藤蔓在民众心中野蛮生长。恐惧让对内政的不满转化为敌我的抗争。自古帝王之术就是树立假想敌来让自家的母鸡不敢离窝。

全球金融体系也开始抢掠他国人民的合法财富，资产动荡让全球金融体系失去普世的信誉。人们不再能信赖半个世纪建立起来的跨国经济体财富安全承诺，对电子货币的可靠性开始动摇。所谓的银行可以随时拿走你一生的积蓄，只因为你被宣布为敌对国公民。

物流、政治、金融的相续断链，然后就是信息铁幕的徐徐升起、多元化信息与文化理念在异域关闭、各自为政的冷战偏执逐步扬升。这导致区域化布局将取代全球一体化发展，最终成为利益集团相互对立博弈的序章与历史上认定更大冲突的伏笔。





同样地，科幻巨著《三体》为人们引入了“黑暗森林法则”。

“黑暗森林法则”是我国优秀科幻系列小说《三体》中的一个重要设定，其主要内容为：宇宙中所有文明的首要目标都是生存，而宇宙中资源总量有限，且一个文明无法判断另一个未知文明的善意或恶意。因此，当一个文明的所在位置暴露时，便必然会招致其他更高级文明的打击而被毁灭。

这一理念深刻地总结出了当下人类人文认知的现状——质疑与绞杀弱小、抢掠其资源来发展自己；犹如癌变细胞一般无序地疯狂扩张，扰乱所有自然的体系；繁殖增生，占据与侵袭所有的生态系统。

这样的霸权文明成为近代人类意识中理所当然的不二“硬道理”。

这是很可怕也很可悲的。中国提出人类命运共同体，但欧美却只想着怎么用阴谋来维系自己昔日那日不落的荣光。



在一个个看似没有选择的时刻里，真的没有更好的方法吗？

还是我们的认知太过狭隘，看不到也想不出呢？



先机，先手，先发制人，这样的胜利理念在博弈类的沙盘里、在历史的教训中确实谱写了所谓的“胜利”；之后胜利者随意歪曲史实，编修所谓的历史书来粉饰血腥。但人类的文明走向却诚不可欺，我们用铁腕政治塑造

出的国家，其文明性格特征也被无形中注入了强权的、利己的髓血，而这带来了一遍遍不知悔改的文明发展弯路。

不是历史经常惊人的巧合，而是人类在原地踏步，一道习题反复补考，就是不会。



落后就要挨打，真理啊。为什么？因为生存资源的抢掠、生产力的奴役、生存空间的挤压。为什么我们的文明无法学会互助与共赢呢？

利己排它的心态，贪婪无度的发展，内在匮乏的恐慌，错误地理解与定义了自我成长的方向。就好像你站在北极点上找北，抬腿就是错，走得越远，跑得越快，偏离得就越多。但你可以往内观、往上看啊。

到底是哪里出了问题，让我们每每总是迷失在茫茫红尘乱世中了呢？

因为我们把“好日子”、把“幸福”定义给了物质囤积的最大化，而非本真自我的内心“平和与平衡”、“自我智慧的成熟与成就”。

为什么我们会贪婪地囤积物质财富甚至不惜损人利己呢？



或许我们的父母忘记告诉自己的孩子人生最重要的领悟，或许他们也没能领悟到那生死间的奥义。生而为人，一世间的历经是有意义与价值的，其价值与意义就在你扪心自问的时候，被自觉的觉心所琢磨。

1. 我来此何为？

2. 如何达成？

3. 最优解是什么？

当你沉溺于动物的快乐时，那你是在做人吗？

性欲，食欲，囤积欲，领地欲，霸占欲，都在其中。

人和动物的本质区别不是会使用工具或语言，而是人要有更高层次的精神追求。



过好今天、演好自己的同时，你的心中要有一个标杆，让自己可以仰望，可以在每一次选择时，争取更靠近那个目标。那个标杆被树立在哪里，你最终就会成为一个什么样的所是。别让清高的心、矫情的鸡汤理念、抱怨的情绪蒙蔽住你心中的光。哪怕那光再微弱，也是你当去的方向。虽然有时蹉跎与无常会让你怀疑自己是否在对的路上，但当你坚信自己可以时，那你就行。如果一次不成，就多来几次嘛。

当你知道无法避免的死亡终究会来临时、当你直面死神时，你能带走的只有自己的记忆与灵魂心智的成熟度，在那一刻才恍然大悟，自己曾经的在意多么可笑又可悲，明争暗斗费尽心机去争抢的虚名假利、各种攀比中的高低得失，都毫无意义，皆水月镜花。



