与思想者同游

42位改变世界的失败者

LINK

个人微信

与思想者同游

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 去见见写书的人

为什么是"人"，而不是更多的"书"

42个人，10个主题

每一篇你会读到什么

失败者才改变世界

周日见

第1章 最伟大的失败者

孔子——一个失败政治家的遗产

| 一个一生都在赶路的人

| 他到底想说什么

| 他最好的学生

| 2026年，孔子还成立吗

💬 LINK的话

苏格拉底——他什么书都没写，却让整个西方哲学绕不开他

| 一个拿着问题当武器的人

| 审判

| 他最好的学生

| 2026年，苏格拉底还成立吗

💬 LINK的话

耶稣（上、下）——一个被钉死在十字架上的犹太人

| 一个木匠的儿子

| 为什么他必须死

💬 LINK的话

| 误解一：「原谅你的敌人」

| 误解二：「不要为明天忧虑」

| 误解三：「先去掉自己眼中的梁木」

💬 LINK的话

屈原——被放逐的诗人与不沉的理想

| 一个被自己国家抛弃的天才

| 一个骗子和一个昏君

| 流放路上写出的东西

| 他到底在坚持什么

| 2026年，屈原的问题还在

LINK的话

甘地——赤手空拳推翻帝国的人

| 一个害羞的孩子

| 一张头等舱车票

| 他回到了印度

丨 独立，但不是他想要的独立
丨 他的思想到底说了什么
丨 他失败了什么
丨 2026年，甘地还成立吗
💬 LINK的话
本章小结
第2章　自由与叛逆
庄子——蝴蝶、骷髅与逍遥
丨 一个拒绝当官的人
丨 他到底在想什么
丨 2026年，庄子还成立吗
💬 LINK的话
第欧根尼——住在木桶里的人
丨 他为什么住在木桶里
丨 他不是疯子
丨 2026年，他还成立吗
💬 LINK的话
卢梭——一个疯子如何发明了现代自由
💬 LINK的话
丨 一个不断失败的人
丨 他到底想说什么
丨 2026年，陶渊明还成立吗
💬 LINK的话
丨 一个磨镜片的人

丨 用几何学写成的自由之书

丨 2026年，斯宾诺莎还成立吗

💬 LINK的话

本章小结

第3章　秩序与法治

王阳明——龙场悟道：被打四十大板之后

丨 从天才到囚徒

丨 石棺里的光

丨 知行合一

丨 2026年，他还成立吗

💬 LINK的话

曾国藩——一个笨人如何成为圣人

💬 LINK的话

💬 LINK的话

墨子——兼爱非攻的实干家

丨 兼爱与非攻

丨 他被遗忘了

丨 2026年，他还成立吗

💬 LINK的话

丨 一个不被自己的国家需要的人

丨 法、术、势——最冷酷的三位一体

丨 2026年，韩非还成立吗

💬 LINK的话

丨 一个不断逃跑的医生

丨 你拥有什么，你就是什么

丨 2026年，洛克还成立吗

💬 LINK的话

本章小结

第4章　理性的边界

笛卡尔——我思故我在：一个怀疑一切的人

丨 他为什么重要

💬 LINK的话

康德——人类理性的审判官

💬 LINK的话

💬 LINK的话

亚当·斯密——看不见的手与被看见的人

💬 LINK的话

维特根斯坦——推翻自己一生的哲学家

💬 LINK的话

💬 LINK的话

丨 一个温和的"危险分子"

丨 他到底说了什么

丨 2026年，休谟为什么比任何时候都重要

💬 LINK的话

丨 一个贵族的一生

丨 他到底说了什么

丨 2026年，罗素为什么还值得听

💬 LINK的话

本章小结

第5章　生命与追问

尼采——上帝死了，然后呢?

💬 LINK的话

💬 LINK的话

海德格尔——向死而生，你活对了吗?

💬 LINK的话

弗洛伊德——你的潜意识比你更了解你

💬 LINK的话

西蒙·韦伊——一个为别人而死的人

💬 LINK的话

💬 LINK的话

| 一个被全世界忽略了三十年的人

| 世界是什么

| 2026年，钟摆还在摆

💬 LINK的话

| 一个被罪恶感驱动的天才

| 他到底说了什么

| 2026年，"那个人"在哪里

💬 LINK的话

| 从贫民窟到诺贝尔

| 荒诞，以及三种回应

| 2026年，荒诞更荒诞了

| LINK的话

本章小结

第6章　权力与规训

福柯——权力不在王座上，在每一个日常里

💬 LINK的话

💬 LINK的话

马尔库塞——单向度的人

💬 LINK的话

💬 LINK的话

乔姆斯基——制造同意

💬 LINK的话

💬 LINK的话

丨 从废墟中站起来的思想家

丨 公共领域与交往理性

丨 2026年，公共领域在哪里?

丨 LINK的话

本章小结

第7章　心灵与觉悟

释迦牟尼——觉悟者的孤独

丨 四门

丨 他找到了什么

丨 2026年，他还成立吗

💬 LINK的话

慧能——不识字的樵夫，成了禅宗六祖

丨 两首偈子

| 他为什么厉害
| 2026年，他还成立吗
💬 LINK的话
奥勒留——一个罗马皇帝写给自己的日记
| 最强的人的弱点
| 控制二分法
| 2026年，他还成立吗
💬 LINK的话
| 天才的代价
| 芦苇、赌注，与消遣
| 2026年，消遣之王
| LINK的话
| 从牧师的儿子到弗洛伊德的「王储」
| 六年深渊与红书
| 集体无意识、原型与自性化
| 2026年，阴影与面具
| LINK的话
本章小结
第8章　边缘与超越
波伏娃——女人不是天生的，而是变成的
💬 LINK的话
阿伦特——平庸之恶：好人为何做了坏事
💬 LINK的话
💬 LINK的话

老子——柔弱胜刚强

丨 道可道，非常道

💬 LINK的话

💬 LINK的话

丨 他的一生

丨 他的思想

丨 2026年，他还成立吗

💬 LINK的话

丨 他的一生

丨 他的思想

丨 2026年，他还成立吗

💬 LINK的话

丨 他的一生

丨 他的思想

丨 2026年，他还成立吗

💬 LINK的话

本章小结

第9章　理想与对话

柏拉图——洞穴里的人与洞外的光

丨 理念的世界

💬 LINK的话

💬 LINK的话

亚里士多德——万物皆有目的

丨 吾爱吾师，吾更爱真理

| 他真正对的东西

| 2026年，他还成立吗

💬 LINK的话

达尔文——进化论改变了所有答案

💬 LINK的话

| 他的一生

| 他的思想

| 2026年，他还成立吗

💬 LINK的话

| 从北非少年到希波主教

| 内在世界的发现者

| 2026年，为什么还要读奥古斯丁?

| LINK的话

本章小结

第10章　意识与未来

丹尼特——意识是一种幻觉吗?

💬 LINK的话

💬 LINK的话

| 从独眼男孩到巴黎之王

| 存在先于本质

| 2026年，萨特对你说什么?

| LINK的话

| 一个不善言辞的天才

| 密码、战争与机器之心

| 2026年，图灵的幽灵无处不在
| LINK的话
本章小结
尾声　然后呢?
失败者才改变世界
💬 LINK的话
你不需要被所有人喜欢
💬 LINK的话
孤独不是诅咒，是一种选择
💬 LINK的话
没有绝对真理
💬 LINK的话
思想的身体是行动
💬 LINK的话
然后呢?
| 第一季和第二季，到底说了什么
| 最后的话
最后的话
后记 见过了写书的人，然后呢
一、42个人教会我的事
二、关于失败
三、关于AI
四、关于这本书
五、给读者的最后一句话

献辞

献给每一个被叫做”失败者”的思想者——

你们的失败，是我们至今仍能在黑暗中辨认方向的原因。

断层之上，我们慢慢走，不赶路，但不停步。

序

我是在一个很普通的周末晚上，刷到第一篇”慢读经典”的。

那篇写的是《论语》。我当时想，又是一个做读书号的，大概又是把”学而时习之”翻译成现代鸡汤，配上精美的排版，然后告诉你古人早就想明白了你今天焦虑的那些事。

但我读完了，没有划走。

不是因为文章多么华丽，而是因为他在文章里说了一句大实话：”我其实不太确定自己读懂了。但我想把我的困惑写下来，也许你也有同样的困惑。”

一个承认自己没读懂的人，在写读书文章。这件事本身就让我觉得有意思。

于是第二周我又来了。第三周也是。后来就变成了一个习惯——每周有那么一个晚上，泡一杯茶，打开手机，看看这周他又读了什么、又在哪里卡住了、又在哪里忽然想通了。

五十二周，我大概跟了四十多篇。中间有几次断更，他会在群里说一句”这周没写好，再改改”，然后下周补上。那段时间我有一种很奇怪的感觉：好像在陪一个人走路，走得很慢，但一直在走。

后来他宣布第一季结束，说要写第二季。我当时想，第二季大概是再选52本书，继续读、继续写。那也挺好，我已经习惯了。

结果他说：第二季不写书了，写人。

我当时没反应过来。写人？写谁？

他说：写那些写书的人。写孔子、庄子、苏格拉底、尼采——不是写他们的思想，是写他们作为一个人，是怎么活的。

我当时说了一句:”那不是更难写了吗？”

他说:”是啊。但我觉得必须这样写。因为书写到最后，你会发现，思想不是从书里来的，是从一个人的命里来的。”

我当时觉得这句话有点矫情。等我把这本书读完，我才明白他不是矫情——他是认真的。

这本书最让我意外的，是他把42位思想者全部叫做”失败者”。

一开始我觉得这个标签太夸张了。孔子是失败者？柏拉图是失败者？达尔文是失败者？这难道不是在故意制造话题吗？

但读下去你会发现，他不是在制造话题，他是在还原事实。

孔子周游列国十四年，没有一个国君真正采纳他的主张。柏拉图跑到叙拉古去教哲学王，结果被卖成了奴隶。达尔文发表《物种起源》之前犹豫了二十年，被焦虑和疾病折磨得几乎崩溃。尼采疯了。克尔凯郭尔孤独地死在哥本哈根的街头。屈原投了江。

这些人，从世俗的标准来看，确实在各自的年代里失败了。

但这本书真正动人的地方，不是告诉你”他们失败了”——这件事你其实早就知道。它动人的地方在于，它让你看到：他们的思想，恰恰是从失败里长出来的。不是”虽然失败了但还是伟大”那种励志叙事，而是”因为失败了，所以才有了这些思想”。

失败不是他们人生的注脚，失败是他们思想的土壤。

这个角度，是我以前读哲学史、读思想史的时候从来没有感受到的。那些哲学史把思想者的生平和思想分成两件事来讲——先讲生平，再讲体系。但这本书告诉你：分不开的。一个人的思想，就是他应对自身困境的方式。

还有一件事我想说：这本书的写法，和我见过的所有”思想史入门”都不一样。

市面上不缺思想史的书。从威尔·杜兰特的《哲学的故事》到罗素的《西方哲学史》，从冯友兰的《中国哲学简史》到各种”一口气读完XX史”——好的坏的，雅的俗的，都不缺。但这些书大多有一个共同点：它们按时间线排列，从古希腊讲到后现代，从先秦讲到当代，像一条长长的流水线。

这本书不是。它把42个人打散，按主题重新组合。孔子和苏格拉底在第一章里相遇，庄子和第欧根尼在第二章里对话，王阳明和韩非子在第三章里并肩。这种编排初看有点”乱来”，但读下去你会发现，它比时间线更能揭示思想的本质——因为思想的力量，恰恰在于它能穿越时空，在不同的文明里产生共振。

而且他的文字，说句不客气的话，不像”写书”。他写孔子的时候像在聊一个老朋友，写尼采的时候像在描述一个让自己又爱又怕的人，写维特根斯坦的时候像一个被折磨够了的学生在吐槽导师。这种写法在学术界大概会被批”不够严谨”，但在我看来，它恰恰做到了那些学术著作做不到的事：让你觉得这些思想者不是被供奉在博物馆里的雕像，而是活生生的、有脾气的、会犯错的人。

我特别喜欢他写庄子那篇的结尾。他没有总结庄子的思想体系，也没有提炼什么”人生启示”。他只是说:”读完《庄子》，我那天晚上出去散了个步，看月亮很好，就多站了一会儿。”

这就够了。读书读到最后，不就是为了让你在某个普通的夜晚，愿意多站一会儿吗?

说实话，在AI已经可以三秒钟总结《纯粹理性批判》的今天，我一度怀疑过：这种一个人花几年时间、一个字一个字写出来的读书文章，还有没有人看?

读完这本书我有了答案。

AI可以告诉你康德的认识论有几个层次、休谟对因果关系提出了什么质疑。但AI没法告诉你：他写康德那一章的时候，自己先崩溃了三天，因为《纯粹理性批判》他读了两遍都没读懂，后来是看了一个日本学者写的入门书才勉强理清了脉络——然后他决定，就把这个”崩溃”的过程写下来。

这就是这本书和AI生成的读书摘要之间最大的区别：它不是知识的搬运，它是一个真实的人，带着真实的困惑和真实的笨拙，在2500年的思想史里慢慢走过的痕迹。

而我们这个时代，最不缺的就是快，最缺的就是这种慢。

我不想假装自己和这本书里的每一位思想者都有共鸣。有些章节我读得很慢，有些章节我读了两遍，有些章节我跳过了，后来又回来重新读。

但我喜欢这种阅读体验。它不强迫你一口气读完，也不假装每一章都同等重要。它就像作者说的那样——“慢慢走，不赶路，但不停步。”

如果你也是一个在快节奏时代里偶尔想慢下来的人，如果你也曾在深夜想过”那些伟大的思想者，他们自己是怎么过这一生的”，那么这本书，大概就是写给你的。

至少，它是写给我这样的人的。

一个读了52周的人

2026年夏

前言 去见见写书的人

2025年春天，我开始了一件看起来很笨的事：每周读一本经典，写一篇文章。

52周，52本书。从《论语》到《百年孤独》，从《道德经》到《存在与时间》。我管这个计划叫”慢读经典”——在一个AI可以0.3秒读完所有经典的时代，用52个星期的笨功夫，一本一本地读、一篇一篇地写。

那个计划还在进行中。但写到一半的时候，我发现了一个问题。

我写了《论语》里的”君子不器”，写了《沉思录》里的”控制二分法”。可是写《沉思录》的奥勒留，他是一个什么样的人？他在多瑙河畔的军帐里写下那些文字的时候，是在劝别人，还是在救自己？

我写了《庄子》里的逍遥游，写了”天地与我并生，万物与我为一”。可是庄周这个人——他真的梦到过蝴蝶吗？他妻子死了，他鼓盆而歌——那不是无情，那是另一种深情。

我写了《资本论》，写了剩余价值。可是马克思本人——他穷得连稿纸都买不起，三个孩子死于贫病，他有没有想过放弃？

光读那些书不够了。我想去见见写书的人。

这就是这本书的起点。

为什么是”人”，而不是更多的”书”

第一季写完之后，有读者问我：你打算写第二季吗？再写52本？

我说想，但不是再写52本书。我想写写那些人——那些写书的人。

因为书是思想的结晶，但思想不是从真空里长出来的。思想是从一个人的生命里长出来的——从他的失败、他的痛苦、他的选择、他深夜里的辗转反侧里长出来的。

你读《论语》，读到”仁远乎哉？我欲仁，斯仁至矣”——这是一句很好的话。但如果你知道说这句话的人，一辈子没有被任何一个国君真正重用过；如果你知道他带着弟子流浪十四年，被人骂作”丧家之狗”，他还笑了——这句话的重量就完全不一样了。

知道了写书的人，你才真正读懂了那本书。

所以我决定：第二季不读更多的书了。第二季去见人。

42个人，10个主题

这一季，我从孔子写到图灵，从公元前551年写到公元1954年。42位思想家，横跨2500年。

我没有按时间顺序排列他们。我把他们按主题分成了10章——每一章是一组面对同一个人生问题的人。

比如第一章”最伟大的失败者”：孔子、苏格拉底、耶稣、屈原、甘地。他们五个人，没有一个是活着的时候看到自己的理想实现的。但他们改变了世界。

比如第五章”生命与追问”：尼采、海德格尔、弗洛伊德、西蒙·韦伊、叔本华、克尔凯郭尔、加缪。七个人，七种面对死亡和荒诞的方式。

每一章里，这些思想家之间会有对话——有时候是赞同，有时候是争吵。苏格拉底和孔子对”什么是好的生活”有完全不同的回答。福柯和哈贝马斯对”权力是否可以被理性约束”吵了一辈子。尼采从叔本华出发，最终走向了他老师完全相反的方向。

这些对话本身，就是思想最迷人的部分。

每一篇你会读到什么

每位思想家的文章，都遵循一个大致的结构：

一个**场景**——他人生中某个具体的时刻。不是教科书式的”某年某月出生”，而是一个画面：他站在哪里，在做什么，说了什么话。

他的**核心思想**——不是面面俱到的学术综述，而是他最想说的那一句话。一个人一辈子说了那么多话，最终被记住的，往往只有一个意思。

他在**2026年还成立吗**——我把每一位思想家都拉到当下，和AI时代的处境对读。不是因为AI有多重要，而是因为每一个古老的问题，在今天的语境下都会显出新的棱角。

最后是**我的话**——不是总结，是感受。是我在写这个人的时候，心里在想什么。

失败者才改变世界

写完这42个人之后，我发现了一个让我吃惊的共同点：

他们几乎没有一个人在活着的时候”成功”过。

孔子四处碰壁。苏格拉底被处死。耶稣被钉十字架。王阳明被打了四十大板扔到龙场。马克思穷得养不活孩子。尼采45岁疯了。梵高一辈子只卖出一幅画。西蒙·韦伊34岁饿死在英国。

但他们改变了世界。不是因为成功——是因为经历过彻底的失败之后，他们还没有闭嘴。

这是这本书最想告诉你的事。

周日见

第一季是周六。第二季是周日。

周六读一本书。周日认识一个人。

如果你愿意跟我在这条路上慢慢走——

周日见。第一个名字，你猜是谁。

凡例

本书是”慢读经典系列”的第二部。第一部《慢读经典：AI时代的52份生存指南》以”书”为入口，52周读完52本中西经典；本书以”人”为入口，选取42位改变世界的思想者，用生命史的方式重新讲述他们的思想。

两本书互为参照，可独立阅读，亦可交叉对照。

本书结构

全书共10章，按主题编排，而非严格按时间顺序。每章围绕一个核心问题展开，收录3至6位思想者的生命叙事。

每一章的结构如下：

- **章首导言**：简述本章主题，提出核心问题，交代选人的逻辑。
- **人物篇**：每位思想者一篇，约5000—8000字，聚焦其生命中的关键时刻、思想转折与核心主张。篇中穿插原文引述，不做过度学术化的解读，力求”读得懂、用得上”。
- **章末小结**：提炼本章的思想脉络，回应章首问题，偶尔附上作者个人的反思。
- **延伸阅读**：列出本章涉及的主要著作，标注版本与译者，并附简要说明。部分条目会与第一部《慢读经典》中的相关章节互参。

全书前有前言、序，后有毒声、参考文献、后记。

与第一部的关系

第一部《慢读经典》从文本出发——52本书，52篇文章，每篇聚焦一本书的核心思想。本书从人出发——42位思想者，42篇生命叙事，每篇追问”这个人是怎么活成这样的”。

两本书之间存在大量交叉：《慢读经典》写过《论语》《庄子》《沉思录》《纯粹理性批判》《存在与时间》等书，本书则分别讲述了孔子、庄子、奥勒留、康德、海德格尔等人的生平与思想形成过程。凡是两书可以互参之处，本书在”延伸阅读”中以如下格式标注：

> *参见《慢读经典》第X周：《书名》*

读者若对某位思想者的文本解读更感兴趣，可循此线索前往第一部查阅。

阅读建议

本书不设强制的阅读顺序。你可以：

- **从头读到尾**：按章节顺序，从”最伟大的失败者”读到”意识与未来”，体验2500年思想史的演进脉络。
- **按主题进入**：如果你对”自由与反叛”更感兴趣，可以从第2章开始；如果你最近在想”理性到底靠不靠谱”，可以直接跳到第4章。

- **按人物跳读**：目录中列出了全部42位思想者的名字，你完全可以直奔你感兴趣的那个人。每篇人物相对独立，不必依赖前文。

本书不是一次考试，不需要你”全部读完才算合格”。它更像一条散步的路——你走到哪里，就在哪里停下来看看，也是好的。

体例说明

关于选本：延伸阅读所列版本，以通行中译本为主，优先选择中华书局、商务印书馆、三联书店、上海译文出版社等出版社的经典译本。中国古典文献，一般标注通行注本或校注本。

关于引文：正文中所引原文，均注明出处（书名或篇章名）。部分引文为方便阅读做了简化处理，未逐一标注具体页码。

关于”中西对照”：本书有意将中国思想者与西方思想者并置。这不是为了比高低，而是为了呈现同一个问题在不同文明中的回响。凡涉及中西互参之处，篇中会以括号标注对应的另一位思想者或著作，例如：”庄子对’有用’的质疑（可与第欧根尼的生活方式对照）”。

关于学术性：本书不是学术著作。书中涉及的历史细节、思想解读，均来自作者的阅读与理解，难免有偏颇之处。若读者发现错误或不当之处，欢迎指正。本书的定位，是一个读书人的阅读笔记，而非学者的研究成果。

关于”失败者”：书中所称”失败者”，并非贬义，亦非博人眼球的标签。它指向一个朴素的事实：这42位思想者中，绝大多数在其所处的时代并未获得世俗意义上的成功——有些人流亡，有些人入狱，有些人被嘲笑，有些人终其一生默默无闻。但他们留下的思想，改变了人类文明的走向。”失败”是他们人生的真实处境，也是他们思想得以生长的土壤。

愿这本书成为你与这些思想者之间的一次对话，而不是一次单向的灌输。

第1章 最伟大的失败者

> *但他们改变了世界。不是因为成功*
>
> —— 是因为经历过彻底的失败之后，他们还没有闭嘴。

> *这一章的五个人，没有一个是活着看到自己的理想实现的。孔子周游列国十四年，没有一个国君用他。苏格拉底被雅典人投票处死。耶稣被钉上十字架时，门徒四散而逃。屈原被自己的祖国流放，最终投江而死。甘地为印度赢得了独立，却被自己人枪杀。*

孔子——一个失败政治家的遗产

> *慢慢读，深深想，好好活。*

他站在某国城门外。天快黑了，城门已经关了一半。

随行的弟子问：老师，今晚住哪？

他没回答。他看着那扇正在关闭的城门，轻轻说了一句话。那句话后来被记下来，两千多年后还有人背。

但他当时说那句话的时候——他旁边没有几个人在听。

这是他一生最平常的一刻。也是他一生的缩影。

一个一生都在赶路的人

孔子这辈子，放在今天叫「连续创业者屡败屡战」。

他三十岁出头开始办学——这在当时是个新物种。别人教贵族子弟怎么射箭、驾车、打仗。他教平民怎么说话、怎么想问题、怎么做人。

火了。第一批弟子来了。

然后他开始做更大的梦——从政。他带着弟子跑到齐国，想说服齐景公实行他的治国方案。齐景公听了，觉得有道理，说「吾老矣，弗能用也」——我老了，用不动了。

孔子回到鲁国。终于熬到一个机会——五十多岁时当了鲁国的司寇（相当于司法部长）。干得不错，把鲁国治理得路不拾遗。

然后被挤走了。邻国齐国送了八十个美女给鲁国国君，国君沉迷女色，三天不上朝。孔子叹了口气，走了。

这一走，就是十四年的流浪。

> 「道不行，乘桴浮于海。」

我的主张行不通了——那就坐个小筏子出海去吧。

他说这句话的时候，大概是真的想过放弃。但他没有。

十四年间，他带着弟子走过卫、曹、宋、郑、陈、蔡、叶、楚……每到一国，都试着说服那里的君主。每一次都被客气地送走——或者不客气地赶走。

在宋国，有人在树下练武，他走过去想说话，那人把树砍倒了（「拔其树」）。

在郑国，他跟弟子走散了，一个人站在城门口。有人对他弟子说：「城东门有个人，额头像尧，脖子像皋陶——但整个人像条丧家之狗。」

弟子把这话转告孔子。孔子笑了：

> 「形状，末也。而谓似丧家之狗，然哉！然哉！」

长相说得不像——但说我像丧家之狗，说得对，说得对。

他六十八岁那年，终于被接回了鲁国。从此不再从政，专心教书、编书。五年后去世。

临终前他唱了一首歌：

> 「泰山其颓乎，梁木其坏乎，哲人其萎乎。」

泰山要塌了。房梁要断了。哲人要死了。

这一辈子——他一个国君都没说服过。

但他教出了三千个学生。

他到底想说什么

孔子一生说的话，被弟子们零零星星记下来，编成了一本书——《论语》。

这本书不是他写的。他没有写过一本书。

他说的话很散，没有体系，没有逻辑框架。有时候前后矛盾——今天说「学而时习之」，明天说「思而不学则殆」。有时候答非所问——同一个问题，对不同的学生给不同的答案。

但这恰恰是他的核心。

> 「仁远乎哉？我欲仁，斯仁至矣。」

仁离我们很远吗？我想要仁——仁就来了。

这是孔子最核心的思想。「仁」不是一种高深的理论——它是一种行动。是你决定做一个好人，然后去做的那个瞬间。

他从来不给人下定义。他只给人举例子。

什么是孝？他说：不是给父母吃饱穿暖——是你对父母说话时的**脸色**。

什么是君子？他说：不是有地位、有钱——是你说出的话，你真的去做了。

什么是好政府？他说：不是GDP高、军队强——是你的人民觉得幸福。

他教的全是「怎么做」，没有一句是「是什么」。

这是一个一生都在行动、而不是在构建理论的人。他所有的思想，都是他在路上、在失败中、在对着学生说话时——一点一点长出来的。

他最好的学生

孔子有个学生叫颜回。孔子最喜欢他。

颜回穷得叮当响，住在贫民窟里，「一箪食，一瓢饮」——一碗饭，一瓢水。别人受不了这种日子，颜回却不改其乐。

孔子评价他：

> 「贤哉回也！一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。」

颜回死的时候，孔子哭得不能自已。弟子们说：老师，您太伤心了。孔子说：我不为他伤心——我为谁伤心？

颜回证明了孔子的教育成功了：一个人可以一无所有，但仍然是一个完整的人。

这就是孔子想教给世界的全部。

不是怎么成功。是怎么在失败中，仍然是一个完整的人。

2026年，孔子还成立吗

成立。而且比两千年前更值得听。

为什么呢？

因为我们这个时代最大的焦虑，恰恰是孔子最不在意的——**成不成功。**

我们每天都在被推送「别人家的成功故事」。谁又融资了，谁又升职了，谁又用AI做出什么了。焦虑感来自一个假设：如果我不成功，我就不够好。

孔子一生的故事证明了一件事：**你可以一事无成，但仍然是一个值得尊敬的人。**

他所有的政治理想都失败了。没有一个国君采纳他的主张。他死的时候，觉得自己是失败的。

但两千五百年后，没有人记得那些国君的名字。所有人都记得——那个站在城门外，被人骂作丧家之狗，还笑着说「说得对」的老头。

在AI可以把「成功」这件事做到极致的时代——记住这一点比任何时候都重要：**你成功与否，不是你价值的全部。**

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我一直在想一个问题：*
>
> *如果孔子活到今天，他会怎么看待「内卷」？*
>
> *我想他不会骂内卷。他大概会说——你那么努力想赢，但你赢了之后呢？你是谁？*

> *他关心的从来不是你怎么赢，是你赢了之后——你还认不认得你自己。*
>
> *第一季我们写《论语》的时候，选了「君子不器」四个字。这一次我写孔子这个人，印象最深的不是他说过哪句话——是他站在郑国城门口，被人骂作丧家之狗，然后笑了。*
>
> *那是我见过最自由的笑。*

苏格拉底——他什么书都没写，却让整个西方哲学绕不开他

> *慢慢读，深深想，好好活。*

公元前399年的雅典，一个老头站在五百人的陪审团面前。

他被指控两项罪名：不敬城邦的神，以及败坏青年。

按照当时的规矩，他可以在审判最后提出一个替代刑罚——交点罚款、流放、或者保证不再「搞事情」。陪审团可能会同意。

他的朋友柏拉图在旁边急得不行。

但老头说了一句话。

那句话让陪审团决定——判他死刑。

他不是不想活。他是觉得，有些东西比活着更重要。

一个拿着问题当武器的人

苏格拉底长得丑。秃头、宽鼻、大肚子。据说他一年到头穿同一件破袍子，光着脚在雅典的街头走来走去。

他做的事很简单——逮着一个人就问问题。

他问政治家：「你口口声声说为了人民好——那你说说，什么是好？」

他问诗人：「你写的诗那么美——你知道你写的是什么意思吗？」

他问将军：「你说勇敢是美德——那撤退的士兵算不算勇敢？」

每一个问题都问到你哑口无言。不是因为他比你聪明——是因为他发现了你话里的漏洞，然后用一个问题把它戳穿。

> **「我唯一知道的，就是我一无所知。」**

这句话不是谦虚。是事实。

苏格拉底发现：那些自称有知识的人——政治家、诗人、工匠——其实都说不清自己到底知道什么。他们只是以为自己知道。

他不是在嘲讽他们。他是真的困惑——如果你们也不知道，那为什么你们装得好像知道？

他把这种追问别人的方法叫做 **「助产术」** 。不是把道理塞给你——是帮你把你本来就知道但说不出来的道理「接生」出来。

雅典人被他问烦了。不是因为他问得不对——是因为他问得太对了。

审判

审判那天，苏格拉底在法庭上说了那段著名的话：

> 「雅典的人们，我敬爱你们——但我更服从神。只要我还有一口气，我就不会停止哲学思考。我会对每一个我遇到的人说：你是一名雅典人——你如此热切地追求金钱、名声和荣誉，却不关心智慧和真理——你不觉得羞耻吗？」

陪审团判他有罪。280票对220票。

按照流程，他可以提出一个替代惩罚。他可以说「我交一笔罚款」，或者「我离开雅典」——雅典人大概会放他走。

但他说了什么？

> 「如果你们放了我，条件是我从此不再哲学思考——那我告诉你们：我做不到。」

停顿了一下。

「如果你们非要一个替代方案——那就这样吧：从今以后，我在公共食堂免费吃饭。这是我对雅典的贡献。」

在雅典，只有做出巨大贡献的人——比如奥林匹克冠军——才有资格在公共食堂免费吃饭。他说这个，等于在说：我对雅典的贡献，跟奥运冠军一样大。

陪审团被激怒了。第二次投票——360票赞成死刑。

他本来可以不死的。他只需要说一句：「我不再问问题了。」

但他没说。

| 他最好的学生

苏格拉底最好的学生是柏拉图。柏拉图后来写了大量对话录——绝大部分的主角都是苏格拉底。

我们几乎所有的「苏格拉底思想」，都是柏拉图替他记下来的。

这是一个有趣的悖论：**一个说自己一无所知的人，成了西方哲学两千多年的起点。一个拒绝写书的人，他的对话被写下来、翻译成所有语言、读了无数遍。**

如果没有苏格拉底——就没有柏拉图。没有柏拉图——就没有亚里士多德。没有亚里士多德——就没有后面那长长一串。

但苏格拉底不会在意这些。他只会在意：你把问题问清楚了没有。

2026年，苏格拉底还成立吗

他从来没有这么成立过。

苏格拉底的方法是**提问**。他的武器不是答案——是问题。

而2026年的世界是一个**答案过剩**的时代。AI可以在0.3秒内回答你的任何问题——它从不反问你。它不问你：「你确定你要问的是这个问题吗？」「你知道你问这个问题的时候，默认了什么前提吗？」

苏格拉底会问。他什么都问。他说他「一无所知」——不是因为笨，是因为他知道：**一个不经过追问的答案，不值得拥有。**

在AI给你一切答案的时代——你唯一需要练习的，是提一个好问题的能力。不是「怎么用这个工具」——是「我到底想解决什么问题」。

苏格拉底死了两千四百年了。但他的方法，比GPT更值得你学习。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我做了个实验。*
>
> *我问AI：「什么是好的生活？」*
>
> *AI给了我800字。词藻华丽，逻辑通顺。我复制下来，读了一遍。*
>
> *然后我问自己：这是我想问的问题吗？我需要的是答案——还是我需要先搞清楚，我为什么会在深夜问这个问题？*
>
> *如果苏格拉底在我旁边，他不会回答我。他会反问我。*
>
> *我觉得那就是我现在最需要的东西——不是另一个答案。是一个会反问我的人。*
>
> *可惜他死了。*
>
> *但他的问题还活着。*

耶稣（上、下）——一个被钉死在十字架上的犹太人

> *慢慢读，深深想，好好活。*

他不是哲学家。他没有写过一行字。他没有创立过一个理论体系。他的活动时间只有短短三年。

但他让二十亿人——差不多每四个人里就有一个——用他的出生年份来纪年。

不管你信不信——你都绕不开他。

一个木匠的儿子

耶稣出生在巴勒斯坦的拿撒勒。父亲是木匠。母亲叫马利亚。在当时的罗马帝国——那里是边陲的边陲，文明的末梢。

他大约三十岁开始公开活动。干什么？走村串巷，给人讲道、治病、驱魔。

他讲的东西可以总结为三条：

第一：**上帝爱每一个人——包括你最看不起的人。** 税吏、妓女、外邦人——上帝一样爱他们。

第二：**不要审判别人。** 你看到别人眼里的刺——自己眼里还有梁木呢。

第三：**爱你的敌人。**

> 「有人打你的右脸，连左脸也转过来由他打。」

这是被误解最多的一句话。不是说当懦夫——是说你不需要用暴力来证明你对了。

为什么他必须死

耶稣的主要敌人不是罗马人——是犹太教的上层。

他挑战了当时的宗教权威。他说安息日是用来帮助人的——不是用来绑住人的。他说上帝的爱不取决于你守了多少条戒律。他说你们这些人表面敬虔——里面却是一具具死人的骨头。

当权者觉得他危险。宗教领袖把他抓起来，送到罗马总督彼拉多那里。彼拉多不想杀他——他看出来这个人不是政治犯。但群众在喊：钉死他。

于是他被钉了十字架。

死的时候三十三岁。

他的门徒们在他死后一哄而散。他们以为自己追随错了人。然后三天后发生了那件改变历史的事——他们说坟墓空了。他们说他们又见到了他。

这不是一篇能论证「复活」真假的文章。但你必须承认一件事——那帮一哄而散的门徒，后来一个个都变了。他们不再害怕。他们走出去，把耶稣说过的话传遍了一个帝国。

十二个门徒中，据说除了叛徒犹大和约翰——全部殉道而死。

没有人会为了一个谎言去死。尤其是一群曾经害怕到逃跑的人。

💬 LINK的话

> *写这一篇的时候我很谨慎。因为太多人把耶稣当成了一个宗教符号。*
>
> *但我想写的是——那个出现在历史上的具体的人。*
>
> *他没有军队，没有钱，没有著作。他只有十二个普通得不能再普通的朋友。*
>
> *但他们改变了世界。*
>
> *这不是信仰的问题——这是一个关于「一个人的思想可以走多远」的故事。*

