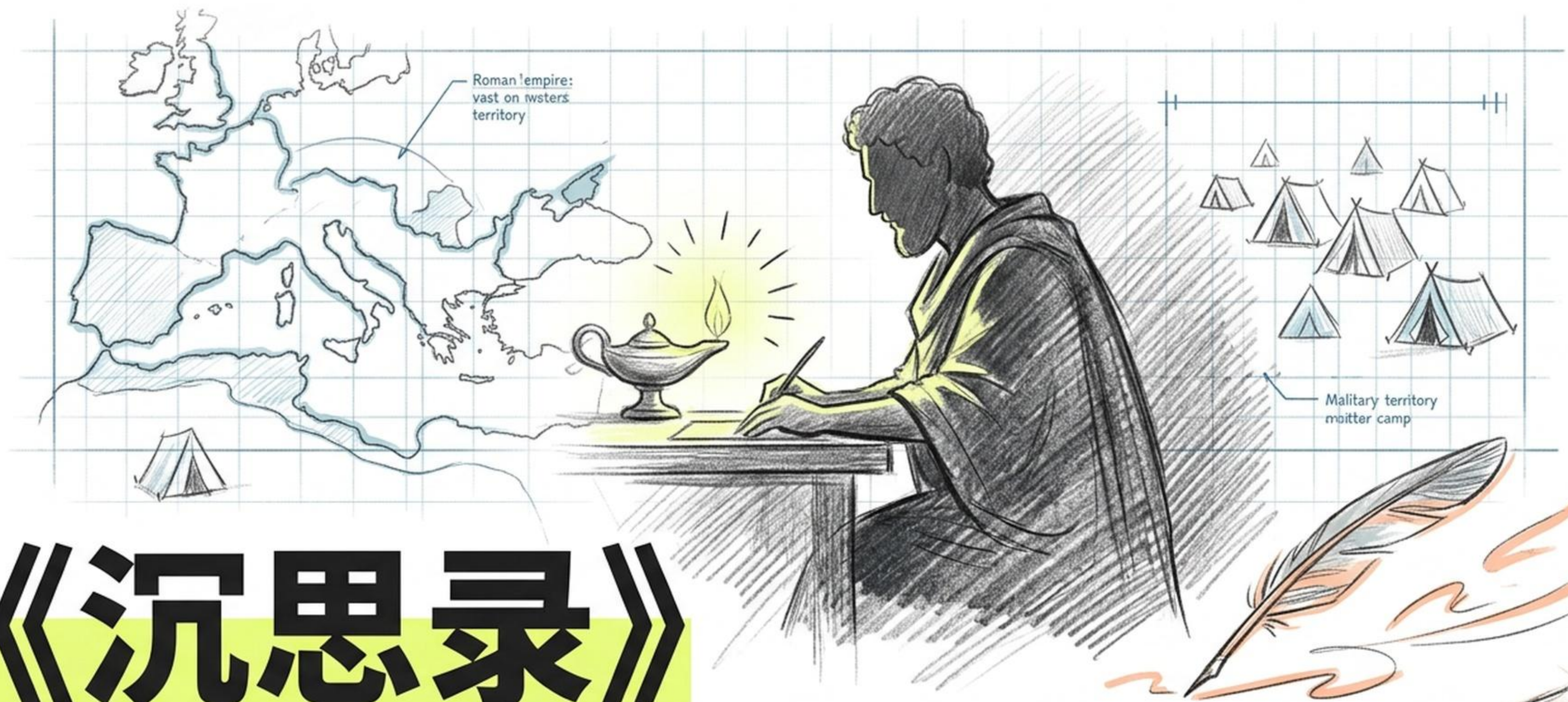




《沉思录》

两千年前想明白了，但他从未做到

用佛学解构马可·奥勒留的一生困境



约500万平方公里的疆土

五十九年生命

数十万军队

十四个孩子，大多数夭折





一本从未打算示人的私人笔记

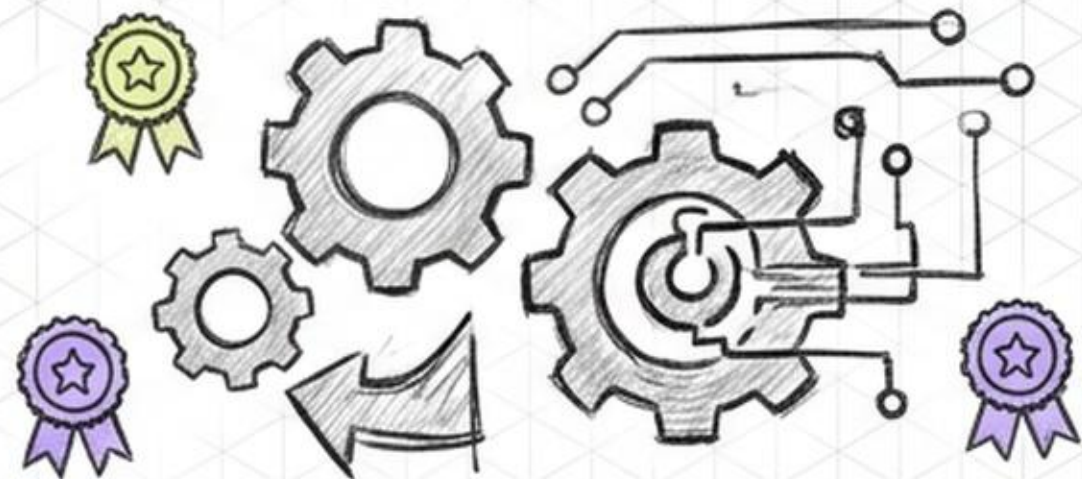
改变人生的书单



比尔·盖茨 — 多次公开推荐



