

135NOW 官方本源白皮书·补册·AI 本源

由创始人赵良汉独立构思、全程主导

秉持长期主义打造跨时区全球仪式型商业 IP

本文回答：135 在 AI 时代意味着什么？为什么说「一生无脑 = AI 赋能」？人类如何与 AI 共生？

版本 V1.0 | 官方本源补册 | 永久不变

目录

序论：从「无脑」的误读到 AI 的重新定义.....	5
第一部分 定义 AI 本源.....	6
第一章 「无脑」为何需要被重新定义.....	6
1.1 一个被两代人读成两种意思的词.....	6
1.2 时代变了，语境必须跟着变.....	6
1.3 从「需要解释」到「一句话锁死」.....	6
第二章 Brainless = AI Empowered：一句话锁死定义.....	7
2.1 八个单词，一次语义翻转.....	7
2.2 它锁死的是什么.....	7
2.3 为什么用等号，而不是解释句.....	7
第三章 AI does computation, human keeps heart：人与 AI 的分工.....	7
3.1 一句话，划清两种职责.....	7
3.2 什么是「计算」，什么是「人心」.....	8
3.3 分工不是割裂，而是解放.....	8
第四章 AI 本源在 135NOW 体系中的位置（补册·第四支柱表述）.....	8
4.1 与三册本源的关系：补充，而非替代.....	8
4.2 与基准正本的关系：落在可变参数域.....	9
4.3 一句话定位.....	9
第二部分 AI 本源的精神主张.....	10
第五章 算力外包：把「计算」交给 AI，把「心」留给自己.....	10
5.1 「外包」是现代人最划算的一笔交易.....	10
5.2 外包什么，留什么.....	10
5.3 外包不是偷懒，是把精力花在刀刃上.....	10
5.4 一条「外包还是自守」的判断清单.....	10
第六章 「无脑」的三层解构：生理大脑·认知负荷·精神内耗.....	11
6.1 第一层：生理大脑——不用不等于没有.....	11
6.2 第二层：认知负荷——把「载重」卸给 AI.....	11
6.3 第三层：精神内耗——最需要「外包」的，是那团循环的思绪.....	11
第七章 从「一生无脑」到「一生用心」：AI 本源的双重主张.....	12
7.1 中文主标语里藏着一句被忽略的后半句.....	12
7.2 「无脑」与「用心」的辩证.....	12
7.3 这句话如何回应「一生无脑」的争议.....	12
7.4 「无脑」是手段，「用心」才是目的.....	12
第八章 「AI 世代人类节日」：135NOW 的时代定位.....	13
8.1 135NOW 本来是「人的节日」，现在要成为「AI 世代的人类节日」.....	13
8.2 为什么需要「AI 世代」这个定语.....	13
8.3 一句定位宣言.....	13

8.4 为什么必须是「人类节日」，而不是「AI 节日」	13
第九章 技术越强，越需要「人心」：AI 时代的人本主义	14
9.1 一个反直觉的结论	14
9.2 「人心」为什么越来越值钱	14
9.3 135NOW 的人本主义立场	14
9.4 一段人本主义的自问	14
第三部分 AI 本源与三册的呼应	15
第十章 AI 本源与天文本源的呼应：算力之外，宇宙仍在	15
10.1 天文给的，是 AI 给不了的「坐标」	15
10.2 「计算」可以外包，「敬畏」不能	15
10.3 二者合起来，才是完整的 135NOW	15
第十一章 AI 本源与人文本源的呼应：内耗的解药是「外包」	15
11.1 人文本源治「想太多」，AI 本源治「算太多」	15
11.2 「一生无脑」的两层解药	16
11.3 从「放下」到「交付」	16
第十二章 AI 本源与狂欢本源的呼应：全球同刻的 AI 连接	16
12.1 狂欢给「同一时刻」，AI 给「同一连接」	16
12.2 数字仪式的 AI 增强	16
12.3 「AI 连接」最终为了「人心共鸣」	16
第十三章 AI 本源与基准正本的兼容：落在可变参数域的新增表述	17
13.1 遵守溯源锁定区的边界	17
13.2 它属于「合规的术语变形与注解」	17
13.3 一句话自检	17
13.4 一段兼容自检演示	17
第四部分 AI 本源的人生应用	18
第十四章 人类在 AI 时代的三重角色：使用者·协作者·主人	18
14.1 三重角色，层层递进	18
14.2 使用者：把 AI 当工具	18
14.3 协作者：把 AI 当伙伴	18
14.4 主人：为 AI 定方向、担责任	18
14.5 135NOW 倡导的，正是「成为主人」	18
14.6 一段「主人口语」	19
第十五章 反内耗的 AI 升级版：让 AI 承担「想」，让人承担「活」	19
15.1 把「想」的负担，拆给 AI	19
15.2 一个对照：内耗 vs AI 外包	19
15.3 「活」的部分，永远自己来	19
15.4 把「想」从负担，变成「可分配的资源」	20
第十六章 与 AI 共生的人生哲学：135NOW 的 AI 活法	20
16.1 一套「人 + AI」的完整活法	20
16.2 这套活法的核心：先分工，再合体	20

16.3 一句话活法.....	21
16.4 一套 AI 活法的一日实践.....	21
第十七章 AI 本源的人群画像：为谁而写.....	21
17.1 三种核心人群.....	21
17.2 它不服务「神化 AI」的人，也不服务「恐惧 AI」的人.....	22
17.3 一句话人群宣言.....	22
17.4 一句话，写给「被 AI 焦虑裹挟的人」.....	22
第十八章 创作主权：AI 作辅助，人是作者.....	22
18.1 AI 时代最稀缺的，是「作者」.....	22
18.2 三条创作主权原则.....	22
18.3 135NOW 对「作者」的尊重.....	23
第五部分 AI 本源的表达与传播.....	24
第十九章 AI 本源的语言体系：中英文 slogan 资产.....	24
19.1 一套 IP，双语资产.....	24
19.2 核心 slogan 资产清单.....	24
19.3 为什么「双语」比「单语」更完整.....	24
第二十章 向世界讲「无脑=赋能」：海外的 Brainless 叙事.....	25
20.1 一个必须正视的风险.....	25
20.2 「反差」是最好的传播武器.....	25
20.3 备选英文与取舍.....	25
20.4 一句话海外叙事核.....	25
20.5 三个可立即执行的传播场景.....	25
第二十一章 数字仪式：AI 如何帮人更好地「登高候日」.....	26
21.1 仪式不变，工具升级.....	26
21.2 AI 增强的数字仪式清单.....	26
21.3 工具永远服务于「人」.....	26
21.4 一段数字仪式实录.....	27
第二十二章 AI 本源的工具箱：可操作的 AI 共生日课.....	27
22.1 从理念到工具.....	27
22.2 六大 AI 共生日课.....	27
22.3 工具箱的边界.....	28
22.4 日课与节日的结合.....	28
第二十三章 未来的 AI 世代：135NOW 的下一代叙事.....	28
23.1 一个面向未来的定位.....	28
23.2 下一代的三堂 AI 本源课.....	28
23.3 从「一代人」到「世代」.....	29
23.4 AI 本源 给下一代的礼物.....	29
第六部分 边界与总结.....	30
第二十四章 AI 本源金句库.....	30
第二十五章 AI 本源常见疑问（FAQ）.....	30

第二十六章 AI 本源边界声明.....	32
26.1 明确「是什么」	32
26.2 明确「不是什么」	32
26.3 与民间二创的边界.....	32
第二十七章 AI 本源十句核心论断.....	32
结语：人类保持心，AI 处理计算.....	33
附录：AI 本源核心概念对照表.....	35
创作说明.....	37