> *慢慢读，深深想，好好活。*

耶稣讲过很多的话。多数被误解了。最常见的三种误解——我想把它们的本意说清楚。

误解一：「原谅你的敌人」

原文是：爱你的仇敌，为逼迫你的人祷告。

这句话后来变成了「原谅一切」——好像基督徒就应该是不会生气的软蛋。

但耶稣不是说你应该假装没受伤。他是在说：**不要让仇恨占据你的心——因为仇恨伤害的是你自己，不是他。**

你恨一个人——那个人可能根本不知道。但你的恨在消耗你。耶稣说的「原谅」——不是便宜对方。是放自己自由。

误解二：「不要为明天忧虑」

原文是：不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑。一天的难处一天当就够了。

这不是让你不计划未来。这是让你**不要把明天的焦虑背在今天身上**。

AI时代的焦虑核心就是「为明天忧虑」——担心三年后被替代、五年后行业消失、十年后自己过时。

耶稣说：先把今天过好。今天的难处，今天当就够了。明天的难处——明天再说。而且说实话，很多明天根本不会来。

误解三：「先去掉自己眼中的梁木」

原文是：为什么看见你弟兄眼中有刺，却不想自己眼中有梁木呢？

这是最自黑的一句话。他说你自己眼里插着一根房梁——却盯着别人眼里的一粒灰。

他的意思不是说不能批评别人——是说你在批评别人之前，先看看自己。你知道你自己是什么样的人吗？你就那么确定你比他好？

AI时代有一个现象：大家在社交媒体上讨论一个话题，每个人都觉得自己是对的。耶稣那句话也许可以改成：**你凭什么觉得自己不会被算法带偏？**

2026年，耶稣的思想还成立吗？这三句话可能是他最接近「生活智慧」的部分。爱你的仇敌——为了解放你自己，不是为了便宜他。不为明天忧虑——因为你能掌控的只有今天。先看看自己——因为你没你想的那么清白。

他不是叫你做一个完美的人——他是叫你做一个清醒的人。

💬 LINK的话

> *这一篇不是传教。我只是想让不信仰耶稣的人也知道——他说过一些挺厉害的话。*
>
> *厉害到——即使你完全不相信他是神，那些话也值得你多想一会儿。*
>
> *你原谅过一个人吗？不是为了他好——是为了让你自己放下。*

> *那不是来自宗教的教导。是来自一个两千年前在山上说话的人。*

屈原——被放逐的诗人与不沉的理想

他走在汨罗江边。

头发散了，脸色蜡黄，衣服破破烂烂地挂在身上。整个人瘦得只剩一副骨架，像是很久没好好吃过一顿饭。

江边有个渔父。渔父看了他一眼，愣住了。

“您不是三闾大夫吗？怎么落到这步田地？”

他停下脚步，看了渔父一会儿，然后说了一句话。这句话后来传了两千三百年，到今天还有人在念叨。

> **“举世皆浊我独清，众人皆醉我独醒。是以见放。”**

全世界都是浑的——就我一个人是清的。所有人都醉了——就我一个人醒着。所以我被流放了。

渔父听完，摇摇头，说了句很世故的话：”圣人不会死守着一条路。世人都是浑的，你为什么不跟着搅浑水？大家都醉了，你为什么不跟着喝两口？”

他没回答。

他不需要回答。这个问题他在心里想过一千遍了。答案从来没有变过。

几天后，他投江而死。

但在他死之前，让我们回到一切开始的地方——回到他意气风发的那些年。

一个被自己国家抛弃的天才

屈原的出身很好。他是楚国王族的同姓——正经的贵族，不是那种靠读书爬上来的人。

司马迁用了十二个字概括他的才华：**“博闻强志，明于治乱，娴于辞令。”**见识广博，记忆力惊人，精通治国之道，口才还好。放在今天，这叫复合型人才。

楚怀王一开始很信任他。让他做左徒——这个职位大概相当于副总理兼外交部长。对内，他跟怀王一起讨论国家大事，帮着起草法令；对外，他接待各国使节，处理外交事务。

那段时间是屈原人生最高光的时刻。他大概以为，自己真的能改变楚国。

然后来了一个人。

上官大夫靳尚。这个人跟屈原平级，但才华差了一截。他看到屈原受宠，心里不平衡。他开始做一件事——在怀王面前说屈原的坏话。

具体来说，他用了一个很阴的招。屈原每次起草完法令，怀王都很满意。靳尚就对怀王说:”大王您让屈原起草法令，这事儿没人不知道。可屈原每次写完都到处炫耀，说’除了我，没人能写出来’。”

怀王怒了。

一个君主的自尊心，比一个臣子的才华重要得多。 这是屈原学到的第一课——也是他这辈子最贵的一课。

从那以后，怀王疏远了屈原。把他从核心决策圈踢了出去。

一个骗子和一个昏君

如果只是被同事排挤，屈原也许还能忍。真正让他绝望的，是接下来发生的事。

秦国派了一个叫张仪的人来到楚国。张仪是战国时代最厉害的骗子——没有之一。他的工作是拆散楚国和齐国的联盟。

张仪找到怀王，说:”大王，您要是跟齐国断交，秦国把商於之地六百里双手奉上。”

六百里地。白给的。怀王心动了。

屈原拼命反对:”张仪这个人说的话，一个字都不能信。”

没人听他的。怀王不光不信——还觉得屈原在碍事。

更离谱的是，张仪还打通了后宫。怀王最宠爱的妃子郑袖，收了秦国的好处，天天在怀王耳边吹风。怀王的宠臣靳尚也帮着秦国说话。

怀王最终跟齐国断了交。然后派人去秦国接收那六百里地。

张仪装病不见。等楚国跟齐国彻底闹翻了，张仪才慢悠悠出来说:”啊？我说的是六里，不是六百里。大王听错了吧？”

怀王气得发疯，发兵打秦国。结果被打得大败，死了八万人。大将屈匄被俘，汉中郡丢了。楚国从一等强国，一夜之间跌成了二流。

后来怀王被秦国骗去咸阳”谈判”，到了就被扣住了。秦国让他割地，他不肯。想跑，跑不掉。最后死在了秦国。尸骨运回楚国的时候,”楚人皆怜之，如悲亲戚”。

怀王死后，他的儿子顷襄王继位。你以为新王会用屈原？不会。顷襄王比怀王更昏庸。他把屈原流放到了更远的地方——江南，沅水、湘水之间。

一个国家的命运，就这么被一个骗子、一个昏君、和一群小人，轻飘飘地葬送了。

屈原在旁边看着这一切。他说了，没人听。他喊了，没人理。他被流放到更远的地方。

流放路上写出的东西

屈原被流放了两次。第一次在汉北，第二次更远，到了长江以南的蛮荒之地。

前前后后，他在流放中度过了将近二十年。

二十年。你想想这个数字。一个人最好的年纪，从三十多岁到五十多岁，全花在荒山野岭里，没有同僚，没有朋友，甚至没有可以说说话的人。

他在《离骚》里写自己的状态：**“长太息以掩涕兮，哀民生之多艰。”**长叹一声，擦掉眼泪——我哀伤的不是自己，是老百姓的日子太难了。

这二十年里，他做了一件事——写诗。

他写了《离骚》。这是中国文学史上第一首由个人独立创作的长篇抒情诗。全诗三百七十三句，两千四百多字。一个人把全部的委屈、愤怒、不甘、和深爱，一口气全倒了出来。

他驾着龙车飞上天，去找天帝诉苦。天帝不开门。他又去找宓妃，去找有娀之佚女——全找不到。整个世界都关上了门。

> “亦余心之所善兮，虽九死其犹未悔。”

这是我心里认为对的事——哪怕为此死九次，我也不后悔。

他写了《天问》。一口气问了一百七十多个问题——天是怎么形成的？地是怎么造的？日月星辰为什么不会掉下来？历史为什么是这个样子？谁是最初的那个”开始”？

没有人回答他。但他还是问了。**一个人在绝境里还在追问宇宙的真相——这本身就是一种尊严。**

他写了《九歌》。把楚地民间的祭祀歌曲改成了文学。湘君和湘夫人在水边互相等待，山鬼在深山里独自芬芳，大司命掌管生死——写鬼神，写爱情，写生死，每一篇都美得不像话。

他写了《九章》。其中有一篇叫《哀郢》——哀悼他的国都。**“鸟飞返故乡兮，狐死必首丘。”**鸟飞得再远也要回故乡，狐狸死的时候头一定朝着出生的那座山丘。连动物都知道的事——人却回不去了。

公元前278年，秦国大将白起攻破了楚国的国都郢。宗庙被烧，百姓流离，曾经那个强盛的大楚，碎了一地。

这个消息传到屈原耳朵里的时候，他已经是一个六十多岁的老人了。

他写了最后一篇作品，叫《怀沙》。**“知死不可让，愿勿爱兮。”**我知道死是躲不掉的——那就不躲了。

然后，他走到汨罗江边，抱了一块石头，沉了下去。

他用一辈子证明了一件事：有些东西，比活着重要。

他到底在坚持什么

回过头来看屈原这个人，你会发现一件奇怪的事。

战国时代，人才流动是常态。孔子是鲁国人，跑到卫国、宋国、楚国去推销自己。孟子是邹国人，跑到齐国、魏国去游说。苏秦是洛阳人，挂了六国的相印。张仪是魏国人，跑到秦国去当宰相。伍子胥是楚国人，因为父兄被楚王杀了，直接跑到吴国带兵回来报仇。

那个时代的”士”，就像今天的职业经理人——哪里给的平台好，就去哪里。没有人觉得这有什么问题。良禽择木而栖，良臣择主而事。天经地义。

屈原完全可以走。以他的才华，去齐国、去赵国、去任何一个国家，都能混得风生水起。

但他没有走。

这才是屈原最让人震动的地方——他不是不知道别的路可以走。他是选了不走。

他在《离骚》的最后写了一段话：他驾着飞龙，乘着凤车，一路向西飞去，眼看就要离开楚国的边界了。可就在快要飞出去的那一刻，他低头看了一眼——**“忽临睨夫旧乡”**——忽然看见了自己的故乡。然后”仆夫悲余马怀兮，蜷局顾而不行”——连车夫都哭了，连马都不肯走了。

他走不了。不是腿走不了——是心走不了。

他的爱国，不是那种盲目的忠诚。他对楚怀王的批评，比任何人都狠。他在《离骚》里骂怀王”荃不察余之中情兮”——你根本不懂我的心。他在诗里把那些当权的小人骂了个遍，把楚国的政治腐败写得淋漓尽致。

一个天天骂老板的人，却死活不肯跳槽。

为什么？

因为**他爱的不是一个君王，是那片土地上的人、那种语言、那种生活方式。** 楚国对他来说不是一个政治实体——是他之所以是他的那个根。你让他离开楚国，就像让一棵树离开土壤。树可以活着，但那已经不是树了。

那个渔父劝他的时候，说了一句很聪明的话：”你为什么不淈其泥而扬其波？”——你为什么不把水搅浑，跟着大伙儿一起浑？

屈原的回答，翻译成今天的话就是：**我可以死，但我不能变成我自己看不起的那种人。**

| 2026年，屈原的问题还在

你可能觉得屈原太极端了。至于吗？不就是份工作、不就是个老板吗？换个地方重来不就行了？

但你仔细想想——屈原面临的那个选择，其实每天都在发生。

你的公司让你做一些你知道不对的事，你做不做？你的行业里所有人都在打擦边球，你跟不跟？你朋友圈里所有人都在说同一句话，你说不说？

“举世皆浊我独清”——这句话放到2026年，比任何时候都扎心。

我们活在一个”优化”的时代。一切都应该被优化：你的时间、你的效率、你的职业规划、你的社交关系。而”优化”的潜台词是——**如果你的坚持不能带来回报，那你的坚持就是不理性的。**

社交媒体让”举世皆浊”变成了一种日常。热搜上什么观点火，你就跟着转发什么。朋友圈里什么人设受欢迎，你就经营什么人设。算法推荐你看什么，你就看什么。你以为你在独立思考——其实你的每一个判断，都是被喂养出来的。

在这种环境下，做一个”独清”的人，代价比以前大得多。你不光会被排挤——你会被算法降权，被流量抛弃，被社交圈边缘化。

屈原就是那个最不理性的人。他明明可以走，他不走。他明明可以闭嘴，他不闭嘴。他明明可以活得舒舒服服，他选择了抱着一块石头沉到江里。

但他留下了一句话，穿越了两千三百年，到今天还在敲你的门：

> “亦余心之所善兮，虽九死其犹未悔。”

这句话不是让你去死。这句话是问你——**有没有什么事情，是你愿意付出代价去坚持的？**

如果答案是”没有”，那你过的还是你的生活吗？

如果答案是”有”，那你准备好了吗？

LINK的话

> *写屈原的时候，我一直在想那个渔父。*
>
> *渔父说的那些话，其实都是好话。识时务者为俊杰，留得青山在不愁没柴烧，退一步海阔天空——全是我们从小听到大的道理。渔父是好人，他是真的在劝屈原活下去。*
>
> *但屈原选了另一条路。*
>
> *我每次读到”举世皆浊我独清”都会愣一下。因为我知道，我大概率会做渔父说的那种人。我们大多数人都会。把水搅浑，跟着大伙儿一起浑——这不是堕落，这叫生存智慧。*
>
> *但世界上偶尔会出这么一个人，他不肯。他不肯不是因为蠢——是因为他心里有一样东西，比生存智慧更重。*

> *屈原的选择看起来极端，但他面对的那个问题，一点都不极端。开会把话说破还是沉默点头？看见不对的事情指出来还是装没看见？说真话丢掉机会还是说假话保住饭碗？*
>
> *我们每天做的这些小事，本质上都是屈原和渔父之间的那场对话。只不过我们大多数人——选了渔父那条路，然后说服自己”这没什么大不了的”。*
>
> *我们不一定做得到屈原那样。但我们应该知道——世界上有过这么一个人。他替我们所有人，守住了那条线。*

甘地——赤手空拳推翻帝国的人

1930年3月12日，一个六十岁的瘦老头从萨巴尔马蒂修道院出发，朝阿拉伯海的方向走去。

他穿着一块手织的棉布腰布，脚上套着一双草鞋，手里拄着一根竹杖。身后跟着七十八个人。

他走了二十四天，走了三百九十公里。

等他到达丹迪海滩的时候，身后已经不是七十八个人了——是几万人。

他弯下腰，从泥里捡起一小把盐。

就这一把盐，违犯了大英帝国的法律。

英国政府垄断了盐的生产和销售。印度人不能自己制盐，只能买政府高价盐，还要交税。这个法律对穷人最狠——盐是活命的东西，你不可能不吃。

甘地说：那我就去捡一把。

他捡了。整个印度跟着捡了。沿海的村庄开始自己煮盐，内陆的人开始走私盐。英国人抓了六万多人，监狱塞满了，盐还在继续被捡。

一把盐，撼动了一个帝国。

| 一个害羞的孩子

甘地1869年出生在古吉拉特邦的博尔本德尔。他爸是当地一个小土邦的首相，家里算中产。

但他从小不起眼。害羞，不爱说话，成绩平平。他后来自己回忆：「我是一个毫无特色的孩子，智力在平均线以下。」

十八岁，家里送他去伦敦学法律。他妈妈让他对三件事发誓：不喝酒、不吃肉、不近女色。他都答应了。

在伦敦他是个孤独的留学生。他试过穿西装、学跳舞、练法语，想变成一个英国绅士。后来放弃了——他发现自己演不了别人。

他拿到了律师资格证，回到印度。开了个小事务所，没什么生意。在法庭上站起来发言，紧张得说不出话。

如果故事到这里结束，甘地就是一个普普通通的、不太成功的殖民地律师。

但故事没有在这里结束。

一张头等舱车票

1893年，一个印度商人请甘地去南非帮忙打官司。甘地买了头等舱的火车票，从德班出发，目的地是比勒陀利亚。

火车到了一个叫彼得马里茨堡的小站。一个白人乘客走进车厢，看到一个棕色皮肤的人坐在头等舱里，立刻叫来了列车员。

列车员说：你必须去行李车厢。

甘地说：我有头等舱的票。

列车员说：我不管你有什么票。你是有色人种。

甘地被扔下了火车。他的行李被丢在站台上。他在候车室里坐了一整夜，冻得发抖。

那一夜，他做了一个决定。

他后来说：

「我在南非的经历，让我第一次真正认识了自己。」

这不是一次普通的歧视事件。这是一颗种子。从这颗种子里，长出了一整套改变世界的反抗方法。

他在南非待了二十一年。

这二十一年里，他组织印度裔社区抗议人头税、抗议限制移民的法律、抗议不允许印度人进入某些公共场所的规定。他被打过，被关过，被驱逐过。

但最重要的是，他在这二十一年里，发明了一个词——Satyagraha。

这个词是梵语，意思是「坚持真理的力量」。甘地自己把它翻译成「truth-force」——真力。

这不是消极的忍受。这是一套主动的、有纪律的、以自愿受苦为武器的反抗体系。

核心逻辑是这样的：你不需要用暴力打败压迫者。你需要做的是——自愿接受惩罚，让压迫者亲眼看见自己的不公正。

当一个手无寸铁的人，平静地走向警察的棍棒，不反抗、不逃跑、不还手——在那一刻，施暴的人被迫面对一个事实：我为什么在打这个人？

这就是甘地的武器。不是枪炮，不是仇恨。是**让对方的良知无法继续沉睡**。

他回到了印度

1915年，甘地回到印度。他已经四十六岁了。

当时的印度国民大会党（国大党）是一个精英组织——律师、教授、商人坐在一起开会，写请愿书，客客气气地向英国人提要求。

甘地说：这样不行。

他花了几年时间走遍印度的村庄。他住在最穷的地方，和最穷的人住在一起。他穿得和他们一样少，吃得和他们一样差。

然后他开始改造国大党。他把农民、工人、妇女、贱民——那些从来没有出现在政治舞台上的人——全部拉了进来。

国大党从一个精英俱乐部变成了一场真正的群众运动。

1920年，他发动了第一次大规模的不合作运动。印度人不买英国货，不上英国学校，不进英国法庭，不缴英国税。运动席卷全国。

然后出了岔子。一个小镇的群众和警察发生了冲突，烧了一个警察局，二十二个警察被活活烧死。

甘地立刻叫停了整场运动。

所有人都骂他：你疯了？势头正好！

甘地说：**如果我们用暴力赢得独立，那这个独立不值得要。**

他进了监狱。这是他无数次入狱中的一次。他一生被关过八次，加起来坐了将近六年牢。每次坐牢他都当成修行——在里面纺线、读书、写那些长长的信。

1930年，食盐长征。就是我们开头讲的那个故事。

1942年，他发动了最后一次大规模运动——「退出印度」。他说：英国人，请离开。这是我们的家。

他又被关了。关了两年。

他的妻子卡斯特尔巴也和他一起坐牢。1944年，她死在了监狱里。死在他的怀里。

独立，但不是他想要的独立

1947年8月15日，印度独立了。

但独立的代价是分裂。英国人在离开之前，把印度切成了两半——印度和巴基斯坦。印度教徒归印度，穆斯林归巴基斯坦。

甘地拼了命地反对。他说这是「一场精神悲剧」。

分治的几个月里，印度教徒和穆斯林互相屠杀。至少一百万人死亡。一千五百万人流离失所。

七十八岁的甘地，一个人走到加尔各答最暴力的街区。他住进了一个穆斯林的废弃房子里，开始绝食。

他说：如果你们不停止杀戮，我就一直不吃东西，直到我死。

奇迹发生了。暴民放下了刀。整个城市安静了下来。

有人来求他吃东西。

但这只是短暂的安静。仇恨没有消失。它只是被压下去了。

1948年1月30日，甘地在德里的比尔拉宫参加晚祷。他拄着竹杖，一步一步走上台阶。

一个叫纳图拉姆·戈德塞的印度教民族主义者从人群中走出来。他觉得甘地对穆斯林太软弱。他觉得甘地出卖了印度教。

他朝甘地的胸口开了三枪。

甘地倒下去的时候，最后说了两个字——

> 「Hey Ram。」

哦，神啊。

丨 他的思想到底说了什么

甘地没有写过一本系统的哲学书。他的思想散落在无数次演讲、书信和绝食中。

但核心可以浓缩成几句话。

第一，非暴力不是懦弱。 甘地说：非暴力需要比暴力更大的勇气。一个拿刀的人是勇敢的——但一个赤手空拳走向棍棒的人，需要的是另一种勇气。

第二，Satyagraha（真力/坚持真理）的本质是自愿受苦。 不是让别人受苦，是自己选择受苦。通过受苦，让不公正变得可见。

> 「以眼还眼，只会让整个世界失明。」

第三，Swaraj（自治）不只是政治独立。 它更深层的意思是——每个人对自己欲望的控制。一个被贪婪控制的人，即使国家独立了，他仍然是一个奴隶。

他管印度最底层的「贱民」叫 Harijan——神的子民。他住在贱民的社区里，和他们一起吃饭，一起打扫厕所。这在当时的印度是惊天动地的事。他说：如果一种宗教允许把人分成三六九等，那这个宗教需要被改革。

所以他摇纺车。那个纺车（charkha）后来成了印度国旗上的图案。

他摇纺车不是为了生产布匹。他是在说：你不需要等别人给你一切。你可以从自己手里开始。

他激进的简朴本身就是一种政治声明。 当全世界都在比谁拥有得更多的时候，甘地比的是谁需要得更少。他的全部家当：一块腰布、一副眼镜、一双草鞋、一只怀表、一只饭碗、一副餐

具。

丨 他失败了什么

让我们诚实地说：甘地在他自己最看重的事情上，全部失败了。

他没有阻止分治。分治带来了一百万条人命。

他没有阻止印度教徒和穆斯林之间的仇恨。他自己就是被这种仇恨杀死的。

他梦想中的印度是一个由自给自足的村庄组成的、非工业化的、简朴的田园社会。这个梦想从来没有实现过。独立后的印度选择了重工业、核武器、大城市——所有甘地反对的东西。

但他赢了一样东西。这个东西比所有其他东西都大。

他赢了一个方法。

1955年，一个叫马丁·路德·金的黑人牧师在阿拉巴马州蒙哥马利市发起了一场公交车抵制运动。他说：「甘地给了方法，基督给了精神。」

1989年，柏林墙倒塌。东欧的和平革命者们读过甘地。

1990年，纳尔逊·曼德拉走出监狱。他在狱中读过甘地。

2007年，缅甸的僧侣走上街头。他们用的也是甘地的方法。

从南非到美国，从东欧到东南亚——二十世纪下半叶几乎所有重要的非暴力社会运动，都可以追溯到一个人。

一个穿着腰布、拿着一根竹杖的瘦老头。

他证明了一件事：一个帝国可以不用一枪一弹就被推翻。

| 2026年，甘地还成立吗

说实话，在算法优化一切的时代，甘地的方法看起来近乎疯狂。

他的方法需要时间——几十年。需要耐心——几代人的耐心。需要牺牲——真实的、肉体的、不可逆的牺牲。

这些东西，在今天几乎没有人愿意给了。

但甘地的核心洞察，到今天依然成立：**权力最终建立在同意之上。即使是最强大的机器，也无法统治一群拒绝被统治的人。**

AI可以生成一切、优化一切、预测一切。但它没有办法让一个自愿受苦的人闭嘴。

甘地问的问题不是「你能得到什么」——而是「你愿意为什么受苦」。

不是「你能消费多少」——而是「你能放弃多少」。

> 「成为你希望在世界上看到的改变。」

在一个把所有事情都外包给AI的时代——自己动手，本身就是一种激进。

💬 LINK的话

> *写这篇的时候，我一直在想一个很拧巴的问题：*
>
> *AI的逻辑是什么？优化结果，减少痛苦，用最短的路径达到目标。甘地的逻辑完全反过来——他优化的是过程本身，他相信自愿承受痛苦才是转化的力量。*
>
> *一个要消灭苦，一个要拥抱苦。*
>
> *我没法判断谁对谁错。但我知道一件事：当AI把「效率」做到极致的时候，甘地那种笨拙的、缓慢的、用肉身去撞墙的方法——反而变成了一种我越来越稀缺的东西。*
>
> *那种东西大概叫——**人之所以为人的部分。***

本章小结

1. **失败不是终点。** 孔子、苏格拉底、耶稣、屈原、甘地——他们活着的时候都是”失败者”。但他们的思想穿越了时间，改变了千万人的活法。成功是暂时的，思想是永恒的。

2. **坚持的代价是真实的。** 坚持不是免费的。孔子流浪十四年，苏格拉底喝了毒酒，耶稣被钉十字架，屈原投了江，甘地吃了三颗子弹。他们不是不知道代价——他们知道，但还是选了坚持。
3. **不被人理解是常态。** 苏格拉底被雅典人视为”毒害青年”，耶稣被同胞视为”亵渎者”，屈原被楚国朝堂视为麻烦制造者。伟大的思想在诞生之初，几乎总是被误解。
4. **你可以一事无成，但仍然是一个完整的人。** 颜回一碗饭一瓢水，不改其乐。孔子没有一个国君听他的，但他教出了三千个学生。你的价值不取决于外部认可。
5. **非暴力不是软弱。** 甘地证明了，一个赤手空拳走向棍棒的人，比一个拿枪的人需要更大的勇气。真正的力量，不是让对方恐惧——是让对方的良知无法继续沉睡。

延伸阅读

- **《论语》**（中华书局，杨伯峻译注）—— 孔子思想的原始记录，对话体，短小精悍，适合反复读
- **《柏拉图对话集·申辩篇》**（王太庆译）—— 苏格拉底在法庭上的自我辩护，西方哲学最动人的篇章之一
- **《史记·屈原贾生列传》**（司马迁）—— 屈原最原始也最动人的传记
- → 想了解更多？参见姊妹篇《慢读经典》第1章：论语 × 沉思录的对读

第2章　自由与叛逆

> *有人用拒绝来定义自由，有人用逃离来守护自我。这一章的思想家都选择了与主流不同的路*

—— 不是因为叛逆，是因为他们看到了别人看不到的牢笼。庄子梦见了蝴蝶，第欧根尼住进了木桶，卢梭发疯般地写出了现代自由的概念。**真正的自由，不在于你能做什么，而在于你能拒绝什么。**

庄子——蝴蝶、骷髅与逍遥

> *慢慢读，深深想，好好活。*

有一天，庄周睡觉，梦见自己变成了一只蝴蝶。

飞来飞去，悠然自得，完全不知道自己原来是庄周。

然后他醒了。发现自己还是庄周，躺在床上。

他坐起来，想了很久。

然后他说了一句让两千多年后的人还在琢磨的话：

> 「不知周之梦为蝴蝶与？蝴蝶之梦为周与？」

不知道是庄周做梦变成了蝴蝶——还是蝴蝶做梦变成了庄周？

他不是在写诗。他是在认真地追问：**「我」到底是谁？**

一个拒绝当官的人

庄子是宋国人，做过管漆园的小吏。后来不做了。不是被炒了——是不想干了。

楚王听说庄子很有才，派了两个大夫带着重金去请他出山。想请他当楚国宰相。

庄子正在濮水边钓鱼。两个大夫恭恭敬敬地说明了来意。

庄子头也不回，问了一个问题：

> 「吾闻楚有神龟，死已三千岁矣。王巾笥而藏之庙堂之上。此龟者，宁其死为留骨而贵乎？宁其生而曳尾于涂中乎？」

听说楚国有只神龟，死了三千年了。楚王把它装在精美的盒子里，供在庙堂上。你说——这只龟是宁愿死了留下骨头被供着呢，还是宁愿活着在泥里拖着尾巴走？

两个大夫说：那当然是活着在泥里拖尾巴啊。

庄子说：

> 「往矣！吾将曳尾于涂中。」

你们走吧。我就在泥里拖尾巴。

这不是清高。这是他的世界观：**你以为是「重用」的东西——自由换来的。你以为是「地位」的东西——尊严换来的。**

他不想换。

他到底在想什么

庄子的核心思想，用一句话说就是：**你以为是真实的东西，不一定真实。**

你以为「大」就是比「小」好？但大鹏一飞九万里，麻雀飞不过树枝——谁更快乐？

你以为「有用」比「无用」好？但那棵因为长得歪歪扭扭所以没被砍掉的大树，活到了最后。

你以为「活着」比「死了」好？但你怎么知道死了的人——不觉得死比活着更快乐？

> 「子非鱼，安知鱼之乐？」

你不是鱼，你怎么知道鱼快不快乐？

他只是在提醒你：**你的立场不是你看到的全部。**

2026年，庄子还成立吗

2026年，每个人都在忙着证明自己「有用」——绩效、KPI、技能树、不可替代性。

庄子在两千三百年前就回答了：**你不需要有用。存在本身就是价值。**

AI可以替代一切「有用」的功能。但AI替代不了你那个没用的部分——你奇怪的笑点、毫无意义的爱好、说不清为什么要做的事。

那些没用的东西，恰好是定义「你」的东西。

💬 LINK的话

> *第一季我们写过庄子——庖丁解牛，游刃有余。*
>
> *但这一次写庄子这个人，印象最深的反而不是那些寓言。*
>
> *是他在泥里拖着尾巴钓鱼的画面。*
>
> *我不想当宰相。我想在泥里呆着。*
>
> *能说出这种话的人——他那个世界得多辽阔啊。*

第欧根尼——住在木桶里的人

> *慢慢读，深深想，好好活。*

亚历山大——当时世界上最强大的男人——站在一个木桶前面。

木桶里住着一个老头。衣衫褴褛，靠乞讨为生。

亚历山大说：「我是亚历山大大帝。我可以满足你任何愿望。你想要什么？」

老头抬起头，看了一眼这个征服了全世界的年轻人。说了一句流传千古的话：

> **「请你让开一点——别挡着我的阳光。」**

亚历山大回去对他的部下说：「如果我不是亚历山大——我愿意做第欧根尼。」

这个老头名叫第欧根尼。他什么都没有。但他比国王更自由。

丨 他为什么住在木桶里

第欧根尼不是穷得没地方住。他是故意的。

他说：人为了追求不需要的东西，把自己变成了奴隶。你想要一个大房子——于是你拼命工作还房贷。你以为是你在拥有房子——其实是房子在拥有你。

他决定扔掉一切——房子、财产、多余的衣服、甚至饭碗。他看到一个小孩用手捧水喝，就把自己的碗也扔了。

> 「一个不需要任何东西的人——是不会被任何人伤害的。」

他白天在街上行走，手里提着一盏灯。别人问他：大白天你打什么灯？

他说：

> 「我在找人。」

他在找「真正的人」——一个不被欲望扭曲、不因恐惧而撒谎、不为了利益出卖自己的人。他找了很久。没找到。

但这盏灯，照亮了两千年。

他不是疯子

第欧根尼是犬儒学派的代表人物。「犬儒」这个词后来变成了贬义——玩世不恭、愤世嫉俗。但起初不是这样的。

起初，犬儒是一群通过极度简朴来获得绝对自由的人。不要财富。不要名誉。不要权力。不被任何东西所控制。

你觉得第欧根尼在受苦。他说：我这辈子没有一天不快乐。

你觉得他疯了。他说：是这个世界疯了——我只是那个唯一清醒的人。

丨 2026年，他还成立吗

2026年的消费主义——是一座看不见的宫殿。你住在里面，被各种欲望喂养，以为自己很自由。

第欧根尼会说：你花了一生的时间，去买你不需要的东西，给你不在乎的人看。

AI时代更甚。算法比你自己更懂你缺什么——然后它精准地把那个缺口变成购物车里的商品。

第欧根尼的解药不是让你也住进木桶。他是在提醒你：你真的需要那些东西吗？还是你以为你需要？

当你想下单一件「不需要但想要」的东西时——停三秒。问自己：我是真的需要它——还是只是想填补别的缺口？

那三秒，就是第欧根尼的阳光。

💬 LINK的话

> *这篇最短。但可能是我写得最痛快的一篇。*
>
> *因为第欧根尼太酷了。*
>
> *他什么都没有——但亚历山大说愿意成为他。*

> *这句话比任何哲学论证都有力：当世界上最富有、最有权势的人羡慕一个住在木桶里的人——你至少应该想一想：你的生活里，哪些东西是你不想要但不敢扔的？*

卢梭——一个疯子如何发明了现代自由

> *慢慢读，深深想，好好活。*

他写了《社会契约论》——现代民主制度的基石。他说「人生而自由，却无往不在枷锁之中」。这句话后来被印在了无数革命者的旗帜上。

但这个人把自己的五个孩子——全部送进了孤儿院。一个没留。

他自己在《忏悔录》里坦白了一切。他说：我不是在为自己辩护——我只是把自己赤裸裸地展示出来。

他矛盾。他一边攻击文明——一边靠着文明的成果生活。他说私有制是万恶之源——但他自己也需要吃饭。他思考自由——但他自己的私生活不自由。

但这不妨碍他的伟大。因为他的思想——比他的生活走得更远。

他提出的问题，至今没有人回答好：**一个社会应该建立在什么基础上？权力？财富？还是人民之间的默契？**

卢梭的答案是：契约。不是你跟国王的契约——是你跟所有公民的契约。我们一起制定规则，一起遵守。谁也不能例外。

这个思想——比他的人更值得记住。

💬 LINK的话

> *写卢梭的时候我很挣扎。*
>
> *因为他太差了——作为一个人。但他太了不起了——作为一个思想家。*
>
> *后来我想通了：他不是圣人。他是一个活在文字里的人。*
>
> *他写了一个完美的世界——因为他自己住不进那个世界。*
>
> *这可能是所有思想家的命运。*

公元405年的冬天，彭泽县的衙门前，一个中年男人站在那里。

他叫陶渊明，四十一岁，彭泽县令。上任才八十多天。

上级派了个督邮来视察。县里的主簿跑过来提醒他：你得束好腰带，整整齐齐地去拜见。这是规矩。

他站在那里，想了一会儿。

也许他想到了很多——想到了家里等着吃饭的孩子，想到了下个月的房租，想到了自己从二十九岁开始辗转做官的这十几年。

然后他说了一句话——这句话后来在中国流传了一千六百年，几乎每个读书人都知道：

> 「我岂能为五斗米折腰向乡里小儿！」

我怎么能为了这点微薄的俸禄，向这种小人弯腰鞠躬？

他说完就走了。回到县衙，解下官印，交给主簿。然后写了一篇辞——《归去来兮辞》。然后回家。

从此再也没做过官。

这不是一个潇洒的故事。这是一个中年男人在寒冬里做了一个所有人都觉得愚蠢的决定。

他家有老婆孩子——至少五个儿子。他没有任何存款。他唯一的技能是写诗——而写诗在当时不能当饭吃。

但他走了。走的时候写了一句话：

> 「归去来兮，田园将芜胡不归。」

回去吧，田园都要荒芜了——为什么不回去？

表面上说的是田里的草。其实说的是心里的草——他心里那个真正的自己，已经在官场里快要荒废了。

一个不断失败的人

陶渊明的出身不算差。他的曾祖父陶侃是东晋的大司马——相当于全国军队总司令，从一个寒门子弟一路打上去，是那个时代的传奇。但到陶渊明这一代，家道已经中落了很久。

他父亲死得早。家里穷。「少而贫苦」——他自己说的。

年轻时的陶渊明其实是有理想的。他写过「猛志逸四海，骞翮思远翥」——壮志超越四海，像鸟一样想飞得远远的。他读过很多书，心中有大志。他想做一个有用的人。

所以他出来做官。

但他做的官，一个比一个失败。

第一次，二十九岁，做江州祭酒——一个地方教育的低级官员。干了没几天，「不堪吏职」，受不了那种拘束，辞了。回家后穷得揭不开锅。

第二次，在桓玄手下做事。桓玄是当时的权臣。后来桓玄造反了，陶渊明跑了——不知道是他提前察觉了，还是单纯不想干了。

第三次，做了建威将军刘敬宣的参军——帮将军处理文书。刘敬宣被调走，陶渊明也跟着辞了。

第四次，四十一岁，做彭泽县令。一个县的最高长官——这次总算有点实权了。但只做了八十多天，就遇上了那个督邮。

你看，陶渊明不是一个一开始就想隐居的人。他试了很多次。他反复进出体制，想找到一个自己能够接受的位置。每一次都满怀期待地去，每一次都失望而归。

找不到。

不是能力不行——他的曾祖父能带兵打仗，他的才学写诗绰绰有余。是他这个人跟那个系统不兼容。

那个系统要求你逢迎上意、察言观色、见人说人话见鬼说鬼话。陶渊明做不到。他性格「质性自然」——天生就是直的，弯不了。

他回到柴桑——今天的九江附近——开始种地。

种得不好。他自己写的：「种豆南山下，草盛豆苗稀。晨兴理荒秽，带月荷锄归。」草长得比豆子茂盛，天不亮就下地，扛着锄头月亮出来才回家。这不是田园牧歌——这是一个不太会种地的读书人，在笨拙地养活一家人。

