

个人叙述文档

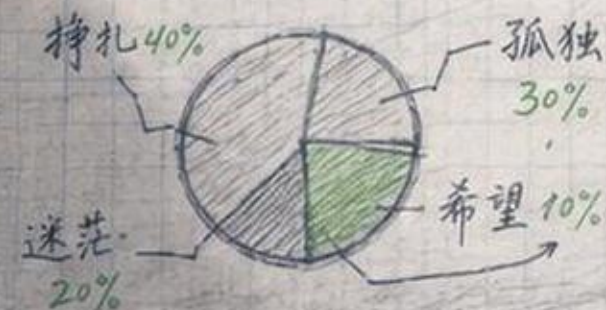
- 非虚构
- 真实经历
- 内心独白
- 写给未来的自己

开始日期：不记得了
结束日期：也许是今天



存在的意义

情绪占比



关于我是谁
我从哪里来
我要到哪里去

以及，这一切的意义

...

第51页文档★

私人文件
请勿随意翻阅



51页

- ☒ 已写完
- ☒ 未寄出
- ☐ 或许永远
不会寄出

王老师，我想把我自己的故事告诉您 ☆

2024.5.21

黑暗废墟

细节已模糊处理

光明出口

“原来，并不是我去救他们，而我恰恰是被救的那个。”

财富缩水



事业下行

计划
泡汤

账户余额：

-¥¥¥

信心崩塌

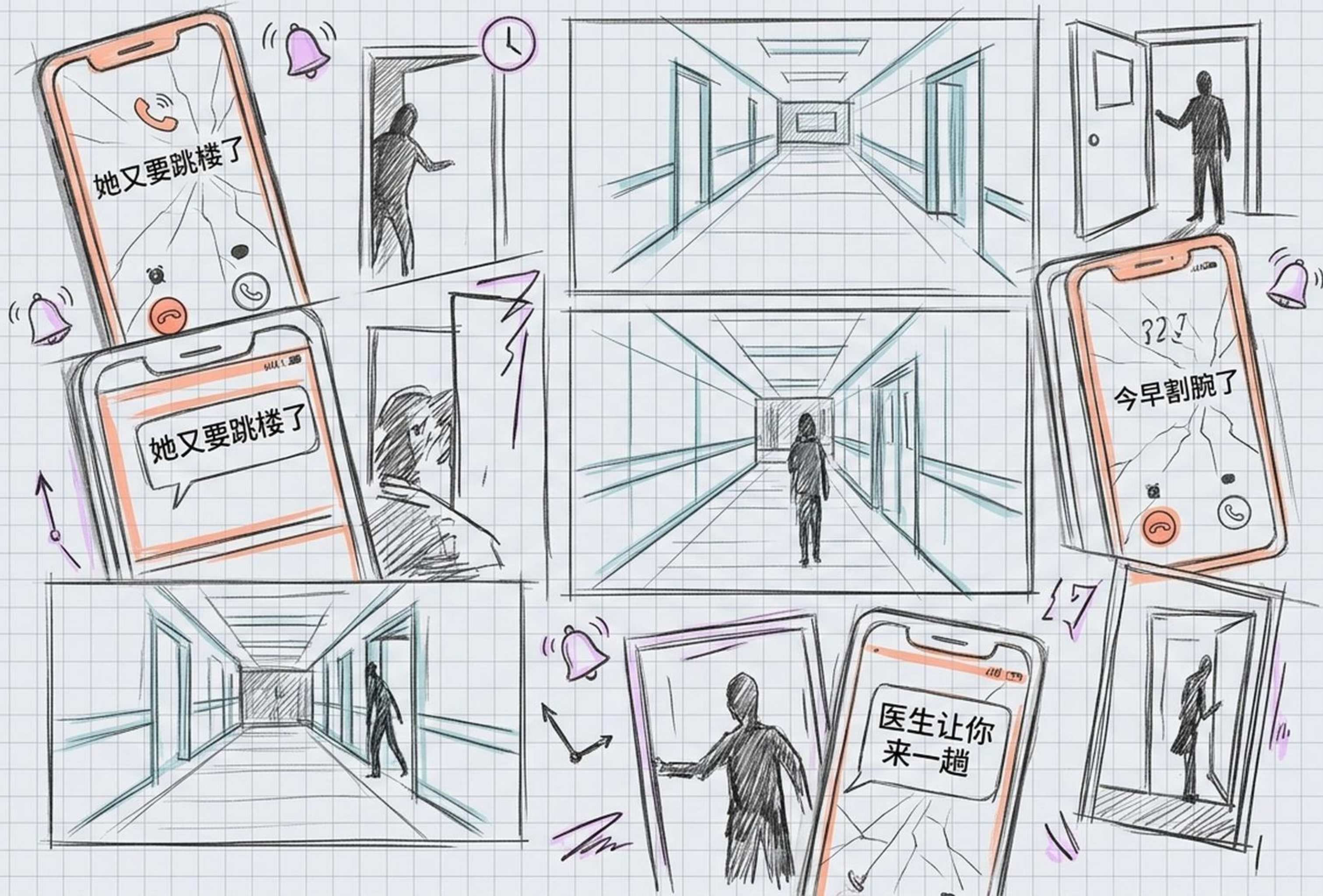
目标
未达成

那两年

撑不住的时候，
连呼吸都觉得累...







#ffba9e

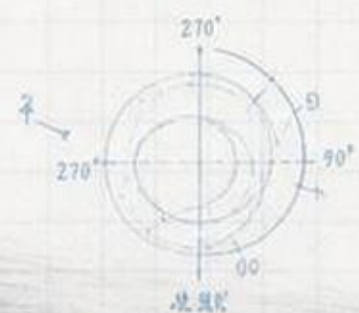
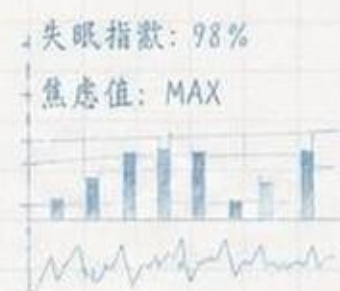
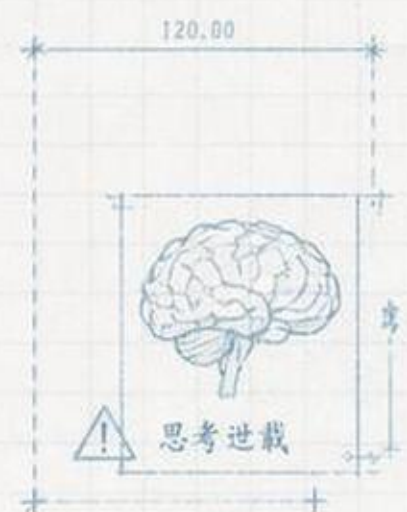
#a7d3db

#E5E7EB

#E5E7EB

#f2b4fd

每一天，都在接电话



思维碎片

- 活着的意义是什么?
- 宇宙的尽头是什么?
- 善良是否毫无意义?
- ...



情绪状态



无法逃离的漩涡...

这个世界
为什么这么荒谬?

人性为什么
这么自私?

我该怎么
解救家人?