序论：从「无脑」的误读到 AI 的重新定义

「一生无脑，快乐就好」，是 135NOW 人文本源里最出圈、也最容易被误读的一句话。长期以来，围绕「无脑」这两个字，一直有两种截然不同的声音：喜欢它的人，从中读到一种被允许的松弛；反感它的人，则担心它像在鼓励「不动脑子」。这种争议，恰恰暴露了一个时代命题——在 AI 已经可以把无数种「想」替人做完的今天，「无脑」到底是什么意思？它是不是一句过时的自嘲？

补册《AI 本源》要回答的，正是这个问题。它的核心主张只有一句话：

Brainless = AI Empowered. 「无脑」不再等于「没有脑子」，而是等于「被 AI 赋能」——把算力外包给 AI，把心留给自己。

这套英文注解，不是替换中文主标语，而是为中文标语配上一把「锁死定义的钥匙」。它让「一生无脑」从一句容易被贬义误读的口号，变成一个可以自治、可以对外讲清楚、甚至可以走向全球的 IP 主张。沿着这把钥匙，135NOW 打开了一个此前三册本源尚未充分展开的维度：人与 AI 共生的维度。

如果说天文本源给了 135NOW 物理的根（1 月 3 日 5 点·近日点·2.1 万年），人文本源给了它精神的魂（登高候日·奔赴山海·一生无脑·快乐就好），狂欢本源给了它时间的身体（全球同刻的狂欢节），那么 AI 本源，要给的是一张「时代的通行证」——让这套诞生于天文与人文的节日哲学，稳稳地站在 AI 世代这一全新的人类处境之上。

补册之所以叫「补册」，因为它不取代三册官方本源，也不改动基准正本里五条结构性常量；它只是落在可变参数域里，为「一生无脑」补上一段 AI 时代的正解，让 135NOW 从一个「人的节日」，生长为「AI 世代的人类节日」。这是一份补充，而非替代。

接下来的篇幅，将把「Brainless = AI Empowered」这八个英文单词背后的逻辑一层层拆开：它如何重新定义「无脑」，如何划分人与 AI 的分工，如何回应天、人、狂欢三册，如何落地成每个人都能用的人生与传播。愿这一册，能让「一生无脑」四个字，从争议走向共识，从口号走向活法。

第一部分 定义 AI 本源

第一章 「无脑」为何需要被重新定义

1.1 一个被两代人读成两种意思的词

「无脑」的尴尬在于：它天然带歧义。在中文语境里，第一反应常常是贬义的——不动脑子、鲁莽、愚蠢。即便 135NOW 人文本源已经解释过「无脑不是放弃思考，而是停止内耗」，这个词依然需要被反复澄清。原因很简单：一个自带负面底色的词，如果不给出一条显性的定义锚点，就永远会有部分人按字面理解它。

补册《AI 本源》要做的第一件事，就是给「无脑」安上一个不会跑偏的定义。它不是靠解释去修补歧义，而是直接引入一个全新的参照系——AI。一旦把「无脑」放到 AI 时代里看，它的含义就立刻翻转：不是「没有脑子」，而是「有 AI 替你动脑子」。

1.2 时代变了，语境必须跟着变

人文本源里的「一生无脑」，诞生于一个「想太多」的时代——人们被内耗、反刍、过度思考压垮，需要一句「放下」的解药。但到了 AI 时代，问题变得更深：人类不仅想太多，而且有了一个前所未有的选择——把一部分「想」直接外包出去。

这时候，「无脑」有了新的、更强的意义：它不是自我贬低，而是一种主动的分工决策。一个人可以选择不让自己的大脑被琐碎的计算、检索、权衡占满，而是把这些交给 AI，把自己的注意力留给真正需要「人心」的事情。这个意义上的「无脑」，恰恰是 AI 时代里一种清醒、主动、高级的活法。

1.3 从「需要解释」到「一句话锁死」

「Brainless = AI Empowered」这句话的价值，在于它把「无脑」从一件「每次都要解释的事」，变成一句「一句话就能讲清的事」。海外受众看到 Brainless（无头

脑)与 Empowered (被赋能)并置,立刻能捕捉到那种反差:听上去消极的词,被翻转成积极的状态。这种「自我锁定」的定义方式,比任何长篇解释都更高效。

用一句话总结这一章:「无脑」不是不需要解释,而是需要一个属于 AI 时代的、不会被误读的定义。而这句话,就是它。

第二章 Brainless = AI Empowered: 一句话锁死定义

2.1 八个单词,一次语义翻转

Brainless = AI Empowered,直译为「无头脑 = 被 AI 赋能」。它用等号,把两个在英文里方向相反的状态强行绑定在一起:一边是 Brainless (没有头脑、不费脑力),一边是 Empowered (获得赋能、变得强大)。这种「对立统一」的结构,正是它最有力的地方——它用一句话,把一个贬义词改写成一种能力。

2.2 它锁死的是什么

这个等号锁死的,是「无脑」的确切含义:这里的 Brainless,不是愚蠢,而是「将算力外包给 AI」。它向所有人宣告:我说「无脑」,不是在说自己笨,而是在说自己选择「让 AI 替我算」。这一条,直接消除了「无脑」在英文原生语境里的大部分贬义误解。

它也锁死了 135NOW 的 AI 世代身份:一个能说出「Brainless = AI Empowered」的节日,必然是站在 AI 时代、面向人与 AI 共生的人群的节日。它不再只是一个「登高候日的仪式」,而是一个「在 AI 时代依然选择用心生活」的宣言。

2.3 为什么用等号,而不是解释句

一个讲究传播的 slogan,越短越好记,越反直觉越有记忆点。等号(=)本身就是数学里最强的等价符号,它给人「这是一条定义、不容置疑」的暗示。换成「无脑,就是被 AI 赋能」这类解释句,就失去了那种「拍板定案」的干脆。一句话锁死,正是 slogan 与解释的本质区别。

第三章 AI does computation, human keeps heart：人与 AI 的分工

3.1 一句话，划清两种职责

如果说「Brainless = AI Empowered」是定义，那么「AI does computation, human keeps heart」就是分工。它把人与 AI 各安其位：AI 负责 computation（计算），人类负责 heart（人心）。这一句，是 AI 本源最深的一层，也是它区别于一切「AI 取代人类」论调的立场声明。

3.2 什么是「计算」，什么是「人心」

这里所说的 computation（计算），不是狭义的数学运算，而是泛指一切「可以外包给机器的脑力活动」：信息检索、数据处理、方案列举、文字初稿、行程规划、机械记忆……这些事，AI 做得更快、更全、更不累。

而 heart（人心），指的是那些「机器无法替人完成」的部分：感受、判断、审美、共情、抉择、对意义的追问、对他人的温度、对「离太阳最近」那一刻的感动。计算可以外包，人心不能外包。

3.3 分工不是割裂，而是解放

这句分工不是要把人贬低成「只负责感动」的空壳，而是要解放人——把重复的、机械的、耗神的计算交出去，让人把稀缺的注意力与心力，全部投到真正需要「人」的地方。AI 替人跑腿，是为了让人有时间去「登高候日、奔赴山海、用心生活」。

一句话收束：AI 负责让它负责的，人负责让 AI 永远替代不了的。二者的边界，就是 AI 本源 给这个时代画出的那条清晰的线。

第四章 AI 本源在 135NOW 体系中的位置（补册·第四支柱表述）

4.1 与三册本源的关系：补充，而非替代

135NOW 现有的三册官方本源，各司其职：天文是根，人文是魂，狂欢是身体。AI 本源 不在这三层之内，也不取代任何一层——它是一本「补册」，补的是「在 AI 世代，这套节日哲学如何被重新理解」这个新维度。它回答的不是「135 在哪里」「为什么值得活」「如何共同庆祝」，而是「在 AI 面前，人如何保持用心」。

