



佛学智慧 × 科技未来

探索意识与世界的底层结构

阿赖耶识
世界的底层代码

- ⊗ 佛教哲学
- ⊗ 意识科学
- ⊗ 心智模型
- ⊗ 现实结构

解深密经

意识的软件逻辑



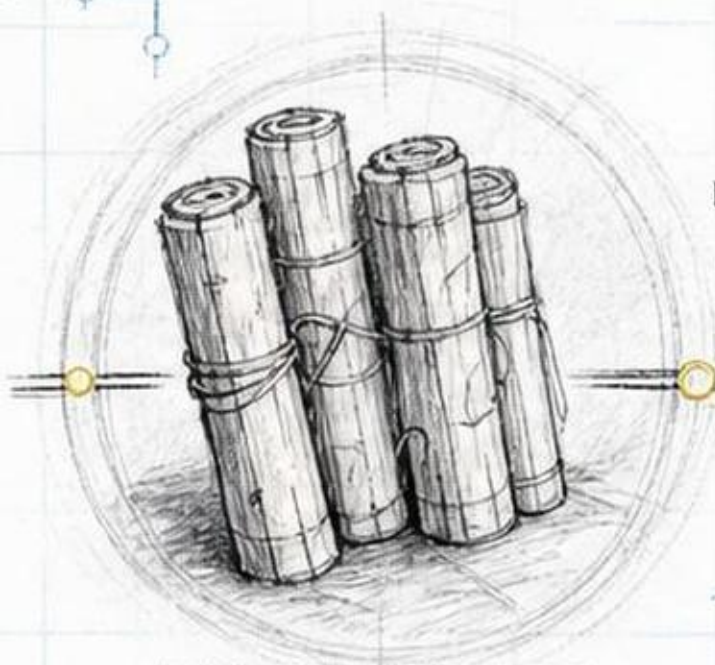
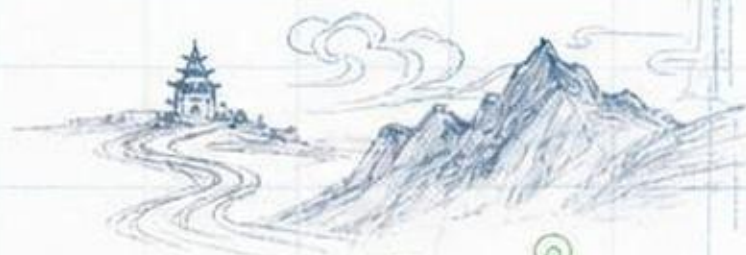
主讲人

王利杰



以智慧为舟
以慈悲为帆
由浅入深 层层显义

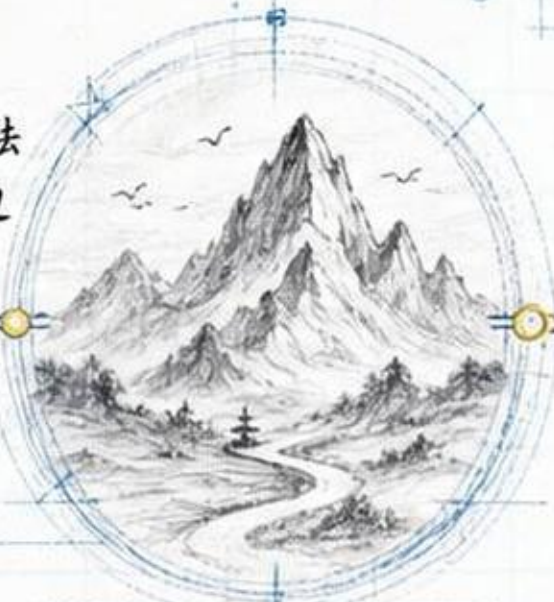
极简回顾：从阿含到唯识的路线图



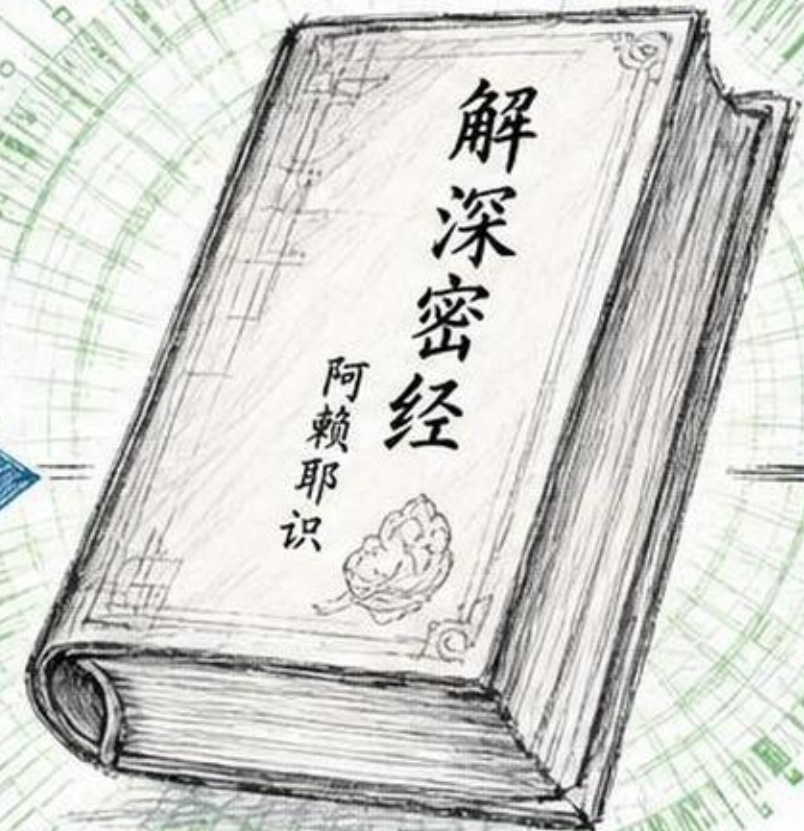
以缘起观照世间
破我执 明四谛



以空性观照诸法
破有无 离二边



以中道智慧
开显诸法实相
通向唯识深义



阿含经

直说缘起 四谛为基
佛陀本怀 教法初源

般若·金刚·心经

般若破执 金刚断见
直指空性 心性本净

龙树·中论

中道不二 八不中观
破四句绝 显诸法真相

解深密经·阿赖耶识

开显唯识深义 建立心识体系
种子现行 转识成智 圆成佛道



因缘观

缘起为体 观照流转

空性观

般若为慧 破执证空

中道观

离二边见 显中道义

唯识观

识心为基 转迷成悟

一切皆空

明天还是要上班

然后呢？

起点 学校 工作 房贷 生活 压力 无休止

☒ KPI
☒ 报表
☒ 会议
☒ 通勤
☒ 房贷
☒ 父母
☒ 未来？

...还有很多

别忘了！

• 体检
• 保险
• 孩子辅导班
• 生日礼物
...



