

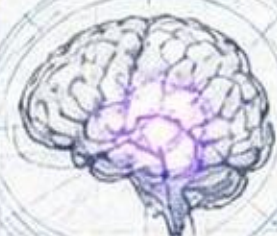
X:-37.5 Y:12.8 Z:0.6

每次回忆
= 一次覆写...

那天的午后，阳光很好
我和他一起走在校园里...
我们聊了很多...
突然下起了酸雨...

银色的雾中
我独自站在桥上
远处传来熟悉的歌声
是谁在呼唤我？

记忆再巩固



101010
010111
101001

你的记忆 是真的吗？

模糊的脸庞...

想不起名字...

那段话好像是...

还是昨天？

碎片化
信号弱...
加载中...

新的线索浮现

情绪重组

意义重构

片段
拼接中...

记忆碎片
v2.7

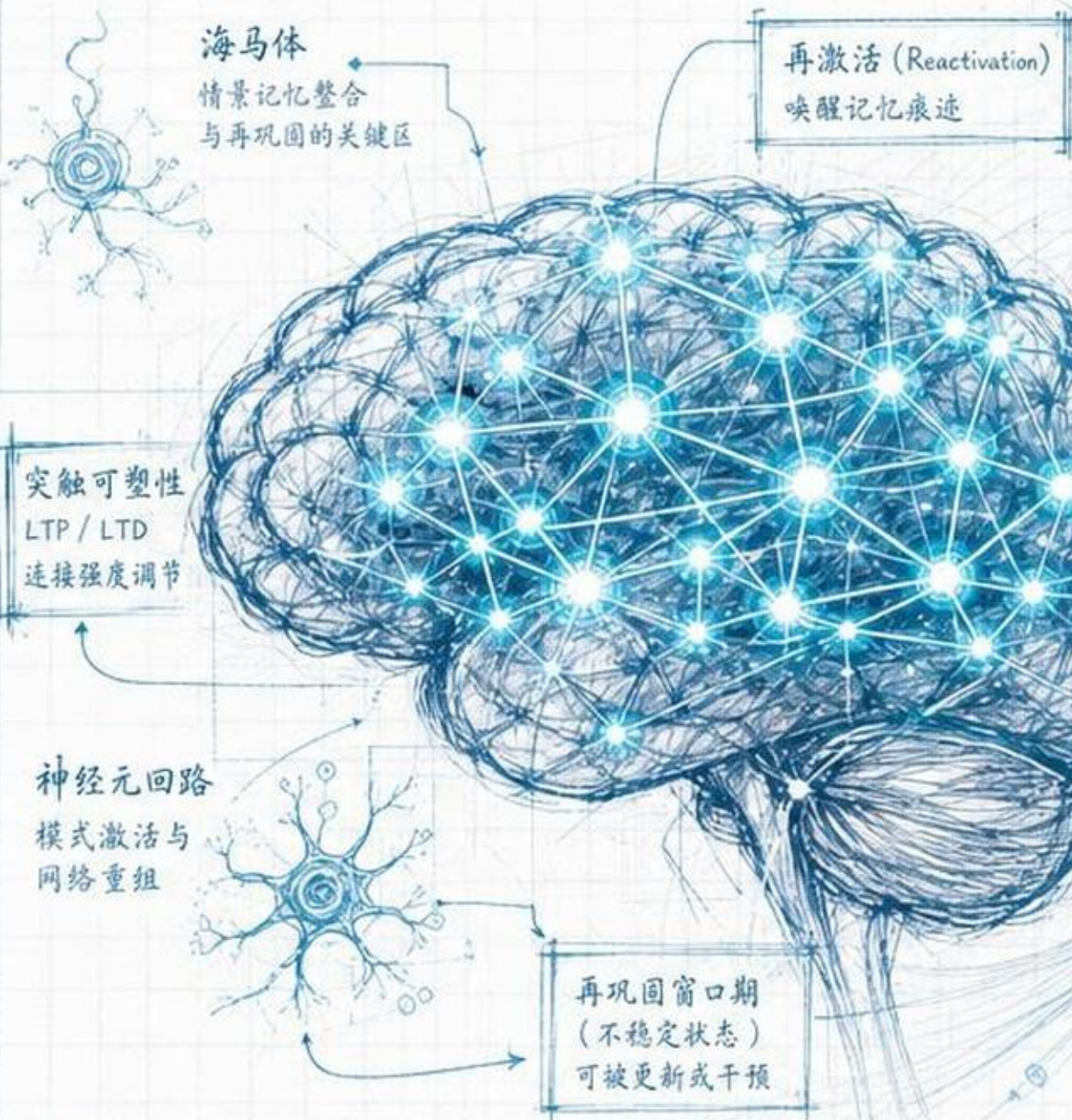
Synapse Re-write

神经科学 × 唯识宗

— 探索心智的运行机制：从神经元到阿赖耶识 —

记忆再巩固理论

种子熏习机制



动力学结构同构

不同表述系统，
指向同一运行逻辑

神经科学术语		唯识宗术语
记忆痕迹 (Memory Trace)	↔	种子 (Bija)
激活模式 (Activation)	↔	现行 (Vṛtti)
可塑性更新 (Plasticity)	↔	熏习 (Saṃskāra)
稳定存储 (Consolidation)	↔	习气/种子强化 (Vāsanā)

阿赖耶识
(藏识)

种子熏现行
现行熏习种子
一切种子熏习而成

种子 (bija)
潜在的印记
具备生起现行的能力

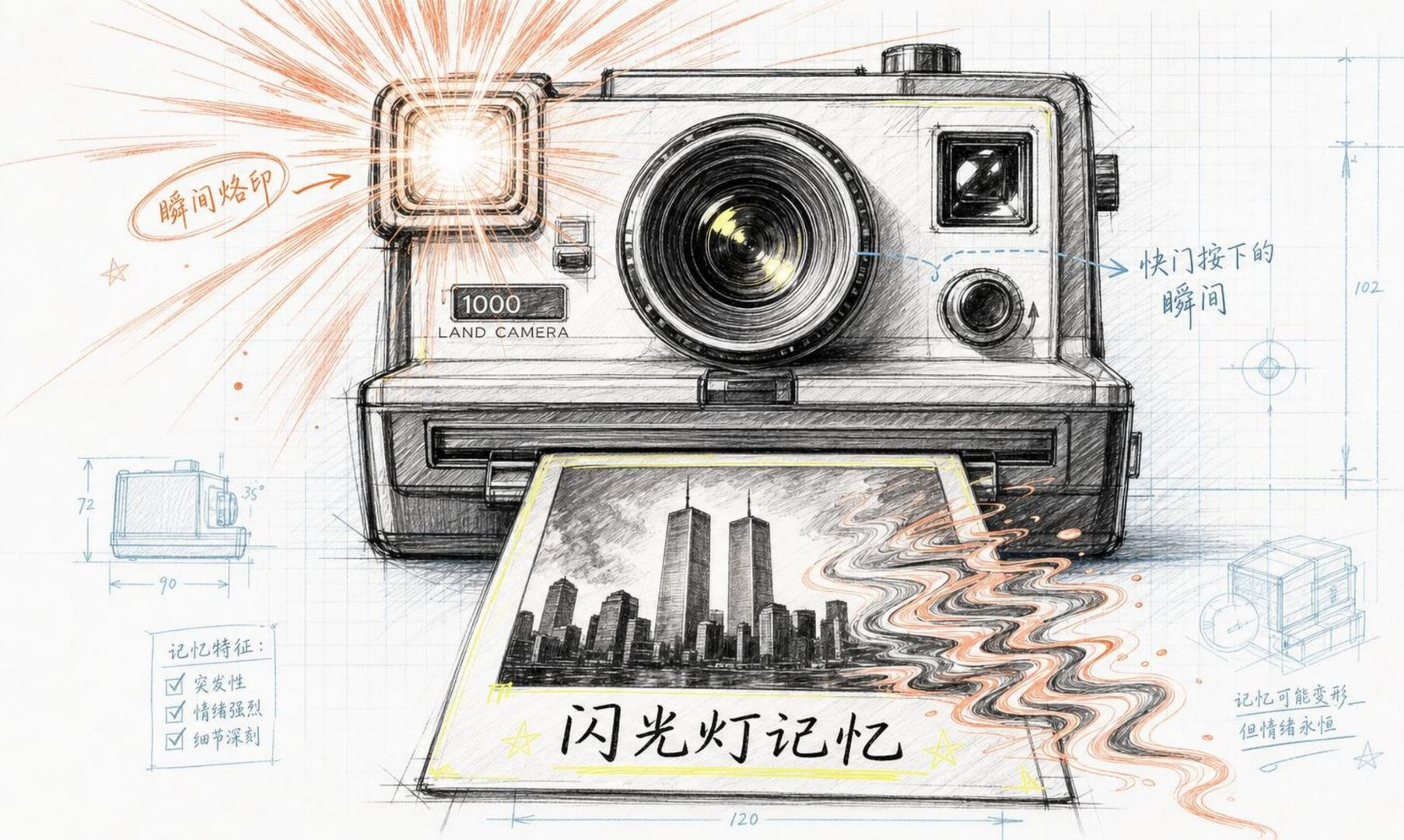
熏习 (saṃskāra)
反复作用
强化种子力量

现行 (vṛtti)
种子成熟后
显现为心理活动
或外境体验

本质空，随缘起
如幻如梦

循环流转：
种子 ↔ 现行
熏习不断延续

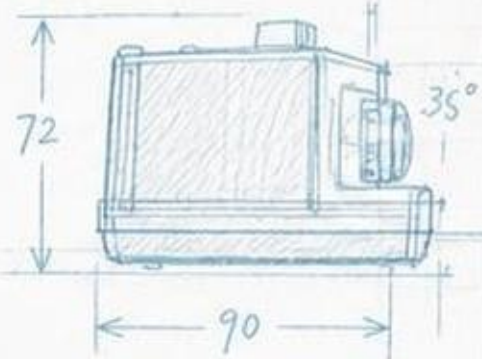
心的运行，
不在外境，
而在内在的结构与流转。



瞬间烙印

快门按下的
瞬间

1000
LAND CAMERA



记忆特征:

- ☑ 突发性
- ☑ 情绪强烈
- ☑ 细节深刻

闪光灯记忆

记忆可能变形
但情绪永恒

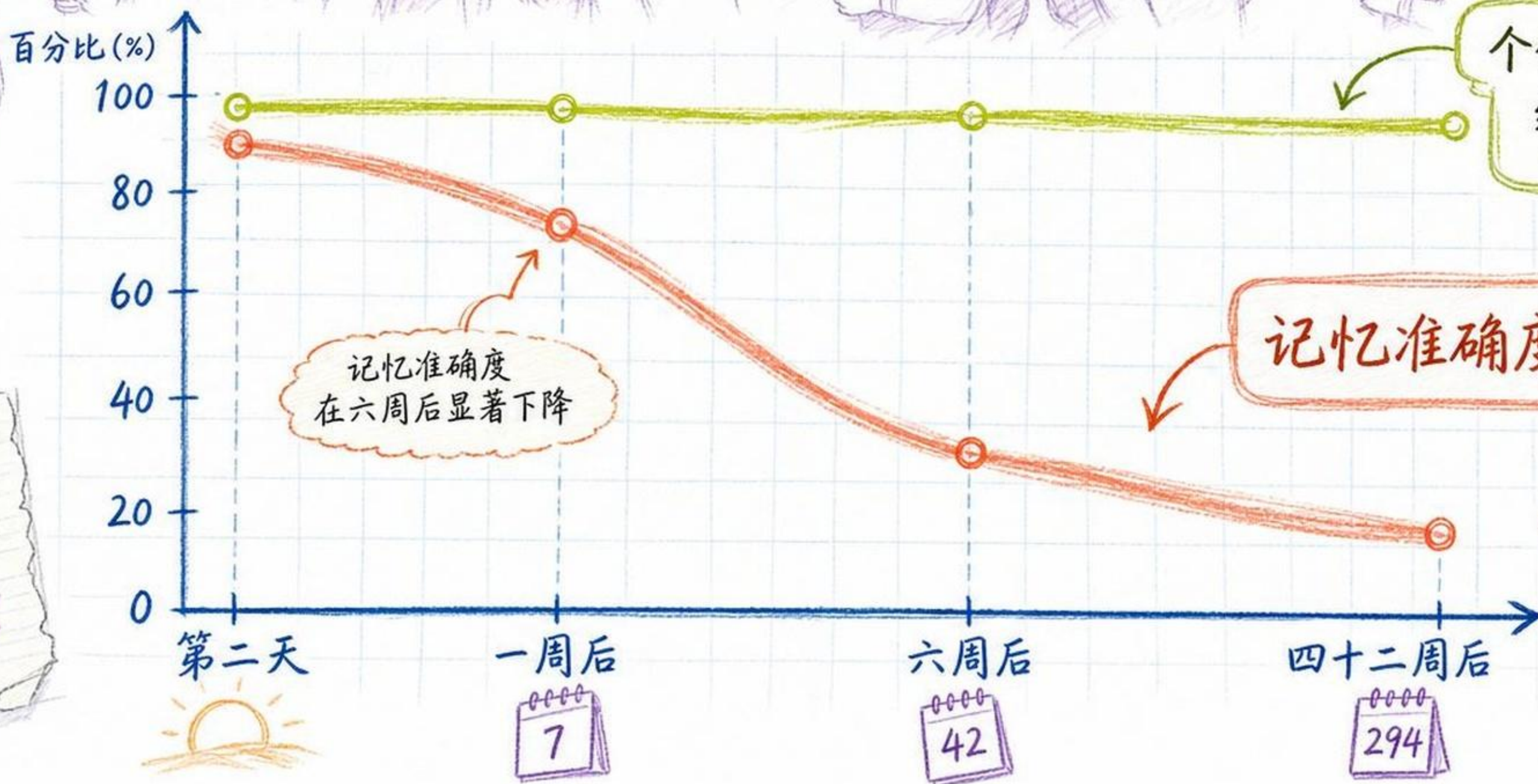
120

102



闪光灯记忆 (Flashbulb Memory)

