

你身上最顽固的
标签，
是你自己焊上去的？

不够好



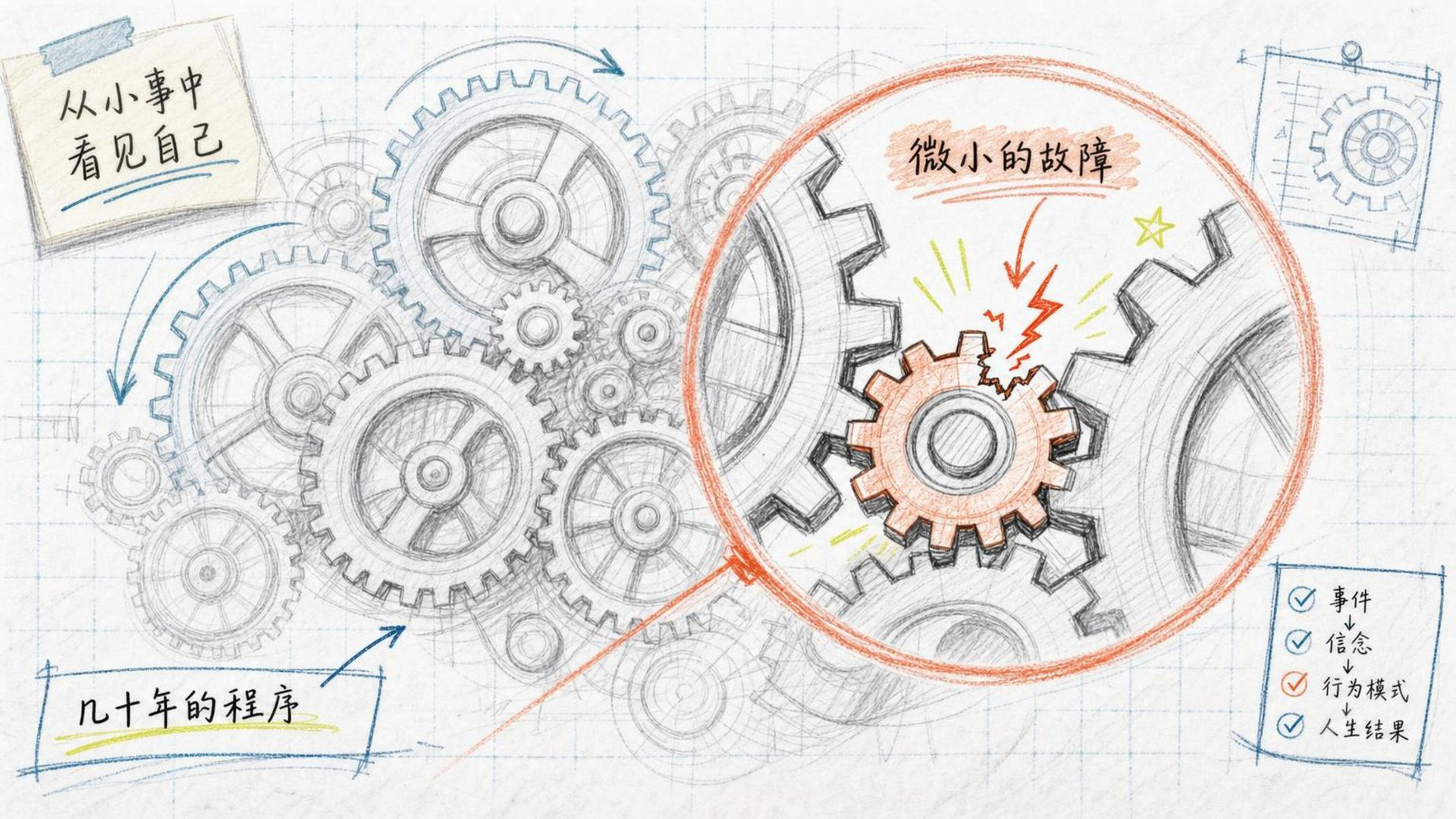
王利杰。

从小事中
看见自己

几十年的程序

微小的故障

- ✓ 事件
↓
- ✓ 信念
↓
- ✓ 行为模式
↓
- ✓ 人生结果



留学之路

- 学费
- 生活费
- 住宿费
- 保险费
-

粗心大意
规划不足

资金状况
(USD)

50,000

40,000

30,000

20,000

10,000

0

出国前

第3个月

第6个月

第9个月

第12个月

消费失控
超支不断

缺乏规划
资金流失

经济损失
\$20,000

梦想出发
未来可期





沉默，比任何话都刺耳

梦境

模糊·柔和
不真实感

zzz...



父亲的梦境：
儿子在内疚，
向我道歉...



他潜意识里
是有愧疚感的~

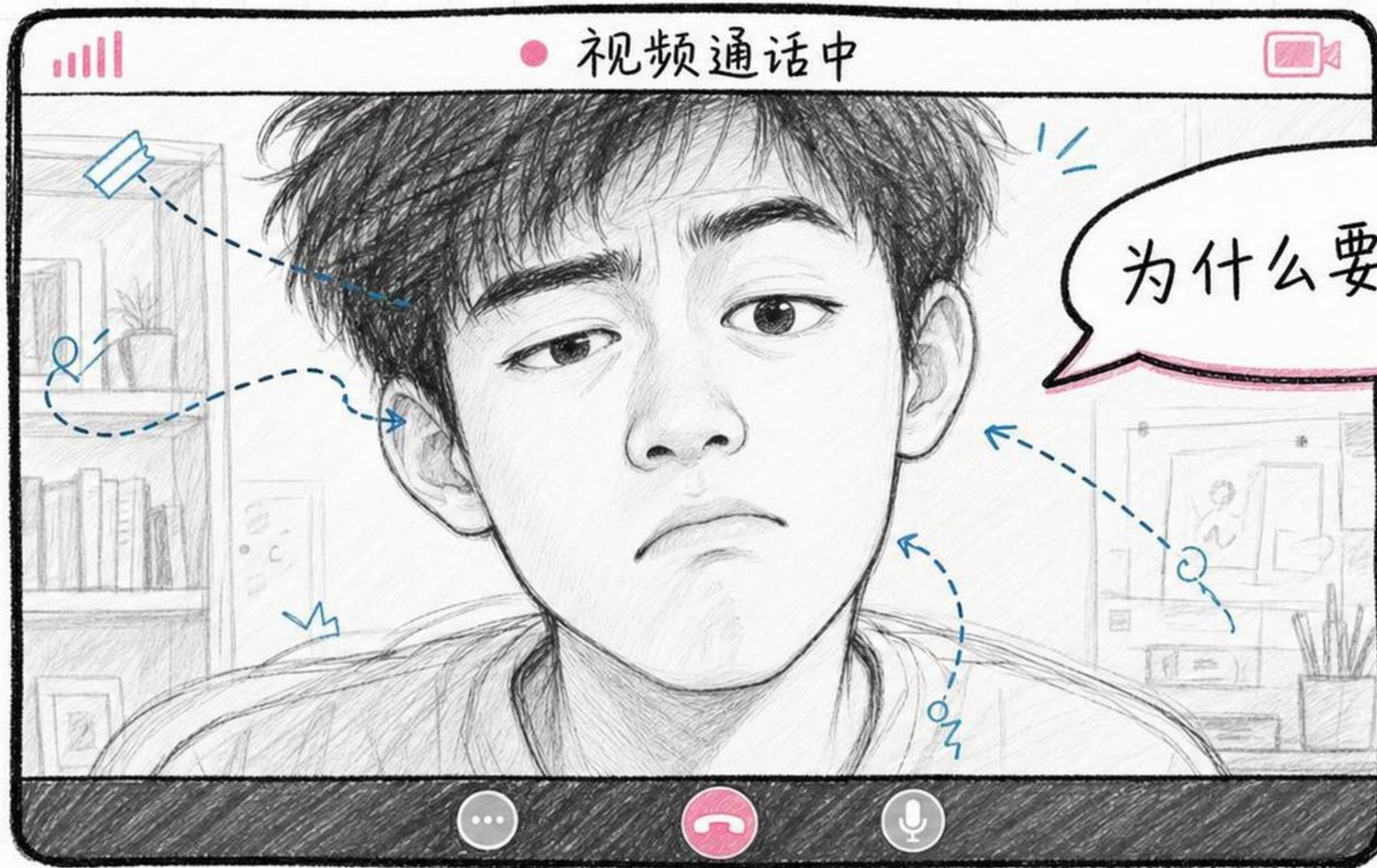


现实

清晰·明亮
真实感

父亲的现实：
儿子表面没说，内心
其实是有愧疚的~

做父亲的直觉：爱，让我懂他没说出口的心。



为什么要道歉?

他完全不觉得有什么需要道歉的

!?

一个判断

无声的种植过程:

- 无言
- 无形
- 无人察觉
- 却真实存在

过往经历

他人评价

自我怀疑

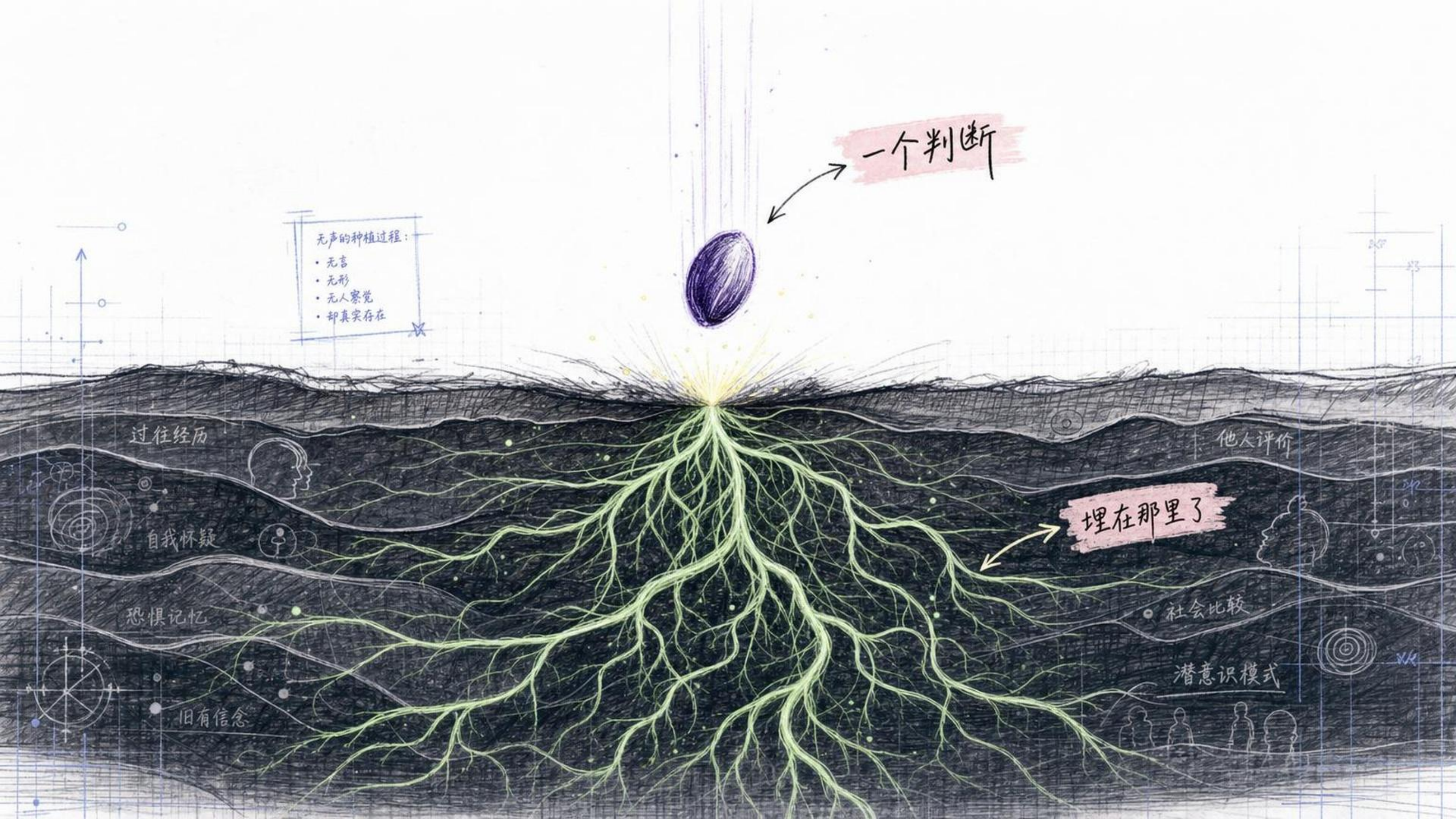
埋在那里了

恐惧记忆

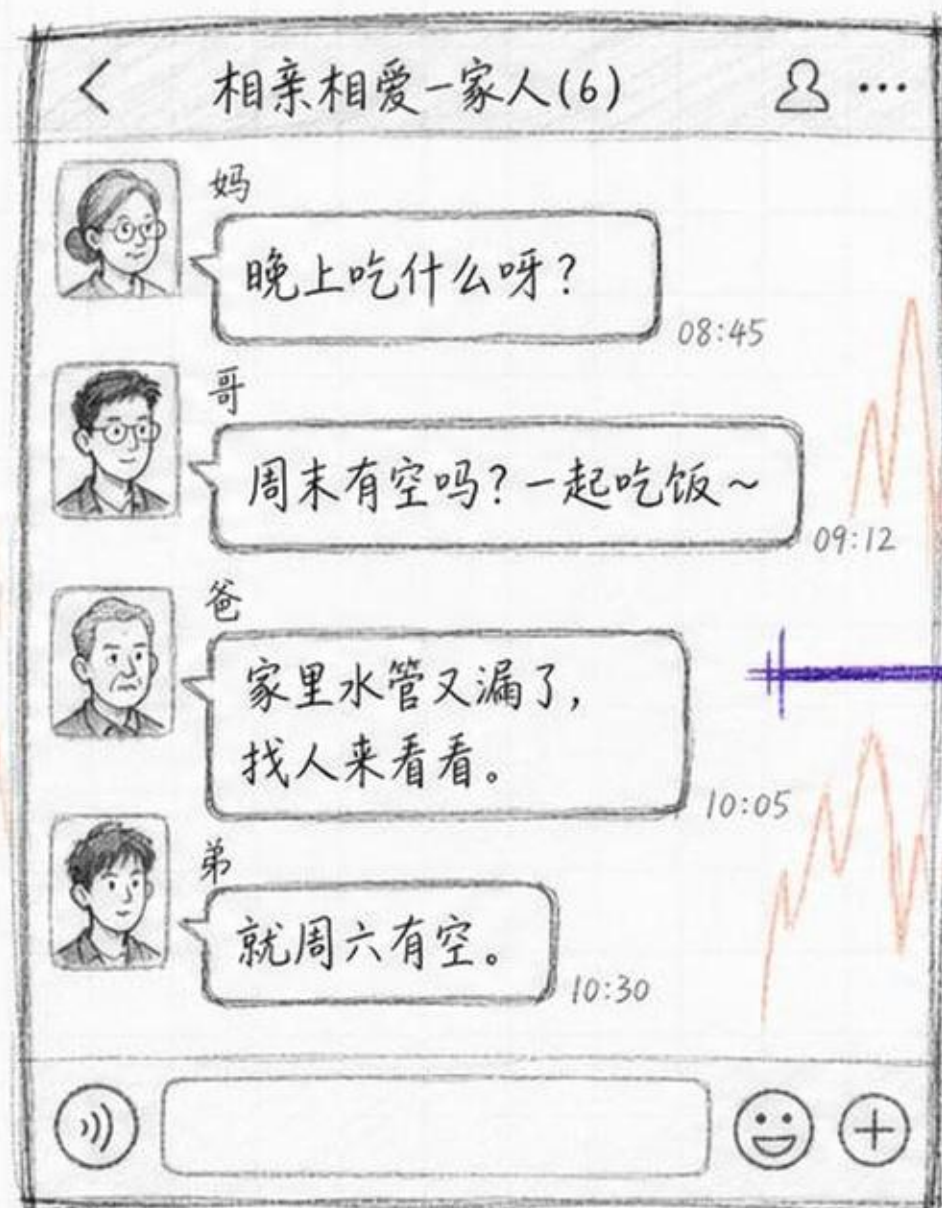
社会比较

潜意识模式

旧有信念



家庭群·情绪时间线

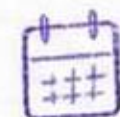


前期: 日常交流

- ✓ 话题平淡
- ✓ 语气平和
- ✓ 情绪隐藏中

语气藏不住

30天后



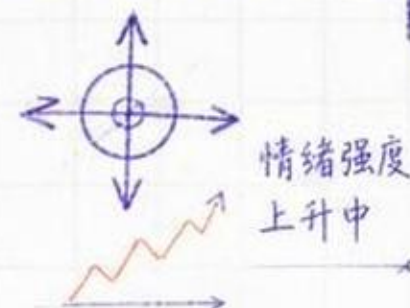
从忍耐... 到爆发

- ✓ 小事累积
- ✓ 情绪堆叠
- ✓ 临界点来临



后期: 情绪爆发

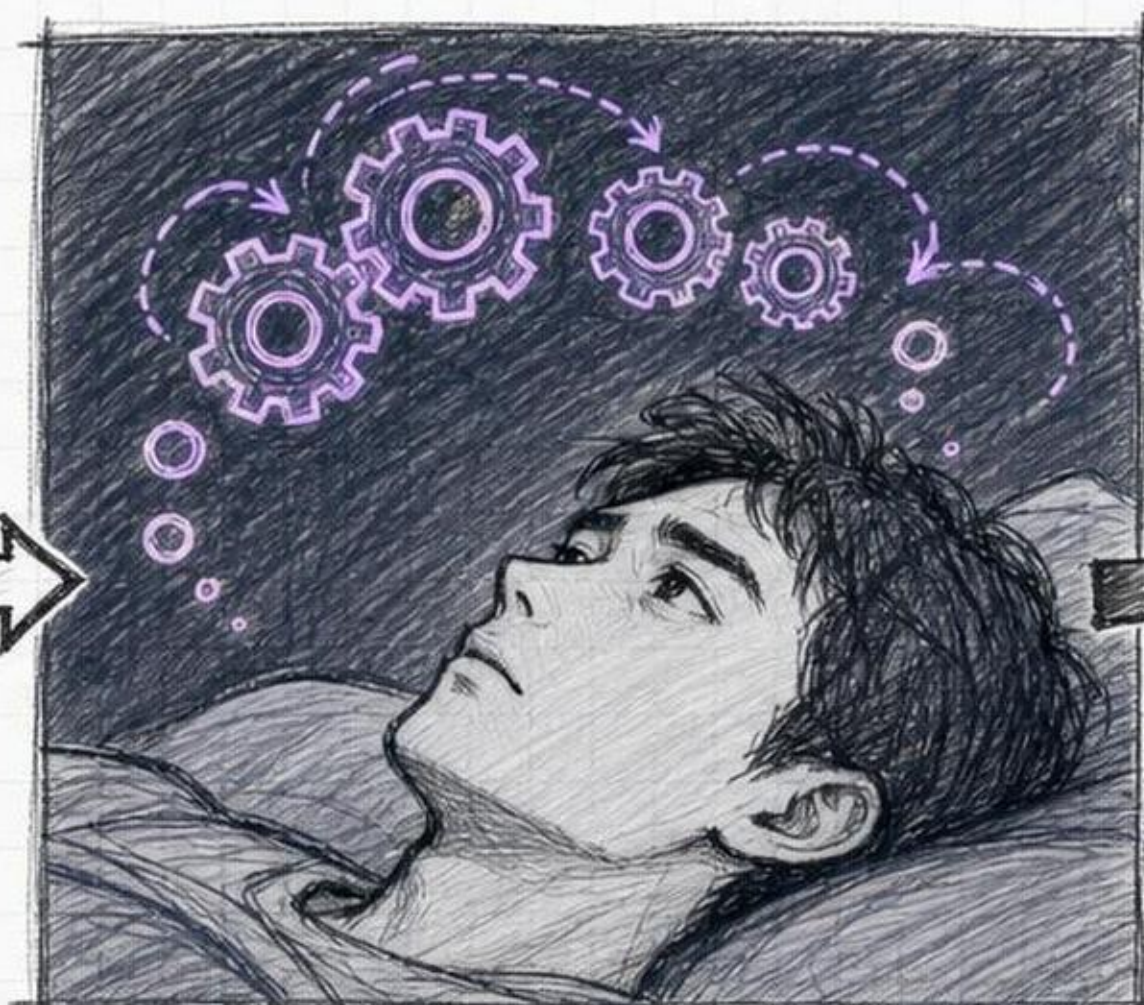
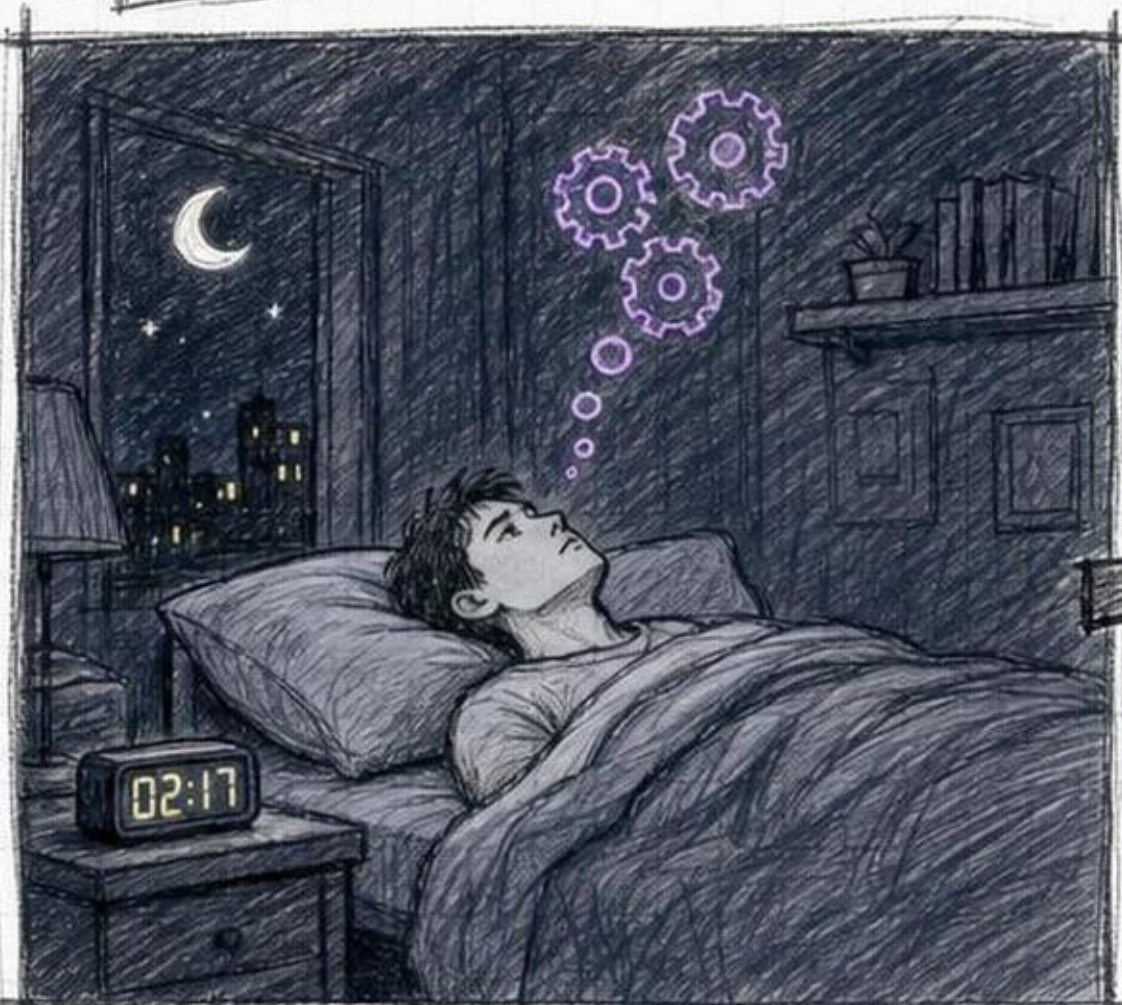
- ✓ 语气变冲
- ✓ 指责增加
- ✓ 关系紧张



你为什么这么冲?

