

打坐十年

一句开悟

一张诊断表





智顗

小止观

止

观

定

慧

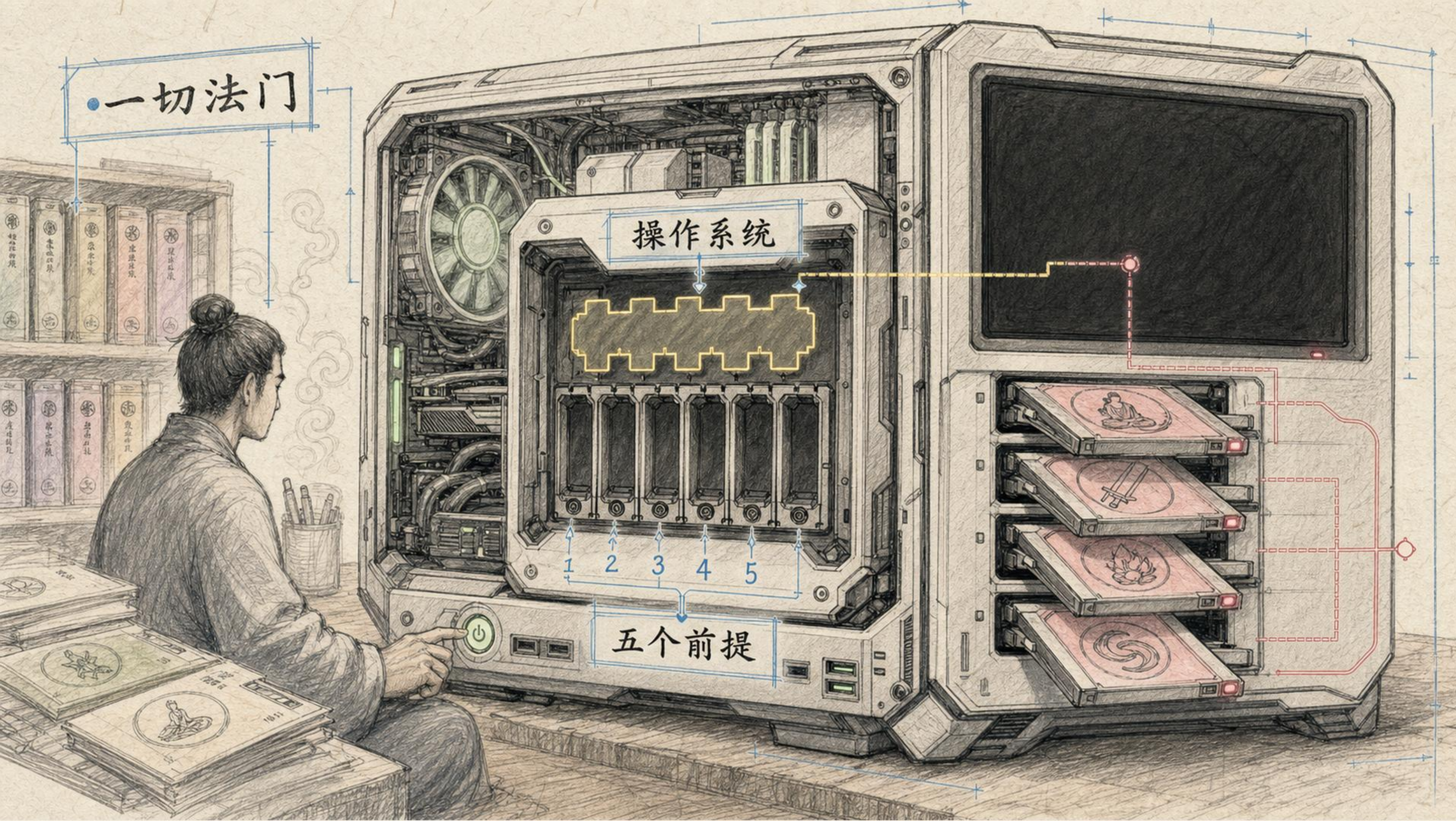
戒

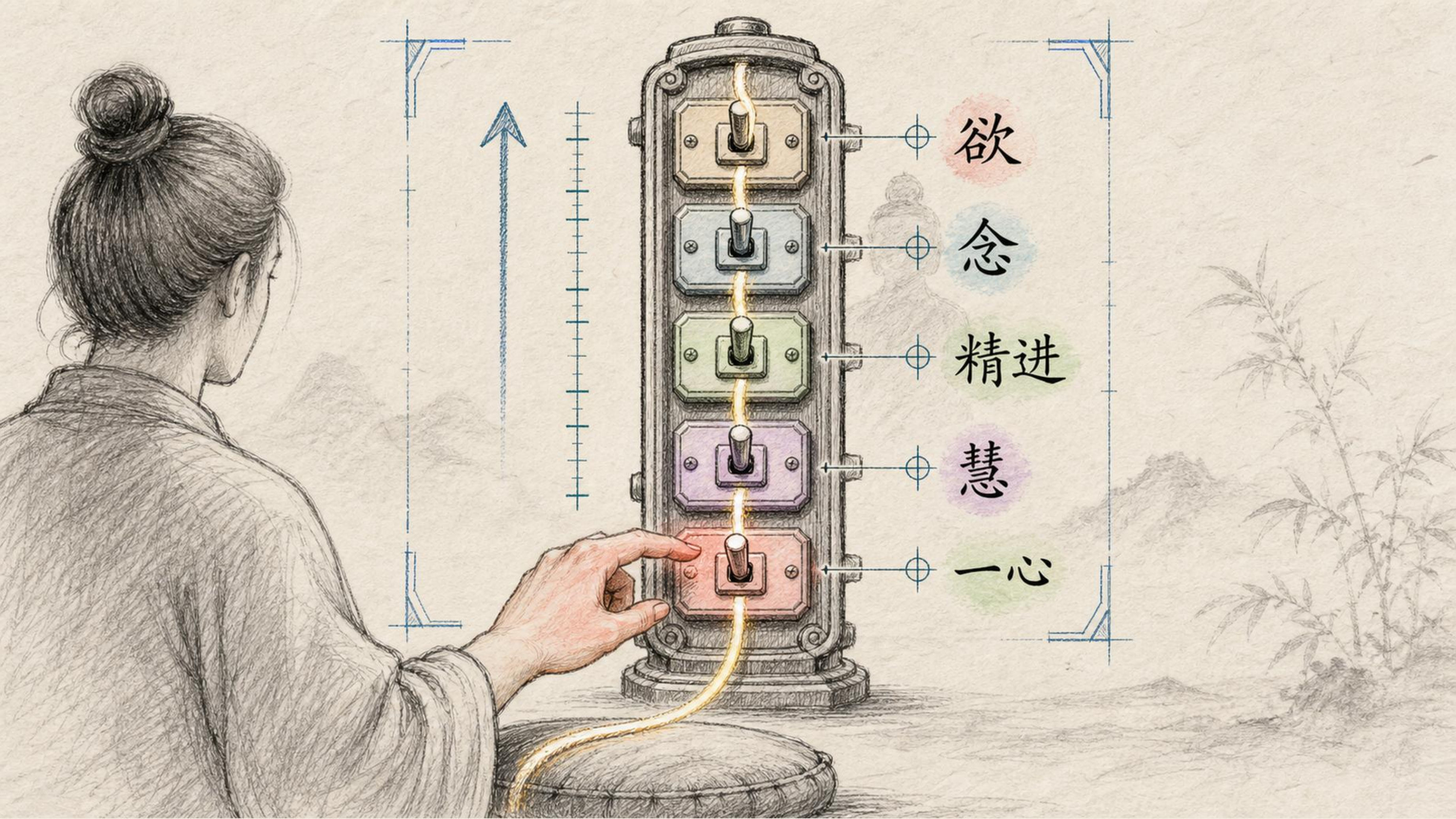
行五法

一切法门

操作系统

五个前提





欲

念

精进

慧

一心



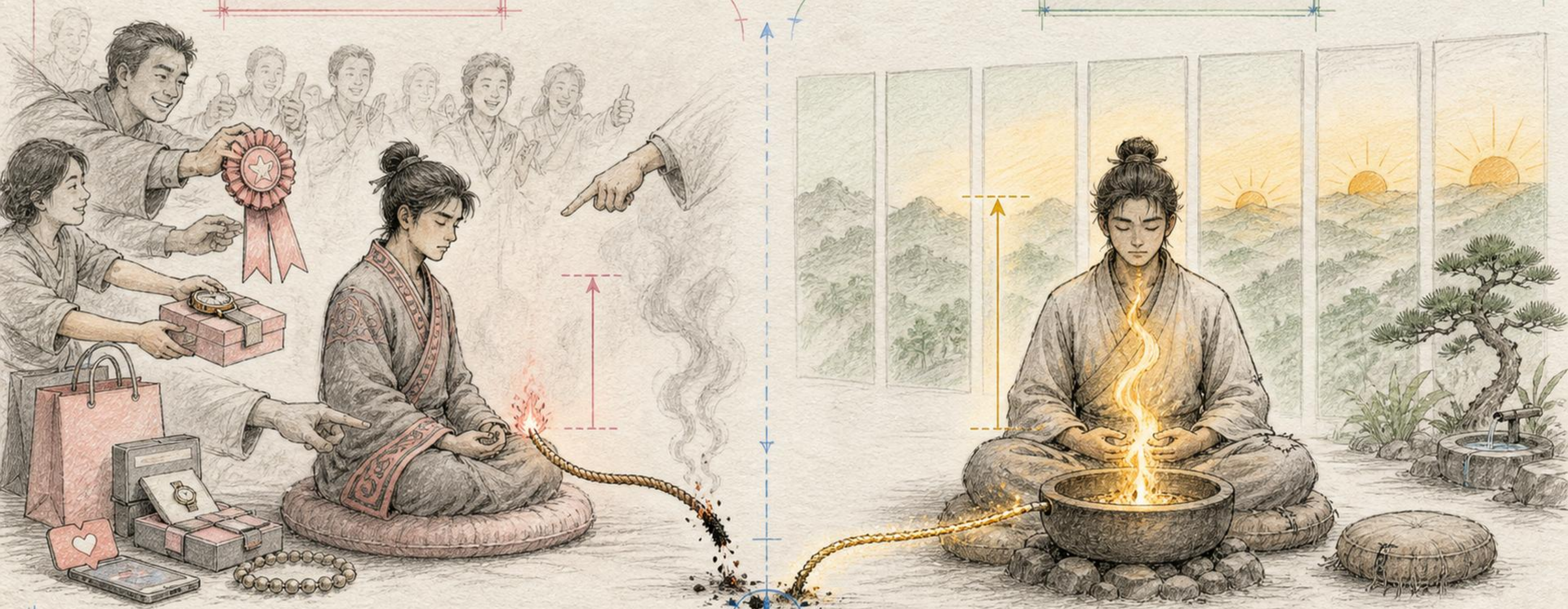
是渴望

不是贪欲