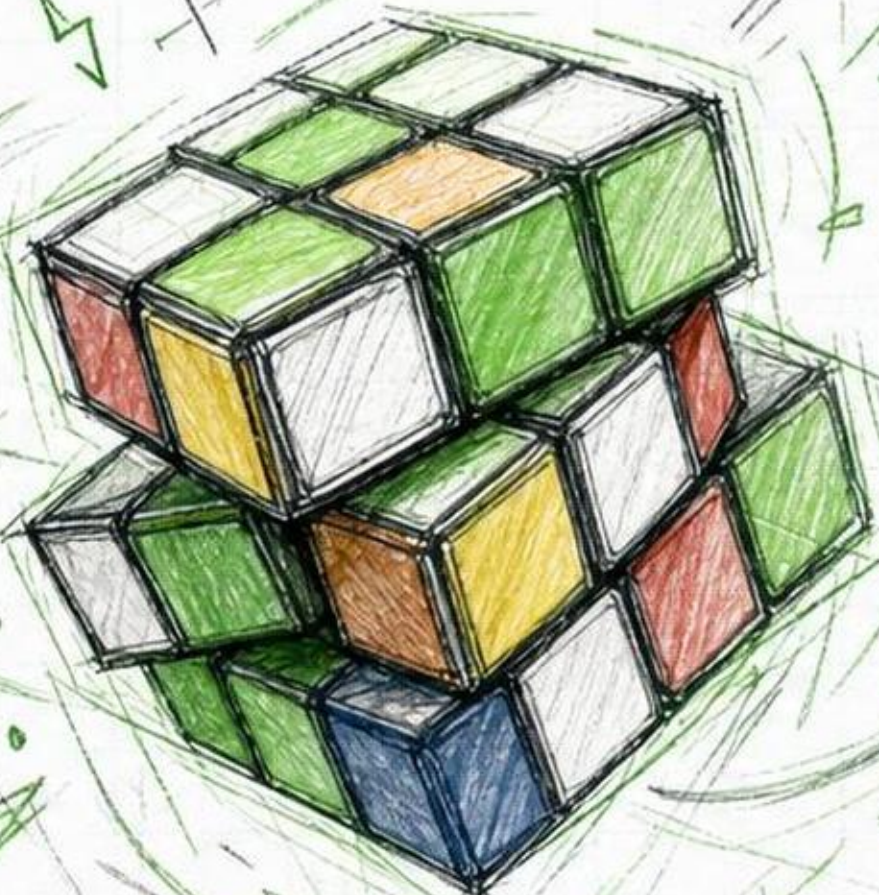
塔拉里科 & 鲁宾 (Talarico & Rubin, 2003)
杜克大学关于 9/11 记忆的研究



研究对象:
杜克大学学生
(N=106)

短期记忆

不稳定，易丢失



长期记忆

固化如混凝土，刻入石中



记忆巩固理论

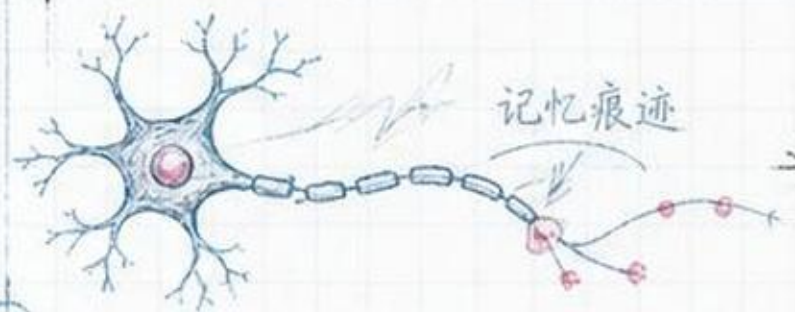
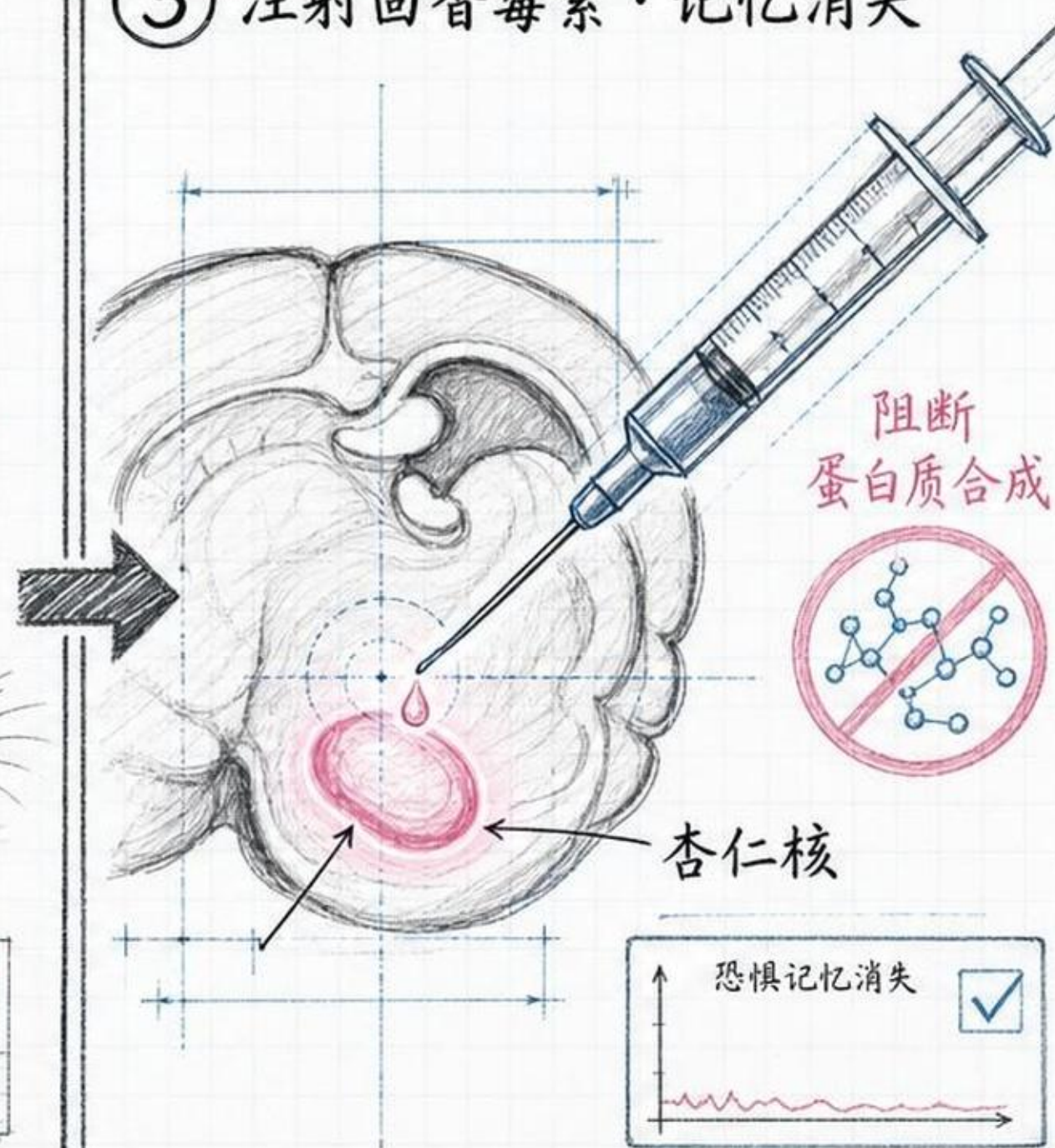
① 听到声音