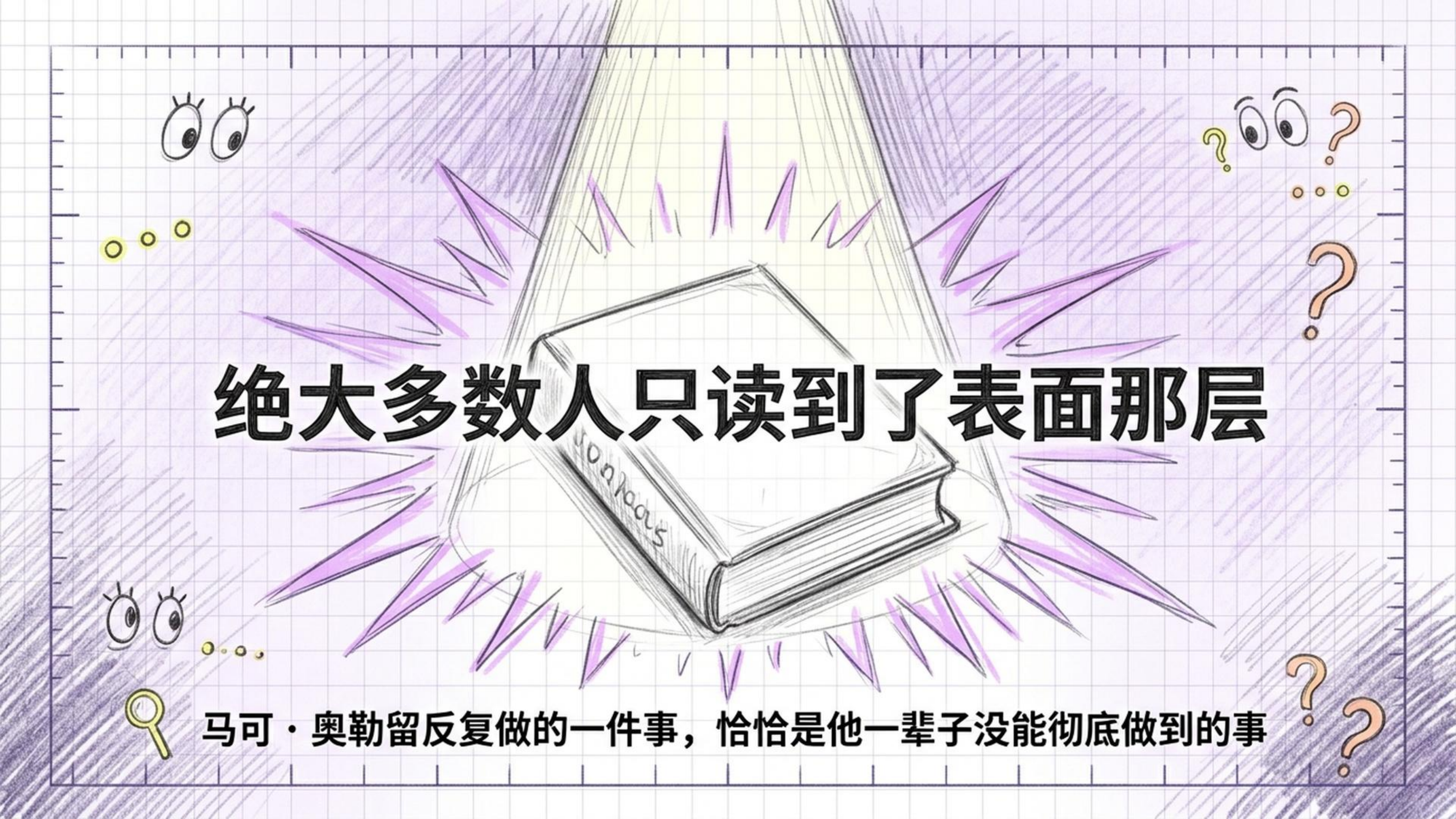
多位美国总统 — 书单必备



硅谷创始人 — 精神手册

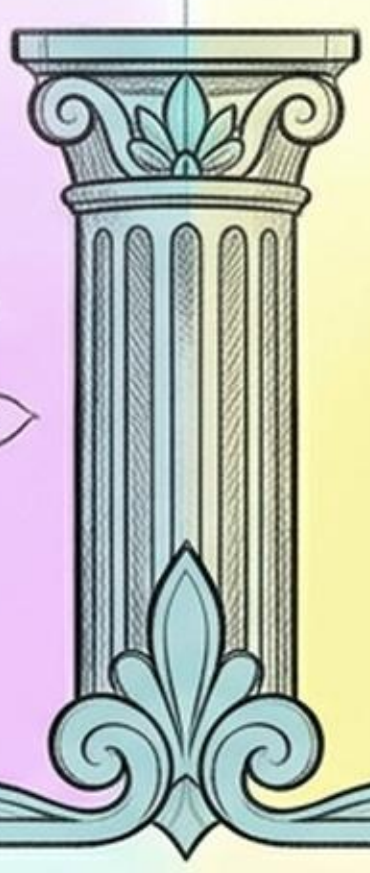


《沉思录》 — 几乎必然出现在前三位

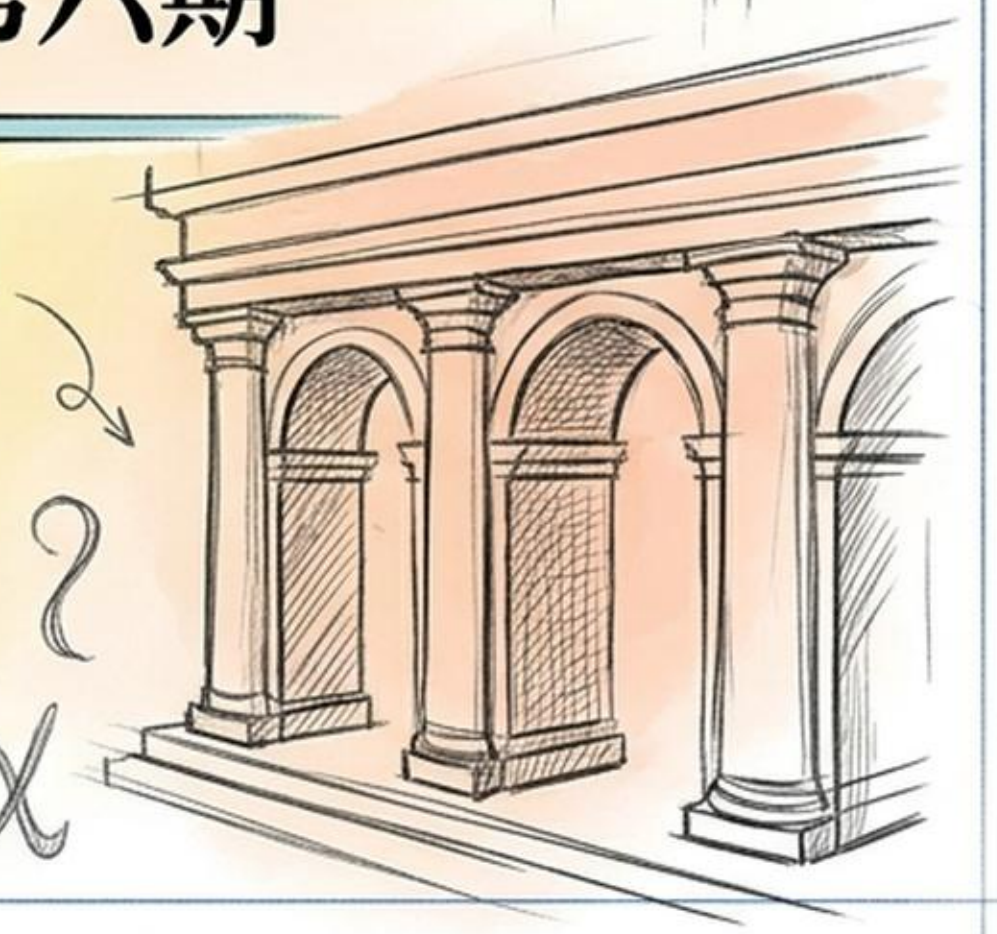
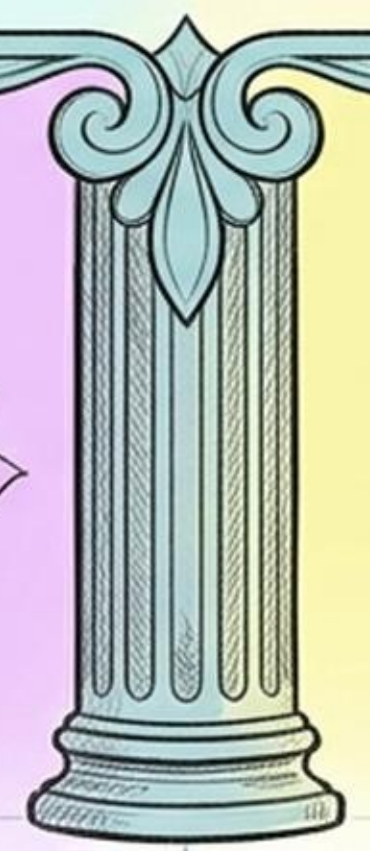


