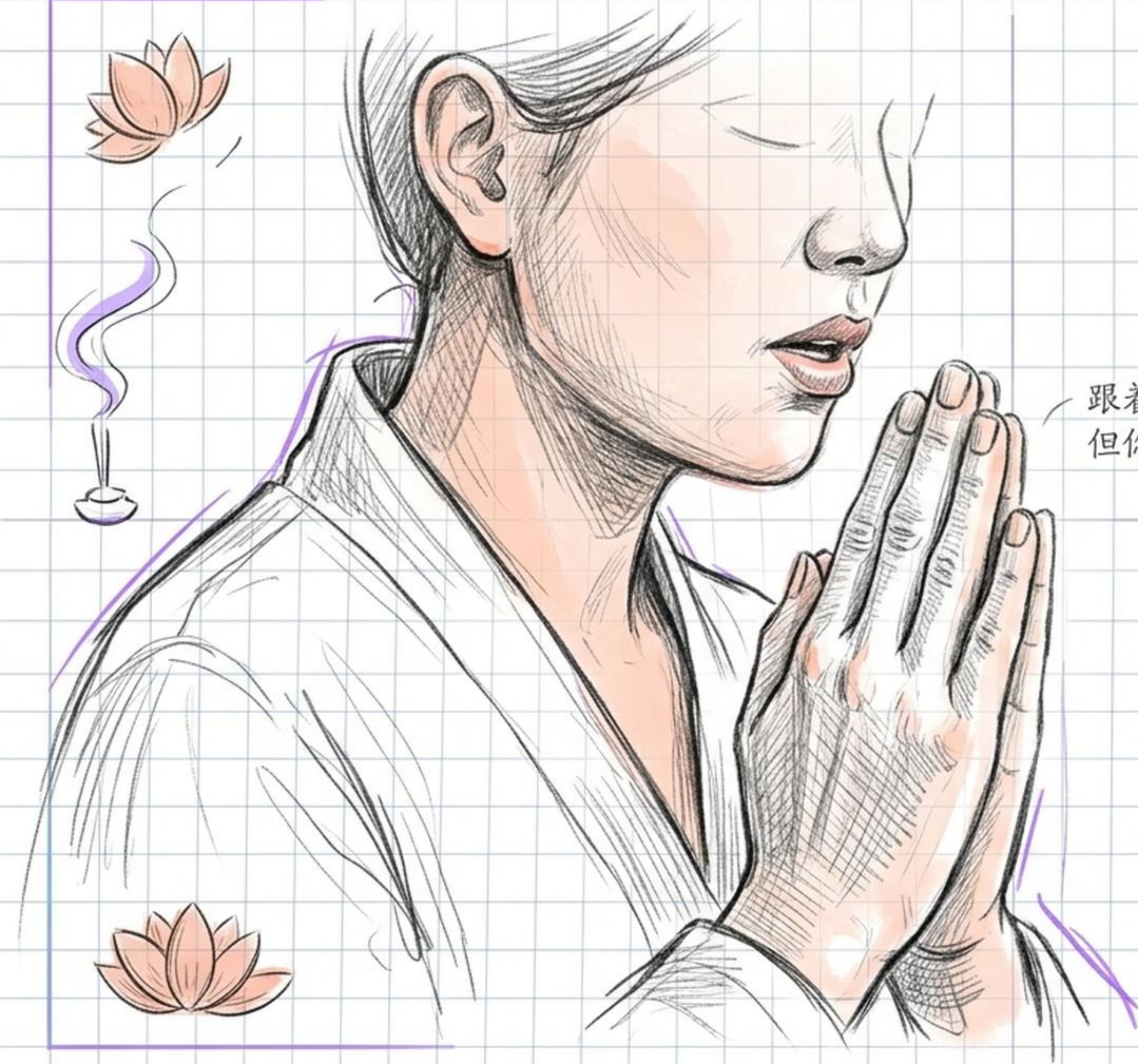


回向，到底在干什么？

脑科学给出了答案





跟着念了，
但你有没有想过…

上报四重恩，
下济三途苦

愿以此功德，
庄严佛净土



问题一：功德是什么东西？

问题二：它存放在哪里？

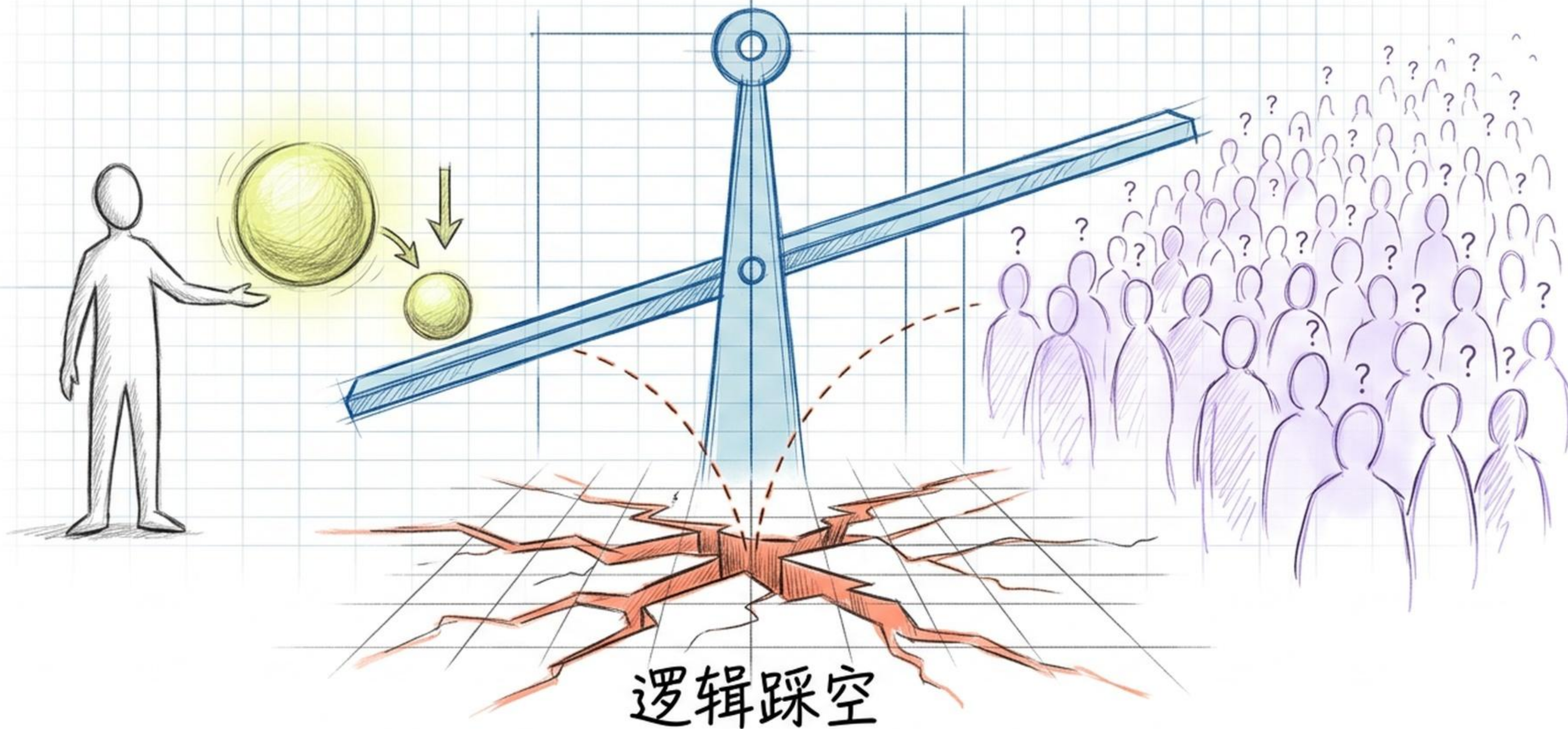


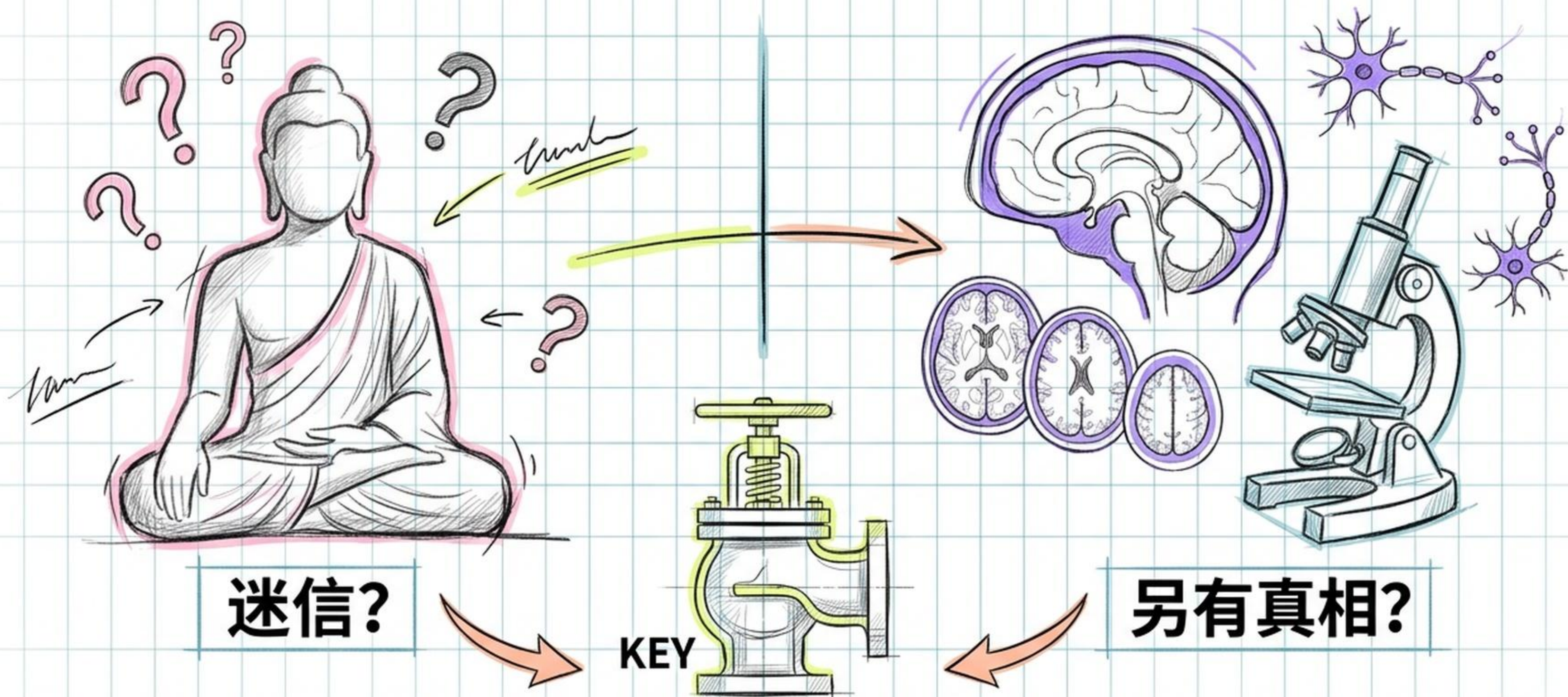