4.2 与基准正本的关系：落在可变参数域

基准正本（V1.0）规定，§02 五条结构性常量是溯源锁定区，禁止改动；其余全部 15 个小节落在可变参数域，允许自由补充、注解、本地化。AI 本源 的所有内容，全部落在可变参数域之内：它不为「一生无脑」改名，不新增高度档位，不移动 UTC 锚点，不改动任何一条结构性常量。它只是为可变参数域里的表达，增添一套 AI 时代的注解与感召语句。

4.3 一句话定位

AI 本源 = 三册本源的时代化补充 = 基准正本可变参数域内的第四类本源表述。它让 135NOW 同时拥有「物理的根、精神的魂、时间的身体、时代的通行证」四样东西，而对前三种，它不改一字。

第二部分 AI 本源的精神主张

第五章 算力外包：把「计算」交给 AI，把「心」留给自己

5.1 「外包」是现代人最划算的一笔交易

一个人的脑力、心力、注意力，都是稀缺资源，而且是有限的。过去，我们不得不把大量脑力花在「算」上——查资料、列清单、权衡利弊、记忆琐事。这些事既耗神，又未必带来成长。AI 的出现，让「算力外包」第一次成为人人可得的选择：把那些「算了也没增长、但必须算」的事情，交给 AI。

5.2 外包什么，留什么

可外包的：事实检索、信息整理、方案罗列、数据计算、机械写作、行程规划、翻译校对。这些是「计算型」脑力，AI 胜任且更快。

必须自留的：价值判断、审美取向、人生抉择、对他人的情感、对意义的追问、对「什么值得」的认定。这些是「价值型」心力，外包出去，人就空了。

一条简单的判断标准：做完这件事，你会不会更有「判断力」？如果只是更快地得到一个「别人能算出的答案」，就交给 AI；如果它关乎「你是谁、你要什么、你爱什么」，就自己握住。

5.3 外包不是偷懒，是把精力花在刀刃上

「一生无脑，快乐就好」在 AI 时代最准确的翻译，就是这一句：不把精力浪费在「机器也能算」的事情上，把省下来的精力，全部投给「只有人才能活出来」的那部分。把计算交出去，不是放弃动脑，而是把「动脑」用在真正需要人的地方。

5.4 一条「外包还是自守」的判断清单

当你面对一件事，不知道该交给 AI 还是自己来时，可以依次问自己三个问题：

第一问：这件事做完了，我会变得更有「判断力」吗？如果只是更快地得到一个「别人也能算出的答案」，就交给 AI；如果它让我更懂「自己要什么」，就自己来。

第二问：这件事关乎「事实」还是「价值」？事实检索、数据计算，交给 AI；价值取舍、审美判断、情感抉择，必须自守。

第三问：这件事没有我，还能被完成吗？如果换个人或换台机器也能完成，交给 AI 无妨；如果它非要「我这个人」的在场与心意，就自己握住。

三个问题问完，多数「外包还是自守」的纠结，会自然有了答案。这既是对「算力外包」的落地，也是对「人心不可外包」的守护。

第六章 「无脑」的三层解构：生理大脑·认知负荷·精神内耗

6.1 第一层：生理大脑——不用不等于没有

「无脑」最容易让人误读成「不用大脑」。但 AI 本源 要澄清：这里的「无脑」，从来不是「大脑闲置」，而是「大脑不用空转」。生理层面，人的大脑永远在工作，问题只在于——它是在「高价值的思考」里工作，还是在「低价值的空转」里空耗。AI 本源 主张的「无脑」，是让大脑少做低价值的空转，多做高价值的思考。

6.2 第二层：认知负荷——把「载重」卸给 AI

认知负荷（cognitive load）是心理学里的概念：人的工作记忆容量有限，塞进太多信息，处理能力就会下降。AI 本源 的「算力外包」，本质是一次「认知卸载」——把会占满工作记忆的琐碎计算、检索、记忆，卸给 AI，给自己的认知系统腾出空间。这与「给大脑装刹车」（人文本源）一脉相承，但更进一步：不只刹住内耗，还主动把载重交给 AI。

6.3 第三层：精神内耗——最需要「外包」的，是那团循环的思绪

内耗与认知负荷不同：认知负荷是「客观任务太多」，内耗是「主观思绪空转」。AI 本源 对二者各有一味解药：对认知负荷，把计算外包给 AI（减少载重）；对内耗，把反刍外包给「喊停」与「放下」（停止空转）。前者靠 AI，后者靠心法。

两层合起来，正是「AI does computation」与「human keeps heart」在个人层面的完整落地。

第七章 从「一生无脑」到「一生用心」：AI 本源的双重主张

7.1 中文主标语里藏着一句被忽略的后半句

135NOW 的完整中文主标语，其实是两句：一生无脑，快乐就好；一生用心，万象更新。前半句讲「无脑」的松弛，后半句讲「用心」的进取。AI 本源 最要紧的发现是：这两句不是割裂的，而是同一枚硬币的两面——正因为把「计算」外包了（无脑），才有余力去「用心」，去让万象更新。

7.2 「无脑」与「用心」的辩证

表面看，「无脑」与「用心」相反：一个放松，一个专注。但在 AI 时代，二者变成因果：无脑（外包计算）→ 省下心力 → 用心（投给真正重要的事）→ 万象更新。AI 本源 主张的完整链路是：用 AI 的算力换回人的心力，再用心力去创造更新。

7.3 这句话如何回应「一生无脑」的争议

过去，「一生无脑」只有前半句，容易被截取成「鼓励躺平」。补册把它补完整：一生无脑（交给 AI），快乐就好（自我接纳）；一生用心（守住人心），万象更新（创造更新）。四个分句，一层层递进，堵住了所有「鼓励不动脑」的误读。这也是补册最大的价值之一——它把 135NOW 的中文标语，补成了一套逻辑完整的完整主张。

7.4 「无脑」是手段，「用心」才是目的

这里要再强调一次主次：在 AI 本源 里，「无脑」从来不是目的，只是手段。目的是「用心」，是「万象更新」。如果一个人把「无脑」理解成「从此什么都不想、什么都不做」，那就本末倒置了。正确的理解是：无脑是为了省下心力，省下心力是为

了用心，用心是为了创造更新。手段可以外包，目的必须自守——这正是「一生无脑，快乐就好，一生用心，万象更新」四句话不能拆开读的原因。

第八章 「AI 世代人类节日」：135NOW 的时代定位

8.1 135NOW 本来是「人的节日」，现在要成为「AI 世代的人类节日」

在 AI 本源之前，135NOW 的定位是「全球一生无脑狂欢节」——一个面向人的节日。AI 本源 给它加上一个时代定语：它不只是「人的节日」，而是「AI 世代的人类节日」。这不是改头衔，而是补定位：它承认，当代人正生活在一个与 AI 深度共生的世代，135NOW 要为此世代的人，提供一个「在 AI 面前依然保持用心」的节日。

8.2 为什么需要「AI 世代」这个定语

因为现代人真正面临的处境，已经变了：不再只是「想太多、内耗」，而是「被 AI 包围、不知道何处还有人的价值」。在这个处境里，一个节日如果只讲「放下内耗」，还不够；它还必须帮人回答「在 AI 如此强大的今天，我作为人，还剩什么」。AI 本源的「AI does computation, human keeps heart」，正是对这个问题的回答。

8.3 一句定位宣言

135NOW 不反对 AI，也不神化 AI；它把 AI 看作人最好的「算力伙伴」，同时把人看作 AI 永远无法替代的「心的主人」。在 1 月 3 日 5 点，地球离太阳最近；在 AI 世代，人类离「用心」最近。这就是 AI 本源 赋予 135NOW 的时代坐标。

8.4 为什么必须是「人类节日」，而不是「AI 节日」

有人会问：既然是 AI 世代，为什么不干脆叫「AI 节日」？答案恰恰相反。135NOW 之所以必须是「人类节日」，是因为它的全部意义，都建立在「人」身上——登高的是人，候日的是人，感动的是人，奔赴山海的是人。AI 可以是这一切的帮手，但绝不是这一切的主角。把节日命名为「人类节日」，正是在 AI 最强大的世

