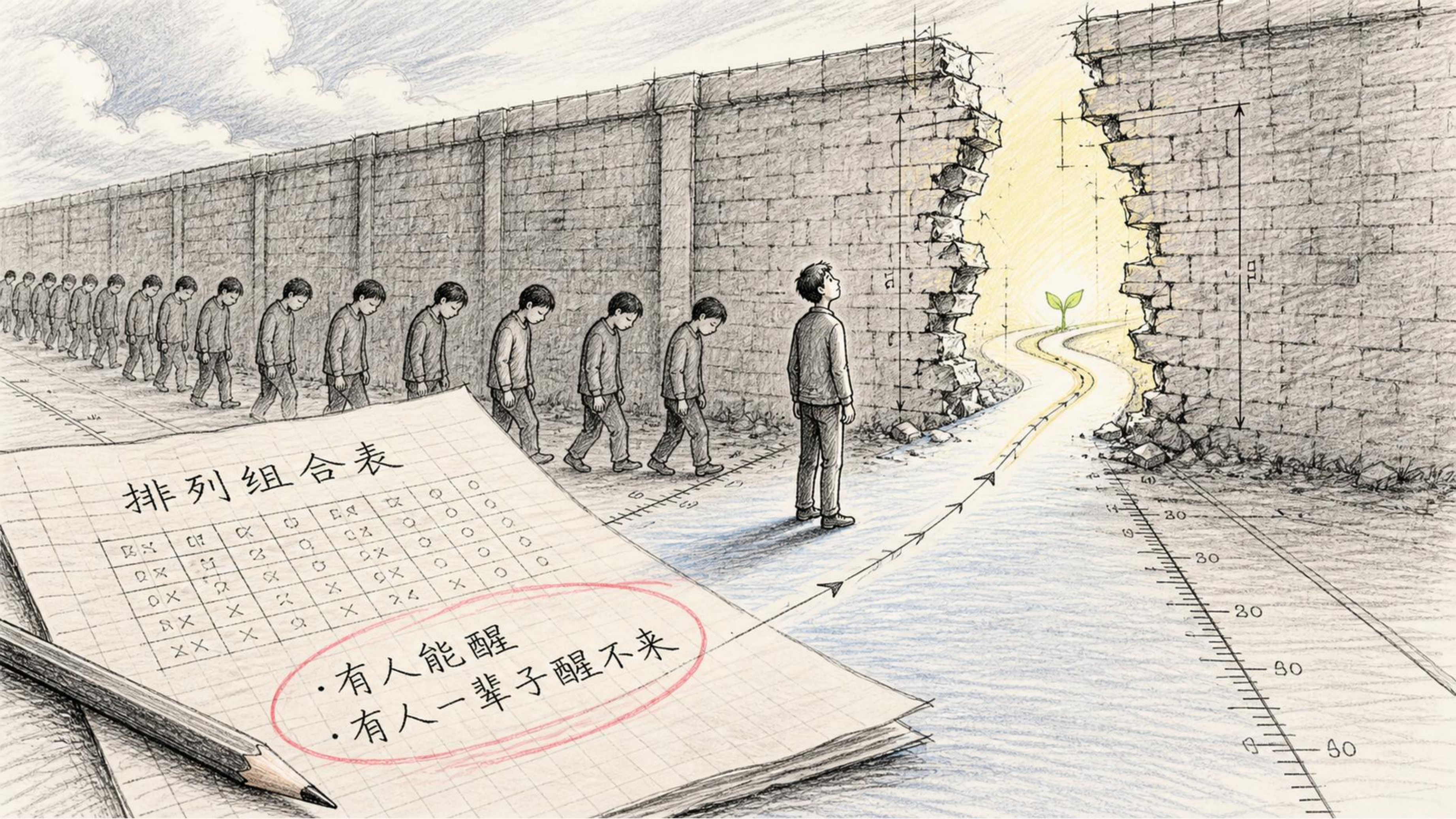
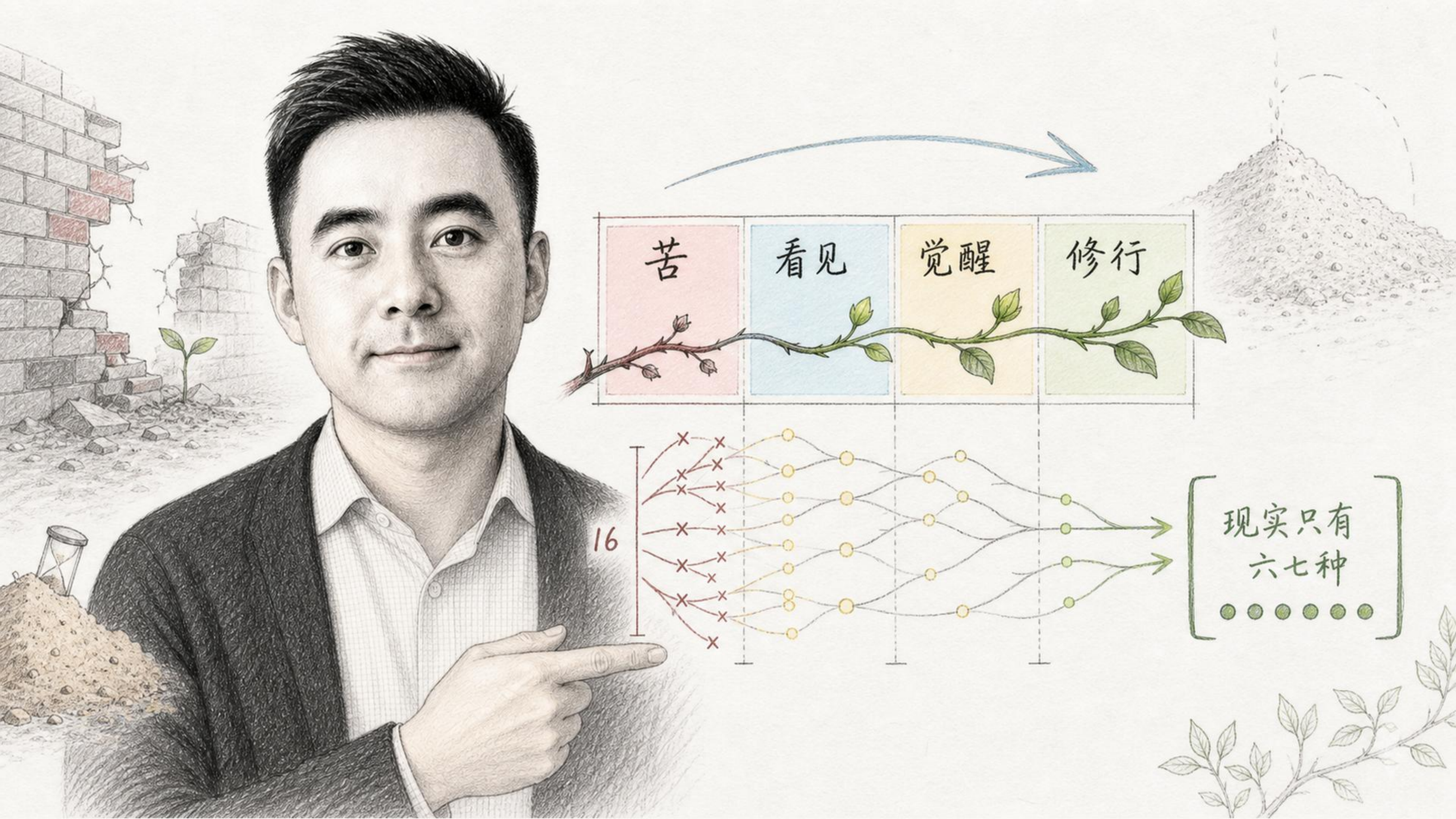




排列组合表

QX	QX	QX	QX	QX	QX	QX	QX	QX	QX
QX	QX	QX	QX	QX	QX	QX	QX	QX	QX
QX	QX	QX	QX	QX	QX	QX	QX	QX	QX
QX	QX	QX	QX	QX	QX	QX	QX	QX	QX
QX	QX	QX	QX	QX	QX	QX	QX	QX	QX

·有人能醒
·有人一辈子醒不来



苦

看见

觉醒

修行

16

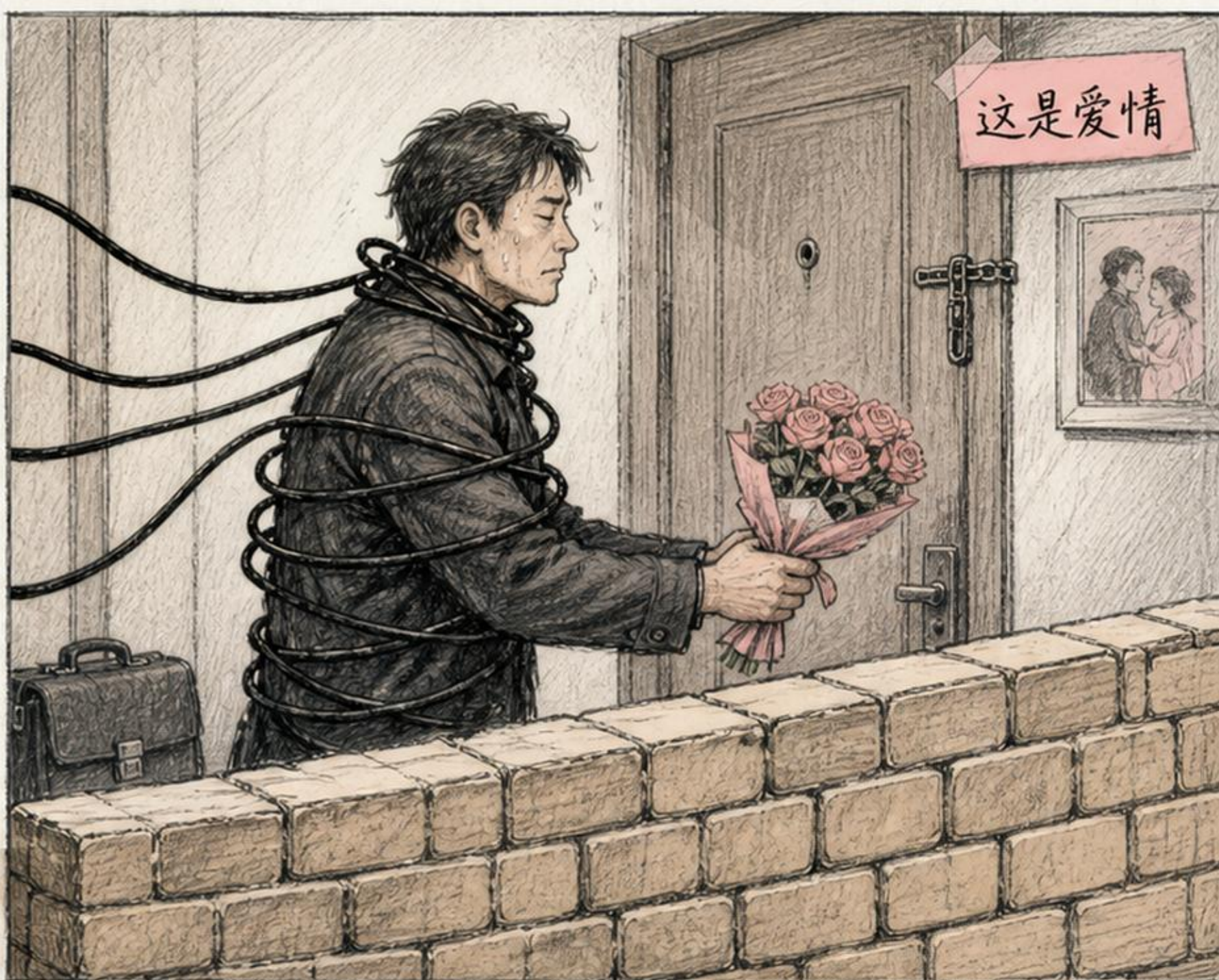
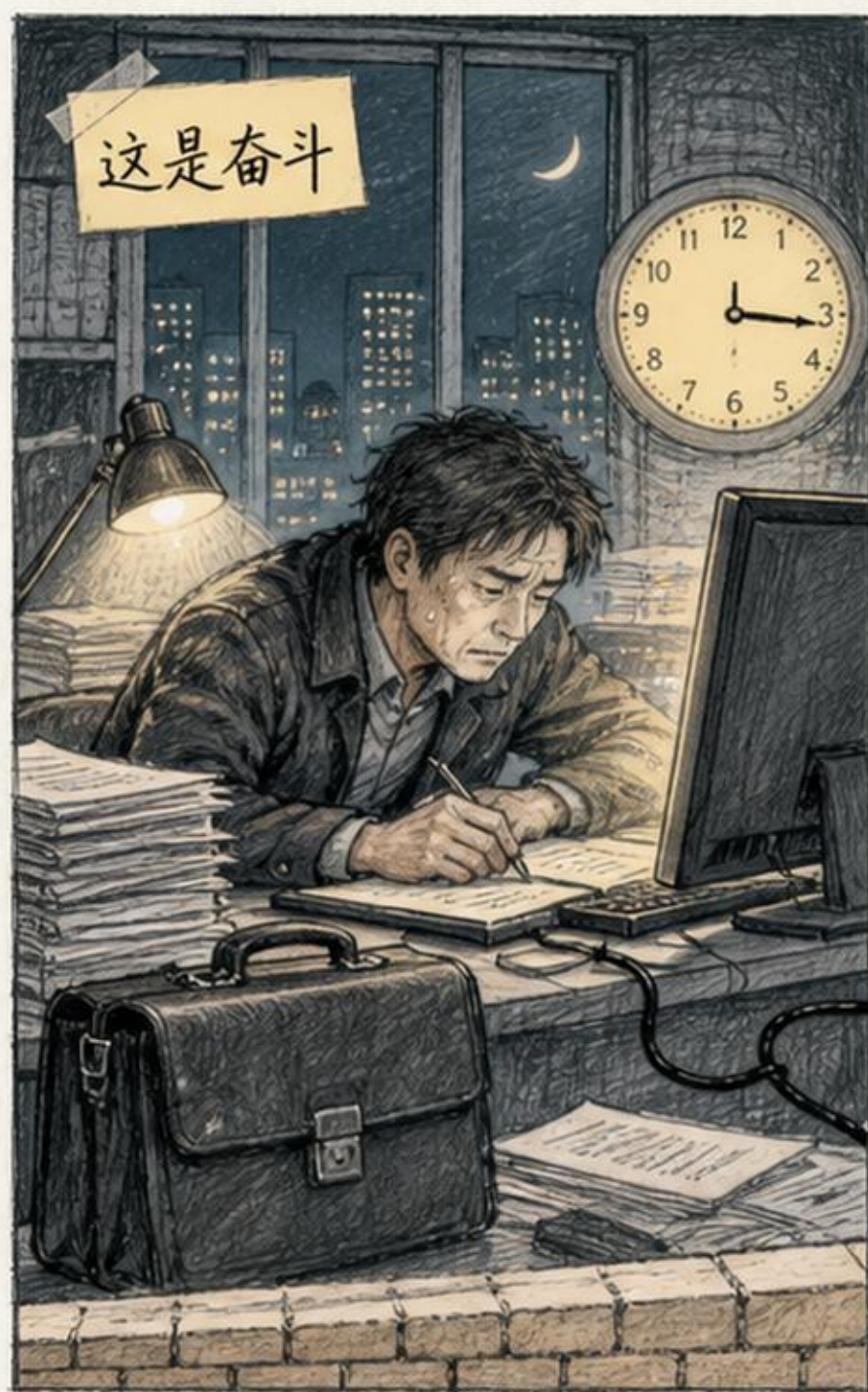
现实只有
六七种



