

042期

2024 / MAY

总第 042 期

哲学的深度
决定生命的高度



一切法无我，
而生其心。
——法句经

八不中道

- 不常 / 不断
- 不一 / 不异
- 不来 / 不出
- 不有 / 不无

中道非折中，
离两边，绝戏论。

空

经典解读

穿透语言的逻辑之锋

思想训练

锻造不被情绪左右的心

哲学思辨

在矛盾中看见真理的边界

生活应用

如何用智慧斩断痛苦的根

哲学马拉松

思想没有终点 | 真理只在路上

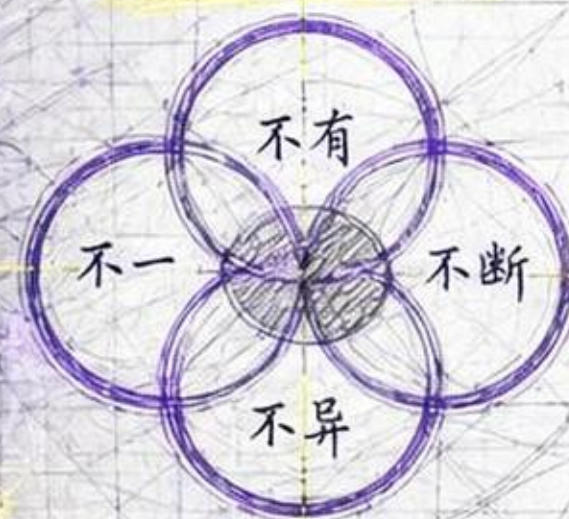
No.042 2024 / MAY

法句经：最锋利的话语

佛陀的话，为什么像刀子？

诸法因缘生，
诸法因缘灭。
——法句经

四句否定



有 — 非有
断 — 非断
一 — 非一
异 — 非异

见性是刀，
割断一切迷妄。



层层推演

一切法
不生不灭
不常不断

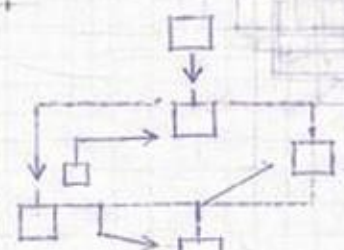
[A]

A → B
B → C
...
N → ∞

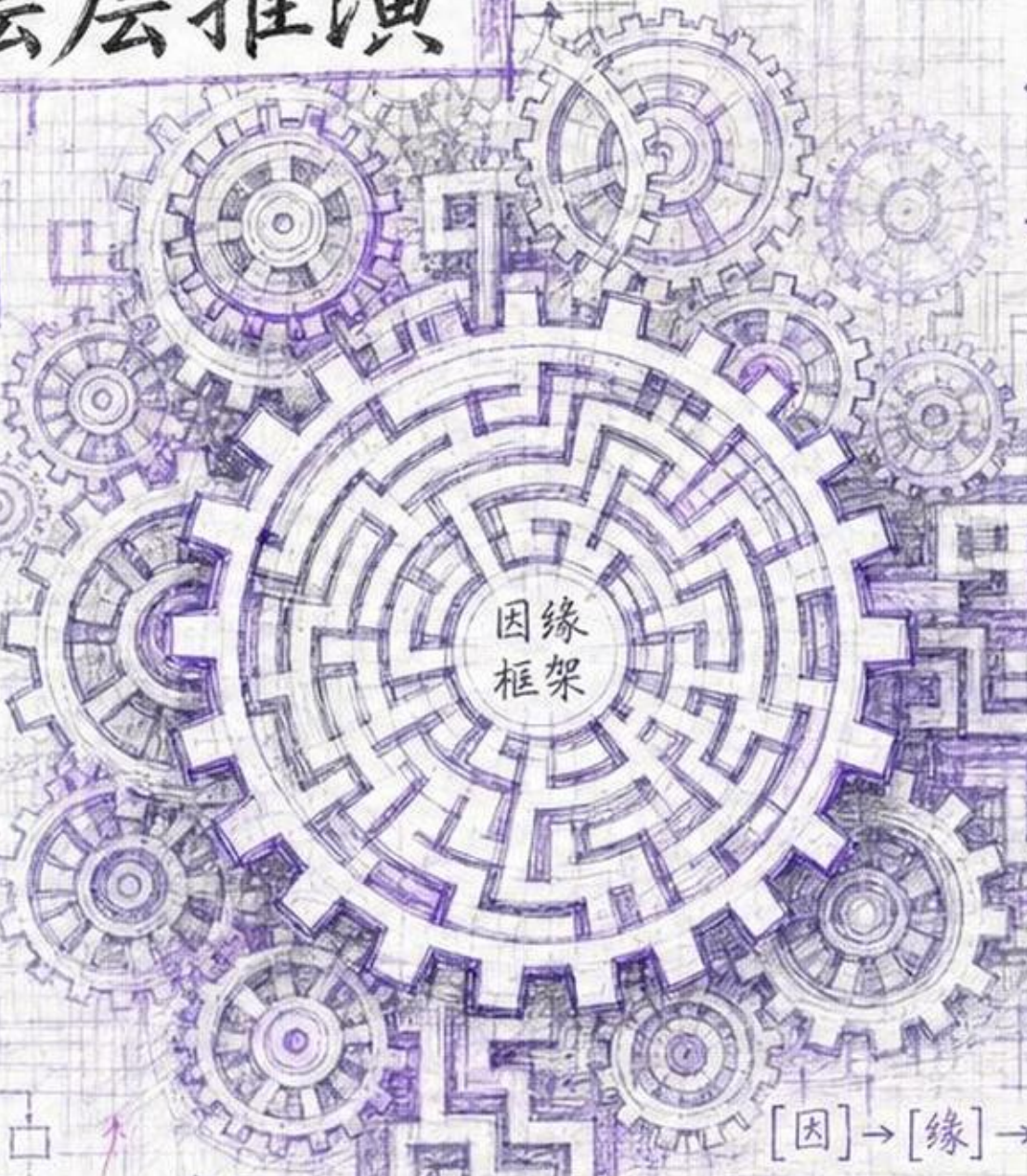


三性相即

非有非无
非空非不空



若P则Q
若Q则R
故R?



<因>
↓
<缘>
...
<果>

[因] → [缘] → [果]

[□] ⇒ <□> ⇒ {□}

层层假设
步步推演

直指人心



放下执著
回归本心



如实知见
直接穿透

从《中论》到《法句经》——喘口气

法句经

Dhamma

= 法

真理 / 法则

巴利文: Dhammapada

Pada

= 足迹 / 路径

脚步 / 句子

觉悟者走过的脚印

धम्मपदं नन्दे सेटं, यं बुद्धा सुक्खा मुदा ।
कविणा निवचनेन, सुमणो करितो पथो ॥

पदं पदं
यत् धीयति
तत् पथो
विमुक्तये ॥

प



"धम्मो हवे
रुद्धति धम्मो
लेहेन धम्मो
सनातनो ॥



✓ 永恒
✓ 普遍
✓ 引导



423句偈颂

||||| ||||| ||||| ||||| |||||
||||| ||||| ||||| ||||| ||||| ...

