

为什么佛学是真的

万维钢

序言：重新发现佛学

这一讲是我给一本新书写的序言，这本书就是咱们在第二季里讲过的《为什么佛学是真的》，经过两年这本书终于出了中文版，书名叫《洞见》。

以下是序言全文。

如果学佛既不能让你得到法术和“神通”，也没有什么来世才能享受的“福报”，你还学佛吗？

理性的人如何看待佛学，决定了佛学能不能现代化。想让现代人学习一门好学问，你不需要，也不应该用一个神秘主义的、充满超自然力量和有来世的世界观去吸引他。

我们学习物理学、经济学、心理学这些学问都是为了今生今世受用，好学问应该有可见、可观测、可重复验证的效果。

我曾经听人说佛教并不是一个宗教，而是“佛陀的教育”，我喜欢这个说法。

学佛不是对来世的赌注，佛陀不卖赎罪券。

佛学绝不应该是跟真实世界毫无关系的学问，佛学不能排斥科学方法。

《为什么佛学是真的》这本书的作者罗伯特赖特是一个研究进化心理学的学者，同时还是个科学作家。

他从未在哪个寺院正式出家，他只不过学习和练习过一些打坐冥想的功

夫。

但是这本书非常值得你了解——甚至可以说是学习——因为赖特是在以一个现代人的视角，求证佛陀当初是说的到底是什么意思。

作为中国人读一本由美国人写的佛学书，这并不荒唐。美国有很多人正在以现代人的、科学的眼光学习佛学的道理，验证冥想的作用。

关于这本书你可以有两种看法。

一个看法是这是用科学来解释佛学的一个尝试。

但我更喜欢另一个更激进的看法——相对于善男信女们的膜拜和仁波切们的鸡汤，这本书说的才是佛学的本义。

甚至我再来一句感慨，想必佛陀也不会怪罪：传播这门学说两千五百年以来，佛陀终于找到了知音。

咱们先考虑一个思想实验。¹ 我们假设，两千五百年前，有一位智者，结合当时的哲学思辨和自己的顿悟体验，提出了一门非常厉害的学问。

这门学问能让人们脱离世俗生活的烦恼，去追求一个高级的精神世界。

这门学问里有很多抽象的概念，难学而且特别难教。

当时的人受教育程度都很低，连识字的都不多，普遍迷信神灵。那智者怎么才能把他的学问推广出去，乃至传给后人呢？

智者为了方便人们理解，用了很多打比方、讲故事的办法教学。

他是个好老师，课程很精彩。而且他能言善辩，在公开的辩论赛中把挑战者——击败。

他的声望越来越高，有很多学生。

他的学生们又有了自己的学生。 后人为了推广这门学问，创办了正规

的学院。

智者已经不在，但是他讲学的笔记被整理成了标准化的教材，弟子们一定要把这门学问发扬光大。

学院里有专职的老师 and 全职的学生，而且连锁办学，成了当时最高水平的教育机构。

但是学院一代代的老师们并没有当初智者本人那么聪明和善于教学。他们对教材的理解有时候未必符合智者的原意，他们在教学中有时候会加入一些自己的发挥，可能还会故意把理论给简化。

但就是这样很多学生也理解不了，他们只好一遍又一遍地朗读教材，达到能够背诵的程度，指望书读千遍其义自见。

学院规定了严格的纪律，连饮食都有明确的禁忌。

学生对老师一定要有恭敬心，教学过程要有仪式感。人们渐渐认为背诵教材、有恭敬心和仪式感就是真正的学习。

为了方便管理，学院还给师生设定了等级称号。

但办学并不仅仅是为了全职学生，佛陀的教育是面向全社会的。

为了宣传这门学问，师生们设计了更简明的版本，还说学习这个学问是有“功德”的，最终能给自身带来各种好处。

老百姓总是爱夸大和盲从的，可能你说好处是一，传来传去就会被变成一百，不过学院对此似乎并不介意。

有很多百姓不愿意自己下功夫学习，但是也认为这个学问很好，就给学院捐助了一些食物甚至财产，学院当然也欢迎。

作为精神上的鼓励，学院会说这些捐助者是学问的赞助人，他们也有功

德……至少有“福德”。经过千百年的传承，学院办得越来越发达，具备了悠久的历史、深厚的传统、精密的仪式、森严的等级和庞大的势力。

这样让外人感到不明觉厉的学院再加上本来就带有神秘色彩的学问，慢慢变得无比庄严和神圣。

老百姓认为哪怕买一本学院的教材摆在家里都具有赐福和辟邪的功能。

就好像古希腊的毕达哥拉斯学派把数学变成了宗教一样，传播智者学问的各个学院也形成了一个宗教组织。而到了这个时候，那门学问在有些地方变得越来越复杂，在更多的地方则变得越来越简单。

很多人已经说不清，智者当初的本意到底是什么。

与此同时，学院外面的社会也在进步。

经过千百年的演化，另外一条路线上出了一个叫做“科学”的东西。人们不断积累科学和技术，终于迎来工业革命，普及了教育。

现在的人从小就开始接受很好的逻辑训练，很多人都能理解抽象和复杂的学说。

那我们是不是可以猜测，如果智者生活在现代社会，他一定会有办法搞更高效的教学。

2. 佛学的真实历史肯定比我们这个思想实验复杂得多，但是它能说明一些问题。

从佛陀，佛学到佛教，有没有可能，发生了我们这个思想实验中的演变。

佛教里是不是有一些仪式化的、形式主义的、舍本求末、买椟还珠的东西。

我们现代人有没有可能把那些东西都剥离出去，直接学习佛陀的思想

呢?这未必不可能。

学习物理学并不一定非得仔细研读牛顿写下的每一个字、更不必遵循剑桥大学当初或者现在的教学仪式——这个世界的物理定律就在那里摆着，你完全可以重新发现物理学。

当代佛教中有一支叫做“上座部佛教”，被很多人称为“小乘”，但是他们传承的可能是佛陀最原本的学说，说的是个人如何自我修行。

流传于中国的、我们所说的“大乘”佛学，则大多是后人发展出来的学问，强调不但自己要修行，而且要“普度众生”。

几十年前，几个美国人到亚洲学习了上座部佛教中的“内观”这一派，回到美国创办教冥想的学校，开枝散叶。

这些人直接从用巴利语这个最接近古老的梵语的语言写成的佛经中学习佛陀的智慧，专注于自身的练习。

然后他们去除了佛教中的宗教仪式，剥离了六道轮回和神通之类超自然的内容，把佛学还原成一套哲学思想和训练方法。

罗伯特·赖特这本书说的佛学，就来自于上座部佛教在美国这一派。

3. 赖特自身的修为并不高，这本书绝对不是对佛学的全面讲解。

但是赖特把佛学和现代科学——特别是进化心理学——联系在了一起。

这本书大约讲了五点。

第一，人是进化的产物。说白了就是人是一种动物。作为动物，我们本质上是在为我们的基因服务。

基因想要被复制和传播出去，我们就得好好求生存求发展，要觅食、要

求偶、要为自己和后代的幸福不断奋斗。

我们做这些事取得成功的时候就会感到快乐，但这个快乐其实是基因设定出来的，可以说是大自然为了让我们去这么做而给我们的回报。

动物的日子就是这样本本分分地生存、交配和繁衍。

第二，进入文明时代以后，我们就不完全是动物了。

人性在觉醒，而动物性在消退。我们发现为了基因去做事总是伴随着“烦恼”和“苦”。

基因给的快乐是短暂的，让人永远都不满足，因为只有不满足才能让我们继续去做这些事。

我们意识到自己陷入了烦恼多而快乐少的境地。

快乐和烦恼，都是“情绪”。

第三，大脑是一个多元政体，由至少七个情绪模块组成，包括求偶模块、安全模块等等，他们组成了一个大脑中的委员会。

这就是佛学说的“无我”，也就是没有一个单独的“自我”。

各个模块都有自己的声音，一个人做什么由他大脑中各个模块的竞争结果决定。

所谓“理性”，很大程度上只是各个情绪模块的说服力工具，人本质上是由情绪驱动的。

第四，因为是情绪驱动，我们看世界就都是戴着一副有色眼镜。

我们主观地赋予万事万物各种内涵——这个东西对我的生存有利吗？对我求偶有利吗？

据此给它们打上或好或坏的各种标签。

而这些标签并非是那些东西的本性，只是我们的主观看法而已，这就是“色即是空”。

我们的主观判断有两大倾向。

一个是“贪”，是希望把好的东西占为己有；一个是“嗔”，是希望远离不好的东西。

因为“贪”和“嗔”，我们无法客观看待世间万物，这就形成了“痴”。

第五，佛法能让我们从烦恼和苦中解脱出来。佛学提供的一个方法是冥想。

冥想的直接作用是训练跟各种情绪的剥离。我们在冥想中要观察随时产生的各种情绪，而不被情绪所劫持，不做情绪的奴隶。

这样我们就能超越贪嗔痴，看到更客观更真实的世界，体会到世界的美好。

这些观点符合《五蕴皆空经》等佛陀当初所说的佛经的说法，同时又能被现代的进化心理学家所接受。赖特在书中列举了很多最新的现代科学研究结果，特别是包括一些实验，来支持这些观点。

也许这就是现代科学版的佛学。

大脑模块、感情、主观和客观、有色眼镜这些概念，古人没有，而现代人一听就懂。借助科学，我们对佛法的理解可以比古人更深。

4. 对现代人来说，一门值得信服的学问应该是可以用科学方法检验的。现在我们看到，佛学里一些最基本的思想，的确就是可以用科学实验检验的。

那么佛学里还有一些其他的東西，像“功德”“因果”，以及一个特别宏大

的、超自然的世界观，我们应该怎么看待呢？可能你认为那些东西不能用、也不必用寻常的科学方法检验，人必须先修行到一定的境界，才能“证得”更高级的世界观。对此我无法反驳。

也许在这些基础的东西之外还有更精妙的大乘佛学，也许大乘佛学都是后人为了争夺社会资源而发挥出来的东西。

不论如何，我们至少可以说，使用科学方法解读上座部佛教和最初的佛经，可以作为一个更简明、更直观、更准确的学佛的起点。

这个起点能破除迷信。

佛陀告诉我们不要做欲念的奴隶，那我们想想，那些指望给寺院捐点东西就能得到佛祖的祝福，然后拿这个祝福去满足各种欲念的行为，是不是跟佛法背道而驰呢？这个起点树立了理性作风。

佛学并不是一种盲目信仰，而是一个特别喜欢讲道理、讲逻辑、而且喜欢辩论的学问。

我们甚至可以说佛法对中国文化最大的贡献之一就是带来了思辨的精神。

佛陀允许你质疑，他非常乐意讲到你明白为止。这个起点让我们回归本心。

把佛陀当成一位觉悟了的老师而不是当做一位神灵，更有利于我们的学习。

佛法不是院墙里高僧大德的专属利益，任何人想学就可以学。

你不需要去哪个寺院认证，不需要度牒，也不需要正式拜谁为师。

在科学的力量越来越强大的今天，寺院里的香火也越来越旺盛，这两件

事儿放在一起很神奇。

有思想的现代人不可能对此无动于衷，我们就是想把它们放一起理解

王昱明：我们为什么要修行

万维钢老师讲解《为什么佛学是真的》，真的是善莫大焉。

现代人对所谓的封建迷信不屑一顾，无形当中错失了祖先留下的巨大的智慧财富；而很多虔诚的佛教徒把本该不断向内探索的工作做成了每日例行公事的“当一天和尚撞一天钟”，做成了不加思考的偶像崇拜，把Buddhism 做成了宗教，也丢掉了Buddhism 的本意。

我为什么用Buddhism，而不是佛学或者佛教呢？因为原书书名用的就是 Buddhism。Buddhism 同时兼有佛教和佛学的意思。但我觉得两个意思都不准确：佛教成了宗教，佛学成了学校，都不是佛陀的本意。

Buddhism 首先不是宗教，而是教我们看到真实世界的教育系统。教育和宗教的区别是，教育不能强迫，是要学生们自己去证明的。可是这个教育系统也不是课堂、不是学问。因为我们要学的是了解自己，要面对的是会欺骗自己、而且非常狡猾的“自我”，不经过长时间的修行，不能揭穿自我的假象。即使从理智的角度明白，依然不能看到真相。就是所谓的“三岁小儿都知道，八十老翁做不到”。

