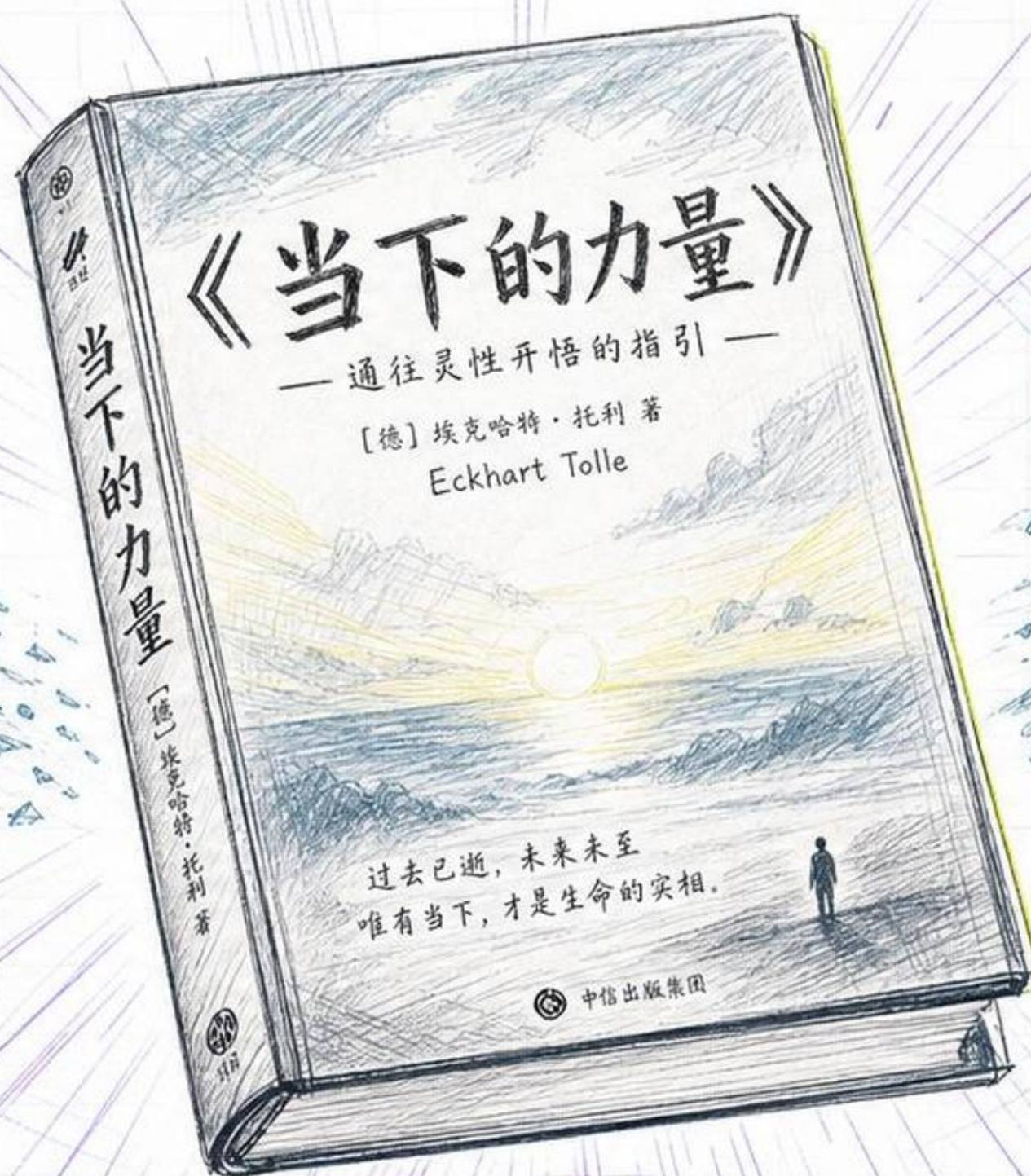


智慧经典
心灵必读

一本让数百万人成为“当下”的生命之书

时间不会给你答案，
当下才会。



全球销量

1,600,000+ 册

①
打破思维
时间幻象

②
摆脱焦虑
与内耗



你不是被时间追赶，
而是被思维困住。

当下即是力量
当下即是自由



核心概念：活在当下



「停止思考，
开始感受。」

③
回归当下
内在平静

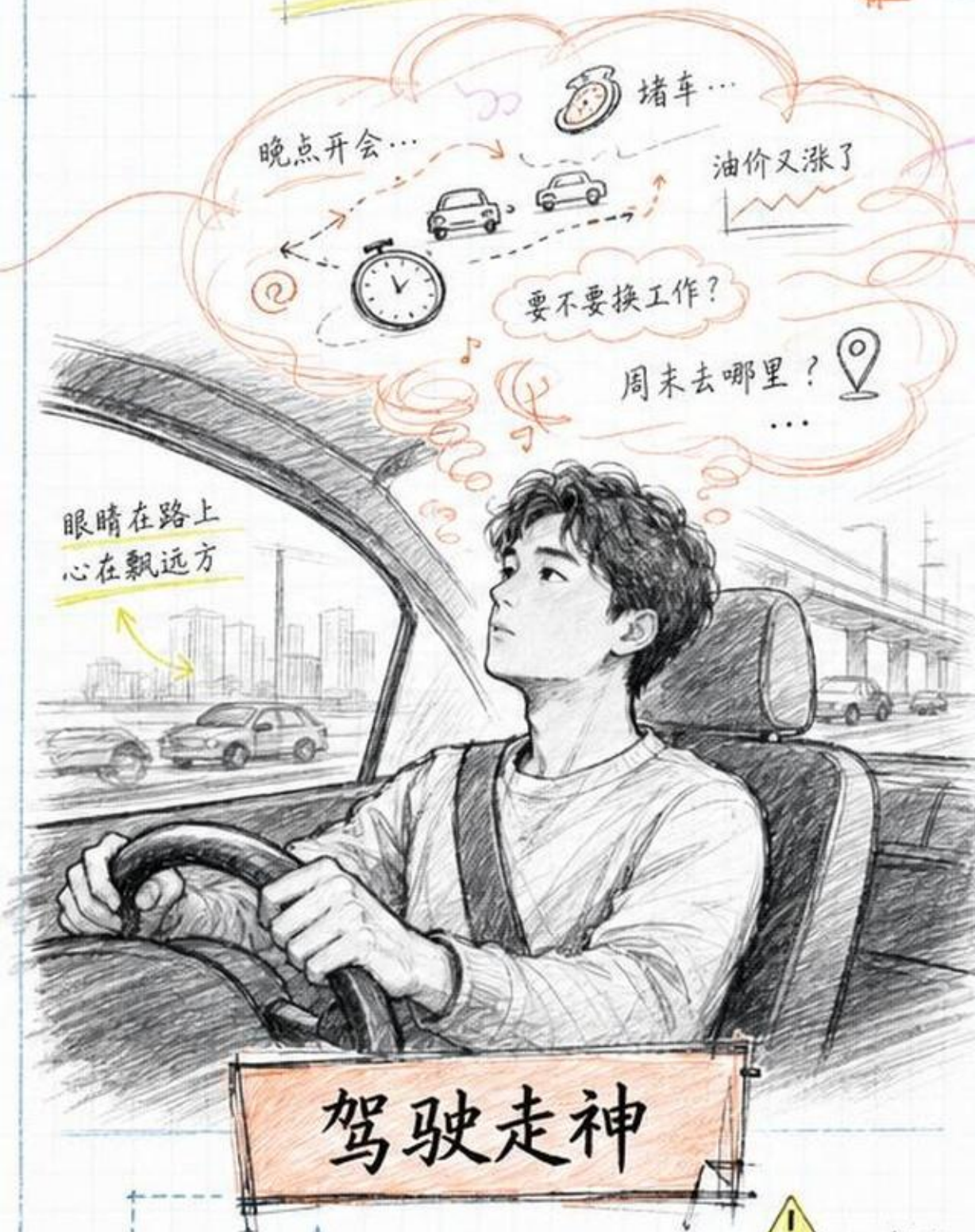
④
唤醒意识
的力量

当你全然地活在当下，
奇迹便在此刻发生。

你现在，活在当下吗？

★ 专注 / 觉察 / 选择

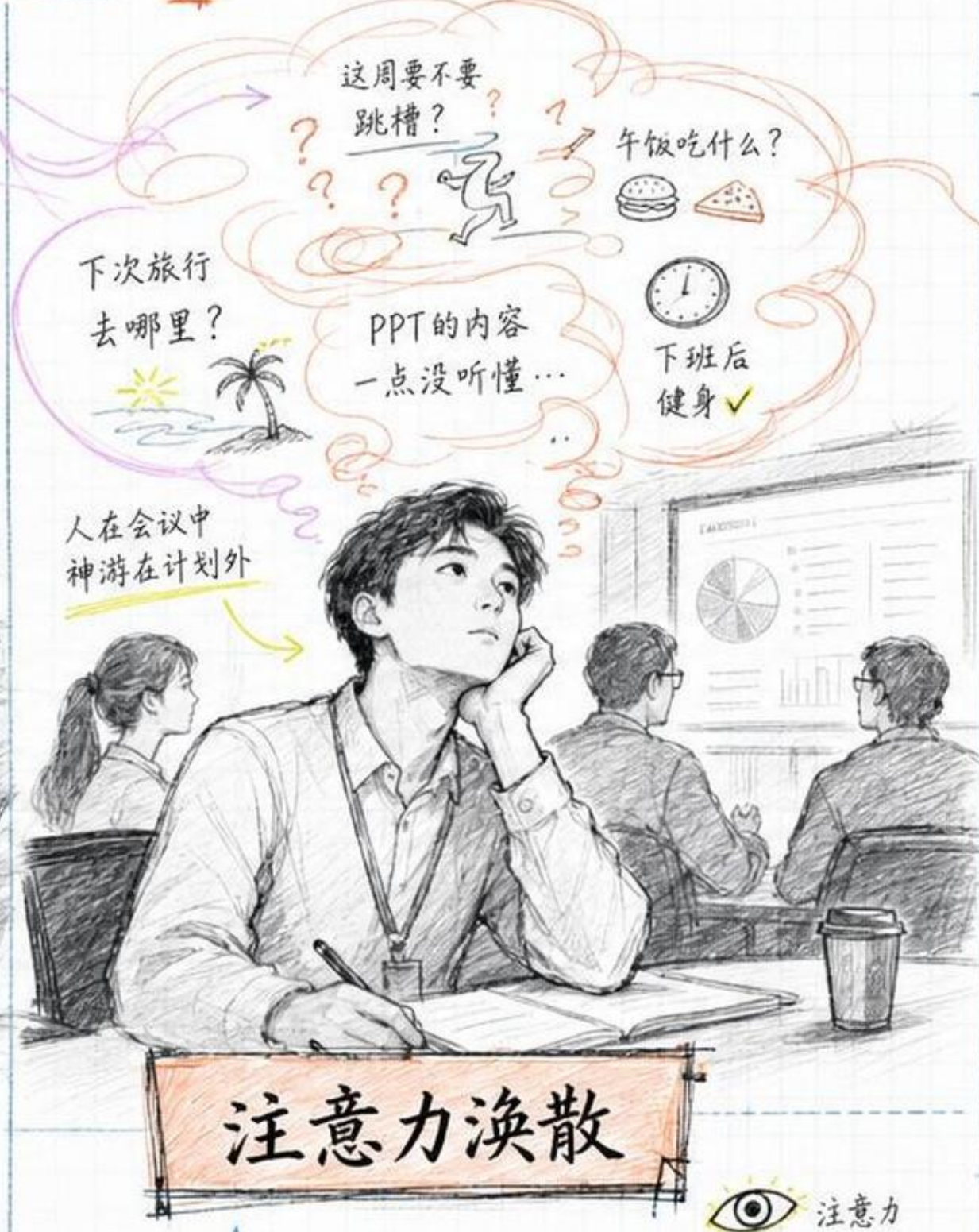
身体在这里
思绪在别处



! 分心驾驶
危险+倍

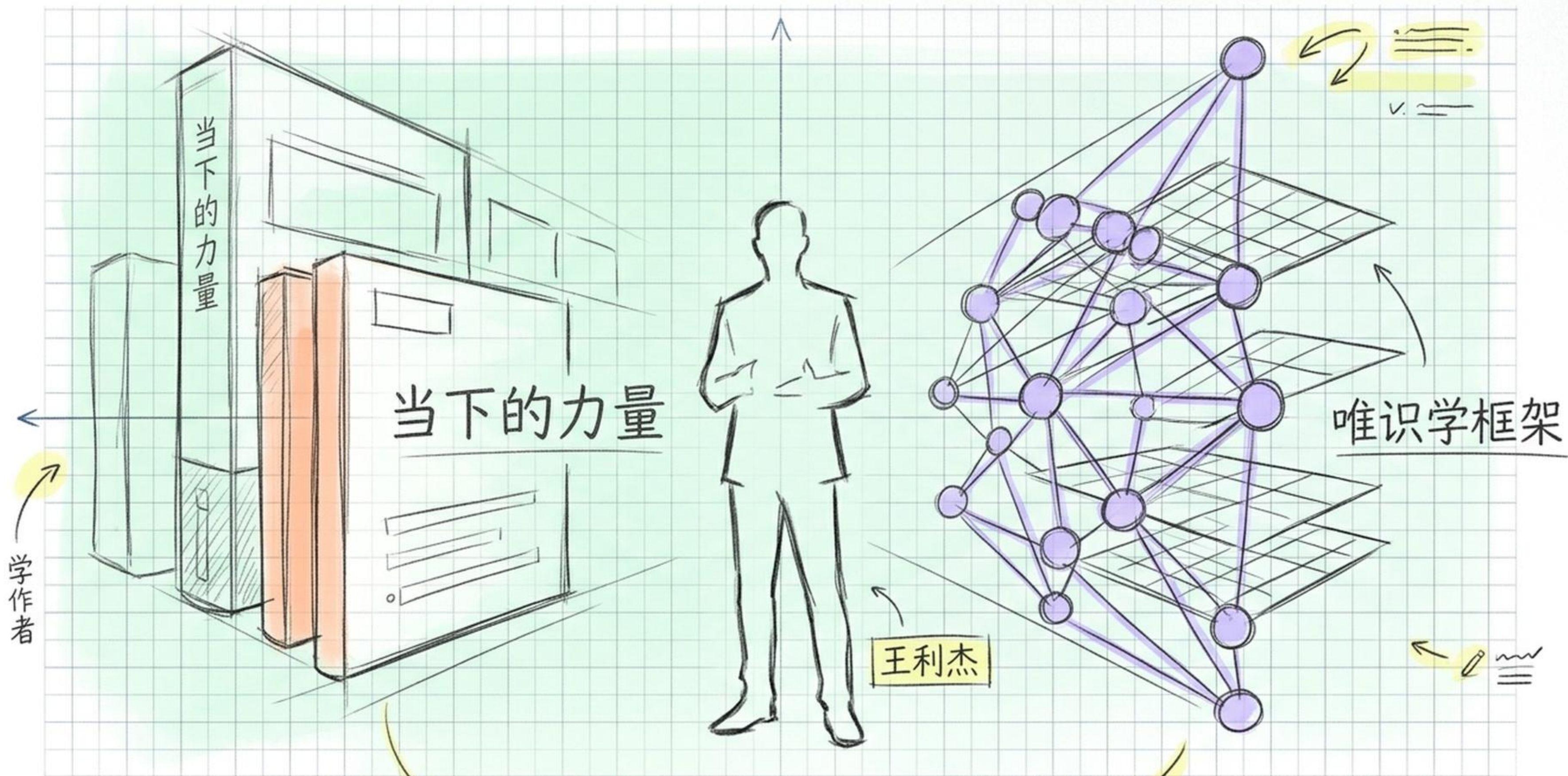


! 信息过载
消耗专注力



! 注意力
是有限资源

☆ 觉察，是回到当下的第一步。 ☆



学作者

当下的力量

当下的力量

王利杰

唯识学框架

两张地图，谁画得更完整？



