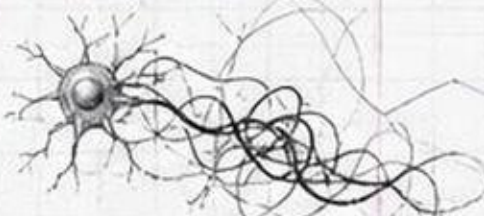


# 认知急救手术

清除认知障碍 · 恢复思维通路 · 重启心智秩序

## 纠结路径



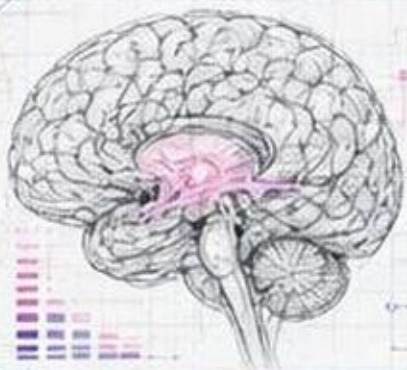
- 反复思维循环
- 情绪负荷积累
- 认知资源耗竭

## 手术目标

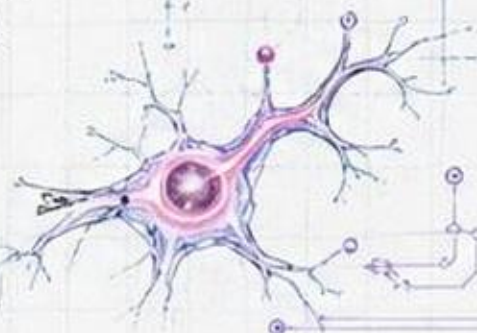
- ✓ 切断无效纠结
- ✓ 清除认知噪音
- ✓ 修复神经通路
- ✓ 重建思维秩序

## 修复光束

精准切割 · 温和修复  
重建清晰连接



注意：  
手术过程中可能出现  
短暂认知重构反应  
属正常现象



## 修复光束

高精度定向光束  
切断负向纠结  
引导神经重塑



## 神经重塑中



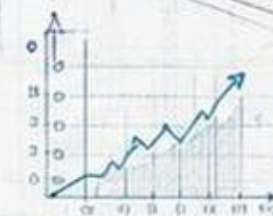
- 突触再生
- 信号增强
- 通路优化

修复进度: 78%

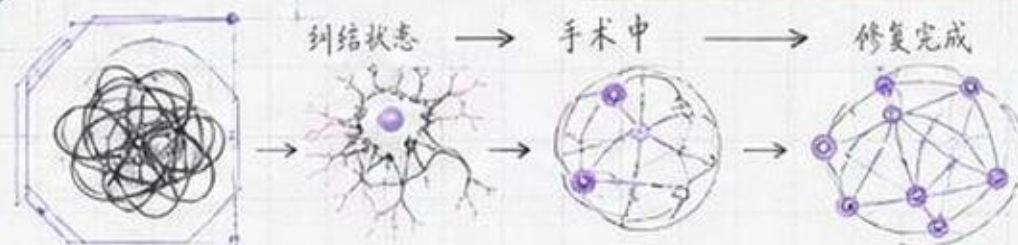


## 术后效果预期

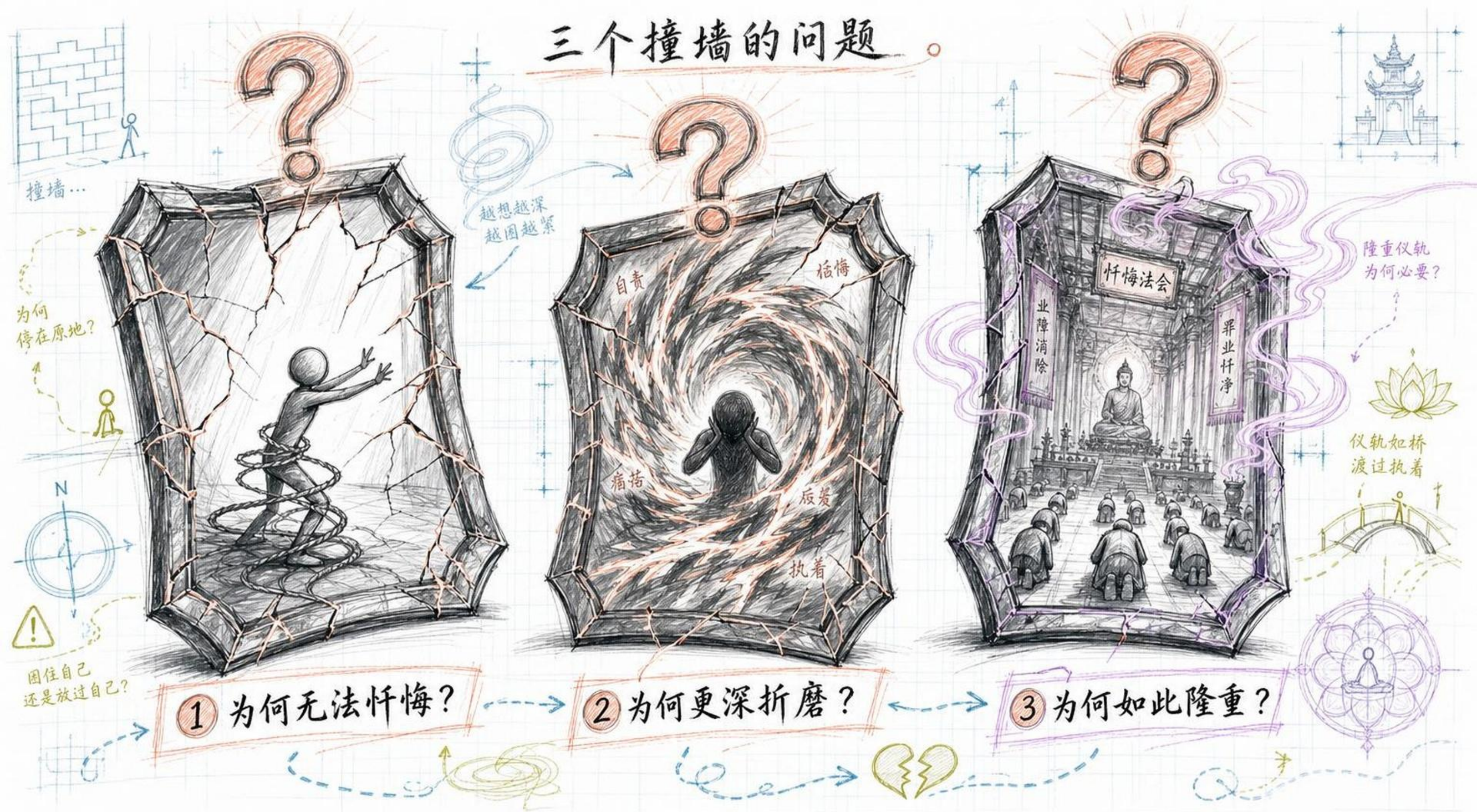
- 思维清晰度提升
- 情绪稳定性增强
- 决策效率优化
- 内在秩序重建



纠结状态 → 手术中 → 修复完成



# 三个撞墙的问题。



# 回向

修行安全阀

管善



积累善业



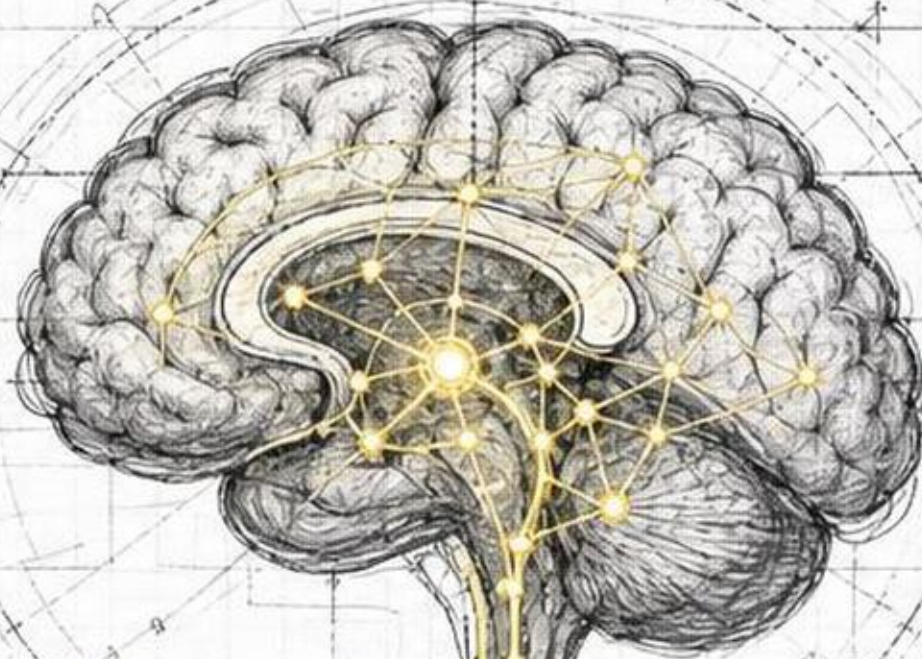
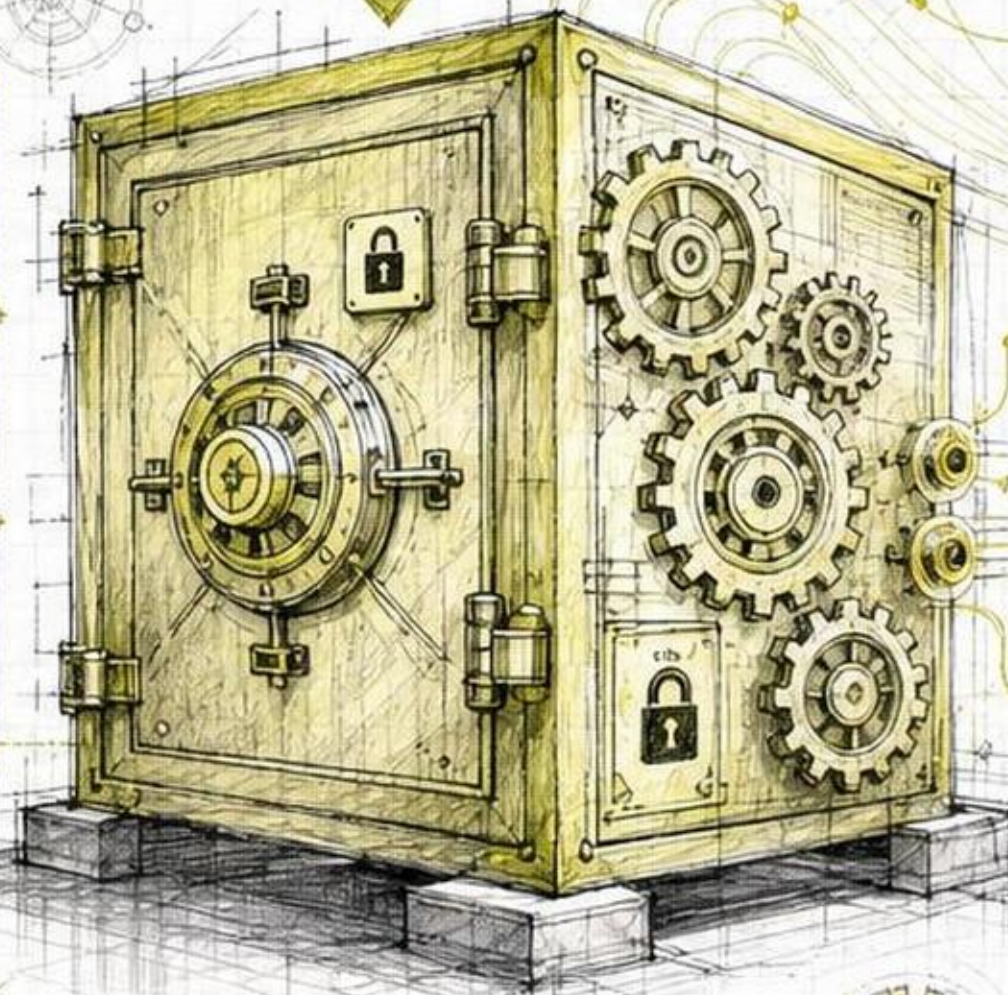
功德存储



