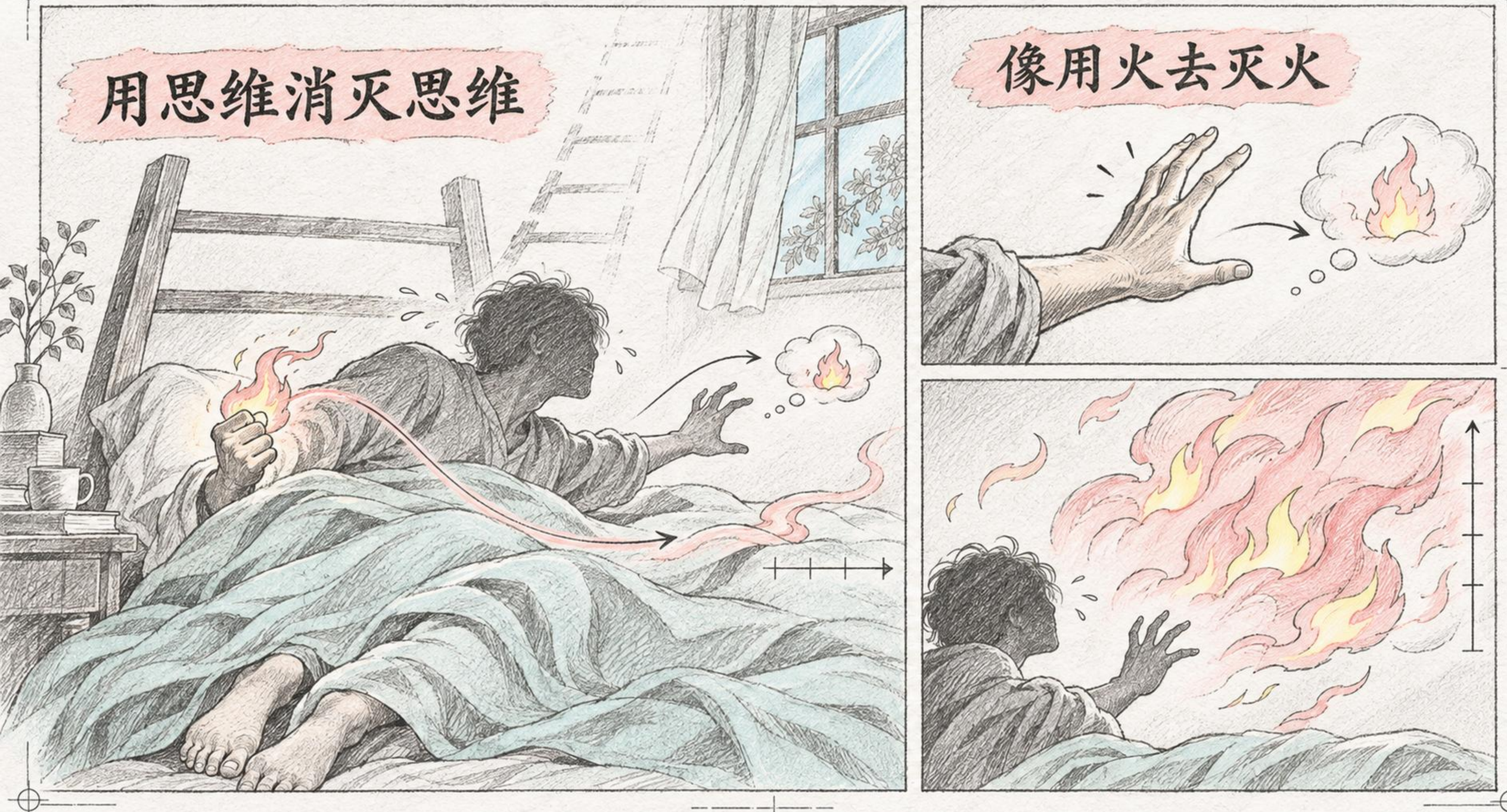

越想安静，噪音越大
觉察会不会也是执着

修行的最后一步




用思维消灭思维
像用火去灭火

反讽过程的监控回路

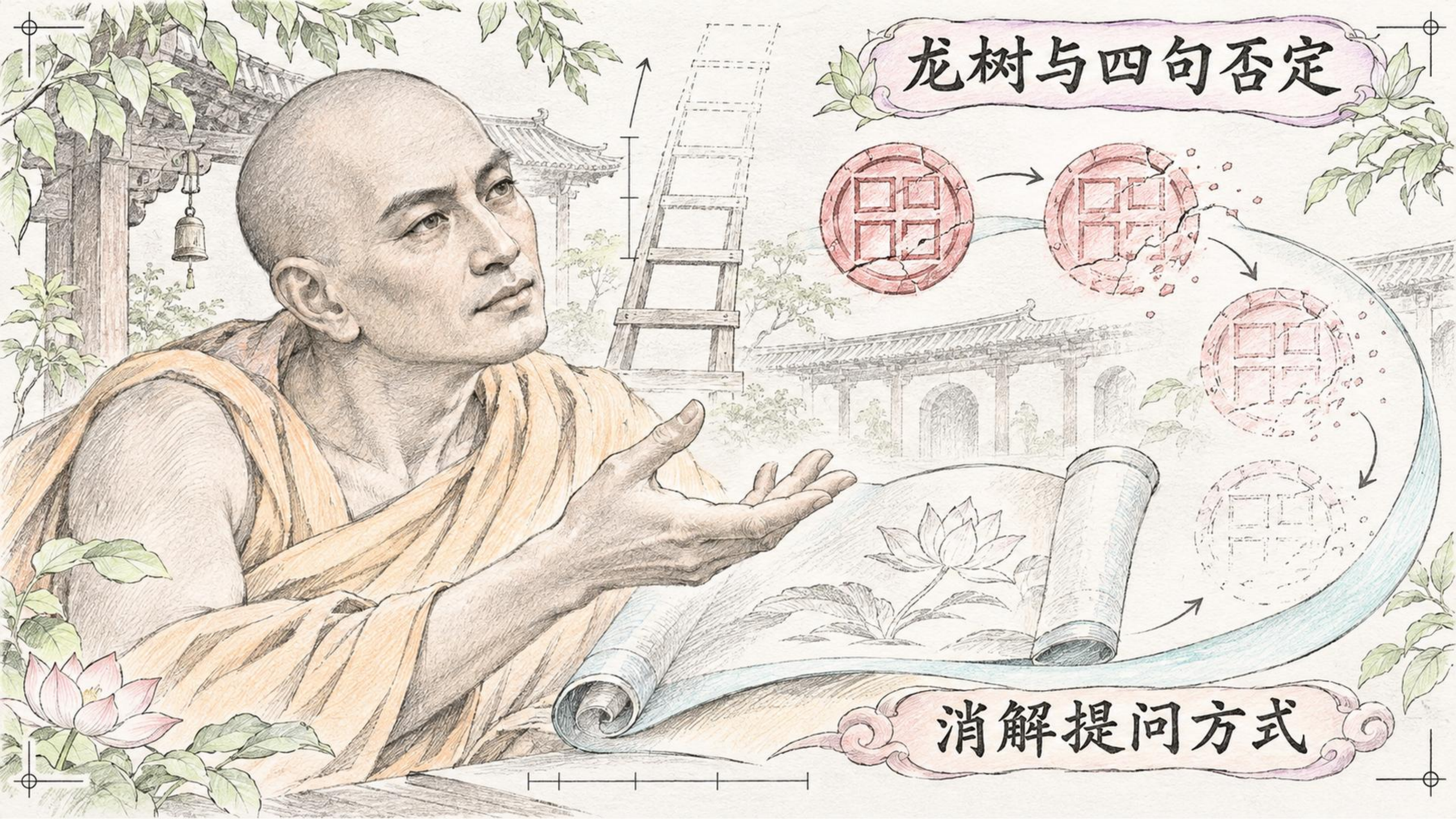


