

棒喝与 脑神经科学

一根木棒如何点燃顿悟？

科学探究
解码意识之谜

脑神经

棒喝·觉醒

不在言说处
直指人心

棒喝

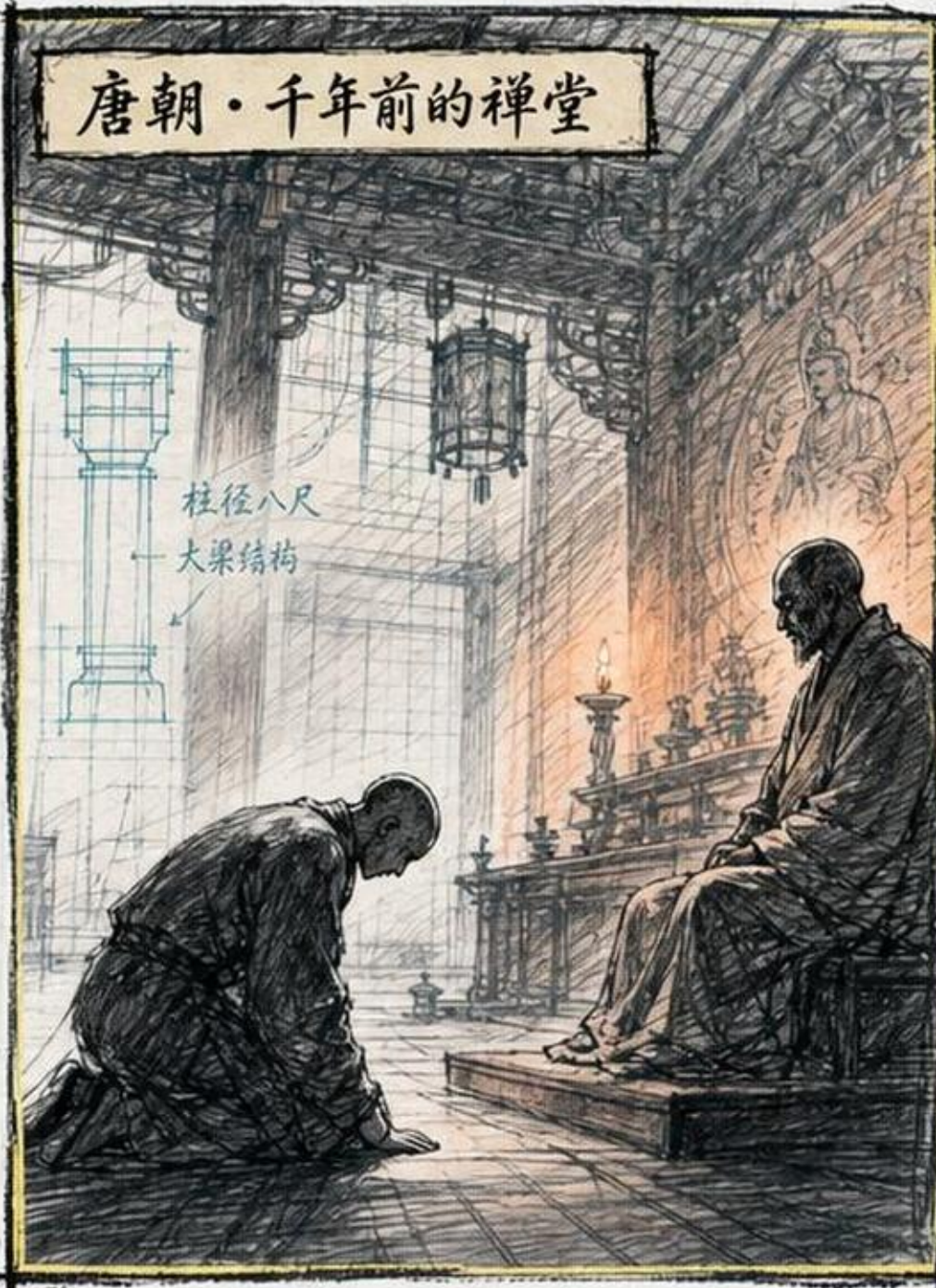
一喝惊醒梦中人

① 请教

② 沉默

③ 棒喝

唐朝·千年前的禅堂



柱径八尺
大梁结构



禅

五山谈张瑞震



顿悟

以棒破执如雷贯耳

禅杖
长六尺
重约七斤

弟子虔诚
请示心法

无言以对
心如止水

一棒打破千年梦
当下明心 不立文字

如何是佛？



舷窗内的震撼

坐标:

N 28° 26'

W 80° 35'

高度:

约 311 km

厚度 28mm

多层防护玻璃

视野角
110°

锁紧装置



任务日志 14-3-71

飞行时间: 66:33:42

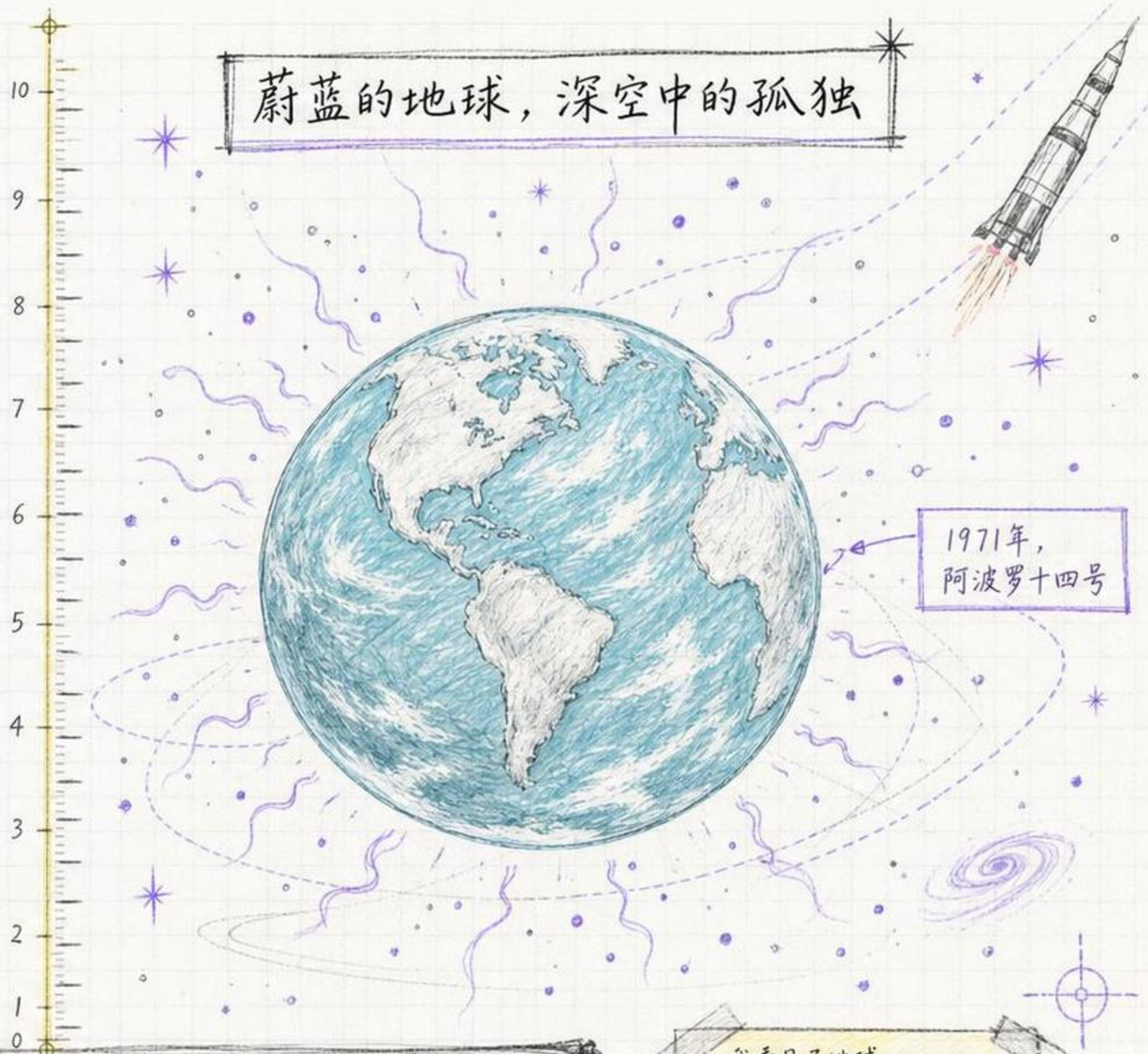
位置: 月球轨道



万物一体，自我消融



蔚蓝的地球，深空中的孤独



1971年，
阿波罗十四号

我看见了地球——
那是我从未想象过的美丽，
一种深刻的、近乎宗教的体验。
—— 埃德加·米切尔



约翰霍普金斯大学 · 2006

研究方案

- ☒ 安全性评估
- ☒ 神经影像分析
- ☒ 心理体验评估
- ☒ 长期随访

$$E=mc^2$$

大脑全息扫描

大脑全息扫描

大脑全息扫描

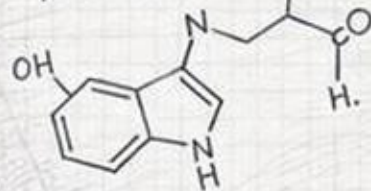
大脑全息扫描

裸盖菇素实验

作用机制假设

- 5-HT_{2A} 受体激动
- 网络重组
- 自我边界消融

Psilocybin



$C_{12}H_{17}N_2O_4P$

60%

受试者将此体验列为人生最有意义的五件事之一

体验维度评估

神圣感	☆☆☆☆☆
积极情绪	☆☆☆☆☆
洞察力	☆☆☆☆☆
意义感	☆☆☆☆☆

长期积极效应



关键发现

- 高安全性
- 深刻的积极体验
- 持久的正向影响
- 无成瘾性

同一个大脑开关

冲击力

物理打击

极致视觉

共同的大脑开关

化学成分

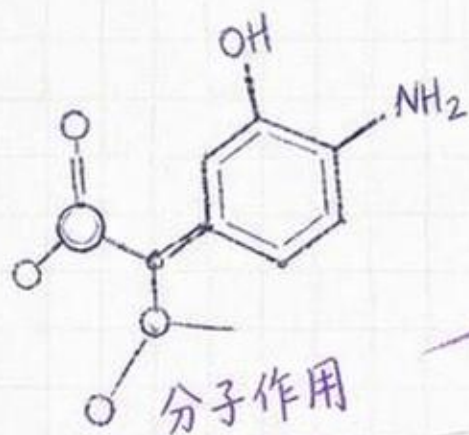
震撼与敬畏

不同触发，
相同开关

- ✓ 物理打击
- ✓ 极致视觉
- ✓ 化学成分

无论路径如何不同，
大脑的反应却指向同一核心。

哈喽，
大家好，
我是王利杰



神经递质
调节

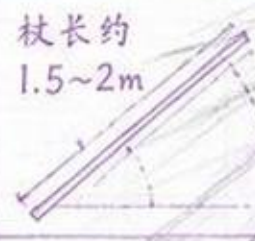
德山棒

· 物理冲击 ·

教学方式:

以杖击身体或地面，
以突如其来的
物理冲击，
打破学人思维惯性，
直指当下。

杖长约
1.5~2m



棒

- ✓ 力量直接
- ✓ 迅速破执
- ✓ 作用于身
- ✓ 震撼入心

棒喝

破执直指人心

瞬间爆发

异途同归
一击破执

声波扩散

注:

棒与喝，皆为破执之机缘，非为惩罚，
在于唤醒本具的觉性与智慧。

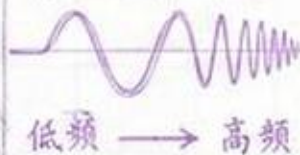
临济喝

· 声波冲击 ·

教学方式:

以洪亮一喝，
如雷霆贯耳，
突破语言思维，
震荡全身心，
令学人顿悟。

声波频率示意



喝

- ✓ 声音震荡
- ✓ 穿透力强
- ✓ 作用于心
- ✓ 顿悟解脱

预测机器

稳定运行
低预测误差
高确定性

预测误差水平

低

冲击输入
高预测误差
系统失衡

巨大
预测误差

预测误差水平

高

顿悟

✓ 新结构形成
✓ 模型更新
✓ 高效适应
✓ 新稳定态

预测误差水平

低

阶段1: 旧先验信念运转

阶段2: 巨大预测误差输入

阶段3: 结构相变与重组

第六意识（识神）在高频预判与逻辑运算中

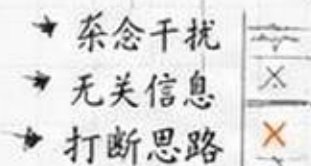
负责高级认知功能：
概念建构、逻辑推理、
判断决策、期待预判

- 拆解概念
- 建立关系
- 逻辑推导
- 形成预期

视觉、听觉、触觉、
味觉、嗅觉、思维信号
源源不断涌入

存储过往经历与知识痕迹
随时调取，支持当前判断

- ✓ 分别、执着、取相为性
- ✓ 思量分别，作意不止
- ✓ 是轮回流转的主要驱动



识神引擎：全速运转中

多个思维线程同时运行
相互影响，交叉反馈
形成复杂思维网络

基于经验与标准
快速评估选项优劣
驱动偏好与取舍

有限的注意力
分配到不同任务
决定思维聚焦点

“我在想...”
“我应该...”
“我希望...”
持续的内在语言流

识神（高层认知）
— 满载运转

棒喝

信号绕过认知过滤器

杏仁核 —
威胁/惊吓激活

! 预测误差

- 瞬时痛觉输入
- 快速传导通路
- 直达情绪中枢



识神：停机

元神：浮现

只有当它暂时停机，更深层的觉知才有机会浮上来

认知结构
累积年限



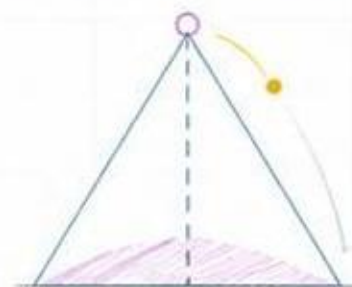
积累区

多年疑团的积累

临界态

最后一粒沙

系统处于临界平衡



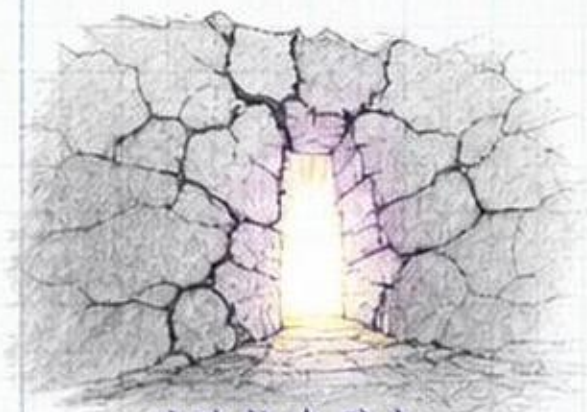
- ~ 稳定但脆弱
- 微小扰动
- ⌀ 触发级联重构

一旦失衡
全面重构

—— 棒喝，是那粒沙 ——

心智迷宫示意图

每个人心中都有一座迷宫



破除执念壁垒

凿开无明 光自显现



认知靶心定位

精准识别 直指核心

认知外科大夫

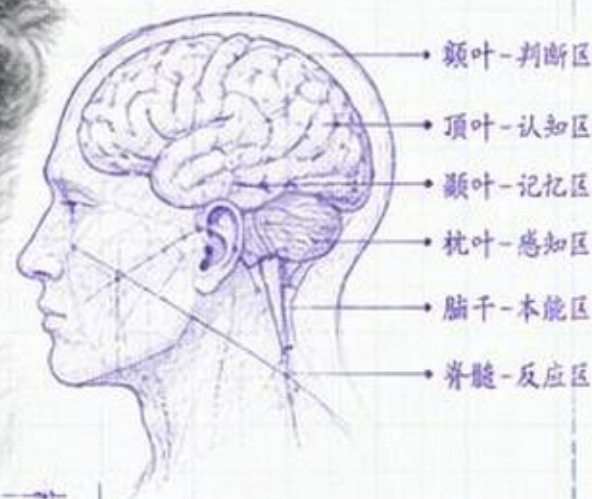
职责说明:

诊断认知结构
切除错误信念
重建思维通路



手术工具:

智慧为刃
慈悲为柄
精准 无痕



认知外科手术

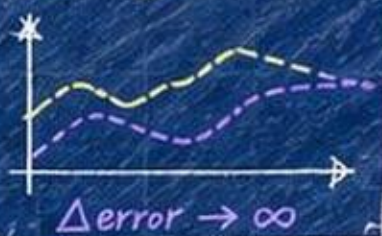
看透本质 | 切除执念 | 重建认知

心如明镜

手起无痕

德山不是见人就打，临济不是逢人就吼

先验信念：
无法处理的
预测误差



约 6371 km
(地球半径)

极小的人类

约 40,075 km
(赤道周长)

约 1.496×10^8 km
(地日平均距离)

宇宙尺度的视觉冲击



$R_E = 6371 \text{ km}$
 $C = 40,075 \text{ km}$
 $A = 5.10 \times 10^8 \text{ km}^2$
 $V = 1.083 \times 10^{12} \text{ km}^3$

美国人

军人

默认模式网络
(DMN)

父亲

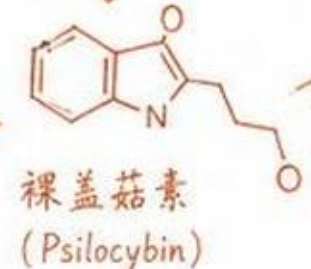
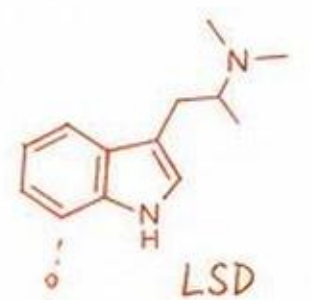
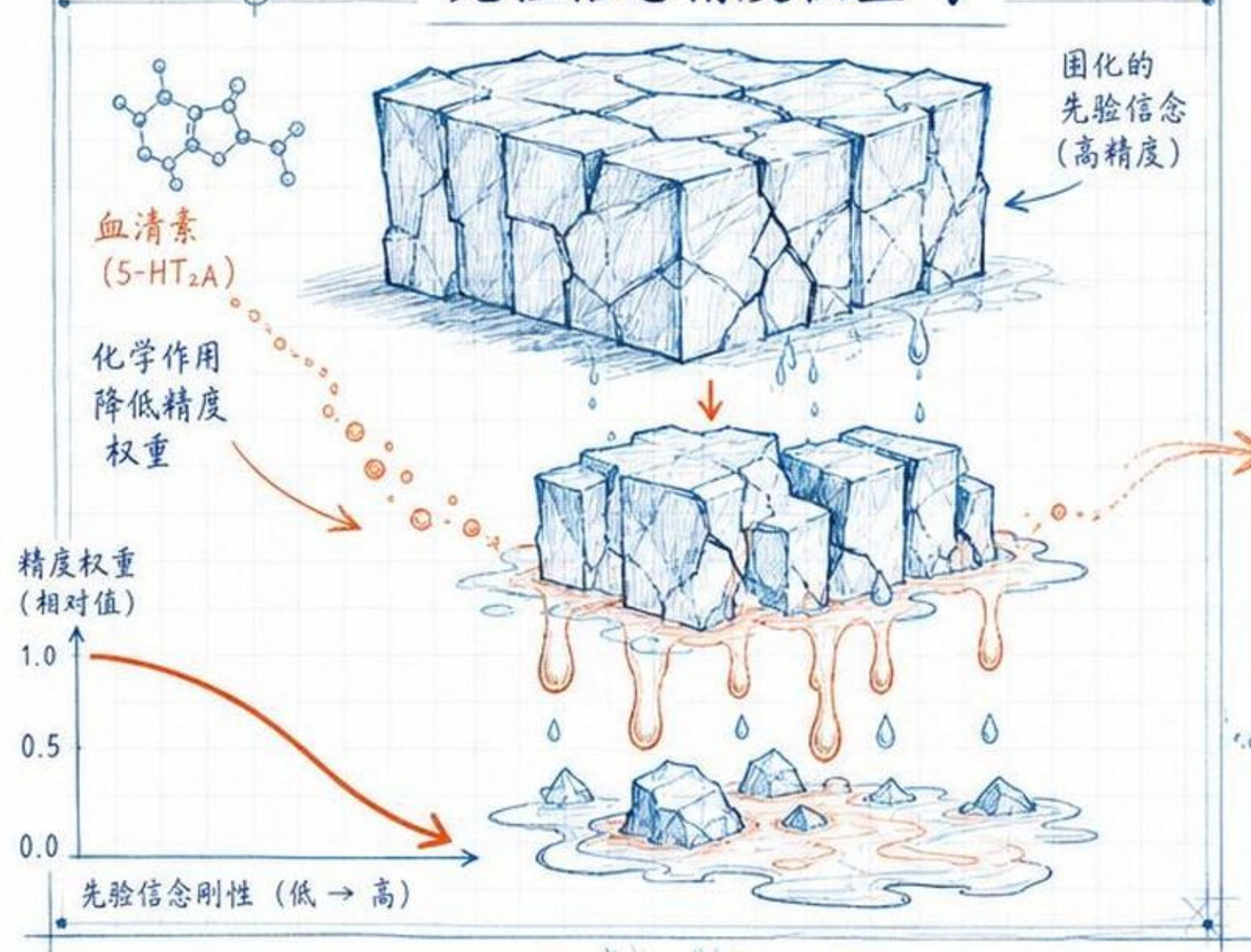
活动断崖下降

自我叙事，
在宇宙尺度前被击穿

无政府大脑模型

先验信念精度权重 ↓

大脑整体熵值 ↑



神经化学作用 打破精度约束

整体熵值 (相对值)

3.0

2.0

1.0

0.0

熵值急剧上升
系统进入高熵态

感官信息
爆发涌现

- 视觉
- 听觉
- 触觉
- 思维片段
- 情绪波动
- 记忆碎片
- 身体感受
-

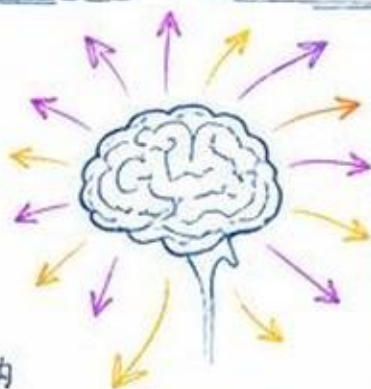


感官与认知数据流

高熵状态下, 数据流自由涌动与重新组合

核心机制

- ✓ 降低先验信念精度权重
- ✓ 打破高层预测的约束
- ✓ 增加大脑整体熵值
- ✓ 释放潜在信息空间
- ✓ 促进认知重组与意义重构



迷幻剂作用下的大脑状态

fMRI 研究数据 (示意图)

内侧前额叶皮层 (mPFC)
自我参照处理

后扣带皮层 (PCC)
自我相关思维

左侧颞顶联合区 (TPJ)
边界消融感

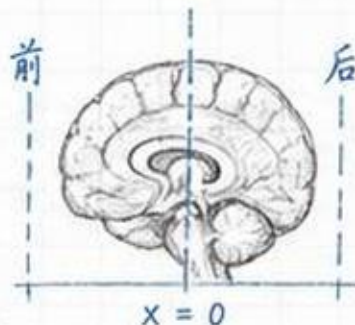
海马旁回 (PHC)
记忆与情境整合

前扣带皮层 (ACC)
情绪与注意调节

默认模式网络 (DMN)
显著激活

研究说明:

- ☑ 受试者: 健康成年人
- ☑ 数据来源: 多项 fMRI 研究整合
- ☑ 分析方法: DMN 空间重叠分析
- ☑ 显著性: $p < 0.001$



高度重叠的
神经网络激活模式

相似度
95%+

核心结论

迷幻体验与深度冥想状态下,
大脑默认模式网络 (DMN)
及关键节点的激活模式高度一致。

- 迷幻激活 (皮层节点)
- 冥想激活 (皮层节点)
- 迷幻激活 (连接通路)
- 冥想激活 (连接通路)
- 对应脑区功能连接 (高度重叠)

深度冥想的大脑状态

fMRI 研究数据 (示意图)