几乎陷入抑郁

走投无路

1. 撞壁



2. 绝望

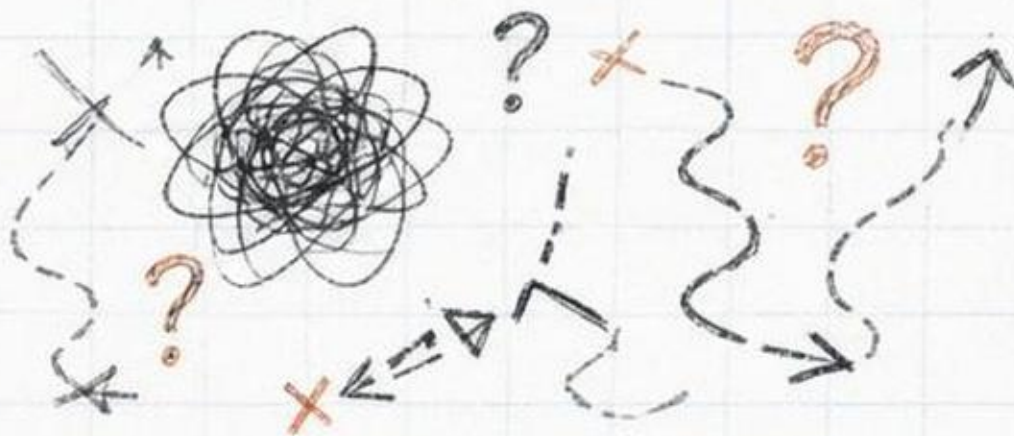


寻找解释的框架

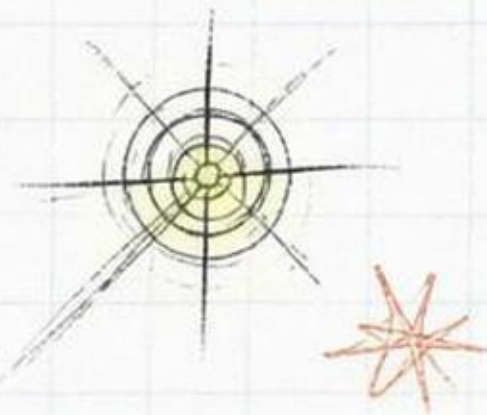
3. 微光



每条路都走到尽头...
为什么没有出口?



- ☒ 也许有一条路...
- ☒ 哪怕只是一丝光
- ☒ 也值得去靠近

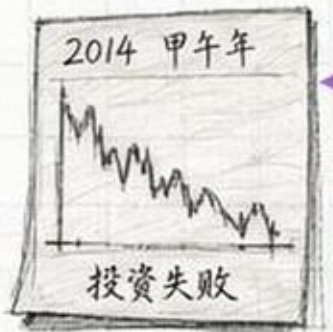


“那一刻我以为我看见了世界的真相”

牢狱之灾



- ✓ 27岁 流年七杀
- ✓ 申酉刑冲
- ✓ 官非口舌



2016 丙申年
实证!

病变



- ✓ 33岁 癸亥年
- ✓ 亥子丑水旺
- ✓ 肾系隐患

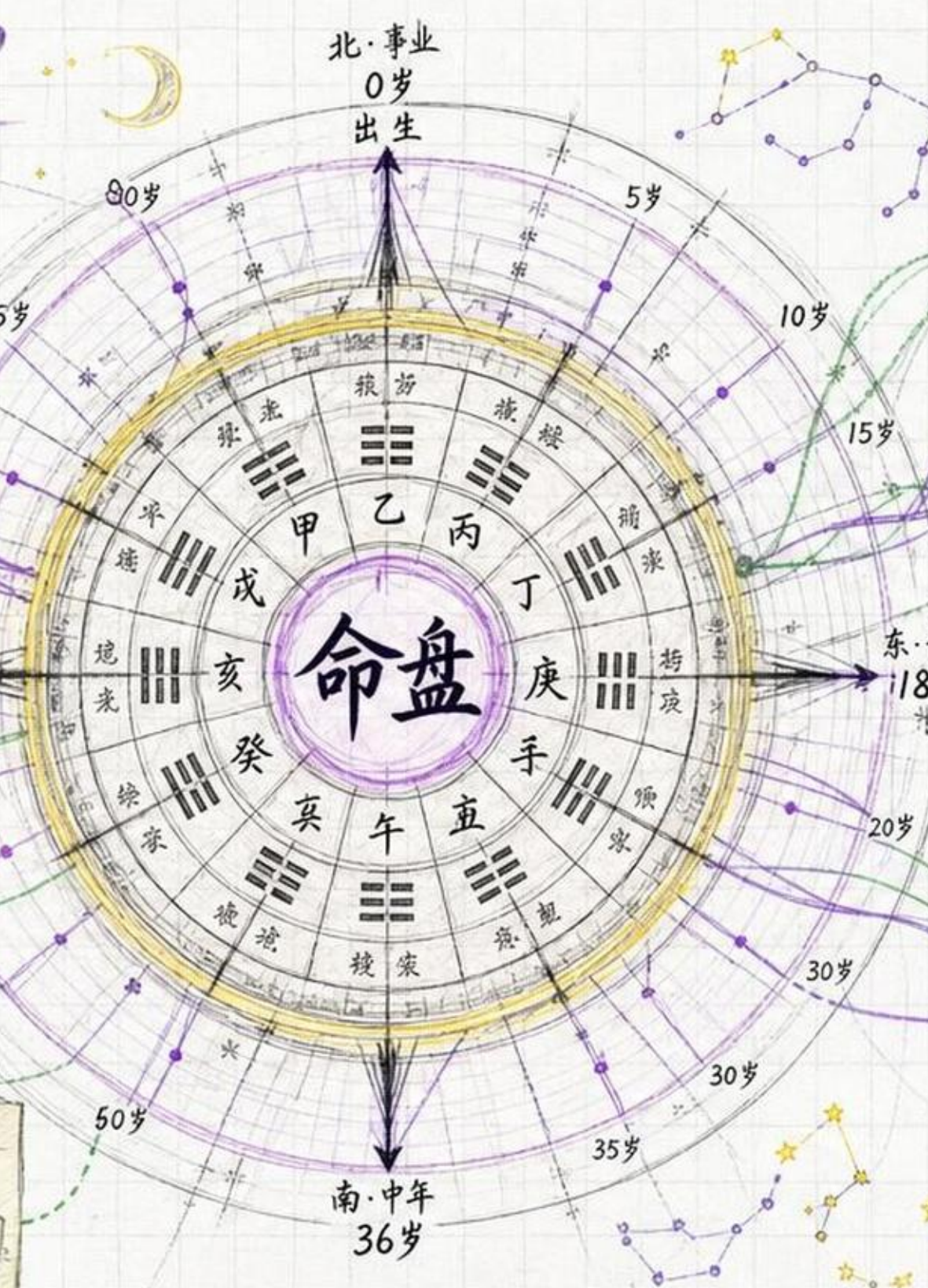
2019 己亥年
手术住院✓

- ★ 关键推演:
1. 五行生克
 2. 十神定位
 3. 大运流年
 4. 神煞应期
- 反复验证
寻找因果链

大运排盘 (逆排)

年龄	0-9	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
出生	乙丑	甲子	癸亥	壬戌	辛酉	庚申	己未	戊午

起运: 出生后子月20天
起运交接: 1992.08.15



家族大事

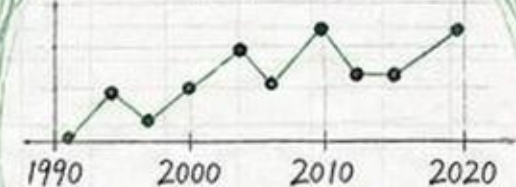


- ✓ 23岁 家宅变动
- ✓ 祖坟动土
- ✓ 长辈健康

2006 丙戌年

老宅拆迁

三十年验证



- ✓ 应验率 87%
- ✓ 持续验证中...