Buddhism 是教育，但不是佛学，不是清华北大，而更像是职业教育，更像蓝翔技校。因为关键不是知识，而是掌握技能。据说是蓝翔校长说过“咱们蓝翔如果不踏踏实实学本事，那和清华北大还有什么区别”，其实道尽了Buddhism 的本质。Buddhism 不是知识，而是本事。本事是要修行才能掌握的。

Buddhism 的本意翻译成今天的语言应该是，我们的认知系统是有偏差的，我们人生的烦恼和不幸皆是因此而起，幸而我们如果能够勤加修行，是能够摆脱这个偏差，重新看到真实的世界的。所以，一要知，听听别人告诉我们，人的认知系统是怎么回事，二要行，自己去体悟一下，我们自己的认知系统到底是不是这么回事，然后努力让自己跳出来。

所以，我觉得 Buddhism 可以勉强翻译为佛教系统，还更准确一点。佛教系统是知识和修行结合的体系，但关键不是知识，而是修行。

可是既然关键是修行，那为什么佛陀还要讲那么多知识呢？

因为我们太迟钝，太耽于享乐，太满足现状，以至于看不到我们认知系统的问题。佛教系统称之为“无明”。

反倒是当我们碰到巨大挫折的时候，更有可能撕开那个“无明”之幕的一角，让我们对眼前的一切产生怀疑。所以佛教系统说，“烦恼即菩提”，菩提指的是最终的觉悟。“烦恼即菩提”不是说有了烦恼就醒悟了，而是有烦恼才会发现问题，会有醒悟的机会。就连佛陀自己，都是看到人世间的苦难，对人生产生了疑惑，在对这些疑惑的不懈追问中最终证悟，得到解脱的。

也许是生活，也许是工作，也许是感情，也许是突然发现找不到人生的意义了，不管什么原因，你有了烦恼，也许就会去求解脱，也许你就有机会听听佛陀是怎么说的了。

即使有烦恼，不清楚我们的问题，我们往往也会拒绝进入修行的门槛，所以在佛教系统里，知识只是个工具，是帮我们迈进修行之门的那个台阶。

佛陀会以自己的深入修行的证悟，总结出我们的认知体系的问题，然后告诉你，让你看看你自己的烦恼是不是也是这样产生的。如果看不清，没关系，佛陀会教给你看清自己的方法，然后让你在修行中去自己体会，去看清。

要看到自己内心的细微变化，要足够静，要修“止”，修“禅定”。但和瑜伽系统的强调“一念不生”不同，修定在佛教系统里只是手段，不是目的。在足够静了之后，就要学习去观察我们的内心活动，叫做修“观”，修“慧”，借以掌握我们内心活动的规律，进而做到不再被那个规律所左右，也就是佛教系统说的“看破、放下、自在”。

佛陀是那个以自己的经验带领我们去学习，去体验，进而去证悟，以摆脱规律束缚，达到“自在”的人，所以佛陀不是老师，而是老师和教练的结合，是师父。

佛陀是从对自我的深入觉知当中看出人的认知系统的问题的，所以佛教系统里面包含有大量心理学的内容，清华彭凯平教授甚至说，佛教就是中国古代的心理学。佛教系统的心理学是经过多人多年的反复实践检验的，所以当代心理学不断证明了佛教系统里有关内心活动规律总结的正确性。

但佛教系统说的是我们的认知系统是什么样的，而《为什么佛学是真的》这本书说的是，我们的认知系统为什么是这样的。

本来，知道我们每个人的认知系统都有问题，已经足够让我们有修行的动力了。但现代人接受了太多科学知识的熏陶，养成了知其然也要知其所以然的习惯，容易对什么事情都怀疑，尤其是在进化论普遍被接受之后，必须要知道我们的认知系统为什么会产生这样的问题，尤其是这些问题是如何在进化中产生的。因为，进化不是优胜劣汰，适者生存吗，怎么反倒会造成我们的认知偏差呢？

怀疑太多，就不容易相信，不容易跨过怀疑的门槛，进入修行的阶段。佛教系统里叫“所知障”。

但是，当我们知其然也知其所以然，在更深的层次上了解了我们的认知系统产生偏差的原因，我们的修行也就会更坚定。而且，当这些科学素养更高的知识分子们也加入到修行的行列中，当你在修行的时候，更会积极思考，相信收获也会更大呢。

所以，《为什么佛学是真的》是了不起的著作，因为他第一次从进化论的角度，阐述清楚了佛教系统所说的认知问题是真的，更重要的是，说明了这些问题是如何在进化过程中产生的。可以说，《为什么佛学是真的》是这个时代对佛教系统的知识体系的最好补充，他使得佛教系统的知识这个工具更加有效，使得当代的相信科学的人更容易利用这个工具，跨过怀疑的门槛，进入修行的门。

所以，能有机会听万维钢老师的讲解，能有机会了解《为什么佛学是真的》，能从原理上知道为什么我们的认知系统有问题，为什么这些问题是人生烦恼的根源，是个了不起的事情。

因为，也许这就是你修行的开始。

第一讲现代视角下的“烦恼”和“苦”

今天开始解读《为什么佛学是真的》 (Why Buddhism is True:The Science and Philosophy of Meditation and Enlightenment)。作者罗伯特·赖特

是进化心理学学者和科学作家，他之前的两本书《非零年代：人类命运的逻辑》和《道德动物：我们为什么如此》都出过中文版。



这本讲佛学的书，可不是赖特随便写的。他本人亲自参与了冥想训练，而且练的还是大乘佛法中的“内观”派——他自称自己的修行并没有取得很高成就，但是，他体验过。赖特这本书，就是想用现代科学的一些研究结果，去验证佛学中的一些论点。

“Buddhism”这个词直译其实就是“佛教”，我故意把它翻译成“佛学”，是因为这本书中说的并不是我们平常所理解的佛教，而是佛教的一个西方化、也可

以说是现代化了的版本。这个版本把亚洲佛教中超自然的东西都去除了，没有六道轮回、因果报应、神通这些东西，可以说就是一套哲学思想加上冥想的训练方法。

我们知道现在“冥想”在全世界范围内非常流行，而欧美有很多人，就是通过冥想，在修行这个西方版本的佛学。

我认为这个版本的佛学有个最大的好处，就是它相对比较简明易懂，没有任何故弄玄虚的地方，实实在在地用现代人的语言说话。这样一来，你就可以像学习一般哲学那样辨析和论证，你还可以用现代科学的知识去检验它。

好，现在进入这本书。

不论是西方佛学还是东方佛教，赖特说，有一个基本论点是完全一样的

我们其实是生活在电影《黑客帝国》里说的那个 Matrix 之中。

当然，对这句话的理解并不一定是我们都正在玩一个虚拟现实游戏。这个论点的关键在于，我们平时所思所想的东西，很可能都是错觉。

1. 什么是“苦”

咱们先说佛学中一个重要概念，“苦”。人生是在受苦，这个意思被人各种发挥。这到底是什么意思呢？是说这个世界故意让我们受苦，我们活着就是被世界惩罚吗？还是说苦不苦跟人的修为有关，如果你是个觉悟者就可以不感到苦？比如我听说过一个说法，说你之所以觉得苦，是因为你过于*执着*！如果你不那么执着，就不会那么苦。

2. 快乐是个错觉

苦就是不满足，赖特对此找到了一个基于进化心理学的解释。进化心理

学基本上是一种思维方式，它认为人既然是进化的产物，进化必然给我们的心理打上了一些烙印。

为了传播基因，我们就要做各种事情——要吃饭，要找到性伴侣生孩子，而为了加强自己的生存权和生育权，我们还要打败竞争对手，还要获得声望。

但人毕竟是有思想的生物，也许有的人就想看看大自然的风景，享受岁月静好，对传播基因没兴趣，那怎么办呢？自然选择怎么才能让我们乐意去做上面说的这些事情呢？

这就得靠思想建设了。赖特说，自然选择给我们的心理做了三个设定。

第一，完成上面那些事，你能获得快乐。这很容易理解，我们做这些事很多情况下并没有什么针对基因传播的计算，纯粹是为了快乐才去做。

第二，快乐是短暂的，它不能持续很长时间。这一点听起来有点奇怪，但是它很重要。如果我们做一次，就能获得持续的、长久的快乐，那就没有动力去做第二次了。自然选择“希望”你把基因传播得越多越好，你得不断努力才行！

第三，对于前面这两个事实，大脑应该专注于第一点，而忽略第二点。这也很重要，因为如果大脑明确意识到“快乐是短暂的”，它可能就会放弃追求快乐，开始怀疑人生，这还是不行。大脑必须永不放弃，永远追求快乐才行。

也就是说，自然选择根本不在乎我们是否快乐，它只是把快乐当做诱饵，来使得我们完成基因传播的目标。必须这么设定，我们才能持续不断地去为了传播基因而奋斗。但是对我们来说，这个局面非常可悲。永远在追求，偶尔得到了，也只是短暂的快乐，正所谓“在失望中追求偶尔的满足”——这是一个无间道！

现在已经有科学实验证明这个机制。有人用猴子做实验，在笼子里挂一

盏灯，只要灯一亮，实验者就会给猴子提供几滴果汁。猴子很喜欢果汁。科学家密切观察猴子大脑中的多巴胺分泌的情况。分泌多巴胺，就说明大脑正在经历快乐。

一开始，是果汁进入猴子嘴中之后，猴子大脑才大量分泌多巴胺。这个情况很明显，是果汁使猴子快乐。

但是实验重复多次之后，猴子就掌握规律了，他知道灯一亮就会有果汁。这时候科学家发现，在灯亮以后、果汁还没给的这个瞬间中，猴子大脑就已经开始大量分泌多巴胺！对果汁的*预期*，就已经让猴子快乐了。

再到后来，亮灯导致猴子分泌的多巴胺越来越多，而果汁带来的多巴胺越来越少。似乎猴子全部的快乐都在对果汁的预期之中，真正喝到了果汁，反而不怎么快乐了。

咱们想想，人难道不也是这样吗？在做某个事情之前，我们觉得做这件事会有多么快乐，可是真正做了之后，又感觉到很空虚。猴子和我们体会到真的快乐了吗？

这就是苦。你永远都不会真正满足。所谓快乐，其实是个错觉。

3. 烦恼也是错觉

从进化心理学角度来说，人的各种情绪其实是自然选择对我们思想的编码，让我们能对外部的环境做出一个*好坏*判断。如果做这件事对传播基因有利，你感到快乐，你下次就还会这么做。如果做这件事对传播基因有害，比如危险、有毒、被打败，你就感到痛苦难受，你下次就不这么做了。

而这些编码，是可能出错的。

第一种错误是环境变了编码没变。

比如我们看到甜的、高脂肪的食物会特别想吃，这个情绪在过去食物匮乏的时代可以让我们摄入更多的营养，对身体有利。可是现代社会食物非常丰富，再吃那么高脂高糖的食物只会损害身体。那么赖特就说，我们对高脂高糖食物的“感情”，可以说是一种*假的*感情。

类似的例子是愤怒。你在路上开车，遇到有人抢道，你会很愤怒，你想给他一个教训!这个情绪在过去”熟人社会”很有用，别人欺负你你要是不抗议，其他人就会一起欺负你。可是在公路上面对陌生人，你的愤怒只有增加交通事故的作用。那么这里的愤怒，也是一种假的感情。

第二种错误叫做“假阳性”。

这是一个统计学概念。比如说一个原始人在野外行走，他听见草丛里有声音，你说他应该怎么反应。这个声音有99%的可能性是风吹的(统计学称为“negative”)，但是也有1%的可能性是草丛中有一头狮子(统计学称为“positive”，阳性)。原始人会不会忽略小概率事件，继续往前走呢?当然不会!他的正确反应是管它是什么东西，先跑为上。

原始人一有风吹草动就当成狮子，这是他头脑中的错觉，他甚至可能还以为自己看见了草丛里的狮子!这是个错觉，但是这样的错觉在关键时刻能救他一命。自然选择关心的是你能不能生存下来去传播基因，根本不关心你做出过多少次“正确判断”。

这个对风吹草动害怕的情绪在原始社会很管用，但是在今天就会导致我们的各种焦虑。

比如说，原始社会大家都是熟人，你给人的印象非常重要，被人看不起的滋味很难受。但今天我们更多的是面对陌生人，其实大多数人根本不在乎你是

什么人!可是我们仍然特别关注自己给别人的印象。

有个实验是这样的。实验者在受试者的脸上画了个伤疤，画完让受试者照了镜子，看到伤疤，然后又找个借口说我再帮你修改一下，实际上是把伤疤又给抹掉了。接下来，受试者要跟一个陌生人聊一会儿天。整个聊天过程中，对面这个陌生人的表情反应都被录像了。

聊完天，实验人员就问受试者，刚才你俩聊天的时候，他注意到你的伤疤了吗?受试者都说他注意到了!然后播放录像，受试者还能分析出来，录像中哪个时间，陌生人的表情很不自然，那就是因为注意到了伤疤而感到不快!