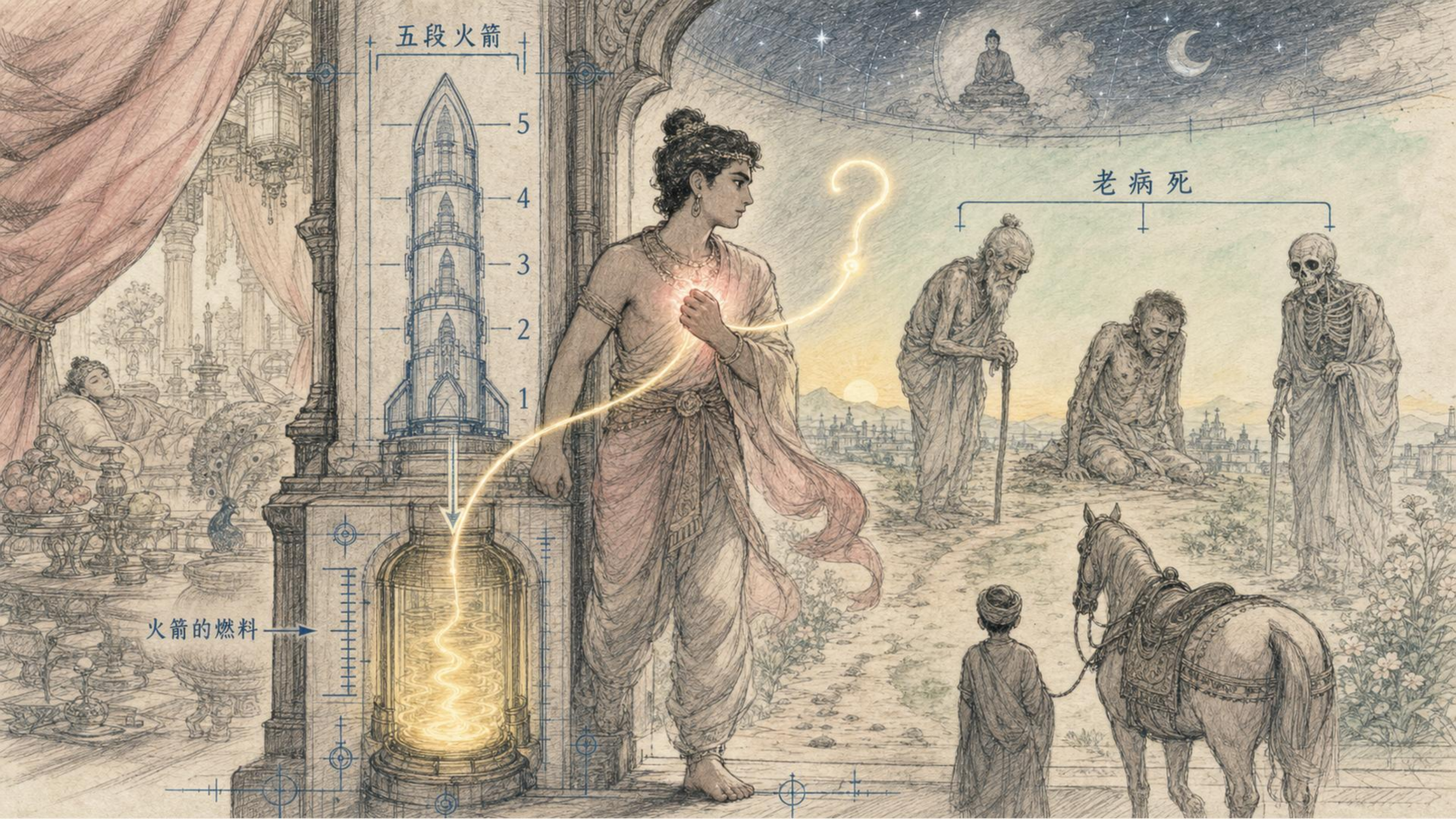
内在驱动力

外在动机

内在动机



撑不过三个月



五段火箭

5

4

3

2

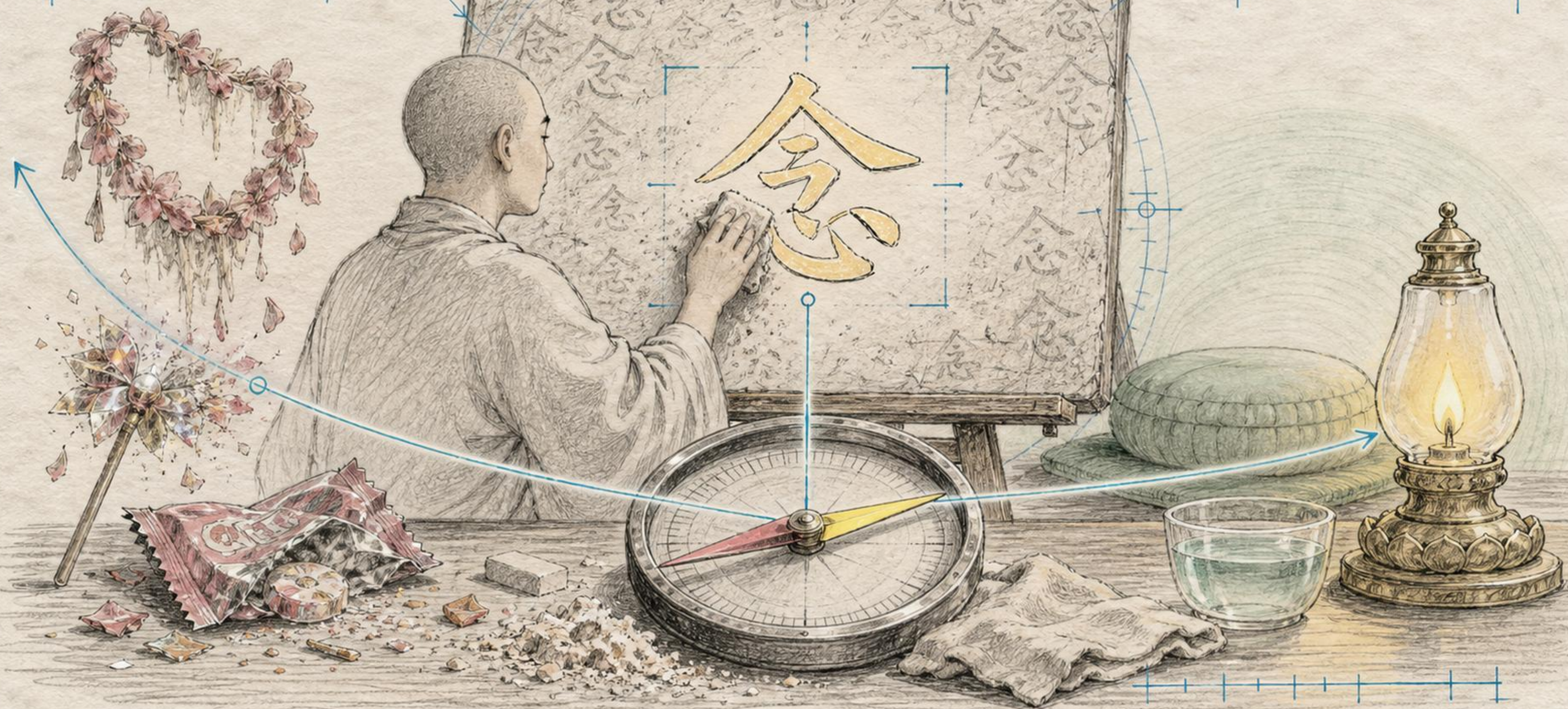
1

火箭的燃料

老病死

世间可贱

禅定可贵



2

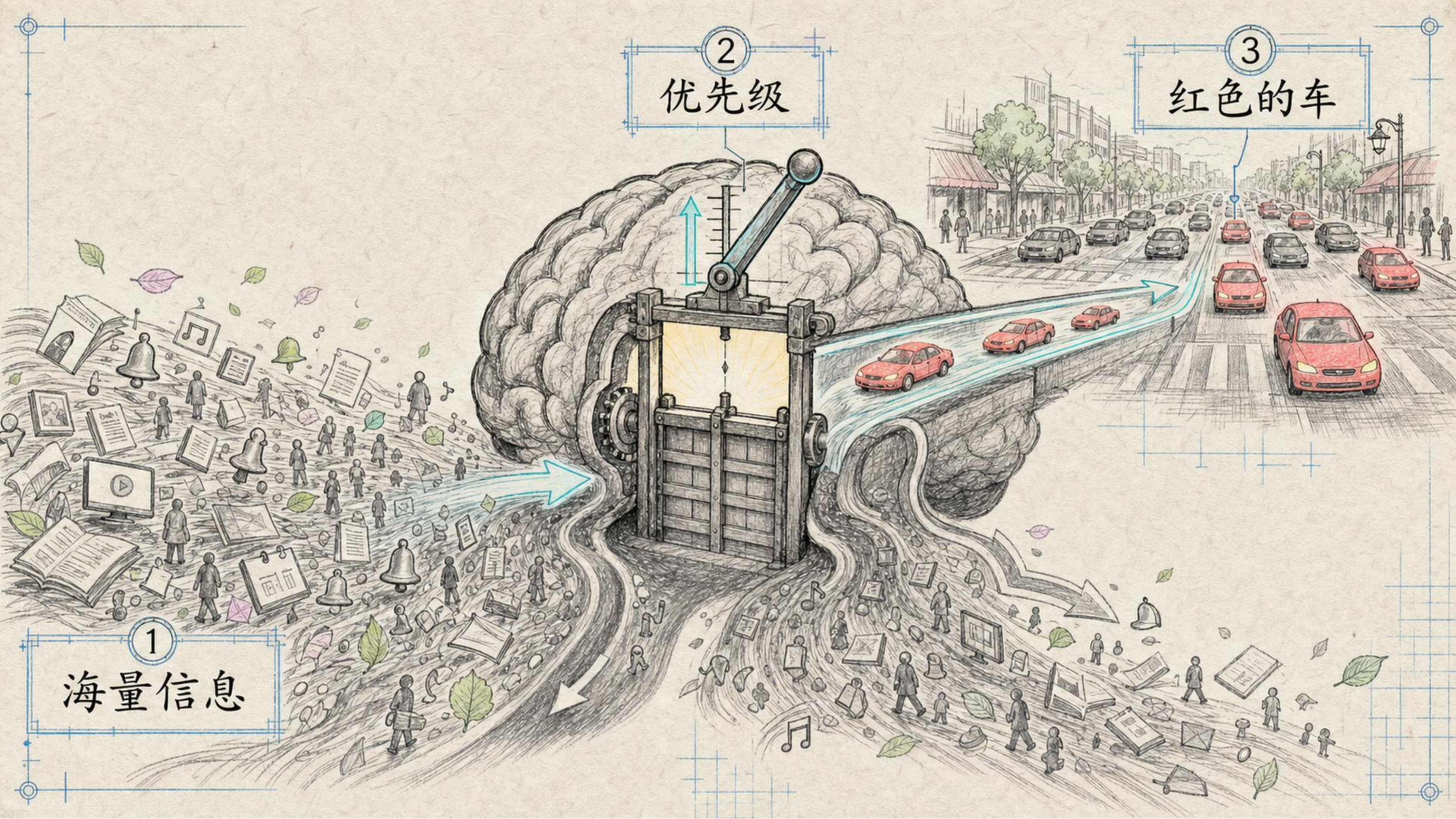
优先级

3

红色的车

1