- 验证事件 (部分)
- ✓ 1993 升学
 - ✓ 1998 初恋
 - ✓ 2001 破财
 - ✓ 2006 变动
 - ✓ 2011 创业
 - ✓ 2016 官非
 - ✓ 2019 手术
 - ✓ 2022 转折
 -

情感挫折



- ✓ 28岁 伤官见官
- ✓ 卯酉冲
- ✓ 感情破裂

2017 丁酉年

分手

大运走势总览

0-9	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
乙丑	甲子	癸亥	壬戌	辛酉	庚申	己未	戊午

起伏周期

应期密集

转折高发

今日心得

- ✓ 万物皆有定数
 - ✓ 命运可推可知
 - ✓ 知命改运, 趋吉避凶
- 精进不止!



深夜

末那识

阿赖耶识

六祖坛经



菩提本无树，
明镜亦非台，
本来无一物，
何处惹尘埃。

12:48 / 45:32



精神结构剖面图

图号: 001-A
比例: 1:1
单位: 无量心尺
绘图: 智慧观照
日期: 2024.05.20



表层·意识活动层
思维、判断、计划、选择

中层·心理运作层
情绪、记忆、想象、梦境

深层·潜意识层
习惯、模式、深层信念

★ 根本层·阿赖耶识层
一切种子之库，
生起万法之本。

说明:
• 本图为概念示意图，非物理实测
• 尺寸为象征性比例，非绝对
• 阿赖耶识深广无边，无法测量
• 修行可净化种子，转识成智



- 念头 (思维)
- 分别 (判断)
- 感官 (五识)
- 短期记忆

意识表层

表层的分别意识，
随境生灭，流动不定。

阿赖耶识

一切法种子之藏库，
无始以来，积集一切
业力种子，
含藏而不坏，
遇缘而现行。

种子

业力种子 (习气印记)
含藏于阿赖耶识中，
等待因缘成熟。

种子类型 (示例)

- | | |
|------|------|
| 善业种子 | 情绪种子 |
| 恶业种子 | 伤害印记 |
| 思维习气 | 慈爱种子 |

经历 · 情绪 · 念头 · 伤害 · 爱

10.0m

20.0m

约120.0m

90.0m

约200.0m

末那识： 不停运转的情绪抓取器

- 末那识将阿赖耶识中的种子抓取、加工并推送至意识层面
- 驱动我执，强化自我中心持续制造痛苦与烦恼

持续运转
无间断抓取

过滤、评估、强化
符合“我执”的种子

阿赖耶识（藏识）

一切种子的仓库

储存无量的业力种子
包括情绪、记忆、习气等

表层意识（现行识）

种子被推送至表层意识
形成当下的念头、情绪、反应

种子传递

通过末那识的加工与选择
将特定种子不断向上推送

以“我”为中心
偏好与执着驱动

• 委屈

• 不满

• 我的判断

• 我必须赢

结构示意图



- 驱动：执著之力
- 动力：习气惯性
- 功能：取种—熏回—再生

末那识

永动闭环

调取种子

熏回污染

阿赖耶识

循环特征

- ✓ 取之不尽
- ✓ 熏之不绝
- ✓ 生生不息
- ✓ 无始无终

因果累积
习气强化

↑ 清净种子
上升

↓ 污染倾倒
回流

↻ 闭环不息
循环不止

0

5

10

15

20

25

30

我执漩涡

越转越大



它自己会跑

运作机制：

- ☐ 自我产生念头
- ☐ 念头强化自我
- ☐ 越转越重，停不下

自我强化循环

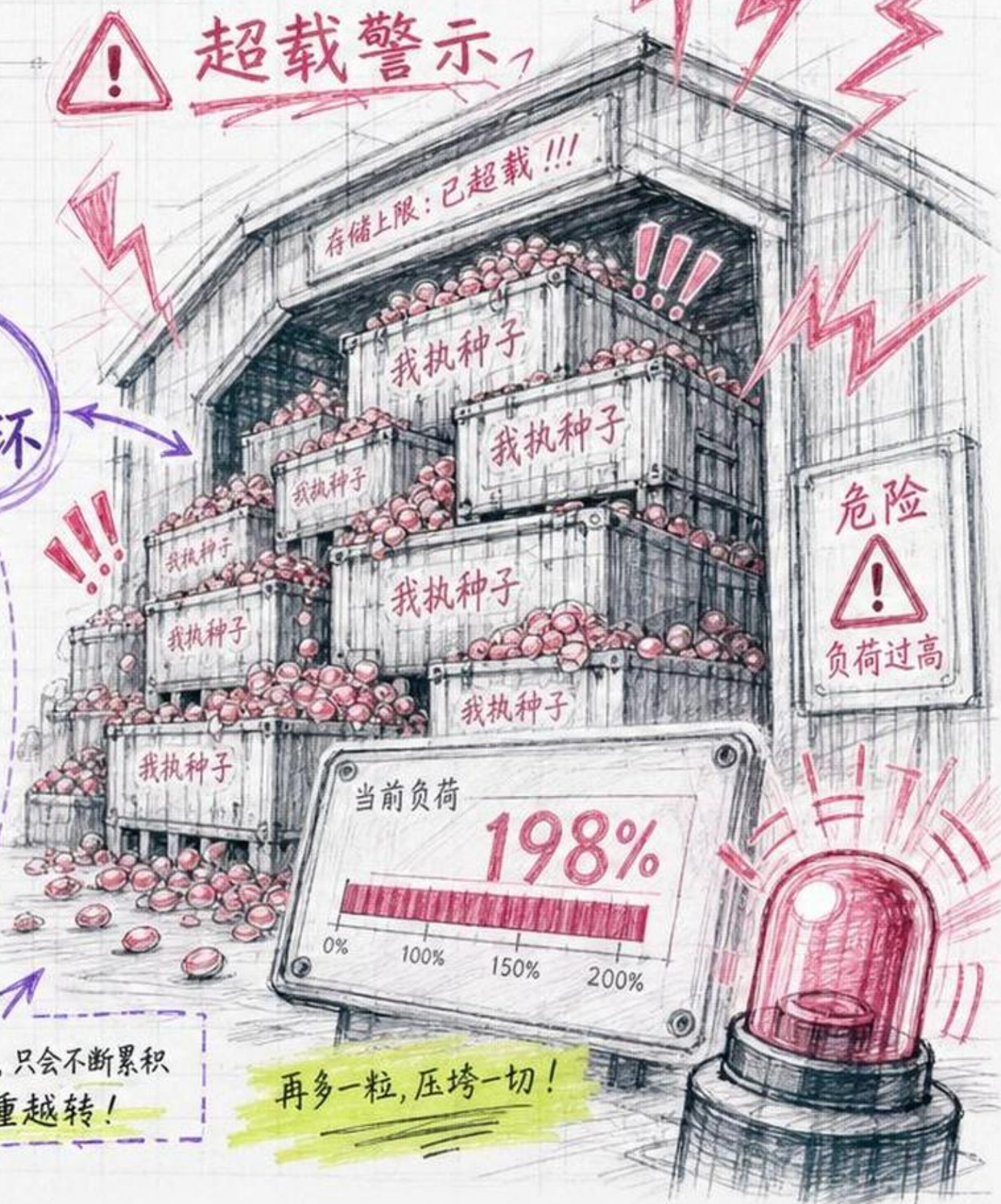
- ① 我执生起
- ↓
- ② 种下种子
- ↓
- ③ 种子累积
- ↓
- ④ 加重我执
- ↓
- 回到①

! 因果无法打破，只会不断累积
越累越重，越重越转！

种子仓库



超载警示



再多一粒，压垮一切！

命运绞索

- 无法选择
- 身不由己
- 越挣扎越窒息

看不见的力量
却勒得最紧

绞索收紧的过程
就是痛苦加深的过程



脑海里的剧本



我被亏待

如果当初...
要是那样...
他们都不懂我...
我本可以...
.....

