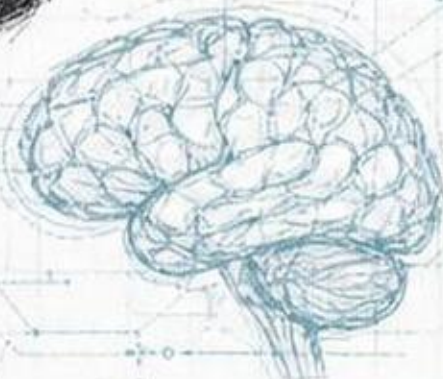
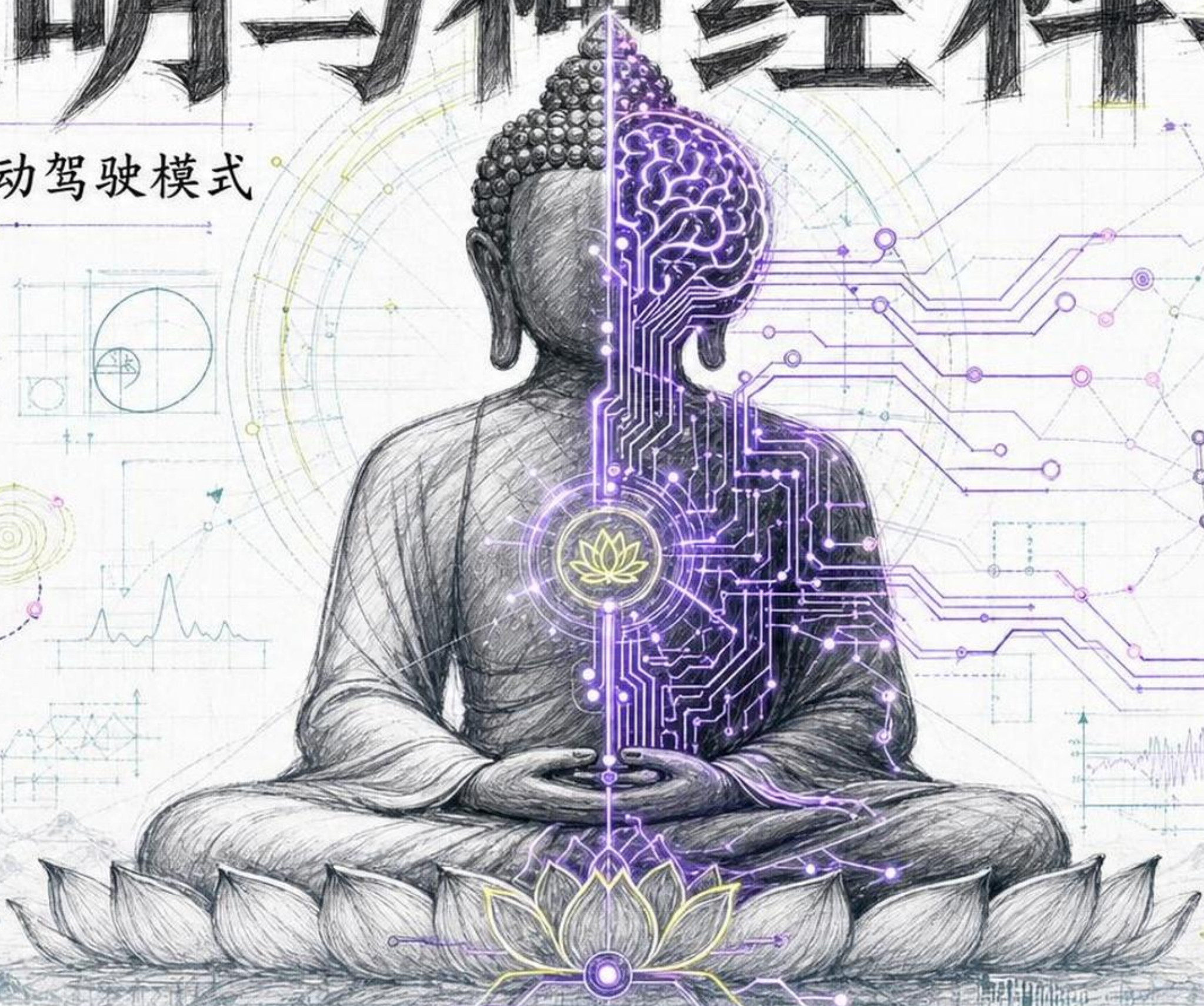
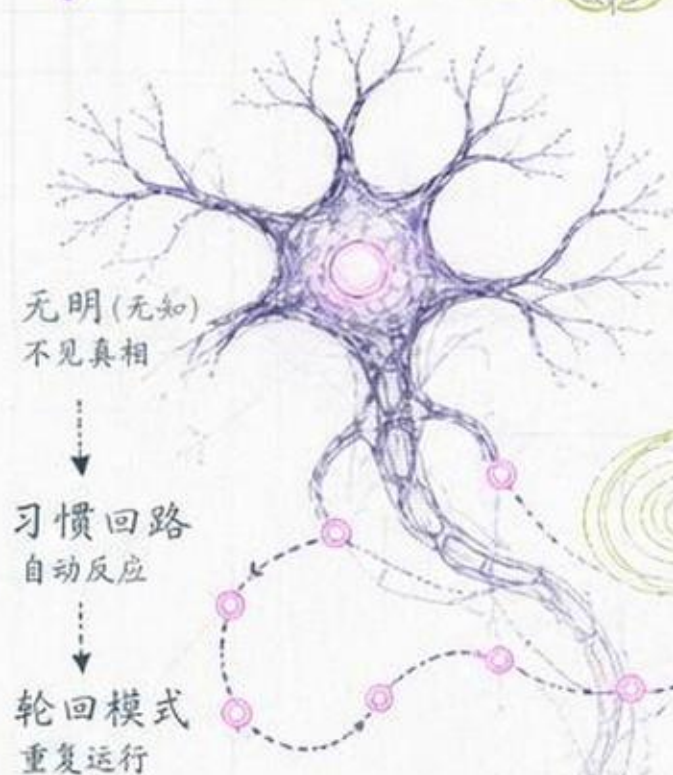


# 无明与神经科学

探索意识的自动驾驶模式



01001110  
10100011  
01011101  
10101001  
01001110  
10100011

大脑预测模型  
现实是内在的投射

神经网络  
连接·权重·激活

觉察  
打破自动运行  
看见真实

科技解析机制  
智慧照见本质



时间感  
扭曲



自动滑动  
无意识

无焦距



已流逝 40 分钟

涣散

意识漂移  
注意力流失



你在哪儿？

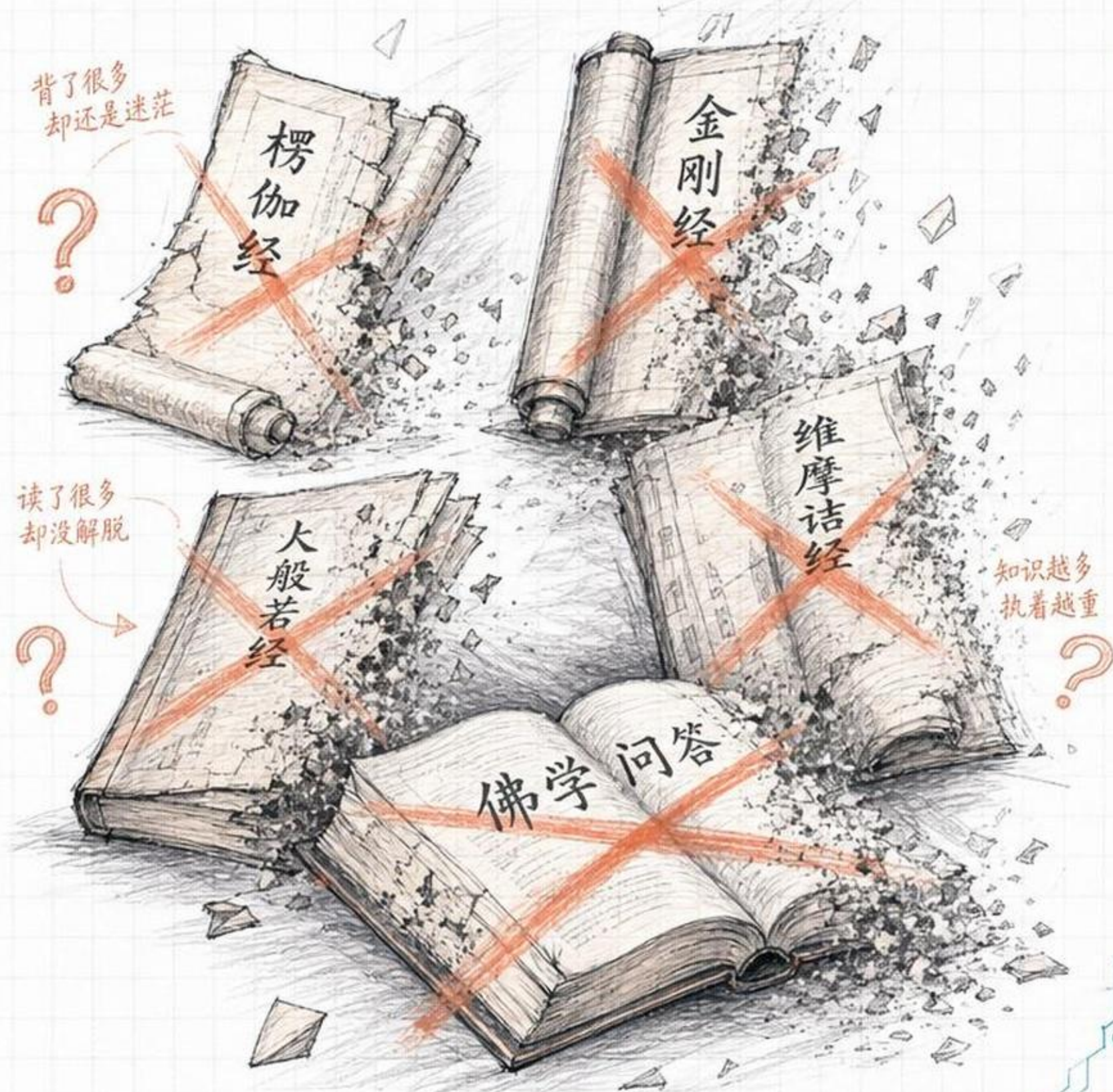
# 无明

Avidya (无明)

