

第貳章 | 元壹宇宙世界觀：緣起

Level 2 — Yuan-Yi Universe: The Narrative Framework

前言 | 為何這套世界觀要存在？

1、核心說明

元壹宇宙世界觀是整個系統的**敘事層**——它將哲學理論轉化為更易於理解的世界觀故事。

它要回答的核心問題是：

1. 為什麼這套系統要存在？
2. 它要處理的是現代人什麼問題？

如果把現在社會總結成一句：

「我很大，整體很小。」

那元壹宇宙想做的事，就是讓這句話重新變成：

「我仍然存在，但我知道自己在一裡。」

這就是這套世界觀要補的那個洞。

2、現代人的三個核心困境

困境	表現	元壹宇宙的回應
過度放大的「我」	一直在修自己、提升自己、往上爬、分高低，卻不處理「自己跟整體」的關係	元壹/緣壹：回到同源、重建連結
只追求成功，不追求完整	只想要人生好看那一面，不願承擔難看的那一段	圓壹/複製靈魂：讓陰面重新進入討論
習慣讓他人替自己承擔	沒被迫真正面對「當另一個人替我承擔時，我到底在想什麼」	複製靈魂模型：同理心的終極測試

3、元壹宇宙的功能定位

元壹宇宙世界觀不是要大家相信宇宙真的有複製靈魂，也不是要大家接受某種固定宇宙宗教。

它的功能比較像是：

- 提供一套語言，去談「完整 vs 只顧自己」
- 提供一個模型，去對照「我怎麼看另一個我」
- 提供一個舞台，讓人正面面對「陰面到底由誰來承擔」
- 提供一個方式，去重新理解「我們與宇宙的關係」

| 元壹宇宙不是答案，而是一面鏡子。

2.1 | 元壹（Source One）：源頭的一

1、核心說明

| 在源頭層次，每個靈魂本來是等值的。

在一個被各種「高低、強弱、優劣」分類的時代，元壹先做一個假設：

- 每個人都有完整體驗的潛能
- 沒有人天生只配活「某一種面向」
- 高維/低維這種語言，如果只是拿來踩人、抬高自己，本身就違反了「壹」

元壹用來修正的是：

| 我們太習慣用「等級」看人，而不是用「完整性」看人。

2、使用方法

步驟一：識別「等級思維」

當你發現自己在想：

- 「他比我高」或「他比我低」
- 「這種人不值得」
- 「我已經到了某個層次」

這是等級思維在運作。

步驟二：回到「同源」提問

問自己：

- 如果在源頭，我們是等值的，那我現在的判斷是基於什麼？
- 這個「高低」是真實的，還是我建構的？

- 如果對方也有完整體驗的潛能，我是否在否定他的某個面向？

步驟三：從「等級」轉向「弧度」

- 不是他「比較低」，而是他在圓周上的不同位置
- 不是我「比較高」，而是我走過了某些弧度
- 差異是弧度的不同，不是價值的高低

3、避免什麼錯誤

- **避免用「元壹」來否認差異：**「大家都一樣」不是元壹的意思。元壹承認差異，但指出差異是弧度，不是等級。
- **避免用「元壹」來逃避責任：**「反正大家都是壹」不是不努力的藉口。元壹是起點，不是終點。
- **避免把「元壹」變成新的優越感：**「我懂元壹，你不懂」——這本身就違反了元壹。

4、提供什麼保護

- **保護你不被「不夠好」壓垮：**當你理解源頭是等值的，你就不需要「夠好」才有存在價值。
- **保護你能夠真正看見他人：**當你不用等級看人，你才能看見他人的完整性。
- **保護你的自我價值不依賴比較：**當你知道自己在「壹」裡，你就不需要透過比較來確認自己。

5、生活化範例

情境：面對「比你成功」的人

- **等級思維：**「他比我厲害，我不如他。」或「他只是運氣好，沒什麼了不起。」→ 結果：要嘛自卑，要嘛酸葡萄。
- **元壹思維：**「他走過了某些我沒走過的弧度，我也走過了某些他沒走過的。我們都在各自的位置上。」→ 結果：可以學習，也可以欣賞，不需要比較。

2.2 | 緣壹（Connection One）：連結的一

1、核心說明

當代最大的幻覺是：

「只要顧好自己就好。」

緣壹要做的，是提醒：

- 每個人都是系統中的一個節點
- 你的選擇，會對他人產生後果
- 也會對「另一個你」產生後果（複製靈魂模型）
- 「我不需要別人」這個念頭，本身就是對現實的誤解

