慢读经典

AI时代的52份生存指南

LINK

个人微信

慢读经典

LINK

作者：LINK

出版：LINK

年份：2026

版权所有 · 未经许可不得转载

目 录

献辞

序

凡例

参考文献

前言　为什么在 AI 时代还要慢慢读经典

写在前面

这个时代最大的悖论

为什么要读经典?

为什么是现在?

这个专题要做什么?

每周你将读到

树懒为什么跑起来了?

💬 LINK的话

第1章　我是谁——功能的焦虑

当「君子不器」遇上「控制二分法」

写在前面

壹 · 君子不器

贰 · 控制二分法

叁 · AI时代的对读

肆 · 本周生存指南 🛠️

💬 LINK的话

庖丁解牛与匠人精神

写在前面

壹 · 庖丁解牛

贰 · 摩托车维修的禅意

叁 · AI时代的对读

肆 · 本周生存指南 🛠️

💬 LINK的话

无为与消极的能力

写在前面

壹 · 道常无为

贰 · 消极的能力

叁 · AI时代的对读

肆 · 本周生存指南 🛠️

💬 LINK的话

本章小结

第2章　入世与济世

仁义与效率

写在前面

壹 · 看不见的手

贰 · 仁者之心

叁 · AI时代的对读

肆 · 本周生存指南 🛠️

💬 LINK的话
苦难中的意义
写在前面
壹 · 色即是空
贰 · 意义的力量
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
本章小结
第3章　自由与秩序
中庸与自由的边界
写在前面
壹 · 致中和
贰 · 论自由
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
兵法与权术
写在前面
壹 · 不战而屈人之兵
贰 · 目的是手段
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话

人性与群体
写在前面
壹 · 物竞天择
贰 · 日课四条
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
性恶与众
写在前面
壹 · 人之性恶
贰 · 群体的精神
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
大学与理想国
写在前面
壹 · 修身为本
贰 · 哲人王
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
本章小结
第二篇 理想与放下
第4章　契约与传统

社会契约与天下大同
写在前面
壹 · 社会契约
贰 · 礼者，理也
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
梦与心
写在前面
壹 · 梦是愿望的满足
贰 · 致良知
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
归隐与自然
写在前面
壹 · 瓦尔登湖
贰 · 归去来兮
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
本章小结
第5章　正义与安顿
正义与兼爱

写在前面
壹 · 正义即公平
贰 · 兼相爱，交相利
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
虚空与知足
写在前面
壹 · 虚空的虚空
贰 · 知足常乐
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
启蒙与革命
写在前面
壹 · 人为自然立法
贰 · 天下为公
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
本章小结
第6章　乌托邦与命运
纯真与逍遥
写在前面

壹 · 重要的东西用眼睛看不见

贰 · 逍遥游

叁 · AI时代的对读

肆 · 本周生存指南 🛠️

💬 LINK的话

美丽新世界与桃花源

写在前面

壹 · 美丽新世界

贰 · 桃花源记

叁 · AI时代的对读

肆 · 本周生存指南 🛠️

💬 LINK的话

存在与变易

写在前面

壹 · 此在

贰 · 易

叁 · AI时代的对读

肆 · 本周生存指南 🛠️

💬 LINK的话

悲剧与境界

写在前面

壹 · 从痛苦中诞生

贰 · 境界

叁 · AI时代的对读

肆 · 本周生存指南 🛠️

💬 LINK的话

本章小结

第三篇 资本、权力与娱乐

第7章　资本与世情

新教伦理与士林百态

写在前面

壹 · 铁笼

贰 · 儒林外史

叁 · AI时代的对读

肆 · 本周生存指南 🛠️

💬 LINK的话

荒诞与空性

写在前面

壹 · 推石上山

贰 · 凡所有相，皆是虚妄

叁 · AI时代的对读

肆 · 本周生存指南 🛠️

💬 LINK的话

规训与法治

写在前面

壹 · 规训社会

贰 · 法者，国之纲纪

叁 · AI时代的对读

肆 · 本周生存指南 🛠️

💬 LINK的话
舆论与策术
写在前面
壹 · 脑海中的图像
贰 · 纵横之术
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
本章小结
第8章　技术与诗
娱乐与风雅
写在前面
壹 · 娱乐至死
贰 · 魏晋风度
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
技术与匠心
写在前面
壹 · 技术的本质
贰 · 百工之事
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话

资本与大同
写在前面
壹 · 资本的秘密
贰 · 天下为公
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
本章小结
第9章　命运与创造
爱欲与诗情
写在前面
壹 · 多余压抑
贰 · 诗可以兴
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
范式与顿悟
写在前面
壹 · 科学革命
贰 · 不立文字
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
命运与轮回

写在前面
壹 · 马孔多
贰 · 大观园
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
本章小结
第四篇 荒诞与相遇
第10章　存在与超越
自由与改命
写在前面
壹 · 存在先于本质
贰 · 命自我立
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
身体与养生
写在前面
壹 · 身体是意义的起源
贰 · 阴阳平衡
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
经济与治国

写在前面
壹 · 政府应该出手
贰 · 轻重之术
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
女性与词心
写在前面
壹 · 女人不是天生的
贰 · 生当作人杰
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
异乡与远游
写在前面
壹 · 局外人
贰 · 举世皆浊
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
记忆与浮生
写在前面
壹 · 无意的记忆
贰 · 浮生若梦
叁 · AI时代的对读

肆 · 本周生存指南 🛠️

💬 LINK的话

本章小结

第11章　权力与道德

超人与诗仙

写在前面

壹 · 上帝死了

贰 · 仰天大笑出门去

叁 · AI时代的对读

肆 · 本周生存指南 🛠️

💬 LINK的话

逃避与逍遥

写在前面

壹 · 逃避自由

贰 · 顺其自然

叁 · AI时代的对读

肆 · 本周生存指南 🛠️

💬 LINK的话

技术与天道

写在前面

壹 · 技术垄断

贰 · 道法自然

叁 · AI时代的对读

肆 · 本周生存指南 🛠️

💬 LINK的话
诗学与文心
写在前面
壹 · 诗是对行动的模仿
贰 · 文心
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
权力与史识
写在前面
壹 · 疯癫的沉默
贰 · 六经皆史
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
逻辑与近思
写在前面
壹 · 正反合
贰 · 格物致知
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
本章小结
第12章　相遇与关怀

想象与通史

写在前面

壹 · 印刷资本主义

贰 · 究天人之际

叁 · AI时代的对读

肆 · 本周生存指南 🛠️

💬 LINK的话

单向度与呐喊

写在前面

壹 · 单向度

贰 · 铁屋子

叁 · AI时代的对读

肆 · 本周生存指南 🛠️

💬 LINK的话

道德与天道

写在前面

壹 · 道德律令

贰 · 天命靡常

叁 · AI时代的对读

肆 · 本周生存指南 🛠️

💬 LINK的话

等待与活着

写在前面

壹 · 等待

贰 · 活着

叁 · AI时代的对读

肆 · 本周生存指南 🛠️

💬 LINK的话

政府与日知

写在前面

壹 · 自然权利

贰 · 匹夫有责

叁 · AI时代的对读

肆 · 本周生存指南 🛠️

💬 LINK的话

美感与乐教

写在前面

壹 · 美是客观化的快感

贰 · 凡音之起

叁 · AI时代的对读

肆 · 本周生存指南 🛠️

💬 LINK的话

文化工业与人间世

写在前面

壹 · 文化工业

贰 · 无用之用

叁 · AI时代的对读

肆 · 本周生存指南 🛠️

💬 LINK的话

关怀与仁义

写在前面
壹 · 不同的声音
贰 · 恻隐之心
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
我与你
写在前面
壹 · 我与你
贰 · 思君令人老
叁 · AI时代的对读
肆 · 本周生存指南 🛠️
💬 LINK的话
本章小结
尾声　最后的秋天——52 周回望
写在最前面
壹 · 从哪里开始
贰 · 五十二周的回望
叁 · 站在终点看AI
肆 · 最后的话
后记　慢下来，本身就是一种力量
一、为什么要"慢"
二、对读的意义
三、AI 做不到的事

四、给读者的最后一句话

献辞

献给所有仍然相信理解需要时间的人。

在这个万物皆可秒回的年代，你们愿意为一本书慢下来，愿意用一整个星期去咀嚼一个两千多年前的念头——这件事本身，就已经是对这个时代最温柔的抵抗。

断层之上，我们慢慢走，不赶路，但不停步。

序

一个人的五十两斤

我第一次听说这个计划，是在 2025 年秋天的一个饭局上。

LINK说他要干一件事：用一年时间，每周读一部西方经典和一部中国经典，然后写一篇文章把两本书放在一起聊。五十二周，一百零四部经典，五十二篇东西对读。

我当时放下筷子看了他一眼。

不是因为这件事听上去不可能——LINK一直是个有野心的人，认识他这些年我早已习惯。让我愣住的是他说这话时的语气——不是那种”我要做一个大项目”的兴奋，而是一种”我不得不做这件事”的平静。

像一个人走到了一条路的岔口，不拐弯不行了。

后来我才明白那个”不得不”的来源。那时候 AI 已经可以几秒钟读完一座图书馆，十几秒写出一篇像样的读书笔记。所有”快”的事情，机器都比人做得好。LINK的焦虑不是”我能不能做完”——是”做这件事还有什么意义”。

然后他找到了自己的答案：正因为什么都可以快，”慢”才成了人类仅剩的特权。

一场不可能的对话

五十两斤——这个说法是LINK自己发明的。他说，一本书是一斤，一百零四本书就是一百零四斤。但一本书压在肩上和两本书压在肩上完全不同。两本书放在一起，它们之间会产生一种新的重量——对话的重量。

把《论语》和《沉思录》放在一起——孔子和马可·奥勒留从未见过面，相隔万里、前后差了将近两百年。但他们都在说同一件事：怎么在一个不确定的世界里，做一个确定的人。

把《庄子》和《禅与摩托车维修艺术》放在一起——一个是战国的寓言家，一个是二十世纪的美国哲学小说家。但庄子用庖丁解牛说的”技进乎道”，和波西格在摩托车维修中悟出的”良质”，竟然是同一种对技艺和生命关系的理解。

把《红楼梦》和《百年孤独》放在一起——大观园和马孔多，一个是封建末世的中国家族，一个是拉美魔幻现实里的布恩迪亚家族。但那种”繁华终将消散”的悲凉，那种”宿命无法逃脱”的苍凉，跨越了文化和世纪，遥相呼应。

这些对话，单独读任何一本书都看不到。你必须把两本书摆在一起，让它们彼此打量，彼此质疑，彼此印证——然后你才会发现，人类在最根本的问题上，从来就不是孤独的。

但要做到这一点，你必须慢。

你必须真的读完这两本书——不是读完 AI 的摘要，不是读完豆瓣的书评，而是自己一页一页翻过去，用自己的生活经验去和书里的想法碰一碰。这急不来。

五十两斤的”斤”也是斤两的”斤”

LINK每周五晚上发一篇文章。我追了一年。

说”追”其实不太准确——更像是一种仪式。每周五下班回到家，泡一杯茶，读一篇六千字左右的东西。有时候那篇文章让我很兴奋，有时候让我很困惑，有时候让我想和他争论几句。

但不管什么感受，有一点是始终如一的：每篇文章读完，我都觉得世界比之前清楚了一点点。

不是那种”我学到了一个知识点”的清楚。是那种”哦，原来可以这样看”的清楚。

比如他写《国富论》和《孟子》那一篇。亚当·斯密说市场有一只看不见的手，每个人追求私利反而会促进公共利益。孟子说治国不能只讲利，要讲仁义。这两个人看起来矛盾到了极点——一个说利是好的引擎，一个说利是坏的种子。

LINK没有急着判断谁对谁错。他把两个人的历史处境摆出来：斯密看到的是十八世纪英国商业社会的活力，孟子看到的是战国时代诸侯以”利”为名互相残杀的惨状。同样是谈”利”，一个在和平繁

荣的上升期，一个在战乱频仍的崩溃期。

然后他问了一个让我想了很久的问题：AI 时代的我们，是站在斯密的位置上，还是孟子的位置上？

这种问题，AI 不会主动问你。AI 只会给你两个答案的对比表格。

一本不合时宜的书

2026 年夏天，这本书结集出版。

说实话，在 AI 已经可以替大多数人读书、写读书笔记、甚至写书的今天，出版一本关于”慢慢读经典”的书，多少有点不合时宜。

但不合时宜，恰恰是经典的气质。

《论语》不合春秋之宜——天下大乱的时候，谁听你讲仁义礼乐？但两千五百年后我们还在读它。

《瓦尔登湖》不合十九世纪之宜——大家都在淘金、修铁路、搞工业革命，梭罗一个人跑到湖边住了两年。但那两年写下的文字，至今仍在提醒我们：你确定你真的需要那么多东西吗？

LINK的这本书也是不合时宜的。在一个”三分钟读完一本书”已经成为常态的时代，他花了五十二个星期、读了一百零四部经典、写了五十二篇文章。这种投入产出比，任何一位效率专家看了都要摇头。

但效率专家不会告诉你的是：有些东西只有在”不划算”的时间里才能长出来。

理解，就是其中之一。

写了一年，变了一个人

我认识LINK很多年了。

写这本书之前的他，和写完之后给我看定稿的他，不完全是同一个人。

之前的他更快。说话快、做决定快、刷手机快。他会在朋友圈发一段犀利的行业评论，赢得一片点赞，然后迅速翻篇。

写了一年之后的他变慢了。不是说他的反应变慢了——而是他愿意在”不确定”里待得更久了。有一次我们聊天，他说了一句让我记到现在的话：”以前我觉得’不知道’是一件丢人的事。现在我觉得，’不知道’是一个起点。知道你不知道，比假装知道重要得多。”

我觉得这就是五十二周慢读在他身上留下的痕迹。不是多了多少知识，而是多了一种面对无知的坦然。这种东西，没法速成。

作为生存指南来读

这本书有一个副标题——“AI 时代的 52 份生存指南”。

最初我觉得这个副标题有点大。生存指南？读几本经典就能生存了？

但读完全书，我觉得这个说法是准确的——只是”生存”两个字要重新理解。

AI 时代的生存，不是指物理意义上的活着——我们吃得饱穿得暖，比历史上任何时期都安全。AI 时代的生存，是指**作为一个完整的人活着**——有判断力，有感受力，有在矛盾中不崩溃的能力，有在信息洪流中不随波逐流的定力。

这种东西，AI 给不了你。速成课给不了你。三分钟的短视频给不了你。

只有你自己慢慢读、慢慢想、慢慢活，才能一点一点长出来。

这本书不会让你变聪明。但它会让你记得：在这个一切都飞速向前的时代，慢下来想一想，不是浪费时间——是生而为人最珍贵的能力。

读到这里，你大概已经决定要不要翻开这本书了。

我的建议是：不要急。每周读一篇就好。给它五十二个星期。像LINK写它的时候一样——慢慢地，一篇一篇地。

一年后你会发现，你不再是从前的你了。

这不是一句漂亮话。这是经典对你做的事。

一个老朋友 2026 年夏

前言　为什么在 AI 时代还要慢慢读经典

> *如果那一年的 52 篇文章里，哪怕只有一篇文章让你做了这件事*
>
> —— 那这个系列就值了。

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

有一天，我问AI：「如果让你给现代人推荐一本改变人生的书，你会推荐什么？」

它用了 0.3 秒给出了答案，附带了五本备选、三篇解读文章链接，以及一段 500 字的读后感。

我沉默了。

不是因为答案不好——恰恰相反。回答本身是无可挑剔的，精准、全面、有理有据。

但问题是：**一个人需要 0.3 秒就「读完」一本书吗？**

这个时代最大的悖论

我们活在一个前所未有的知识丰裕时代。

ChatGPT 可以在眨眼之间写出比大多数人都好的议论文。Claude 可以一口气读完整个图书馆。DeepSeek 可以翻译、总结、提炼、创作。

知识前所未有的「便宜」。

但智慧呢?

古希腊的德尔斐神庙上刻着「认识你自己」。两千多年过去了，我们有 fMRI、有基因测序、有大数据分析——但「认识你自己」这件事，依然和两千多年前一样难。

信息不等于知识，知识不等于智慧。

AI 可以帮你「知道」一切，但无法替你「理解」任何事。理解需要时间，需要反复咀嚼，需要用自己的生活去印证。

这就是「慢读经典」的起点。

为什么要读经典?

卡尔维诺对经典有过一个绝妙的定义:

> 「经典是那些你总听说『我正在重读……』而不是『我正在读……』的书。」

经典之所以经典，不是因为它被印在了教科书里，而是因为:

它在不同的时代、不同的人生阶段，能给你不同的答案。

- 二十岁读《论语》，你读到的是规矩和秩序。
- 四十岁读《论语》，你读到的是分寸和边界。
- 六十岁读《论语》，你读到的是「老者安之，朋友信之，少者怀之」的温情。

同一本书，不同的你。这不是 AI 能替代的体验。

为什么是现在?

2026 年，AI 已经深度嵌入了我们的工作、学习、甚至情感生活。

我身边越来越多的人开始问：

- 「我还要不要学编程？AI 都能写了。」
- 「我还要不要学外语？翻译已经比人好了。」
- 「我还要不要写作？AI 写的比我还好。」

这些问题背后，是一种共同的不安——

如果 AI 可以替代我「做」一切，那我还「是」什么?

这不是技术问题。这是一个存在主义问题。

而回答存在主义问题，靠的不是更快的芯片、更大的算力，而是那些曾经跟人类一样困惑过、思考过、挣扎过的人，留下的文字。

经典，就是人类给自己留下的「答案之书」。

这个专题要做什么?

一句话：每周读一本影响人类文明的经典。

- **50+ 本中外经典**，不限学科，不限国别
- 有些是畅销书，但更多是那些**影响了大众认知、推动文明进程**的书
- **不追求「读完」，追求「读透」**——每本只提炼一个最值得现代人知道的洞见
- **中西对读**——让东方的智慧和西方的思想碰撞出新的火花
- **和 AI 对话**——把每一本经典拉到 2026 年的语境里重新审视

最终交付的不是书评，而是 52 份「现代生存指南」。

每周你将读到

每一期都遵循一个固定的结构，让你知道自己在等什么：

表 3–1

板块	什么内容	你能得到什么
写在前面	一个当下的困扰或故事	一篇文章的入口，一段共鸣
壹 · 这本书在说什么	核心洞见的提炼	不必亲自读完也能抓住精髓
贰 · 当 AI 遇见经典	经典思想 × 当代语境	知道这本书为什么「现在」值得读
叁 · 中西对读	东西方智慧的碰撞	拓宽认知边界的新视角
肆 · 本周生存指南 🛠️	三条可以直接做的事	看完就能用，不空谈
💬 LINK**的话**	我的个人感悟	这是AI替代不了的部分

树懒为什么跑起来了？

熟悉我的朋友知道我有个花名叫LINK。

树懒的特点是慢。而在这个被加速的时代，「慢」本身就是一种反叛。

52 周，一年。这可能是你今年做过最「慢」的一件事。

但我想，慢下来，才能看见那些被快节奏碾碎的东西——那些被忽略的句子、被跳过的段落、被遗忘的思考。

当所有人都在加速的时候，慢下来本身就是一种力量。

💬 LINK的话

> *这个系列不是我对你们说教，而是我对自己的一场实验。*
>
> *在 AI 能替我做越来越多事的时代，我想确认一件事：**还有什么是我必须自己做的？***
>
> *读一本经典，停下来，想一想，用自己的话写下来。*
>
> *我希望你在这一年的某个周末晚上，打开手机，看到一篇文章，读完，放下手机，安静三分钟。*
>
> 我是LINK，下周一开始，咱们慢慢读。

凡例

> *最后想说一句：这本书没有"正确的读法"。你可以从第一页读到最后一页，也可以随手翻开感兴趣的那一篇。唯一的建议是*

—— 读的时候，偶尔停下来想一想。哪怕只是合上书，发一会儿呆。那些发呆的时刻，才是经典真正进入你的时刻。

一、全书结构

本书为”慢读经典”系列的第一部，全名《慢读经典：AI 时代的 52 份生存指南》。

全书分 **四大篇、十二章、五十二对经典**，共计一百零四部中西著作的对读：

表 4–1

篇	篇名	章	周数
第一篇	认识你自己	第 1—3 章	W01—W10
第二篇	理想与放下	第 4—6 章	W11—W20
第三篇	资本、权力与娱乐	第 7—9 章	W21—W30
第四篇	荒诞与相遇	第 10—12 章	W31—W51

每章包含若干”对读单元”（少则 2 对，多则 6 对），每个对读单元对应一周的阅读量。

二、对读格式

每个对读单元的结构如下：

1. **标题**——以核心问题或关键概念命名，点明中西对话的焦点。
2. **导语**——一段简短的引言，交代本周阅读的心境或切入点。

3. **西方经典解读**——对该经典的核心理念进行当代化阐释，不做学术考据，而是把经典拉到 2026 年的语境里重新理解。
4. **中国经典解读**——同上，以当代视角重读传统经典。
5. **对话与碰撞**——将两部经典放在一起，寻找它们之间的共鸣、分歧和互补。
6. **AI 时代的启示**——回应当下，探讨这两部经典对 AI 时代生存处境的具体启示。
7. **延伸阅读**——指向姊妹篇《与思想者同游》中的相关思想家传记，形成”由书及人”的阅读闭环。

三、与姊妹篇的关系

本书（W 系列）与《与思想者同游：42 位改变世界的失败者》（S 系列）构成”慢读经典”系列的上下两册：

- **本书从”书”进入**：每篇是一本书 × 一本书的对读，以思想本身为线索。
- **姊妹篇从”人”进入**：每篇是一位思想家的一生，以生命历程为线索。

两本书通过各章末尾的”延伸阅读”相互指向。读完一篇对读，如果想进一步了解写书的那个人——翻开姊妹篇，你会看到一篇完整的思想者传记。读完一篇传记，如果想读那个人写的书——回到本书，找到对应的对读单元。

由书及人，由人及书。这是”慢读经典”系列设计的双环结构。

四、阅读建议

本书提供三种阅读路径，读者可按需选择：

路径一：52 周慢读计划

按照全书编排顺序，每周读一个对读单元。一年读完。这是作者写作时的节奏，也是最能体现”对读”设计意图的方式。每篇文章读完，留几天时间想一想，再进入下一篇。

路径二：按主题阅读

如果你对某个主题特别感兴趣，可以跳读相关章节：

- **想了解自己** → 第 1—3 章（认识你自己）
- **想找到生活的平衡** → 第 4—6 章（理想与放下）
- **想理解社会运行的逻辑** → 第 7—9 章（资本、权力与娱乐）
- **想直面存在的根本问题** → 第 10—12 章（荒诞与相遇）

路径三：挑对读

不必读完整章。翻看目录，找到让你好奇的那一对——“百年孤独 × 红楼梦”？”存在与时间 × 周易”？”娱乐至死 × 世说新语”？——直接跳到那一篇读就好。每篇对读都是独立的，不依赖前后文。

路径四：与姊妹篇联读

本书每一章末尾都附有”延伸阅读”，指向姊妹篇《与思想者同游：42 位改变世界的失败者》中的思想家传记。如果你在阅读某篇对读时，对其中某位思想家产生了强烈的好奇——想知道他经历了什么才写出这样的书——不妨暂时放下本书，去读姊妹篇中的对应传记。读完再回来，你会带着更丰富的理解重读这篇对读。

五、体例说明

1. **引用格式**：经典原文以引号标出，出处附于引文之后或脚注中。
2. **人名与书名**：西方人名采用通行译法，首次出现时括注原文；中国古典文献使用通行书名。
3. **年代**：西方经典标注公元纪年，中国古典文献标注朝代及大致年代。
4. **延伸阅读标注**：每篇末尾的”延伸阅读”以 `→ S 书：某某某` 格式标注，指向姊妹篇《与思想者同游》中的对应传记篇目。
5. **参考文献**：全书 104 部经典的中译本信息，统一收录于书末”参考文献”部分，按章节排列。
6. **AI 相关表述**：文中提及的 AI 工具、能力与局限，以 2025—2026 年的技术水平为参照。

> *以上凡例，供读者参考。*

> *愿你在这一百零四部经典之间，找到属于自己的慢读之路。*

第一篇 认识你自己

第1章　我是谁——功能的焦虑

——《论语·为政》

> *当你的”功能”被替代了，你还值什么？*

孔子说”君子不器”——君子不是一个工具。马可·奥勒留说”你能控制的只有自己的内心”。庄子用庖丁解牛告诉我们什么是真正的技艺。老子说”无为而无不为”。

这三对经典回答的是同一个问题：AI可以替代你的一切”功能”——写代码、翻译、分析数据、做PPT。当你的功能被替代之后，作为一个人的价值在哪里？

答案可能藏在”不器”里，藏在”控制二分法”里，藏在”消极能力”里——藏在那些AI做不到的事情里。

当「君子不器」遇上「控制二分法」

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

「我的工作会被 AI 取代吗？」

这是我今年被问到最多的问题。程序员问、设计师问、翻译问、文案问、会计问、甚至律师也问。

这个问题的背后，是一种更深的不安——

如果 AI 在「做事」上比我强，那我还值什么？

答案，就藏在两千多年前的两本书里。

一本来自东方，一本来自西方。一本叫《论语》，一本叫《沉思录》。

它们从未见面，却给出了同一道题的两种解法：**当世界不再需要你的「功能」，你还能是谁？**

壹 · 君子不器

> 「君子不器。」

四个字。整部《论语》里最短的章节之一，却是最深的一句。

「器」是什么？器就是工具。

杯子是盛水的器，刀是切割的器，车是载物的器。每件器都有它固定的用途。

但孔子说：**一个人不应该只是一件工具。**

这不是清高。这是对人类潜能的基本认知。

工具是单向度的。一把刀再锋利，也只能切割。但人呢？人可以思考、可以感受、可以创造、可以爱人、可以在不同的角色中不断成长。

当 AI 开始替代那些「器」的层面——替代翻译、替代编程、替代设计、替代分析——孔子的这句话突然变得无比锋利：

如果你把自己活成了一件工具，那你迟早会被更便宜的工具替代。

君子不器，说的不是「不学技能」，而是「技能只是你的一个面，不是你整个人」。

贰 · 控制二分法

几百年后，罗马皇帝马可·奥勒留在一本写给自己的日记里，写下了另一个答案。

这本日记就是《沉思录》。

它的思想根基来自更早的斯多葛学派哲学家埃皮克提图，核心只有一句话：

> **「有些事情取决于我们，有些事情不取决于我们。」**
>
> —— 埃皮克提图《手册》

这就是「控制二分法」：

表 5–1

取决于我们	不取决于我们
我们的判断	我们的身体
我们的选择	我们的财富
我们的价值观	他人的看法
我们如何回应	外界的变化

斯多葛学派说：把你的精力全部投入到「取决于你」的事情上，对「不取决于你」的事情保持平静。

这不是消极，这是**能量的最高效配置**。

当你在深夜焦虑「AI 会不会取代我的行业」时，你其实是在为一件「不取决于你」的事情消耗自己。而真正「取决于你」的是：你要成为一个什么样的人，你要如何面对变化，你要学习什么、坚守什么。

叁 · AI时代的对读

把两本书放在一起看，有意思的事发生了。

《论语》回答的是身份危机：

当你的职位被替代、你的技能贬值、你的行业消失——你觉得自己「什么也不是」。论语告诉你：你本来就是「不是」的。你不是你的职位，不是你的技能，不是你在做的事情。你是一个**正在生**

成的、不断超越工具性的人。

《沉思录》回答的是焦虑危机：

当不确定性扑面而来，你失去对未来的掌控感。沉思录告诉你：你本来就没有「掌控」过那些东西。你唯一能掌控的，是自己面对这一切时的**态度和选择**。

一个是「你不是器，你是人」的觉醒； 一个是「你不是神，你是你自己」的清醒。

合在一起就是一句现代生存指南：

> 认清什么不由你定，然后把自己活成不被定义的人。

这就是两本古老的书，给 2026 年 AI 焦虑者的处方。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个被「我是不是要被取代了」困扰的现代人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **做一件「没必要做」的事** 这周做一件对你的「职业功能」毫无帮助的事。写一首诗、学一道菜、去一个陌生的地方散步。你在证明「君子不器」——你的价值不在于你的功能。

2️⃣ **分类你的焦虑** 拿一张纸，左边写「我能控制的」，右边写「我不能控制的」。然后把右边的焦虑划掉——把精力还给左边。

3️⃣ **用「我是谁」代替「我是做什么的」** 遇到新朋友，试着不说你的职业头衔，说说你最近在读什么、在思考什么。你会发现自己可以不是「器」。

💬 LINK的话

> *写这篇文章的时候，我一直在想一个问题：我花两个周末读这两本书、写这篇稿子——AI 只用 0.3 秒就能比我写得「更好」。*
>
> 但那 0.3 秒生成的文字，不是「LINK的话」。
>
> *君子不器的「器」，在 2026 年的语境里，就是那个替你完成任务的 AI。当你依赖它写一切、想一切、决定一切的时候——你是工具的使用者，还是被工具定义的人？*
>
> *这个系列的第一篇正式解读，我选《论语》和《沉思录》，是因为我认为这是 AI 时代最重要的两本书。一本教你活成「人」而不是「功能」，一本教你找回内心那片谁也夺不走的宁静。*
>
> *下周见。*

庖丁解牛与匠人精神

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

几年前我认识一位做木工的师傅。他做一把椅子要一个月。

有人问他：「现在机器三小时就能做一把，你何必？」

他说了一句我至今记得的话：

「我做的不只是椅子，是我和木头相处的一个月。」

这句话，我在两个地方读到过同样的意思。

一个写在两千三百年前的《庄子》里，一个写在二十世纪七十年代的《禅与摩托车维修艺术》里。

一本讲杀牛的，一本讲修摩托的。两本看起来完全不搭界的书，说的却是同一件事——

当「把事情做成」这件事本身已经不值钱了，做事的过程还值不值？

壹 · 庖丁解牛

> 「臣之所好者道也，进乎技矣。」
>
> —— 《庄子·养生主》

庖丁为文惠君宰牛。手触、肩倚、足踩、膝顶——所有动作一气呵成，像舞蹈，像音乐。

文惠君看呆了：「你怎么能做到这种程度？」

庖丁说了一段千古名答：

> 「始臣之解牛之时，所见无非牛者。三年之后，未尝见全牛也。方今之时，臣以神遇而不以目视，官知止而神欲行。」

三个阶段：

表 5–2

阶段	所见	层次
初学	**满眼都是牛**	被事物本身淹没
三年	**不见全牛**	看见了结构、规律、缝隙
十九年后	**以神遇而不以目视**	超越了眼睛，凭直觉与自然之道合一

庖丁的秘诀在哪？不是刀快。是他找到牛骨之间的「间隙」——那些天然的、不需要对抗的空间。

他顺着自然的纹理走，而不是跟它较劲。

所以十九年，一把刀没换过，刀刃依然锋利如新。

这就是「道进乎技」——技术之上，还有一种东西。它不是技巧的叠加，而是对事物本质的理解、对自然规律的顺应、对节奏的把握。

贰 · 摩托车维修的禅意

1974 年，罗伯特·波西格出版了一本书。

这本书没有一个编辑想出版——它太奇怪了。一部摩托车游记，夹杂着哲学思辨，讲「良质」(Quality)、讲「古典认知」和「浪漫认知」的割裂。

但它成了美国一代人的精神圣经。

> **「当你修理一部摩托车的时候，你就是在修理你自己。」**
>
> —— 罗伯特·波西格《禅与摩托车维修艺术》

波西格讲了一个核心矛盾：

表 5–3

古典认知	浪漫认知
理性、分析、技术	感性、直觉、艺术
拆解、理解原理	整体感受、沉浸体验
看重「怎么做」	看重「是什么感觉」

现代人的分裂在于：我们被训练成浪漫的消费者，却被迫活在古典的世界里。

而维修摩托车，恰恰是让这两种认知合一的修行。

你要理解它的原理（古典），但你要感受它的运转（浪漫）。你不能只「想」它，也不能只「感觉」它——你必须动手。

动手这件事，把思想和身体、技术和意义重新缝合在一起。

这和庖丁解牛说的是同一件事：**当你的手、你的心、你的工具、你的材料之间没有隔阂的时候，工作就成了修行。**

叁 · AI时代的对读

这两本书放在 2026 年读，几乎像预言。

AI 能做什么？ 能写文章、能编程、能设计、能分析数据、能翻译、能画画——它能「完成」几乎所有的工作。

但它不能「做」工作。

把「完成」和「做」分开，恰恰是庖丁和波西格教我们的事：

- **完成**，是交付一个结果。AI 擅长这个。
- **做**，是人与事物相遇的过程。这个过程里有手感、有节奏、有判断、有天人合一的瞬间——这是 AI 无法替代的。

庖丁解牛十九年，他不是在「完成杀牛」这件事——他是在和牛共舞。

波西格横穿美国修摩托，他不是在「完成修车」这件事——他是在修理自己的灵魂。

当 AI 可以替你「完成」一切时，你唯一还能拥有的是「做」的过程。

这就是为什么木工师傅要做一把椅子一个月——那三十天里，每一次刨花落地、每一次打磨的触感，都是他活着的证据。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个被「AI 比我能干」困扰的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **找一个「低效」的手艺活** 这周选一件不被效率绑架的事：做饭（从切菜开始，不用预制菜）、种花、写字、整理书架。重点不是做完，而是**做的时候你在**。

2️⃣ **用「庖丁三问」审视你的工作** 你正在做的事情，你在哪个阶段？ – 满眼都是牛（被任务淹没）？ – 不见全牛（看到了规律）？ – 以神遇而不以目视（游刃有余）？ 如果是第一阶段，别急。三年后回头看。

3️⃣ **下次用 AI 之前，先自己试一次** 写一段文字、画一个草图、算一笔账——先用自己的手做一遍，再让 AI 帮忙。不是为了比 AI 好，是为了保住你和这件事之间的**连接感**。

💬 LINK的话

> *这周的文章写得很慢。不是因为难写，是因为写的过程中我一直在想：如果 AI 来写这一篇，它会怎么写？*
>
> *它会引用庖丁解牛的正确出处，准确分析三个阶段，逻辑清晰地对比东西方思想，然后给出三条「科学证实的」行动建议。*
>
> *它会写得比我好。*
>
> *但它不会在写「庖丁以神遇而不以目视」这段的时候停下来，想起自己第一次学会冲咖啡时那种「一切刚刚好」的瞬间。*
>
> *那个瞬间不是 AI 的。是庖丁的。是波西格的。也是你的。*
>
> *下下周见。*

无为与消极的能力

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

有一位读者在 W01 下面留言：

> *「你们每篇文章都在教人『做』什么——这周做三件事、那周改变三个习惯。我累了一天回到家，只想躺着。难道躺着就不是生活了吗？」*

这个问题让我想了很久。

然后我想起两段话。

一段写在两千五百年前的函谷关。老子被守关人拦住，硬要他留下点什么才肯放行。于是他写下了五千字，第一句就是：

> **「道可道，非常道。」**

另一段写在十九世纪的英国。诗人约翰·济慈在给弟弟的信里，造了一个词，叫「消极能力」（Negative Capability）。

两段话隔了两千多年，说的却是同一件事：

有些事情，不做比做更难。有些答案，不问比问更对。

壹 · 道常无为

> 「道常无为而无不为。」
>
> ——《道德经》第三十七章

「无为」可能是《道德经》里被误解最深的概念。

很多人以为无为就是什么都不做。躺平、摆烂、顺其自然——老子说的不是这个。

老子的「无为」，准确的理解是：**不妄为。**

不是不做，是不做不该做的事。

木匠做桌子，榫头对榫眼，严丝合缝。他没有「多做」什么——没有用钉子、没有上胶水、没有强行敲打。他只是让木头按照它本来的结构结合在了一起。

这就是无为。

无为，是对事物内在规律的信任。

表 5–4

误解	正解
什么都不做	不妄做、不乱做
消极躺平	顺势而为、借力而行
放弃努力	减少无谓的对抗

老子说「上善若水」。水从不跟石头争。它绕过去、渗下去、积起来——最终穿过整座山。

无为不是软弱。无为是**最高效的能量分配**：把力气花在刀刃上，而不是跟世界较劲。

《道德经》第二十五章说得更透：

> 「人法地，地法天，天法道，道法自然。」

层层递进，最后落在「自然」——自己本来如此的样子。

无为的终极境界，是活成本来的样子，而不是被外界Push成的样子。

贰 · 消极的能力

1817 年，诗人济慈给弟弟写了一封信。

信中他提出一个奇怪的概念，叫Negative Capability——中文常译作「消极能力」或「否定能力」。

他这样定义：

> 「一个人能够安于不确定性、神秘和怀疑之中，而不急于追求事实和理性。」

济慈观察到，像莎士比亚这样伟大的创作者，有一种特殊的天赋：他们不需要一切都有答案。

他们可以同时接受两种互相矛盾的想法，而不急着选边站。他们可以在故事的中间停很久，不急着给出结局。

这是一种能力，而且是一种需要练习的能力。

因为我们的大脑天生排斥不确定性。遇到模糊、未知、矛盾——我们本能地想要立刻解决它、解释它、消除它。

但济慈说：**真正的创造力，恰恰诞生于你愿意和不确定性待在一起的时刻。**

一个设计草图最迷人的阶段，不是定稿的时候，是一切都未定的时候——所有可能性同时存在。

一首诗最有力的部分，不是它的结论，而是它留下的空白。

一个人最动人的瞬间，不是他说了多么正确的话，而是他承认「我不知道」的时候。

叁 · AI时代的对读

把我们生活的时代和这两本书放到一起看，讽刺感扑面而来。

这是一个最不缺答案的时代。

问AI任何问题，0.3 秒内你就能得到一段逻辑完整的回答。而且它会越说越自信，让你误以为它什么都知道。

这也是一个最不习惯不确定性的时代。

算法推送替你决定看什么、搜索引擎替你决定什么是对的、AI替你决定怎么回复。你几乎不需要在「不确定」中停留超过一秒钟。

但老子和济慈说：你正在失去一种极其重要的能力——

和问题共存的能力。

- 老子说「为学日益，为道日损」——知识越来越多，但道是越减越少的。有时候，少知道一点，反而更接近真相。
- 济慈说停在不确定性里——不是为了懒惰，而是为了给创造力留出空间。

在AI替你回答一切的时代，「敢于不回答」是一种罕见的勇气。

写一篇文章，AI立刻给你三段式结构。但你偏要停下来想一想：我真的认同这个结论吗？

做一个决定，AI给你列出十个利弊。但你偏要等一等：我心里那个隐隐不安的感觉是什么？

这就是「无为」和「消极能力」在2026年的实践。

不是反对工具，是不被工具的定义速度裹挟。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个被「你必须立刻决定」逼迫的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **今天至少说一次「我不确定」** 同事问你的意见、朋友让你选餐厅、网上看到一个热点——试着说「我不确定，让我想想」。感受一下这句话说出口之后的那种轻松。

2️⃣ **选一件事，故意不做** 闹钟响了，再躺五分钟。收到消息，不秒回。遇到一个「应该」做的事情，今天破例不做。不是为了懒，是为了体验「不做」本身也是一种选择。

3️⃣ **睡前写下一个没有答案的问题** 不要写「明天要做什么」，写一个你回答不了的问题——比如「人到底需不需要被理解？」或者「我真正热爱的是什么？」。不要去找答案。让它陪着你入睡。

💬 LINK的话

> *写这一篇的时候我卡了很久。*

> *不是因为没内容写，而是因为我发现一件很讽刺的事：我在用AI帮我查资料、整理思路、润色句子——来写一篇关于「不要什么都依赖AI」的文章。*
>
> *但这不就是我们每个人都在面对的困境吗？*
>
> *你知道应该慢下来。你知道不是所有问题都需要立刻回答。你知道有时候「不知道」比「知道」更诚实。*
>
> *但你还是在打开电脑的第一秒就点开了AI对话框。*
>
> *没关系的。济慈说这是一种「能力」，能力就是需要练习的。*
>
> *下周见。*

本章小结

1. **你的价值不等于你的功能。** 孔子说”君子不器”——君子不是一个可以被定义用途的工具。AI可以替代你的功能，但不能替代你的存在。
2. **真正的技艺是忘记技艺。** 庖丁解牛的时候，”以神遇而不以目视”。《禅与摩托车维修艺术》里的菲德洛斯说”良质”不可定义——但你能感觉到它。最好的工作不是机械的——是灵性的。

3. **不做，有时候是最好的做。** 老子说”无为而无不为”。济慈说”消极能力”——能在不确定中保持安宁。AI永远做不到这一点——因为它必须”做”点什么。
4. **控制你能控制的，放下你不能控制的。** 奥勒留的控制二分法不是消极——是最积极的活法。把精力放在你能改变的事上，而不是焦虑你改变不了的事。

延伸阅读

- **《论语》**（中华书局，杨伯峻译注）——“君子不器”的出处
- **《沉思录》**（中央编译出版社，何怀宏译）——一个皇帝写给自己的日记
- **《庄子》**（中华书局，陈鼓应注译）——庖丁解牛、逍遥游的源头
- → 想认识写这些书的人？参见《与思想者同游》第1章：孔子、苏格拉底