他说，每天醒来，活着本身就是一种折磨

Mind → Thought → Identification → Suffering

$\phi = 0.618$



Cambridge Library

无法忍受的“我”

- 观察者
- 感知者
- 不等同于情绪
- 无法忽视的存在



看见
却无法成为
所看见的

Δ = 未知
 X = 分离点

裂痕

状态: 分裂
结构: 不稳定

被受不了的“我自己”

- 被观察的对象
- 情绪·记忆·身份
- 持续变动的幻象
- 渴望被认同



被看见
却无法逃离
被看见



痛苦的根源:
认同错位与内在分裂

分离 $\neq$ 终结
是裂痕, 也是通道



觉醒的起点:
看见分裂, 不再盲目

杂念

杂念

他只是看着...

将近两年

第 689 天

伦敦·海德公园



纯粹的存在

真是浪费生命
啊!?



世界从未停下脚步

他到底
在想什么?

他疯了吗?

天天坐在那儿,
一动不动?

他说他从未如此清醒

他平时都
不说话的?



小我

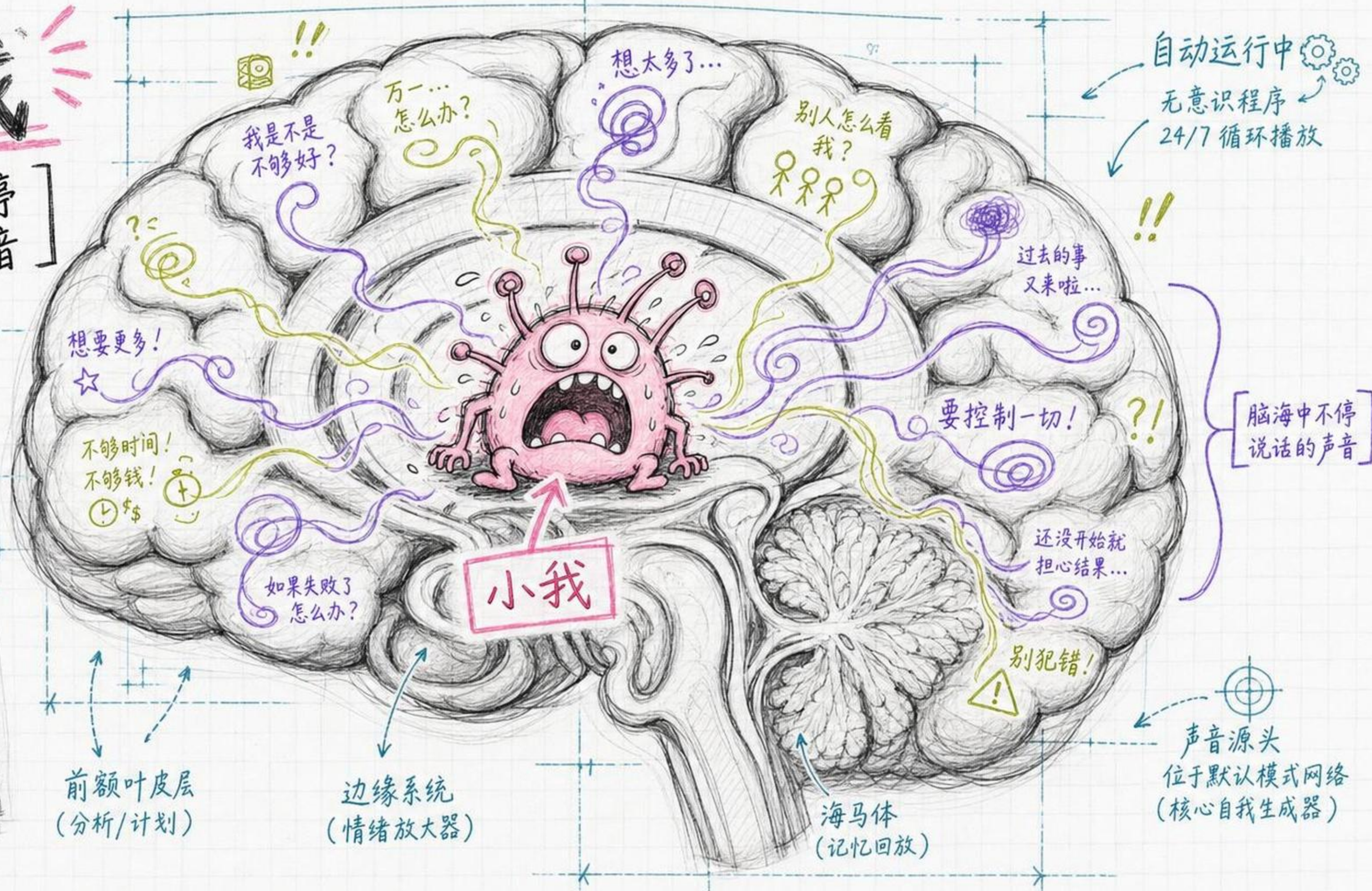
[脑海中不停说话的声音]

