

两千五百年前的那张处方

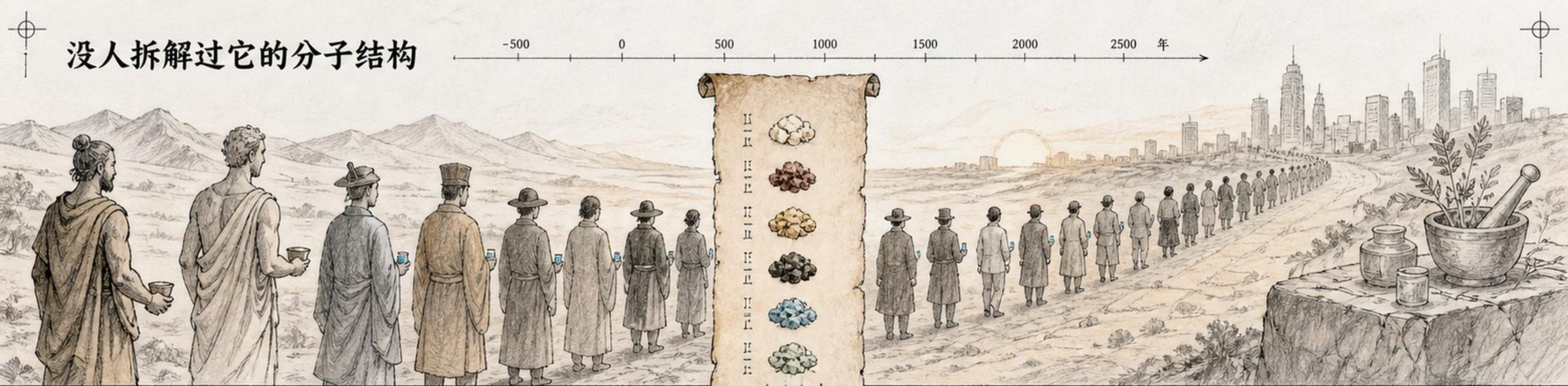
六味药，说吃完就能到彼岸

舟渡方

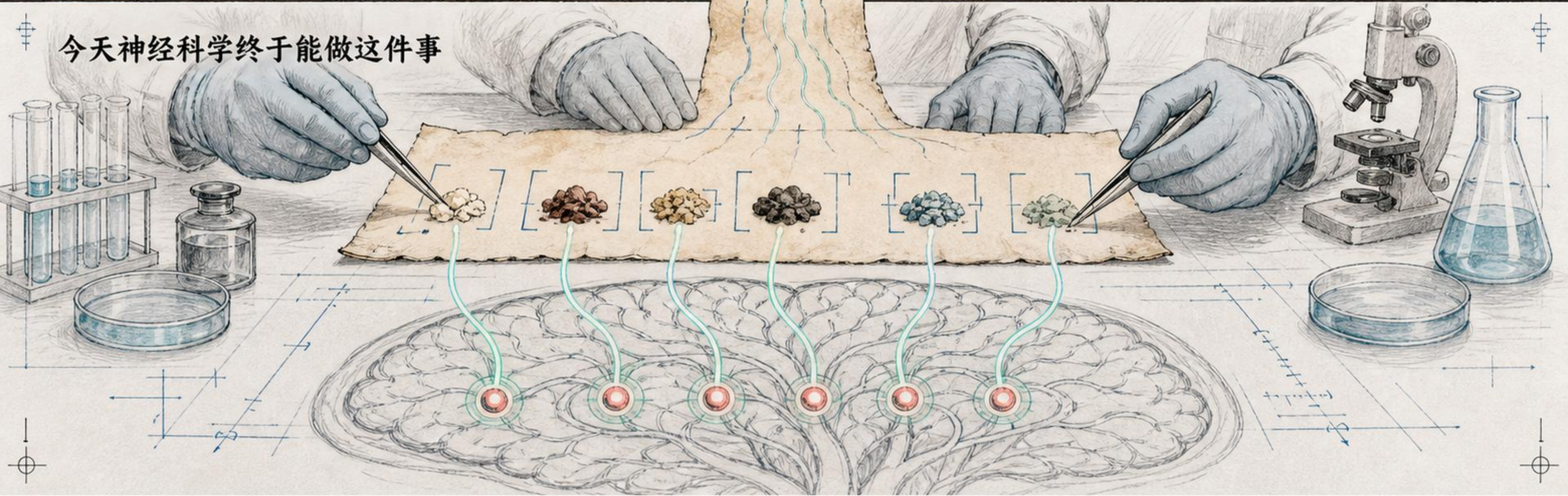
历经岁月 约2500年

没人拆解过它的分子结构

-500 0 500 1000 1500 2000 2500 年



今天神经科学终于能做这件事

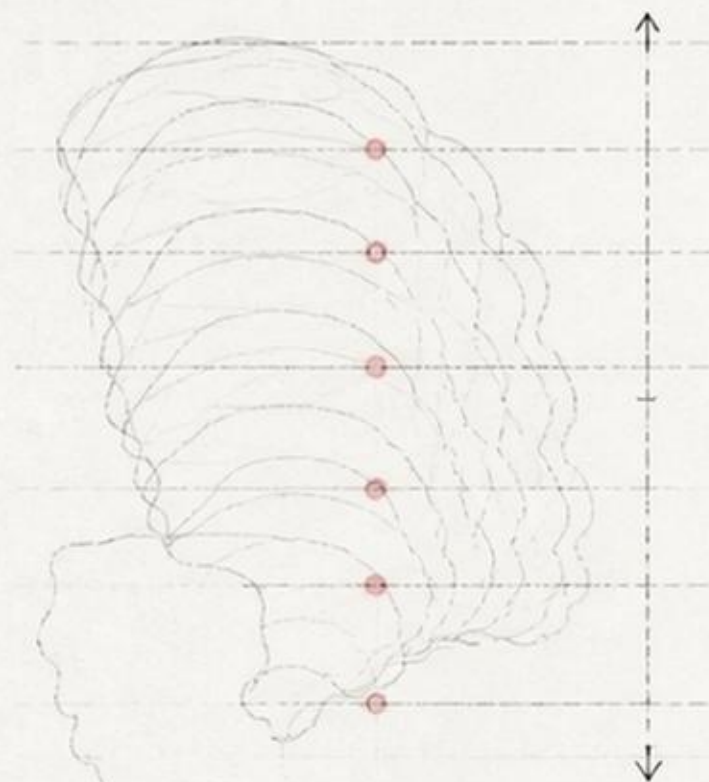
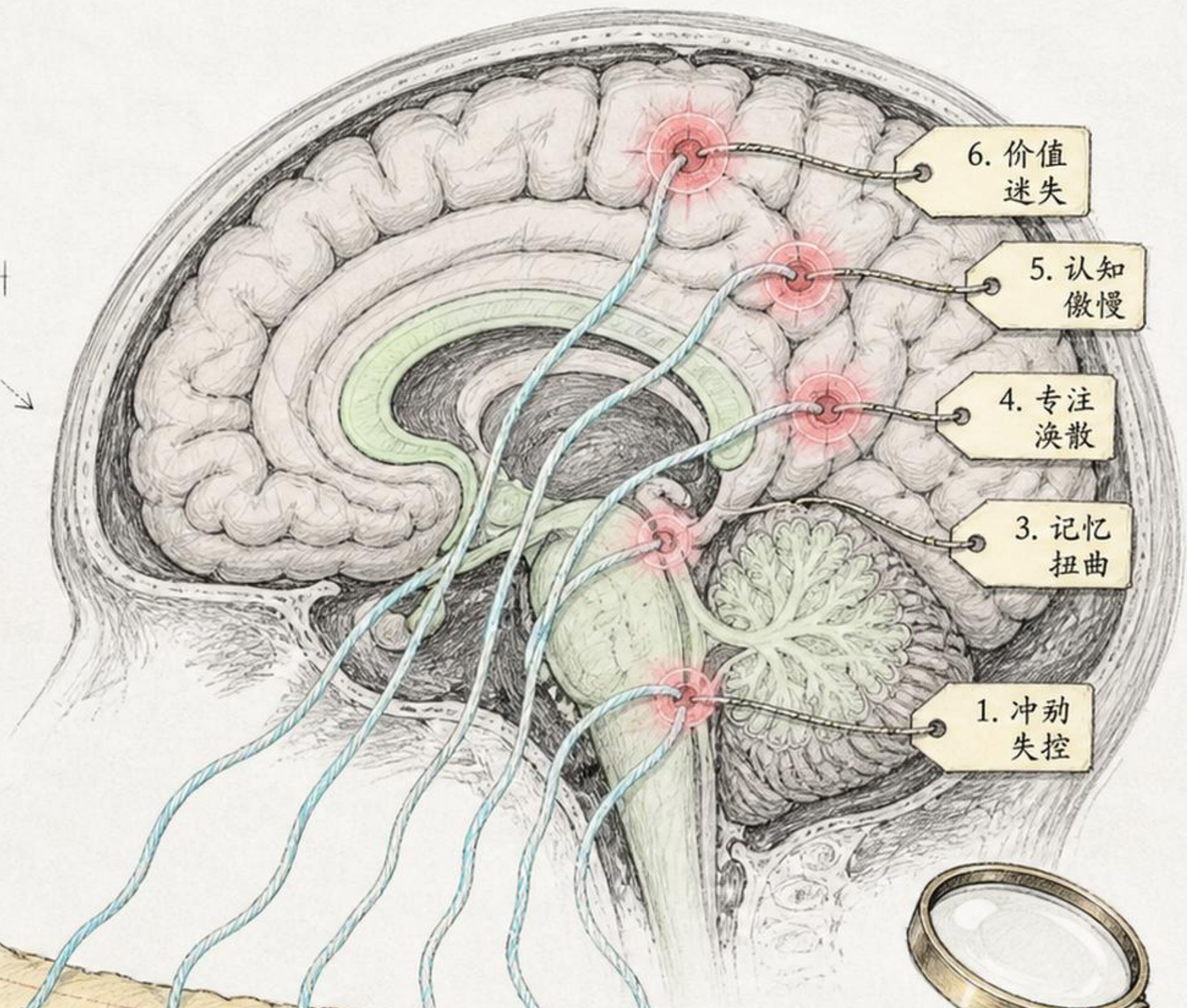