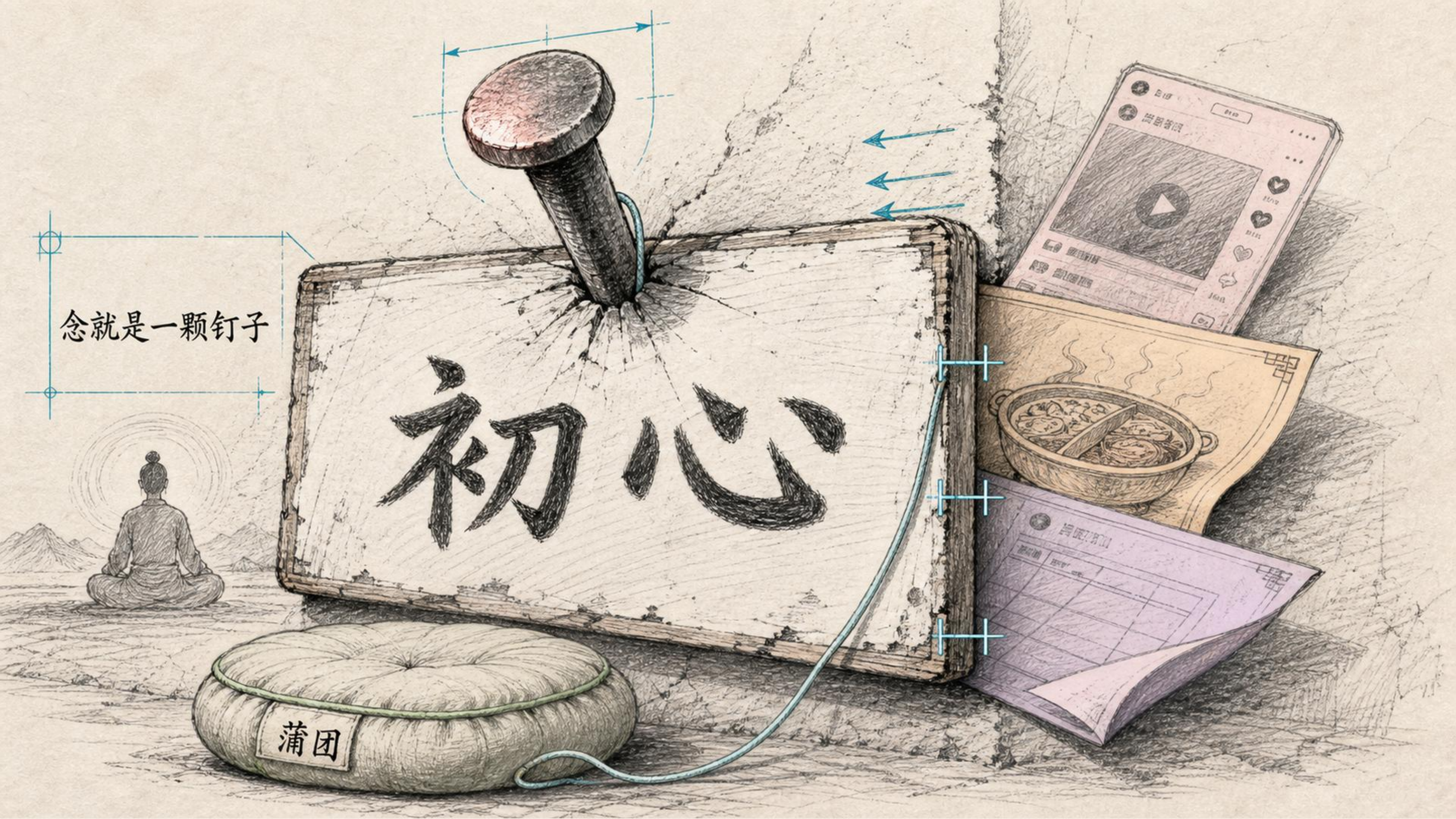
海量信息



念就是一颗钉子

初心

蒲团



精进

钻木取火

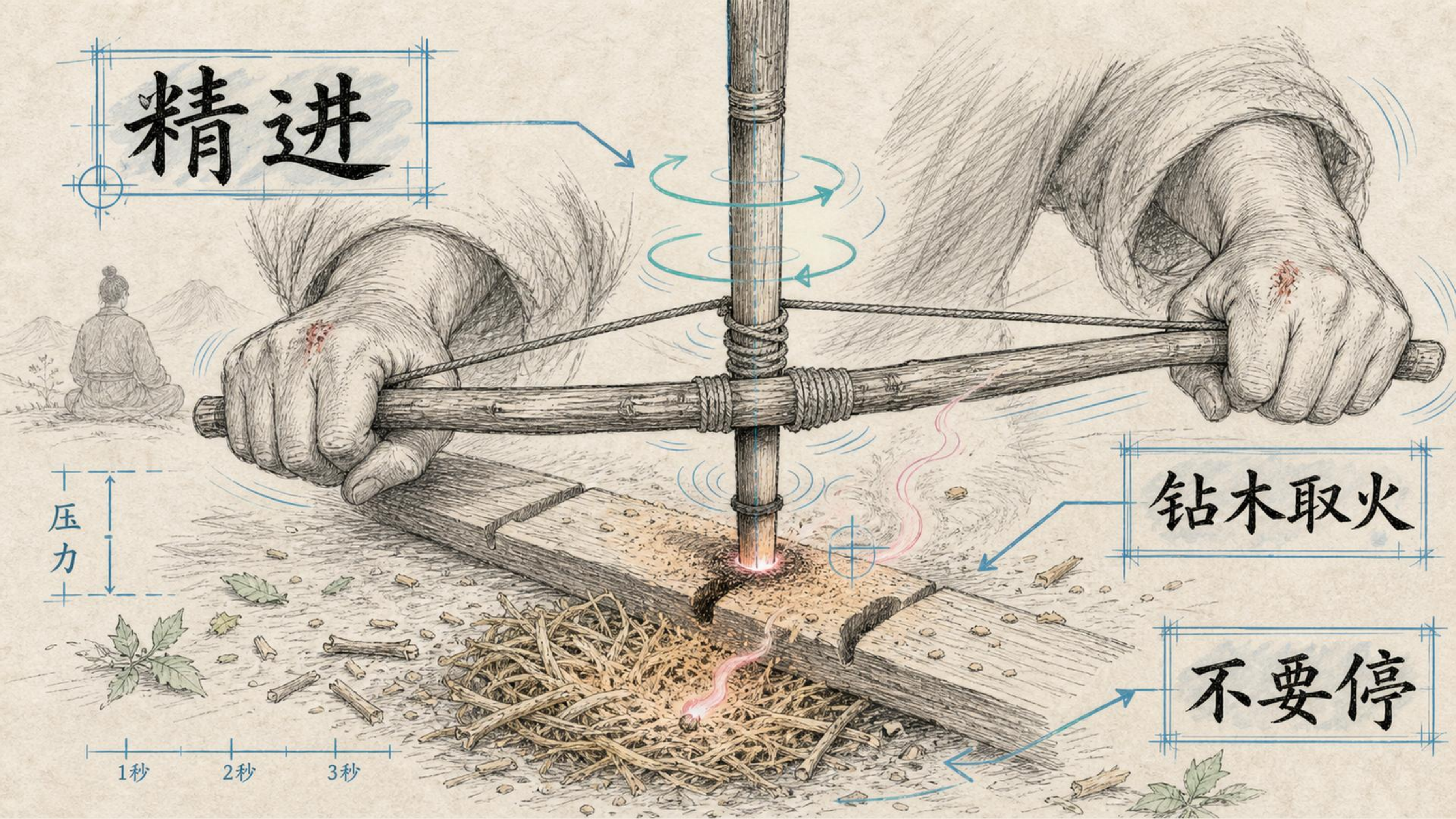
不要停

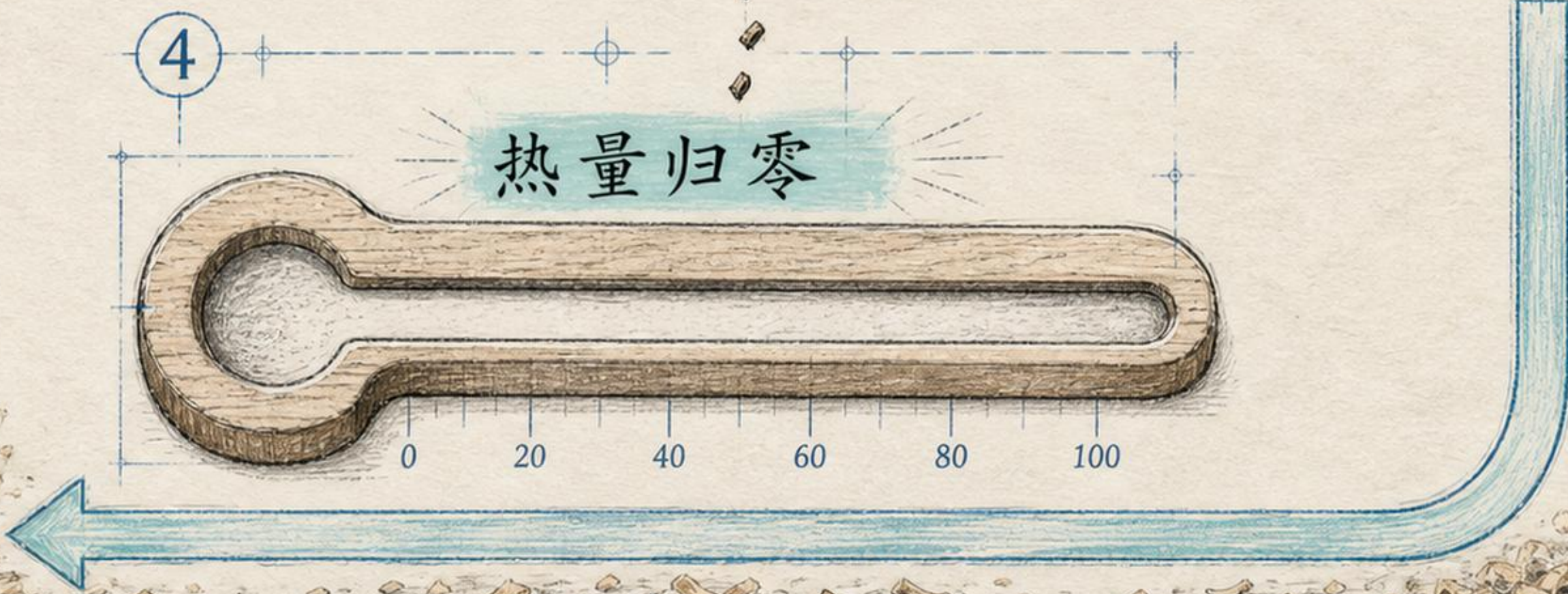
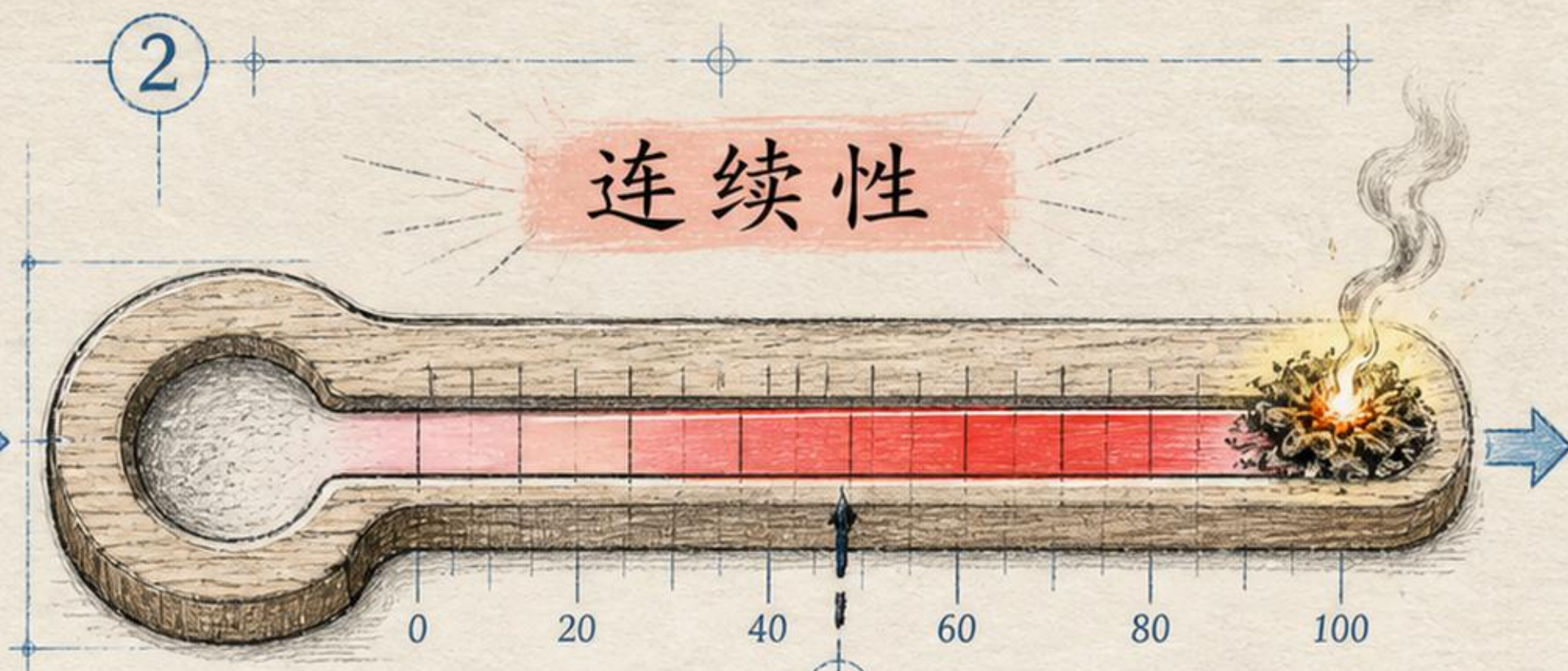
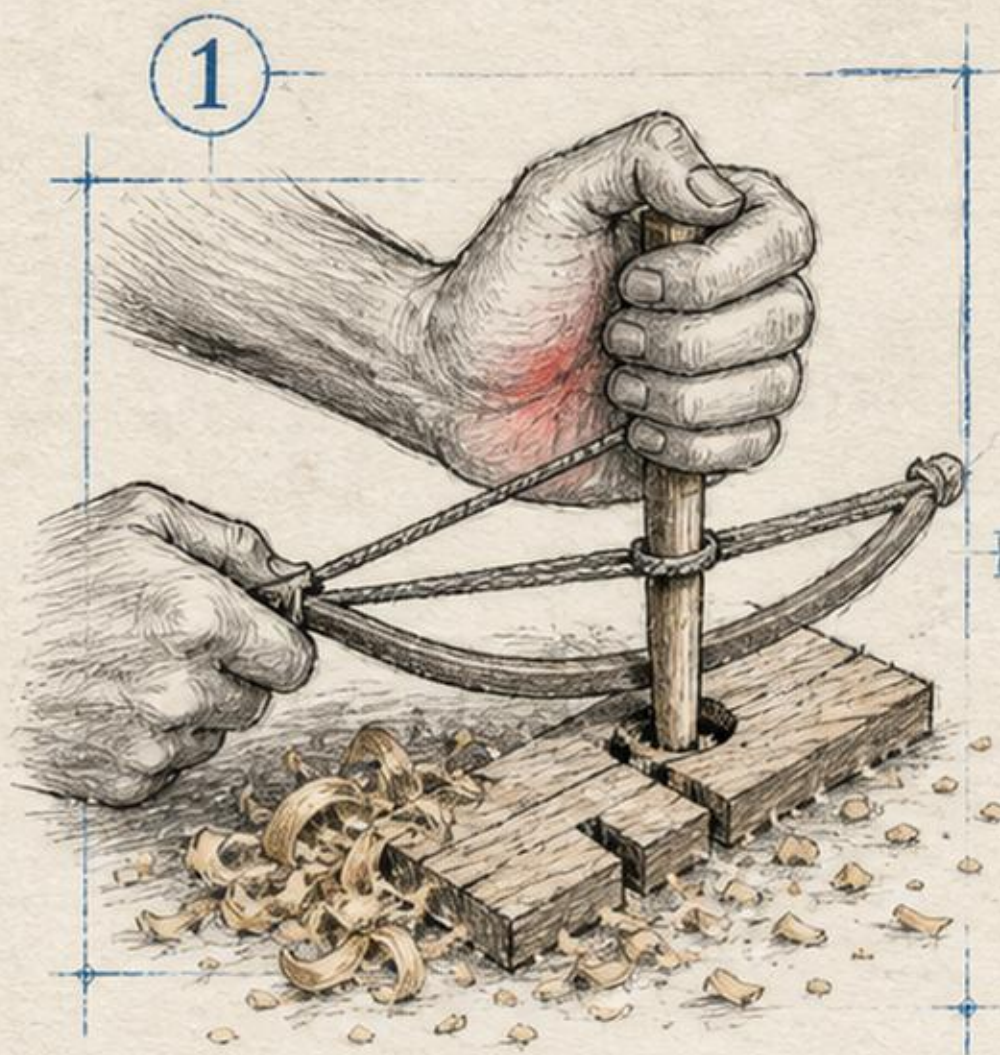
压力