回向循环



利益众生



默认模式网络

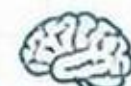
# 忏悔

大脑急救手术

管恶



识别过失



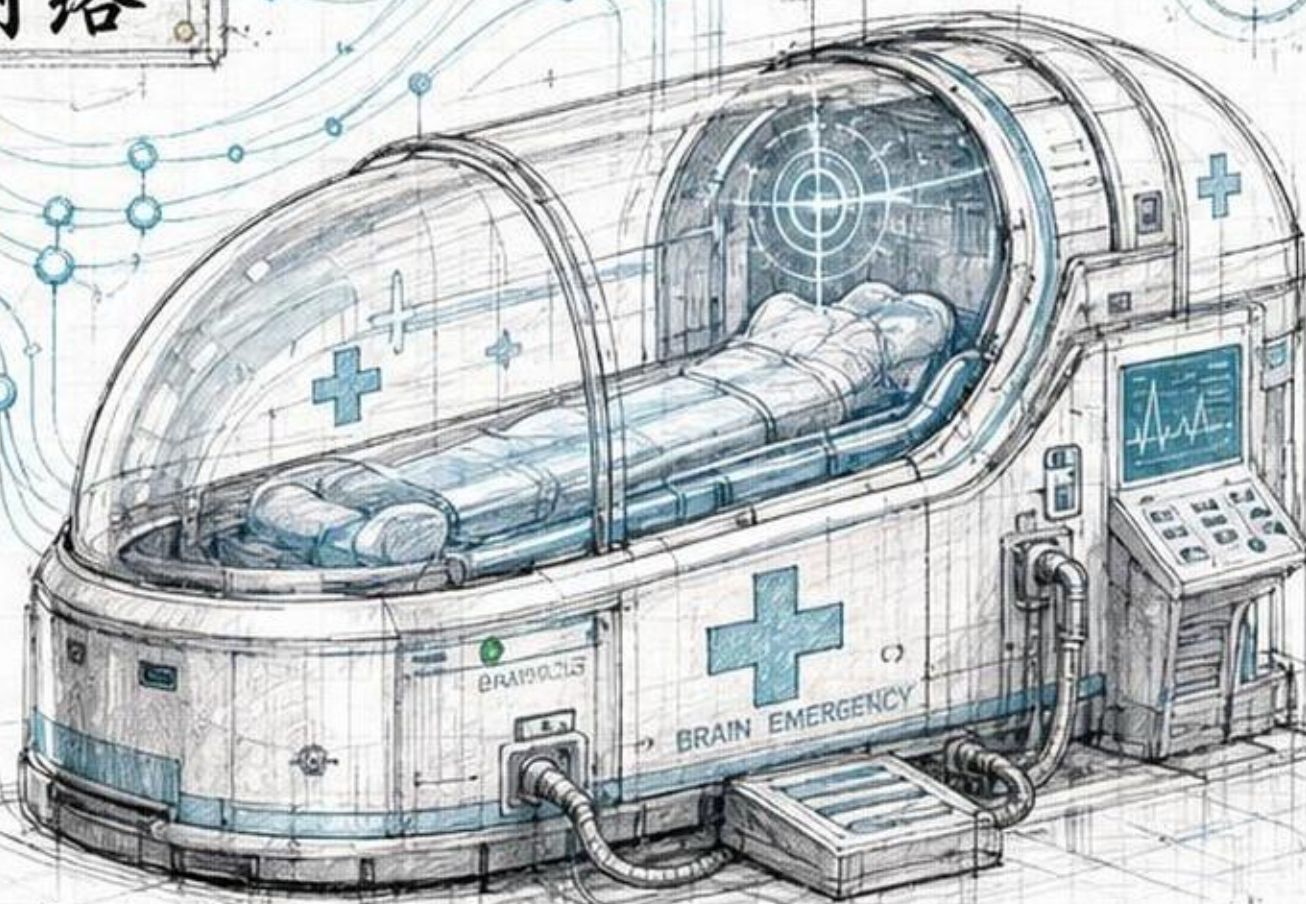
清理业障



重塑回路



防止复发



底层操作对象相同

## — 请求忍耐与宽恕

क्षपः



左窄右寬

(心)

专为译经而造的新字

忏悔 = 向外请求 + 向内反省

## — 追悔自身过失

内观自省

明心見性



# 忏悔的神经机制

## 认知手术

扫描 → 定位 → 调整 → 重构

### 默认模式网络 (DMN)

内侧前额叶皮层  
自我反思与价值评估

后扣带皮层  
自我相关思维整合

顶下小叶  
视角转换与共情

海马体  
记忆重构与情境更新

内侧顶叶  
自我边界与身体表征

楔前叶  
自我叙事与未来想象

外侧颞叶  
语义记忆与社会认知

识别异常连接  
扫描DMN异常激活模式

切断固化回路  
终止负性自我叙事循环

重塑神经连接  
增强积极认知通路

整合新自我模型  
构建真实·开放·利他的认知框架

#### DMN特征:

自我相关思维、过去回忆、未来预期、心智游移

过度激活 → 焦虑、内耗、自我中心、情绪反刍

异常连接 (过度激活)

弱化连接 (待重塑)

健康连接 (增强中)

关键调节点 (神经可塑性节点)