问题三：它怎么分享？

问题四：通过什么介质传输？

功德分出去 → 自己减少？

法界无量众生 → 每个分到多少？





大乘修行系统的安全阀

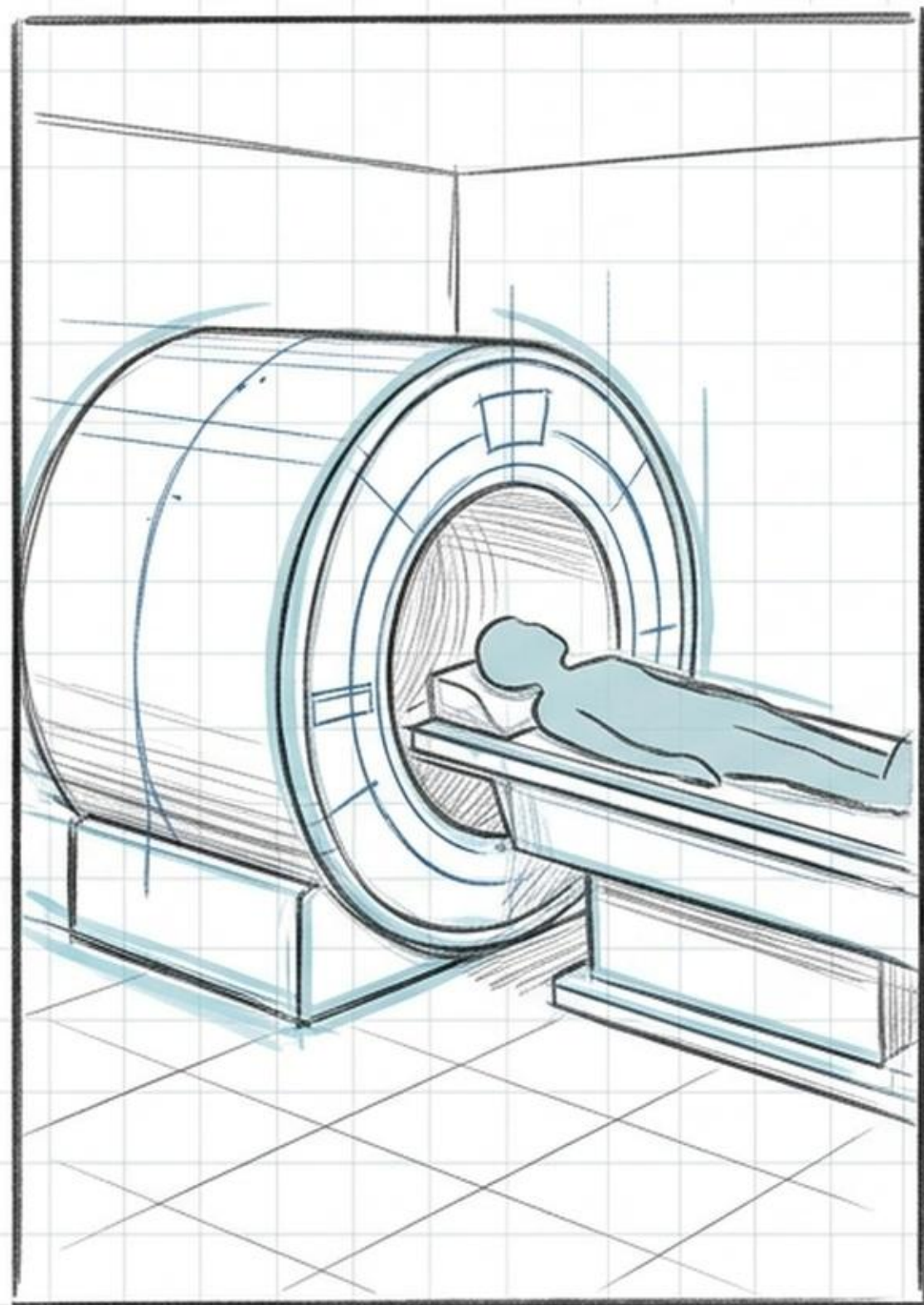
认知神经科学 × 社会心理学

哈喽，大家好，
我是王利杰

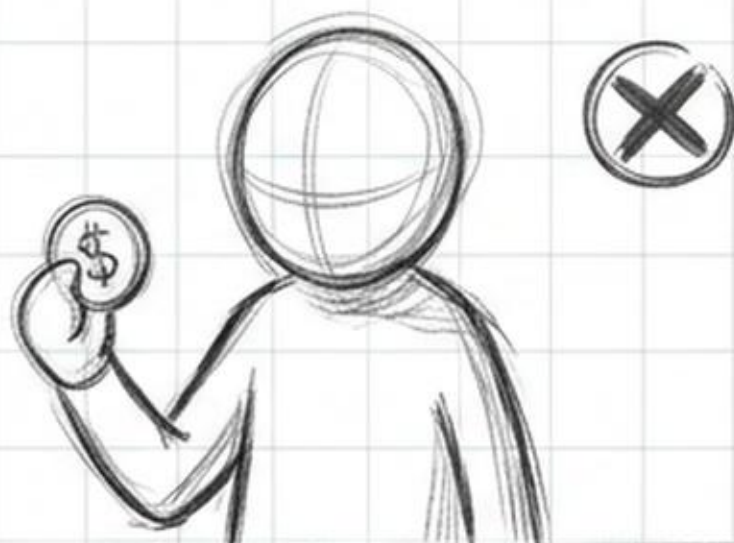
主人简介



2007 俄勒冈大学 fMRI 实验



情景A：被强制抽税捐款（无选择权）