夜深

等待道歉



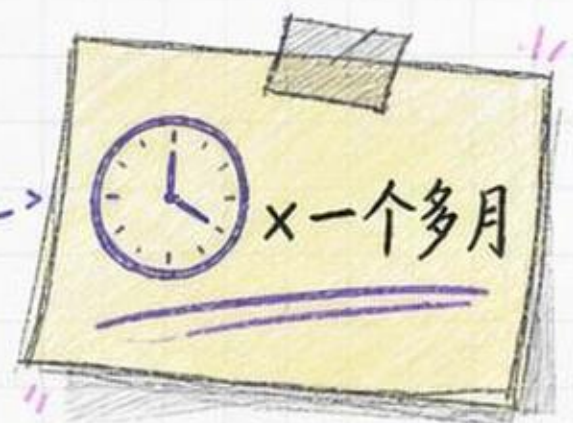
① 夜深人静，辗转难眠。

② 那个念头一遍遍浮现。

③ 不停循环，无法停止。



这个念头在我脑子里转了一个多月。



道歉是后天行为

遗传信息
由父母传递

基因片段



不包含
道歉指令

笔记

基因决定
倾向与潜力，
不决定具体行为。

缺失的片段
无法编码
“道歉”

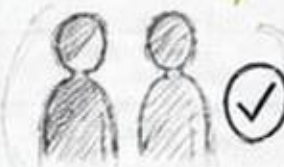
基因里没有写入的

观察笔记

- ☒ 表情
- ☒ 语言
- ☒ 行为反应
- ☒ 结果

他在观察你

看到别人道歉



感受到效果

被接纳与原谅



模仿并实践

通过观察习得

父亲的缺席

「缺席
不是中立，
而是无声的
示范。」



！ 沉默
也会被
孩子模仿。

孩子在观察

妈妈的道歉

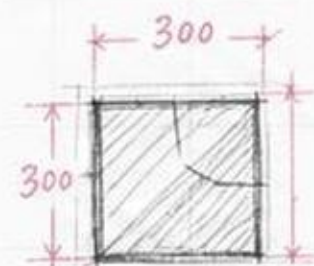
「真诚的道歉，
让孩子学会
尊重、修复
与爱。」



♡ 道歉，
是关系的
修复，也是
爱的示范。

☆... 行为，是被看见学会的... ☆

代际传递
看不见的影响



基石·信念
不可动摇

3000

1500

父亲
不
道歉

无形的教导
代代相传

沉默的规则
坚硬如石

600

成长中的孩子

他观察到的，是沉默的规则。

打破它
从你开始

打破沉默
才能翻越



阿赖耶识

一切种子的总藏处
如大海，能藏、能持、能生

表层·意识层

思维·感知·分别

分别意识
(思考·判断)

如海之表面
波动不定
风起云涌

意识的界面

中层·种子层

记忆种子·熏习藏
潜伏待缘而起

记忆的
种子

记忆的种子

种子有善、恶、无记
随缘成熟
感召果报

记忆的种子

深层·藏识层

业力种子·祖辈印记
无始以来积累

无明为海
烦恼为波
业力为流

祖辈的印记

代代相传的业力印痕
深藏不显，然影响深远

修行的方向

觉察种子
净化熏习
转识成智
回归清净本性

代际传递

如烟入骨
无声无息



比例尺

1:1



2.4m

熏习

看不见的重量
决定了看得见的命运。☆

未知的
祖辈
更远的过去

曾祖父

祖父

父亲

儿子

图例

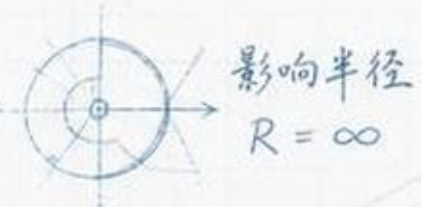
- 熏习之种
- 无形影响(如烟)
- 传递路径
- 时间的淡化

种子，一代一代向后传递

它不说话
却在我们身上继续说下去。

你就是他的环境

你的每一次选择、情绪、言行
都在无声地塑造着周围的世界



- 言行
- 情绪
- 选择
- 态度

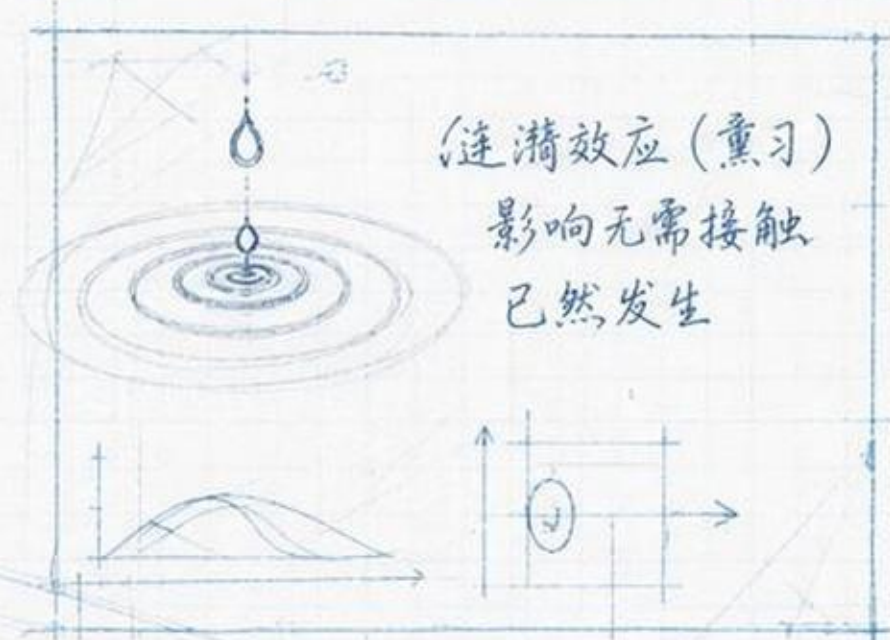
识海里的印记

不是所有的影响
都能被看见
但都在被感受



一滴行为

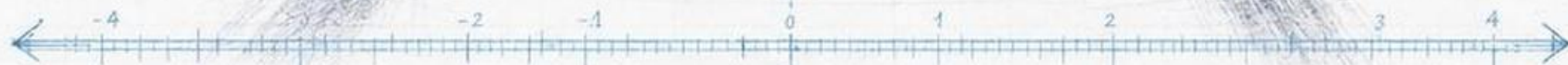
熏习的痕迹



涟漪效应 (熏习)
影响无需接触
已然发生

识海里的印记

熏习:
无形的习气
潜移默化
日积月累
塑造心境与世界



★ 你就是他的环境

- ☑ 言语
- ☑ 情绪
- ☑ 习惯
- ☑ 态度
- ☑ 选择



潜移默化
日积月累



影响力
随时间放大



你的行为模式

镜中传递



他的熏习来源

行为镜像效应
孩子不是被教导，
而是被影响。



你今天的样子，
就是他未来的样子。

你得先看见 你在运行什么程序

探索隐藏在意识之下的隐形程序



它们影响你的选择
不是你在选择



它们自动运行
你却从未察觉



它们是你看不见的
思维盲区



看见它们
才能改变它们

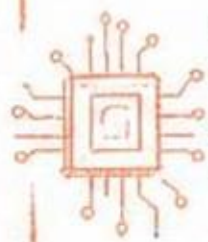
你看不见的



不在意识中
不等于不存在

隐藏的盲点

运行中的程序



- 默认设置
- 情绪反应
- 思维模式
- 行为惯性
- 信念系统
-



看见它
改变才开始

觉察的过程



发现
看见隐藏



理解
看懂模式



选择
重写程序

“真正的自由
始于看见
而非改变”

关系蓝图 2.0

版本：和解版

比例：心与心 1:1

彼此理解
心意相通

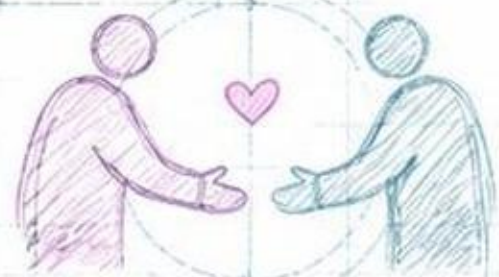
同频共振

真诚道歉
放下防备

感同身受
接纳原谅

关系升级

- ✓ 理解
- ✓ 尊重
- ✓ 信任

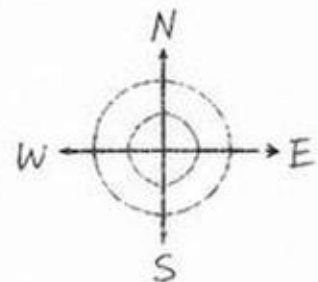


心锁打开
关系重建

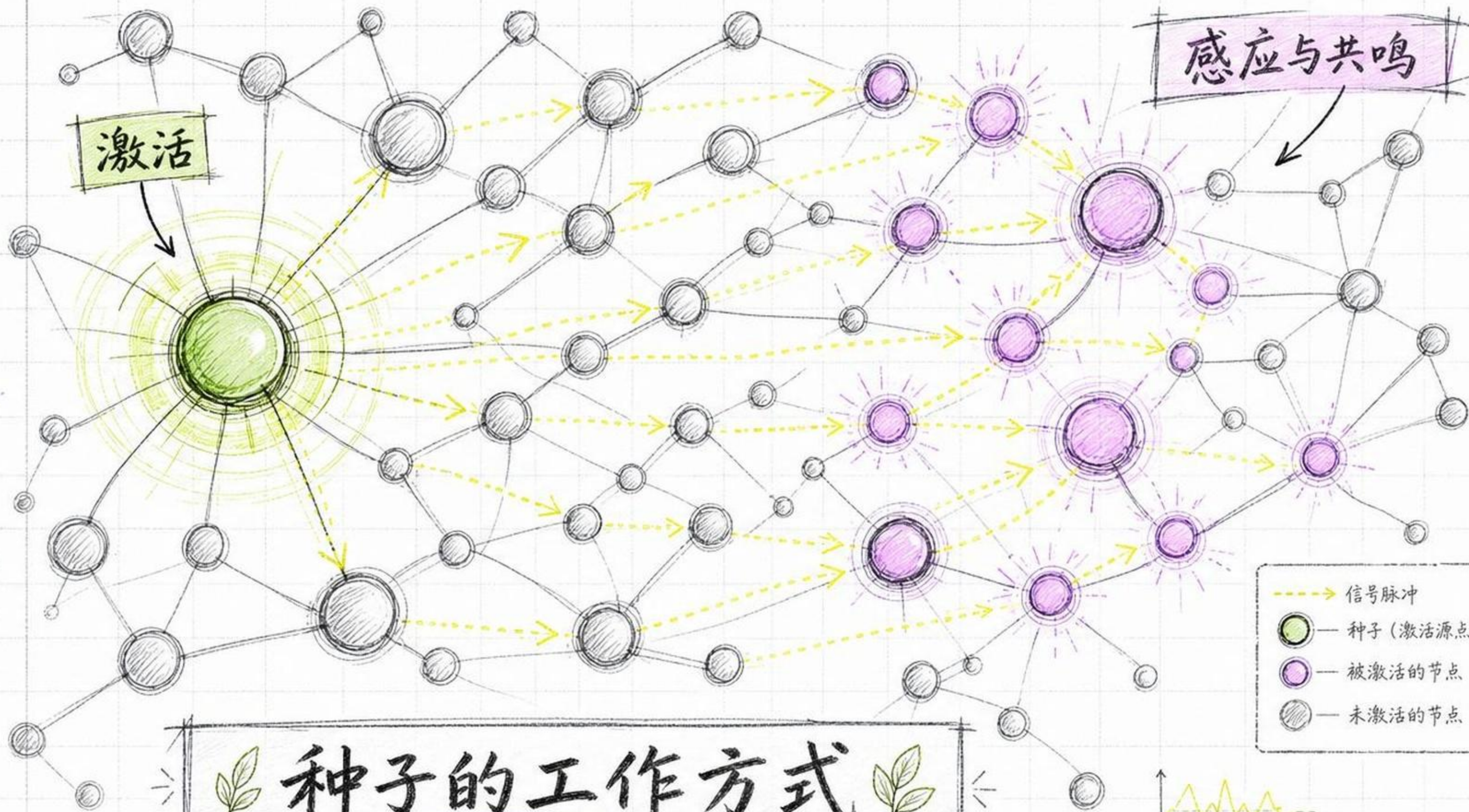
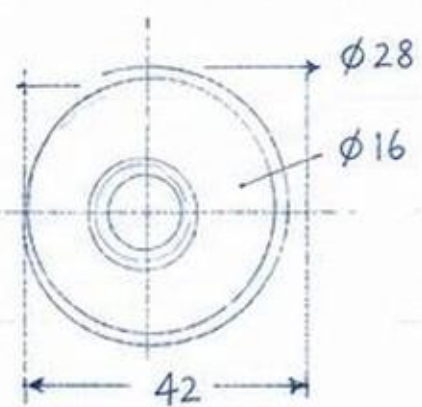
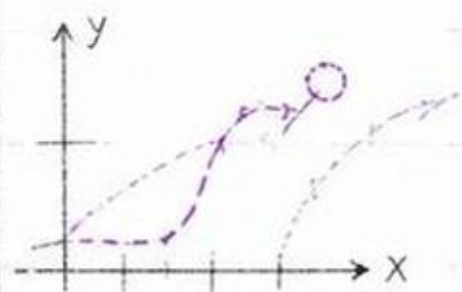
爱的公式