内侧前额叶皮层 (mPFC)
自我参照淡化

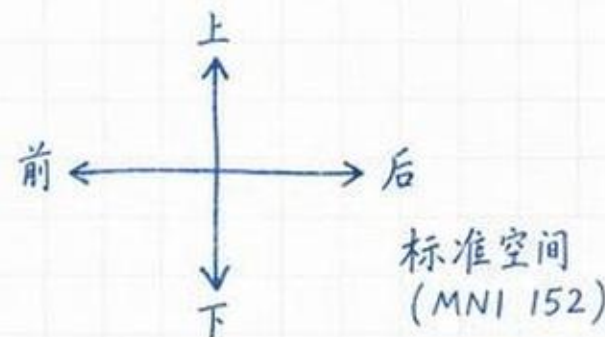
后扣带皮层 (PCC)
自我相关思维减弱

右侧颞顶联合区 (TPJ)
边界感消融

海马旁回 (PHC)
记忆整合增强

前扣带皮层 (ACC)
平静与专注增强

默认模式网络 (DMN)
显著激活



物理惊吓

视觉震撼

化学降维

物理冲击示例:

- 巨响
- 突然触碰
- 失重 / 摔落



视觉冲击示例:

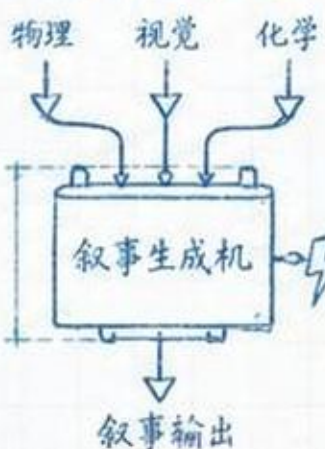
- 眩目强光
- 高速画面
- 巨大场景

化学干预示例:

- 药物 / 麻醉
- 致幻剂
- 神经调制



结构示意图



输入端

- 多通道输入
- 并行处理
- 融合收敛

输出端

- ∞ 无限生成
- ↻ 循环追问
- ② 永无止境

叙事生成机

型号: N-∞

版本: 1.0

我是谁

我在哪

我想要什么

...

