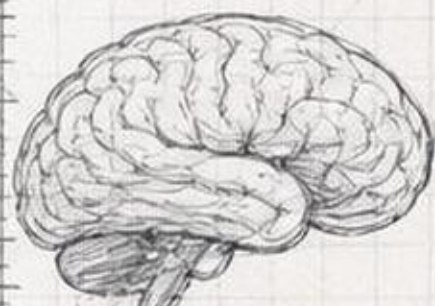
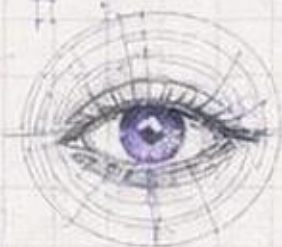


# 认知修行

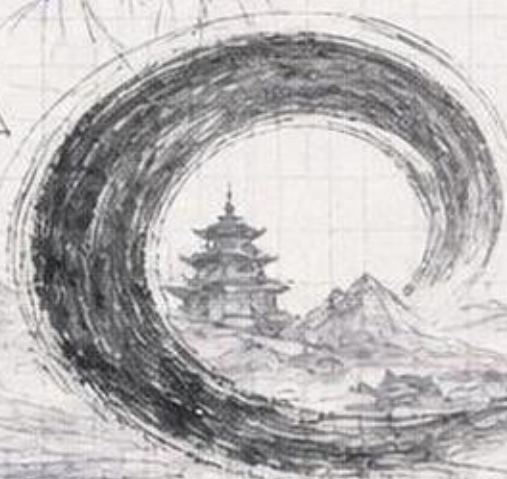
不打坐不出家如何觉醒



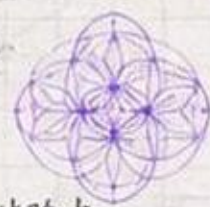
觉知即力量  
观察即改变



意识是光  
照见即疗愈



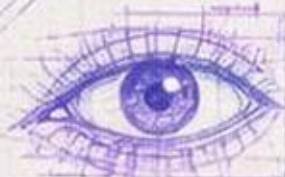
回到当下  
一切解答都在体验中



意识



认知第一性原理



看见世界  
也看见自己

算法

数据  
注意力

WAKE UP

WAKE UP



算法



# 内在修心(现世)

## 向内看

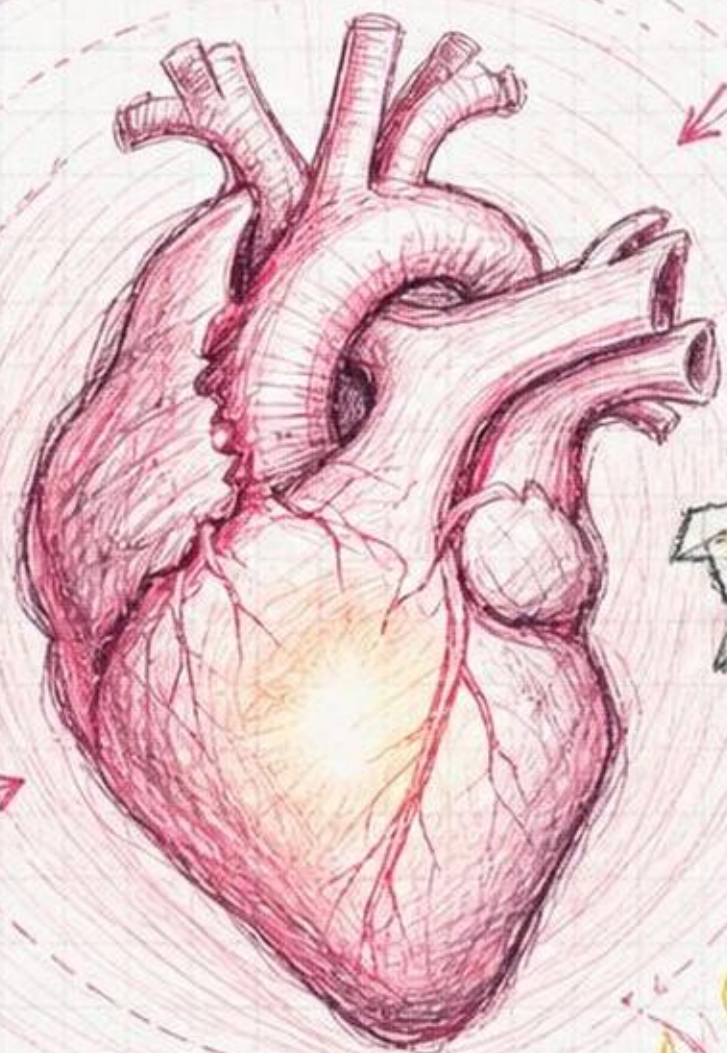
觉察·接纳  
理解·慈悲



“心净则国土净，  
心安即是归处。”



- ☑ 觉察情绪
- ☑ 修正念头
- ☑ 放下执念
- ☑ 回归本心



### 真正的起点在哪？

内外合一  
方为圆满



回归本源

心是一切的根源

不是二选一，  
而是先后与深浅的智慧。

# 外在修行(来世)

## 向外行

精进·磨炼  
积累·成就

行千里路，  
见天地广阔；  
历万般事，  
炼心志如磐。

- ☑ 持戒守规
- ☑ 潜心修炼
- ☑ 广学多闻
- ☑ 利益众生

行是心的延伸





观察自己

看见情绪  
看见念头  
看见执着



觉察当下  
即是修行



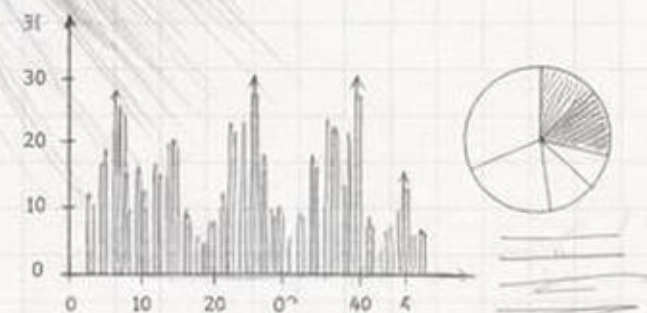
没有蒲团，  
只有清醒的旁观



觉醒者

# 红尘中的自我观察

- 人来人往
- 各有剧本
- 我只观照
- 不随不抗



过去已成经验，  
无法改变。

\* 能量聚焦点  
决定人生质量。

未来充满可能，  
但无法预判。

来世(渐消)

# 当下

修好当下的最优解

此刻



日历翻页，  
唯一重要的标记是今天。



觉察·选择·行动  
每一次微小的专注，  
都是在塑造未来。

策略很简单：  
把当下修到满分，  
其它交给时间。

不确定因素  
逐渐模糊...

真正的自由，不是掌控未来，而是精通此刻。

当下的质量，决定生命的质感。

# 认知科学视角下的修行

正念  
觉知当下

慈悲  
利他之心

无常  
万法生灭

智慧  
照见本心

## 传统视角

内观 · 觉察 · 解脱

### 认知模型

感知 注意 记忆 推理  
情绪 动机 元认知

```
def perceive(input):  
    features = extract(input)  
    state = update(features)  
    return state
```

