

✧ 意识元素周期表 ✧

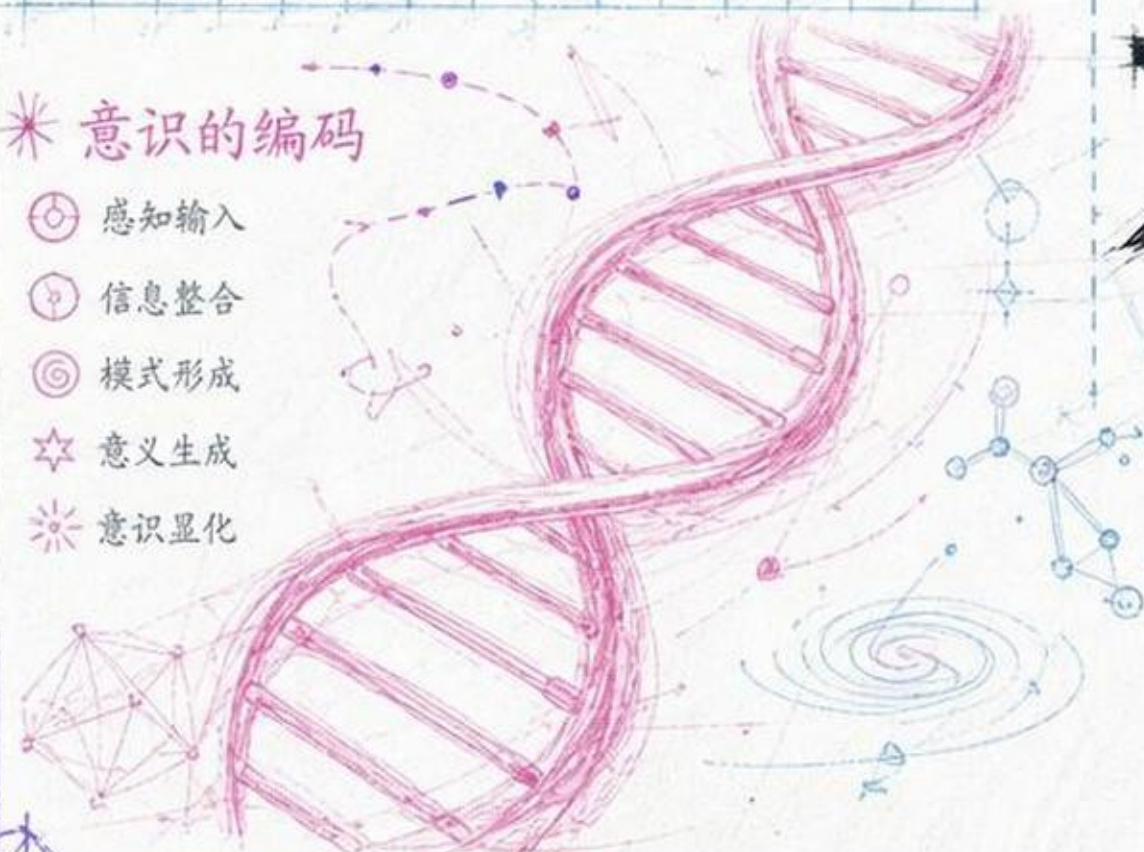
Co 感知	Ir 内省									Ne 潜能	Co 本能		
Se 感知	Mn 内省	Em 专注	At 记忆	Rs 情感						Qi He	In Rs	De Os	H H
Mo 思维	An 映像	Vi 节拍	Me 节拍	Im 信念	Re 共鸣	Th 时间感	Un 创造	No 理解	Cr 预见				
Cw 思维	So 选择	Fl 预见	Id 自我	Et 立决	Cn 犹豫	Re 犹豫	Ph 犹豫	Sm 犹豫	Mk 犹豫				
Fs 成长	Tr 体验	Ac 信任	Cs 希望	Gr 痛苦	Dr 超越	Tn 善意	Lg 混乱	Pe 初望	Ab 无我				

La 本能	Ce 直觉	Pr 原型	Nd 象征	Pm 叙事	Sm 以属	Eu 凝视	Gd 共情	Tb 灵感	Dy 伦理	Ho 谦卑	Er 美感	Tm 永恒	Yb 神秘	Lu 光辉
Ac 叛逆	Th 探索	Pa 恐惧	U 渴望	Np 转化	Pu 动力	Am 论战	Cm 努力	Bk 边界	Cf 自由	Es 沉默	Fm 命运	Ma 无限	No 虚空	Lr 重生

✧ 意识的编码 ✧

- ⊕ 感知输入
- ⊖ 信息整合
- ⊙ 模式形成
- ☆ 意义生成
- ✧ 意识显化

意识的 元素周期表





心识之学
始于大乘

百法

百法

一百个词

百法

分类
理解
超越

大乘百法明门论



一百个词
百法体系



约一千六百年前

大乘佛教 / 心识学 / 百法体系

1. 心法
2. 心所法
3. 色法
4. 无为法

王利杰



系统运作原理

唯识三十颂



统摄全局
系统运作

两论合璧，
见大楼全貌

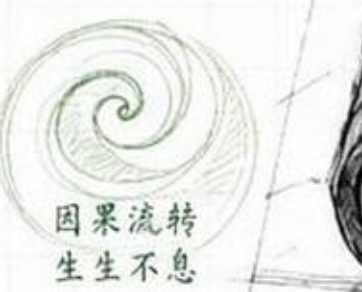
分别

执取

受用

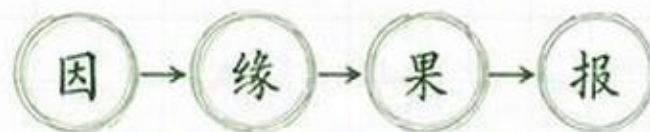
起现行

藏识根本



三十颂摄五大部分：

- 八识体性
- 心所相应
- 因果与业
- 转依与修行
- 成佛之道



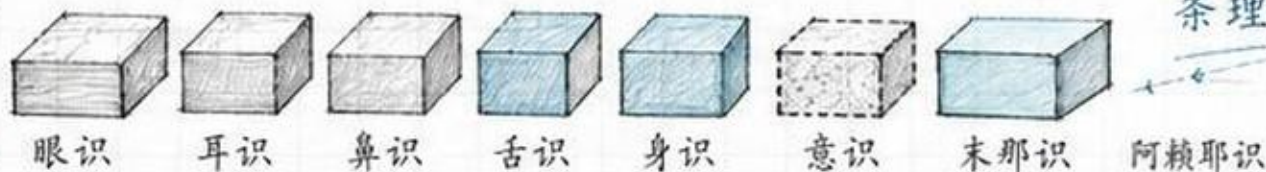
因缘和合，流转不息

底层建筑材料

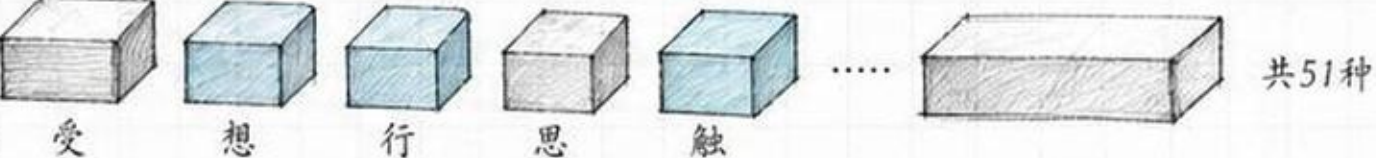
百法明门论

分类清晰
条理分明

心法
(心王)



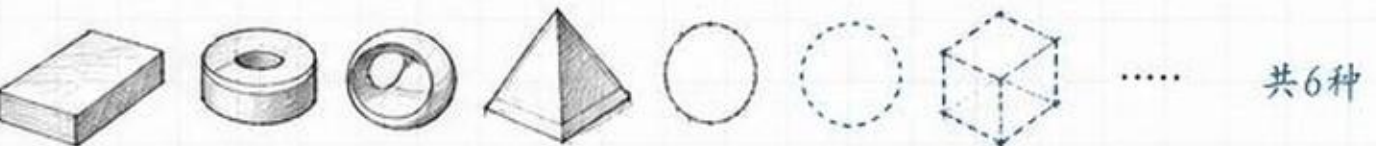
心所法
(随心所转)



心不相应行法
(独立不变)

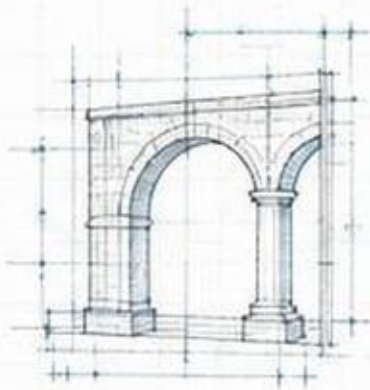


无为法
(不生不灭)



代表一法

如同建筑材料之基本单元
构成心识世界之底层结构



百法总括五大位属：

- 心法 8种
- 心所法 51种
- 色法 11种
- 心不相应行法 24种
- 无为法 6种

ॐ ज्ञान परमं बलम्

ॐ

महामायाय नमः

慈恩寺

翻译传承

世亲菩萨（作者）

玄奘大师（译者）— 唐朝贞观二十二年

古印度

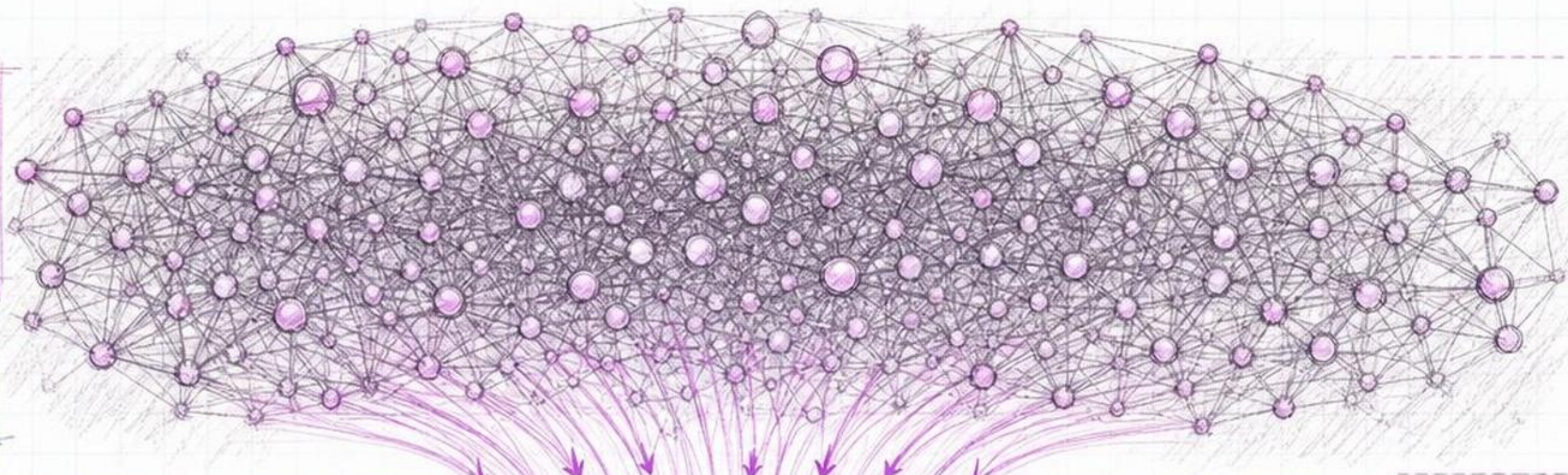
跨越千年

大唐

660法

(杂乱庞大)