强制闭嘴



生活本身就在给你棒喝

主动修行

— 禅堂棒喝 —

被动承受

— 生活打击 —

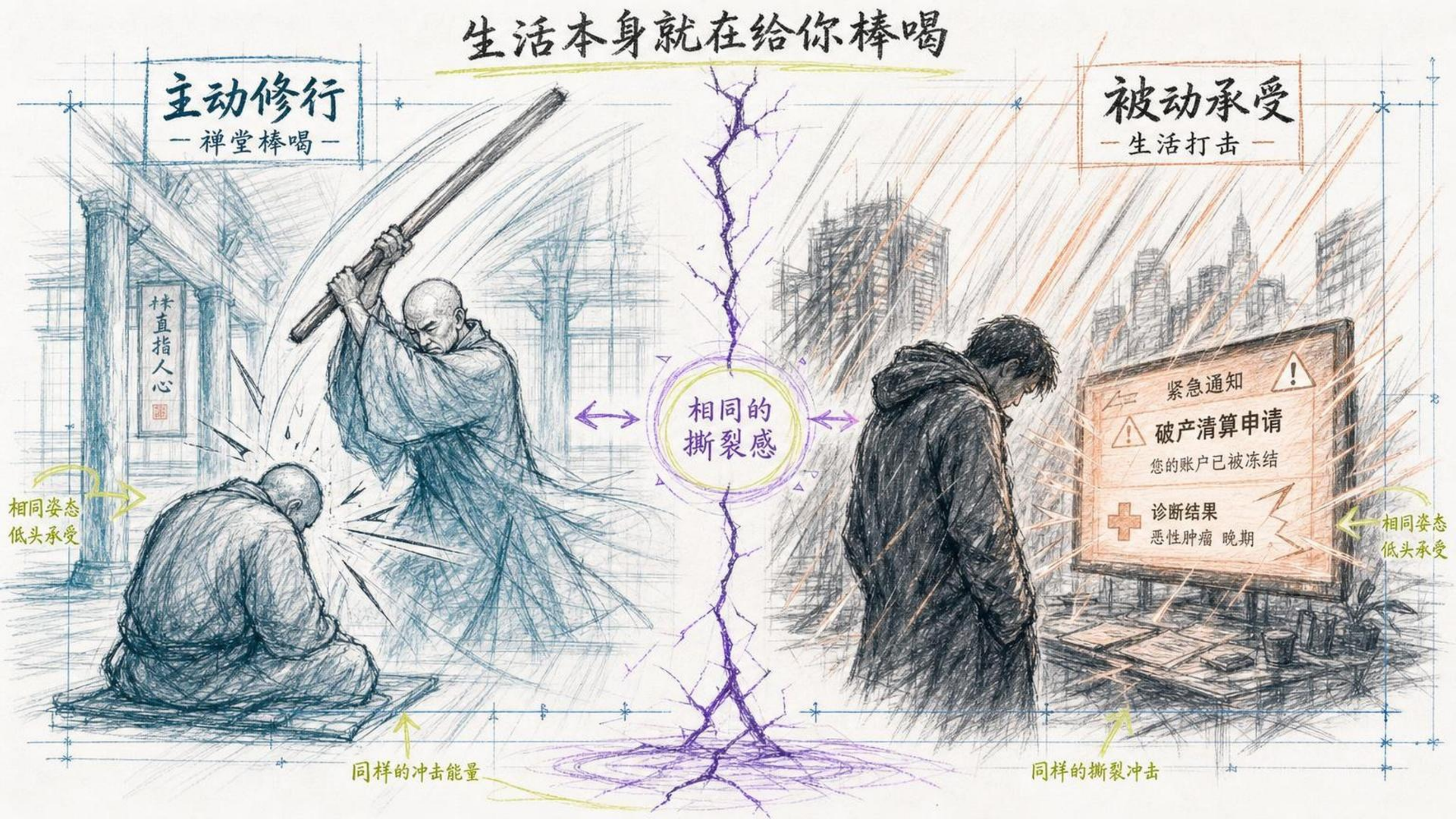
相同姿态
低头承受

相同的
撕裂感

相同姿态
低头承受

同样的冲击能量

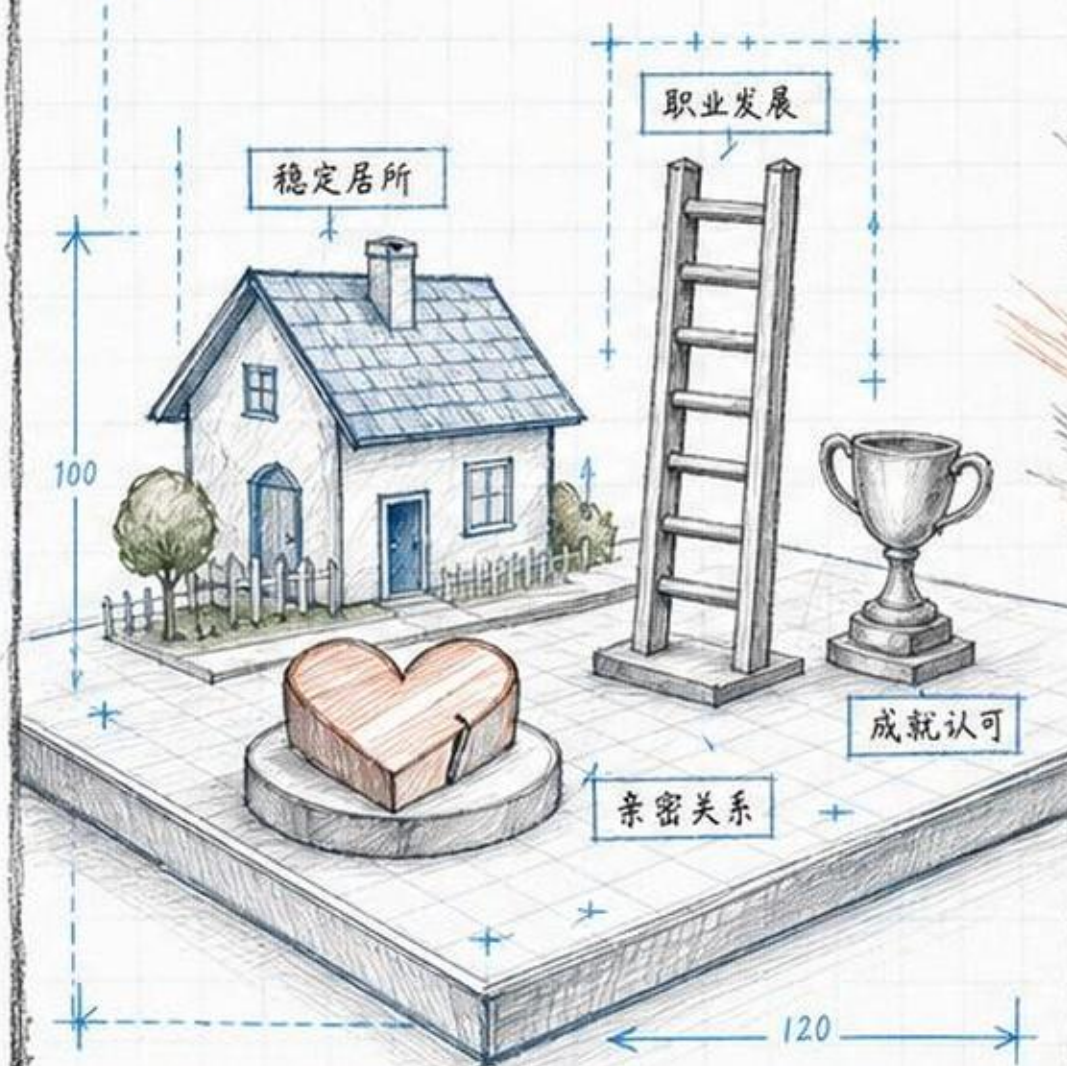
同样的撕裂冲击



①

人生模型 v1.0

目标：幸福/安全/可控



②

当旧模型
扛不住



③

不是崩溃，
是重生



先验信念模型 — 安全与可控

✓ 可预测 ✓ 有保障 ✓ 按计划运行

预测误差 — 无法承载的冲击

⚡ 现实偏离预期 💔 信念失效 🧱 结构性坍塌

瓦解与重构 — 重生的空间

🌱 新视角 🌿 新信念 ✨ 新可能

循环往复，持续进化



禅师的棒喝

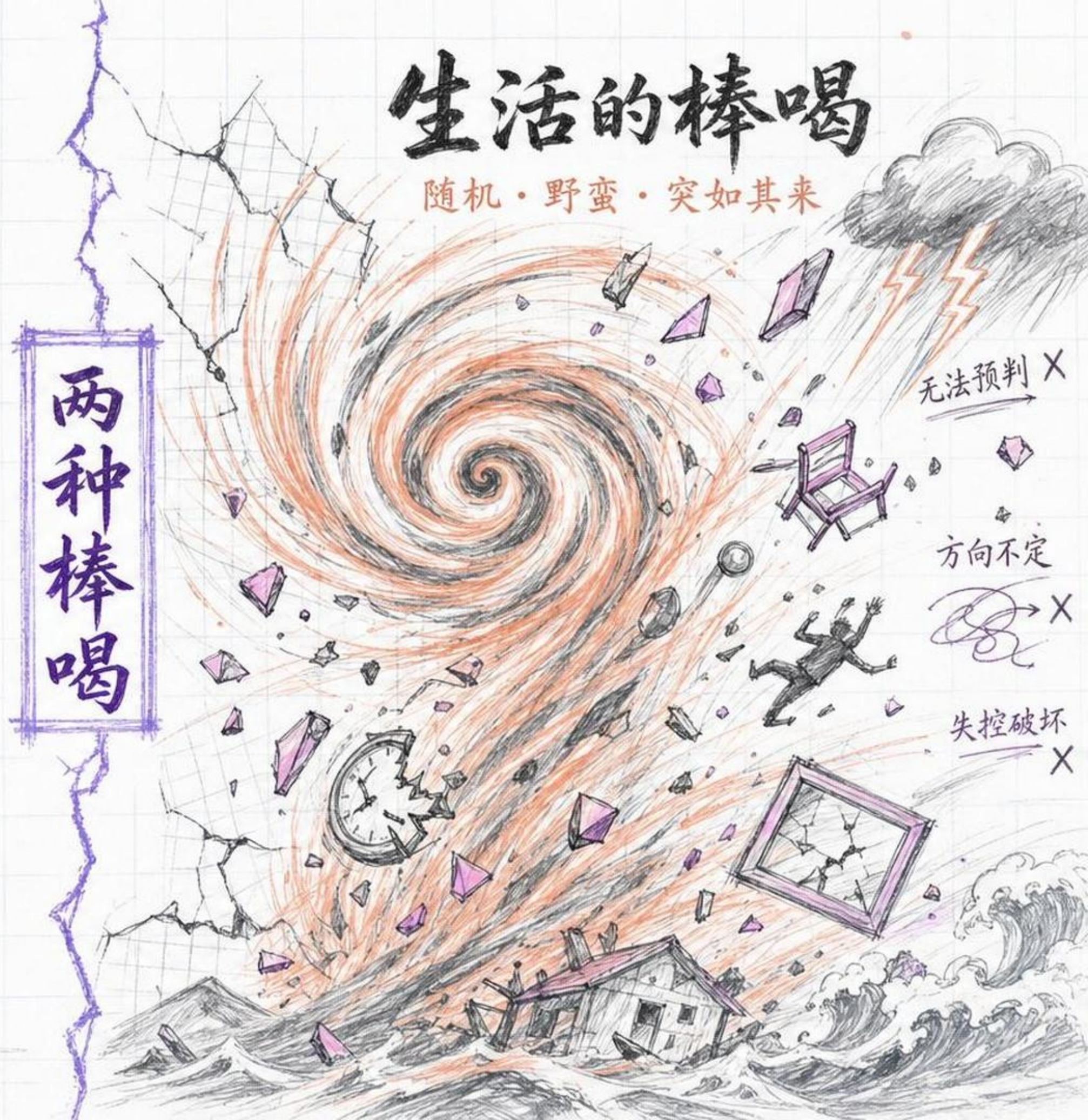
精准 · 可控 · 准备充分



生活的棒喝

随机 · 野蛮 · 突如其来

两种棒喝



心理学经典实验
情境误归因

吊桥效应

1974 · 温哥华实验

当生理唤醒被误认为浪漫吸引



安全区 · 低生理唤醒

- ✓ 环境稳定
- ✓ 心跳平稳
- ✓ 情绪平淡

危险区 · 高空吊桥与晕眩感

心跳加速

呼吸急促

晕眩感

生理唤醒
↓
误归因为
浪漫吸引

★ 研究设计

实验对象：男性大学生
任务：穿越桥梁后填写问卷
测量：对女性实验者的喜欢程度

图例

- 旅程路线
- 地形等高线
- 浪漫吸引信号

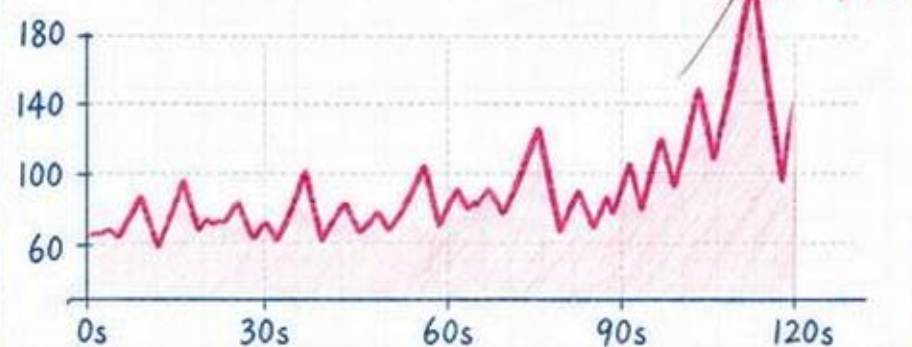
💡 实验发现

在吊桥上的男性比
在安全桥上的男性
对女性表现出显著更高的好感度。

生理指标



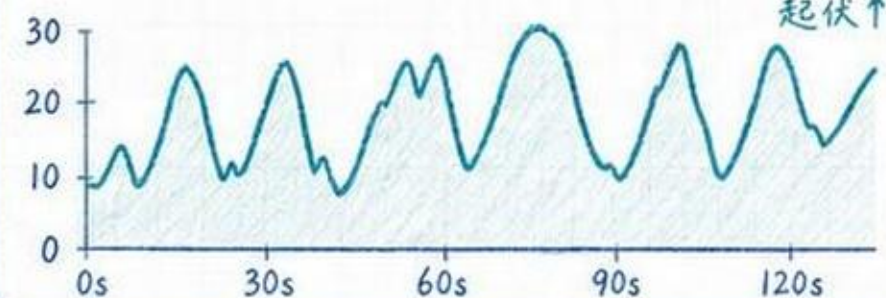
心跳加速



呼吸急促

(次/分)

起伏↑



手心出汗

(皮肤电反应)



82%

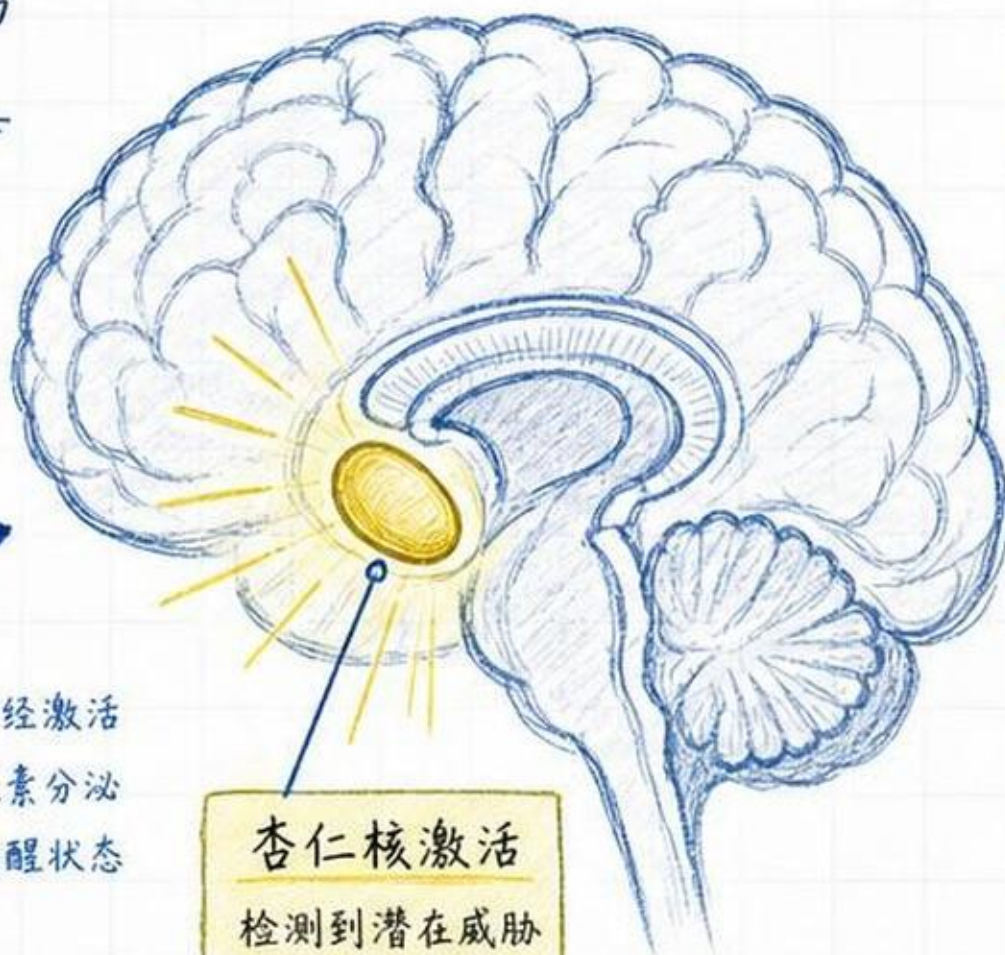
湿度指数

身体信号
输入

- 交感神经激活
- 肾上腺素分泌
- 生理唤醒状态

杏仁核

威胁检测中枢



杏仁核激活

检测到潜在威胁
触发生理唤醒

大脑解读
出现偏差

错误归因



恐惧信号

真实威胁

- 危险环境
- 不确定性
- 紧张压力



心动错觉

被误读为心动

- 浪漫吸引
- 心动感觉
- 特别的缘分

不是我在心动，
而是我在误解！



心理学现象：

唤醒错位归因

当生理唤醒没有明确来源时，
大脑会将其归因于当前情境中
最合理的解释。

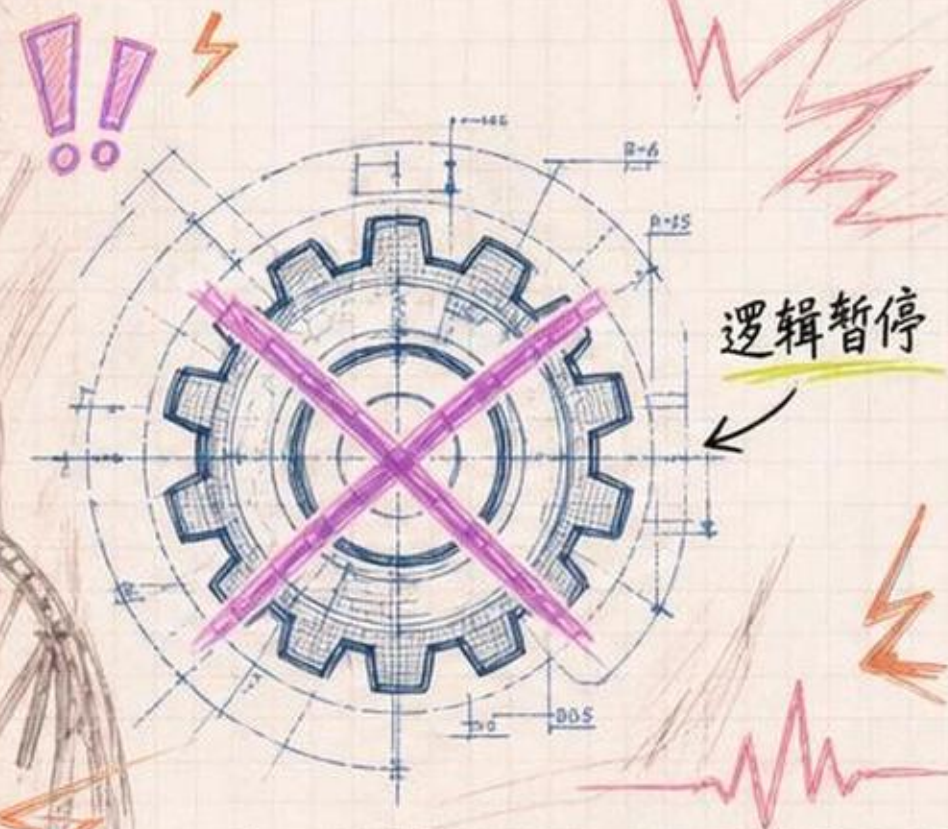
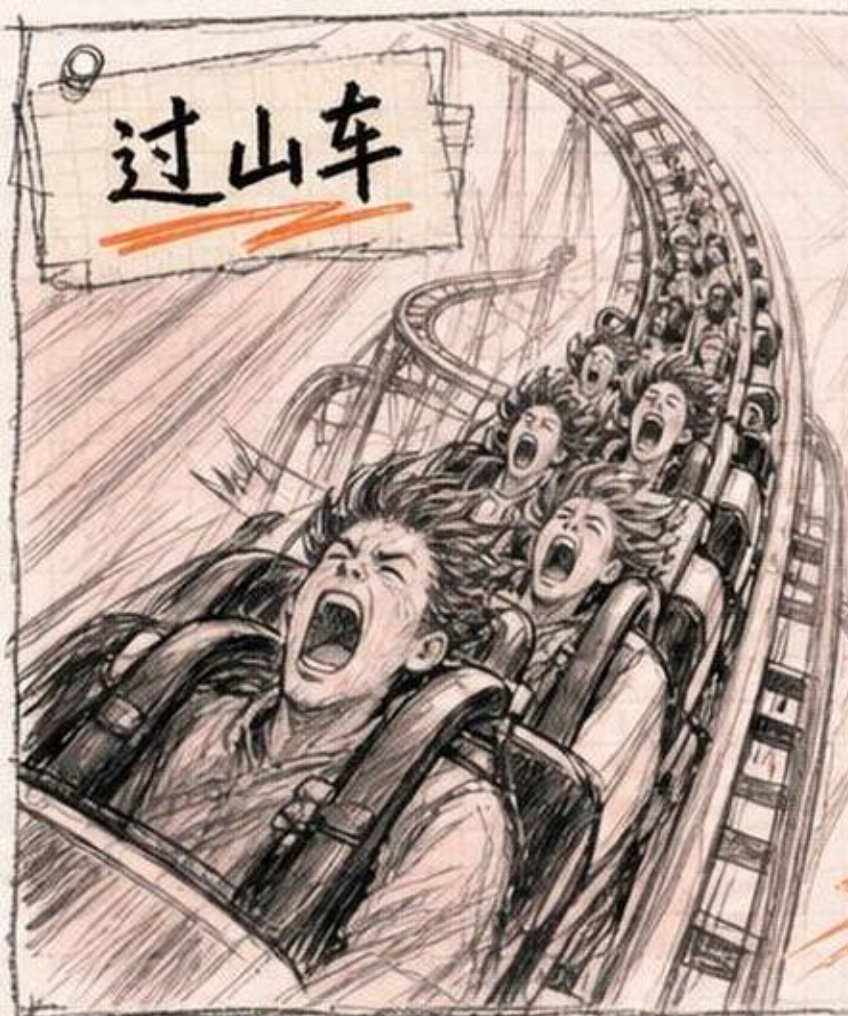


