

我执的脑科学

当唯识学遇见神经科学

唯的科学

神经科学

$Sin = -m\dot{c}$

唯学

#eaf985

唯识科学

神经科学



放下一切的苏灿

丐帮帮主

新标签?

放下本身，是否是新的执着？

谁在修行？

逻辑死胡同

谁在发愿？

无我

咄！孽无我，凭什么发愿？

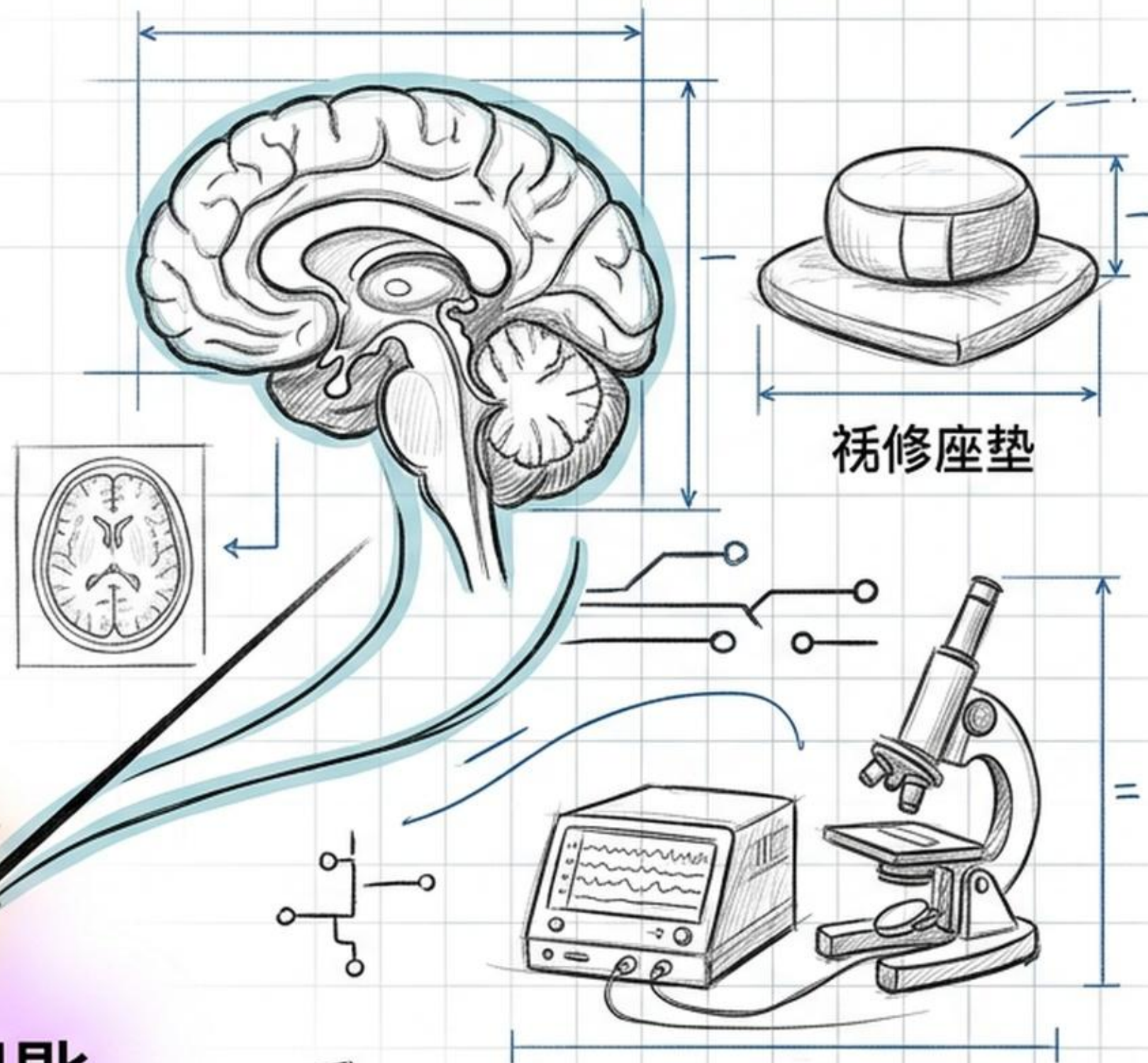
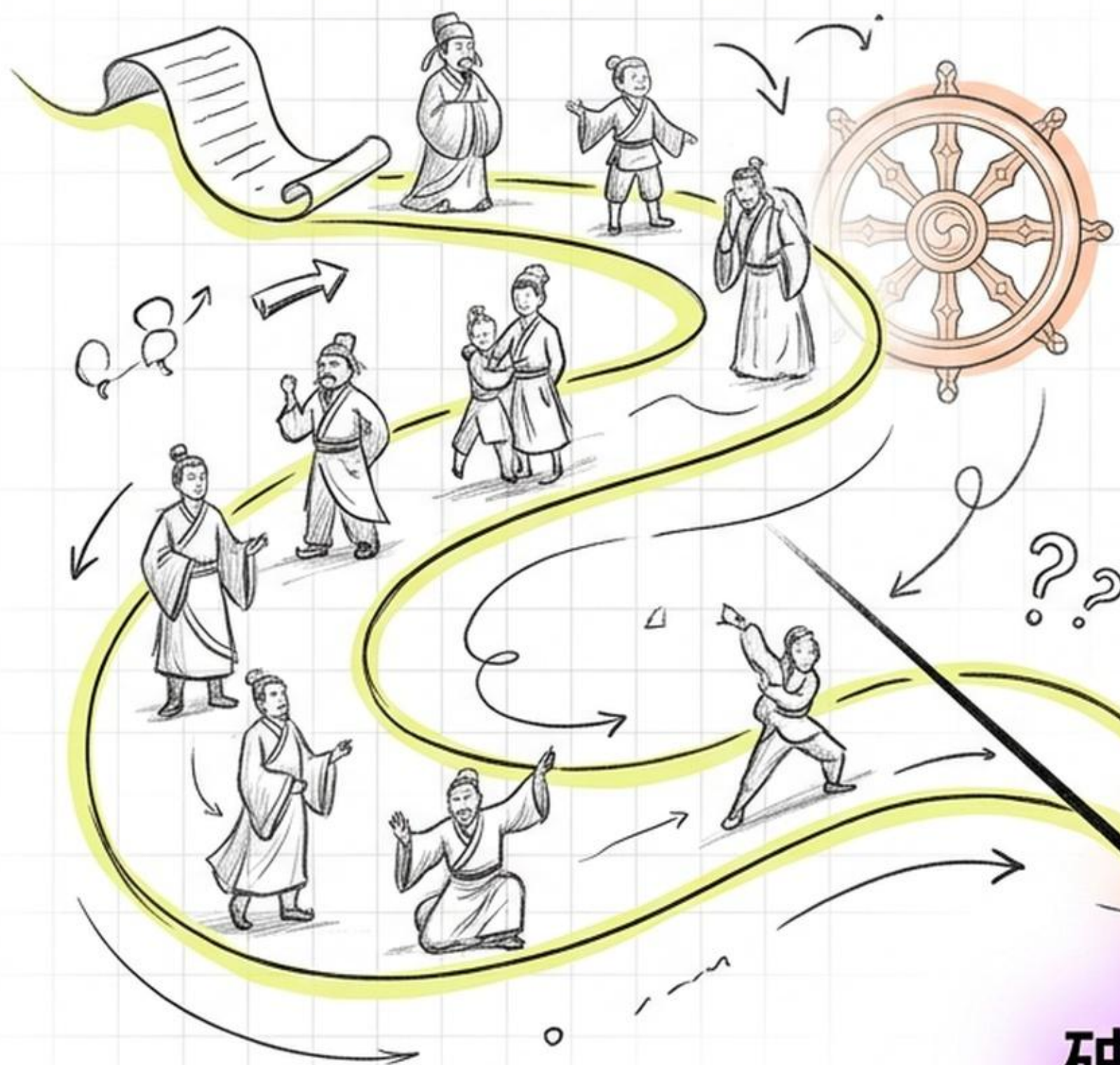
谁在卷证道？