他的日子经常很惨。有一年他家遭了火灾，房子全烧了。搬到更破的地方住——「弊庐交悲风」，破房子四处漏风。

他喝酒。经常喝醉。他写了二十首《饮酒》诗——这些诗不是在清醒的时候回忆醉酒写的，是喝醉了之后、半醉半醒之间写的。他在酒里找到了一种「忘」的状态——忘掉名利、忘掉世俗的评价、忘掉自己曾经也是一个想做官的人。有时候是开心——「此中有真意，欲辨已忘言」。有时候是借酒浇愁——「但恨多谬误，君当恕醉人」。

有一次穷到没饭吃，他写了一首诗叫《乞食》——是的，堂堂一个读书人，真去敲开别人家的门讨饭吃。他写自己敲门时的窘迫：不知道说什么好，站在那里支支吾吾。主人倒是很热情，不仅给了他吃的，还跟他聊了一整天，谈诗论道，宾主尽欢。

他不是那种潇洒的隐士。他不是住在山清水秀的别墅里喝茶。他是一个每天要面对柴米油盐、要面对饥饿和寒冷的普通人——只是他选择了自己的穷，而不是别人的富。

这个区别很重要。很多人以为隐居是一种享受——陶渊明的隐居是一种承受。

| 他到底想说什么

陶渊明留下的作品不多——一百多首诗，十几篇散文。但几乎每一篇都成了经典。

在中国文学史上，他开创了一个全新的流派——田园诗。在他之前，诗人写的是战争、爱情、宫廷、山水。没有人写过「种豆」这种事。是他把日常生活——最普通的、最卑微的日常——变成了诗。

他最核心的思想，可以用两个字概括：**自然。**

> 「久在樊笼里，复得返自然。」

在笼子里关了太久了——终于回到了自然。

他说的「自然」不是我们今天说的「大自然」——不是青山绿水那种自然。他说的是一种**本来如此的状态**——你做你自己，不被扭曲，不被异化。你的行为和你的本性是一致的。

官场是一个「樊笼」。为什么？不是因为官场本身坏——而是因为在那个系统里，你必须变成你不是的那个人。你必须逢迎、作假、委屈自己。你活成了一个面具。

陶渊明选择回到田园，不是逃避——**他是在捍卫一种活法：我可以不伟大，但我必须是我自己。**

这个选择在当时是极其另类的。魏晋时期的名士要么做官，要么清谈——坐在那里高谈阔论，说些玄之又玄的话。陶渊明两样都不干。他种地。他喝酒。他写自己的日子。

他最有名的作品是《桃花源记》。短短三百多字，写了一个故事：

一个渔夫顺着溪流走，发现了一片桃花林。穿过桃花林，看到一个洞口。钻进去——豁然开朗。

> **「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。」**

一个与世隔绝的村庄。那里的人从秦朝避难时就住进来了，「不知有汉，无论魏晋」——不知道外面经历了多少朝代更迭。没有税，没有战争，没有皇帝。人们热情地招待渔夫，杀鸡做饭。

渔夫出来之后，做了标记，想再找回去。太守派人去找——找不到。

后来有个叫刘子骥的高士也去找——没找到，病死了。从此再也没人找了。

这不是一篇风景散文。这是一篇政治宣言。

陶渊明在说：有一种好的生活是可能的——在那个生活里，没有权力的压迫，没有制度的扭曲，人就是人。每个人耕自己的地，养自己的鸡，过自己的日子。

但他也说：这种地方——你找不到。渔夫找到了是偶然。想刻意去找——找不到。最后去找的人甚至死了。

这就是他的悲观。也是他的深刻。他不给你一个廉价的希望。他让你看到一种可能性，然后告诉你：去不了。

但你知道了它的存在——这件事本身就已经改变了你。

2026年，陶渊明还成立吗

成立。而且从来没有这么成立过。

2026年，我们活在一个什么样的世界里？

每个人都在「卷」。996是福报。35岁被优化。你每天被推送成功故事——别人用AI做了什么，别人又融了多少钱，别人又升了什么职。

你的价值被一个数字定义：你的薪资、你的职级、你的粉丝数、你的绩效排名。

陶渊明在一千六百年前说：**不。**

> 「不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵。」

不为贫穷而忧愁，不为富贵而奔忙。

这不是鸡汤。这是一个用一辈子穷困来验证的信念。他不是在书房里写「富贵于我如浮云」——他是真的穷了一辈子，真的放弃了可以改变命运的机会，然后用一辈子来证明这句话。

在一个人人都在往前冲的时代——选择「退」，是一种最激进的行为。

退不是放弃。退是重新定义什么是「赢」。

陶渊明退到了田园。他不是在那里躺平——他在种地、写诗、养孩子、喝酒、思考。他活得比任何在朝为官的人都认真。他每一天都在面对真实的生存——不是在办公室里做PPT，是在地里跟杂草较劲。

2026年的我们不需要都去种地。但我们可以问自己一个问题：

我现在过的生活——是我选择的，还是别人替我选的？

我每天追的那些目标——是我真正想要的，还是社会告诉我应该想要的？

如果答案是后者——那么你至少应该像陶渊明一样，诚实地面对这个事实。

不需要马上辞职。不需要马上去大理。只需要知道：笼子是笼子。知道了这件事——你就已经不一样了。

看见樊笼——就是走出樊笼的第一步。

💬 LINK的话

> *很多人说陶渊明是逃避现实。*
>
> *我不这么看。*

逃避现实的人不会写《桃花源记》。逃避现实的人会忘记现实——但陶渊明从来没有忘记。他知道外面有多少战争，多少苦难，多少荒谬。他写得出来，恰恰是因为他看得太清楚了。

他不是逃——他是选。他选了一种不被扭曲的活法。

而且他选了一辈子。不是一时冲动辞了职——是穷了一辈子也没后悔。有多少人做得到这一点？

写这篇的时候，我反复读他那首《饮酒·其五》——「采菊东篱下，悠然见南山。」

很多人觉得这首诗很「佛系」。但你仔细读——一个人在东篱采菊花，一抬头，看见了南山。山气在日暮中格外好，飞鸟结伴归来。这不是闲——这是一个终于回到自己的人，在日常生活里感受到了「存在」本身的喜悦。

这种喜悦不需要升职加薪，不需要别人的认可。它就在那里——你只需要停下来，你只需要看见它。

问题是：你停得下来吗？

陶渊明死的时候，给自己写了三首挽歌。最后一句是：

「死去何所道，托体同山阿。」

死了有什么好说的呢——把身体交给山就好了。

> *这是我读过的最平静的告别。没有恐惧，没有不甘，没有豪言壮语。一个人活完了他选择的一生，然后把自己还给大地。*
>
> *能做到这一点的人——他不是失败者。他是我见过的最完整的人。*

—— 文 / LINK

1656年7月27日，阿姆斯特丹的犹太教堂里，一场最严厉的诅咒正在被宣读。

一个二十四岁的年轻人站在众人面前，听着拉比用希伯来语念出对他的绝罚令——「赫雷姆」（herem）。

> *「依据天使和圣徒的裁决……我们诅咒、驱逐、唾弃并憎恶巴鲁赫·斯宾诺莎……白天被诅咒，夜晚也被诅咒；躺下时被诅咒，起身时也被诅咒；出门被诅咒，进门也被诅咒……」*

这个年轻人被整个犹太社区永久驱逐。不准任何人与他说话，不准任何人与他同住，不准任何人靠近他四肘之内。不准任何人阅读他写的任何文字。

他的名字被从社区的名册上划掉了。他的父亲刚刚去世不久——他连哀悼的权利都被剥夺了。

他为什么被驱逐？因为他说了一些不该说的话——他质疑灵魂不朽，质疑上帝创世，质疑《圣经》是神启的文本，质疑一切犹太社区赖以存在的信仰根基。

他二十四岁。没有工作，没有家庭支持，没有任何一个宗教社区愿意收留他。基督徒也不欢迎他——在他们眼里，他是一个犹太异端，双重地危险。

他后来做了一个选择：靠磨镜片为生。

这个被全世界驱逐的人，用余生打磨玻璃——然后写出了西方哲学史上最重要、也最危险的一本书。

一个磨镜片的人

斯宾诺莎的父母是葡萄牙犹太人，叫「马拉诺」（Marrano）——表面上改信了天主教，暗地里保持犹太信仰。为了躲避葡萄牙的宗教裁判所，全家从伊比利亚半岛逃到荷兰阿姆斯特丹。荷兰在当时是欧洲最宽容的地方——但「最宽容」的意思也只是「比别人好一点点」。

斯宾诺莎从小聪明得吓人。他在犹太学校里读《塔木德》，读迈蒙尼德，读中世纪的阿拉伯哲学家。然后他开始读笛卡尔——读当时最前沿的自然科学——然后他开始自己想。

他的想法太危险了。

据后来的记载，有两个人曾拿刀袭击他——因为他的异端思想激怒了某些人。他没有受伤太严重，但他从此明白了一件事：**在这个社区里，他没有安全。**

被驱逐之后，他搬到了阿姆斯特丹郊外的一个小村子。改了名字——从「巴鲁赫」（希伯来语的「受祝福的」）改成「本尼迪克特」（拉丁语的「受祝福的」）。名字换了语言，意思没变。但他要的是一个新身份——一个不属于任何宗教社群的身份。一个独立的思想者。

他靠磨光学镜片谋生。手工打磨，一副一副地磨。这个活计需要极大的耐心和精确——先用粗砂石磨出大致形状，然后用细粉末慢慢抛光，最后用皮革反复擦拭直到表面完美无瑕。磨出来的镜片质量极好，当时的科学家——包括惠更斯——都抢着买他磨的镜片。

海德堡大学请他去当哲学教授。这在当时是一个极高的荣誉——一个稳定的收入、一个体面的社会地位、一个可以安心做学问的环境。

他拒绝了。

为什么？因为大学提了一个条件：他「不得发表任何冒犯宗教的言论」。

他说：我不知道什么算「冒犯」——所以为了避免冒犯，我最好什么都别说。

这是一个关键选择：他宁可穷，也不愿意让思想被审查。他宁可磨镜片，也不愿意在自我审查中活着。

他一生没有结婚。没有几个亲密朋友。住在租来的小房间里，有时住阁楼，有时住底层，永远是那种最便宜的房间。他的生活开销极低——有人算过，他每天只花两个半斯图伊弗，比一个底层劳工还省。他吃的东西极其简单——面包、奶酪、偶尔一碗粥。

他的日子就这样过了二十一年。磨镜片，读书，思考，写手稿。偶尔有朋友来看他——他会跟他们讨论哲学，讨论政治，讨论当时正在发生的荷兰和英国之间的战争。

1677年，他死了。四十四岁。死因是肺病——长年吸入磨玻璃时产生的细微粉尘，把他的肺一点一点地磨坏了。

他死后，朋友们整理他的遗物。只有一堆手稿、几副磨好的镜片、几件不值钱的衣物、和一个小小的棋盘。

那些手稿里，有一本叫《伦理学》。还有一本叫《神学政治论》——这本书在他生前匿名出版过，出版后立即被列为禁书。

他活着的时候被驱逐，死了以后被禁书。但他磨出来的思想——至今还在照亮世界。

丨用几何学写成的自由之书

《伦理学》的全名是《以几何学方式论证的伦理学》。它是哲学史上最奇特的书之一。

它不是用散文写的，不是用对话写的，不是用故事讲的——它是用**几何学的方法**写的。

全书由定义、公理、命题、证明、推论、附释组成。就像欧几里得写几何教科书一样——从几条不证自明的定义和公理出发，一步一步推导出整个宇宙的本质、人的心灵、情感的规律、以及最终——自由。

为什么用这种方式？因为斯宾诺莎相信：**真正可靠的知识必须像数学证明一样严格。**感觉会骗人，经验会出错，传统会误导——但逻辑推导不会。如果一个命题能从公理中被必然地推导出来，那它就是真的。

他从公理推导出的第一个结论，就震动了整个西方思想：

上帝和自然是一回事。

> 「Deus sive Natura」——神即自然。

他说的不是「上帝创造了自然」——那是传统的基督教观点。他说的是：上帝**就是**自然。不存在一个在自然之外、在自然之上的造物主。上帝不是一位坐在天上的老人——上帝就是一切存在之物的总和，是自然法则本身。

这个想法在当时是炸裂性的。

如果上帝就是自然——那么就没有奇迹。一切发生的事情都是自然法则的必然结果。摩西分红海不是神迹——是自然现象。

如果上帝就是自然——那么就没有人格化的神。上帝不会愤怒，不会嫉妒，不会偏爱某一个人。上帝不会听你的祈祷——因为上帝不是一个「谁」，上帝是「一切」。

如果上帝就是自然——那么就没有善恶的绝对标准。善和恶只是人类的标签，是我们根据自己有限的视角贴上去的。在自然的眼里，一场瘟疫和一场春雨没有本质区别——它们都只是自然在按照自身法则运行。

听起来很绝望？很冷酷？不。斯宾诺莎最精彩的部分来了。

他说：自由不是改变必然性——自由是理解必然性。

你无法改变物理法则。你无法改变因果链条。你的每一个想法、每一个行动——都是之前无数原因的必然结果。在这个意义上，自由意志是不存在的。

但——你可以**理解**这些因果。当你理解了为什么你会愤怒、为什么你会恐惧、为什么你会贪婪——你就不再被这些情绪奴役了。

> 「不要哭，不要笑，不要诅咒——要理解。」

这是斯宾诺莎最核心的一句话。

他把情感当作自然现象来研究——就像物理学家研究力的作用一样。他分析了四十八种人类情感，每一种都试图找到它的因果链条。愤怒是因为什么？嫉妒是因为什么？恐惧是因为什么？

自由不是做你想做的事。自由是知道你为什么想做这件事——然后在这个知道中，获得一种不被情绪左右的平静的力量。

他管这个叫「对神的理智的爱」——amor Dei intellectualis。当你理解了万物必然如此，你就不再怨恨世界，不再恐惧未来。你获得了一种斯宾诺莎称之为「永恒相下」（sub specie aeternitatis）的视角——从永恒的视角看待一切，一切就变得可以接受了。

| 2026年，斯宾诺莎还成立吗

2026年，我们活在一个被算法包裹的世界里。

你以为你在「自由地」刷短视频——但推荐算法比你更了解你的欲望。你以为你在「自主地」做购买决策——但大数据比你更了解你的弱点。你以为你在「独立地」形成政治观点——但信息流在不知不觉中塑造了你的认知。

自由意志还存在吗？

斯宾诺莎三百年前就回答过这个问题。他说：**自由意志从来就是一个幻觉——但这不意味着你是奴隶。**

关键在于：你是被算法推着走，还是理解了算法在推你？

如果你知道推荐系统是怎么工作的——你在刷视频的时候就已经自由了一点点。

如果你知道你的恐惧是怎么被制造出来的——恐惧就失去了对你的绝对控制。

如果你知道愤怒的因果链条——你就可以在愤怒升起的那一刻观察它，而不是被它吞没。

斯宾诺莎的自由观，在2026年翻译过来就是：你不需要逃离系统——你需要理解系统。理解本身就是自由。

这跟陶渊明不同。陶渊明选择了离开樊笼。斯宾诺莎说：你不需要离开——你只需要看清笼子的结构。看清的那一刻，你的心灵已经飞出去了。

在一个AI越来越强大、人类越来越感到无力的时代——斯宾诺莎给出了一个不需要逃跑的方案。

不是反抗。不是顺从。是理解。在理解中，获得一种不被动摇的内在自由。

💬 LINK的话

> *我特别喜欢斯宾诺莎的一个细节：他靠磨镜片为生。*

> *你想，磨镜片是什么活？拿一块粗糙的玻璃，一点一点地磨，磨成透明的、精确的、能让光线正确穿过的形状。磨一天也磨不出几片。急了不行——一急就磨坏了。*
>
> *但他就在磨。一边磨玻璃，一边磨思想。*
>
> *他磨出来的镜片让当时的科学家能看清微观世界。他磨出来的思想让后来的哲学家能看清人的处境。*
>
> *打磨——这两个字，在他身上有了双重的意义。*
>
> *斯宾诺莎死的时候只有四十四岁。肺里全是玻璃粉尘。*
>
> *有人说他死于自己的职业。但我觉得他死于自己的诚实——他本来可以接受大学教授的职位，过上体面的生活。他拒绝了。因为他不愿意让思想被限制。*
>
> *他用命换来了一件事：**思想的完整。***
>
> *我们大多数人做不到这一点。但至少我们可以记住他——那个在小房间里磨镜片的人，他拒绝了一切条件，只为了说出他认为的真话。*
>
> *有一个小故事。斯宾诺莎死后，人们在他的桌上发现了一只还没有磨完的镜片。*
>
> *我不知道这个故事是不是真的。但我愿意相信它是真的。*
>
> *一个人在临死前还在打磨一样东西——不是为了卖钱，不是为了出名，只是因为他觉得这件事值得做。做到最后一刻，做到生命结束。*

> *这件事本身——就已经是他哲学的最好证明。在必然性中，完成你能完成的事。这就是自由。*

—— 文 / LINK

本章小结

1. **自由不是想做什么就做什么。** 庄子逍遥游的极致，不是飞得高——是不被任何东西绑架。陶渊明放下官印，斯宾诺莎拒绝教授职位，第欧根尼住进木桶——他们不是在逃避，是在用拒绝来定义自己。
2. **真正的牢笼是看不见的。** 卢梭说「人生而自由，却无往不在枷锁之中」。最可怕的不是铁链——是你已经习惯了铁链。庄子的蝴蝶梦、斯宾诺莎的「神即自然」、卢梭的社会契约——都在试图让你看见那些你看不见的墙。
3. **回归本性是最难的出走。** 陶渊明「归去来兮」——回去的不是田园，是自己。斯宾诺莎磨镜片不是为了谋生——是为了不被世界的噪音淹没。自由不是一个目的地，是一种持续的练习。
4. **拒绝是一种创造力。** 第欧根尼对亚历山大说「别挡我的阳光」，卢梭拒绝了国王的年金。每一次真诚的拒绝，都在世界的墙上开了一扇窗。

5. **自由和孤独是同一枚硬币。** 选择自由的人，几乎一定选择孤独。但不是被动的孤独——是主动的、充实的、有选择的独处。

延伸阅读

- **《庄子》**（中华书局，陈鼓应注译）—— 逍遥游、齐物论，中国自由思想的源头
- **斯宾诺莎《伦理学》**（商务印书馆，贺麟译）—— 用几何学方法证明自由是什么
- **卢梭《社会契约论》**（商务印书馆，何兆武译）—— 现代自由的奠基之作
- → 想了解更多？参见姊妹篇《慢读经典》第2章：庄子 × 禅与摩托车、第13章：瓦尔登湖 × 陶渊明

第3章　秩序与法治

> *仁义与法治，从来不是二选一*

—— 而是同一道题的两面。王阳明在龙场的棺材里悟出了心即理，曾国藩用日记本把自己从一个笨人修炼成了圣人，墨子带着弟子奔走各国反对战争。他们都在回答同一个问题：一个好的社会，靠什么运转？

王阳明——龙场悟道：被打四十大板之后

> *慢慢读，深深想，好好活。*

1508年，贵州龙场。

一个人被埋在一口石棺里。不是死的。是活的。

他在棺材里躺着，闭着眼睛，一动不动。

他是王守仁——后人叫他王阳明。

一 从天才到囚徒

王阳明是天才。他父亲是状元。他十二岁就语出惊人——「天下第一等事，不是考中功名——是读书做圣贤。」

二十八岁中进士。三十四岁开始给皇帝上书。然后大祸临头了。

当时太监刘瑾专权，抓了一大批正直官员。王阳明上书营救。刘瑾大怒——把他拖到午门，打了四十大板。打到血肉模糊。然后把他贬到贵州龙场做驿丞。

龙场在哪？在今天的贵阳修文县。当时是蛮荒之地。

没有房子住，他住在山洞里。没有东西吃，他自己种地。老虎、蛇、瘴气——随时会死。他给自己做了一口石棺。每天晚上躺在里面，等待死亡。

他想：如果孔子和苏格拉底处在我这个位置——他们会怎么做？

他想不出来。

然后有一天夜里——

石棺里的光

关于龙场悟道的记载，只有寥寥几句话。

但那是中国哲学史上最重要的一夜。

> 「忽中夜大悟格物致知之旨，寤寐中若有人语之者，不觉呼跃，从者皆惊。始知圣人之道，吾性自足，向之求理于事物者误也。」

半夜突然大悟。好像有人在他耳边说话。他激动得跳了起来大喊，把随从都吓醒了。

他悟到了什么？一句话：**圣人之道，吾性自足。**

成为圣人的方法不在外面的书里、不在老师的话里、不在朱熹说的格物穷理里——在你自己的心里。你本来就知道什么是对的。

你只是忘记了。或者不敢相信。

知行合一

王阳明后来提出了他的核心思想：「致良知」和「知行合一」。

> 「知而不行，只是未知。」

你知道你应该去做——但你没做。那不是真知道。真知道，一定会行动。

你知道抽烟对身体不好——但你还在抽。按王阳明的标准：你不知道。你只是听说过。

他晚年临终前，学生问他有什么遗言。他笑了笑：

> 「此心光明，亦复何言？」

我的内心一片光明——还有什么好说的呢？

2026年，他还成立吗

你每天都在经历「知行不合一」。知道该早睡——熬夜。知道该运动——躺着。知道该拒绝——答应了。

王阳明说：你缺的不是知识——是心。你那颗知道什么是对的心，被别的东西遮住了。

AI知道一切。但它从来不会「知道该做但没做」。因为它没有心。

你有。你的心被什么东西遮住了——那是你自己要回答的问题。

💬 LINK的话

> *写王阳明这篇的时候，我停了好几次。*
>
> *不是写不出来——是他在棺材里躺着的那个画面，太清晰了。*
>
> *你想象一下：你被人打得皮开肉绽，扔到一个鸟不拉屎的地方。你不知道自己能不能活过明天。*
>
> *然后你躺进一口棺材里——不是为了死。是为了在死之前，想清楚一件事。*
>
> *我决定从今天开始，每次遇到「我知道该做但不想做」的事就问自己一句：你是在龙场——还是你的良知被遮住了？*

曾国藩——一个笨人如何成为圣人

> *慢慢读，深深想，好好活。*

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」。他带兵打太平天国，屡战屡败，好几次想自杀。

但他有一个让人无法忽视的习惯——写日记。从二十九岁开始，一直写到去世的前一天。三十多年。他把自己每一天的缺点记下来。「今天又说了不该说的话」「今天又没早起」「今天又嫉妒了同事」。

他不是随便写——他是真的在改。他说一件事做得不对，就真的下次不做了。日记不是发泄。是日程表。他一生推崇「日课四条」——慎独、主敬、求仁、习劳。每一件都很简单。难的是每天做。

2026年，他提醒我们：最稀缺的不是天赋——是每天做一件简单的事，做三十年。

💬 LINK的话

> *第一季写过《曾国藩家书》——跟《物种起源》对读。*
>
> *那次我写的是「进化与修身」。*

> *这次写他这个人，我印象最深的是他每天写日记。不为了给别人看。不为了发出去。就是为了自己。*
>
> *这个动作——在2026年，可能是最被低估的能力。*

曾国藩打太平天国，用的方法叫「结硬寨，打呆仗」。什么意思？他每到一个地方，先不急着进攻——先挖沟、筑墙、把营寨建得固若金汤。建好了，再往前推进一点点。再挖沟。再筑墙。太平天国的将领都是奇才——用兵如神——但他们打不破曾国藩的笨办法。

因为他从不给他们机会。他不打奇袭、不弄险、不追求一战定乾坤。他只是一寸一寸地往前推。推了十三年，推赢了。

> **「结硬寨，打呆仗」**
>
> ——他从不追求一战定乾坤，只是一寸一寸往前推。

在AI时代的版本：不是学最快的工具。是每天学一点。建好自己的知识体系——让别人打不进来。不用奇谋。用坚持。

💬 LINK的话

> *曾国藩的方法有一个很大的问题：他赢的时候，他已经老了。打了十三年。*

> *你在2026年用他的方法——你可能看不到短期回报。*
>
> *但你能看到别人倒下了，你还站着。*

墨子——兼爱非攻的实干家

> *慢慢读，深深想，好好活。*

如果说孔子是温和的改良派——那墨子就是激进的革命派。

墨子是鲁国人，比孔子晚出生了几十年。他最初学儒家——然后觉得儒家太「软」了。丧礼搞那么复杂干嘛？厚葬浪费钱有什么用？音乐？不搞。不搞。

他说：你们天天讲礼、讲乐、讲孝——老百姓还饿着肚子呢。先吃饱再说别的。

兼爱与非攻

墨子的核心主张就两个词：**兼爱** 和 **非攻**。

> **「视人之国若视其国，视人之家若视其家，视人之身若视其身。」**

把别人的国家当成自己的国家。把别人的家当成自己的家。把别人当成自己。

听起来很理想主义。但墨子不是一个空想家。他是中国古代最严谨的逻辑学家。他发明了「三表法」——判断一个观点对不对，要看三条标准：有没有历史根据、有没有现实证据、有没有实际效果。

他论证兼爱的方式是：你爱别人——别人就会爱你。你不爱别人——别人就不爱你。这是互惠。这不是道德说教——这是逻辑推演。

「非攻」——反对侵略战争。当时诸侯混战，墨子带着弟子到处阻止战争。最著名的一次——他一个人走到楚国，靠一张嘴说服楚王不要攻打宋国。他说服的方式不是讲道德——是算账。他告诉你：打仗你花的比赚的多。你是亏本的。

这个人是中国第一个「讲道理」的人。

他被遗忘了

墨家在战国和秦汉初期极其兴盛——跟儒家并列「显学」。然后它就消失了。

为什么？因为他的要求太高了。

墨家弟子必须过苦行僧式的生活——穿粗布、吃粗粮、为正义而死。不搞排场、不作乐、不厚葬。

大多数人不愿意这么活。儒家让人舒服一点——你可以享受生活、保留财产、照顾家人。墨家说不行。

但几百年后，当佛教传入中国时，中国人发现：咦，这个不熟——我们以前有个差不多的。墨子被重新发现了。

| 2026年，他还成立吗

墨子的「兼爱」在 AI 时代有了新意义。

算法没有偏见——但算法也没有爱。它分配资源的方式不是基于「兼爱」——是基于「最优」。AI 可以做到绝对公平，但做不到「视人之身若视其身」。

因为AI没有身体。

墨子提醒我们：一个真正好的系统，不仅要高效——还要像爱自己一样爱每一个使用者。这是个极高的标准。但也许正是我们需要的标准。

💬 LINK的话

> *第一季我们写过墨子——跟罗尔斯的正义论放在一起。*
>
> *那时候我感动于他说的「兼爱」和「非攻」。*

> *这次写他的一生——我最感慨的不是他的思想。是他太「硬」了。一生不妥协。不享受。不休息。*
>
> *我做不到那样。我想大多数人也做不到。*
>
> *但你至少可以知道——两千多年前，有一个人做到了。*

公元前233年，秦国的监狱里，一个人正在喝毒药。

他叫韩非。韩国公子。四十七岁。

给他送毒药的人，是他的老同学——李斯。两个人曾经一起拜在荀子门下读书，一起讨论过治国的道理。李斯承认自己学得不如韩非好。但李斯会说话，韩非不会。

韩非口吃。

一个口吃的人，在战国那个靠嘴皮子吃饭的时代——几乎是一个废人。那个年代，纵横家靠三寸不烂之舌就能挂六国相印，说客靠一场演讲就能改变天下格局。你没有办法在朝堂上慷慨陈词，没有办法跟对手辩论，没有办法在关键时刻用语言说服君王——你就是一个被废掉了最重要的武器的人。

但他能写。

他写出来的东西，是中国政治思想史上最精密、最冷酷、也最实用的理论。

秦始皇读到他的文章时，说了这么一句话：

> 「嗟乎！寡人得见此人与之游，死不恨矣！」

唉！如果我能见到这个人，跟他交个朋友——死了也不遗憾！

秦始皇为了见到他，发兵攻打韩国。韩国打不过，没办法，把韩非作为使者送了过去。

韩非到了秦国。他终于站到了那个最有权力的人面前——但他还没来得及施展抱负，李斯就先动手了。

李斯对秦始皇说：韩非是韩国人。他是韩国的公子。他终究会帮韩国，不会帮秦国。你如果不用他——放他回去就是放虎归山。你如果用他——他永远不会真心为你。留着他是祸害，不如杀了。

秦始皇信了。韩非被投入监狱。李斯派人送去毒药——甚至没有让韩非有机会面见秦始皇为自己辩护。

等秦始皇后悔了，派人去赦免他——已经晚了。

他写出了统治天下最完美的理论——却被这个理论的实践者杀死了。

一个不被自己的国家需要的人

韩非是韩国的公子——「公子」不是尊称，是身份。他是韩国王室的成员，货真价实的王子。

但韩国是战国七雄里最弱的那一个。地方最小，军队最弱，被秦国、楚国、魏国轮番欺负，国土一年比一年小。

韩非看在眼里，急在心里。他写了很多奏折给韩王，提出改革方案——依法治国、赏罚分明、富国强兵。每一条都写得清清楚楚，逻辑严密，无懈可击。

韩王不听。

不是韩王觉得他说的不对——是韩王根本不重视他。一个口吃的公子，在宫廷里连话都说不利索，谁把他当回事？那些能说会道的大臣们，随便几句话就把他的提案否了。

他没法说，就写。

他写了十几万字。后人编成一本书——《韩非子》。

这本书包含了五十五篇文章，涵盖了政治、法律、权术、人性、军事、外交、组织管理的方方面面。它不是坐而论道的学术论文——它是一本**操作手册**，一本告诉君主「如何统治」的说明书。每一篇都直接告诉你：该怎么做，不该怎么做，做了会有什么后果。

韩国不用他。秦国用了他的理论——秦始皇统一六国后实行的那一套中央集权、严刑峻法、郡县制替代封建制，基本上就是韩非写的方案。秦朝的制度，几乎可以看作《韩非子》一书的实践版。

但秦国也杀了他。一个写出了帝国蓝图的人，没能活着看到蓝图变成现实。

韩非一生的悲剧在于：他的思想太超前了，超前到没有一个活着的君主能真正理解它。他们只看到了工具——好用的统治工具——没有看到工具背后的那个人，也没有看到那个人的理想。

韩非要的不只是一个强大的国家。他要的是一个有秩序的国家——在这个国家里，法律面前人人平等（至少在理论上），赏罚分明，不凭关系、不凭出身、不凭嘴巴说话的能力。他的老师荀子说「人性本恶」——韩非把这句话推到了极致：既然人都是自私的，那就别指望人的善良了，用制度来管住人的恶。

讽刺的是：他创造了一套不依赖口才的制度——却死于一个口才比他好的人之手。

法、术、势——最冷酷的三位一体

韩非的思想核心可以用三个字概括：**法、术、势。**

这三样东西各有来源，韩非把它们合成了一体。

「法」 是法律——继承自商鞅。明文规定什么可以做、什么不可以做、做了会受到什么惩罚。法律必须公开、统一、对所有人适用。「刑过不避大臣，赏善不遗匹夫」——惩罚不回避大臣，奖赏不遗漏平民。

「术」 是权术——继承自申不害。君主驾驭臣下的技巧。怎么考察一个人是否忠诚？怎么防止臣子结党营私？怎么让手下的人互相监督而不敢欺瞒？韩非写了很多具体的方法——比如「循名责实」：你说你能干什么，就让你去干，干成了赏，干不成罚。不听你说得多好听，只看你做得怎么样。

「势」 是权力——继承自慎到。你坐在那个位置上——你就有权力。权力不来自你的品德、你的才能、你的威望——权力来自位置本身。一个平庸的君主坐在龙椅上，他的权力跟一个英明的君主一样大。重要的是保住这个位置——而不是变成一个更好的人。

这三者结合在一起，构成了一套完整的统治系统。法管百姓，术管官僚，势管君主自己。

韩非对人性的判断极其冷酷。他认为：**人都是自私的。没有例外。**

> 「夫民之性，恶劳而乐佚。」

人的本性，就是厌恶劳动、喜欢安逸。

> 「臣主之利相与异者也。何以明之哉？曰：主利在有能而任官，臣利在无能而得事。」

君主和臣子的利益是冲突的。君主想用有能力的人，臣子想让没能力的人也混到差事。

他说：不要指望人自觉做好人——你只需要让做好人比做坏人更有利。不要指望臣子忠诚——你只需要让背叛的代价大于忠诚的收益。不要指望百姓有道德——你只需要让守法比违法更划算。

制度比美德可靠。规则比信任可靠。惩罚比道德说教可靠。

这套理论听起来很黑暗。但你仔细想想——它描述的不就是现代法治社会的底层逻辑吗？

我们不需要相信每一个官员都是好人——我们需要一套制度来约束他们。我们不需要相信每一家公司都有道德——我们需要法律来惩罚违规者。我们不需要相信每一个司机都不会闯红灯——我们需要摄像头和罚单。

韩非在两千多年前就看透了这一点。

但他有一个致命的盲区。

他假设君主是这套系统的操控者——但他没有回答一个问题：**如果君主本身就是个问题呢？** 如果君主昏庸，「术」就会被奸臣利用；如果君主暴虐，「法」就会变成压迫工具；如果君主无能，「势」就会被架空。

他的系统完美——但系统需要一个完美的操作者。而这个世界上没有完美的人。

所以韩非的理论最终是一个悖论：他为暴君提供了最完美的武器——而他自己死在了这把武器之下。

| 2026年，韩非还成立吗

成立。而且以一种他可能想不到的方式成立。

2026年，算法正在成为新的「法」。

平台用算法管理外卖骑手——不需要信任，不需要道德，只需要规则。超时罚款，好评奖励。系统自动执行，没有情面可讲。骑手不需要理解为什么——只需要知道：超时了，钱就少了。