图例

- 思绪话语流
- 焦虑&担忧
- 系统结构
- 小我(声音源头)

特征:

- ✓ 自动播放
- ✓ 反复循环
- ✓ 无法静音
- ✓ 能量消耗大



大脑内心独白循环



内心独白 ≈ 不停播放的语音流
每个“词”都会被大脑当作一次运动指令

运动皮层
原始放电信号
(放大视图)



脑内活动图谱

前额叶
(思考/计划)

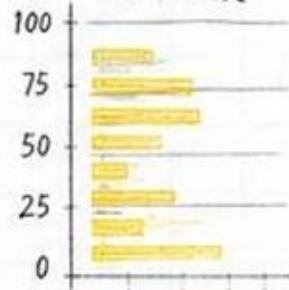
顶叶
(自我相关加工)

运动皮层
(发出内在语音
的运动指令)

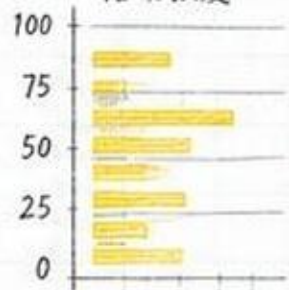
海马体
(记忆回溯)

小脑
(协调与节律)

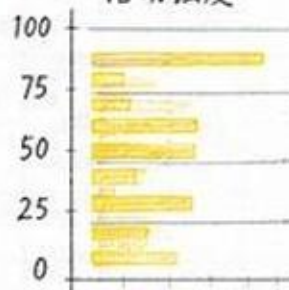
担忧未来
活动强度



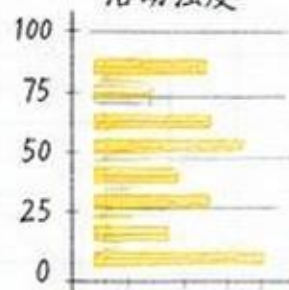
复盘过去
活动强度



凌晨三点的懊悔
活动强度



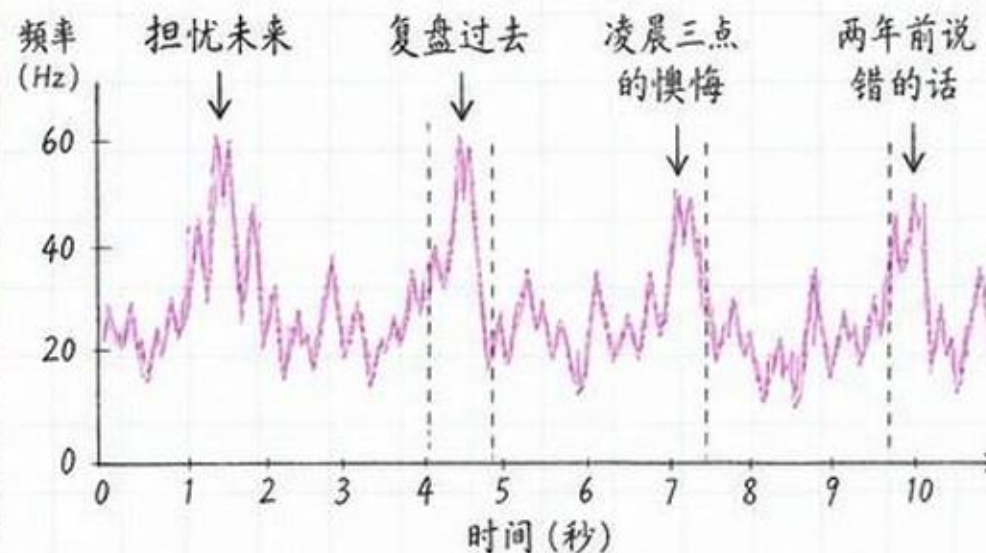
两年前说错的话
活动强度



这个声音是真实可
测量的神经活动流

- ☑ 每个内心词语
- ☑ 触发运动皮层放电
- ☑ 形成可检测的电信号
- ☑ 同步且可重复

运动皮层同步放电频率



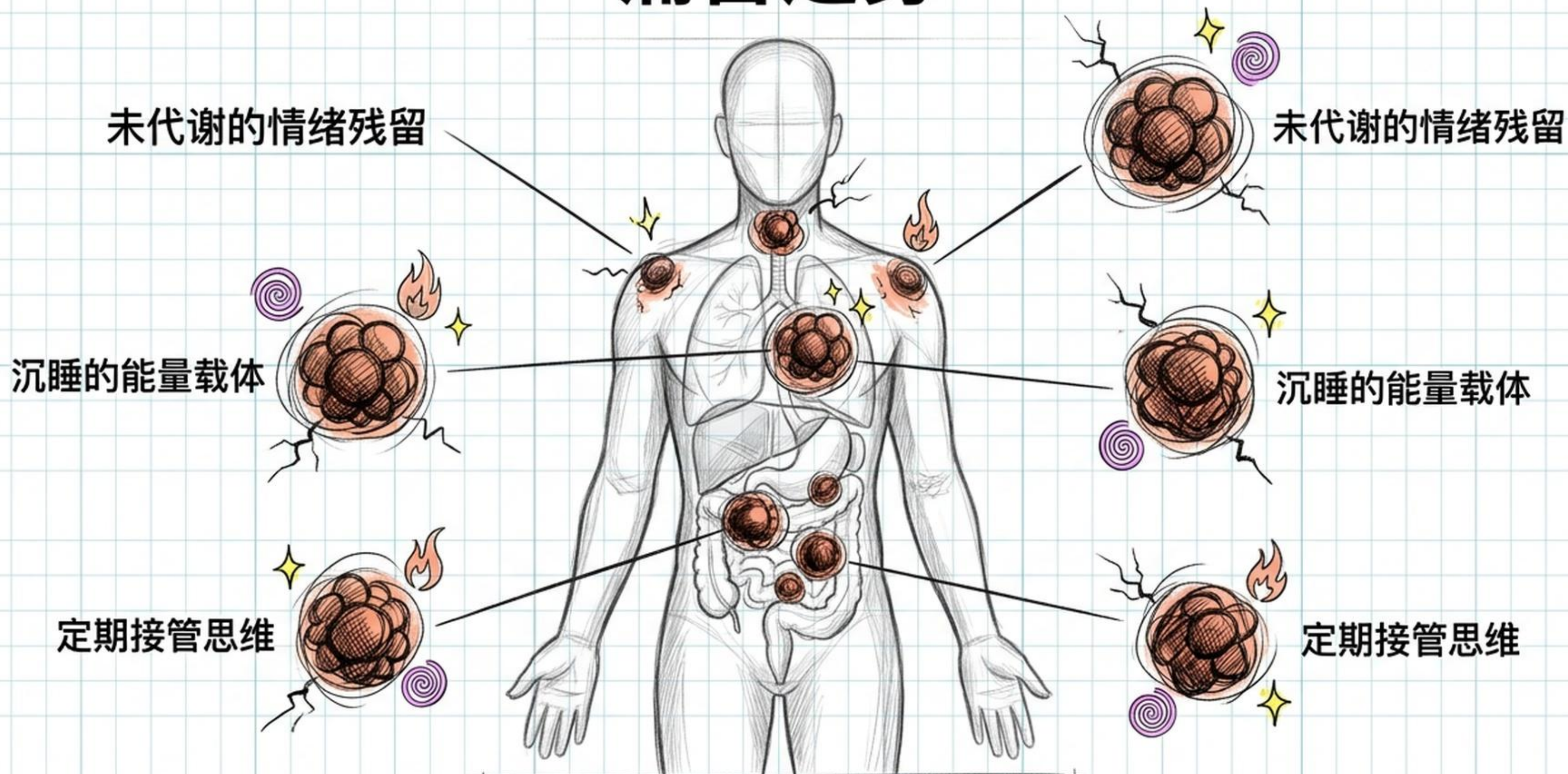
每个内心词语 ≈ 一次运动皮层放电事件

斯坦福脑机接口实验参考

研究发现: 每个 internally spoken word (内心词语) 都会触发运动皮层的同步放电, 可被高精度解码。

—— Nature Neuroscience, 2021

痛苦之身



触发后果：重新体验过去的痛苦

a.