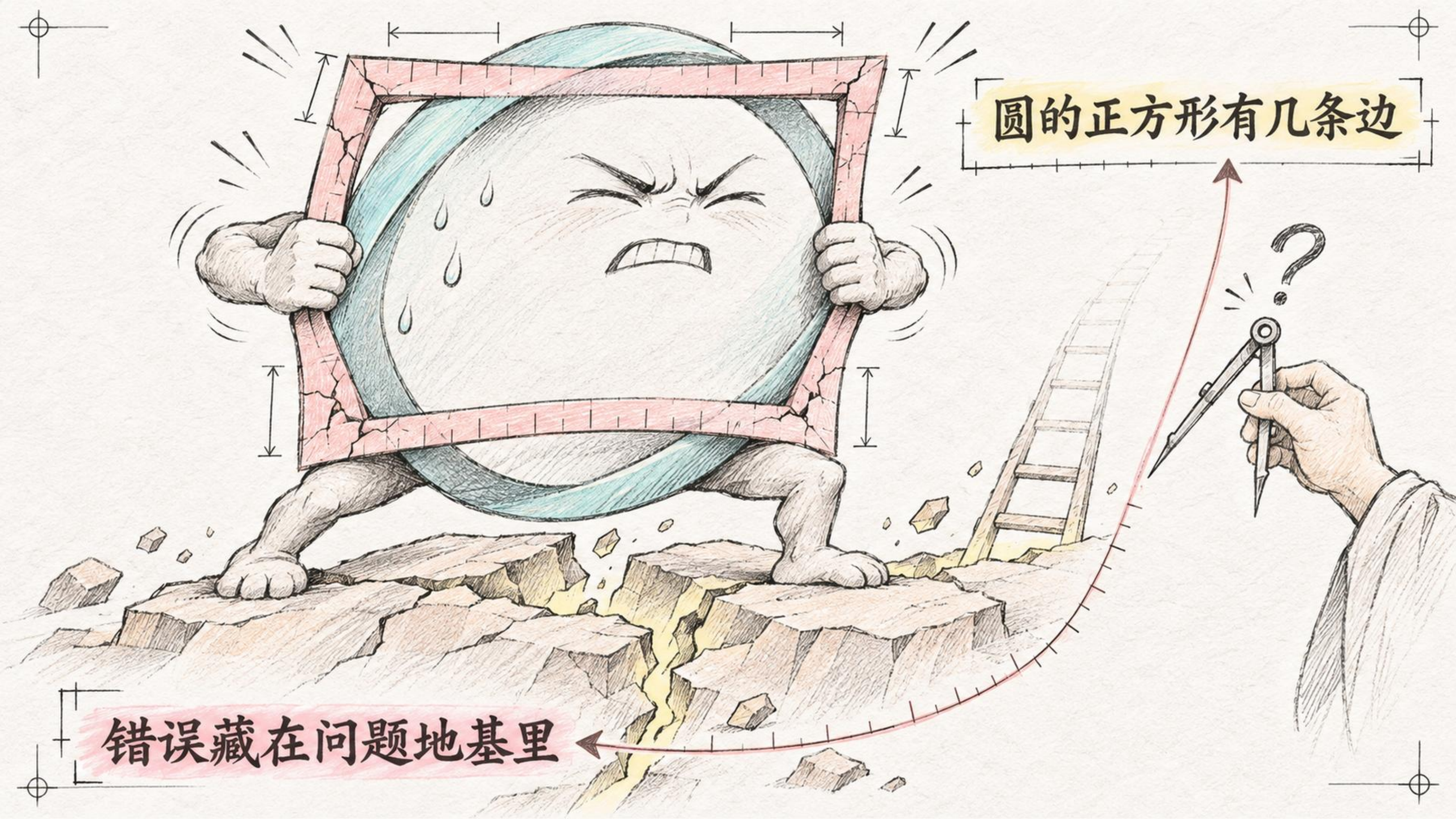
越监控，越喂养

观察者的无穷递归



谁在观察观察者

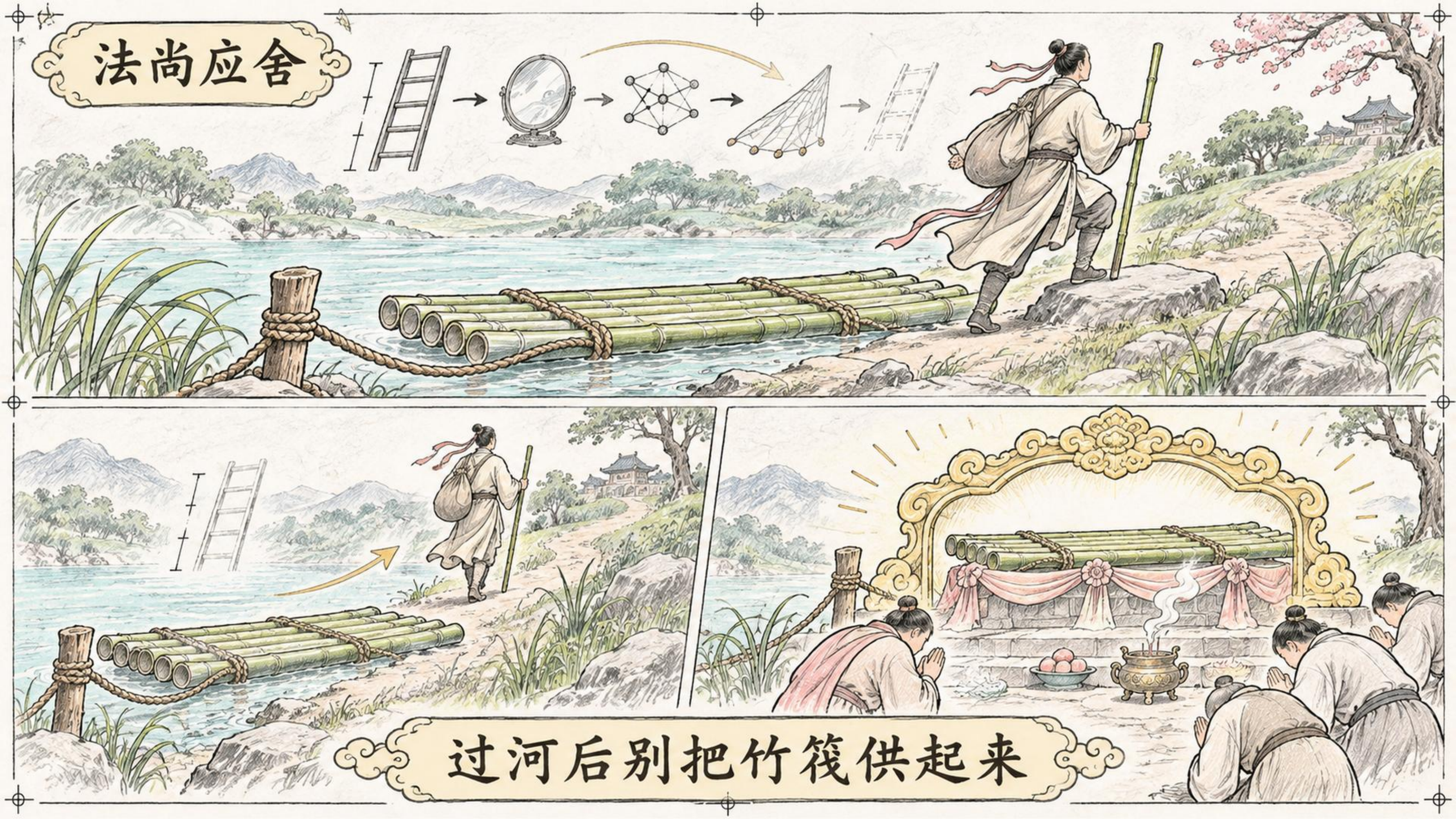

龙树与四句否定
消解提问方式


圆的正方形有几条边
?
错误藏在问题地基里

觉悟不可被概念框定



