

樊登读书《洞见》思维导图

① 两种人生选择

- 被束缚的幻境——对欲望带来的幸福感预期过高
- 充满真相——人类陷入快乐易逝，循环不满足的窘境
- 快感易逝的原因——自然选择的“设计”，为了基因的延续

② 感觉何时为幻觉

- 感觉为“假”时的情况
 - 滞后性——从前是真的，但现在不适用
 - 误报——为避开危险，如因恐惧把蜥蜴看成蛇
- 判断标准——看它是否对你有利

③ 正定、正念和开悟

- 正定冥想——持续专注于呼吸
- 正念冥想
 - 用心体察感觉——减少负面感觉对自己的控制
 - 最终目标：获得洞见——更好地体会美
- 开悟——摆脱使人痛苦的两种幻觉
 - “内在”幻觉
 - “外在”幻觉

④ 所谓的无我

- 五蕴：构成人类和人类体验
 - 色蕴——包括眼、耳等感觉器官
 - 受蕴——基本的“感觉”
 - 想蕴——包括复杂情绪、思想等
 - 行蕴——可辨识的景象或声音
 - 识蕴——对其他四蕴的认识
- 佛陀认为，人无法完全掌控“五蕴”，是“非我”

⑤ 控制人生的大脑模块

- 人的两种自我幻觉
 - 事物掌控力认知上的幻觉
 - 能力和品德认知上的幻觉
- 七个大脑模块
 - 自我保护
 - 吸引配偶
 - 保住配偶
 - 友好关系
 - 关爱亲属
 - 社会地位
 - 预防疾病

它们具有一定的独立性，有时会争夺主导权
- 关于自控
 - 各模块会在不断成功中变强
 - 通过正念审视欲望提高自控力

⑥ “空”与“本质”

- 人痛苦的根源
 - 贪：贪爱，对愉悦的渴望
 - 嗔：憎恨，对不悦的厌恶
 - 痴：贪爱加憎恨等于幻觉
- 空——看似有形的事物，并不像眼见那么真实
- 本质
 - 人有赋予事物内在本质的倾向，如名人用过的东西
 - 本质带来幻觉、自欺、痛苦等
- 理解“空”或“无相”的好处
 - 对事物的认识更真实
 - 认识自己对事物的不恰当反应

⑦ 真相的抵达

- 有为法
 - 由某种因，造成某种果
 - 由其他的因，造成其他的果
- 无为法，即“涅槃”——平和、自由、觉醒
- 作者理解的开悟——对自然选择的反抗
- 正念冥想的作用
 - 体会真相时刻
 - 带来清明的智慧
 - 体会道德真相的时刻