

《第2章：信息密度与心理压缩（严格大纲式）》

第2章：信息密度与心理压缩（Strict Outline Version）

1. 信息密度的本质：大脑噪声

大脑每秒产生大量无序电活动，称为神经噪声。噪声越多，意识越分散，能量越消耗，系统熵越高。信息密度过高会导致注意力不稳、情绪波动与认知负担。修炼的第一步是降低噪声，让大脑进入更高秩序状态。

2. 心意分散如何破坏“丹核”

心意分散时，大脑多模态并行，预测系统无法稳定聚焦，呼吸节律混乱，自主神经无法统一节奏。丹田的势阱需要稳定的单模态意识，否则能量难以沉降，难以形成低熵核心。心意越散乱，丹核越无法凝聚。

3. 信息压缩 = 守一 / 守中 / 守玄

信息压缩是指将多模态意识收敛成单模态。守一：意在一处，不动不散。守中：意识位于身体中心线，波动降低。守玄：意识进入深度收敛区，噪声最小化。三者本质是减少无效预测与无序活动，使系统进入低熵态。

4. 神经模态从“多模混响”收敛成“单模态”

未练功时，大脑多个网络同时活跃，形成噪声混响。意守丹田后，大脑进入单模态占优状态（alpha 主导），DMN 静默，前额叶与岛叶同步，信息通路收紧，大脑负载下降。单模态是丹核形成的神经基础。

5. 金丹的第一个雏形：主导模态出现

当单模态在身体与大脑中稳定存在时，丹田区域开始出现稳定的沉感、暖感、微压感。这是丹核的雏形。主导模态的出现意味着整合中心确立，意识、呼吸与生物电开始耦合，为金丹后续结构提供基础。

【总结】

信息密度降低是金丹工程的核心起点。通过意识压缩与模态收敛，身体系统进入低熵状态，为丹核的形成奠定生物学与神经学基础。