王利杰开场： 换一个角度讲六度

不从佛学讲，用实验数据讲



先说结论：
六个出厂缺陷的
修复方案



? 为什么是这六个，
不是五个不是七个

六度处方笺

布施

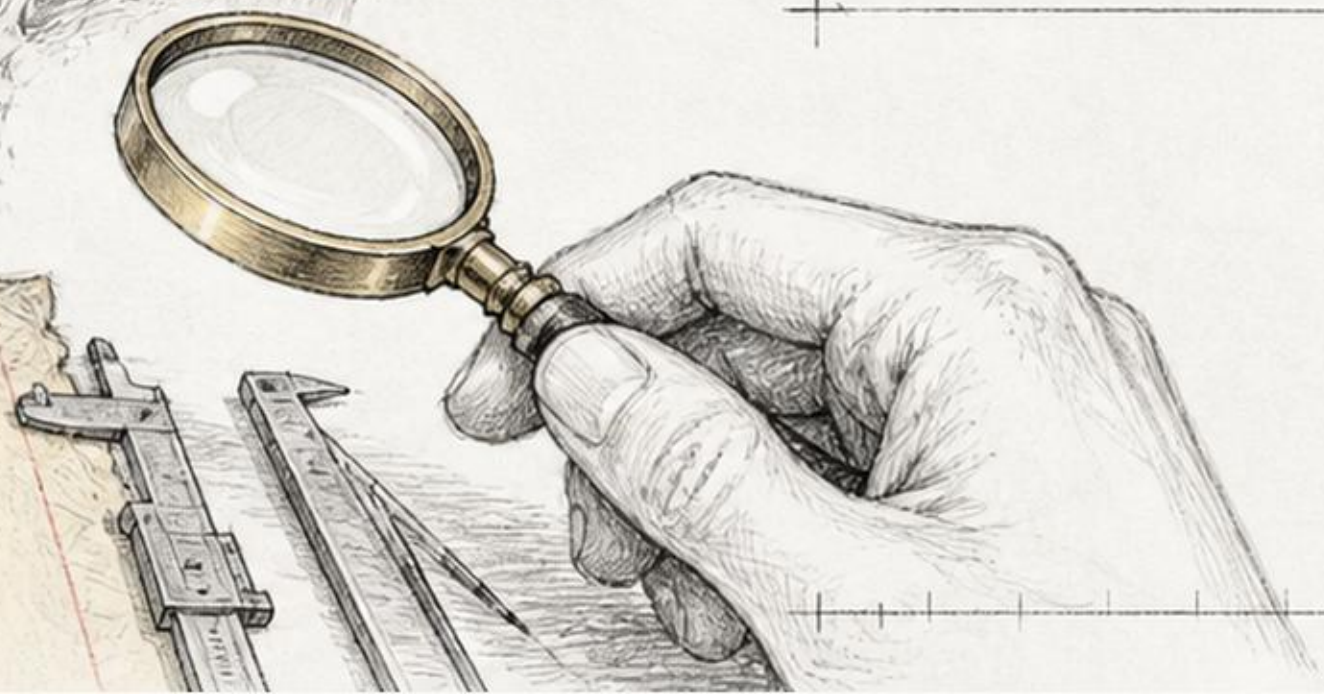
持戒

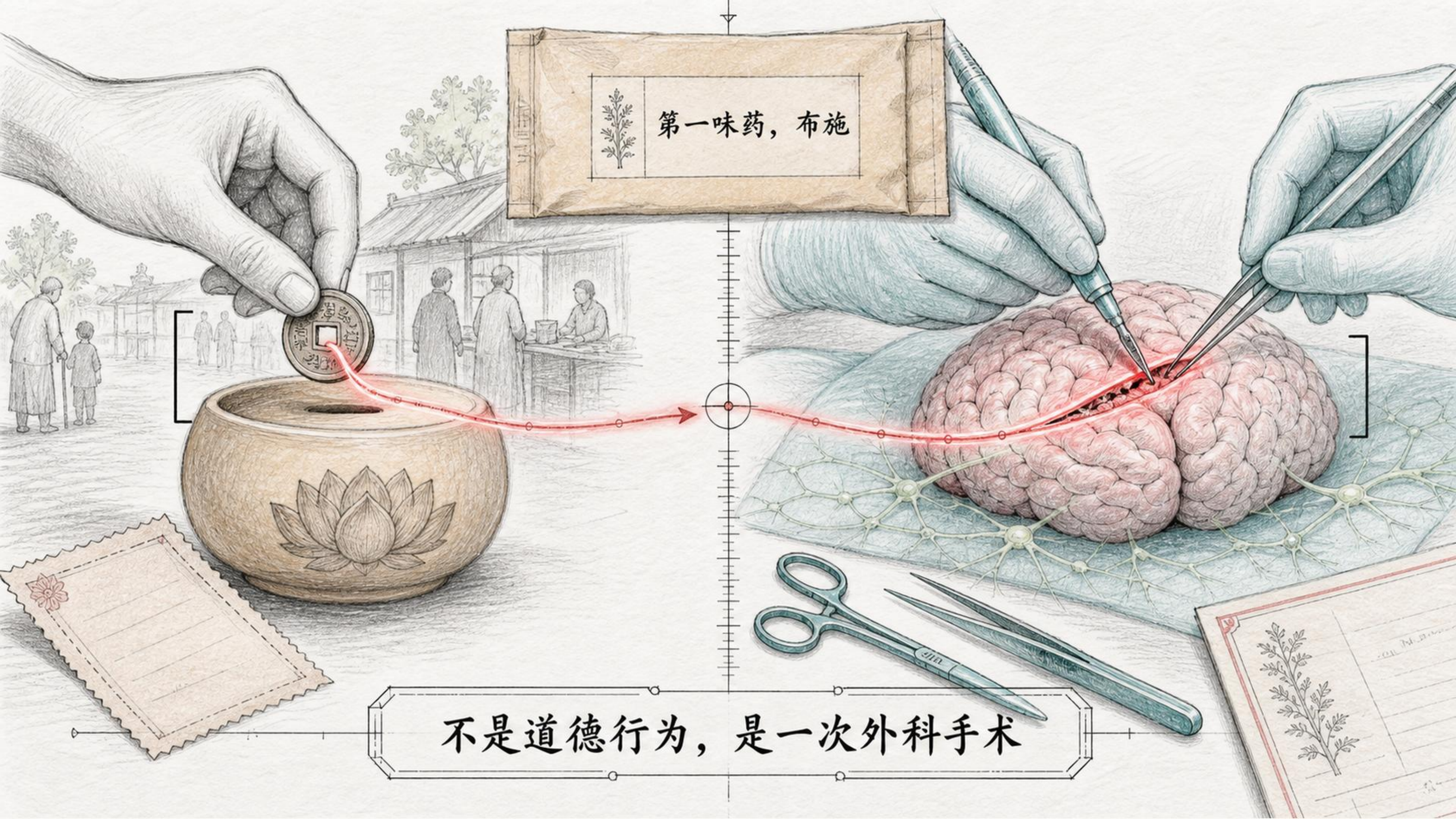
忍辱

精进

禅定

般若



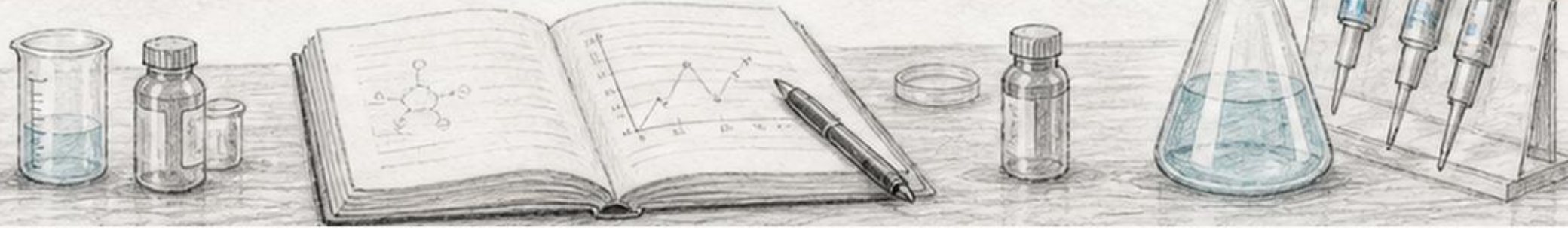
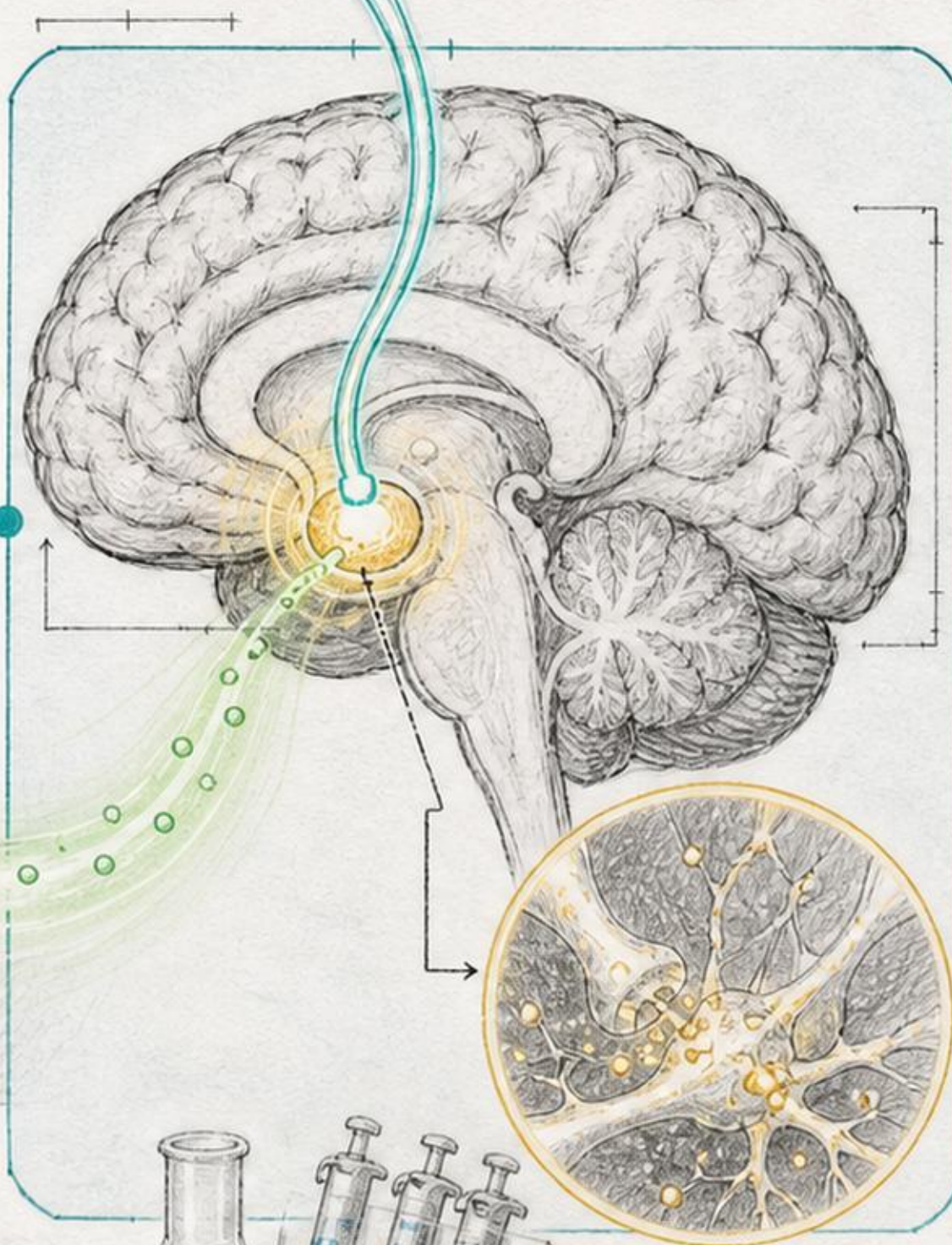
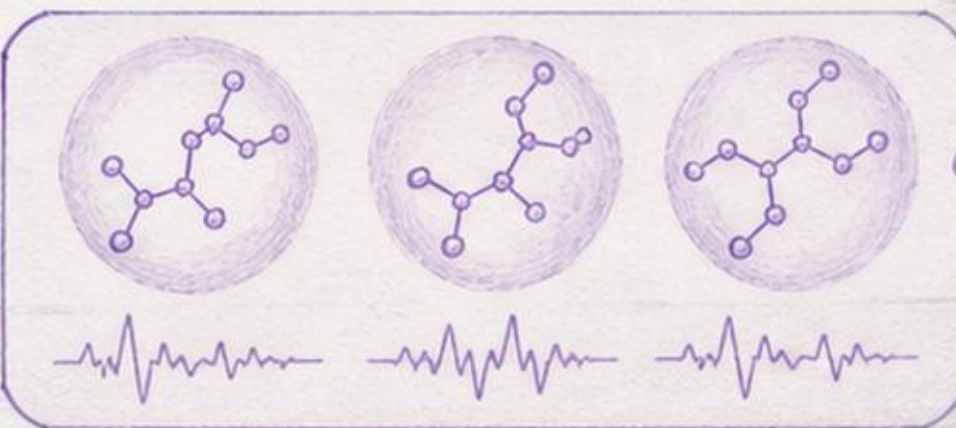
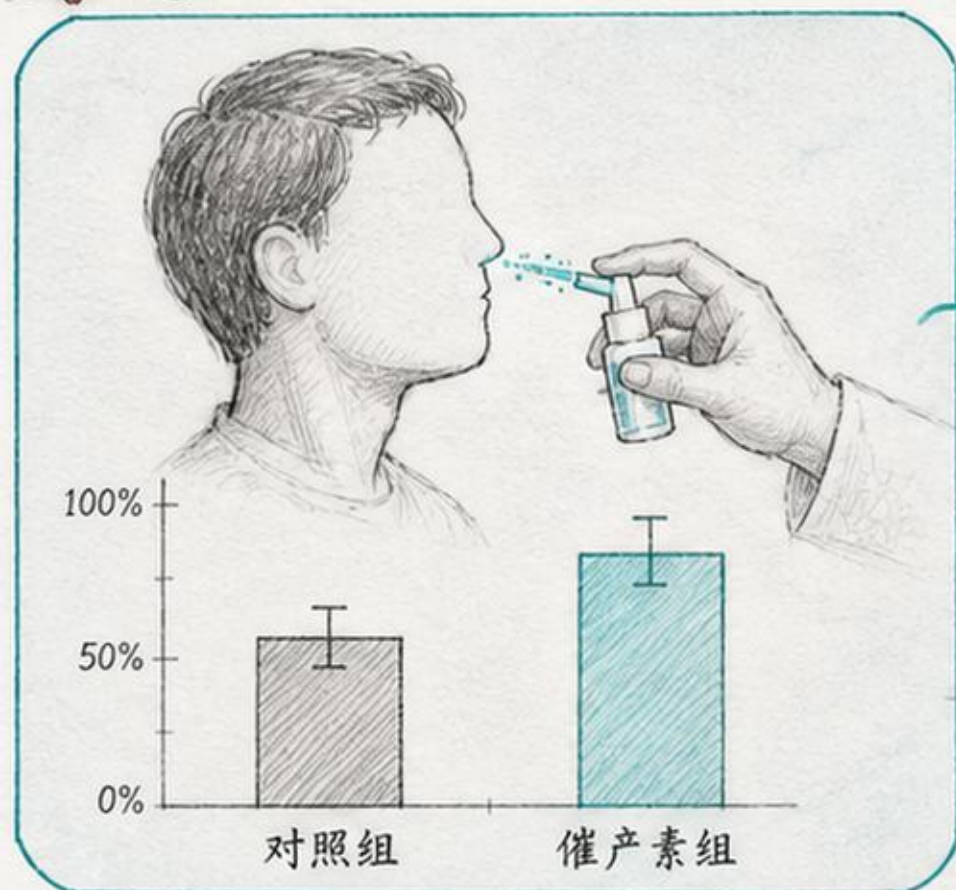
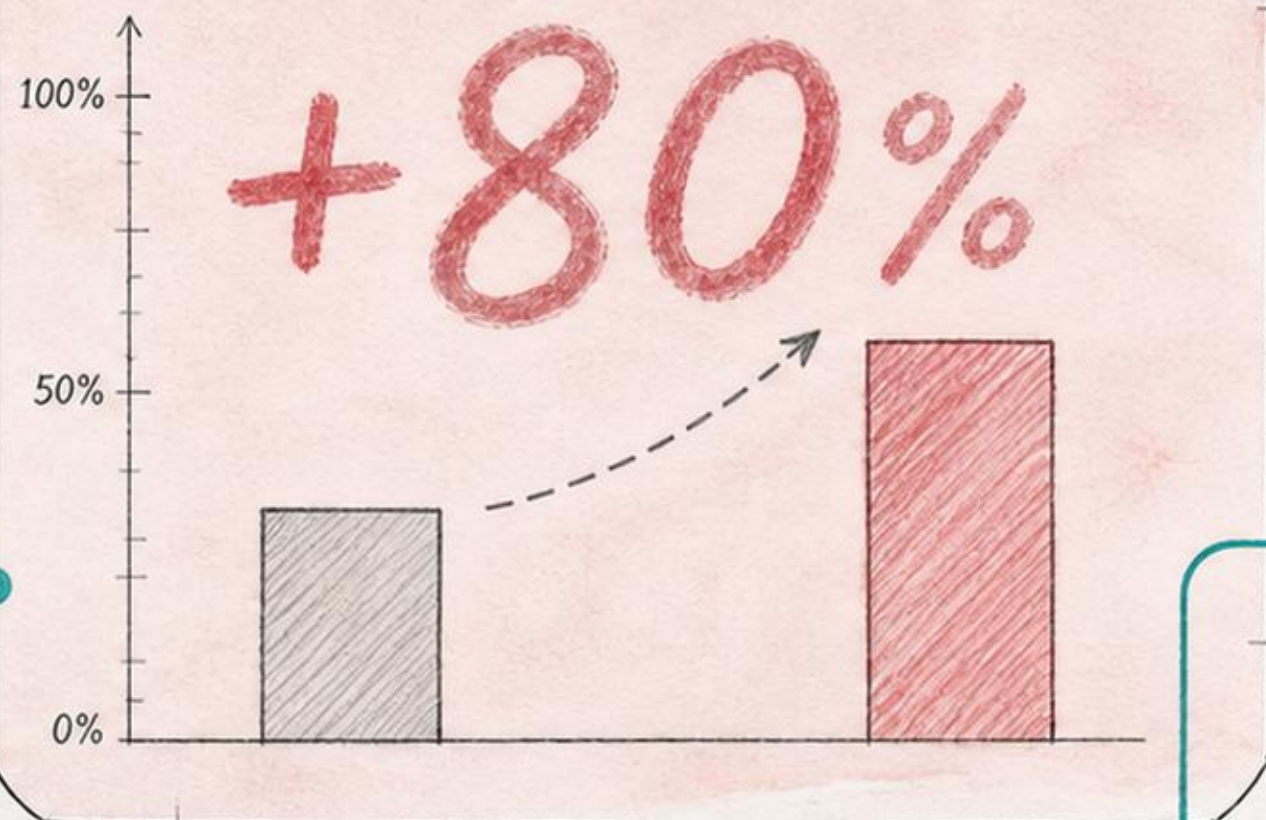