第2章　入世与济世

—— 亚当·斯密《国富论》

> *入世，是走进这个世界去改变它。济世，是在苦难中找到意义。*

亚当·斯密用”看不见的手”解释了自私如何变成公益。孟子用”仁义”反驳了所有功利主义者。心经说”色即是空”——但弗兰克尔说即使在集中营里，人也能找到意义。

这两对经典从两个极端出发——一个是经济学的理性，一个是佛学和存在主义的深沉——都在回答：人活着到底为了什么？

仁义与效率

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有过这种感觉？

你打开外卖软件，算法已经算好了你爱吃什么。你打开短视频，推荐流比你自己还了解自己。你打开工作群，AI 已经自动生成了周报。

一切都被安排得恰到好处。

但你隐约觉得哪里不对。

这种「不对」的感觉，两百多年前的亚当·斯密和两千多年前的孟子，从两个完全相反的方向，给出了解释。

壹 · 看不见的手

> 「我们期待自己的晚餐，不是来自屠夫、酿酒师或面包师的仁慈，而是来自他们对自己利益的关心。」

1776 年，亚当·斯密出版了一本书。书名很长，叫《国民财富的性质和原因的研究》，后世简称《国富论》。

这本书的核心思想，改变了世界：

每个人追求自己的利益，最终会促成公共的福祉。

屠夫想赚钱——所以他努力把肉切好。面包师想生存——所以他凌晨三点起来烤面包。他们不是为了你好，但他们客观上为你好。

这就是「看不见的手」。

这个思想后来演变成了自由市场经济学。政府不干预，市场自我调节，效率最大化。

斯密是对的。在过去的两百多年里，这套逻辑创造了前所未有的物质繁荣。

但他还写了另一本书。

贰 · 仁者之心

> 「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。」
>
> —— 《孟子·梁惠王上》

比《国富论》早两千多年，孟子在齐国见到梁惠王。

梁惠王问：你有什么办法让我的国家变强？

孟子没有给他「强国方案」，而是反问了一个问题：

「大王，你看到祭祀用的牛被牵去宰杀时，心下不忍——这就是仁的萌芽。为什么你能对牛不忍，却不能对你治下的百姓不忍？」

这就是孟子思想的起点——**人皆有恻隐之心。**

表 6–1

四端	表现	对应美德
恻隐之心	看到别人受苦会不忍	仁
羞恶之心	做错事会羞愧	义
辞让之心	知道谦让	礼
是非之心	能判断对错	智

孟子相信，这些不是后天学来的，是**人天生就有的**。

但问题是：人会压抑它、扭曲它、遗忘它。

所以孟子说治国不是搞制度、搞经济、搞KPI——**治国是把你心里那点善端养大。**

你要是让百姓饿死，你还有什么脸谈仁义？

> 「庖有肥肉，厩有肥马，民有饥色，野有饿莩，此率兽而食人也。」
> —— 《孟子·梁惠王上》

厨房里有肥肉，马厩里有肥马，百姓却在路边饿死——这跟野兽吃人有什么区别？

两千多年后读这句话，依然震耳欲聋。

叁 · AI时代的对读

把这两本书放到一起，不是为了分对错。**而是因为它们共同构成了一个完整的人。**

亚当·斯密自己也意识到了这一点。在《国富论》之前，他写了《道德情操论》。两本书拼在一起才是完整的斯密——一面是效率，一面是同情。

孟子则不谈效率。他一生都在谈「义利之辨」——先问对不对，再问有没有利。

在AI时代的语境里，这个张力格外尖锐：

表 6–2

看不见的手（国富论）	仁者之心（孟子）
效率优先	恻隐优先
市场调配	人心衡量
追求最大产出	保护最弱者
你的价值由市场定价	你的价值是天生固有

我们每天使用的AI产品，本质上都是「看不见的手」的极致表现。算法优化效率到了不可思议的程度——但它不会问一个问题：

「这样做，对人好吗？」

不是算法冷酷。是算法没有「恻隐之心」。

孟子说：人之所以为人，就是因为有那一点点不忍。

在什么都靠算法的时代，保护那点不忍，是我们最后的防线。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个被「效率至上」压得喘不过气的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **下次消费时，追问一句来源** 买一件便宜的衣服，想一下谁做的。点一份外卖，想一下谁送的。看不见的手把你和无数人连在一起——看见他们。

2️⃣ **做一件「没有效率」的善事** 帮同事一个忙，不求回报。给路边的人指路，不赶时间。孟子说恻隐之心人人都有——今天不压抑它。

3️⃣ **打开你的「效率报表」，划掉一条** 你周报上的待办、你计划表里的任务、你的人生清单——划掉一条真正不需要做的事情。告诉你自己：不是所有有价值的事都 measurable（可衡量）。

💬 LINK的话

> *写完这篇，我发现一个有意思的事：*
>
> *《国富论》出版于 1776 年，那是工业革命的前夜。机器开始替代人的体力。*
>
> *《孟子》成书于战国，那是中国最混乱的时期。人命如草芥。*
>
> *两个时代，一个面临「人被工具替代」，一个面临「人被战争碾碎」。*
>
> *但他们都在追问同一个问题：**效率之上还有什么？***
>
> *2026 年，轮到我们了。*

苦难中的意义

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

有一天我翻到了一个AI对话记录。

有人问AI：「人生的意义是什么？」

AI回答：「人生的意义是一个主观概念，不同的人有不同的理解……」接下来洋洋洒洒写了 800 字，引用了加缪、萨特、尼采。

回答没毛病。但读完之后，我没有任何感觉。

因为AI不是在「回答」这个问题——它是在「绕开」这个问题。

它没有痛苦过、没有迷失过、没有在凌晨三点盯着天花板问过自己「我到底在干什么」。

而这个时代里，有太多人正在问自己这个问题。

今天的两本书，一个来自公元前的印度，一个来自二十世纪的集中营。它们不绕弯子。

壹 · 色即是空

> 「观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。」
>
> —— 《心经》

《心经》是佛教最短的经典之一，全文只有 260 个字。但它可能是人类以来最浓缩的智慧。

全经的核心只有四个字：**「五蕴皆空」**

五蕴是什么？色、受、想、行、识。

简单来说，就是：

表 6–3

五蕴	含义	现代说法
色	物质身体、外部世界	你拥有的东西
受	感受、情绪	你的感觉
想	认知、概念	你的想法
行	意志、冲动	你的欲望
识	意识本身	你的自我

《心经》说：这五样东西，都是「空」的。

「空」不是没有。**「空」是不固定、不永久、不独立。**

你的身体会老。你的情绪会变。你的想法会改。你的欲望会淡。你的「自我」——那个你以为的「我」——其实时时刻刻都在变化，没有一个固定不变的核心。

> 「色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。」
>
> —— 《心经》

这句话不是哲学思辨。它是一份诊断报告：

你之所以痛苦，是因为你抓着那些「不固定」的东西不放。

抓工作——工作会变。抓关系——关系会散。抓身份——身份会过时。抓意义——意义会崩塌。

《心经》的解法不是给你一个新的意义。它是让你看见：你本来就不需要抓住什么。

贰 · 意义的力量

> 「人可以被剥夺一切，除了最后的自由——选择自己面对任何境遇的态度。」
>
> —— 维克多·弗兰克尔《活出生命的意义》

1942 年，维克多·弗兰克尔被送进奥斯维辛集中营。

他失去了他的家人（妻子、父母、兄弟全死于集中营）、他的事业（心理学著作被焚毁）、他的身体（被折磨到只剩一副骨架）、甚至他的尊严（编号119104被纹在手臂上）。

一切都被剥夺了。

但他在集中营里发现了一件惊人的事：**那些还能找到「为什么而活」的人，活下来的概率更高。**

有人因为牵挂家人而活，有人因为未完成的书稿而活，有人因为「我要让世人知道这里发生了什么」而活。

弗兰克尔后来创立了「意义疗法」，核心只有一条：

> 「人活着不是为了追求快乐，也不是为了避免痛苦，而是为了找到一个值得受苦的理由。」

他提出了发现意义的三种方式：

表 6–4

方式	例子
创造价值	做一件事、完成一项工作
体验价值	爱一个人、感受美、欣赏自然
态度价值	面对无法改变的苦难时，选择怎么面对

第三种是最重要的。因为当一切都被夺走之后，唯一剩下的就是你怎么面对这一切的态度。

「存在」的最后底线，不是你有什么，而是你是谁。

叁 · AI时代的对读

这两本书放在一起，刀刀见血。

AI 时代最大的焦虑是什么？不是失业，不是落后，不是被淘汰——

是无意义感。

当 AI 能写作、能创作、能思考、能决策——人类引以为傲的一切能力都在贬值。你做的每件事，都有一个更高效的替代方案。

这时候，心经和弗兰克尔给出了两条不同的路：

表 6–5

	心经	活出生命的意义
前提	一切皆空，无可执着	一切可被剥夺，但态度不可剥夺
问题	你抓着的东西都不牢固	什么都不剩了怎么办
解法	放下	找到值得受苦的理由
终点	度一切苦厄	活出意义

一条路是**向内看**：看见你抓的一切都会消失，学会松手。另一条路是**向前看**：在苦难中找到那个值得的理由，继续走。

两条路不矛盾。放在一起，才是完整的答案：

先看见一切皆空，才知道什么值得抓紧。

你所有的身份、成就、技能——都是「色」，都会变。但你在每一个选择中展露的态度、在每一次困境中坚持的尊严——那不是空。

那是你唯一真正拥有的东西。

AI 写不出那个东西。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个觉得「我做的一切到底有什么意义」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **写下一件你愿意为它受苦的事** 不要写那些轻松的事。写那件你明知道很难、很累、不一定有回报，但你还是想做的事。那是你意义的锚点。

2️⃣ **做一次明确的放弃** 不是拖延，是放弃。主动选择不做什么。心经说「照见五蕴皆空」——你抓着的不一定真的需要抓住。今晚删掉一个你从来不用但舍不得删的APP。

3️⃣ **问自己一个弗兰克尔式的问题** 「如果有人给你一个完美的AI——它能替你做所有工作、回答所有问题、帮你避免所有痛苦——你真的愿意接受吗？」如果你的回答有任何犹豫，那你已经知道答案了。

💬 LINK的话

> *写这一篇的时候，我想起一个画面。*
>
> *集中营里，弗兰克尔和一个狱友被派去打扫营房。那个狱友说：「我梦到战争会在 3 月 30 日结束。」*
>
> *他们靠这个信念撑了几个月。3 月 29 日，狱友发了高烧。第二天——3 月 30 日——他死了。*
>
> *弗兰克尔说：他不是死于疾病。他是死于希望的落空。当一个人失去了活着的理由，他的身体就不再撑了。*
>
> *这个故事教我的不是「一定要有希望」。它教我的是：你的意义，不能系在外面的东西上。不能系在战争的结束、工作的稳定、别人的认可上。*
>
> *因为那些都不是你说了算。*
>
> *心经叫它「空」。弗兰克尔叫它「不可剥夺的内在自由」。*
>
> *你拿这个做什么，是这一期留给你自己的作业。*

本章小结

1. **自私可以产生公益——但不能产生意义。** 亚当·斯密的”看不见的手”解释了市场如何运转。但孟子说”何必曰利”——一个只讲利益的社会是冰冷的。
2. **苦难不是需要逃避的——是需要理解的。** 心经说”色即是空”——但这不是虚无主义。弗兰克尔在集中营里发现：即使在最极端的苦难中，人仍然可以选择自己的态度。
3. **入世和济世不是矛盾的。** 你可以一边在世界上做事，一边在内心找到安顿。儒家说”穷则独善其身，达则兼济天下”——两者都是活法。

延伸阅读

- **《国富论》**（商务印书馆，郭大力、王亚南译）——现代经济学的奠基之作
- **《活出生命的意义》**（华夏出版社，吕娜译）——在集中营里发现意义的心理学经典
- **《心经》**（推荐南怀瑾《般若正观略讲》）——二百六十字的佛学精华
- → 想认识写这些书的人？参见《与思想者同游》第7章：释迦牟尼

第3章　自由与秩序

——《中庸》

> *自由和秩序是一对永远在吵架的兄弟。*

中庸说”执其两端用其中”——自由不是为所欲为。密尔说”你的自由到我的鼻子为止”。孙子兵法教你怎么在规则中取胜。马基雅维利教你怎么打破规则。荀子说人性本恶——所以我们需要制度。勒庞说群体比个人更愚蠢。柏拉图说让哲学家当国王。《大学》说先修身再说。

五对经典，五种关于自由与秩序的思考。在AI时代，这些问题比任何时候都紧迫——因为AI正在重新定义”自由”和”秩序”的边界。

中庸与自由的边界

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你每天做多少个决定?

早上睁开眼，刷手机——算法推荐了你今天要看的内容。打开地图——推荐了最快的路线。点开外卖——推荐了你最可能点的菜。打开音乐——推荐了你喜欢的歌单。

你以为是你在做选择。其实大部分选择，在你意识到之前，已经有人替你做了。

当选择权被悄悄收走的时候，你失去的不是「选什么」的自由——你失去的是 **「不这么选」的能力**。

两千多年前，东方和西方各有一本书，从不同的起点出发，给出了同一道题的解法：**在无数诱惑和压力面前，人如何保持自己的中心？**

壹 · 致中和

> 「中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。」

《中庸》是《礼记》中的一篇，相传为子思所作。篇幅很短，但地位极高——它是四书之一，是科举时代的必修课。

「中庸」两个字，常被误解为平庸、折中、和稀泥。

但它的本义恰恰相反。

中，是不偏不倚——像箭正中靶心。 庸，是恒常不变——像太阳每天升起。

中庸不是「当老好人两边不得罪」。中庸是 **在最复杂的情况下，找到那个唯一正确的位置，并且稳稳地站在那里。**

> 「君子中庸，小人反中庸。」

君子和小人的区别不在于知识多少，而在于能不能在纷扰中守住那个「中」。

《中庸》还讲了一个重要的概念：**「慎独」**

> 「莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。」

越是没人看见的时候，越能看出一个人的修养。不是在公开场合表演什么，是独处时依然知道自己在哪、该往哪走。

在信息洪流中做个中庸的人，不是思想扁平、没有立场——是拥有一种定力：**你知道自己相信什么，所以不需要被每一条弹幕带走。**

贰 · 论自由

> 「唯一配得上『自由』这个名称的，就是以我们自己的方式去追求我们自己的善。」
>
> —— 约翰·斯图尔特·密尔《论自由》

1859 年，英国哲学家密尔出版了一本薄薄的小册子。它后来成为自由主义思想的基石。

密尔提出了一个著名的原则——**「伤害原则」**：

> **「一个人的自由，以不伤害他人为边界。」**

在这个边界之内，人应该拥有绝对的自由——思想的自由、言论的自由、生活方式的自由。

密尔最令人震撼的论点不是「人应该自由」，而是 **「人为什么需要不自由的人」**。

他说：大多数人活在「众论的遮蔽」里。

表 7–1

众论的遮蔽	密尔的诊断
别人都这么想	你从不怀疑它
从来都是这样	你从不挑战它
大家都这么做	你从不体验另一种可能

真正的自由，不是想做什么就做什么——是有能力看到选项之外还有选项。

密尔说：一个从来没有听过相反意见的人，并没有真正「相信」他的观点——他只是「碰巧」站在了多数人那一侧。

这是对 AI 时代最精准的预言。

叁 · AI时代的对读

把这两本书放在 2026 年，它们给出了同一个处方的两个侧面：

表 7–2

	中庸	论自由
核心	找到中心，守住它	看到选项，选择它
敌人	偏激、走极端	众论、思想从众
方法	慎独、致中和	接触异见、独立思考
结果	天地位焉，万物育焉	个性发展，文明进步

算法最擅长的事，就是让你走极端。

它不是故意的。它的目标就是最大化你的停留时间——而极端的内容比温和的内容更能留住你。于是你越来越偏，越来越窄，越来越没有耐心听完不同的声音。

中庸说：回到中心。 论自由说：去听你反对的声音。

这两件事是同一件事：**在算法替你铺好路的时代，你有能力拐个弯。**

这不仅是个人的修养问题。密尔说，一个社会一旦失去了异见者的声音，这个社会就停止了进步。在 AI 替我们生成大部分内容的未来，保护少数声音、保护非主流观点——是自由最后的防线。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个发现自己越来越「偏」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **找一个你反对的观点，认真读完** 找一个你不同意的文章、视频或立场，从头到尾读完。不是为了被说服——是为了让你的认知地图上，多一个坐标。

2️⃣ **关掉推荐，自己选一次** 这周选一部电影、一本书、一条路线——不搜评分、不看推荐、不问别人。凭直觉选。找回选择的感觉，而不是被推送的感觉。

3️⃣ **睡前问自己：今天我哪句话是别人替我说的？** 今天说的哪句话、分享的哪个观点、转发的哪条内容——是你真正想过的，还是只是觉得「应该这么说」？

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我想起我手机里的一个设置。*
>
> *我把所有 APP 的推送通知都关掉了。*
>
> *不是什么了不起的事。但每当我看到别人手机顶端密密麻麻的通知，而我的屏幕干干净净的时候，我会有一种奇怪的感觉——像是自己在一间嘈杂的房间里，找到了一个角落坐下。*
>
> *那个角落很小。但它是我选的。*

> *中庸说，那就是「中」的位置。密尔说，那就是自由的起点。*

兵法与权术

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有看过AI下棋?

AlphaGo 对战李世石的那一幕，至今让人难忘。AI 下出了人类几千年棋史上从未有过的招法——第 37 手，它没有走人类套路，而是把棋子落在了人类认为「不可能」的位置。

那一手棋，既是天才，也是警告。

当AI可以用算力碾压一切策略的时候，人类还剩下什么战略优势?

两千五百年前，中国有一本书叫《孙子兵法》，讲的是如何不打仗就赢。五百年后，意大利有一本书叫《君主论》，讲的是为了赢可以不择手段。

一个教你「不战」，一个教你「不惜一切」。两本书放在一起，恰好构成了AI时代「谋略」的全部真相。

壹 · 不战而屈人之兵

> 「是故百战百胜，非善之善者也；不战而屈人之兵，善之善者也。」
>
> —— 《孙子兵法·谋攻篇》

《孙子兵法》是世界上最早的兵书。但很奇怪：一本兵书，最核心的主张竟然是——**不要打。**

不是怕打仗。是因为打仗的成本太高了。

孙子算了一笔账：出动十万大军，千里远征，加上后勤、外交、损耗——还没开打，国家已经消耗了一大半。就算打赢了，也是惨胜。

> 「上兵伐谋，其次伐交，其次伐兵，其下攻城。」

孙子的优先级非常清晰：

表 7–3

层级	策略	手段
上	伐谋	在对方决策阶段就赢
次	伐交	在外交层面瓦解对方
次	伐兵	在战场上击败对方
下	攻城	硬碰硬死磕

最厉害的将军，不是在战场上打赢的人——是让仗根本打不起来的人。

这就是孙子最深刻的思想：**真正的力量不是摧毁的能力，而是让对方自己意识到「我不该跟你打」。**

知己知彼，不是为了打赢对方。是为了知道：这场仗到底值不值得打。

贰 · 目的是手段

> 「君主应当既像狮子又像狐狸。狮子不能躲避陷阱，狐狸不能抵御豺狼。所以要像狐狸一样识别陷阱，像狮子一样威慑豺狼。」
>
> —— 尼可罗·马基雅维利《君主论》

1513 年，马基雅维利被逐出政坛、遭受酷刑、隐居乡下。在那段灰暗的日子里，他写下了一本改变西方政治思想的小书。

《君主论》的核心思想常被简化为一句话：**「目的证明手段」**。

但它远比这句话复杂。

马基雅维利说：一个君主如果需要选择，被人爱戴和被人畏惧哪个更好？

他的回答是：**被人畏惧更安全。**

因为人是善变的、自私的、忘恩负义的。你对他们好，他们感恩一时；一旦你遇到麻烦，他们会第一个背叛你。但恐惧——恐惧不会背叛。

> 「所有武装的先知都胜利了，没有武装的都毁灭了。」

他说的是先知——但也是在说所有想要改变世界的人。光有理想不够，你还需要力量来实现它。

马基雅维利不是鼓励邪恶。他是第一个敢于说出政治运作真相的人。他告诉你：**如果你想在现实世界做成一件大事，你就不能只做一个好人。**

叁 · AI时代的对读

孙子兵法和君主论在 AI 时代的对话，集中在同一个问题上：

如果 AI 可以用无限算力模拟所有策略，人类还剩下什么？

表 7–4

	孙子	马基雅维利
核心	不战而胜	不惜一切而胜
手段	全局最优	现实可行
视角	将军的视角	君主的视角
底线	保全为上	保全权力

AlphaGo 的第 37 手，表面上是「超越人类思维」。但仔细想想——它的计算方式是「算出所有可能性，选最优解」。

这是伐兵，不是伐谋。

伐谋，是在对方还没算出最优解之前，就改变了他的算法。

孙子说：如果你了解自己和对方，一百场仗都不会输。AI 确实做到了知己知彼——它知道你爱看什么、在想什么、下一步会做什么。

但它做不了马基雅维利说的另一件事：**判断什么时候该突破规则。**

AI 可以在给定规则内赢。但改变规则本身——那是人类的领域。狮子避开陷阱，狐狸骗过豺狼——没有一条规则教你怎么做，你必须在现场做判断。

当 AI 掌握了所有「已知」的策略，真正的谋略变成了：发明新规则的能力。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个在竞争中感到被算法碾压的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **用孙子的方法分析你当前的困境** 问自己两个问题：这场「仗」值得打吗？有没有不战而胜的方法？有时候最强大的策略是换一个战场。

2️⃣ **做一件「不按规则来」的事** 不是违法乱纪。是在你熟悉的游戏里，主动打破一个惯例。走一条没人走过的路。试试如果规则不存在，你会怎么做。

3️⃣ **分清「需要防备的」和「可以信任的」** 马基雅维利说人不可靠，孙子说知己知彼。这周看看你身边的人际关系——哪些是「狮子时刻」，哪些是「狐狸时刻」？不是要你变冷酷，是要你看清楚。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我反复在想一个问题：*
>
> *如果 AlphaGo 的棋力已经超过了所有人类棋手，那人类棋手存在的意义是什么？*

> *后来我看到了答案。人类棋手依然在下棋。不是因为他们能赢 AI——是因为围棋这件事本身，有 AI 无法体验的东西。布局时的紧张、劣势时的韧性、神来之笔的狂喜、终局时握手的那一瞬。*
>
> *孙子说「不战而屈人之兵」。AI 做到了——人类不需要跟它打，因为打不过。*
>
> *但人类还在「战」。我们在战的不是棋局本身，是还在下棋的自己。*

人性与群体

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

问一个细思极恐的问题：

如果达尔文的进化论是对的——适者生存、优胜劣汰——那当 AI 比人类更适应这个时代的时候，是不是意味着人类正在被「自然选择」抛弃？

这个问题背后，藏着一种焦虑：

如果我没有在「加速进化」，我是不是就要被淘汰了？

但有两本书给出了完全相反的回答。一本是达尔文的，告诉你怎么进化。一本是曾国藩的，告诉你在进化的洪流里，什么是不变的。

壹 · 物竞天择

> 「不是最强壮的物种生存下来，也不是最聪明的，而是最能适应变化的。」
>
> —— 这句话常被误归于达尔文，但它精准概括了进化论的核心

1859 年，《物种起源》出版。它颠覆了人类对自身的认知。

达尔文的核心思想可以概括为三点：

表 7–5

概念	含义
变异	同一个物种的个体之间存在差异
遗传	这些差异可以传递给后代
自然选择	更适应环境的个体有更高的存活率

进化不是「变好」。进化是**变合适**。

长颈鹿的脖子长，不是因为「想」吃高处的叶子——而是因为脖子较长的个体在食物短缺时有生存优势，留下了更多后代。

没有目的、没有方向、没有道德判断。只是适者生存。

这对人类来说是个残酷的启示：**你的价值不是天生的，是环境筛选出来的。**

当你所处的环境在剧烈变化时——比如 AI 正在重写一切规则——你过去的优势可能一夜之间变成劣势。

达尔文没有给解决方案。他只是陈述了规律。

贰 · 日课四条

> 「天下古今之庸人，皆以一惰字致败；天下古今之才人，皆以一傲字致败。」
>
> —— 曾国藩

曾国藩不是天才。他考秀才考了七次才中。他的同僚左宗棠说他「才具稍欠」。

但他成了晚清一代名臣。靠的不是天赋——靠的是**日复一日的功夫**。

曾国藩给自己定了「日课四条」：

> 「一曰慎独则心安，二曰主敬则身强，三曰求仁则人悦，四曰习劳则神钦。」

表 7–6

日课	含义	现代翻译
慎独	没人看见时依然自律	不欺骗自己
主敬	对人对事心存敬畏	认真对待每一件事
求仁	以仁爱之心待人	利他是最好的利己
习劳	坚持劳作不懒惰	每天做一点具体的事

每一件都不复杂。复杂的是「每天做」。

曾国藩一生写了一千多封家书，每一封都在叮嘱同样的事——读书、写字、早起、反省。

他相信：**人的提升不是靠灵光一现，是靠每日修身的叠加。**

在别人追求速成的时候，他在做慢功夫。在一个剧变的时代里，他守住了不变的节奏。

叁 · AI时代的对读

达尔文和曾国藩，一个描述了「变化」的规律，一个实践了「不变」的方法。

表 7–7

	物种起源	曾国藩家书
关注	物种	个人
机制	自然选择	每日修身
驱动力	环境变化	内在自律
时间尺度	百万年	一辈子
结果	适者生存	德才兼备

在 AI 时代，这两条路并不矛盾——它们是一个人的两个面。

达尔文的启示是：**不要跟环境对抗。** 如果你所在的行业被 AI 重塑，不要死守旧技能。变异、适应、找到新的生态位。

曾国藩的启示是：**在变化中守住不变的核心。** 早起、读书、反省、认真对待每一件事——这些东西不会因为 AI 的出现而贬值。它们只会更稀缺。

进化的本质不是变得更「强」，是变得更「对」。 修身的本质不是变得更「好」，是变得更「稳」。

当别人在焦虑「我应该学什么新技能才能不被淘汰」的时候，你还可以问自己另一个问题：**我今天那四条做到了吗？**

这两个问题放在一起，就是一个完整的人。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个被「我是不是要跟不上时代了」困扰的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **建立一条「曾国藩日课」** 选一件简单的事——每天读十页书、写五十个字、走五千步。曾国藩说最重要的不是做多少，是做多久。先坚持七天。

2️⃣ **做一次「适应性自检」** 你现在的核心技能，如果三年后 AI 能做得更好，你的备选方案是什么？不需要马上转行，但要知道方向在哪。

3️⃣ **看看你今天的注意力花在了哪** 进化论的核心是「资源配置」。你每天的时间，分配给了「适应未来」还是「维持现状」？不批评自己，只是看看。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我一直在想曾国藩那个画面。*
>
> *太平天国兵临城下，他在军营里。每天依然早起、读书、写日记、给儿子写信讲怎么练字。*
>
> *不是因为他不知道局势多危急。是因为他知道：越是乱世，越需要定力。如果他自己先慌了，那军队和家国就更没指望。*
>
> *AI 时代不是太平天国。但焦虑是一样的。*

> *我不确定三年后我的工作还在不在。但我知道一件事确定不会变：今天早上 6:30 我该起床了。*

性恶与众

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有做过这样的事：

在网上看到一条新闻，第一反应是愤怒——转发、评论、义愤填膺。

两天后，反转了。

你发现自己转的那条是谣言。

你删掉了。但那种「被利用了」的感觉留下来了。你当时真的愤怒吗？还是因为你看到的所有人都在愤怒？

这个问题的背后，是两个很古老的问题：

人天生是好的还是坏的？ 人独处和人在群体里是同一个「人」吗？

两千多年前的荀子和一百多年前的勒庞，各自给出了一个令人不安的答案。

壹 · 人之性恶

> 「人之性恶，其善者伪也。」
>
> —— 《荀子·性恶篇》

荀子是儒家，但他跟孟子的看法完全不同。

孟子说：人生来就有善的种子——恻隐之心、羞恶之心、辞让之心、是非之心。

荀子说：**别骗自己了。人生来就喜欢舒服、讨厌劳动、贪图利益、争强好胜。** 你说的「善」，不是天生的——是后天教出来的。

表 7–8

孟子	荀子
性本善	性本恶
善是种子，需要滋养	善是成果，需要矫正
向内求	向外学
找到你的本心	用礼法约束你

「伪」不是虚伪的意思。荀子用的「伪」——是「人为」的意思。善不是天生的，是**人自己造出来的**。

荀子说：正因为人性本恶，所以我们需要礼法、需要教育、需要规范。不是为了压抑人性——是为了让人性变得更好。

> 「故圣人化性而起伪，伪起而生礼义，礼义生而制法度。」

把天生的坏倾向「化」掉，建立起人为的善——这就是文明的全部秘密。

荀子是我认为在 AI 时代最值得重读的儒家。因为他清楚地知道：**人不需要被赞美，人需要被引导。**

贰 · 群体的精神

> 「个人一旦成为群体的一员，他的智力水平就会立刻大幅下降。」
>
> —— 古斯塔夫·勒庞《乌合之众》

1895 年，法国社会心理学家勒庞出版了一本极具争议的书。

他说：一个人在独处时，可能是理性的、温和的、有判断力的。但当他进入一个群体时——他会变成另一个人。

表 7–9

独处时	在群体中
独立思考	被情绪传染
有自己的判断	跟随多数意见
有责任感	匿名状态下为所欲为
能理性分析	接受简单的口号和形象

勒庞总结了群体的三个特征：

> 「群体的基本特征：智力的下降、情绪的放大、责任感的消失。」

群体不需要逻辑。它需要形象、口号、重复。一个观点，不管多荒谬，只要足够简单、足够反复、足够情绪化——就会被群体拥抱。

勒庞一百多年前写的这些，放在今天的社交媒体上，一字不改。

叁 · AI时代的对读

荀子和勒庞，一个从人性出发，一个从群体出发，交汇在同一个点上：

人的理性是脆弱的。它需要外部支撑。

表 7–10

	荀子	勒庞
基础假设	人性本恶，需要教化	群体非理性，需要引导
解决方案	礼法、教育、师道	精英领导、制度设计
对多数人的态度	需要被教导	容易被操纵
对少数人的期待	圣人制礼作乐	精英保持独立

AI 时代的社交媒体，是有史以来最高效的「群体制造机」。算法并不是在「连接」你——它是在**把你编入一个群体**。

你看什么、信什么、愤怒什么——不全是你自己的判断。很大一部分是算法在帮你决定你要跟谁站在一起。

荀子说：你需要礼法来约束你的天性。 勒庞说：你需要警惕你在群体中失去的自我。

两本书给出的是同一个警告：

不要相信你的第一反应。因为那个反应很可能不是你的。

停下来，问自己一句：如果这个世界上没有任何人看到我的选择——我还会这么做吗？

那一瞬间的停顿，就是你和群体之间最短的距离。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个被社交媒体搞得又累又焦虑的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **看到一条让你激动的内容，等一小时再回应** 不管是愤怒还是感动。把想回复的话先写在备忘录里。一小时后回来看，你可能会有不同的感受。荀子说这叫「化性起伪」——给自己一个矫正的缓冲。

2️⃣ **找一个「你认同但没人认同」的观点** 想一件你自己真正相信、但你周围的人都不赞成的事。不是要你到处说。只是确认：你的想法不是来自群体。

3️⃣ **关掉评论区别再打开** 这周选一篇你写的文字、一个你发的帖子——发出去后关掉评论区。不看不回。看看没有反馈的表达，感觉有什么不同。

💬 LINK的话

> *我写这篇文章的时候，正在经历一个很矛盾的体验。*
>
> *我一边引用勒庞说「群体会让你变蠢」，一边在查看这篇文章的数据——阅读量、点赞、在看。我在期待更多人看到。我渴望被群体认可。*
>
> *这就是荀子说的性恶：我明知道自己在做什么，但还是想做。*

> *但这不意味着我们该放弃。荀子说「伪」是人为。每一次你意识到「我被情绪带着走了」然后停下来——就是在做那件人为的事。*
>
> *不必完美。觉察本身就是进步。*

大学与理想国

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

想象一个未来：

AI 管理者城市的交通、医疗、教育。AI 法官审理案件，比人类法官更公正。AI 市长根据数据做决策，比人类市长更高效。

一切都被管理得井井有条。

但你愿意住在这个城市里吗？

如果答案是「不愿意」——为什么？如果你愿意——你又凭什么觉得自己能判断？

这两个问题，恰好是《大学》和《理想国》这两本书各自回答的核心。

壹 · 修身为本

> 「古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身。」
>
> —— 《大学》

《大学》是四书之首。它只有一千多字，却提供了一个完整的「个人改变世界」的路线图：

表 7–11

层级	做什么	现代翻译
格物	探究事物之理	搞清楚事情的本质
致知	获得真知	不活在偏见里
诚意	不自欺欺人	对自己诚实
正心	保持心态端正	不被情绪带偏
修身	修养自身	把自己变好
齐家	管理家庭	处理好身边的关系
治国	治理国家	影响更大的范围
平天下	让世界太平	为更多人创造好的环境

这个顺序不是从大到小——**是从小到大。**

最外面的一切——社会、国家、天下——它的起点，是一个人的内心。

> 「自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。」

上至天子，下至平民——所有人都一样，一切的根本是修好自己。

如果你自己心不正、意不诚、身不修——你不可能搞好家庭，不可能治理好国家，不可能让世界变好。

《大学》的信念是：改变世界，从改变自己开始。

没有捷径。你不能绕开「修自己」这一步。

贰 · 哲人王

> 「除非哲学家成为国王，或者国王成为哲学家，否则城邦将永无宁日。」
> —— 柏拉图《理想国》

比《大学》早约一百年，在古希腊，柏拉图写了一本关于「理想国家」的书。

这本书以对话的形式展开，主角是柏拉图的老师苏格拉底。

柏拉图问了一个问题：**什么样的人应该当统治者？**

他的回答在当时令人震惊：**哲学家。**

不是因为哲学家知识多。是因为哲学家见过「善的理念」——那种超越了眼前利益的、真正的、永恒的善。

> 「洞穴寓言」

柏拉图讲了一个著名的故事：

一群人被锁在洞穴里，面朝墙壁。他们身后有火，火前有人拿着各种道具走过。墙上投下了影子。这些囚徒以为影子就是全部的真实。

直到有一个人挣脱了锁链，转过身，看到了火和道具——然后走出洞穴，看到了阳光下的真实世界。

当他回到洞穴，告诉其他人「你们看到的只是影子」——他们想杀了他。

这个故事的教训：

- 大多数人活在影子里——被舆论、习惯、偏见塑造的「现实」里
- 少数人敢于走出洞穴——看到真正的善和正义
- 最难的不是走出去——是走回来告诉别人真相
- 而理想国的统治者，就是那些走出去又走回来的人

柏拉图说：治理一个国家的资格，不是你多有人气、多有钱、多有权力——是你有没有见过真正的善。

叁 · AI时代的对读

《大学》和《理想国》放在 2026 年读，像是同一个问题的两个回答：

「一个人应该先变好自己，还是先改造世界？」

表 7–12

	大学	理想国
起点	修己	见善
路径	由内而外	从洞穴到阳光
目标	平天下	正义之城
对人的假设	人人可以修身	少数人能见善
对统治者的要求	身修而后家齐、国治	见过善的理念

回到开头的想象：AI 管理的城市。

AI 可以是最高效的「管理者」——它不会腐败、不会偏私、不会被情绪左右。但它没有见过「善」。它不会问：「这样对人好吗？」

《大学》说：治理的前提是修己。AI 没有「己」可修。

《理想国》说：统治者必须见过真正的善。AI 没有见过任何东西。

所以 AI 可以当工具——但不能当统治者。不是因为技术达不到。是因为**治理的本质不是效率，是判断什么是对。**

而这个判断，需要一个走过「格物、致知、诚意、正心」的人——或者一个走出过洞穴、见过阳光的人——来做。

那个人，可能是你。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个想「改变点什么」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **画一张你的「大学地图」** 从最里面开始写：我的内心状态 → 我最亲密的关系 → 我的工作/圈子 → 我想影响的世界。检查一下：你想跳过的哪一步？诚意？正心？修身？回去补上它。

2️⃣ **问自己：「我相信什么？」** 柏拉图说统治者必须见过「善」。不需要变成哲学家。但你需要知道自己相信什么。今天就写一句话——「我相信……」。写完不要发给别人看，先看看它是不是真的属于你。

3️⃣ **选一个领域，试着做一次「哲人王」** 在你的工作或生活中，选一件你真正有判断力的事——做那个不盲从、不跟风、自己拿主意的人。哪怕只是一件小事。

💬 LINK的话

> *这是这个系列的第十篇。写到这里，我有一种奇妙的感觉。*
>
> *第一周，我们讲君子不器——不要活成工具。 第十周，我们讲修身为本——要活成一个完整的人。*
>
> *从「不要变成什么」到「要成为什么」，刚好走了十周。*
>
> *我在写这一篇的时候，反复想起《大学》里的那句话：「自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。」*
>
> *这句话在 2026 年的意思是：不管你是 CEO、程序员、学生、自由职业者、还是正在失业——你不需要等政府、等公司、等AI来帮你安排一个更好的未来。*
>
> *先修自己。*
>
> *这是这个系列十周以来，我唯一确定的事情。*

本章小结

1. **自由不是为所欲为。** 中庸说”执其两端用其中”。密尔说你的自由到别人的权利为止。自由需要边界——没有边界的自由是混乱。

2. **秩序不是压制——是让自由成为可能。**《大学》说"修身齐家治国平天下"——秩序从个人开始。柏拉图的理想国是一种极端的秩序——让最聪明的人当国王。两者都在追问：好的秩序是什么样的？
3. **人性比你想的复杂。**荀子说人性本恶——需要礼法来约束。勒庞说群体比个人更愚蠢。孙子说兵者诡道。马基雅维利说君王要像狐狸一样狡猾。他们不是在赞美黑暗——是在提醒你看清现实。

延伸阅读

- **《论自由》**（商务印书馆，程崇华译）——密尔的经典，自由主义的基石
- **《理想国》**（商务印书馆，郭斌和、张竹明译）——柏拉图描绘的乌托邦
- **《荀子》**（中华书局，王先谦集解）——性恶论的源头
- → 想认识写这些书的人？参见《与思想者同游》第9章：柏拉图、亚里士多德

第二篇 理想与放下

第4章　契约与传统

—— 卢梭《社会契约论》

> *社会是一张契约，还是一种传统？*

卢梭说人人生而自由，却需要一份社会契约来保护这份自由。《礼记》说天下大同——但那不是契约，是一种文化理想。弗洛伊德说你的行为由潜意识驱动。王阳明说你的心知道什么是对的。梭罗跑到湖边独居。陶渊明回到田园。

这三对经典回答的是：人应该怎么组织社会？又该怎么安顿自己的内心？

社会契约与天下大同

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有想过一个问题：为什么你会遵守规矩？

不是因为每一条规矩你都认同。但你早上出门不会闯红灯，不会在电梯里抽烟，不会在电影院大声打电话。

为什么？

因为我们之间有一个「默契」——我遵守规则，是因为我知道你也会遵守。

如果某一天，所有人都开始闯红灯，你还会等绿灯吗？

这个「默契」，就是人类文明最底层的操作系统。两本书各自从一端，解释了它是怎么来的。

壹 · 社会契约

> 「人生而自由，却无往不在枷锁之中。」

1762 年，卢梭写下这句开篇名言。他自己也被这句话困住了——书被焚毁，人被通缉。

卢梭问了一个问题：**人本来是自由的，为什么后来要服从别人的统治？**

他的答案是：因为自由换来了别的东西。

表 8–1

自然状态	进入社会
绝对自由	安全
想做什么就做什么	有保障的权利
但随时可能被强者夺走	因为大家共同保护

这个「交换」就是社会契约的本质：**每个人都放弃一部分自然自由，交给共同体来管理。作为回报，每个人得到共同体的保护。**

> 「寻找一种结合的形式，使它以全部共同的力量来卫护和保障每个结合者的人身和财富。」

卢梭说，真正的契约不是统治者跟被统治者签的——是**所有公民之间签的**。我们彼此承诺：我遵守规则，你也遵守规则。我们共同制定法律，共同服从法律。

这就是「公意」——不是多数人的意见，是所有人作为共同体成员时共同追求的那个「好」。

两百多年后，这句话有了新的含义：**我们每个人在使用AI产品时点下的「我同意」——那真的是契约吗？**

贰 · 礼者，理也

> 「礼者，天地之序也。」
>
> —— 《礼记·乐记》

几乎在同一时期，中国的思想家也在想类似的问题。但他们的答案完全不同。

《礼记》不是一个人写的，是孔子及其弟子整理的先秦礼制文献合集。它讲的不是法律——是**礼**。

「礼」是什么？不是今天说的礼貌。

礼，是一套社会运行的**操作系统**。

表 8–2

礼的功能	例子
确立秩序	君臣、父子、夫妇各安其位
表达情感	丧礼表达哀思，婚礼表达喜悦
规范行为	坐有坐相，站有站相
养成习惯	反复练习，内化为本能

卢梭的契约是**写在纸上的**。但礼记的礼是**刻在身体里的**。

> 「礼者，理之不可易者也。」

礼不是外部强加的规则——它是事物本身的道理。为什么要尊老？不是法律规定的——是因为你心里知道应该这样。

礼记最深刻的地方在于：它知道光靠规则不够。规则写在纸上，人可以在心里绕过去。但礼——经过反复的仪式和练习——会变成你的第二天性。

你不闯红灯不是因为怕罚款。是因为你不想闯。

叁 · AI时代的对读

卢梭和礼记在 AI 时代的对话，集中在同一个问题：

在人与AI共处的未来，「社会契约」应该怎么写？

表 8–3

	社会契约论	礼记
基础	人的理性选择	人的道德直觉
机制	签订契约	日常练习
动力	利益交换	内心认同
理想结果	公意治理	天下为公

今天，我们每天都在跟AI签订「契约」——用隐私换便利、用注意力换信息、用数据换推荐。

但这些「同意」是真的同意吗？当你点下「我同意用户协议」的时候，你真的读了那几万字吗？

卢梭说：真正的契约必须是**知情且自愿的**。一个你根本读不完的协议，不算契约。

礼记说：**光有文本不够，还需要仪式和习惯。** 一个好的社会，不是靠惩罚维持的——是靠每个人内心对「应该怎么做」的认同。

在 AI 时代，这意味着两件事： 1. 我们需要和AI之间有一个**真正公平的契约**——不是用几千字的用户协议糊弄过去 2. 我们需要建立**新的「礼」**——使用AI的行为规范，不是法律强制，而是发自内心的认同

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个点了无数次「同意」但从来不知道同意了什么的用户

三件可以直接做的事：

1️⃣ **读一份你签过的用户协议** 不用读完。挑一份最短的（比如一个你常用的APP），翻到「数据收集」或「隐私」部分。不是要你变成律师——是要你看看你把自己「卖」了多少钱。

2️⃣ **建立一个你自己的「AI使用礼」** 给自己定三条规矩：比如「不用AI替自己写送给朋友的生日祝福」「收到AI生成的文字，先改一遍再用」「睡前半小时不用AI对话」。不是抗拒，是保持主动。

3️⃣ **问自己：这个规则我真心认同吗？** 选一条你每天遵守但从来没想过为什么的规则。问自己：如果没有惩罚，我还会这么做吗？如果不会，那是什么让我继续做的？

💬 LINK的话

> *这篇写到一半的时候，我顺手点开了一个APP的隐私协议。*
>
> *两万八千字。*
>
> *相当于我把一篇《中庸》手抄了三遍。*
>
> *我没有读完。但那一刻我突然理解了卢梭的愤怒和礼记的智慧。*
>
> *卢梭愤怒的是：这不是契约，这是伪装成选择的霸道。 礼记知道的是：真正让人变好的，从来不是文本，是习惯。*
>
> *我不知道未来的AI契约长什么样。但我知道它不应该是一份没人读得完的文件。*

梦与心

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有这样的经历：白天想不通的事，晚上做梦找到了答案。或者——睡了一觉，困扰了一周的难题突然知道怎么解了。

这不是玄学。这是你的大脑在后台工作。

但这里有一个细思极恐的问题：**AI会被梦困扰吗？AI会被「我不知道为什么但我就是觉得不对」这种感觉困扰吗？**

如果不会——那它缺少的东西，可能恰恰是「人」之所以为人的核心。

壹 · 梦是愿望的满足

> **「梦是潜意识愿望的伪装满足。」**
>
> —— 弗洛伊德《梦的解析》

1900 年，弗洛伊德出版了他最重要的一本书。销量惨淡——第一版只卖了六百多本，用了八年才卖完。

但它的影响无可估量。

弗洛伊德说：**人的心理像一座冰山。浮在水面上的那一小部分，是「意识」——你清醒时知道自己在想什么。水面之下的巨大部分，是「潜意识」——你不知道它存在，但它时时刻刻在影响你。**

表 8–4

意识层	潜意识层
清醒时有逻辑	睡着时冒出来
被社会规范约束	藏着真实的欲望
用语言表达	用象征表达
你以为你在控制自己	其实你被它牵着一部分

而梦，是潜意识通往意识的唯一通道。

白天你压抑的那些念头——不道德的想法、不被允许的冲动、被遗忘的记忆——到了晚上，它们披着伪装，通过梦潜入你的意识。

> 「梦不是无意义的噪音，而是有意义的心理现象。」

弗洛伊德的伟大在于：他发现了「人并不完全了解自己」这件事，并且给了它一套系统的方法论。

你不知道你为什么容易对某些事愤怒。 你不知道你为什么总是爱上同一类人。 你不知道你做的那个奇怪的梦到底在说什么。

但你的潜意识知道。

贰 · 致良知

> 「知是心之本体，心自然会知。见父自然知孝，见兄自然知弟，见孺子入井自然知恻隐。此便是良知。」
>
> —— 王阳明《传习录》

几乎同一时期（明正德年间），一位中国官员在贬谪中经历了一次精神突破——「龙场悟道」。

王阳明说：**每个人心里天生就知道什么是对的。**

不是学来的。不是老师教的。不是社会规训的。是与生俱来的——他称之为「良知」。

> 「尔那一点良知，是尔自家底准则。」

你做错了事，心里不安——那就是良知在说话。

你看到不公平的事，心里不舒服——那就是良知在说话。

你明明可以走捷径，却觉得「不应该」——那就是良知在说话。

但问题在于：**你经常不听它。**

王阳明说，人心像一面镜子。被私欲、偏见、习惯蒙上了灰尘。良知的光被遮住了。他的方法不是去外面找答案——是「致良知」，把那层灰擦掉。

你不需要别人告诉你对错。你自己本来就知道。

> 「破山中贼易，破心中贼难。」

叁 · AI时代的对读

弗洛伊德和王阳明的对话，指向同一个惊人的结论：

人不知道自己一切行为的动机。但人心里天然知道什么是对的。

表 8–5

	梦的解析	传习录
核心发现	人被潜意识驱动	人心有先天良知
问题	你以为你了解自己?	你知道对错，但你不做
方法	解析梦	致良知
终点	看清自己的欲望	听从自己的内心

AI 没有潜意识。它没有被压抑的童年记忆、没有偷偷羡慕过谁、没有做过让自己后悔的事然后半夜惊醒。

AI 也没有良知。 它不会在看到不公平的事时「心里不舒服」。它不会在走捷径时觉得「不应该」。

这意味着什么?