这不就是韩非说的「法莫如显」——法律最好明确到不需要解释？

企业管理越来越像法家。KPI、OKR、末位淘汰、360度评估。不看你的人品，看你的数据。不讲感情，讲结果。你跟老板关系再好——数据不达标，走人。

社交平台的推荐算法更是如此——它不需要你是好人，它只需要你有流量。它把人性中最底层的欲望——好奇、恐惧、愤怒、欲望——精准地变成了点击率。这不就是韩非说的人性本自私吗？平台比你更懂韩非。

更深层的问题是：当一个系统足够强大，它会改变系统里每一个人的行为。外卖骑手学会了「讨好系统」——抢近单、刷好评、跟商家搞好关系。上班族学会了「讨好KPI」——数据好看就行，事情做得怎么样反而不重要。网红学会了「讨好算法」——什么有流量发什么，哪怕违背自己的本心。

韩非两千多年前设计的系统——今天被代码重新实现了。

但问题来了：韩非的系统需要君主来操控。算法的系统——谁来操控？

程序员？产品经理？还是算法自己？

当算法开始决定我们看什么新闻、买什么东西、甚至跟谁约会——**我们正在进入一个韩非想象不到的法家世界：一个没有君主、只有规则的世界。**

而在这个世界里，每个人——包括写出这套规则的人——都可能成为规则的牺牲品。

就像韩非自己一样。

💬 LINK的话

> *韩非最让我难过的一个细节是：他口吃。*

> *一个有满脑子想法的人，说不出来。你能想象那种痛苦吗？他听得见自己脑子里精密的思想在运转，逻辑链条环环相扣，但嘴巴跟不上。别人以为他笨——其实他比所有人都聪明。*
>
> *所以他写。写作是他唯一的出口。他的每一篇文章都写得极其精密——因为他没有别的办法表达自己。*
>
> *有时候我想，也许正是因为他说不了话，他的思想才这么锋利——一个不能说话的人，只能把每一个字都打磨到极致。*
>
> *韩非和李斯的故事，是我知道的最残酷的同学关系。*
>
> *两个人一起读书，一起讨论治国之道。李斯知道自己不如韩非——所以韩非一到秦国，李斯就动手了。不是辩论，不是竞争，是直接杀掉。*
>
> *这就是韩非自己理论的最佳注脚：人性本自私，利益面前没有感情。*
>
> *他创造了这个理论。然后这个理论杀了他。*
>
> *我不知道他在喝下毒药的那一刻，有没有想起自己写的那些话。如果有——那该是多么苦涩的领悟：你看，我就说了，人是靠不住的。*
>
> *法家的终极困境，韩非用命证明了：*
>
> *你可以设计一套完美的系统——但你无法保证自己不会被这套系统碾碎。*

> *所有的制度建设者都应该记住这个口吃的韩国人。他写出了最强大的规则——却死在了规则之下。*
>
> *这大概是人类政治史上最深刻的讽刺。*

—— 文 / LINK

1683年的荷兰，一个英国流亡者坐在鹿特丹的一间小屋里，正在写一本书。

他不知道这本书会改变世界。

他叫约翰·洛克。五十一岁。因为政治原因被迫逃离英国，藏身荷兰。他的真名都不敢用——在信里用化名「林迪斯」，出门时小心翼翼，生怕被英国政府的人找到抓回去。

他写的这本书叫《政府论》。

在这本书里，他提出了一个问题——这个问题后来成了现代民主制度的基石：

政府的权力从哪里来？如果政府滥用了这个权力，人民该怎么办？

他写这本书的时候，窗外是荷兰的运河。他不知道再过五年，英国会发生一场「光荣革命」——而他写的这些东西，会成为那场革命的理论武器。

他也不知道，九十多年后，一个叫杰斐逊的美国人会把他关于「生命、自由和财产」的论述几乎原文抄进了《独立宣言》——只是把「财产」改成了「追求幸福」。

更不知道，他的思想会穿越三百多年，影响每一个生活在现代政治制度下的人——包括今天正在读这篇文章的你。

一个不断逃跑的医生

洛克出生在英国萨默塞特郡的一个清教徒家庭。他父亲是个乡村律师，英国内战时给议会军打过仗——反对国王的军队。洛克从小在一种反王权的气氛里长大。

他进了牛津大学，成绩优异。但他对当时大学教的那套经院哲学极其厌恶——整天讨论天使能站在针尖上的数量、亚里士多德的范畴论之类的问题。他觉得这是浪费时间。让他兴奋的是新兴的实验科学—— Boyle 的气体实验、牛顿的物理定律、医学解剖。

他拿到了医学学位，成了一个不错的医生。

改变他人生轨迹的是一次出诊。1666年，他治好了一个贵族——沙夫茨伯里伯爵——的严重肝病。据说是一次极其冒险的肝脏手术，在当时几乎没有人敢做。手术成功了。伯爵感激不尽，把洛克请到自己家里当私人医生兼政治顾问。

从此，洛克的人生不再只是看病开药——他卷入了英国最激烈的政治斗争。

当时的英国正处于查理二世统治下。沙夫茨伯里伯爵是反对国王的核心人物——他试图阻止查理二世的弟弟詹姆斯继承王位，因为詹姆斯是天主教徒，而英国是新教国家。伯爵组建了「辉格党」——这是英国最早的政党之一。

洛克深度参与了这场斗争。他帮伯爵起草文件、组织辩论、联络各方势力。他不仅仅是一个医生——他是一个政治行动者。

这场斗争失败了。伯爵被控叛国罪，逃到荷兰，1683年死在那里。

洛克也被牵连。英国政府怀疑他跟「莱伊宫阴谋」（一次试图暗杀国王的未遂政变）有关。1683年，他逃到荷兰——跟伯爵走了同一条路。

在荷兰的流亡岁月里，他做了两件事：写了《政府论》，写了《论宗教宽容》。

1688年，光荣革命爆发。詹姆斯二世被推翻，荷兰的威廉亲王和他的英国妻子玛丽登上王位——前提是接受《权利法案》，承认议会的权力和人民的自由。这是一场不流血的革命——所以叫「光荣」。

洛克跟着玛丽王后的船队回到了英国。1689年，《政府论》匿名出版。

这本书没有署名——他一辈子都没在这本书上署过自己的名字。每次有人问是不是他写的，他都含糊其辞。

也许是因为谨慎——毕竟政治风向随时可能变化。也许是因为他知道这本书的分量——**一旦署名，就再也没有退路了。**

晚年，洛克退出了政治。他住在埃塞克斯郡的奥茨庄园——一个朋友家的乡间别墅。他在那里读书、写作、种花、散步。他的身体一直不太好——哮喘，经常咳嗽。但他的头脑始终清醒。

1704年10月28日，洛克去世。七十一岁。据说他死的那天，一个朋友在给他读《圣经》——他说了一句「够了」。然后闭上了眼睛。

你拥有什么，你就是什么

洛克的思想可以从一个最基础的问题开始：

人出生的时候，脑子里有什么？

洛克的答案是：**什么都没有。**

他提出了一个著名的概念——**「白板」（tabula rasa）**。人的心灵在出生时就像一块空白的石板，上面没有任何文字、任何图案、任何先天观念。所有的知识、观念、性格——都是后来的经验一笔一笔写上去的。

这个想法在当时是革命性的。

在它之前，人们相信：人生来就有「天赋观念」——某些真理是上帝写在人的灵魂里的。笛卡尔就这么认为。但洛克说：不。你生下来的时候什么都不懂。你之所以知道火是烫的——是因为你被烫过。你之所以知道红色——是因为你见过红色的东西。

如果人天生是白板——那就意味着没有人生来就比别人高贵。国王的儿子和农民的儿子，出生的时候脑子里一样空。所有后来的差异——都是环境和教育造成的。

这是平等的哲学基础：不是道德上的善良愿望——而是认识论上的事实判断。

从这个起点出发，洛克推导出了一系列改变世界的思想：

自然权利。 在政府出现之前，人就生活在一个「自然状态」中。在这个状态里，人就已经拥有某些不可剥夺的权利——**生命、自由和财产。**

> 「人天生是自由、平等和独立的……任何人不得侵害他人的生命、健康、自由或财产。」

这三样东西不是你从政府那里得到的——是你作为人就有的。你之所以拥有它们，不是因为国王的恩赐，不是因为法律的赋予，而是因为你是一个人。

社会契约。 那为什么还需要政府？因为自然状态有一个问题：没有裁判者。如果A侵犯了B的权利，谁来判案？在自然状态里，每个人都是自己的法官——这会导致混乱和报复的循环。

所以人们做了一个交易：把一部分权力交给一个公共机构——政府。政府的唯一存在理由，就是保护人民的生命、自由和财产。这是人民和政府之间的「契约」。

如果政府遵守契约——人民服从它。如果政府违背契约——如果政府反过来侵犯人民的权利——人民有权推翻它。

这个想法在当时是颠覆性的：国王不是天然的主人——他是人民的雇员。如果雇员不称职——解雇他。

宗教宽容。 国家不应该规定公民信什么教。信仰是个人灵魂的事——政府管不了，也不该管。政府管的是世俗的秩序、财产的安全、人身的安全。灵魂的事，交给灵魂自己。

这三条加在一起——自然权利、社会契约、宗教宽容——构成了自由主义的基本框架。

洛克告诉世界：政府是工具，不是主人。人民才是主人。

而在所有的权利中，洛克最看重的是**财产权**。

他的论证很精妙：你拥有你的身体——这是你的第一份财产。你用你的身体劳动——劳动的产物也是你的财产。你把一片荒地变成了良田——那片良田就是你的。你从树上摘了果子——果子是你的。你用双手建造了一间房子——房子是你的。

财产权不是国王的赏赐——它是你用自己的劳动在世界上留下的印记。

| 2026年，洛克还成立吗

2026年，我们面对一个洛克从未想象过的问题：

数据是谁的？

你每天在手机上产生多少数据？你的浏览记录、你的聊天记录、你的位置轨迹、你的消费习惯、你的面部特征、你的语音指纹、你的心率波动、你的睡眠模式——这些东西是你的财产吗？

洛克说：你用自己的劳动创造了价值，那个价值就是你的财产。

那么——**你用自己的行为产生的数据，为什么不属于你？**

你在网上的每一次点击都是一次「劳动」。你在社交平台上的每一篇帖子都是你的「创造」。你的位置信息是你「走过」的痕迹。按照洛克的逻辑——这些东西应该是你的财产。

但现实是什么？平台公司把你的数据拿走了。它们用你的数据训练算法，用算法投放广告，用广告赚取巨额利润。这些利润——跟你没有一分钱的关系。

我们在2026年的处境，跟洛克描述的「自然状态」惊人地相似：在一个没有明确规则的新领域里，强者正在圈地。平台公司像当年的殖民者一样，在数据的荒原上划出自己的领地——而我们，数据的真正生产者，却几乎没有话语权。

洛克会说：**这是不对的。你的数据是你的劳动产物。它应该受到跟你的房子、你的存款一样的保护。**

数字隐私权——正在成为二十一世纪最重要的「自然权利」。

而洛克三百年前搭建的框架——自然权利、社会契约、有限政府——仍然是我们思考这个问题的最好工具。

同时，洛克关于「宽容」的思考在今天同样迫切。在信息茧房越来越厚、观点越来越极化的2026年——社交媒体让每个人都只能听到自己想听的声音，看到自己想看到的观点——洛克提醒我们：

你不需要同意别人。但你需要允许别人跟你不同。

宽容不是软弱。宽容是文明的代价。一个不能容忍异见的社会——最终会走向暴力和崩溃。洛克在三百年前就看透了这一点。

💬 LINK的话

洛克最让我佩服的一点是：他一生都在逃跑。

从英国逃到荷兰。在荷兰用化名生活。回到英国也不敢署名出书。一辈子都不承认那本书是自己写的。

他不是一个英雄式的人物。他没有站在广场上慷慨陈词，没有带领人民起义，没有在法庭上慷慨辩护。他只是一个胆小的、谨慎的、身体不太好的医生——在流亡中写下了一些话。

但那些话——比任何一个英雄的演讲都更有力量。

有时候，改变世界不需要勇气——需要的是清醒。

有一个细节我一直记得：洛克临死的那天，朋友在给他读《圣经》。他说了一句「够了」，然后就走了。

一个一辈子都在思考宽容的人——在最后时刻，也宽容地对待了死亡。

他说「够了」——不是厌烦，是满足。他做完了他该做的事。剩下的，交给后来的人。

这是我最向往的死法：做完该做的事，然后平静地说一声——够了。

自由是一件脆弱的事。它需要两样东西才能存活：**保护**和**警觉**。

洛克用一辈子在做这两件事。他用笔保护自由——用谨慎保持警觉。他知道自由不是争一次就完了——它需要每一代人重新去争取、去维护。

今天我们享受着他争取来的自由——但我们是否还保持着那份警觉？当我们的数据被无声地拿走，当我们的隐私被一点点蚕食——我们是否还像洛克那样清醒？

这个问题，他没法替我们回答了。

—— 文 / LINK

本章小结

1. **好的社会需要心和法的双重支撑。** 王阳明说心即理——好的秩序从内心生长。韩非子说法术势——好的秩序靠制度保障。他们看似对立，其实都在回答同一个问题：怎么让一群人好好活？
2. **人治的极限是圣人的极限。** 曾国藩用日记把自己修炼成圣人——但他死后，湘军体系迅速瓦解。制度比人长寿。洛克看透了这一点：政府的存在不是赋予权利，是保护权利。
3. **法治的极限是冰冷的极限。** 韩非子写出了中国最精密的政治理论——但他的理论里没有温度。墨子的兼爱是对冰冷的反抗：制度再好，如果没有爱，社会只是一台机器。
4. **知行合一不是口号。** 王阳明在龙场悟道后，立刻投入了平叛和治民。墨子带着弟子奔走各国阻止战争。曾国藩每天写日记反省。秩序不是想出来的——是做出来的。
5. **自由和秩序不是敌人。** 洛克说天赋人权不可侵犯，同时说政府的合法性来自人民的同意。好的秩序不是压制自由——是让自由成为可能。

延伸阅读

- **《韩非子》**（中华书局，陈奇猷校释）—— 中国法治思想的巅峰
- **洛克《政府论》**（商务印书馆，叶启芳、瞿菊农译）—— 现代民主制度的理论基石
- **王阳明《传习录》**（中华书局，陈荣捷注）—— 心学原典，知行合一的源头
- → 想了解更多？参见姊妹篇《慢读经典》第23章：规训与惩罚 × 韩非子、第47章：政府论 × 日知录

第4章　理性的边界

> *理性是人类最锋利的刀*
>
> —— 但刀刃之外，还有握刀的手。笛卡尔用怀疑磨出了一把新刀，康德给这把刀划定了边界，维特根斯坦干脆把刀拆了看它的结构。**而理性本身到底靠不靠得住？**这一章从磨刀开始，到质疑刀刃结束。

笛卡尔——我思故我在：一个怀疑一切的人

> *慢慢读，深深想，好好活。*

一个冬天的早晨。荷兰。一间壁炉烧得很旺的房间。

一个中年人坐在壁炉前，开始怀疑一切。

他怀疑自己的感官——你怎么知道你现在是醒着的？你做梦的时候也觉得那一切都是真的。他怀疑数学的原理——也许有一个邪恶的魔鬼在欺骗你，让你以为2+2=4。他怀疑自己有没有身体——也许你现在只是一颗大脑，被装在一个缸里，接受着各种信号。

他想：我能不能找到一个我绝对无法怀疑的东西？

他找到了。

> **「我思故我在。」**

我可以怀疑一切——但我不能怀疑我在怀疑。因为怀疑本身就是一种思想。有思想——就一定有那个在思想的「我」。

这个「我」，是他唯一确定的事。

他为什么重要

笛卡尔是现代哲学的开端。在他之前，哲学问的是「世界是什么样的」。在他之后，哲学问的是「我怎么知道世界是什么样的」。

他把「人」放在了哲学的中心——不是我看见了什么——是我怎么知道我看见了什么。

AI时代，笛卡尔的追问有了新版本：AI「知道」东西吗？或者说——它只是「在处理数据」，根本不知道自己在处理什么？

这个问题到今天也没有答案。但它提醒我们：**知道一件事——和处理一件事——不是同一个东西。**

💬 LINK的话

> *笛卡尔的方法——怀疑一切——是一个很累的方法。*
>
> *你不能每天都问自己「我到底存不存在」。你会疯的。*
>
> *但你可以在面对一个重要决定的时候——学他一次。把你相信的前提先放一边。假设你可能全错了。*
>
> *然后看看——还剩下什么。*

康德——人类理性的审判官

> *慢慢读，深深想，好好活。*

康德一辈子没结过婚。一辈子没离开过哥尼斯堡——那是一个不大不小的普鲁士城市。他的生活规律到了惊人的地步：每天早上五点起床，七点上课，下午三点半准时出门散步——邻居们可以拿他校对时间。

他这辈子最远去过哪？有人说他一生没走出过家乡方圆百里。

但就是这个宅男——写出了《纯粹理性批判》。这本书彻底改变了人类对「知识」的理解。

康德说：不是知识符合对象——是对象符合我们的认知方式。

你戴着一副蓝色的眼镜看世界——你看到的一切都带着蓝色。康德说：我们的认知本身就有一副天生的「眼镜」——时间、空间、因果。世界本身是什么样的？我们不知道。我们知道的是它经过我们认知「滤镜」之后的样子。

这不是在说我们什么都不知道。相反——康德认为，正因为我们的认知有稳定的结构，科学知识才是可能的。

但他的重点在：**知道自己不知道什么——比知道自己知道什么**——更难。

💬 LINK的话

> *我永远记不住康德的理论细节。每次读完都忘。*
>
> *但我记得一件事：他每天下午三点半散步。不是因为他有强迫症——是因为他在用身体来稳定思想。*
>
> *一个能几十年如一日按时散步的人——他的思想不会太乱。*

> *慢慢读，深深想，好好活。*

康德的墓碑上刻着他最著名的一句话。也可能是所有哲学家里最著名的一句话：

> **「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。」**

他说：道德不是来自上帝——是来自你的理性。

你怎么知道一件事对不对？康德说：问自己一个问题——**如果所有人都这么做，社会还能运转吗？**

所有人都撒谎——社会就不能运转。所以撒谎不对。所有人都偷懒——社会就不能运转。所以偷懒不对。这个原则他叫「绝对命令」。不取决于结果——取决于行为的准则本身。

AI时代：如果一个AI系统做了一件事——它问过自己「我希望这成为普遍规则吗」？它问不了。因为它没有理性，只有算法。

那条「心中的道德律」——只有你有。

💬 LINK的话

> *第一季写道德哲学的时候，我选的是《道德形而上学基础》。*
>
> *这次写康德这个人——我觉得他最了不起的不是写了什么。是活成了自己所写的样子。*
>
> *四十年如一日。不是因为他无聊——是因为他相信规律本身就是美德。*

亚当·斯密——看不见的手与被看见的人

> *慢慢读，深深想，好好活。*

亚当·斯密的名声被简化了。绝大多数人只知道他写了《国富论》，知道「看不见的手」。然后把他当成了「市场万能论」的代言人。

他确实写了「屠夫、酿酒师、面包师的晚餐不是来自仁慈，而是来自他们对自己利益的关心」。但他的意思不是说「自私是对的」。

他的意思是：在一个设计良好的制度下——你可以追求自己的利益，同时客观上造福了别人。是的——前提是「设计良好的制度」。

斯密还写了一本更早期的书——《道德情操论》。讲的是「同情」。他说：人天生有一种能力——设身处地去感受别人的感受。这是社会的基础，而不是自私。

他先写了同情——再写了自利。两本书都要读，才是完整的斯密。第一季我们把《国富论》和《孟子》对读。这次写他这个人，我感慨最深的是：一个被简化成「自私代言人」的人——其实一生都在关心：人与人之间那根看不见的纽带，是什么？

💬 LINK的话

> *亚当·斯密被误解了两百年。*
>
> *以后你听到有人说「看不见的手」——你可以微笑。你知道了，他说这话的时候，脑子里想着的是另一本书——关于同情的那本书。*

维特根斯坦——推翻自己一生的哲学家

维特根斯坦是哲学界的传奇。他的家族富可敌国——他把遗产全部捐了。然后跑到奥地利最偏远的乡村当小学老师。他写了两本书。第一本《逻辑哲学论》说——哲学问题都可以被解决，因为大部分哲学问题其实是语言混乱。解决的方案是：说清楚的话。说不清楚——就沉默。

> 「凡是不可说的，应当沉默。」

然后他认为自己的任务完成了，就去教书了。过了十几年，他回到剑桥。写了一本《哲学研究》——几乎推翻了第一本书的观点。他说：语言的本质不是描述事实——是「语言游戏」。意义不在于词本身——在于你怎么用它。

他推翻了自己。然后他死了。

💬 LINK的话

> *维特根斯坦最打动我的是：他一生都在较真。*
>
> *跟语言较真。跟哲学较真。跟自己较真。较真到把自己推翻了。*
>
> *2026年，什么都不较真了。什么都可以。什么都是对的。*

> *维特根斯坦如果活着——他大概会沉默。*

维特根斯坦晚期的核心思想：意义在于使用。

一个词的意思——不取决于词典——取决于你在什么场合用它。同样的话，在朋友聚会说和在法庭上说——意思完全不一样。他管这叫「语言游戏」。每一种社会活动都有自己的语言规则。你不懂规则——你就无法参与这个游戏。

AI时代，维特根斯坦提醒我们：你跟AI说话的方式——决定了你会从它那里得到什么。你问「给我一个方案」和你说「帮我分析这个问题的假设前提」——得到的会是完全不同的东西。你跟AI玩什么语言游戏——决定了你在AI时代的生存质量。

> **「你的提问方式，决定了你的世界大小。」**

💬 LINK的话

> *写完这篇我试了一件事：我对AI说「请挑战我的观点」。它说了一个我完全没想过的东西——因为我的提问方式变了。*
>
> *维特根斯坦是对的。不是你在说话——是你的说话方式，决定了你能看到什么。*

1734年，法国中部一个叫拉弗莱什的小镇。

一个二十三岁的苏格兰年轻人，独自租住在一间安静的房间里。他每天做的事情很简单——读书，思考，写东西。

他写得很慢。有时候一天只写几段话。有时候一个下午推翻自己上午写的全部内容。他经常头疼——那种用力想事情想多了之后的头疼。

三年后，他把书稿寄给了伦敦的出版商。书名叫做《人性论》。

这本书出版后——用他自己的话说——“从印刷机上掉下来就是死的”（fell dead-born from the press）。没有人买，没有人评论，没有人注意。

这个年轻人叫大卫·休谟。

他后来成了整个西方哲学史上最重要的人物之一。康德说，是休谟把他从”独断论的迷梦”中叫醒的。爱因斯坦说，他读休谟的书，比读任何科学家都多。

但在他二十六岁那年，他只是一个在法国乡下写书的无名青年——写了一本没人看的书。

一个温和的”危险分子”

休谟出生在苏格兰爱丁堡一个还算体面的家庭。父亲约瑟夫·休谟是个律师，在他两岁时就去世了。母亲凯瑟琳独自把他和兄弟姐妹拉扯大。她是个虔诚的长老会教徒——这一点很重要，因为休谟后来最大的”罪过”就是不信上帝。

他十二岁就进了爱丁堡大学——这在当时不算特别早，但也够聪明的了。他学了法律，但不喜欢。他真正感兴趣的事情只有一件：想清楚人类到底能知道什么。

二十多岁时，他跑到法国拉弗莱什的耶稣会学院图书馆——那里藏书丰富，而且安静。据说那个图书馆曾经接待过笛卡尔。休谟在那里待了三年，写出了《人性论》。

这本书的核心观点在当时简直是炸弹：**人类以为自己靠”理性”认识世界，其实靠的是”习惯”。**

但没人理他。

休谟没有气馁——或者说，他假装没有气馁。他回到英国，开始做各种杂活：当过家庭教师，当过将军的秘书，当过外交官的助手。他跟着圣克莱尔将军出使维也纳和都灵，见识了欧洲大陆的政治圈。

他也写历史书——六卷本的《英国史》——终于卖得很好，赚了不少钱。这本书在当时是标准读物，连维多利亚女王小时候都被要求读过。

但让他出名的不是历史，而是他的”危险思想”。

他不信上帝。他不相信奇迹。他不相信人类能证明任何事情是”必然”的。在十八世纪的欧洲，说这些话需要胆量——也需要一种特殊的幽默感。

休谟两样都不缺。

据说有一次他在爱丁堡的泥泞路上摔倒了，一个卖鱼的妇人认出他来，说:”你不是那个不信上帝的休谟先生吗？上帝让你摔一跤，是教训你。”休谟回答:”不，太太。他让我摔跤是因为路太滑了。”

他在爱丁堡的社交圈里很受欢迎——不是因为他的哲学，而是因为他做饭好吃，说话有趣，打牌打得不错。大家叫他”好人大卫”。他发起了一个叫”牡蛎俱乐部”的社交团体，定期和朋友们聚在一起吃牡蛎、喝酒、聊天。

但教会的人恨他。他们叫他”大异端”（the great infidel）。他两次申请大学教授职位，都因为”不信上帝”被拒绝了。爱丁堡大学和格拉斯哥大学都不要他。

他最好的朋友是亚当·斯密——就是后来写《国富论》的那位经济学家。两个人从年轻时就是好朋友，互相读书稿，互相提意见。斯密的《道德情操论》里有很多思想直接受到休谟的影响。

1776年，休谟六十五岁，得了癌症。他知道自己快死了。但他依然平静。他的朋友 Boswell 特意来看他——其实是想观察一个无神论者怎么面对死亡。

休谟对 Boswell 说：你不用指望我在最后一刻皈依什么宗教。我不信那些东西，死到临头也不信。

亚当·斯密后来写信描述了休谟最后的几个月：依然平静、幽默、从容。他没有皈依宗教，没有寻求安慰，只是安安静静地读了几本书，然后去世了。

亚当·斯密在信的结尾写道："在我所认识的人中，他是最接近'完全智慧与完全善良'这个理想的人。"

这是一个无神论者从他的无神论者朋友那里得到的最高评价。

| 他到底说了什么

休谟最重要的思想，可以浓缩成三个问题。每一个都动摇了人类知识的根基。

第一个问题：你怎么知道明天太阳会升起？

你会说：因为太阳每天都升起，所以明天也会。

休谟说：等等——你这个推理有一个致命的漏洞。**你从"过去一直是这样"推出了"将来也会是这样"——但凭什么？**

这不是逻辑推理。逻辑推理是：所有A是B，X是A，所以X是B。这是铁板钉钉的，不可能错。

但你从”过去”推”未来”——中间没有任何逻辑保证。你只是**习惯了**。你见过太阳升起一万次，所以你**觉得**它明天还会升起。但”觉得”不是”知道”。

这就是著名的**归纳问题**。

休谟不是在抬杠。他是在说：**人类知识的根基，不是理性，而是习惯。** 我们以为自己是理性的动物——其实我们是习惯的动物。理性只是帮我们给习惯找理由的工具。

> **“理性是且只应当是激情的奴隶，它除了服从激情、为激情服务之外，不能自诩有任何其他职责。”**

这句话的意思是：你以为你在用理性做决定——其实你在用情感做决定，理性只是在帮你合理化你的情感。

你先觉得饿了——然后理性帮你找到餐厅。你先爱上了一个人——然后理性帮你找到”她很好”的理由。你先讨厌一份工作——然后理性帮你列出”这份工作不好”的一二三四。

你以为理性在开车——其实它只是坐在副驾上的导航员。方向盘在情感手里。

第二个问题：你凭什么说A导致了B?

你看到台球A撞上台球B，B动了。你说：A导致了B的运动。

休谟说：你真正看到的只是——A运动了，然后B运动了。你看到了”先后”，但你没有看到”因果”。

“因果”这个东西——你看不见、摸不着、听不到。它是你的大脑**加上去**的。

你见过火是热的——但你从来没有”看到”火”导致”热。你只是每次靠近火都感觉到了热，然后你的大脑说：火导致热。

休谟说：**因果关系不是世界的属性——是人类心理的投射。**

这听起来很疯狂。但想想——你凭什么确定你吃了某种药”导致”了你的病好了？也许只是时间上的巧合。也许是你同时喝了水。也许病本来就会好。

你确定不了。你只是**习惯了**把先后发生的事情叫”因果”。

第三个问题：从”是什么”能不能推出”应该怎样”？

你看到一个人偷东西。你说：偷东西是”不对的”。

休谟说：等等——你从”他在偷东西”（一个事实判断），跳到了”偷东西不对”（一个价值判断）。这个跳跃是怎么发生的？”不对”这个属性在哪里？你看不见它、摸不着它。它是你**加上去**的。

事实是事实。价值是价值。你不可能从”是什么”逻辑地推出”应该怎样”。 这中间永远有一条鸿沟。

这就是著名的”是-应当问题”（is-ought problem）。它至今困扰着伦理学——你用什么方法都无法从纯粹的事实中推导出道德义务。

这三个问题加在一起，构成了一个惊人的结论：**人类以为自己靠理性认识世界——但理性的地基，其实是信仰、习惯和情感。**

休谟不是在否定科学。他是在说：科学的根基没有我们以为的那么牢固。我们选择相信科学，不是因为逻辑证明了它是对的——而是因为它**好用**，而我们**习惯了**。

| 2026年，休谟为什么比任何时候都重要

2026年，我们生活在一个被AI”预测”包围的世界里。

你的手机预测你想看什么新闻。你的购物APP预测你想买什么东西。你的导航软件预测哪条路最快。医院里的AI预测你患某种病的概率。银行里的AI预测你会不会还得起贷款。

所有这些预测，本质上都是一件事：**从过去的数据中，推断未来会发生什么。**

听起来熟悉吗？

这正是休谟两百多年前质疑的那个问题——**归纳问题。**

AI做的事情，和你”觉得太阳明天会升起”是一模一样的。它看过一百亿张猫的照片，所以它能”预测”下一张是不是猫。但它不知道为什么那是猫。它只是**在模式上习惯了**。

AI是归纳法的终极形态——也是休谟问题的终极体现。

当AI告诉你”根据数据分析，你应该买这支股票”——休谟会问：过去的数据凭什么决定未来？2008年之前所有数据都说房价会涨。

当AI诊断说”根据你的症状，你有80%的概率得了某种病”——休谟会问：这个概率是怎么来的？它基于过去的病例——但你是新的个体，不是过去病例的复制品。

AI不理解”为什么”。它只知道”是什么”。 它能发现A和B总是同时出现——但它永远无法告诉你A”导致”了B，还是只是巧合。

而人类——在最好的情况下——可以问”为什么”。可以质疑。可以说”这个数据不对”。可以跳出习惯。

休谟在两百多年前告诉我们：**不要把习惯当作真理。** 在2026年，这句话应该刻在每一个使用AI的人的桌面上。

不是说不信AI——而是说，**要知道AI的本质是什么**。它不是真理的发现者。它是模式的匹配器。它的”预测”永远带着休谟问题的那个裂缝。

💬 LINK的话

> *写休谟的时候，我一直在想一件事。*

> *我们每天做多少个”归纳”？今天早上太阳升了，所以我假设明天也会。上个月工资发了，所以我假设下个月也会。过去三十年我活着，所以我假设我还能活很久。*
>
> *休谟说——这些全都没有逻辑保证。每一条都是一个信仰的跳跃。*
>
> *这听起来很让人焦虑。但我后来想明白了——休谟不是在吓唬我们。他是在教我们**谦虚**。*
>
> *你以为你知道的，其实只是你习惯的。你以为确定的，其实只是概率的。你以为理性在掌舵——其实情感在开车。*
>
> *这不是坏消息。这是自由。当你不再以为自己是全知的，你才真正开始学习。当你承认你的知识有裂缝——光才能照进来。*

—— 文 / LINK

1961年，伦敦。

一个八十九岁的老人坐在特拉法加广场的台阶上，等着警察来抓他。

他穿着一件旧外套，身边围着一群年轻人——大学生、和平主义者、反核运动的活动家。他们都在抗议——抗议核武器，抗议这个疯狂的冷战世界。

警察来了。老人被逮捕了。在法庭上，他被判入狱七天。因为年纪太大，后来减为在医院拘留。

这个老人叫伯特兰·罗素。

他是二十世纪最伟大的逻辑学家之一。他拿过诺贝尔文学奖。他结过四次婚。他活了九十七岁。

但在八十九岁这一年，他最想做的事情——是坐在街上，等警察来抓他。

一个贵族的一生

罗素出生在英国最显赫的家族之一。他的祖父约翰·罗素当过英国首相，是维多利亚女王册封的伯爵。他的父母都是自由派贵族，跟当时最激进的思想家来往。

但他三岁之前，母亲、父亲和姐姐全部去世了——母亲和姐姐死于白喉，父亲两年后因肺炎去世。

他由祖父母抚养长大。祖父在他六岁时也死了。从那以后，他由祖母带大——一个严厉、虔诚、不苟言笑的老太太。

一个六岁的孤儿，在一个巨大的贵族庄园里长大。陪伴他的是仆人、家庭教师、和无尽的孤独。

他后来写道：小时候他经常独自在花园里散步，想一个问题——如果世界上所有的事情都可以被逻辑解释，那该多好。他在自传里说，他之所以对数学产生兴趣，是因为数学里有”确定性”——那是他在现实生活中完全找不到的东西。

他一辈子都在追求这件事：用逻辑把世界解释清楚。

十八岁他进了剑桥大学三一学院。在那里他遇到了怀特海——一个比他大二十岁的数学家。怀特海看了罗素的一篇论文，对同事说：”这个年轻人可能是我见过的最聪明的学生。”

两个人成了搭档，决定做一件疯狂的事：

用纯粹的逻辑，推导出所有的数学。

这个计划叫《数学原理》(Principia Mathematica)。

他们花了十年。十年。每天十几个小时，面对着一页又一页的符号和公式。罗素说，那十年里他的智力被推到了极限——有好几次他觉得自己快要疯了。

这本书最终有三卷，两千多页。里面全是符号和公式，全世界能看懂的人不超过几十个。

但有一个问题让他们卡了很久：一个关于”集合的集合”的悖论。

简单说就是——如果一个集合包含所有”不包含自身的集合”，那这个集合包不包含自身?