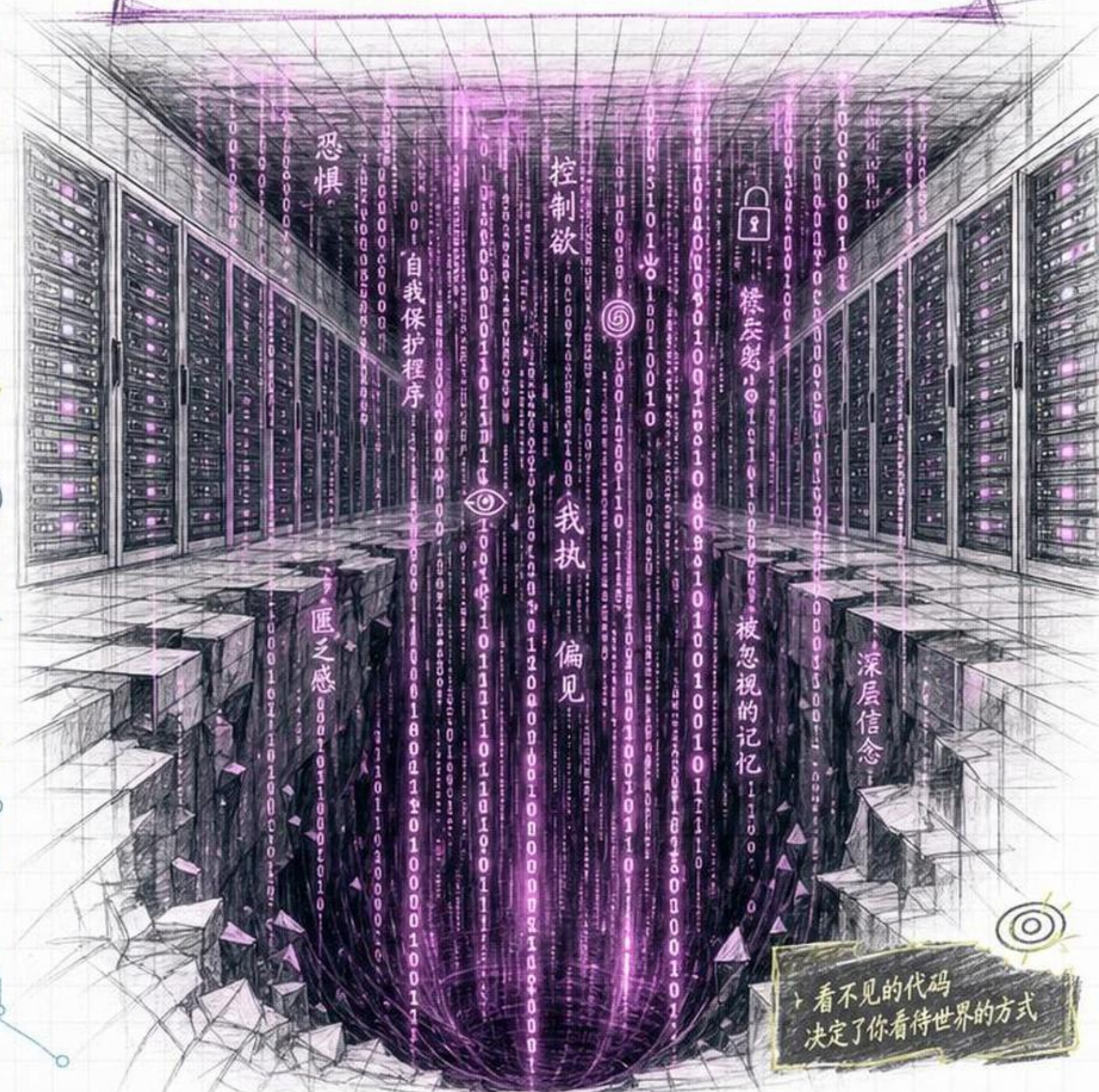
王利杰



误区：知识库匮乏

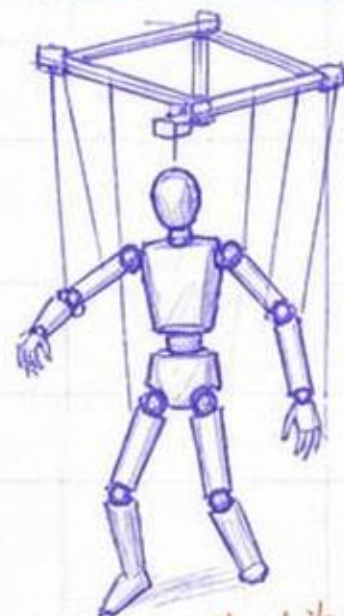


## 真相：未知的深层潜意识程序



# 意识自动程序

二进制程序



你以为是选择  
其实是程序

自动化流程



无需思考  
自动运行



意识离线  
程序在线

运行中...

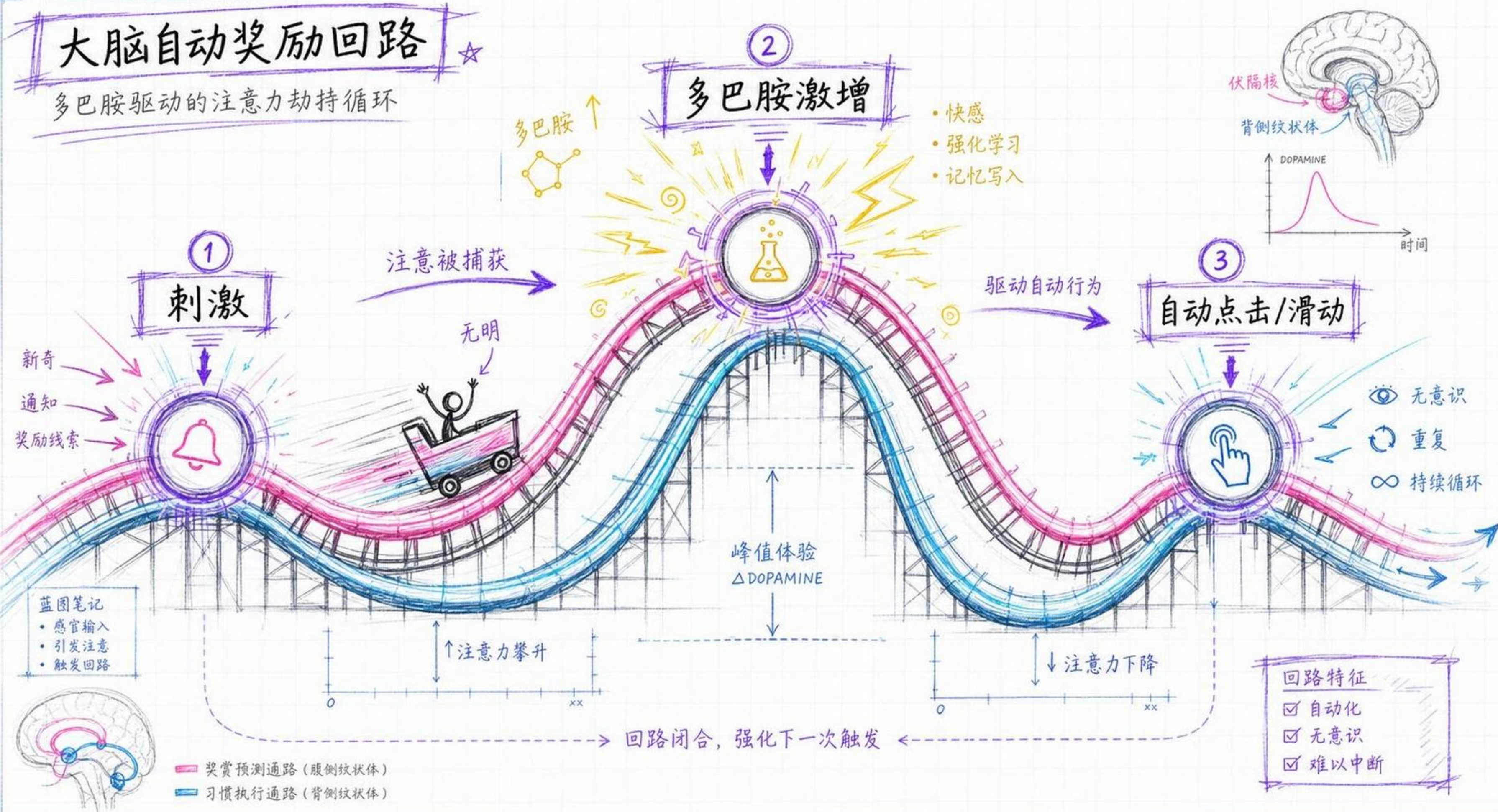
- 刷信息流
- 短视频
- 点赞
- 下拉刷新
- 无限循环
- ...

