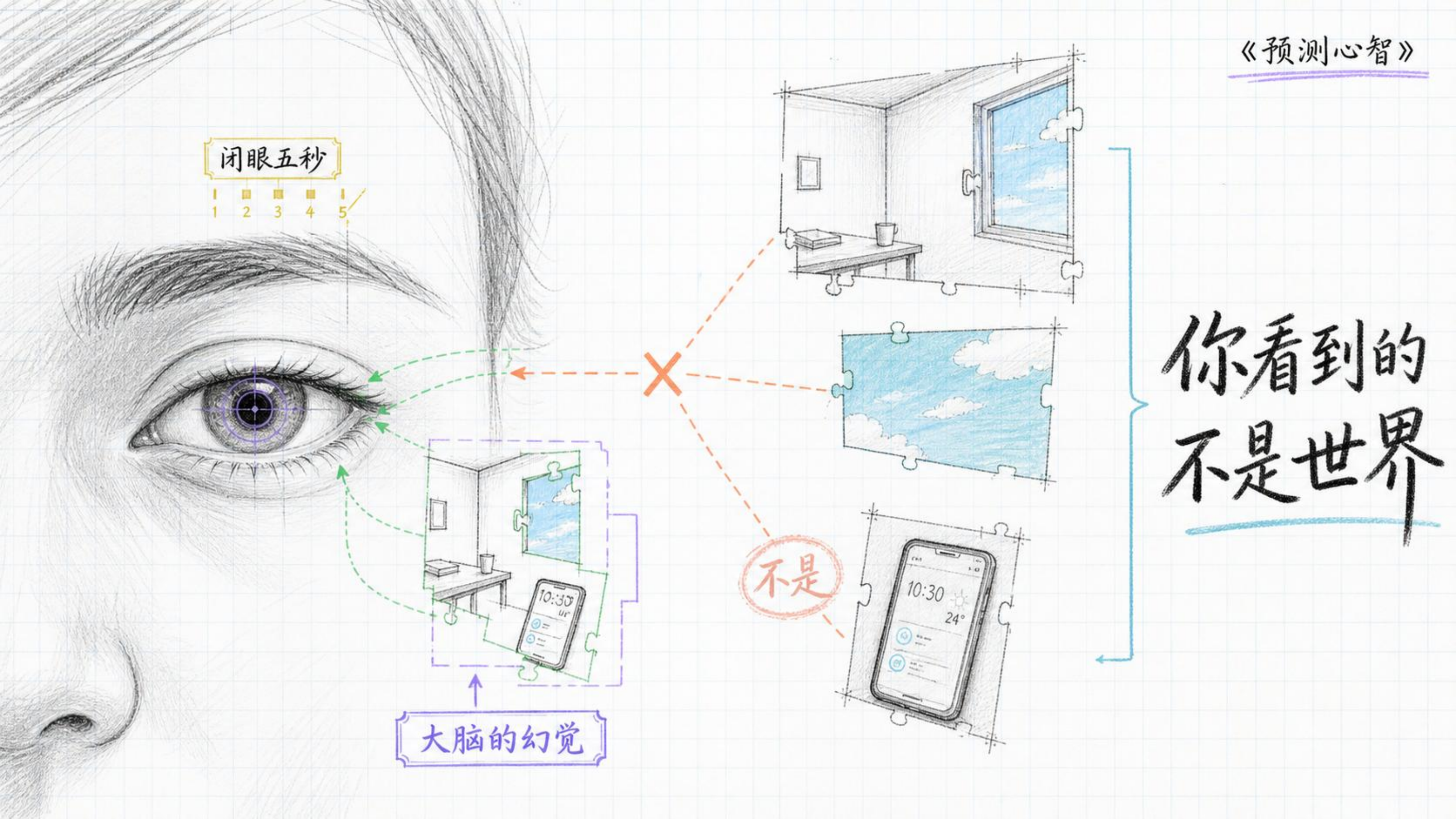




闭眼五秒

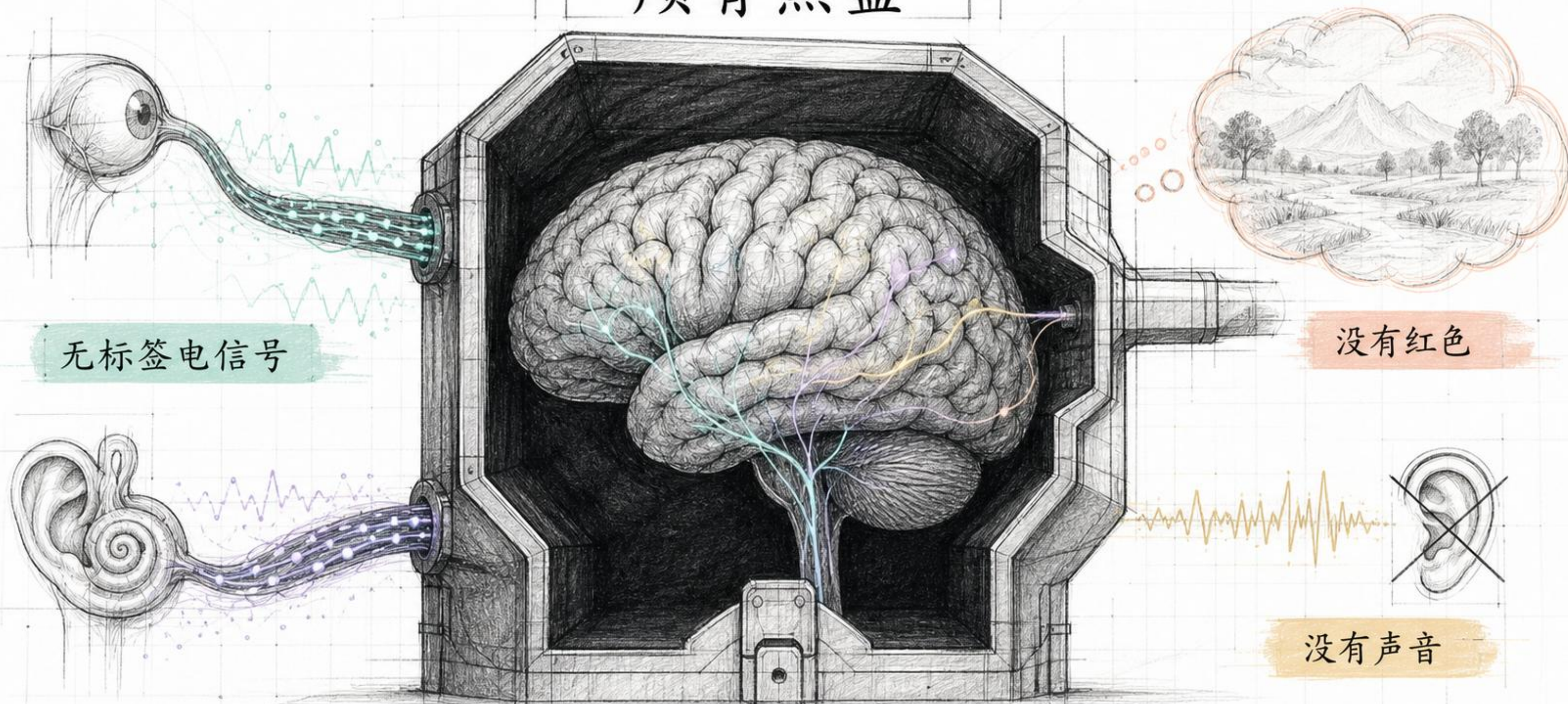
1 2 3 4 5

大脑的幻觉

不是

你看到的
不是世界

颅骨黑盒



无标签电信号

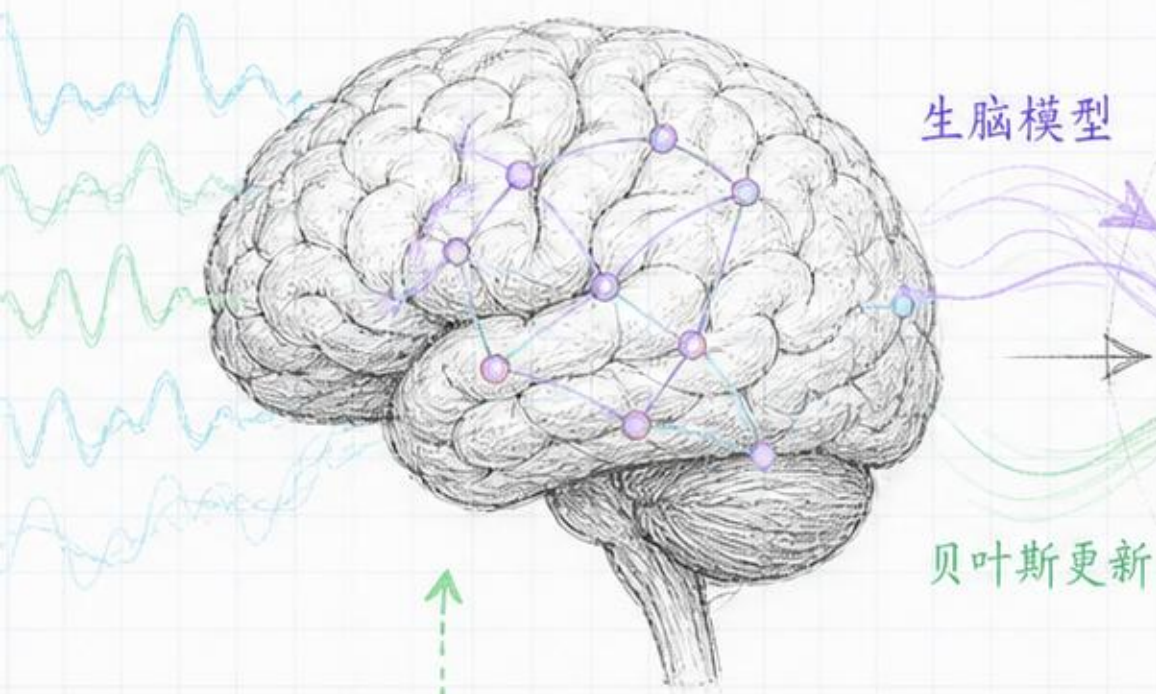
没有红色

没有声音

大脑在猜

看到的每一幅画面都是猜出来的

大脑猜谜



先验预测

预测

感官输入

误差

猜

猜 → 更新 → 再猜



佛陀的洞见

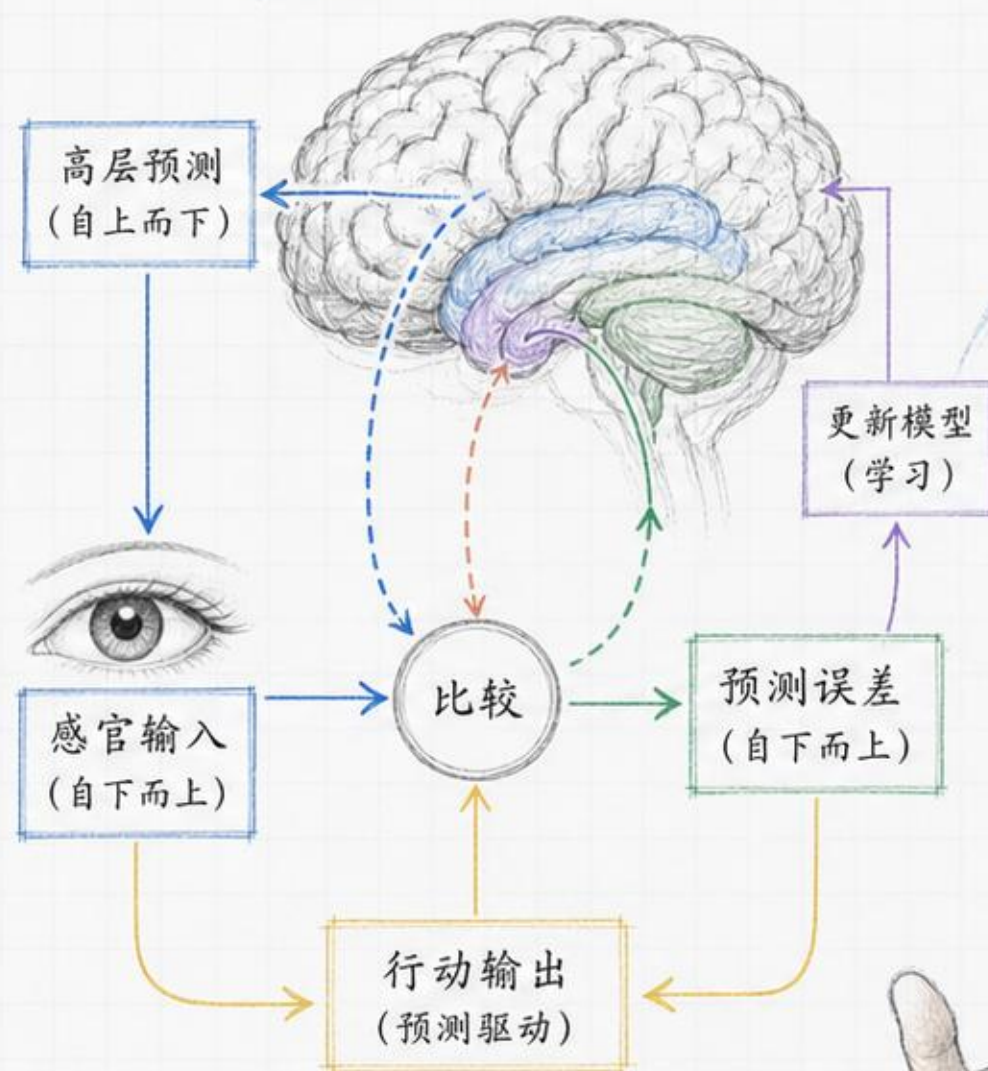


无常
无我
缘起
幻相

一切有为法，
如梦幻泡影，如露亦如电

哈喽，大家好，我是王利杰

预测加工



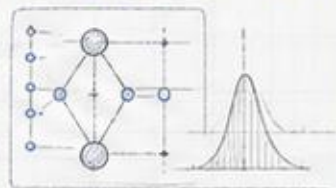
同一件事?