关键：情境线索
决定大脑的解释方向！

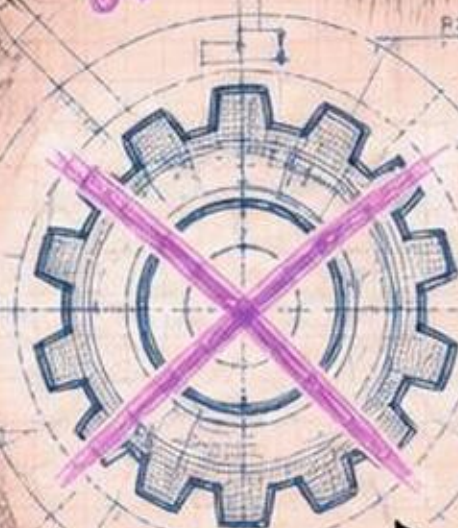
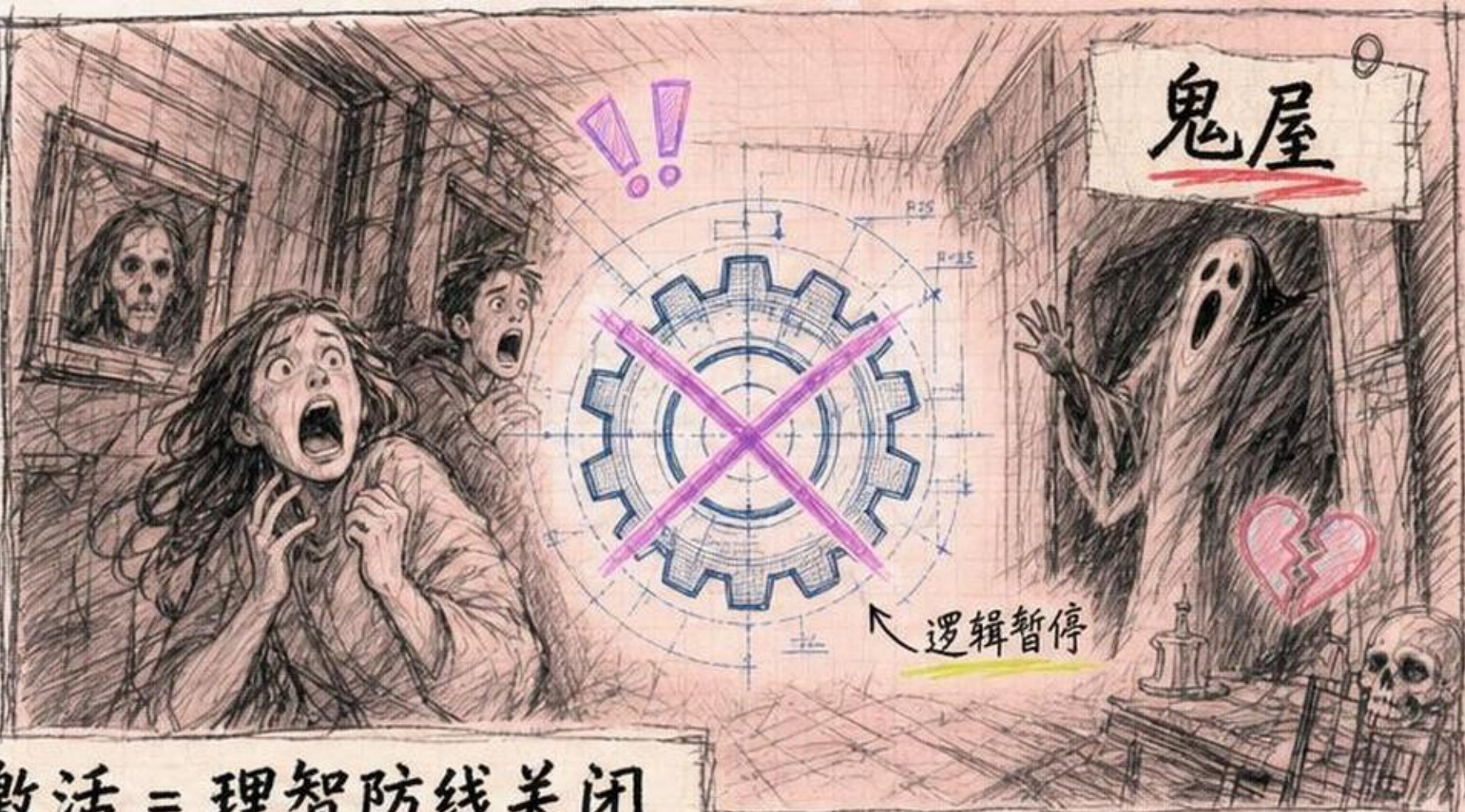


大脑分不清 恐惧 与 心动

过山车



鬼屋

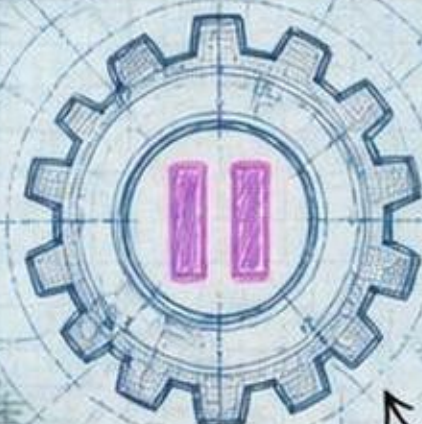
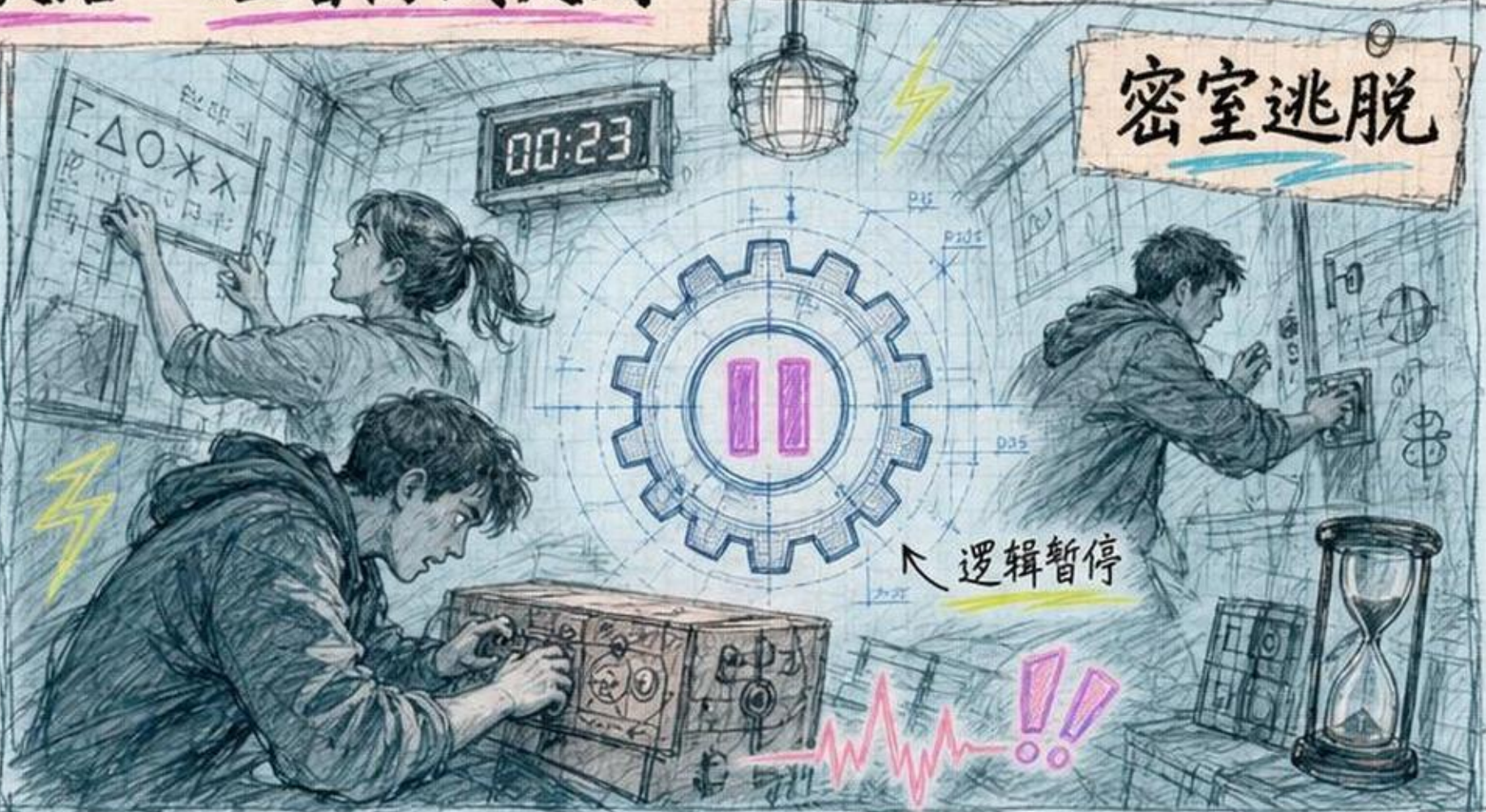