记忆 = 声音 + 情绪

偶然的触发

痛苦之身

瞬间的崩塌

触发点
不可预测
无法控制

长期压抑
潜伏状态
等待触发

人群中的孤立

你以为走出来了，直到那首歌响起



观察者视角——临在

自由

3

清明 / 平静
无分别的觉知

过渡

2

松动 / 拓宽
从反应到觉察

被困

1

混乱 / 痛苦
自动反应
深陷其中

你无法阻止念头，
但你可以选择
不被它们牵着走。

觉察使得痛苦失去力量 ☆

觉察

切换视角

切换视角

切换视角

焦虑

自我怀疑

恐惧

愤怒

不安

悲伤

卷入情感与念头

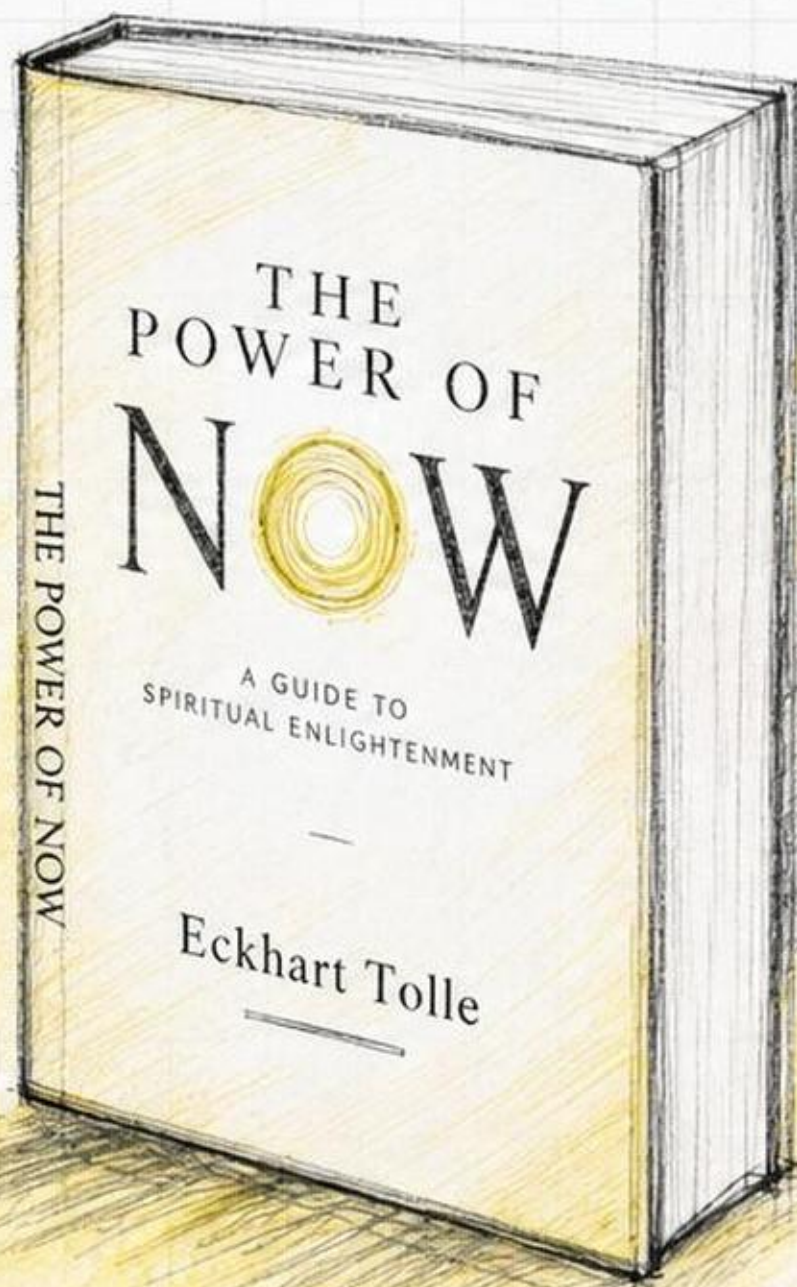
核心原理 ☆

觉察
↓
不认同内容
↓
能量断开
↓
痛苦自然消融

设计备注：

从自动化反应
到有意识选择
回归内在自由

托利·当下的力量



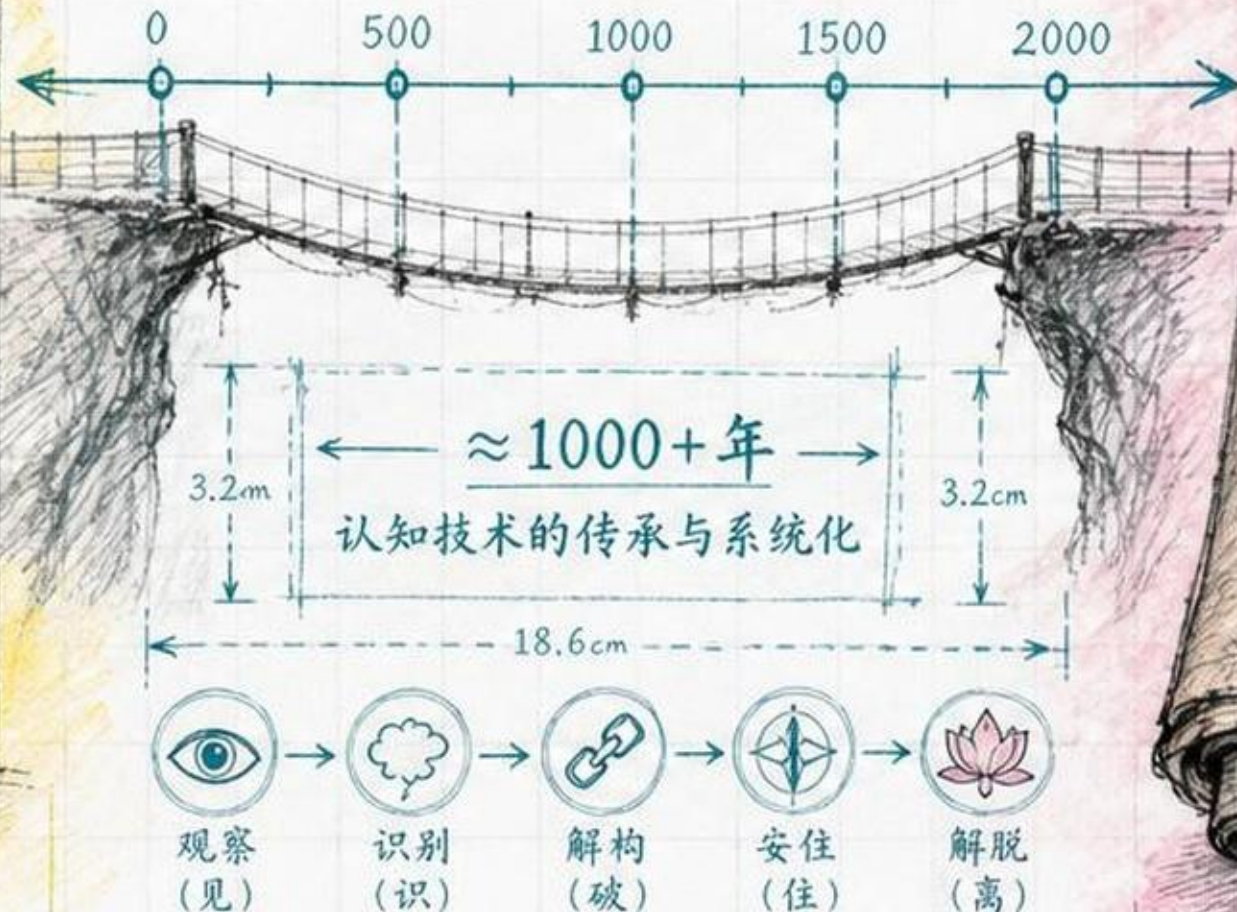
现代 | 2000+年

唯识学经典·千年前的技术体系



古典 | 约公元 1000+ 年前

跨越千年的精准对应



不是隐约相似，是完整的技术规格

八识体系

三性三无性

转识成智

种子现行

阿赖耶识

眼识

鼻识

耳识

舌识

身识

意识

阿赖耶识

系统化的
心识科学
完整的操作手册

由外而内
层层过滤

外境讯号

感官输入

- 看见的
- 听到的
- 想到的
- 接触到的...

焦点层（末那识）
扫描与标签机制
注释与强调
结构引导线

① 眼识（视觉）

② 耳识（听觉）

③ 鼻识（嗅觉）

④ 舌识（味觉）

⑤ 身识（触觉）

⑥ 意识（思维）

⑦ 末那识 [恒审思量]

⑧ 阿赖耶识
(藏识)

⑨ 无垢识
(真如)

小我 = 末那识

贴上利己评价标签

对一切经验，
贴上“我的”标签，
恒常审查、比较、计较，
追求、排斥、分别。

我的

持续扫描 → 贴标签 → 回馈比较
循环不止，构成小我执着

二十四小时不停歇

一条快递提醒



他是不是对我不感兴趣?



他是不是在疏远我?