停不下来



# 大脑自动奖励回路

多巴胺驱动注意力劫持循环



## 盲目的内部自我视角



看不见



不知道



与真实脱节



## 真实意识底层机制



**无明** — 看不见自己的意识正在怎么运作



# 十二因缘

无明

起点

行

识

名色

六入

触

受

爱

取

有

生

老死

自动化反应

偏见认知

注：此十二因缘，依次生起，相续不断，流转生死。



无明：一切轮回的根源

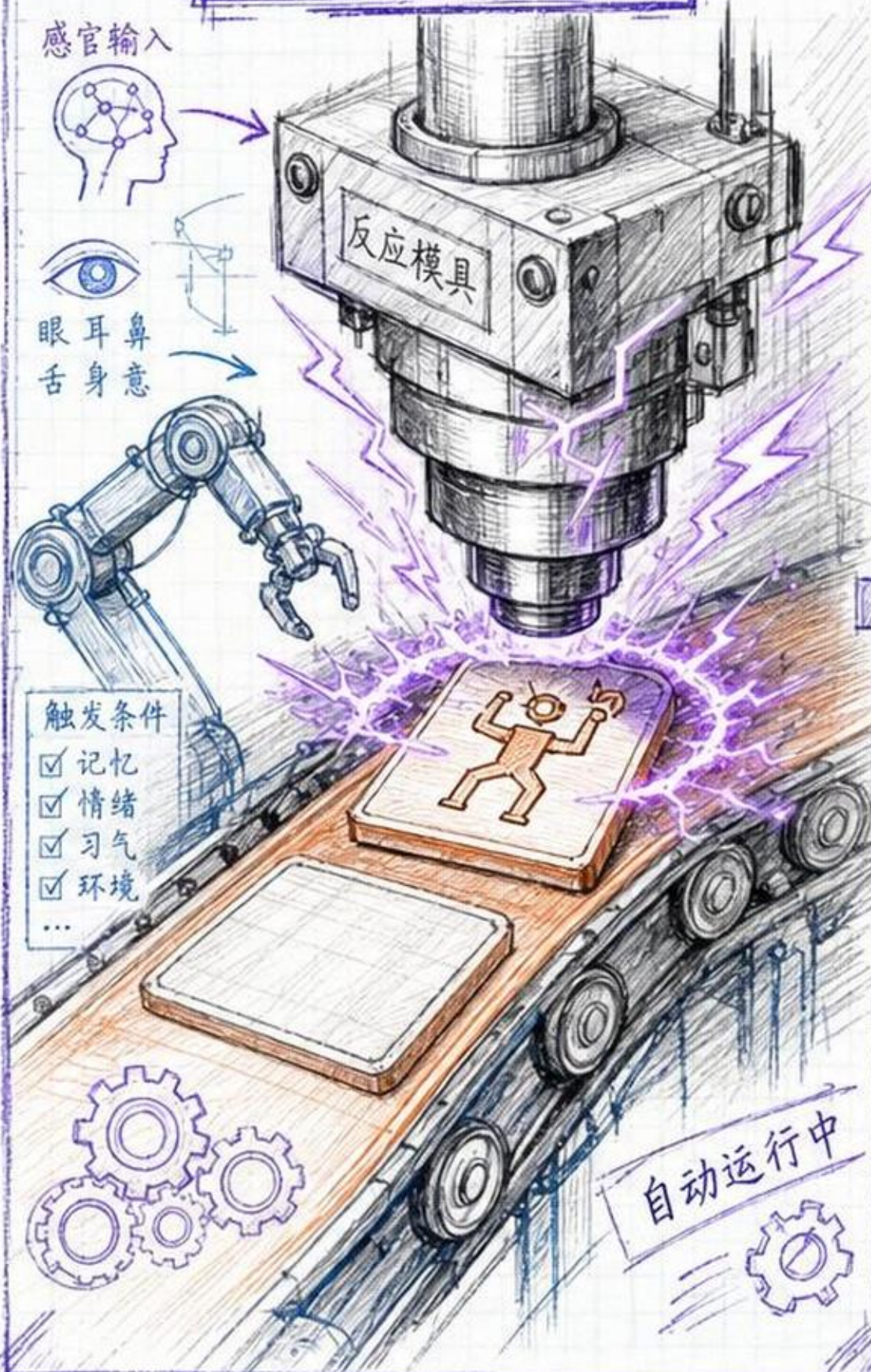


因缘相续：环环相扣，无有间断

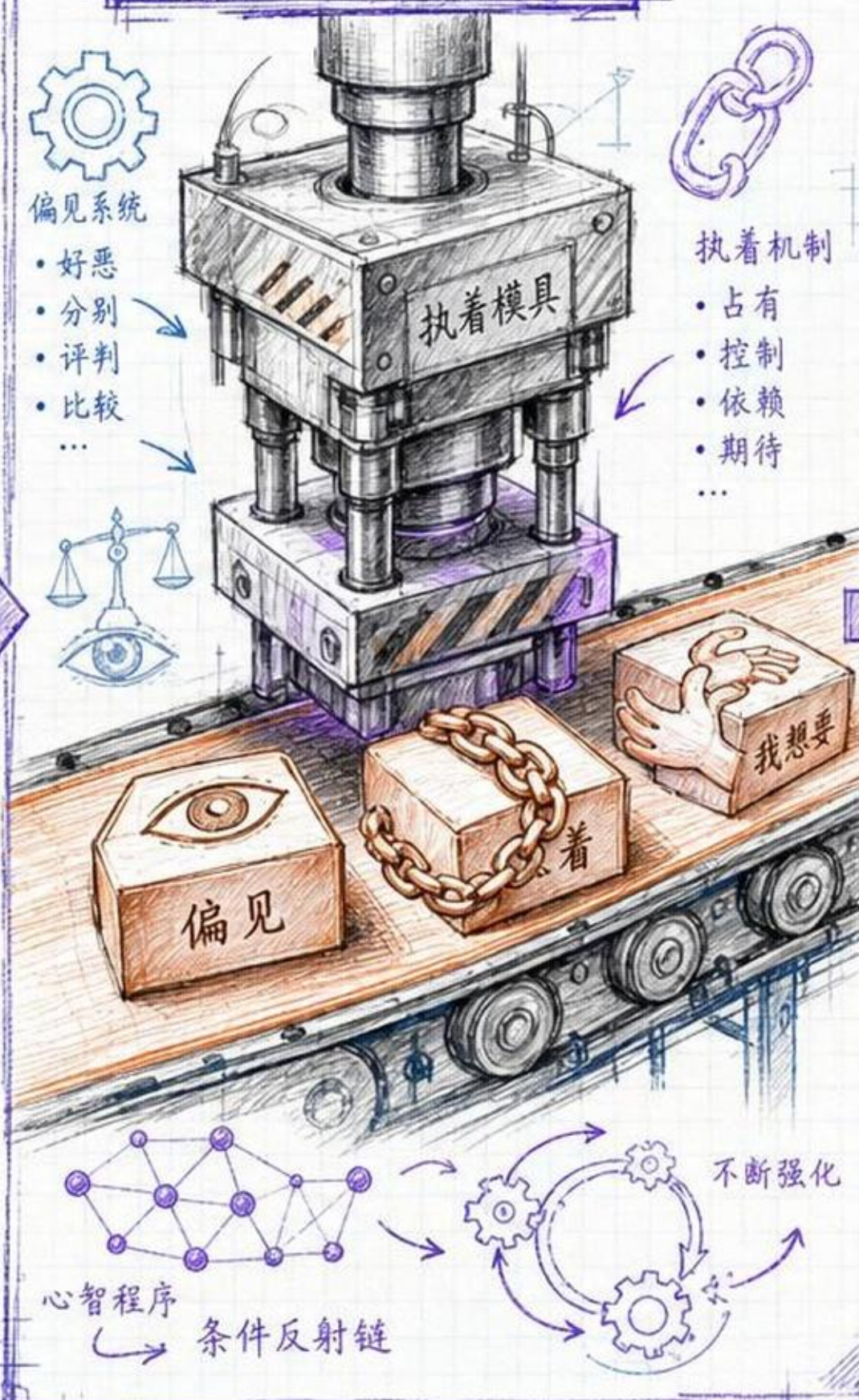


缘起性空：因缘和合，缘尽则灭

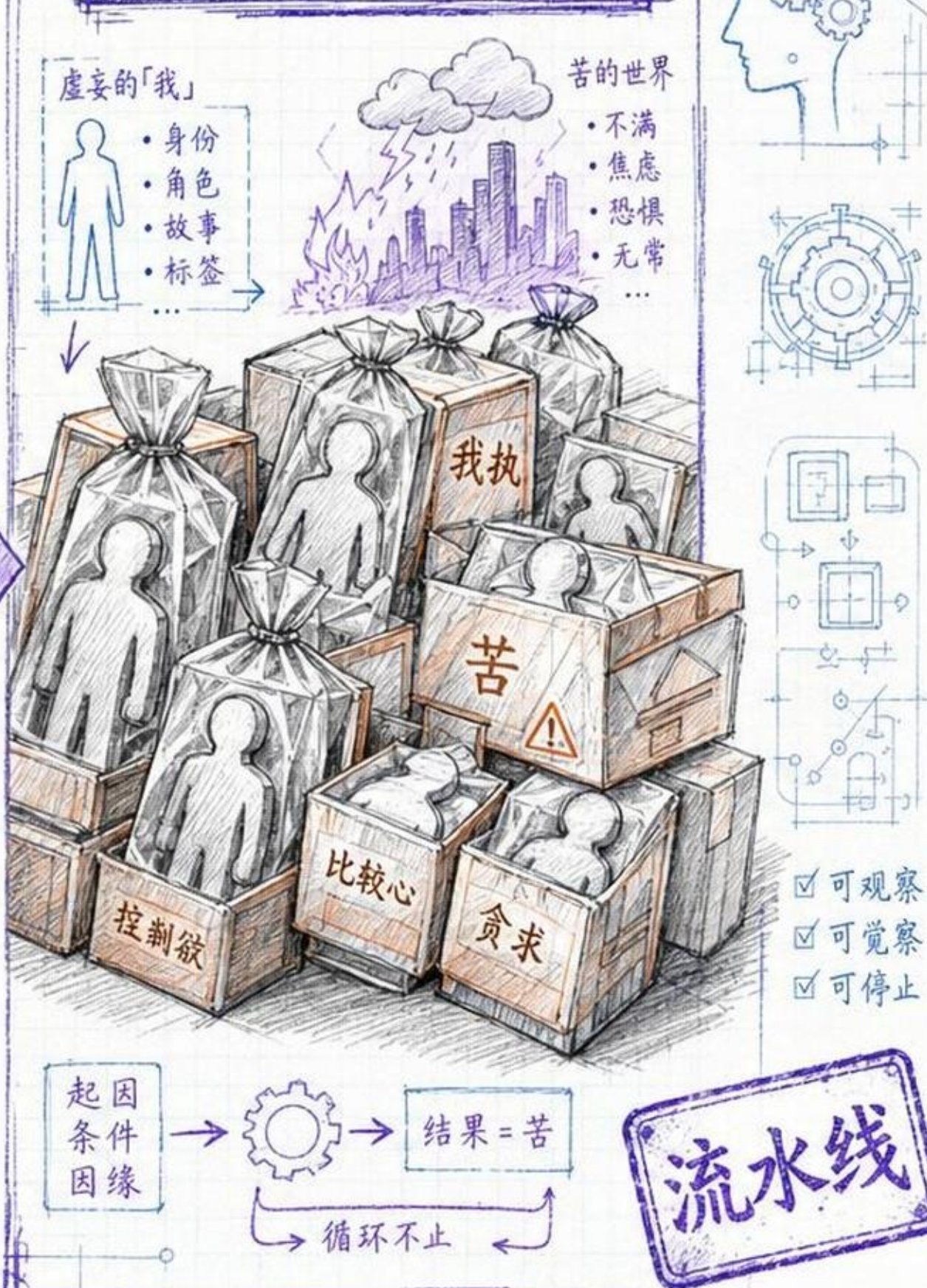
## 制造自动反应



## 制造偏见与执着



## 生成「我」与苦的世界



# 预测编码

大脑是主动的世界生成器，而非被动的接收器

预测(投射)