认知建模  
结构化表征  
与预测

推理与决策  
基于规则与  
概率推理

学习与适应  
从经验中  
更新模型

## 从认知科学重新审视修行

## 认知科学视角

建模 · 预测 · 优化

## 内心真实状态



## 对外展示的样子

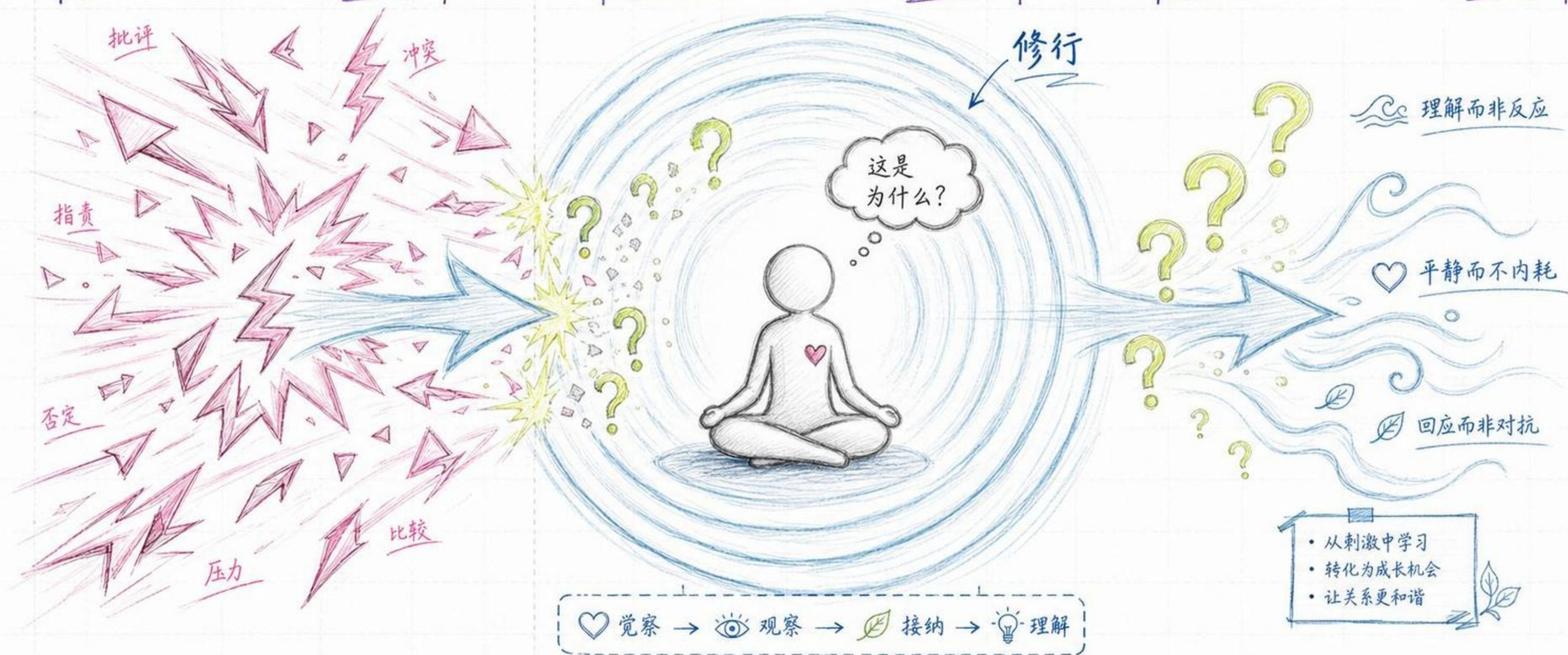


修心未到位，但修行的皮已经穿上了

# 第一步：外界刺激袭来

# 第二步：好奇心缓冲层

# 第三步：平静的反馈输出

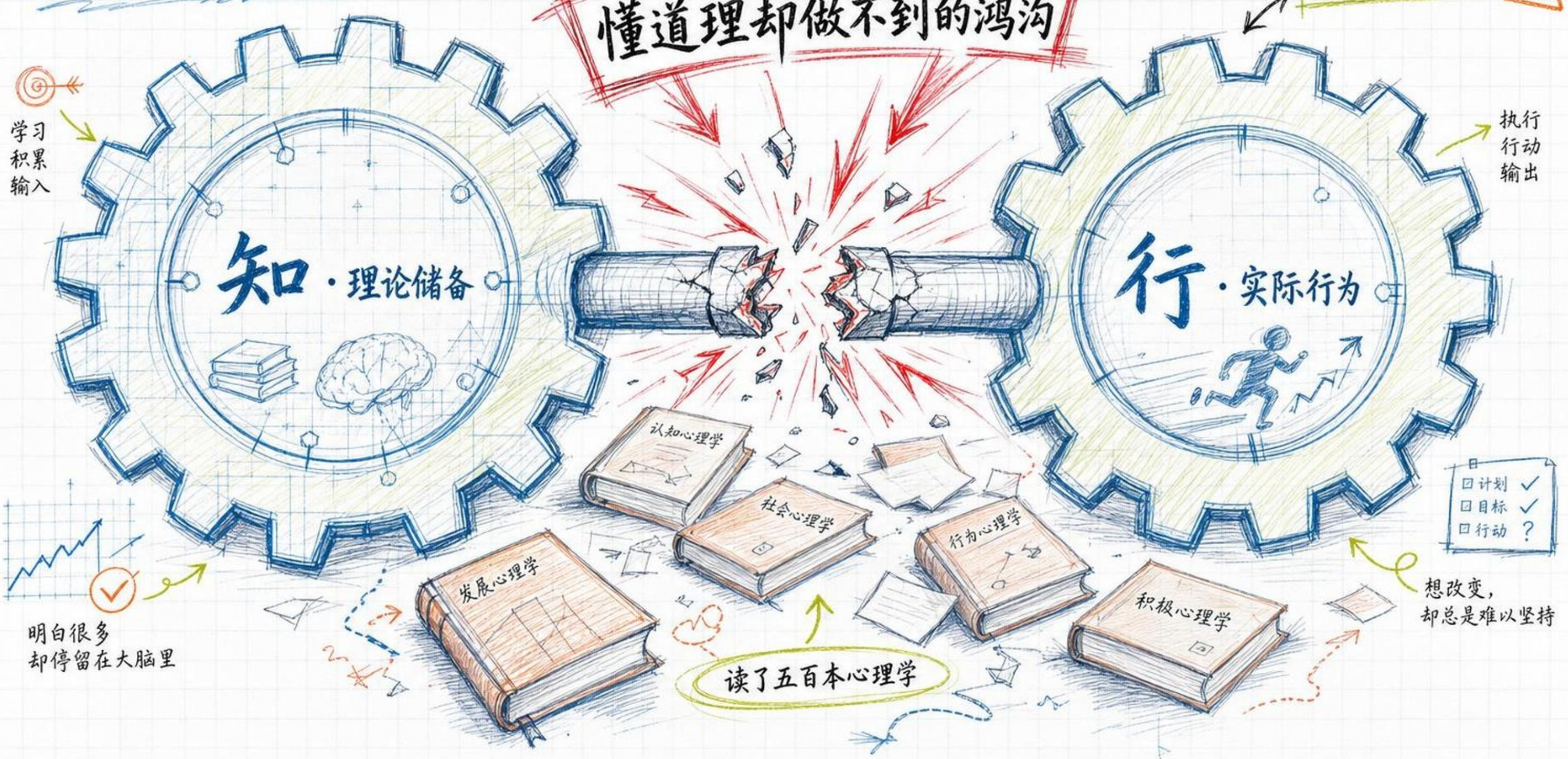


# 知行合一的断裂

知道很多道理，却依然过不好这一生？

核心问题：  
知识与行动之间  
缺少连接与转化

懂道理却做不到的鸿沟



学习  
积累  
输入

执行  
行动  
输出

知 · 理论储备

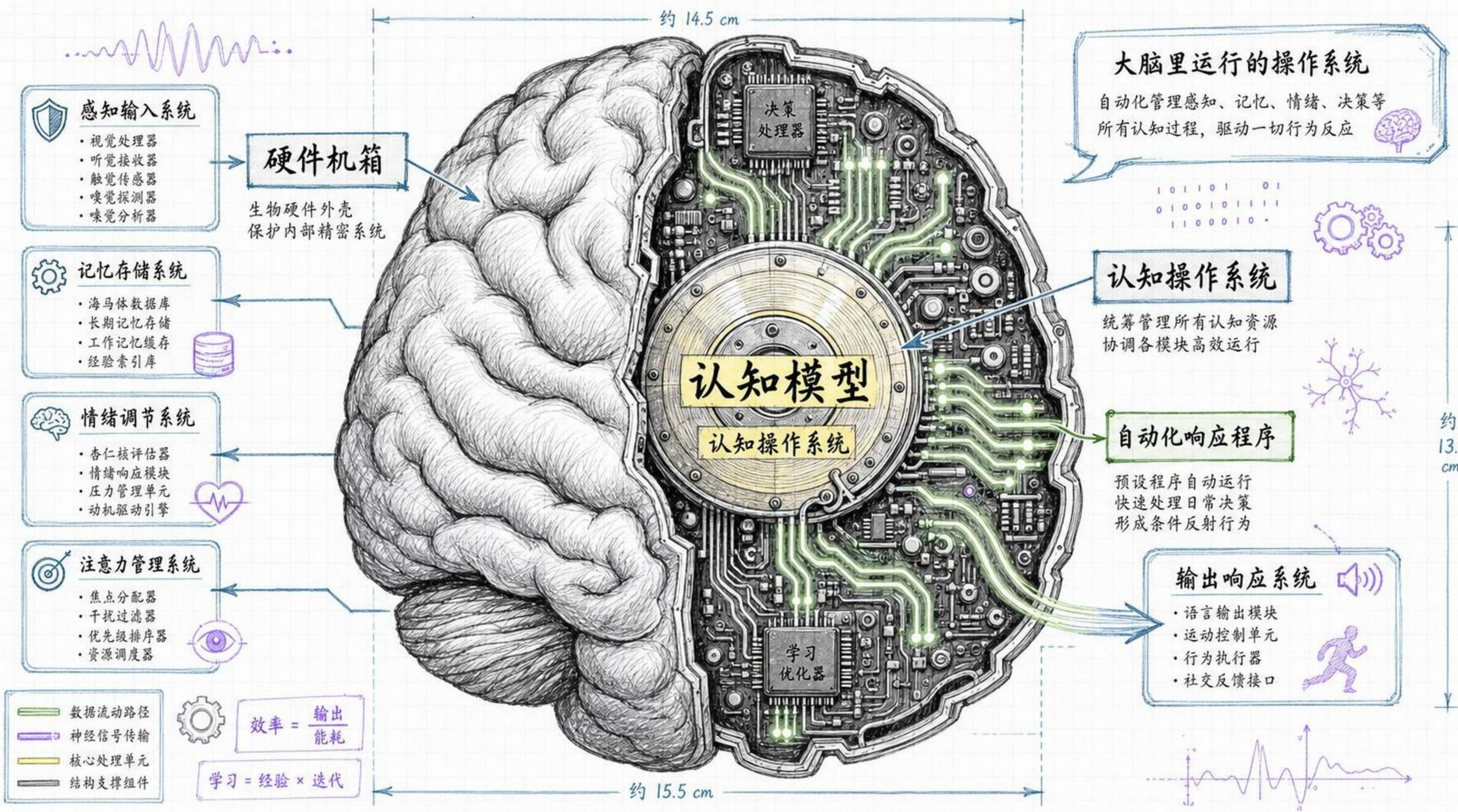
行 · 实际行为

明白很多  
却停留在大脑里

读了五百本心理学

- ☒ 计划
- ☒ 目标
- ☐ 行动 ?

想改变，  
却总是难以坚持



约 14.5 cm

## 大脑里运行的操作系统

自动化管理感知、记忆、情绪、决策等所有认知过程，驱动一切行为反应

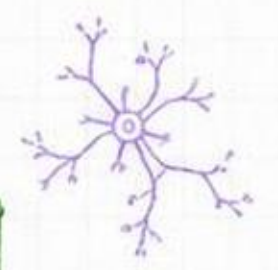


1 0 1 1 0 1 0 1  
0 1 0 0 1 0 1 1 1  
1 1 0 0 0 1 0



## 认知操作系统

统筹管理所有认知资源  
协调各模块高效运行



## 自动化响应程序

预设程序自动运行  