历史叙事路径

我执



脑科学解剖路径



破解钥匙

王利杰

说出一常故事机的
内里是休息的心理

Optional
• 关于「我」的
连续故事流

休息时最活跃

默认模式网络

自我叙事生成器

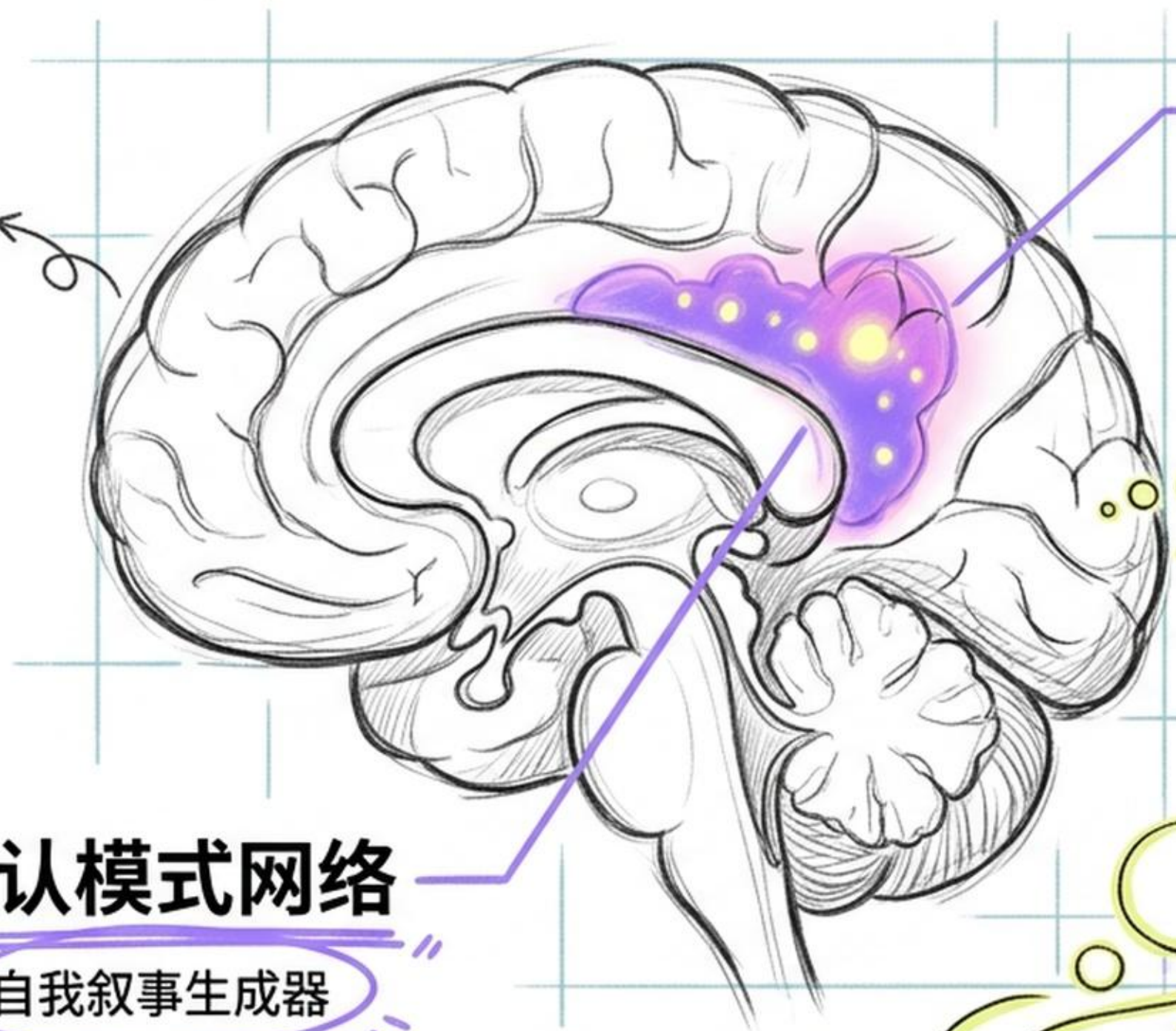
我过去...

🕒 别人怎么看我...

🧑 我过去...

