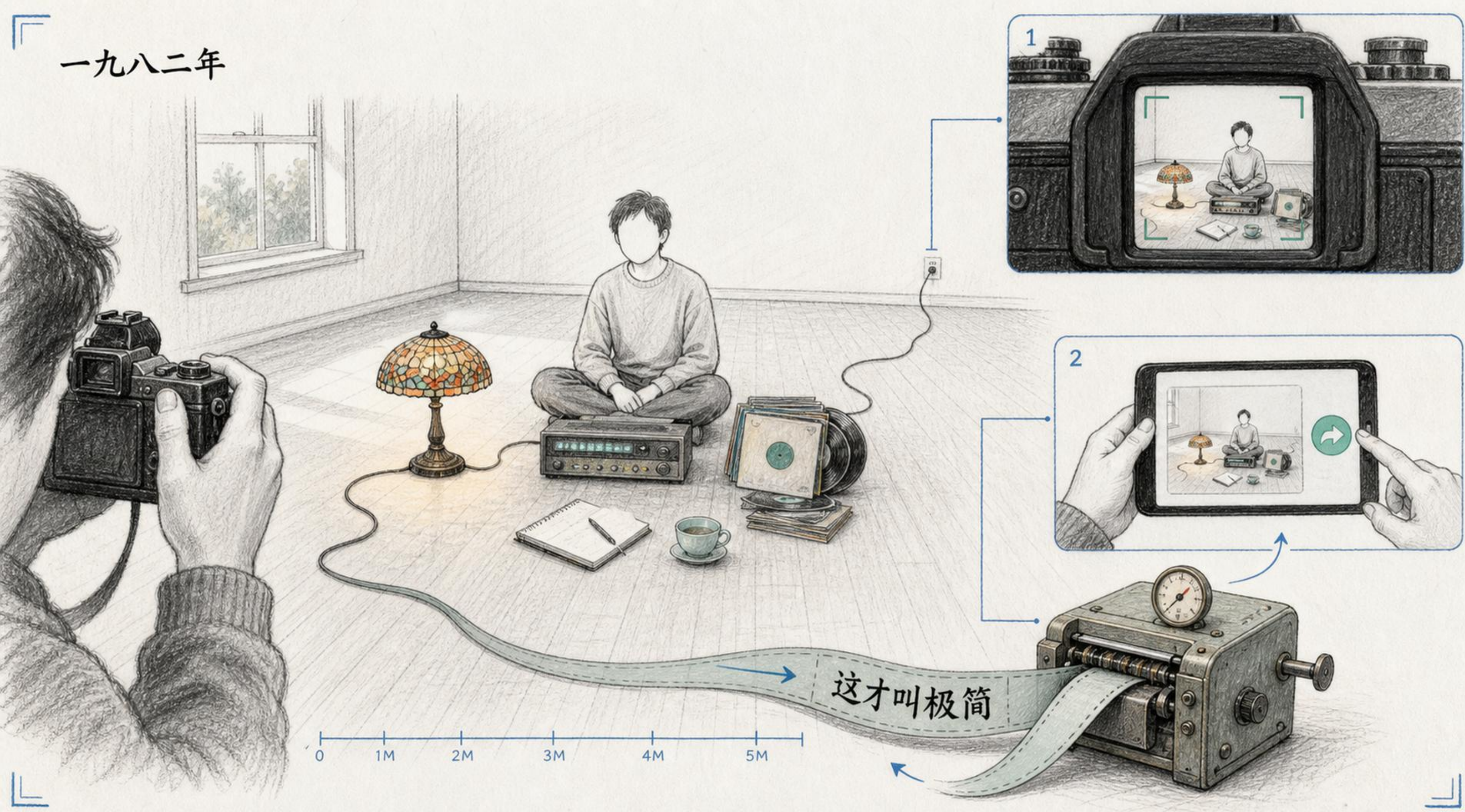
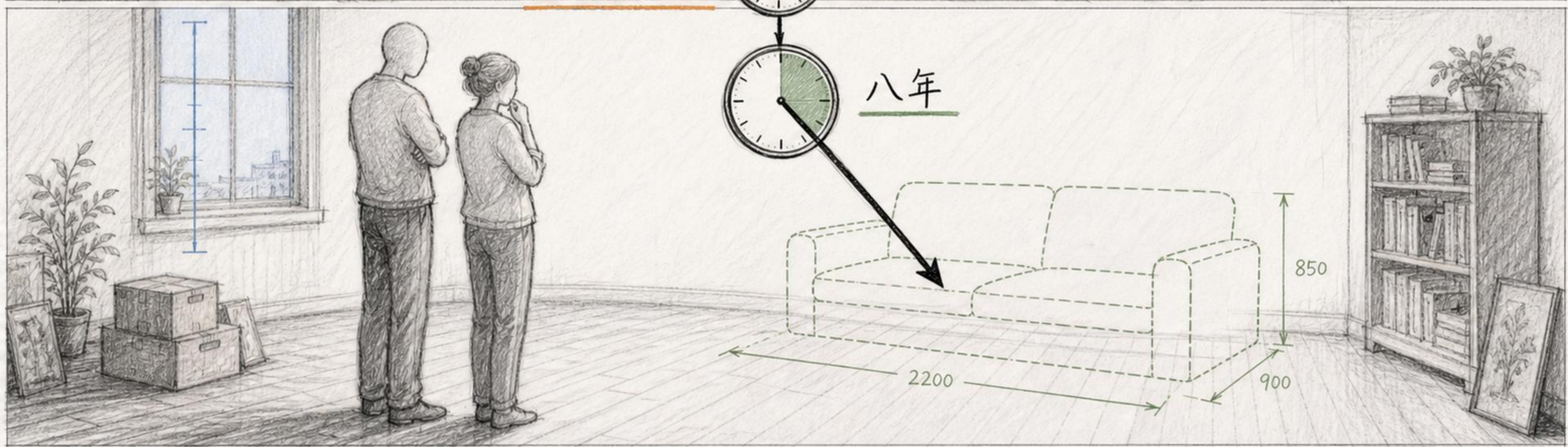


一九八二年

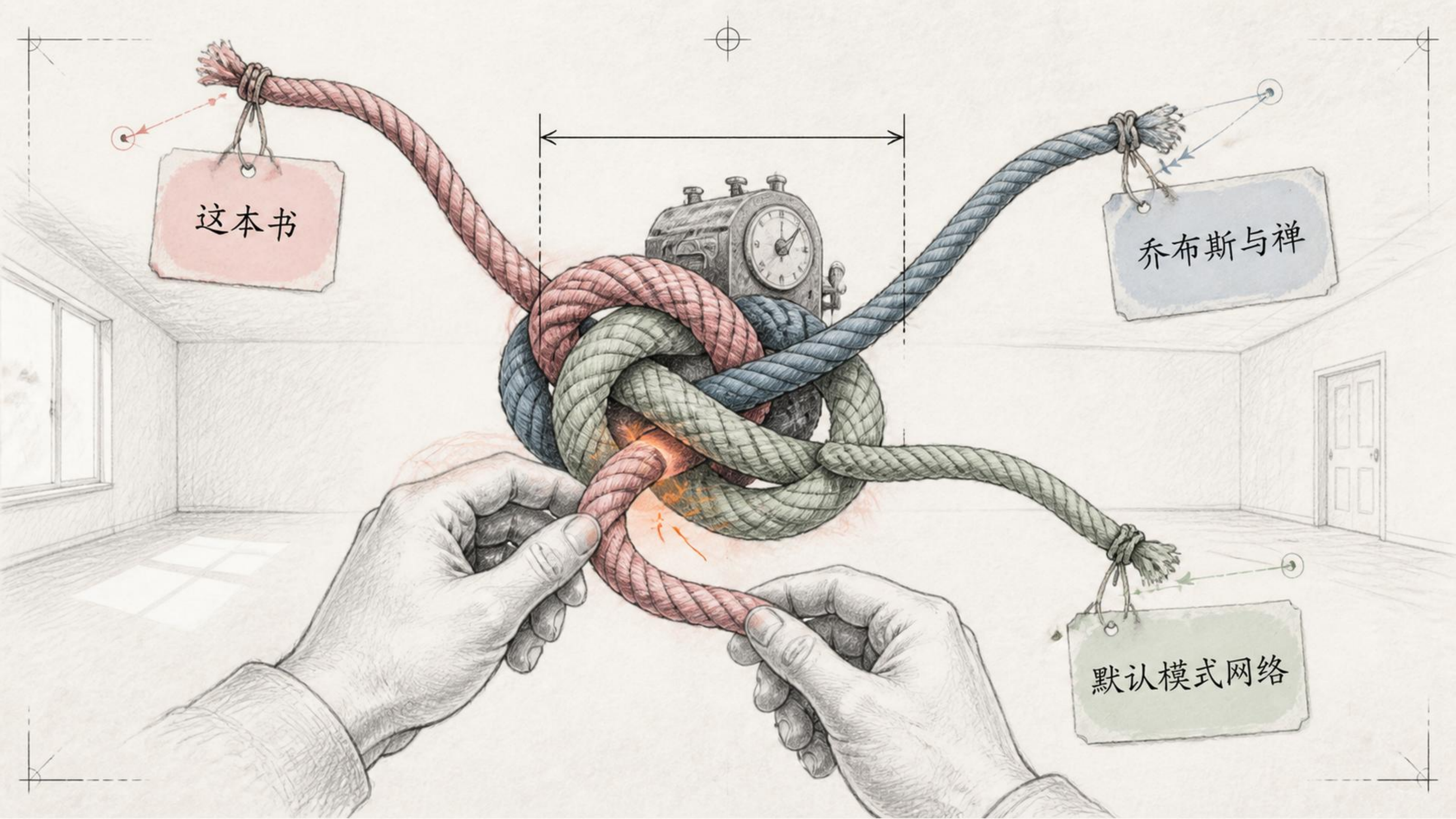






一封来信

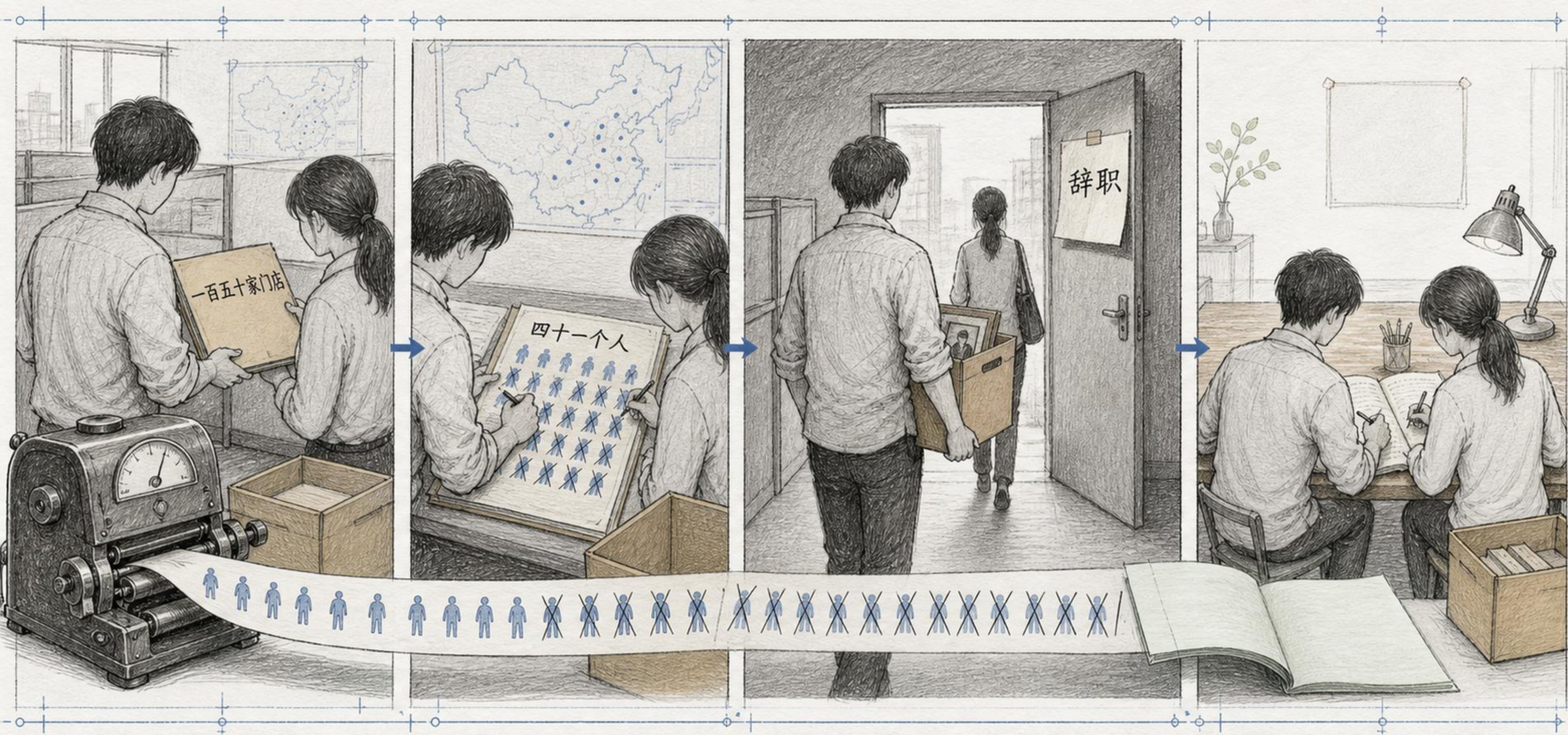
《极简主义》



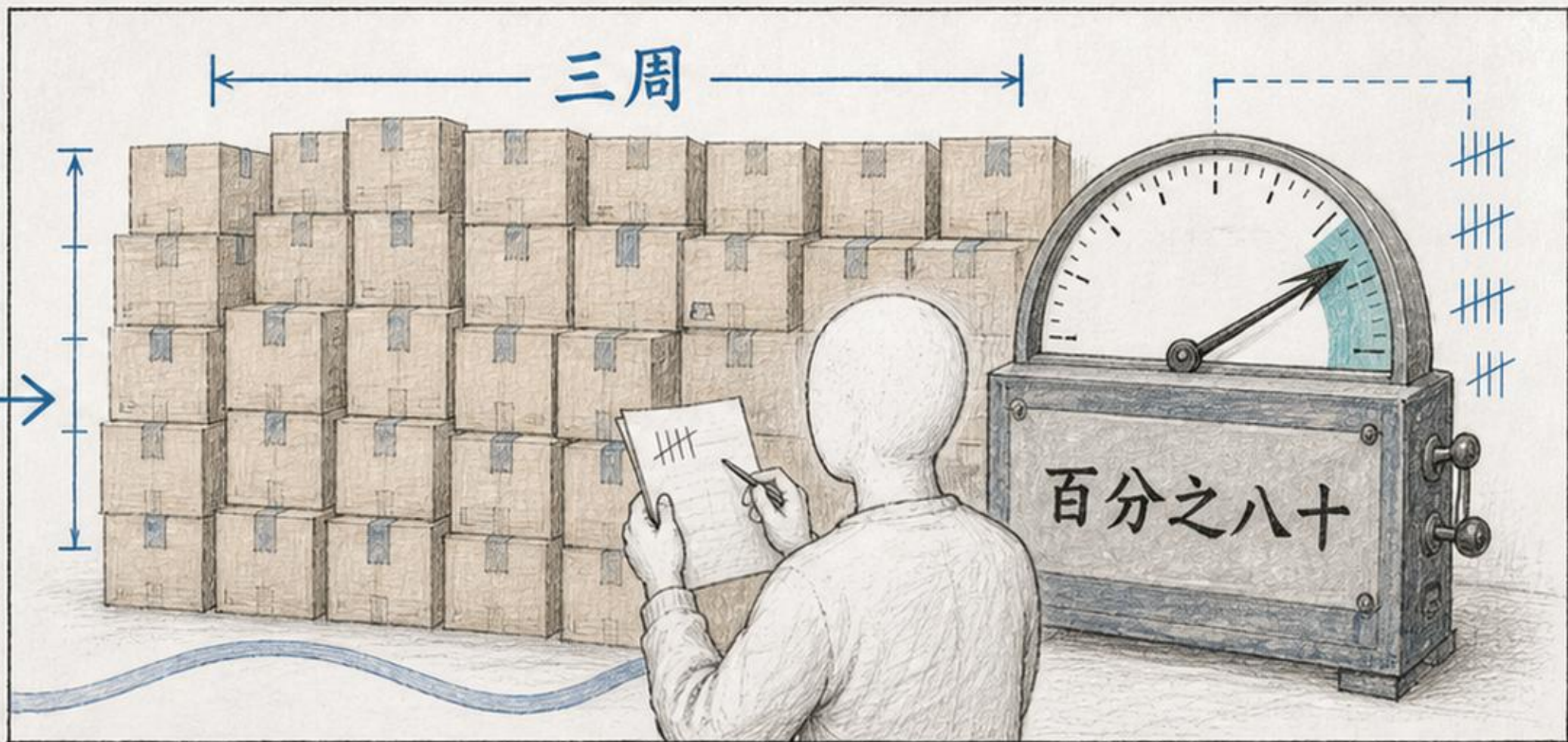
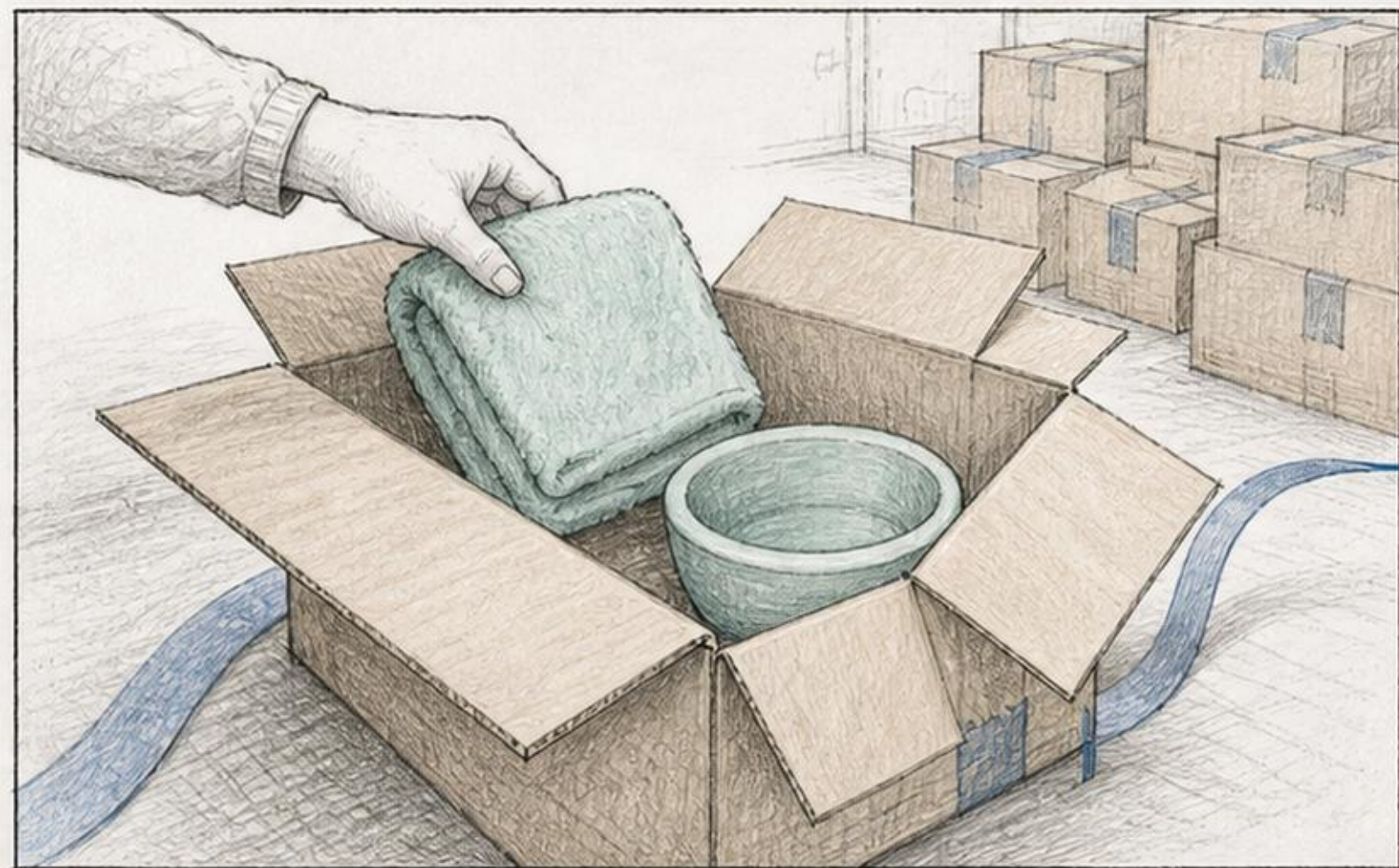
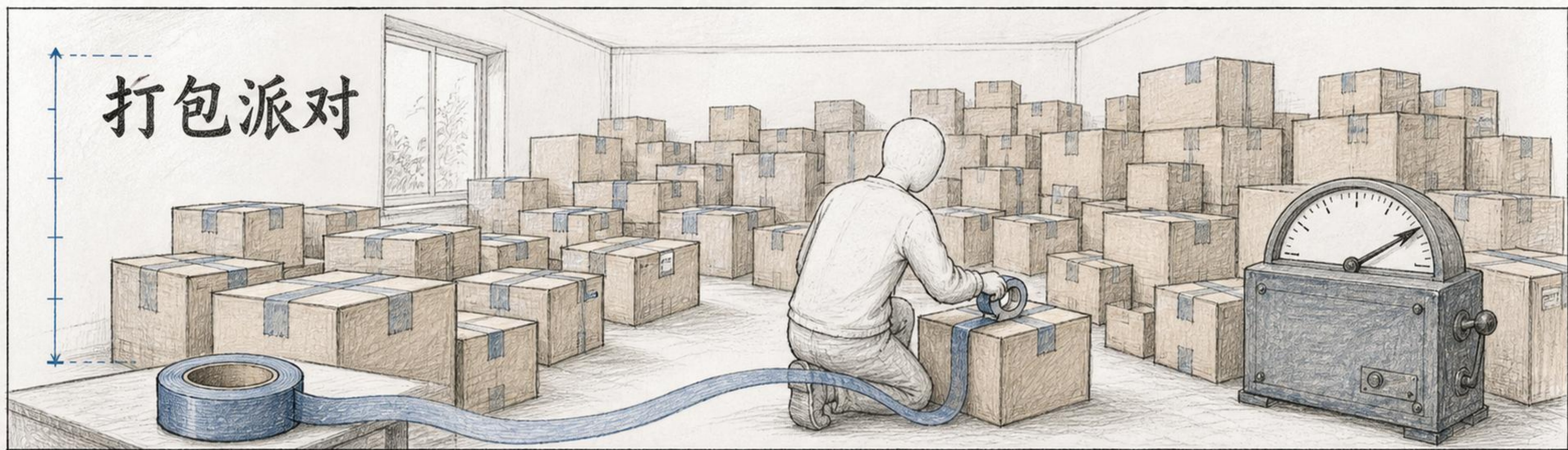
这本书