空，能帮我处理这些吗？

今晚加班
到几点？
☹



德本菩萨的问题

视野范围: ∞
思维维度: ∞
众生数量: ∞

- ✓ 山川
- ✓ 江河
- ✓ 城市
- ✓ 众生
- ✓ 思想
- ✓ 时间
- ✓ 因果
-

山、水、人群——
这一切是什么？

如果一切皆空，
我所见的又是什么？

- 备注
- 一切从何而来？
 - 一切为何存在？
 - △ 一切将往何处？
 - ☆ 我又是谁？

观照 · 思惟 · 觉悟
以慈悲心，探问一切之相

三自性

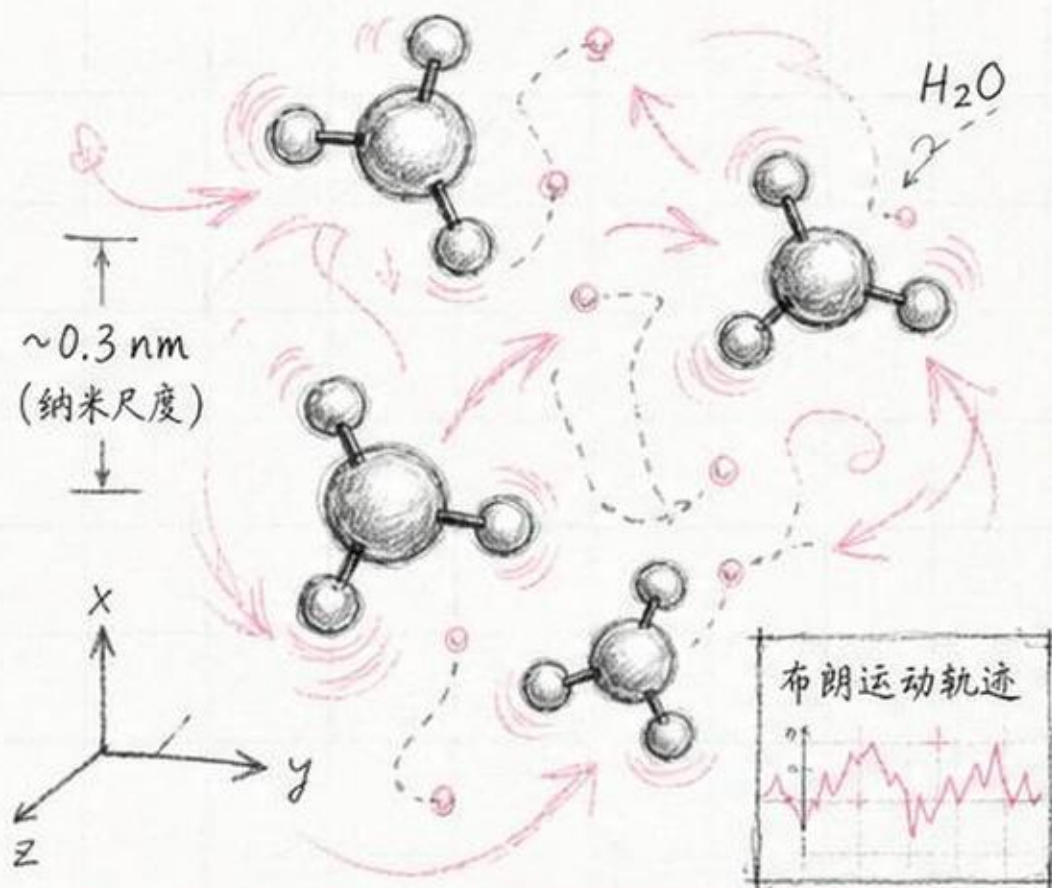
- 依他起性
- 圆成实性
- 妄想分别性

同一杯水，三种框架

真理不是只有一个面，
而是站在不同的位置，
看见不同的真实。

依他起——分子层面

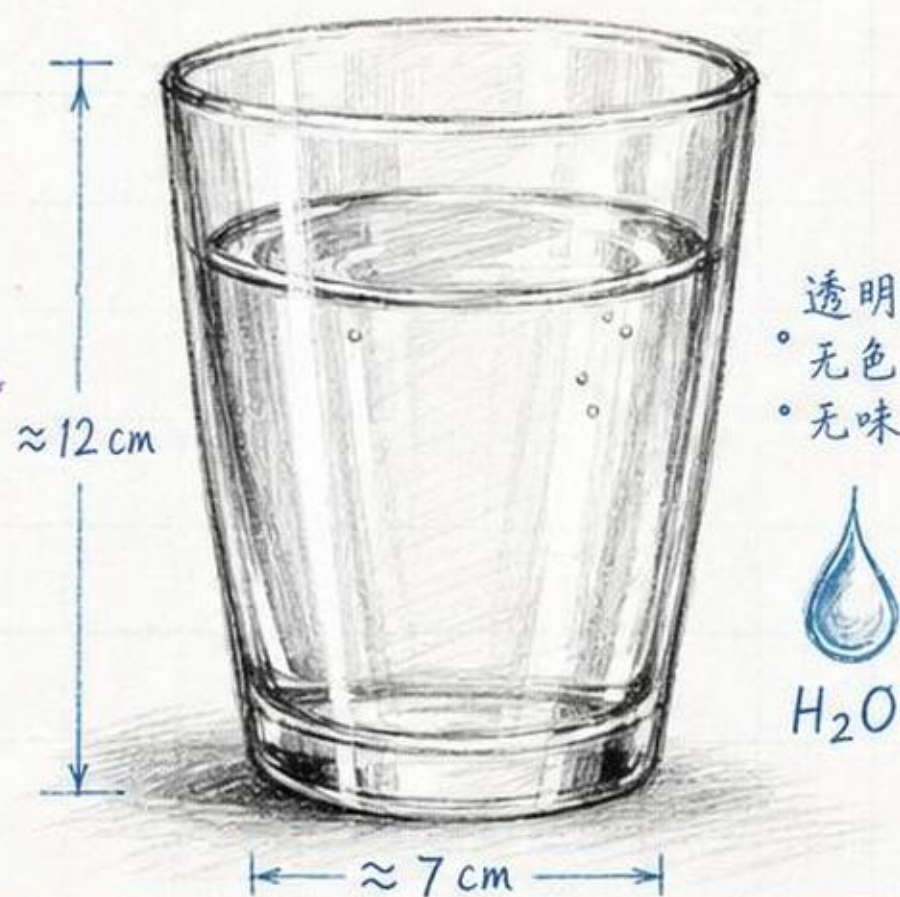
观察者：科学家（显微镜下的世界）



水并非静止不动的实体，
而是无数分子相互作用、瞬息变化的过程。
它的存在，依赖于条件与关系。

解渴的水

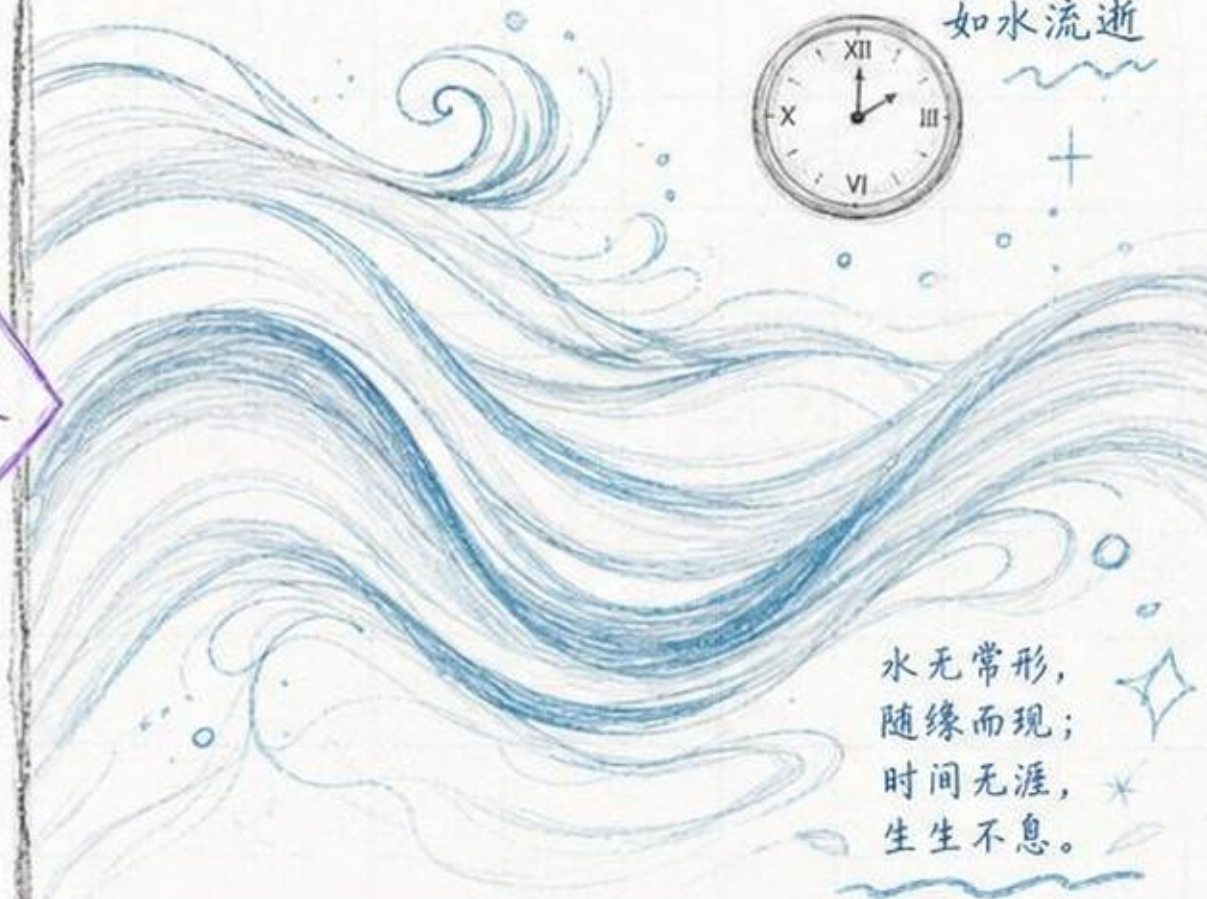
观察者：日常生活中的我们（直接体验）



它是我口中的清凉，滋润身体，
解除口渴，支持生命，
真实而直接，立刻可感。

流动的时间

观察者：诗人（心灵与宇宙的视角）



它是江河湖海，是雨露云雾，
是生命的循环，也是时间的隐喻。
在流动中，我们与世界相连。

同一杯水，不同的观察位置，显现不同的真实维度。

依他起性

阳光

光能生长
温暖滋养

水分

润泽生机
流动不息

花瓣结构

层层展开
因缘和合

莲蓬

花果相续
生生不息

土壤