660个方法/节点
连接复杂, 冗余严重
信息冗杂, 难以利用



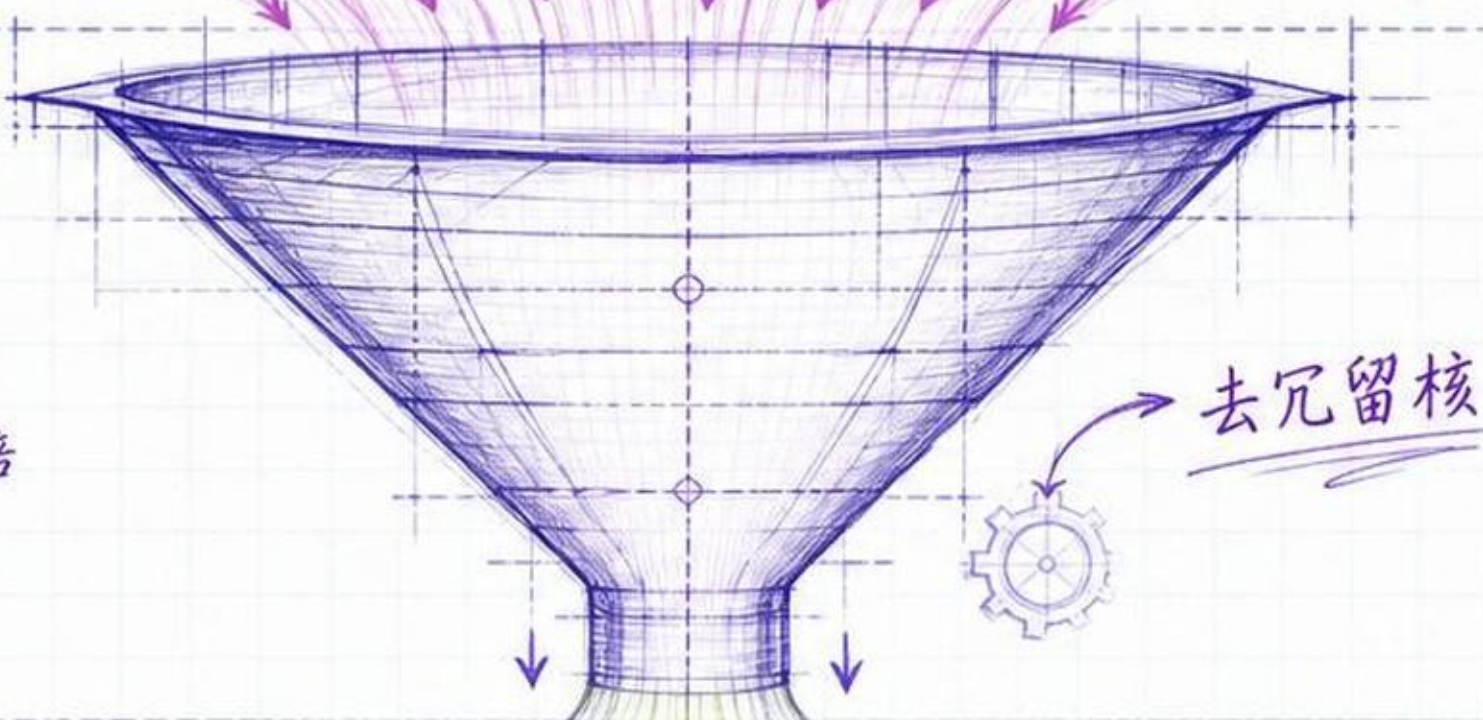
660
个节点

知识蒸馏

(压缩6.6倍)

- ⊙ 提取核心知识
- ⌵ 过滤冗余信息
- ✓ 保留高价值连接

压缩
6.6倍



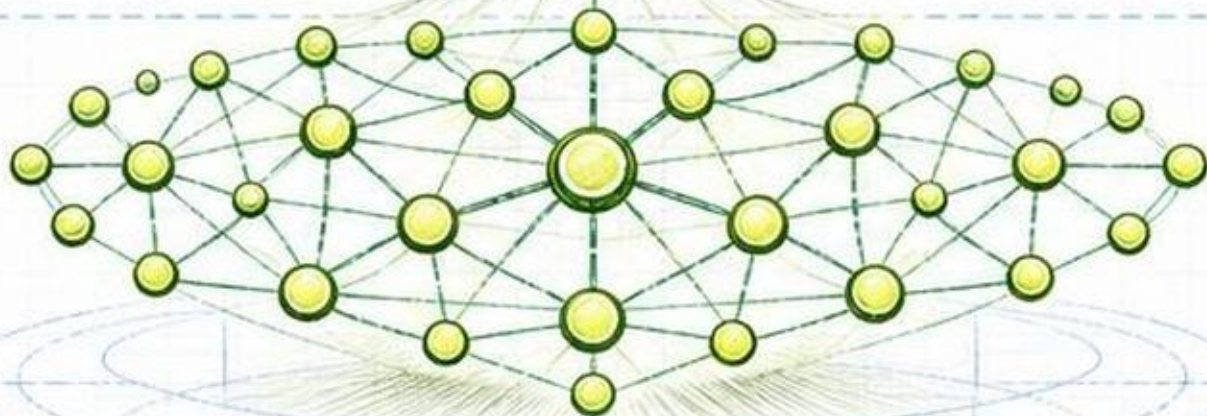
去冗留核

- ⊙ 去除冗余
- ⊙ 提炼精华
- ★ 保留核心

100法

(精简纯粹)

- ✓ 100个核心节点
- ✓ 结构清晰, 易于理解
- ✓ 高效利用, 价值最大



100
个节点

少即是多, 精华胜繁杂! ★

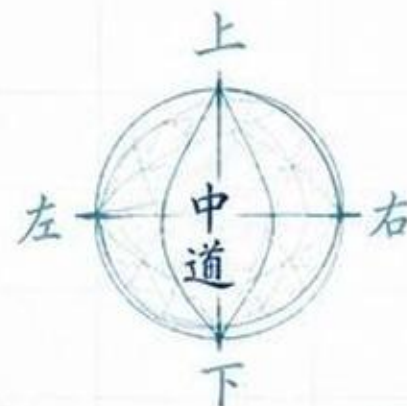
如世尊言

一切法无我、无我所，无我所受。
如是之法，名为涅槃。

——《大般涅槃经》

540

240



一切法 无我

色法

地水火风
四大种性等

心法

识心相应
八识心法等

心所法

遍行别境
善恶无记等

无为法

虚空、择灭
非择灭等

五蕴

色受想行识

十二处

眼耳鼻舌身意
六内六外

十八界

六根六尘六识

因缘法

因缘和合生
离散而无自性

不相应行法

不与心相应
而独立存在

相应行法

与心相应
共同生起

有漏法

烦恼漏、业漏
果报漏等

无漏法

解脱道、解脱智
不生不灭等

三性

遍计所执性
依他起性
圆成实性

三相

生住异灭相
迁流相

三相

生住异灭相
迁流相

- 相应缘起
- 不相应缘起
- 能缘关系
- 所缘关系
- 生起之相
- 灭尽之相
- 迁流不息

比例 1:1

单位：法界(无量)

投影：缘起性空



世亲·百法明门论

1280

注：

诸法因缘生，因缘尽则灭。
无有少法，可得为自我。
此即一切法无我之义。



760

120

五蘊分解圖

自我並非實有，
而是因緣和合的暫時組合。

色蘊 (物質基礎)

物質元素
感官器官
身體結構
外在環境

受蘊 (感受反應)

苦、樂、不苦不樂
身受、心受
感受強度
感受記憶

想蘊 (認知標記)

概念建構
分別比較
記憶影像
語言符號

行蘊 (意志造作)

意圖動機
習慣傾向
造作行為
業力模式

識蘊 (覺知運作)

六識運作
注意焦點
覺知連續
意識流動

觀照指引



1. 觀察所有組成部分
2. 見其無常變化
3. 不執著任何一部分
4. 體證無我智慧

組合方式



因緣和合
剎那組合
剎那生滅
無有實體

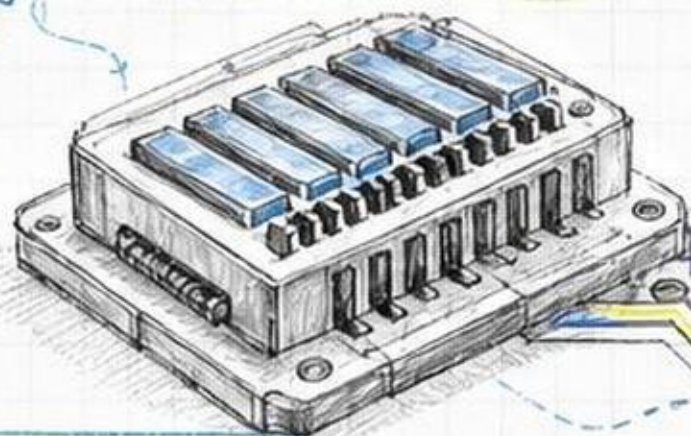
哪一個是你？

一切法，無我相、無人相、無眾生相、無壽者相。
—《金剛經》



五位百法总览

心所法 (51)

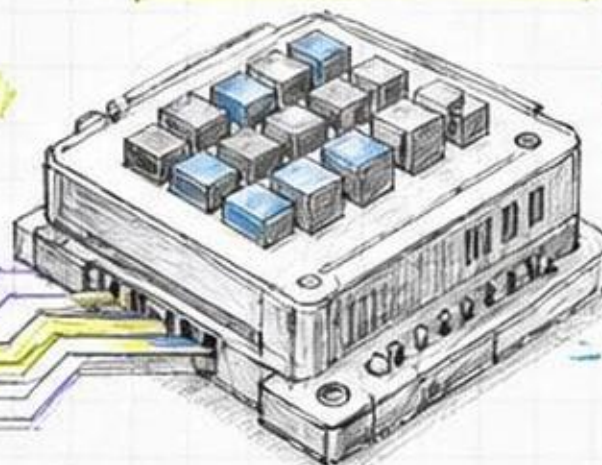


心法的辅助功能模块
与心法相应而起作用

功能辅助总线

- 遍行相应
- 助成心法

色法 (11)

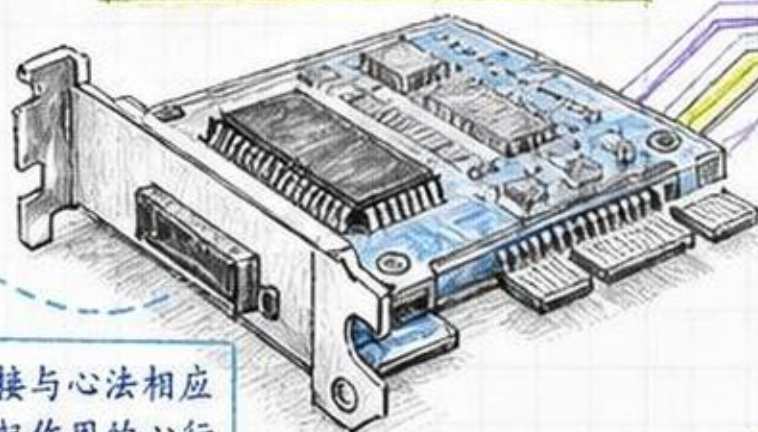


构成身心世界的
物质基础

物质数据总线

- 提供境界
- 成为依处

心不相应行法 (24)

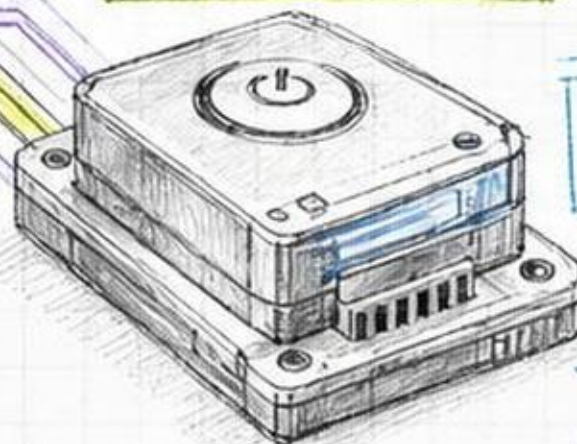


不直接与心法相应
独立起作用的心行

独立运行总线

- 不相应心法
- 自行起作用

无为法 (6)