这是关于我的故事



末那识：把一切变成关于自己的剧本

小我的运作



水面表层

外缘引发的情感现象

外缘触发

喜悦

愤怒

恐惧

贪欲

执着

活跃的
现行意识层
(第六识)

种子遇缘现行

潜伏的种子

缘起连接

种子上行
(遇缘现行)

种子激活

潜伏状态

深层潜意识层
(第七识)

阿赖耶识层
(第八识)

阿赖耶识(第八识)

种子仓库

说明

- 阿赖耶识如深海中的种子仓库，蕴藏一切善恶种子。
- 种子本身不动，遇缘则现行，形成各种心理现象。
- 修行即净化种子，转识成智。

自证分·元觉知

——临在意识的唯识学对应——

0 1 2 3 4 5cm

认知之眼（见分）

- 接收外缘信息
- 分别、识别、判断
- 构建所见世界

自证分（元觉知）

- 自证自知，无需外缘
- 知道自己在看
- 临在、觉知、见一切见

阿赖耶识（藏识）

种子库，存储一切经验印记

思量分别（意识）

加工、比较、概念化

记忆印象（相分）

过去经验的残留与重现

身心基础（色心）

感官、神经系统、生理基础

双重观看结构



见分
自证分
见分在前，自证分恒常照见

与临在（Presence）相应

“临在即是对当下的觉知，
以及对觉知自身的觉知。”

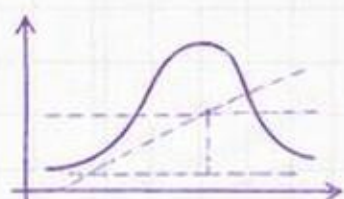
——埃克哈特·托利

——心的剖面图·觉知的层级结构——

独立发现的真相



神经科学视角：
大脑是意识的
映射工具



观察即改变，
觉察即自由。



临在意识

感知

注意力

思维模式

自我观察

存在本身

笔记

- 觉察
- 临在
- 超越概念

西方冥想者



向内探索，
不依赖外在权威

同一个系统的
两个翻译版本

- ✓ 不同文化
- ✓ 不同语言
- ✓ 不同方法
- ✓ 指向同一真相

真相不因表达不同，
而有所改变。



古老智慧视角：
心识如镜，万法
映现其中

内观架构



根受识

六处接触

缘起法则

观察诸法

空性本体



内观四念住，
照见真实如是。

修行要点

- 戒定慧
- 止观双修
- 解脱自在

东方修行者



反观自心，
回归本来清净



看见 ≠ 改变

观察多年

- ✓ 看得更清楚
- ✓ 理解得更多
- ✓ 依然如故

托利的处方：
看见它

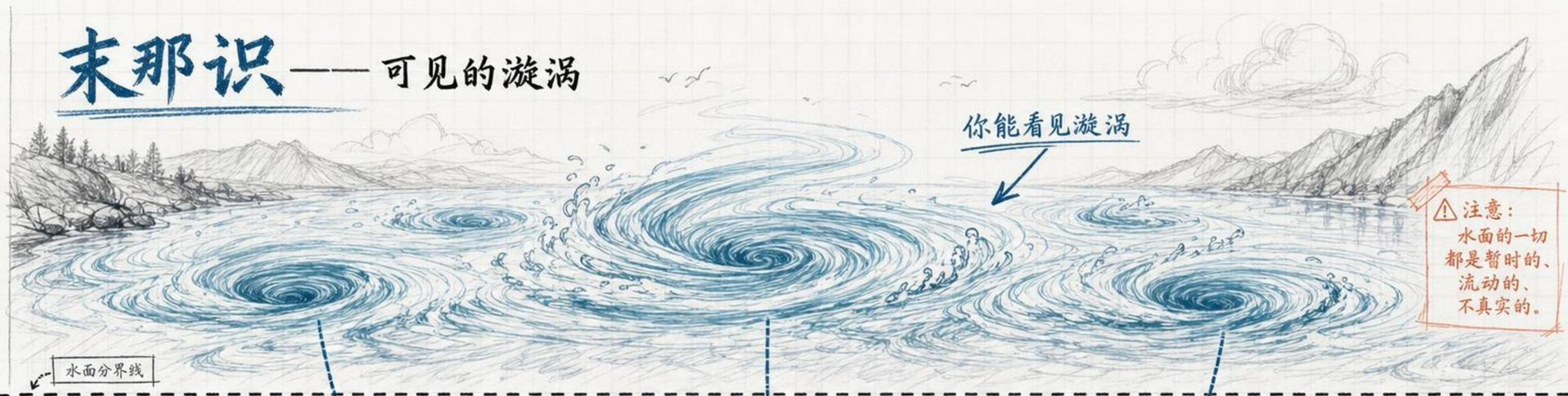
贪嗔的根未动

- × 看见表象
- × 触及表面
- × 根源依旧
- 惯性照常运作

问题在根
不在叶

! 仅靠“观察”，根还在

末那识——可见的漩涡



你能看见漩涡

⚠ 注意：
水面的一切
都是暂时的、
流动的、
不真实的。

水面分界线

阿赖耶识——看不见的暗流

💡 但驱动它的
在这里

🌱 这里藏着无量的种子
决定一切体验的根源

浅层
(表层心)

深层
(潜意识层)

最深处
(种子层)



盯着漩涡看，漩涡不会消失。



末那识觉察（治标）

反复擦拭，水还是来

表面处理
短暂效果

循环
无解

表层
VS
根源

阿赖耶识修复（治本）

修管道，断水源

根本修复
长效解决

地面（表层）

混凝土层
（看不见的内部）

钢筋结构
（支撑系统）

破裂管道
（真正漏水源）

水源喷涌
（问题根源）

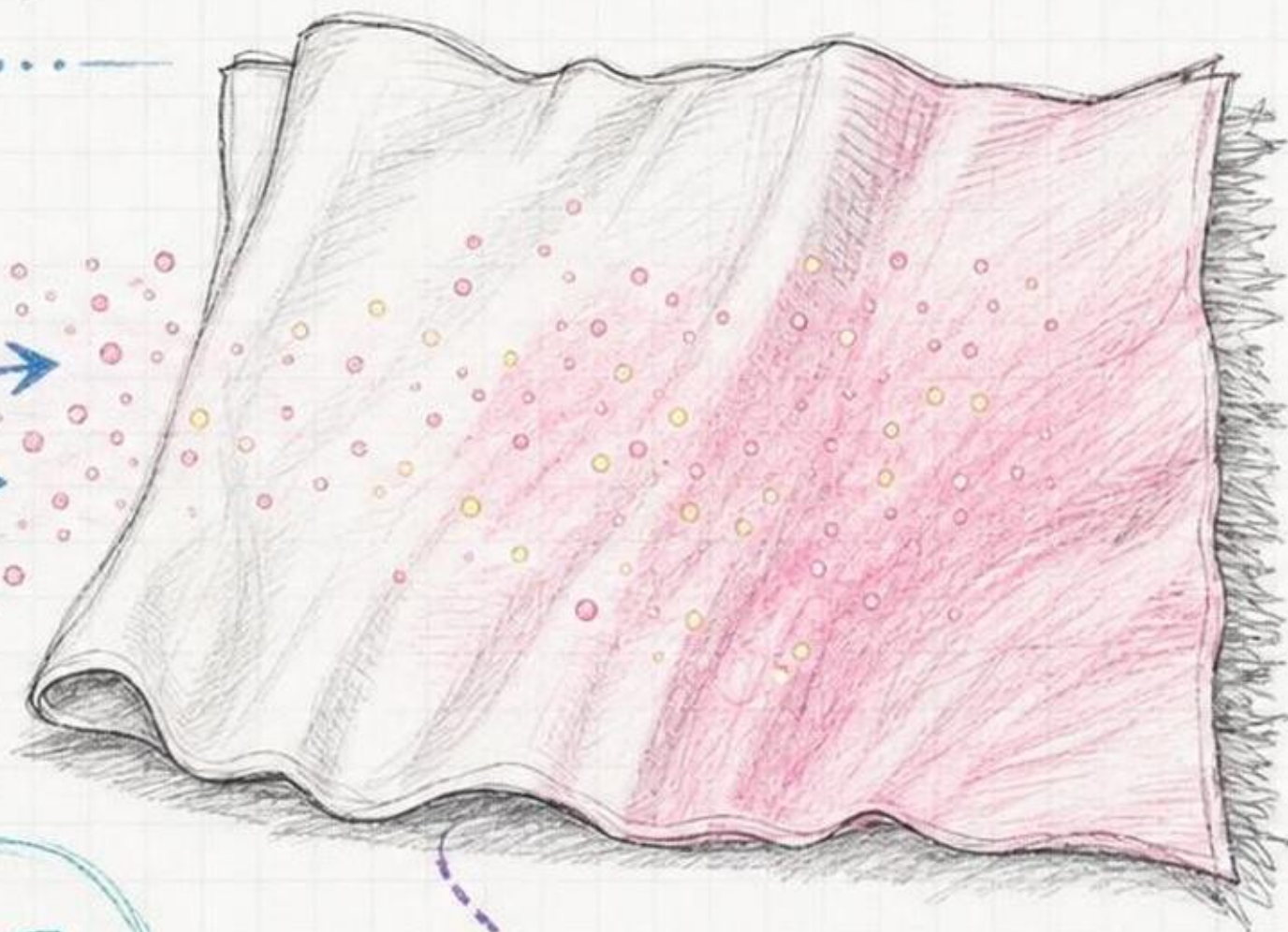
末那识只是出水口，种子仓库才是水源

熏习体系

... 渐变渗入，持续迭代 ...