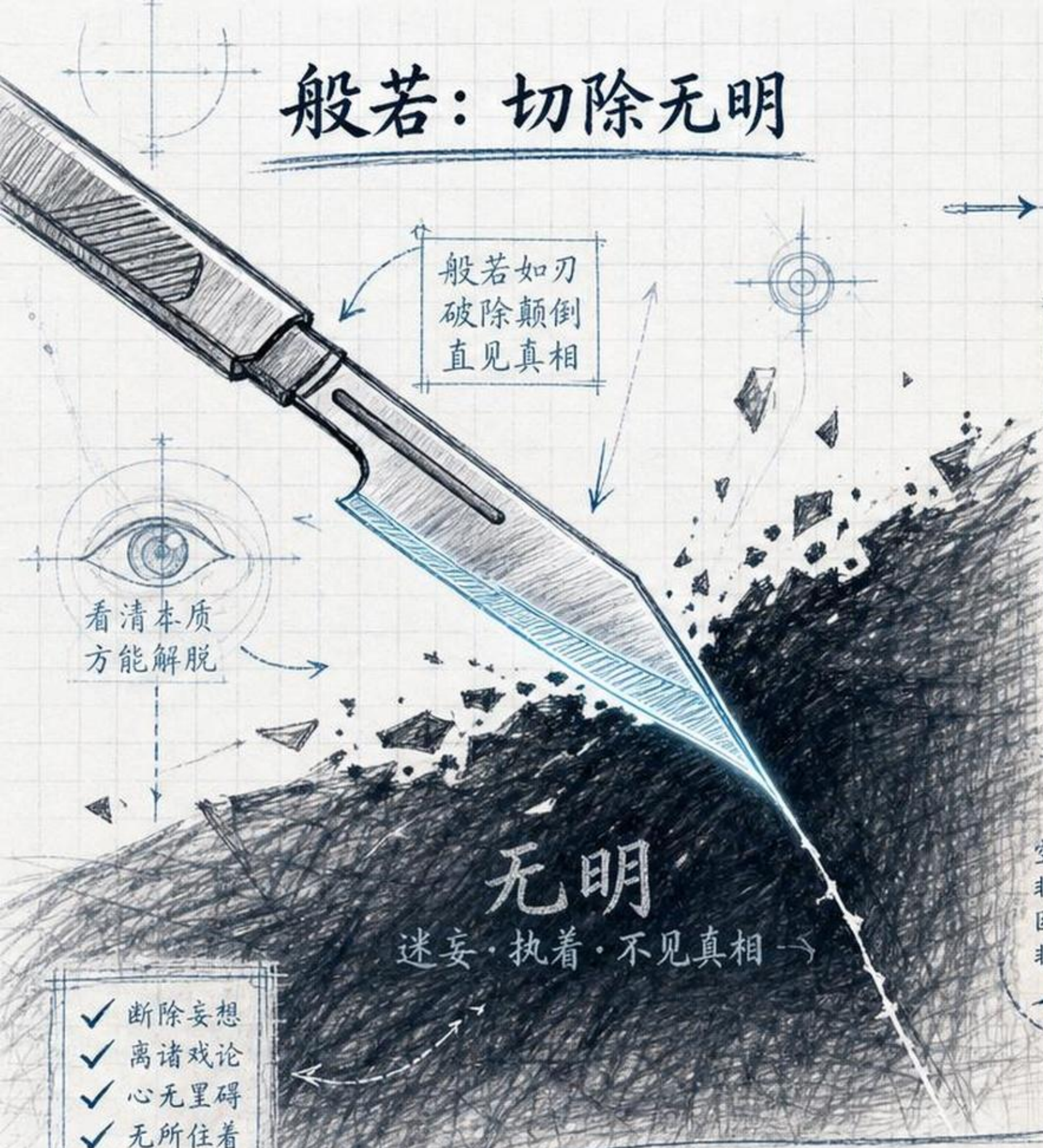
根基所在
养分供给

观察者

心识分别
赋予意义

一切现象，因缘交织而生

般若：切除无明



般若如刀
破除颠倒
直见真相

看清本质
方能解脱

无明

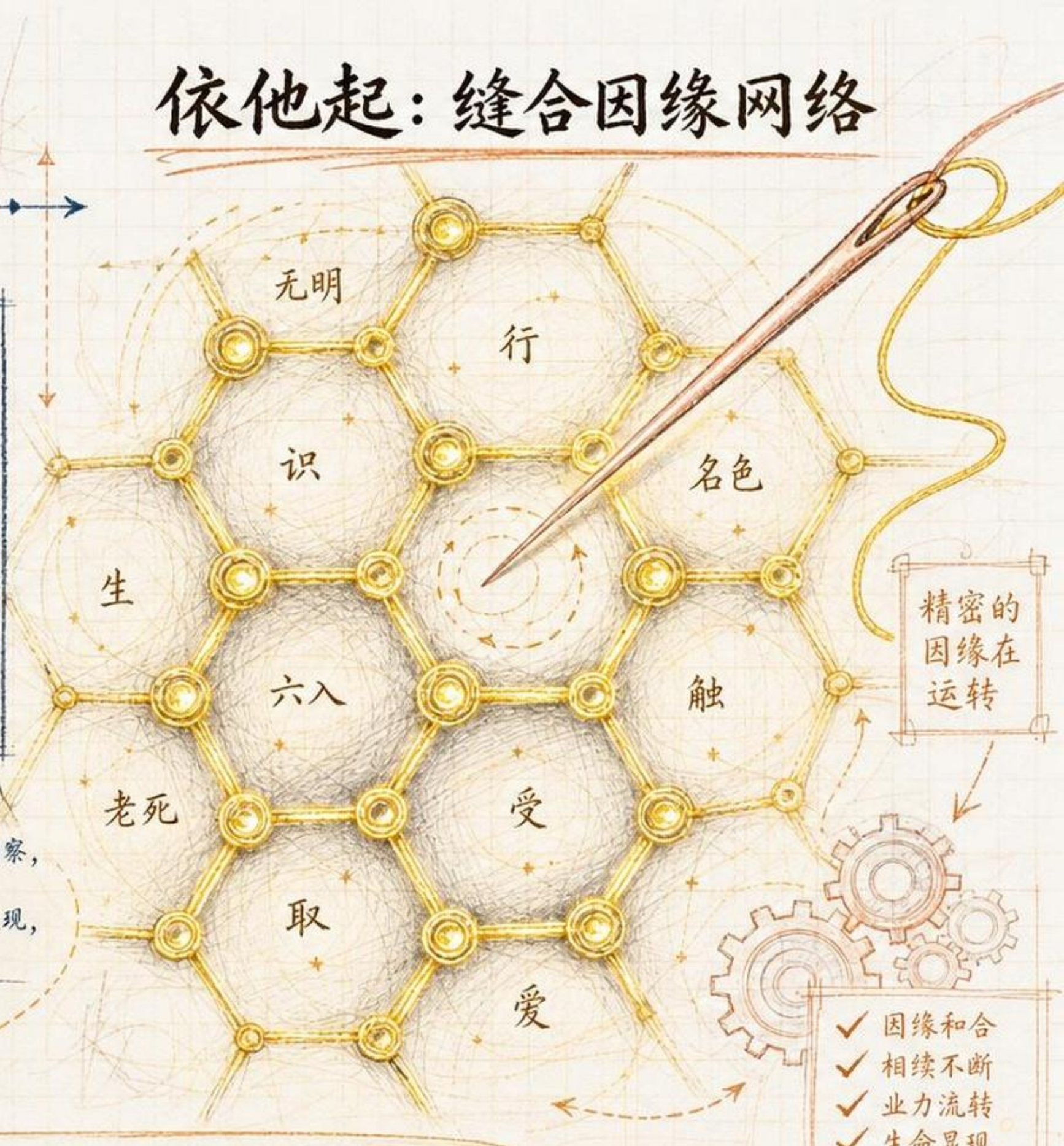
迷妄·执着·不见真相

- ✓ 断除妄想
- ✓ 离诸戏论
- ✓ 心无罣碍
- ✓ 无所住着

空
≠
虚无

空性是如实的洞察，
非否定一切；
因缘是如实的呈现，
非固执实有。

依他起：缝合因缘网络



无明

行

识

名色

生

六入

触

老死

受

取

爱

精密的
因缘在
运转

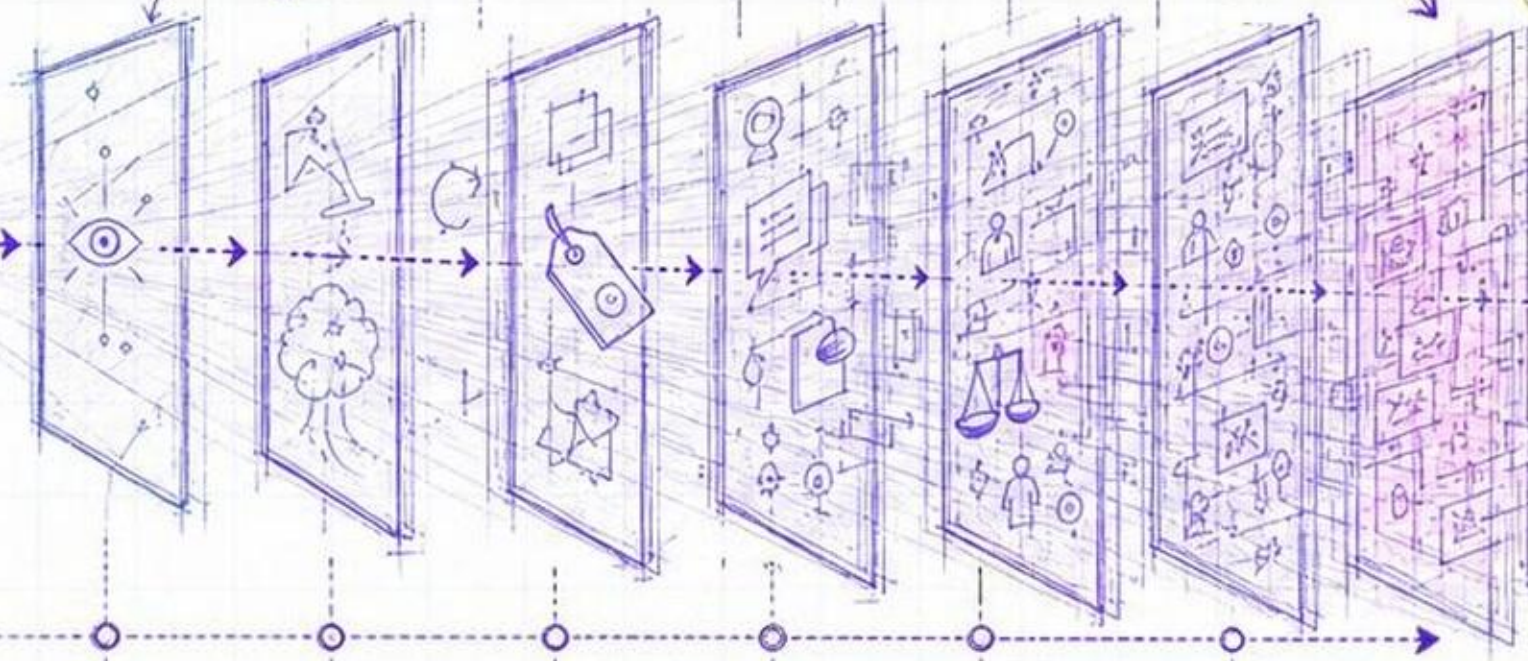
- ✓ 因缘和合
- ✓ 相续不断
- ✓ 业力流转
- ✓ 生命显现

般若断惑，斩断虚妄；依他起显现，成就慈悲与智慧。

遍计所执性

心以妄计，执为实有；名相所立，非真实性。

故事 | 评判 | 标签



感官接触
眼耳鼻舌身意
与境相触。

识别记忆
识别过去经验，
调动记忆。

分别念头
心生分别，
起名言概念。

评判比较
好坏取舍，
高下比较。

执取构建
执为实有，
构建自我故事。

强化固化
反复强化，
形成固有观念。

投射·覆盖
层层叠加
看不见本来面目



普通的杯子
本无名相，
仅是因缘和合。

因缘之流

诸法因缘生，
如流不断，刹那变迁。

思考



- 杯子本无相，我们如何给它贴上了标签？
- 哪些是直接经验，哪些是头脑的投射？
- 若能看见投射的过程，是否能减轻执着？

“知幻即离，离幻即觉。
看见投射，回归如实。”



