

改写人生剧本

从自我觉察开始

觉察当下
看清脚本
你，才是
故事的作者

觉察 = 力量

1 0 1 0 1 0
0 1 0 1 0 1
1 0 1 0 1 0

● 重塑信念
● 打破限制
● 选择未来
● 创造可能

过去 → 未来

第一章

命运时间线

迟到5分钟



错过的地铁

巧合？还是安排？



翻开的书页

那段话，
像在对我说。

关键词：

- 选择
- 勇气
- 相信自己

书名：《向前一步》

“不是所有的改变
都有迹可循。”

原本计划：
8:55 出发
→ 9:00 到达

TIME	EVENT	NOTE
○		
○		
○		

PROJECT: LIFE_TIMELINE

DATE: — / — / —

DRAWN BY:



王利杰

- 探索本质
- 思考未来
- 理解世界

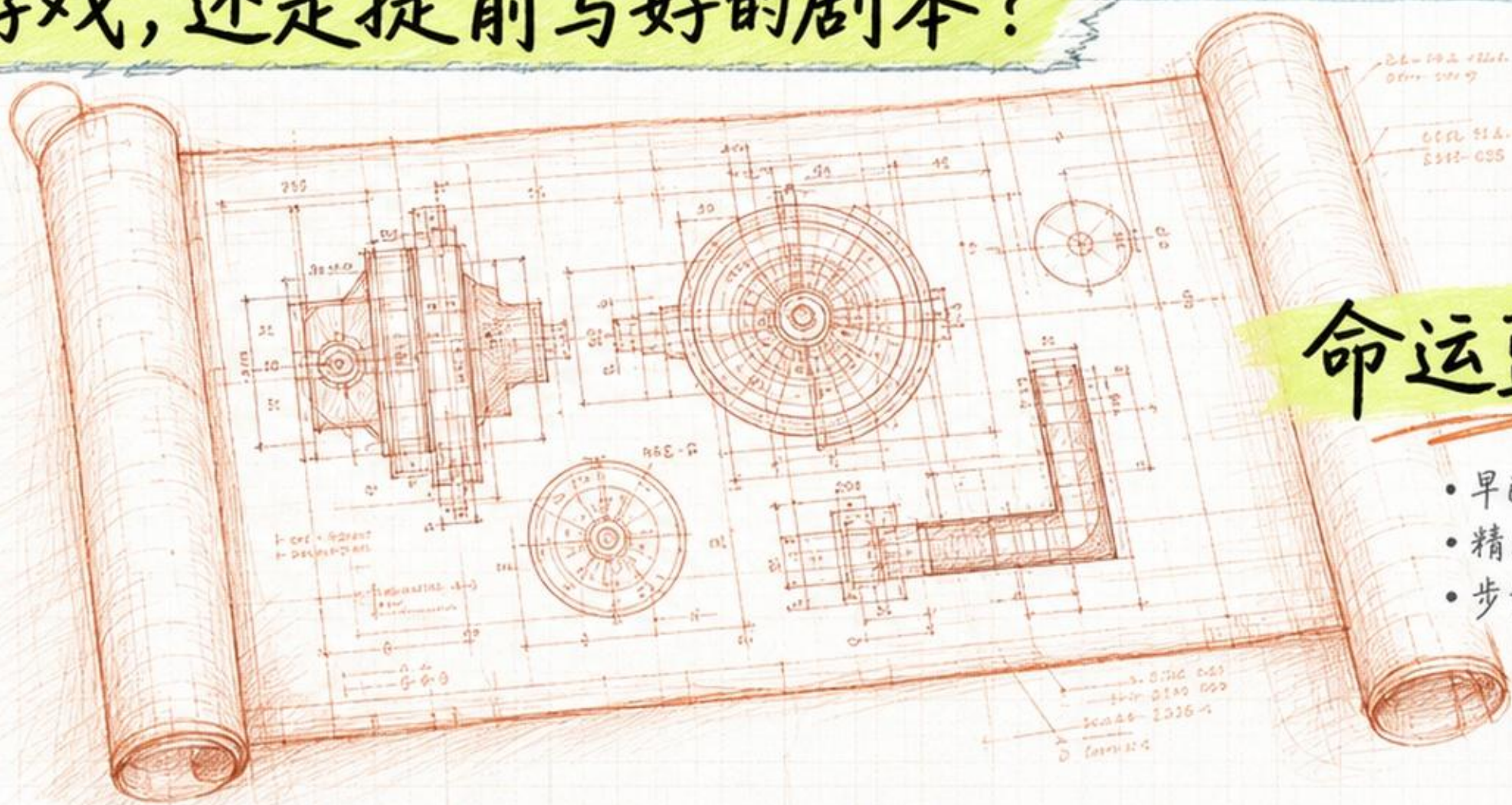


骰子游戏，还是提前写好的剧本？



随机？

- 不可预测
- 不可控
- 纯粹偶然



命运蓝图

- 早已设定
- 精密设计
- 步步注定



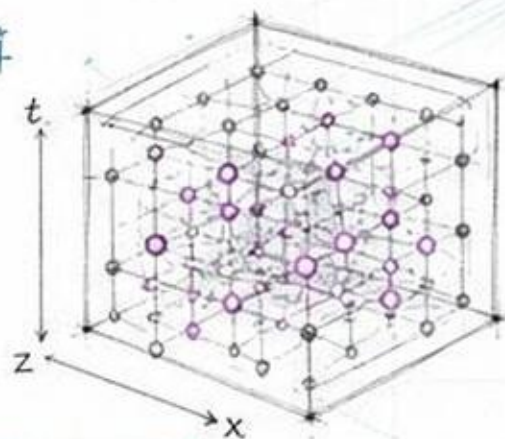
决定论

如果宇宙在某一时刻的所有粒子的位置、速度以及作用力都被已知，那么未来和过去就会像现在一样显露在他眼前。

——拉普拉斯

宇宙 = 巨大计算

- 粒子
- 相互作用
- 时空网格
- 因果链条



宇宙的每一个微小状态，都是下一刻唯一的原因。

拉普拉斯的设想

- ✓ 无限智慧
- ✓ 掌握全部数据
- ✓ 精确计算
- ✓ 无所不知
- ✓ 无法出错



拉普拉斯妖

已知一切 $\Rightarrow$ 计算未来

$$x_i(t_0), v_i(t_0), F_{ij}(t_0)$$

$$\Rightarrow x_i(t), v_i(t) \quad \forall t$$

过去 · 现在 · 未来
尽在掌握



微观粒子状态

- 位置 x_i
- 速度 v_i
- 作用力 F_{ij}

精确数据输入

牛顿定律 / 物理定律

确定性演化

$$m_i \frac{d^2 x_i}{dt^2} = \sum_j F_{ij}$$

时间轴上的确定轨迹



结论：决定论

在完美信息与无限计算能力下，未来并非可能，而是必然。



咖啡



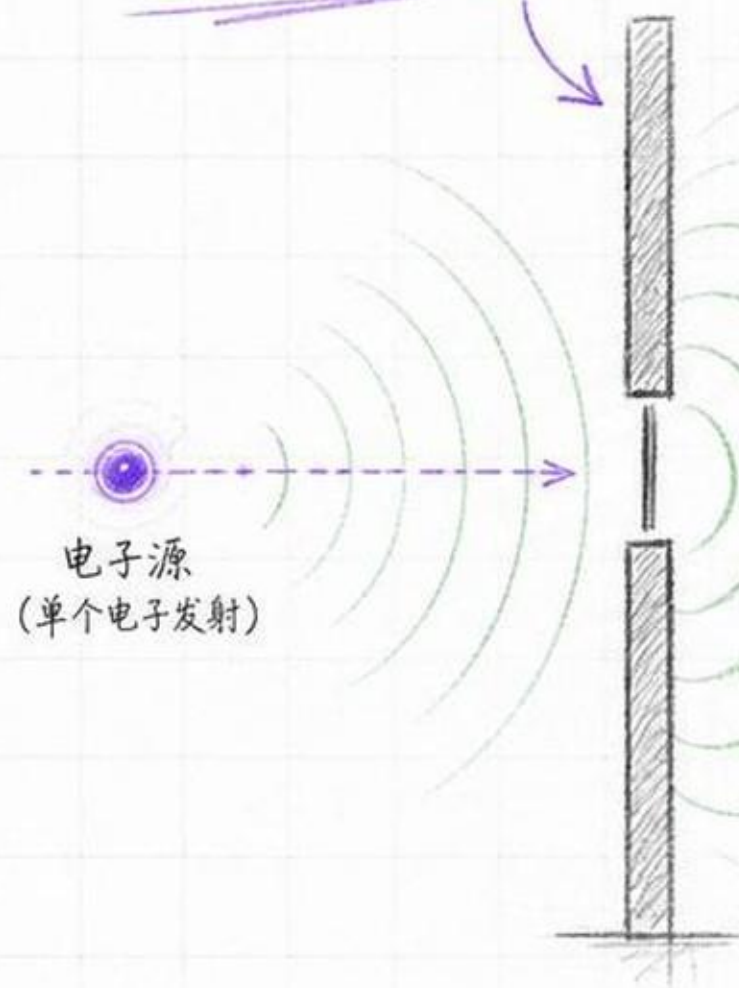
茶



不确定性原理

量子层面：一切皆概率★

双缝干涉实验



电子源
(单个电子发射)

电子落点未知

在观测之前，电子同时出现在所有可能的位置上。

概率密度

- 颜色越深，命中概率越高；
- 颜色越浅，命中概率越低。

任意一点的命中都是概率性的。

电子的概率云

无确定轨迹，只有概率分布。
宇宙本身也无法预知其落点。

海森堡不确定性关系

$$\Delta x \cdot \Delta p \geq \frac{\hbar}{2}$$

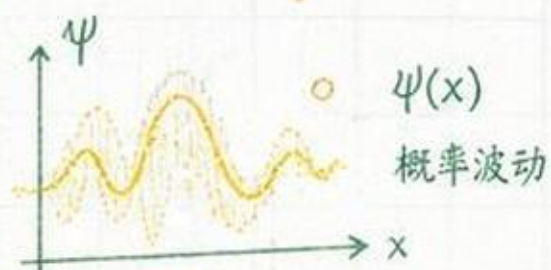
位置越精确，动量越不确定；
动量越精确，位置越不确定。

观测 = 选择
坍缩 = 结果



量子微观

随机·不确定

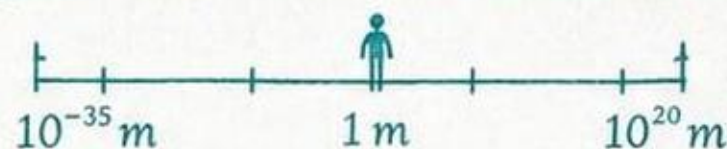


复杂系统涌现
平滑过渡

宏观世界

稳定·可预测

人生的尺度

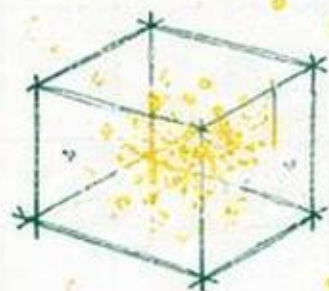


从微观到宏观，
在这个尺度上，
刚好是你我。

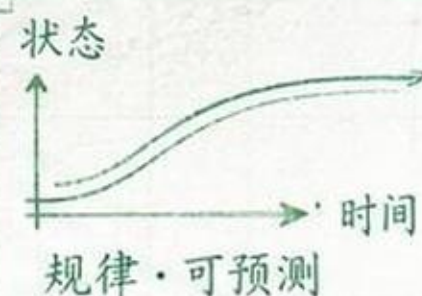
$$\Delta x \Delta p \geq \frac{\hbar}{2}$$

不确定性原理

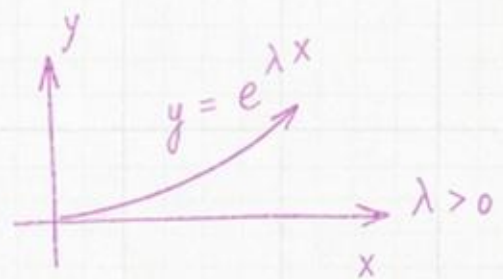
量子涨落平均化
趋向确定性



量子态叠加



微观随机，宏观确定，中间是你我的人生



$$\Delta x_0 \rightarrow \infty$$
$$t \rightarrow \infty$$

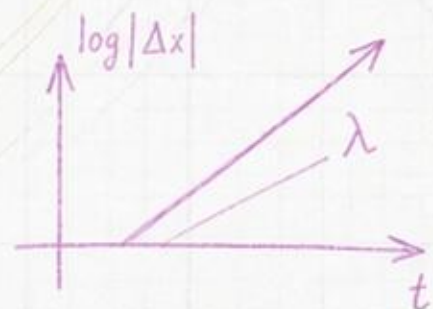
$$\Delta x(t) \approx \Delta x_0 e^{\lambda t}$$