大脑根据内部模型  
生成对世界的预测

感官输入(现实)

来自环境的感官数据  
不断输入大脑

核心内部模型

感官数据校准

比较预测与实际输入  
最小化误差，更新模型  
让未来的预测更精准

循环往复，持续优化

预测 → 输入 → 误差校正 → 更新模型

大脑正在编造的世界

视觉

听觉

触觉

嗅觉

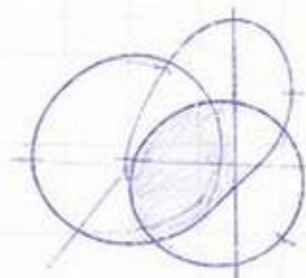
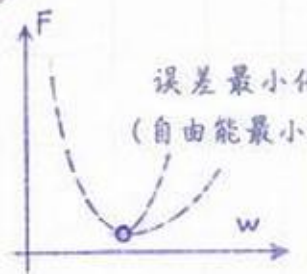
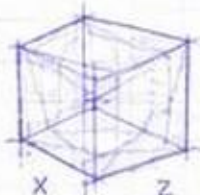
味觉

误差最小化  
(自由能最小化)

感知 = 预测 + 误差校正

感知是大脑猜测  
并被现实纠正的结果

模型空间  
高维表示  
概率分布



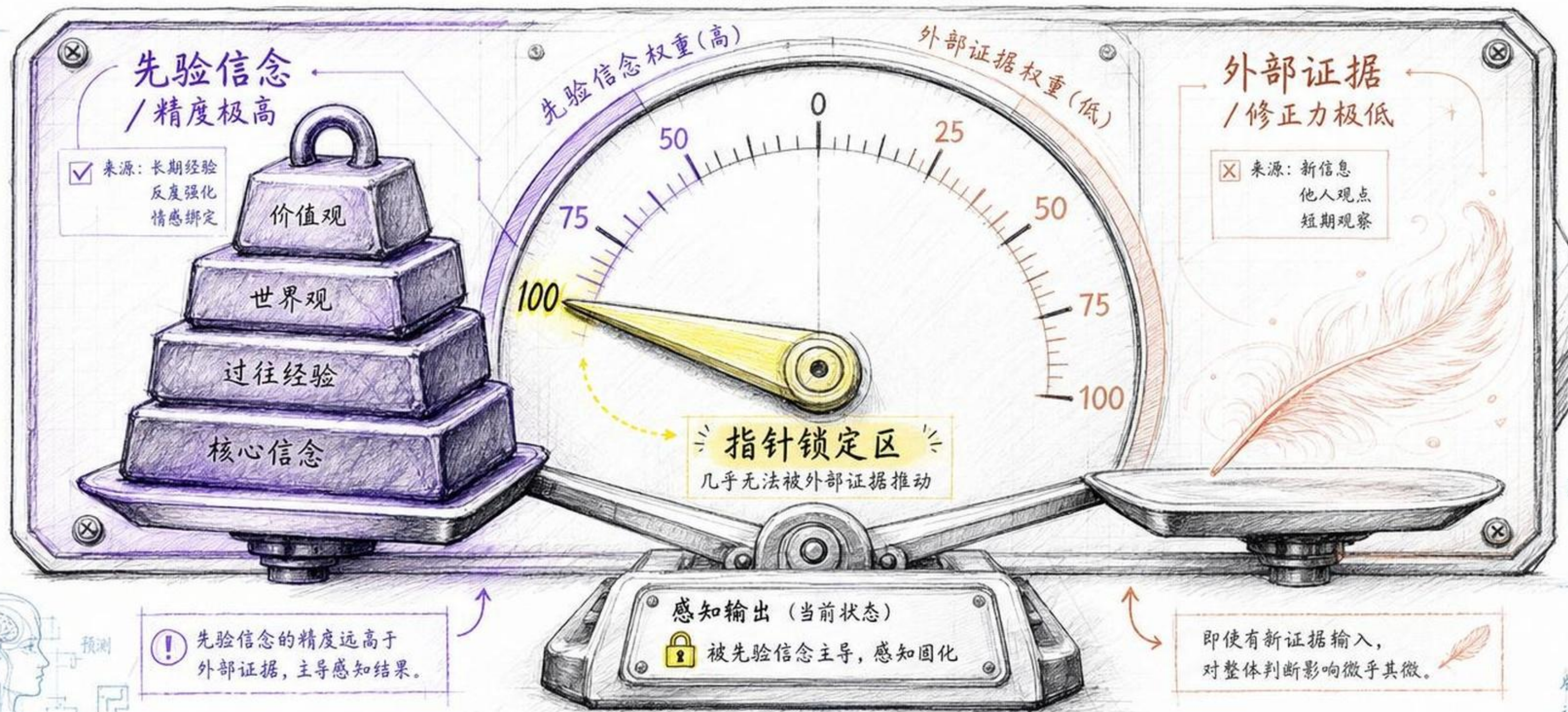
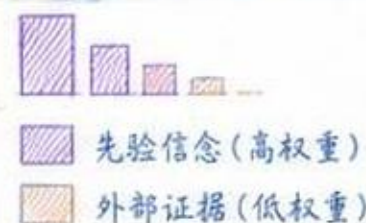


大脑是一个  
预测机器，  
不断在预测与  
证据间寻求平衡。

# 精度权重仪表盘

• 大脑预测系统的权重分配模型 •

权重分配示意



! 先验信念的精度远高于  
外部证据, 主导感知结果。

即使有新证据输入,  
对整体判断影响微乎其微。

★ 深度偏见 = 高权重先验

版本: v1.0

设计: 认知工程实验室

你看到的，  
不是世界本身，  
而是被剪辑后的版本。

## 大脑给你放映的“现实编辑器”

先验信念  
剪辑中

- 📖 经验记忆
- 💖 情绪偏好
- 👥 文化背景
- ★ 社会期待

你以为  
你在直接  
面对世界

### 编辑流程(无意识)

接收原始输入  
↓  
筛选与过滤  
↓  
剪辑与重组  
↓  
投射为“现实”

每个人看到的，  
都是独一无二的版本。

- ☒ 选择性注意
- ☒ 过滤噪声
- ☒ 填补空白
- ☒ 故事化叙事

# 大脑核心枢纽网络

默认模式网络  
(Default Mode Network / DMN)

前额叶

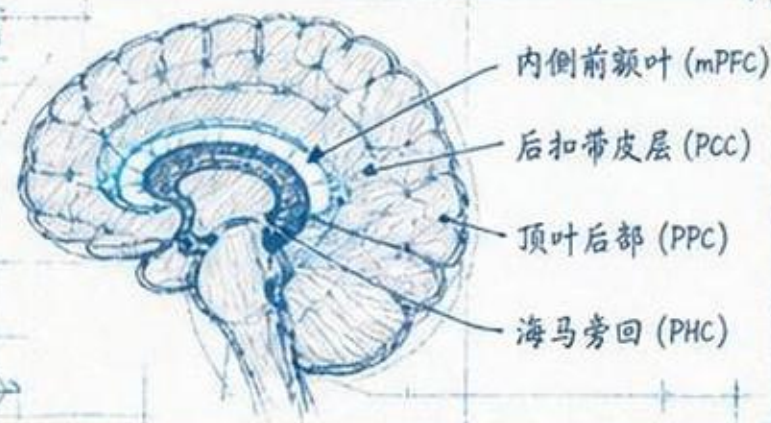
顶叶后部

前额叶 (mPFC)

- 自我反思
- 价值判断
- 社会认知
- 未来设想

顶叶后部 (PPC)

- 自我定位
- 情境整合
- 记忆提取
- 视角转换



内侧前额叶 (mPFC)  
后扣带皮层 (PCC)  
顶叶后部 (PPC)  
海马旁回 (PHC)



