【重复重复+重复】

重复 意义与方法

意义：

0.很多学者会说重复是一件没有意义的事情……

- 人家都已经讲过了吗
- 你说的不是跟他说的一样吗
- 至少意思是一样的只是换一个说法而已。
- 但是我想说的是修行（人生是一场修行）的宗旨就在于重复，在于“一”，专一不二，就是马化腾的“轴”。

1.重复要做到：

- 1）全息的，
- 2）全心全意的，
- 3）实心实意的。
- 要“读念听写做” ……，
- 要钱三到（眼到手到心到），

2.重复即“精读成精”

- 第一个“精”是精致的重复，
- 第二个“精”是妖精的精魂，
- 妖精就是精练重复出来的-质
- 妖精就是足够重复出来的-量

3.重复即格物致知，

- 格物致知也是经过足够的精致重复来得到里面的精髓的
- 其实格物致知的本质在于：任何事情里面都有缝儿
- 当我们重复到足够次数的时候
- 我们会发现有缝儿
- 我们可以看到这个缝隙里边的东西
- 也就是说，聪明的人在于：1）日常事物，2）别人视、而不见，3）俺看见了
- 虽然大家每天都在看一样东西，但是他看的东西就是比你多，他可以看到别人看不见的东西

4.如好书的重复，好书不在于没错误，不在于缺完美，

- 而在于读起来都会激发你不同的想法（批评、好奇、欠揍），
- 或在于每次读来会在你的心中产生不同的共鸣、共振，
- 这些洞见思维让你活起来，智慧、聪明、年轻、年青，好奇心、童真……

5.重复的榜样：孔子学琴我不换的故事，基督山伯爵用水滴练剑的故事

视频在此：

- 孔子学琴“我不换”（郦波 kongzimusic.mp4），[1]

---

[1] 郦波：孔子学琴的故事
“孔子学琴”是郦波在《百家讲坛》等节目中常讲的一个典故（https://www.bilibili.com/video/BV1iVY7zVEit/），讲孔子向师襄子学琴换学新曲，反复弹一曲，精读成精，最终悟出曲作者是周文王的故事。郦波（郦波是南京师范大学文学院教授）讲这个故事（故事讲的好玩儿），常用来解释“沉浸式学习”，要格物致知，次数要够、质量要精。首先是“不换”，然后是“精致”：
1）习其曲：先学会曲。2）得其术：掌握弹奏技法。3）明其志：领悟曲子的“志”。4）得其人：舍我其谁。通过琴音推断出是周文王，曲名为《文王操》。

- 基督山伯爵用水滴练剑（2002 版电影《新基督山伯爵》，https://baike.baidu.com/item/新基督山伯爵/8032323）[2]

从这视频故事我们可以体会：重复不是那么容易的，重复需要客观条件的，也需要有圣人的品质的

方法：

1. 首先是次数要多，

量大产生质变

2. 第二是轴，

1）不换，视频在此（以上）：孔子学琴我不换（kongzimusic.mp4），

2）要换，把中心的思想变着法儿去说，比如屡战屡败，换为屡败屡战。翻来覆去的、翻来复去的、（后面还有）

3.第三是坚持力，慢稳赢，

Slow and steady win the race，重复的总时间是按天、年算，而不是按秒算，不是一日曝十日寒

2.用不同的方式重复，

比如说文字的翻译，不同的 AI 翻译，谷歌和百度，豆包和元宝

比如说换一种说法，你给了我 vs 我拿了你

比如说换一个次序，屡战屡败 vs 屡败屡战

翻来覆去的说 意思一样换一个说法 用不同的方式重复 比如说文字的翻译 比如说换一种说法 比如说换一个次序

AI 关于重复，豆包的表演

（酸，高大上，不实在）

重复是修行与悟道的核心真谛

1）不少学者认为重复毫无意义，觉得同样的道理、相近的观点，只是换种说辞反复表达，没有新的价值。但在修行的维度中，重复恰恰是核心宗旨，是参悟真谛、沉淀智慧的必经之路。我将这种反复深耕核心思想、持续复盘内化的过程，称作“精读成精”，世间所谓通透的智慧与通透的认知，皆是在极致的重复中打磨淬炼而来，如同修行得道、练就本心，离不开日复一日、一遍又一遍的深耕与温习。

2）儒家所言的格物致知，其本质亦是重复的修行。万事万物看似寻常普通，人人日日所见、日日所遇，看似毫无差别，但每件事物的本质之中，都藏着不为人知的缝隙与深意。大多数人浅尝辄止、匆匆掠过，永远只能看到事物的表面；而真正的修行与求知，就是对同一事物、同一道理、同一认知，进行无数次的重复探索、反复体悟。当重复的次数足够多、沉淀足够深，我们便能穿透表层的常态，窥见事物缝隙中隐藏的本质与精髓。

3）这便是智慧与普通认知的差距：聪慧且通透的人，从不依赖新奇的见闻，而是擅长在人人熟知、日日可见的平凡事物中，挖掘出他人看不见的深层规律与内在道理。同样的事物、同样的道理，普通人止于表象，深耕重复者得其内核，这份差异化的洞察，就是真正的智慧。

---

[2]基督山伯爵问神父问题，什么时候挖成？然后神父应答，我下去挖……

4）值得深究的是，重复绝非机械的照搬与复刻。换一种文字表述、调整一番语言语序、转换一种解读视角，用不同的方式反复诠释同一核心思想，看似内核不变，却能在心底触发不一样的共鸣与思维共振。每一次全新的重复表达、每一次多角度的复盘体悟，都会唤醒全新的思考，让原本固化的认知不断丰盈、深化，最终实现认知的迭代与本心的精进。

归根结底，重复从来不是无用的赘述，而是深耕自我、格物致知、修炼智慧的底层修行。所有通透的认知、深刻的智慧、通透的本心，皆源于日复一日的反复参悟与多维重复。