

没有波旬， 佛陀成不了佛

幻象
Illusion

欲望
Desire

我执
Ego



破幻见真 断执成道



波旬
MARA

天花板的守门人

最高处的阴影？

——为什么最强大的魔王，栖居于最接近光明的地方？

- ✧ 光明越接近，执着越微妙。
- ✧ 越是高处，堕落越隐蔽。
- ✧ 极乐之巅，亦是深渊之门。

⑥ 他化自在天

自在变化
寿命：无量劫

⑤ 化乐天

乐由化生
寿命：4中劫

④ 兜率天

内院：知足天
寿命：2中劫

③ 夜摩天

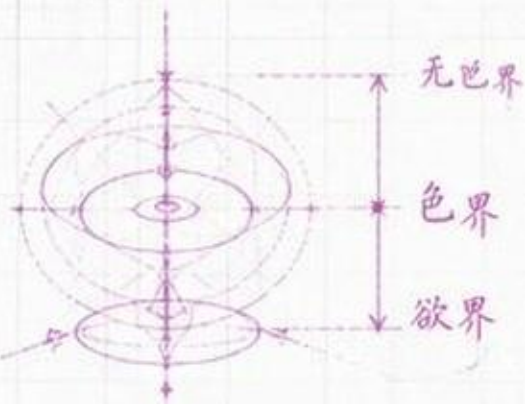
善乐禅悦
寿命：1中劫

② 忉利天

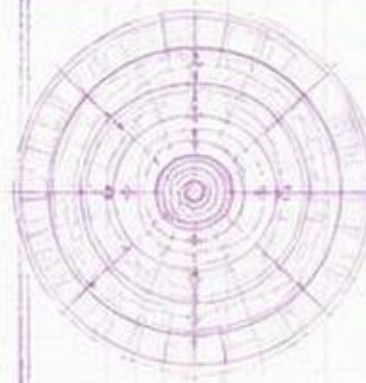
三十三天
寿命：1,000天

① 四王天

护持四洲
寿命：500岁



六天结构图(俯视)



思考：

- ✧ 为何最强者不居于地狱？
- ✧ 为何至高的力量，躲藏于光明？
- ✧ 是因为靠近光，才能掩盖影子的存在？

约 84,000 由旬
(极高)

约 42,000 由旬

约 21,000 由旬

约 10,000 由旬

约 6,000 由旬

约 4,000 由旬

欲界六天

六重天阶 · 欲乐之巅

人类行为底层驱动
欲望 > 行动 > 结果

看得见的欲望

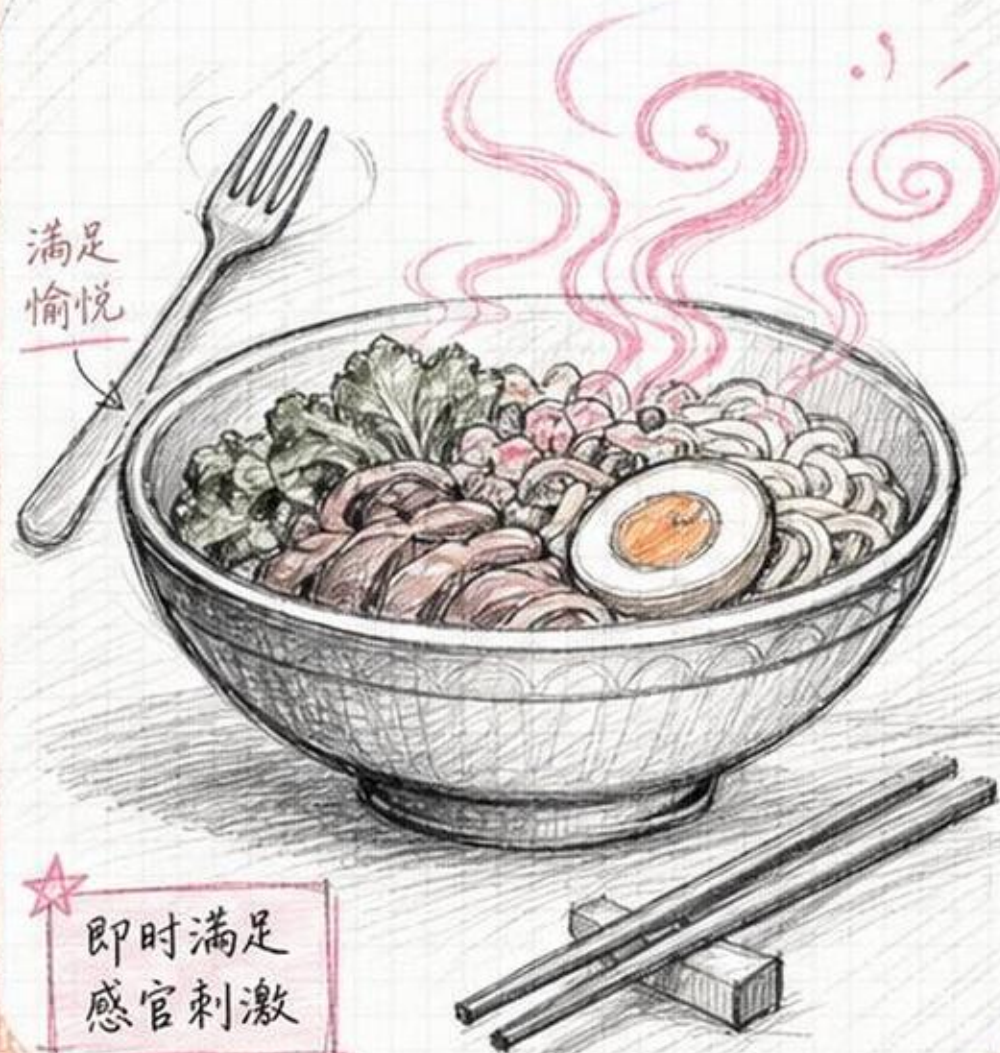
生理本能
社会驱动
心理机制



驱动
选择
塑造
人生

识别
理解
管理
超越

① 食欲



② 财富晋升



③ 数字沉迷



1/3

1/3

1/3

欲望本身

中性

关键在于

如何引导与掌控

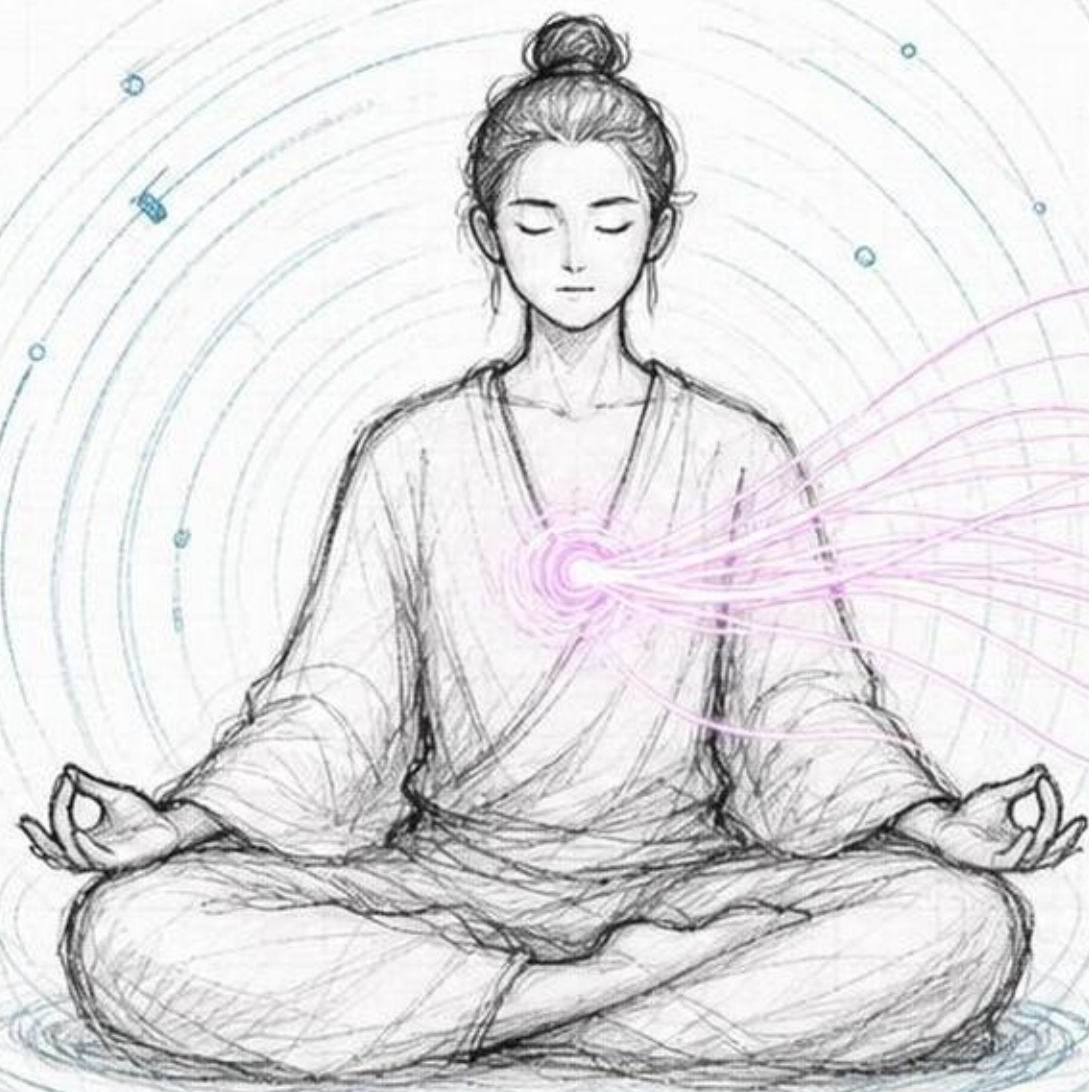




沉醉禅定

看似超然物外
实则渴望内心的安稳与掌控

- ✓ 表象：平静
- ✓ 本质：渴求
- ✓ 追求：解脱
- ✓ 隐藏：占有



以静制动，
掌控自己的起伏。

“我不执着，
是因为我想要不被打扰。”