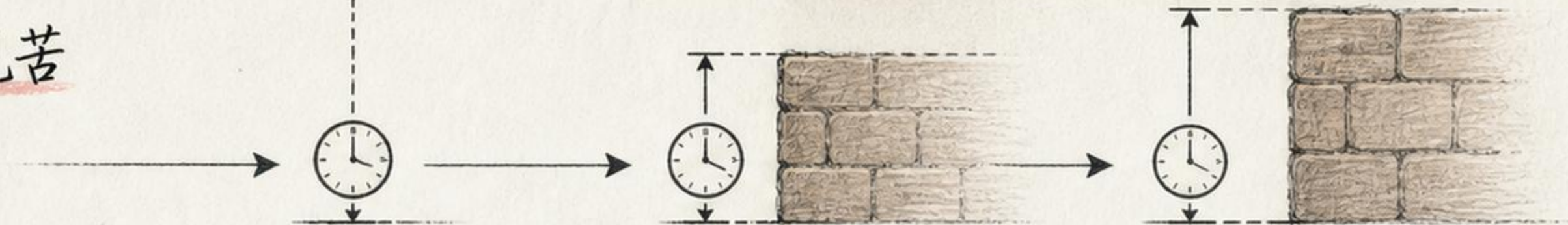
①

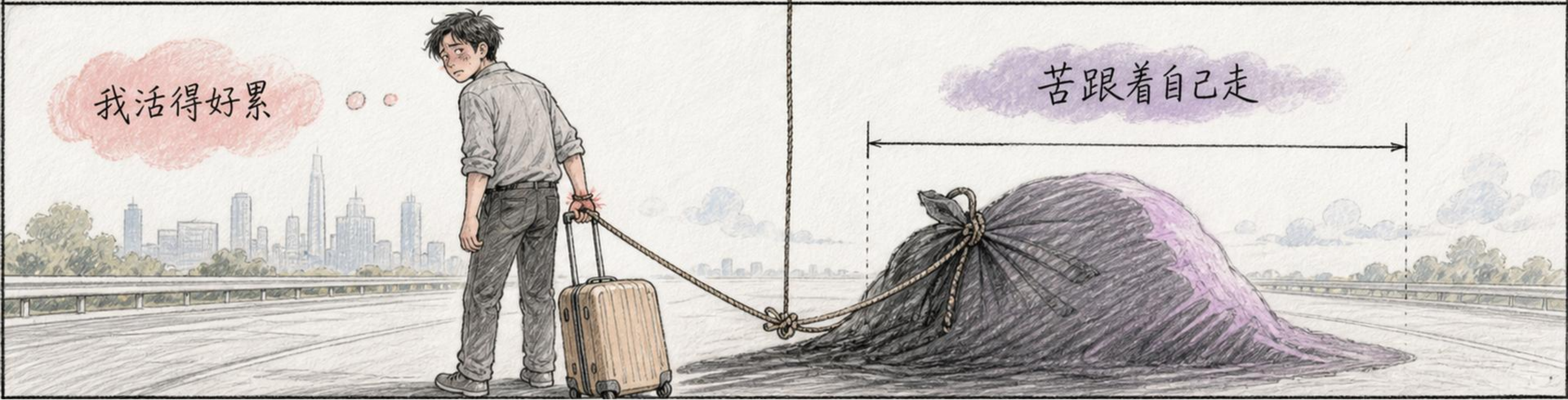
②

③



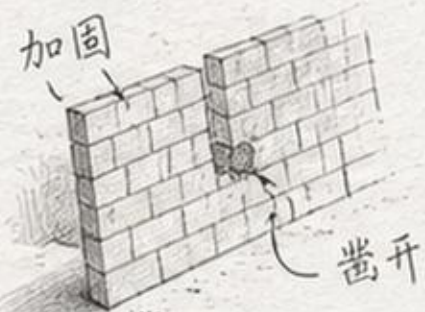
有苦，但看不见苦



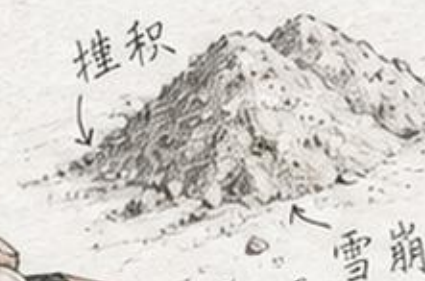


我都懂，但我就是做不到

把理解当成了修行

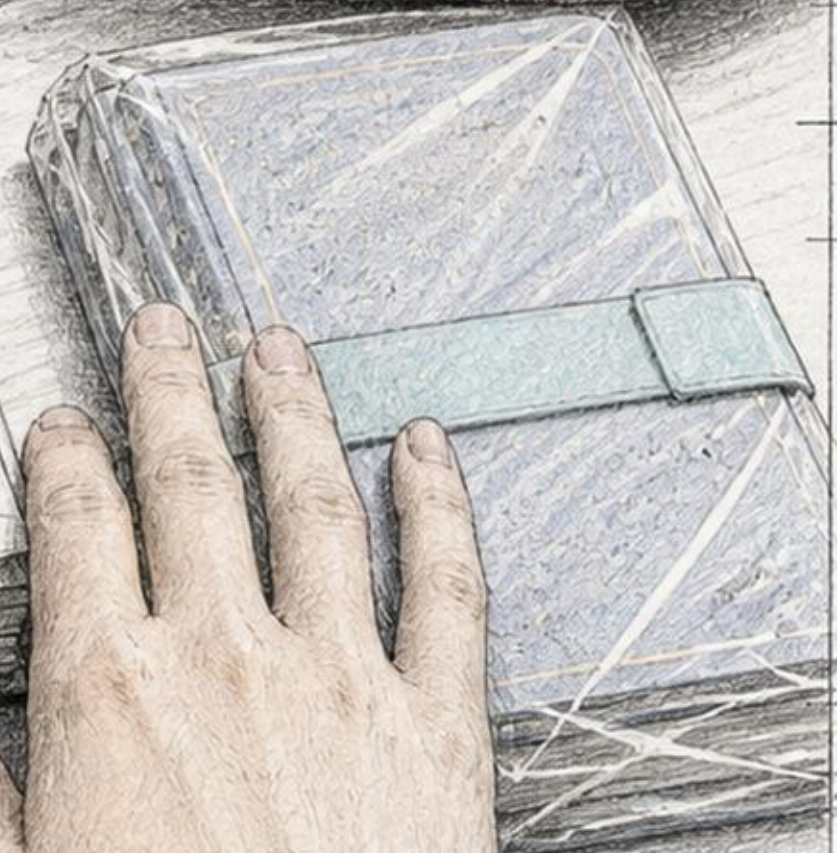
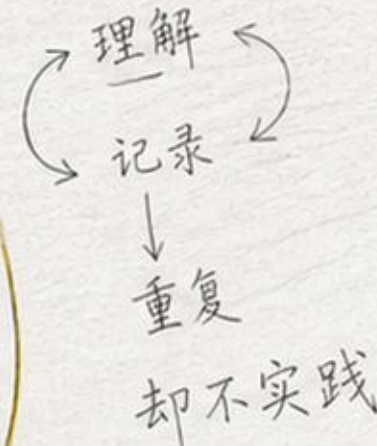


认知层面：够了
情绪层面：怕了
行动层面：停了



★ 知道 ≠ 做到
★ 思考 → 逃避
★ 理论 → 自我满足

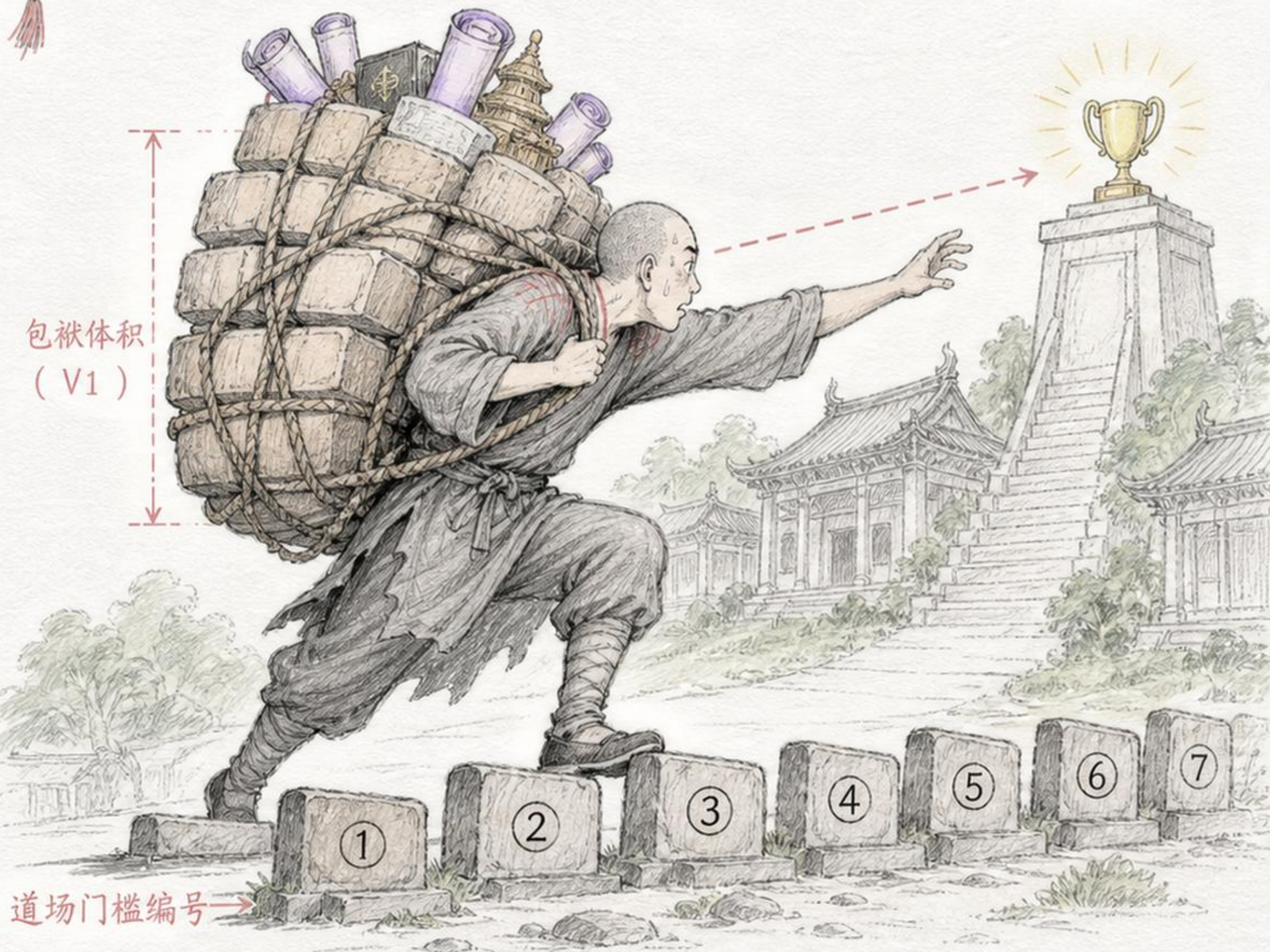
· 施德：德教德心
· 施德：德教德心
· 施德：德教德心



五年七个道场

方向：主角 → 奖杯

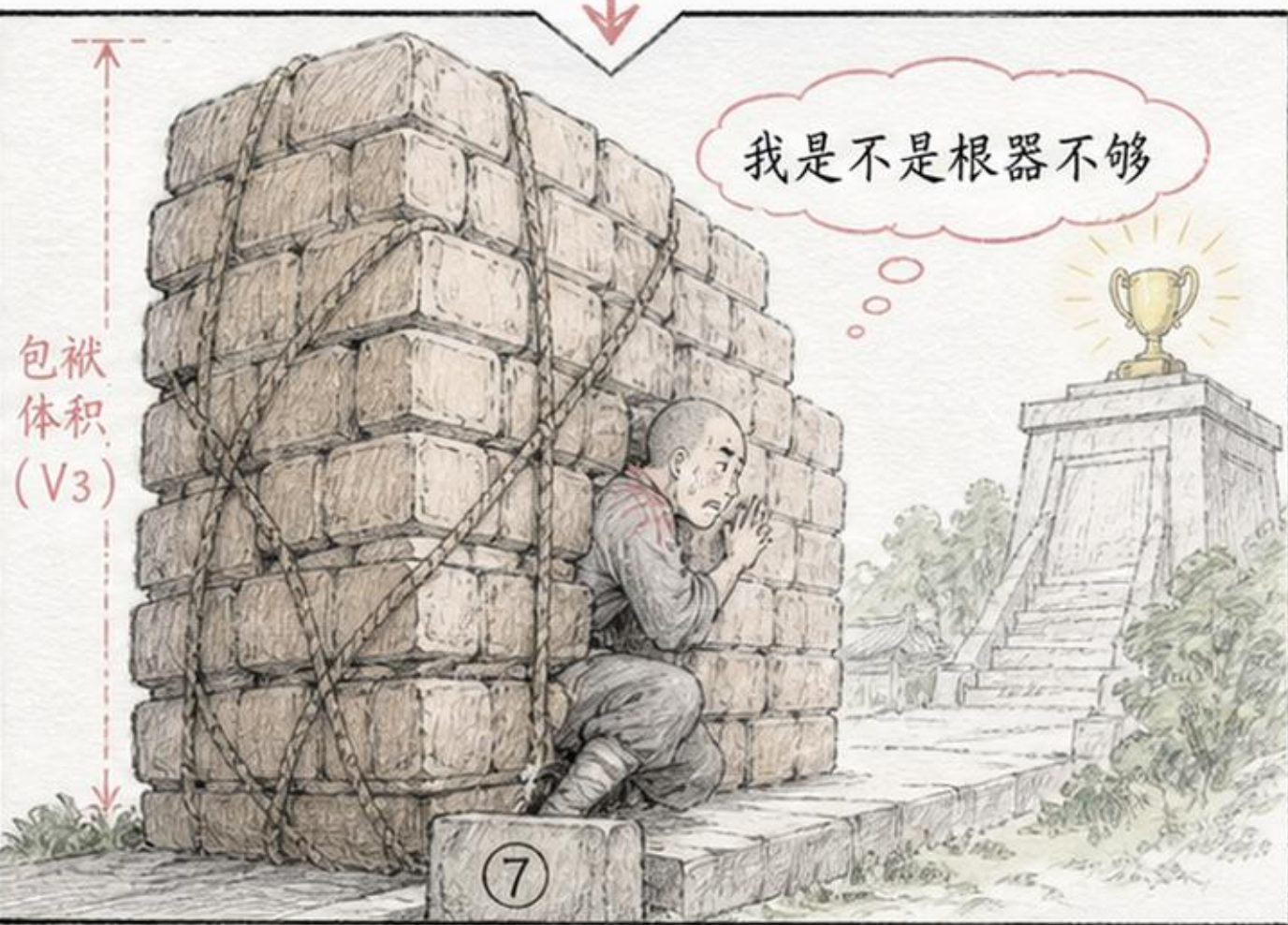
包袱体积
(V1)