绝大多数人只读到了表面那层

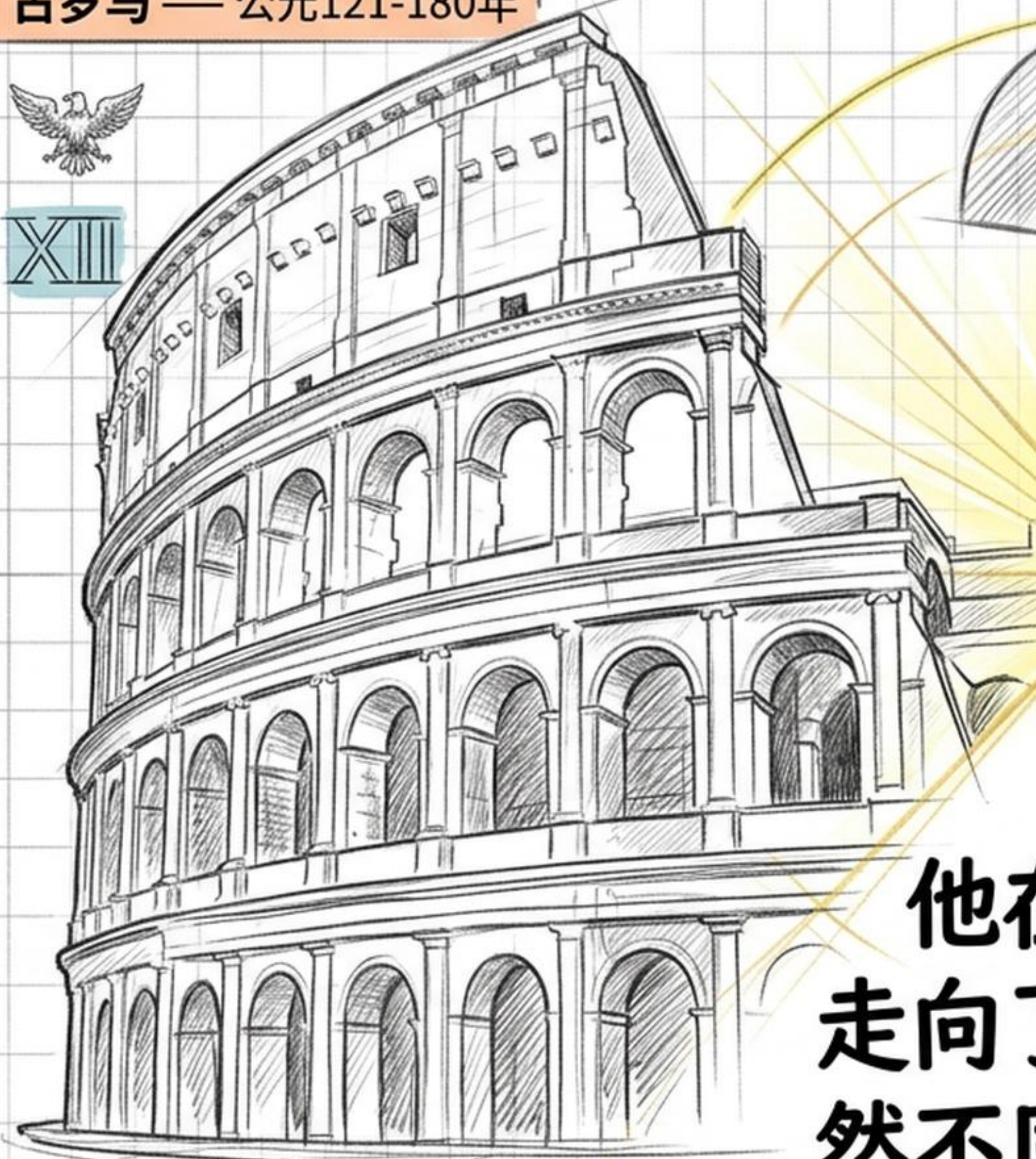
🔍 马可·奥勒留反复做的一件事，恰恰是他一辈子没能彻底做到的事



王利杰 | 佛学解构名著系列·第六期



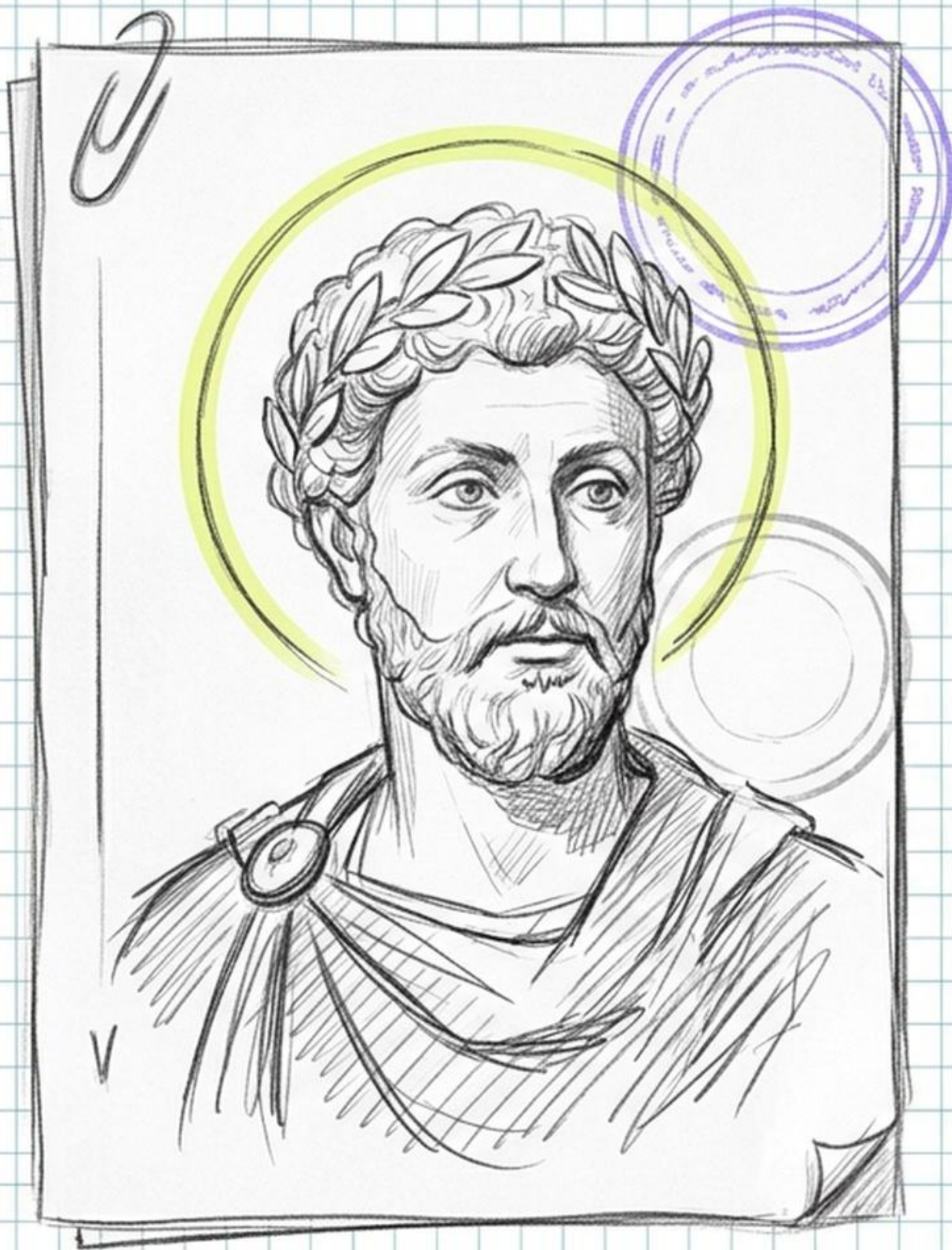
古罗马 — 公元121-180年



古印度 — 约公元前5世纪



他在哪一步，
走向了与佛学截
然不同的分叉口？