当然，事实是实验者跟人聊天的时候他脸上根本就没有伤疤。

如此说来，我们的种种情绪中错觉实在太多了。我们以为能得到快乐，其实快乐非常短暂。我们对糖很有感情，糖吃多了对我们有害。我们整天担心这个担心那个，其实都是瞎担心。

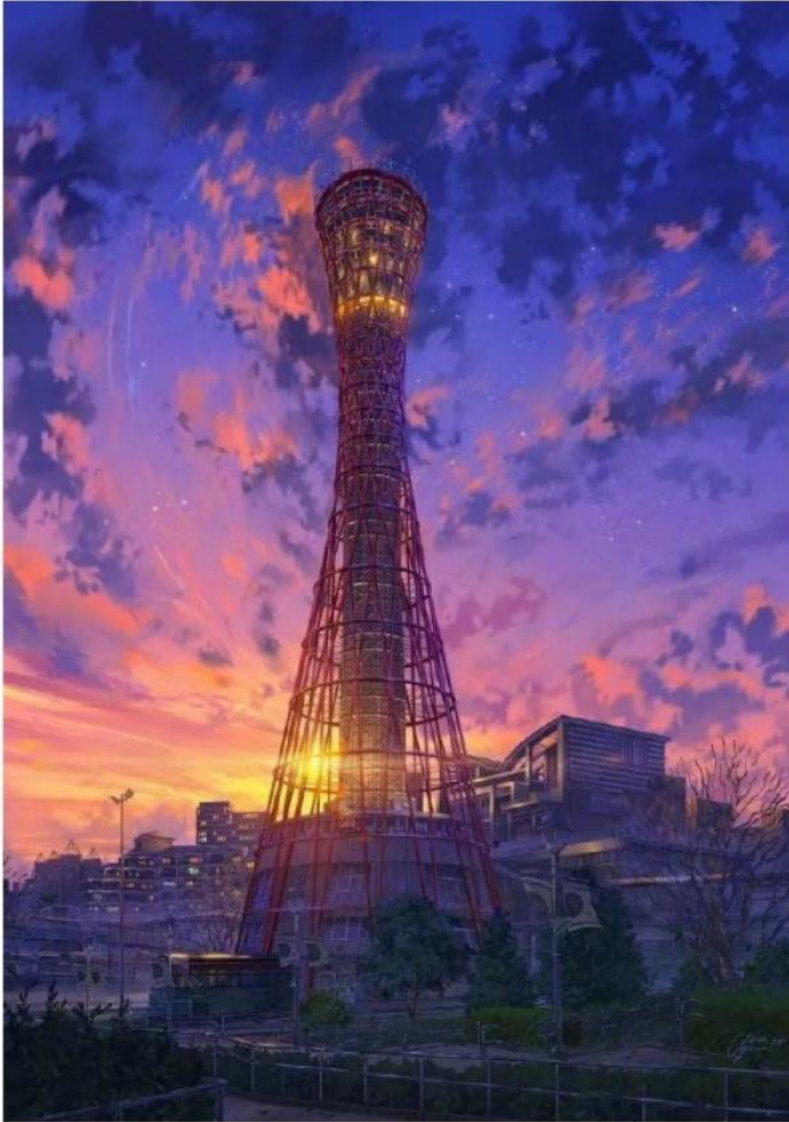
所以佛说，人生充满了苦，而烦恼都是虚幻的东西。

这就是赖特从进化心理学角度对“苦”和“烦恼”的解释。

对此你肯定有问题。我们明明感到有些快乐是真实的，烦恼也不总是没道理!那么那些看起来比较真实的情绪，难道也是错觉吗?答案是如果你再想深一步，那连“你自己”都是错觉。这个咱们明天继续说。

第二讲“无我”的科学

今天继续解读罗伯特·赖特的《为什么佛学是真的》这本书。



图片发自简书App

第一个认识”无常”，也就是没有什么东西是永恒不变的， 一切都在变化之中，这个概念似乎很容易理解。

第二个认识是“苦”(dukkha)， 我们上一期说过，“苦”是来自于“不满足”。

第三个认识是“无我”，巴利语原文叫 anatta， 英文 叫 not-self。“无我”是我查到的巴利语对应的中文，但你仔细体会一下，“无我”和英文这个“not-self”似乎有微妙的差别。“not-self”似乎应该是“不是我”，“无我”应该是“no-self“才对啊?这个差别可是个大问题，咱们等会儿再说。

先说一本佛经。这很可能是佛陀觉悟之后所说的第二部经典。

1. 《五蕴皆空经》说什么

“无我”，就是你并不存在。也许我们是生活在一个 Matrix 之中，也许周围的一切事物都是幻觉。但是笛卡尔有句话叫“我思故我在”，他说即使我无法确定世界上其他东西是不是幻觉、到底存不存在，我总知道我肯定是存在的一——因为我正在思考！如果我不存在，现在思考的这个是谁呢？

但是佛陀说，连你自己都可能是个幻觉。第一个记载这个思想的佛经，叫《五蕴皆空经》。

如是我闻，《五蕴皆空经》记载了佛陀和五个僧人的对话。佛偶然遇到五个僧人，他就用逻辑推理，引导这五个僧人思考哲学问题，让他们认识到构成“自我”的五种东西——也就是“五蕴”都是虚幻的。这五位僧人听懂了佛陀的教诲之后，立马从普通僧人变成了阿罗汉，得了正果！

那“五蕴”到底是哪五个东西呢？我对比了一下，中文百科上对五蕴的解释和赖特在这本书里的说法似乎很不一样，中文说的比较玄，赖特说的非常简单。我这里就标记中文的名词，但是采用赖特的说法

五蕴，是构成自我的五个东西，中文叫做色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴，赖特这本书用现代的语言，是这么解释的——

色蕴 (physical body), 就是人的身体，英文中经常把“色”这个字翻译成“form (形态)”，这里指代人的身体；

受蕴，就是人的基本感情，比如痛苦、高兴、担忧；

想蕴 (perceptions), 就是人的基本感知，比如视觉、听觉、嗅觉；

行蕴 (mental formations), 它说的是我们的精神形态，也就是想法和

行为，包括一些复杂的思想、我们做事的习惯和倾向性；

识蕴 (consciousness)，就是人的意识。

佛陀搞小班授课，教学方法是启发式。

佛问第一个僧人，你认为你的身体是你的吗？僧人回答说是啊，身体是我的一部分。

佛说，如果一个东西是你的，那你就应该能够根据自己的意愿来改变它。比如你的身体病了，你能说让病好就好了吗？如果你长得不好看，你能马上让自己变好看吗？僧人回答说，不能。

佛说，身体既然不受你的控制，那就不是你的一部分。

类似的道理，佛陀跟第二个僧人对话，说我们的基本感情，也不受我们的控制。当我们痛苦的时候，想要不痛苦也不行。所以感情只是*影响你*的东西，而不是你的一部分。以此类推，佛得出的结论就是五蕴都不是自我。

佛陀的这个道理，我感觉我们两周前好像刚刚讲过。在《铁丝网和“什么叫拥有”》这期日课中我们就提到过，“只有你能控制的东西，才真正是你自己的。”还有，我们在讲《生命3.0》的时候专门讲过现代科学对意识的相关研究，我们知道视觉并不是意识的一部分。而这里佛陀更进一步，说既然你根本不能控制自己的意识，那”意识”就也不是你。这么理解的话，这些道理哪里深不可测了？

在另外一处佛经记载中，佛陀曾经和一个叫”火吠舍”的人辩论。这场辩论就很不友好了，当时佛陀正在讲法，火吠舍是过来踢馆的。火吠舍说，我觉得你说的五蕴皆空不对，我认为五蕴都是我的一部分。

佛陀说，假如有一个国王，有人在这位国王的领土里干了坏事，那么国王有没有权力惩罚他呢？国王是否有权力放逐他？火吠舍说，国王有权力这么做。

于是佛陀问道，那你有权力随意改变自己的身体吗？火吠舍哑口无言。

这场辩论还有一个类似裁判员一样的存在，是个神灵，手持闪电。佛陀说，根据辩论规则，如果我提出一个合法的问题，而你沉默不回答的话，你就会受到闪电神的惩罚，你的头颅将会被分成七块！

火吠舍不得不回答这个问题，只好说，我不能控制我的身体。佛陀就说，那你就不是你自己的国王。

佛陀的这两场论述，可惜我都不在场啊。如果当时我在场，一定会问他一个问题：五蕴都不是我的一部分，那“我”到底只是不以五蕴的形式存在呢，还是根本就不存在呢？

2. 非我非非我

我们读《五蕴皆空经》，感觉佛陀似乎只是说了“我”不是五蕴，但并没有说“我”到底存在不存在。也许“我”是这五蕴之外的一个什么东西。也许“我”是五蕴中的第五蕴、也就是意识，而佛真正想说的是意识和其他东西之间都是有联系的，但其他东西并不构成自我，真正的自我是把其他四蕴从意识中剥离出去，还剩下的那一点儿。但赖特说，这么理解似乎也不对，因为在其他佛经中，佛明确说了，“自我”根本不存在。那“我不存在”这句话到底应该怎么理解？是不是后人对佛经的翻译有问题？还是“我”真的不存在？这我们就知道了。

所以有人说，仅仅用智力研究佛经是不能真正理解的。你必须通过修行，达到一定的境界，才能真正体会到佛陀说的话是什么意思。赖特的修为很一般，他问了一些修行者，修行者们也是各有各的感悟，没有明确的答案。

但我们能知道的是，“我”，的确不是自己的国王。

当然，今天没有什么国王能随意控制自己领土上的东西了，所以“国王”

这个比喻已经不适用了。我们今天得说“你不是总统，不是 CEO, 也不是总理。”

这句话谁说的呢?是宾夕法尼亚大学心理学教授罗伯特·库尔茨班，说的。

库尔茨班没学过佛学，但是他从科学角度，也看到了这一点。

3. 无我的心理学

这个道理其实我们以前就说过。赫拉利在《未来简史》里就举过例子，说明所谓的“自我”，是一个幻觉——我们至少可以说，你并没有一个*单一的*自我。

我们来说个实验。为了治疗某些大脑疾病，医生会把病人的左脑和右脑之间的连接管道给切开，这样病人的左右脑就不能直接联络了，而这给研究大脑的科学家提供了机会。

我们知道人的左脑控制右眼，右脑控制左眼。

如果你只让病人的左眼看一个字条，上面写着一句话”请你现在出去散个步”，他看到字条会站起来照做。但是!请注意，这时候只有他的右脑知道这个指令，左脑并不知道。

而负责语言的区域，又恰恰在左脑。好，现在在他往外走的时候，你过去问他，为什么要走出去?你猜他会怎么回答呢?

负责回答问题的是左脑，可是左脑没看见字条，它跟右脑又没有交流，所以左脑根本就不知道“自己”为什么要往外走，对吧?

