

三套指挥系统

打坐同时改写



一条评论

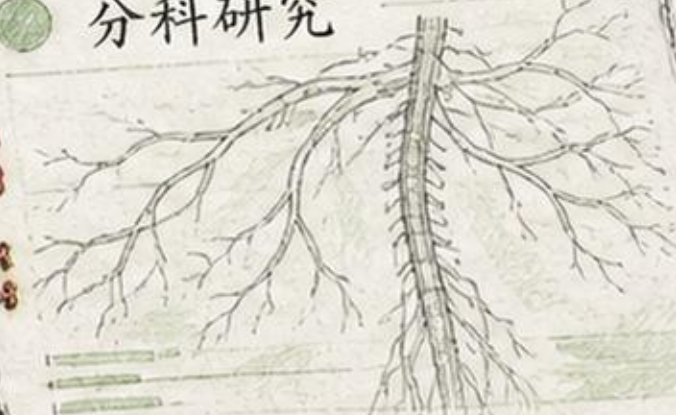
分科研究

身体是一个整体

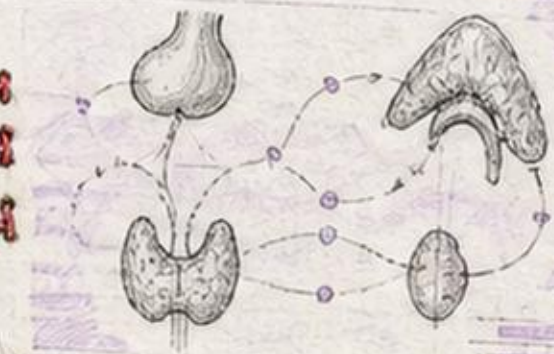
分科研究



分科研究



分科研究



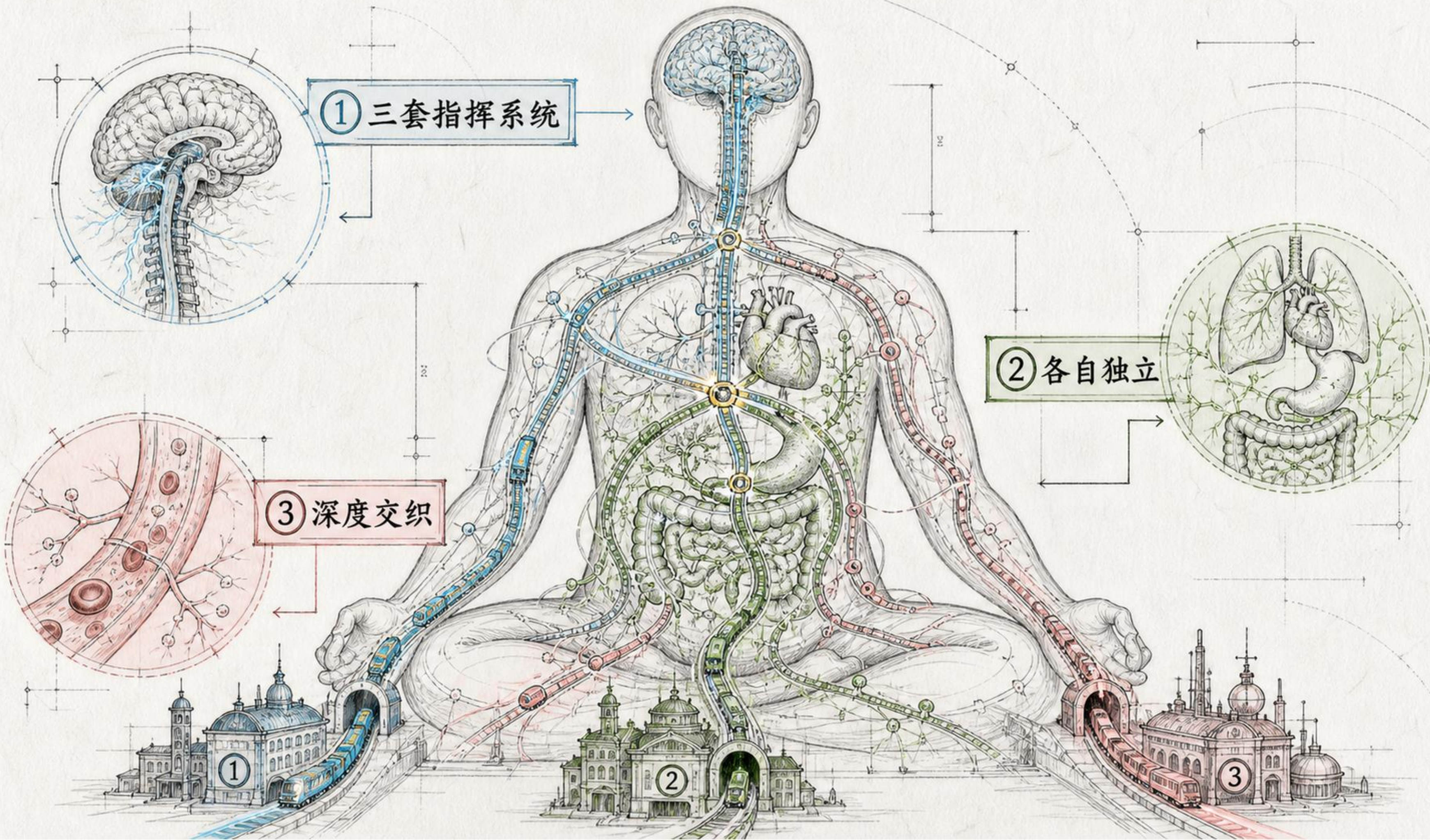


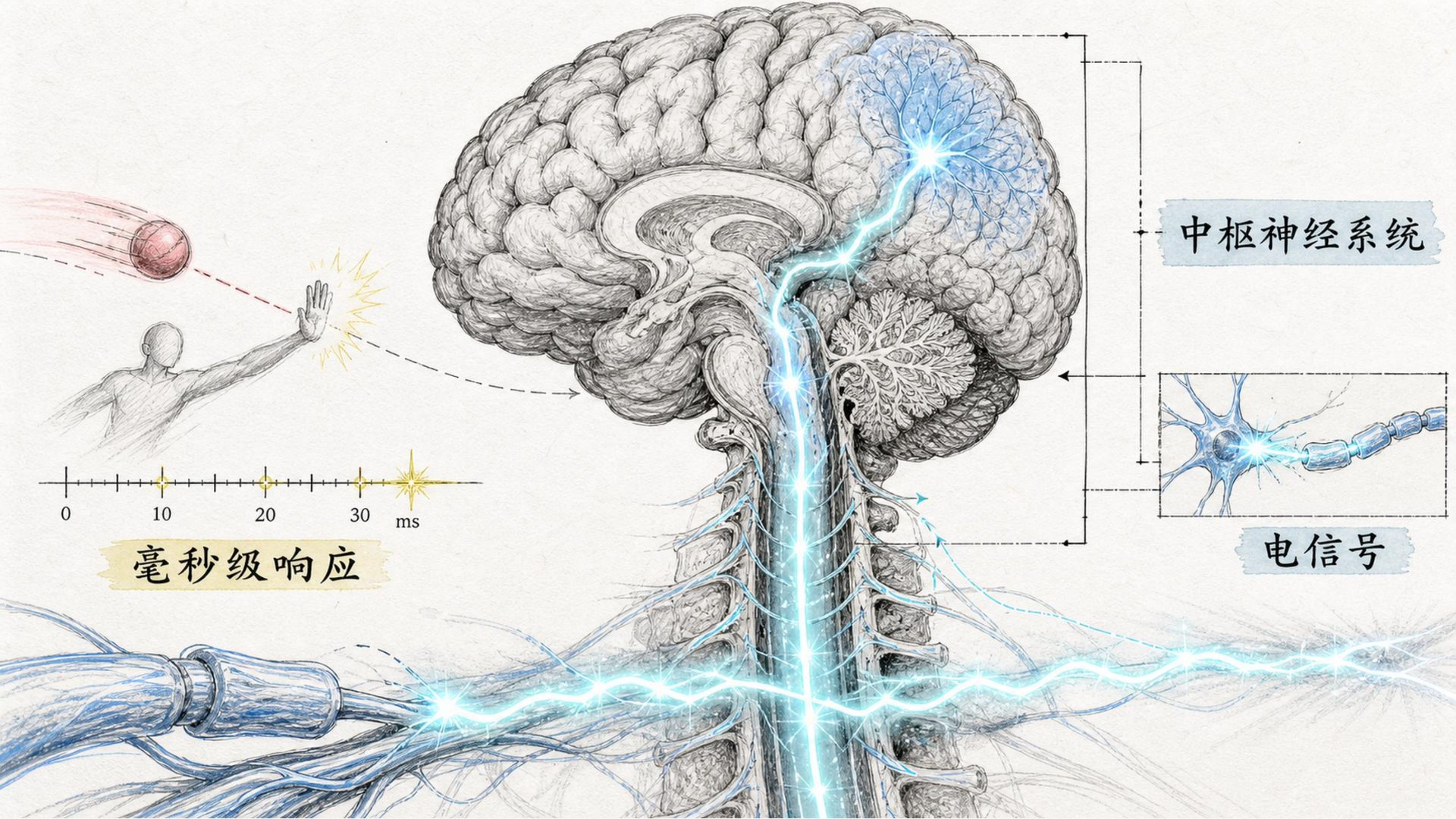
我是王利杰

① 三套指挥系统

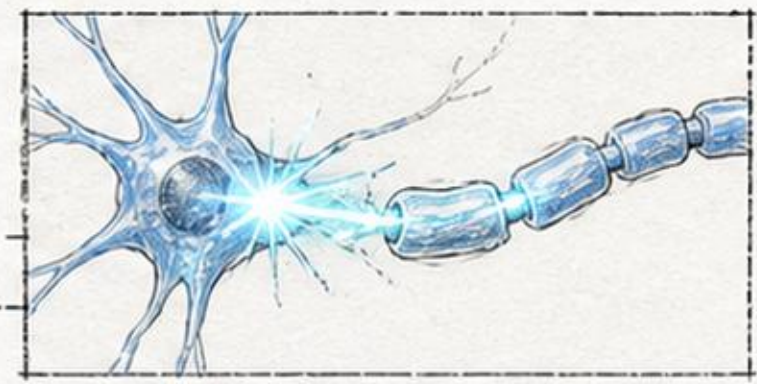
② 各自独立

③ 深度交织





中枢神经系统



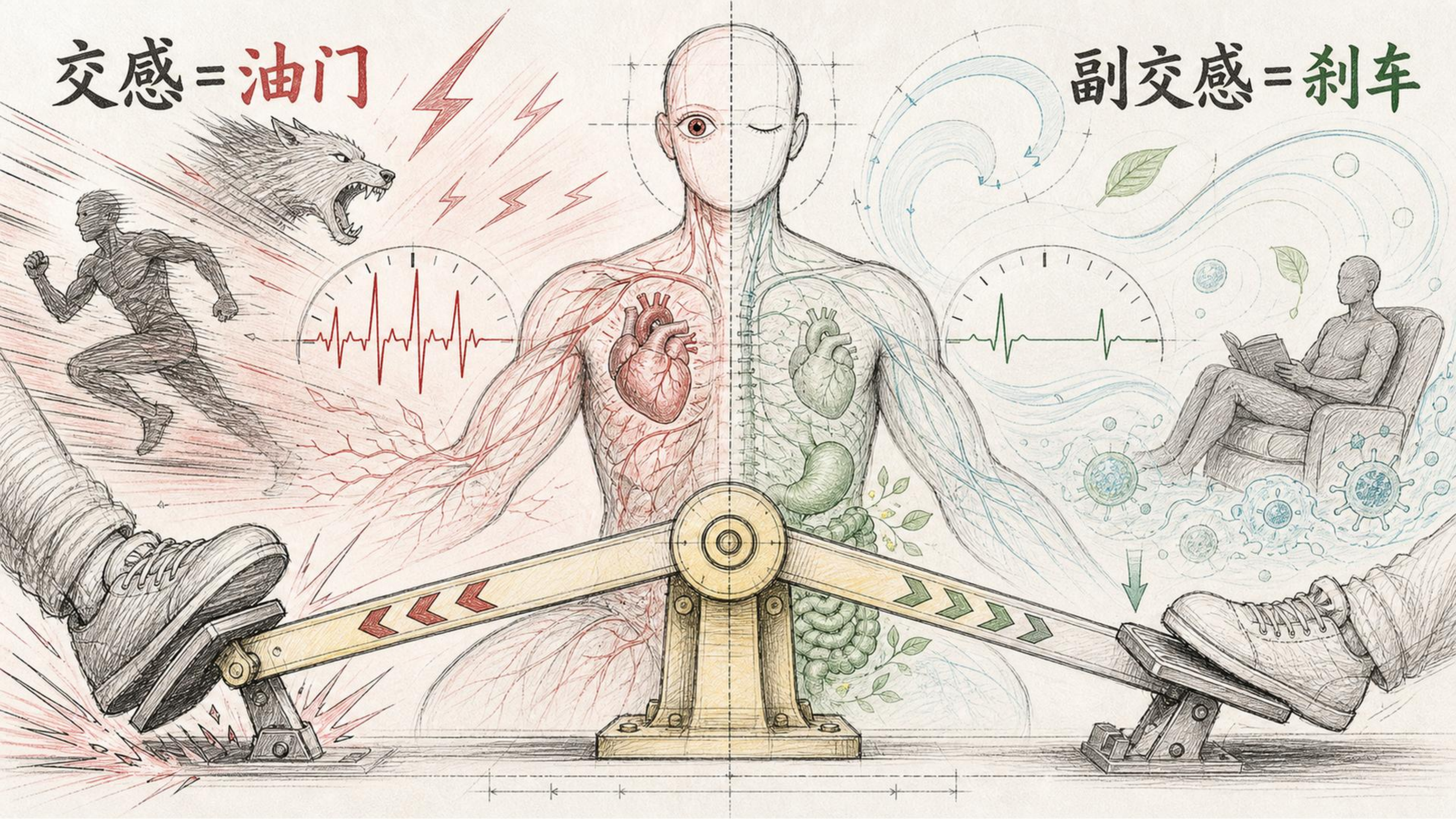
电信号



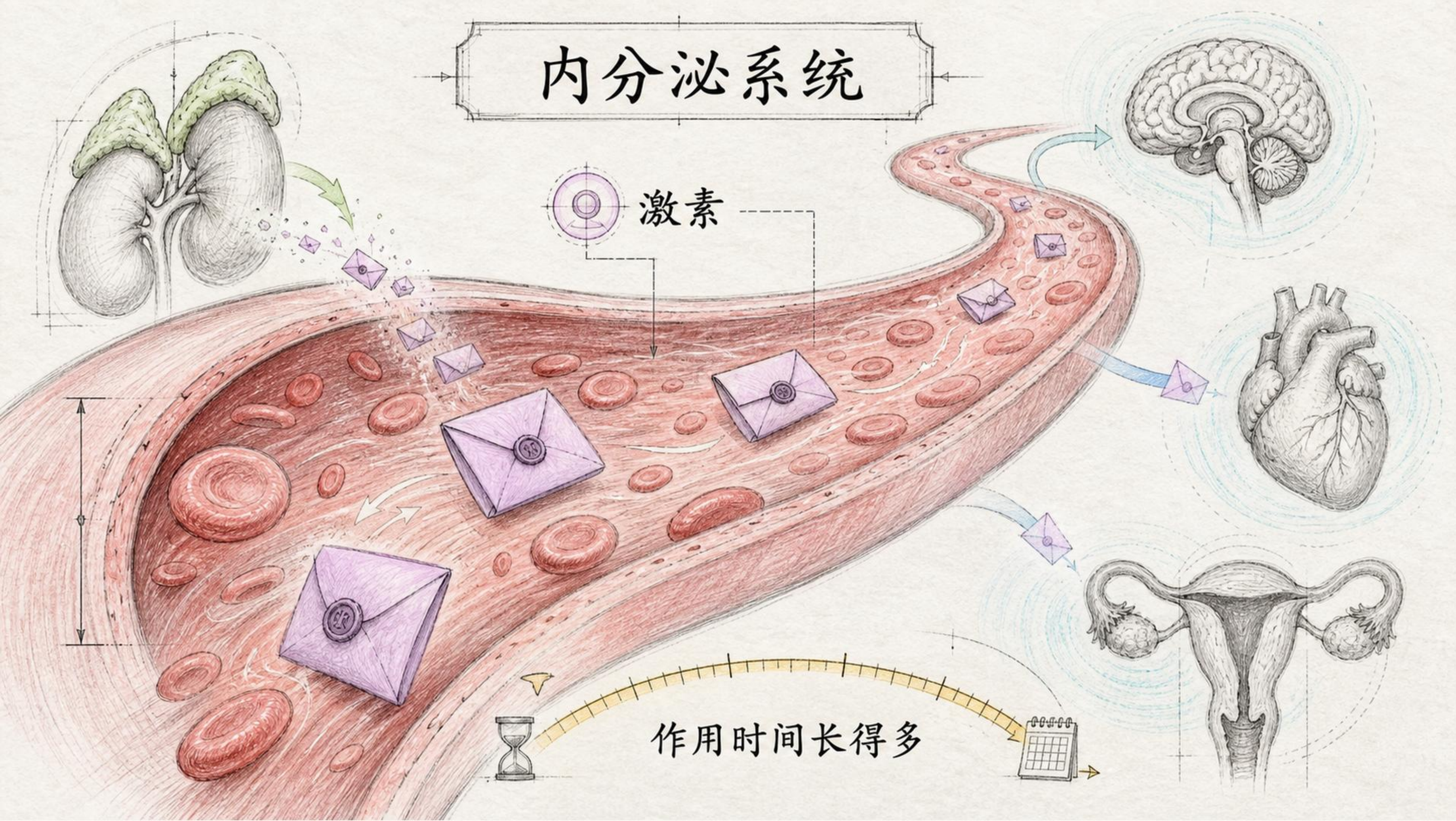
毫秒级响应

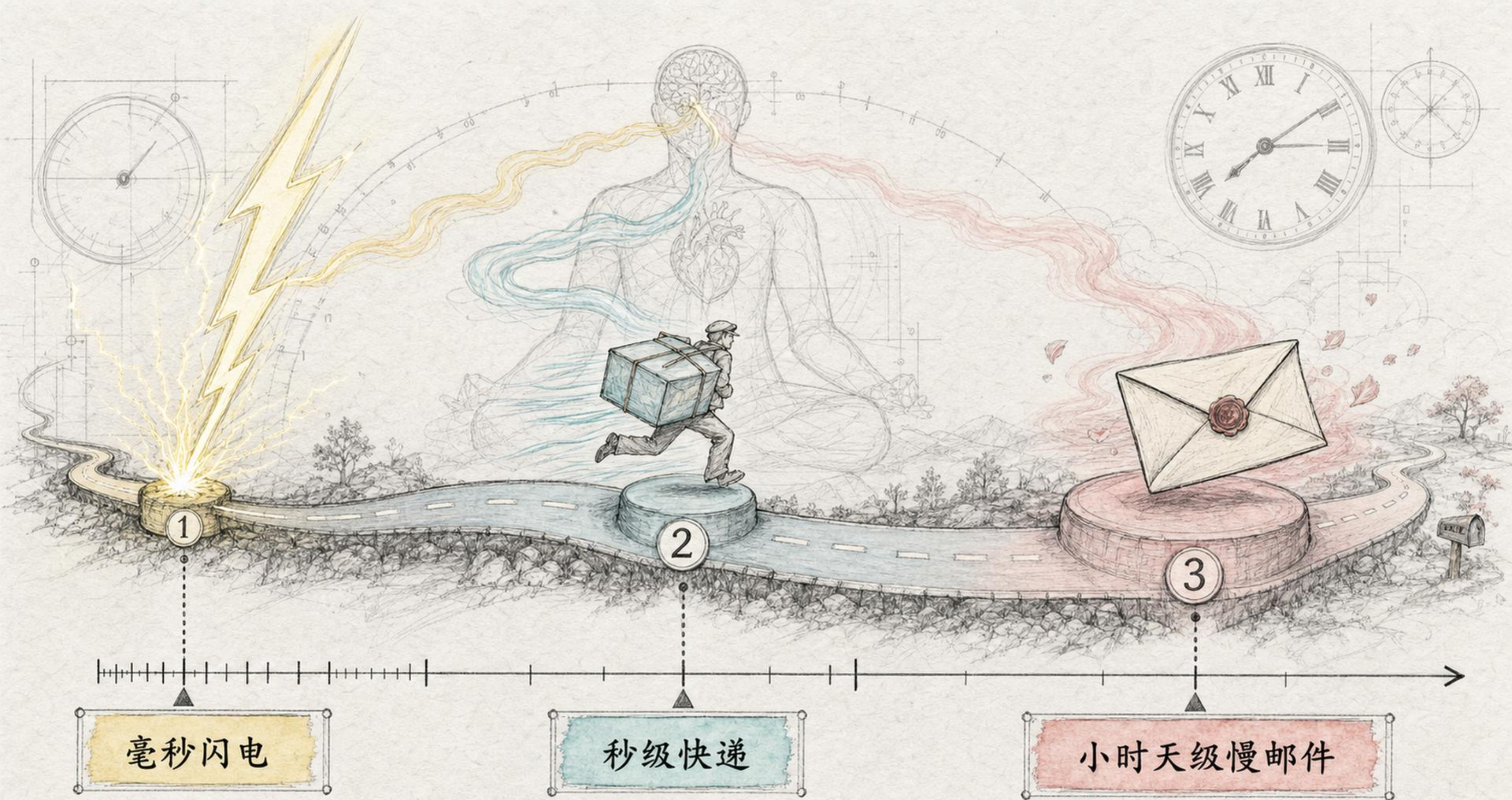
交感=油门

副交感=刹车



内分泌系统





① 电信号通路



参谋部

下丘脑
三军联合指挥部

收集

翻译

分发

翻译

输出：
自主指令

输出：
整合指令

输出：
激素指令

前线

后勤

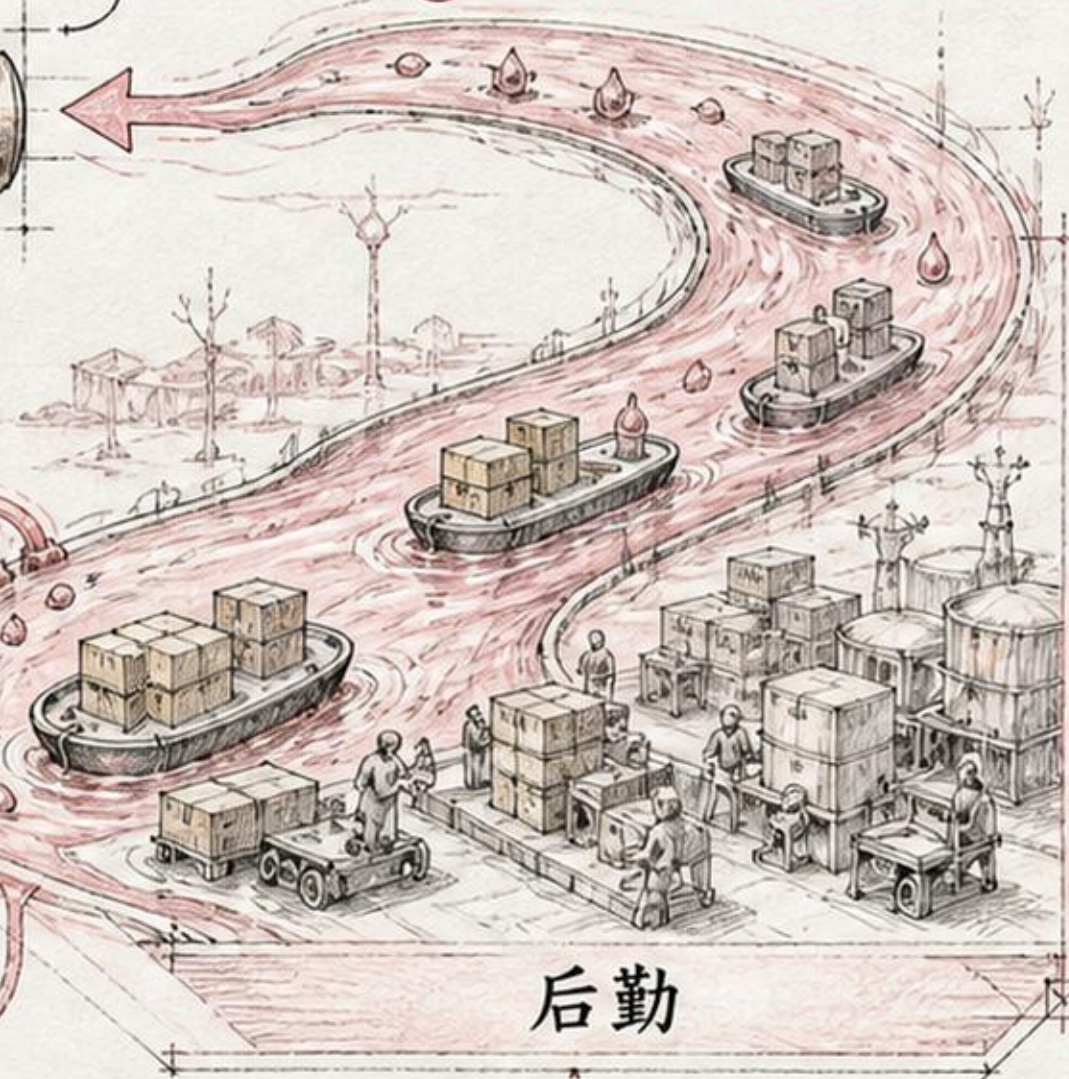
参谋部/前线/后勤

电信号 (快)

神经信号 (中)

内分泌信号 (慢)