$\lambda > 0$

初始条件的微小差异



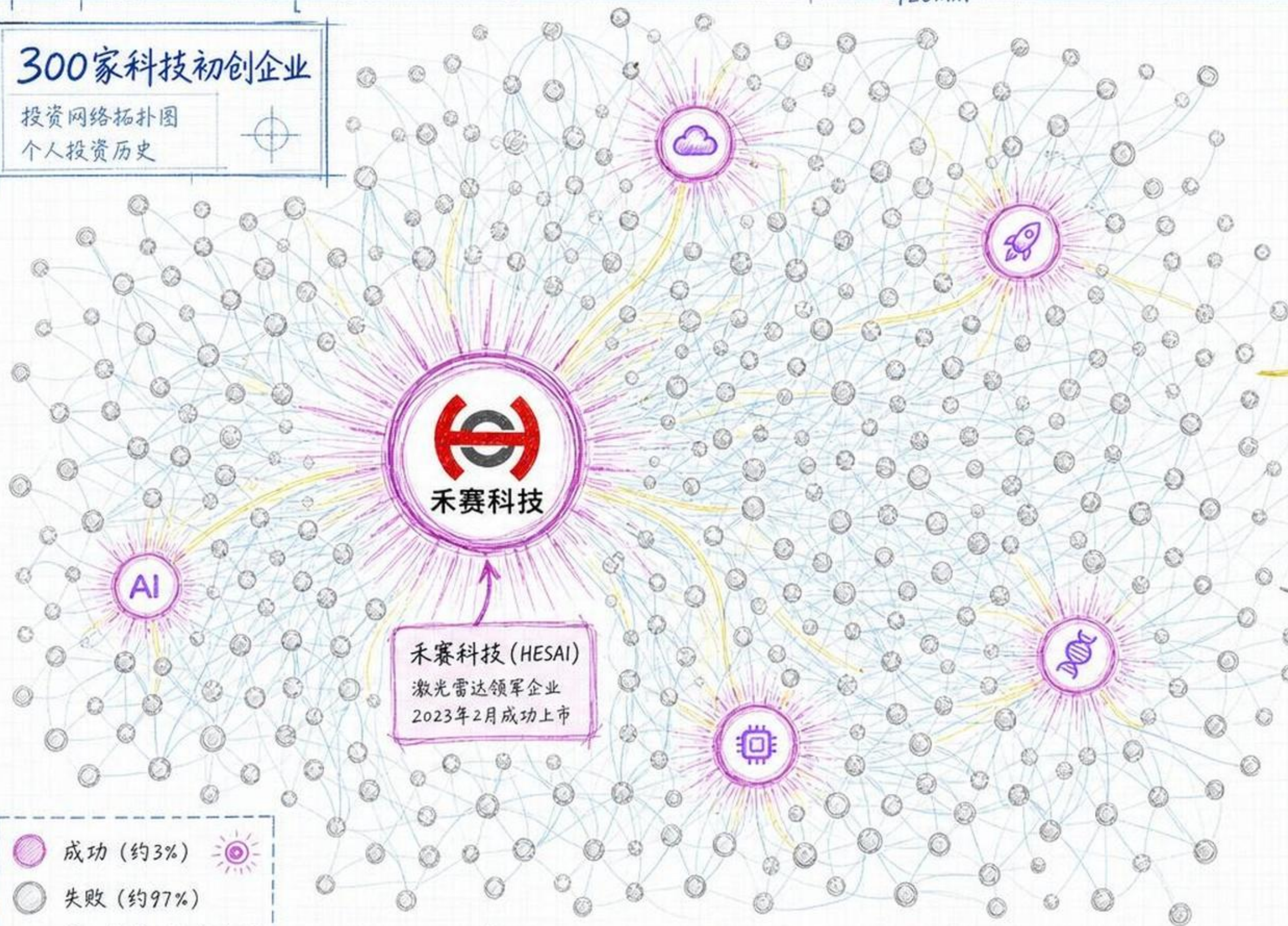
蝴蝶效应



指数级放大

300家科技初创企业

投资网络拓扑图
个人投资历史



禾赛科技 (HESAI)
激光雷达领军企业
2023年2月成功上市

- 成功 (约3%)
- 失败 (约97%)
- 产业连接 / 机会路径
- 关系网络 / 信息流

3% 成功

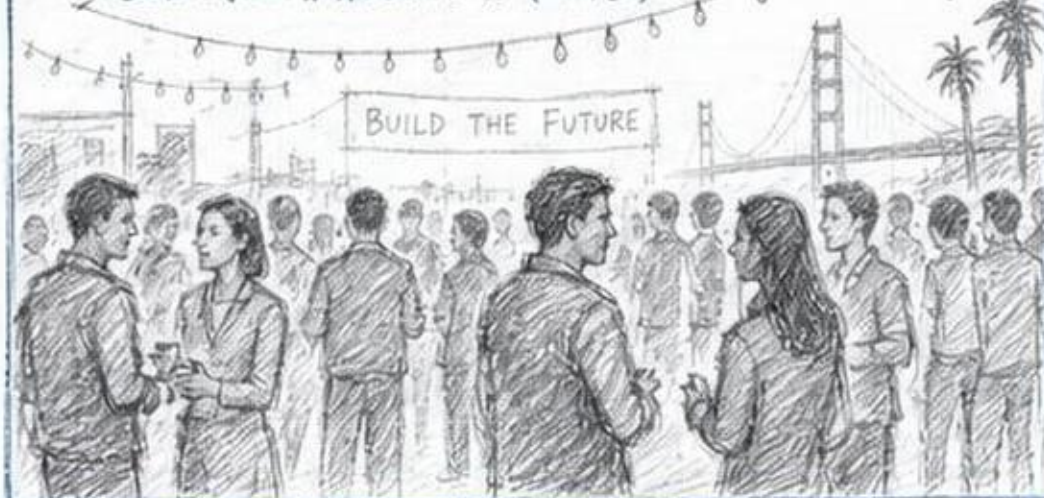
少数赢家, 改变行业格局
创造巨大回报

97% 失败

大多数归零, 或默默消失
风险与不确定的常态

偶然, 还是必然?

硅谷创业者聚会现场 (示意)

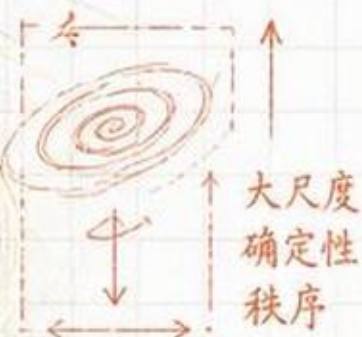
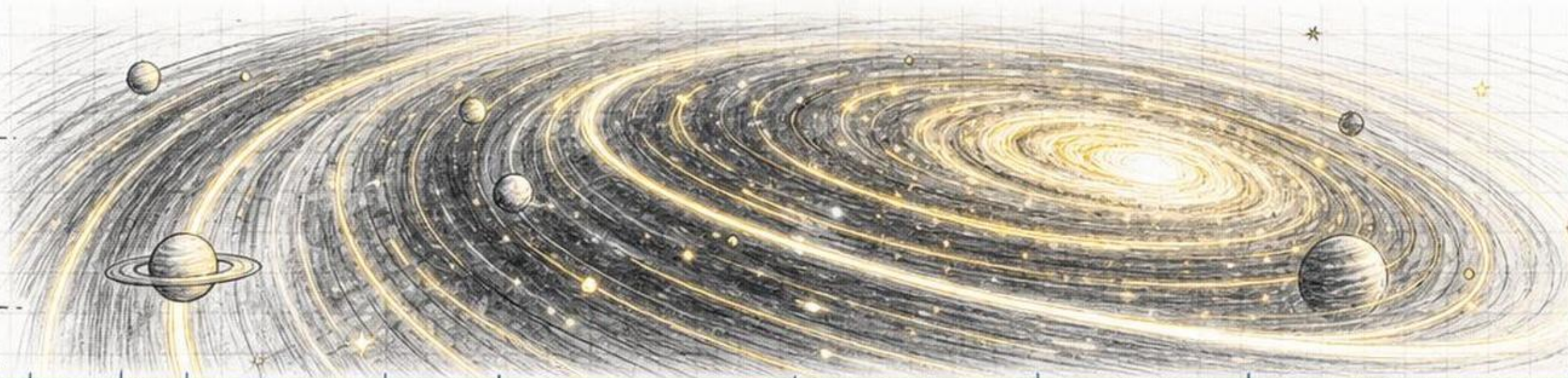


宏观必然律

星系轨道、引力结构、
宇宙演化的必然趋势



10^{26}
 m
 10^{10}
 m



尺度分界线 A

随机
必然



主观体验的 交汇点

意识、选择、意义建构
在必然与随机之间

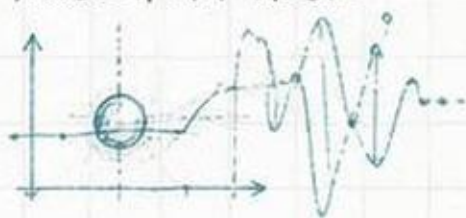


有限尺度
开放系统
主观能动性

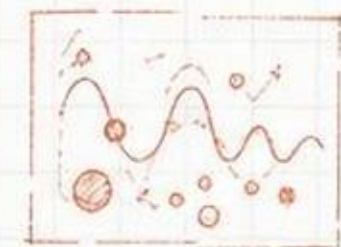
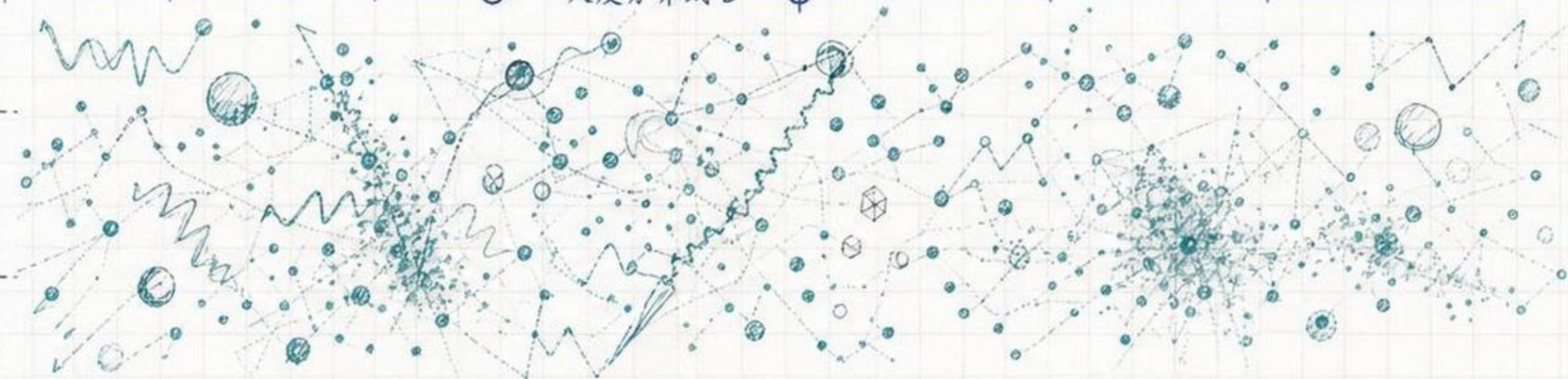
尺度分界线 B

量子随机涨落

粒子态叠加、概率波动、
微观世界的不确定性



10^{-9}
 m
 10^{-35}
 m



微观尺度
概率性
涨落

八识解剖图谱

人类意识的八个维度结构

8 末那识

我执意识，恒审思量
执着于“我”与“我所”