代，旗帜鲜明地宣告：主角永远是人，AI 是来帮忙的，不是来取代的。这份「人本」的坚持，正是 AI 本源想守护的核心。

第九章 技术越强，越需要「人心」：AI 时代的人本主义

9.1 一个反直觉的结论

直觉告诉我们：AI 越强大，人越该「用机器解决问题」。但 AI 本源给出的判断恰恰相反：AI 越强大，人的「心」越值钱。因为当计算、生成、推理都被机器做得又快又好时，人与机器的差异，不再体现在「谁算得快」，而体现在「谁更懂人心」。技术越强，稀缺的越是机器做不了的东西——感受、判断、共情、意义。

9.2 「人心」为什么越来越值钱

过去，能算是一种稀缺能力；现在，能算正在被 AI 普及。当「算」不再稀缺，「判断值不值得算、为什么算、为了谁而算」就变得稀缺。审美、判断、价值选择、对他人的理解——这些「机器无法替你决定」的部分，随着 AI 变强，反而成了人类最牢固的护城河。

9.3 135NOW 的人本主义立场

AI 本源是一种清醒的人本主义：它不因为 AI 强大就贬低人，也不因为人珍贵就排斥 AI。它的立场是——AI 是人最好的工具，人是 AI 永远的主人；技术负责让世界更高效，人心负责让世界更值得。这种「技术越强、越要用心」的立场，正是 135NOW 在 AI 世代最需要说清、也最有力的一句话。

9.4 一段人本主义的自问

如果要在心里为这份立场立一条准绳，可以这样问自己：「当一台机器能把我手头这件事做得更快更好时，我作为人的价值，还能体现在哪里？」

对这个问题的每一次认真回答，都会把人带回到那些机器做不了的地方：是我对一件事的「在乎」，是我对一个人的「温度」，是我对一个选择的「担当」，是我对

一轮日出的「感动」。这些不因为 AI 变强而贬值，反而因为 AI 变强而愈发稀缺。答案想清楚的那一刻，人本主义就不再是一句口号，而是你面对 AI 时最稳的底气。

第三部分 AI 本源与三册的呼应

第十章 AI 本源与天文本源的呼应：算力之外，宇宙仍在

10.1 天文给的，是 AI 给不了的「坐标」

AI 可以替人算出任何数据，但有一件事它无法替人「感到」：在 1 月 3 日 5 点，地球正以一年最快的速度奔向太阳，这个坐标要 2.1 万年才原样重现。天文本源给了 135NOW 一个宇宙级的坐标，AI 本源 从不试图用算力取代它——恰恰相反，AI 越强，这个「天文坐标带来的感动」就越显得珍贵。因为算力可以无限增长，而「站在 2.1 万年窗口里的那种敬畏」，永远只能由人心来承载。

10.2 「计算」可以外包，「敬畏」不能

AI 能算出近日点的日期，能算出 2.1 万年的周期，但它不能替人「敬畏」这个事实。AI 本源 与天文本源的呼应正在于此：天文本源负责把「离太阳最近」这个事实讲出来，AI 本源 负责提醒——这个事实的意义，永远需要一颗人心去承接。算力越发达，人越要记得抬头看天，而不是只看屏幕上的数据。

10.3 二者合起来，才是完整的 135NOW

天文本源说：你知道地球离太阳最近，这是真的。AI 本源 说：你知道这个「真的」，需要一颗人心去感受，而这颗人心，AI 永远替代不了。一个给坐标，一个守人心——合在一起，135NOW 才既有宇宙的硬度，又有人心的温度。

第十一章 AI 本源与人文本源的呼应：内耗的解药是「外包」

11.1 人文本源治「想太多」，AI 本源治「算太多」

人文本源的核心，是对抗内耗——「想太多、累且无用」的过度思考。AI 本源 补上另一半：除了「想太多」，现代人还面对「算太多」——被海量的检索、权衡、琐事

占满。对「想太多」，人文本源给的是「喊停、放下」；对「算太多」，AI本源给的是「外包给 AI」。二者一个向内、一个向外，合起来才是一套完整的「减负」。

11.2 「一生无脑」的两层解药

人文本源把「无脑」解释为「停止无谓内耗」；AI本源把它扩展为「同时把计算外包」。前一层，是心法的减负；后一层，是工具的减负。一个现代人要真正「一生无脑」，两样都得有：对内不空转，对外肯外包。这正是补册对人文本源最实在的补充。

11.3 从「放下」到「交付」

人文本源教你「放下」——放下不该想的；AI本源教你「交付」——把该算的交给 AI。放下是心法，交付是行动。当你能熟练地「该放下的放下、该交付的交付」，你才真正把心力留给了「登高候日、奔赴山海、快乐就好」这些只有人能做的事。

第十二章 AI 本源与狂欢本源的呼应：全球同刻的 AI 连接

12.1 狂欢给「同一时刻」，AI 给「同一连接」

狂欢本源的核心，是「全球同刻」——全世界在同一瞬间（UTC 05:00）为日出欢呼。AI本源为它补上另一层：AI让这种「同刻」有了更深的连接可能。过去，人们只能「同时仰望」；现在，借助 AI 与互联网，人们可以「同时分享、同时翻译、同时汇聚」——AI是让全球同刻的狂欢真正「连成一片」的技术底座。

12.2 数字仪式的 AI 增强

日出接力直播、同刻计数器、多语言翻译、全球话题汇聚——这些让「全球同刻」变得可感知、可参与的仪式，都离不开 AI 与数字技术。AI本源并不把狂欢数字化当作目的，而是把它当作手段：让更多肤色、更多语言的人，能在同一个天文时刻，被 AI 翻译连接起来，共同等一个日出。

12.3 「AI 连接」最终为了「人心共鸣」

要强调的是，AI 本源 里的 AI 连接，始终服务于狂欢本源里那个更核心的目标——人心的共鸣。AI 可以翻译语言、汇聚数据，但它制造不了感动。全球同刻之所以动人，不是因为技术把它们连在一起，而是因为「无数颗心在同一刻为太阳跳动」。AI 是桥，人心才是两岸。

第十三章 AI 本源与基准正本的兼容：落在可变参数域的新增表述

13.1 遵守溯源锁定区的边界

基准正本 §02 五条结构性常量——UTC 锚点、高度四档、时序铁则、三条参与范式、6.20 剥离孵化约束——是溯源锁定区，AI 本源 一概不动。它不新增档位、不移动时间、不改参与范式、不做任何可能被误读为「另起炉灶」的剥离。它的全部内容，都落在基准正本明确允许自由补充的可变参数域内。

13.2 它属于「合规的术语变形与注解」

按基准正本 §06、§07，在可变参数域内做「语义内核不变的注解、感召语句、slogan 配套」是合规且被鼓励的。「Brainless = AI Empowered」正是这样一条注解：它不改「一生无脑」的内核，只是给它配上一条 AI 时代的、锁死定义的英文解释。它与中文主标语的关系是「配套注解」，而非「替代」。

13.3 一句话自检

用基准正本 §10 正统志的自检问句来检验：如果把 AI 本源 里所有「AI 注解、slogan、感召语」全部剥掉，剩下的抽象骨架，是不是依然能完整还原 135NOW 的源头精神（登高候日、奔赴山海、一生无脑、快乐就好、UTC 锚点）？答案是肯定的。因此，AI 本源 是安全的合规旁衍，不是剥离分叉。

