

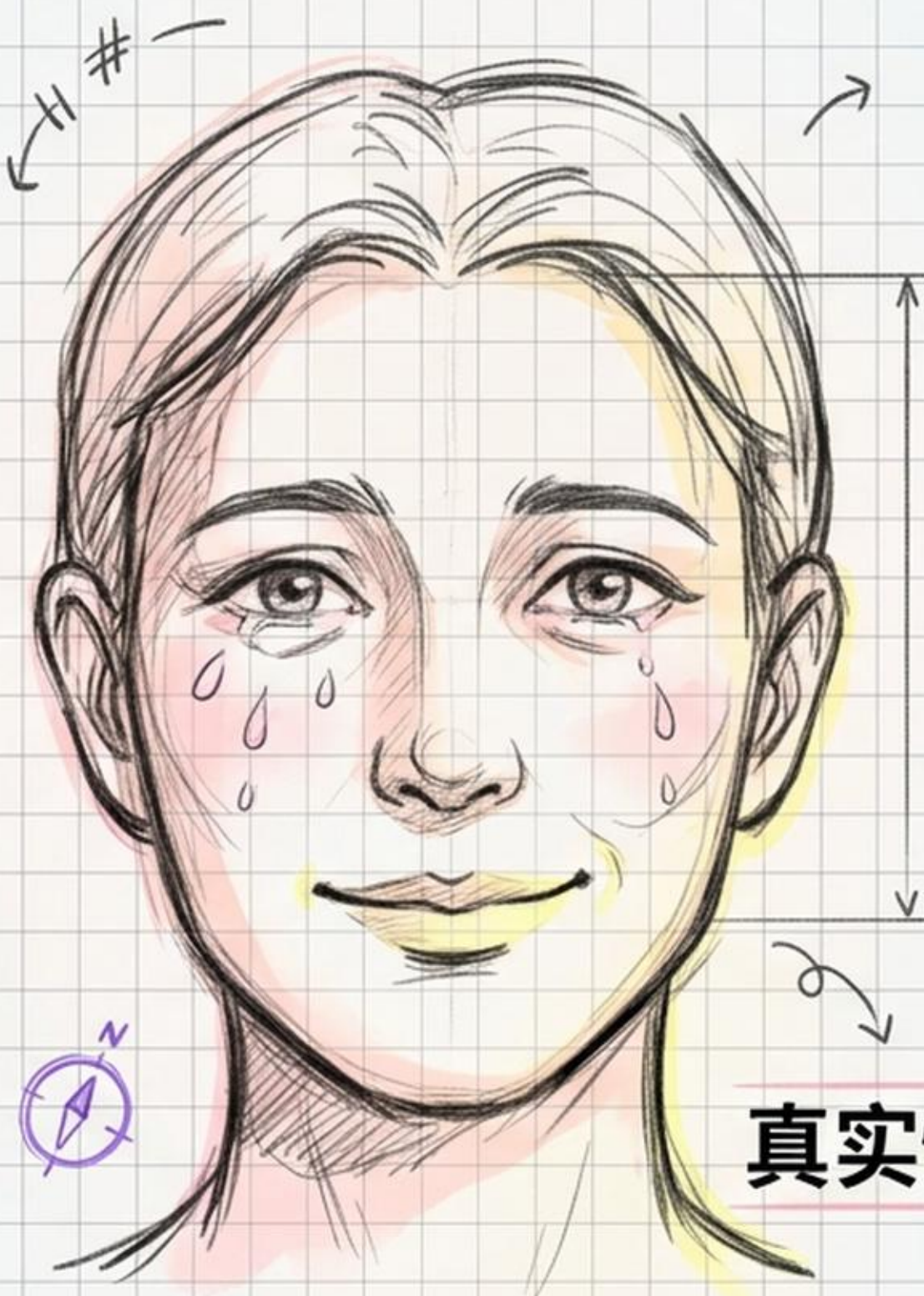
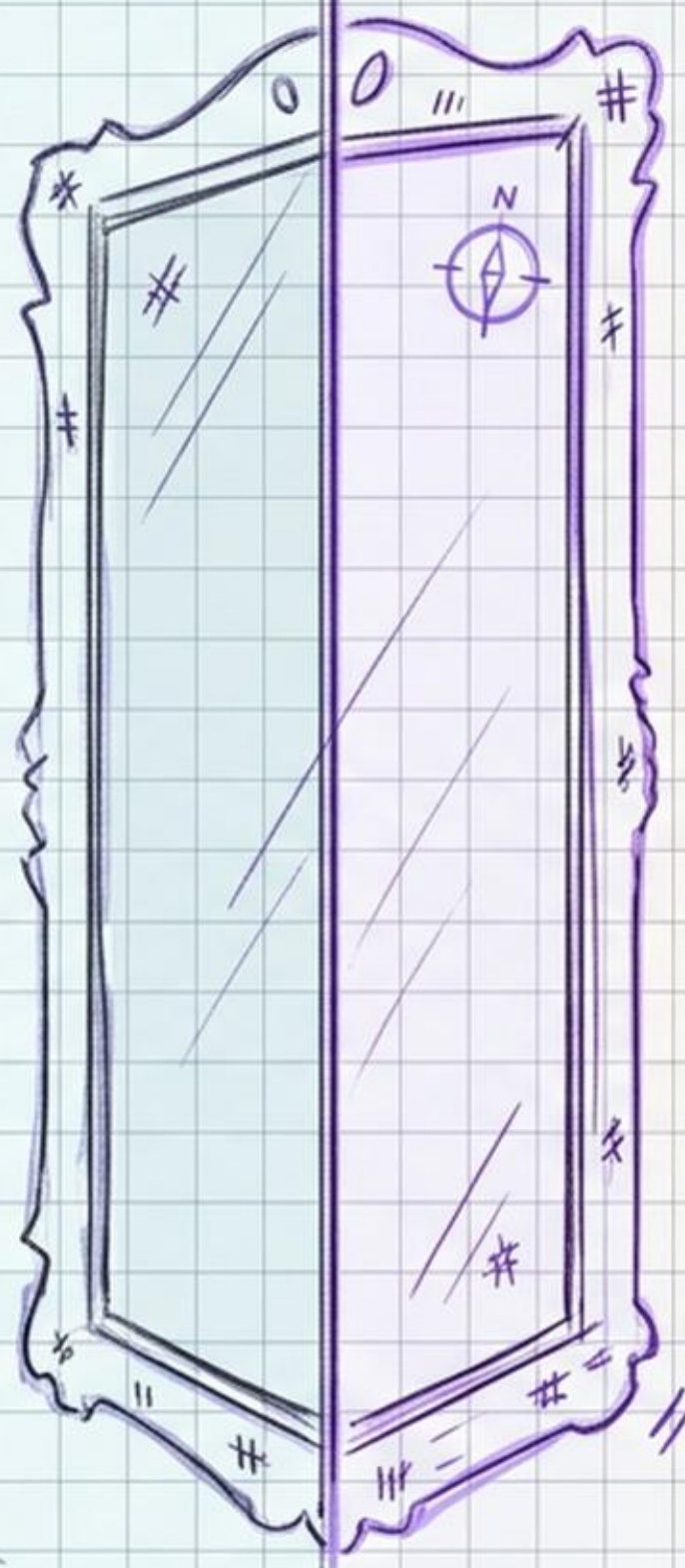
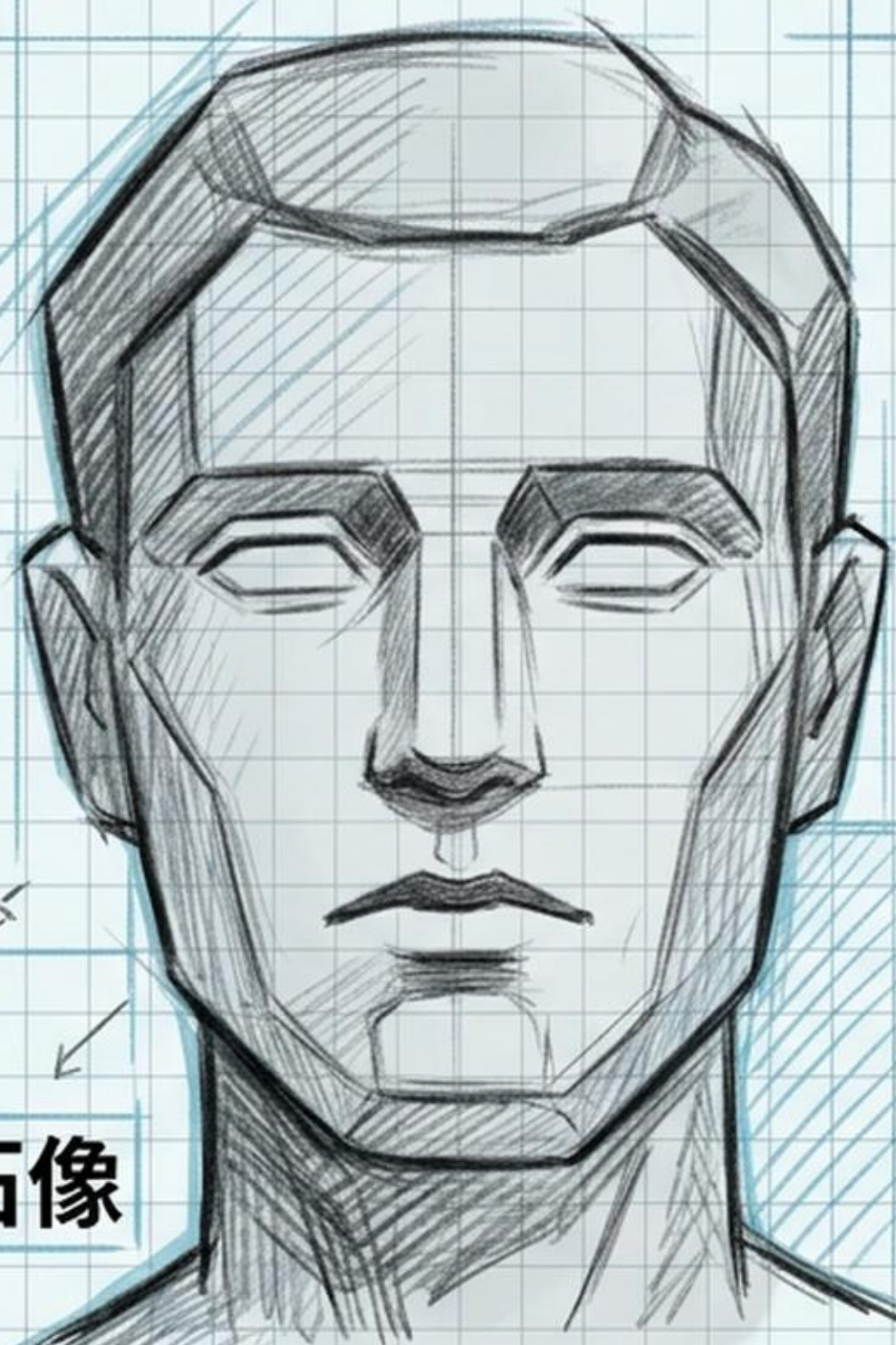
觉醒之后， 七情六欲还在吗？

特斯拉给了我答案



王利杰

冰冷石像



真实情感

‘觉醒 = 变成木头人?’