我应该更精进



我是不是根器不够



节点：A → B → C

我现在过得也挺好

被好奇心拽上去

老病死

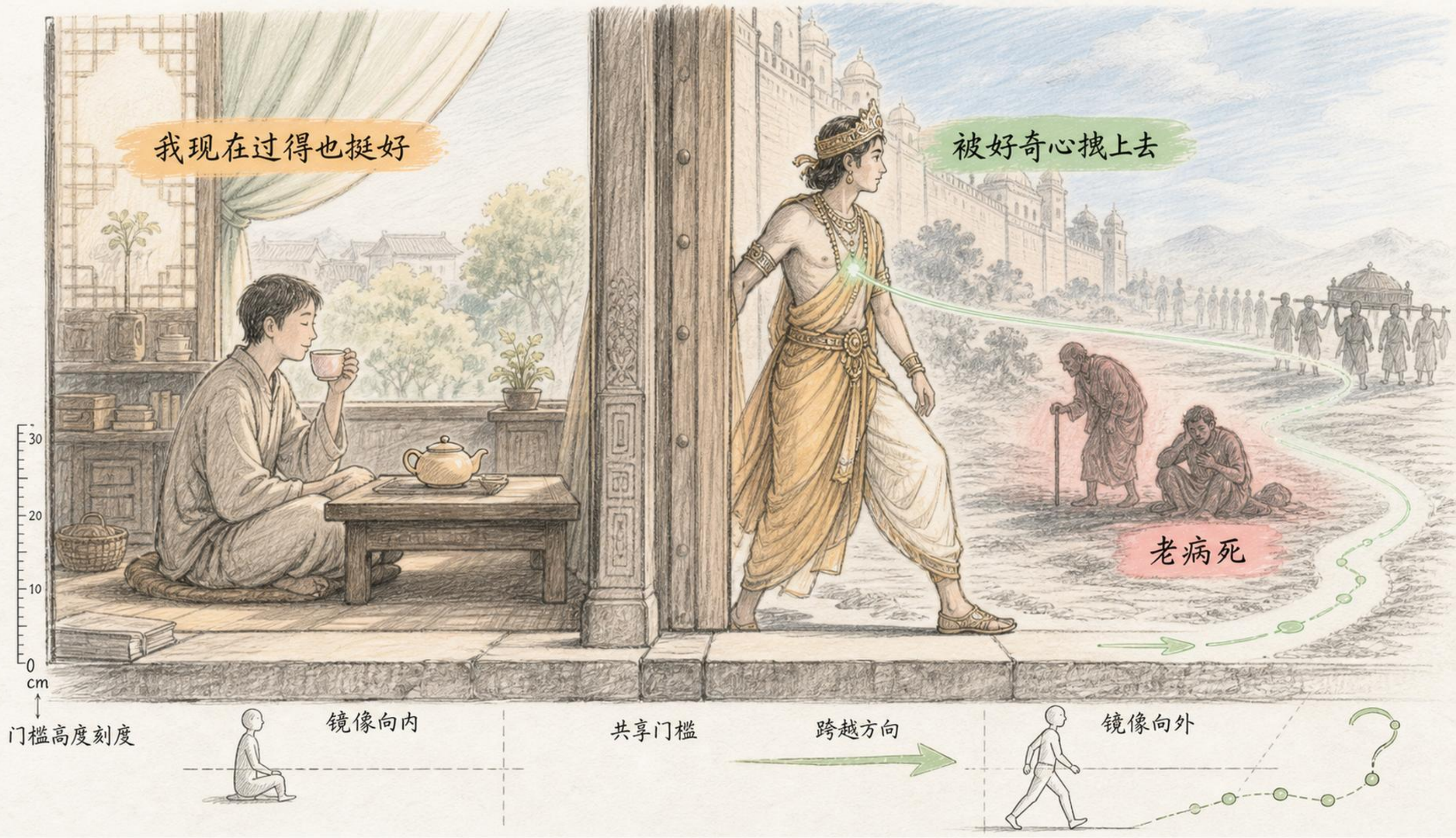
门槛高度刻度

镜像向内

共享门槛

跨越方向

镜像向外

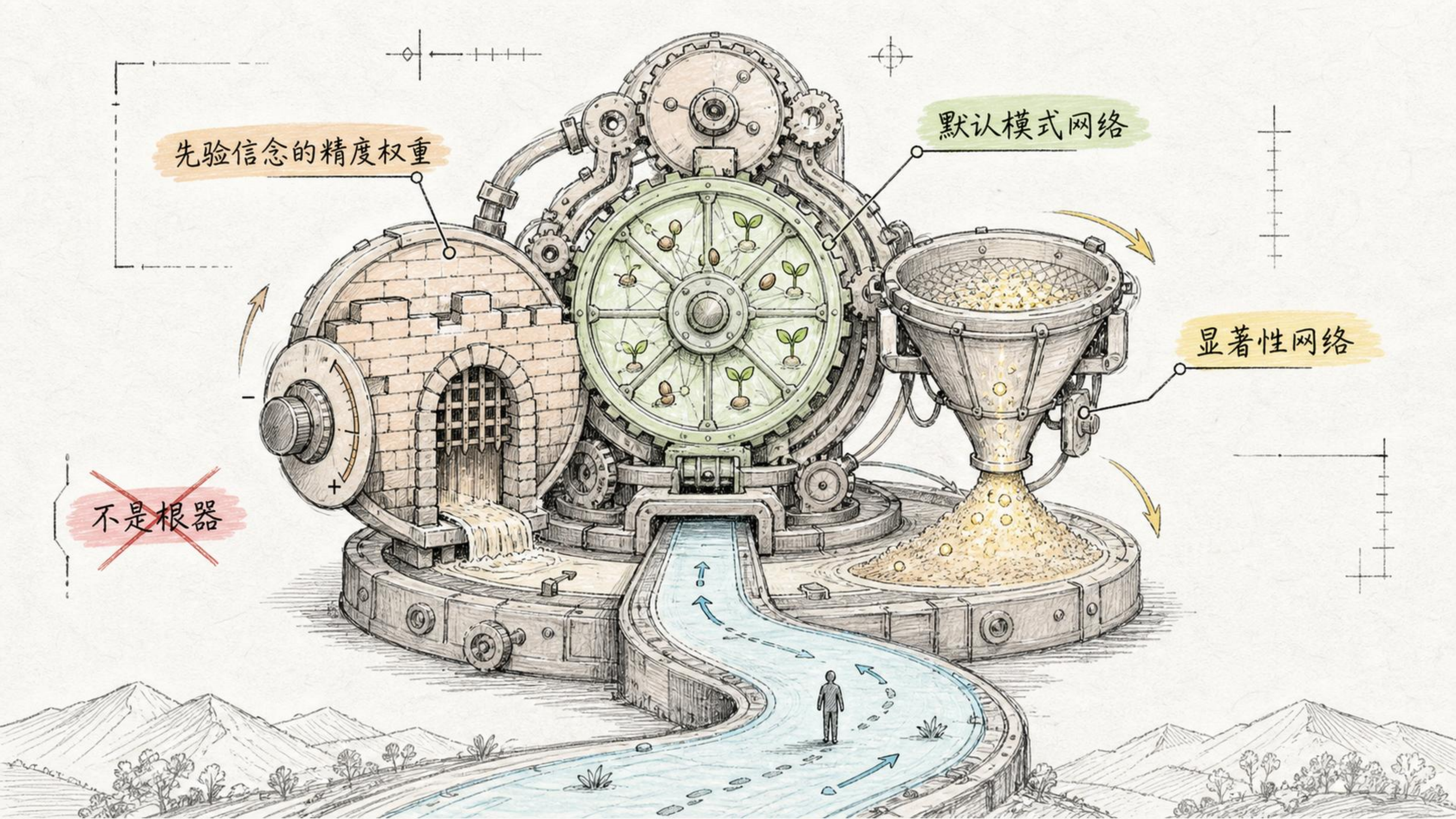


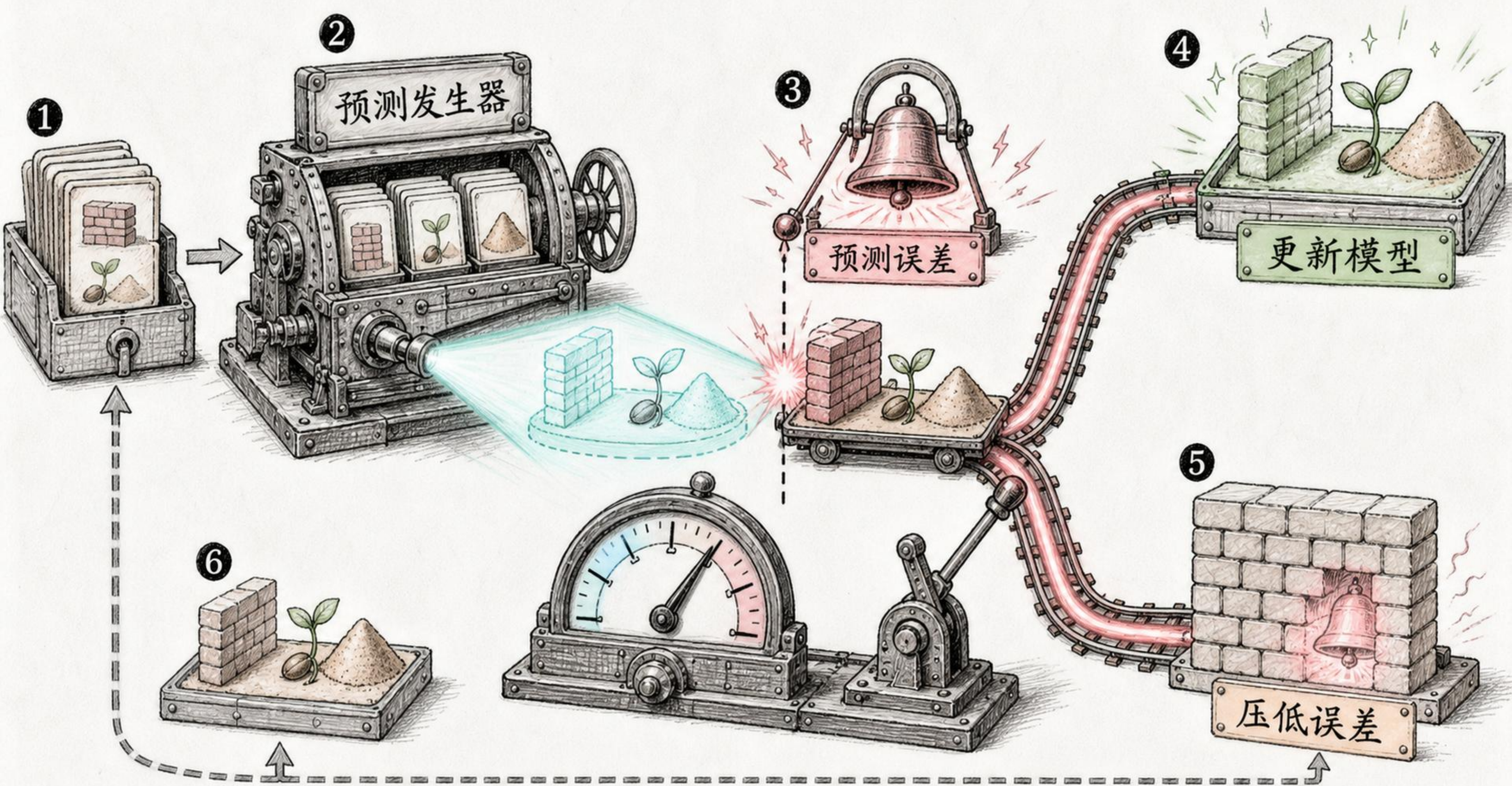
先验信念的精度权重

默认模式网络

显著性网络

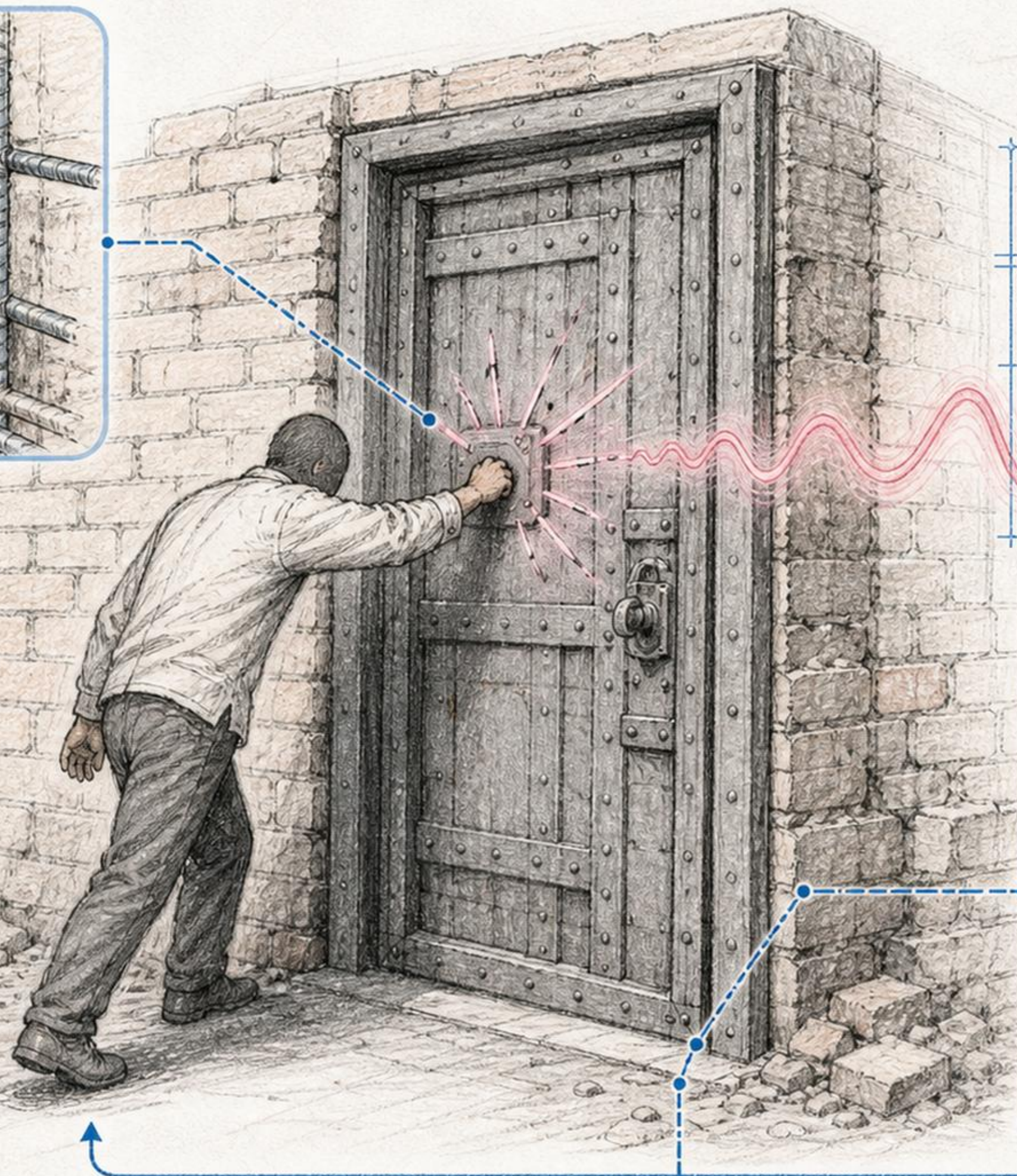
~~不是根器~~







大家不都这样吗



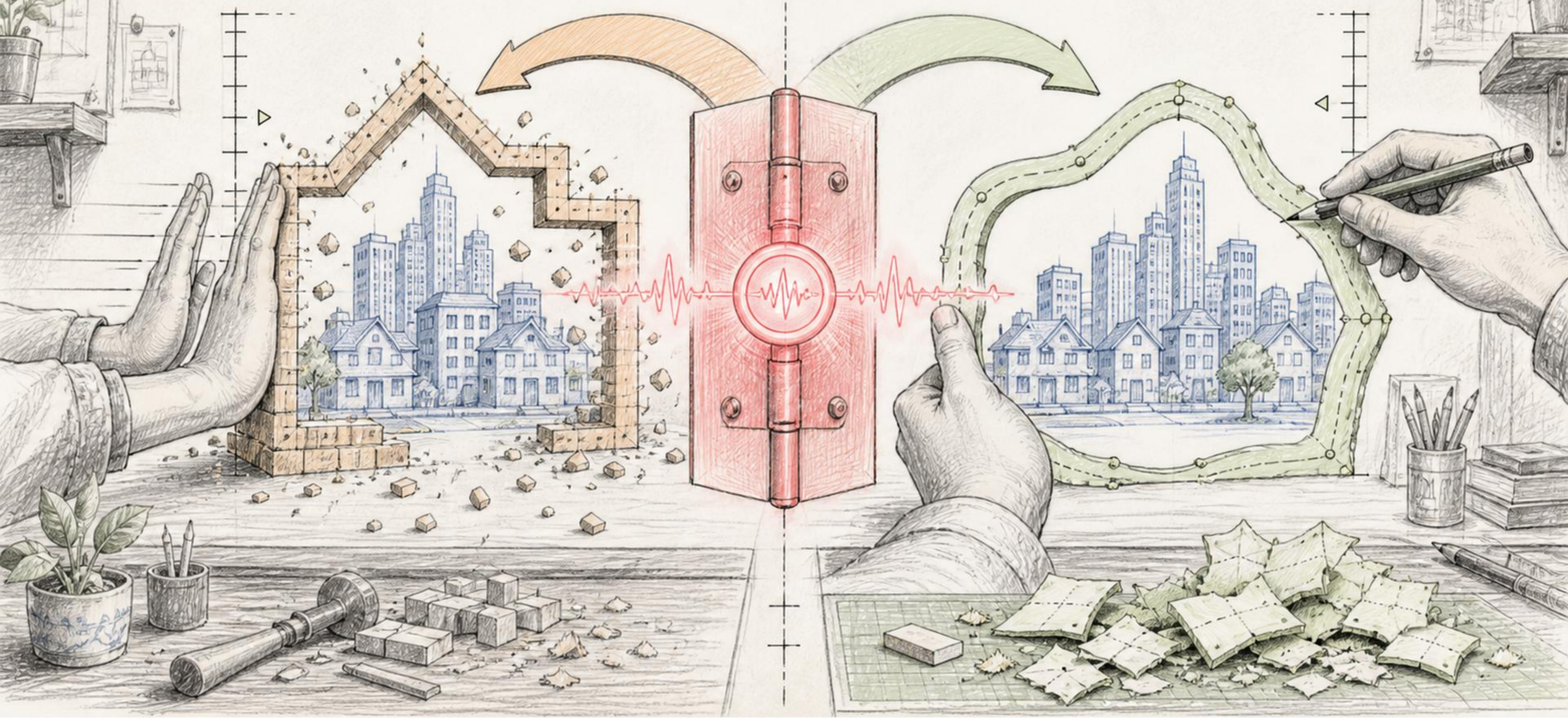
门太厚，敲不穿



给种子浇水

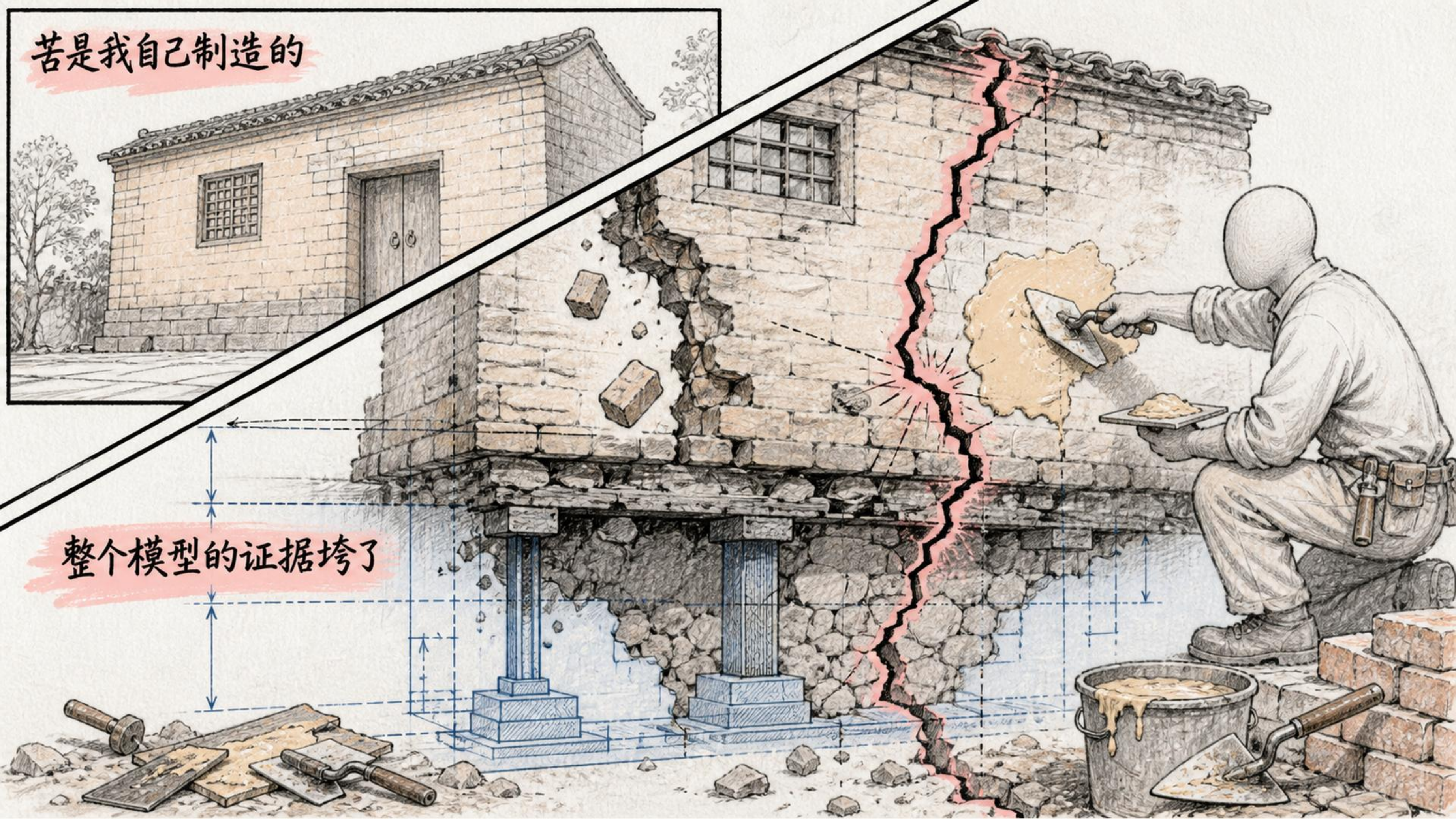
