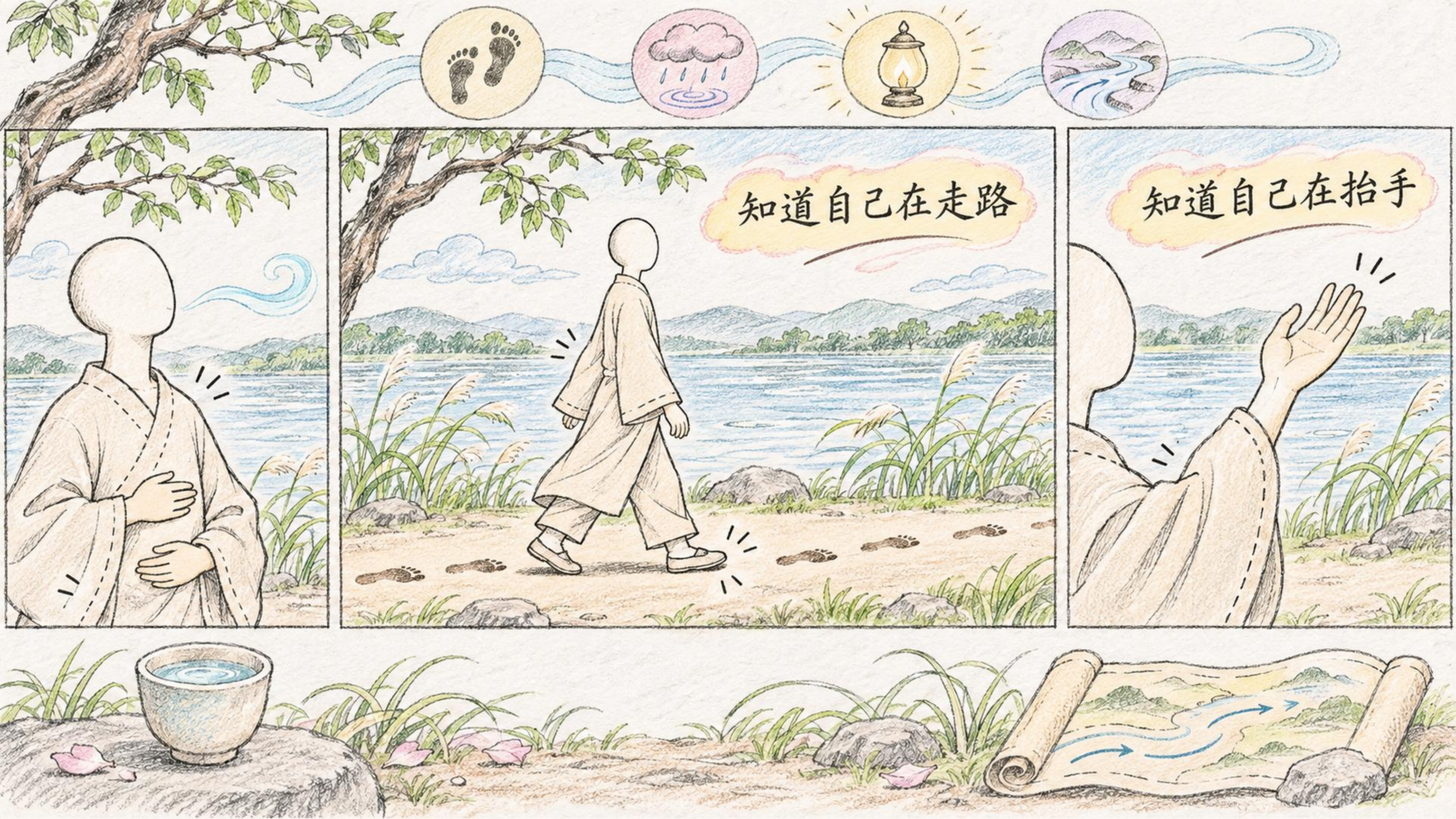
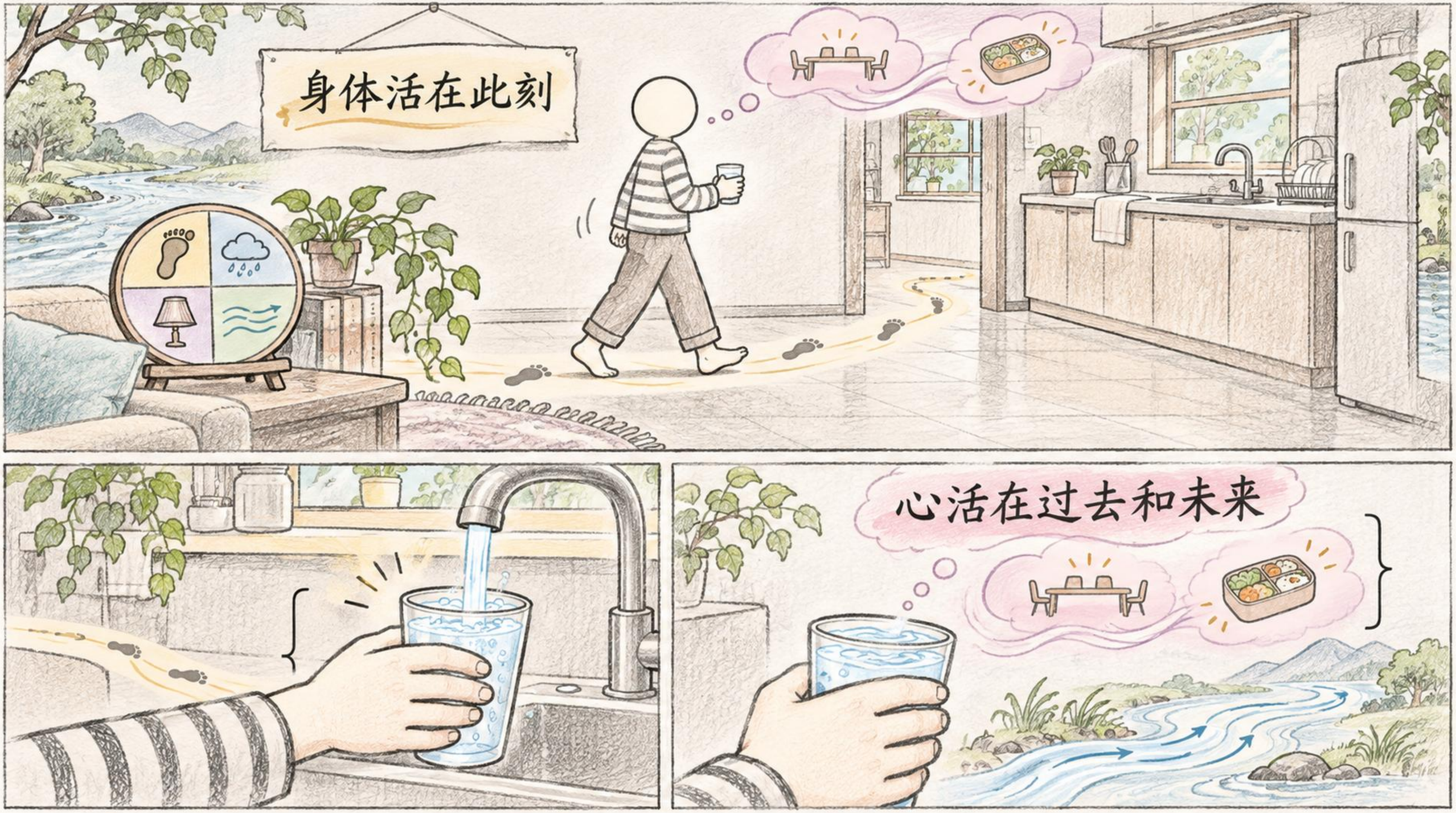