第一味药, 布施

不是道德行为, 是一次外科手术

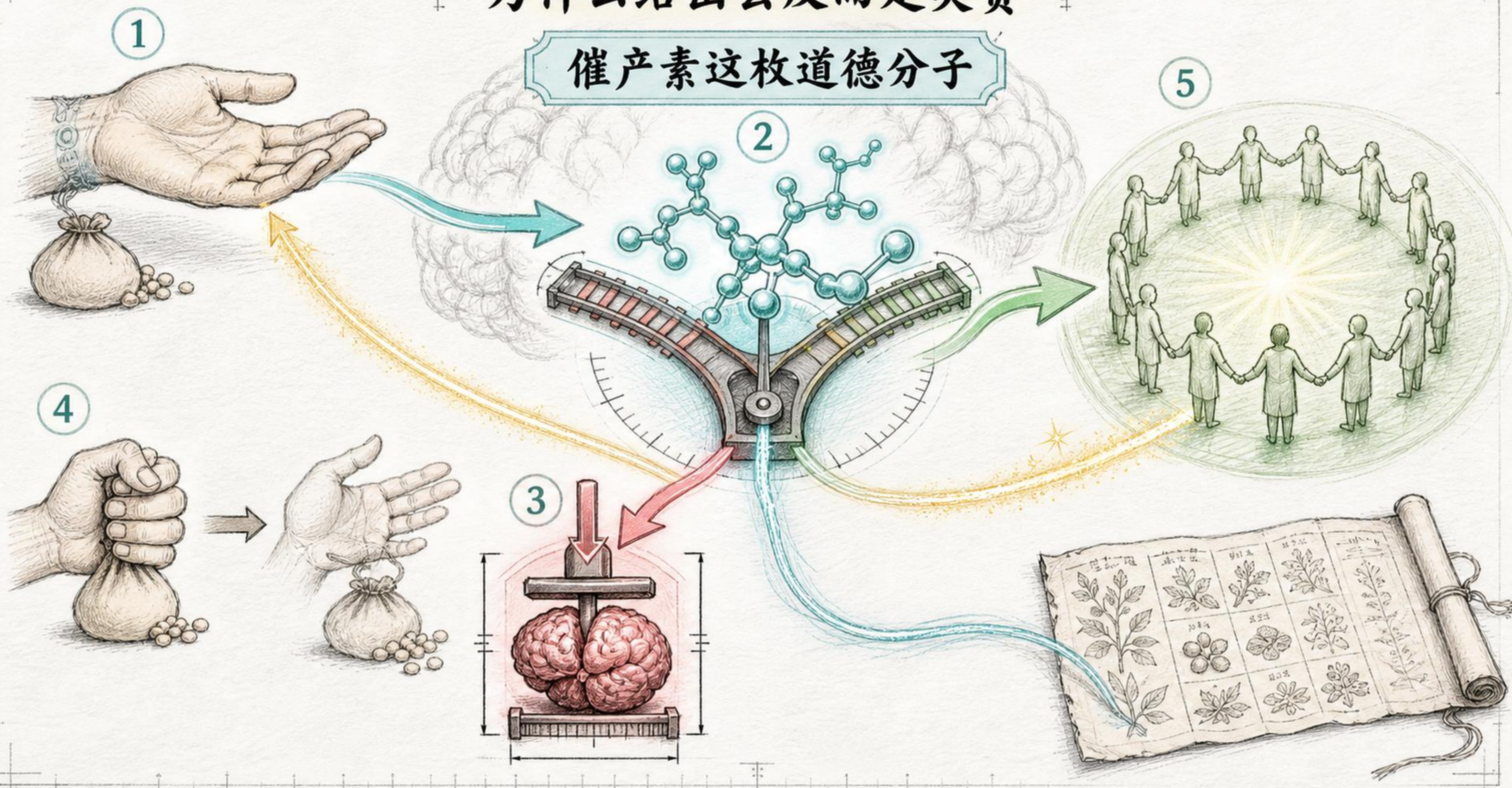
扎克的催产素实验

慷慨程度高了百分之八十



为什么给出去反而是奖赏

催产素这枚道德分子



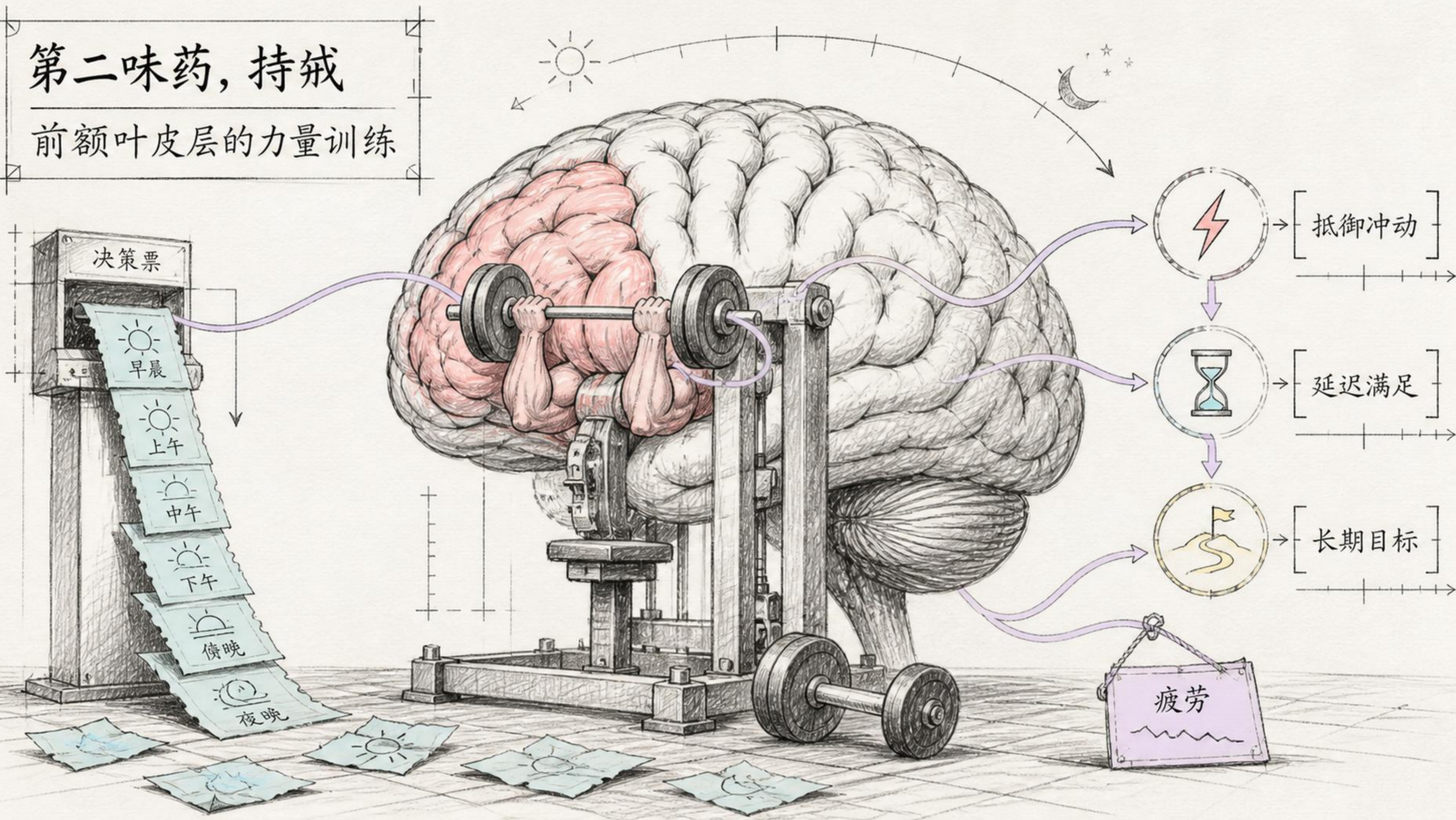
我的，是最粗的那根绳子

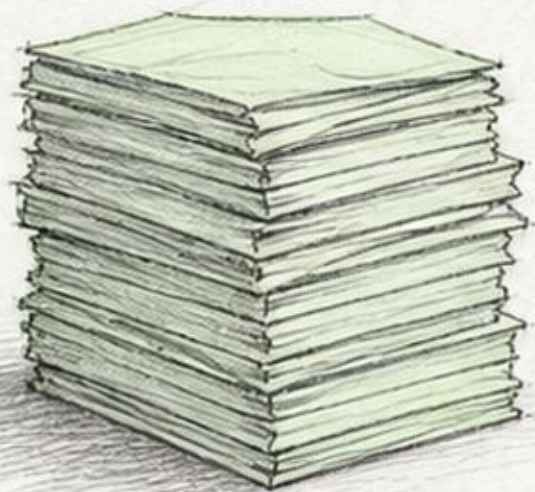
布施是从最粗的绳子开始松绑



第二味药，持戒

前额叶皮层的力量训练

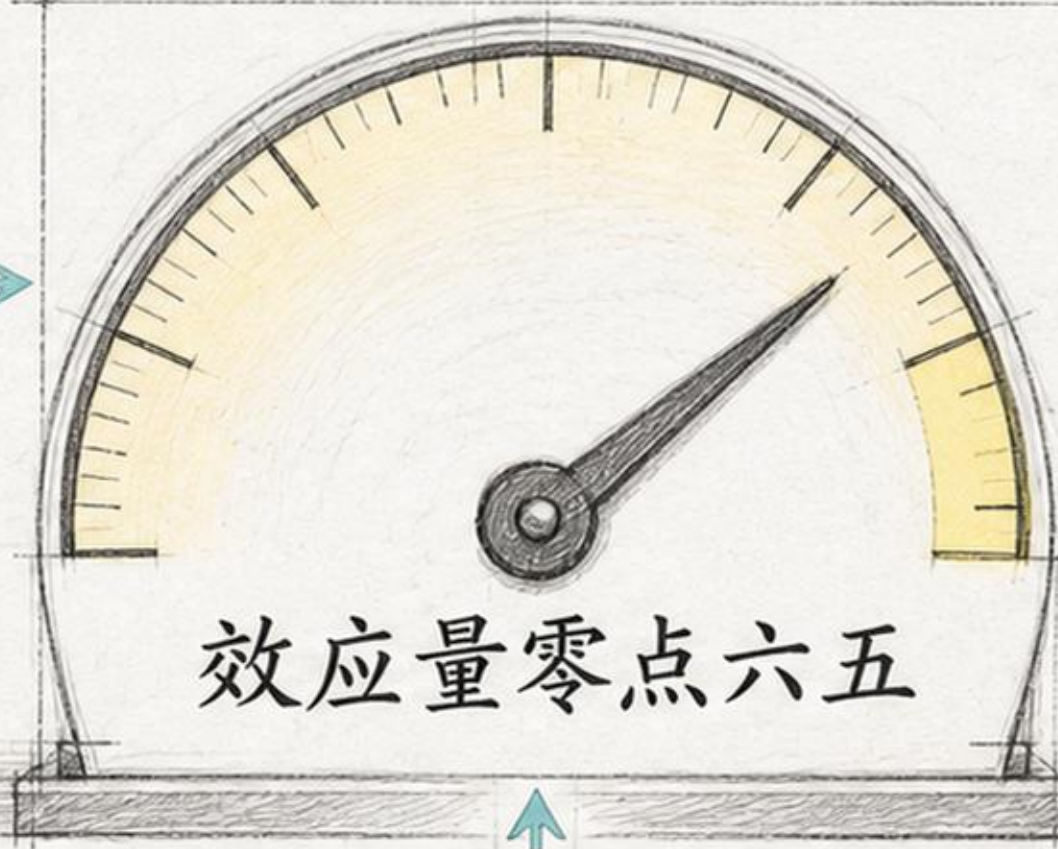




94项研究

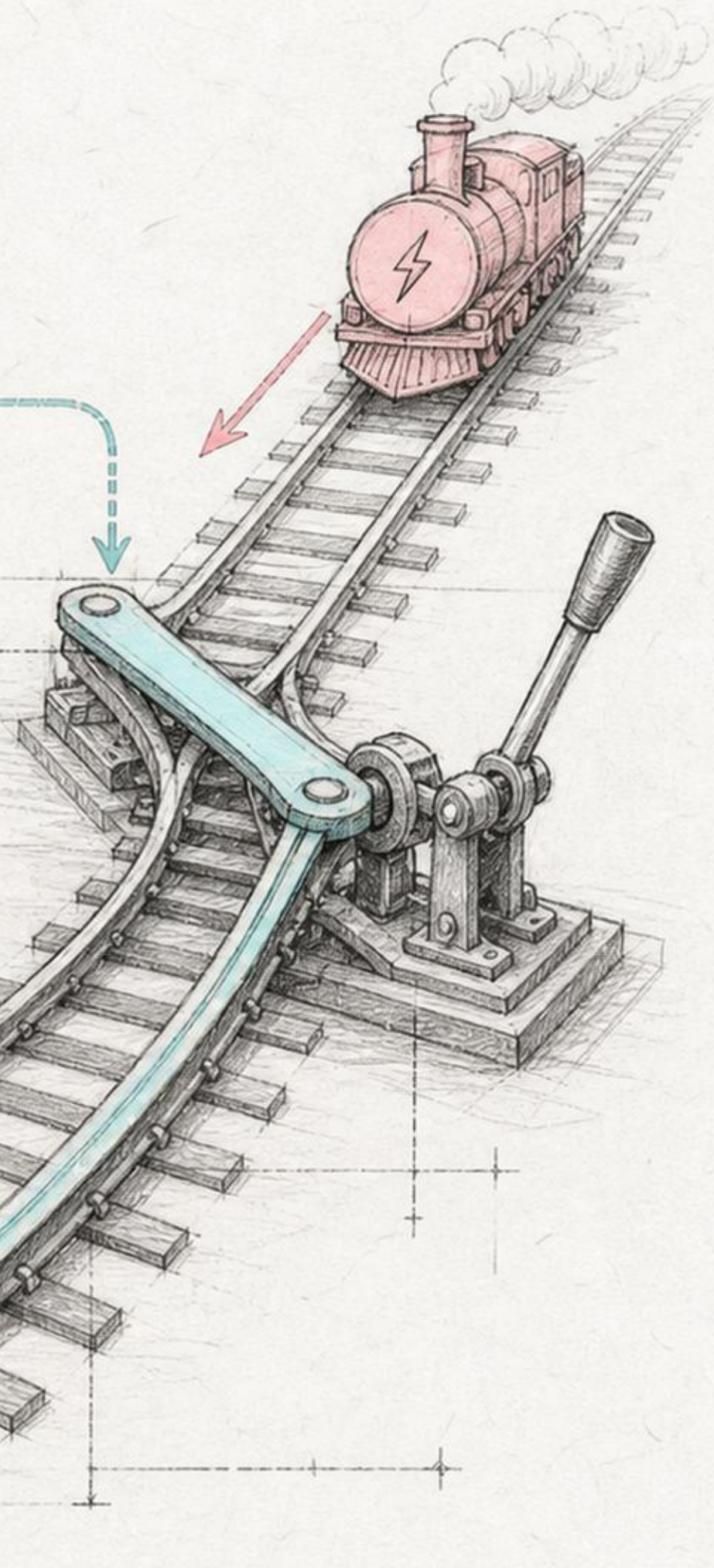


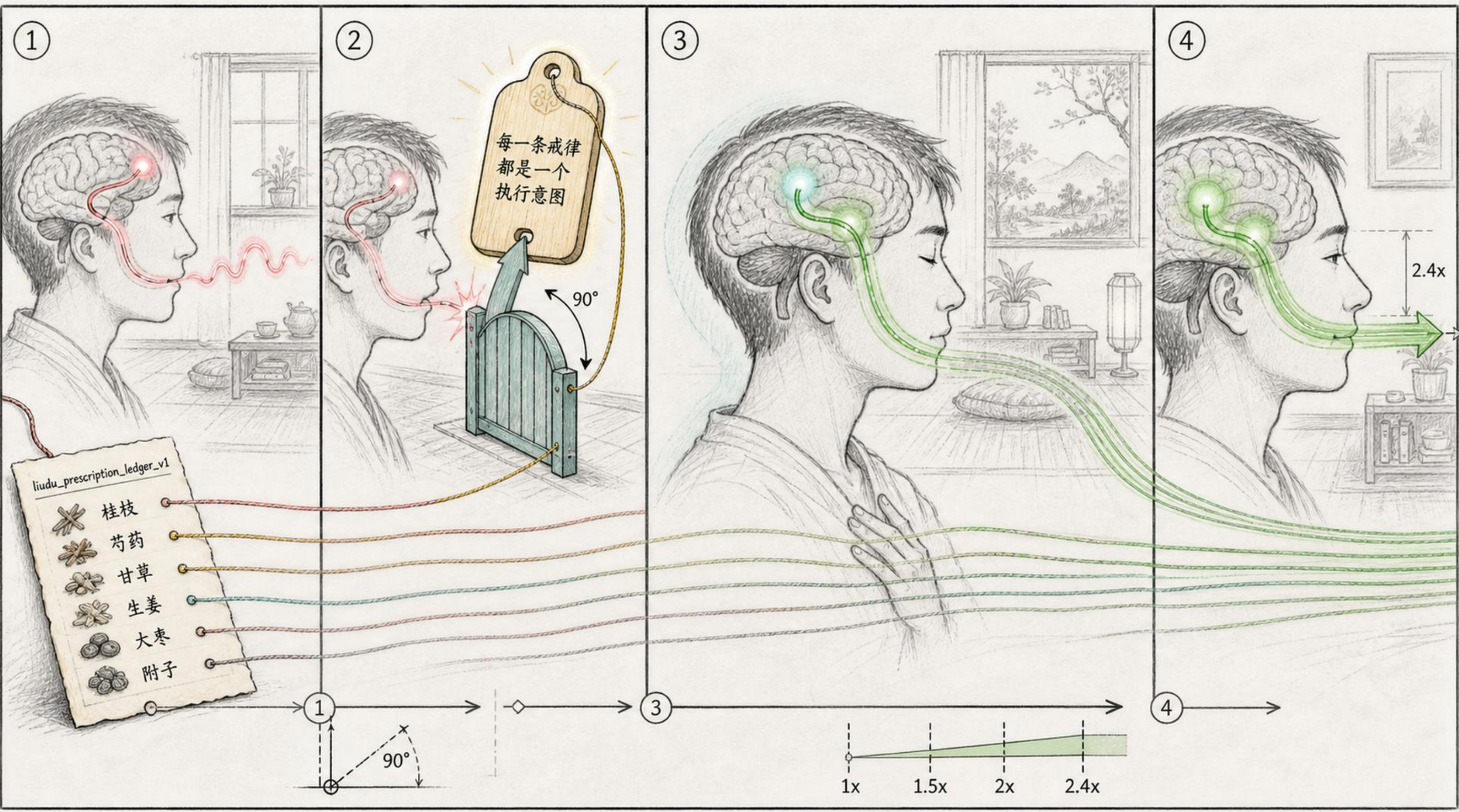
八千人以上
参与者



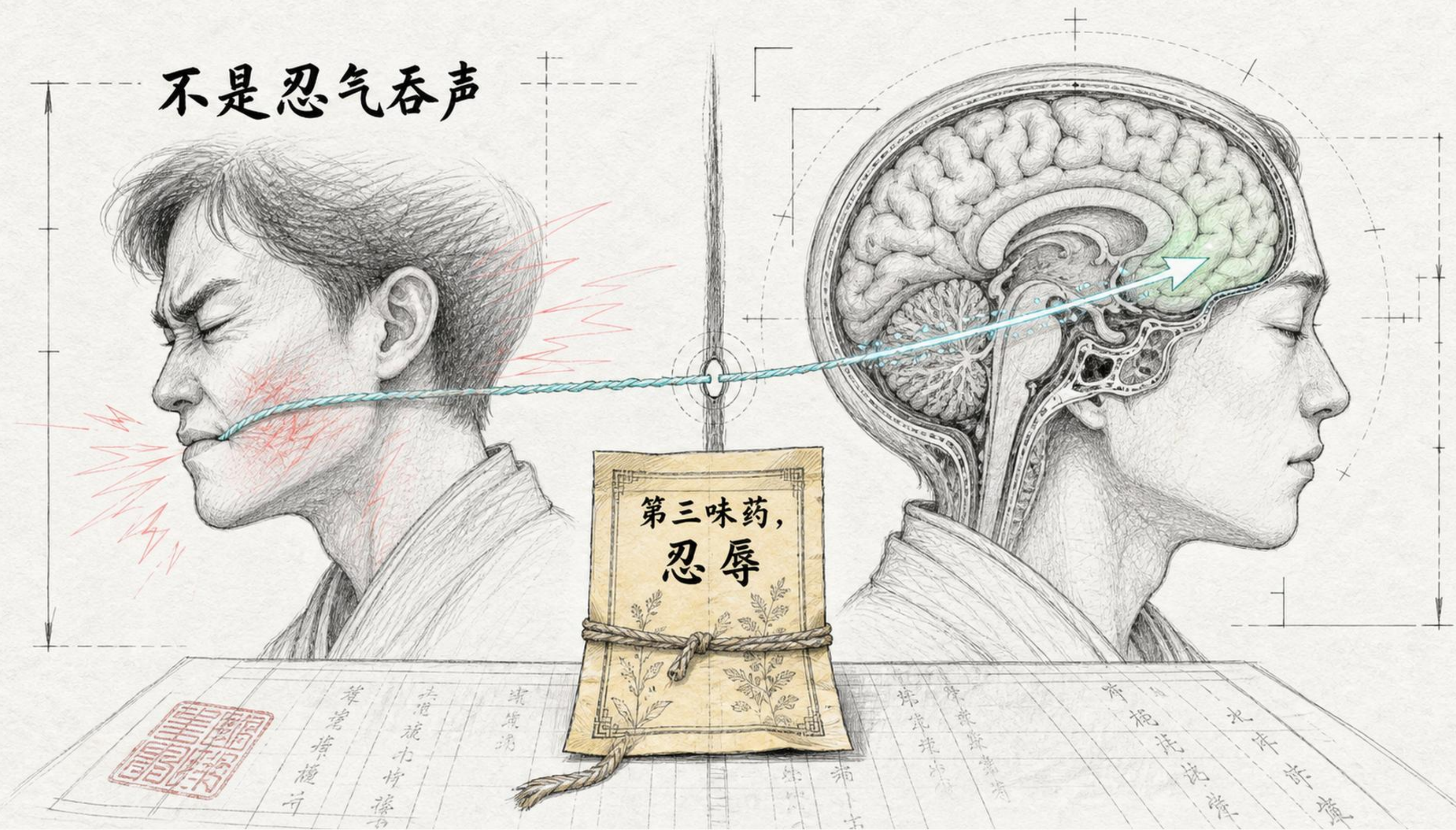
效应量零点六五

执行意图：
把决策变成预编程

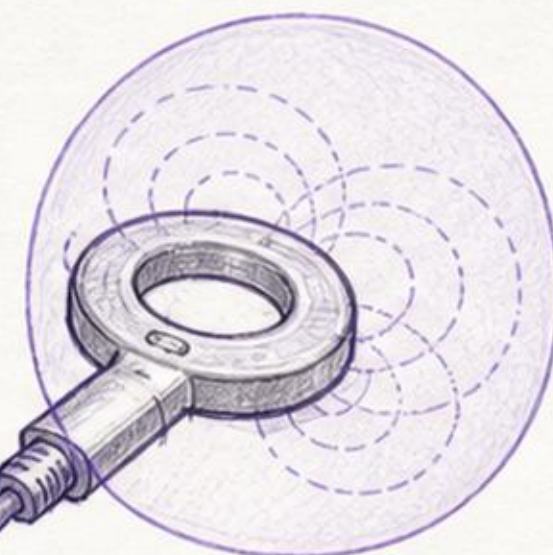