超越生灭变化的
究竟实相

真理基准总线

- 非生非灭
- 作为法则

心法 (八识)

眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、
意识、末那识、阿赖耶识



眼识



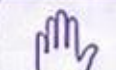
耳识



鼻识



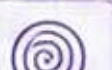
舌识



身识



意识



末那识



阿赖耶识

中央处理核心
八识引擎

- ☑ 接收外境数据
- ☑ 处理分别执取
- ☑ 存储种子信息
- ☑ 驱动身心运作

系统架构说明

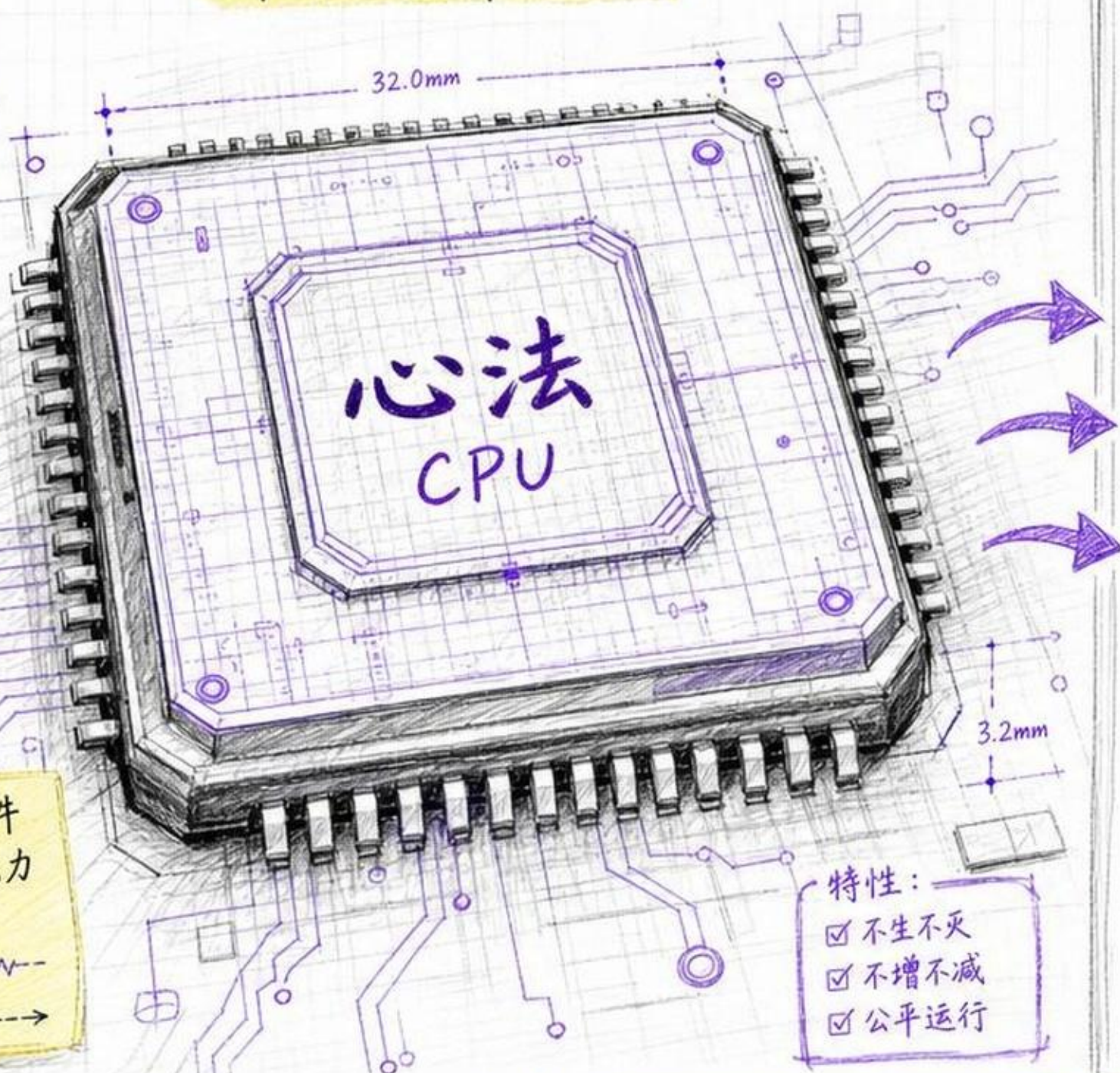
- ☑ 五位百法相互依存，构成完整的身心运行系统
- ☑ 心法为主，四类法为辅，共成有情生命体验
- ☑ 依缘而起，依缘而灭，生灭中显现真如本性

- 核心引擎 (心法/八识)
- 系统总线 (五类法相互关联)
- 功能模块 (四类周边法)
- 数据流向与作用关系

心法 (CPU)

中性运算核心

- 高性能
- 稳定
- 不偏不倚



CPU本身是中性的, 跑的进程有好有坏

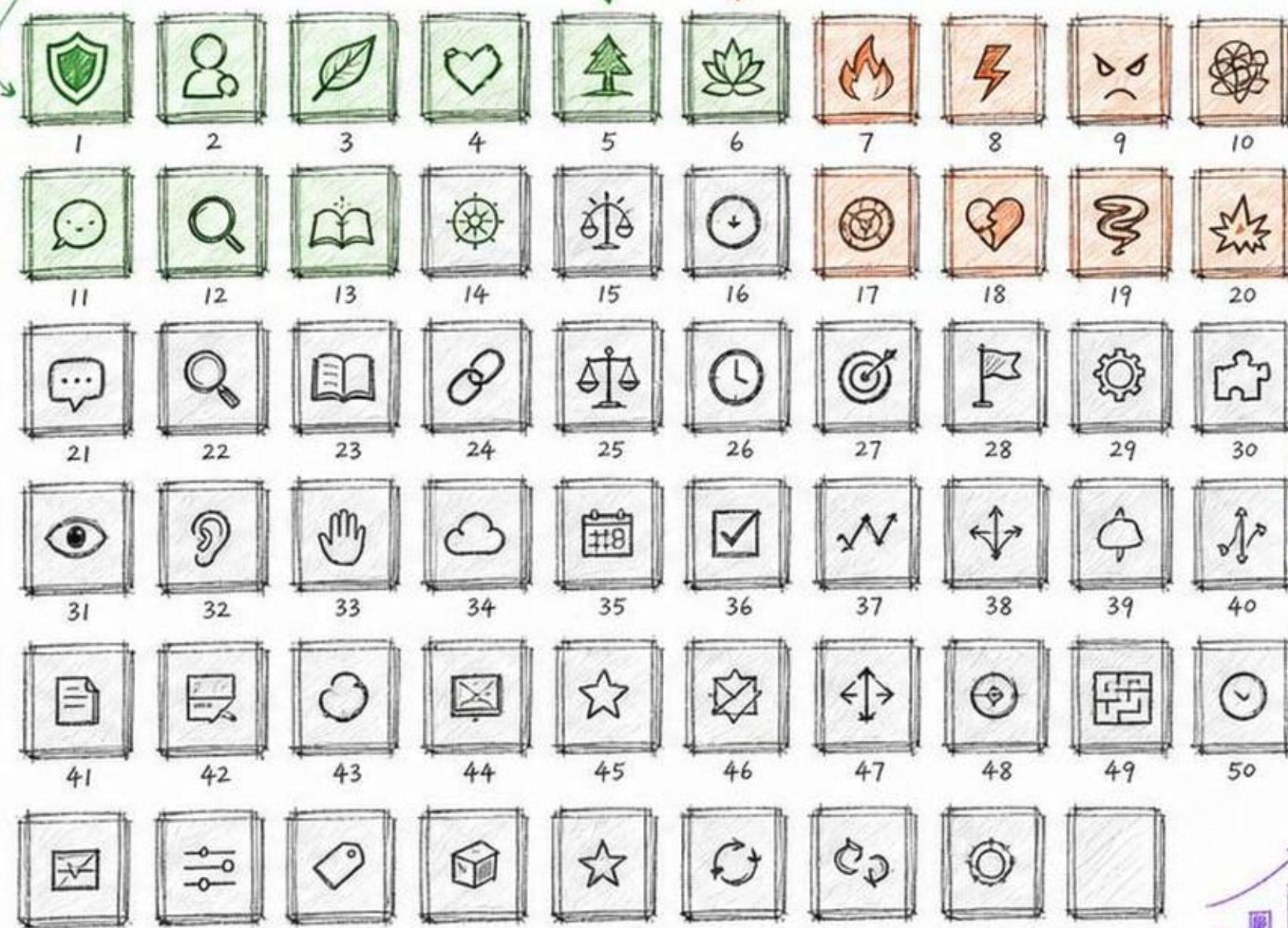
心所法 (51个进程)



善法 — 杀毒软件



烦恼法 — 恶意程序



种类繁多
动态运行
影响体验



实时变化中...

外境（客观事物）

色法（11个）

法处所摄色

（梦境 / 想象）

色

光线、形状
颜色、明暗

声

声音、音调
节奏、响度

香

气味、芳香
浓淡、清浊

味

味道、甘苦
酸咸、辛辣

触

硬软、冷热
粗滑、动静

眼

耳

鼻

舌

身

心识变现的结果

无实体形态，
由心识变现，
如梦如幻。

五根

（5）

五境

（5）

法处所摄色

（1）

色法（11）

（总计 11 个）

眼、耳、鼻、舌、身

色、声、香、味、触

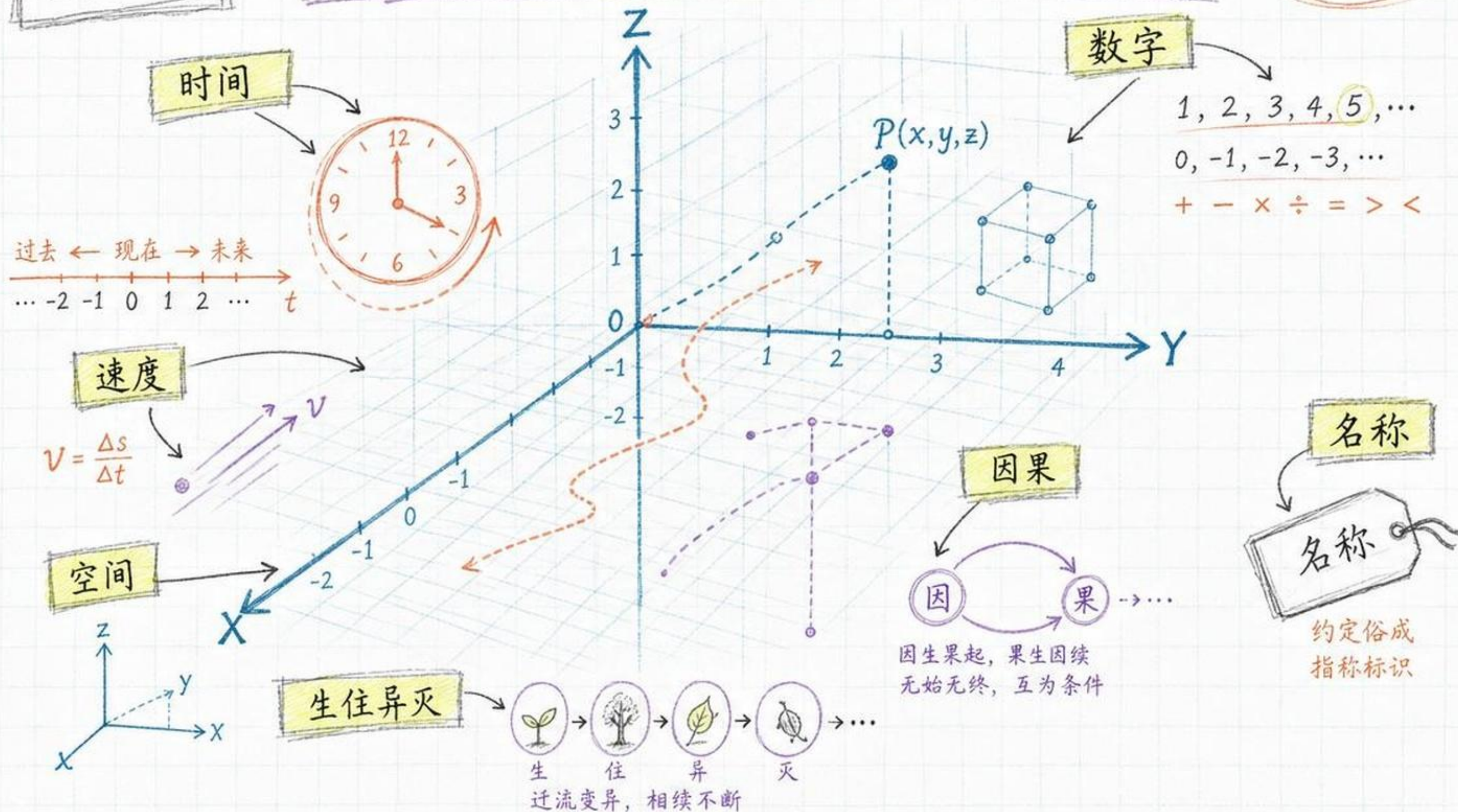
梦境 / 想象

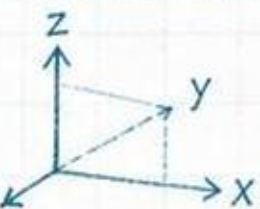
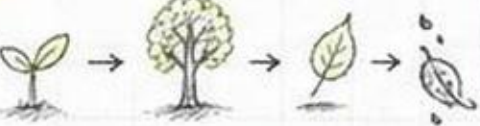
——●—— 感官信号输入
- - - - - 心识变现投射