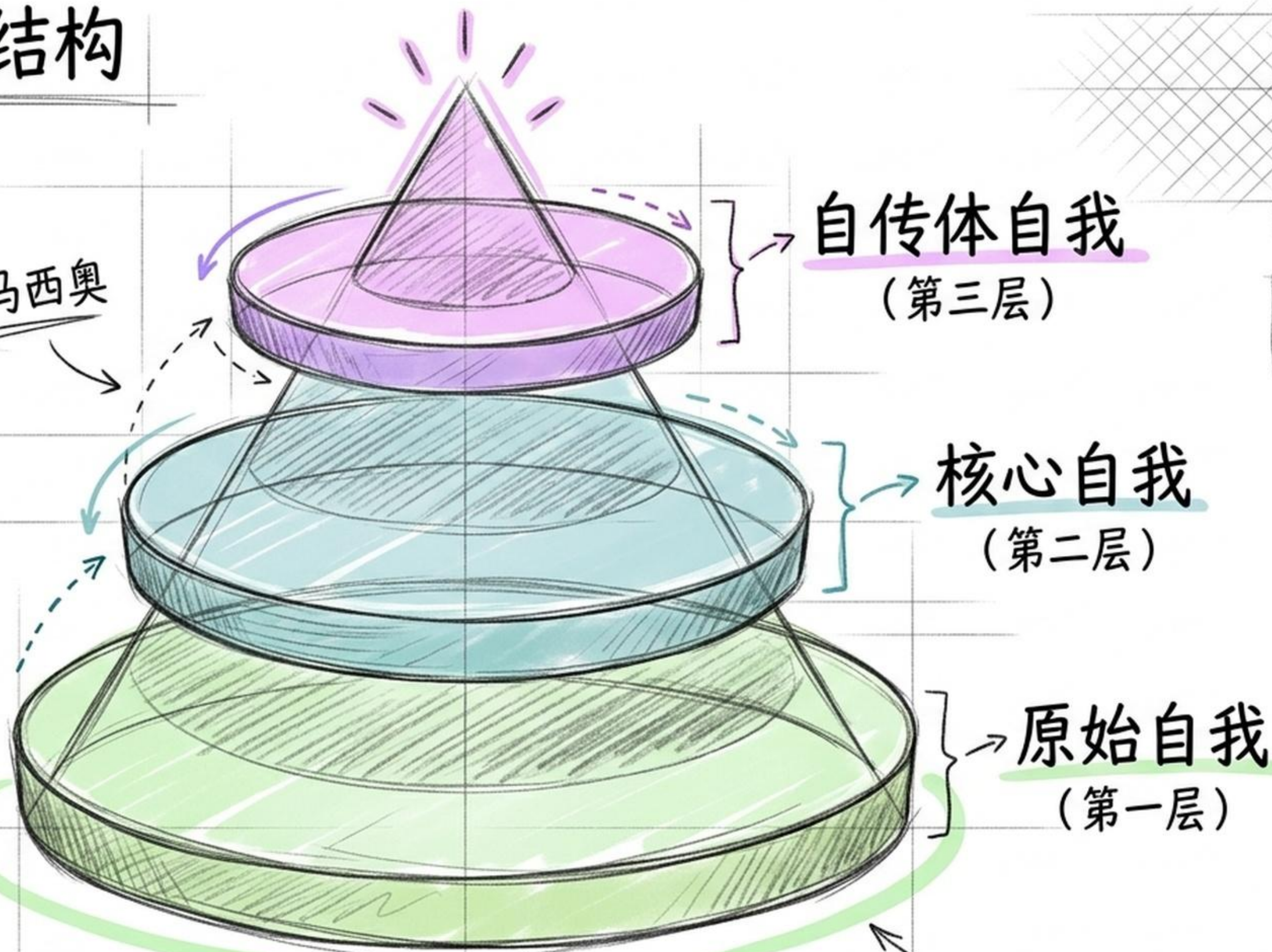
👁️ 我将来...

