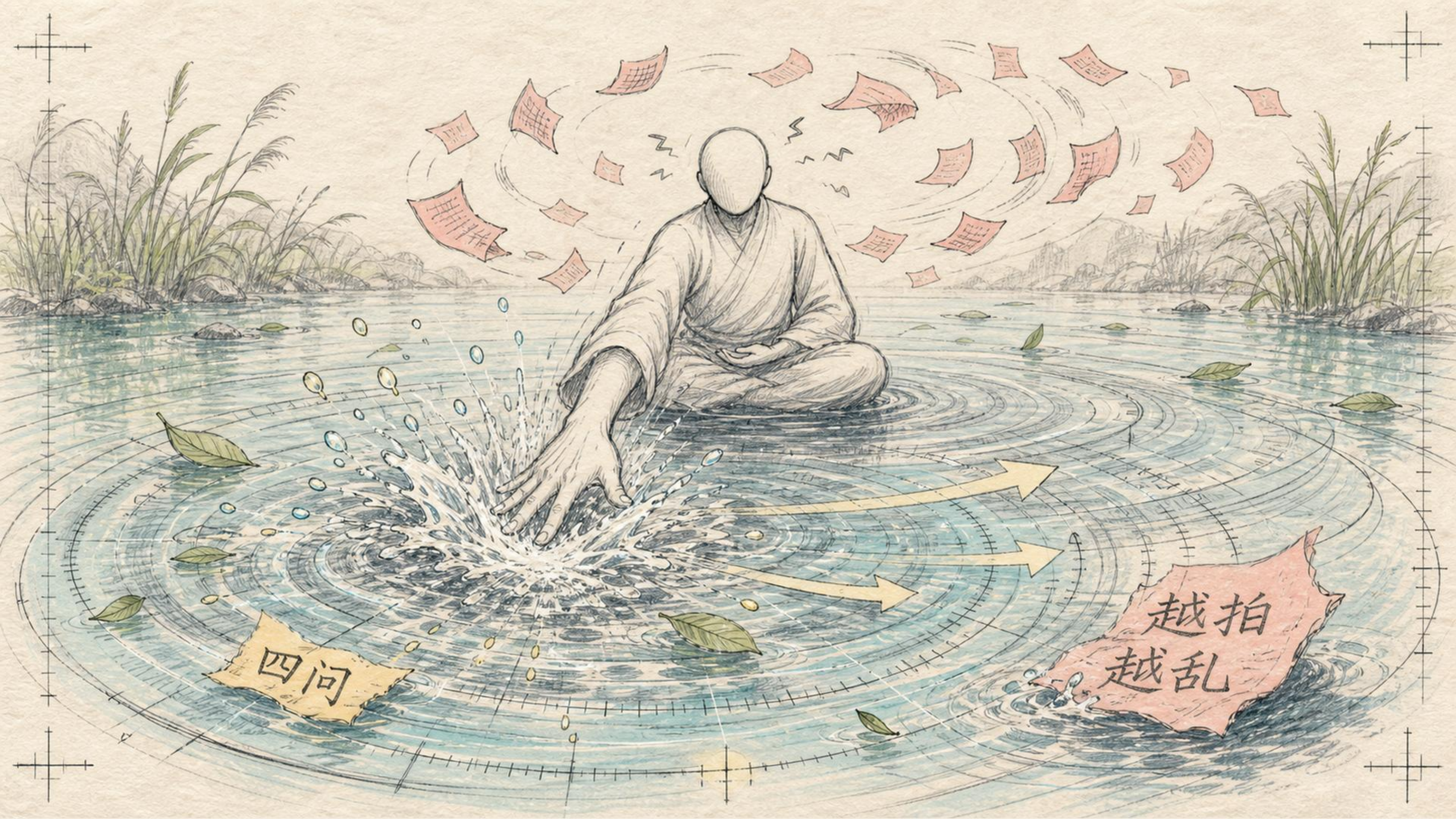
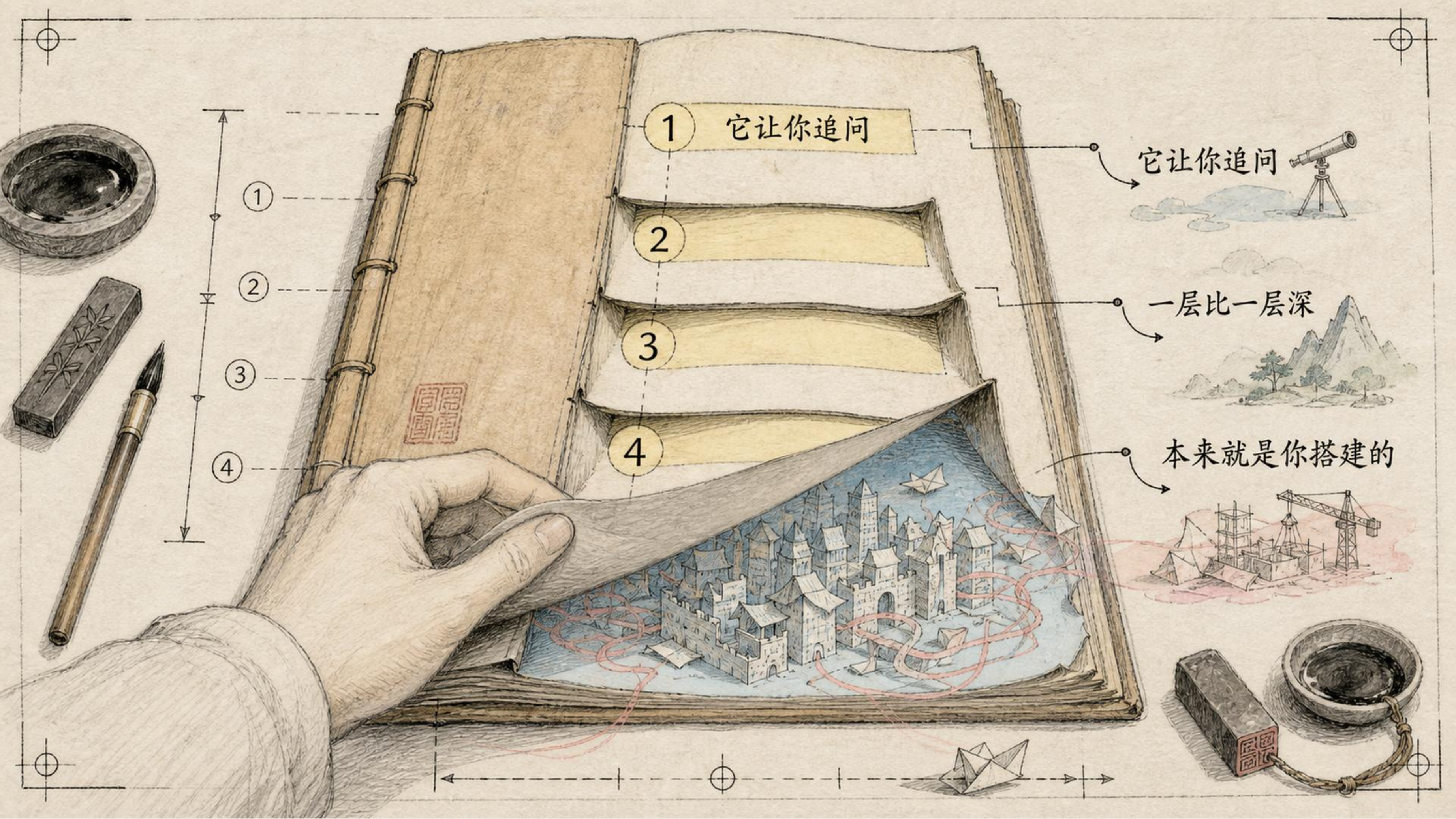