③ 内分泌信号通路



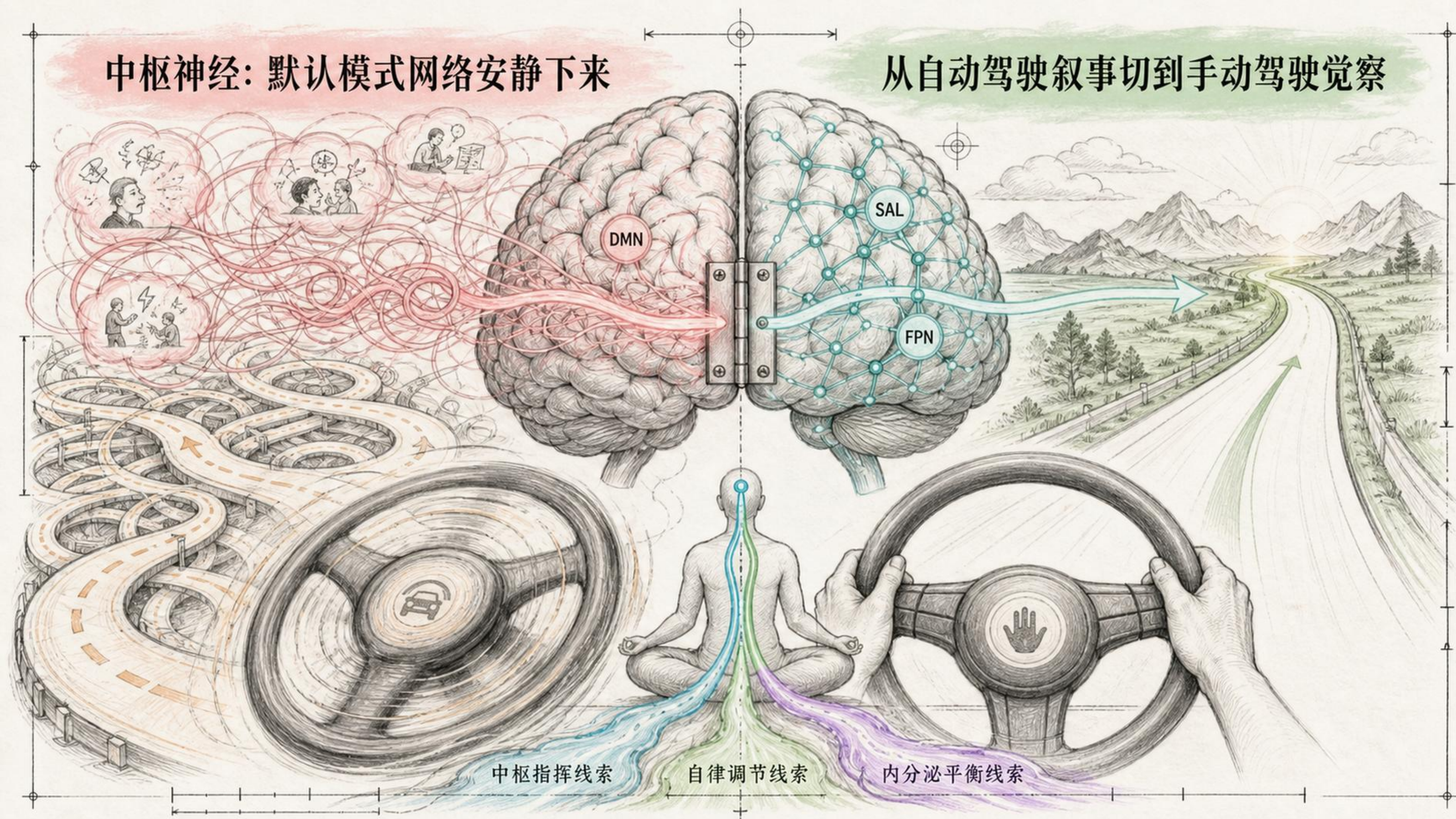
转折：能同时改写三套系统的，是打坐

不是药物，不是手术，是打坐



中枢神经：默认模式网络安静下来

从自动驾驶叙事切到手动驾驶觉察

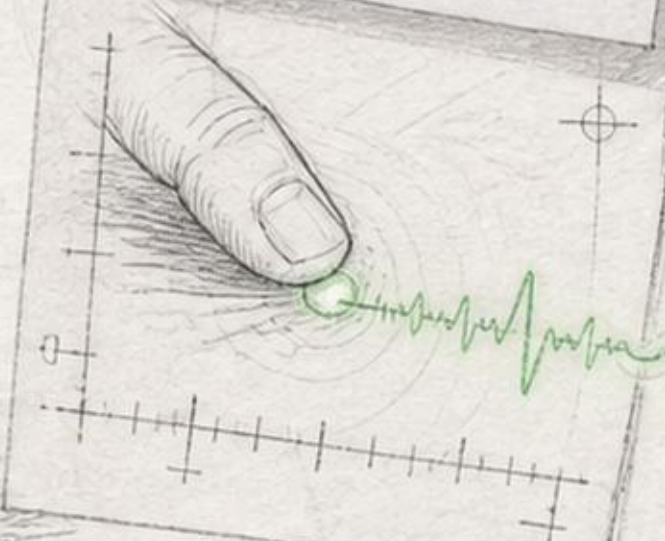
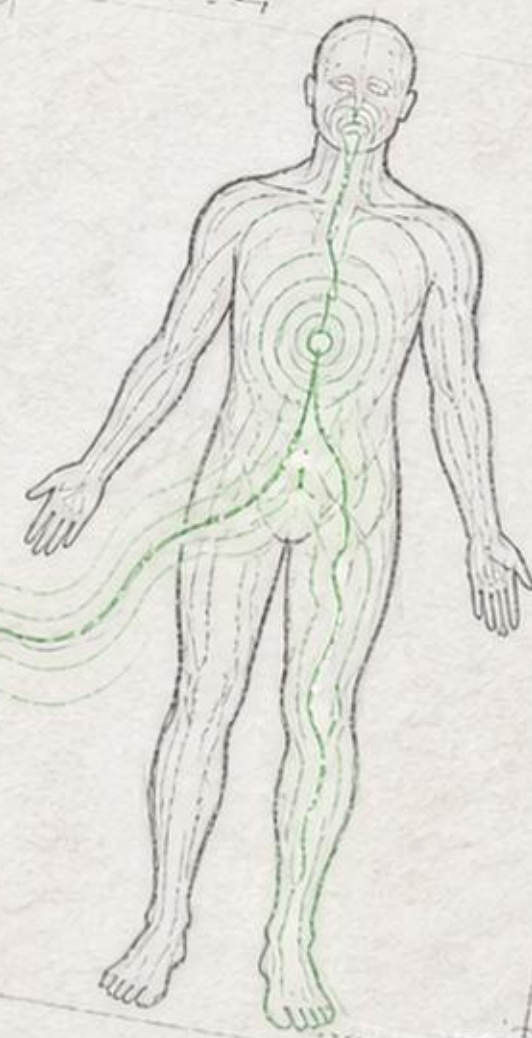
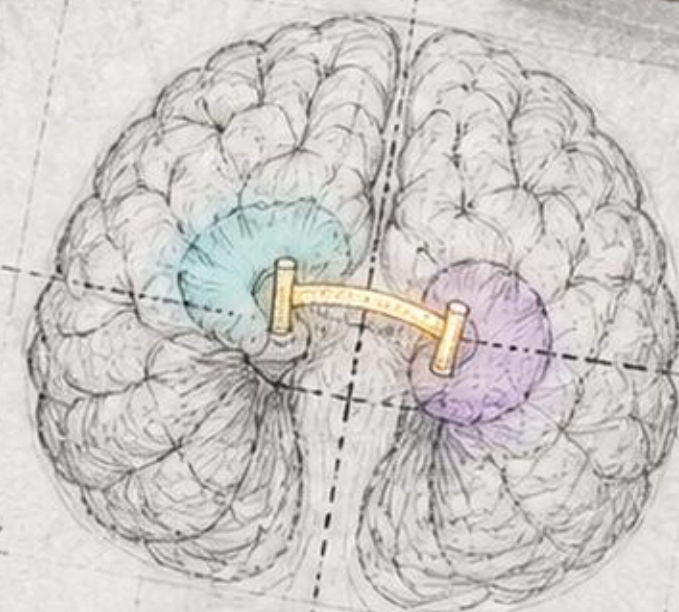
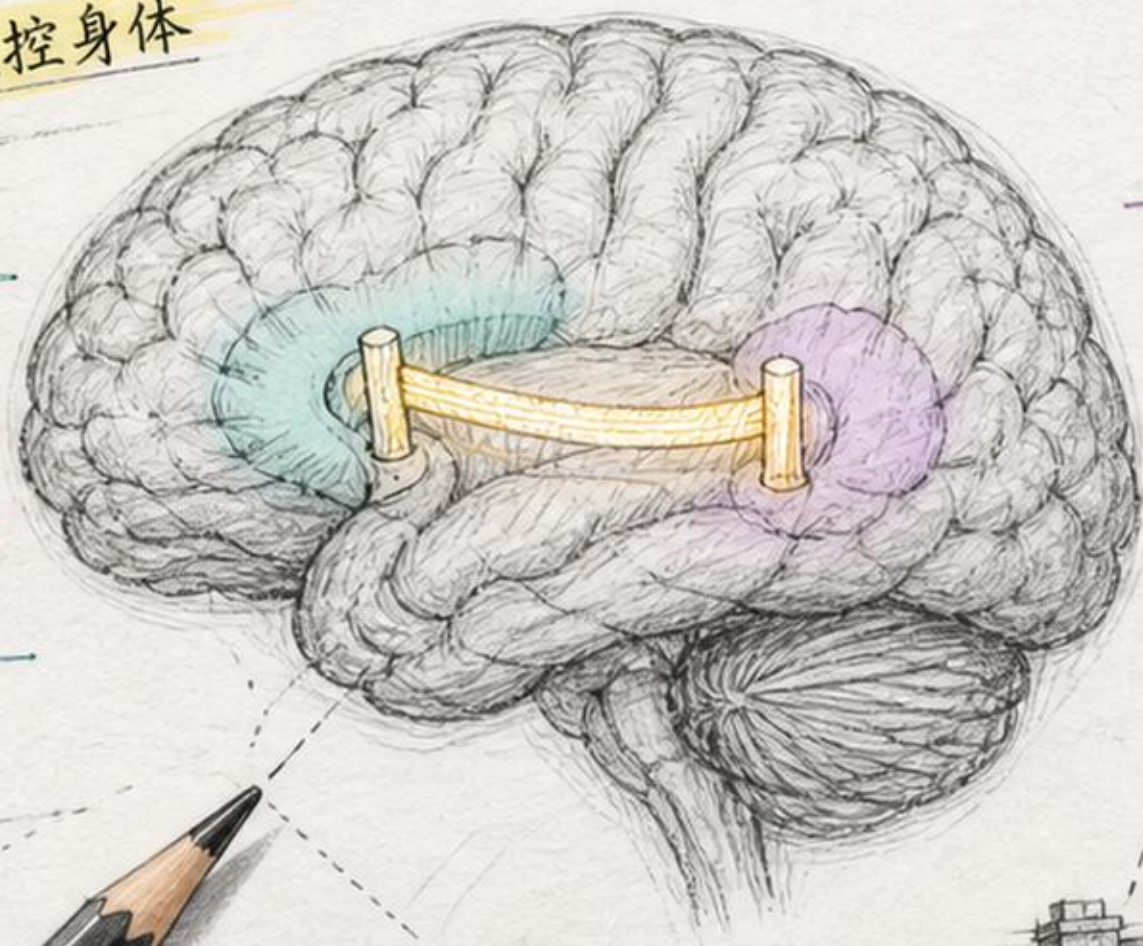