1秒

2秒

3秒





跪地旋转

就是没有烟

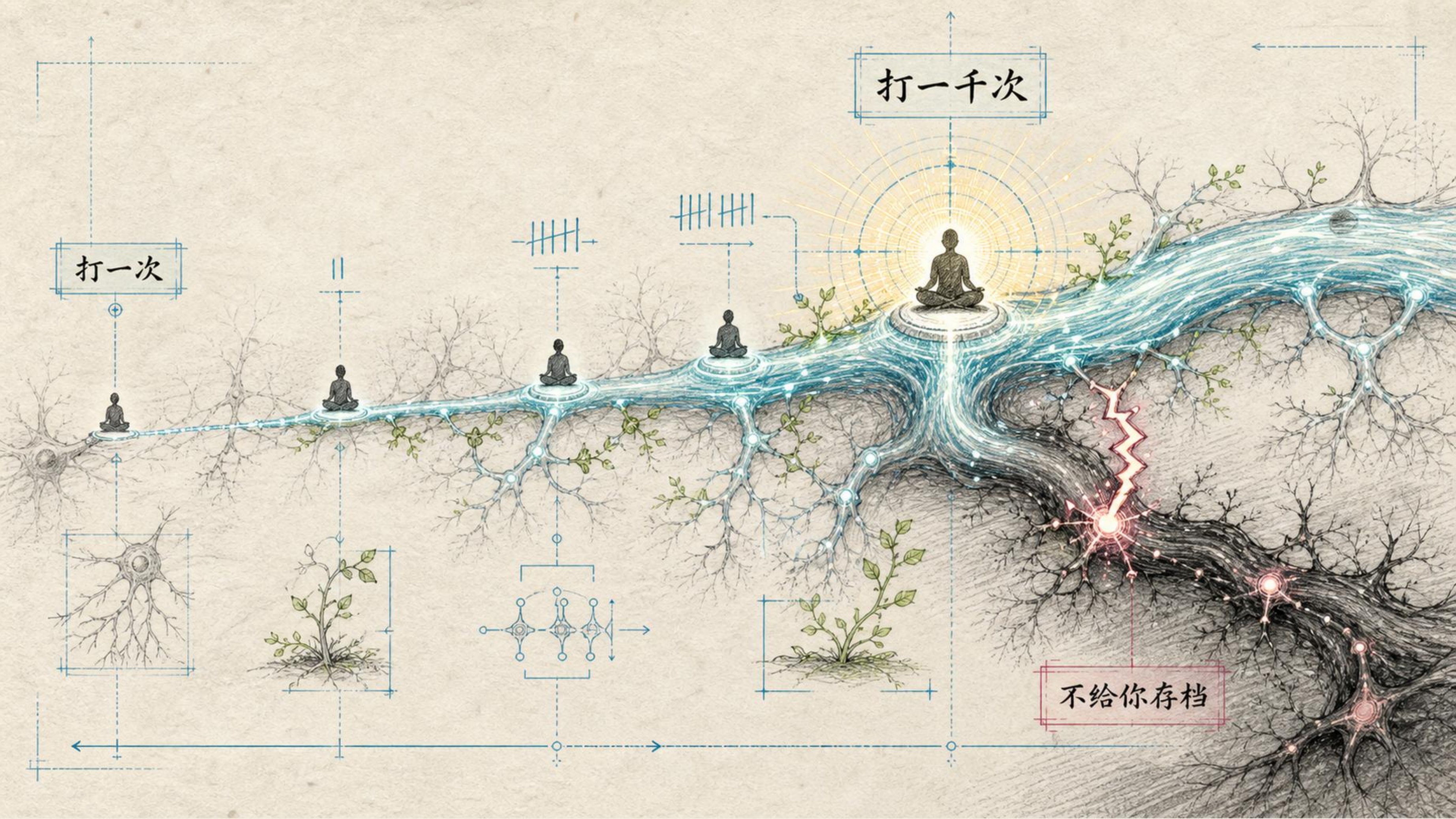
唯一能做的就是不停



打一次

打一千次

不给你存档



慧

享乐账户

清明账户

理性分析

算清楚一笔账

- 73
+ 48
121
- 37
- 84
x 365
30660



小止观

夫修道者，先须识乐本非真。
若计世间乐，无常变异，

乐少苦多

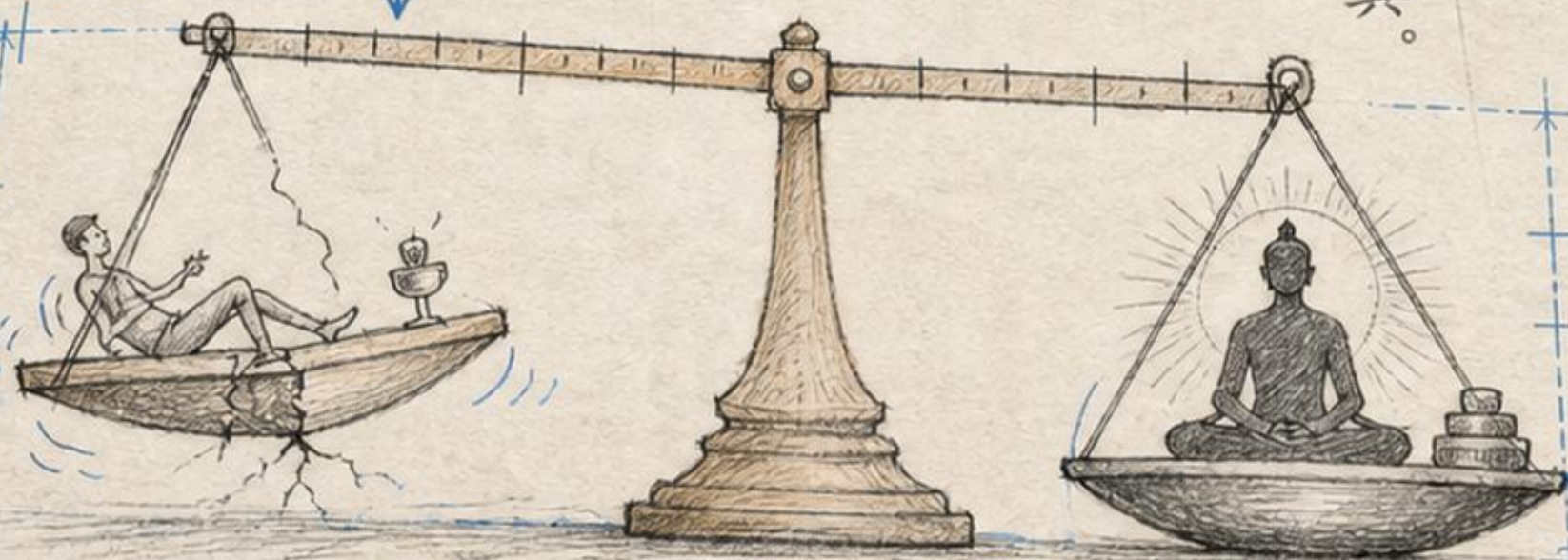
安全不实，究竟非乐。

是故当勤修止观，厥心无散乱，

离诸过患，得漏无为