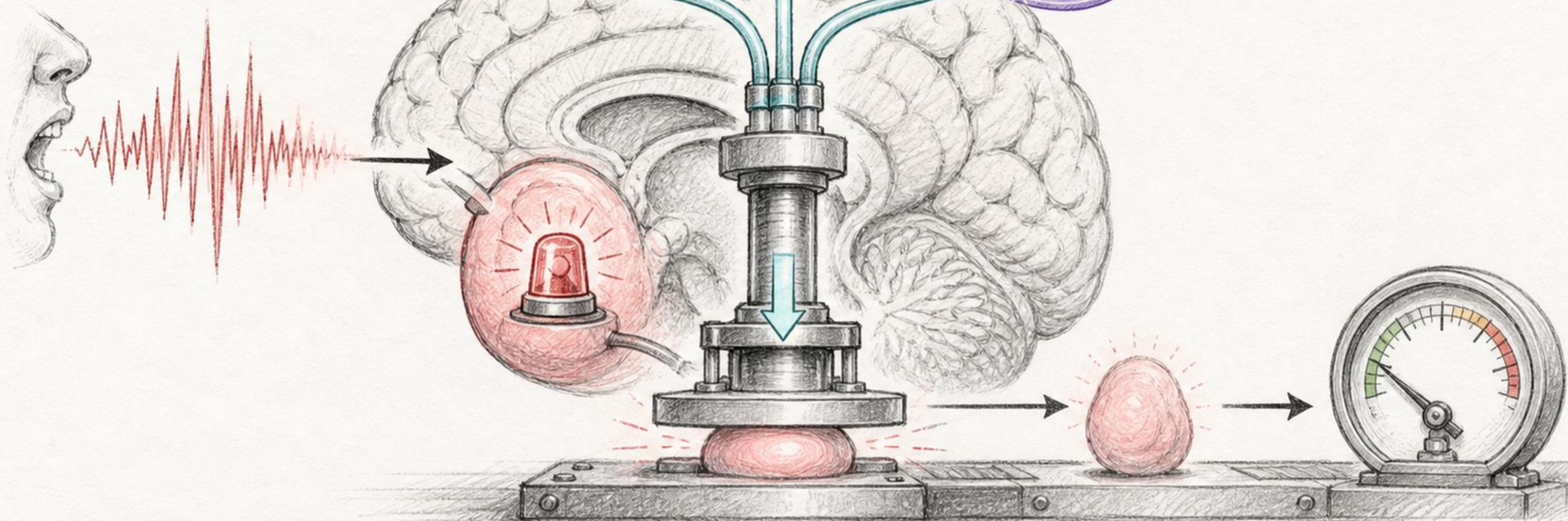
不是忍气吞声



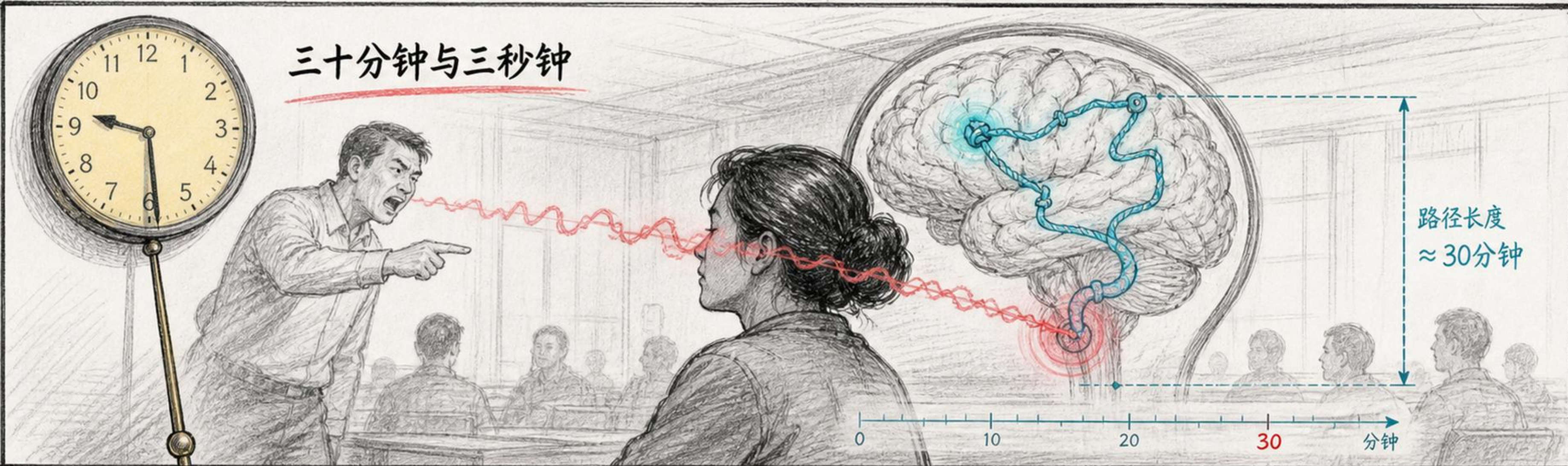
认知重评：前额叶按住杏仁核



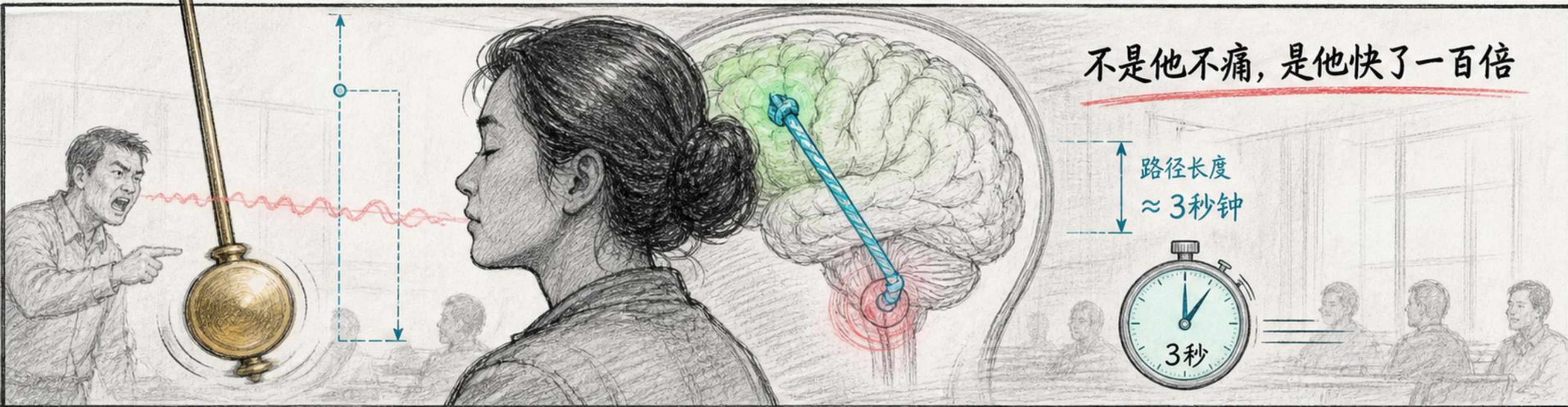
2023年的经颅磁刺激
给出了因果证据

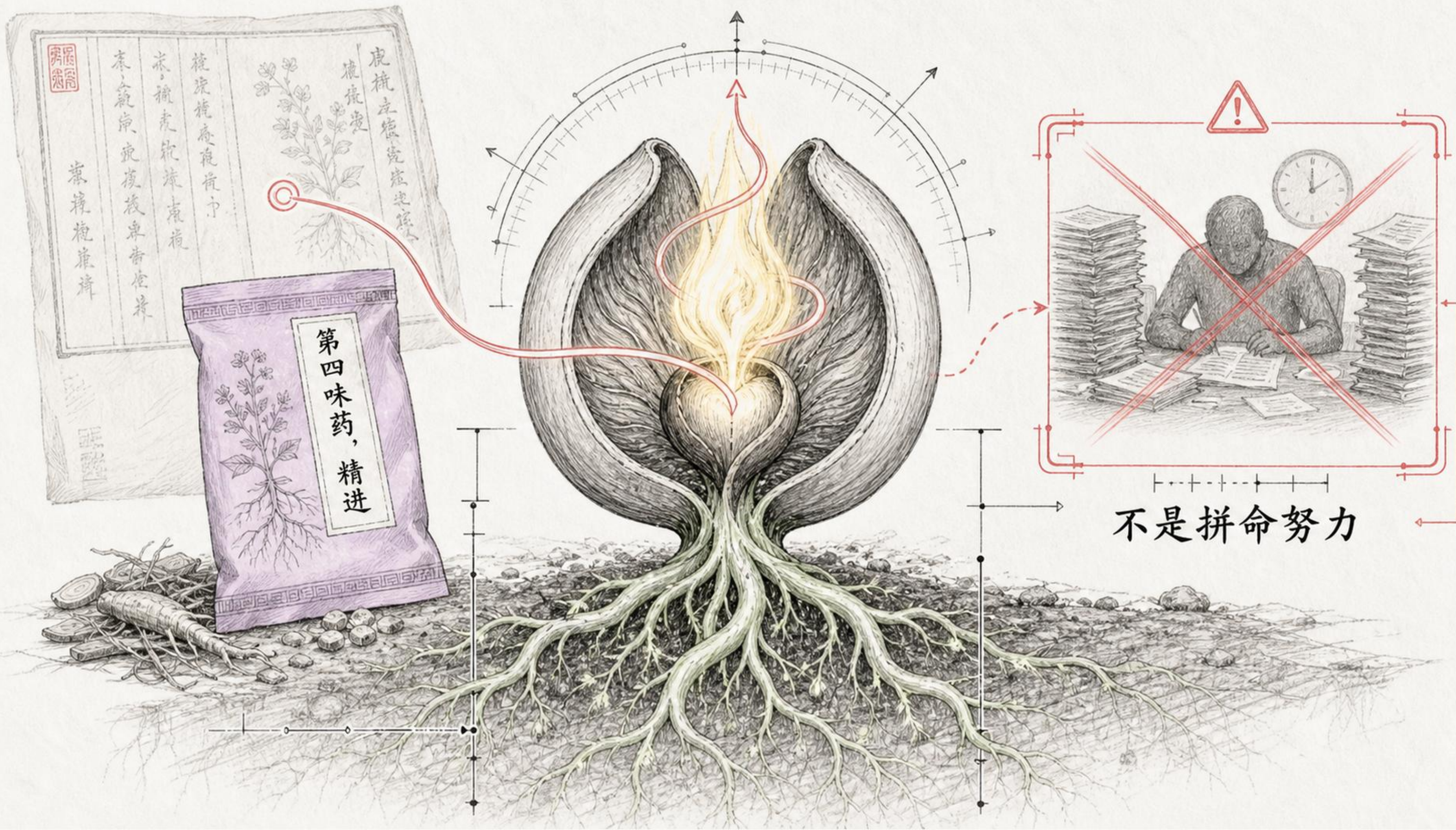


三十分钟与三秒钟



不是他不痛，是他快了一百倍





多巴胺的两种释放方式



为年终奖加班，还是因为好奇而研究

把开悟当KPI来追



修行过程就变成了煎熬

修行本身就是奖赏

剋度处方笺

麻黄

桂枝

杏仁

石膏

甘草

生姜



一旦焦虑结果，
心流就碎了

冲击坐标

①

②

③

⑥

④

⑤

第五味药，禅定

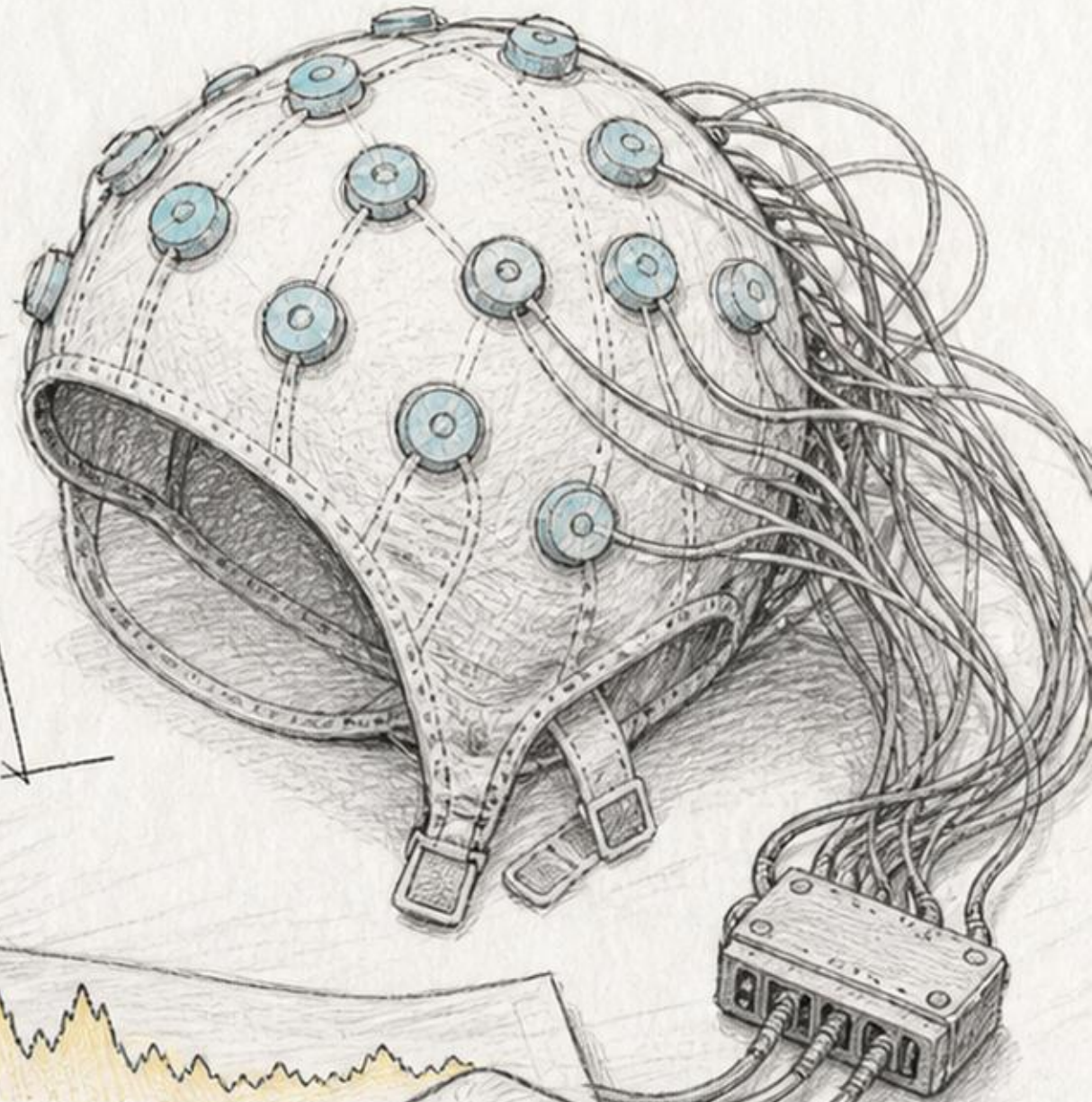
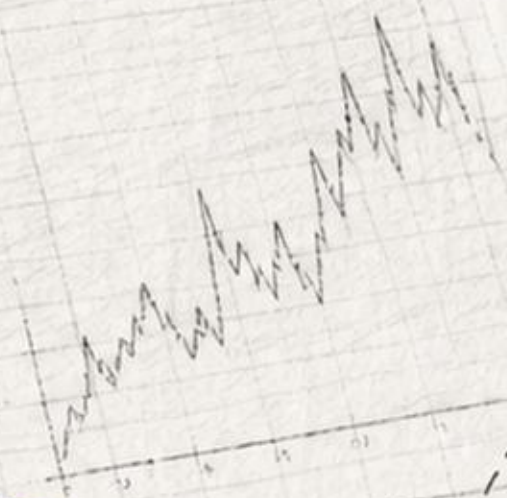
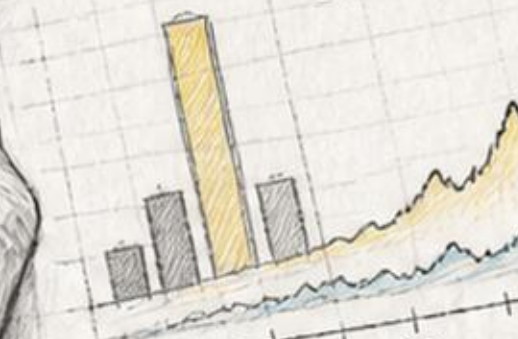
伽马波研究记录 2004