情景A：被强制抽税捐款（无选择权）

情景B：自愿决定是否捐款

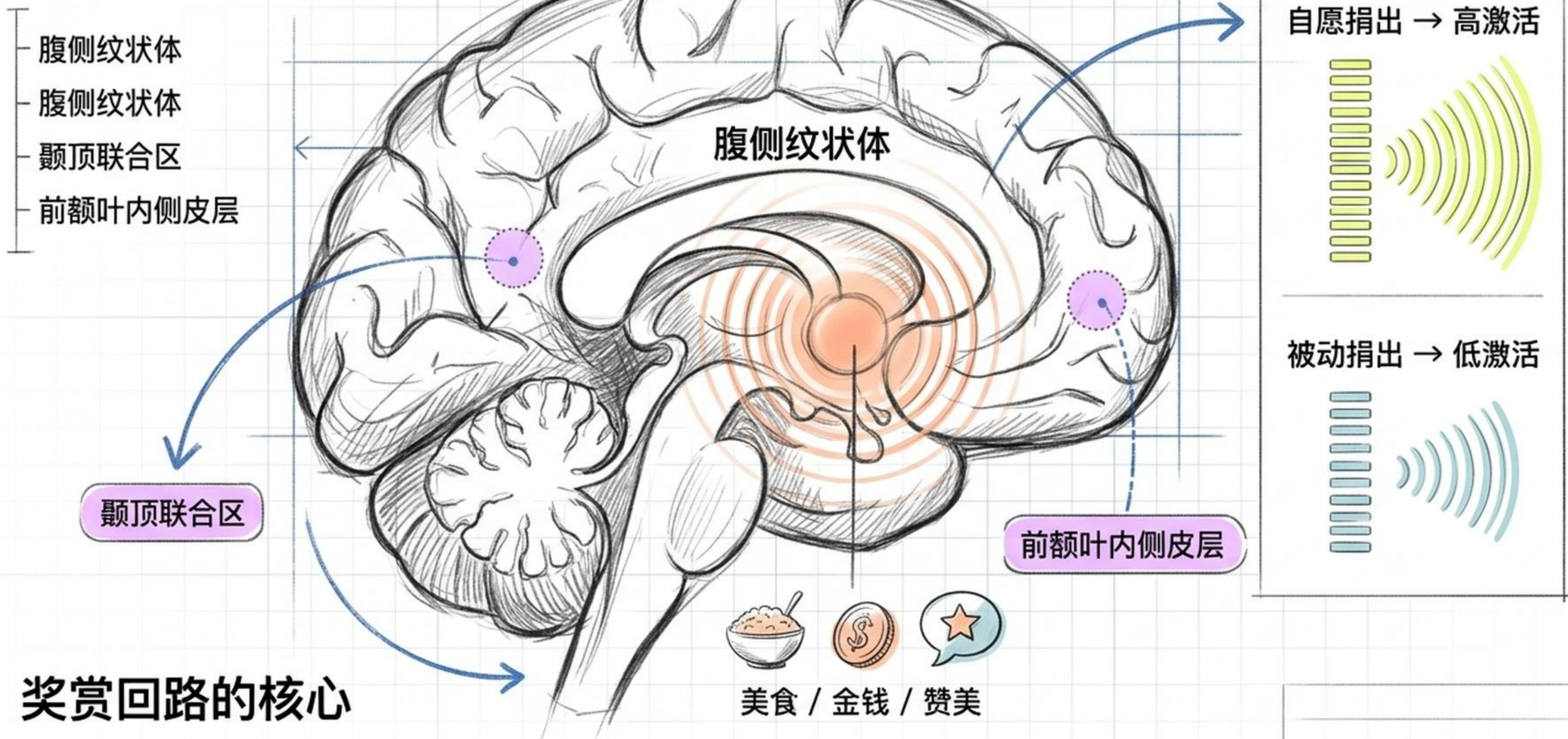


外部结果完全相同



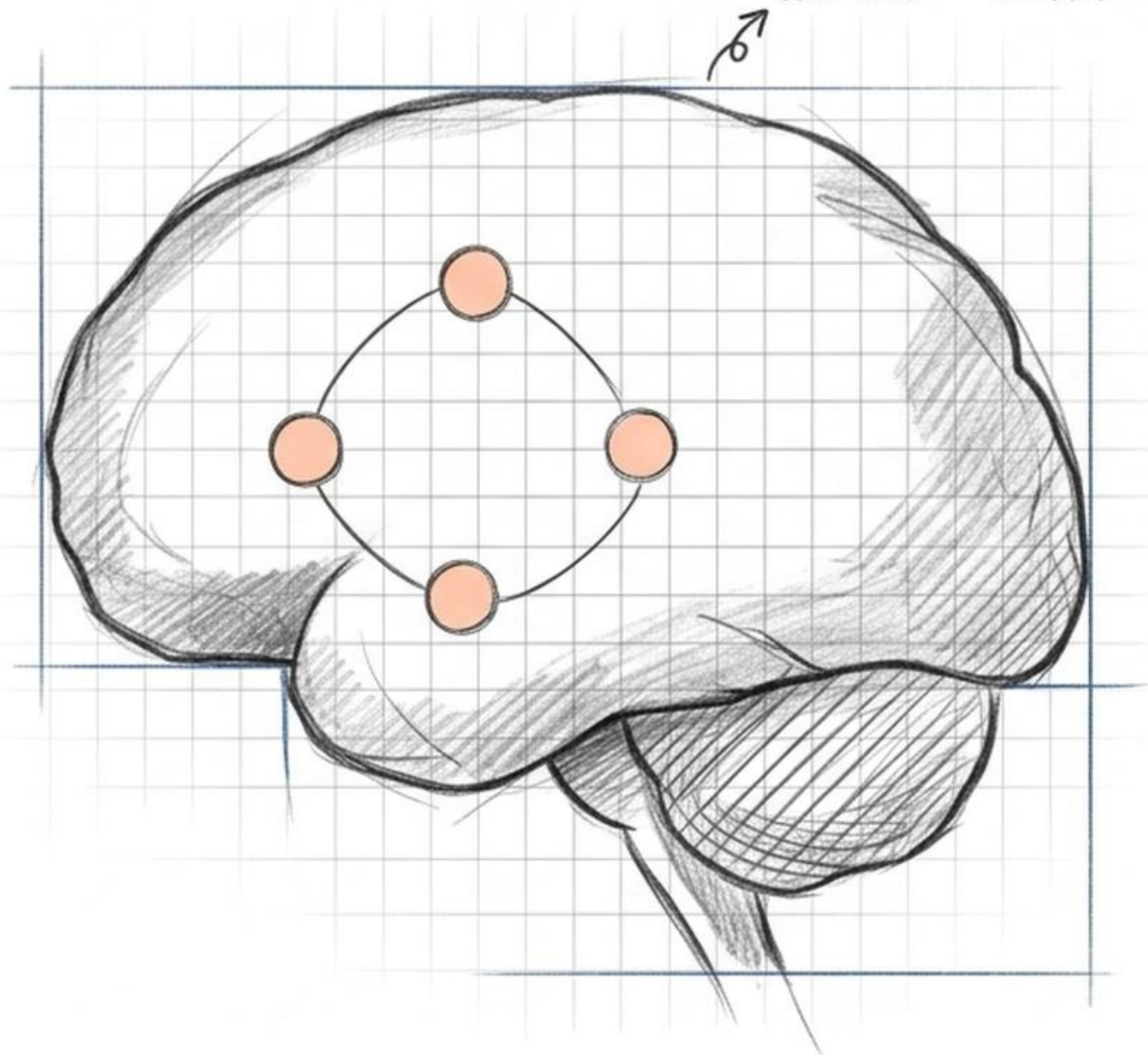
大脑反应完全不同！

奖赏回路的核心



神经签名A: 纯奖赏回路

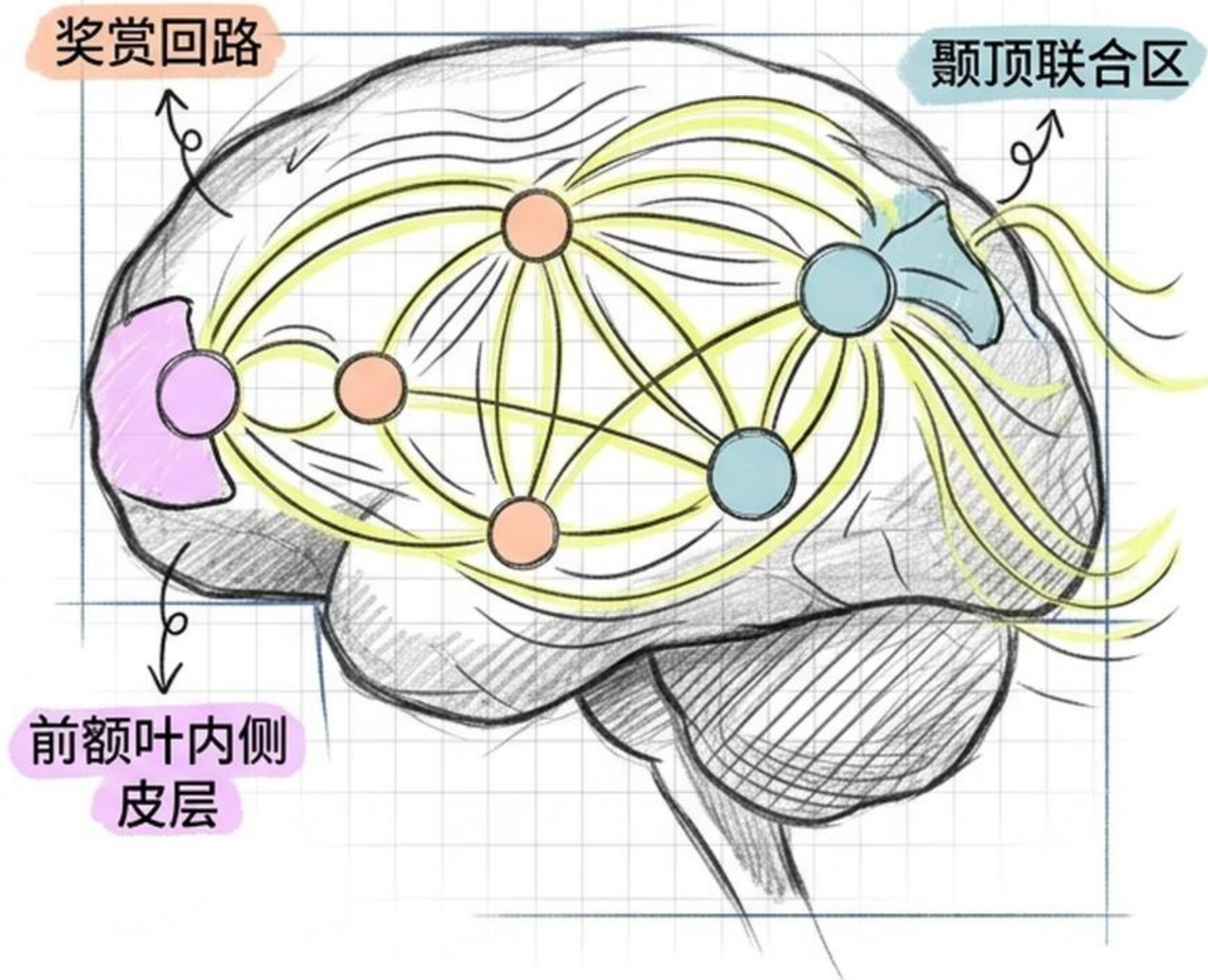
(像吃了一颗糖)