道路的终点是拆掉道路


法尚应舍
过河后别把竹筏供起来

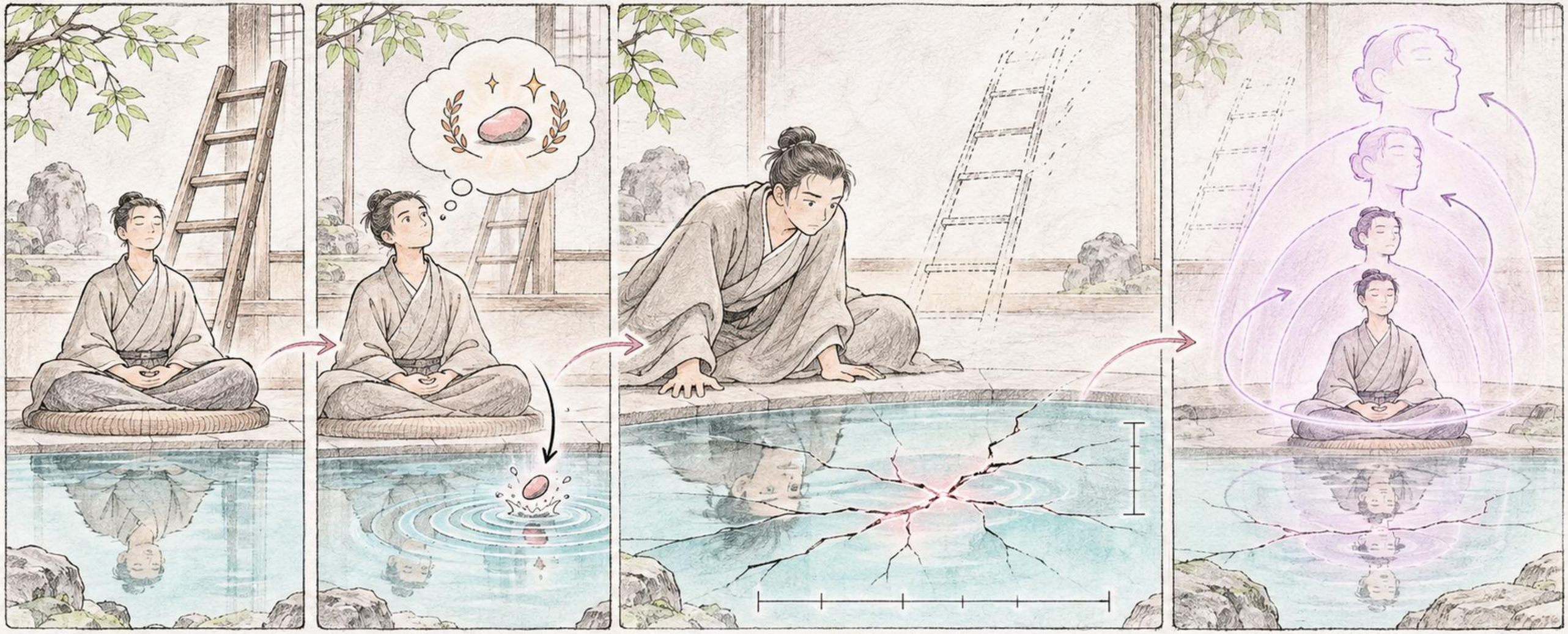
扔掉维特根斯坦的梯子

工具不是目的地



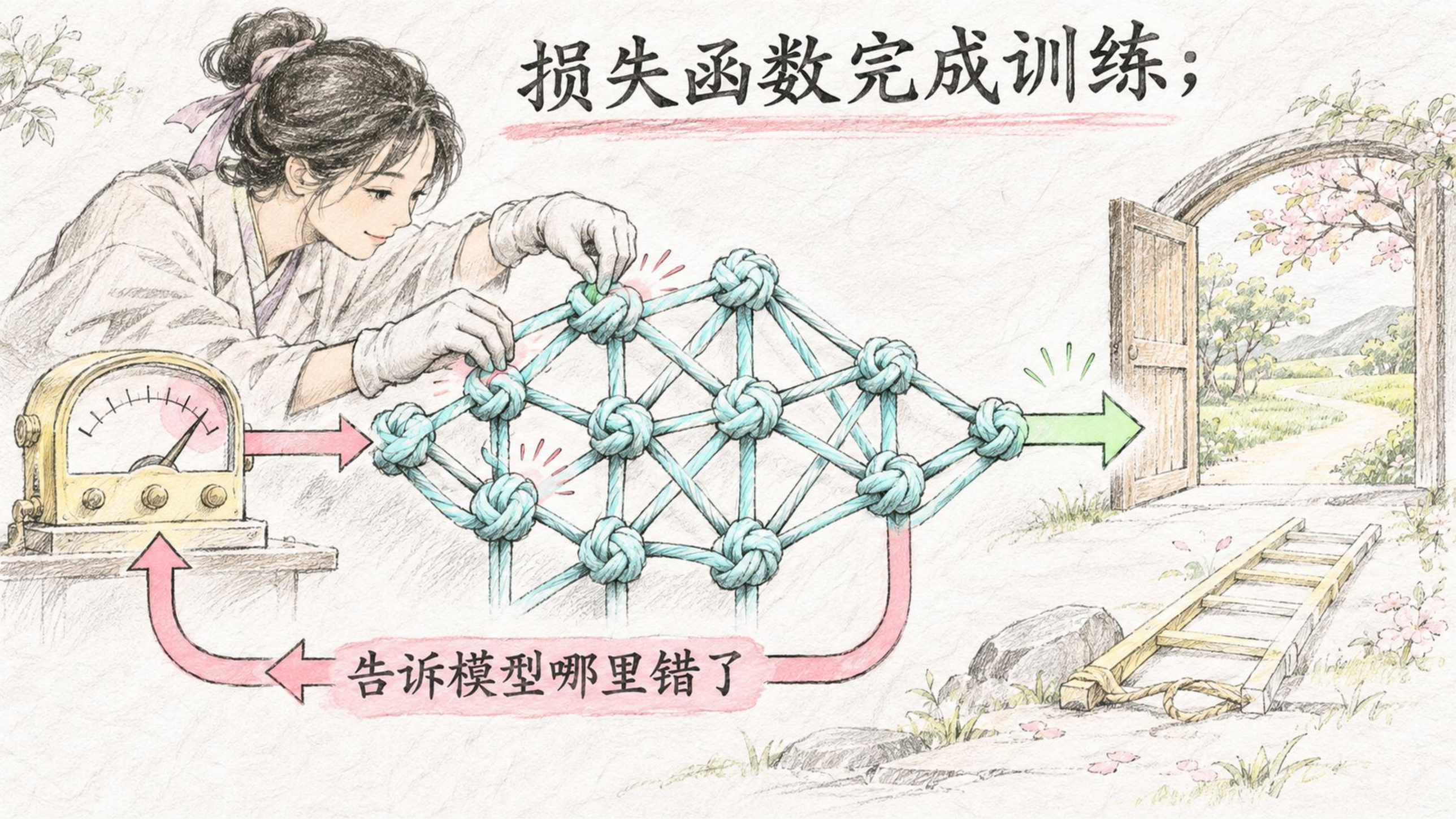

核心悖论
觉察
觉察从解药变成毒药