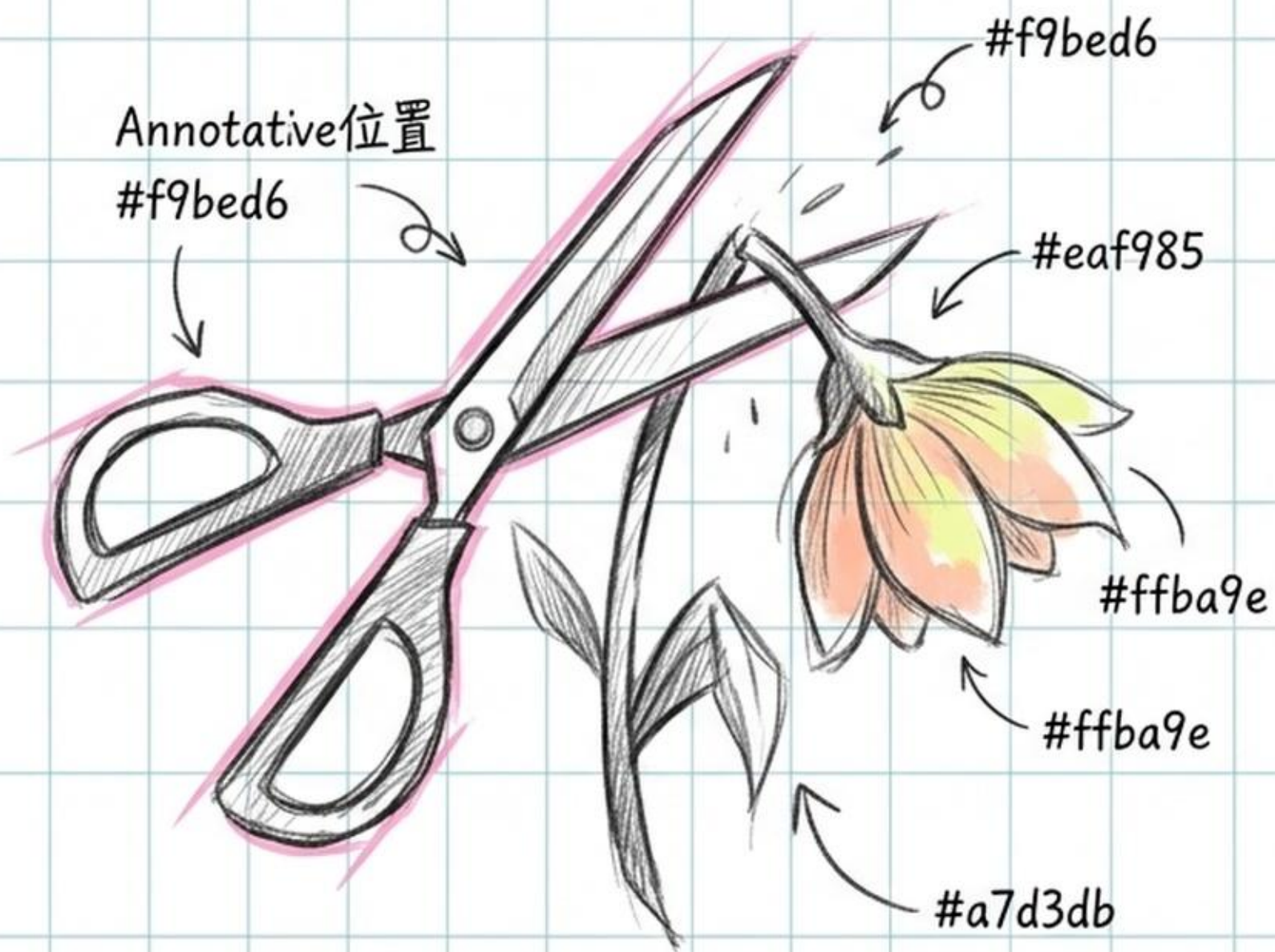
99%的人心中最大的门槛

这个误会把绝大多数人挡在了觉醒门外

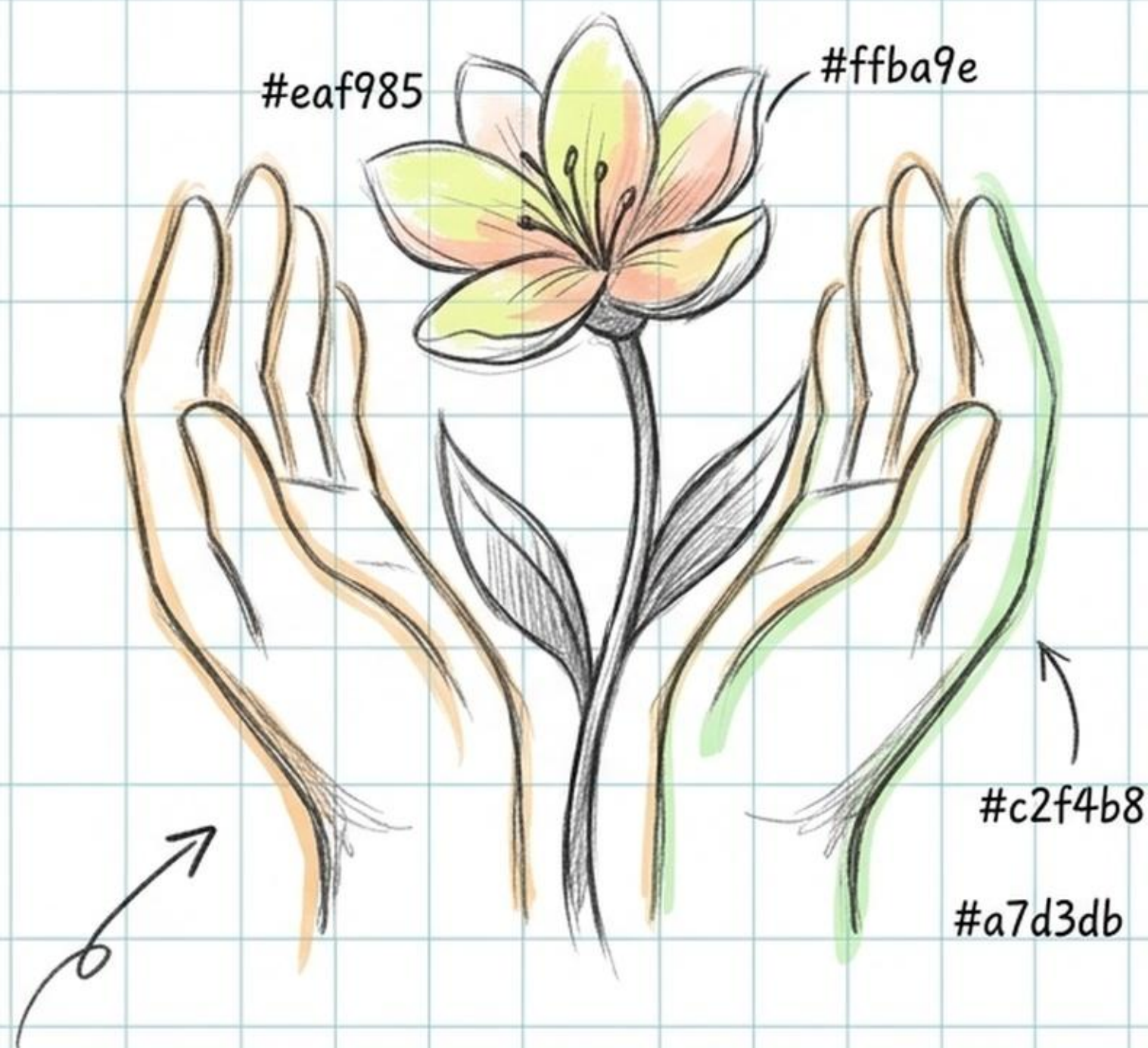
王利杰



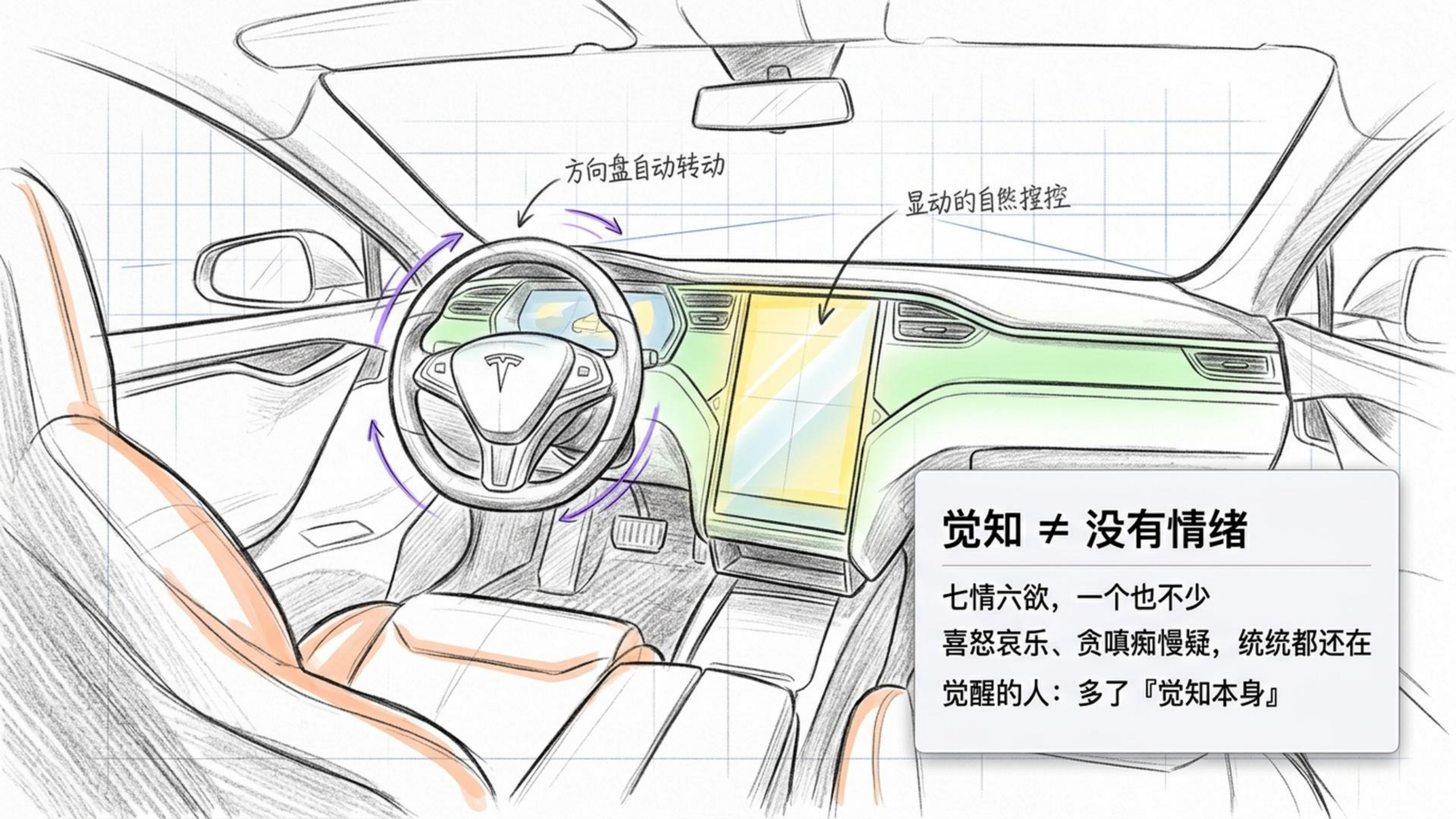
误解：觉醒 = 剪掉一切鲜活



真相：觉醒 = 多了觉知本身



今天用一个你每天都能看到的東西來回答

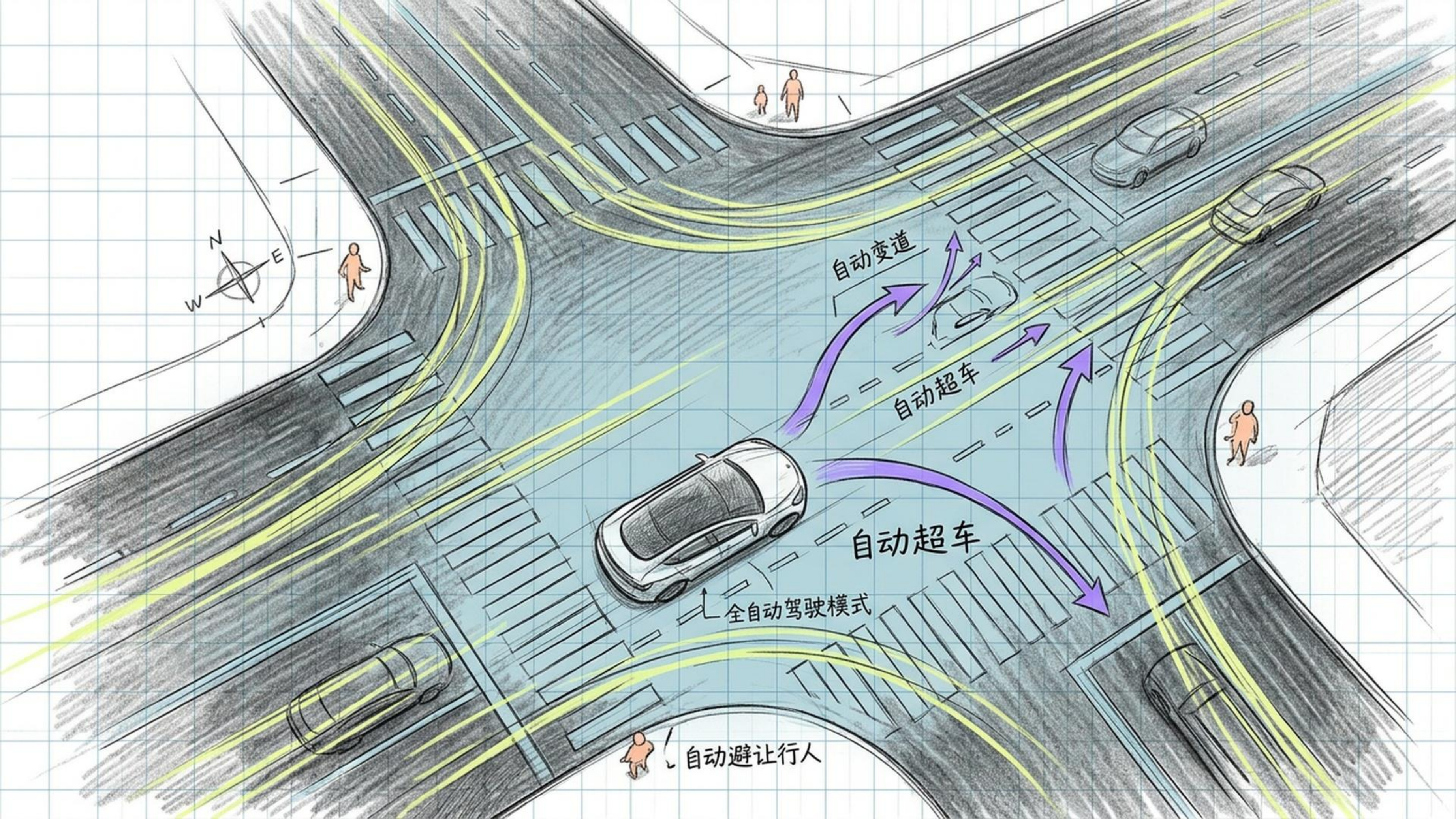


方向盘自动转动

显动的自然操控

觉知 ≠ 没有情绪