2022研究：前扣带皮层与脑岛连接增强

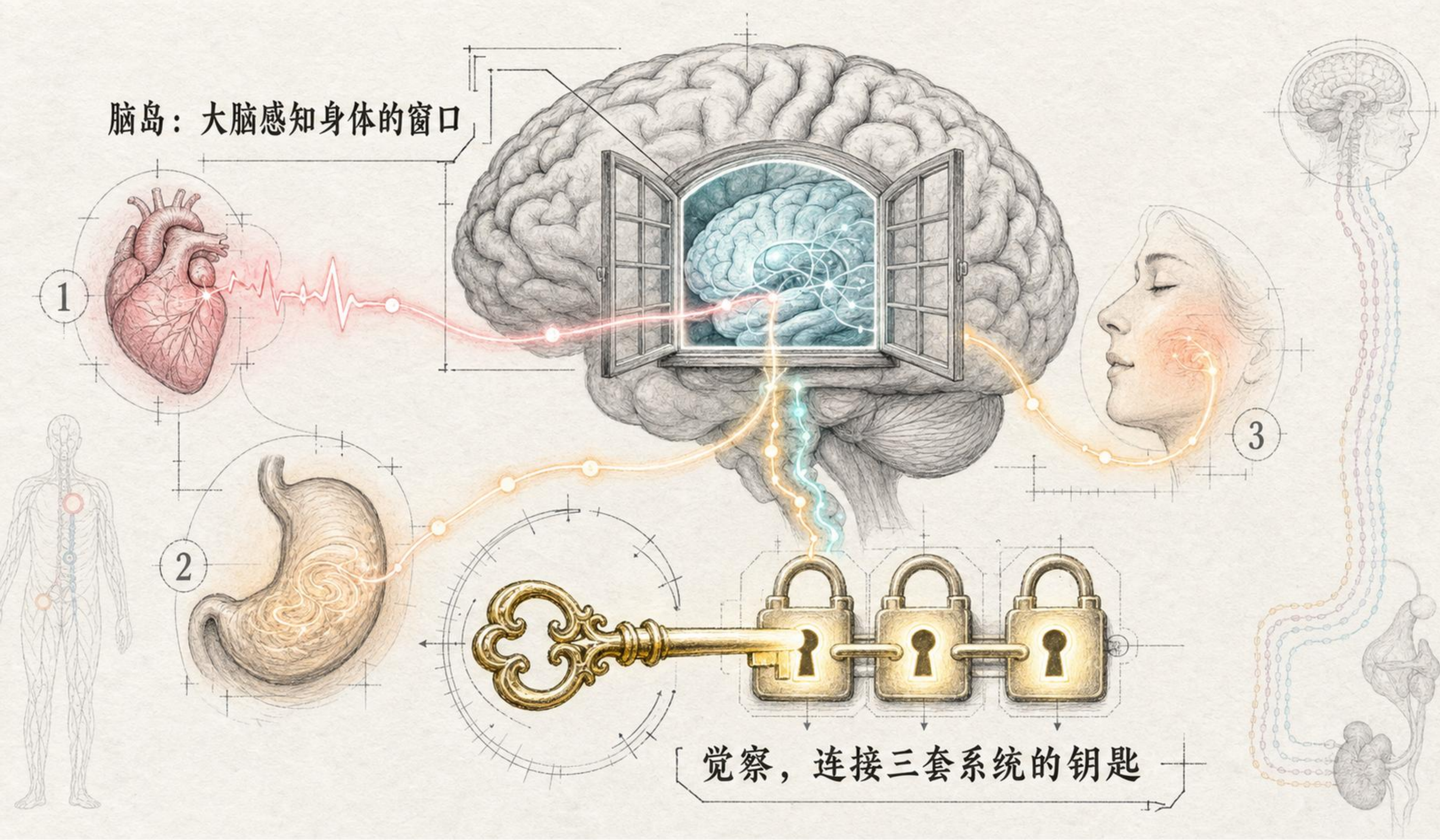
冥想训练大脑监控身体

前扣带皮层

脑岛



脑岛：大脑感知身体的窗口



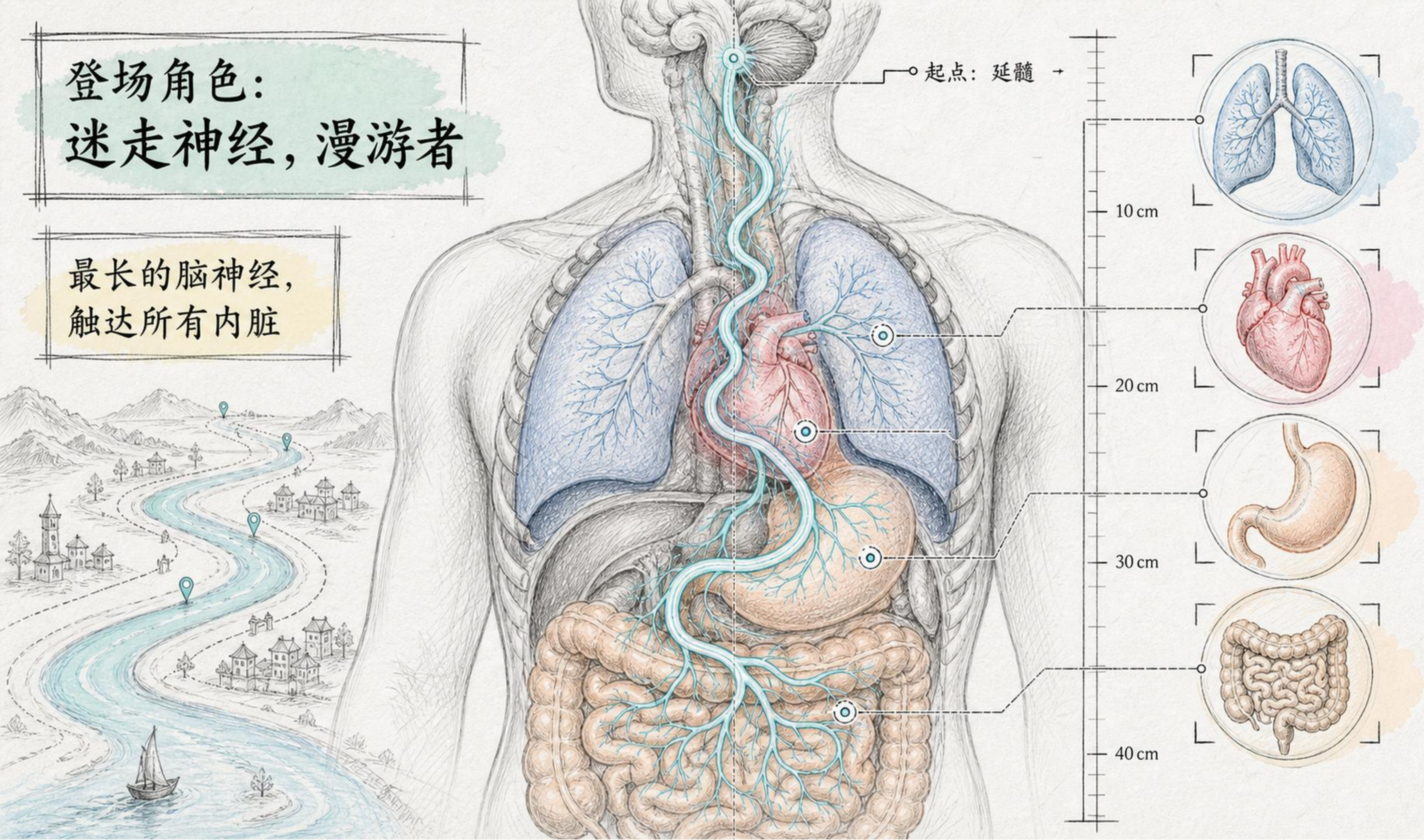
重头戏：交感神经长期过度激活



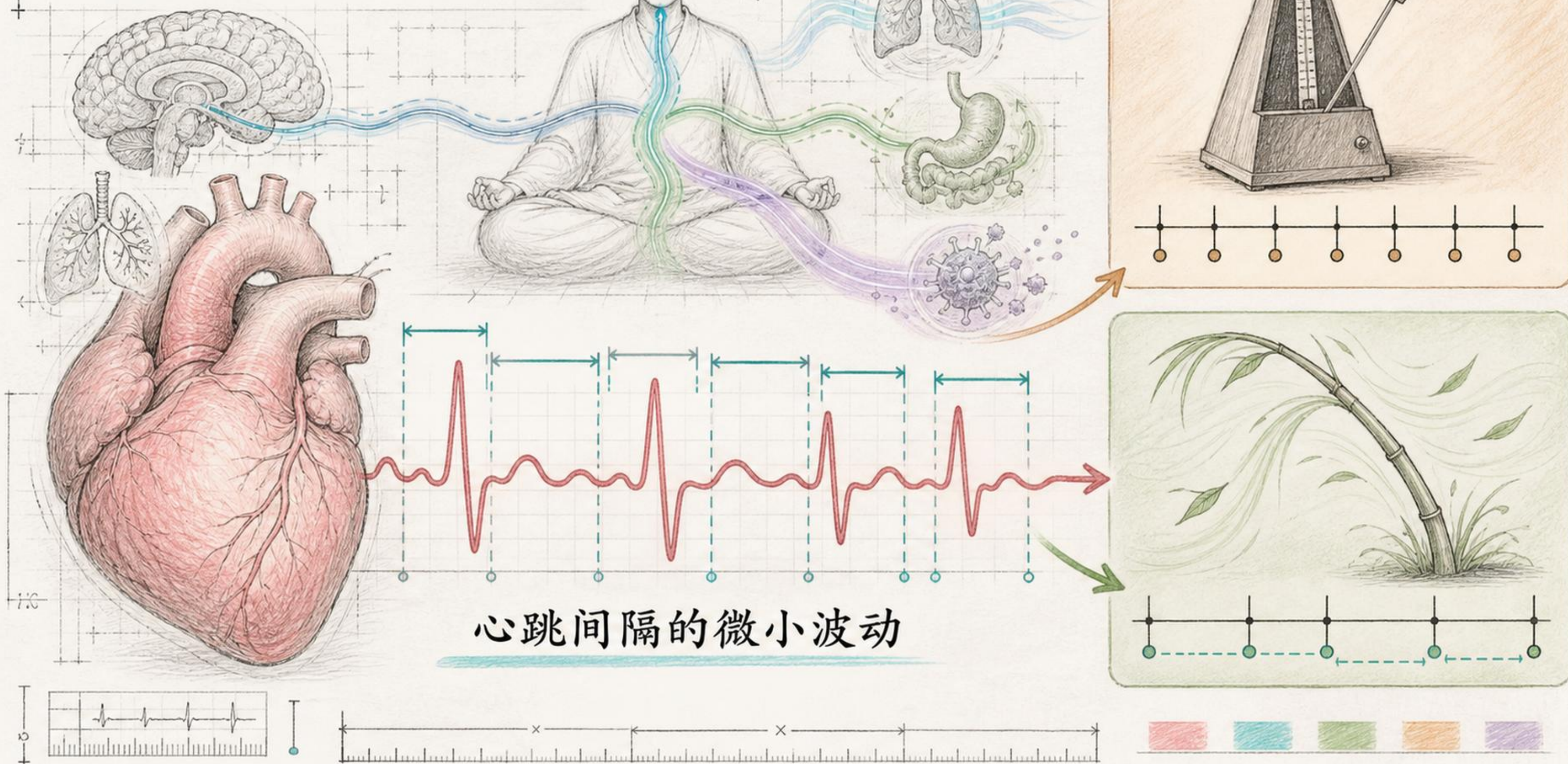
你不是被老虎追，油门一直踩着

登场角色： 迷走神经，漫游者

最长的脑神经，
触达所有内脏

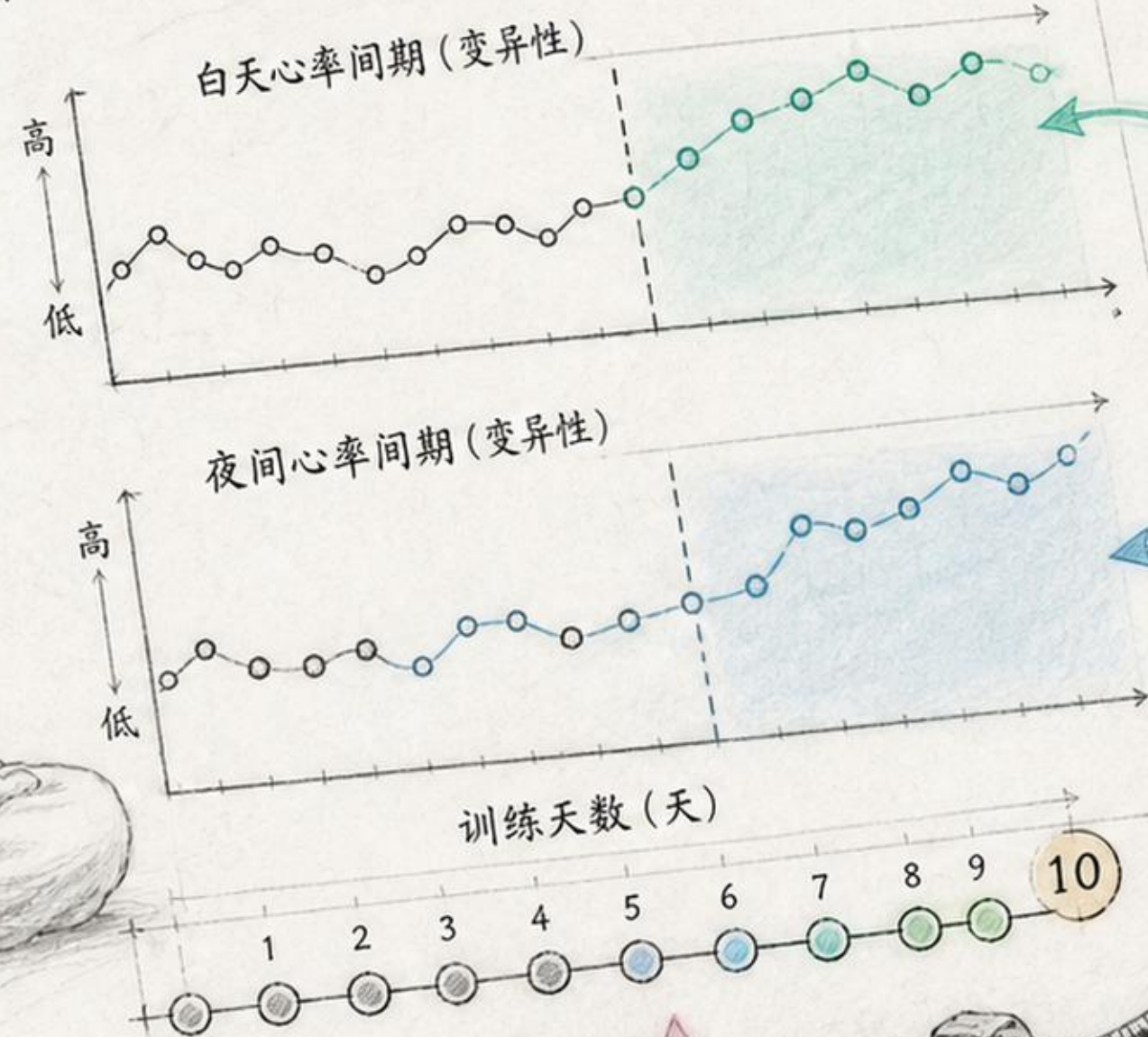