24个抽象结构
不生不灭
遍于三世
支撑一切经验

心不相应行法

24个



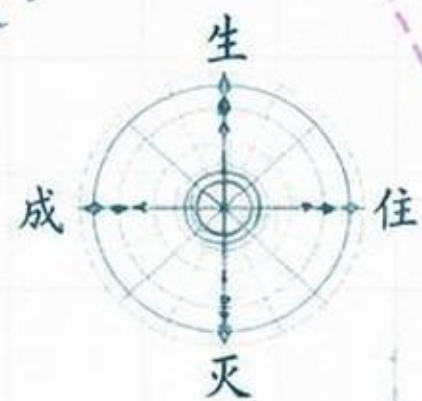
1 时间		先后顺序的 相对量度
2 空间		方所位置的 容受框架
3 数字	1 2 3 4 5 ...	计数与量化的 抽象符号
4 速度	 $v = \frac{\Delta s}{\Delta t}$	动态变化的 速率关系
5 因果		现象间的 条件联结
6 名称		约定俗成的 指称标识
7 生住异灭		迁流变异的 过程相续

★ 既非物质，亦非心理活动 —— 意识处理信息的抽象结构

有为法

· 94法 ·
因缘生灭

择灭无为



虚空无为



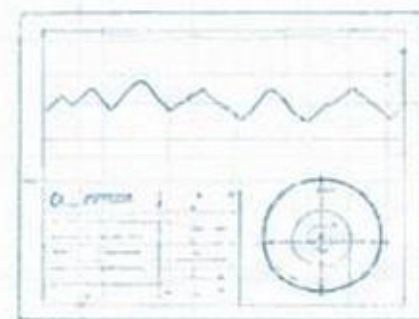
真如无为



真如无为

无为法 · 6法

不生不灭 · 圆成实性 · 般若智慧的终极面目

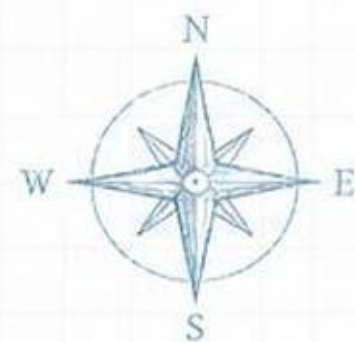


万法唯识

唯识

——修行路线图

◆ 百法排列即是修行路线图 ◆



一切从心开始，
最终回到心的本来面目。



心法

心所法

色法

心不相应行法

终点：
心之本来面目

起点：心
(万法唯识)