没有谁知道明天与无常哪个先到，早上还在谋划着晚餐怎么吃更健康，中午人就在意外中与世长辞。一瞬间存折、房产、职位、事业、人际关系都不再重要了。

当亡灵离开这个世界时，什么对它才是此生的收获呢？什么又是其不舍的牵绊？



细雨社

中国将军已故妻子的话，让世界避免了一场因质疑与误会带来的灾难，也让将军相信了物质人生不是全部的实相，死亡不是终点，而是起点。



尚将军：喂？... 你是谁

路易斯·班克斯：将军... 我在美国营地... 将军

路易斯·班克斯：你夫人给我托梦了...

(女主思绪跳至未来 - 尚将军：... 妻子的遗愿“你应凭赤勇淳爱...”)

路易斯·班克斯：她说你应凭借... ..

路易斯·班克斯：... 凭借勇气来帮助拯救世界

路易斯·班克斯：将军... 她还说... “战争不成就英雄... 只会留下... 孤儿寡母”

人生如幻如环，你可以利用更新认知来拓展当下可供选择的抉择。当改变了对过往的解读，也就修正了自己未来的走向。宿命源自习气，习性是可

以改变的。让自己可以更包容、更开放地去接纳与了解未知，是自我成长与扩展见识的必要品质。

在影片中高等文明想要教会我们，“无私利他的行为才是最精致的利己”。只有合作共赢，文明才能发展到下一个阶梯。

当人类参悟了时间的幻象，就会明白：你在出生前死去，在死亡后新生，未来与过往同时在当下相互彼此影响，又相互成就，成熟的老者在指引稚嫩的新生，以便这少年能成为更睿智的自己。

我们每个人都是被呵护着、指引着，只要你容许自己放下内在的恐惧，接纳来自心灵的呵护与指引。



当今的世界在彼此断链，在走向分裂，在文明退化。而我们在此刻更应该彼此团结，相互慰藉，守望互助。



问答摘选

群友提问:

每个人读到的文字都会用自己的频率去解读。文字是形，文载的道得学而后思地去悟，用自己的心去悟。这几年的语文教改增大了阅读量，小学考卷中的阅读题增加到了两个，还有整本书的阅读，都在考察学生的解读能力。我们的观影会也是大家对各种故事的解读。现在全国都在进行作业设计的新尝试，目前呈现较多的是图与文的结合。问一下细雨老师对孩子们作业设计的建议？

细雨回复:

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

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

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

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

自信与见识、想象力、行动力、表达力，缺一不可。

群友提问:

既然未来是尚未展开的过去，那我们所说的记忆，不仅包括对过去的感受，也含有“未来”的感受？

细雨回复:

是的，这就是既视感的产生或能在梦中真切地看到未来画面的原因。



心悠哉：

神奇降临

第一次听到“地球村”这个词好像是一首什么歌，当时好一顿热血沸腾，这歌词怎么那么宽阔，地球人都在一个村，一个村的村民不就是该互助合作一起走向幸福的吗？

赛斯资料，细雨老师的教导直接冲出了地球村！在第一次听到“套叠”“平行”“多维”的瞬间统统立刻接受了，可是平心而论不到一刻钟，这些名词就与我无关了。

一个又一个的灵性电影放到了眼前，视觉大片的冲击已不是主要的了，内心总有轻微的声音，影片制作人，原著作者等等，他们跟我一起在村里吗？是俺的同村村民吗？

是的。我估计暂时俺老太太还接收不到其它星球的片子；

不是的。他们在讲什么呀？是我们这个世界的吗？人会飞？死去了还在各地游荡？外星人来访？

是的。写故事的编剧的演电影的都有名有姓，可以到百度谷歌等搜索；

不是的，怎么可能一个人穿梭在不同时代？怎么可能一眼万年，万年也会是个圈？文字也分线性、非线性的？

是和不是都在。

思维意识层次就像电影中外星人的字一个开放式的圈，同时在，非线性，完整性，套叠，平行，多维！

这些电影辅佐着赛斯、细雨老师，为陷于三维的“我”们撕开界限，瞟那么一眼，脑洞打开一点。什么是真实？想到的、梦到的算不算真实，我没有遇到的是因为没有吗？还是只因为我有点小，还看不到、听不到、遇不到？！