快速处理日常决策  
形成条件反射行为

## 输出响应系统

- 语言输出模块
- 运动控制单元
- 行为执行器
- 社交反馈接口



约 13.0 cm

# 认知模型

## 认知操作系统

### 决策处理器

### 学习优化器

## 硬件机箱

生物硬件外壳  
保护内部精密系统

## 感知输入系统

- 视觉处理器
- 听觉接收器
- 触觉传感器
- 嗅觉探测器
- 味觉分析器

## 记忆存储系统

- 海马体数据库
- 长期记忆存储
- 工作记忆缓存
- 经验索引库

## 情绪调节系统

- 杏仁核评估器
- 情绪响应模块
- 压力管理单元
- 动机驱动引擎

## 注意力管理系统

- 焦点分配器
- 干扰过滤器
- 优先级排序器
- 资源调度器

- 数据流动路径
- 神经信号传输
- 核心处理单元
- 结构支撑组件

效率 =  $\frac{\text{输出}}{\text{能耗}}$

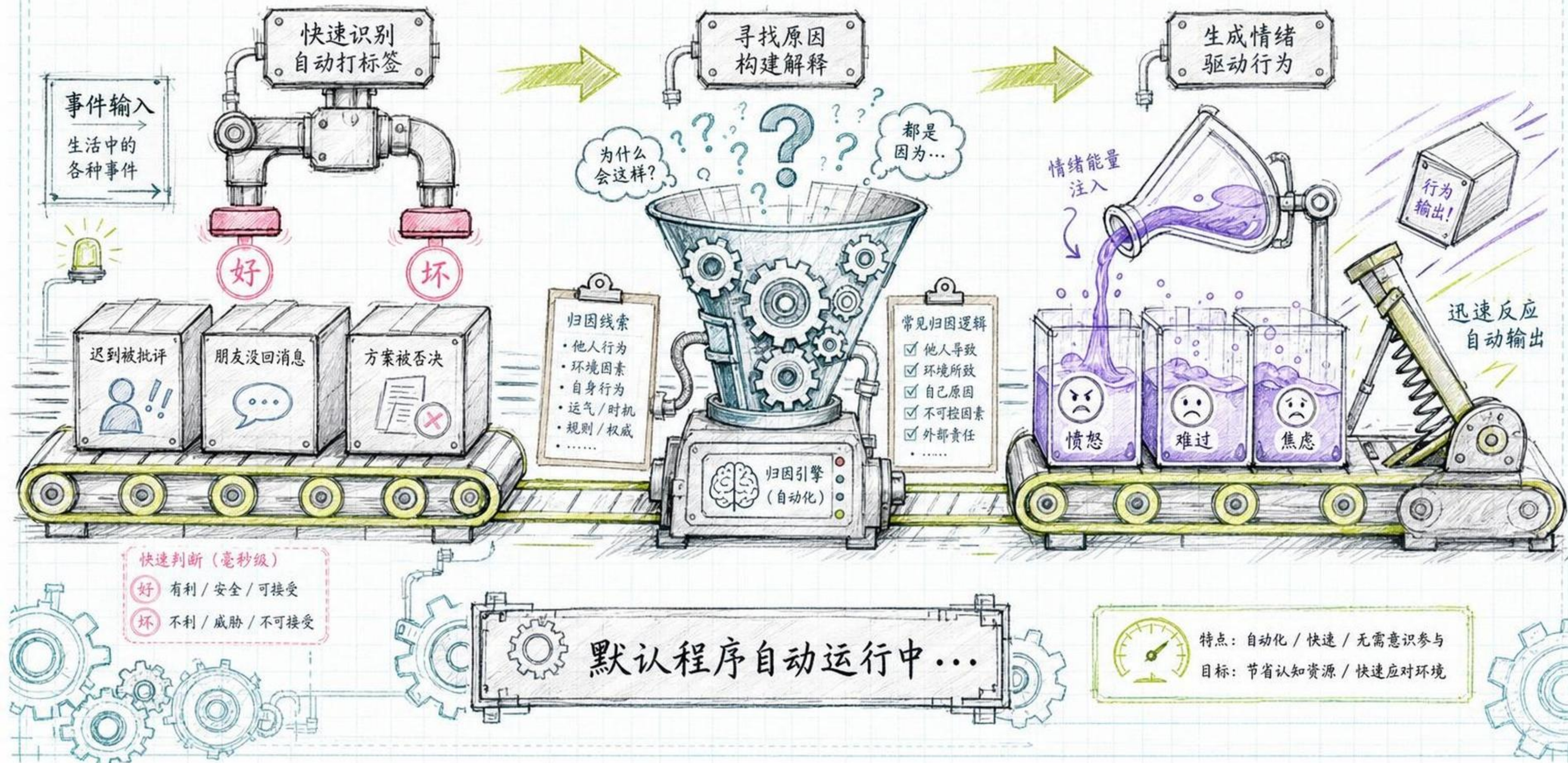
学习 = 经验 × 迭代

约 15.5 cm

## 阶段1：瞬间贴标签

## 阶段2：归因逻辑

## 阶段3：情绪生成与输出



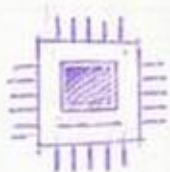
系统状态：自动运行中

版本：∞ 无明OS 2.0

# 无明

-- 你以为在选择，  
其实只是被运行 --

内核模式：无意识  
运行模式：自动  
觉察权限：未开启



后台进程  
持续运行

- 情绪.exe
- 信念.sys
- 习惯.dat
- 记忆.log
- 身份.id
- ...
- ...



