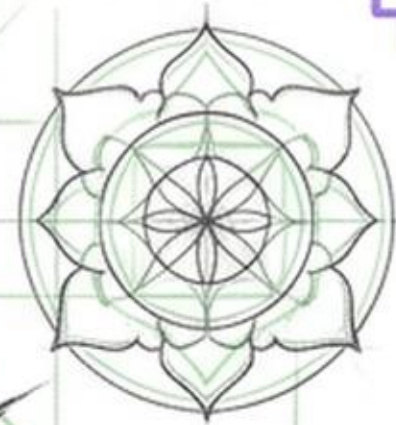


般若经

《金刚经》

五千字，只砍一样东西

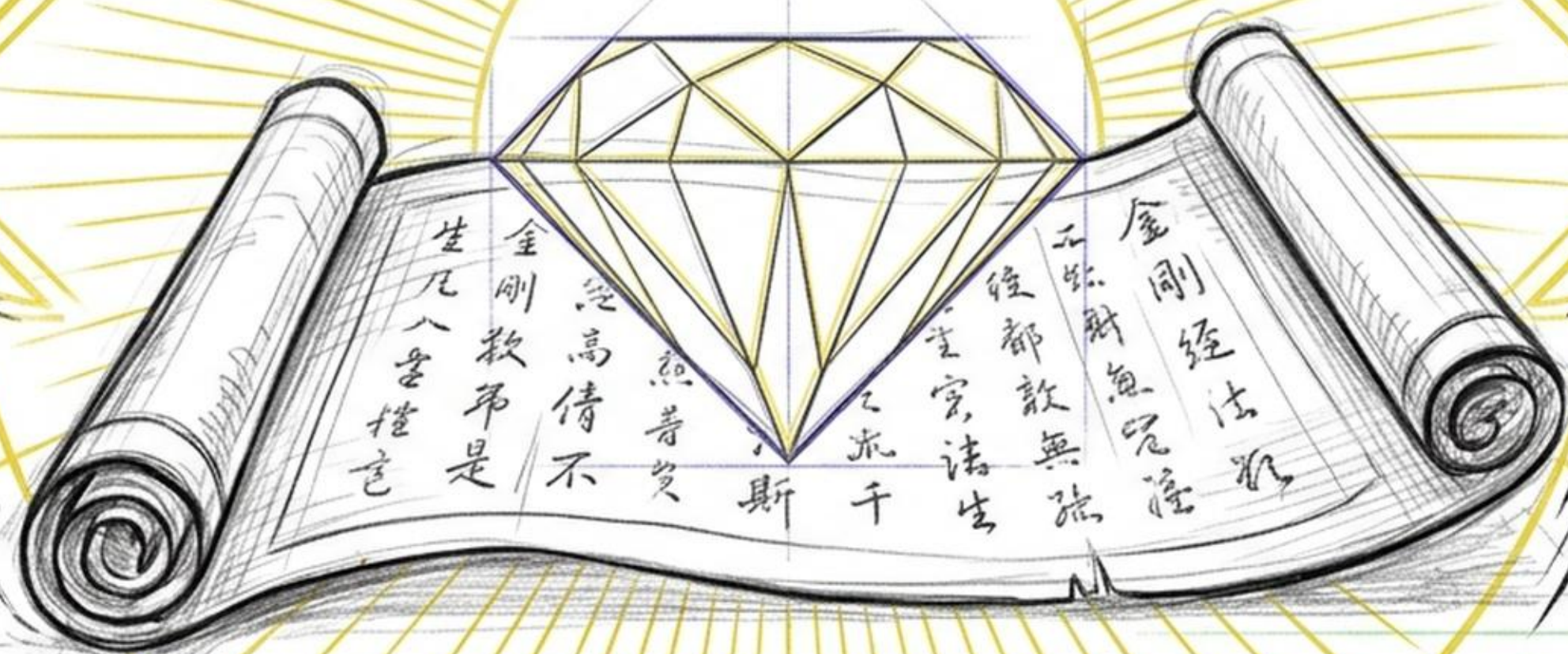


漁善

未古院

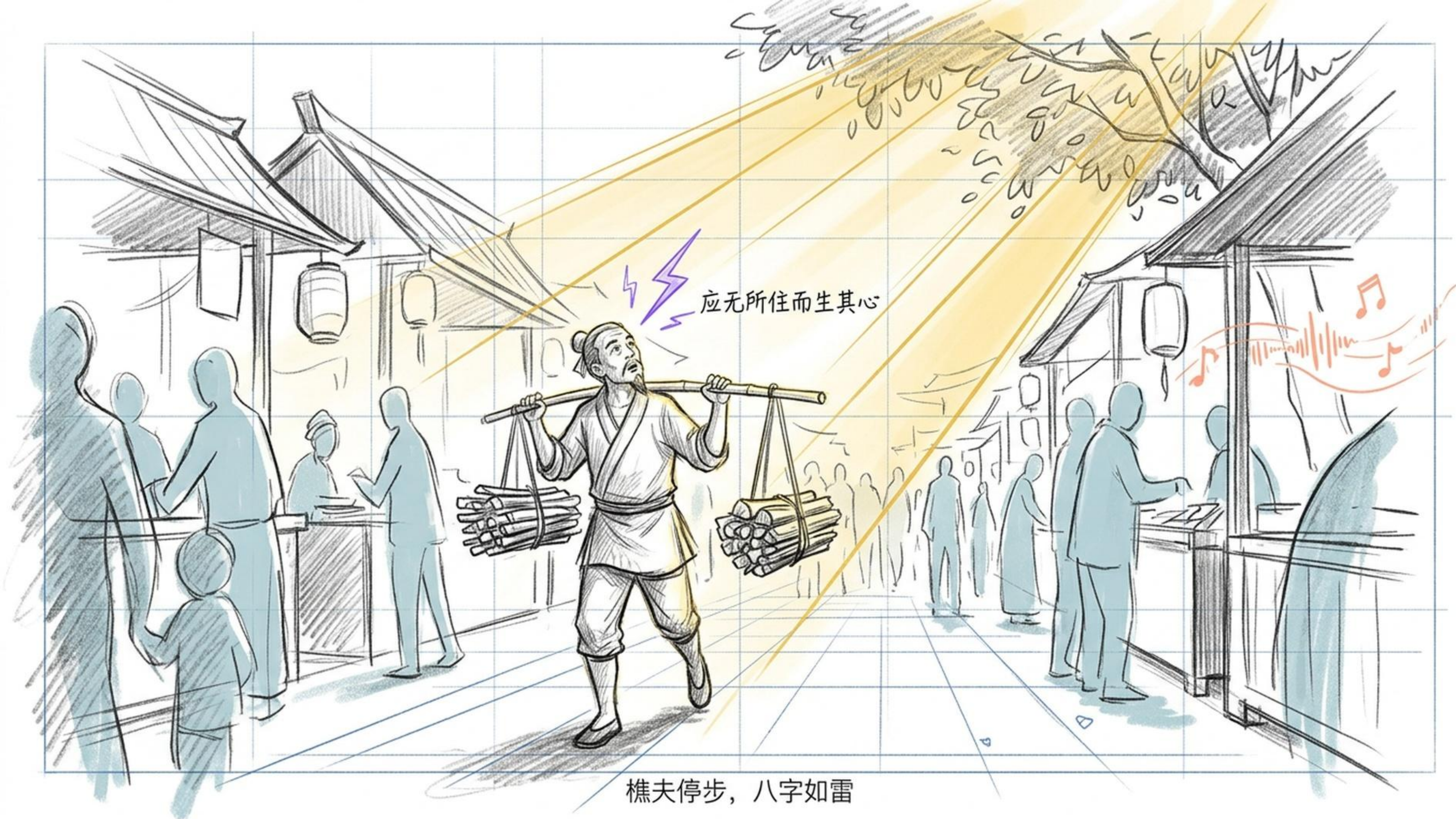
才龍安

生輝



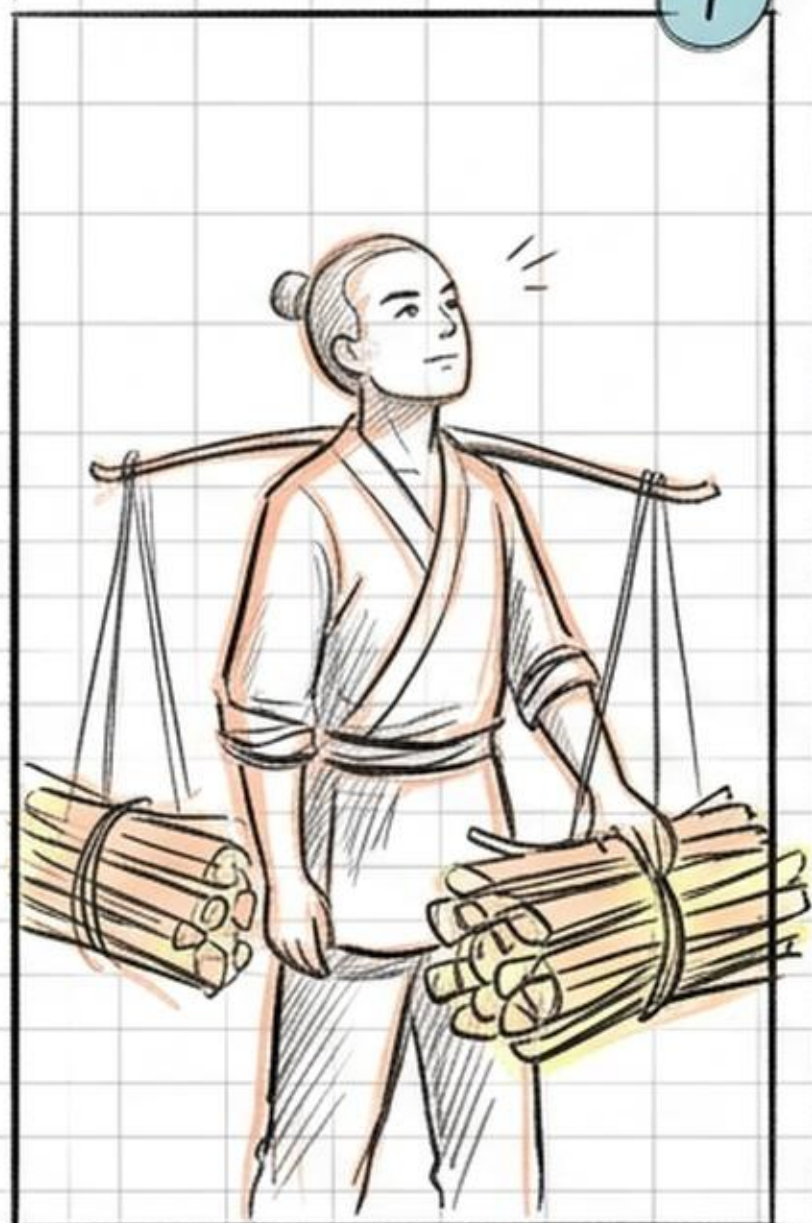
般若智慧的终极拆解



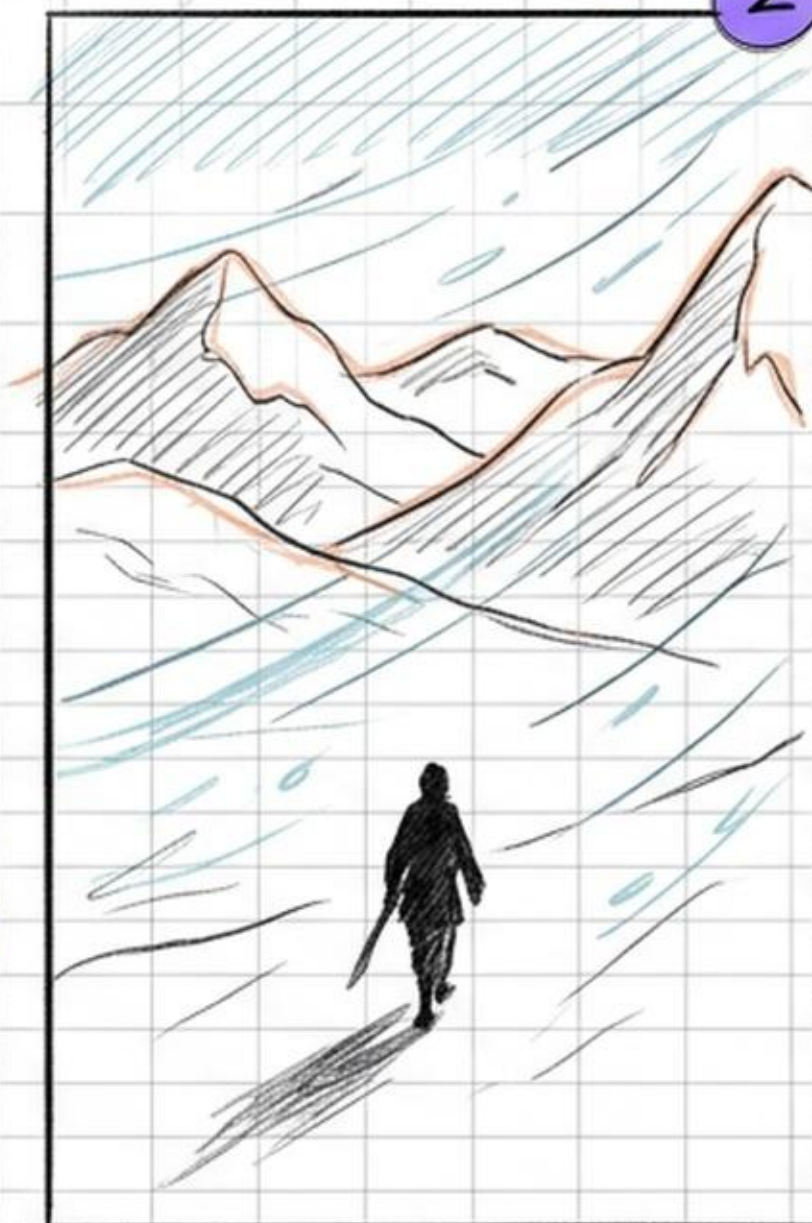


樵夫停步，八字如雷

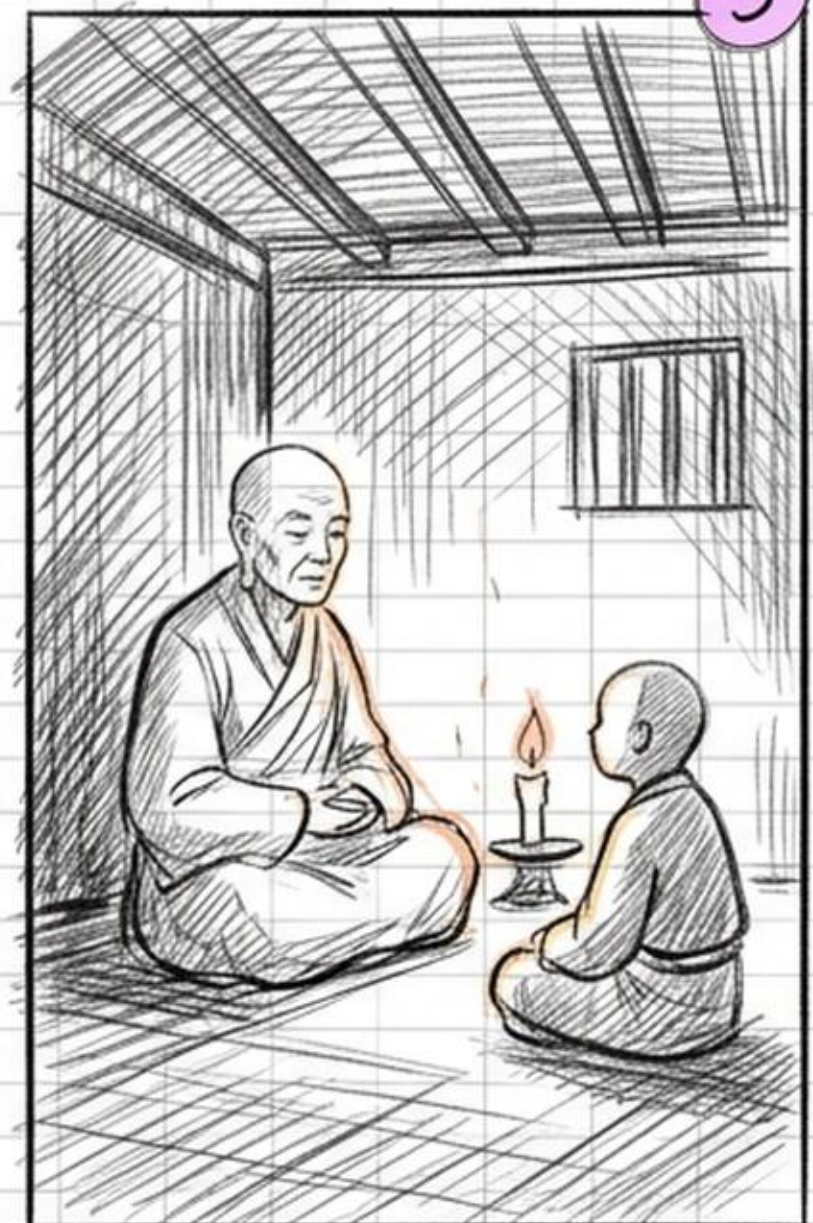
格1：放下柴担



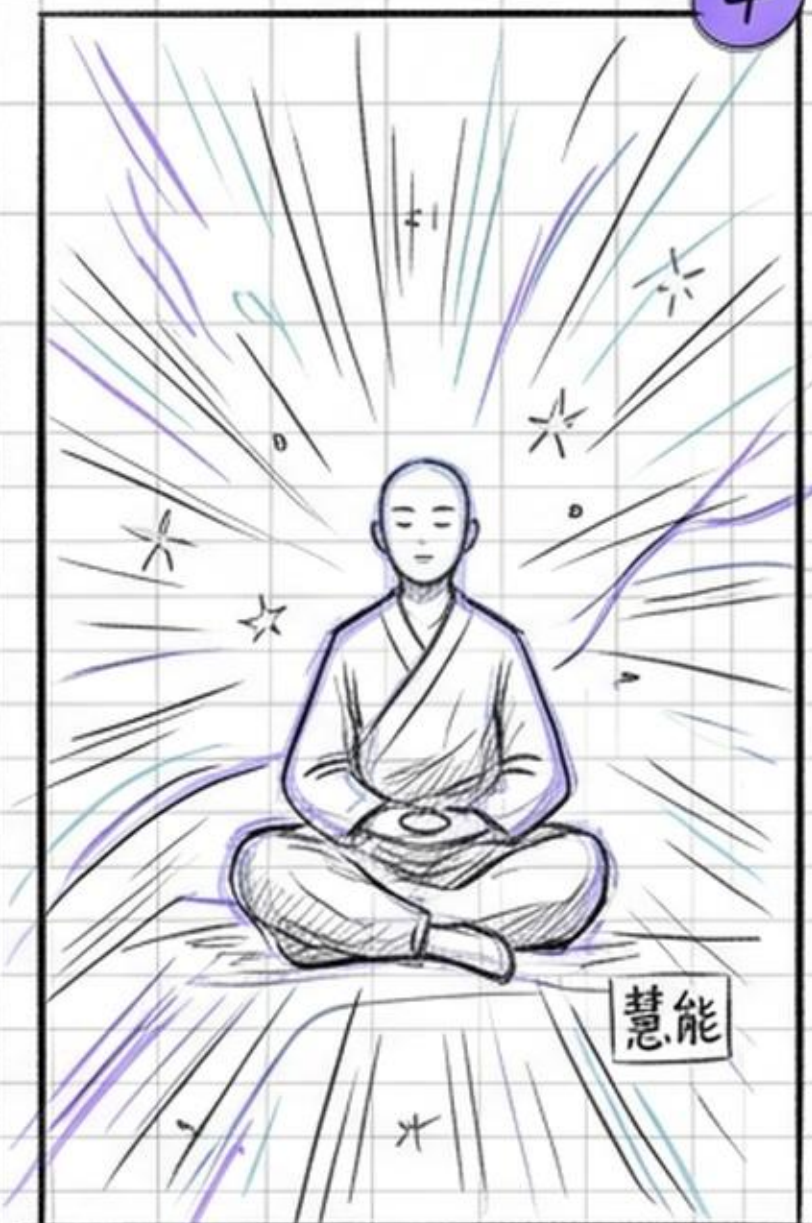
格2：千里跋涉