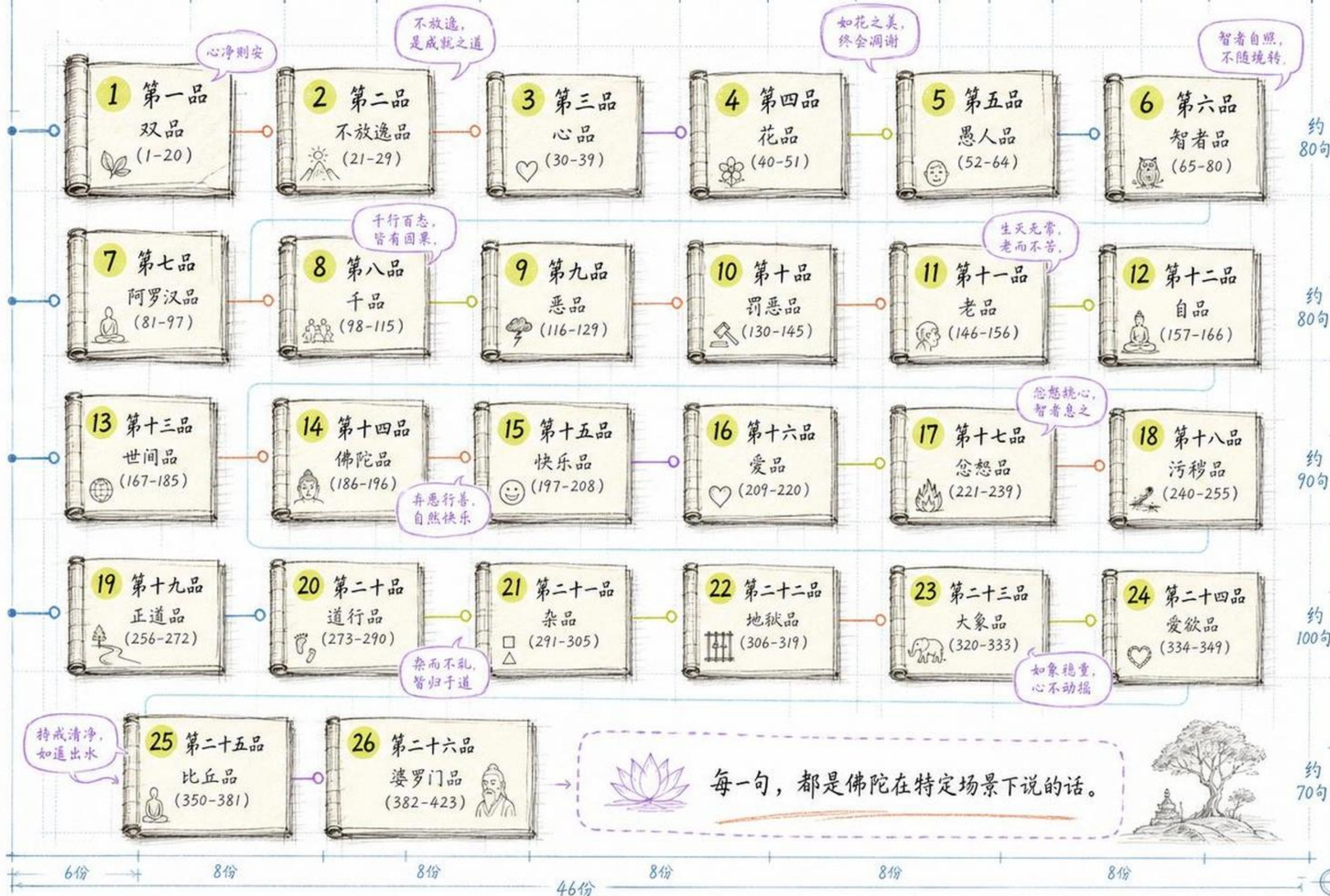
二十六品

最短的经典

没有长篇大论，
只有直接的智慧；
不说教，只说话。



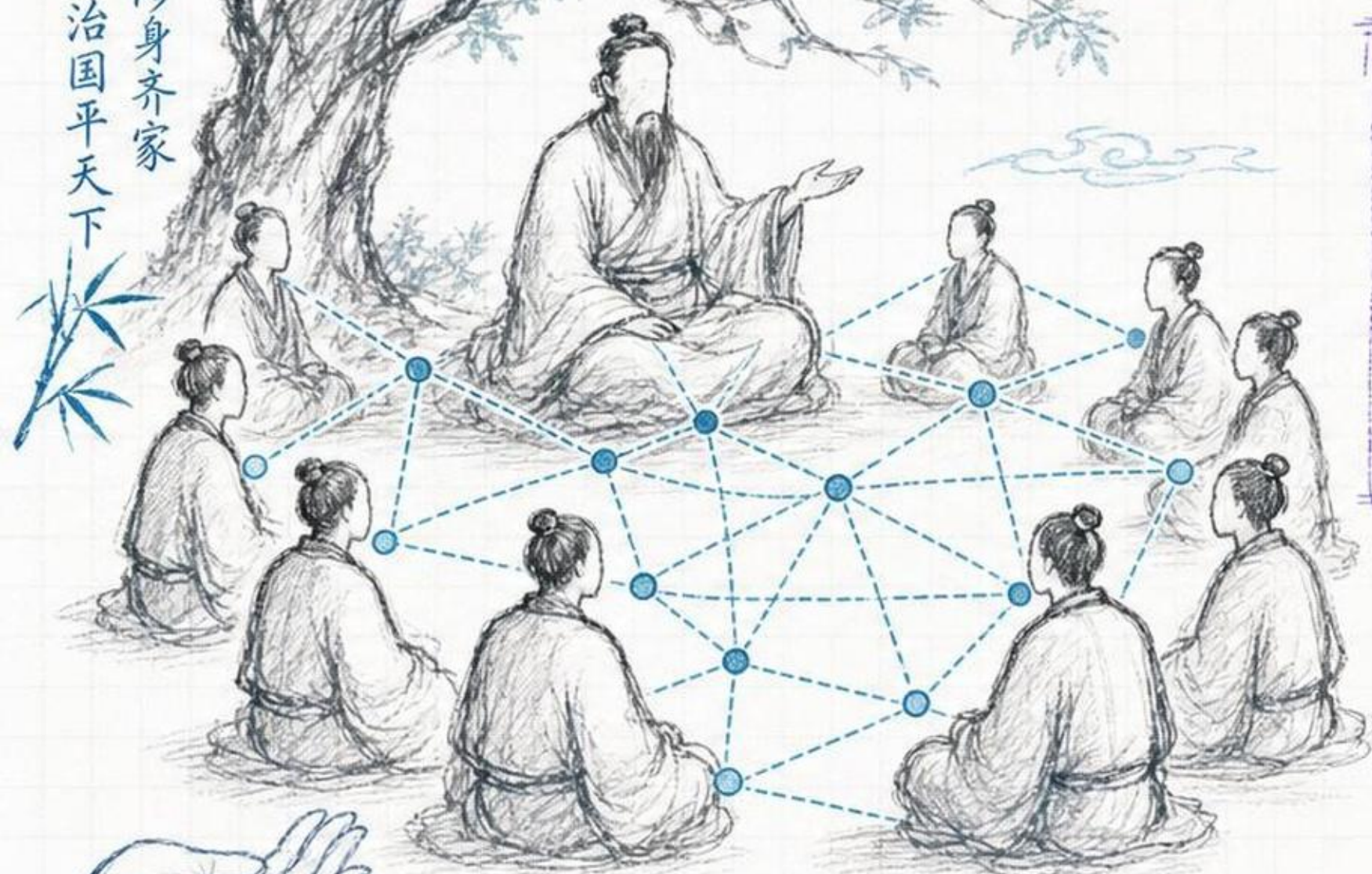
Dhammapada



论语的坐标系

仁 — 义 — 礼 — 智 — 信

修身齐家
治国平天下

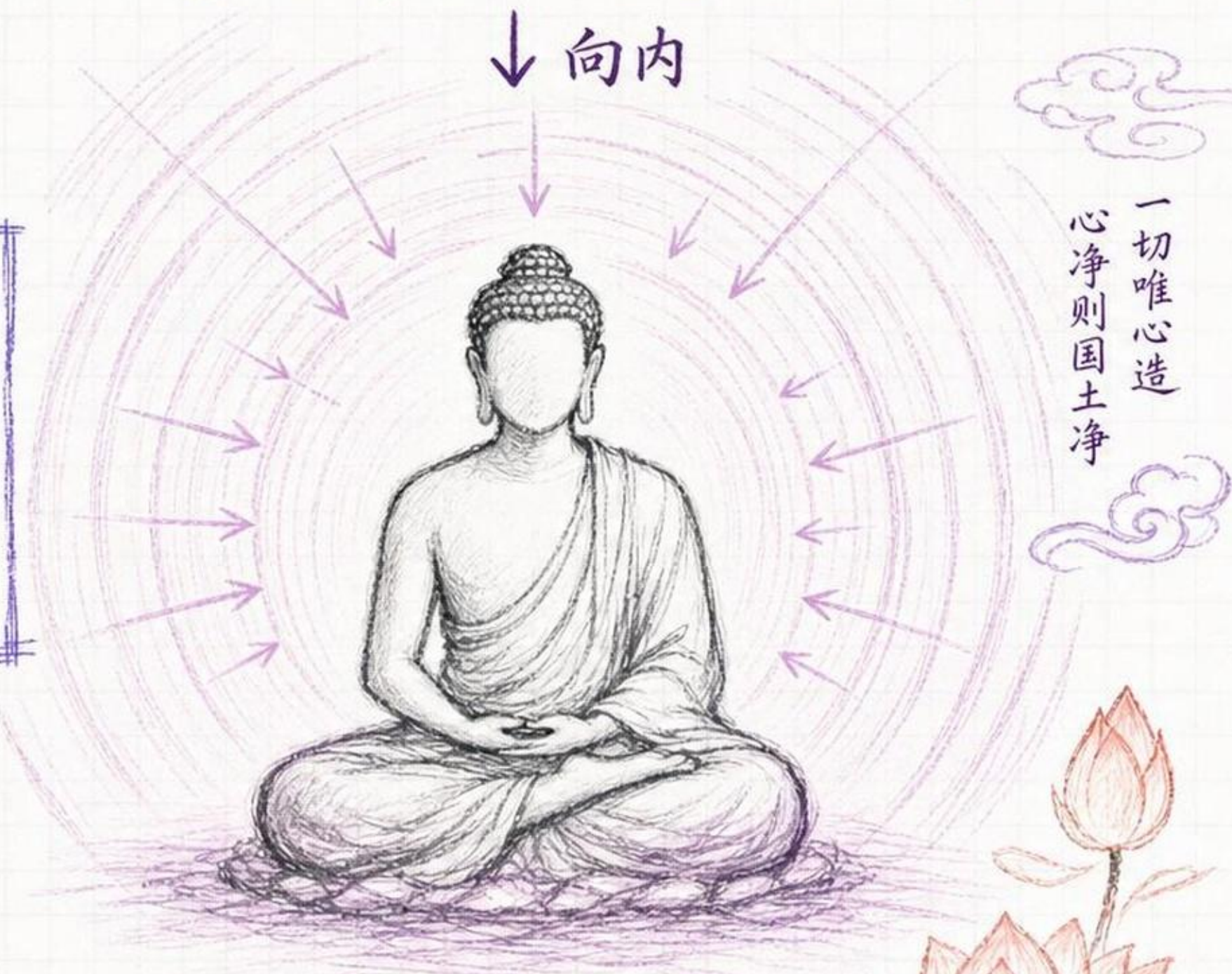


外在秩序与关系网络
以德立身，以礼成邦

两种坐标系

法句经的坐标系

↓ 向内



一切唯心造
心净则国土净

内在觉察与心的本质
知心见性，解脱自在

红尘万象



一切由心造作



染污之心

如车轮跟随拉车的牛

车轮紧随牛
受其牵引
艰难前行

负重前行
步步艰辛

泥泞阻滞
劳而无乐

心是一切经验的先导

清净之心

如影随形

心净则行轻松
自在安然

影随身不离
自然相应
和谐相伴

心识解剖图



单位：心刹
比例：无量
绘图：心观

意识渲染出的画面

意识如画师，
以种子为色，
渲染出一切世界。

清净种子 → 清净世界

善、慈、慧等种子，
感召清净庄严之世界。



起心动念的瞬间

一念起，心波动，
种子现行，境界显现。

阿赖耶识（种子库）

一切种子熏习潜藏，
如大地含藏万物之种；
能生万法，含藏不失。

上层：
意识投射层
(所缘境界)

约
10
单位

染污种子 → 染污世界

贪、嗔、痴等种子，
感召染污秽乱之世界。



中层：
念头生起层
(现行心)

约
2
单位

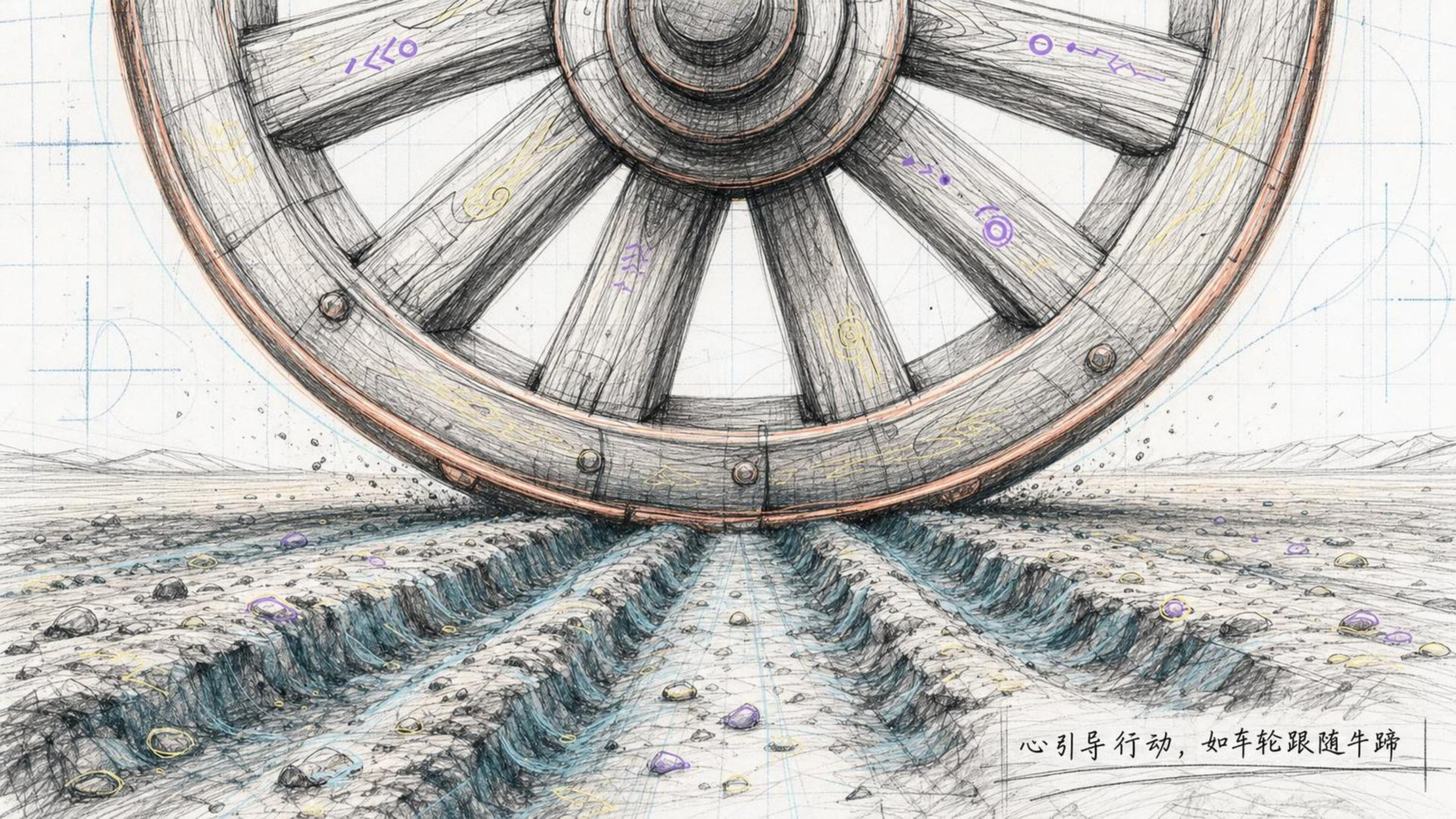
下层：
阿赖耶识层
(潜意识根本)

约
8
单位

图例说明

— 清净流向
— 染污流向
- - - 心识贯穿轴





心引导行动，如车轮跟随牛蹄

调伏自心，如箭匠修直弯箭



心若弯曲，苦随之；
心若调直，路自宽。

跟随善知识，如向导引你发现宝藏



黑暗中行，随善知识；
光明在前，宝藏自现。

第三品·第六品



以不嗔
胜嗔
(慈心)

以善
胜不善
(慈行)

以施
胜悭吝
(慷慨)

以真
胜虚妄
(智慧)

心如明镜台
万象来去自如

将心比心

嗔恚如火
遇慈心而熄

恶念如尘
遇善意而净

悭吝如锈
遇施舍而落

虚妄如雾
遇真理而散

心若莲花开
处处自清净



以不嗔胜嗔，
以善胜不善

第十七品 · 第二百二十三颂



自己的事



“不要因为别人的事而忽略了自己的事”

大快乐：不需要得到

- ✓ 自由 不受束缚
- ✓ 平静 不被动摇
- ✓ 清醒 看见真相
- ✓ 圆满 本自真足

无所依，无所求，
心自由，便是大快乐。

超越

心无挂碍
自由无限

看见

觉察执着
选择放下

觉知

认识虚幻
不再沉迷

沉迷

被欲望牵引
向外追逐

时间在流逝...