图例

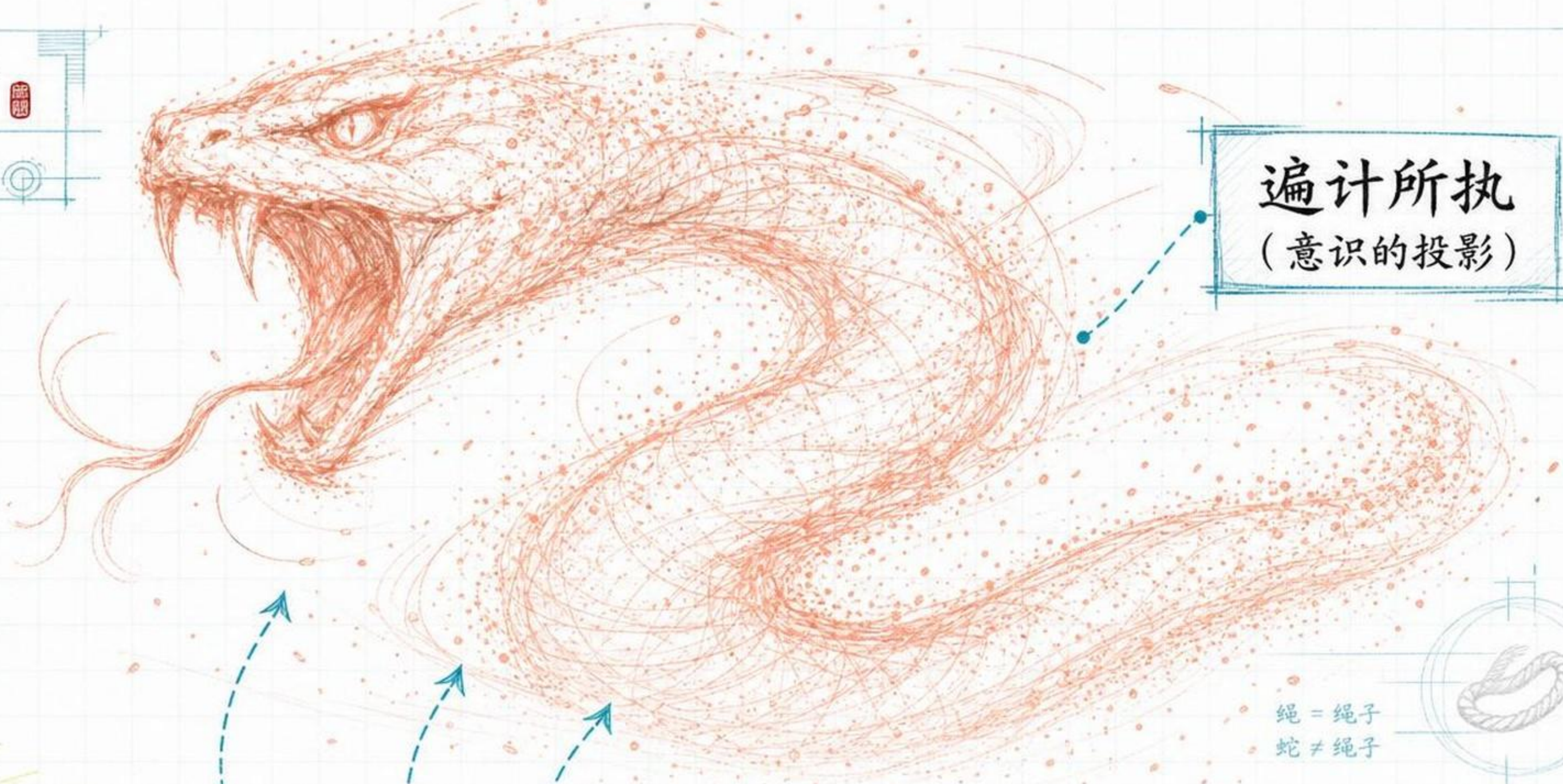
- 投射过程
- 名相叠加
- 执着与分别
- 真实与如实

遍计所执

被妄计覆盖的境相

绳蛇之喻

— 瑜伽行派 经典譬喻 —



遍计所执
(意识的投影)

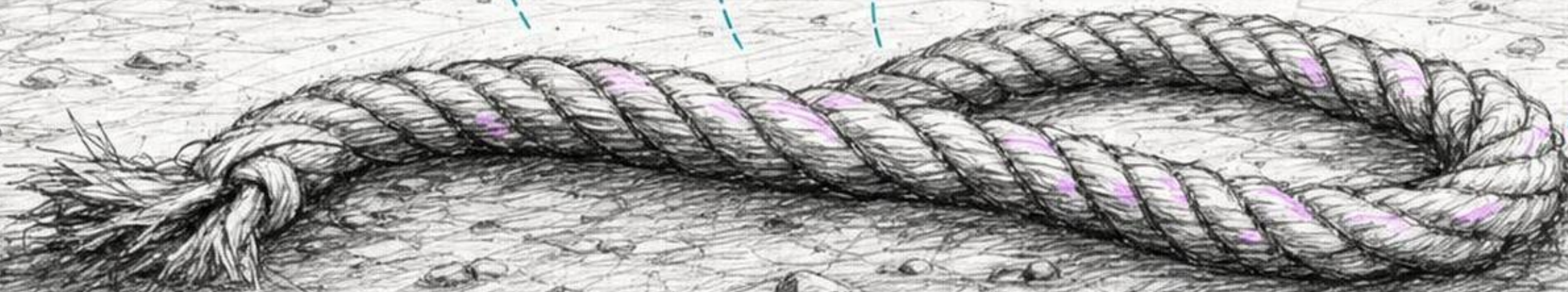
心生惊惧



绳 = 绳子
蛇 ≠ 绳子



依他起
(真实的绳子)



又在划水？
一点都不专业！

无聊！！

他不喜欢我？

？！

反对！

根本不尊重会议！

态度有问题！

完了！

糟糕的案！

他根本不在乎

这个项目！

等下会出错！

全组都被他拖累！

依他起：
同事打哈欠

遍计所执：你自己编的短剧

脑内小剧场上映中

- ✓ 想太多
- ✓ 会错意
- ✓ 自我设限
- ✓ 情绪放大



遍计所执
(主观滤镜)

??

对/错

好/坏

应该

讨厌

去

不配

偏见

经验

恐惧

假设

标签

比较

过去

- ☒ 执着
- ☒ 解读
- ☒ 投射

带来烦恼与偏差

注:

所有评判与标签
均为心识投射
并非事件本身

依他起
(事件本身)