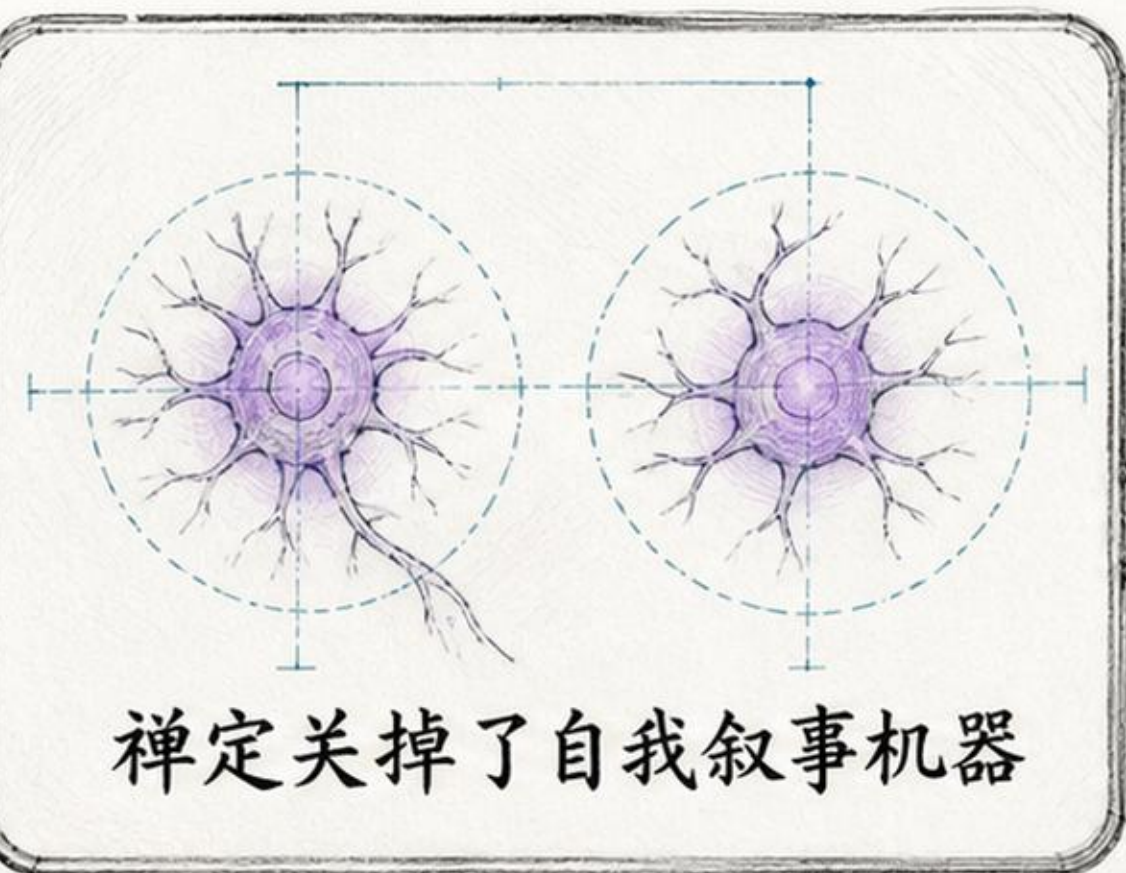
能知一禅定境界，能经境，能经境。
能知一禅定境界，能经境，能经境。
能知一禅定境界，能经境，能经境。
能知一禅定境界，能经境，能经境。
能知一禅定境界，能经境，能经境。
能知一禅定境界，能经境，能经境。
能知一禅定境界，能经境，能经境。
能知一禅定境界，能经境，能经境。

伽马波增幅是
对照组的三十倍

修习时长
一万至五万小时

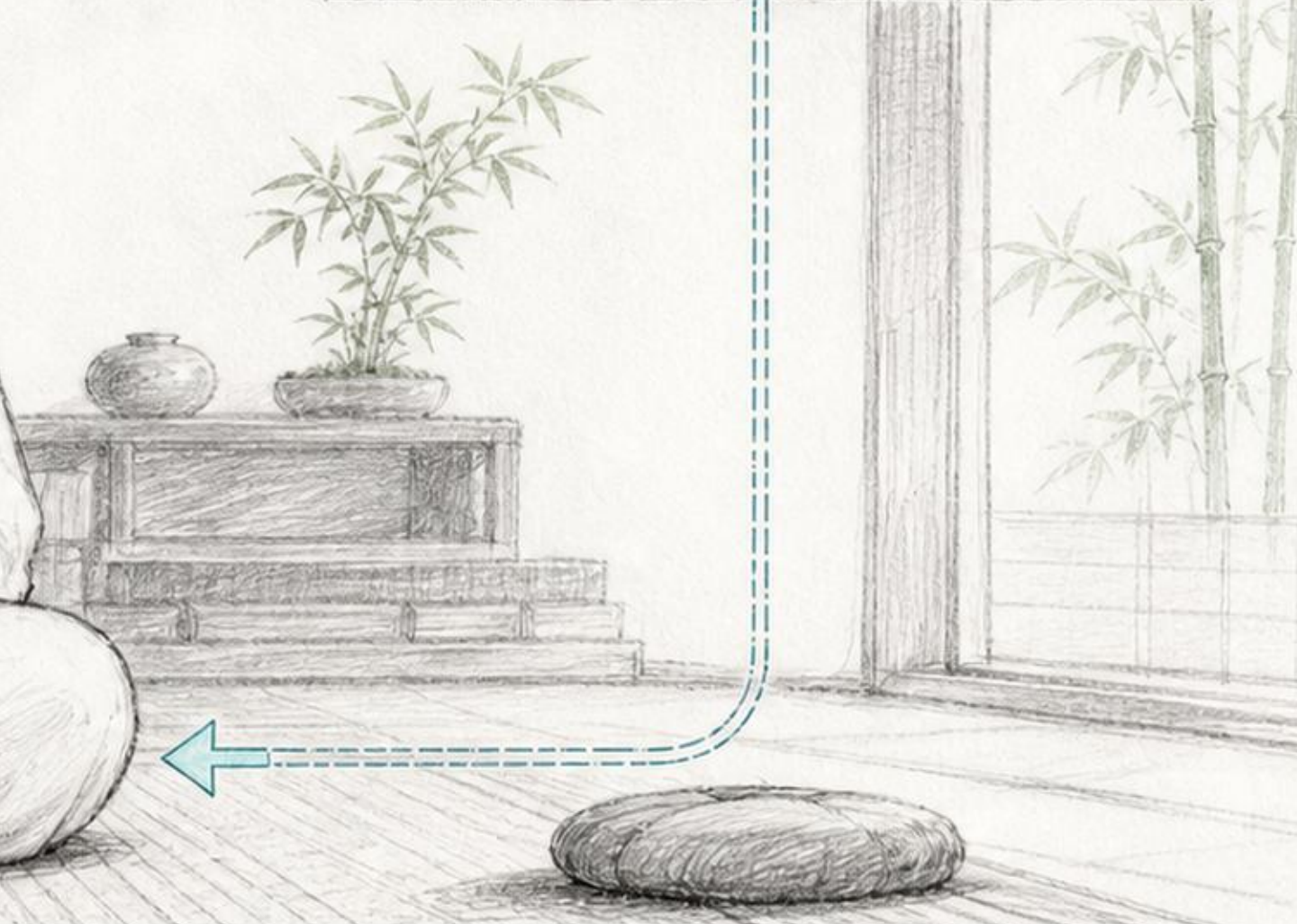
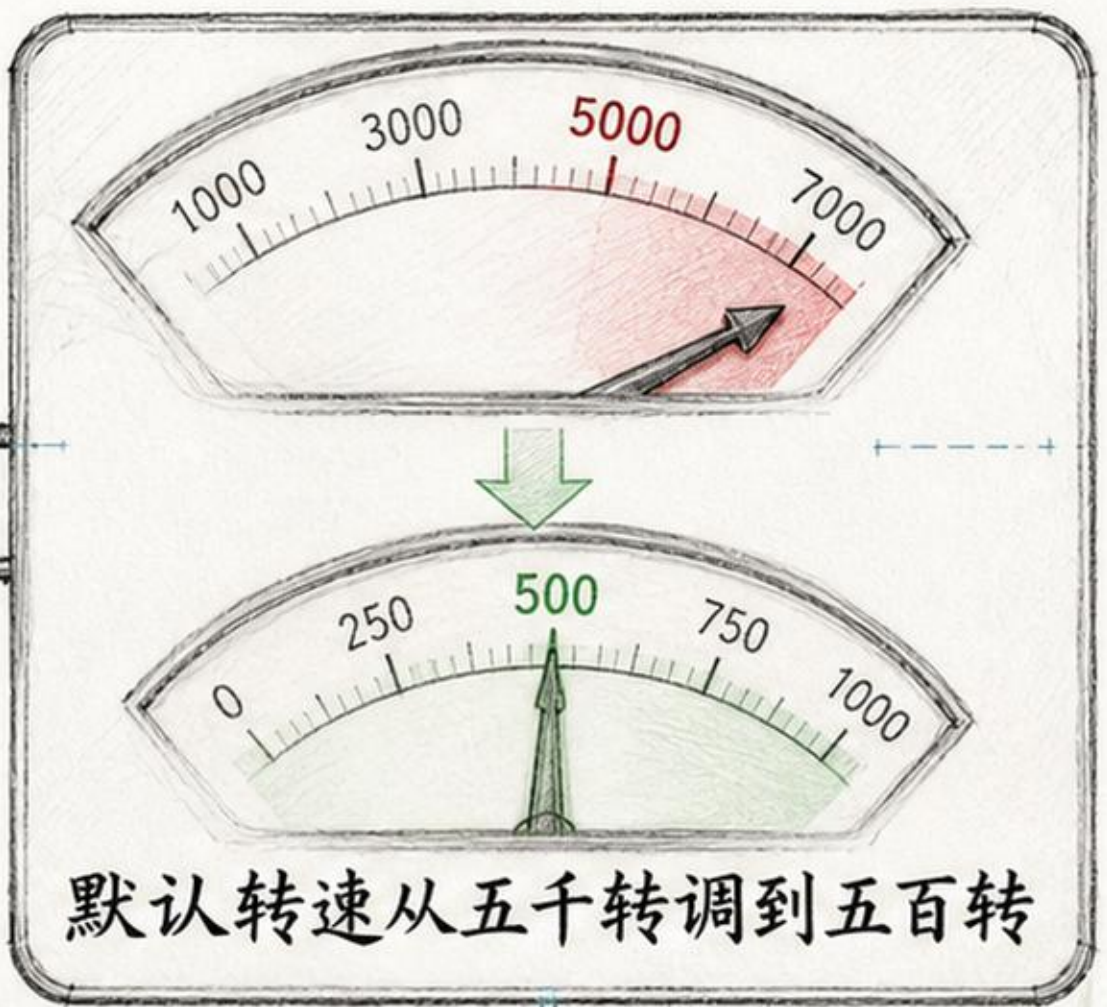
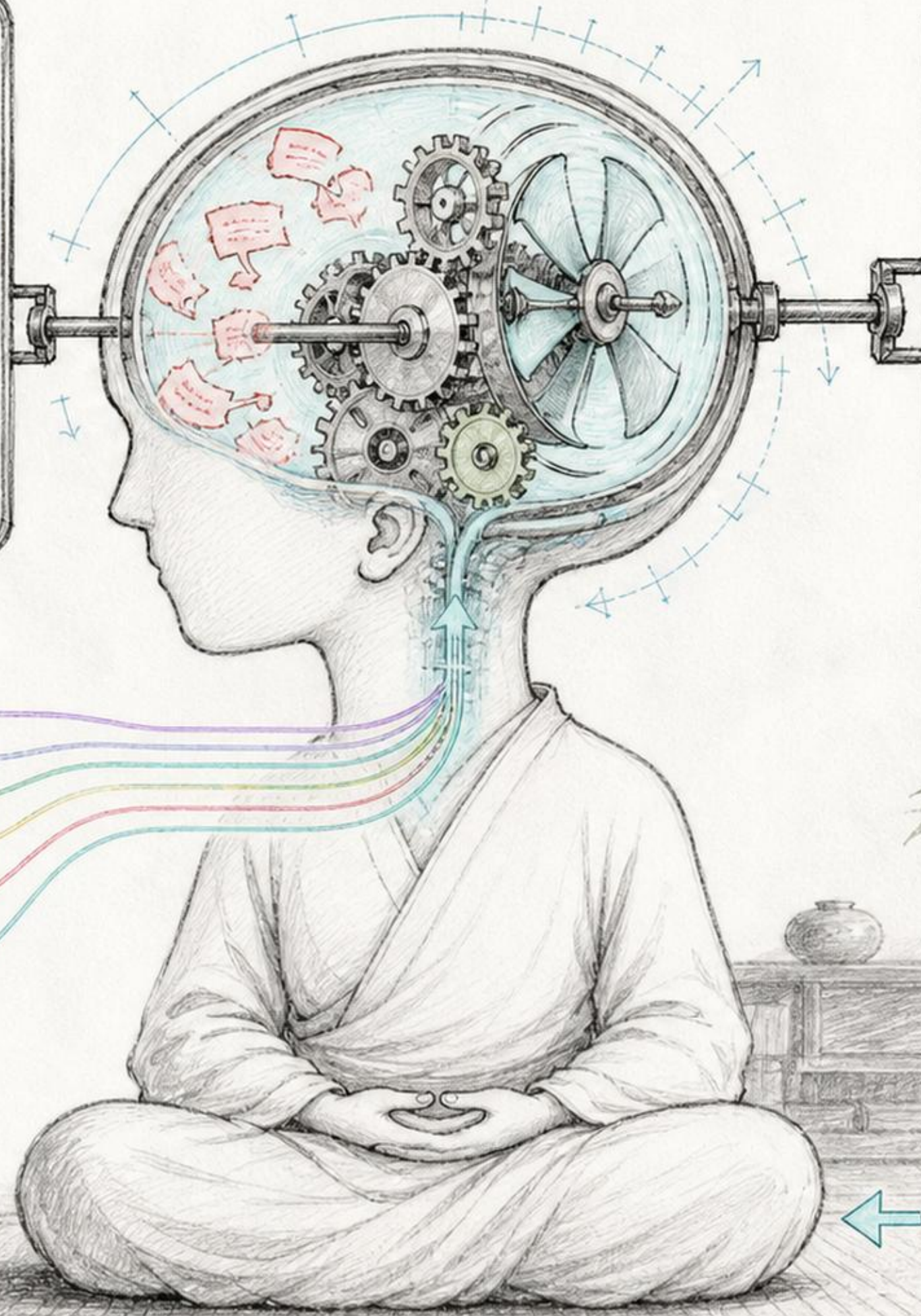
Gamma wave amplitude is
30 times higher than the control group.