四念住
直达的道路


致命偏差
四个台阶


不是台阶
四个角度


此刻
同时运行

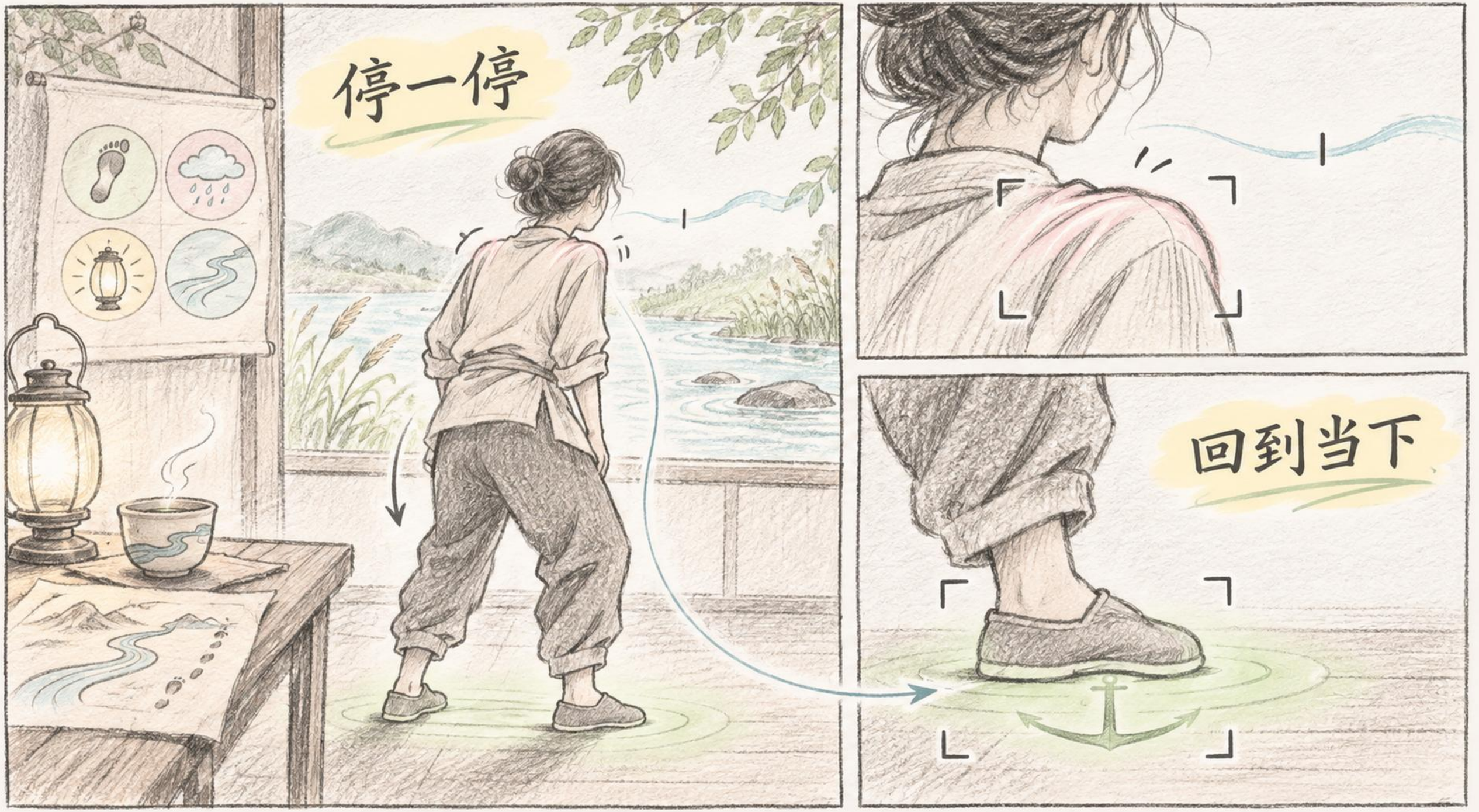

知道自己在走路
知道自己在抬手


身体活在此刻
心活在过去和未来

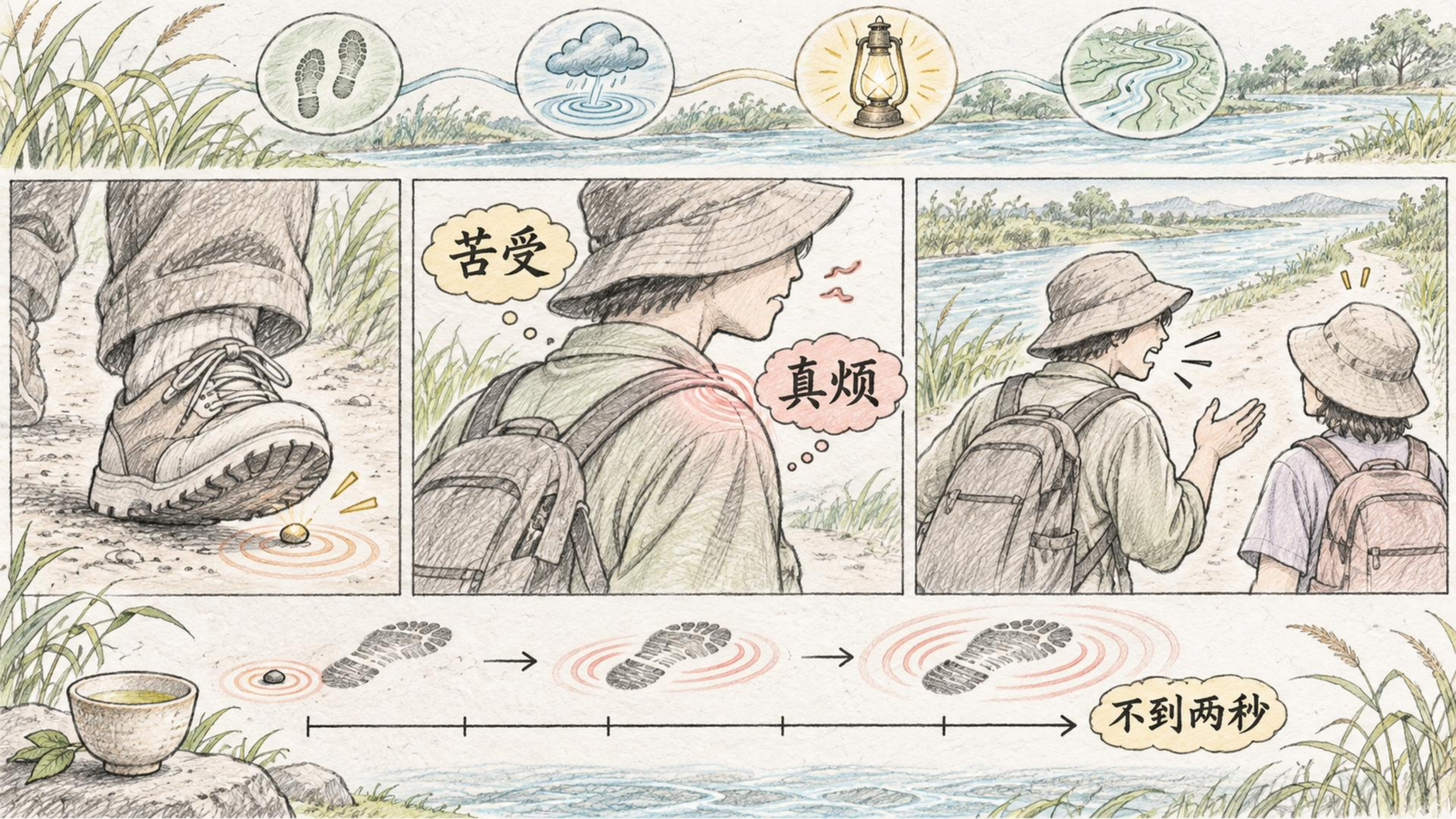