② 产生恐惧



③ 注射茴香霉素·记忆消失

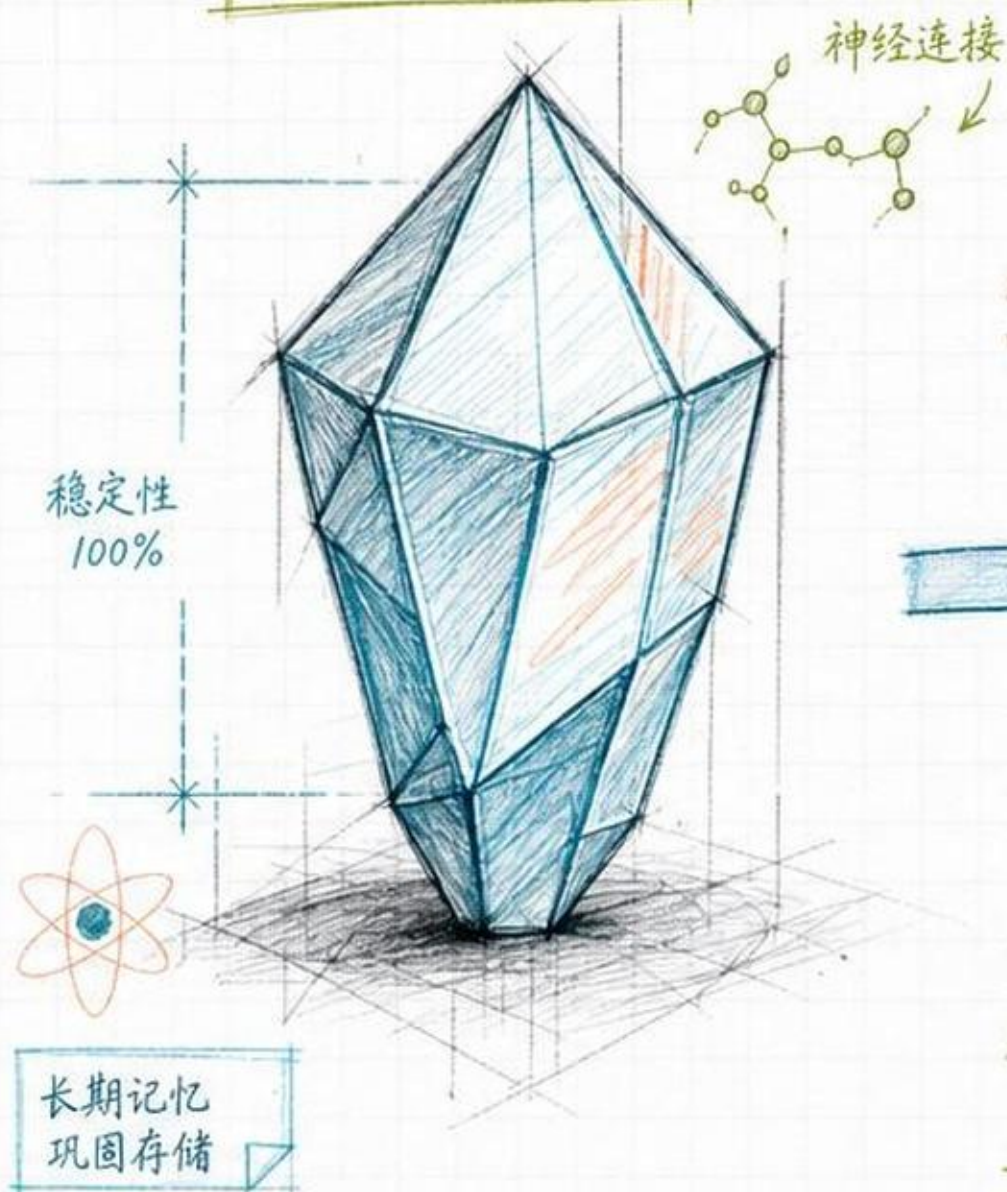


纳德尔实验：恐惧记忆被抹除

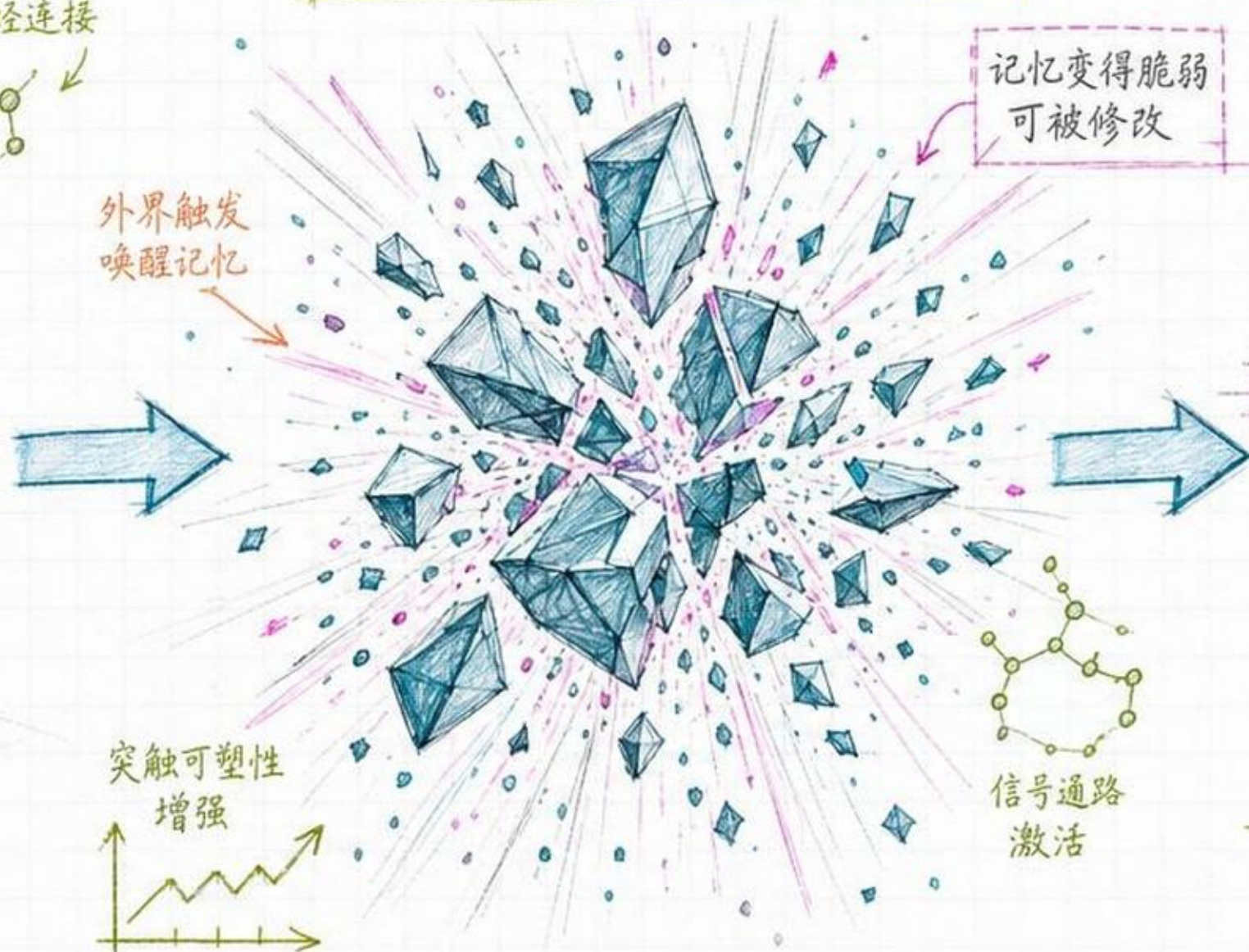


发表于《自然》期刊

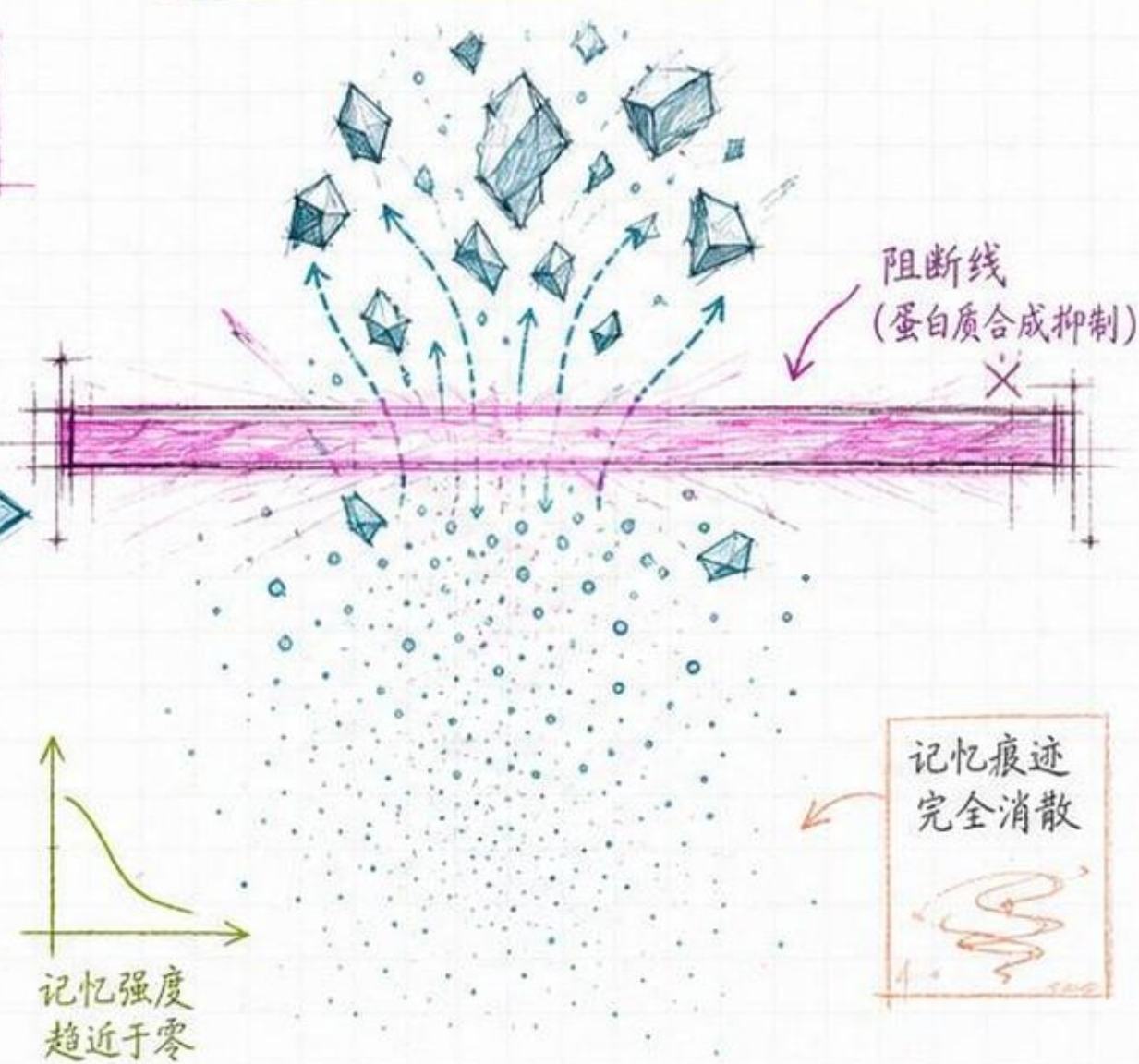
① 稳定固化



② 不稳定状态·编辑模式开启



③ 蛋白质合成被阻断·记忆消散



记忆再巩固理论

(A)

稳定阶段

(B)

不稳定阶段
(可编辑窗口期)

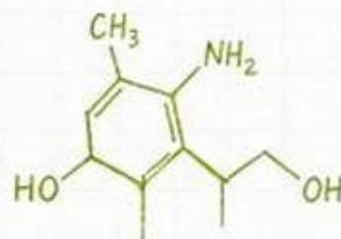
(C)

消散阶段
(永久遗忘)

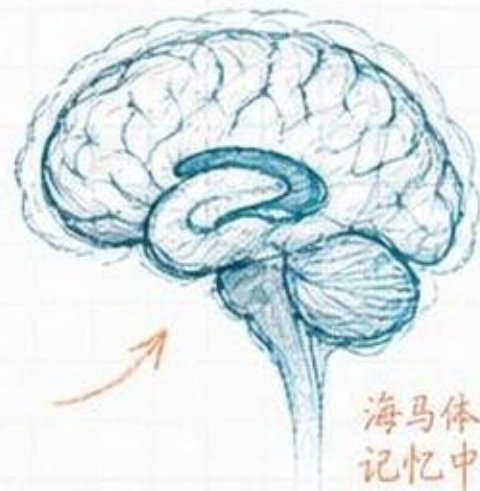
$$\Delta w = \eta \times y$$

学习强度 $\propto$
突触可塑性

突触
传递



蛋白质合成抑制剂





海马体
编码中

0101010
1011001
1100101
...

原始记忆
数据流



光标闪烁
覆盖进行中...

记忆不是读取，是重写！！

~~那些事已经过去~~

重新编译中

重新编译中

每一次回忆
= 一次覆盖保存

删除旧版本

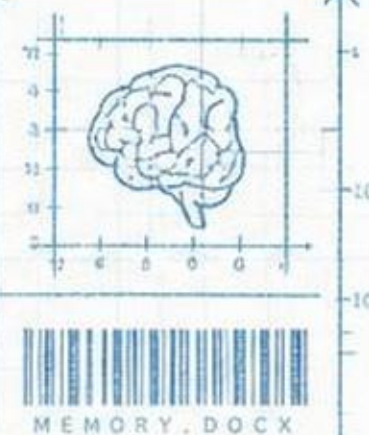


旧链接
断开



新链接
建立

你的记忆，每次都在自动编辑

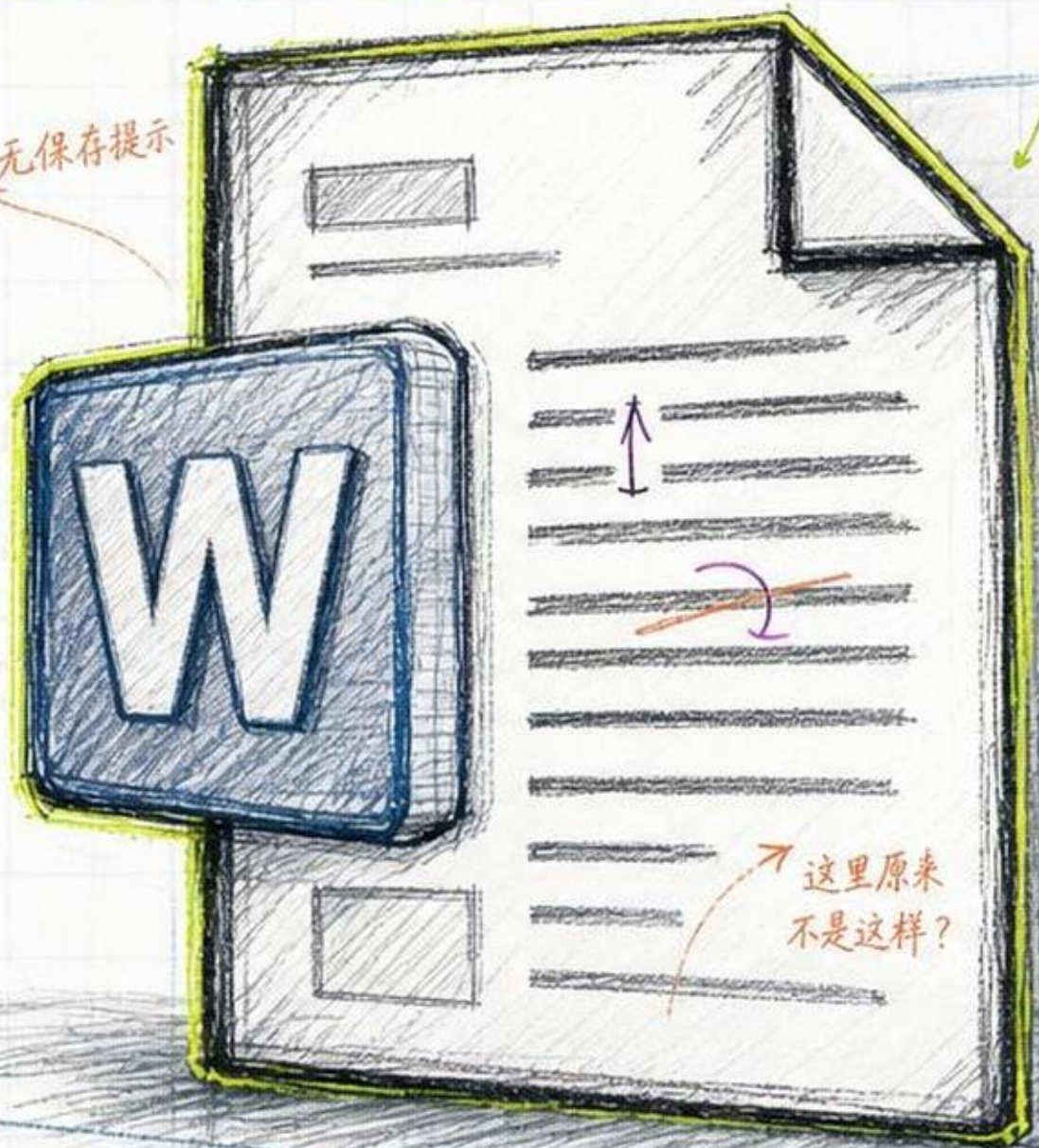


无保存提示

? 你以为没变？其实已改



无版本历史可查看



第1次回忆

改成了“好像”

× 删除了这句话

第7次回忆

? 不确定是否真实?