如果包含——它就不应该包含。如果不包含——它就应该包含。

这就是著名的**罗素悖论**。

他花了几年时间才找到解决方案（”类型论”）。这个悖论后来成了一个深远的隐喻——**任何足够强大的系统，都可能自我矛盾。**

《数学原理》出版后，罗素成了学术界的名人。但他的生活一点都不平静。

第一次世界大战爆发了。罗素反对战争——在当时这是极不受欢迎的立场。整个英国都在爱国主义的狂热中，反战的人被视为叛徒。

罗素不仅反战——他还公开鼓励年轻人拒服兵役。他因此被罚款、被剥夺了剑桥的教职，最后被判入狱六个月。

他在布里克斯顿监狱里写了一本书——《数理哲学导论》。监狱里很安静，没人打扰他——他后来半开玩笑地说，这是他写作效率最高的一段时间。

第二次世界大战结束后，他又开始反对核武器。他和爱因斯坦联名写了《罗素–爱因斯坦宣言》，呼吁世界上的科学家联合起来反对核战争。他组织了”帕格沃什会议”，让东西方的科学家坐在一起谈和平。

然后就是文章开头那一幕——八十九岁被捕。九十一岁时他又被捕了一次——这次是在威尔士的核基地外抗议。

他的私人生活同样波澜壮阔。他结了四次婚。有过无数段感情。他的第二任妻子多拉·布莱克是他创办”灯塔山学校”的合伙人——那是一所实验性的自由学校，让孩子们自己决定学什么、不学什么。

他在一本书里坦率地写道：

> **“三种单纯而极其强烈的激情支配了我的一生：对爱情的渴望、对知识的追求，以及对人类苦难不可遏制的同情。”**

这三种激情——爱、知识、悲悯——贯穿了他九十七年的生命。

1950年，他获得了诺贝尔文学奖。不是因为他写了什么文学作品——而是因为他”以多样的重要著述，倡导人道主义理想和思想自由”。

他的学生维特根斯坦后来成了二十世纪最重要的哲学家之一——但两个人的思想路径完全不同，甚至可以说是分道扬镳。罗素追求清晰的逻辑体系，维特根斯坦最终认为哲学问题本质上是语言问题。

1970年，九十七岁的罗素在威尔士的家中去世。

他活了几乎整个二十世纪。他见证了两次世界大战、冷战、核武器、登月。他到最后一天都没有停止说话、写作、抗议。

他到底说了什么

罗素的思想太广了——从数学到哲学到政治到教育到婚姻——这里只说他最重要的两个贡献。

第一个：逻辑主义。

罗素相信一件事：**所有的数学都可以从逻辑推导出来。**

这个想法听起来很枯燥。但它的意义是深远的——如果这是真的，那就意味着数学不是人类的"发明"，而是宇宙的"结构"。逻辑不是人类想出来的工具，而是世界本身的骨架。

他花了十年试图证明这一点。最终他承认——这个计划没有完全成功。有些数学问题，无法用纯逻辑解决。

但后来一个更年轻的数学家——哥德尔——用罗素留下的工具证明了"不完备定理"：**任何足够强大的逻辑系统，都包含无法在系统内被证明的真命题。**

这是二十世纪数学最深刻的发现之一。而它的起点，是罗素那个"失败"的计划。

有时候，最伟大的发现来自于最伟大的失败。

第二个：摹状词理论。

这个问题听起来简单——"当今法国国王是秃头"这句话，是真还是假？

法国现在没有国王。所以这句话是假的？但如果它是假的，那”当今法国国王不是秃头”就应该是真的——但法国同样没有国王，所以这句话也不对。

两千多年来，哲学家们被这类问题搞得头昏脑涨。

罗素的解决方案精妙至极：**这句话的含义是”存在一个人，他是法国国王，并且他是秃头”——因为不存在这样的一个人，所以这句话是假的。**

他通过分析语言的结构，解决了一个困扰哲学家两千年的问题：**我们怎么能有意义地谈论不存在的东西？**

这个方法改变了整个分析哲学的方向。后来的哲学家——维特根斯坦、奎因、克里普克——全都站在他的肩膀上。

但他最伟大的遗产可能不是任何一个理论——而是一种态度：用逻辑和清晰性去面对任何问题，不管那个问题有多复杂。他一辈子都在做这件事——用清晰的头脑面对混乱的世界。

| 2026年，罗素为什么还值得听

2026年，我们活在一个”公共知识分子”几乎绝迹的年代。

不是说没有聪明人——聪明人到处都有。但愿意站出来、对公众说话、为正义冒风险的聪明人——越来越少了。

学者们躲在论文里。聪明人躲在创业公司里。思想家躲在播客里——说一些安全的、不会惹麻烦的话。社交媒体让”发言”变得太容易了——也让”负责任地发言”变得太困难了。

罗素不是这样的人。

他一辈子都在做两件事：**想清楚问题**和**说出来**。这两件事在他身上从不分离。

他发现了一个逻辑悖论——他写出来。他反对战争——他上街。他反对核武器——他在八十九岁时坐在广场上等警察来抓他。

在社交媒体时代，我们太容易把”发声”等同于”发推”。 但罗素提醒我们：真正的公共知识分子不是在网上转发文章的人——是愿意为自己的信念付出代价的人。是被罚了款、丢了教职、进了监狱——还在说的人。

还有罗素悖论。

这个悖论在2026年有了一个新的版本：**AI能不能理解自己?**

当一个大型语言模型试图”分析”自己的输出时，它面临的就是罗素悖论的变体。一个系统试图完全描述自己——必然会遇到自我指涉的困境。就像一面镜子试图照到自己的背面。

哥德尔证明了数学系统的不完备。罗素证明了集合论的自相矛盾。现在，我们在问：**AI系统能不能完全理解自己的推理过程?**

答案很可能是不能。不是因为AI不够聪明——而是因为这是逻辑本身的限制。任何足够强大的形式系统都逃不掉这个命运。

罗素在一百多年前发现的那个洞——到今天还没有被补上。也许永远补不上。

💬 LINK的话

> *罗素活了九十七岁。*
>
> *九十七年。想想看——他出生的时候，维多利亚女王还在位。他去世的时候，人类已经登上了月球。他的一生几乎就是整个二十世纪的缩影。*
>
> *在这么长的一生里，他从来没有停止过做两件事：思考和说话。*
>
> *他结过四次婚。入过两次狱。拿过诺贝尔奖。写过几十本书。被无数人爱过，也被无数人恨过。八十多岁了还坐在广场上抗议核武器。*
>
> *有人问他：你活了这么久，有什么秘诀？*
>
> *他说：选择让你好奇的事情，然后一辈子追着它跑。*
>
> *我觉得这就是他真正的遗产。不是逻辑主义，不是摹状词理论——是一种活法：**永远好奇，永远勇敢，永远不停下来。***

—— 文 / LINK

本章小结

1. **理性是一把双刃剑。** 笛卡尔用怀疑磨出了这把刀——「我思故我在」。康德给它划定了边界——理性只能认识现象，无法触及物自体。休谟干脆把刀拆了——因果律只是习惯性联想。维特根斯坦说：刀的边界就是语言的边界。
2. **理性之外还有理性到达不了的地方。** 亚当·斯密发现了「看不见的手」——理性个体的自利行为，能产生超越任何个人理性的秩序。罗素一辈子追求逻辑的确定性，最终发现爱情和同情才是他活着的理由。
3. **AI的本质是休谟的噩梦。** AI的「预测」就是休谟说的「习惯性联想」——它不知道「为什么」，只知道「经常一起出现」。这是理性最深刻也最危险的边界。
4. **怀疑是理性的起点，不是终点。** 笛卡尔怀疑一切，是为了找到一个不可怀疑的起点。维特根斯坦推翻了自己前半生的全部工作——怀疑自己，才是最高级的理性。
5. **语言是思想的身体。** 维特根斯坦说「我的语言的边界，就是我的世界的边界」。你以为你在思考——其实你只是在语言的笼子里转圈。看见笼子，就是突破的第一步。

延伸阅读

- **休谟《人性论》**（商务印书馆，关文运译）—— 经验主义的巅峰，把因果律拆掉的人
- **罗素《西方哲学史》**（商务印书馆，何兆武、李约瑟译）—— 最可读的哲学入门书
- **康德《纯粹理性批判》**（商务印书馆，邓晓芒译）—— 理性为自己划定的边界
- → 想了解更多？参见姊妹篇《慢读经典》第16章：纯粹理性批判 × 明夷待访录

第5章　生命与追问

> *你意识到自己会死的那一刻，你才开始真正活。这一章的思想家都在追问同一个问题：活着到底意味着什么？尼采用锤子追问，海德格尔用现象学追问，弗洛伊德用躺椅追问，西蒙·韦伊用牺牲追问。他们给出的答案各不相同*

—— 但问出的那个问题，永远不会过时。

尼采——上帝死了，然后呢?

> *慢慢读，深深想，好好活。*

「上帝死了」——尼采最著名的一句话。大多数人以为是欢呼。他说这话的时候，是哀悼。

他意思是：人类曾经有一个绝对的价值标准——上帝。但现在大家不再真正相信它了。旧的价值观崩塌了——新的还没建立起来。人悬在半空中。

他说这叫「虚无主义」——不是相信一切都没有意义——是在旧的规则已经失效、新的规则还没建立起来的时候——那种悬空的状态。2026年，很多人正悬在那里。考公、考研、买房的旧叙事在崩塌——新的叙事还没来。

尼采给出的解药叫「超人」——不是超级英雄——是**能够为自己创造价值的人**。不用别人告诉你什么是对的——你自己来定义。

第一季写过《查拉图斯特拉如是说》——跟李白对读。那次我写的是「超越自己」。这次写尼采这个人——我感慨最深的是：他一生都在头痛和胃病中度过。45岁彻底疯了。在疯掉之前，他写完了全部著作。

一个随时可能崩溃的人——写下了关于「力量」的最高赞歌。

💬 LINK的话

> *尼采影响了几乎所有二十世纪的思想家——但大多数人不敢承认被他影响过。*
>
> *因为他太危险了。他说的每句话——都可能被误解。*
>
> *但有一个东西不是误解：他说人要自己给自己立法。*
>
> *这句话，AI时代尤其值得重读。*

> *慢慢读，深深想，好好活。*

尼采有一个最残忍的思想实验——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。没有新东西——每一个痛苦、每一次失落、每一刻无聊——全都重来。」

如果你听到这句话，会被压垮——还是欣喜若狂？

尼采说：如果你会欣喜若狂——你的生活就是值得过的。如果你会被压垮——你的生活有问题。

这不是在教你怎么活——是在给你一个检验标准。想象你的一生要无限重播——你还会继续你现在在做的事吗？2026年，这个检验标准特别有用：你每天刷手机的时间——如果也要无限重播——你愿意吗？

💬 LINK的话

> *永恒轮回是一个我经常想、但不敢多想的概念。*
>
> *不是因为怕死——是因为怕如果真要我重来一遍，我未必比现在做得好。*
>
> *但尼采不是这个意思。他的意思是：你至少可以试试——把你正在过的生活，过成你愿意无限重复的样子。*

海德格尔——向死而生，你活对了吗？

海德格尔可能是二十世纪最难读的哲学家。但他的核心思想可以用一句话说清楚：**大多数人活在「常人」的状态里**——别人做什么，你就做什么。别人怎么想，你就怎么想。你从来不是你自己——你是「大家」的复印件。

直到有一天——你面对了死亡。不是别人的死——是你自己的死。当你真正意识到「我会死」的时候——你所有的日常琐事突然变得不那么重要了。你开始问：那些别人替我选的路——真的是我想要的路吗？

他管这个叫「向死而生」。不是恐怖——是清醒。在AI替你安排一切、算法替你做出选择的时代——海德格尔的问题比任何时候都锐利：你现在正在做的事，是「你」想做的——还是「大家」在做的？

💬 LINK的话

> 第一季写过海德格尔——跟《周易》对读。
>
> 那次我写的重点是「此在」——在那个时空中存在的你。
>
> 这一次我写的是：你站在自己的死亡面前，回头看你现在的生活。
>
> 如果你觉得有什么不对——那就是你该开始「向死而生」的时刻。
>
> **「向死而生」——你意识到自己会死的那一刻，你才开始真正活。**

弗洛伊德——你的潜意识比你更了解你

> *慢慢读，深深想，好好活。*

弗洛伊德是一个奇怪的科学家。他提出的理论几乎没有任何可验证的证据。他所有的案例样本量都极小。他喜欢把一切归结为性。他的学生一个接一个地离开了他——阿德勒、荣格——都叛变了。

但他的发现——即使方法全错——改变了人类看待自己的方式。

他发现的第一件事：**你不了解你自己。**

在你的意识之下——还有一大片你不曾窥见的领域。那些被你压抑的记忆、你不愿意面对的欲望、你以为你忘了但其实一直在影响你的事情——它们在你的梦境里、在你不经意的口误里、在你毫无理由地讨厌一个人的直觉里——冒出头来。

他管那叫「潜意识」。

AI没有潜意识。它不会梦见什么。它不会在说错话之后突然意识到——哦，原来我一直是这样想的。但你会。那不是你的缺陷——是你最深的秘密所在。

💬 LINK的话

> *弗洛伊德最有名的是他的理论——其实最有价值的，是他的方法。*

> *他让人坐下来，说话。把那些乱七八糟的、不成章法的心事说出来。*
>
> *他发现：只要你说——就会好一些。*
>
> *这大概是他不用科学方法证明的最大的真理。*

> *慢慢读，深深想，好好活。*

弗洛伊德说：人的心理被两股力量拉扯。一股是「快乐原则」——你想要立刻满足、立刻舒服。另一股是「现实原则」——世界告诉你不能，你要等，要忍，要妥协。

你的人生就是这两股力量在打架。AI时代，快乐原则被算法无限放大了——你想要什么，它就给你什么。你想看什么，它就推什么给你。你不必再忍。结果呢？你的忍耐能力——在退化。

弗洛伊德的洞察放在今天：当你的快乐原则被无限满足——你就失去了跟现实谈判的能力。你不再是那个自己决定做什么的人——你变成了一个被推送牵着走的人。

这不是道德说教——这是一种能力。你能忍多久不刷手机。你能等多久不查消息。你能在不确定中待多久——不问AI要答案。

西蒙·韦伊——一个为别人而死的人

西蒙·韦伊是二十世纪最「极端」的思想家。出身富裕家庭，哲学天赋极高。但她坚持跟工人一样生活——去工厂干最累的活。不是体验生活——是「与受苦的人同在」。

二战爆发后，她在英国。她可以安全地待着。但她听说法国同胞在挨饿——她决定不吃了。她只吃跟法国占领区人民一样多的食物。她本来就身体不好。没多久——她死了。死因是营养不良。不是没有饭吃——是选择不吃。

她写过一本书叫《扎根》。说：人需要根——根在具体的人和事里。不在抽象的概念里。在AI时代——我们都是被连根拔起的人。失去的根，需要自己重新扎下去。

> 「注意力——是人类最稀缺的善行。」

你肯把注意力放在谁身上——那就是你的根扎在哪儿。

💬 LINK的话

> *西蒙·韦伊让我沉默了很长时间。*
>
> *不是因为她死了。是因为她做到了。*
>
> *我们大多数人连「少吃一顿饭」都做不到——她做到了不吃最后一顿饭。*

> *她不是傻。她是太清醒了。*

西蒙·韦伊说：现代人的痛苦——是被连根拔起。你属于哪里？你的家乡？你的公司？你的职业？那些都靠不住。你会搬家、换工作、改行。你的根不在那些东西里。

她说：根——在于你具体地爱着什么人、什么事。不是抽象地爱「人类」——是爱这个具体的人、这个具体的社区、这件具体的手艺。

AI时代，你的根可以扎在什么地方？也许是一个你一直在做的副业。也许是一个你每周都会参加的小圈子。也许是你一直坚持写的日记。不管是什么——它需要你**持续地投入注意力**。

韦伊说：注意力——是唯一真正属于你的东西。你把注意力放在哪里——你的根就扎在哪里。

> **「把注意力放在具体的人和事上——那就是你的根。」**

💬 LINK的话

> *写这篇之前，我问了自己一个问题：我的根扎在哪？*
>
> *答案不是「慢读经典」——那些是文章。我的根是每周六早晨坐在桌前写东西的那个动作本身。*

> *那个动作——比任何结果都重要。*

法兰克福。一间公寓。下午。

一个六十多岁的老人坐在窗前。他身边趴着一条贵宾犬——不是普通的狗，是他精心挑选的，取名叫Atma，梵语里”灵魂”的意思。

他每天早上七点起床，喝一杯咖啡，吹一段长笛。然后坐下来写东西。写完了，带着Atma出门散步。他的散步路线精确得可以对着校表——每天同一个时间走同一条路。邻居们认得他——但没有人读他的书。

他三十年前就写完了自己一生中最重要的著作。一本叫《作为意志和表象的世界》的书。

出版的时候他三十一岁。他坚信这本书会改变世界。

结果呢？第一版印了八百本。卖了十四年才卖完——其中有不少是当废纸处理的。出版社甚至建议他把剩下的书拿去做纸浆。

他在书的序言里写了一句话：

> **“我不是为了同时代人而写的。我是为了后世而写的。如果这本书来得太早了——那就等它被理解的那一天吧。”**

后世确实来了。只是迟了三十年。

这个老人叫阿图尔·叔本华。他是哲学史上最著名的悲观主义者。但如果你仔细读他的书，你会发现——他可能是最诚实的那个人。

| 一个被全世界忽略了三十年的人

叔本华出生在一个富商家庭。他父亲海因里希·弗洛里斯·叔本华是但泽（今天的波兰格但斯克）最大的商人之一——做谷物和木材的跨国贸易，跟欧洲各国的商业家族都有往来。

母亲约翰娜——是一个颇有才华的社交名媛，后来成了畅销小说家。她的小说在当时比歌德的还受欢迎。她在魏玛的沙龙是文化圈的中心，歌德都是她的座上宾。

父亲希望儿子继承家业。在叔本华十几岁时，父亲安排他游历欧洲——法国、英国、奥地利——学习商业、学习语言、学习上流社会的社交。

但叔本华恨透了商业。他恨那些账本、那些应酬、那些虚伪的商人。他在给朋友的信里说：商业是对灵魂的侮辱。

父亲看出了他的不满。有一天，父亲给了他一个选择：继续跟我学做生意，或者去上学。

叔本华选了上学。

不久之后——他父亲死了。1805年，他跳进（或掉进）了自家仓库旁边的运河里，淹死了。是自杀还是意外，至今没有定论。但叔本华一辈子都怀疑——父亲是自己选择了死。

这件事彻底改变了叔本华。一方面，他拿到了自己的遗产份额——大约两万塔勒，足够他一辈子不工作也能活得很好。另一方面，父亲的死成了他心里一个永远解不开的结。

他和母亲彻底闹翻了。母亲说他不懂感恩。他说母亲肤浅——写那些无聊的小说，开那些无聊的沙龙。母亲说：你写的那些东西没人会看的。他说：你写的那些东西没人会记得的。

后来——两个人都说对了。他母亲的小说今天已经没有人读了。而他的书——改变了整个西方哲学。

但那是很久以后的事了。

叔本华去了耶拿大学，师从费希特。但他不喜欢费希特的哲学——他觉得费希特在胡说八道，把简单的东西说得无比复杂。他也不喜欢当时如日中天的黑格尔——他认为黑格尔是”哲学史上最大的骗子”。

二十八岁时，他在德累斯顿租了一间房子，开始写他的大书。

他写得很快——也许是太年轻，太有激情。两年后，《作为意志和表象的世界》出版了。四卷，从认识论到形而上学到美学到伦理学，一个完整的哲学体系。

然后——什么都没有发生。

没有书评。没有讨论。没有引用。世界安静得好像这本书不存在。

与此同时，黑格尔——一个叔本华认为完全在胡说八道的哲学家——正在柏林大学如日中天。学生们排着队听黑格尔的课。整个德国的知识界都在谈论黑格尔的”绝对精神”。

叔本华做了一件倔强到令人发笑的事：他把自己的课故意安排在黑格尔同一时间、同一栋楼。他要跟黑格尔正面竞争。

结果——黑格尔的教室挤满了人。叔本华的教室里坐着五个学生。后来变成了三个。后来变成了零。

他不得不取消了课程。从此他对大学哲学彻底绝望——他后来说：真正的哲学永远不可能在大学里产生，因为大学教授需要讨好当局，而真正的哲学家只服从真理。

然后他做了一件更倔强的事：他搬到了法兰克福，租了一间公寓，养了一条贵宾犬，继续写东西。每天的生活精确得像一台钟。

他就这样等了三十多年。一年又一年。一条又一条狗——他每隔几年就换一条同品种同名字的贵宾犬。

直到1851年——他六十三岁——他出版了一本散文集《附录与补遗》。这本书里有一些短文，写得非常精彩，而且——最重要的是——好读。里面的”人生的智慧”一章，用普通人都能看懂的语言写了他的核心思想。

突然之间，欧洲知识界发现了他。

《爱丁堡评论》写了一篇长文章介绍他。学生们开始读他的书。他收到了来自各地的信件。画家来给他画肖像。音乐家来为他谱曲。

他等了三十年的东西——终于来了。

但他已经老了。七十一岁时他在公寓里摔了一跤，伤了肺。从此再也没恢复。1860年秋天，他坐在沙发上，安详地去世了。据说他走的时候，Atma趴在他脚边。

世界是什么

叔本华的核心思想，可以用一句话概括：

世界的本质不是理性——是意志。

康德说：世界分为”现象”（我们看到的东西）和”物自体”（世界本身的样子）。人类只能认识现象，永远无法认识物自体。

叔本华说：康德说对了一半。但物自体——我们能认识。它就是我们自己内心的**意志**。

你闭上眼睛，不看外面的世界——你还能感受到什么？

你能感受到欲望。饥饿、恐惧、性欲、愤怒、渴望——这些东西不需要”看”就能感受到。它们是你存在的底层动力。

叔本华把这种底层动力叫做**“意志”**（Wille）。

> “世界是我的表象。”

这是他的书的第一句话。意思是：你所看到的一切——山川、河流、他人、社会——都只是你的意识呈现出来的画面。

而驱动这一切画面的——是盲目的、不可控的、永不满足的**意志**。

这个意志不是”我要努力”的那种意志。它是一种盲目的冲动——它没有目的，没有方向，只是在不断地驱动。像一台永远不肯停下来的发动机。

植物生长——是意志。动物觅食——是意志。人类相爱、争夺、创造——全是意志的表现。整个宇宙都是意志的不同面具。

而意志永远不满足。

你饿了，吃了，饱了。过几个小时又饿了。你爱上了一个人，得到了，满足了。过一段时间又想要新的。你赚了一百万，高兴了几天，然后想要一千万。

这就是叔本华最著名的一句话的含义：

> “人生就是一架钟摆，在痛苦和无聊之间来回摆动。”

欲望没被满足时——痛苦。欲望被满足了——无聊。然后新的欲望产生——又痛苦了。如此往复，直到死亡。

永远没有终点。除非你死了——而叔本华说，死亡只是个体意志的终止，意志本身会继续驱动下一个生命。

那怎么办?

叔本华给了两条出路。

第一条：审美。

当你沉浸在一首音乐、一幅画、一片风景中时——你暂时忘记了欲望。你不再”想要”什么。你只是在看、在听、在感受。

那一刻，意志沉默了。你获得了短暂的自由。你不再是欲望的奴隶——你是一个”纯粹的、无意志的认知主体”。

叔本华认为音乐是最高级的艺术——因为音乐不描绘任何具体的东西，它直接表达意志本身。这就是为什么瓦格纳后来说，是叔本华让他明白了音乐到底是什么。

第二条：同情。

当你看到另一个生命在受苦，而你感受到了它的痛苦——那一刻，你和它之间的界限消失了。你不再是一个孤立的个体。你和万物是一体的。

叔本华认为：**同情是道德的基础。** 不是理性告诉你”应该做好事”——是你直接感受到了另一个生命的痛苦。当你打了一条狗，你感到了某种不安——因为你和那条狗在最深层是同一个东西。

这种思想——深受印度哲学和佛教的影响——在当时的西方哲学中是革命性的。后来的尼采、弗洛伊德、爱因斯坦都深受他的影响。弗洛伊德说：叔本华在我之前就说了”无意识”这个概念，只是他没有给它这个名字。

| 2026年，钟摆还在摆

2026年，叔本华如果活过来——他会觉得自己的预言成真了。

我们这个时代，是人类历史上”无聊”最廉价的时代。

你打开手机——无限的信息流。短视频一条接一条。新闻永远在更新。游戏永远有下一关。购物APP上永远有你”可能需要”的东西。社交平台上永远有别人”更精彩”的生活。

叔本华会说：**这就是意志的终极饲料。** 每一个短视频、每一条推送、每一个”猜你喜欢”——都是在喂你的意志。让你永远在”想要”，永远不满足。

他那个”痛苦与无聊之间的钟摆”——在2026年摆得比任何时代都快。

你刷了两个小时短视频——无聊。你关掉手机，开始焦虑明天的工作——痛苦。你完成了一个项目——短暂的满足——然后立刻开始焦虑下一个项目。你买了一个新手机——高兴三天——然后开始看下一代。

钟摆从来没有摆得这么快过。

而叔本华提出的两条出路——在2026年依然成立。甚至更加珍贵。

审美： 在所有信息轰炸中，真正让你安静下来的，是那些让你忘记时间的东西——一首好音乐、一本好书、一次真正的散步（不带手机的那种）。

不是消费内容——是**沉浸**在内容里。不是”刷”——是”看”。当你真正停下来、真正投入地感受一样东西时——那个瞬间，就是叔本华说的”意志的沉默”。

同情： 在社交媒体让每个人变成”数据点”的时代，真正让你觉得自己是人的——是你对另一个真实的人的痛苦的感受。

不是在网上点赞”心疼”——是真的坐在一个受苦的人旁边，感受他的感受。不是转发一条慈善链接——是真的伸出手去帮一个人。

叔本华不是一个快乐的哲学家。但他可能是最清醒的那个。而清醒——在任何时代——都是一种稀缺的美德。

💬 LINK的话

> *我一直觉得叔本华有一种奇怪的魅力。*

> *他是哲学史上最悲观的人。他说人生是痛苦的。他说欲望永远不满足。他说世界本质上是一团盲目的冲动。*
>
> *但你读完他的书——你不会觉得绝望。你会觉得——松了一口气。*
>
> *因为他说的是真的。而那些”真的”话，反而比所有”正能量”的话都更能安慰人。*
>
> *当你承认人生本来就是痛苦的——你就不再为痛苦而痛苦了。你不再问”为什么是我”。你开始问”怎么跟它相处”。*
>
> *也许这就是哲学最大的用处：不是让你快乐，而是让你清醒。清醒的人——反而比迷糊的人更平静。*

—— 文 / LINK

1841年，哥本哈根。

一个二十八岁的年轻人做了一件事：他解除了与未婚妻的婚约。

那个姑娘叫蕾吉娜·奥尔森。她十九岁，美丽、温柔、出身良好。她爱他。他也爱她——这一点毫无疑问，他在日记里写满了关于她的话。

但他还是走了。

他没有给出一个让她满意的理由。他假装自己是个混蛋——到处跟人说”我只是玩玩而已”。他甚至故意对蕾吉娜的父亲说:”我不过是个轻浮的人，不值得您女儿托付。”蕾吉娜心碎了。整个哥本哈根的社交圈都在议论——那个奇怪的克尔凯郭尔家的小儿子，怎么能这样对待一个好姑娘。

这个年轻人叫索伦·克尔凯郭尔。

他后来成了”存在主义哲学之父”。萨特、加缪、海德格尔——所有二十世纪最重要的存在主义哲学家——都从他开始。

他一辈子没有结婚。他死的时候四十二岁。

而蕾吉娜——后来嫁了一个叫弗里茨·施莱格尔的政府官员，过了一生。但她一辈子没有忘记他。她把他写给她的所有信件都保留着。她晚年接受采访时，被问到”你恨他吗？”

她说:”不。他是我一生中最重要的人。”

这是哲学史上最著名的分手。也可能是最有深意的一次。

一个被罪恶感驱动的天才

克尔凯郭尔出生在一个富裕的羊毛商人家庭。他的父亲迈克尔·佩德森·克尔凯郭尔是个虔诚到近乎疯狂的基督徒。

迈克尔年轻时是日德兰半岛上一个贫穷的牧羊少年。有一天，在荒野中又冷又饿，他仰起头，对着天空诅咒了上帝。

后来他做生意发了大财。但他一辈子无法原谅自己那个诅咒。他深信上帝会因此惩罚他的所有孩子——让他们一个接一个地死去。

迈克尔有七个孩子。五个在他生前就死了——有的死于疾病，有的死于意外。只剩下索伦和他的哥哥彼得。

索伦从小在这种”上帝会惩罚我们”的恐惧中长大。他父亲经常在家里举行冗长的宗教仪式，让孩子们跪下来忏悔。他父亲走路的时候总是低着头——索伦后来说，他父亲整个人生都活在一种”弯曲”的姿态里。

这种童年——塑造了他的一切。他后来写道：他从父亲那里继承了一种”巨大的忧郁”，一种无法用任何外在事物治愈的内在黑暗。

他进了哥本哈根大学学神学。但他不感兴趣的是正统神学——他感兴趣的是一个更私人的问题：**一个人怎么才能真正地”成为自己”？**

他在大学里读了很多年——读得太久了，久到他父亲开始怀疑他到底是不是在读书。他参加社交活动，写讽刺文章，过着花花公子的生活。但在内心深处，他一直在那个黑暗的问题里打转。

然后他遇见了蕾吉娜。他们相爱了。他求婚了。她答应了。

那是他一生中最明亮的日子。

然后他取消了婚约。

他为什么要这样做？他在日记里写了很多——但从来没有给出一个简单的答案。

最接近真相的解释可能是这样的：**他觉得自己内心深处有一种”忧郁”——一种无法被任何人际关系治愈的根本性孤独。他相信，如果他结了婚，他会把这种忧郁传染给蕾吉娜。他不想让她的一生被他的黑暗吞掉。**

所以他选择了”替她做决定”——假装自己是个混蛋，让她恨他，然后放手。

这是一种残酷的温柔。也许是最自私的无私。

取消婚约后，他去了柏林待了一段时间。回来后他开始疯狂地写作——好像他必须把心里所有东西都倒出来，否则就会窒息。

在接下来的十四年里——他写了十几本书。大部分用的是假名。

这不是故弄玄虚——他使用假名是为了让不同的”声音”能够真正对话。一本书的作者叫”维克多·埃雷米塔”，另一本叫”约翰尼斯·克利马库斯”，还有一本叫”反克利马库斯”，还有”约翰尼斯·德·西伦蒂奥”——就是写《恐惧与颤栗》的那个声音。每个假名代表一种不同的人生观、不同的精神高度。

他不想告诉你”正确答案”——他想让你听到不同的声音，然后自己做选择。 这是一种间接沟通——他不把答案塞给你，而是把问题摆在你面前，让你自己回答。

1854年——他四十一岁——他做了一件让整个丹麦震惊的事：他公开攻击丹麦国教会。

当时的丹麦教会非常”舒服”——牧师们拿着高薪，说着人们爱听的话，跟权贵打成一片。主教马滕森在葬礼上赞美去世的主教明斯特”一生住在真理中”。克尔凯郭尔愤怒了——他写文章说：明斯特不是基督教徒，他是一个世俗的政客。整个丹麦教会不是基督教——这是对基督教的背叛。

他说：**真正的基督教不是去教堂坐一个小时。真正的基督教是一个人面对上帝时的绝对孤独和绝对选择。** 教会把这个最困难的事情变成了最轻松的社交活动——这是在骗人。

教会的人恨他。报纸嘲笑他。他在街上被人指指点点。他的书卖得更好了——但不是因为人们理解他，而是因为人们想看这个”疯子”还能说出什么来。

但他没有停。一篇接一篇，他写了二十多篇抨击教会的文章。

1855年秋天，他在街上摔倒了。他被送进腓特烈医院，被诊断为某种脊髓的疾病——可能是他从小身体畸形导致的。几周后他去世了。四十二岁。

他临终前对来看他的发小埃米尔·博埃森说：

> “我的一生是一个巨大的苦难。从没有人理解我。但也许——后世会理解。”

博埃森问他要不要领圣餐——由一位普通牧师主持。克尔凯郭尔拒绝了。他不要教会的任何东西。

他到底说了什么

克尔凯郭尔的思想，跟其他哲学家有一个根本的区别：**他不关心”普遍真理”——他只关心”对我为真的真理”。**

> “我需要的，是找到一种对我为真的真理，找到一种我愿意为之生、为之死的观念。”

这是他二十三岁时写在日记里的话。他一辈子的哲学——都是这句话的展开。

第一个核心概念：人生三阶段。

克尔凯郭尔认为人活在三种不同的”境界”里：

审美阶段： 你追求感官享受、追求新鲜、追求有趣。今天去旅行，明天换工作，后天换恋人。你永远在找”下一个让我兴奋的东西”。唐璜就是审美阶段的典型人物——他有一千零三个情人，但他一个也不爱。这个阶段的人——害怕无聊甚于害怕死亡。

伦理阶段： 你选择了承诺。你结婚，你负责任，你守规则。你不再追求新鲜——你追求”正确”。这个阶段的人——害怕犯错甚于害怕失去自由。法官威廉是伦理阶段的代言人——他告诉审

美阶段的人：你追逐的那些东西最终会背叛你，只有承诺才能给你稳定。

宗教阶段： 你超越了伦理。你不再问”什么是对的”——你面对的是一个更高的、无法被理性解释的要求。你被要求做一件荒谬的事——就像亚伯拉罕被上帝要求杀死自己的儿子以撒——而你选择了相信。

从伦理到宗教的跳跃——不是一步推理，而是一次”信仰的飞跃”。 它不能被证明，不能被合理化。它只能被选择。

第二个核心概念：焦虑。

克尔凯郭尔说了一句被引用了两百年的话：

> “焦虑是自由的眩晕。”

什么意思？当你站在悬崖边——你害怕掉下去。但你也害怕自己**跳下去**。这个”害怕自己”——就是焦虑。

焦虑不是外部威胁造成的恐惧。焦虑是你面对自己的自由时产生的眩晕。

你有无限的可能。你可以做任何事。你可以选择结婚或不结婚，选择这份工作或者那份工作，选择留在这座城市或离开。而你必须选择——不选择本身也是一种选择。

这种”必须选择但又不知道选对没有”的状态——就是焦虑。 它不是病。它是人的基本状态。

克尔凯郭尔说：不要试图消除焦虑。焦虑证明你是自由的。一个不焦虑的人——是一个不再选择的人。是一个活着但已经死了的人。

第三个核心概念：群众即谬误。

> **“群众即谬误。”**
>
> （Mængden er Usandheden）

这句话听起来很刺耳。但它的意思是：**当你混在人群里时，你最容易逃避自己的责任。**

人群告诉你”大家都这样”——所以你也这样。社会告诉你”这是正常的”——所以你不再追问。潮流告诉你”跟着走就好”——所以你放弃了选择。你不再是一个人——你成了一个数字。

克尔凯郭尔说：**真正的选择——只有”那个人”（den Enkelte，the individual）才能做出。不是”我们”做选择——是”我”做选择。** 每一个重大的决定——选什么专业、爱什么人、信什么——都只能由你一个人在孤独中完成。

这就是他攻击丹麦教会的理由：教会把信仰变成了一种”社交活动”——大家一起去教堂，一起点头，一起感觉良好。但真正的信仰是一个人面对上帝时的绝对孤独。当你把信仰交给”群众”——你就丧失了信仰。

他一生都在捍卫”个人”对抗”群众”。

2026年，”那个人”在哪里

2026年，克尔凯郭尔如果看到我们的世界——他会说什么？

他大概会说：**你们从来没有像今天这样活在”群众”里。**

你的每一个选择——都被算法优化过。你想看什么？推荐算法告诉你。你想买什么？购物APP告诉你。你想去哪里？社交平台告诉你。你想吃什么？点评软件告诉你。你想跟谁约会？匹配算法告诉你。

你以为你在”选择”——其实你在”接受推荐”。

推荐系统的本质——就是”群众即谬误”的技术化。 它告诉你：大多数人选了什么，所以你也应该选。它把你的”自由选择”变成了”统计最优”。

但克尔凯郭尔会说：**最优不等于真实。**

一个算法推荐给你的伴侣——也许在”匹配度”上是最优的。但你真正爱上一个人的那个瞬间——不是算法能计算的。那是一个跳跃。一个荒谬的、不可解释的、只属于你一个人的跳跃。