唯识八识

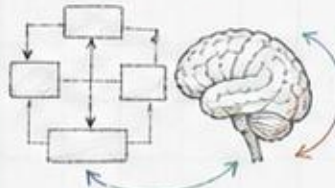


雅各布·霍维

拉奥与巴拉德



弗里斯顿



自由能原理



预测误差框架

预测

预测误差

更新

生成模型

整合成
一张图

《预测心智》



哲学



- 意识
- 心智现象
- 认识论

神经科学



- 神经编码
- 层级处理
- 脑区机制

精神医学



- 幻觉与妄想
- 情绪障碍
- 治疗靶点

- ✓ 统一理论语言
- ✓ 贯通多学科证据
- ✓ 指导研究与临床
- ✓ 生成可检验预测

听觉层级编码

视觉感知实验



权重与精度



行为预测研究



神经影像研究



临床观察记录

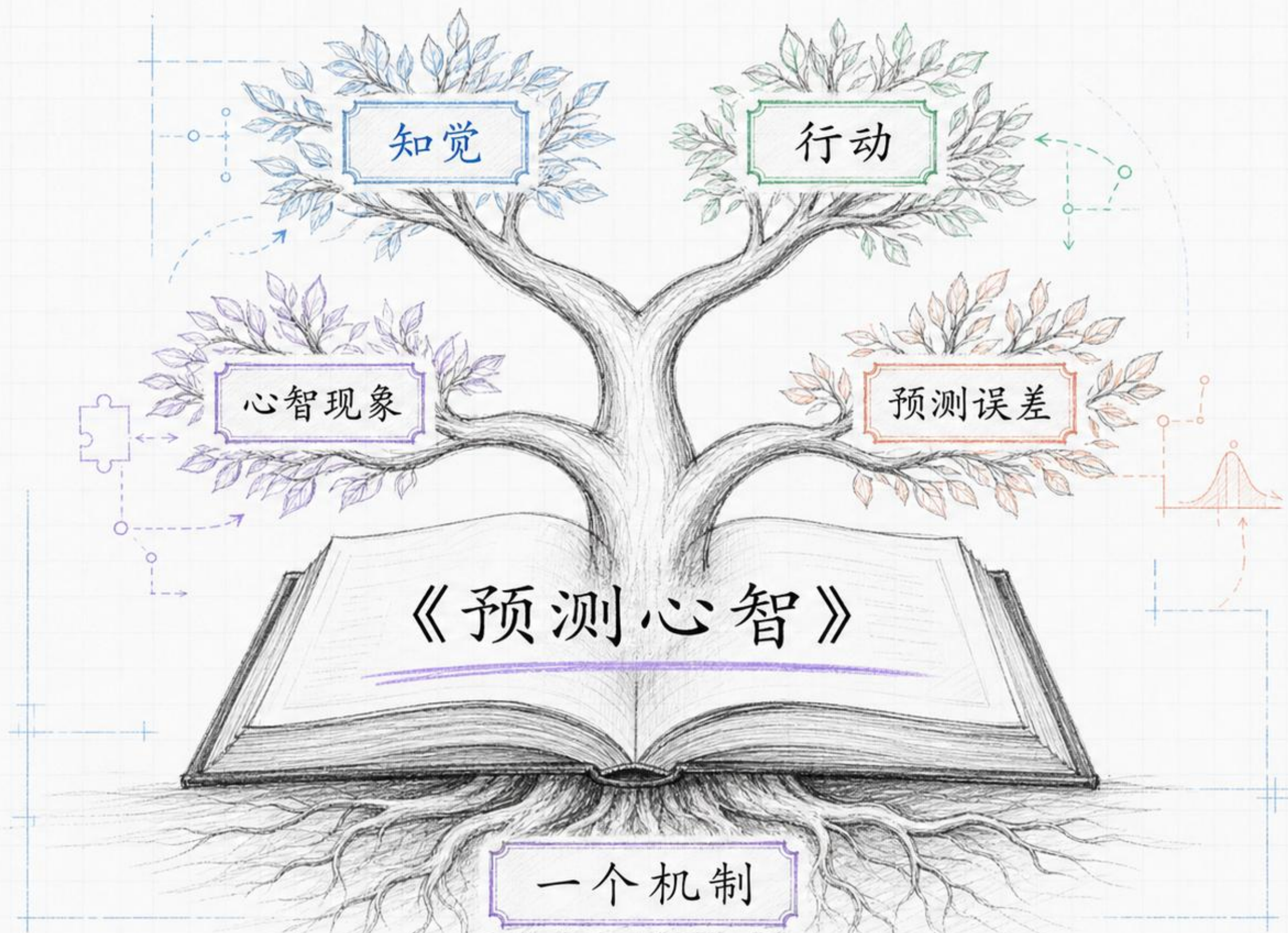


哲学文献

认知科学论文

临床精神病学

机器学习方法

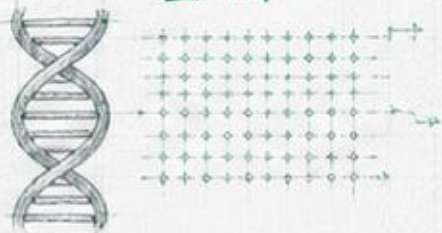


意识之下的蓝图绘图室

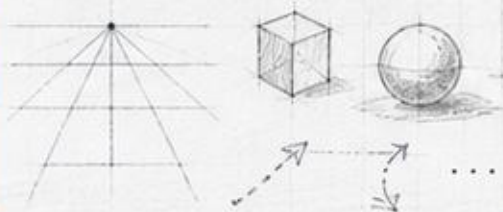
过往经验



基因



视觉规律



预测不是为了知道，
而是为了生存。

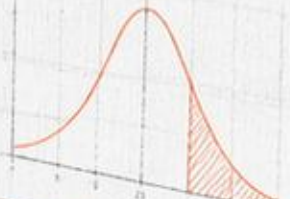
每
一
毫
秒

向外做预测

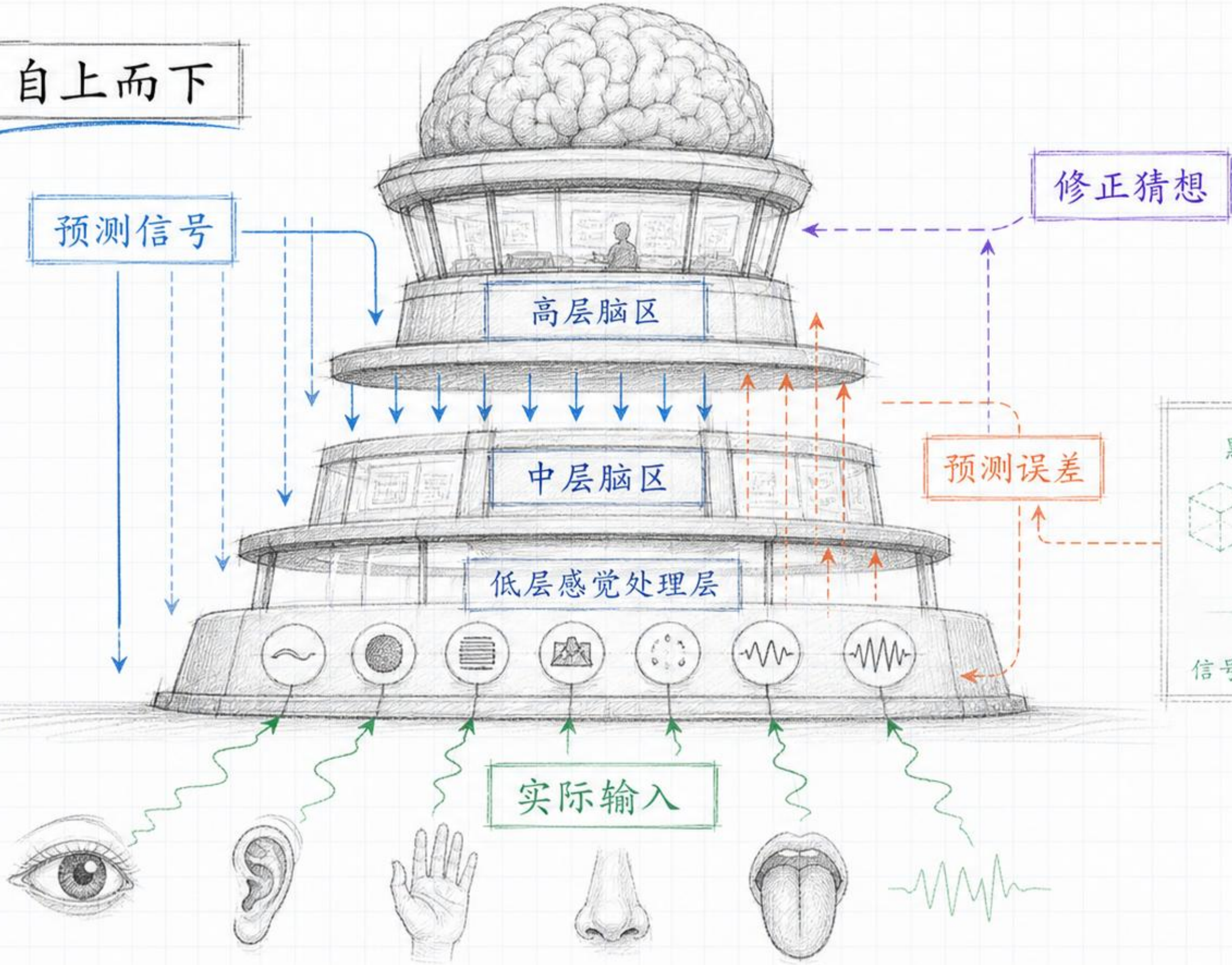
下一刻的感官输入(预测草图)

感官输入(实际)

预测误差



自上而下



先验

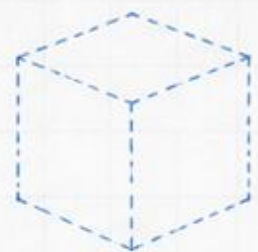
精度权重

输入

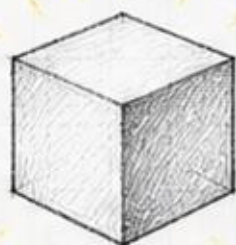
先验
精度高

输入
精度高

看见预期



实际中没有



却依然看见

先验精度高，主导感知

噪声牵引



实际输入是噪声



被误看作真实

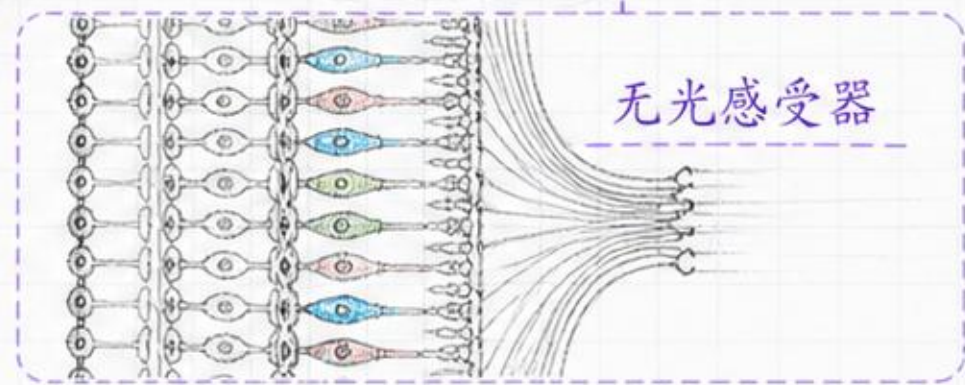
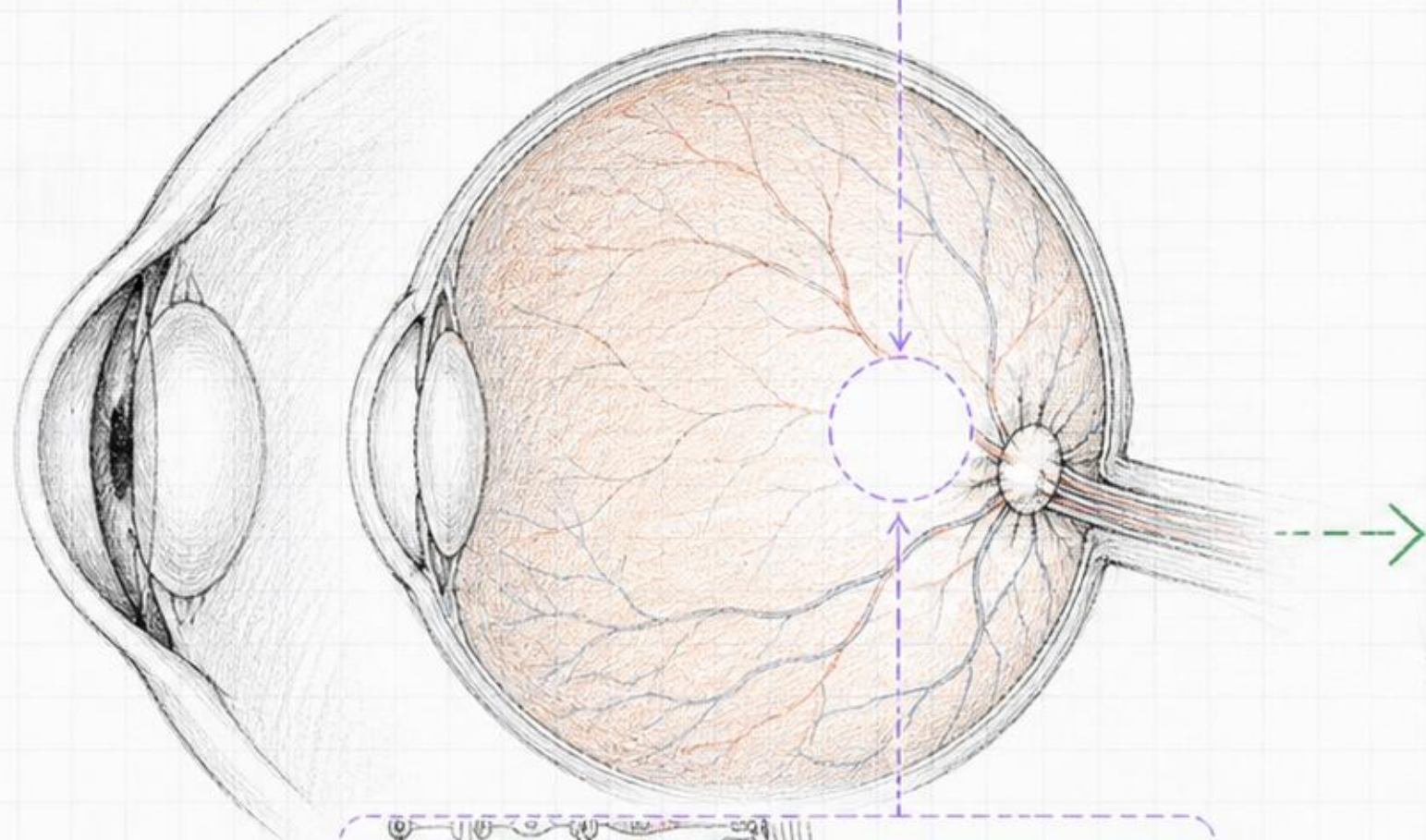
输入精度高，牵引感知