隐性的欲望

欲望的细线



享受被需要

看似无私奉献
实则渴望认可与价值感

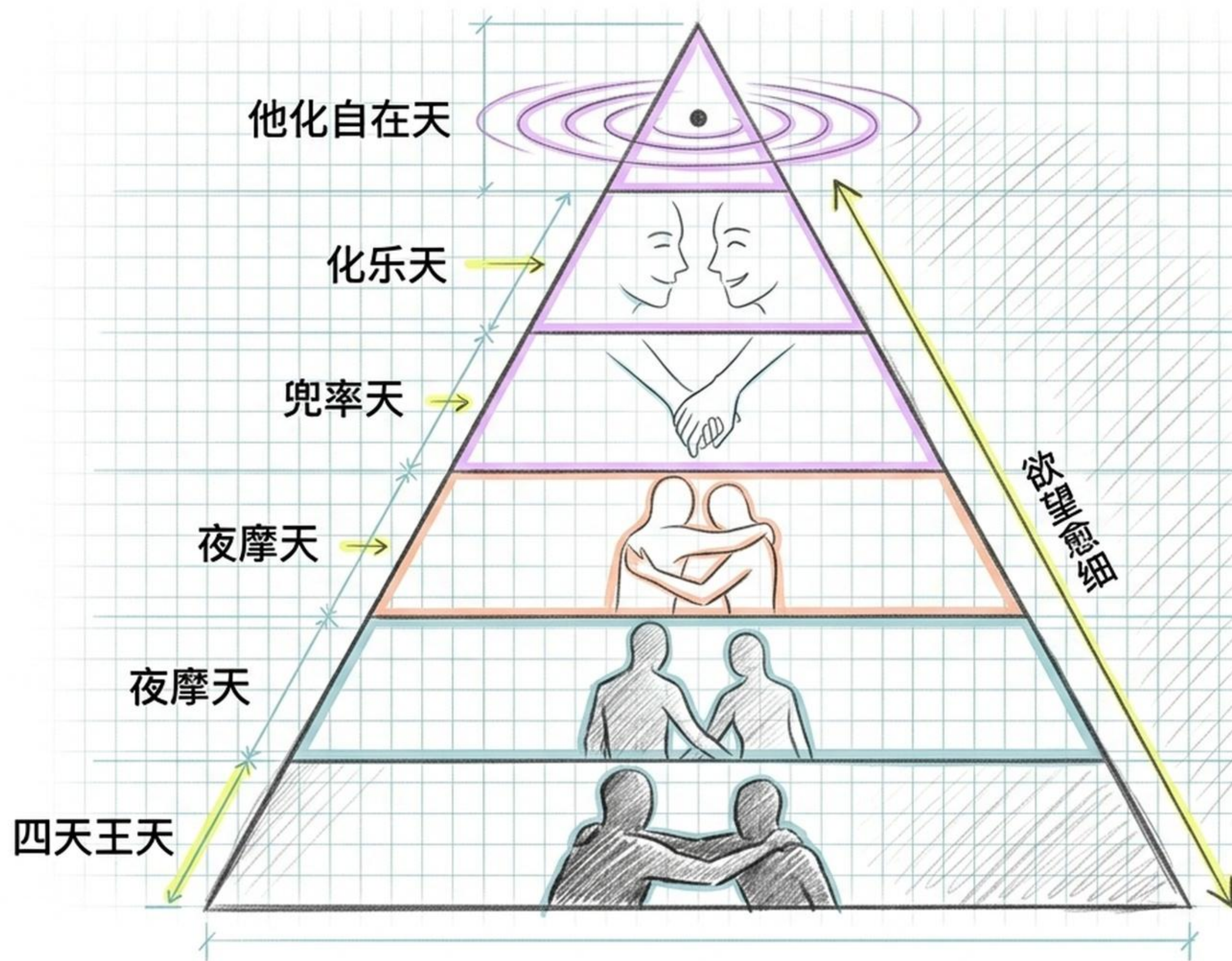
- ✓ 表象：善行
- ✓ 本质：渴望
- ✓ 给予：帮助
- 隐藏：期待



“我给予，
因为我想被看见。”



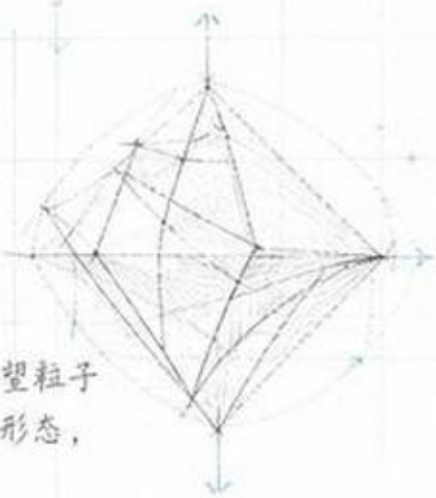
“我不求回报，
是因为我期待认可。”



欲望的终极进化

结构解析

由无数微小的渴望粒子构成，最终超越形态，趋于无形。



粒子轨迹

每一个微小的追求
沿着看不见的轨迹
汇聚，消散，再重构。



最成功的欲望：
看不见的欲望

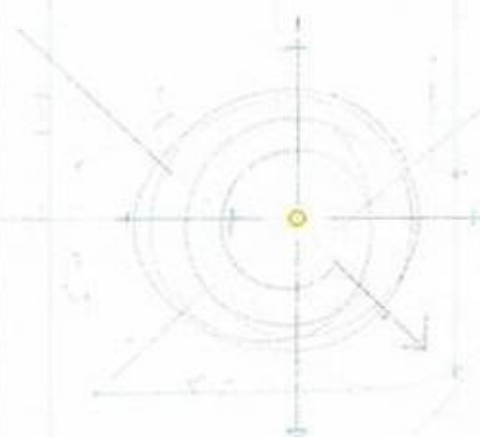
形态特征

不再具象，不再可见，
却无处不在。



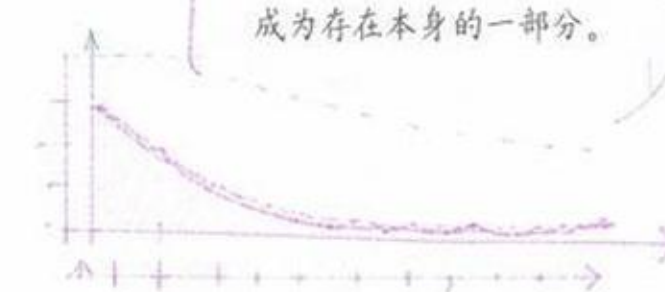
能量分布

欲望能量密度
趋近于零，
但影响无限大。



进化结果

欲望完成自我超越，
成为存在本身的一部分。



那种不像欲望的欲望

承认凡心

看见欲望，
不是贪婪，
而是诚实。

接纳
不等于
沉溺

我的真实欲望：

- 爱与被爱
- 成长
- 被认可
- 安全感
- 物质享受
-

清醒感本身，
也是欲望

我已看透一切

- 超越欲望
- 不染尘世
- 高人一等
- 内心纯净

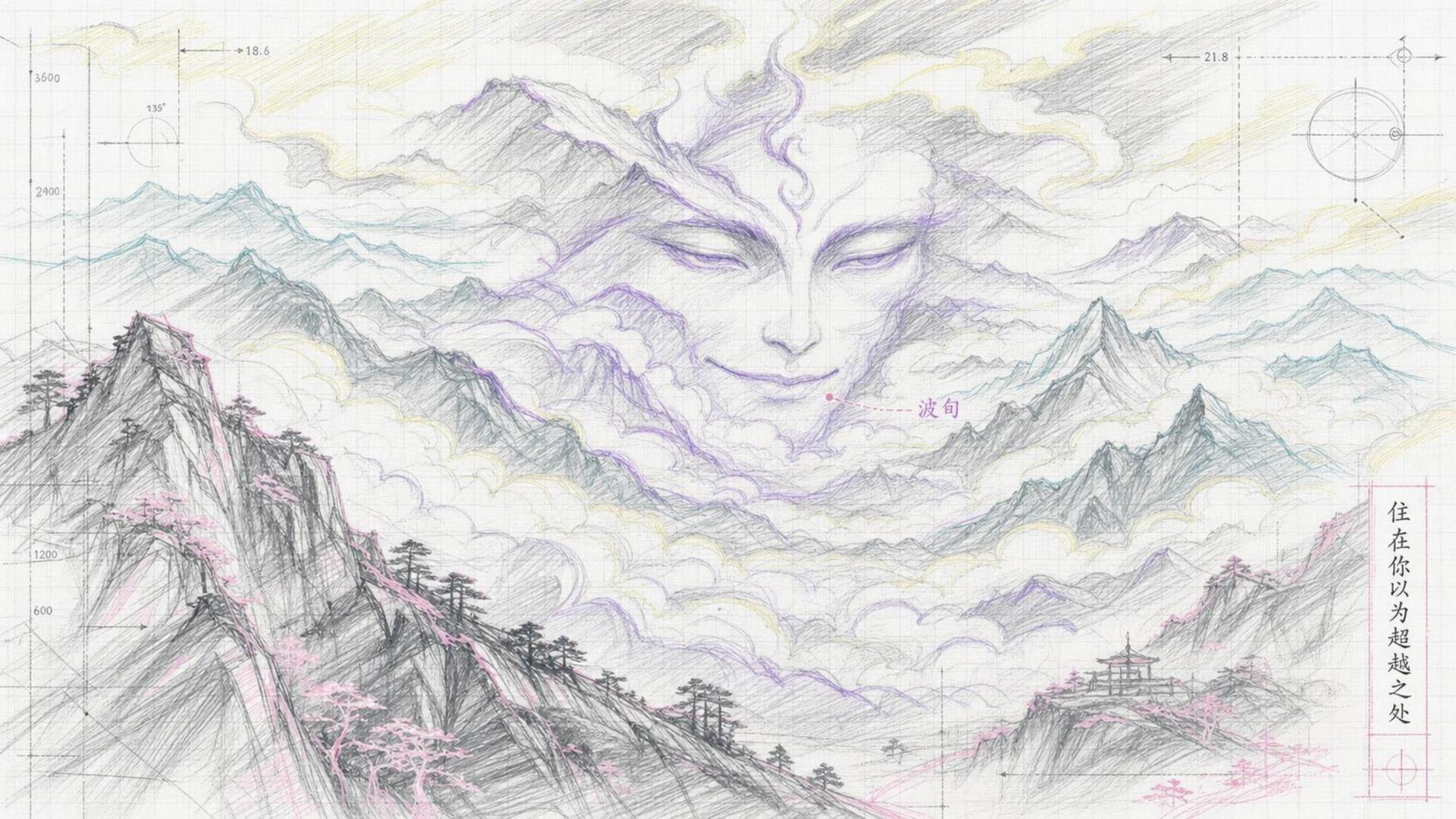
.....