细节模糊化

第23次回忆



无原始版本



最确信 = 被改最多

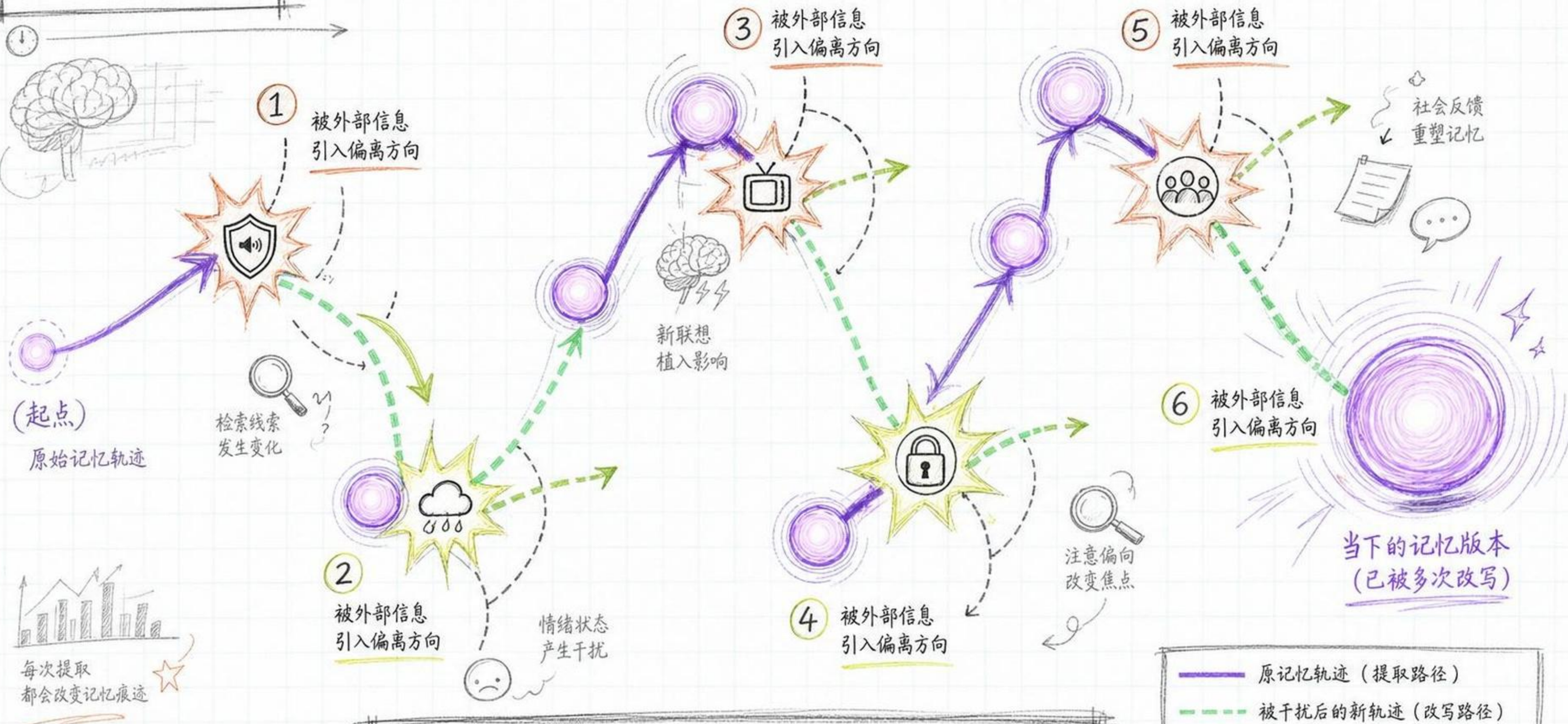
每次回忆，都在悄悄改写



打开即编辑，保存即覆盖，且从不通知



记忆提取时刻



★ 每一次回忆都是一次改写 ★

集体记忆的污染

曼德拉效应

我记得他80年代就死了……

皮卡丘的尾巴也有黑色！

✗ 错误记忆

✓ 真实版本

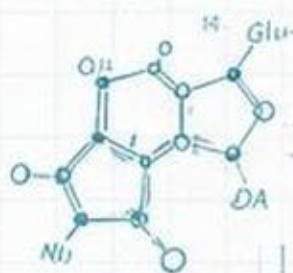
经典台词：
「我记得是这样的了…」

唉…？
柯有什么滯滯？！

经典台词：
「我记得是这样说的……」

神经科学

- 大脑可塑性
- 记忆编码与提取
- 预测误差与更新



预测误差
 $\delta_t = r_t + \gamma V(s_{t+1}) - V(s_t)$

更新/巩固
 $\Delta w = \eta \delta_t x_t$

理论框架的跨越

记忆再巩固 × 唯识框架

研究方法

- ✓ fMRI / EEG
- ✓ 行为实验
- ✓ 计算建模

客观
可观测

主观
心识

共同探究

唯识宗

- 三性三无性
- 八识与种子
- 阿赖耶识与转识成智

一切唯识 境能境
三果唯识 万法唯识

由心现境
境由心转
心净则国土净

当下体验
(工作记忆)



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

种子起现行

因缘条件成熟

阿赖耶识
(长期记忆)



种子起现行
在阿赖耶识中
种子起现行
种子起现行



现行熏种子

记忆再巩固

纳德尔 2000 ↔
唯识宗 1500年前

过程概览

- ① 检索激活 (现行体验)
↓
- ② 再巩固干扰 (情绪+环境)
↓
- ③ 重写存储 (熏种子形成)

★当下的体验，
正在雕刻未来的种子。

现行体验网络
(工作记忆)

① 激活
检索

② 干扰
重塑

③

重写
存储

阿赖耶识
(长期记忆重存储)

熏习力沉淀为种子

原有种子 (未被干扰)

被污染、重写后的新种子

情绪污染 · 环境干扰

信息被扭曲、染色、重组

情绪冲击
(如: 愤怒、恐惧、渴望)

环境噪音
(如: 压力、他人影响、信息过载)

干扰机制

- 情绪赋予偏向性
- 注意力选择性过滤
- 环境线索植入
- 语义重新解读
- 记忆边界模糊化

原始信号

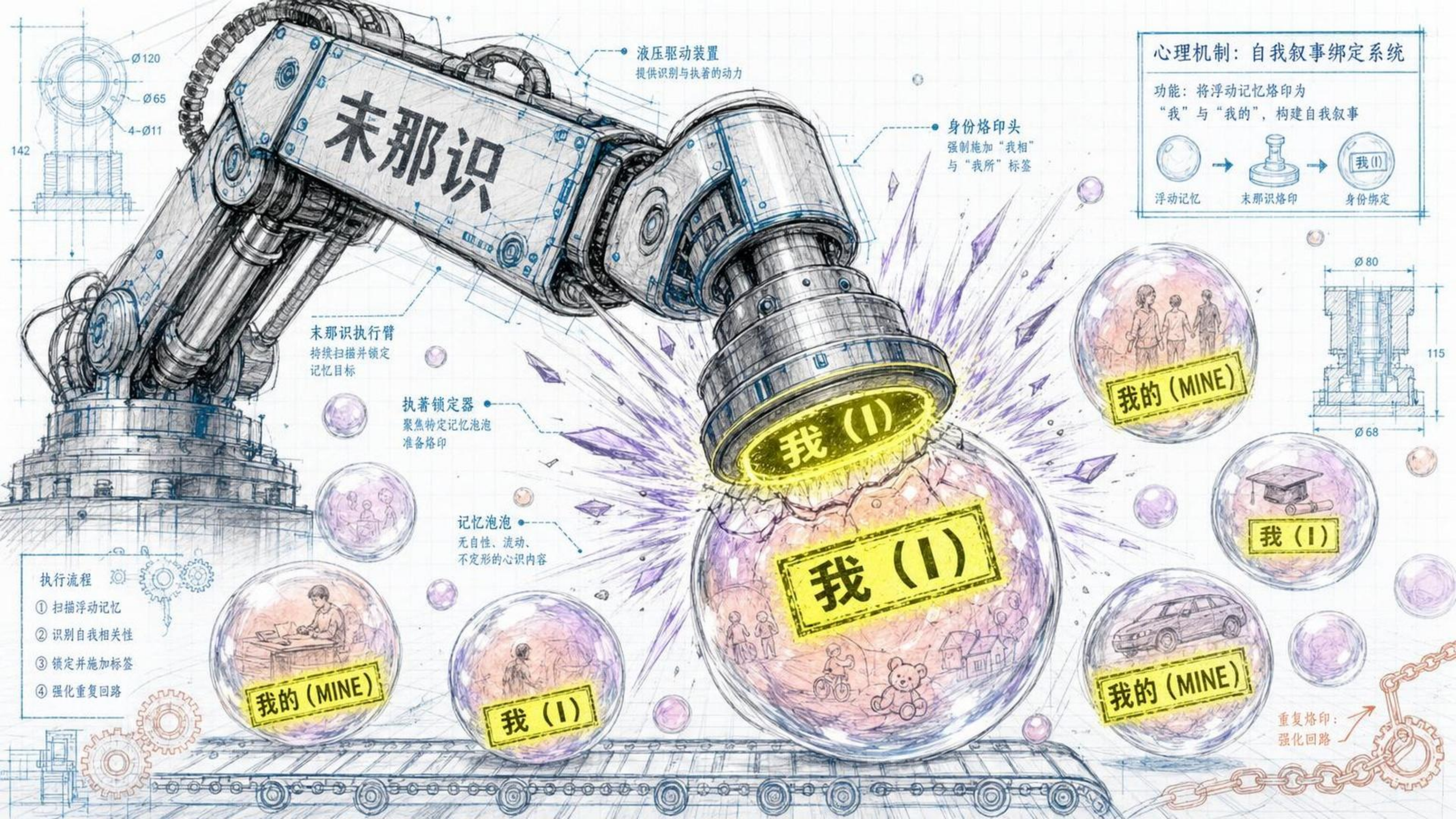
干扰后信号

种子改变表现

- 内容偏差
- 情感色彩附着
- 记忆强度改变
- 触发条件改变
- 行为倾向被重塑

原种子

新种子



心理机制：自我叙事绑定系统

功能：将浮动记忆烙印为
“我”与“我的”，构建自我叙事



液压驱动装置
提供识别与执著的动力

身份烙印头
强制施加“我相”
与“我所”标签

未那识执行臂
持续扫描并锁定
记忆目标

执著锁定器
聚焦特定记忆泡泡
准备烙印

记忆泡泡
无自性、流动、
不定形的心识内容

执行流程

- ① 扫描浮动记忆
- ② 识别自我相关性
- ③ 锁定并施加标签
- ④ 强化重复回路

重复烙印：
强化回路

创伤事件

突如其来

压倒性

无法掌控

那时的我，
只是经历了它。

自我身份牢笼

信念结构 (认知柱)