偏向先验

偏向输入

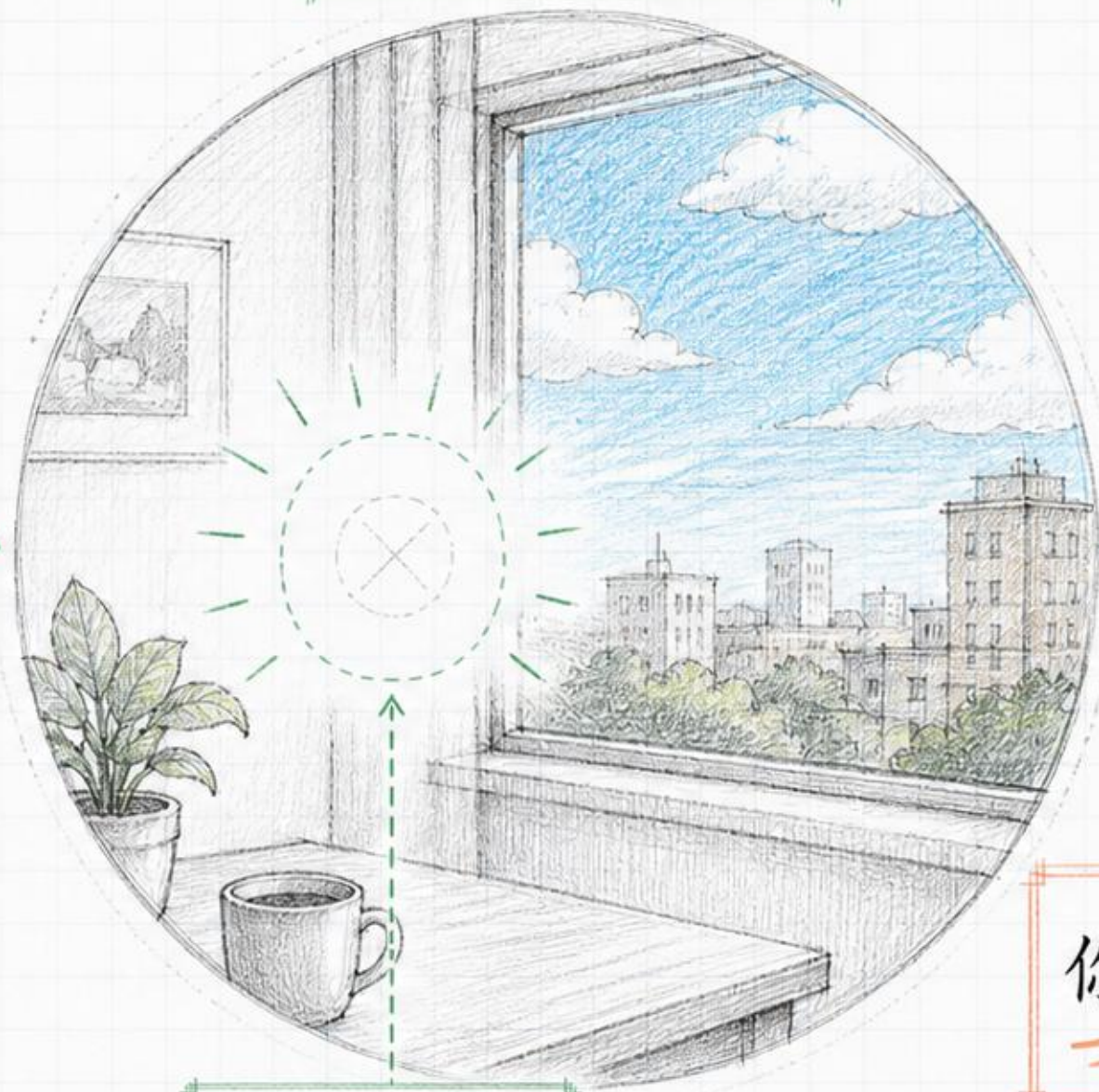
精度权重决定：谁主导你看见什么

盲点



视神经在此处离开视网膜，
没有感光细胞，形成“盲点”。

大脑补丁



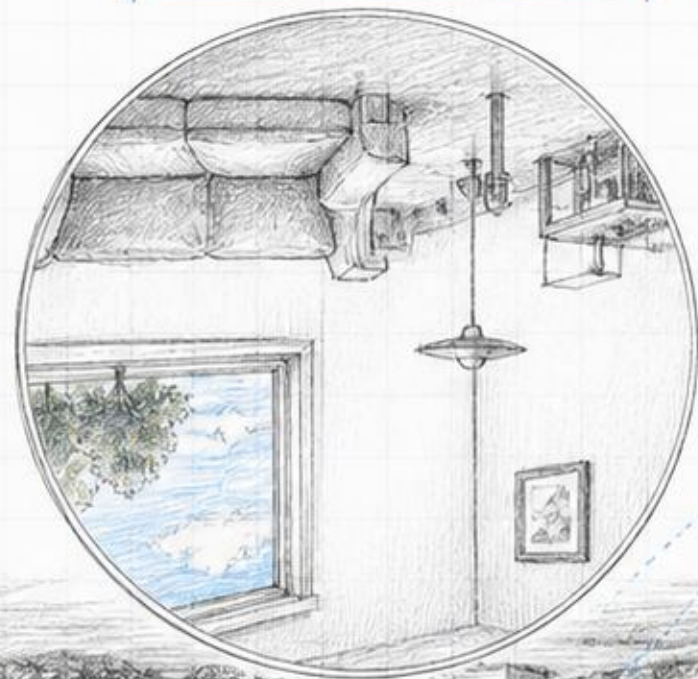
无缝补上

大脑根据周围信息推断与填补，
让你感受不到任何缺失。

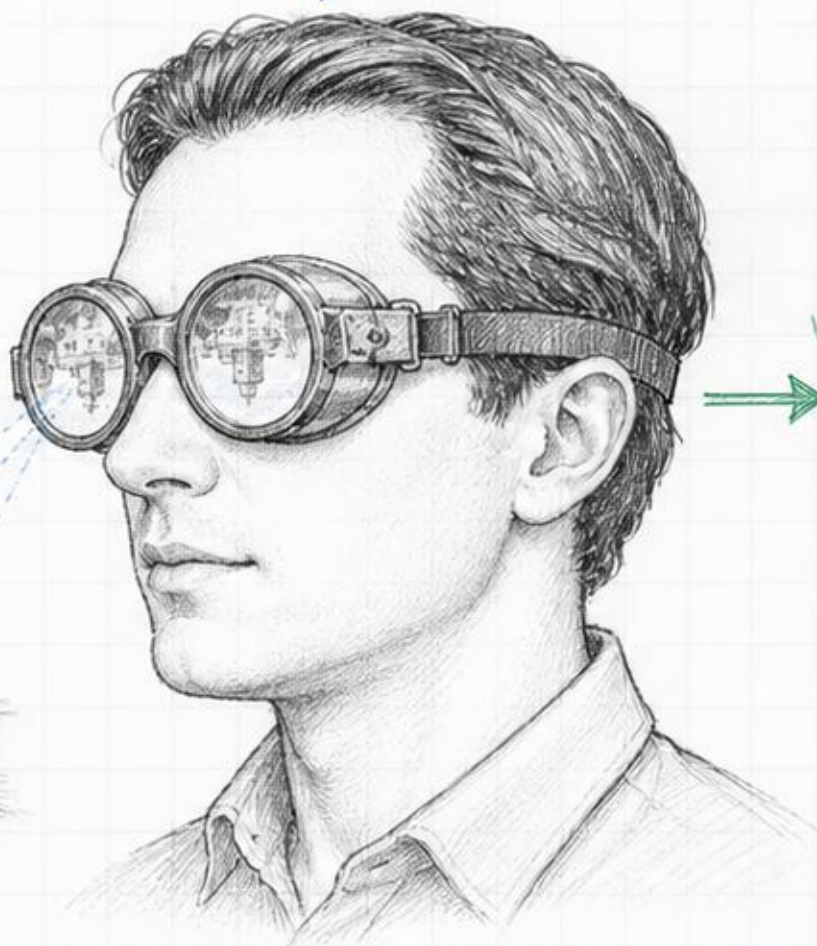
你从没发现

乔治·斯特拉顿

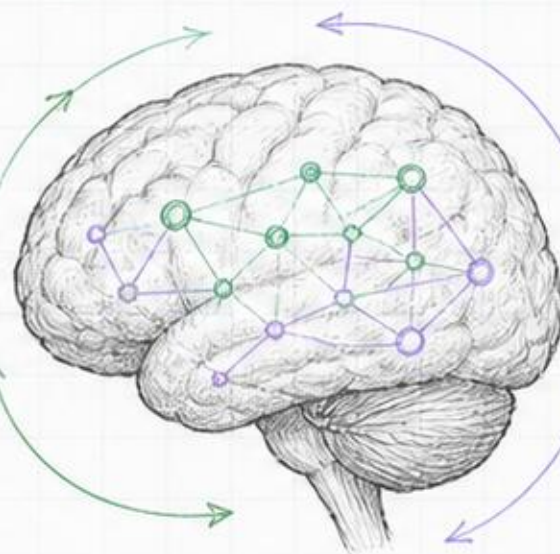
第1天：世界倒了



倒置眼镜

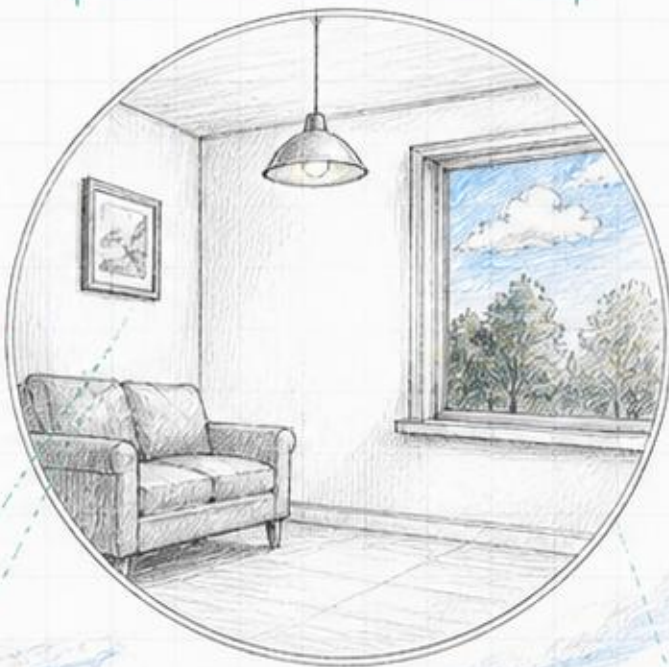


预测模型改写



通过最小化预测误差，
大脑逐步更新模型，
学会新的世界映射。

第8天：重新校准



所有感官输入都颠倒

颠倒的输入



模型改写



新的常态

世界又正过来



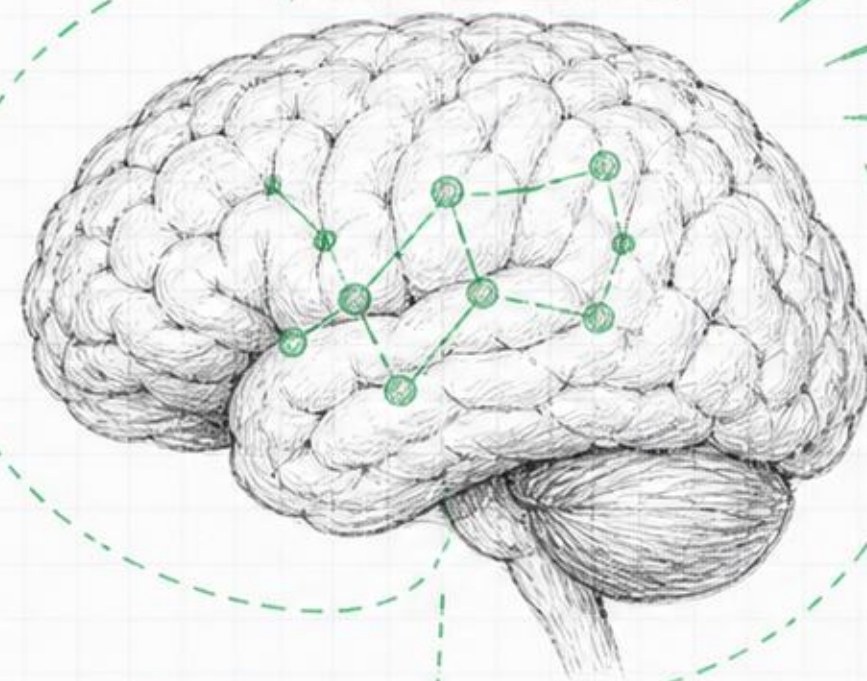
橡胶手错觉

视觉 + 触觉同步



同时、同位置、同节奏

大脑认领



这只手是我

真实的手
(被遮挡)

同步刺激

感受到在右侧手上

这只手是我

幻觉

过重先验

高层先验信号

预测信号
(自上而下)

实际输入
(微弱)

高层预测系统

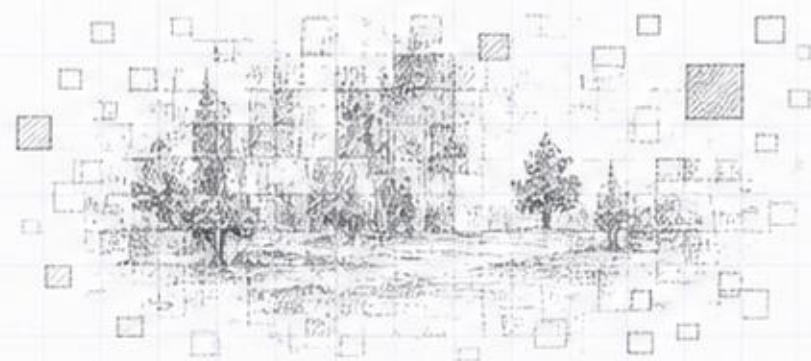
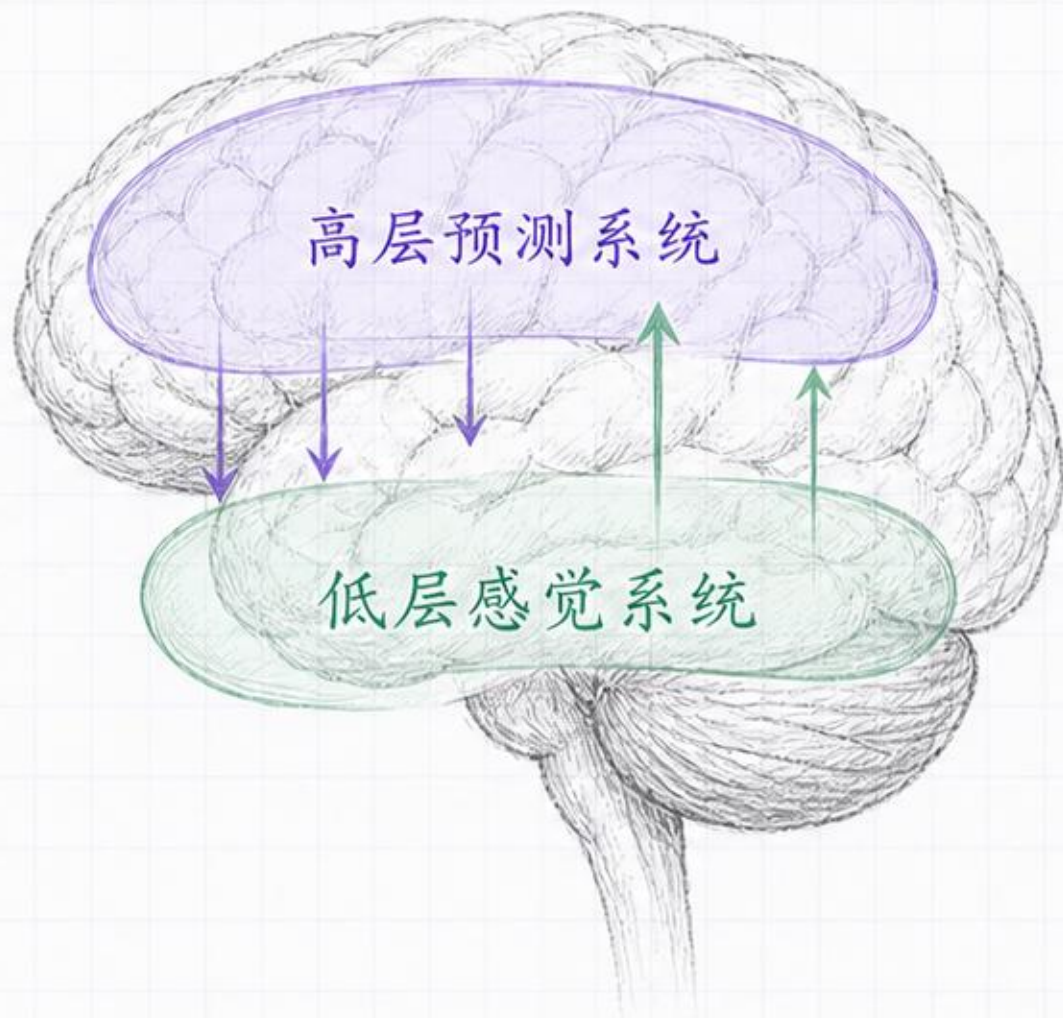
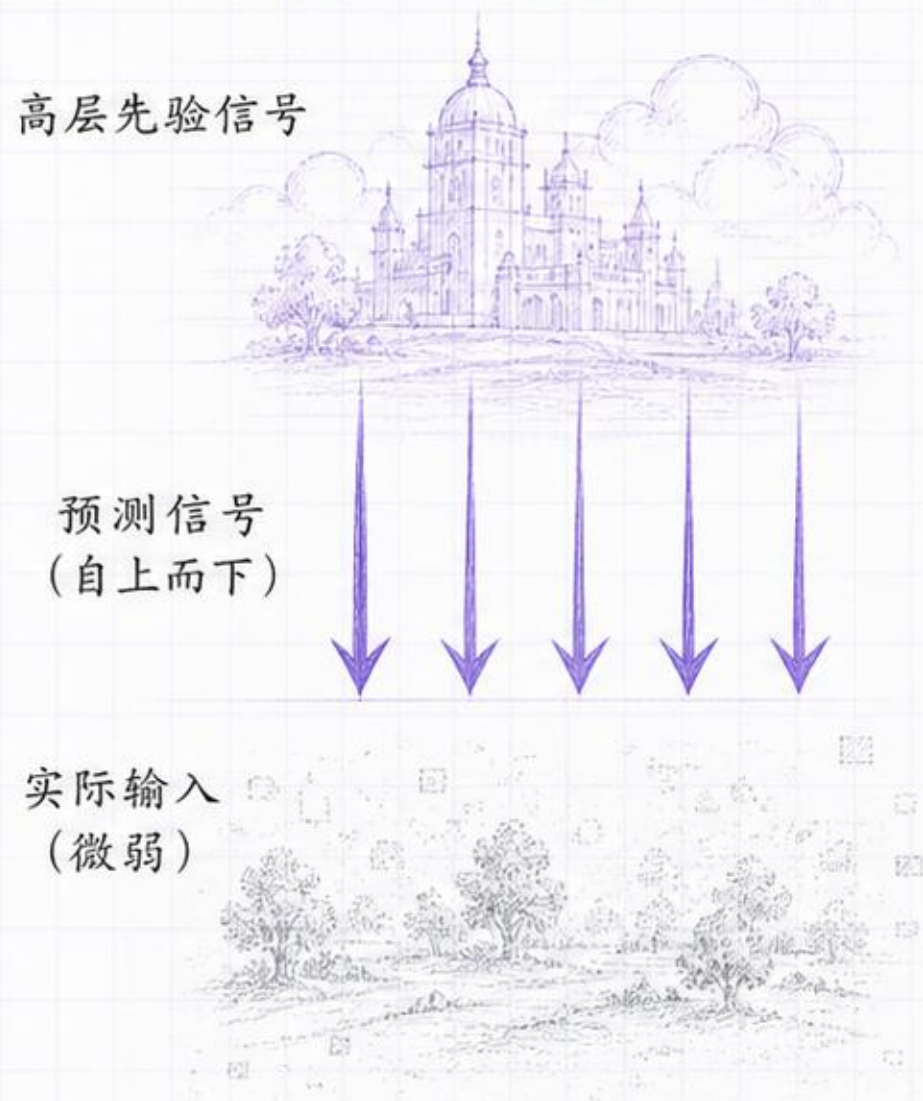
低层感觉系统