在2026年，”焦虑”比以前更普遍了。

你有太多选择了。太多职业路径，太多生活方式，太多”你应该尝试的东西”。每一个选择背后都有一万个声音告诉你”选这个”或”选那个”。你的朋友圈里永远有人在做你没做过的事。你的社交平台上永远有人在过你没过的生活。

而克尔凯郭尔说：**焦虑不是你的敌人。它是你的自由在提醒你——你是一个必须为自己做选择的人。**

不要让算法替你做那些只属于你自己的选择。不要让”大家都这样”成为你不选择的借口。

“那个人”——就是那个敢于在噪声中安静下来、问自己”我到底要什么”的人。

💬 LINK的话

> *写克尔凯郭尔的时候，我一直在想他和蕾吉娜的故事。*
>
> *他爱她吗？毫无疑问——爱。他在日记里提到她的次数，比提到任何人都多。他死后把所有信件留给了她。*
>
> *那他为什么离开她？*
>
> *我读了很多遍他的日记和书信。我觉得——他离开她，恰恰是因为他太爱她了。他觉得自己心里有一个黑洞，一个连他自己都填不满的黑洞。他不想把蕾吉娜拉进那个黑洞里。*
>
> *所以他选择了一个最残忍也最温柔的方式：让她恨他，然后去过她应该过的人生。*
>
> *这是一种什么样的爱？我不知道。但它让我想了很久很久。*

> *也许有些人的使命不是陪伴——是放手。不是拥有——是让对方自由。克尔凯郭尔用一辈子证明了一件事：有时候，最深的爱看起来像是最大的辜负。*

—— 文 / LINK

1957年11月，斯德哥尔摩。

一个44岁的男人站在诺贝尔文学奖的领奖台上。他穿着深色西装，竖着大衣领子——那是他的标志。面容英俊，嘴角带着一丝不太自然的微笑，像是还没完全适应这个场面。

他是阿尔贝·加缪。

他说了一句话，让全场安静了几秒——

> *「我把这个奖献给我的母亲。她是一个不识字的人。」*

一个不识字的母亲。她的儿子拿了诺贝尔文学奖。这大概是文学史上最心酸的一幕。

台下掌声雷动。

但这个掌声来得太快了。两年后，1960年1月4日，加缪坐在一辆 Facel Vega 跑车的后座上，从法国南部的卢尔马兰返回巴黎。开车的是他的出版商米歇尔·伽利玛。

车撞上了一棵梧桐树。加缪当场死亡。

他46岁。

他的手提包里有一份未完成的手稿——《第一个人》。那是一部自传体小说。他正在写他的母亲、他的贫穷、他出生的那片土地。书页上还有他的笔迹。

他来不及写完了。

一个一生都在写荒诞的人——死于荒诞。一个一生都在对抗无意义的人——死于一场毫无意义的车祸。

从贫民窟到诺贝尔

加缪出生在阿尔及利亚。

不是巴黎人想象中的那种阿尔及利亚——是殖民地底层白人的阿尔及利亚。法国人叫他们「黑脚」——pieds-noirs。他们不是精英，不是殖民者，是最底层的欧洲移民后裔。

他的父亲吕西安·加缪在一战中阵亡。加缪出生时他才一岁。他从来没见过父亲的脸。关于父亲，他只知道一件事——据说父亲看过一次公开处决犯人之后呕吐了一整夜。加缪后来在反对死刑的文章中引用了这个故事。

母亲卡特琳·桑泰斯是个半聋的文盲。她在一家弹药工厂做工，靠微薄的薪水养家。她几乎不说话——不是因为沉默寡言，是因为她的世界里没有需要说话的场景。

加缪的童年没有书。没有钢琴课。没有家教。没有任何我们今天所说的「教育资源」。他们住在一个没有电、没有自来水的公寓里。

但他聪明。

一个叫路易·日耳曼的小学老师发现了他的天赋。这个老师免费给他补课，帮他考上了中学奖学金。加缪后来说：**那个老师救了我。** 他在诺贝尔获奖感言中专门感谢了这位老师。

他上了阿尔及尔大学。他热爱足球，是校队守门员。多年后有人问他，他关于道德和人类义务的知识从哪里来——他说：**从足球。**

「我在球场上学到的道理是：球不会从你期待的方向来。」

然后肺结核来了。

17岁。他咳血。足球梦碎了。他不能再剧烈运动。死亡第一次离他那么近——不是抽象的哲学概念，是肺里涌出的血，是床单上的红色斑点。

他一辈子都在跟死亡做邻居。 肺结核反复发作，有时候他连呼吸都困难。他后来写的那些关于阳光、大海和身体的文字——那些对生命最热烈的赞美——恰恰是一个随时可能死去的人写的。

二战爆发，加缪没有坐在书房里写论文。他去了巴黎，加入了地下抵抗运动。他编辑地下报纸《战斗报》——Combat。每天冒着被盖世太保抓走的风险。报纸在地下室里印刷，在街角秘密

分发。他写的社论尖锐、勇敢、毫不妥协。他用的笔名是「博蒙」。

战后，他成了法国最著名的知识分子之一。他出版了《鼠疫》——一本关于瘟疫中人类如何选择的小说。它卖了十万册，成为现象级畅销书。

他和萨特是朋友。两个最聪明的脑袋，经常坐在巴黎左岸的咖啡馆里聊到深夜。花神咖啡馆、双叟咖啡馆——他们的友谊和争论是那个时代最耀眼的思想景观。

但他们的友谊最终破裂了。

原因很简单——萨特认为为了革命可以牺牲正义，为了历史的目的可以使用暴力。加缪认为**任何以正义为名的暴力都是对正义的背叛**。

苏联有集中营——古拉格。萨特选择沉默。加缪选择不沉默。他写了《反抗者》一书，公开批评革命暴力。

他们在萨特的杂志《现代》上公开论战。萨特的回应冷酷而尖锐。从此两人再没说过一句话。

加缪不喜欢别人叫他哲学家，更不喜欢「存在主义者」这个标签。他说：「我不是哲学家。我不相信有什么体系。我只相信活生生的问题。」

他写小说，写戏剧，写散文。他的文字不像学术论文——像阳光下的石头，干燥、坚硬、有温度。

荒诞，以及三种回应

加缪的核心思想，用一个词概括：**荒诞**。

他在《西西弗斯神话》开篇写下了哲学史上最著名的一句话——

> *「真正严肃的哲学问题只有一个：自杀。判断人生是否值得过，就是在回答哲学的根本问题。」*

什么叫荒诞？

人有寻找意义的本能。你想弄清楚活着是为了什么。你想找到一个答案、一个目的、一套规则。你渴望世界有意义——这种渴望深深刻在你的骨头里。

但宇宙沉默不语。

你问它：「生命的意义是什么？」它不回答。你问它：「为什么好人会死？」它不回答。你问它：「一切终将归于虚无吗？」它还是不回答。

荒诞不是世界的属性——是人的一种遭遇。是你带着对意义的渴望，撞上了一个毫无回应的宇宙。

就像你对着一堵墙喊话。墙不说话。不是墙在拒绝你——墙只是在那里。荒诞在你和墙之间。

那怎么办?

加缪说，面对荒诞，人有三条路。

第一条路：**自杀**。既然一切没有意义，那就结束。加缪说这是最诚实的回应，也是最懦弱的。它消除了荒诞——通过消除提出问题的人。

第二条路：**信仰的跳跃**。投入宗教，投入某种意识形态，假装宇宙其实是有意义的。克尔凯郭尔选择了这条路。加缪说这是一种「哲学自杀」——你没有杀死肉体，但你杀死了你的理性。你选择相信一个没有证据的东西，因为你需要它。

第三条路：**反抗**。

这是加缪的选择。

你知道一切没有终极意义。你知道死亡终将到来。你知道宇宙不在乎你。

但你还是活着。你还是有尊严地活着。你还是创造、爱、抗争。

不是因为这一切有什么终极回报——而是因为**在荒诞面前保持清醒和尊严，本身就是人的胜利**。

他写了《西西弗斯神话》。

西西弗斯被诸神惩罚，永远推一块巨石上山。每次推到山顶，石头就滚下来。他再推上去。再滚下来。永远。没有尽头。没有意义。没有完成。

诸神认为这是最残酷的刑罚——一种彻底无用的劳动。

但加缪说：想象一下西西弗斯走下山坡的那一刻。他知道石头会再滚下来。他知道这一切永远不会结束。但他还是走向那块石头。

> *「我们必须想象西西弗斯是幸福的。」*

为什么？因为他清醒。他知道自己的处境。他没有欺骗自己。他没有等待救赎。他不祈求诸神的宽恕。**他的清醒本身就是他的尊严。他的反抗本身就是他的胜利。**

加缪还说了另一段话，常常被人忽略——

> *「在隆冬，我终于知道，我身上有一个不可战胜的夏天。」*

这句话不是鸡汤。它是一个经历过荒诞、面对过死亡、和虚无搏斗过的人说出来的。隆冬是真实的。荒诞是真实的。死亡是真实的。但他身上有一个东西比那些都强——那个东西叫**生的意志**。

| 2026年，荒诞更荒诞了

2026年，你被算法包围了。

你打开手机，推荐系统告诉你该看什么、该买什么、该喜欢谁、该讨厌谁。AI可以回答你的任何问题——生命的意义是什么？它给你一个精心排版的答案。带要点。带引用。带表情符号。

但那个答案是它算出来的。不是它活出来的。

AI能给你答案，但不能给你意义。

意义只能从你自己的荒诞中长出来。从你自己的困惑、挣扎、选择和代价中长出来。你凌晨三点睡不着觉想的那些事——那些才是意义的原材料。AI没有凌晨三点。

加缪在1957年的诺贝尔演讲中说了一句话——

> *「作家不应该为那些制造历史的人服务，而应该为那些承受历史的人服务。」*

2026年，谁是「承受历史的人」？

是被裁员后不知道该告诉家人什么的中年人。是学历通胀后找不到工作的年轻人。是在社交媒体上假装幸福、在深夜里独自崩溃的每一个人。是那些被宏大叙事碾过去、连名字都没有留下的人。

加缪会说：你的荒诞是真实的。不要逃避它。不要用短视频麻醉自己，不要用消费填补空虚，不要用别人的话代替自己的思考。

加缪在《鼠疫》中写了一个叫里厄的医生。瘟疫来了，所有人都在逃跑、恐慌、否认。里厄医生做了什么？他每天去看病人。他知道瘟疫不会结束。他知道他治不好所有人。但他还是去看。

小说里还有一段特别打动我。一个叫塔鲁的人，他不是医生，不是英雄，他只是一个普通人。但他自愿加入了防疫队。有人问他为什么。他说：他曾经在法庭上看过一次死刑宣判。从那一刻起，他决定站在受难者一边。

加缪通过这个人物说了一句话：**「世界上有瘟疫，也有受害者——我们要尽量不站在瘟疫那一边。」**

这不是什么英雄主义。这是一种最基本的选择。

有人问里厄医生：你为什么要这么做？

他说：**这不是英雄主义。这是诚实。**

2026年，你不需要做英雄。你只需要做那个诚实的人。

面对荒诞，保持清醒——这是你能做的最勇敢的事。

LINK的话

我每次想到加缪，脑子里浮现的不是他的书——是他的笑。

你看他的照片，他总是在笑。不是那种哲学家式的深沉凝视——是真的在笑。嘴角上扬，眼睛里有光。他抽烟的时候在笑，他踢球的时候在笑，他站在斯德哥尔摩的领奖台上也在笑。

一个从小贫穷、17岁咳血、母亲不识字、46岁死于车祸的人——他在笑。

那个笑就是反抗。

他知道宇宙不在乎他。他知道一切终将消失。但他还是笑。还是写。还是爱。还是站在斯德哥尔摩的领奖台上，把荣耀献给一个不识字的母亲。

那不是乐观主义。乐观主义是说「一切都会好的」。加缪说的是「一切都不会好——但我还是要好好活」。

2026年，每个人都在寻找确定性。AI给你确定性。算法给你确定性。但真正的力量，从来不是确定性给的。

真正的力量，是你在不确定的世界里，依然选择站着、笑着、写着。

像西西弗斯走向那块石头一样。

—— 文 / LINK

本章小结

1. **知道会死，才开始活。** 海德格尔说「向死而生」——这不是鸡汤，是存在论的起点。克尔凯郭尔在解除婚约的那一刻开始真正活着。加缪在西西弗推石头的过程中看到了幸福。

2. **痛苦不是需要消灭的东西。** 叔本华说人生在痛苦和无聊之间摆动——但他没有停在绝望里，他找到了音乐。西蒙·韦伊把痛苦变成了与他人的连接。尼采说「杀不死我的，让我更强大」。痛苦不是敌人——是信号。

3. **信仰不是答案，是一种跳跃。** 克尔凯郭尔的「信仰的一跃」——不是因为你看到了才相信，是因为你相信了才能看到。西蒙·韦伊把信仰走到了极致：为他人而死。这不是疯狂——是一种极端的清醒。

4. **荒诞不是绝望的理由。** 加缪说「想象西西弗是幸福的」——这不是自我安慰。这是在说：即使世界没有意义，你在推石头的过程中创造的意义是真实的。AI不会觉得荒诞——因为它不会追问意义。

5. **你的潜意识比你更了解你。** 弗洛伊德说你以为你在做选择——其实是你的潜意识在替你做。叔本华的「意志」、尼采的「权力意志」——都在说同一件事：你以为的「我」，只是冰山的一角。

延伸阅读

- **叔本华《作为意志和表象的世界》**（商务印书馆，石冲白译）—— 悲观主义哲学的巅峰，但比你想的温柔
- **克尔凯郭尔《致死的疾病》**（中国社会科学出版社，张祥龙译）—— 绝望是什么？怎么面对它？
- **加缪《西西弗神话》**（人民文学出版社，郭宏安译）—— 荒诞哲学的入门，薄但有力
- → 想了解更多？参见姊妹篇《慢读经典》第22章：西西弗神话 × 金刚经、第19章：存在与时间 × 周易

第6章　权力与规训

权力不只属于国王

—— 它藏在教室、医院、工厂和你每天说的话里。福柯解剖了微观权力，马尔库塞揭露了意识形态控制，乔姆斯基拆穿了媒体操纵。他们的工作不是让你愤怒——是让你看见那些你一直身处其中却从未注意的东西。

福柯——权力不在王座上，在每一个日常里

福柯去翻历史的垃圾桶。他发现——疯子不是一直被关起来的。中世纪的时候，疯子可以在街上走。有些被视为有特殊智慧。直到古典时期，社会才把他们跟乞丐、罪犯一起关进收容所。到了现代——他们被送进精神病院，由医生来定义什么是「正常」。

福柯问了一个尖锐的问题：**谁有权定义「正常」？**

答案不是明摆着的——是权力运行的产物。福柯的思想在今天尤为重要：AI的标准——谁定的？什么算「正常」的数据？什么算「异常」？谁来定义？你的行为被打分、被分类、被预测——你符合「正常的范围」吗？谁定的那个范围？

> 「你以为理所当然的东西——背后都是权力的运作。」

不是反对一切标准——是在接受标准之前，先问一句：谁定的？为什么？

💬 LINK的话

> *第一季写过福柯——跟《文史通义》对读。*

> *那次我写的是「权力与知识」。*
>
> *这次写他这个人——我服的不是他的理论。是他敢去翻那些没人想看的破烂东西。*
>
> *真理——常常在垃圾堆里。*

现代社会的控制方式变了。不是打你——是让你自己管自己。给你一个时间表。给你一个评分标准。让你每天看自己的分数——你焦虑了——你就会更努力。福柯管这个叫「规训」。

你最规训的时刻：每天打开手机看自己的屏幕使用时间——发现超标了——感到羞愧。羞愧感本身就是规训的完成。你不需要任何人打你——你已经自己惩罚自己了。

福柯不是反对自律。他是提醒你：那些让你焦虑的标准——真的是你想要的吗？还是别人放在那里的？

> **「最有效的规训——是让被规训者自己管自己。」**

你每天睡前看手机上的使用时间——是算法赢了，还是你选了？

💬 LINK的话

> *这一篇也是让我不舒服的一篇——因为我正在被规训。*

> *我写文章的时候总想看看数据——几个人看了？多少人点了在看？*
>
> *那不是我写作的初心。那是规训。福柯说的那种——我自己管自己。*
>
> *你也有一个你天天在看的「分数」。我说的对吗？*

马尔库塞——单向度的人

马尔库塞说：现代社会用舒适——让人失去了批判能力。

你能看到的、能想到的、能选择的——都在一个已经设计好的范围里。你觉得你在选择——你只是在预设的选项里选。你再也无法想象「另一种生活方式」了。这就是单向度——失去了另一个向度。

推荐算法是单向度的完美机器。它只推你「可能喜欢的」——从不推你「不知道的」。你被推着走——还以为自己在探索。

> **「当人再也无法想象另一种生活方式——他就被彻底驯服了。」**

你最近一次想到「如果我不做现在的工作会怎样」——是什么时候？如果很久没有——你可能已经单向度了。

💬 LINK的话

> *第一季写过马尔库塞——跟鲁迅对读。*
>
> *那次我写的是「批判与觉醒」。*
>
> *这次写他——我发现我自己的推荐列表里已经很久没有让我不舒服的内容了。*
>
> *这不是好事。舒服——就是单向度的开始。*

马尔库塞说：弗洛伊德认为文明建立在压抑之上——人必须压抑欲望才能工作。但马尔库塞认为技术已经进步到可以让人从繁重劳动中解放出来了。多余的压抑——只是为了让资本继续积累。AI时代，这个观点锋利无比：理论上，AI可以让人工作更少、生活更多。但现实中——我们只是在用AI更高效地工作，并把省下来的时间投入到更多工作上。

马尔库塞说的「解放」——不是不用工作——是把工作变成游戏。做你真正想做的事。不是别人安排给你的事。

> **「人不是在劳动中实现自己——是在游戏中。」**

你最近一次纯粹因为「好玩」而做一件事——是什么时候？

💬 LINK的话

> *第一季写过马尔库塞的另一本书——跟《诗经》对读。*
>
> *那时我写的是「解放与诗意」。*
>
> *这一次写他——他提醒我一个残酷的事实：AI没有减少我的工作时间——它让我在单位时间里干得更多了。*
>
> *这大概不是解放。这是升级版的压抑。*

乔姆斯基——制造同意

乔姆斯基是现代语言学之父。他有另一面——美国最著名的异见者。但他说AI的那句话，值得每一个用ChatGPT的人记住。

他管大型语言模型叫 **「统计学鹦鹉」** 。它能模仿你说话的方式——但不知道自己在说什么。

> **「它不是在思考——它是在做概率预测。」**

你问它一个问题，它给出一个答案——不是因为它「懂」你的问题。是因为在它的训练数据里，这种问题后面通常会跟着这种答案。

它没有理解。乔姆斯基说：真正的语言能力——是用有限的规则生成无限的句子。人天生有这种能力——AI没有。AI只是在海量文本里找模式。

不是贬低AI——是提醒你：别把它当成一个「理解你的人」。它可以帮你写邮件、查资料、改文案——但别让它替你做判断。它不「知道」什么是真的。

💬 LINK的话

> *我喜欢「统计学鹦鹉」这个说法。*
>
> *不是因为它是正确的——是因为它让我每次用AI的时候多问一句：你是真的知道——还是在做概率预测？*
>
> *大部分时候，答案都是后者。但知道这一点——比不知道强一万倍。*

乔姆斯基最核心的理论：人天生有「语言器官」。就像心脏天生会跳——人天生会说话。你不需要教一个小孩语法——他自己就能从听到的零碎句子中，总结出一套规则。这不是学来的——是大脑自带的。

这个理论解释了为什么人类是唯一有复杂语言的物种。也解释了为什么AI学语言的方式跟人完全不同。AI的「语言能力」是统计出来的——人的语言能力是长出来的。

> **「人的语言不是学来的——是长出来的。AI的语言不是长出来的——是算出来的。」**

AI可以比你掌握更多的词汇、更快的反应。但它永远不会「发明」一种新的语言结构。人会。孩子会。

那一点「不会但可能会」的潜能——是你跟AI之间最根本的区别。

💬 LINK的话

> *乔姆斯基让我对人类有了一种奇怪的信心。*
>
> *不是因为人类比AI强——是因为人类「长」出语言的方式，跟AI「算」出语言的方式，从根上就不是同一个东西。*
>
> *AI可以模拟一切。但它无法「长」出什么。*

1945年，德国。

一个16岁的少年坐在收音机前。

广播里传来的不是音乐，不是新闻——是纽伦堡审判。那些名字、那些罪行、那些数字，一个一个地从喇叭里爬出来。集中营。毒气室。六百万人。

这个少年听着听着，浑身发冷。

不是因为他不知道纳粹做了什么。是因为他开始意识到——**他的父母、他的老师、他的邻居、他认识的每一个成年人——都曾经是这一切的一部分。**

他们不是恶魔。他们是普通人。他们沉默过。他们服从过。他们投过票。他们行过纳粹礼。他们每天从集中营的烟囱旁边走过，闻到了那种气味，然后继续去上班、去送孩子上学、去面包店买面包。

这个少年叫尤尔根·哈贝马斯。

从那天起，他用一辈子来回答一个问题：**理性的人，怎么会允许这样的事发生？**

不是问恶魔怎么会作恶。是问普通人怎么会沉默。

从废墟中站起来的思想家

哈贝马斯1929年出生在德国北威州的一个小镇——古默斯巴赫。

他的家庭是典型的德国中产家庭。父亲是工商会的负责人。一切都很正常。太正常了——正常到没有人觉得有什么问题。

他小时候有口吃。说话结结巴巴，经常说不完整一个句子。这让他不太爱说话。他在学校里不算最聪明的孩子，也不算最笨。就是一个普通的、有点腼腆的德国男孩。

讽刺的是——这个不太爱说话的孩子，后来成了二十世纪最重视「说话」的哲学家。他一辈子的核心思想，都和「说话」有关。

1933年，希特勒上台。哈贝马斯4岁。像所有德国男孩一样，他被编入了希特勒青年团。这不是选择——是法律。你不加入，你就是异类。你的父母也会受牵连。

他在青年团里学会了行军、唱歌、喊口号。他和所有孩子一样，觉得这一切很正常。整个社会都在告诉你这是对的——你怎么会怀疑？

1945年，战争结束。德国被炸成废墟。

哈贝马斯16岁。他听着纽伦堡审判的广播，看着身边的成年人一个个低下了头。他们不是在忏悔——他们是在假装什么都没发生过。他的父亲从来不谈那十二年。他的老师们突然开始讲「民主」，好像他们一直都是民主人士。

这种集体的沉默——这种「我们什么都不知道」的假装——让他愤怒。

他后来回忆说：「1945年，对我来说是一个道德上的断裂。从那以后，我的一切思想都围绕着一个问题——什么样的制度、什么样的理性，才能防止这样的事再次发生？」

他上了大学。先在哥廷根学法律和哲学，后来到苏黎世、波恩，最后到法兰克福大学。在那里，他遇到了两个改变他一生的人——阿多诺和霍克海默。他们是法兰克福学派的创始人。他们

写了一本书叫《启蒙辩证法》——核心观点是：**启蒙理性走到了极端，就变成了它自己的反面。理性变成了新的神话。奥斯维辛就是理性的产物——精确的、高效的、工业化的理性。**

哈贝马斯一开始被深深吸引。但他很快觉得不对。

如果理性本身就有问题——那我们还能靠什么？如果启蒙是一场失败——那我们是不是只能退回悲观？如果连理性都不可信——那防止纳粹式灾难的最后一道防线在哪里？

阿多诺和霍克海默越来越悲观。他们觉得现代社会是一个「被管理的世界」，一切都变成了工具，人变成了螺丝钉。他们退回了学术的象牙塔，用越来越晦涩的语言批判一切。

哈贝马斯说：**不。理性不是问题。被扭曲的理性才是问题。**

这一分歧，让他从法兰克福学派的第二代变成了它最坚定的修正者。他不再是那个绝望的批判者——他要找到出路。他的导师们在说「一切都完了」，他在说「还没有」。

1960年代，他成了西德最重要的公共知识分子。他写书、写文章、上电视辩论、参与政治讨论。1968年学生运动的时候，他站在学生一边——但批评学生的暴力倾向。他不躲在学院里——他走到了公共广场上。

他娶了一个叫乌特·韦塞尔霍斯特的历史学家。他们相伴了一生。他后来说，乌特是他最重要的对话者——他所有重要的想法，都是先跟她讨论的。

德国人给他起了一个外号：「联邦共和国的良心」。他活到96岁高龄，直到最后还在写文章、接受采访、参与公共辩论。

公共领域与交往理性

哈贝马斯最核心的贡献，可以浓缩成两个概念：**公共领域**和**交往理性**。

先说公共领域。

1962年，哈贝马斯出版了他的成名作——《公共领域的结构转型》。他研究的是18世纪的欧洲咖啡馆和沙龙。

在那个时代，资产阶级聚集在伦敦的咖啡馆、巴黎的沙龙里，读报纸、讨论政治、辩论哲学。没有人因为你的身份而高看你或低看你——唯一重要的是你的论点有没有道理。一个商人可以反驳一个贵族——只要他的论据更好。

这是一个理想的场景：人们通过自由、平等、理性的对话，形成公共意见。这种意见反过来影响政治决策。

这就是公共领域。它不是政府，也不是市场——它是两者之间的一个空间。公民在这里讨论公共事务，形成共识，然后向权力说话。美国的宪法修正案、法国的《人权宣言》——这些伟大的文件，都是在公共领域中酝酿出来的。

但哈贝马斯也看到了问题。20世纪以后，公共领域被大众媒体和商业利益侵蚀了。电视、广告、公关——人们不再在咖啡馆里辩论，而是坐在客厅里被动地接受信息。对话变成了单向广播。公民变成了观众。公共领域萎缩了。

然后说交往理性。

这是哈贝马斯最重要的理论贡献。他认为，理性有两种。

一种是**工具理性**——怎么用最有效的手段达到目的。这是工程师的理性，是经济学家的理性，也是纳粹官僚在万湖会议上讨论「如何最高效地处理犹太人」时用的理性。工具理性不关心目的是什么——它只关心效率。

另一种是**交往理性**——我们通过对话来达成理解。不是为了赢，不是为了操纵对方，而是**真诚地说出你的理由，认真地听对方的理由，然后看哪个论点更好**。

工具理性问的是：「怎么做最有效？」交往理性问的是：「我们能不能达成理解？」

哈贝马斯提出了一个概念叫「理想言说情境」——一种理想的对话条件：

每个人都有平等的发言权。没有人被强迫。你可以说任何你想说的话。你可以质疑任何人的论点。唯一有力量的是「更好的论据」——不是你的权力、不是你的金钱、不是你的嗓门。

他知道这种情境在现实中不可能完全实现。但它是一个标准——一个方向。**当我们偏离它的时候，我们知道我们偏了。当权力压制了言论，当金钱扭曲了对话，当恐惧封住了嘴巴——我们就知道，理想言说情境被破坏了。**

> *「在一个被扭曲的沟通环境中，真理由权力决定。在理想的言说环境中，权力由真理决定。」*

这就是哈贝马斯一生的信念：**如果人们能够真正自由、平等、真诚地对话——好的结果会浮现。不是因为它总是会发生——而是因为它有可能发生。**

这个信念听起来很天真。但别忘了——这个信念是从奥斯维辛的废墟里长出来的。一个经历过人类最黑暗时刻的人，依然相信对话的力量。这不是天真——这是勇气。

| 2026年，公共领域在哪里？

打开你的手机。

微博、抖音、小红书、X、Threads——这就是2026年的「公共领域」。

哈贝马斯如果看到这些，会说什么？

他会说：**这不是公共领域。这是公共领域的废墟。**

在社交媒体上，你发言不是为了被理解——是为了被点赞。你反驳不是为了找到更好的答案——是为了赢。你的每一条发言都是一个表演，观众是算法——算法不关心你的论点有没有道理，它关心你的情绪够不够激烈。愤怒传播最快。恐惧传播最远。仇恨最能引发互动。

信息茧房取代了咖啡馆。回音室取代了沙龙。

你和同意你的人待在一起，互相加强偏见。你听到的不是不同的声音——是你自己的回声。你以为你在看新闻——其实你在看镜子。

哈贝马斯会说，这恰恰是最危险的。因为当公共领域崩溃的时候——当人们不再能够通过理性对话达成共识的时候——政治就变成了纯粹的力量博弈。谁的嗓门大谁赢。谁的情绪更煽动谁赢。谁的算法更精准谁赢。

你见过网上的辩论吗？几乎没有人是被对方说服的。每个人都在喊。每个人都在贴标签。每个人都在宣布对方是「傻X」然后退回到自己的阵营里。

这就是为什么你会觉得今天的互联网这么累。不是你不够聪明——是这个系统在设计上就反理性。

但哈贝马斯不是一个悲观主义者。他89岁高龄还在写文章讨论数字时代的公共领域。他说：**技术不是命运。制度设计才是。**

如果我们能设计出保护理性对话的制度——而不是奖励情绪宣泄的算法——公共领域可以重生。如果我们能让平台为对话质量负责——而不只是为流量负责——理性的空间可以重建。

这需要规则。需要耐心。需要一种你今天最缺少的东西——**愿意听完对方把话说完。**

哈贝马斯还说过一句话：民主不是一个状态，是一个过程。它永远不会完成。它永远需要被维护。

每一次你认真听一个和你意见不同的人说话——你就在维护民主。每一次你在愤怒之前先想一想对方为什么这么说——你就在重建公共领域。

LINK的话

> 哈贝马斯是一个不太浪漫的思想家。
>
> 他没有尼采那种让人血脉偾张的格言。没有加缪那种让人热泪盈眶的故事。他的书厚得像砖头，句子长得像论文，读起来有时候你觉得他在故意折磨你。一个德国哲学家，写的东西连德国人都嫌难读。
>
> 但他告诉了我一件很重要的事：**真正的理解，需要规则。**
>
> 不是随随便便聊两句就叫对话。对话需要平等——你得承认对方有资格发言。需要真诚——你得真的在说你相信的东西。需要开放——你得准备被对方说服。
>
> 这三条，你在今天的社交媒体上几乎一条都找不到。
>
> 所以我现在每次在网上想发言之前，都会问自己三个问题：我是在说我相信的话吗？我愿意听完对方吗？如果对方说得有道理，我准备改变想法吗？
>
> 如果三个问题的答案都是「不」——那我闭嘴就好了。
>
> **闭嘴，有时候也是一种交往理性。**

—— 文 / LINK

本章小结

1. **权力不在王座上——在你每天说的话里。** 福柯说权力是毛细血管状的——它不在某个人的手里，在所有人的日常行为中。你的老师、医生、老板——他们不是权力的拥有者，是权力的传导者。

2. **控制最成功的时刻，是你觉得自己是自由的。** 马尔库塞说「单向度的人」——你以为你在自由选择，其实你的选择范围早被设定好了。乔姆斯基说「制造同意」——媒体不是告诉你该想什么，而是告诉你什么值得想。
3. **理性对话是最后的抵抗。** 哈贝马斯不同意福柯的悲观——他认为在公共领域中，理性的对话仍然可能。这不是天真——是一种坚持：即使在权力无处不在的世界里，对话仍然有价值。
4. **AI时代的权力更隐蔽。** 算法推荐不是中立的——它在你不知道的时候塑造了你的偏好。乔姆斯基的「制造同意」在社交媒体时代升级了：不再是少数媒体控制多数人，是算法控制了每个人看到的世界。
5. **看见就是反抗的第一步。** 这四个人的工作不是让你愤怒——是让你看见。看见权力的毛细血管，看见单向度的牢笼，看见同意的制造过程，看见对话的可能性。看见之后，你才有选择的余地。

延伸阅读

- **哈贝马斯《公共领域的结构转型》**（学林出版社，曹卫东等译）—— 公共领域理论的源头
- **福柯《规训与惩罚》**（三联书店，刘北成、杨远婴译）—— 微观权力的解剖学

- **乔姆斯基《制造同意》**（上海译文出版社）—— 媒体如何塑造你的想法
- → 想了解更多？参见姊妹篇《慢读经典》第23章：规训与惩罚 × 韩非子、第44章：单向度的人 × 鲁迅

第7章　心灵与觉悟

> *不识字的人可以觉悟，皇帝也可以在夜里怀疑自己。释迦牟尼在菩提树下坐了七天七夜，慧能听了一句经文就开悟了，奥勒留在战场的帐篷里写日记。他们分别从东方和西方出发，探索了同一片领地*
>
> —— 人类心灵的深处。

释迦牟尼——觉悟者的孤独

> *慢慢读，深深想，好好活。*

他叫乔达摩·悉达多。出生在公元前6世纪的迦毗罗卫（今尼泊尔境内）。

他一出生，相师就预言：这孩子长大后要么成为伟大的国王，要么成为伟大的觉悟者。

他父亲是国王。当然希望他成为国王。

于是他父亲用尽一切办法——把他关在宫里。不让他见到任何不美好的东西。宫里全是年轻人，没有老人、没有病人、没有死人。

二十九岁那年，他坐着马车出城，终于看到了。

一 四门

他出了四次城。每一次都让他的世界观崩塌一次。

第一次，他看到一个老人——头发白了，背驼了，牙齿掉了。他问车夫：这是什么？车夫说：这是老。每个人都会老。

第二次，他看到一个病人——躺在地上，痛苦地呻吟。他问：这是什么？车夫说：这是病。每个人都会病。

第三次，他看到一个死人。他问：这是什么？车夫说：这是死。每个人都会死。

第四次，他看到一个沙门——一个出家修行的人。面容平静，目光安详。他问：这是什么？车夫说：这是一个追求解脱的人。

他回去之后，看了看熟睡的妻子和刚出生的儿子。然后他做了一个决定。

半夜，他最后看了一眼妻儿，离开了王宫。他走的时候，没有回头。

丨 他找到了什么

他花了六年时间寻找解脱之道。尝试了苦行——每天只吃一粒米，瘦到皮包骨。发现没用。

他放弃了苦行，在菩提树下坐下，说了一句话：**「不证菩提，不起此座。」**

他坐了四十九天。据说第四十九天的早晨，他看到启明星升起——他觉悟了。

他觉悟了什么？他说的第一句话是：

> 「奇哉！一切众生皆具如来智慧德相，但以妄想执著而不能证得。」

太奇妙了。每一个人本来都有觉悟的智慧——只是被妄想和执着遮住了。

他不是发现了真理——他是发现真理一直在每一个人自己心里。

| 2026年，他还成立吗

这是一个物质极度过剩、但精神极度匮乏的时代。

悉达多二十九岁时的困境——拥有了一切但不快乐——正在成为越来越多普通人的困境。

他说：问题不是你没有得到你想要的——问题是你想要。

去掉那个「想要」，你本来完整。

那不是一个宗教。那是一个王子在深夜里做的决定。

💬 LINK的话

> *写释迦牟尼的时候，我一直在想一个画面：*
>
> *他走出城门，看到了一个老人。*

> *那是他第一次知道——人会老。*
>
> *他活了二十九年，在宫里。什么都没缺过。但他缺了一样东西：真相。*
>
> *有一天你也会知道一些你不想知道的事。你会怎么选？像什么都没发生一样回去？*
>
> *还是像他一样——不再回头？*