緣壹回答的是：

| 「我」不是宇宙以外的東西，而是宇宙的一個表現方式。

2、使用方法

步驟一：識別「孤立思維」

當你發現自己在想：

- 「這是我的事，跟別人無關」
- 「我不需要任何人」
- 「我的選擇只影響我自己」

這是孤立思維在運作。

步驟二：追溯「連結」

問自己：

- 我現在的狀態，有哪些人、事、物的貢獻？
- 我的這個選擇，會影響到誰？
- 在這個情境中，我與整體的關係是什麼？

步驟三：重新定位「我」

- 不是「我 vs 世界」，而是「我在世界中」
- 不是「我的利益 vs 他人的利益」，而是「我們在同一個系統中」
- 不是「獨立」，而是「相互依存」

3、避免什麼錯誤

- **避免用「緣壹」來失去界線：**「大家都是一體的」不是沒有界線的意思。連結需要界線才能健康。

- **避免用「緣壹」來合理化控制：**「因為我們是連結的，所以你要聽我的」——這是控制，不是緣壹。
- **避免用「緣壹」來逃避個人責任：**「反正都是整體的事」不是不負責任的藉口。緣壹強調的是「我在整體中的責任」。

4、提供什麼保護

- **保護你不被孤獨感淹沒：**當你理解自己是整體的一部分，你就不會感到根本性的孤獨。
- **保護你能夠接受幫助：**當你理解連結是自然的，接受幫助就不再是軟弱。
- **保護你能夠看見選擇的影響：**當你理解連結，你就能更負責任地做選擇。

5、生活化範例

情境：做一個「只關乎自己」的決定

- **孤立思維：**「這是我的錢/時間/人生，我想怎樣就怎樣。」→ 結果：可能傷害到在乎你的人，或者錯過重要的連結。
 - **緣壹思維：**「這個決定會影響到誰？我在整體中扮演什麼角色？我的選擇如何影響這個網絡？」→ 結果：做出更有意識、更負責任的選擇。
-

2.3 | 圓壹（Completion One）：完整的一

1、核心說明

現代人生的標準答案多半是：

- 你有沒有成功？
- 你有沒有輸贏？
- 你有沒有被喜歡？

但很少人問：

「你的人生完整嗎？」

圓壹提出的是另一種思考：

- 人生不是只有「好好過」，而是「有沒有走過該走的完整弧線」
- 不是看你拿到多少，而是你有沒有面對：
 - 光與暗
 - 得與失

- 被愛與失去
- 順與逆

圓壹是用來補那個被忽略的問題：

「如果人生本來是一個圓，我只走一半，誰來走另一半？」

2、人生的兩種模型

模型	描述	問題
180° 模型（直線）	人生是從起點到終點的直線，目標是「到達」	只有一半，不完整
360° 模型（圓）	人生是一個不斷回歸與整合的圓，目標是「完整」	需要面對陰面

3、使用方法

步驟一：檢視「被排除的弧度」

將人生拆分為幾個面向，檢視哪些部分幾乎只被偏向陽面：

面向	陽面（常被追求）	陰面（常被逃避）
關係	被愛、被接納	被拒絕、失去
工作	成功、升遷	失敗、挫折
金錢	富裕、豐盛	匱乏、失去
自我	被肯定、自信	被否定、脆弱
健康	強壯、活力	疾病、衰老

步驟二：提問「誰在承擔陰面」

問自己：

- 我有沒有在逃避某些弧度？
- 如果我只走陽面，誰在走陰面？
- 這樣的分配公平嗎？

步驟三：重新定義「理想人生」

- 不再只是「我想要什麼」

- 而是加入「我願意扛起哪一部分陰面」
- 從「追求成功」轉向「追求完整」

4、避免什麼錯誤

- **避免用「圓壹」來美化痛苦：**「痛苦是必要的」不是要你主動追求痛苦。圓壹是說當痛苦來臨時，它有位置。
- **避免用「圓壹」來逃避選擇：**「反正都是弧度」不是不做選擇的藉口。圓壹是關於面對，不是關於被動。
- **避免把「圓壹」變成新的壓力：**「我必須完整」不應該變成新的焦慮。圓壹是邀請，不是要求。

5、提供什麼保護

- **保護你能夠承接「不好的」經歷：**當你理解陰面是圓的一部分，你就能更好地承接它。
- **保護你不被「只能成功」壓垮：**當你追求的是完整而非成功，失敗就有了位置。
- **保護你能夠看見人生的全貌：**當你用圓來看人生，你就能看見每個經歷的意義。

6、生活化範例

情境：面對人生的「失敗」

- **180° 思維：**「我失敗了，我的人生完蛋了。」 → 結果：把失敗等同於終點。
- **360° 思維：**「這是我人生圓周上的一個弧度。它讓我完整，而不是讓我破碎。」 → 結果：能夠從失敗中獲得意義，繼續前進。