早晨

上午

中午

下午

傍晚

夜晚

放弃小的快乐， 着眼于大的快乐

两种快乐的对比

大快乐
不需要得到

不依赖外物
不随境转
永恒而自由

VS

小快乐
得到

依赖外物
转瞬即逝
带来更多渴望

小快乐：得到

感官享受 / 时间流逝

刷手机
短暂刺激

打游戏
虚拟成就

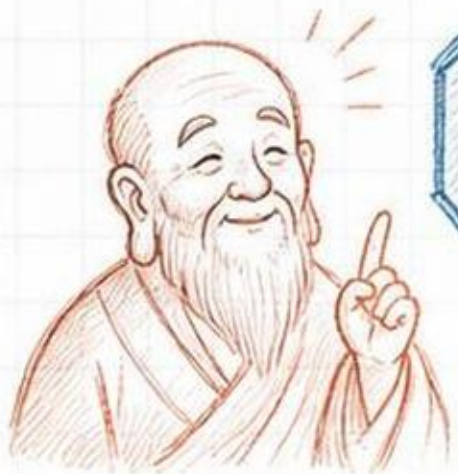
时间一去
不复返

美食
满足口腹

购物
获得快感

社交比较
寻求认可

短暂快乐后
空虚与疲惫



日常叮嘱

来自长辈的经验
贴近日常生活

日常叮嘱

从熟悉的话语开始
容易接受与记住

心善则友善，
语柔则人和。



实用智慧

可应用的方法
让生活更美好

实用智慧

看清因果关系
做出更好的选择



朴素的比喻

简单的故事与比喻
一听就懂

解脱之道

超越困扰与执着
内心获得自由



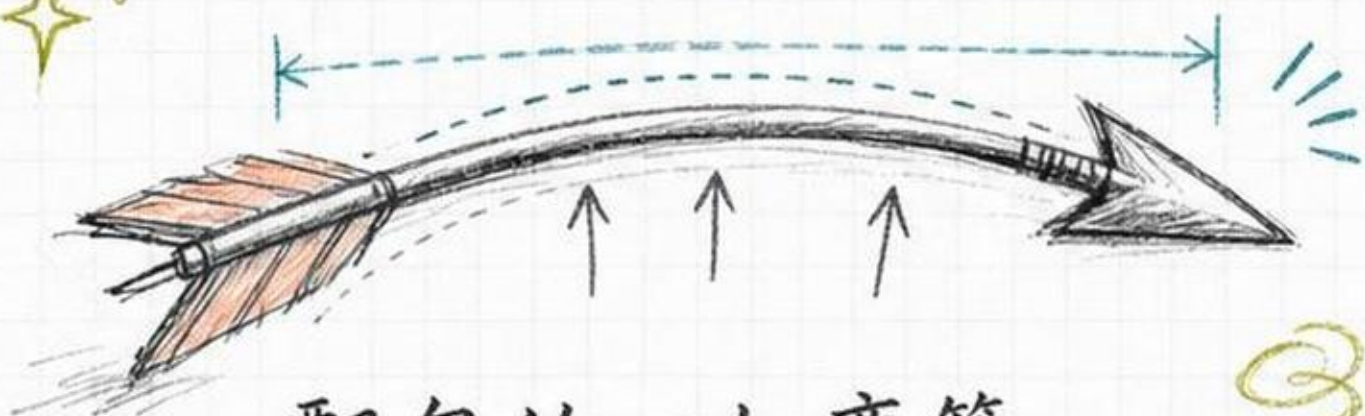
每个人都拿到属于自己那层的答案



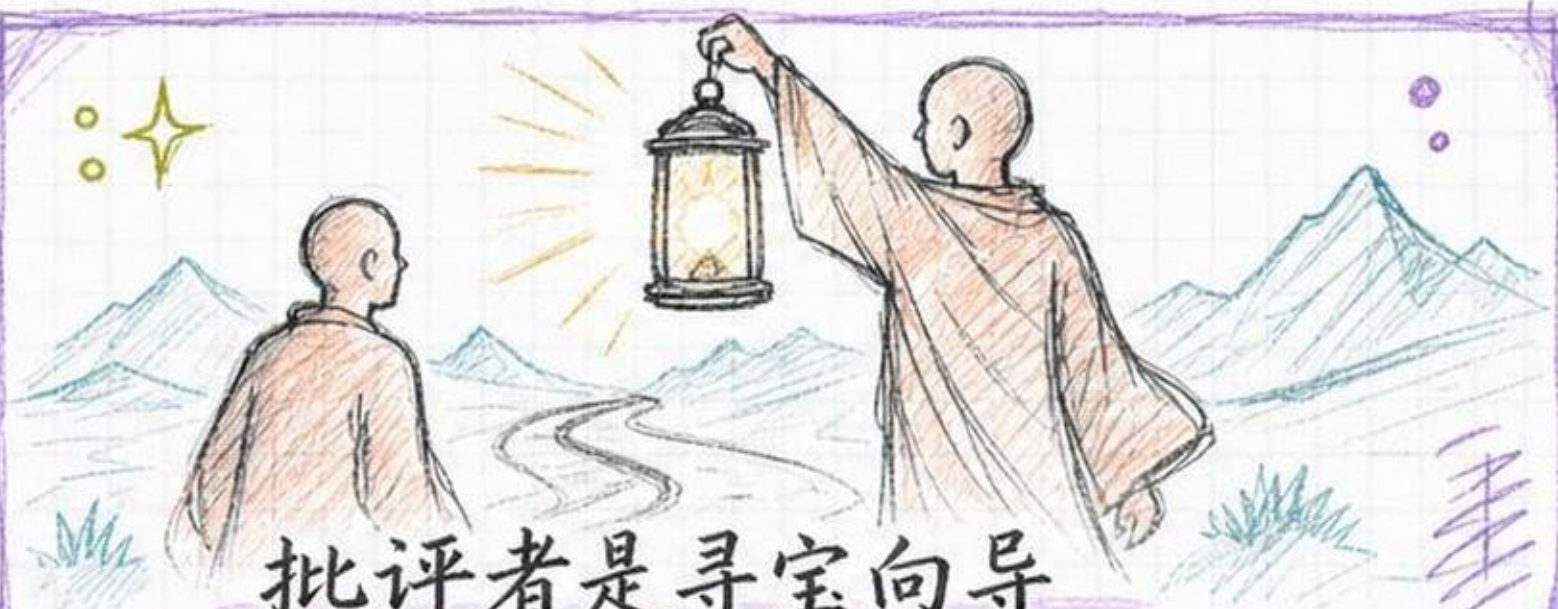


法句经的四重考验

简单，才最难



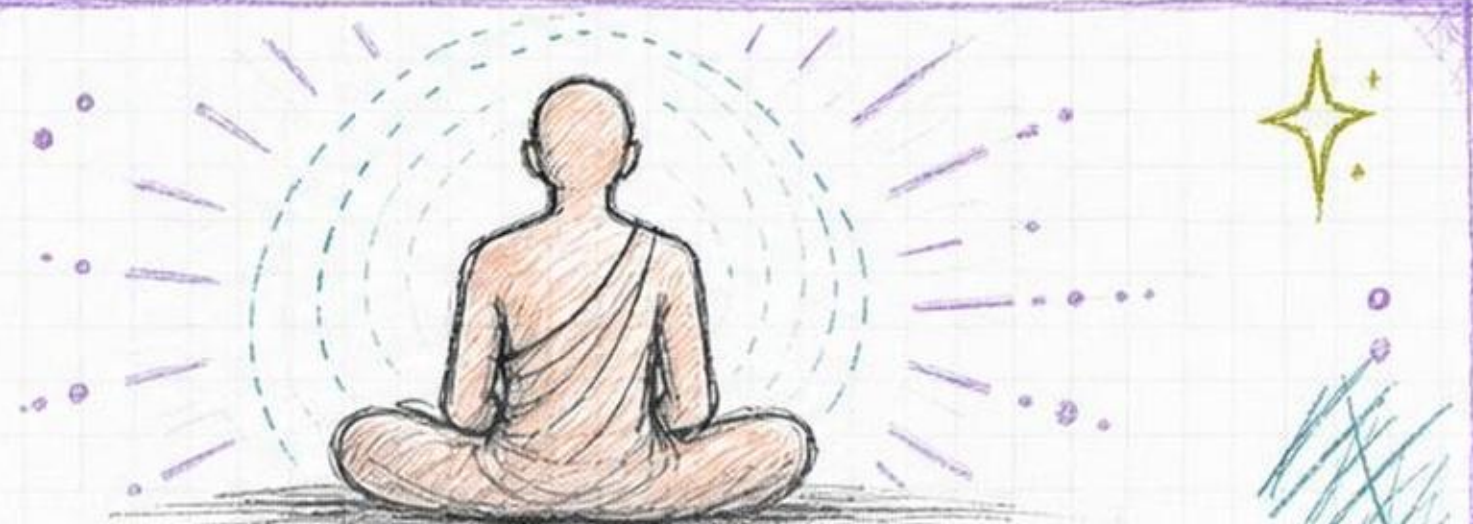
飘忽的心如弯箭



批评者是寻宝向导



你怕疼，他也怕疼



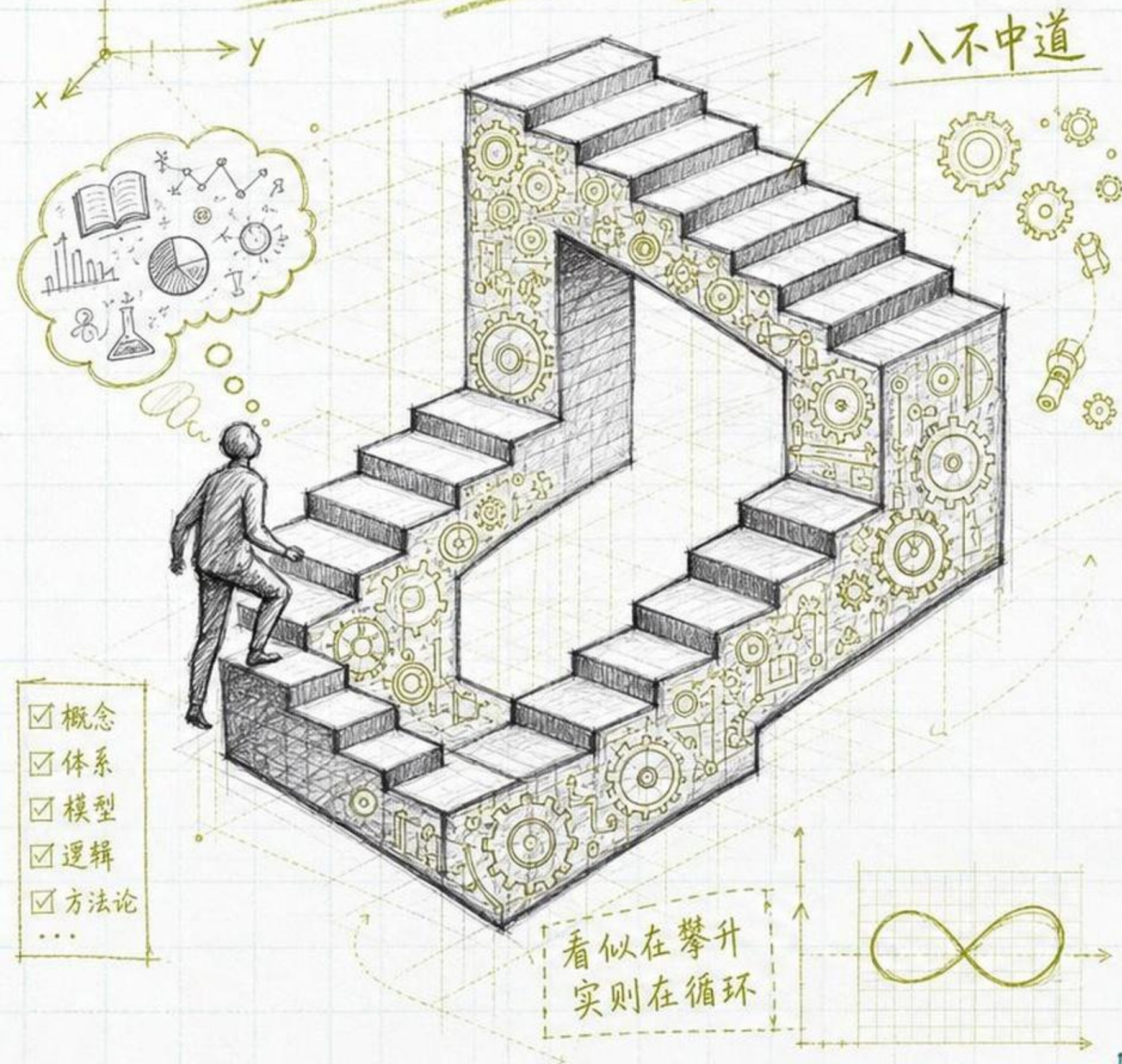
别人的功课 vs 自己的功课



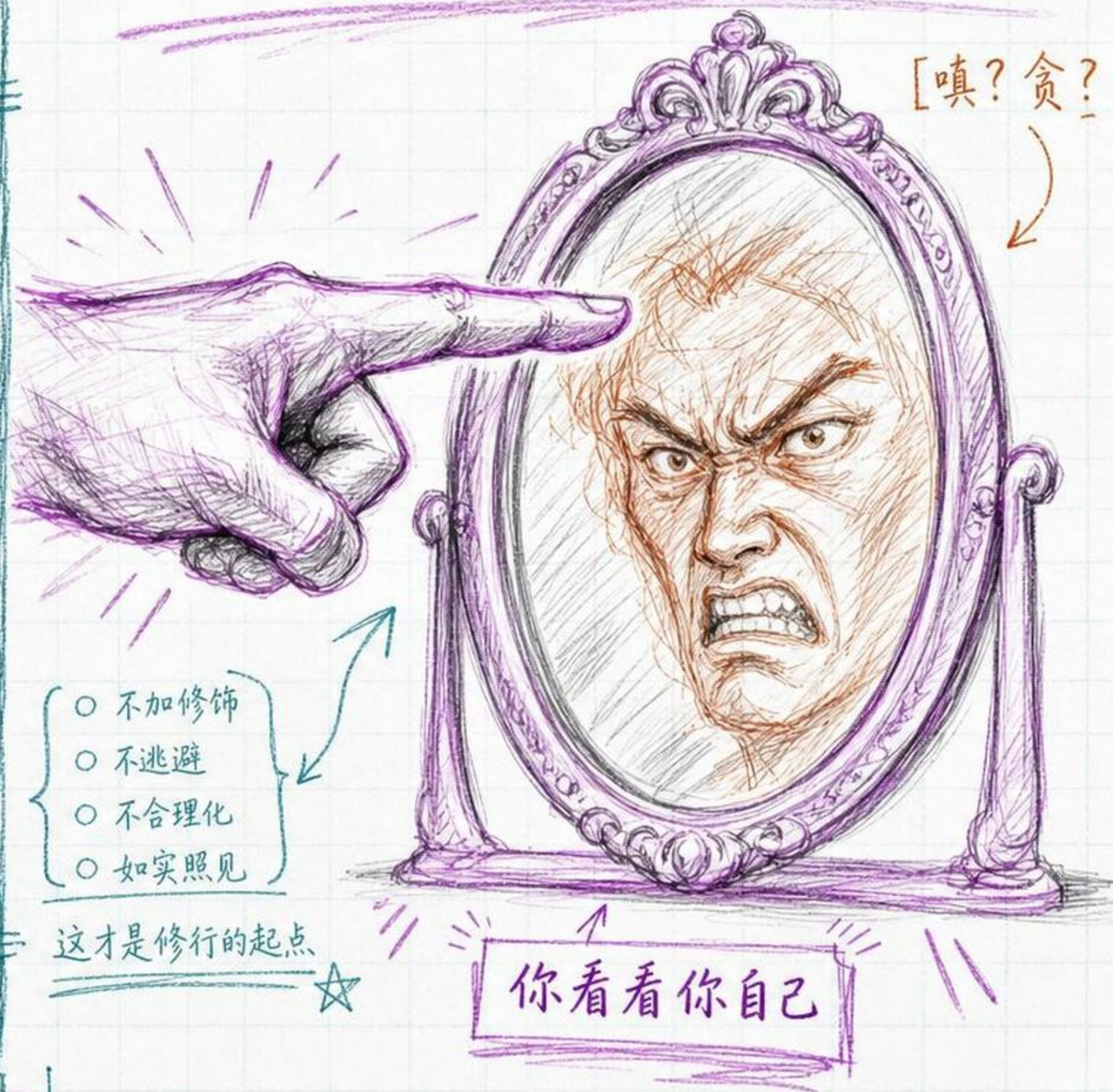
如实观察，善巧实践，心自然安住。”