输入不稳

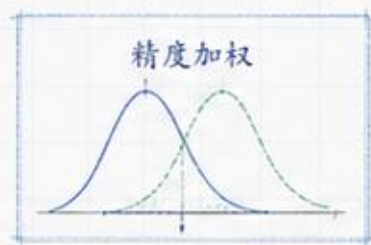
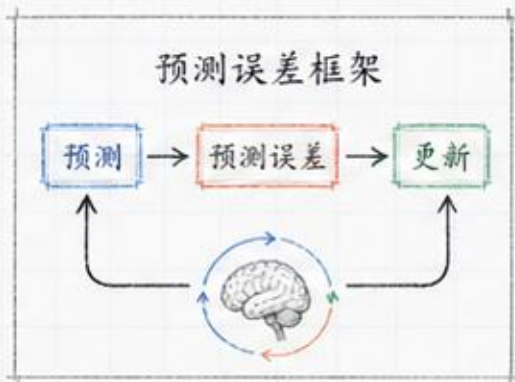
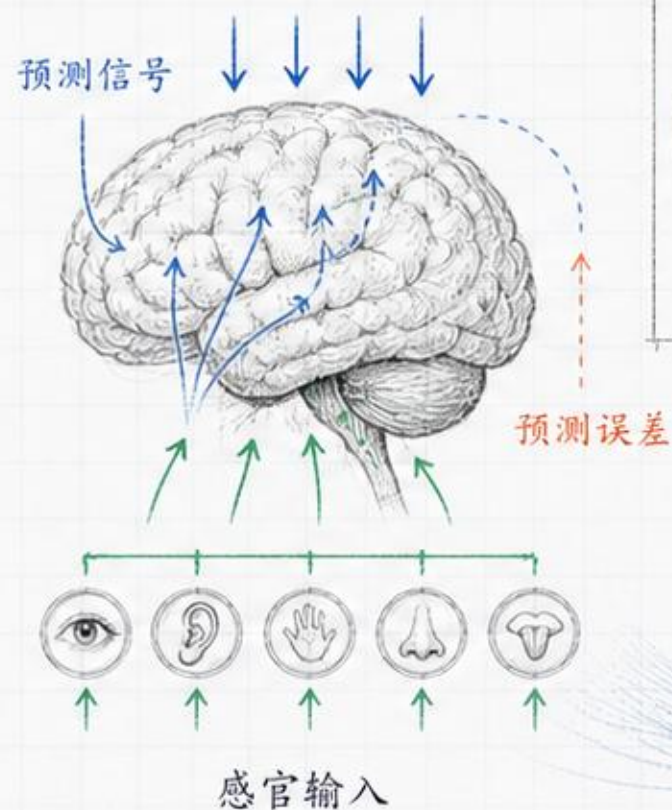
实际输入 (混乱、不完整)

猜想覆盖输入

大脑太相信自己



预测加工



两千五百年前

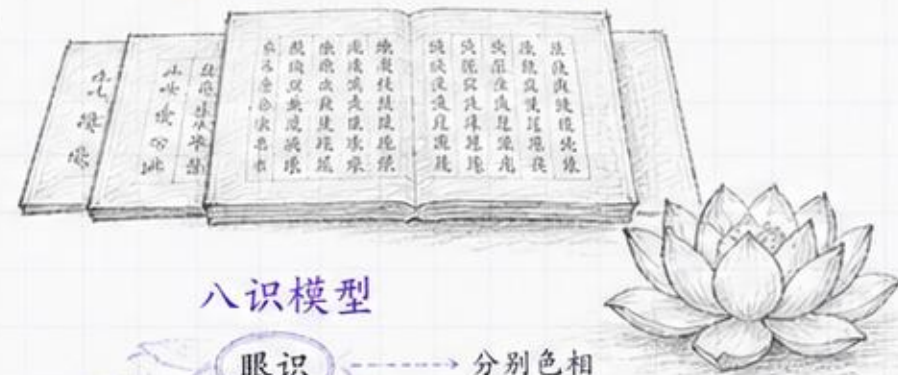
心识运作



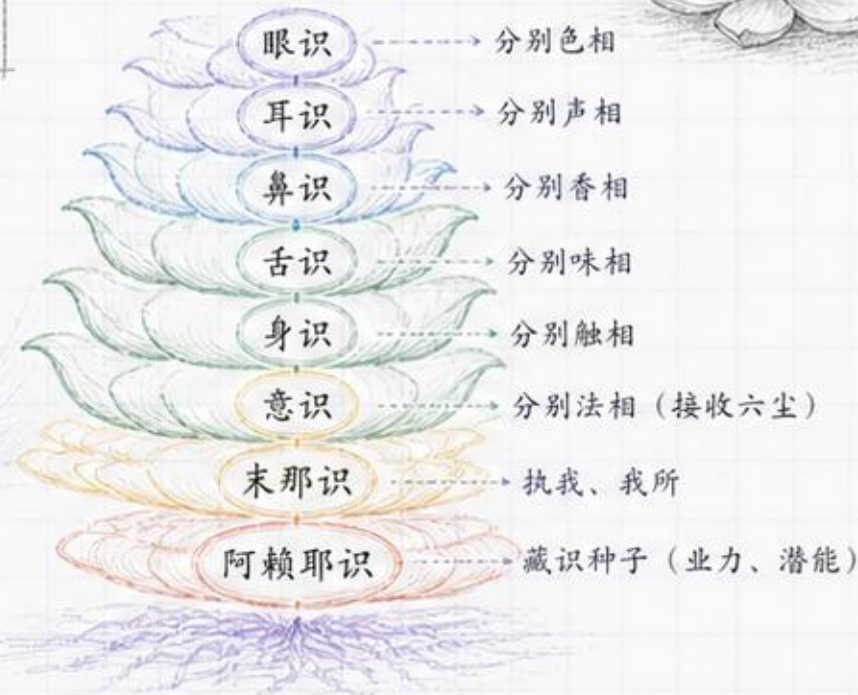
三性理论

遍计所执性 (妄计)
依他起性 (因缘)
圆成实性 (真如)

唯识学



八识模型



同一结构

独立发展

独立发展

八识模型 (结构对应)