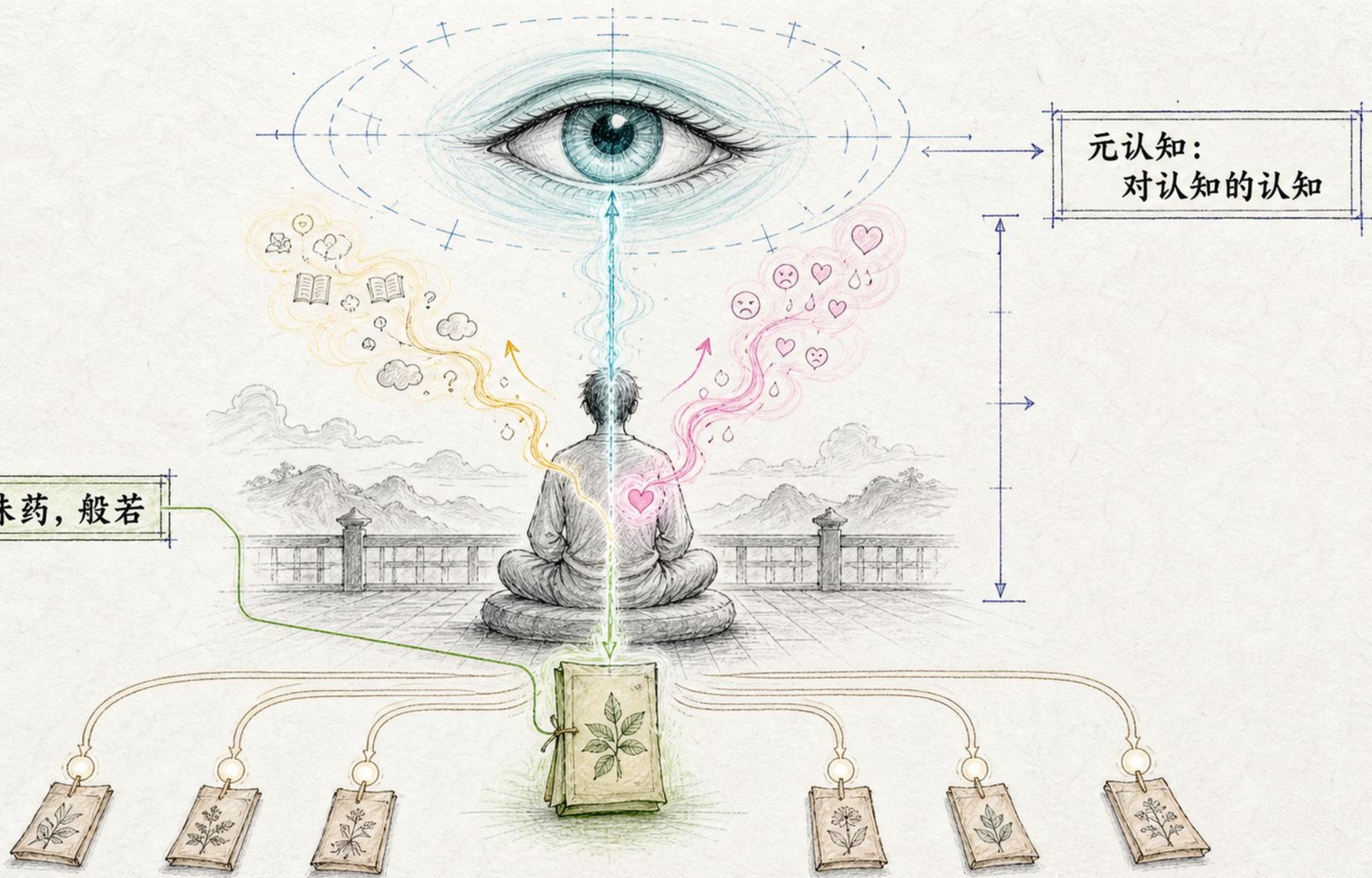


两千五百年前手写处方笺

- 牡丹皮
- 桂枝
- 桃仁
- 芍药
- 炙甘草
- 大黄

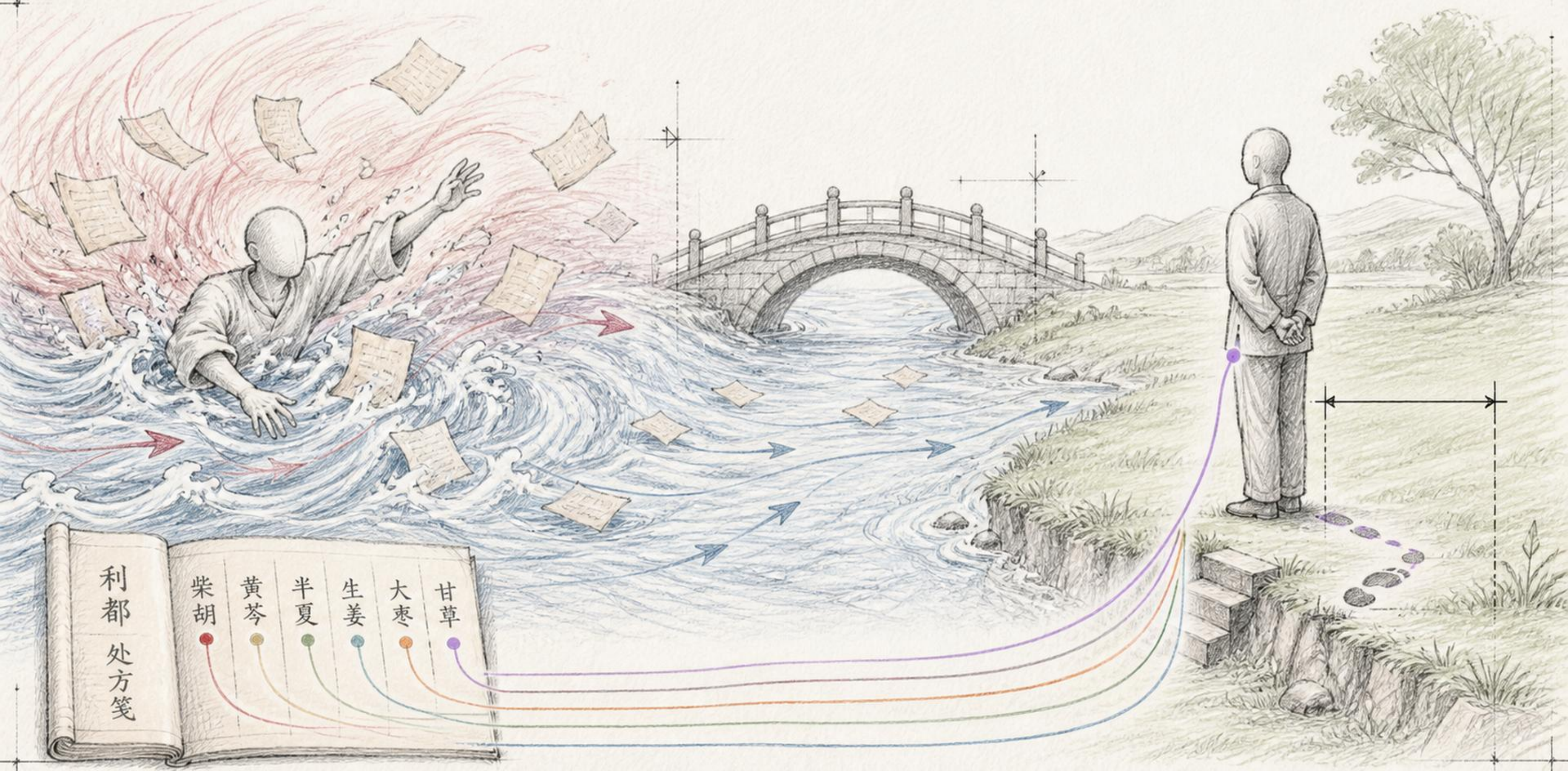


第六味药，般若



去中心化：退后一步看念头

当作事件观察，而不是当作事实认同



刘渡处方笺

- ① 布施 — 
- ② 持戒 — 
- ③ 忍辱 — 
- ④ 精进 — 
- ⑤ 禅定 — 
- ⑥ 智慧 — 

1

功德交易

2

道德
优越感

4

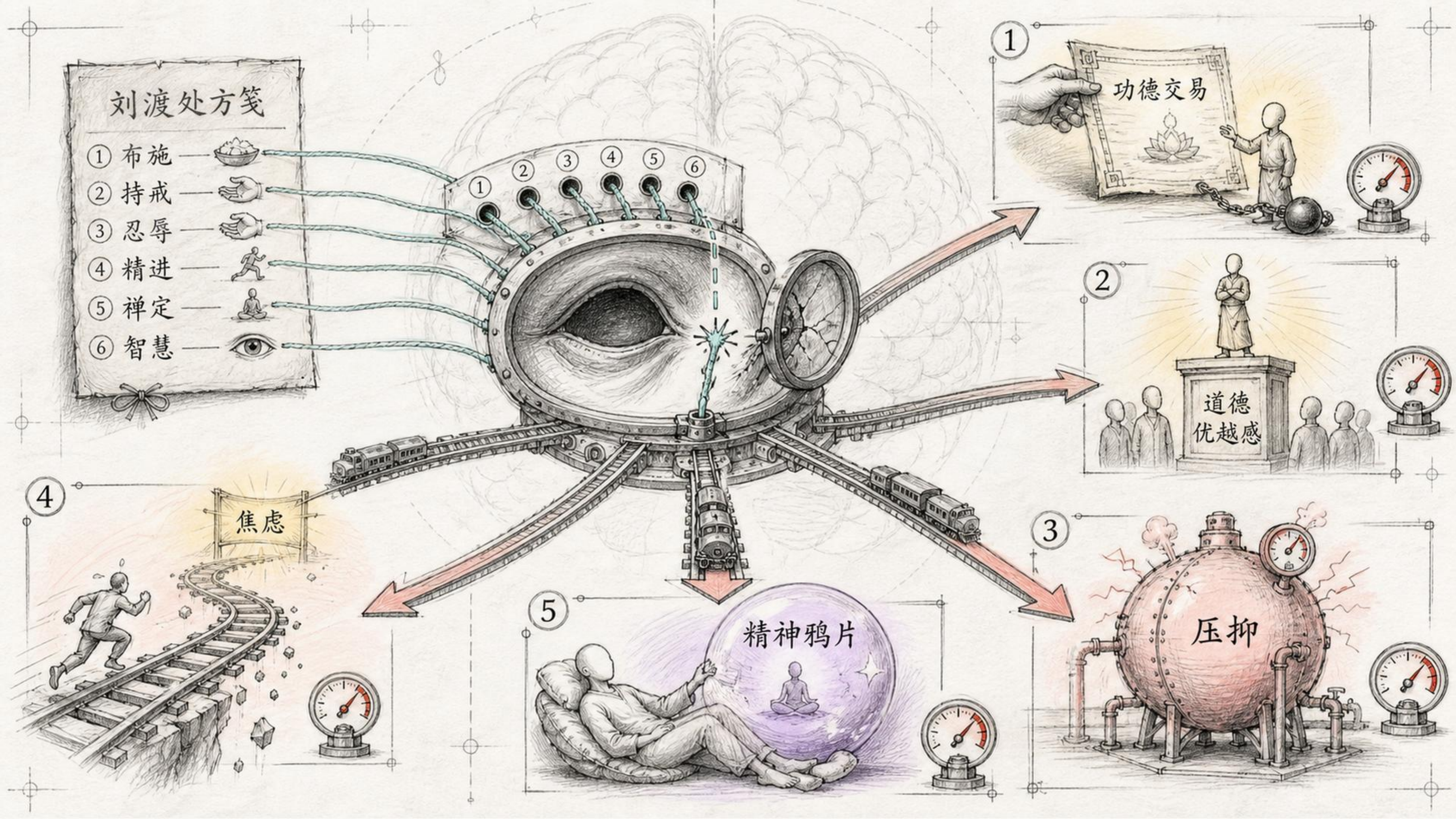
焦虑

5

精神鸦片

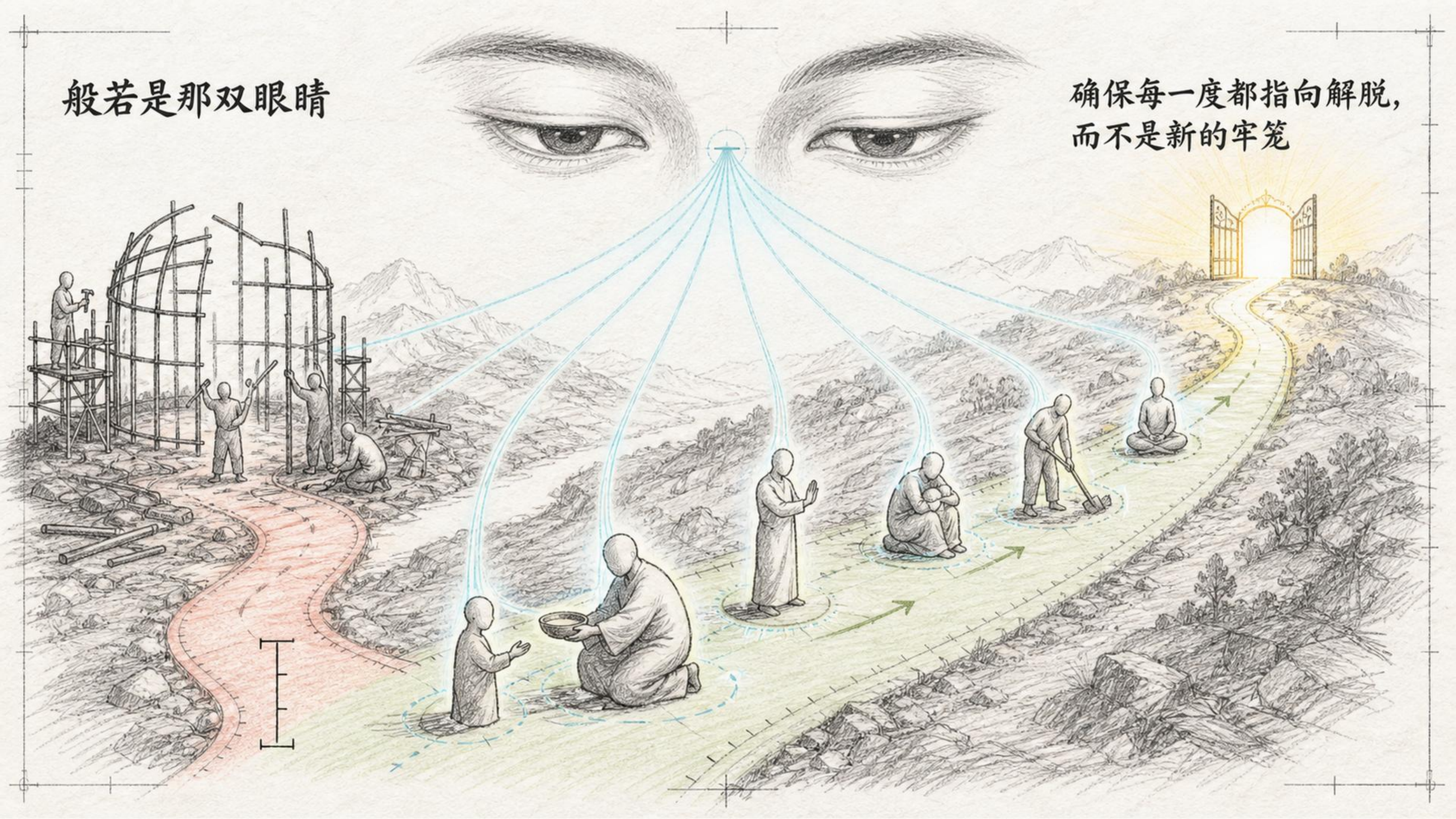
3

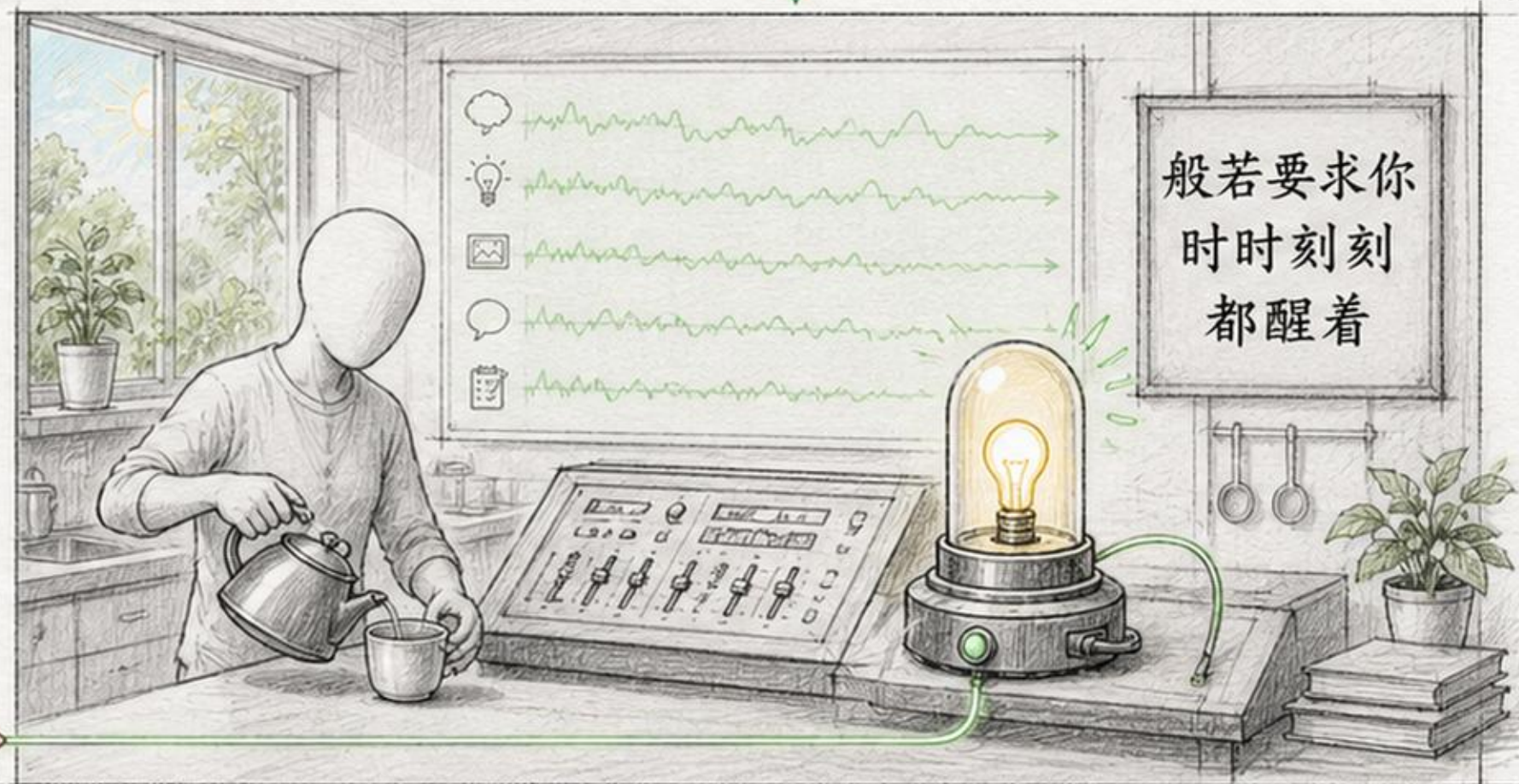
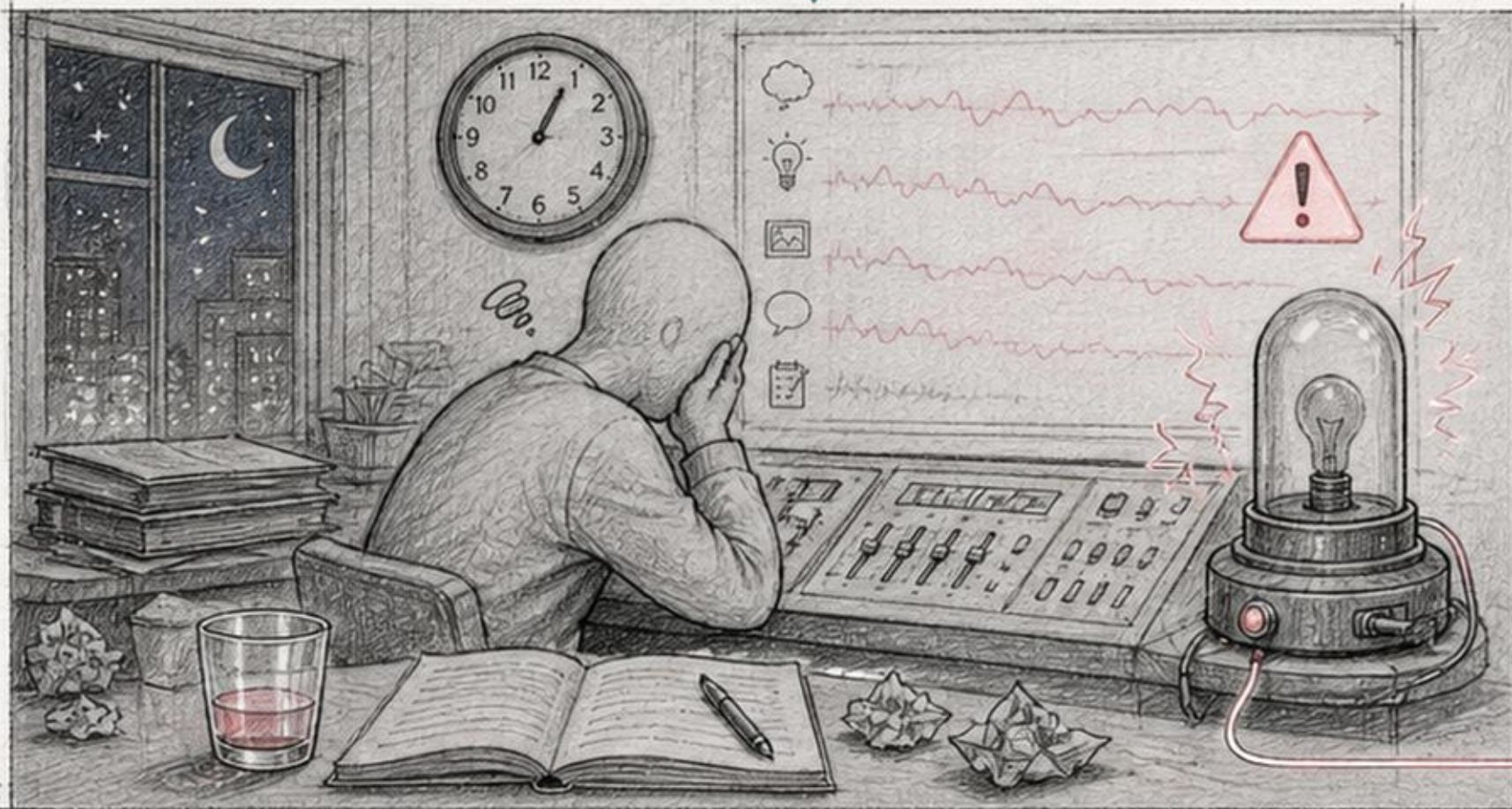
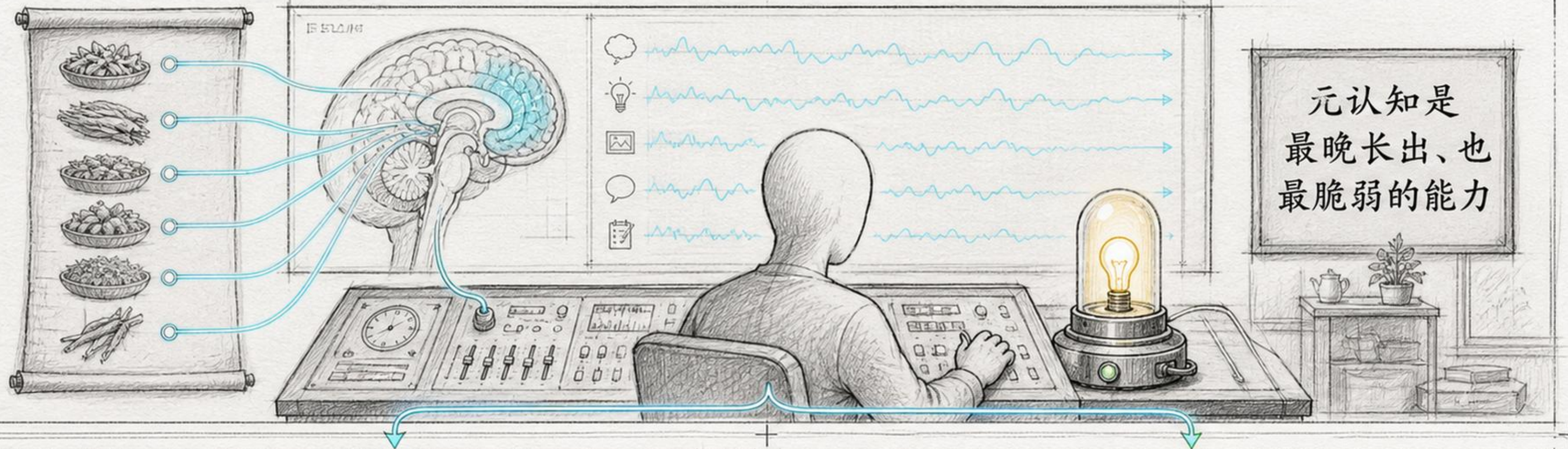
压抑