而实验结果是，病人给你的回答可不是“我不知道”。左脑的做法是现场给你编造一个答案，比如说“我要去拿一罐可乐喝。”

而且左脑对自己编的这个答案，深信不疑。他以为是他自己做出的到外

面走走决定。

一系列这样的实验都证明，并不是我们的意识在做决定，而是决定已经做出了，意识来给决定找一个理由。做决定的是一个自我，找理由的是另一个自我。那到底哪个“自我”说了算呢？

如此说来，我们大脑表现出来的那个”叙事自我”根本不是一个总统，而更像是一个总统发言人。军方已经打完仗了，记者来问为什么要打仗，总统发言人只好找一个好点的理由来解释——真正做出决策的可不是他。

如果这个负责对外发言的自我根本没有决策权，他为什么还要去找合理的解释呢？赖特说，这是进化给我们设置的功能。

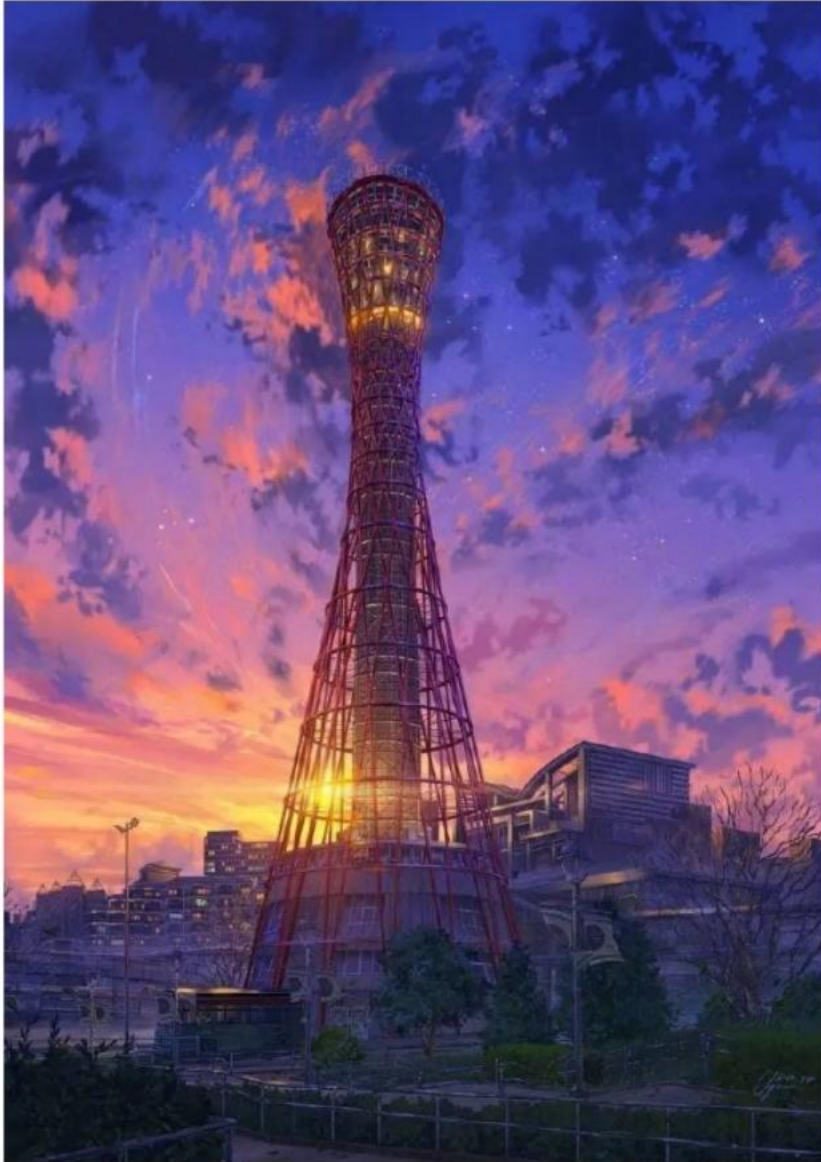
凡事有交代，件件有着落，事事有回音，别人看你才是个靠谱的人。否则你要是说”我也不知道我为什么那么做，反正我就做了”，那你就完了。更进一步，你还得自己相信自己是个靠谱的人，你觉得自己办事有条理、你知道自己在干什么，你不是随便的人。这样你才能跟自己和睦相处！

不但如此，大脑有时候会故意忘记自己做得不好的事情，只记得自己的种种高光表现。大脑甚至还会高估我们自己的水平。

也就是说，与世界精确交流并不是大脑所擅长的，大脑爱做的事情是先欺骗自己、再欺骗世界。那么由此来说，“自我是一个幻觉”，这句话就是有道理的。

第三讲 大脑是个多元政体

今天继续解读罗伯特·赖特的《佛学是真的》



咱们先说一个行为经济学的经典实验。假设现在我愿意给你100美元，没有任何附带条件……我想你是不会拒绝的。但我同时还给你一个选择——你可以拿上这100美元走人，或者，你也可以选择等一年之后再拿钱，而如果你愿意等，一年后你将得到150美元。那你愿不愿意等呢？

100美元在银行里存一年可变不成150美元。所以从理性角度，一年以后的150美元的价值，高于现在的100美元。但总有些人面对钱是非理性的，有的人是只要有钱就赶紧拿过来花掉，有的人别说是150美元，就是125美元他都

愿意等。

好，实验结果是有些人不愿意等，有些人愿意等，而且有些人对125美元也愿意等。各人有各人的金钱观，可能都有道理，没问题。

但是接下来，研究者在实验中加入一个变化。同样在考虑这个选择的时候，如果给男性受试者看一张性感美女的照片，那么他们之中就会有更多人选择不等了，当场就要拿到钱。

佛陀对此表示呵呵。如果当初愿意等的那个人是“你”，那现在这个看到美女——注意这还不是真的美女，仅仅是一张照片——就不等了的人，是谁呢？

1. 恐怖片 and 浪漫片

心理学有个动词叫“prime”，也就是用一些外部的暗示去影响一个人的决策。给男性受试者看美女照片，就是 prime。行为经济学家做实验做到这个程度也就这样了，结论无非是男人的金钱观会受到美女的影响。但是进化心理学，可以给一个更深入的解释。

为什么当一个人在面对美女照片的时候会更想现在就拿钱？难道他不知道照片在这里毫无意义吗？心理学家说，美女照片的存在，开启了他大脑中的“求偶模块”。

在漫长的人类历史中，男性想要获得配偶，就得拿出资源来。求偶模块在我们大脑中根深蒂固，一旦这个模块出来做主，它就要求赶紧拿到钱。

求偶模块的作用在别的实验中也得到了验证。比如在一个房间里让受试者们填写一份求职意向书。如果房间里全都是男性，他们填写求职意向书的时候就会更倾向于找一份自己喜欢的工作。但如果这个房间里有男有女，男性受试者

就更倾向于选择高薪的工作。女性在场，开启了男性大脑中的求偶模块。

还有一个更有意思的实验……也是针对男性的。实验把受试者分为两组分别看电影。第一组看恐怖片，第二组看的是浪漫爱情喜剧。看电影，也是一个 prime 手段。

看完电影之后，又给受试者们看两个艺术博物馆的广告。第一个广告的宣传点是这个艺术博物馆深受欢迎，每年有几百万人来参观，强调的是它符合众人的喜好。第二个广告的宣传点则是这个博物馆一般人欣赏不了，你来就能彰显你与众不同的品位。

那么，刚才看的电影，对现在你对博物馆的选择有什么影响吗？结果是，一开始看恐怖片的人更容易受到第一条广告的影响，他们更愿意去一个去的人多的博物馆。而看浪漫片的人更容易受到第二条广告的影响，他们想去一个人少的博物馆。

这是因为恐怖片和浪漫片开启了你大脑中不同的模块。恐怖片开启的模块叫“自我保护”，它想让你和其他人在一起抱团取暖，所以你就要去到人多的地方。浪漫片则开启的是前面说的“求偶模块”，它会让你更愿意找一个私密的地方，所以你想要去人少的博物馆。

那问题就来了：到底哪个模块代表“你”呢？

2. 你还是你吗？

咱们上次说到《五蕴皆空经》，佛陀引导五个和尚通过逻辑推理证明，我们的身体、情感和认知都不是自我，也许自我根本不存在。而同样在这本经书中，佛陀还通过类似的引导，说五蕴中的每一个蕴都随着时间在不断变化，是*无常*的东西。

佛陀说，如果你的“自我”真的存在，那它至少应该是一个*恒定*的东西，它怎么能一会儿是这个、一会儿又是那个呢，怎么能这么快地变来变去呢？

这个道理我们可以理解。如果现在有个人在你面前，一会儿样子是个小姑娘，一会儿样子是个老头子，你大概不会认为他们是同一个人。

佛陀说，如此说来，自我，既然是无常，就是不存在的。当然，这个“不存在”怎么理解，咱们昨天已经讨论过了。

现代心理学的“模块论”，给佛陀说的“无常”，提出了一个可能的解释。人并没有恒定的自我，你在不同时刻其实是被不同的思维模块所左右。求偶模块说了算的时候，你是一个形象，自保模块说了算的时候，你是另一个形象。

我们看如果一个人在某一时刻表现得很疯狂，事后会后悔，他会说当时的我好像不是我一样。而别人看到他疯狂了，就会说别冲动！你现在不是你自己！

那人到底有多少个“自己”呢？至少有七个。

3. 七个模块

2013年，两个进化心理学家，肯里克和格里斯克维西斯，写了一本书，叫《理性动物》（有中文版，英文版书名是 The Rational Animal: How Evolution Made Us Smarter Than We Think），说自然选择给人的大脑提供了七个思想模块——

自我保护，前面刚说过；

吸引配偶，也就是前面说的“求偶模块”；

保住配偶，也就是防止配偶跟别人跑了，这个模块一旦开启，人的注意力就不是在异性上，而是在潜在的同性竞争对手上了；

群体认同感，希望加入组织，获得社交和团队合作；

关爱亲属，保护自己的孩子和父母、兄弟姐妹等有基因关联的人；

社会地位；

避免疾病，我们看到不干净的东西会感到恶心，喜欢舒适的环境。

我猜还有别的模块不在这个列表里。但是这个“模块说”，现在基本上是学界的一个共识、或者说至少是主流的学说之一。这些模块是在长期进化过程中，我们大脑中一直存在的。人一出生，大脑就已经“预装”了这些模块。一个没有受过任何教育的人，见到美丽异性也想追求、看到脏乱差环境也会反感。

但是请注意，模块只是逻辑分类，并不是说大脑中有哪个区域负责哪个模块。这些模块之间也并不存在明显的分界线，不像你手机里的 APP 一样，想用哪个程序就把它调出来，不用就关闭这个再打开另一个。模块之间有互相影响，而且无缝切换，常常一个模块还没结束，另一个模块就已经启动了。

我们大脑的决策权，基本上就被这些模块轮流掌握。最近得到新开了《刘苏里·名家大课》专栏，这几天刘瑜正在讲“多元政体”，我想借用她这个名词——一人的大脑其实是一个多元政体。

4. 自由意志在哪里？

人脑不是君主制，而是一个“多元政体”。每个模块都可以暂时接管你的大脑，轮流坐庄，各个模块之间是互相竞争的关系。

这种模型是近年以来心理学家对大脑最新的一个理解。其实这个道理咱们以前也多次讲过，人脑并不是只有一种声音，人脑是一场争论。我们多次引用过一个动画片叫《头脑特工队》，其实说的就是这个模型——

如果是各个模块轮流坐庄，那么第一，你没有单一的“自我”；第二，你没有“自由意志”。你的行动只是被这些模块推来推去而已。常常是某个模块已经

控制你了、已经让你做好决定了，事后，你才“意识到”你做出了这个决定，然后你的叙事自我还要给这个决定编个理由。

而赖特这本书，说的就更深入了一点。

模块占据你大脑的方法，是感情。每个模块都向你输出一个感情，哪个感情强，哪个就容易抓住你的注意力。这就好比 you 身处一大帮朋友、谋士和下属之间，他们每个人都在跟你说话、都想让你按他说的办——谁说话的声音大，谁就更能吸引到你的注意力，你就容易听谁的。

不但感情是这样，思想也是这样。比如你现在想要把注意力都集中在你的呼吸上，只体会自己的一呼一吸。你就会发现，你根本没办法长时间地集中注意力，很多想法就会不断地冒出来——这些想法，也是从各个模块中冒出来的。

而且这些模块还根本不靠谱，他们给你出的主意常常根本就是坏主意。你被“他们”迷惑，他们不是“你”，这正是佛陀说的“五蕴皆空”和“无我”。

好，现在你知道了这些原理，那你下次能做出更好的选择吗？赖特说，很难！下一次看到好吃的蛋糕，你还想吃。下一次感到愤怒的时候，你还是想惩罚别人。一般人想到这些，只能做一番感慨。包括赫拉利写《未来简史》，也只是感慨人没有自由意志。