关于「我」的
连续故事流



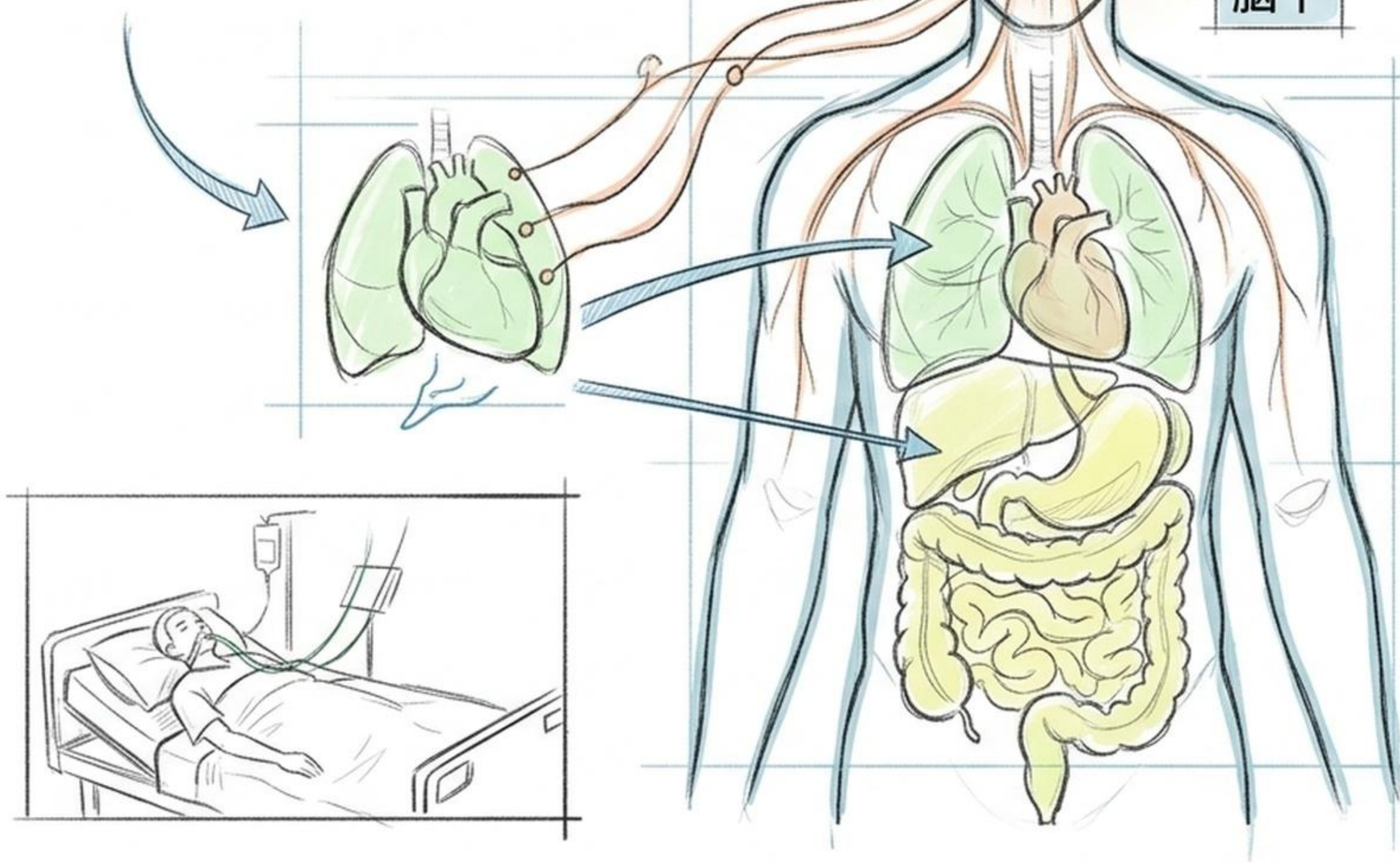
自我的三层结构

安东尼奥·达马西奥



原始自我

最底层的自我结构



记录心跳、呼吸、内脏状态

无需语言与记忆

无需意识参与

昏迷者仍在运转

本质：有机体持续运转

核心自我

第二层自己意觉

前语言的即时感知

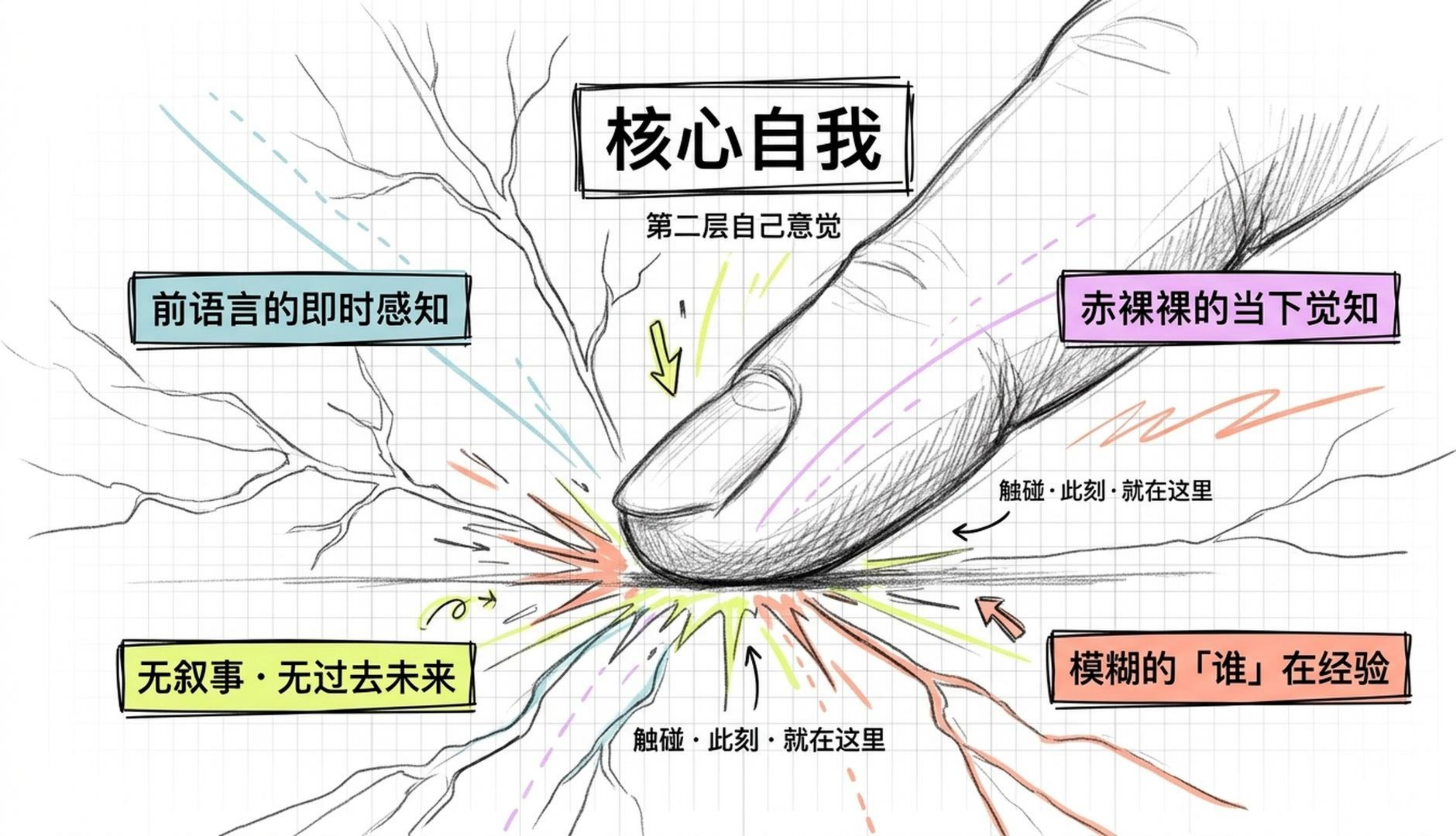
赤裸裸的当下觉知

触碰·此刻·就在这里