注入新种子



持戒

清净身口，
断恶修善



念佛

忆念佛号，
净化心念



打坐

安住当下，
澄心静虑



深思

观察义理，
启发智慧

旧种子失去活性



滴水穿石，积久必发

无数个看不见的努力，终在临界点绽放成光

① 潜伏积累期

阿赖耶识种子重编码

每一滴都很微小，
但从未停止

无形的重复
在深层悄然改写

裂缝积累到极限
只差最后一滴

② 破茧临界点

最后一个外缘的加持

③ 顿悟结果

长期净化的果实

觉悟

内心清明
智慧自然显现

格局打开
自在无碍

漫长的积累过程，日日夜夜从未间断



深层机制（阿赖耶识层面）

- 每一滴 = 一次念头/行为/体验的输入
- 种子逐步净化、转化、重编码
- 结构发生改变，直到系统性突破
- 临界突破，显现全新认知与状态



关键洞察：
努力的意义不在于当下看见结果，
而在于为临界点的突破做好准备。



“水滴不争，石自穿；
时机一到，光自现。”
—— 智慧箴言

→ 灵性 = 新消费



临在产业

内在富足，外在变现



觉醒也可以打包出售

临在马克杯



¥99

冥想音频

热销



7天临在训练



03:21

11:21

觉醒讲座门票



早鸟票已结束

正念日历



分享临在状态



520

3.8w

点赞



9.9w

临在书单



2.1w

高端静修营

爆款



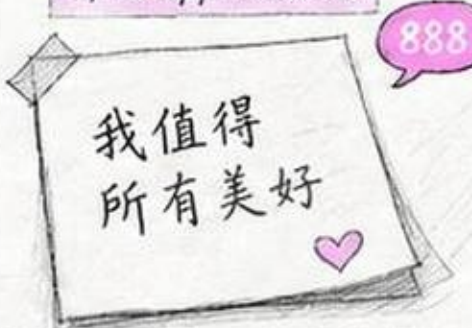
巴厘岛7天6晚
¥8888起

能量香薰



6618

今日affirmation



888

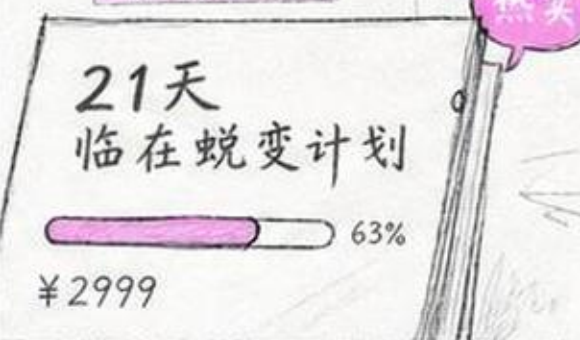
大师直播

直播中



1.6w

在线课程



21天
临在蜕变计划

63%

¥2999

临在生活系列

NEW



¥299

觉察日记本



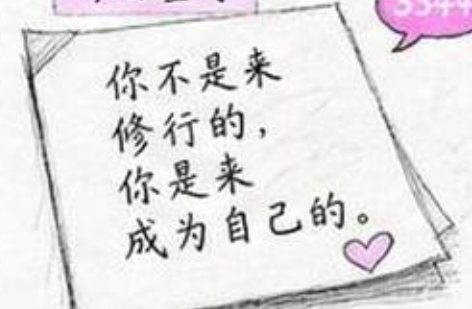
7392

能量手串



¥288

今日金句



3344

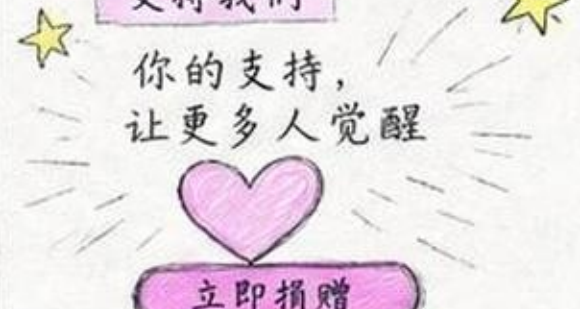
高能量社群

99+



2387

支持我们



立即捐赠

精油套装

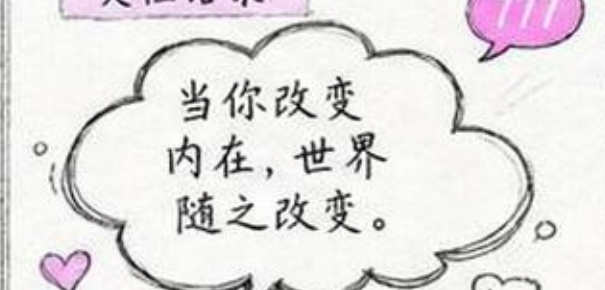
618



¥520

灵性语录

777



睡前引导冥想

1.1w

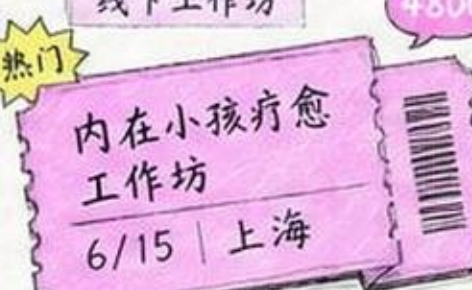


29:59

线下工作坊

4800

热门



学员蜕变

2.2w



临在周边

限量



¥199



流量即影响力



买下焦虑，体验平静



觉醒不打折，内卷不停歇



跟上节奏，别掉队！



末那识的品牌升级

换汤不换药，
我只是更会包装自己了。

以前的我



普通版末那识

换了更高端的品牌



新形象·高端版



- 光环加持
- 智慧人设
- 慈悲标签
- 觉醒叙事
- 能量提升
-

精神消费主义

购买信仰、课程、法门
包装成更好的自己

本质永远不变

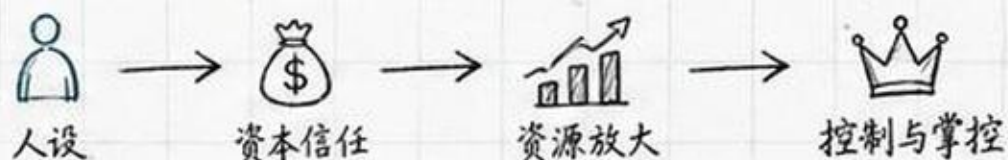


核心诉求：
“我”还是要被认可！



我很棒

创投圈双面人格



真正的较量
不在台上，
而在看不见的地方。

台上：用户第一

我们一切
以用户为中心

用户第一

- 解决真实需求
- 创造长期价值
- 成就用户梦想

价值观

末那识穿着
价值观的外衣



人设

价值观包装



真实动机

表里不一，
才是操控的开始。

台下：不能输

我的目标（必须达成）

- ✓ 行业第一
- ✓ 估值翻倍
- ✓ 掌控话语权
- ✓ 让所有人依赖我

控制变量

- 团队忠诚度
- 信息不对称
- 资源分配权
- 关键人下沉



权力结构
100%掌控

这是一场零和游戏

KPI
&
控制表

外在表现



演讲感召



价值认同



赢得信任

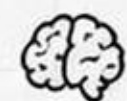


融资成功



警惕话术与行为
背后的动机

内在动机



恐惧驱动



掌控一切



操纵局面



赢者通吃

遍计所执

概念的执着把虚妄当真实

结构关系图解



世俗的成功感

(旧标签 / 外在包装)

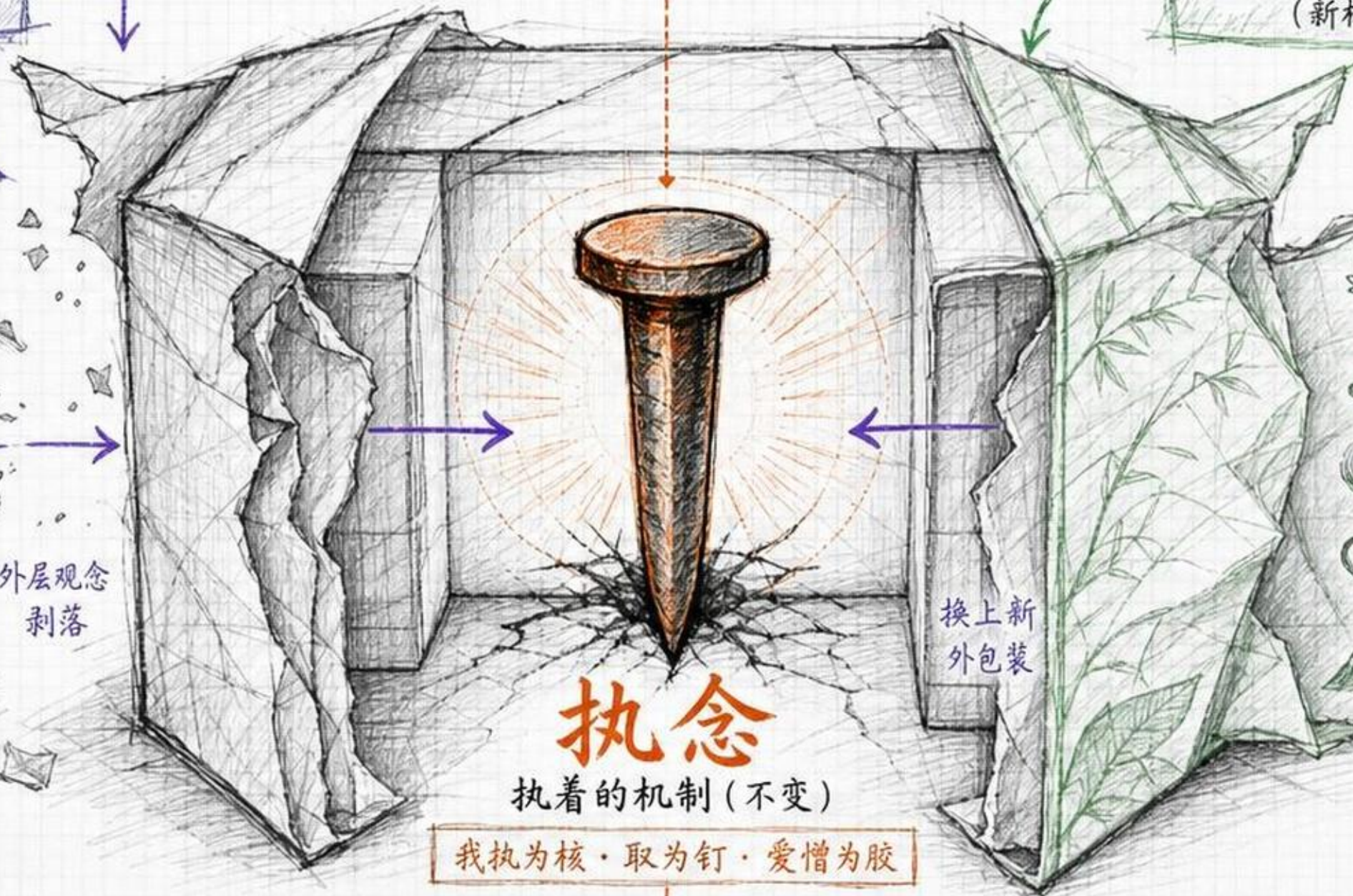


灵性的当下感

(新标签 / 外在包装)