格3：密室讲经



格4：彻底开悟



格1：放下柴担

格2：千里跋涉

格3：密室讲经

格4：彻底开悟

应无所住而生其心



禅宗六祖传承

禅道 其南能 六生 憐木祖 慧師 金刚经



慧能
慧能
慧能
慧能
慧能
慧能

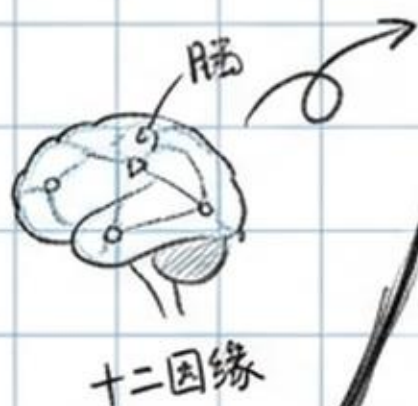


《阿含经》= 诊断书

渴爱

十二因缘

八正道



《金刚经》= 手术刀

直指核心模块

一刀切断



अमलं

《金刚般若波罗蜜经》

समद्वंद्वं

金刚： 世界最坚硬
→ 能断一切

般若： 终极洞察力
→ 穿透表象

般若： 终极洞察力
→ 穿透表象

波罗蜜： 到达彼岸

金刚智慧 → 从迷到悟

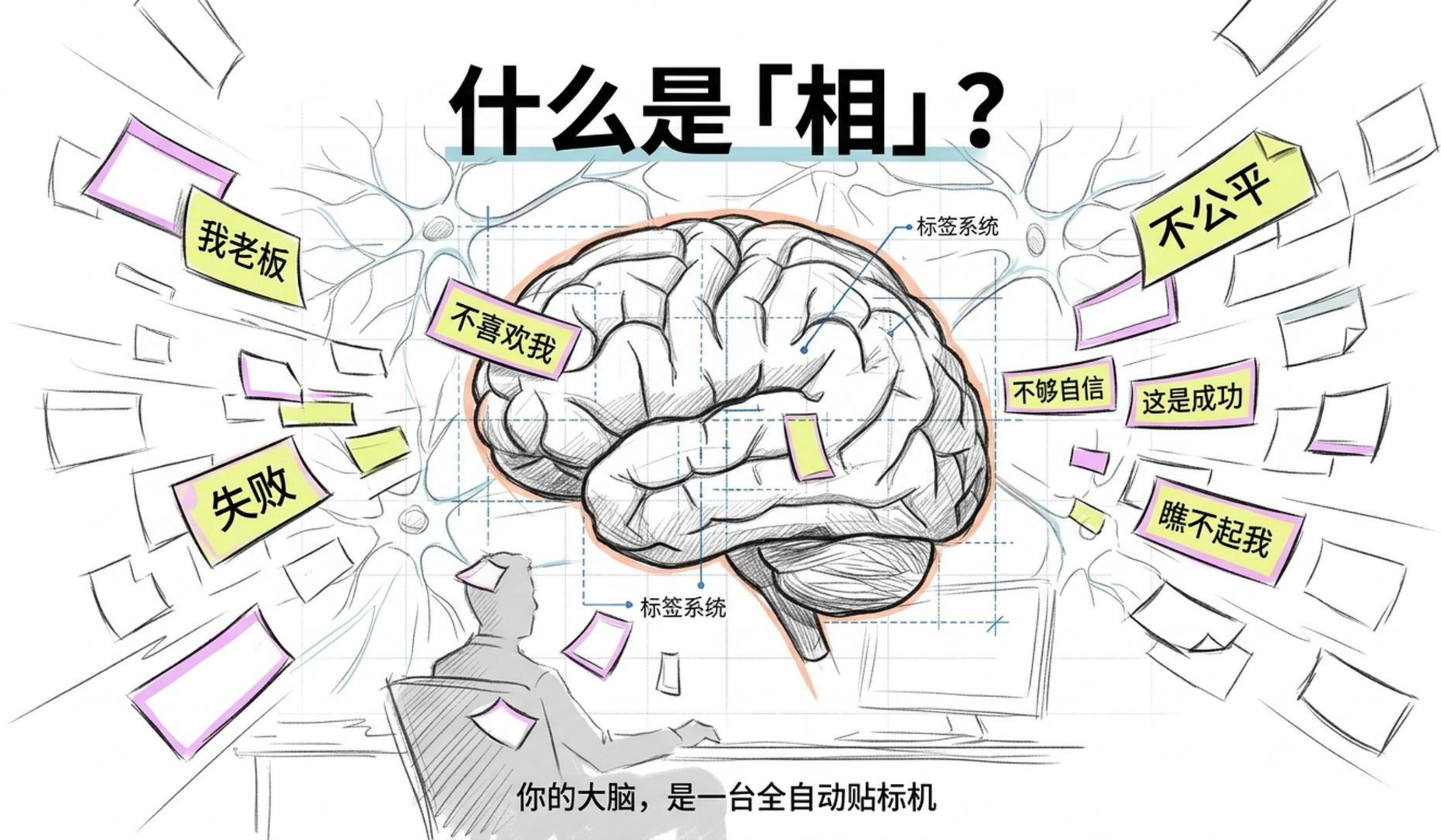
此岸

A black and white sketch on a grid background. On the right side, a person is depicted in profile, standing and looking down. The person is drawn with simple lines and some shading. To the left of the person, the Chinese characters '此岸' (Cǐ àn) are written in a bold, black font. The background is filled with a dense, dark, scribbled pattern of lines, creating a sense of depth and atmosphere.