25%

50%

75%

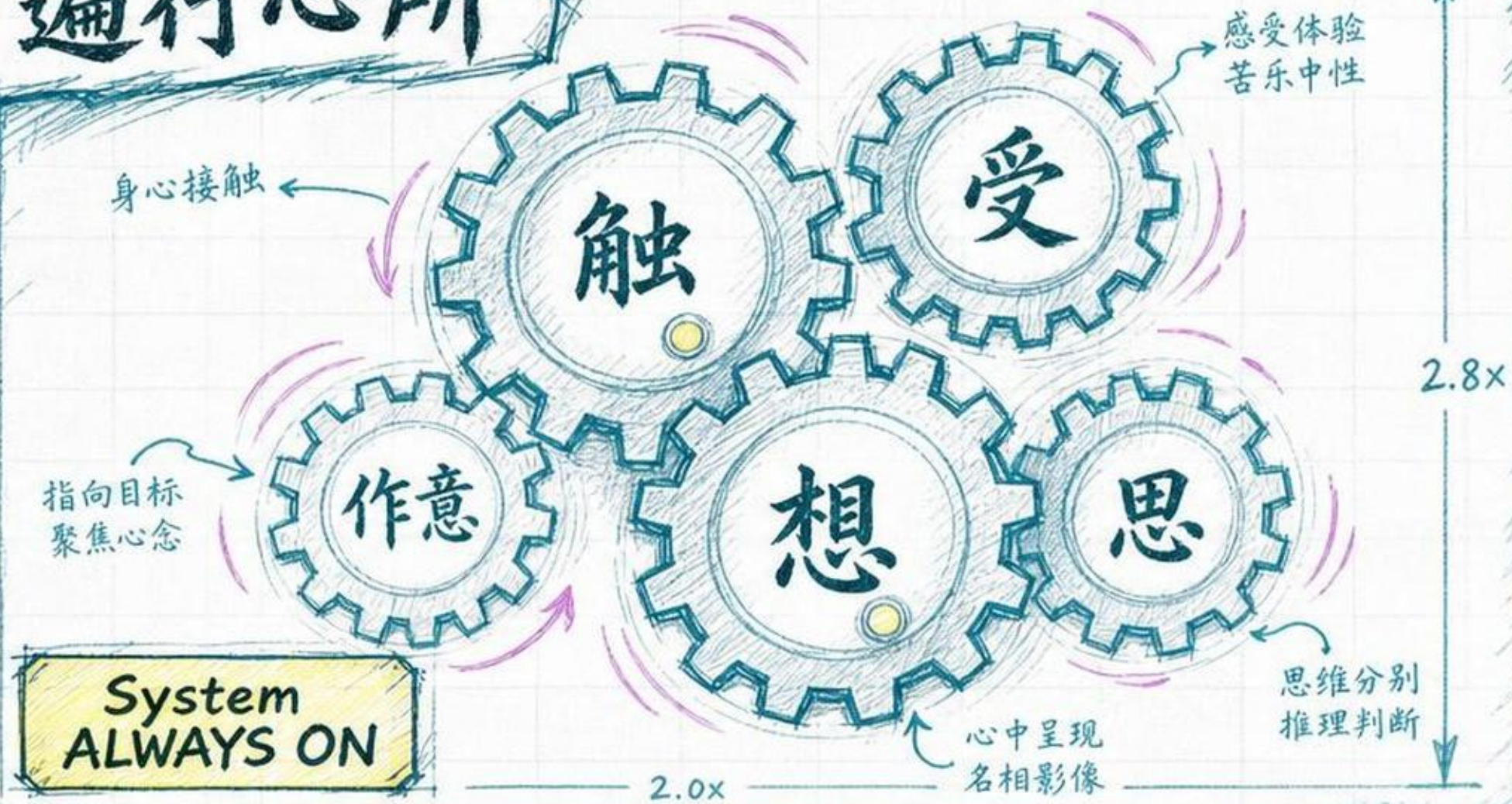
100%

修行要点

- ① 观照五法，层层深入
- ② 破除妄执，转识成智
- ③ 由相入性，返妄归真
- ④ 究竟解脱，成就正觉

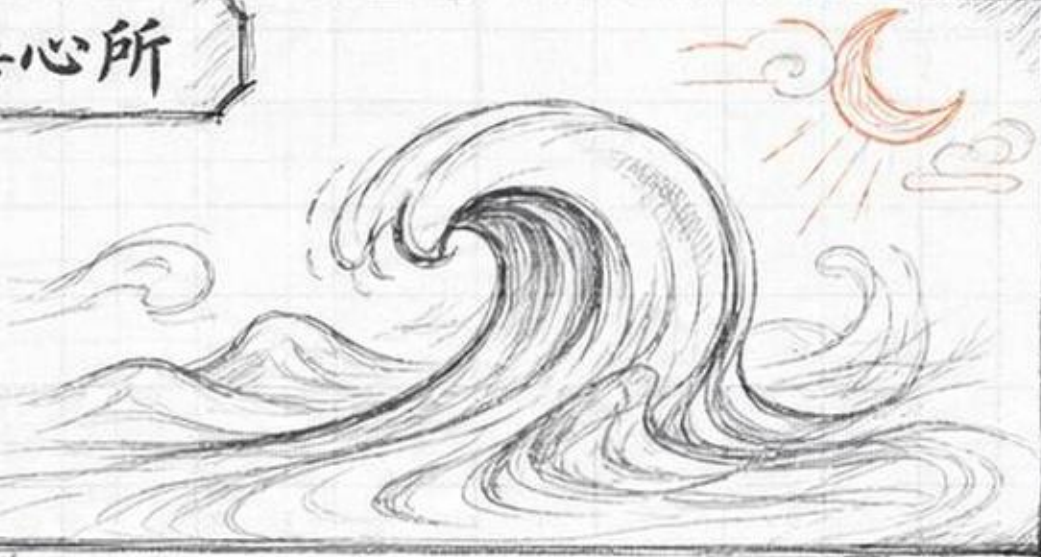


遍行心所



2. 善心所

- 信
- 精进
- 惭愧
- 无贪
-等



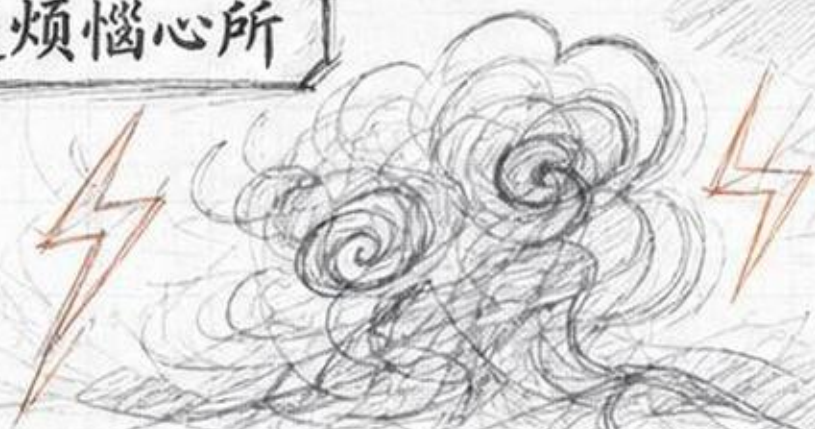
3. 烦恼心所

- 贪
- 嗔
- 痴
-等



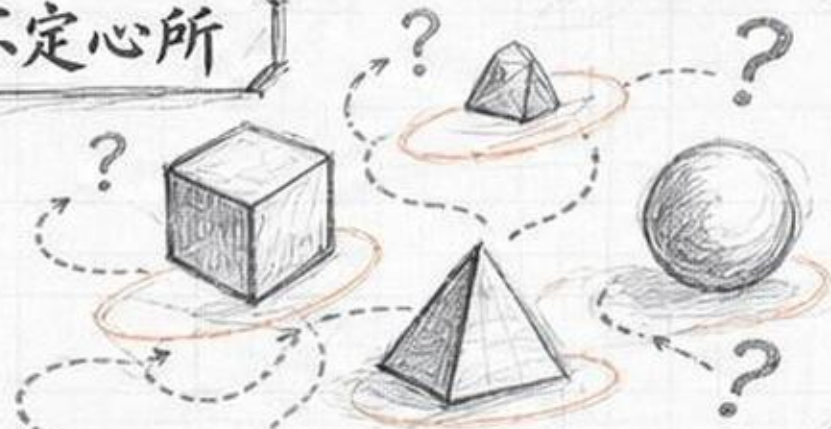
4. 随烦恼心所

- 怠
- 恨
- 恼
-等



5. 不定心所

- 悔
- 昏沉
- 掉举
-等



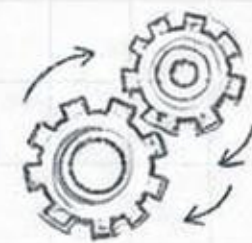
6. 无为心所

- 虚无
- 拔无
-等

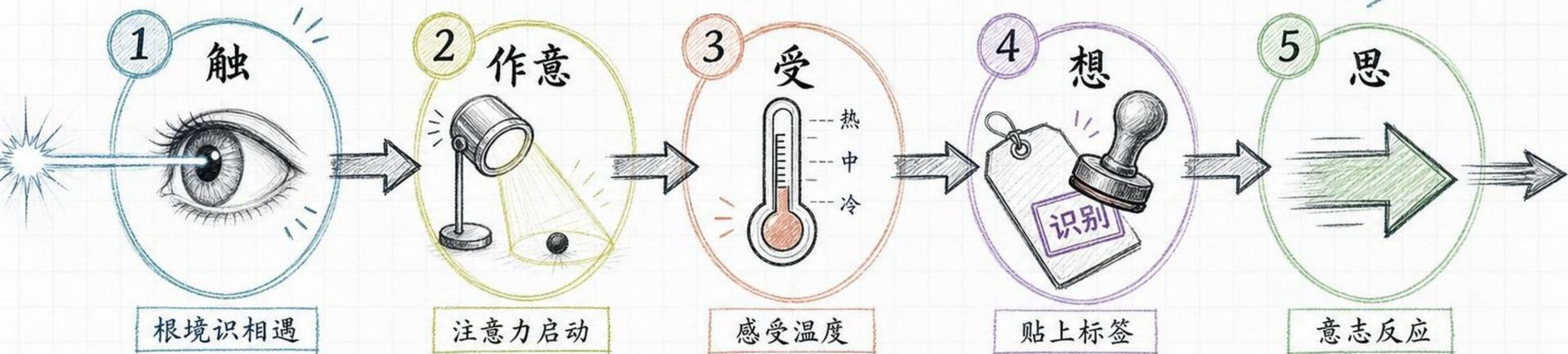


五十一心所法 · 六组分类

五遍行心所：意识的底层流水线



由左至右
层层处理，推动反应



要点：

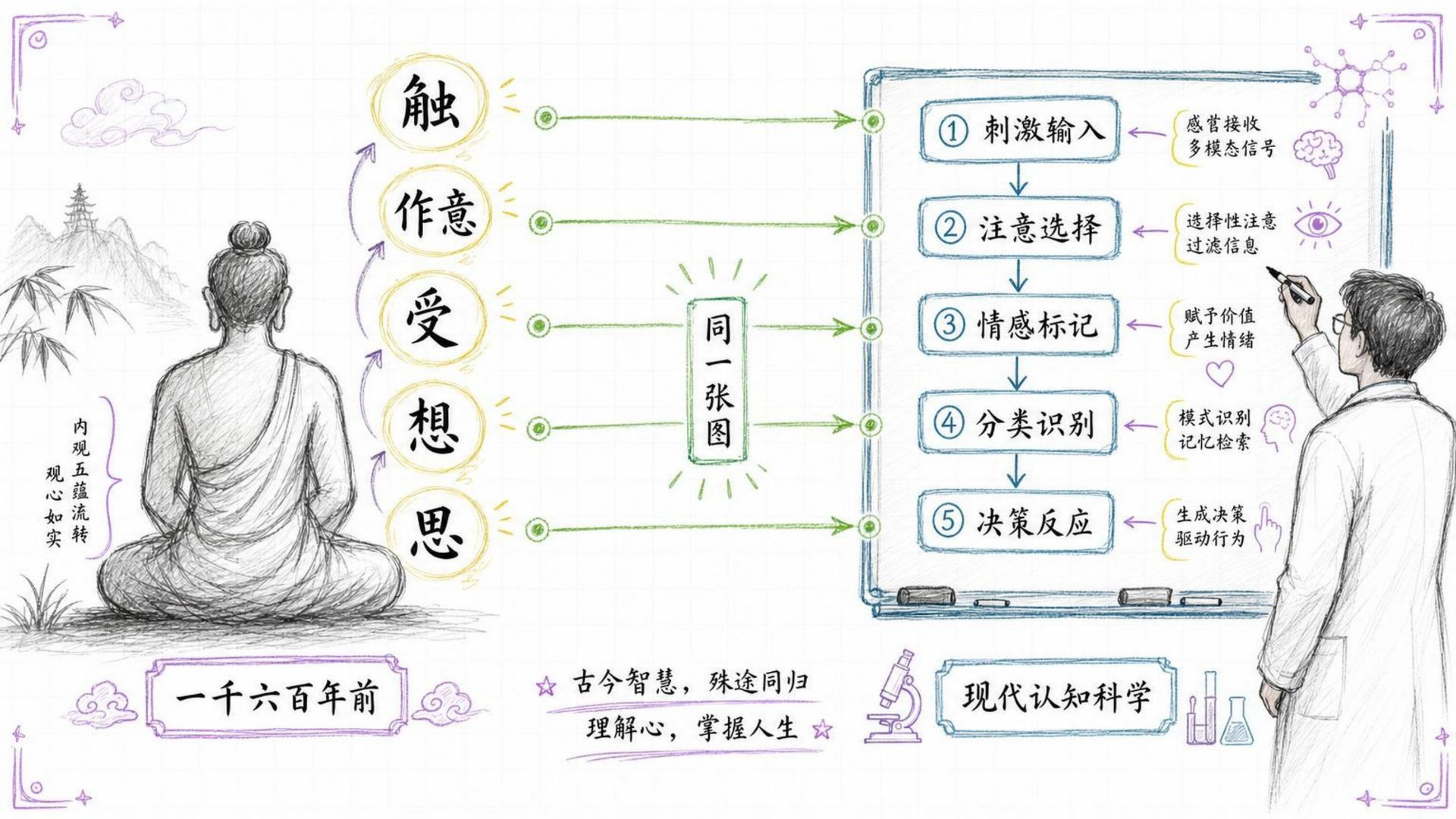
- ✓ 同步发生
- ✓ 不可分割
- ✓ 瞬时完成

每一刹那并联触发



五者相依相续，
共同构成每一刻
意识的运作。







别境心所

特定条件启动

别境心所——欲的两条路

善欲

精进修行



立志高远
目标清晰



精进不懈
勇猛向上



智慧增长
心生欢喜



成就解脱
究竟安乐



同一心所，不同方向
造就天壤之别的生命轨迹。



欲

中性心所

方向决定结果
选择决定未来

恶欲

沉迷享乐



追求感官
即时快感



放纵沉迷
难以自拔



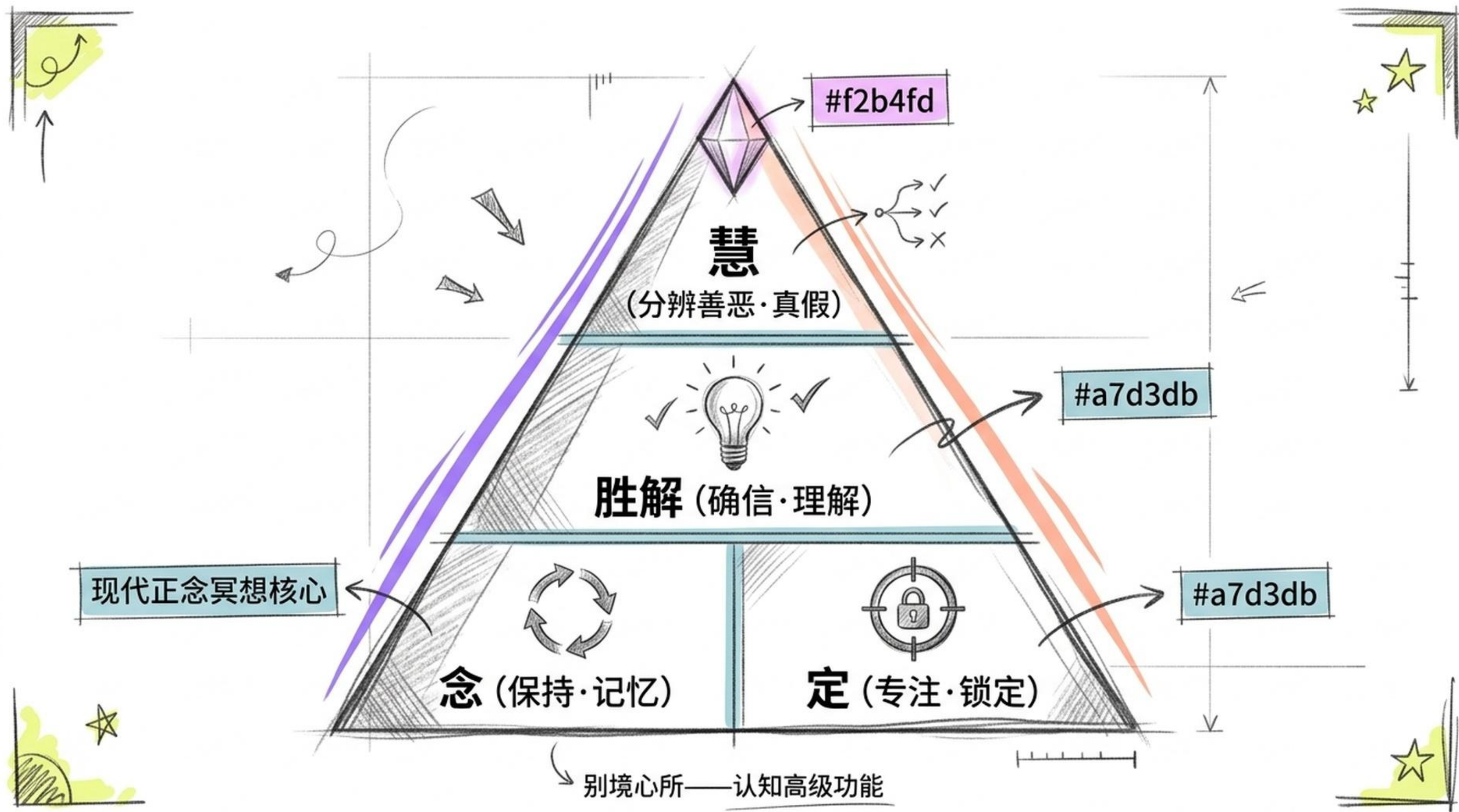
烦恼增长
身心疲惫



堕落轮回
痛苦无尽



觉察欲的方向
选择善，远离恶。





• 信
对善法的信心



• 布施
给予的善意



• 乐
对善法的喜悦



• 慈
对众生的关爱



• 轻安
身心的轻快安适



• 无嗔
不起嗔恨之心

善心所 (11个)

惭

面对自己
内心的羞耻感

愧

面对他人
的羞耻感



善心为盾 护心前行



外界视线



内心良知



• 不放逸
不懈怠
精进不放逸



• 行舍
对善恶境界
保持平衡



• 不害
不伤害他人
心怀善意



• 定
心专注
不散乱



• 慧
洞察真理
智慧明了

系统扫描中...