四问

越拍
越乱



1

它让你追问

它让你追问



2

一层比一层深



3

本来就是你搭建的



4



四寻思

一张完整的地图





道理我都懂，
但做不到

因果定律

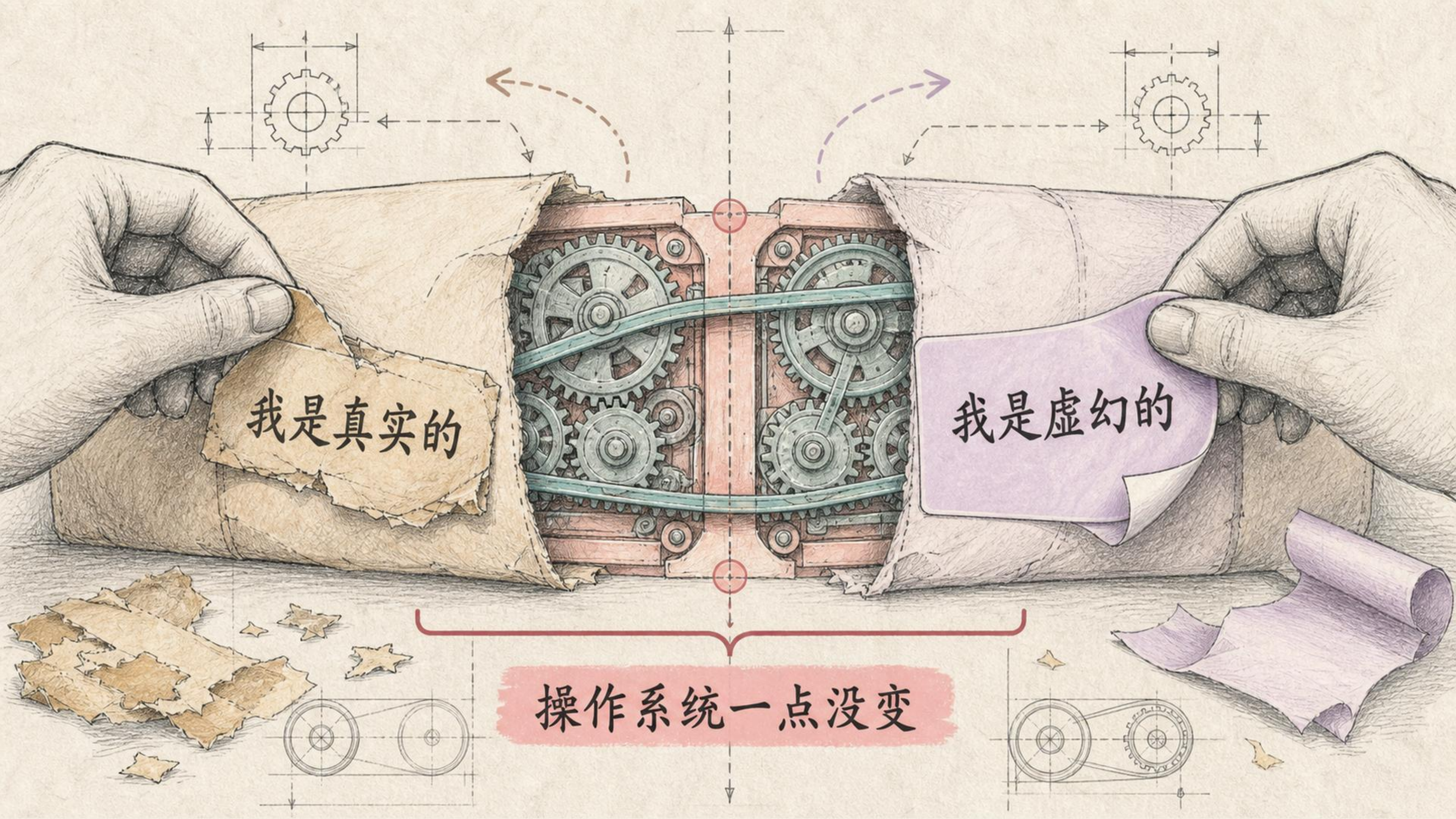
吸引力法则

高维真理

觉醒指南

宇宙法则

你到底懂了什么？



我是真实的

我是虚幻的

操作系统一点没变

名寻思

只是一个约定

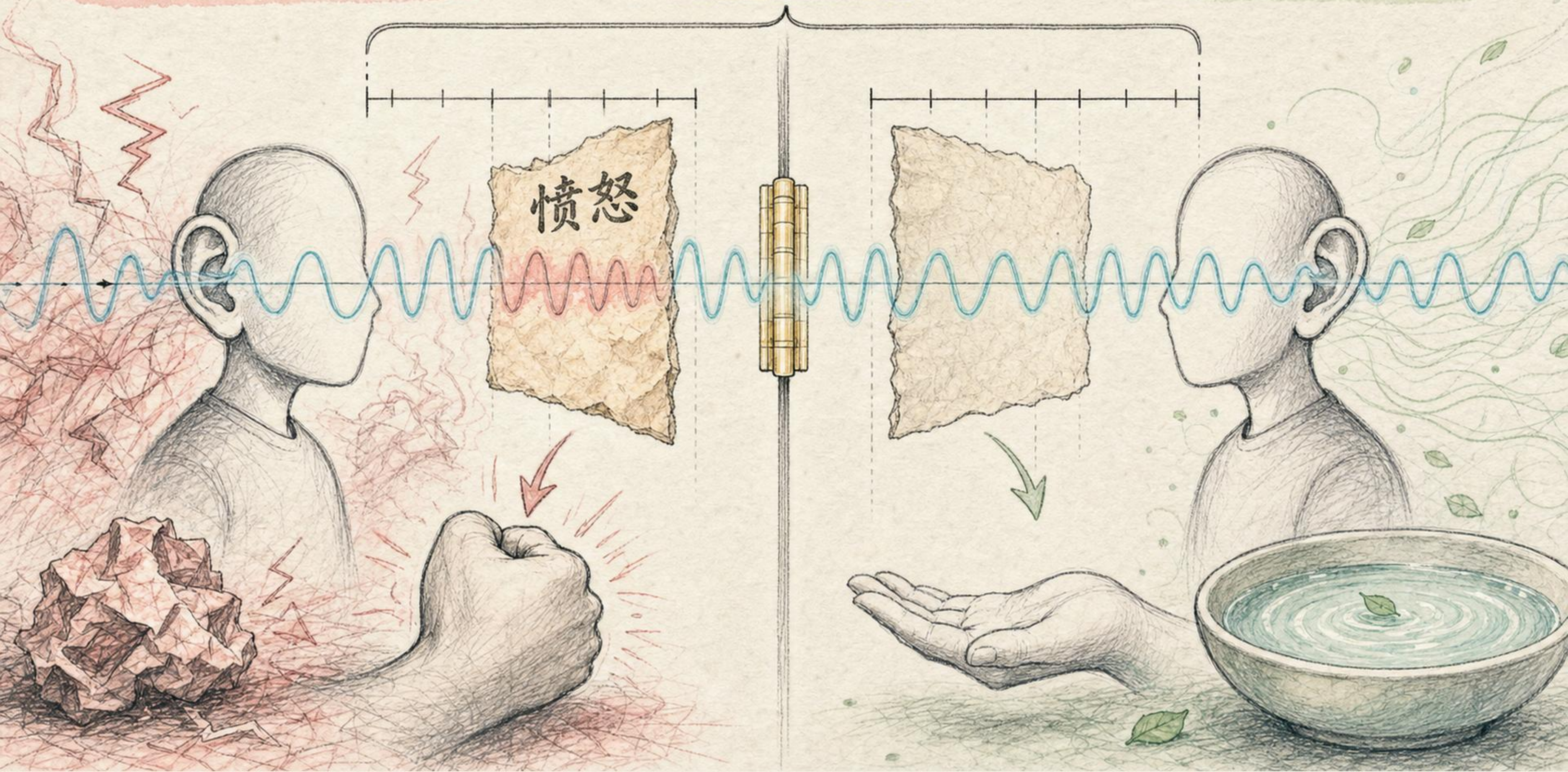
这是咖啡



你生气的是声波吗？

是名字造成的

换种语言就无害



在对名字起反应？



杯子



手机

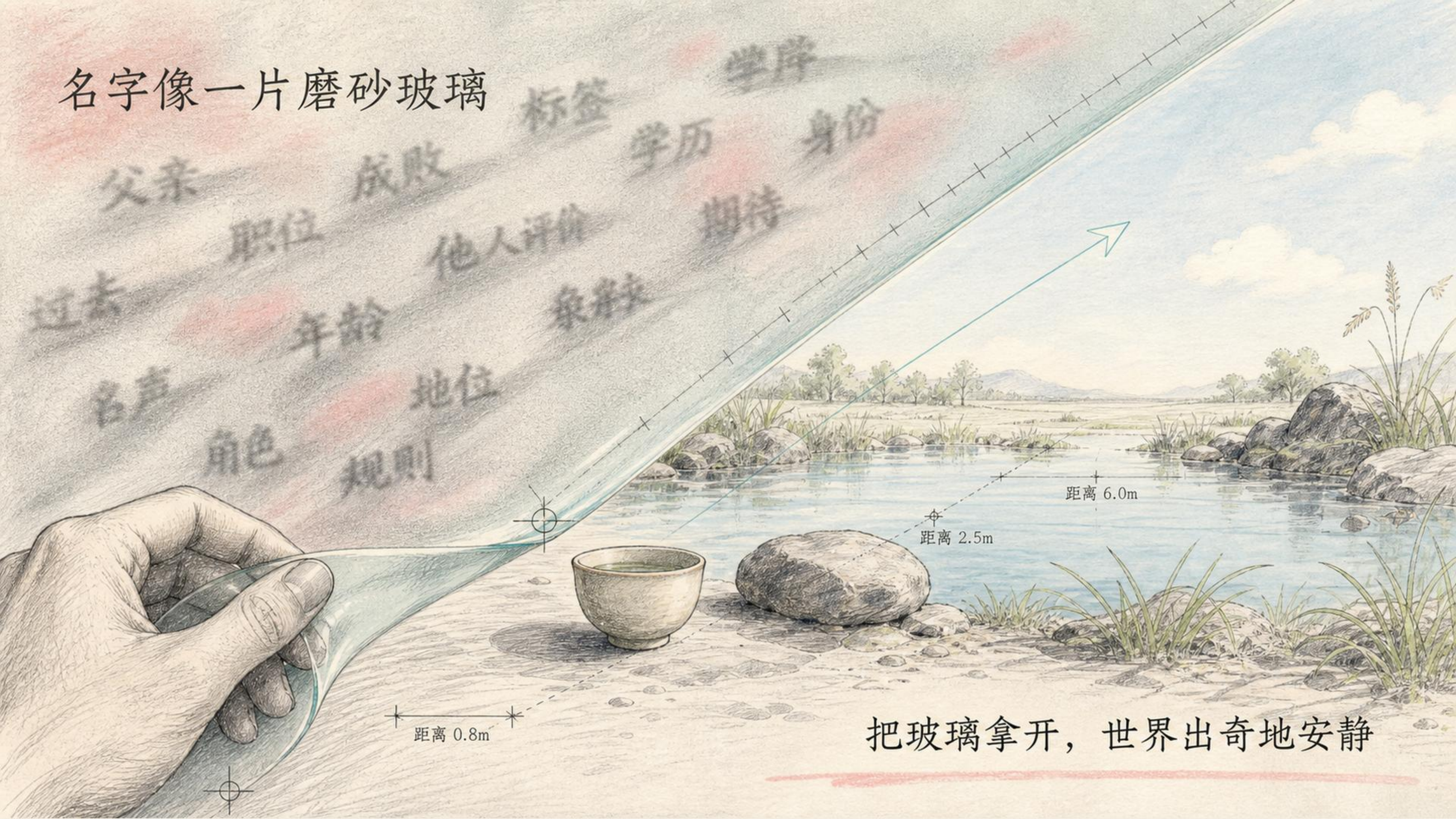


桌子

多了一层东西