乔布斯与禅

默认模式网络

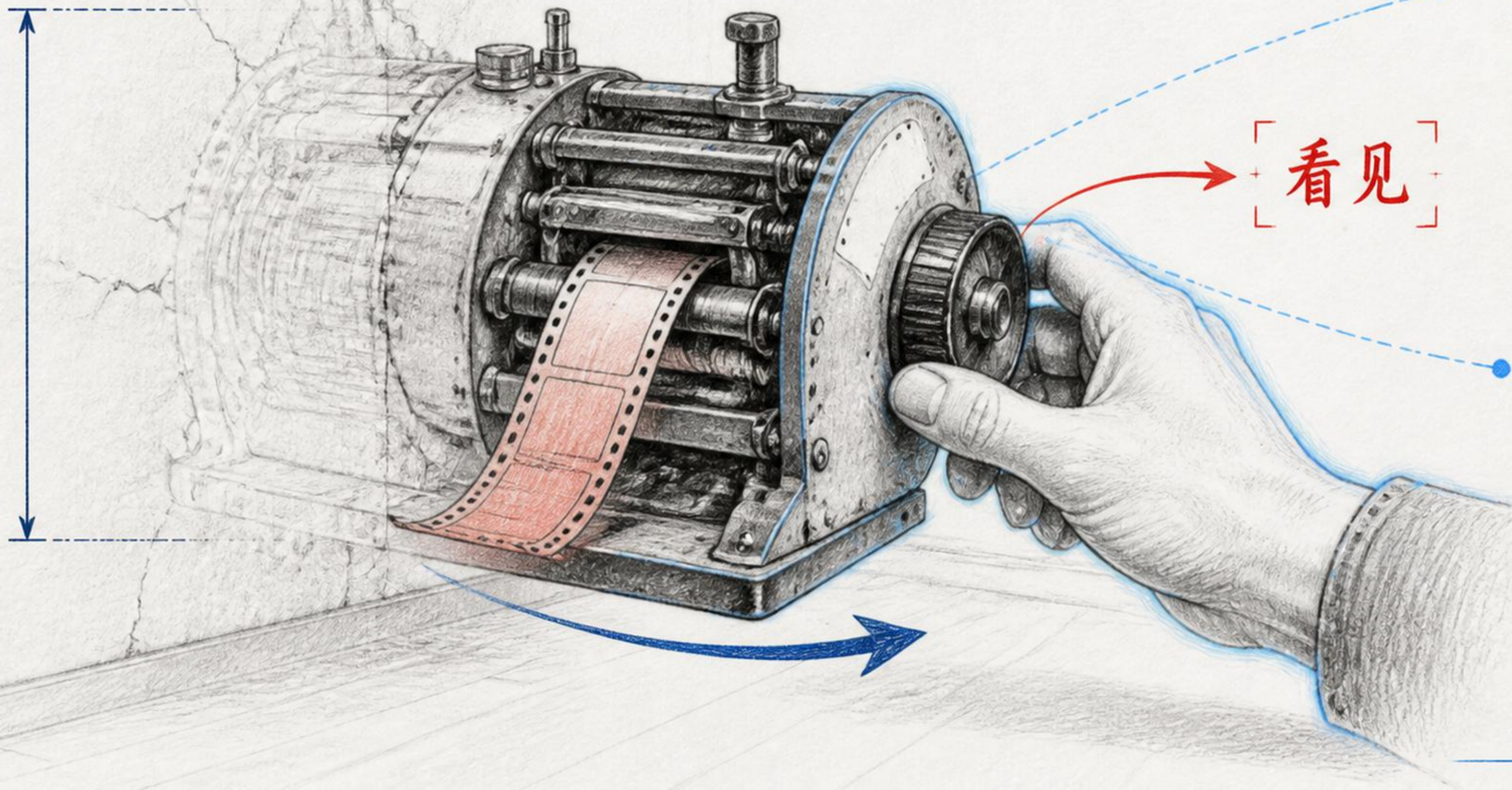


打包派对

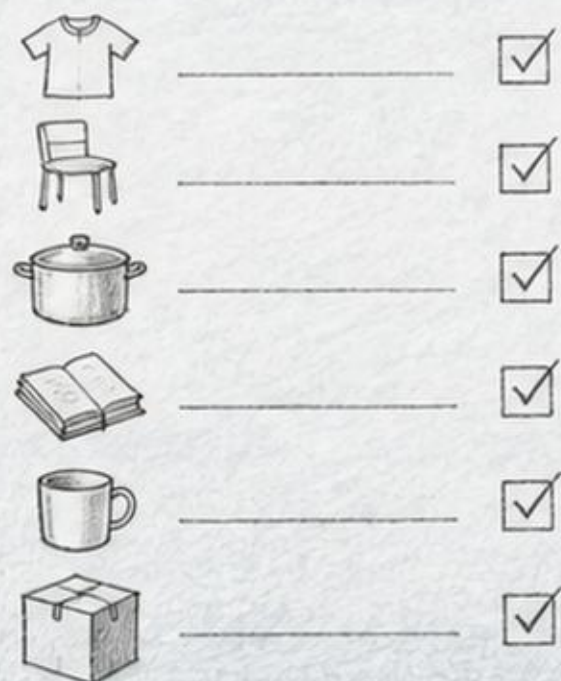


变成了墙的一部分

「看见」

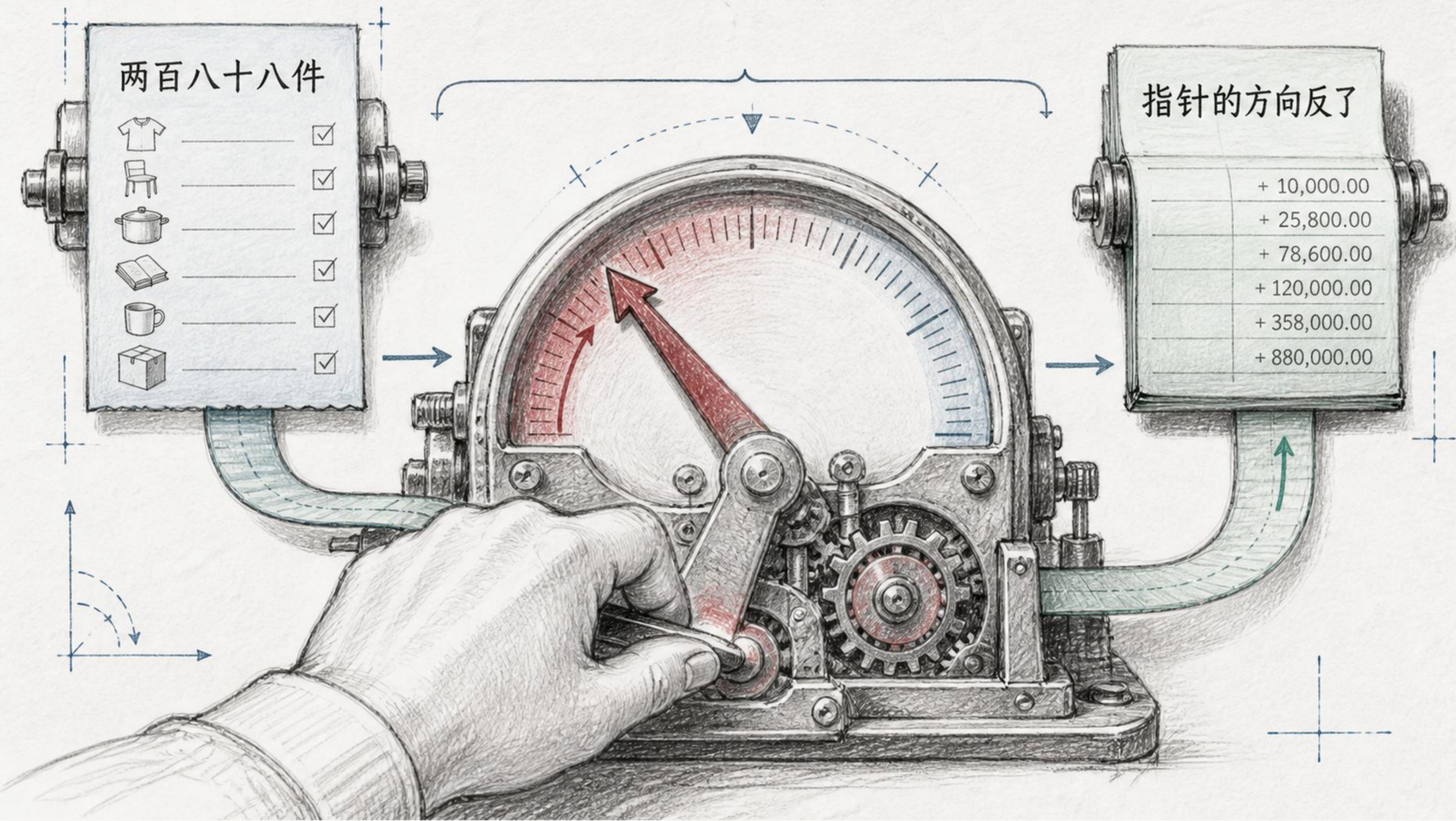


两百八十八件



指针的方向反了

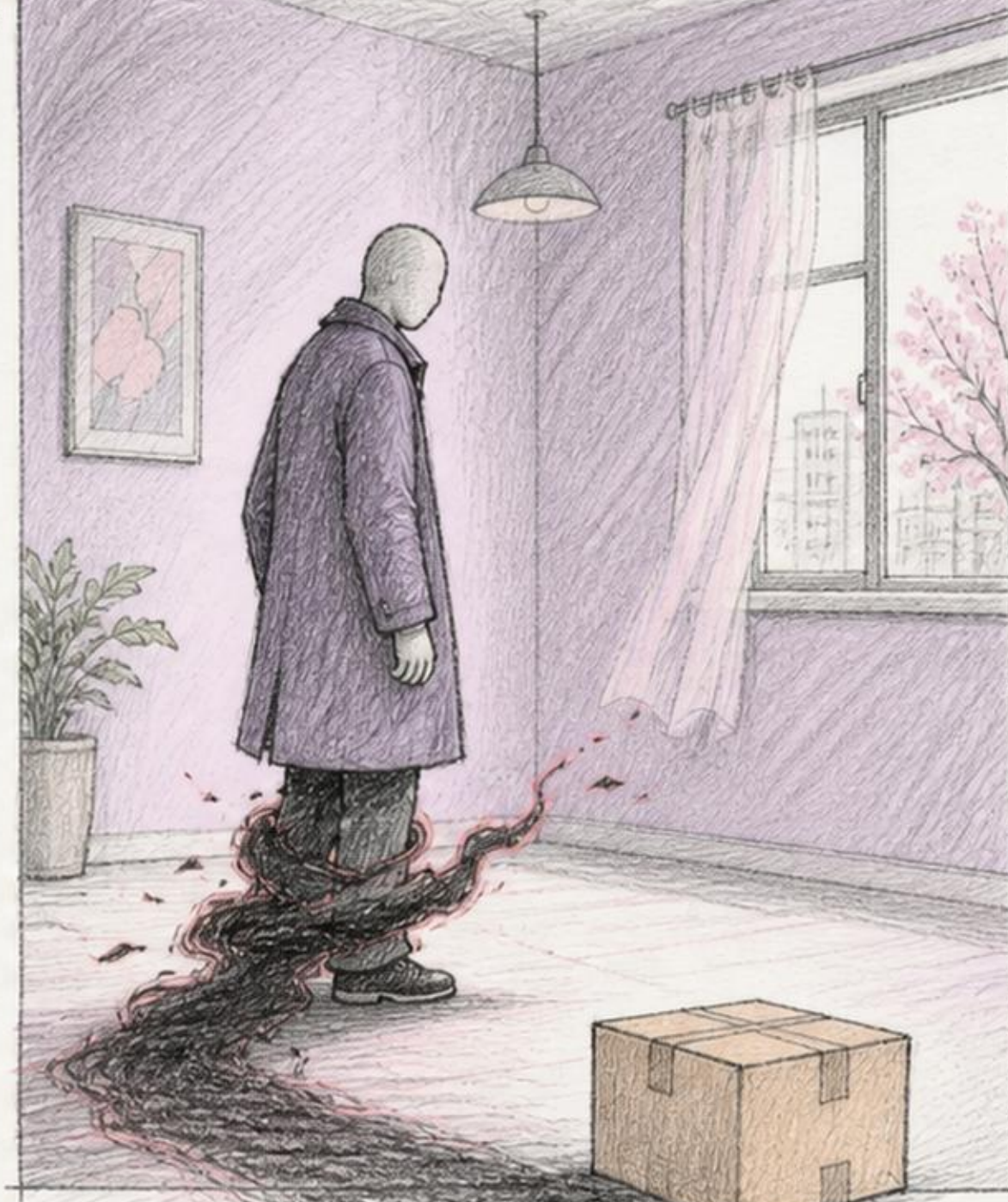
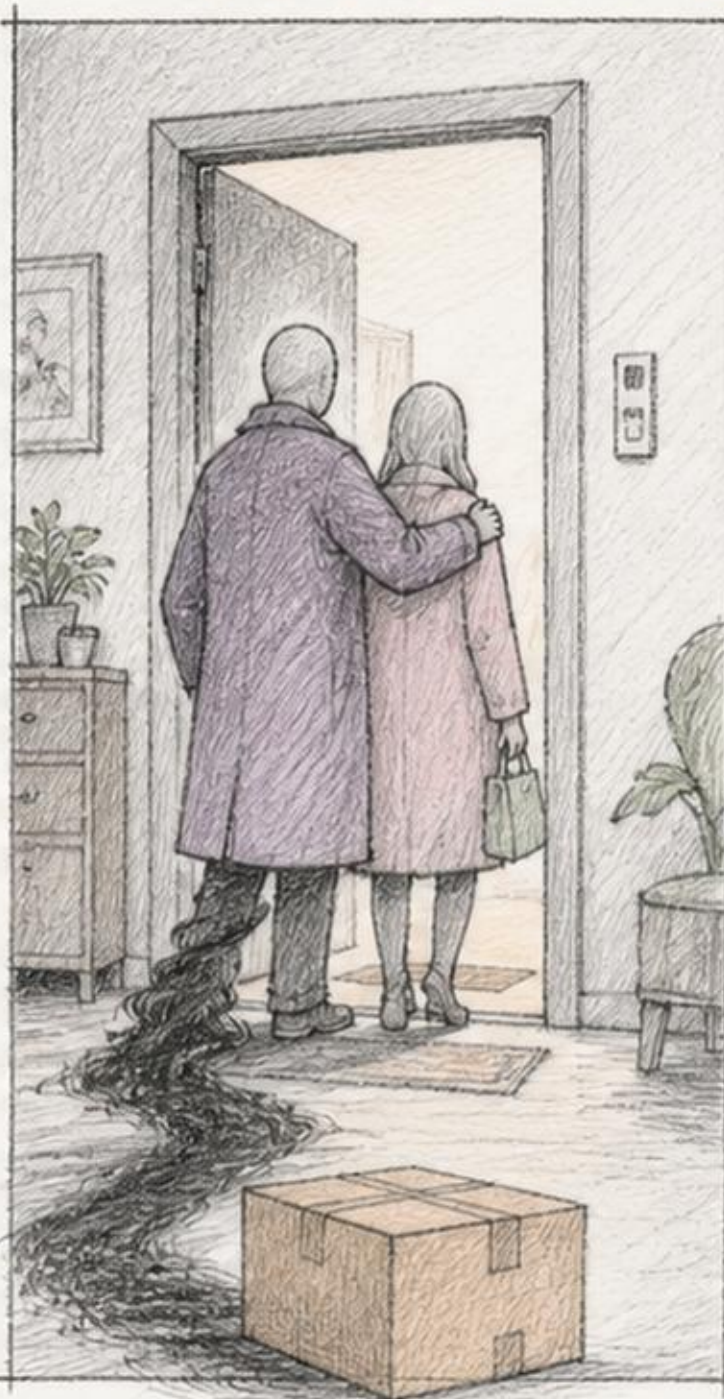
+ 10,000.00
+ 25,800.00
+ 78,600.00
+ 120,000.00
+ 358,000.00
+ 880,000.00