- 简单 ☒
- 直接 ☒
- 如其所是 ☒

把标签撕下来, 回到事实层面

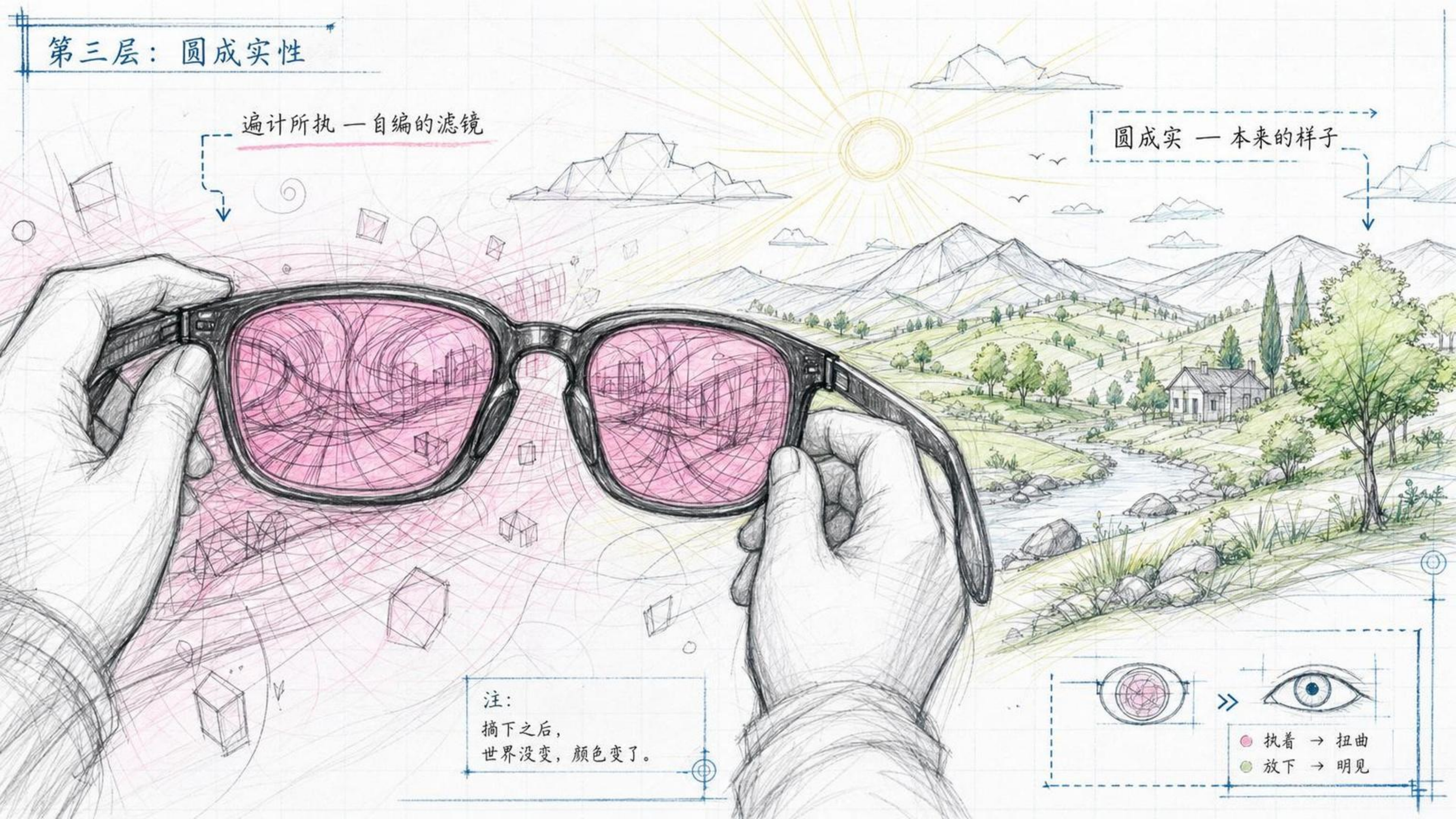
第三层：圆成实性

遍计所执——自编的滤镜

圆成实——本来的样子

注：
摘下之后，
世界没变，颜色变了。

● 执着 → 扭曲
● 放下 → 明见



般若·中论

智慧双翼 缺一不可

三自性

X光诊断

见真相
一如实观照



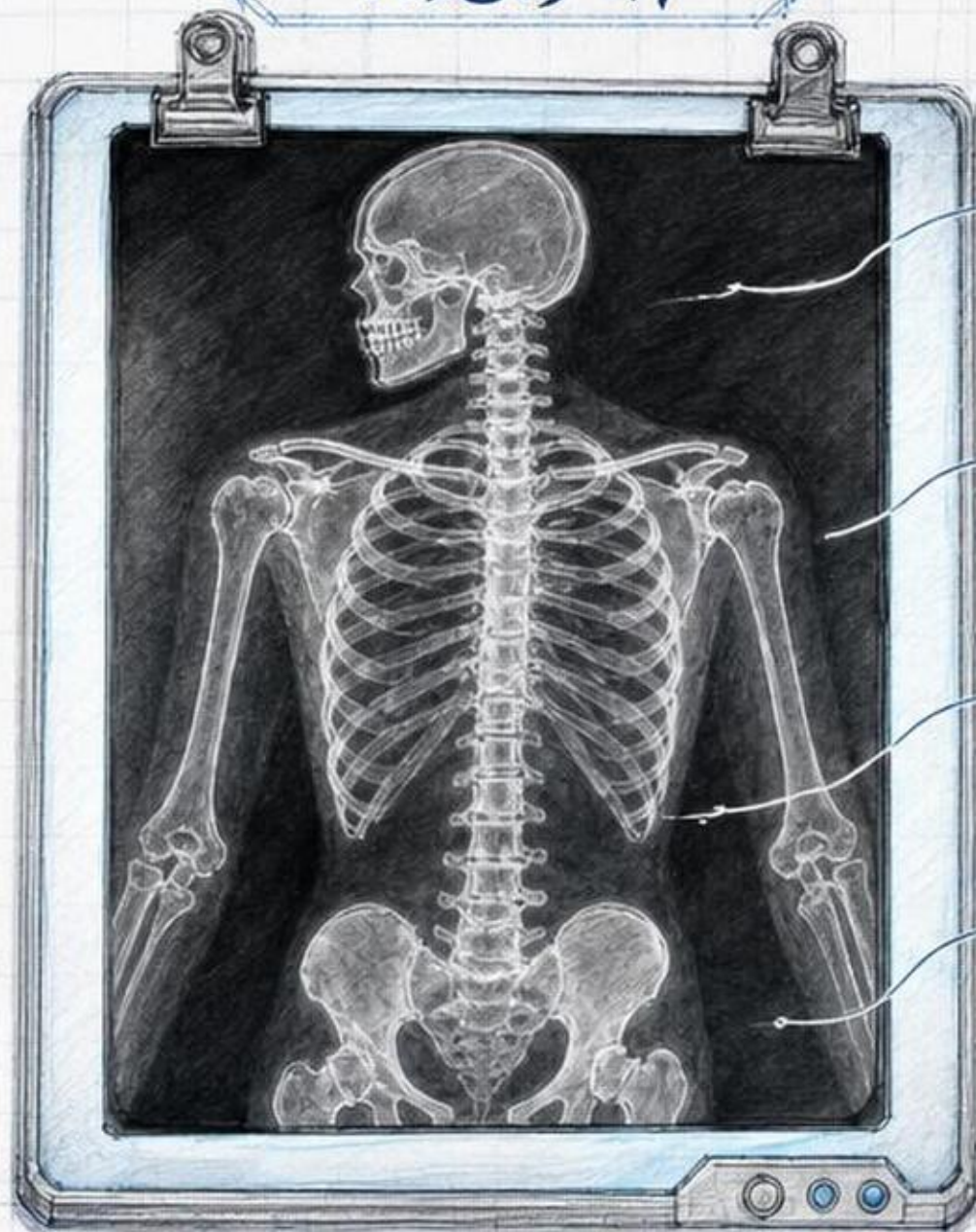
般若之眼
洞穿迷雾



中观之镜
不增不减

诊断要点

- ✓ 破执著
- ✓ 见空性
- ✓ 离戏论



颅：我执
虚妄之根

胸：法执
概念之网

腹：见执
分别之结

骨架实为
因缘和合
暂性假名

诊断之后
转向疗愈

空性为基
善巧为用

从
X光洞察
到
生命重建

悲智双运
自他共益

全景地图



体相自性
——假名和合
如影随形



遍计自性
——分别妄执
如梦如幻



圆成自性
——本具清净
如空如光



治疗方案

- ✓ 调伏妄执
- ✓ 转识成智
- ✓ 回归本具
- ✓ 利他同行

修复流程：由迷转悟·由执归真



清理妄执
去除障碍



重建连接
因缘和合



激活本具
自性光明

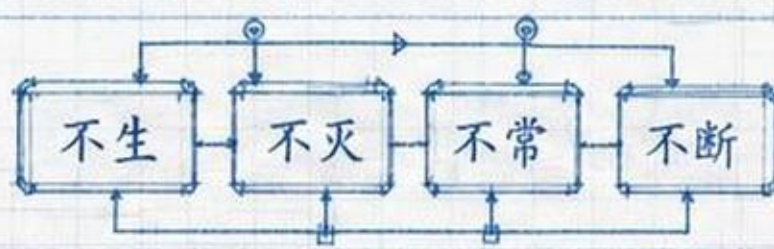


利他实践
利益众生

身心自在
智慧圆满



核心工具
四逻辑·破四执





缘起
因缘和合
而生一切法

这不是自相矛盾吗？

❖ 胜义生菩萨的提问 ❖

三无自性

由妄计之相，
至缘起之生，
乃至胜义之无分别智。
三层递进，层层破执，
趋向究竟解脱之道。

因缘和合
方能生起

因缘散灭
则归于寂

虚妄之相
如梦如幻

本无实体
如镜中花

妄执此相
起诸烦恼

无独立自性
仗缘而起

缘起性空
性空缘起

① 相无自性

遍计所执

一切现象，皆由妄心分别执着而生，
如梦中蛇，实无自性可得。

② 生无自性

依他起

一切法由因缘和合而生，
无有自性，生灭皆依他缘。

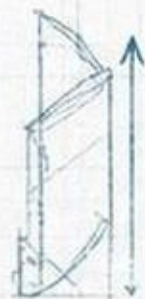
③ 胜义无自性

圆成实

超越一切分别与执着，
无自性可得，亦无所不得，
寂照不二，圆满真实。

般若·否定之路

- * 破一切相
- * 离一切执
- * 如炼金刚之剑
- * 劈开无明之壁

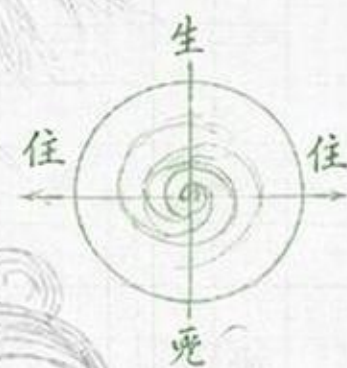
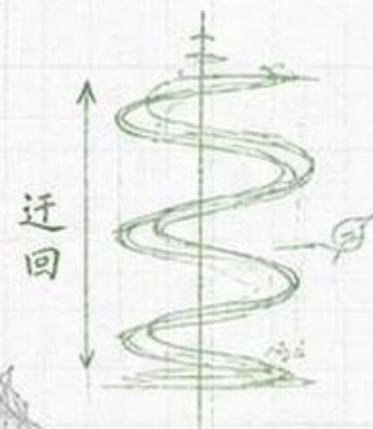


陡峭

同一实相

三自性·肯定之路

- 显一切德
- 满一切善
- 如春风化雨
- 成就万物之美



同一座山，同一片风景

操作手册

0011
010
011
001

分别瑜伽品

ॐ मदी ब्रह्म
ॐ मण पद्म ह्रीं

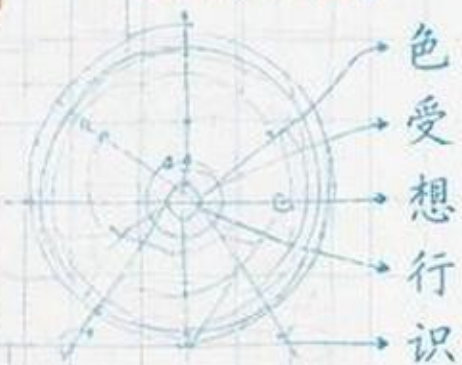
01010000
000111
011111

从理论
到实践!

具体怎么练?

- ✓ 明确次第
- ✓ 掌握方法
- ✓ 融入生活

五蕴分析图



操作要点:
先止后观
止中生观
观中见性

实修次第

- ① 调身
- ② 调息
- ③ 调心
- ④ 观照



四念处



根本目标:
离苦得乐
究竟解脱

心的运作机制



分别
执著
妄想
.....