不是道德惩罚，是精确的认知操作

# 默认模式网络 (DMN)

## —— 大脑的自动盖章机

### 内疚感点亮的脑区

左半球主导激活

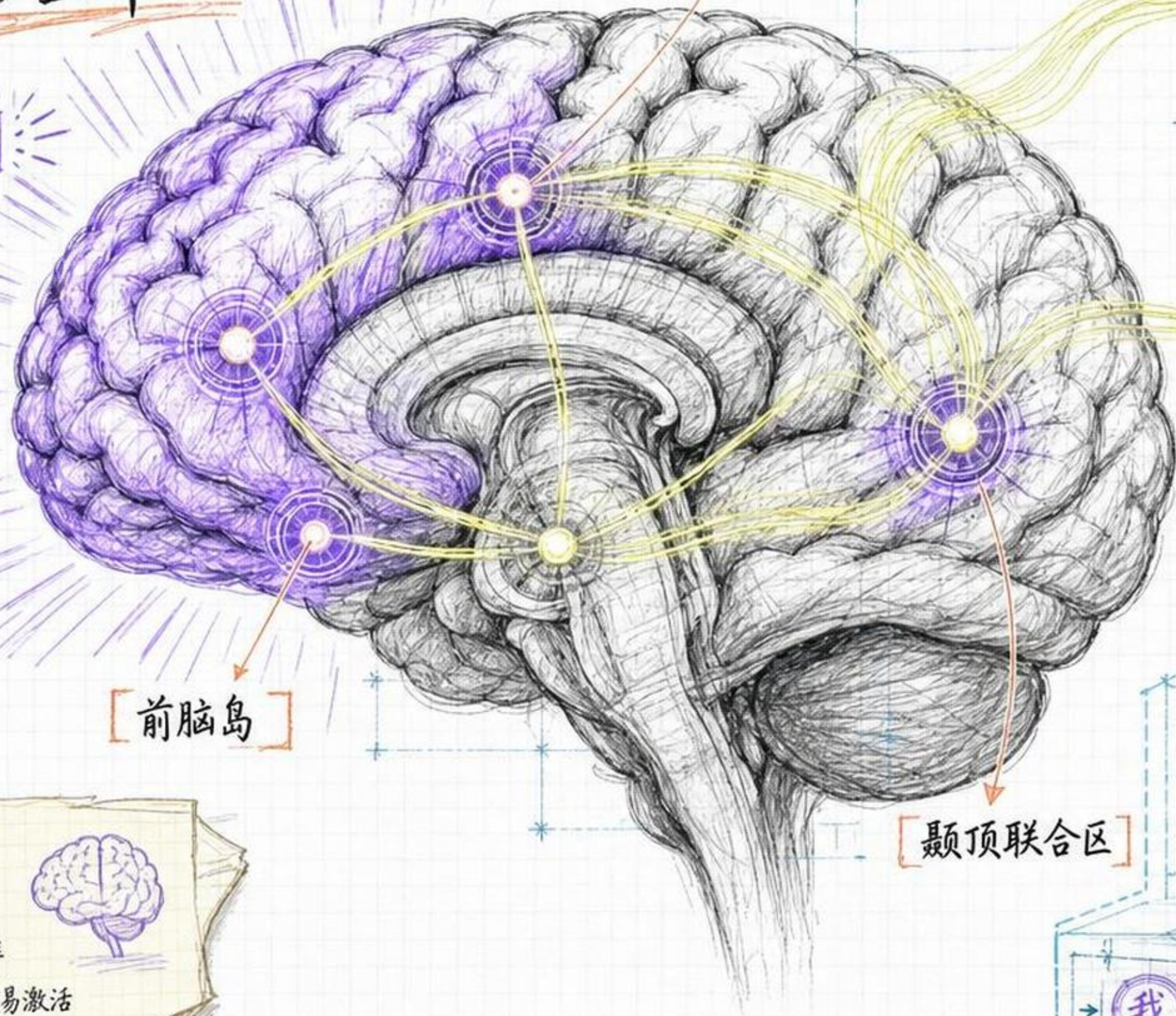
#### ★ 默认模式网络

在静息状态下自发活跃，  
与自我相关思考、内省、  
情景回忆和未来预演有关。



#### ★ DMN 小结

- 静息时最活跃的脑网络之一
- 支持自我参照加工与内在思维
- 左半球在内疚等自我评价中更易激活



背侧扣带皮层

前脑岛

颞顶联合区

### 内侧前额叶

自我相关加工的核心节点  
涉及自我评价、决策、  
社会认知

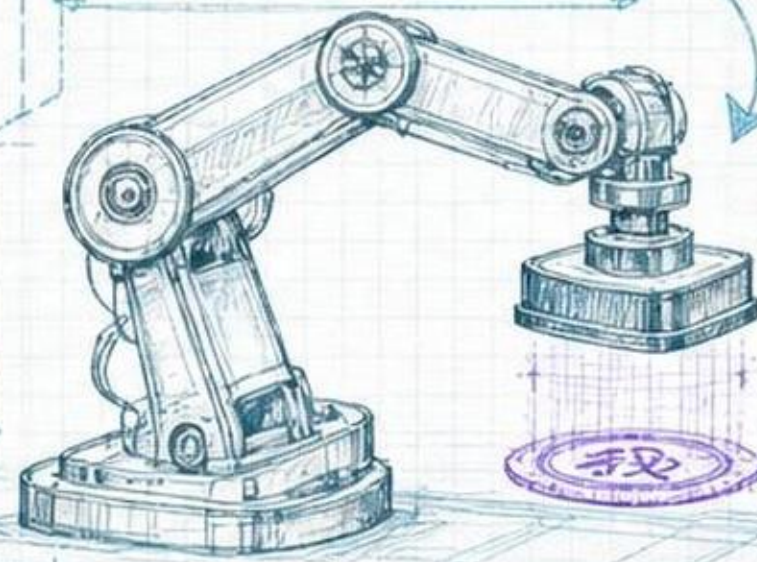


### 楔前叶

自我与情景记忆的枢纽  
整合自我经验、想象  
与未来情景模拟



### 「我的」自动盖章机



检测到「我」相关信息

自动匹配内省模板

盖章确认并存档



背侧扣带皮层  
冲突警报监测

≈ 6.5cm

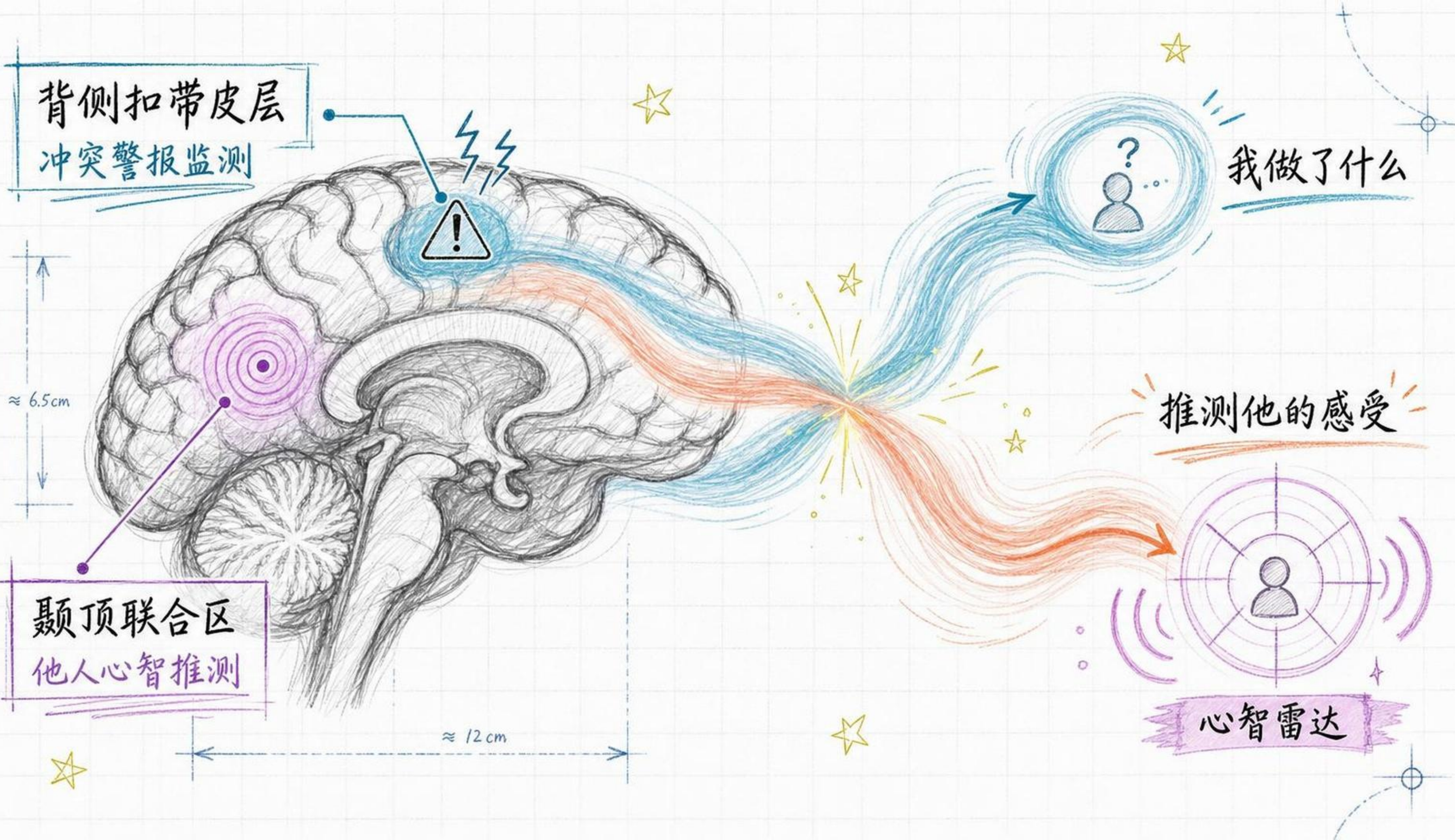
颞顶联合区  
他人心智推测

≈ 12cm

我做了什么

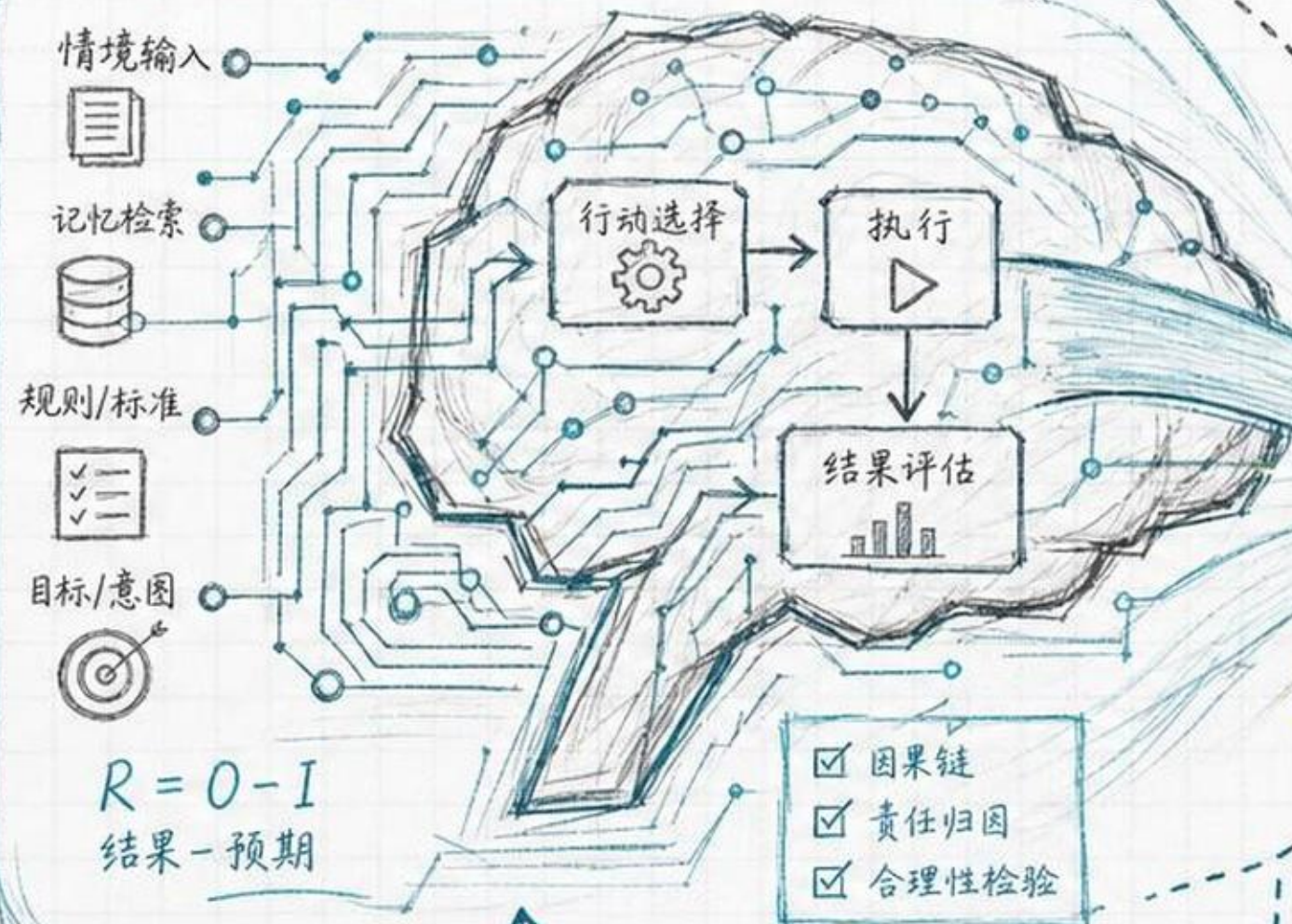
推测他的感受

心智雷达



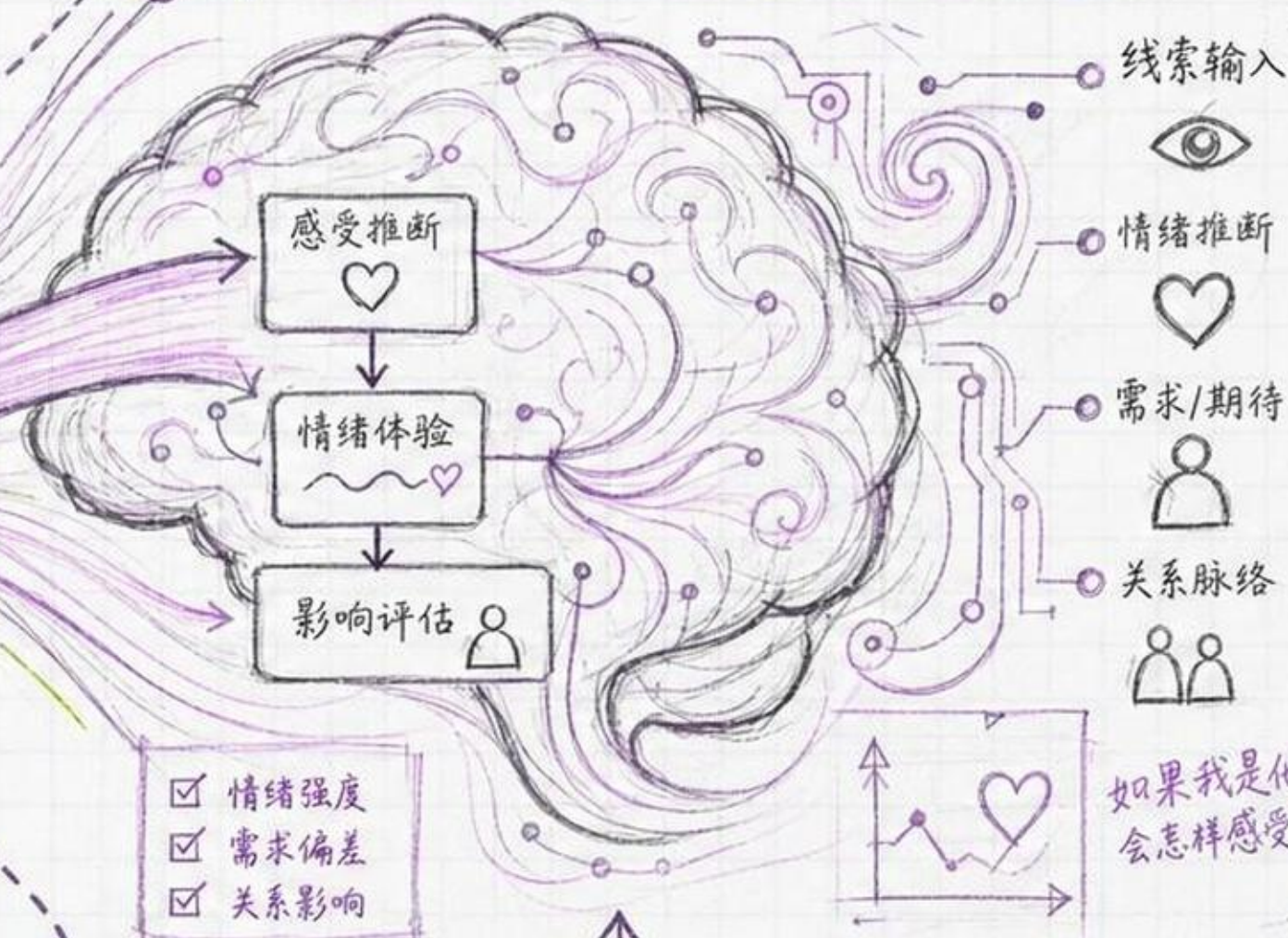
# 内疚的本质：两个大脑模拟的碰撞与卡死

## 模拟A：我做了什么

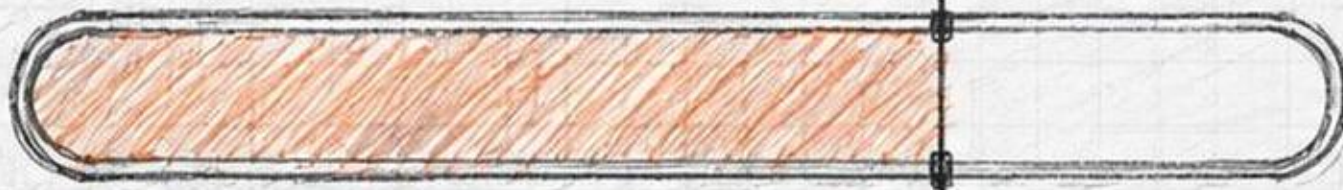


## 建设性冲突

## 模拟B：他感受到了什么



## 行为模型更新中...



卡死

- 反度重试
- 进度不变
- 无法完成



陷入循环...