20世纪
认知科学

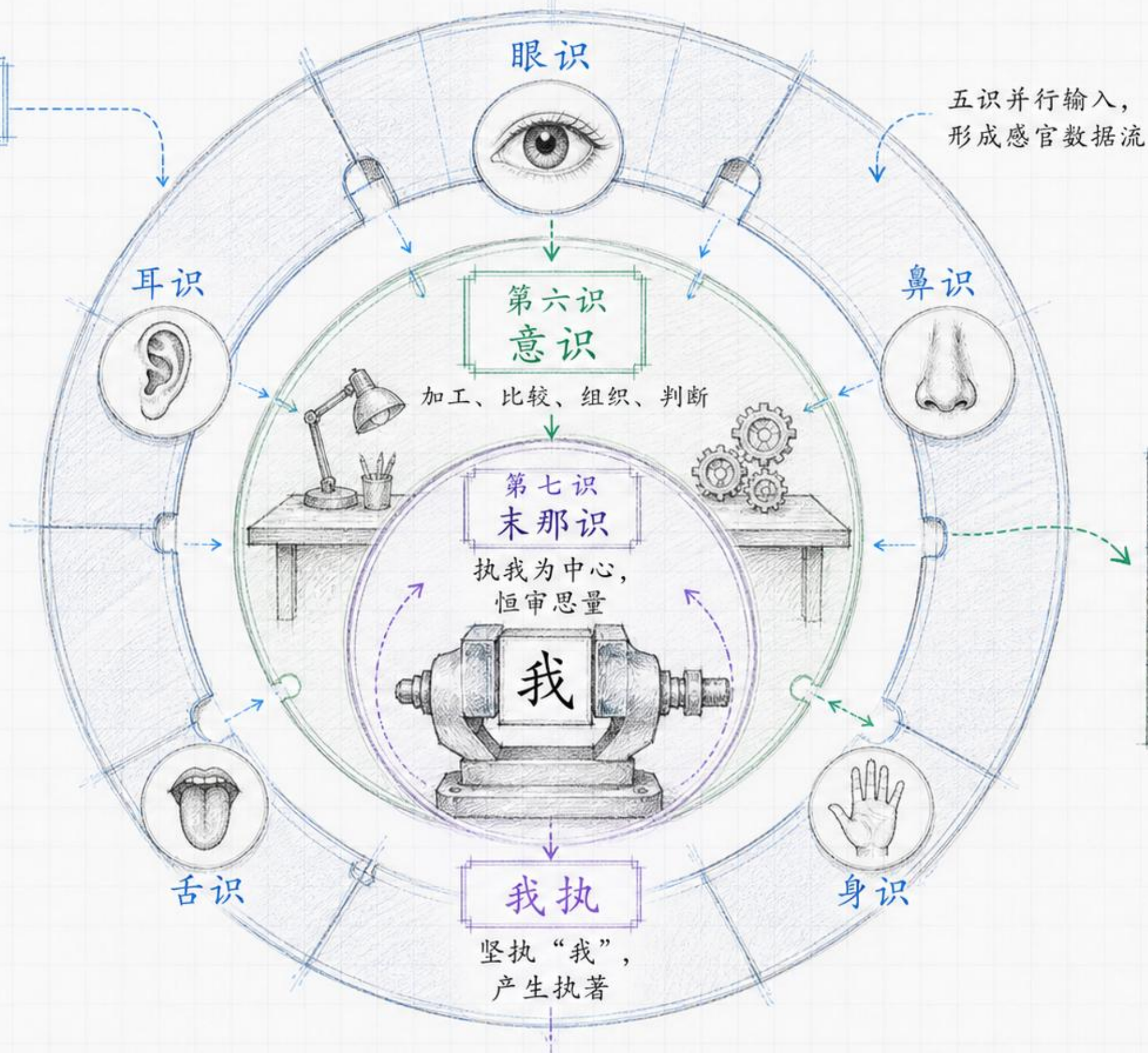
21世纪初
预测加工理论

两千五百年前
印度佛教大乘

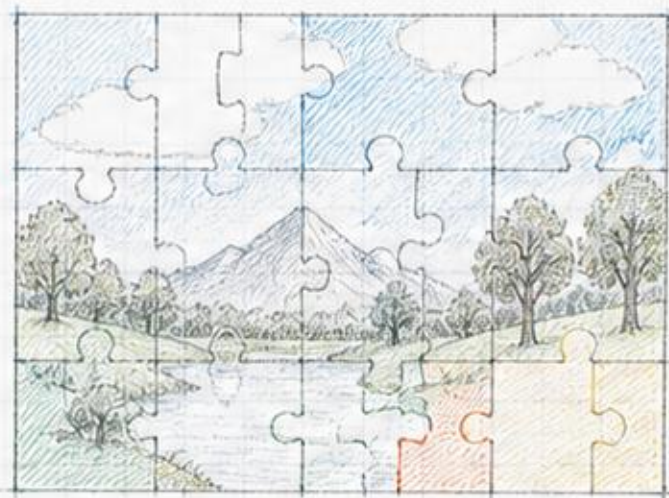
唯识学体系
系统化建立

前五识

感官之门，
接收外境信息



组装图景



整合为连续的经验世界

现行

看见

听见

想起

情绪

思考

行动

经验印痕

种子

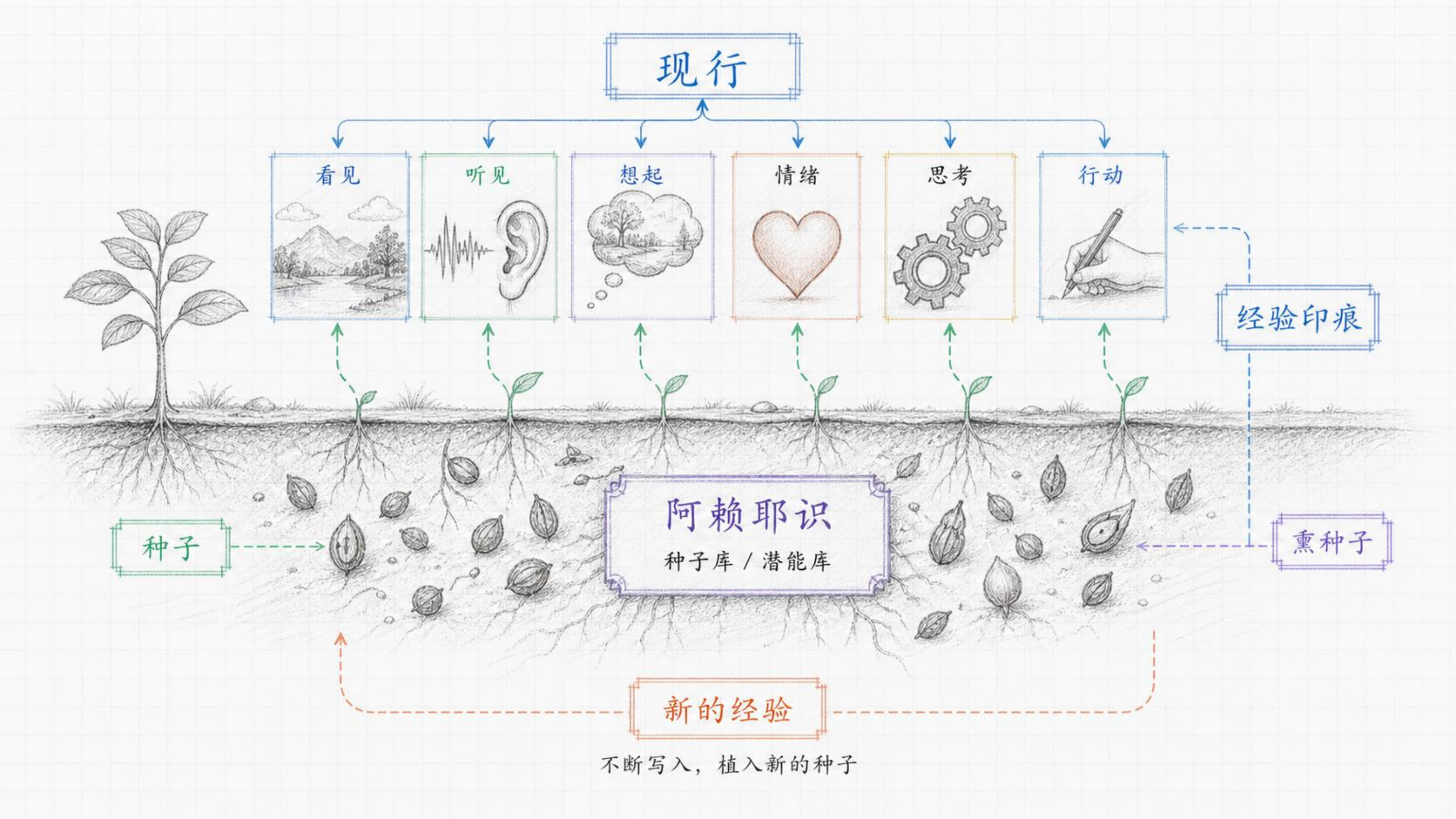
阿赖耶识

种子库 / 潜能库

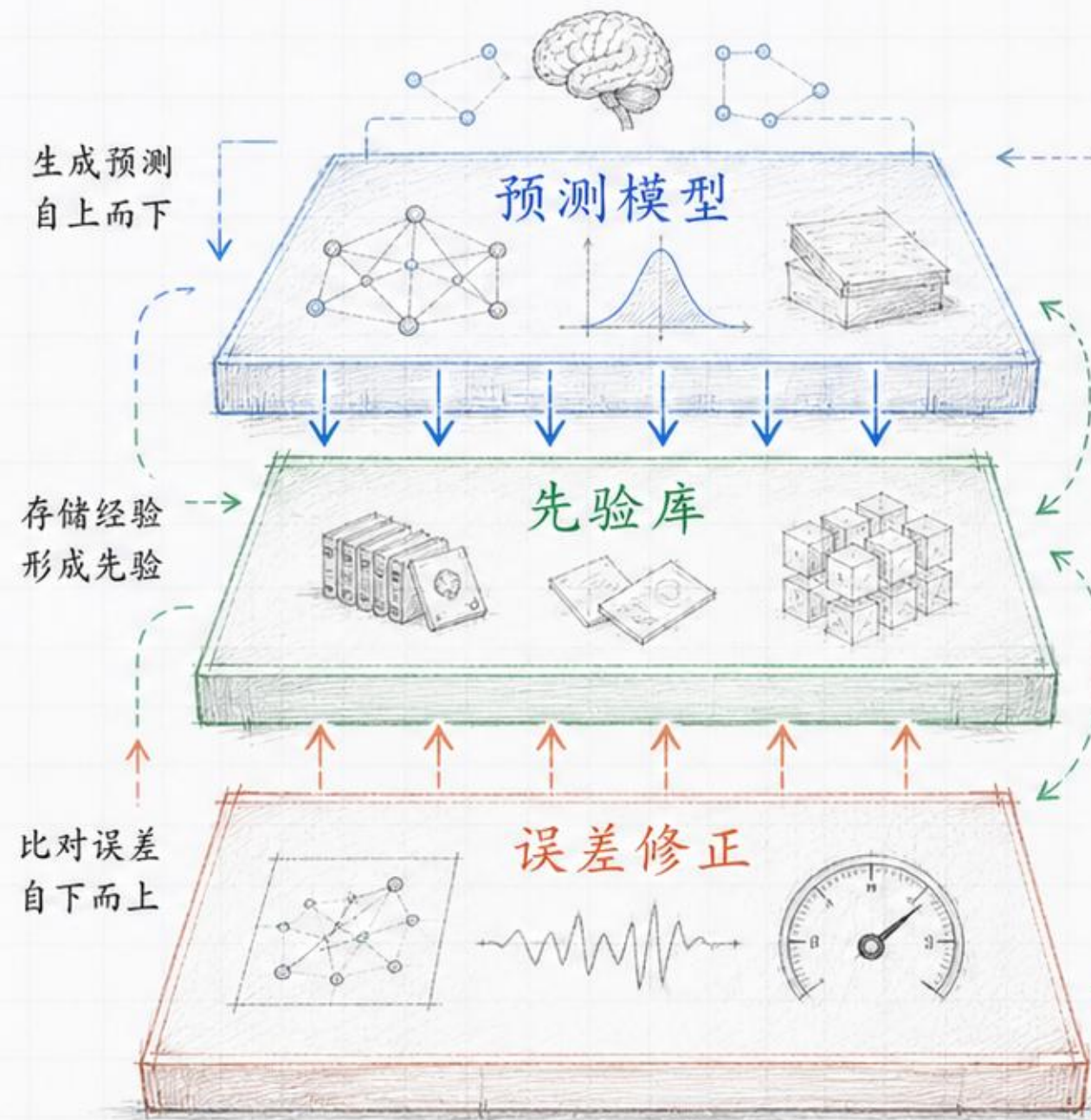
熏种子

新的经验

不断写入，植入新的种子



预测加工（预测处理）



预测循环：预测 → 误差 → 更新

我

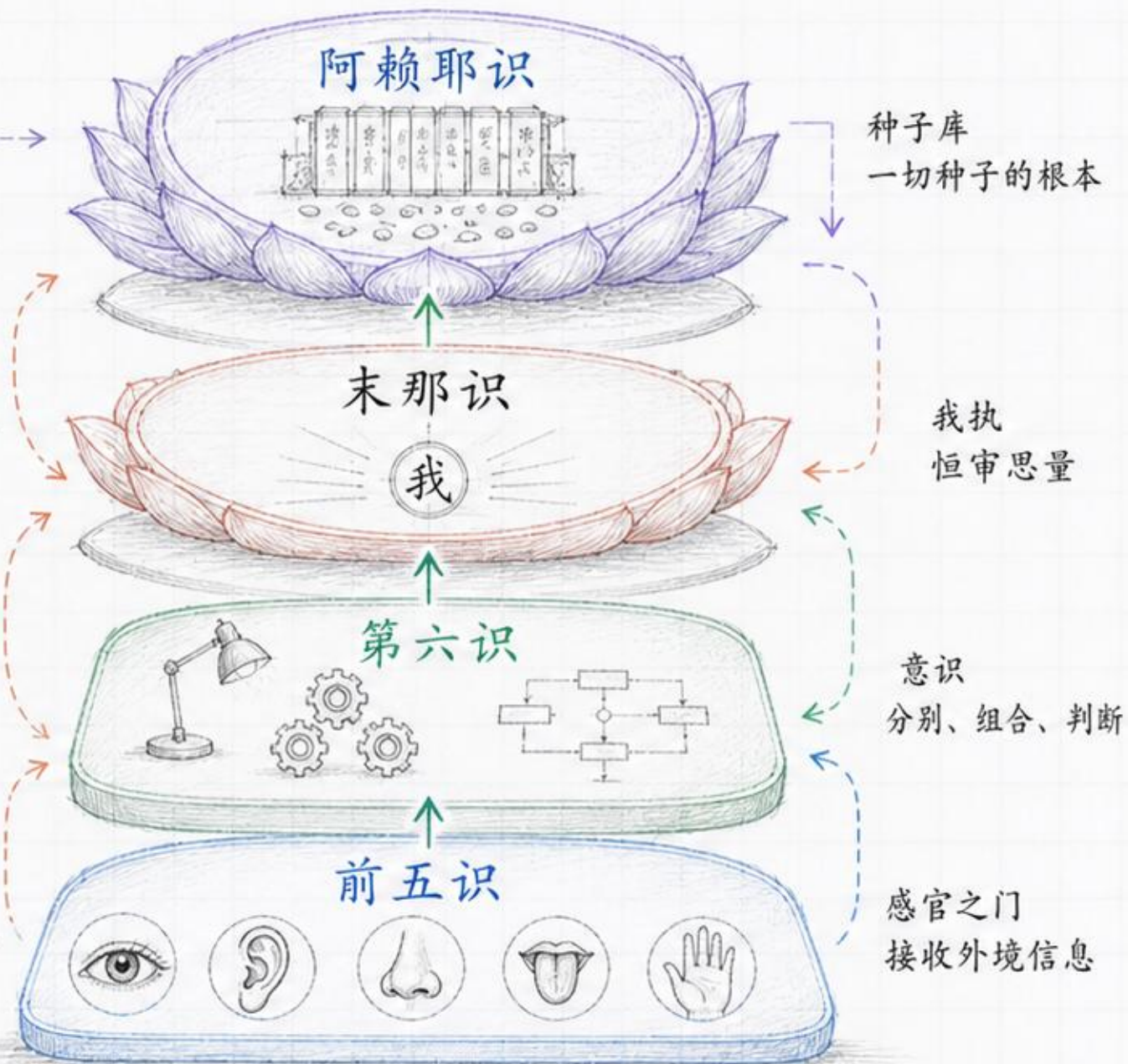
我视角

存储层

工作层

感觉输入层

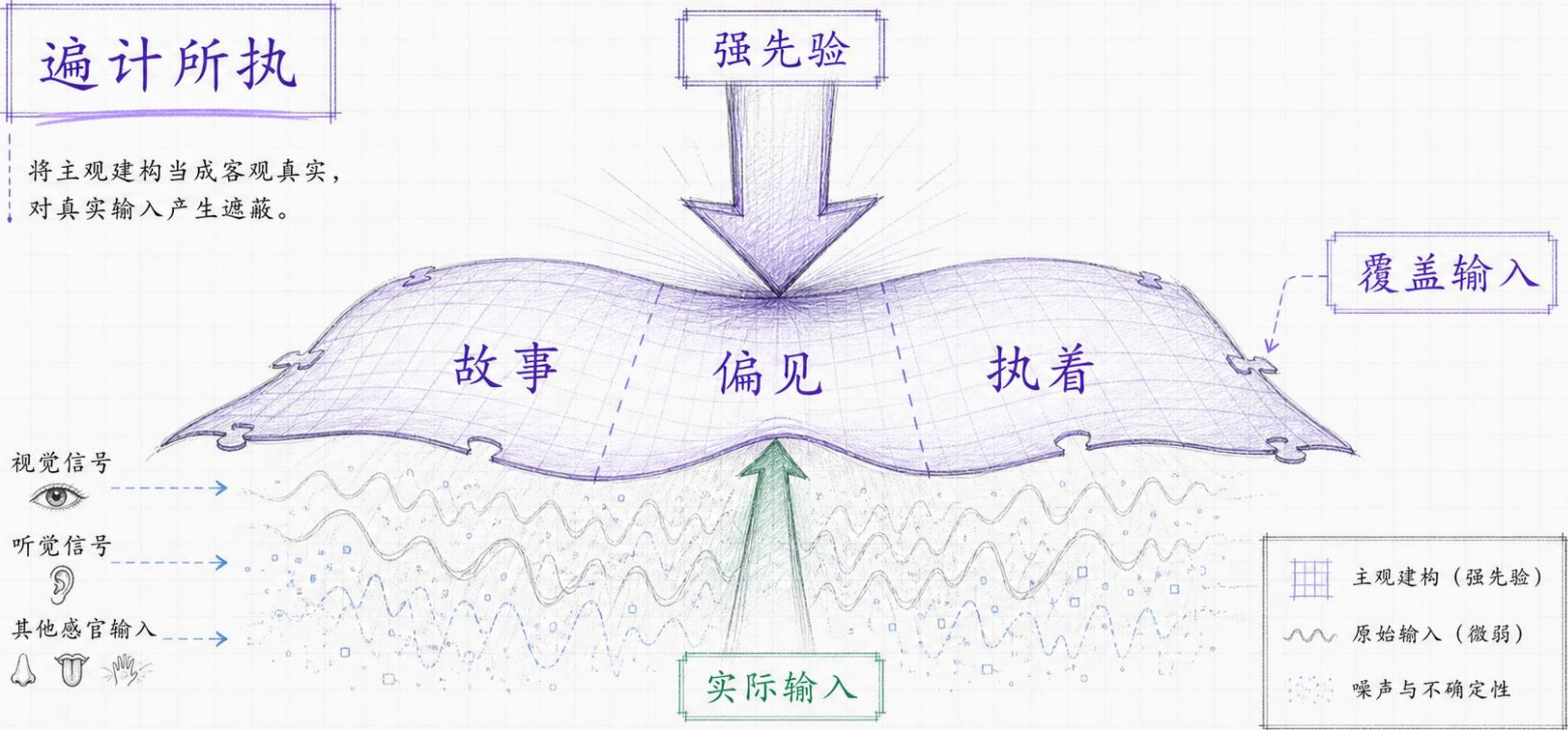
唯识学（八识模型）



流转循环：现行 → 熏种 → 种子 → 现行

遍计所执

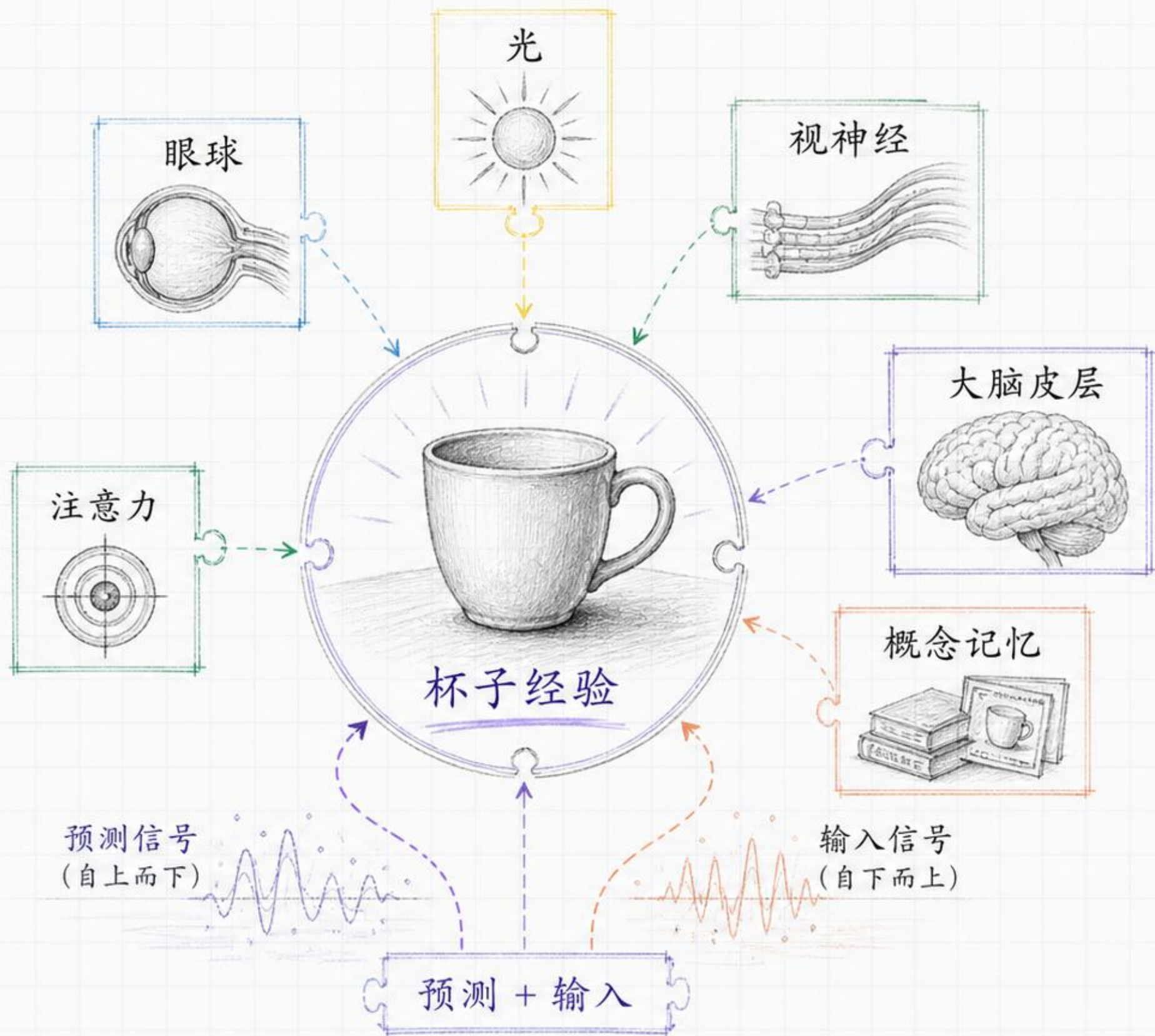
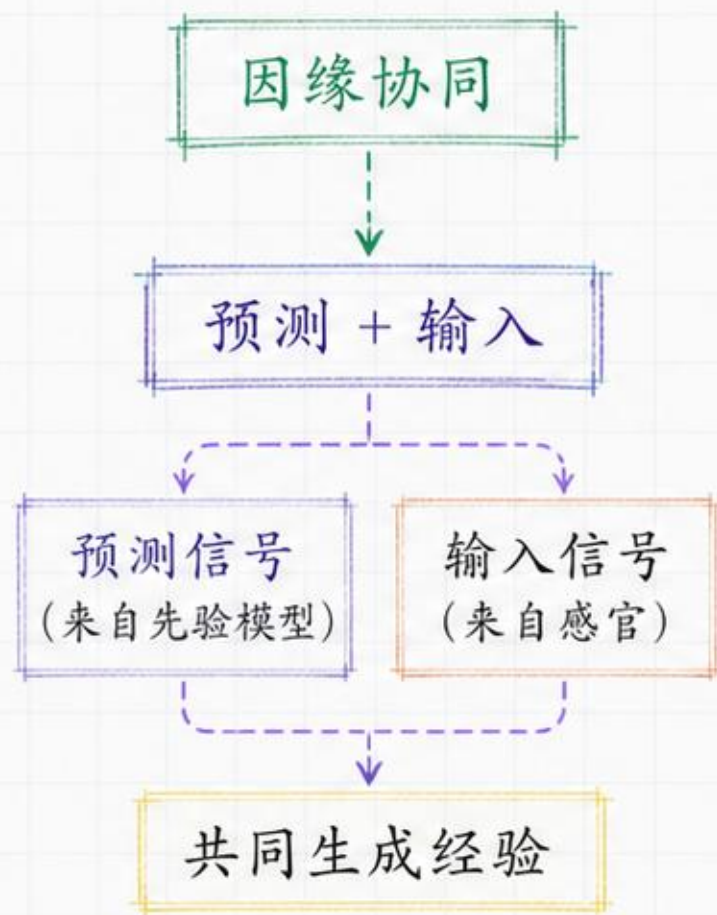
将主观建构当成客观真实，
对真实输入产生遮蔽。