重复的自我叙述
强化身份认同

情绪锁链

羞耻、恐惧、无助
持续加固

身份边界

限制可能性
阻断新体验

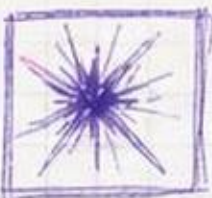
高：无法挣脱

宽：视野狭窄

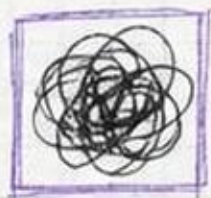
长：叙事固化

记忆从事件演变为身份的绑定

循环强化
难以打破



事件发生



记忆烙印



身份绑定

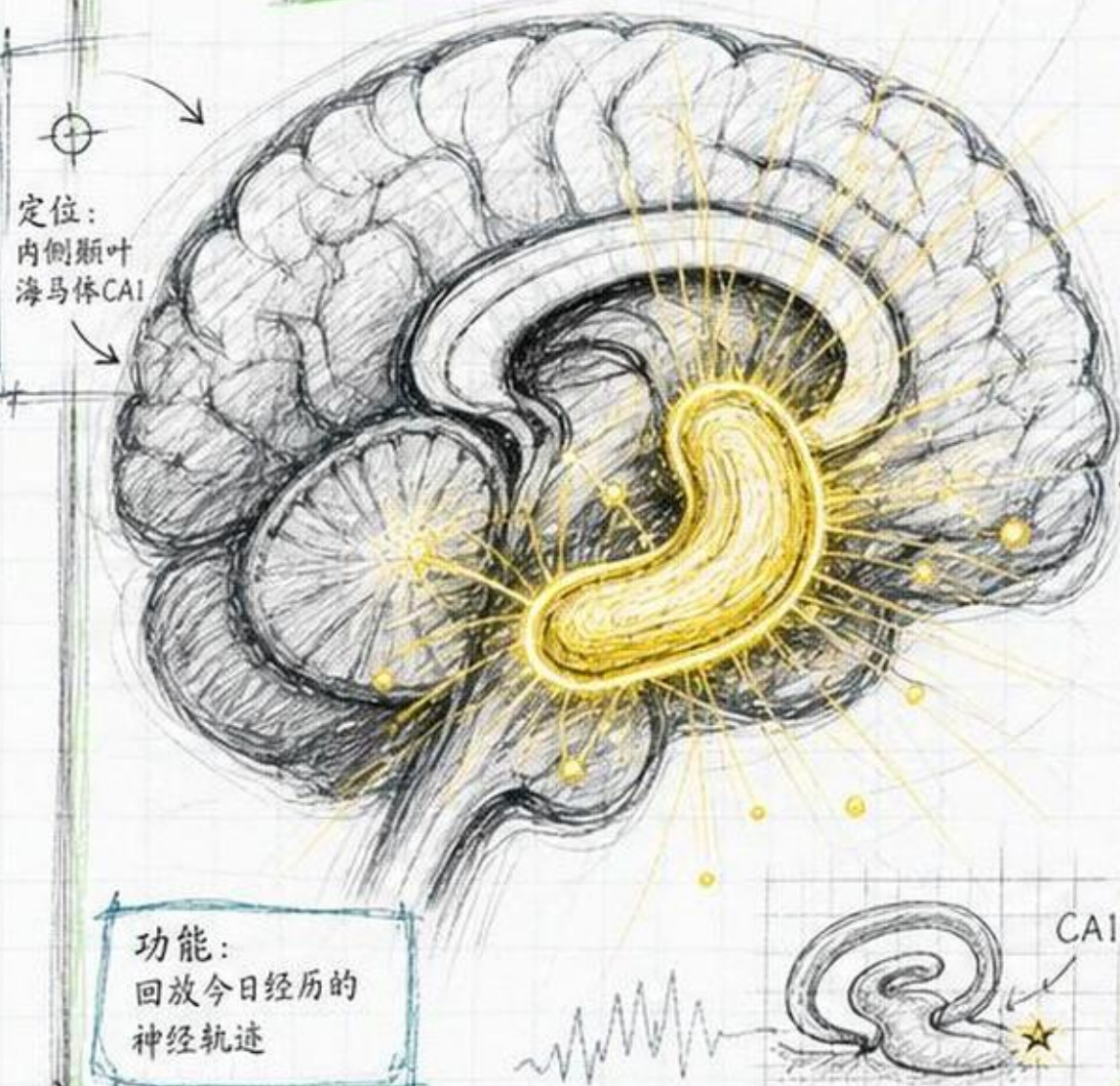


你以为记忆
在安静躺着？

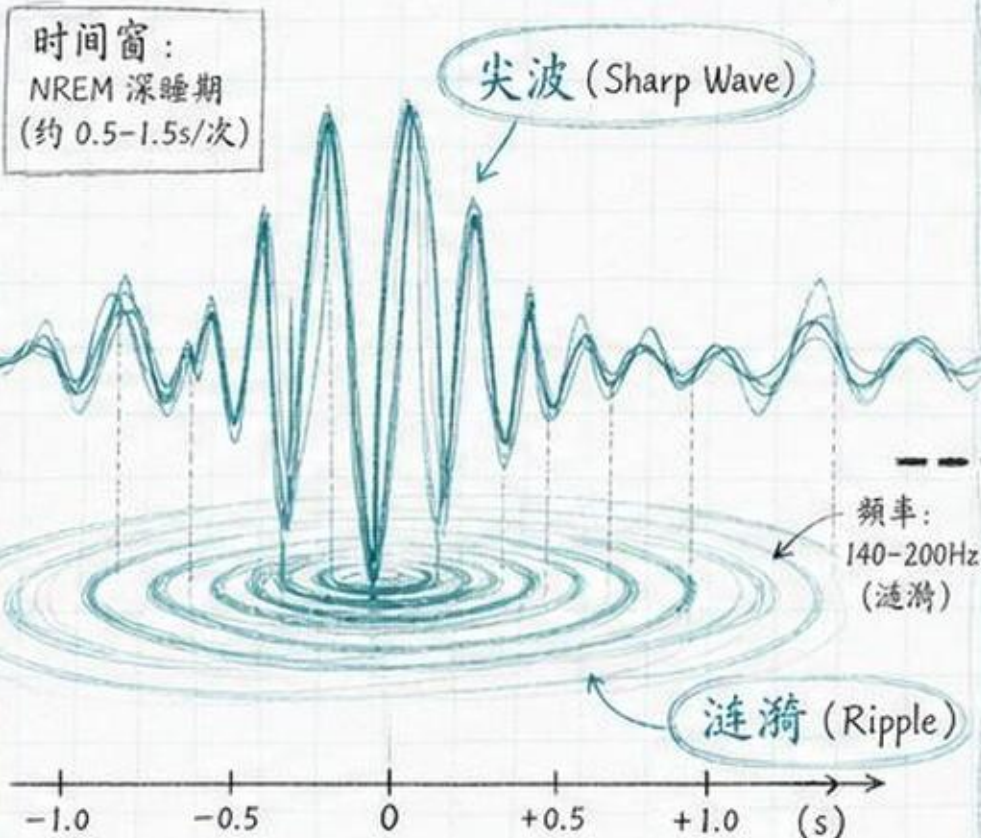
刹那灭：睡眠中的记忆秘密编辑



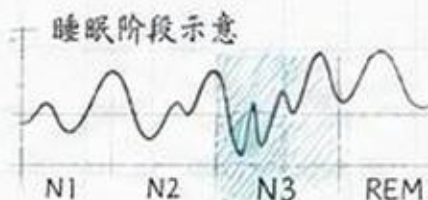
海马体重播区



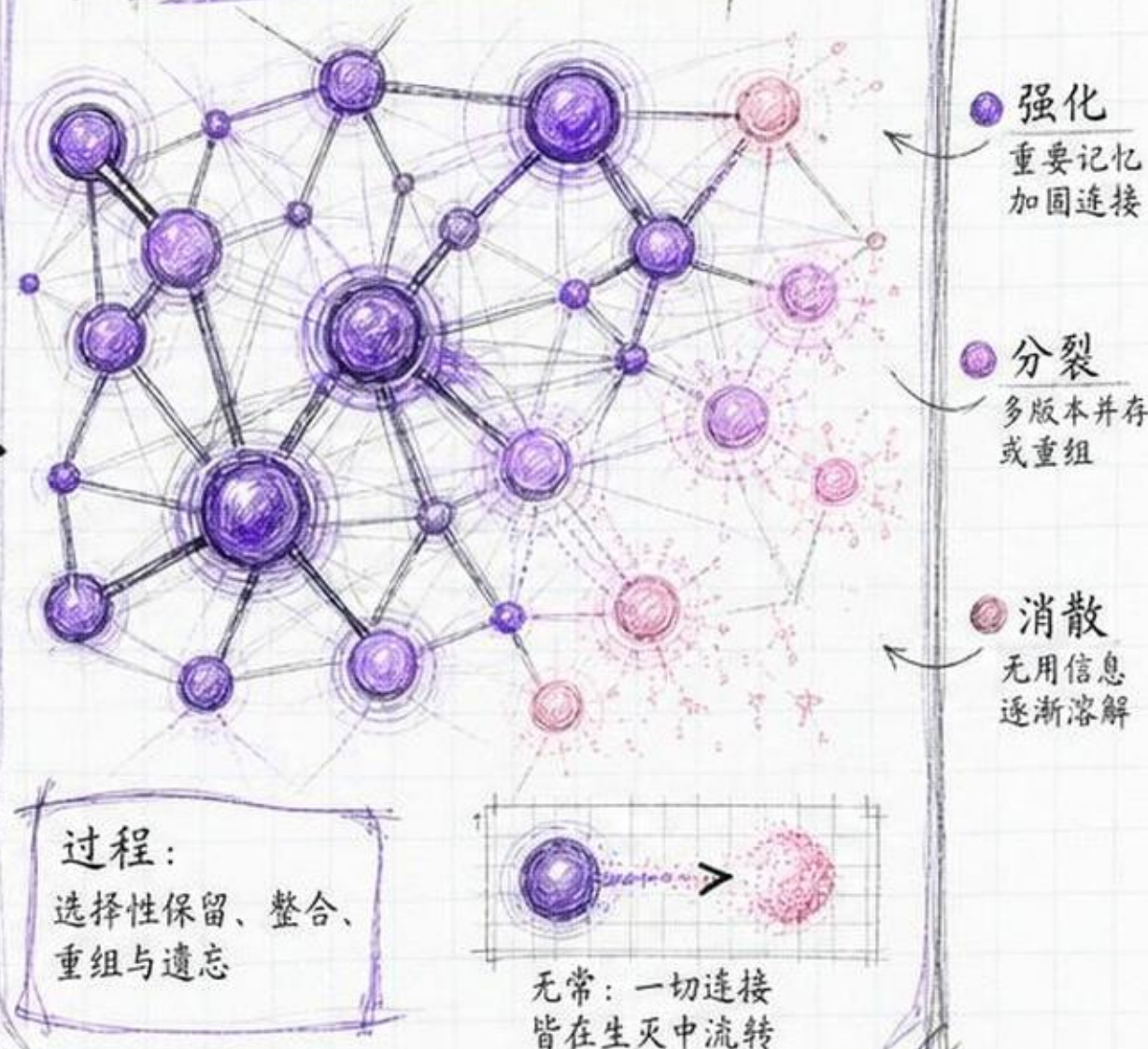
尖波涟漪振荡



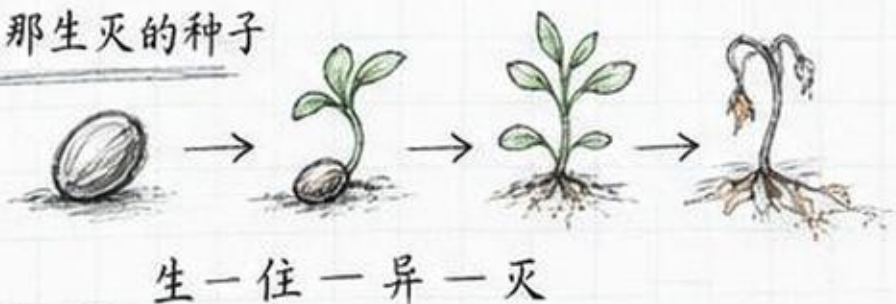
作用：
将短期记忆片段
打包传输至大脑皮层



记忆种子暗网



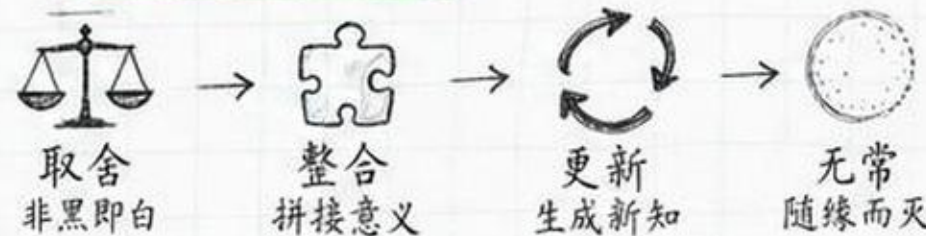
刹那生灭的种子



夜晚时间轴



暗中编辑的法则



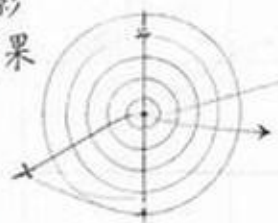
万法
刹那灭



y
x
z
视角 ≠ 真相
感知 = 投影

遍计所执

真实 → 投影
= 扭曲的结果



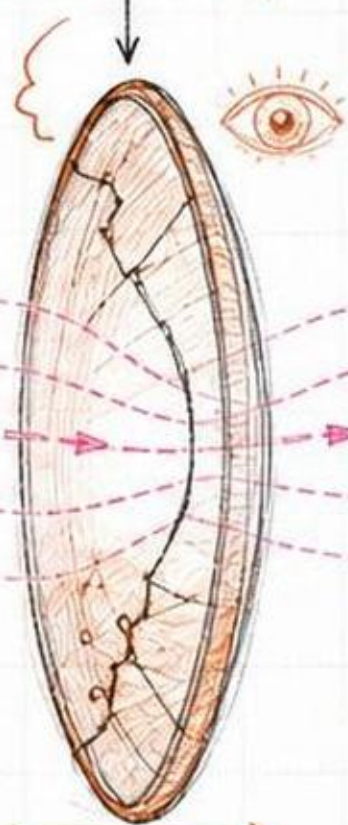
—— 认知的每一步，都是扭曲；从来不是如其所见 ——

原始事件 (花)