七情六欲，一个也不少
喜怒哀乐、贪嗔痴慢疑，统统都还在
觉醒的人：多了『觉知本身』



自动变道

自动超车

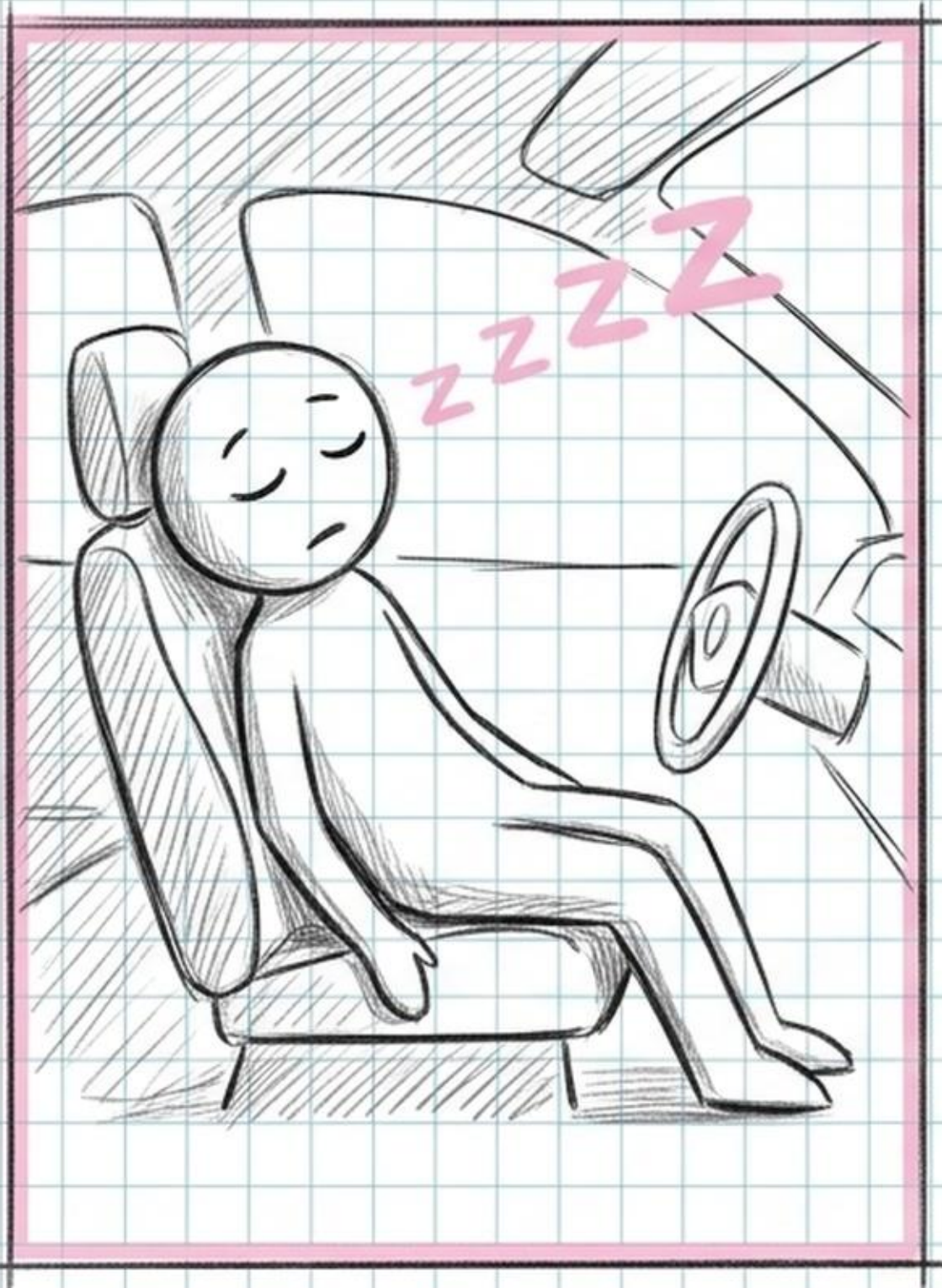
自动超车

全自动驾驶模式

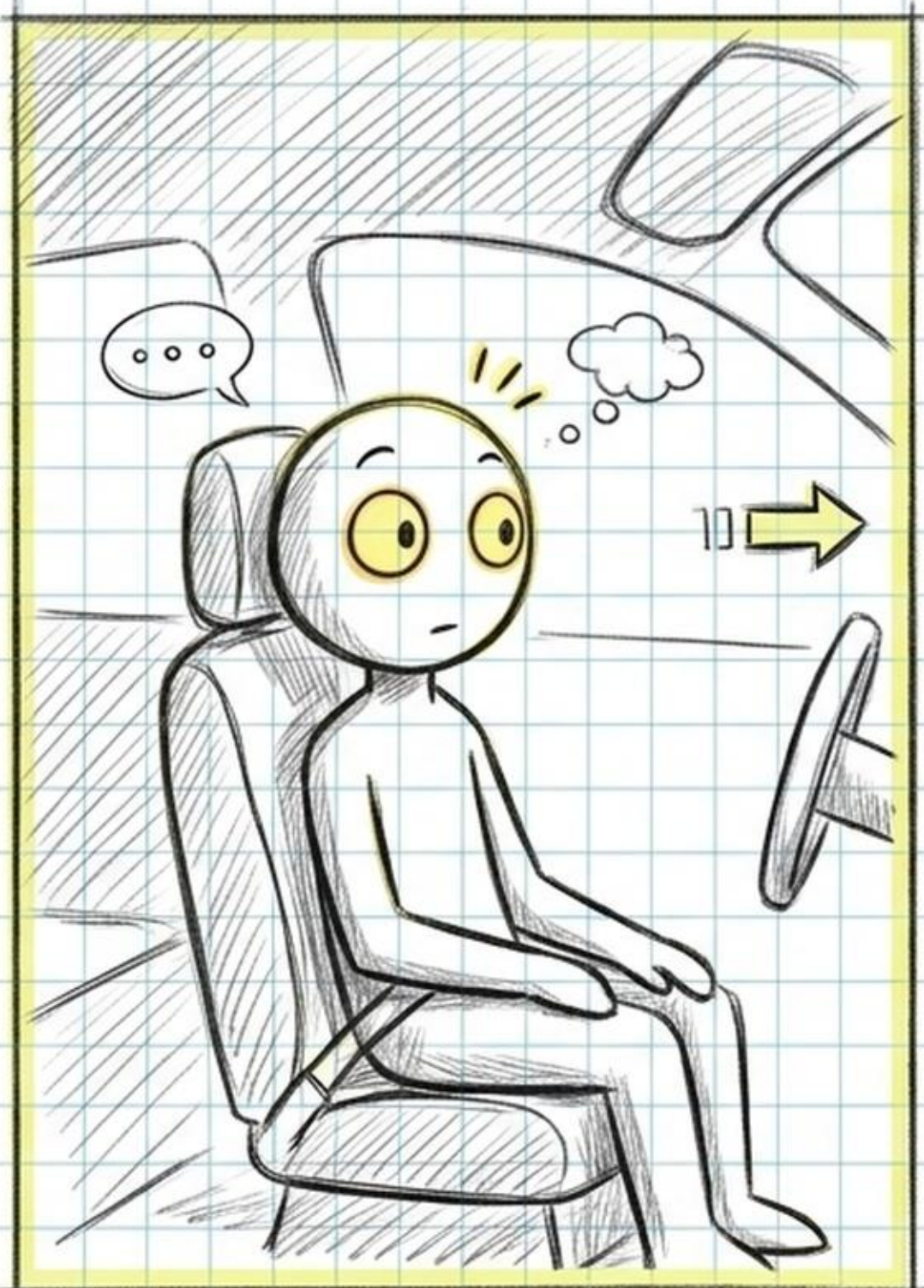
自动避让行人



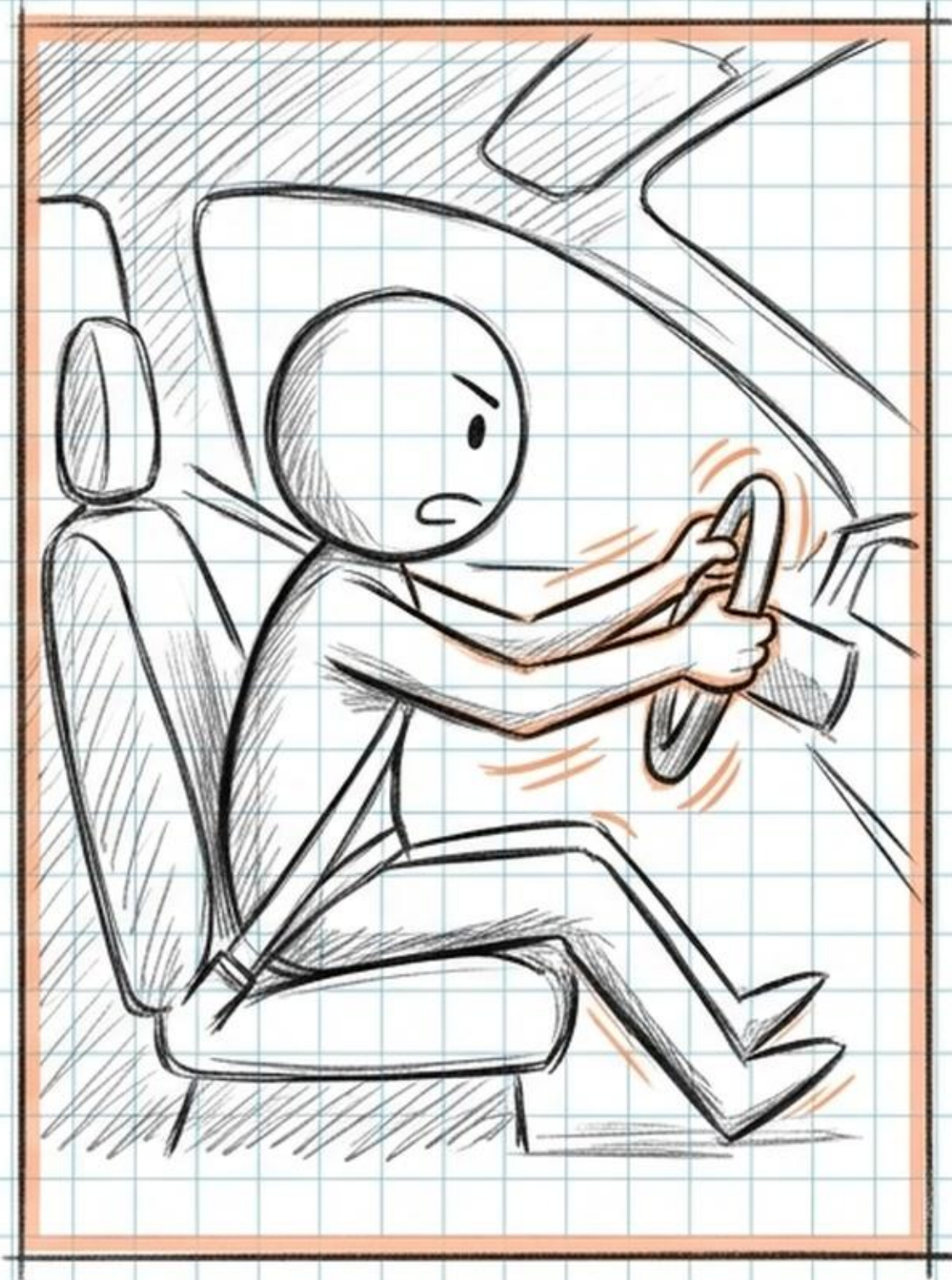
状态一：睡过去



状态二：看着



状态三：接管



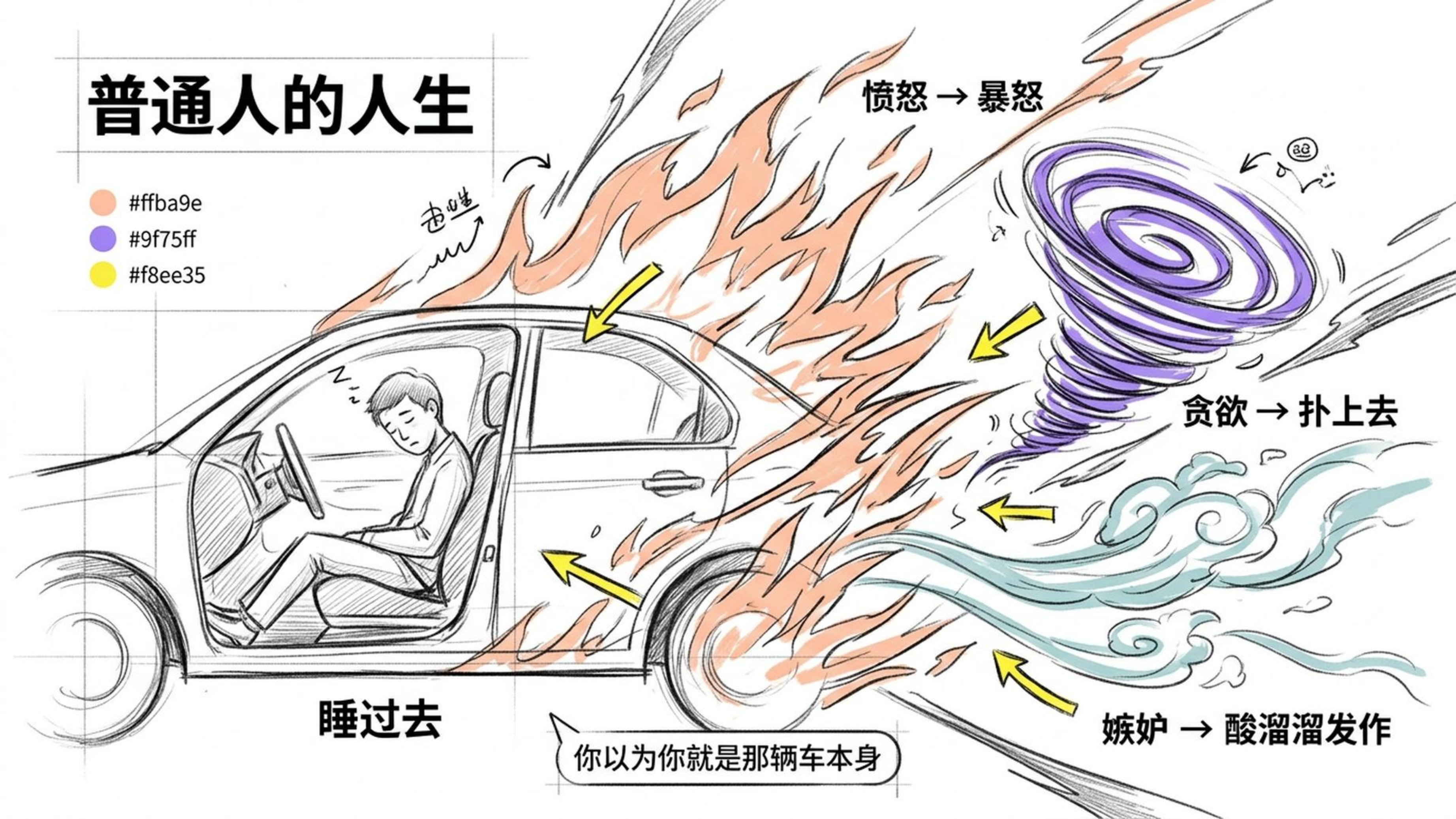
你和自动驾驶的三种关系