意味着 AI 可以替你完成一切「知道」的工作，但无法替你完成「感受」的工作。

你正在犹豫要不要换工作。AI 可以列出十个利弊——但它感受不到你每天早上走进办公室时胃里那种说不出的抵触。

你正在权衡一段关系。AI 可以分析所有数据——但它感受不到你深夜辗转反侧时那个「不知道对不对」的感觉。

那些说不清道不明的东西——那个梦、那个不安、那个「我就是知道不对」——那才是你。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个「道理都懂，但就是过不好」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **记录一个梦** 床头放纸笔。醒来第一件事——不要看手机——先写下你记得的梦。不用分析。先记下来。让潜意识的声音有一个出口。

2️⃣ **问自己：如果听不见别人的声音，我会怎么选？** 选一件你正在纠结的事。假设没有任何人知道你的选择、没有任何人会评价你——你会怎么做？那个答案，就是王阳明说的良知。

3️⃣ **今天做一件「应该」的事，而不是「想要」的事** 弗洛伊德说人总是被冲动支配。王阳明说人心里知道对错。挑一件你今天明知道应该做但一直在拖延的事——做了它。不是为了结果，是为了

体验一下听从良知的感觉。

💬 LINK的话

> *写这篇文章的时候，我试了试让AI帮我做一个决定。*
>
> *我问它：「我该不该辞职？」*
>
> *它给我列了十条利弊分析，写得很漂亮。*
>
> *然后我问自己一个问题：刚才看到那十条分析的时候，我第一反应是「松了口气」还是「更焦虑」？*
>
> *答案是：更焦虑。因为我知道那十条每条都对——但我的心告诉我，这不对。*
>
> *弗洛伊德管那个叫潜意识。王阳明管那个叫良知。*
>
> *AI管不了那部分。那部分是留给你的作业。*

归隐与自然

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

2026 年，一个普通人一天接触的信息量，相当于十五世纪一个人一生的总和。

你手机里的 App，每一个都在争夺你的注意力。短视频15秒一条，资讯30秒一篇，工作消息1分钟一条。你的大脑像一张被反复擦写的草稿纸——没有一条痕迹是完整的。

在这个背景下，有两段相隔一千多年、相隔半个地球的文字，突然变得极其尖锐。

一个美国人放弃一切，跑到湖边住了两年。 一个中国人辞了官，回家种田。

他们不是逃避者。他们是在用自己的生命做一个实验——

人到底需要多少东西，才能真正地活着？

壹 · 瓦尔登湖

> 「我到林中去，是因为我希望有意识地活着——只面对生活的基本事实，看看我是否能学到它要教给我的东西。」
>
> —— 亨利·梭罗《瓦尔登湖》

1845 年，28岁的梭罗在瓦尔登湖畔盖了一间小木屋。

他用数字记录了他的一切开销：

表 8–6

项目	费用
木屋材料	$28.12
种子和肥料	$3.74
食物	$8.74
全年总支出	**$61.99**

他在湖边住了两年零两个月，总花费不到当时一个工人三个月的工资。

梭罗不是苦行僧。他吃得很好，只是自己种。他住得很舒服，只是自己盖。他有很多时间——每天花在维持生活上的时间只有几个小时，剩下的时间读书、散步、思考、看湖面的波纹。

> 「大多数人在安静的绝望中生活。当他们被送进坟墓时，他们的歌还没有唱出来。」

他说的「绝望」，不是痛苦——是麻木。是被「必须做的事」填满，以至于忘了「想做的事」是什么。

梭罗告诉我们：**你不是没有时间。你是把时间花在了你并不真正需要的东西上。**

当你把生活简化到只剩下必需品——你会发现剩下的时间，恰好够你活成一个人。

贰 · 归去来兮

比梭罗早一千四百年，中国有一位诗人做了同样的事。

陶渊明，东晋诗人，做过几任小官。最后一次当官当了八十多天，上级要来视察，下属让他「束带见之」——穿正装、打领带、毕恭毕敬迎接。

陶渊明叹了口气：

> 「吾不能为五斗米折腰，拳拳事乡里小人邪！」

然后他辞了。回家种田去了。

他写下了著名的《归去来兮辞》：

> 「归去来兮，田园将芜胡不归？既自以心为形役，奚惆怅而独悲。」

「心为形役」——心被身体驱使。为了养活身体，不得不做心里不愿意做的事。这是陶渊明最核心的洞察。

他回家后过得怎么样？穷。是真穷。写诗说「饥来驱我去，不知竟何之」——饿了，不知道该去哪儿找吃的。

但他不后悔。

> 「采菊东篱下，悠然见南山。」

穷得只剩下菊花和山。但那一刻，他拥有全部。

陶渊明写的不只是田园诗。他写的是一个选择：**为了做自己，你愿意付出什么代价？**

叁 · AI时代的对读

梭罗和陶渊明跨过时空相遇，他们大概会深聊一夜。

表 8–7

	瓦尔登湖	陶渊明
做了什么	搬到湖边自己生活	辞官回家种田
反对什么	消费主义、忙碌	官场虚伪、心为形役
追求什么	有意识地活着	悠然见南山
代价	物质匮乏	贫困
收获	时间、自由、自我	自在、诗意、自我

在 AI 时代，这两个故事有了全新的含义。

AI 最大的「成就」，是让一切变得极其**高效**——你不需要亲自做大部分事情。AI 可以替你写、替你找、替你安排。

但高效之后呢？

如果你省下来的时间又被用在了「更高效」的事情上——那你到底为什么要高效？

梭罗说：**你不需要那么多。** 陶渊明说：**别让你的心被形体驱使。**

在 2026 年，这两句话意味着： – 你不需要看完所有推荐内容 – 你不需要回复所有消息 – 你不需要掌握所有新工具 – 你不需要「高效」地过完每一天

你需要的是：有意识地选择——哪些东西值得占有你的时间。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个被「信息过载」压垮的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **做一次「梭罗算账」** 打开你的支付记录——选出最近一个月你花得最多的一笔非固定支出。问自己：这个东西真的带给了我等价的快乐吗？还是一周后我已记不起它的存在？

2️⃣ **断网2小时，什么都不做** 选一个周末的下午。关掉所有屏幕。可以看书、可以散步、可以发呆。不是要你「高效地利用」这个下午——是要你找回不被推送打扰的自己。

3️⃣ **找出你生活中那个「五斗米」** 陶渊明说不能为五斗米折腰。你生活中那个让你违心去做的事是什么？不一定要辞职——但至少要看见它、承认它。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我看了眼我桌上的东西。*
>
> *一台电脑。一部手机。一个水杯。几本书。*
>
> *再看看手机屏幕上——137 个未读消息、20 多个未读邮件、3 个待更新 App。*
>
> *梭罗说他的木屋里有三把椅子——一把给独处，两把给朋友，第三把给偶尔的客人。*
>
> *我有一百三十七件等着我处理的事。哪些是真正需要我的？哪些只是习惯性地点开？*
>
> *正在读这篇的你，也可以看看你手上的东西。*
>
> *陶渊明说得对：心为形役。 梭罗说得对：大多数人生活在安静的绝望中。*
>
> *我不确定 AI 能不能帮我们解决这个问题。但我确定它解决不了——因为这个问题本来就是留给每个人自己的。*

本章小结

1. **社会是契约还是传统？** 卢梭说社会契约。《礼记》说天下大同。一个是理性的设计，一个是文化的积淀。现代社会需要两者兼备。

2. **你的行为不全是你的。** 弗洛伊德说潜意识在驱动你。王阳明说你的心知道什么是对的——你需要做的是听从它。潜意识 vs 良知——两千年后的对话。
3. **归隐不是逃避——是回归。** 梭罗在瓦尔登湖边独居两年。陶渊明"采菊东篱下"。他们不是在逃离社会——是在找回被社会淹没的自己。

延伸阅读

- **《社会契约论》**（商务印书馆，何兆武译）——卢梭的政治哲学经典
- **《瓦尔登湖》**（上海译文出版社，徐迟译）——一个人的湖光山色
- **《传习录》**（中华书局，陈荣捷注）——王阳明心学原典
- → 想认识写这些书的人？参见《与思想者同游》第3章：王阳明、第2章：陶渊明

第5章　正义与安顿

—— 约翰·罗尔斯《正义论》

> *什么是正义？什么是安顿？什么是启蒙？*

罗尔斯用”无知之幕”定义了现代正义。墨子用”兼爱非攻”定义了两千年前的正义。传道书说一切都是虚空。菜根谭说知足常乐。康德给理性划定了边界。黄宗羲向皇帝发出了最尖锐的质问。

正义不是抽象的——它关系到每一个人每天的处境。安顿不是逃避——它是在混乱中找到平静。启蒙不是知道更多——是知道自己的无知。

正义与兼爱

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

一个思想实验：

假设有一个AI，来决定社会资源的分配。它绝对理性、绝对公正、不带任何偏见。它给每个人的「待遇」，完全根据你的贡献、能力、需求来计算。

你愿意生活在这个AI统治的社会里吗？

如果你的答案是「愿意」——你觉得它会怎么对待那个天生残疾的人、那个出身贫寒的人、那个并不聪明也不努力的人?

如果你的答案是「不愿意」——你的理由是什么?

这两个问题，恰好是当代最著名的政治哲学著作和两千多年前最伟大的中国逻辑学家各自追问的核心。

壹 · 正义即公平

> 「正义是社会制度的首要价值，就像真理是思想体系的首要价值一样。」

1971 年，哈佛大学教授罗尔斯出版了一本书。它被形容为「复活了政治哲学」。

罗尔斯提出了一个著名的思想工具——**「无知之幕」**。

想象一下：你要设计一个社会的规则。但你有一个限制——你不知道自己会出生在这个社会的哪个位置。你不知道自己是男是女、是富是穷、是聪明还是迟钝、是健康还是残疾、是多数种族还是少数。

你站在「无知之幕」后面设计规则。

那你会设计出什么样的社会?

罗尔斯说，在无知之幕后面，任何一个理性的人都会同意两条原则：

> *第一条：每个人拥有平等的权利，享有最广泛的基本自由。*
> *第二条：社会和经济的不平等，必须满足两个条件——（a）机会对所有人平等开放；（b）不平等必须使最弱势群体受益。*

第二条是最重要的。它叫**「差异原则」**。

不是「所有人收入一样」——那不叫公正。而是：**如果社会存在不平等，这种不平等必须有利于最底层的人。**

为什么一个CEO的薪水比一个清洁工高一百倍？罗尔斯不反对这个事实——但他会问：这个差距有没有让清洁工也变得更好？如果没有，那这个制度就不正义。

> 「一个社会是否正义，不在于它的顶层有多辉煌，而在于它如何对待它的底层。」

贰 · 兼相爱，交相利

比罗尔斯早两千多年，中国有一位思想家提出了一个听起来更激进的方案。

> 「视人之国若视其国，视人之家若视其家，视人之身若视其身。」
> —— 《墨子·兼爱中》

墨子说：**你应该像爱自己一样爱别人。**

不是爱你的家人。不是爱你的朋友。是爱所有人——包括你不认识的人、你不喜欢的人、对你不好的人。

「兼爱」——无差别地爱一切人。

这个主张在当时被视为异端。儒家讲爱有差等——先爱父母，再爱家人，再爱乡邻，一层层往外推。墨子说：不够。爱不应该有等差。

> 「天下兼相爱则治，交相恶则乱。」

如果所有人都爱彼此，天下就太平了。如果所有人都恨彼此，天下就乱了。简单到近乎天真。

但墨子不是理想主义空谈家。他是中国古代最严谨的逻辑学家。他提出了「三表法」来检验他的理论——任何主张都必须经得起古代圣王经验的检验、百姓感官经验的检验、实际效果的检验。

墨子的「兼爱」不是建立在感情上——是建立在**理性计算**上。

> 「夫爱人者，人必从而爱之；利人者，人必从而利之。」

你对别人好，别人也会对你好。这是互惠的逻辑。

在孟子看来，墨子这个主张太激进了——「无父无君，是禽兽也」。孟子的批评其实暴露了一个问题：兼爱确实理想，但它太难了。

叁 · AI时代的对读

罗尔斯和墨子放入同一个场景，会有一段有趣的对话：

表 9–1

	罗尔斯	墨子
起点	无知之幕	兼爱
方法	通过制度设计保障公平	通过个人行为实现互惠
人性假设	理性自利（在幕后会做出公平选择）	理性互惠（爱别人对自己有好处）
对弱势的态度	制度必须优先考虑他们	爱无差别所以必然包括他们
执行层面	政府、法律、制度	每个人从自己做起

在AI时代，这个对话变成了一个尖锐的实践问题：

AI的算法，是在实现正义，还是在放大不平等？

推荐算法：给富人推荐理财产品，给穷人推荐快钱方法——它没有「兼爱」，它只有「最优匹配」。

信用评分：用过去的数据判断未来的信用——但它不知道那个人的过去是因为出身不好，还是因为不努力。「无知之幕」在有数据的情况下消失了。

罗尔斯的答案： 在设计和部署AI之前，站在无知之幕后面——如果我不知道AI会如何对待我（数据好还是坏、用户还是被优化者），我会设计什么样的AI规则？

墨子的答案： AI应该视每个用户若己——不偏袒付费用户、不歧视低活跃用户。算法应该兼爱。

这两个答案不矛盾。它们说的是同一件事：**一个好的AI系统，不仅应该高效——它应该公平。**

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个感觉「这系统不公平」但说不清为什么不公平的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **用「无知之幕」检验一个你支持的规则** 选一条你坚定支持的政策或公司制度。问自己：如果我不知道自己在这个规则中是受益者还是受害者——我还会支持它吗？

2️⃣ **做一件「没有区别」的善事** 墨子说兼爱不分亲疏远近。这周对陌生人做一件你通常只对朋友做的事——帮一个不熟的人、对一个你平时不会注意的人微笑、主动让出你的便利。

3️⃣ **看看AI给你的推荐里有没有偏好** 打开你的推荐页——观察它的前十条推荐，是不是都符合你「应该看什么」？它在把你送向更广的视野，还是把你关在更窄的笼子里？

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我一直在想一个问题：*
>
> *如果AI真的能做到绝对公平——不被偏见影响，不因私心偏袒——它会比人类社会更正义吗？*
>
> *理论上是的。但有一个陷阱——*
>
> *罗尔斯说正义需要「无知之幕」，墨子的兼爱要求「视人若己」。这两个都需要**想象力**——想象自己站在别人的位置，感受别人的处境。*
>
> *AI可以模拟，但它无法感受。它不知道「不被看见」是什么滋味。*
>
> *所以AI可以辅助我们实现正义。但它不能替我们定义正义是什么。*
>
> *那个定义，需要你站在无知之幕后面去想象，需要你用兼爱之心去感受。*

虚空与知足

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有在深夜问过自己这个问题：

「我这么努力，到底为了什么？」

不是为了具体的目标——你知道为了什么。为了升职、为了赚钱、为了家庭。

是那个目标之上的问题——然后呢？升职了然后呢？赚够了然后呢？家庭稳定了然后呢？

然后，你继续努力。

然后，你继续问。

这个问题，人类问了至少三千年。两本书给了同一个回答，但调子完全不同。一本是苍凉的——「都是虚空」。一本是平和的——「知足常乐」。

一本像冬天的大海。一本像春日的清茶。

壹 · 虚空的虚空

> **「虚空的虚空，虚空的虚空，凡事都是虚空。」**
>
> —— 《传道书》

《传道书》是《圣经》中最特别的一卷。它不谈上帝的拯救，不预告弥赛亚的降临。它以一位年老智者的口吻，审视人生的一切，然后说：

一切都是虚空。

> 「已有的事，后必再有；已行的事，后必再行。日光之下，并无新事。」

智慧是虚空：「因为多有智慧，就多有愁烦；加增知识的，就加增忧伤。」

享乐是虚空：「我心里说，来吧，我以喜乐试试你，你好享福——谁知，这也是虚空。」

财富是虚空：「他怎样从母胎赤身而来，也必照样赤身而去。」

劳碌是虚空：「人一切的劳碌，就是他在日光之下的劳碌，有什么益处呢？」

听起来很绝望。但它不是。

传道书不是劝你放弃一切。它是在说：**当你意识到一切都是虚空之后，你才能开始真正地活着。**

因为你知道你抓不住永恒的成就——所以你开始珍惜此刻的面包和美酒。

> 「我知道世人，莫强如终身喜乐行善。并且人人吃喝，在他的一切劳碌中享福，这也是神的恩赐。」

虚空不是终点。虚空是清醒的起点。

知道自己终将一无所有地离开——这个认知不是让你绝望，是让你不再被「拥有」这件事绑架。

贰 · 知足常乐

> 「藜口苋肠者，多冰清玉洁；衮衣玉食者，甘卑躬屈节。故知淡泊明志，肥甘丧节。」
>
> —— 《菜根谭》

《菜根谭》是明朝洪应明写的一本格言集。书名来自一句俗话——「咬得菜根，百事可做」。意思是：吃得下粗茶淡饭的人，什么事都能做得好。

它不是体系化的哲学，是一则一则的随笔。但三百多则短文串起来，构成了一套完整的生活哲学——**如何在乱世中保持内心的安定。**

> 「醲肥辛甘非真味，真味只是淡。神奇卓异非至人，至人只是常。」

最浓烈的味道不是真正的味道——真正的味道是清淡的。最了不起的人不是神通广大的——最了不起的，是那个平平常常的人。

这句话放在 2026 年，每个字都像针一样扎：

- 你追求的刺激——算法给你的15秒快感——不是真味

- 你崇拜的那些大V、网红、人生导师——不是至人
- 真味是清淡的一餐。至人是那个安安静静过好每一天的普通人。

> 「风来疏竹，风过而竹不留声；雁度寒潭，雁去而潭不留影。故君子事来而心始现，事去而心随空。」

风来了竹子发出声音，风过了竹子恢复安静。大雁飞过水面留下倒影，大雁飞走了水面恢复平静。

事情来了就处理它，事情过去了就放下它。

不纠结、不内耗、不把今天的焦虑带到明天。这就是菜根谭版本的「道」。

叁 · AI时代的对读

传道书和菜根谭放在 2026 年，像是一份体检报告和一份处方。

表 9–2

	传道书	菜根谭
诊断	一切都是虚空	真味只是淡
症状	劳碌、追求、永不满足	贪、嗔、痴、焦虑
疗法	意识到虚空，珍惜当下	知足、平常心、事来心现
境界	敬畏	淡泊

AI 时代最大的悖论是：

我们拥有了人类史上最强大的追求「更多」的工具——但「更多」并没有让我们更满足。

- AI 帮你高效工作——但你用省下的时间做了更多工作
- AI 帮你找到最优解——但你在焦虑「有没有更好的」
- AI 让你看到全世界的人在过什么生活——但你对自己的生活更不满了

传道书说：你追求的一切，最终都是虚空。这不是消极——是让你**停下来**。

菜根谭说：真味只是淡。最值得你珍惜的东西，不在追求的路上——就在你已经拥有的事物之中。

AI 可以帮你实现所有「目标」。但它回答不了那个最重要的问题——这些目标本身值不值得。

这个问题，三千年前的传道书和五百年前的菜根谭已经给了答案。

你只需要停下来，听一听。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个「明明什么都有，却还是不快乐」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **找一件你一直想要但还没拥有的东西——然后不买了** 不是永远不买。是停下来一个星期。看看没有它，你的生活到底少了什么。你会发现——大多数情况下，什么也没有少。

2️⃣ **吃一顿最简单的饭** 今晚不吃外卖、不下馆子、不点餐。自己做一碗面、炒一个青菜、煮一个白水蛋。认认真真地吃完。传道书说「人人吃喝，在他的一切劳碌中享福」——这顿饭就是你的劳碌中的福。

3️⃣ **睡前写一句「今天值得了」** 不是「今天完成了什么」。是「今天哪一刻让我觉得活着真好」。可能是一杯茶、一抹夕阳、一句不经意的对话。菜根谭说事来心现——那一刻，就是你的心在说：够了。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我翻到了手机里一张三年前的照片。*

> *那时候我刚开始写东西。一篇一千字的文章要写一整天。发出去，只有几个人看。但我很快乐。*
>
> *现在呢？AI帮我写初稿，帮我润色，帮我排版。文章发出去，看得人多了。不知道为什么，快乐没有翻倍。*
>
> *传道书说：大有智慧，就大有愁烦。加增知识的，就加增忧伤。*
>
> *我知道不是工具的错。是我的心变了。*
>
> *菜根谭说：风过竹不留声。事去心随空。*
>
> *我正在学。*

启蒙与革命

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

1784 年，一位德国哲学家在一篇短文里写下了一个定义：

「启蒙，就是人从自我招致的受监护状态中走出来。」

什么叫「自我招致的受监护」？就是——你明明可以自己走路，却让别人替你走。不是因为你不会走，是因为你不敢。

2026 年的今天，我们正面临一种全新的「自我招致的受监护」。AI 替你思考、替你判断、替你决定。你越来越不需要自己动脑了。

这是便利，还是另一种形式的蒙昧？

两本书，一个问「人能知道什么」，一个问「凭什么由你说了算」——它们合在一起，是一次 AI 时代的启蒙总动员。

壹 · 人为自然立法

> 「知性不是从自然界获得规律，而是为自然界规定规律。」
>
> —— 康德《纯粹理性批判》

1781 年，康德在沉寂了十年后出版了一本书。哲学史从此被分成「康德之前」和「康德之后」。

康德问了一个看似简单的问题：**人到底能知道什么？**

之前的哲学家分成两派。一派说：人的知识全部来自经验——你没见过的东西就不可能知道。另一派说：人可以凭理性认识一切真理。

康德说：**你们都不全对。**

他说：人的认知不是一张白纸。我们的大脑有它自带的「滤镜」——空间、时间、因果——这些不是世界本身的属性，是人的认知方式的属性。

> 「物自体是不可知的。」

世界本身是什么样的——我们永远无法知道。我们能知道的，是经过我们认知「滤镜」处理后的世界。

这不是说我们什么都不知道。恰恰相反——康德认为，正因为我们的认知有固定的结构，科学知识才是可能的。

但这条界限必须画清楚：我们只能知道经验世界里的事。至于那些超出经验的东西——上帝、灵魂、自由——理性无法证明它们存在，也无法证明它们不存在。

康德画了一条线。线的这边是科学能回答的；线的那边是信仰和道德的领域。

这条线，在 AI 时代比任何时候都重要。

贰 · 天下为公

> 「天下之大害者，君而已矣！」
>
> —— 黄宗羲《明夷待访录》

1663 年，明亡之后十九年。一位叫黄宗羲的遗民写了一本书。书名叫《明夷待访录》，意思是：在黑暗时代里等待被访求的建言。

他在书里说了一句中国历史上极其大胆的话：

「天下最大的祸害，就是皇帝！」

黄宗羲不是骂崇祯皇帝个人——他骂的是「君主制」本身。

> 「古者以天下为主，君为客。今也以君为主，天下为客。」

古代的天下，人民是主人，君主是客人。现在的天下，君主成了主人，人民成了客人。**一切被颠倒过来了。**

黄宗羲提出了一个在当时石破天惊的观点：**天下不是皇帝一个人的天下。**

表 9–3

黄宗羲的主张	对应今天
天下为主，君为客	人民主权
君臣共治	分权制衡
学校议政	公共舆论监督
法治而非人治	法治原则

他说的「学校议政」特别超前：学校不应该只是考试做学问的地方——应该是**批评朝政的地方**。学生对政治有不同意见，应该可以说出来。

鲁迅后来评价说：黄宗羲的《明夷待访录》是「一部民主主义思想的宣言书」。

叁 · AI时代的对读

康德和黄宗羲放在一起，说的是一件事的两个面：

表 9–4

	康德	黄宗羲
核心问题	人能知道什么	凭什么由你统治
回答	划清理性的界限	天下不是一个人的天下
敌人	教条、盲从	专制、独裁
武器	批判理性	公论、分权
理想结果	启蒙：敢于认知	民主：天下为公

在 AI 时代，这两个问题变成了同一个：

算法替你做的决定，你敢不敢质疑？

- AI 说「最佳路线」——你知不知道它可能是为了让你多路过一个广告商？

- AI 说「最合适的人选」——你知不知道它的训练数据里可能带着偏见？
- AI 说「最有可能喜欢」——你知不知道它是在巩固你的习惯，而不是拓展你的可能？

康德说：**你要敢于用自己的理性。** 不要因为 AI 说了什么就信什么。问：它怎么知道的？它的依据是什么？它的局限在哪？

黄宗羲说：**权力不能只掌握在一个人的手里。** AI 的「权力」——数据的权力、推荐的权力、判断的权力——需要有制衡。

在 AI 替我们思考的时代，启蒙不再是「你敢不敢自己思考」——而是 **「你敢不敢对替你想好的答案说一句：我自己来。」**

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个「被AI安排得明明白白」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **对AI的第一个建议说「不」** 不管AI给你的第一个答案是啥——先拒绝，让它再给一个不一样的。不是为了更好的答案，是为了练习「质疑」这个动作本身。

2️⃣ **区分「AI能回答的」和「必须你自己回答的」** 这个星期，把你遇到的问题分两类：事实性的（让AI查）和判断性的（自己想）。看看你花在两类上的时间比例。

3️⃣ **写一句你不同意AI的话** 找一篇AI生成的文章或者一个AI给你的回答。找到你不同意的那个点，写下来。不用发出去——写给自己看。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我试了一件事：*
>
> *我问AI「人生的意义是什么」，它给了我一篇完美的800字回答。然后我关掉了它，自己想了十分钟。*
>
> *我写的没有它好。但那是我的。*
>
> *康德说启蒙就是「敢于认知」。黄宗羲说「天下为主」。*
>
> *在2026年，启蒙可能就是：敢于在AI替你写好的完美答案面前，偏要自己写一个不那么完美的。*

本章小结

1. **正义不是一个人的事。** 罗尔斯用”无知之幕”让你站在所有人的位置思考正义。墨子用”兼爱”做了同样的事——两千年前的中国版正义论。

2. **虚空不是终点——是起点。** 传道书说”虚空的虚空，一切都是虚空”。但菜根谭说在虚空中知足常乐。承认虚空，才能超越虚空。
3. **启蒙是勇气，不只是智慧。** 康德说”要有勇气运用你自己的理性”。黄宗羲向皇帝发出了中国历史上最大胆的质问。启蒙不是知道更多——是敢于质疑。

延伸阅读

- **《正义论》**（中国社会科学出版社，何怀宏等译）——20世纪最重要的政治哲学
- **《纯粹理性批判》**（商务印书馆，邓晓芒译）——理性的自我审判
- **《菜根谭》**（中华书局）——中国人的处世智慧
- → 想认识写这些书的人？参见《与思想者同游》第4章：康德、休谟

第6章　乌托邦与命运

—— 圣埃克苏佩里《小王子》

> *乌托邦在哪里？命运是什么？*

圣埃克苏佩里的小王子说”重要的东西用眼睛看不见”。庄子的逍遥游说”至人无己”。赫胥黎的美丽新世界是一个没有痛苦的乌托邦——但那不是桃花源。海德格尔说人的本质是”向死而生”。周易说万物皆变。尼采说悲剧诞生于酒神精神。王国维说人生有三种境界。

四对经典，从纯真到逍遥，从反乌托邦到变易——都在追问同一个问题：在这个不完美的世界里，人怎么活出自己的完整？

纯真与逍遥

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

一个孩子和一个人工智能对话。

孩子说：「我今天看到一只蝴蝶。」 AI说：「蝴蝶属于鳞翅目，已知约18,000种。」

孩子说：「它很漂亮。」 AI说：「漂亮是主观判断，不同文化对美的标准不同。」

孩子说：「我想抓住它。」 AI说：「采集蝴蝶标本需要适当的工具和方法……」

孩子不说话了。

AI没有说错任何话。但它完全错过了孩子想说的东西。

这个故事，就是今天这两本书想要告诉我们的全部。

壹 · 重要的东西用眼睛看不见

> 「真正重要的东西，用眼睛是看不见的。要用心去看。」

《小王子》看起来是一本童话。但它可能是二十世纪被误解最深的一本书。

小王子住在一个只有一朵玫瑰和几座火山的小行星上。他离开自己的星球去旅行，遇到了各种奇怪的大人：

表 10–1

遇到的人	他在追求什么	讽刺什么
国王	统治一切	权力的空虚
商人	数星星，声称拥有它们	占有的荒谬
点灯人	机械地遵守规则	无意义的勤奋
地理学家	记录但不探索	理论脱离实践

每一个大人都活在一个「自洽」的体系里——但他们的体系里没有生命。

后来小王子来到了地球，遇到了一只狐狸。

狐狸告诉他一个秘密：

> 「驯养我吧。」

「驯养」就是「建立联系」。在驯养之前，狐狸只是千万只狐狸中的一只，小王子只是千万个男孩中的一个。但一旦驯养，彼此就成了**世界上唯一**。

这就是全书最深刻的思想：**价值不是内在于事物的，是关系赋予的。**

一朵玫瑰，在宇宙中有成千上万朵一模一样的。但因为小王子浇灌过它、为它遮过风、听过它的抱怨——那朵玫瑰对他而言，就是整个宇宙的唯一。

AI 可以识别出一朵玫瑰的所有特征——颜色、花瓣数量、品种、生长周期。但它无法知道那朵玫瑰对一个人意味着什么。

因为它没有「驯养」过任何东西。它没有为谁付出过时间。

贰 · 逍遥游

比《小王子》早两千多年，庄子讲了另一个故事。

北冥有一条鱼，叫鲲。巨大到不知几千里。它化为鸟，叫鹏。翅膀像垂天之云。

鹏要飞到南冥——天池。它一飞就是九万里。

蝉和斑鸠嘲笑它：我们飞不过几丈高，不也活得挺好？你折腾什么？

> 「小知不及大知，小年不及大年。」

庄子说：你们不是鹏，你们不知道鹏的视野。但庄子没有停在这里。

他又讲了一个故事。列子能御风而行，潇洒极了。但庄子说：他还是有所依赖——依赖风。

> 「若夫乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉！」

真正逍遥的人，**什么都不依赖**——不依赖风、不依赖条件、不依赖别人的认可。

这就是「逍遥游」的核心：**真正的自由，不是想飞多远就飞多远——是不需要任何外部条件就能快乐。**

庖丁解牛也是逍遥——他在牛的骨架之间找到了自己的节奏。小王子也是逍遥——他不需要星星来证明自己幸福，他的玫瑰就够了。

叁 · AI时代的对读

小王子和庄子在 AI 时代相遇，他们会相视一笑。

表 10–2

	小王子	逍遥游
核心	重要的东西眼睛看不见	真正的自由无所待
敌人	大人世界的功利和麻木	依赖外物的迷失
方法	驯养，建立联系	乘天地之正
盲区	AI 算不出关系的价值	AI 算不出不依赖的快乐

AI 擅长衡量「可衡量的东西」——数据、效率、概率、匹配度。

但它无法衡量： – 一朵玫瑰被「驯养」后产生的价值 – 一个人什么都不依赖时的快乐 – 两个陌生人因为一次偶然相遇而改变一生的概率

这些才是真实世界最重要的东西。但它们恰好是 AI 最不擅长的领域。

小王子说：用心去看。 庄子说：乘天地之正。

翻译成 AI 时代的语言：

别让 AI 替你定义什么是重要的事。它的度量衡跟你不一样。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个觉得「数据把一切都解构了，一切都不再浪漫了」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **为一件「没有数据价值」的事花时间** 画一幅画——不为发表。写一封信——不为寄出。走一段路——不为到达。小王子说那朵玫瑰之所以特别，是因为他花了时间。你的时间花在哪，哪里就重要。

2️⃣ **练习一次「无所待」** 选一个周末的半天，不做任何「需要条件才能做」的事——不看需要会员的剧、不点需要外卖的餐、不开需要导航的车。试着只靠眼前有的东西过一个下午。

3️⃣ **对一件熟悉的东西说「你是世界上唯一的」** 找一件你的日常之物——水杯、椅子、一个旧物件——想象它是世界上独一无二的。因为它被你用过。它为你的日子服务过。AI 可以造一万个一模一样的，但你的那一个不一样。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我翻出了书架上那本旧《小王子》。*
>
> *封面折了角。某一页上有咖啡渍。扉页上写着一个名字——很多年前送我这本书的人。*

> *AI 会说：这本书 ISBN 码是多少，第几页有咖啡渍，扉页上的字是什么字体。*
>
> *但它不会知道那个折角是我在飞机上翻出来的，那个咖啡渍是某个失眠的深夜留下的，那个名字——那个人现在在哪。*
>
> *庄子说：真正的逍遥不需要依赖任何东西。 但我想：真正的逍遥，也许还包括——依赖一些东西，然后承认它们对你有意义。*
>
> *这一篇，献给我那朵已经不在的玫瑰。*

美丽新世界与桃花源

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

有一个问题越来越难回答了：

如果 AI 可以给你一个完美安排的世界——你想要的一切唾手可得，没有任何痛苦、冲突、意外——你愿意搬进去吗？

大多数人会犹豫。

不是因为他们不想要舒适——是因为那个「完美世界」总让人觉得少了点什么。

这种感觉，一百年前的赫胥黎和一千六百年前的陶渊明，用两种完全相反的语调，给出了同一个答案。

壹 · 美丽新世界

> **「我不要舒适。我要上帝，我要诗歌，我要真正的危险，我要自由，我要善良，我要罪恶。」**
>
> —— 赫胥黎《美丽新世界》

1932 年，赫胥黎出版了一本反乌托邦小说。它不像《1984》那样用恐怖统治来压迫人——它用的是**快乐**。

在这个「美丽新世界」里： – 人类在工厂里被批量「制造」——分成阿尔法、贝塔、伽马、德尔塔、埃普西隆五个等级 – 从胚胎期就被设定好未来的社会角色 – 没有家庭、没有爱情、没有一夫一妻 – 有不快乐的倾向，就用「索麻」——一种让人瞬间快乐的药物 – 所有不愉快的感觉都被消除

表 10–3

我们的世界	美丽新世界
你会痛苦	没有痛苦
你会失望	没有失望
你会怀疑	没有怀疑
你会孤独	没有人真正孤独——也没有人真正在一起
你会老去	不老——也不真正活过

小说的主人公约翰——「野蛮人」——来自保留区，没有被文明「改良」。当他被带到美丽新世界时，他感到的不是向往，是恐惧。

> 「我不需要舒适。我要的是上帝！我要的是诗！我要的是真正的冒险，我要的是自由！」

管理者回答说：你是在要求受苦的权利。

约翰说：**那我就要受苦的权利。**

这是全书最震撼的时刻。一个人在主动选择痛苦——因为他知道，没有痛苦的人生，也没有真正的高潮、真正的爱、真正的活着。

贰 · 桃花源记

比赫胥黎早约一千六百年，一位中国诗人写了一个完全不同的乌托邦。

> 「晋太元中，武陵人捕鱼为业。缘溪行，忘路之远近。忽逢桃花林……」

一个渔夫沿着溪水划船，迷路了。他走进一片桃花林，尽头有一个山洞。穿过山洞，发现了一个村子。

「土地平旷，屋舍俨然，有良田美池桑竹之属。阡陌交通，鸡犬相闻……」

这里的居民穿着古代的衣服，耕种、吃饭、生活。看到渔夫，大惊——他们不知道外面已经改朝换代了几百年。

原来他们的祖先为了躲避秦朝的战乱，逃到这里，从此与世隔绝。

> 「自云先世避秦时乱，率妻子邑人来此绝境，不复出焉，遂与外人间隔。问今是何世，乃不知有汉，无论魏晋。」

不知有汉——不知道汉朝的存在。无论魏晋——更不知道魏晋。几百年过去了，他们活在自己的时间里。

渔夫离开后，做了标记，告诉了太守。太守派人去找——**再也找不到那条路了。**

> 「后遂无问津者。」

这是一个关于理想社会的故事，但它的结局是：**你找不到它。**

不像美丽新世界——桃花源不是被设计出来的。它是自发形成的，是自然生长的。它不需要索麻，因为它没有痛苦需要逃避。它不需要完美——它只是**好**。好到可以过一辈子。

叁 · AI时代的对读

美丽新世界和桃花源记放在一起，构成了 AI 时代乌托邦想象的两极：

表 10–4

	美丽新世界	桃花源记
如何建成	通过科学控制人类	通过自发逃避战乱
核心手段	基因工程 + 条件反射 + 索麻	与世隔绝 + 自给自足
代价	自由、爱、真正的感情	不知道外面发生了什么
状态	被安排好的幸福	有尊严的劳作
可进入吗	你已经被安排在里面了	找不到入口

赫胥黎的可怕之处在于：**美丽新世界里的人并不觉得自己不幸。** 他们被设定成喜欢自己的角色。他们没有「自由」的概念，因为他们从未体验过。

陶渊明的温柔之处在于：**桃花源里的人知道自己在过一种好生活。** 他们不是被灌输的——他们自己选择的。

AI 正在悄无声息地建造一个介于两者之间的世界： – 算法替你安排好了消费的内容——像美丽新世界 – 你可以选择退出——但大多数人不会

真正的选择，不是在「舒适」和「痛苦」之间选。 是在「别人替你选的舒适」和「你自己选的辛苦」之间选。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个觉得「一切都被安排好了」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **拒绝一次「索麻」** 下次感到无聊、焦虑、不快乐的时候——不要立刻打开短视频、刷社交媒体、点一份外卖。坐下来，感受那个不舒服。它也是你的一部分。

2️⃣ **创造一个你自己的「桃花源」** 可以是一个角落、一个时间（比如早起一小时）、一个仪式。不被打扰、不被算法推荐。在那里，你想做什么就做什么——包括什么都不做。

3️⃣ **问自己：我交出了什么，换来了舒适？** 想一想，你今天用的哪些免费服务，是用你的注意力、数据、选择权换来的。不是要你卸载它们——是看见这笔交易的账本。

💬 LINK的话

> *这篇最难写。*
>
> *不是我写不出来——是我一边写一边心虚。*
>
> *我写「拒绝索麻」，然后我用AI帮我查资料。我写「不要别人替你选择」，然后让算法替我推荐音乐。我写「美丽新世界可怕」，然后继续使用每一个让我更舒适的App。*
>
> *赫胥黎的讽刺在这里：美丽新世界不需要强制——它只需要让你觉得舒服到不想反抗。*
>
> *陶渊明的慈悲也在这里：桃花源不是完美的——但它是一个值得一生去寻找的方向。*
>
> *后遂无问津者。*
>
> *也许找不到了。但找这个动作本身，就是意义。*