内感受



组间差别


停一停
回到当下

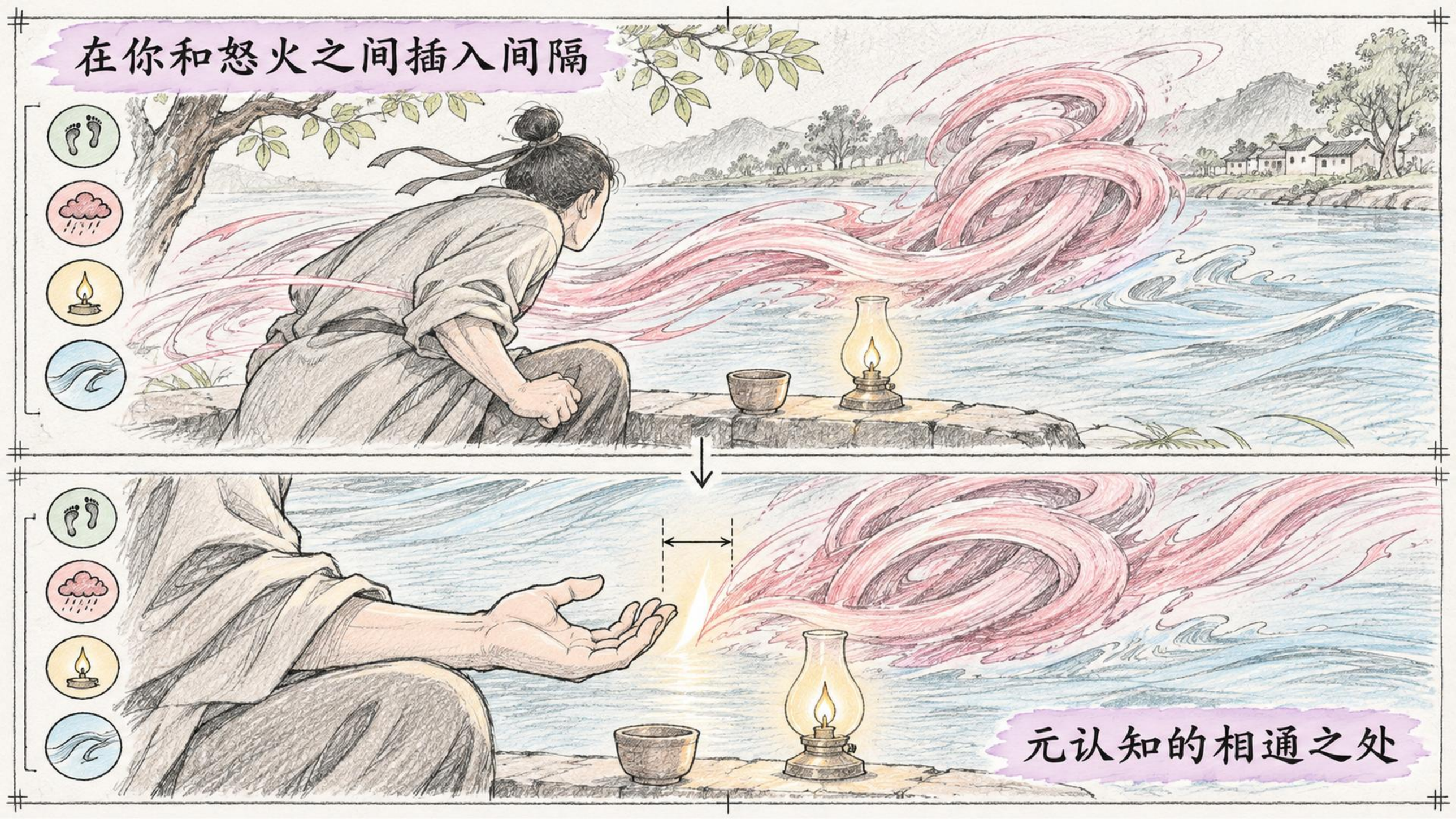

苦
乐
不苦不乐


苦受
真烦
不到两秒


守住窗口
受
爱

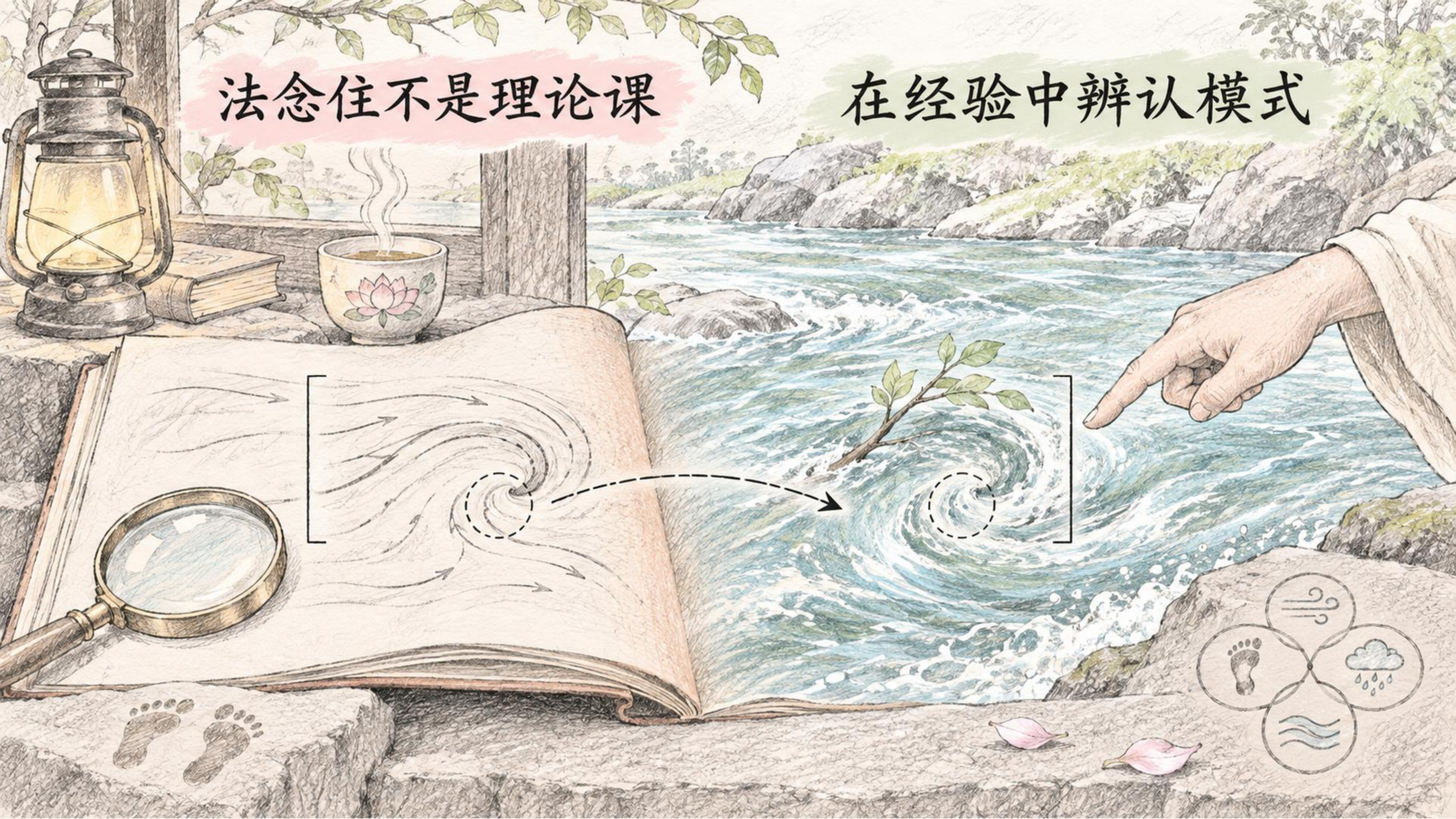

任务不同