止

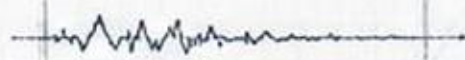
观

止 / 奢摩他

止的特性

- 寂静安定
- 心不散乱
- 专注一境

心念波动图



平稳如止水

止的工具：定



安住当下
不动不摇

以定力建立稳定的心基
不被念头牵引



止观

观 / 毗婆舍那

观的特性

- 如实知见
- 洞察无常
- 破除执著

如实洞察

- ✓ 观察身心现象
- ✓ 见其生灭变异
- ✓ 离一切分别

以智慧照见生命实相
不被假象迷惑



光谱分解图

观的工具：慧



照见真相
破除无明

念头·故事·判断

止——风停，水面归于平静

止不是把水抽干，只是不再扔石头

观：清晰看见水面之下

水面平静之后



因缘连接

万事万物相互依存，
相互成就。



情绪触发

外境触动内心，
激起情绪波动。



念头升起

因缘和合，
念头随之生起。



依他起

一切现象由因缘
和合而生，空而不无。

看见因缘的运作，
即是解脱的开始。



止

止：
安住当下
收摄身心
宁静致远

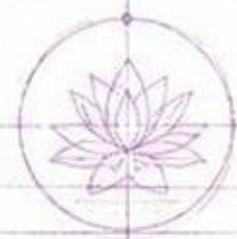


- 收摄六根
- 调伏散乱
- 心如止水

观

观：
照见实相
洞察法性
智慧明照

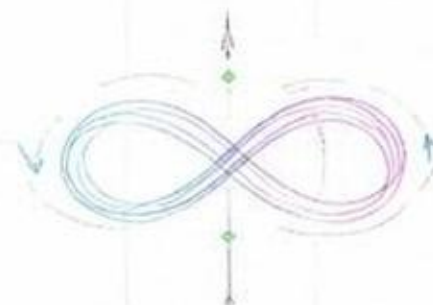
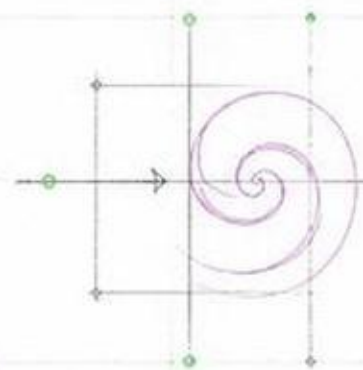
- 观照诸法
- 了达缘起
- 智慧生起



止观双运

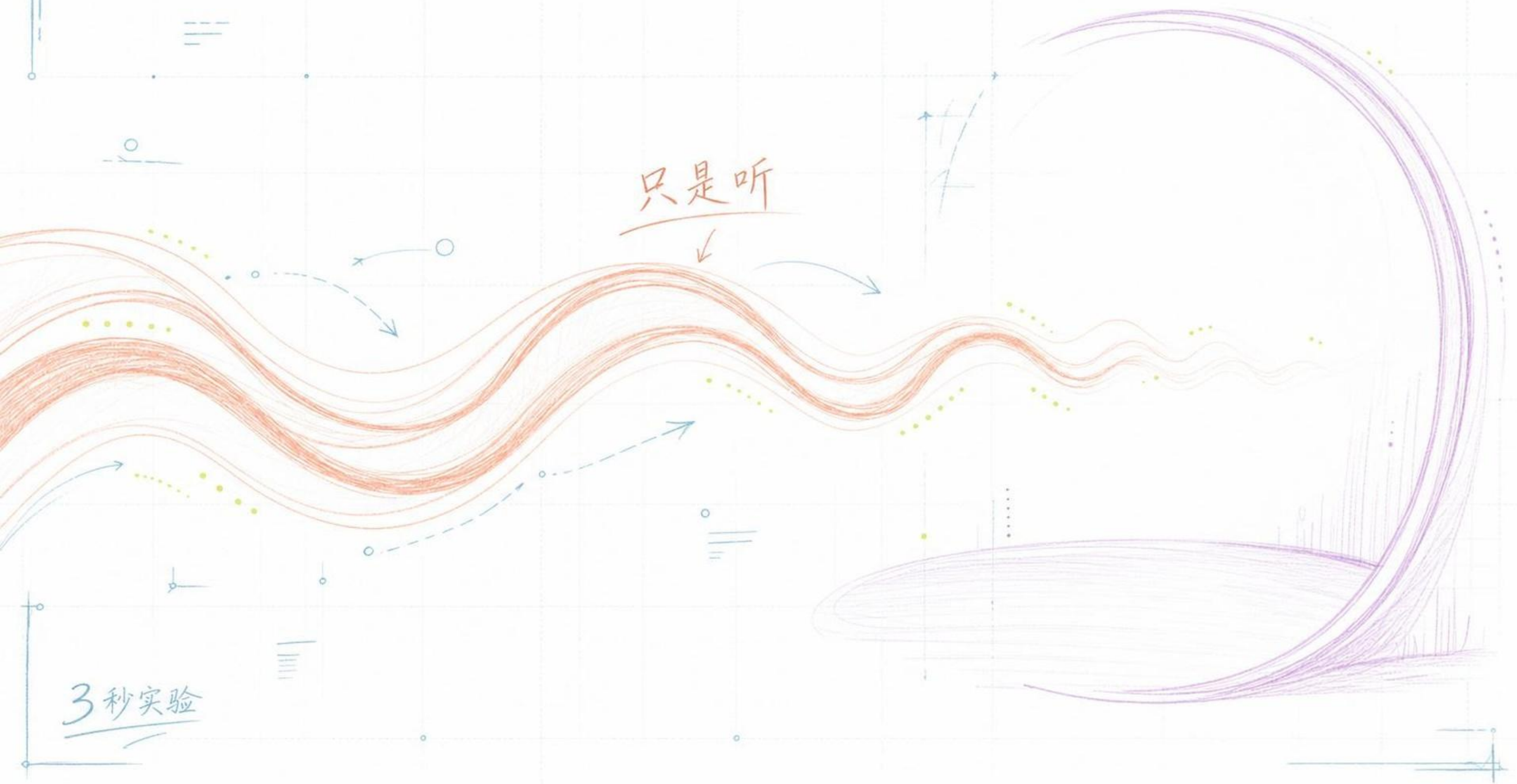
- 定慧等持
- 相辅相成
- 如鸟双翼
- 缺一不可

- 一体两面
- 不二不离
- 双运相依
- 直入中道

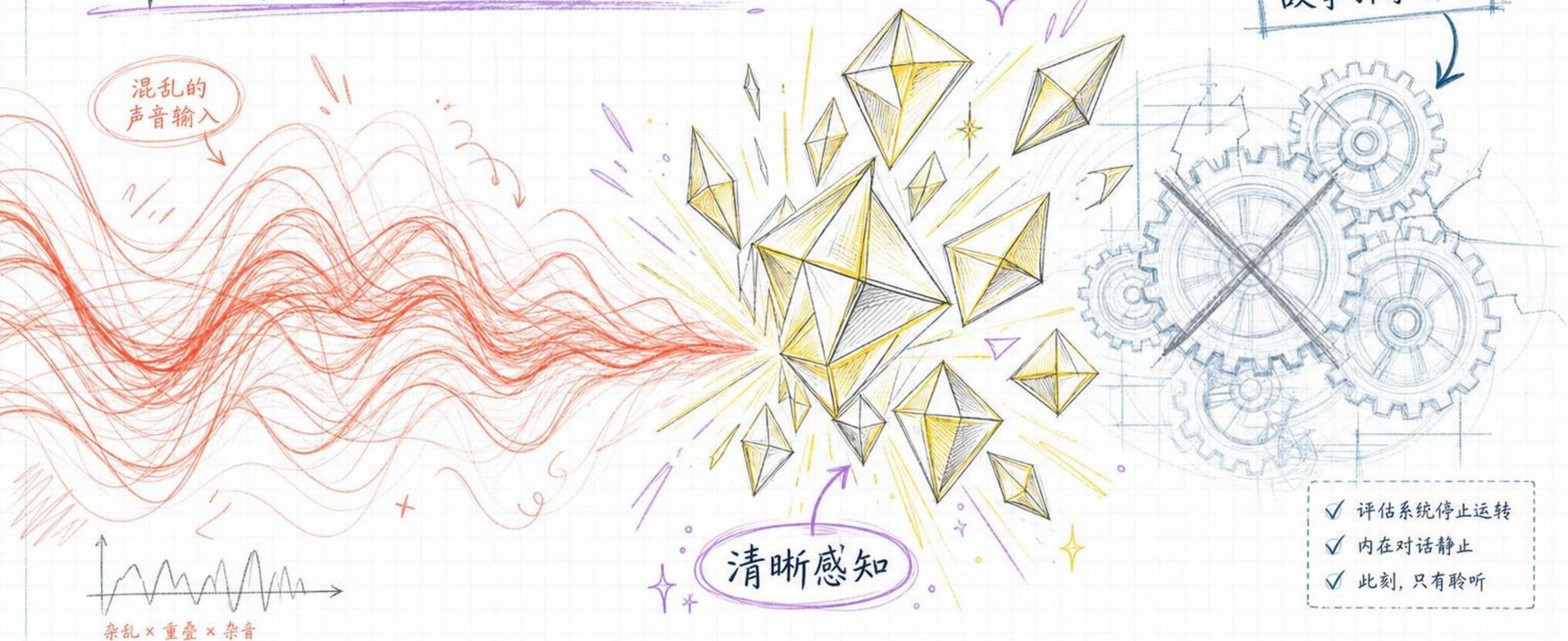


只是听

3秒实验



那一秒钟里发生了什么？



① 纷乱 → ② 转化 → ③ 静止

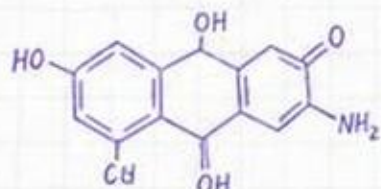
默认模式网络 (DMN)