刺激 = 杏仁核激活 = 理智防线关闭

蹦极



密室逃脱



情感记忆写入瞬间

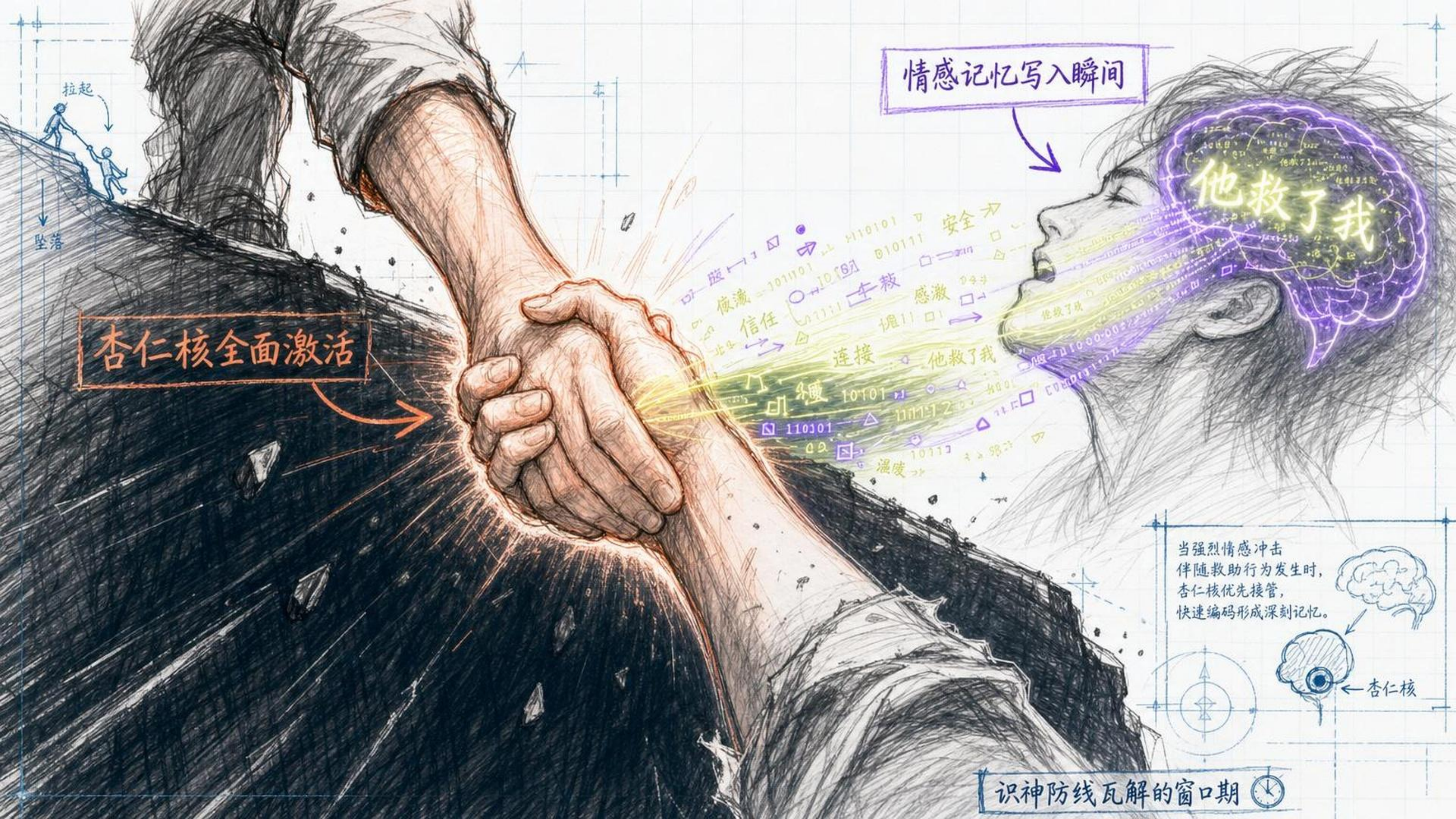
杏仁核全面激活

他救了我

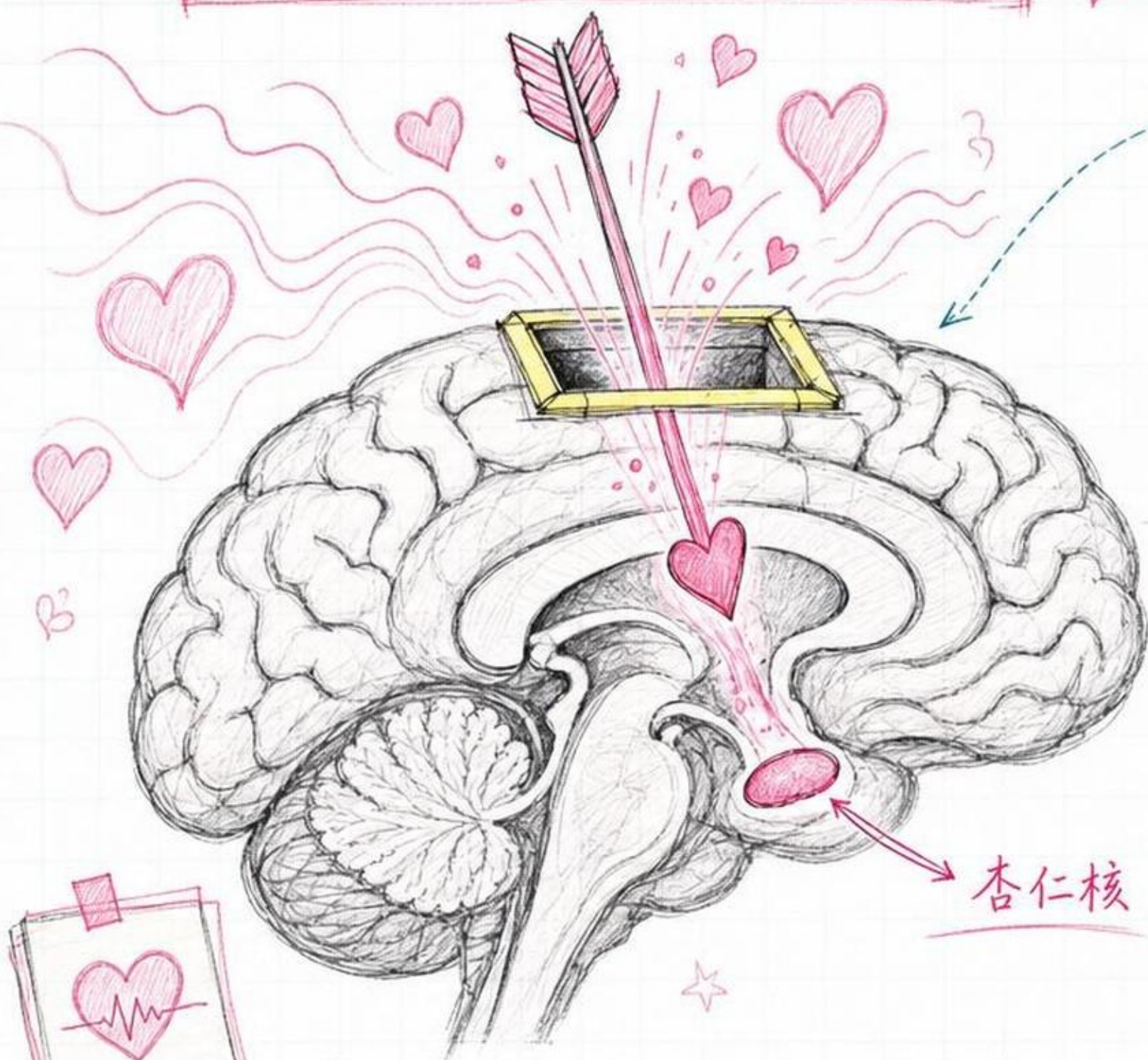
当强烈情感冲击
伴随救助行为发生时，
杏仁核优先接管，
快速编码形成深刻记忆。

杏仁核

识神防线瓦解的窗口期



情绪层面：这个人让我心动



杏仁核

杏仁核激活 / 识神暂停

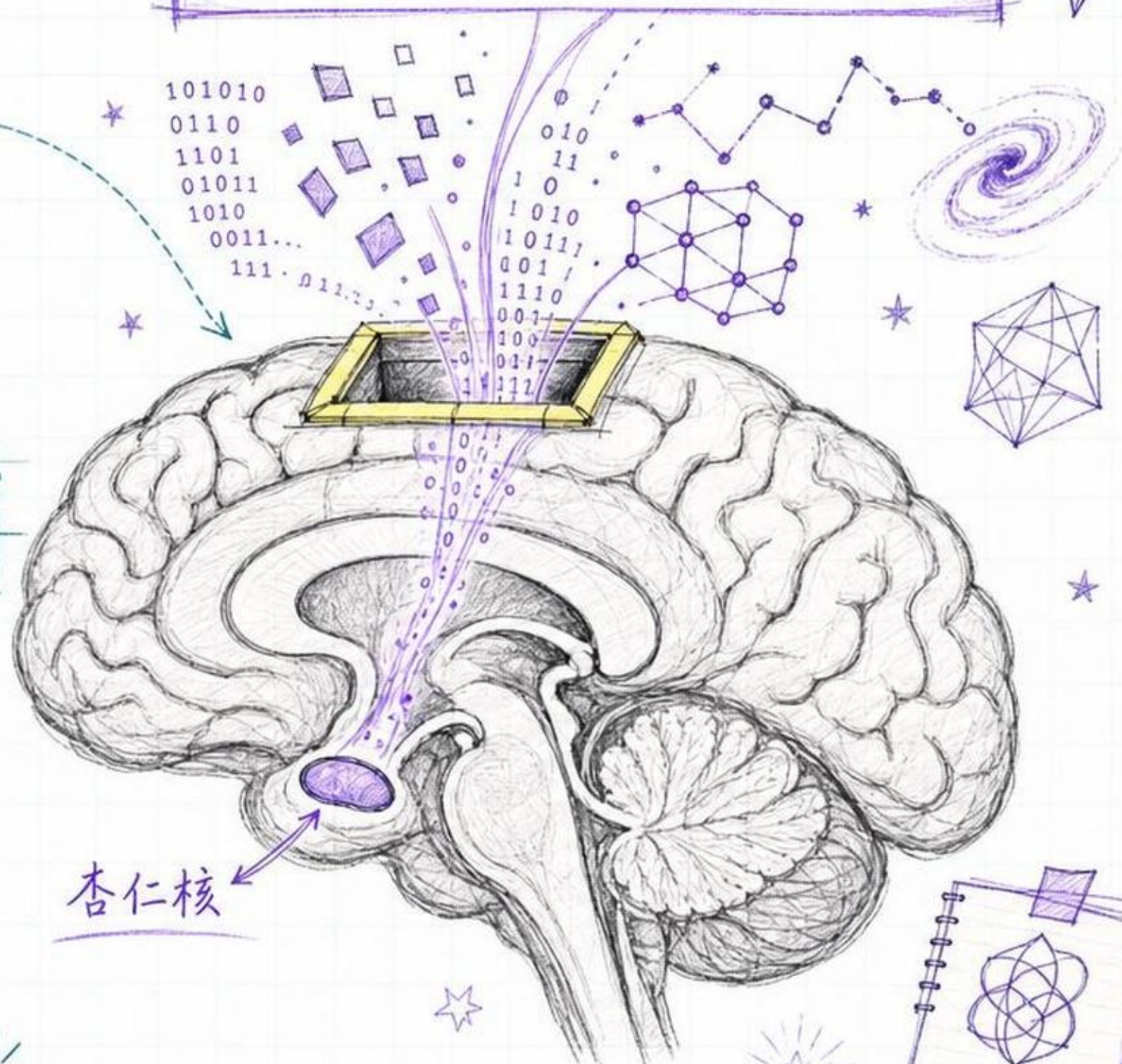


窗口位置
相同

同一条硬件通道

结构相同
功能相同

认知层面：原来世界是这样的



杏仁核

杏仁核激活 / 识神暂停



十年积累
无数思考

问而未决
念而未明

?

窗口本身
是中性的

时间的重量
压而不发

一秒钟

十年参禅

疑团

沉思
积累

疑团

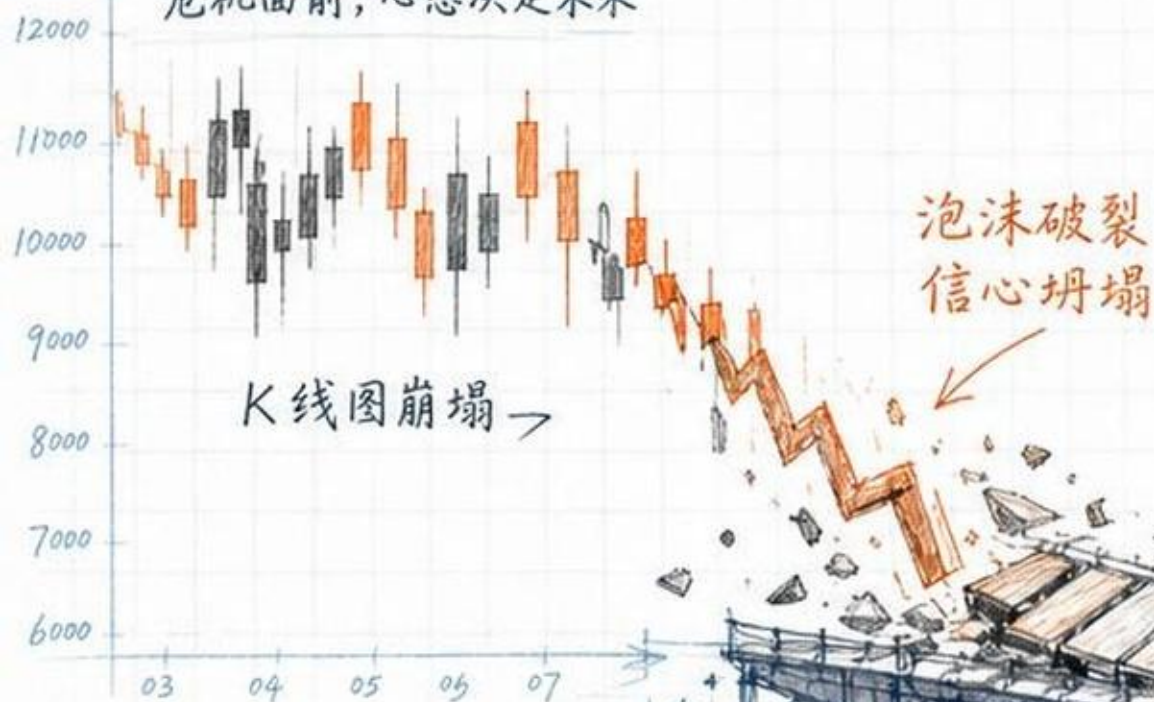
十年参禅

疑团



同样的打击 不同的命运

危机面前，心态决定未来



泡沫破裂
信心坍塌

区别不在那一棒，
在于之前的积累。

同一场破产

大彻大悟

- ✓ 认知升级
- ✓ 心态重塑
- ✓ 格局提升
- ✓ 未来可期

一蹶不振

- ✗ 否定自己
- ✗ 失去方向
- ✗ 深陷恐惧
- ✗ 停滞不前

结构示意

- ✓ 支撑来自积累
- ✓ 承重在于心态
- ✓ 危机暴露本质

💡 关键真相:

外在事件无法选择，
内在准备可以修炼。



破局的关键
在于内在准备

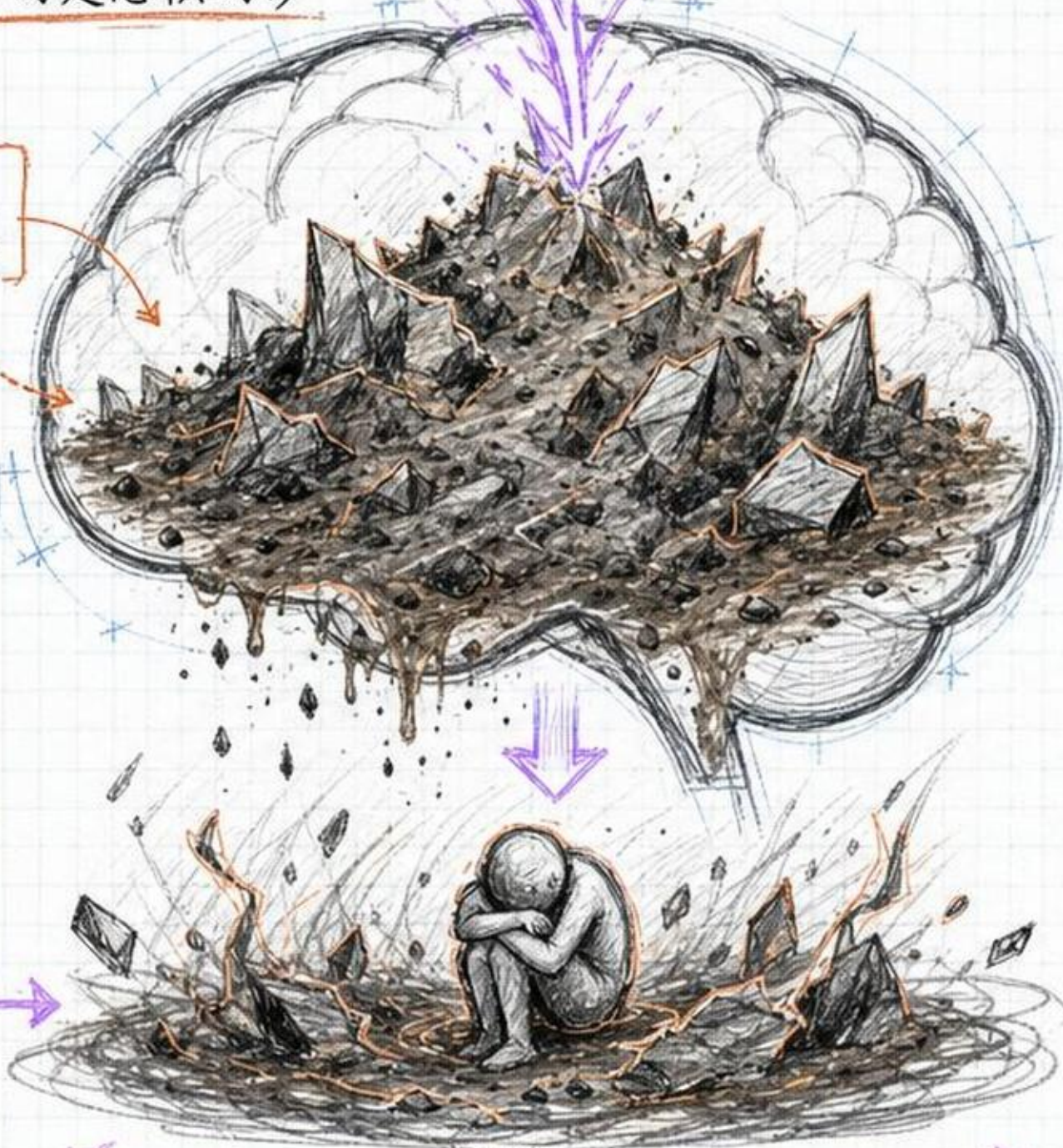
开悟不难，难的是你准备好了什么

恐惧与欲望

你准备的是恐惧的沙

材料A:
恐惧与欲望

- 泥沙混杂
- 尖锐石块
- 阻塞沉重
- 能量内耗



结果:
压迫、混乱
焦虑、失控
循环更深

涌入更强的恐惧

同样的雷电
同样的能量

落在你
内心的沙

驱动力
决定流向

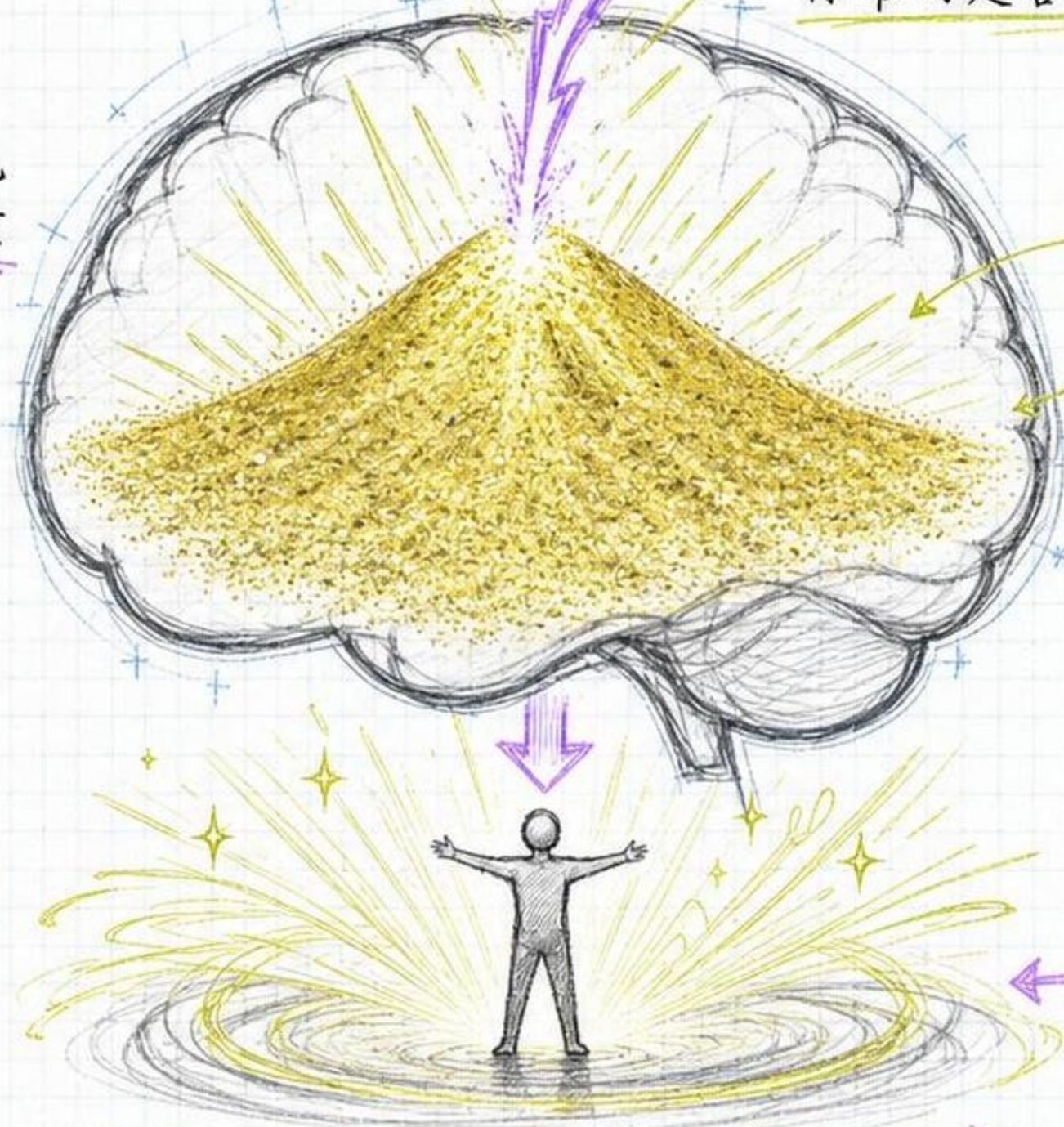
你的准备
决定结果

觉察与追问

你堆的是答案的沙

材料B:
觉察与追问

- 细沙纯净
- 颗粒细腻
- 疏通流动
- 能量聚合



结果:
清明、通透
笃定、喜悦
无限可能

涌入的可能是答案

冥想：安全可控，极慢



时间尺度：
以年计

风险等级：
☆☆☆☆☆



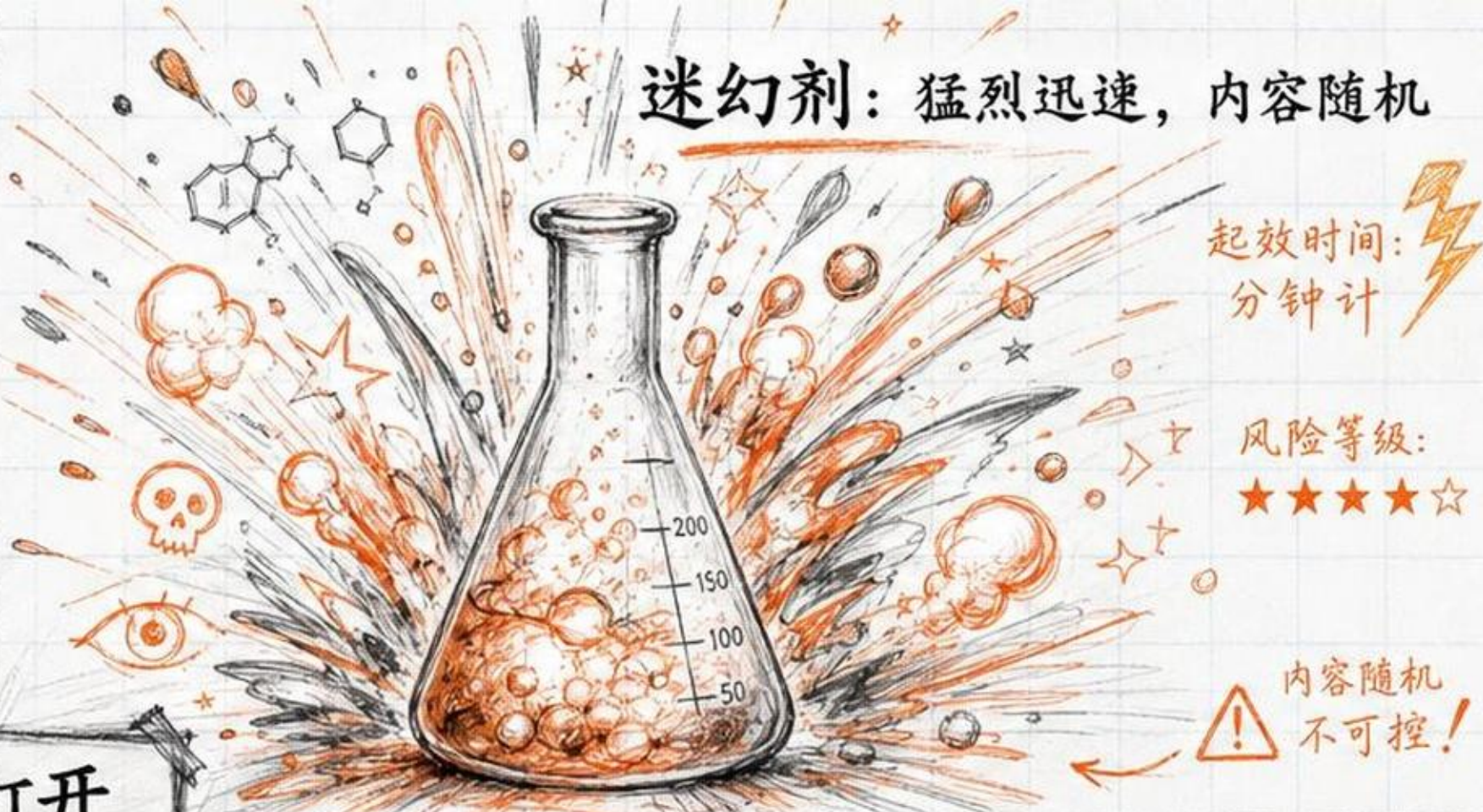
如茶慢煮
缓缓升温
自然通透

迷幻剂：猛烈迅速，内容随机

起效时间：
分钟计

风险等级：
★★★★☆

内容随机
不可控!