但是佛陀，可不是这么绝望的。佛陀说你可以通过修行，战胜那些模块，掌握控制权，拥有自由意志。

我理解，这就好像一屋子的人都在让你干这干那，而你非常酷，直接忽视大部分人的声音，自己选择了对你最有利的意见——哪怕他的声音很微弱。

赖特这本书，就讲解了他自己学习的“内观”派的冥想方法。这是一个功夫，得勤学苦练才能掌握。但遗憾的是赖特本人的冥想功夫还没练到家，而我更

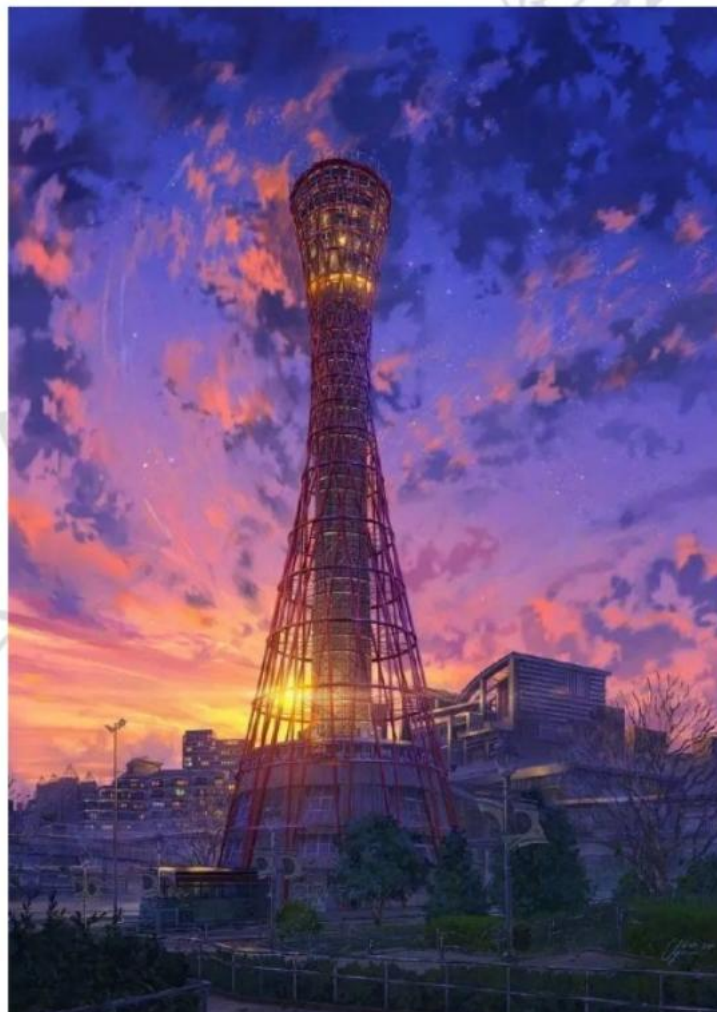
是还没练过。明天，我打算给你介绍一下这个冥想方法，以及修行者流传出来的心得。

金庸小说里有个王语嫣，她的武术理论水平特别强，各门各派的功夫都清楚，别人比武她能在旁边解说，但是她自己不练武，一打仗就露馅了。

可是没办法，事到如今我只能提供这个知识服务。有心的人听王语嫣说说武功也有用。明天，你就把我当王语嫣吧。

第四讲冥想的方法

原创：维钢



今天继续解读罗伯特·赖特的《为什么佛学是真的》。

前面三篇都是说理论，今天我们要说一点实践了。

佛学其实是特别讲究实践的，它并不仅仅是个理论体系，更是修行。就像我们没有办法向一个色盲解释“红色”一样，仅仅从智力上理解佛学是不可能的，有些概念大约只有练到那个水平才能明白是什么意思。

不过赖特的修行水平并不怎么样，我更是没练过，今天咱们主要是纸上谈兵。

练习的方法，就是静坐冥想。

1. 师承

现在的冥想界大概可以分为三个派别。

一个是禅宗。禅宗的方法是思考一些公案，像寓言故事一样，有时候搞些言语上的“机锋”，然后来个顿悟。人说禅宗，比较适合诗人。

一个是藏传佛教。它的冥想方法主要是想象一些视觉意象，比较适合艺术家。

赖特练的这个，叫“内观”，英文叫 mindfulness。内观，适合心理学家。

内观要求你做自己的观察者，体察自己的情绪是怎么回事儿，就好像一个心理学家在分析自己一样。现代心理学的相关理论，你可以直接拿过来印证在冥想中对自己的观察，所以内观派很有科学精神。

大约在上世纪六、七十年代，有三个美国人分别去亚洲学习了内观。其中一个人叫约瑟夫·葛斯汀 (Joseph Goldstein)，回到美国以后在1976年出了本书，叫《洞见的体验》 (The Experience of Insight)，向美国人传播内观。这三个人后来联合创办了洞见冥想协会，相当于是个教冥想的学校。

这本书的作者赖特，就在2003年前往洞见冥想协会，学习了这套功夫。

现在在西方，尤其是知识分子中间，非常流行冥想。冥想是达到心流体验的一个办法。冥想是个有效的休息和减压方法，包括 Google 公司都专门给员工设立了冥想室。

但我们这里所说的内观的冥想可不仅仅是为了休息，也不是什么陶冶情操之类的小资活动，我们这里说的可是佛学。内观冥想的目标，是获得对事物的洞见，和个人真正的自由。

2. “正定”和“正念”

冥想的形式非常简单。如果你追求仪式感，可以找个安静的地方，弄个垫子坐在地上。具体什么姿势似乎没有太多要求，大概只要不睡着就行。

第一步就是坐下。第二步，就是专注于自己的呼吸，别的什么都不想，一心一意地专注呼吸。

这可一点都不简单。当一个人什么都不干的时候，大脑的正常状态是随机漫步，各种想法和情绪会不断地冒出来，你会做各种白日梦。这个状态就是默认模式网络。我们其实很享受这个状态，有时候还能获得一些创造性的发现。

但是冥想，恰恰要求你不能进入默认模式网络。你的思想不能信马由缰，必须专注在呼吸上。能坚持专注的时间越长，功夫就越深。

练好这个专注的功夫，你才能不被各种情感和思想困扰，不受大脑模块的控制，获得自由。我理解专注呼吸本身不是目的，目的是练习把握对自己大脑的控制权。

如果你能专注很长的时间，据说，你将进入一个非常平静的状态。赖特曾经达到过这个状态。他说在长时间的专注之后，获得了一种非常深入的平静，

有一种巨大的喜悦感。

达到能专注很长时间的水平，你接下来就有两个门派的选择。佛学有个说法叫“八正道”，我们大约可以粗略地理解成修行的八种方法。八正道的第七叫“正念”，第八叫“正定”。

如果你选择一直保持专注呼吸的状态，你的功夫就是“正定”，这是小乘佛教的修炼方法。

而在内观中，通过专注呼吸达到正定只是基本功。正定以后是正念，。正念要求你把专注的功夫随时用在生活中的任何东西上。

你可以专注地欣赏一朵花，可以在吃饭的时候专注地去体会饭菜的味道，专注于什么都可以。

这就像是我們平时说的“活在当下”。就是你的心思不要总思前想后，应该专注于身边事物的深刻之美，对世界有一个诚实的认识。但是内观中的活在当下不是目的，专注于一个事物的目的是为了从中获得洞见。

论述这一套心法的佛经，叫《大念处经》

你可能会问，这不就是我们平时说的“集中注意力”吗？这可不一样。我能集中注意力读一本书，但是在阅读的过程中我的想法是跟着作者在走，我还会随时联想到书以外的内容，这种集中注意力很容易。但是冥想中的专注，可以说是“停留注意力”，是把注意力只集中在这一点上，排除任何额外的思想。

这两天我也尝试了冥想，我发现我很难专注于呼吸。我刚专注起来，马上就会有一个想法出现，我的思想总控制不住地想这想那。那入门以后是个什么状态呢？

3. 专注的两个层次

冥想功夫从低到高，大概至少有两个层次。

第一个层次是你能够不受强烈感情的困扰，把”自我”和各种感情剥离开。只要达到这个层次，你马上就能体会到冥想的好处。

这个层次赖特达到了。比如牙疼，普通人可能会抱怨和对抗牙疼的感觉，你越反感，你觉得越疼，最后你的整个大脑被疼痛感劫持。而冥想的做法，是你先承认这个疼痛感的存在，然后不理睬这个感觉，跟它保持距离！

这就好比从旁观者的视角来观察自己的疼痛感。赖特有一次牙疼，他打了个比方，说过去不会冥想的时候，牙疼起来的感觉是“ouch~!”，相当于中文里“哎呦哎呦”地疼；会了冥想，现在是“whoa”，好像你看到别人牙疼而发出的一声感叹，大约相当于中文的“哎呀？”

疼痛感仍然存在，但是现在的你不会被这个感情所制约。你知道，疼痛的，并不是“你”。

能练到这种功夫，你在生活中就再也不会感情用事，你永远都能调整好心情。

更高的层次，则是能把自我跟各种想法全都剥离开，真正做到专注呼吸，不想其他。其实绝大多数情况下打扰我们专注力的都是各种小想法，比如明天上班要干什么事儿、期待和你爱慕的一名女士见面、回味自己昨天在球场上的一个精彩瞬间。

赖特说，这些想法，有一些共同点

都不是你当时正在做的事。要不就是在回顾过去，要不就是在思考未来。

都和“你”有关。你冥想的时候不太可能自动想到天体物理学。

常常都与另外一个人有关。人都是社会动物，我们总爱想“人”的事儿。

几乎都是由大脑中的某一个模块提供的。我们上一期讲到，这些模块都是进化的产物。

你基本上可以这么理解：想法是由模块产生的，通过某种感情吸引你的注意力，“试图“劫持你的大脑。这里说“试图“其实不太准确，更准确的说法是你被各种想法所吸引，自己想要跟着想法走。

怎么跟想法剥离呢？方法仍然是当一个想法来了的时候，你要承认它的存在，然后跟它保持距离，不去想它，继续专注于自己的呼吸。

赖特打了个比方，这就好比说你站在一个火车站，各种想法就是火车，眼前的火车纷纷来了又走，而你始终不上车。赖特还没达到这个层次，他有时候会上车——但是车开动以后，他能从车上跳下来！

咱们回想一下，这两个层次，强烈感情也好、一般想法也好，我们的做法都不是压制或者扼杀它们——我们是承认它存在、允许它出现，但是不受它影响。你就这么默默地看着它们从你眼前经过。

赖特说这就好比你在电影院看电影。如果你入戏了，一看到悲剧就哭，看到恐怖剧情就害怕，那你不行了。如果你能想到眼前这一切只不过是屏幕上的像素、都是假象，你就不会入戏。你允许电影继续上演，但是你不受影响。

达到第一个层次，你就可以自由选择你想要的情绪。达到第二个层次，你就可以自由选择当下的思考。没有任何东西能打扰和控制你。这种能力实在太厉害了！用佛学的话，就是你会逐渐脱离“苦”，接近“涅槃”。

但是这个功夫非常难练。你并不是往一个方向拼命用力就能做好——这其中，充满了矛盾。

4. 四个矛盾

我们经常说高水平做事就是在各种矛盾中把握一个恰当的“度”。赖特在这本书中就列举了学习冥想过程中你会面对四个矛盾。

第一个矛盾是“无为”和“成功”。说你越想做到无为，就反而越不是无为；你放松不去想它，反而能做到无为。冥想也是一样，你越想要专注，反而越难做到专注。你不刻意追求成功，反而能达到成功。