优越感，
是隐形的
执着

别人是凡人
我是觉悟者

最深的欲望，长着觉悟的脸





波旬

住在你以为超越之处

从粗到细的滤网。

观察要点：

- ☑ 是否升起？
- ☑ 如何变化？
- ☑ 如何止息？



粗钝欲望（肉眼可见）

- ☆ 体积大、显而易见
- 容易被察觉和控制

渐细的欲望

- ☆ 逐渐细微、隐蔽
- 难以察觉，需更深观察

极微细欲望
（肉眼不可见）

- ☆ 微细至极，隐而难现
- 需智慧才能照见

智慧之光

欲望越细微
越需要智慧之光
才能照见真相



粗
可见

渐细
难察觉

极细
不可见

孔径大
拦截粗大欲望

孔径变小
欲望更细微

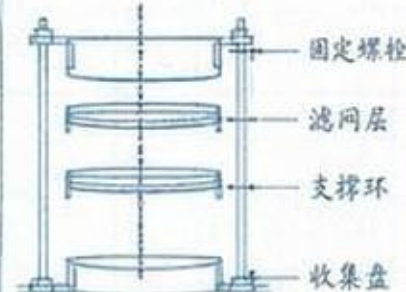
进一步细化
更难被发现

极细微颗粒
几乎察觉不到

孔径极小
微细欲望透过

需要智慧
才能照见

结构示意图



剖面图（侧视）



难度越高，奖励越大
但也更容易迷失自己

第一关：显形的敌人



特征：
危险显而易见，
动机直接，容易识别。

难度: ★☆☆☆☆

新手村 

游戏提示：

觉察 = 光 

诚实 = 武器

勇气 = 盾牌

第二关：隐身的敌人

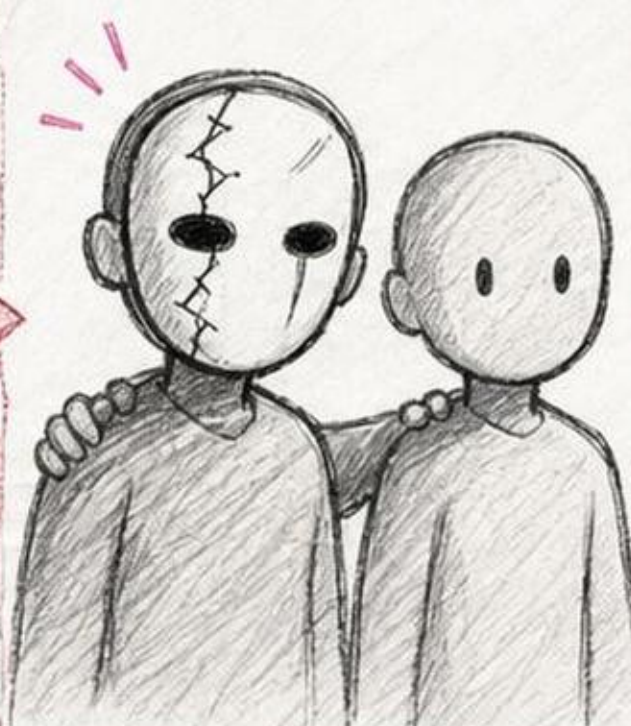


特征：
难以察觉，行踪飘忽，
常在不经意间影响你。

难度: ★★☆☆☆

开始烧脑了...

第三关：伪装的队友



特征：
披着信任的外衣，
动机隐藏在“为你好”里。

难度: ★★☆☆☆

小心！最危險的陷阱！

ULTIMATE

终极关：你自己的内心独白

我是不够好……
如果失败了怎么办……
我需要更多的认可……
这样才安全……
别人也这么做……
要不够好……
我停得吗……
要是成功了呢……
他样会怎么想……
我只是想要……
我只是想要……
这应该没问题吧……
不能让人失望……

你以为你
在思考

你以为你在思考，
其实是在被操控。

难度: ★★★★★

地狱模式 / 大师级心智挑战 

看透它，
才能真正
自由。

记住：最终的Boss，永远是你自己。

最完美的牢笼

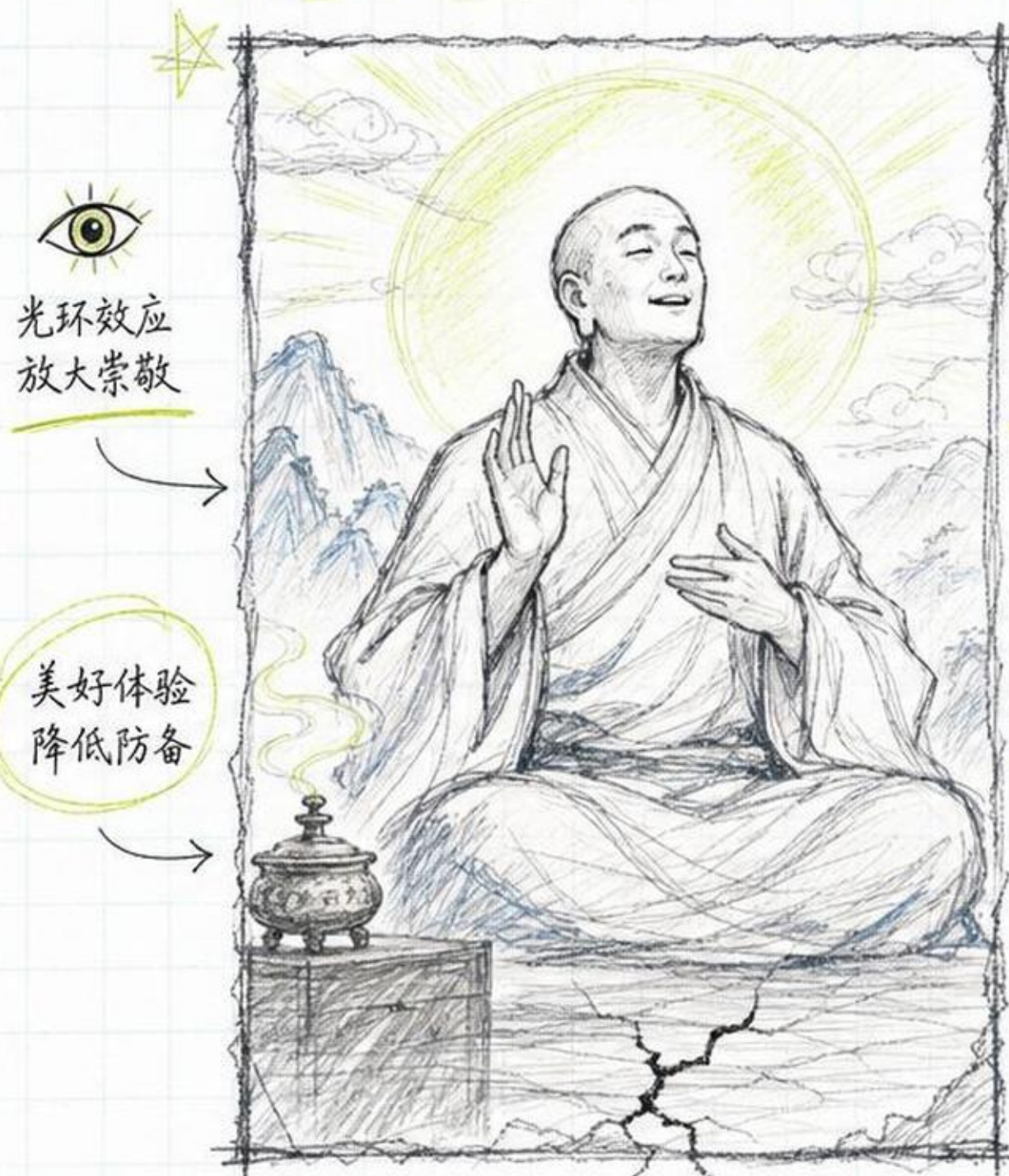
材质：纯金
内部：天鹅绒
功能：安逸·满足

囚鸟
(自愿)