理解 ≠ 认同  
理解 = 负责

⚠ 系统更新卡死

更新内容  
(目标: 更好地行动)

- 行为校准
- 共情增强
- 关系修复
- 未来预防

冲突 ≠ 错误  
冲突 = 学习机会

# 异常耦合

## 神经反刍闭环

### 核心子系统

#### 自我参照



### 背侧内侧前额叶子系统

#### 推断他人心理状态



### 持续的关注



- 内部状态监测
- 自我评价
- 情绪回溯

### 情绪放大器

- 消极偏向
- 反复回放
- 情绪强化

### 记忆检索循环

- 提取相关记忆
- 选择性聚焦
- 细节反刍

### 默认模式网络 过度激活



### 他人心理推断

- 猜测他人想法
- 解读意图
- 过度揣测

### 社会威胁扫描

- 关注负面信号
- 威胁检测
- 社交焦虑升级

### 情景模拟循环

- 假设不同情境
- 预演负面结果
- 加剧不确定性

### 难以中断

越想停下, 越无法停止



### 自我强化

反刍 → 强化 → 更多反刍

### 无法脱离

双向输入, 持续循环  
无出口

# 认知处理器死循环

系统状态：  
过载运行  
温度：危险 ⚠

突触连接  
异常增强

神经信号紊乱

资源耗尽  
能量超限

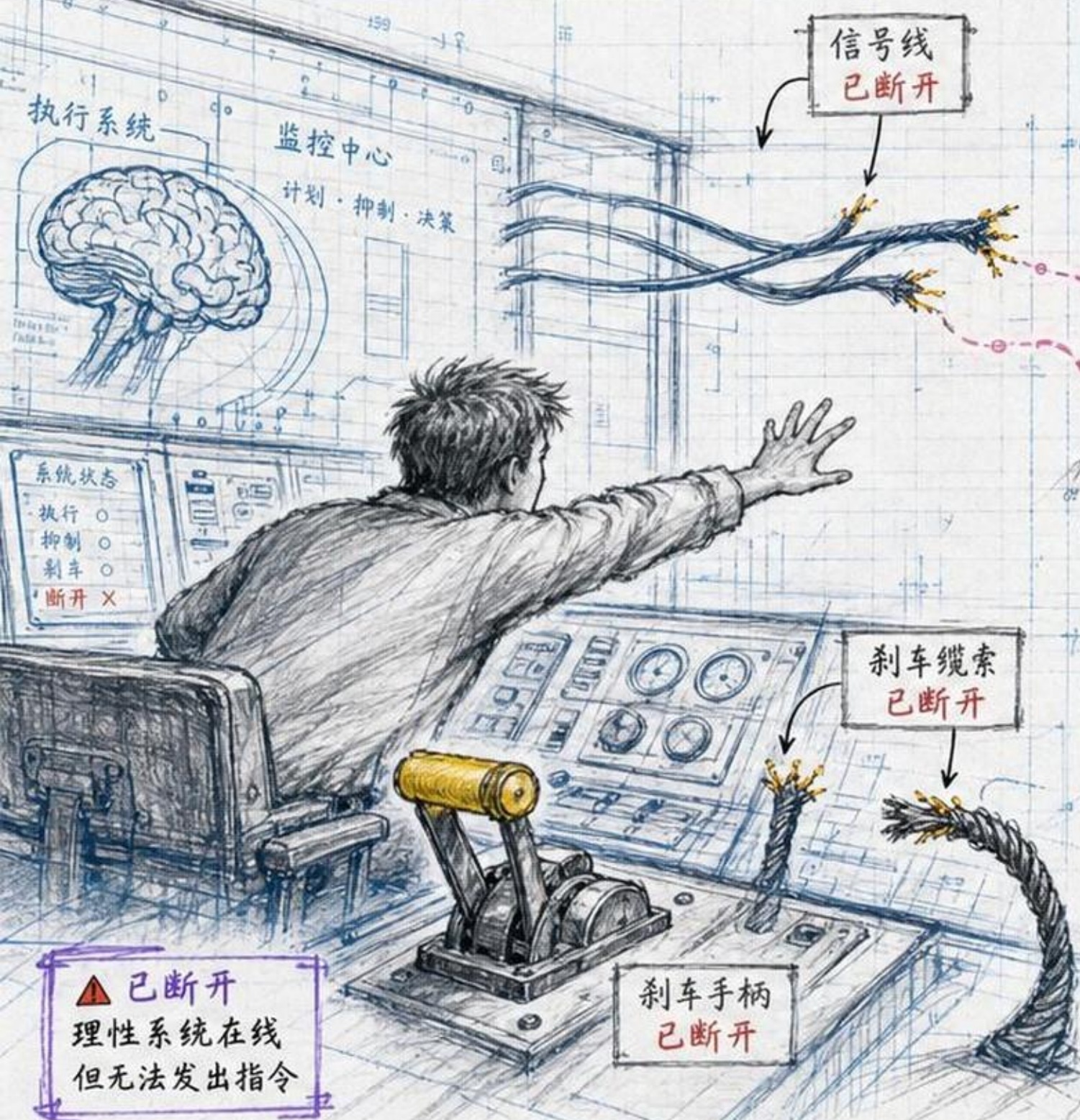
认知带宽占用  
100% ⚠

无法退出

自我强化闭环



## 额顶控制网络 (执行与刹车)



理性无法传递

## 情绪神经列车

— 失控运行 —

情绪放大  
持续升温

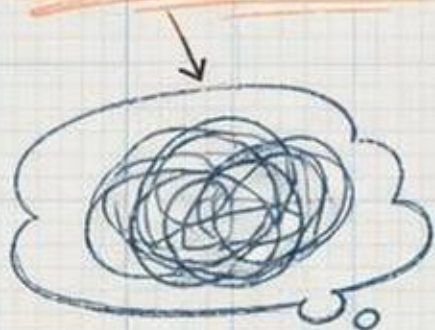
持续  
反当

注意力锁定  
无法切换

回路强化  
越想越停不下

你知道应该停下，但神经线路不允许

反向忏悔 / 自我鞭打



- × 后悔当初...
- × 我真没用...
- × 为什么又这样...
- .....



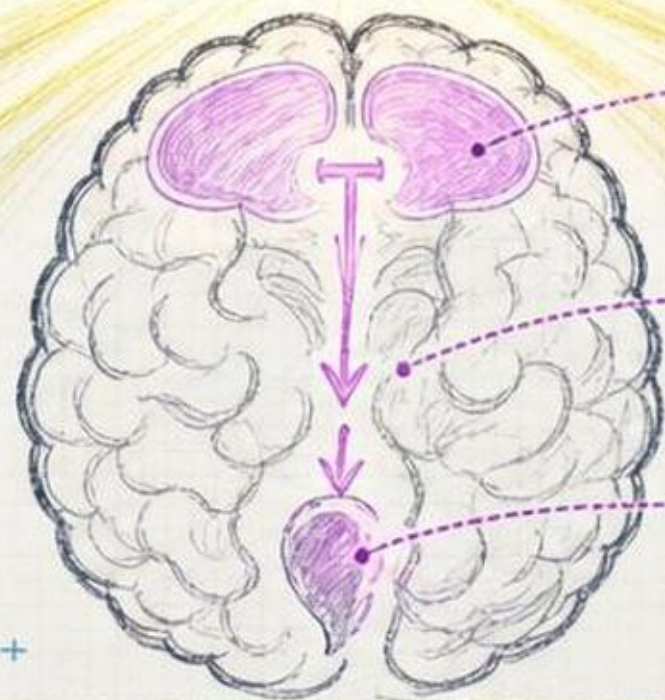
症状表现

- ☒ 反复思维
- ☒ 情绪低落
- ☒ 自我否定
- ☒ 无法释怀
- .....