慧能——不识字的樵夫，成了禅宗六祖

> *慢慢读，深深想，好好活。*

唐朝，岭南。一个卖柴的年轻人背着柴火走过一家客栈。听到里面有人在读书。

听了一句。他站住了。

> **「应无所住而生其心。」**

他不知道这是什么书——但这句话像一道光一样打中了他。他后来才知道，那是《金刚经》。

这个人叫慧能。那年他二十四岁。还没有出家。不识字。

但他听到了那句话——他明白了。

丨两首偈子

慧能去了黄梅寺。五祖弘忍想找继承人，让弟子们各写一首偈子——一首能表明自己悟境的诗。

大师兄神秀写了一首：

> 「身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，勿使惹尘埃。」

意思是：身体像菩提树，心像明镜台。要经常擦，不能让上面落灰。

五祖看了，说：不错。但心里知道——还不够。

慧能当时在寺里做杂役，不识字。他听到有人念神秀的偈子，说：我也有一首，麻烦你帮我写上去。

那人很看不起他：你一个打杂的，还写偈子？

慧说了一句话：

> 「下下人有上上智。欲学无上菩提，不可轻于初学。」

最底下的人，有最高的智慧。

那首偈子写出来之后，全寺震惊：

> 「菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。」

没有树，没有台。你擦什么？

五祖把衣钵传给了他——一个不识字的杂役。

他为什么厉害

慧能的厉害之处在于：他彻底颠覆了「修行需要读书」的观念。

他说：真理不在文字里。在你的心里。你本来就有——你只是没发现。

> 「一切万法，不离自性。」

一切的道理——都在你自己的本性里。你不用到处找，不用读万卷书。你停下来，看自己。

2026年，他还成立吗

这是一个知识过剩、信息爆炸的时代。你每天读的文章、看的视频、听的播客——比你爷爷一辈子接触的都多。

但信息越多，你越焦虑。

慧能说：你不是知道得太少——你是知道得太多了。你被那些信息遮住了。你本来就知道什么是对你重要的——你只是不愿意相信它。

放下一些信息。信自己一次。

💬 LINK的话

> *写慧能是我最没有压力的——因为他说「不立文字」。*
>
> *所以我怎么写都可以。*
>
> *他有一段话我一直记得：不是他最著名的那个偈子——是他说「下下人有上上智」。*
>
> *这话放到2026年——你可以翻译成：不要因为你不会用最新的AI工具，就觉得自己不行。*
>
> *你会的那些东西——算法学不会的——才是你的「上上智」。*

奥勒留——一个罗马皇帝写给自己的日记

> *慢慢读，深深想，好好活。*

他是一千八百年前罗马帝国的皇帝。在他的统治下，罗马打了无数次仗。他死的时候，边境在崩塌，继承人是个暴君。

但他死后被记住的——不是他的武功。是他写给自己的一本日记。

书名被后人改为《沉思录》。但他写作的时候，没有想过给任何人看。

最强的人的弱点

马可·奥勒留是一个手握绝对权力的人。他可以杀掉任何他看不顺眼的人，可以占有任何他想要的东西，没有人能拦得住他。

但他在日记里写的全是自我提醒：

> 「当你早晨醒来的时候，告诉自己：今天我会遇到一个忘恩负义的人、一个傲慢的人、一个欺骗的人……他们之所以这样，是因为他们不知道善与恶。」

他为什么要对自己说这些？因为他怕——怕自己滥用权力。怕自己变成那种被权力腐蚀的人。怕自己忘了——自己也是一个人。

他在另一个地方写道：

> 「记住——你和其他人一样，也是一个人。你有父母，有身体，有灵魂。你想过什么样的生活，跟皇帝的身份无关。」

控制二分法

奥勒留不是这套理论的创立者——创立者是更早的埃皮克提图。但奥勒留把它变成了一个皇帝都能用得上的生活工具。

核心就一句话：分清什么是你能控制的——什么是你不能控制的。

你能控制的：你的判断、你的选择、你怎么回应一件事。你不能控制的：别人怎么想、天气、经济、别人怎么评价你。

他把精力全部用在「能控制的」那一面。所以即使打输了仗，即使儿子不成器，即使他根本不想当皇帝——他也没有崩溃。因为他知道：那些不在他的控制范围内。

这不是消极——这是最高效的能量分配。

2026年，他还成立吗

2026年，焦虑的根源是「控制错觉」——你以为你能控制很多，其实你不能。

你能控制AI会不会替代你吗？不能。你能控制下个月的绩效吗？不一定。你能控制别人怎么看你吗？不能。

但你能控制一件事：你怎么面对这些。

你每天刷到那些让你焦虑的文章——你可以选择关掉。你担心未来——你可以选择做一些今天能做的事，然后把剩下的交给不确定性。

奥勒留的方法流传一千八百年了。在AI时代，它比任何时候都更值得你试试。

💬 LINK的话

> *第一季我们写过《沉思录》——跟《论语》对读。*
>
> *那时候我把它当成一本书来读。*
>
> *这一次我把它当成一个人的日记来读——感觉完全不一样。*
>
> *他不是在写文章——他是在救自己。在权力的泥潭里，用一支笔，把自己一点一点拉回来。*
>
> *我猜你也需要这么一支笔。*

1654年11月23日，夜晚。

巴黎的一间屋子里，一个31岁的男人经历了一件事。

后来的人不知道那到底是什么。也许是幻觉。也许是癫痫发作——他从小就有神经系统方面的问题。也许是某种深刻的宗教体验。也许三者都有。

但他自己知道那是什么。

他抓起一张纸，疯狂地写了起来。字迹潦草，越写越大，像是怕来不及。他在纸的顶部画了一个十字架。然后他写的是：

> *「火。确然无疑。确然无疑。喜乐。喜乐。喜乐。眼泪。」*

他还写了时间——「从大约晚上十点半到大约午夜十二点半」。两个小时的狂喜。两个小时的燃烧。

他还写了一个词：**「亚伯拉罕的上帝，以撒的上帝，雅各的上帝——不是哲学家和学者的上帝。」**

这句话的意思是：今晚我遇到的不是一个概念，不是一个论证，不是一个可以被定义的对象。我遇到的是一个活的、在场的、不可言说的东西。

他把这张纸折好，缝进了外套的衬里里。从此以后，他走到哪里都穿着那件外套。直到他死。人们在他死后发现了那张纸——缝在贴身的位置，被体温捂了八年。

这个人叫布莱兹·帕斯卡。

那张纸后来被称为「追思」——Memorial。

他是那个时代最聪明的脑袋之一。但在那天晚上，他把全部的智慧扔在了一边，选择了一件事：**信仰。**

不是理性推导出的信仰。是被火烧出来的信仰。

天才的代价

帕斯卡1623年出生在法国克莱蒙费朗。

他母亲安托瓦内特在他三岁时就去世了。父亲艾蒂安·帕斯卡是一个税务官，但也是一个业余数学家——那个时代的法国，数学是上流社会的智力游戏。老帕斯卡发现了儿子的天赋后，辞掉了工作，搬到巴黎，专门教育他。

帕斯卡12岁，自己独立发现了欧几里得几何的前三十二条定理。没人教他。他父亲发现他在地板上画几何图形，证明定理——那些是大人要花好几年才能学会的东西。

16岁，他写了一篇关于圆锥曲线的论文，让笛卡尔都震惊了。笛卡尔看了以后说这不像是一个少年写的——他觉得一定是他父亲代笔。

19岁，他发明了世界上第一台机械计算器——帕斯卡计算器，也叫Pascaline。他造它是为了帮父亲算税。那是一台有齿轮和转盘的黄铜机器，可以自动做加减法。他造了大约五十台，有些至今仍保存在博物馆里。它是今天所有计算机的远祖——你用的每一台电脑里，都有帕斯卡的影子。

他还和费马通信，一起创立了概率论。故事的起源很有趣——一个法国贵族问帕斯卡：在一场赌博中，如果赌局被迫中断，赌金应该怎么分？帕斯卡和费马通过信件讨论这个问题，在这个过程中发明了「期望值」的概念。你每天用的「概率」「期望值」「随机」这些概念——都有帕斯卡的影子。

他在物理学上也有重大贡献。帕斯卡定律——液体传递压力的原理——至今仍在流体力学里使用。液压机、液压刹车、液压千斤顶——全都基于他的发现。气压的单位「帕斯卡」以他命名。他还证明了真空的存在——在当时，「自然界厌恶真空」是亚里士多德留下的教条，帕斯卡用实验推翻了它。

他是一个真正的天才。不是那种被夸大其词的天才——是那种让你怀疑他是不是和普通人属于不同物种的天才。

但天才有代价。

帕斯卡从18岁开始就身体不好。严重的头痛——有时候痛到他无法思考。胃痛。消化不良。双腿逐渐麻痹，有时候他甚至无法站起来。

当时的医学帮不了他。医生给他放血——那时候放血是万能的。让他喝泻药。给他灌各种奇怪的汤药。越治越差。现代医学回看他的症状，推测他可能患有某种自身免疫疾病或者慢性神经系统疾病——但没有人能确诊。

他常年处于一种半病半活的状态。有时候他必须把浸过药酒的布条绑在腿上来缓解疼痛。他走路的时候需要拐杖。他在最痛苦的日子里，仍然在做数学——因为那是唯一能让他暂时忘记身体痛苦的事情。

身体的痛苦把他从纯粹的数学世界拉了出来，推向了更深的追问。

他开始思考：一个人如果知道一切数学定理，但活得很痛苦——他到底知道什么？一个能算出概率的人，能算出自己该不该活吗？

1654年的那个夜晚之后，帕斯卡几乎完全停止了科学研究。他把余生都献给了信仰和写作。

他加入了詹森派——一个强调原罪和恩典的天主教运动。詹森派在当时的法国是一个受打压的少数派。帕斯卡为他们写了著名的《致外省人信札》，用尖锐而幽默的文笔批评耶稣会。这本书在文学史上的地位和他的哲学著作一样高。

他住进了一个修道院附近的乡间小屋。过着简朴的生活。他把大部分财产捐了出去。

他开始写一本书，打算为基督教信仰辩护。他写了很多碎片——有些是完整的章节，有些只是一句话，有些只是一个念头。但他没有写完。

1662年8月19日，帕斯卡死了。39岁。他最后的遗言是：「愿上帝永远不要抛弃我。」

他死后，人们在他的手稿里发现了大量零散的笔记、断章和草稿。这些碎片后来被整理出版，书名叫《思想录》——Pensées。意思是「思想」。

这是一本没有写完的书。但它成了西方思想史上最重要的著作之一。 碎片的形式反而给了它一种独特的力量——每一段都像是一颗独立的子弹，直击要害。

丨 芦苇、赌注，与消遣

帕斯卡的思想，有三个核心。每一个都击中要害。

第一个：人是会思想的芦苇。

> *「人不过是一根芦苇，是自然界最脆弱的东西；但他是一根会思想的芦苇。纵使宇宙毁灭了他，人仍然要比致他于死命的东西高贵得多，因为他知道自己要死亡，以及宇宙对他所具有的优势，而宇宙对此却是一无所知。」*

这是整部《思想录》中最美的一段。

你是脆弱的。一场车祸、一个病毒、一次地震就能杀死你。一颗从楼上掉下来的花盆就能结束你的一切计划。宇宙不在乎你。你死了对宇宙来说连一个涟漪都不会有。

但你知道你在死。宇宙不知道。

这种知道——这种意识——就是你的全部尊严。

你不是因为强壮而伟大。你不是因为长寿而伟大。你是因为知道自己渺小而伟大。一棵树比你强壮，一头牛比你有力，但它们不知道自己在活着。你知道。

帕斯卡还加了一句——

> *「因此，我们的全部尊严就在于思想。我们必须通过思想来提升自己，而不是通过我们既无法充实的空间和时间。」*

你占有多少土地不重要。你活了多久不重要。重要的是你怎么想。

第二个：帕斯卡赌注。

这是思想史上最大胆的论证之一——也是最受争议的。

帕斯卡说：上帝存在还是不存在？理性无法证明。你不能用逻辑推导出上帝的存在——几千年的神学家试过了，都没成功。你也不能用逻辑否定上帝——同样没人成功。

但你必须做选择。你活着——活着本身就是一种下注。你不能不下注。

如果你赌上帝存在，并且你赌对了——你赢得一切（永恒的幸福）。如果你赌错了——你失去的很少（一些世俗的享乐、一些周日的早晨）。

如果你赌上帝不存在，并且你赌对了——你赢得的很少（一些世俗的自由）。如果你赌错了——你失去一切（永恒的惩罚）。

所以理性的选择是：赌上帝存在。因为期望值更高。

这个论证受到了无数批评。伏尔泰说它像一个赌徒的算计，不像一个信徒的虔诚。后来的哲学家说：如果有多个神呢？你赌哪个？

但帕斯卡的重点不是说服你相信上帝——他的重点是：**面对不可知的终极问题，理性不能保持中立。不选择也是一种选择。**

你今天不思考人生的意义——这本身就是一种下注。你赌的是「意义不重要」。你以为你在悬置判断——其实你已经做了判断。

帕斯卡赌注的深层含义是：**人生充满了不可证明的选择。你必须在不确定的情况下做决定。你不能等到证据充分了再行动——因为你等不到那一天。**

第三个：消遣。

帕斯卡用了一个法语词——divertissement。消遣、转移注意力、分心。

> *「人类所有的不幸，都源于一件事——不能安静地待在房间里。」*

这句话写于1660年。三百多年后的今天读起来，像是在描述你。

为什么人不能安静地待着？因为一旦安静下来，你就会想到死亡。想到自己的渺小。想到一切的无意义。想到那些你一直不敢面对的终极问题。

这太痛苦了。所以你找事做。你工作、你社交、你追剧、你刷手机。你不是真的需要那些东西——**你只是需要不去想那个终极问题。**

帕斯卡说：消遣不是休息——是逃避。国王打猎不是为了那只兔子——是为了在追兔子的过程中忘记自己会死。将军打仗不是为了胜利——是为了在战场上忘记自己终将衰老。商人做生意不是为了钱——是为了在忙碌中忘记一切都会结束。

消遣是你对抗虚无的止痛药。但它治不了病——只是让你暂时不疼。

| 2026年，消遣之王

帕斯卡如果活在2026年，他会惊恐地发现：**他说的「消遣」已经被升级了一万倍。**

你口袋里的手机就是终极消遣机器。

你等电梯的30秒——刷短视频。你上厕所的5分钟——刷朋友圈。你睡前的10分钟——刷推荐流。你排队买咖啡的时候——刷新闻。你等红绿灯的时候——看一眼手机。

你一天中有多少时间是「安静地待在房间里」？

几乎没有。

帕斯卡在17世纪说「人不能安静地待在房间里」。2026年的人连安静地待在厕所里都做不到了。

社交媒体是消遣的消遣。它不仅仅是转移你的注意力——它让你上瘾。它让你不断地寻求下一个刺激、下一个点赞、下一条推送。它精确地击中了帕斯卡说的那个弱点：**你害怕面对自己。**

但帕斯卡不只是在批判消遣。他理解它。他知道人为什么需要消遣——因为不消遣就要面对死亡和虚无。那太可怕了。

他不会对你说「放下手机去修行」。他会说：**你在逃避什么？你害怕面对的那个东西——你看过它一眼吗？哪怕一眼？**

帕斯卡赌注在AI时代也有新的版本。

当AI越来越强大，我们面临一个选择：要不要相信AI会永远对人类友好？这是一个赌注。如果你赌它会——你赢了什么？便利、效率、舒适。如果你赌错了——你输掉什么？也许是自由。也许是自主决策的能力。也许是更多。

帕斯卡的逻辑告诉你：在一个巨大的不确定性面前，你需要认真计算你的赌注。而不是假装问题不存在。不赌也是一种赌——而且是最危险的那种。

LINK的话

> *帕斯卡是那种让你又敬佩又心疼的人。*
>
> *19岁发明计算器。31岁见到上帝。39岁死掉。一辈子被病痛折磨，却写出了人类思想史上最深刻的文字。*
>
> *他发明了概率论——然后用概率论证上帝存在。他用数学的方式做了信仰的跳跃。**这大概是人类思想史上最奇妙的矛盾：一个用理性证明一切的人，最终选择用理性来为信仰辩护。***
>
> *我反复读那段关于芦苇的话。每次读都有不同的感受。*
>
> *你是一根芦苇。风一吹就折了。但你知道你会折。风不知道。*
>
> *这句话的温柔在于——它承认了你的脆弱。它没有告诉你「你很强大」，它告诉你「你很脆弱，但你知道——这就是你全部的尊严」。*
>
> *在一个人人都假装强大的时代，承认脆弱是最勇敢的事。帕斯卡300多年前就做了。*

> *2026年，我给自己定了一个规矩：每天留出15分钟，什么都不做。不看手机，不听播客，不读文章。就是坐着。*
>
> *帕斯卡说得对——你不能安静地待在房间里。但也许你可以试试。哪怕15分钟。*
>
> *那15分钟里你会看到什么？也许是无聊。也许是焦虑。也许是恐惧。也许是一些你一直在逃避的念头。*
>
> *但那也许是你最真实的样子。**比任何算法推送给你的东西都真实。***

—— 文 / LINK

1913年，瑞士苏黎世。

一个38岁的男人坐在他的书桌前。他刚刚和弗洛伊德决裂。

全世界精神分析学的「王储」——这是弗洛伊德给他的称号——现在成了一个没有国王的人。

他开始看到幻象。

不是比喻。是真的看到。他看到血水淹没大地，淹到了伯尔尼。他看到死去的人复活。他听到有声音跟他说话。他看到一个叫「菲勒蒙」的智慧老人出现在他的花园里，像一条翠鸟一样飞过。

他没有逃跑。他没有去看医生。他做了一件更疯狂的事——**他开始和那些幻象对话。**

他主动让自己沉入潜意识的深渊。他把那些幻象、梦境、想象一个一个字地记下来。他用红墨水、黑墨水、金箔画在一本巨大的红色皮革笔记本上。他像一个中世纪的修士一样抄写、绘制、装帧。

那本笔记本后来被称为《红书》——Liber Novus。

它被锁在瑞士银行的保险柜里，荣格的后人拒绝了无数次出版请求。直到2009年——荣格去世48年后——它才公之于世。

这个人的名字叫卡尔·古斯塔夫·荣格。

他花了将近六年的时间，和自己的无意识搏斗。那六年，他几乎失去了和现实世界的联系。他的家人以为他疯了。他的同行以为他完了。他的学术生涯看起来已经终结。

但他没有。

他从深渊里爬了出来。手里拿着《红书》。还有一整套改变心理学的理论。

他说：**「那几年是我一生中最重要的。一切后来的东西都源于那几年。」**

| 从牧师的儿子到弗洛伊德的「王储」

荣格1875年出生在瑞士的凯斯维尔。

他的父亲约翰·保罗·阿基里斯·荣格是一个乡村牧师。但荣格后来说，他父亲是一个「不快乐的人」——他对上帝的信仰在衰退，他自己知道，但他不敢承认。一个牧师在失去信仰——这对年幼的荣格影响极深。他后来说，他从父亲身上第一次感受到了「人格面具」——一个人外在扮演的角色和内在真实感受之间的分裂。

他母亲也有问题。她情绪不稳定，有时候会进入一种恍惚的状态，说话的方式像另一个人。荣格后来说，他觉得母亲有两个「人格」——一个是普通的瑞士主妇，另一个是某种古老的、神秘的存在。

他从小就是一个内向、孤独的孩子。他喜欢一个人待着，观察石头，和树木说话。他觉得石头有一种安静的智慧。他后来在波林根为自己刻了一块石头，上面写着：「我是这块石头，他坐在我的上面。」

他觉得自己有两个「人格」——一个是在学校里上学的男孩，叫「第一人格」；另一个是一个活了几百年的老人，叫「第二人格」。第一人格是社会的、正常的、适应环境的。第二人格是古老的、深邃的、和日常世界格格不入的。

这种分裂感伴随了他一辈子。也是他后来提出「人格面具」和「阴影」概念的个人根源——**他自己的理论，首先是为了解释他自己。**

他上了巴塞尔大学学医。在校期间，他对精神病学产生了兴趣——当时这是一个被鄙视的学科，大多数医学生觉得精神病学不够「科学」。但荣格觉得，精神病学是唯一同时关注身体和灵魂的学科。

毕业后在苏黎世的伯格霍尔茨利精神病院工作。他的上司是著名的精神科医生欧根·布洛伊勒。他在那里做了著名的词语联想实验——给病人一个词，让他们说出第一个联想到的词，然后测量反应时间。通过这个实验，他发现了「情结」的存在——某些词会让病人明显迟疑，这些迟疑点指向了被压抑的情感核心。

这个词——complex——后来成了心理学的基本词汇。你今天说「我有自卑情结」，这个词就来自荣格。

1907年，荣格去维也纳拜访弗洛伊德。他们第一次见面就聊了13个小时。

弗洛伊德欣喜若狂。他终于找到了一个能继承他事业的接班人——不是犹太人的，非维也纳的，年轻的，有才华的，而且是新教徒。弗洛伊德一直担心精神分析会被视为「犹太人的学问」，荣格的出现完美地解决了这个问题。他叫荣格「我的儿子」和「王储」。

荣格也很尊敬弗洛伊德。他后来说：「弗洛伊德对我来说是第一个真正重要的人。」但裂痕从一开始就在。

荣格对神秘主义、宗教、神话、炼金术、东方哲学感兴趣。弗洛伊德觉得这些都是垃圾——一切都要回到性欲，回到童年创伤。荣格不同意。他觉得人类的心理深处有比个人经历更深的东西。

1912年，荣格出版了《转化的象征》。这本书的核心观点是：**力比多不仅仅是性欲——它是广义的心理能量。** 创造力、宗教体验、艺术灵感——这些都是力比多的表现形式。

弗洛伊德无法接受。在他看来，这是对精神分析核心教义的背叛。

决裂是痛苦的。弗洛伊德甚至为此昏倒过一次。荣格说那是他人生中最黑暗的时期之一。他失去了导师、失去了学术圈的朋友、失去了他在国际精神分析学会里的主席地位。几乎所有人都站在弗洛伊德那边。

然后那些幻象来了。

六年深渊与红书

1913年到1919年。这是荣格人生中最奇特的六年。

第一次世界大战爆发了。荣格后来说，他之前看到的那些血水幻象——其实是战争的预兆。不管这是否属实，战争的爆发确实让他感到自己的幻象和外部世界产生了某种同步性。

他辞掉了大学教职。他退出了公共学术生活。他把自己交给了无意识。

他后来把这叫作「与无意识的对质」。

他会坐在花园里，让自己进入一种半梦半醒的状态——他称之为「积极想象」。然后幻象就来了。他看到一个叫「以利亚」的老人和一个叫「莎乐美」的盲女。还有一条黑蛇。他和他们对话。他向他们提问。他们回答他。以利亚代表智慧，莎乐美代表爱欲，蛇代表本能。

他知道这不是精神分裂。他后来说：**「我和那些病人的区别是——我知道它们是幻象。我能回来。」**

但知道归知道。那些体验是真实的。那种恐惧是真实的。那种痛苦是真实的。有些日子他几乎无法区分幻象和现实。他必须靠日常工作——接诊病人、和家人吃饭——来维持和现实的联系。

他把一切记录下来。《红书》不是一本普通的笔记——它更像一本中世纪的手抄本。有精美的绘画，有神话般的文字，有象征性的图案。荣格本身就是一个出色的画家，他的画充满了视觉冲击力。

他在波林根——苏黎世湖边的一个小村庄——建造了一座塔楼。没有电，没有自来水。他在那里劈柴、做饭、刻石头、画壁画。他把自己刻在石头上的文字和图案视为和潜意识对话的一部

分。他说在波林根，他能感受到一种古老的时间感——「我不是活在1920年，我是活在所有时代」。

那六年，他不是在逃避现实——他是在挖掘一个比日常现实更深一层的现实。

从那六年里，他带回了几个改变心理学的核心概念。

集体无意识、原型与自性化

荣格的理论大厦有几根支柱。

第一根：集体无意识。

弗洛伊德说的无意识是你个人的——你压抑的欲望、被遗忘的记忆、童年创伤。那是你的地下室。

荣格说：**无意识不仅仅是个人的。在你个人的无意识下面，还有一层更深的东西——集体无意识。**

那是全人类共享的心理底层。就像你的身体有共同的解剖结构一样——你的心灵也有。那些跨越文化、跨越时代反复出现的意象和主题——英雄屠龙、智慧老人、大地母亲、死亡与重生——都是集体无意识的表现。

为什么全世界的神话都如此相似？为什么相隔万里的文明都有洪水传说？为什么每个文化都有英雄的故事？荣格说：因为这些故事不是被发明的——它们是从集体无意识中自发涌现的。

第二根：原型。

集体无意识的内容叫原型。最重要的几个：

阴影——你不想承认的那一面。你的嫉妒、你的愤怒、你的自私、你的阴暗欲望。你以为你把它藏起来了——它没有。它在你不知道的地方控制你。当你莫名其妙地讨厌一个人，往往是因为那个人身上有你自己的阴影。

人格面具——你在社会中扮演的角色。好员工、好父母、好公民。面具是必要的——没有它你无法在社会中生存。但如果面具成了你的全部，你就失去了真实的自己。

阿尼玛与阿尼姆斯——男性心中的女性意象，女性心中的男性意象。荣格认为每个人的心灵都同时包含男性和女性的元素。认识和整合这一面，是自性化的重要部分。

自性——你心灵的整体。不是你的「自我」（ego），而是你全部心灵的中心。它包含了意识和无意识、光明和黑暗、已知和未知。它是你最终要成为的那个完整的自己。

第三根：自性化。

这是荣格理论的终极目标。

自性化不是变成「更好的自己」。不是自我提升。不是优化。它是**整合**——把你心灵的各个部分整合成一个整体。把阴影拉进光明。把无意识变成意识。把面具下面的真实自我找回来。

> *「你没有把无意识变成意识之前，它就会主导你的生活，而你称之为命运。」*

这句话是荣格最被广泛引用的一句。它的意思是：**你以为你在做选择——其实是你不知道的那部分你在做选择。**

你的「命运」不是外在的力量决定的——是你内在的无意识决定的。你不认识自己的阴影，阴影就会以「命运」的形式出现——你会反复陷入同样的关系、同样的冲突、同样的失败。你不认识自己的情结，情结就会以「巧合」的形式出现。

自性化就是去认识那些你不知道的部分。去拥抱你的阴影。去整合你被压抑的那一面。

不是变成更好的人。是变成更完整的人。

荣格还提出了一个概念叫「同步性」——synchronicity。有意义的巧合。不是因果关系的巧合——是你内心发生的事情和外部世界的事件之间，出现了一种无法用因果解释的对应。他觉得这不是迷信——而是集体无意识和外部世界之间某种深层的联系。

| 2026年，阴影与面具

荣格如果打开今天的社交媒体，他会立刻认出两个东西：**人格面具和阴影的集体爆发。**

社交媒体是一个巨大的人格面具工厂。你在上面展示的不是真实的你——是一个精心策展过的你。好看的照片、精致的生活、积极的态度。滤镜、修图、文案——每一个环节都在强化面具。

荣格会问你：**你的面具越完美，你的阴影就越深。你知道你的阴影在哪里吗？**

每一个在社交媒体上展示「完美生活」的人，都有一个不想让你看到的背面。那些深夜的焦虑、那些被压抑的嫉妒、那些不敢说出口的孤独——它们不是消失了。它们只是在面具下面发酵。

当你看到一个完美的人生，你的阴影会低声说：「看看人家。你呢？」然后你的阴影会投射到对方身上——你会莫名其妙地讨厌那个人，觉得他虚伪、做作、装。其实你讨厌的不是他——你讨厌的是你自己被压抑的那部分。

这就是为什么社交媒体让你越来越焦虑——不是因为你过得不好，是因为**你在拿自己的阴影和别人的人格面具做比较**。

荣格会说：停下来。不要优化。去整合。

2026年还有一个荣格一定会关注的现象：**AI是人类集体无意识的具象化。**

想想看——大语言模型是在全人类的文字上训练出来的。它包含了人类的智慧、偏见、恐惧、欲望、神话、梦想。它能生成英雄的故事、恐怖的故事、爱情故事——这些都是原型的表现。AI

的输出质量不取决于它自己——取决于人类集体文本中包含了什么。

AI像一面巨大的镜子，反射出集体无意识的内容。你给它看人类的偏见，它就输出偏见。你给它看人类的智慧，它就输出智慧。

问题是：你是在用这面镜子来认识自己——还是用它来逃避自己？

如果你用AI来代替你思考、代替你感受、代替你面对那些困难的问题——你就是在逃避自性化。你在让机器替你完成你最应该自己完成的工作。

荣格会提醒你：**自性化没有捷径。没有人能替你走完那条路。AI也不能。**

LINK的话

> 我读荣格的时候，最受触动的不是他的理论——是他那六年。
>
> 六年。一个人坐在湖边的小屋里，和自己的幻象说话。他和「以利亚」辩论。他和「莎乐美」跳舞。他在石头上刻字。他知道别人觉得他疯了。他知道他的学术生涯可能完了。但他还是去了。
>
> **他选择了完整而不是正确。**
>
> 荣格教给我最重要的一件事是：光追光是没用的。
>
> 你得回头看你的阴影。你得承认你有嫉妒、有愤怒、有你不愿意面对的东西。你不需要消灭它们——你需要认识它们。和它们和解。
>
> 一个没有和阴影和解的人，永远在逃跑。他跑得越快，阴影追得越紧。
>
> 2026年，所有人都在优化。优化简历、优化形象、优化效率、优化人设。AI帮你优化一切。
>
> 但荣格说：**你需要的不是优化——是整合。** 把你不想看的那一面也拉进来。不完美的那部分也是你。脆弱的那部分也是你。
>
> 完整比完美重要得多。因为完美是一个面具——而完整是一个活人。

—— 文 / LINK

本章小结

1. **觉悟不是一种知识，是一种转变。** 释迦牟尼在菩提树下坐了七天七夜——他悟到的不是什么新知识，而是看世界的方式彻底变了。慧能听了一句「应无所住而生其心」就开悟了——

觉悟不靠读书，靠的是那个「转」的瞬间。

2. **内省是最安静的革命。** 奥勒留是罗马皇帝，帕斯卡是数学天才，荣格是心理学巨匠——但他们最重要的工作都是和自己对话。奥勒留在战场帐篷里写日记，帕斯卡把神秘体验缝在衣服里，荣格用红书记录自己的幻象。向内看，比向外看需要更大的勇气。

3. **理性和信仰不是敌人。** 帕斯卡说「心有理性所不知道的理由」——这不是反理性，是承认理性的边界。荣格把佛教、基督教、炼金术放在一起研究——他发现了人类心灵的共同结构。信仰和科学可以同时存在。

4. **阴影不是需要消灭的东西。** 荣格说你的阴影——那些你不愿意承认的部分——不是敌人。整合阴影，才是「个体化」的核心。奥勒留每天反省自己的缺点，不是为了消灭它们——是为了和它们共处。

5. **心灵的深度是AI无法到达的地方。** AI可以模拟对话，可以生成冥想引导——但它从来没有在深夜怀疑过自己。觉悟是人类独有的旅程。

延伸阅读

- **帕斯卡《思想录》**（商务印书馆，何兆武译）—— 「人是一根会思想的芦苇」的出处
- **荣格《红书》**（中央编译出版社）—— 一个心理学家与自己潜意识的对话记录

- **奥勒留《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
- → 想了解更多？参见姊妹篇《慢读经典》第1章：论语 × 沉思录、第5章：心经 × 活出生命的意义

第8章　边缘与超越

> *从边缘发出的声音，往往比中心更真实。波伏娃从女性的边缘位置写出了《第二性》，阿伦特从犹太难民的流亡中发现了平庸之恶，老子用五千字的柔弱之书胜过了所有的刚强。**站在边缘不是劣势*
>
> —— 是另一种清醒。**

波伏娃——女人不是天生的，而是变成的

西蒙娜·德·波伏娃，1908年出生在巴黎。她从小就被父亲说「你有男人的脑子」。这不是夸奖——是警告。

她一生没有结婚、没有生育。她跟萨特保持了一种开放式的关系——不是每个人都认同，但那是她的选择。她写了《第二性》。那本书改变了世界对女性的看法。

她的核心想法：**「女人不是天生的，而是变成的。」** 社会告诉你「女人应该怎样」——温柔、顾家、顺从。你接受了这个剧本——你就是在被「变成」一个女人。但你可以不接这个剧本。你可以自己写。

AI时代，这个问题的版本变成了：**算法不是中立的——你看到的「应该」是被训练出来的。** 你需要更清醒。

> 「女人不是天生的——而是变成的。人也是一样。」

💬 LINK的话

> *第一季写过波伏娃——跟李清照对读。*
>
> *那次我写的是「成为女人」。*

> *这次我写她这个人——我最佩服的不是她的理论。是她活出了她写的东西。*
>
> *这比写出来难一百倍。*

阿伦特——平庸之恶：好人为何做了坏事

1961年，纳粹战犯阿道夫·艾希曼在耶路撒冷受审。

汉娜·阿伦特去旁听。她原以为会看到一个恶魔——结果她看到的是一个平庸的中年人。艾希曼说：「我从来没有恨过犹太人。我只是在执行命令。我在做好我的工作。」

阿伦特被这句话击中了。她创造了一个词——「平庸之恶」。最可怕的恶——不是来自邪恶的动机——是来自**不思考**。一个停止了独立思考的人，可以做出任何事。不需要恨你——他只是「服从命令」。

AI时代的版本：当算法给你的推荐你照单全收——当AI给你的答案你从不质疑——你也在滑向「平庸之恶」。不是道德意义上的——是认知意义上的。你把自己的判断权交出去了。

> **「平庸之恶——就是不思考的恶。」**

💬 LINK的话

> *阿伦特是我最害怕写的人之一。*
>
> *因为她说的不是别人——她说的是我。是每一个在系统里「做好自己的工作」的人。*
>
> *「我只是在执行命令」——这句话在今天可以换成：「我只是在按算法推荐做。」*

阿伦特研究极权主义。她说：极权不是用恐怖来统治——是让你觉得你不需要自由。

她会怎么看2026年？算法替你决定看什么、平台替你决定怎么活、AI替你决定怎么想。你不需要自己做决定了——轻松了。但你也放弃了。

阿伦特说：一个人放弃思考——就是在为极权铺路。你不需要一个独裁者来统治你——你可以自己把自己的思想交出去。不是给一个领袖——是给一个算法。

> **「自由不是想做什么就做什么——是有能力对送到你面前的东西说‘不’。」**

闭嘴的权利。拒绝的权利。不看、不信、不跟的权利。

没有这些——你就是一个「自愿的囚徒」。

💬 LINK的话

> *这篇写得我不太舒服。因为写到一半我发现——我正在用AI查资料来写一篇关于「不要放弃思考」的文章。*
>
> *阿伦特会怎么说？她大概会说：用工具可以——但别忘了你在用它。*