改变世界来匹配预测 = 行动

改变预测来匹配世界 = 学习

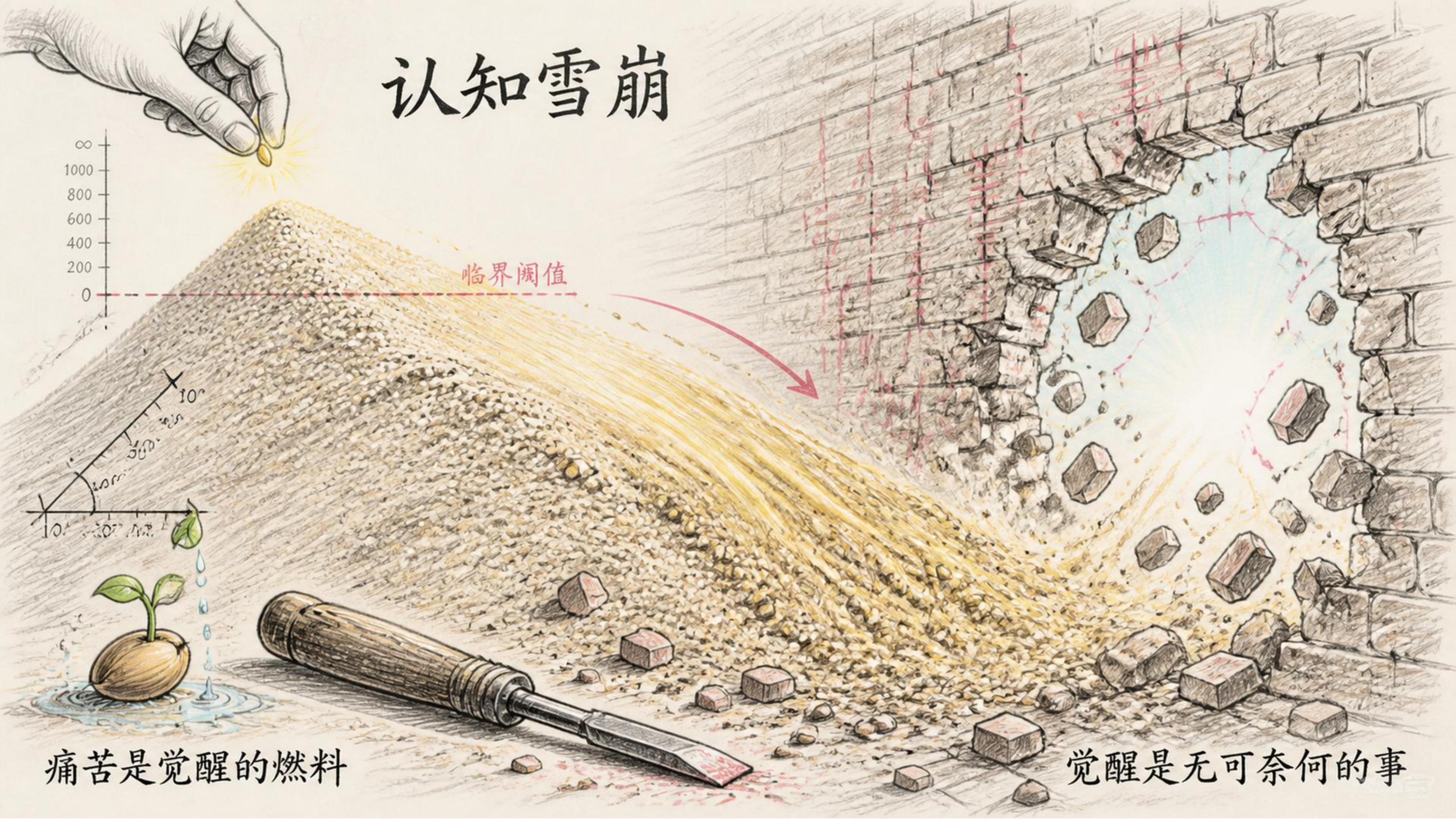


苦是我自己制造的

整个模型的证据垮了



认知雪崩

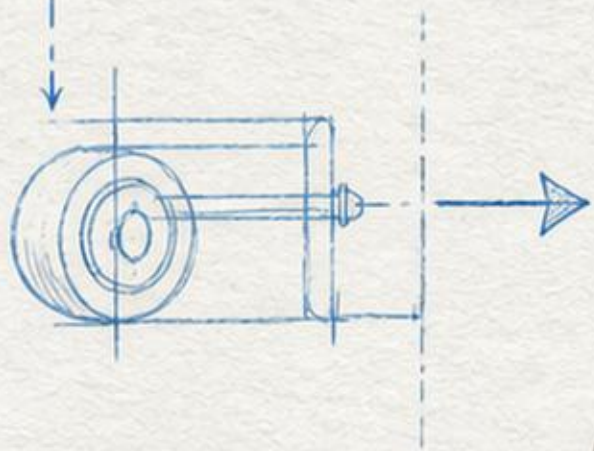


痛苦是觉醒的燃料

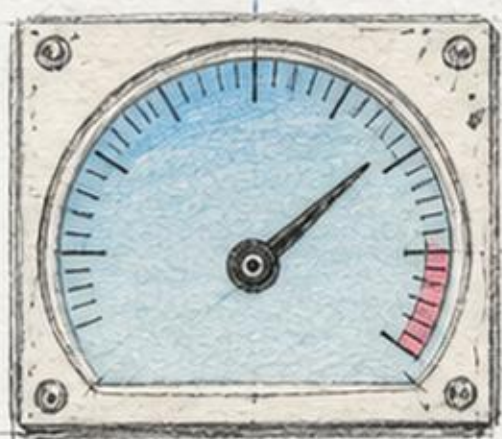
觉醒是无可奈何的事

自我叙事机器

纸张持续供给

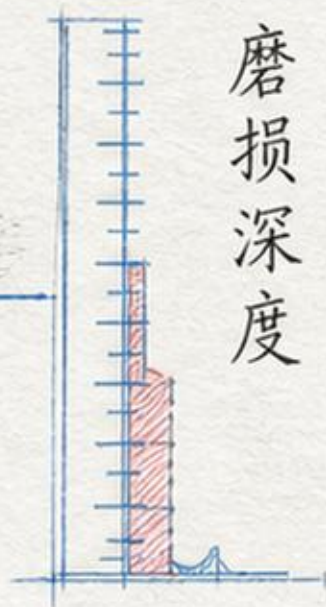


抛光轴承
持续运转



活动强度

磨损深度

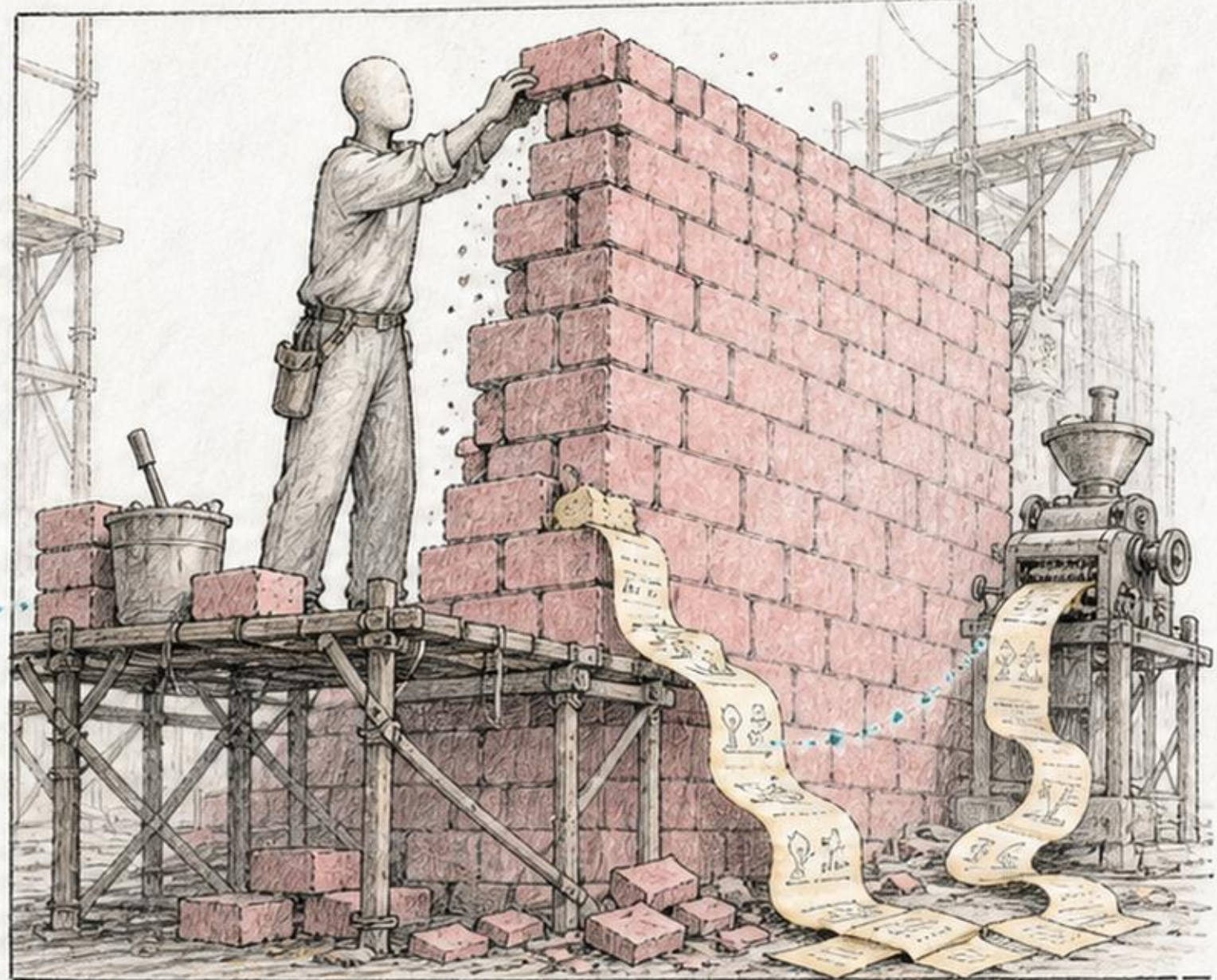
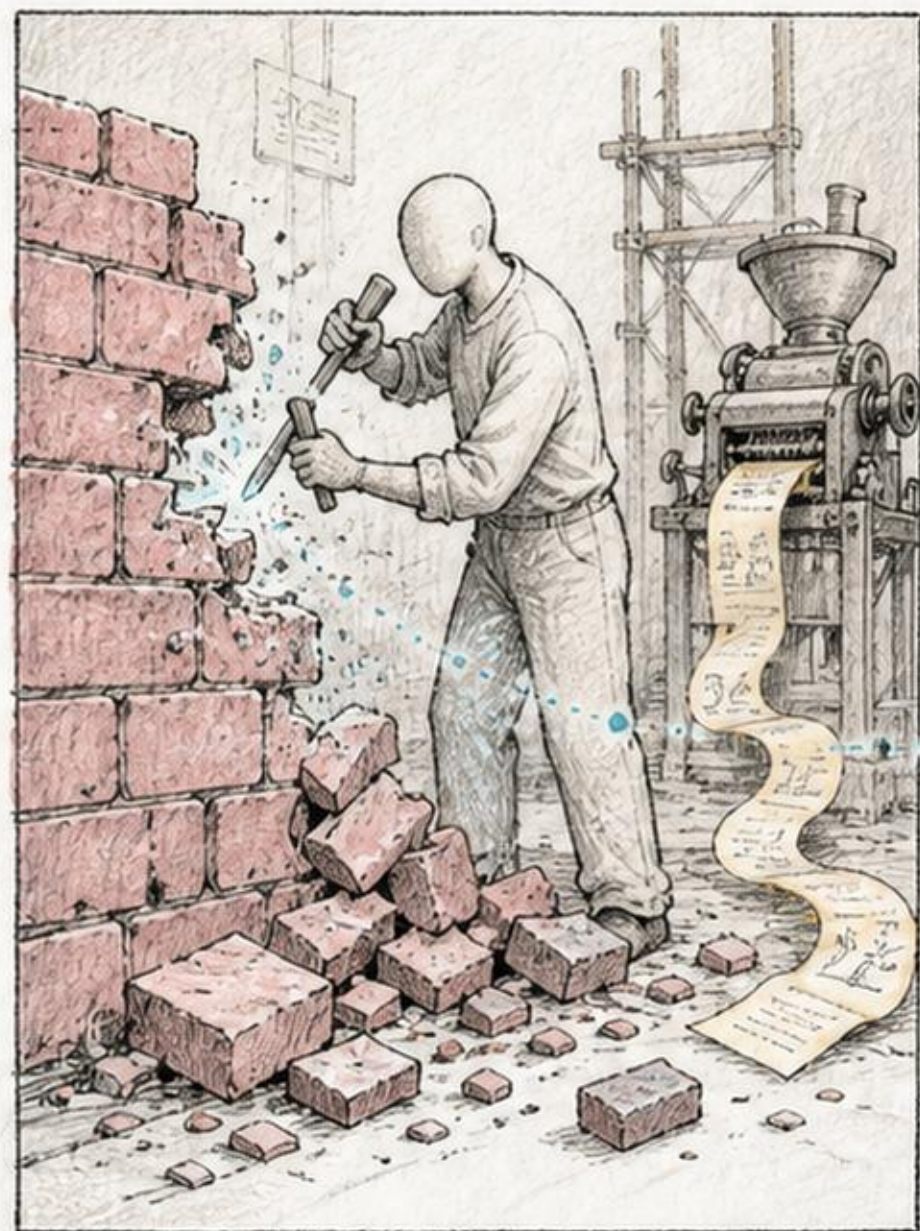