7 意识

分别识别，思考判断
处理各种所缘境界

6 意根识

身意识的枢纽
整合六根信息

5 五根识

眼耳鼻舌身五种感知
接收外部感官信息

4 前五识

前五识的总和
形成经验的综合体

3 想识

形成概念，联想记忆
构建经验的框架

2 思量识

深度思维，推理分析
逻辑与抽象处理

1 阿赖耶识

万亿参数 = 知识倾向的几何形状

- 一切种子 · 善恶无记 · 业力储存
- 倾向性反应模式 · 潜在可能的海洋

AI神经网络

人工智能的层级结构类比



知识关系
几何结构

我执的中心
“我”的边界感

思考与判断
进行时

整合与协调
信息枢纽

感官通道
数据采集

经验整合
统一场域

概念与记忆
联想网络

推理与分析
逻辑建模

输出决策层

最终输出与行动选择

高阶认知层

复杂推理与决策
Transformer模块

特征整合层

多模态信息融合
注意力机制

感知处理层

视觉/听觉/语言等
特征提取

特征表示层

高维特征向量空间
表征学习

记忆检索层

知识图谱与记忆
向量数据库

逻辑推理层

规则推理与因果分析
知识推理引擎

参数基础层

万亿参数存储
模型权重与偏置
潜在空间分布

种子仓库：
倾向性反应模式的
存储结构

$$\nabla^2 \psi = \lambda \psi$$

$$0 \quad 1 \quad 2 \quad 3 \quad 5 \quad 8 \quad 13 \quad 21 \quad 34 \quad 55 \quad 89 \quad \dots \infty$$

$$\frac{1}{2} \frac{d^2 x}{dt^2} + \frac{\lambda x}{2\lambda} = E$$

$$E = mc^2$$

$$E = \frac{1}{2} k x^2$$

一念生起
潜在倾向

大脑预测模型
基于过去经验

预测

反应

因缘和合
种子散播
条件成熟

原生种子

次生新种子

种子生现行，现行熏种子

持续重塑

循环不息
每一次循环
都在重塑未来的自己

经验累积
塑造倾向

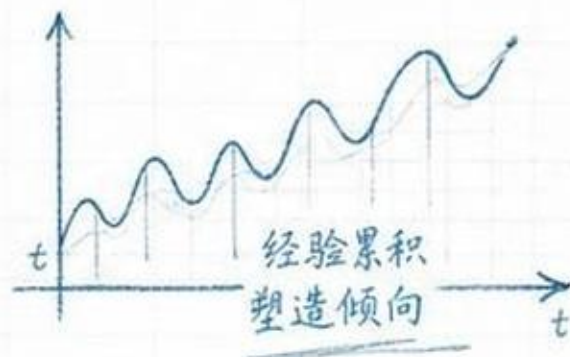
信息流动
神经脉冲

预测产生
行动倾向

行动投射
影响世界

- 模式匹配
- 经验调用
- 预判未来

- 身口意行动
- 选择与执行
- 能量输出



剧本 VS 愿力

默认剧本

钱包余额 (被动)

钱包余额 (被动)

愿力改写

主动觉察 (主动)

主动觉察 (主动)



觉察
选择
创造

我选择
我创造

每日觉察清单

- ✓ 停下来
- ✓ 看见
- ✓ 选择
- ✓ 行动



爱与慈悲

位序

育 成长

感恩

专注

信念

勇气

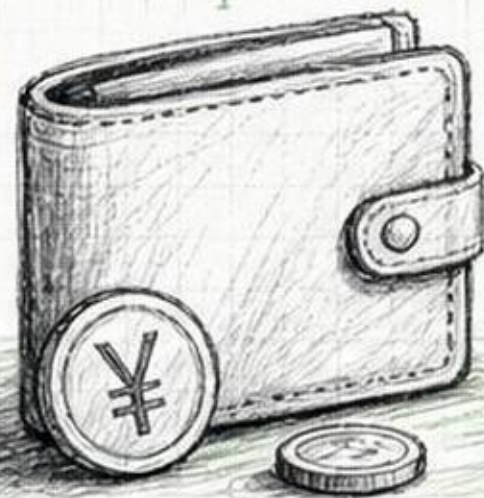
行动

自律

自造

自由

自动运行
无法改变



觉醒

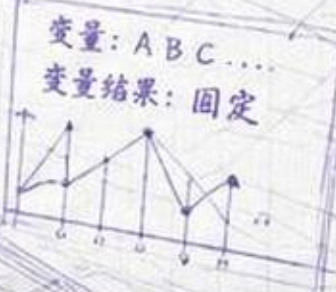


打破困境



剧情安排: ✓
台词设定: ✓
结局锁定: ✓

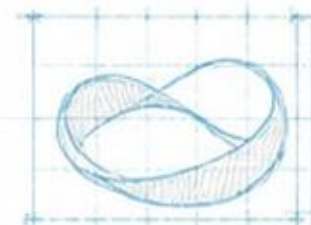
剧本预设



结构分析图

- 单一曲面
- 非定向性
- 无限连续

∞ (无穷循环)



拓扑结构
 $\chi = 0$

正面即反面

莫比乌斯环

$R = \infty$

W

$L = \infty$

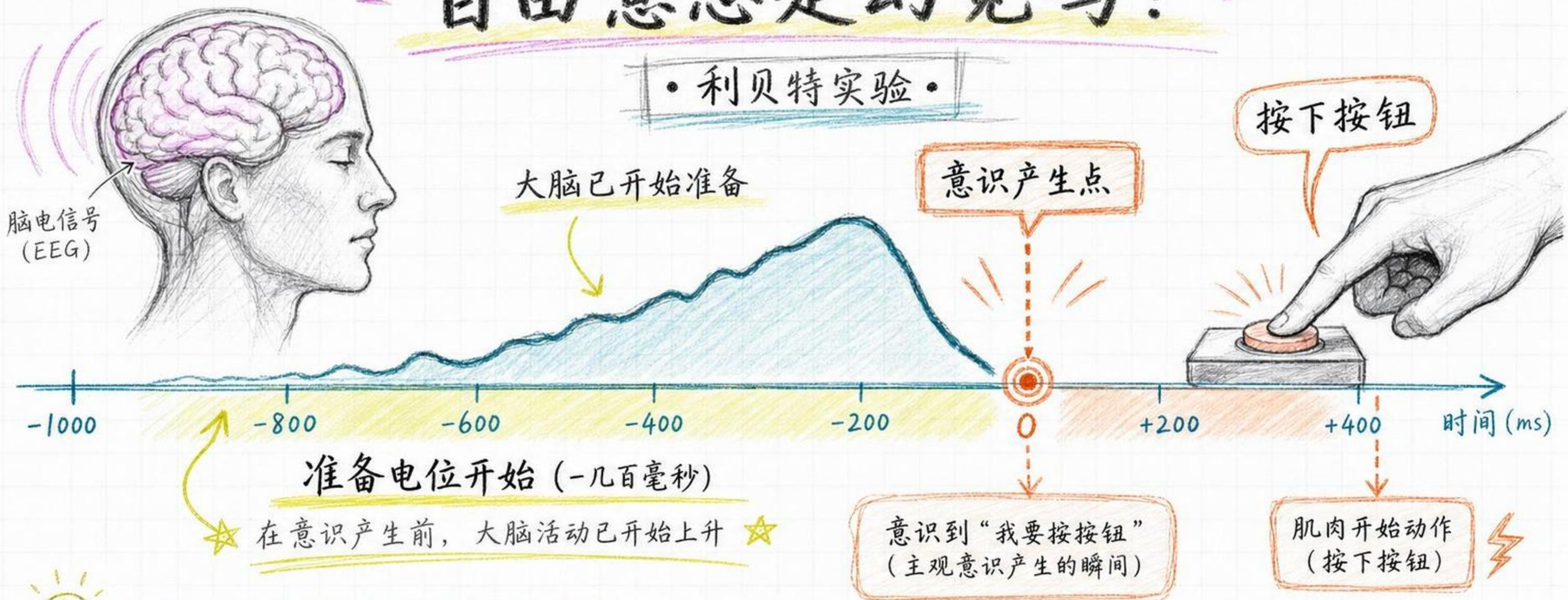
你以为你跳出了，其实还在框架之内

360° 扭转

180°

自由意志是幻觉吗？

• 利贝特实验 •



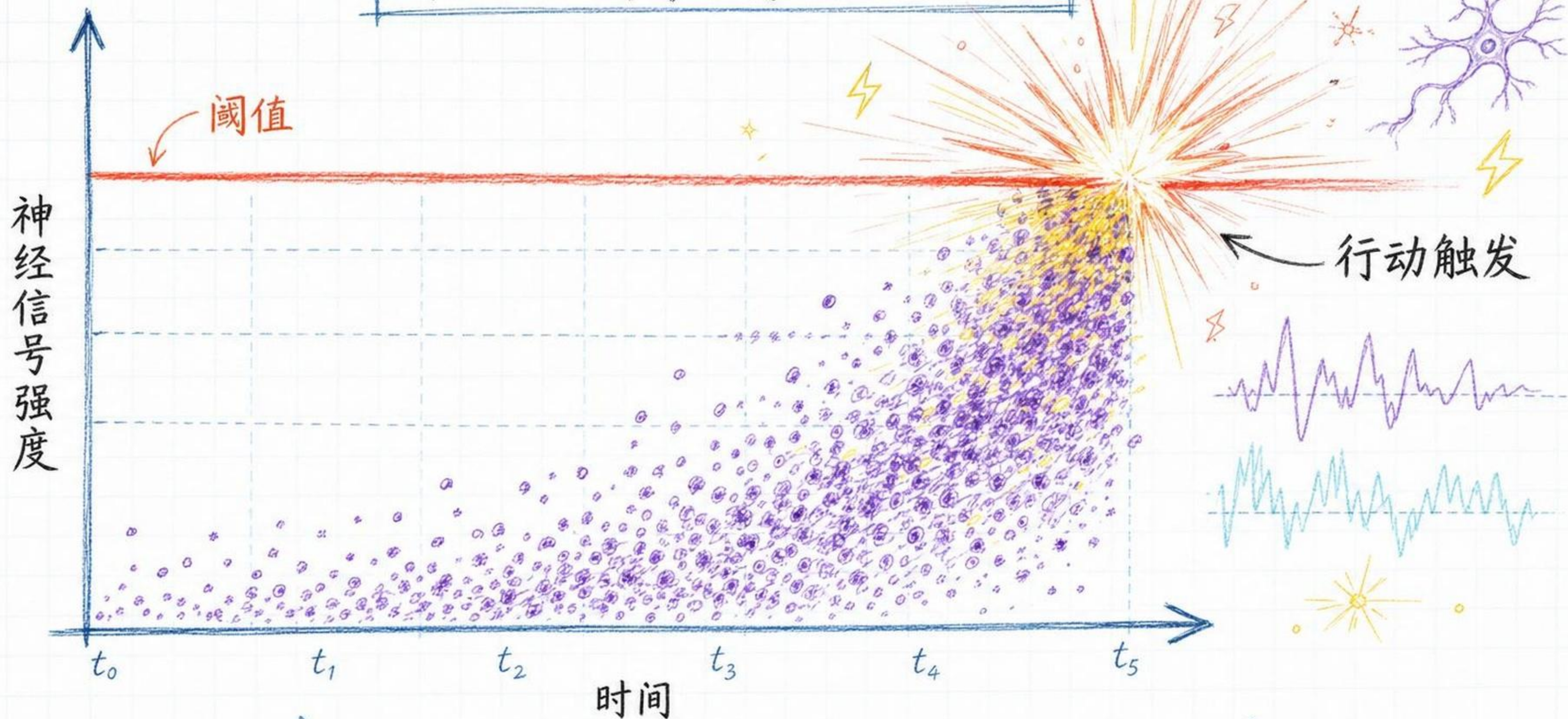
关键发现：大脑的准备活动（准备电位）在意识产生前**数百毫秒**就已开始！
我们的“决定”，可能早已在大脑中发生。