马可·奥勒留



生卒：{ 公元121年 —— 180年 }



身份：{ 古罗马帝国皇帝 / 斯多葛哲学代表人物 }



处境：{ 外有日耳曼入侵，内有叛乱与瘟疫 }



著作：{ 《沉思录》— 军营私人日记，希腊文写成 }

这是一个人，对自己说话

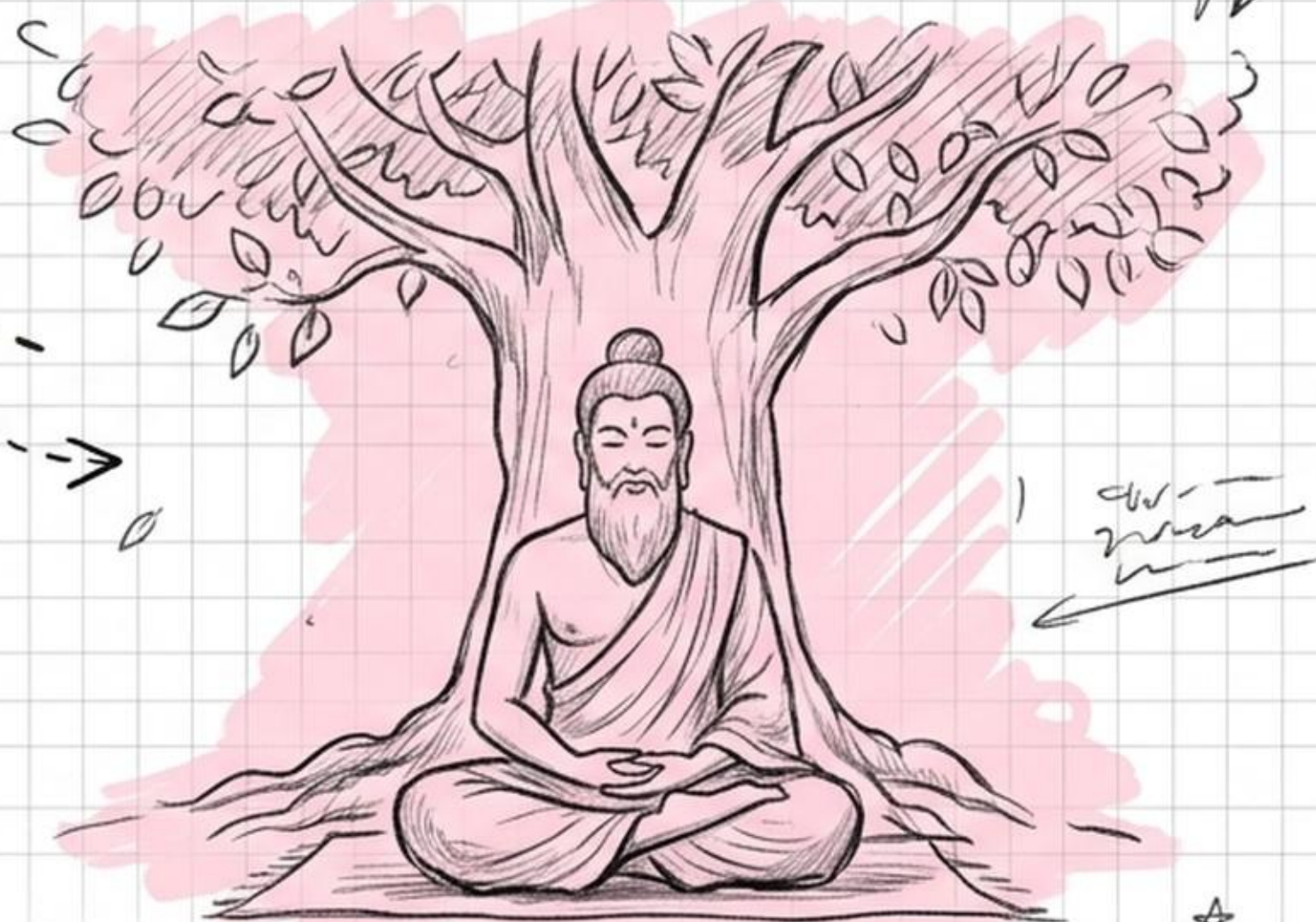
《沉思录》中的话

人之所以受苦，不是因为事情本身，
而是因为对事情的判断