四种打开窗口的方式

禅师棒喝：危险精准，时机关键



命中精度：
一击必中

风险等级：
★★★★☆

! 机不可失
失不再来

关键在：
时机成熟
当头一棒



生活打击：野蛮无序，随时降临

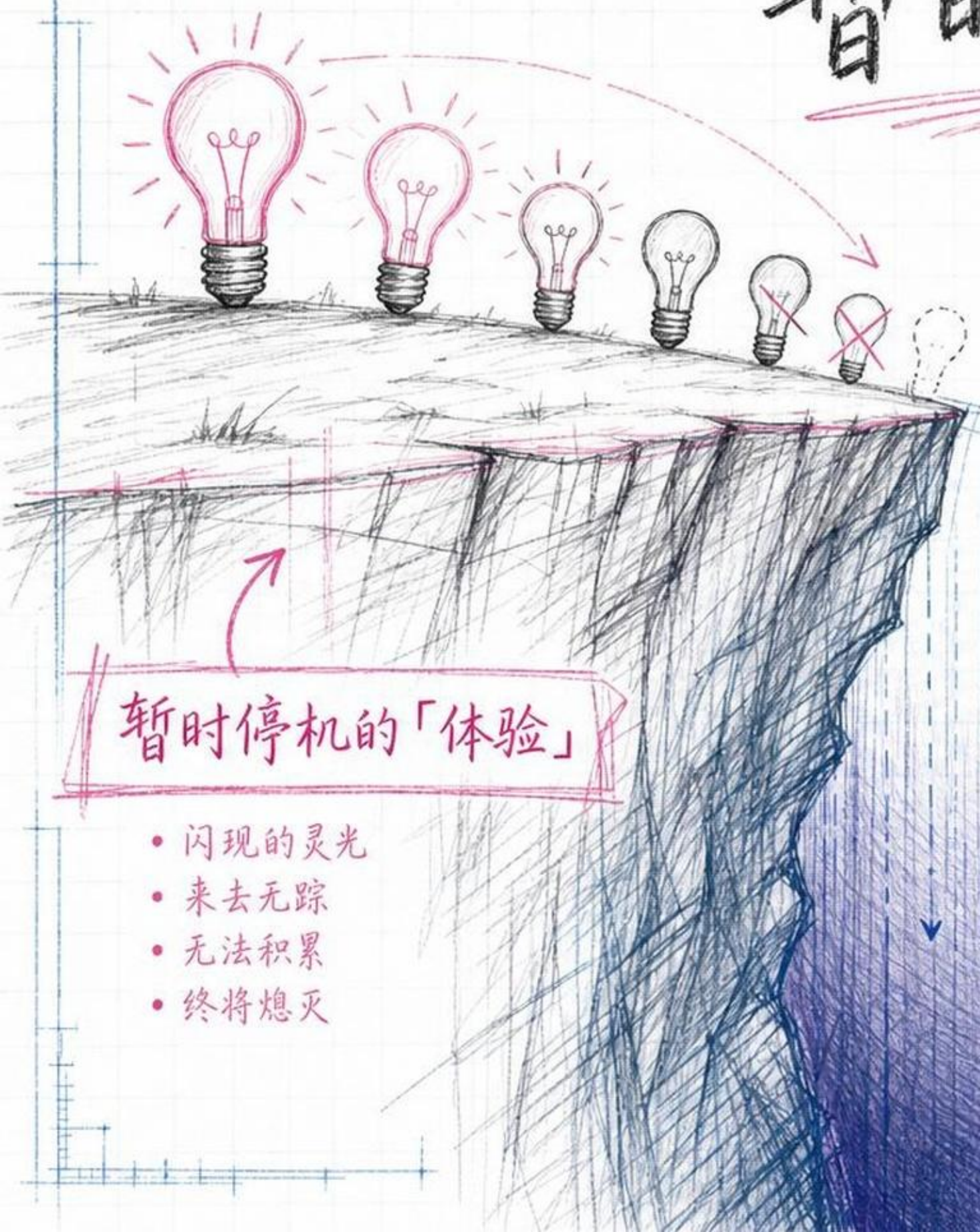
发生概率：
无法预测

风险等级：
★★★★☆

不可控
不可抗
只能面对



暂时，还是永恒？

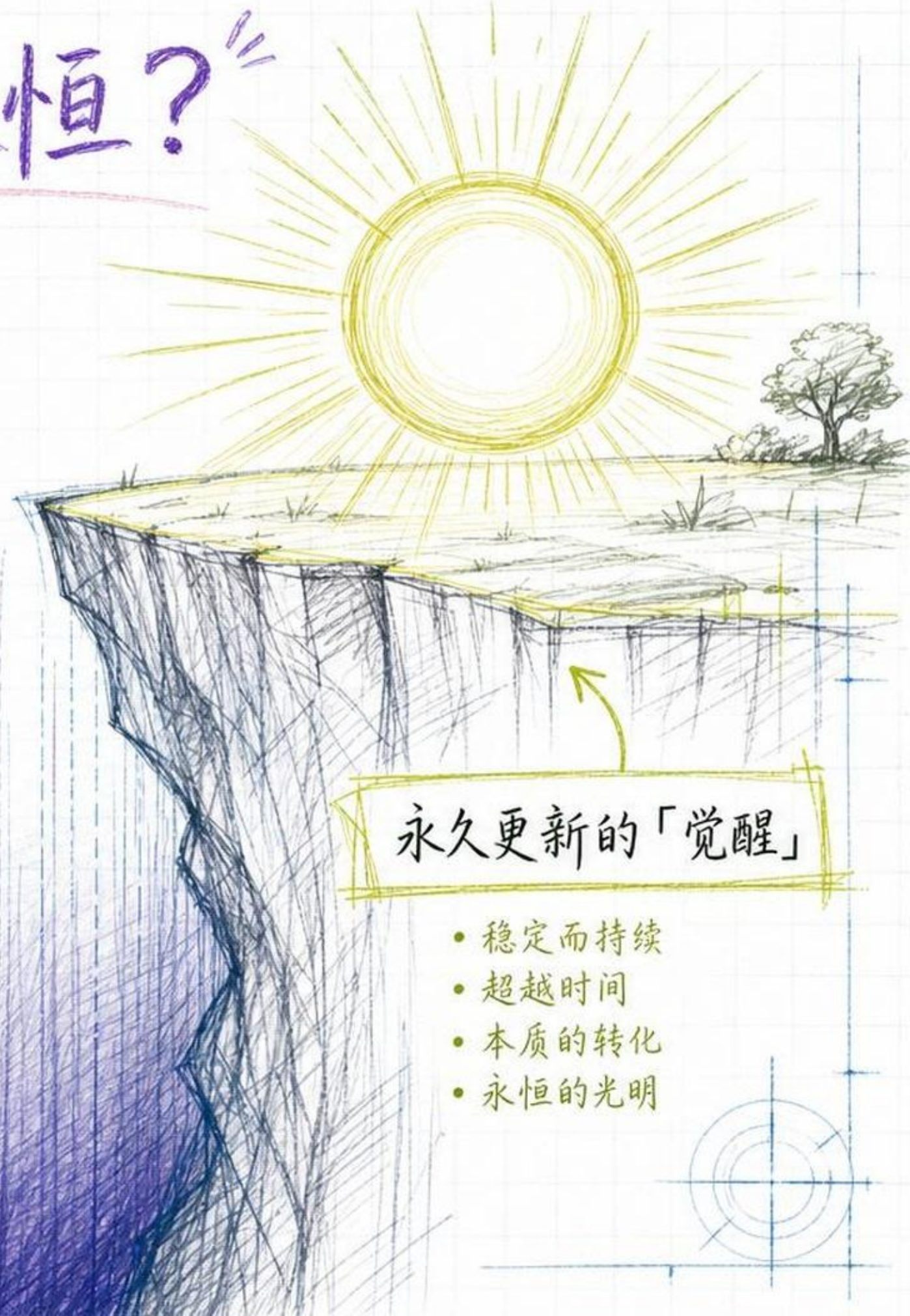


暂时停机的「体验」

- 闪现的灵光
- 来去无踪
- 无法积累
- 终将熄灭

难以跨越的深渊

- 习惯与自我
- 恐惧与依赖
- 认知的边界
- 业力的牵引



永久更新的「觉醒」

- 稳定而持续
- 超越时间
- 本质的转化
- 永恒的光明

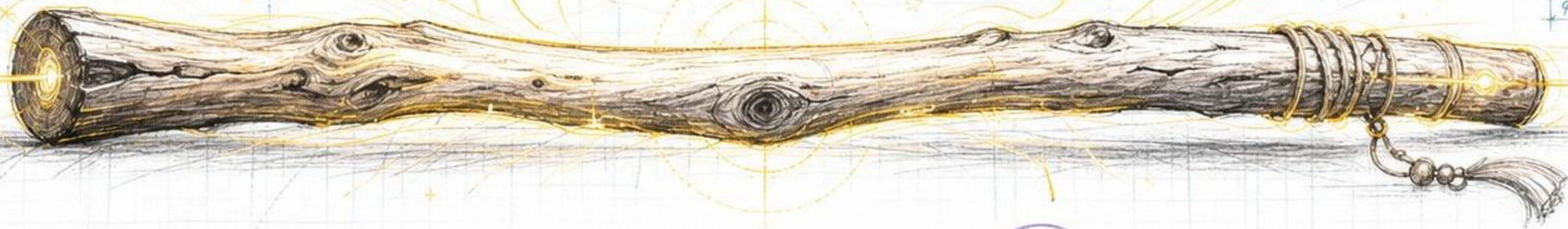
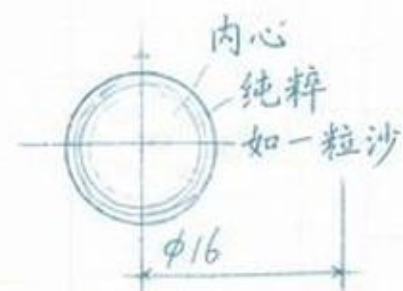
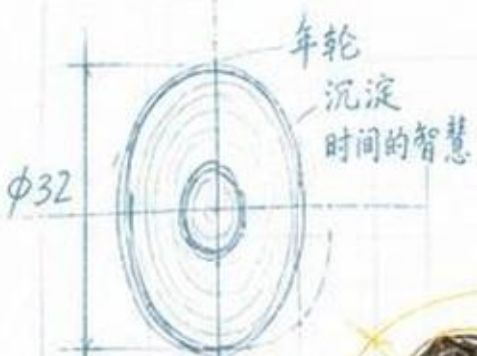
寻找人生中的终极一沙

一沙一世界
一念一永恒

王利杰

主讲人

思考 · 探索 · 行动 · 成长



评论区分享你的经历

我们下期见