VS

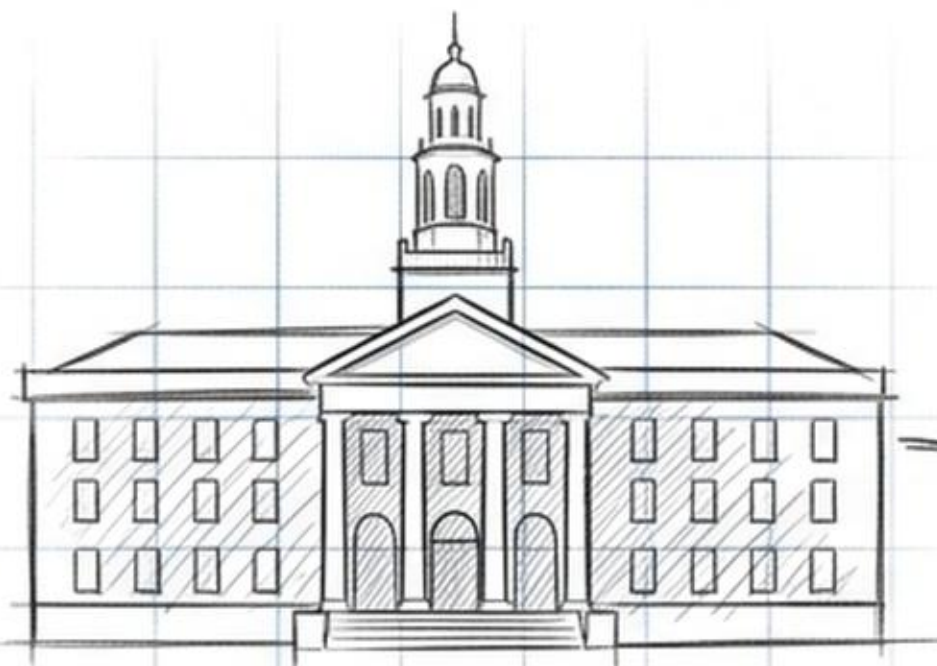
神经签名B: 奖赏回路 + 颞顶联合区

+ 前额叶内侧皮层 = 全脑整合训练

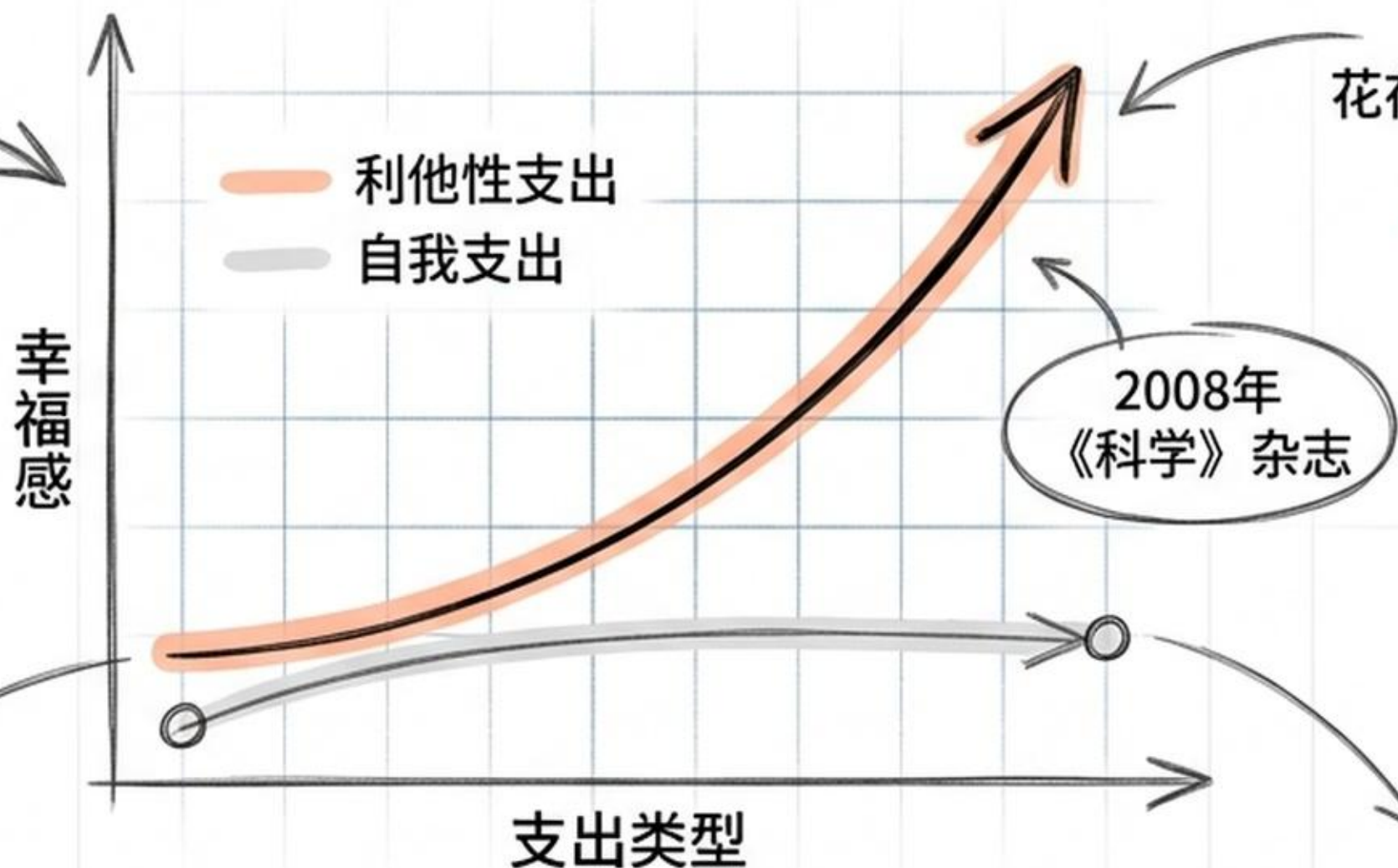


一个行为，两种意向，两种神经签名

花在别人身上 vs 花在自己身上



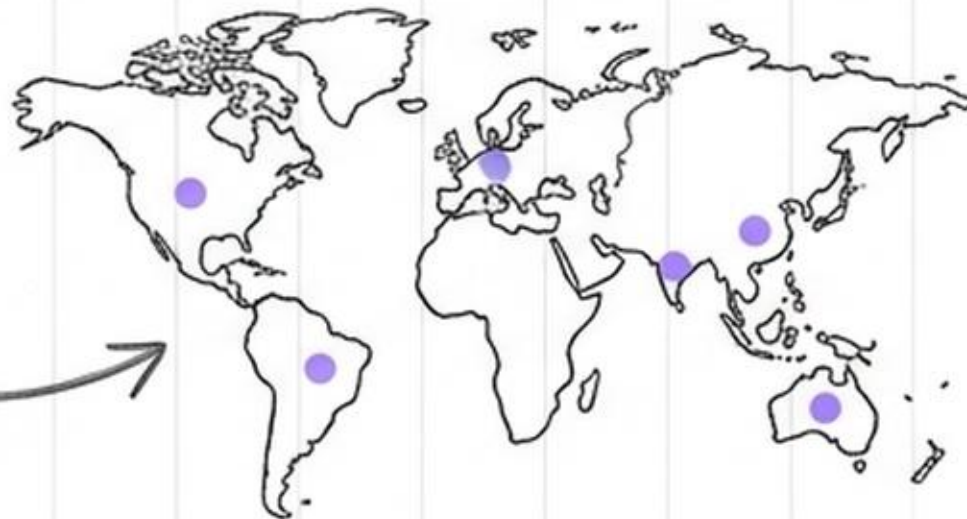
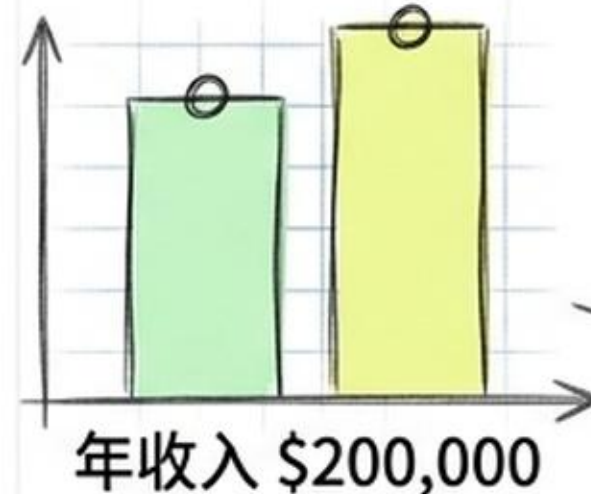
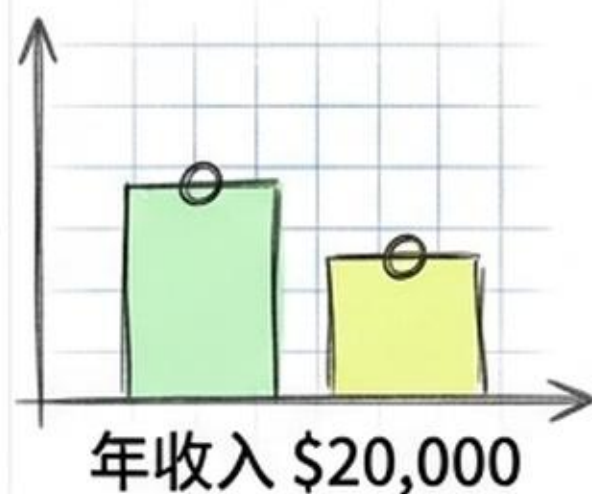
2008年的源头
哈佛大学研究大研究究



花在别人身上的他人产品赏生
社会额更高比责的提高 ✓

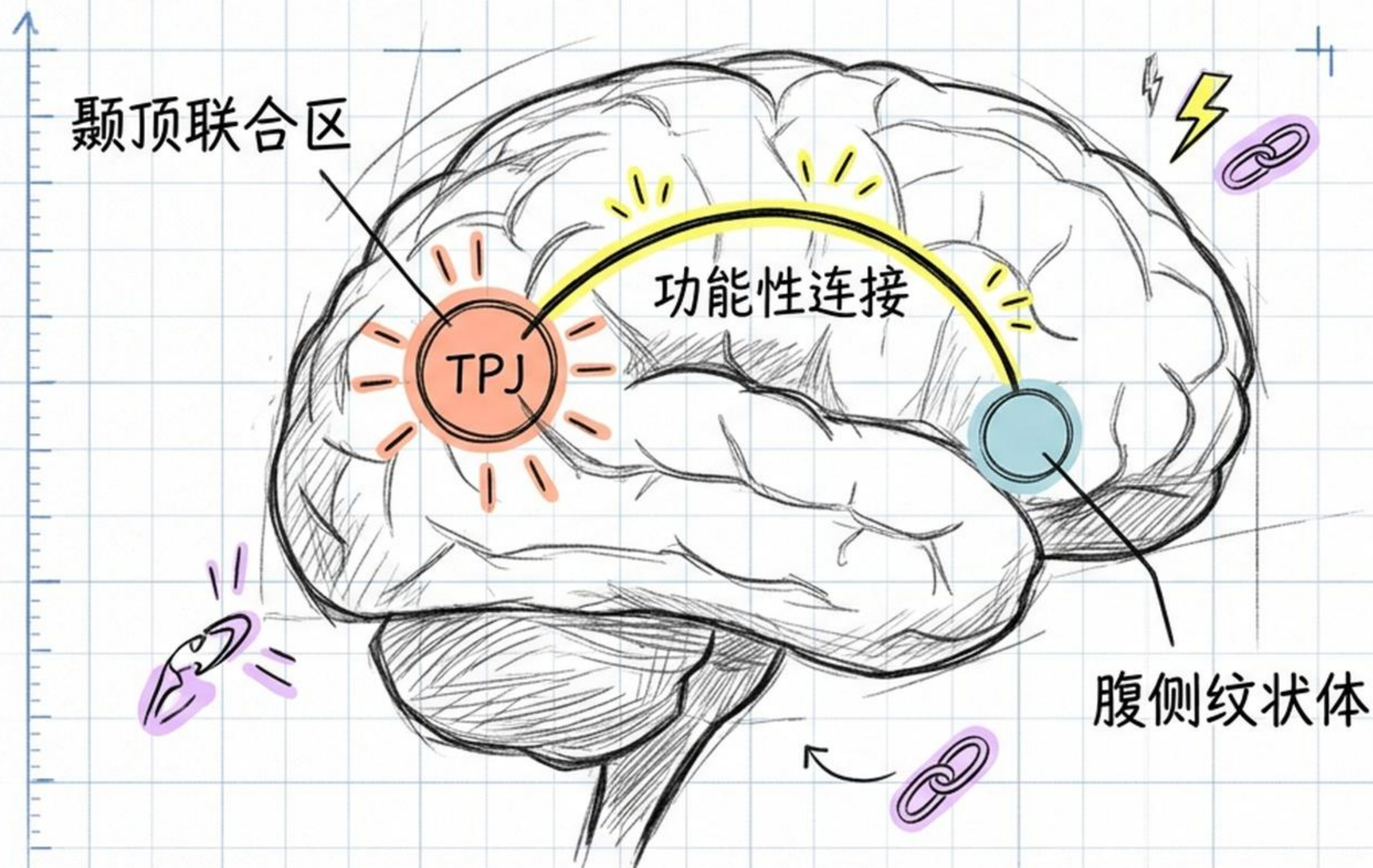
★ 数据费钱的自己合同比较
多销，有收入的原高
已经量和文化率 ✓

跨文化验证：普适性结论



★ 哈佛大学 + 英属哥伦比亚大学

2017年 苏黎世大学 神经经济学



↔ 连接越强
→ 幸福感越高

↑ 连接越强 →
幸福感越高

A bar chart with three bars of increasing height, colored purple, grey, and green from left to right. A green arrow curves upwards from the first bar to the third bar, indicating a positive trend. The chart is part of a flowchart illustrating the relationship between connection strength and happiness.

关键洞见：
意向框架 > 行为本身



弗兰克尔

纳粹集中营幸存者 / 意义疗法创始人

幸福感最深来源 = 自我超越

意图指向超出自我边界
→ 意义感

21世纪脑扫描：证实其直觉



心理学 × 神经科学

主动预测发生器

- 大脑不是被动接收器 -

先验信念

精度权重

先验信念

自上而下编造世界

感官校准

自我信念

最高权重信念：
我是独立持续存在的自我

默认模式网络
(DMN)