换掉的是境

六个月

那个憋屈感又回来了

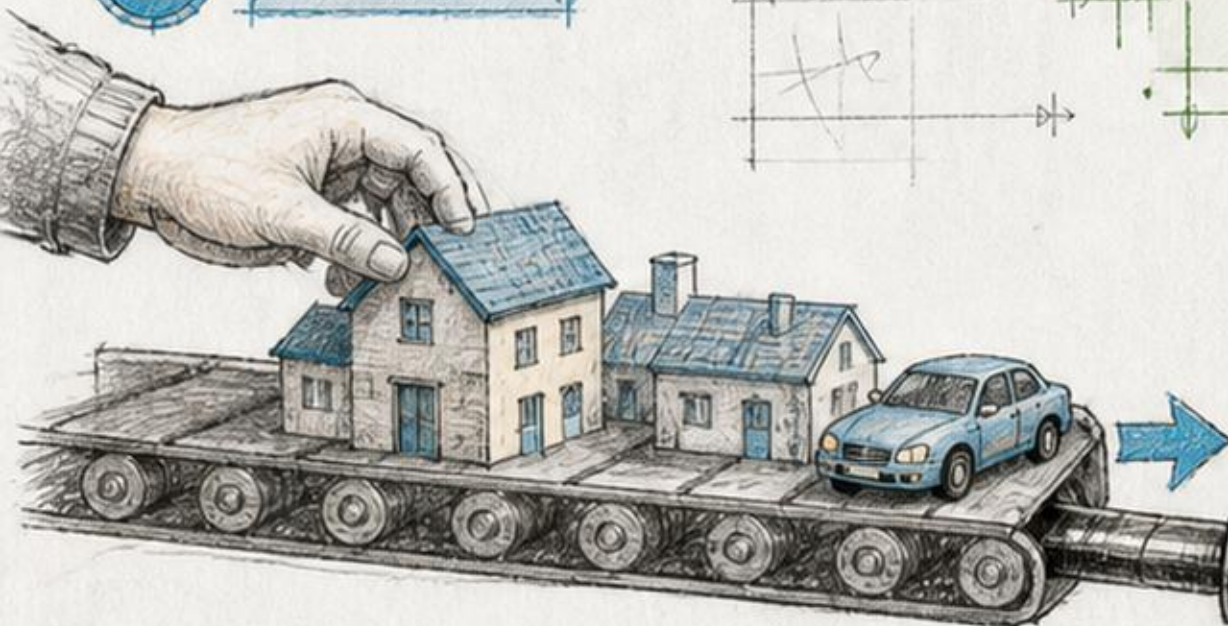


同一条影子，始终跟着

末那识这台机器

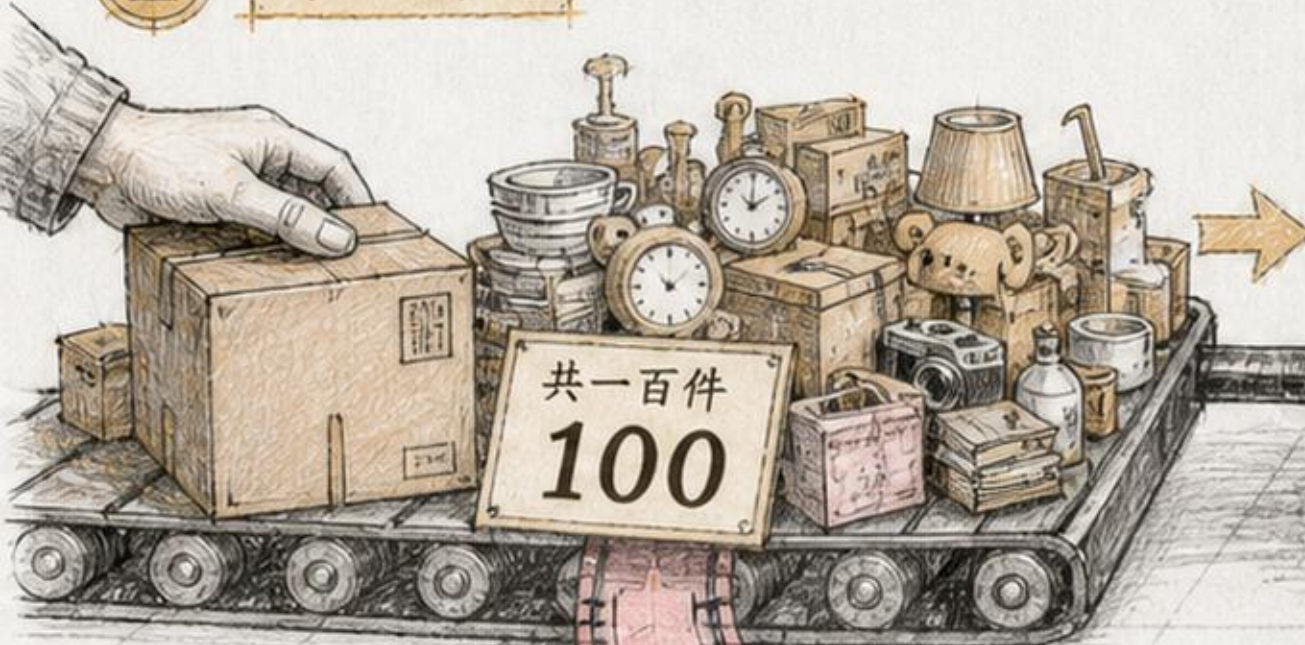
1

上层输入



2

下层输入



4

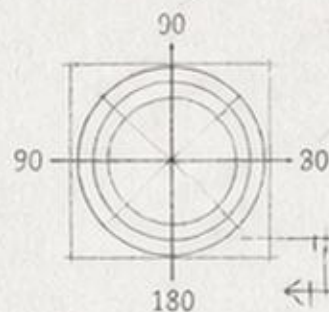
输出标签B

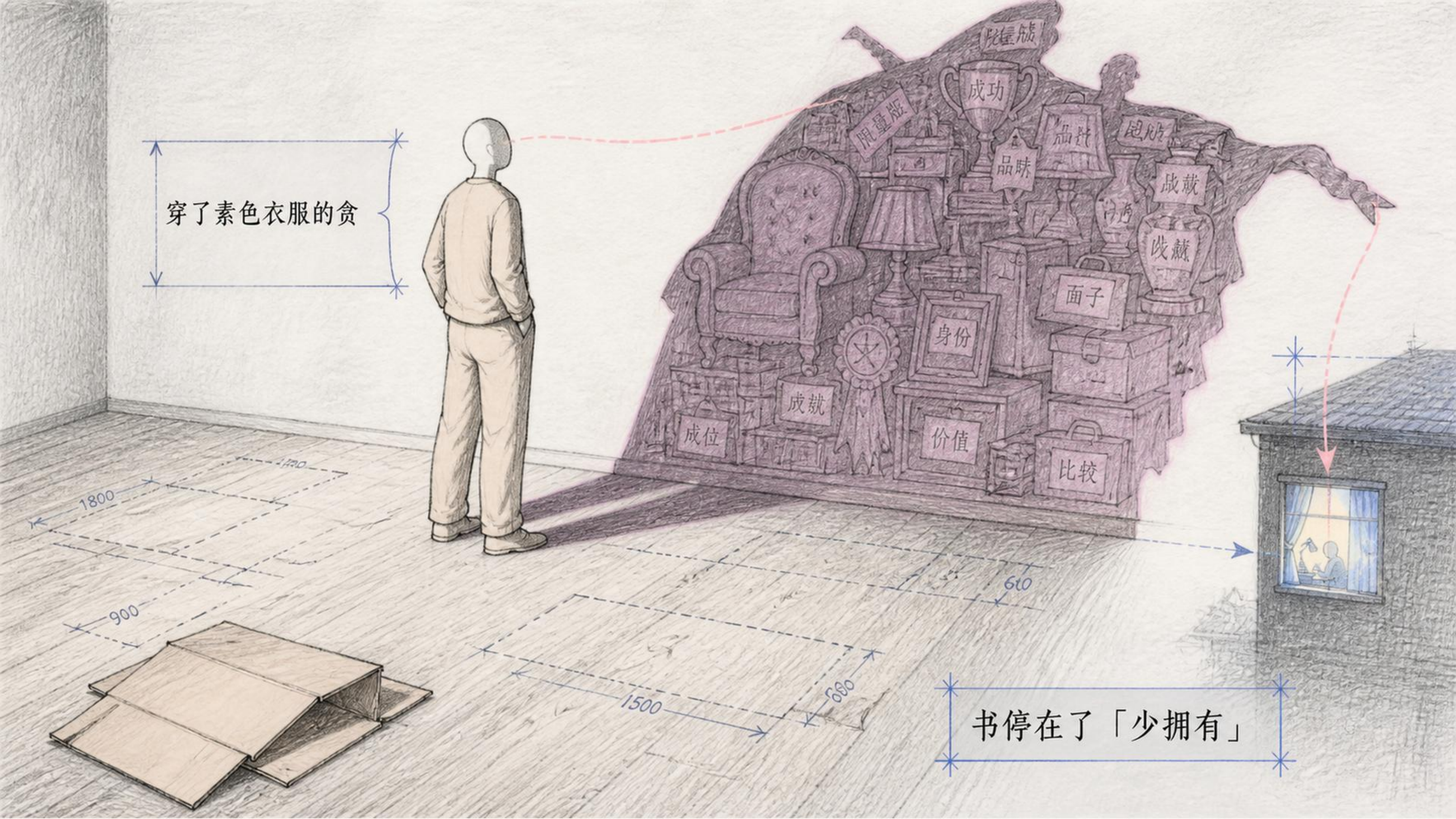
值得拥有

需要更多

5

你给它什么，它都能加工

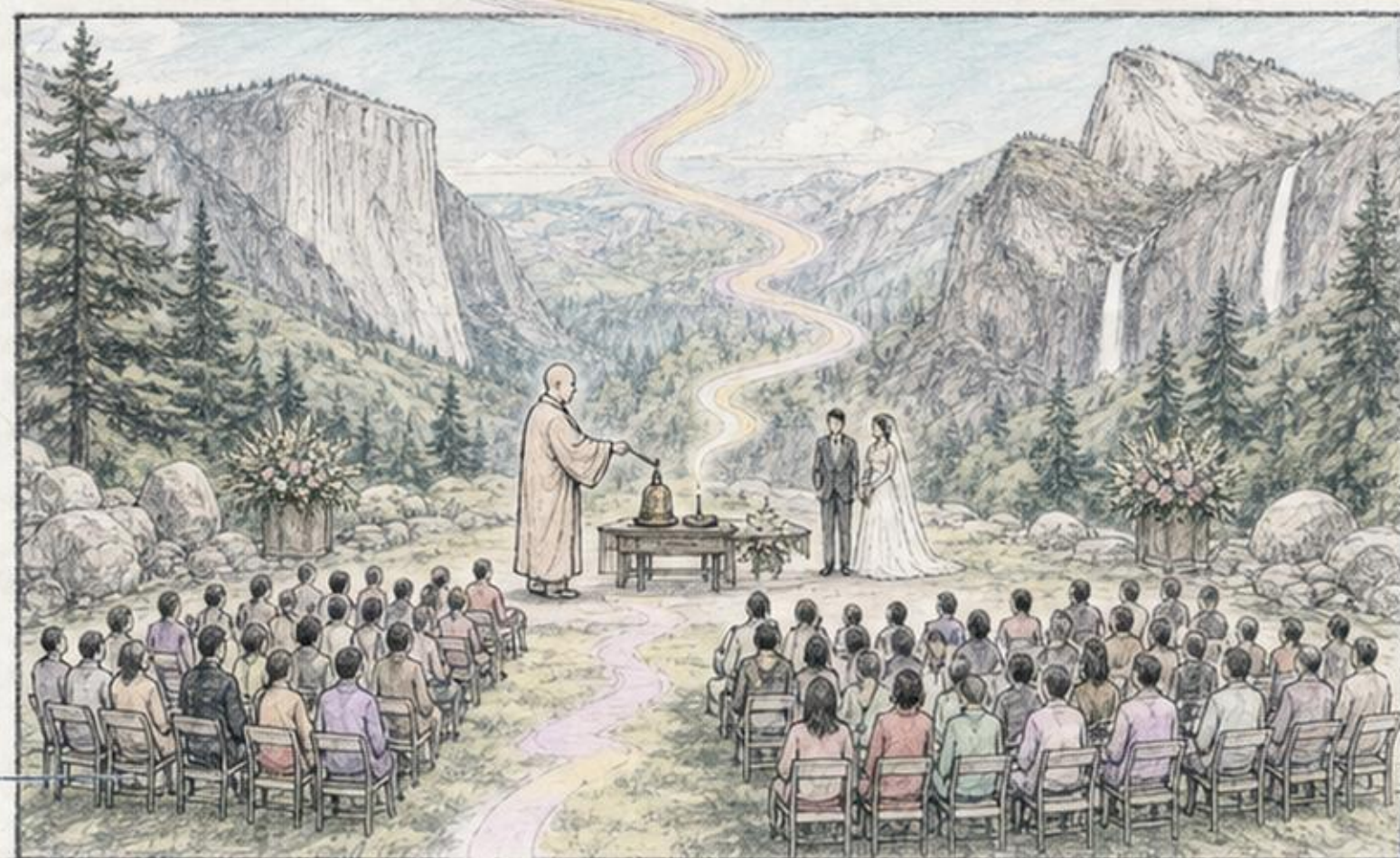
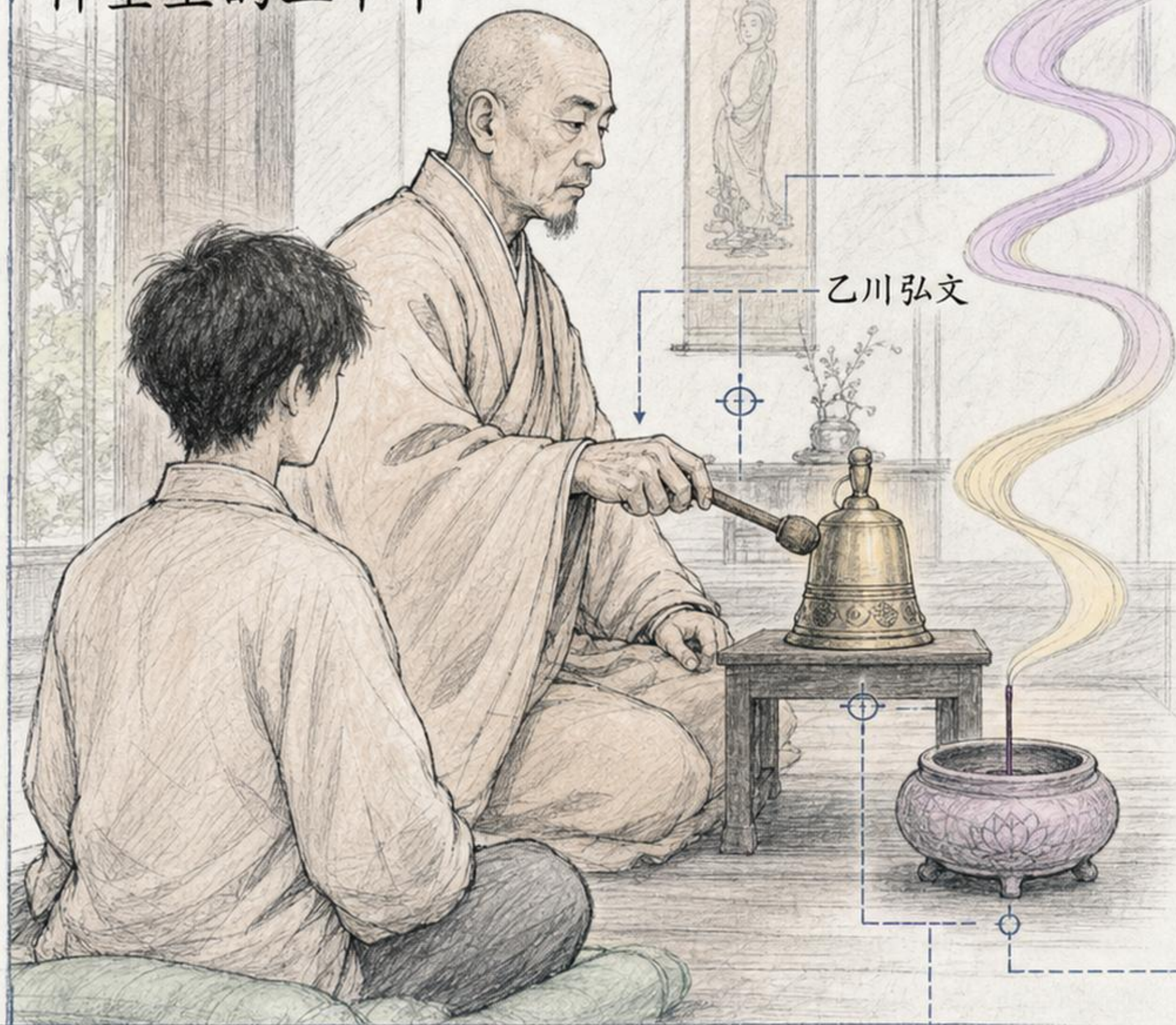