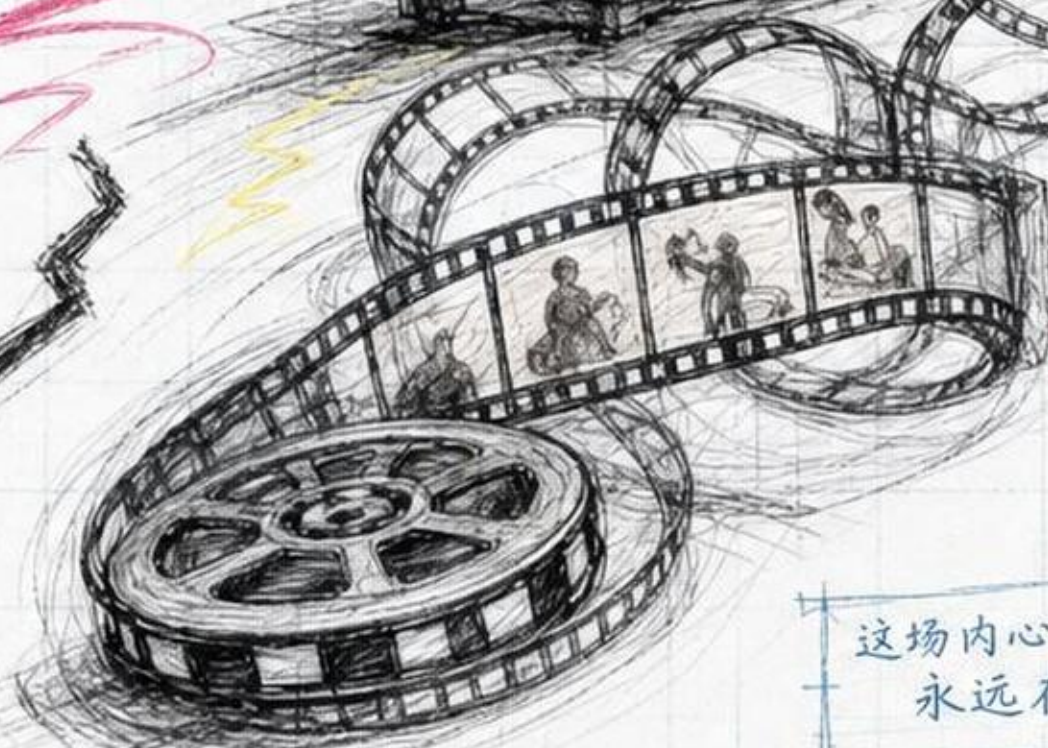
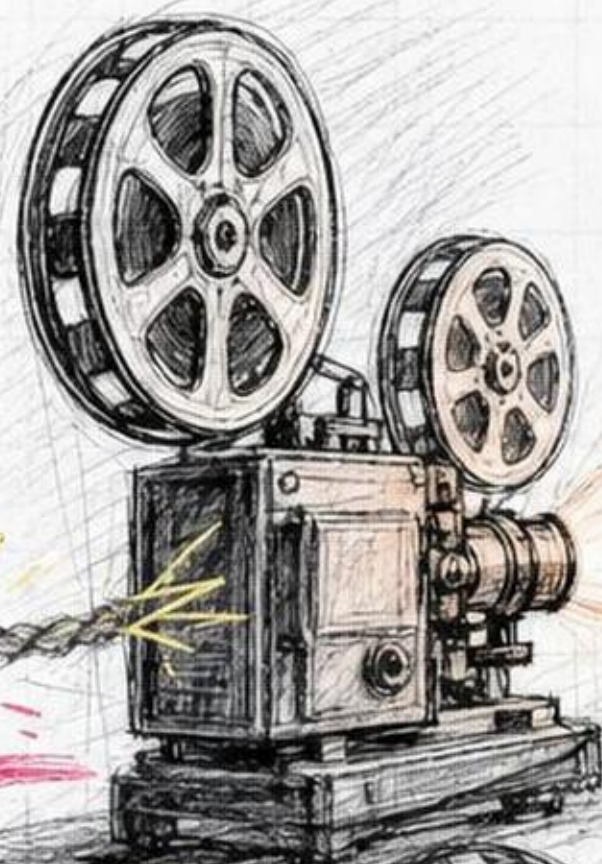
我被辜负

- 重复播放
- 无法停下
- 越想越气
- 越痛越深

这场内心的电影
永远在重播



我凭什么



“既非夫妻”

“是名夫妻”

!! 全场哗然 !!

教授



无常变化

- 一切法生灭不停
- 缘聚则生，缘散则灭
- 刹那迁流，生生不息

无常

- 过去不可得
- 现在不可得
- 未来不可得

如梦泡影，
如电光火石

缘起之树

因果连接

诸法因缘生，因缘尽还灭

无明



行



识



有



生



老死



六入



触



取



爱



1 无明为始
烦恼根本

2 缘起相续，
环环相扣

3 生住异灭，
无有自性

4 断除无明，
涅槃寂静

爱与包容
愿以此心，
普照一切众生

缘起·性空

缘起

一切法
因缘而生
因缘而灭
无有自性

我们带着
因果，
来到这个
无常的世界

如水中之波
起灭无常
相续不断

因缘成熟
回归本性

性

本自具足
清净光明
无染无垢

去爱

了悟本性
方见空相

空

诸法空相
不执不著
离念解脱

不要被
业障
蒙了心

如空中之月
不生不灭
不增不减

♦ 觉察
♦ 放下
♦ 回归本心

真正的空，不是空掉爱，
是空掉那些遮住爱的污垢

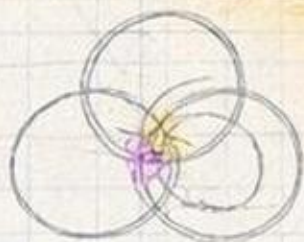
业障 →

乌云聚集
→ 压迫遮蔽

破裂、消散
→ 无常

镜头光晕
(示意)
光的扩散
与慈悲能量

云气消散
回归虚空



空性如虚空
不染不灭
而慈悲常在

爱，本自具足
♡

性空不是把太阳灭掉，是扬弃乌云。

CRH 复兴号
二等座车窗

1:1 设计草图

1050
(视窗高度)

中国速度 复兴未来

R120
(圆角半径)

双层钢化玻璃
(隔音, 隔热)

座椅中心线

空谷幽兰

450
(窗台高度)