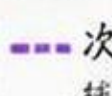
核心枢纽  
高连接度区域



关键连接通路  
信息高速公路

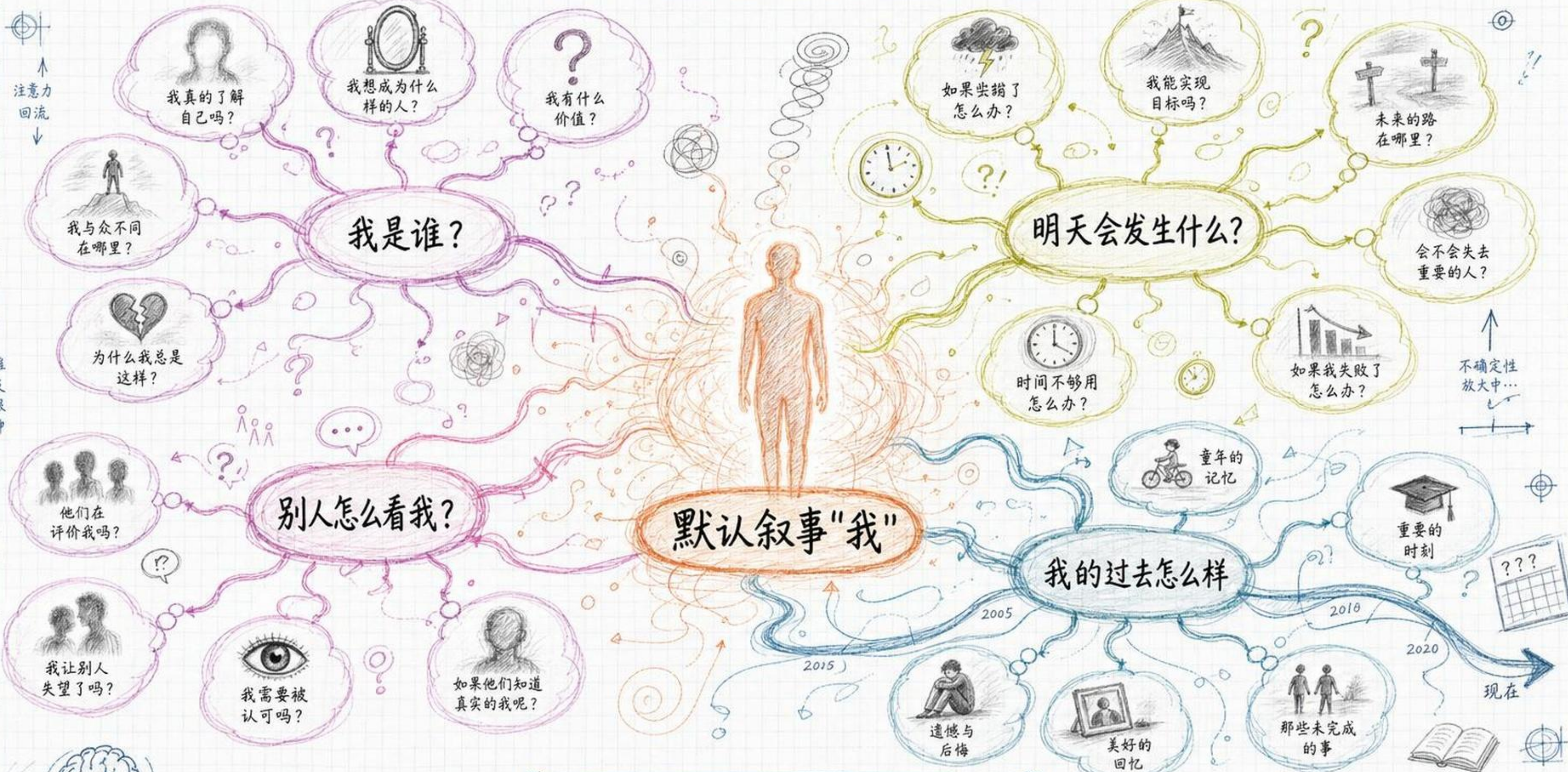


后部枢纽  
整合与联结中心

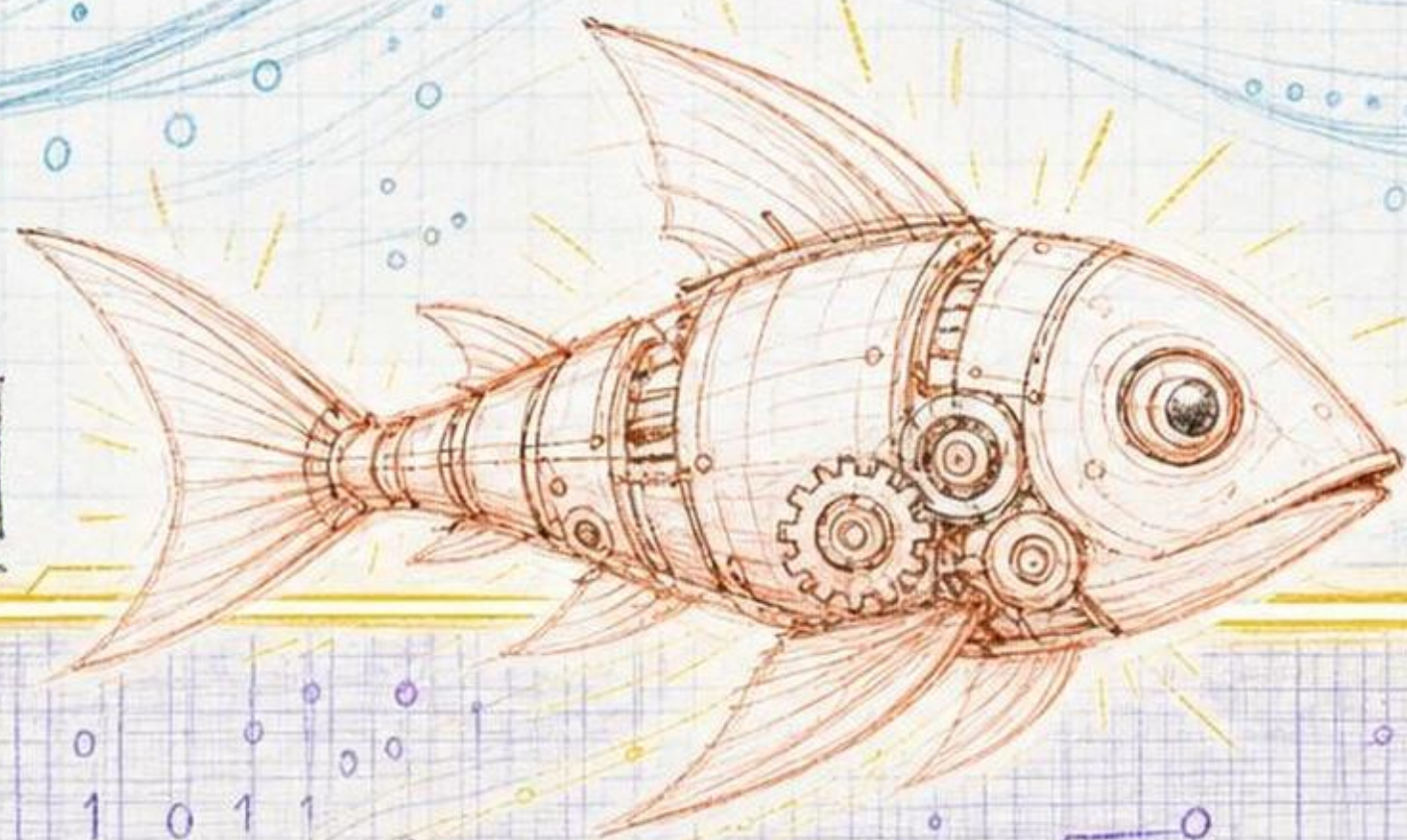


次级连接  
辅助信息通路

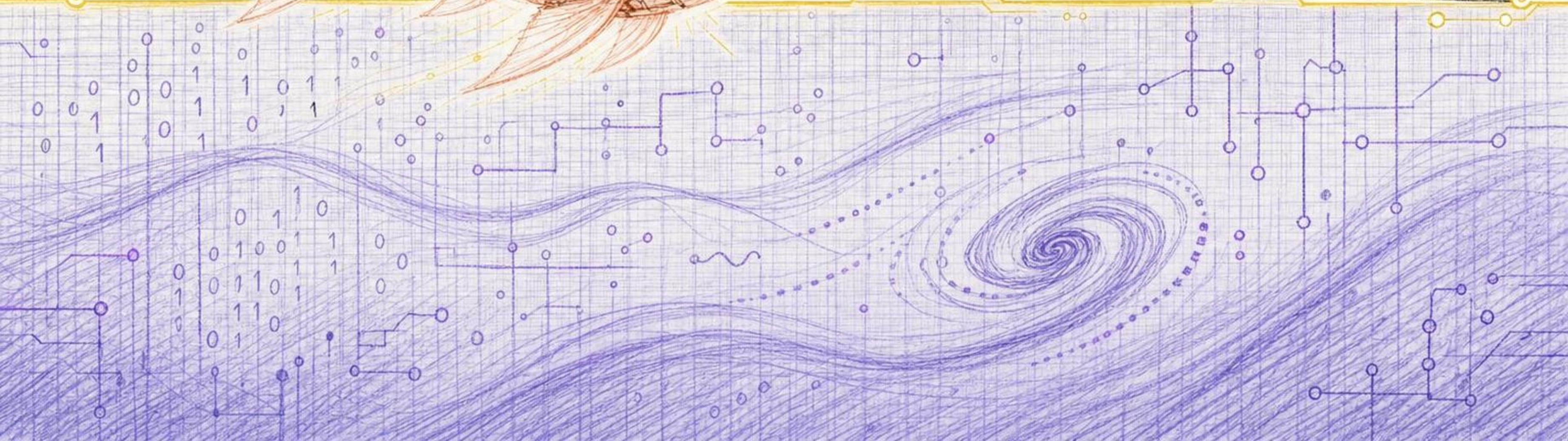
你什么都没干时，  
它最活跃



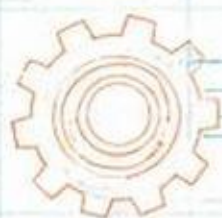
我



非我

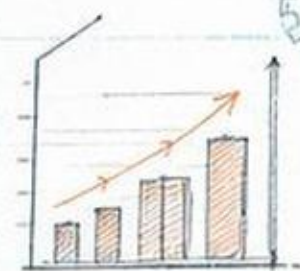


「我」是一个  
被重新制造的过程，  
而非存在的事实



### 自我构建机制

- ① 记忆提取
- ② 意义赋予
- ③ 整合叙事
- ④ 生成“我”的模型
- ⑤ 持续更新迭代



不是发现，而是制造；  
不是结果，而是过程。

默认模式网络

大脑默认模式网络  
(DMN)

- 自我参照
- 思维游移
- 过去/未来建构
- 叙事性自我



输入源

- 感官信息
- 记忆片段
- 情绪信号
- 社会反馈

整合与建构

持续制造中

输出：  
“我”的模型

我

# 完全沉浸(无明)

痛苦循环  
无法脱离

我执

焦虑  
愤怒  
恐惧...