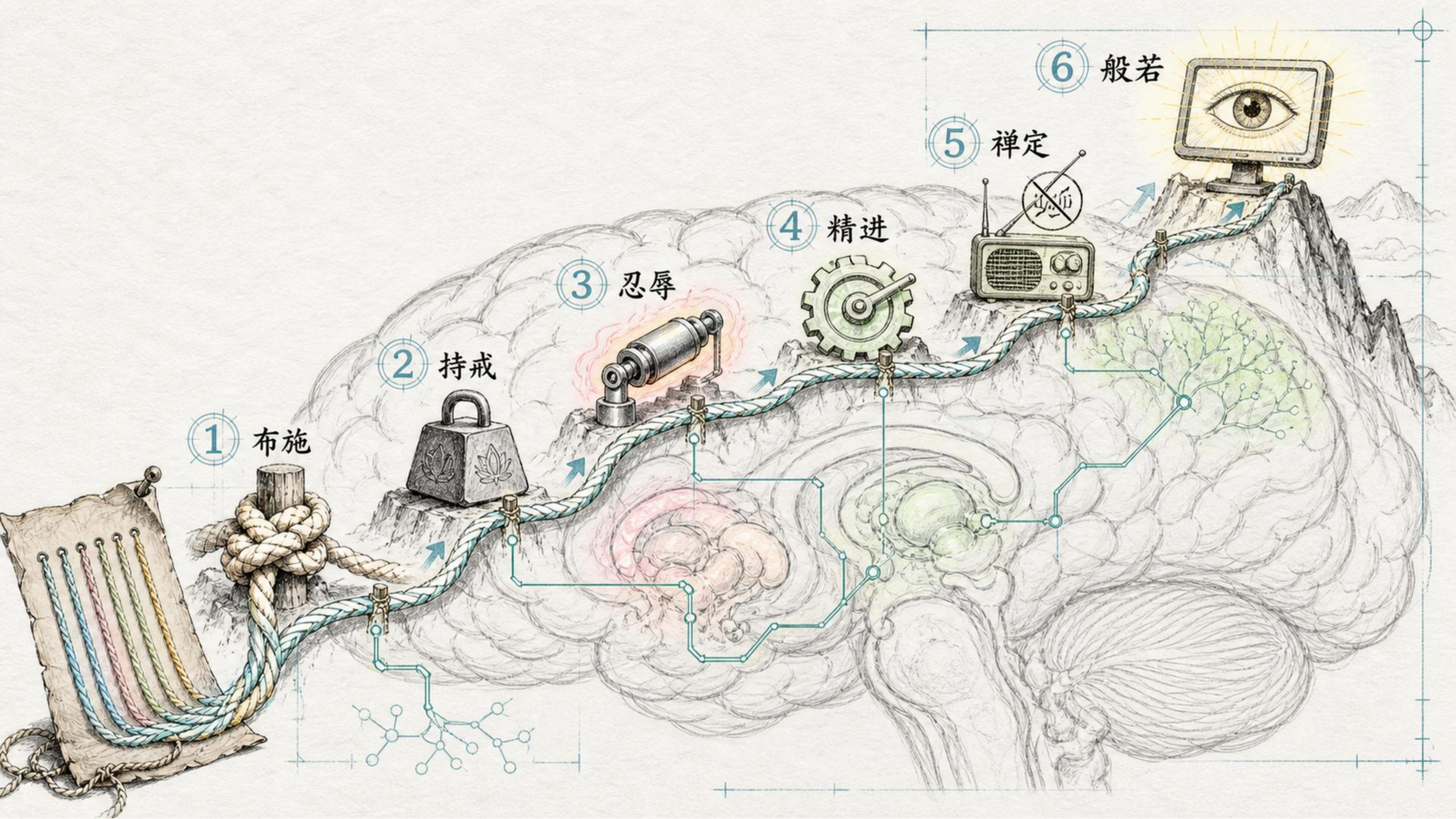


般若那双眼睛

确保每一度都指向解脱，
而不是新的牢笼







1 布施

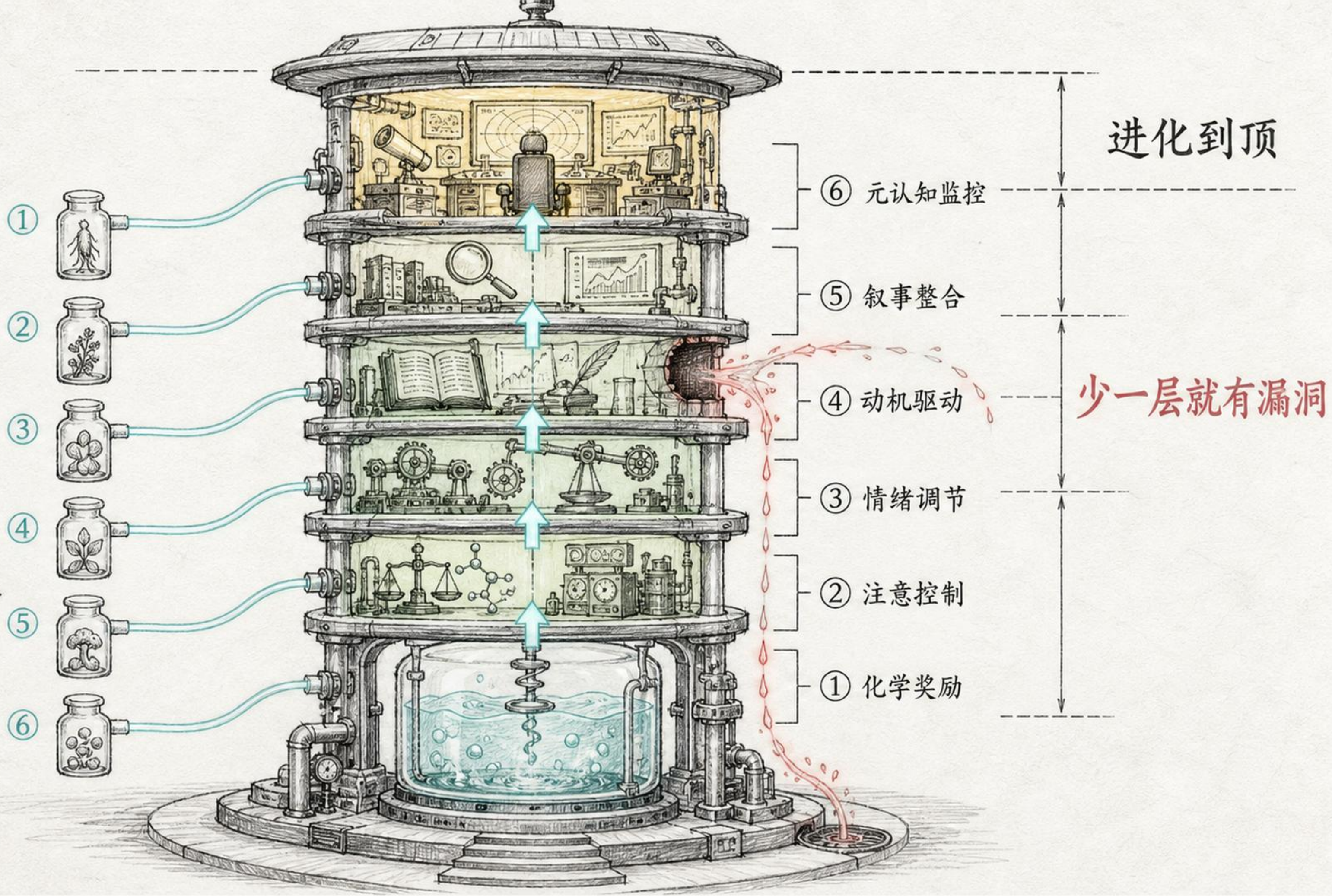
2 持戒

3 忍辱

4 精进

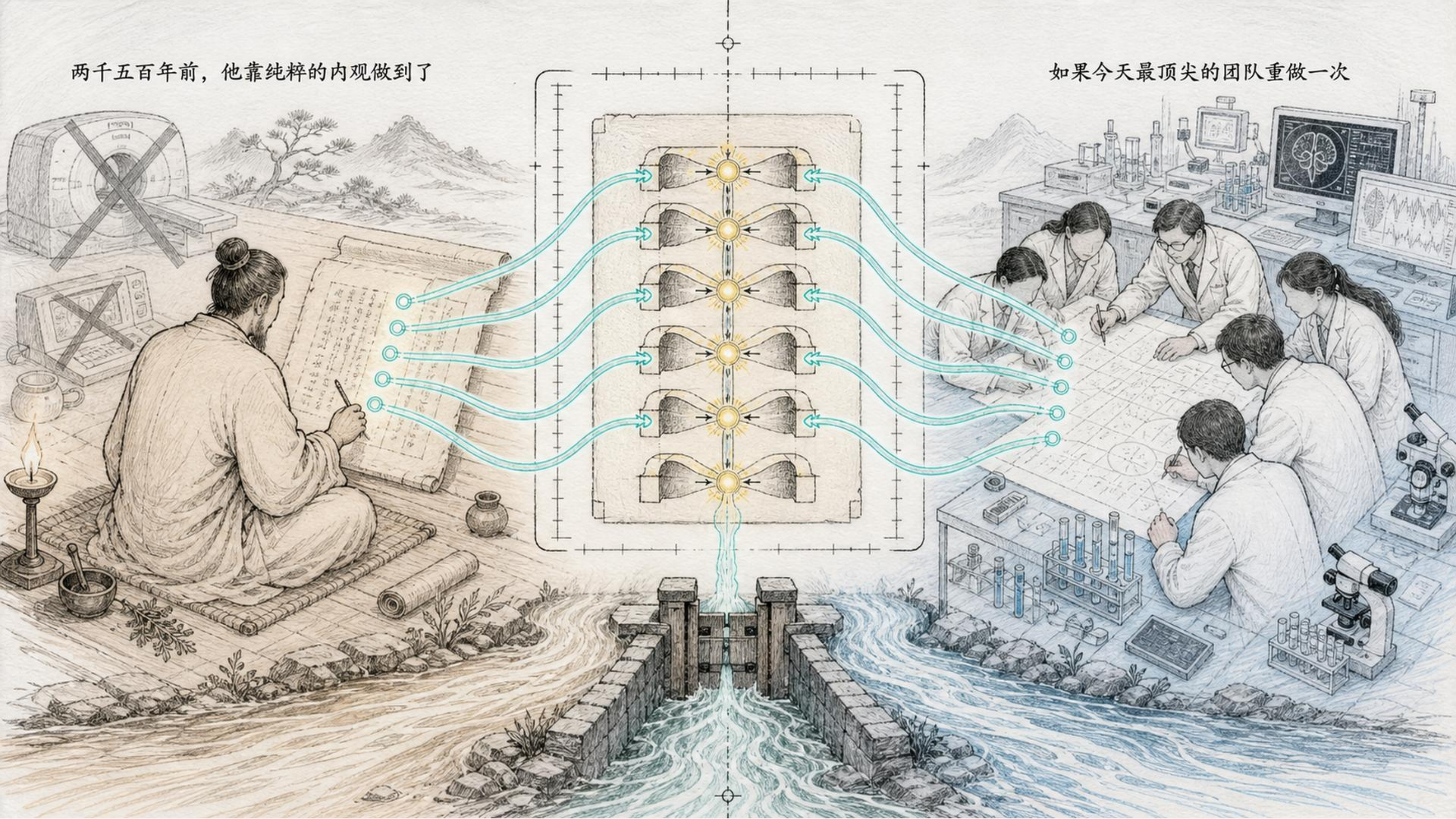
5 禅定

6 般若



两千五百年前，他靠纯粹的内观做到了

如果今天最顶尖的团队重做一次

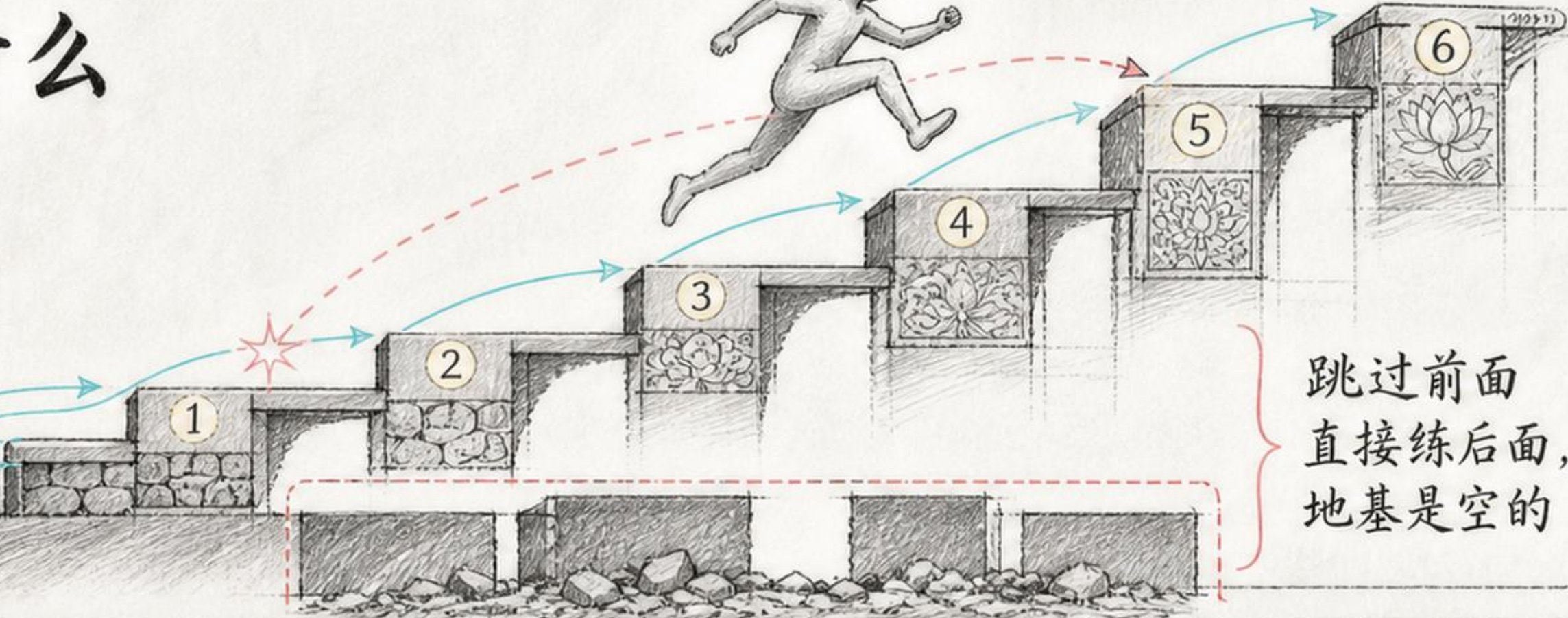




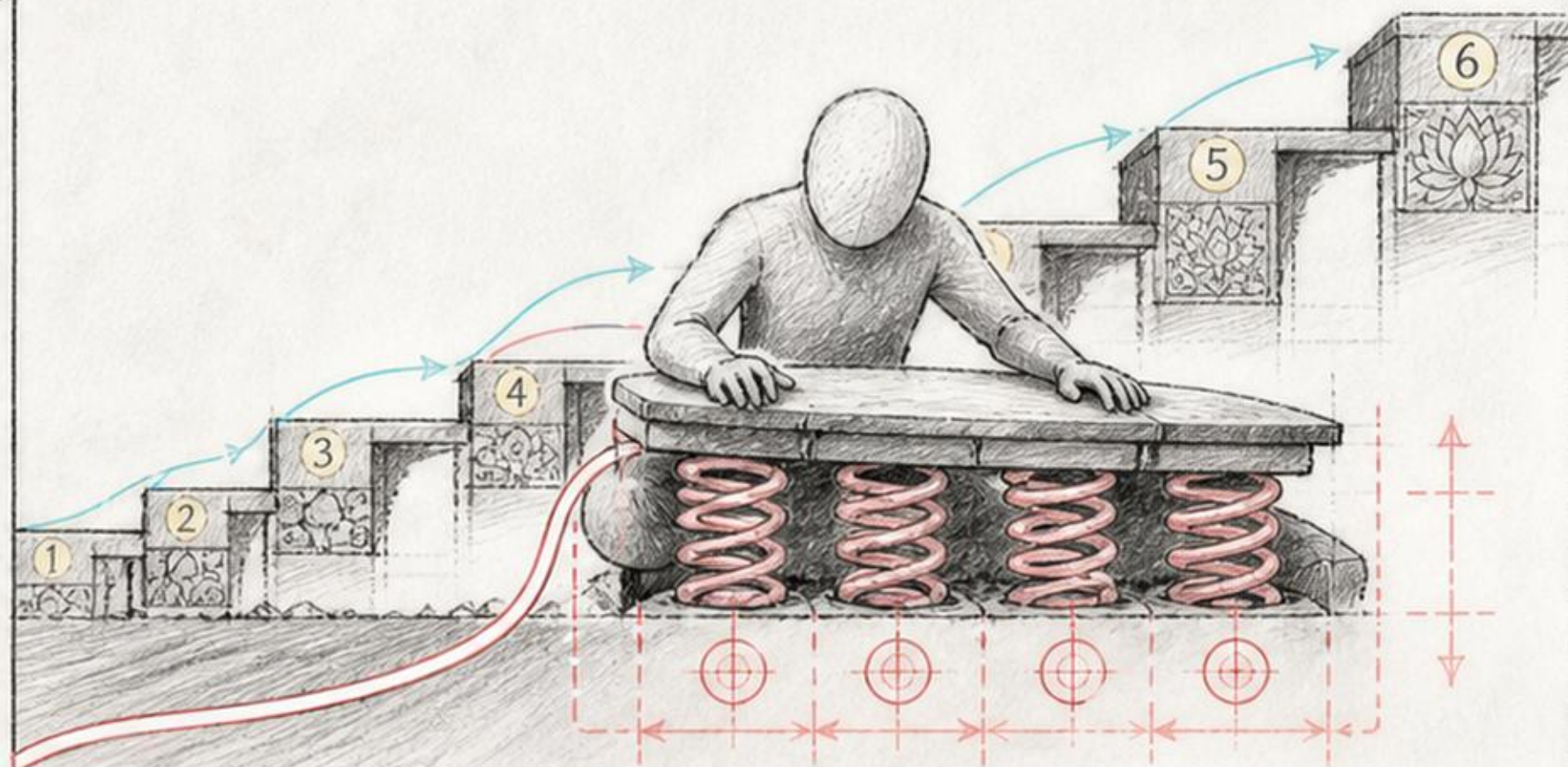