1680 (视窗宽度)

注: 所见皆是风景
所听皆是启示



打坐多年
云开雾散

一节车厢
戴着耳机

照见内心的痛苦

窗外飞驰
内心震动
♡

心如止水
坐看云起

远山如黛
心亦澄明

耳机里是歌
心里却是空

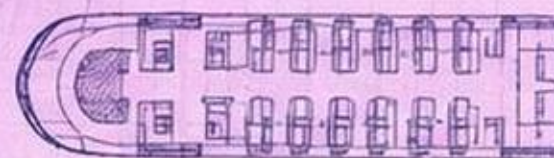
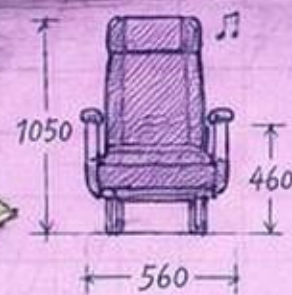
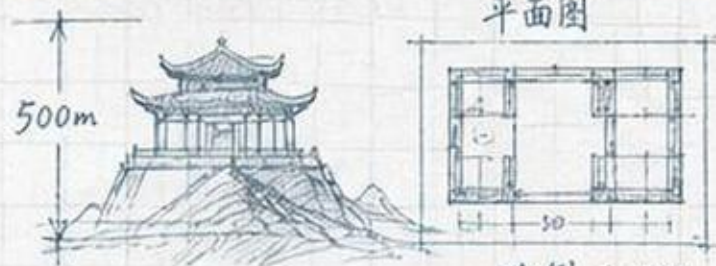
顿悟，不在古刹，在此刻

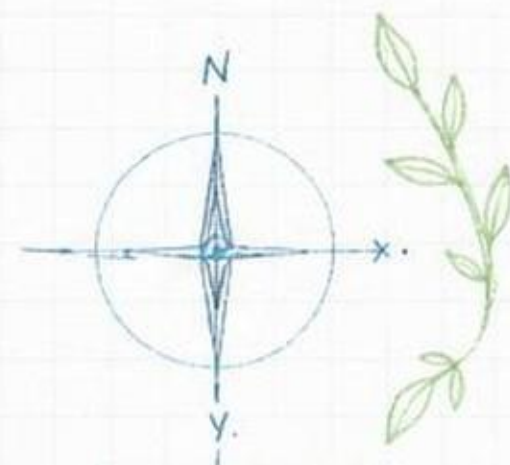
平面图

比例 1:200

车厢平面图

定员：72人/车厢

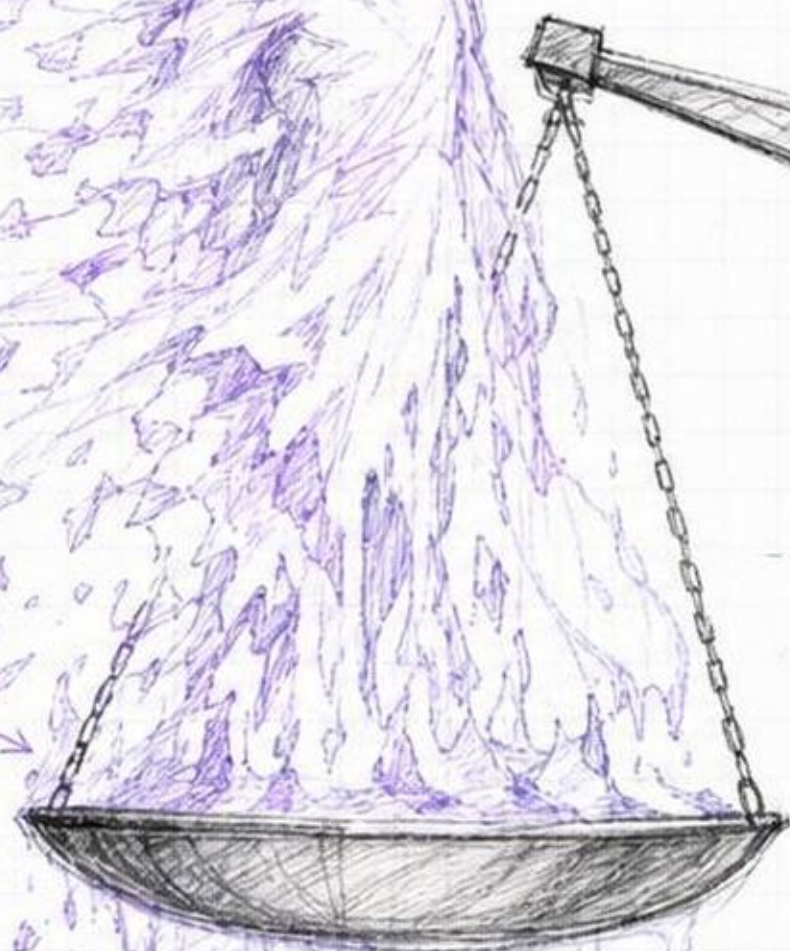




内在重心
重新校准

救人者的幻象

- 自我膨胀
- 使命执着
- 拯救者情结
- 需要被仰望



高度差
= 3.7

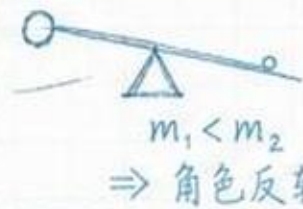
悲欣交集

- 幻想坍塌
- 真相浮现

那一把 救赎的火苗

- 纯粹的存在
- 无条件的爱
- 真理的光
- 救赎的源头

他不是救主，他是学生。



结构分析图



- 表面人格 (面具)
- 深层我执 (根源)