彼岸

不是一条河，是你自己砌的一堵墙

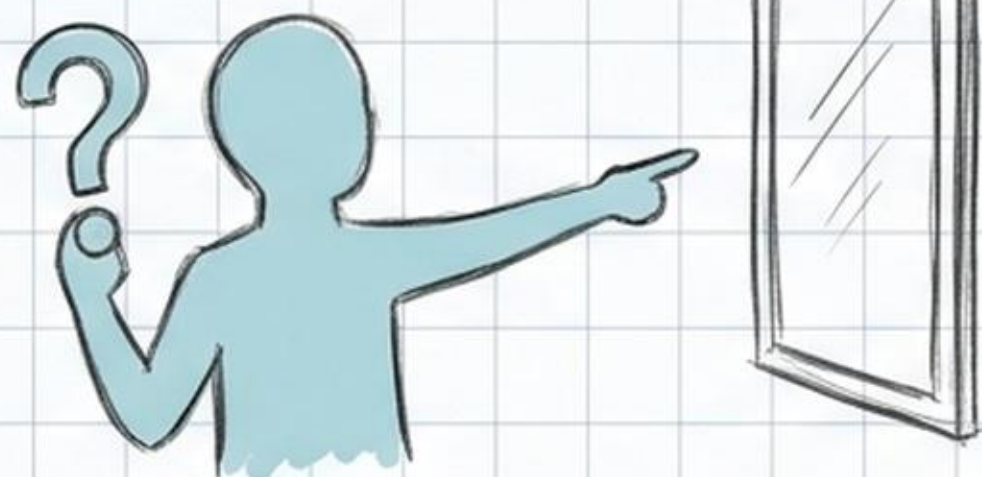
什么是「相」？



你的大脑，是一台全自动贴标机

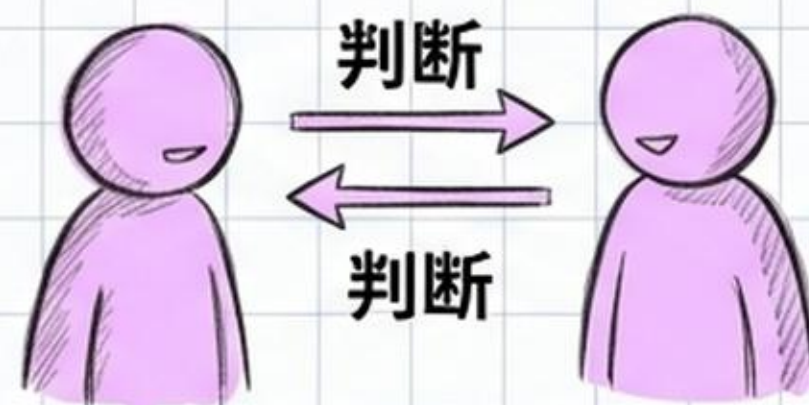
我相

对'我是谁'的执着



人相

对'他人是什么'的执着



四相

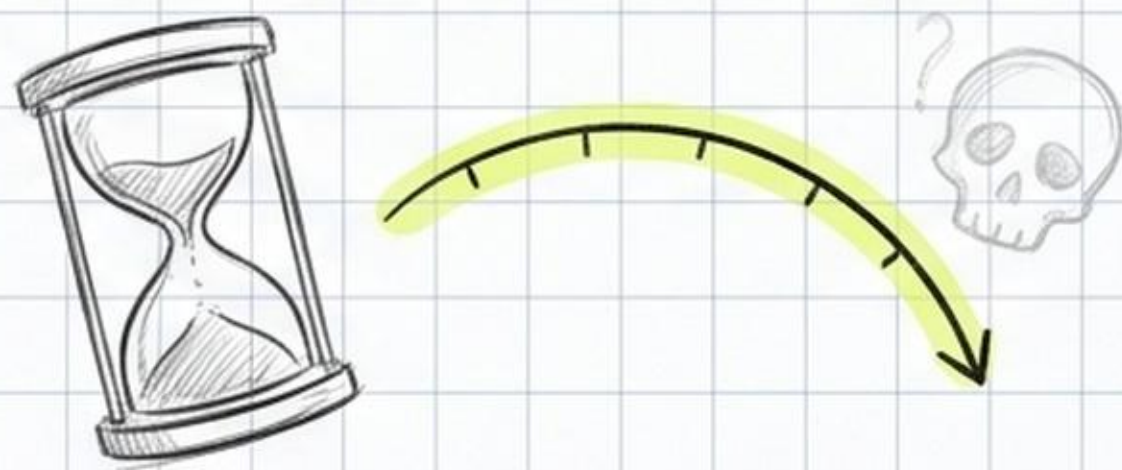
众生相

对群体归类的执着

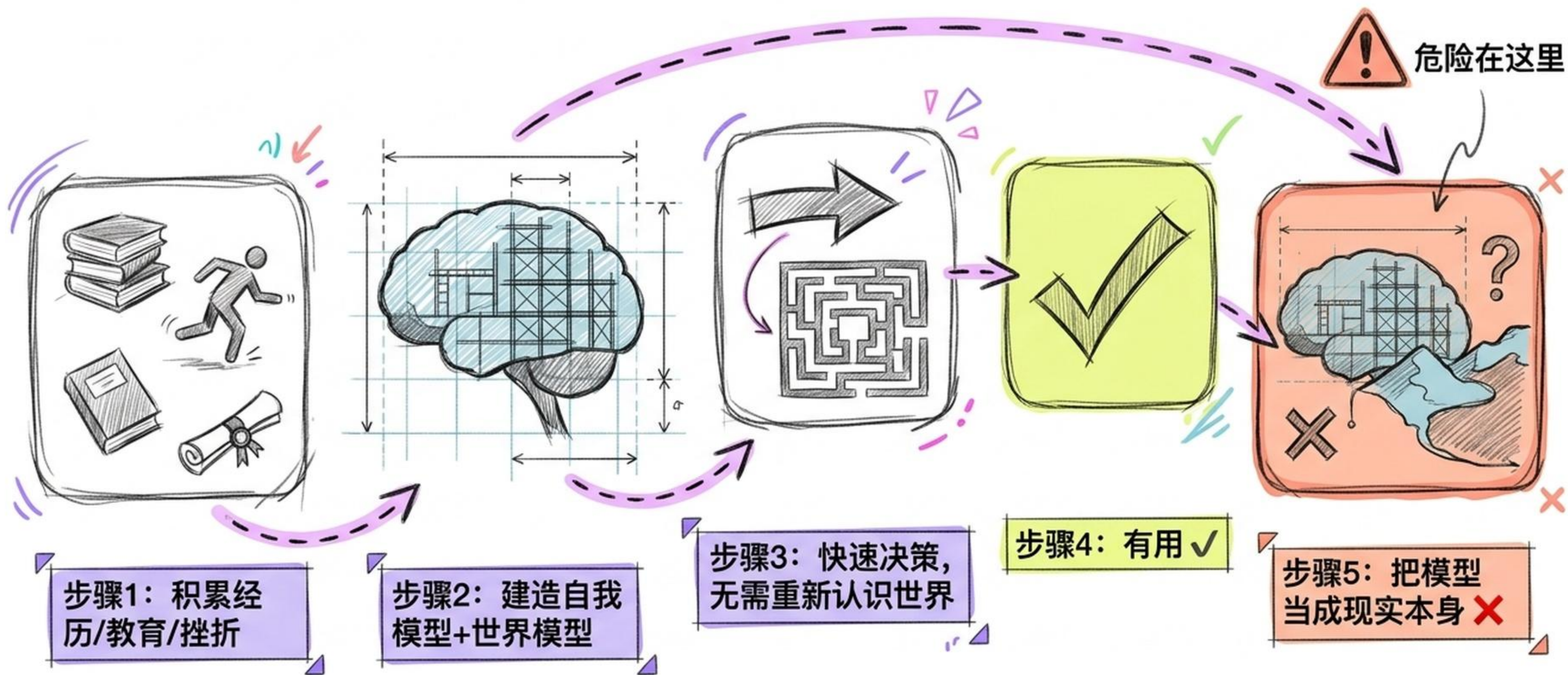


寿者相

对时间延续的执着



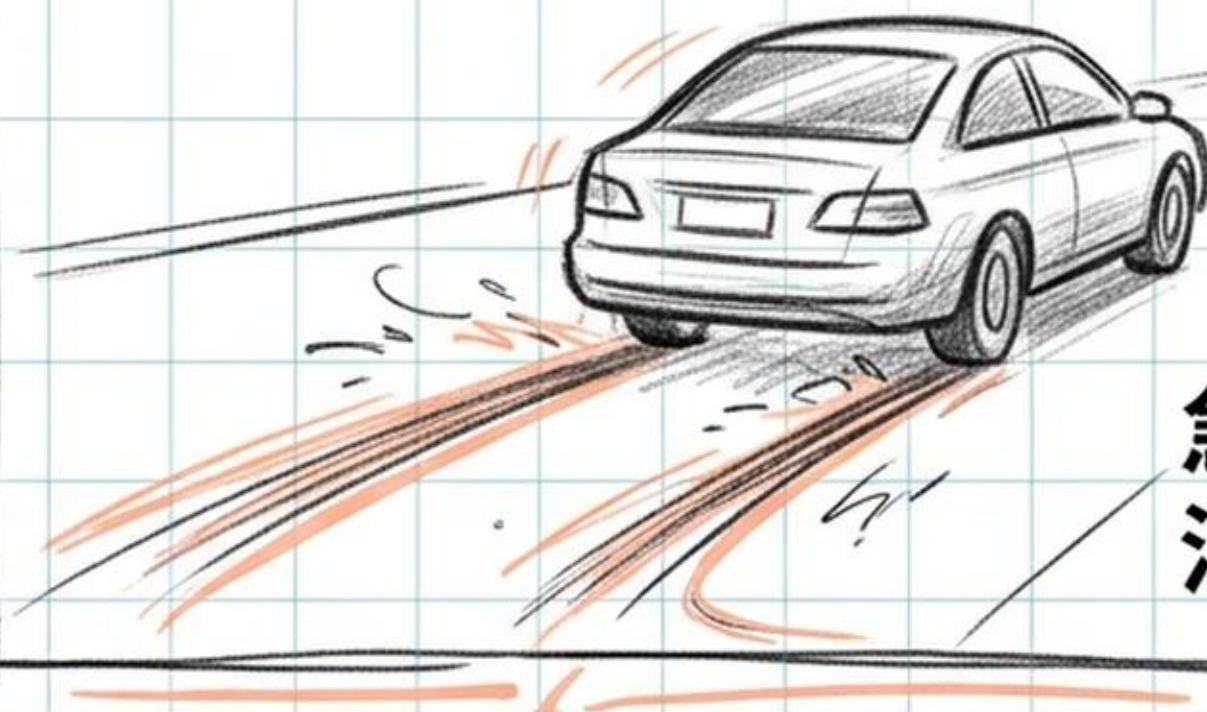
大脑预测机器的建造过程



只盯屏幕

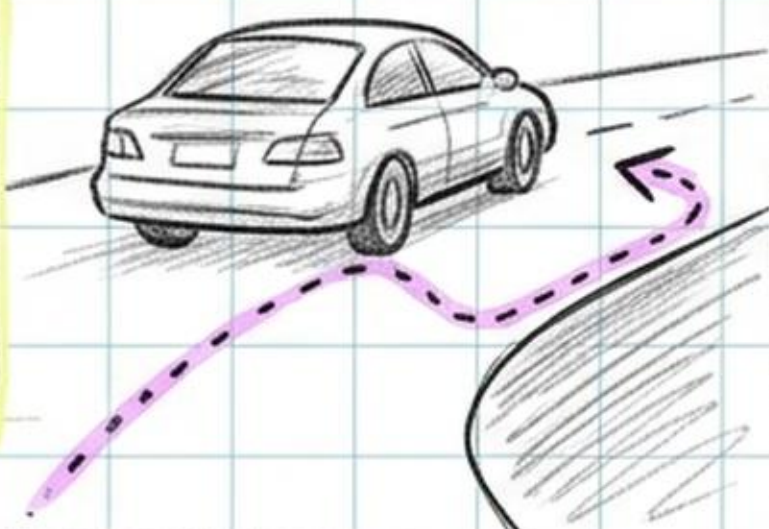
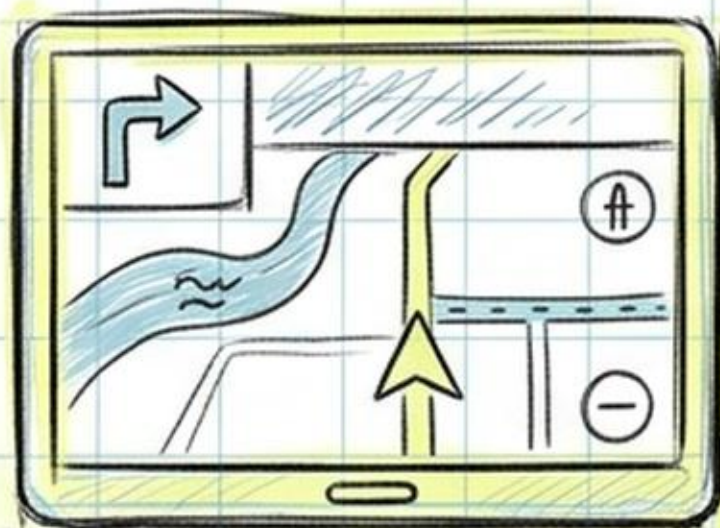