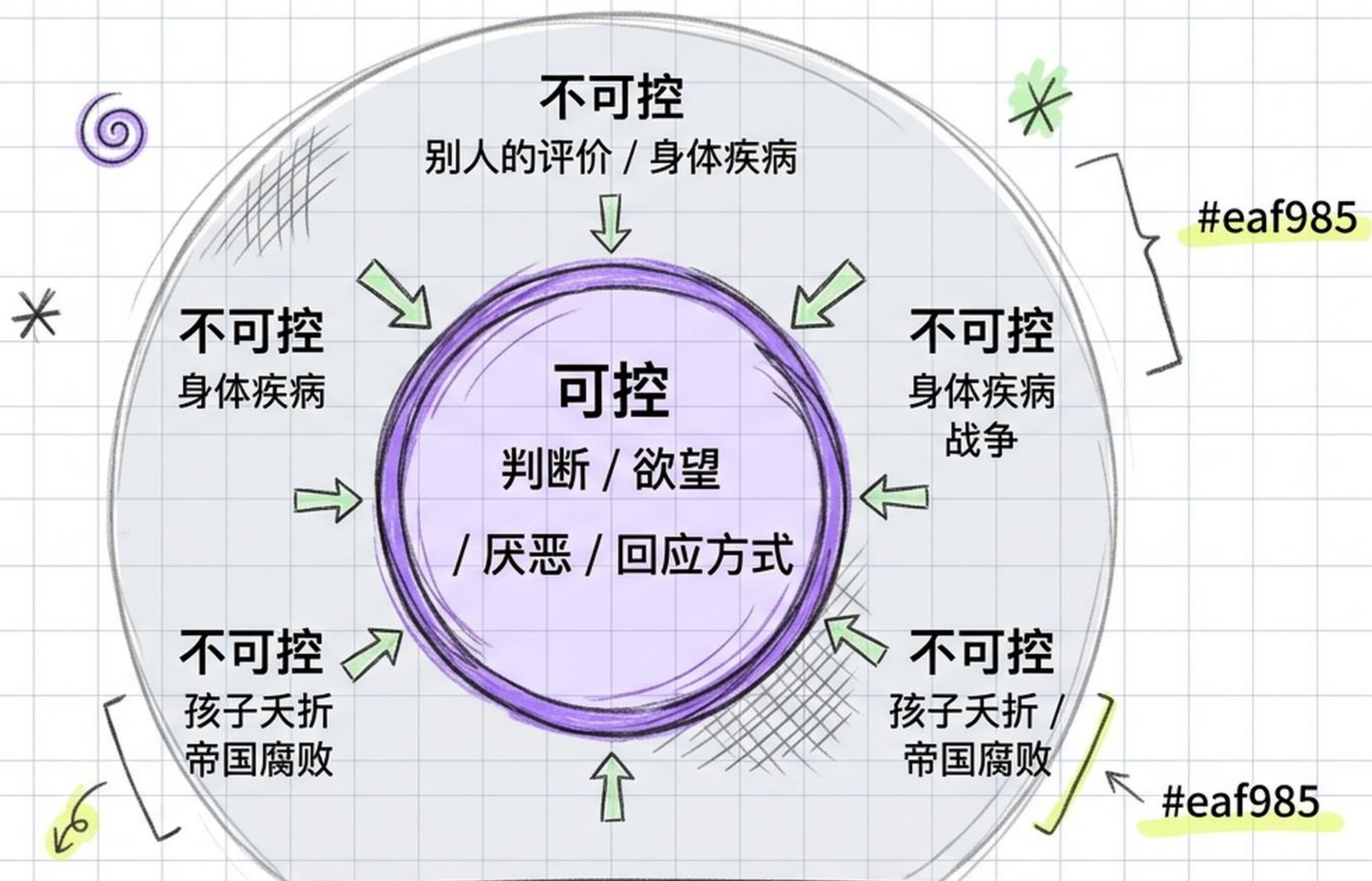


佛学的诊断

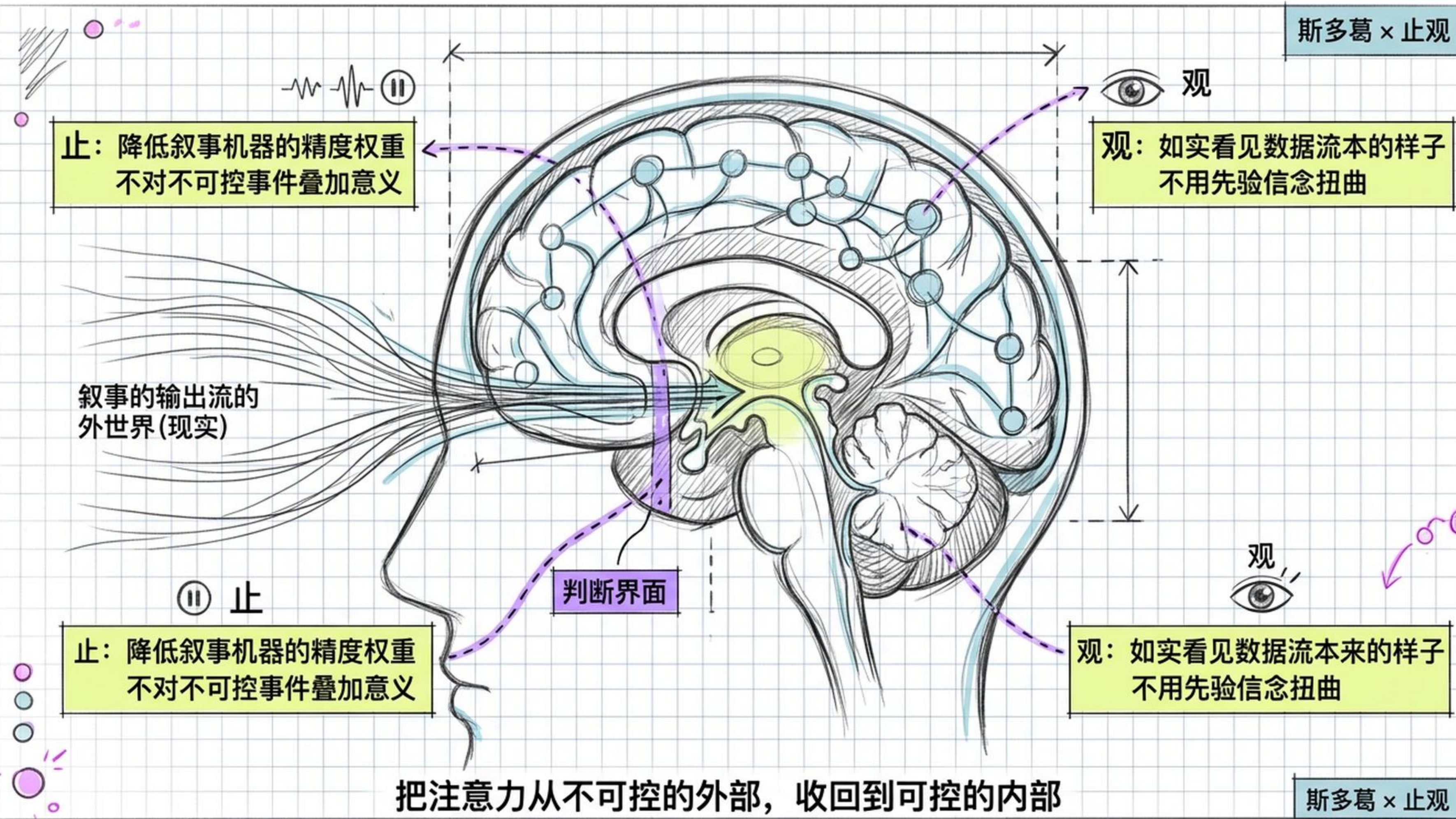
困扰你的不是依他起的数据流，
是叠加在上面的遍计所执



两千年前，跨越一万公里，相同的指纹



只在可控之事上用力，其余放手



止: 降低叙事机器的精度权重
不对不可控事件叠加意义

观: 如实看见数据流本的样子
不用先验信念扭曲

叙事的输出流的
外世界(现实)