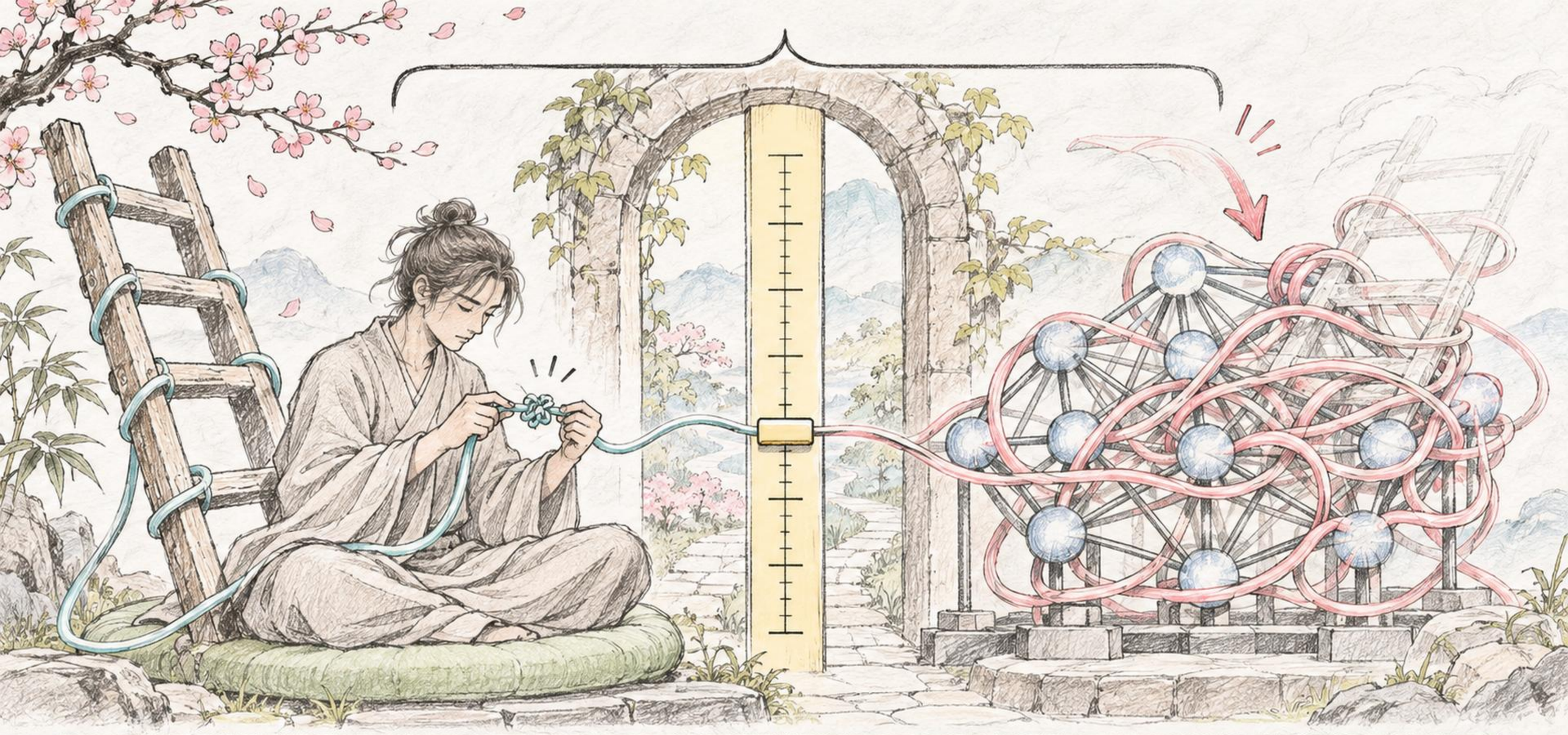
平静碎掉的那一秒



觉察观察觉察


高级执着更难察觉；从物质到修行身份


损失函数完成训练；
告诉模型哪里错了



觉察就是修行的损失函数；别把训练工具带进运行阶段

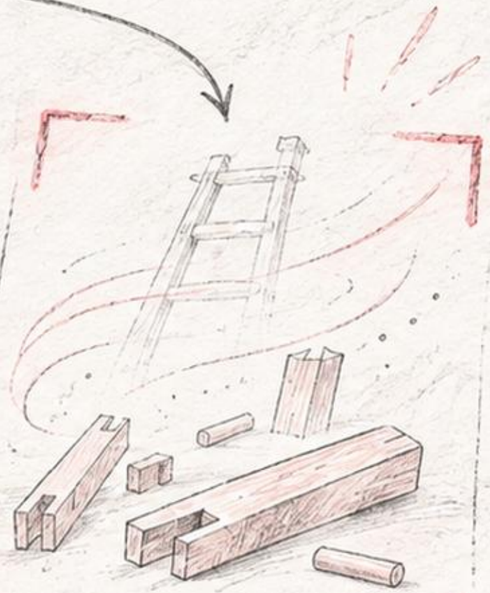