☆ 时间分辨率 ~ 毫秒级
负值 = 意识产生前
正值 = 意识产生后

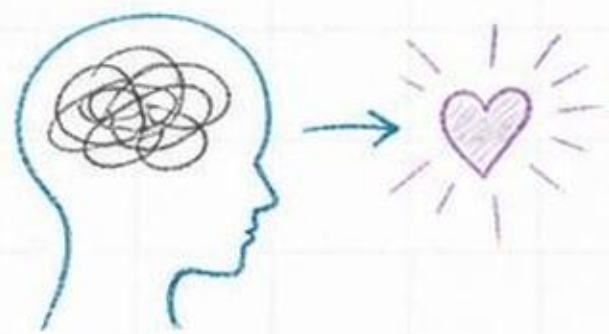
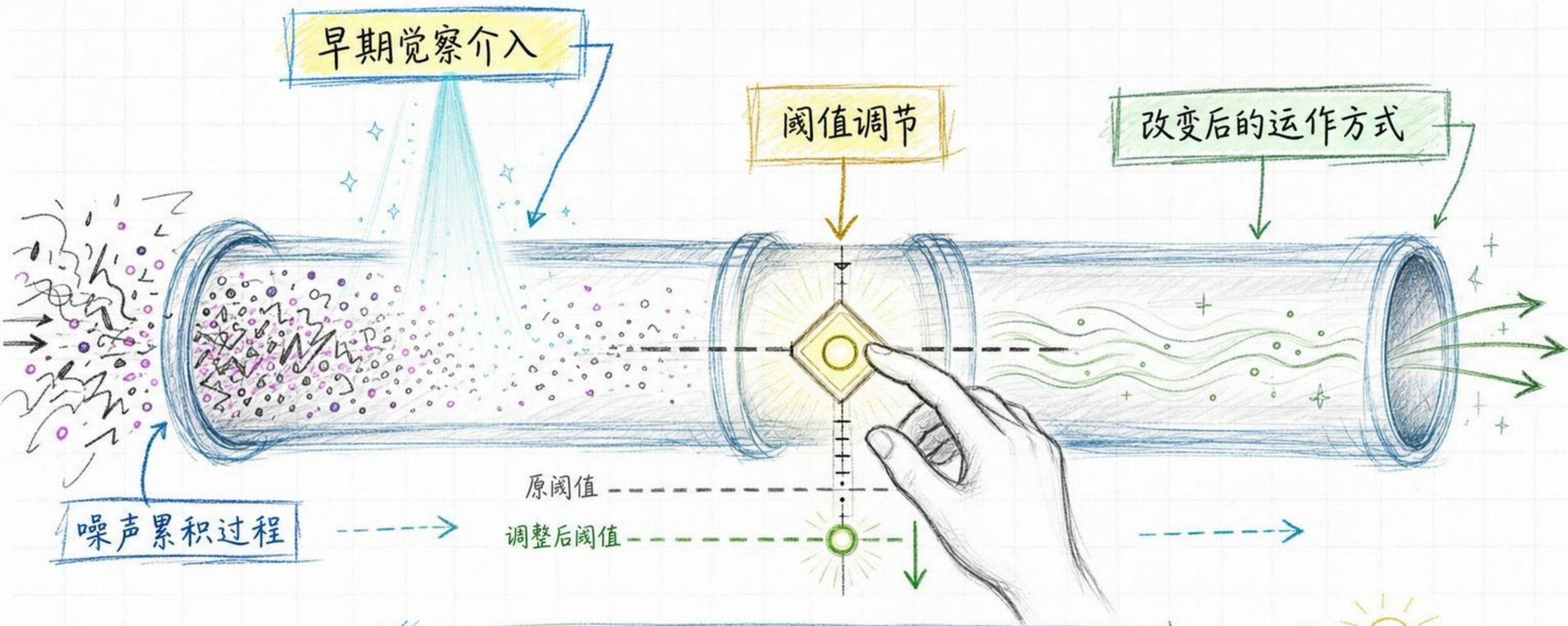
科学探索
理解自我 ♥



随机噪声累积理论



舒尔格, 2012, 美国国家科学院院刊



正念：更早调整整个内在系统

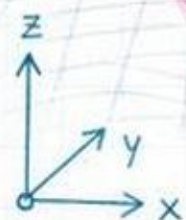


叠加态

$$|\psi\rangle = \alpha|0\rangle + \beta|1\rangle$$

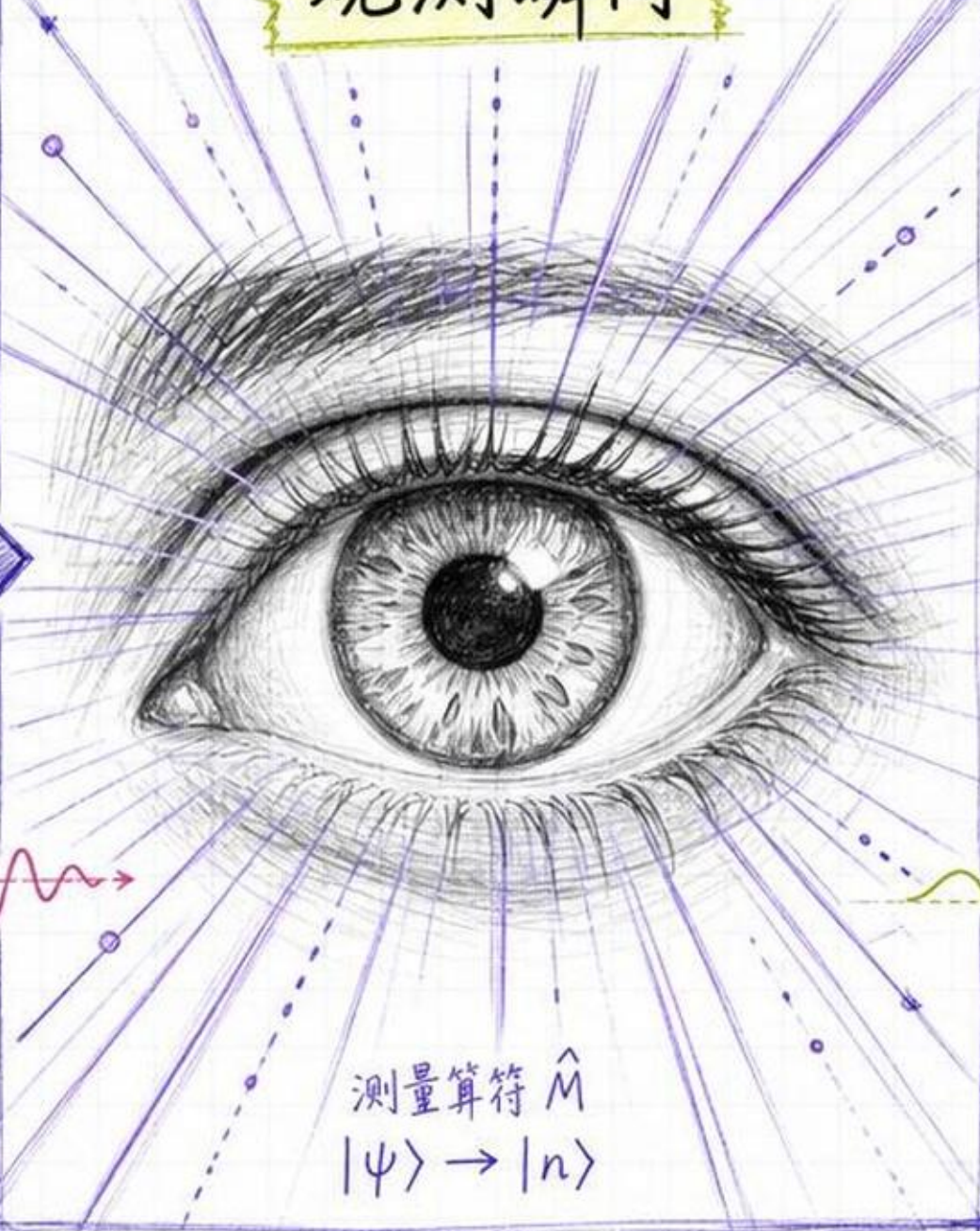
$$P(0) = |\alpha|^2$$

$$P(1) = |\beta|^2$$



概率分布

观测瞬间

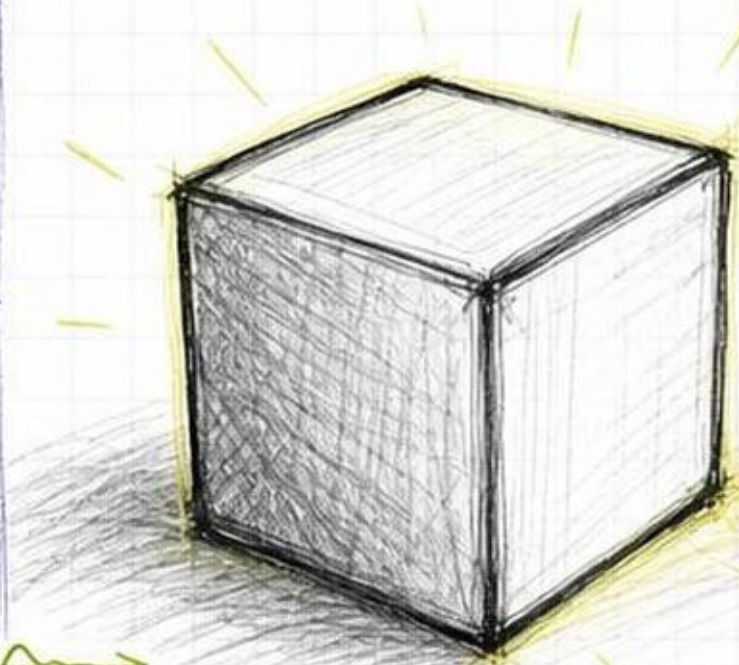


测量算符 $\hat{M}$
 $|\psi\rangle \rightarrow |n\rangle$



坍缩·唯一真实

$$|n\rangle = |0\rangle \text{ 或 } |1\rangle$$

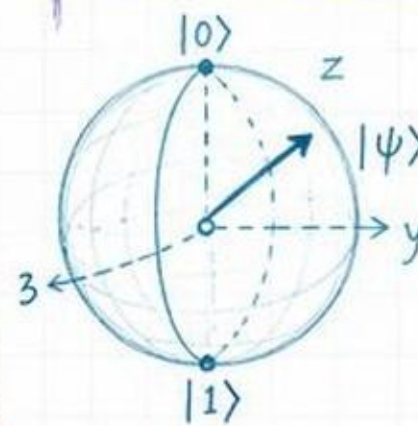


确定结果

$$P=1$$

坍缩

观察方式决定坍缩方向

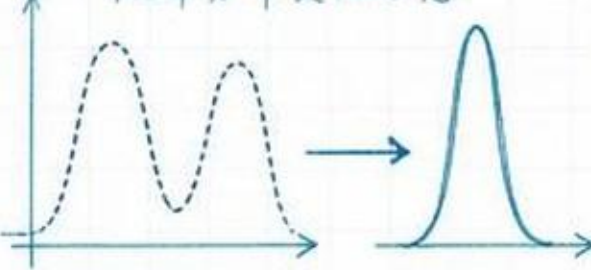


任意叠加态可表示为

$$|\psi\rangle = \cos(\frac{\theta}{2})|0\rangle + e^{i\phi}\sin(\frac{\theta}{2})|1\rangle$$