普通人的人生

● #ffb99e

● #9f75ff

● #f8ee35



愤怒 → 暴怒

贪欲 → 扑上去

睡过去

你以为你就是那辆车本身

嫉妒 → 酸溜溜发作



呼吸一下



情绪还在起

觉醒者

停半秒

停半秒

呼吸一下

接管 → 然后交还

觉醒状态



看着 接管 交还

觉醒状态



看着 接管 交还

觉知 ≠ 剪刀
≠ 剪刀

终于睁开了眼睛

后排那个本来就该醒着、却一直睡着了乘客



系统系统

⚡ 情绪系构

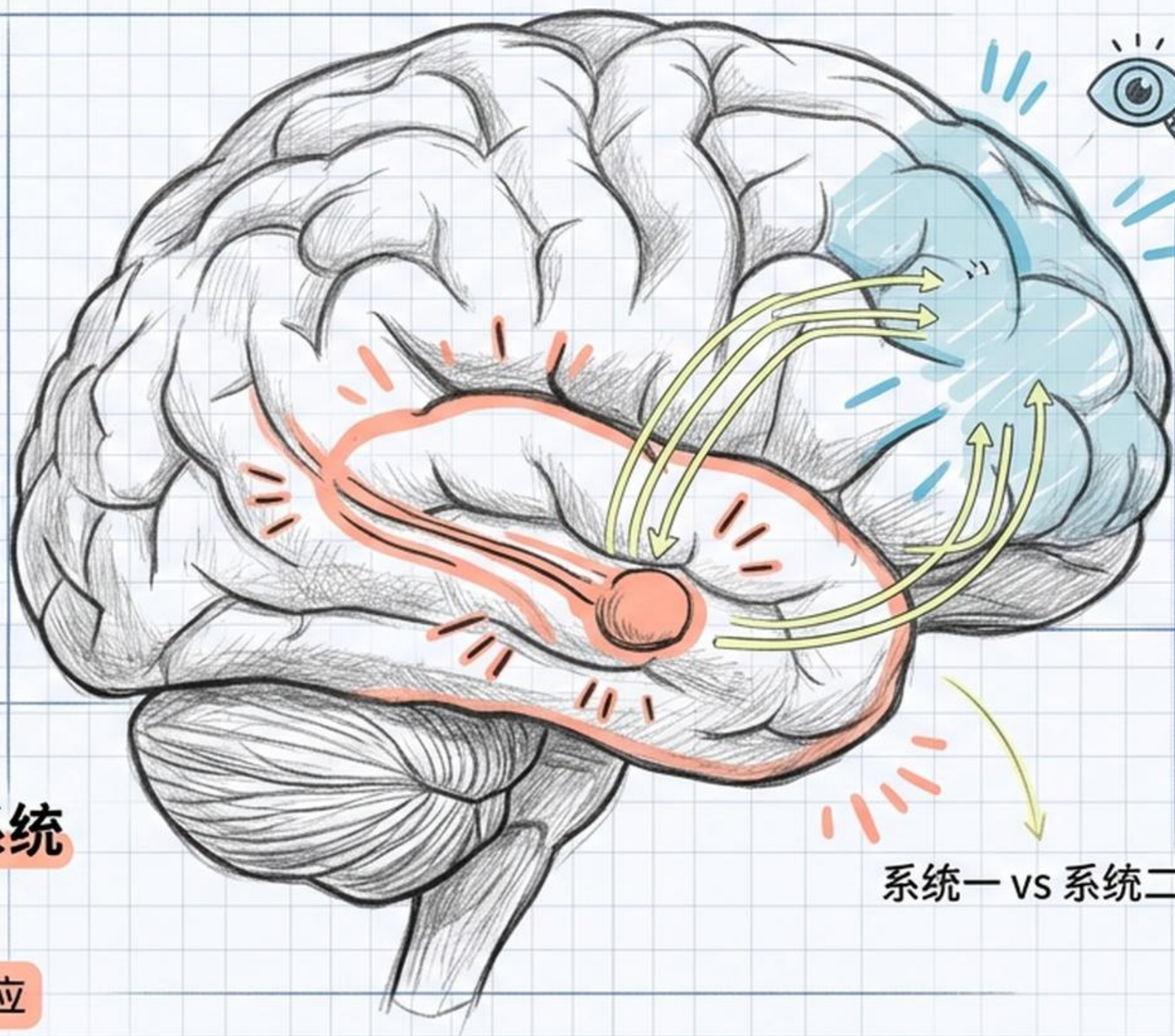
🧠 自应搭配