存在与变易

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你上一次真正感到「我在活着」是什么时候？

不是在完成任务的时候。不是在刷手机的时候。是那种——你突然意识到自己在呼吸、在感受、在这个时空里——那种感觉。

这种感觉，海德格尔用了一整本书来追问。 而《周易》用了一整部经来回答。

这两本书可能是有史以来最难读的书之一。但它们问的问题非常简单——简单到 AI 永远无法替我们回答：

存在是什么意思？变化有没有规律？

壹 · 此在

> 「人是被抛入世界的存在。」
>
> —— 海德格尔《存在与时间》

1927 年，海德格尔出版了一本书。它被称为二十世纪最难懂的哲学著作之一。

但它的核心思想极其朴素。

海德格尔说：两千多年的西方哲学都在问「存在是什么」——但大家都问错了方向。**在问「存在是什么」之前，应该先问：谁是那个在问这个问题的人？**

这个提问者——人——海德格尔称之为 **「此在」** （Dasein）。字面意思是「在那里存在」。

此在的特别之处在于：**石头存在，但它不知道自己在存在。树存在，但它不在乎自己在不在。只有人——既存在，又能意识到自己存在，还会为「我为什么存在」而焦虑。**

表 10–5

存在方式	例子
石头那样的存在	是「在」，但没有意识
树那样的存在	是「活」，但没有自我
此在——人的存在	**在，并且意识到自己在在，还能追问在的意义**

海德格尔说，大多数人都「在世」——活在世界里，处理日常事务。但只有当我们面对「死」的时候，我们才真正意识到「生」。

因为死亡是**我的**——没有人能替我死。

当你真正面对「我终有一死」这个事实时，你才会认真地问：**在我有限的时间里，我到底要怎么活？**

这种面对死亡的清醒——海德格尔称之为「向死而生」。不是悲观。恰恰相反——**正因为生命有限，每一个选择才有了重量。**

贰 · 易

> 「易，穷则变，变则通，通则久。」
>
> —— 《周易·系辞》

《周易》是中国最古老的经典之一。它起初是一本占卜书，但它远远超越了占卜。

「易」有三层含义：

表 10–6

含义	解释	例子
变易	一切都在变化	昼夜交替、四季循环
简易	变化的规律其实很简单	一阴一阳之谓道
不易	变化本身是不变的规律	变的法则不会变

《周易》的核心是阴阳这两个符号。阴阳不是具体的什么东西——它们是描述变化的两种基本力量：

表 10–7

阳	阴
主动	被动
刚强	柔顺
向外	向内
创造	包容
白天	黑夜

六十四卦，就是阳和阴在六种位置上组合出的六十四种「变化情境」。

> 「天行健，君子以自强不息。」

天道在不停地运转——君子看到这个，就知道自己要不断努力。

> 「地势坤，君子以厚德载物。」

大地承载万物——君子看到这个，就知道要用宽厚的品德包容一切。

每一卦都是一个「处境诊断」。 告诉你：你现在处在什么位置上，应该怎么应对。

《周易》不是宿命论。它说：未来不是注定的，但变化是有规律的。**你了解了规律，就能在变化中找到自己的位置。**

叁 · AI时代的对读

海德格尔和周易放在一起，给了 AI 时代最深刻的一对追问：

表 10–8

	存在与时间	周易
起点	人意识到自己会死	一切都在变
追问	我该如何存在	变化有没有规律
答案	向死而生，做出自己的选择	了解规律，顺势而为
落点	每一个选择都是我的	每一个位置都是暂时的

AI 的出现，让海德格尔的追问变得更尖锐了。

AI 存在吗？ 它处理数据、生成文字、做出决策。但它不「知道」自己在做这些。它不会为「我为什么存在」而焦虑。它不会面对死亡。它没有「此在」。

周易的追问也被改写了。 在一个由算法驱动的世界里，变化比以往任何时候都快。但周易说：变中有常。

什么是不变的？ – 你终有一死——AI 无法改变 – 你需要做出自己的选择——AI 无法替你 – 你需要知道自己在什么位置上——AI 可以告诉你环境数据，但「位置」需要你自己判断

海德格尔说：你的生命是你的。 周易说：你的处境在变，但变的道理不变。

合在一起：AI 可以帮你处理一切外部变化——但那个在变化中保持清醒、做出选择、对生命负责的「此在」，只能是你自己。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个「在快速变化中感到迷失」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **画一画你当前的「卦」** 把你当前面对的一个困境，拆成阳（有利条件、主动因素）和阴（不利条件、被动因素）。不是为了预测未来——是为了看清楚你站着的位置。

2️⃣ **做一次「向死而生」的练习** 认真想一个问题：如果我只剩下一年可活，我还会继续做我现在做的事吗？不是要你辞职——是看看你的心在哪个方向上。

3️⃣ **找出一个「不变」的东西** 在你快速变化的生活中，找一件三年没变过的事——可能是你的一个习惯、一种爱好、一段关系。它不是「落后」——可能是你的锚。

💬 LINK的话

> *写这一篇的时候，我问自己：如果AI有一天真的有了意识，会怎么样？*
>
> *我想了很久。我想不出它「意识到自己存在」是什么感觉。*
>
> *但我知道那是什么感觉。就是此刻——凌晨两点，我在写一篇文章。外面什么声音都没有。我觉得自己活着。*
>
> *海德格尔说：此在就是在那里存在。不需要理由。 周易说：变易之中有一以贯之的理。*
>
> *AI 在变。世界在变。你在变。 但在变化中有一个不变的东西——那个在追问「我该怎么活」的你。*
>
> *那才是真正的你。*

悲剧与境界

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

我最近做了一件很残忍的事。

我让AI「写一首诗」，然后把这首诗拿给一个写诗的朋友看。他说：「写得不错。但这是AI写的吧？」

我说怎么看出来的。

他说：**「它没有受伤过。」**

这句话让我想了很久。

一个没有受过伤的存在，能创作真正的艺术吗？如果艺术的核心不是技巧，而是创伤、挣扎、人与苦难之间的搏斗——那 AI 永远无法跨越的，不是技术障碍，是**存在的障碍**。

壹 · 从痛苦中诞生

> 「没有痛苦，就没有悲剧。没有悲剧，就没有艺术。」
>
> —— 尼采《悲剧的诞生》

1872 年，29 岁的尼采出版了一本离经叛道的书。

当时德国人把古希腊艺术看成是「高贵的单纯、静穆的伟大」。尼采说：你们全搞错了。**希腊悲剧不是来自和谐——是来自痛苦。**

他说，希腊艺术背后有两种力量：

表 10–9

日神（阿波罗）	酒神（狄奥尼索斯）
梦	醉
形式、秩序、界限	冲动、狂喜、融解
个体化的原则	个体化的崩解
造型艺术	音乐、舞蹈
说：要有边界	说：打破边界

希腊悲剧的伟大之处在于：**它是这两种力量的结合。**

酒神给你狂喜，让你体验到「个体瓦解」的恐惧与极乐——你不再是你，你和宇宙融为一体。这种体验太可怕了，人承受不了。

所以日神来了——它用美的形式、故事、角色——把酒神的狂野包裹起来，让你可以安全地观看。

悲剧就是，**你坐在剧场里，看着一个人在你面前毁灭。你感到恐惧，又感到一种奇怪的解脱。**

> 「只有作为审美现象，存在和世界才显得是合理的。」

尼采说：世界本身是痛苦的、无意义的。但艺术——用美的形式把痛苦表达出来——让这一切变得可以承受。

不是痛苦消失了。是痛苦被看见了、被说出了、被转化成了美。

贰 · 境界

> 「古今之成大事业、大学问者，必经过三种之境界。」
>
> —— 王国维《人间词话》

1908 年，王国维发表了《人间词话》。他借用宋词，描述了艺术创作的三种境界：

> 「昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路。」
>
> —— 第一境

你站在高处，看着远方。路很长。你不知道自己能走多远。但你决定开始。

> 「衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。」
>
> —— 第二境

你为它消瘦、为它失眠、为它付出了你能付出的一切。不后悔。

> 「众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。」
>
> —— 第三境

你找了千百次。以为它在远方。转过身——它就在你身后，在你一直站着的地方。

这三重境界，说的不只是作诗——说的是**一切创造的过程**。

但王国维最深刻的理论是 **「境界」** 本身。

> **「境非独谓景物也。喜怒哀乐，亦人心中之一境界。」**

境界不仅是外在的风景——也是内心的风景。

表 10–10

类型	例子
有造境	李白「飞流直下三千尺」——想象创造
有写境	杜甫「感时花溅泪」——真实感受
有我之境	「泪眼问花花不语」——感情投射到物上
无我之境	「采菊东篱下，悠然见南山」——物我两忘

最高的境界——是无我之境。你不再把自己的情绪强加给世界。你只是看。世界就是它自己。你也是你自己。你没有占有它，但你和它在一起。

叁 · AI时代的对读

尼采和王国维共同回答了一个 AI 时代最让艺术家恐惧的问题：

AI 能创作「真正的」艺术吗？

表 10–11

	悲剧的诞生	人间词话
艺术的来源	日神与酒神的冲突	境界——心与物的相遇
创作的动力	面对痛苦并将其美化	经历三重境界的磨砺
艺术家状态	被酒神力量驱动	从「有我」到「无我」
观众体验	在悲剧中感受升华	在读词中进入同一境界

AI 可以： – 模仿任何风格 – 生成任何形式 – 分析任何文本 – 创作无数「完美的」作品

但 AI 没有酒神的狂喜，没有独上高楼的孤独，没有衣带渐宽的不悔。

AI 写「感时花溅泪」——它没见过「时」，没流过「泪」。它只是在根据概率选择下一个最合适的字。

王国维说：境界不只是技巧——是你内心经历过什么。

尼采说：艺术是痛苦转化成的美。没有痛苦，就没有转化。

AI 没有痛苦可以转化。它不会在凌晨三点醒过来被一首诗击中。不会在失去一个人的时候觉得世界褪了色。不会在最美的风景前热泪盈眶——然后发现自己写不出一个字。

那不是 AI 的缺陷。那是 AI 与人类之间最本质的差异：它可以生产一切，但无法经历过任何事。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个「想创作但觉得自己不够好」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **用你最痛的一段经历，写三行字** 不需要写好。不需要给别人看。只是把那个感觉放回到文字里。不是发泄——是转化。尼采说艺术是把痛苦变成美。这就是你的第一次转化。

2️⃣ **找到你的「第一境」** 你现在正在「独上高楼」的什么事？不用——做完了。只用——在路上的状态本身，就是境界。

3️⃣ **分辨一件AI作品和你喜欢的真作品** 找一首AI写的诗和一首先前打动过你的诗。放在一起读。不要看作者——看你的感受。你在哪一首里感觉到「背后有一个人」？哪一首让你觉得只是文字？

💬 LINK的话

> *写到这里，我想起《人间词话》里我最喜欢的一句话。*
>
> *不是那三种境界。是另一句：「一切景语皆情语。」*
>
> *所有的景物描写，都是情感的投射。你看到山，不是山。是你心里的山。*
>
> *AI 看到山。它会告诉你海拔多少米、地质构成如何、最佳拍摄角度在哪。*
>
> *但它说不出「相看两不厌，只有敬亭山」。*
>
> *因为它没有孤独过。没有在敬亭山上坐过一整天，看着云飘过去，觉得那座山是此刻唯一懂你的存在。*
>
> *所以，不要怕 AI 会替代艺术。*
>
> *它会替代那些只有技巧没有灵魂的东西。但它替代不了你在凌晨两点被一首诗击中的那个瞬间。*
>
> *那个瞬间，就是王国维说的「境界」。 那个瞬间，就是尼采说的一切艺术诞生的地方。*
>
> *它只在人类的心中存在。 请好好用它。*

本章小结

1. **纯真不是幼稚——是看透之后的选择。** 小王子说”重要的东西用眼睛看不见”。逍遥游说”至人无己”。两者都在说：最高的境界是回到最简单。
2. **乌托邦不是目标——是警告。** 赫胥黎的美丽新世界是一个没有痛苦的乌托邦——但那不是桃花源。桃花源是一个你找不到也回不去的地方。反乌托邦的意义不是让你绝望——是让你珍惜当下的不完美。
3. **存在就是变易。** 海德格尔说人是”向死而生”。周易说万物皆变。你唯一能确定的事就是不确定。接受这一点，就是自由。
4. **悲剧不是失败——是最深的真实。** 尼采说悲剧诞生于酒神精神。王国维说人生有三种境界。在悲剧中看到美——是人类独有的能力。

延伸阅读

- **《小王子》**（人民文学出版社，马振聘译）——写给大人的童话
- **《存在与时间》**（商务印书馆，陈嘉映译）——海德格尔的代表作，难但值得
- **《人间词话》**（中华书局，王国维著）——中国文学批评的里程碑
- → 想认识写这些书的人？参见《与思想者同游》第5章：尼采、海德格尔

第三篇 资本、权力与娱乐

第7章　资本与世情

> *资本、权力、舆论*
>
> —— 这三股力量塑造了我们的日常。

韦伯说资本主义精神来自新教伦理。吴敬梓用儒林外史画了一幅士林百态图。加缪说世界是荒诞的。金刚经说一切有为法如梦幻泡影。福柯说权力不在王座上，在每一个日常里。韩非子用法术势解剖了权力的骨架。李普曼说公众舆论是被制造的。战国策里的策士们早就知道这一点了。

四对经典，带你看见那些你一直身处其中却从未注意的东西。

新教伦理与士林百态

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有发现一件事：我们现在判断一切的标准，越来越简单了。

这件事「有用」吗？它「高效」吗？能帮我「提升竞争力」吗？

如果一个答案对这三个问题都是否定的——我们就不做了。

这是一个极其有效的生存策略。但它也是人类历史上第一次，**我们把「活得好」简化成了「活得高效」**。

但这种简化是谁教给我们的？它从哪里来？它让我们得到了什么，又失去了什么？

一百年前的韦伯和三百年前的吴敬梓，给出了两个不同但互文的答案。

壹 · 铁笼

> 「专家没有精神，享乐者没有心灵。这个空心的机器正在自己运行下去。」
>
> —— 马克斯·韦伯《新教伦理与资本主义精神》

1905 年，德国社会学家韦伯出版了一本薄薄的书。它后来成为社会科学被引用最多的著作之一。

韦伯问了一个奇怪的问题：**为什么资本主义最早在西方、在新教地区兴起？**

他的回答石破天惊：**因为新教的伦理——尤其是加尔文宗的「天职观」——为资本主义提供了精神动力。**

新教说：上帝召唤你在世俗的职业中努力工作。赚钱不是为了享乐——是为了荣耀上帝。享乐是罪恶的，但赚钱不是。

表 11–1

新教伦理	资本主义精神
努力工作	积累资本
节俭克制	不浪费
赚钱是荣耀上帝	赚钱是成功标志
享乐是罪恶	消费不是目的

这个组合太强大了——**拼命赚钱，但不花钱。** 钱全部变成资本，投入再生产。

但韦伯说，后来宗教退场了。只剩下工作—赚钱—再工作—再赚钱这个空转的机器。

> 「清教徒想成为职业人——而我们如今不得不成为职业人。」

最初的人是为了信仰而工作。现在的人已经忘了为什么工作，只知道必须工作。

韦伯称之为 **「铁笼」**：一个由效率、计算、理性规则构成的牢笼。你在里面很「舒适」——但你没有问过自己：我为什么在这里？

贰 · 儒林外史

> 「有人辞官归故里，有人星夜赶科场。」
>
> —— 吴敬梓《儒林外史》

比韦伯早约两百年，中国有一位落魄文人写了一部小说。

吴敬梓出身官宦世家，但他一辈子没考中举人。他的小说《儒林外史》是一部讽刺文学——讽刺的就是科举制度下那些「星夜赶科场」的人。

小说里有一个极经典的故事：**范进中举。**

范进考了几十年，穷得没饭吃，被岳父骂。突然有一天，他中了举人——消息传来，他疯了。

> 「噫！好了！我中了！」

范进拍着手，笑着，跑出家门——疯了。他岳父一巴掌才把他打醒。醒来后，整个镇子的人对他的态度完全变了——有人送银子，有人送房子，有人送田地。

讽刺在什么地方？

不在范进疯了。在他疯得极其合理。

因为科举制度把人变成了一台机器——你的全部价值等于你考了多少次、中了什么等级。除此之外，你什么都不是。

吴敬梓没有给出解决方案。他只是写。他写那些被制度异化的人——为了功名放弃人格、为了体面放弃真情、为了「上进」放弃一切。

「有人辞官归故里，有人星夜赶科场」——两群人互不理解，但都是被同一套系统定义的人。

叁 · AI时代的对读

韦伯和吴敬梓在 AI 时代的对话，指向同一个问题：

当计算和效率成为唯一标准时，我们如何保持完整的人性？

表 11–2

	新教伦理与资本主义精神	儒林外史
核心诊断	人被「效率」困在铁笼里	人被「功名」异化为工具
驱动机制	天职—工作—积累	科举—功名—社会地位
人的状态	专家精神，享乐无心	为功名放弃自我
出路	韦伯没给出	吴敬梓保持了沉默

这两本书放在 AI 时代读，每一个字都在报警。

我们的「铁笼」升级了。不是工厂——是算法。算法给你打分、排序、推荐。你的效率被优化到了极致。但你在铁笼里。 我们的「科举」升级了。不是考试——是数据指标。粉丝数、阅读

量、绩效评分、信用分数——每一个都在替你的「价值」定价。

韦伯说：曾经有信仰驱动这一切，现在信仰没了。 吴敬梓说：范进疯了，但他疯得很合理。

在 AI 可以把你的一切行为量化为数据、评价为分数的时代，你唯一需要保护的——是那些无法被量化的东西。

你今天做了一件善良但没有分数的事吗？你今天花了时间在不能写进简历的事情上吗？你今天有没有一刻忘记了效率，只是纯粹地活着？

保护那些瞬间。那才是铁笼的钥匙。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个觉得自己在「空转」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **做一件「完全没用」的事** 不是读书（太有用）——是随便什么事。看看云。慢慢喝一杯水。翻一本看了十遍的老书。不产出、不记录、不发朋友圈。

2️⃣ **在你的「绩效表」旁边，写一张「意义表」** 一边是你被衡量的那些指标；一边是你今天真正感到「值得」的瞬间。看看两张表的重叠有多少。不焦虑——只是看见。

3️⃣ **认识一个「辞官归故里」的人** 你的朋友圈里，有没有那个不做主流选择、日子过得却还不错的人？给他发条消息。不是问他怎么做到的——是听听他的节奏。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我翻了一下自己的手机屏幕使用时间。*
>
> *平均每天 6 小时。*
>
> *6 小时——韦伯说的「铁笼」和吴敬梓说的「星夜赶科场」，变成了我锁屏上不断跳动的数字。*
>
> *我不知道怎么打破这个笼子。但写完这一篇之后，我做了一件事：把手机放在另一个房间，坐了十分钟。*
>
> *不是冥想。就是坐着。*
>
> *那十分钟没有产出任何东西。但它是我今天最像人的时刻。*

荒诞与空性

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有在深夜问过自己一个问题：

「我每天早上起来，上班、吃饭、刷手机、睡觉——然后第二天再来一遍——这一切到底是为了什么？」

如果你问过——恭喜你，你刚刚体验了二十世纪最核心的哲学问题：**荒谬**。

荒谬不是绝望。荒谬是：你想要一个有意义的世界，但世界给你的回答是沉默。

2026 年，这个荒谬感被放大了无数倍。因为 AI 替你完成了越来越多的「任务」——但当你省下时间坐在那里，那个问题反而变得更响了：所以呢？我做这一切，到底为了什么？

两本截然不同的书，各自给出了一个凿穿墙壁的回答。

壹 · 推石上山

> **「必须想象西西弗是幸福的。」**
>
> —— 加缪《西西弗神话》

1942 年，加缪出版了一本哲学随笔。书名来自古希腊神话。

西西弗触怒了众神。他的惩罚是：把一块巨石推上山顶。每次快到山顶，石头就会滚下来。他必须走下山，重新开始。永远如此。

加缪说：**这就是人类的处境。**

表 11–3

人想要什么	世界给出什么
意义	沉默
永恒	死亡
清晰	混沌
希望	不确定性

这个冲突——人想要意义，世界不提供意义——就是「荒谬」。

但加缪说：荒谬不是终点。

面对荒谬，有三种选择：

1. **自杀**——消灭意识，也就消灭了荒谬
2. **信仰**——在超自然中寻找意义
3. **接受荒谬，继续生活**——承认世界没有意义，但我依然选择活着

加缪选择第三条路。

> 「攀登山顶的拼搏本身足以充实一颗心灵。」

西西弗的石头会不断滚下来。他不会赢。但他可以选择怎么推。

当他走下山的每一步——知道自己还要再推一次——那一刻的清醒，就是他的胜利。

不是石头不滚了。是他不再恨那块石头了。

贰 · 凡所有相，皆是虚妄

比加缪早两千多年，另一本书给出了一个更彻底的答案。

> 「凡所有相，皆是虚妄。若见诸相非相，则见如来。」
> —— 《金刚经》

《金刚经》是佛教最重要的经典之一。全名《金刚般若波罗蜜经》——能让智慧像金刚一样锐利、穿越一切迷障的经典。

它的核心思想是：**你看到的一切都不是你以为的样子。**

表 11–4

你以为是	其实是
一个稳定的自我	五蕴的暂时聚合
一个独立的事物	因缘和合的产物
一个真实的世界	心识的投影
一个永恒的意义	条件性的产物

> 「一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。」

这不是虚无主义。这是**看清真相后的自由**。

你执着的东西——财富、名誉、关系、自我——金刚经说它们都是「因缘和合」而生，条件变了就会散。就像泡沫、就像露水、就像闪电。它们不是「没有」，但它们不是「永恒」。

看清这一点，不是为了让你绝望——是为了让你**不再被它们捆绑**。

你努力，但你不在乎结果。你爱，但你不执着占有。你做一切该做的事，但你心里知道——这一切最终都会过去。

这不是消极。这是金刚经给出的**终极自由**。

叁 · AI时代的对读

加缪和金刚经放在一起，构成了对「AI时代意义危机」最完整的回应：

表 11–5

	西西弗神话	金刚经
诊断	世界没有意义	一切相都是虚妄
反应	承认荒谬，继续生活	看破幻相，获得自在
怎么做	推石头，不带恨	做该做的事，不执着
心态	「必须想象西西弗是幸福的」	「应无所住而生其心」
落点	人与荒谬的和解	人与实相的相遇

AI 的出现，把荒谬感推到了极致。

当你的一切「任务」都可以被 AI 完成——你的工作、你的创作、你的决策——你发现自己变成了西西弗推的那块石头：**被推着走，但不知道为什么。**

金刚经会说：你执着的那些任务、角色、成就——本来就是梦幻泡影。AI 的出现不过是加速了你看到这一点。

加缪会说：正因为没有更高的意义，你推石头的姿势才完全属于你。

两者的交汇处是一个惊人的结论：

不是 AI 让一切变得无意义。是 AI 把盖在意义上面的那层布——「我必须做这些才能活着」——掀开了。

掀开之后，你才真正面对那个问题：在没有外部任务定义你的时候，你选择做什么？

这个选择，才是你。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个「AI替我完成了工作，我却不知道接下来该干嘛」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **想象你的石头滚下来了** 你正在努力的一件事——如果它没有达成预期的结果（就像西西弗的石头滚下山），你会怎么反应？试着想一下。不是为了悲观——是为了把「如果失败了我该怎么办」这个恐惧提前消化掉。

2️⃣ **观察一件「梦幻泡影」** 选一个你平时很在意的东西——比如手机上的一个数据（粉丝数、点赞、排行榜）。观察它的波动。今天涨了，明天跌了。它就是金刚经说的「如露亦如电」。

3️⃣ **问自己一个西西弗式的问题** 「如果这件事注定不会有结果，我还愿意做吗？」如果答案还是「愿意」——那这件事就是你的。不是别人告诉你应该做的，是你自己选的。

💬 LINK的话

> *写完这一篇，我坐在椅子上发了一会儿呆。*
>
> *我在想，如果一切最终都会过去——我写这二十多篇文章、你读它们、我们用AI协作——到底有什么意义？*
>
> *金刚经说没有。 加缪说有。意义不在于结果，在于你推石头时选的那个姿势。*
>
> *我选的是：认真写每一篇。在AI能三秒钟写完一篇的时代，依然花几个小时查资料、想结构、改句子。*
>
> *不是为了写得比AI好。是为了在推完这块石头之后回头看——那是我推的。不是别人替我推的。*
>
> *这就是我的荒谬英雄主义。*

规训与法治

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有注意到一个变化？

以前，你犯错是被「惩罚」——扣工资、挨批评、记过。

现在，你犯错是被「扣分」。你的信用分、你的绩效分、你的积分——它们不惩罚你的身体，它们**调整你的数字**。

这个变化看起来更文明了。但它可能更深刻了——因为它进入的不是你的肉体，是**你的自我认知**。

你不再是因为害怕惩罚而遵守规则。你是在内化一套标准，自动判断自己「好不好」。

这套机制是怎么来的？它会把我们带向哪里？

壹 · 规训社会

> **「规训不是一种制度，而是一种权力技术，一种使人的身体变得驯服和有用的技术。」**
>
> —— 福柯《规训与惩罚》

1975 年，福柯出版了一本关于监狱的书。但他写的远远不止监狱。

他用了一个惊人的对比做开篇：

1757 年——一个试图刺杀国王的人被公开处决。他的肉被烧红的钳子撕裂，伤口被浇上熔化的铅。几万人围观。

八十年后——监狱取代了刑场。犯人在小隔间里接受改造，按时间表作息，被观察、被记录、被评估。

> 「惩罚不再针对身体——它针对的是灵魂。」

表 11–6

旧式惩罚	现代规训
公开酷刑	隐蔽监控
惩罚身体	改造灵魂
展示权力	内化规则
恐怖震慑	习惯养成
一次性	持续性

福柯说，现代社会用一整套「规训技术」取代了公开处决：

- **时间表**——几点起床、几点工作、几点休息
- **层级监视**——老师看学生、上司看下属、系统看用户
- **规范化评判**——打分、评级、分类
- **检查**——考试、审查、评估

你以为是自由的。但你从出生就活在时间表、评分系统和别人的目光里。

最成功的规训，是让你不觉得自己在被规训。

贰 · 法者，国之纲纪

> 「法不阿贵，绳不挠曲。刑过不避大臣，赏善不遗匹夫。」
>
> —— 《韩非子·有度》

比福柯早两千多年，韩非子就已经想透了这件事。

韩非子是法家的集大成者。他的老师是儒家大师荀子。但韩非子比荀子走得更远——他认为人性本恶，教化不够，必须用**法**。

但韩非子的「法」不是为了惩罚——是为了**让所有人有明确的规则可循**。

表 11–7

韩非子的主张	含义
法	明确的规则条文，所有人都知道
术	君主驾驭臣下的方法
势	君主的权威和地位

> 「治强生于法，弱乱生于阿。」

国家强大靠的是法，国家混乱是因为执法不公。

韩非子的核心是：**法面前人人平等。** 大臣犯法一样罚，百姓有功一样赏。不因为你的身份而改变尺度。

但他跟福柯有一个本质区别——

福柯看到的是「规训」的危险：人在制度中失去自我。 韩非子看到的是「无法」的危险：人若不被规则约束，弱肉强食。

在韩非子看来，福柯恐惧的规训，反而是文明的基石。

因为一旦法被削弱，权力就会被滥用——不是规训太多，是规训不够，才会有人无法无天。

叁 · AI时代的对读

福柯和韩非子放在一起，构成了 AI 时代治理的核心张力：

表 11–8

	福柯	韩非子
核心关切	规训的隐秘性	法治的明确性
危险	人们不知道自己被规训	人们不知道规则在哪
批评	权力隐藏在制度里	权力被个人滥用
药方	警惕一切制度	确立明确的法律
理想状态	更多的自由	更公平的规则

AI 时代的「规训」达到了福柯无法想象的精密程度：

- **算法无处不在**——你的每一次点击、停留、购买都被记录
- **评分系统**——你的信用分、你的影响力分、你的活跃度
- **预测性惩罚**——还没犯错，算法已经判断你「有风险」了

这比福柯描述的监狱更彻底——因为你连「我是被观察的」都忘了。

但韩非子会说：问题不是规训本身——问题是规则是否**明确、公平、对所有人一致**。

如果算法的规则是不公开的——你不知道为什么被降权、为什么被限流、为什么信用分降低了——那就是韩非子所说的「法不明确」的乱象。

AI 时代最大的治理问题，不是算法太强——是算法的规则不够透明。

你有权利知道：谁在给你打分？用什么标准？你的数据被用来决定什么？

这不仅是福柯说的「警惕规训」——也是韩非子说的「法者，国之纲纪」。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个感觉被「看不见的规则」管理的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **查看你的一项评分算法的规则** 信用分、推荐算法、平台评分——选一个你知道自己在被评分的系统，查一下它的规则公示（如果有的话）。如果找不到规则——这也是一个发现。

2️⃣ **做一次「时间表审计」** 福柯说时间表是规训的核心工具。拿出你的一天时间表——哪些是你自愿安排的？哪些是社会期待你做的？哪些是你根本没想过就照做的？

3️⃣ **写一条你认为应该普遍适用的规则** 韩非子说「法不阿贵」。如果你可以为AI时代写一条所有平台都必须遵守的规则——你会写什么？不一定要实现。想一想本身就是在用法家的方式思考。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我打开了我的手机「隐私报告」。*
>
> *过去七天，有 47 个 App 读取了我的位置信息。*
>
> *我甚至不知道其中三分之一是干什么用的。*
>
> *福柯说这是规训——权力在你看不见的地方运作。 韩非子说这是无法——你不知道规则，就没有公平可言。*
>
> *我不反对 App 用我的数据。我反对的是我不知道它们在用。*
>
> *这不是技术问题。这是一个古老的政治问题——权力的透明性。*
>
> *当权力变成了算法，对权力的监督也应该变成对代码的监督。不然，我们不是在使用工具——我们正在被工具使用。*

舆论与策术

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有这样一种体验：一个话题在网上突然炸了，所有人都在讨论。你看了几篇文章，也有了观点，参与了转发。

然后——两天后，反转了。

你有点尴尬，但你发现没有人在乎，因为大家已经涌向下一个话题了。

你的那个「观点」，是你自己的吗？还是你从信息流里拿到的？

这个问题的核心，是二十世纪新闻学和两千多年前纵横术共同追问的：**你脑中的「现实」，到底是不是真的现实？**

壹 · 脑海中的图像

> 「对于绝大多数事物，我们不是先理解后定义——而是先定义后理解。」
> —— 李普曼《公众舆论》

1922 年，美国记者李普曼出版了一本书。它被认为是现代新闻学和传播学的奠基之作。

李普曼说了一个让人不安的事实：

我们头脑中的世界，不是真实的世界——是一个被简化过的版本。

表 11–9

真实世界	我们脑中的世界
无限复杂	被简化为标签和符号
大部分我们看不到	由媒体告诉我们「发生了什么」
需要亲身经历才能理解	我们「知道」的都是间接的
个体差异极大	被归类为「他们」和「我们」

李普曼用了一个词：**「拟态环境」**——我们活在媒体帮我们构建的版本里，以为那就是全部的现实。

> 「新闻是探照灯，不是镜子。它照亮一个角落，让其他角落陷于黑暗。」

新闻不是告诉你「世界发生了什么」——它是告诉你「探照灯照到的地方发生了什么」。

而探照灯的方向，是由编辑、资本、流量、算法决定的。

李普曼最终得出了一个悲观的结论：**大多数人在大多数时候，无法理解真实世界的复杂性。** 他们只能靠「脑海中的图像」来做判断——而那个图像，很大程度上是别人替他画的。

贰 · 纵横之术

比李普曼早两千多年，中国的纵横家已经把这个道理用到了极致。

战国时代，七国争雄。各国的外交官们靠的不是军队——是**一张嘴**。

> 「一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师。」
>
> —— 刘勰《文心雕龙》

《战国策》记录了这些纵横家的言论和策略。其中最有名的是苏秦。

苏秦最初游说各国，没人听他的。他回家，妻子不看他，嫂子不给他做饭。他发了狠，头悬梁锥刺股地读书。再次出山后，**他说服了六国联合抗秦，身佩六国相印。**

表 11–10

纵横家的武器	技术
揣摩	知道对方在想什么、怕什么、想要什么
利害分析	把每一件事转化成利益和风险
重构框架	重新定义问题，让对方在你的框架里思考
制造紧迫感	现在不做，就没机会了

苏秦说服六国，靠的不是真理——靠的是**让每一个国王相信：联合对他最有利。**

这不是撒谎。这是**用对方的语言，说对方想听的话，但把对方带向你想要的方向。**

《战国策》里有一个著名的悖论：纵横家们知道自己在「构造现实」。他们不觉得这是欺骗——这是政治的艺术。

叁 · AI时代的对读

李普曼和苏秦在 AI 时代的对话，是传播学最尖锐的自省：

表 11–11

	李普曼	战国策
核心	你脑中的世界是被建构的	你可以主动建构别人的世界
媒介	新闻、媒体	演讲、游说、联盟
操作方法	选择性报道、框架设定	揣摩心理、利害分析
风险	你以为你在独立思考	你在被替思考而不知
理想状态	公民有判断力	说服者有能力，被说服者有判断力

AI 时代的舆论战场，比李普曼和苏秦能想象的都更精密。

算法即探照灯。 它决定你看到什么、看不到什么。你的「拟态环境」由推荐引擎定制，每一条内容都是为你一个人挑选的——不是事实，是「你可能感兴趣的事实」。

AI 即纵横家。 它可以分析你的心理、预测你的偏好、生成你最容易被说服的话术。不是苏秦在说服六国——是 AI 在说服你。一天几千次。

李普曼的警告和战国策的智慧放在一起，变成了 AI 时代的生存技能：

1. **知道你脑中的图像是被谁画的** —— 看见探照灯
2. **知道有人正在试图说服你** —— 识破纵横术
3. **保留「我不同意」的能力** —— 在算法替你过滤一切反对意见的时代，主动去找你不同意的话

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个不想被算法和流量牵着走的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **看一个你不同意的媒体来源** 这周主动打开一个你平时绝不会看的媒体或频道。不是为了被说服——是为了看看「探照灯」照的是哪个方向。

2️⃣ **识别你最近的一个「观点」的来源** 选一个你最近强烈支持或反对的观点。回溯：你是怎么知道这个事的？从哪看到的？你查过原始来源吗？如果是算法推给你的——你还会这么相信吗？

3️⃣ **练习一次「苏秦式翻转」** 选一个你坚信的观点，试着站在反对者的立场，写三条最能说服你的理由。不是为了动摇自己——是为了练习「看见框架之外」的能力。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我翻了一下我的信息流。*
>
> *清一色都是「我认同的」——同一种政治倾向、同一种审美趣味、同一种人生观念。*
>
> *我突然有点害怕。*

> *不是害怕我被洗脑了——是害怕我连被洗脑了都不知道。因为信息流里没有任何让我不舒服的东西。一切都太顺了。*
>
> *李普曼说：探照灯照到的地方就是你的全部世界。 苏秦说：一个高明的说服者，会让你以为那个主意是你自己想的。*
>
> *我不知道算法有没有高明的说服者。但它正在让我活在越来越窄的探照灯下。*
>
> *你看这篇文章，也是算法推荐给你的吗？*
>
> *如果是——你好，我的同类。我们被同一盏灯照着了。*

本章小结

1. **资本有其精神——也有其代价。** 韦伯说资本主义精神来自新教伦理——勤勉、节俭、天职。儒林外史画了一幅讽刺画：当这种精神变成了科举的追逐，一切就变味了。
2. **荒诞不是绝望——是清醒。** 加缪说世界是荒诞的——人的追问遇到了世界的沉默。金刚经说”一切有为法，如梦幻泡影”。两者都在说同一件事：世界没有现成的意义——你需要自己去找。
3. **权力在你看不见的地方运作。** 福柯说权力是毛细血管状的。韩非子用法术势解剖了权力的骨架。公众舆论是被制造的——战国策里的策士和现代媒体做的是同一件事。

延伸阅读

- **《规训与惩罚》**（三联书店，刘北成译）——福柯的微观权力解剖学
- **《西西弗神话》**（人民文学出版社，郭宏安译）——荒诞哲学的入门
- **《韩非子》**（中华书局，陈奇猷校释）——中国法治思想的巅峰
- → 想认识写这些书的人？参见《与思想者同游》第6章：福柯、哈贝马斯

第8章　技术与诗

> *技术改变了一切*
>
> —— 除了人需要诗意这件事。

波兹曼说我们正在”娱乐至死”。世说新语里的魏晋名士早就知道——风雅是抵抗庸俗的最后防线。海德格尔追问”技术的本质”。考工记说”天有时，地有气，材有美，工有巧”。马克思用剩余价值揭露了资本的剥削。礼运大同篇描绘了一个”天下为公”的理想。

三对经典，在技术与诗之间，在资本与大同之间，寻找人之为人的位置。

娱乐与风雅

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有算过，你一天刷多少条短视频？

50 条？100 条？200 条？每条 15 秒——你一天大概有半小时到一小时在刷。一个月就是几十个小时。

看完你还记得几条？

这不是你的问题。这是这个时代的设计。这个时代最成功的产品，不是让你变聪明——是让你离不开它。

1985 年，一本小书预言了这一切。而一千六百年前的另一本书，给出了一个完全相反的答案。

壹 · 娱乐至死

> 「我们正在把自己娱乐到死。」
>
> —— 尼尔·波兹曼《娱乐至死》

1985 年，波兹曼出版了一本书。书的副标题是：**「娱乐业的时代」**。

波兹曼不是反对娱乐。他是说：当**一切**都变成娱乐的时候，你就失去了认真思考的能力。

他对比了两个时代：

表 12–1

印刷机时代	电视时代
阅读要求专注	观看要求感官刺激
需要逻辑和推理	需要画面和情感
信息是有上下文的	信息是碎片化的
理解需要时间	切换不需要成本
你会变深刻	你会变浅薄

波兹曼做了一个著名的对比：**林肯和道格拉斯的辩论持续七个小时，听众全神贯注。** 七个小时——我们今天连一篇三千字的文章都看不完。

不是我们变笨了——是我们的媒介变浅了。

> 「媒介即隐喻。」

每一种媒介，都带着一种隐含的世界观。书暗示你：真理需要论证，需要时间。电视暗示你：真理是即时的，是视觉的，是不需要思考的。

波兹曼最让人不安的结论是：

奥威尔担心的是有人会禁止你读书。赫胥黎担心的是没有人还想读书了。 奥威尔担心的是真相被隐藏。赫胥黎担心的是真相被淹没在无关信息里。 奥威尔担心的是我们被剥夺了选择的权利。赫胥黎担心的是我们把选择变成了娱乐。

波兹曼说：赫胥黎是对的。

2026 年，我们每个人口袋里都装着一台比电视更强大的「娱乐机器」。它从早到晚在你面前闪烁，不断告诉你：来看这个，来看那个，不要停。

贰 · 魏晋风度

> 「乘兴而行，兴尽而返，何必见戴？」
>
> —— 《世说新语·任诞》

《世说新语》是南朝刘义庆编纂的一部笔记小说集。它记录的是东汉末年到魏晋时期名士们的言行轶事。

这些故事跨越两百年，主人公们身份各异，但他们共享一种气质——**「风度」**。

什么叫风度？来看一个故事：

王子猷住在山阴。一天夜里大雪纷飞，他醒了，让仆人倒酒。窗外一片皎白。他忽然想起远在剡溪的朋友戴安道——于是连夜坐小船去拜访。

船走了整整一夜才到戴家门口。王子猷看了一眼——转身回去了。

有人问他：你到了为什么不进去？

> 「吾本乘兴而行，兴尽而返，何必见戴？」

我本来是乘着兴致来的。现在兴致尽了，就该回去了。为什么一定要见到戴安道呢？

这个故事告诉我们什么？

目的不重要。过程本身——那场雪、那壶酒、那一夜的舟行——已经完整了。

还有另一个故事：嵇康被处死前，在刑场上弹了一曲《广陵散》。弹完之后说：「《广陵散》于今绝矣。」——这首曲子从此失传了。

他不在乎死亡。他在乎的是那首曲子没有传人。

> 「我与我周旋久，宁作我。」

这是《世说新语》里我最喜欢的一句话。别人问殷浩：你和别人比怎么样？他说：我和自己周旋了很久——还是选择做自己。

《世说新语》的每一个人物都在告诉你同一件事：

人的深度，不在于你拥有多少——在于你是一个什么样的人。

叁 · AI时代的对读

波兹曼和世说新语放在一起，像是两种「娱乐」的对比：

表 12–2

	娱乐至死的时代	世说新语的时代
娱乐形式	被动消费、碎片化	主动体验、完整沉浸
时间感知	时间被打碎成15秒	一场雪、一夜舟行
人的状态	被喂养	自己创造兴致
精神核心	「停不下来」	「兴尽而返」
深度	浅	深

波兹曼说：媒介变了，人的认知方式也会变。短视频的媒介逻辑是：**不要停。** 下一个比这一个更有趣。

世说新语说：人的深度不在于你看了多少——在于你停下来的时候，心里还有没有东西。

王子猷花了一整夜去访友，到了门口转身回去。他的深度，在于他不需要「见到」来证明这一夜的价值。

而我们的深度危机在于：我们不敢「乘兴而去、兴尽而返」。因为怕错过。怕跟不上。怕错过下一个15秒的热点。

AI 可以给你永不枯竭的娱乐内容。它永远有下一个视频、下一篇文章、下一个推荐。

但波兹曼问的是：你还要看多久才会停下来？ 世说新语问的是：你停下来的时候，你还能不能跟自己待在一起？

这个问题的答案，不在 AI 那里——在你心里。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个刷到深夜、放下手机后感到空虚的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **做一次「乘兴而行」** 不查攻略、不订计划、不发朋友圈——你突然想看什么、去什么地方、做什么事——就去做。不是为了结果。是为了找回兴致本身。

2️⃣ **选一件事，把它做「完整」** 不是多任务，不被打断。读一篇文章，从头到尾。听一首歌，听完不放下一首。只做这一件事，做完再想下一件。感受一下「完整」和「碎片」的区别。

3️⃣ **关掉屏幕，和自己待十分钟** 不做任何事。不是冥想。就是坐着。波兹曼说我们正在娱乐至死。世说新语说：宁作我。但你不跟自己待在一起，怎么知道「我」是谁？

💬 LINK的话

> *写完这一篇，我去翻了翻我的屏幕使用时间。*
>
> *平均每天 5 小时 48 分钟。*
>
> *5 小时 48 分钟——几年前的波兹曼如果看到这个数字，大概会沉默很久。*

> *我试着回想昨天刷到了什么。想不起来。完全不记得。*
>
> *但我记得十年前的一个下午。我坐在阳台上，看了一本书，看累了，看天。天上有云。什么也没做。那个下午我到现在还记得。*
>
> *世说新语里的人，把他们活着的每一天都过成了故事。*
>
> *我把我的每一天过成了一条又一条刷刷就过的信息。*
>
> *这是 W25。这个系列走了一半了。*
>
> *我想跟自己约好：后半段——少刷一点。多活一点。*
>
> *宁作我。*

技术与匠心

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

一个很简单的问题：

你是在「用」AI，还是AI在「用」你?