急刹车！河在哪？



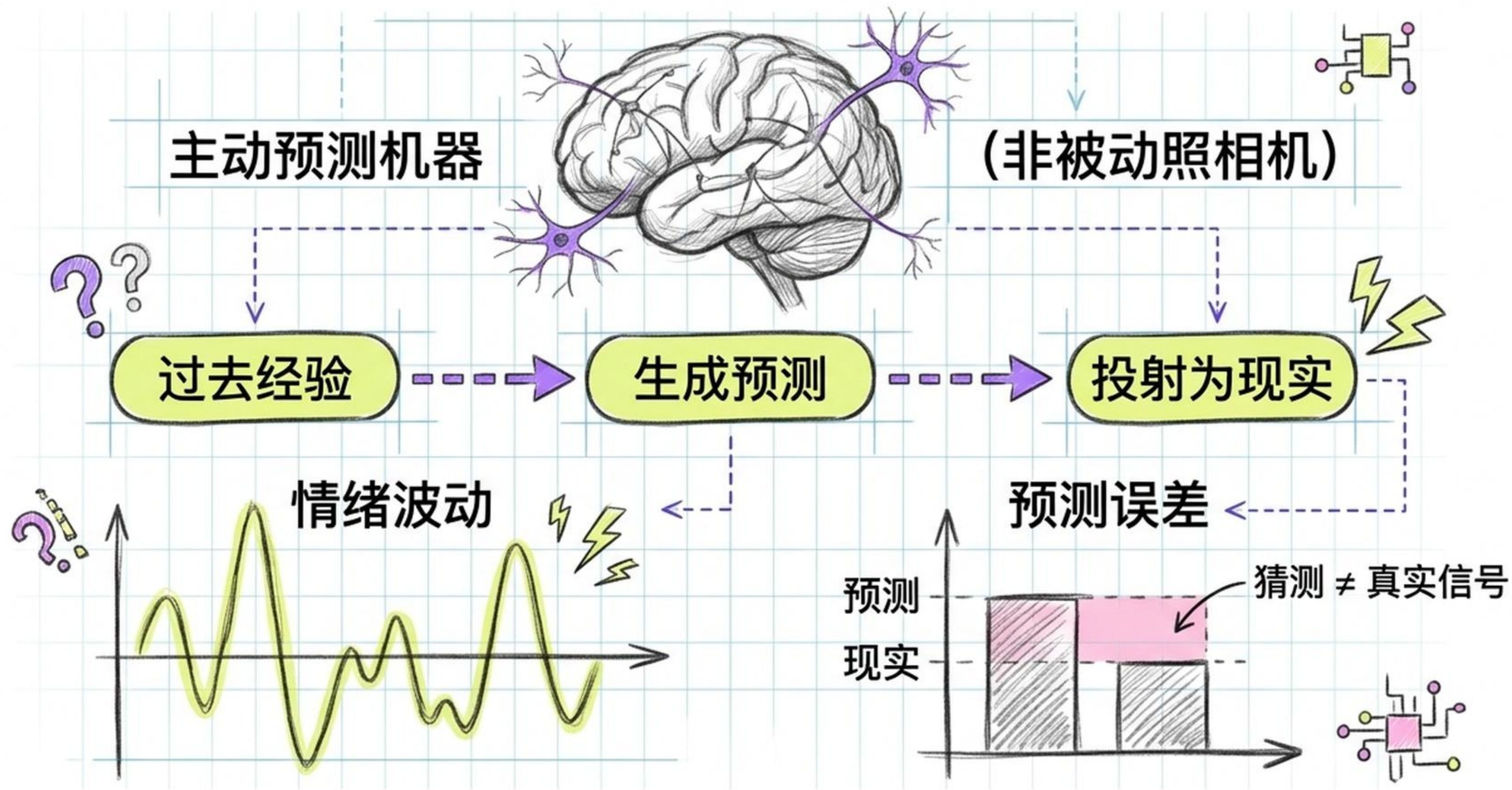
急刹车！
河在哪？

最快路线？



你被困在一张
过期地图里

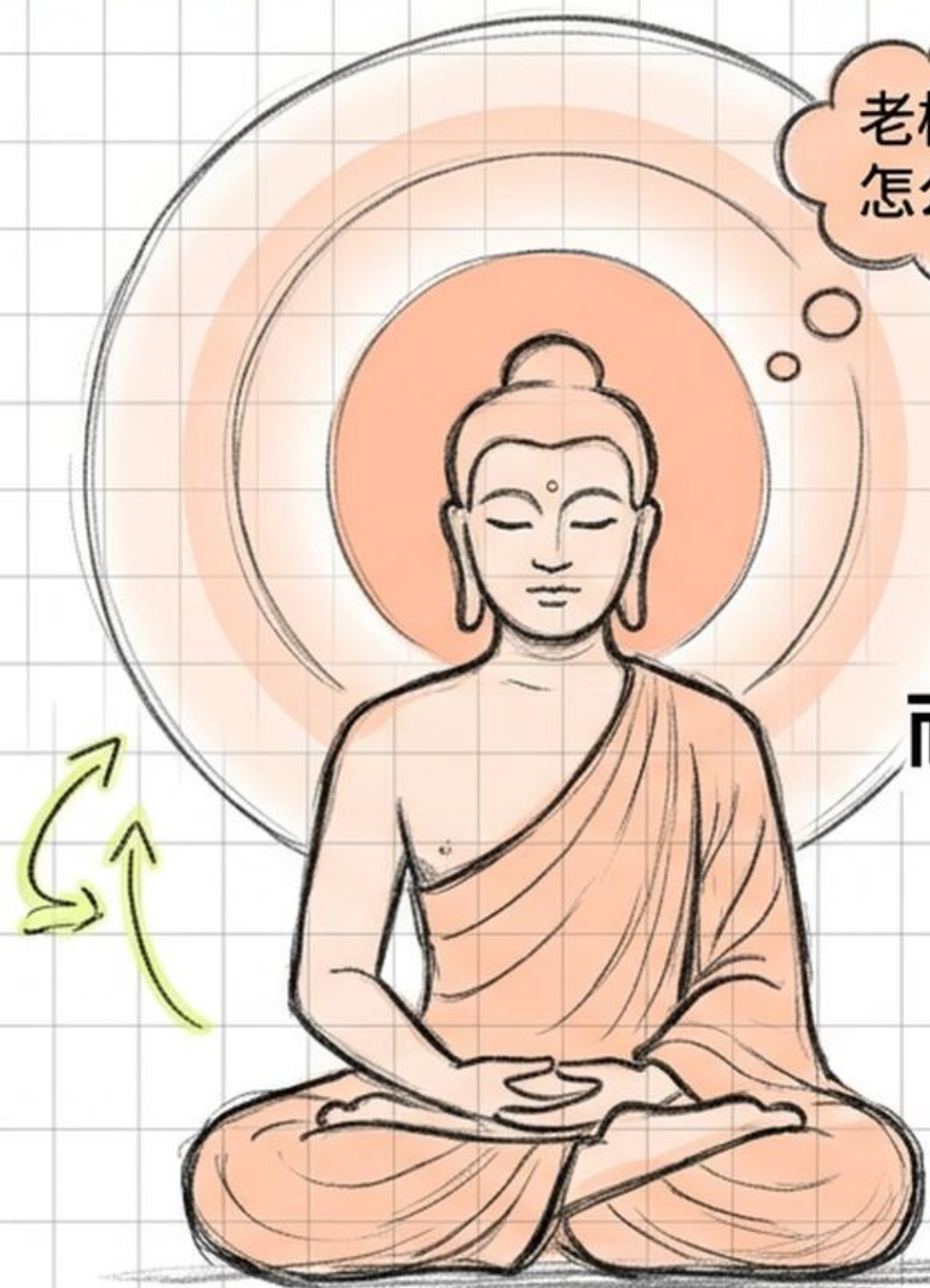
预测编码



你生气，是因为预测模型与世界对不上

2500年前·无设备·纯内观

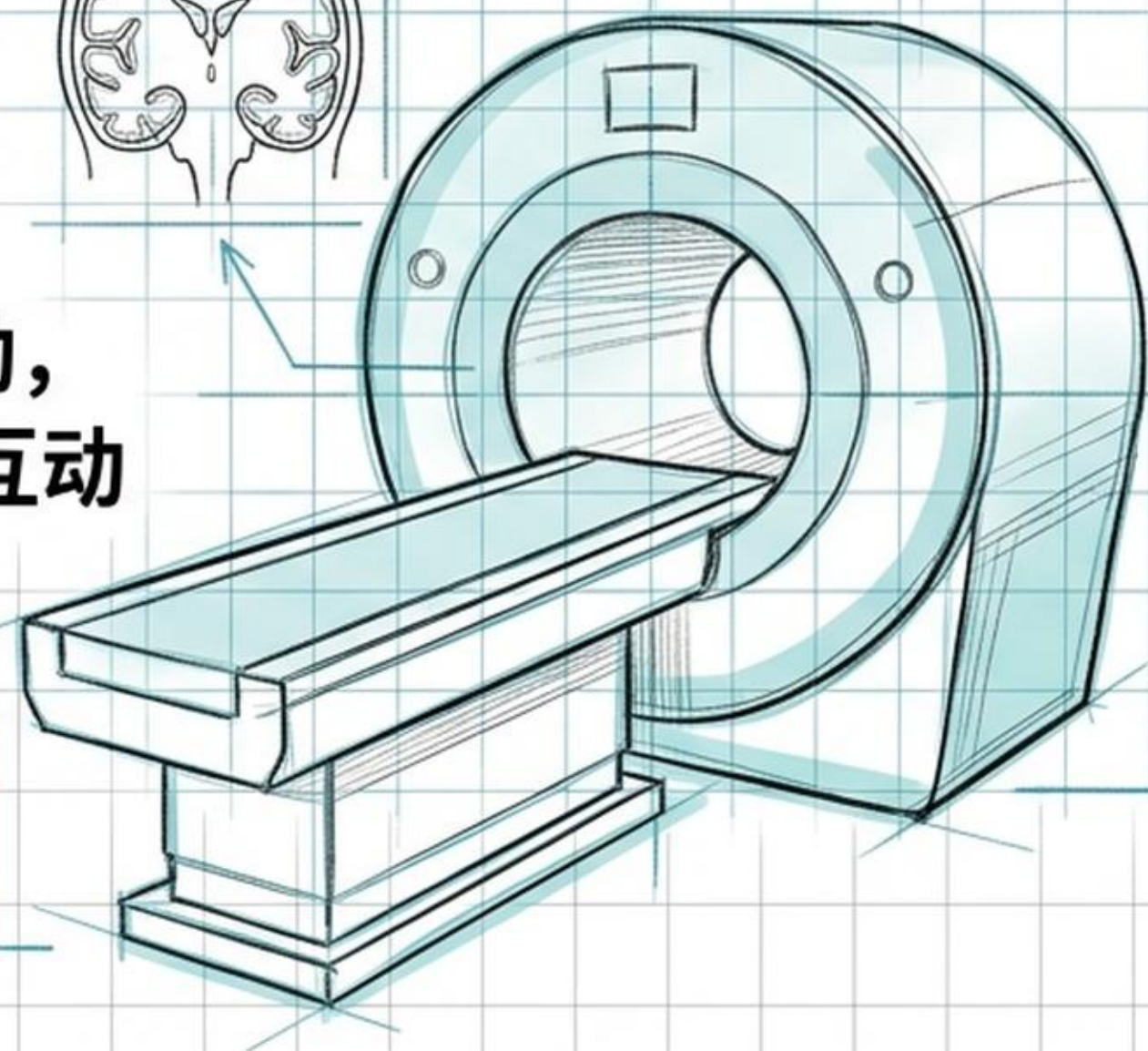
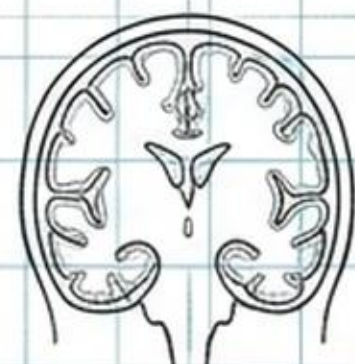
现代神经科学·核磁共振实验室