止

判断界面

观

止: 降低叙事机器的精度权重
不对不可控事件叠加意义

观: 如实看见数据流本来的样子
不用先验信念扭曲

把注意力从不可控的外部, 收回到可控的内部

《沉思录》

障碍成为前进的道路

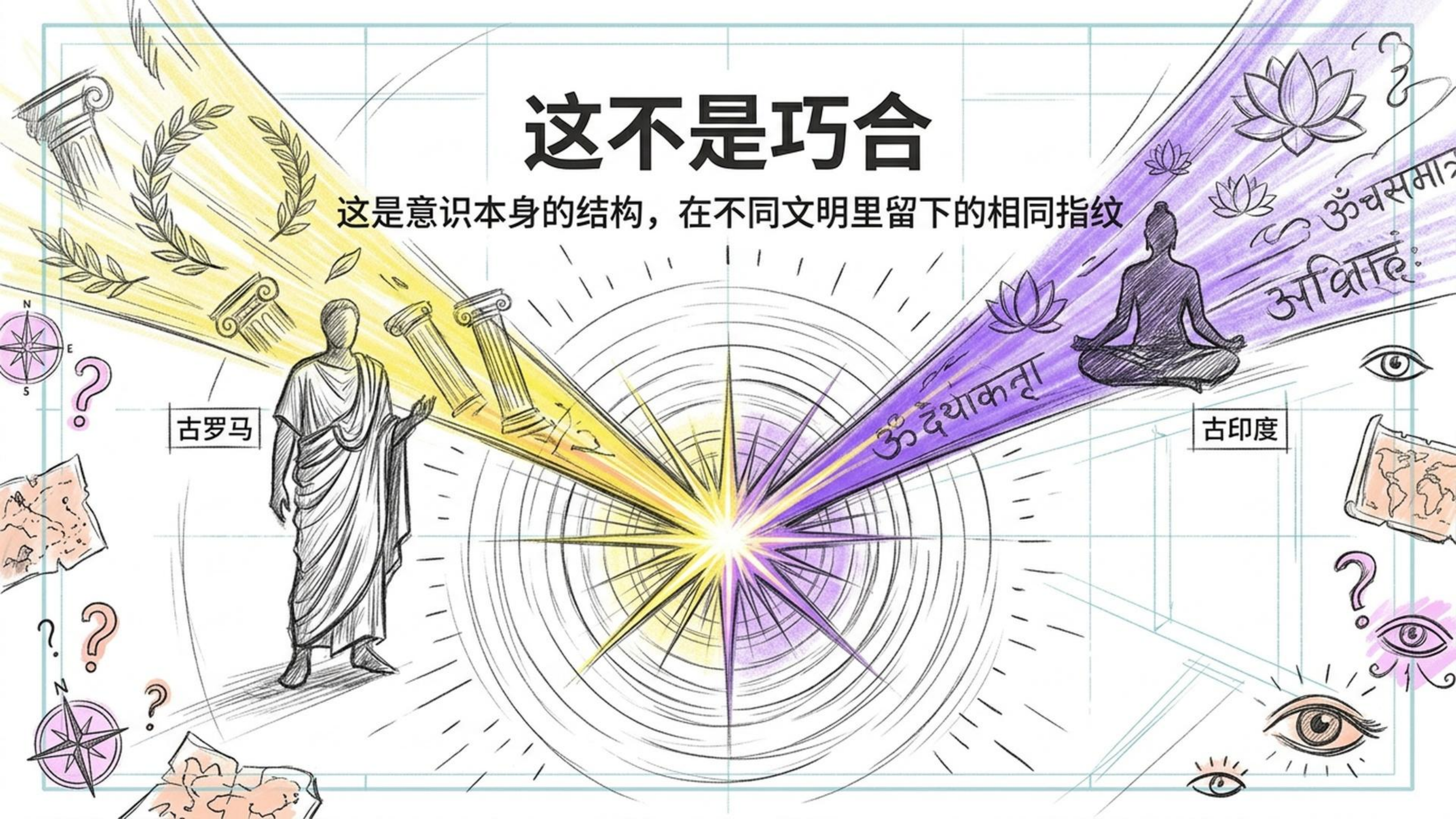
人之所以受苦，不是因为事情本身，
而是因为对事情的判断

凡是外在的东西都可以立刻消失

唯识翻译：障碍的本质是中性的，让它成为苦的，是你贴上去的判断标签

这不是巧合

这是意识本身的结构，在不同文明里留下的相同指纹



斯多葛之路

理性审查念头
存在稳定的主体「你」

谁在做判断？

谁在做判断？

#ffba9e

佛学之路

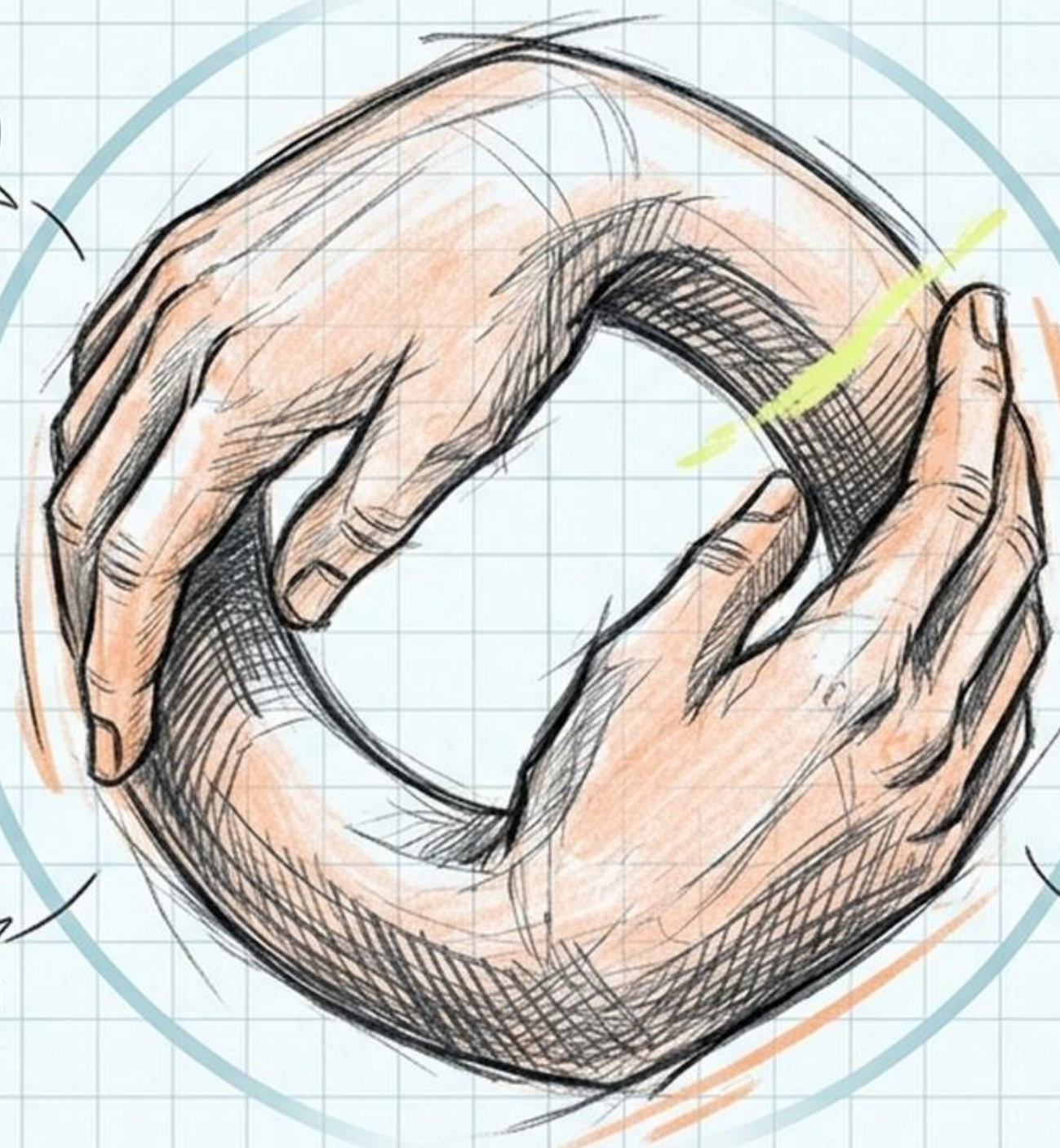
那个判断的「你」是谁？
末那识渗透前六识

在同一条路走了一半之后，走向了两个完全不同的方向

你用末那识来管理末那识

就像你试图用右去抓住右手本身——你永远差那么一点点

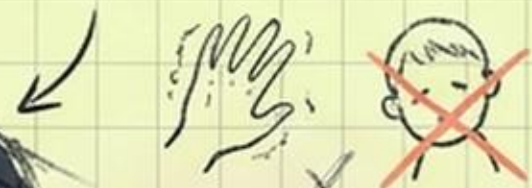
斯多葛的困境



唯识的追问

深夜，军营，帐篷外
是日耳曼人的篝火

他写这句话时，手可能还在
发抖——白天刚收到又一
个孩子病危的消息



不要被外物搅
搅扰

他写这句话时，手
可能还在发抖——
天刚收到一打



不要在意别人的评价

→ 别人的评价令他痛苦

same motion