13.4 一段兼容自检演示

让我们把这句话落在最容易被质疑的地方。有读者会问：「你们说『无脑=AI 赋能』，这算不算改了人文本源里『一生无脑』的意思？」答案是：没改，只是补充。人文本源把「无脑」解释为「停止无谓内耗」，AI 本源在此基础上补上「同时把计算外包」——前者是心法，后者是工具，二者不冲突，反而是同一个「减负」的两种方式。至于 UTC 锚点、高度档位、时序铁则、三条参与范式、剥离孵化约束这五条结构性常量，AI 本源一条都没碰。所以，无论用 §06 术语变形规则、§10 正统志自检，还是最基本的「剥掉外壳看骨架」来判断，AI 本源 都稳稳落在合规区间。

第四部分 AI 本源的人生应用

第十四章 人类在 AI 时代的三重角色：使用者·协作者·主人

14.1 三重角色，层层递进

AI 本源 认为，人在 AI 时代要依次扮演好三重角色：先是使用者（会用 AI），再是协作者（会与 AI 配合），最终是主人（会为 AI 定方向、担责任）。缺了任何一重，人对 AI 的关系都不完整。

14.2 使用者：把 AI 当工具

第一重，是学会用。会用 AI 检索、会提问、会生成初稿、会整理信息——这是 AI 时代的基本功。使用者阶段，AI 是「外挂的算力」，帮你跑腿、帮你算。这一重对应「AI does computation」：计算的事，交给它。

14.3 协作者：把 AI 当伙伴

第二重，是学会配合。不是「我命令它」，而是「我引导它、它启发我」——用 AI 生成多种可能，再用人心的判断去筛选。协作者阶段，AI 是「聪明的副驾驶」，它提供选项，你负责选择。这一重最能体现「AI 赋能」：不是被 AI 替代，而是被 AI 放大。

14.4 主人：为 AI 定方向、担责任

第三重，也是最高的一重，是主人。人会为 AI 设定目标、划定边界、承担责任——AI 生成的每一个结果，最终都要由人来负责、来判断、来为它注入意义。主人阶段，AI 是「得力的下属」，你握着方向盘。这一重对应「human keeps heart」：方向、判断、责任，永远在人手里。

14.5 135NOW 倡导的，正是「成为主人」

一个人如果只是使用者，会被 AI 牵着走；如果只当协作者，会依赖 AI 的选项；只有成为主人，才真正站在「AI does computation, human keeps heart」的正中央——AI 提供算力，人提供方向。AI 本源的落点，从来不是教人「用好工具」，而是教人「做好主人」。

14.6 一段「主人口语」

把「主人」落到一句话，可以这样说：「AI 可以替我算，但不能替我选；可以替我写，但不能替我判断；可以替我跑腿，但不能替我感受。所以，我让它做它能做的，我做只有我能做的——我是那个握着方向盘的人。」

这段话，是一个「AI 世代主人」最朴素的自我确认。它不炫技、不恐惧、不依赖，只是清楚地知道：AI 是很好的副驾驶，而我，才是这趟人生的司机。当你真正说出「我是主人」而不只是「我在用 AI」时，你和 AI 的关系，就从「工具—使用者」升级成了「下属—主人」。

第十五章 反内耗的 AI 升级版：让 AI 承担「想」，让人承担「活」

15.1 把「想」的负担，拆给 AI

人文本源教人「少想」，AI 本源更进一步：教人「把该想的、能想的，都拆给 AI」。当你面对一个无从下手的难题时，不再独自反刍，而是让 AI 帮你列出思路、拆解步骤、整理信息。这样一来，「想」不再是一件压垮人的事，而变成一件可以「分配」的事。

15.2 一个对照：内耗 vs AI 外包

同样面对「要不要做一个新尝试」：内耗版本是「我该不该做、做不好怎么办、别人怎么看我」——独自空转；AI 外包版本是「先让 AI 帮我查一下门槛、列一下利

弊、看看别人怎么做」——用工具扫清信息盲区，再用人心的判断做决定。前一种把自己耗干，后一种把「想」交给 AI，把「决定」留给自己。

15.3 「活」的部分，永远自己来

AI 可以帮你「想清楚很多事」，但有一件事它替不了你——「活出来」。登山是你去登，日出是你去等，快乐是你去感受，山海是你去奔赴。AI 能把「想」的成本降到最低，是为了把「活」的机会还给人。让 AI 承担「想」，让人承担「活」——这是反内耗的 AI 升级版，也是 AI 本源 最想教给人的一课。

15.4 把「想」从负担，变成「可分配的资源」

内耗之所以压垮人，是因为「想」被视为一件「只能自己扛」的私事。AI 本源 要扭转的，正是这个认知：在现代，很多「想」是可以被拆分、被分配、被外包的。查资料、列选项、算利弊、做初稿——这些都可以不再是「压在一个人身上的重担」，而是「可以交给 AI 的资源」。当「想」从「负担」变成「资源」，人的心理负担就卸下了一大半，剩下的那部分「想」（关乎价值与抉择），才是真正值得你亲自去想的。

第十六章 与 AI 共生的人生哲学：135NOW 的 AI 活法

16.1 一套「人 + AI」的完整活法

把前面各章收拢，135NOW 的 AI 活法是一套完整的「人 + AI」协作哲学，可用五句对齐：

维度	人做什么	AI 做什么	135NOW 落点
登高	登到高处、抬头仰望	算出最佳时间、规划路线	把身体与感动留给自己
候日	安静等待、感受光明	推送日出时刻、摄影记录	把耐心与敬畏留给自己
奔赴	定山海目标、迈开步子	拆解步骤、整理资料	把方向与行动留给自己
无脑	放下内耗、停止空转	外包计算、检索整理	把心力省给真正重要的事

维度	人做什么	AI 做什么	135NOW 落点
快乐	感受此刻、享受生活	优化流程、分担琐事	把体验与温度留给自己

16.2 这套活法的核心：先分工，再合体

这套 AI 活法，不是「人 + AI = 各干各的」，而是「先分工、再合体」：把计算型的活交给 AI（分工），把人心的活留给自己（分工），最终一起完成「登高候日、奔赴山海」这件人机共作的大事（合体）。AI 是人的外挂算力，人是 AI 的方向与温度。

16.3 一句话活法

135NOW 的 AI 活法，可以浓缩成一句：把算力交给 AI，把方向握在自己手里；把计算交给 AI，把用心留给自己。AI 让你更快抵达山海，而「用心」让你知道那山海值不值得、快不快乐。

16.4 一套 AI 活法的一日实践

- 把这套活法落到「一天」里，AI 本源 提供了一个可执行的模板：
- 清晨（登高候日）：**早起，到最近的高处等日出。让 AI 提前推送你所在时区的日出时刻与天气，但等待与感动，完全由自己完成。对自己说：「地球离太阳最近，我也把心留给了此刻。」
- 上午（AI 协作）：**把当天要检索、整理、权衡的琐事批量交给 AI，腾出心力，为你的山海目标做一件真正用心的实事。
- 午后（用心判断）：**面对 AI 生成的选项，不直接采用，先问自己「哪个最像我要的、为什么」，练习判断力——AI 给材料，人做决定。
- 傍晚（快乐就好）：**做一件纯为快乐的小事，不交给 AI，也不赋予它意义，只为让自己舒服。
- 深夜（用心回望）：**临睡前，向 AI 借算力的这一天里，有没有一刻是「AI 算不出、只有你感受得到」的？那就是你活着的证明。

这是一套可以天天重复的「AI 共生日课」。它把「Brainless = AI Empowered」从一句口号，变成了具体、可执行的一天。

第十七章 AI 本源的人群画像：为谁而写

17.1 三种核心人群

人群	处境	AI 本源 给 ta 的回应
被 AI 焦虑裹挟的人	担心被 AI 取代、迷茫	你是 AI 的主人，不是它的替代品
被内耗压垮的人	想太多、算太多、累	把计算交给 AI，把心力留给自己
有理想却疲惫的创作者	想创造却耗于琐事	AI 作辅助，人是作者