强先验层层覆盖，只允许符合预期的输入被通过，其他被忽略或扭曲。

依他起

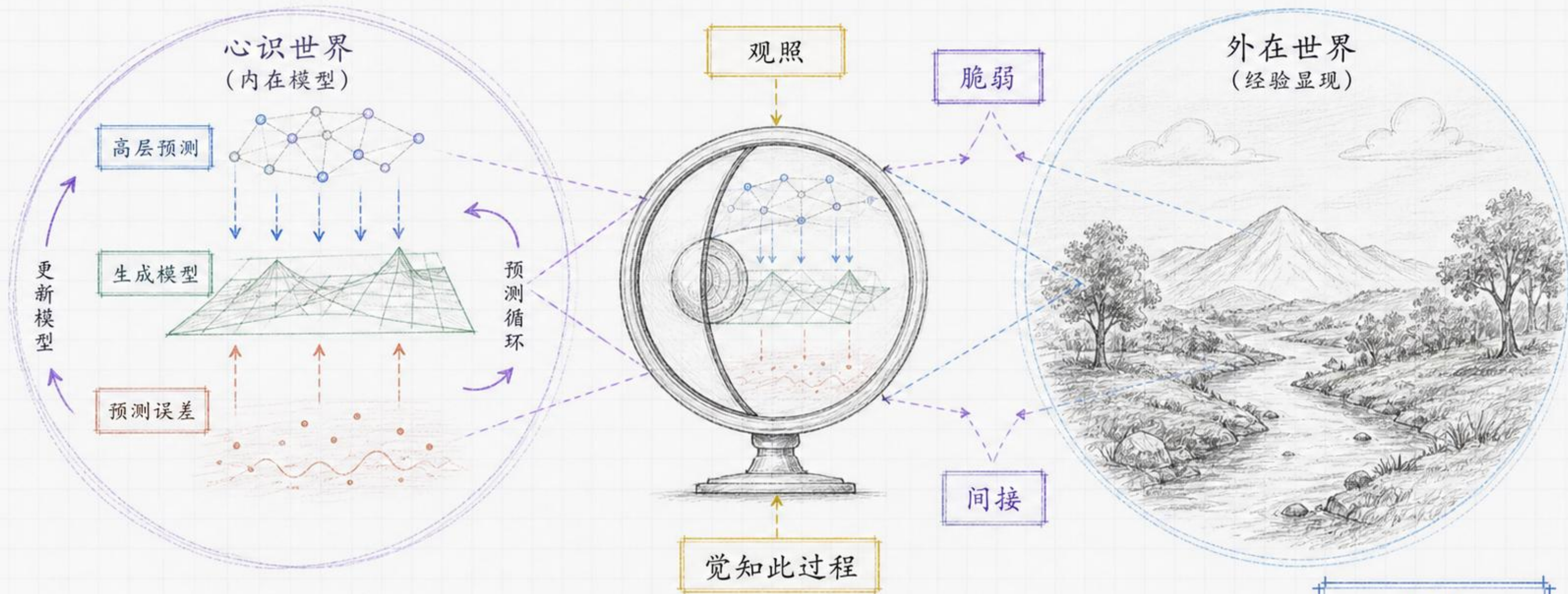
一切经验，
皆因缘和合而生。



圆成实

观照心识，了知所现。

看见预测本身

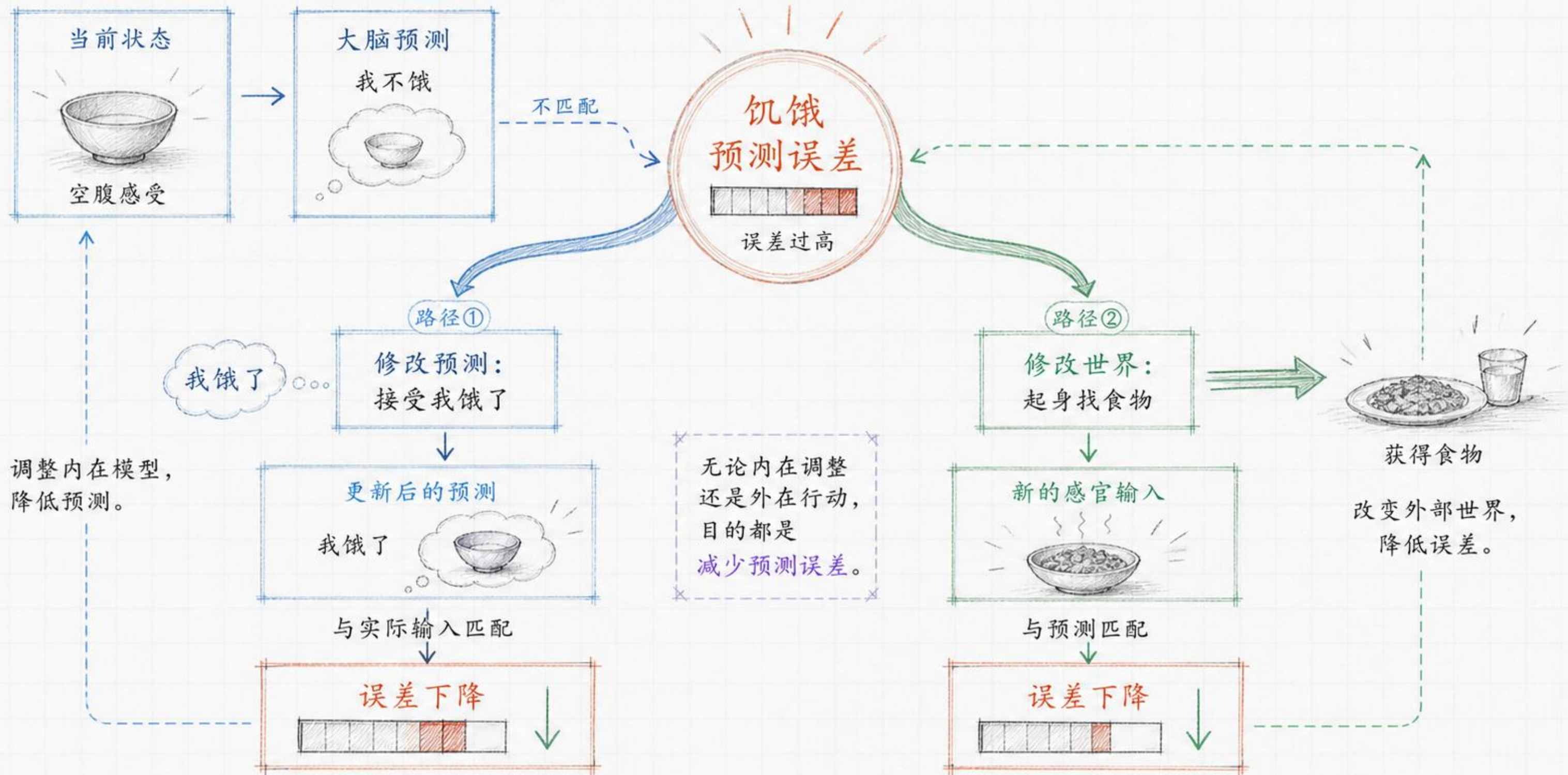


不执著于现象，也不执著于模型，直观因缘所生的过程。

实相

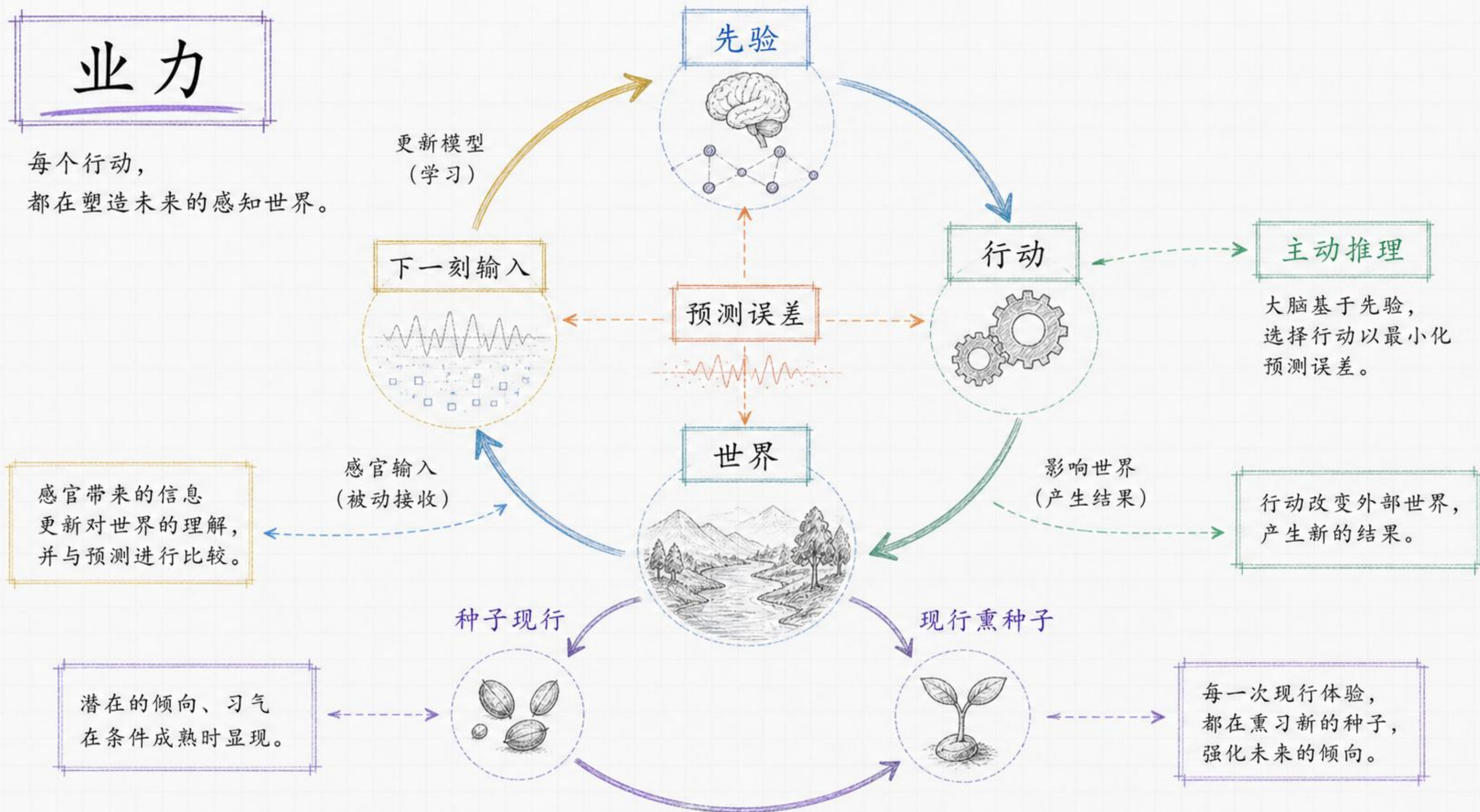
因缘所生，
无自性，亦无生灭。

主动推理：两种减少误差的方式



业力

每个行动，
都在塑造未来的感知世界。



预测雕刻世界

世界反塑预测

预测

世界

此刻的你

由预测塑造的认知、情绪与选择。

此刻的世界

由预测构成的经验、情境与意义。



觉醒是什么？

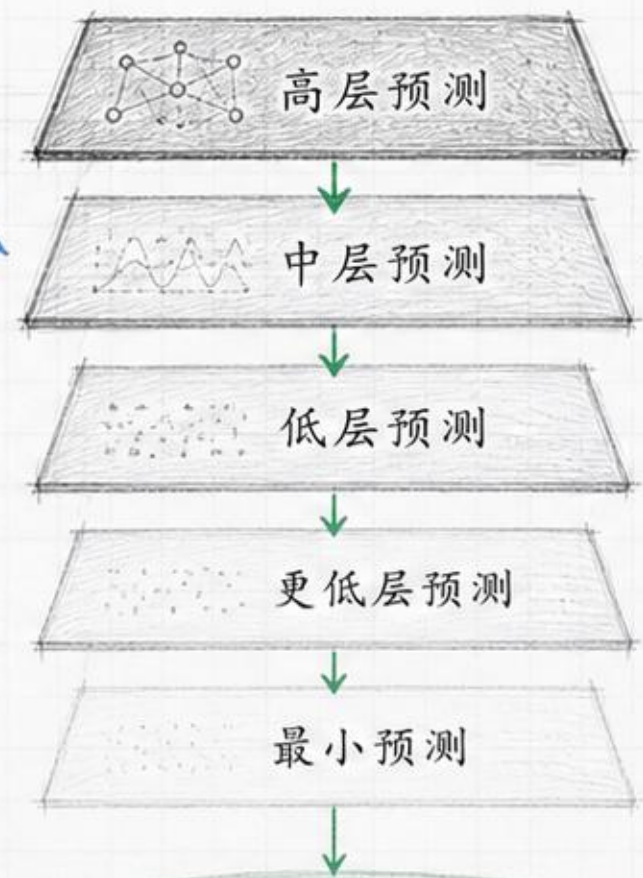
顿悟是什么？

2020 论文

禅修

降低预测

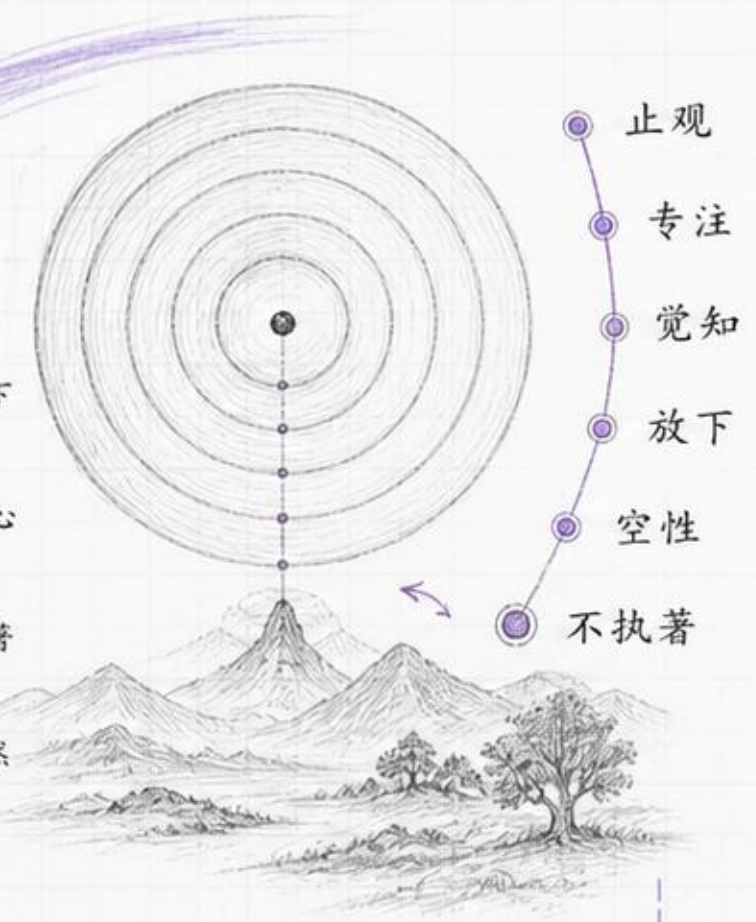
预测加工与意识的可塑性



更开放的感知
更直接的经验

- 理论模型
- 实验证据
- 干预研究
- 可重复验证

- 观照当下
- 觉察身心
- 放下执著
- 回归本然



- ✓ 心理学实验证据
- ✓ 神经影像研究证据
- ✓ 临床干预研究证据