名字像一片磨砂玻璃



把玻璃拿开，世界出奇地安静



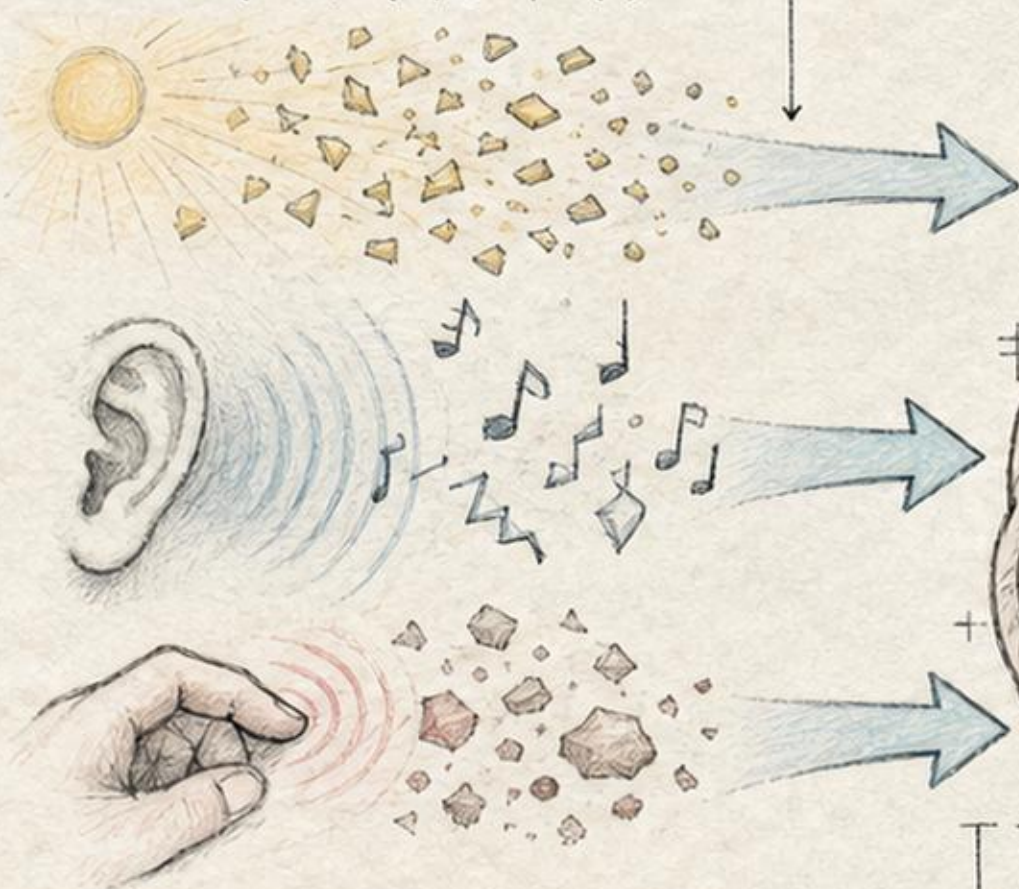
第二問・事尋思：
一層層往下剝

剝到哪一層才算真的東西

东西不是被发现，是被意识组装的

1 感官信号碎片

杂乱、零散、未成形



核心机制：意识的组装工坊

整合、预测、补全、建模



2 内在包装层

先验、经验、规则、偏好
为模型提供骨架

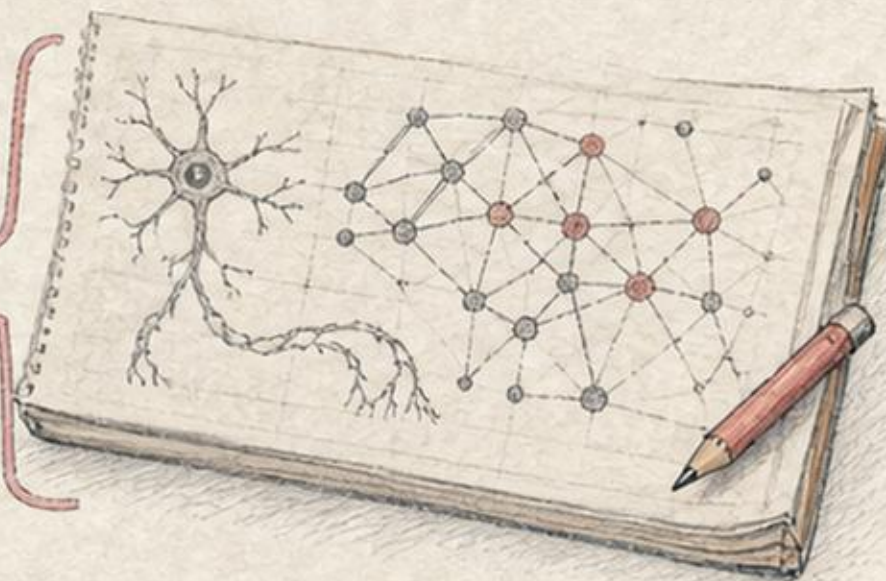


4 反馈回路

模型反哺感知
塑造下一次输入



和预测编码，是同一个发现



包装纸下面
还是包装纸



第1层
↓
第n层

1
2
3
4
5
...

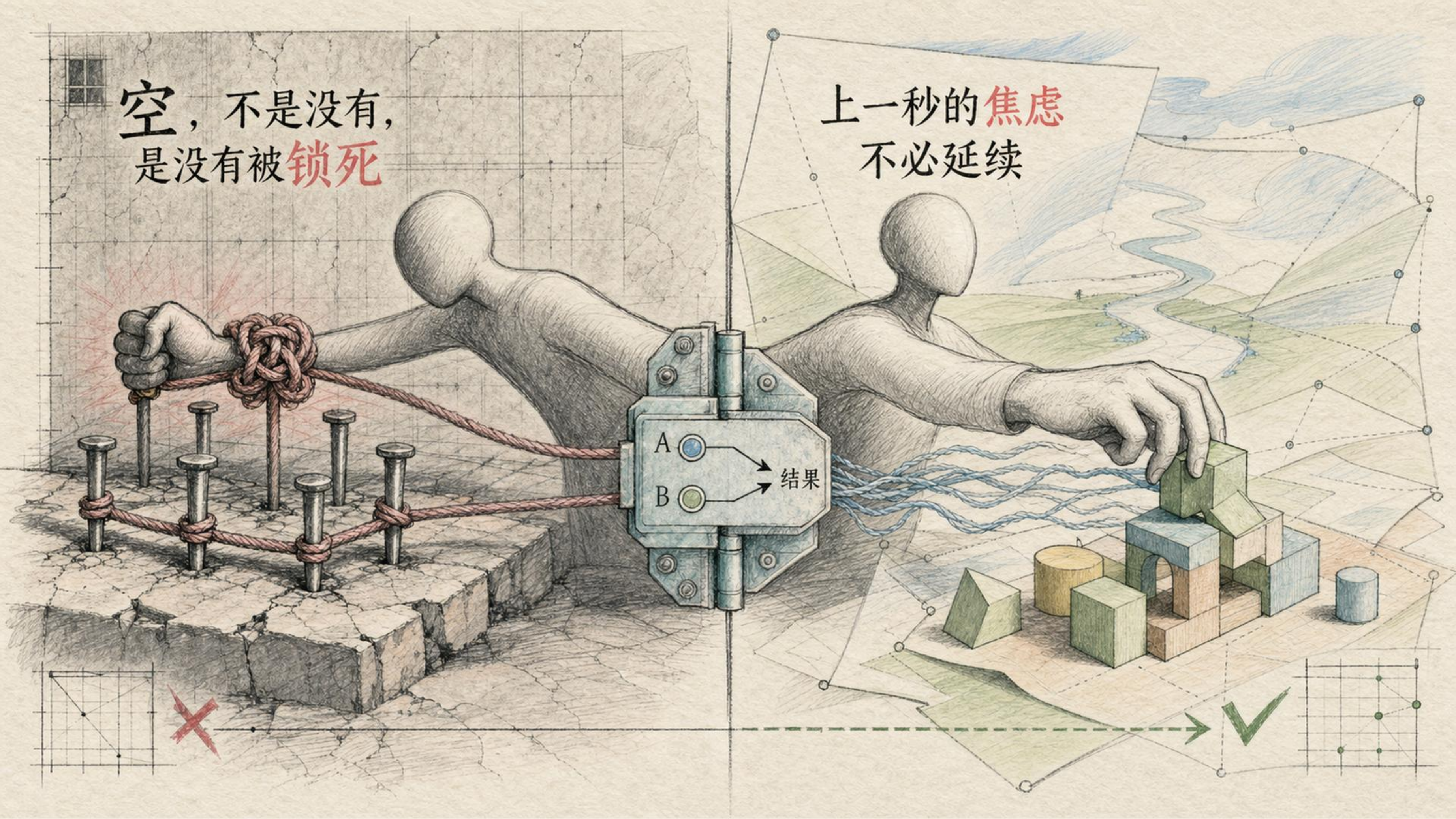
6
7
8
9
...