穿了素色衣服的贪

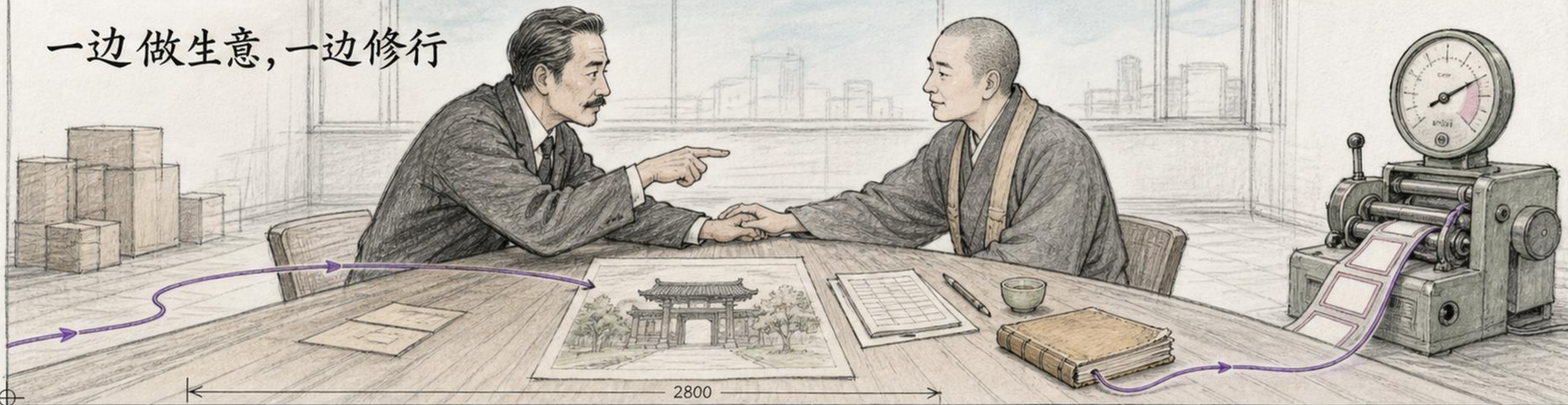
书停在了「少拥有」

禅堂里的二十年

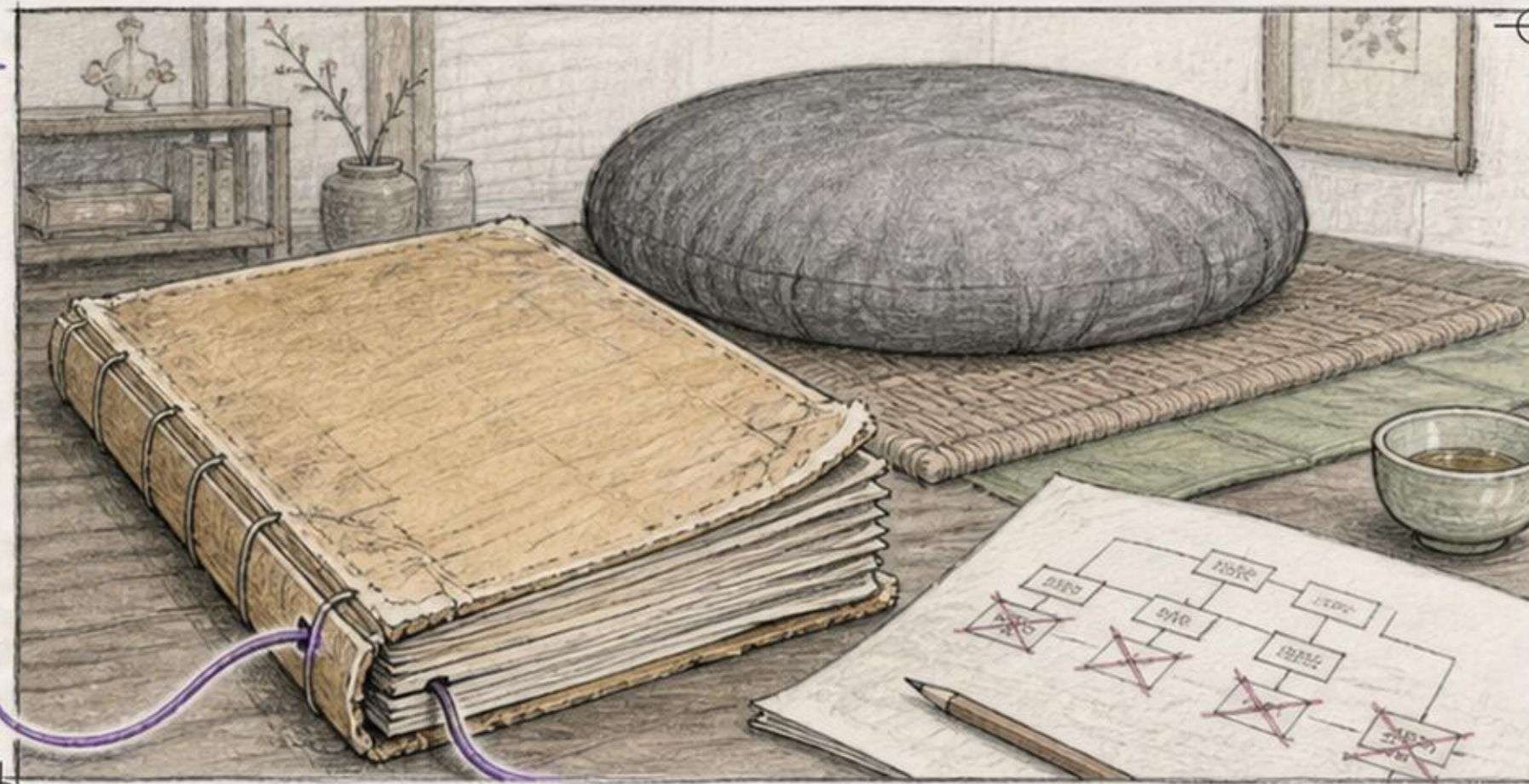


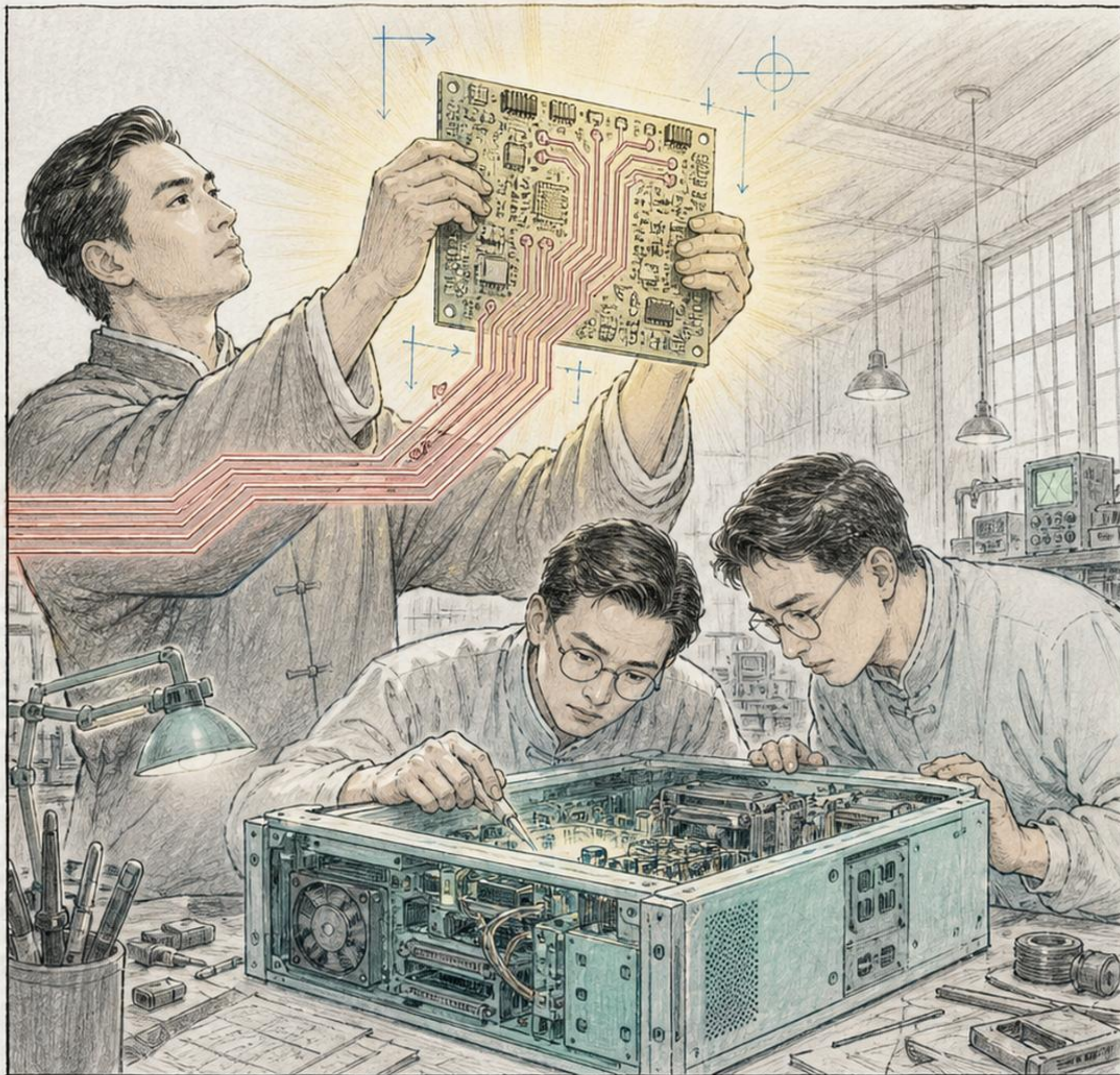
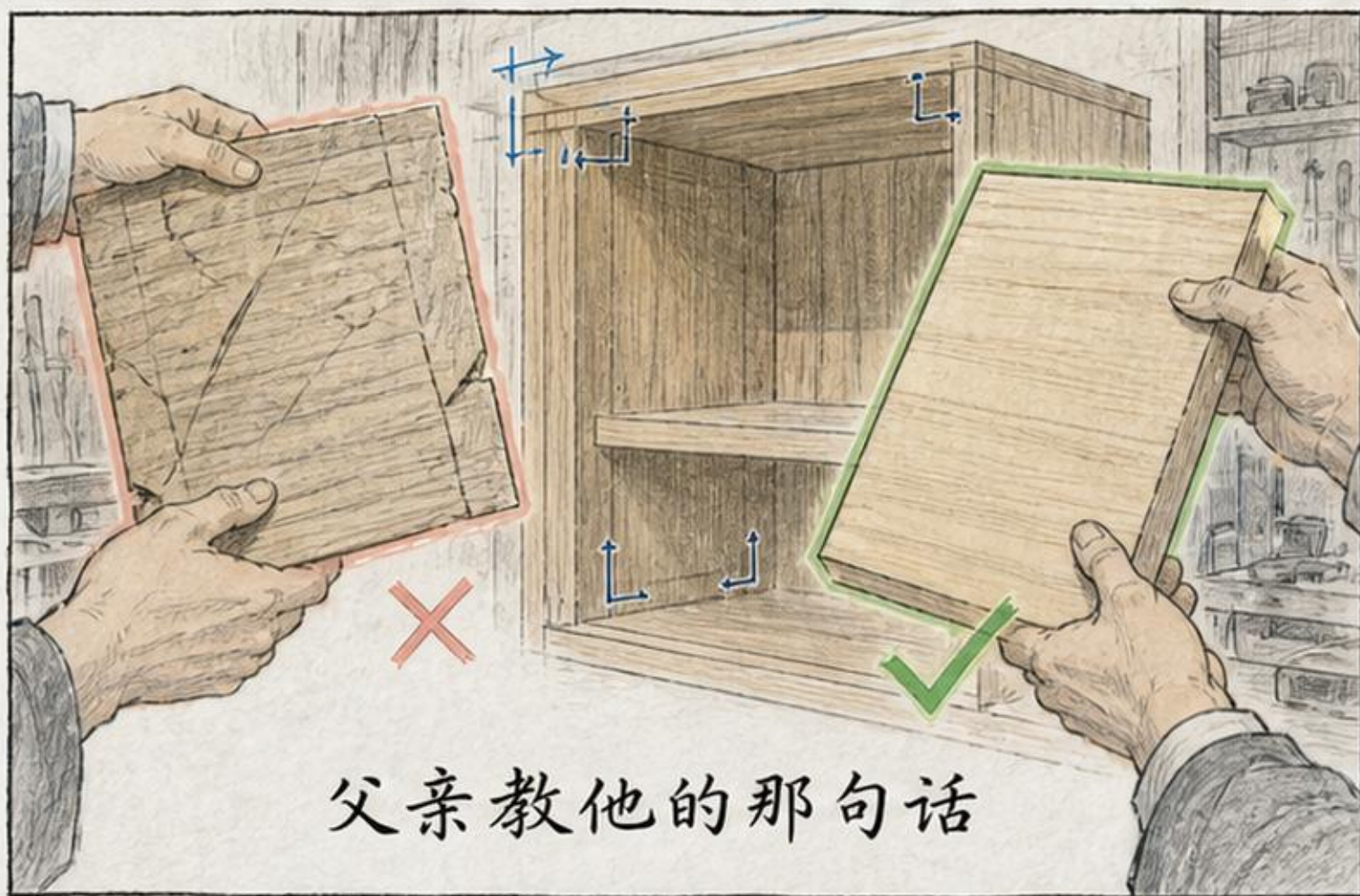
二十年