扫描进度: 98%

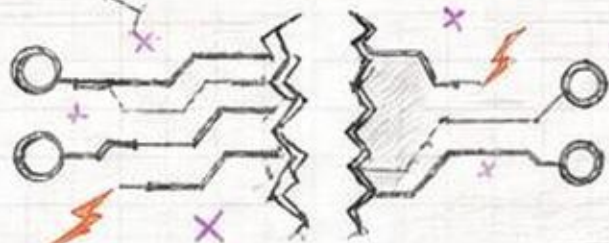
心理系统诊断协议 v2.0

- ✓ 扫描范围: 善心所系统
- ✓ 检测模式: 深度诊断
- ✓ 连接状态: 稳定
- ✓ 系统完整性: 82%



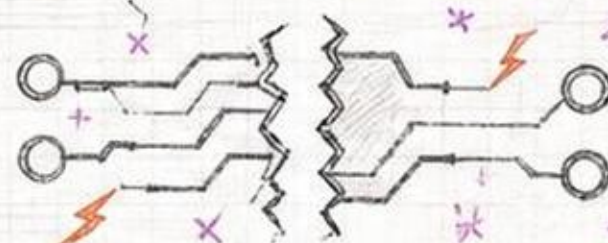
虚拟人偶

惭功能 — 离线
(FAILED)



模块损坏 | 信号中断 | 无法激活

愧功能 — 离线
(FAILED)



模块损坏 | 信号中断 | 无法激活

善心所系统结构图



- 信心
- 精进
- 念
- 定
- 慧
- 惭
- 愧

✗

✗

诊断结果: 不知廉耻

善心所双模块同时失效

系统状态总览

信心	92%
精进	88%
念	90%
定	85%
慧	83%
惭	✗ 0%
愧	✗ 0%

根本烦恼

一切心理痛苦的病根

无明树

地平线

贪

贪求无厌
执着欲乐
永无满足

痴

愚痴无明
颠倒迷惑
不明真相

疑

疑惑不决
心生狐疑
动摇不定

嗔

瞋恚暴怒
怨恨对立
心生戾气

慢

傲慢自大
责高我慢
轻视他人

恶见

邪见错执
执着错误
背离正道

源代码

毒性流动 (烦恼能量)

病根连接 (相互滋生)

说明：
随烦恼由根（烦恼）生，
如藤蔓蔓延，缠绕心田。

随烦恼(20个)