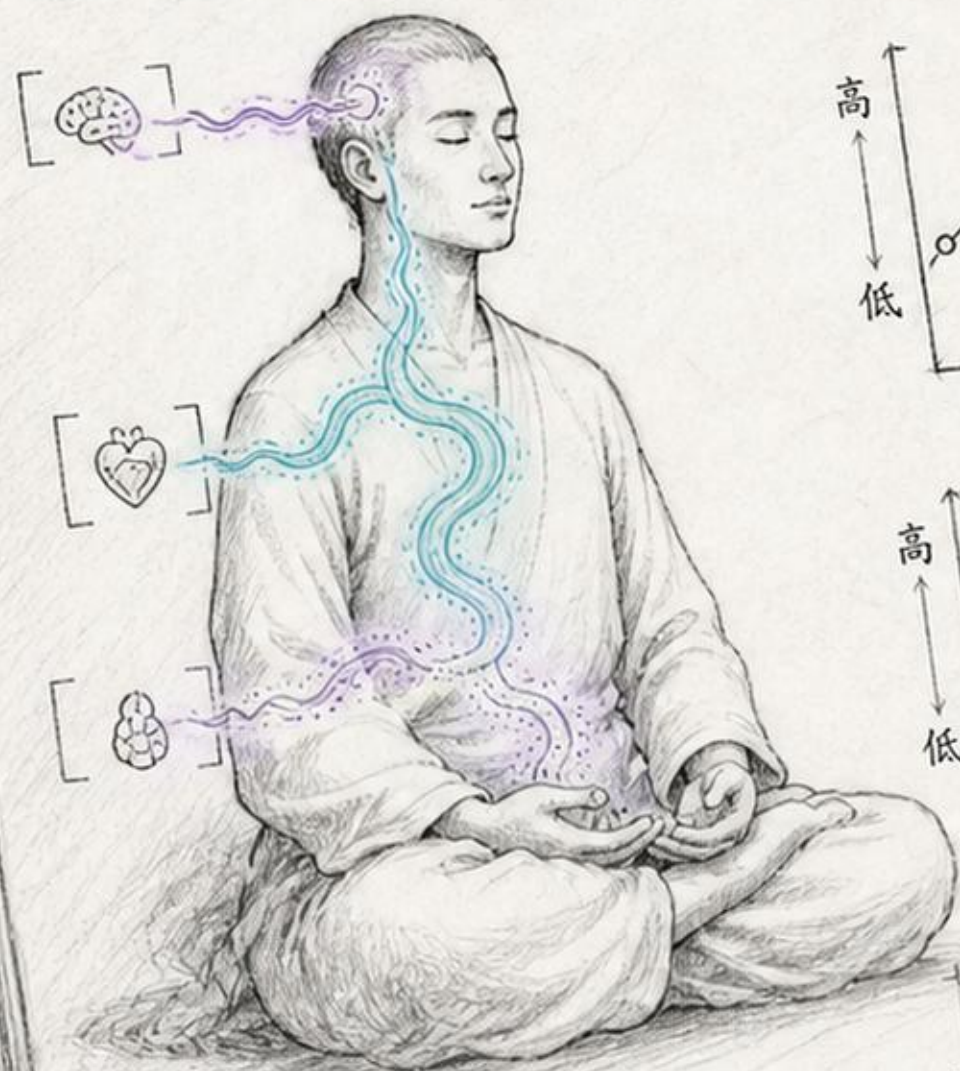


和平使者与心率变异性



研究证据：打坐提高心率变异性

十天正念·心电图测量



加速器
放松

制动器
按下

副交感神经活动
增强

交感神经活动
降低

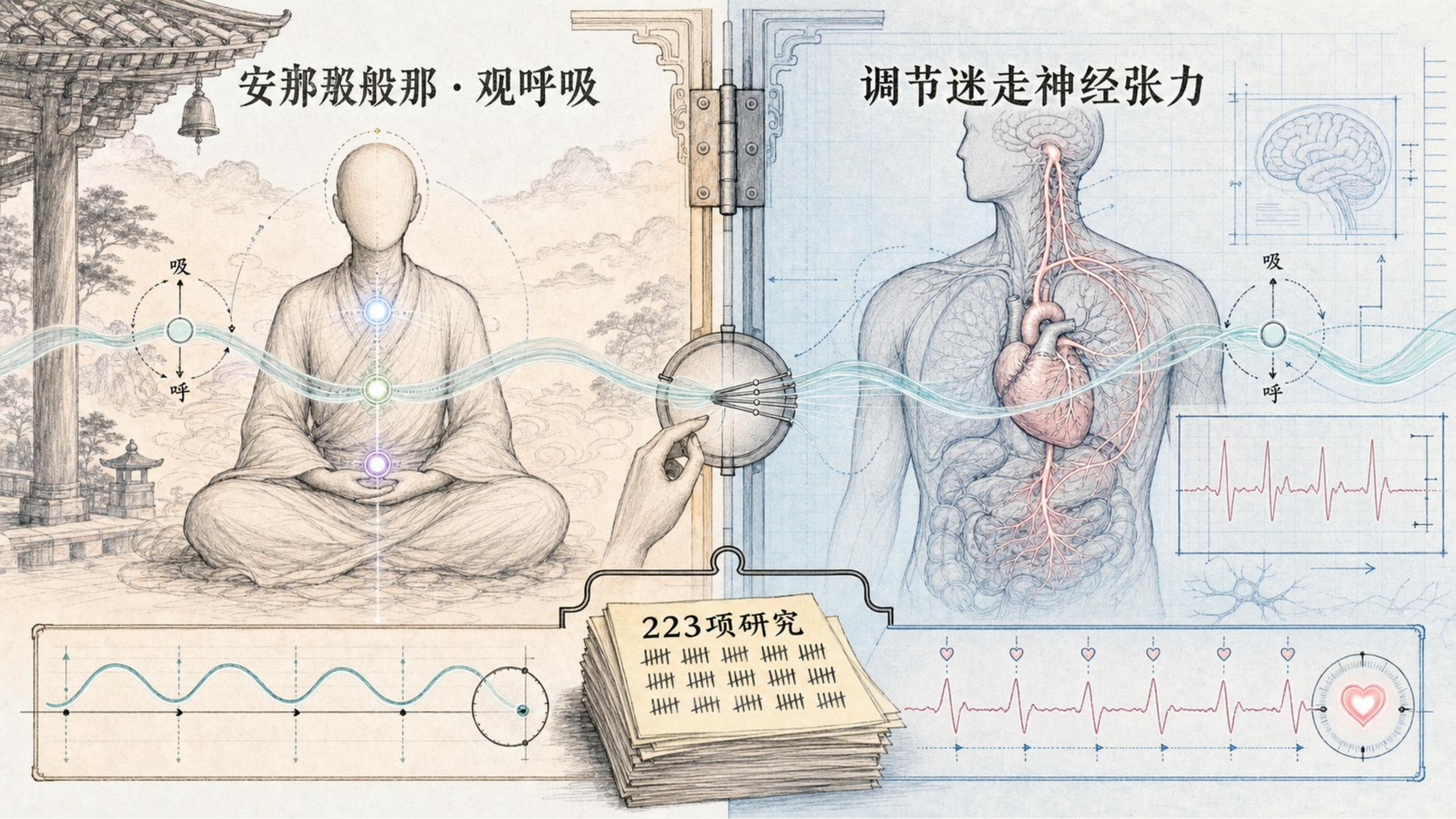
答案藏在呼吸里

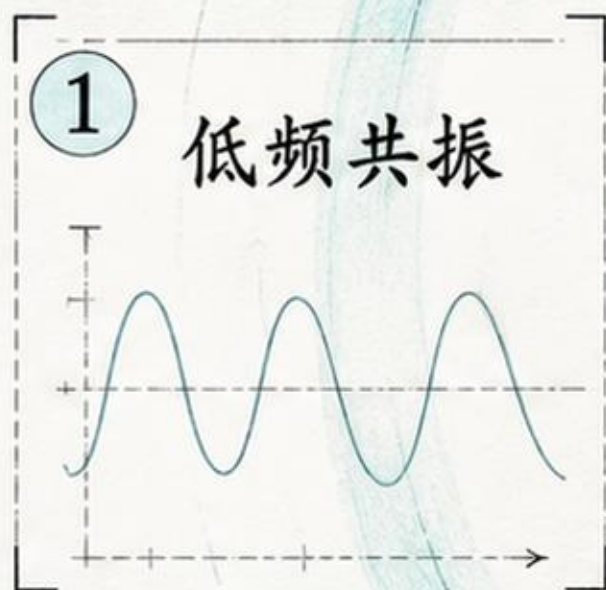
连接意识与无意识的双向桥



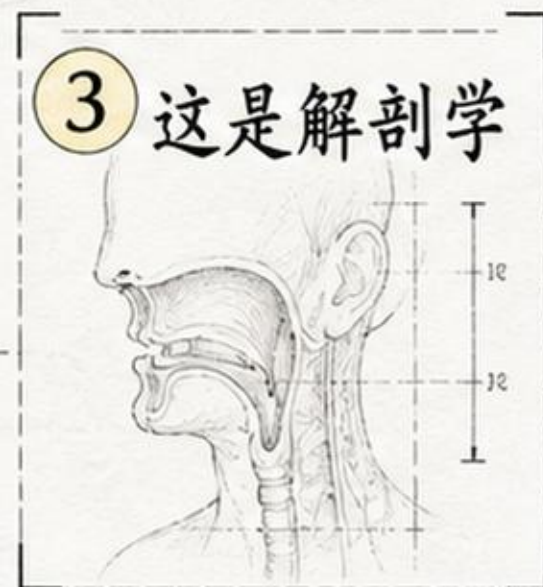
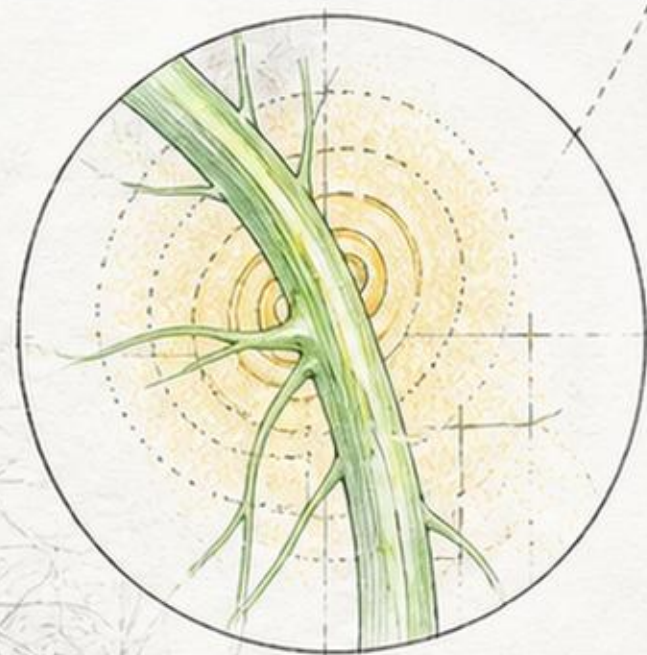
安那般那·观呼吸