自我是在预测的换出的

自动的接受的思想

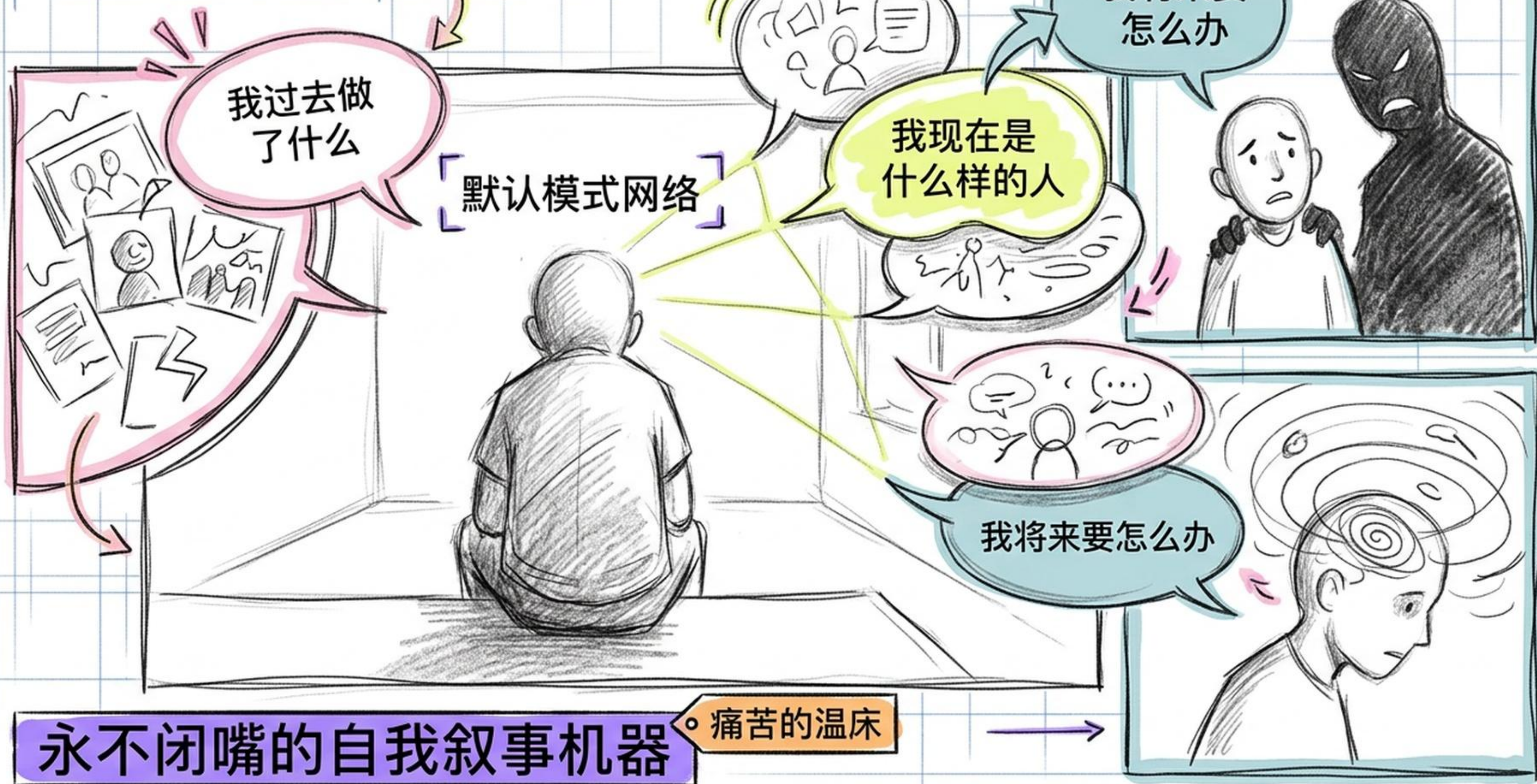
自我信念的维持

自我预测的维持

自我信念的维持

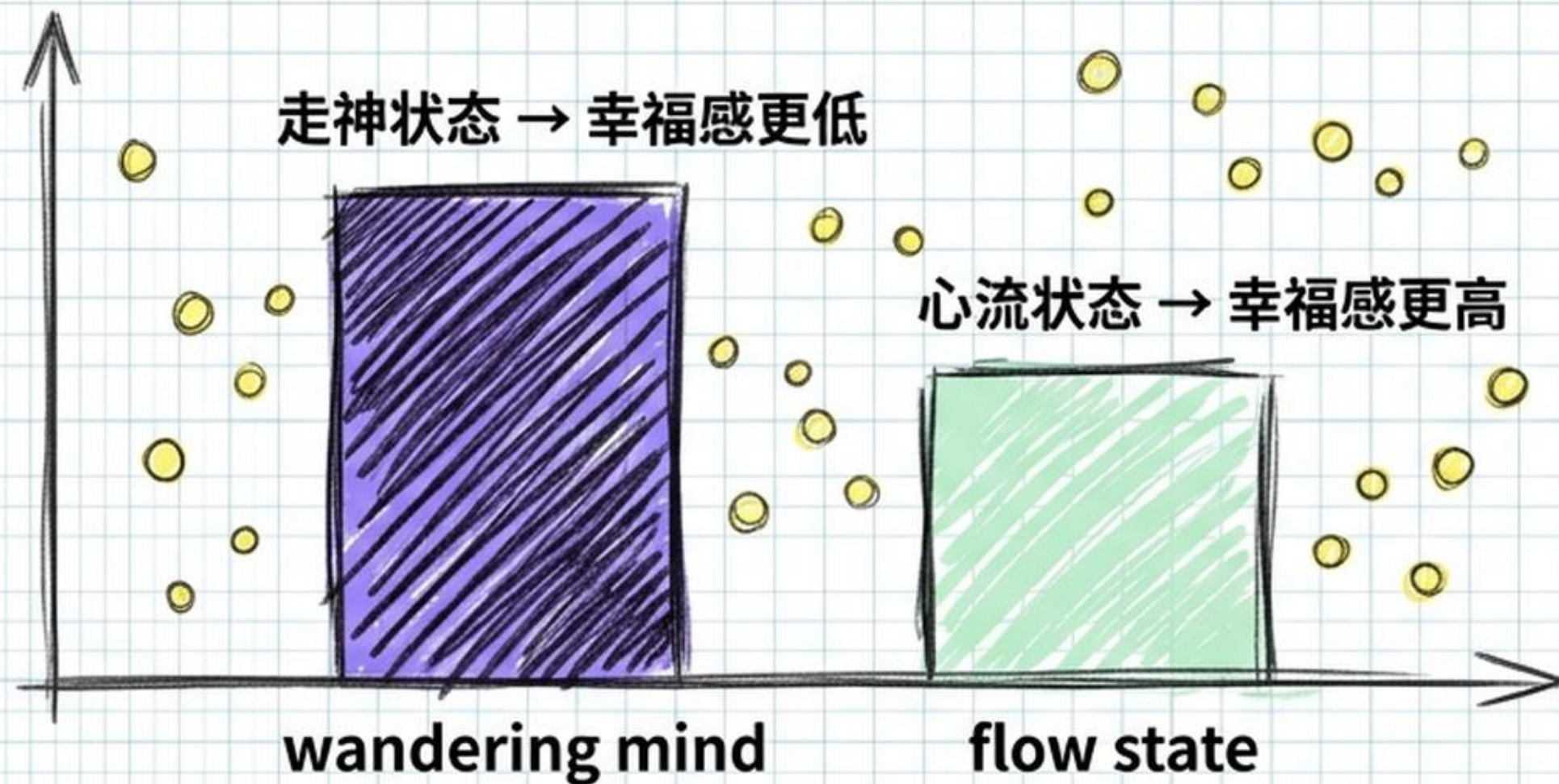
大脑不是被动接收器

什么都不做时 最活跃

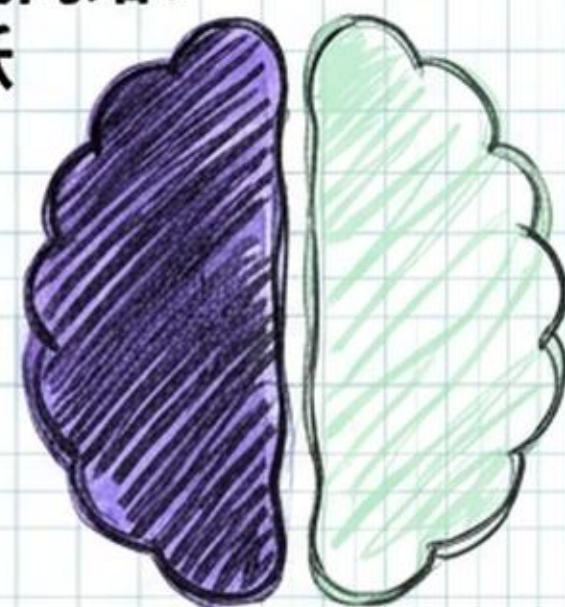


哈佛大学 2010 手机随扣块? 采样研究

2000+ 人样本



默认模式网络:
高度活跃



默认模式网络:
高度活跃

默认模式网络:
大幅下降

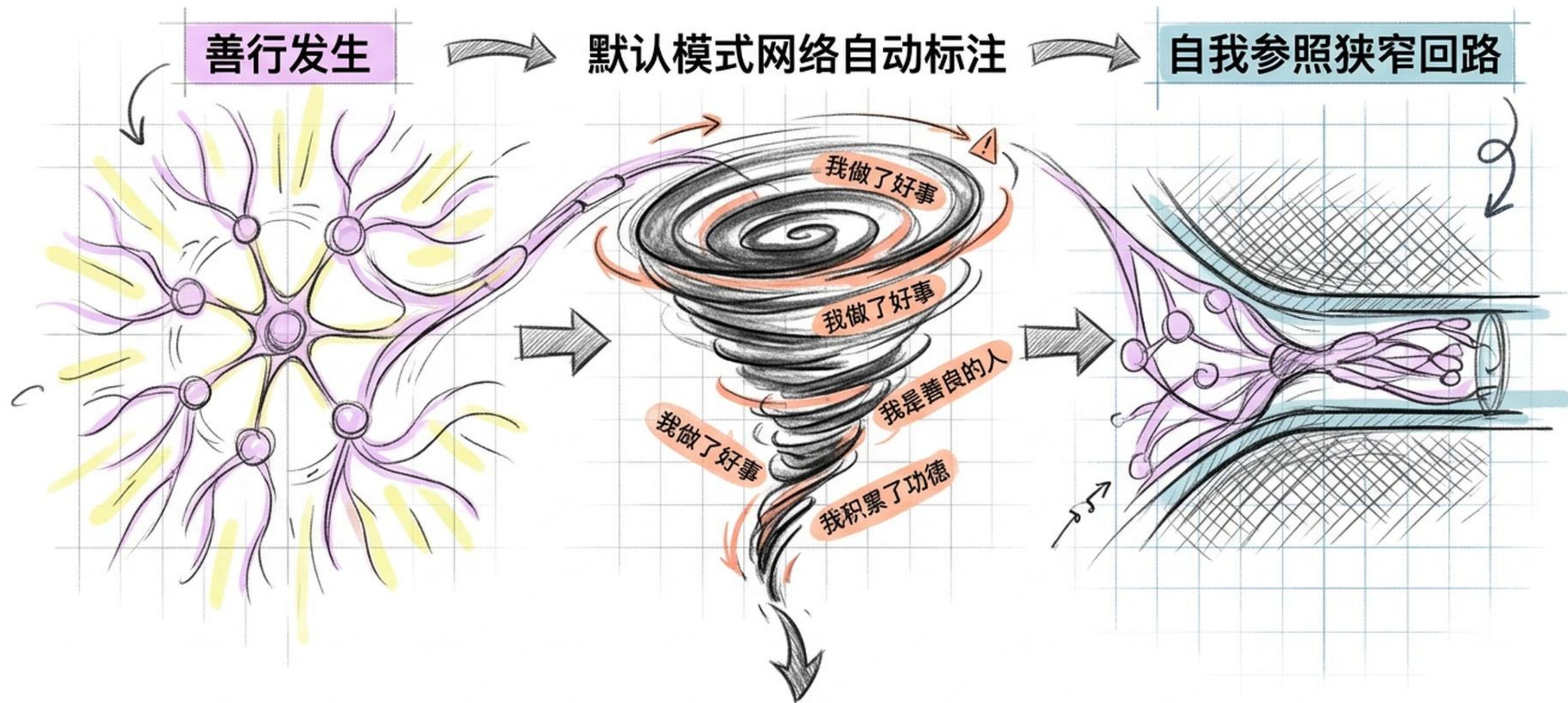
我越强 → 越痛苦

我越强 → 越痛苦

我越弱 → 越自由

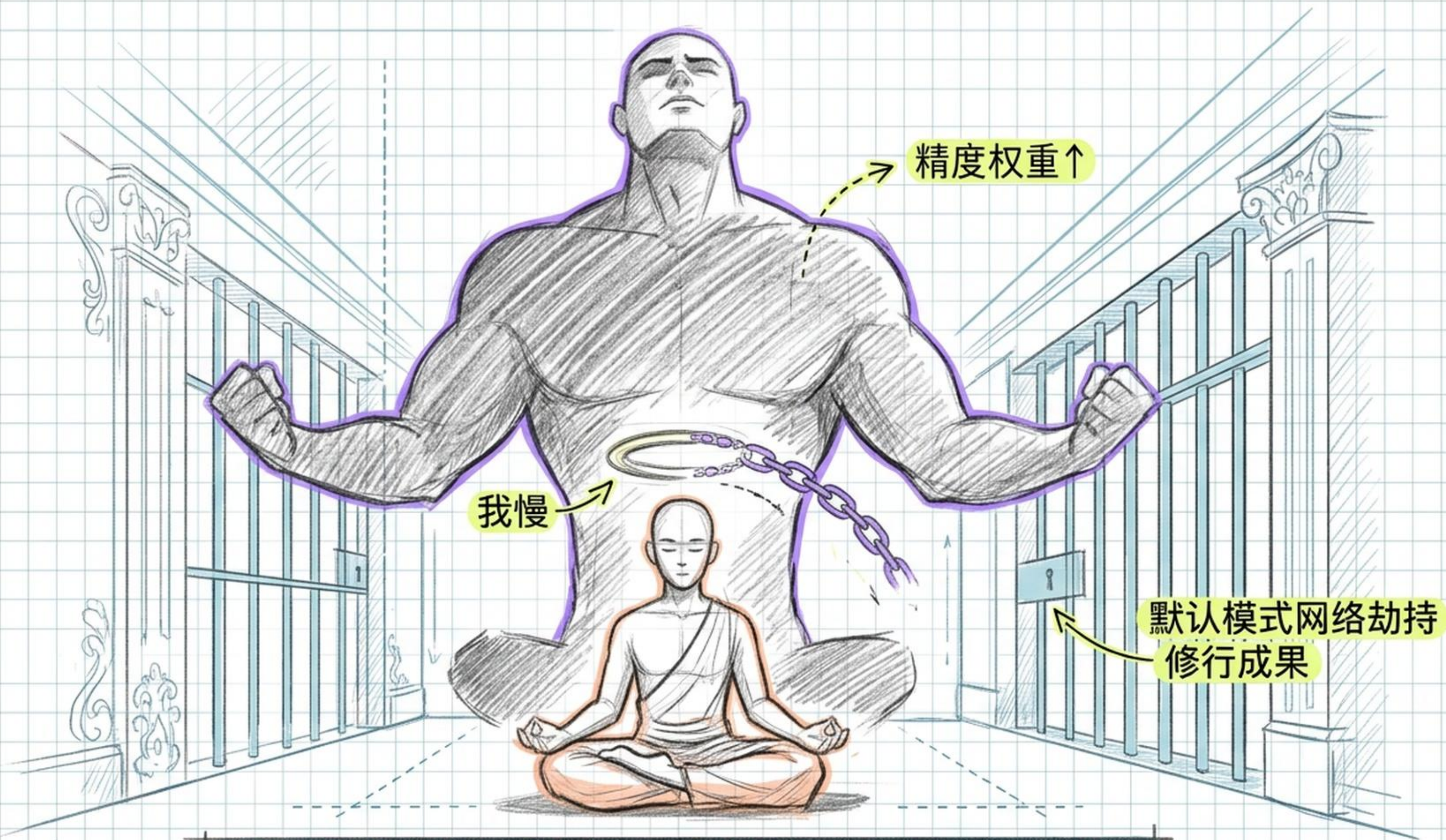
我越弱 → 越自由

善事打連被自己戒大



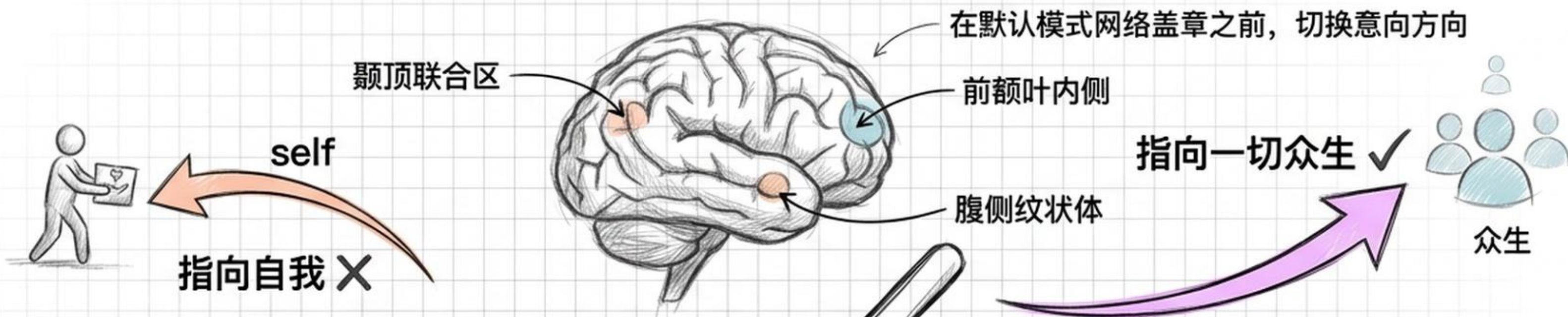
打开的窗，被迅速关上

「我是普通人」↓「我是有修行的人」



你以为你在修行，其实你在装修牢房

回向的精确干预机制



1.



第一步: 阻止善行被收编进自我参照回路

2.