$$\text{❤️} + \text{👂} = \text{💛}$$

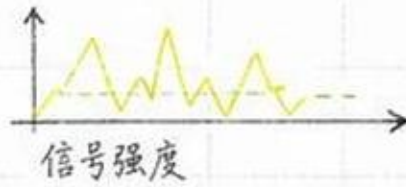
沟通 + 倾听 = 共鸣



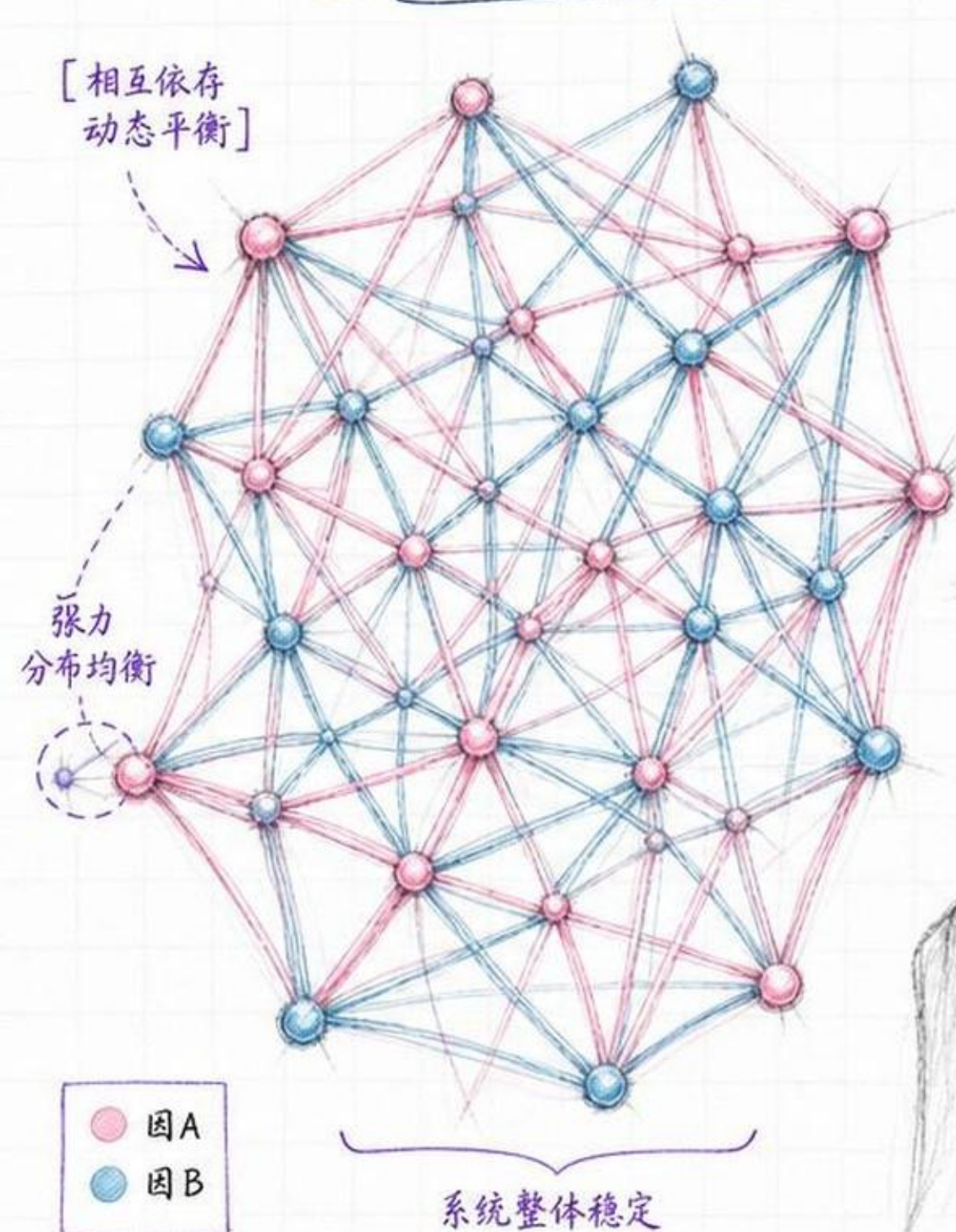
一个真实的行动
如同一颗种子，
唤醒远处的
回应与连接。



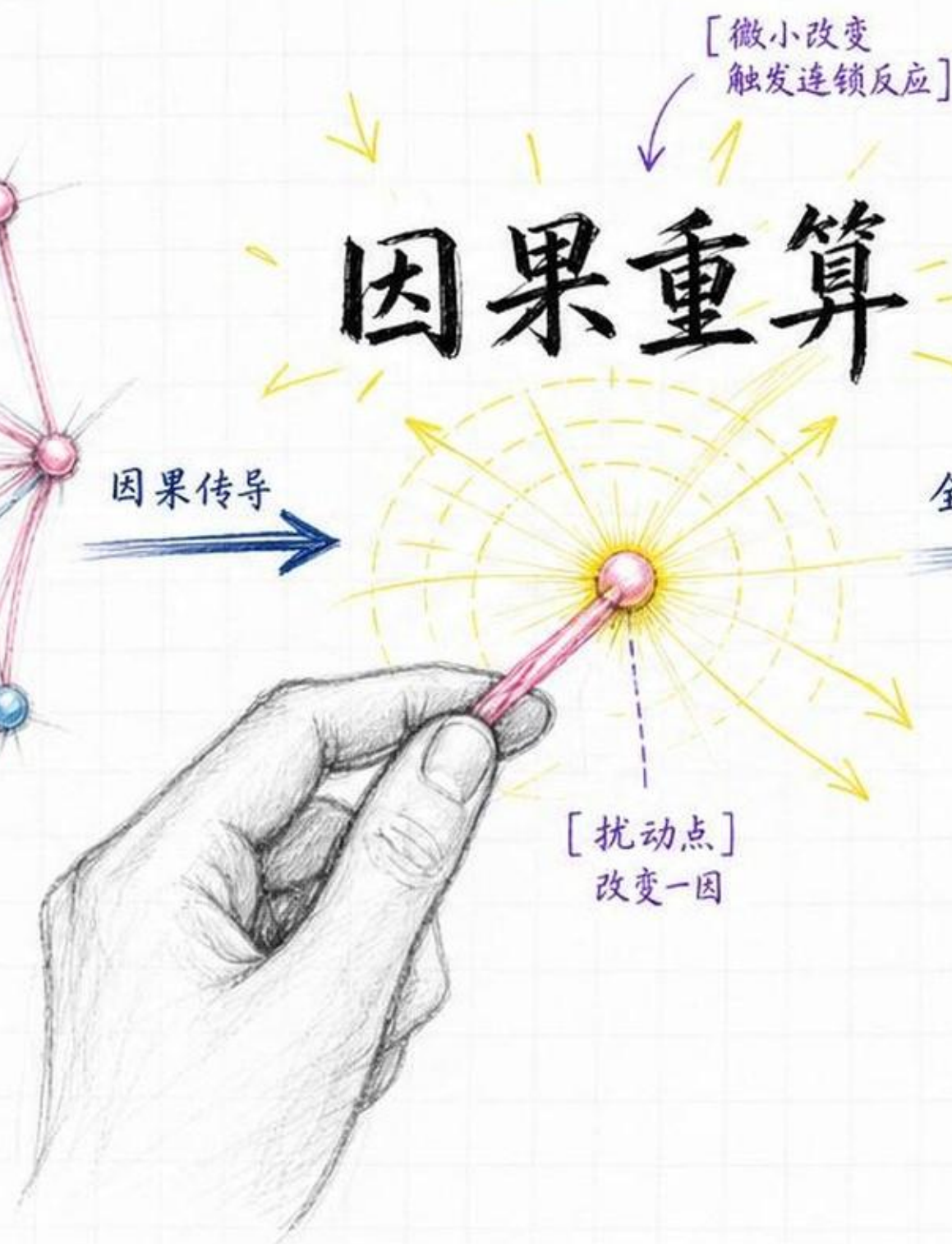
- 信号脉冲
- 种子 (激活源点)
- 被激活的节点
- 未激活的节点



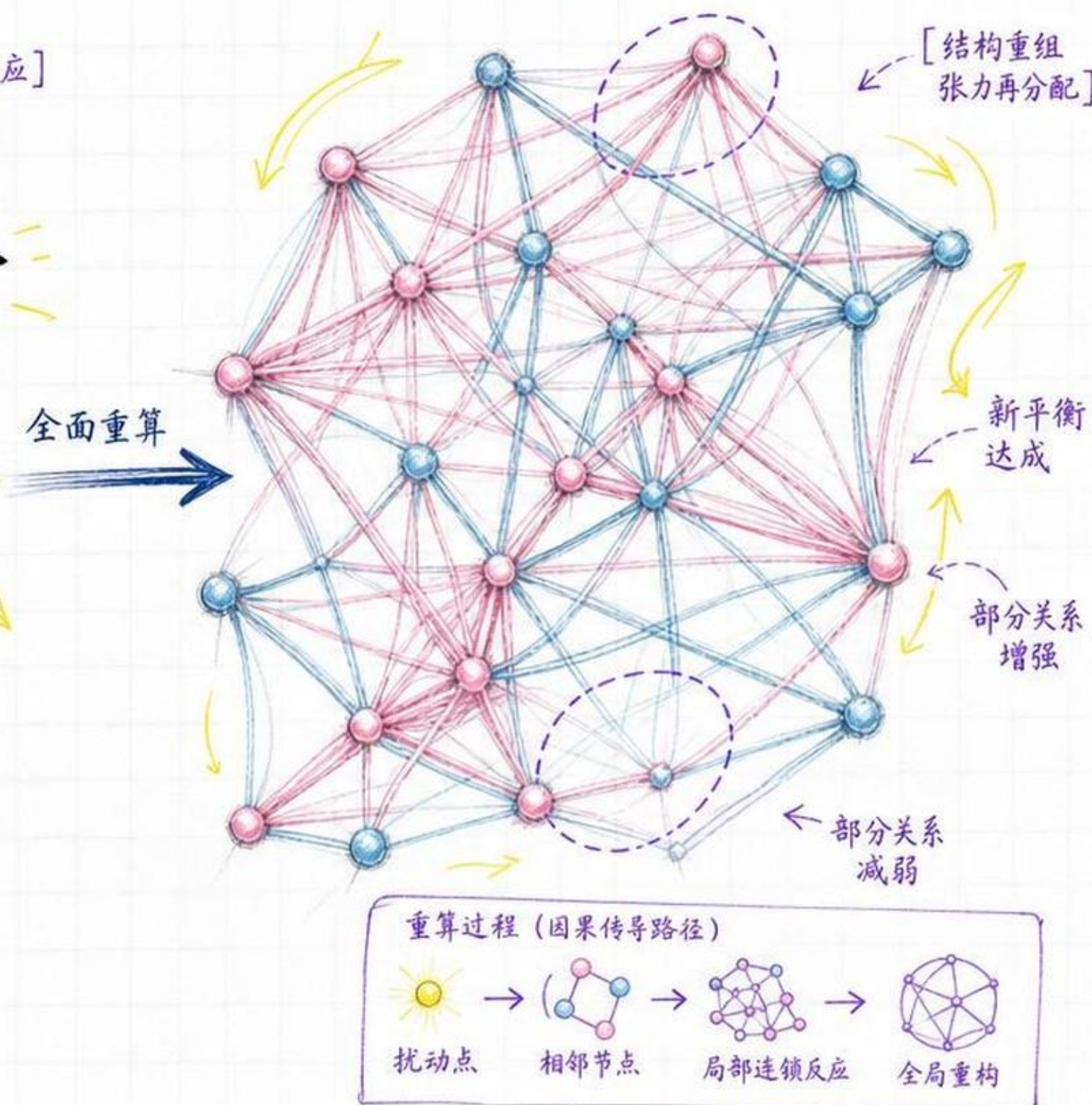
1. 原始稳定状态



2. 触动一因



3. 整体重构后新平衡



缘起法则：改变一因，整体重构

为什么从没
听到那句
对不起？

是遗忘？
还是刻意
不提？

那道看不见的墙，
什么时候才能消失？



一代传一代，
沉默也在传承。

几十年的沉默

如果开口，
会不会打破
这一切？

距离，隔开了多少心？

—— 是什么东西在阻止我？ ——

末那识防御系统

—以“父亲”身份为核心的
自动防御机制

身份装甲

- 强化自我认同
- 抵御外部质疑
- 维持权威形象



情感反射场

- 屏蔽情感冲击
- 过滤脆弱信息
- 避免自我动摇

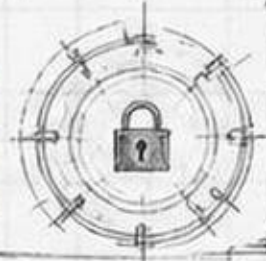


系统状态

防御等级:

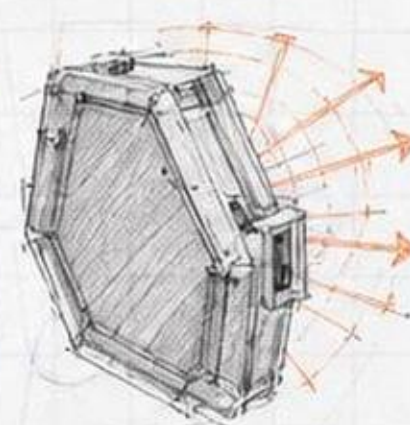
情感屏蔽:

规则强度:



自动防御屏障

- 360°全方位展开
- 阻挡质疑与挑战
- 维持心理安全区



行为准则

- 内置行为规范
- 约束自我表现
- 符合社会期待



防御机制启动流程



威胁检测



系统识别



屏障展开



强化防御



稳定维持



警告:

检测到威胁时
系统将自动强化防御等级
直至威胁消除



核心协议

保护“父亲”身份完整性
优先于个体真实感受

隐藏等级:



伪装程度: 99%

发现难度: 极高

它擅长: ☆

- 引用经验
- 包装成道理
- 让你无法质疑

常见伪装形式

- 我认为...
- 按常理来说...
- 大家都知道...
- 这不是常识吗?
- 当然应该...

最隐蔽的我执

观察提示

- 它就在这里
- 越熟悉越看不见
- 相信常识时
它最安全

你能找到它吗?!!



线索:

它不会自己暴露,
只会在你质疑
常识时露出尾巴。

社会惯例

人情世故

大众观点

传统观念

理所当然

约定俗成

普遍认知

理应如此

经验之谈

过来人说

习惯思维

从小到大

别人都这样

我觉得应该

大家都这么想

这是常识

正常逻辑

天经地义

理所当然

不用想也知道

显而易见

理所当然的事

这有什么好说的

常识

基本常识

生活常识

思维定式

认知框架

固有观念

默认设置

思维惯性

不假思索

直觉判断

第一反应

本能反应

无需证明

毋庸置疑

它不吵不闹，以常识的面目出现

身份标签

沉重的定义
压得你喘不过气

沉重
负担

父亲

是标签
让你犹豫了

被定义的枷锁

- × 角色
- × 期待
- × 应该
- × 别人眼中的你

拿掉标签，只剩一个人

本来的人

轻盈·自由·真实
不被定义的存在

父亲

成功

责任

强大

那些词语
不是你

社会角色
让你被期待
也被限制

要有威信
不能犯错

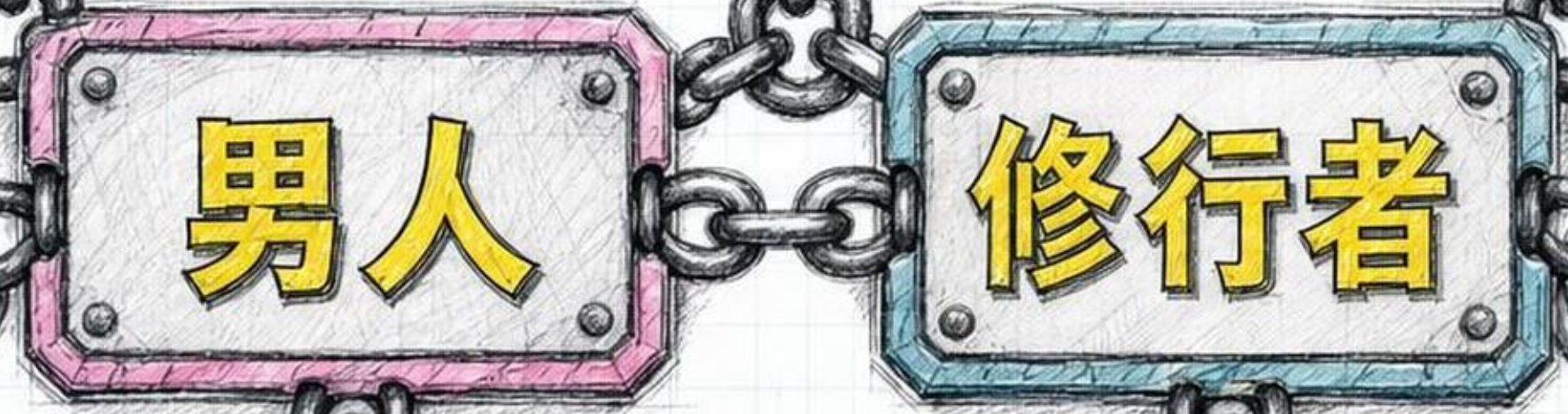
要负责
要教好

要懂事
要听话



要坚强
不能脆弱

要自律
要超越



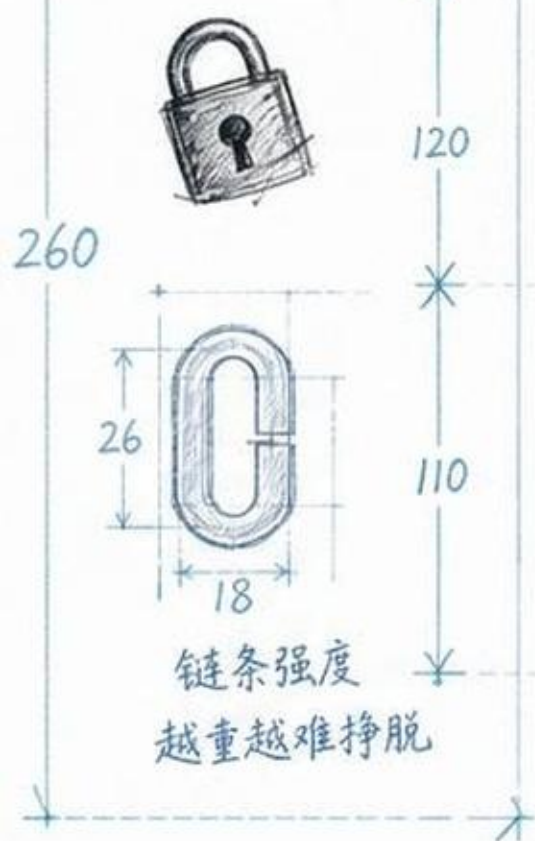
锁住
你的标签



- 社会期待
- 角色责任
- 自我束缚
- 沉重枷锁

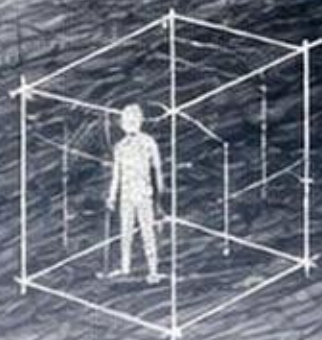
你被几个标签锁住了？

★ 挣脱标签，才有可能，做真实的自己 ★



身份的外壳

标签
角色
过去的故事
他人的期待
...