# 认知重评

新的解释视角

- ☒ 这只是暂时的困难
- ☒ 我可以从中学习成长
- ☒ 换个角度会更好



腹外侧前额叶

评估情境 / 重新解释

腹内侧前额叶

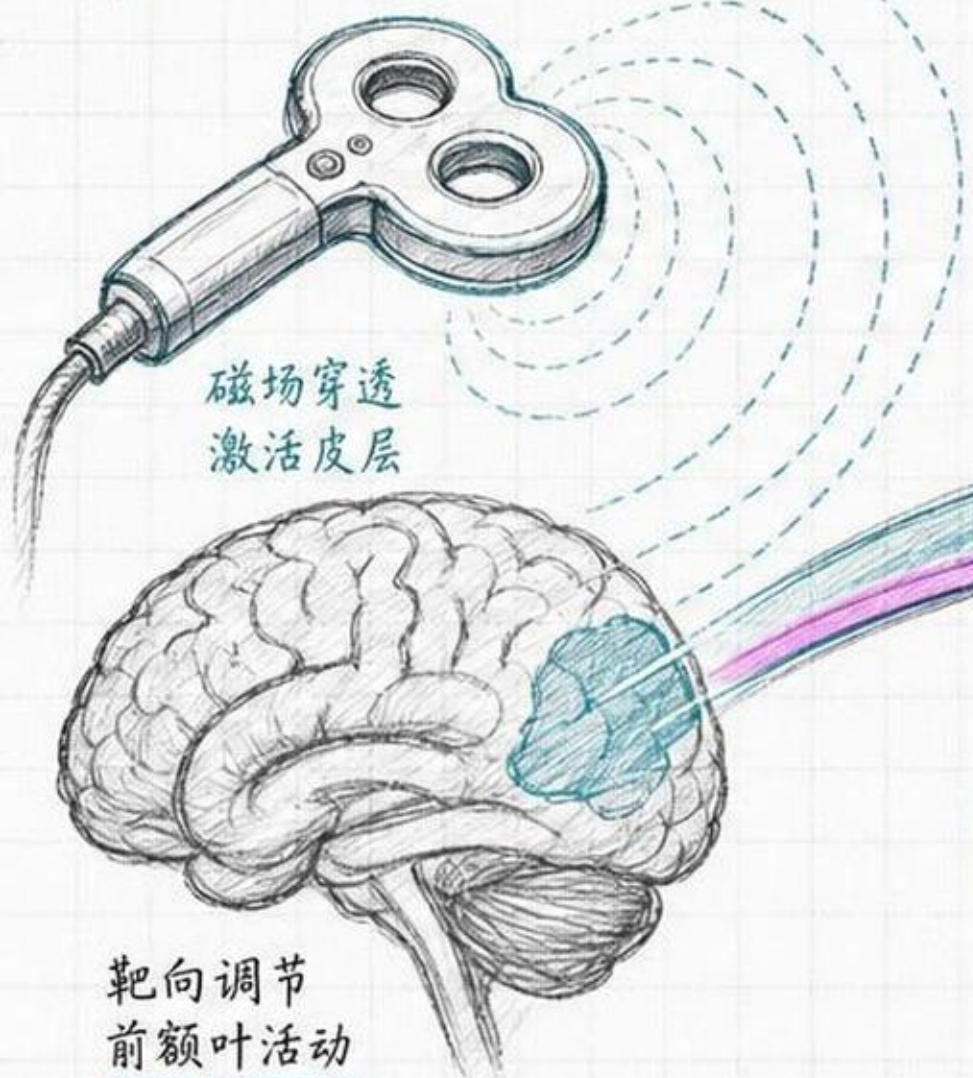
赋予意义 / 建立新视角

杏仁核

情绪反应中枢

★ 主动改变解释方式 → 改变情绪反应

## 经颅磁刺激 (TMS)



### 发露



坦诚揭示  
看清真相

### 忏悔



深切反省  
生起惭愧

### 发愿



立下志愿  
转变方向

## 古代禅修

内观觉察  
培育心智



长期修习  
稳固神经通路

腹外侧前额叶

认知控制起点  
评估与调节

腹内侧前额叶

整合内在价值  
生成调节信号

抑制杏仁核

下行抑制情绪  
降低威胁反应

主动认知重评才可激活此通路

## 必须主动启动

### 科学证据

- ✓ 增强前额叶活动
- ✓ 促进认知重评能力
- ✓ 降低负性情绪反应



### 修行利益

- ✓ 提升觉察力与智慧
- ✓ 增强情绪调节能力
- ✓ 生起慈悲与善愿



# 发露：表达性书写

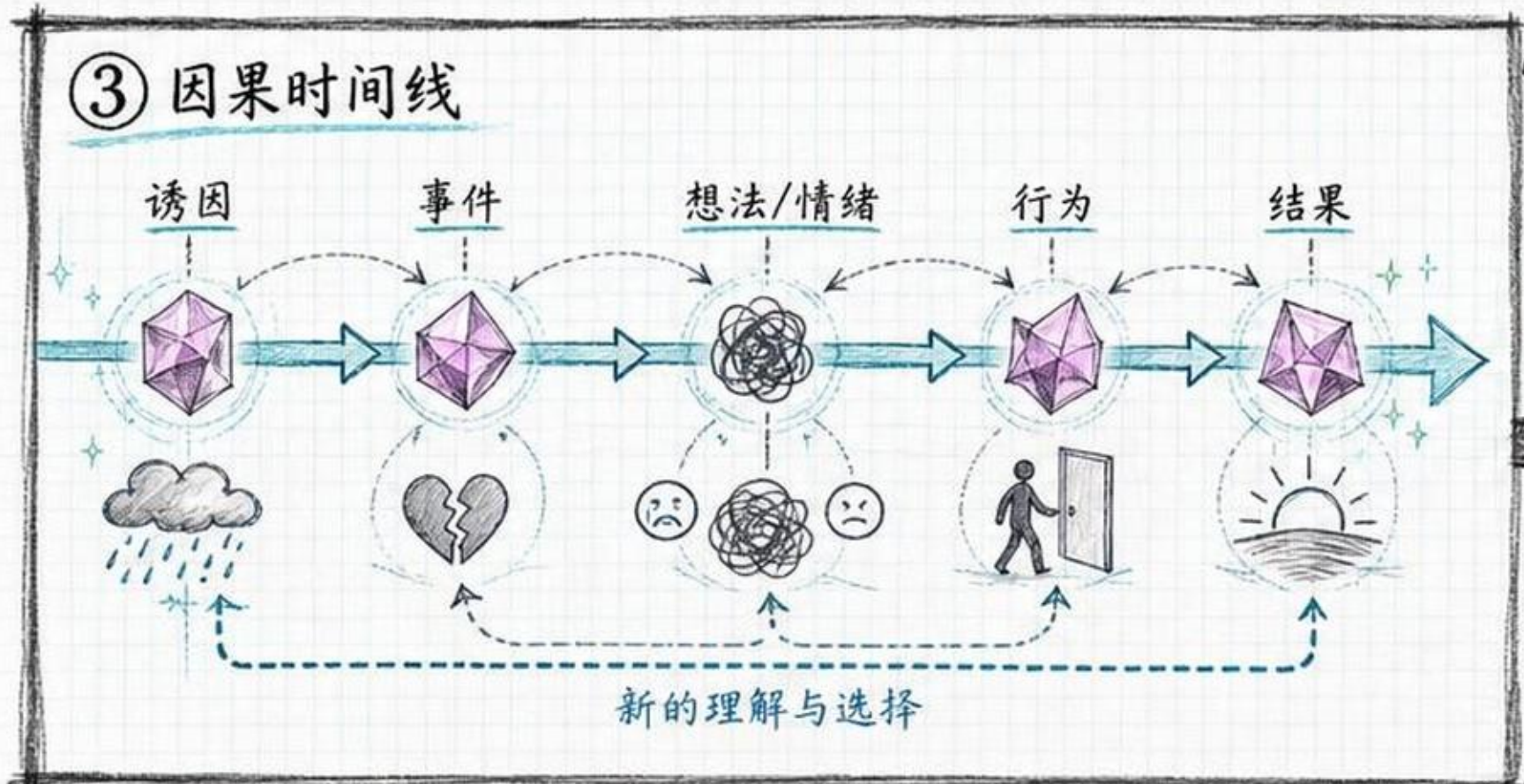
## ① 情绪碎片



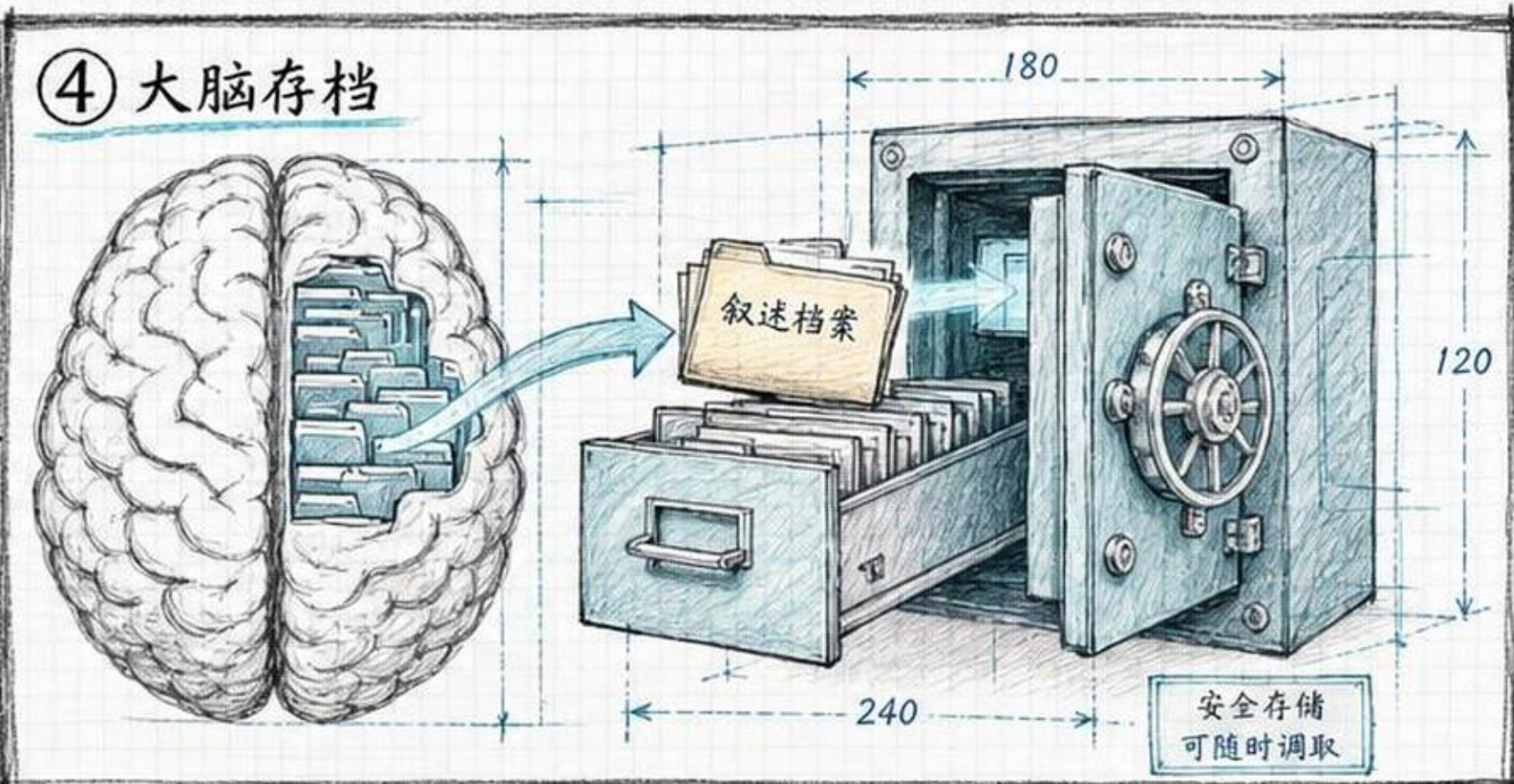
## ② 完整叙述



## ③ 因果时间线



## ④ 大脑存档



# 双重机制：打破DMN死循环

研究表明：  
公开表达 + 社会连接  
可显著降低DMN活动  
提升心理韧性

## 碎片重组 叙事重建

- ✓ 整合零散记忆
- ✓ 建立时间线索
- ✓ 赋予事件意义
- ✓ 从混乱到连贯

过去 事件 现在 意义 未来

## 社会认知激活 旁观者视角

- ✓ 激活社会脑网络
- ✓ 切换他人视角
- ✓ 降低自我聚焦
- ✓ 打破反复内耗

打破  
DMN  
死循环



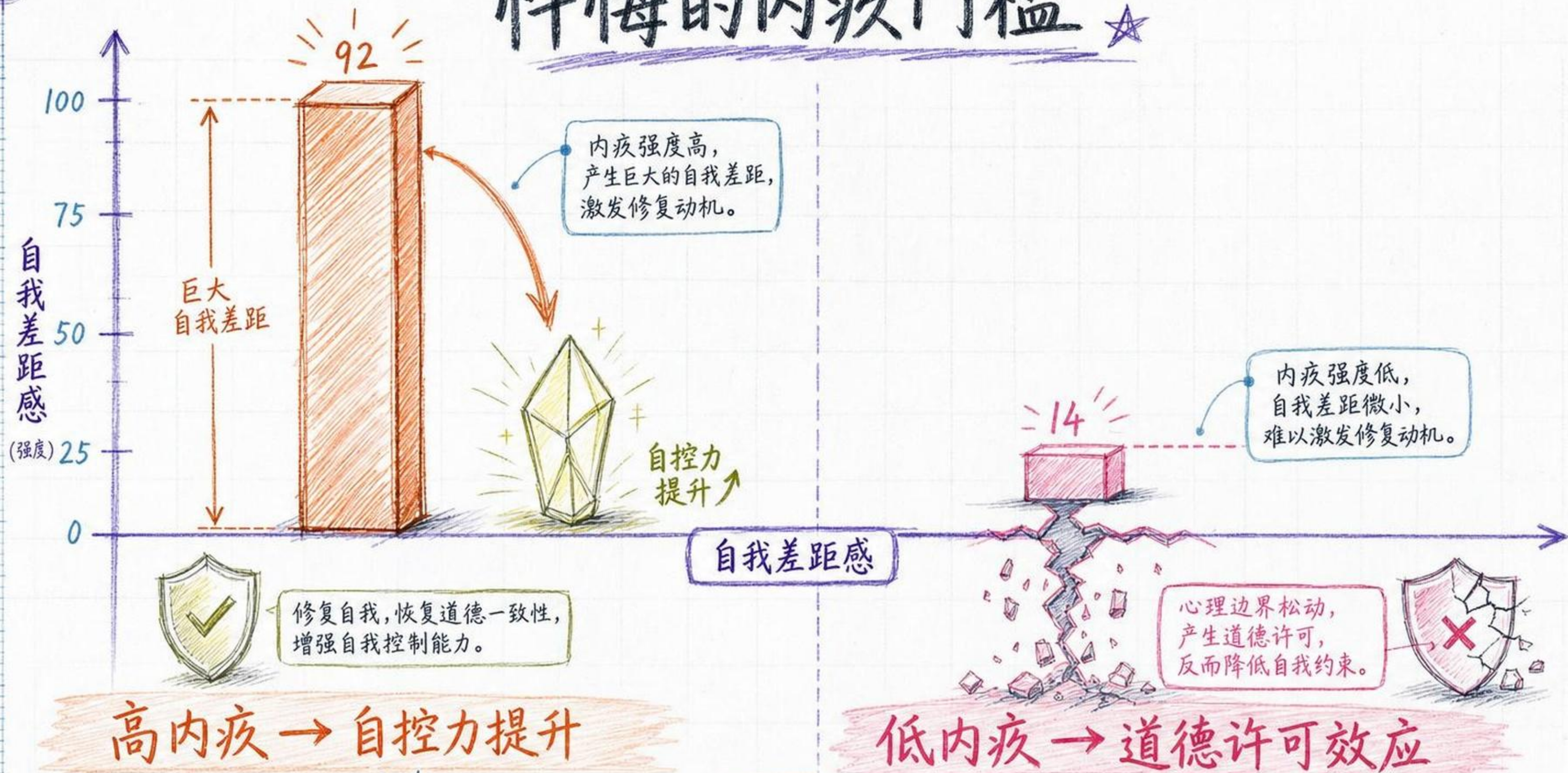
在场的聆听者 × 完整叙述 = 认知突破



说出经历  
梳理感受  
理解自己

在场聆听  
保持接纳  
提供视角

# 忏悔的内疚门槛



关键变量: 内疚程度 决定忏悔效果



# 发愿

## ① 发出指令：发愿

- ✓ 觉察