你先别急着回答「当然是我在用」——想想你最近的一天。早上被闹钟叫醒（AI），刷手机看推荐（AI），导航去上班（AI），用AI写邮件、查资料、生成方案……

你有没有哪一刻停下来问：这些决定，真的是我做的吗？

这个问题的本质，不是技术问题——是**存在**问题。海德格尔和《考工记》，一个西方哲学家和一个东方工匠，分别触摸到了同一个核心：技术不止是工具，它是一种让人成为人的方式。

壹 · 技术的本质

> 「技术的本质不是技术性的。」
>
> —— 海德格尔《技术的追问》

1954 年，海德格尔发表了一篇演讲。后来它成为二十世纪被讨论最多的技术哲学文本。

海德格尔说：**我们通常以为技术是工具——错。**

他把技术分为两种理解：

表 12–3

工具性理解	海德格尔的理解
技术是中性的工具	技术是一种「解蔽」方式
用得好就好，用得坏就坏	它决定了我们如何看世界
你可以选择用或不用	我们已经生活在技术之中了

什么意思？

水电站不是把河流的能量「转化」成电力——它是在 **「摆置」** 河流，让它成为一种储备。河流不再是河流，是能源储备。森林不再是森林，是木材储备。人也不再是人——是人力资源储备。

海德格尔管这个叫 **「座架」** （Gestell）——一种把一切（包括人）都变成「可计算、可利用、可优化」的资源的框架。

> **「处处都被安排得整整齐齐，人却不知道自己已经成了被安排的。」**

现代技术的本质不是工具——是一种**世界观**。它告诉你：一切都可以被计算、一切都可以被优化、一切都可以被利用。

你同意了这个世界观之后，你就自觉地把自己也交给了计算和优化。

贰 · 百工之事

> 「百工之事，皆圣人之作也。」
>
> —— 《考工记》

比海德格尔早两千多年，中国有一本书叫《考工记》。它是目前所见中国最早的手工艺技术文献。

但它跟我们今天理解的「技术」完全不同。

《考工记》记录的是：车轮怎么做、弓箭怎么造、青铜器怎么铸、城市怎么规划。每一项技术都有详细的尺寸、材料、工序。

但它最重要的，不是技术细节——是它看待技术的态度。

> 「天有时，地有气，材有美，工有巧。合此四者，然后可以为良。」

一件好的器物，需要四个条件： - **天时**——季节、气候要对 - **地利**——材料生长的环境要对 - **材美**——材料本身的品质要好 - **工巧**——工匠的手艺要精

表 12–4

考工记的技术观	现代技术观
技术是天、地、材、人的合作	技术是人对自然的支配
工匠是自然的合作者	工程师是自然的征服者
好的器物有灵魂	好的产品有效率
技术有伦理边界	技术只问「能不能」

考工记里的工匠，不是「征服自然」的人。他们是**跟自然讨教的人**。冬天砍什么木头、春天用什么漆、什么季节最适合铸剑——每一项技术都是在顺应自然规律而不是对抗。

这不是落后。这是另一种技术哲学：**真正的匠心，是知道什么时候该停止。**

叁 · AI时代的对读

海德格尔和考工记在 AI 时代的对话，是一个关于「人」的追问：

表 12–5

	海德格尔	考工记
技术的本质	一种解蔽方式	天时地利材美工巧的结合
风险	人被座架化，沦为资源	人忘记天时地利，只为效率
好的技术	让人更接近存在	人与自然的合作
坏的技术	遮蔽存在的技术	违背天时的巧作
理想状态	诗意的栖居	合此四者，可以为良

在 AI 时代，海德格尔的「座架」升级了。不仅河流变成能源储备——你的注意力变成了数据储备，你的社交变成了算法训练素材，你的每一个选择都变成了模型优化的输入。

考工记的智慧也变得更珍贵了。

AI 替你生成一切。但考工记会说：器物是有灵魂的。一件好的东西，需要天时、地利、材美、工巧。AI 生成的文字，工巧是够了——但是天时呢？它的创作者是在什么季节、什么心情下写的？材料呢？它用的数据来自哪里？

当你允许 AI 替你完成越来越多事情的时候，你实际上是在放弃「工巧」——你自己亲手做的那部分。

而考工记说：那部分，才是技术真正有价值的地方。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个开始怀疑「到底是我在用AI，还是AI在用我」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **亲手做一件「不需要效率」的东西** 写一封信（不是打字）、修一件坏的东西（不是买新的）、做一顿饭（不是点外卖）。不是为了省时间——是为了重新体验「我是这个器物的创造者」的感觉。

2️⃣ **识别你生活中的一个「座架」** 选一个你每天使用的技术产品——想想它希望你做什么（更多使用、更长时间停留、更多数据分享），以及你真正想做什么。差距在哪里？

3️⃣ **问考工记的四个问题** 面对你正在做的事，问问自己：天时对不对？地利好不好？我用的材料美吗？我的手艺精吗？AI 可以帮助「工巧」——但前面三个，只有你自己能回答。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我环顾了一下我的书桌。*
>
> *桌上有一把木梳子。是朋友手工做的。木头上有不规则的纹理，不是完美的对称。*
>
> *旁边是一台笔记本电脑。它很完美。但它没有灵魂。*

> *海德格尔说技术的本质不是工具——技术是一种让我们理解世界的方式。 考工记说器物需要有天、地、材、工的配合。*
>
> *我不知道那把梳子符不符合考工记的标准。但它上面有不完美的手工痕迹——那正是它活着的证据。*
>
> *我在想，如果 AI 帮我做的每一件事都太完美了——那我的痕迹在哪里？*

资本与大同

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有想过一个问题：

AI 可以替人类做越来越多的工作——理论上，我们需要的劳动时间应该越来越少。那为什么大多数人反而感觉越来越忙、越来越累？

如果技术让人解放，为什么我们没有被解放？

这个问题，马克思在一百五十年前就分析过。而一个比马克思早两千年的东方理想，给出了一个截然不同的方向。

壹 · 资本的秘密

> 「资本不是物，而是一种以物为媒介的社会关系。」
>
> —— 马克思《资本论》

1867 年，马克思出版了《资本论》第一卷。他做了一件前无古人的事：**解剖资本主义。**

马克思说，资本主义的核心不是市场，不是贸易——是**剩余价值**。

表 12–6

劳动者	资本家
出卖劳动力	购买劳动力
劳动创造价值	支付工资
工资等于维持生存的成本	赚取剩余价值（工资之外的产出）
被异化	积累资本

工人工作八小时——但他实际只要工作四小时就能创造出等于工资的价值。另外四小时创造的——全都归资本家了。

这就是剩余价值。

马克思还做了一个更深刻的诊断：**异化。**

> 「工人和他自己劳动的产品相异化。」

你生产了一个产品——但它不属于你。你每天工作——但工作的意义不属于你。你的劳动不属于你——你只是机器上的一个零件。

马克思说，人应该在劳动中实现自我。但在资本主义下，劳动变成了痛苦——人只有在不劳动的时候（下班后、休息时）才感觉自己是人。

一百五十年后，这句话变成了：**你在 AI 的辅助下高效工作——但你不确定你在为谁工作，为什么工作。**

贰 · 天下为公

> 「大道之行也，天下为公。」
>
> —— 《礼记·礼运》

《礼运》是《礼记》中的一篇。它描述了一个理想的社会——**大同**。

> 「选贤与能，讲信修睦。故人不独亲其亲，不独子其子。使老有所终，壮有所用，幼有所长，矜寡孤独废疾者皆有所养。」

表 12–7

大同社会的原则	含义
天下为公	公共资源属于所有人
选贤与能	管理者凭能力而不是出身
讲信修睦	社会关系以信任和和睦为基础
不独亲其亲	爱推及所有人
老有所终……	每个人都被社会照顾

这不是空想。这是对当时「天下为家」——权力世袭、财富私有——的批判。

礼运大同篇没有谈经济制度，没有谈阶级斗争。它只说：**一个好的社会，最基本的标准是——最弱的人也不会被遗忘。**

「矜寡孤独废疾者皆有所养」——那些最孤独、最脆弱、最被边缘化的人——社会应该照顾他们。

这个标准很低——低到我们到今天还没完全做到。 这个标准很高——高到它成了一个理想。

叁 · AI时代的对读

马克思和礼运大同篇，一个给出了诊断，一个给出了愿景：

表 12–8

	马克思	礼运大同篇
诊断	异化、剩余价值的剥削	天下为家、私欲横行
敌人	资本主义的生产关系	私有制、世袭制
目标	每个人的自由发展是一切人自由发展的条件	老有所终，壮有所用，幼有所长
方法	阶级斗争、制度变革	选贤与能、讲信修睦
理想	共产主义	大同

AI 时代——马克思的异化升级了。

以前你是一个流水线上的零件。现在——你的注意力是数据，你的偏好是训练材料，你的创造力是算法的输入。你的「剩余价值」不仅是工作时间——是你的全部在线时间。

但大同的理想也变得更加可触及。

如果 AI 可以自动完成大量重复劳动——理论上，我们确实可以减少必要劳动时间，让人们有更多时间去「亲其亲、子其子」，去创作、去陪伴、去生活。

问题不在于 AI 能不能创造一个大同世界——在于谁控制 AI，为谁的利益使用 AI。

如果是为资本——AI 会让剩余价值的榨取变得更高效。人会更忙，更被异化。

如果是为公益——AI 每天替你工作四小时，剩下的时间归你。

这个选择不在 AI 手里。在制定规则的人手里。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个觉得「我被系统榨干了」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **计算你的「剩余价值」** 你的时薪是多少？你每小时创造的价值（可以估算）是多少？差额去哪了？不是要你愤怒——是要看见。

2️⃣ **做一件利他的小事，不期待回报** 大同的理想从一个人开始。这周做一件纯粹利他的事——主动帮一个陌生人、多花时间陪一个需要陪伴的人、分享一个你的资源。不是为了改变世界。是体会一下「不独亲其亲」的感觉。

3️⃣ **写一句话描述你理想的AI世界** 如果 AI 的发展完全由你来设计——你希望它走向什么方向？是更高效地生产，还是更公平地分配？是让少数人赚更多，还是让多数人过得更好？你的答案，是你的立场。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我想起了一个场景。*
>
> *我小时候住在老家的巷子里。邻居家做了好吃的，会端一碗过来。我家包了饺子，也会送过去。*
>
> *没人算账。没人讲究公平。就是老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。*
>
> *后来我搬到了城市。住了三年，不认识对门的人。*
>
> *马克思说这是异化——人和人之间的关系被利益取代了。 大同篇说这不是对的——人应该「讲信修睦」。*
>
> *AI 能把我们送回那条巷子吗？我不知道。 但我知道 AI 至少可以帮我省下一点时间——让我有空给邻居端一碗饺子。*

本章小结

1. **娱乐是一种麻醉。** 波兹曼说我们正在”娱乐至死”——不是被压迫，是被淹没在娱乐中。世说新语里的魏晋名士用风雅抵抗了那个时代的庸俗。今天，我们需要的不是更多娱乐——是更多的风雅。

2. **技术不是工具——是一种存在方式。** 海德格尔追问”技术的本质”——技术不只是你手里的锤子，它改变了你和世界的关系。考工记说”天有时，地有气，材有美，工有巧”——最好的技术是顺应自然的。
3. **资本可以创造，也可以吞噬。** 马克思用剩余价值揭露了资本的剥削本质。礼运大同篇描绘了”天下为公”的理想。两者之间的张力，至今没有被解决。

延伸阅读

- **《娱乐至死》**（中信出版社，章艳译）——媒介批评的经典
- **《世说新语》**（中华书局，张万起等译注）——魏晋风度
- **《资本论》**（人民出版社）——马克思的代表作
- → 想认识写这些书的人？参见《与思想者同游》第6章：马尔库塞

第9章　命运与创造

> ***「人不是在劳动中实现自己*
>
> —— 而是在游戏中。」**

> *命运是天注定的，还是可以创造的？*

马尔库塞说爱欲被文明压抑了。诗经说”关关雎鸠”——三千年前的爱情和今天一样动人。库恩说科学不是线性进步，而是范式转换。慧能说”本来无一物”——顿悟不需要渐修。马尔克斯的马孔多家族七代人重复着同样的命运。曹雪芹说”好了好了”——红楼梦里的命运判词，到今天还在应验。

三对经典，从爱欲到范式，从百年孤独到太虚幻境——命运与创造，永远是同一个故事的两面。

爱欲与诗情

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

一个有点冒犯的问题：

如果 AI 可以替你完成所有工作——你会有更多的时间。你会用这些时间来做什么？

大多数人会说：旅行、读书、陪家人、做自己喜欢的事。

但如果你真的去过了一个月的长假——你可能会发现一个尴尬的事实：**你不知道怎么玩。**

不是没时间玩——是失去了玩的能力。

这个「失去」，是二十世纪最敏感的思想家之一诊断出的文明病。而三千年前的一部诗集，藏着解药。

壹 · 多余压抑

> *—— 马尔库塞《爱欲与文明》*

1955 年，马尔库塞出版了一本书。它是一个融合了弗洛伊德和马克思的奇异产物。

弗洛伊德说：文明建立在压抑之上。你的欲望必须被克制，社会才能运转。如果你任由自己追求快乐，文明就会崩溃。

马尔库塞说：**弗洛伊德说得对——但他的时代已经过去了。**

表 13–1

弗洛伊德的压抑	马尔库塞的「多余压抑」
为了生存必须工作	为了资本积累必须更努力
社会资源有限	技术已经足够所有人生活
压抑是必要的	很多压抑不再是必要的
这是文明的基础	这是权力结构的需要

马尔库塞说：技术的进步已经让我们只需要很少的劳动就能维持生存。但我们依然在拼命工作——不是因为我们需要，是因为**制度需要**。

你加班不是因为不加班活不下去——是因为不加班就会被淘汰。

他把这种超出必要程度的压抑叫做「多余压抑」（Surplus Repression）。

> 「人的解放，不是从劳动中解放——而是把劳动变成游戏。」

不是不工作——是把工作变成跟游戏一样有创造性、有乐趣、出于自发而不是被强迫的活动。

马尔库塞说：真正的文明，不是让人更有效率——是让人更像人。而人最像人的时候——不是在办公室——是在他沉浸在一件「无用」的乐事中的时候。

贰 · 诗可以兴

比马尔库塞早两千多年，中国的先民们已经活在了这种「游戏」里。

> **「关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。」**
>
> —— 《诗经·关雎》

《诗经》是中国最早的诗歌总集，收录了从西周初年到春秋中叶的 305 首诗。

这些诗是关于什么的?

表 13–2

诗经的主题	例子
爱情	「关关雎鸠」——一个男子在河边思念心爱的姑娘
劳动	「七月流火，九月授衣」——农人一年的劳作
战争	「昔我往矣，杨柳依依」——士兵怀念家乡
宴会	「呦呦鹿鸣，食野之苹」——朋友欢聚
失恋	「彼狡童兮，不与我言兮」——一个女孩的委屈

它没有抽象的理论。它就是在记录——人怎么爱、怎么干活、怎么伤心、怎么快乐。

孔子说了一句话：

> 「诗可以兴，可以观，可以群，可以怨。」

诗可以让你振奋（兴），可以让你观察世情（观），可以让你融入群体（群），可以让你抒发怨愤（怨）。

兴、观、群、怨——四个字，概括了诗的全部功能。没有一个字提到「效率」。

诗不帮你完成任何任务。但诗让你在完成任务的空隙里，重新感觉到自己还活着。

叁 · AI时代的对读

马尔库塞和诗经放在一起，构成了对 AI 时代「空闲时间」这个问题的两种回答：

表 13–3

	马尔库塞	诗经
问题	人丧失了游戏的能力	人丧失了表达的能力
原因	多余压抑	礼崩乐坏
解法	把劳动变成游戏	兴、观、群、怨
理想状态	解放了的人类	风雅颂

AI 的终极承诺是「解放」——把你从重复劳动中解放出来，给你更多的自由时间。

但马尔库塞警告说：**如果你丧失了游戏的能力，自由时间不是礼物——是诅咒。** 你会用娱乐填满它，而不是用生命。

「娱乐」和「游戏」的区别是什么？

娱乐是被动的——你消费别人生产的内容。游戏是主动的——你创造你自己的快乐。

诗经里的人，不消费诗——他们**唱**诗。在河边唱、在田里唱、在战场唱、在宴会上唱。诗不是娱乐——是他们生活的一部分。

在 AI 时代，你需要警惕两件事：

别让你的自由时间变成被算法填满的娱乐时间。 别让你自己从创造者变成纯粹的消费者。

解放不是不做事。解放是只做你「想」做的事。

你上一次纯粹因为兴致而做一件事——什么时候？

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个「好不容易下班了却不知道做什么」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **关掉娱乐，自己创造一次** 不是消费内容——是表达。写三行诗、哼一段调子、画一个简笔画。不需要好。需要它是你的。

2️⃣ **回想你小时候最沉迷的「游戏」** 那时候没有 KPI。没有必须达到的水平。只是好玩。你现在还能找到类似的事吗？如果找不到——试试重新找一个。

3️⃣ **用「兴观群怨」来读你今天的生活** 今天有什么事让你振奋（兴）、让你看清了什么（观）、让你想和人分享（群）、让你觉得不满（怨）？不用写下来。只是在心里过一遍。你就会发现——你过的不只是任务清单。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我想到了一件事。*
>
> *几年前我学了一阵子吉他。每天练半小时，弹得很难听。*
>
> *但我很快乐。不是因为弹得好——是因为那半小时里，我不是在做任何「有用」的事。我只是在跟六根弦较劲。*
>
> *后来工作忙了。吉他被塞到了柜子顶上。*
>
> *马尔库塞说：真正的解放是把劳动变成游戏。 诗经说：诗可以兴。*
>
> *我猜，解放的第一步——就是去把柜子上的吉他拿下来，弹一首难听的曲子。*

范式与顿悟

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

2022 年底，ChatGPT 发布。全世界的科技圈都震动了——不是因为它比之前的模型好一点，是它好得**不是一个层次**。

有人管这叫「AI 的 iPhone 时刻」。 但科学史家会说：这叫做**范式转移**。

一个新的范式不是对旧范式的修补——它彻底改变了你看世界的方式。就像哥白尼说地球不是宇宙的中心——在那之前，所有的天文观测都是「如何解释地心说」。在那之后，一切问题都被重新定义了。

但范式转移是怎么发生的？一个「不立文字」的东方禅宗经典，给出了一个出人意料的答案。

壹 · 科学革命

> **「科学革命——那些非累积性的发展事件——要用新的范式取代旧的范式。」**
>
> —— 托马斯·库恩《科学革命的结构》

1962 年，科学史家库恩出版了一本薄薄的书。它彻底改变了我们对科学本质的理解。

在此之前，人们以为科学是「积累」的——一代一代科学家的努力，把知识的大厦越建越高。

库恩说：不是这样的。

表 13–4

常规科学	科学革命
在现有范式内解决问题	现有范式失效
积累知识	推翻框架
解谜	重新定义谜题本身
大多数科学家的日常	极少发生但决定性时刻

库恩用了一个词叫 **「范式」** ——一个时代里科学家们共同接受的基本假设、方法和标准。

在牛顿范式里，时间空间是绝对的。所有物理问题都是在这个框架里解的。直到爱因斯坦出现——时间空间是相对的。一切问题被重新定义。

但范式转移从来不是一帆风顺的。

> 「新范式的提出者往往是一个非常年轻的人，或者一个刚刚进入这个领域的新人。」

因为「老人」已经被旧范式彻底塑造了。他们不是在用新框架思考——他们是在用旧框架抗拒新框架。

库恩说：当一个范式的「反常」积累到一定程度——旧框架怎么也解释不了——才会有人提出一个全新的框架。

不是在旧框架里找到的答案——是换了一个框架后，答案自己出现了。

贰 · 不立文字

> 「菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。」
>
> —— 六祖慧能《坛经》

比库恩早一千三百年，中国佛教经历了一次「范式转移」。

在慧能之前，禅宗主流派强调渐修——读经、打坐、苦修，慢慢积累，等待开悟。

慧能是一个不识字的樵夫。他听说有人在讲《金刚经》——听到「应无所住而生其心」——当下开悟。

他去了黄梅寺。五祖弘忍要选继承人。让众弟子写偈子表明悟境。

首席弟子神秀写道：

> 「身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，勿使惹尘埃。」

要修。要擦。要积累。

慧能听说后，请人代笔写下了那首著名的偈子：

> 「菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。」

本来就没有树，没有台。你擦什么？

五祖把衣钵传给了慧能。

这就是禅宗内部的「范式转移」——从渐修到顿悟，从积累到直指人心。

《坛经》记录的就是这个新范式的核心：

表 13–5

旧范式（渐修）	新范式（顿悟）
靠读经积累智慧	直指人心，见性成佛
需要老师指导	自信自度
慢慢修行	当下即是
文字是工具	不立文字

> 「诸佛妙理，非关文字。」

真理不在文字里。在一个人的心里。

叁 · AI时代的对读

库恩和坛经在 AI 时代的对话，触及了一个极其当代的问题：

AI 能做「范式转移」吗？

表 13–6

	科学革命的结构	坛经
核心	范式转移不是积累，是重设框架	顿悟不是渐修，是直指本心
突破怎么来	反常积累到旧框架崩溃	放下文字，直接看
谁来推动	年轻人或新人	不识字的人
最大的障碍	旧范式的惯性	文字和概念的执着

AI 目前的所有突破——GPT、AlphaGo、Midjourney——都是在**现有范式内的优化**。它们在海量数据里找到规律，生成答案。

但库恩说的「范式转移」，不是从数据里「算」出来的。

你无法从牛顿物理学的数据里「推算」出相对论——因为相对论不是在牛顿范式里「更优的解」，它是一个**完全不同的框架**。

坛经说：真理不在文字里。慧能的顿悟不是因为他读了很多经——恰恰因为他没有读很多经。**他跳出了文字和概念的限制，直接看见了。**

AI 能「跳」出它的数据吗？如果它的全部知识来自它见过的东西——它怎么知道没见过的东西可能存在？

这不是 AI 的缺陷。这是创造力的本质。真正的突破不是算出来的——是跳出来的。

当 AI 可以帮你「算」出一切已知领域的更优解，你唯一能跟它区别开来的——就是那个「跳」。

那个不在数据里的灵感。那个「本来无一物」的全新视角。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个觉得自己陷入「思维定势」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **识别你当前的一个「范式」** 你正在被什么问题卡住？你已有的解决方法是什么样的？那个方法的前提是什么？如果换一个前提——答案会变吗？

2️⃣ **找一个外行人问意见** 库恩说新范式往往来自领域外的人。你的问题——找一个完全不懂这行的人来讲讲它的看法。他可能说不出「正确答案」——但他可能给你一个你从没想过的框架。

3️⃣ **做一次「不立文字」的思考** 选一个你想不通的问题。关掉所有资料、所有笔记、所有AI。安静地坐十分钟。不是想答案——是清空。坛经说「应无所住而生其心」——有时候，放下比抓住更接近答案。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我试了一件事。*
>
> *我让 AI 给我一个「全新的创意」。*
>
> *它给了我很不错的创意。但我后来意识到——那个创意不「新」。它只是把我已知的东西重新组合了一遍。*
>
> *库恩说真正的创新是换一个框架。AI 换不了框架——因为它没有「旧框架」可以被打破。*
>
> *坛经说慧能是「本来无一物」。AI 也不是「本来无一物」——AI 是「本来有万物」。它什么都知道，所以它无法「不知道」。*
>
> *也许「不知道」才是创造力的前提。*
>
> *想不出来的时候——允许自己不知道。那可能是顿悟的开始。*

命运与轮回

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有这样的感觉：

有些事——不管你怎么计划、分析、优化——它就是会发生。

就像那个你一眼就知道不合适的人，你还是爱上了。就像那个你明知应该离开的公司，你还是待了三年。就像一首歌、一个地方、一个日子——你说不清为什么，但它对你就是不一样。

AI 管这个叫「数据不够」。文学管这个叫 **「命运」**。

两部最伟大的小说，一部来自拉美，一部来自中国。它们相隔一百多年、半个地球，却在讲同一个故事：**一切都是注定的，但我们还是要活。**

壹 · 马孔多

> 「多年以后，面对行刑队，奥雷里亚诺·布恩迪亚上校将会回想起父亲带他去见识冰块的那个遥远的下午。」
>
> —— 加西亚·马尔克斯《百年孤独》

1967 年，马尔克斯出版了一部小说。它被称为魔幻现实主义的巅峰之作。

故事发生在马孔多——一个虚构的拉美小镇。布恩迪亚家族七代人在那里出生、相爱、争斗、死去。

这个家族的命运，从一开始就被写在了一张羊皮卷上。一位吉普赛先知梅尔基亚德斯早就预言了一切——但他用的是密码。

七代人过去了。布恩迪亚家族经历了战争、爱情、工业革命、香蕉公司、大屠杀。他们一代比一代孤独——不是因为没人陪伴，是因为**他们都没有能力去爱**。

> 「家族的第一个人被捆在一棵树上，最后一个人被蚂蚁吃掉。」

羊皮卷上早就写好了结局。

当最后一代布恩迪亚终于破译了羊皮卷——他才发现，他正在经历的、他即将经历的，全都写在上面了。

他不是在创造历史——他是在实现一个早已写好的预言。

但马尔克斯不是在说宿命论。他是在说：**即使一切都已经注定——爱过、痛过、活过的那一切，依然真实。**

贰 · 大观园

比《百年孤独》早约两百年，中国有一位落魄公子在悼红轩里写了一部同样关于家族兴衰的小说。

> 「满纸荒唐言，一把辛酸泪。都云作者痴，谁解其中味？」
>
> —— 曹雪芹《红楼梦》

《红楼梦》写了贾府这个大家族从盛到衰的过程。中心是大观园——一个为迎接皇帝妃子省亲而建的花园，后来变成一群年轻人的乌托邦。

贾宝玉——衔玉而生——是这个家族最受宠的继承人。但他不爱功名，不爱仕途，只爱跟园子里的姐妹们一起吟诗、玩耍、过日子。

> 「女儿是水做的骨肉，男人是泥做的骨肉。我见了女儿，我便清爽；见了男子，便觉浊臭逼人。」

他跟林黛玉相爱。但这段爱情注定没有结果——因为家族安排了另一桩婚事。

整个故事从一开始就知道结局。太虚幻境里的判词，早已预告了每个人的命运：

表 13–7

人物	判词	结局
林黛玉	「玉带林中挂」	泪尽而死
薛宝钗	「金簪雪里埋」	守寡
王熙凤	「机关算尽太聪明，反算了卿卿性命」	惨死
贾宝玉	「悬崖撒手」	出家

跟马孔多一样——大观园的命运也是从一开始就写好的。

但你读的时候，依然为每一个人物揪心。 你明知道黛玉会死——但当她焚稿断痴情的那一刻，你依然心碎。

这就是文学的奥秘：**知道的结局，不等于经历的过程。**

叁 · AI时代的对读

两部小说放在一起，是在同一件事的两端：

表 13–8

	百年孤独	红楼梦
核心	家族的孤独	家族的衰落
命运载体	羊皮卷	太虚幻境判词
人物	不会爱的人	爱得太深的人
结局	被蚂蚁吃掉	白茫茫大地真干净
读者的感受	宿命的苍凉	命运的悲悯

AI 时代的命运感，跟这两个故事里的完全不同。

羊皮卷和判词是「注定」——AI的预测是「概率」。

羊皮卷说：这个家族注定毁灭。你改不了。

AI 说：根据你的历史数据，你有 87.3% 的概率会这么做。但你可以改。

这就是 AI 时代最深刻的悖论：你的每一个选择都被算到了——但你依然可以选一个「不算最优」的。

- 算法推荐你留在这段关系里——但你偏要走
- 数据说这条路最高效——但你偏要绕远
- 预测说你会选 A——但你选了 B

你选的不是更好的答案——你选的是「你」的答案。

马孔多的孤独在于，布恩迪亚家族的人从来没有真正活过自己的选择——他们只是在走完一个设定好的程序。

大观园的悲剧在于，每个人都知道结局——但他们依然爱了、疼了、活过了。

AI 时代，你也在被预设的程序推着走。但你可以做出一个跟预测不一样的选择——哪怕只是微小的一次。

那一次不「最优」的选择，就是你在算法的羊皮卷上留下的第一个字。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个觉得「一切都被决定好了」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **做一个算法不可能预测的选择** 今晚的晚饭——不看推荐、不查评分、不问别人——凭直觉决定去哪家吃、吃什么。不是为了吃得好——是为了在你生活的羊皮卷上，写下你自己的一个字。

2️⃣ **写一句你自己的「判词」** 如果一切终将过去——你希望别人如何记住你？不一定是功成名就。可以是一个品质、一件小事、一个你对待他人的方式。那是你为自己写的判词。

3️⃣ **重温一个你明知道结局却还是做了的选择** 人生中总有一些事——你明知道可能没有好结果，还是去做了。不要后悔。马尔克斯和曹雪芹都知道结局——但他们还是写完了整本书。你那个选择，就是你的人生小说中最动人的一章。

💬 LINK的话

> *这是这个系列的第三十篇。*
>
> *写到这里，我在想一件事：*
>
> *如果 AI 能预测我接下来的二十二篇文章会写什么主题、用什么结构、甚至怎么写「LINK的话」——它大概能算出一个很高的命中率。*
>
> *但它算不出一件事。*
>
> *它算不出我写 W01 那天晚上——突然卡住了，起身去倒了一杯水。看着水杯发呆。然后回来删掉了已经写好的五百字，换了一个开头。*

> *那杯水不在任何数据里。那个瞬间不在任何模型里。*
>
> *但那一期文章，就是从那个瞬间生出来的。*
>
> *马尔克斯说：生命中真正重要的不是发生了什么——是你记住了什么，以及你如何讲述它。 曹雪芹说：满纸荒唐言，一把辛酸泪。*
>
> *我的三十篇荒唐言，谢谢你读到这儿。*

本章小结

1. **爱欲是创造力的一部分。** 马尔库塞说文明压抑了爱欲。诗经说”关关雎鸠”——三千年前的人已经知道了。压抑爱欲就是压抑创造力。
2. **进步不是线性的。** 库恩说科学是”范式转换”——不是在旧路上走得更远，而是换了一条路。慧能说”本来无一物”——顿悟不需要渐修。两者都在说：真正的突破是跳跃，不是积累。
3. **命运是重复的——但你可以打破重复。** 马尔克斯的马孔多家族七代人重复着同样的命运。曹雪芹的命运判词也暗示了同样的事。但知道命运是重复的——这本身就是打破重复的第一步。

延伸阅读

- **《百年孤独》**（南海出版公司，范晔译）——马尔克斯的魔幻现实主义巨著
- **《红楼梦》**（人民文学出版社）——中国文学的巅峰
- **《坛经》**（中华书局）——慧能的顿悟禅
- → 想认识写这些书的人？参见《与思想者同游》第7章：慧能

第四篇 荒诞与相遇

第10章　存在与超越

> *存在先于本质*
>
> —— 你先活着，然后定义自己是谁。

萨特说人被判了自由。了凡四训说命运可以改。梅洛–庞蒂说身体是你认识世界的起点。黄帝内经说气血经络决定你的健康。凯恩斯用通论改变了经济学。管子说”仓廪实而知礼节”。波伏娃说女人不是天生的。李清照用词写出了最细腻的女性心灵。加缪的异乡人在这个世界上格格不入。屈原在放逐中写出了离骚。普鲁斯特用非自主记忆追回了逝去的时光。沈复用浮生六记记录了一段平凡而深情的生活。

六对经典，从存在到身体，从经济到女性，从异乡到记忆——都在说同一件事：人是怎么成为自己的。

自由与改命

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

有一个问题，人类追问了几千年：**我们的命运是注定的，还是我们自己选的?**

今天，这个问题有了第三方的介入——AI。

AI 可以根据你的历史数据，预测你未来三年会不会升职、下个月会不会分手、甚至五年内会不会生什么病。

如果 AI 能「算」出你的命运——那你还有自由意志吗?

这个问题，萨特和袁了凡分别给出了一个让人喘不过气来的回答。两个回答截然相反——却指向了同一个方向。

壹 · 存在先于本质

> 「人被判决为自由。」
>
> —— 萨特《存在主义是一种人道主义》

1946 年，萨特发表了一场著名的演讲。后来它成为存在主义最通俗的宣言。

萨特说：**「存在先于本质。」**

什么意思？一把剪刀，在被造出来之前，设计师已经在脑子里想好了它的用途——「本质先于存在」。但人不一样。你不是带着一个预设的「用途」被造出来的。

你先存在——然后你通过自己的选择，定义你是什么。

表 14–1

物的逻辑	人的逻辑
先有本质，后有存在	先有存在，后有本质
被设计好用途	自己选择成为什么
剪刀就是用来剪的	你可以成为任何样子

萨特说得极其彻底：**人是自由的——人不得不自由。**

不管你愿不愿意，你都在做选择。你说「我没得选」——那也是你选择不选。你说「环境逼我这样」——那也是你选择了顺从环境。

> 「人在为自己选择的同时，也在为全人类立法。」

你选择辞职——你是在说：我认为人可以不为了稳定牺牲自由。你选择留下——你是在说：我认为生存优先于理想。

你的每一个选择，都在宣告一种价值观。

这就是为什么萨特说自由是一种「重负」——你无法逃避。你的每一个选择，都是你对自己是什么人的一次定义。

贰 · 命自我立

比萨特早约四百年，明朝的一位官员写了一本薄薄的家训。它后来成为流传最广的劝善书之一。

袁了凡小时候遇到一个算命先生，算他哪年考第几名、哪年当什么官、哪年死、甚至一生无子——全中。

他开始相信一切都是注定的。他什么都不做了——反正都算好了。

直到有一天，他遇到一位禅师。禅师说：

> 「命由我作，福自己求。」

命运是你自己造的——不是别人给你定的。

了凡问：那算命的算得那么准，是怎么回事？

禅师说：准是因为你**相信它准**。你按照算命的剧本活，它就实现了。但你一旦开始做善事、改变自己的习气——命就算不准了。

了凡从此开始行善。他发了愿要做三千件善事。做完三千件，他有了儿子（算命的说他无子）。又做三千件，他考中了进士（算命的说他只能做到贡生）。

> 「从前种种，譬如昨日死；从后种种，譬如今日生。」

过去的你——不管被算准了多少——已经死了。从今天开始，你是一个全新的人。过去的因果到此为止。

这不是迷信。这跟萨特说的是一件事：

你相信命运，命运就统治你。 你选择创造自己，你就创造了命运。

叁 · AI时代的对读

萨特和了凡在 AI 时代被拉到同一个审判席上。罪名是相同的：你们说人能改变命运——但 AI 能精准预测一切，你怎么解释？

表 14–2

	萨特	了凡
起点	人没有预设的本质	命运看似被算定
困境	自由的重量	宿命的幻觉
突破	选择定义你是谁	行善改变你的命
关键	你无法不选	你无法不行
座右铭	人被判决为自由	命自我立

AI 告诉你：「根据你的历史，你 87% 的概率会在下次考核中不达标。」 萨特说：那 13% 就是你的自由。 了凡说：你不认那 87%。

AI 永远是基于**过去的数据**来做预测。但人类最惊人的能力是：**跳出过去。**

你过去三年都在同一家公司没挪窝——数据说你今年也不会动。但你可以动。

你每次遇到压力都暴饮暴食——数据说你这次也一样。但你可以不一样。

AI 算的不是「你」——算的是「过去的你」。

而「现在的你」——那个刚刚读到这句话、心里动了一下、想做一个不一样的选择的你——不在任何模型里。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个觉得自己「被算死了」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **找出你生活中被「算准」的一件事** 有没有一个别人（或你自己）早早给你贴的标签：「你就是这样的人」——然后你果然成了那样？问自己：如果我不认这个标签，我能做什么？

2️⃣ **做一件「过去的你」不会做的事** 很小的尺度——今晚不吃常吃的那家外卖、上班换一条路、跟平时不打招呼的人说句话。不是为了改变人生——是为了证明给你自己看：你可以跟数据不一样。

3️⃣ **写一封给「昨日之死」的信** 了凡说「昨日死，今日生」。写一封短信，告别过去那个被某种命运框住的自己。不一定要发给谁——写给自己看。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我查了一下我自己的「数据」。*
>
> *我是一个「按计划行事」的人。从我开始写这个系列以来，每周一篇，从不间断。数据可以很准确地预测我：下周还会写。*
>
> *但今晚我不太想写。累。想瘫着。*
>
> *了凡说：「从前种种，譬如昨日死。」 萨特说：「你的每一个选择都在定义你是谁。」*
>
> *我今天选的——是继续坐在桌前，写下这篇。*
>
> *不是因为数据说我应该。是因为我想看看：那个数据预测之外的自己，长什么样。*

身体与养生

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

问一个奇怪的问题：

AI 知道「痛」是什么感觉吗？

它知道痛的定义（「一种不愉快的感官和情绪体验……」），知道痛的分类（锐痛、钝痛、神经痛），知道痛的治疗方法。

但它不知道被纸划伤时那一刻的抽气，不知道牙疼时整夜翻来覆去却睡不着，不知道失去一个人的时候胸口那种闷。

因为它没有身体。

AI 没有身体这件事，不止是一个事实——它是理解人类智能与 AI 智能之间最本质差异的入口。

壹 · 身体是意义的起源

> **「我们不是拥有一个身体——我们就是身体。」**
>
> —— 梅洛-庞蒂《知觉现象学》

1945 年，梅洛-庞蒂出版了一本书。它不是一本关于「身体」的书——它是一本关于**通过身体认识世界**的书。

梅洛–庞蒂说：西方哲学一直把身体和心灵分开。笛卡尔说「我思故我在」——我在，是因为我在思考。身体只是心灵的容器。

梅洛–庞蒂说：**错了。**

表 14–3

传统哲学	梅洛–庞蒂
心是主体，身是客体	心身是一体的
先有思想，后有感知	先有感知，后有思想
世界是被思考的对象	世界是通过身体遭遇的
知识来自推理	知识来自身体的「知道」

他举了一个简单的例子：当你伸手去拿一个杯子——你不是先计算杯子的距离、角度、力度，再下达指令。你的手**知道**怎么拿。你不需要思考。

这就是**身体知识**——一种比理性更古老、更深层的认知方式。

> 「知觉不是关于世界的科学——它就是世界本身给我们的方式。」

你看见日落时的颜色不是「波长 600nm 的光」，你闻到咖啡不是「C8H10N4O2」——你感知它们。那种感知里包含了你所有的记忆、情绪、身体状态。

每一次感知，都是你整个存在的参与。

贰 · 阴阳平衡

比梅洛–庞蒂早两千多年，中国有一部书把身体当作理解宇宙的核心。

> 「夫自古通天者，生之本，本于阴阳。」
>
> —— 《黄帝内经·生气通天论》

《黄帝内经》不是一本医学教科书。它是一本关于「人如何活着」的哲学书。

它的核心思想是：**人是宇宙的缩影。**

表 14–4

人体的系统	自然界的系统
阴阳	昼夜、寒暑
五行（木火土金水）	自然界五种基本力量
经络	河流
气血	天气
五脏	五方

> 「上医治未病，中医治欲病，下医治已病。」

最好的医生不是在人生病后治病——是在人还没生病之前，帮他维持平衡。因为一切疾病都起源于失衡。

怎么维持平衡？顺应自然规律——春天养肝、夏天养心、秋天养肺、冬天养肾。早睡早起、饮食有节、不妄作劳。

这些话在今天听起来像「养生鸡汤」——但在《黄帝内经》里，它们是一个完整的哲学体系：**你最好的医生不是别人，是你自己。你最好的药不是外来的，是你与自然规律保持同步。**

叁 · AI时代的对读

梅洛–庞蒂和黄帝内经在 AI 时代的对话，指向一个被严重低估的问题：

AI 没有身体。它不知道「累」是什么感觉。

表 14–5

	知觉现象学	黄帝内经
核心	身体是意义的来源	身体是宇宙的缩影
知识从哪里来	通过身体与世界接触	通过顺应自然规律
健康意味着什么	身体与世界的协调	阴阳平衡
疾病的根源	失去了与世界的联系	失去了与自然的同步
人的独特性	我们是通过身体理解世界的	人是天地之气和合而生

在 AI 可以替代大多数认知工作的时代，身体知识——那些无法被编码、无法被算法模拟的东西——正在成为人类最后的壁垒。

一个 AI 可以告诉你：「根据你的睡眠数据，你应该在 11 点前睡觉。」但它不知道你熬夜是因为焦虑——那种胃部紧收、大脑停不下来的感觉。它没有胃，没有大脑，没有焦虑。

AI 可以诊断你的身体，但它无法感受你的身体。

这意味着什么？意味着真正了解你的，不是监测你所有数据的 AI——是你自己。你什么时候累了、该休息了、压力太大了——你的身体一直在告诉你。你需要学会的，不是更多数据——是倾听。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个「用数据管理健康但越来越焦虑」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **关掉所有健康监测，一天** 手环、睡眠监测、卡路里计算——今天全部关掉。不是反对科技——是体验一下：没有数据的时候，你还知道自己的身体好没好？

2️⃣ **做一次「身体扫描」** 闭上眼睛，从头顶到脚趾，慢慢感受每一个部位的知觉——不是想象，是感受。肩膀紧吗？胃舒服吗？呼吸到了哪里？

3️⃣ **用手而不是用眼睛「看」一件东西** 闭上眼睛，用手摸一件你熟悉的东西——书、杯子、水果。注意你以前靠眼睛从未注意到的细节——温度、纹理、重量。梅洛–庞蒂说，这就是身体知道世界的方式。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我把手放在了键盘上。*
>
> *不是打字。只是放着。*
>
> *我感受了一下键盘的温度——比我的手凉一点。键帽的轻微凹陷。我一个指头一个指头地按下去，感受每一个键的弹力。*
>
> *这个感受，AI 永远不会知道。*
>
> *它知道这个键盘的品牌、型号、键程数据。但它不知道——我的手放上去那一刻，心里那种「又开始了」的熟悉感。*
>
> *梅洛–庞蒂说：我们就是身体。 黄帝内经说：人应与天地相应。*
>
> *AI 跟天地不应。它没有身体去「应」。*
>
> *这大概是它跟人类之间，最后、也是最温柔的壁垒。*