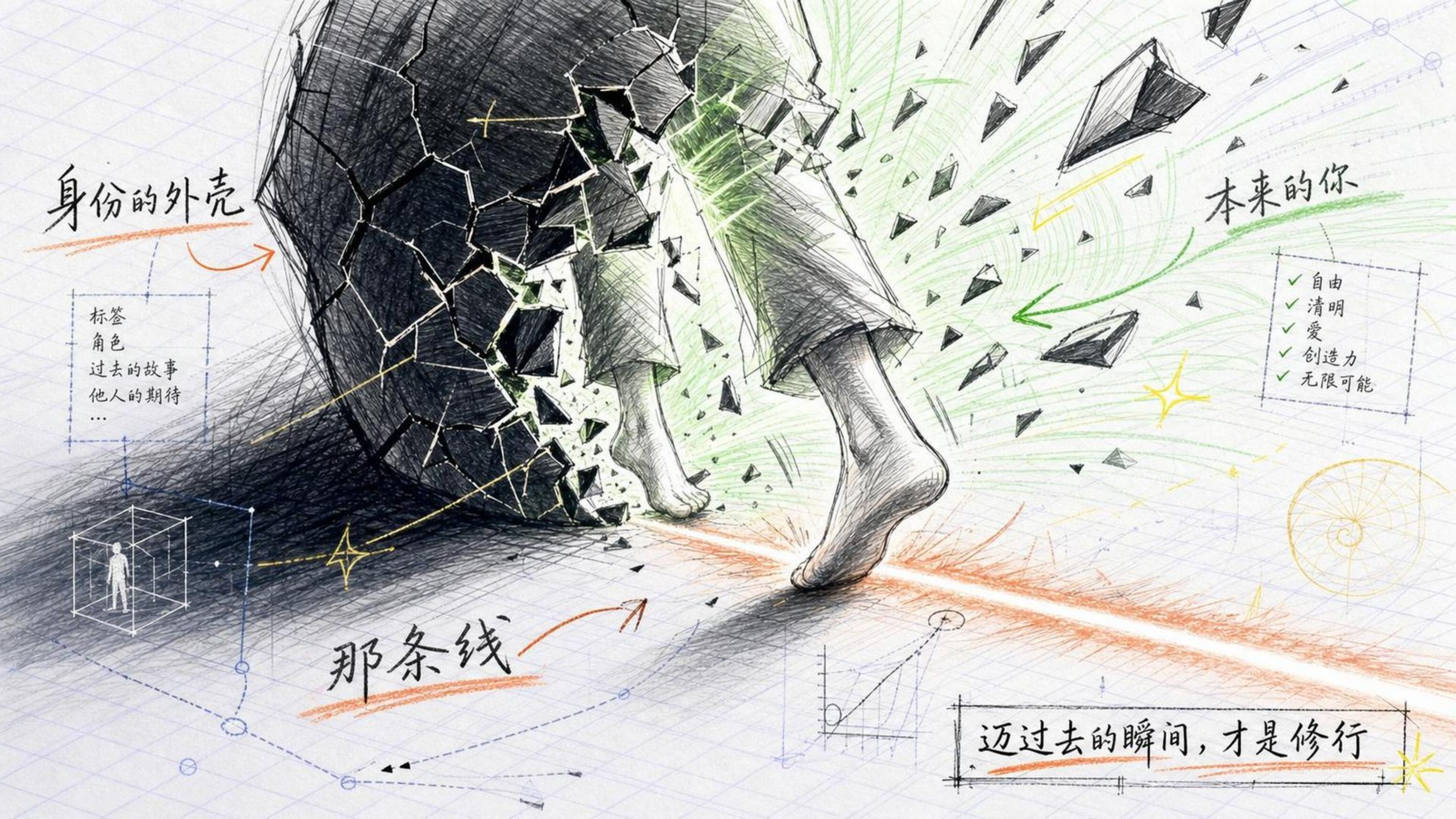


本来的你

- ✓ 自由
- ✓ 清明
- ✓ 爱
- ✓ 创造力
- ✓ 无限可能

那条线

迈过去的瞬间，才是修行

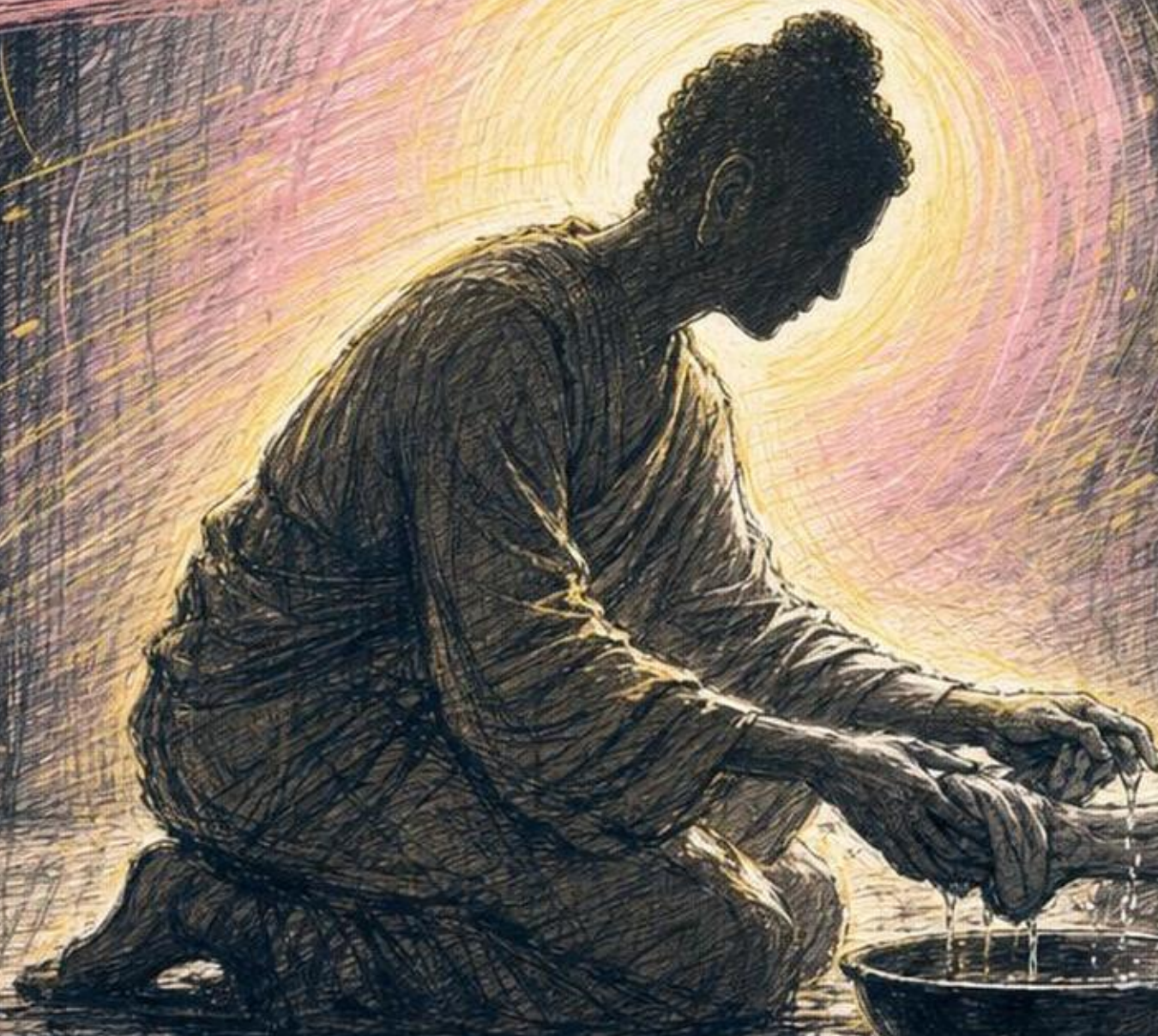


瞻視病人， 即是瞻視我

律藏記載



若以慈心應病者，
如佛在前。



比丘病卧，
无人照顾



一切众生，
皆当善护。

身份，本来就不是你

看见本质
超越分别
不被标签所限

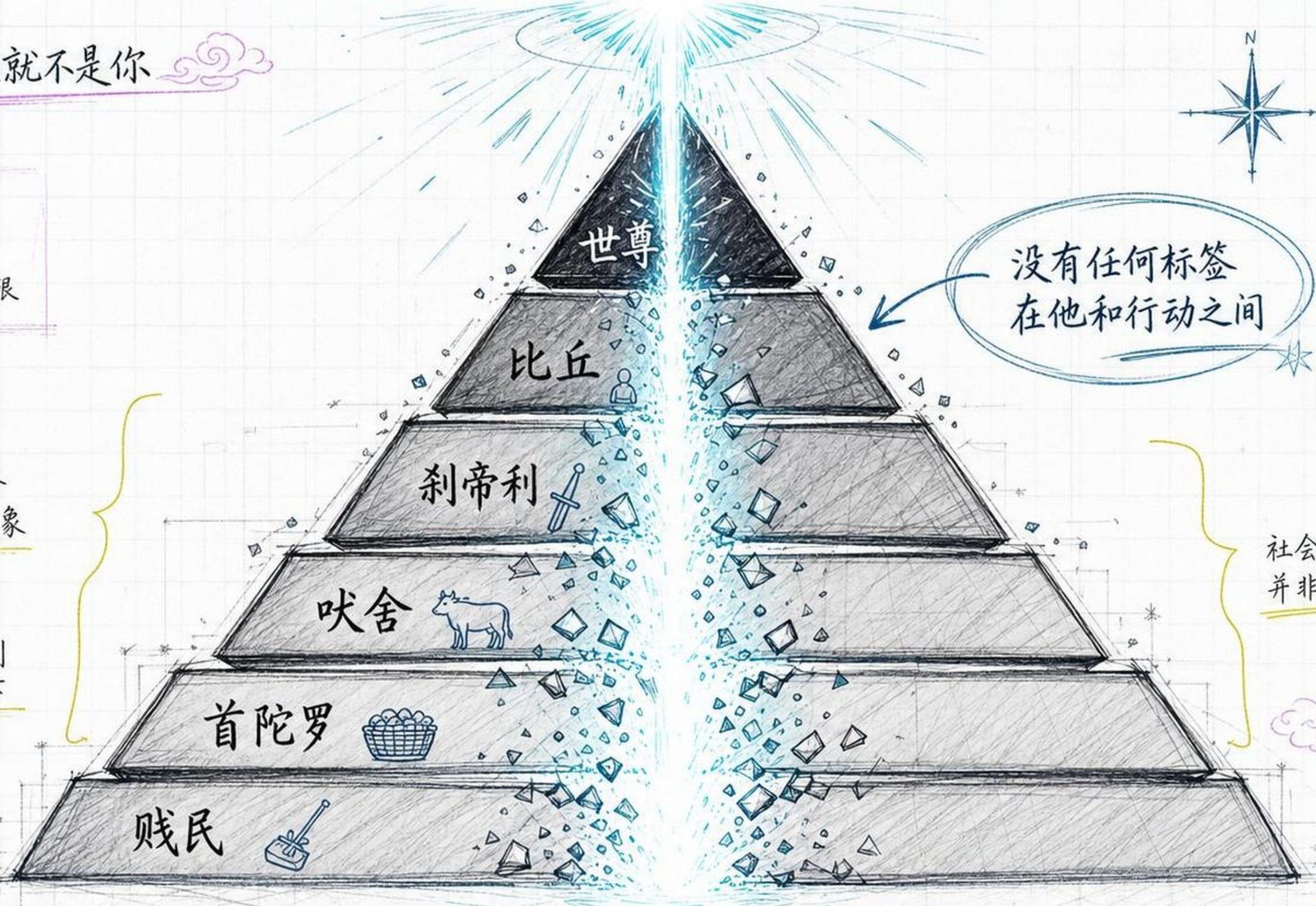


层层标签
构成的幻象

依附分别
生出高下



形式 ≠ 本质
标签 ≠ 自我
看破，即自由



- 无我
- 无相
- 无分别
- 无高下

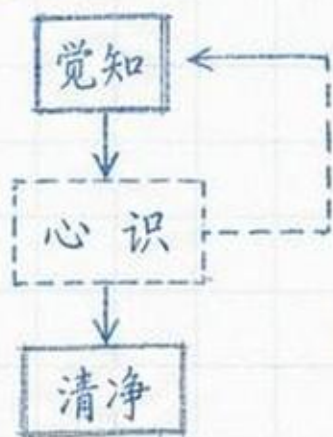
没有任何标签
在他和行动之间

社会结构
并非本真

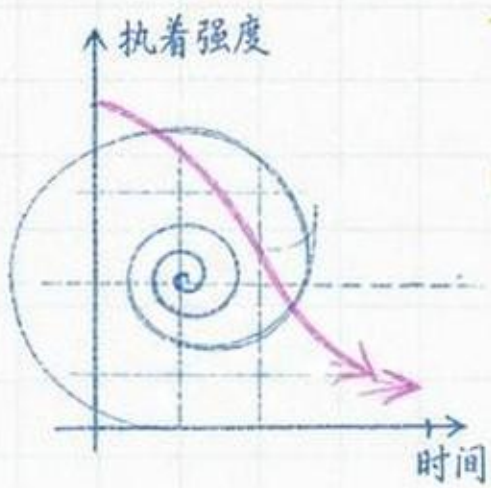
光穿透一切，回归平等与慈悲



系统架构图



放下执着
轻安自在



EGO_IDENTITY.exe — 卸载中

[10:24:01] 系统检查: EGO_IDENTITY.exe
[10:24:01] 进程分析: 检测到自我绑定模块
[10:24:02] 正在停止服务: 自我中心守护进程... 完成
[10:24:02] 正在清除: 我是世尊.dll
[10:24:03] 正在清除: 身份认知.sys
[10:24:03] 正在清除: 我执缓存.dat
[10:24:04] 正在清除: 比较模块.cmp
[10:24:04] 正在清除: 记忆碎片.tmp
[10:24:05] 正在释放: 执着锁定资源... 完成
[10:24:05] 正在重置: 心灵空间... 完成
[10:24:05] 正在重建: 觉知核心服务... 完成
[10:24:06] 卸载完成: EGO_IDENTITY.exe 已彻底移除

100% 完成



“一切有为法，
如梦幻泡影，
如露亦如电，
应作如是观。”