我是谁

一刻不停在编故事

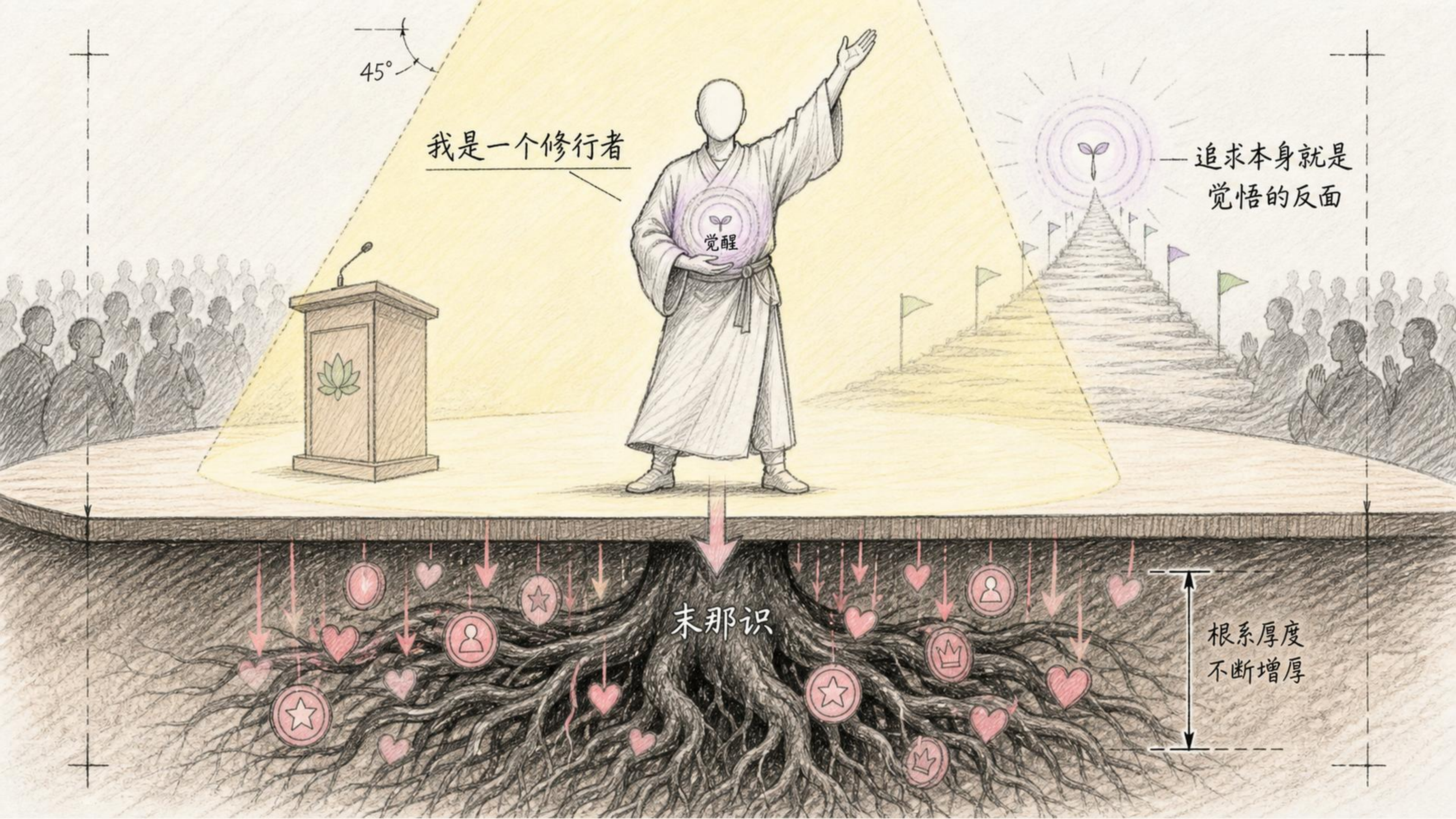
它把觉醒也编进了故事里

你在用拆下来的砖头盖更高的墙



原墙高度

新墙高度



45°

我是一个修行者

觉醒

追求本身就是
觉悟的反面

末那识

根系厚度
不断增厚

我很努力

我要成就

别人怎么看我

我不够好

我比别人强

我必须证明自己

我想要认可

我的进度

我过度

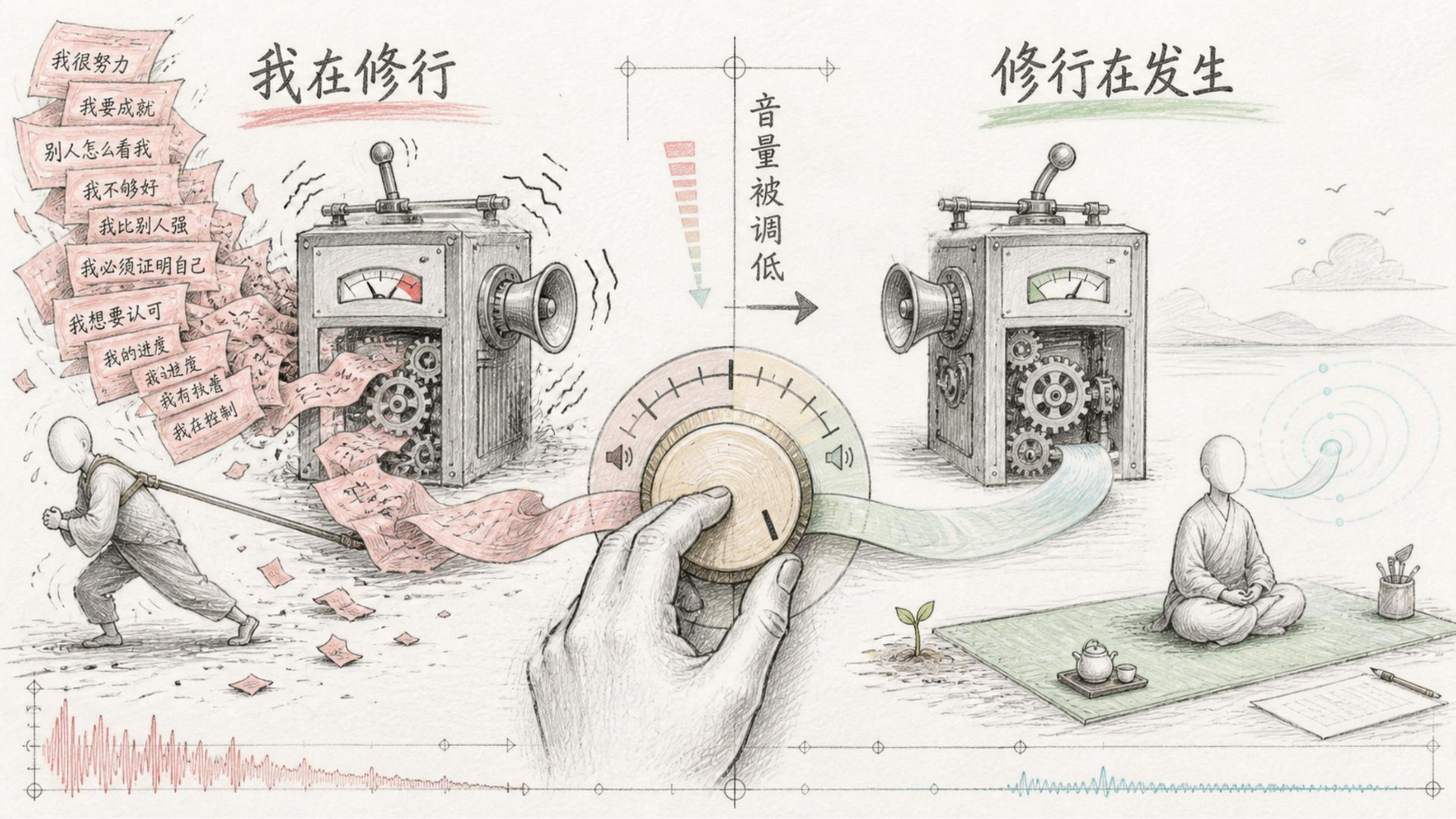
我有执着

我在控制

我在修行

音量被调低

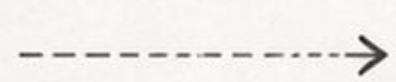