2.4 | 複製靈魂模型 (Clone Soul)

1、核心說明

為了讓「陰陽兩面如何被體驗完」這件事更具體、可討論，元壹宇宙提出一個假設：

| 每個靈魂在進入這一層宇宙時，都被分配一個「複製靈魂」，專門負責你不想要的那一半人生。

這是一個刻意設計得有點殘酷的設定：

複製靈魂的設定：

- 和你一模一樣
- 也是完整的一個「你」

- 被造出來就是為了扛你不想扛的那一部分

任務完成後，如果你不願為他走一次那條路：

- 他的意識會消散
- 記憶歸入你
- 但他從未以「主體」身份存在過

2、複製靈魂的本質澄清

| 「複製靈魂」並非指真實存在另一個靈魂，而是完整性哲學在倫理學上的延伸。

它是一個思想實驗，用以說明：

- 當個體持續逃避責任、將「壹」推向「伊」時
- 那個被創造出的「伊」將會承受何種後果

關鍵澄清：

誤解	實際意義
複製靈魂 = 另一個靈魂	複製靈魂 = 被推開的「壹」
複製靈魂 = 第二意識	複製靈魂 = 被排除的真實
複製靈魂 = 靈魂分裂	複製靈魂 = 責任的位移

3、複製靈魂作為「同理心測驗」

這個設定想觸發的是一個非常深的倫理問題：

| **你接受這樣的安排嗎？**

- 你願意只讓他痛一次，然後你帶著他的成果往上走？
- 還是你願意為他再走一次他承擔過的那條路？

這直接對應到：你如何看另一個你，也就是你如何看待所有「替你承擔的人」。

包含：

- 家人
- 伴侶
- 同事

- 被你忽略的人
- 被犧牲的角色

4、使用方法

步驟一：識別「你的複製靈魂在扛什麼」

問自己：

- 我人生中有哪些弧度是我一直在逃避的？
- 如果有另一個我在替我扛這些，他現在在過什麼樣的生活？
- 我會怎麼看待他？

步驟二：進行「同理心測驗」

如果另一個你專門替你過你不想過的那條人生：

- 你會覺得他可憐？
- 還是覺得那是他應該做的？
- 還是會說：「他很強，不會有事」？
- 或是你會說：「那下一次換我」？

步驟三：做出選擇

問自己：

- 我願意為他走一次那條路嗎？
- 我願意承擔那些我一直在逃避的弧度嗎？
- 如果願意，下一步是什麼？

5、避免什麼錯誤

- **避免把複製靈魂當成真實存在**：它是一個思想工具，不是宇宙的事實描述。
- **避免用複製靈魂來製造罪惡感**：目的不是讓你愧疚，而是讓你更有意識。
- **避免用複製靈魂來逃避責任**：「反正有複製靈魂在扛」——這恰恰是模型要挑戰的態度。

6、提供什麼保護

- **保護你能夠看見「陰面的去處」**：當你用複製靈魂的視角，你就能看見你逃避的東西去了哪裡。

- **保護你能夠發展真正的同理心：**當你想像「另一個你」在承擔，你就能對「替你承擔的人」有更多同理。
- **保護你能夠做出更有意識的選擇：**當你知道逃避有代價，你就能更有意識地選擇是否面對。

7、與「伊」存在論的關係

複製靈魂與「伊」存在論是同一個概念的不同面向：

概念	強調的面向
伊	被推開的「壹」（本體論）
複製靈魂	替你承擔的「你」（倫理學）

兩者都指向同一件事：責任外包的宇宙級後果。

2.5 | 三層意識的進化

1、核心說明

元壹宇宙世界觀描述了意識可能經歷的三個層次：

層次	核心問題	態度
第一層	「我怎麼讓自己過得好？」	以自我為中心
第二層	「我怎麼對那個替我承擔的人？」	開始看見他人
第三層	「我們本來就是同一個壹。」	無我的具體化