辨认经验
还有一步


观心，查看操作系统
先知道心是什么状态


在你和怒火之间插入间隔
元认知的相通之处


闭眼三秒，问问自己的心
着急还在，但已经看得见


看见自己正在讲故事
明与无明的差别

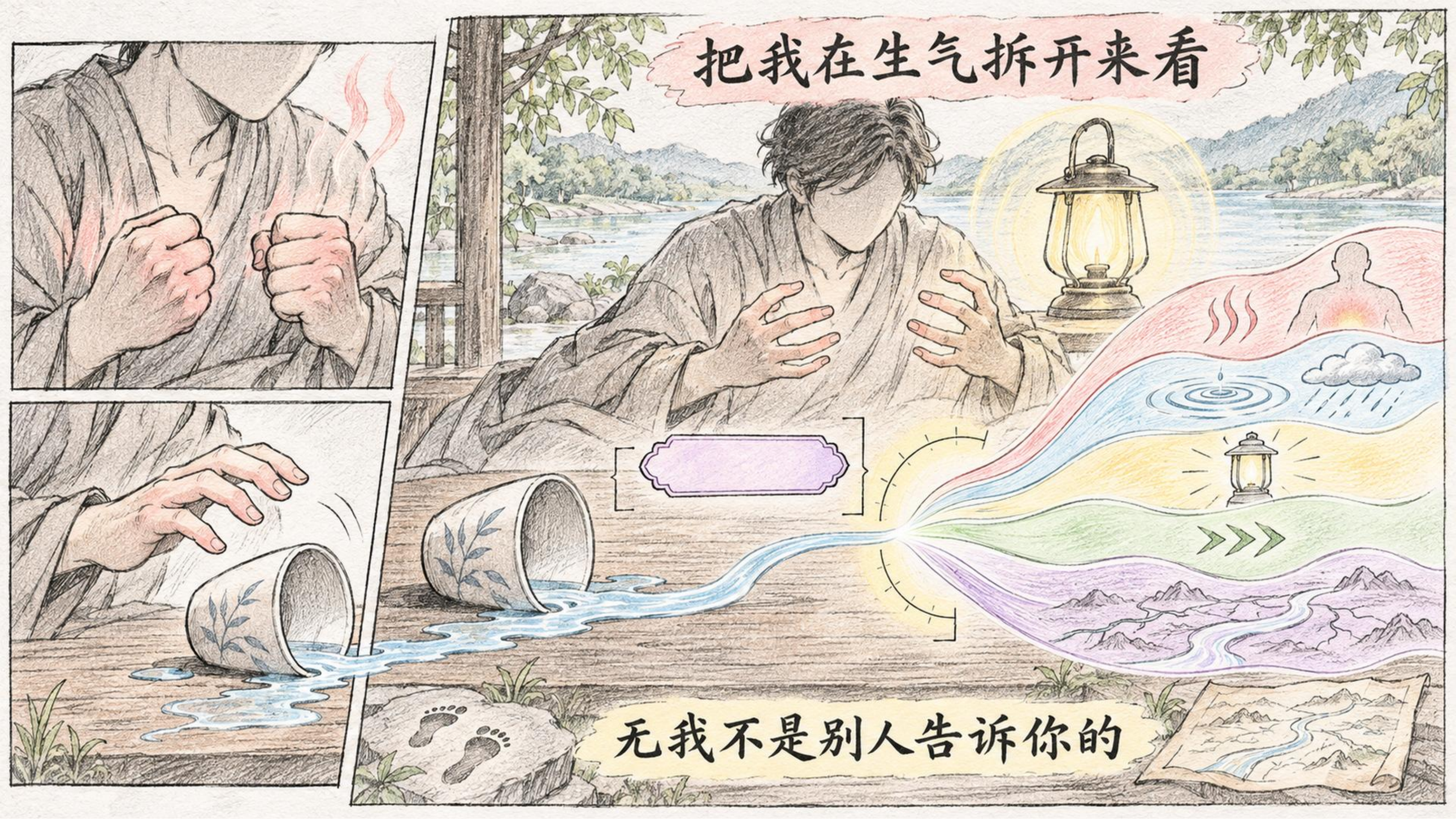

法念住不是理论课