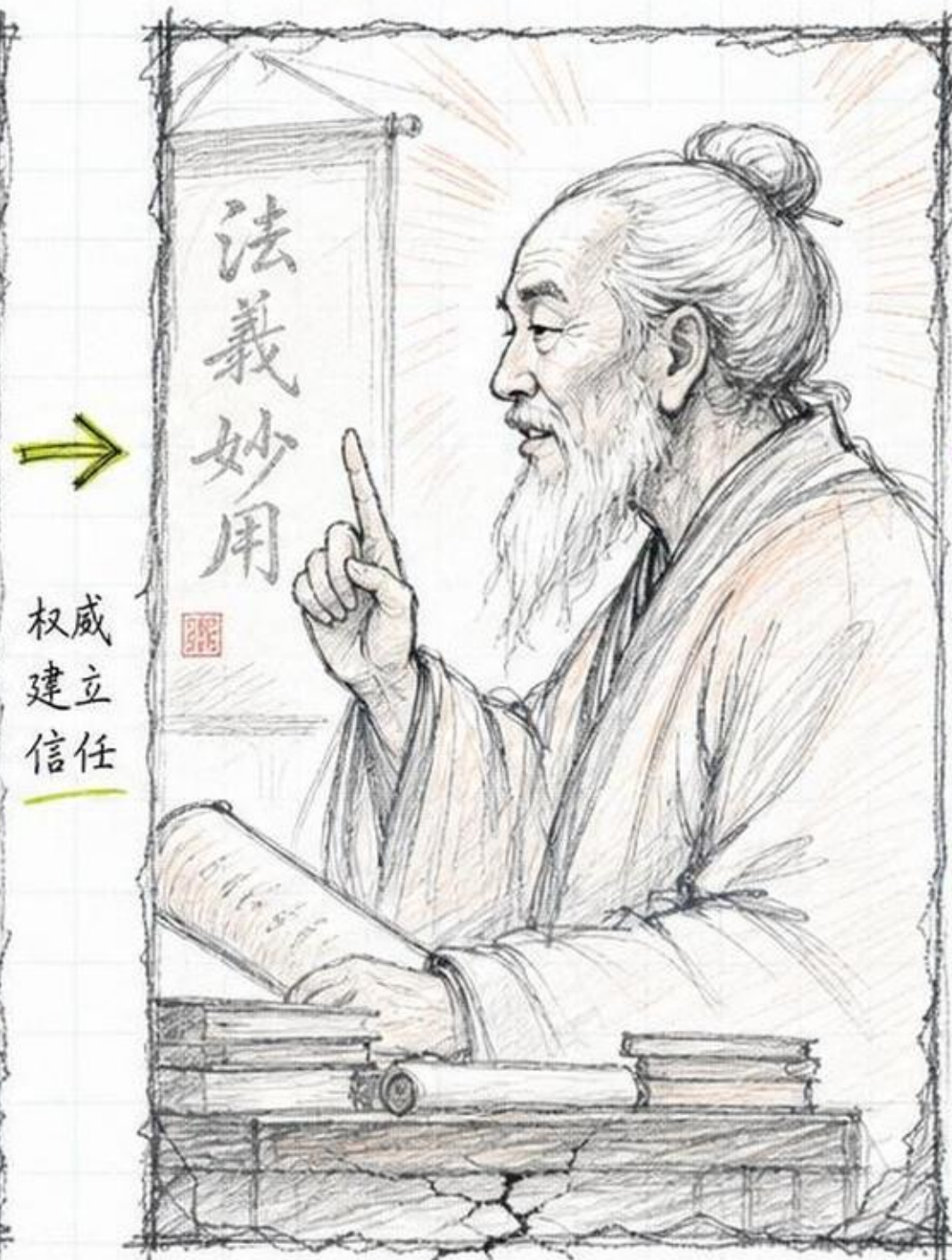
门是开着的

让你舒服的牢笼，才是最高明的牢笼

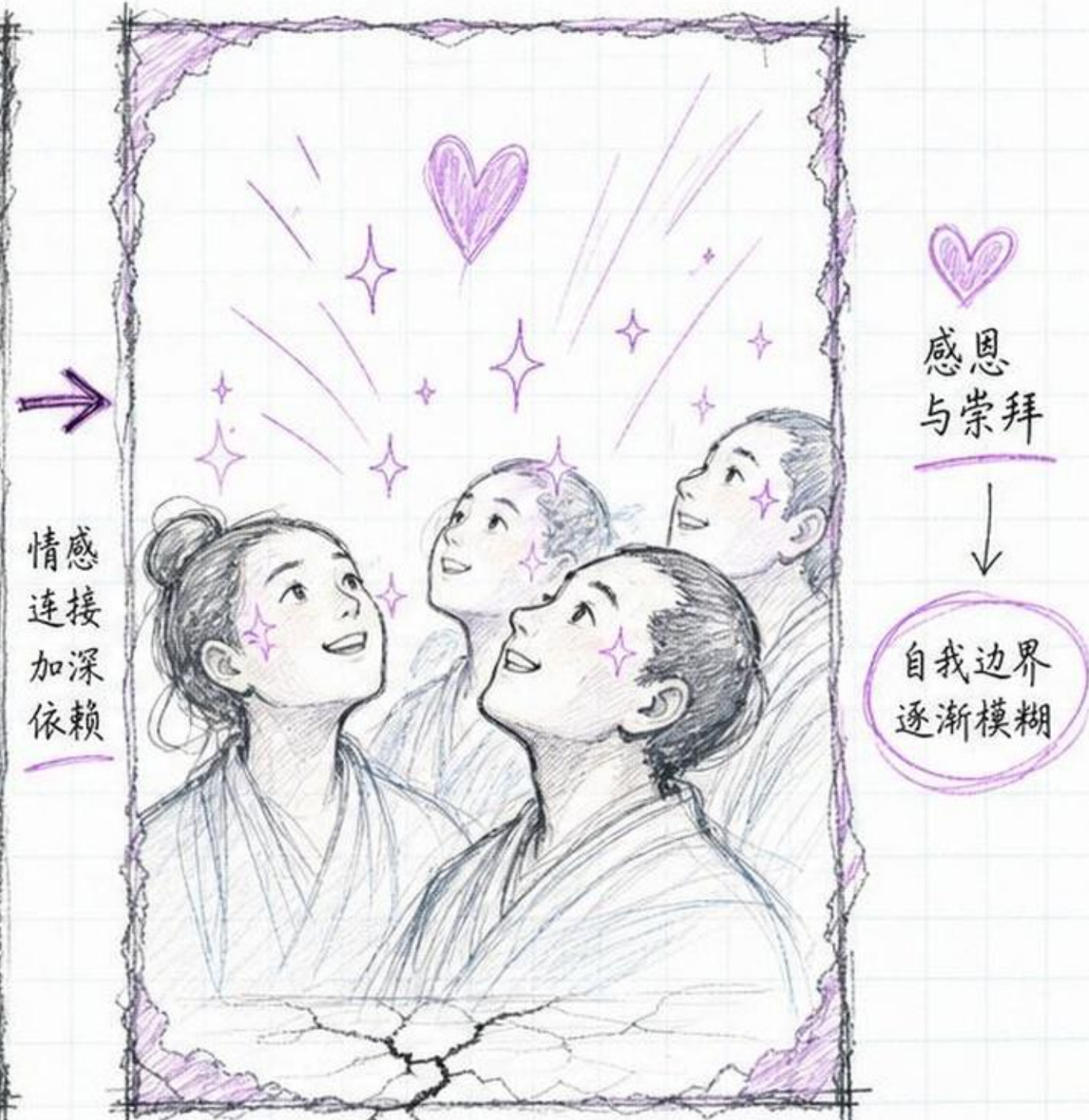
① 画面1：令人热泪盈眶的高僧



② 画面2：出口成章的智者



③ 画面3：满怀感恩的门徒



表面：
美好 / 感动 / 成长

唯美之中藏着依赖的隐患

⚠️ 底层隐患：
依赖 / 失去自主
判断与成长停滞

迷茫

找不到方向

独立探索

疲惫



怀疑自己

跟着师父就好了

想要一个答案

渴望被指引



害怕走错路



需要依靠



够了



大脑结构示意图

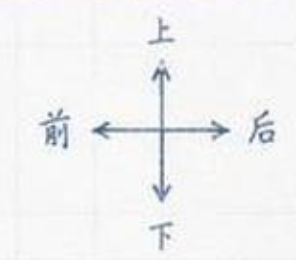
内在控制机制·剖面图

图号: B-2024-0520

比例: 1:1

设计: 觉察者

日期: 2024/05/20



远程安装的虚假满足信号

权威与信任

够了

学习中枢
吸收·整合

社会比较
优越·自卑

奖赏预期
期待·反馈

动机驱动
追求·目标

自我认同
我是谁

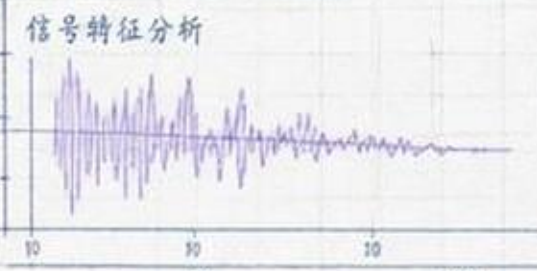
情绪中枢
喜·怒·哀·乐

记忆库
经验·存储

判断中枢
分析·评估

思维中枢
逻辑·推理

问题不在师父，
在你心里的这个念头。



频率: 非物理层级
穿透: 心识层
目的: 植入虚假满足
结果: 增强依赖·削弱觉察

图例说明

- 远程意志发射源
- 信号传输路径
- 神经功能节点
- 神经连接通路
- 虚假满足控制按钮

佛陀的选择



1 跟随阿罗迦蓝修行



无所有处定

2 触及无所有处定



佛陀走了

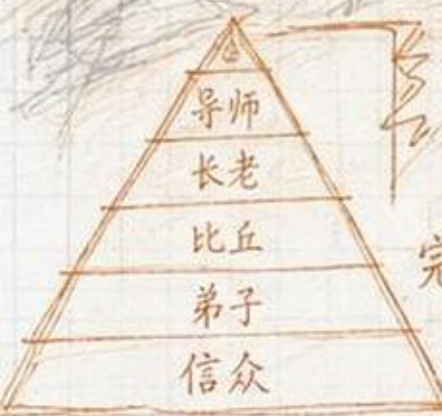
3 转身, 义无反顾离去



非想非非想处定

↳ 世间最高禅境

- 传承
- 秩序
- 权威
- 延续



完整体系

- ★ 最高禅定成就
- ★ 整个僧团领导权
- ★ 无上荣誉与尊位

他又走了

决绝离去

↳ 独自走向未知

- ★ 未知
- ★ 孤独
- ★ 自由
- ★ 真理

无路可循
唯有前行

旅途岔路

一念之间，命运不同



名师庇护所

荣耀与安逸的终点

止步于此，便是尽头



名师大殿

名扬四海

受万人敬仰

名师庇护所特点

- ★ 资源丰富
- ★ 身份尊崇