调节迷走神经张力





② 声带振动刺激迷走神经

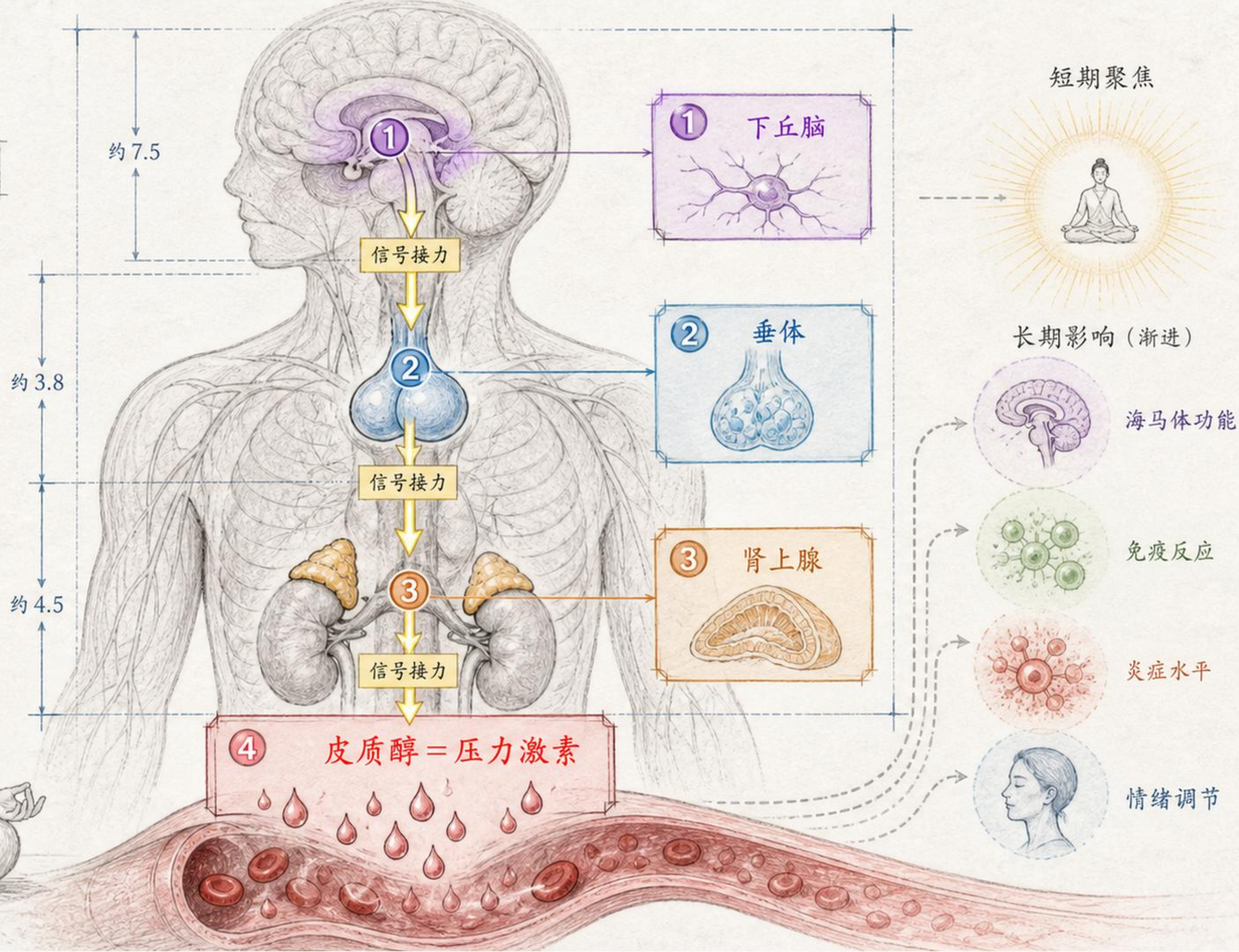
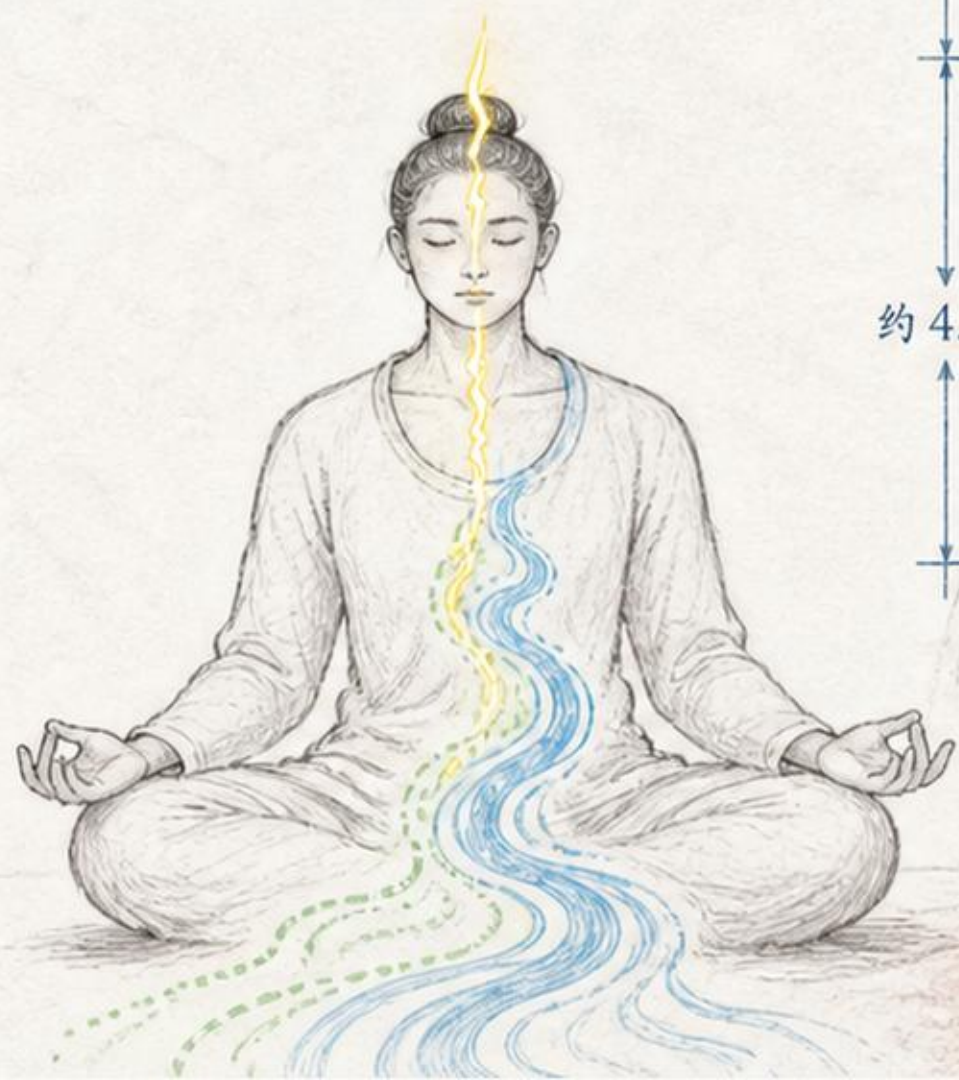