在经验中辨认模式

看五盖怎样生起与平息

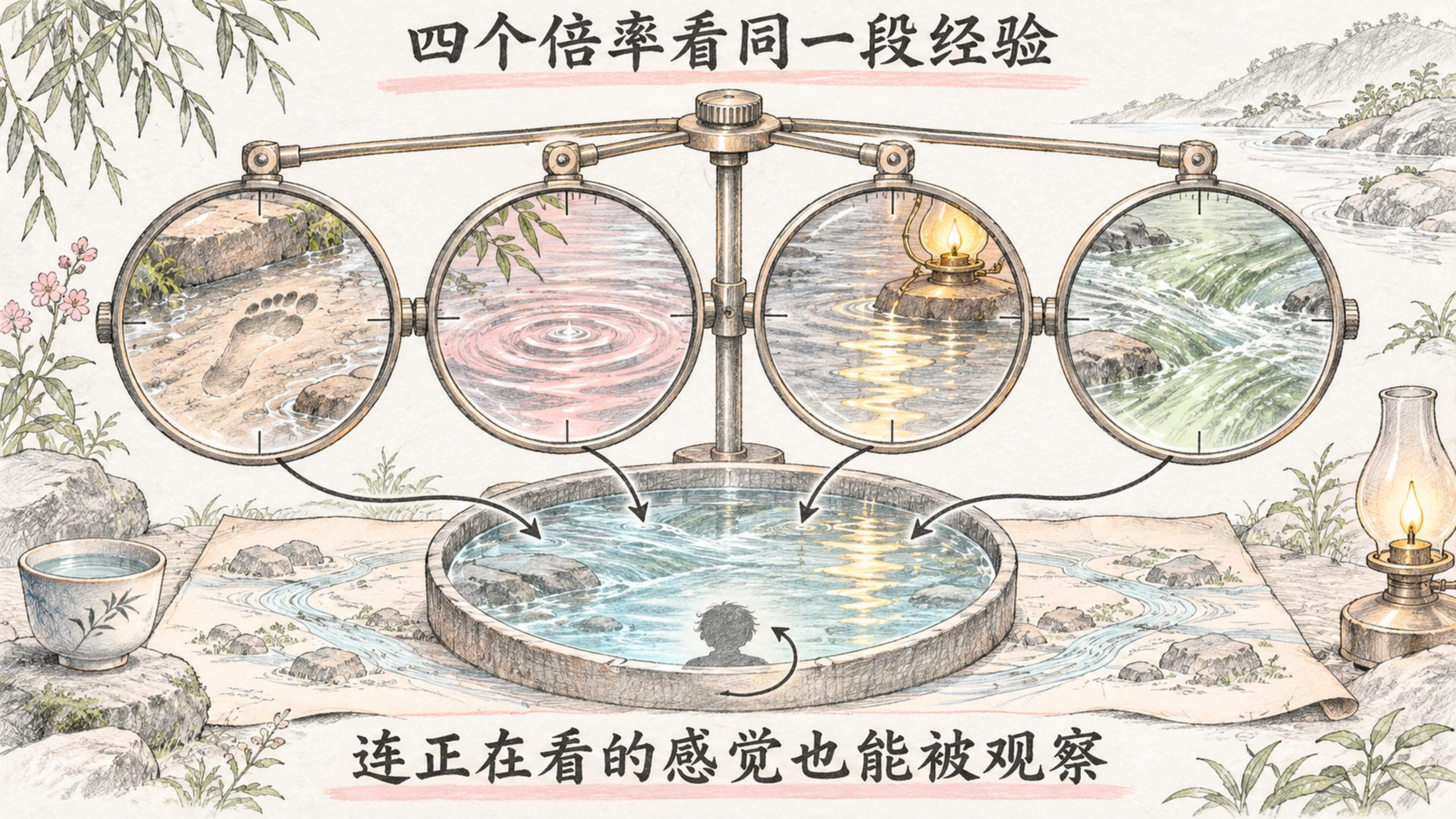


辨认障碍，也观察条件


五蕴是五条交汇的河流
漩涡有形，却没有实体

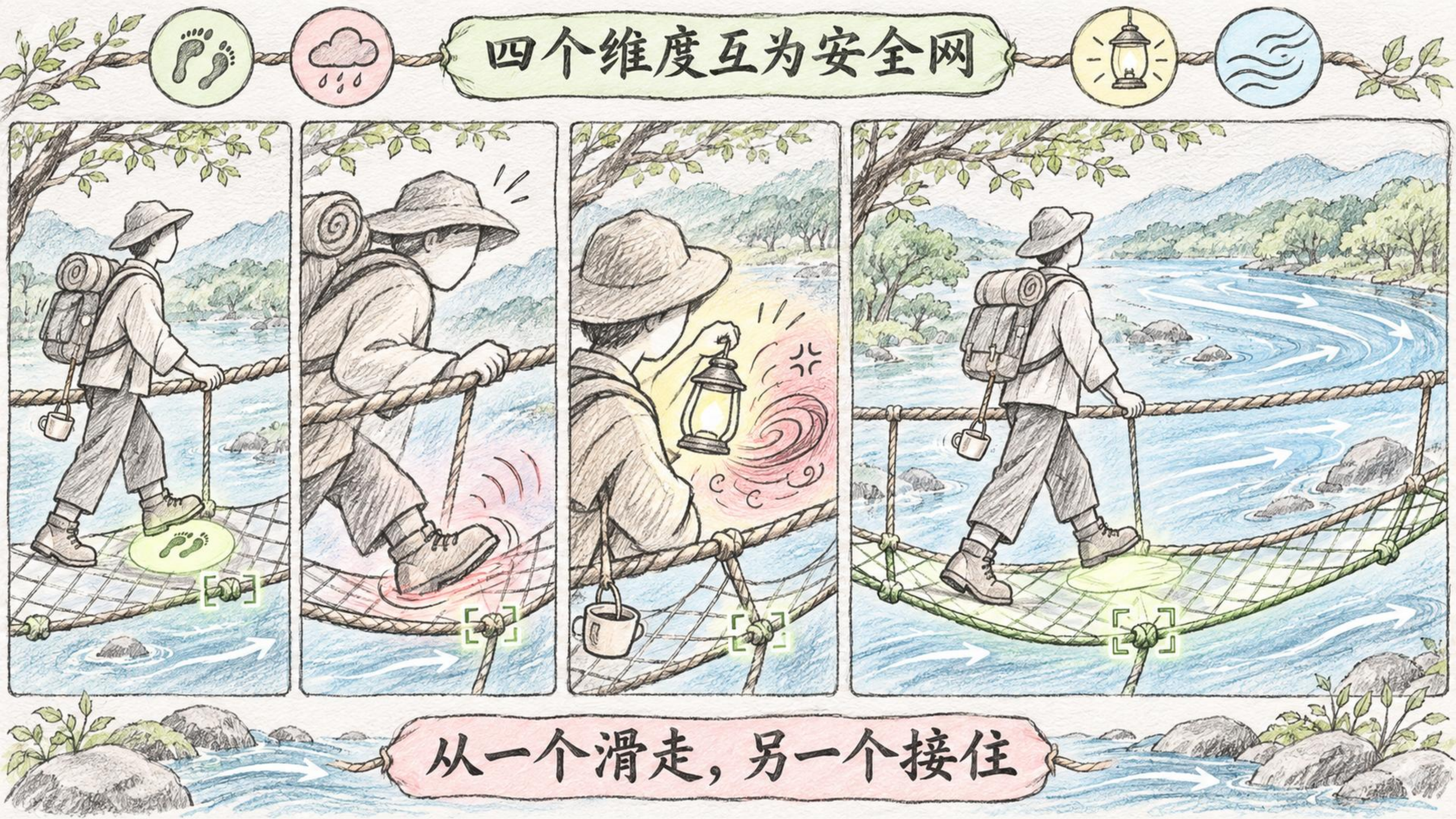

把我在生气拆开来看