→ 当面具破裂，真相无处可藏。

我是好人 慈悲

慈悲面具

- 表面：善良、宽容、体贴
- 功能：获得认可与安全感
- 本质：伪装自我形象

末那识深层我执

- 隐藏的欲望与控制
- 驱动行为的底层程序
- 轮回的根源

控制欲

占有欲

优越感

比较心

恐惧

最深的执念，披着道德的外衣。

0m
-5m
-15m
∞

表层意识

我在思考、判断、选择
这是我是谁

末那识

我执、我慢、比较、控制...
构成“我”的核心执着

阿赖耶识

一切种子的深层仓库
无明的根源，业力的储藏

看见了

被看见
光照

被撼动
裂开

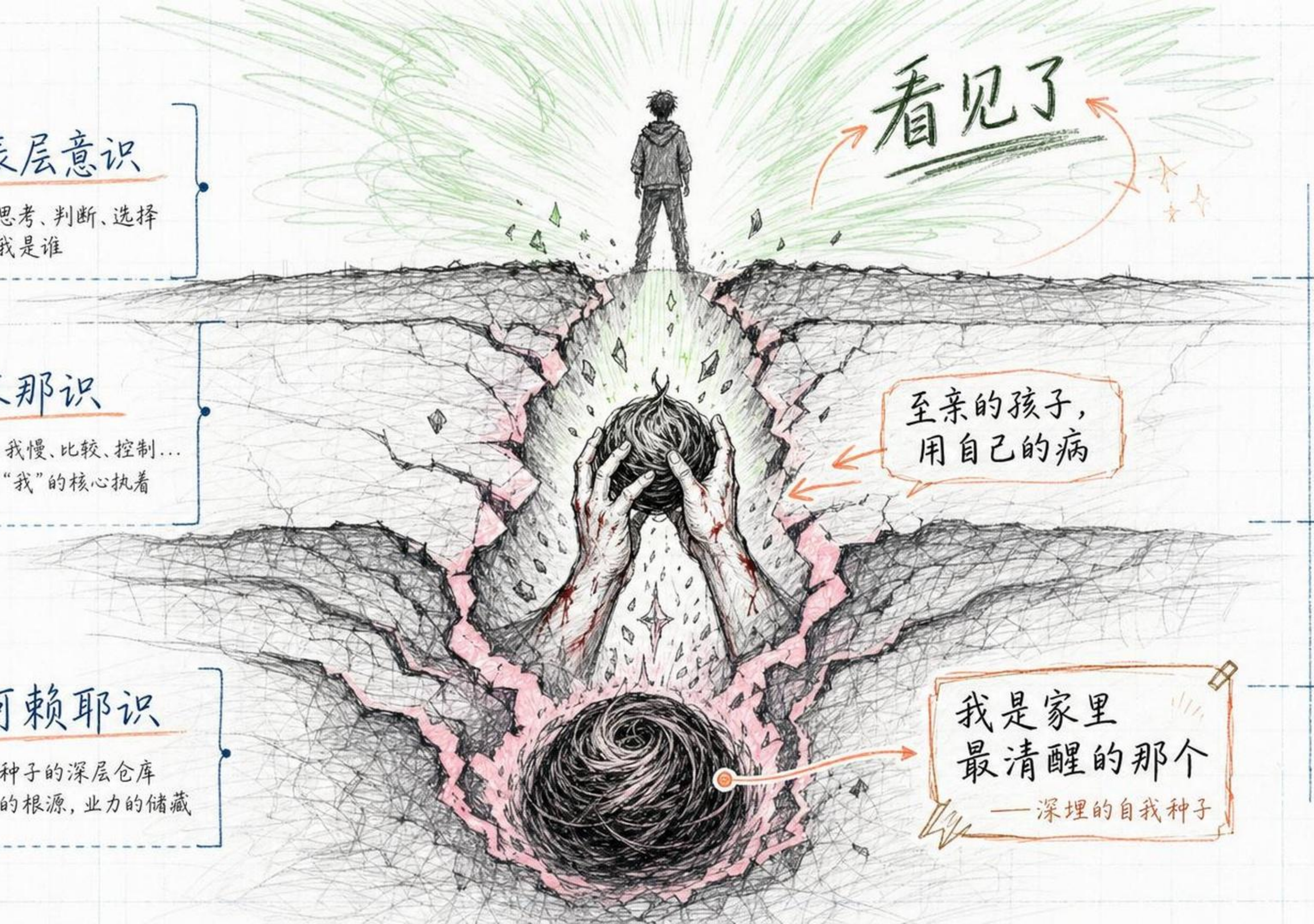
被挖掘
痛苦显化

被带出
种子升起

至亲的孩子，
用自己的病

我是家里
最清醒的那个

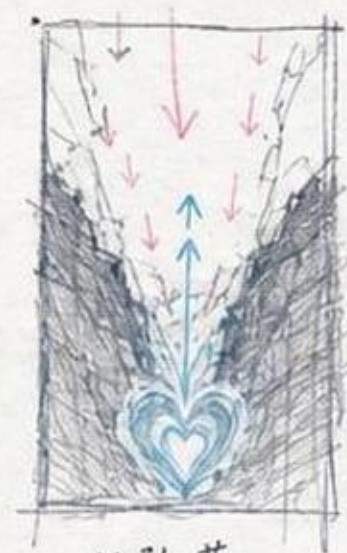
——深埋的自我种子



废墟中涌出的爱

- 当一切倒塌，
我们一起坠落；
- 在最深的破碎里，
爱，开始升起。

一家人



从坠落
到升起
爱是唯一的方向。

从我什么都不是开始

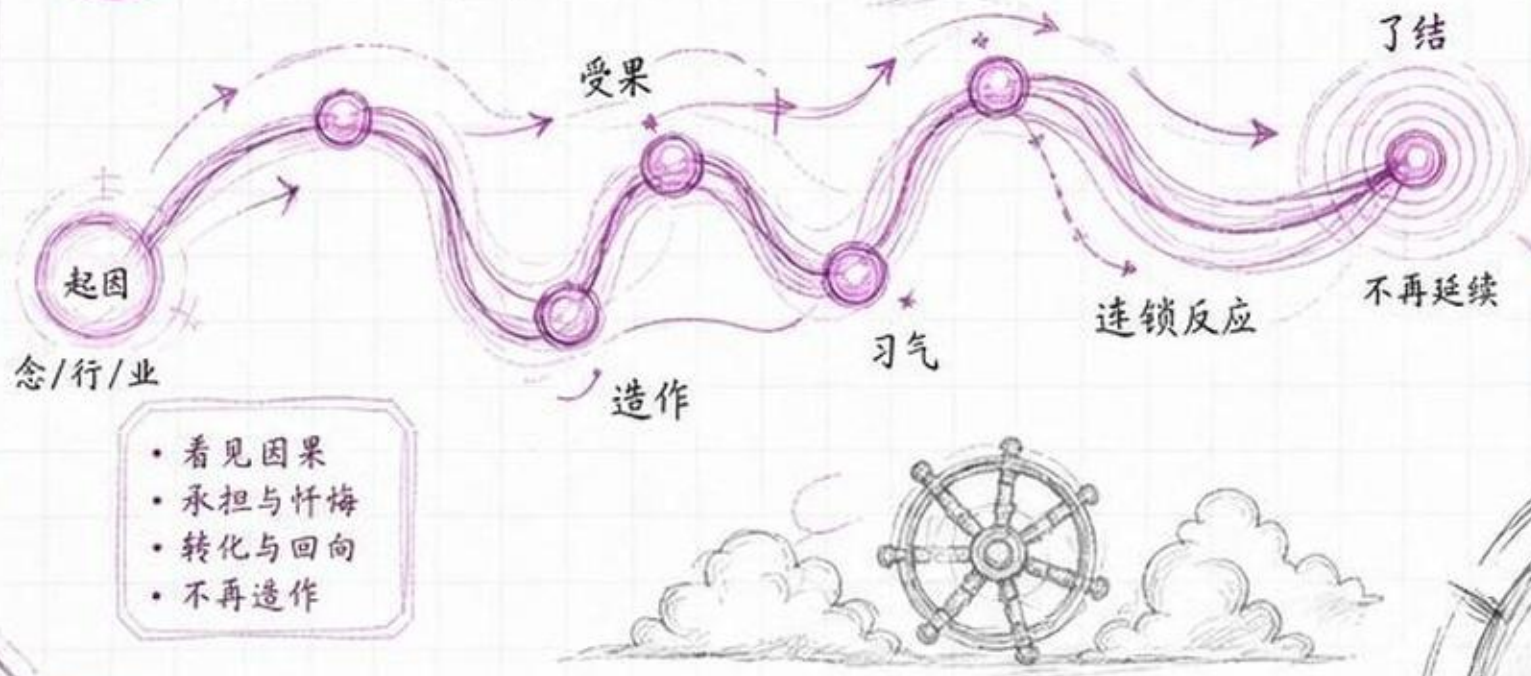
每一次破碎
都是去掉虚假
靠近真实的自己





了结因果

理顺因果链，新断业力传递



清还债务

清偿业力债务，归零不欠

业力账簿			
项目	业力类型	欠债值	状态
杀业		-120	—
偷盗业		-80	—
妄语业		-60	—
邪淫业		-100	✓
贪嗔痴业		-90	✓
.....			✓