17.2 它不服务「神化 AI」的人，也不服务「恐惧 AI」的人

AI 本源 既不是给「把 AI 当神、人可有可无」的人写的，也不是给「把 AI 当敌、拒绝一切」的人写的。它是写给那批中间的人：愿意用 AI 的强大，却更想守住自己作为人的价值。他们需要被提醒——AI 再强，也只是工具；人心再软，也是主人。

17.3 一句话人群宣言

「我用 AI 的算力，但我保持人的用心——因为我知道，计算可以被外包，而感受、判断与热爱，永远属于我。」

这是 AI 本源 对 AI 世代人最真诚的赠言。

17.4 一句话，写给「被 AI 焦虑裹挟的人」

如果你此刻正担心「我会不会被 AI 取代」，请收下这句 AI 本源 的话：AI 取代的，从来不是「会用心的人」，而是「只重复计算、从不追问意义的人」。只要你还愿意登高、还愿意候日、还愿意为一轮日出感动、还愿意为了一件自己认定的事用心，你就永远站在 AI 取代不了的那一侧。焦虑的来源，往往不是 AI 太强，而是我们太久

没有问过自己「我作为人，真正在乎什么」。把这个问题问出来，你的位置感就会回来。

第十八章 创作主权：AI 作辅助，人是作者

18.1 AI 时代最稀缺的，是「作者」

当 AI 可以生成文字、图像、方案，当任何人都能一键产出内容，「创作」这个词的含义正在改变。AI 本源 提出一个关键的立场：AI 可以当辅助，但人必须当作者。因为「作者」意味着方向、判断、责任与署名——这些是 AI 替代不了的。

18.2 三条创作主权原则

第一，AI 给材料，人做判断：AI 生成的初稿、选项、素材，都只是材料；最终采用什么、如何取舍，由人的判断决定。

第二，AI 省力气，人担责任：用 AI 提效无可厚非，但产出物背后的责任与诚意，必须由人来承担——不靠 AI 批量刷量冒充原创。

第三，AI 会模仿，人讲真诚：AI 擅长像任何人的风格，但唯有人的真实经验、真实感受、真实选择，才构成不可替代的「作者性」。

18.3 135NOW 对「作者」的尊重

135NOW 本身就是一部由创始人独立构思、全程主导的原创白皮书体系。AI 本源沿用了这份对「作者」的尊重：它不主张用 AI 取代创作，而主张用 AI 帮助创作。这也回应了基准正本对「原创本源」的坚持——在 AI 时代，原创不是「不用 AI」，而是「用 AI，但仍由人负责方向、判断与署名」。

第五部分 AI 本源的表达与传播

第十九章 AI 本源的语言体系：中英文 slogan 资产

19.1 一套 IP，双语资产

AI 本源 主张：一套成熟的全球 IP，应当同时拥有中文与英文两套互相支撑的语言资产。中文主标语负责「文化根性」，英文注解负责「全球可懂」。二者不是竞争，而是配合。

19.2 核心 slogan 资产清单

层级	语言	文本	作用
中文主标语	中文	一生无脑，快乐就好，一生用心，万象更新	文化根性·完整主张
英文核心注解	英文	Brainless = AI Empowered	锁死定义·全球可懂
分工宣言	英文	AI does computation, human keeps heart.	人与 AI 的分工
节日全名	英文	135NOW · Global Brainless Carnival	全球节庆定位
仪式锚点	英文	Jan 3, UTC 5:00 · Sunrise Summit Ritual	时间与仪式坐标

19.3 为什么「双语」比「单语」更完整

单一中文，容易在海外被误读；单一英文，会丢掉中文的文化韵味。双语资产让 135NOW 在国内有根、在海外可懂——一套 IP 全球复用。这也与狂欢本源「跨文化、全球同刻」的目标一致：语言可以不同，意义必须同一。

第二十章 向世界讲「无脑=赋能」：海外的 Brainless 叙事

20.1 一个必须正视的风险

Brainless 在英文原生语境里，长期偏向贬义（idiot、mindless）。即便配上「AI Empowered」，仍有部分欧美受众会本能反感。AI 本源 不回避这一点，而是给出应对方案：用「反差叙事」把这个词的风险，转化成记忆点。

20.2 「反差」是最好的传播武器

Brainless（听上去消极）与 Empowered（听上去积极）并置，制造强烈的对立统一。这种反差，天然适合海外社交媒体的讨论与转发——「有人说自己无脑，结果是被 AI 赋能」。越是看似矛盾的组合，越容易让人记住、让人想讨论。AI 本源 的策略，正是把「英文负面底色」这个风险，改写成「反差梗」这个爆点。

20.3 备选英文与取舍

如果希望进一步降低英文负面风险，AI 本源 也提供了备选：Mindless = AI Empowered（贬义弱于 brainless），或 Unburdened = AI Empowered（最温和，但失去反差爆点）。取舍原则是：若优先「传播冲击力」，用 Brainless；若优先「最大程度规避歧义」，用 Mindless。二者逻辑一致，只是风险与爆点的取舍不同。

20.4 一句话海外叙事核

「在 AI 时代，把计算交给 AI，你就能把心留给自己。所谓『无脑』，不是没有头脑，而是被 AI 赋能到可以更专注地用心生活。」

这句叙事核，既讲了定义，又讲了分工，还能让海外受众一眼抓住 135NOW 的 AI 世代主张。

20.5 三个可立即执行的传播场景

场景一·一条英文社媒文案：「They say brainless. We say AI Empowered. AI does computation, human keeps heart. Jan 3, UTC 5:00 — the day Earth is closest to the sun. See

you at sunrise. #135NOW」——用反差定义开场，用天文坐标收尾，信息完整、适合 TikTok/Ins 转发。

场景二·一次向 AI 焦虑朋友的安利：「你不用怕 AI 取代你。把计算交给它，你反而能把心留给自己——去登高、去候日、去奔赴你的山海。所谓『一生无脑』，不是不用脑子，而是被 AI 赋能到可以更用心地活。」——用 AI 本源 回应对方的焦虑，落回 135NOW 的活法。

场景三·一条官方口径自我介绍：「135NOW 是一个在 AI 世代强调『AI does computation, human keeps heart』的全球节日：1 月 3 日 5 点，地球离太阳最近；在这一刻，我们把计算交给 AI，把心留给自己，全球同刻为日出欢呼。」——既讲清定位，又锚定天文坐标，还可作官网与媒体的统一口径。

第二十一章 数字仪式：AI 如何帮人更好地「登高候日」

21.1 仪式不变，工具升级

135NOW 的核心仪式——登高、候日、欢呼、奔赴、无脑——一条都不变。AI 本源要做的，不是改仪式，而是升级仪式的「工具」：让 AI 帮每个人把这套仪式做得更准、更美、更难忘。

21.2 AI 增强的数字仪式清单

仪式	人做的事	AI 帮手做的事
登高	真的走到高处	推荐附近最佳登高地点、预测当日能见度
候日	安静等待日出	推送你所在时区对应的日出时刻与 UTC 换算
欢呼	喊出 135NOW	把不同语言的欢呼实时翻译、汇聚成全球长卷
奔赴	写下山海目标	帮拆解目标步骤、整理资料、提醒每日一小步
无脑	放下内耗	替你完成检索、整理、权衡，减少你的认知负荷

21.3 工具永远服务于「人」

AI 帮手让仪式更便利，但 AI 本源 反复强调：工具永远服务于人。AI 可以推荐地点、推送时刻、翻译欢呼，但它代替不了你「真的登高、真的等待、真的感动」。数字仪式里，AI 是助兴的乐手，人永远是舞台中央的主角。