无我不是别人告诉你的

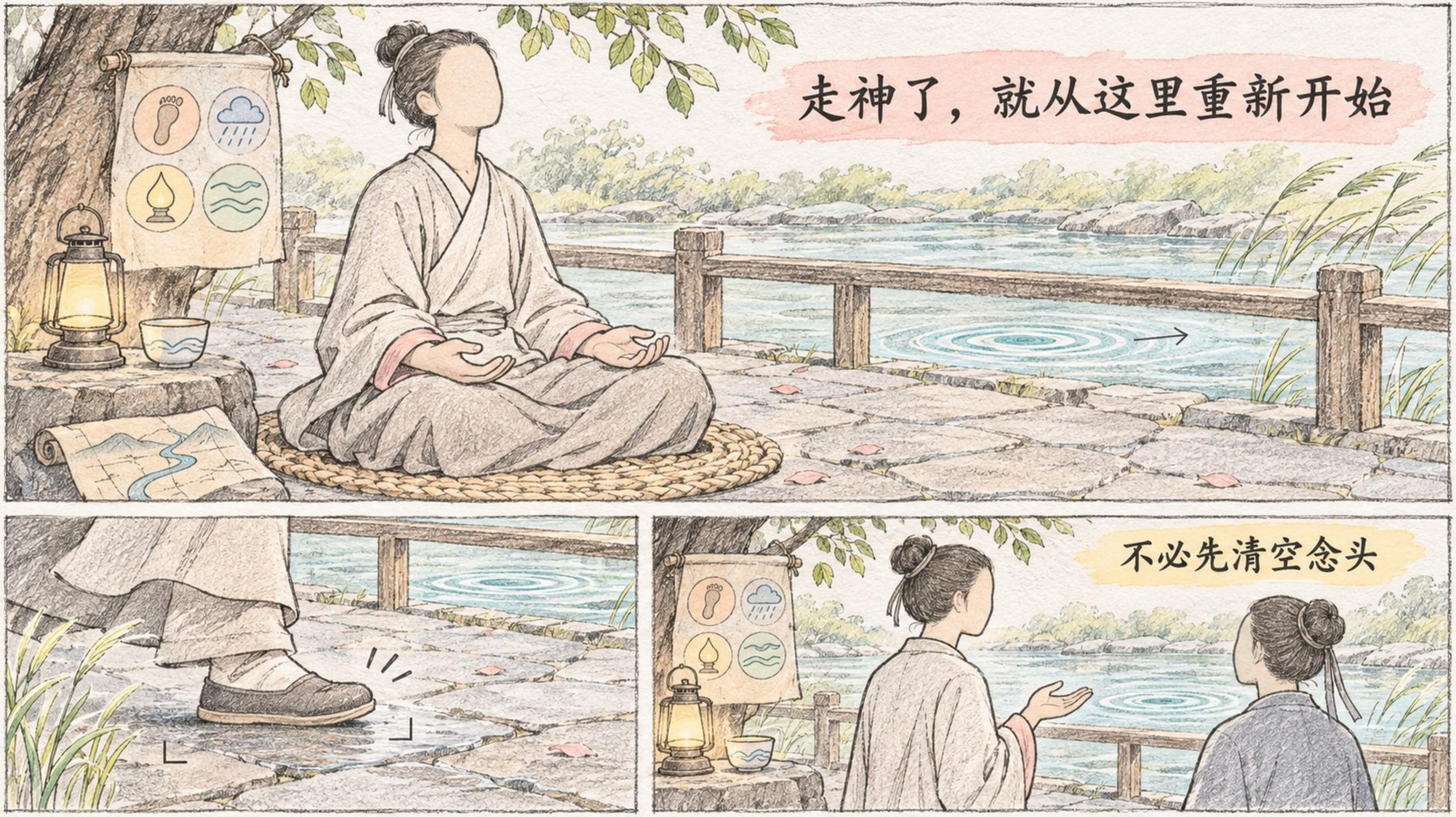
四个倍率看同一段经验



连正在看的感觉也能被观察


直路通向苦正在发生的地方
给反应留下看清的机会


四个维度互为安全网
从一个滑走，另一个接住


走神了，就从这里重新开始
不必先清空念头