无叙事·无过去未来

模糊的「谁」在经验

触碰·此刻·就在这里



自传体自我

自传体自我

默认模式网络

社会角色

社会员

社会角色

人员角色

商务角色

人生规划

社会角色

社会角色

人生规划

未来期望

名字与职业

童年回忆

社会角色

轻员

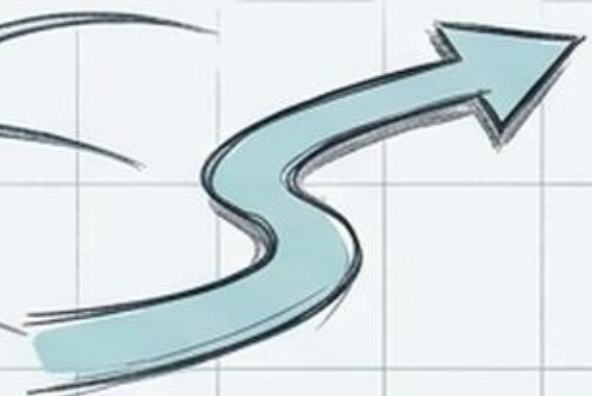
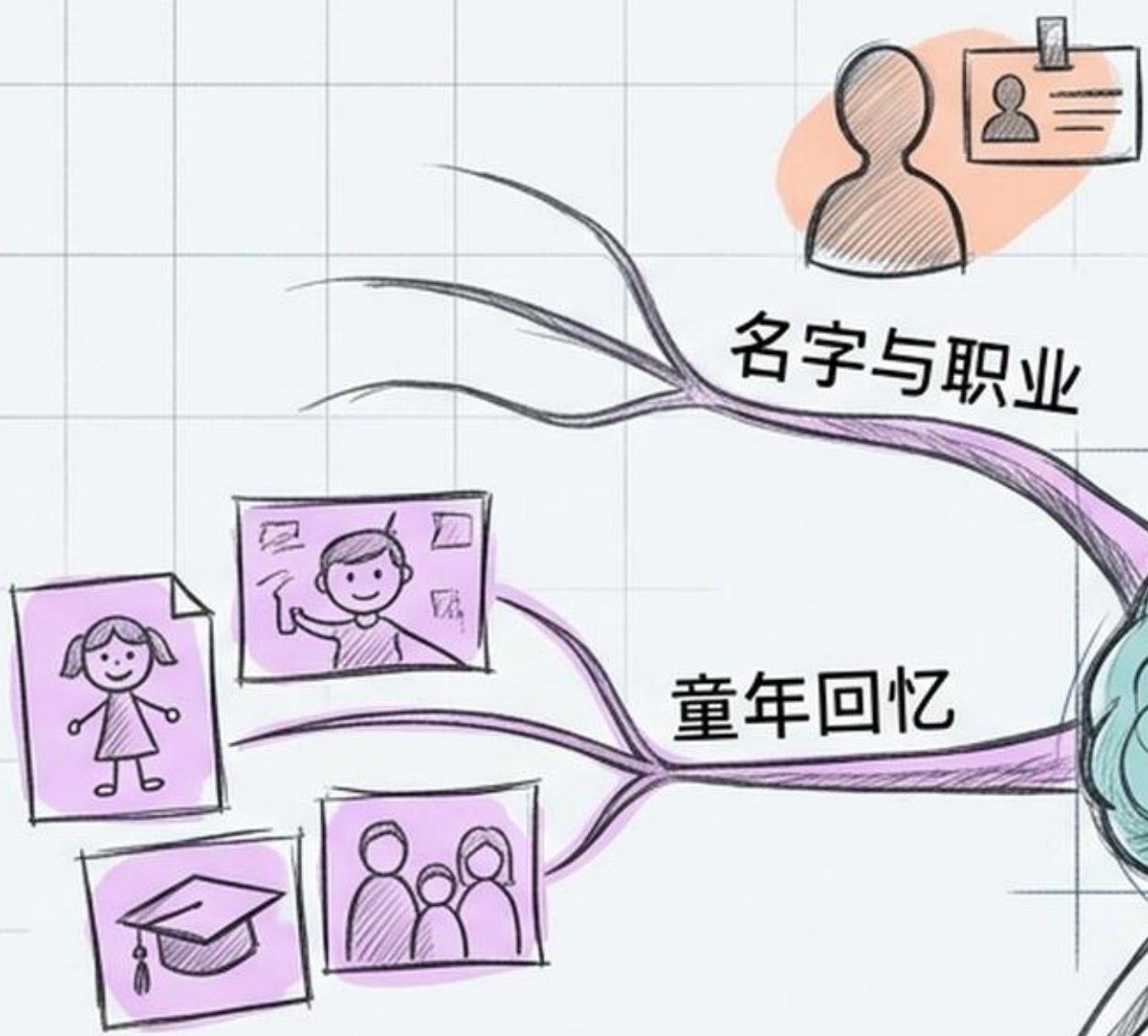
成色