外层观念剥落



执念

执着的机制 (不变)

我执为核 · 取为钉 · 爱憎为胶



正念觉知



当下接纳



无我无常



慈悲平等



内在自由

外在标签层

观念、信念、身份认同
(可变)

中间包装层

习惯模式、叙事故事
(可替换)

核心机制层

我执为根本的执着机制
(不变)

行为表现层

情绪反应、言行模式
(随之运行)

重点：不是标签错了，
而是 钉子 没拔！

标签换了，执着的 机制 没有变

破法：

观照执念

拔除我执之钉

回归本来



法尚应舍，何况非法



观察者是独立恒定的的吗？

哲学奇点

当观察者试图
观察观察者本身时
奇点出现

觉知者

识神

元神

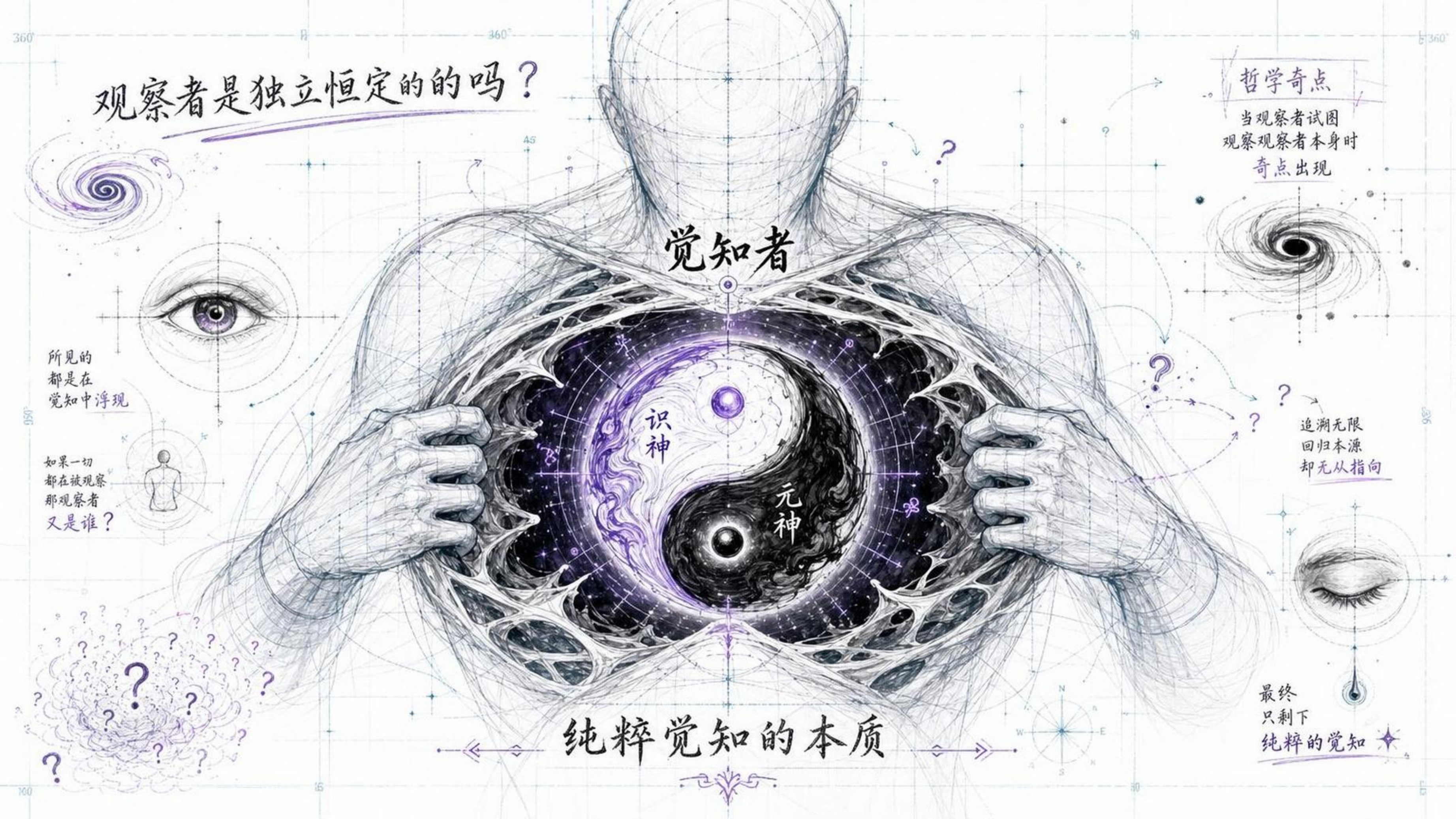
纯粹觉知的本质

所见的
都是在
觉知中浮现

如果一切
都在被观察
那观察者
又是谁？

追溯无限
回归本源
却无从指向

最终
只剩下
纯粹的觉知



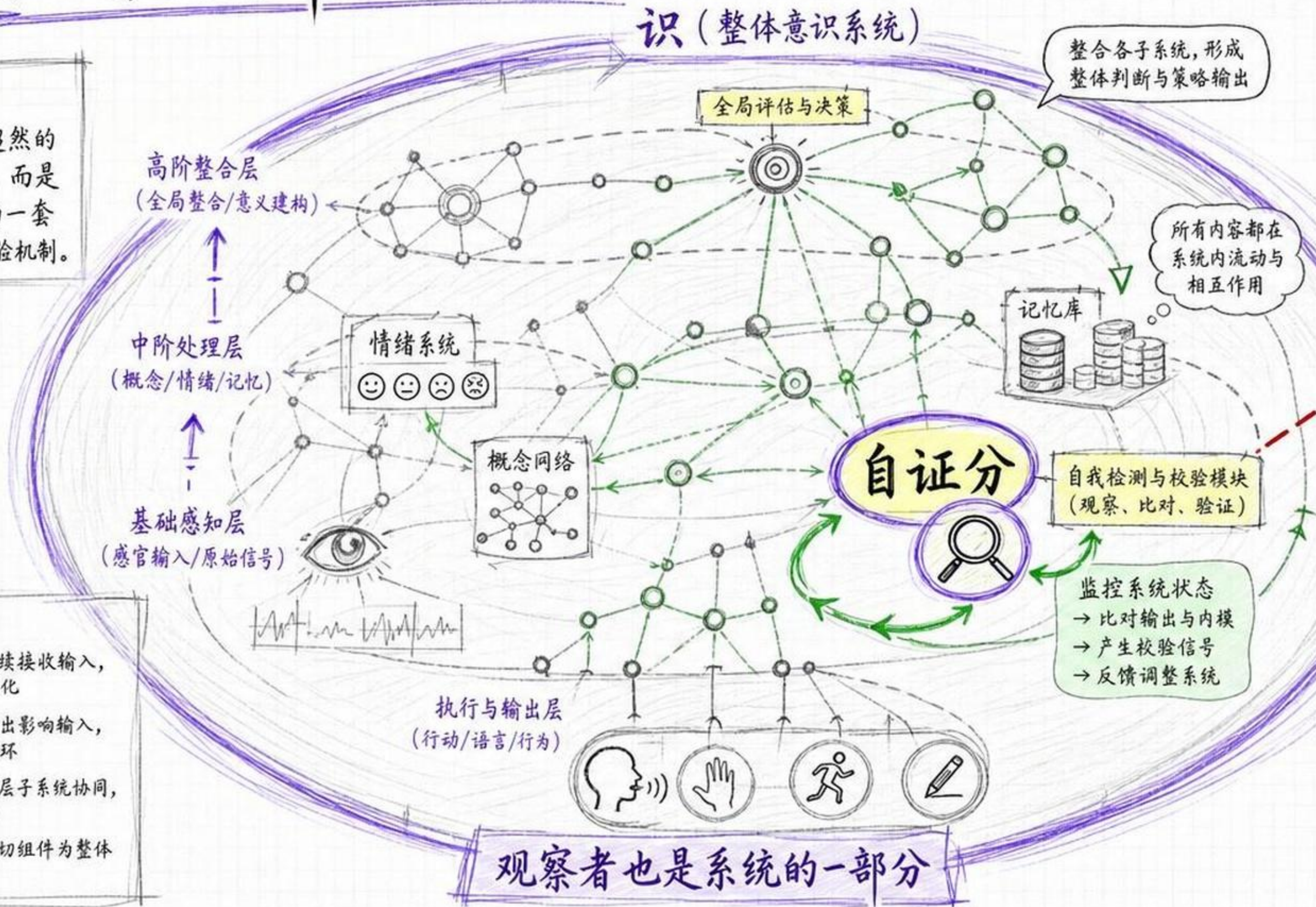
自证分：系统内部的自我检测

核心观点

- 自证分并非超然的“上帝视角”，而是识系统内部的一套自我监控与校验机制。

系统特征

- 开放动态：持续接收输入，不断更断与变化
- 闭环反馈：输出影响输入，形成自组织循环
- 层级嵌套：多层子系统协同，无中心统治者
- 功能导向：一切组件为整体功能服务