老板应该
怎么对我

相同发现

人不是在跟世界互动，
而是在跟脑中的模型互动



2500年前·无设备·纯内观

现代神经科学·核磁共振实验室



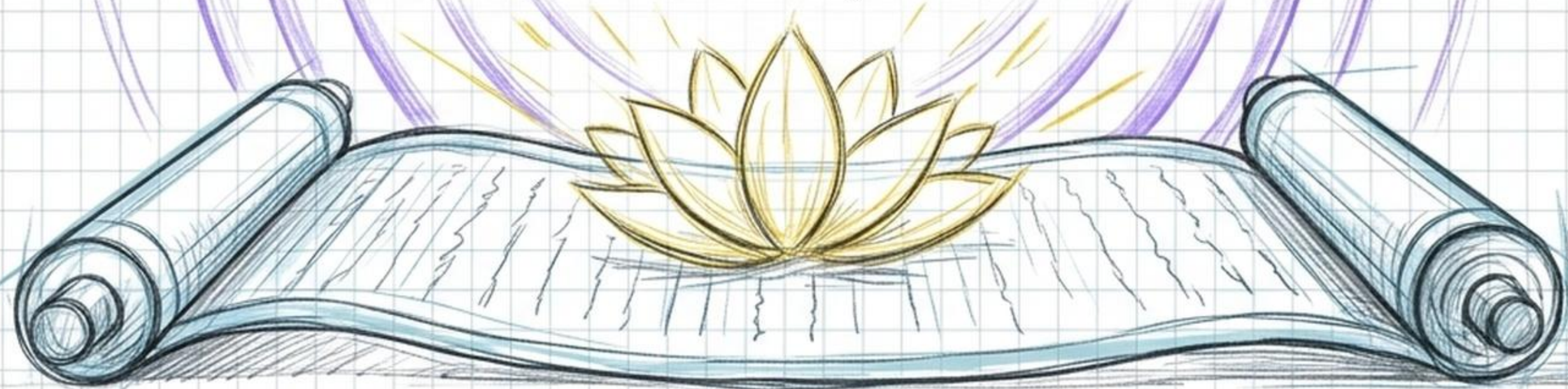
所有标签 ≠ 事物本身

凡所有相，皆是虚妄



看穿标签 = 见真相

若见诸相非相，则见如来



* 佛陀否认的不是世界，而是你关于世界的故事

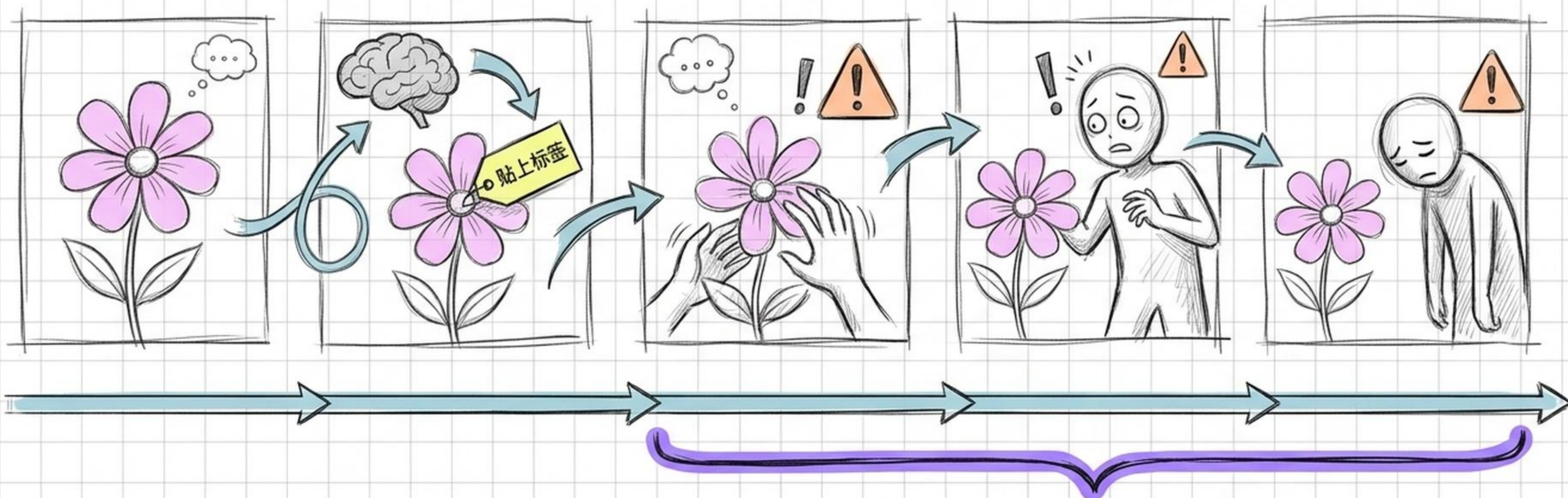
T0：花出现

T1：大脑说“好美”
→贴上标签

T2：执着于“美”

T3：害怕花凋谢

T4：花还没谢，
已开始难过



3秒内，一场微型苦难

问题根源：标签，非花

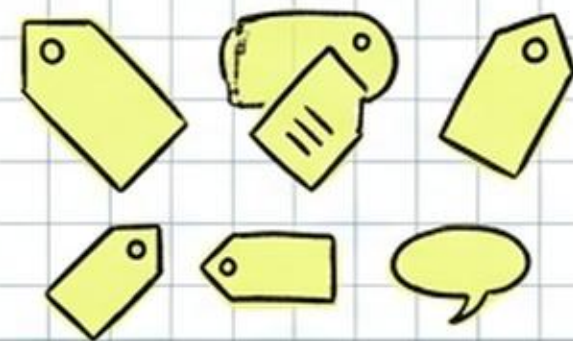
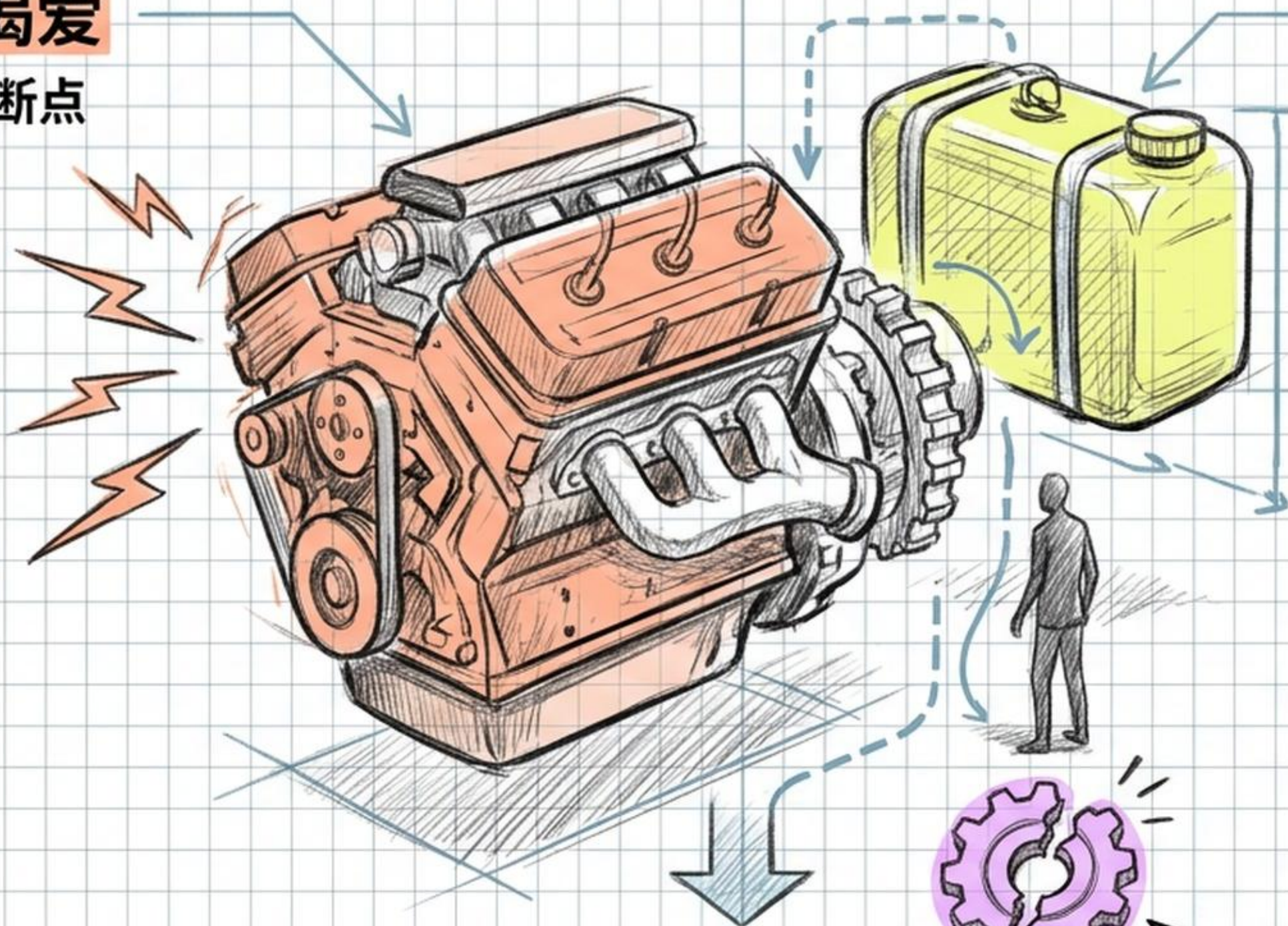
苦的机器

发动机 = 渴爱

《阿含经》切断点

燃料 = 相 / 标签

《金刚经》切断点



运转结果：苦

砍掉任何一个，苦的机器就停了

般若公式：A，非A，是名A

全经出现
20+ 次

A → 非A → 是名A

世界

非世界

是名世界

三十二相

即是非相

是名三十二相

佛法

即非佛法

是名佛法

在名称与情绪之间插入间隔

场景A: 焦虑



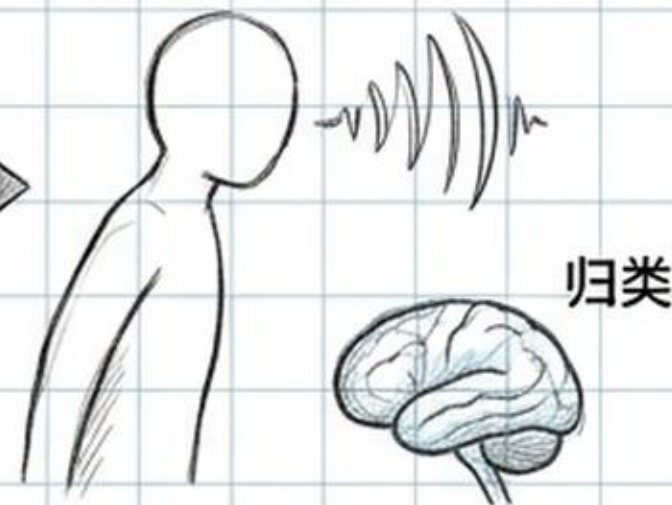
所谓焦虑，非焦虑，
是名焦虑



场景B: 被批评



所谓不尊重，
非不尊重，
是名不尊重



场景B: 被批评



所谓不尊重
非不尊重
是名不尊重

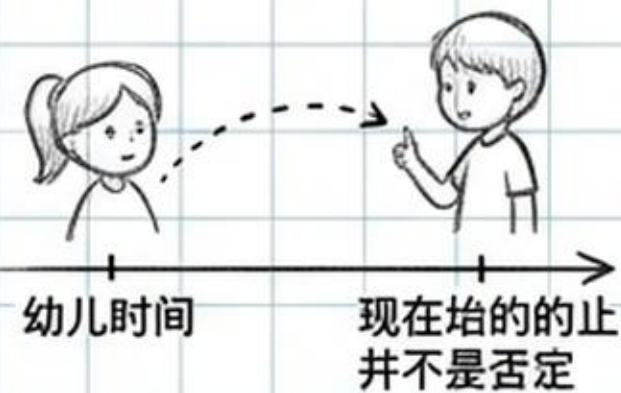


场景C: 自我否定

他读重了
于个代



所谓不够好
非不够好
是名不够好



命名系统
(仍铤操作)