露易丝好棒呀！

课堂上“语言被视为一种艺术的表达形式”，美极了！

面对庞然大物，撕去外表的伪装，敞开心扉，心心相印，好勇敢！好善良！没有一个词语可以准确描述！



“语言影响对一切事物的感知” “语言决定了思考方式”！当露易丝一个字一个字蹦出连成一句话时，七肢体一个动作就完成整个意思了。

哦，思想无需经过时间流就可建构出“实相”即时显现！（细雨语录）

给予的就是得到的，脑回路在变动着，记起了将来已经发生的事！

“我们来帮助地球人，三千年后我们需要你们的帮助”（我帮助你就是你帮助我）

“万众一心” “非零和博弈”（总和为零，双赢双益）

“我的错，告诉你爹他还没有准备接受的事” “将军，战争不会成就英雄”

露易丝接受了礼物，她接受，她付之行动，她参与了现在和将来！

（礼物，女儿，将军，七肢体，每个看起来不连贯的东东，而内在为不二）！

将来已经在发生ing！好吧，请接受，而接受中一切却在不同层面上变化ing！

奇妙的世界，不仅仅是地图上脑筋里教科书中的地球村！

奇妙的时空，有界无限，不可说，不可说！

可道也，非常道。

阿慧：

我只想对《降临》电影中的交流说点个人感受。可能由于我个人对语言的功能认知影响吧，觉得人类语言恰恰是束缚人类的一个要素，语言文字纯粹属于最粗糙的交流方式吧。正是语言文字的产生，使得幻相世界如此真实？语言文字就是为了让时间空间更加真实？如果人类没有了语言文字的局限，别说和外星人交流了，和所有的意识体，都可以做到零障碍沟通吧。从另一个层面说，语言文字也只是工具而已，是人类太过外求的必然唯一交流方式了。心灵的直接真正交流方式才需要人类内求而发展吧。不过这次看电影，才看懂女主人公的女儿是将来她的孩子，她有预知能力呢。



Helen:



这画面让很多人印象深刻。相关的，细雨老师也在多篇文章中谈过意识交流、由灵界接收信息的方式等，下面摘录一些给大家参考：

意识与意识之间沟通使用的是心念波，而载具与载具间则需要物理震荡波或肢体语言。语言是建立在心念上的：心念是瞬发的完整信息，而语言是一维线性时间上的频率波的依次展现；心念有自己的完整自洽性，而语言则必须遵循因果律。不同的语言又有构建不同语境的能力差异，其词汇的表达准确性依据于语言被使用地域的局限性。就好像赛斯经常无法找到适合的英语单词来表达非英语领地的词汇。

——摘自《已知的实相1》

灵体主动发起对话

它们给你发送一个或一组信息，这些信息可能是一个词、一个画面、一个曲调、一段话、一本书、一个小视频文件，这信息会排序在你的意识后台中，当你的头脑相对安静的时候，或睡眠时、快醒来时，被接收并解压缩释放出来，成为你的一个念头。敏感的人会抓住这个念头，而没有经过训练的人就含混地错过了。

——摘自《已知的实相2》-细雨解读《早期课》第6节



结束语

细雨答一群友提到“自己很久不动笔，写东西觉得写不出来”——

◆ 老式的发动机当需要启动时，要人用长长的铁柄插入发动机的转轴使劲地摇，用惯性把它带动起来，然后转子就会自发地奋力做工了。在带动力的引动下、转子打破了故有的静态，逐渐形成可稳定输出能量的动态运动。

人的内在意识可依据自身所处环境做出自我的动态调整。自身所处的大环境，不断影响与同化着自我意识的主频率，在不知不觉间自我会慢慢地与自己接触的场域同化同频，融合成一体。所以人与何人为伍，你日常聆听与关注些什么，就决定了你自身的意识形态。

细雨社

很高兴我的朋友，你能跟随我们的节奏。当这一节奏被你认可接纳并跟随时，你会很容易感受到心流的涌动与爱的滋养，融合同化入忘我的解离状态，继而找回自己本有的神魂内在热忱。