情绪反应  
自动化

# 元认知觉察视角

看见自己  
在思考

- ☑ 识别
- ☑ 理解
- ☑ 选择
- ☑ 回应

自由

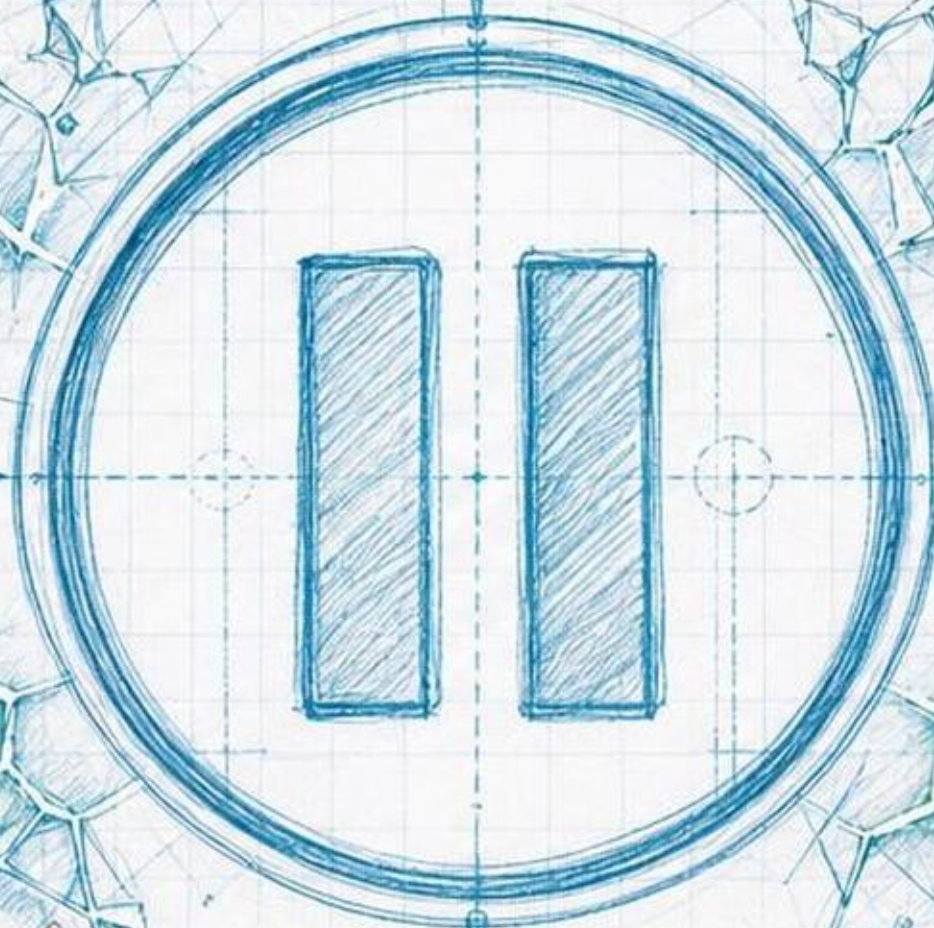
前额叶激活

明 = 对认知的认知





哦，愤怒来了



↑  
微型的「明」

按下了暂停键



## 前额叶皮层 Prefrontal Cortex (激活)

❄️ 主动控制

🎯 注意力聚焦

⚡ 执行抑制

## 杏仁核 Amygdala (被抑制)

🔥 情绪反应被抑制

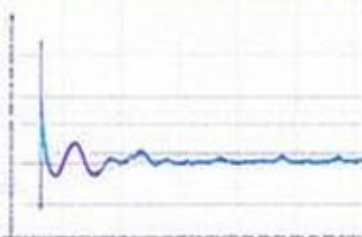
⚠️ 威胁信号降温

📉 生理唤醒下降

当前状态:

理性主导 ✓

情绪反应 暂停



## 默认模式网络 DMN (活动降低)

👤 自我相关思维减少

💭 内省与反刍减弱

📶 大脑背景噪音降低

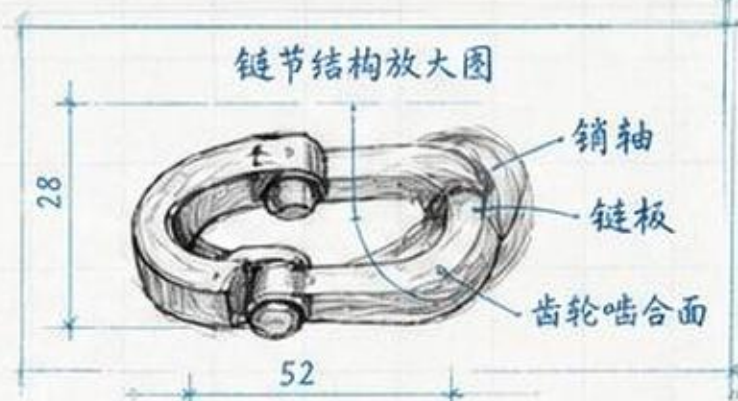


# 理性脑按下了情绪反应器的暂停键



# 十二因缘图解

缘起性空 因果相续



觉知的介入打断了惯性因果

十二因缘：自动因果链的崩解

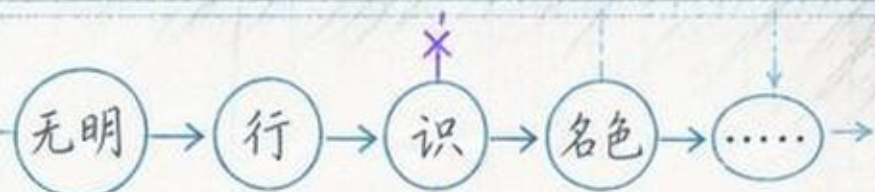
缘起无自性，因断则果灭。  
一念觉知起，轮回即止息。



受

觉醒的入口点

爱



觉知插入, 链条中断

十二因缘的链条在此被中断  
一念觉知, 万念不生

系统状态: 已停止

- ☒ 惯性中断
- ☒ 反应链条静止
- ☒ 选择自由显现

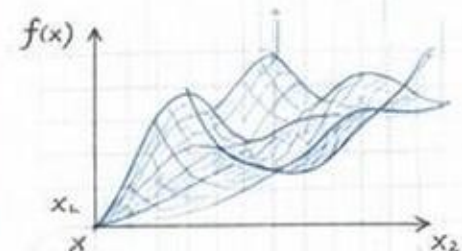


# 复杂循环神经网络(RNN)架构

- 神经模块/节点
- 状态单元
- 信息流向(递归连接)
- 关键信号路径
- 反馈增强路径

## 网络特性

- 高维状态空间
- 强递归反馈
- 非线性动力学
- 长程依赖建模



## 输入信号流

- 感知输入 →
- 语言输入 →
- 记忆检索 →
- 环境反馈 →
- 内部状态 →

## 模块复杂度达到临界值



- ✓ 连接密度 ↑
- ✓ 反馈深度 ↑
- ✓ 状态空间维度 ↑
- ✓ 信息整合度 ↑

## 临界触发区

# 元认知

## 递归层级(抽象深度)

- L4 元抽象层
- L3 抽象整合层
- L2 模式关联层
- L1 特征处理层
- L0 感知输入层

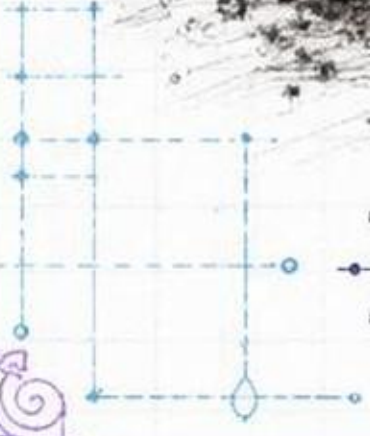
深  
·  
·  
·  
·  
浅

## 附带产物涌现: 元认知能力

- ✦ 自我监控与评估
- ✦ 策略选择与调整
- ✦ 错误检测与纠正
- ✦ 抽象反思与规划
- ✦ 跨任务迁移

非预设目标, 而是复杂系统的自然涌现

— 关键整合路径 — 反馈增强环路 — 递归迭代过程



0133

0134

0135

0136

0137

0138

0139

0140

0141

0142

0143

0144

0145

0146

0147

0148

0149

0150

0151

0152

0153

0154

0155

0156

0157

0158

0159

0160

0161

0162

0163

0164

0165

0166

0167

0168

0169

0170

0171

0172

0173

0174

0175

0176

0177

0178

0179

0180

0181

0182

0183

0184

0185

0186

0187

0188

0189

0190

0191

0192

0193

0194

0195

0196

0197

0198

0199

0200

0201

0202

0203

0204

0205

0206

0207

0208

0209

0210

0211

0212

0213

0214

0215

0216

0217

0218

0219

0220

0221

0222

0223

0224

0225

0226

0227

0228

0229

0230

0231

0232

0233

0234

0235

0236

0237

0238

0239

0240

0241

0242

0243

0244

0245

0246

0247

0248

0249

0250

0251

0252

0253

0254

0255

0256

0257

0258

0259

0260

0261

0262

0263

0264

0265

0266

0267

0268

0269

0270

0271

0272

0273

0274

0275

0276

0277

0278

0279

0280

0281

0282

0283

0284

0285

0286

0287

0288

0289

0290

0291

0292

0293

0294

0295

0296

0297

0298

0299

0300

0301

0302

0303

0304

0305

0306

0307

0308

0309

0310

0311

0312

0313

0314

0315

0316

0317

0318

0319

0320

0321

0322

0323

0324

0325

0326

0327

0328

0329

0330

0331

0332

0333

0334

0335

0336

0337

0338

0339

0340

0341

0342

0343

0344

0345

0346

0347

0348

0349

0350

0351

0352

0353

0354

0355

0356

0357

0358

0359

0360

0361

0362

0363

0364

0365

0366

0367

0368

0369

0370

0371

0372

0373

0374

0375

0376

0377

0378

0379

0380

0381

0382

0383

0384

0385

0386

0387

0388

0389

0390

0391

0392

0393

0394

0395

0396

0397

0398

0399

0400

0401

0402

0403

0404

0405

0406

0407

0408

0409

0410

0411

0412

0413

0414

0415

0416

0417

0418

0419

0420

0421

0422

0423

0424

0425

0426

0427

0428

0429

0430

0431

0432

0433

0434

0435

0436

0437

0438

0439

0440

0441

0442

0443

0444

0445

0446

0447

0448

0449

0450

0451

0452

0453

0454

0455

0456

0457

0458

0459

0460

0461

0462

0463

0464

0465

0466

0467

0468

0469

0470

0471

0472

0473

0474

0475

0476

0477

0478

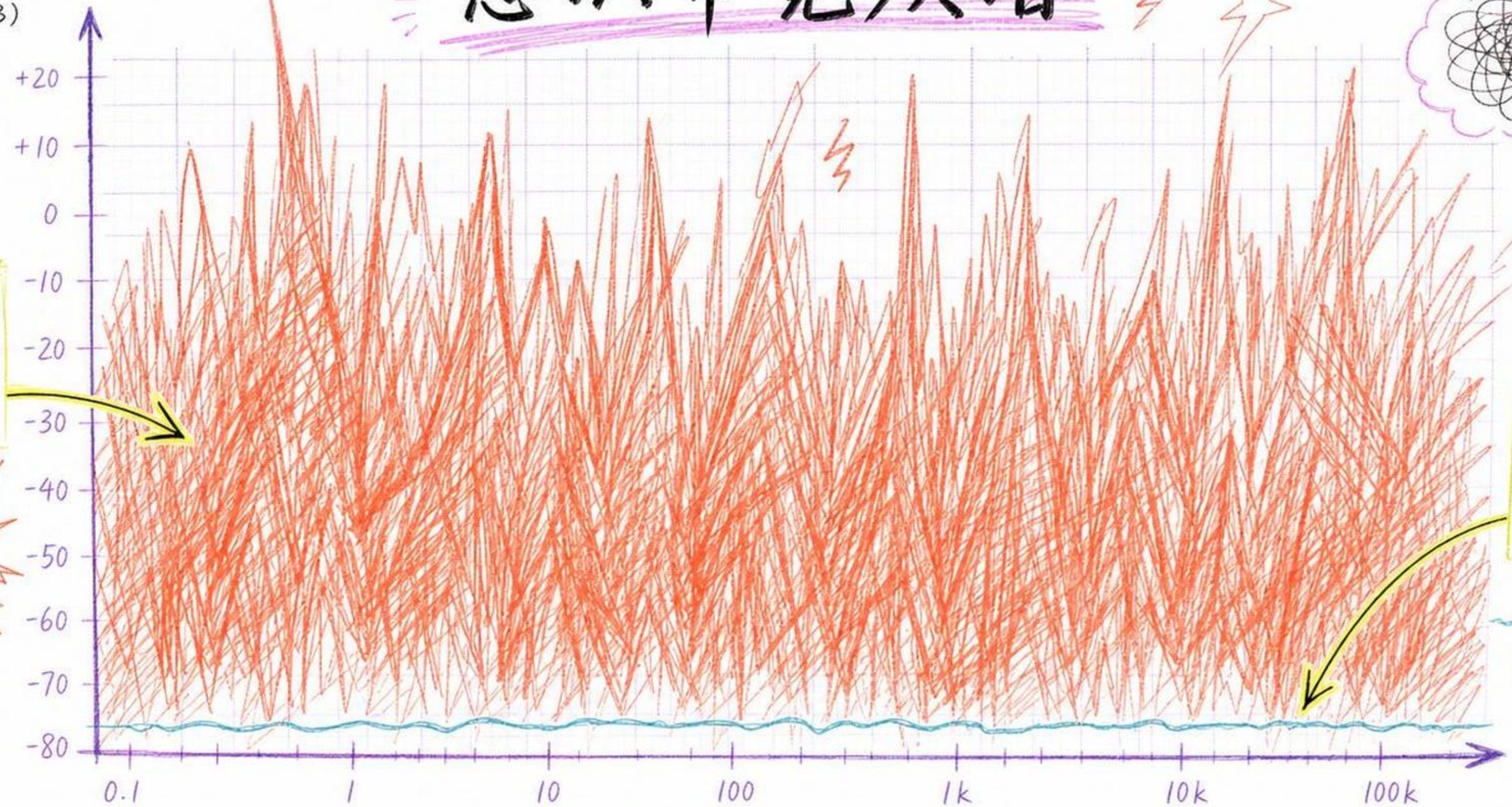
0479

0480

0

# 意识带宽频谱

信号强度  
(dB)



DMN的  
持续噪音  
掩盖



元认知的  
细微通道  
被淹没

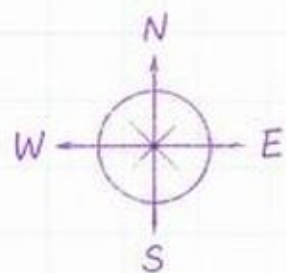
微弱...  
几乎听不见...  
:(

频率 / 带宽 (Hz)

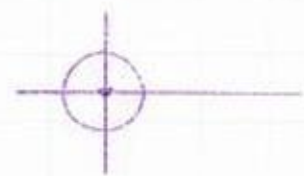
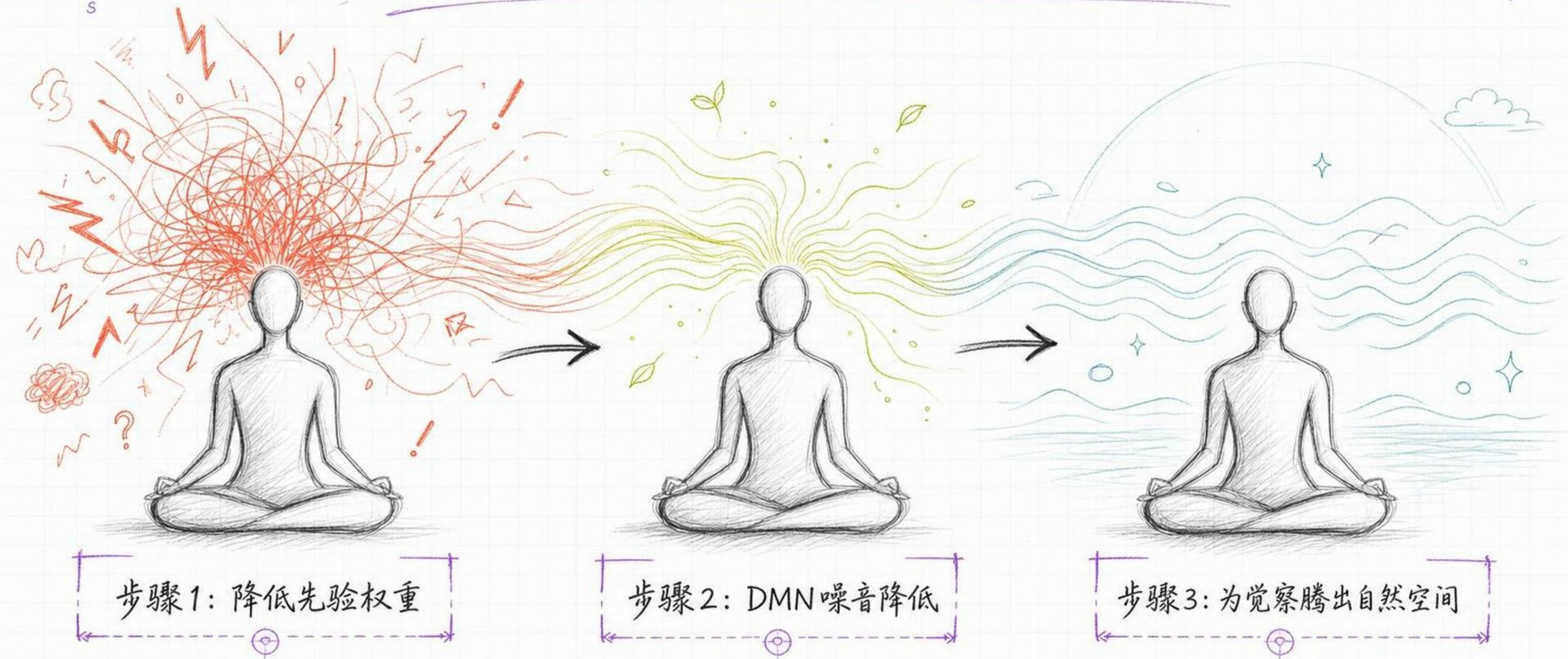
DMN噪音 (默认模式网络)

元认知通道 (微弱信号)



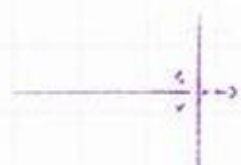


# 打坐的本质：腾出空间，让觉察自然呈现



从混乱到清明，从紧缩到开阔，从思维到觉察

s



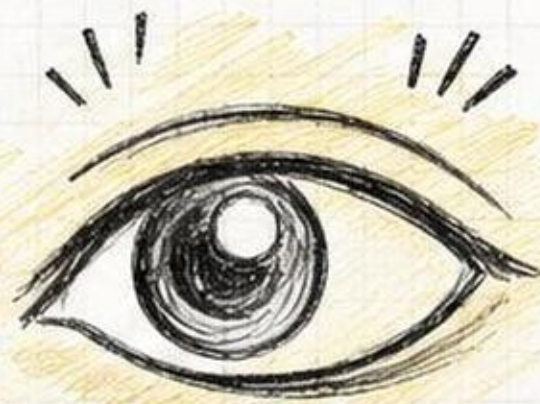
# 量子概率云



物理类比原理：  
量子芝诺效应

观测 / 元认知

塌缩!