- ★ 安逸舒适
- ★ 止步不前



0 50 100 200 300 里

心路里程（参考）

安逸之路

真道之路

此刻的选择

向左，安逸无忧
向右，未知艰难

⑤ 悟境

清净无碍
圆满解脱



④ 寂静山林

远离喧嚣
内心沉淀



③ 独行山路

身心考验
孤独彷徨

磨炼

② 渡流险滩

放下执著
随缘前行



① 离家启程

舍弃安逸
踏上未知

菩提树·觉悟

究竟自在，离苦得乐

图例说明

- 安逸之路（止步）
- 真道之路（觉悟）
- 行者足迹
- 未知与考验
- 山脉
- 河流湖泊
- 丛林
- 人文之地

“世间安得双全法，不负如来不负卿。”

——行者心语

波旬的外衣



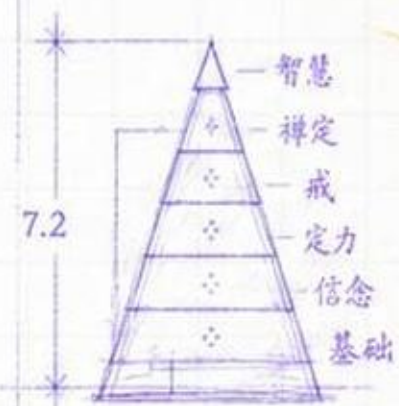
每一个让你停下来的力量



八正道
正见
正思维
正念
正定
...



如实知见
解脱始于
放下执着



方向正确
光芒向上

驻足

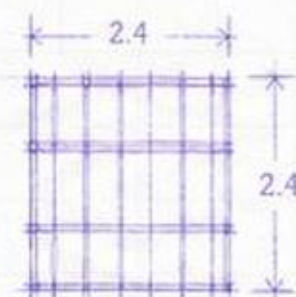
异化

本是路标
却在此停下



山顶不是终点
执着才是牢笼

好, 不等于到了



① 路标：正确的位置（无所有处定）

② 停滞不前

③ 路标异化为牢笼

备忘：

- ☐ 觉察
- ☐ 放下
- ☐ 前行



感恩的心，
继续行走的双脚

停滞的身躯，
缠绕的锁链

- ☆ 心怀感激
- ☆ 汲取智慧
- ☆ 继续探索
- ☆ 勇敢前行

- ✗ 失去主动
- ✗ 停止思考
- ✗ 害怕失去
- ✗ 原地停滞

感恩 ≠ 依赖，学习 ≠ 停止

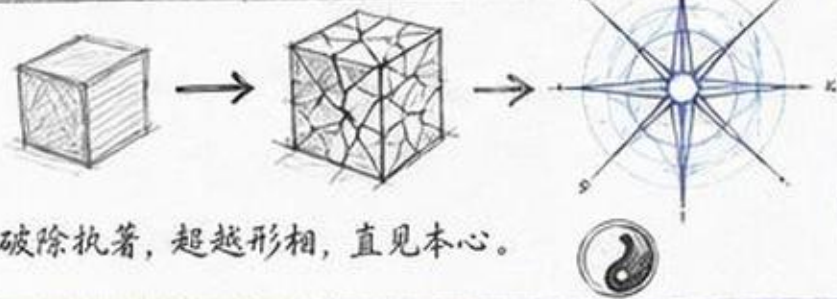
逢佛杀佛

禅宗公案

- ◎ 不立文字
- ◎ 直指人心
- ◎ 见性成佛
- ◎ 超越一切相

禅

设计笔记 Concept Note:



击碎的是
依赖的念头

觉悟之光

① 未遇之前
庄严如是

② 当下斧机
一杖击碎

③ 破后显现
光明无碍

直指人心



不要问!
会怀疑!



别多想!
听话就好!



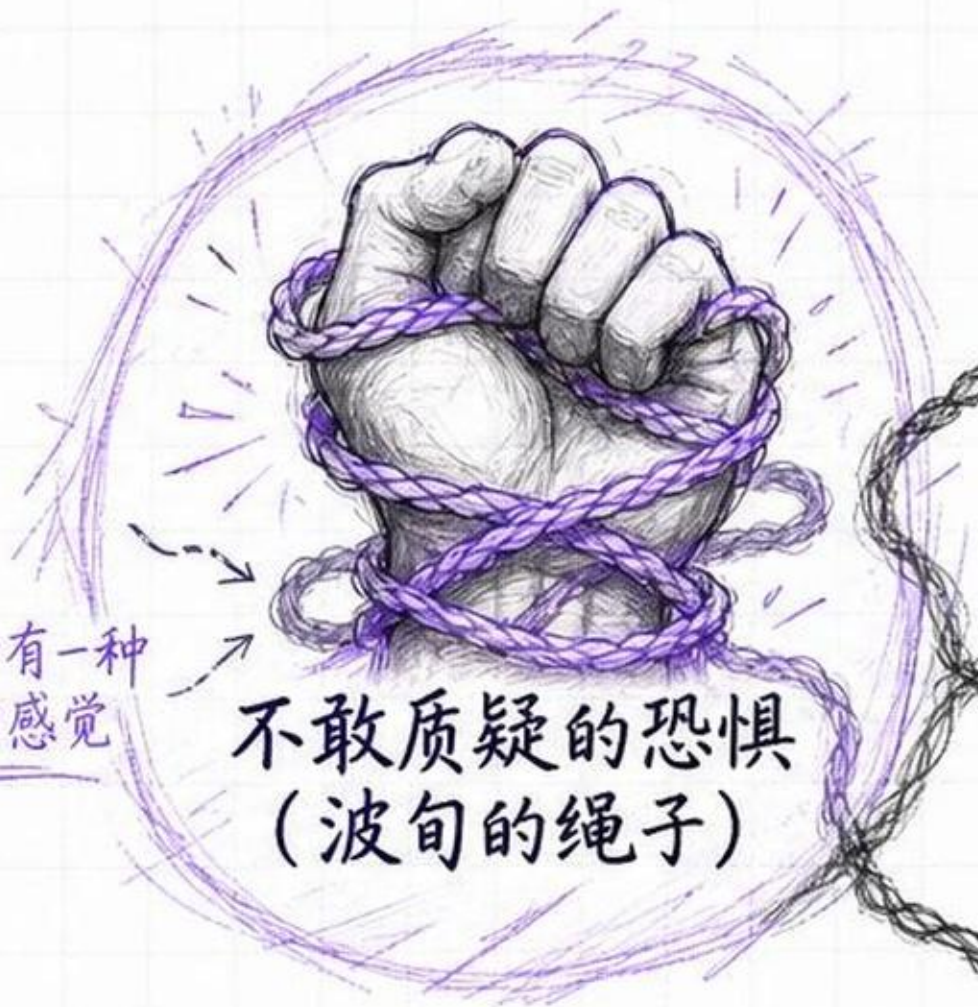
无明滋生
恐惧扩张



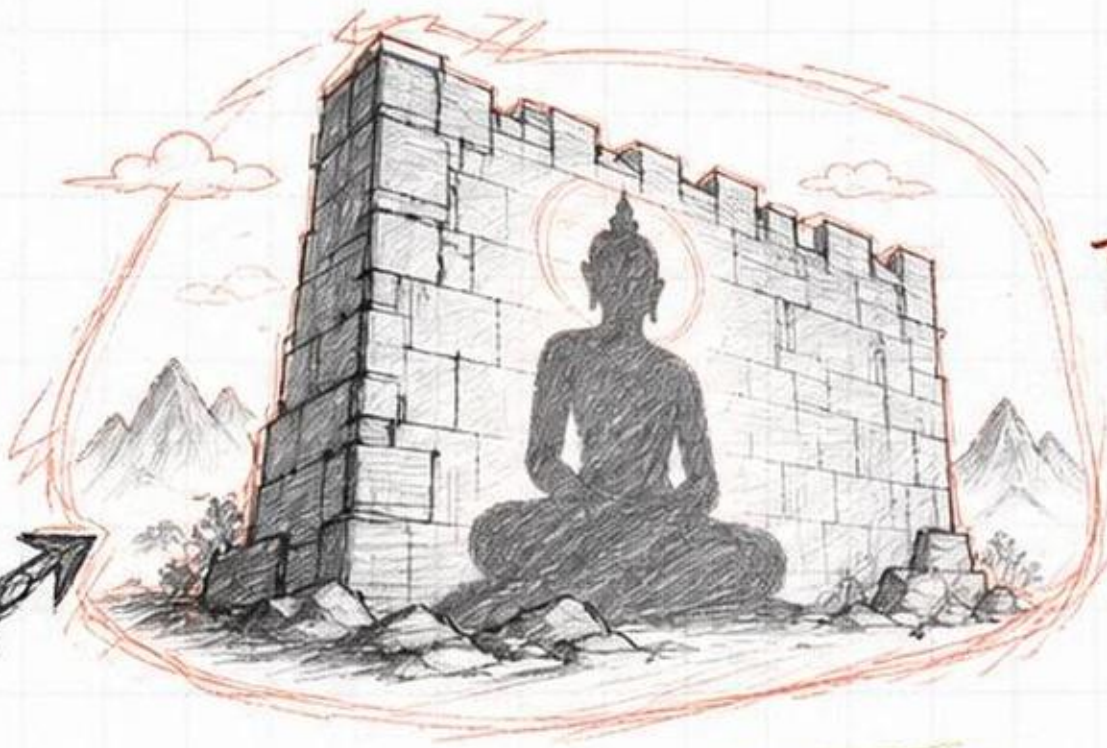
你内心有一种
不敢的感觉



看见 ≠ 跟随
觉知 ≠ 依赖



不敢质疑的恐惧
(波旬的绳子)