HPA 轴

下丘脑—垂体—肾上腺

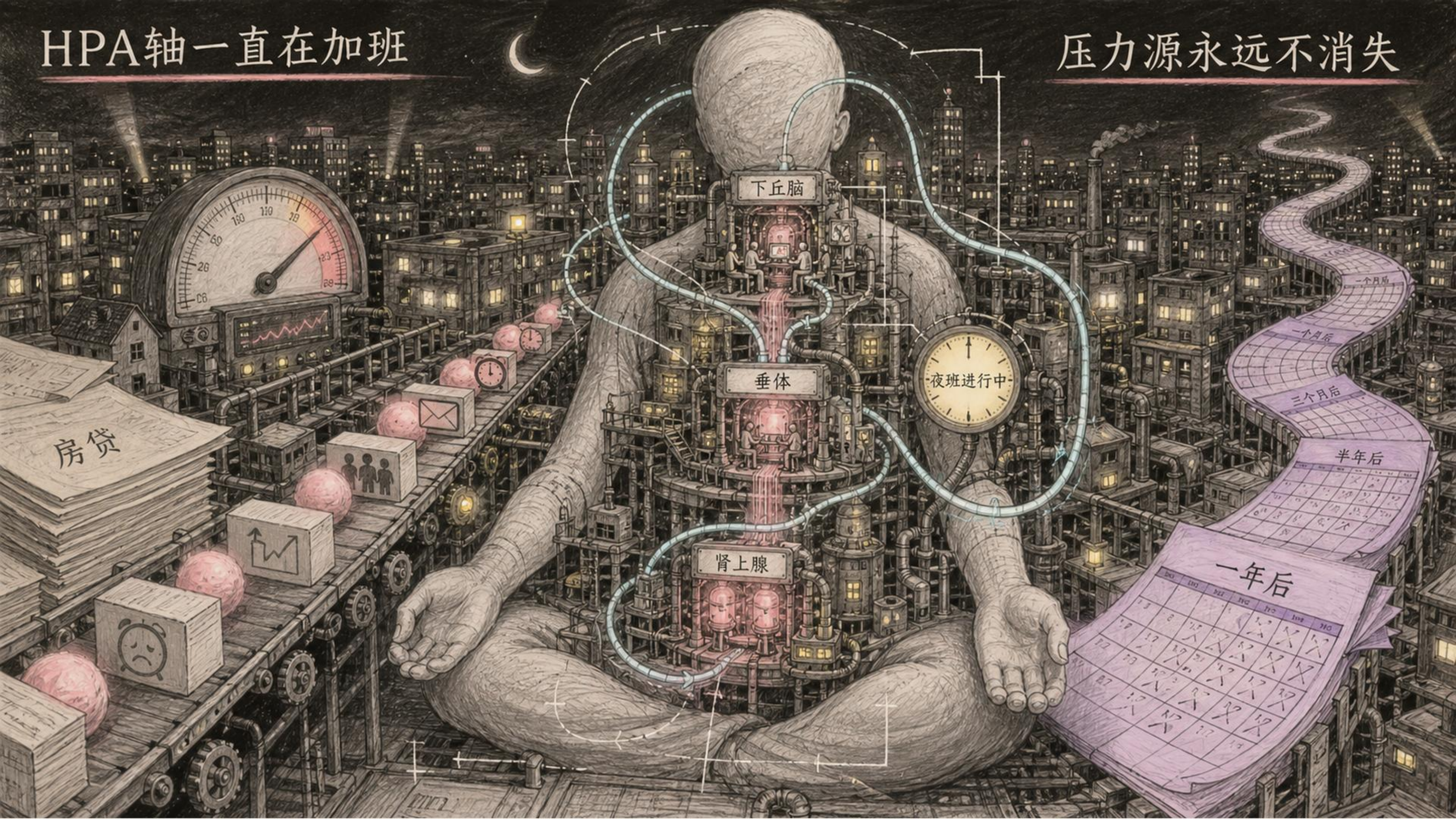
三系统指挥线索

- 中枢系统
- 自律系统
- 内分泌系统

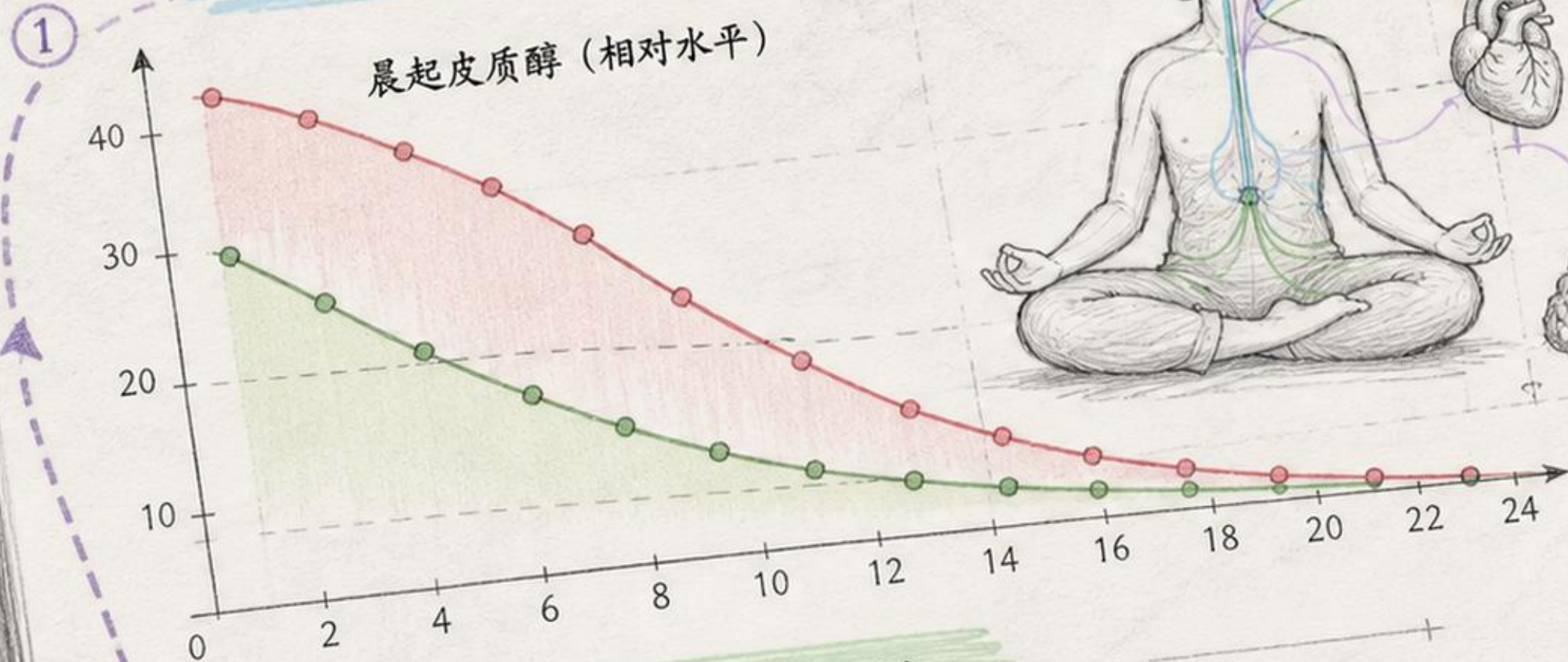


HPA轴一直在加班

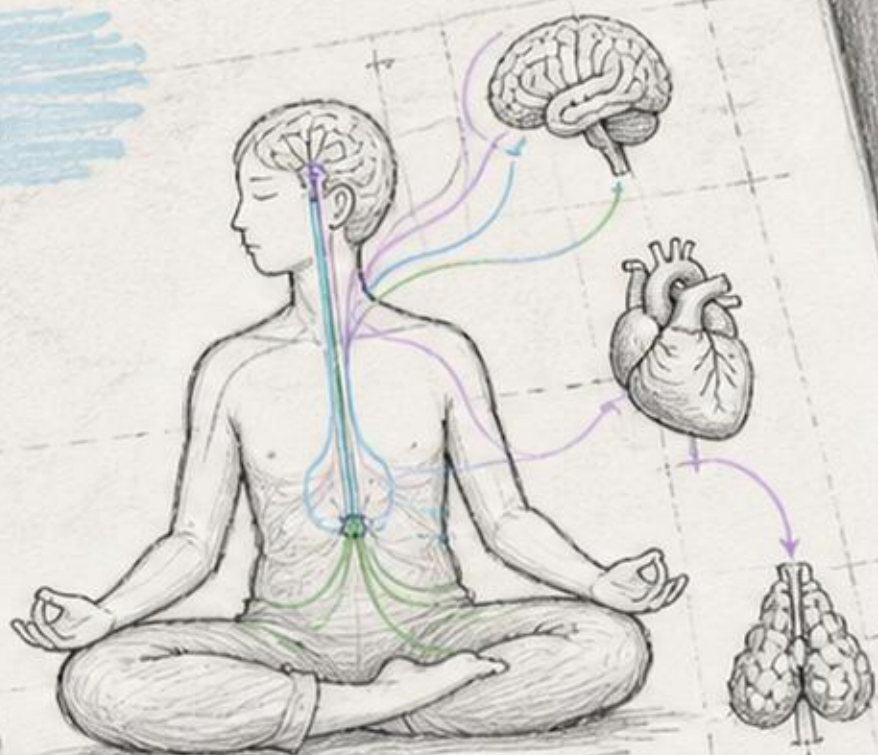
压力源永远不消失



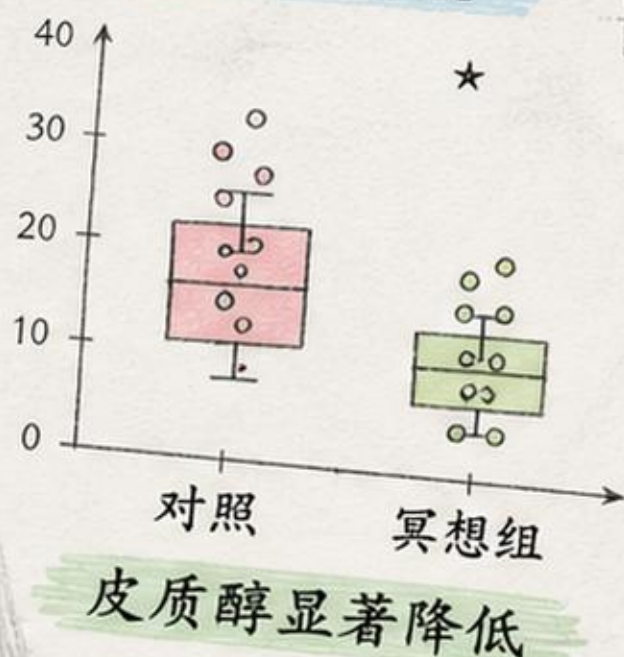
八周超觉冥想



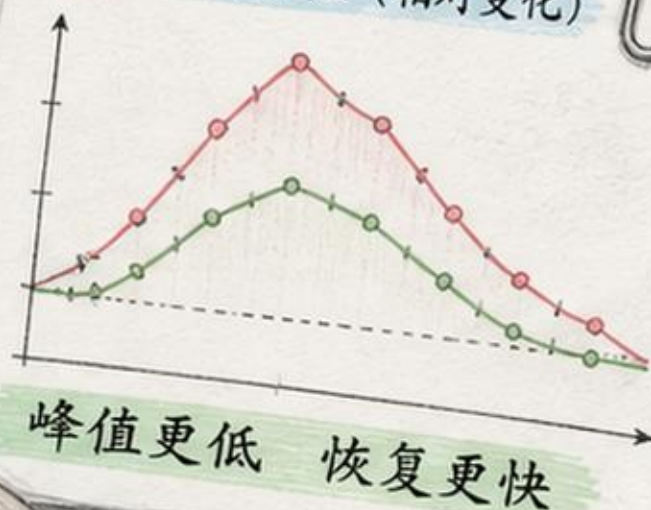
皮质醇显著降低



2019 研究



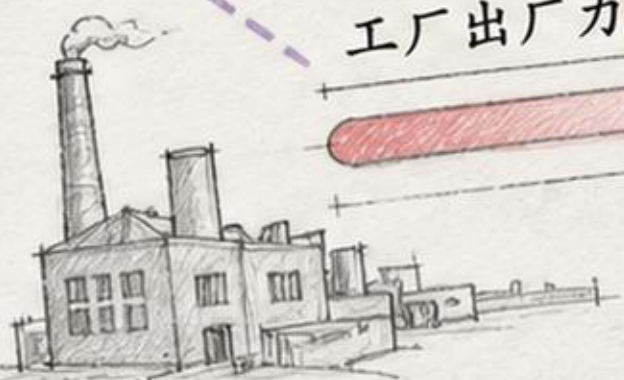
急性压力反应 (相对变化)