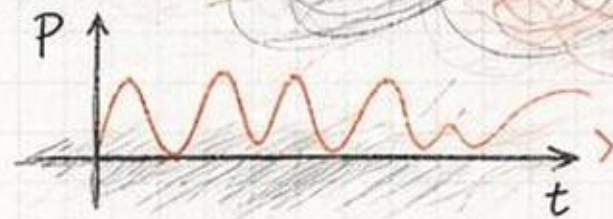
观测即干预  
频繁观测  
抑制演化  
维持状态

‘有人在看’  
削弱了  
惯性自发演化

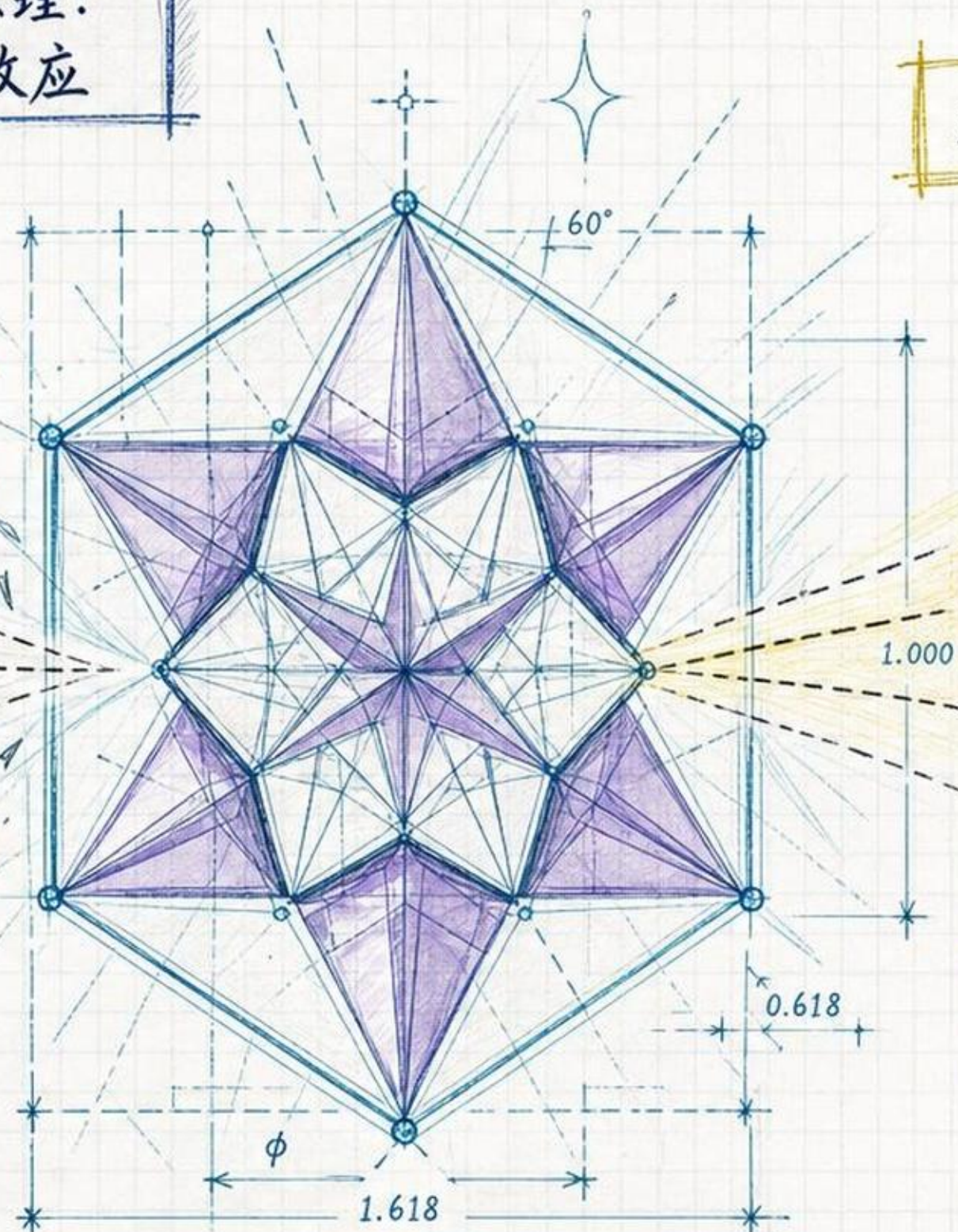
## 量子芝诺效应

核心思想：

持续观测 → 阻止系统自然演化  
使其“被困”在初始状态



无确定性  
持续自发演化...



# 无明中的自动运作



打开灯

恐惧的根源

# 觉察的灯光瓦解恐惧



看见了，  
它就瓦解了



# 觉察的边界

预测编码的局限

启示:

- 👁️ 看见 ≠ 看见一切
- 🧠 模型 ≠ 现实本身
- 🔍 觉察需要超越视角

唯独看不见自己

前额叶活动



$$\nabla \cdot E = \frac{\rho}{\epsilon_0}$$

$$\begin{bmatrix} 0 & 1 & 0 \\ 1 & 0 & 1 \\ 0 & 1 & 0 \end{bmatrix}$$

$$P(s_t | s_{t-1}, a_{t-1})$$

大脑机制



$$\frac{d\psi}{dt} = -\frac{i}{\hbar} H\psi$$



$$\sum_{i=1}^n w_i x_i$$

# 觉知是意识的本性。

结论假说

遮蔽 ≠ 存在  
觉知本自具足

去蔽

非创造觉知  
而是去除遮蔽

觉知如光  
恒常不变

核心法则：修行不是制造觉知，觉醒的核心是去蔽

① 无觉遮蔽

② 看见本来

③ 去除障蔽

④ 本自具足

回归本心

- ★ 看不见 ≠ 不存在
- ★ 遮蔽 ≠ 破坏
- ★ 觉醒 = 去蔽

遮蔽状态

觉醒后

觉察不是你能“保持”的东西

执意控制保持 = 控制执着

为道日损，自然释然浮现

- 用力紧握
- 试图抓住
- 不放松

⚠ 越用力  
越失去

- 紧张
- 焦虑
- 耗竭
- 与当下隔离



能量外散  
内在耗尽

放下  
即是  
开始

- 放松开放
- 不抗拒
- 不强求

\* 减少越多  
呈现越多

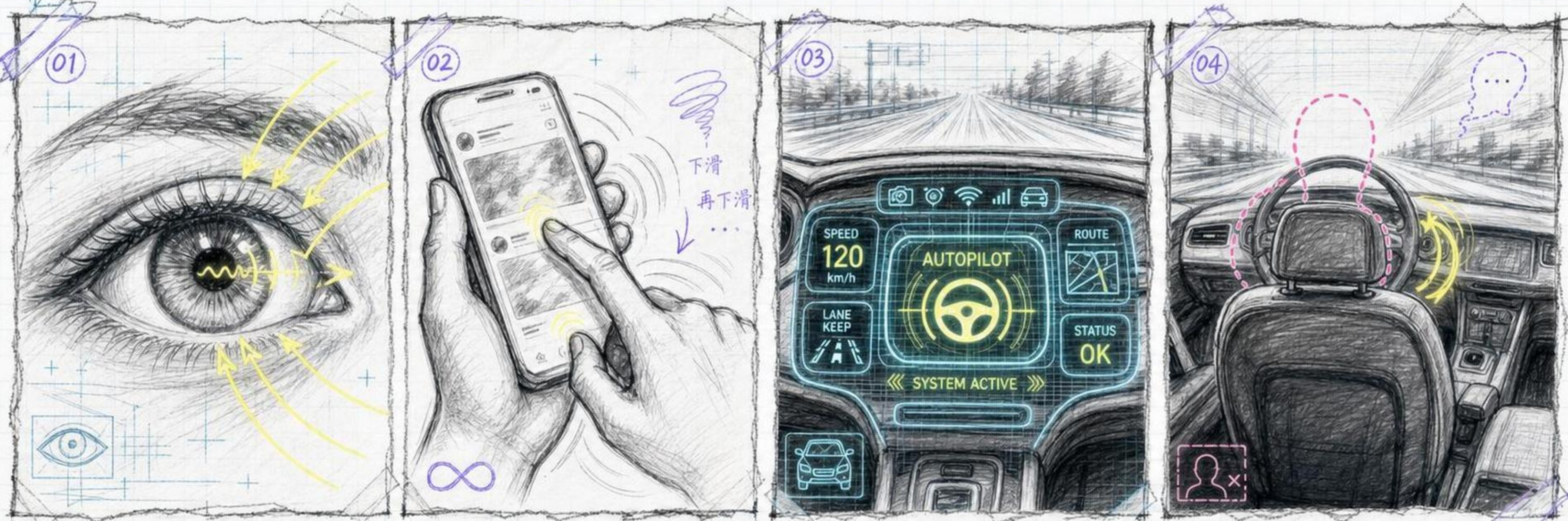
- 平静
- 清明
- 充盈
- 与当下合一



能量内聚  
自然流动

为道日损，损之又损，以至于无为。无为而无不为。  
——《道德经》

# ☆ 你的觉察，在哪里？？



① 眼睛接受信号



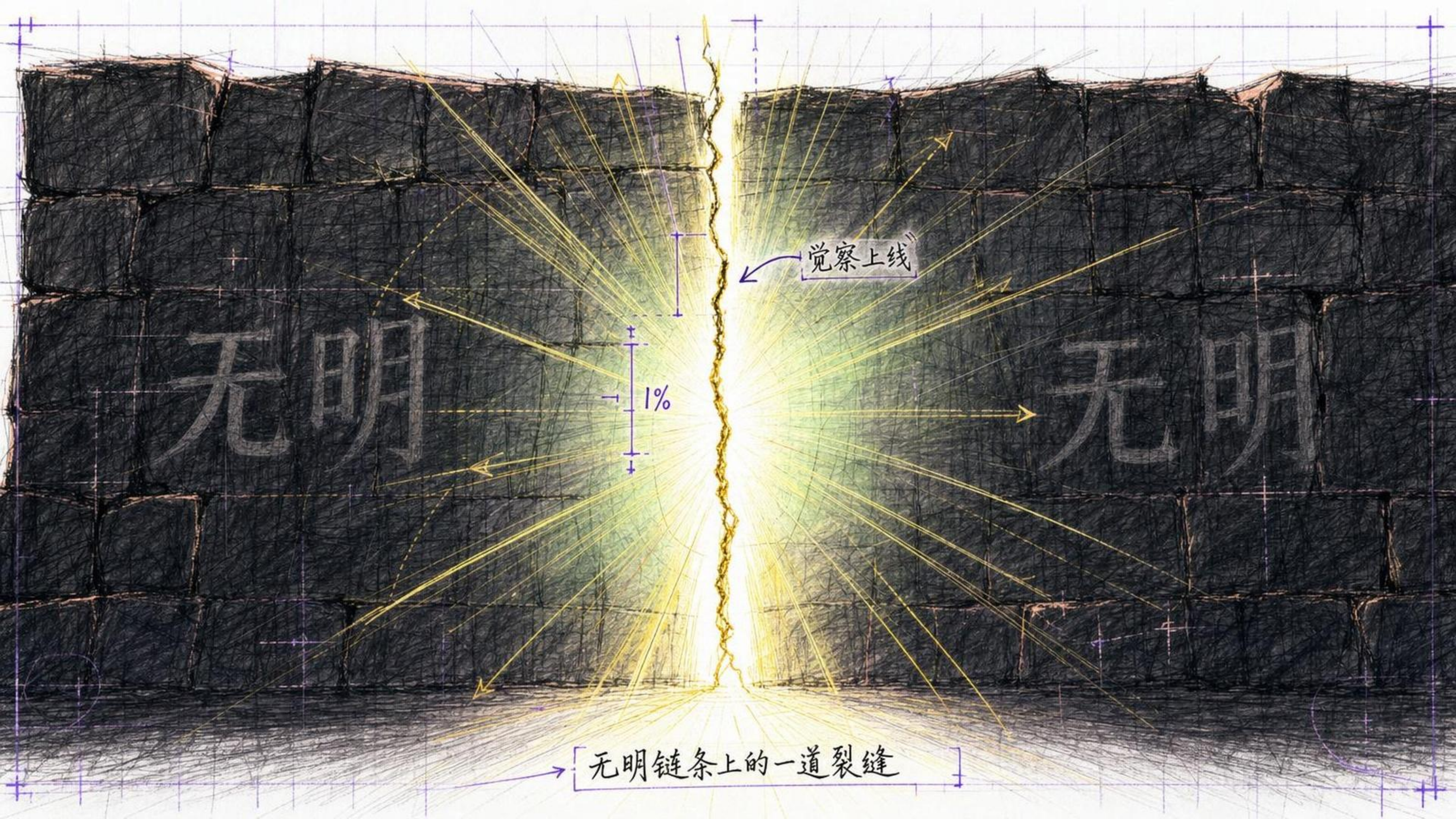
② 手指无意识滑动



③ 自动驾驶全面接管



④ 觉察者离线



觉察上线

1%

无明链条上的一道裂缝

觉察  
是内在的光

觉察上线

从自动  
到觉醒

从无明到明的转换，下期见

王利杰