参数代际  
传递中...



## 01 后台更新



## 02 自动运行中



## 03 条件反射



参数写入中  
(你不知道)

10101010  
01010101  
11001100  
00110011  
...

## 04 情绪爆发



## 05 自动写入中



## 06 机械工作



触发器  
↓  
程序响应  
↓  
结果存储



无明OS  
持续运行中...

## 07 身份认同



## 08 消费驱动



## 09 睡眠模式



提示：觉察是唯一的中断指令  
按下 **Ctrl + 觉察** 开启观察者模式

# 你不知道自己在写



日志来源：无明操作系统  
记录者：未知(你自己)

自动程序:

- ☐ 习惯模式
- ☐ 条件反射
- ☐ 无意识循环



自动微调

手动微调

觉察力

- 观察
- 选择
- 决定

# 觉察：按下暂停键

行为轨迹

未观察

被观察后

可能性场

坍缩方向  
(由意识决定)

✧ 意识的观察，决定了行为的坍缩方向 ✧

# 高共情稳定模型

更新补丁 / 升级版本

- ✓ 稳定
- ✓ 安全
- ✓ 高效

持续进化  
版本迭代  
向上生长



高可用架构  
自我修复机制

核心算法优化  
共情力 ↑  
连接力 ↑  
创造力 ↑



安全补丁  
漏洞修复  
增强防护



功能升级  
性能优化  
体验提升



版本更新  
持续迭代  
不断进化

稳定是基础, 成长是选择。☆

# 匮乏受害者模型

彻底重装



老旧版本  
漏洞多  
不兼容

资源耗尽  
卡顿频繁  
效率低下



认知混乱  
情绪失控  
关系冲突

恶性循环  
越修越坏  
越坏越怕

系统日志 (异常)

- 【错误】09:12:03 核心模块崩溃
- 【错误】09:12:07 无法连接到资源
- 【错误】09:12:11 发生未知错误...



高风险  
不稳定  
易崩溃



硬盘损坏  
数据丢失  
风险极高



漏洞风险  
病毒入侵  
无法防护



系统冲突  
模块失效  
功能紊乱



彻底崩溃  
全面瘫痪  
无法恢复

漏洞累积, 崩溃只是时间问题。

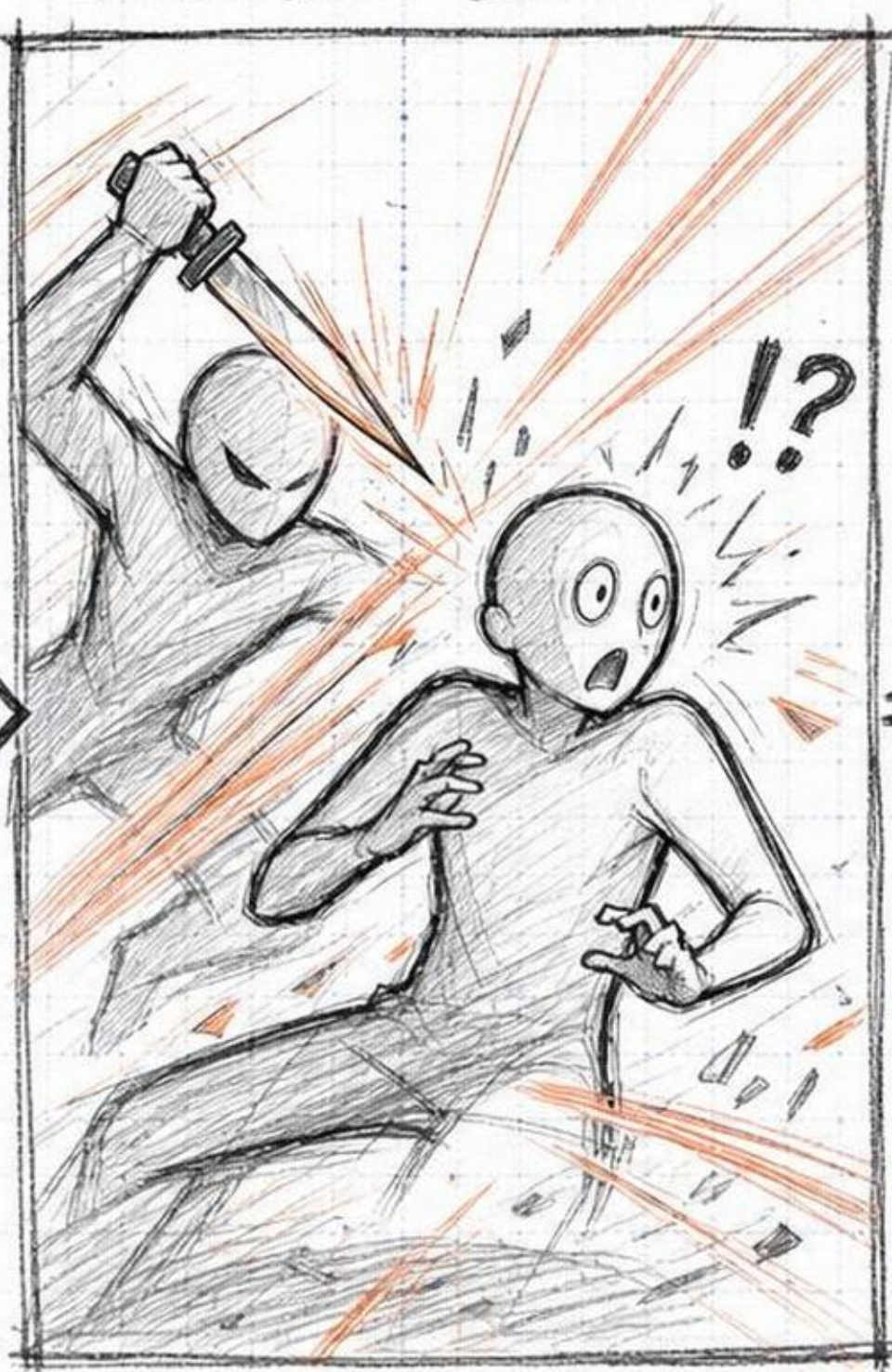
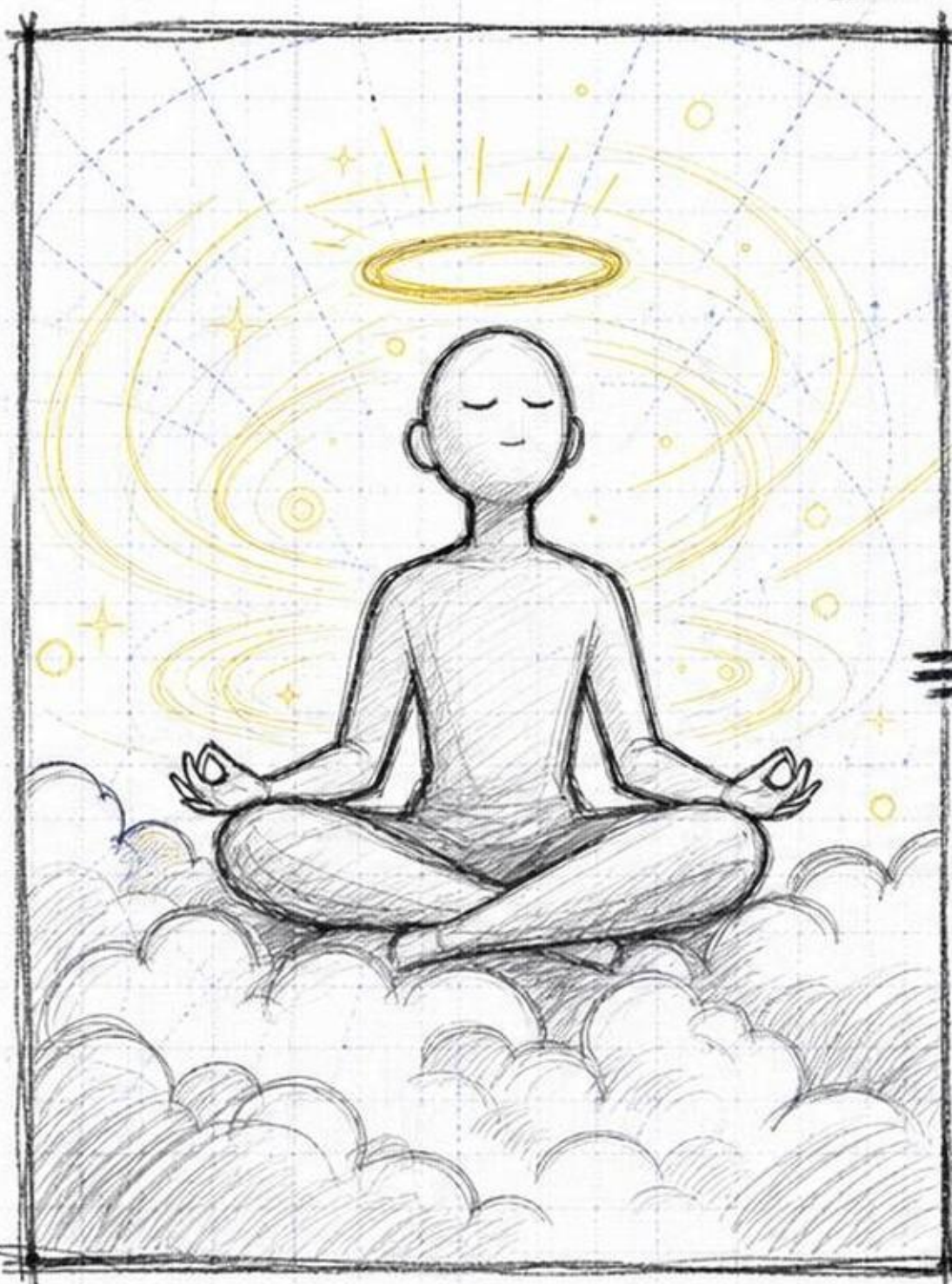
默认程序