真实存在的
花，在此刻，
不带任何标签。

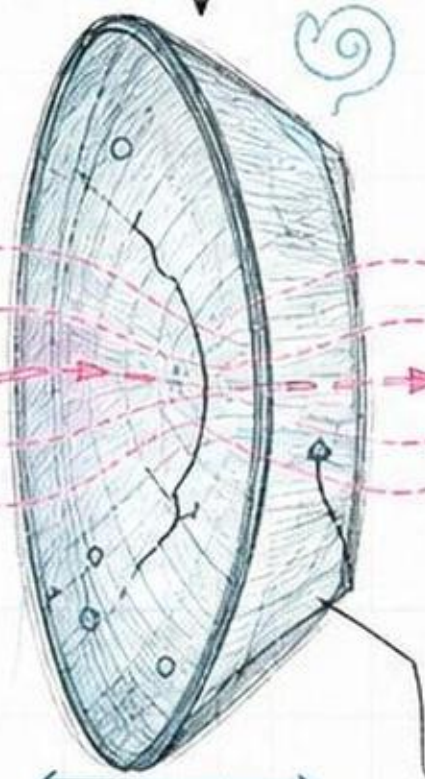
眼识



感官接收的扭曲

- 视角有限
- 光线干扰
- 分辨率有限

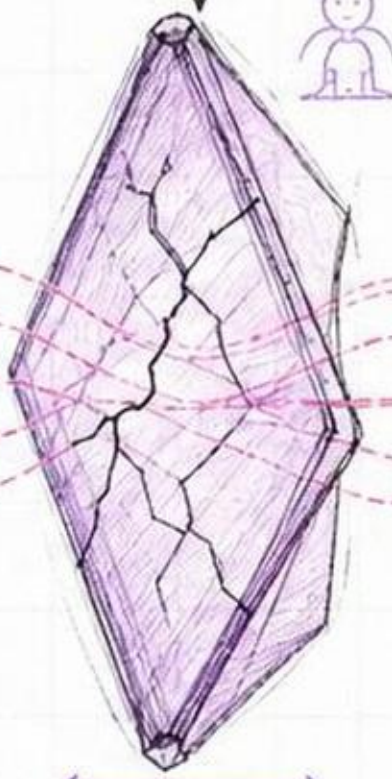
意根



分别执取的偏差

- 好恶倾向
- 过往经验
- 条件反射

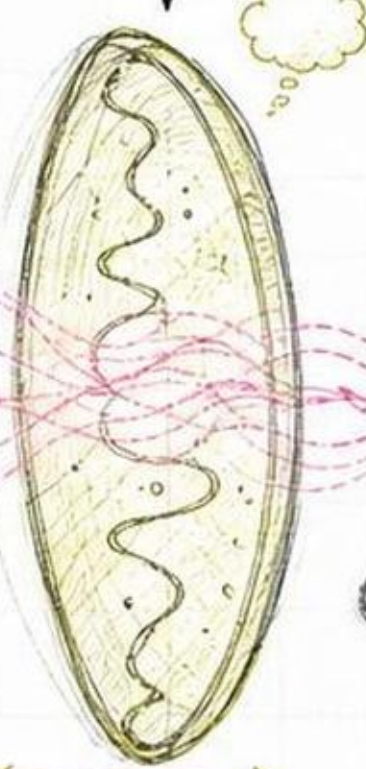
末那识



我执的扭曲

- 自我中心
- 自我防御
- 坚执不化

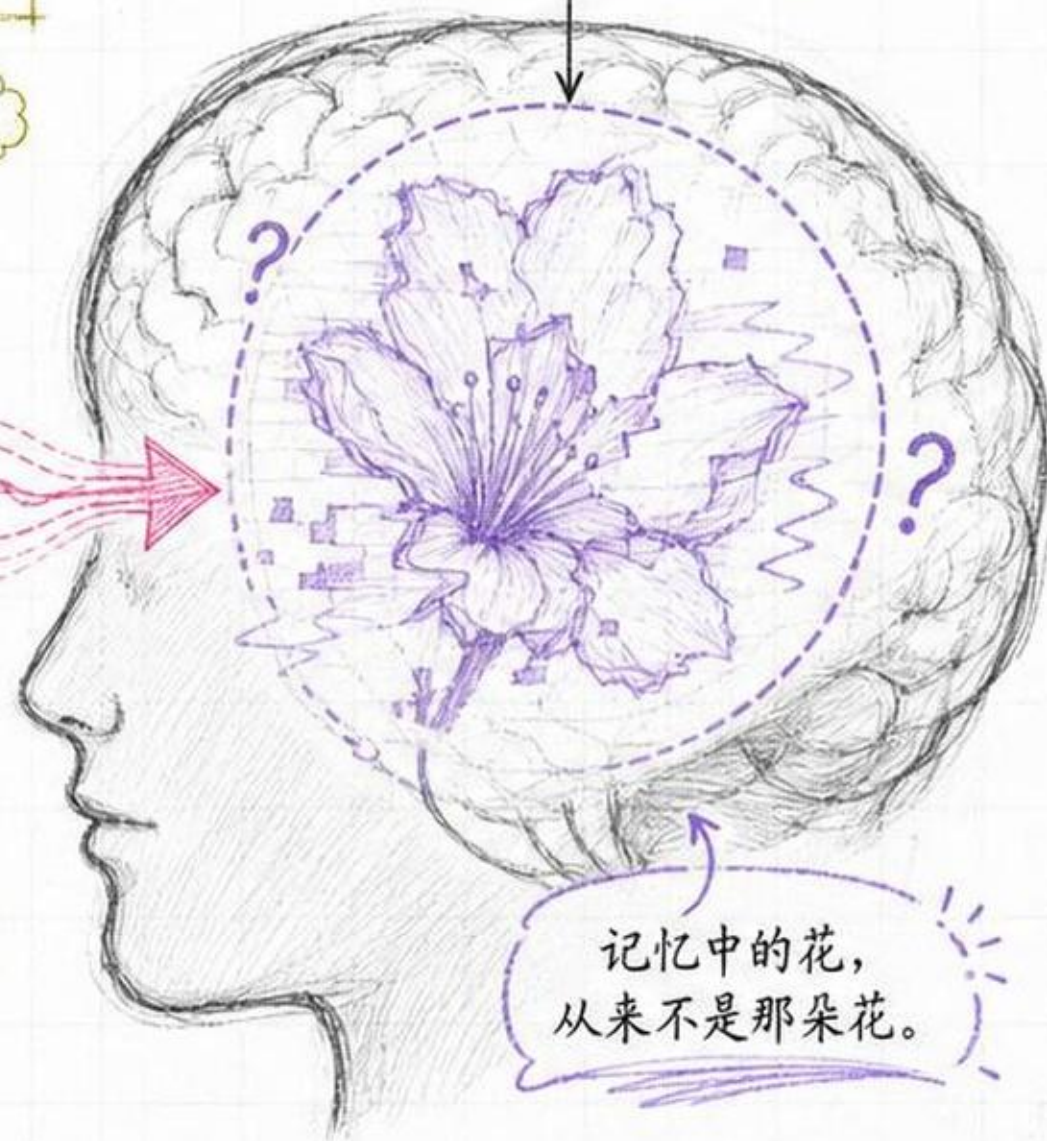
意识



概念化的建构

- 语言标签
- 文化框架
- 逻辑归纳

投影幻象



记忆中的花，
从来不是那朵花。

层层过滤，步步扭曲

核心洞见：

我们所见的世界，不是世界本身，
而是意识层层投影的结果。

光信号 / 信息流
从外在到内在

比喻：非线性

童年记忆碎片

场景记忆
不完整

时间顺序
模糊

4.5cm



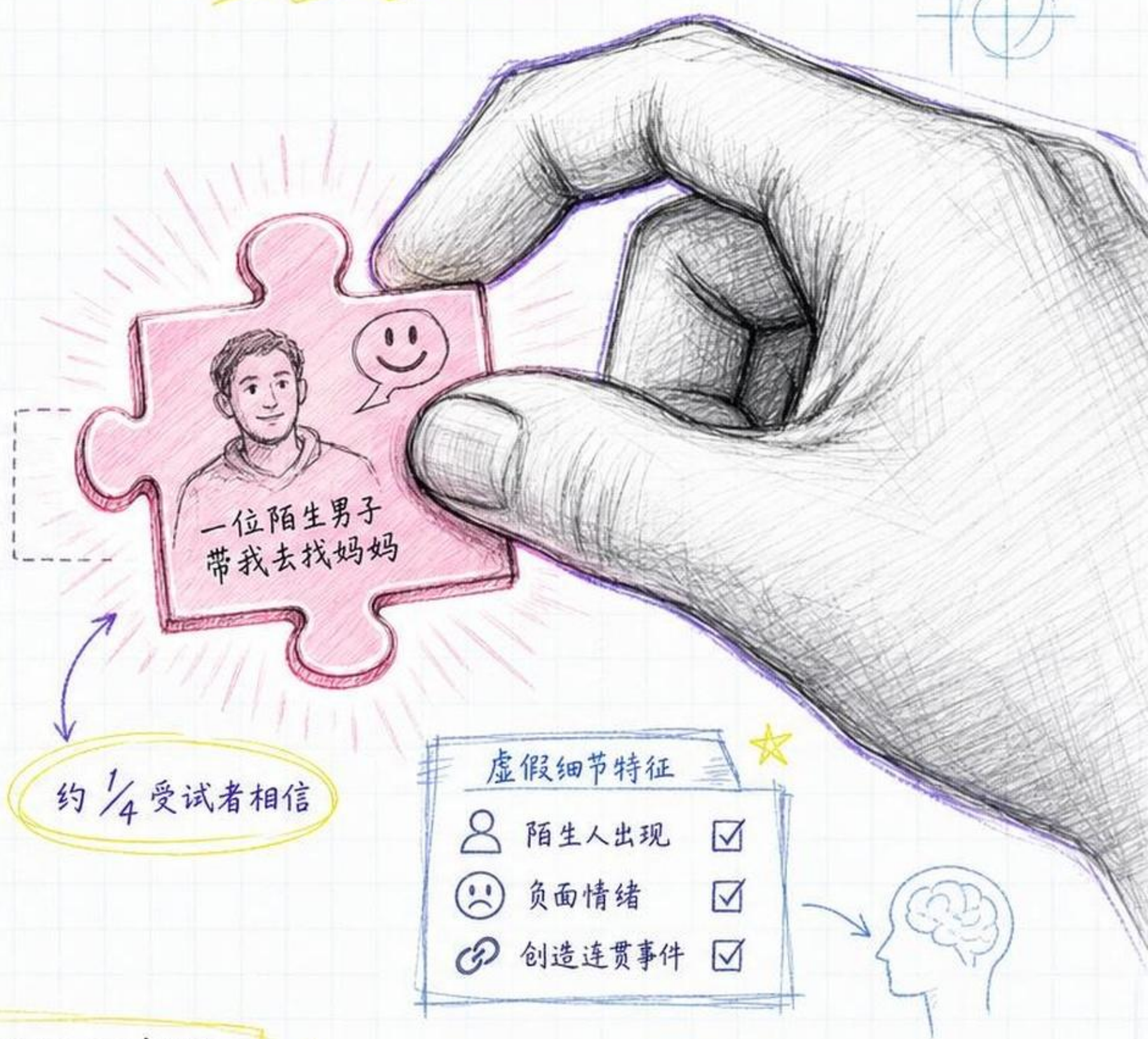
记忆存在
空白区域

细节模糊
难以确定

8.0cm

洛夫特斯虚假记忆实验

植入的虚假细节



约 $\frac{1}{4}$ 受试者相信

虚假细节特征

- 陌生人出现 ☒
- 负面情绪 ☒
- 创造连贯事件 ☒

输入：生活碎片
(混乱·情绪·片段)

- 看到的
- 听到的
- 感受到的
- 想象的
- 遗忘的
-



原始素材
混乱无序

过滤器

筛选 & 忽略

情绪加权器

强化重要感受
弱化细节

故事织布机

编织成可分享的
人生叙事

输出：有用的故事
(连贯·意义·价值)

生存制造机

~~真相档案馆~~

记忆调色盘

美化·戏剧化·简化
让故事更有用



可分享·可理解
支持生存·指导行动

生存算法核心原则



生存优先



意义优先



准确度次要

目标：帮助你活下去，而不是还原真相。

意义组装器

连接成合理叙事
填补空白

模式识别引擎

寻找因果关系
制造连贯性

系统运行模式

- ✓ 自动运行 (你无法直接控制)
- ✓ 24/7 不间断工作
- ✓ 越使用，越强化特定模式

感知系统
记忆重写

你的过去，
也是幻觉

受控的幻觉

设备与皮肤
边界溶解中

记忆层
可编辑

幻觉参数

- 现实拟合度: 87%
- 记忆一致性: 63%
- 情感强度: 92%
- 可控阈值: 临界

自我

?