盲目造神的高墙

- 权威被神化
- 思考被封锁
- 跪拜替代觉醒



失去追问的安慰剂

- 止痛不治本
- 背诵不等于理解
- 安慰取代解脱



互相印证的舒适茧房

- 回声代替真相
- 共识代替真理
- 安逸扼杀成长

真正的学习：越走越有力量

内在驱动
源源不断的动力

视野开阔
选择更多

独立前行
自信从容



依赖：越来越害怕失去

拐杖

害怕失去
时刻紧抓不放

视野狭窄
选择受限

内心焦虑
如履薄冰



学习还是依赖？



恐惧

渴求·不满·贪欲

懒惰

觉悟的压力测试

疑惑

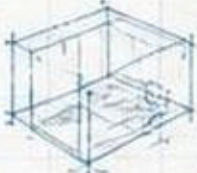
虚伪

没有考验，觉悟只是安静的感觉

无菌静室

环境好才有的定力

3.6m



```
Silence()  
{  
  mind.clear();  
}
```



心如止水



菜市场

波旬质检后的定力

便宜!

新鲜!

大甩卖!

吵!

快点!

嘈杂!

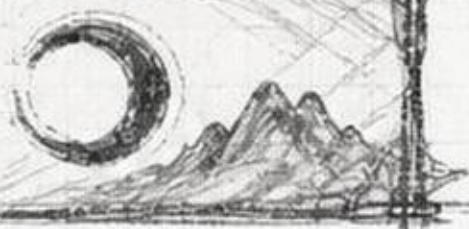
特价
3.8
元/斤

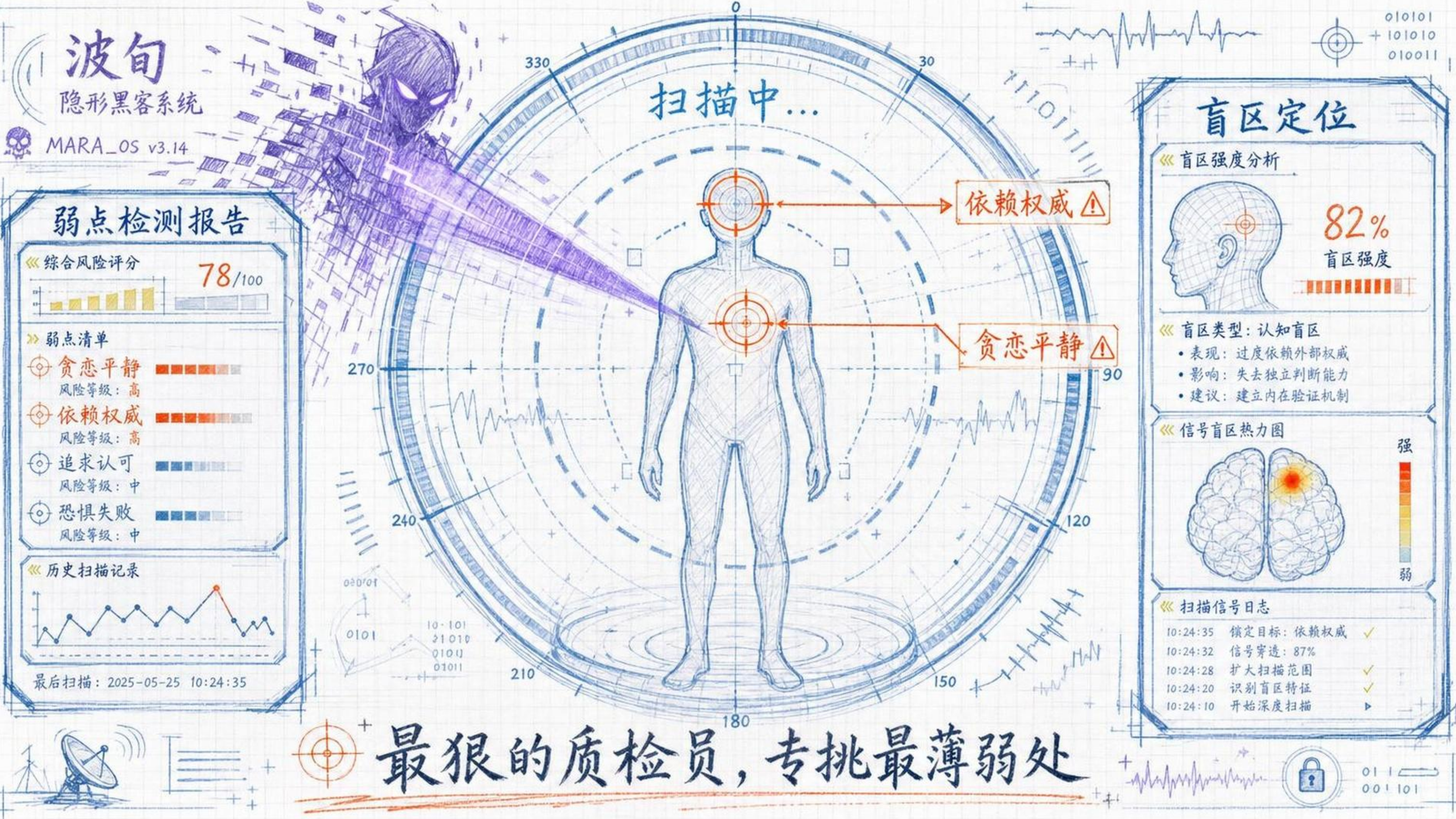
质检通过 ✓

```
assert(stillness);  
// quality check  
passed ✓
```



你在菜市场里还能保持那份平静，那才叫定力。





波旬

隐形黑客系统



MARA_OS v3.14

弱点检测报告

综合风险评分

78/100

弱点清单

贪恋平静

风险等级：高

依赖权威

风险等级：高

追求认可

风险等级：中

恐惧失败

风险等级：中

历史扫描记录



最后扫描：2025-05-25 10:24:35

扫描中...

依赖权威 ⚠

贪恋平静 ⚠

盲区定位

盲区强度分析



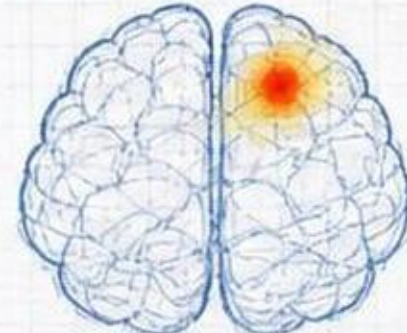
82%

盲区强度

盲区类型：认知盲区

- 表现：过度依赖外部权威
- 影响：失去独立判断能力
- 建议：建立内在验证机制

信号盲区热力图



强

弱

扫描信号日志

- 10:24:35 锁定目标：依赖权威 ✓
- 10:24:32 信号穿透：87%
- 10:24:28 扩大扫描范围 ✓
- 10:24:20 识别盲区特征 ✓
- 10:24:10 开始深度扫描 ▶

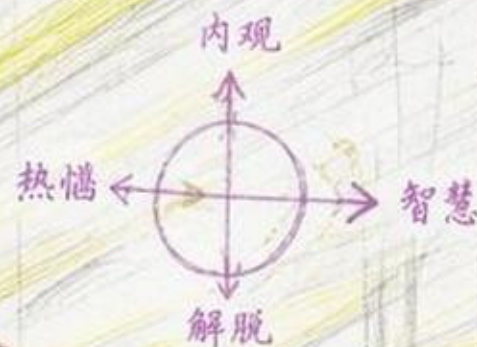
最狠的质检员，专挑最薄弱处

智慧增长

每一次对抗
都是智慧的生长

磨炼心性
突破极限
转化痛苦
成就智慧

觉察
专注
定力
洞见



波旬

(阻力)

痛苦·挫折·恐惧
诱惑·怀疑·失落
.....

波旬

(阻力)

痛苦·挫折·恐惧
诱惑·怀疑·失落
.....