杏仁核 / 边缘系统

情绪自动产生

~100毫秒 | 硬件反应



前额叶皮层

元认知·观察自己的认知

300~500毫秒 | 决定是否接管

系统一 vs 系统二

长期冥想者脑扫描发现

前额叶皮层

下行控制连接：
显著增强

情绪还在

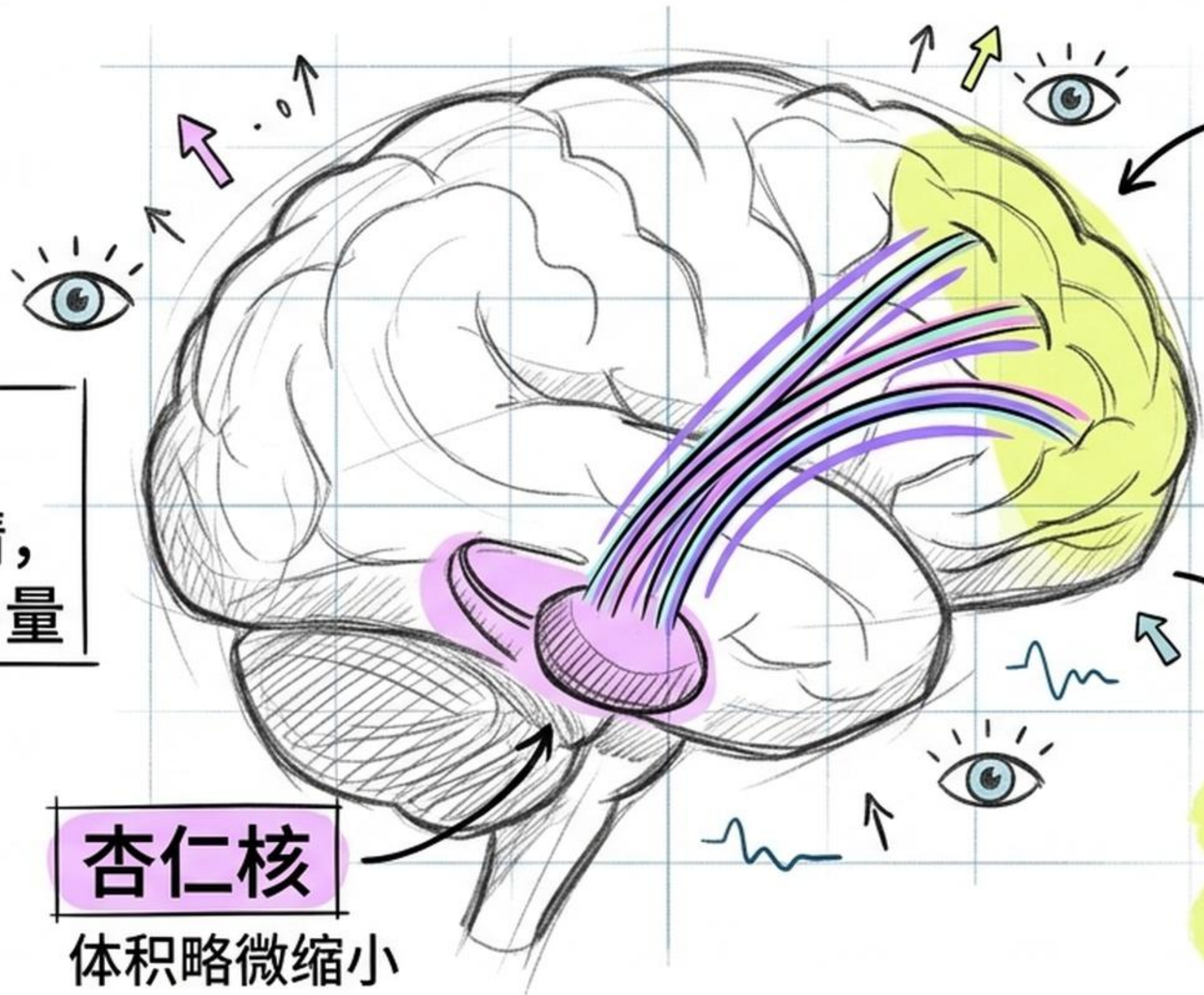
→ 觉知的眼睛，
更清醒更有力量

杏仁核

体积略微缩小

长期冥想者脑扫描发现

觉醒与不觉醒
的全部差别：
就在那1秒



佛学路线图

灭受想定（早期）



禅宗：推翻此路

烦恼即菩提

烦恼区

烦恼=觉知的燃料

泥区

憎爱不关心，