别慌，
这是自由的入口

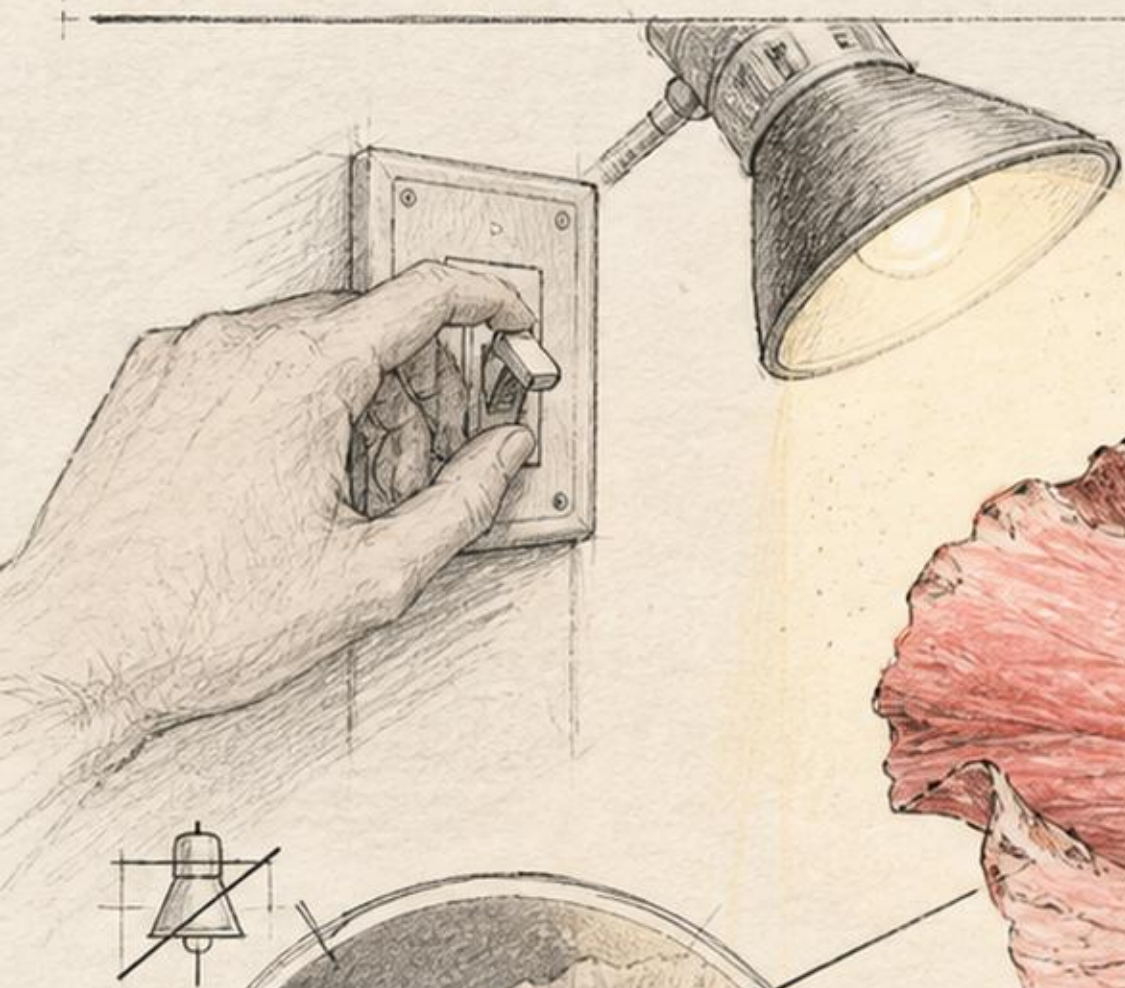


空，不是没有，
是没有被**锁死**

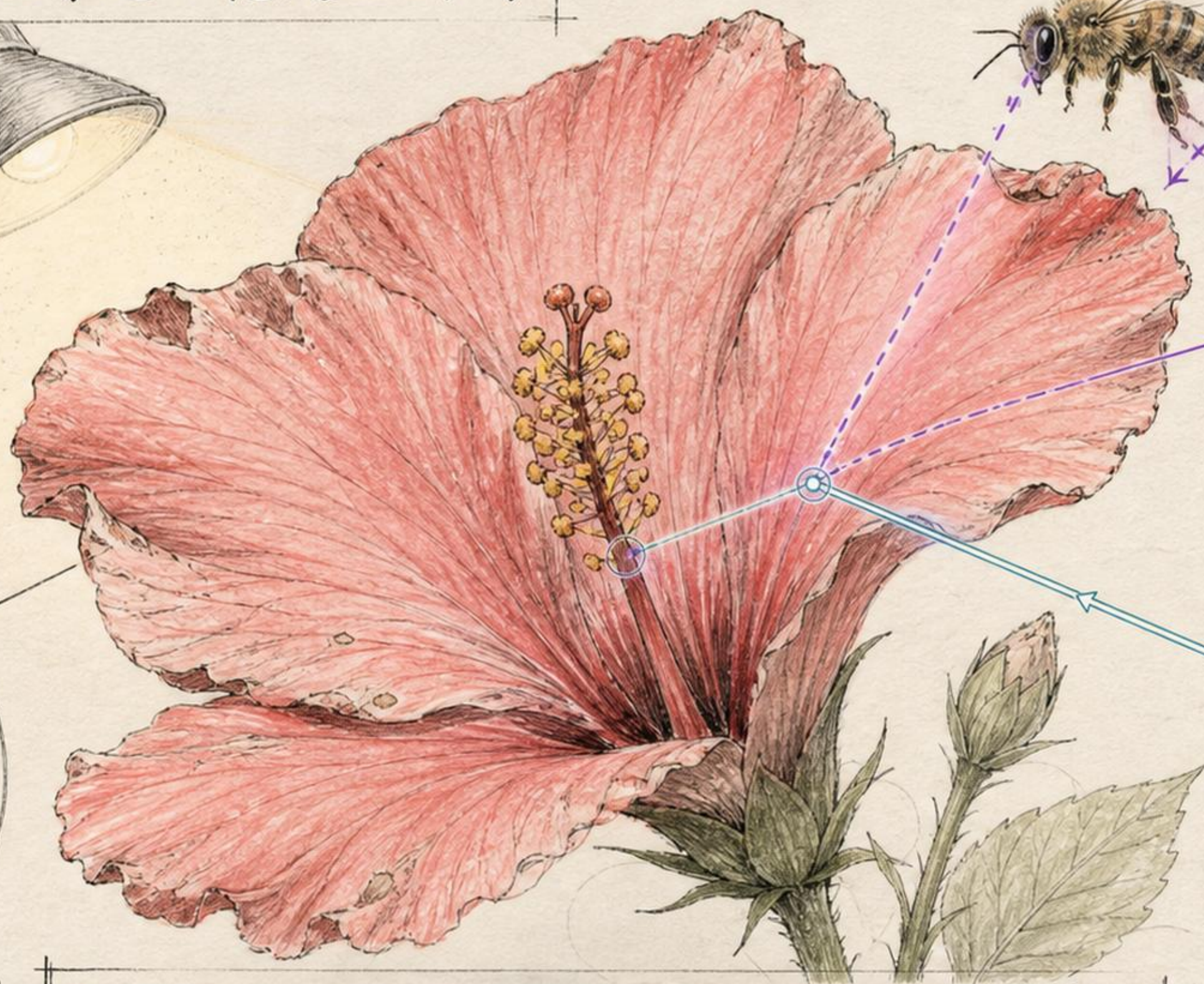
上一秒的**焦虑**
不必延续



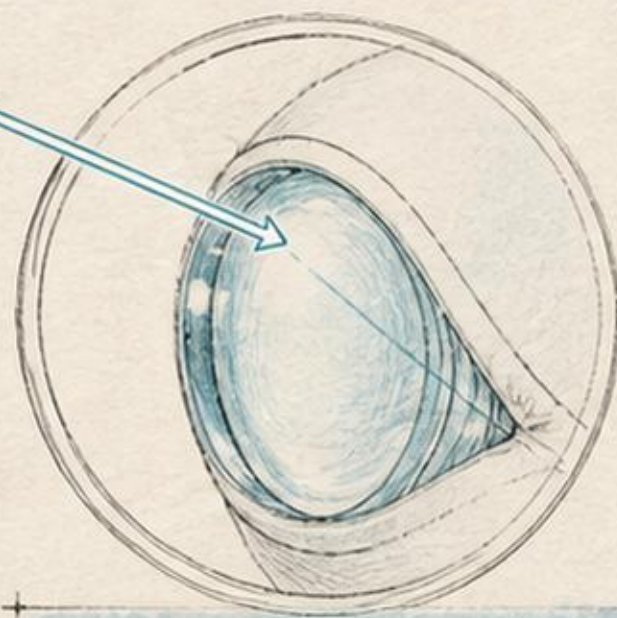
第三问·自性假立寻思：花是红的吗



① 光源关闭：花瓣显灰

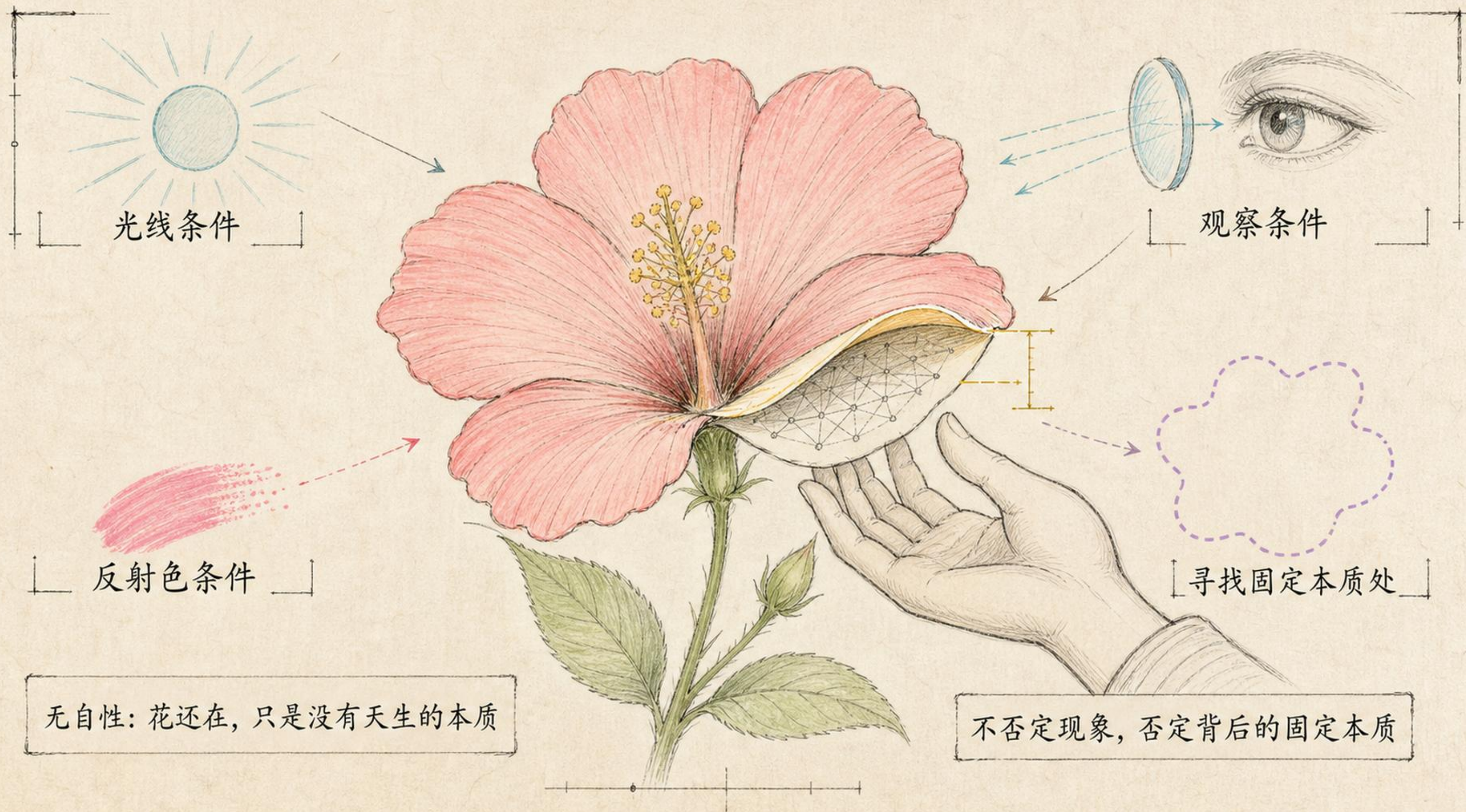


③ 蜜蜂视角（紫外）：
出现引导花纹



② 人眼观看：通过透镜
接收反射光

红色是一次合作，不是花的属性