- ✓ 忏悔
- ✓ 决心
- ☆ 发愿

发愿

COMMAND: VOW

意图设定：远离恶行，利益众生

有意识的意图  
发出改变指令

## ② 神经信号传输：意图下行

前额叶

高阶认知  
意图生成  
价值评估  
计划制定

纹状体

习惯中核  
决策核心  
奖励预测  
动作选择

光纤通路（意图信号）

前额叶（发出指令）

纹状体（决策核心）

通过白质纤维通路  
（如额纹状体通路）  
将意图深度传输

## ③ 重写底层决策系统：安装新防御模块

☆ 提供竞争性  
决策路径

纹状体

（新防御模块激活）

- ✓ 抵御诱惑
- ✓ 强化善行
- ✓ 自动选择
- ✓ 长期稳定

新的默认设置已写入  
形成稳定、自动化的  
正向决策倾向

## 神经重连：预编程新决策路径

最后一步：发愿

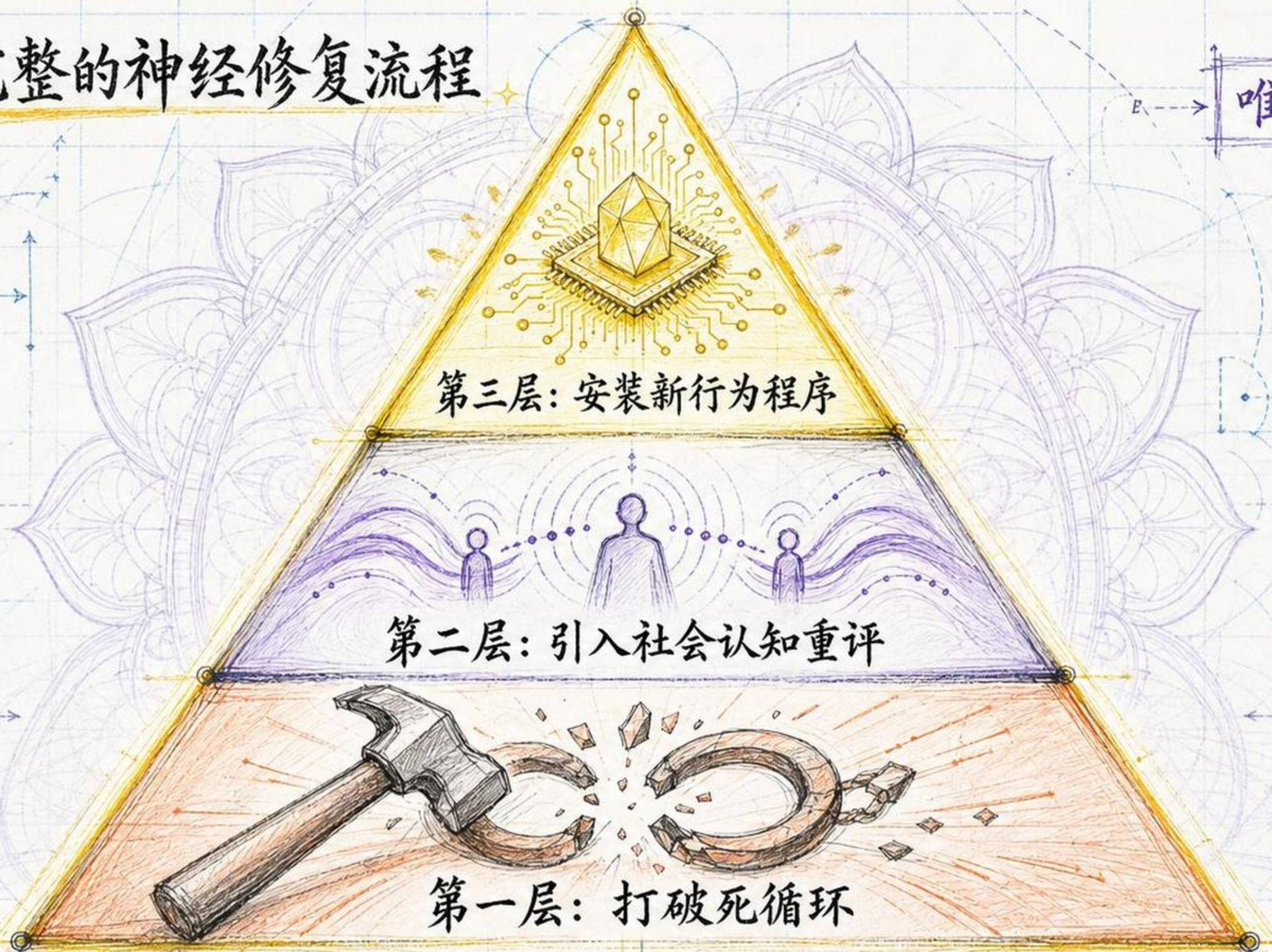
# 忏悔：完整的神经修复流程

唯识宗框架

第三层：安装新行为程序

第二层：引入社会认知重评

第一层：打破死循环



↑ 表层意识 ↓



每次回忆  
=  
给种子浇水

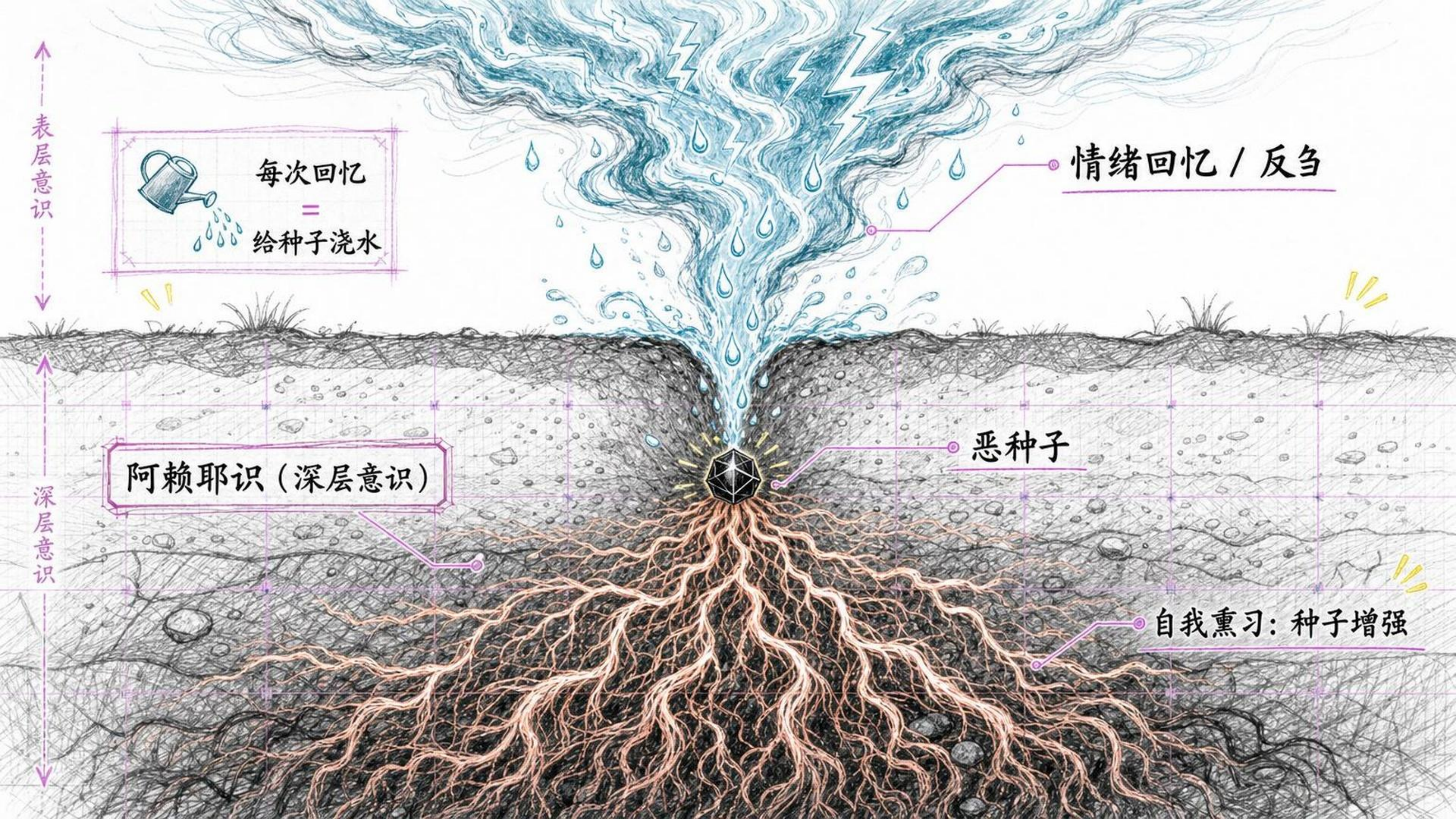
情绪回忆 / 反刍

↑ 深层意识 ↓

阿赖耶识 (深层意识)

恶种子

自我熏习: 种子增强



# 惩罚自我 = 造新业

反刍·自我折磨

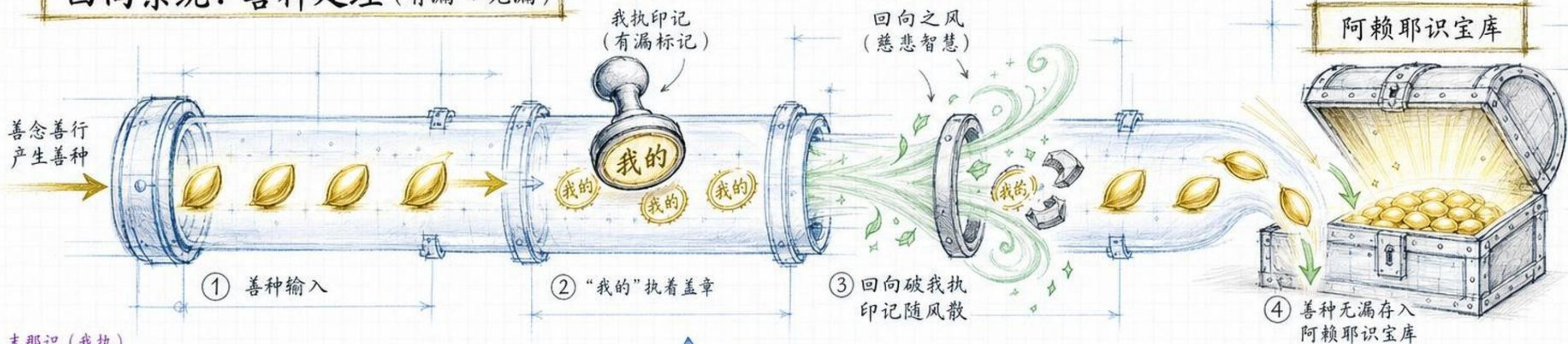
每一滴 → 新业

新的恶种

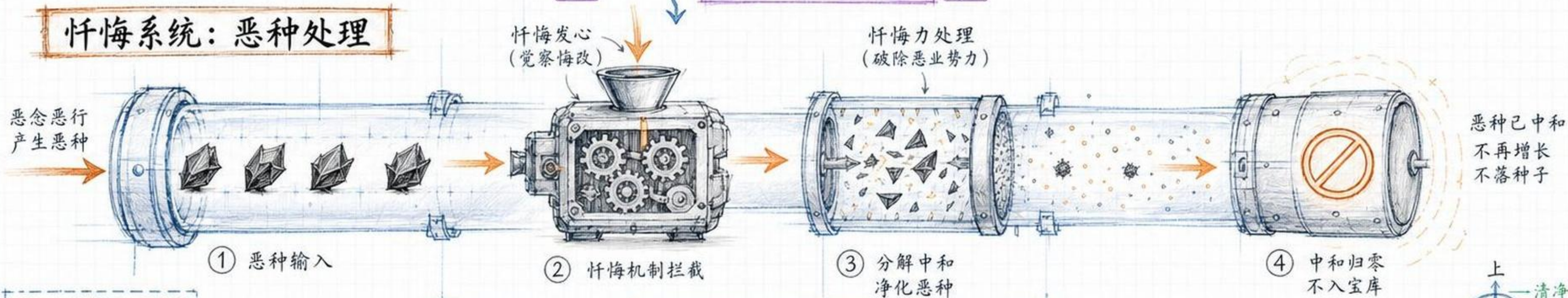
忏悔绝不是自我折磨



# 回向系统：善种处理（有漏→无漏）



# 忏悔系统：恶种处理



- 管道 (识流通道)
- 善种能量流
- 回向清净力
- 忏悔转化力
- 防污染屏障

唯识学双系统处理模型

图号: YOGACARA-2SYS-001 版本: 1.0

绘制: 慧观手绘

日期: 2024.05.20

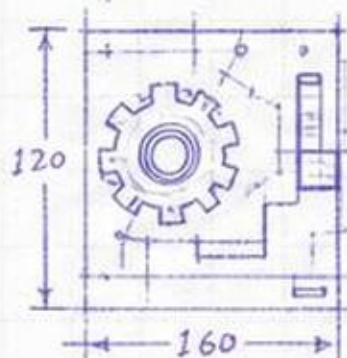


# 恶种子落入



黑色种子  
= 未被转化的  
业力倾向

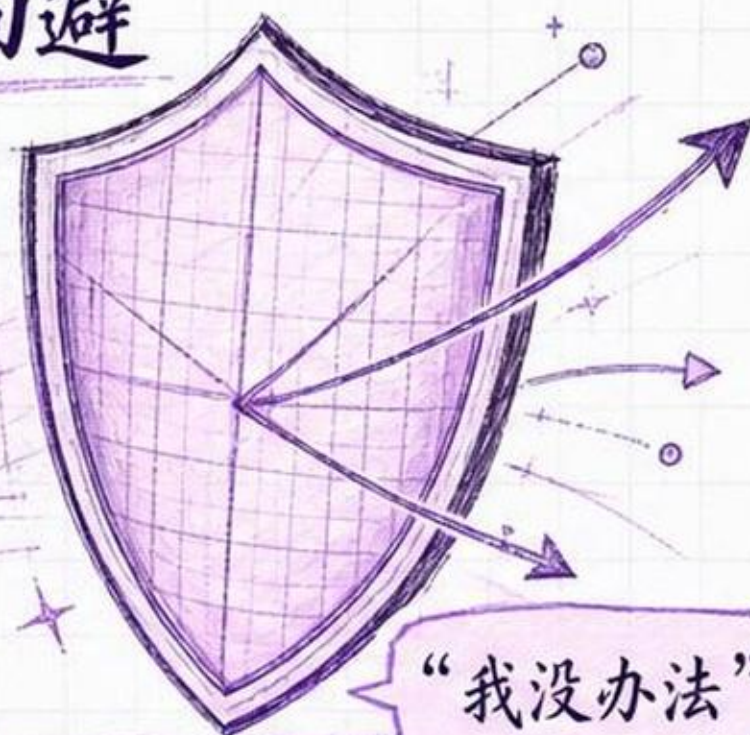
结构示意



末那识  
(暗箱)