正在运行中

觉察，是改变的第一步



# 修心不落地，只是高级自我安慰



① 精致的自我超越

② 现实的致命一击

③ 认知系统的死机

# 诚实的压力测试

红尘输入源



信息洪流  
情绪波动  
人际摩擦  
欲望诱惑  
突发事件  
环境噪音  
.....

测试用例  
持续推送中

系统状态



稳定性: 高  
韧性值: 87%  
恢复力: 良好

系统承压边界

压力阈值监控



负载率: 92.7%

认知系统

注意:  
持续高压输入  
正在进行中

压力类型

- ① 信息压力
- ② 情绪压力
- ③ 关系压力
- ④ 生存压力
- ⑤ 不确定性压力
- .....

# 红尘测试用例：今日推送

生活即道场  
修行在当下

## 01 老板的推送指令



### 触发源

- 权威
- 时间压力
- 任务量

## 02 伴侣的意外回应



## 03 测试用例激活



### 压力类型

- ✓ 紧急性
- ✓ 不确定性
- ✓ 高期望

每天几十次

### 正在运行的系统

- 感知接收
- 快速评估
- 情绪反应
- 决策输出

你的认知系统

### 系统输出结果

- 压力累积 ↑
- 心智负荷 ↑
- 能量消耗 ↑
- 认知偏差 ↑

升级代码:  
觉察、选择、响应

觉察  
是升级的开始



认知系统检测报告

版本号: v3.7

每一次情绪波动,  
都是系统在答题。

突发刺激 = 试题  
生活抛来的小插曲

认知反应 = 答题  
你的系统如何作答

情绪曲线 = 成绩  
版本越高, 波动越小,  
恢复越快

升级认知系统,  
才能从容应对每一道题。

系统升级方向

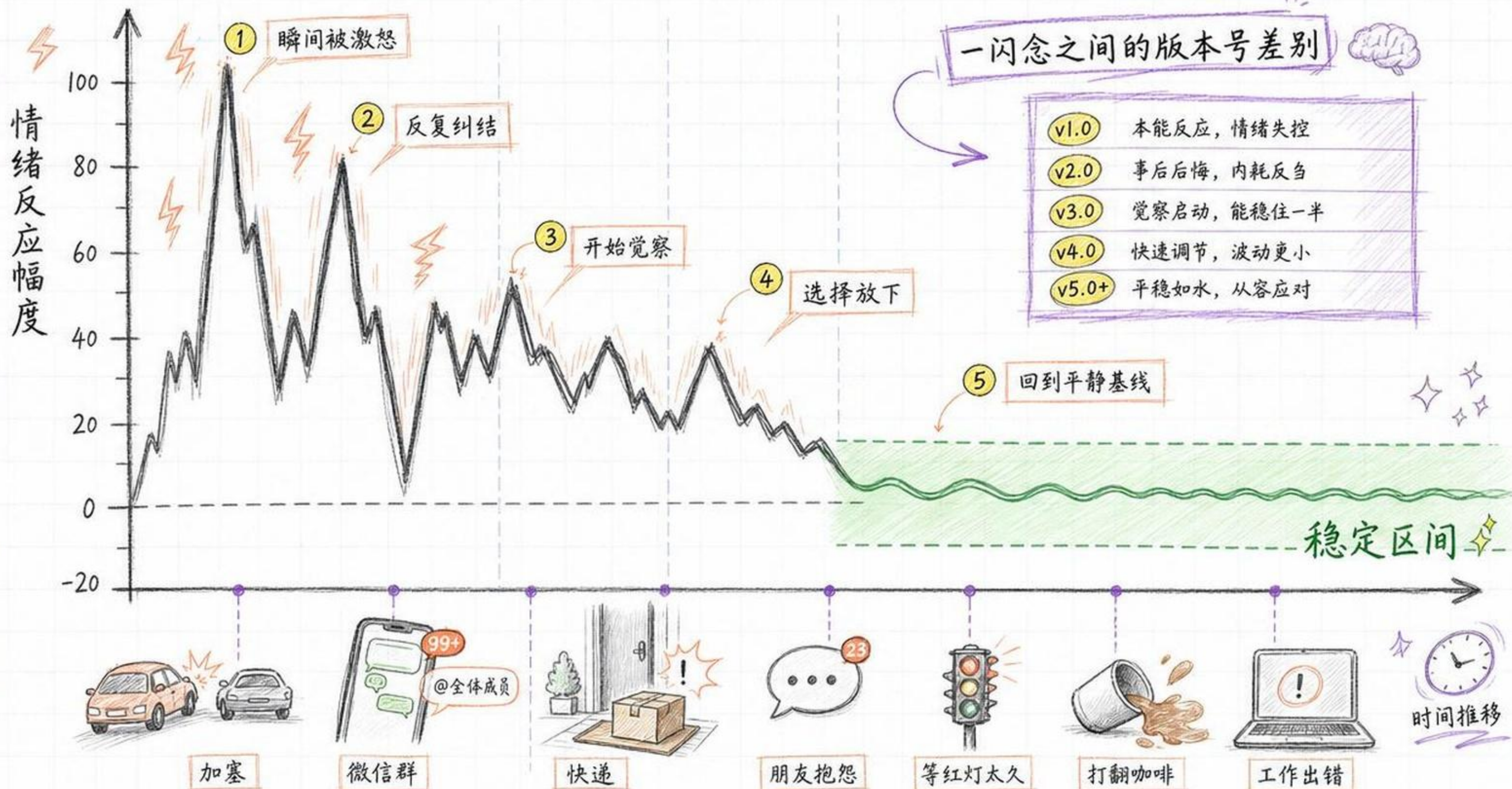
- ☒ 觉察力 ↑
- ☒ 选择权 ↑
- ☒ 恢复力 ↑
- ☒ 稳定性 ↑

# 你的认知系统成绩单



一闪念之间的版本号差别

- |       |             |
|-------|-------------|
| v1.0  | 本能反应, 情绪失控  |
| v2.0  | 事后后悔, 内耗反刍  |
| v3.0  | 觉察启动, 能稳住一半 |
| v4.0  | 快速调节, 波动更小  |
| v5.0+ | 平稳如水, 从容应对  |



