

《第 10 章：阶段 2：信息压缩（严格大纲式）》

第 10 章：阶段 2：信息压缩（心意整合）（Strict Outline Version）

1. 守一

“守一”指意识从多点分散转为单点收敛。此过程降低大脑预测误差，减少神经噪声，使整个神经系统进入低负载状态。守一时，注意力的能量不再四散，而是持续指向丹田区域，有助于生物电与腔压的稳定。

2. 降低心理信息量

心理信息量包括：思绪、情绪、记忆激活、未来预测等。当这些信息被削减，大脑从多模态混响进入单模态主导状态。信息量越低，系统越低熵，丹田越容易形成能量集中区。此阶段常出现“心空、境静”的体验。

3. 意念单点化

意念单点化是信息压缩的关键步骤。它不是用力集中，而是让注意轻轻落在丹田，使意识进入持续单模态。此状态下，大脑的能量流自动减少到非必要区域，使意念沉稳、呼吸柔和、腹腔更加安定。

4. 主模态显现

当单模态足够稳定，大脑会出现一个主导模态（dominant mode），意念不再自动跳转。主模态显现的标志是：意识自然停在丹田、杂念减少、自我叙述几乎停止。这是丹核最初的意识结构基础。

5. 身心协同触发

信息压缩使大脑切入低耗能模式；横膈膜呼吸与腔压稳定使身体进入低熵模式。当身与心的低熵结构重叠时，系统出现协同效应，丹田区域的势阱迅速加深。身心协同是丹核从“潜在”到“可感”的关键跃迁。

【总结】

阶段 2 的任务是让意识从混乱到清晰，从分散到专一，从噪声到静定。通过信息压缩与意念单点化，主模态形成，丹核的意识基础被建立，为丹体显形奠定核心条件。