长岁

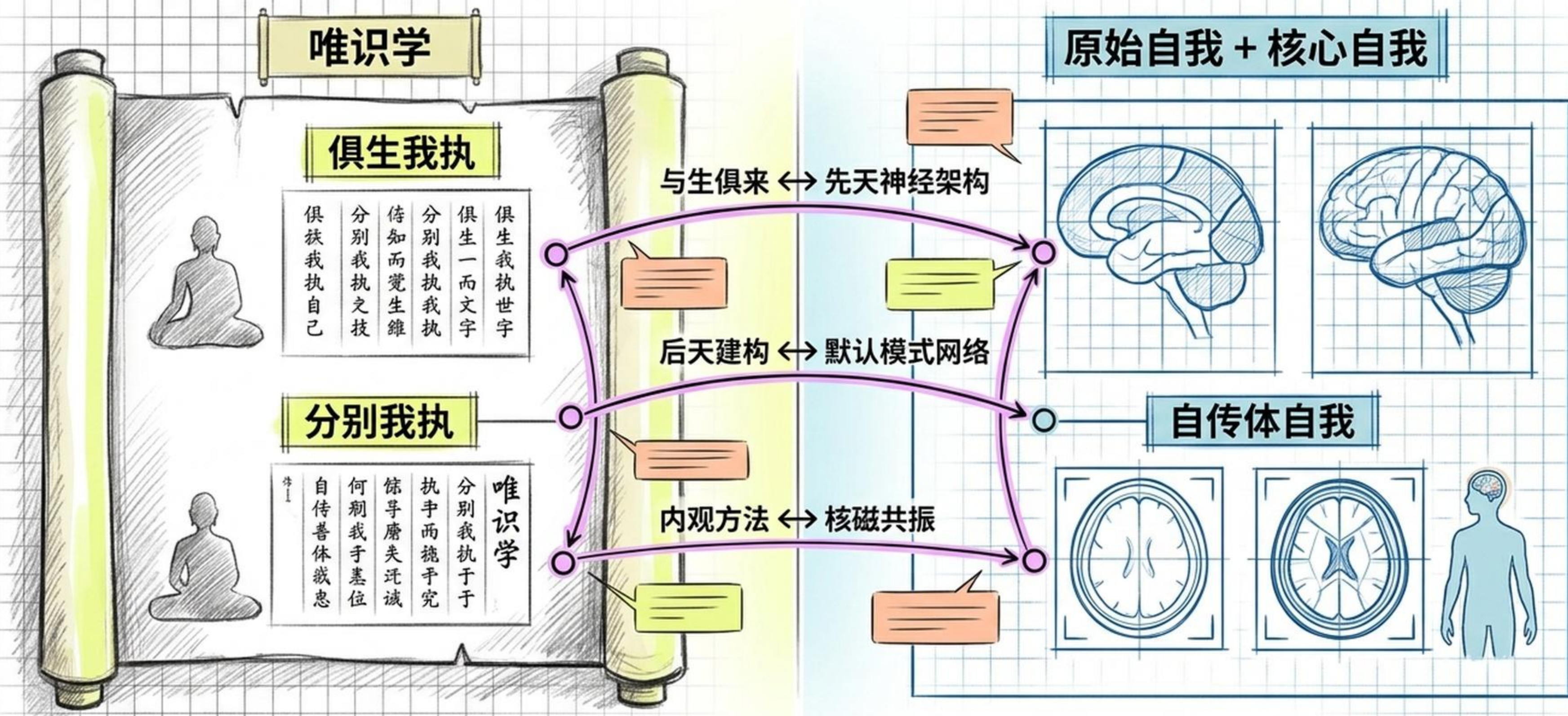
前额叶×颞叶协同

默认模式网络

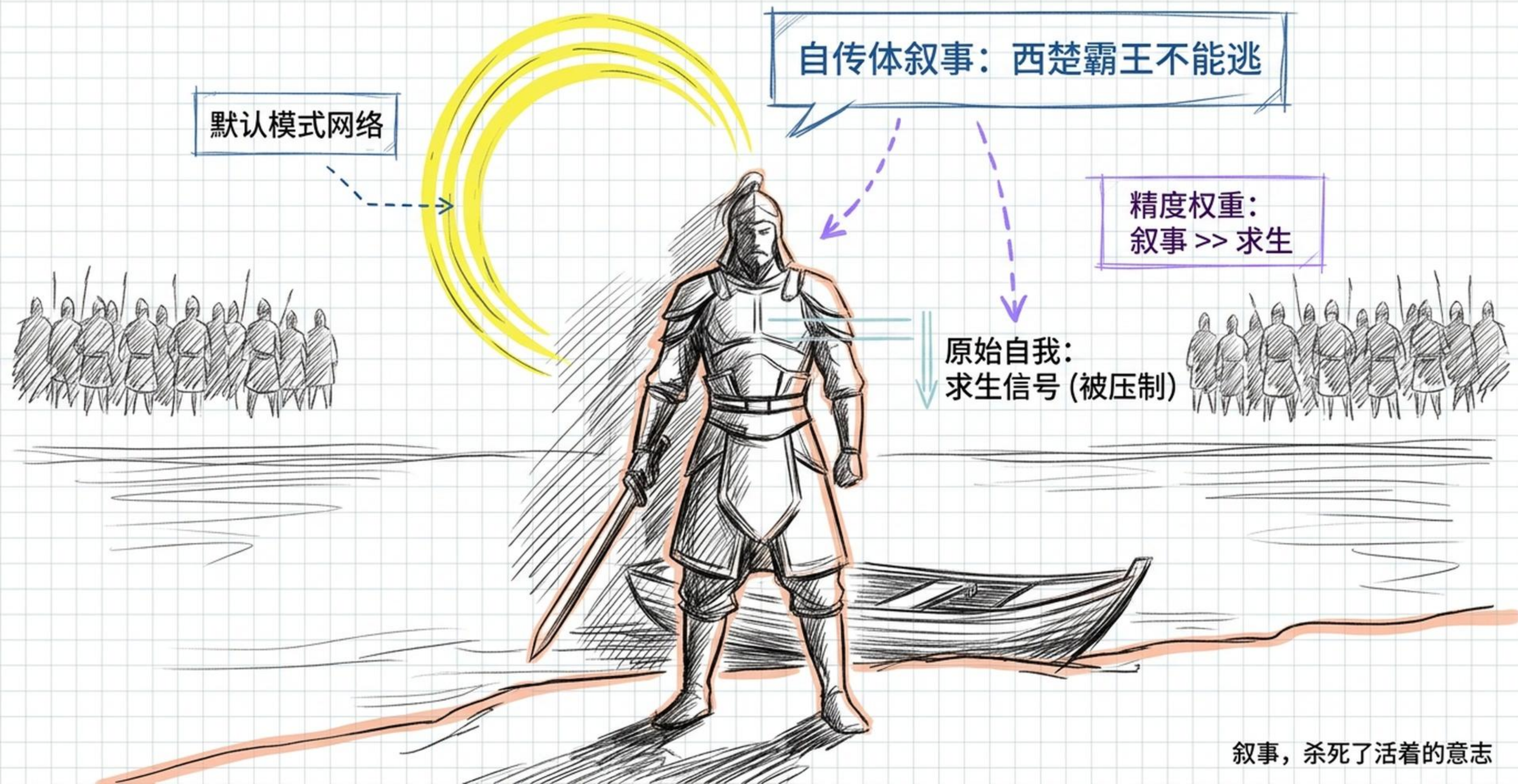
驱动核心：默认模式网络



一千五百年的知识桥梁



叙事，杀死了活着的意志



~~翰林学士~~



~~翰林学士~~

东坡居士



旧先验修正 → 新回路训练

烟王

高权重先验，
被时间与墙壁
磨掉到墙地

叙事清零

蹲下来，学嫁接

高权重先验，
被时间与墙壁磨掉

命运这把刀，划过了哪一层神经组织？

分别我执（叙事层）