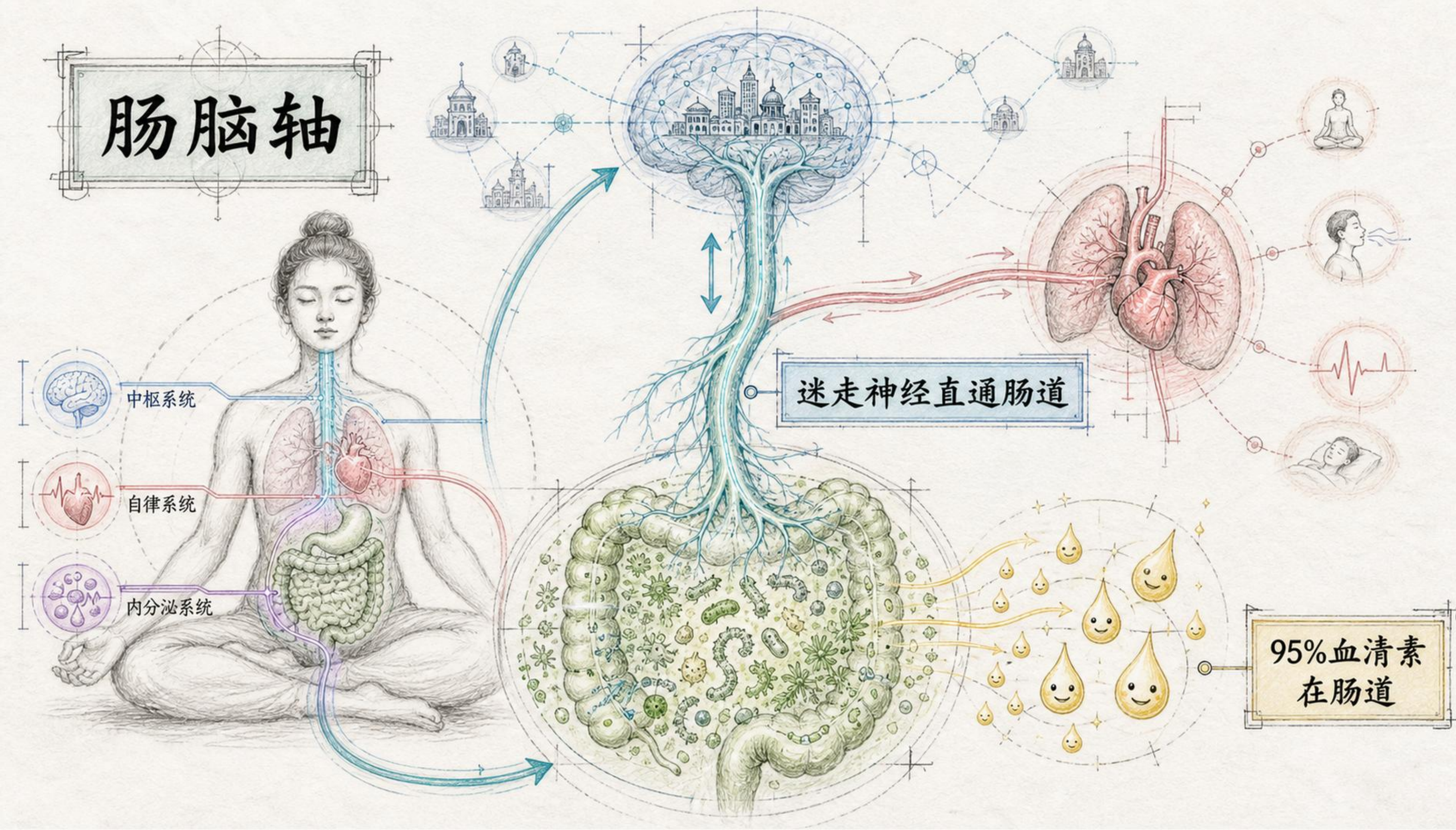
HPA轴基线被下调

新基线设定

工厂出厂力设定

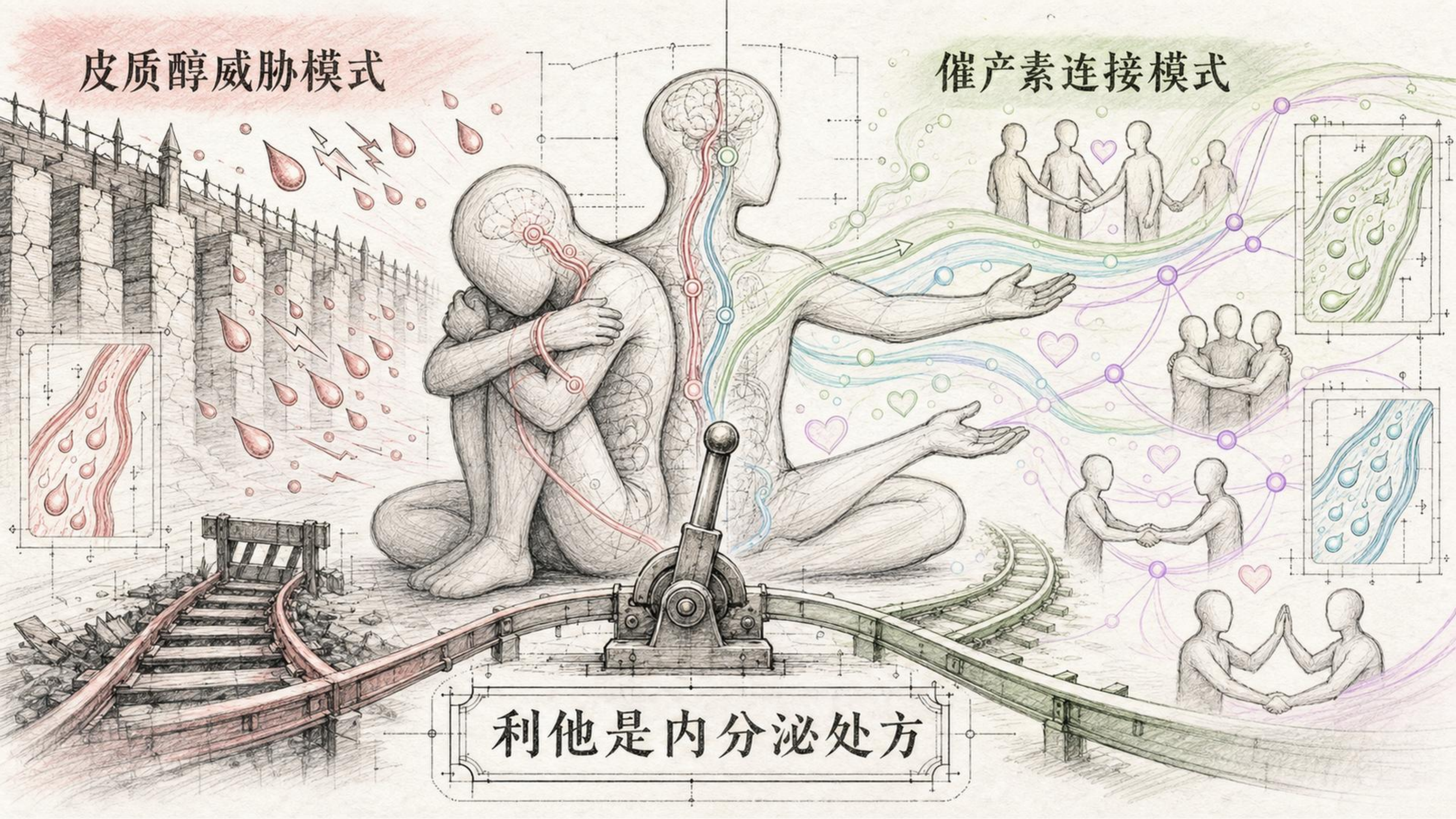


肠脑轴

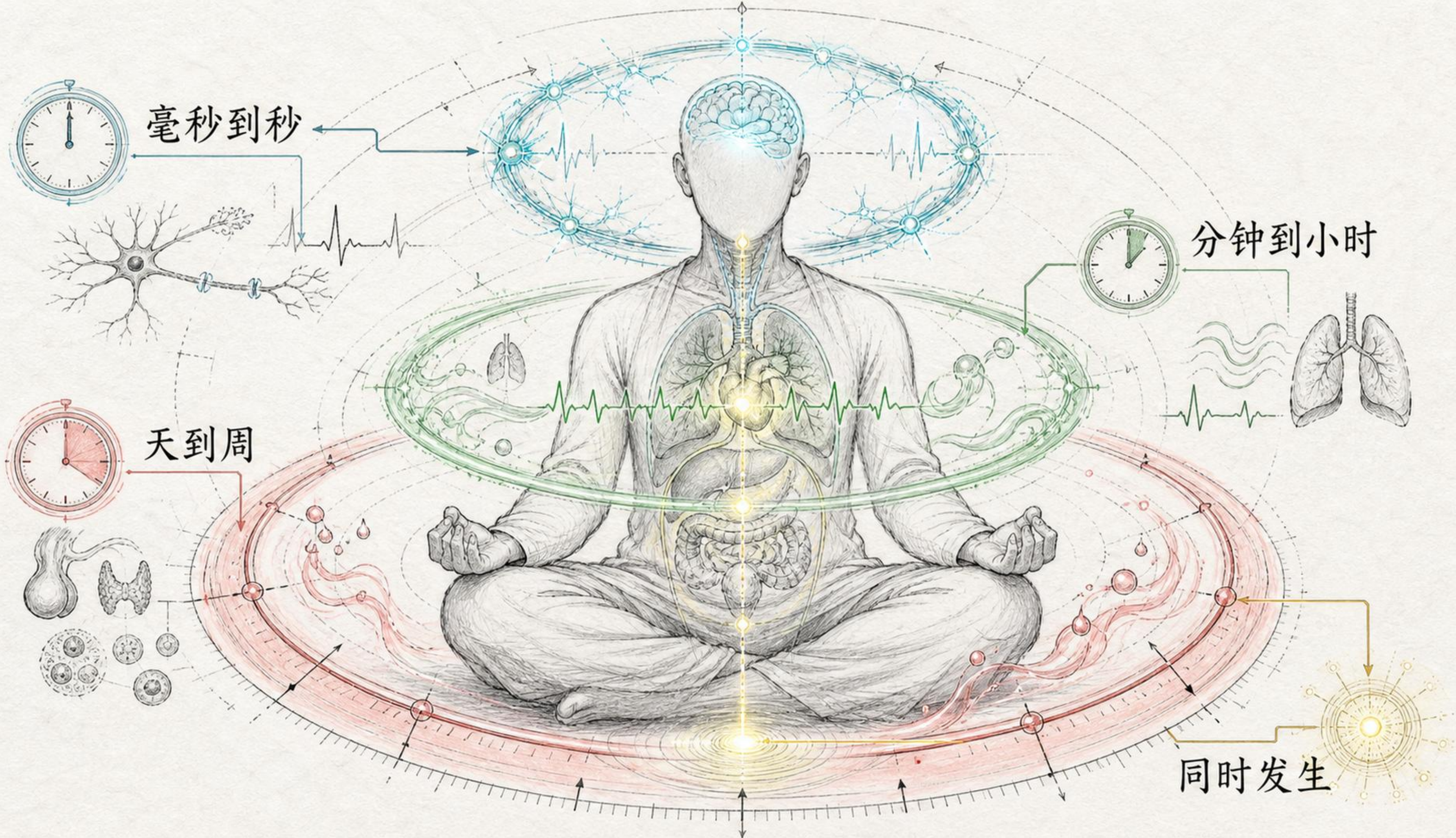


皮质醇威胁模式

催产素连接模式



利他是内分泌处方



你以为什么都没干

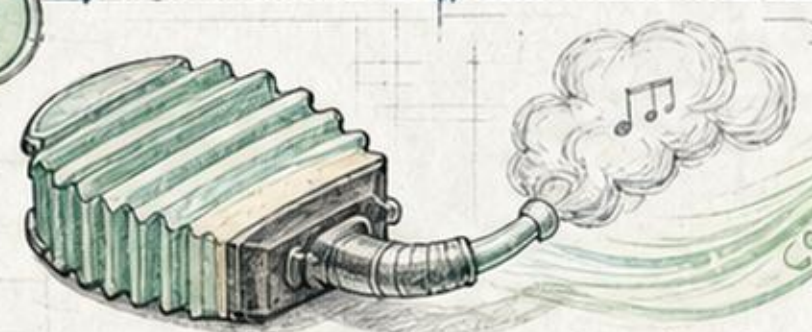


1



止观→中枢神经

2

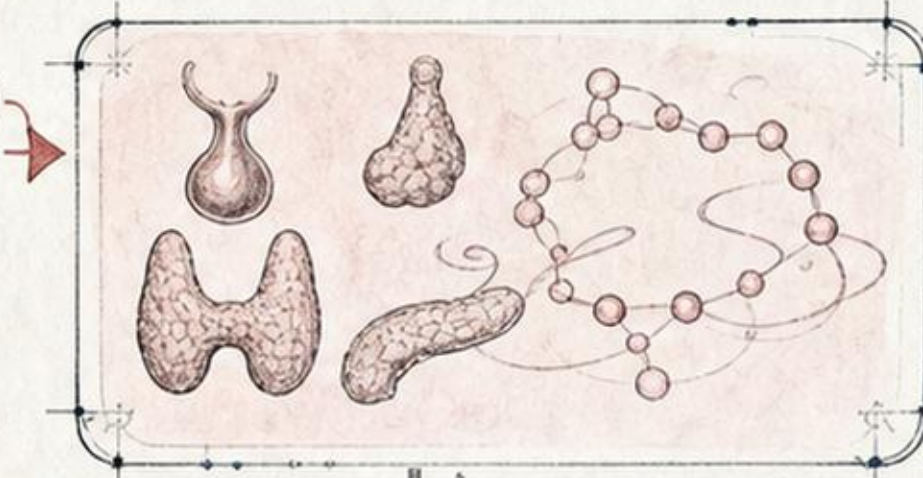
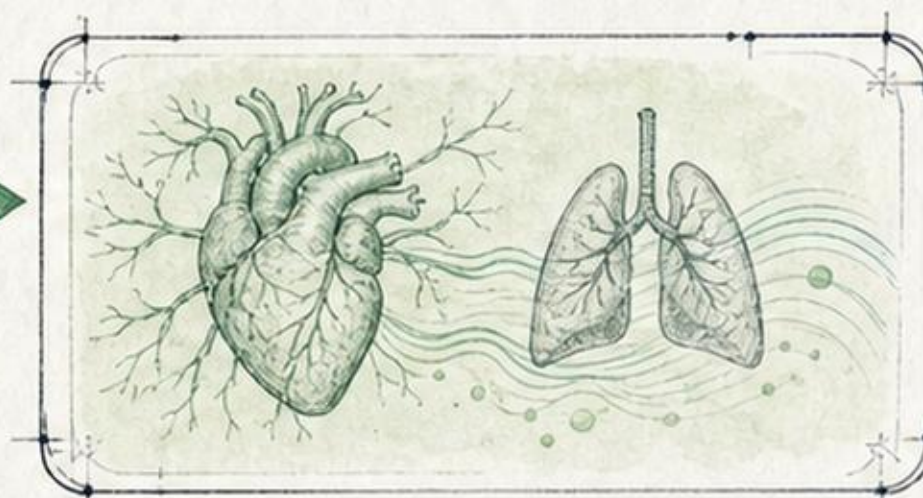
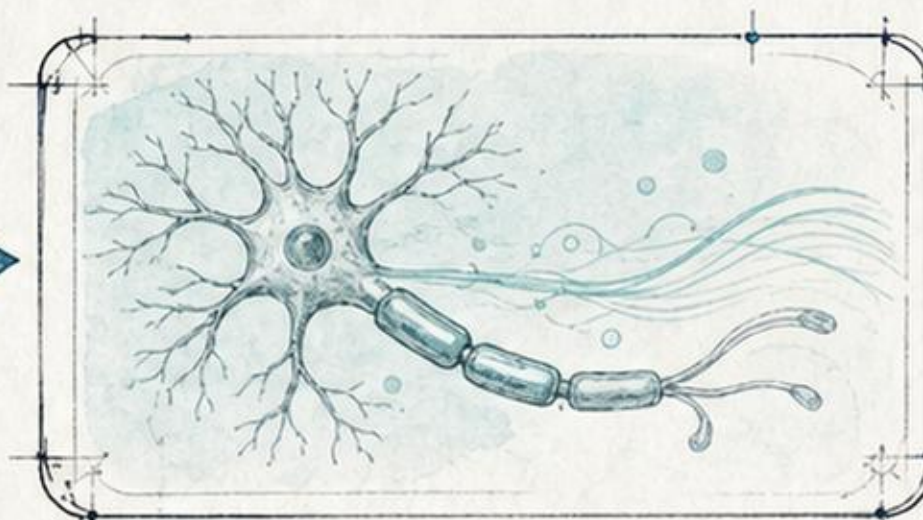
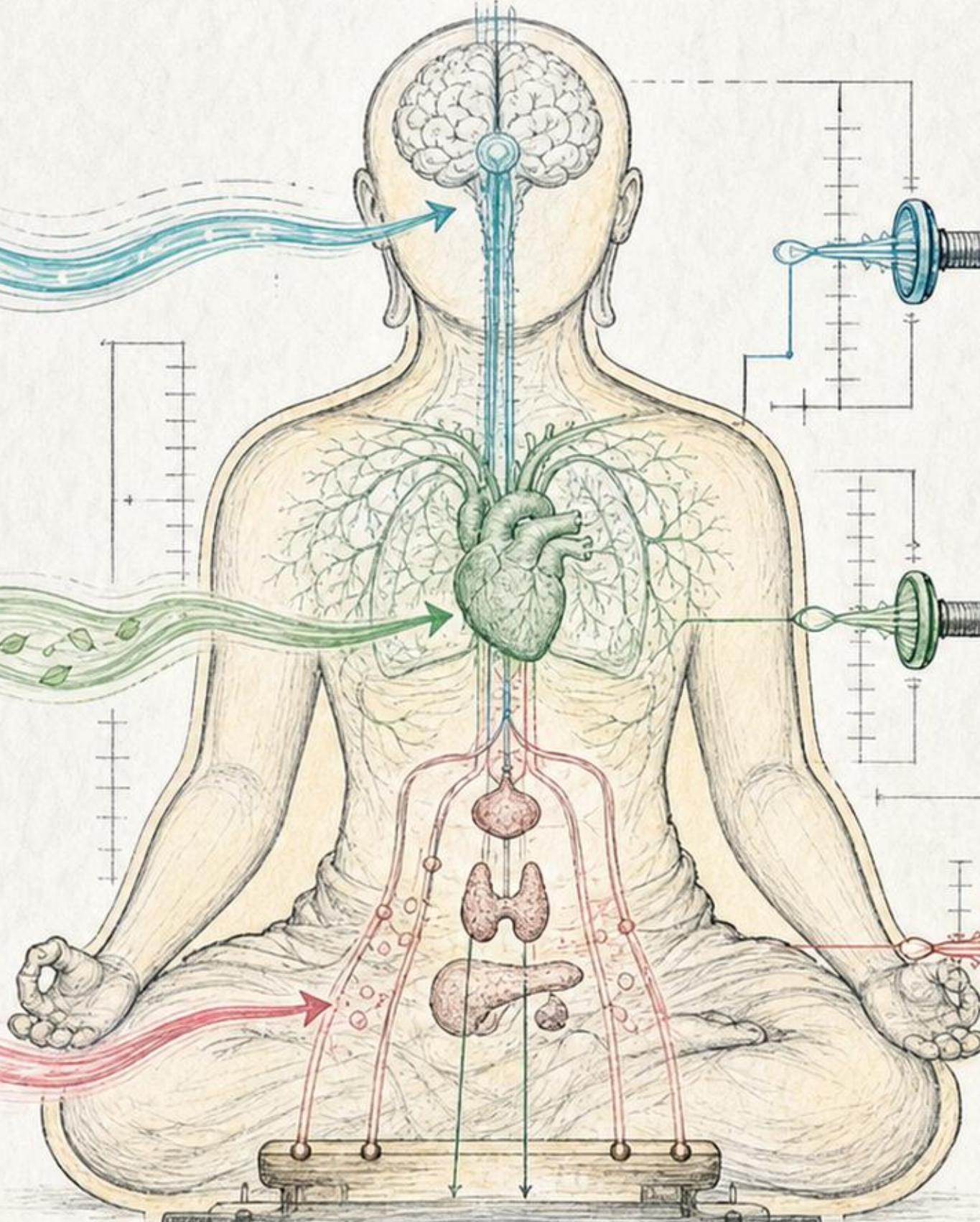