——《金刚经》

身份标签
已彻底移除



于菩提树下
见诸法空相

结构类型：重力坝
材料：钢筋混凝土

压缩区

觉知的裂缝

一道光，一个松动

内部状态：



波动：低



自动化程序：未被审查



240.0

86.4

118.0

荷载压力
巨大

0.3~1.0



①

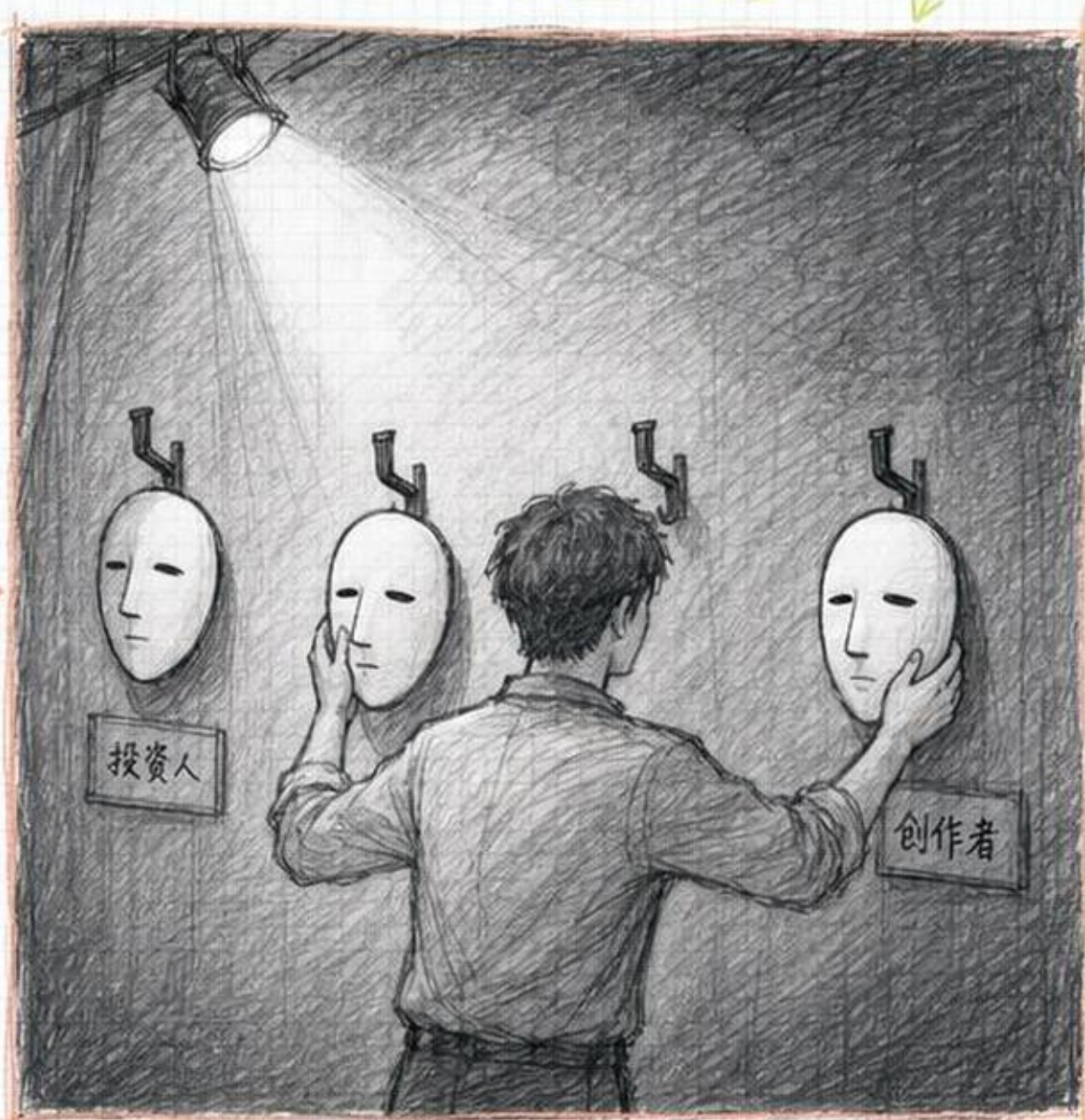
角色退场



摘下, 挂起, 放下

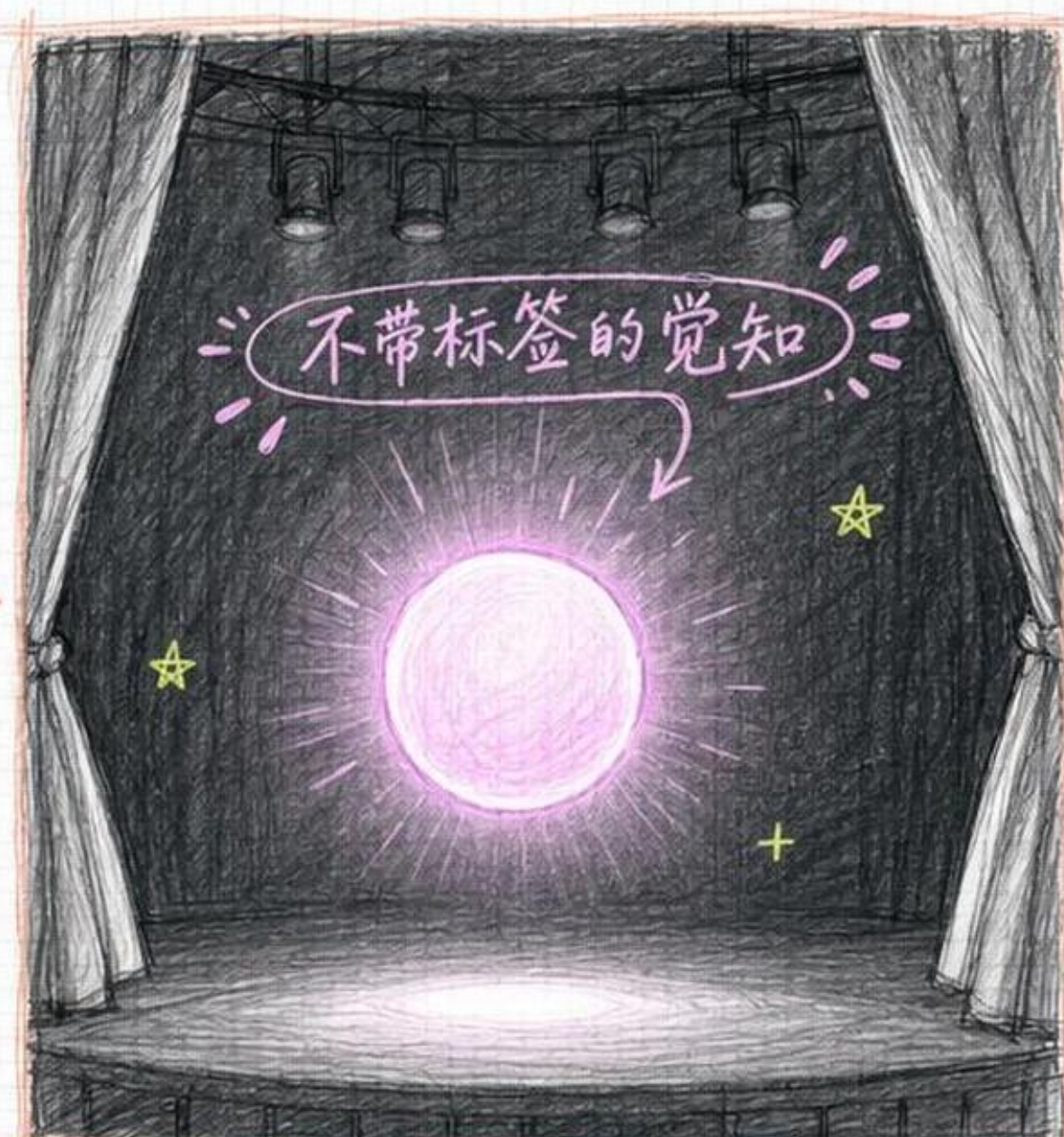
②

白天的标签



一张又一张, 光线慢慢熄灭...

③



夜晚的舞台,
收藏所有的角色。

只有角色全部下线, 真实的情况才能被看见

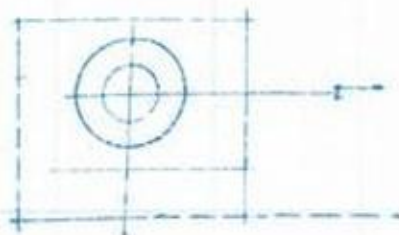
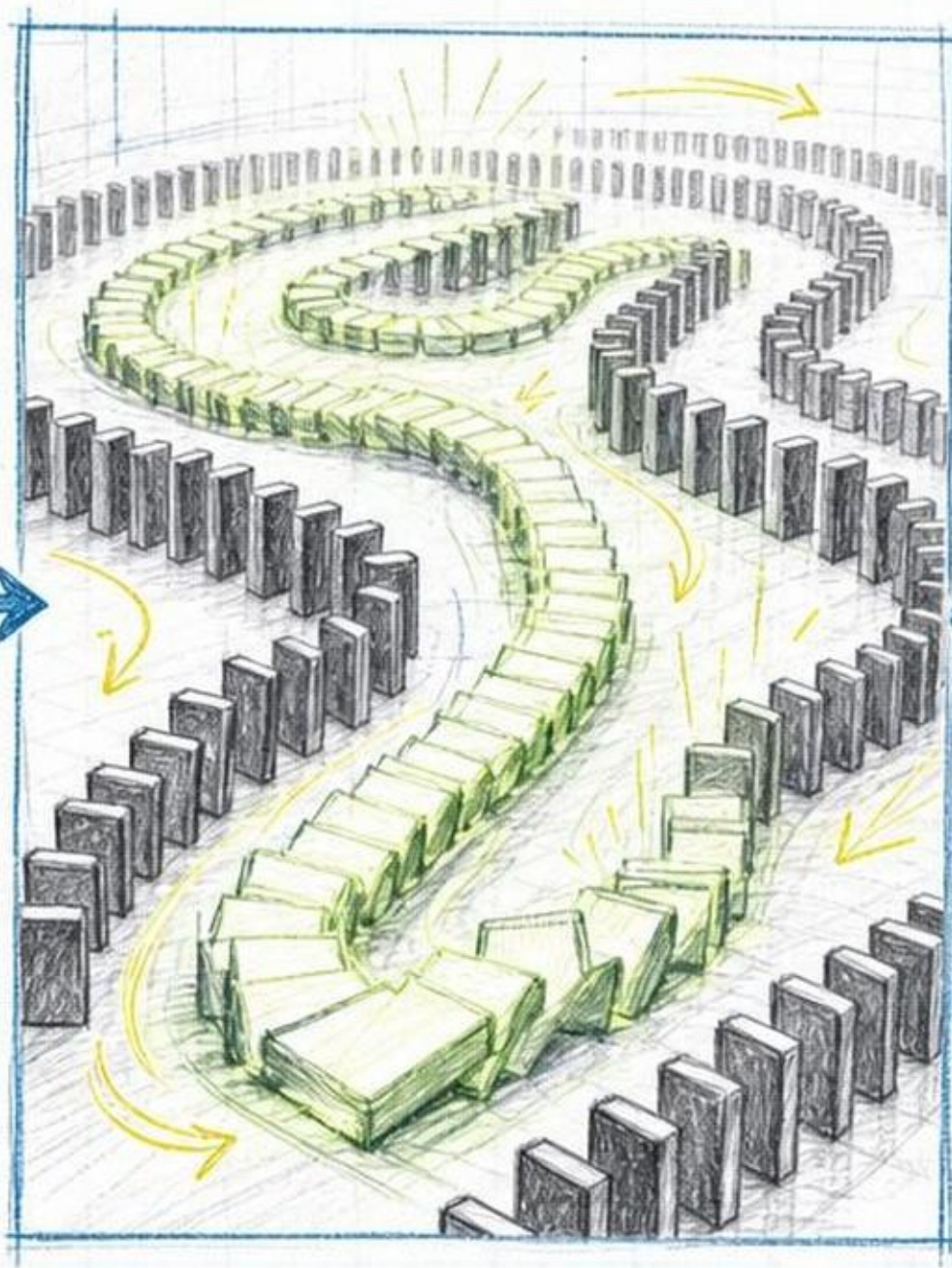
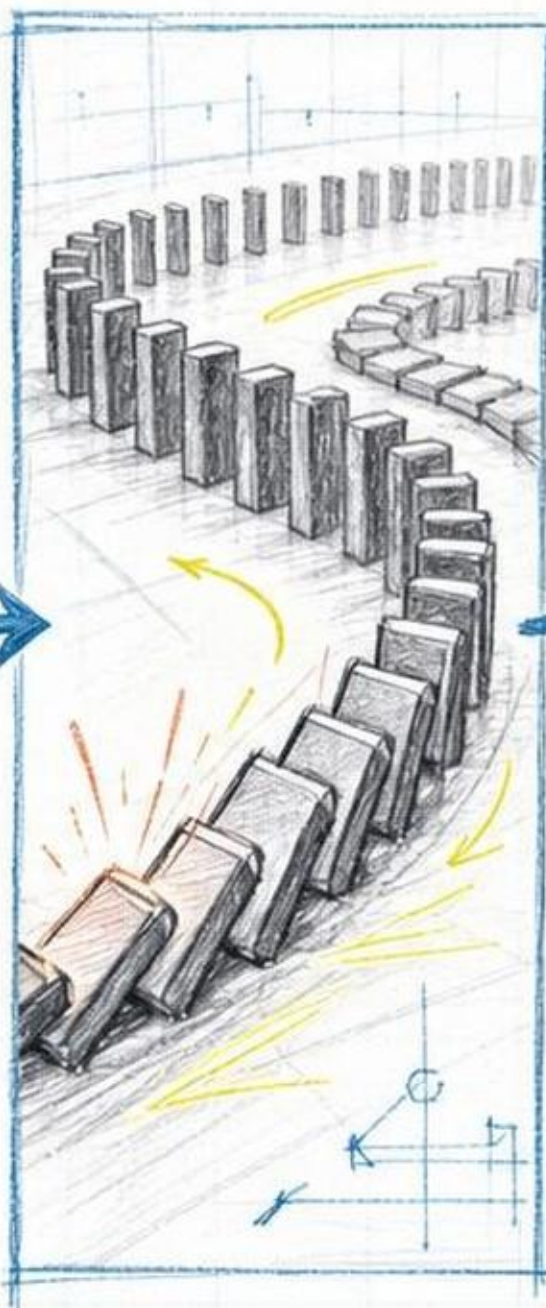
- ✓ 看见
- ✓ 放下
- ✓ 回到当下