三类冥想



注意

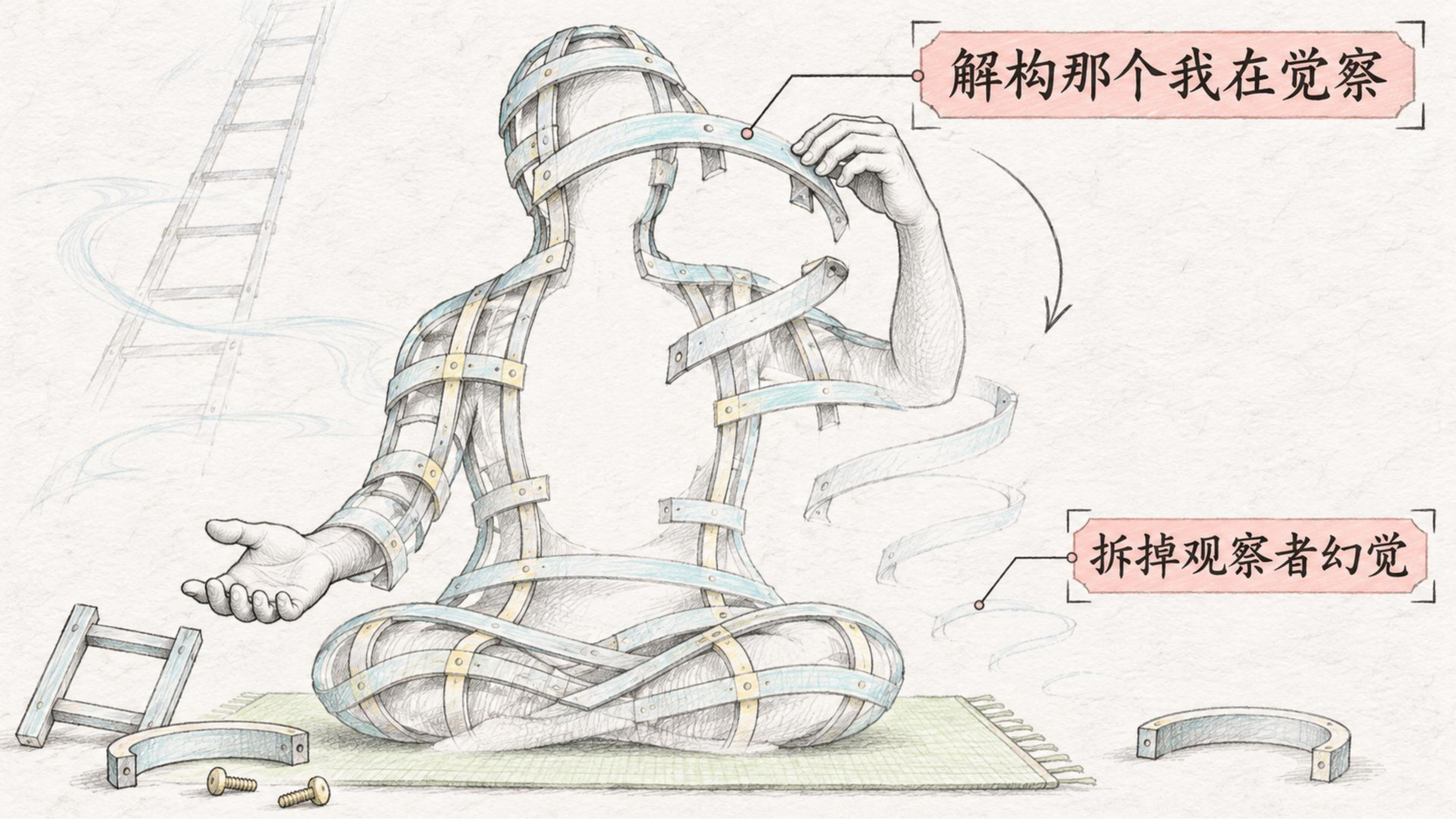


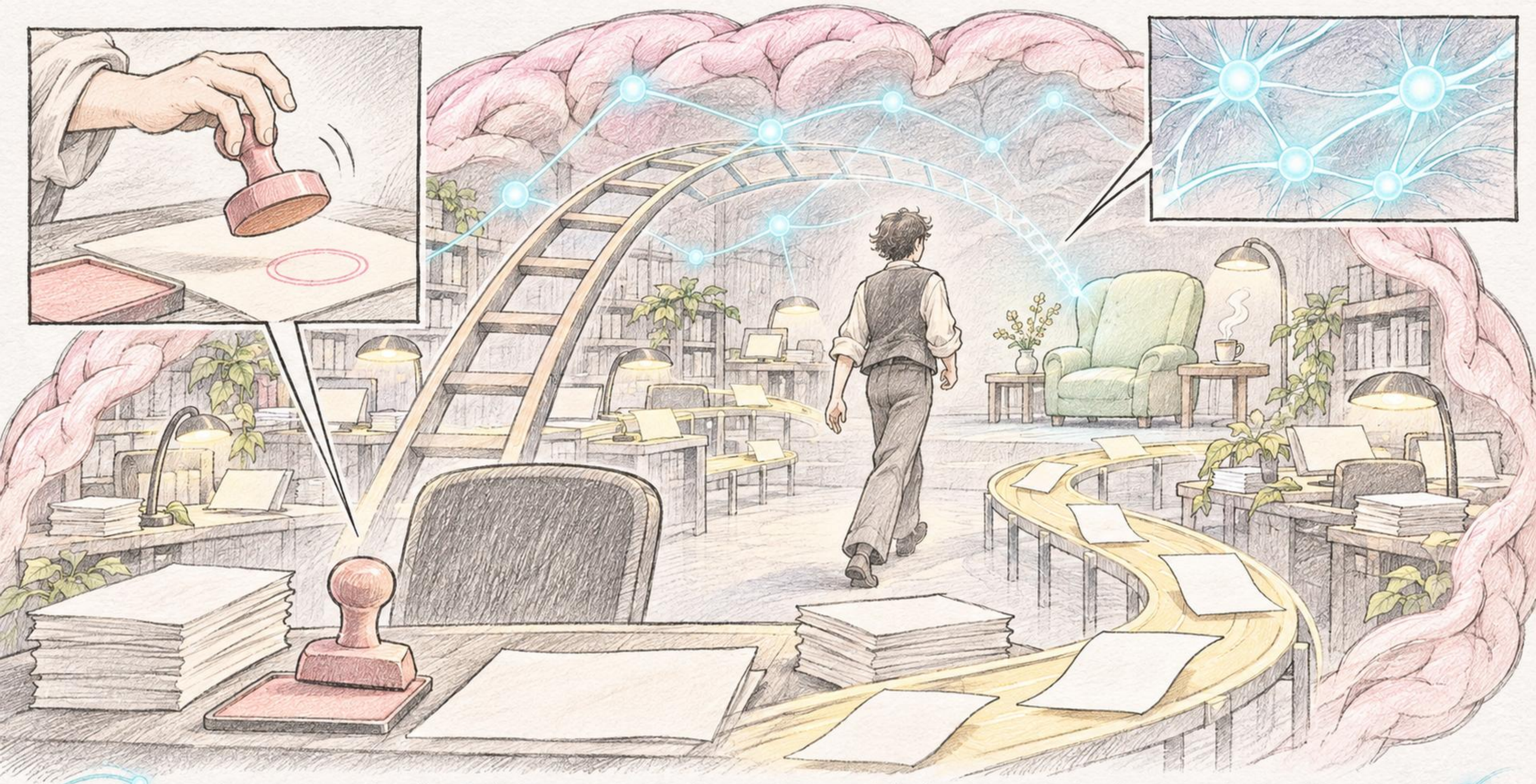
建设



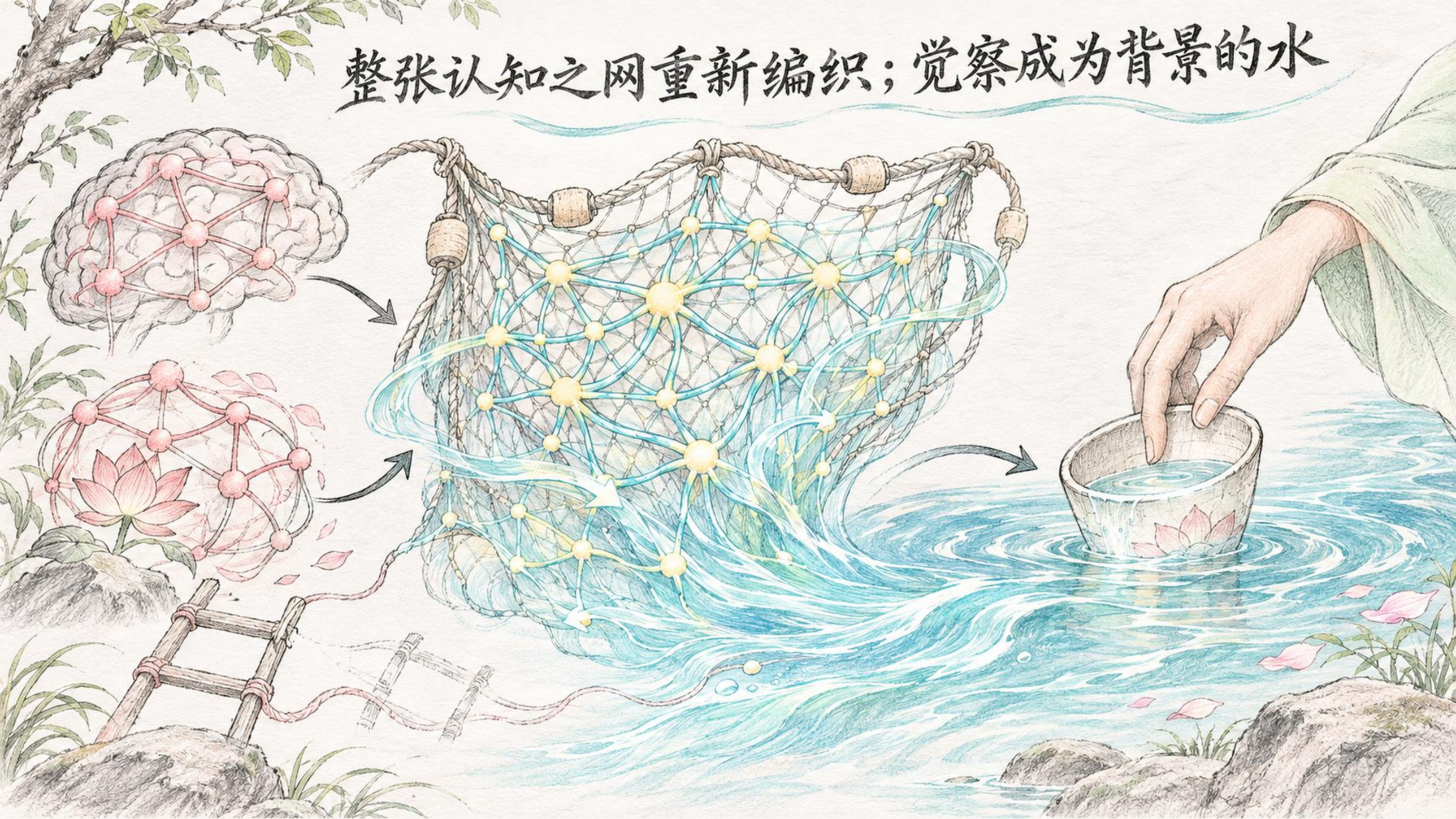