光线条件

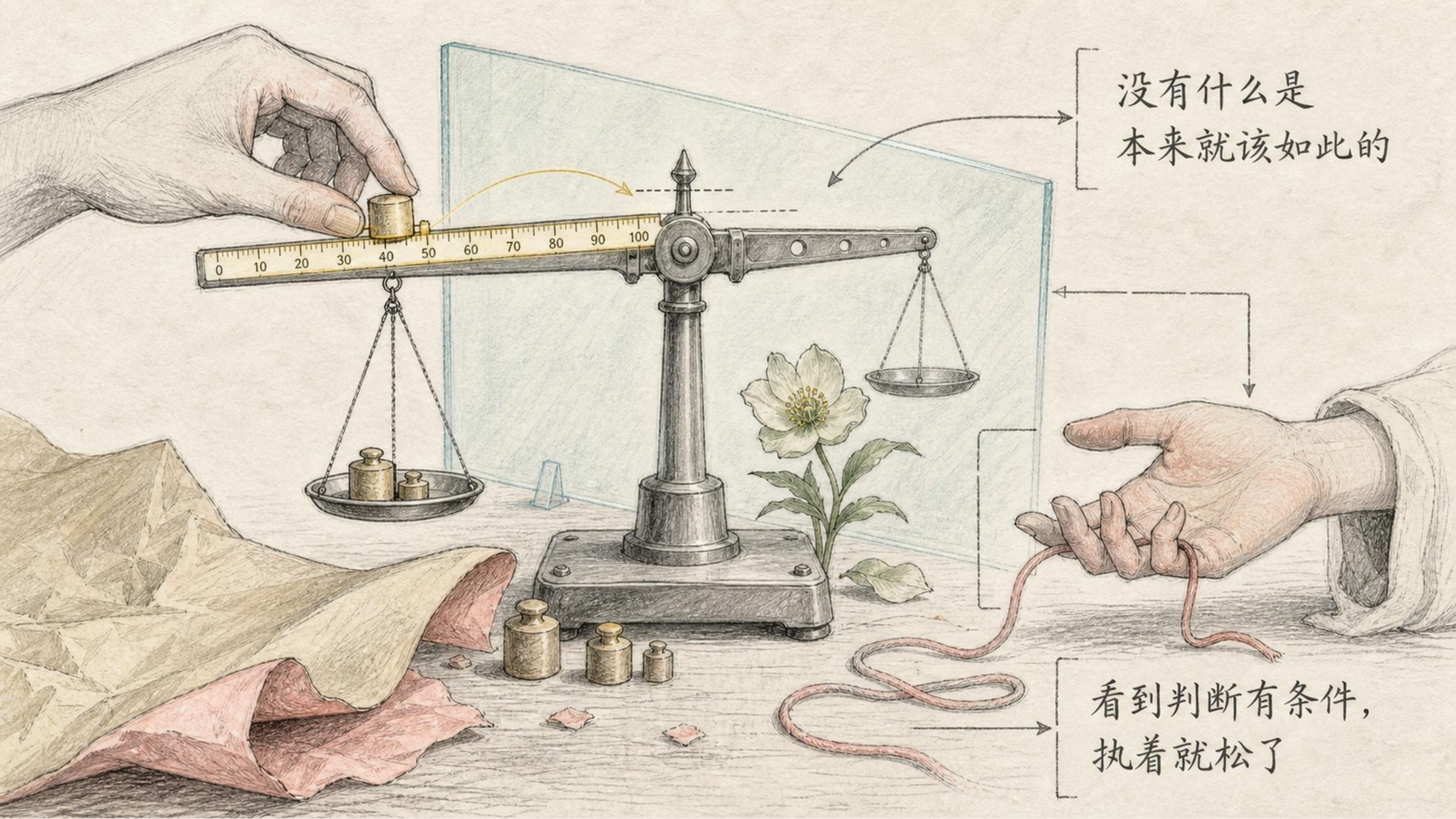
观察条件

反射色条件

寻找固定本质处

无自性：花还在，只是没有天生的本质

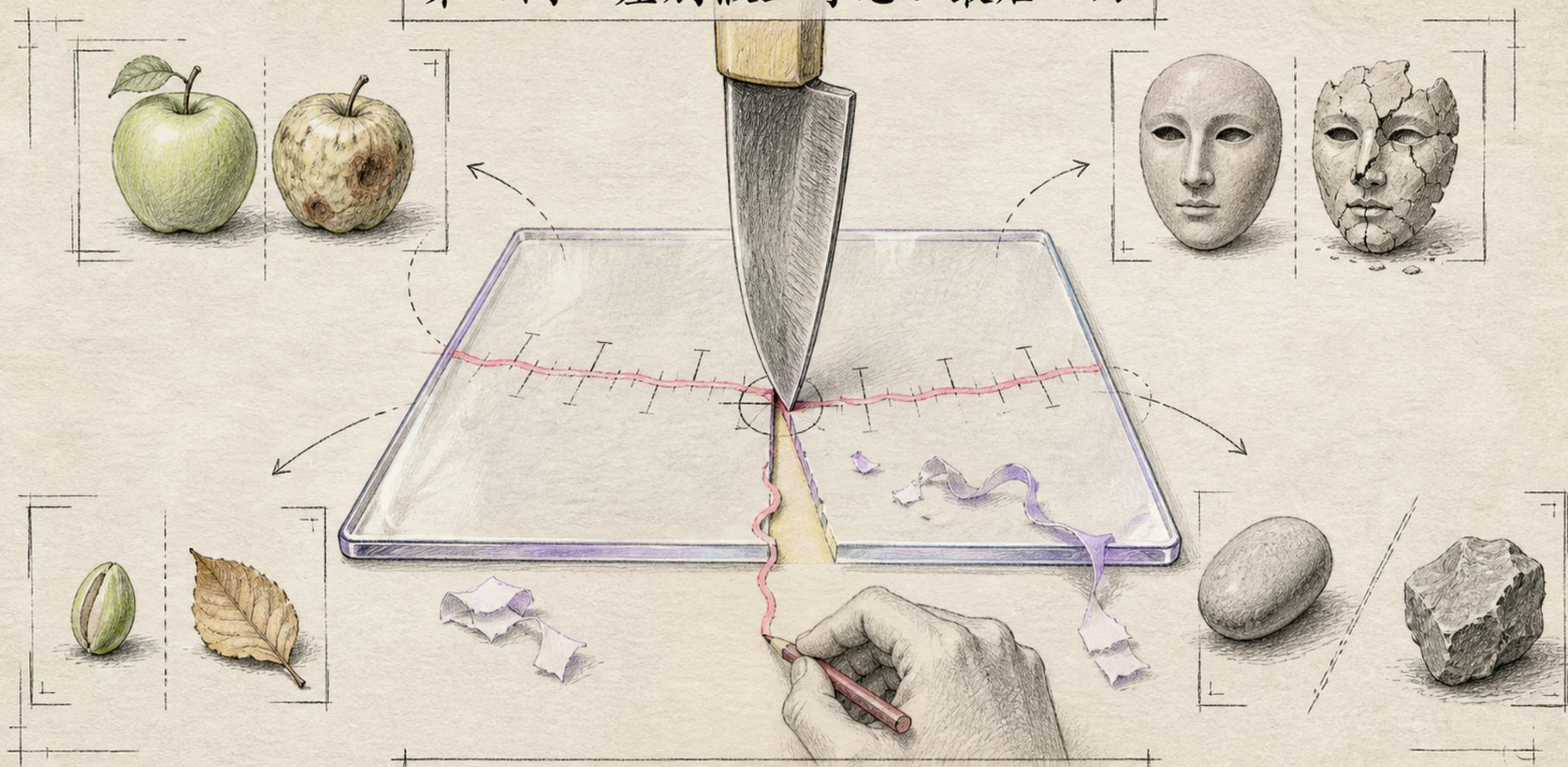
不否定现象，否定背后的固定本质



没有什么
是本来就
该如此的

看到判断
有条件，
执着就松
了

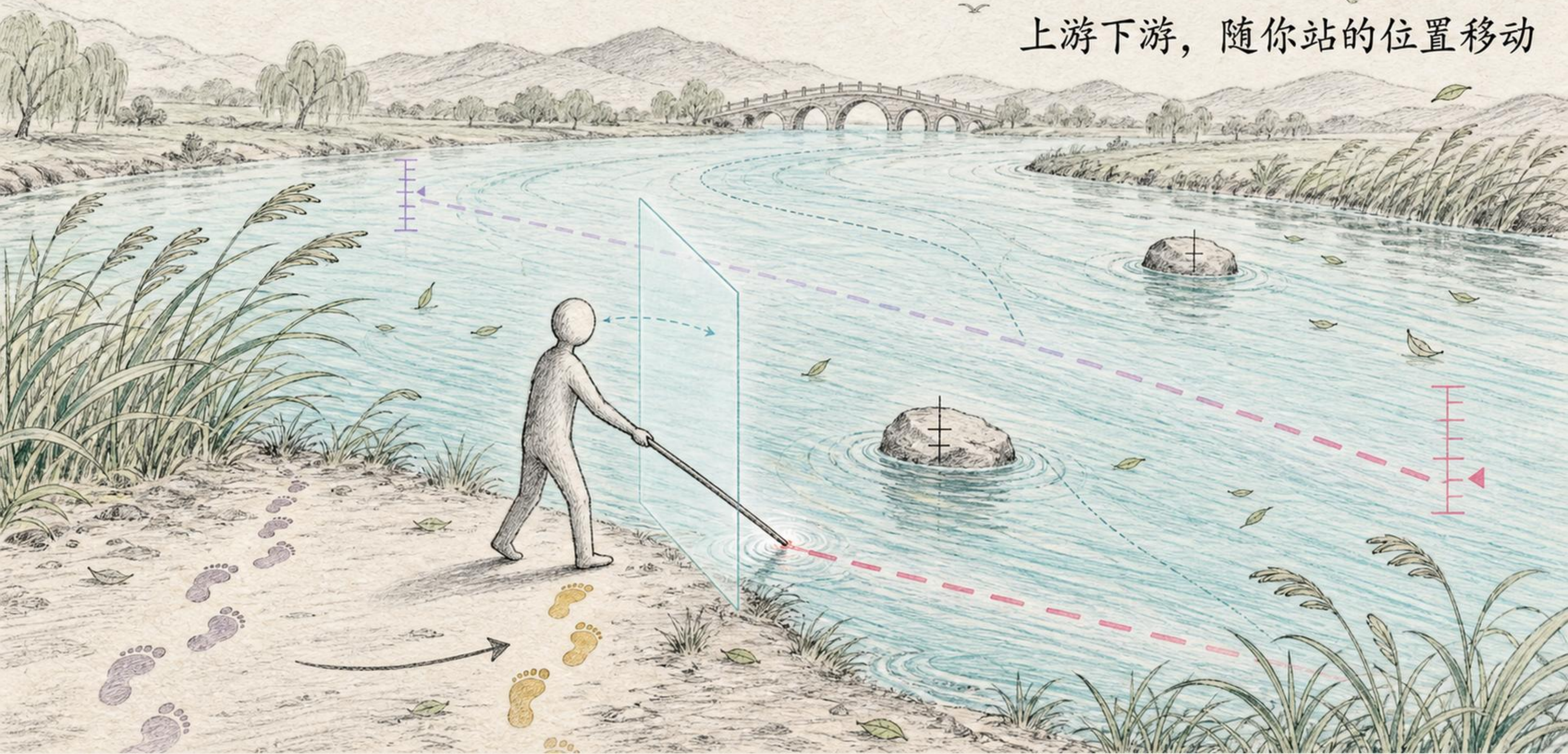
第四问·差别假立寻思：最后一刀



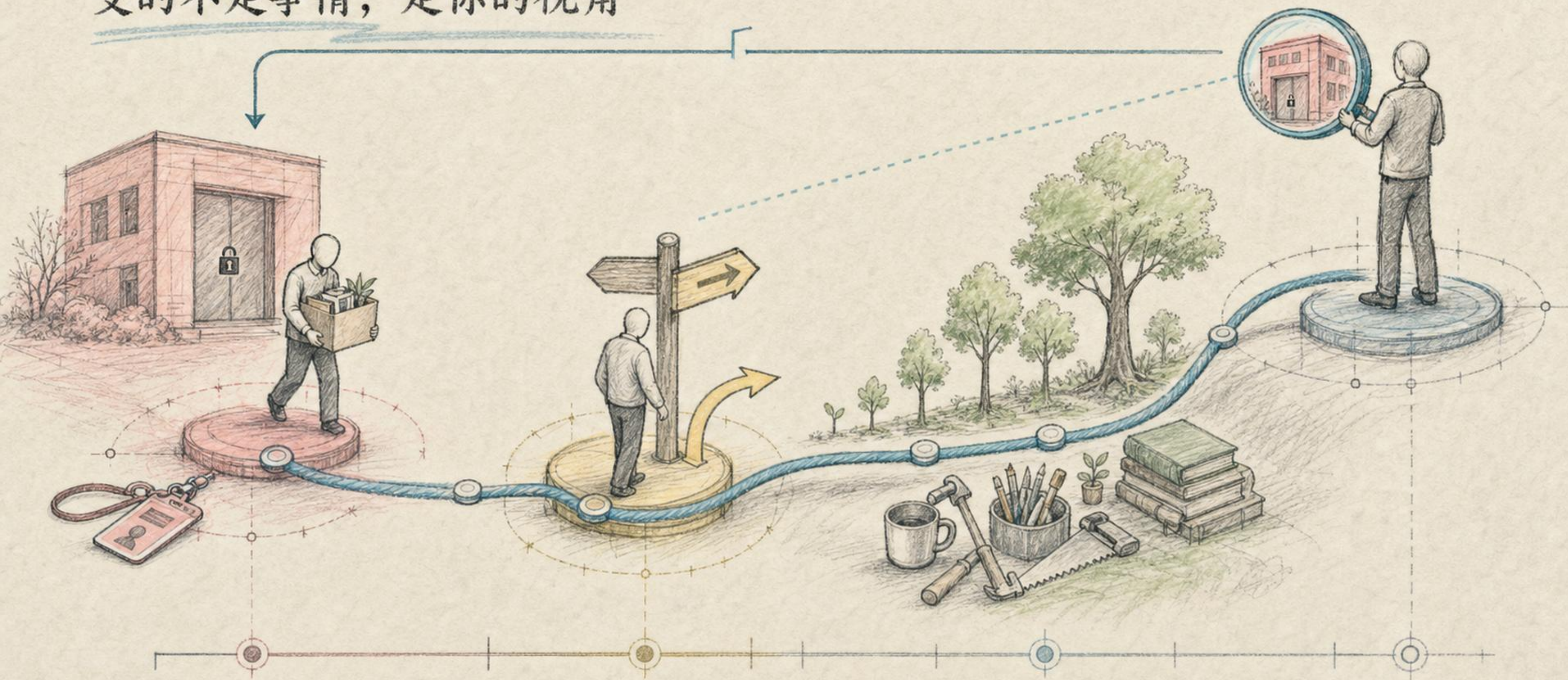
这些区别，是世界自带还是你画的

河没有给自己画线，是你画的