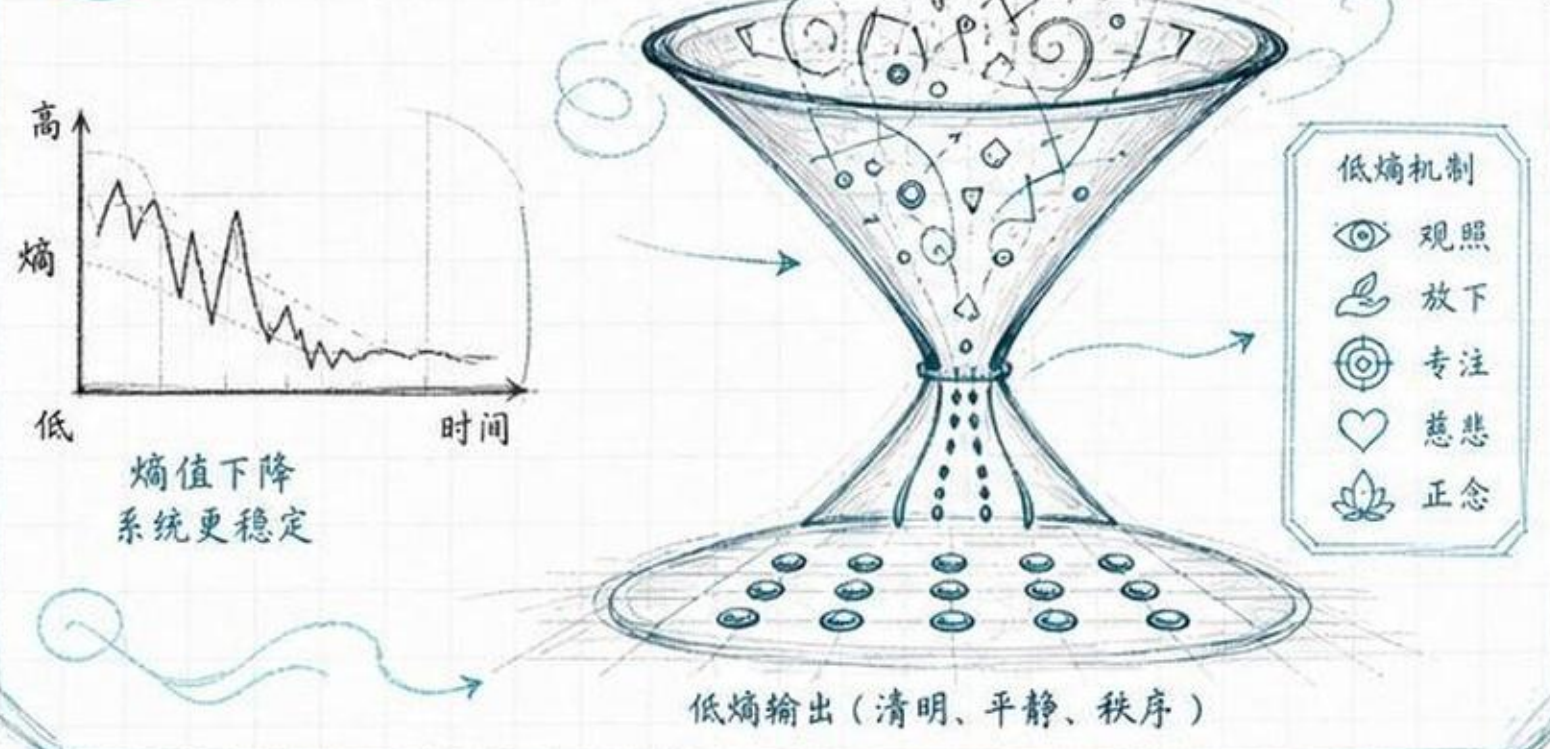


消业的四个维度



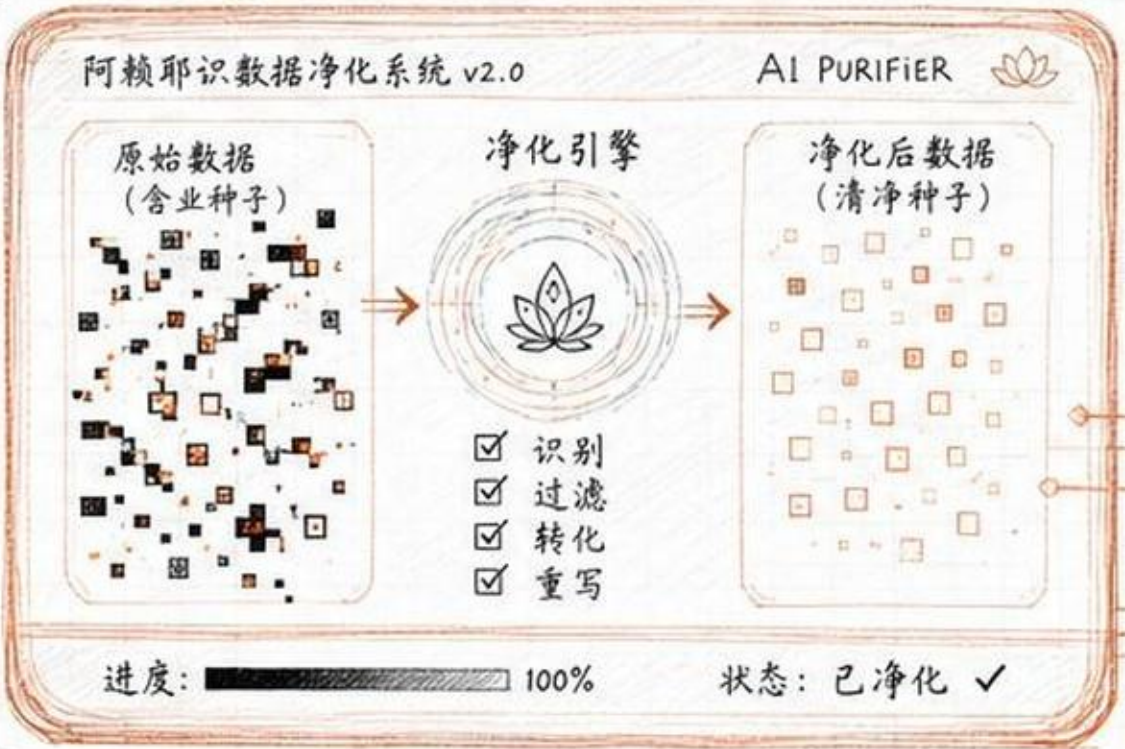
制造低熵

降低内在混乱，创造秩序能量



净化阿赖耶识

净化意识数据，重写深层程序



四维并进
消业圆满

生命情感的三重修炼

高维境界

3.0

成长进阶

3.0

根基层

3.0



共情万物美好情感

以共情之心，感知万物之美
与音乐、艺术、生命共鸣



感恩苦难，始终向上

感恩顺境与逆境，皆为滋养
在磨砺中成长，步步向上



扬弃执念

看清执念，放下执着
挣脱束缚，回归自由本心

过程
比结果
更重要

享受过程



专注当下



投入
热爱
沉浸其中

小步
也很棒

今日清单
✓ 阅读
✓ 写作
✓ 练习
✓ 散步



每一次努力，
都是成长的痕迹。



持续精进
成为更好的自己

对抗优越感与自卑感



内心的平衡
才是真正的自由



觉察 → 接纳 → 平衡 → 超越

自我提醒：

- ✓ 不炫耀
- ✓ 不贬低
- ✓ 接纳自己
- ✓ 尊重他人

我不高人一等，
也不低人一等，
我只是我。

这是我最大的财富

平等对待每一个人



每一个人都
在为生活
努力发光。



不论身份、地位、
背景，我们都一样
值得被尊重。

温柔的目光，
是这个世界上最好的语言。