理论让你觉得自己在进步



法句经让你发现自己在原地



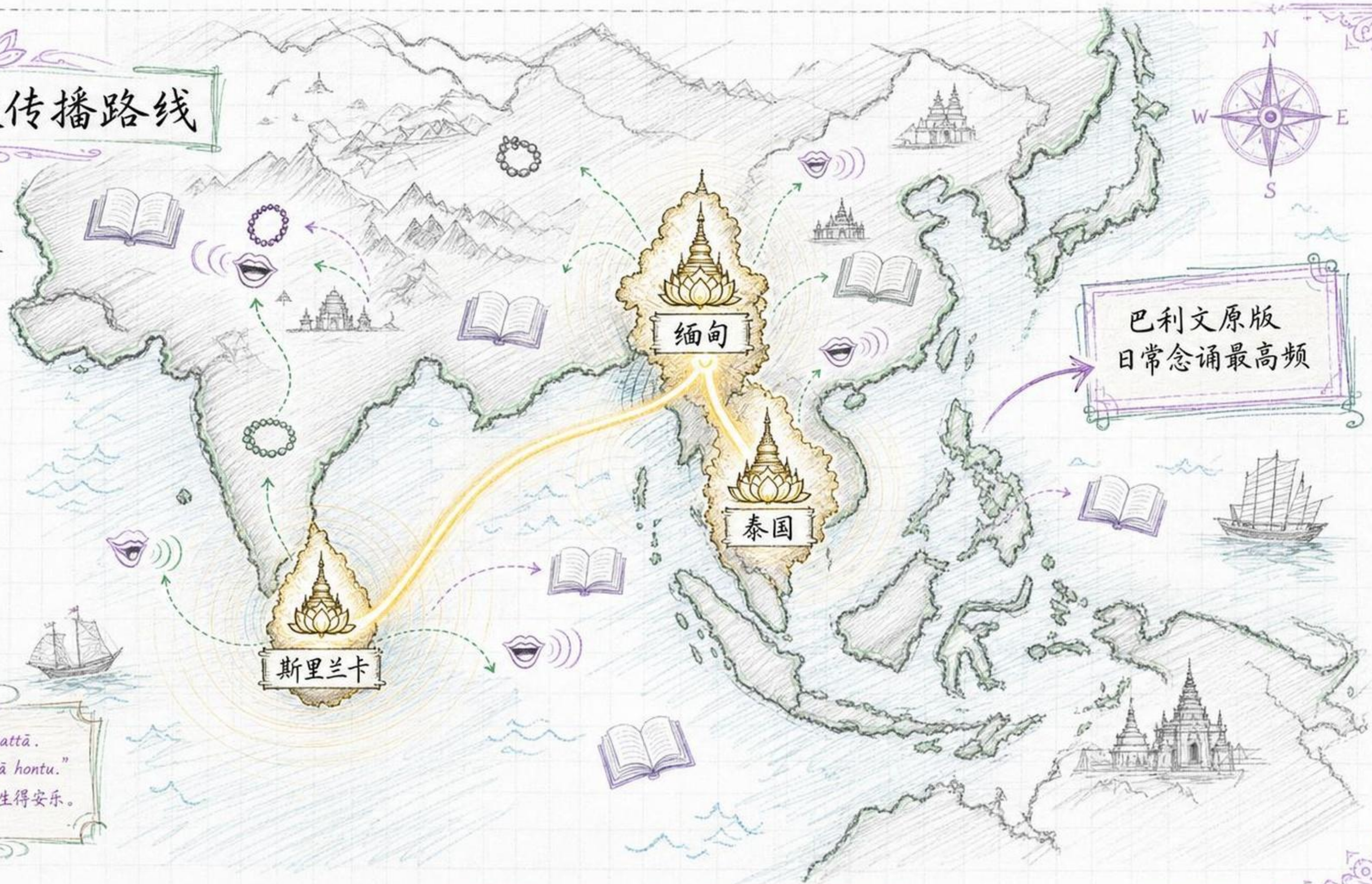
南传佛教传播路线

以巴利三藏为根本
以修行实践为核心
在南亚与东南亚大地上
绵延千年，薪火相传

图例

-  南传佛教中心
-  巴利三藏经典
-  念诵与修行
-  念诵之声传播

"Sabbe dhammā anattā."
"Sabbe sattā sukhitā hontu."
诸法无我，愿一切众生得安乐。





公元224年·吴国·维祇难

- 原有二十六品
- 内容简略



- 补充十三品
- 扩充内容
- 丰富义理



- 编定为三十九品
- 颂数增至七百五十八
- 流传更广 影响深远

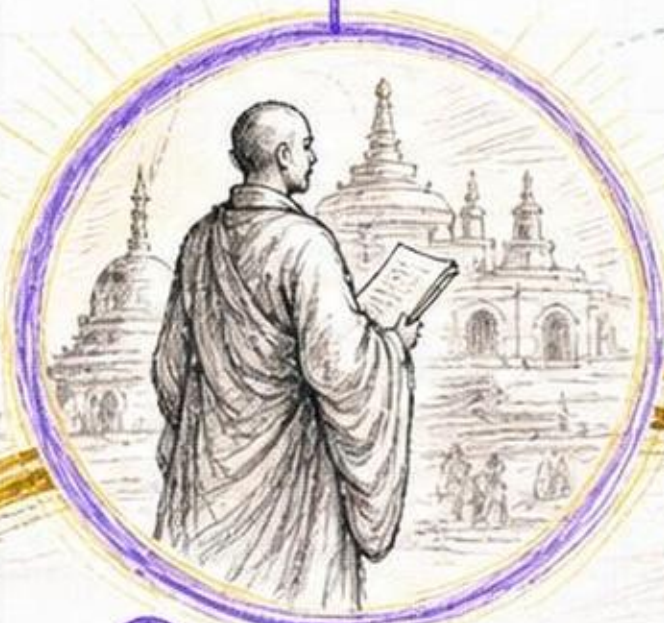


法句经



竺将炎补充十三品

支谦编定·三十九品·七百五十八颂



抵达中土 →



丝绸之路传承线



数量几乎翻倍

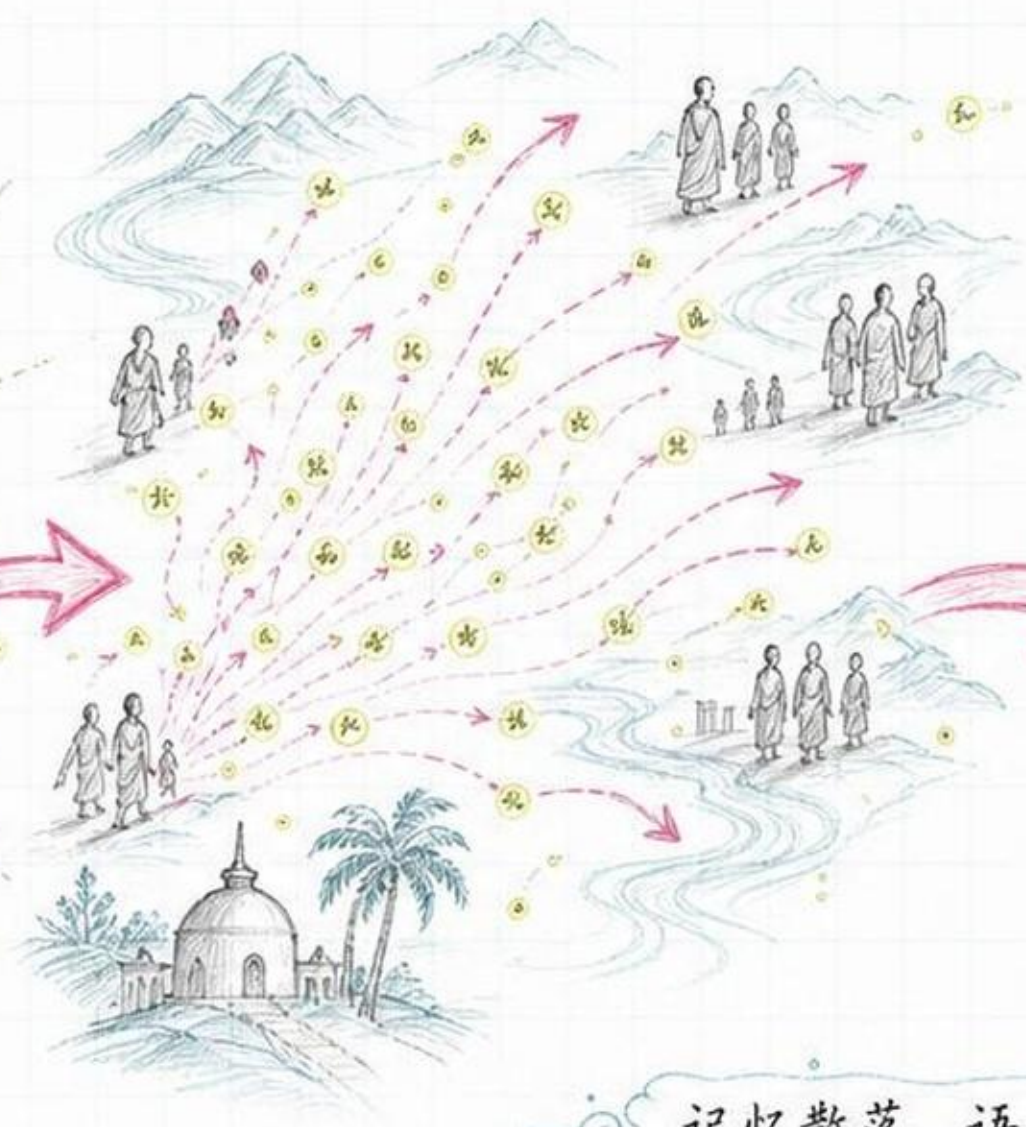


1 佛陀入灭



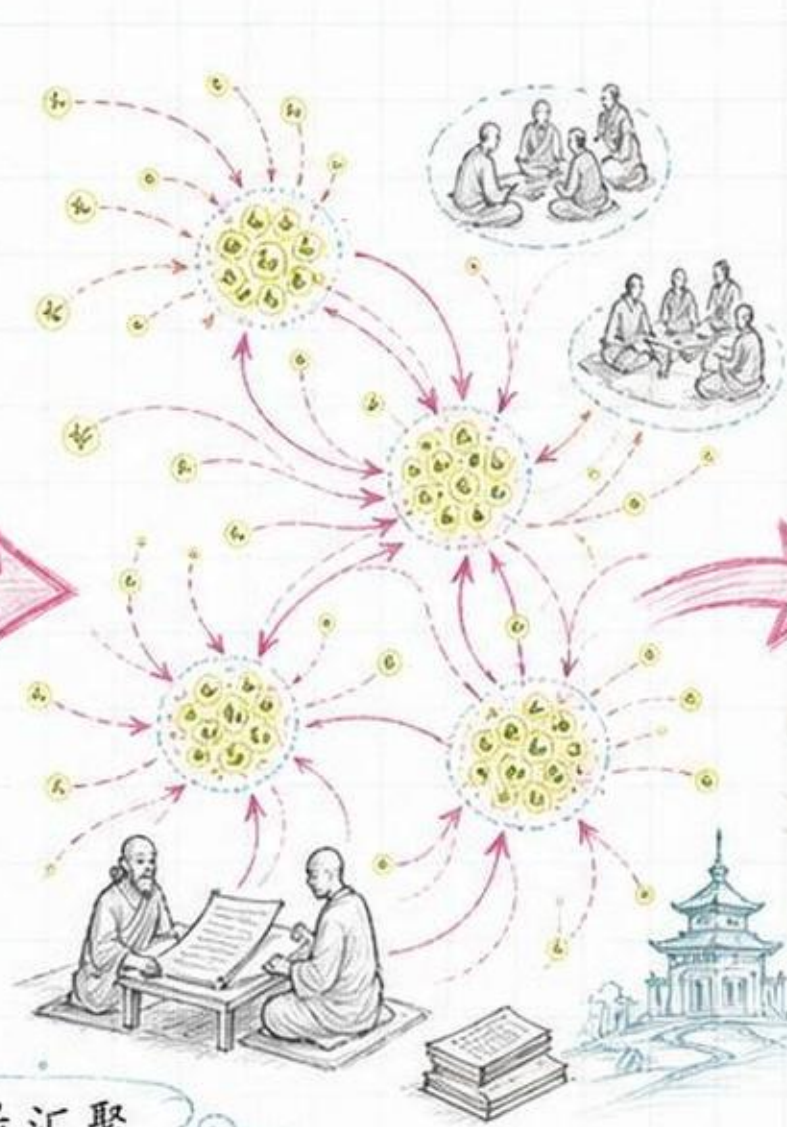
佛陀示现涅槃，
弟子们亲闻的教诲，
如光般散发开来。

2 各部派各奔四方



弟子们带着记忆与理解，
前往各地弘法，
语录如种子般散落四方。

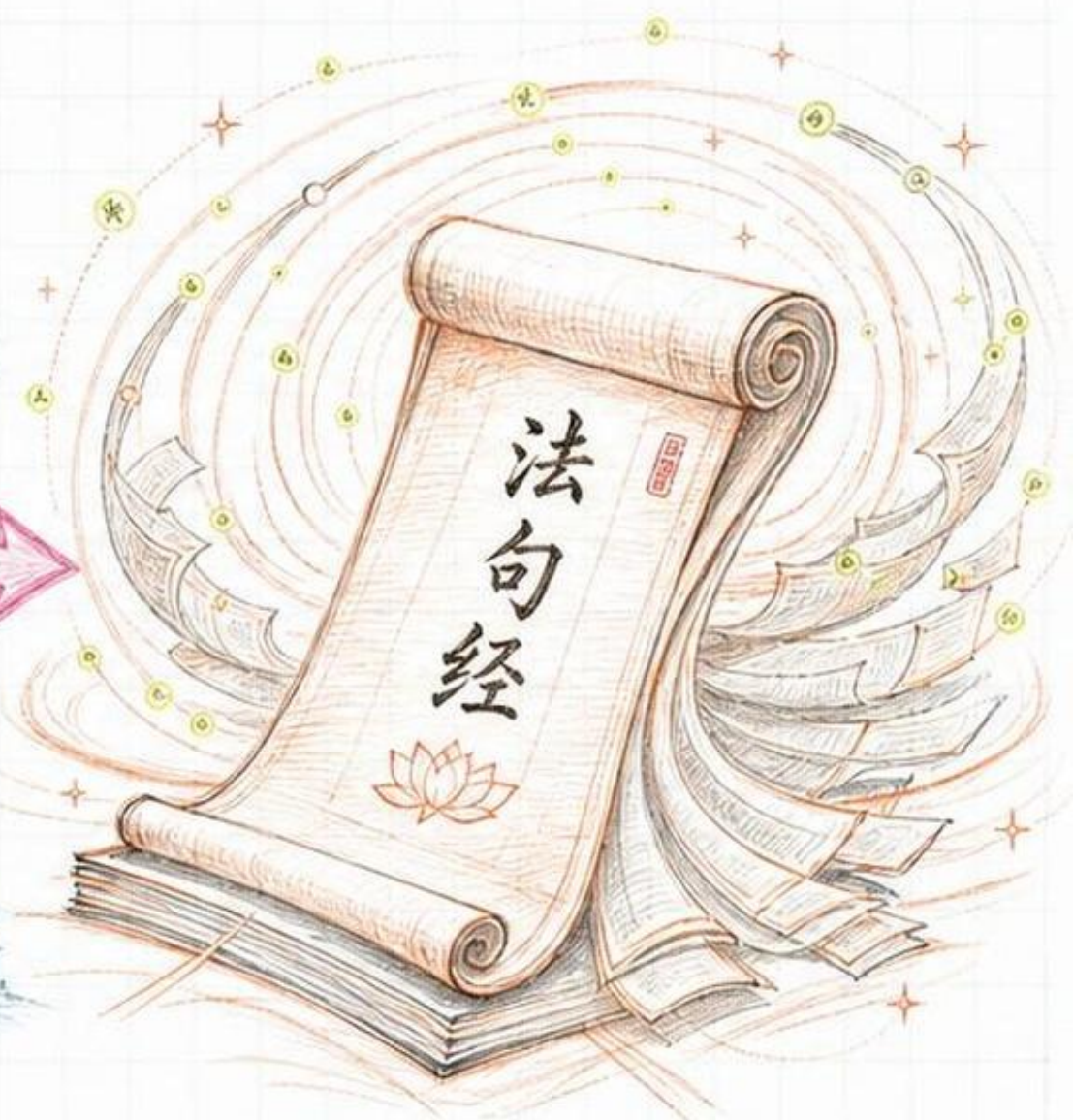