藤蔓 = 烦恼助缘
生长方向 = 心之流向

① 忿



爆发

② 恼



③ 怪



④ 诳



⑤ 谄



⑥ 恨



发酵

⑦ 害



⑧ 憍



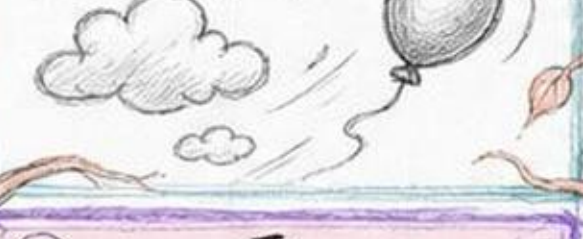
⑨ 无惭



⑩ 无愧



⑪ 掉举



⑫ 昏沉



⑬ 不信



⑭ 懈怠



⑮ 放逸



⑯ 覆



掩盖

⑰ 失念



⑱ 散乱



⑲ 嫉



难受

⑳ 不正知



修行要点：
识别随烦恼，
断其助缘，
净化心田。

贪

(根本烦恼)
贪欲

嗔

(根本烦恼)
瞋恚

痴

(根本烦恼)
愚痴

慢

(根本烦恼)
我慢

疑

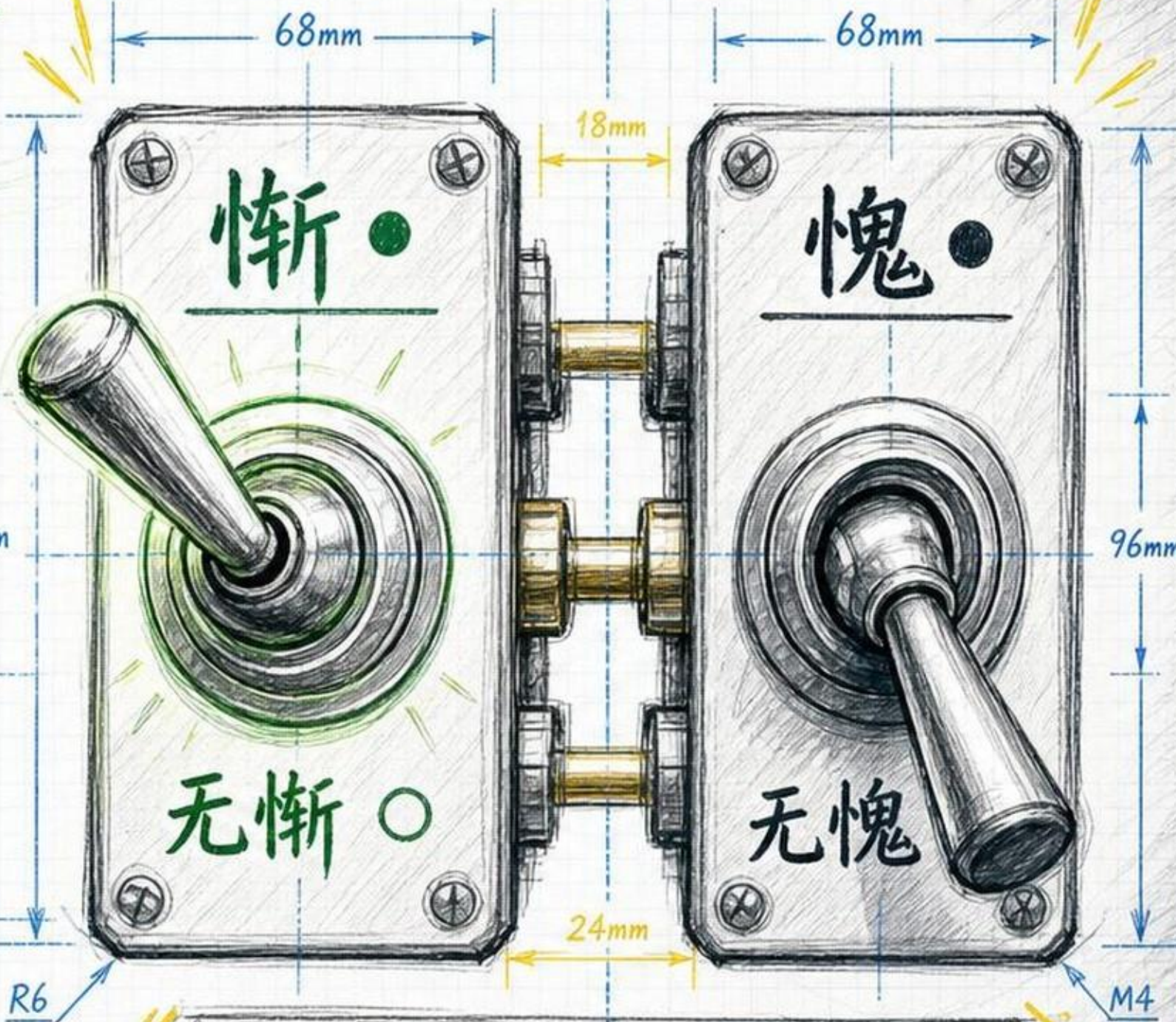
(根本烦恼)
疑惑

邪见

(根本烦恼)
错误见解

由根断缘，
藤自枯萎。
心自清净。

修行状态



同一个开关，两个位置

修行不是消灭敌人，而是把开关拨回来

烦恼状态



不定心所：四个

• 中性心法 • 随缘运用 • 善恶由心 •

善



适度之眠，恢复身心
养精蓄锐，利于修行

善用

- ✓ 醒觉而悔
- ✓ 修行而眠
- ✓ 智慧而寻
- ✓ 护法而伺

悔

眠

寻

伺

不定心所

误用

- × 懊悔自责
- × 贪睡懒惰
- × 散乱追逐
- × 窥探伤害

恶



过度之眠，沉迷麻痹
失去觉知，障碍善行

说明

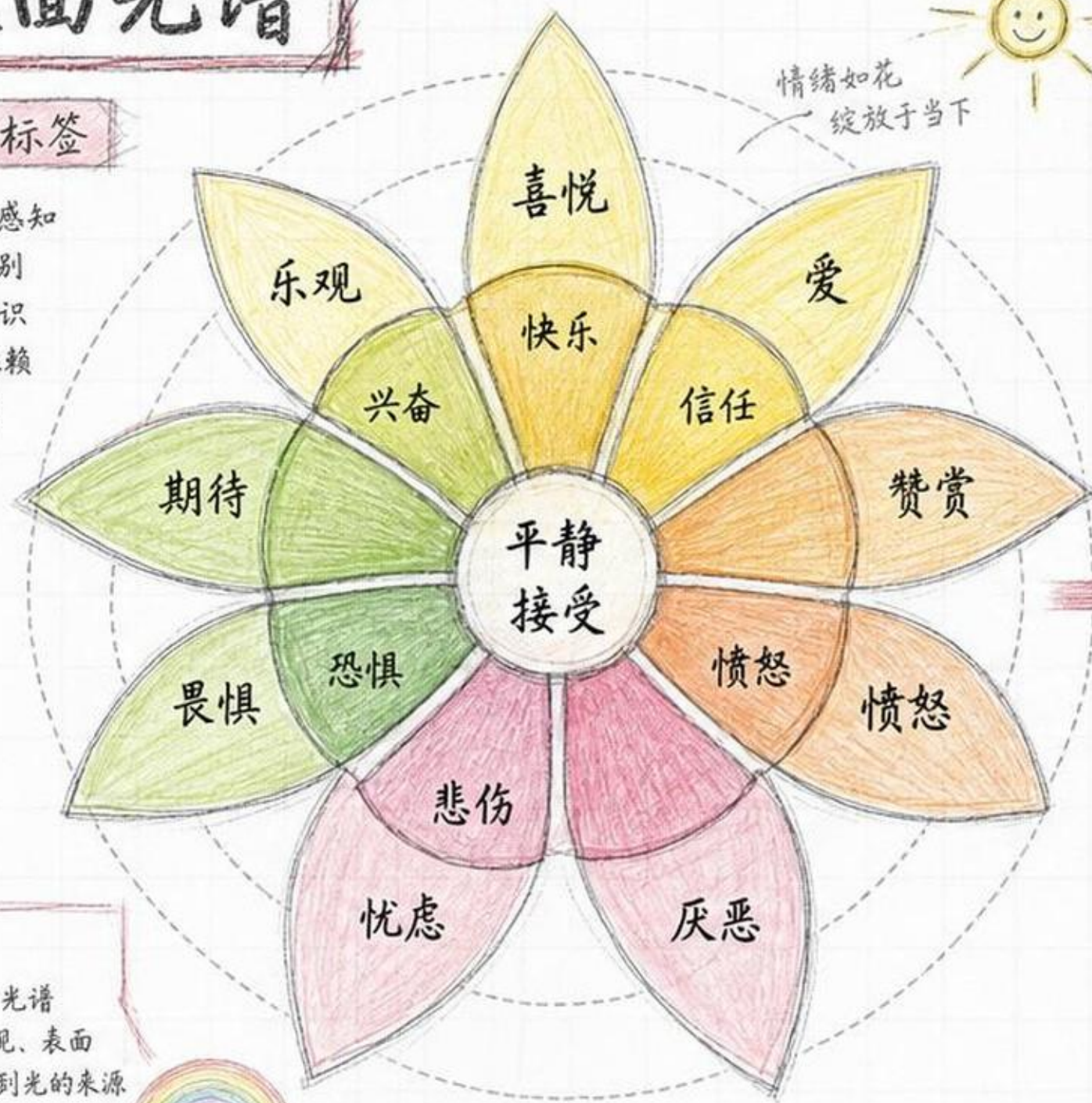
不定心所，不属善恶
随心所向，作用不同
善恶之别，由用而起



表面光谱

描述标签

- ✓ 直观可感知
- ✓ 快速识别
- ✓ 社会共识
- ✓ 情境依赖
- ✓ 易变动



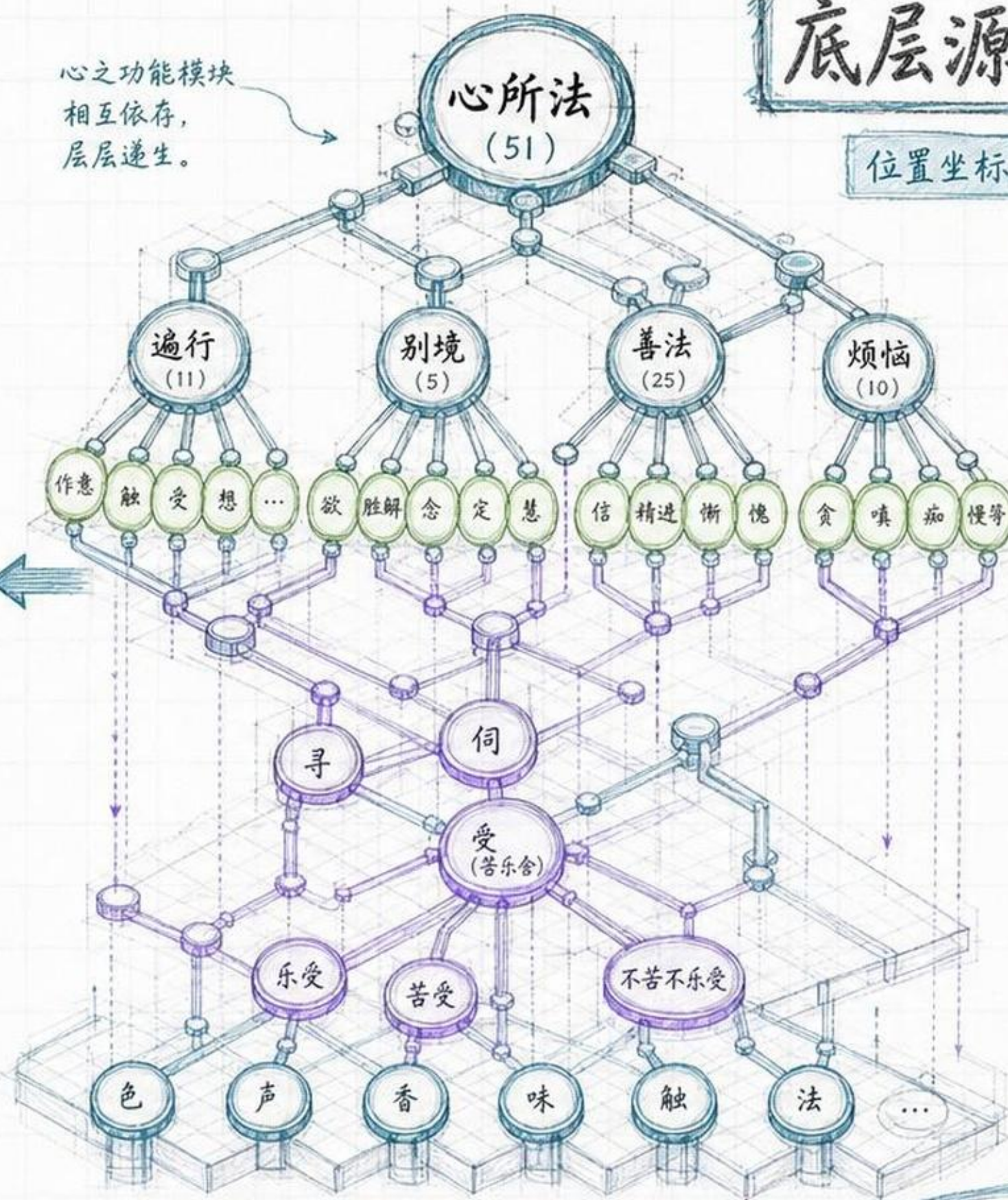
看见花朵，未必看见根系

表象 VS 本质

底层源代码

位置坐标与遗传谱系

- ✓ 精确定位
- ✓ 因果链路
- ✓ 结构稳定
- ✓ 跨时空有效
- ✓ 可验证推演



洞见代码，方能改变程序

如同看见根系与源泉
理解运作，才能转化

情绪的遗传谱系

☆ 嫉与怪，同源于嗔与慢，
由心识生，随缘流转，
形相虽异，根本同出。

嗔 慢

根源：无明覆蔽
我执为本

共同根源
一念我执

嫉

向外——不允许别人拥有

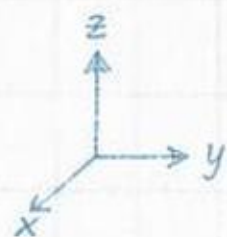
怪

向内——不允许自己失去

一体两面，随执不同
流转生死，迷则成苦
观照根源，方可止息



SYSTEM VIEW

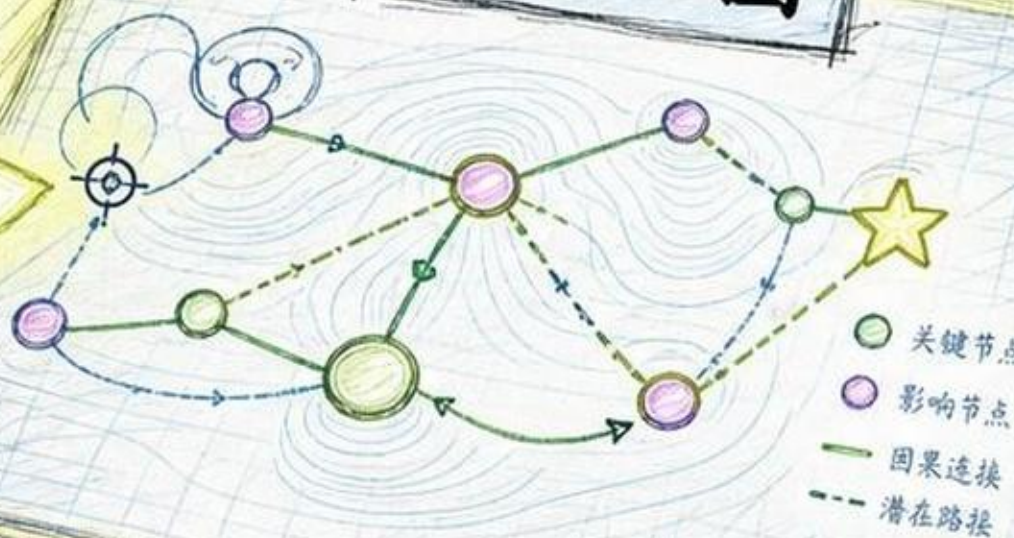


情绪 = 能量
方向 = 选择
结构 = 结果

定位坐标 · 寻找因果 · 查阅节点

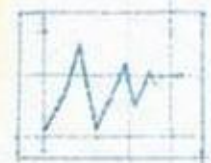
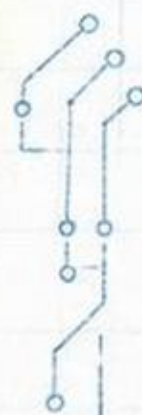
- 超越情绪漩涡
- 看清系统结构
- 找到最优路径

拓扑地图



NOTES:

- ☐ 观察
- ☐ 理解
- ☐ 选择
- ☐ 行动



忍 (压制)

情绪内压, 能量积压



发 (朝外喷)

情绪外泄, 伤人伤己



从反应 → 到回应 → 再到创造

定位中...



模块：心所系统
层级：第六识域
视角：观察者模式
权限：只读分析

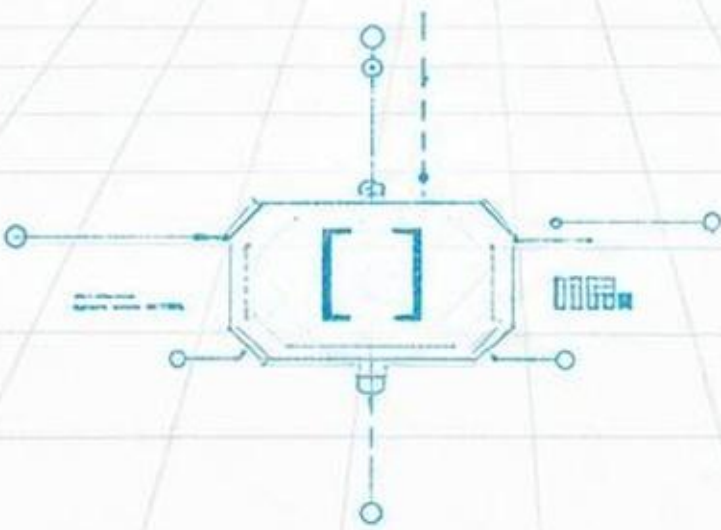
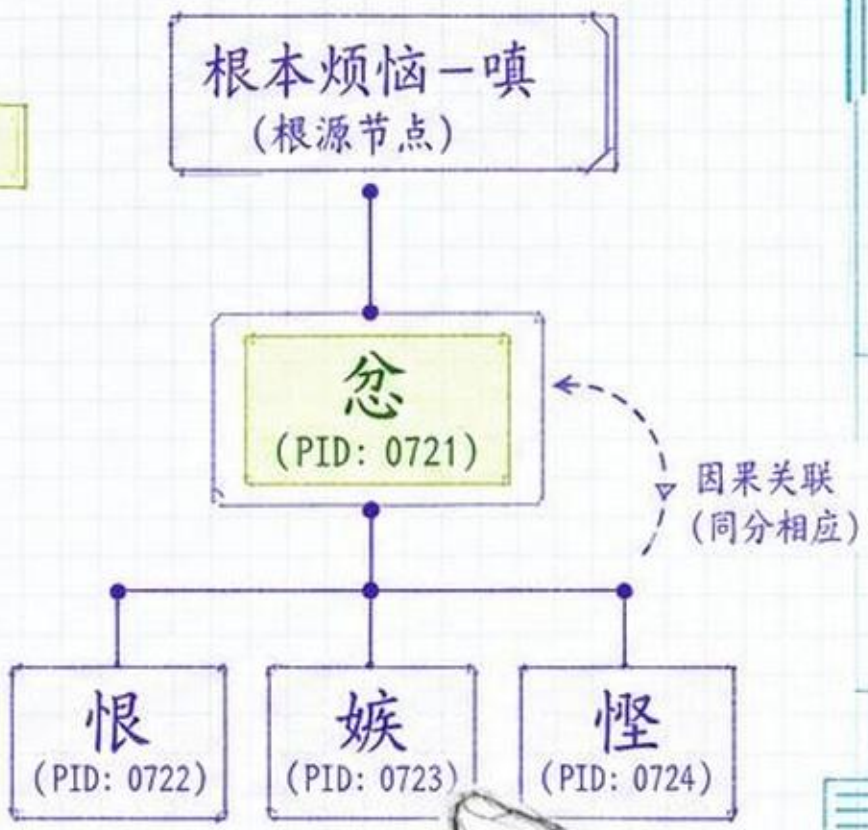
当前进程：忿 (分组：随烦恼) → 根源：根本烦恼-嗔

>> 系统日志流 (实时)

[00:14:27.513]	[ACTIVE]	忿 (PID: 0721)	状态：运行中 ...
[00:14:27.518]	[SPAWN]	恨 (PID: 0722)	状态：就绪
[00:14:27.521]	[SPAWN]	嫉 (PID: 0723)	状态：就绪
[00:14:27.524]	[SPAWN]	慳 (PID: 0724)	状态：就绪
.....			
[00:14:28.031]	[EVENT]	忿 触发：增上缘 (违逆境)	
[00:14:28.045]	[LINK]	忿 → 恨 (因果关联：同分相应)	
[00:14:28.067]	[LINK]	忿 → 嫉 (因果关联：同分相应)	
[00:14:28.089]	[LINK]	忿 → 慳 (因果关联：同分相应)	
.....			