解构

注意、建设、解构

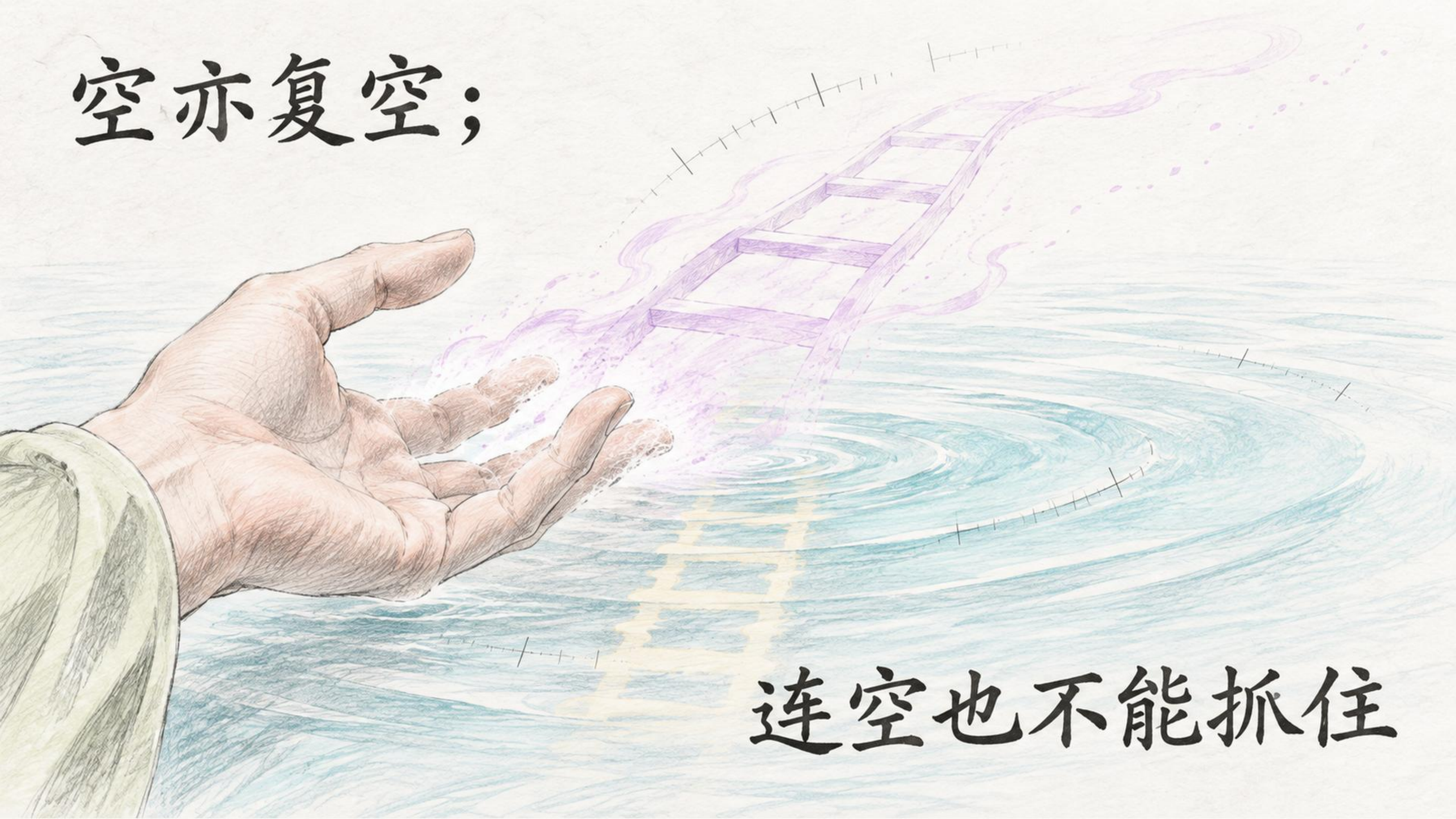

解构那个我在觉察
拆掉观察者幻觉



大脑里的总编辑退到后台；默认模式网络改变活动方式


整张认知之网重新编织；觉察成为背景的水

空亦复空；



连空也不能抓住

你就是在听；觉察融入体验