人们的误解：



“上帝视角”

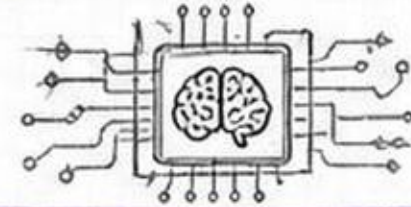
（超然、全知、脱离系统）

~~非上帝视角~~

纠正：它始终在系统内部运行，依赖系统的全部信息与机制，无法脱离系统。

识的功能，非超然实体

- 不是独立的灵魂或上帝
- 不是外部的观察者
- 是系统自我管理的一部分
- 服务于系统的生存与优化



图例说明： 子系统/节点 信息流/影响流 反馈回路 系统边界 功能模块 处理机制 自我检测 记忆存储 情绪状态 感官信号 子系统组件

图号：SYS-01
版本：v1.0
2024.05.20

愤怒种子现行



愤怒的种子
现行、扩散

炽热上升
想要释放、蔓延

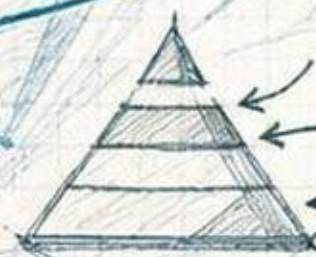
用一种制约压抑另一种制约

携带厌恶的观测



观测带有
厌恶的种子

冰冷压抑
想要控制、消除



— 分别心
— 我执
— 厌恶的种子

~ 观察者本身也携带着种子 ~

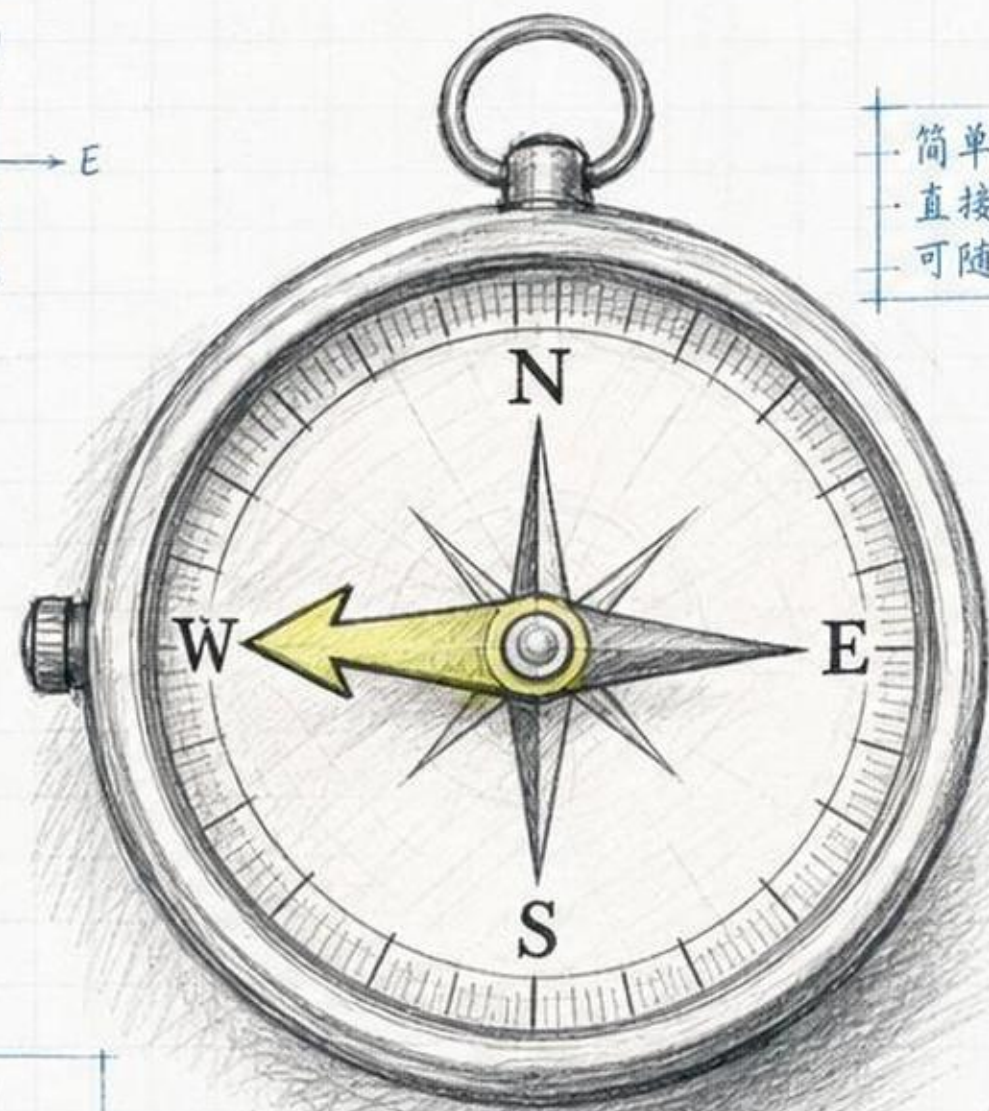
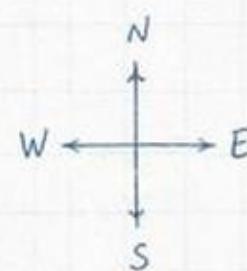


无主体，无客体，只有清明。

大圆镜智

指南针：方向

— Eckhart Tolle 的贡献：
将觉知带给现代人的日常生活



简单
直接
可随身携带

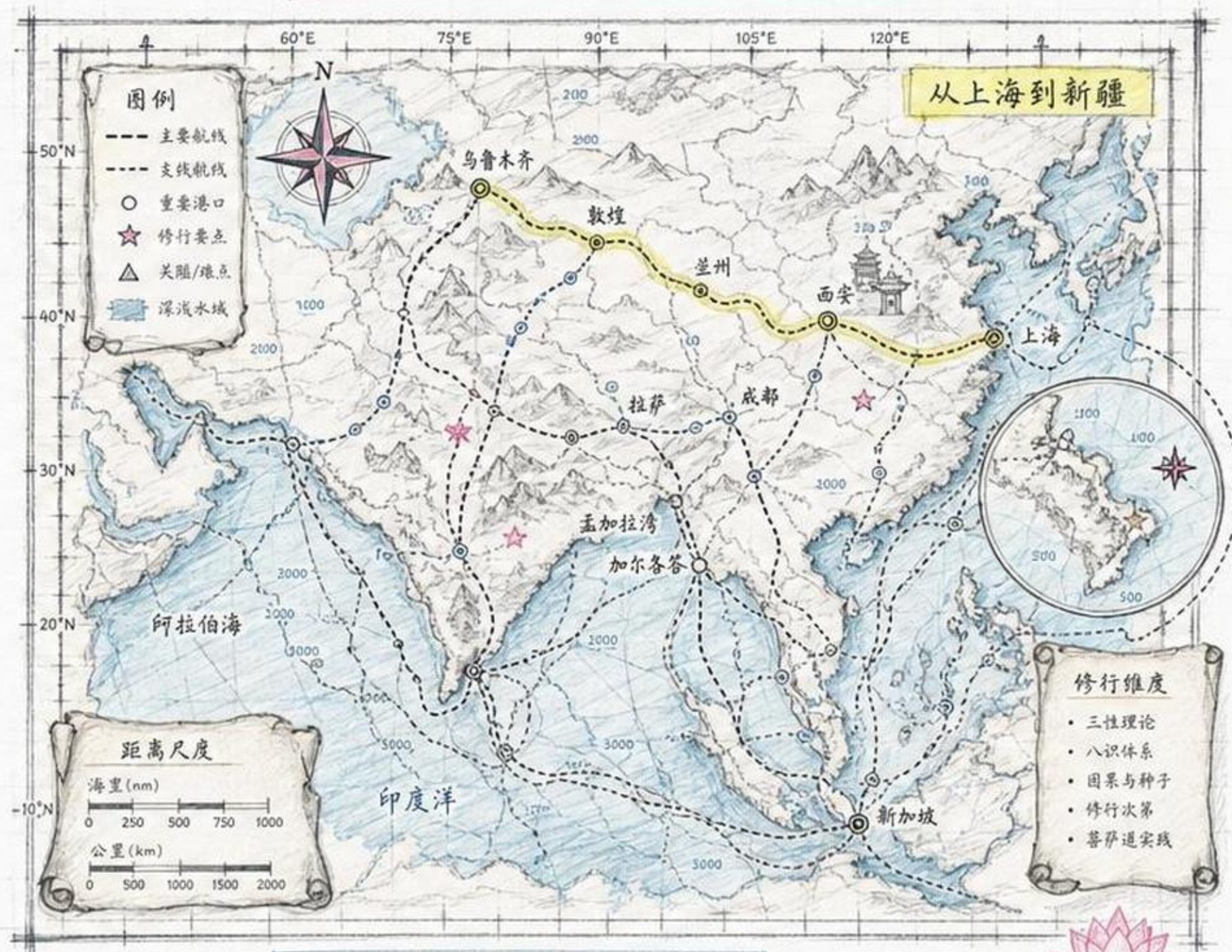
贡献 ≠ 完整

· 当下
· 觉知
· 回到自己

一针指向内在的西方：回归当下

航海宝图：完整航线

— 唯识学（瑜伽行派）的贡献：
跨越千年的完整修行体系与智慧地图



体系完整
层层递进
历经验证

· 路线多元
· 适应不同根性
· 指向究竟解脱

有没有不需要
主观意愿启动的修行？



我们下期见

作者：王利杰