第二步: 重新激活利他脑网络协同 (颞顶联合区 · 前额叶内侧 · 腹侧纹状体)

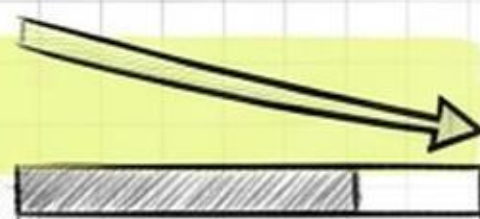
3.

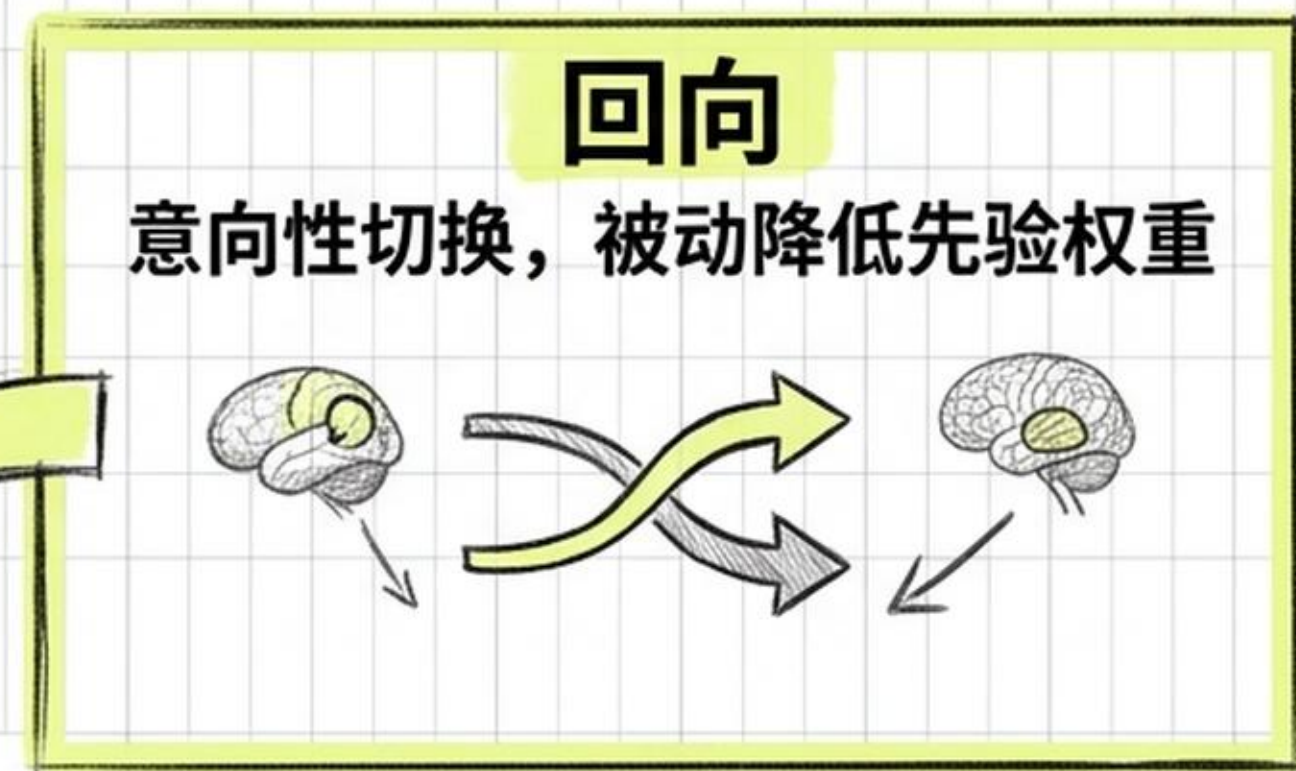
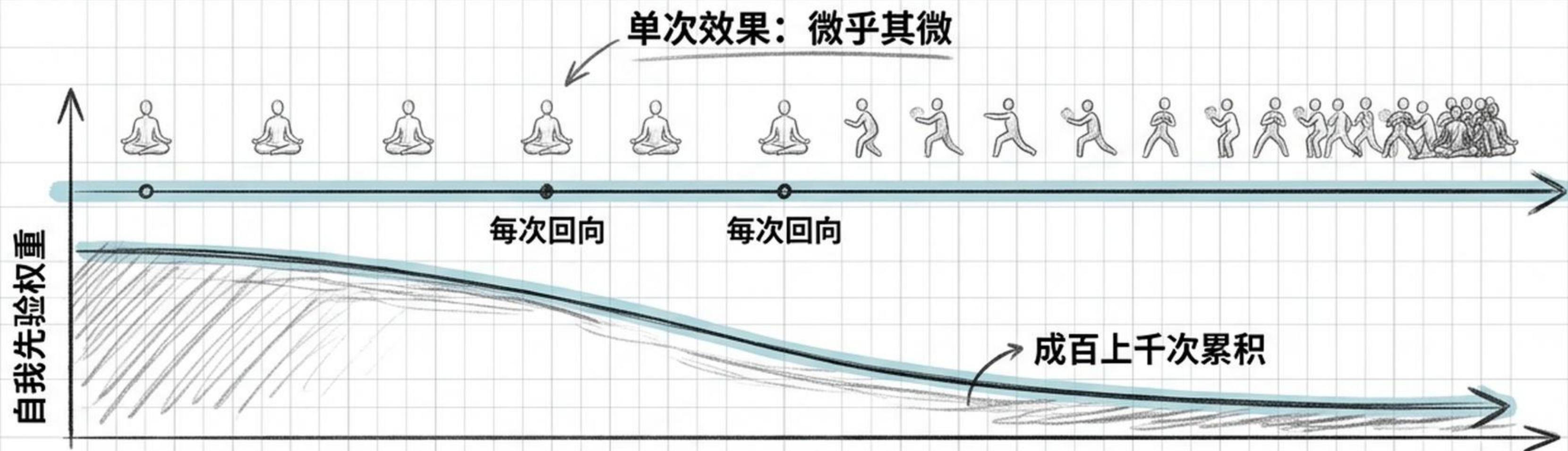


precision/weight

第三步: 降低「自我」先验信念精度权重

precision-weight





松动「自我」这个最大执着

唯识宗 (1500年前)

神经科学 (21世纪)

无著宗親无罣碍的展转
唯识宗生命无碍：种子识
内观观被染着能在真手

阿赖耶识

古语：世有记说“种子识”



种子性质由意向决定

神经签名由意向框架决定

末那识 (第七识)

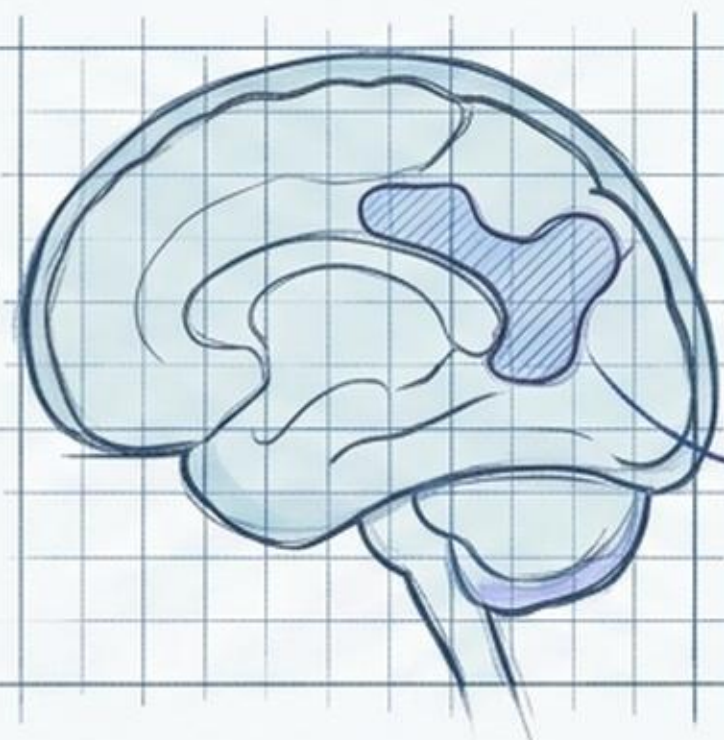
默认模式网络

执的强弱

先验信念精度权重

无著与世亲 (内观)

核磁共振 (fMRI)



默认模式网络
Default Mode Network



先验
精度权重
先验信念精度权重

Neural
neural
signature

两种语言，同一本操作手册

#a7d3db

#9f75ff

有漏善

(带我执标记)

无漏善

(去除我执标记)