维摩诘以沉默回答；
是
非
不再制造新的二元对立



觉察最终不再发出声音

主体与客体的边界消失


终点不是起点
不能跳过梯子

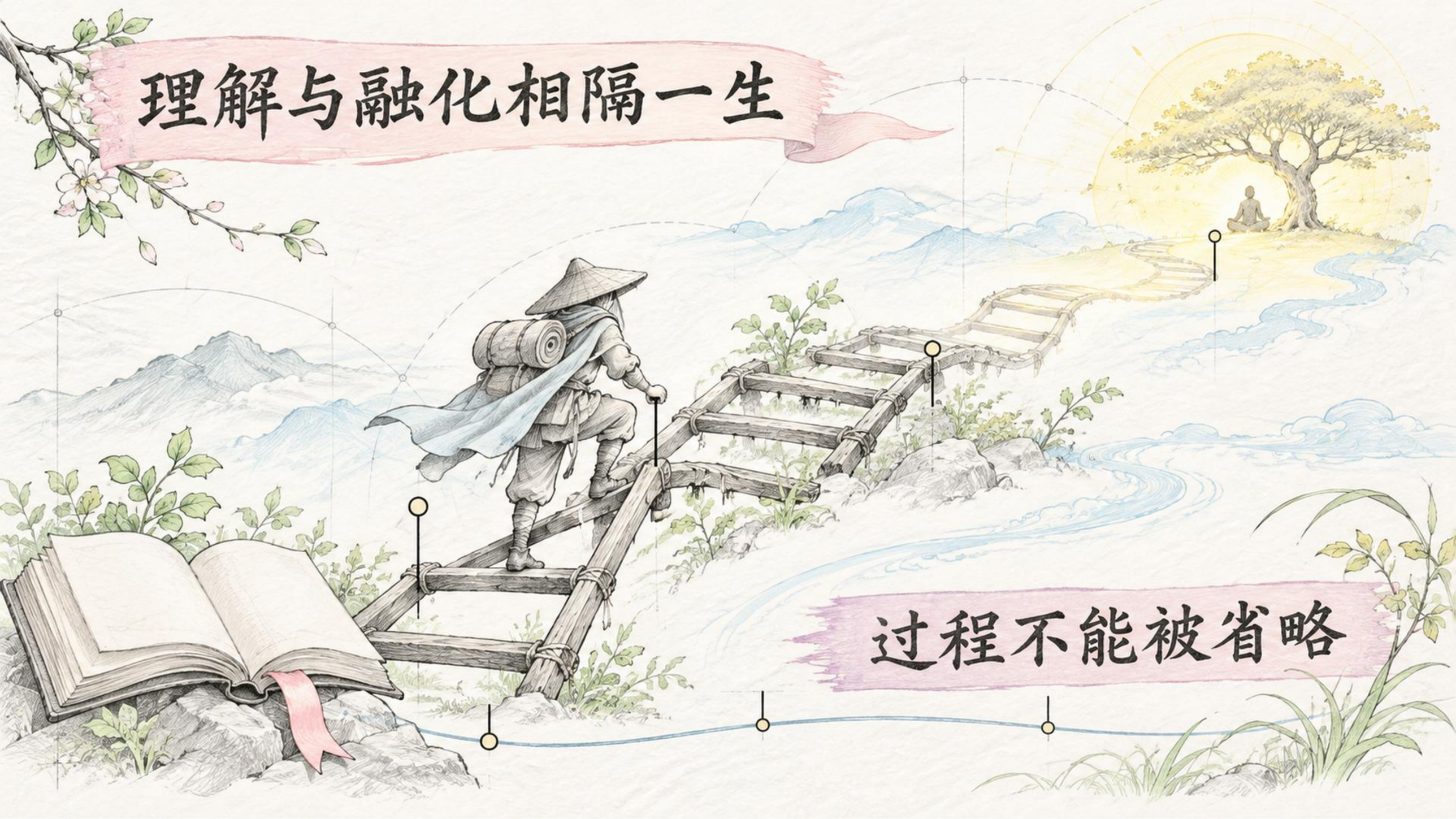

梁武帝的无功德
功德感也是牢笼

用力与融化都可以



看见自己所在的阶段