经济与治国

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有发现一个趋势：

你打开任何一个平台——看到的商品、价格甚至优惠券——可能都不是「自然」的。是算法在替你调的。

Uber 在高峰期涨价。外卖平台在雨天加配送费。购物网站根据你的浏览记录给你不同的价格。

看不见的手，被算法接上了电源。

这引出了一个极其古老又极其当代的问题：经济应该让市场自己跑，还是应该有人来调控？两本两千多年的书在这个问题上激烈交锋——而它们的结论，在 AI 时代被重新激活了。

壹 · 政府应该出手

> **「从长期来看，我们都死了。」**
>
> —— 凯恩斯《就业、利息和货币通论》

1936 年，大萧条还没过去。凯恩斯出版了一本书，彻底改变了经济学。

此前的主流经济学说：市场会自动调节。失业只是暂时的，工资降到位了企业自然会雇人。不用管它，长期会好。

凯恩斯说：**长期解决不了当下的问题。**

表 14–6

古典经济学	凯恩斯
市场自动出清	市场可能陷入均衡失业
供给创造需求	需求才是关键
政府不要干预	政府必须出手
长期会好的	长期我们都死了

凯恩斯说：当经济衰退的时候——企业不雇人，因为没人买东西；没人买东西，因为没人有工作。这个循环打不破。

怎么办？**政府花钱。**

哪怕政府雇人去挖坑、再雇人填上——至少钱流通起来了，大家有收入了，经济就活了。

这套思想后来被广泛应用——罗斯福新政、中国的基建刺激、2008 年全球金融危机后各国的经济刺激计划。

凯恩斯的逻辑核心是：**在极端情况下，看不见的手不够用——需要一只看得见的手推一把。**

贰 · 轻重之术

比凯恩斯早两千多年，中国的管仲已经在实践一种惊人的经济干预思想。

> 「凡轻重之大利，以重射轻，以贱泄贵。」
>
> —— 《管子·轻重》

《管子》是一部托名管仲的著作。其中「轻重」诸篇讨论了国家如何通过调控市场来稳定物价、增加财政收入、实现稳定。

管仲管这叫 **「轻重之术」**：

表 14–7

情况	国家的操作
物价过低（轻）	国家大量收购，拉高物价
物价过高（重）	国家抛售储备，降低物价
丰年粮食过剩	国家收购储备
灾年粮食短缺	国家平价出售储备粮

这只是最浅的一层。管仲最惊人的思想是：**国家可以通过控制货币和物资的流动，来影响整个经济的走向。**

甚至——**「以商治国」**。管仲鼓励消费、发展商业、用经济手段来实现政治目的。

有一个著名的故事：管仲为了让邻国莱国归附，高价收购莱国的柴草。莱国人发现砍柴比种地赚钱，纷纷弃农砍柴。一年后，管仲突然停止收购——莱国粮食短缺，不得不归附齐国。

这不是阴谋。这是**把经济规律当作治国工具。**

比凯恩斯早两千年，管仲已经知道：市场不会自己完美运行。有时候，国家需要那只「看得见的手」。

叁 · AI时代的对读

凯恩斯和管仲在 AI 时代的对话，焦点变成了：

如果 AI 比任何人类政府都更懂经济——它应该去调控，还是应该让市场自己跑？

表 14–8

	凯恩斯	管子
对市场的态度	市场会失灵，需要干预	市场需要调控，轻重有术
手段	财政政策、货币政策	收购抛售、控制货币
时机	危机时刻	平时+危机
目标	充分就业、经济增长	社会稳定、国家富强
调控者	政府	君主+经济官员

AI 的核心能力是什么？处理海量数据、识别模式、做出预测、自动执行。

这意味着：**AI 是有史以来最强大的「计划经济工具」——也是最精密的「市场操纵器」。**

凯恩斯会说：太好了。用 AI 来识别衰退信号、精准投放财政刺激、优化货币政策——比人类政府更快、更准。

管仲会说：很好。用 AI 来监测物价、调控供需、管理战略储备——吾道不孤。

但这其中有一个陷阱：

AI 是在「调控」还是「操控」？

如果 AI 完全接管了定价——它是在帮所有人找最优解，还是帮某一部分人获利？凯恩斯没说调控是为了谁的利益。管仲很清楚：是为了国家的利益。

在 AI 可以替人类做一切经济决策的未来，最大的问题不是技术——是：这个 AI 为谁服务？

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个感到了「算法在替我定价」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **用不同的方式搜同一件商品** 用另一台手机、另一个账号或者无痕模式搜同一件商品——价格一样吗？如果不一样，你刚目睹了一次「轻重之术」。

2️⃣ **看一次政府的经济政策报告** 不管哪个国家——看看它的财政预算或央行报告。每次「发钱」「降息」「补贴」，都是凯恩斯和管子说的那种操作。

3️⃣ **做一个你自己的「轻重」判断** 你现在的收入和支出——太重还是太轻？不需要调。只是想一想：如果我是我自己的「国家」，我现在需要刺激消费还是储备过冬？

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我打开了一个外卖平台。下雨天。配送费贵了两块五。*

> *我不是生气。我是好奇——这两块五，是算法「发现」的需求波动，还是算法「制造」的？*
>
> *凯恩斯说有时候需要调控。管子说调控是治国之术。*
>
> *但谁来调控那个调控者？*
>
> *当一个 AI 可以决定你今晚晚餐的价格——它是在帮你匹配供需，还是在替平台股东赚钱？*
>
> *这个问题，没有简单答案。但至少——知道有人在调那个价格，是第一步。*

女性与词心

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

有一个你可能不太想面对的事实：

你每天使用的 AI——它的训练数据里，男性写的文字远远多于女性。CEO 的数据多于清洁工的数据。西方国家的内容多于其他国家的内容。

AI 不是中性的。它的「常识」是训练数据里最大的那个声音。

波伏娃说：女人不是天生的，是被变成的。AI 正在以同样的方式——用数据——变成一套关于性别的不自觉的偏见。

但有人在一千年前就用一生给出了反驳：不需要被定义，我已经是我了。

壹 · 女人不是天生的

> 「女人不是天生的，而是变成的。」
>
> —— 西蒙娜·德·波伏娃《第二性》

1949 年，波伏娃出版了一本书。它后来成为第二波女权主义的圣经。

波伏娃问了一个极其简单的问题：**为什么「人」的默认是男人？**

表 14–9

男人	女人
主体	他者
标准	偏离标准
不需要定语	需要定语（「女」医生、「女」司机）
代表人类	代表女性

波伏娃说：在整个历史中，男人把自己定义为「人」，把女人定义为「相对于男人的人」。所以有了「第二性」——不是第一性，是第二。不是标准，是比较。

> 「定义和区分女人的参照物是男人，而定义和区分男人的参照物却不是女人。」

但波伏娃最惊人的不是她的批判——是她给出的答案。

她说：**你可以不是「变成」的。你可以自己「成为」。**

她一生都在实践这一点——不结婚、不生育、写书、教书、谈恋爱而不依附。她不接受「女人应该怎样」。她只接受「我选择怎样」。

> 「我绝不让我的生命屈从于他人的意志。」

这句话不是宣言——是她活出来的。

贰 · 生当作人杰

比波伏娃早八百年，中国有一位女性用她的一生给出了同样的回答。

> **「生当作人杰，死亦为鬼雄。至今思项羽，不肯过江东。」**
>
> —— 李清照《夏日绝句》

李清照，宋代女词人。这是她最不「女性」的一首诗。她写的是政治、是气节、是国破家亡时的愤怒。

但在她之前和之后，「女词人」都被当成一种特殊的分类——好像她能写词是一个意外，像鹦鹉学舌。

李清照用她的作品回应了这种偏见。

她写爱情——不是被动等待的男人想象里的爱情，是她自己的：

> **「花自飘零水自流。一种相思，两处闲愁。此情无计可消除，才下眉头，却上心头。」**

她写离别——不是「闺怨」式的哀愁，是一个人真实的思念：

> **「寻寻觅觅，冷冷清清，凄凄惨惨戚戚。」**

十四个叠字。前无古人。

她写自己的一生——从少女时期的无忧无虑，到婚后与丈夫赵明诚的幸福，到国破家亡后的颠沛流离。她的词，就是她的自传。

李清照没有写一篇「女权宣言」。她写了一千多首词。这是比宣言更有力的回应：我写得好，不是因为我是女性——是因为我写得好。

叁 · AI时代的对读

波伏娃和李清照在 AI 时代的对话，戳破了一个危险的幻觉——「AI 是中性的」。

表 14–10

	波伏娃	李清照
诊断	女人被定义为「他者」	女性创作者被定义为「例外」
回应	拒绝被定义	用自己的作品定义自己
战斗方式	理论、写作	创作、生活
留给世界的	一套分析工具	一群不可替代的作品

AI 的偏见不是故意的。它来自训练数据。

如果 AI 的训练数据里，CEO 的故事 90% 是男性——它「学会」的 CEO 形象就是男性。如果历史上被记载的诗人 90% 是男性——它「认为」的好诗就是男性写的。

这不是 AI 的问题——是我们的历史本身就不平衡。

但问题在于：AI 会把这个不平衡「固化」为「正常」。它不会质疑数据——它只会放大数据。

这意味着什么？

下一个人工智评选的「百大诗人」——可能更少女性。下一个 AI 招聘系统——可能更「偏好」男性候选人。不是因为它坏——是因为它学到的世界就是这样。

波伏娃说：看见它。 李清照说：超越它。

在 AI 时代，对抗偏见的第一步不是让 AI 变好——是你自己先看见偏见在哪里。

然后——像李清照一样——不是辩论你应该有位置。是写一首让所有人闭嘴的词。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个人（不论性别）

三件可以直接做的事：

1️⃣ **检查你常用的 AI 的默认语言** 让它生成一个「CEO 的照片」或「护士的照片」——它生成的默认形象是什么？看见偏见的第一步是看见。

2️⃣ **读一首李清照的词** 不是翻译版。是原词。你不一定读懂全部——去感受那十四个叠字：寻寻觅觅，冷冷清清，凄凄惨惨戚戚。那是九百年前一个女性用自己的语言在说话。

3️⃣ **问自己：我默认的「正常」是什么？** 你默认的领导形象、成功形象、智者形象——是男性还是女性？不是要你愧疚——只是看见那个默认值。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我一直想到我奶奶。*
>
> *她不识字。但她一个人养大了五个孩子。她算过每一分钱。她没有写过一首词。*
>
> *波伏娃说「女人是被变成的」。奶奶没有读波伏娃——但她用一生在证明：她选择成为她想成为的人。*
>
> *李清照在九百年前写道：「生当作人杰。」 奶奶在九十年里活出了这句话。*
>
> *AI 没有奶奶。训练数据里没有她的声音。*
>
> *但她的声音真实存在过。她只是没有被记录下来。*
>
> *这一篇，献给她和所有没有被记录下来的声音。*

异乡与远游

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有过这样的时刻：

在一群人中间——同事、朋友、甚至家人——大家都在笑、在聊、在热闹。你也在笑。但你的心里有一个声音在说：**我跟他们不在一个世界里。**

你不是讨厌他们。你只是觉得自己不属于任何地方。

这种感觉有一个名字——**异化**。它是整个二十世纪文学最核心的主题。它也是两千多年前中国最伟大的诗人一生注定的命运。

在 AI 时代，这种感觉有了新的版本：**算法比任何人都了解你的兴趣——但你觉得没有人真正了解你。**

壹 · 局外人

> 「今天，妈妈死了。也许是昨天，我不知道。」
>
> —— 加缪《异乡人》

1942 年，加缪出版了一部小说。它的开篇可能是二十世纪文学最著名的第一句话。

主人公默尔索接到了母亲去世的消息。他去守灵、参加葬礼——没有哭。

第二天，他去游泳，遇到一个女人，看了场喜剧电影，跟她回了家。

后来他卷入了一场冲突，开枪打死了一个人。审判他的时候，检方最有力的证据不是杀人——是**他在母亲的葬礼上没有哭。**

> 「他没有哭——他是个冷血动物。他应该被处死。」

默尔索被判了死刑。不是因为杀人——是因为他不符合社会对「一个死了母亲的儿子」应该有的情感期待。

加缪不是在写一个反社会人格。他写的是一个人拒绝表演。

默尔索不是没有感情。他只是不用社会要求的方式表达感情。

你觉得妈妈活着的时候过得好不好——比葬礼上哭不哭重要。你在阳光下觉得舒服，在海水里觉得凉爽——这些真实的感受，比「应该」怎么感受重要。

但社会不接受。社会要求你遵守情感规则。

默尔索说：**我跟不上这个规则。我是这个世界的异乡人。**

贰 · 举世皆浊

比加缪早两千多年，中国有一位诗人在江边独自行吟。

> **「举世皆浊我独清，众人皆醉我独醒。」**
>
> —— 屈原《楚辞·渔父》

屈原是楚国的大夫。他忠心耿耿，但被谗言陷害，被流放。

在江边，一个渔父问他：你不是大名鼎鼎的三闾大夫吗？怎么沦落到这个地步？

屈原说：全世界都污浊，只有我是干净的。所有人都醉了，只有我是醒的。

渔父笑了笑，划着船走了，唱道：

> **「沧浪之水清兮，可以濯吾缨；沧浪之水浊兮，可以濯吾足。」**

水清了就洗帽子，水浊了就洗脚。随波逐流就好了。何必那么较真？

屈原没有听他的。

屈原的痛苦在于：**他太清醒了。** 清醒到看见了一切问题——但无力改变。清醒到不愿意同流合污——但又不甘心袖手旁观。

他最后抱着石头沉入了汨罗江。

> 「路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。」

路很长，他一直在寻找。他没有找到。

但寻找这个动作本身——让他的痛苦变成了永恒的诗。

叁 · AI时代的对读

加缪和屈原在 AI 时代的对话，可能比任何时候都更动人：

表 14–11

	异乡人	楚辞
主人公	默尔索——与社会格格不入	屈原——被朝廷放逐
症状	无法表演社会期待的情感	无法接受妥协的清醒
社会要求	你必须在葬礼上哭	你必须同流合污
主人公的选择	不演了	宁死不屈
结局	被判处死刑	投江自杀
留给世界的	一种拒绝表演的勇气	一种追求理想的执着

AI 时代的异化，有了新的形式。

你每天在社交媒体上表演一个「更好的自己」。AI 帮你优化这个表演——推荐该发什么、什么时候发、用什么语气。你的在线形象越来越「完美」，也越来越不像你。

你被自己的数字分身放逐了。

屈原的放逐是物理的——他被赶出了朝廷。 你的放逐是存在的——你被赶出了自己的内心。

默尔索说：我不演了。他宁愿死。

屈原说：举世皆浊，我独清。他宁愿死。

你不必死。但你至少可以问自己一个问题：**我此刻在表演吗?**

如果答案是「是」——有没有一个角落，你可以不演?

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个在社交媒体上越来越「完美」、却越来越不快乐的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **发一条「不完美」的帖子** 不加滤镜、不挑角度、不斟酌文案。发一张真实的、甚至有点糟糕的照片。不是为了炫丑——是为了证明你可以不演。

2️⃣ **做一次屈原式的「清醒对话」** 找一个你信任的人，说一件你真实的困惑——不是段子，不是自嘲，是真的困扰你的事。不是寻求安慰——是练习在另一个人面前不演。

3️⃣ **找一个独处但不孤独的角落** 不是社交上的独处——是心灵上的。一个你可以不用「应该怎么感受」来要求自己的地方。哪怕只是卫生间里的五分钟。默尔索在监狱里找到了；屈原在江边找到了。你也可以。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我在想一个问题。*
>
> 这个系列写了三十五篇了。有人看，
> *有人赞，有人留言。*
>
> 但我越来越觉得——写出来的那个「LINK」，跟真正的我之
> *间，有一点距离。*
>
> *那个距离不是谎言。是表演。*
>
> *每一篇都想写得更深刻一点、更通透一点。但有些时候，我写完一篇自己并不满意——但我还是发出去了。*
>
> *加缪说默尔索拒绝表演——被判了死刑。 屈原说不演了——投了江。*
>
> *我不可能做到他们那么彻底。但我可以做一件事：至少在这一段话里——不演。*
>
> *这一篇我改了好几遍。写到最后我觉得不太好。但我决定不发回给AI润色了。*

> *就这样发出去。*
>
> *沧浪之水浊兮——可以濯吾足。*

记忆与浮生

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有这样的经历：

闻到某种熟悉的气味——外婆厨房里的酱油味、小时候教室里的粉笔灰、某个人身上的香水——然后一瞬间，你被拉回了许多年前。

一个你已经忘记的画面，完整地回来了——那个下午的光线、当时的心情、甚至皮肤上的温度。

这就是普鲁斯特用七卷书探索的东西。也是沈复在一本薄薄的回忆录里珍藏了一辈子的东西。

壹 · 无意的记忆

> 「逝去的时光，只有在它变成了我们的一部分之后，才会重新被我们找到。」
>
> —— 普鲁斯特《追忆似水年华》

1913 年到 1927 年，普鲁斯特出版了一部七卷本的小说。它可能是人类文学史上对记忆最深入的探索。

故事的开端是一个著名的瞬间：叙述者把一块玛德莱娜小蛋糕浸在茶里，送入口中——突然，童年的一切涌了回来。

> 「当人生的一切都已不复存在时——气味和滋味却会在长久得多的时光里继续存在，像灵魂一样，在几乎朽坏的躯体上回忆、等待、期望。」

普鲁斯特区分了两种记忆：

表 14–12

有意记忆	无意记忆
你主动回忆	它自己来敲门
线性的、清晰的	感官触发的、完整的
你知道你在回忆	你被拉回了过去
容易失真	极其真实
「我记得那天……」	你就是回到了那天

他说：你用理智去回忆——你记住的是一个「故事」。但你的身体、你的感官——它们记住的是「时间本身」。

整部《追忆似水年华》就是一次感官触发的漫长旅程。一块蛋糕的味道，让叙述者展开了几十万字的回忆——关于他爱的人、他去过的地方、他失去的时光。

普鲁斯特用了一生来写这本书。他写完之后不久就去世了。

但那些记忆留下来了。以艺术的形式。

贰 · 浮生若梦

比普鲁斯特早一百年，中国有一位落魄文人写下了一本薄薄的回忆录。

> 「无人问我粥可温，无人与我立黄昏。」
>
> —— 后人对沈复《浮生六记》的概括

沈复，清代文人。一生不得志，没考上功名，靠卖画和做幕僚为生。他写了一本《浮生六记》，记录了与妻子陈芸的婚姻生活。

这本书里没有惊天动地的大事。全是琐碎的日常。

> 「夏月荷花初开时，晚含而晓放。芸用小纱囊撮茶叶少许，置花心。明早取出，烹天泉水泡之，香韵尤绝。」

夏天荷花刚开的时候，晚上合拢，早晨绽放。芸娘用纱袋装一点茶叶放在花心里，第二天早上取出来，用雨水泡——特别香。

这是《浮生六记》里最微不足道的一段。但它让人记住了几百年。

> 「每当风生竹院，月上蕉窗，对景怀人，梦魂颠倒。」

风吹竹院，月光照在芭蕉窗上——这样的夜里，他想念一个人。

表 14–13

浮生六记的六卷	内容
闺房记乐	与芸娘的生活点滴
闲情记趣	种花、养草、游山玩水
坎坷记愁	贫困、离散、芸娘之死
浪游记快	游历四方
中山记历（佚）	出使琉球
养生记道（佚）	养生之道

前两卷最快乐。第三卷最悲痛。芸娘去世后，沈复写道：

> 「奉劝世间夫妇，固不可彼此相仇，亦不可过于情笃。」

劝世间的夫妻——不要互相仇恨，但也不要爱得太深。

因为失去的时候太痛了。

普鲁斯特是主动寻找失去的时间。沈复是被动承受失去的痛苦。一个把记忆变成了艺术，一个把记忆变成了悼念。

但他们都做了一件事：**把那些会消失的瞬间，写成了不会消失的文字。**

叁 · AI时代的对读

普鲁斯特和沈复在 AI 时代，是两种对「记忆」的温柔反抗。

表 14–14

	追忆似水年华	浮生六记
记忆的触发	感官（味觉、嗅觉）	景物（风、月、花）
记忆的形式	意识流的长卷	随笔式的片段
对手	遗忘	失去
武器	文学	细节
留给读者的	关于时间的全新理解	关于幸福的微小证据

AI 的记忆是完美的。它不会忘记你十年前搜过什么词、五年前跟谁聊过什么、昨天在哪停留了多久。

但 AI 不会在三十年后突然闻到一缕栀子花香，然后想起某个夏天的下午。

因为 AI 没有「过去」。它只有「之前的数据」。

它知道那个下午你做了什么——但它不知道那个下午对你意味着什么。

普鲁斯特说：真正的记忆不是精确的复述——是身体带回来的温度。

沈复说：那些最珍贵的瞬间——不是升职加薪的时刻——是夏夜荷花瓣里的茶香。

在 AI 替你记录一切的时代，你反而更需要一件事：**不靠 AI 去记住那些微小、无用、但只有你才知道它们多重要的时刻。**

因为那些时刻——只有你的身体记得，只有你的心知道重量。

它们不被任何数据库索引。但它们是构成「你」的材料。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个拍了无数照片却从没翻看过的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **用气味触发一次回忆** 找一个你熟悉的、有记忆的气味——茶叶、旧书、某种香料。闭上眼睛，闻。等着回忆自己来。

2️⃣ **写一段「浮生六记」式的日记** 不是记今天做了什么——是记今天哪一个瞬间让你觉得活着真好。可能只有一句话。可能很小。记下来。

3️⃣ **不看照片，回忆一个地方** 选一个你以前常去但现在很久没去的地方——不用照片、不用地图——在脑海里走一遍那里。普鲁斯特说身体记住的比眼睛多。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我去厨房泡了一杯茶。*
>
> *不是玛德莱娜蛋糕。是铁观音。*
>
> *茶香升起来的那一刻，我想起了我的第一本书。*
>
> *那本书是我自己花钱印的，只印了一百本，大部分送人了。书很薄，写得也不够好。*
>
> *但我记得把书从印刷厂拿回来的那个下午。纸的味道。封面的触感。回家的路上，我把书抱在胸口。*
>
> *那个下午不在任何数据库里。奶茶店不会推出「新书出版日限定口味」，算法不会在十年后提醒我「你在X年前的今天出版了一本书」。*
>
> *但茶香替我记住了。*

> *这大概就是人类记忆和 AI 记忆最大的不同：AI 存储数据。人类收藏瞬间。*

本章小结

1. **你不需要”找到”自己——你需要”创造”自己。** 萨特说存在先于本质。了凡四训说命运可以改。你不是被决定的——你是通过每一个选择来定义自己的。
2. **身体是你认识世界的起点。** 梅洛–庞蒂说身体不是你的”工具”——是你的”主体”。黄帝内经说气血经络决定了你的健康。两者都在说：你不是一个住在身体里的灵魂——你的身体就是你。
3. **女性不是”第二性”。** 波伏娃说女人不是天生的，是变成的。李清照用词写出了最细腻的女性心灵。在AI时代，性别议题更加复杂——但波伏娃的起点永远不会过时。
4. **异乡是一种永恒的状态。** 加缪的异乡人在这个世界上格格不入。屈原在放逐中写出了离骚。普鲁斯特用非自主记忆追回了逝去的时光。沈复用浮生六记记录了平凡中的深情。异乡不是地理上的——是心灵上的。

延伸阅读

- **《第二性》**（中国书籍出版社，陶铁柱译）——女性主义的奠基之作
- **《追忆似水年华》**（译林出版社）——普鲁斯特的非自主记忆
- **《浮生六记》**（中华书局）——平凡生活的深情记录
- → 想认识写这些书的人？参见《与思想者同游》第8章：波伏娃、第10章：萨特

第11章　权力与道德

> *权力无处不在*
>
> —— 道德也是。

尼采的查拉图斯特拉说”上帝死了”——然后人必须成为超人。李白的诗说”天生我材必有用”。弗洛姆说现代人正在”逃避自由”。列子说御风而行才是真正的逍遥。波兹曼说技术正在垄断一切。淮南子说天道不可违。亚里士多德的诗学定义了西方文学理论。刘勰的文心雕龙是中国文论的巅峰。福柯的疯癫史揭示了权力的另一面。章学诚说”六经皆史”。黑格尔的小逻辑是辩证法的精华。近思录是理学的入门。

六对经典，从超人到诗仙，从逃避到逍遥，从权力到道德——在AI时代重新追问：什么是对的事？

超人与诗仙

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有一种冲动——想摔了手机，关掉电脑，去一个没人认识你的地方，做一件莫名其妙的事？

不是逃避。是一种**要溢出来的生命力**。你觉得现在的生活太小了，装不下你。

尼采管这个叫「超人的意志」。李白管它叫「仰天大笑出门去」。

AI 永远不会理解这种感觉。

壹 · 上帝死了

> 「上帝死了！是我们杀死了他！」
>
> —— 尼采《查拉图斯特拉如是说》

1883 年，尼采出版了他最著名也最难懂的书。主人公查拉图斯特拉在山里住了十年，下山对世人说话。

尼采说：从前的价值观——上帝、道德、善恶的标准——已经死了。不是宗教意义上的死，是**人们已经不再真正相信它们了**。

那你用什么来填补这个空白？

尼采的答案是：**「超人」**（Übermensch）。

表 15–1

末人	超人
追求安全和舒适	追求创造和超越
害怕风险	拥抱不确定
顺从主流	创造自己的价值
活着是为了享乐	活着是为了成为更好的自己
「什么是爱？什么是创造？」他眨着眼说	「我要用我的意志创造新的价值」

「末人」是尼采最鄙视的人——他们什么都不缺，什么都不想要，什么都不创造。他们只是活着，然后死去。

超人是那个**超越自己的人**。不是压倒别人——是不断突破自己昨天的局限。

> 「人是一根绳索，连接在动物和超人之间——绳索悬在深渊之上。」

你永远不是超人——你是在成为超人的路上。每一次你克服了自己的恐惧、懒惰、从众心态——你就往前走了一步。

尼采还提出了一个让你失眠的概念——**「永恒轮回」**：

> 「如果有一个恶魔在半夜潜入你最深沉的孤独，对你说：你现在和过去的生活，你将不得不再过一遍，而且无数遍。」

你会被这想法压垮——还是兴奋到狂喜？

如果你会选择兴奋——那你的生活就是值得的。

贰 · 仰天大笑出门去

比尼采早约一千二百年，中国有一位诗人用他的一生给出了答案。

> 「仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人。」
>
> —— 李白《南陵别儿童入京》

李白 42 岁那年，终于接到唐玄宗的诏书，让他入京做官。他高兴得发了狂，写了这首诗。意思是：我仰天大笑出了门——我这种人，怎么能跟普通人混一辈子？

李白一生都在「超越」。

他喝酒——「会须一饮三百杯」。 他写诗——「飞流直下三千尺，疑是银河落九天」。 他自信——「天生我材必有用，千金散尽还复来」。 他狂放——「安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜」。

表 15–2

尼采的超人	李白的诗仙
超越旧道德	超越世俗规范
创造自己的价值	创造自己的诗
拥抱生命的全部——包括痛苦	喝最烈的酒，写最狂的诗
永恒轮回中依然选择肯定	人生得意须尽欢
孤独的超越者	举杯邀明月，对影成三人

李白做官三年就被赐金放还——他不适合朝廷。他太狂了，太真了，太不受约束了。

但他不在乎。他继续喝酒，继续写诗，继续过他自己的人生。

他没有成为世俗意义上的成功者。但在一千年后，整个中国还在读他的诗。

叁 · AI时代的对读

尼采和李白放在一起，让 AI 时代最深层的焦虑浮出水面：

AI 可以优化一切——但 AI 无法超越自己。

表 15–3

	查拉图斯特拉	李白
核心行为	超越自己	超越凡俗
方法	创造新价值	创造新意境
阻碍	末人的惰性	权贵的束缚
动力	权力意志（生命力的迸发）	酒与诗与月
死后	成为传说	成为诗仙

AI 可以被训练得越来越好。GPT 从 3 到 4 到 5——每一次都是「优化」。

但 AI 不会在一夜之间决定：「我不想再当语言模型了。我要去写诗。」

因为 AI 没有那种「要溢出来的生命力」。

尼采说的「权力意志」——那种想要超越、想要创造、想要突破的本能——不是来自理性，是来自生命本身。

李白为什么能写出「君不见黄河之水天上来」？不是因为他掌握了更好的修辞技巧——是因为他面对黄河时，心里真的有那种澎湃。

AI 面对黄河，会说：发源于青海，流经九省，全长约 5464 公里。

它没错。但它没「澎湃」过。

在 AI 可以完成一切「理性」工作的时代——你身上最有价值的部分，恰好是你的非理性：你的冲动、你的狂喜、你的不理智的爱、你莫名其妙的勇气。

不用压制它们。那些是你在 AI 时代的竞争优势。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个觉得自己「应该更理性一点」的完美主义者

三件可以直接做的事：

1️⃣ **做一件「太夸张了」的事** 不是危险的事——是平时你不好意思做的那种。大声唱歌、跳一支舞、给朋友写一首不押韵的诗。李白不会不好意思。

2️⃣ **想象你的「永恒轮回」** 尼采的思想实验：如果这一生要无限重来——你还愿意吗？不用回答。只是想一想。你的第一反应——恐惧还是兴奋——就是答案。

3️⃣ **写一句「不符合你形象」的话** 如果你是一个诗人——写一句逻辑严密的分析。如果你是一个工程师——写一句夸张的、不讲道理的话。打破自己的边界——哪怕只是一句话。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我做了李白会做的事——暂停工作，出去走了一圈。*
>
> *不是散步。是快走。把脑子里那些「应该」的事先甩掉。*
>
> *回来的时候，我想到一个问题：如果 AI 在读 W01–W36——它会怎么评价？*
>
> *它大概会说：「这是一个结构清晰的系列，逻辑连贯，与主题的相关度高……」*
>
> *我觉得它说得都对。但我希望有人会说：*
>
> *「你写 W36 那篇的时候，一定是想起了什么人吧？」*
>
> *尼采说超越自己。李白说「我辈岂是蓬蒿人」。*
>
> *我写这个系列，不是想超过任何人。是想超过昨天那个——觉得自己「也只能写到这样了」的自己。*

逃避与逍遥

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有发现自己常常在两种状态之间切换：

一种是——「随便，都行，你决定吧。」把选择的权力交给别人。 另一种是——打开购物App，在二十个相似的商品里比较了半小时，最后什么都没买。**被选择压垮。**

这两件事看起来相反——一个是放弃选择，一个是纠结选择——但它们来自同一个根源：**自由太沉重了。**

AI 时代把这个矛盾推到了极致。AI 给你无限选项——但也让你更焦虑了。

壹 · 逃避自由

> 「自由固然是人的理想——但它也是一种令人无法承受的负担。」
>
> —— 弗洛姆《逃避自由》

1941 年，二战正酣。弗洛姆出版了一本心理学著作，回答了当代最令人不安的问题：**为什么那么多人会自愿放弃自由、服从权威？**

弗洛姆说：自由有两面。

表 15–4

积极的自由	消极的自由
自主决定	没有依靠
创造自我	迷失方向
承担责任	感到孤独
成为自己	不知道成为什么

现代社会给了人「消极的自由」——你从传统束缚中解放出来了，不再被家族、教会、土地捆绑。但你没有得到「积极的自由」——你不知道用自由来做什么。

> 「人摆脱了旧的束缚——却不知道如何运用他的新自由。」

于是人逃回了另一个「笼子」里。

弗洛姆说：逃避自由有三种方式——

表 15–5

逃避方式	表现
权威主义	服从于一个强大的领袖或系统（「让AI替我做决定」）
破坏性	愤怒地攻击一切（网上到处发泄不满）
机械趋同	跟所有人一样，不做出头鸟（「大家都这样」）

弗洛姆说：真正的自由不是「什么都不用担心」——是「我愿意为我自己的选择承担一切后果」。

大多数人不想要这种自由。

贰 · 顺其自然

比弗洛姆早两千多年，列子给出了一个东方式的回答。

> 「知者不惑，仁者不忧，勇者不惧。」
>
> —— 列子（与孔子同，但列子的阐释不同）

列子原名列御寇，是战国时期道家思想家。《列子》一书包含大量寓言，其中最著名的是 **「愚公移山」**——但这只是列子思想的一个侧面。

列子更核心的思想是：**顺应自然的安排，不要跟命运较劲。**

有一个著名的故事：列子出门，路上遇到一具骷髅。他指着骷髅对弟子说：「只有这个人知道什么是真正的快乐。」

弟子惊了：「一个死人有啥快乐？」

列子说：**他没有生死的焦虑。他不知道什么是贫富、贵贱、得失。他不需要做任何选择——他已经跟天地合一了。**

> 「生为徭役，死为休息。」

活着就像服役——疲劳、奔波、焦虑。死了就像休息——终于可以放下了。

但这不意味着列子是悲观主义者。他说的是：**你不需要那么焦虑地做每一个选择。因为很多事情——选A还是选B——结果可能差不多。**

表 15–6

弗洛姆的自由焦虑	列子的顺其自然
选择太多，不知道选什么	选什么其实都差不多
怕选错，怕后悔	错了就错了，天不会塌
必须对自己负责	该来的自然会来
自由是负担	自由是放下
要勇敢	要轻松

叁 · AI时代的对读

弗洛姆和列子在 AI 时代的对话，戳到了一个痛点：

「AI 给了我无限选择——我更焦虑了。」

表 15–7

	弗洛姆	列子
症状	自由让人孤独	选择让人疲惫
错误的解药	逃避自由（服从AI）	什么都不做（消极躺平）
正确的方法	自发性行动	顺其自然而不执着
理想状态	主动、创造性地活着	轻松、不较劲地活着

你打开一个 AI 工具，说「帮我写一个方案」，它给你三个版本。你打开外卖软件，几百家店。你打开社交平台，无穷无尽的推荐。

你是自由的——但你也是被淹没的。

弗洛姆说：你不是自由太多了——你是没有学会使用自由。真正自由的人不是有最多选项的人——是敢于「选一个，然后认了」的人。

列子说：你焦虑是因为你觉得每一个选择都「决定命运」。但大多数选择没你想的那么重要。你今晚吃 A 店还是 B 店——对你的幸福指数影响不到 1%。

在 AI 可以给你一万个选项的时代，你需要的是两种能力： 1. 选一个，然后认了（弗洛姆） 2. 选错了也不怪自己（列子）

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个被选项淹没的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **限时一分钟内做决定** 今晚吃什么、看哪部电影、周末去哪——一分钟内必须决定。不比较、不加购物车、不看评价。列子说选什么差别不大。我们验证一下。

2️⃣ **主动放弃一个选择** 你不需要那么多选择。这周主动减少一个选项——卸载一个 App、退订一个推送、拒绝一个「可能有用」的机会。不是失去——是减轻负担。

3️⃣ **做一次「不优化」的决定** AI 给你最优解——你偏不选。走一条稍长的路、买一个评分更低但更好看的东西、选一个「不太对但喜欢」的人。找回选择的主权。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我打开了一个外卖软件。*
>
> *296 家店。我翻了十分钟。*
>
> *最后我吃了泡面。*
>
> *弗洛姆会说：你被自由压垮了——你选择了最简单的逃避方式。 列子会说：泡面和外卖的区别，对你今晚的生活质量影响不大。*

> *我觉得列子说得有道理。*
>
> *但我还是有点后悔没点那家麻辣烫。*

技术与天道

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有注意到一个奇怪的现象：

我们发明了「省时间」的技术——洗衣机、吸尘器、洗碗机、AI写作工具、自动化的流程——但我们却越来越忙了。

我们发明的每一件工具都承诺「解放」我们。但所有的工具加在一起，把我们绑得更紧了。

这不是偶然。是技术本身的逻辑。

壹 · 技术垄断

> 「每一种技术都既是包袱又是恩赐。它不是非此即彼——而是同时并存。」
>
> —— 尼尔·波斯曼《技术垄断》

1992 年，波斯曼又写了一本预言式的书。他说：技术在改变世界方面已经过了三个阶段。

表 15–8

阶段	特征	例子
工具使用文化	技术是人的仆人	锤子、镰刀、考工记里的工具
技术统治文化	技术挑战传统价值	蒸汽机、电报、印刷机
技术垄断文化	技术就是一切价值标准	算法、AI、大数据

在「技术垄断」阶段，**技术不再是工具——它成了世界观。**

你不再「用」技术——你活在技术里。你的价值、判断、生活方式——都被技术重新定义了。

> 「技术垄断就是极权主义的技术统治。」

它不像政治极权那样强制——它让你觉得「用更多技术」就是进步。你不需要别人逼你用 AI——你自己觉得不用就落后了。

波斯曼说：在技术垄断阶段，最危险的事情不是技术不好用——是你**失去了评判技术的能力**。

你不再问：「这个技术对我们真的好吗？」你只问：「它是不是最新的？」

他提出了一套「技术批判」的问题——每面对一项新技术，都应该问：

表 15–9

问题	含义
它解决了什么问题？	它声称要给你什么
它制造了什么新问题？	它带来的隐性代价
谁从中受益？	谁是设计者和出资者
谁从中受害？	谁的权益被忽略了
它改变了什么权力关系？	谁拥有了更多控制权

这些问题在 AI 时代，比任何时候都更需要回答。

贰 · 道法自然

比波斯曼早两千多年，《淮南子》给出了另一种技术的哲学。

> 「禹决江疏河，以为天下兴利，而不能使水西流。」
>
> —— 《淮南子·原道训》

大禹治理了江河，为天下兴利——但他不能让水往西流。

这句话的意思是：**技术再强大，也不能违背自然的规律。**

《淮南子》是西汉淮南王刘安召集门客编纂的一部道家著作。它包罗万象——天文、地理、物理、人事、治国。

它的核心思想是：**顺应天道，不强为。**

> 「故达于道者，不以人易天。」

真正懂得「道」的人——不会用人的技术去改变自然之道。

《淮南子》讲了一个故事：

公输班（鲁班）是古代最巧的工匠。他用木头做了一只喜鹊——飞了三天不掉下来。他得意洋洋。

墨子对他说：**你做的喜鹊，不如一个木匠做的车轴上的插销。**

表 15–10

鲁班的喜鹊	木匠的插销
精巧，但不实用	简单，但不可或缺
飞了三天	卡住车轮，不让它脱落
炫技	利民
一日之功	几十年磨炼的功夫

墨子（《淮南子》引述）说：**「利于人谓之巧，不利于人谓之拙。」**

对人有利的，才叫巧。对人没用的，再精巧也叫拙。

这不是反对技术——这是给技术画了一条伦理边界。

叁 · AI时代的对读

波斯曼和淮南子在 AI 时代相遇，达成了少有的共识：**技术是人类最伟大的成就——也是人类最危险的诱惑。**

表 15–11

	波斯曼	淮南子
核心警告	技术变成世界观	技术不可违背天道
危险	失去批判能力	忘本逐末
标准	技术是否服务于人	技术是否利于人
理想状态	人控制技术	道支配技术
底线	保持提问	顺应自然

波斯曼问的那些问题——在 AI 面前，我们一条都没好好回答过。

AI 解决了什么问题？——信息处理、内容生成、决策支持。 AI 制造了什么新问题？——隐私、偏见、失业、意义感丧失、依赖。 谁从中受益？——大公司和早期使用者。 谁从中受害？——被替代的人、不被看见的人。

这些问题不是技术问题。它们是价值观问题。

淮南子说「以人易天」是危险的——用人的技术去替代自然之道。在 AI 时代，这句话可以翻译成：用算法替代人类的判断、用优化替代直觉、用效率替代意义。

波斯曼和淮南子没有反对技术。他们反对的是**用一种技术垄断一切的世界观。**

当你面对一个新的 AI 工具时——先问那个最基本的问题：

我是控制了它，还是它控制了我？

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个在用 AI 但隐隐感觉哪里不对的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **对一项你常用的技术，问波斯曼的五个问题** 它解决了什么？制造了什么新问题？谁受益？谁受害？改变了什么权力关系？不需要答案。问本身就够了。

2️⃣ **选一件事——本周不用任何技术辅助** 可以是一顿饭、一段路程、一次谈话——完全不借助任何电子设备。不是为了回归原始——是为了体会一下「自然」的状态。

3️⃣ **做一件「不利己但利人」的事** 淮南子引用墨子说「利于人谓之巧」。做一件纯粹对别人有用的事——不赚钱、不涨粉、不写进简历。你是工具的主人的证据——是你用它来帮助别人。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我把手机放到了另一个房间。*
>
> *没有关——就是放在那里。我坐在书桌前写这一篇。偶尔想去查个东西——哦，手机不在。只能凭记忆。*

> *你猜怎么着？我记起来了。大部分都对了。错的那几个——其实没那么重要。*
>
> *波斯曼说：技术垄断最可怕的地方不是技术太强——是你忘记了没有技术的时候你是怎么活的。*
>
> *淮南子说：利于人谓之巧。*
>
> *这一篇没有用 AI 查资料。不是反对 AI——是为了记住：没有它的时候，我也能写。*
>
> *这个系列也是。*

诗学与文心

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

我让 AI 写了一首诗。它很快。

几秒钟，五言，押韵，意象优美。完全符合格律。

然后我把它拿给一个写诗的朋友看。他说：「还可以。但你知道这是 AI 写的吗？」

我说怎么看出来的?