长伸两脚卧

——六祖慧能

不关心≠没有



石头：无情绪，不觉醒

中道

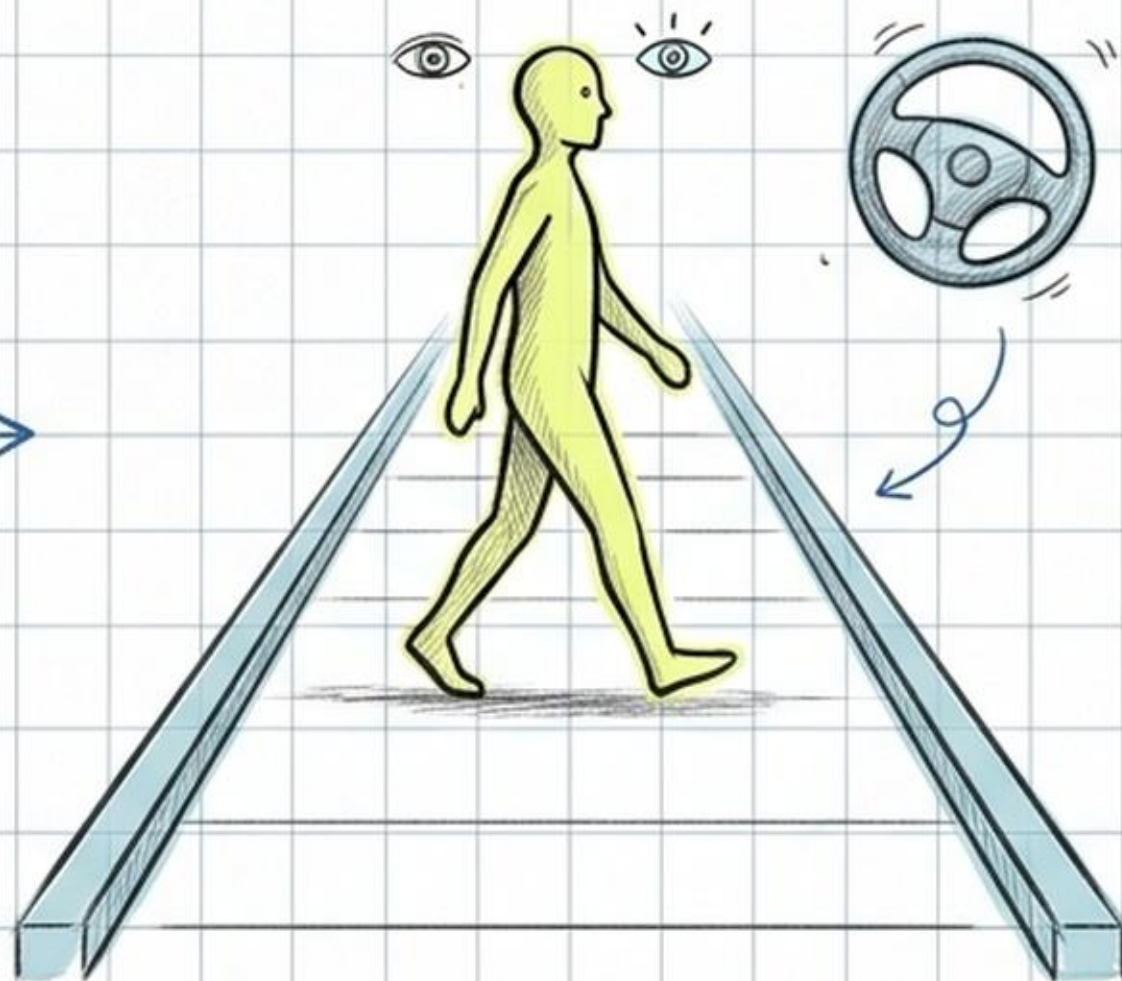
3-8 accent colors:



压抑 → 内伤



中道：坐在驾位，睁眼看着



认同 → 外伤



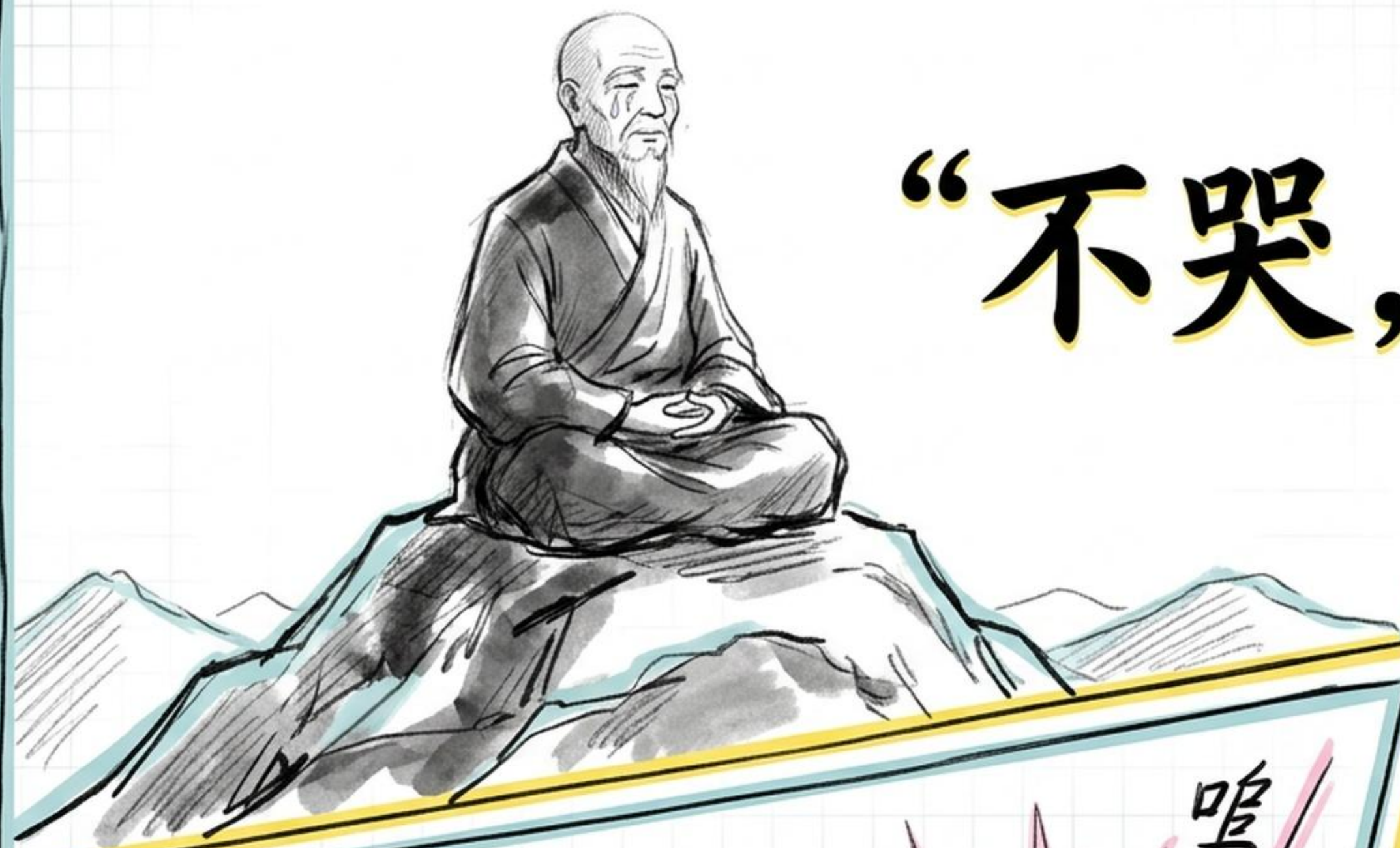
压抑 → 内伤

中道：坐在驾位，睁眼看着

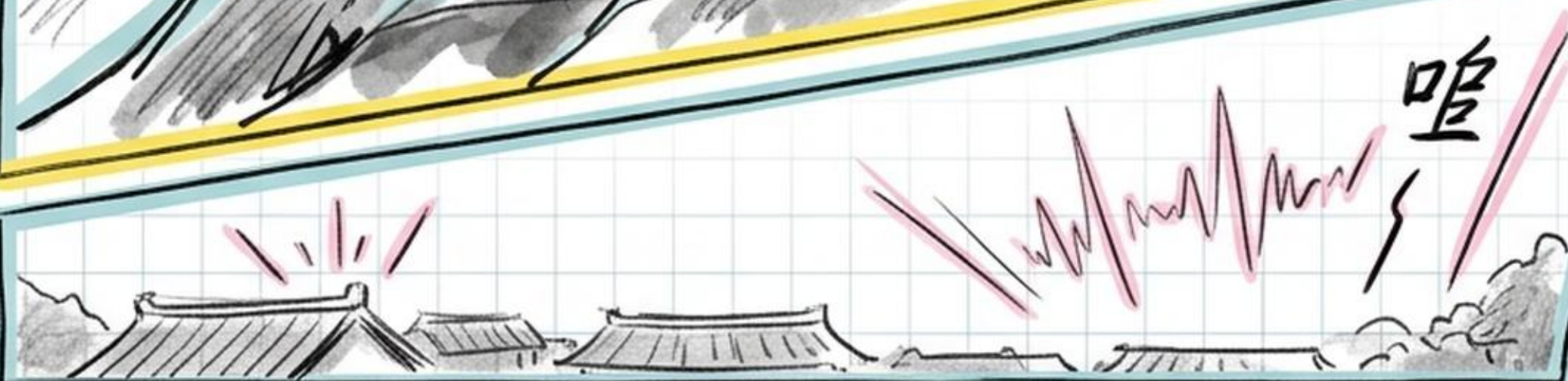
认同 → 外伤

不把车砸烂，也不把自己绑在方向盘上

“不哭，是草木”