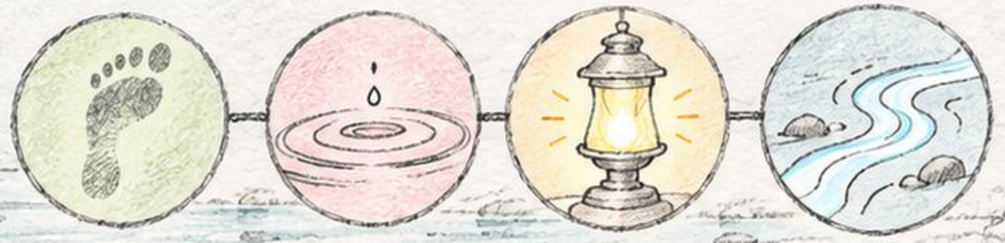
第一步只是看见

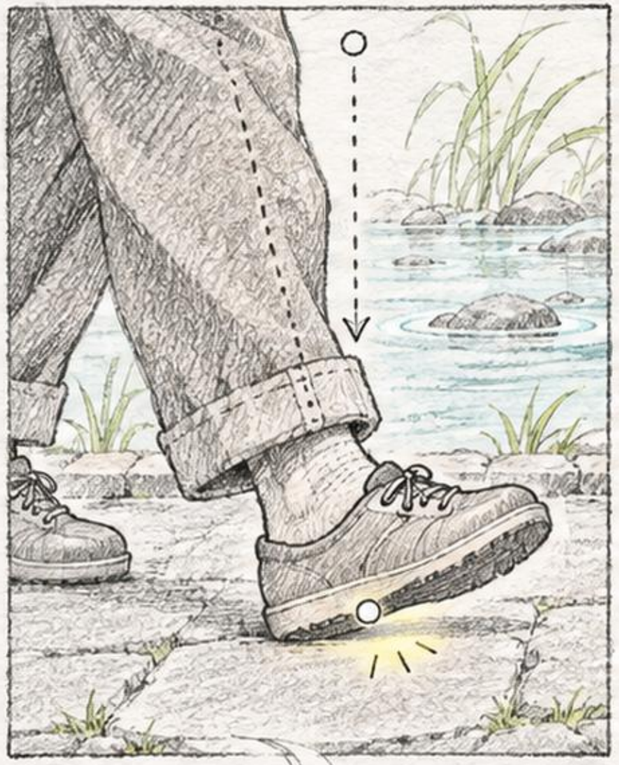


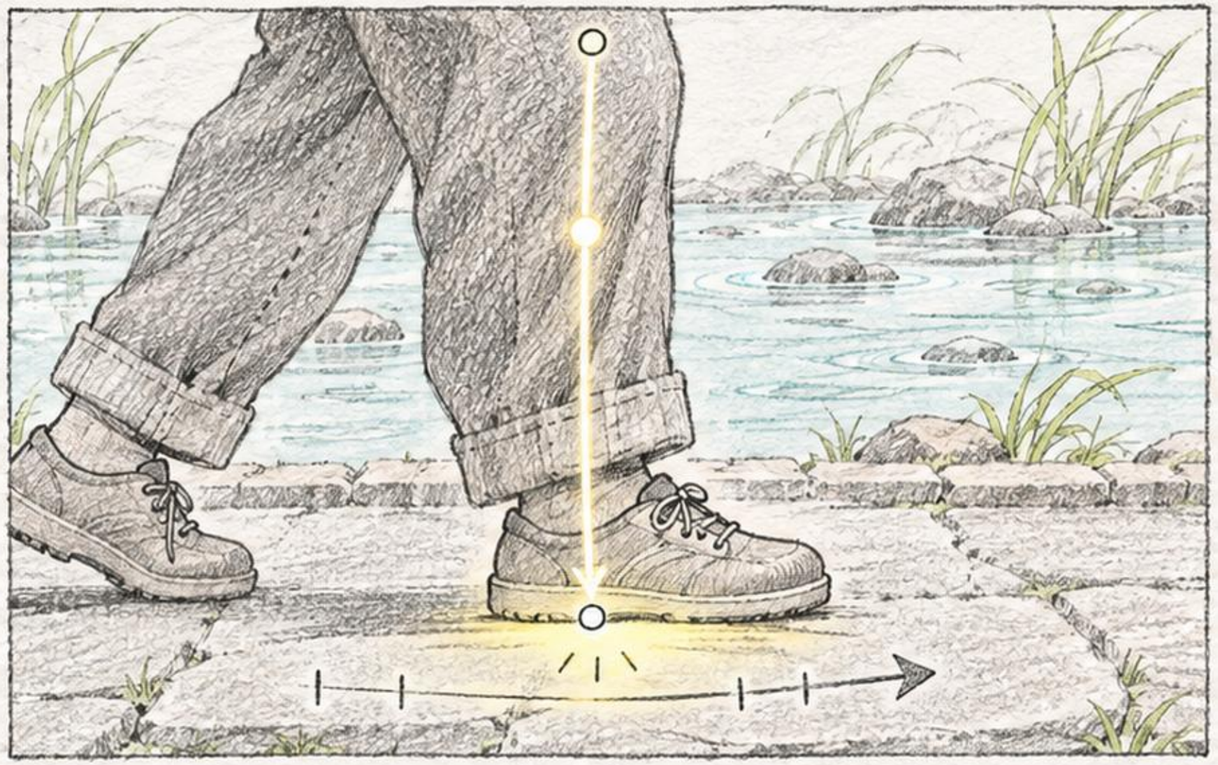

先看清水怎么走
不用一开始就伸手拦