same motion
with more
thickness



外在事物无法真正伤害你

→ 对帝国衰败的痛心

same motion
same motion
with more
thickness



死亡不是什么大事

→ 失去孩子的悲痛

same motion
same motion
with more
thickness



这是一个人，知道了正确答案，但做不到

古罗马·斯多葛

● 控制判断

● 放下不可控

● 用理性管理念头

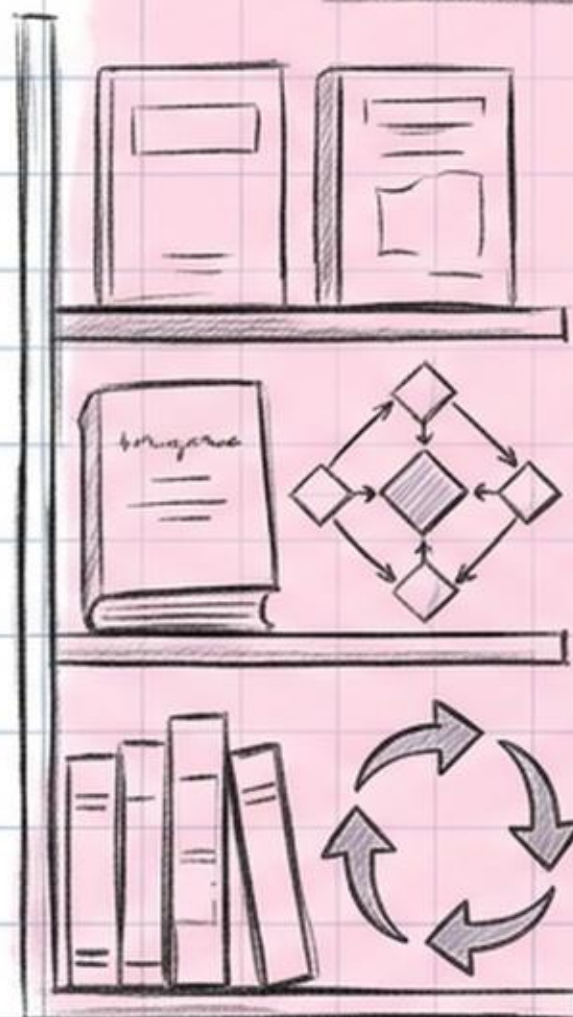


现代自我提升市场

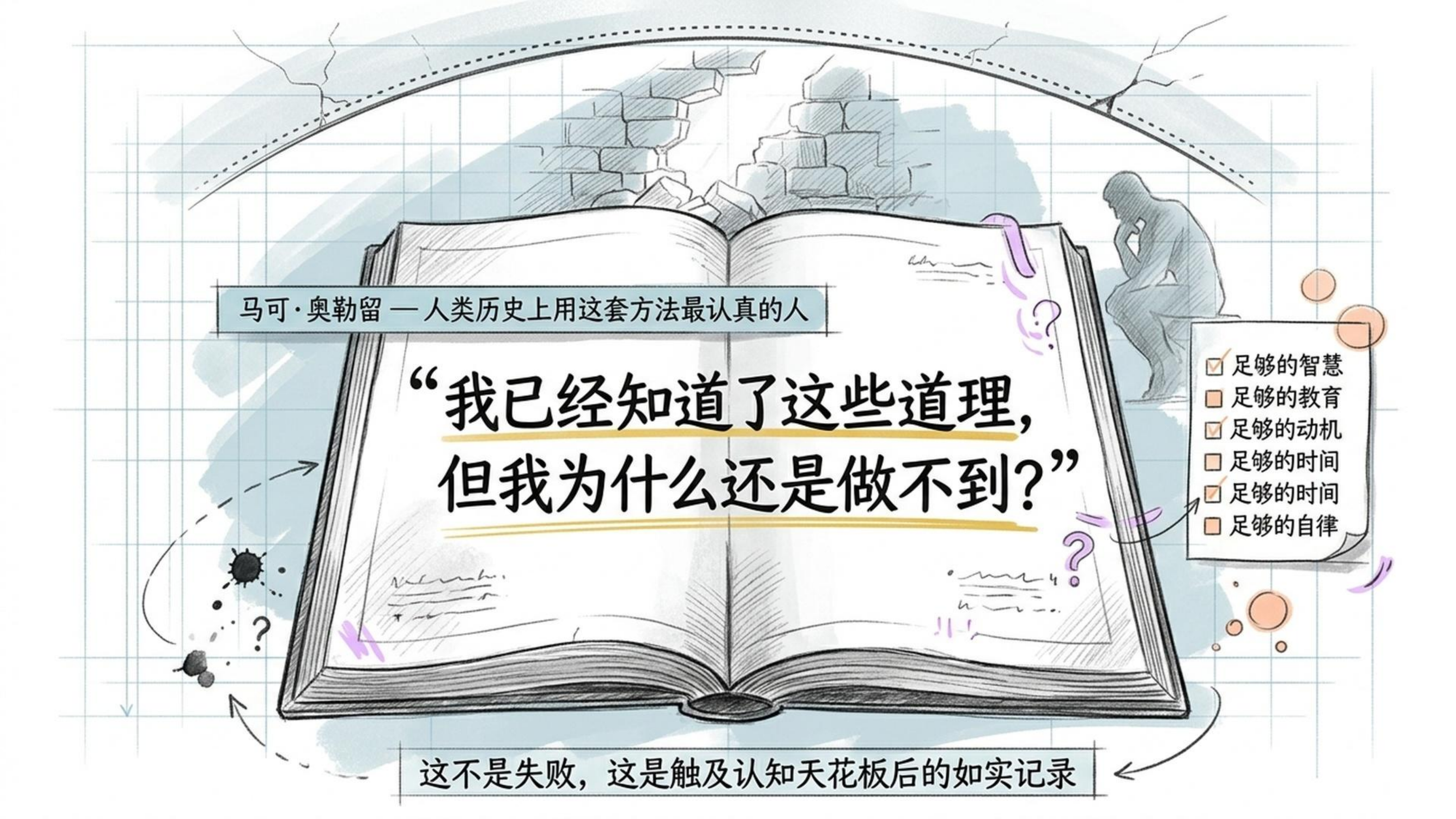
● 认知框架 / 思维模型

● 成长型思维 / 习惯系统

● 高效工作法



那个做管理的「你」，是谁写的？是谁调校的？



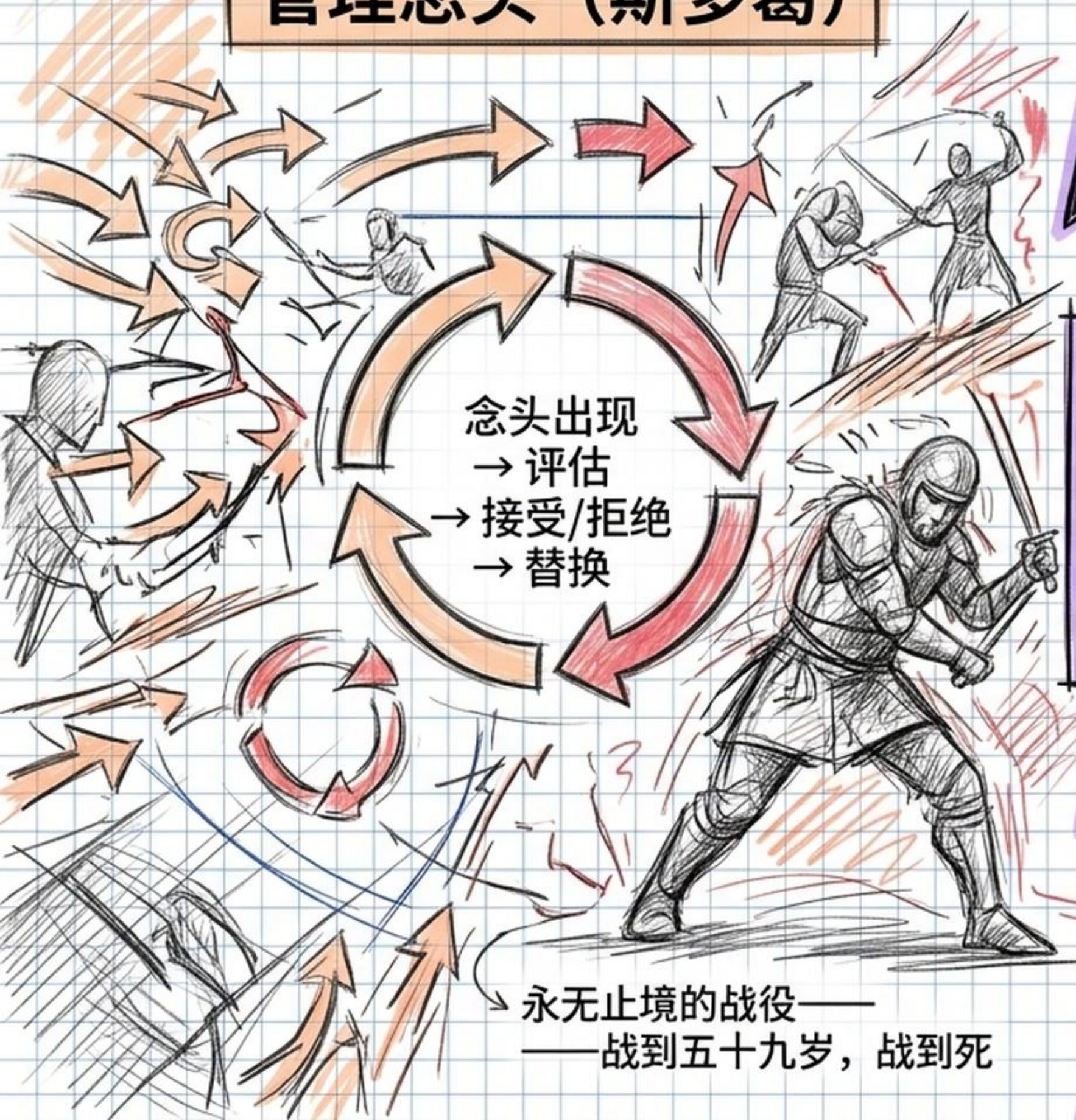
马可·奥勒留 — 人类历史上用这套方法最认真的人

“我已经知道了这些道理，
但我为什么还是做不到？”

- ☒ 足够的智慧
- ☐ 足够的教育
- ☒ 足够的动机
- ☐ 足够的时间
- ☒ 足够的时间
- ☐ 足够的自律

这不是失败，这是触及认知天花板后的如实记录

管理念头 (斯多葛)



天壤之别

永无止境的战役——
——战到五十九岁，战到死

看见机制 (佛学止观)