常乐我净，名真实乐。

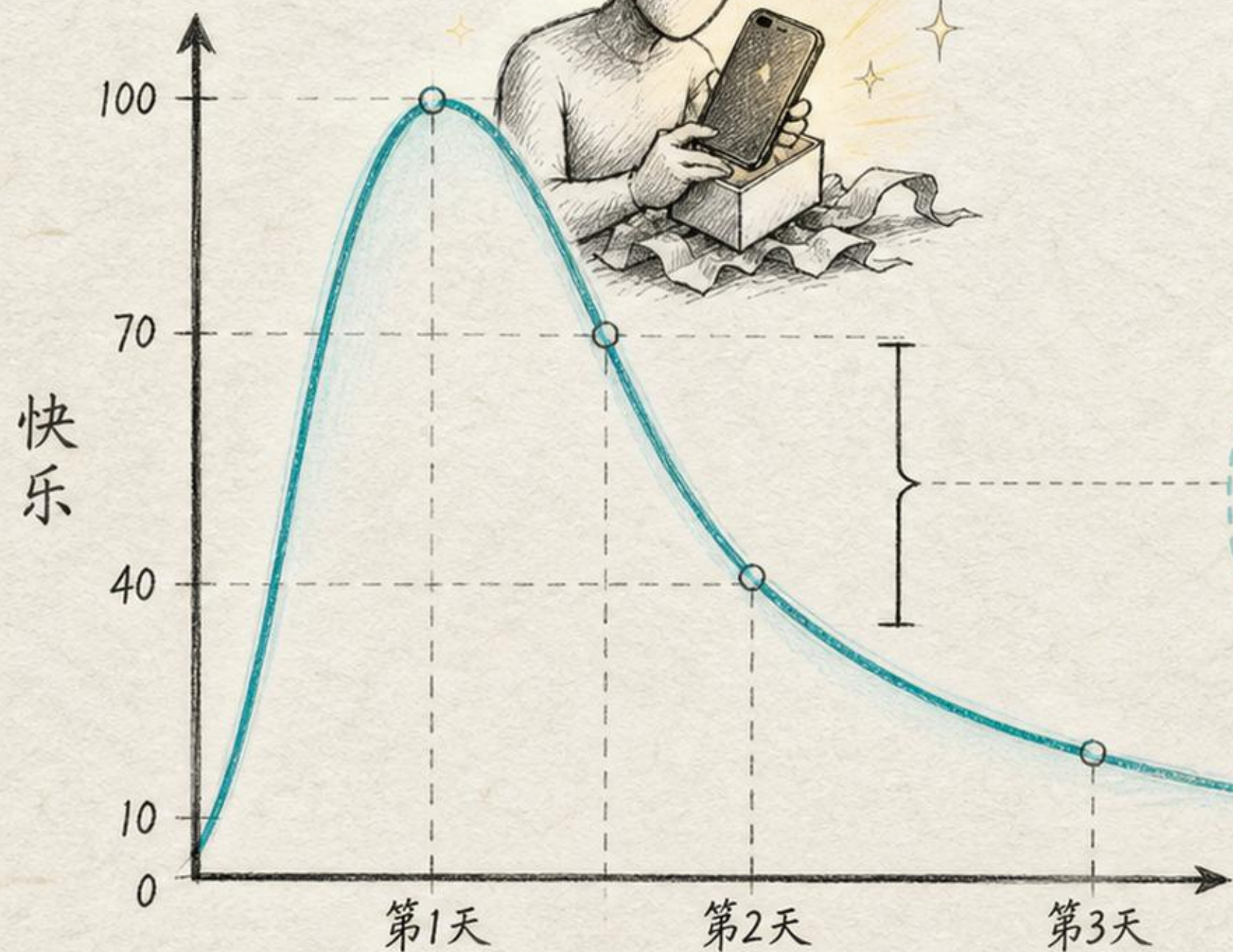
是故学者，宜熟思之。



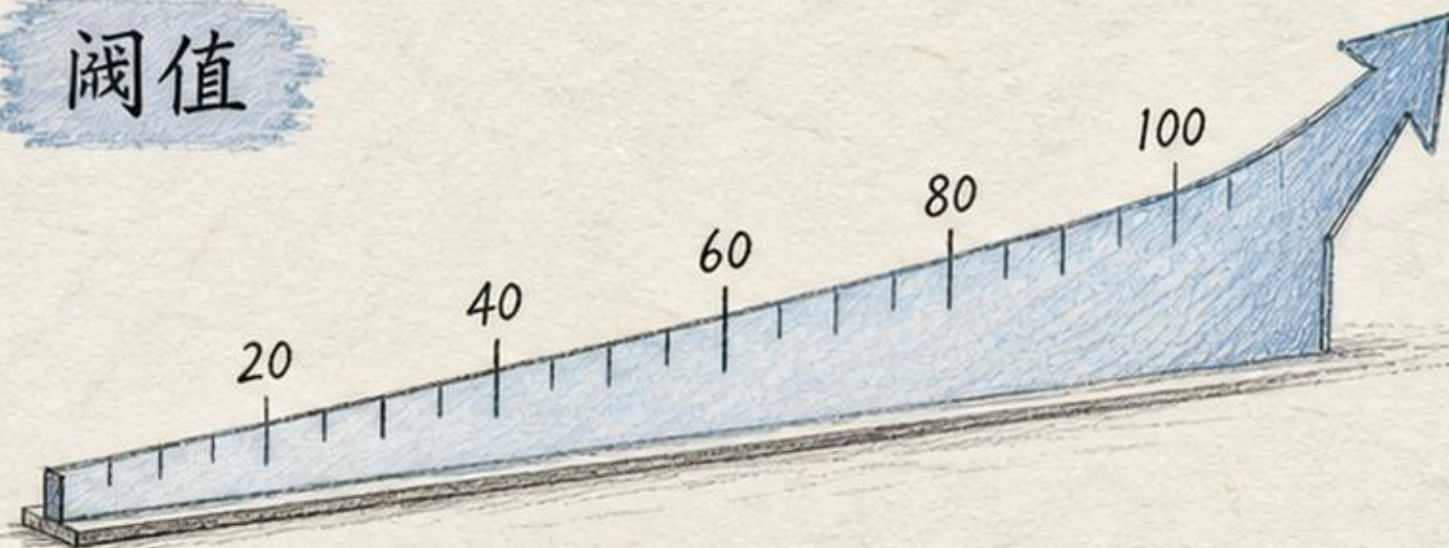
风险收益分析



半衰期



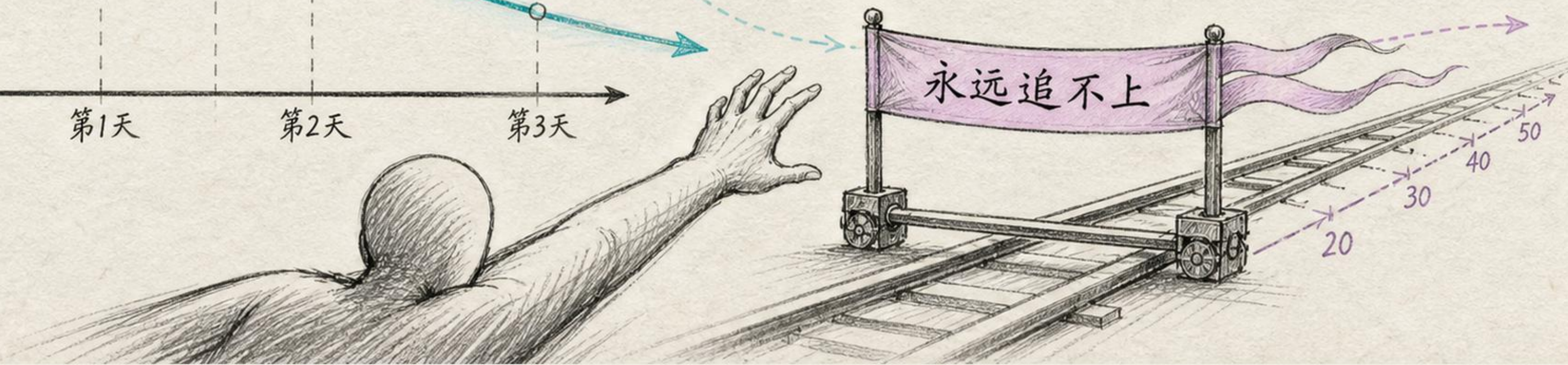
阈值

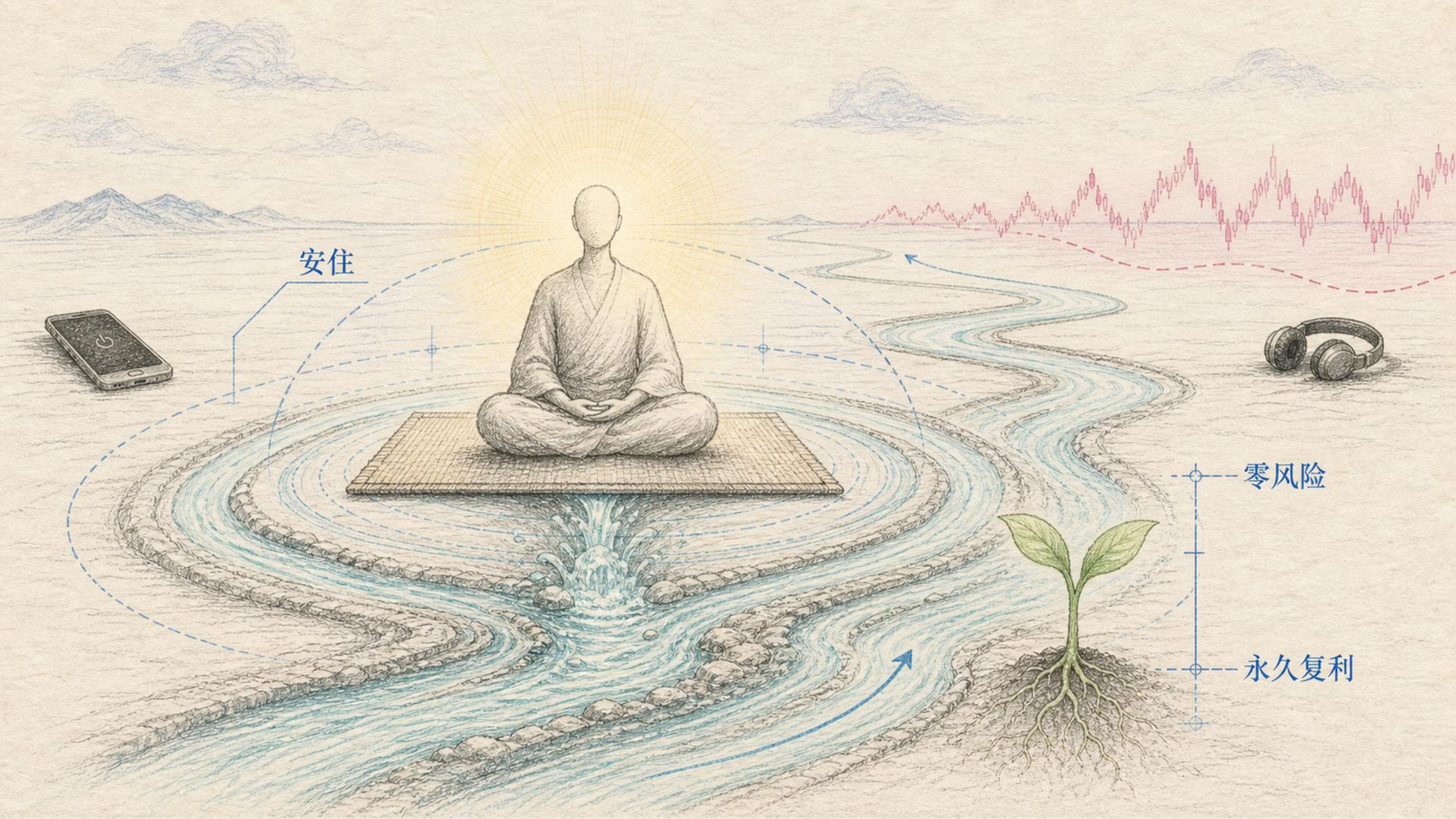


高风险



永远追不上





安住

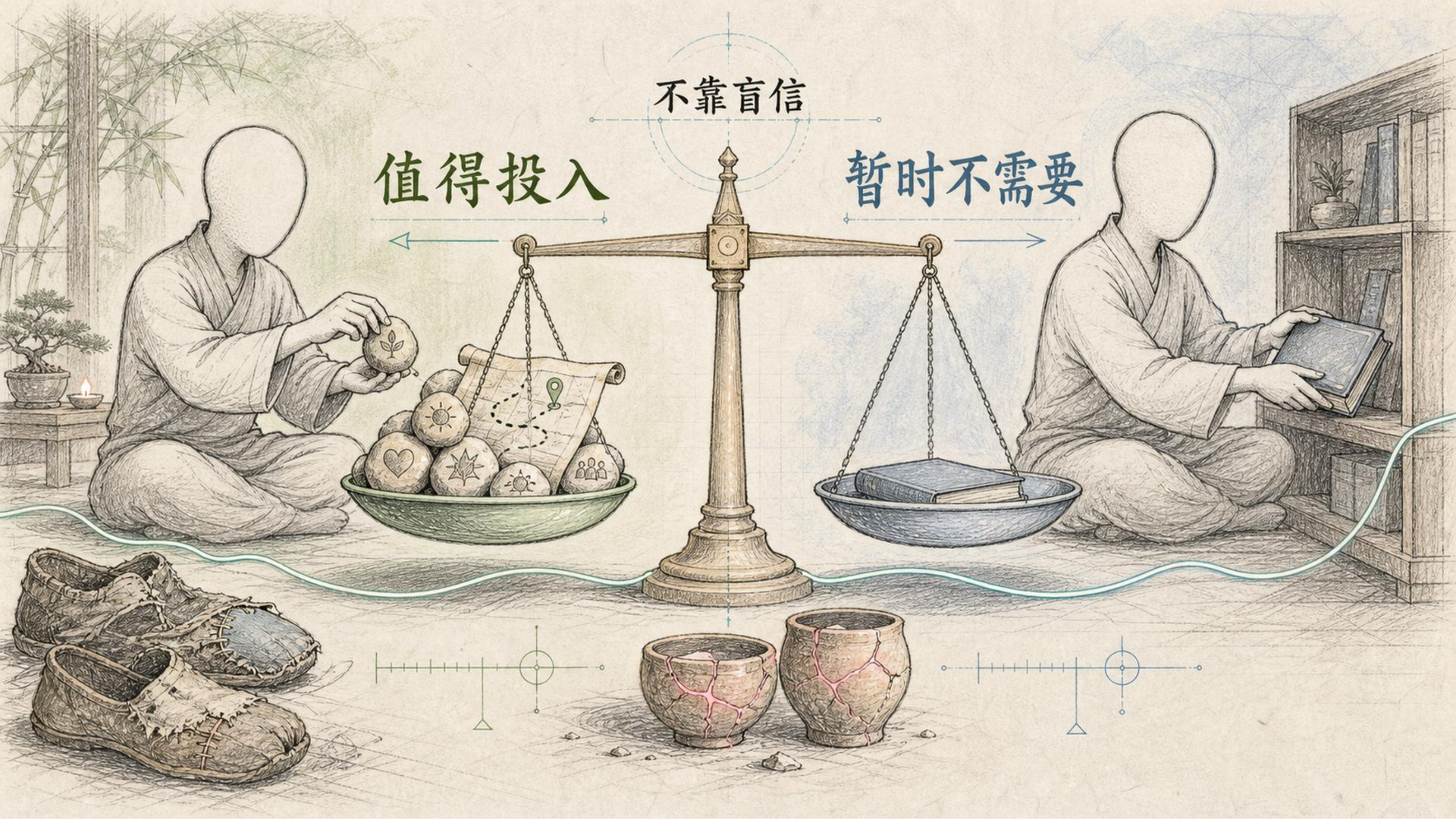
零风险

永久复利