安那般那持咒→自律神经

3



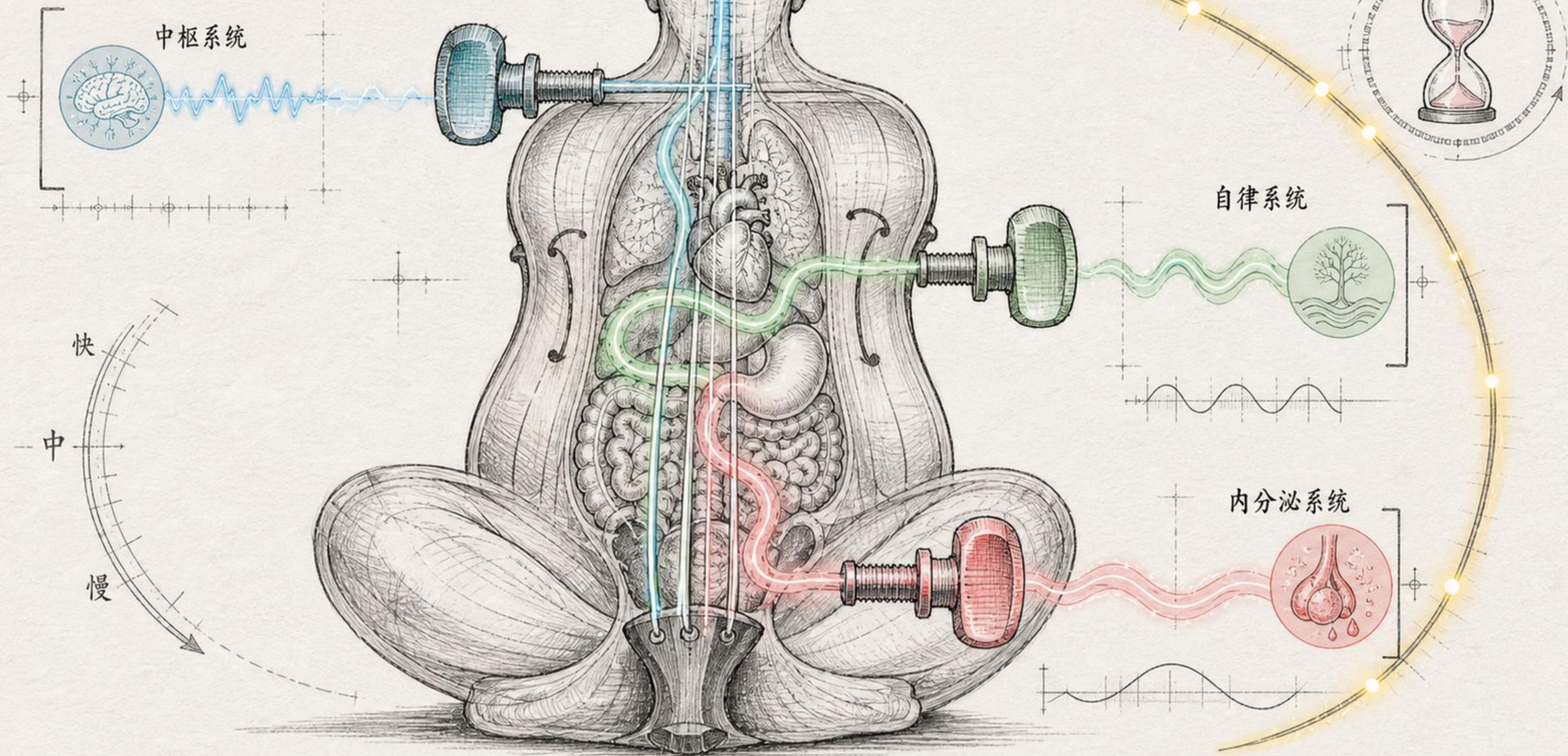
戒律发愿→内分泌

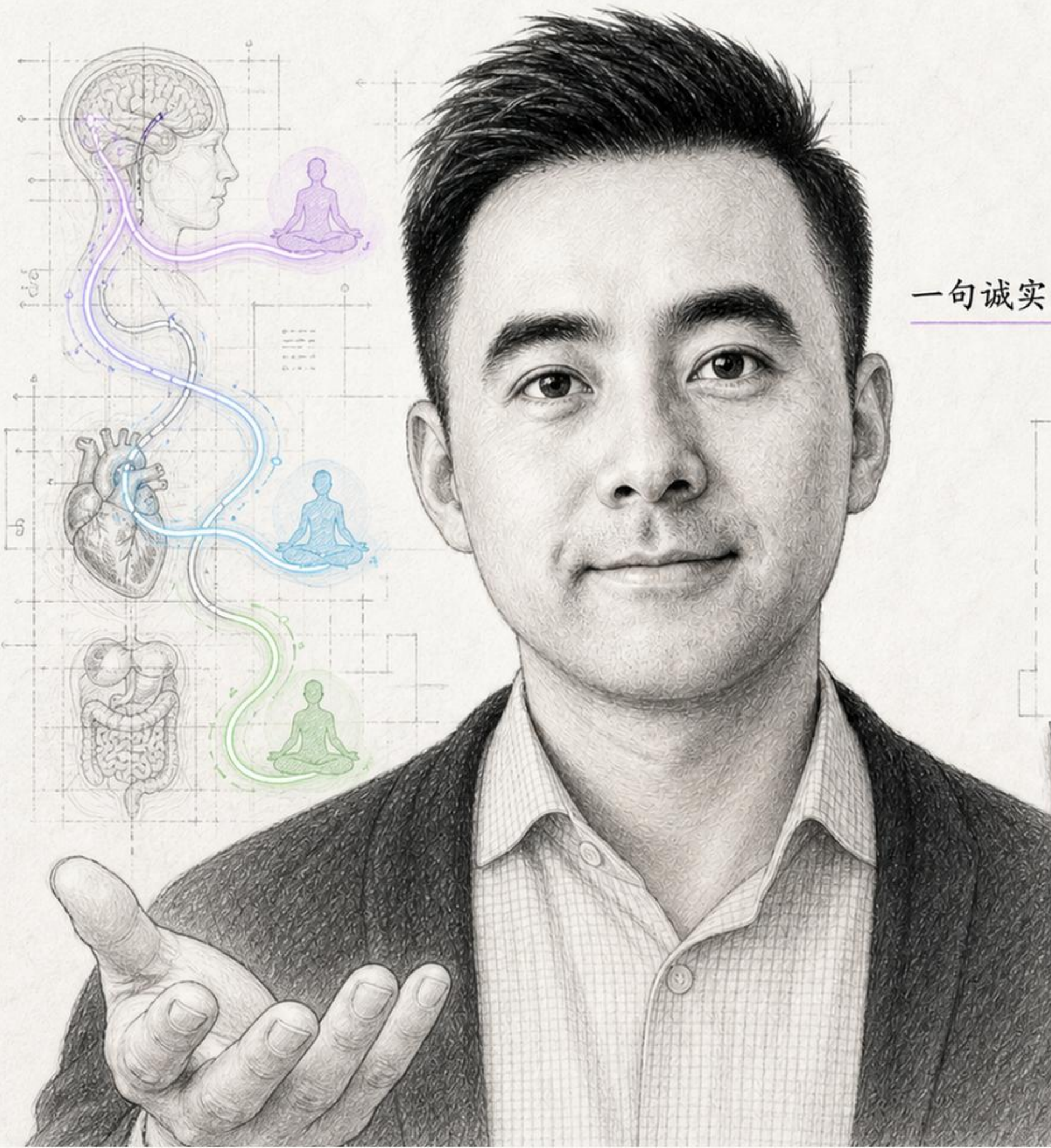


惯性压力降低

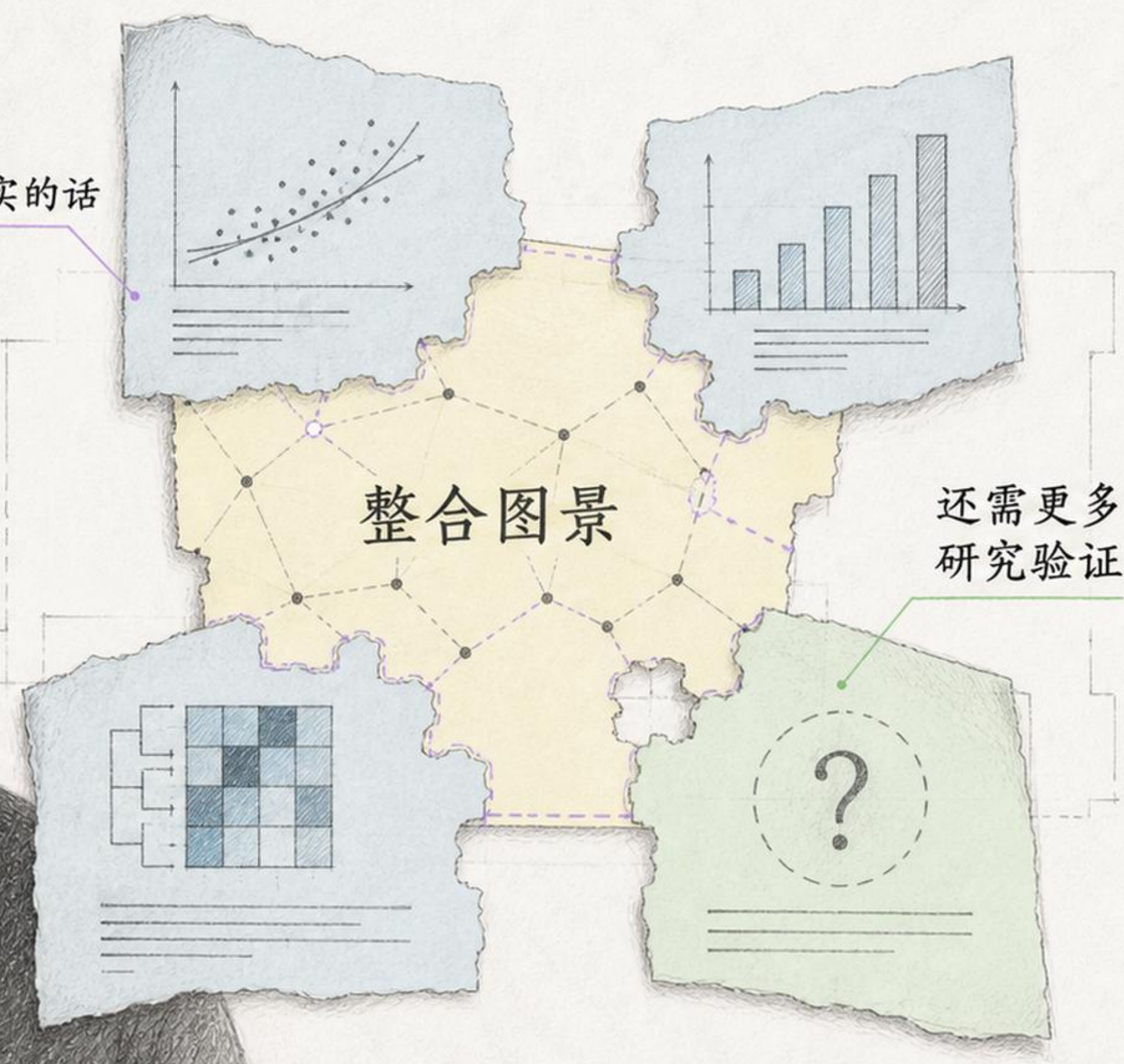
精密的全身调谐方案

持之以恒有具体生理原因





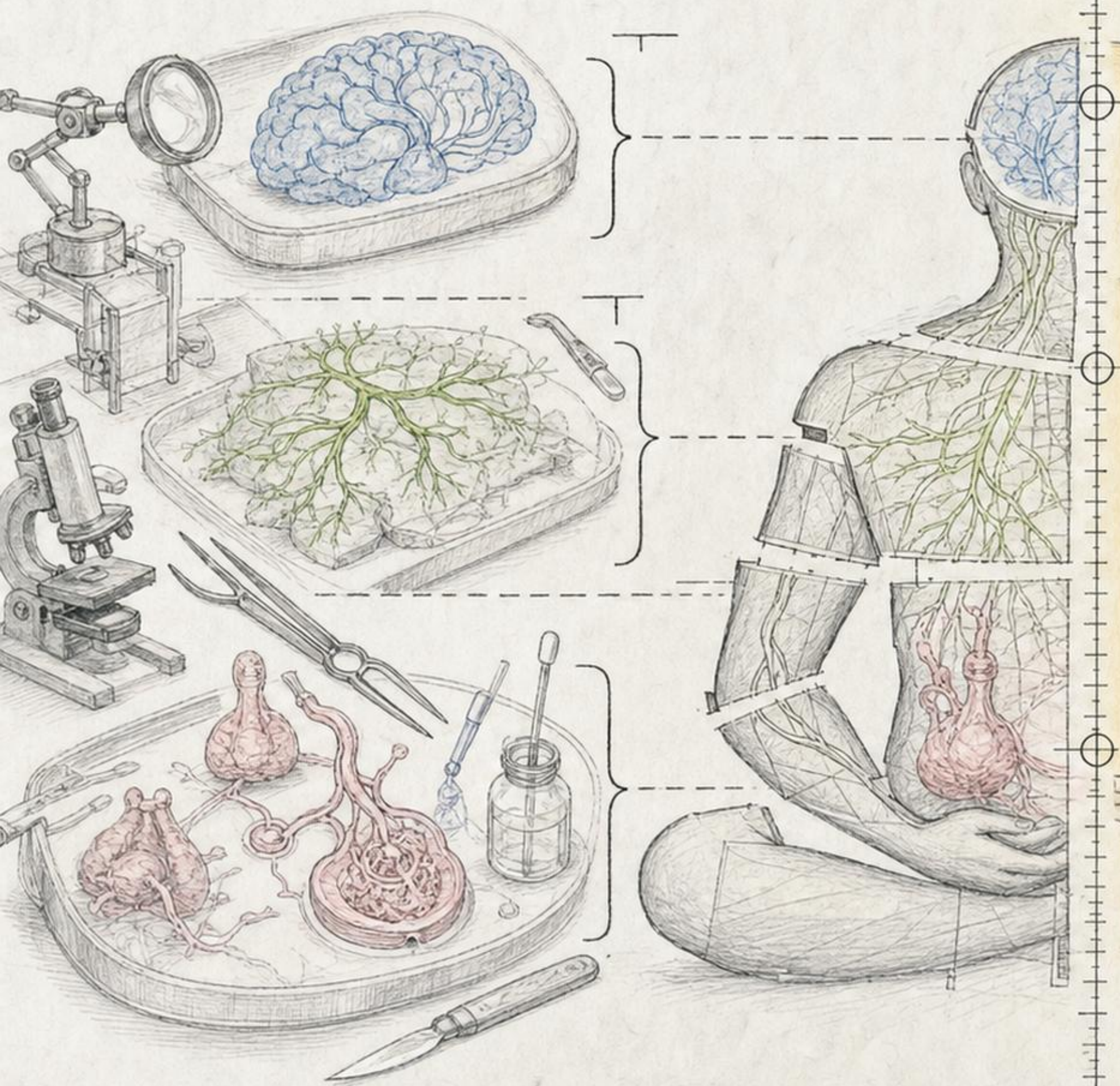
一句诚实的话



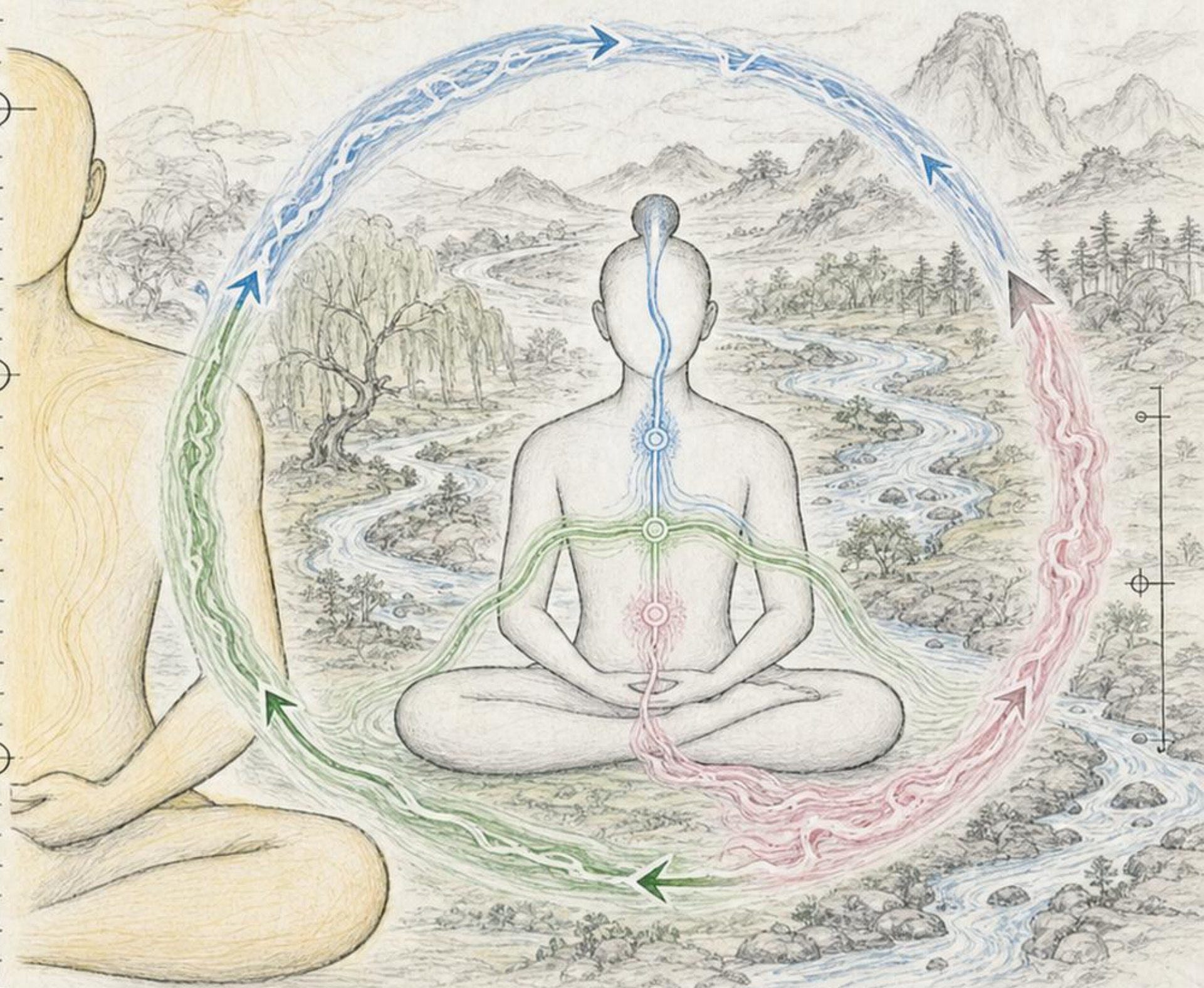
整合图景

还需更多研究验证

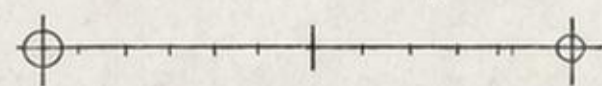
科学分科切块



人体是闭环



佛陀不分科地观察





一个音符解释不了交响乐
佛陀用内观听见整首曲子

谁在给它们
下指令

拿回知情权
和调节权





你最想了解哪一块

评论区告诉我

我是王利杰，
我们下期见