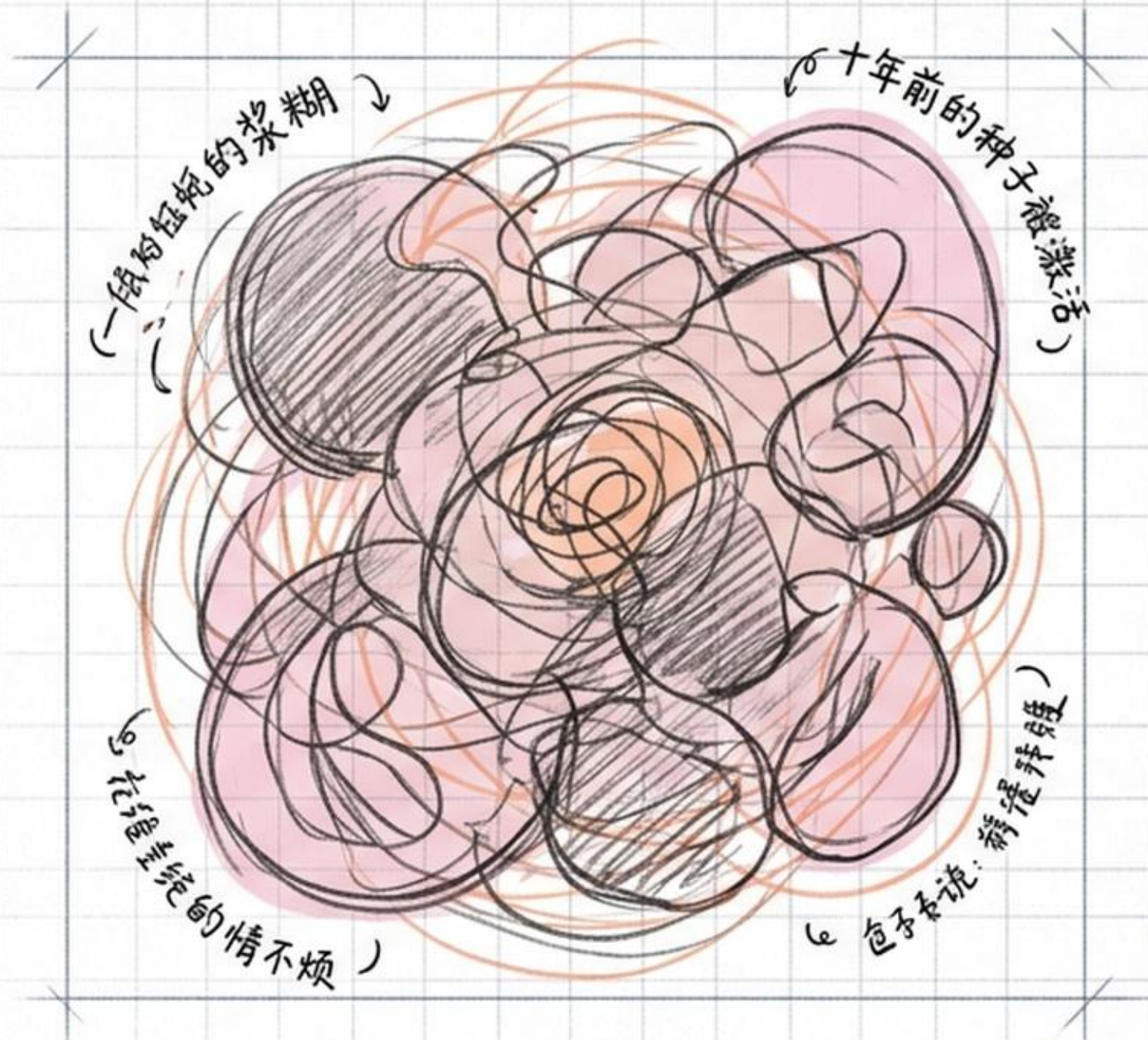
弟子问：
师父修了几年，
怎么还哭？



真正的觉者：心里什么都有，却不被钳住

普通人的情绪

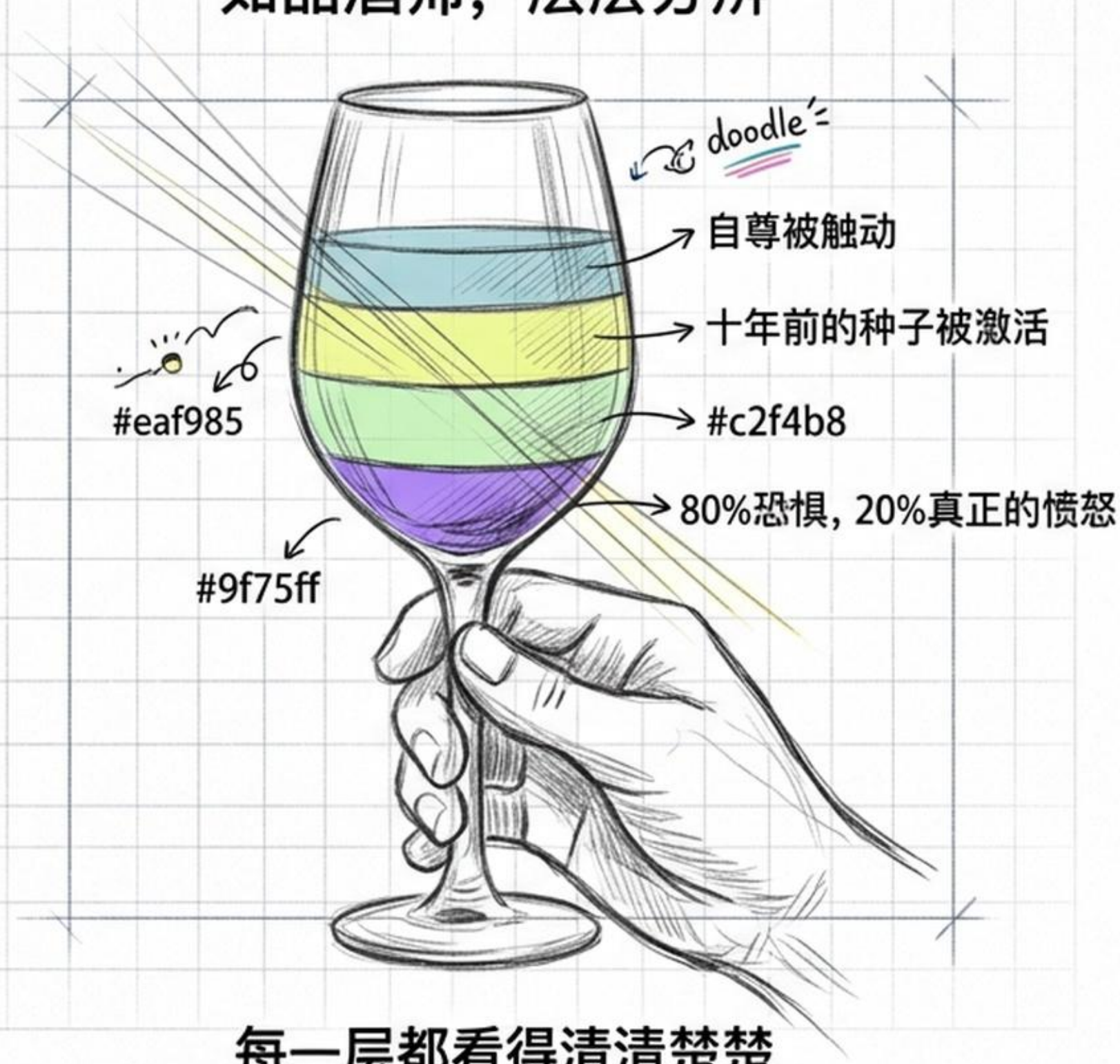
一团浆糊



只能说：我今天很烦

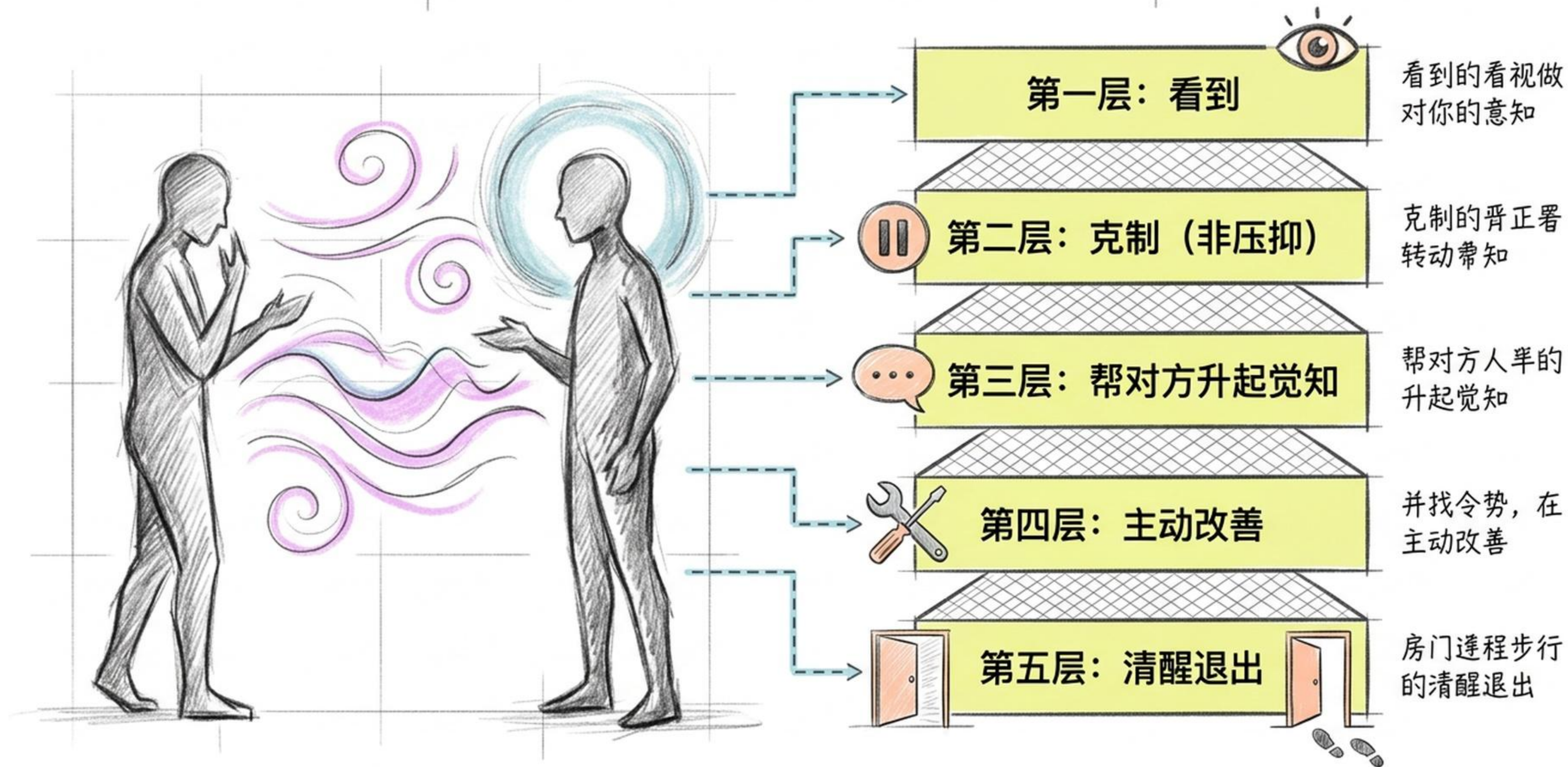
觉知者的情绪

如品酒师，层层分辨

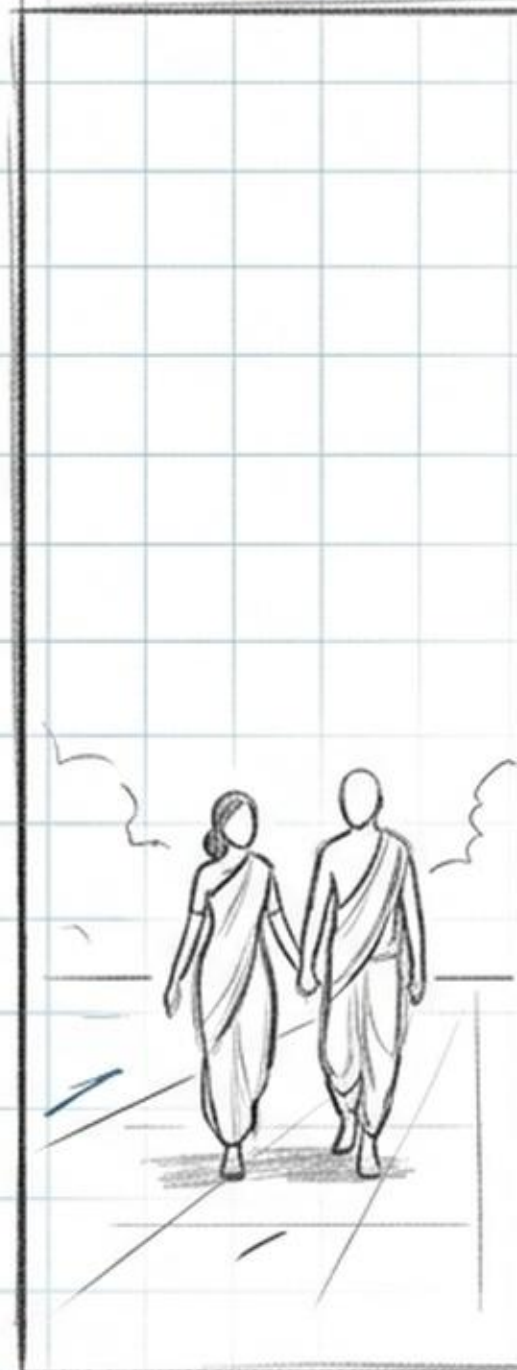
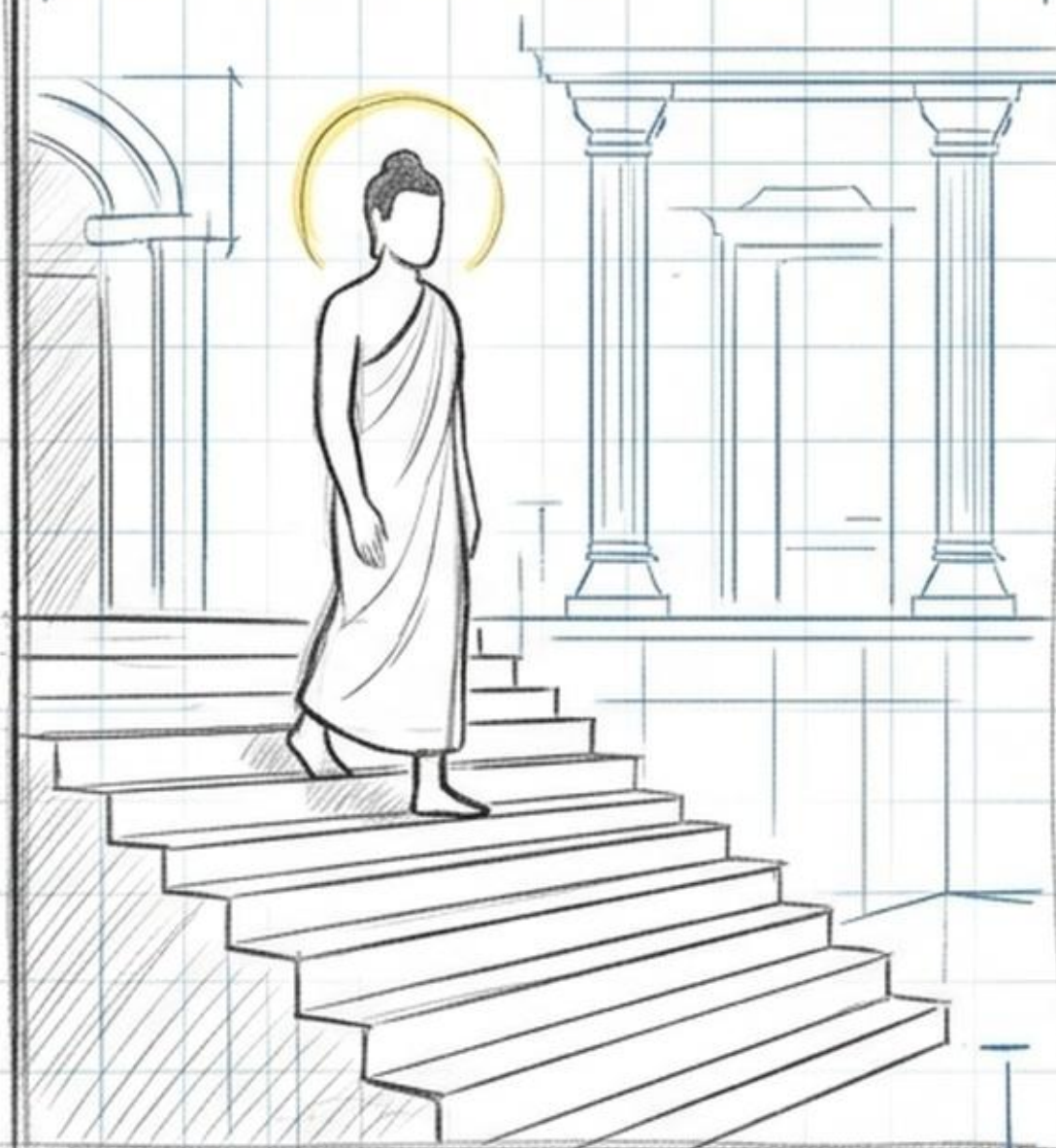