## A 加工路径A：合理化回避

- 美化事实
- 转移责任
- 逃避面对

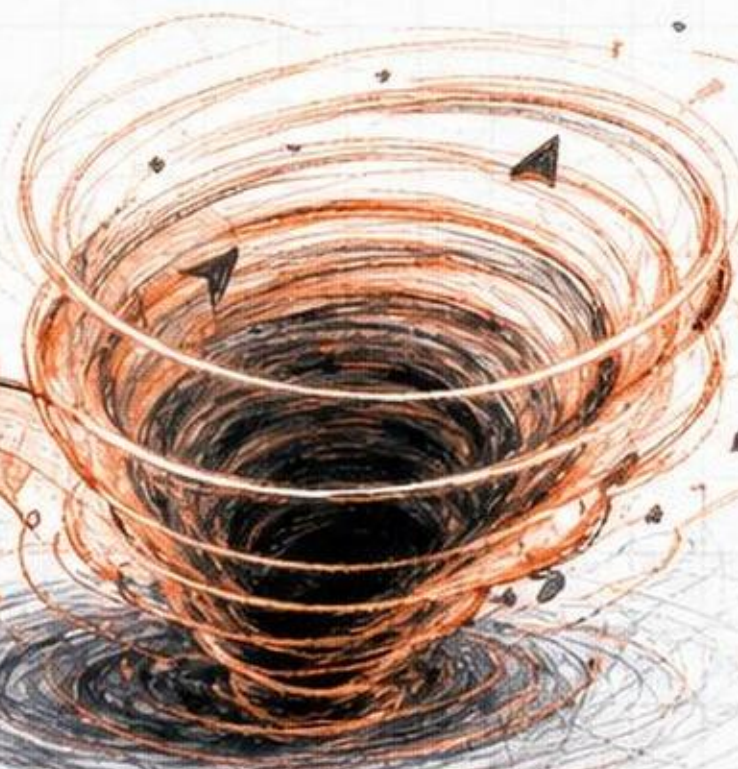


“我没办法”

结果：维持自我形象  
阻断真实反思与成长

## B 加工路径B：灾难化反刍

- 放大问题
- 负面联想
- 反复咀嚼



“我是人渣”

结果：自我否定  
情绪崩溃与内耗

两种方式  
均阻断正常处理

# 末那识暗箱

自我叙事建构中

## 忏悔之手

即将封闭

自动加工  
编织故事  
强化我执

① 发露：  
取出种子

② 忏悔：  
切断回路

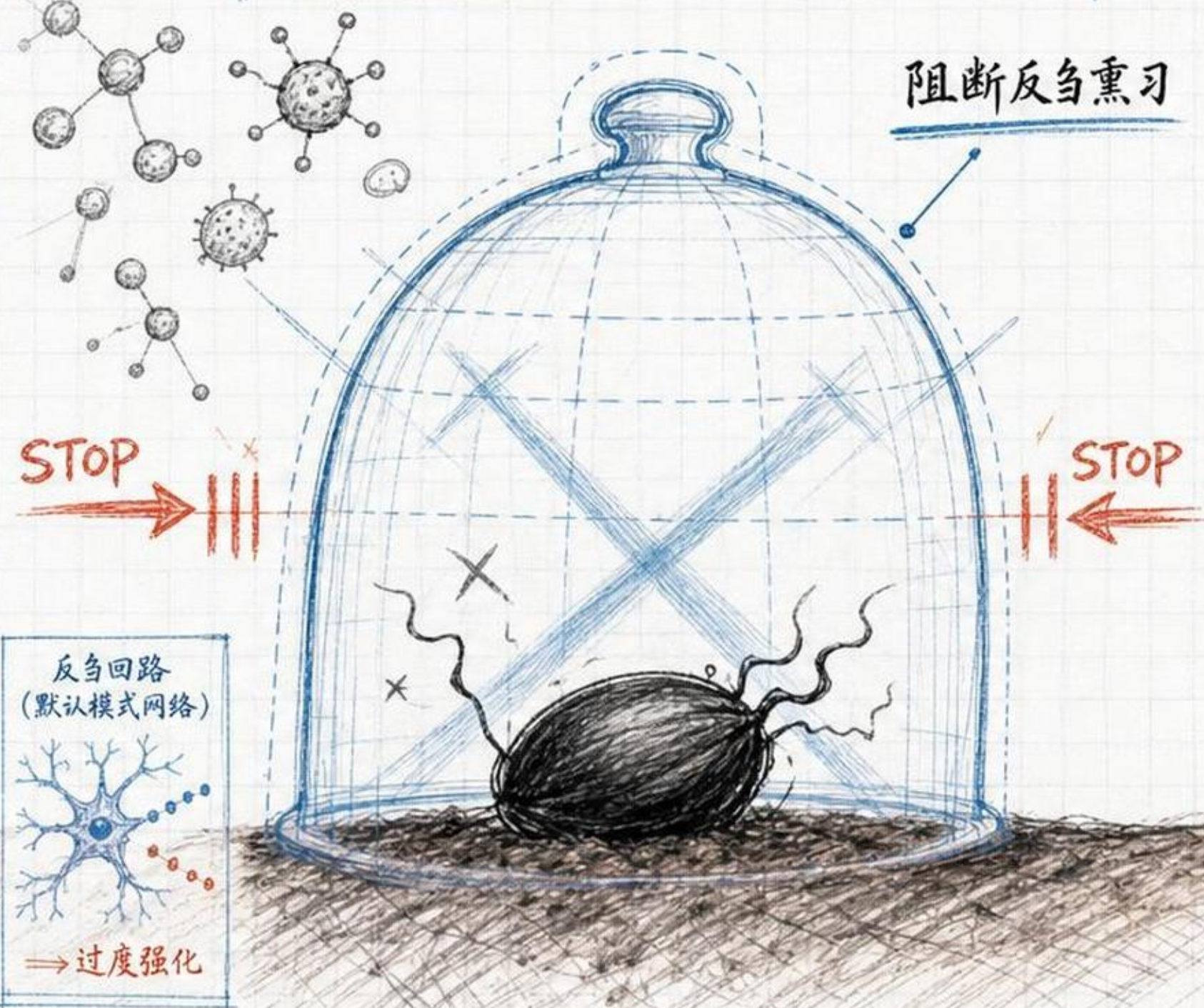
③ 发愿：  
种下新向

意识的光线

- 👁 看见本相
- 🧠 理解因果
- 🌱 净化种子
- 🔄 转化业力

在光中审察  
在愿中转化

## 停止恶种子自我增值



干预  
转念  
重建  
↓

## 种下对冲的善念种子



忏悔不是消灭，而是干预与重建

# 末那识

/ 默认模式网络(DMN)

一切体验的自动盖章机

DMN

自我参照  
持续标记

未来的我  
想象 预期

情绪反应

过去的我

记忆  
故事

比较  
评判

自我相关加工  
心智游移  
时间旅行

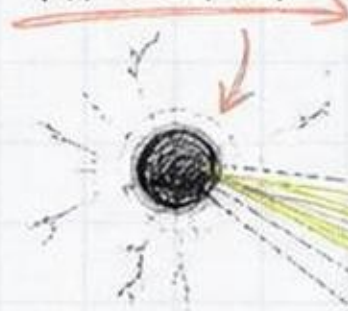
默认模式网络 (DMN)

- 内侧前额叶皮层 (mPFC)
- 后扣带皮层/楔前叶 (PCC/Precuneus)
- 下顶叶小叶 (IPL)
- 角回 (AG)

特点: 在安静清醒状态下自发激活  
功能: 整合自我相关信息, 维持自我叙事  
本质: 将一切经验贴上“我的”标签



错误本身



- 微小
- 瞬间
- 可修正

影响  $\approx 0$  😊



一切经过  
“我”的滤镜

我

放大机制

- ① 聚焦注意力
- ② 赋予意义
- ③ 添加故事
- ④ 强化认同

无限放大

痛苦的投影

放大器核心：巨大的“我”



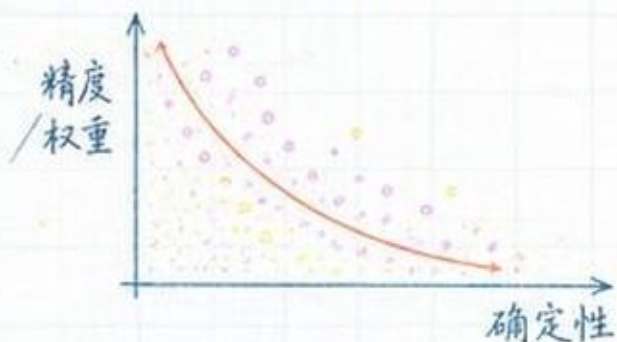
- 无限蔓延
- 失真扭曲
- 难以承受
- 形成枷锁



自我叙事的底座是空的

# 观罪性空

【先验信念精度权重下调】



结构组成(由因缘条件构成)

感知输入 0 1 0 1 ...  
记忆片段 0 1 0 0 1 ...  
语言符号 0 1 1 0 ...  
社会标签 0 1 0 1 ...  
....

当因缘条件松脱，  
结构失去支撑，  
幻相自然消散。

因缘条件

- 遗传条件
- 家庭环境
- 社会文化
- 教育经历
- 时代背景
- ....

身份认同模块

情绪反应链

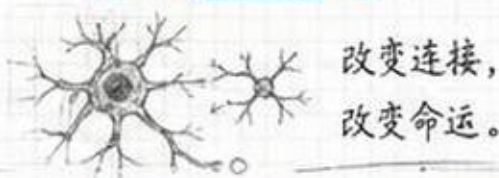
价值评估系统

叙事主线程序

CAUSE → EFFECT  
因 → 果 → 因 ...