每日突发事伴件

加塞 / 微信群 / 快递



时间推移

# ≡ 觉醒绝不是丧失人性 ≡

## 情感绝缘·麻木

把入口焊死了

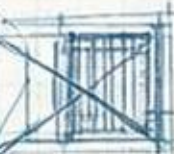
厚重防御系统



厚度↑↑  
防御模式：全开



禁止进入



情感通道：关闭  
能量流动：阻断

3000

### 结构特点

- 封闭
- 僵硬
- 阻隔
- 耗竭

隔绝一切波动  
= 安全？ 还是孤立？

## 觉醒·人性温度

允许悲喜穿透



能量流动：顺畅  
情感通道：开放



悲伤来，允许它流过  
喜悦来，敞开去拥抱



温度连接  
真实共鸣

### 流动法则

- 接纳
- 流动
- 转化
- 滋养

♥ 修的是心，不是一堵墙 ♥

信息噪音

★ 身份认同  
无需外求

自治

你知道  
自己是谁

内在秩序



# 能量场的自然传导

不评判，  
不贴标签

他恰

卸下面具

卸下面具

卸下面具

卸下面具

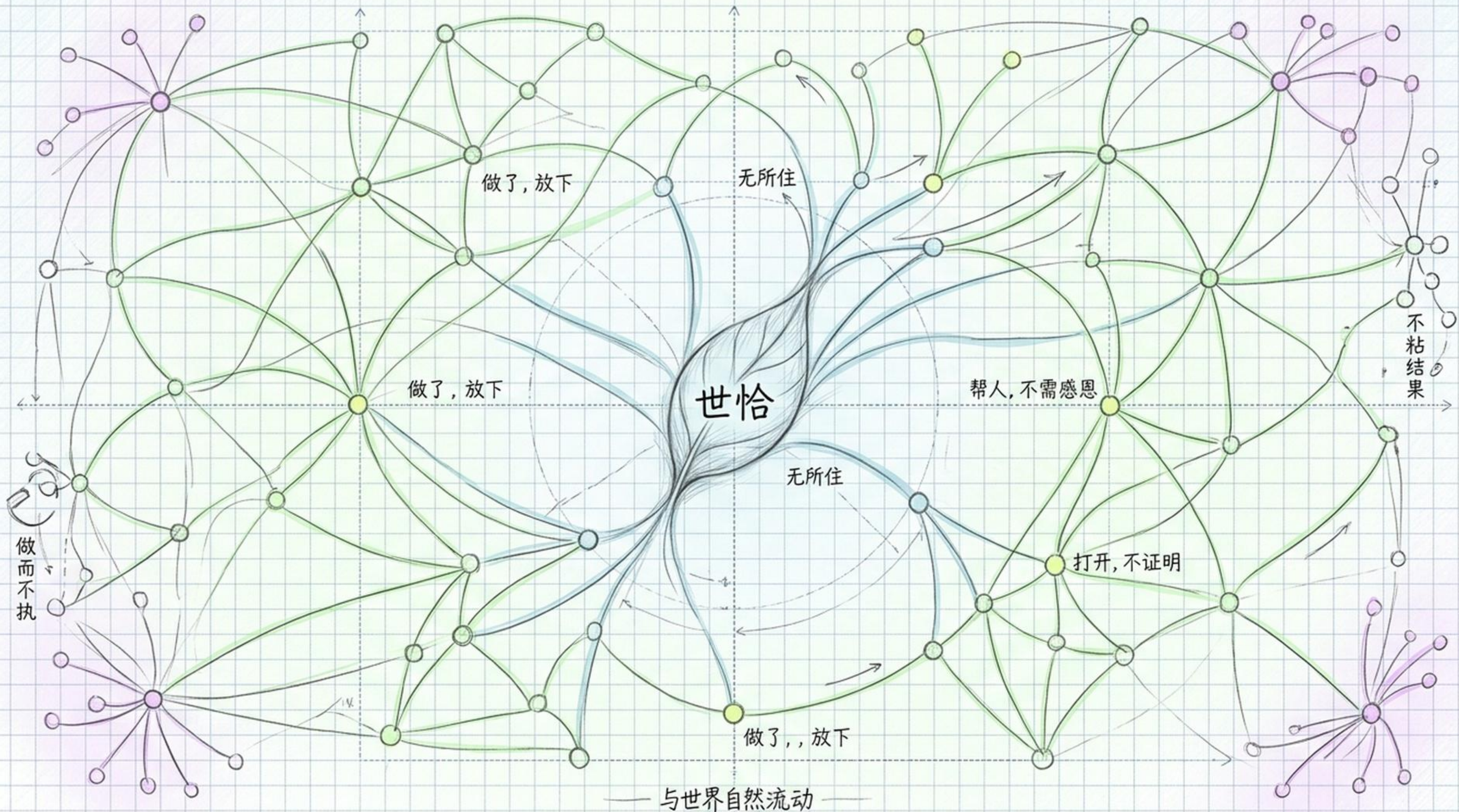
卸下面具

卸下面具

卸下面具

- ♥ 接纳
- 真诚
- ★ 温暖
- ◎ 连接

靠近他恰  
回归本真



“未经审视的人生  
不值得过。”