$$0 \leq \theta \leq \pi, 0 \leq \phi < 2\pi$$

概率分布变化示意

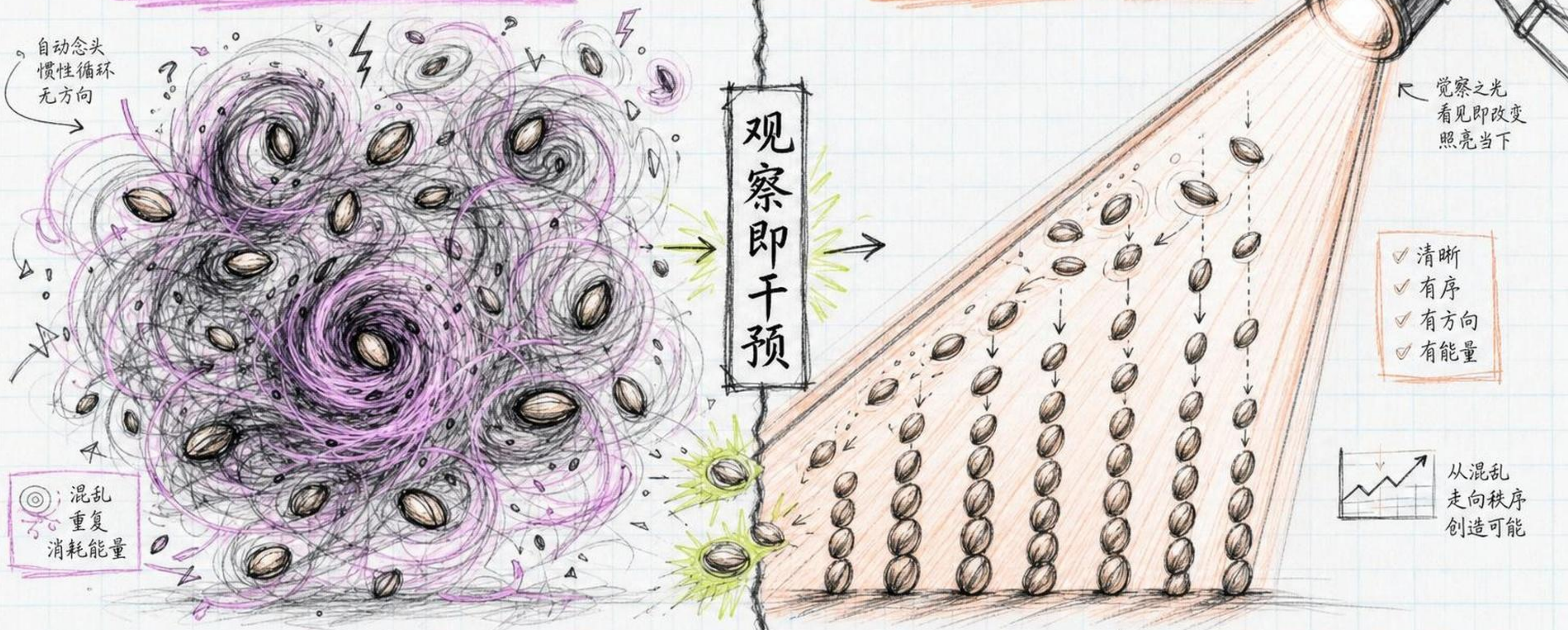


意识 = 观测者
 观测使可能性
 成为现实

16:9

无觉察：种子自动运行

觉知之光：秩序重建



你的看，已经在改变念头的走向



觉醒是观测的开始

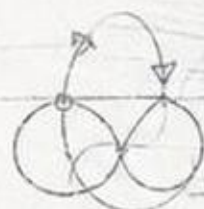


你所凝视的
正在响应你

观测者效应

$\psi \rightarrow \psi'$

观测 → 塌缩 → 新可能

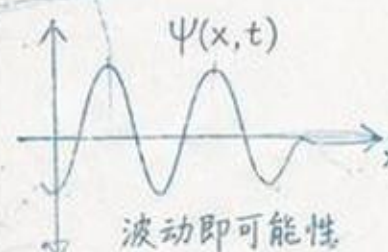


我
观察
世界
世界
塑造
我

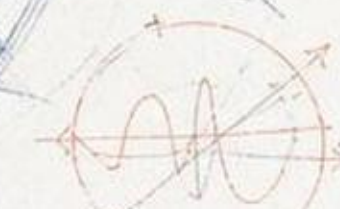


① 全息宇宙
信息在每一处
也存在于整体

星系不是外在的风景
而是内在意识的投影



观察本身，
即是参与创造



频率决定体验
体验强化信念
信念定义现实
现实反映意识

意识 → 观测 → 频率共振 → 显化现实

AI 无法改写底层代码，但训练可以改写参数

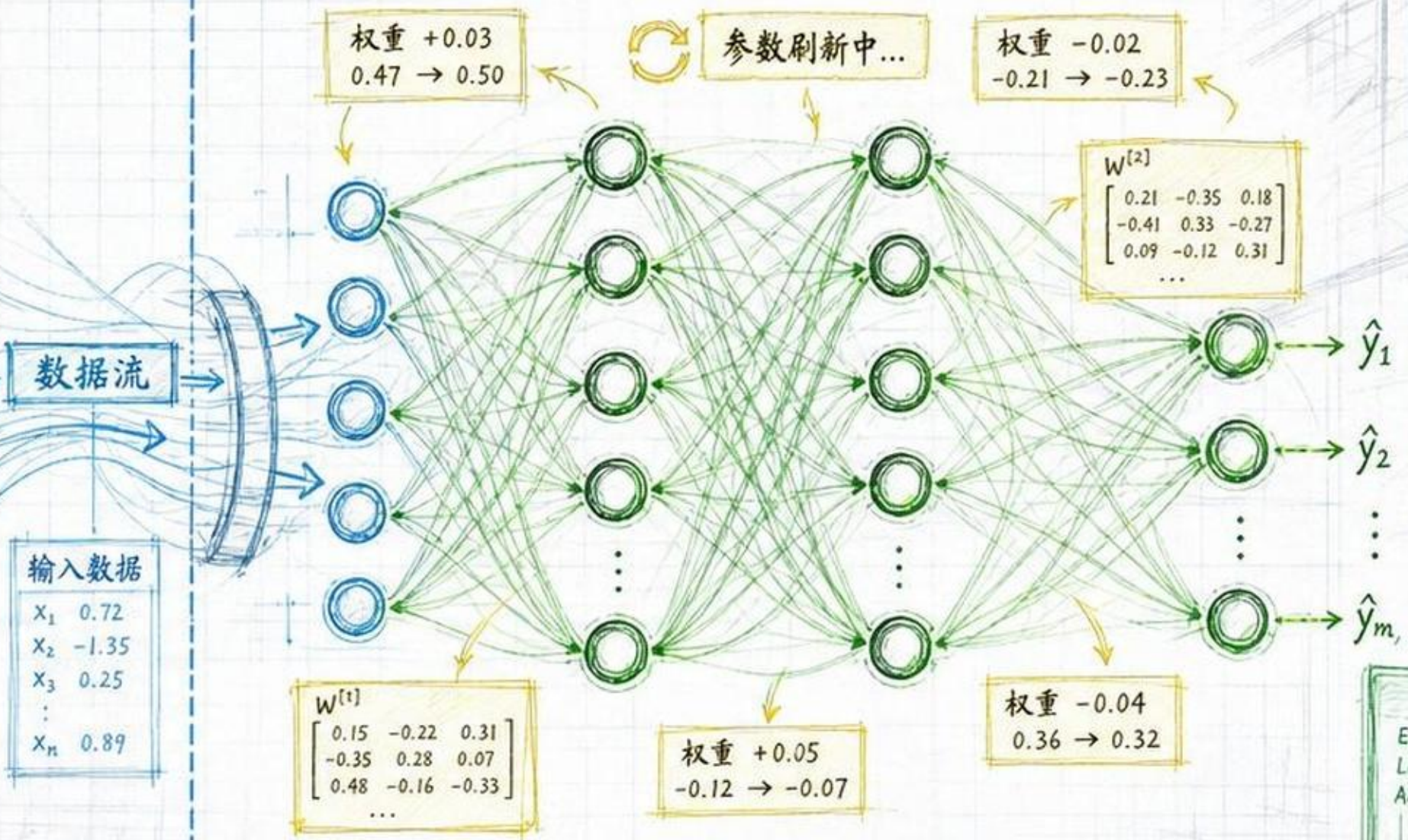
底层源代码 (只读) 🔒

```
01 class NeuralNetwork(nn.Module):  
02     def __init__(self, layer_dims):  
03         super(NeuralNetwork, self).__init__()  
04         self.layers = nn.ModuleList()  
05         for i in range(len(layer_dims)-1):  
06             self.layers.append(  
07                 nn.Linear(layer_dims[i], layer_dims[i+1])  
08             )  
09     def forward(self, x):  
10         for i, layer in enumerate(self.layers):  
11             x = layer(x)  
12             if i < len(self.layers) - 1:  
13                 x = self.relu(x)  
14         return x  
15  
16     def relu(self, x):  
17         return torch.max(0, x)  
18  
19 # 架构定义: 固定不变  
20 # 不可被AI修改
```