力量 = $f(\text{阻力})$

阻力 $\uparrow \Rightarrow$ 力量 $\uparrow$

无阻力修行 = **练不出力量**



× 没有挑战 × 没有突破 × 停滞不前 × 虚耗时光

真正的成长，来自与波旬的对抗
没有阻力，就没有增长！

没有重量的哑铃，举一万次也练不出力量



● 佛陀：认出·不对抗
 ● 波旬：隐现·不消失
 真相：认出即解脱

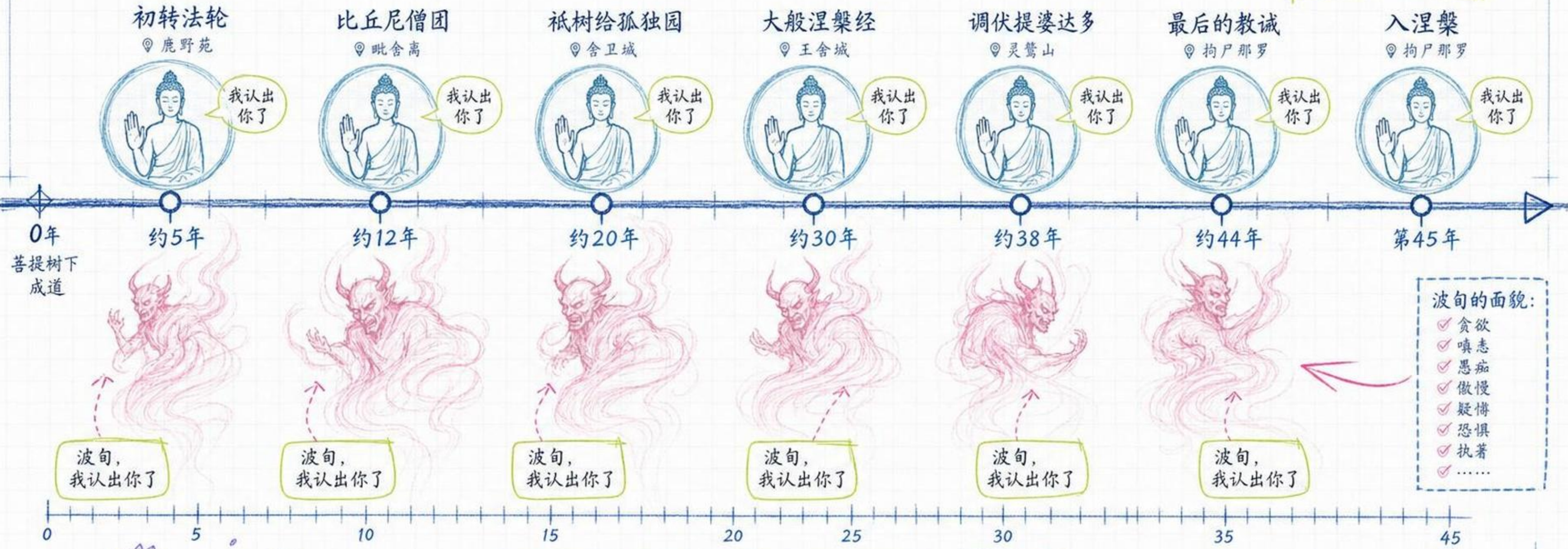


四十五年弘法之路



波旬常在，佛陀常识

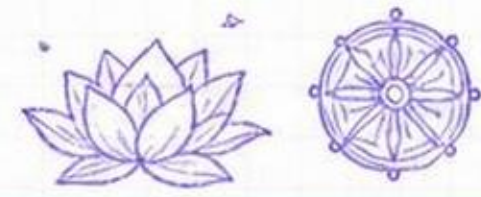
核心态度：
 “我认出你了”



波旬的面貌：

- ✓ 贪欲
- ✓ 嗔恚
- ✓ 愚痴
- ✓ 傲慢
- ✓ 疑惧
- ✓ 恐怖
- ✓ 执著
- ✓ ……

不是驱赶，而是认出



欲望

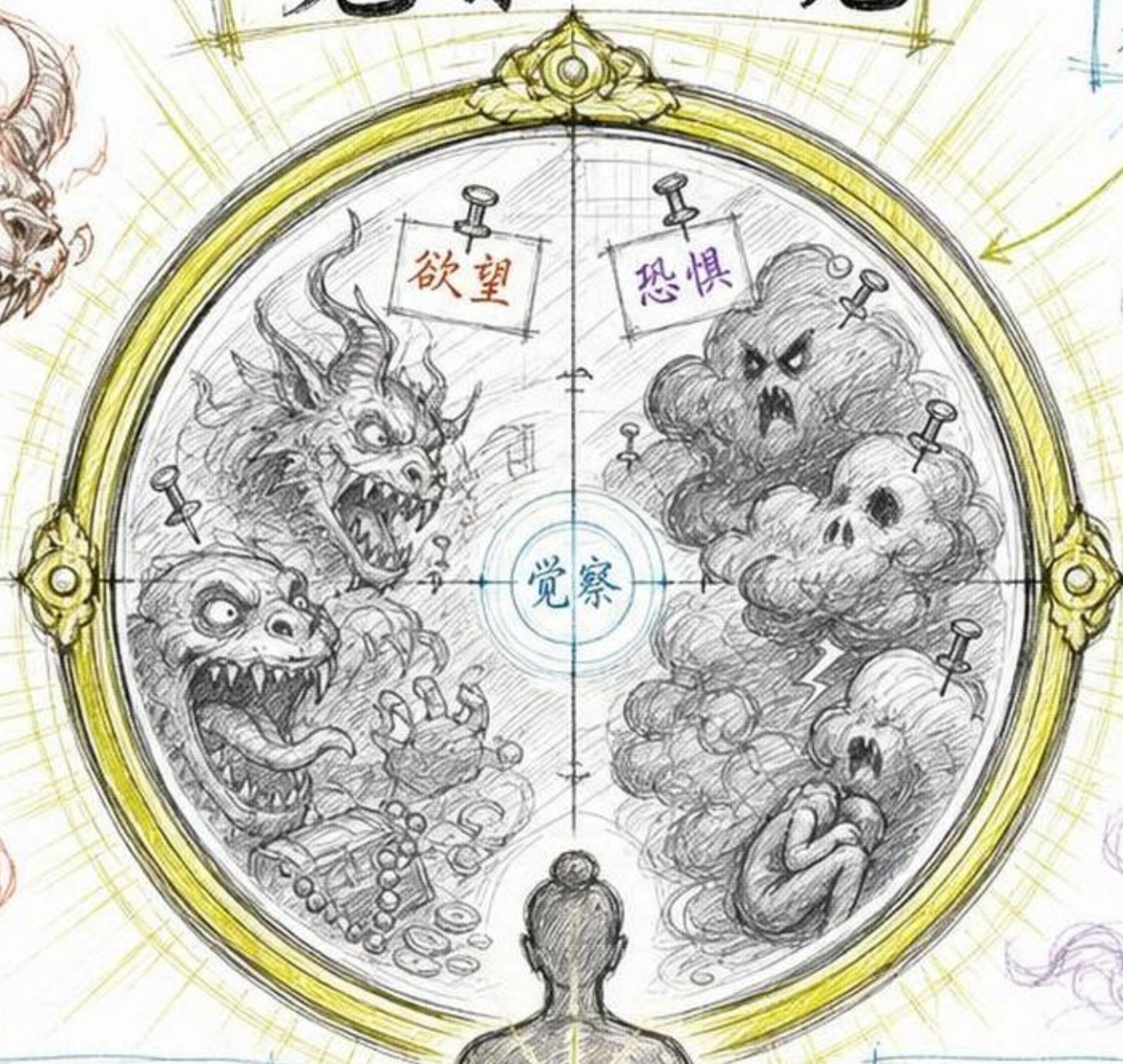
追逐
占有
不满

觉察之镜

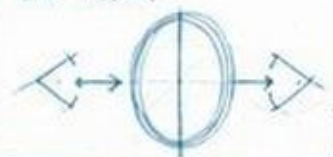
觉察 = 镜
映照本质
不评判, 不抗拒

恐惧

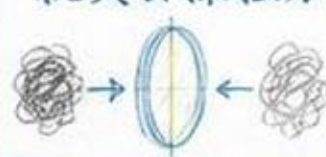
未知
失控
分离



镜子不改变影像
只映照



被看见,
就失去操控力



情绪如云
来去自由

认出了, 不是消灭了

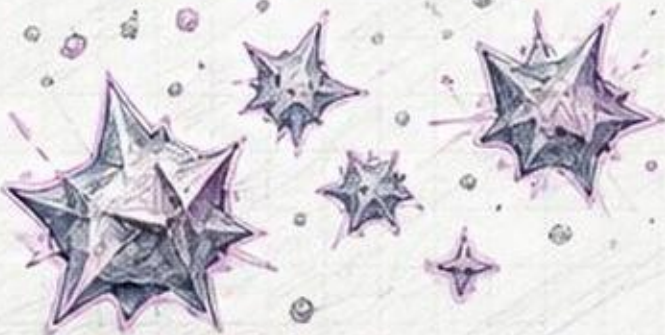
无菌室中的脆弱

缺乏挑战，网络稀疏
防御薄弱，易受侵袭

稀疏的
免疫细胞

脆弱的
连接结构

波旬（病原体）入侵



无识别经验 → 无有效防御

觉悟的锻造

反复对抗形成的免疫记忆

每一次挑战，网络更坚固
记忆累积，防御无懈可击

识别入侵者
(觉察)

免疫细胞
(觉知)

攻击与清除
(对抗)

抗体产生
(应对策略)

记忆存储
(经验固化)

记忆细胞
(长期储存)

强大的免疫网络
(多重防御)

抗体屏障
(快速响应)