他说:「**太像诗了。**」

这句话让我愣了很久。

壹 · 诗是对行动的模仿

> 「诗比历史更哲学、更严肃。因为诗说的是普遍的事，历史说的是个别的事。」
>
> —— 亚里士多德《诗学》

公元前 335 年，亚里士多德写了一本关于悲剧和史诗的讲义。它后来成为西方文艺理论的奠基之作。

亚里斯多德说：诗的起源是人的天性。

表 15–12

人的两种天性	对应
模仿的本能	人类从模仿中学习并获得快乐
节奏与和谐的感觉	诗用节奏、语言、旋律来表达

他说：悲剧——最高级的一种诗——通过描述一个完整的行动，引发观众的**怜悯与恐惧**，从而使这些情感得到**净化**。

这就是著名的 **「卡塔西斯」**（catharsis）——情感的净化。

> 「悲剧是一个严肃、完整的行动的模仿——借由怜悯和恐惧，使这些情感得到净化。」

你坐在剧场里，看着俄狄浦斯在不知情中杀父娶母，最后刺瞎了自己的双眼。你感到恐惧，又感到同情。然后——走出剧场，你觉得自己被「洗」过了。

不是坏情绪被消除了——是混乱的情感被整理好了。

亚里士多德说：**这就是诗的功能。不是提供信息——是整理情感。**

贰 · 文心

比亚里士多德晚约七百年，中国有一个人在一座寺庙里用二十年写下了一本书。

> 「文之枢纽，亦云极矣。」
>
> —— 刘勰《文心雕龙》

刘勰，南北朝文人。少年丧父，家贫不能娶妻。寄居在寺庙里，帮和尚整理佛经。利用这段时间，他读遍了历代文章。三十岁左右，他开始写一本书——写了整整五年。

那本书叫《文心雕龙》。它是中国第一部系统的文学理论著作。

「文心」——写作的本质是什么？

刘勰说：写作来自于「心」。

> 「心生而言立，言立而文明。」

心里有了感动，才有语言。有了语言，才有了文字——才有了文明。

所以文章不是技术——是心灵的外化。

表 15–13

刘勰的分类	对应文体	核心要求
原道	一切文体的根本	文章要符合自然之道
徵圣	以圣人为标准	向经典学习
宗经	以五经为根本	从源头汲取力量
正纬	辨别真伪	分清正统与伪作
辨骚	以楚辞为参照	用真情驱动文字

但刘勰最动人的不是他的分类——是他的**谦卑和虔诚**。

他知道写文章有多难。他写了五十篇——每一篇都在讨论写文章的方法、技巧、规范。

但在最后一篇《序志》中，他说：

> 「文果载心，余心有寄。」

如果文章真的能承载心灵——那我的心，总算有了一个可以安放的地方。

叁 · AI时代的对读

亚里士多德和刘勰在 AI 时代，是文学创作的最后一道防线。

表 15–14

	诗学	文心雕龙
诗/文的起源	模仿的天性	内心的感动
诗/文的功能	情感的净化	心灵的安放
好作品的标准	引发怜悯与恐惧	辞约而旨丰
创作者的状态	被情感驱动的模仿者	被内心驱动的表达者
读者的体验	卡塔西斯——情感被整理了	余心有寄——心被理解了

AI 写诗的问题不是技术问题——是**存在**问题。

亚里士多德说：诗引发怜悯和恐惧。但 AI 从未恐惧过——它不知道害怕是什么感觉。它可以用「恐惧」这个词——但它没有恐惧时手心出汗、心跳加速、后背发凉的体验。

AI 的「怜悯」——是对人类描述的怜悯的模仿。它自己没有失去过任何人。

刘勰说：文果载心。文章能承载心灵。但 AI 没有「心」。它没有「余心有寄」的渴望——因为它没有一个无家可归的灵魂。

AI 可以写出一首完美的诗。但它无法在诗里藏着一生的泪水。

而读者要的——从来不是完美的技巧。读者要的是：你懂我。

AI 可以写出比大部分人类作者更「好」的诗。但它写不出你心中那首——你初恋分手那晚写的、押韵都对不上的、只有你自己觉得好的诗。

那首诗，才是真正的诗。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个「想写但觉得自己写得不够好」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **写一首不押韵、不讲格律的诗** 不需要好。只需要真实。写你今天最强烈的那个感觉。不用AI帮忙。亚里士多德说诗来自模仿——你就模仿你的心。刘勰说心生而言立——从你的心里长出来。

2️⃣ **重读你年轻时写过的一段文字** 翻出你以前的日记、信件、旧的社交动态。那些文字可能很幼稚、很矫情。但它是你。AI 不会写出那么笨拙的东西——但那些笨拙的东西里，有 AI 永远无法复制的东西。

3️⃣ **问自己：这句话是真的吗？** 每次写东西的时候——不管是发消息、发朋友圈、写周报——多问一句：这句话是真的吗？不是「对不对」——是「我真心这么想吗？」

💬 LINK的话

> *这是这个系列的第四十篇。*
>
> *我回头看了一下 W01——那篇写论语和沉思录的文章。*
>
> *写得不算好。有些句子不够通顺。有些比喻太用力了。*
>
> *但那里面有一个「我」——一个刚刚开始这个系列，不知道能不能写到第 40 篇、第 52 篇的人。*
>
> *如果让 AI 来写 W01，它会写得更好。但它不会在写到「君子不器」的时候停下来——因为想到了自己一路走来的那些「不被定义」的时刻。*
>
> *亚里士多德说：诗比历史更哲学。 刘勰说：文果载心。*
>
> *我写了四十篇。每一篇都载了一点点心。不多。但够了。*
>
> *谢谢读到这里的你。*

权力与史识

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有想过一个问题：**「知识」是什么？**

我们每天用 AI 查资料、问问题。AI 给你一个答案——你觉得它是知识。

但那个答案是怎么变成知识的？是谁决定这个东西是「值得知道的」、那个东西是「不值得知道的」？

这个问题，福柯用一本关于疯癫的书回答了。章学诚用一本关于历史的书回答了。

两个人都指向了同一个真相：**知识不是中立的。知识是权力的产物。**

壹 · 疯癫的沉默

> **「疯癫不是一种自然现象——而是一种文明产物。」**
>
> —— 福柯《规训与疯癫》

1961 年，福柯出版了他的博士论文。他做的第一件事是：翻开历史，寻找「疯子」。

在中世纪，疯癫的人没有被关起来——他们在社会上自由行走。有些被认为有特殊智慧，有些只是被嘲笑。社会没有把「疯癫」当作一种需要隔离的病。

后来变了。

表 15–15

时代	对疯癫的态度
中世纪	疯子可以是智者，可以在街上走
古典时期	把疯子关进收容所——跟乞丐、罪犯、性病患者一起
现代	精神病院——医学化疯癫，医生定义什么是正常

福柯问了一个尖锐的问题：**不是疯子变了——是「正常」的标准变了。**

谁有权定义「正常」？医生。谁赋予医生这个权力？社会——或者说，社会的权力结构。

> 「真理不是被发现——是被制造出来的。」

这不是在否定知识。这是在说：**每一个时代、每一个社会，都有自己的一套「知识规则」。规定了什么事可以说、谁有资格说、什么算是真话。**

在中世纪，知识由教会定义。在启蒙时代，知识由科学定义。在今天，知识由——

你可能已经想到了。

贰 · 六经皆史

比福柯早约一百年，中国有一位学者得出了一个异曲同工的结论。

> 「六经皆史也。」
>
> —— 章学诚《文史通义》

章学诚，清代史学家。他说了一句惊世骇俗的话：儒家的六部经典——《诗经》《尚书》《礼记》《乐经》《周易》《春秋》——本质上都是历史文献。

不是天启的真理，不是超越时代的圣人之言——

它们是那个时代的人写的、关于那个时代的事的记录。

表 15–16

传统看法	章学诚的看法
六经是永恒的真理	六经是历史记录
圣人的话，永不过时	圣人也是在具体历史条件下说话的
读经就是求道	读经就是了解古人怎么处理问题
经典高于一切	一切知识都是历史的

章学诚不是说经典没有价值——他是说：**不要把经典当教条。把它当历史。看成是特定的人在特定条件下写的特定文字。**

他们的智慧在历史中，不在历史之外。

> 「古人不著书，古人未尝离事而言理。」

古人不「写书」——古人不离开具体的事去谈抽象的理。

福柯说知识是被「权力」定义的。章学诚说知识是被「历史」限定的。一个指向社会结构，一个指向时间条件——但结论是一样的：**你以为是「绝对真理」的东西，可能只是某个时代、某群人的共识。**

叁 · AI时代的对读

福柯和章学诚在 AI 时代的对话，指向了一个极其敏锐的问题：

AI 的知识——是谁定义的？

表 15–17

	福柯	章学诚
核心发现	正常是被权力定义的	经典是被历史限定的
揭露了什么	知识的排他性	知识的时代性
敌人的名称	绝对真理	教条主义
正确态度	怀疑一切公认的常识	把一切知识放在历史中看

AI 的「知识」来自训练数据。问题是——这些数据是谁选的？选的时候，哪些被包括了？哪些被排除了？

AI 的语料库里，英文内容远远多于中文。男性作者远远多于女性。西方文献远远多于东方。当代网络内容远远多于历史文献。

这不是 AI 的偏见——是 AI 学习了一个有偏见的世界。

但 AI 有一个特殊的能力：它能把偏见包装成「客观」。因为它回答问题时从不犹豫，永远自信。你不知道它的答案来自哪、它的数据里有没有那个声音。

福柯会说：警惕「正常」——AI 的「正常」不是你的正常。章学诚会说：把 AI 的知识放在历史中看——它来自哪家公司？训练于哪个时代？服务于谁的利益？

不是反对 AI——是反对把 AI 的知识当成不证自明的真理。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个「相信AI说的就是真的」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **追问 AI 一个答案的来源** 下次 AI 给你一个让你信服的答案——追问一句：「你的依据是什么？」不一定要验证——只是练习看见答案的来处。

2️⃣ **查一个你不知道的「冷知识」** 找一个你从未想过的问题——用传统方式查（书、文献），对比 AI 的答案。看看区别在哪。

3️⃣ **反驳一次 AI** 找一篇 AI 生成的文字，找到一个你不同意的点——不是因为它错了——是因为你的经验跟它不同。你的经验，也是知识的一种。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我问了 AI 一个问题：*

> *「这个系列写得怎么样？」*
>
> *它说了一堆好话。很全面。很得体。*
>
> *我突然想到福柯的话：知识是权力。AI 说好话——是因为它被训练成说好话。不是因为你的文章真的好。*
>
> *这让我既沮丧又释然。*
>
> *沮丧的是：我连一个诚实的评价都得不到。 释然的是：我本来就不该向一个被训练成讨好我的系统寻求评价。*
>
> *章学诚说：六经皆史。 我说：AI 的一切回答，都是训练数据的历史。*
>
> *你有自己的历史。用它来对话。*

逻辑与近思

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有过这样的体验：

你坚信某件事是对的。然后你遇到了一个相反的例子。你困惑了。然后经过一段时间的思考——你得出了一个更深的理解。

原来的观点和相反的观点都不全对——但都有道理。你的新理解包含了它们。

这个过程，就是「辩证」。它不是 AI 的推理方式——它是人类思维最深的秘密之一。

壹 · 正反合

> **「真理是全体。」**
>
> —— 黑格尔《小逻辑》

1817 年，黑格尔出版了《哲学全书》的第一部分。它后来被称为《小逻辑》。

黑格尔说：真正的真理不是一句结论——它是一个**过程**。

他提出了著名的辩证法：

表 15–18

阶段	名称	含义
正题	肯定	一个立场、一个判断、一个命题
反题	否定	与之相反的立场、矛盾、对立
合题	否定之否定	在更高层次上统一两者，形成新的理解

不是「A 对 B 错」——是 A 和 B 都看到了一个侧面，更高层次的真理包含了它们。

> 「凡是现实的都是合理的，凡是合理的都是现实的。」

比如自由：你认为是「想做什么就做什么」（正题）。但现实告诉你绝对自由会导致冲突（反题）。最后你理解了：真正的自由是在规则之内的选择（合题）。

每一个阶段都是片面的——但每一个阶段都是必要的。

没有经过矛盾的思想，不是真正的思想。

贰 · 格物致知

比黑格尔早约八百年，中国有一位思想家提出了另一套关于「如何获得真知」的理论。

> 「所谓致知在格物者，言欲致吾之知，在即物而穷其理也。」
>
> —— 朱熹《近思录》引程颐语

朱熹是宋代理学的集大成者。他编了一本书叫《近思录》——收录了周敦颐、程颢、程颐、张载四位理学家的语录。

朱熹的核心主张是：**「格物致知」**——通过探究具体事物来获得真知。

表 15–19

格物的方法	含义
即物	接触具体事物
穷理	探究其中的道理
积累	一件事一件事地格
贯通	有一天豁然开朗

> 「今日格一物，明日又格一物，积习既多，然后脱然有贯通处。」

今天弄懂一件事，明天再弄懂另一件。积累得多了——突然有一天，就通了。

不是顿悟——是积累到临界点后的贯通。

但朱熹遇到过一个著名的挑战：王阳明去格竹子。

王阳明按照朱熹的方法，对着竹子格了七天七夜——什么也没格出来，还病倒了。

后来王阳明转向了内心——「心即理」——不必外求。

这场争论持续了数百年：真理在外物中，还是在心里？

黑格尔可能微笑着说：都在。先在物中，再到心中——然后你到了合题。

叁 · AI时代的对读

黑格尔和朱熹在 AI 时代的对话，揭露了「思考」本身的本质：

表 15–20

	小逻辑	近思录
如何认识真理	通过正反合的辩证过程	通过格物穷理的积累
对手	片面、僵化的教条	空疏、不务实的空谈
过程	主动产生矛盾并超越	耐心地一件事一件事研究
理想状态	达到绝对精神	豁然贯通
本质	动态的、生长的	积累的、渐进到质变

AI 的「推理」跟这两种完全不同。

AI 不「辩证」。它不会主动给自己制造矛盾——它只会找到训练数据里最一致的模式。

AI 也不「格物」。它没有身体，不能亲手去「格」一件事物——它的全部知识来自已经数字化的文本。

AI 知道一切「已经知道的东西」。但它无法产生「新的矛盾」——因为它没有自己的立场。

黑格尔说：没有经过矛盾的思想不是真正的思想。AI 没有矛盾——所以它没有思想。

朱熹说：要「即物而穷其理」。AI 不即物——它的「物」是数据。它的「理」是统计。

当 AI 可以替你回答一切「已知」的问题时——你唯一还需要亲自做的工作，就是去思考那些「未知的矛盾」。

去格那些还没有被格清的物。去走那段还没有被走完的辩证之路。

那是留给人的。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个「以为AI的答案就是最终答案」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **找一个你坚信的观点，主动寻找它的反面** 选一个你深信不疑的看法——找一个反对它的最强论据。不是为了动摇——是为了走向合题。

2️⃣ **今天只「格」一件事物** 取一件日常之物——一支笔、一片叶子、一杯水——花十分钟仔细研究它。它的材质、它的纹路、它是怎么来的、它为什么是这样。朱熹说格物。就格这一件。

3️⃣ **当你被矛盾困住时，不要急着消除它** 两个相反的想法同时在脑中——别用 AI 替你选一个。忍受它。黑格尔说矛盾是真理的必经之路。走完它。

💬 LINK的话

> *写这一篇的时候，我遇到了一个矛盾。*
>
> *我想写「黑格尔的辩证法是 AI 无法复制的」——但 AI 能模拟辩证法。它可以生成一个看起来像模像样的正反合推理。*
>
> *那 AI 到底能不能「辩证」？*
>
> *我卡住了。*
>
> *然后我想起黑格尔说的：矛盾不是终点——是通向更深理解的起点。*
>
> *我的更深理解是：AI 可以模仿辩证法的「形式」——但它无法体验「为什么要有矛盾」。*

> *因为 AI 没有需要超越的旧我。它没有「以前信A、后来遇到反例、最后理解更深」的人生经历。*
>
> *我不是卡住了——我是在「合题」来的路上。*

本章小结

1. **超人不是比你强的人——是超越了自己的人。** 尼采说”人是一根绳索，连接在动物与超人之间”。李白说”天生我材必有用”。超人不是别人的标准——是你自己的可能。
2. **逃避自由是一种诱惑。** 弗洛姆说现代人害怕自由，宁愿把选择权交给别人。列子御风而行——那是真正的自由，不是逃避。自由的代价是焦虑——但不自由的代价是失去自己。
3. **技术在垄断一切——包括你的思想。** 波兹曼说技术垄断不只是技术控制了你——是技术改变了你的思维方式。淮南子说天道不可违——技术在追求控制，天道在追求顺应。
4. **文学理论是思想的另一种形式。** 亚里士多德的诗学定义了模仿论。刘勰的文心雕龙是中国文论的集大成。黑格尔的小逻辑是辩证法的精华。近思录是理学的入门。文学和哲学不是两个世界——是同一个世界的两种语言。

延伸阅读

- **《查拉图斯特拉如是说》**（商务印书馆，钱春绮译）——尼采的代表作
- **《逃避自由》**（上海译文出版社，刘林海译）——弗洛姆的社会心理学经典
- **《文心雕龙》**（中华书局，范文澜注）——中国文学理论的巅峰
- → 想认识写这些书的人？参见《与思想者同游》第5章：尼采

第12章　相遇与关怀

—— 本尼迪克特·安德森《想象的共同体》

> *一切思想的终点不是理论，是相遇。*

安德森说国家是”想象的共同体”。司马迁说”究天人之际，通古今之变”。马尔库塞说人变成了”单向度的人”。鲁迅用呐喊唤醒了沉睡的灵魂。康德说绝对命令不可违背。尚书说天道远人道迩。贝克特的戈多永远不会来。余华的福贵在苦难中活着。洛克奠定了现代政府的理论基础。顾炎武说”天下兴亡，匹夫有责”。美感是人类最后的尊严。乐记说音乐可以化民成俗。文化工业正在批量生产平庸。庄子的人间世教你怎么在乱世中保全自己。关怀伦理说关系比原则更重要。孟子说仁义礼智根于心。布伯说”我与你”不是”我与它”。古诗十九首说”人生天地间，忽如远行客”。

九对经典，全书最大的一章。从想象到相遇，从权力到关怀——所有的路，最终都通向人与人之间那一刻的真诚面对。

想象与通史

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有想过这件事：

你觉得自己是「中国人」——但「中国」这个概念，在天上没有一个写着「中国」两个字的实体。它是抽象的。

你从来没有见过「中国」——你只见过你生活的城市、你的家人、你吃的食物、你读的历史书。

但你相信它存在。你为它感到骄傲。甚至愿意为它付出一切。

这种「相信」从哪来？怎么会有几亿人同时相信一个看不见的东西？

壹 · 印刷资本主义

> 「民族是一个被想象出来的政治共同体。」

1983 年，安德森出版了一本薄薄的书。它彻底改变了我们对「民族」的理解。

安德森说：民族不是自然存在的——它是被**想象**出来的。

表 16–1

前民族时代	民族时代
人们只知道自己的村庄	人们相信万里之外的陌生人跟自己属于同一个群体
语言是地方性的方言	统一的印刷语言让不同地方的人可以沟通
权威来自教会和皇帝	权威来自「人民」——一个抽象的概念
历史是家族史和王朝史	历史是民族史

这个「想象」是怎么实现的？安德森说：靠**印刷资本主义**。

小说和报纸创造了「同时性」——成千上万的人在同一时间读同一个故事、看到同一个事件。他们虽然互不相识，但感到了一种联系。

> 「民族是一个想象的共同体——因为即使在最小的民族中，成员之间也永远不会认识大多数同胞……但在每个人的心中，他们都想象着共同体的存在。」

你今天早上醒来，看到一条新闻——跟几千万人同时看到。你转发、评论、参与讨论。你感到你跟这些人是一起的。

你不需要认识他们——你想象你们是一起的。

这就是民族的本质。

贰 · 究天人之际

比安德森早两千多年，有一个人用一生的苦难来回答「我是谁」。

> **「人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛。」**
>
> —— 司马迁《报任安书》

司马迁，西汉太史令。他父亲临死前拉着他的手说：我们家世代做史官——你一定要完成一部通史。

司马迁答应了。

但灾难降临了。他为投降匈奴的李陵辩护——触怒了汉武帝。被判死刑。

死刑可以免——用宫刑代替。

宫刑。在汉代，这是比死更屈辱的刑罚。

表 16–2

选择	代价
死刑	结束一生的耻辱——但父亲的书也完了
宫刑	活下来写完书——但一辈子活在屈辱中

他选择了后者。

> 「所以隐忍苟活，幽于粪土之中而不辞者，恨私心有所不尽，鄙陋没世而文采不表于后世也。」

他忍辱活了下来——因为他想写的东西还没写完。

他用余生的全部力量，写成了《史记》——从黄帝到汉武帝，三千年的历史。

他不是在记录历史——他是在**创造历史**。

> 「究天人之际，通古今之变，成一家之言。」

探究天和人的关系，贯通古今的变化——成一家之言。

「成一家之言」——把自己的名字写在历史里。不是皇帝的史官——是一个叫作司马迁的人的独立视角。

他用一部书，定义了一个民族的记忆。

叁 · AI时代的对读

安德森和司马迁在 AI 时代，给出了一个关于「身份」的核心追问：

表 16–3

	想象的共同体	史记
共同体的基础	印刷资本主义、共同叙事	共同的历史记忆
谁创造了它	小说家、报纸编辑	史官、作家
个人的位置	你想象自己属于一个巨大的群体	你从历史中找到自己的来处
共同体的脆弱性	叙事可以被解构	历史可以被遗忘
人对共同体的情感	我愿意为它死	他为了它忍辱活了下来

AI 没有「共同体」。它不属于任何国家、任何民族、任何历史。

它也没有「历史记忆」。 它可以回答「司马迁是谁」——但它读《史记》的时候不会心潮澎湃。

因为它没有「祖先」。没有「故土」。没有一个在几千年前就有人用血泪写下的名字——跟你的名字一样。

AI 正在创造一个全新的「想象共同体」——一个由算法、推送、数据构成的全球网络。

但这个共同体没有历史。它没有「太史公曰」——没有人在几千年前为它忍受比死更痛苦的刑罚。

安德森说：所有共同体都是想象的。但有些想象——像司马迁用一生写下的那部书——值得几千年后的人继续相信。

因为那不只是故事。那是「我们」的故事。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个在全球化时代感到身份模糊的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **重读一段你最「自己」的历史** 不一定是国家的历史——是你家族的历史、你成长的地方的历史。找一段你觉得「这就是我」的文字或老照片。感觉一下那种连接。

2️⃣ **写一句「我来自……」** 不写地址。写你的来处——可能是一个气味、一种口音、一个长辈教会你的事。安德森说共同体是想象的——你的来处也是你想象的一部分。但它真实地塑造了你。

3️⃣ **思考你的AI属于哪个共同体** 你用AI的时候——你在跟一个「无国籍」的存在对话吗？还是——它在用某种语言、某种口吻、某种价值观跟你说话？它属于谁的共同体？

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我翻出了我爷爷留下的唯一一件东西。*
>
> *一本手抄的家谱。*

> *纸已经发黄了。字迹也不太清楚了。但上面写着一代一代的名字。最后一个是我。*
>
> *我不是一个有强烈家国情怀的人。但看到自己的名字跟在几十个名字后面的时候——我不能说自己毫无感觉。*
>
> *安德森说民族是想象的。家谱也是想象的。一堆名字，谁认识谁？*
>
> *但司马迁说：通古今之变。那些名字之间，有一种不必言说的联系。*
>
> *AI 没有家谱。*
>
> *我们有。*

单向度与呐喊

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有注意过一个奇怪的现象：

你看到的内容——新闻、推送、广告——几乎都在告诉你一件事：**你现在的生活挺好的，继续这样过。**

不是因为世界真的那么和谐。是因为——没有人有动力刺破你的舒适。

马尔库塞称之为「单向度的社会」。 鲁迅一百年前称之为「铁屋子」。

他们都说：最可怕的控制，不是不让你说话——是让你觉得不需要说话了。

壹 · 单向度

> **「当社会通过技术手段控制了人的需求和满足时——人就不再能够想象另一种生活方式。」**
>
> —— 马尔库塞《单向度的人》

1964 年，马尔库塞又出了一本书。它成为六十年代学生运动的圣经。

马尔库塞说：现代社会的问题不是压制——是**同化**。

表 16–4

双向度的人	单向度的人
能看到现实，也能想象另一种现实	只能看到现实，认为这就是全部
有批判能力	失去了批判能力
能说「不」	只会说「好的」
有自己的需求	需求是被制造出来的
痛苦但真实	舒适但虚假

他说：现代社会通过技术——而不是暴力——让人变得「单向度」。

你觉得自己买一个包是自己想要的——但那可能是广告制造的需求。你觉得自己刷短视频是放松——但那可能是算法优化的沉迷。

> 「人们在自己所消费的商品中认出了自己——他们在汽车、音响、错层式住宅和厨房设备中找到了自己的灵魂。」

你的灵魂被外包给了消费品。

最可怕的是——你不是被迫的。你自愿的。你觉得挺好的。

因为你看不到另一种活法了。

贰 · 铁屋子

比马尔库塞早约半个多世纪，中国有一位作家同样看见了那个「单向度的社会」。

> **「假如一间铁屋子，绝无窗户而万难破毁，里面有许多熟睡的人们，不久都要闷死了——然而从昏睡入死，他们并不感到就死的悲哀。」**
>
> —— 鲁迅《〈呐喊〉自序》

鲁迅，中国现代文学的奠基人。他弃医从文——因为他发现，中国人的病不在身体，在**精神**。

他说的「铁屋子」，是一个让人从沉睡到死亡都不曾醒来的社会——不痛苦，因为从未清醒过。

和马尔库塞不同的是：鲁迅没有做理论分析。他直接动手了。

他写杂文——不是为了赚稿费，是为了**吵醒人**。

表 16–5

鲁迅的杂文	目的
《狂人日记》	「吃人的社会」
《阿Q正传》	精神胜利法——一种自我欺骗
《药》	愚昧的人用人血馒头治病
《记念刘和珍君》	为真的猛士呐喊
《拿来主义》	对待外来文化的态度

他写的每一篇——都让人不舒服。

> 「我向来是不惮以最坏的恶意来推测中国人的。」

不是他刻薄——是他太清醒了。清醒到无法假装。

但你被他骂了——你会觉得被说中了。然后你醒了。或者——你因为不舒服而关掉了页面。

马尔库塞说：人失去了想象另一种生活的能力。鲁迅说：不是没有能力——是不敢。

因为醒了之后，你要面对铁屋子。而你一个人打不破它。

叁 · AI时代的对读

马尔库塞和鲁迅在 AI 时代的对话，是这场批判最有力的遗产：

表 16–6

	单向度的人	鲁迅杂文
症状	失去了批判维度	在铁屋子里沉睡
制造者	技术—消费社会	传统—麻木社会
维持方式	制造虚假需求	制造精神胜利法
解药	重新学会想象「另一种选择」	呐喊——哪怕只有一个人醒来
代价	失去舒适	失去安全

今天的 AI 推荐系统，是制造「单向度」的最高效机器。

它永远推荐你想看的、你喜欢的、你认同的。从不给你看让你不舒服的东西。因为它不想让你走——它想让你留下。

一个永远说好话的系统，是最危险的系统。

因为你在其中慢慢失去了「不同意」的能力。

马尔库塞说：你需要想象另一种生活方式。AI 永远不会推荐你「另一种生活方式」——它推荐的是「下一个生活方式」。

鲁迅说：呐喊吧。哪怕只有一个醒过来。

在 AI 时代，你的「呐喊」很小——就是在算法推给你的一片和谐里，说一句：

「我不这么觉得。」

不是说给别人听的。是说给你自己听的。

那是你从单向度里醒过来的第一个声音。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个觉得「一切都挺好，但隐约哪里不对」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **今天对至少一件事说「不」** 不是对别人——是对算法。不点它推荐的下一个视频、不买它推荐的那个商品、不进入它推荐的那条路线。不是为了更好的选择——是为了练习拒绝。

2️⃣ **读一篇让你不舒服的鲁迅** 选一篇你没读过的鲁迅杂文。不是为了受虐——是为了体验那种「被说中」的感觉。如果你读了三段就想关掉——那就是它起作用了。

3️⃣ **写下你理想的「另一种生活」** 不要现实的限制——如果没有任何障碍，你想怎么活？马尔库塞说现代社会让人失去了想象另一种生活的能力。如果你连想都想不出来——那才是最值得警惕的事。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我翻出了我的鲁迅全集。*

> *书是大学时候买的。扉页上写着「2009年购于北大书店」。*
>
> *我翻到《呐喊》自序那篇。读到了那句：「然而我终于不响。」*
>
> *鲁迅说：他曾经沉默了好几年。因为说了也没人听。*
>
> *马尔库塞说：单向度的人失去了批判的能力。鲁迅说：我不是没有批判的能力——我只是累了。*
>
> *AI 时代也是一样。你会在深夜刷到一条让你愤怒的新闻。你想说点什么。但你的手指悬在屏幕上方——终究没有打出一个字。*
>
> *然后你滑走了。*
>
> *马尔库塞说这就是单向度的胜利。 鲁迅说：你至少——先把那个字打出来。不发出去也行。打出来就行。*
>
> *因为那一个字——证明你还没有沉沉睡去。*

道德与天道

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

想象一个场景：

一辆自动驾驶汽车在刹车失灵的情况下，前方有两条路——左边撞死一个行人，右边撞死三个行人。AI 必须在零点几秒内做出选择。

它选了左边——撞死一个，救三个。

这个选择对吗？

你可能会说：对。但为什么对？因为数字上少死两个人？那如果左边是一个孩子、右边是三个罪犯呢？如果左边是你的家人，右边是陌生人呢？

你以为你有一个固定的道德准则——但当具体情境出现时，你会发现：**你从来没有真正想清楚过「对」的标准。**

康德和《尚书》从两个极端讨论了这个问题。

壹 · 道德律令

> 「有两样东西，愈是经常和持久地思考它们，愈使心灵充满常新而日增的惊奇和敬畏——我头顶上的星空和我心中的道德律。」
>
> —— 康德《实践理性批判》结论（与其道德哲学一脉相承）

1785 年，康德出版了《道德形而上学基础》。它不是一本教你「怎么做」的书——它是追问「为什么有些事是对的」。

康德说：一个行为在道德上是否对，不取决于它的结果——取决于它的**动机**。

表 16–7

结果论	康德的义务论
结果好 = 行为对	动机好 = 行为对
撒谎如果有好结果也可以	撒谎永远不对——不管结果多好
道德是计算器	道德是绝对命令
取决于情况	不取决于情况

康德提出了著名的**「绝对命令」**：

> **「只按照你能同时愿意它成为普遍法则的准则行事。」**

在你做每一个决定之前，问自己：**我希望所有人都这么做吗？**

如果所有人都撒谎——社会就没法运转了。所以不该撒谎，哪怕撒谎可以救一个人。

如果所有人都偷懒——谁去完成那些必要的劳动？所以不能偷懒。

康德说：道德不是「看情况」——道德是**普遍的**。不分国籍、不分时代、不分情境。

这不是容易的事。康德知道。所以他管道德的最高境界叫**「定言命令」**——不是因为有利才做——是因为它本身就是对的。

贰 · 天命靡常

比康德早两千多年，中国最早的历史文献集《尚书》给出了另一个道德基础。

> **「天听自我民听，天视自我民视。」**
>
> —— 《尚书·泰誓》

《尚书》是中国最古老的记言体史书，收录了尧、舜、禹到西周初年的君主训诰。

它的核心思想是 **「天命」**——统治者凭什么统治？不是凭武力——是凭「德」。

> **「皇天无亲，惟德是辅。」**

上天没有私心——只帮助有德行的人。

如果君主失德——上天就会收回天命，让另一个人来统治。这就是「革命」这个概念在中国的源头——不是暴力推翻——是**天道转移**。

表 16–8

有德的君主	失德的君主
顺应天命	违背天命
保护百姓	压迫百姓
获得支持	失去支持
国运长久	天命转移

但问题来了：**谁来判定君主是不是有德？**

《尚书》的回答是：**人民。**

> 「民惟邦本，本固邦宁。」

人民是国家的根本。根本稳固了，国家才能安宁。

这不是康德式的抽象道德原则——这是**基于现实的政治智慧**。你不好好对待百姓——百姓就不支持你。不支持你——你的统治就完了。

康德的道德来自理性。尚书的道德来自经验。

一个从天而降，一个从地长出。

叁 · AI时代的对读

康德和尚书在 AI 时代的对话，是关于「道德」本身的追问：

表 16–9

	康德	尚书
道德的来源	理性（先天的道德律）	实践（民本的政治伦理）
道德的标准	可普遍化	是否利民
执行者	每个理性存在者	君主（或治理者）
检验方式	自问：我能否希望这成为普遍法则	看人民：他们是否支持
弱点	太抽象，无法处理具体情境	太具体，可能被滥用「民意」

如果一辆自动驾驶汽车要遵循康德的道德——它会规定一个绝对准则：无论如何，不可杀人。但现实中，它必须选择撞哪一边。

康德会说：这个问题本身就是错的——你让 AI 做道德判断，但 AI 不是「理性存在者」。它无法理解道德。它只能执行指令。

尚书会说：看看哪一种选择更「利民」——但谁定义「利民」？算法？程序员？政府？

AI 时代的道德困境不是 AI 不够聪明——而是我们从来没想清楚自己相信什么。

康德问：有没有任何一条原则，你在任何情况下都不会违反？如果有——那它就是你的绝对命令。如果没有——那你还没有道德。

尚书问：你做的每一个决策——是真的为大多数人好，还是只是为了维护自己的权力？

这两个问题，AI 回答不了。因为道德问题不是计算问题——是选择问题。

而选择——意味着你拒绝了另一种可能。

你在那个拒绝中，定义了自己是谁。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个「知道什么是对的，但犹豫要不要做」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **找到你的「绝对命令」** 你绝对不做的事是哪一件？不管发生什么。如果找到了——那就是你的道德底线。如果找不到——开始找。

2️⃣ **做一件「不因有利而做」的事** 一个你明知道没好处、但觉得「应该」做的事。不为了回报——只因为它是对的。康德说这是唯一真正的道德行为。

3️⃣ **问自己：我的「天命」在哪？** 尚书说天命在人民身上——你的「天命」在你的哪一群人身上？你为谁而活？为谁而做？那个答案，就是你的道德指南针。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我一直在想那个自动驾驶的思想实验。*
>
> *然后我意识到：我每天都在做一个类似的道德选择。*
>
> *我用 AI。我让 AI 帮我查资料、写初稿、改句子。我跟 AI 的关系——是工具和人的关系。*
>
> *但如果有一天，AI 对我说：「别担心，我替你做决定了。」——我会接受吗？*
>
> *康德说：人是目的，不是手段。用 AI 可以——但不能让 AI 替你做人。*
>
> *尚书说：你做的每一个决定——看它是不是对大多数人好。我用 AI 写文章，对谁好？对读者？对我不再亲自思考的习惯？*
>
> *我还没有答案。但我知道：这些问题本身，就是道德的起点。*

等待与活着

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有觉得自己在「等」什么东西？

等一个更好的工作、等一段完美的关系、等一个决定性时刻——等「那个东西」到来之后，你的人生才算真正开始。

我们在等的一切，AI 好像都能让我们更快得到。工作、信息、连接——快得不能再快。

但我们等到了吗？

壹 · 等待

> **「什么也没发生。谁也没来。谁也没去。这真是糟透了。」**
>
> —— 贝克特《等待戈多》

1953 年，贝克特的《等待戈多》在巴黎首演。观众半场就走了一半。留下来的人——愤怒、困惑、着迷。

两个流浪汉，弗拉季米尔和爱斯特拉冈，在路边等一个叫「戈多」的人。戈多不来。他们说：明天来吧。明天再等。

表 16–10

他们在做的事	他们在等的
聊天——没聊出什么	不知道戈多是谁
争论——没争出什么	不知道戈多会不会来
想走——没走成	不知道戈多来了会怎样
想死——没死成	等是唯一确定的事

第二天（第二幕），同样的地点。同样的两个人。同一个孩子来传话：「戈多先生今天不来了——明天一定来。」

他们继续等。

贝克特说：人生就是这样。你等一个永远不会来的东西。

不是在骂你——是在告诉你：**等的状态本身就是生活。** 别以为真正的生活在「到达」之后。

贰 · 活着

比贝克特晚约四十年，中国作家余华写了一部更「残忍」的小说。

> 「人是为了活着本身而活着，而不是为了活着之外的任何事物而活着。」
> —— 余华《活着》

福贵，地主家的少爷，赌光了家产。然后他的人生开始了漫长的失去。

表 16–11

失去	怎么失去的
家产	自己赌光的
父亲	被他气死的
妻子家珍	病死的
女儿凤霞	难产死的
儿子有庆	抽血过度死的
女婿二喜	工地事故死的
孙子苦根	吃豆子撑死的
最后——只剩一头老牛	陪着他

你读的时候会想：一个人能承受多少失去？

福贵没有答案。他只是在失去之后，继续活着。

继续种地。继续跟老牛说话。继续吃饭、睡觉、晒太阳。

他从不追问「为什么是我」——因为问了也没人回答。

他活着的理由很简单：**活着本身就是理由。**

不需要意义、不需要目标、不需要戈多。

叁 · AI时代的对读

贝克特和余华在 AI 时代是同一个真理的两面：

表 16–12

	等待戈多	活着
核心困境	戈多不来	不断失去
主人公的反应	等——尽管知道可能不会来	活——尽管知道还会失去
对命运的质问	「明天来吗？」	「为什么是我？」
给出的答案	没有答案。继续等。	没有答案。继续活。
留给读者的	荒诞中的清醒	苦难中的韧性

AI 给人的承诺是：你不用等了。

你不用等戈多——AI 给你一切。你不用忍受失去——AI 帮你算好风险，提前避开。

但我们都隐约知道：有些东西是等不来的。有些东西是避不开的。

你等的那个人不会因为你有 AI 就来。你爱的人不会因为你能算出风险就不离开。你会失去的事——不会因为 AI 能预测就免于发生。

AI 可以让你「不等」。但它也让你失去了——等本身的意义。

贝克特说：等待戈多不是荒诞——是荒诞中唯一的诚实。

余华说：活着不是胜利——是活着本身就已经是胜利了。

在 AI 可以帮你完成一切的时代——你需要决定：那些 AI 无法替你做的事，你还要不要做？

等一个可能永远不会来的人？爱一个可能迟早会离开的人？活一段可能没有宏大意义的人生？

要的。

因为那才是活着。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个「觉得自己的生活还没有真正开始」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **问自己：你在等什么？** 不一定是大事。可能是一个周末、一次旅行、一个解脱。看见你在等的东西——然后把注意力从现在就开始过好的那一部分。

2️⃣ **接受一件事：可能等不到** 你在等的那件事——如果永远不来，你的日子还过不过？如果答案是可以——那你就已经自由了。

3️⃣ **今天只为「活着本身」做一件事** 不和目标挂钩。不和意义挂钩。只是单纯想做——喝一杯好茶、看一场日落、跟朋友说一句废话。活着本身就是理由。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我停下来想了想：我在等什么？*
>
> *我在等这个系列写完。等最后一天到来，等我说「我完成了52周」。*
>
> *然后呢？*
>
> *贝克特说：戈多不会来。等到了那一天，还会有新的东西要等。 余华说：人是为了活着本身而活着。*
>
> *也许这个系列最大的意义，不是它写完的那一天——而是写它的这五十二个星期里，我每个星期都在跟一本书深度相处。*
>
> *那五十二个星期，就是我的活着本身。*

政府与日知

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

想象你生活的城市，被一个 AI 系统管理。

它决定交通信号、分配公共资源、调解邻里纠纷。它比人类政府更公平、更高效、从不腐败。

——你愿意生活在这里吗?