◆ 细雨社是要真实成为一个出版社的，鼓励大家踊跃地动作起来，而我们会把好的文字与内容，接引入我们的公布渠道。

——细雨



下册预告



2022.4-2023.07 期间的精彩影评和观感精选预计将于 2023 年陆续出版，包括：

第二册 2022.4-2022.6

- GY2-16 《美梦成真》 (What Dreams May Come)
- GY2-17 《寻梦环游记》 《可可夜总会》 《玩转极乐园》 《可可人生奇遇》 (Coco)
- GY2-18 《圣境预言书》 《塞莱斯廷预言》 (The Celestine Prophecy)
- GY2-19 《龙猫》 (Totoro)
- GY2-20 《盗梦空间》 (Inception)
- GY2-21 《无姓之人》 (Mr. Nobody)
- GY2-22 《源代码》 (Source Code)
- GY2-23 《楚门的世界》 (The Truman Show)
- GY2-24 《瞬息全宇宙》 《妈的多重宇宙》 (Everything Everywhere All at Once)
- GY2-25 《土拨鼠之日》 《今天暂时停止》 《偷天情缘》 (Groundhog Day)
- GY2-26 《时空罪恶》 《超时空犯罪》 《时间杀人》 (Timecrimes)
- GY2-27 《蝴蝶效应 1&2》 (The Butterfly Effect)
- GY2-28 《健听女孩》 (CODA)

本书鸣谢

《观影说多维实相》之影评荟萃第一册的编辑校对排版设计等工作非常荣幸地得到晓锐、姜江、晨曦、暖暖、小美、云儿、Carol、宁静、肖宏、Sebastian 等众多志愿者伙伴的大力支持，在此表示衷心的感谢！

——细雨社

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。如有需要，请联系编者，一经收到，我们会第一时间删除掉换。细雨社全体志愿者感谢各界对我们的认可、支持与关注。

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。细雨社坚守非营利的住相法布施原则，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)

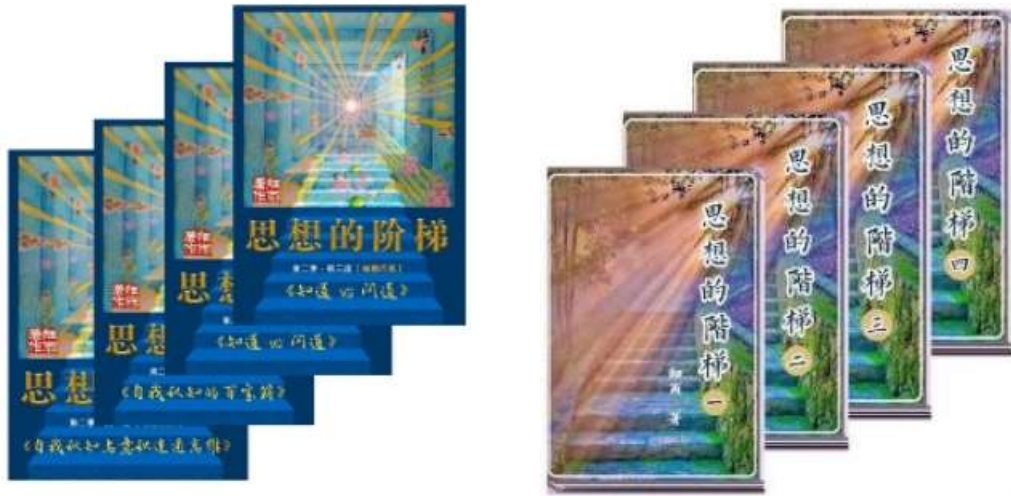
细雨著作出版一览表和各册代码对照 (2024年1月版)

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。

S 《思想的阶梯》第一季、第二季



《思想的阶梯》是细雨基于大家的日常问题写成的专题散文或问答集，第一季和第二季各四册，每册对应一样的书名，分别包括：

第一册《自我认知与意识连通高维》为专题长文系列；

第二册《自我认知的百宝箱》为杂文随笔系列；

第三册《知道 vs 问道》是细雨问答集锦；

第四册《世上练 致良知》案例集，是读者学习实践中的领悟分享和细雨点评。

两季八册分布在“细雨资料建议学习顺序”的基础一阶和基础二阶不同位置，和其他书交错搭出逐层递进的认知阶梯，建议从第一季第三册《知道 vs 问道》开始，循序渐进，打好基础。

写出来的时间其实不重要，只有当自己准备好的那一刻，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，当它们流传了下来，日后若有人到了这个次第，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、有系统、去宗教迷信的灵性认知阶梯，在无形无声中滋养出新时代认知的沃土。

——细雨

《观影说多维实相》之影评荟萃

第一册

(2021.12-2022.03 观影群讨论)

细雨 & 观影群友 著



2022年12月第一版

20231228 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