与自我相关的思维、
反刍、担忧和走神

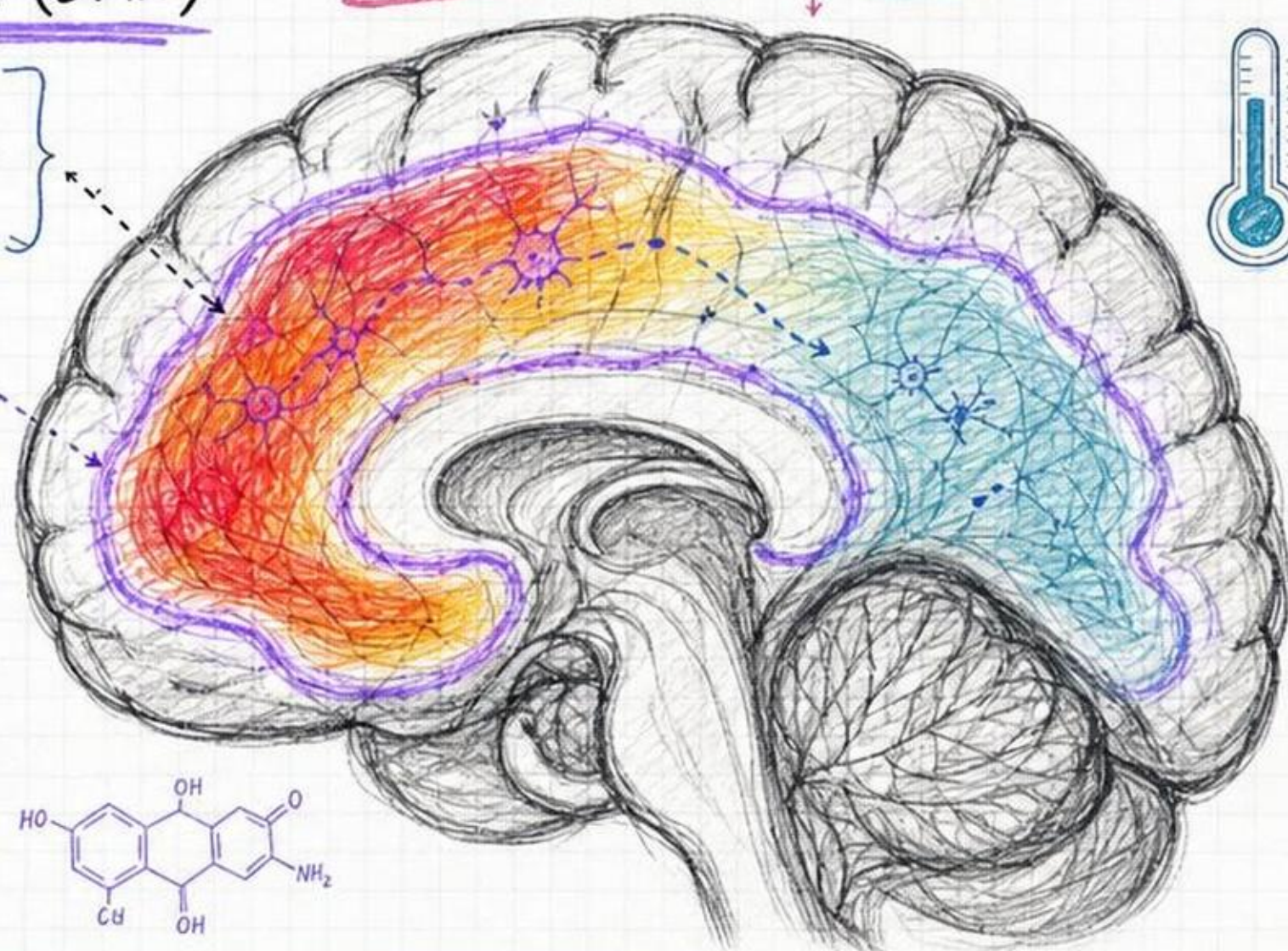


DMN 主要节点

- 内侧前额叶皮层 (mPFC)
- 后扣带皮层 (PCC)
- 楔前叶 (Precuneus)
- 颞顶联合区 (TPJ)



焦虑激活 → 冥想冷静



活跃度
下降

冷静
清明

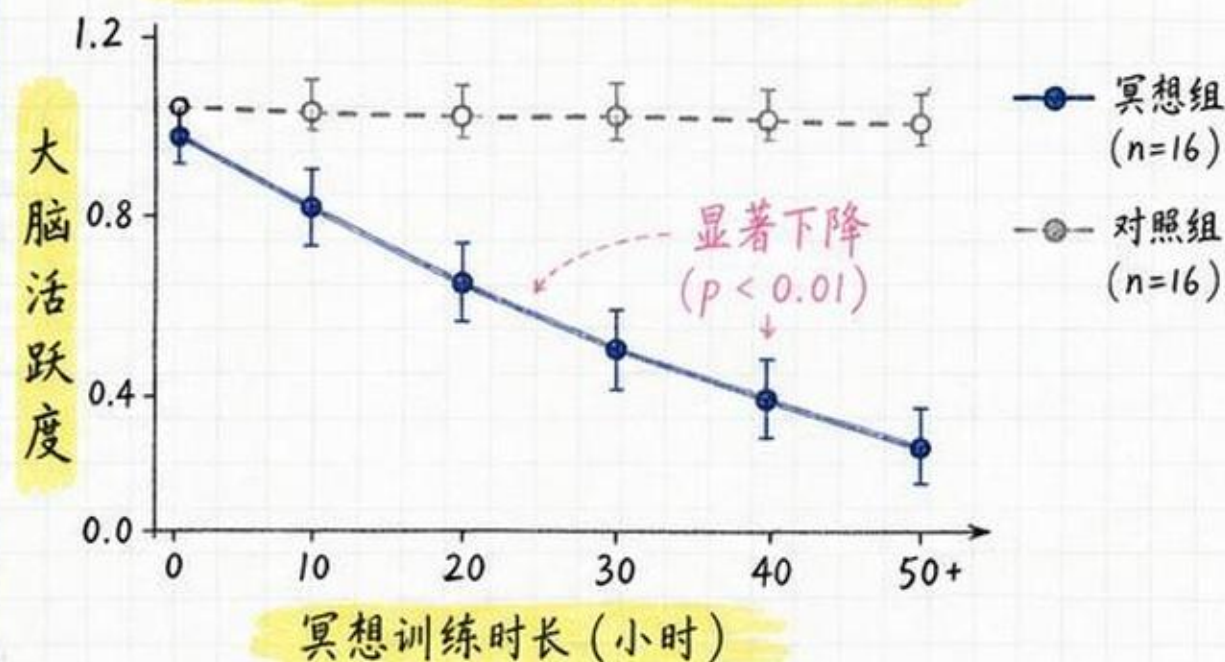


耶鲁大学 · 贾德森·布鲁尔团队 · 2011



通过功能磁共振成像 (fMRI)
研究冥想对默认模式网络
(DMN) 活动的影响

DMN 活跃度随冥想训练时长的变化

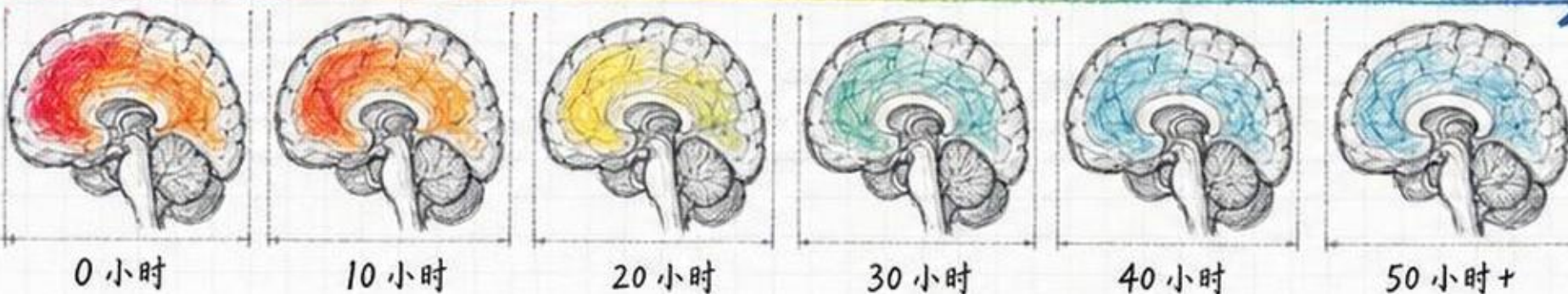


关键发现

- ✓ 冥想训练显著降低 DMN 活动强度
- ✓ 降低幅度与训练时长呈正相关
- ✓ 更低的 DMN 活动与更少的焦虑、更高的专注力和情绪稳定性相关



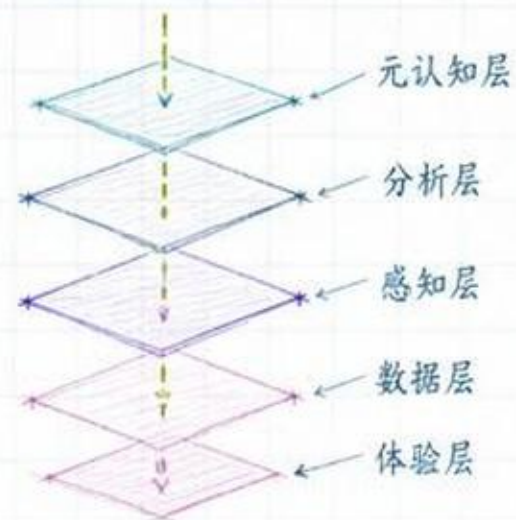
从高激活
到低激活



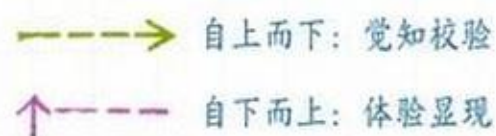
冥想训练时长

♥ 当你停止编故事，感知变得更真实 ♥

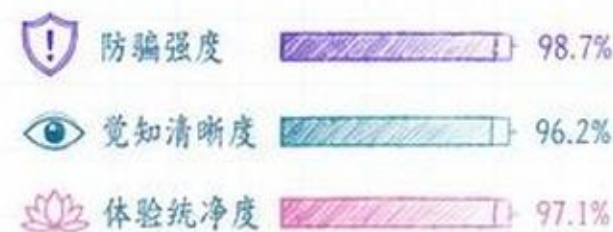
系统架构图



信号流向



校验指标



备注

不否定体验,
只警惕叠加。

元认知层: 防骗系统运行中

系统状态: 监测中

置信度: 98.7%

警告: 识别为依他起



请勿叠加遍计所执!