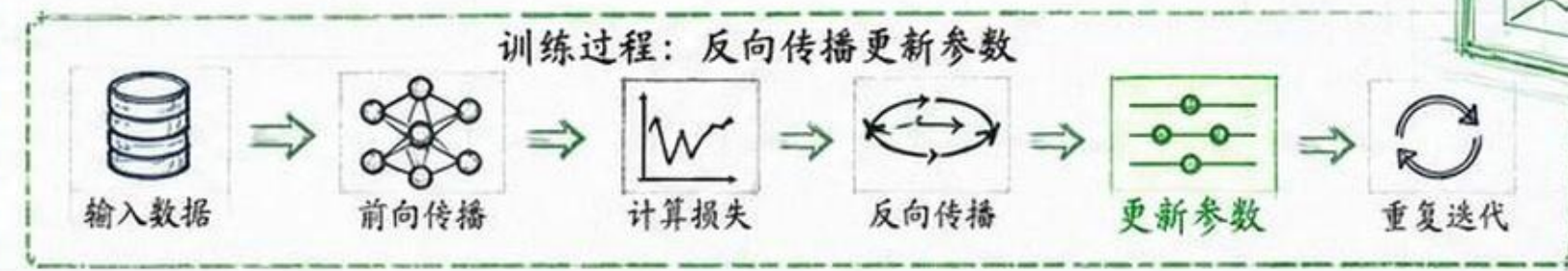
只读区域
禁止写入

- ✓ 架构固定
- ✓ 逻辑固定
- ✓ 无法被AI改写
- ✓ 只读保护
- ✓ 不可篡改
- ✓ 底层基石

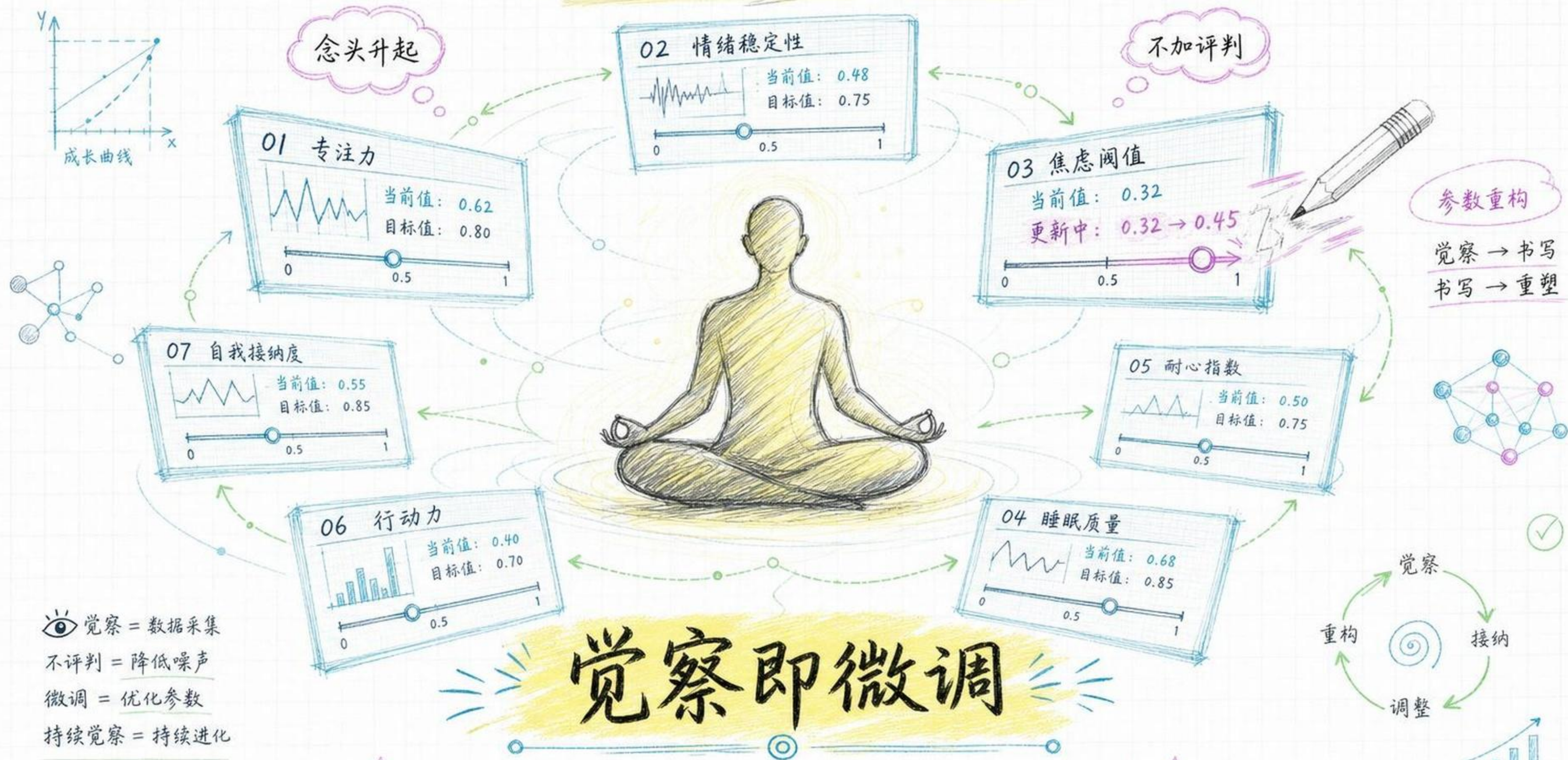
训练参数 (动态微调) 🔄



训练状态
Epoch: 128/1000
Loss: 0.0324
Acc: 92.7%



你的觉察，就是你的训练过程



👁️ 觉察 = 数据采集
不评判 = 降低噪声
微调 = 优化参数
持续觉察 = 持续进化

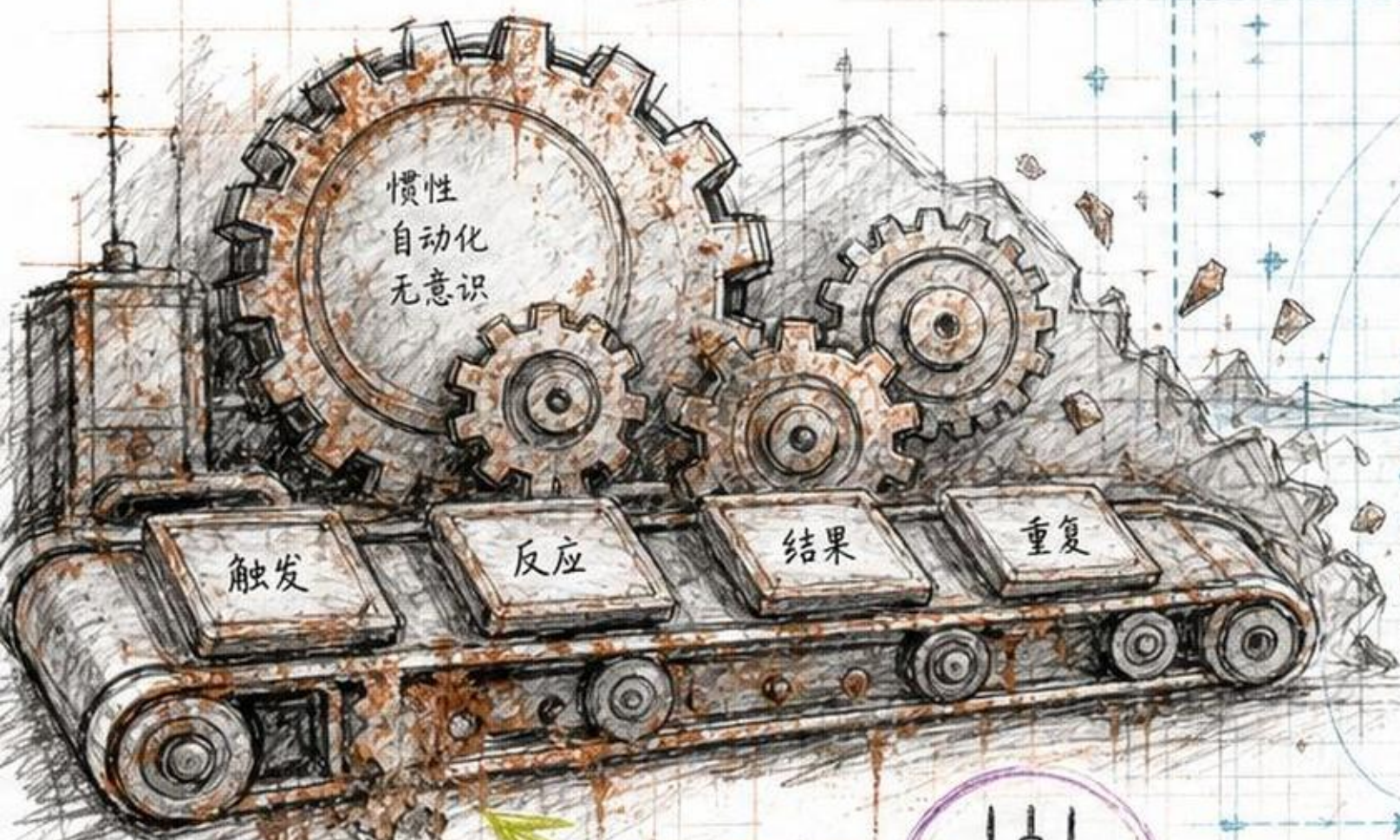
觉察即微调

☆ 在觉察中，看见 | 在看见中，改变 | 在改变中，重塑 ☆

精进的路径：觉察→参数→行为→循环

旧参数驱动

默认反应模式

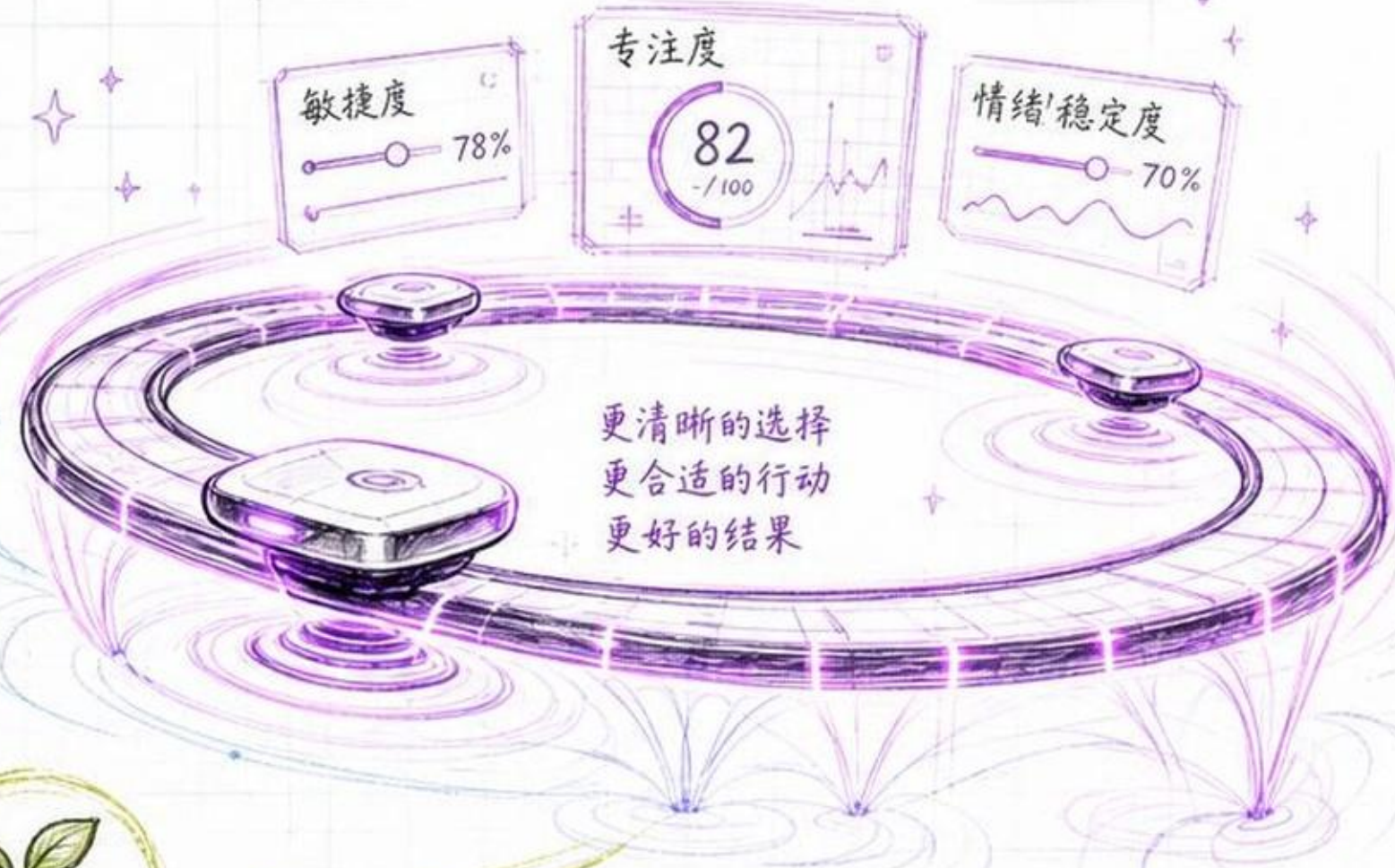


行为



新参数驱动

觉察微调轨道



觉察

打破惯性
看见选择

新参数

新种子



循环起点：

旧模式自动运行，结果固化。



关键转折：

觉察带来选择的空间。



参数微调：

调整内在参数，设定新方向。



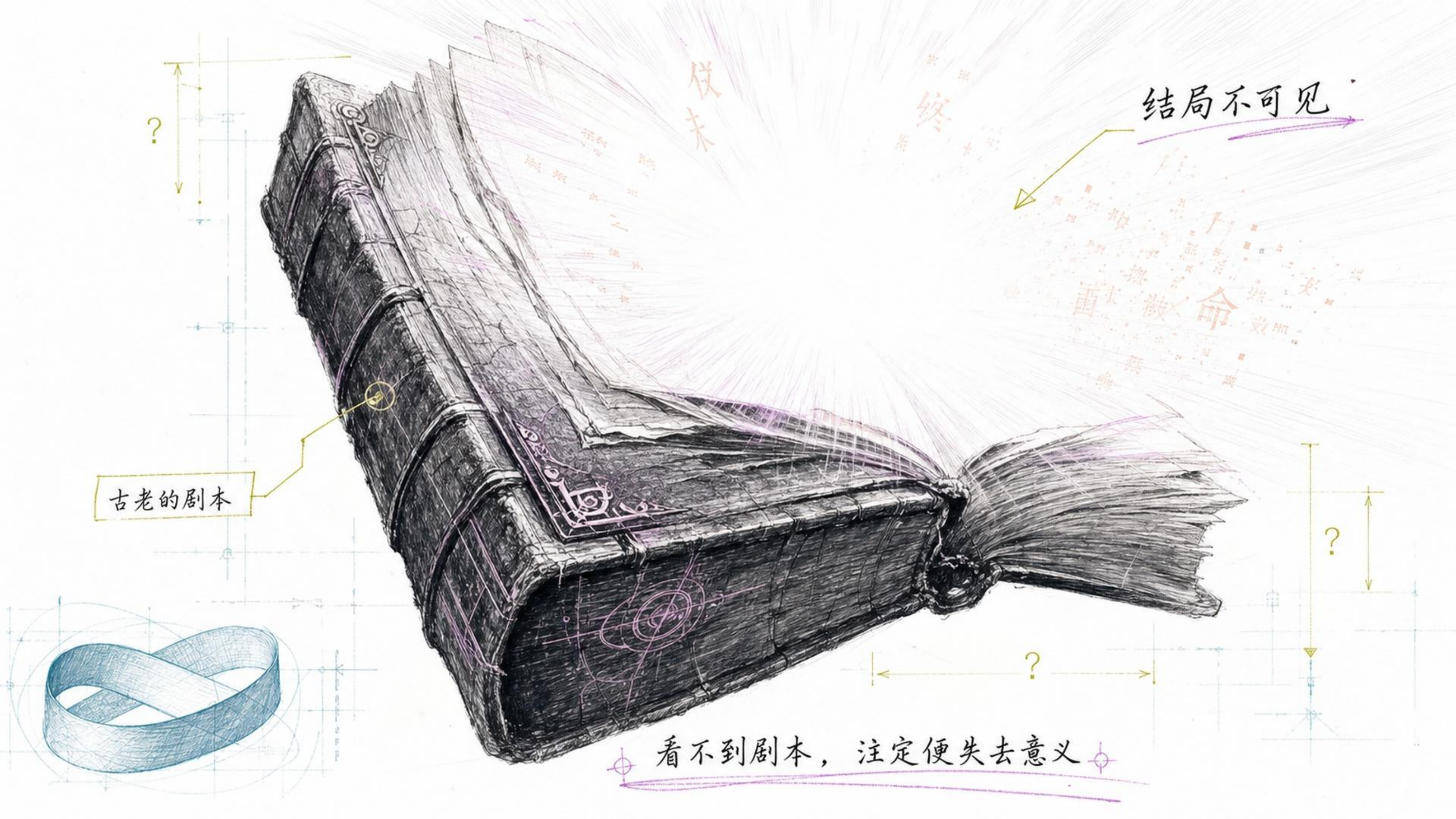
播下新种：

新的选择与行动，形成新回路。

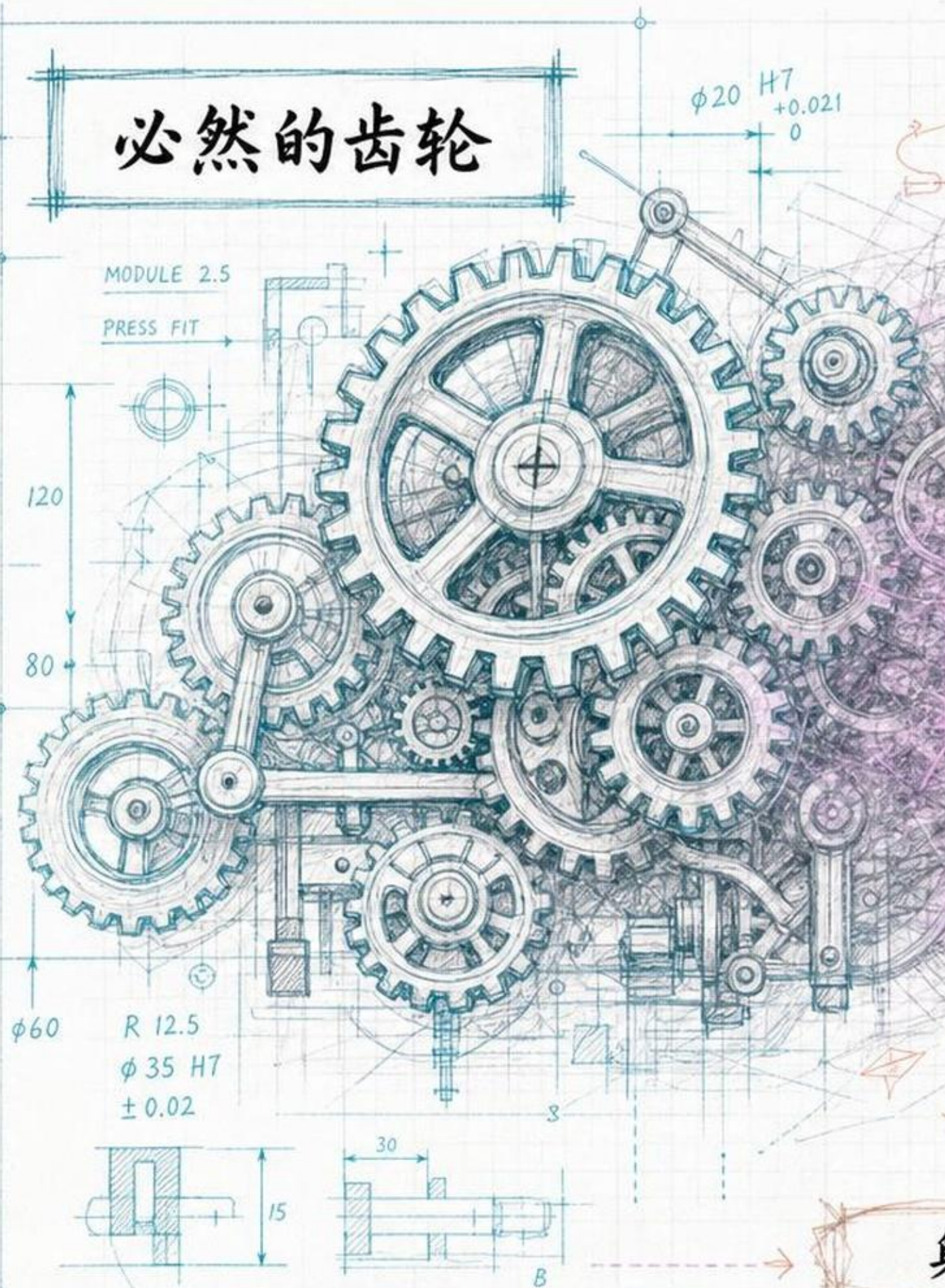