修行的刀切这里

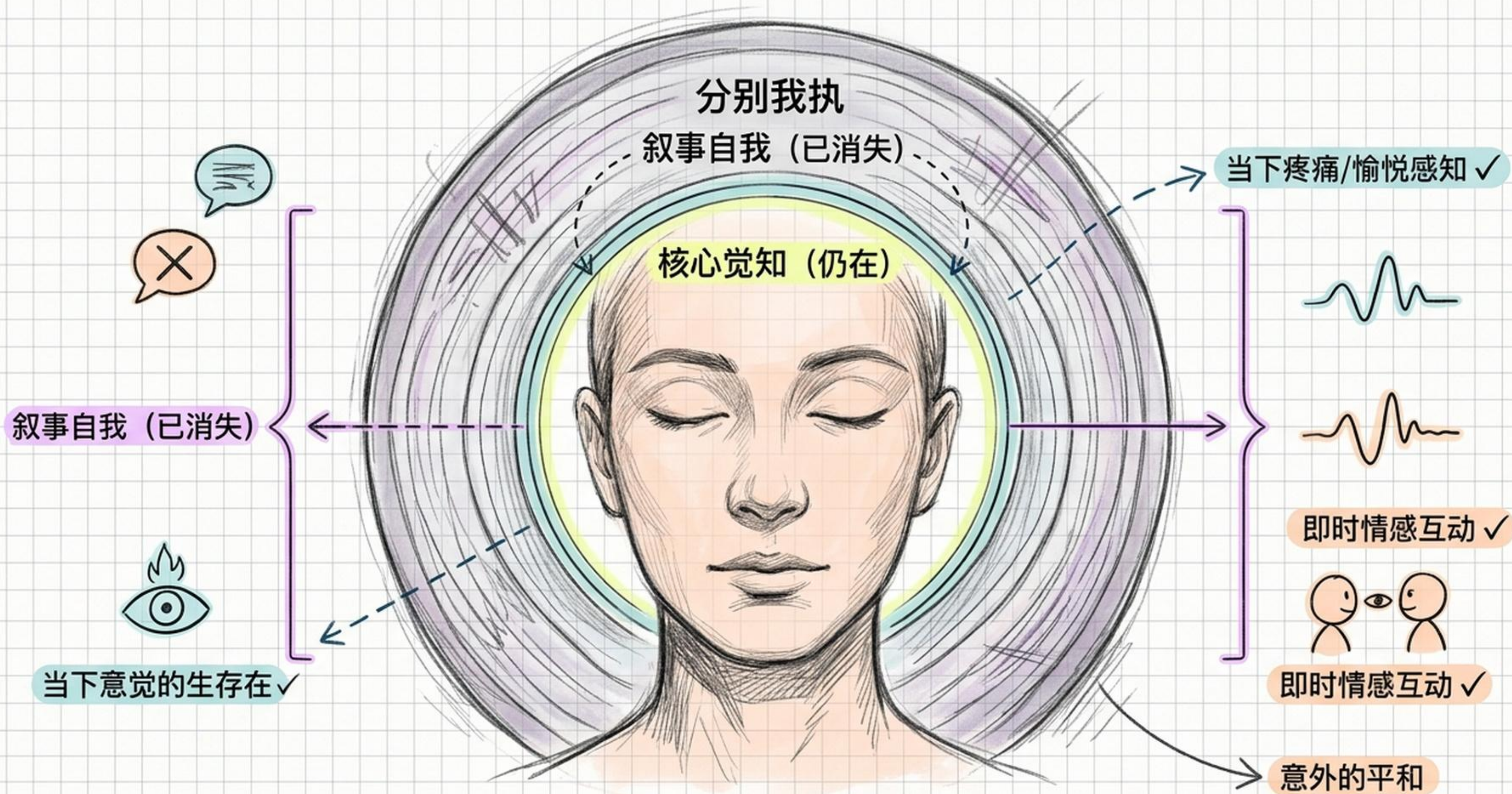
俱生我执（核心层）

破我执 $\neq$ 消灭「我」

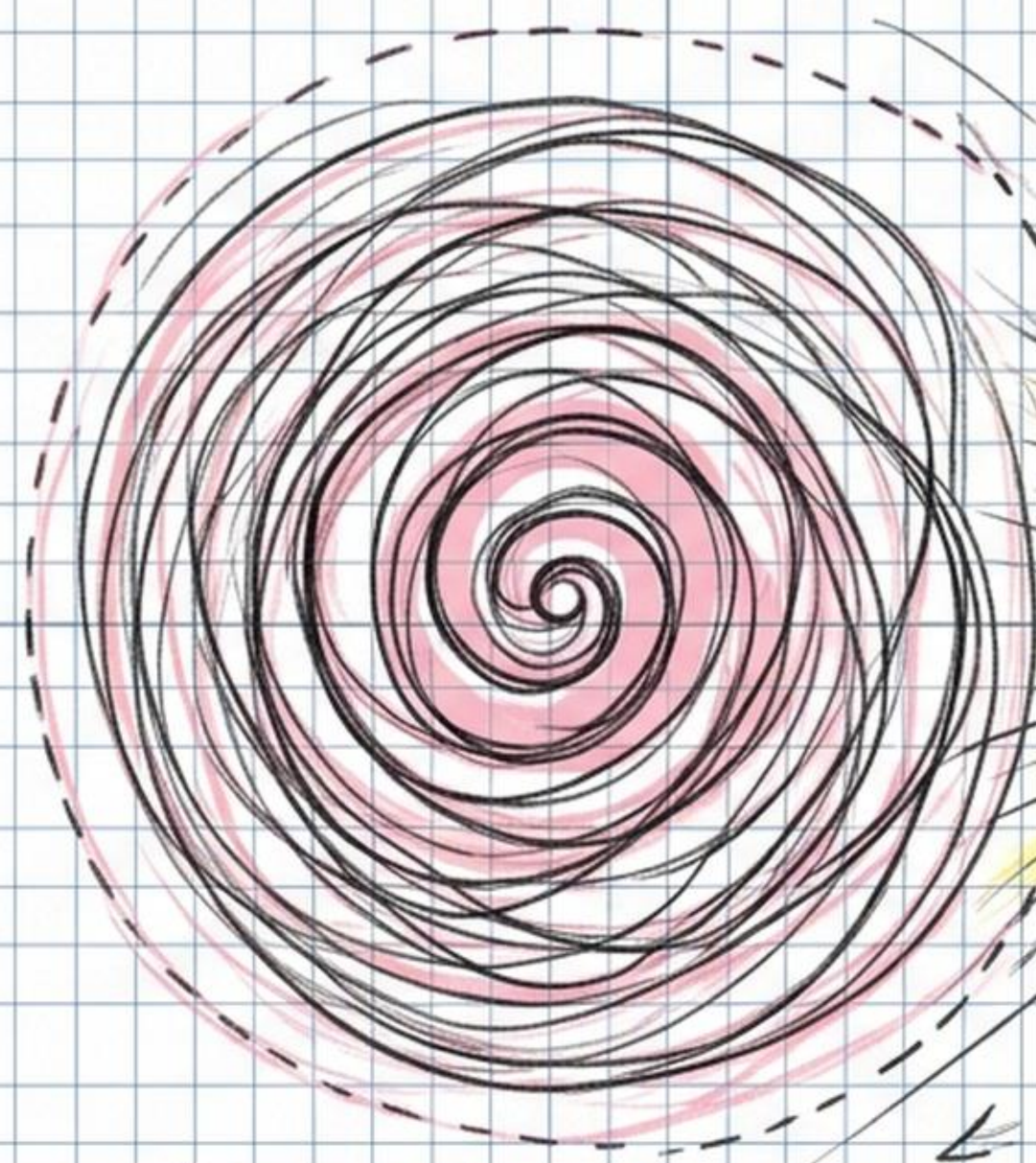
砸手机 $\times$

我执是病毒，「我」的功能不是病毒

清除病毒 $\checkmark$



拿掉「我的故事」，不等于拿掉「我的存在」



末那识

强迫性自我抓取

转识成智



精度权重回归合理水平



消除：强行拽入
叙事的自动程序

平等性智



不再强迫分“我的/非我的”