一边做生意,一边修行

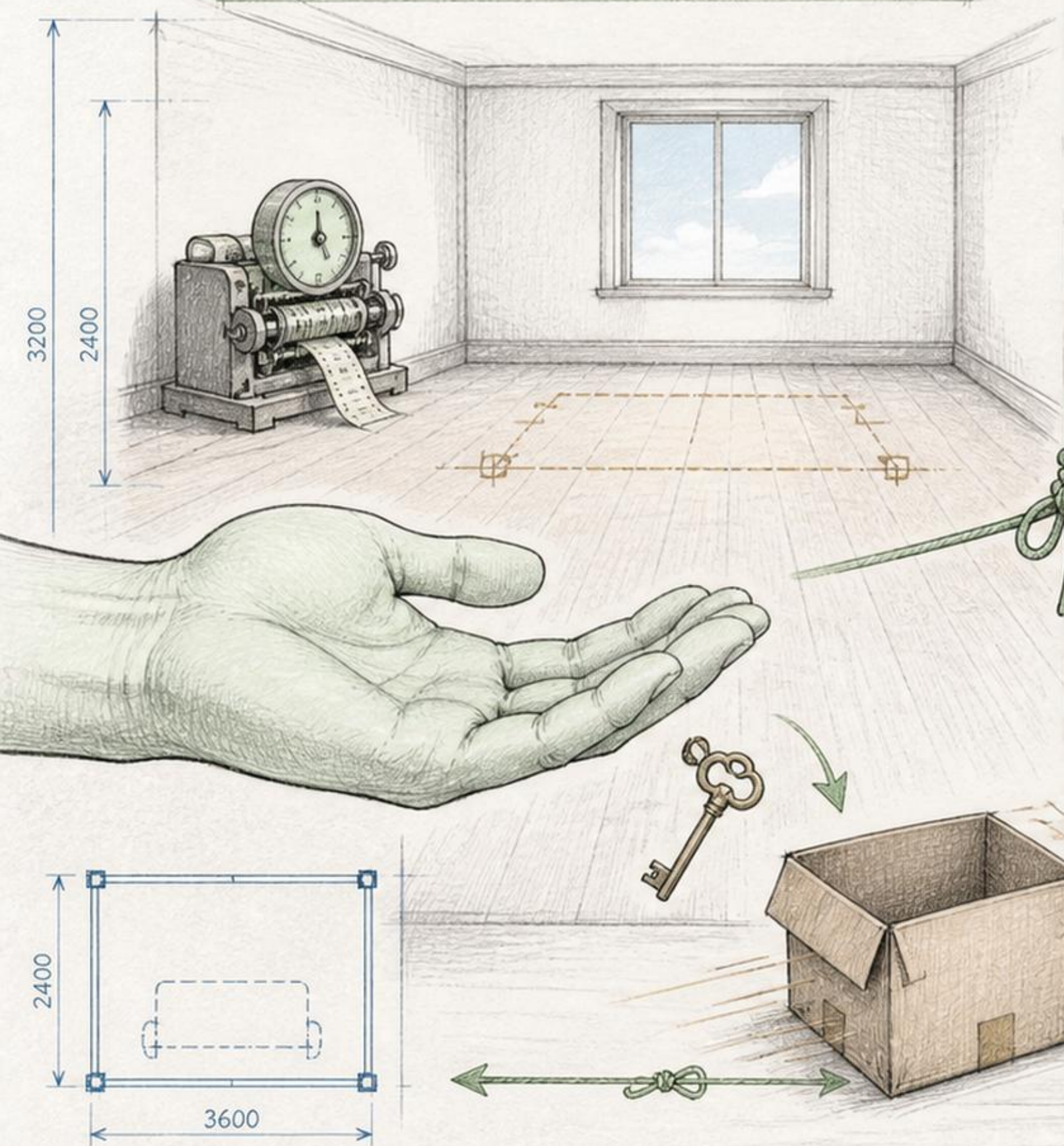


被劝住的出家

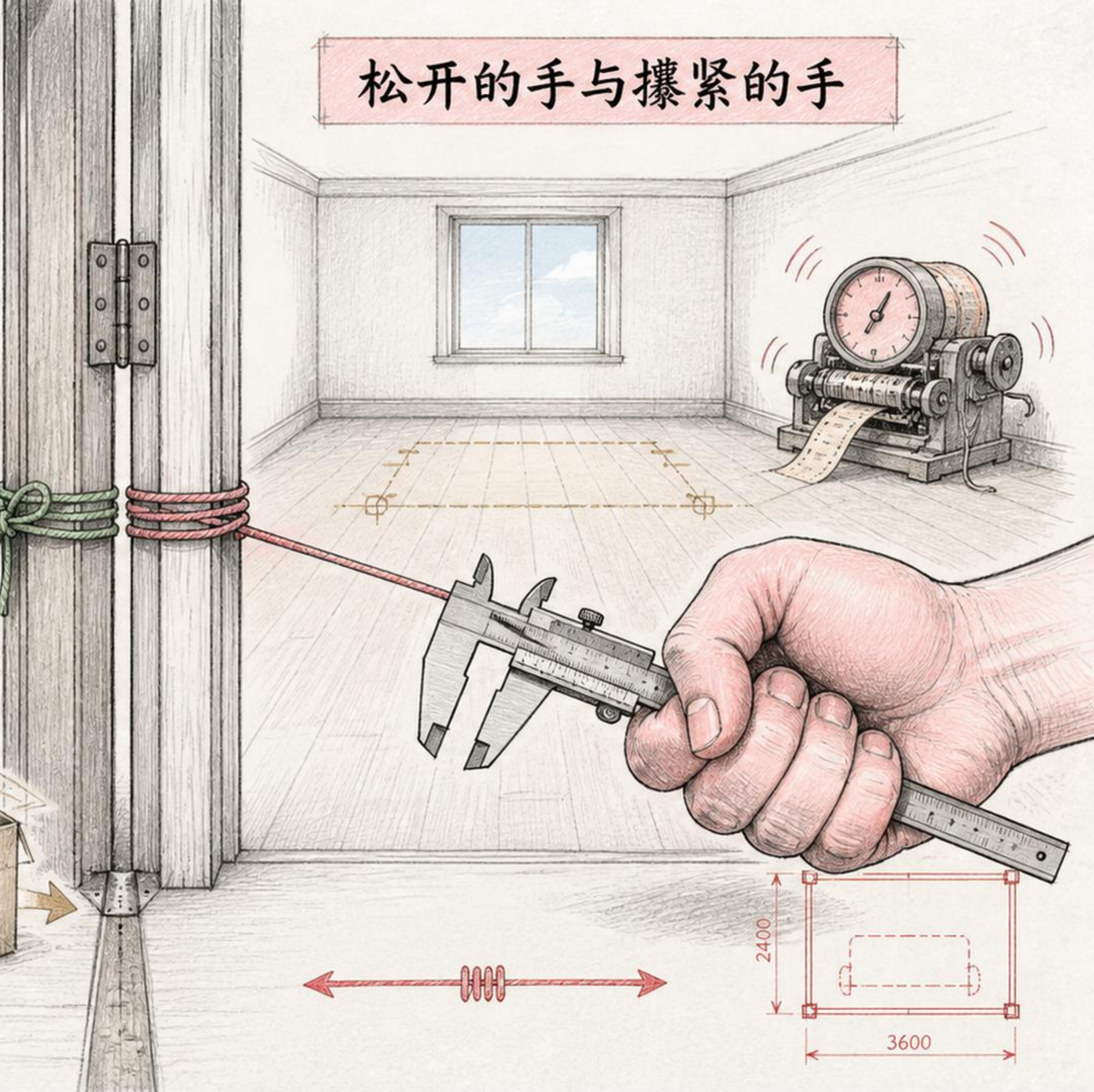


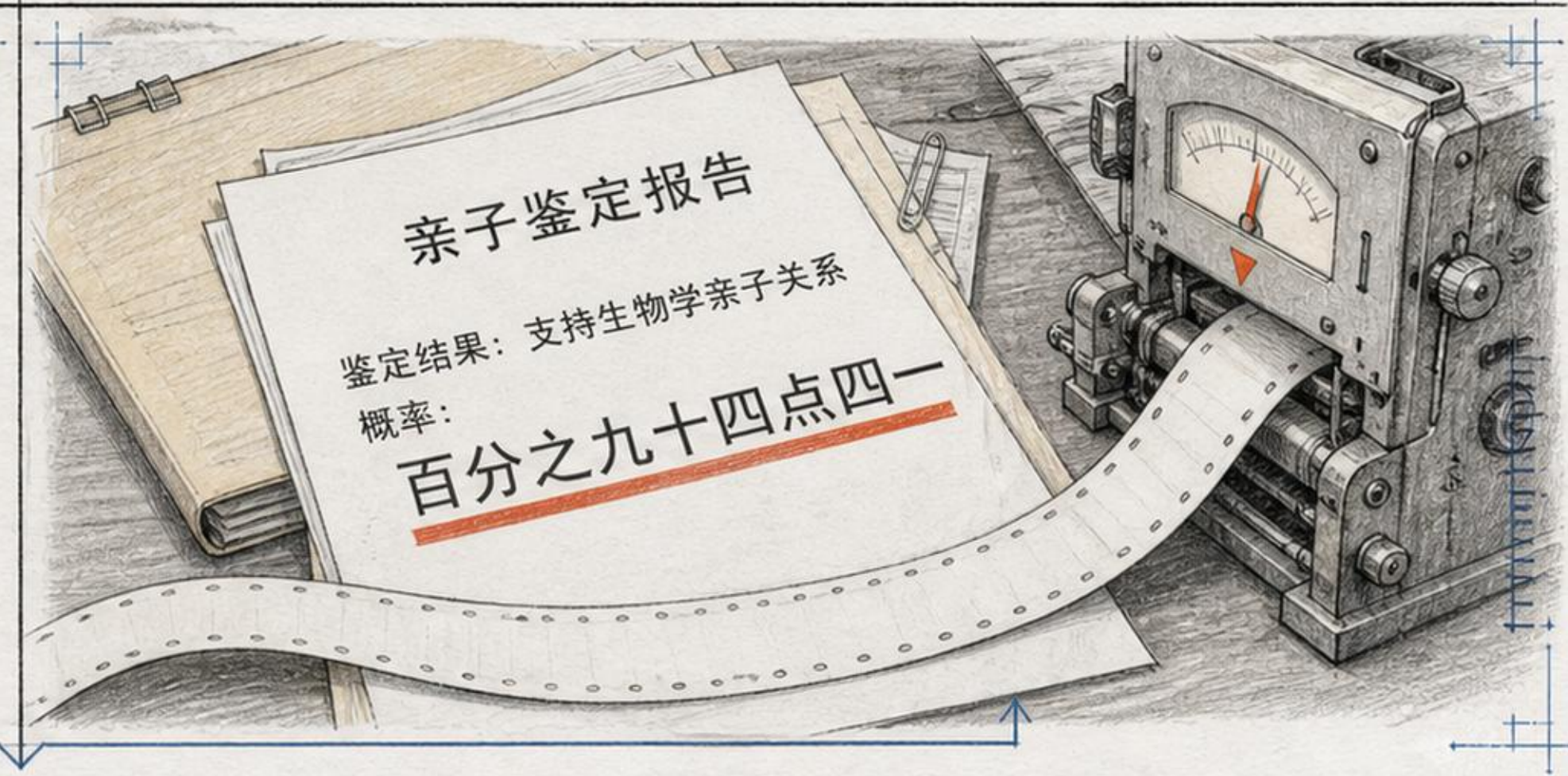
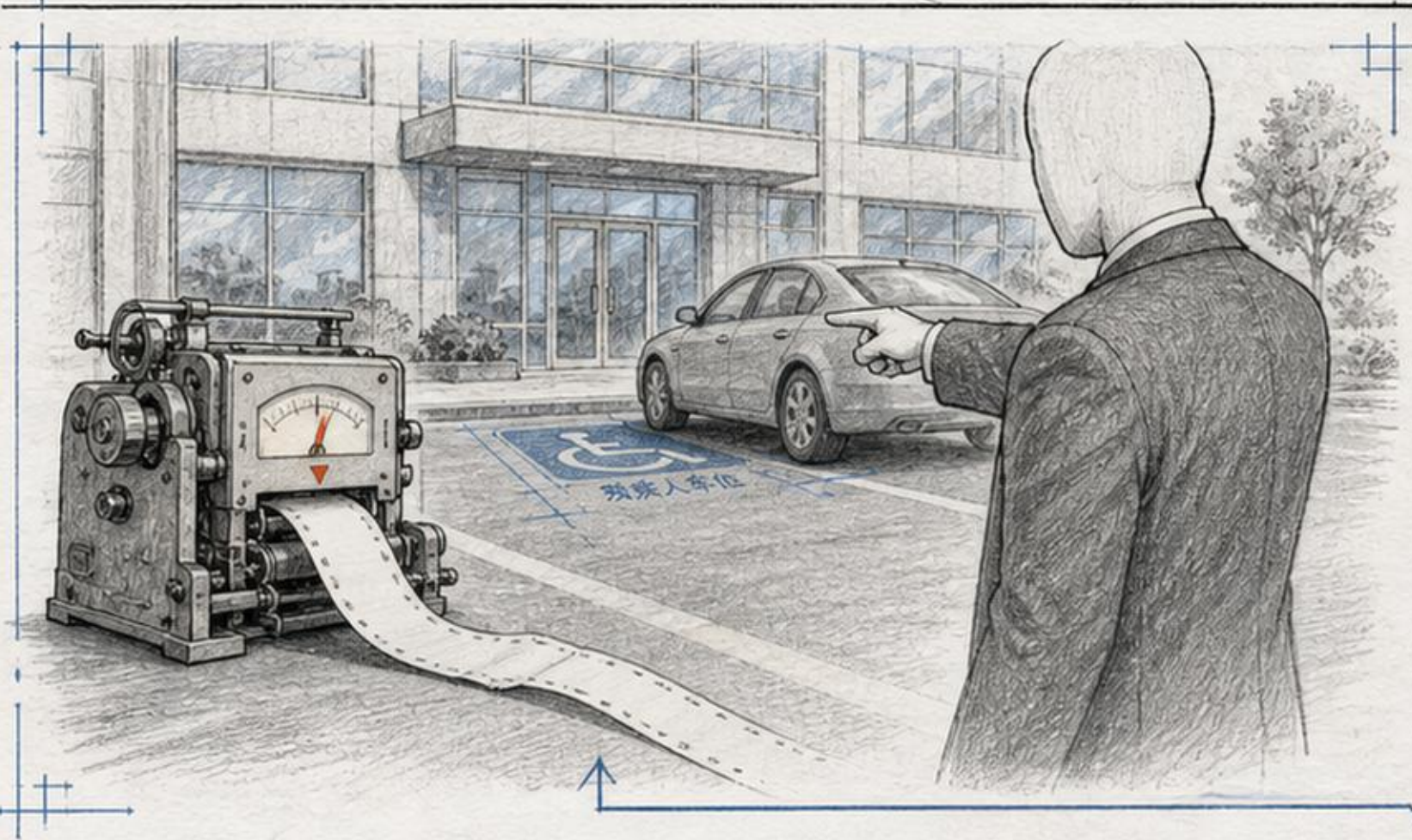
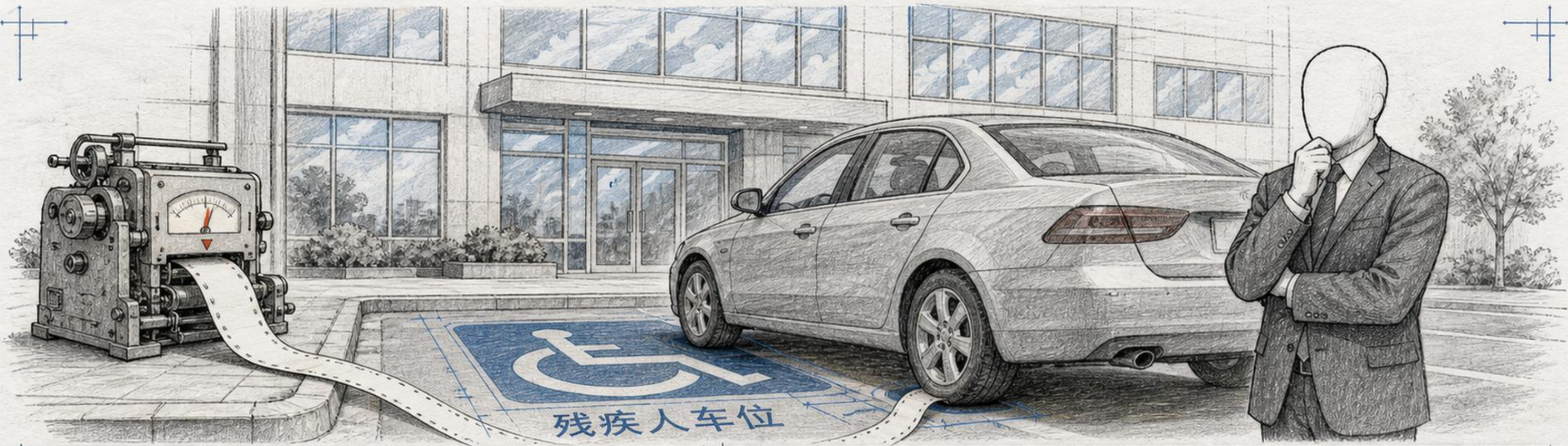


两个一模一样的空房子



松开的手与攥紧的手

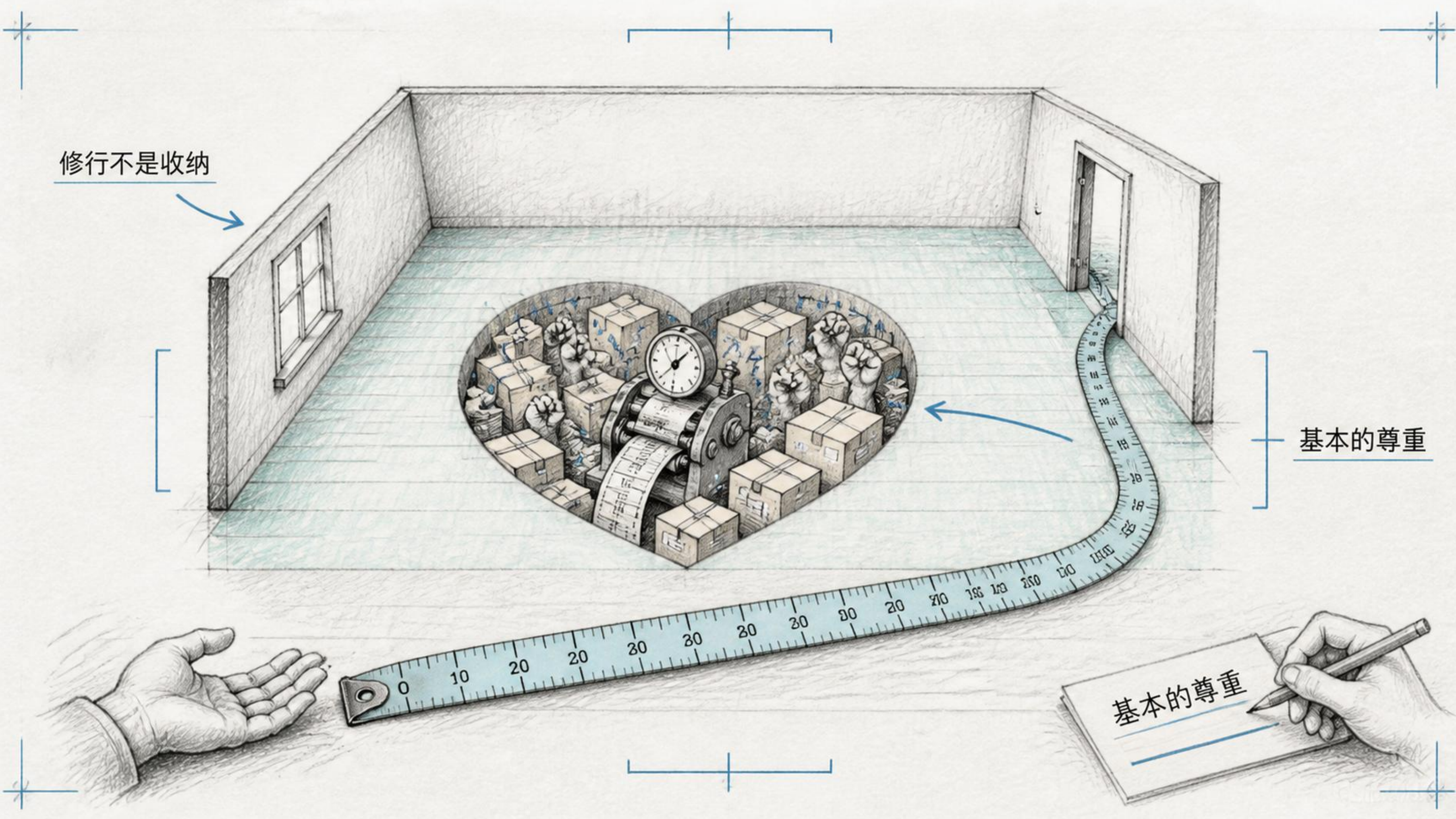


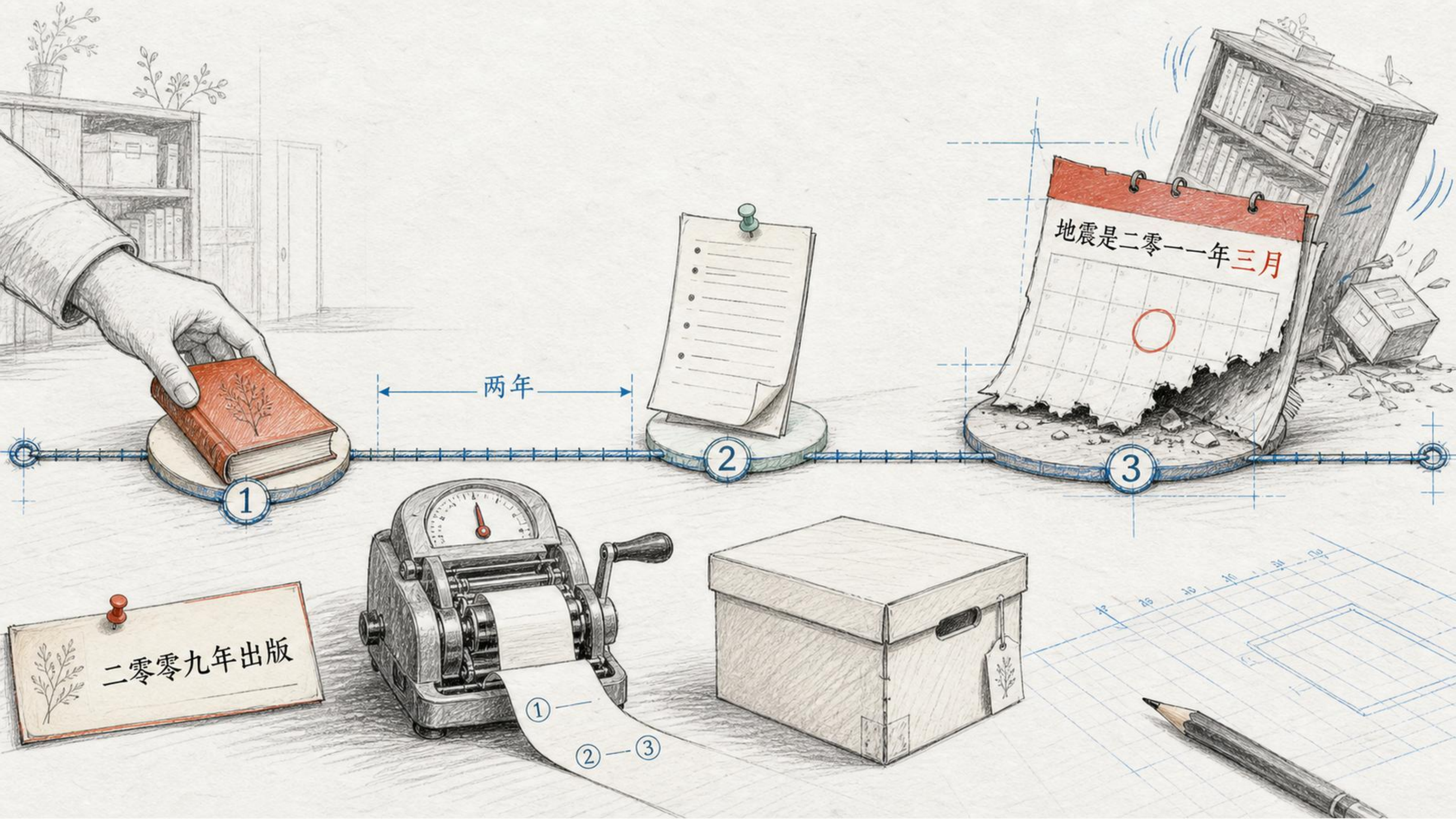


修行不是收纳

基本的尊重

基本的尊重





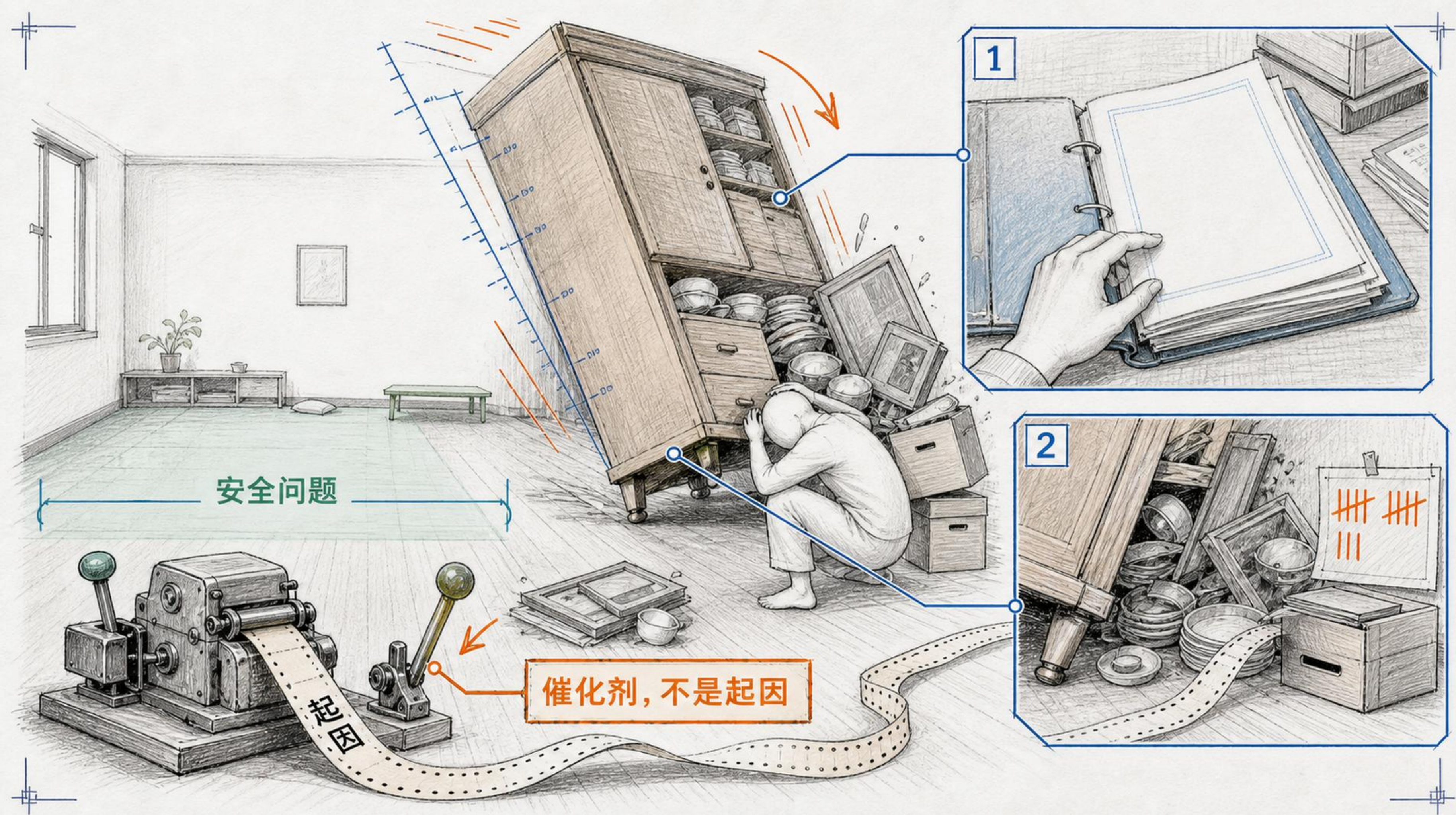
安全问题

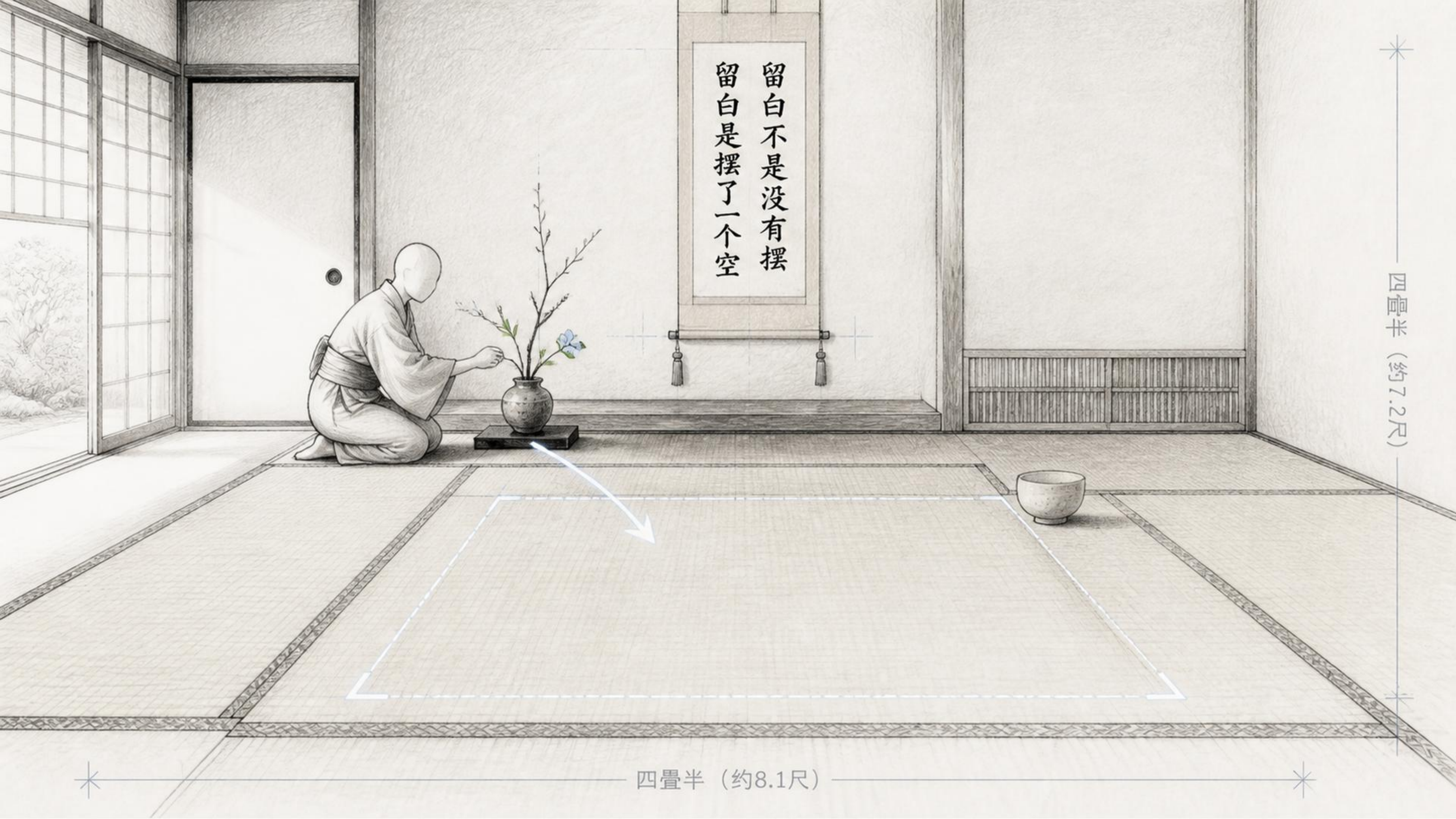
催化剂，不是起因

1

2

起因





留白不是没有摆
留白是摆了一个空

四畳半 (约7.2尺)