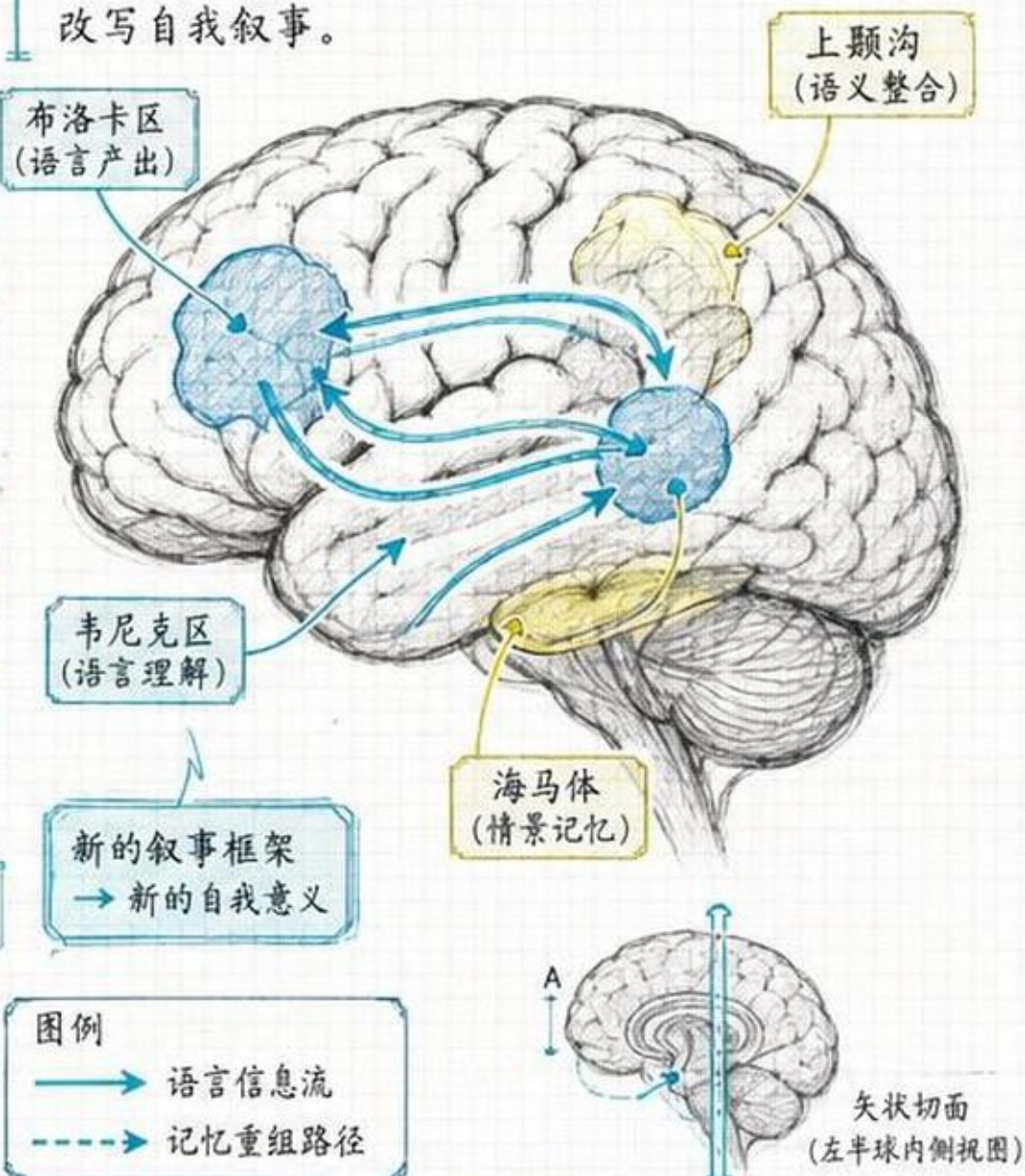


# 神经学总结：中断死循环的手术



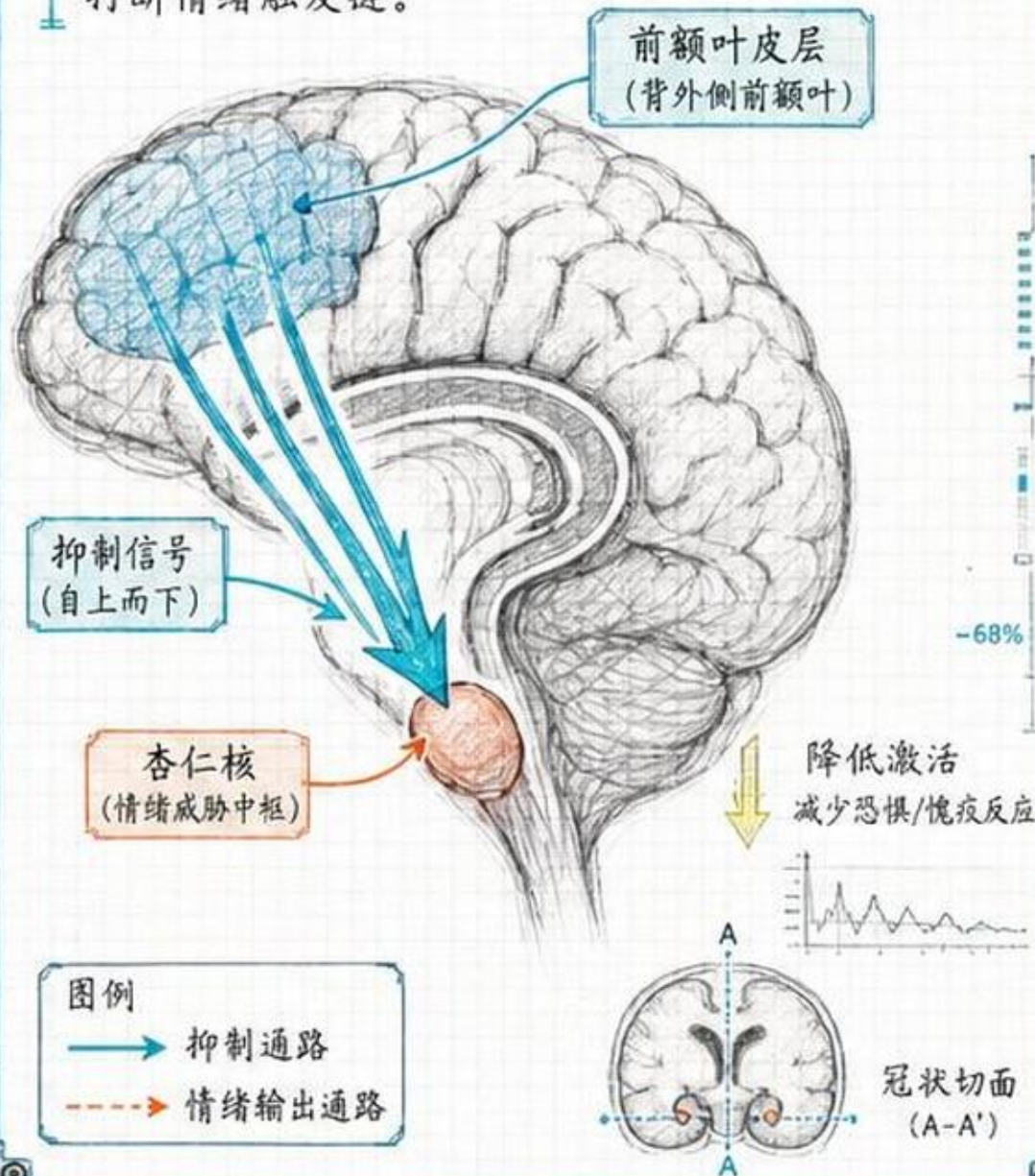
## 1. 叙事记忆重组

通过语言系统重新整合记忆，  
改写自我叙事。



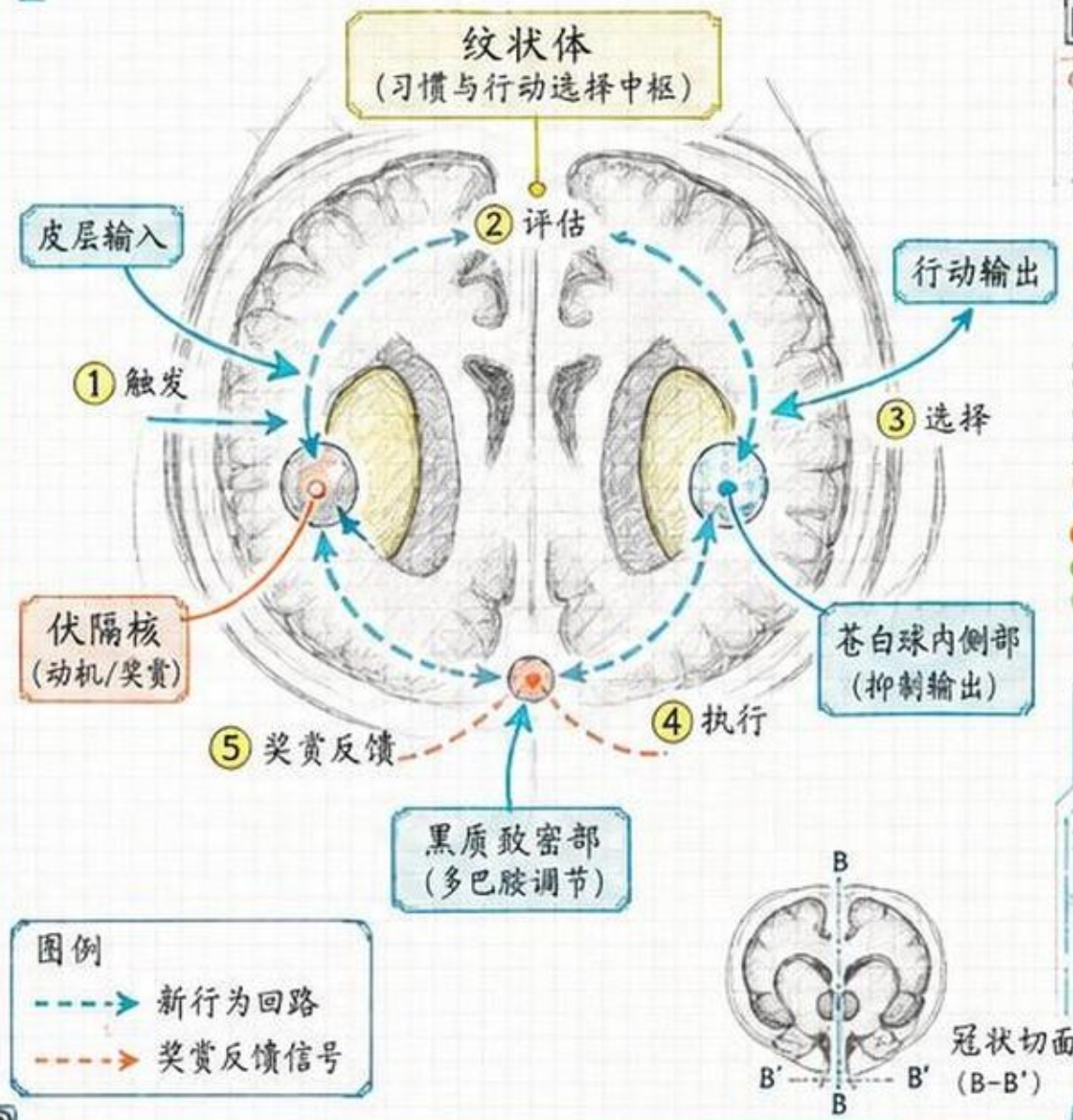
## 2. 前额叶重评抑制

前额叶下调杏仁核反应，  
打断情绪触发链。



## 3. 新行为路径安装

重塑纹状体回路，  
安装新的行为程序。



# 唯识宗总结：对阿赖耶识的干预

## 1 发露：取出暗箱种子

将隐匿于末那识运作中的种子显露出来，带入觉知之光。

## 2 忏摩：切断自我中心

忏摩自我执著与分别，切断以自我为中心的处理循环。

## 3 发愿：种下善种子对冲

以善愿为因，种下对治种子，培育清净法种，转变流转。

破除我执环  
截断增上缘

善种为因  
清净为果

### 联合目标：松动末那识的自我标注

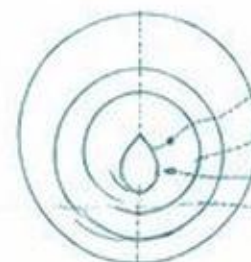


心之作用



因果流转

末那识  
阿赖耶识  
种子  
现行



## 危险的误解： 反刍中加固神经连接

### 自我惩罚



反刍循环  
神经强化



思维反刍  
停不下来



压力激素↑  
皮质醇持续升高



沉浸过去  
无法改变

自我攻击  
强化身份

封闭循环  
越想越深

结果：大脑在痛苦中反复练习，  
让痛苦成为自动模式。



## 忏悔的本质



## 真正的力量： 清醒与诚实面对

### 非自我惩罚



清醒觉察  
大脑前额叶激活



承担责任  
不否认 不逃避



修正行动  
种下善的种子



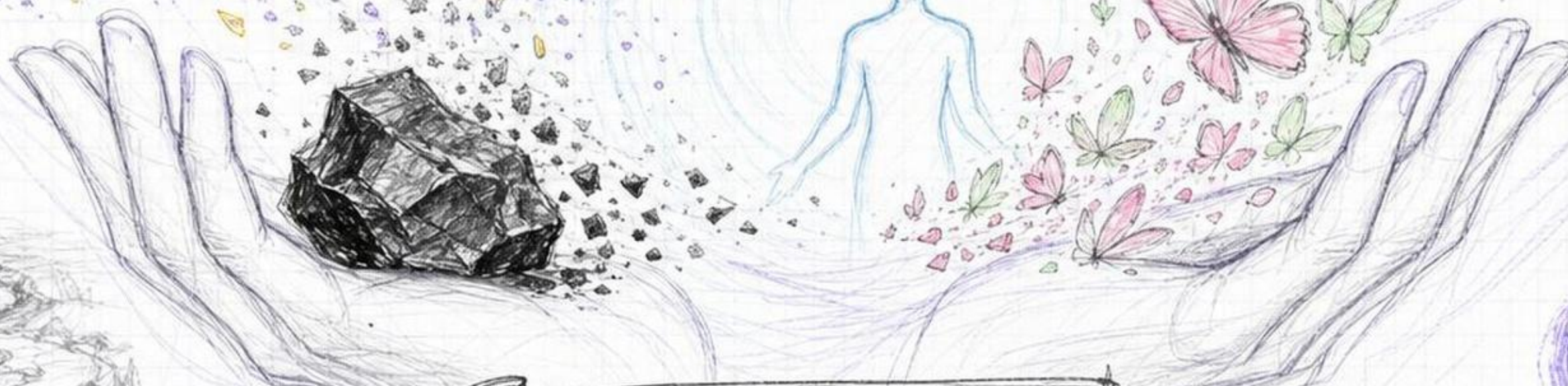
结果：大脑建立新连接，  
清醒带来真正的自由。

痛苦人人都会，清醒才是稀缺品



# 般若波羅蜜多心經

色不異空 空不異色 色即是空 空即是色 受想行識 亦復如是 舍利子 是諸法空相 不生不滅 不垢不淨 不增不減 是故空中 無色 無眼耳鼻舌身 無受想行識 無眼界 乃至無意識死空 無無明亦無無明盡 無色 無眼耳鼻舌身 無受想行識 無眼界 乃至無意識死空 無無明亦無無明盡



错误可定义过去  
却不能定义未来

过去心不可得

你不等于你的错误

空





你是在忏悔，还是在反刍？  
你是在处治那颗种子，还是在浇水？

王利杰