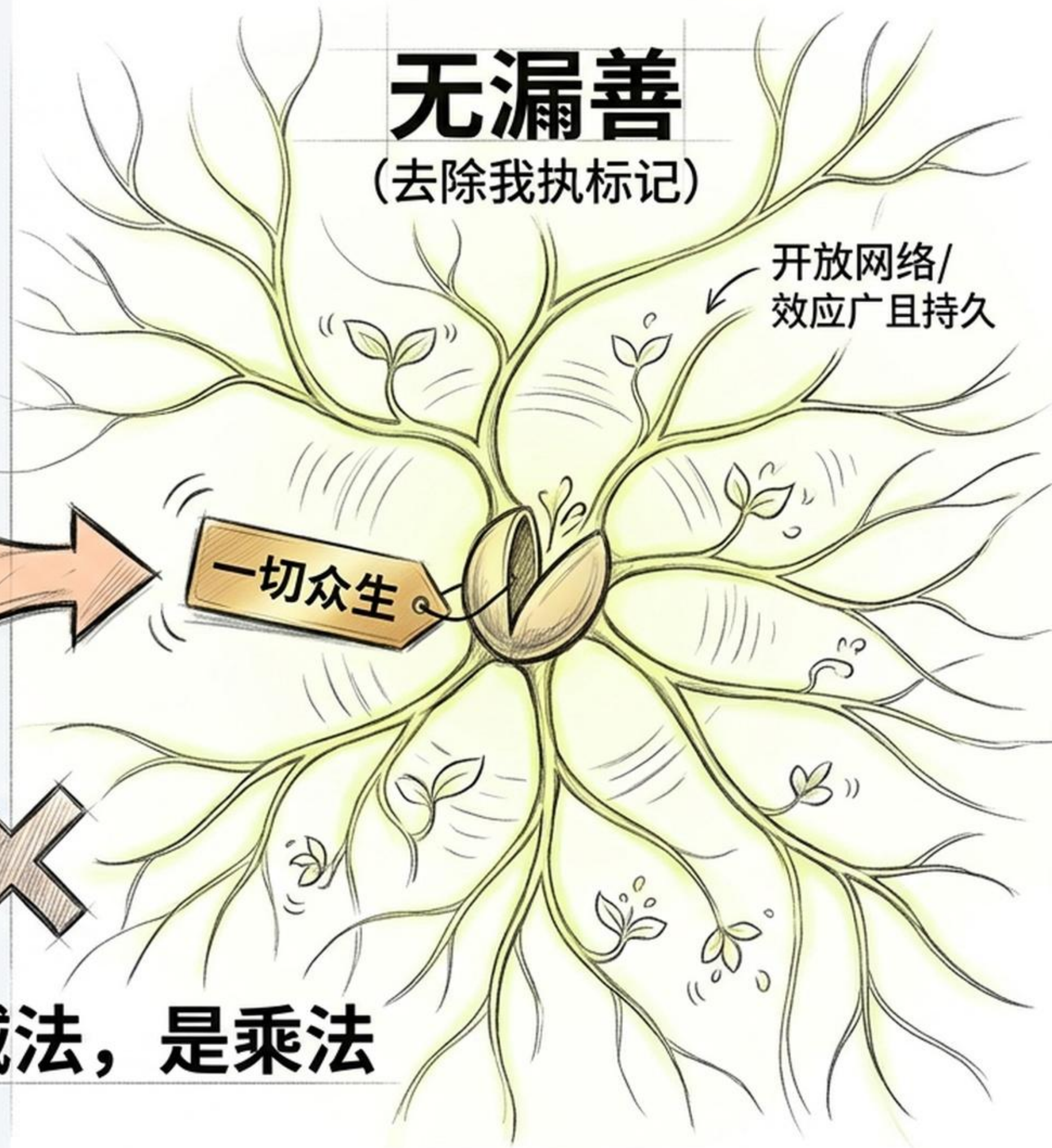
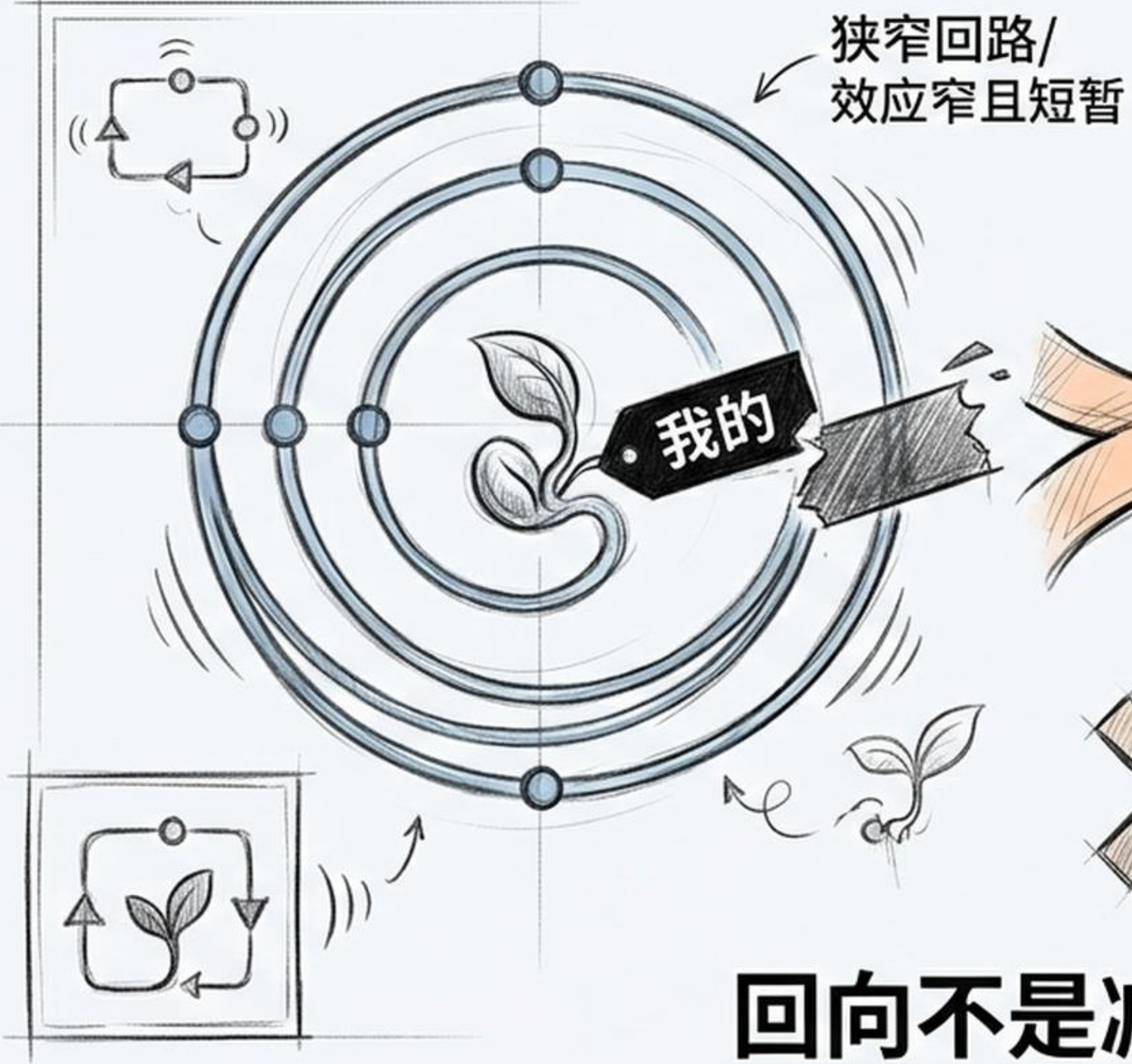
狭窄回路/
效应窄且短暂