四畳半 (约8.1尺)

二零零八年金融危机

1

二零一六年纪录片

5

2

3

4

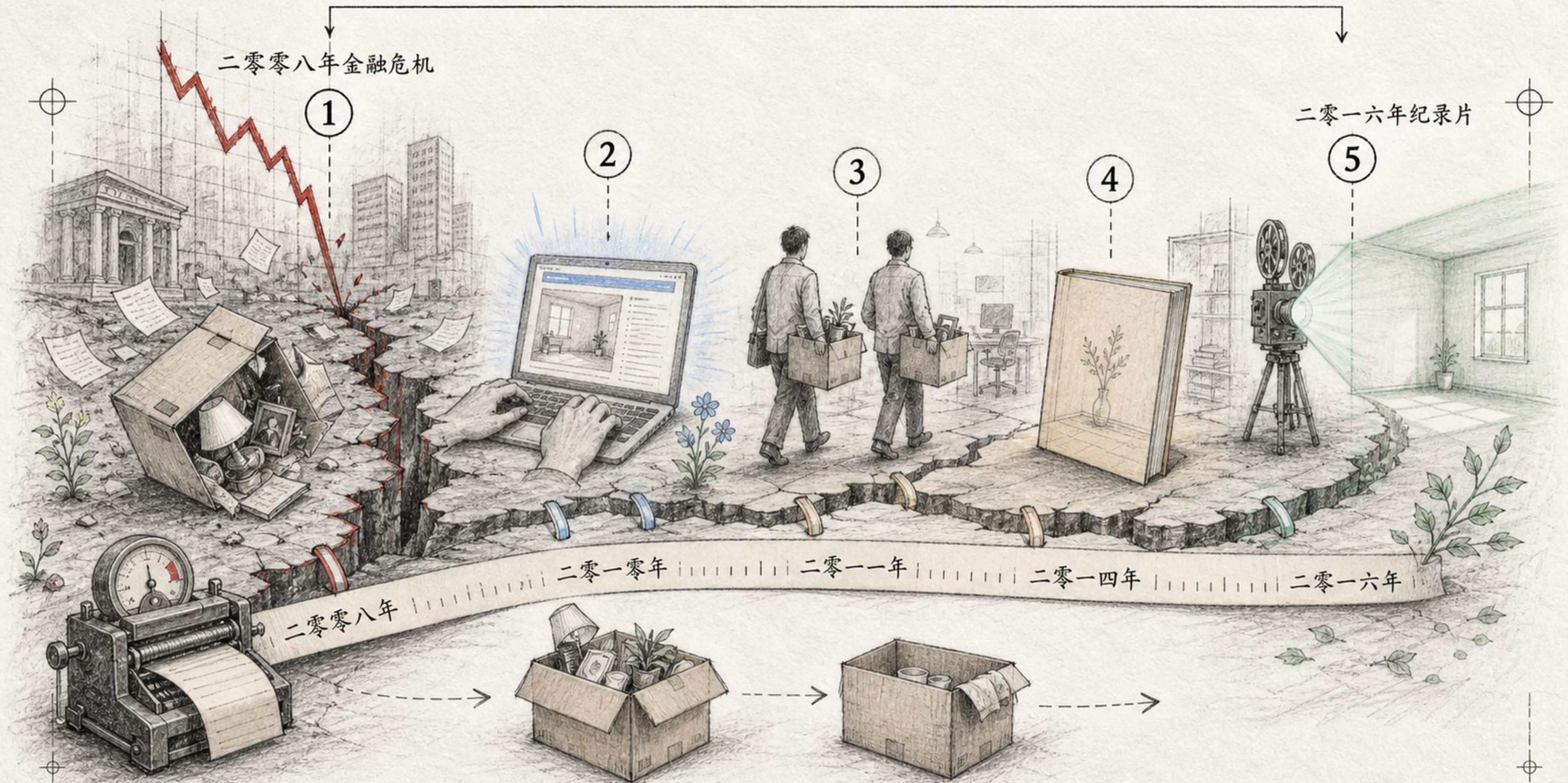
二零一零年

二零一一年

二零一四年

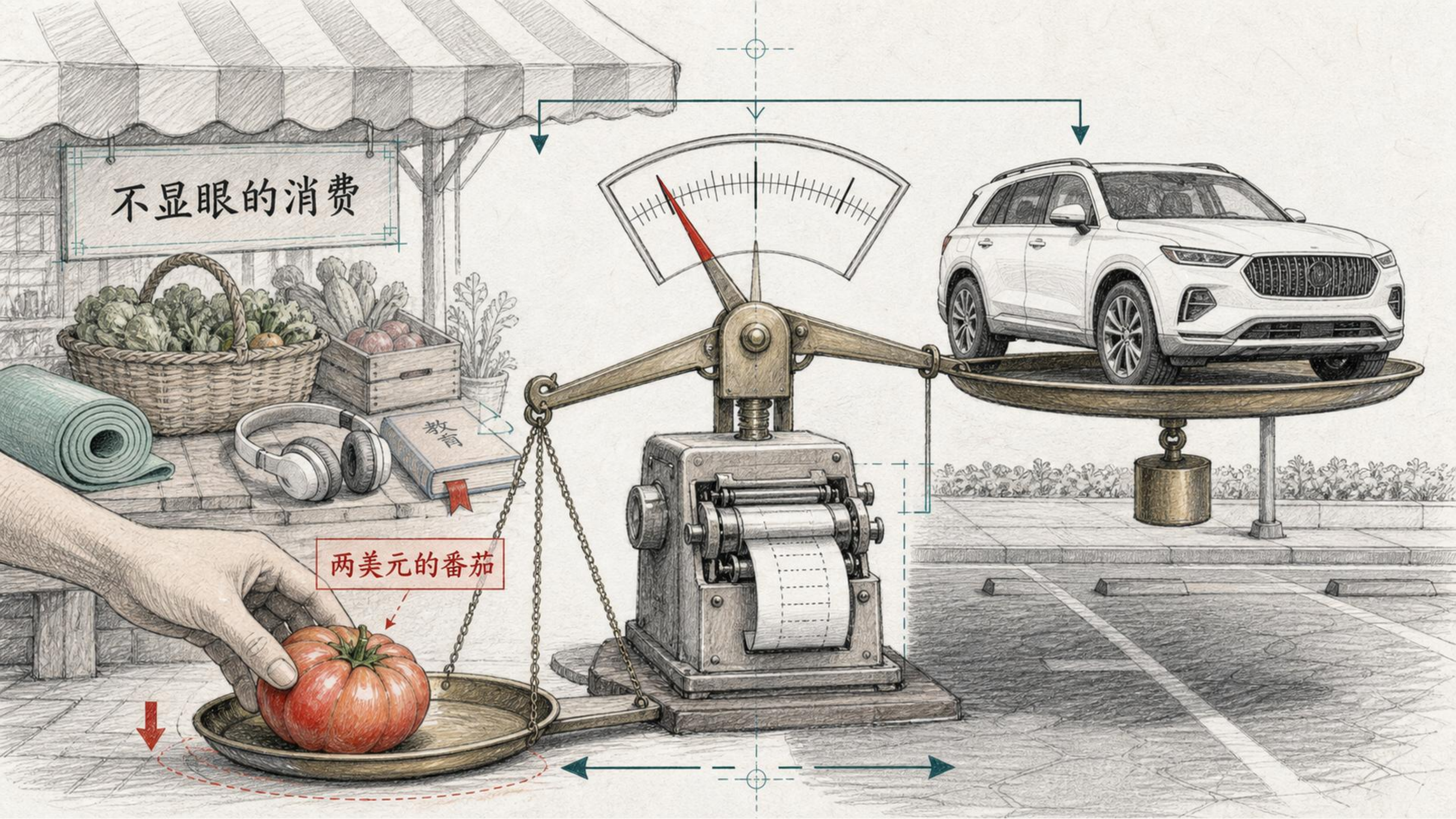
二零一六年

二零零八年

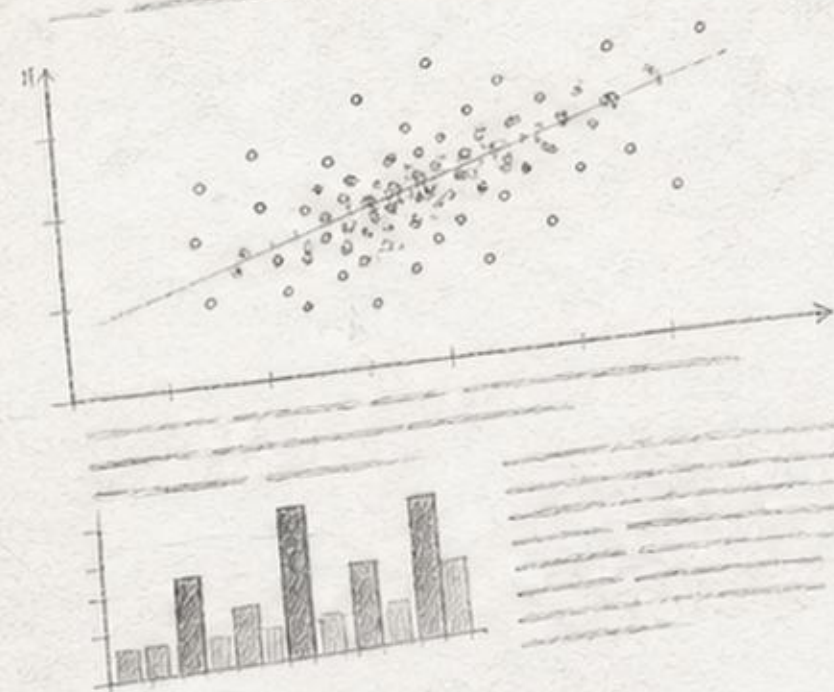


不显眼的消费

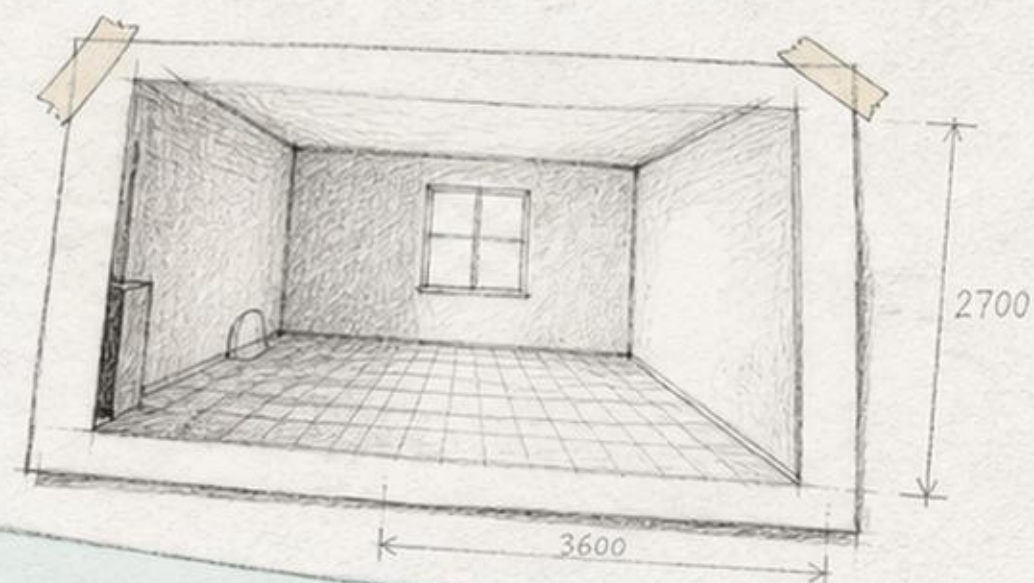
两美元的番茄



摊在桌上的几份研究



一条微弱但稳定的相关



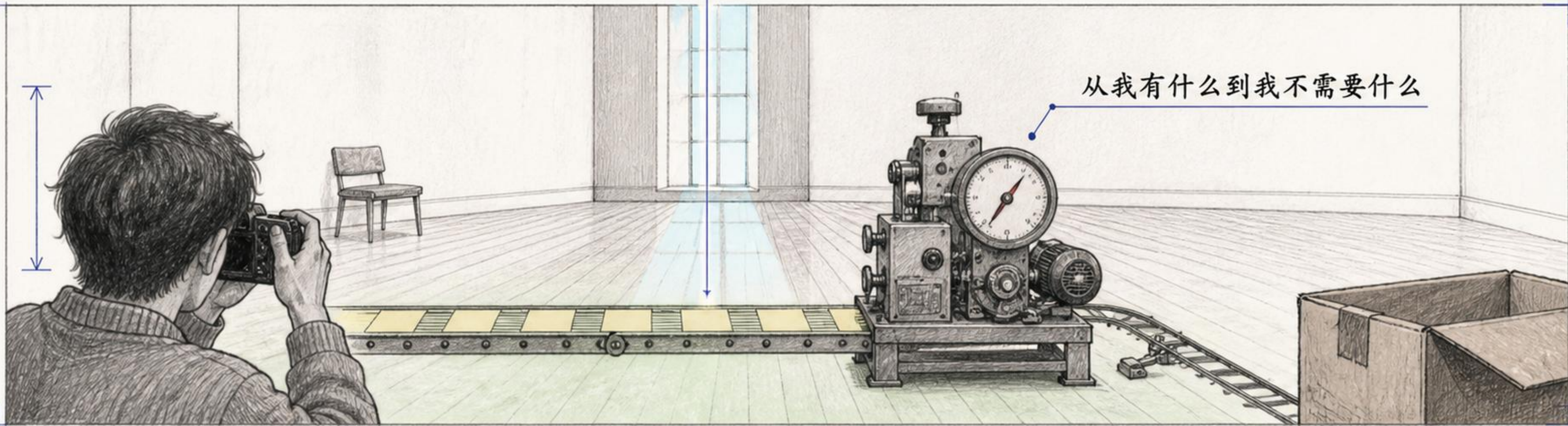
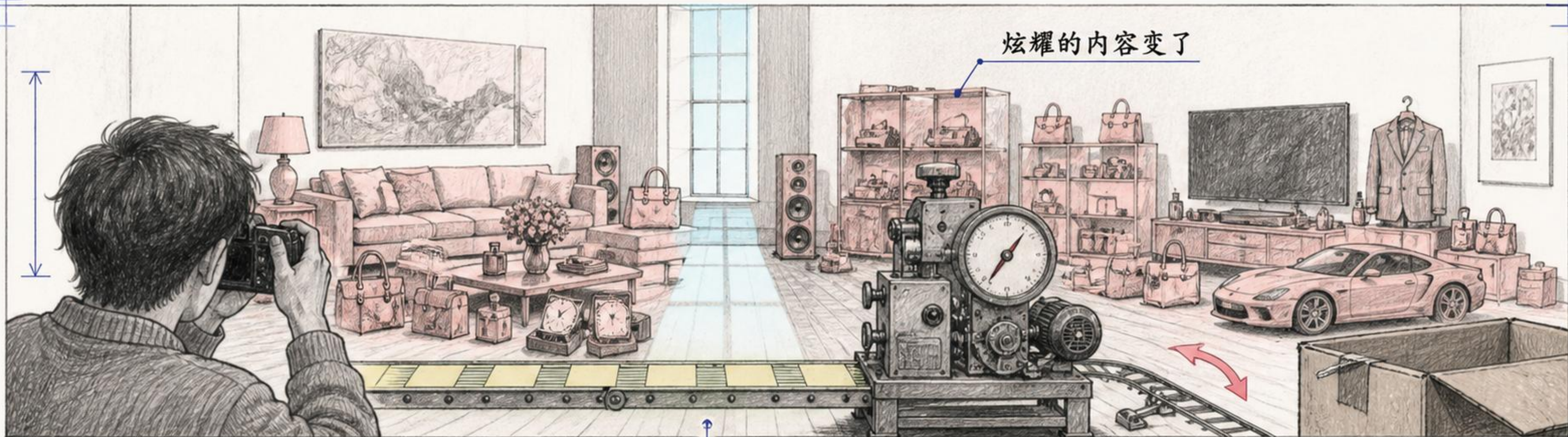
极简生活量表

非常不同意 不同意 中立 同意 非常同意

☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☒
☐	☐	☐	☐	☒
☐	☐	☐	☐	☒
☐	☐	☐	☐	☒
☐	☐	☐	☐	☒
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

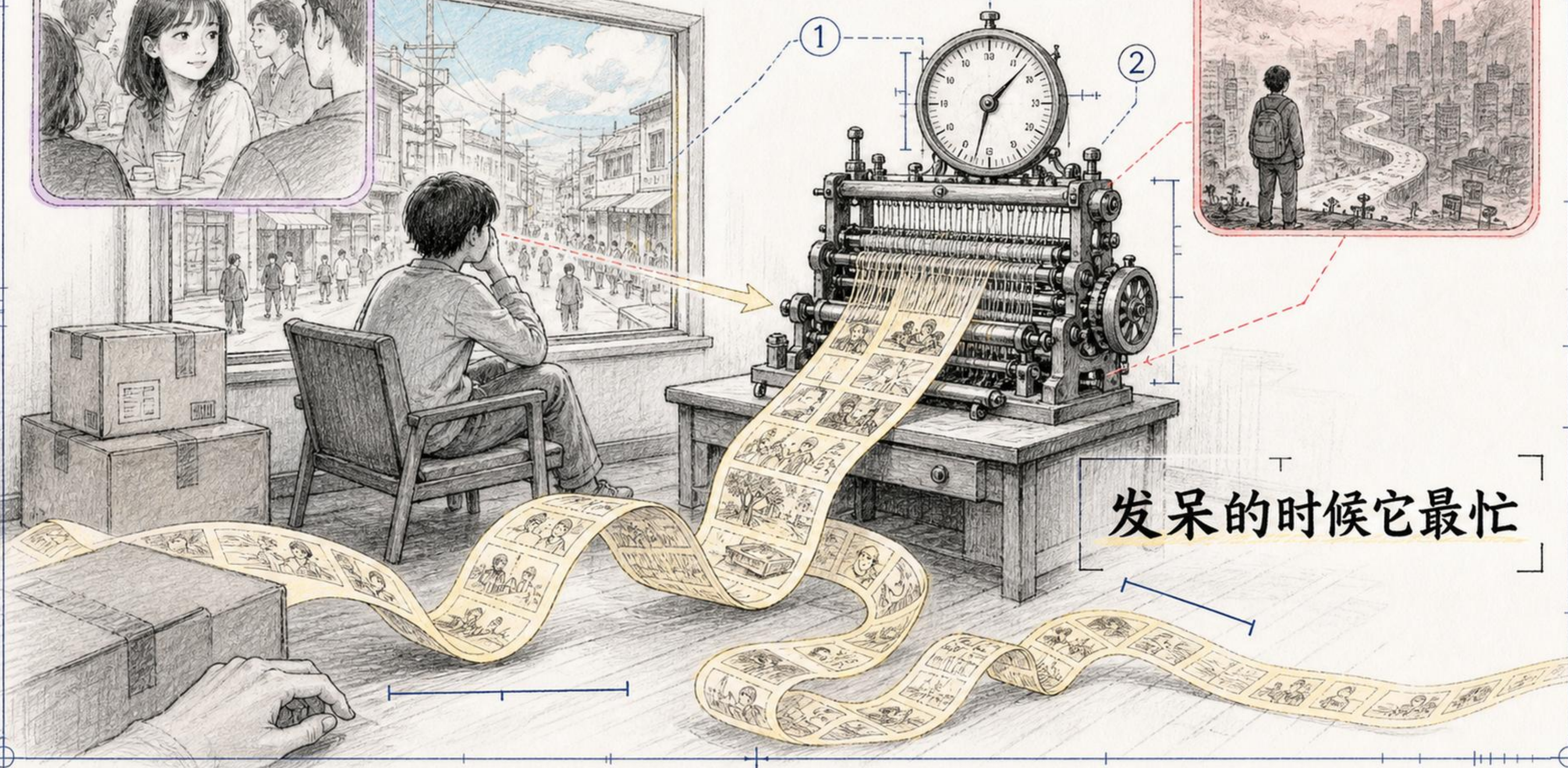
“为了维持“少”，
反而不得不持续购买更贵的替代品。”