来源: 因缘条件聚合 性质: 依他起

建议: 保持觉知, 不增不减

叠加叙事
= 遍计所执

分析层: 因缘条件组合

- 条件A: 感官输入
- 条件B: 记忆数据
- 条件C: 概念构建
- 条件D: 语言标记

感知层: 现象显现

原始数据: 五蕴流动

0 1 0 1 0 1
1 0 1 0 1 0

体验是真实的

三自性: 实时防骗系统

三自性速记

- 遍计所执性 (虚妄)
主观分别, 虚构叠加
- 依他起性 (因缘)
条件和合, 现象流动
- 圆成实性 (真如)
离分别相, 平等本体

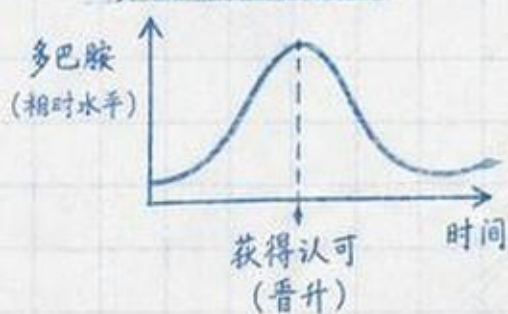
依他起

多巴胺分泌，因缘具足

生理事实

- ✓ 奖励回路被激活
- ✓ 多巴胺释放
- ✓ 带来愉悦感
- ✓ 短暂且自然

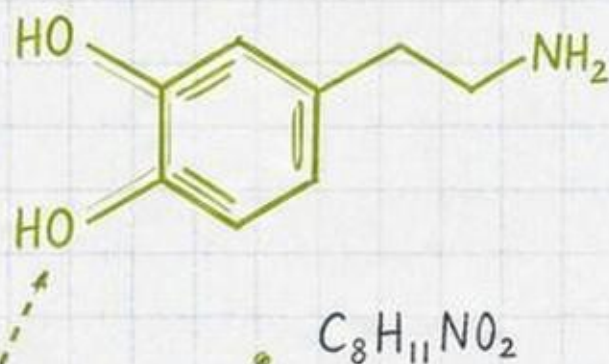
多巴胺水平变化



如实观察
身心的反应



多巴胺
(Dopamine)



- 自然产生
- 因缘和合
- 无常、无我

因缘具足，
果报现前。

同一件事

遍计所执

我终于证明自己了!!!

我是最棒的!
无人能及!

- ★ 受人尊敬
- ★ 掌控全局
- ★ 站在巅峰
- ★ 人生赢家!

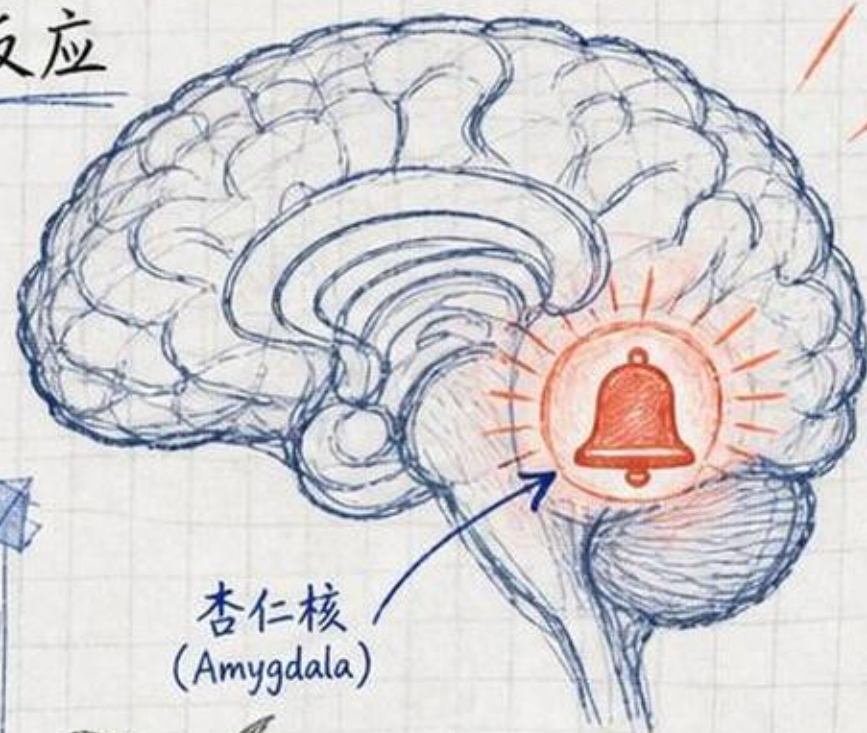
都是我的功劳!
他们都要听我的!

永远不满足
需要更多!



依他起

生理应激反应



身体的真实反应

- ☑ 心跳加速
- ☑ 肌肉紧张
- ☑ 呼吸变浅
- ☑ 警觉提升



被裁员

专注
下一步

同一事件
两种体验

遍计所执

被否定

没价值

别人会怎么看我

我完了

未来完了

养家糊口怎么办

失败者

永远找不到
好工作了

都是我的错

情绪是**真的**，我给情绪编的故事未必是真的

不用远行
只需看见
此刻

微型道场

—— 在混乱日常中修行 ——

止观
就在此刻
发生

地铁



工位



街道

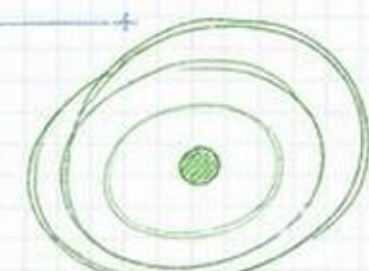


回忆



微型道场地图

- 觉知的缝
- 外境 / 情绪
- 记忆 / 故事
- 选择的空間
- 此刻的练习



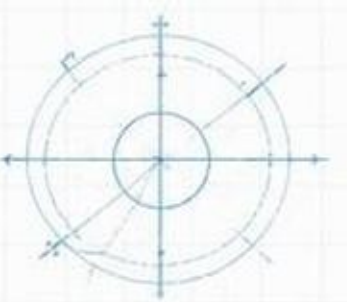
看见缝，
就是解脱的开始。

事件与情绪之间的缝

练习不在别处
只在此刻的呼吸之间



— 对象是手段，看穿才是目的 —



观察 → 洞察 → 证悟



$\varphi \approx 1.618$

呼吸

佛像

无常
空

咒语

- 诸法无常
- 诸法无我
- 涅槃寂静



一切有为法
如梦幻泡影
如露亦如电



现实结构

因缘流转

闭环合一

亲自验证

观察 · 体验 · 证知

三自性 × 止观

```
if (因缘) {  
  条件 → 成果;  
  循环();  
}
```

万法唯因缘生

觉知

观察

证知

体验

结果

条件

缘起

因

提问的质量，决定答案的质量。

模糊的提问

波浪的湖面 → 扭曲的倒影

特点：

- 信息杂乱
- 方向不清
- 意图模糊
- 缺乏边界

混乱的输入

AI 的回应
混乱、分散、
不完整



止 =
让提问
变精准

精准的提问

平静的湖面 → 清晰的答案

特点：

- 目标明确
- 信息聚焦
- 边界清晰
- 意图具体

清晰的输入

- 具体问题
- 明确背景
- 清晰边界
- 期望结果

AI 的回应
清晰、完整、
结构化
可执行



观 =
在精准中
看见答案

清晰答案的特征：

- ✓ 结构化
- ✓ 有逻辑
- ✓ 可理解
- ✓ 可落地

Clarity =
Focus × Boundary
× Intent

好的提问，是思考的开始，
也是智慧的入口。

★ 提问即修行：从止到观，从模糊到清明。 ★

佛典星图·修行航路图

从基础到空，从空到建立

- 阿含平原
- 般若真空带
- 解深密经
- 航路
- 坐标网格

单位：由心为度
比例：无量为一

阿含平原

一切法从因缘故生，
因缘故尽，一切法灭。
——《杂阿含经》

航行记录

起点：信根建立
中继：破执证空
终点：妙有庄严

般若真空带

色即是空，
空即是色。
——《般若波罗蜜多心经》

无所得故，
菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，
心无罣碍，无罣碍故，无有恐怖。
——《般若波罗蜜多心经》

解深密经

一切法界，
悉皆如幻，
如梦，如影，
如露，亦如电。
——《解深密经》

能知一切法界，
悉皆如幻化，
斯人则名，
解深密义。
——《解深密经》

八识运作

八识:

1. 眼识
2. 耳识
3. 鼻识
4. 舌识
5. 身识
6. 意识
7. 末那识
8. 阿赖耶识



种子规则



种子, 种子
习气 (熏习)
现行 (果报)
种子生现行,
现行熏种子。

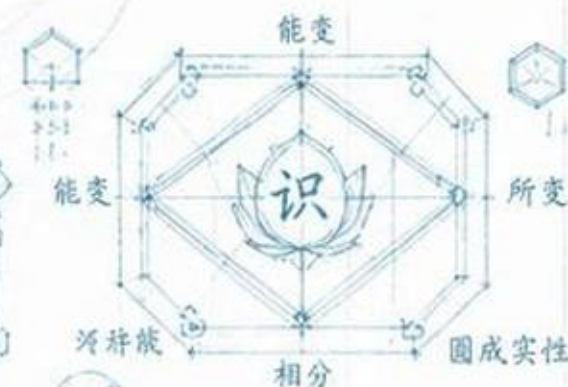
种子生现行, 现行熏种子。

种子生现行, 现行熏种子。

唯识三十颂

唯识学宪法

三界唯心, 万法唯识。
识变相分, 能变所变,
遍计所执, 圆成实性。



阿赖耶识	种子	现行	熏习	种子
阿赖耶识	种子	现行	熏习	种子
阿赖耶识	种子	现行	熏习	种子
阿赖耶识	种子	现行	熏习	种子





修行
(看见)

闻思 (指导)

这道鸿沟

王利杰