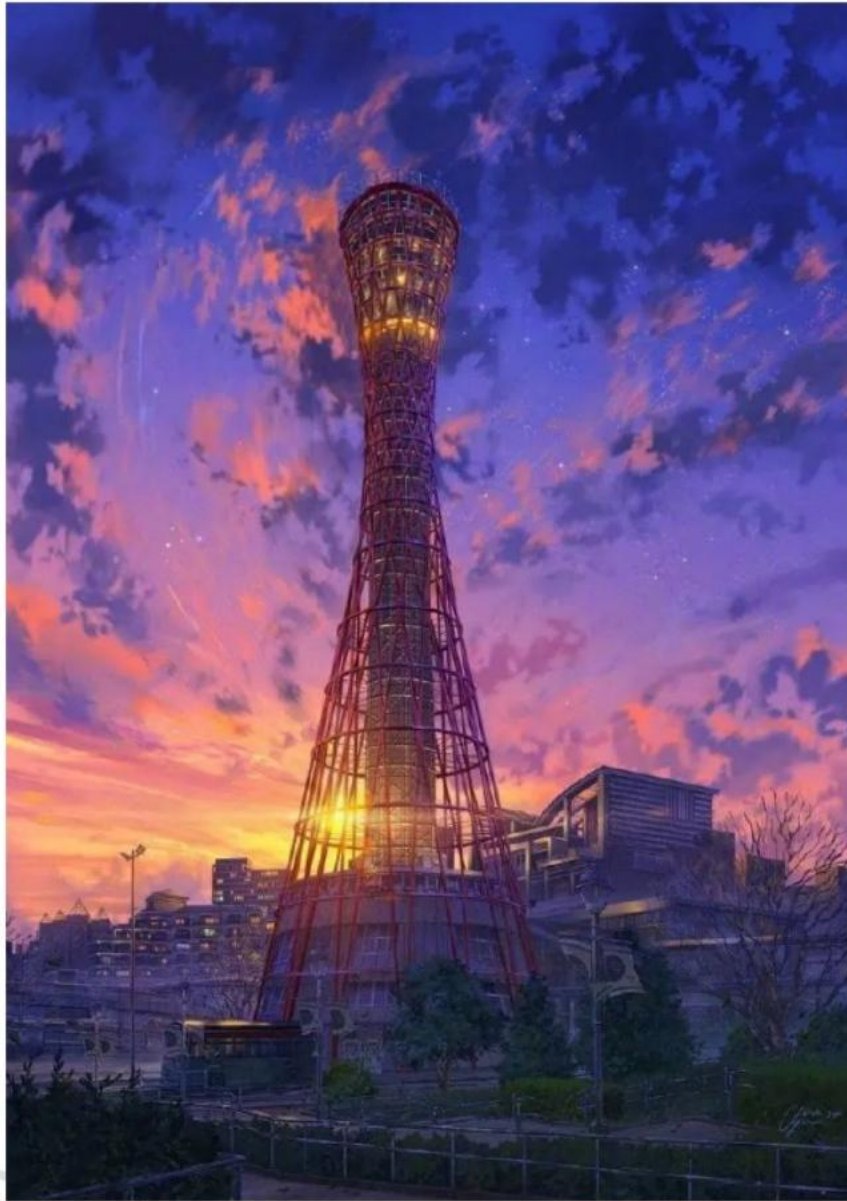
第二个矛盾是，最需要冥想训练的那些人，恰恰是最不容易进入冥想状态的人。这就是那些想法繁多，总是想这想那的人，他们对思想和情感的控制能力差。正因为控制能力差所以才更需要冥想。也正是因为控制能力差，他们更难以做好冥想。

第三个矛盾是你越是拒绝某个想法或者情绪，你越要和它对抗，你就越受它控制。就好像牙疼，你越想它越疼，但如果你承认牙疼，选择接受事实，你反而能跟它保持距离不受影响。你越要把它推开，它反而离你越近，而当你接受它，它反而控制不了你。

第四个矛盾是你越是了解“人不能控制自己的情绪，都是情绪在控制人”这个道理，你就越能不受情绪的控制。也就是说，如果你一上来就说我能控制我自己，那你就控制不了你自己；你要是意识到自己控制不了自己，你反而迈出了控制自己的第一步。

今天就先解读到这里。建议你用几分钟时间尝试一下冥想——我不太相信你能坚持十分钟。

第五讲正念自控法



今天继续解读罗伯特 · 赖特的《佛学是真的》这本书。上周我们重点说了“五蕴皆空”、“无常”和“无我”的思想：人并没有单一的自我，大脑中至少有七个模块轮流控制我们的决定。从这个框架出发，我们能从中推导出一些看待事物的新方法。

比如说，我们可以给“自控”这个概念一个全新的解释。所谓“自控”就是能管住自己去做“该做的事儿”，而不被短期的诱惑所吸引。“自控力”一直是励志

和成功学的一个热门话题。

而我们今天要说的这个解释，非常前沿，和你以前听说过的那些说法很不一样。我们有最新的研究结果支持，我们会讲一个哈佛大学研究者提出的理论，和一个耶鲁大学研究者提出的方法和实验。

如果说你在2017年只看一篇关于自控的文章，那就应该是这篇文章。

传统上说“自控”、“意志力”，都是用“理性”战胜“感情”。感情上我很想吃甜食，但是理性告诉我吃甜食对身体有害，所以我拒绝甜食。一个著名的比方就是“象与骑象人”。人的感情就好比是一头大象，而人的理性就像是驾驭大象的骑手。我们要做的，就是让骑象人控制大象，对吧？

还有一个常见的说法，说人的自控力就像肌肉一样，你越锻炼它，它就会变得越强，对吧？

这些说法，我自己以前写文章也讲过。但是今天看来，它们可能都过时了。

1. 买，还是不买

咱们先来说一个实验。我们知道心理学家和行为经济学家的科研经费都相当有限，有时候做实验说给受试者奖励，结果也就奖励几块钱。但是在这个实验里，麻省理工学院和卡耐基梅隆大学的研究者，可是拿出真金白银来，想看看消费者到底怎么花钱。

实验中，研究者给每个受试者差不多100美元，让他们随便花。受试者要浏览一个购物网站，用这笔钱想买啥买啥——条件是，在他们做决定的时候，研究者要通过功能性核磁共振密切观察他们的大脑活动。

研究者发现，在一个人决定买与不买的过程中，人脑中的两个区域起到

了关键作用。

第一个区域是“伏隔核”，它的作用是提供愉悦感——当人预期能得到回报、或者看到自己喜欢的东西的时候，伏隔核就会变得活跃。实验结果表明，受试者面对一个商品时他的伏隔核越活跃，他就越可能买这个商品。

第二个区域是“岛叶”，它的作用和伏隔核正好相反，当你预期到痛苦或者感到不愉快的时候，岛叶就会变得活跃。可想而知，岛叶越活跃，人就越不会买这个商品。

我觉得这个发现很有实用价值。如果一个销售人员能时刻监控他周围顾客的大脑活动，来个精准推销，岂不是可以少费很多口舌吗？

好，现在问题来了。如果一个人面对某个商品，他既想买、又不想买，那哪个区域活跃呢？答案是两个区域都活跃。一方面，这个商品能给你带来愉悦感，让你产生想买的冲动；另一方面，你会犹豫买这个商品会不会有弊端，这笔消费是不是浪费钱。

而最终决定到底要不要买，就得看伏隔核和岛叶这两个区域，哪一个*更*活跃。

这就非常有意思了。两个区域都是感情区域。请问在这个决策过程中，理性的作用体现在哪呢？

2. 理性对感情，还是感情对感情？

我们看到的购买决策过程其实是两种感情的较量。正面感情超过了负面感情你就买，负面感情超过正面感情你就不买。这其实符合人脑的“模块说”，大脑随时被各个模块接管，谁的声音更大谁就做主——而每个模块，都是感情模块。决策，其实是感情和感情的竞争。

那理性起到了什么作用呢?赖特说,理性的作用是给感情提供信息和辅助。

赖特举了一个例子。他特别喜欢吃巧克力,但他也知道巧克力含糖高,吃多了对身体不好。那么当赖特纠结于要不要吃一块巧克力的时候,难道说“不吃”就是理性的,“吃”就是感情的吗?其实两个声音都是感情的。

一个感情是想吃巧克力。它为了说服其他感情,会列举各种*理性*的理由——你一会儿不是还要工作吗?吃巧克力可以让你的精力更充沛。

但是不吃巧克力,也是一种感情,这个感情是想获得健康和长寿。这个感情也会列举*理性*理由,说巧克力吃多了身体会变胖。

也就是说,每一个感情模块都在使用理性来帮自己说话。理性,只不过是感情的武器。

目前已经有一些心理学家认同了这个说法。哈佛大学的乔舒亚·格林(Joshua Greene)教授认为,人所谓的抽象理性思维系统,是位于大脑背外侧前额叶皮层——但背外侧前额叶皮层并不是一个独立的系统,它正好和多巴胺系统紧密地联系在一起。我们知道,多巴胺系统能够评价每件事情的价值有多大,提供快乐的回报。说白了,这就是说理性也是演化的产物,并不能完全摆脱动物性。

每个模块的工作方式,都是感情。并没有哪个模块比哪个模块更理性——各个模块都可以调用理性。我们的意识以为自己在做理性分析,其实意识只不过是在倾听各个模块用理性来为自己找理由而已。

我们的所有决策,都是从感情开始,以感情结束。理性只不过是感情的工具,感情才是真正的决策者。

那么如此说来，自控的关键就不是调动理性，而是调配感情。

3. 自控的机制

以前的说法，自控力是一种肌肉，你越练越强。但我们仔细想想这个比喻，其中似乎有问题。比如有个人一开始意志力就很薄弱，喜欢喝酒，越喝越迷恋喝酒的感觉，最后无法自拔，那么显然他的“自控力肌肉”根本就没用上。那么我们就要问，如果自控力肌肉这么容易就用不上的话，自然选择为什么还要给大脑留下这个设定呢？

还有，生活中有些非常自控的人，可能明明爱喝酒但是知道喝酒误事，平时滴酒不沾——结果偶然遇到挫折、精神崩溃，喝点酒，这么一喝就“破功”了，很容易又变成一个嗜酒的人。这似乎也不对，照理来说，他练了那么久的自控力肌肉应该很强才对，怎么一下子就没用了呢？

可见“肌肉说”不太可靠。而“模块说”，则提出了另一种自控的理论。

我们大脑的每一个决定，都是各个模块的感情力量强弱对比的结果。想要管住自己不吃巧克力，你就应该希望“不吃巧克力”这个模块的力量变强。

而模块变强的机制则是“满足感”。比如说这次“吃巧克力模块”战胜了别的模块，成功地让你吃到了巧克力，你马上就能获得一个快乐的满足感，那么下一次争论的时候，“吃巧克力模块”的力量就会更强，别的模块就更争不过它。

在争论中取胜 —> 获得快乐奖励 —> 自身力量更强 —> 下次争论更容易取胜

快乐的感觉，正是自然选择最喜欢的激励手段。而这是一个正反馈循环。这就是为什么短期冲动总是难以克服，一次次的满足只会让它一次比一次强，你最后必须加大剂量才能让它满足，就好像吸毒一样。也解释了为什么一个戒酒很

长时间的人，偶尔喝一次酒就马上就又想喝酒，因为他的喝酒模块并没有失去力量，只不过一直被压制而已！偶尔喝一次酒带来的巨大的满足感，就足以把它再次激活。

这也是为什么要吸引一个人去赌博，最好的办法就是一开始就让他赢，一次次的赢牌给他带来的刺激越来越大，他就很容易陷进去，难以自拔。

如此说来，最好的自控方法应该是打断正反馈，不让相关模块获得即时奖励和满足感。

这正是佛学的自控法。

4. 正念自控法

我们现在说的这个方法是耶鲁大学医学院的贾德森 · 布鲁尔 (Judson Brewer) 在研究中亲测有效的办法。布鲁尔找了一些烟民来做戒烟实验，他教给烟民们的方法，其实就是咱们说的“正念冥想”。

布鲁尔的方法分四步，缩写为 RAIN ——

识别感情 (Recognize the feeling)。当你想抽烟的时候，你要意识到，想吸烟是一个感情。

接受这个感情 (Accept the feeling)。不要把这个感情推开，不要对抗，要承认自己想吸烟，而且承认这是一个合理的感情。

观摩研究这个感情 (Investigate the feeling)。从旁观者的角度，分析这个感情，它的力量有多强？是我身体的哪个部分有吸烟的需求？这个感情有“颜色”吗？是什么“材质”的？当你从各个角度去分析它的时候，你就会发现这个感情不再是你的一部分了。你越分析它，它就离你越远。