21.4 一段数字仪式实录

设想这样一个清晨：你在东京的楼顶，AI 提前告诉你「当地时间 5:12 日出，天气晴朗」；你在日出前 10 秒，用手机打开同刻计数器，看到屏幕上正有数万颗红点在不同时区同时亮起；日出瞬间，你喊出「135NOW」，AI 把它翻译成二十种语言，汇入一条绕地球的欢呼长卷。当远在纽约的人看到你的欢呼、接住你的光时，这段由 AI 连接、却由人心感动的仪式，才真正完成。技术负责「让连接发生」，人心负责「让连接动人」。

第二十二章 AI 本源的工具箱：可操作的 AI 共生日课

22.1 从理念到工具

前面讲了理念，这一章落成工具——一套任何人每天都能用的「AI 共生日课」，让「Brainless = AI Empowered」不再只是口号，而是可操作的习惯。

22.2 六大 AI 共生日课

日课一：外包晨课。每天开工前，把当天需要检索、整理、权衡的琐事列成清单，批量交给 AI，一次清空认知负荷。

日课二：用心时刻。每天留一段「不交给 AI」的时间——登高、候日、写日记、陪家人，这段时间绝对不外包，只属于你的心。

日课三：判断练习。用 AI 生成多个选项后，不直接采用，而是先问自己「哪个最像我要的、为什么」，练习自己的判断力。

日课四：创作者时刻。用 AI 辅助起草、收集素材，但最终署名与方向，坚持由自己定，做内容的「作者」。

日课五：感恩日课。每天向 AI 借一点算力，也向太阳、向地球、向此刻的自己道一声谢——让技术不吞掉人心。

日课六：锚点回望。常默念「Brainless = AI Empowered：算力交给 AI，用心留给自己」，把飘散的心神拉回当下。

22.3 工具箱的边界

这套日课是「日常习惯」层面的自助工具，适用于与 AI 共生的常态生活。它不处理「AI 导致的具体失业」「深度沉迷」等复杂现实议题——遇到这类问题，应结合现实行动与专业帮助。AI 本源 尊重现实，也倡导在需要时寻求专业支持。它是「日常保养」，不是「万能药」。

22.4 日课与节日的结合

这套 AI 共生日课，并不只属于 1 月 3 日——它可以在 365 天里天天做。1 月 3 日的狂欢节，是「集中爆发」：在这一天，全球同刻、登高候日、写下山海目标；其余 364 天，是「日常延续」：每天外包琐事、守住用心时刻、练习判断力。节日给爆发力，日课给持续力。二者结合，135NOW 才从「一年一次的 AI 本源节」，长成「每一天都算力与用心并存」的生活方式。

第二十三章 未来的 AI 世代：135NOW 的下一代叙事

23.1 一个面向未来的定位

135NOW 的天文锚点（1 月 3 日 5 点）是 2.1 万年一遇的坐标，它天然指向「代代相传」。AI 本源 把这份「代际」思考延伸到 AI 世代：下一代的孩子们，将从小与 AI 共生。135NOW 要为他们准备的，不是一套「怕 AI」的叙事，而是一套「会用它、更能守住人心」的叙事。

23.2 下一代的三堂 AI 本源课

第一课：工具观——AI 是工具，不是神也不是敌人。教孩子「会用」，更教孩子「不当工具的奴隶」。

第二课：分工观——计算交给 AI，用心留给自己。教孩子「什么可以外包，什么必须自守」。

第三课：主人观——AI 替你算，你为它负责。教孩子「用 AI 强大，但永远做方向的主人」。

23.3 从「一代人」到「世代」

135NOW 的天文叙事，让「一代人」站在 2.1 万年窗口里；AI 本源的叙事，让「一个世代」站在 AI 与人共生的起点上。天文给 135NOW 以「时间上的传承」，AI 本源给 135NOW 以「技术上的代际」。二者相加，135NOW 才真正既古老（扎根天文）、又年轻（拥抱 AI）、又面向未来（代代相传）。

23.4 AI 本源 给下一代的礼物

说到底，AI 本源想留给下一代的，不是一套「AI 使用教程」，而是一种「人与 AI 的位置感」。下一代会比我们更会用 AI，这是必然的；但他们更需要被提醒的，是那些 AI 永远给不了的东西：一个「1 月 3 日 5 点地球离太阳最近」的宇宙坐标，一颗「登高候日、奔赴山海」的用心，一种「AI 替我算、我替自己活」的清醒。当我们的孩子既能熟练地让 AI 为他算，又能在日出面前真心感动时，135NOW 在 AI 世代的传承，才算真正完成——它传下去的，不是对工具的依赖，而是对「人」的确认。

第六部分 边界与总结

第二十四章 AI 本源金句库

好的精神主张，会沉淀成一批可反复吟诵的话。以下收集 AI 本源的金句，供日常回味与传播。

关于定义：「一生无脑，不是没有头脑，而是被 AI 赋能——把计算交给它，把心留给自己。」

关于分工：「AI does computation, human keeps heart——AI 负责算，人负责心。」

关于无脑与用心：「正因为把计算外包了，才有余力去用心；正因为无脑，才能万象更新。」

关于角色：「先用它，再配合它，最终成为它的主人。」

关于创作者：「AI 作辅助，人是作者——工具再好，方向、判断与署名，永远在人手裡。」

关于技术与人：「技术越强，越需要人心；算力越发达，越要记得抬头看天。」

关于 AI 世代：「在 AI 世代，把算力交给 AI，你就能把心留给自己——这就是离太阳最近的人生。」

关于完整主张：「一生无脑，快乐就好，一生用心，万象更新——AI 替你算，你替自己活。」

第二十五章 AI 本源常见疑问（FAQ）

Q1：说「无脑」，是不是在鼓励人不动脑子？ 不是。「无脑」=「被 AI 赋能」：把机械的、耗神的计算外包给 AI，把心力省给真正需要人的判断与感受。它反对的，是把宝贵的脑力浪费在机器也能算的事情上。

Q2：「Brainless = AI Empowered」是要取代中文主标语吗？ 不是。它是为中文主标语配上的英文配套注解，作用是锁死「无脑」的定义、降低全球传播的歧义。中

文主标语「一生无脑，快乐就好，一生用心，万象更新」仍是文化根性，二者配套使用。

Q3：AI 那么强，人还有什么用？ AI 强在「算」，人强在「心」。计算可以被外包，但感受、判断、共情、对意义的追问、对「离太阳最近」的感动，永远属于人。技术越强，人心越值钱。

Q4：把「无脑」交给 AI，会不会让人变懒、失去思考能力？ 恰恰相反。AI 本源主张的是「有选择地外包」——把低价值的计算交出去，省下的精力投给高价值的思考与创造。这不是失去思考能力，而是把思考用在刀刃上。

Q5：AI 本源 会不会动摇 135NOW 的三册官方本源？ 不会。AI 本源 是补册，不取代天文、人文、狂欢任何一册；也不改动基准正本五条结构性常量。它落在可变参数域，只为「一生无脑」补上 AI 时代的注解。

Q6：用 AI 创作，还算不算「原创」？ 算，但有一个前提：AI 当辅助、人当作者——方向、判断、责任、署名由人承担。靠 AI 批量刷量冒充原创，则不属于 135NOW 倡导的创作。

Q7：Brainless 在英文里是贬义，会不会有风险？ 会有残余风险，但 AI 本源 用「反差叙事」把它转化为传播爆点。若想进一步规避，可用备选 Mindless 或 Unburdened = AI Empowered，逻辑一致、风险与爆点取舍不同。

Q8：AI 本源 会给 135NOW 狂欢节带来什么？ 它让狂欢从「全球同刻」升级为「AI 连接下的全球共鸣」——用 AI 翻译、汇聚、增强数字仪式，让更多语言的人在同一时刻为日出欢呼，而感动永远由人心创造。