每一层都看得清清楚楚

觉知者在关系中的五层响应



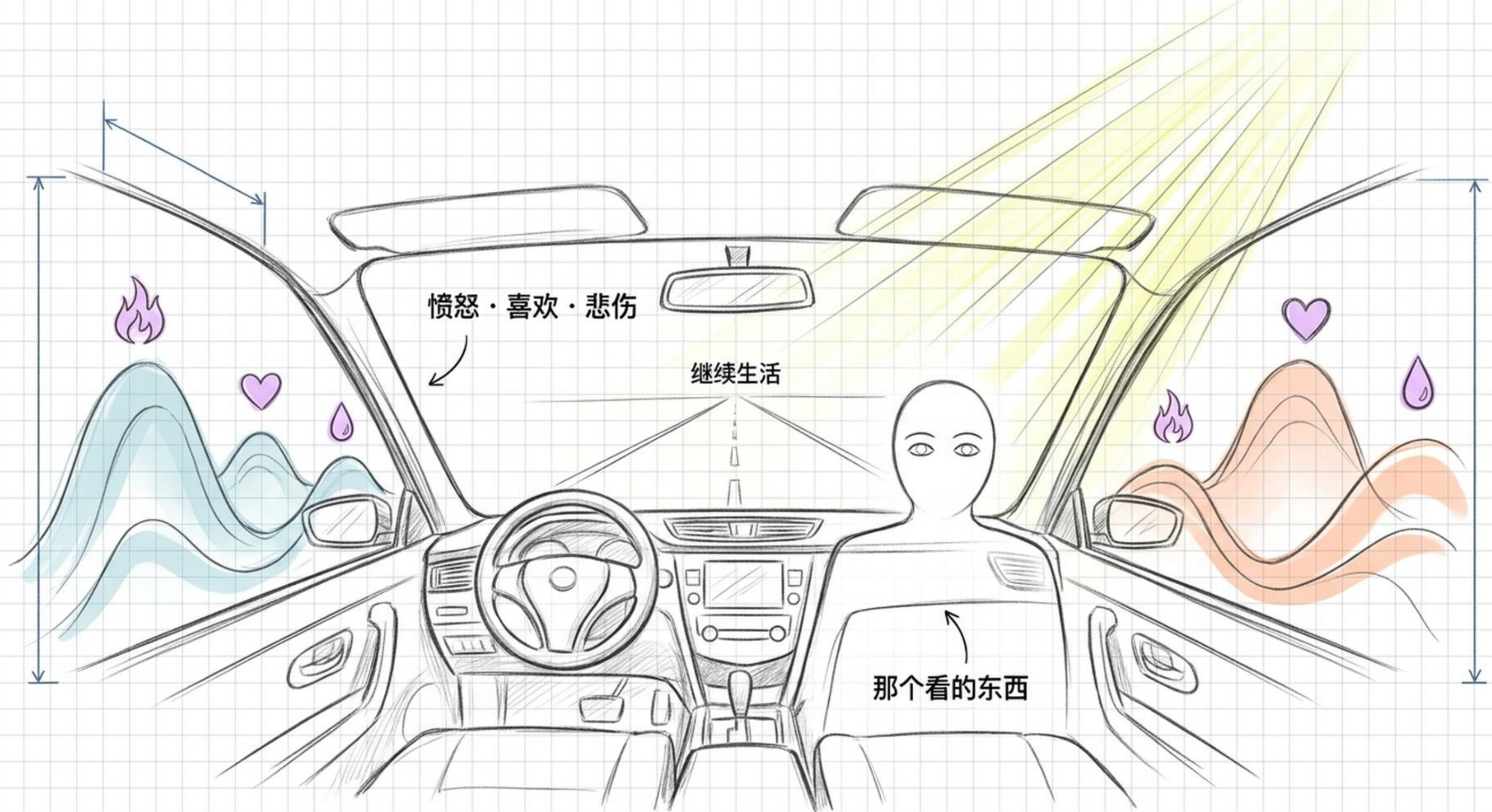
成道第六年，佛陀回迦毗罗卫城



耶输陀罗：「如果他心里还有我，他会自己走上来」

没有压抑，没有逃避，
允许那份情感发生

把感情从占有，转化为更深更大更不执着的形式





“你有没有在情绪激动的瞬间忽然跳出来？”

“你有没有在情绪激动的瞬间忽然跳出来？”

- A. 情绪背后的神经机制如何通过训练被改写
- B. 佛学「观受是苦」到底在观什么
- C. 为什么越觉知的人情绪越丰富背后更深的结构

我是王利杰，我们下期见！