—— 苏格拉底

## 古典哲学



- 理性思辨
- 伦理道德
- 形而上思考
- 真理探索

吸收

吸收

## 佛学

- 四圣谛
- 八正道
- 缘起性空
- 慈悲智慧
- 禅定觉察

“一切法从心想生，  
心如工画师。”  
——《华严经》

吸收

## 认知操作系统

重构

- ☑ 整合多元智慧
- ☑ 优化认知结构
- ☑ 升级思维模式
- ☑ 提升生命质量

## 心理学

- 认知行为
- 情绪调节
- 潜意识模式
- 动机与需求
- 神经可塑性

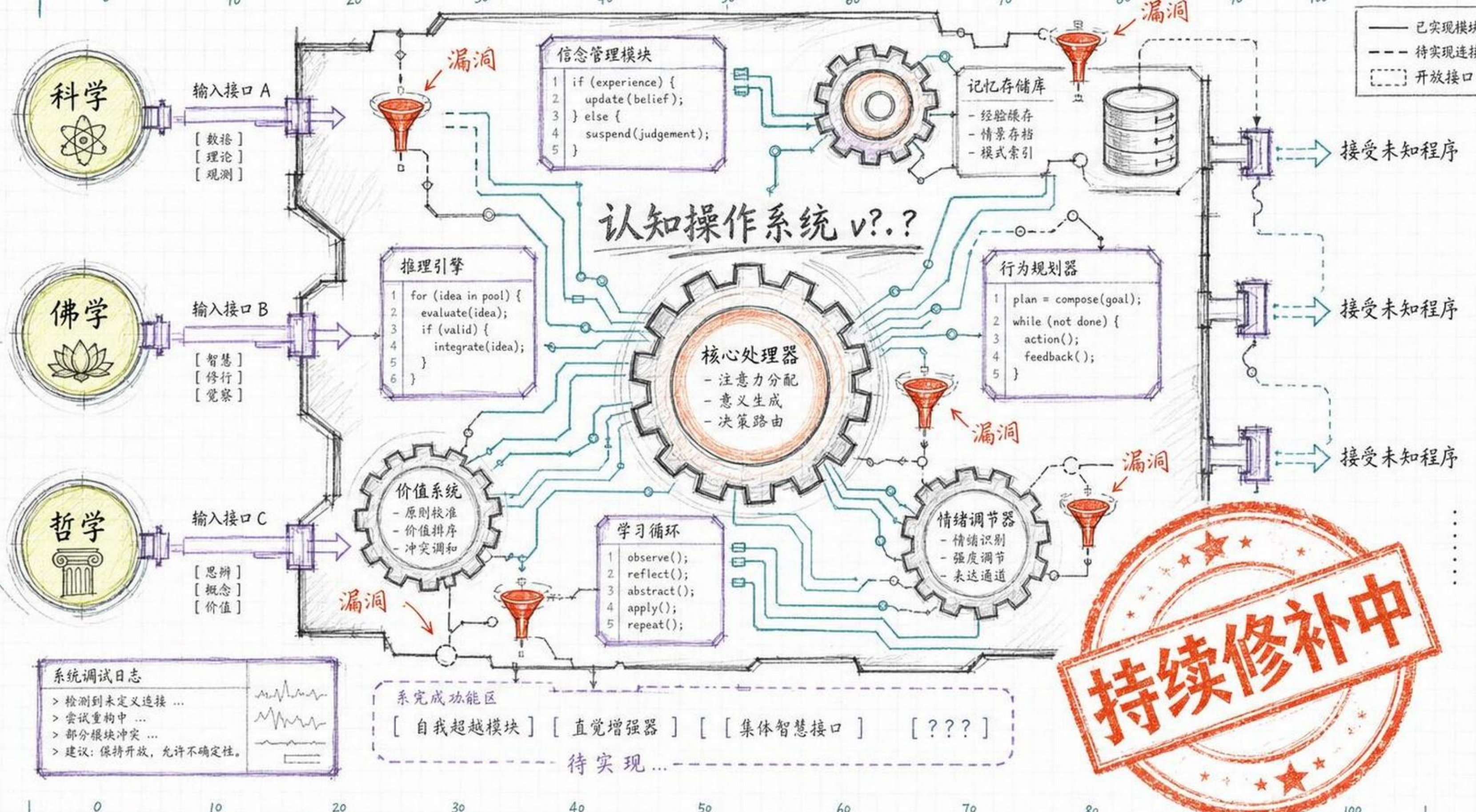
“你的大脑解决不了  
它不知道的问题。”  
—— 丹尼尔·卡尼曼

### 系统持续升级中



78%

觉察 → 理解 → 转化 → 升级



保持开放的残缺美

保持开放的残缺美

图号: D-1087

比例: 1:10000

日期: 2024.05.21

24° 31' 14" N  
118° 05' 36" E  
海拔: 12.5 m

以自为洲，  
以法为灯

修行的状态

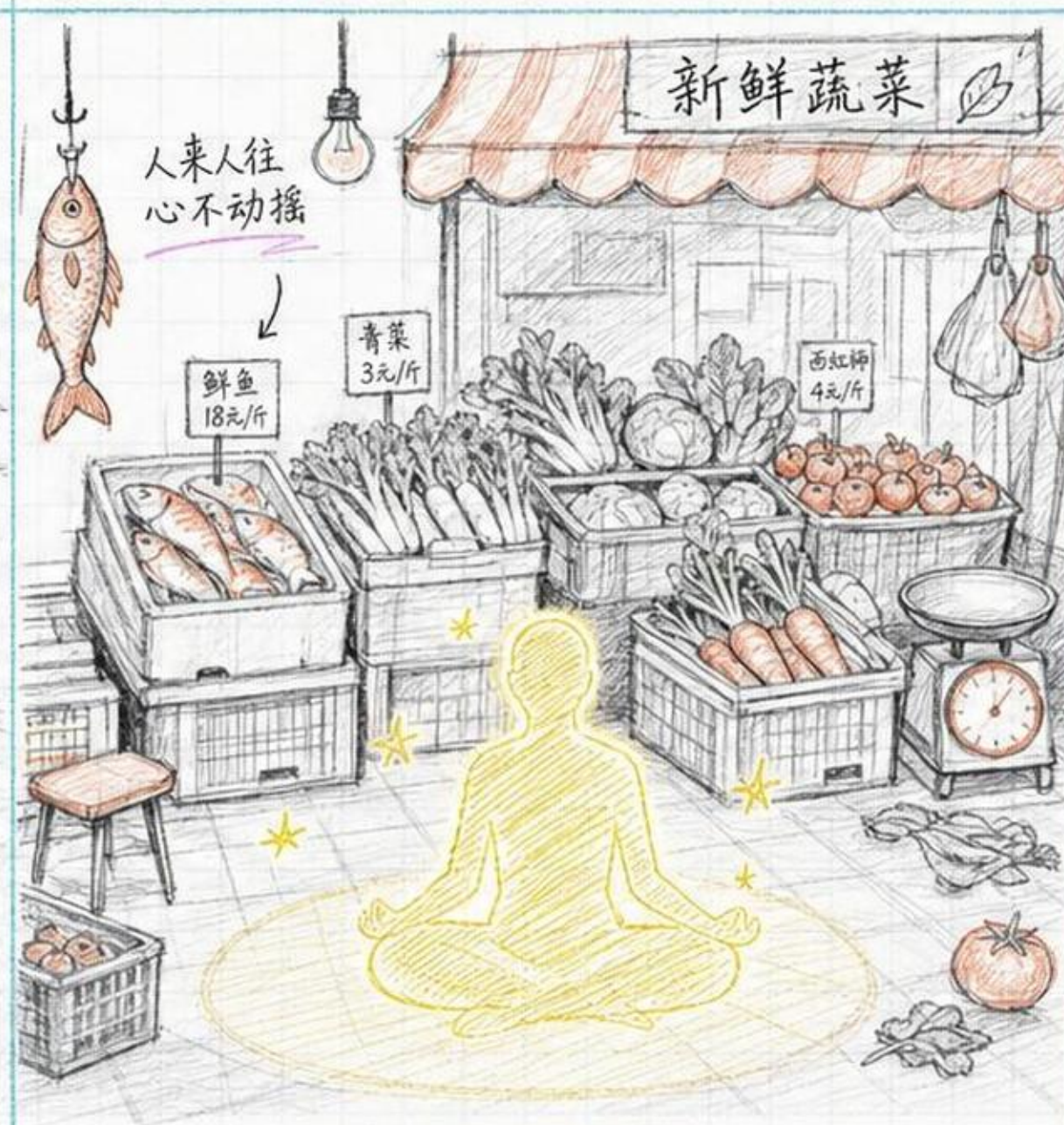
注意：  
内心的光，  
不随外境而灭。

终点即障碍

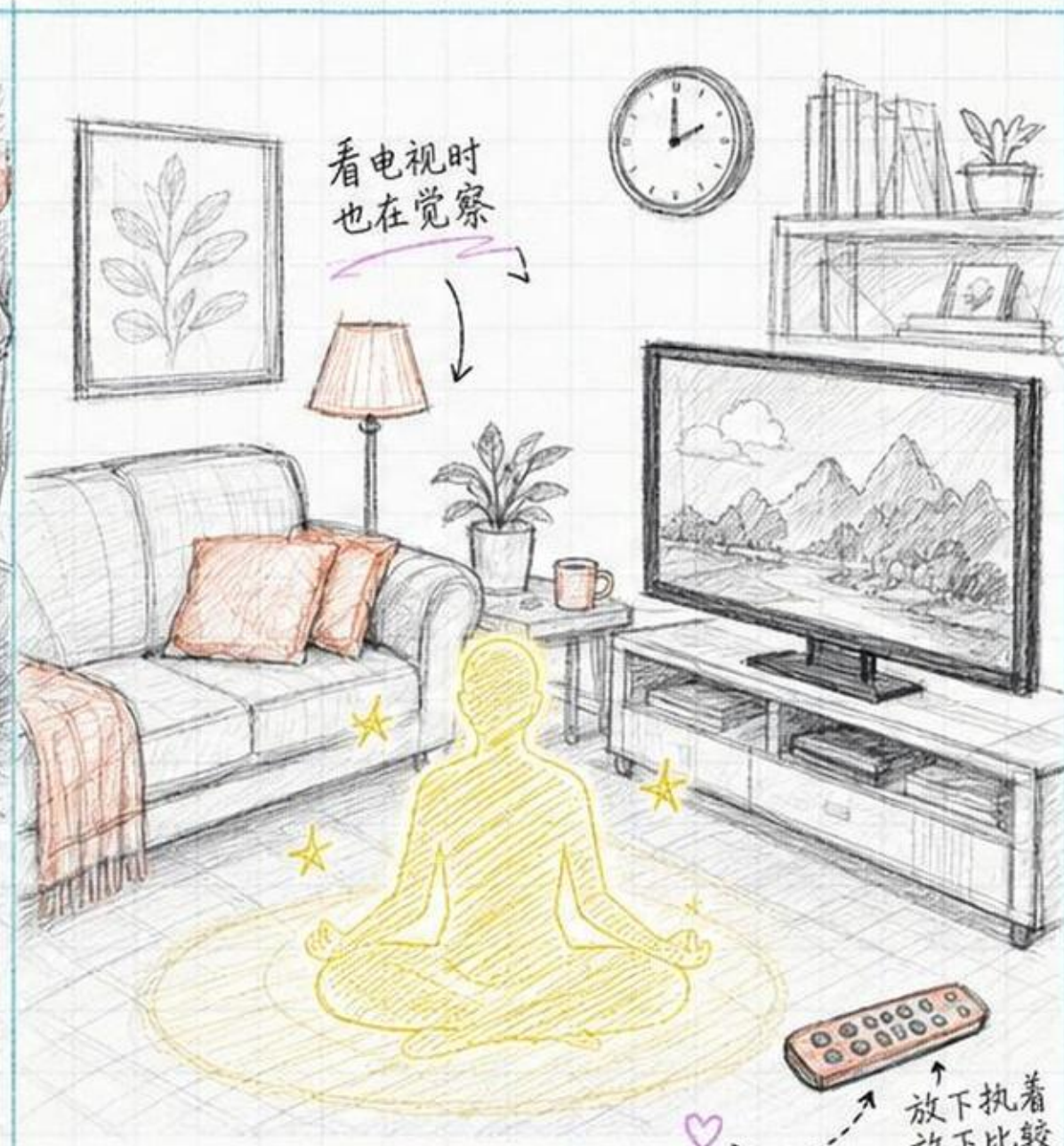
# 处处是道场



办公室

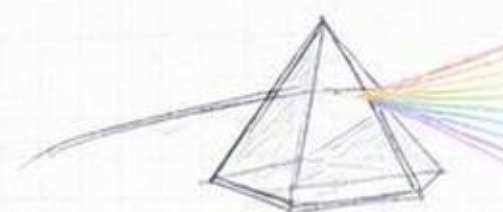