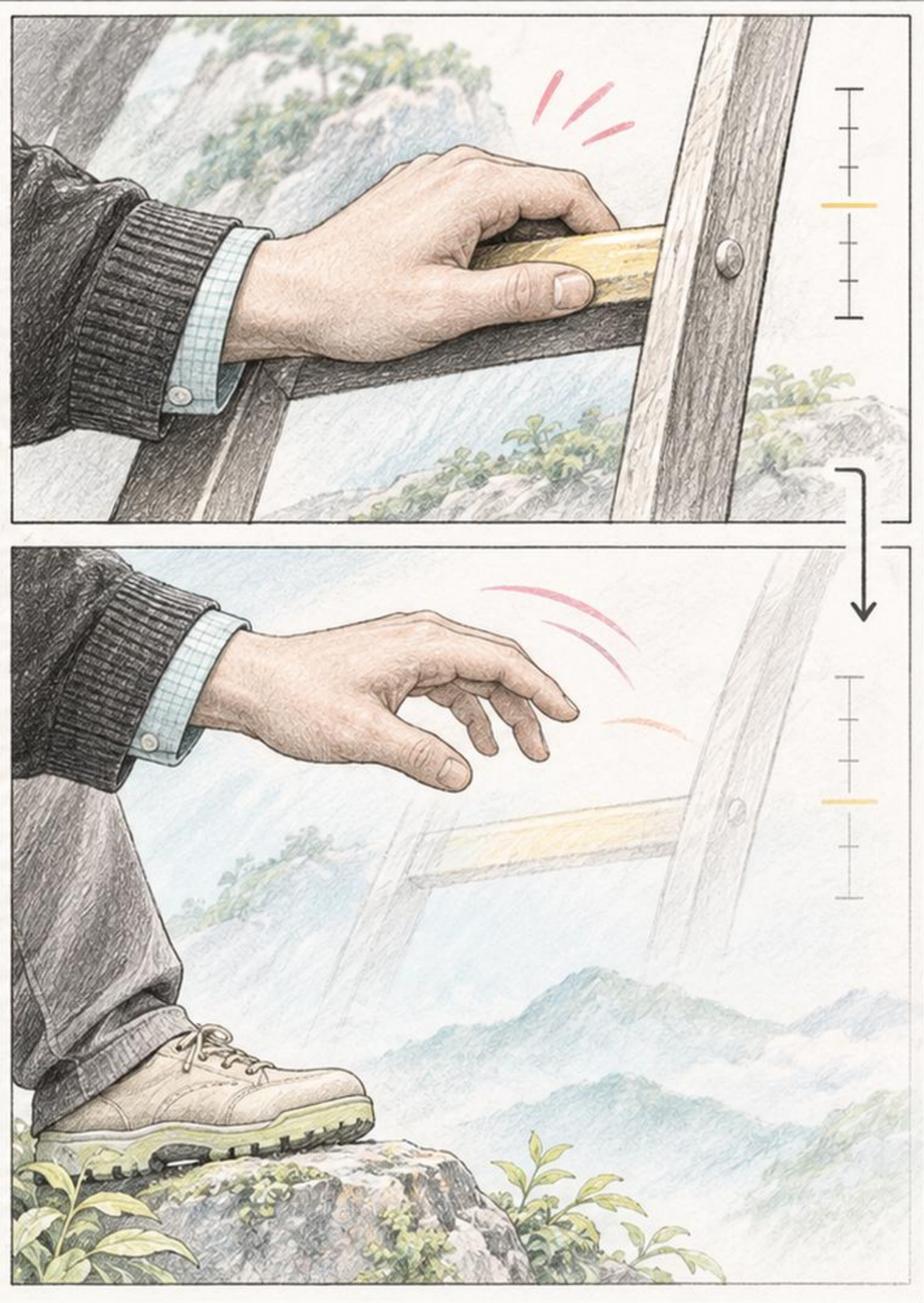
理解与融化相隔一生

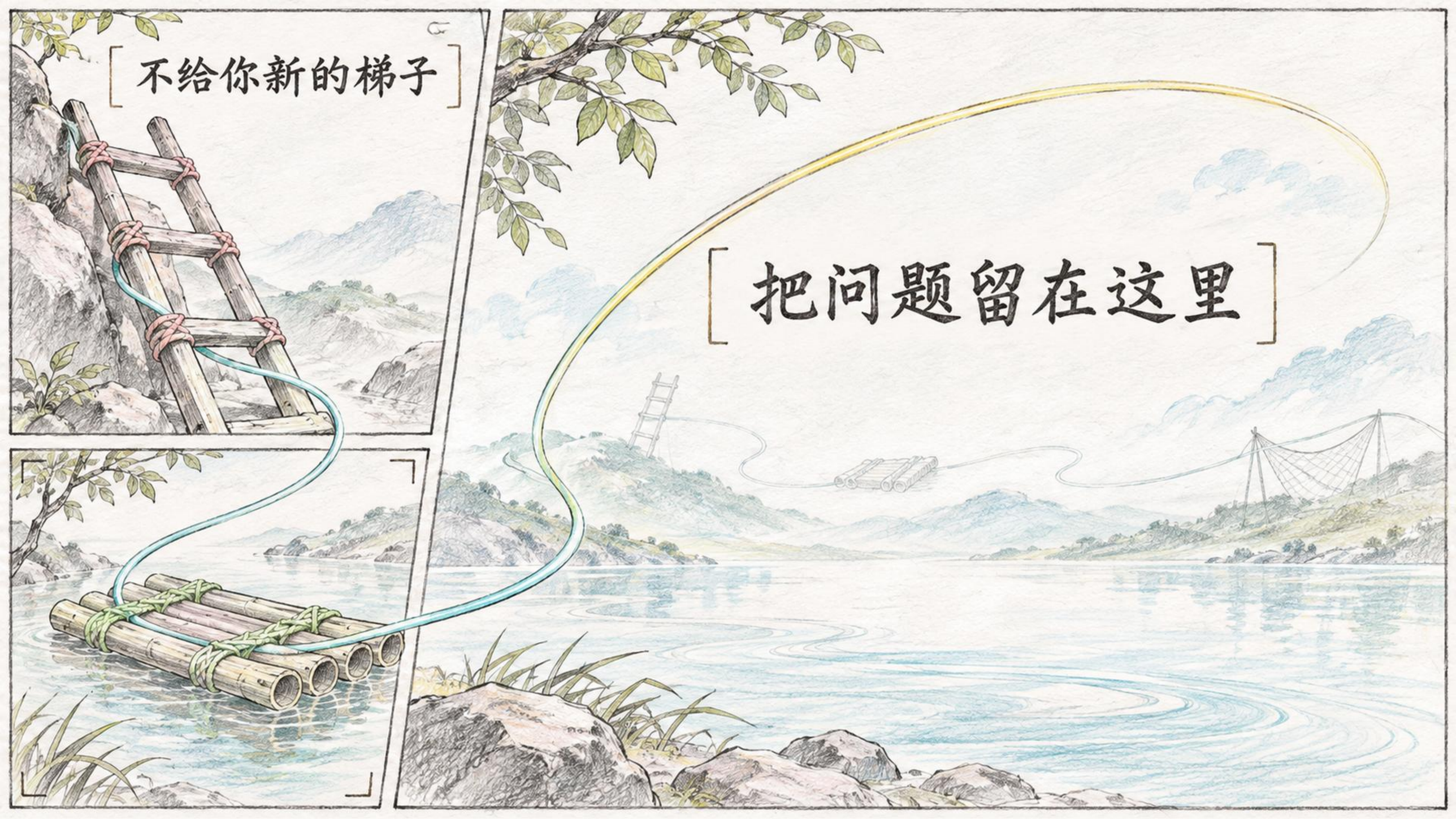


过程不能被省略

我还在爬梯子；从紧抓到自然松手






不给你新的梯子
把问题留在这里


把问题交给你
评论区见