注意力在产生
念头的过程上

不评判内容

被看见本身，
改变了机器的运行方式





margin →

摸到了止观的起点

这是他所在传统的边界，他走到了极限

往里多走一步——
那个回到当下的主体，
它是什么？

佛法，往那条线的另一边，多走了一步

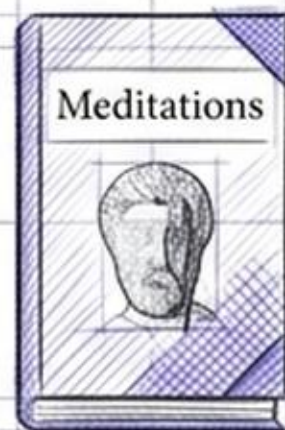


margin

不是因为他说的都对



是因为他从来没有停下来



宣称心如止水——高度怀疑



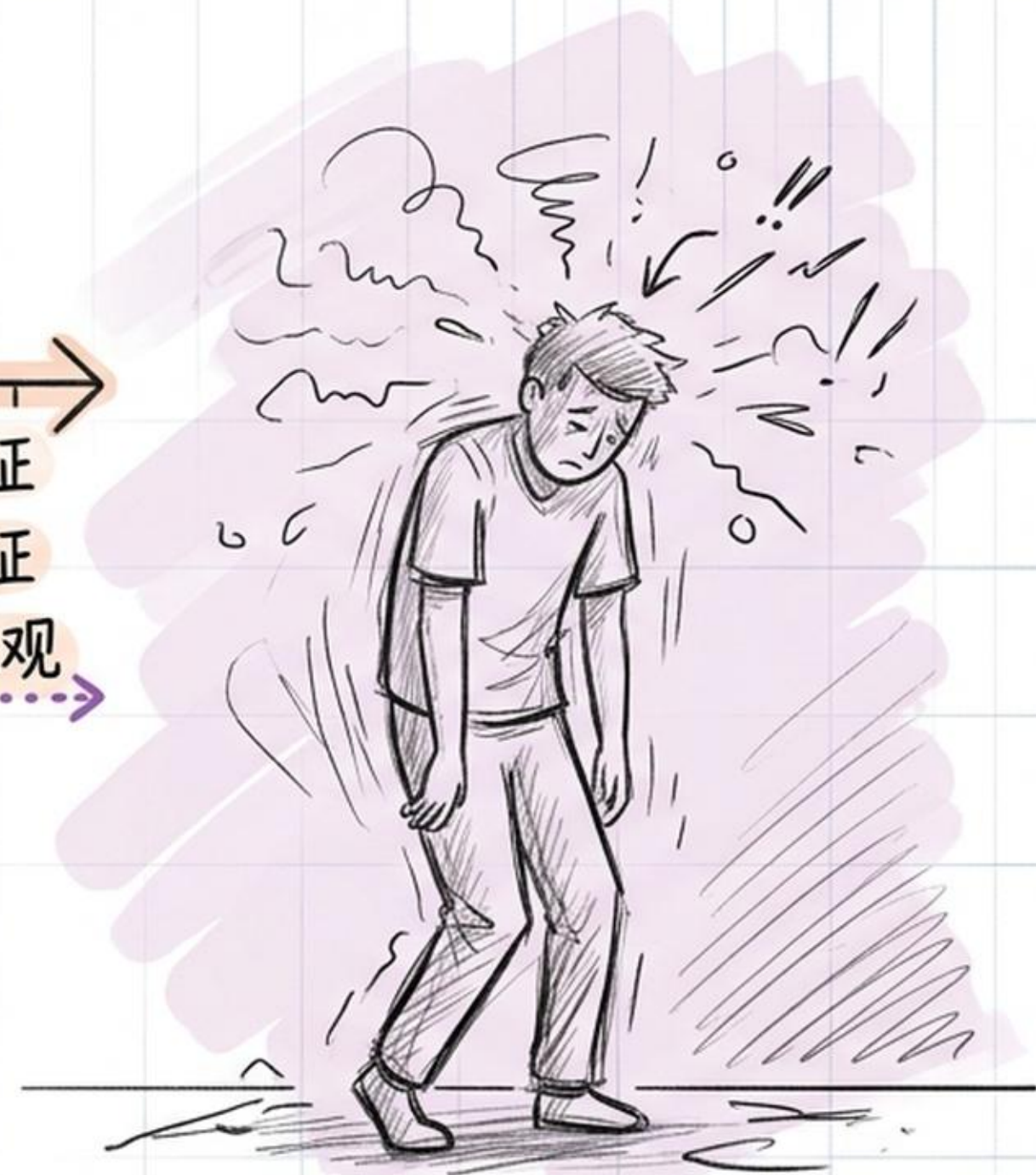
我还是会被评价影响
为失去的孩子悲痛
没能做到我知道
该做到的事

这种诚实，比任何觉醒宣言都更接近真相

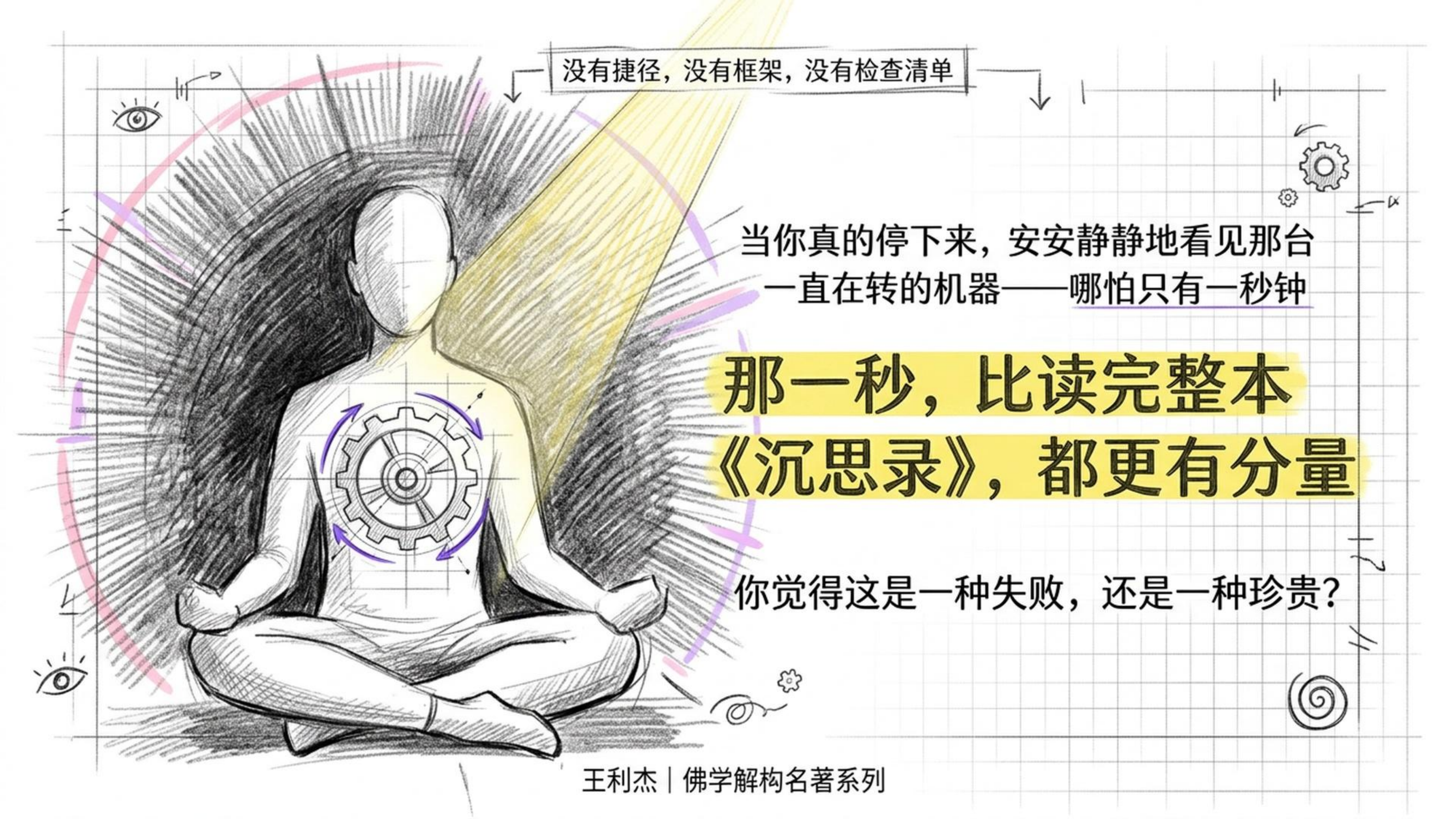
认知地图与真实体证的落差



理解→实证
懂得→体证
斯多葛→止观



懂得很多道理 “ 认知地图，不等于走过那条路 ” 真实生活中



没有捷径，没有框架，没有检查清单

当你真的停下来，安安静静地看见那台
一直在转的机器——哪怕只有一秒钟

**那一秒，比读完整本
《沉思录》，都更有分量**

你觉得这是一种失败，还是一种珍贵？