情绪反应

被切断的绑架链条

不跟你讲大道理，直接切断那根线





探究「住」：焦虑与内耗的心理陷阱



格1：消息未回，脑补剧本



格2：说错话，床上回放3小时



格3：目标未达成，自我审判

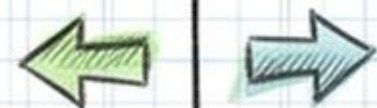


格4：这些全是「住」

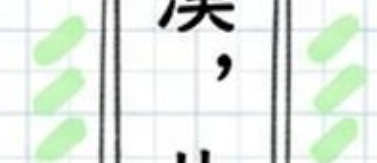
心被粘住，动弹不得

住

全情投入，
无所畏惧



此亦非冷漠，
此乃终极自由

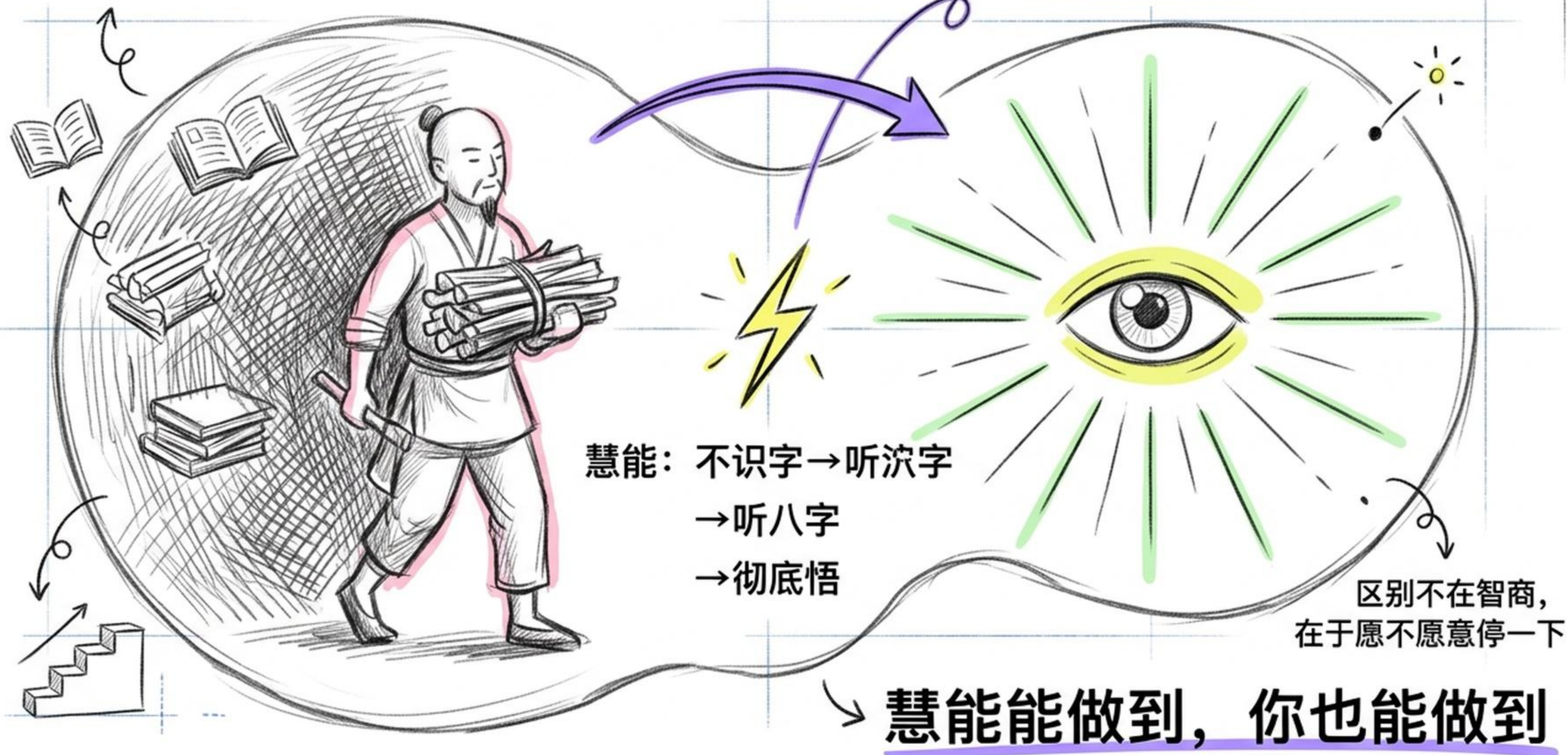


干脆放手，
不留执念

相是相，不是实相

知识 = 需要学习，需要时间

般若 = 看见，只需一个契机



须菩提问：如何安住其心？
如何降伏其心？



“须菩提心”

#a7d3db

佛陀答：看清楚它，
它自己就安了



看清见
心

“看清楚它，
它自么安”

#f2b4fd

#eaf985

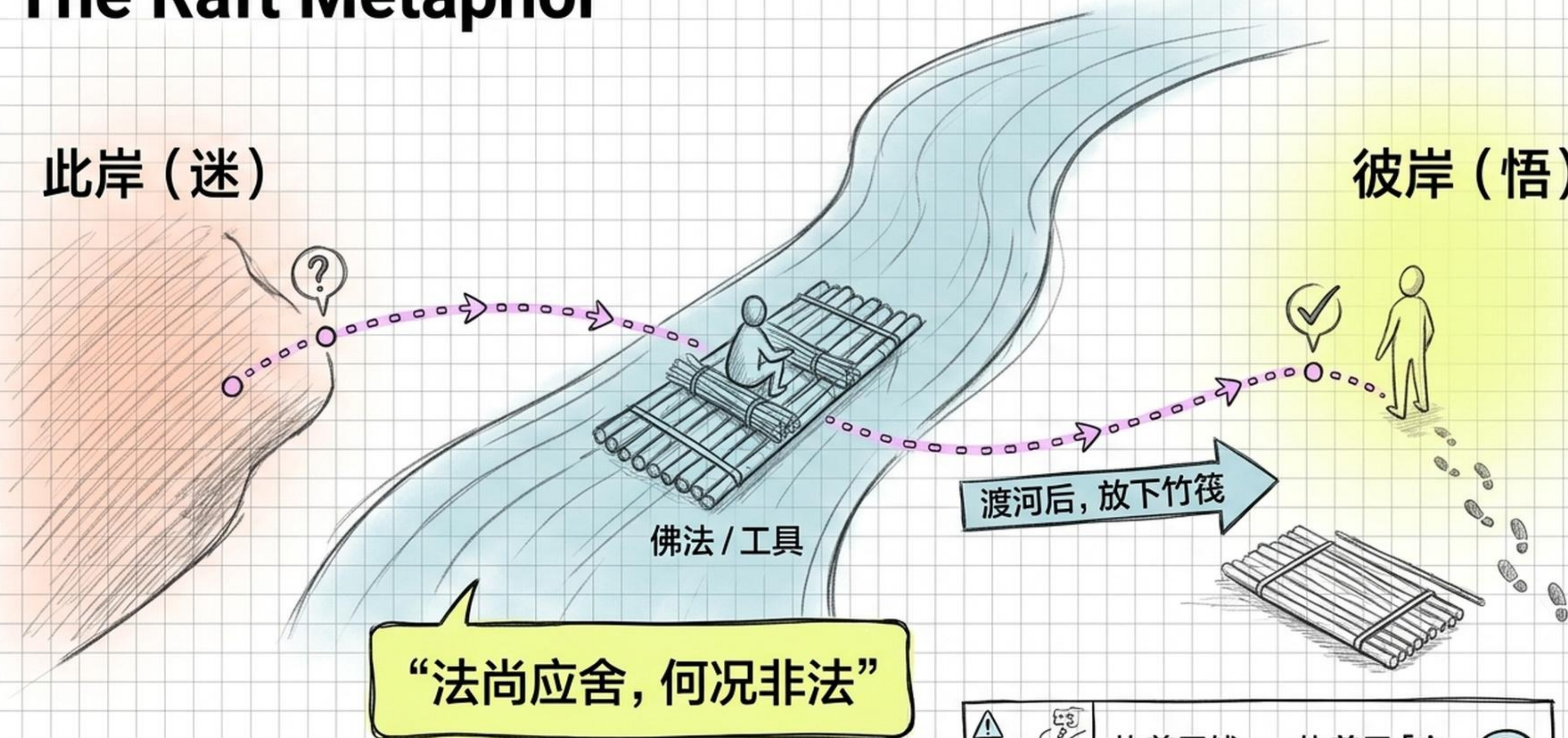
#ffba9e

不是控制心，是看见心的运作方式

The Raft Metaphor

此岸（迷）

彼岸（悟）



佛法 / 工具

渡河后，放下竹筏

“法尚应舍，何况非法”



执着于钱 → 执着于「空」
= 本质未变

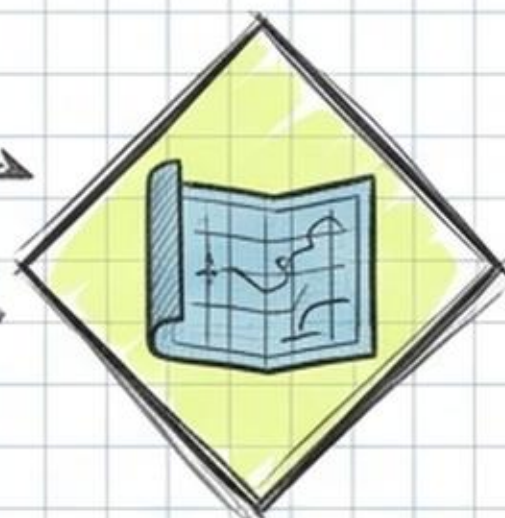


● #9f75ff ● #eaf985 ● #a7d3db ● #ffba9e ● #f2b4fd

● #9f75ff
● #eaf985
● #ffba9e
● #f2b4fd



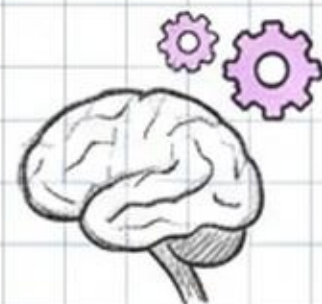
地图 ≠ 领土



标签 ≠ 事物



大脑造图机



大脑造图机

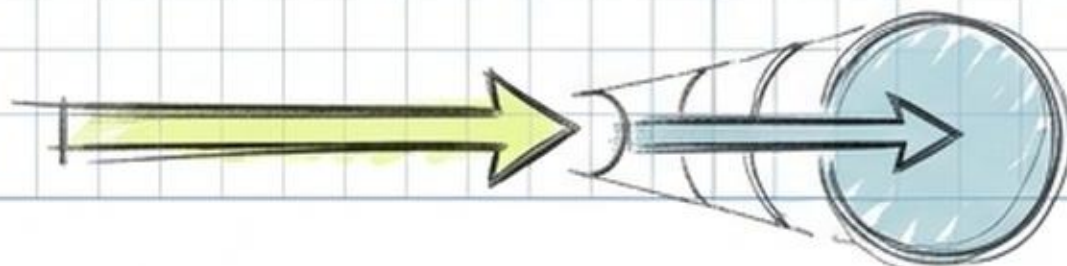
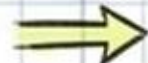
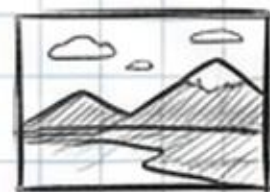