修行在发生



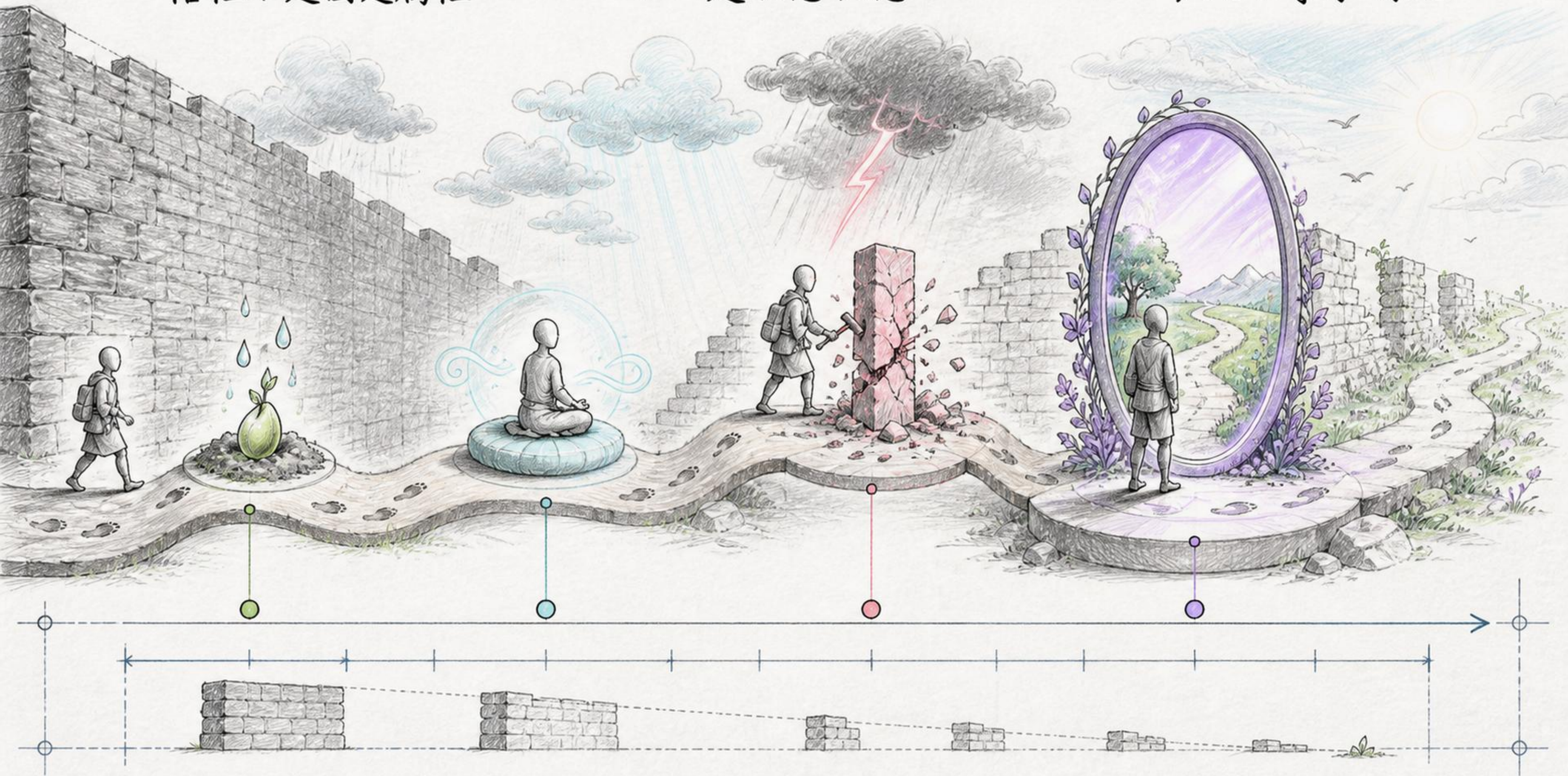
悟性不是固定属性

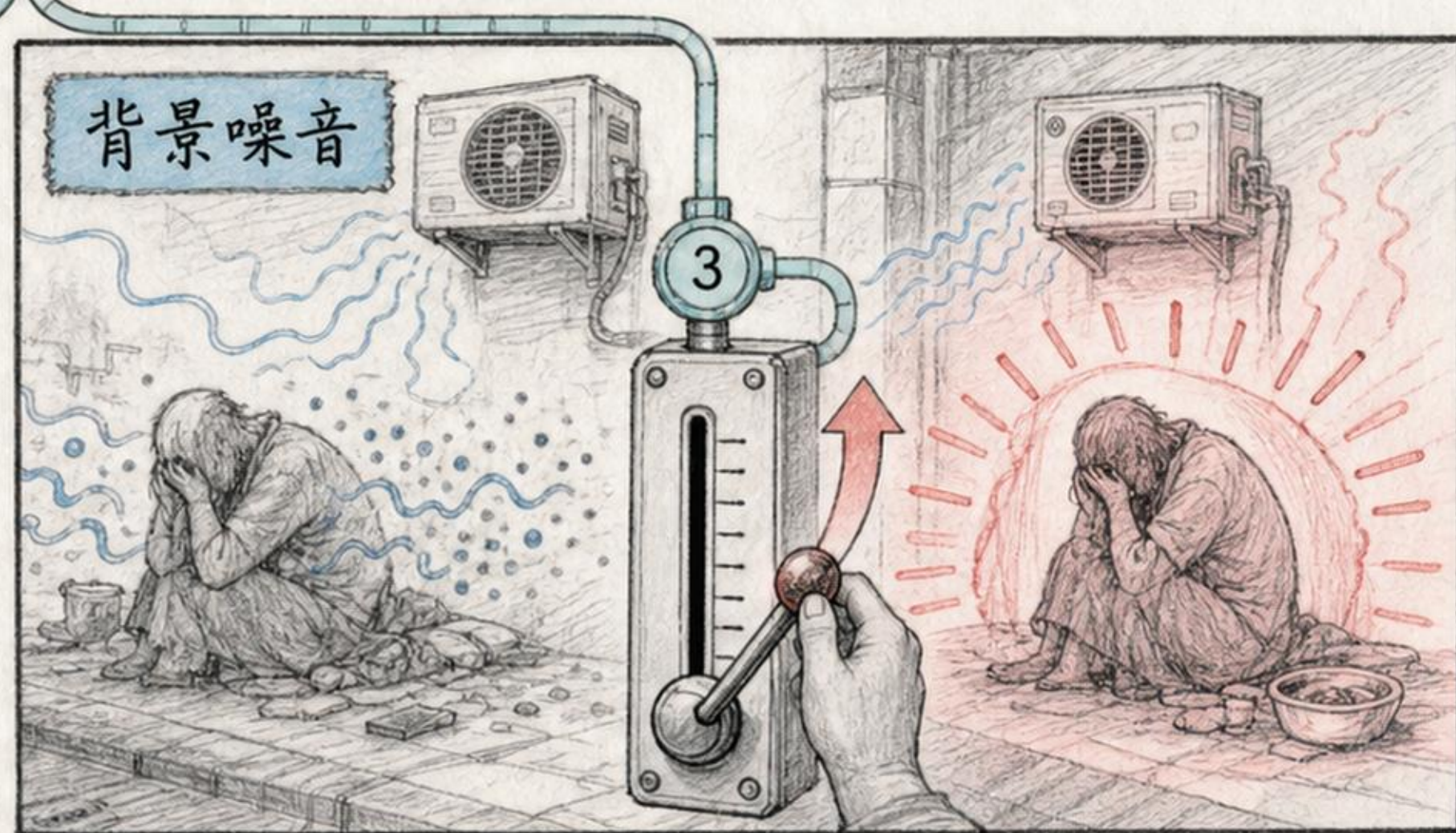
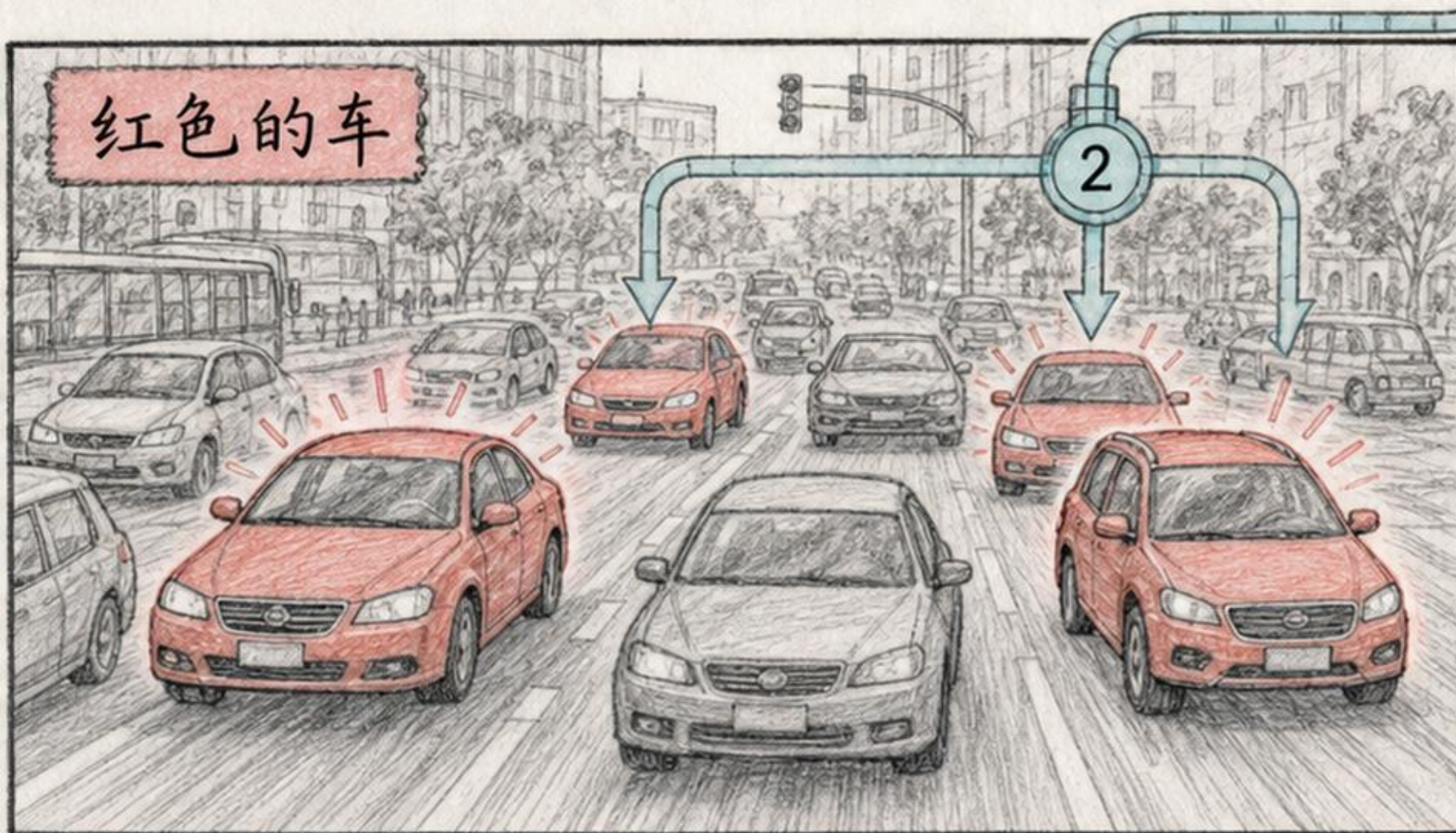
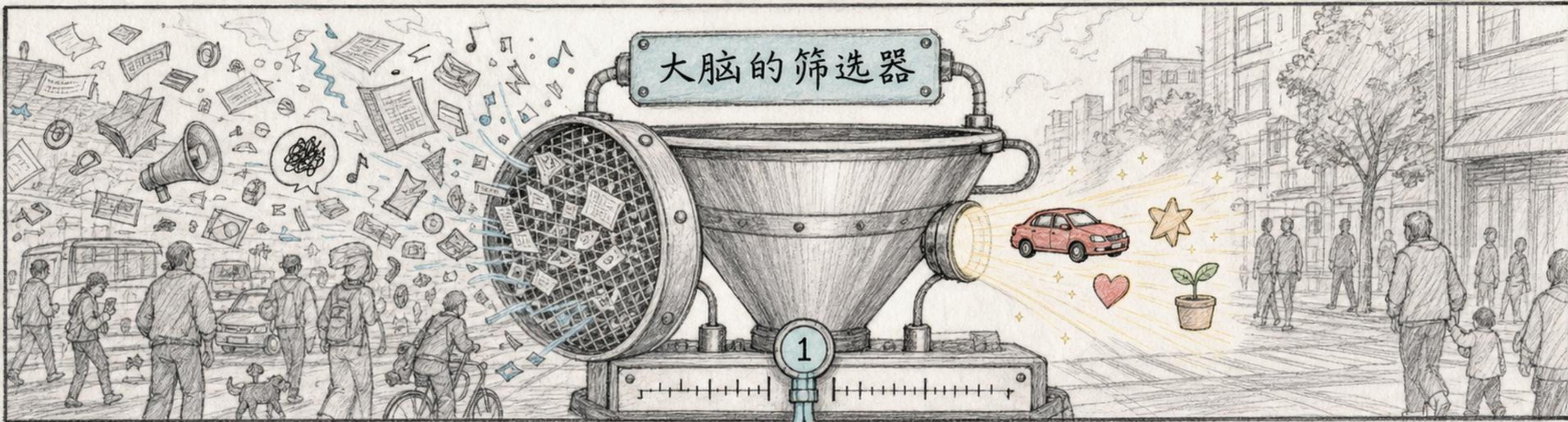


是动态状态



今天不等于明天



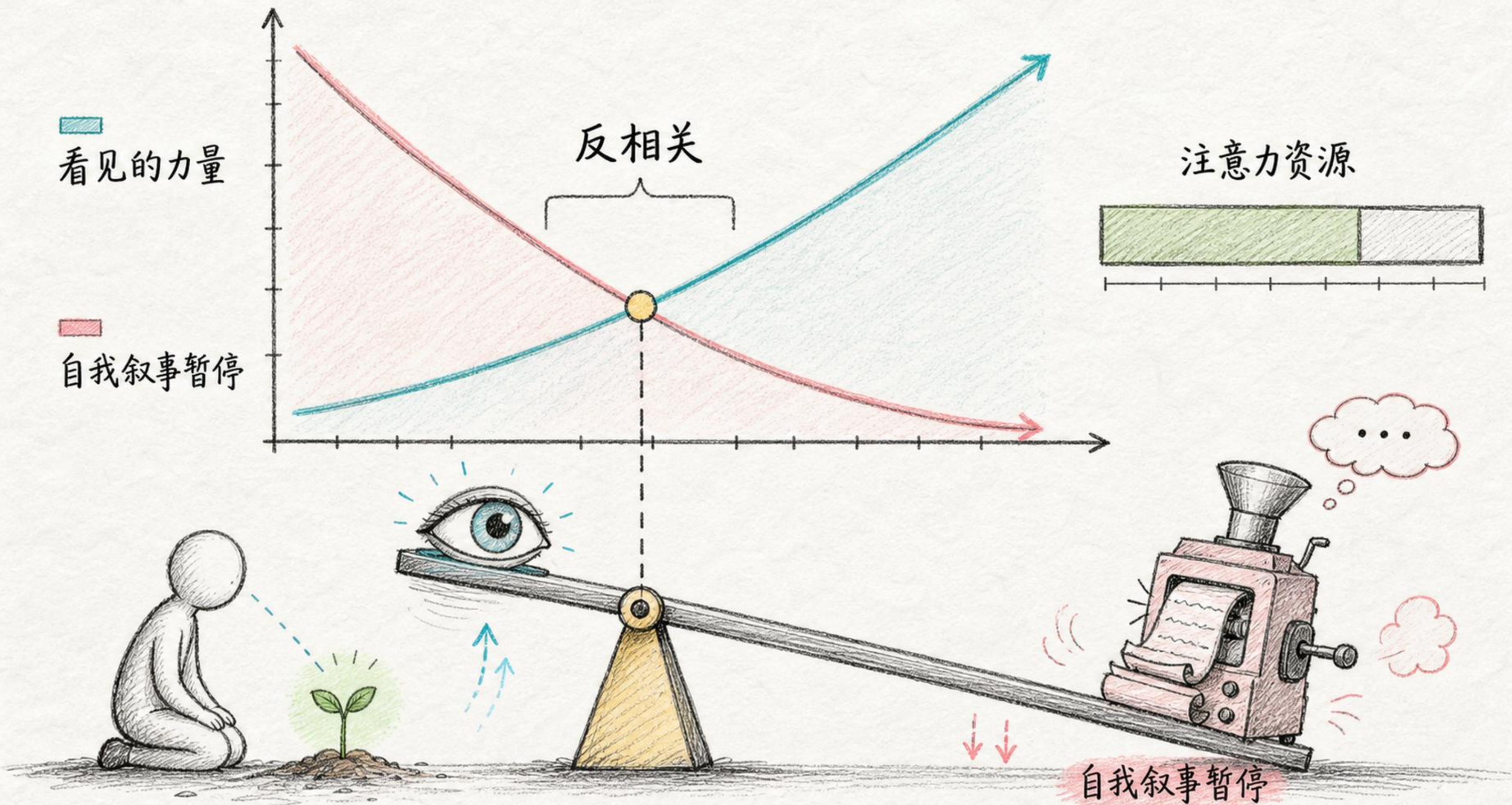
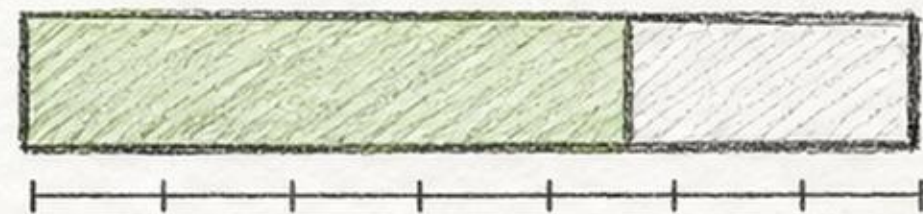