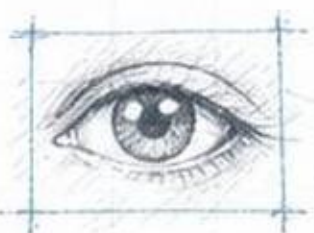
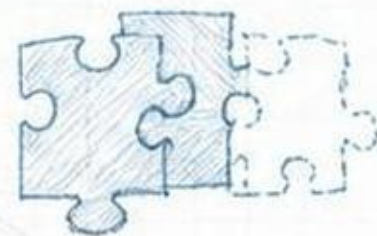
记忆 = 文档
可编辑、可重写



活着的文档 —
对过去的重写

注解:

记忆并非录像,
而是重建与解释。



感知 = 构建

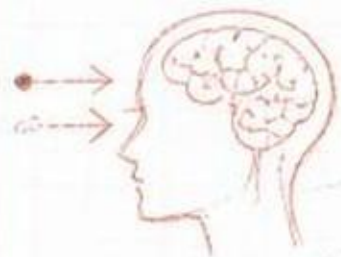
非绝对现实



幻觉感知 —
对现在的控制

注解:

大脑筛选信息,
构建“现在”的体验。



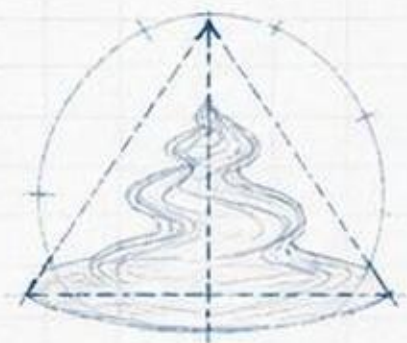
现在的感知

过去的记忆

基础在哪里?

唯识宗核心观念

自我非实体，而是心识流中
无间断的建构过程。



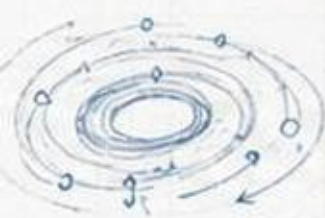
↓ 由上而下的刻写

↑ 由下而上的流动



种子流

阿赖耶识所摄
无数种子随缘流转

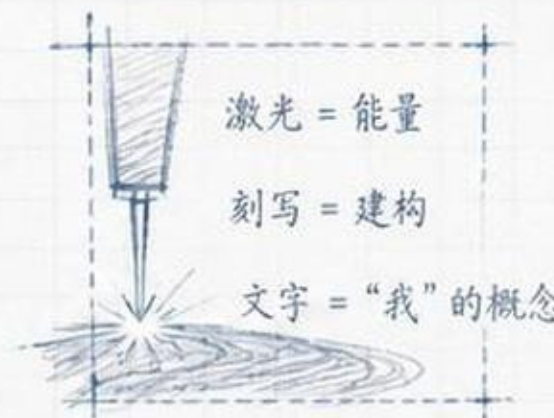


末那识

执我之源，恒审思量

持续建构

无间断的刻写
从未停止，从未完成



每一刻都在生成
每一刻都在消逝

- 激光：能量/专注
- 刻写：自我建构
- 水流：种子流动
- 显现：我是（概念）
- 消逝：无常/空性

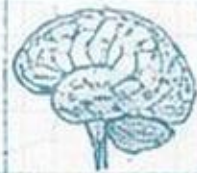
我是
(I AM)

我是是 我是我是

你不是拥有一个自我，你是在每一刻重新制造一个自我。

神经科学

- 神经元网络
- 突触可塑性
- 脑区协同



从外观测
客观·可测

两套工具，同一方向

佛学冥想

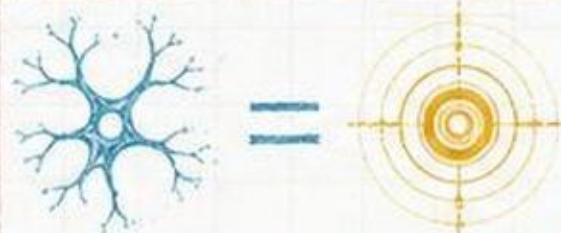
- 专注与觉知
- 心识流动
- 无常与空性



向内观察
主观·可证

结构比较，非等价宣称

复杂系统
涌现特性



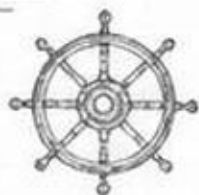
不同表述，相似结构

心的本质
超越概念
直接体验



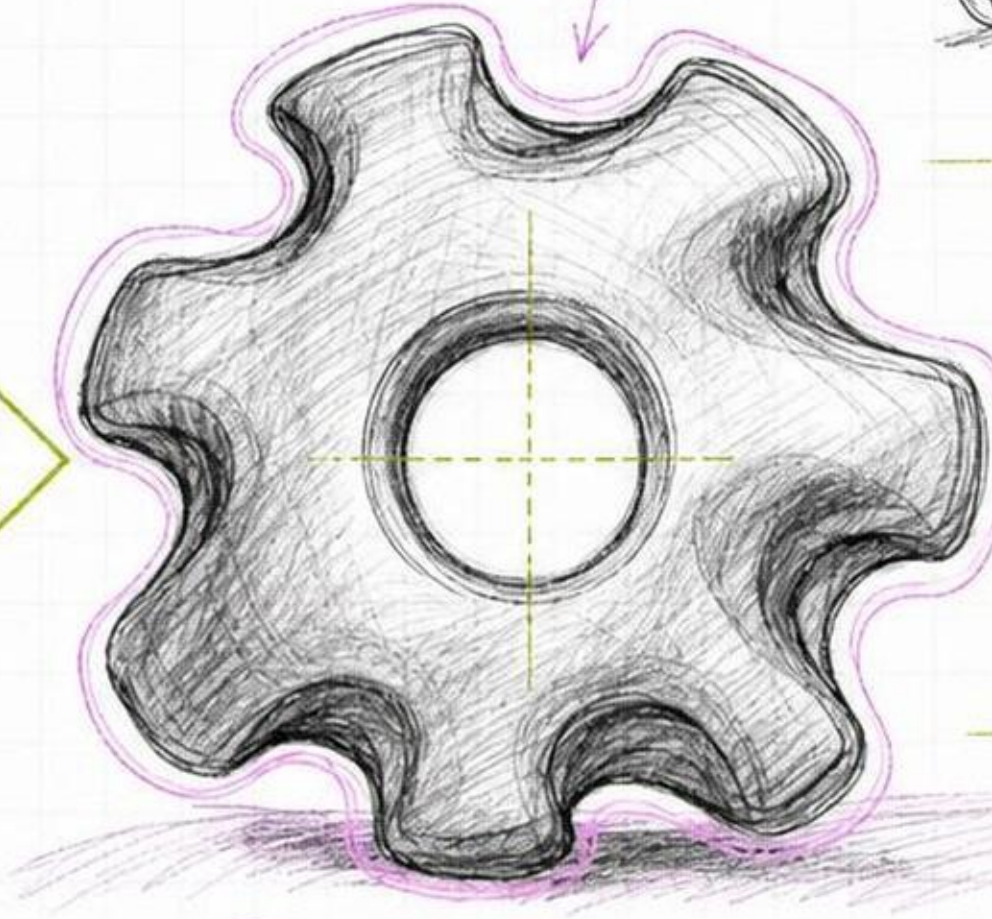
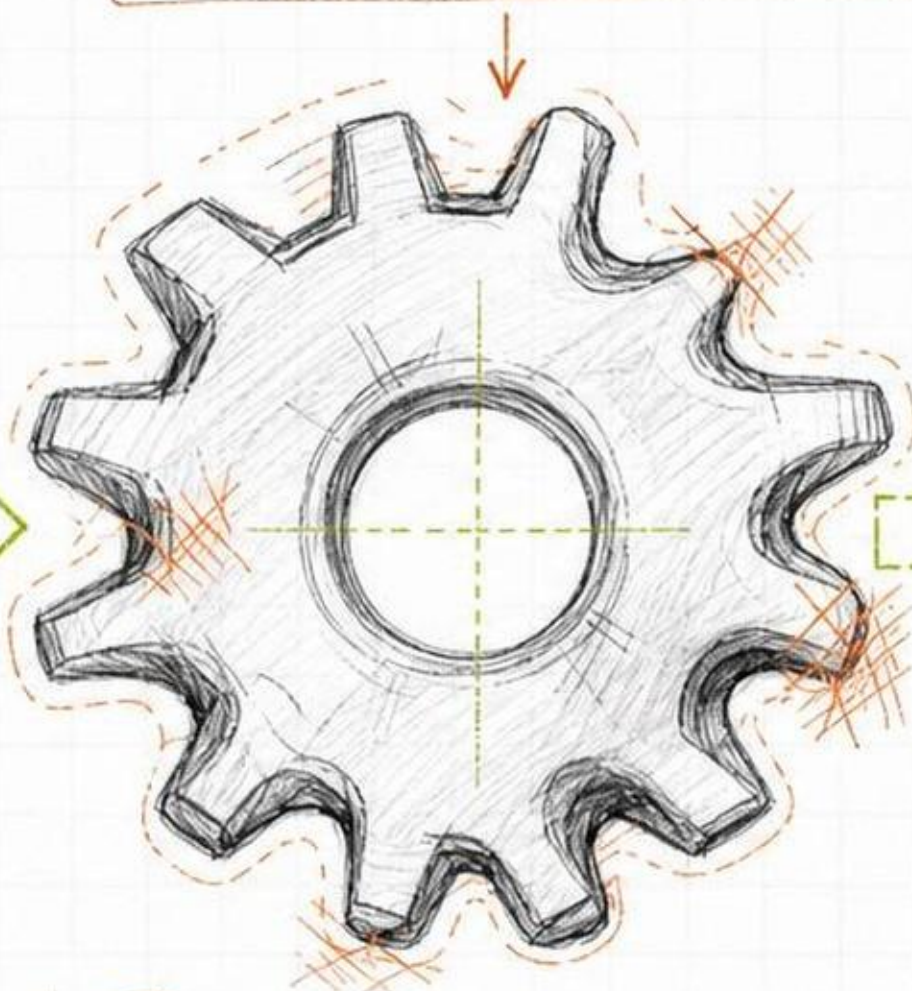
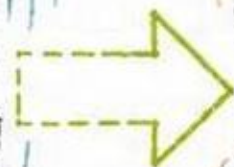
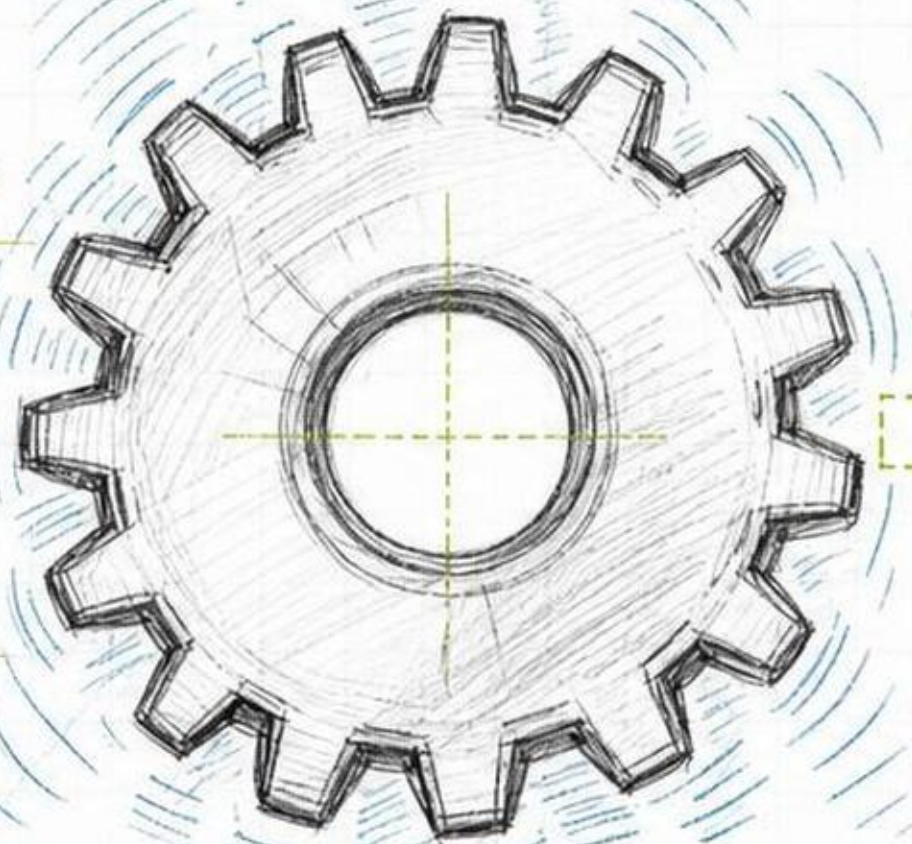
觉知 → 定 → 智慧