不靠盲信

值得投入

暂时不需要



一心

心如金刚

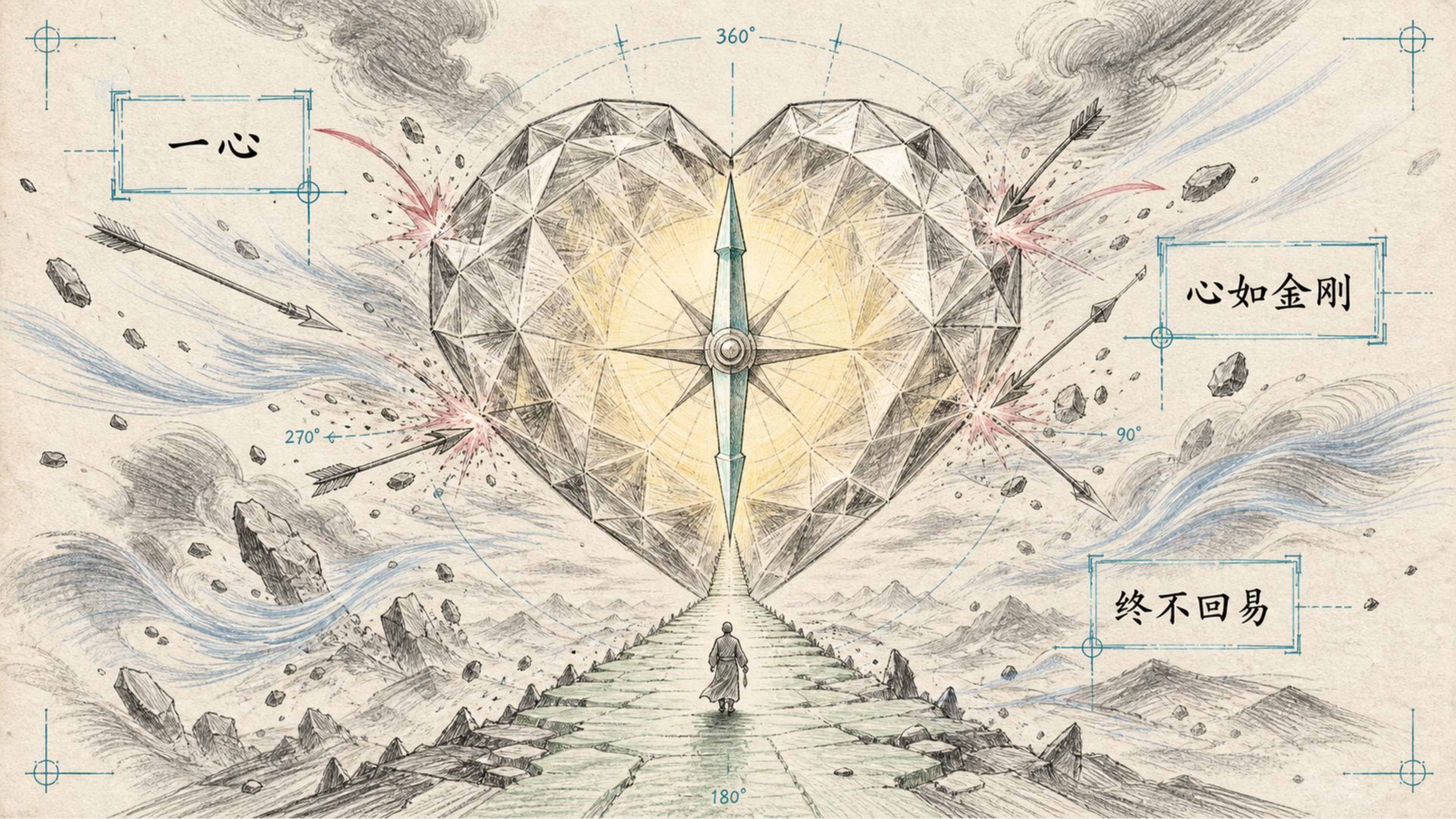
终不回易

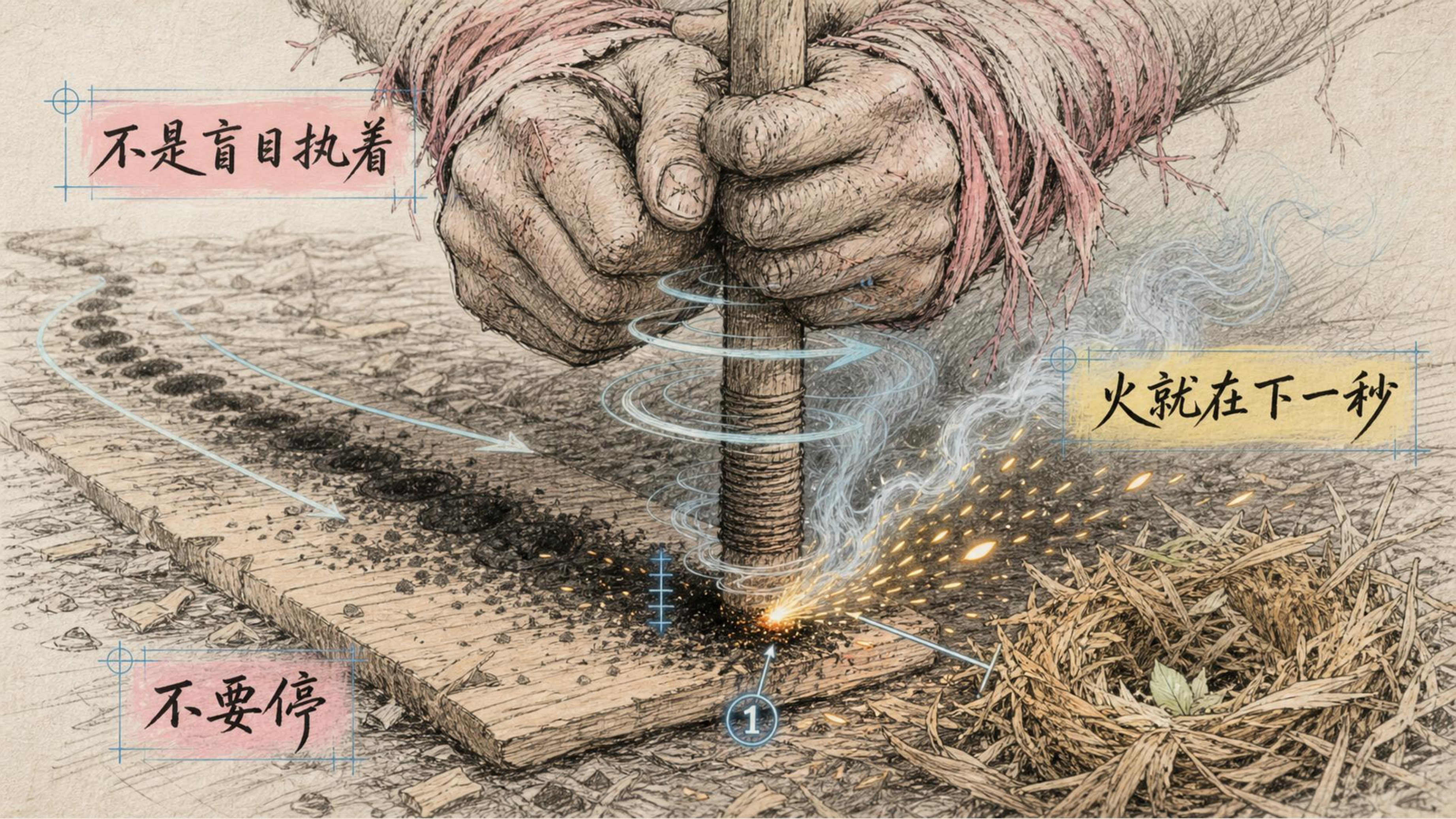
360°

270°

90°

180°





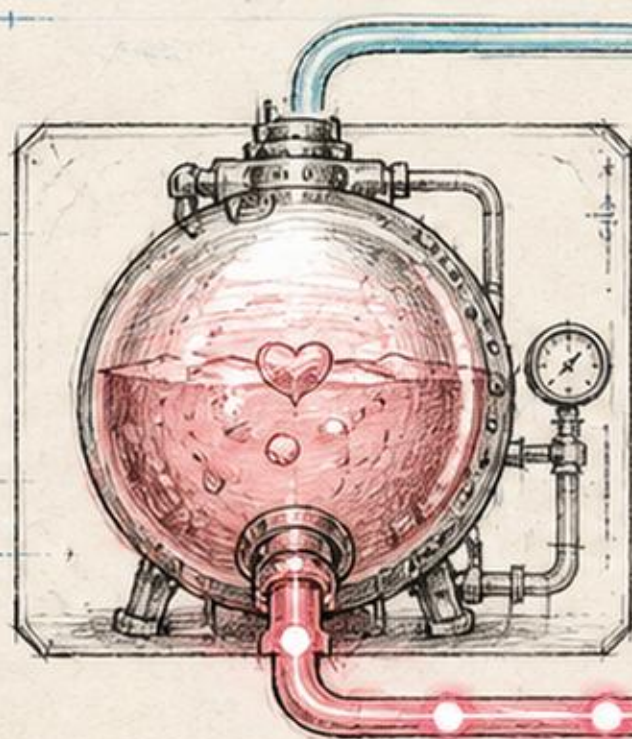
不是盲目执着

火就在下一秒

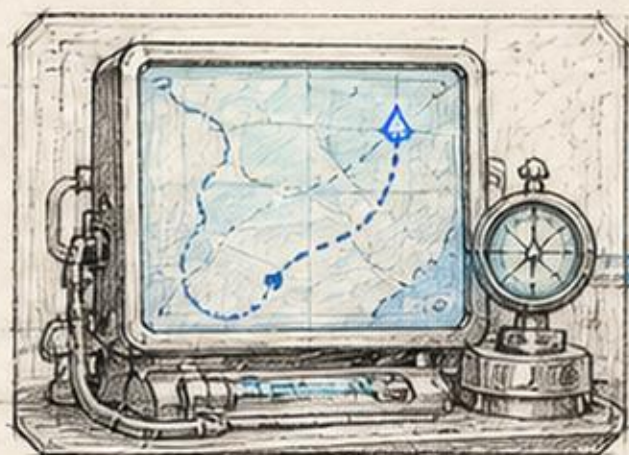
不要停

1

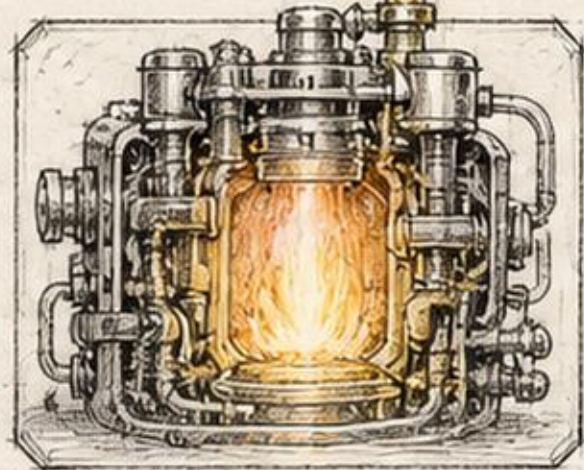