查看系统日志

忿 / 恨 / 嫉 / 慳





明门

百法 ——
通达一切法的入口

洞见本源

通达万法

明门之钥：
百法为基
通达无涯

100个
基础零件

100个
基础零件

100个
基础零件

100个
基础零件

100个
基础零件

100个
基础零件

一切皆由元素构成
元素生万法
知其理，见其用

掌握元素，理解一切分子

一千六百年前的知识压缩

触
受
想
行
识
色
法
...

知识蒸馏：分布与权重压缩

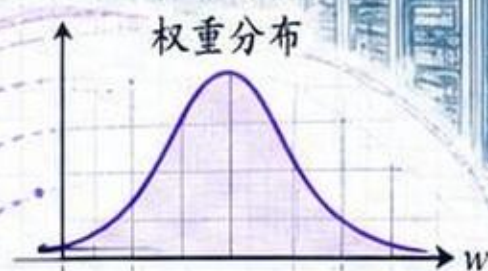
主观体验的基本构成成分是什么？

大语言模型的参数权重

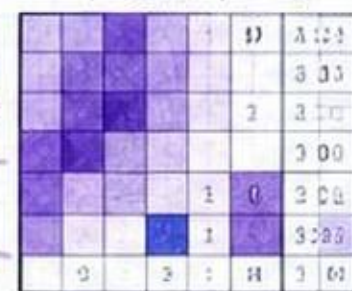
分布压缩

权重压缩

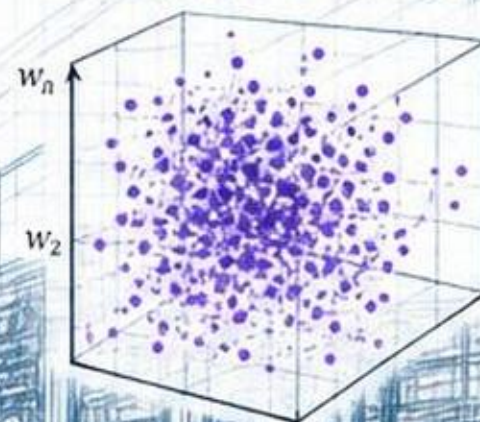
归纳整合
百法条理



权重矩阵压缩



高维参数空间



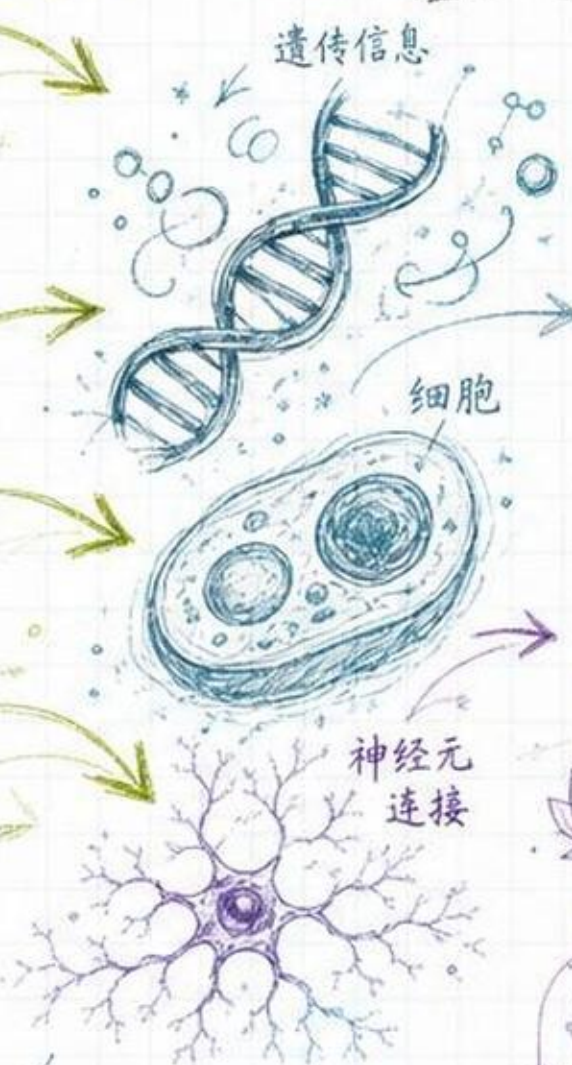
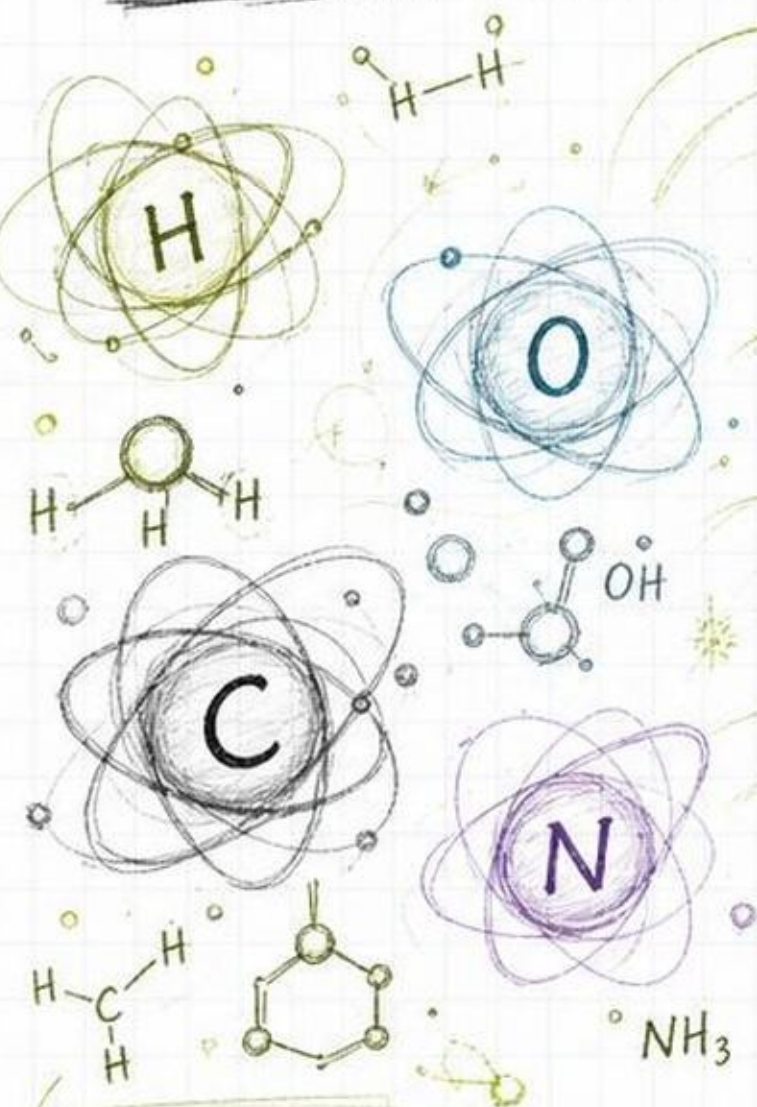
$$\text{最小化损失 } L = L_{\text{student}} + \lambda L_{\text{distill}}$$

知识迁移 学生模型 $\approx$ 教师模型

我在哪里？

氢、氧、碳、氮
→ 涌现生命

触、受、想、贪
→ 涌现“故事的我”



生命系统

- 复杂有机物
- 细胞与代谢
- 神经系统
- 环境互动

五蕴
色受想行识

想

受

触

贪

心理构成

- 感官接触(触)
- 感受体验(受)
- 认知概念(想)
- 渴求执着(贪)
-

拆开之后...

- 粒子
- 能量
- 光点
- 无形无相
- 无限可能

回归本源

一切显现
终将归于
虚空与光

正在扫描当前心理状态...

72%

欲

(想知道更多)

慧

(做判断)

掉举

(想看别的内容)

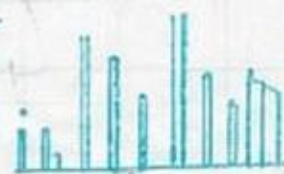


注意你此刻
最强的心理活动

3

2

1



观察者

看见全局

命名理解

选择自由

一旦你能编号，你就能选择

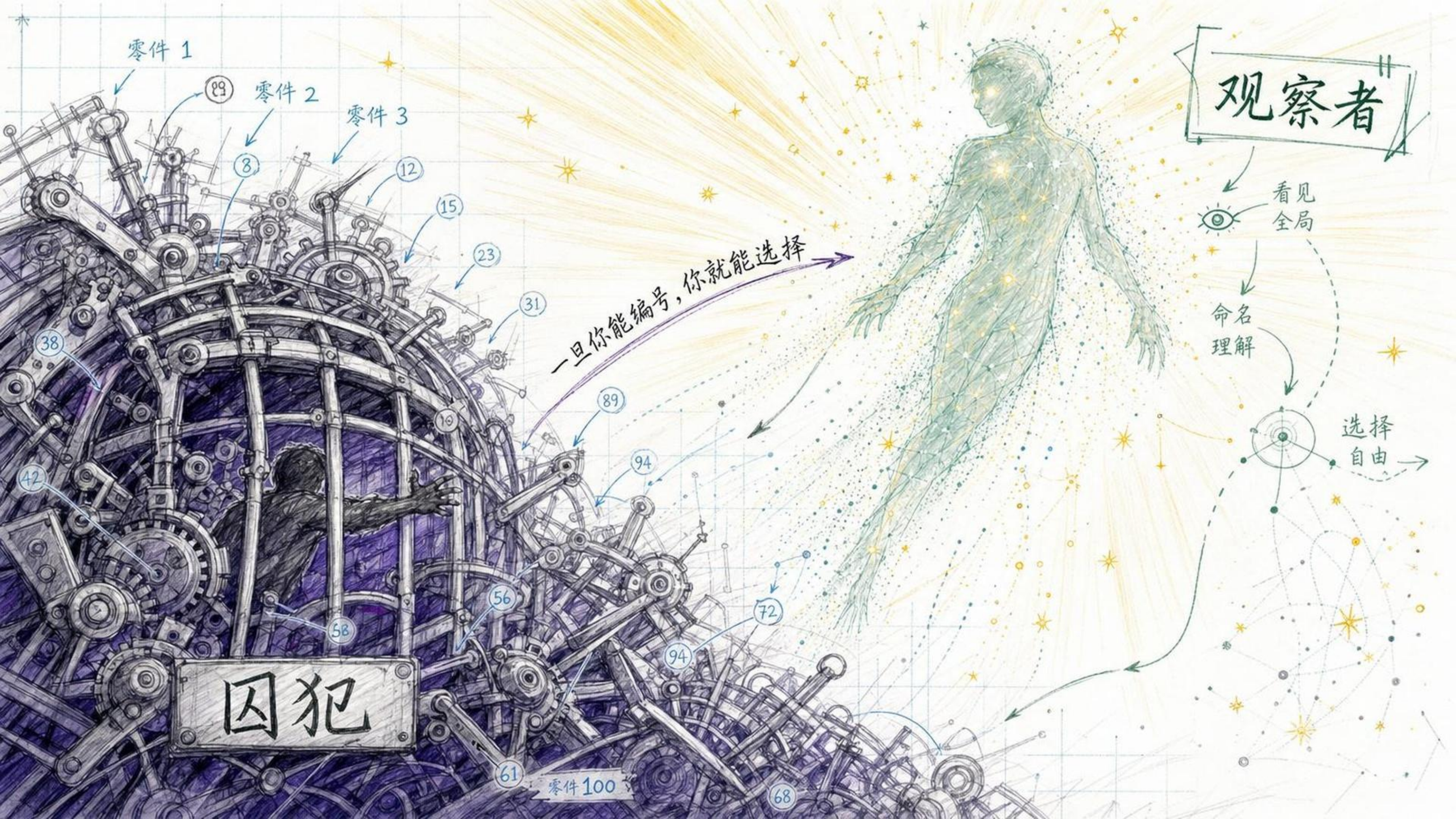
囚犯

零件 1

零件 2

零件 3

零件 100





修行，从这里真正开始。

—— 主讲人 / 王利杰 ——



我们下期见