分离 (Non-attachment)。你和这个感情就分开了，这时候你已经不

想吸烟了。

冥想的时候，我们练习任凭各种情感在眼前过但是不参与，练的就是这个功夫。

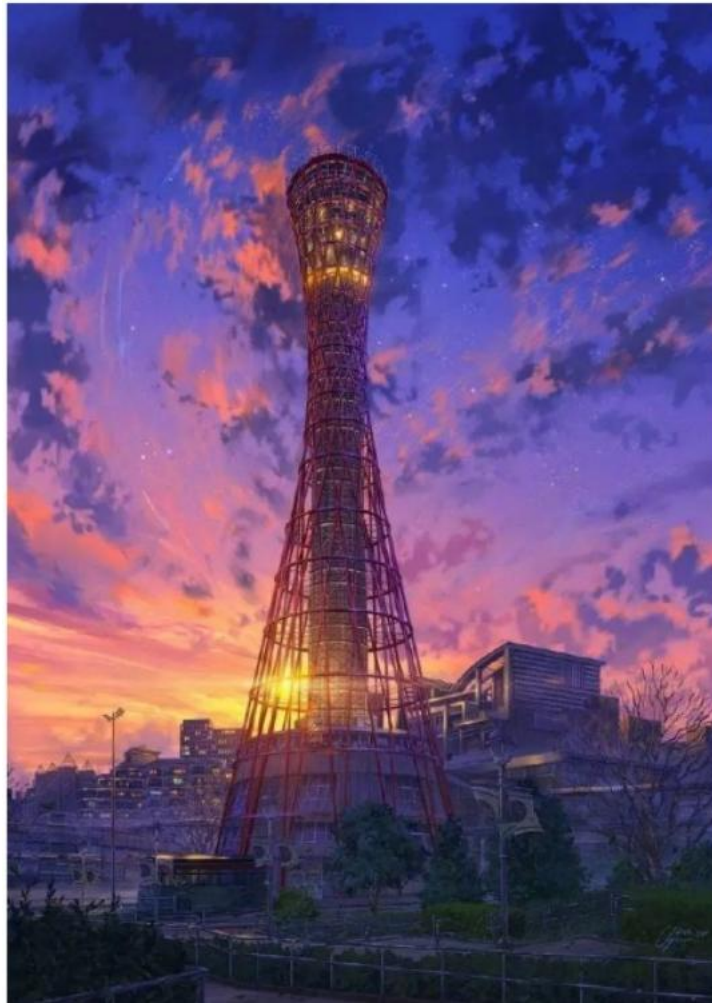
这个办法，和“用意志力压制对抗”，非常不一样。布鲁尔打了个比方。比如现在有个机关，只要老鼠一碰这个机关，就能得到食物。老鼠就代表你的感情，机关就代表你是否接受这个感情。以前的意志力训练是推开这只老鼠，不让它去触碰机关。而现在这个正念方法是允许老鼠去触碰机关，但是碰到机关后并没有食物给老鼠。感情出来了但是得不到回报，那么时间长了以后，这只老鼠也就不会再去碰机关了。

意志力方法是“对抗”，正念方法是“化解”。

实验结果是布鲁尔这个方法比美国肺科协会推荐的传统戒烟方法更有效。

其实我们面临的很多问题都是自控问题。比如你工作的时候爱走神，总想去看看手机，那最好的解决方法就是你先承认自己想看手机，然后闭上眼睛想想自己为什么想看手机，分析分析“看手机”这个感情到底是个什么性质……你可能就不想看手机了，然后你就可以回过头来继续工作。

第六讲什么叫“色即是空”？



今天继续解读罗伯特·赖特的《佛学是真的》。这本书的一个优点是它把一些玄妙的概念给简单化明确化，让人能理解。今天我们再说一个听起来特别玄的概念，叫“色即是空”。

有些人说万物都是空的，也许可以理解成我们生活在一个 Matrix 之中，是在玩虚拟现实游戏，什么都是虚幻的。可是，就算你告诉我这个又有什么用呢？我的人生是游戏，难道我能退出吗？

赖特的解释是，确实，你看到的这个世界中有很多是虚幻的东西一

而且你确实能退出。

认识到世界是“空”的，对你有好处。

1. 存在与内涵

有一次，赖特在一个冥想培训班学习。正好教室外边是个工地，有工人在用电锯锯木头，教室里就充满了电锯的噪音。电锯声让人听着很难受，但是赖特使用了冥想的功夫，他就先接受自己“反感电锯声”的这个感情，然后审视这个感情。

这时候电锯声仍然存在，但是似乎就不带负面感情了。再到后来，赖特甚至觉得电锯声还挺好听，他听出来了音乐的味道。

这段经历，就是赖特第一次体验“色即是空”。

赖特说，电锯声，只是一个客观的存在。我们之所以反感电锯声，是因为它会给我们恐惧的联想——从电锯声，你会想到电锯，然后你会想到电锯可以锯木头，也可以锯人，它代表破坏的力量。这些恐惧的联想，是人赋予电锯声的一个“内涵（essence）”。

所谓“色”，就是你从电锯声联想到的*内涵*——你不妨把它称为“电锯色”。

你面对的其实只是一个声音！你并没有面对一个咄咄逼人要伤害你的电锯。电锯声，是存在的。“电锯色”，是“空”的。

有人认为“空”就是没有，世间万物根本就不存在——那个境界可能太高了，不是我们所能理解的。赖特说，大部分佛学学者比较认可的观点是，所谓“空”，并不是说这个世界的万事万物是空的，而是说我们赋予万事万物的“内涵”，是空的。

这个理解的好处是有心理学支持。比如有个心理学家叫保罗·布鲁姆 (Paul Bloom), 他认为人的一个特性就是特别重视事物的内涵。

比如说卷尺, 到商店买个新卷尺用不了几块钱, 但如果这个卷尺是肯尼迪总统当年用过的, 那么一拍卖就能卖出四五万美元。再比如说结婚戒指, 本来它只是一个戒指而已, 但如果这个结婚戒指已经在你手上戴了三四十年, 那它对你就意义重大了, 绝对是一个一模一样的新戒指比不了的。如果一幅名画是真迹, 人们就觉得特别好。但如果这幅画是高仿的, 哪怕仿制得再好, 价值也会大打折扣。我们认为一个东西的历史, 给它带来了意义。

而心理学家罗伯特·扎荣茨 (Robert Zajonc) 则进一步认为, 其实我们看任何东西都会自动赋予意义。比如你看一个房子, 你心中想的绝对不仅仅是个房子, 你会想这是一个“漂亮的”房子, 或者“矮小的”房子——你总会给它一个形容词。

扎荣茨说, 甚至你看一个抽象的东西, 比如字母“Q”, 你都是有感情的。如果你联想到 QQ, 你会有一种亲切感; 如果联想到“阿Q”, 你会有别的感情。总而言之, 你对一切事物都是有感情的。

感情代表评判。从进化心理学角度, 赖特说, 自然选择要求我们对周围事物迅速做出好坏评判, 这样才能有利于生存——如果你听见电锯声不反感, 你就太不善于躲避危险了。这个快速评判, 就是事物让我们产生的感情, 就是我们赋予事物的内涵——就是“色”。

2. 色的性质

如果你认为“色”就是我们对事物的“内涵”判断, 那么现代心理学已经通过实验发现了“色”的一些性质。

第一，内涵是自动产生的。有一个实验是这样的，让你连续看两个单词，要求看到第二个词的时候，要马上把那个词念出来。比如第一个词是“阳光”，第二个词是“荣耀”。你的屏幕上先出现“阳光”这个词，又出现“荣耀”这个词，而你要念出来“荣耀”——非常简单的任务。

实验发现，如果是“阳光”和“荣耀”配对，那你第一时间就能念出来“荣耀”。可是如果第一个词是“疾病”，第二个词是“荣耀”，你就会花更长的时间才能念出“荣耀”这个词。

这是因为你的头脑中默认阳光和荣耀是搭配的，而疾病和荣耀不搭，它们接连出现就会很突兀，所以你的反应就会慢半拍。

如果第一个词是“疾病”，第二个词是“可怕”，那你就能很快地念出“可怕”这个词。

在我们还没有反应过来发声的时候，潜意识已经给每个词设定了好坏的感情评判，完全自动。

第二，内涵会受到故事的影响。达芬奇的《蒙娜丽莎》为什么是名画？因为它有故事。

同样道理，完全一样的两杯红酒，其中一杯的“故事”是这个酒价值90美元一瓶，而另一杯则标价10美元一瓶——你猜两杯酒的味道一样吗？当然是90美元的酒让人感觉更好喝。

赖特列举了一个比较新的实验。实验人员用核磁共振观察人们大脑在品酒过程中的反应。同样的酒，大脑中一个叫“眶额部皮质中线部 (mOFC)”的区域，对标价90美元的酒反应更强烈，让我们在感情上感觉这个酒更好喝。但是大脑中纯粹负责味觉的区域，则对两种标价没有不同反应。

第三，内涵都是主观的。1973年有一场普林斯顿大学对达特茅斯大学的橄榄球比赛，打得非常激烈。心理学家让两个学校的学生看这场比赛同一段录像剪辑，然后问他们一个同样的问题：在这段录像中，达特茅斯队犯了几次规？

普林斯顿的学生平均认为达特茅斯队犯规9.8次，达特茅斯的学生平均认为达特茅斯队犯规4.3次。你的立场，决定了你的观点。也许你自己都不知道，你看比赛的眼光是有色。

而研究者在写论文的时候进一步提出，也许根本就不存在什么“客观”的看法，也许一切看法都是主观的。对此赖特进一步解释，说哪怕你不是任何球队的球迷，你对比赛的想法也是主观的。只要你喜欢橄榄球，你看比赛的眼光就会跟不喜欢橄榄球的人眼光不同。哪怕你不喜欢橄榄球，你也会对比赛有所“感觉”——当然这个感觉可能是微弱的。

第四，无感则无视。如果你真的对一个东西很无感，那你就很容易忽略这个东西。赖特的哥哥的年纪大了以后曾经发出过一个感慨。他说作为一个老男人，跟年轻姑娘相处的时候，自己感到非常沮丧。姑娘们并没有说他长得丑什么的鄙视他，而是直接无视他——因为他不是她们的择偶目标。

所以，我们是带着有色眼镜观察世界。我们一直都在赋予周围事物内涵。我们眼中的世界，就是一个充满了“色”的世界。

3. 觉悟者眼中的世界

赖特讲过一个有关杂草的故事，我深有同感。以前我家刚买房子的时候，那个房子的草坪长得很好。后来因为我们不怎么维护，草坪上就长了一些杂草，什么蒲公英之类。有时候我看着难受就会把杂草拔掉。我父母到美国来看我们，有一次他们看我在拔杂草，就问为什么要拔蒲公英。

他们说，蒲公英开一些黄色的小花，点缀在草坪上不是挺好看吗？

对此你无法反驳。我父母是从欣赏大自然的角度出发，认为蒲公英挺好看。而我则是从维护草坪的角度出发，认为蒲公英破坏了草坪。所以蒲公英到底是不是杂草，到底应不应该被允许长在那里？

如果你经常问这样的问题，你很有佛学气质。

我们赋予世界的内涵都是主观和充满矛盾的，而且在红酒的例子中你看到了，“色”会影响我们对真实世界的体验。那如果不带有色眼镜看，世界是什么样的呢？

赖特说，也许那将是一个“无色”的世界，而“无色”会让你感到世界是“空”的。

赖特的修行没达到很高的水平，但是他采访了一些高手。

一个修行者说，随着冥想练习的深入，你真的会体会到“空”——你对世界的“色感将会下降。当然你仍然会看到所有这些东西，椅子还是椅子——不过它在你脑子里的存在感没那么强烈了。

赖特把自己关于“无色”的解释和修行者探讨。修行者说，他自己的修行，更像是他先感觉到万事万物都是空的，然后才导致他对这些东西无感——而赖特说的是先降低了感情，才感到万事万物都是空的。这个因果关系可能是相反的，但总体来说，认识到无色就是认识到空。