上游下游，随你站的位置移动

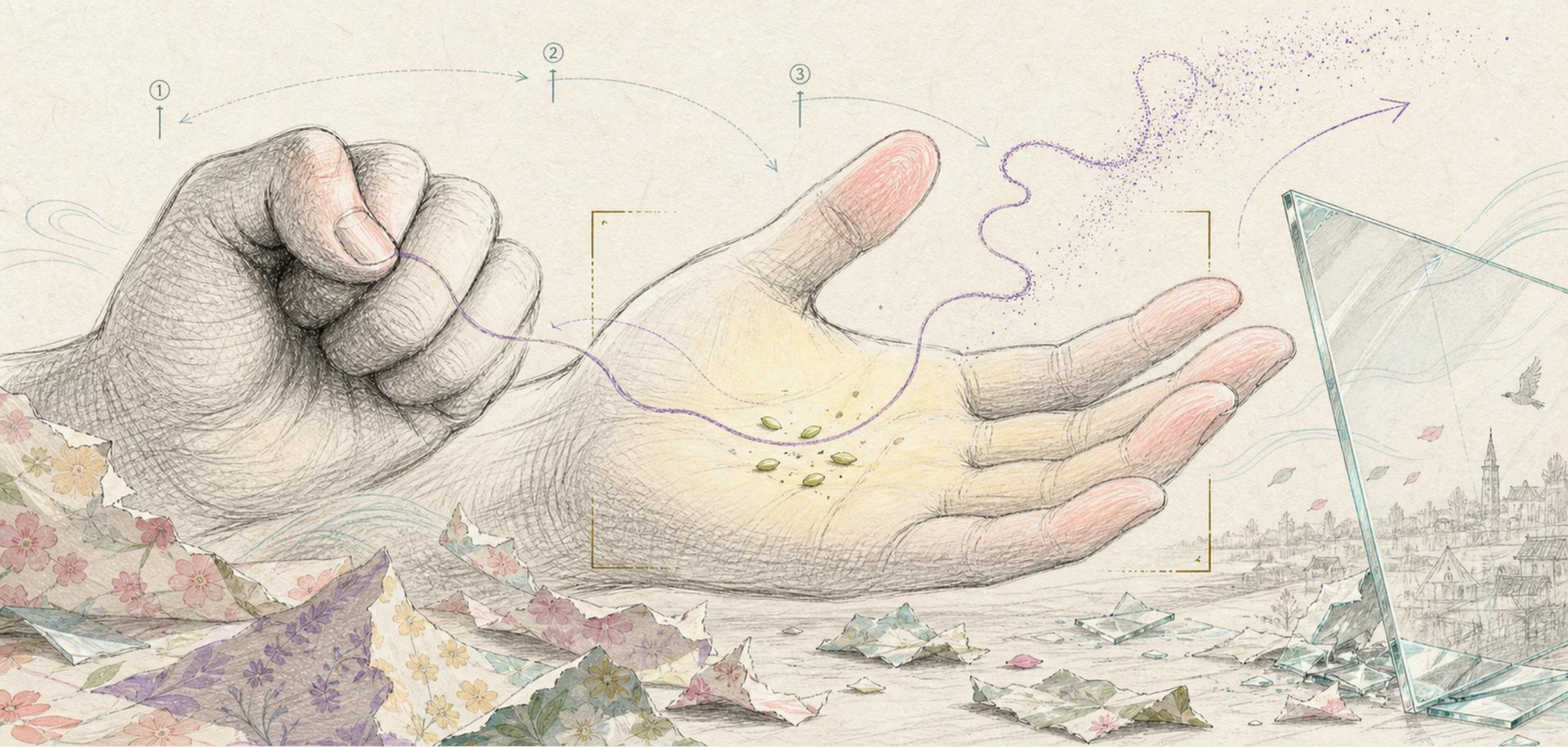


同一件事，三年后差别变了
变的不是事情，是你的视角



拳头松开，里面什么都没握住

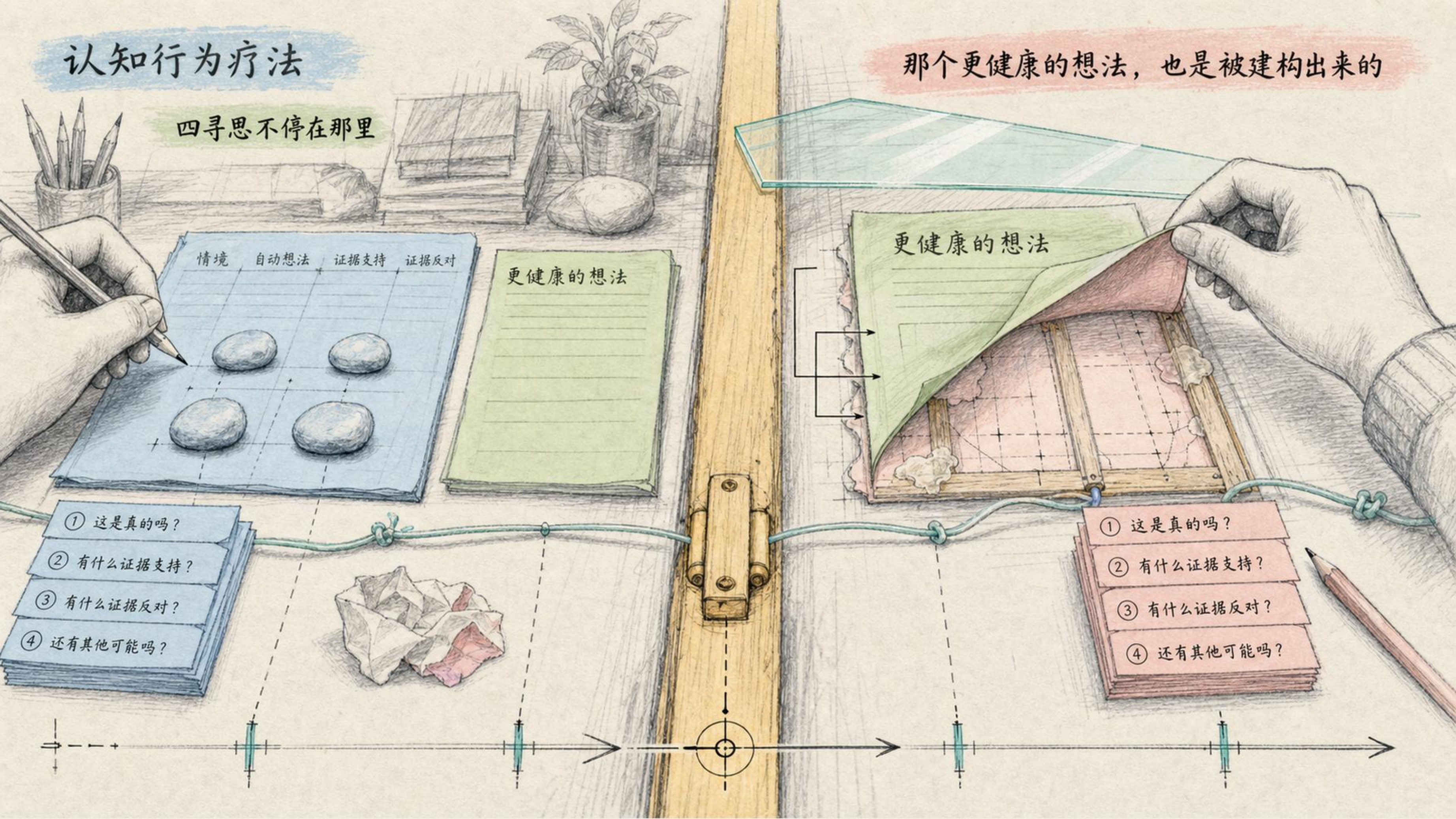
你还在分，但不再被分法绑架





认知行为疗法

四寻思不停在那里



那个更健康的想法，也是被建构出来的

更健康的想法

更健康的想法

① 这是真的吗?

② 有什么证据支持?

③ 有什么证据反对?

④ 还有其他可能吗?

① 这是真的吗?

② 有什么证据支持?

③ 有什么证据反对?

④ 还有其他可能吗?