“节制被市场重新包装为必要的消费，
反而制造出新的支出循环。”

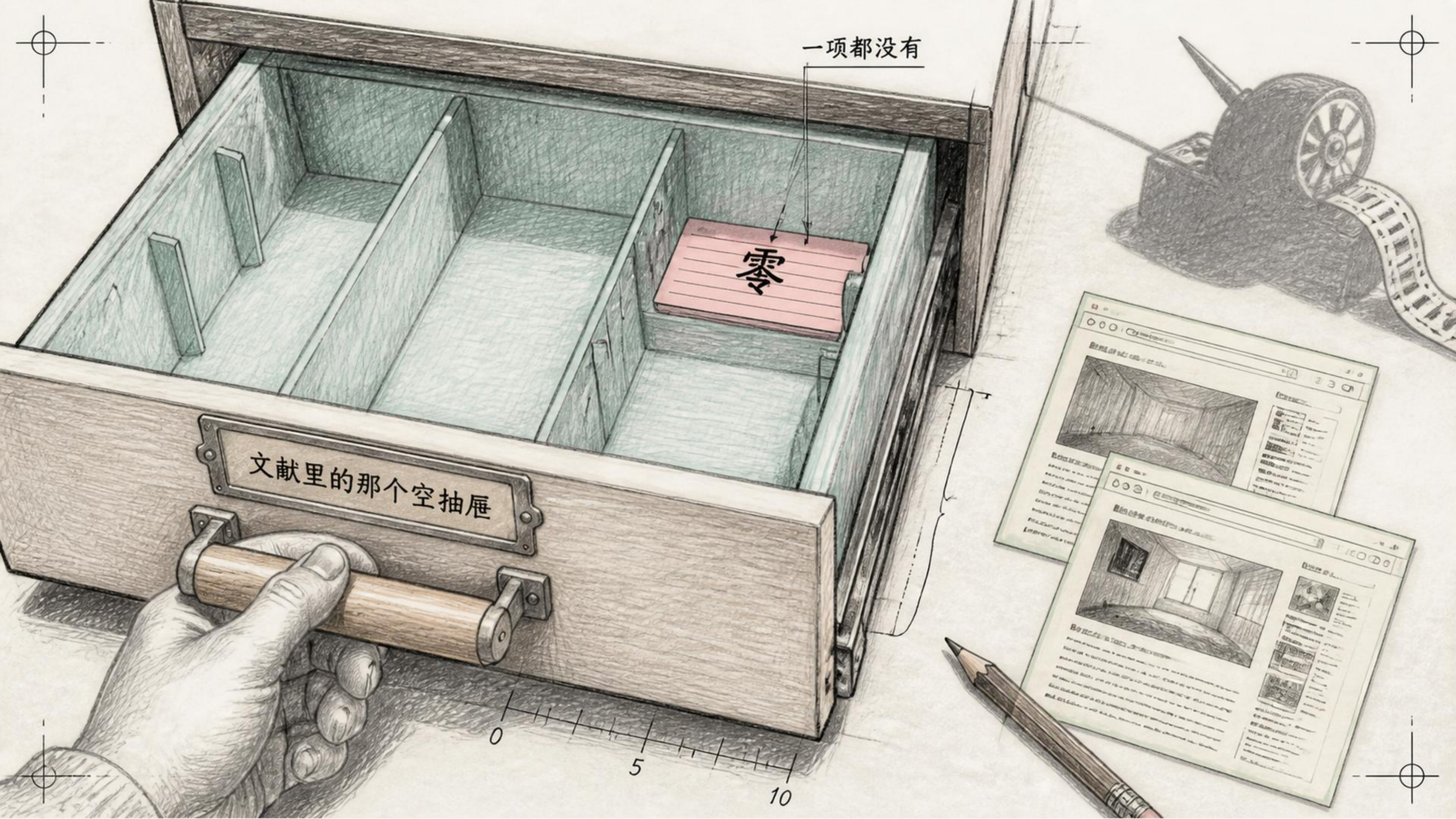




默认模式网络



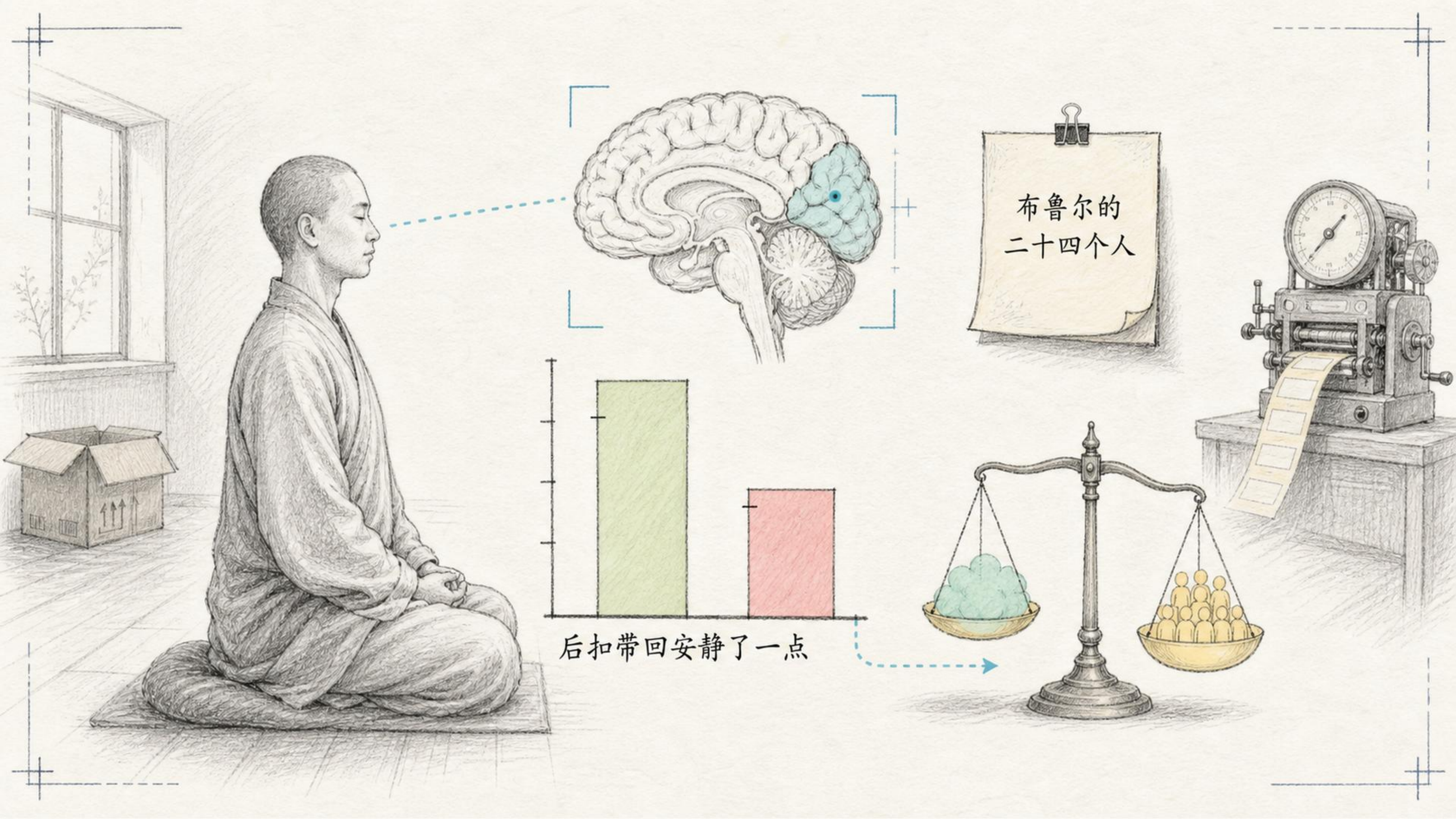
发呆的时候它最忙



一项都没有

零

文献里的那个空抽屉



布鲁尔的
二十四个人

后扣带回安静了一点



他们拍的是自己的家

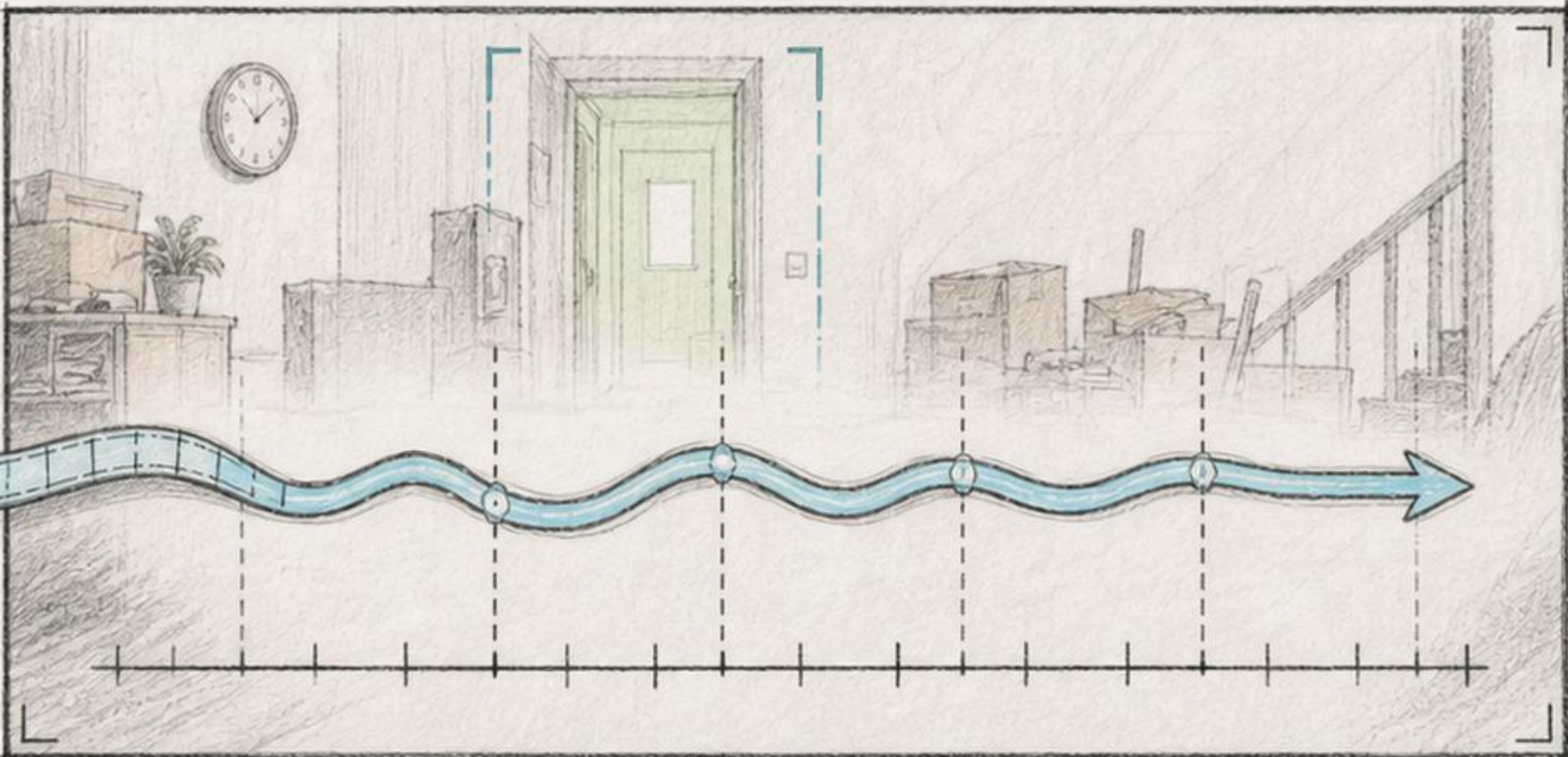
🎙️ 客厅里到处是箱子。

• 我觉得这里很压抑。

杂乱这两个字

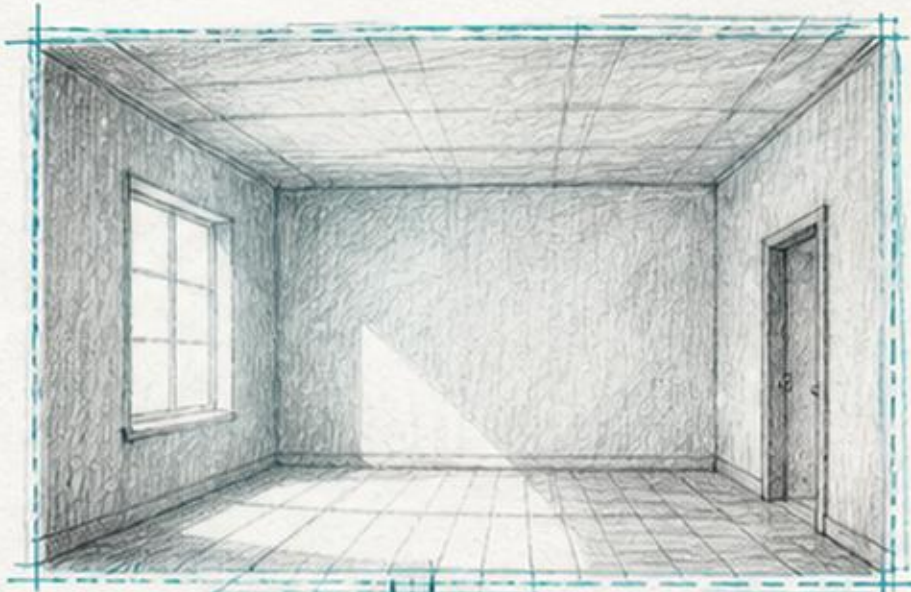
• 让人一进来就烦躁。

• 我希望能有更多空间。



两条线

①



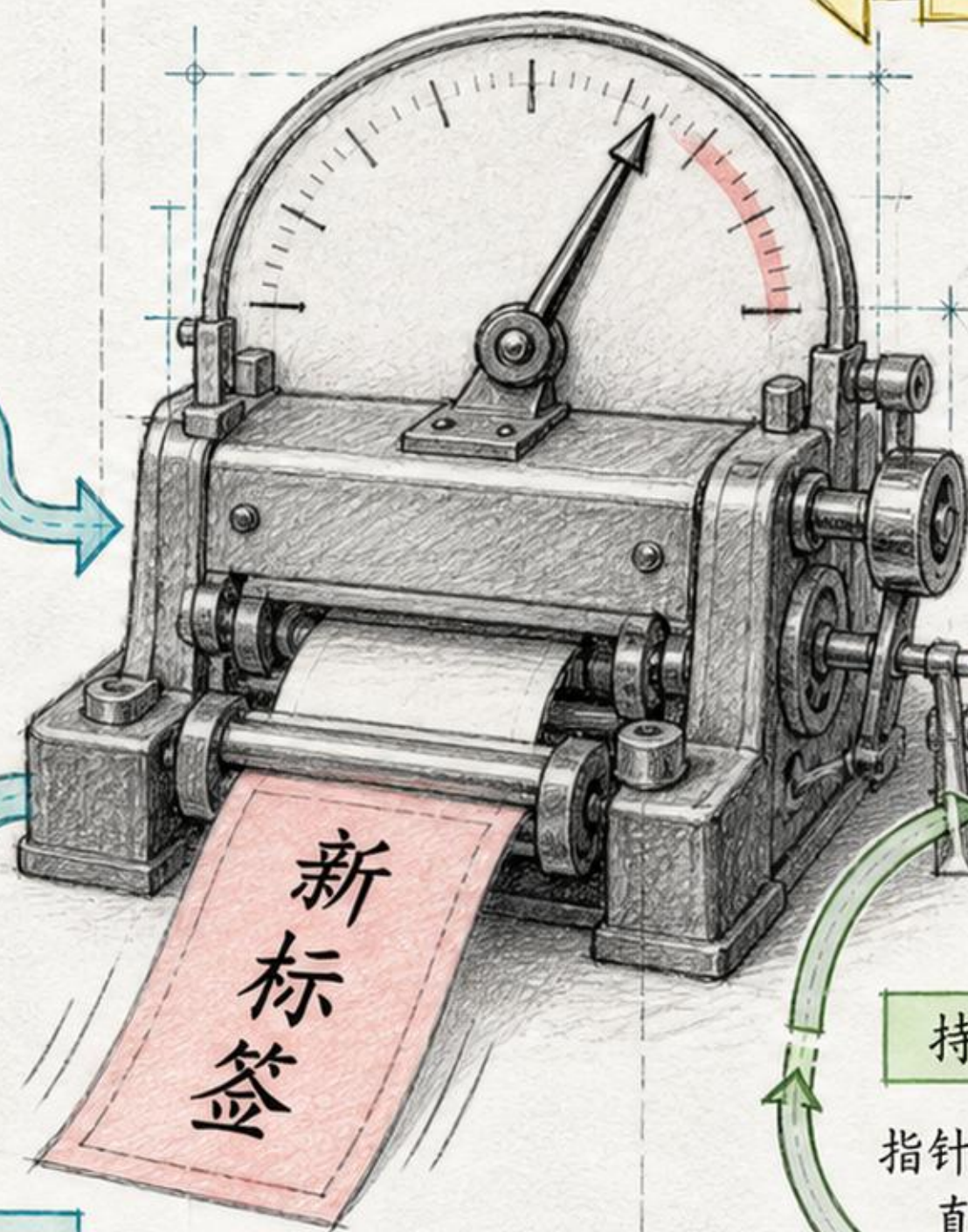
① 清空房间

②



练习

一松，一呼，一放



顺序很可能是反的