这位修行者还提到了非常明确的两点体验。

第一点，当你认识到空和无色的时候，再去看看万事万物，你看到的东西就会比以前看到的更真实。

第二点，人们对这些东西先入为主的各种感触，其实是不真实的。

也许有个人偶然做了一件对不起你的事儿，你就给他打了一个“坏人”的标签，每次看见他就反感——这个感触，就是不真实的。

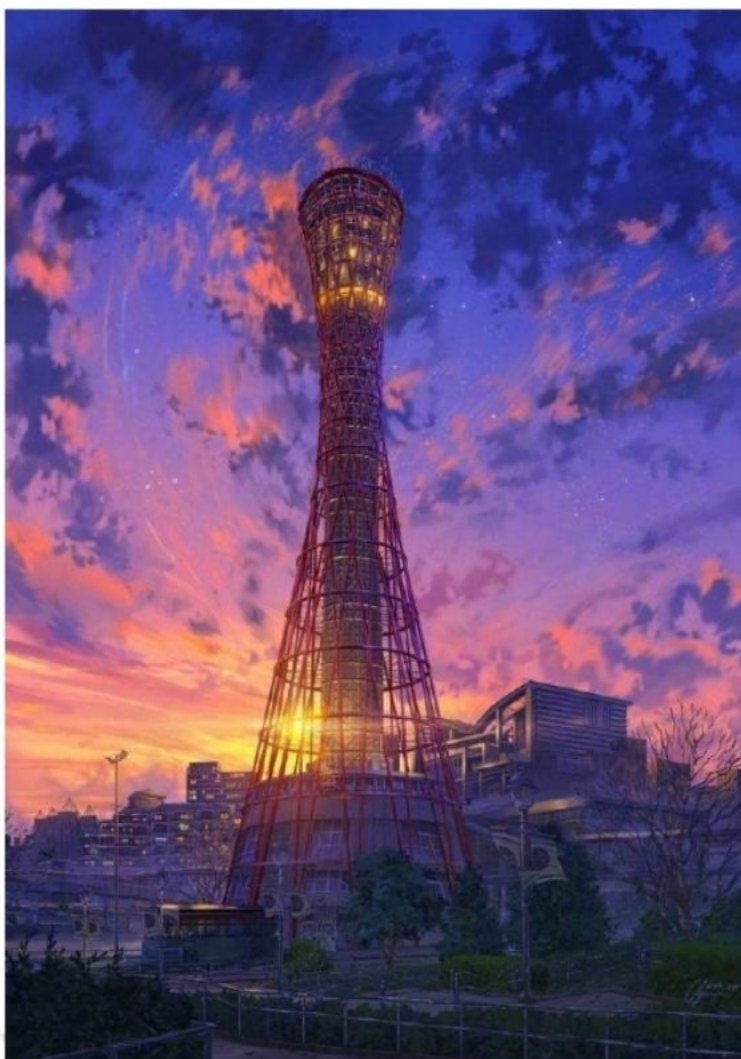
真正的品酒高手品的应该是酒而不是故事。这瓶酒是哪里生产的、产酒的那年是个好年还是坏年、这瓶酒卖多少钱，如果这些条件他都不在乎，他才能体验到酒纯粹的味道。

赖特有个亲身体会。他办公室有个冰箱，总是发出嗡嗡的声音。以前他没注意到，后来他在冥想中排除了自己对这个声音的反感情绪，居然发现这个嗡嗡声其实不是一个声音，而是三个声音的混合！他体察到了更真实、也更丰富的内容。这难道不是一个乐趣吗？

正念是选择注意力的能力。如果你能把各种故事和标签带来的感情都剥离掉，红酒也还是红酒，它的味道都在，但是你能获得更真实的味道体验。

经常有人说佛学会不会让人失去生活的乐趣、看什么东西都没意思？其实并非如此，佛学是让人更自由，是让你能够自由选择你想要体察什么东西。排除主观想象的干扰，你能获取更丰富的体验。据说，那将是更大的乐趣和幸福感。

第七讲因缘动力学



今天我们把罗伯特·赖特的《为什么佛学是真的》这本书说完。

这本书前面一直是在用现代科学的成果去验证佛学，但是今天到最后一部分，我们要讲的是修行到了很高的境界是一个什么状态，这就没有很好的科学证据了，你很难找到很多修行的人来做实验。

但今天也不是讲玄学。我们可以做些理论探讨，听听修行者的描述，还有赖特的个人体验。

1. 物我两忘的体验

赖特本人的冥想水平不算高，但是他的功夫也没有白练，也达到了一定

的水平。有一次，在冥想的过程中，赖特感到脚上有个疼痛感。他当然没有被这个疼痛感控制，他观察疼痛感。就在这个时候，窗外又传来鸟叫的声音。在那一时之间，赖特突然觉得脚上的疼痛感和窗外的鸟叫声，*都不是*身体的一部分——又或者说，它们*都是*身体的一部分！

赖特感到，“自己”和“外面”，的分界线，消失了。

这个想法有道理吗？“我”和外部世界的分界线难道不是明摆着的吗？皮肤就是分界线，身体以外的是外界，身体以内的是自己。但是赖特说，如果你仔细想想，这个分界线其实并不明显。

比如说，人体之中有很多和人类共生的细菌，有些细菌对我们的身体有好处。肠道中的某些细菌就对身体健康很重要，而且还能左右我们的情绪。有实验发现如果把一个人的肠道细菌给换掉，这个人的性情都可能会变。那么请问，你的细菌，是“你”的一部分吗？

还有，每个人都关心自己的孩子，如果孩子身体不舒服，那简直比自己病了还难受。那么请问，孩子是不是“你”的一部分呢？

再比如说，有种病叫“镜像触觉联觉(Mirror-touch synesthesia)”。患有这个病的人，如果你触摸他身边的人，他就会感觉你在摸他一样，那个感觉非常真实。那么请问，皮肤还是他身体的界限吗？

对大脑来说，脚完全可以不算是“自我”的一部分。脚上的疼痛只是从大脑外面传递给大脑的信息而已。而窗外的鸟叫声也是从大脑以外传递给大脑的信息。以此来说，脚疼和鸟叫，似乎没有明显的区别。

那么佛学里的“无我”，就还有一个外部的体验。

“无我”的内部体验是，五蕴都不是“我”的一部分。“无我”的外部体验，则

是外部的东西，也是我的一部分。我和外部之间并没有绝对的分界线。世间万事万物都是连在一起的，没有任何东西单独存在。你可以说“我不是一个单独的存在”，也可以说“我就是世间万物”。

到这一步，你可以说“世间万物是空的”，也可以说“世间万物是一体的”。这两句话听起来似乎是一个意思，但这里面水可就深了。印度教坚持认为世间万物是一体的，大乘佛教坚持认为世间万物都是空的。其中区别到底是怎样一种境界，我们没有体验过。

但这一切并不是文字游戏。意识到自己和外部没有绝对的分界线，可以让你变成一个更好的人。

2. 贪嗔痴

先说一点理论。前面咱们讲过“苦(Dukkha)”，我们知道苦是因为不满足。换一个说法，佛学认为，苦来自“tanha”。“Tanha”这个词有时候被翻译为“爱”、有时候被翻译成“欲”、还有的翻译是“贪爱”。

Tanha 的字面意思，是饥渴。但佛学中，tanha 既可以表示你喜欢一个东西得不到，也可以表示你不喜欢一个东西、你想和它分开却分不开。这就涉及到另一个佛学概念，叫“三毒”。

所谓三毒就是贪、嗔、痴。中文网络中对三毒有很详细也很玄的解释，但赖特这本书里的解释非常简单——

贪，就是被一个事物所吸引。钱财、异性或者名声，不管是什么东西，只要是你能想得到，这种感情就叫贪。

嗔，中文字面意思是愤怒，但它泛指一切负面情绪。凡是你对什么东西有负面情绪，想排斥，都叫嗔。

所以贪和嗔其实就是 tanha 的两面。

而因为你有了 tanha, 你就会对各种事物做自动的感情判断, 觉得这个就是好的、那个就是坏的——如同昨天我们讲的那样, 戴上了有“色”的眼镜, 你观察世界就不再准确了, 这就是痴。痴, 就是蒙蔽了双眼。

贪 + 嗔 = 痴。

所以, 修行者要想体验到空, 去除痴, 就必须克服 tanha。那 tanha 是从哪来的呢? Tanha 是你想把什么东西拿到自己这里来、或者想把什么东西从自己这里拿开——之所以有 tanha, 恰恰就是因为你认为你和外界之间有一个分界线。

举个例子。赖特有一次参加冥想培训班, 班上一个同学竟然在冥想的时候睡着了, 而且还打呼噜。赖特平时脾气暴躁, 他就觉得这个人太可恨了, 自己不好好练还打扰别人……他产生了“嗔”。

当然, 赖特马上用冥想去观察自己的负面情绪, 然后他就平静下来了。这时候, 赖特就感到自己和那个打鼾的人之间是有联系的。那个人发出鼾声, 鼾声进入赖特的大脑, 大脑中对鼾声产生感情评价, 感情评价导致 tanha, tanha 又影响了赖特本人。

换做以前的赖特, 会把自己和那个打鼾的人给分隔开, 想要排斥那这个人。而现在的赖特, 是把自己和自己的 tanha 分隔开。

所以, 认识到无我, 和克服 tanha, 是相辅相成的。

把这个功夫修行到最高境界, 就是“涅槃”。

3. 涅槃是一种什么境界?

涅槃是小乘佛教修行的最高目标, 达到涅槃就是阿罗汉, 就算是得了正

果。不过佛学中其实没有一套硬性的规定，说你做到了哪几件事情就算涅槃。现在有学佛的人推测，涅槃有四个特征——

完美的幸福感

彻底的平静感

内心完全的自由

对周围事物有非常清楚的认识和理解

那怎么才能达到涅槃呢？佛学中有一个非常重要的一个概念，叫“缘起”。

用一句话来概括缘起，就是“依此有故彼有，此生故彼生”。缘起就是一个接着一个的因果链条。每件事发生都是有原因的，每件事发生又都会有一个结果，而这个结果又是另外一件事的原因。而属于人的一条特殊缘起链条，叫做“十二因缘”

——无 明

——行

——识

——名色

——六入

——
触

受

——爱

——取

——有

——生

——老 死

这十二因缘的说法有点玄，但是对其中从“六入”到“爱”，赖特给了很直观的解释——

所谓“六入”，就是人的感官；

因为有感官，我们就和外部的世界发生了接触，这就是“触”；

因为“触”，我们就对事物有了好坏评价，这就是“受”；

因为有“受”，就有了你想要和不想要的，这就是“爱”，也就是 *tanha*。

我们就生活在这个因缘之中。或者你也可以说，我们是被因缘所控制。我们做什么事情，都是“有条件的”。

涅槃，就是摆脱了因缘的控制，变成了“无条件的”。

历史上有很多修行者被认为达到了涅槃。但就看现在活着的人里面，似乎没有谁说我已经到达涅槃，你们敢不敢拿我做个科学实验。所以涅槃还是一个神秘的状态。现在有的西方佛学人士认为人不可能达到完全的涅槃，你最多可以追求*在某一方面*不受限制。

也许我们应该把涅槃当成一个过程，而不是最终的结果。每进一步，你都会更自由。

现在我们还是回到科学上来。

4. 超越自然选择

从进化心理学角度，我们之所以要带着感情色彩去看万事万物，之所以有贪和嗔，是自然选择给我们大脑的设定。凡是看上去对传播自身基因有利的，我们就认为它是好的，就贪，反过来就是坏的，就嗔。你可以把佛法当成一个超越自然选择的方法。

为什么要超越自然选择呢？因为自然选择的设定具有天生的不合理性。

赖特说，自然选择给每个人的基本假设就是，你是特殊的，你比别人重要。我们总是从自我的视角出发，去判断好坏。但是这个基本假设不可能是正确的，因为全世界有这么多生物，不可能每个生物都比别的生物重要，不可能每个人都特殊。

那我们能不能换个视角。如果你能跳出自己，用上帝视角或者说宇宙视角去看世界，那么“无我”和“空”这两个概念就很自然了——它们等于就是说，你并不比其他事物特殊。

一块腐败发臭的肉，从人的视角来看，它里面有细菌、对健康有害，显然是个坏东西。但是从细菌的视角来看，腐肉恰恰是它们繁殖的温床。这就是“色即是空”。认识到这一点，这块肉就是一块肉，并不存在好与不好。

也许这就是佛学的意义所在：把我们从自然选择给的局限视角中解放出来，从一个更高的水平观察和体验这个世界。

两千六百年前，佛陀体察到了自然选择给人的思想的限制。他没有任何现代科学工具，但是他发现了问题所在，找到了解决方法，还发展出一套知行合一的佛学体系。佛陀走得非常非常远，以至于后世的人已经难以理解他。

两千六百年后，现代科学让我们再一次发现同样的问题，使得我们可以学习佛陀的方法，印证佛陀的思想。

全书到这里就解读完了。