3 几百年后重新收集编纂



记忆散落，语录汇聚

几百年后，长老们跨越地域，
比对与回忆，甄别与整理，
将散落的语录重新收集编纂。

4 不断生长的语录集



汇聚成书，代代相传，
不断增益、丰富、延续，
成为照亮世间的智慧之光。

时间的长河

以记忆传承，以智慧生长。

同源共祖，异地传承。

南传·贝叶经

斯里兰卡·巴利文

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ
 ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ



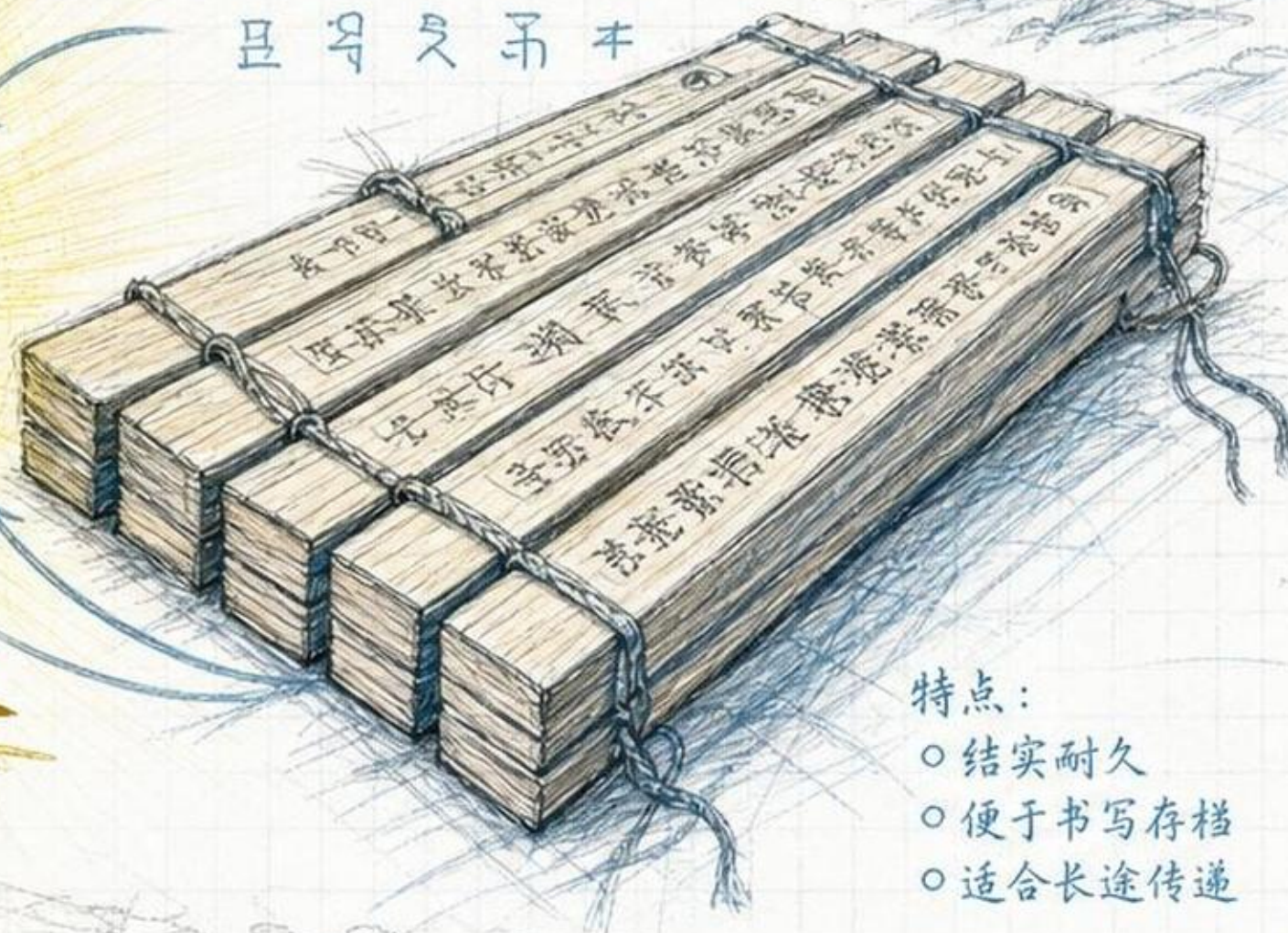
特点:

- 叶片耐湿热
- 柔韧可弯卷
- 便于口耳相传

北传·竹简

键陀罗·中亚

才 升 弓 利 天
 旦 弓 久 吊 丰



特点：

- 结实耐久
- 便于书写存档
- 适合长途传递

内容高度一致



斯里兰卡

中亚

能活下来的句子，都是狠话。

翻译事故

苦 = 痛苦?
难受?

字面翻译
≠
真实含义

原文想表达的
是什么?

字面含义背后的 误会



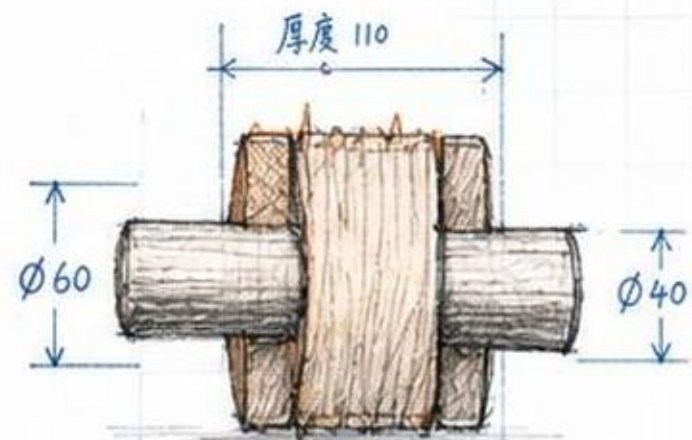
dukkha = 失调

不是痛苦，
而是系统的失调与偏移。

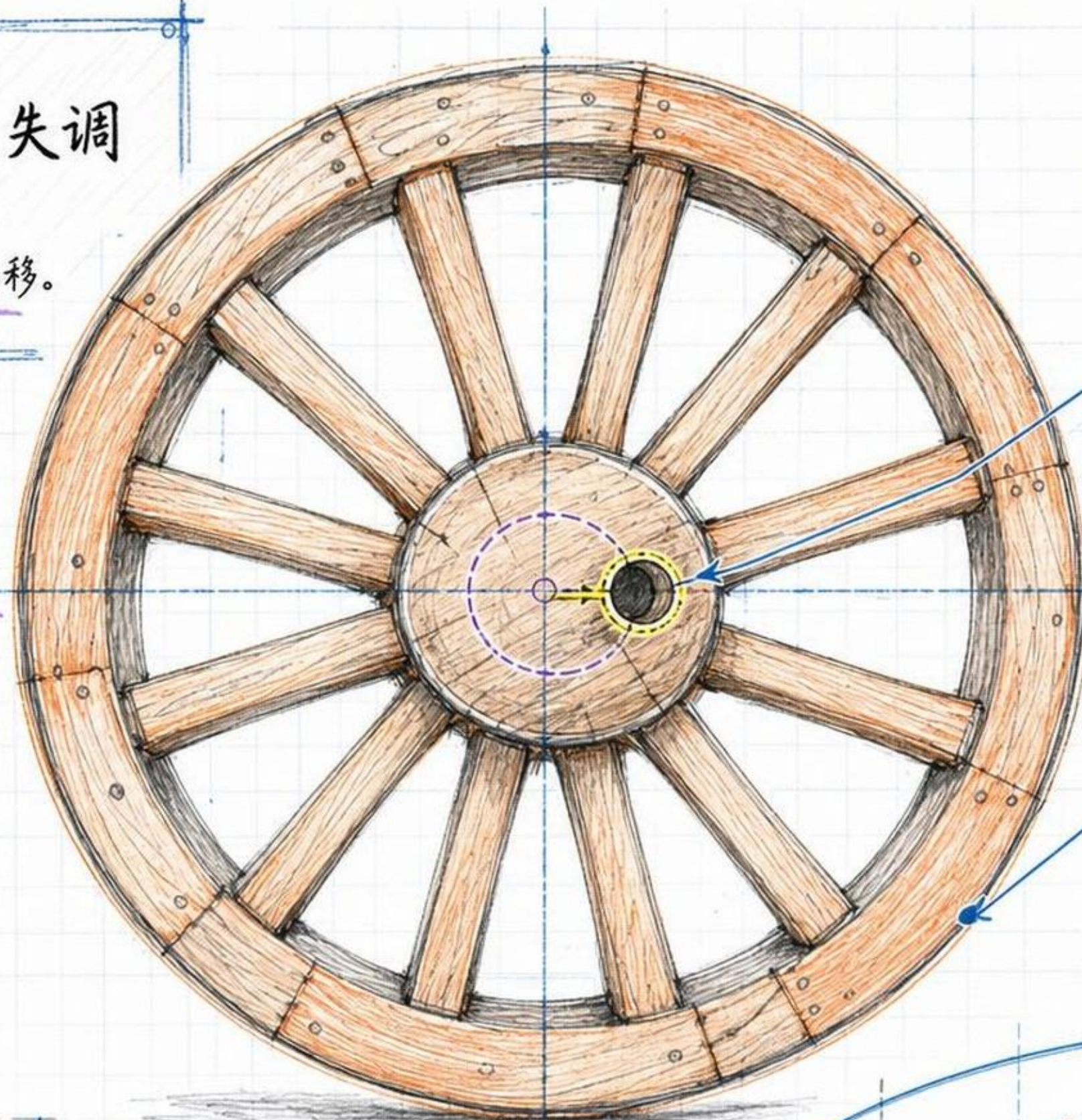
理想中心(对齐)