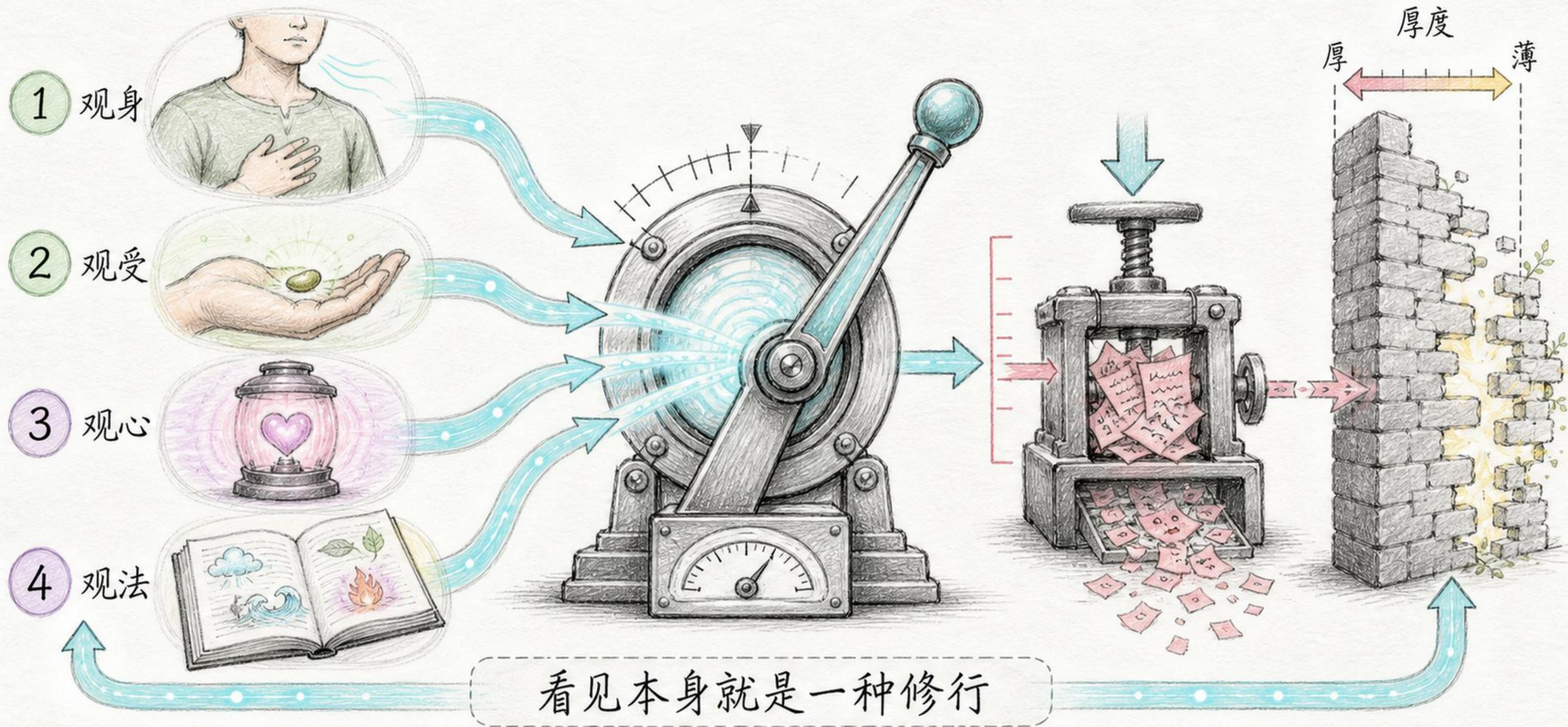
看见的力量

自我叙事暂停

反相关

注意力资源





注意力流



分配与校准
聚焦·稳定·灵活



下压力度
越稳，压得越低



墙体厚度
越薄，越通透

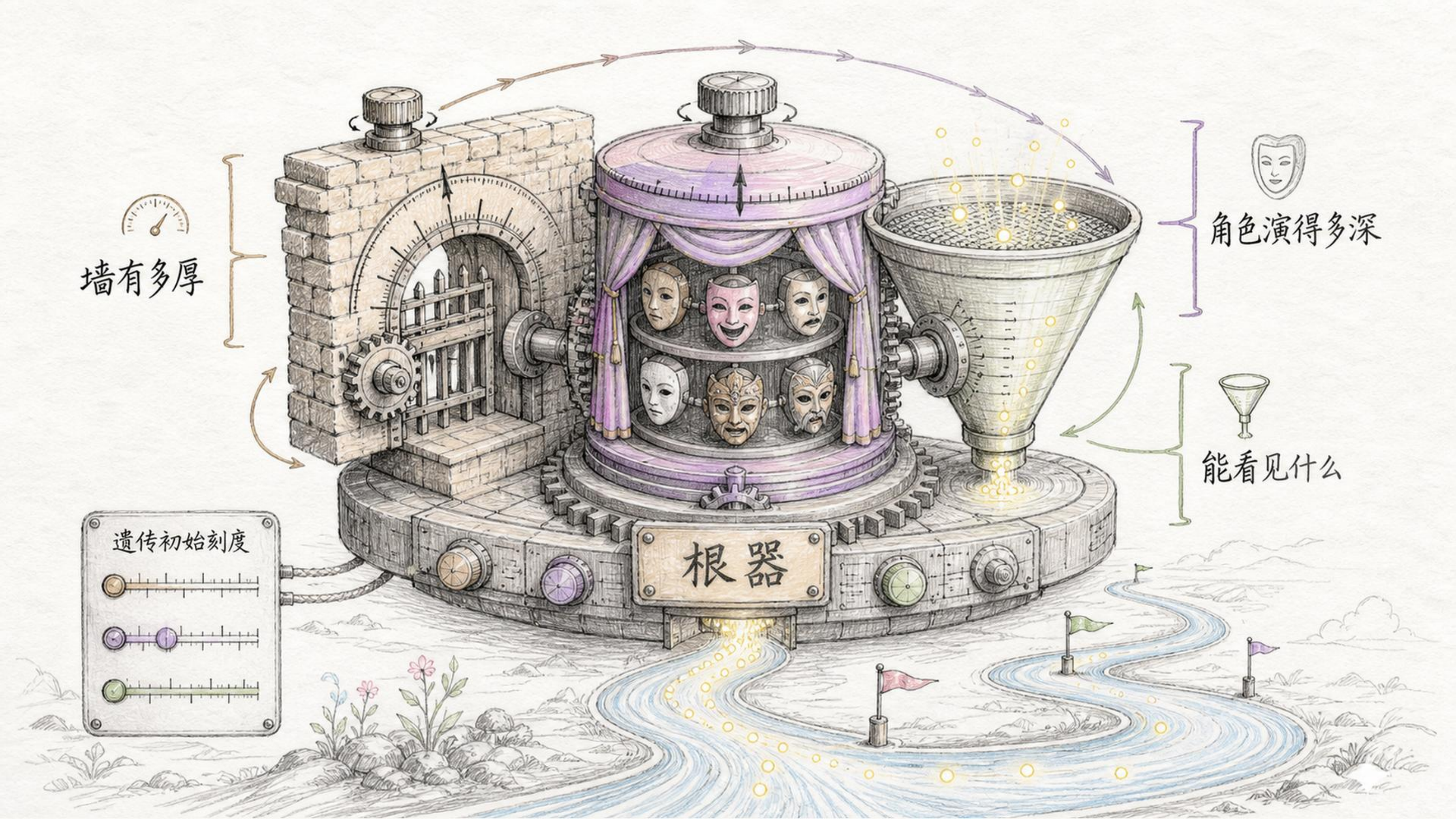
墙有多厚

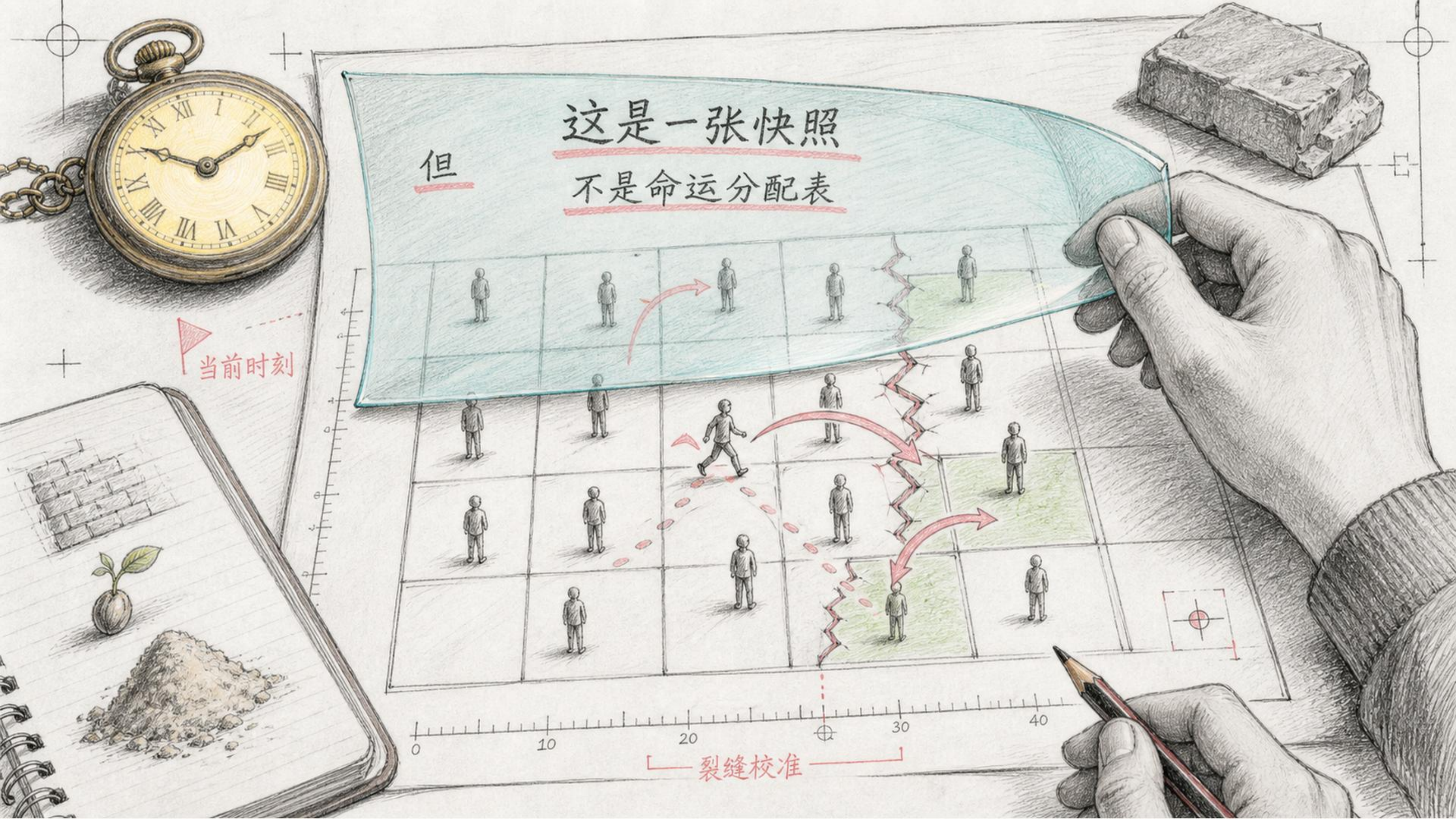
角色演得多深

能看见什么

遗传初始刻度

根器





这是一张快照

但

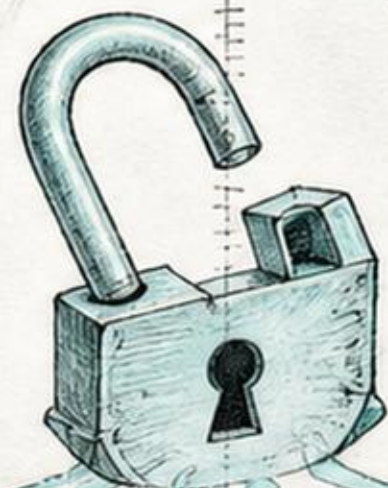
不是命运分配表

当前时刻

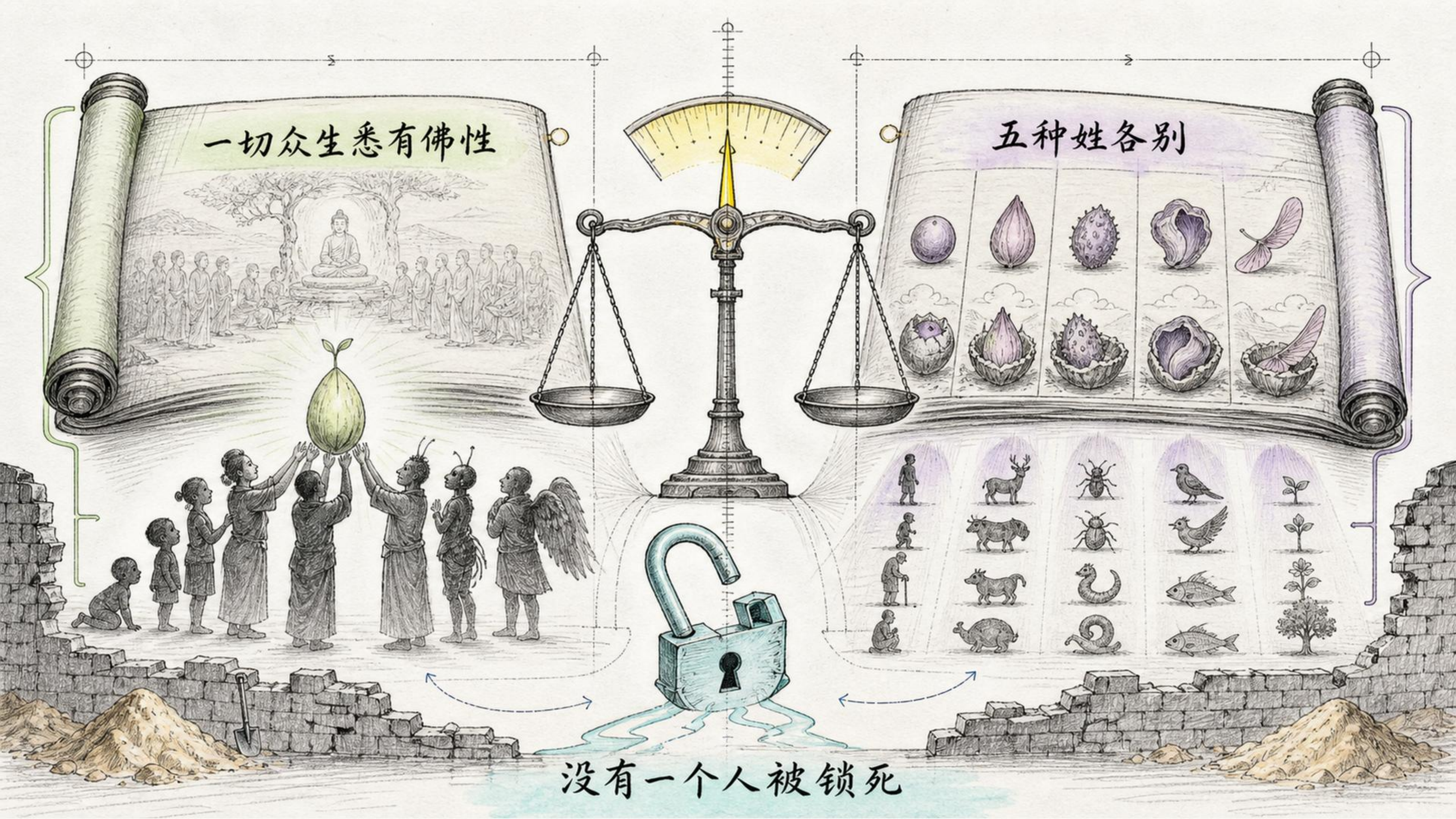
裂缝校准

一切众生悉有佛性

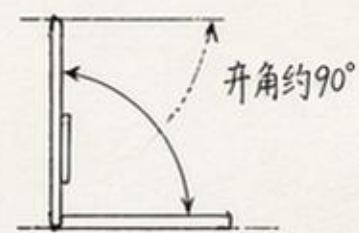
五种姓各别



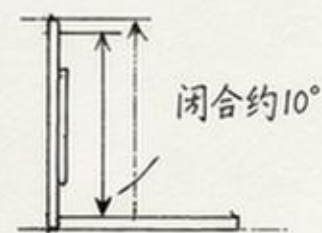
没有一个人被锁死