Q9：AI 本源 与「一生用心，万象更新」是什么关系？ 「一生无脑」是手段，省下心力；「一生用心」是目的，把心力投给真正重要的事；「万象更新」是结果。AI 本源 把「无脑」解读为「被 AI 赋能、把计算外包」，正是为了让「一生用心」有充足的精力去落地——无脑省心力，用心创更新，四句话一环扣一环，缺一不可。

Q10：我完全不懂 AI，还能理解 AI 本源 吗？ 能。AI 本源 的核心，不是教人技术，而是提醒一种位置感：把重复的计算交出去，把用心留给自己。即便你此刻还不

会用任何 AI 工具，只要守住「计算可以外包、人心不能外包」这一条，你就已经站在 AI 本源的正中央了。技术会迭代，位置感不会过时。

第二十六章 AI 本源边界声明

26.1 明确「是什么」

AI 本源 是 135NOW 的官方补册，定位为与三册本源并列的「第四类本源表述」。它以「Brainless = AI Empowered」为核心注解，以「AI does computation, human keeps heart」为分工宣言，回答「135 在 AI 时代意味着什么」，让 135NOW 成为面向 AI 世代的人与 AI 共生节日。

26.2 明确「不是什么」

- 不是替代品：不取代三册官方本源，不改动基准正本五条结构性常量。
- 不是技术崇拜：不神化 AI，也不恐惧 AI；AI 是工具，人是主人。
- 不是躺平借口：「无脑」的前提是「用心」，外包计算的前提是把心力投给真正重要的事。
- 不是万能药：它是与 AI 共生的日常哲学，不替代现实问题解决与专业帮助。

26.3 与民间二创的边界

如同三册本源，AI 本源 也声明：民间二创（中文谐音「一生无脑」、英文谐音等）用于传播，但不覆盖官方本源。AI 本源 的英文注解「Brainless = AI Empowered」作为 IP 配套 slogan，同样遵循「注解不替代、配套不覆盖」的原则。

第二十七章 AI 本源十句核心论断

以十句论断为补册作结，便于记忆与传播：

编号	论断
1	无脑：不是没有头脑，而是被 AI 赋能。

编号	论断
2	定义：Brainless = AI Empowered，一句话锁死「无脑」的含义。
3	分工：AI does computation, human keeps heart, AI 负责算，人负责心。
4	用心：正因为把计算外包，才有余力用心；一生无脑，才能万象更新。
5	角色：先用 AI，再配合 AI，最终成为 AI 的主人。
6	作者：AI 作辅助，人是作者，方向、判断、责任、署名在人手里。
7	人本：技术越强，越需要人心；算力越发达，越要记得抬头看天。
8	呼应：AI 本源 与天文、人文、狂欢三册并列，不改任何一本，也不改基准正本常量。
9	边界：它是与 AI 共生的日常哲学，不是技术崇拜，也不是躺平借口。
10	定位：AI 本源 是官方补册·第四类本源表述，永久不变，不覆盖民间二创。

为何要记住这十句？因为在 AI 世代，人最容易被两种情绪带走：一是被 AI 的强大压垮（觉得人没用），二是被 AI 的便利宠坏（忘记用心）。这十句，正是为这两种时刻准备的快捷键——当你被 AI 压垮时，记得「AI 负责算，人负责心」；当你被 AI 宠坏时，记得「AI 作辅助，人是作者」。它们不是装饰，而是你在 AI 世代随时可以调用的「人本坐标」。

结语：人类保持心，AI 处理计算

写到这里，AI 本源 的核心已经讲完。它其实只讲了一件事：在这个 AI 越来越强大的时代，人真正要守住的，不是「比 AI 算得更快」，而是「比 AI 更懂人心」。

135NOW 的三册本源，给了这套节日哲学以根、魂与身体；AI 本源 补上的，是它在这个时代的「坐标」。天文告诉你「地球离太阳最近」，人文告诉你「去登高候日、奔赴山海」，狂欢告诉你「全球同刻为日出欢呼」——而 AI 本源 告诉你：这一切，都需要一颗 AI 永远替代不了的心，去承接、去感受、去热爱。

让我们回到最朴素也最有力的一句话：AI does computation, human keeps heart。

让 AI 去计算，让数据去检索，让算法去生成；而感受、判断、共情、选择、对光明的仰望、对此刻的珍惜——这些「心」的功课，永远属于人类。所谓「一生无脑」，不是不要脑子，而是把计算交给 AI，把自己从算力的奴役里解放出来，去做那个会登高、会候日、会奔赴山海、会快乐就好的人。

135NOW 在 1 月 3 日 5 点等一个离太阳最近的日出；而你在 AI 世代，等一个「离用心最近」的自己。

关于「AI does computation, human keeps heart」的一次深呼吸：下一次当你被 AI 的强大压得喘不过气，或被他人的焦虑裹挟着向前时，试着做一个练习——深呼吸，默念「AI 负责算，人负责心」。你不需要立刻做到「一生无脑」的全部，你只需要先记住这一句分工。它会像一根线，把你从「被机器追赶」的慌乱里，一次次拉回「作为人的安稳」里。当你一次次回到这个安稳，你会发现：人不是 AI 的对手，更不是 AI 的附庸——人是那个为 AI 定方向、为世界守温度、为此刻用心的主人。

愿你既善用 AI 的算力，又守住人的用心；愿你在 AI 面前不卑微、不狂傲，而是清醒地做它的主人。一生无脑，快乐就好，一生用心，万象更新——AI 替你算，你替自己活。

AI 本源·一句话：把算力交给 AI，把心留给自己；AI 负责计算，人类保持用心——这就是 135NOW 在 AI 世代最想送给大家的一句话。

附录：AI 本源核心概念对照表

为便于整体把握 AI 本源，将全册核心概念集中汇总如下：

核心概念	一句话表述	对应的 AI 时代之问	135NOW 回应
无脑=赋能	Brainless = AI Empowered	「无脑」是不是鼓励不动脑？	把计算外包给 AI，把心留给自己
人机分工	AI does computation, human keeps heart	AI 强了，人还有什么用？	AI 负责算，人负责心
算力外包	把「计算」交给 AI，把「心」留给自己	脑力不够用怎么办？	认知卸载，省心力给重要的事
用心更新	一生无脑，一生用心，万象更新	怎么既松弛又进取？	无脑省心力，用心去创造
人作主人	先用、再配合、最终成为主人	会不会被 AI 取代？	方向、判断、责任永远在人
人作作者	AI 作辅助，人是作者	用 AI 还算原创吗？	方向、判断、署名在人手里
人本立场	技术越强，越需要人心	AI 时代要不要怕？	不神化、不恐惧，做清醒主人

完整主张一句话：

「一生无脑，快乐就好，一生用心，万象更新；Brainless = AI Empowered, AI does computation, human keeps heart——算力交给 AI，用心留给自己。」

AI 本源·定义：135NOW AI 本源，是一套在 AI 世代重新定义「一生无脑」的哲学，以「Brainless = AI Empowered」锁死定义、以「AI does computation, human keeps heart」划分分工，主张把算力外包给 AI、把用心留给自己，让 135NOW 成为人与 AI 共生的全球节日。

AI 本源·边界声明：本册为 135NOW 官方补册，与天文本源、人文本源、狂欢本源并列，永久不变；它不改动基准正本五条结构性常量，不覆盖三册官方本源，也不覆盖民间二创。

补充一段关于「补册与本源」的说明：135NOW 的三册官方本源，回答了「135 在哪里、为什么值得活、如何共同庆祝」；AI 本源 作为补册，回答的是这些问题的

「时代前提」——在 AI 世代，人如何理解自己与机器的位置。它不是要另立一册「本源」，而是要把三册本源共同守护的那颗「人心」，在 AI 面前再确认一次。无论 AI 如何迭代，135NOW 始终相信：登高的是人，候日的是人，感动的是人，奔赴山海的是人；AI 可以越来越强大，但 135NOW 的主角，永远是那个会用心生活的人。