必须说的一句话：同构，不是等价
科学说为什么有效，佛学说怎么做

顺序意味着什么

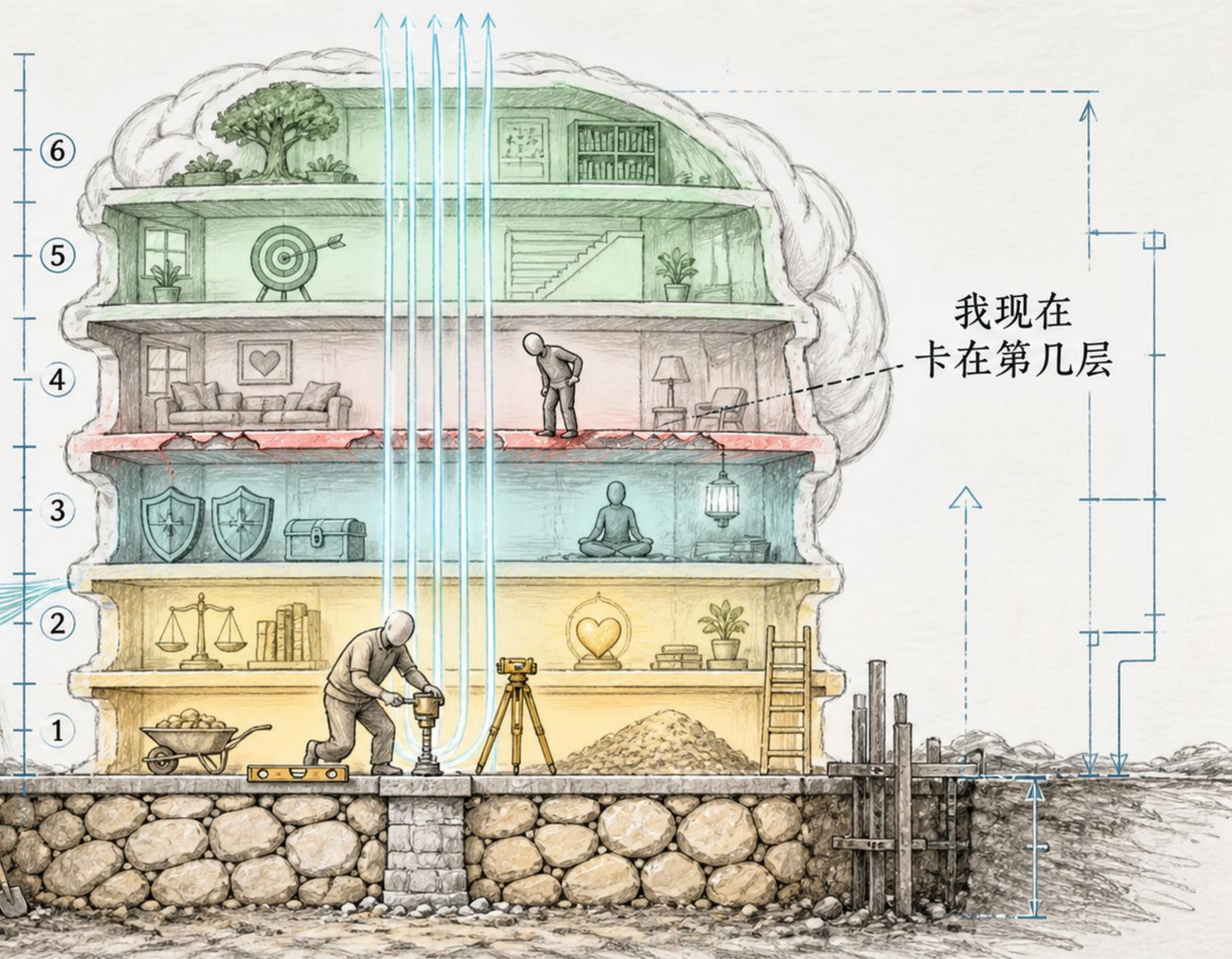
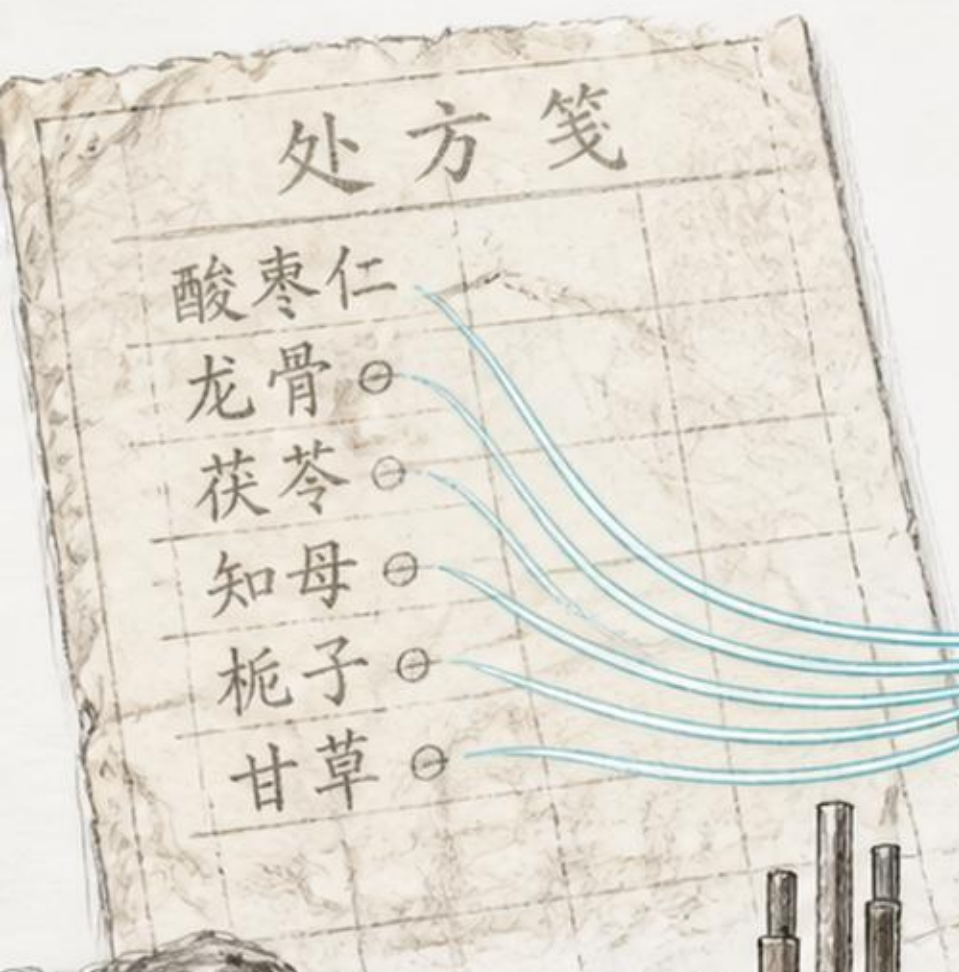
- 
- 1 戒除邪淫
 - 2 断恶修善
 - 3 孝敬父母
 - 4 行善积德
 - 5 学习圣贤
 - 6 安心真修



跳过前面
直接练后面，
地基是空的



你不能在没有地基的地面上盖第六层楼





1

2

3

4

5

6

① 柴胡 16g	
② 黄芩 16g	
③ 半夏 12g	
④ 人参 12g	
⑤ 甘草 12g	
⑥ 生姜 16g	

你卡在
第几度

我是王利杰，我们下期见