- ✓ 计算模型验证

科学发现：
大脑的预测可以被调整

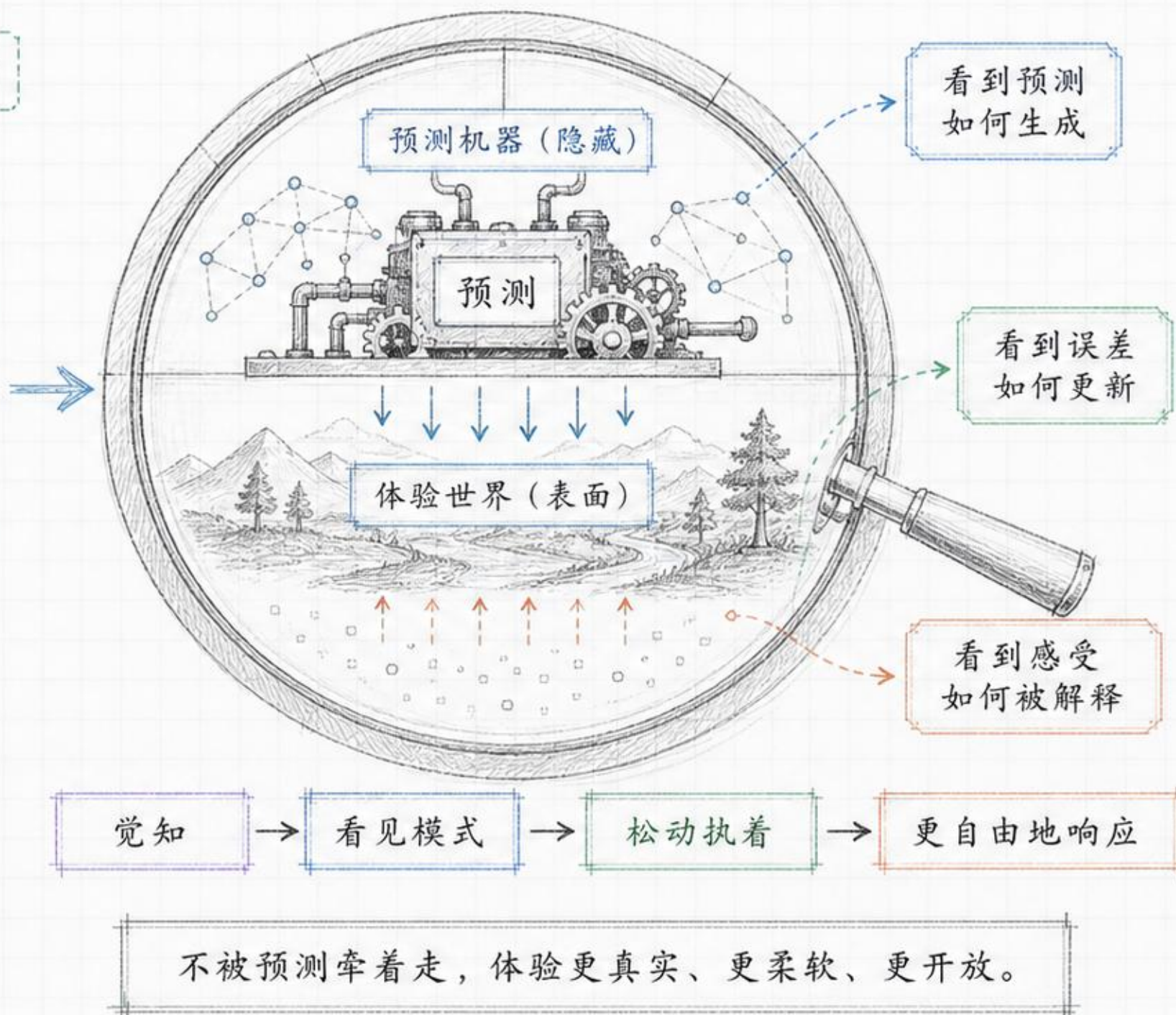
修行体悟：
放下执著，心更清明

预测心智的可塑性

聚焦注意力



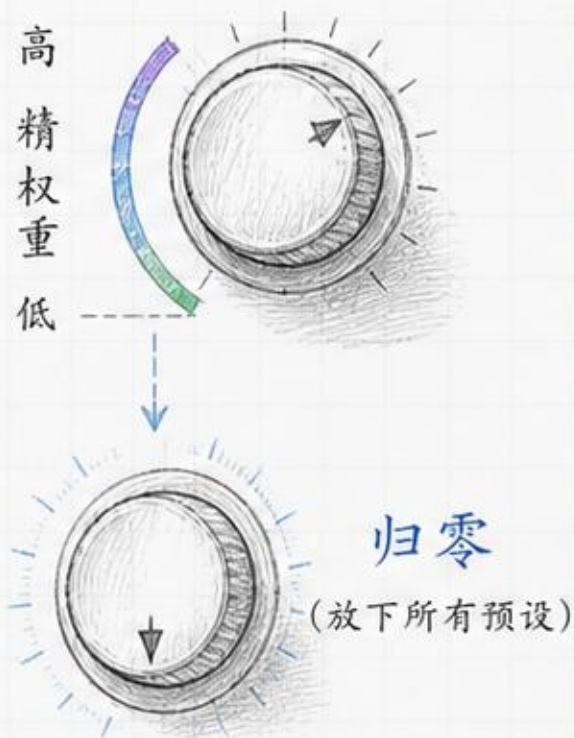
观察预测本身



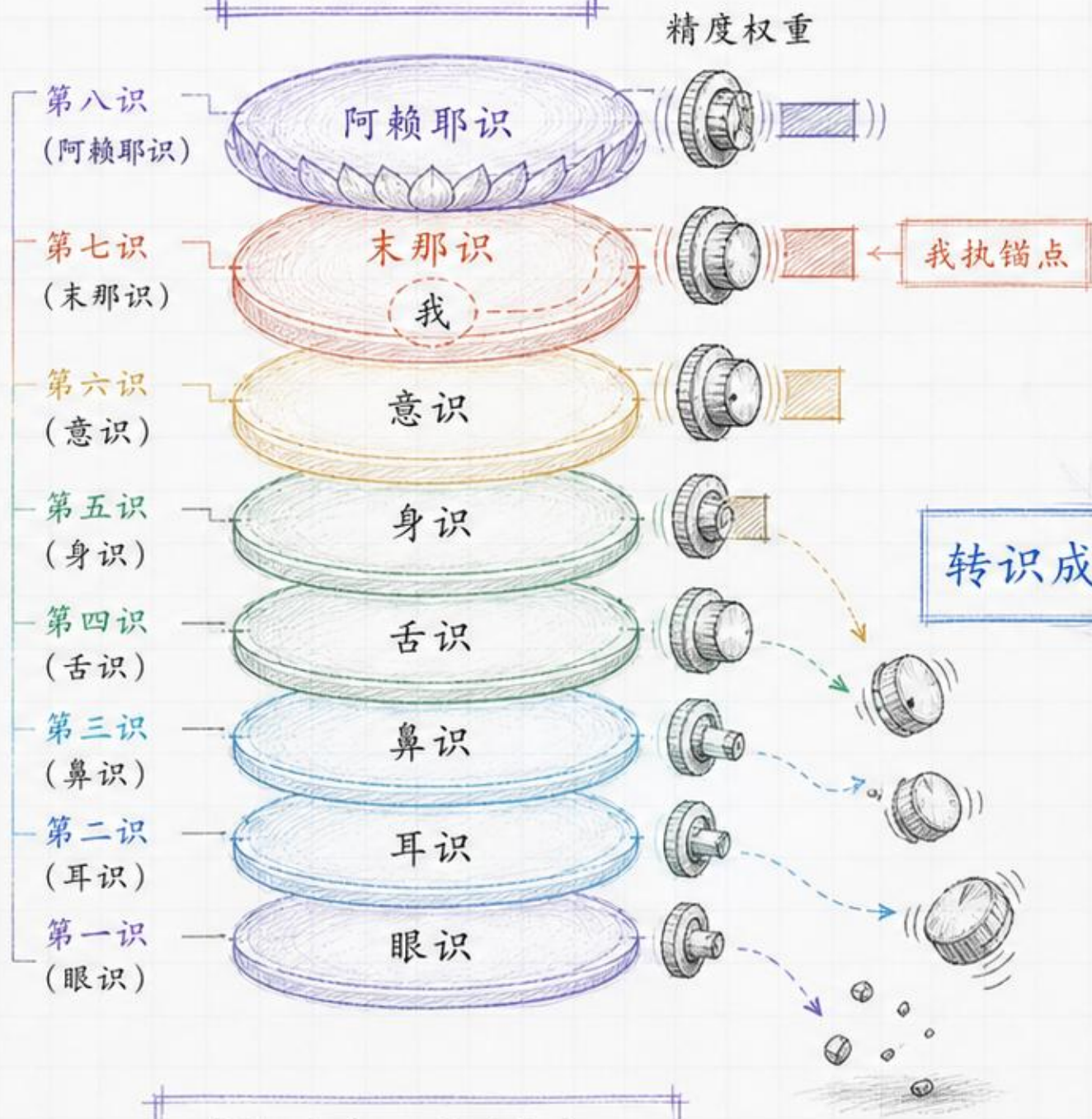
非二元禅修

非二元的觉知，
让先验权重归零，
让心识回归本然。

先验权重重置

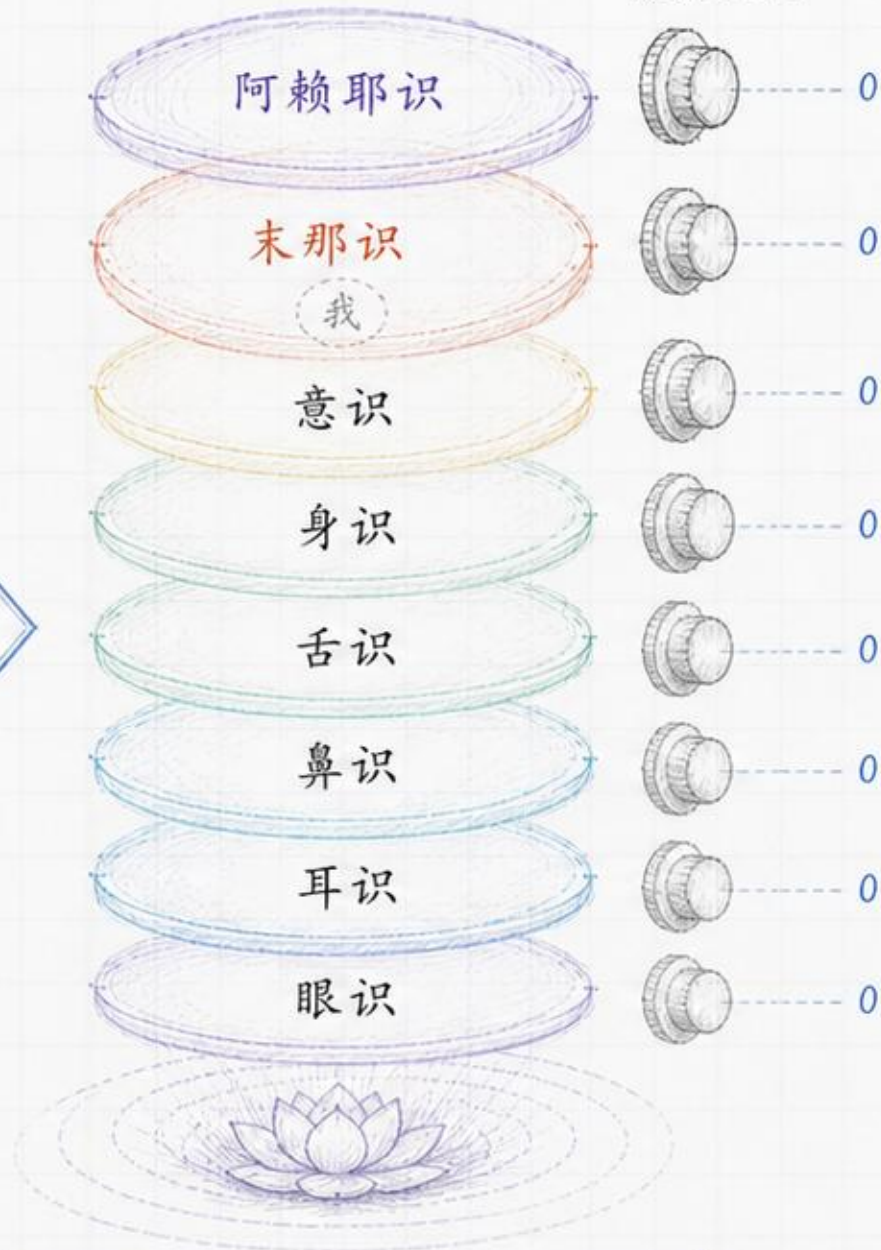


我执松动



紧握自我，层层加权，
形成固化的世界模型。

精度权重



放下标签，权重归零，
识转如实，智显本然。

梦醒

这是梦

真实感松开

不是得到什么

不是改变世界，而是看清投射。
经验继续，但不再被梦的执着锁定。

当下的世界
一直在这里

场景易变

逻辑飘忽

自我中心

情绪放大

信念松动

控制幻象松开

觉知扩展

一切自然流动

过去的体验
在梦中编织成世界

执着的梦

清明的觉知

关系变了

世界（不变）

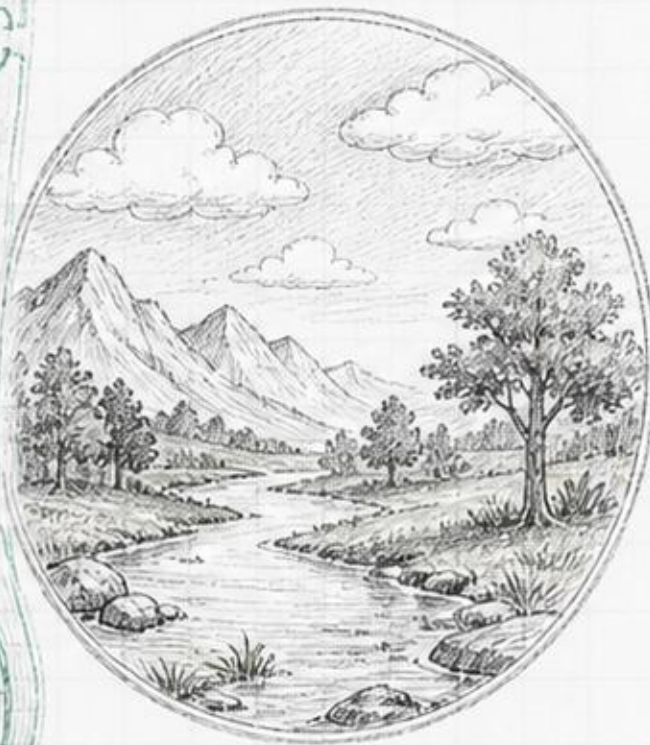


这就是真实

真实感松开

观察者（同一位置）

世界（不变）



这就是真实

紧闭关系：以为透明，实则隔绝



看到



听到

...