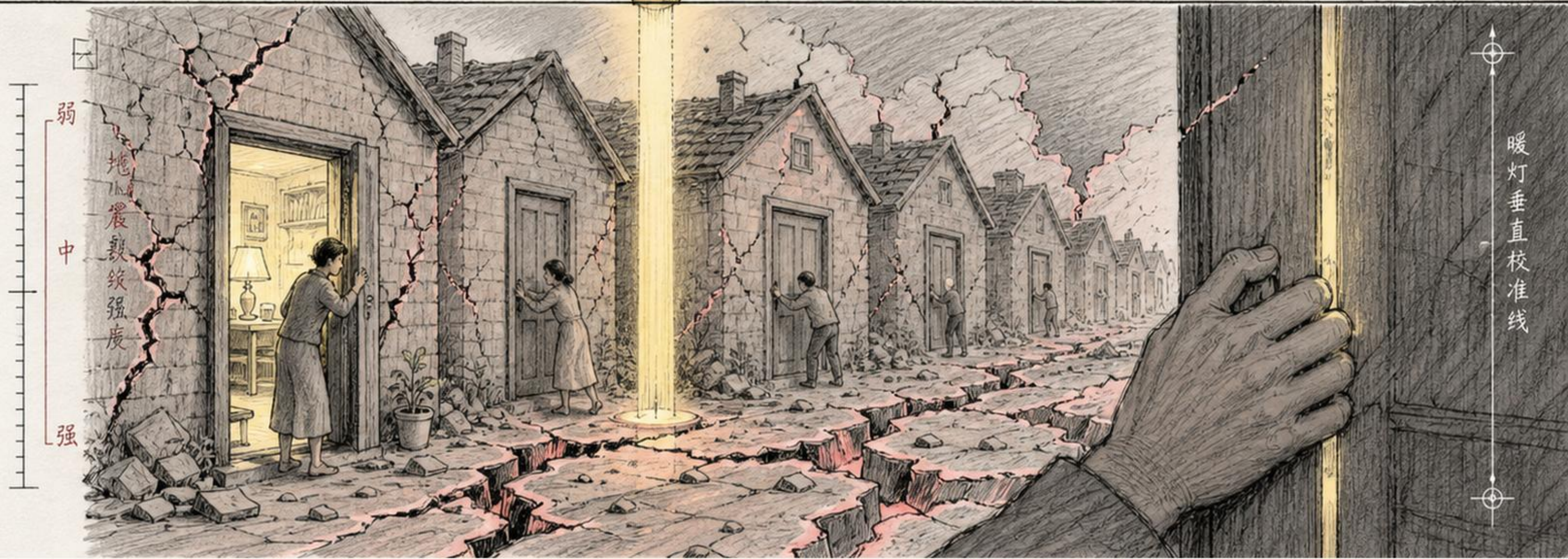
理论上
每个人都能醒

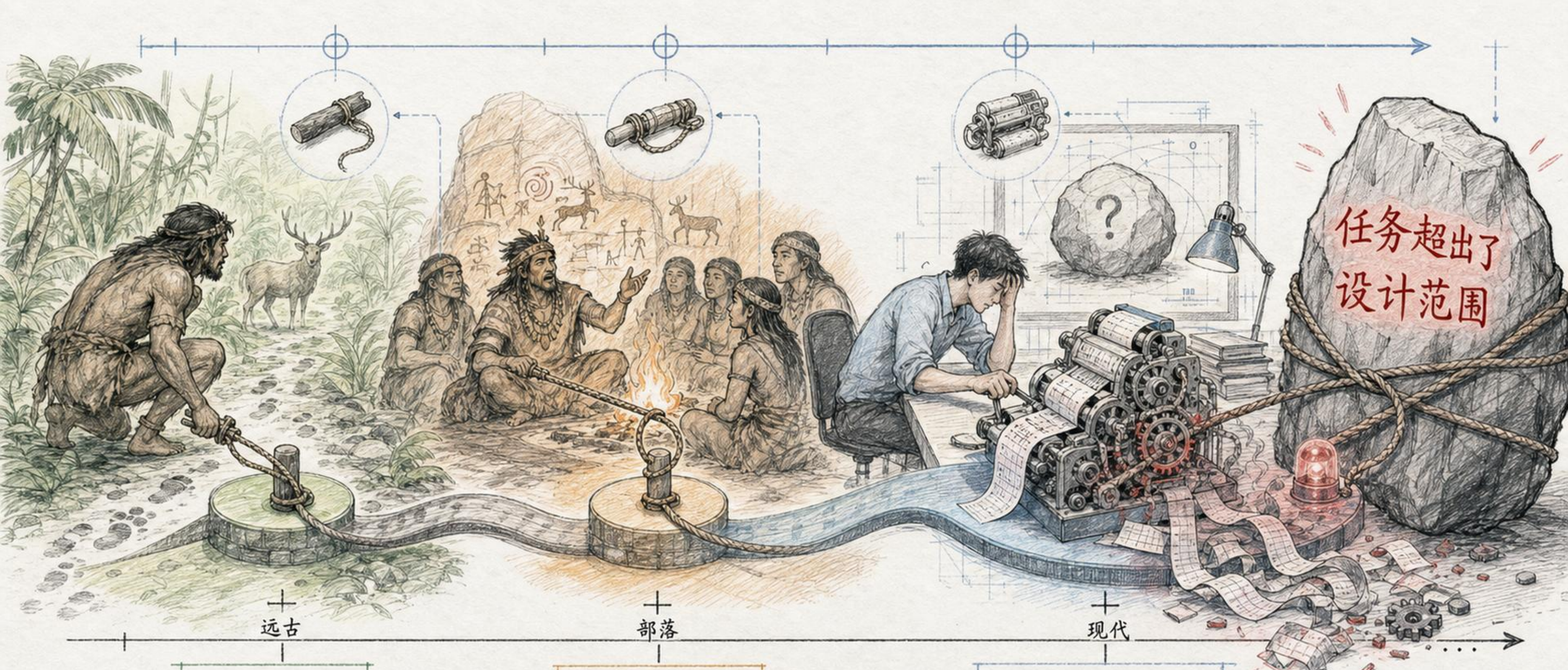


事实上
大多数人不会醒



熟悉带来安全感





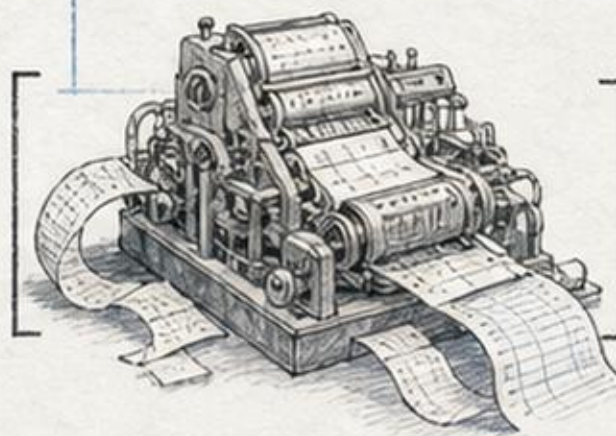
远古

部落

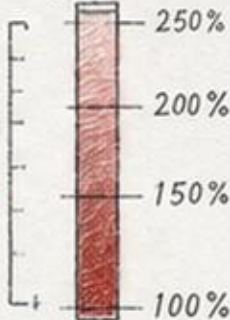
现代

生存机器

不是觉醒机器



负载



② 焦虑



③ 无聊



①

数呼吸



回拉绳张力



④ 我已经懂了



1 2 3 4 5 6

元认知

看见自己在运作

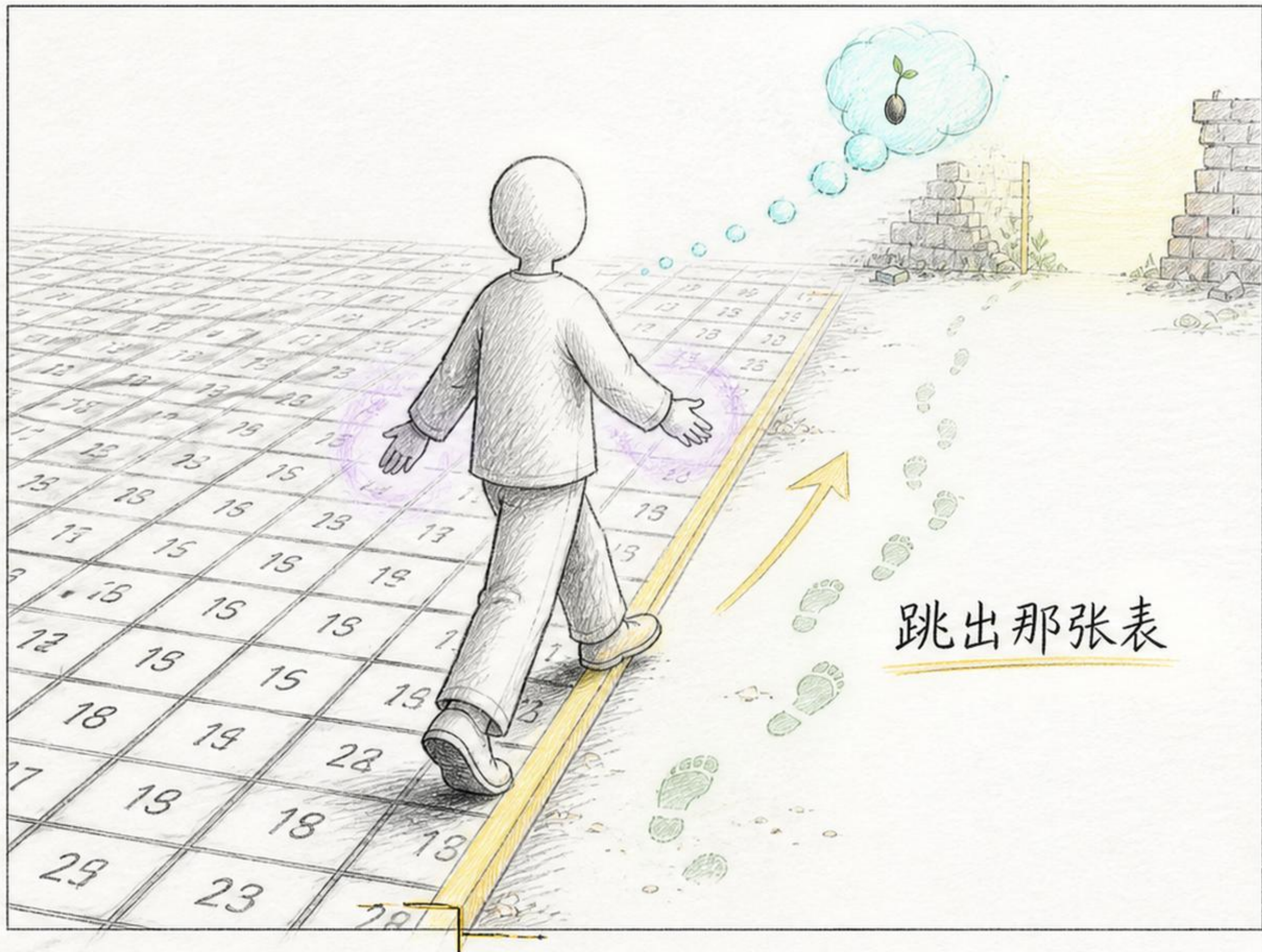
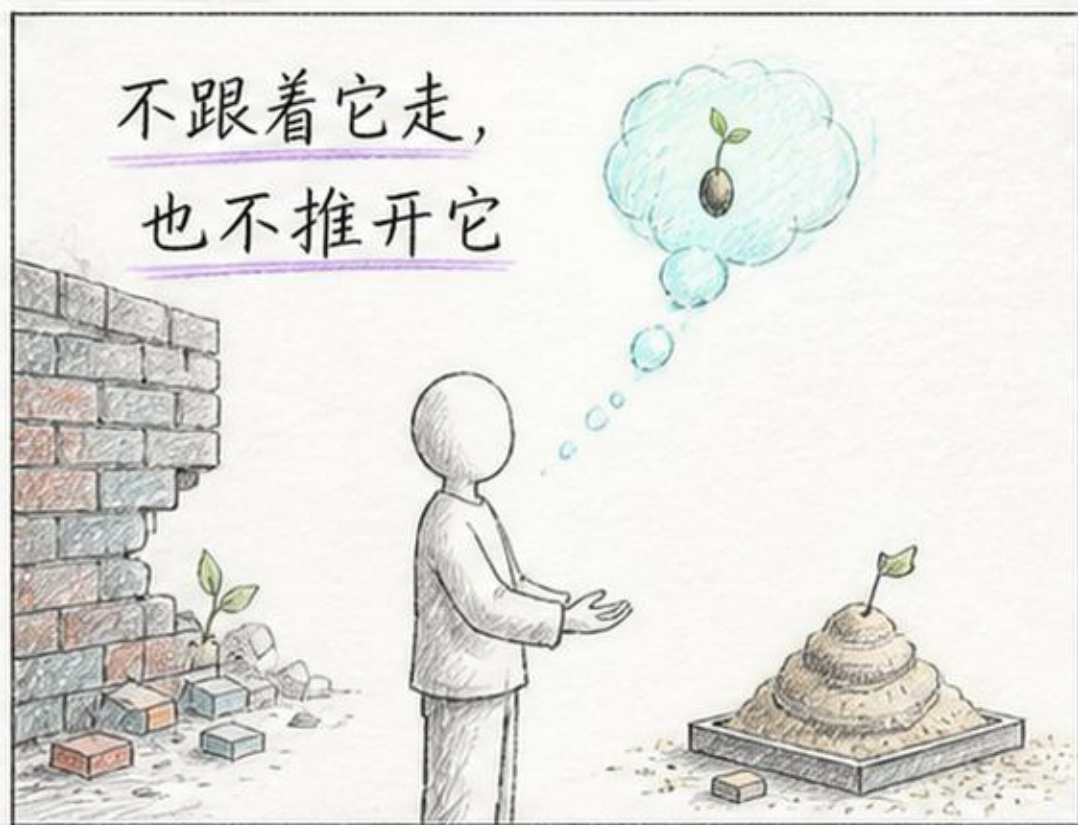
觉醒的种子



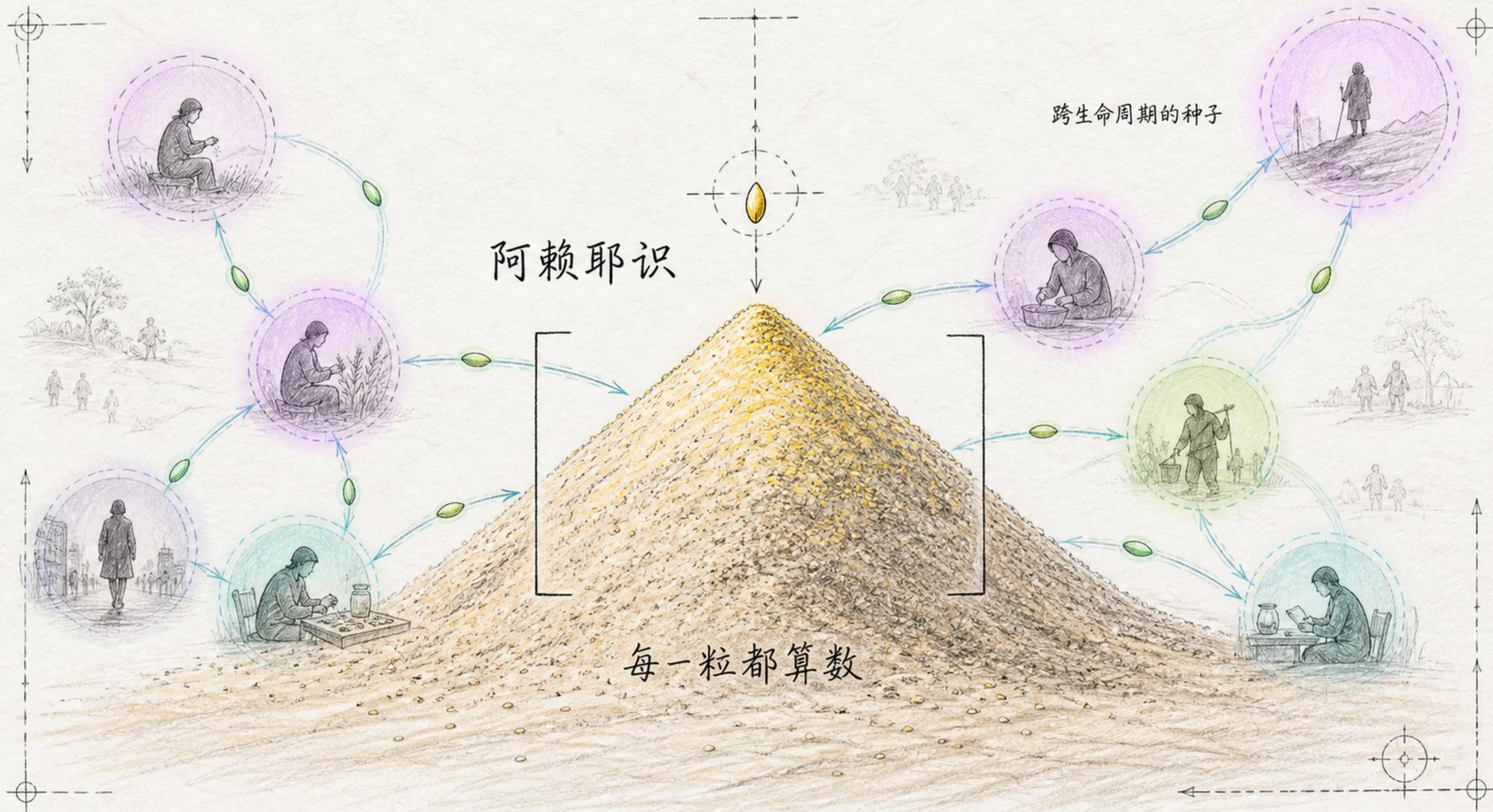
就是看见



不跟着它走，
也不推开它



跳出那张表





你属于哪种人

被苦推着走，还是被好奇心拽着走

我们下期见