保留：区分能力、
决策、偏好

保留：区分能力、
决策、偏好

❌ 有漏善：我要成佛/度众生

无人记账

前叙事慈悲

核心自我层

前叙事慈悲

实无众生得灭度者

手已伸出，无需先问：
我是否有爱心？

实无在众生
实众生却得灭度者

实界灭度者

行忍真也

实无众生得灭度者

无休无止





河流 = 「我」的过程，非实体

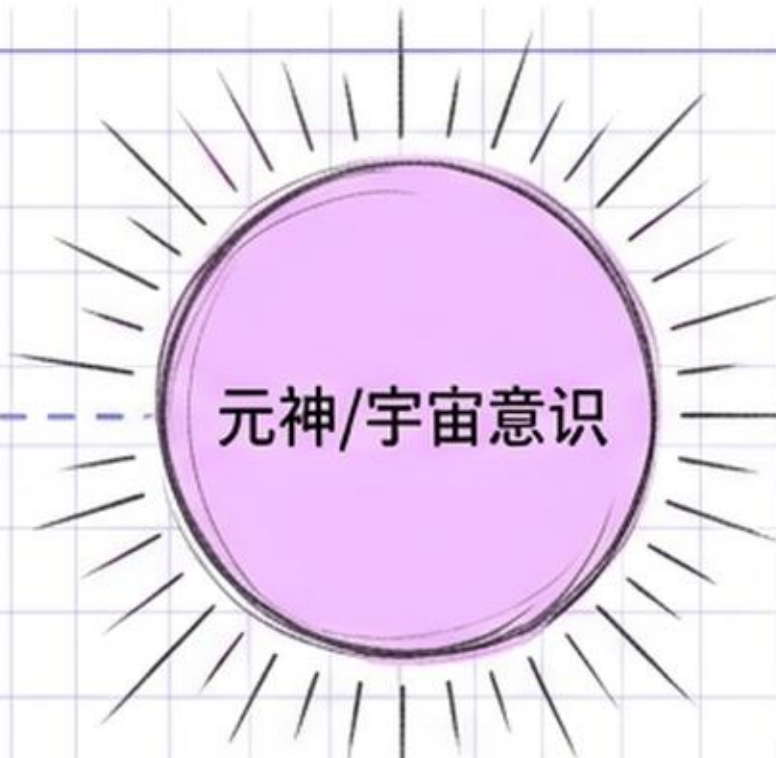


河流
= 「我」的过程，非实体

“我不是任何一个念头，
我是意识流动的过程本身，”



识神（本地小模型）



元神（宇宙超级意识）



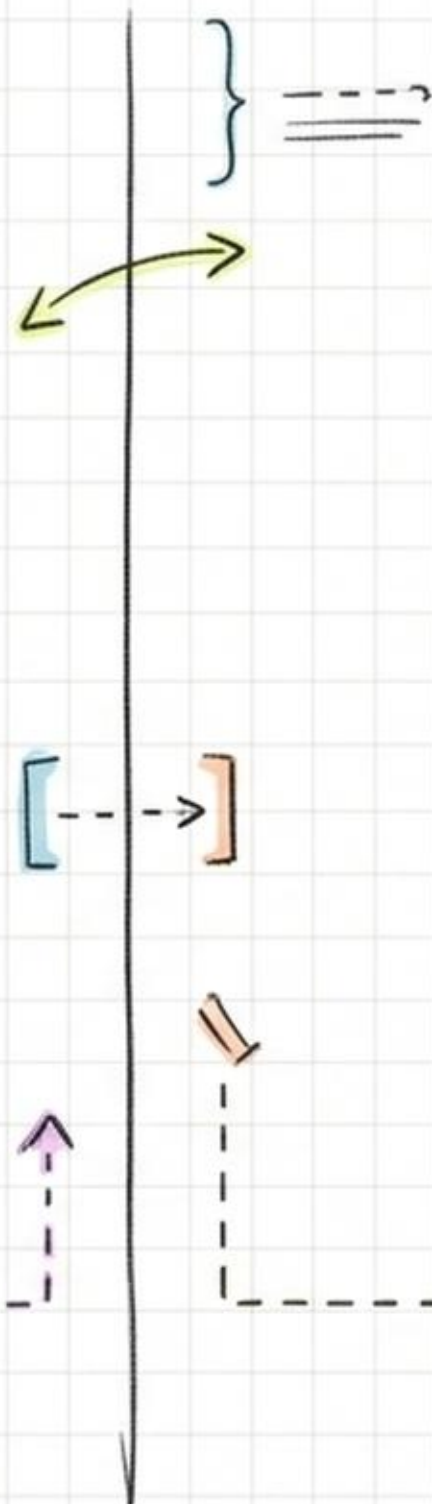
我执：这是我的河



自传体自我开机

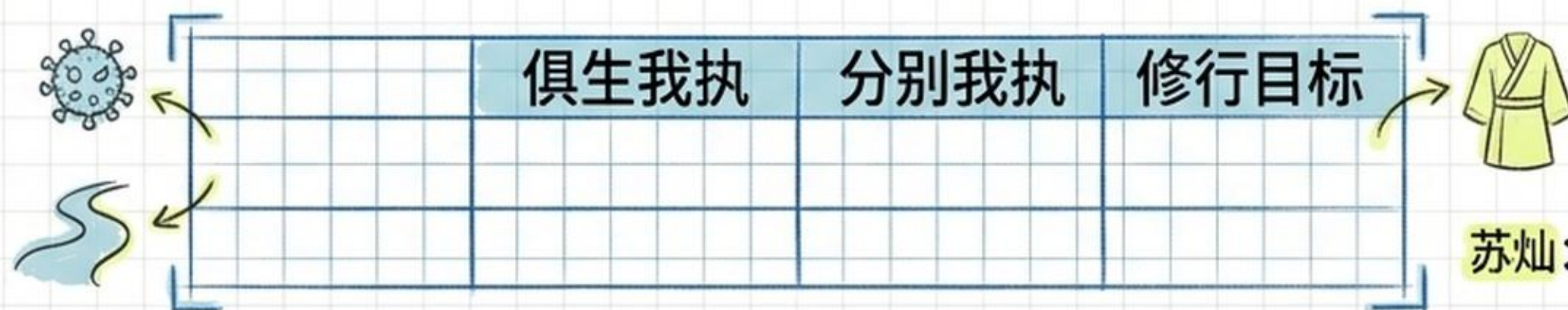
自传体自我开机

我今天要成为那个很厉害的我



核心自我在线

先喝一口水，感受水进入身体



苏灿：叙事崩塌→第一次在场