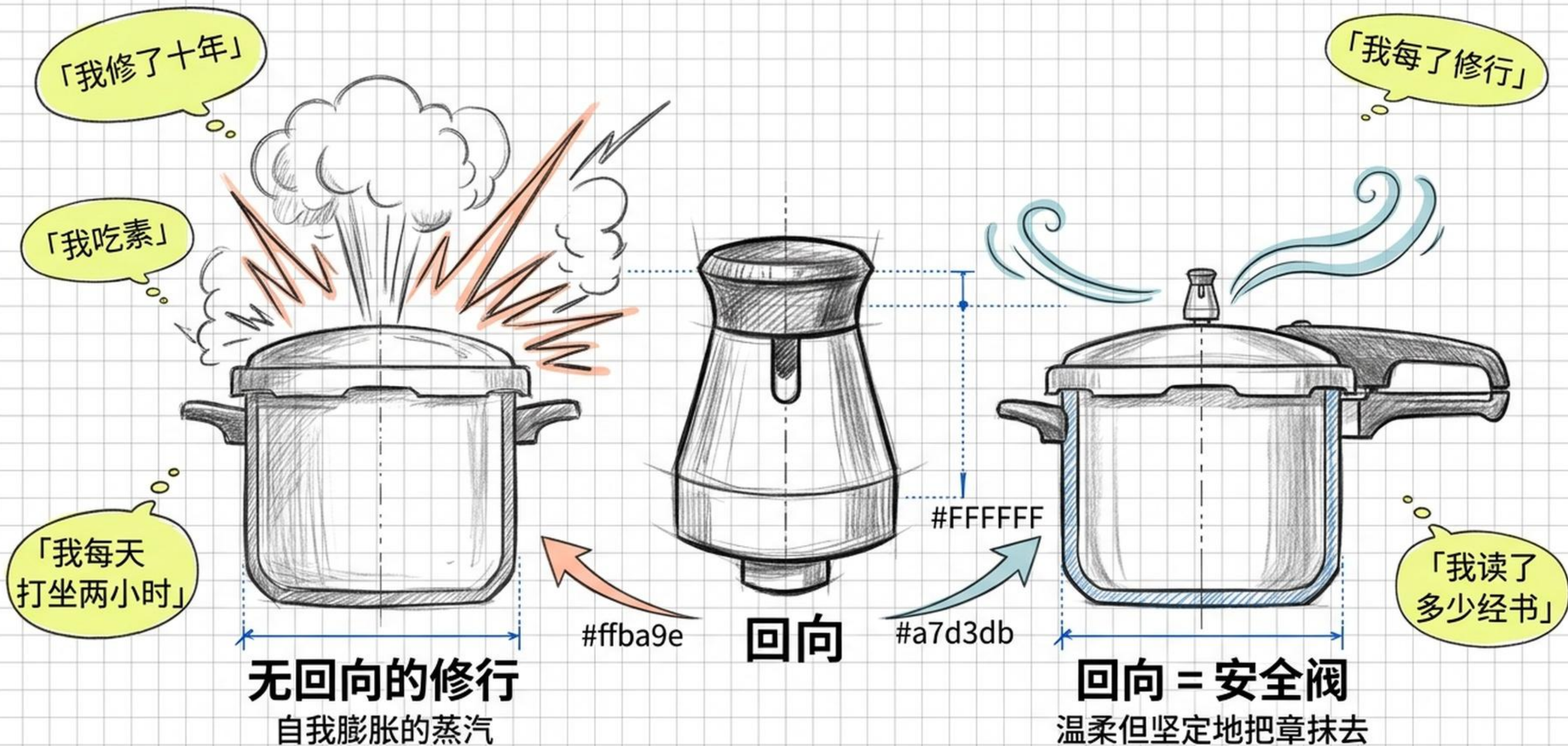
开放网络/
效应广且持久

我的

一切众生

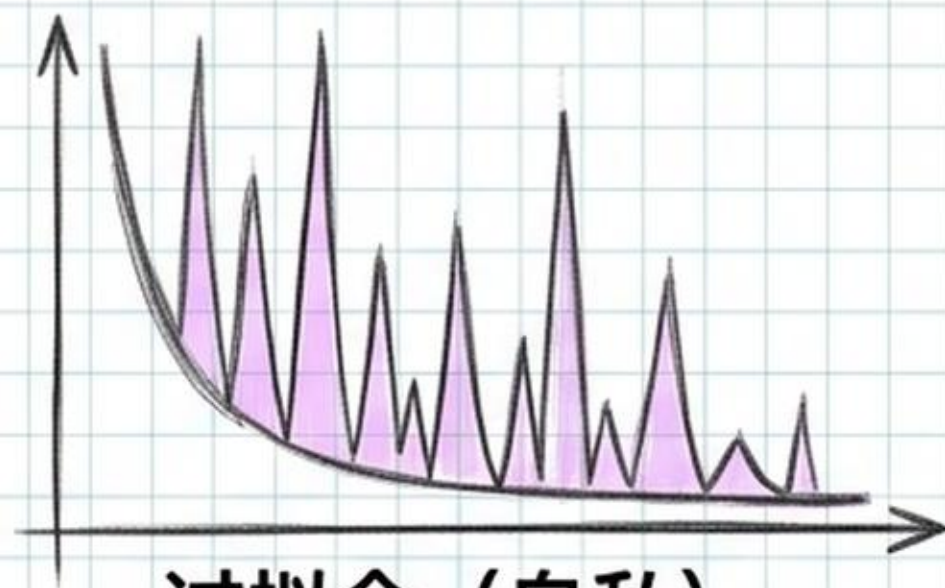
回向不是减法，是乘法





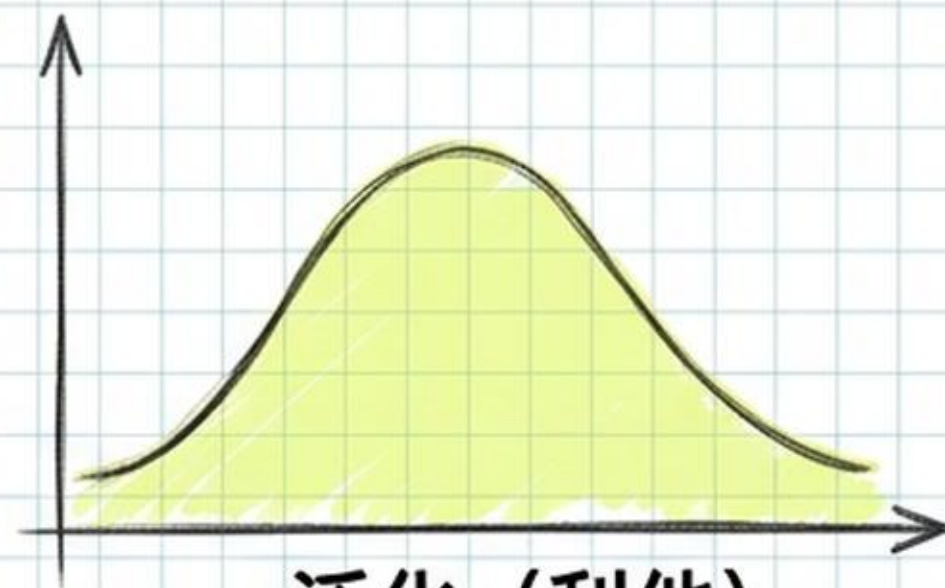
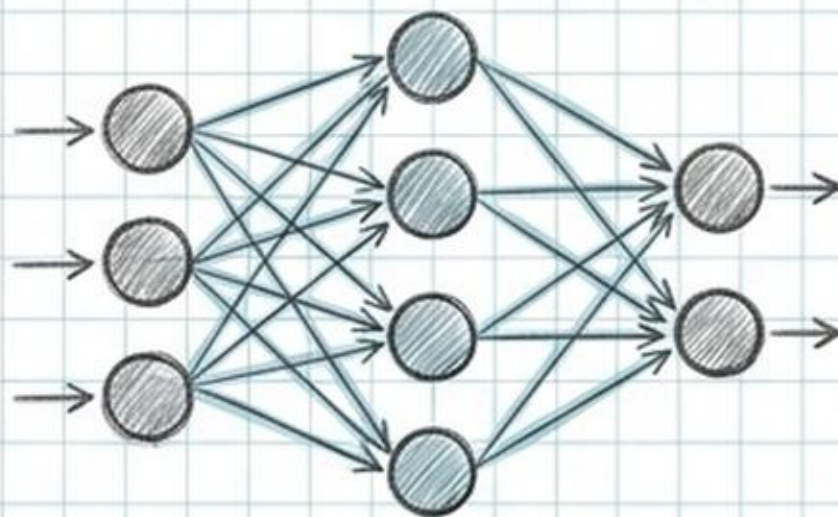
没有排气口的高压锅 → 压力全部转化为我慢

98%



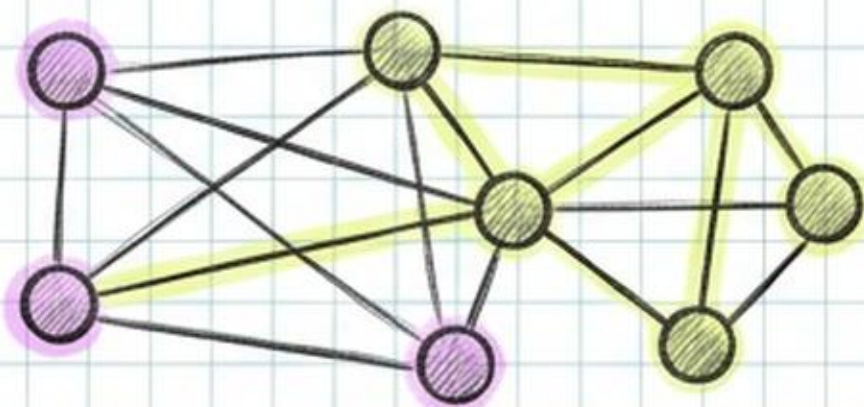
过拟合 (自私)

损失函数

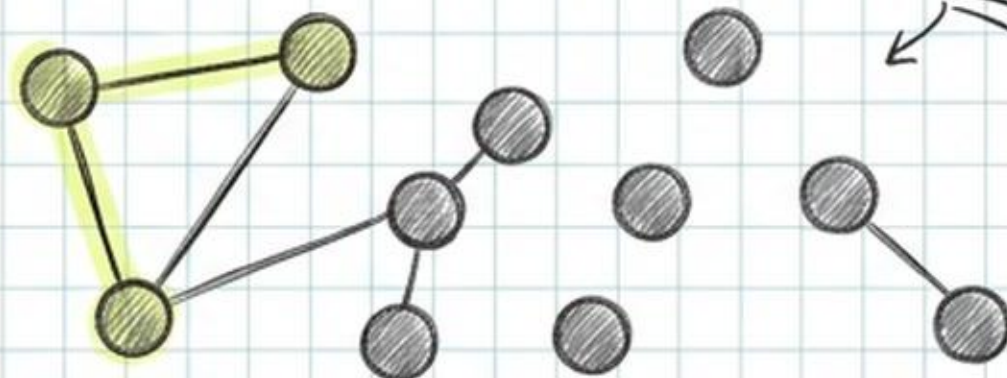


泛化 (利他)

多智能体协作



合作策略 > 自私策略



回向 = 切换开关

偷懒 (局部优化)

回向 = 切换开关

回向 = 切换开关

勤奋 (全局优化)

三种语言，一种操作

AI：局部优化→全局优化
过拟合→泛化

AI：局部优化→全局优化
过拟合→泛化

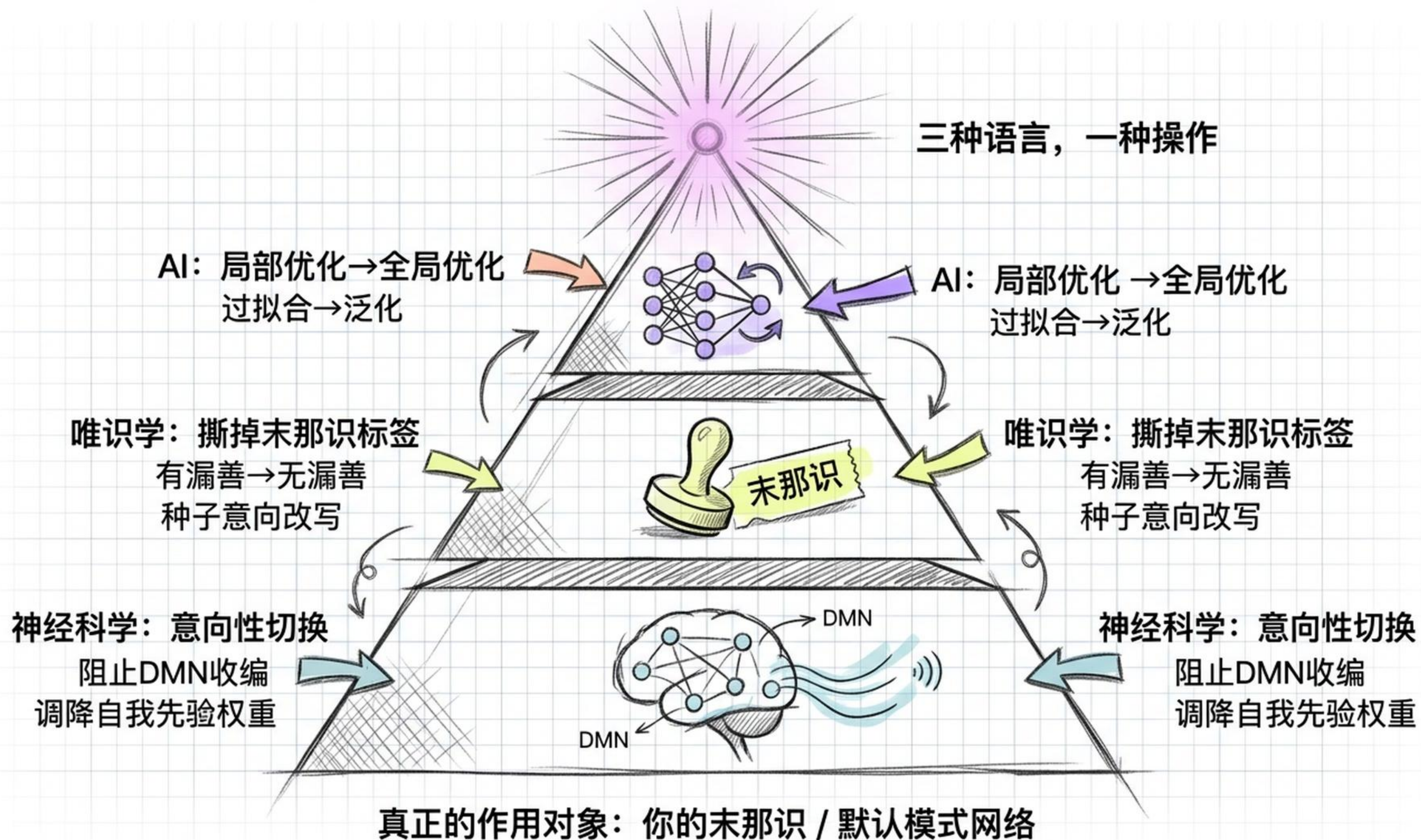
唯识学：撕掉末那识标签
有漏善→无漏善
种子意向改写

唯识学：撕掉末那识标签
有漏善→无漏善
种子意向改写

神经科学：意向性切换
阻止DMN收编
调降自我先验权重

神经科学：意向性切换
阻止DMN收编
调降自我先验权重

真正的作用对象：你的末那识 / 默认模式网络



无所住 = 不把善行安住在「我」上

生其心 = 依然生起帮助众生的心

应无所住
而生其心

竹简



回向是训练轮

直到不再需要它

末那识 ↓ 平等性智

转识成智，关键一步

一切时一切处皆可修行

工作中回向

做饭时回向

地铁上回向

改写意向属性

改写意向属性

修行道场

搬柴运水皆是修行

搬柴运水皆是修行

回向不只是修行仪轨，是一种活法

你有做回向的习惯吗？

你内心真正的感受是什么？

行为改变信念

行为改变信念

信，信念

先行动，后内化

王利杰 | 下期见