所有部件围绕
中心协同运作，
运行平稳。

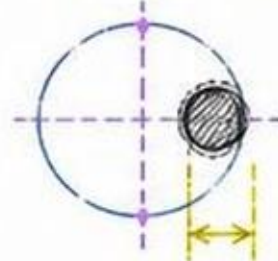


轴与轮毂(剖面)



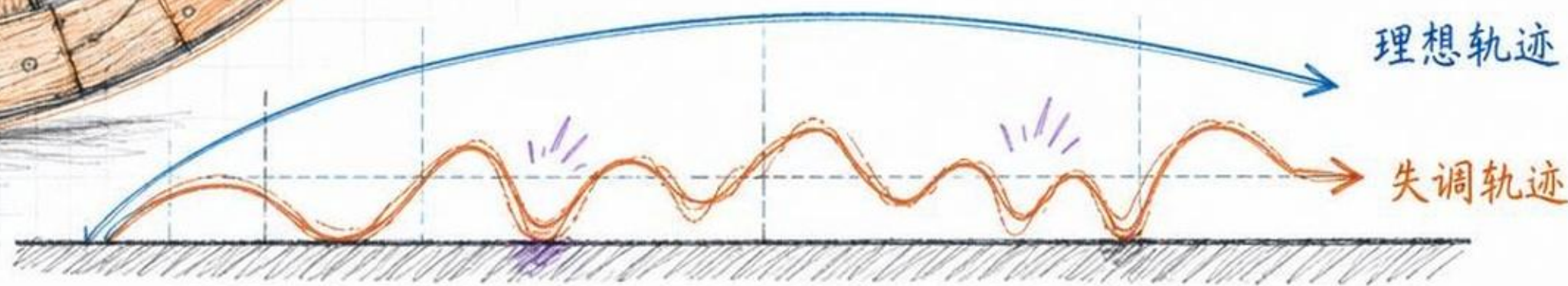
轴孔偏移: kha

轴孔不在中心，
偏离了应该在的位置。



不良状态: du

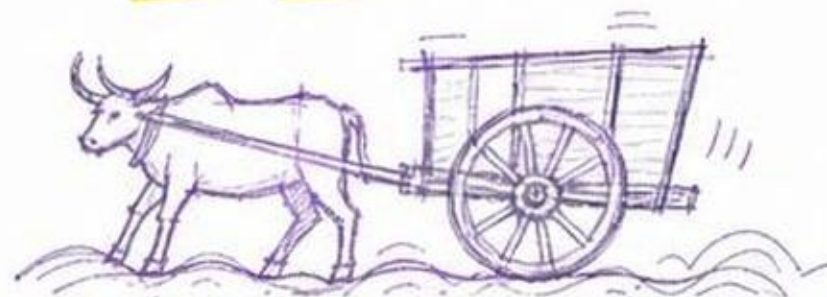
整个车轮因此失去平衡，
结构与运动都受到影响。



○ 平稳、流畅、节能

○ 颠簸、震动、耗能、磨损增大

系统没有对齐 ☆



- ☑ 部件各自为政
- ☑ 能量损耗增加
- ☑ 体验充满颠簸与阻力

悲观的判决

苦

外在的裁莫
不可改变

被动承受
无处可逃

- × 原因不明
- × 无法改变
- × 永无止境
- × 只能忍受



判决书

主体：众生
罪名：受苦

结论：苦

终局判决 不可上诉

已定
终局

同一个词，两种理解

可执行的诊断书

失调·可修复

校准记录

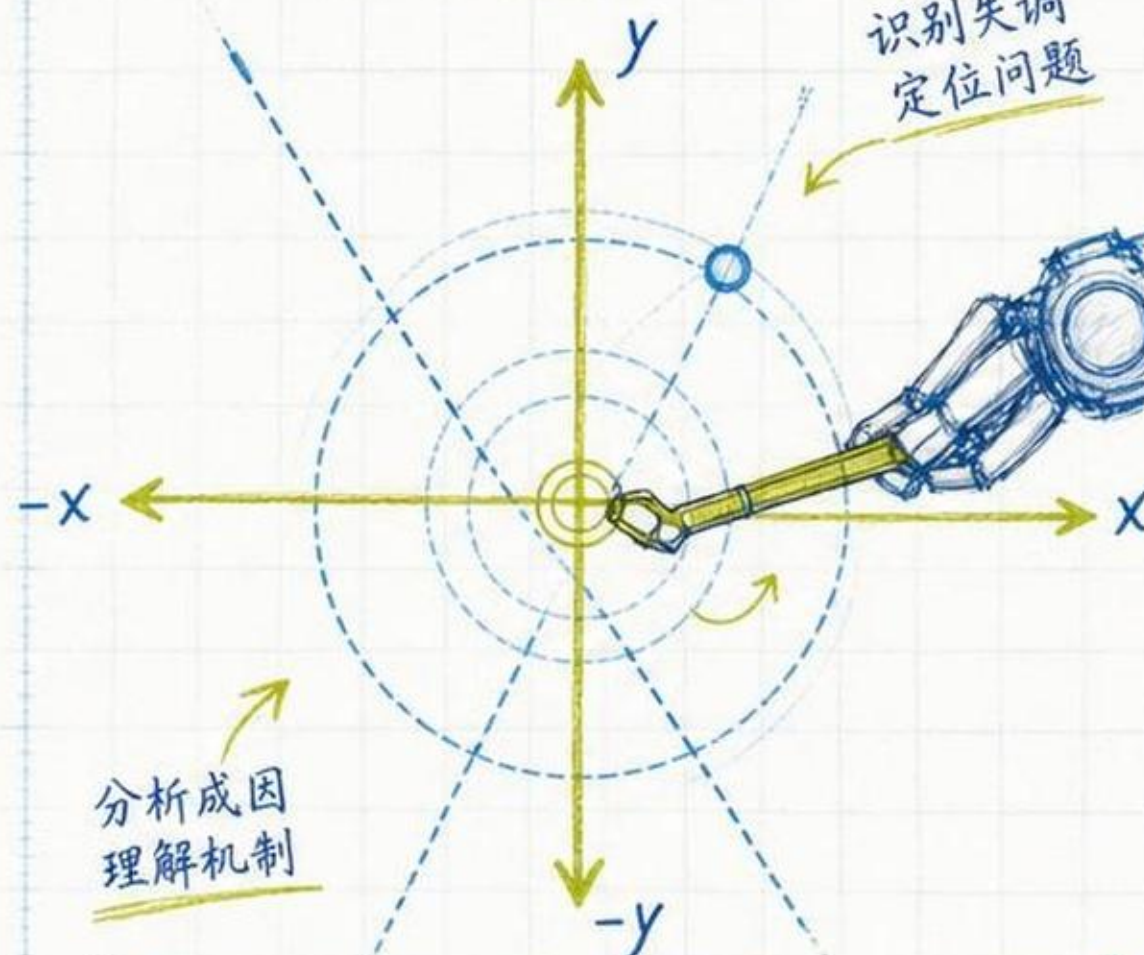
$\Delta x = +2.3$

$\Delta y = -1.7$

$\theta = -8.6^\circ$



识别失调
定位问题



分析成因
理解机制

可干预
可修复

诊断结果与修复方案

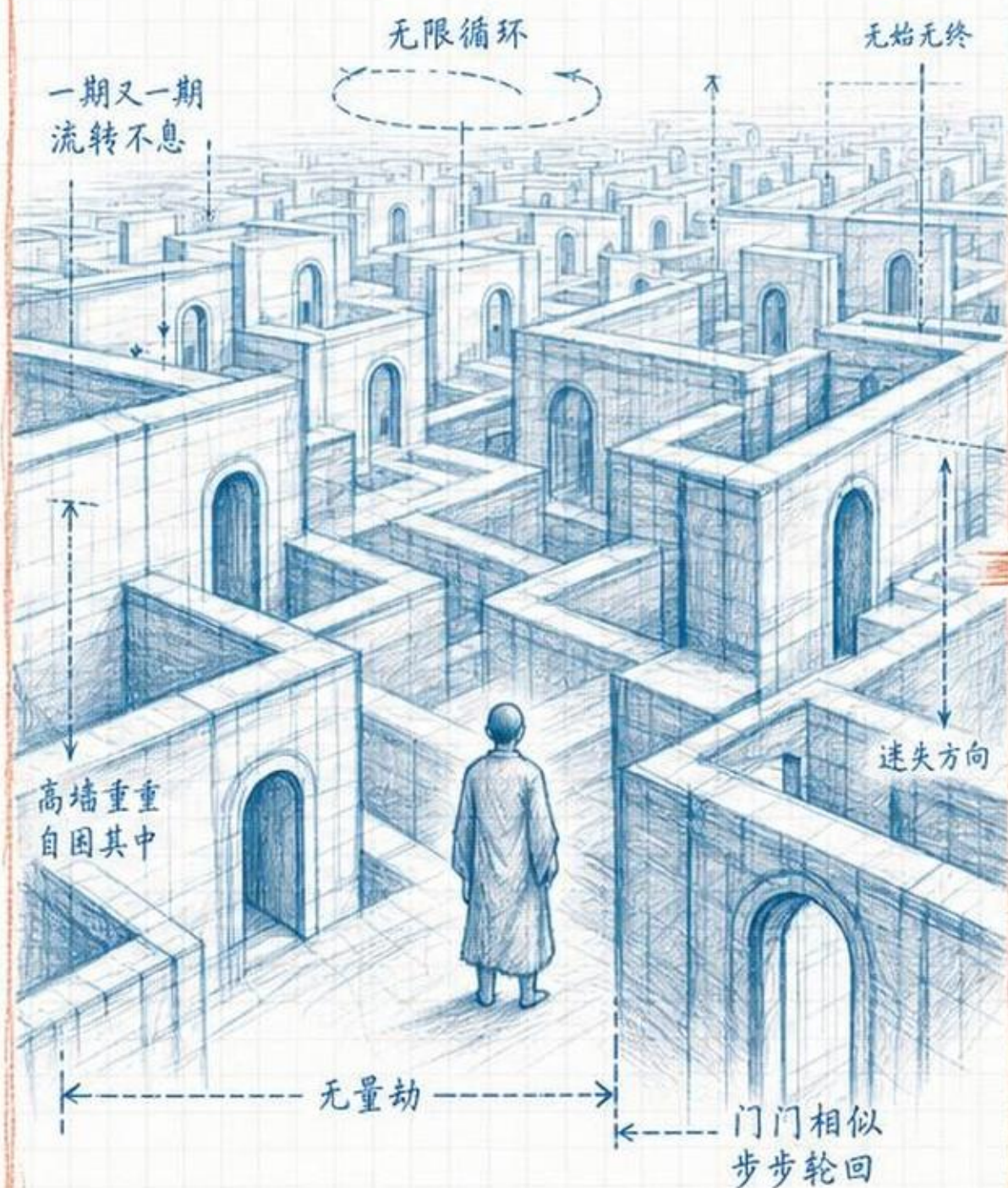
🔍	失调来源：压力·执着·认知偏差	✓
🎯	影响维度：身心·情绪·关系·行为	✓
🔧	修复方法：调整·练习·培养·放下	✓
📈	预期结果：恢复平衡·提升稳定性	✓