一步比一步深

五重唯识观

一

二

三

四

五

窥基整理

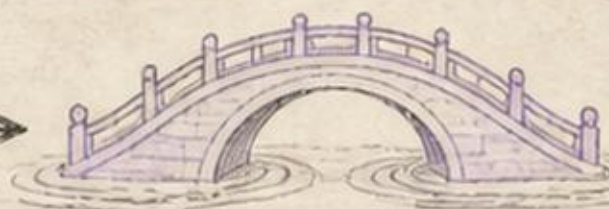
一

二

三

四

五



遣虚存实

舍滥留纯



想象的未来



恐惧



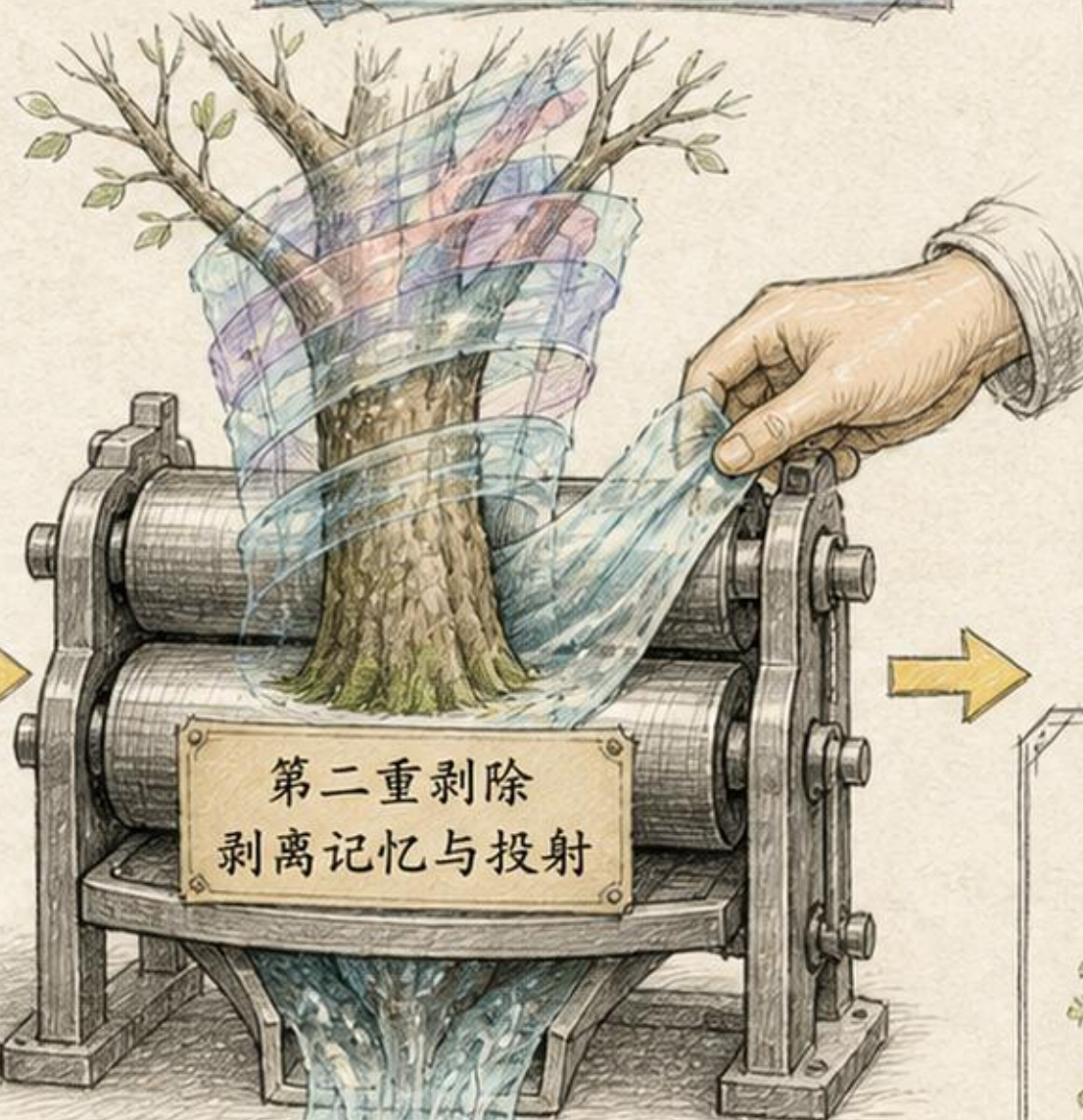
猜测与假设



第一重过滤
筛除虚构与臆测



被筛除的虚构与猜测



第二重剥除
剥离记忆与投射



被剥离的记忆与投射



带着记忆与投射的树

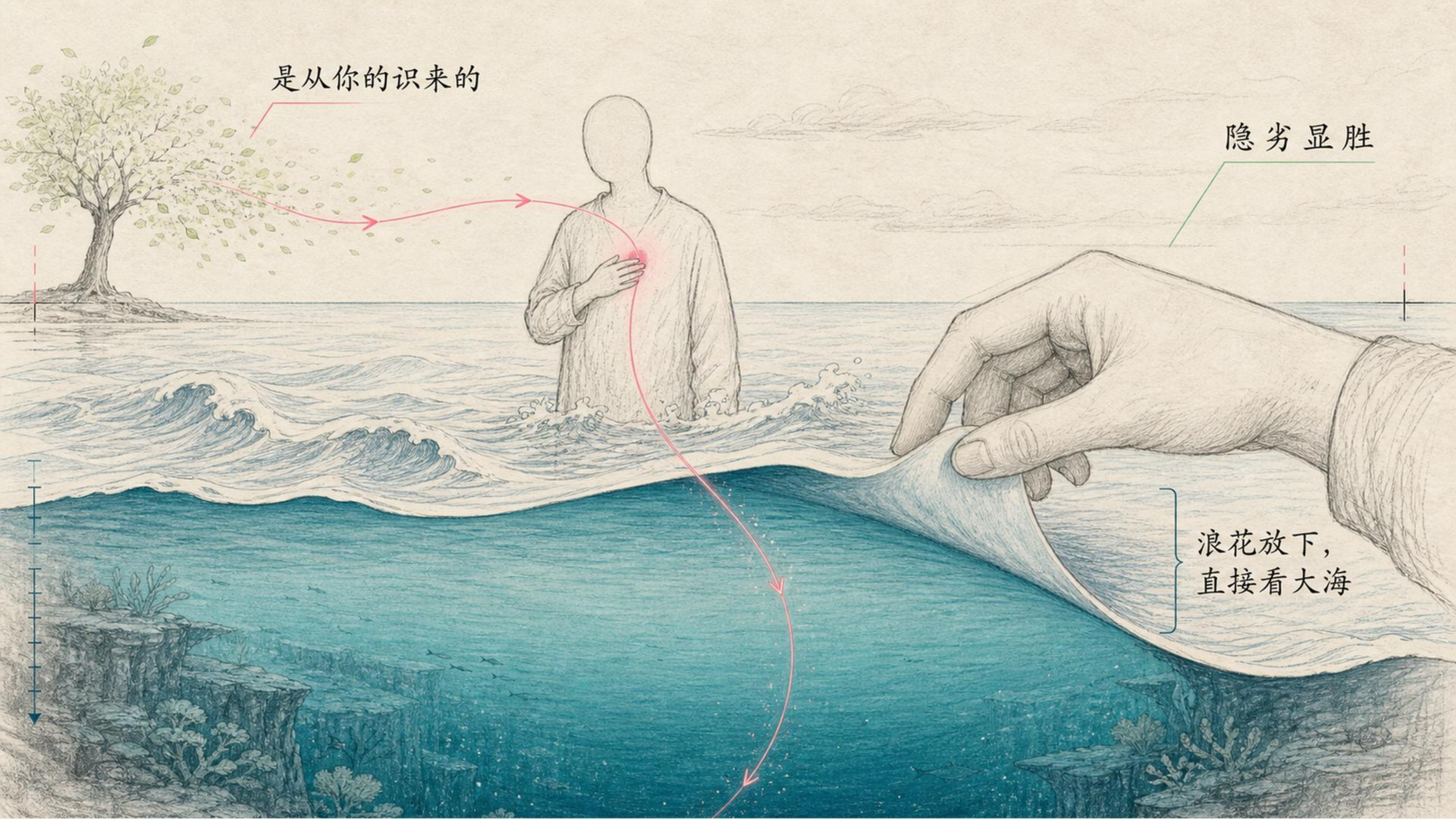


只留纯粹的当下呈现

是从你的识来的

隐劣显胜

浪花放下，
直接看大海



① 幻想层

连大海也放下

② 残留层

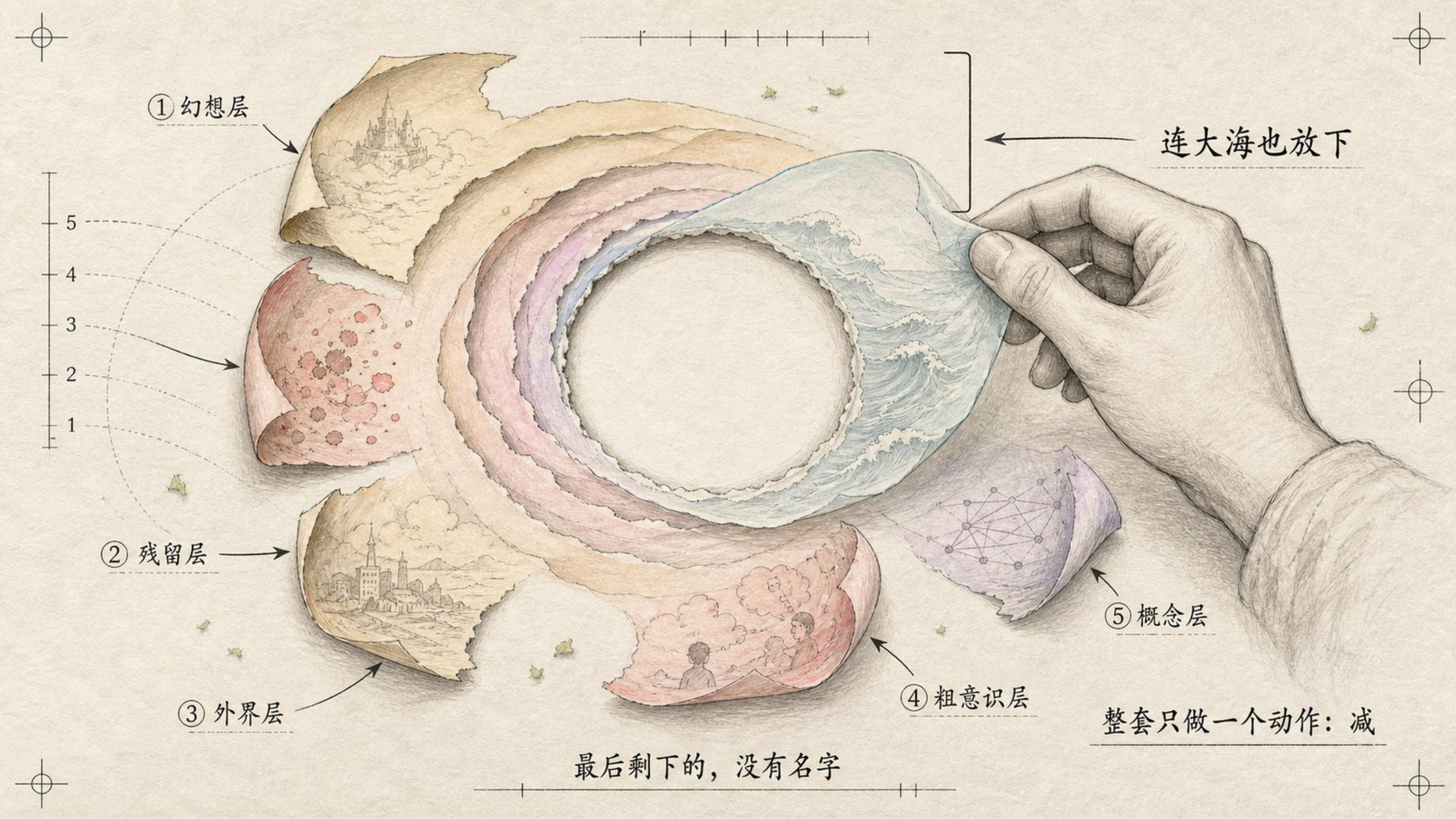