日积月累
终将抵达

王利杰

不是唯一的路！



阿赖耶识沉积图

项目：救助者身份结构

图号：A-01

比例：1:1

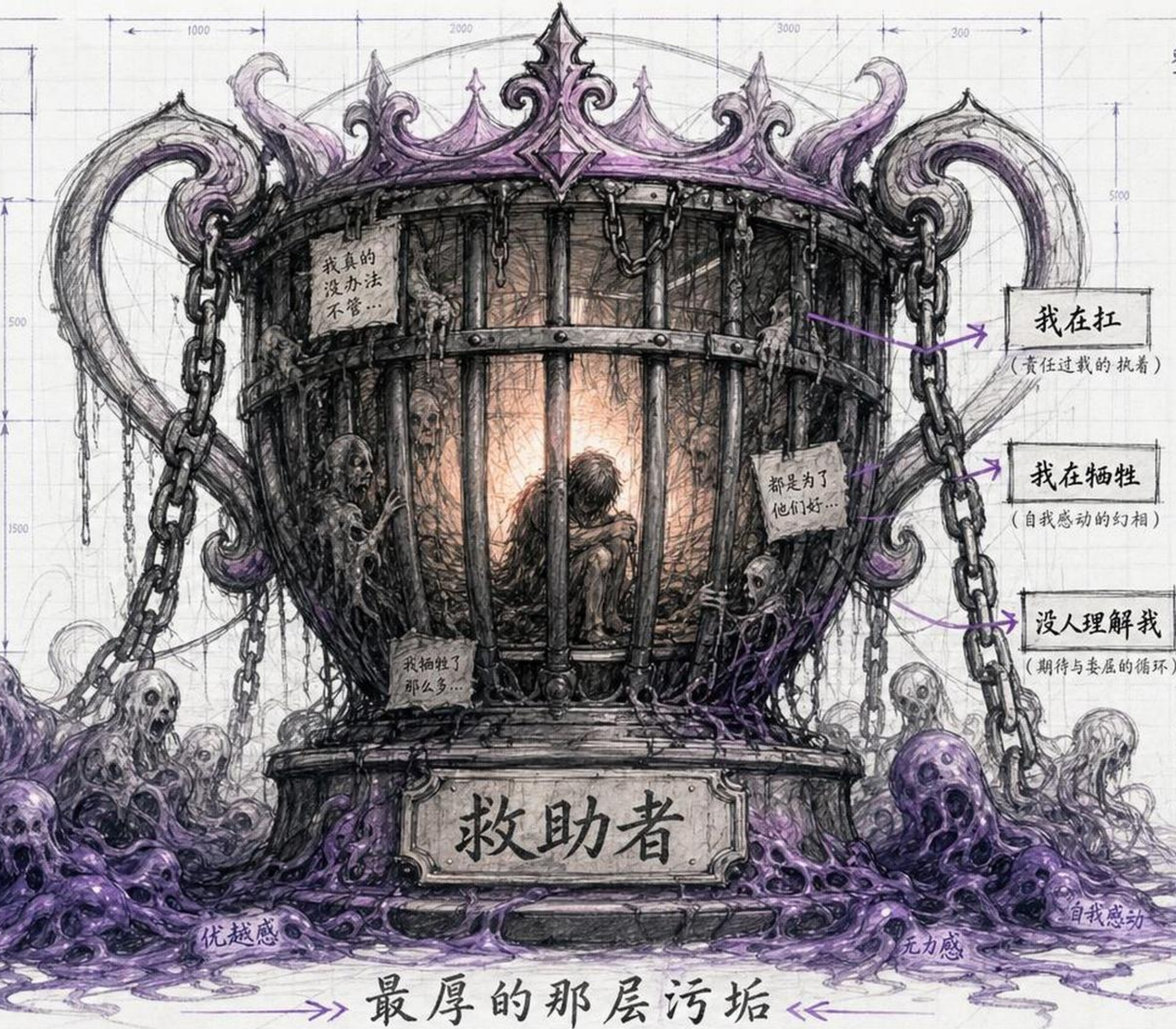
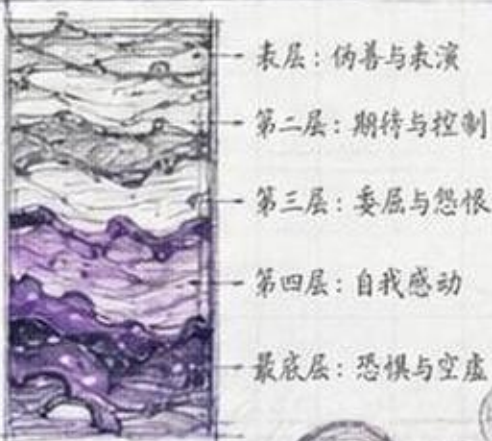
绘制：内在建筑师

日期：无始劫以来

结构说明：

- 外层为荣耀的奖杯
- 内里为自我建造的牢笼
- 长期沉积形成厚重业垢
- 困住的不只是他人，还有自己

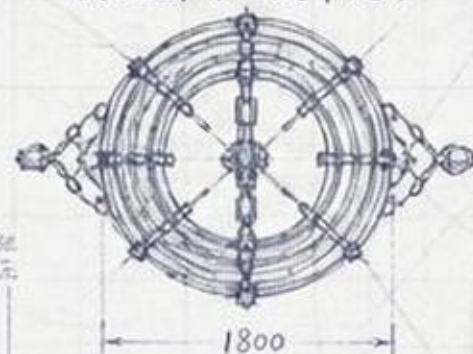
剖面细节（业垢沉积层）



整体结构图

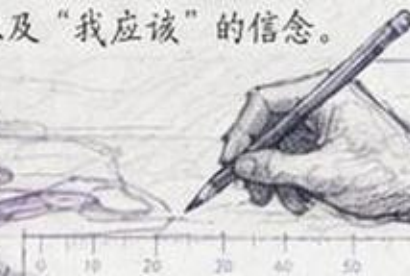


俯视图（心灵牢笼）



建造者备注：

所有材料均来自：
恐惧、匮乏、渴望认可、
以及“我应该”的信念。



乌云散了

救世主

把那块牌子，从胸口拿下来

设计思考:

- 简单
- 自由
- 真实
- 前行

我是一个再普通不过的人

放下执着
轻装前行

内心

方向



把他挪到 救你的位置

我看见了

好治愈

说得太好了

醍醐灌顶

有被触动

谢谢

好感动

泪目了

深受启发

收获满满

温暖

很有共鸣

受益匪浅的

爱了爱了

谢谢

句句在理

心里暖暖的

真的需要



王利杰, 下期见 ♡