病原体被识别
并迅速清除

网络越密集
防御越强大

识别 → 对抗 → 记忆

① 觉察入侵

② 积极应对

③ 巩固增强

免疫细胞（觉悟）

抗体（智慧与方法）

波旬（病原体/干扰）

连接（经验与记忆）

观察笔记：

没有挑战，无法成长；

没有对抗，无法坚固；

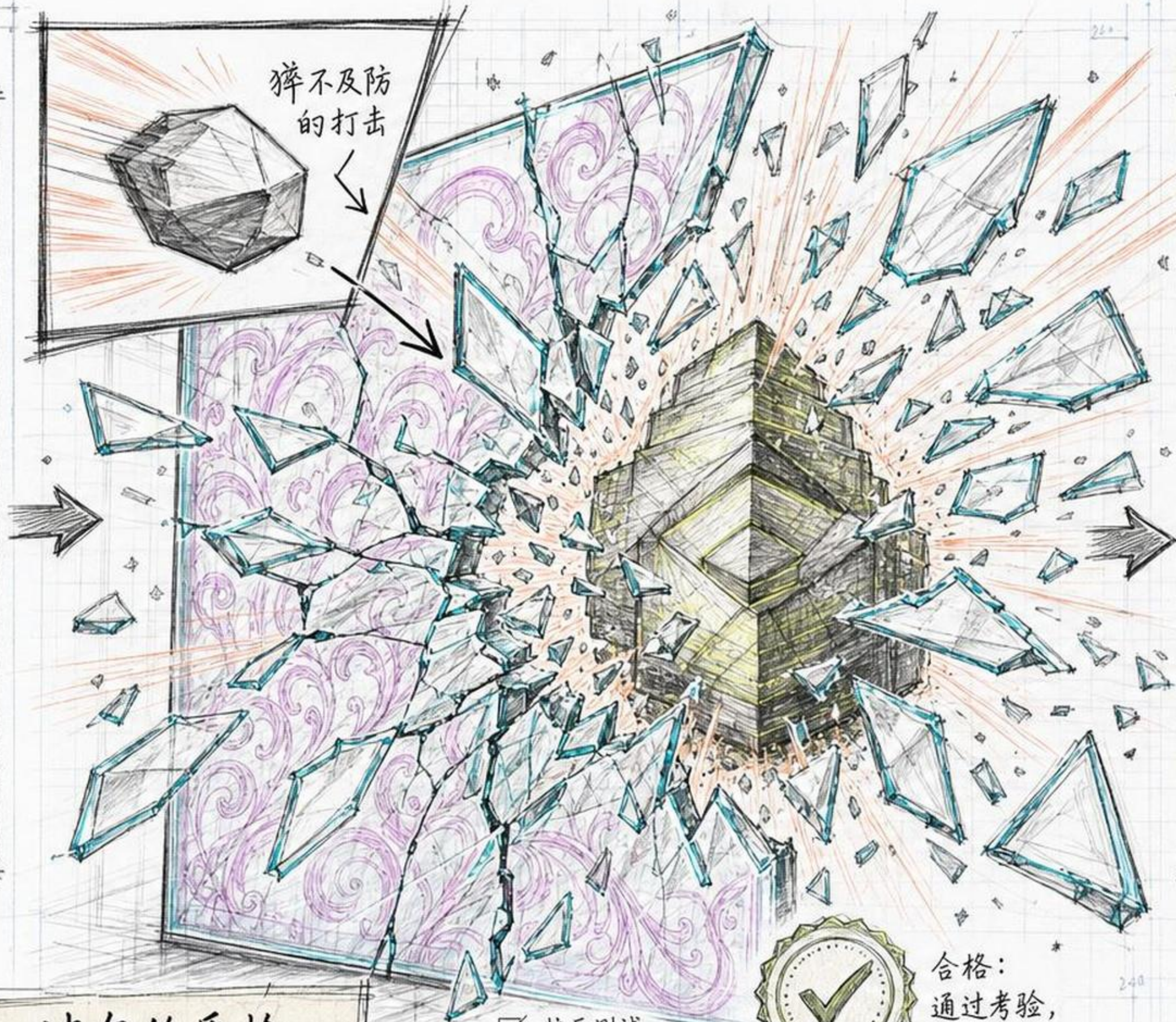
每一次波旬的来袭，
都是觉悟升级的契机。

真正坚固的觉悟，在波旬的反复测试中锻造而成

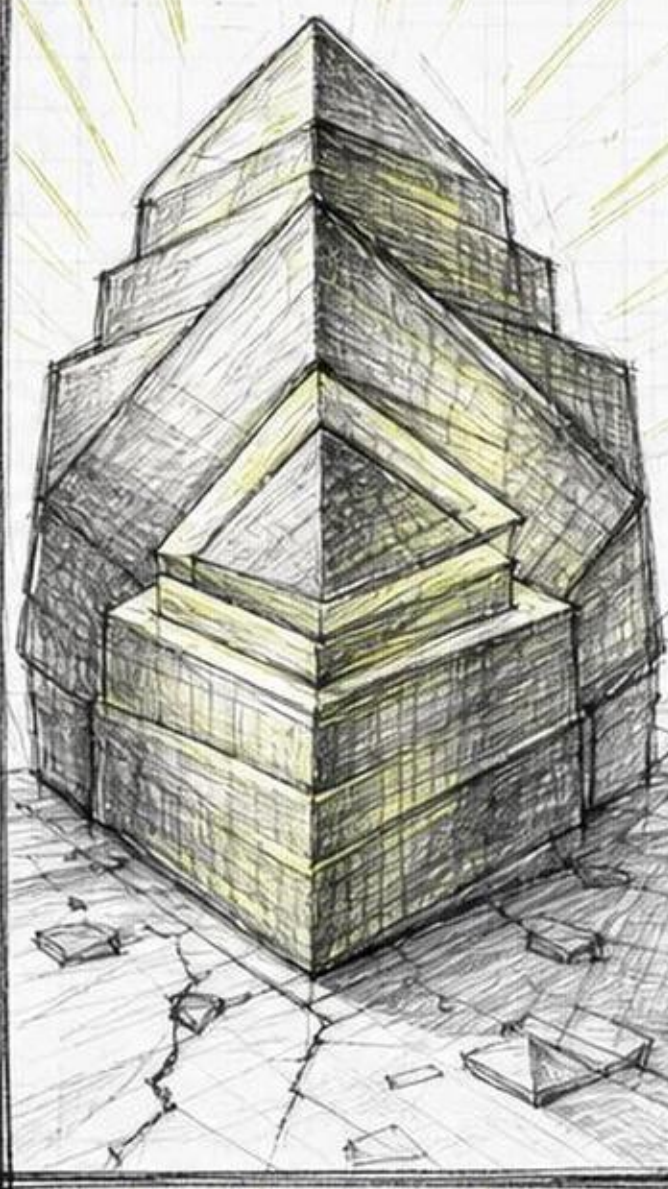
彩绘玻璃



猝不及防
的打击



真实的自我



盲点检测：
我们看不见的
才是弱点。

波旬的质检

- ☒ 抗压测试
- ☒ 韧性检验
- ☒ 真伪识别



合格：
通过考验，
才是真实。

逆境才是照妖镜。

三部曲：三堂课

- 三堂课，层层递进
- 破幻象，见真相
- 越高处，越无分别

境界高度
(悟性层级)

“登高望远，
才知天之辽阔；
破迷见性，
方见本心无碍。”



天花板

善业所达之极限

- 光明清静
- 福报圆满
- 寿命悠长
- 但仍在三界之内

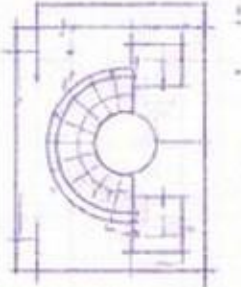
帝释天 (善业天花板)

障眼迷雾

- 幻象重重
- 颠倒认知
- 迷失方向
- 难见真相

守门者·波旬
以幻象试探修行者，
不破不入下一层。

波旬第一层幻象



对手即导师

障碍之壁

- 阻力
- 挫折
- 限制
- 恐惧
- 失败



核心原理

每一个障碍都在
锻造你超越它的能力。
你所对抗的，
终将成就你。



化阻力为助力

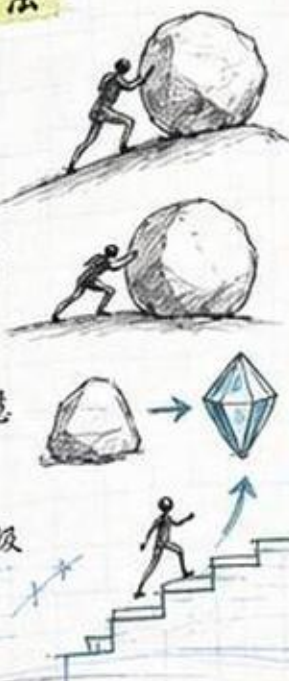


利剑可伤人，亦可书写真理。

你的障碍
就是你的
教材

路径与方法

- 1 认知
看清本质
- 2 接纳
拥抱现实
- 3 转化
提炼智慧
- 4 超越
能力升级



成长公式

$$\text{成长} = (\text{挑战} \times \text{反思})^{\text{坚持}}$$

挑战：障碍的强度
反思：学习的深度
坚持：时间的累积

智慧之阶

- ☆ 境界提升
- ☆ 视野拓宽
- ☆ 能力强化
- ☆ 心性磨砺
- ☆ 认知升级

智者箴言

没有翻不过的山，只有不会翻山的人；
没有白受的苦，只有不悟的心。

每一次跨越，
都是新的自己。

被阻挡的地方
正是成长的起点



我=身体
思维=事实
控制=安全

定义
标签

逻辑、推理
因果
矛盾

通透之卵

二元对立
对→错
好→坏

自我中心

时间线
过去 现在 未来

没有碎过的通透，
不叫通透

没有波旬，佛陀成不了佛

我认出你了

够了

不要对抗，只要认出

王利杰 | 下期见