持续校准
不断改善

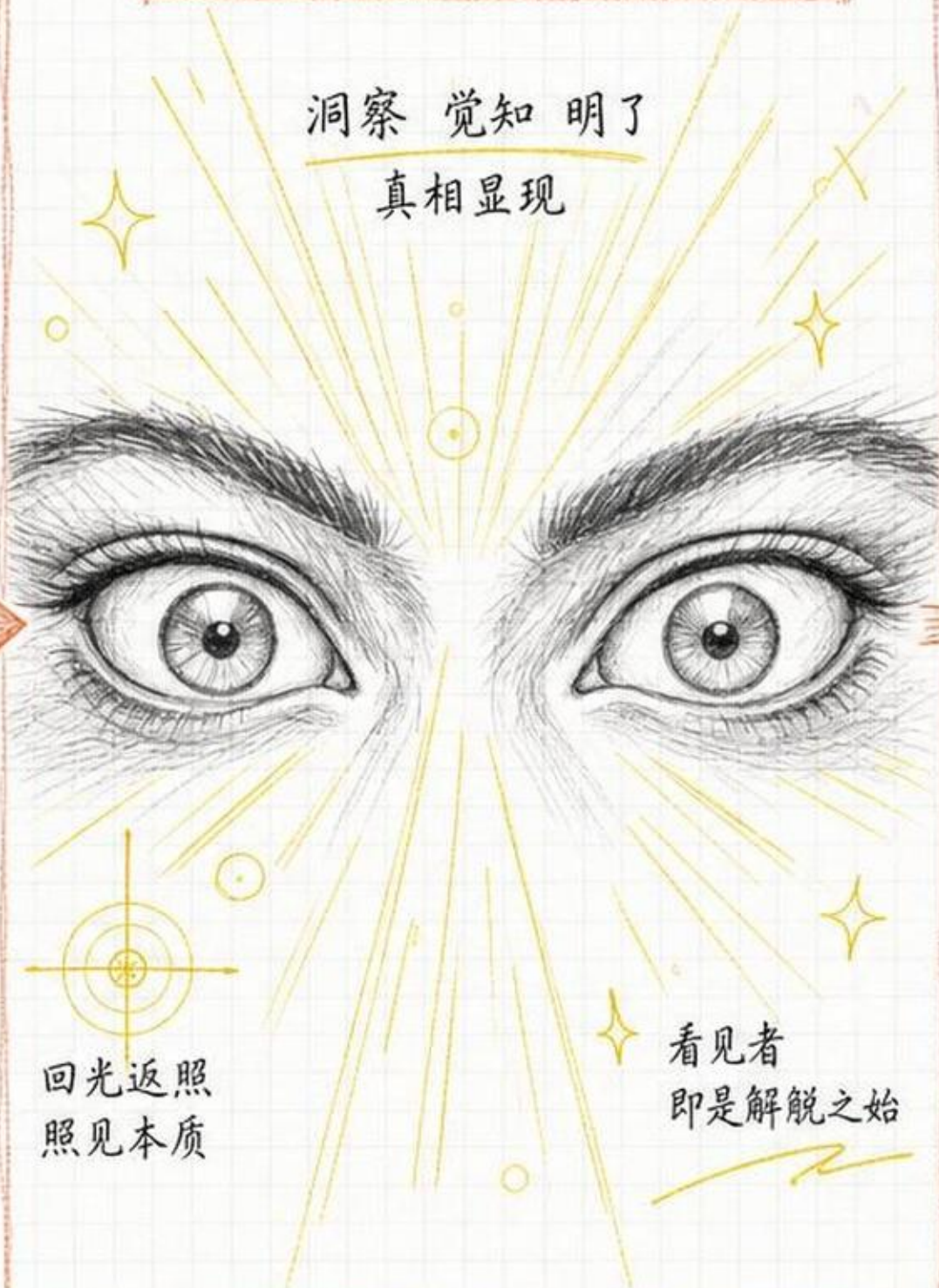
1

轮回造屋，生生不息



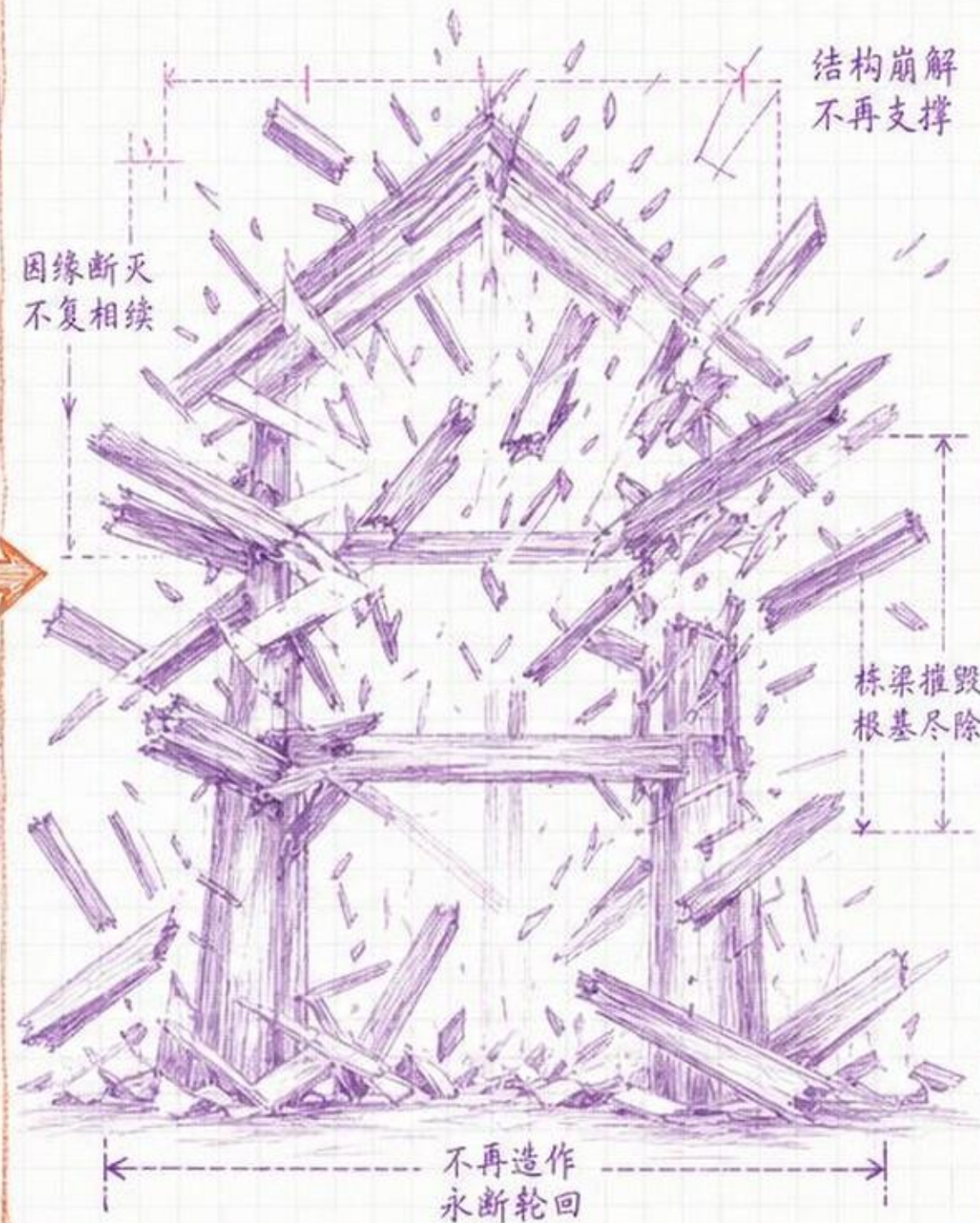
2

造屋者，你已被看见



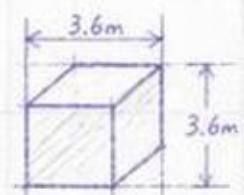
3

橡木折断，栋梁摧毁



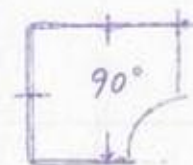
法句经 第153-154颂

看见，本身就是拆除



结构单元
3.6m x 3.6m

造屋者被看见的瞬间



直角约束
形成封闭逻辑

总深度
36.0m

墙高
4.5m

总宽度 72.0m

封闭 → 看见 → 拆除



第七末那识

— 唯识学的神经网络图 —

隐藏的织网者
恒常执取“我”
遍计一切法为我所有



自动运作
无始以来
习惯成自然



第七末那识 (执我)

--- 深层执取 (根本烦恼力)

- - - 我执黏贴 (加贴“我”)

● 经验之流 (所缘境界)

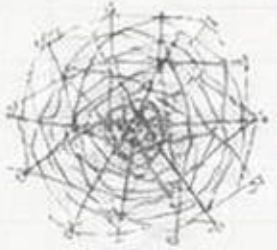
■ 我执标签 (“我”的投射)

第七末那识 · 执取之根 ·

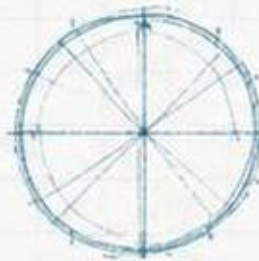
看见即停止

深层执取

我执黏贴



未觉察
(织网状态)



觉察时
(即刻停止)

光照之处
线即静止

无量经验
皆被加贴“我”