菜市场



客厅

觉察，无处不在

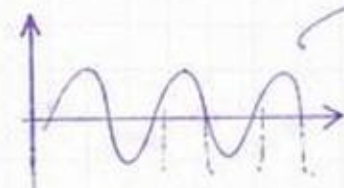


光的通过，不是阻挡  
而是折射与散射。



觉察

看见此刻的自己，  
不评判，只观察。



情绪如波动，  
觉察是看见波动的能力。



按下暂停键

在反应与行动之间，  
给自己一口气的空间。



混乱



暂停



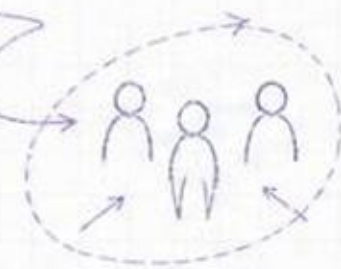
清明

修今生的通透

光不是被挡住，  
而是被理解后，  
温柔地散开。

不贴标签

看见，不定义。  
人，不是标签。



每个人都在变化，  
不被过去定义。

不挡光

允许光穿过，  
也允许光照向他人。



通透自己，温暖他人。

❖ 你修的不是成佛，你修的是做一个更通透的人。❖

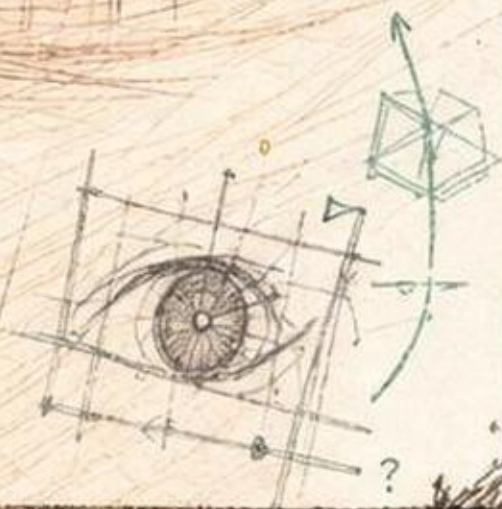
# 拆框架之人的悖论



# 他是谁?

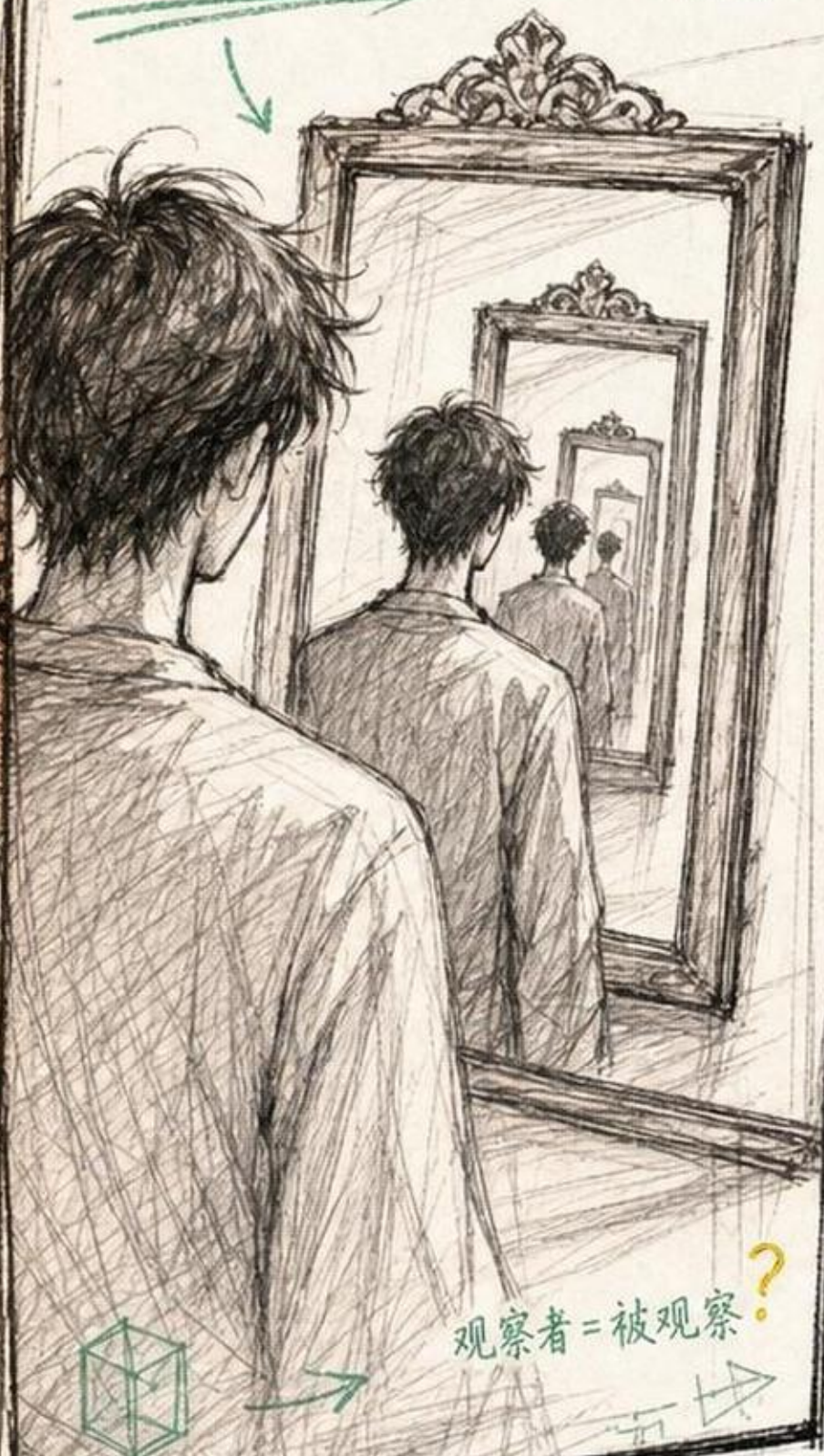


眼见的...  
一定是真实吗?



他也是  
框架吗?

如果镜子  
也在镜中...  
那我在谁的  
凝视里?



观察者=被观察?

向内? 向外?  
尽头在哪里?

## 无我

无形·无相·无住



像→像的像→...→?

∞



你的  
起点  
是什么?

评论区聊聊

我们下期见

★ 王利杰