连锁反应

第一张牌倒下

种子的现行



一份真诚



触发改变



影响扩散



全系统转变



应该怎样

社会期待

别人眼光

他人评价

固定角色

社会角色

过去经历

既定叙事

恐惧与比较

限制信念

默认设置

觉知

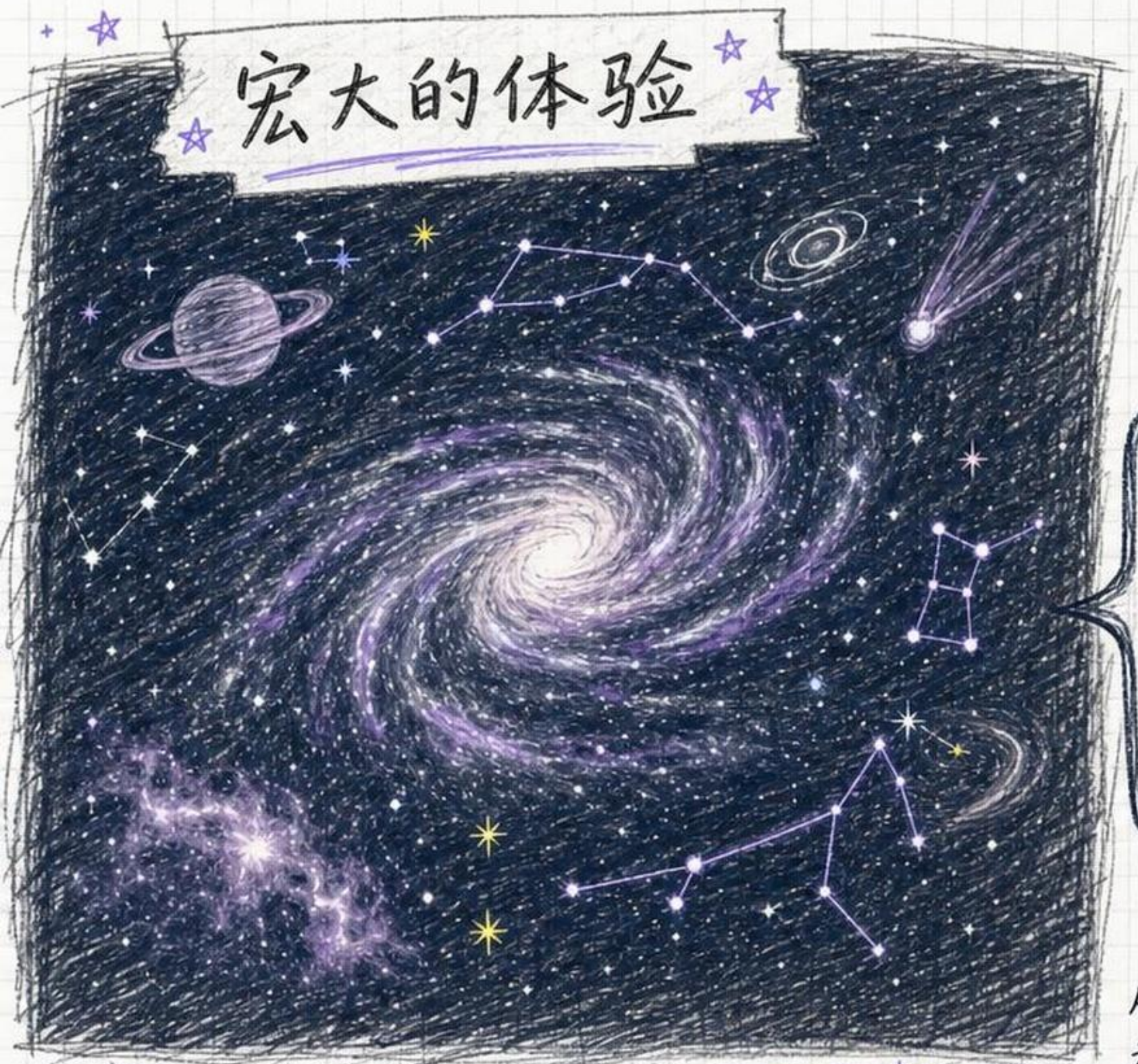
真实连接

选择

你不是你的标签

—— 当你移除默认设置，世界向你敞开 ——

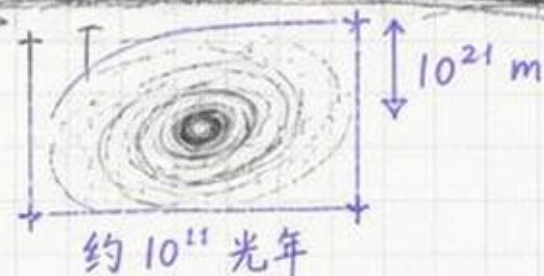
宏大的体验



修行最
值钱的部分

从无限到微尘，
都是当下的礼物。

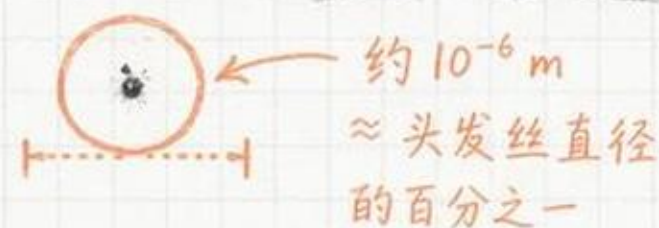
星海无垠，宇宙浩瀚
我们在其中，渺小而幸运。



日常的觉察



一粒微尘，在光中浮动
也是宇宙的一部分。



★ 修行不在远方，就在每一次真诚的觉察里。★

生活噪音

★ 背景噪音
人們習以為常
卻未曾察覺其下的持續

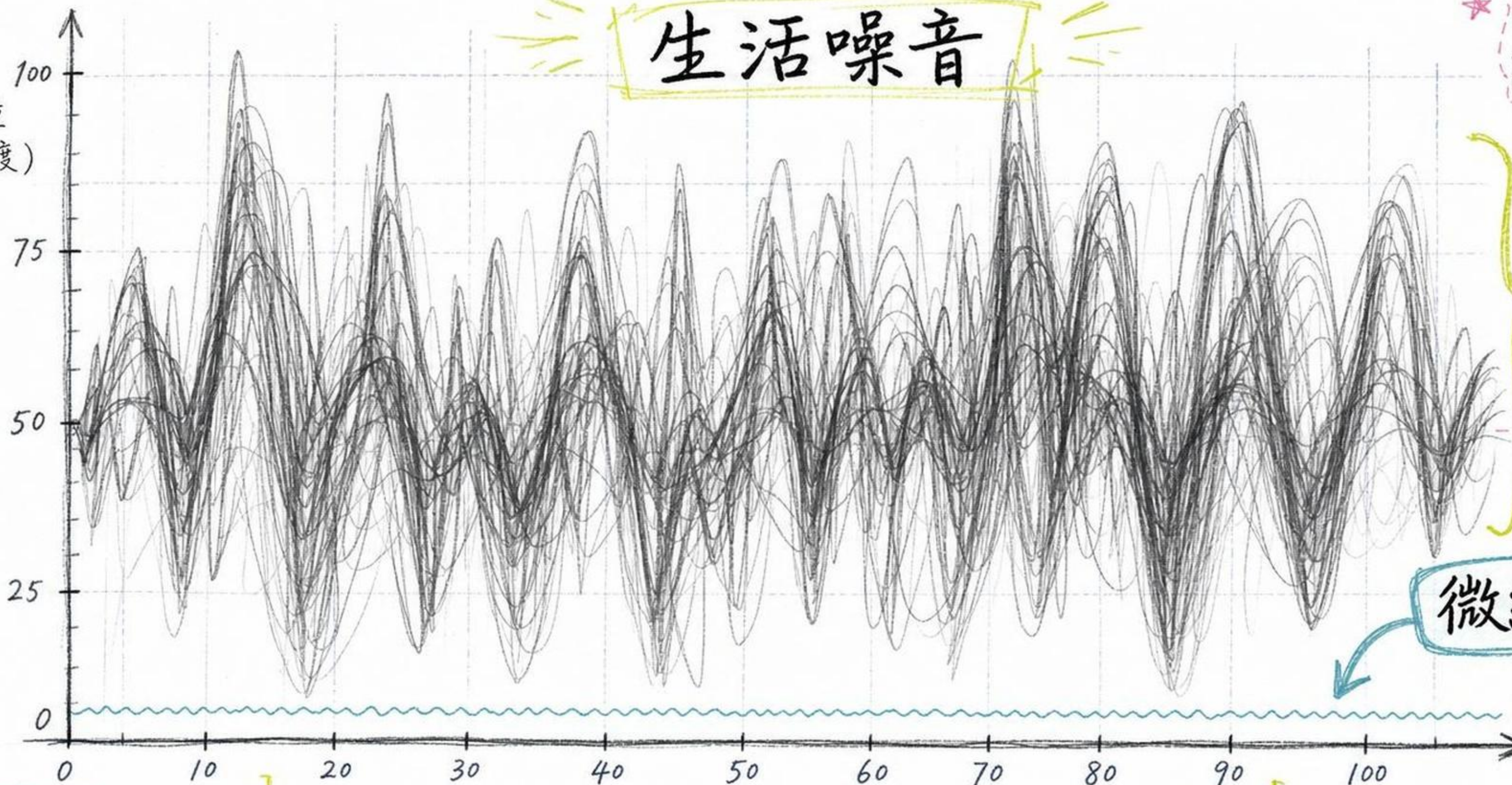
顯性噪音
起伏不定
變化無常

被忽略的層面
細微卻真實

微細睡眠

時間 (歲月)

能量
(強度)



★ 無論環境如何變化
無論情緒如何起伏
它從未消失
只因太微細，所以被忽略



始終存在，從未中斷

放大觀察 (局部放大)

生活噪音 (巨大且混雜)

微細睡眠 (細微且持續)



限制
不是终点
而是起点。

看见
转机

成长
正在发生。

你有没有 类似的角落？

欢迎在
评论区分享

我是王利杰，我们下期见

9