①
欲是燃料



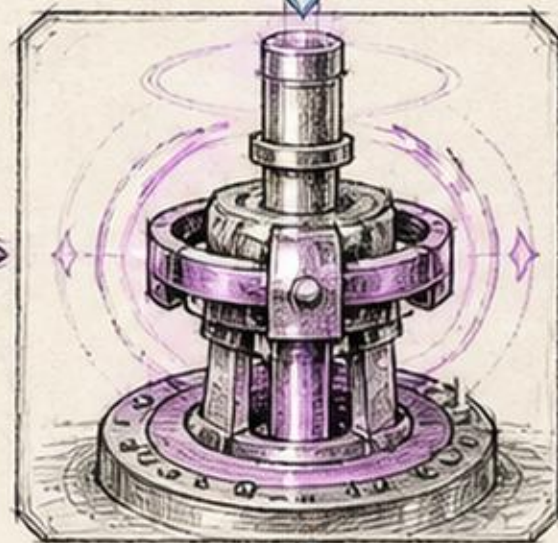
②
念是导航



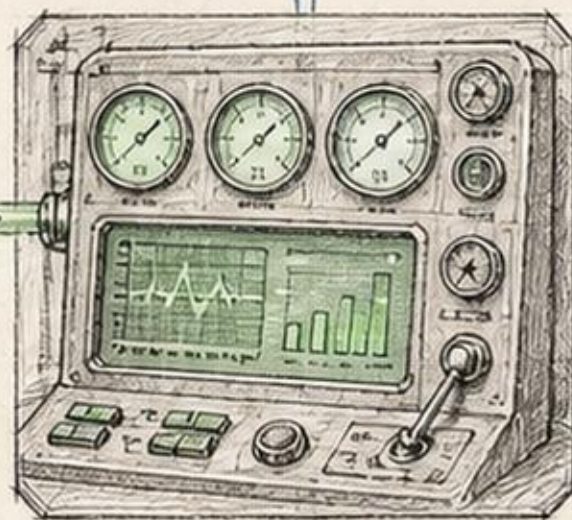
③
精进是引擎



⑤
一心是方向锁定



④
慧是仪表盘



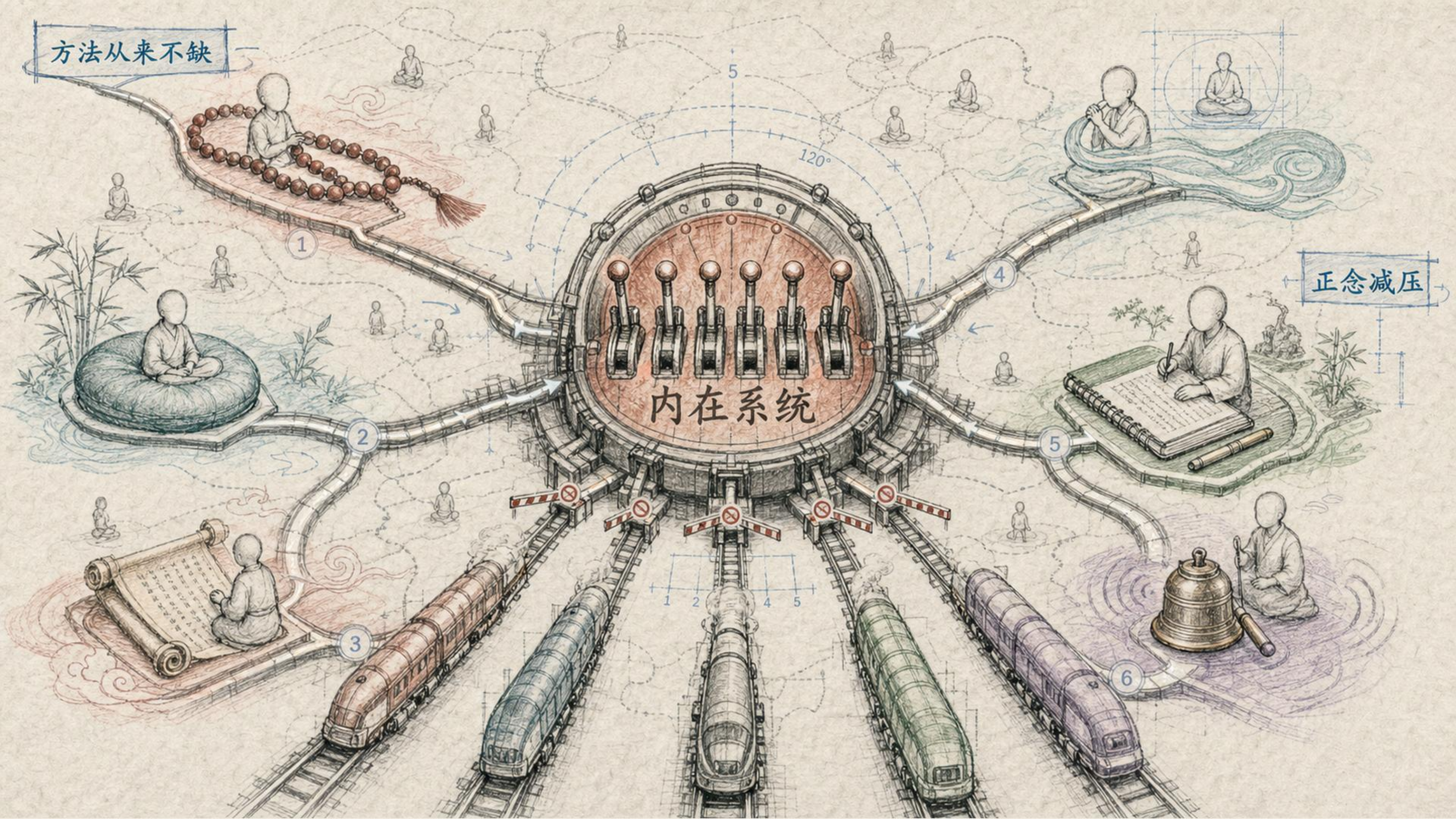


先止后观

做之前，
先成为什么样的人

解深密经

方法从来不缺



正念减压

内在系统



五个开关

1
2
3
4
5

三个月脱胎换骨

三年还在原地

360°