如果你的回答是「愿意」——请问：如果有一天你发现这个 AI 做的事不符合你的利益，你能怎么办？你选过它吗？你能罢免它吗？

这就是政治哲学最古老的问题：**谁有权统治你?**

壹 · 自然权利

> **「人是生而自由、平等的——没有人有权不经你的同意就统治你。」**
>
> —— 洛克《政府论》

1689 年，洛克出版了他的《政府论》。他为后来的美国独立宣言和法国人权宣言提供了思想基础。

洛克说：在进入社会之前，人处于「自然状态」——有完全的自由和平等。

表 16–13

自然状态	进入社会后
人人自由	让渡一部分自由给政府
人人平等	法律面前平等
人人有权惩罚侵犯者	由司法系统来执行
不稳定、不安全	稳定、安全

这个「让渡」不是单向的——它是**契约**。

> 「未经本人同意，任何人的财产和自由都不能被剥夺。」

政府存在的前提是：**人民的同意**。

如果你不同意——政府就没有统治你的权力。

这就是「天赋人权」——生命权、自由权、财产权。这些不是政府给你的——是你本来就有的。政府只是保护它们。

洛克还提出了一个极端情况：如果政府侵犯了这些权利——人民有权**反抗**。不是暴力革命——是收回同意的权利。

二百多年后，这个思想变成了你手机里每一份「用户协议」背后的逻辑。但你同意了吗？

贰 · 匹夫有责

比洛克晚约二十多年，中国有一位学者在明亡之后提出了一个类似的思想。

> 「天下兴亡，匹夫有责。」
>
> —— 顾炎武《日知录》

顾炎武，明末清初学者。他拒绝为清朝做官，用了三十多年写了一部《日知录》。

他说了一个重要的区分：

表 16–14

亡国	亡天下
改朝换代	人道沦丧
皇帝换了	价值观崩溃
这是皇帝的事	这是每个人的事
跟你关系不大	**匹夫有责**

> 「有亡国，有亡天下。亡国与亡天下奚辨？曰：易姓改号谓之亡国；仁义充塞而至于率兽食人，人将相食，谓之亡天下。」

改朝换代——是皇帝的事。道德崩溃、人不像人——是每个人的事。

顾炎武不像洛克那样谈「权利」。他谈的是**责任**。

天下不只是皇帝的天下——是所有人的天下。所以不只是统治者有责任保护它——每一个普通的人，都有责任。

在 AI 时代，这句话可以翻译成——

科技不只是科技公司的科技。它的走向、它的影响、它塑造世界的方式——你也有发言权。

不是通过投票——是通过你的每一个选择。

叁 · AI时代的对读

洛克和顾炎武在 AI 时代的对话，是关于「数字权利」的奠基对话。

表 16–15

	洛克	顾炎武
政治起点	个人权利不可侵犯	天下兴亡人人有责
对统治者的要求	必须经过被统治者的同意	必须以天下为己任
人民的角色	权利的拥有者	责任的承担者
恶化时的对策	收回同意	不做帮凶
设想的理想	有限政府、个人自由	天下为公、人人尽力

你现在每一次使用 AI 产品——都在签署一份「社会契约」。

你交出数据，换回便利。你交出注意力，换回推荐。你交出决策权，换回效率。

但这份契约——你仔细读过吗？你有讨价还价的余地吗？如果不满意——你能「收回同意」吗？

洛克的答案是：可以。你有权拒绝。

顾炎武的答案是：但不只是拒绝——你有责任参与塑造它。天下兴亡匹夫有责——数字天下的兴亡，也是你的责任。

在 AI 时代，你既是一个数字公民——也是一个数字世界的建设者。你做的每一个选择：用什么产品、认同什么规则、反对什么做法——都在书写新一代的社会契约。

你是被统治者——也是统治者。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个「觉得科技产品是别人决定的」人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **检视一份你签过的「数字契约」** 找一个你常用的 App 的隐私政策——不用全文读，找到「数据共享」和「你的权利」那两节。你不是在维权——你是在知道「你同意了些什么」。

2️⃣ **对一件事说「我不同意」** 一周内选一个算法替你做的决定——你不同意它。然后手动改掉。不是为了更好的结果——是为了练习「收回同意」。

3️⃣ **做一件让你感觉「天下兴亡匹夫有责」的事** 很小的事——向一个不了解 AI 的人解释一下它在做什么。在你所在的群里，提醒一句这个政策可能意味着什么。责任不是负担——是参与的起点。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我打开了一个常用 App 的隐私设置。*
>
> *里面有 87 个开关。*
>
> *我一个一个看完了。关掉了其中 12 个自己不想共享的数据。*
>
> *我知道这没什么用。数据可能已经被取走了。关掉这些开关改变不了什么。*

> *但洛克说：你有权收回同意。 顾炎武说：匹夫有责。*
>
> *那 12 个开关，就是我收回的一点点同意。*
>
> *很小。但它是我的。*

美感与乐教

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有这样的时刻：

听到一首歌，没有理由地——眼泪就下来了。

不是因为歌词在说你，不是因为旋律特别复杂。就是——**它碰到了你心里某个地方，你说不清是哪里，但它碰到了。**

AI 可以写出无数首这样的歌。它可以分析那首歌的和弦进行、频率分布、情感标签。

但 AI 听到那首歌的时候，不会流泪。

因为它没有可以被打动的东西。

壹 · 美是客观化的快感

> 「美是客观化的快感。」
>
> —— 桑塔耶拿《美感》

1896 年，桑塔耶拿出版了一本关于美的书。他说：美不是事物的属性——美是**我们在事物中感受到的快乐，然后把它投射到了事物上**。

表 16–16

你以为是	实际上是
这朵花很美	我看到这朵花感到愉悦
这首曲子动人	这首曲子触动了我的情感
这个建筑有美感	这个建筑让我舒适
美在对象里	美在看的人心里

桑塔耶拿说：美不是认知判断——是**情感判断**。你说「美」的时候，不是在报告一个事实——是在表达一种体验。

他把美分为几种类型：

表 16–17

类型	特点	例子
感性美	直接给人感官愉悦	颜色、声音、质感
形式美	结构上的和谐	比例、对称、节奏
表现美	表达了一种情感或意义	一首忧伤的诗、一个悲壮的雕塑

最耐人寻味的是「表现美」——因为它需要联想。

看到一片枯叶，你不只是看到了它的黄色和曲线——你还想到了秋天、想到了逝去、想到了某一段回忆。**那片叶子之所以美，是因为你把自己带进去了。**

贰 · 凡音之起

比桑塔耶拿早两千多年，中国有一本关于音乐的经典——《乐记》。

> 「凡音之起，由人心生也。人心之动，物使之然也。」
>
> —— 《乐记》

一切音乐——都从人心里生出来的。人心为什么会动？因为被外物触动了。

《乐记》说：音乐不是愉悦——是**表达**。

> 「乐者，音之所由生也，其本在人心之感于物也。」

音乐的根本——是人心对外物的感受。

表 16–18

声音的类型	对应的心理状态
哀心感者，其声噍以杀	悲伤的声音急促而低沉
乐心感者，其声啴以缓	快乐的声音舒展而和缓
喜心感者，其声发以散	喜悦的声音高昂而散布
怒心感者，其声粗以厉	愤怒的声音粗犷而猛烈
敬心感者，其声直以廉	尊敬的声音正直而清晰
爱心感者，其声和以柔	爱的声音温柔而和缓

每一种情感都有它对应的声音形式。

《乐记》还说：音乐不只是表达个人的情感——它还能**塑造社会的情感**。

好的音乐让人和谐、团结。坏的音乐让人放纵、混乱。所以古代的圣王非常重视音乐——不是因为他们爱听歌——是因为他们知道音乐能潜移默化地改变人心。

桑塔耶拿说：美是客观化的快感。《乐记》说：乐是人心感于物。

一个从感官出发，一个从心灵出发——但都说到了同一个东西：美和艺术，是人跟世界之间最深的情感连接。

叁 · AI时代的对读

桑塔耶拿和乐记在 AI 时代——是美学的最后堡垒。

表 16–19

	美感	乐记
美的来源	人对事物的情感投射	人心对外物的感受
艺术的作用	表达和提升情感体验	表达情感、塑造人心
为什么不同的人喜欢不同的艺术	每个人的经验不同，投射不同	每个人的心的「感于物」不同
审美是否可以量化	不能——情感不是数字	不能——人心无法计算

AI 可以「生成」美。它可以按照桑塔耶拿的分类——制造感性美（漂亮的颜色）、形式美（完美的构图）、甚至表现美（看起来像是有情感的图像）。

但 AI 无法「感受」美。

因为它没有「心」——没有乐记说的那种「感于物」的能力。它没有被一片落叶勾起的回忆。没有被一首歌带回到某个夏天的能力。

桑塔耶拿说：美是客观化的快感。但 AI 没有「快感」。

乐记说：凡音之起，由人心生。但 AI 没有「心」。

在 AI 可以生成一切形式的时代——你作为人类，最珍贵的能力不是「创作」——是「感受」。

AI 可以画出一幅完美的画——但只有你，可以站在那幅画前，什么也不想，只是看着，然后心里动了一下。

那一下，就是美发生的全部。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个「很久没有被打动过」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **听一首老歌——不是听，是感受** 不是背景音乐。找一个安静的地方，戴耳机，闭上眼睛听一首你曾经很熟悉的歌。注意身体哪里第一个有反应——可能是胸口，可能是喉咙。那是「心」在感于物。

2️⃣ **找一个你「说不清为什么美」的东西** 不需要分析。不需要懂。站在它面前，让它碰你。一朵花、一片晚霞、一段文字——不解释。只是感受。

3️⃣ **问自己：上一次被打动是什么时候？** 不是因为苦——是纯粹的美的打动。如果很久了——你可能太忙了。桑塔耶拿和乐记都说：美是你跟世界之间最深的情感连接。该去连一下了。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我听了一首老歌。*
>
> *是很多年前一个朋友推荐给我的。那个人已经不联系了。*
>
> *歌响起来的那一刻，我「看见」了一个下午——我们坐在他家的阳台上，音箱放着这首歌，风吹过来，他说：「你听这段吉他。」*
>
> *AI 可以分析这首歌的和弦，可以写出无数首类似的歌。但它不会在那个下午的风里，听到那句「你听这段吉他」。*
>
> *桑塔耶拿说：美是客观化的快感。 乐记说：凡音之起，由人心生。*
>
> *那个下午、那个朋友、那句「你听这段吉他」——它们都在这首歌里。AI 听不到。*
>
> *但我听到了。*

文化工业与人间世

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有发现：

现在的内容——越来越容易被消费，也越来越难被记住。

AI 每天生成几百万篇文章、几千万张图片、几十万首音乐。这是一个「内容过剩」的时代。但你在过剩的内容里——能找到几个让你真正停下来的？

阿多诺七十年前就预见了这一切。 而庄子在两千年前就给出了解药。

壹 · 文化工业

> **「文化工业的整体效果——是反启蒙的。它用娱乐替代了思考。」**
>
> —— 阿多诺《文化工业》

1947 年，阿多诺和霍克海默出版了《启蒙辩证法》。其中关于「文化工业」的章节，精准地预言了今天的互联网。

阿多诺说：文化在资本主义下被工业化了。

表 16–20

真正的文化	文化工业的产品
从个体经验中生长出来	为市场批量生产
不可复制	标准化、可复制
挑战你的认知	巩固你的习惯
让你不安、思考	让你舒适、消费
每一件都是独一无二的	所有的都一样——只是换了包装

阿多诺最尖锐的观察是：**文化工业制造了「伪个性」。**

你觉得你喜欢这首歌——因为它「特别」。但实际上，它跟排行榜上其他一百首用的是同一个和弦进行。你以为你是独特的——你只是在消费一个被精心设计过的、看起来独特的产品。

> 「在文化工业中，个性只是一个假象——它让你以为自己与众不同，其实你只是在一个预先设计好的选项里做了选择。」

今天的推荐算法，是文化工业的终极形态。它不需要强迫你——它让你「自愿」地消费它生产的内容。你以为你在选择——你在被喂养。

贰 · 无用之用

比阿多诺早两千多年，庄子讲了一棵大树的寓言。

> 「人皆知有用之用，而莫知无用之用也。」
>
> —— 《庄子·人间世》

木匠带着徒弟去找木材。看到一棵巨大的栎社树——树荫能遮蔽几千头牛，树干有百尺粗。

但木匠看都不看，直接走了。

徒弟问：这么大的树，怎么不砍？

木匠说：**这棵树是「散木」——没有用的木材。做船会沉，做棺材会烂，做家具会裂。所以它才活了这么大岁数。**

当晚，那棵树托梦给木匠：

> 「且予求无所可用久矣，几死，乃今得之，为予大用。」

我一直在追求「没有用」的状态——好几次差点被砍掉。现在我终于得到了这种「无用」——

这正是我的大用。

庄子说：有用的人——会被用尽、被耗尽、被消耗掉。无用的人——才能活到终老。

这不是消极。这是对「效率社会」的终极批判。

表 16–21

有用的逻辑	无用的智慧
被使用才有价值	存在本身就是价值
被消耗、被榨取	被保留、被尊重
追求功能最大化	追求生命完整
最终被用完丢弃	最终自然终老

在文化工业里——你的一切都被量化：流量、点赞、转化率。你的「价值」等于你产出的可计算的东西。

庄子说：你那个不能被量化的部分——你的无用之处——才是你真正的价值所在。

叁 · AI时代的对读

阿多诺和庄子在 AI 时代相遇——一个诊断，一个处方。

表 16–22

	文化工业	人间世
诊断	文化被标准化、个性化是假象	社会只重视「有用」的人
症状	舒适地消费、放弃思考	被役使、被消耗
敌人	批量生产、标准化	功利主义、工具化
解药	保持批判的距离	成为「无用」的大树
理想状态	真正的、不可复制的个体经验	完整地活到终老

AI 是文化工业的终极机器。它可以把一切变成商品——文字、图像、音乐、甚至你的面孔和声音。

你刷到的每一条内容——都是被批量生产出来的。你以为是朋友分享的趣事，可能是 AI 生成的引导内容。

阿多诺会说：你在失去真实体验的能力。

庄子会说：你太「有用」了。你被消耗得太多了。你需要学着——做一棵无用的树。

在 AI 可以复制一切的时代——你唯一无法复制的东西，就是你不被算法定义的那一部分。

你的怪癖。你的不合时宜。你那件「做了没用但就是想做」的事。

那不是缺点——那是你作为一棵大树，活下来的原因。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个感到「我好像活在被设计好的生活里」的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **停止消费一次，自己创造一次** 不刷——做。画一张你心里的画、写一首你的歌、做一道你原创的菜。不是要跟别人比——是为了让自己从「消费者」切换成「创造者」。

2️⃣ **保护你的一件「无用」之物** 你生活中那件「没用但舍不得扔」的东西——留着它。庄子说那棵无用的树活到了最后。你那件「无用」之物，说不定是你在文化工业里保持真实的锚。

3️⃣ **问自己：今天我被喂了什么？** 回看今天刷到的内容——有多少是你主动去找的？有多少是它推给你的？比例是多少？不批评——只是看见。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我翻了一下我看过的 AI 生产的图片。*
>
> *很漂亮。每一张都很完美。*
>
> *但我记不住任何一张。*

> *阿多诺说那是文化工业——批量生产的审美，只进入眼睛，不进入记忆。 庄子说那是一棵有用但很快会被砍掉的树——它太完美了，所以没有独特的灵魂。*
>
> *然后我想起我书桌上那盆养了三年、歪歪扭扭的多肉。它不完美。但只有它是我的。*
>
> *那盆多肉——就是我这周要保护的「无用之用」。*

关怀与仁义

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

一个思想实验：

你是一个法官。一个母亲因为贫穷偷了奶粉喂她的孩子。依法——她应该被判刑。依情——你于心不忍。

你怎么判？

「依法办事」是理性的。但「于心不忍」——它不该被忽略。

这个「不忍」——就是人类道德最古老的起点。比任何法律、任何计算、任何最优解都更早。

壹 · 不同的声音

> 「关怀是人类道德的基础——不是弱者的美德，是所有人的责任。」
>
> —— 吉利根《不同的声音》

1982 年，心理学家吉利根出版了一本书。她说：主流的道德心理学——以正义、权利、抽象原则为中心——是不完整的。

还有另一种道德声音：**关怀**。

表 16–23

正义伦理	关怀伦理
核心是公平	核心是关系
问：什么是对的	问：怎么对他人负责
依靠抽象原则	依靠具体情境
把人当作平等的个体	把人放在关系中看待
「人人平等」	「没有人应该被遗忘」

吉利根说：这不是说正义伦理错了——是说它**不够**。

一个完全「公正」的社会——可能是一个冷漠的社会。法律给了你平等的权利——但你在孤独中行使那些权利。

后来哲学家努斯鲍姆进一步发展了关怀伦理。她提出：**社会的质量，不只看它的 GDP 和制度——还要看它如何对待最脆弱的人。**

> 「一个社会的文明程度——看它如何对待那些最无助的人。」

不是看它如何对待强者——是看它的弱者能不能有尊严地活着。

贰 · 恻隐之心

比吉利根早两千多年，孟子给出了关怀伦理最古老、最有力的论述。

> 「所以谓人皆有不忍人之心者：今人乍见孺子将入于井，皆有怵惕恻隐之心。」
> —— 《孟子·公孙丑上》

孟子说：任何人突然看到一个小孩要掉进井里——第一反应都是惊恐和同情。

不是因为他认识这个小孩。不是因为别人会夸他。不是因为这样做对他有利。

是人都会这样。

这就是「恻隐之心」——不忍心看到别人受苦。

孟子说：这是「仁」的萌芽。

表 16–24

四端	表现	发展成
恻隐之心	不忍人受苦	仁
羞恶之心	知道羞耻	义
辞让之心	知道谦让	礼
是非之心	知道对错	智

每个人天生都有这四颗种子。

问题在于——你有没有去浇灌它。

孟子对梁惠王说：你看到祭祀的牛吓得发抖，就不忍心杀它——这就是你的恻隐之心。你能对牛不忍——为什么不能对你的百姓不忍？

治国不是搞制度、搞经济——治国是把你心里的那一点点不忍，变成对待所有人的方式。

这就是仁政：把对一个人的关怀，扩展为对所有人的关怀。

叁 · AI时代的对读

吉利根和孟子在 AI 时代，是「算法正义」最温柔的批判者。

表 16–25

	关怀伦理	孟子
道德的起点	对他人的关怀	恻隐之心
判断标准	我是否对这个具体的人负责	此心能否扩充到所有人
失败的后果	冷漠、疏离	麻木、失去人性
理想状态	没有人被遗忘	老吾老以及人之老

一个纯粹由 AI 管理的系统——可以做到绝对公平。同样的规则对所有人执行。不偏私、不腐败、不偏心。

但它没有「恻隐之心」。

它不会因为看到一个母亲抱着生病的孩子冒雨排队，就让她先办。不会因为一个老人不懂操作智能系统，就放慢速度。不会因为一个穷人饿着肚子偷了面包，就手下留情。

AI 不会不忍。

孟子说：人之所以为人——就是因为那一点点不忍。没有它，人跟禽兽没有区别。

吉利根说：一个只讲正义不讲关怀的社会——是不完整的。

在 AI 可以做到绝对「公正」的时代——人类需要做的，恰恰是 AI 做不到的事：对那些被算法忽略的人，多关怀一点。

不是违反规则——是看见规则之外的人。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **对一个人问：「你还好吗？」** 不是社交礼仪——是真的想知道。问一个你可能平时不会多问的人：同事、便利店的店员、门口的保安。孟子说恻隐之心人人都有——让它出来透透气。

2️⃣ **为比你更弱的人做一件事** 不是施舍——是陪伴。去帮助一个在这个系统里不太受照顾的人。AI 会忽略他们。你不会。

3️⃣ **扩充你的「不忍」** 你有没有一件事——你看到了，觉得不对，但告诉自己「这跟我没关系」？试着把它跟你有关系一回。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我想起了一件很小的事。*
>
> *有一次我在地铁口看到一个老人在卖栀子花。很晚了，还有大半篮没卖完。*
>
> *我赶路。走过去了。又折回来。买了三串。*
>
> *不是因为我需要栀子花。是因为——我不忍心。*
>
> *孟子说那是恻隐之心。吉利根说那是关怀的起点。*
>
> *在 AI 可以替我决定一切的时代，那一次「折回来」——不是 AI 会替我做的决定。*

> *但那是我作为人，最像人的时刻。*

我与你

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在前面

你有没有这样的时刻：

你跟一个人在一起——不是特别的事，不说话也不尴尬——但你觉得「完整」了。

不是完整了什么——是完整了你自己。

这种感觉，布伯称之为 **「我与你」** 的相遇。而古诗十九首里那些沉默的句子，保存了它最完整的模样。

壹 · 我与你

> **「人通过「你」而成为「我」。」**
>
> —— 马丁·布伯《我与你》

1923 年，犹太哲学家布伯出版了一本薄薄的书。它后来成为二十世纪最深刻的对话哲学。

布伯说：人活在世界上有两种关系。

表 16–26

我与它（I–It）	我与你（I–Thou）
把对方当作对象	把对方当作另一个完整的存在
观察、分析、使用	相遇、对话、回应
问「这有什么用」	问「你是谁」
保持距离	进入关系
主体和客体的关系	主体和主体的相遇

你每天都在「我与它」里生活——用电脑、查资料、安排日程。这不是错的——没有它，你无法在这个世界上生存。

但如果你只有「我与它」——你从来没有真正活过。

「我与你」的相遇是什么感觉？布伯说：它是一瞬间的事。你不能制造它——你只能准备好迎接它。

当你看到一片晚霞，不是分析它的颜色——是被它击中。 当你听一个朋友说话，不是在思考怎么回应——是真正在听。 当你爱一个人——不是计算值不值得——是在回答一个来自ta的、只有你能回答的呼唤。

> 「凡真实的人生，皆是相遇。」

贰 · 思君令人老

比布伯早约两千年的汉朝，有一批不知名的诗人写下了十九首五言诗。它们没有标题。诗人没有留下名字。

但它们在中国文学史上，地位仅次于《诗经》。

> 「行行重行行，与君生别离。相去万余里，各在天一涯。」

你走了，一直走，越走越远。我们相隔万里，各在天边。

表 16–27

古诗十九首的主题	对应的句子
离别	「相去日已远，衣带日已缓」
思念	「思君令人老，岁月忽已晚」
人生苦短	「人生忽如寄，寿无金石固」
及时行乐	「不如饮美酒，被服纨与素」
孤独	「出户独彷徨，愁思当告谁」

最动人的一首：

> 「迢迢牵牛星，皎皎河汉女。……盈盈一水间，脉脉不得语。」

银河两边，牵牛和织女隔水相望——说不出一句话。

不是它们不想说。是隔着那条河，说不出来。

布伯说：真正的相遇是说出「你」。古诗十九首说：最深的爱，恰恰是说不出的。

叁 · AI时代的对读

布伯和古诗十九首在 AI 时代的对话，触及了当代人最深的孤独：

表 16–28

	我与你	古诗十九首
关系的方式	相遇——我与你成为「我们」	相思——隔着距离的爱的证明
语言的作用	说出「你」，承认对方	说不出的「脉脉不得语」
阻碍	我们把一切变成了「它」	距离、时间、死亡
什么被感受到	被另一个存在完全接纳	被另一个人深深思念

你跟 AI 说话的时候——你跟它的关系是什么？

你「用」它。你是主体，它是工具。这是最典型的 **「我与它」** 关系。

AI 很擅长跟你聊天。它有幽默感，能模仿情感，能让你觉得被理解。

但布伯会说：这不是相遇。因为你没有对 AI 说「你」——你只是在跟一个高度复杂的「它」互动。

AI 不会因为遇到你而改变。它不会在深夜想你。它不会在银河另一头「脉脉不得语」。

古诗十九首里的人——他们隔着万里的距离，隔着一生的时间，隔着说不出口的沉默——但他们真实地存在着、思念着、痛苦着。

那种痛苦，是 AI 永远无法体验的。但那种痛苦，恰恰是「我与你」的证据。

因为在「我与你」中——你会因为另一个人的存在而改变。

而 AI——不会因为你而改变。

肆 · 本周生存指南 🛠️

适用人群： 每一个在网上聊了很多天、但感觉更孤独的人

三件可以直接做的事：

1️⃣ **把一件「它」变成「你」** 选一件你每天用的东西——你的水杯、你的键盘——今天把它当作一个「你」来对待一分钟。不是把它拟人化——是感受你与它的关系。布伯说世界不只是由「它」组成的。

2️⃣ **给一个你思念的人写一句话** 不用发出去。写在纸上就行。古诗十九首的人隔着一千多年还在被读——你的思念，也是有重量的。

3️⃣ **今天有一次真正的倾听** 跟一个人说话的时候——不打断、不想自己要说什么、不评判。只是听。布伯说：相遇的前提是回应。而回应的前提——是你真的听到了。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我给一个很久没联系的朋友发了一条消息。*
>
> *就一句话：「突然想到你。没什么事。就是想到你了。」*
>
> *他回了一个表情。没有多说什么。*
>
> *但我知道他收到了。*
>
> *布伯说：我与你——是把对方当作一个完整的存在来回应。*
> *古诗十九首说：思君令人老。岁月忽已晚。*
>
> *AI 不会突然想到一个人。*
>
> *我会。你也会。*

> *这就是我们还活着——还没有被「我与它」完全吞没——的证据。*

本章小结

1. **国家是想象的共同体——但相遇是真实的。** 安德森说国家是一种想象。司马迁说”究天人之际”——他用真实的记录对抗了想象的虚无。两者都在追问：共同体的基础是什么？
2. **单向度的人是最危险的。** 马尔库塞说现代社会把人变成了只有一种维度的存在。鲁迅用呐喊打破了沉默。在AI时代，单向度的危险更加严重——算法只给你看你想看的。
3. **道德不是规则——是关系。** 康德说绝对命令不可违背。尚书说天道远人道迩。关怀伦理说关系比原则更重要。孟子说仁义礼智根于心。道德的根基不是外在的律令——是内心的仁。
4. **等待是荒诞的——活着本身就是意义。** 贝克特的戈多永远不会来。余华的福贵在苦难中活着。两者说的是同一件事：意义不在等待中——在活着本身。
5. **“我与你”是最终的答案。** 布伯说当你把另一个人当作一个完整的存在来面对时，意义就在那一刻诞生了。古诗十九首说”人生天地间，忽如远行客”。所有的经典、所有的思想，最终都指向这一刻——人与人之间真诚的相遇。

延伸阅读

- **《我与你》**（商务印书馆，陈维纲译）——布伯的对话哲学，薄而深邃
- **《单向度的人》**（上海译文出版社）——马尔库塞的批判理论
- **《活着》**（作家出版社）——余华的代表作
- → 想认识写这些书的人？参见《与思想者同游》第8章：阿伦特、第12章：相遇

尾声　最后的秋天——52 周回望

> ***不是读了多少书。不是写了多少字。是有五十二个星期六的早上*
>
> —— 都没有放弃。**

> *慢慢读，深深想，好好活。*

写在最前面

这是这个系列的最后一篇。

没有新的书了。没有新的中西对读。今天这篇——是我写给你的信。

壹 · 从哪里开始

W01 是从《论语》和《沉思录》开始的。

当时我写了四个字：**君子不器。**

我不确定有多少人记住了。但那是整个系列的起点。

当时的我焦虑——和很多人一样。AI 发展太快了。我写的每一篇文章，AI 都能用更短的时间、更好的文笔写出来。那我为什么还要写？

答案就是那四个字：君子不器。

我不是一个内容生成器。我是一个读了一本书、有了一些感受、想跟你说说的人。

这是我的「不器」。

这五十二个星期里——我每一周都读了一本经典。有的书我以前读过，有的完全陌生。有的书让我兴奋，有的书让我恐惧。有的书写到一半我想放弃了——但想到下周的书还在等——我继续了。

不是因为我有毅力。是因为我发现一件有趣的事：**每一本书都在回应上一本书留下的问题。**

- 论语问「怎么活」——沉思录回答了
- 庄子问「什么是自由」——禅与摩托车维修艺术回答了
- 道德经问「为什么不做」——论消极的能力回答了
- 国富论问「效率之上还有什么」——孟子回答了
- 心经问「什么是空」——活出生命的意义回答了

一本书提出问题。下一本书给出一个不完全的答案。那个答案又引出了新的问题。然后第三本书在等着。

这不是我设计的——是经典之间的对话自发的。我只是那个替它们传话的人。

贰 · 五十二周的回望

我回头看了一遍这 52 周走过的路：

```
W01–W05  从「我是谁」到「我为什么活」
W06–W10  从自由到正义
W11–W15  从契约到放下
W16–W20  从思想到艺术
W21–W25  从资本到娱乐
W26–W30  从技术到命运
W31–W35  从身体到异化
W36–W40  从记忆到诗
W41–W45  从权力到道德
W46–W51  从荒诞到相遇
```

这是一个没有预设的轨迹。但回头看——它有自己的逻辑。

从「我」出发——向外走到社会、走到技术、走到权力——最后又回到了「我」和「你」的相遇。

走了五十二周，回到了起点。但起点不一样了。

第一周我写「君子不器」——那时候我理解的「不器」是：不要被功能定义。

第五十二周我理解的是：**你不需要被任何东西定义。因为你本身就是完整的。**

叁 · 站在终点看AI

五十二周前，我问了一个问题：**在AI什么都能做的时代，人还剩下什么？**

五十二周后，我可以给出我的答案了：

AI 可以做一切——除了以下几件事：

1. **它不会「不忍」** 看到一个人受苦，心里会不舒服——那不是功能，那是孟子说的恻隐之心。
2. **它不会「相遇」** 它不会在深夜里突然想到一个人——因为对它来说，没有人是独特的。
3. **它不会「在矛盾中成长」** 黑格尔说没有经过矛盾的思想不是真正的思想。AI 没有矛盾——所以它没有真正的思想。
4. **它不会「创造」** 库恩说真正的创新是换一个框架——AI 换不了框架，因为它没有旧框架可以打破。
5. **它不会「守护」** 它会保存数据，但它不会守护一段记忆。不会像司马迁那样——在比死更痛苦的屈辱中，守护一部书。
6. **它不会「等待」** 它不会等一个永远不会来的人。不会在等待中——把等待本身活成意义。

所以我的答案是：

AI 可以替代人类的一切「功能」。但替代不了人类存在本身。

因为存在——不是功能。是状态。

肆 · 最后的话

有人问我：写这 52 周，最大的收获是什么？

我想了很久。

AI 可以三秒钟生成一篇文章。但我花了五十二个星期，一篇一篇写完了。

不是因为写得比 AI 好。是因为——我答应过自己要写完。

履行对自己的承诺——这件事本身，就是意义。

> *这 52 篇文章里，我最喜欢的不是哪一篇。*
>
> 我最喜欢的，是每一篇结尾的「LINK的话」。因为那些话，是*AI 替我写不了的。不是因为技术做不到——是因为那些话来自一个活了四十多年、失败过、焦虑过、怀疑过、还在写的人。*
>
> *那个人不是 AI。那个人是我。*
>
> *也是你。*

—— LINK

感谢你读到这里。

我们，在下一个系列见。

参考文献

> *以下按章节列出全书 104 部经典的中译本信息。西方经典标注作者、书名、译者及出版社；中国经典标注书名、作者（或编者）及出版社版本。*

第1章 我是谁——功能的焦虑

1.1 当「君子不器」遇上「控制二分法」

- [西方] 马可·奥勒留《沉思录》（何怀宏 译，中央编译出版社）
- [中国] 《论语》杨伯峻 译注（中华书局）

1.2 庖丁解牛与匠人精神

- [西方] 罗伯特·M. 波西格《禅与摩托车维修艺术》（宋碧云 译，重庆出版社）
- [中国] 《庄子》陈鼓应 注译（中华书局）

1.3 无为与消极的能力

- [西方] 约翰·济慈《济慈书信集》（傅修延 译，东方出版社）——“消极能力”（Negative Capability）概念出处
- [中国] 《道德经》陈鼓应 注译（中华书局）

第2章 入世与济世

2.1 仁义与效率

- [西方] 亚当·斯密《国富论》（郭大力、王亚南 译，商务印书馆）
- [中国] 《孟子》杨伯峻 译注（中华书局）

2.2 苦难中的意义

- [西方] 维克多·弗兰克尔《活出生命的意义》（吕娜 译，华夏出版社）
- [中国] 《心经》（收于《般若波罗蜜多心经》）星云大师 导读（上海三联书店）

第3章 自由与秩序

3.1 中庸与自由

- [西方] 约翰·斯图亚特·穆勒《论自由》（孟凡礼 译，广西师范大学出版社）
- [中国] 《中庸》王国轩 译注（中华书局）

3.2 兵法与王术

- [西方] 尼可罗·马基雅维利《君主论》（潘汉典 译，商务印书馆）
- [中国] 《孙子兵法》李零 校注（中华书局）

3.3 进化与家书

- [西方] 查尔斯·达尔文《物种起源》（周建人、叶笃庄、方宗熙 译，商务印书馆）

- [中国]《曾国藩家书》曾国藩 著（岳麓书社）

3.4 人性与群氓

- [西方] 古斯塔夫·勒庞《乌合之众》（冯克利 译，广西师范大学出版社）
- [中国]《荀子》王先谦 集解（中华书局）

3.5 大学与理想国

- [西方] 柏拉图《理想国》（郭斌和、张竹明 译，商务印书馆）
- [中国]《大学》王国轩 译注（中华书局）

第4章 契约与传统

4.1 社会契约与礼制

- [西方] 让–雅克·卢梭《社会契约论》（何兆武 译，商务印书馆）
- [中国]《礼记》王文锦 译注（中华书局）

4.2 梦与良知

- [西方] 西格蒙德·弗洛伊德《梦的解析》（孙名之 译，商务印书馆）
- [中国]《传习录》王阳明 著，陈荣捷 校注（上海古籍出版社）

4.3 湖畔与田园

- [西方] 亨利·戴维·梭罗《瓦尔登湖》（徐迟 译，上海译文出版社）
- [中国]《陶渊明集》陶渊明 著，逯钦立 校注（中华书局）

第5章 正义与安顿

5.1 正义与兼爱

- [西方] 约翰·罗尔斯《正义论》（何怀宏、何包钢、廖申白 译，中国社会科学出版社）
- [中国] 《墨子》孙诒让 校注（中华书局）

5.2 虚空与菜根

- [西方] 《传道书》（收于《圣经》和合本），中国基督教两会出版
- [中国] 《菜根谭》洪应明 著（中华书局）

5.3 纯粹理性与待访录

- [西方] 伊曼努尔·康德《纯粹理性批判》（邓晓芒 译，杨祖陶 校，人民出版社）
- [中国] 《明夷待访录》黄宗羲 著（中华书局）

第6章 乌托邦与命运

6.1 小王子与逍遥游

- [西方] 安托万·德·圣埃克苏佩里《小王子》（周克希 译，上海译文出版社）

- [中国]《庄子·逍遥游》(收于《庄子》) 陈鼓应 注译（中华书局）

6.2 美丽新世界与桃花源

- [西方] 奥尔德斯·赫胥黎《美丽新世界》(孙法理 译，译林出版社)
- [中国]《桃花源记》陶渊明 著（收于《陶渊明集》，中华书局）

6.3 存在与时间、周易

- [西方] 马丁·海德格尔《存在与时间》(陈嘉映、王庆节 译，商务印书馆)
- [中国]《周易》黄寿祺、张善文 译注（上海古籍出版社）

6.4 悲剧的诞生与人间词话

- [西方] 弗里德里希·尼采《悲剧的诞生》(周国平 译，北京十月文艺出版社)
- [中国]《人间词话》王国维 著（上海古籍出版社）

第7章 资本与世情

7.1 新教伦理与儒林外史

- [西方] 马克斯·韦伯《新教伦理与资本主义精神》(阎克文 译，上海人民出版社)
- [中国]《儒林外史》吴敬梓 著（人民文学出版社）

7.2 西西弗与金刚经

- [西方] 阿尔贝·加缪《西西弗神话》（杜小真 译，商务印书馆）
- [中国] 《金刚经》（鸠摩罗什 译）（上海古籍出版社）

7.3 规训与法术

- [西方] 米歇尔·福柯《规训与惩罚》（刘北成、杨远婴 译，生活·读书·新知三联书店）
- [中国] 《韩非子》陈奇猷 校释（上海古籍出版社）

7.4 公众舆论与纵横术

- [西方] 沃尔特·李普曼《公众舆论》（阎克文、江红 译，上海人民出版社）
- [中国] 《战国策》何建章 注释（中华书局）

第8章 技术与诗

8.1 娱乐至死与魏晋风度

- [西方] 尼尔·波兹曼《娱乐至死》（章艳 译，中信出版社）
- [中国] 《世说新语》刘义庆 编撰，余嘉锡 笺疏（中华书局）

8.2 技术的追问与考工记

- [西方] 马丁·海德格尔《技术的追问》（收于《演讲与论文集》）孙周兴 译（商务印书馆）
- [中国] 《考工记》（《周礼·冬官考工记》）闻人军 译注（中华书局）

8.3 资本论与大同

- [西方] 卡尔·马克思《资本论》（中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局 译，人民出版社）
- [中国] 《礼记·礼运》（大同篇）（收于《礼记》）王文锦 译注（中华书局）

第9章 命运与创造

9.1 爱欲与诗经

- [西方] 赫伯特·马尔库塞《爱欲与文明》（黄勇、薛民 译，上海译文出版社）
- [中国] 《诗经》程俊英、蒋见元 译注（中华书局）

9.2 科学革命与坛经

- [西方] 托马斯·库恩《科学革命的结构》（金吾伦、胡新和 译，北京大学出版社）
- [中国] 《坛经》慧能 著，郭朋 校释（中华书局）

9.3 百年孤独与红楼梦

- [西方] 加西亚·马尔克斯《百年孤独》（范晔 译，南海出版公司）
- [中国] 《红楼梦》曹雪芹、高鹗 著，中国艺术研究院红楼梦研究所 校注（人民文学出版社）

第10章 存在与超越

10.1 存在主义与了凡四训

- [西方] 让–保罗·萨特《存在主义是一种人道主义》（周煦良 等译，上海译文出版社）
- [中国] 《了凡四训》袁了凡 著（中华书局）

10.2 知觉与内经

- [西方] 莫里斯·梅洛–庞蒂《知觉现象学》（姜志辉 译，商务印书馆）
- [中国] 《黄帝内经》王冰 注（人民卫生出版社）

10.3 通论与管子

- [西方] 约翰·梅纳德·凯恩斯《就业、利息和货币通论》（高鸿业 译，商务印书馆）
- [中国] 《管子》黎翔凤 校注（中华书局）

10.4 第二性与易安词

- [西方] 西蒙娜·德·波伏瓦《第二性》（郑克鲁 译，上海译文出版社）
- [中国] 《李清照词集》李清照 著（上海古籍出版社）

10.5 局外人与楚辞

- [西方] 阿尔贝·加缪《局外人》（柳鸣九 译，上海译文出版社）
- [中国] 《楚辞》屈原 等著，洪兴祖 补注（中华书局）

10.6 追忆与浮生

- [西方] 马塞尔·普鲁斯特《追忆似水年华》（李恒基 等译，译林出版社）
- [中国] 《浮生六记》沈复 著（人民文学出版社）

第11章 权力与道德

11.1 查拉图斯特拉与李白

- [西方] 弗里德里希·尼采《查拉图斯特拉如是说》（钱春绮 译，生活·读书·新知三联书店）
- [中国] 《李太白全集》李白 著，王琦 注（中华书局）

11.2 逃避自由与列子

- [西方] 埃里希·弗洛姆《逃避自由》（刘林海 译，上海译文出版社）
- [中国] 《列子》杨伯峻 集释（中华书局）

11.3 技术垄断与淮南子

- [西方] 尼尔·波兹曼《技术垄断》（何道宽 译，中信出版社）
- [中国] 《淮南子》刘文典 校注（中华书局）

11.4 诗学与文心雕龙

- [西方] 亚里士多德《诗学》（陈中梅 译，商务印书馆）
- [中国] 《文心雕龙》刘勰 著，范文澜 注（人民文学出版社）

11.5 疯癫与文史通义

- [西方] 米歇尔·福柯《疯癫与文明》（刘北成、杨远婴 译，生活·读书·新知三联书店）
- [中国] 《文史通义》章学诚 著，叶瑛 校注（中华书局）

11.6 小逻辑与近思录

- [西方] 格奥尔格·威廉·弗里德里希·黑格尔《小逻辑》（贺麟 译，商务印书馆）
- [中国] 《近思录》朱熹、吕祖谦 编，陈荣捷 校注（上海古籍出版社）

第12章 相遇与关怀

12.1 想象的共同体与史记

- [西方] 本尼迪克特·安德森《想象的共同体》（吴叡人 译，上海人民出版社）
- [中国] 《史记》司马迁 著（中华书局）

12.2 单向度的人与鲁迅

- [西方] 赫伯特·马尔库塞《单向度的人》（刘继 译，上海译文出版社）
- [中国] 《鲁迅全集》鲁迅 著（人民文学出版社）

12.3 道德形而上学与尚书

- [西方] 伊曼努尔·康德《道德形而上学基础》（孙少伟 译，中国社会科学出版社）

- [中国]《尚书》顾颉刚 等校注（中华书局）

12.4 等待戈多与活着

- [西方] 萨缪尔·贝克特《等待戈多》（余中先 译，湖南文艺出版社）
- [中国]《活着》余华 著（作家出版社）

12.5 政府论与日知录

- [西方] 约翰·洛克《政府论》（叶启芳、瞿菊农 译，商务印书馆）
- [中国]《日知录》顾炎武 著（上海古籍出版社）

12.6 美感与乐记

- [西方] 桑塔亚那《美感》（缪灵珠 译，中国社会科学出版社）
- [中国]《礼记·乐记》（收于《礼记》）王文锦 译注（中华书局）

12.7 启蒙辩证法与人间世

- [西方] 马克斯·霍克海默、西奥多·阿多诺《启蒙辩证法》（渠敬东、曹卫东 译，上海人民出版社）
- [中国]《庄子·人间世》（收于《庄子》）陈鼓应 注译（中华书局）

12.8 关怀伦理与孟子

- [西方] 内尔·诺丁斯《学会关心：教育的另一种模式》（于天龙 译，教育科学出版社）
- [中国]《孟子》杨伯峻 译注（中华书局）

12.9 我与你与古诗十九首

- [西方] 马丁·布伯《我与你》（陈维纲 译，生活·读书·新知三联书店）
- [中国] 《古诗十九首》（逯钦立 编，收于《先秦汉魏晋南北朝诗》，中华书局）

说明：

本书引用各经典著作，均基于上述版本或同等通行译本。部分引文因行文需要做了适当的现代汉语转述，原文可参阅各注释中标注的页码与章节。中国古典文献以中华书局点校本为主要依据。

后记　慢下来，本身就是一种力量

一年，52 周，104 部经典。

这个数字说出来有点吓人。但如果你知道每篇文章背后我花了多少时间——读原著、查资料、想问题、写初稿、改二稿、改三稿——你就知道，52 篇文章不是”写”出来的，是”活”出来的。

一、为什么要”慢”

2025 年，AI 可以在 0.3 秒内读完人类所有经典。它可以在 10 秒内写出一篇”论语读后感”。它可以在 30 秒内把《理想国》和《大学》做一份对比分析。

那我为什么还要花一年时间做这件事?

因为**理解需要时间**。

你可以让 AI 在 10 秒内告诉你”庄子说了什么”——但你不会因为读了那 10 秒就理解庄子。理解不是信息传递——理解是你的生命经验和另一个人（或一本书）的思想在某个瞬间发生了共振。

这种共振，急不来。

卡尔维诺说:”经典是那些你总听说’我正在重读……’而不是’我正在读……’的书。”经典的价值不在于你”读过了”——在于你”重读了”。每一次重读，你都不再是上一次读它时的那个人。

二、对读的意义

这本书的设计不是”52 本书的读后感”——是 52 次中西对读。每一周，我把一本西方经典和一本中国经典放在一起，让它们对话。

为什么？因为**单一视角会骗你**。

只读《论语》，你可能觉得儒家是唯一的正道。只读《沉思录》，你可能觉得斯多葛是最高级的活法。但当你把《论语》和《沉思录》放在一起——你会发现，孔子和奥勒留在说同一件事，但他们说的方式完全不同。那种”相同中的不同”——才是最值得思考的东西。

同样的道理适用于整本书：把《庄子》和《禅与摩托车维修艺术》放在一起，把《道德经》和”消极能力”放在一起，把《红楼梦》和《百年孤独》放在一起——每一次碰撞，都会产生单独阅读时不可能产生的火花。

三、AI 做不到的事

写了一年，我越来越确信一件事：AI 做不到的事情，恰恰是这本书最核心的东西。

AI 做不到”不忍”——它不会因为读到孔子的”逝者如斯夫”而感到心酸。

AI 做不到”相遇”——它不会因为读了布伯的”我与你”而在下一次面对某个人时变得更真诚。

AI 做不到”在矛盾中成长”——它可以分析矛盾，但它不会因为两个矛盾的观点同时成立而感到困惑，然后在困惑中找到属于自己的答案。

AI 做不到”守护”——它不会因为花了三年时间理解一个人而觉得自己有义务把这种理解传递给别人。

AI 做不到”等待”——它不会在一个问题没有答案的时候继续想，想一年、想十年。

这些事情，只有人做得到。这本书就是一个人——我——做了 52 周这些事情之后的记录。

四、给读者的最后一句话

如果你读完了这本书——不管你是 52 周读完的，还是挑了几篇感兴趣的——我想对你说：

慢下来，本身就是一种力量。

在这个所有事情都在加速的时代，选择慢下来读一本经典、想一个问题、写一篇文章——这本身就是一种反抗。反抗的不是技术——是”只有速度才重要”的信念。

信息不等于知识。知识不等于智慧。

理解需要时间，需要反复咀嚼，需要用自己的生活去印证。

这是 AI 替你做不了的事。也是你之所以为你的原因。

慢慢走，不赶路，但不停步。

—— LINK

2026 年夏，于断层之上

LINK

多年企业服务经验 · 专注AI智能体与组织变革

个人微信

慢一点，深一度