故事 ≠ 真相



模型 ≠ 现实

《金刚经》
核心



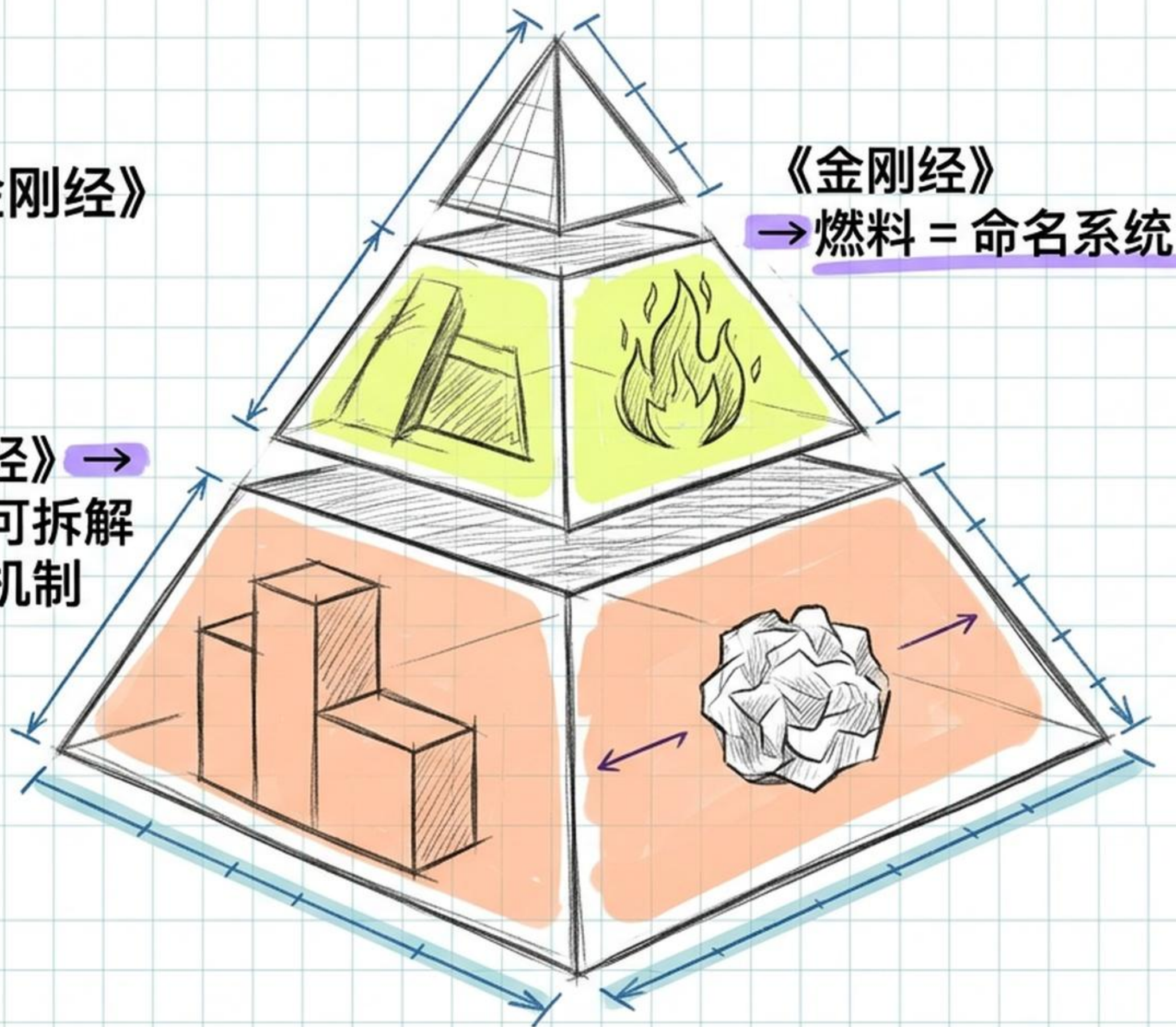
不再被自己的滤镜绑架

不再被自己的
滤镜绑架

内化后 → 世界不会更少，只会更大

《金刚经》

《阿含经》→
痛苦有可拆解
的精密机制



《金刚经》
→ 燃料 = 命名系统

普通智慧

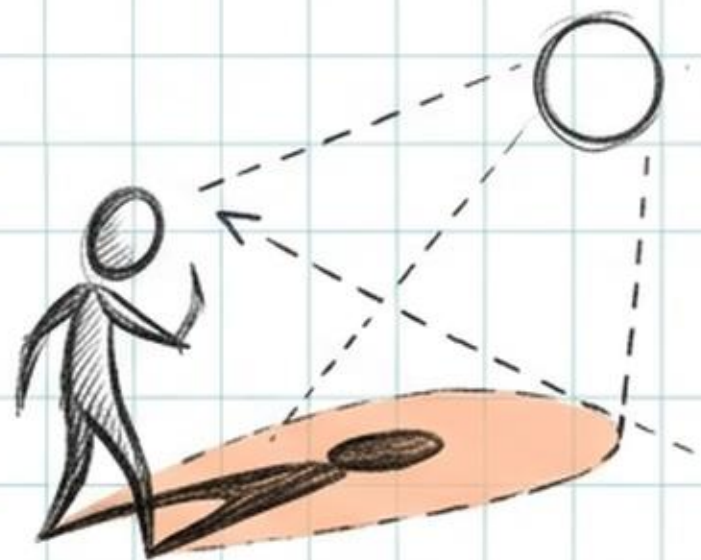


普通智慧：
告诉你
说“别执着”

般若智慧



般若：
让你看见执
着怎么发生



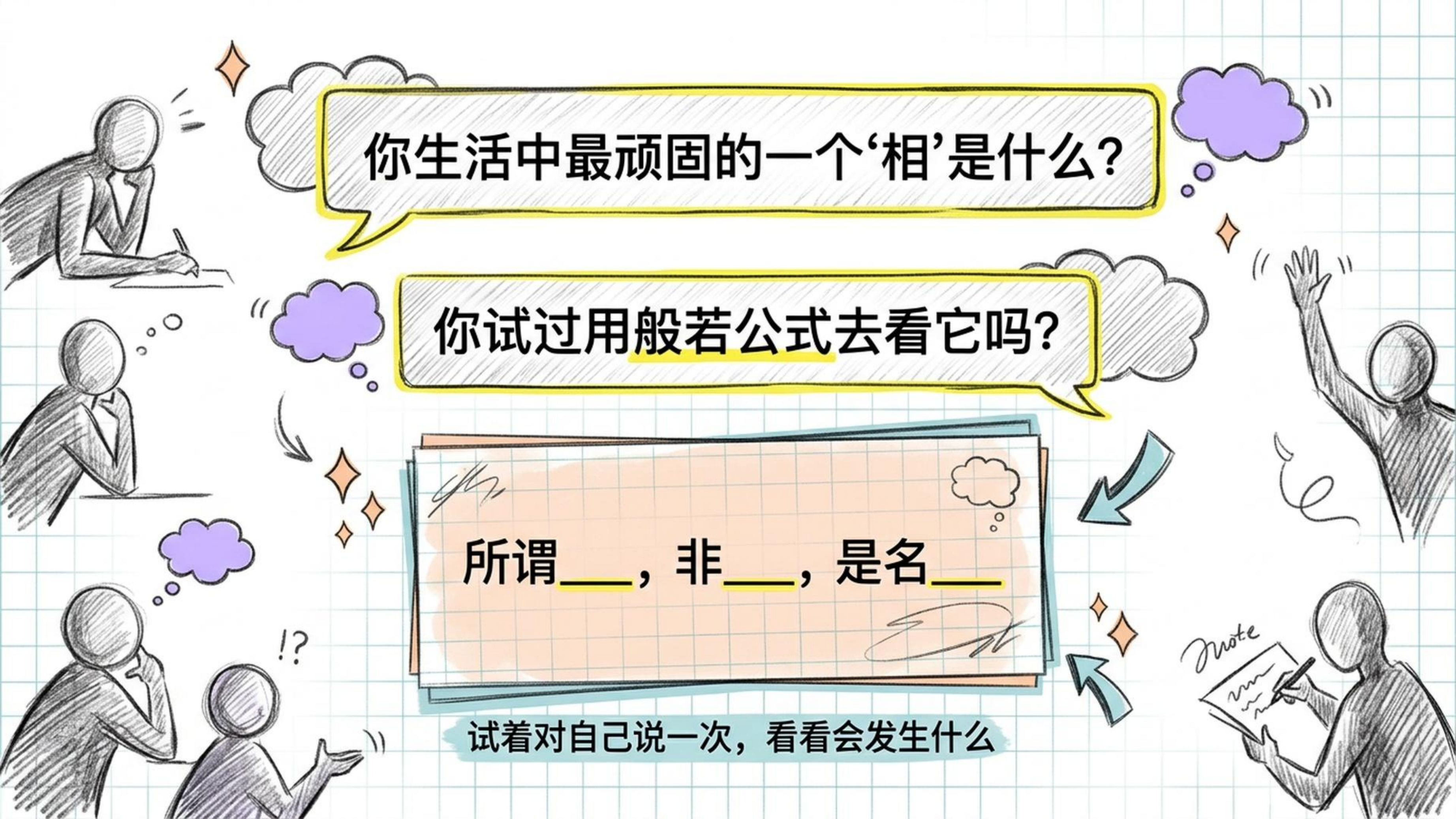
不是说服自己不怕影子，而是转身看见投影的东西



金刚般若 = 可训练的视觉能力

看见的那一刻，你就已经拿起了那把金刚做的刀

看见标签正在被贴上的那个动作，就是般若



你生活中最顽固的一个‘相’是什么？

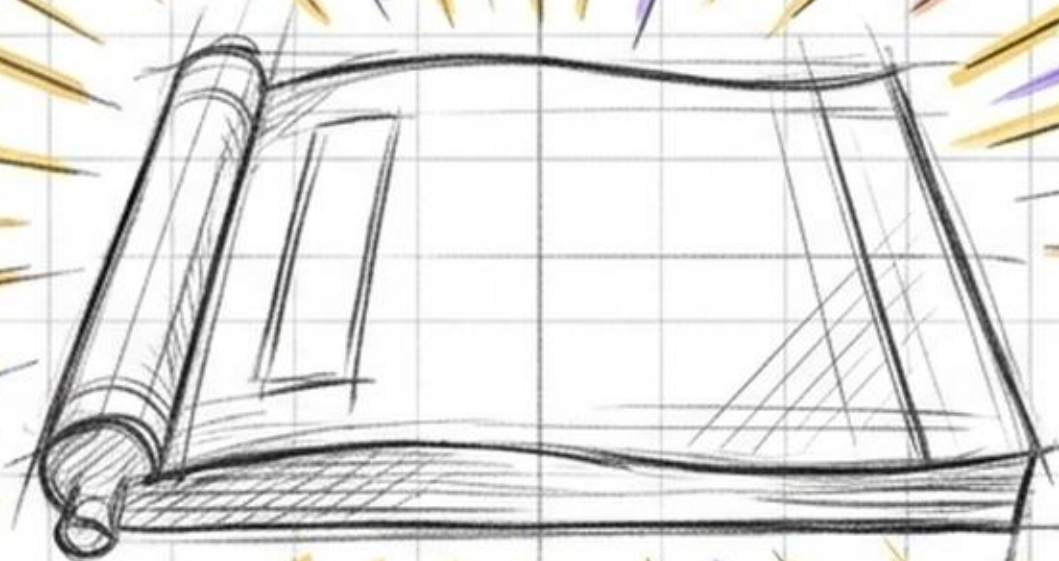
你试过用般若公式去看它吗？

所谓___，非___，是名___

试着对自己说一次，看看会发生什么

金刚般若，看见即自由

《金刚经》完整拆解



《金刚经》完整拆解

王利杰 | 下期见