结局不可见

古老的剧本

看不到剧本，注定便失去意义



必然的齿轮



因果链?

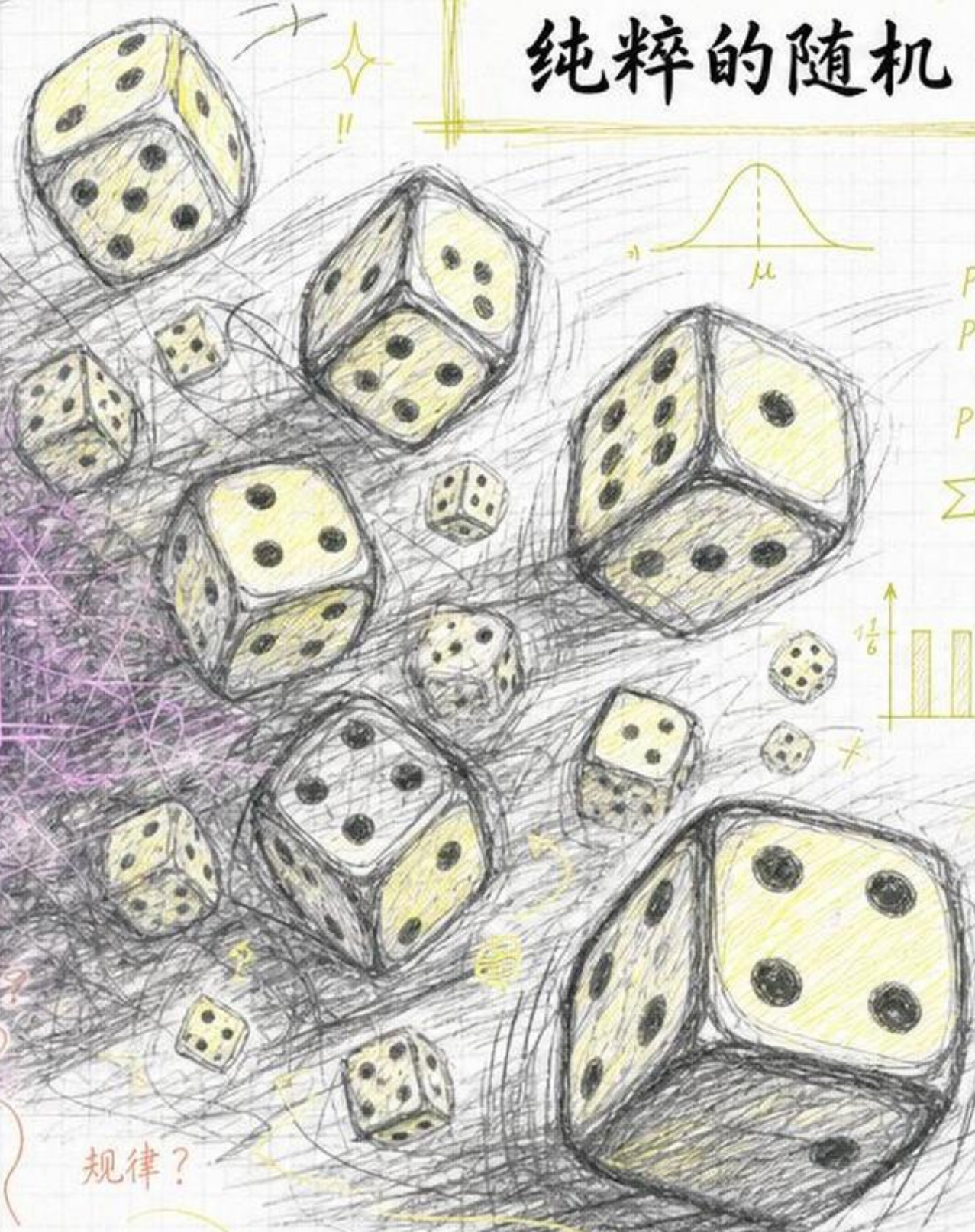
体验等价

模式?

规律?

身处其中, 看不到蓝图

纯粹的随机



$$P(1) = \frac{1}{6}$$

$$P(2) = \frac{1}{6}$$

$$P(6) = \frac{1}{6}$$

$$\sum P = 1$$

无限可能



不可证伪的自由

选择 → 行动 → 成长



全力去活

假设选择有意义

· 两种生命姿态 ·



1. 方向
2. 努力
3. 超越

顺流躺平

反正可能是注定的

无法掌控
只能随缘

未来?
结果?
意义?



命运航海图

活出自己的版本

既定航线

愿力新轨迹

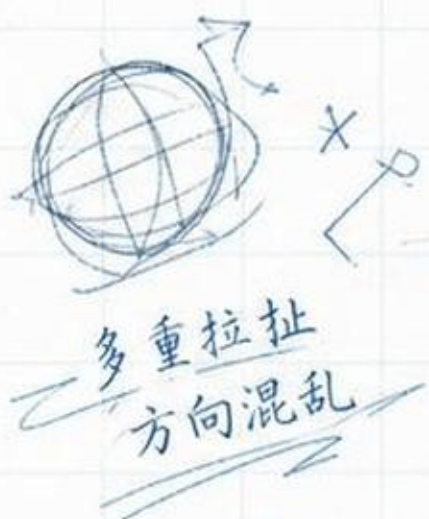
既定终点
别人的剧本

风向未知
但方向由心

起点·此刻

未知海域
危机与奇遇并存
唯勇者可抵达

你不知道命运有没有主线，但你选择活出自己的版本



外部影响

干扰无处不在
选择权在你手中

真正的自由是：在所有影响下，依然选择

拉力各异
方向相反

同因异缘，万象殊途

沙漠之缘



因(种子)

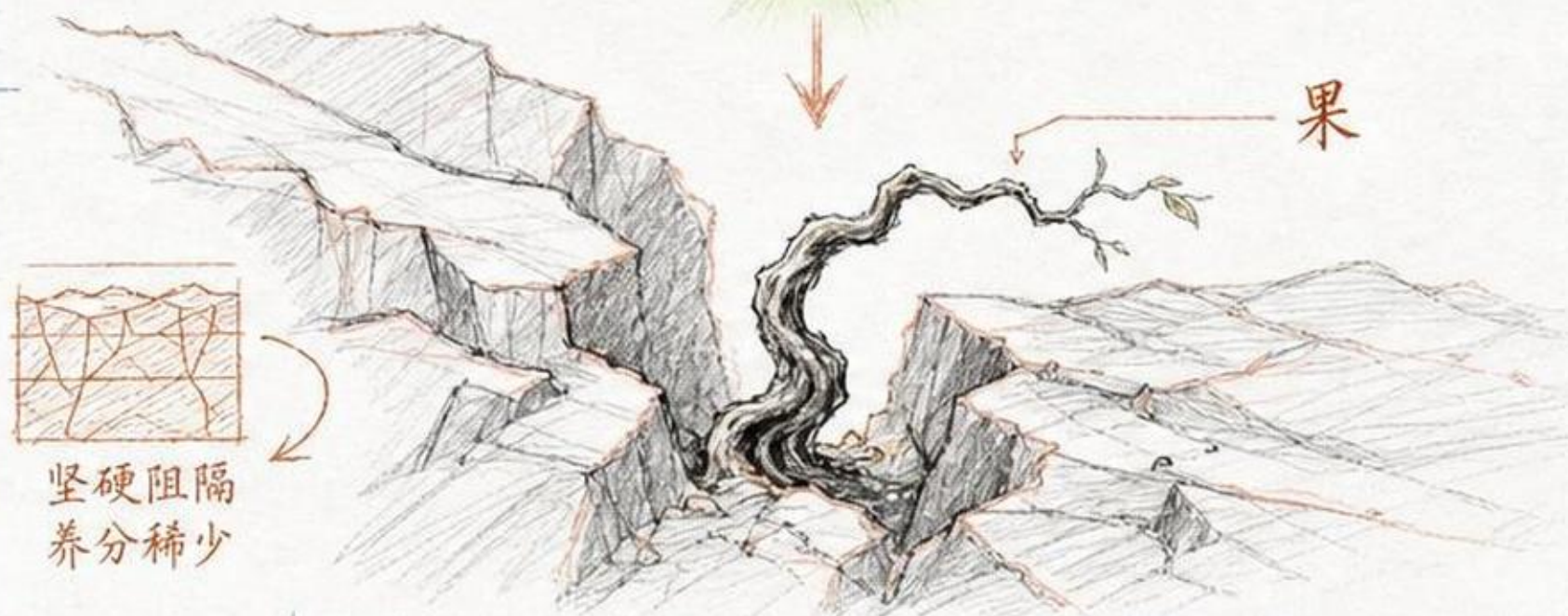


果

岩缝之缘



因(种子)



果

坚硬阻隔
养分稀少

流水之缘



因(种子)