③ 外界层

⑤ 概念层

④ 粗意识层

整套只做一个动作：减

最后剩下的，没有名字



念头停了，但你还在

少了那个叫做我的标签——



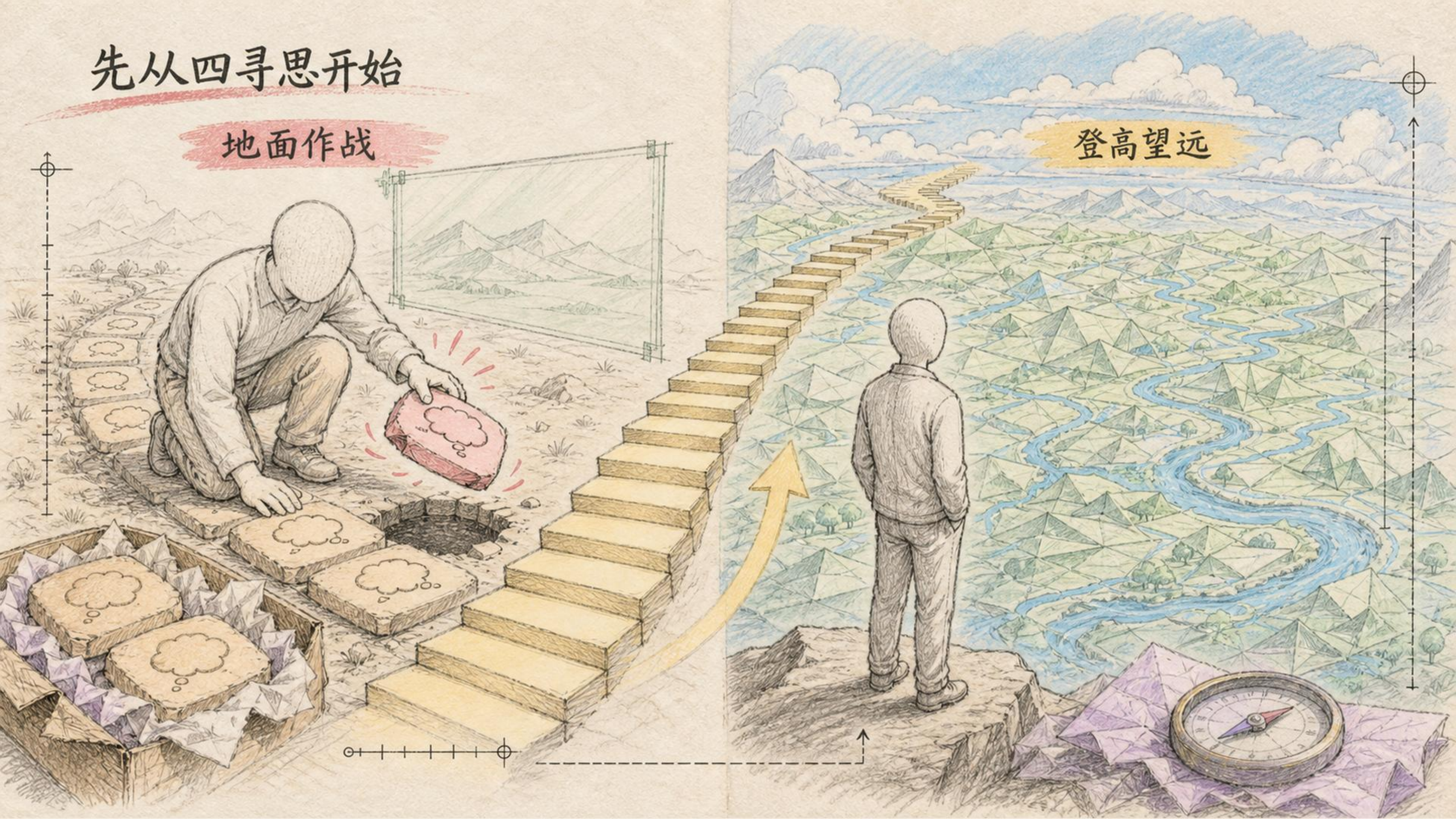
把那个瞬间拉长



先从四寻思开始

地面作战

登高望远



修行修的不是获得，而是看清

贴名字、赋意义、设自性、画差别

1 贴名字

2 赋意义

3 设自性

4 画差别

从来就没有拿起过

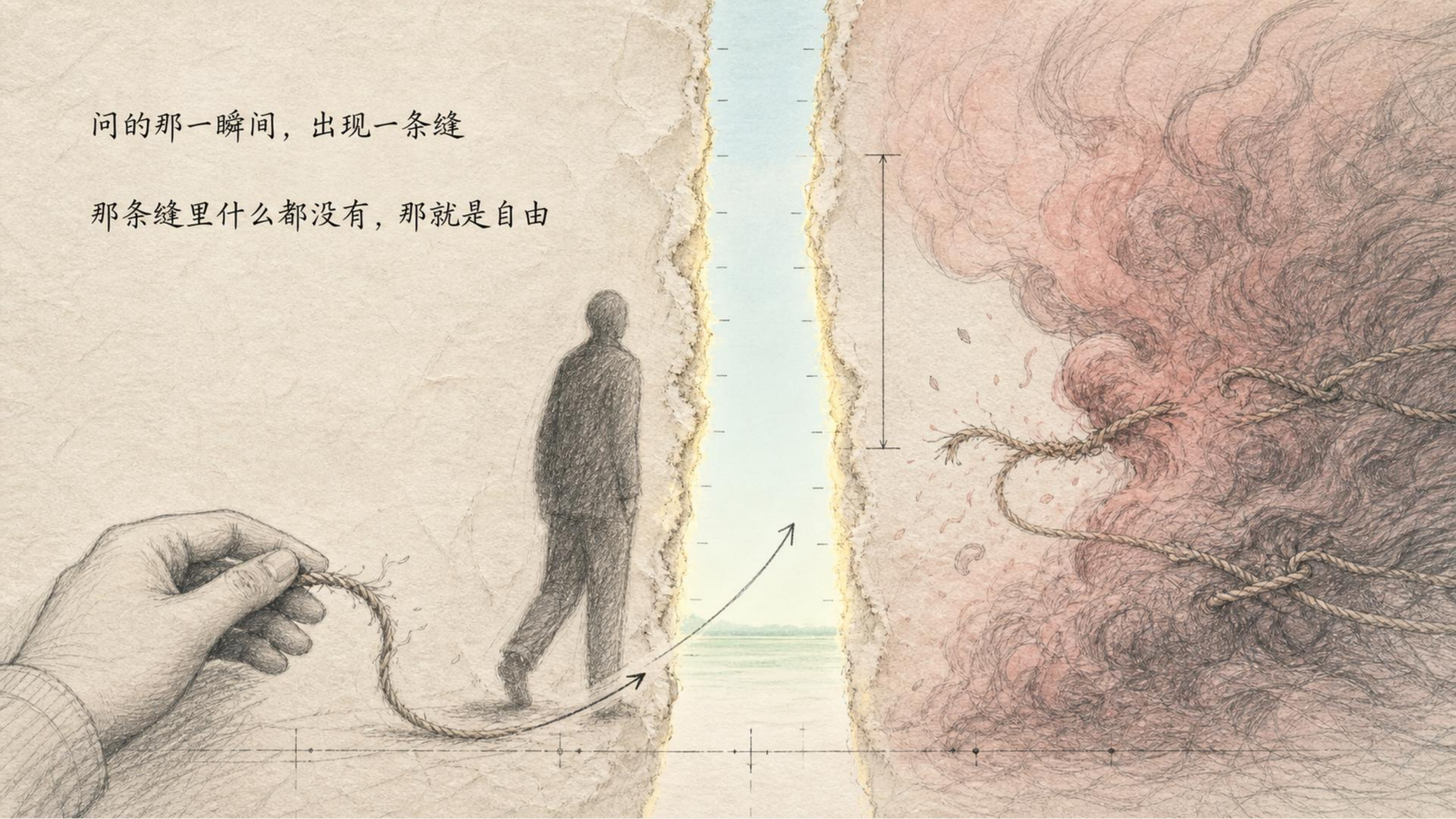


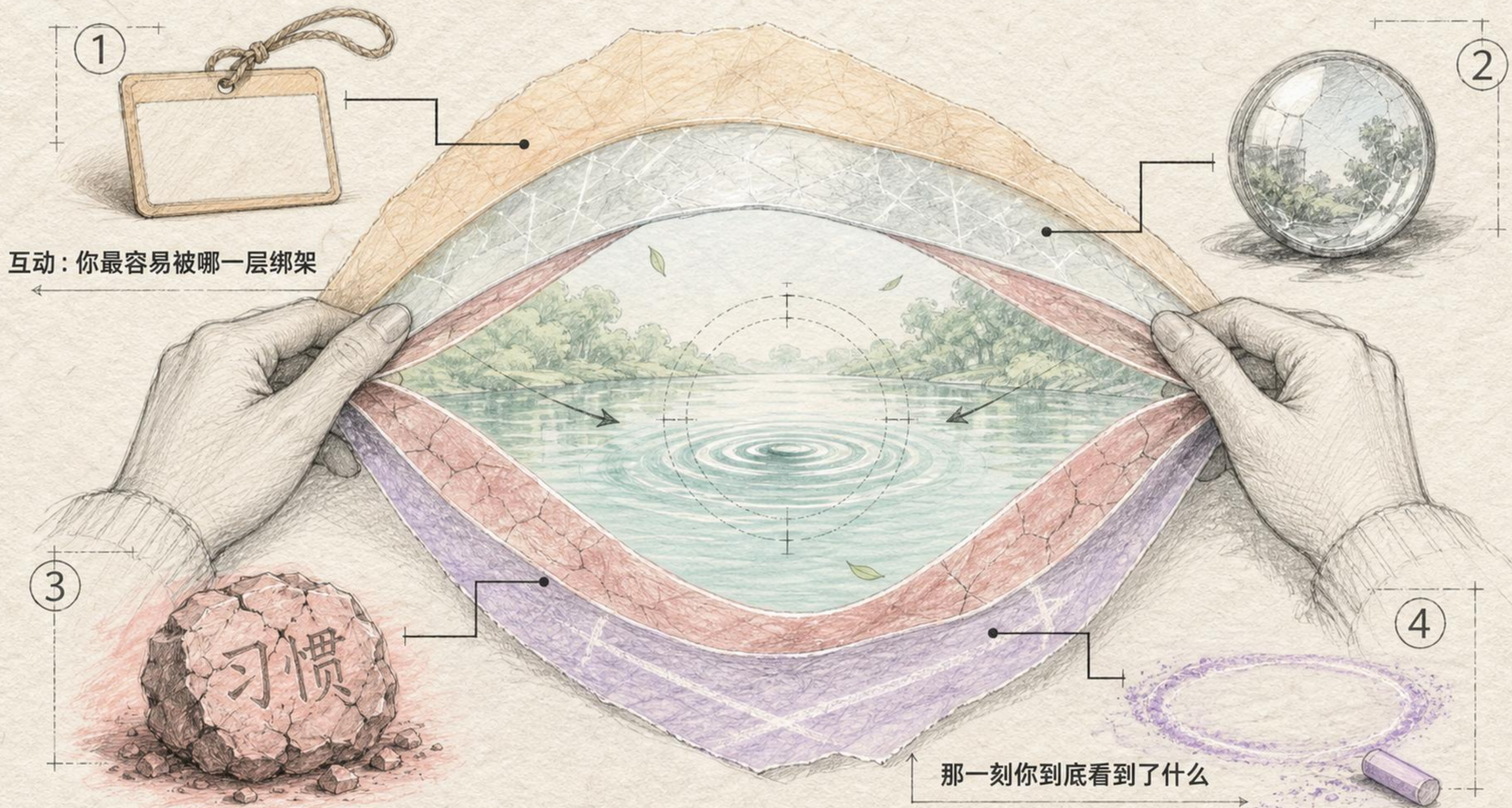
下次情绪来了，只问一句
我现在在对什么起反应



问的那一瞬间，出现一条缝

那条缝里什么都没有，那就是自由







我是王利杰

我们下期见