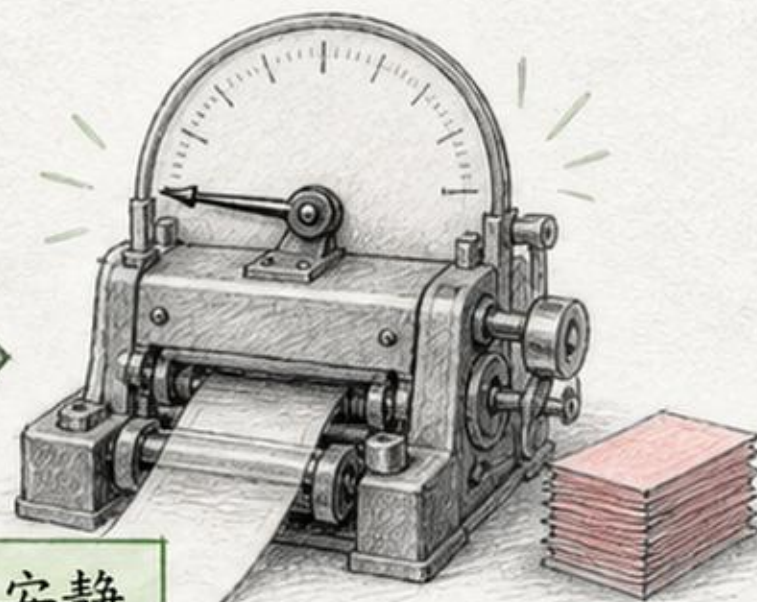
④

持续练习

指针逐渐减速
直至停下

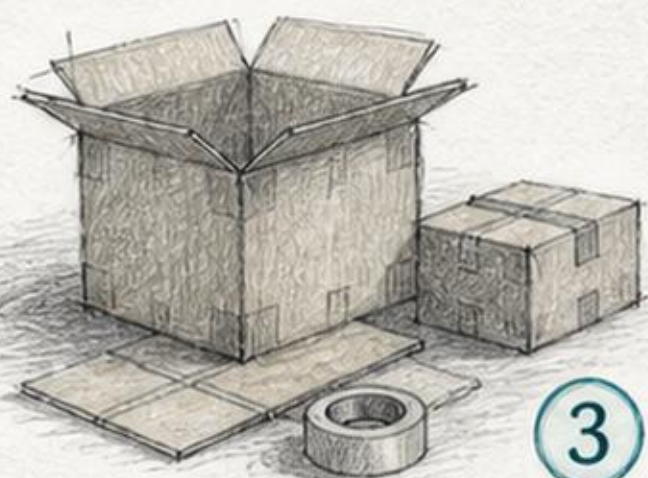
⑤

机器安静



③

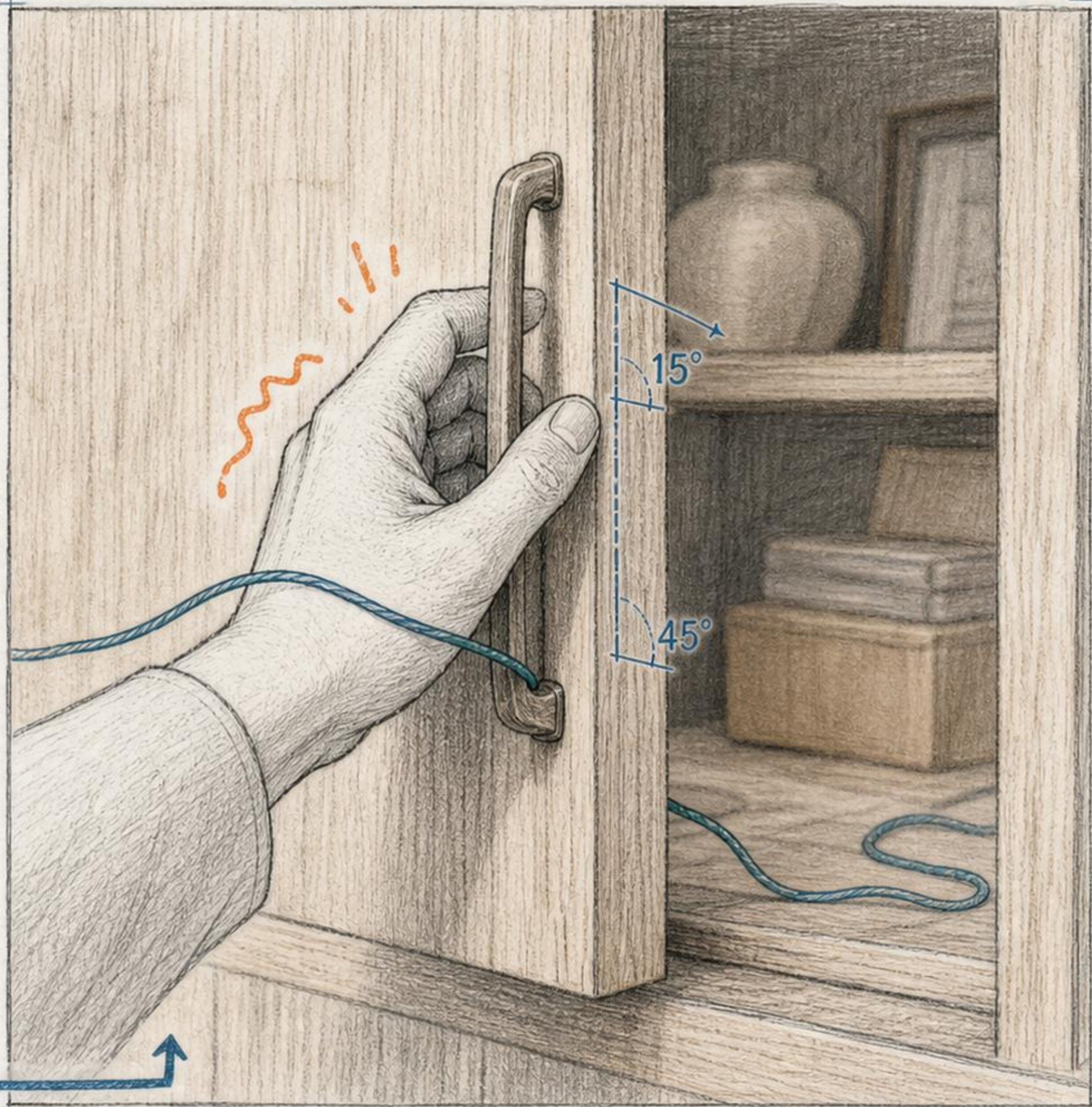
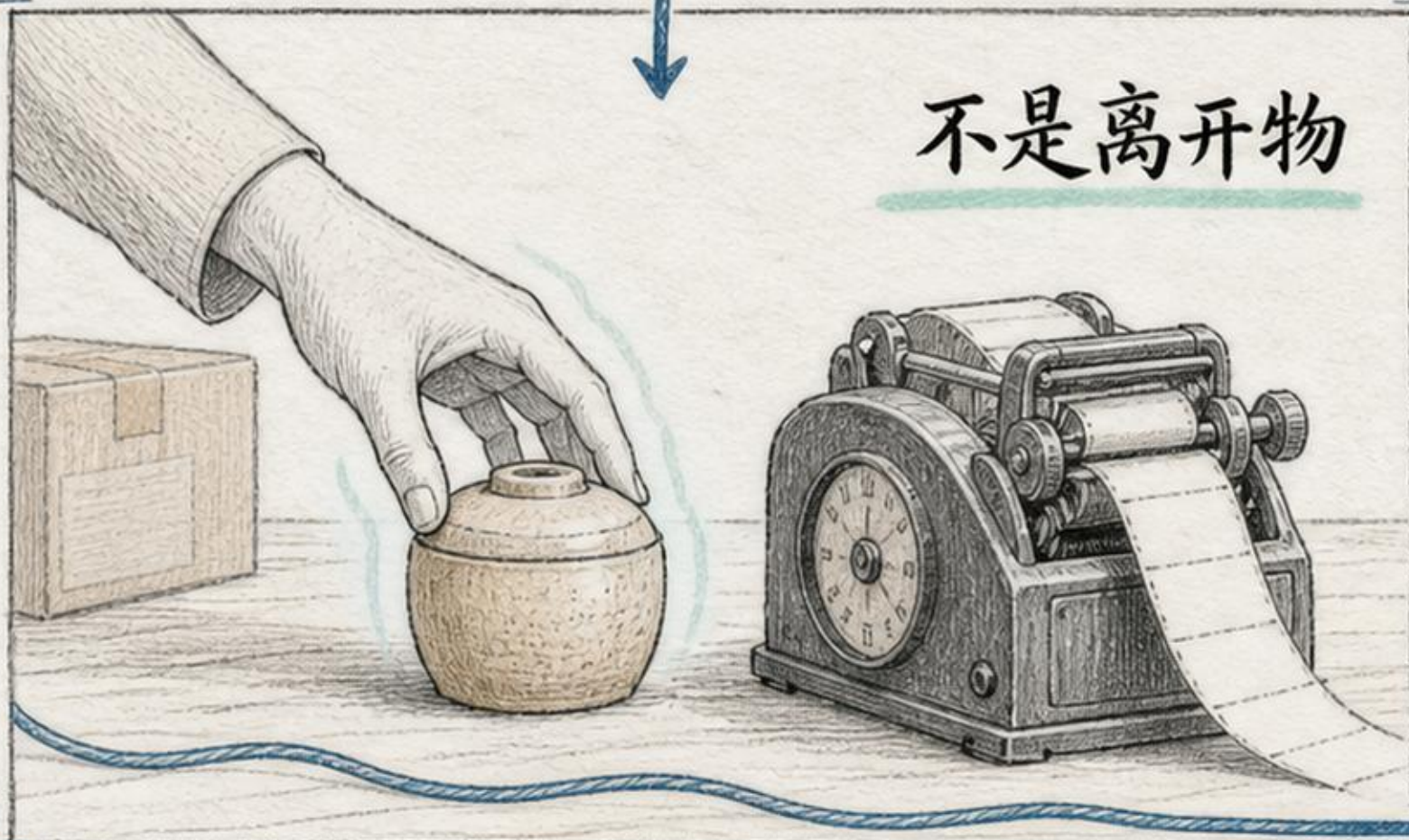
贴上新标签



离开对物的执着

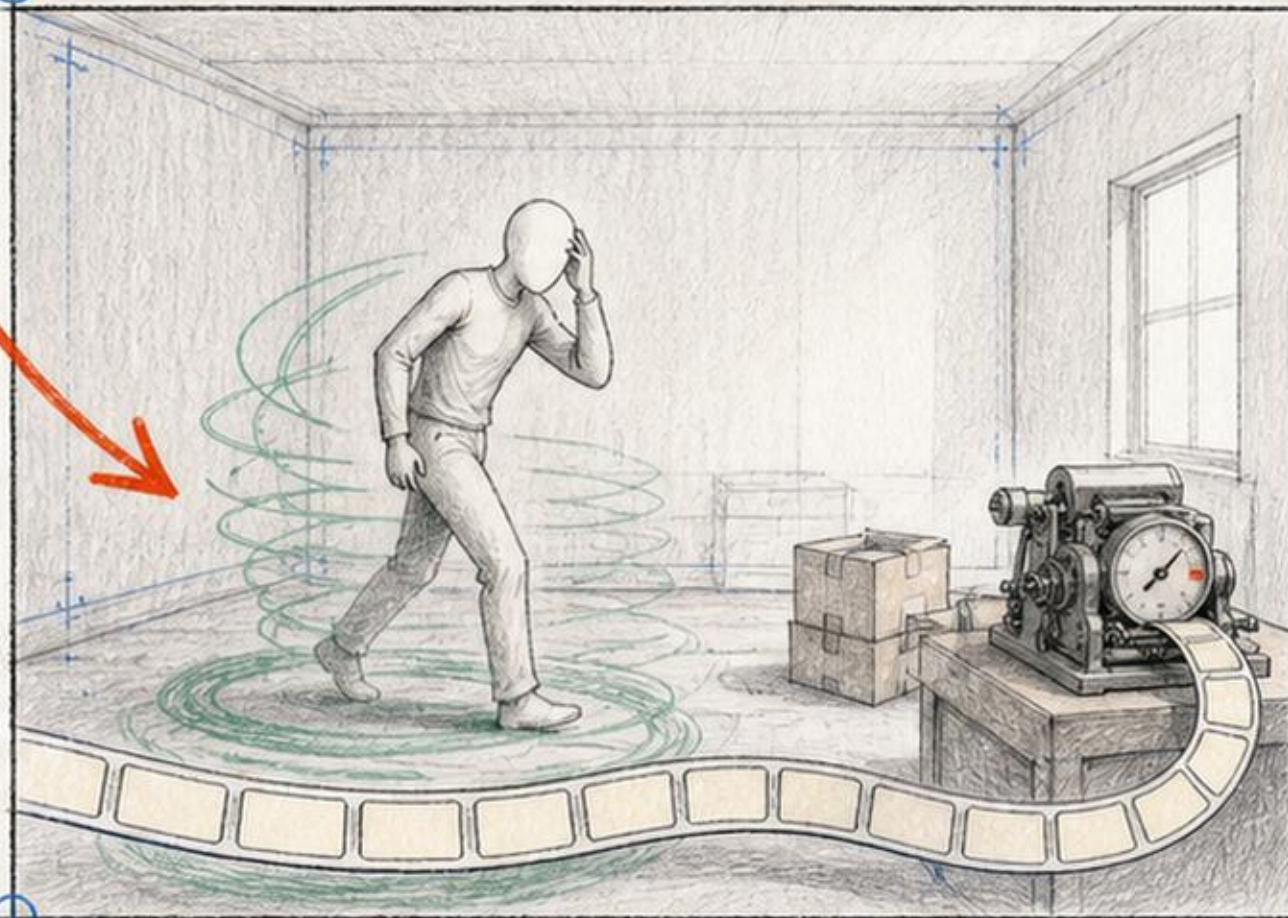
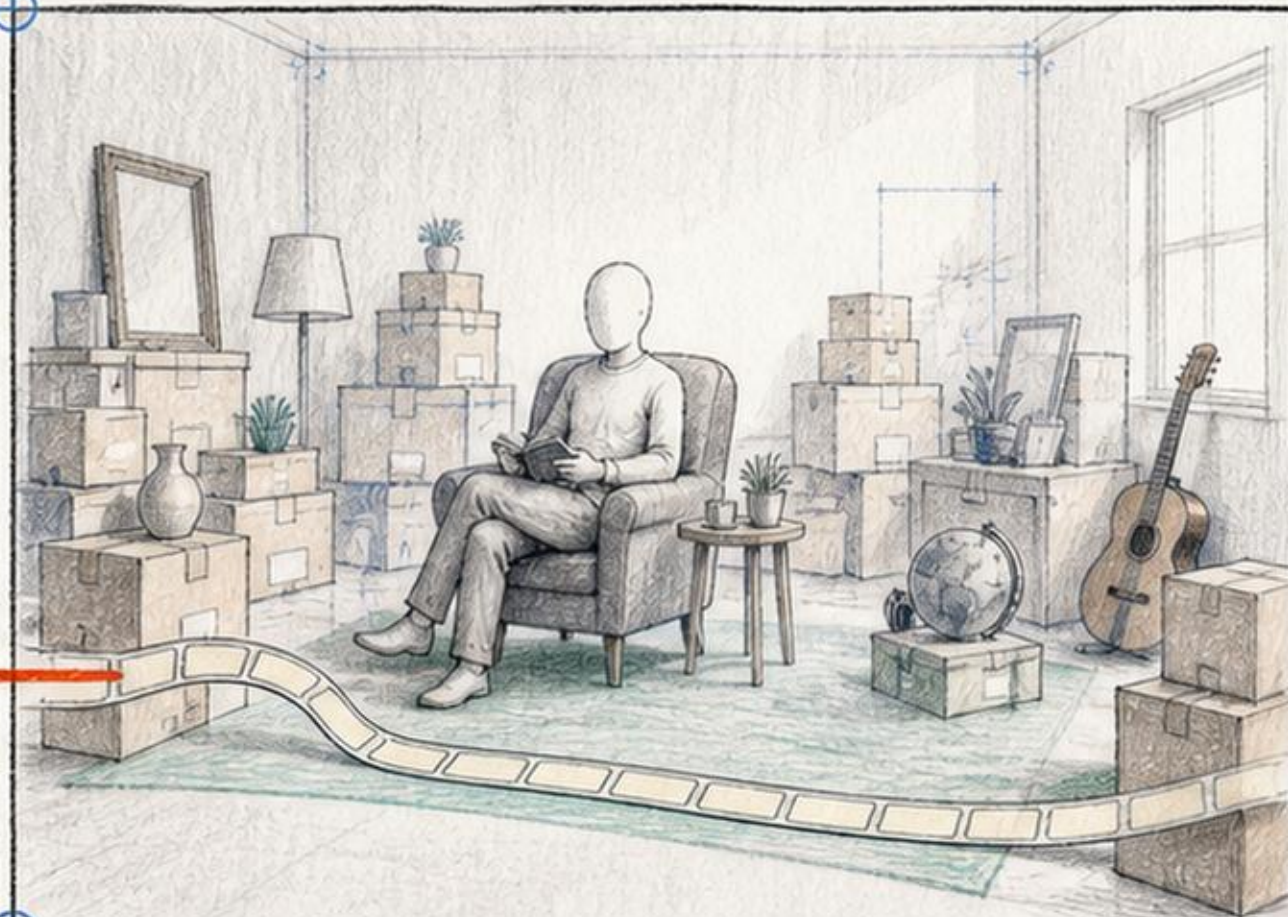


不是离开物



这叫定

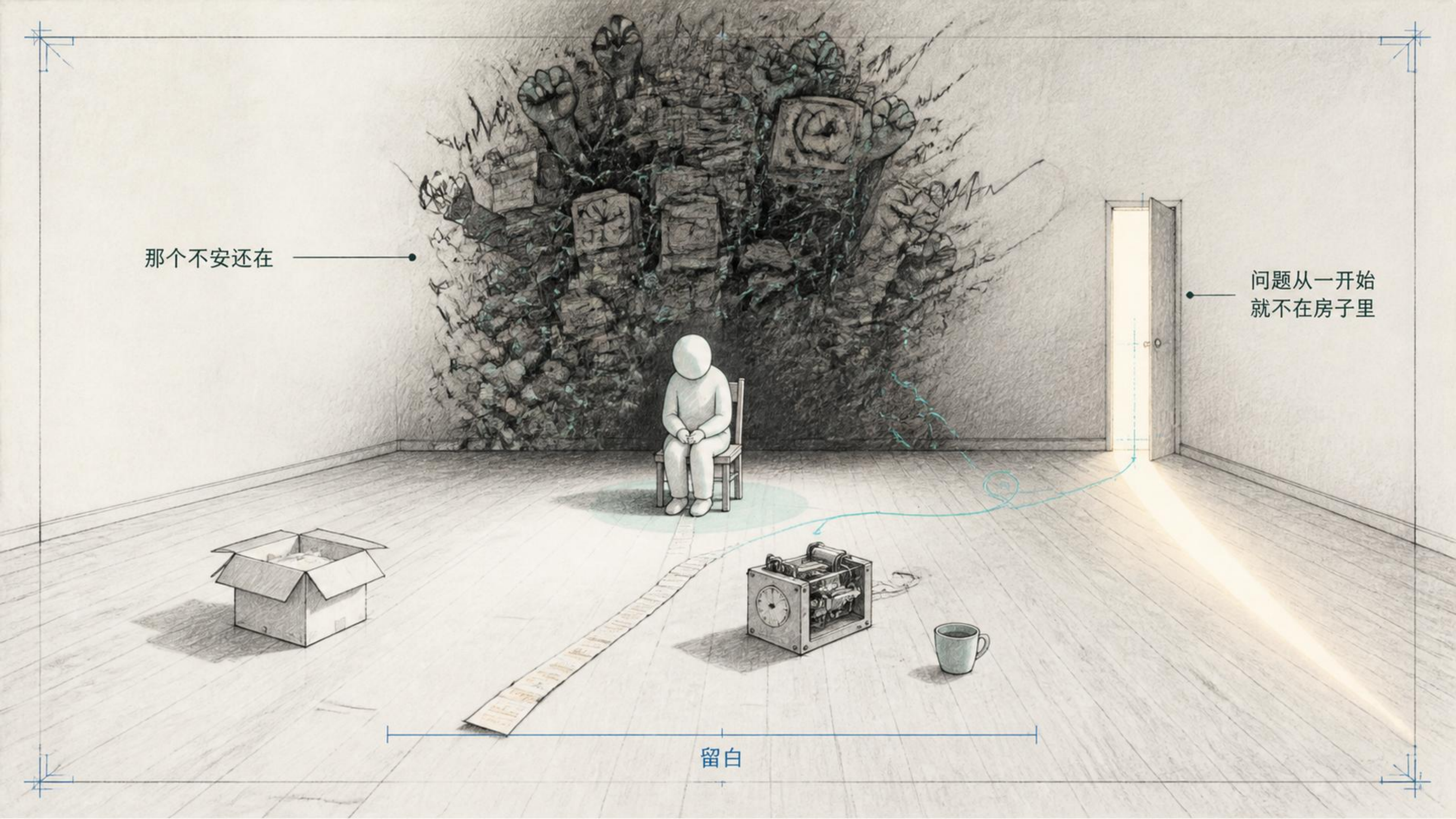
不是拥有得少，是注意力不散



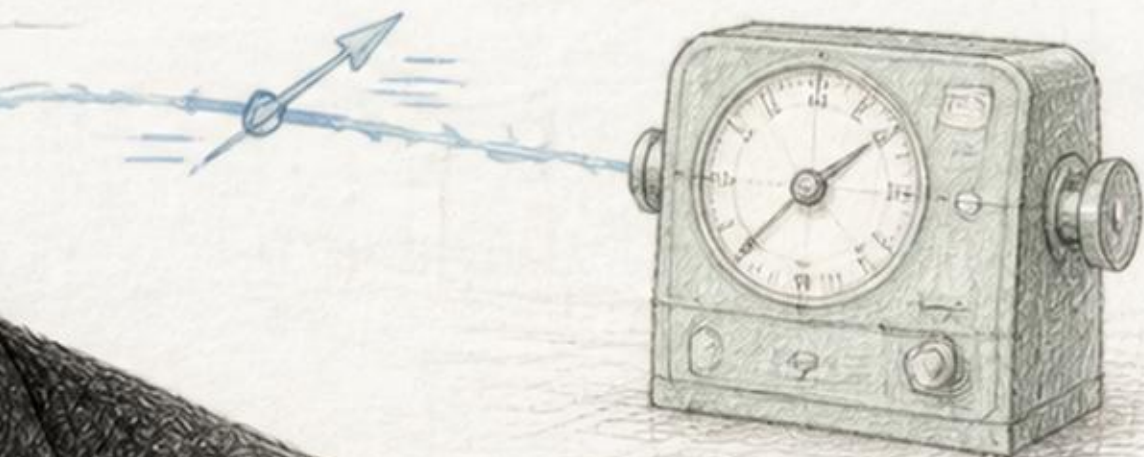
那个不安还在

问题从一开始
就不在房子里

留白



你怎么看这件事



我们下期见