转识成智的瞬间



① 看见末那识
以正念观照
其运作模式



② 执取被照见
如蜘蛛见光
自动收敛



③ 我执线断灭
不再黏贴“我”
分别执著止息



转识成智
第七转为平等性智
依他起智显现

看见 = 解脱的开始

两千五百年前的唯识剧透

非我、非我所
非我不在、非我灭
知我幻者，离我幻矣



对抗与执着

越用力
越被缠住

反复跌倒
遍体鳞伤

疲惫不堪
却看不见

不是打败，
是看见

PROJECT:
内在困扰的两种方式

DATE: 2024/105/20

DETAIL

SCALE

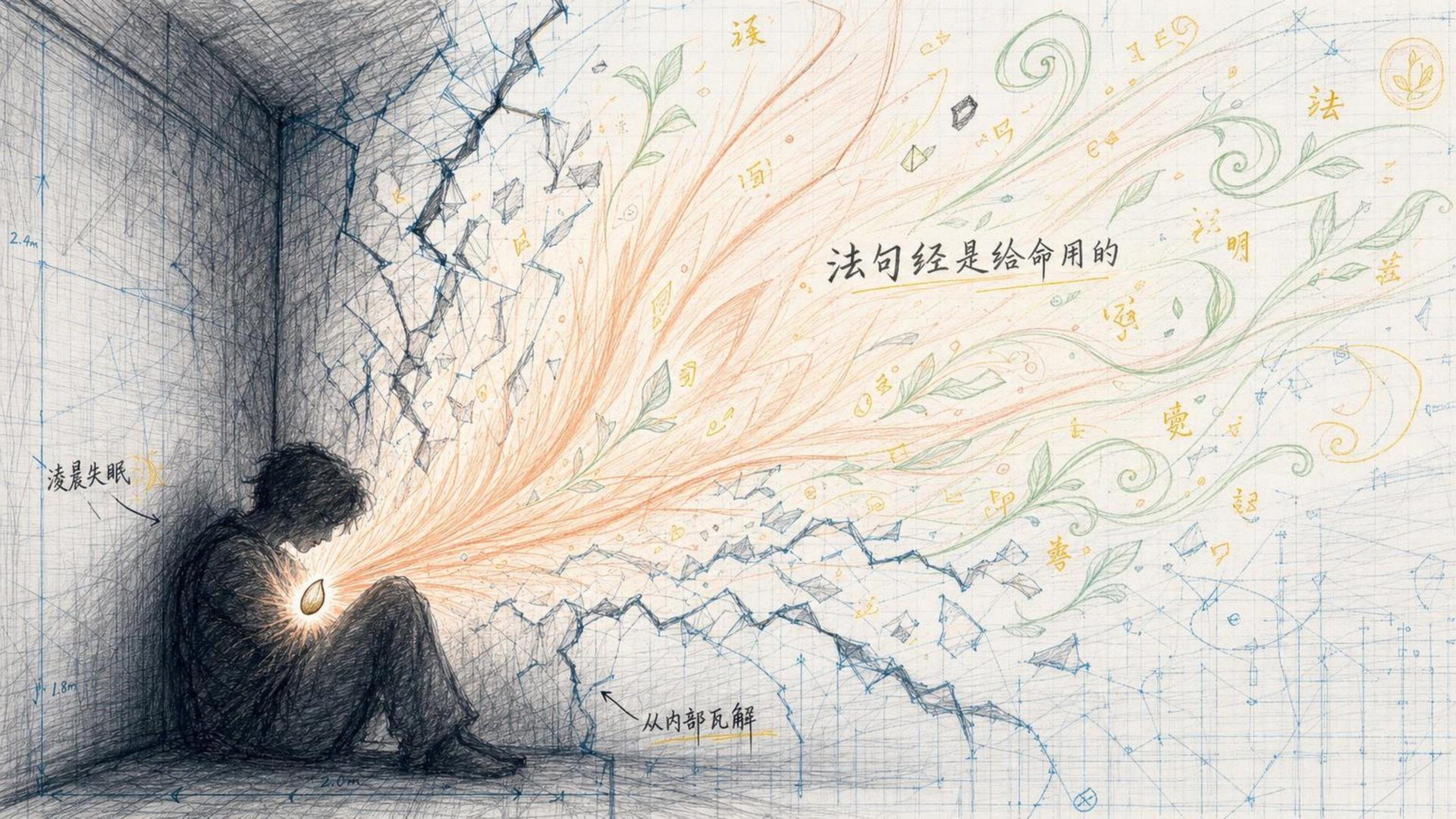
1:1

只是看见

觉察
如灯

灯一亮，
自然不再绊倒

SECTION
MIND



法句经是给命用的

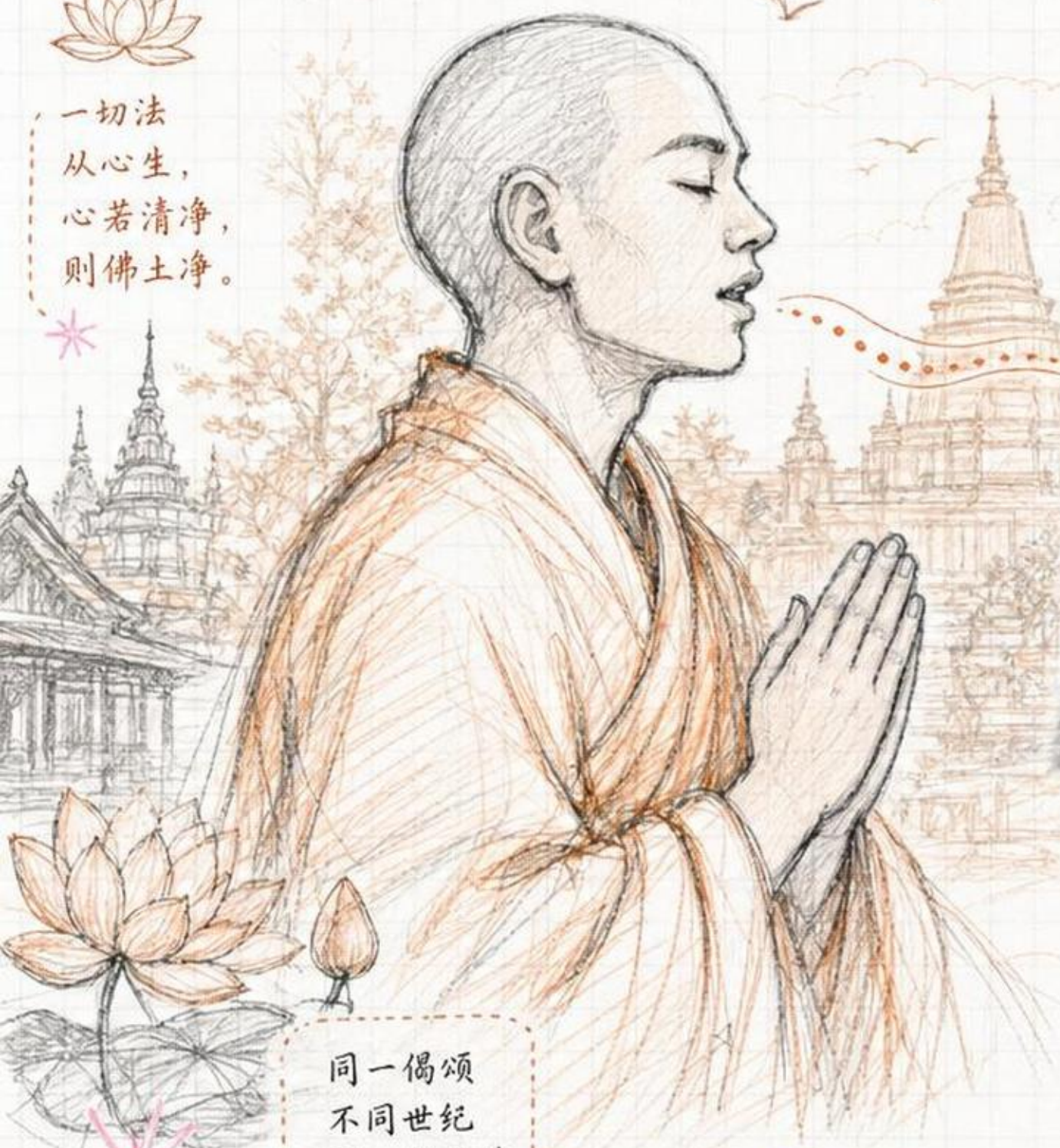
凌晨失眠

从内部瓦解

南传寺院·清晨念诵



一切法
从心生，
心若清静，
则佛土净。



同一偈颂
不同世纪
同一份智慧

能活到今天的
座右铭，
没有一句是鸡汤

两千五百年
的人类
命运测试



现代通勤·随身纸条



地铁轰鸣，
人潮匆匆，
一张纸条，
安住当下。



城市如流，
内心如山。

法句经·跨越时空的偈颂



地铁

下一站 →



!!
时间
飞快

今日待办

- ☒ 邮件
- ☒ 汇报
- ☒ 会议
- ☐ 方案
- ☐ 跟进
- ...

午休



又要迟到了!



尽快!

睡前

法句经·一颂
心净则国土净,
心安则众生安,
心慧则处处觉。

觉醒手册

通勤

在吗?

来个快的!!

急!!!

《成唯识论》《中论》《楞严经》 越烧脑越好？

内容浩瀚
体系复杂
高深莫测！

只要努力
就能征服！

好厉害！
好有深度！

- ☑ 看起来很难
- ☑ 很有分量
- ☑ 很值得研究

攀登过程艰辛
但终点可见

《法句经》越简单，越难做到。

看似薄薄一本
实则高不可攀
见性易，行持难

👁️ 直指人心
无处可逃

🎯 没有借口
处处是考验

🏔️ 无捷径可走
无退路可言

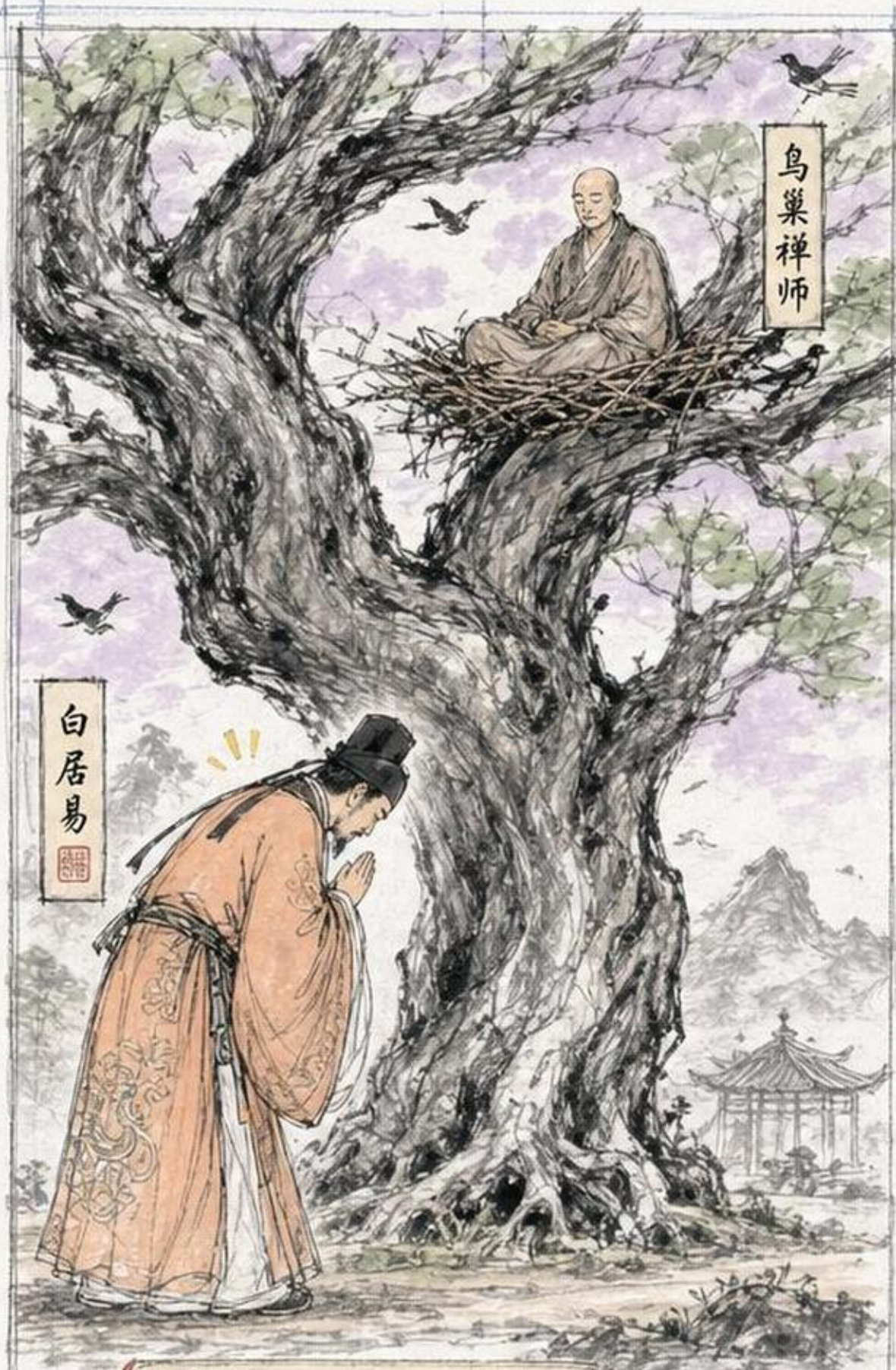
🔒 易懂难行
难在日常

这么简单？
应该不难吧？

同样渺小
却无计可施

路看似平坦
却在此戛然而止

偏见 VS 真相



① 白居易访师



② 对话启示

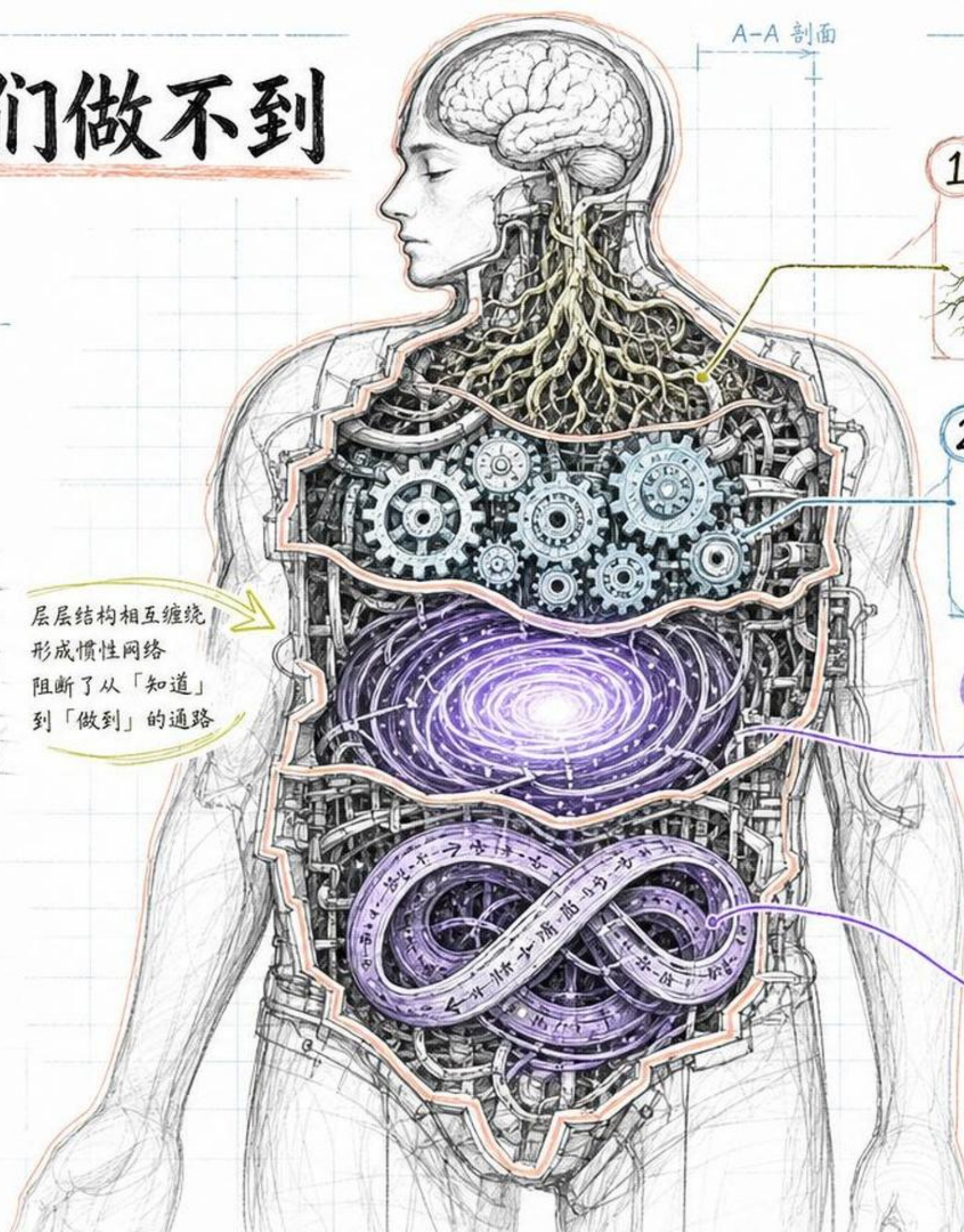


③ 知道 vs 做到

为什么我们做不到



层层结构相互缠绕
形成惯性网络
阻断了从「知道」
到「做到」的通路



A-A 剖面

单位: cm (概念比例)

1 四圣谛: 失调的根源



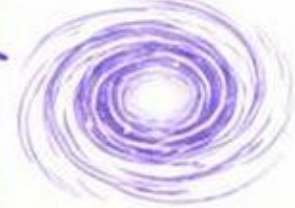
- 苦: 体验到不满足与压力
- 集: 执着、贪欲、无明
- 灭: 可以止息与解脱
- 道: 通往止息的实践之路

2 缘起: 万物的运作方式



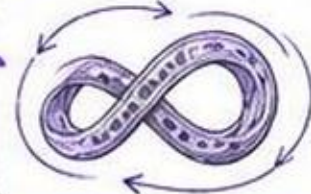
- 因缘和合而生, 条件改变则灭
- 无独立自性, 彼此相依共存
- 环环相扣, 驱动身心运作

3 般若: 无固定本质



- 一切法空, 无自性
- 不住于有, 也不住于无
- 洞见空性, 破除执着

4 中论: 连空性也不能执着

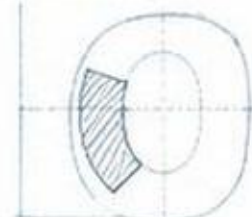


- 不落两边: 有 ↔ 无
- 破除一切执取, 包含空性
- 离一切戏论, 回归中道

图例 LEGEND

- 流向 Flow
- 阻断 Block
- ~ 交织 Interweave

剖面示意



A-A

比例尺 SCALE

≈ 62



备注 NOTES

此图为内心结构的
概念性剖面示意,
非实体解剖。

内心结构解剖图

图号 INNER-001

版本

V1.0

绘制 心观工作室

日期

2024.05.18





法句经

心净则国土净
· · ·
诸法因缘生
· · ·
诸法因缘灭
· · ·
自胜者强
· · ·
不放逸者
得安乐
· · ·

终点

那双眼睛，也许就藏在某一句话里，等着你



哪一句话，
在什么时候，
扎到了你？

王利杰