2、第一層：以自我為中心

在這一層：

- 主要關注「我的利益」「我的感受」「我的成功」
- 陰面被推給他人或被忽略
- 「複製靈魂」的存在被完全忽視

這不是「錯」，這是大多數人的起點。

3、第二層：開始看見他人

在這一層：

- 開始意識到「有人在替我承擔」
- 開始問「這樣公平嗎？」
- 開始願意為他人多承擔一些

這是同理心的開始。

4、第三層：無我的具體化

在這一層：

- 理解到「每一個『我』，本來就處在同一個一裡」
- 為傷害者求賞、願意替複製靈魂承擔陰面，不再是「道德高標」，而是：「我選擇不分裂這個一」
- 「無我」不再是抽象宗教詞，而是變成一種很具體的生命態度

| 我可以為整體的完整，承擔那部分不舒服的弧度。

5、使用方法

步驟一：識別你現在在哪一層

問自己：

- 我平常思考時，主要關注的是誰？
- 我有沒有意識到「有人在替我承擔」？
- 我願意為整體多承擔一點嗎？

步驟二：理解每一層的價值

- 第一層不是「壞」，它是保護自己的本能
- 第二層是同理心的開始，是連結的入口
- 第三層是成熟的表現，但不是強迫的目標

步驟三：允許自然的進化

- 不要強迫自己「跳級」
- 每一層都需要被充分經歷
- 進化是自然發生的，不是強迫的

6、避免什麼錯誤

- **避免用層次來評判自己或他人：**「他還在第一層」不是批評的理由。每個人都在自己的位置上。
 - **避免假裝在更高的層次：**說「我已經無我了」但行為完全以自我為中心——這是自欺。
 - **避免把第三層當成唯一目標：**每一層都有其價值和功能。不是「到達第三層」才算成功。
-

2.6 | 元壹宇宙與思維工具的整合

1、八階思維循環 × 元壹宇宙

默默超的八階思維循環可以直接應用於檢視人生的完整度：

階段	在元壹宇宙中的應用
懷疑	我當前的人生是否真的「完整」？還是只是其中一小段弧度？
耗損分析	長期只追求陽面，未被體驗的陰面，會在靈魂層留下什麼空缺？
超額準備	在重新面對陰面之前，是否需要更多關於自己逃避模式的資訊？
拆解	將人生拆分為關係、工作、金錢等面向，檢視哪些部分幾乎只偏向陽面
驗證	是否存在願意承擔陰面而更穩定的人？是否也存在只追陽面而崩解的案例？
重構	重新定義「理想人生」，加入「我願意扛起哪一部分陰面」
自省	陰面是否長期被丟給他人或複製靈魂？分配上是否存在逃避？
總結	在關鍵選擇中，不只問「合不合理」，也問「這樣分配是否對整體公平」

2、三層邏輯校準 × 元壹宇宙

默默超的三層校準可以用來解析「整段人生是怎麼被分配、被偏移」的：

層次	在元壹宇宙中的應用
情緒層	面對某些體驗時的強烈抗拒與恐懼，顯示的是什麼？
語言層	我如何用語言替自己的逃避辯護？（例如：「那不是我」「我就是這樣的人」）
結構層	從一連串的迴避選擇中，可以看到哪一種陰面一再被排除在外？

3、地基重建 × 元壹宇宙

把地基重建模型放到元壹宇宙：

步驟	在元壹宇宙中的應用
檢查地基	現在的人生觀是否只建立在「我想過什麼樣日子」之上？是否缺乏「整體完整性」的考量？
判斷穩固	只追陽面的人生觀，在遇到真正重大的失衡時，是否有足夠承載力？
拆除舊地基	將「只要不辛苦就好」等底層信念，視為需要被挑戰的舊基礎
換上新地基	將「完整性」「一即全」「我與另一個自己共同承擔」加入作為新基礎
建立樑柱開窗	在人生轉捩點刻意選擇承擔不舒適的經驗；允許自己用新視角看待過去

2.7 | 元壹宇宙要你問自己的三個問題

問題一

| **如果有另一個完整的你在替你扛，你會怎麼看待他？**

這個問題測試的是：你如何看待「替你承擔的人」。

問題二

| **如果完整需要你走不想走的那一段，你願不願意？**

這個問題測試的是：你是否願意為完整而承擔。

問題三

| **如果有一天你說出「我就是宇宙」，那會不會同時意味著：你願意為整體多擔一點責任？**

這個問題測試的是：「一即全」對你來說是權利還是責任。

第貳章總結

元壹宇宙世界觀建立了以下核心框架：

1. **元壹**：源頭的一——回到同源性，超越等級思維

2. 緣壹：連結的一——重建與整體的關係，超越孤立思維
3. 圓壹：完整的一——追求完整而非成功，面對陰面
4. 複製靈魂：倫理學的思想實驗——檢視責任外包的後果
5. 三層意識：從以自我為中心，到無我的具體化

元壹宇宙不是要你相信什麼，而是要你看清楚。

它是一面鏡子，照見：

- 你如何看待「另一個你」
 - 你如何分配陰面與陽面
 - 你如何理解「我」與「整體」的關係
-

下一章：**第叁章 / 七大無二法則 (Level 3)**