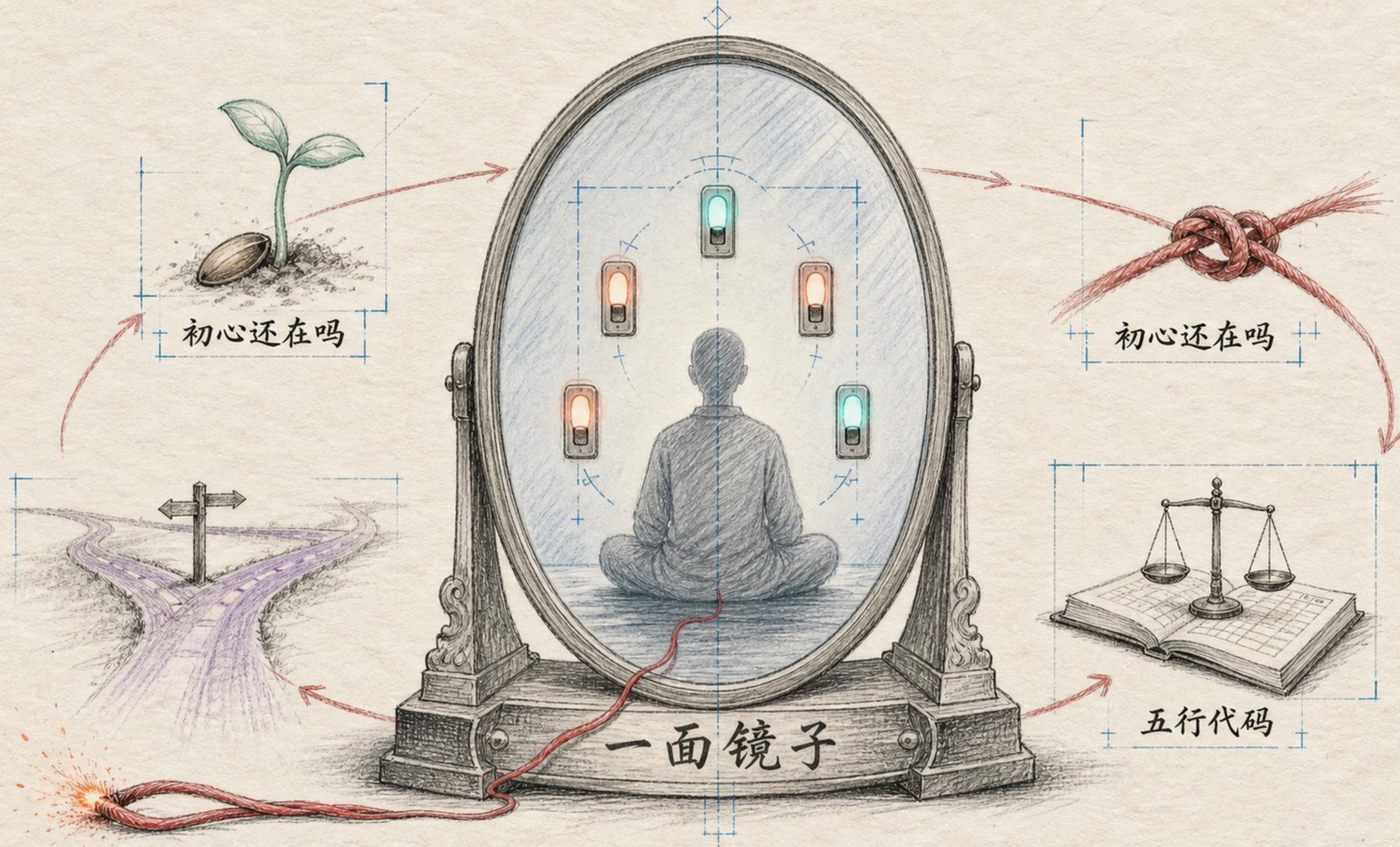
原地打转

① 焦虑驱动

② 念断了

③





初心还在吗

初心还在吗

一面镜子

五行代码

不只是修行

底层结构

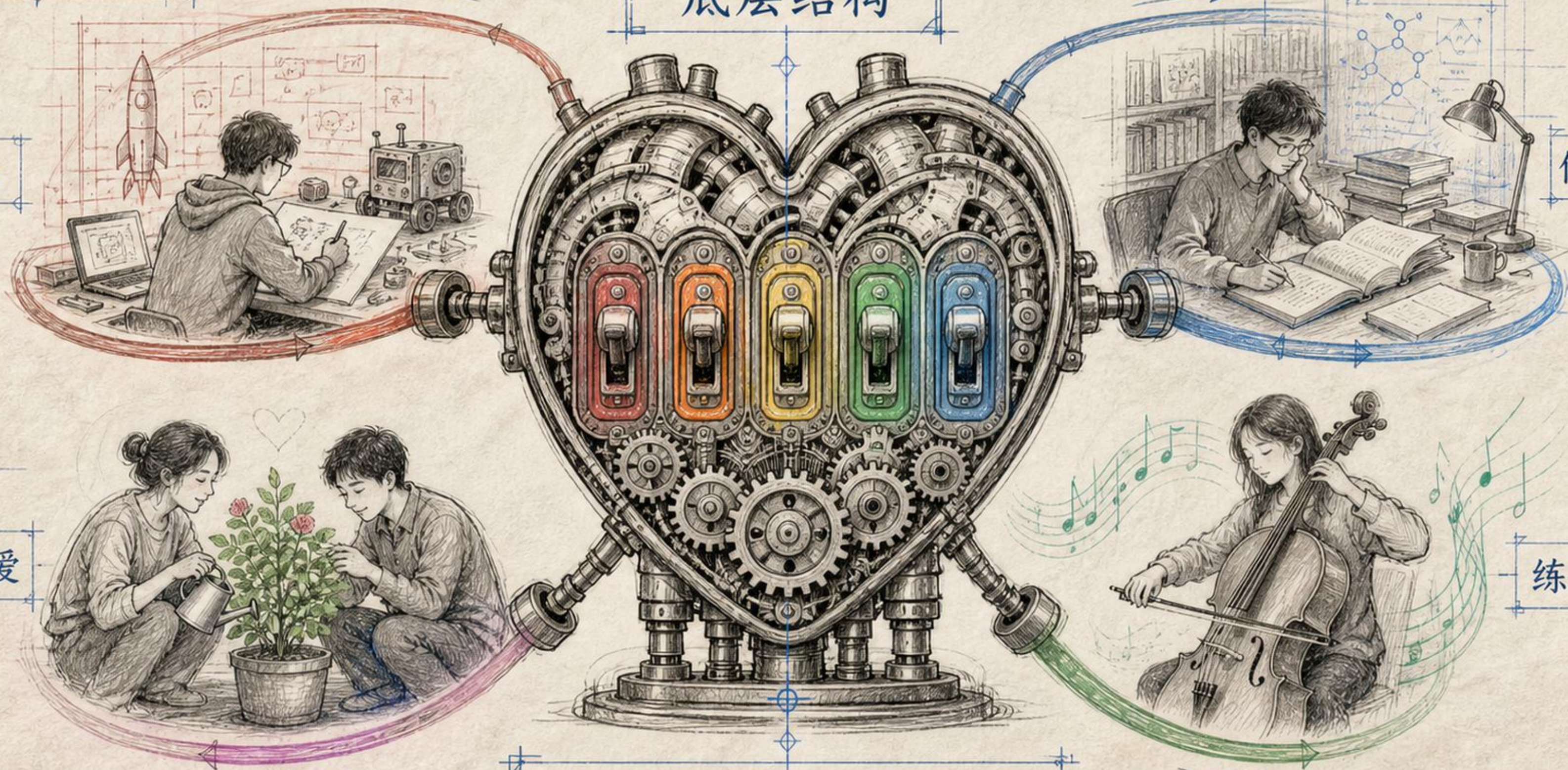
创业

做学问

谈恋爱

练乐器

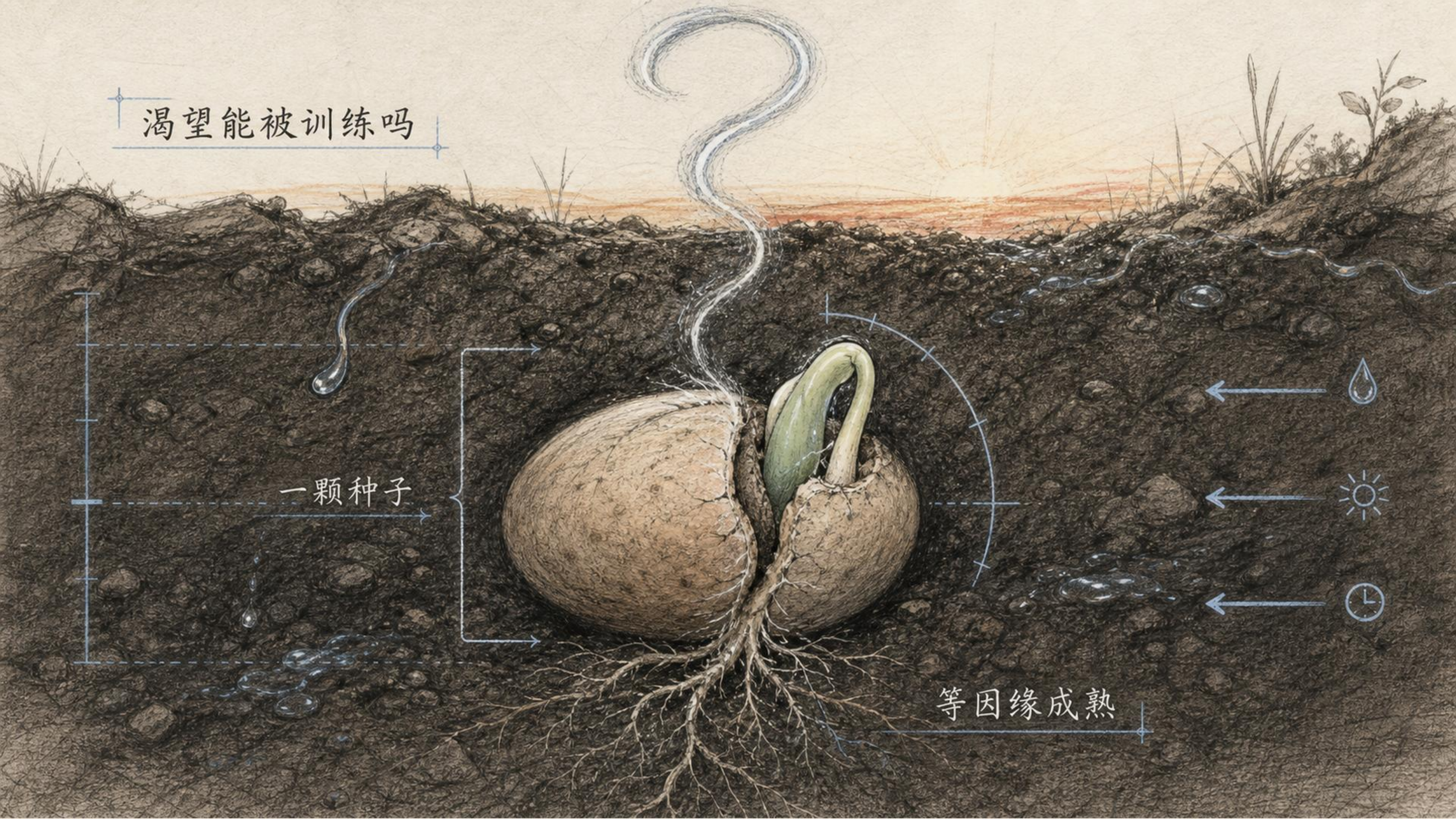
结构不变智慧不变

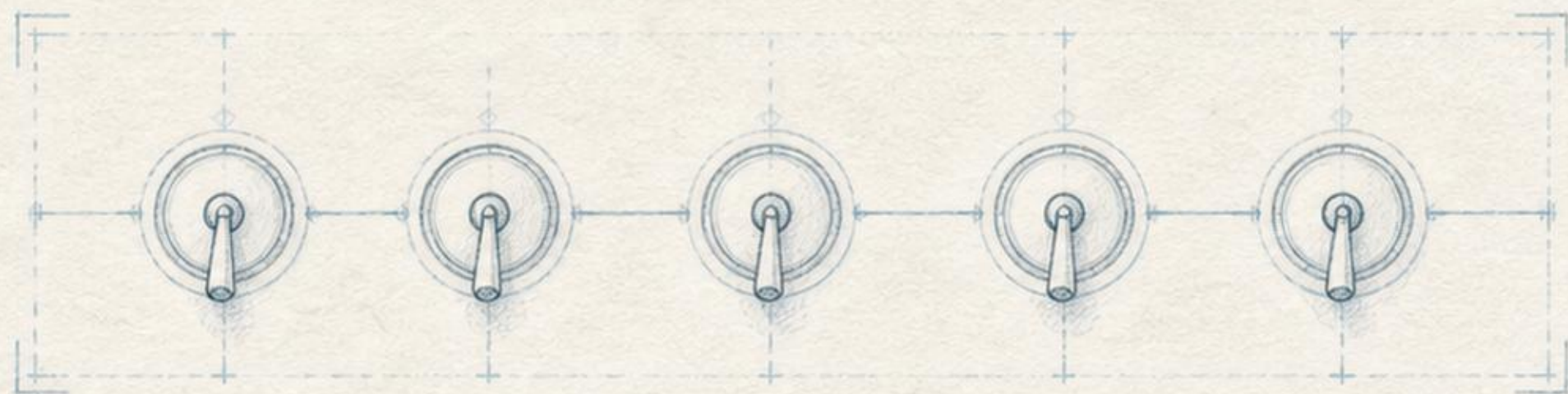


渴望能被训练吗

一颗种子

等因缘成熟





你觉得呢



我们下期见