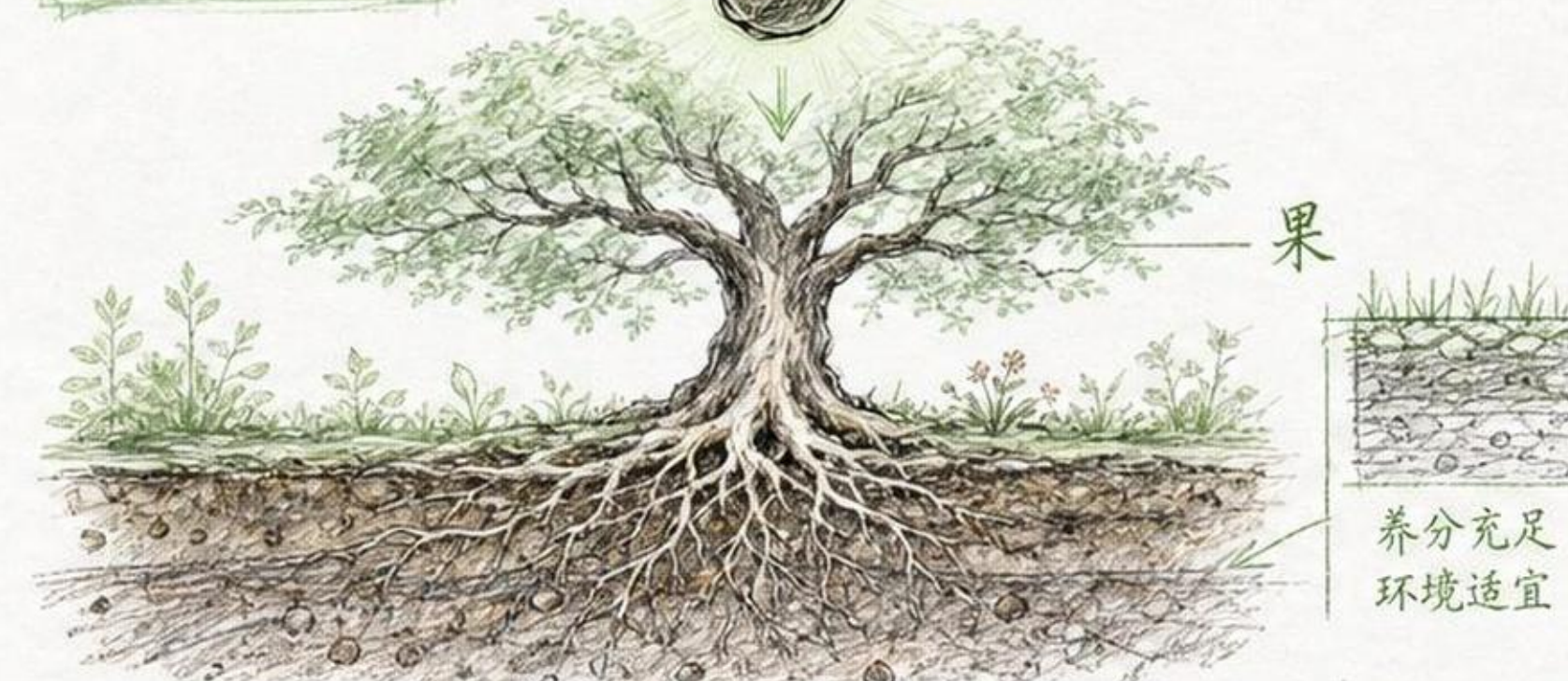


果

沃土之缘



因(种子)



果

养分充足
环境适宜



宇宙园丁

你不是在对抗命运，你是在调整条件

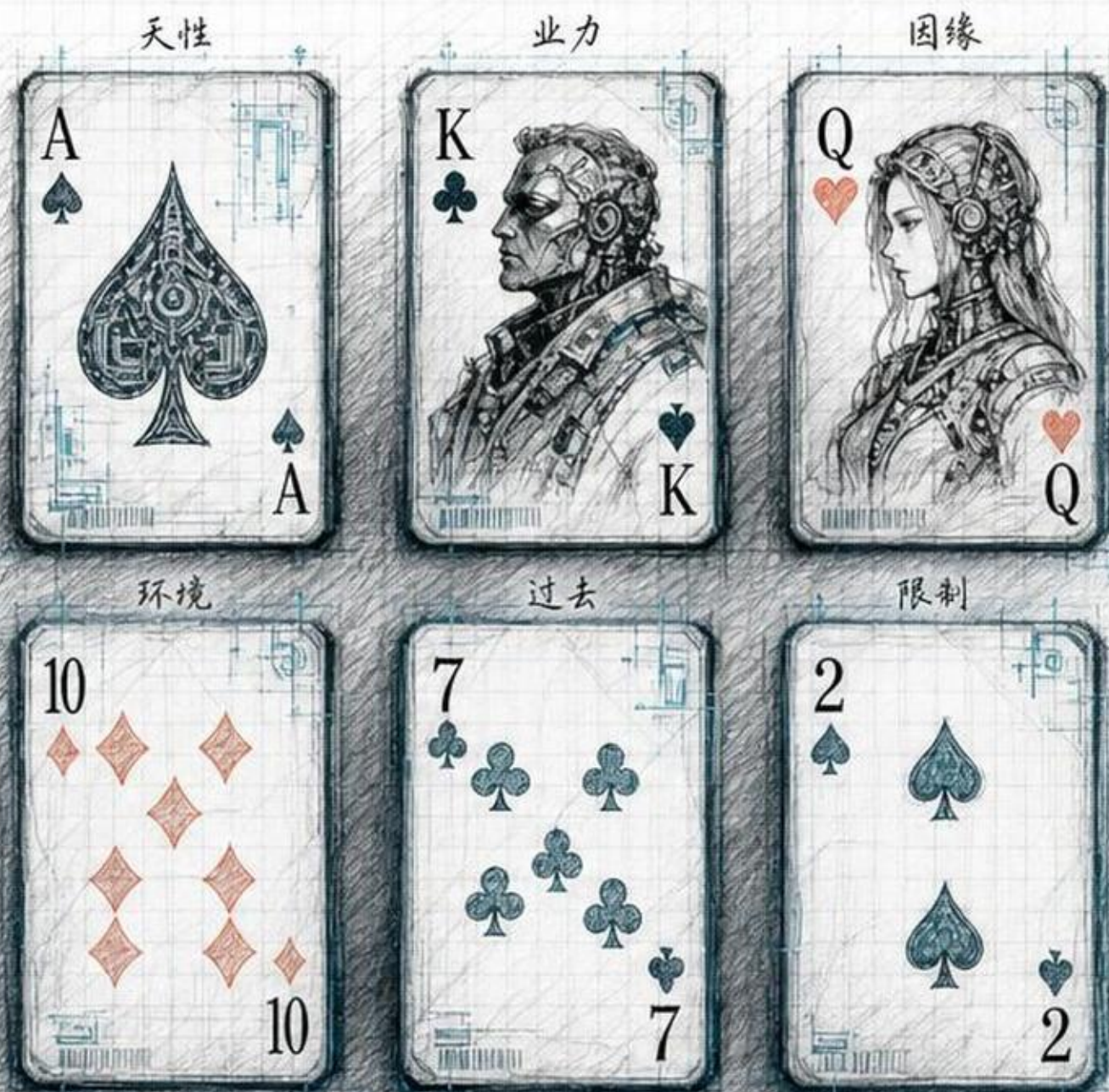
因缘场

因缘场

因缘场

底牌 (种子): 无法更改

先天所定, 已发之牌, 无法更替。



已定之局
不可更改

策略 (缘): 出牌方式决定结果

因缘和合, 万千变化, 结果由你掌控。

定数 变数

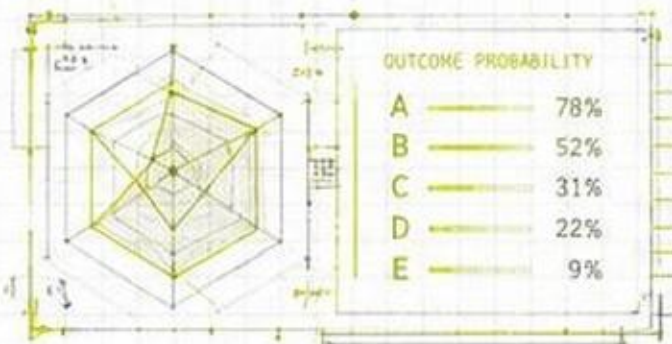
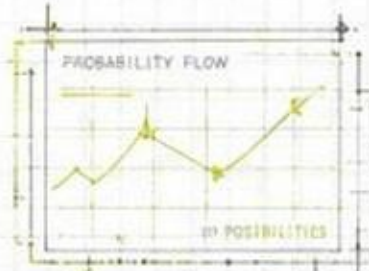


回应方式

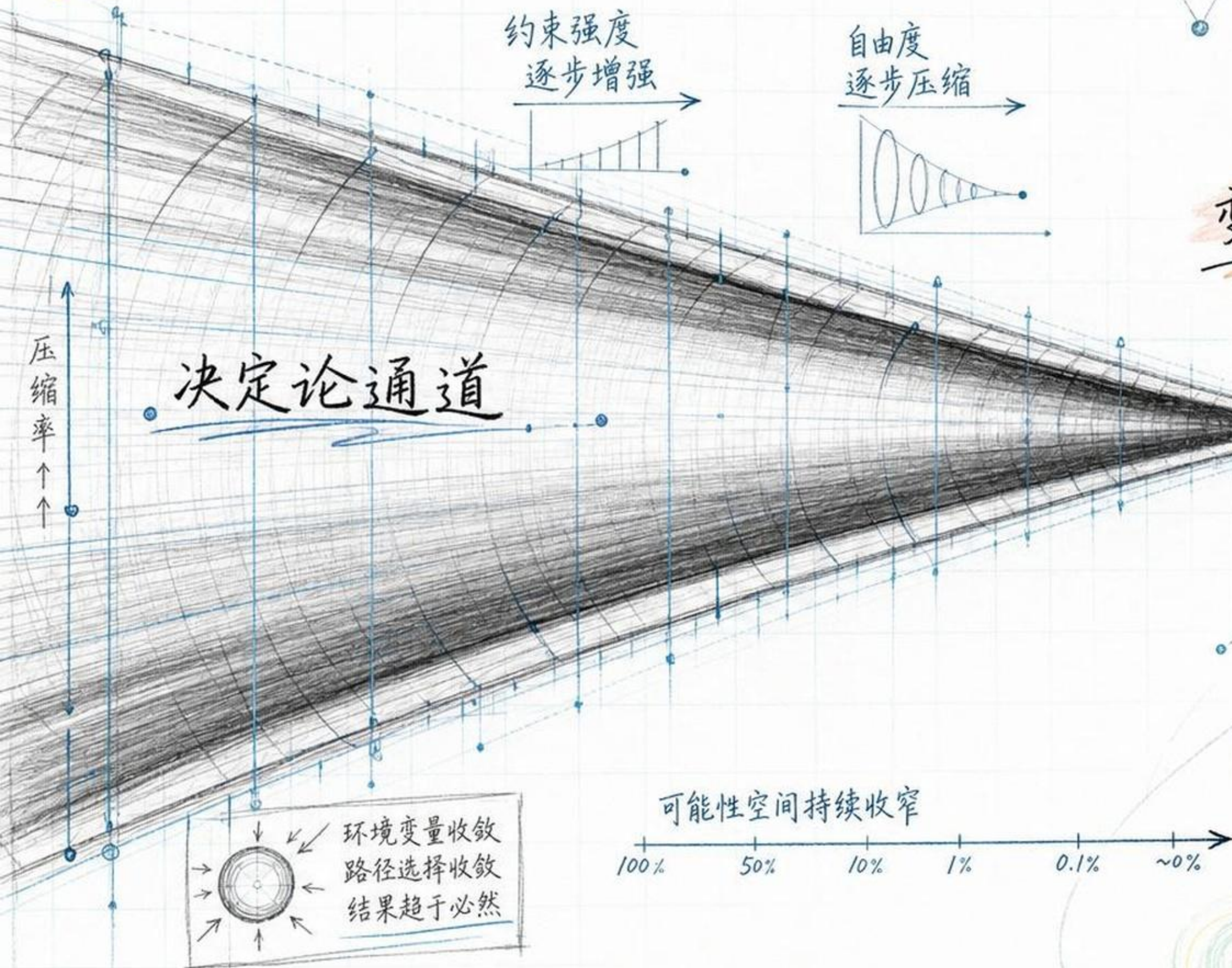
时机选择

资源调度

每一次选择
都在改写结局



可变决定论★



变异空间

新生种子

无限可能
向外生长

真诚大愿

—— 种下了，就够了 ——

不知何时发芽，
但已种下。

愿望如种子
静静沉入未知的土壤
宇宙自会回应

时间：未知
地点：无限可能
状态：已种下

- ☒ 愿景
- ☒ 行动
- ☒ 坚持
- ☒ 成长

未来的你，
一定会感谢
现在拼命的自己。

活出自己的剧本

方向比努力
更重要。



每一步，
都是种子。



“脚下的路，
由自己铺就”

不要等待机会，
去创造机会。

王利杰

我们下期见