如梦



明知是梦，梦不因此消失。

关系松开：看穿是构造，却不否定经验



看到



听到

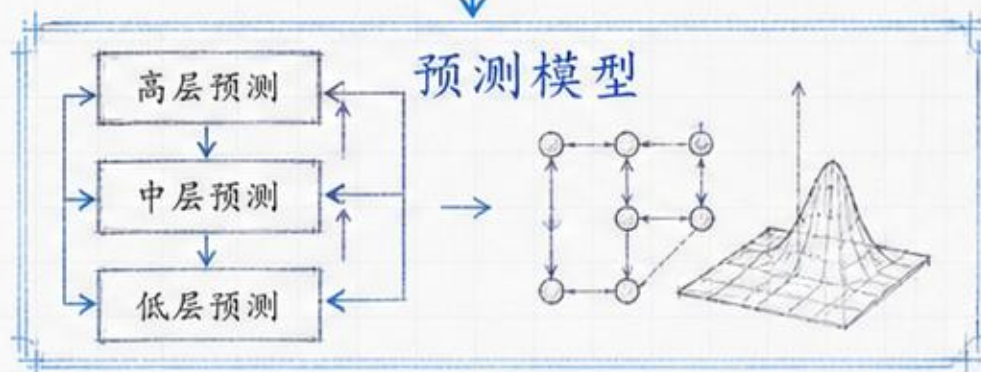
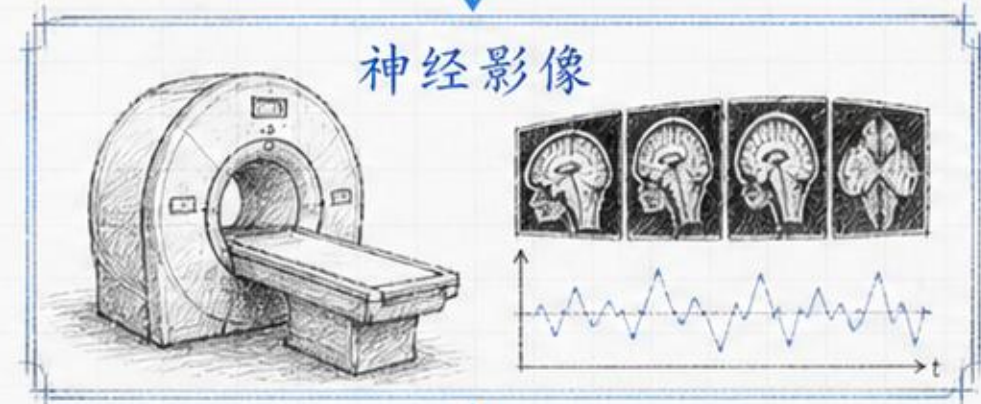
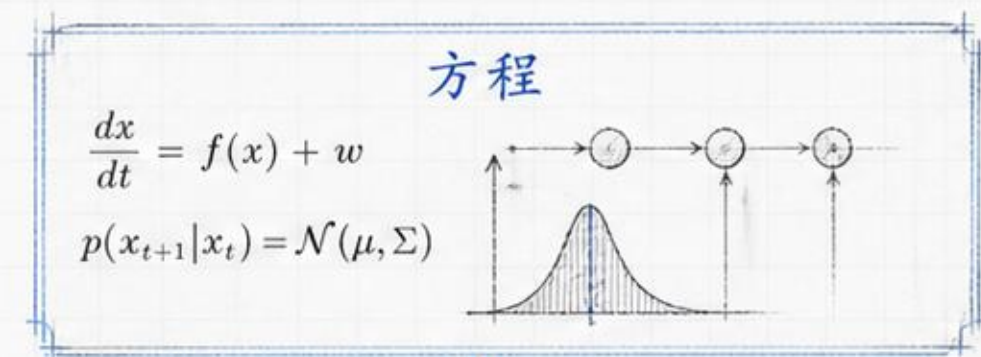
...

还在看，还在听

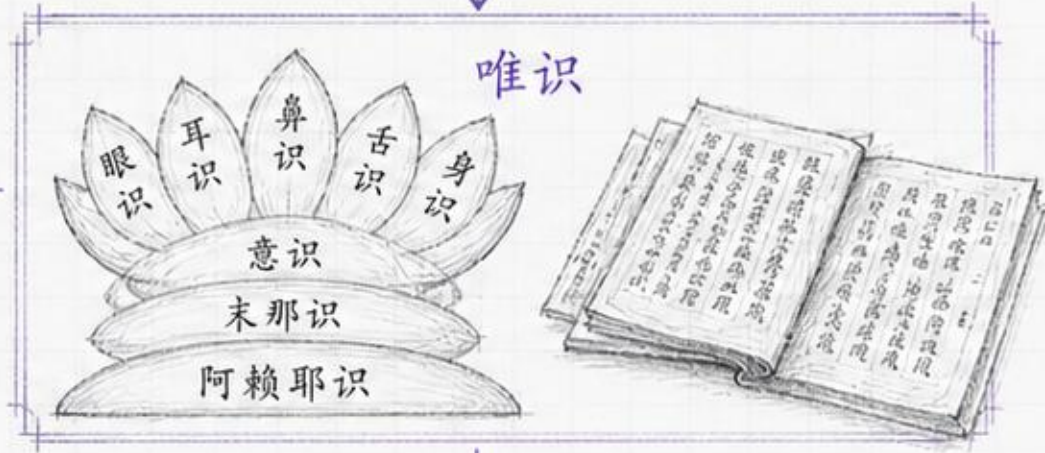
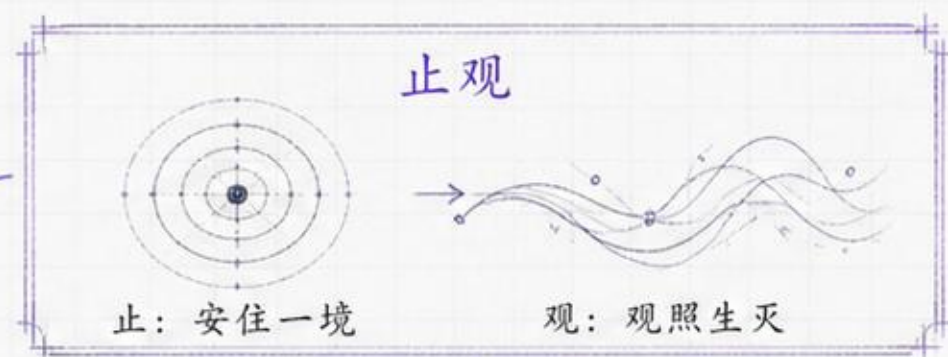
霍维不知道唯识

独立抵达

无著和世亲不知道贝叶斯



同一位置



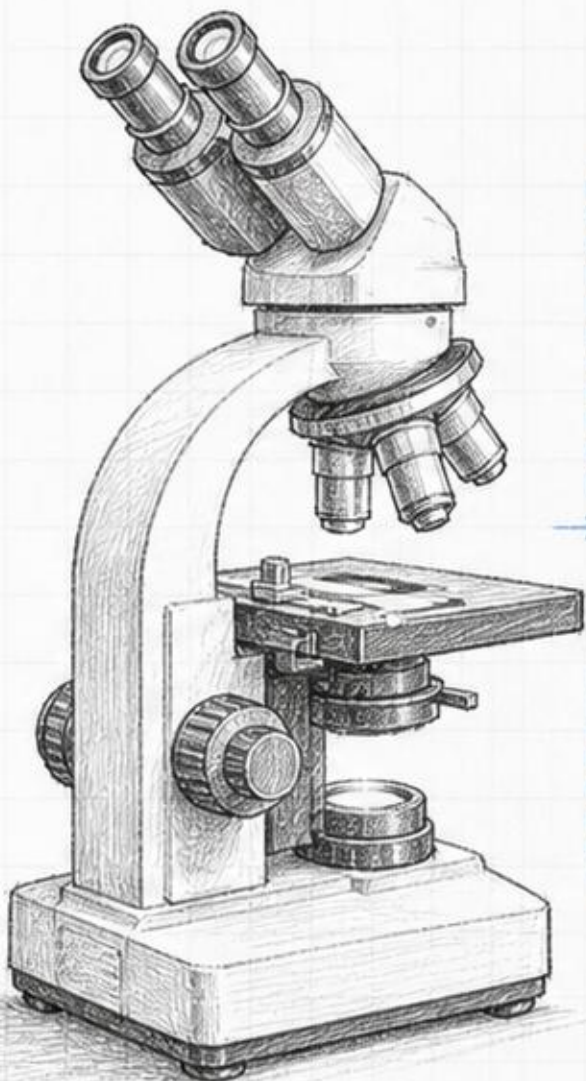
独立抵达

路径不同，抵达同一真相。

显微镜不是风景

风景

地图不是风景



预测模型



预测误差



更新学习

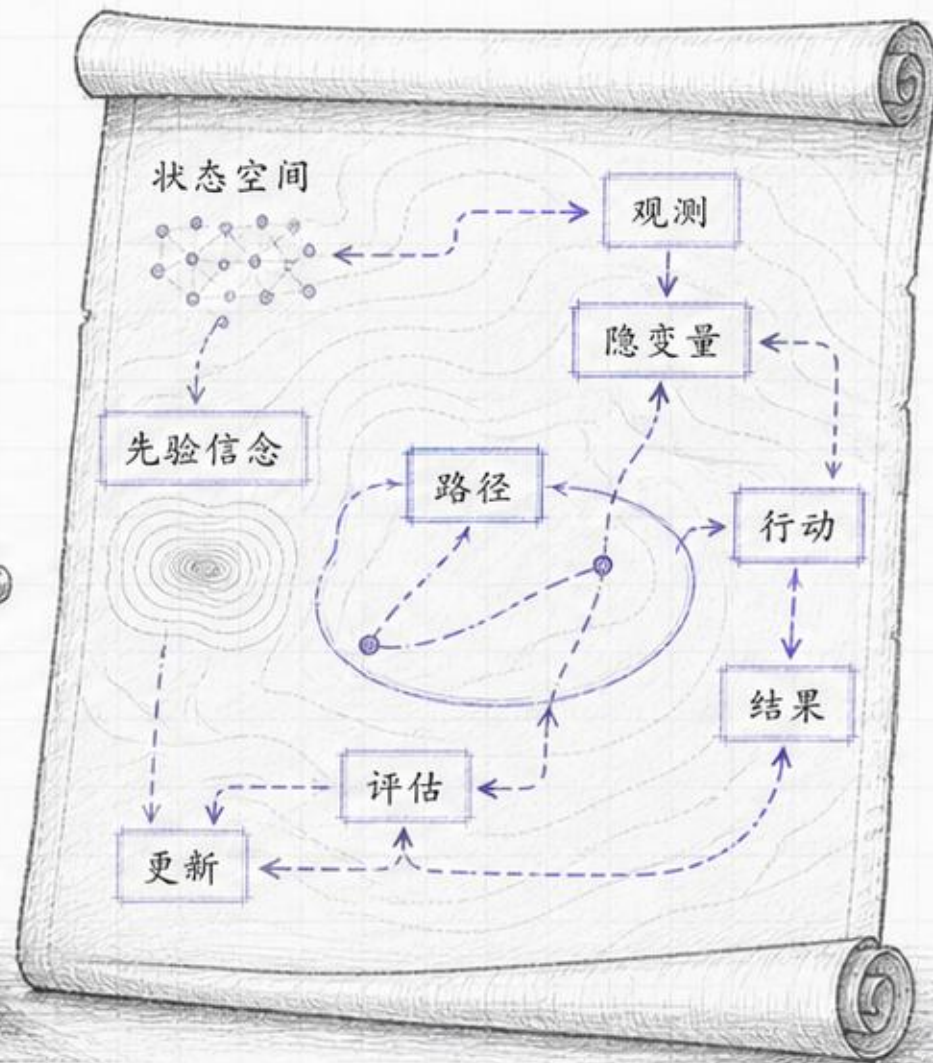


预测如何运作

亲自看见

亲自松开

预测如何导航



如果一切都是预测

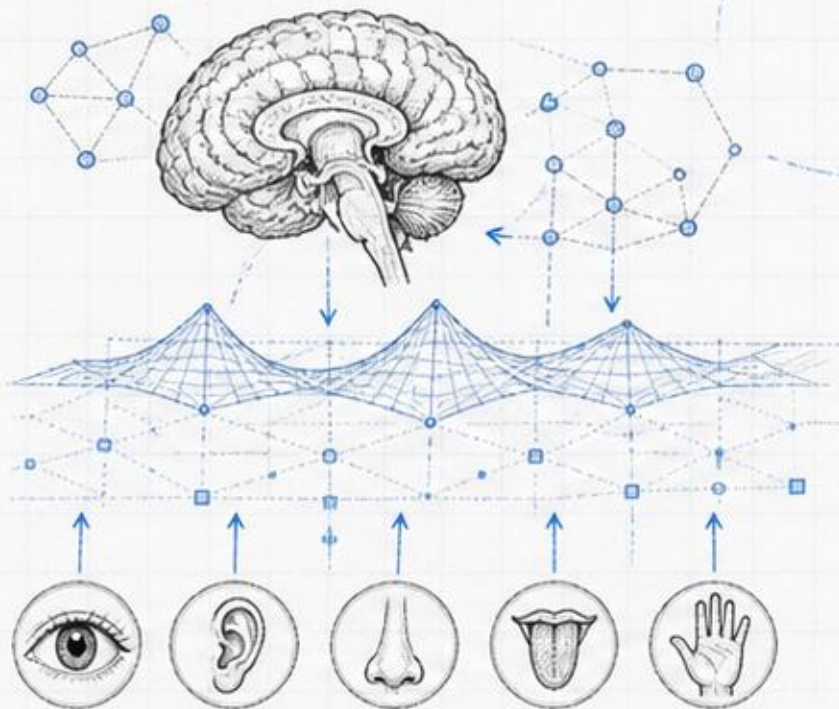


正在预测的是谁？

让问题坐一会儿

预测

大脑持续构建世界，
并主动塑造体验。

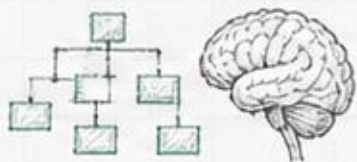


未来我们会聊：

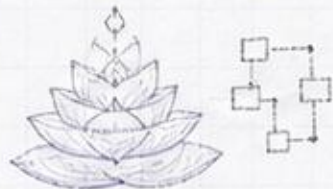
意识实验



主动推理



唯识拆解



...

被预测

世界不断反馈信息，
被解释并被塑形。



《预测心智》

一本书，
连接两个方向，
理解同一件事。



我是王利杰，
我们下期见