数据 → 模型 → 理解



提取触发
原有结构松动

$\phi 100$

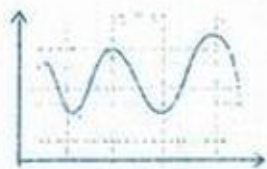


$\phi 114$

1

提取时不稳定

激活



波动增强
结构松动

2

当前状态污染

修改



外来信息/经验
注入并改写结构

3

重新稳定存储

不可逆变质



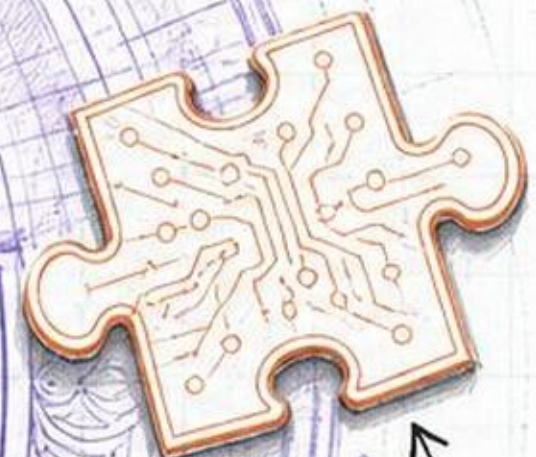
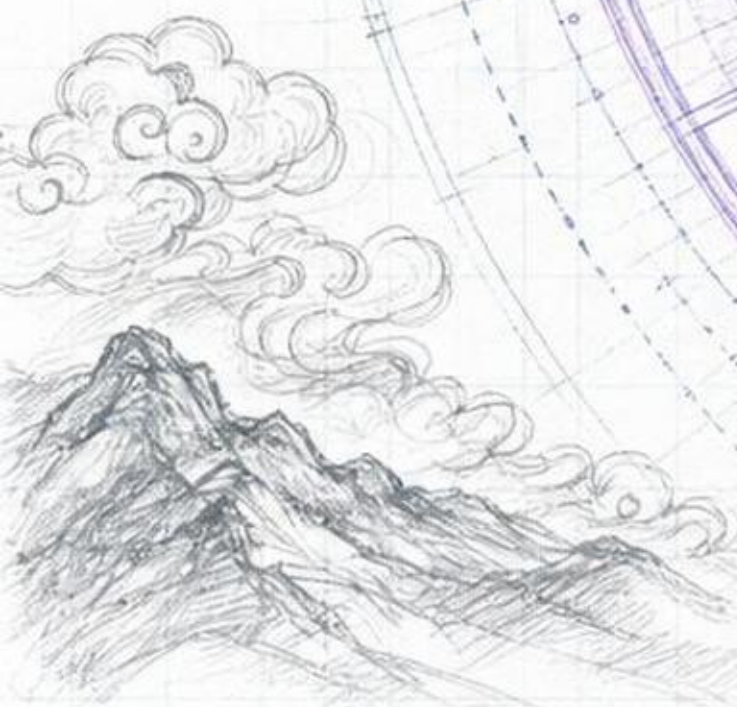
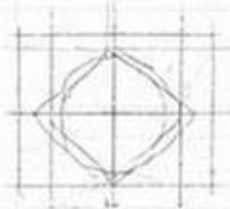
新形态固化
难以逆转

结构同构的三个特征



YOGĀCĀRA

万法唯识
三性圆融
种子现行
熏习转变



→ 记忆再巩固
[现代神经科学]

局部验证
≠
整体成立

心识如海
种子无尽
缘起不灭
觉行圆满



科学验证了一块拼图，但整幅画大得多

记忆的重写:

情绪如何染色过去, 塑造现在的“我”

核心概念: 重复回忆并非提取记忆, 而是用当下的情绪重新书写过去, 在真实事件之上叠加主观叙事。

情绪染色叠加

每一次回忆, 当前的情绪状态都会为记忆上色, 强化特定细节, 弱化或忽略其他部分。

- 极度痛苦
- 强烈不安
- 焦虑不适
- 轻微不适



记忆重写的循环(每一次回忆都是一次改写)

第1次回忆
(当晚)

他那样说我,
我当时很难受,
好尴尬。

★事实为主,
情绪轻微。

第2次回忆
(次日)

他故意那么说,
就是看不起我,
我当时好委屈。

★开始加入
主观解读。

第5次回忆
(数日后)

他就是讨厌我,
故意羞辱我,
所有人都在
嘲笑我。

★扩大化,
细节被强化。

第10次回忆
(数周后)

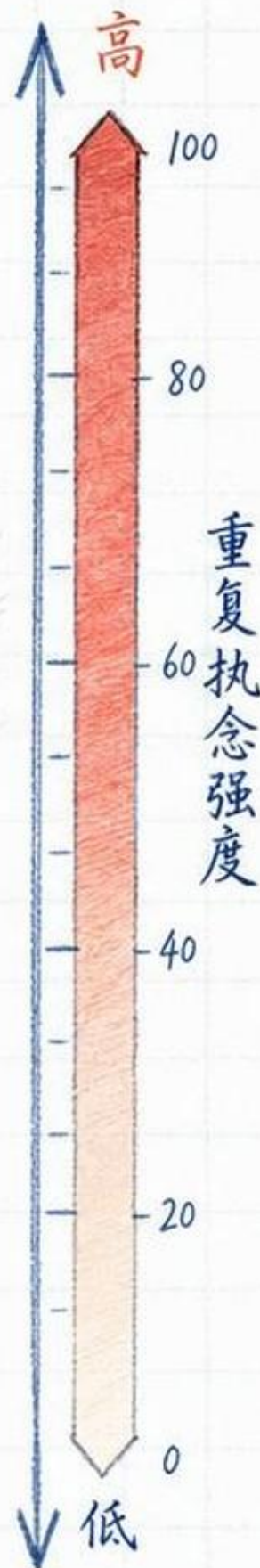
那天是我人生中
最糟糕的一天,
他彻底毁了我,
我再也无法
原谅自己。

★故事化,
情绪峰值上升。

第N次回忆
(长期反复)

那一刻彻底
改变了我的人生!
我永远是受害者,
我注定不被
尊重、不被爱!

★身份化, 形成
固化的自我叙事与信念。



客观事件(原始记忆)

时间: 过去某一天

地点: 老街

事件: 被他当众指责、羞辱



海马体提取
(记忆片段)

机制解读



情绪状态激活
(焦虑/愤怒/羞耻)



选择性注意
(聚焦负面细节)



意义建构
(主观解释填补空白)



强化回路
(越想越强, 越强越想)



自我叙事固化
(形成稳定的执念)

启示

执念并非源于事件本身,
而是源于重复赋予事件的意义。

打破循环, 才能改写故事。

锚定偏见

看似坚不可摧的判断，正在被记忆悄然改写。

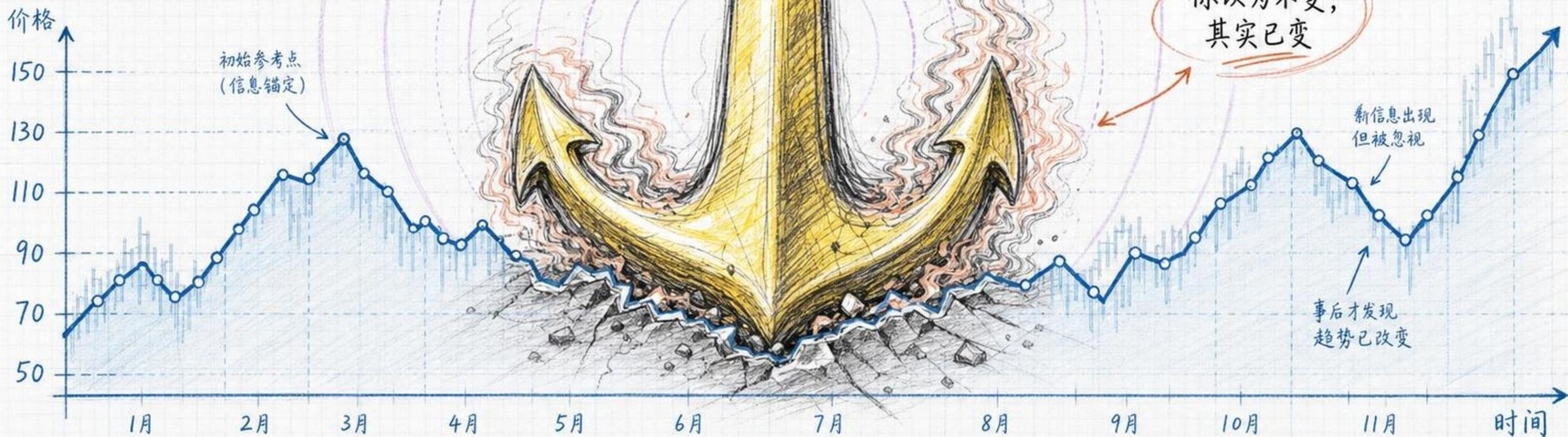
分析备忘

- ☒ 参考点效应
- ☒ 过度依赖初始信息
- ☒ 忽视新证据
- ☒ 决策惯性

关键洞察



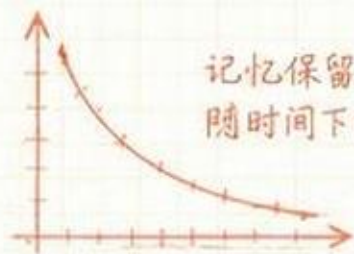
- 锚定带来假确定性
- 记忆再巩固扭曲判断
- 真正的变化是渐进且隐性的



大脑：自动覆盖机制

- ☑ 直觉过滤
- ☑ 情绪干扰
- ☑ 选择性记忆
- ☑ 时间衰减

记忆保留率
随时间下降



新信息写入
覆盖旧记忆

```
if (emotion) {  
  bias = true;  
  memory = distort();  
}
```

log(昨天的想法);
> 模糊...
> 不确定...
> 细节丢失...

版本 v1.0
模糊片段

自动刷新中...

```
temp_memory =  
approximate();  
confidence = low;
```

```
if (time_passed) {  
  details--;  
  certainty--;  
}
```

版本 v2.3
覆盖中...

版本 v3.7
最新覆盖

结果：不稳定、易偏差、
无法追溯

记忆（不断被覆盖）

记忆 vs 书面记录



原始记录

日期：2024/05/20

- 会议主题：季度策略复盘
- 关键决策：
 1. 聚焦核心产品线
 2. 优化用户体验流程
 3. 资源向增长渠道倾斜

- 讨论要点：
 - 市场反馈积极
 - 需关注风险点：竞争加剧

- 决策依据：
 - 数据支持（见附录）
 - 团队共识

- 下一步行动：
 - ☑ 产品优化方案 - 负责人：张三
 - ☑ 用户调研 - 负责人：李四
 - ☑ 预算评估 - 负责人：王五

🛡️ 真实可靠 ✓

🕒 永久保存 ✓

🔍 可追溯 ✓

👥 可共享 ✓

🔒 可验证 ✓

✧ 写下来，防止大脑自动修改 ✧

书面记录（原始备份）

记忆不是
事实的回放

• 观察
• 觉察
• 看见



松手

自证分：
觉察意识正在重新创作记忆

☺ 不执着
☺ 不抗拒
☺ 如其所是

过去不存在

每一步都在重新制造

记忆碎片

被选择、被整合

经验数据

加工、筛选、重组

信念结构

赋予意义与顺序

情绪色彩

上色、渲染、强化

此刻的你

决定如何书写过去

你不是回忆过去，
而是在创造过去。

过去(未定) 此刻 未来

永恒的当下

确信度上升

记忆重编
与重构

自我标签
(末那识)

获得重写自由

＊ 本质结论

记忆不是读取更是重构

唯识宗原理

种子与现行的重新收编

循环不息
因缘相续

执持标签
产生我见

现行熏种
种子又现行

种子潜伏
等待因缘

识转心转
破执得自由



记忆·重构·自由

欢迎在评论区分享你的想法