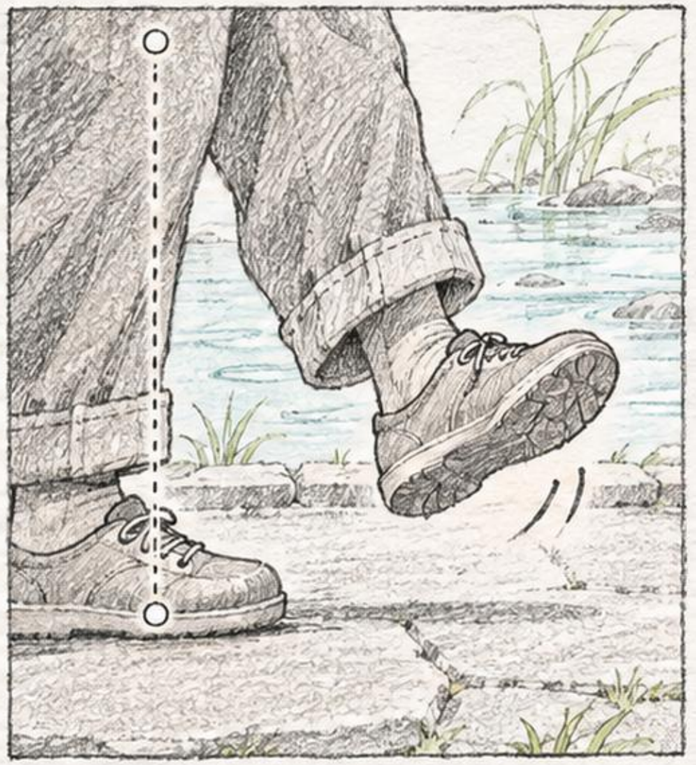

古老练习与现代语言的相似处
相似不等于相同

用三十秒开始



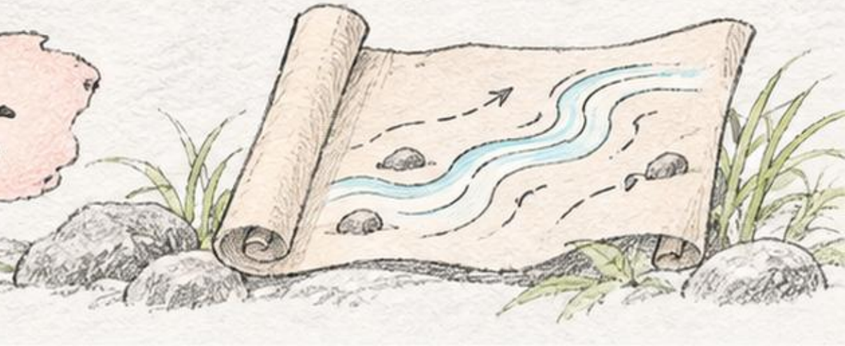








知道脚怎么踩下去




哪个维度最难？
把经验说出来


下期见