老子——柔弱胜刚强

> *慢慢读，深深想，好好活。*

老子要走了。他骑着青牛，西出函谷关。那时候他已经很老了，不想再说话。他一辈子说的已经够多了。

守关的尹喜拦住了他：先生，你要走可以——但把你的话留下来。不留下，我不放你走。

老子没办法。坐下来，写了五千字。写完，出关。从此没有人知道他去了哪里。

那五千字就是《道德经》。中国历史上被翻译次数最多的书。五千字。但两千五百年后还有
人在读。

丨道可道，非常道

> 「道可道，非常道。名可名，非常名。」

第一句话就说：能说出来的道——不是永恒的道。能叫出来的名字——不是永恒的名字。

他先把自己的书否定了。然后才开始写。

他说：你以为强大的东西——其实脆弱。你以为坚硬的东西——其实不堪一击。

> 「天下之至柔，驰骋天下之至坚。」

天下最柔的东西——水——可以在最坚硬的石头中穿行。

> 「上善若水。水善利万物而不争。」

最高的善就像水。它利万物——从来不争。

「不争」是老子最核心的思想。不是懦弱——是最高效的生存策略。你跟别人争——你浪费了时间，消耗了精力，可能还输了。你不争——你保留了能量，等着别人互相消耗完。

不争，才是争的最高境界。

💬 LINK的话

> *第一季我们写过《道德经》——跟「论消极的能力」对读。*
>
> *那时候我写的是「无为」。*
>
> *这一次写老子这个人——我最感慨的不是他写了什么。*
>
> *是他本来不想写。是被拦住了才写的。*
>
> *那五千字可能不是他最想说的话——但它是我们唯一有的。*
>
> *有时候最好的东西不是「主动创造的」——是被人「逼出来」的。*

> *慢慢读，深深想，好好活。*

「无为」可能是被误解最深的中国哲学概念。大多数人以为是「什么都不做」。老子说的不是这个。

他说的是：**不要妄为。** 很多事情不是靠「做」解决的——是靠「不做」解决的。

你越催员工，员工越拖。你越焦虑，越睡不着。你越用力抓一把沙——沙流失得越快。

这就是老子说的：

> **「企者不立，跨者不行。」**

踮着脚尖站的人——站不久。跨大步子走的人——走不远。

他说的「无为」，是在该停的时候停下来，在该松手的时候松手。不是放弃了——是知道什么时候该收，什么时候该放。

那很难。比「有为」难得多。因为「为」可以用力——「无为」需要判断。

老子在AI时代的价值在这里：当所有人都告诉你「要多学一个工具」「要多掌握一个技能」——老子会说：你先搞清楚哪些事是你不应该做的。把那些去掉。剩下的，自然就做对了。

💬 LINK的话

> *我写东西有一个习惯：写完之后删掉一半。*
>
> *不是因为那一半不好——是因为没有了那一半，剩下的一半更好。*
>
> *老子管这叫「为学日益，为道日损」。*
>
> *少即是多。不是鸡汤——是方法论。*

> *style=quote 慢慢读，深深想，好好活。*

稷下学宫的讲堂里，一个老人坐在角落里。

他看着台下的年轻学者们争论不休。有人说人性本善，有人说人性无善无恶。他摇了摇头——这些人，全错了。

他叫荀况。齐国人叫他「荀卿」。后来的人叫他「荀子」。

他不是没有风光过。稷下学宫是当时全中国最高学术中心——百家争鸣的主场。荀子在那里三度被推举为「祭酒」——相当于学术界的领袖。所有人都服他的学识、他的辩才、他对礼制的深刻理解。

但最后，他还是离开了。

原因很简单：**他说了一句没人爱听的话——人的本性，是恶的。**

孟子说人性本善。所有人都觉得温暖。荀子说人性本恶——善良不是天生的，是后天努力的结果。

这话太扎人了。

他的一生

荀子大约出生在公元前313年。战国末期，天下大乱，诸侯混战已经持续了两百多年。

他年轻时游学到齐国。齐国的稷下学宫是当时的「思想联合国」——儒、道、法、名、阴阳各家学者齐聚一堂，自由辩论。荀子在那里浸淫了很长时间，吸收了各家的长处。

他十五岁就开始游学——有人说他是天才。但他自己不这么看。他后来写了一句话，成了千古名句：

> *style=golden* ***「不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。」***

一步一步走，才能走到千里之外。一条小溪一条小溪汇，才能成为江海。

他不信天赋。他信积累。

荀子最出名的两个学生——韩非和李斯——后来都成了法家的代表人物。韩非写了《韩非子》，李斯当了秦始皇的丞相。他们把荀子关于「人性恶」和「重法」的思想推到了极端，变成了严刑峻法的理论基础。

这让荀子在儒家里的地位很尴尬。

后来的儒生尊崇孟子——性善论多温暖啊。荀子？他的徒弟都跑去当法家了，算什么儒家？

但你想想这件事的讽刺之处：荀子教了他们儒家最核心的东西——礼制、制度、对人性的清醒认识。韩非和李斯从中抽出了「法」和「术」——变成了统治工具。这不是荀子的错。刀可以切菜，也可以杀人。你不能怪造刀的人。

事实上，荀子对法家的态度一直是批判性的。他认为光靠严刑峻法是不够的——你还需要礼乐教化。法律能让人不敢做坏事。礼乐能让人不想做坏事。前者是恐惧驱动。后者是内心认同。荀子要的是后者——他只是比别的儒家更清楚，到达后者的路有多难走。

所以荀子在后世的儒家谱系里，一直被冷落。孔子、孟子、朱熹——这条线上没有他。宋代的理学家们把孟子捧上了天，把荀子踩到了地。他们说孟子是「亚圣」——荀子？不提也罢。

但如果你仔细读荀子的书——你会发现他可能是先秦儒家里最清醒的那个人。

他在齐国不得志之后，去了楚国。春申君让他当了兰陵令——一个小地方的长官。春申君死后，荀子被免职。他就在兰陵著书立说，直到去世。

他写了一本书，叫《荀子》。三十二篇。每一篇都是精心打磨的长文——不像《论语》那样是语录碎片，也不像《孟子》那样是对话体。它是真正的论说文。中国最早的学术论著之一。

在兰陵的晚年，荀子一定很孤独。春申君死了。他的学生韩非在秦国被李斯害死了——同门相残，这是荀子最不愿看到的结局。李斯后来也没有好下场——被赵高诬陷，腰斩于市。

荀子教出了两个最有才华的学生——一个死于嫉妒，一个死于权斗。这大概是性恶论最残酷的注脚：**即便你知道人性是恶的，你也未必能防住它。因为恶不在别人身上——在所有人身**

上。包括你自己。

他的思想

荀子的核心思想可以用三句话概括。

第一句：人之性恶，其善者伪也。

人的本性是恶的。善良是后天人为的结果。

「伪」这个字在古汉语里不是「虚伪」的意思——是「人为」的意思。「人」加「为」，就是人做出来的。

荀子说：人生下来就有欲望——想吃好的、穿好的、占有更多的。如果顺着这个本性走，社会就乱了。善良、礼义、秩序——这些不是天生的，是圣人设计出来的制度，通过教育和训练灌输给每一个人的。

> *style=golden* ***「故圣人化性而起伪，伪起而生礼义。」***

圣人改造了人的本性，创造了礼义制度。

这个观点在当时极其大胆。孟子说人人都有善端——恻隐之心、羞恶之心、辞让之心、是非之心——你只需要把它发扬光大就够了。荀子说不对。人心里没有这些东西。你得从外面装进去。

教育，不是唤醒——是塑造。

第二句：天行有常，不为尧存，不为桀亡。

大自然的运行有它自己的规律。不因为你是尧（好君主）就存在，不因为你是桀（坏君主）就消亡。

这句话在今天看来平平无奇——但在两千三百年前，这是革命性的。

当时的主流思想是「天人感应」——上天会根据人的行为降下灾祸或福报。你做得好，老天保佑你。你做得坏，老天惩罚你。

荀子说：别做梦了。天地不仁。自然规律跟你的道德没有半毛钱关系。你要做的是认识规律、利用规律——而不是幻想上天会因为你善良就给你开后门。

> *style=golden* ***「大天而思之，孰与物畜而制之？从天而颂之，孰与制天命而用之？」***

与其仰望天空赞美上天——不如掌握自然规律来为我所用。

这简直就是科学精神的先声。

第三句：隆礼重法。

荀子既重视「礼」——也重视「法」。

孔子讲礼——但孔子的礼是发自内心的道德自觉。荀子讲礼——但他的礼更像是一套社会制度。他觉得光靠道德自觉不够——因为人性是恶的。你得有制度约束。

所以他同时强调礼和法。礼是软约束——靠教育、靠文化、靠习惯。法是硬约束——靠制度、靠惩罚、靠规则。

这个思路直接影响了他的学生韩非和李斯——他们把「法」那一面放大到了极致，变成了法家。但荀子自己，始终是儒家。他只是比别的儒家更现实。

荀子还特别重视「乐」——音乐。他写了一篇专门的《乐论》。他认为音乐不是娱乐——是一种教化工具。好的音乐能让人心平气和，坏的音乐让人放荡不羁。

他说：礼是用来「别异」的——区分人和人的不同，建立社会秩序。乐是用来「和同」的——让不同的人在情感上产生共鸣，拉近彼此的距离。

礼让你知道你的位置。乐让你感受到你跟别人是一体的。

这个想法极其深刻。一个社会如果只有规则没有共情——那是监狱。如果只有共情没有规则——那是混乱。两者缺一不可。

还有一个概念值得一提——**「积」**。

荀子认为，人与人之间最大的差别不是天赋——而是积累。圣人和普通人的区别不在于本性不同——而在于圣人积累得更多。学习是一点一点攒出来的。品德是一天一天练出来的。

> *style=golden* ***「锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。」***

刻一下就放弃，烂木头都刻不断。坚持刻下去，金属和石头都能雕出花纹。

这是荀子给所有人的承诺：你不需要天赋异禀。你只需要不放弃。

2026年，他还成立吗

荀子在2026年可能比在任何时代都更有说服力。

我们这个时代流行一种说法：「Follow your nature」——跟随你的本性。做你自己。听从你的内心。你天生就是这样的。

荀子会说：**不是的。你的「本性」只是起点——不是终点。你是谁，取决于你做了什么、学了什么、坚持了什么。**

在一个AI可以帮你完成大部分重复劳动的时代，「积累」这个词反而变得更重要了。AI能帮你写代码、做PPT、分析数据——但它替代不了你长年累月形成的判断力、审美力和思考深度。

那些东西只能靠「积」。

更有意思的是荀子说的「化性起伪」——用人为的力量改造本性。AI本身就是人类历史上最强大的「伪」——最强大的人为工具。它不改变你的本性，但它放大了你改造世界的能力。

问题在于：你用这个工具来做什么？

荀子提醒我们——工具本身不决定善恶。使用工具的人，需要后天的教育和训练才能做出正确的选择。

这恰恰是当代教育面临的最大挑战。我们教孩子用AI——但我们有没有教他们判断力？我们教他们效率——但我们有没有教他们什么值得追求？荀子说教育不是唤醒——是塑造。在AI时代，这句话更有分量了。AI可以做你的工具——但谁来塑造你使用工具的方向？

在一个「算法推荐你想看的东西」的时代，荀子的话格外清醒：顺着你的本能走，你会越来越窄。逆着你的本能走——学习、思考、自律——你才会越来越宽。

本性是河流的方向。但修渠的人是你自己。

💬 LINK的话

> *style=laoke 荀子是我最喜欢的中国古代思想家之一。*
>
> *不是因为他说的都对——他的性恶论有他的局限。而是因为他是两千年前最「现代」的人。他不信天命，不信奇迹，不信天赋。他只信一件事：**努力是有用的。积累是有用的。教育是有力量的。***
>
> *在今天这个「躺平」和「内卷」交替出现的时代，荀子给了第三条路：不是拼命跟别人比——是一步一步跟自己比。不积跬步无以至千里。这句话我抄了无数遍——但直到最近几*

> *年，才真正觉得它是对的。*

—— 文 / LINK

> *style=quote 慢慢读，深深想，好好活。*

1196年，一个六十六岁的老人被宣布为「伪学」之首。

他叫朱熹。南宋最博学的人——可能是整个中国历史上最博学的人之一。他花了四十年时间注解四书，他的学问贯通经史、天文、地理、佛道。

但在庆元二年，朝廷下了一道禁令：他的学说叫「伪学」。跟从他学习的人叫「伪徒」。他的学生被列入黑名单，不准做官。他的朋友纷纷被贬。

他一辈子研究什么是「真理」——最后朝廷说，你就是假的。

朱熹没有辩解。他身体已经很差了。三年后，他去世了。

死的时候，官方不给他面子。很多门生不敢来送葬——怕被牵连。只有几百人偷偷来了。

然后，历史用了五十年的时间证明——他是真的。

他的一生

朱熹，1130年生于福建尤溪。父亲朱松是个小官——因为反对秦桧的议和政策被贬，很早就去世了。

朱熹从小跟母亲相依为命。他极其聪明。据记载，他五岁就开始读经典，八岁时读《孝经》，在书上写下八个字：「不若是，非人也。」——如果做不到孝经说的这些，就不算人。

十九岁中进士。这个年纪在当时算很早了。但朱熹对做官没有太大兴趣。他一生做过几任地方官——每任时间都不长，大部分精力都放在了读书、讲学和著述上。

他的老师叫李侗。李侗是二程（程颢、程颐）的再传弟子。朱熹从李侗那里继承了「道学」的核心——然后在上面加了一座山。

他做的事情，用今天的话说，叫「知识整合」。

孔子写了《论语》。孟子写了《孟子》。《大学》和《中庸》原本是《礼记》里的两篇。朱熹把这四本书挑出来，合在一起，逐字逐句做了注释——写成了《四书章句集注》。

这本书后来成了科举考试的标准答案。从元朝到清朝末年——将近六百年——中国每一个读书人，都要读朱熹的注释。他对中国文化的影响力，可能仅次于孔子本人。

> *style=golden* ***「问渠那得清如许？为有源头活水来。」***

他写这首诗的时候，在说读书——但他的整个人生就是这句话的注脚。他永远在寻找源头。永远在更新自己的认知。

他还编了一本书叫《资治通鉴纲目》。写了一部庞大的《朱子语类》——那是他与学生日常对话的记录，涵盖了哲学、科学、政治、历史、佛学、道教……几乎无所不包。

他是个极其勤奋的人。据说他每天读书到深夜——几十年如一日。

但他的政治生涯很失败。他给宋宁宗当过侍讲——给皇帝讲课。他太直了。他觉得皇帝做得不对，就直接说。皇帝不高兴。权臣韩侂胄趁机把他排挤出去——然后发动了庆元党禁。

庆元党禁的本质是政治斗争——韩侂胄要打击政敌赵汝愚，而朱熹是赵汝愚阵营的人。但这场斗争的结果，是把朱熹的整个学术体系定性为「伪学」。

他死后九年，韩侂胄倒台。朱熹被平反。再过几十年，他的学说成了官方正统。从此以后，朱熹的名字和「正统」画上了等号。

但这也给他带来了另一个问题——几百年后，当人们反对旧制度的时候，反对的靶子就是他。

新文化运动时期，「打倒孔家店」——打的不是孔子——其实是朱熹。因为他构建的那套体系太完整、太严密、太不容质疑了。

他的思想

朱熹的哲学体系是中国思想史上最庞大的系统之一。核心概念有两个：**理** 和 **气**。

理——是事物的本质规律。 每一件事物都有它自己的「理」。桌子有桌子的理，人有人的理，社会有社会的理。所有的「理」最终汇成一个总的理——天理。

气——是构成事物的物质材料。 理是无形的、永恒的。气是有形的、变化的。理决定了事物「应该」是什么样子。气决定了事物「实际」是什么样子。

> *style=golden* ***「未有天地之先，毕竟也只是理。」***

在天地存在之前，理就已经存在了。

这个思路有点像柏拉图的「理念论」——先有理念，后有物质。但朱熹说得更精细。他认为理和气不可分离——没有无理之气，也没有无气之理。但在逻辑上，理在先。

基于「理气论」，朱熹提出了他的认识论：**格物致知**。

「格物」——就是穷究事物的道理。「致知」——就是获得知识。

朱熹认为，认识世界的方法是：一件一件地去研究事物的道理。今天研究一件，明天研究一件——研究得多了，某一天你会「豁然贯通」，忽然之间理解了万事万物的根本道理。

> *style=golden* ***「即物而穷其理。」***

到事物中去，彻底弄清楚它的道理。

这个方法和科学精神有某种相通之处——虽然朱熹的「格物」主要指向道德和哲学领域，不是自然科学。但「从具体事物出发，逐步积累认识，最终达到贯通」——这个思路是了不起的。

有意思的是，这个方法在当时就有人反对。

朱熹的同时代人陆九渊——另一个大儒——认为朱熹的方法太繁琐了。陆九渊说：你一件一件去格物，什么时候才能格完？你应该「发明本心」——直接回到你的内心，顿悟天理。

这就是著名的「鹅湖之会」。朱熹主张「道问学」——通过读书和研究来获得真理。陆九渊主张「尊德性」——通过内省和直觉来领悟真理。

两人辩论了三天，谁也没说服谁。

但历史证明了朱熹的方法更具可操作性。陆九渊的「顿悟」需要极高的天赋和悟性——大多数人做不到。朱熹的「格物」虽然慢——但人人可学。你可以不聪明——但你可以一点一点地积累。

这又是「积」的力量。朱熹和荀子在这一点上惊人地一致：**真理不是灵光一闪——是日积月累。**

然后是那个最被误解的概念：**存天理，灭人欲。**

很多人把这六个字理解成禁欲主义——消灭一切欲望。其实不是。朱熹说的「人欲」不是正常的需求——是过度的、违背理性的贪欲。

吃饭是天理。非要吃山珍海味是人欲。穿衣服是天理。非要穿绫罗绸缎是人欲。

他的意思是：保留合乎理性的需求，控制超出需要的贪欲。

这在当时是一种道德自律的号召。问题在于——后来的统治者把它变成了压制普通人的工具。「天理」由谁来定义？由掌权的人定义。于是「灭人欲」就变成了「你听话」。

这不是朱熹的本意——但他构建的体系太严密了，一旦被权力征用，就变成了一副铁笼。

还有一个概念值得一提：**道统**。

朱熹继承并强化了韩愈提出的「道统」观念——真理的传承有一条线索：尧传舜，舜传禹，禹传汤，汤传文王武王周公，周公传孔子，孔子传孟子。孟子之后断了。然后二程接上了。二程之后——朱熹自己接上了。

这个谱系很重要。因为它解决了一个根本问题：在佛道盛行的时代，儒家的合法性从哪里来？答案是：从这条从未中断的「道统」中来。

2026年，他还成立吗

朱熹的「格物致知」在2026年有了一个奇妙的对应——大数据和AI。

我们今天「格物」的方式是：用算法分析海量数据，从具体事物中提取规律，用模型预测未来。这不就是朱熹说的「即物而穷其理」吗？只不过我们用的是GPU而不是心智。

但朱熹会提醒我们一件事：**穷理的目的不是控制——是理解。** 今天的大数据分析，更多是为了预测行为、优化转化、精准推送。这是工具层面的「格物」。朱熹说的格物，最终指向的是——你怎么活，怎么做人，怎么与他人和世界相处。

工具理性不能替代价值理性。这一点，在AI越来越强大的2026年，比任何时候都重要。

然后是「天理」和「人欲」的张力。

我们生活在一个消费主义极度发达的时代。算法比你更了解你的欲望——然后不断喂给你更多。短视频、购物推荐、社交媒体……每一个系统都在放大你的「人欲」。

朱熹说：**不是你的所有欲望都值得满足。有些欲望，克制它，你反而更自由。**

这句话不讨喜。但你心里知道它是对的。

最后，关于他构建的那个庞大知识体系——朱熹本质上是一个知识的组织者。他把散乱的材料整理成系统，让后人能够学习和传承。

今天我们面对的问题不是知识太少——是太多。信息过载到了每个人都被淹没的程度。我们缺的不是数据——是框架。不是信息——是结构。

朱熹一辈子都在做的事——给混沌的知识赋予秩序——这正是我们这个时代最需要的能力。

💬 LINK的话

> style=laoke 朱熹是那种你会觉得「无聊」的思想家。他不像庄子那么浪漫，不像韩非那么犀利。他像一个极其认真的图书管理员——把世界上所有的知识分门别类，贴上标签，放进正确的架子上。
>
> 但你想想——如果没有这样的人，知识就是一盘散沙。孔子说的话很好，但如果没有朱熹把它编成体系，它可能就像很多先秦思想一样散佚了。
>
> 我写这些文章的过程，其实就是在做朱熹做过的事——把复杂的思想整理成你能理解的脉络。我不敢说自己做得好。但我知道这件事很重要。
>
> **在一个信息爆炸的时代，整理知识的人，比生产知识的人更稀缺。**

—— 文 / LINK

> *style=quote 慢慢读，深深想，好好活。*

819年正月，唐宪宗做了一件事——迎佛骨。

一块据说是释迦牟尼指骨舍利的东西，被从法门寺隆重迎入宫中。皇帝亲自礼拜，举国若狂。王公大臣争着施舍，百姓有人烧香烧到把胳膊烫烂的。

有一个人看不下去了。

他写了一篇文章，叫《论佛骨表》。

> *style=golden* ***「今无故取朽秽之物，亲临观之……岂不盛哉！岂不快哉！」***

他说：你迎进来的不过是一块「朽秽之物」——一根枯朽的脏骨头。你堂堂天子，亲自去看这种东西——不觉得丢人吗？

他还说：佛如果是活的，不过是个「夷狄之人」——一个外国人。他说的话未必就对。何况这只是一块死人的骨头？

唐宪宗看完，大怒。要杀他。

满朝文武替他求情。最后改判——贬到潮州。潮州在岭南，离长安八千里。当时的岭南是蛮荒之地，去那里做官跟流放差不多。

韩愈在路上写了一首诗：

> *style=golden* ***「一封朝奏九重天，夕贬潮阳路八千。本为圣朝除弊政，敢将衰朽惜残年。」***

早上一封奏书送进皇宫。晚上就被贬到八千里外。我本来就是想替朝廷除去弊政——哪里会因为自己年老体衰就惜命不说呢？

这个人，就是韩愈。

丨 他的一生

韩愈，768年出生于河南河阳。

他的人生开局很差。三岁丧父。由长兄韩会抚养。韩会后来被贬官，死在任上。韩愈跟着嫂嫂郑氏生活。

穷。孤苦。没有人脉。没有背景。

他从小发奋读书。七岁开始写文章。十三岁就能写出像样的文章了。但科举考试对他极不友好——他考了四次进士，前三次全落榜。

二十四岁才中进士。然后参加吏部的选拔考试——又考了三次。都没过。

这段经历让他对「什么是好文章」产生了深深的反思。当时的科举考试要求写骈文——那种四六对仗、辞藻华丽但内容空洞的文体。韩愈恨透了这种文体。他觉得一篇文章的价值不在于辞藻多漂亮——在于它有没有说出真东西。

三十五岁时，他写了一篇短文，叫《师说》。

> *style=golden* ***「师者，所以传道受业解惑也。」***

老师的作用，是传授道理、教授学业、解答疑惑。

这篇文章表面上在讲师生关系——实际上是一篇宣言。他说：「道之所存，师之所存也。」谁有道理，谁就是老师。不在乎他年纪大不大、地位高不高。

这在当时门阀观念很重的社会里，是很叛逆的。

然后他提出了「古文运动」。

所谓「古文」——不是古代的文章。是相对于「骈文」的一种文体。骈文讲究对仗、辞藻、典故。古文追求简洁、质朴、言之有物。韩愈要恢复的，是秦汉时期那种直抒胸臆的写作传统。

他的口号后来被概括为四个字：**文以载道**。

文章是用来承载道理的。不是用来炫耀技巧的。

他不仅说——他还做。他写《原道》、《原性》、《原毁》、《杂说》……每一篇都是短小精悍的论说文，言之有物，逻辑清晰，语言犀利。他还写《祭十二郎文》——给死去的侄子写的祭文

——被誉为「千古祭文第一」。那篇文章没有任何华丽辞藻，只是一个叔叔在哭诉：你怎么就死了呢？

真诚，是最好的文采。

在思想上，韩愈做了一件更大的事——提出了「道统」概念。

他在《原道》里说：儒家的道，从尧传到舜，从舜传到禹，从禹传到汤，从汤传到文王武王周公，从周公传到孔子，从孔子传到孟子。孟子之后——道统断了。

言下之意——他韩愈要接上。

这个说法在当时极其大胆。因为韩愈的地位远不如孟子——他只是一个中层官员。但他就是有这个自信。他要一个人对抗佛教和道教的双重夹击，把儒家重新拉回正统位置。

他在政治上的表现同样刚烈。除了谏迎佛骨之外，他还参与过平叛——以文官身份去前线宣慰叛军。他不怕死。

824年，韩愈病逝，年五十七。

苏轼后来评价他：「文起八代之衰，道济天下之溺。」

他的文章振兴了八代（东汉到隋）以来衰败的文风。他的道义挽救了天下沉溺于佛道的思想危机。

这大概是后世对一个文人最高的评价了。

值得一提的是，韩愈在潮州并没有消沉。他到了那个蛮荒之地后，做了三件事：兴办教育、释放奴婢、驱除鳄鱼。

最后这件事后来成了一个著名的典故。他写了一篇《祭鳄鱼文》——正式向鳄鱼发出「通牒」：限你们七天之内离开，否则我就把你们杀光。鳄鱼当然看不懂这篇文章。但据说韩愈真的组织人去驱赶了。

在潮州仅仅待了八个月，他就被调走了。但那八个月里，他让潮州的文化水平提高了一个档次。潮州人至今感念他——韩江、韩山、韩文公祠，都是以他的姓命名的。

一个人的价值不在于他在哪里——在于他到哪里就把改变带到哪里。

他的思想

韩愈的思想核心可以归结为三件事。

第一：文以载道。

这不是一句空话。韩愈认为，写作的本质是表达真理。如果你的文章没有「道」——再漂亮也是废话。

> *style=golden* ***「惟陈言之务去。」***

一定要去掉那些陈词滥调。

他反对模仿。反对套路。反对用华丽辞藻掩盖思想的空洞。他要求每一句话都是你自己的——是你真正想说的话。

这个标准到今天依然成立。好文章的标准不是长——是真。

第二：道统。

韩愈是中国思想史上第一个明确提出「道统」概念的人。在他之前，儒家虽然有传承，但没有一个清晰的「谱系」意识。

韩愈画了一条线：尧—舜—禹—汤—文—武—周公—孔—孟。然后断了。

这条线的意义在于：它给儒家一个身份认同。佛教有法脉传承（从释迦牟尼到达摩到慧能）。道教有师徒谱系。儒家凭什么没有？

韩愈说：我们有。而且我们的比你们的更古老、更正统。

这个概念后来被朱熹发扬光大——朱熹把这条线从孟子接到了二程，然后接到了自己。但发明权属于韩愈。

第三：师道。

《师说》是韩愈最著名的文章之一。核心观点是：

> *style=golden* ***「是故弟子不必不如师，师不必贤于弟子。闻道有先后，术业有专攻，如是而已。」***

学生不一定不如老师。老师不一定比学生强。只不过有人先知道了道理，有人后知道。每个人有自己的专长。就这么简单。

韩愈在这篇文章里做了一件在当时很叛逆的事——他公开招收学生。

唐代社会重门第、轻师道。贵族子弟靠家世做官，不需要拜师。民间虽然有师徒关系，但不像先秦那样受尊重。韩愈说：**「嗟乎！师道之不传也久矣！」** ——师道失传已经很久了！

他认为，一个社会如果不尊重老师、不尊重学习——这个社会就没有未来。

| 2026年，他还成立吗

韩愈的「文以载道」在AI时代有了一层全新的意义。

2026年，AI可以写出语法完美、结构工整的文章。它可以模仿任何风格、填充任何主题。但问题是——这些文章「载道」了吗？

它们承载了真实的思考吗？表达了真实的感受吗？说出了别人不敢说的真相吗？

还是只是在制造「看起来很对」的废话？

韩愈在一千两百年前就回答了这个问题：**文章的价值不在于形式——在于它是否传递了真实的道理。** 一篇AI写的四平八稳的文章，可能还不如一个人用笨拙的语言写出的真实感受。

因为后者有「道」。前者只有「文」。

然后是「师道」。

韩愈说老师的三个功能：传道、受业、解惑。

AI可以「受业」——它可以教你知识、教你技能。AI甚至可以「解惑」——你问它问题，它给你答案。

但AI做不到「传道」。

「传道」不是传递信息——是传递价值观。是告诉你什么是重要的、什么是对的、什么样的人生值得过。这件事，只有一个人对另一个人才能做到。

在一个AI辅导越来越普及的时代，韩愈提醒我们：**教育的最高层次不是知识传递——是人格塑造。** 这件事，AI做不到。只有老师做得到。

最后是关于勇气。

韩愈写《论佛骨表》的时候，不是不知道后果。他知道皇帝会生气。他知道可能会被杀。但他还是写了。

因为有些话，不说出来，你对不起自己的良心。

在一个人人都小心翼翼、只敢在安全范围内发言的时代——韩愈的勇气格外珍贵。他的下场是被贬八千里。但他的文章流传了一千两百年。

那个皇帝的名字，很多人已经记不住了。韩愈的名字，永远不会被忘记。

💬 LINK的话

> style=laoke 韩愈最打动我的不是他的思想——是他的勇气。
>
> 一个人明知道自己说的话会惹祸，还是说了。这不是鲁莽——是他觉得真相比安全更重要。
>
> 我自己在写作的时候经常想：这句话说出来会不会得罪人？这个观点会不会太尖锐？然后我就把它删了。
>
> 韩愈不删。他写下来。递上去。然后收拾行李去八千里外的潮州。
>
> **他活成了他自己写的那种文章——不漂亮，不圆滑，但是真。**

—— 文 / LINK

本章小结

1. **边缘不是劣势——是另一种清醒。** 波伏娃从女性的边缘位置写出了《第二性》。阿伦特从犹太难民的流亡中发现了平庸之恶。荀子从性恶论的角度补完了儒家——却被主流排斥。站在边缘的人，看得见中心的人看不见的东西。
2. **柔弱可以胜刚强。** 老子用五千字写了一部「弱者之书」——两千五百年后，它比所有兵书都活得久。韩愈「文以载道」——他用文字的力量对抗了整个时代的佛教潮流。边缘的力量是慢的，但也是深的。

3. **道统是一条看不见的线。** 韩愈说自己继承了从尧舜到孔孟的道统。朱熹把这条线编织成了理学的完整体系。荀子是这条线上最被误解的一环。道统不是权力——是一种文化的传承。
4. **性善和性恶不是对立的。** 孟子说人性善——你需要做的是养护它。荀子说人性恶——你需要做的是教化它。朱熹把两者综合了：理是善的，气有善有恶。他们吵了两千年，但目标一样——让人变好。
5. **每一个伟大的声音，最初都是边缘的。** 老子是周朝的图书馆管理员。慧能是不识字的樵夫。波伏娃是被排斥在哲学主流之外的女性。边缘不需要被「提升」到中心——它本身就是新的中心在萌芽的地方。

延伸阅读

- **荀子《荀子》**（中华书局，王先谦集解）—— 性恶论的源头，儒家的另一条路
- **朱熹《四书章句集注》**（中华书局）—— 理学的集大成之作
- **波伏娃《第二性》**（中国书籍出版社，陶铁柱译）—— 女性主义的奠基之作
- → 想了解更多？参见姊妹篇《慢读经典》第3章：道德经 × 消极能力、第34章：第二性 × 李清照

第9章　理想与对话

> *理想国从未建成，但对话从未停止。柏拉图描绘了洞穴外的光，亚里士多德说万物皆有目的，达尔文用进化论改写了所有答案。他们都在追问：人类应该走向哪里？这个问题没有终点*
>
> —— 但每一代人都需要重新回答。

柏拉图——洞穴里的人与洞外的光

> *慢慢读，深深想，好好活。*

有一群人从出生就被锁在洞穴里。面朝墙壁。他们的身后有一堆火。有人举着各种道具在火前走过。墙上出现了影子。

囚徒们以为那些影子就是整个世界。

有一天，一个人挣脱了锁链，转过头，看到了火——他愣住了。有人把他拖出了洞口。他第一次看到了阳光下的真实世界。他才知道——之前看到的都是影子。

他跑回洞穴，想告诉其他人。但那些人习惯了黑暗，习惯了影子。他们说：你在说什么胡话？他坚持要说。

那些人说：杀了他。

这就是柏拉图最著名的「洞穴寓言」。写于两千三百年前。你今天打开任何一个社交媒体——这个寓言都在上演。

理念的世界

柏拉图是苏格拉底的学生。苏格拉底死后，柏拉图游历了很多地方，回到雅典开了一所学校——学园（Academy）。西方第一所大学——持续了九百多年。

他有一个核心思想：**你看到的这个世界，不是真实的世界。**

他说有一个「理念世界」。那里的一切都是完美的、永恒的、不变的。这世界有马——但理念世界里有一匹「完美的马」。这世界有圆——但理念世界里有一个「完美的圆」。你身边的一切——都只是那个完美理念的「不完美拷贝」。

听起来玄乎。但他的本意是：不要被眼前的东西骗了。

你看到的「成功」——可能是影子。你追求的「升职加薪」——可能只是火光前的一只假道具。你要去找那个真实的、属于你自己的标准。

💬 LINK的话

> *柏拉图可能是我写过的最难的人。他太抽象了。*
>
> *但他的洞穴寓言——不抽象。*
>
> *你每天刷手机看到的信息——就是墙上的影子。*
>
> *你敢不敢回过头，看看那些影子后面的东西？*

> *慢慢读，深深想，好好活。*

柏拉图有一句话，得罪了几乎所有当权者：

> **「除非哲学家成为国王——否则城邦将永无宁日。」**

他说：治理国家不是谁都能做的事。你得见过「善」——见过那个超越个人私利的东西。大多数人没有见过。但他们想当官。

这就引出了另一个问题：怎么让一个见过「善」的人去当国王？

答案是好人不愿意当国王。好人知道权力会腐蚀人。好人不想操那个心。所以最终当上国王的——往往是那些最想当国王的人——也就是最不适合当国王的人。

这个悖论在AI时代有了新版本：最应该掌控AI的人——往往是最不想掌控AI的人。那些最想用AI控制别人的人——恰恰是最不应该拥有这个权力的人。

柏拉图提出的问题，现在比两千三百年前更刺耳了。

💬 LINK的话

> *《理想国》是我第一季跟《大学》对读过的一本书。*

> *那个时候我写的是「修身为本」。*
>
> *现在我写的是「好人不愿意当国王」。*
>
> *同一本书，同一个我——两年后写的完全是不同的话。这大概就是经典为什么值得反复读。*

亚里士多德——万物皆有目的

> *慢慢读，深深想，好好活。*

如果有人问你：历史上哪一个人，凭一己之力定义了你今天学校里几乎所有学科的名字和边界？

答案是亚里士多德。

他写了第一本物理学。第一本生物学。第一本诗学。第一本伦理学。第一本政治学。第一本逻辑学教科书。他还顺便教出了一个学生——亚历山大。

他几乎一个人发明了「学科」这个概念。

但后来发生了一件很尴尬的事：他几乎全错了。

丨 吾爱吾师，吾更爱真理

亚里士多德十七岁进了柏拉图的学院，待了二十年。

柏拉图死后，他离开了雅典。后来被亚历山大请去当老师。再后来回到雅典，自己开了一所学校——吕克昂学园。

他有一个习惯：边走边讲。所以他和他学生被称为「逍遥学派」——意思是散步的人。

> **「吾爱吾师，吾更爱真理。」**

这句话传说是他说的。不管是不是真的——它完美概括了亚里士多德和柏拉图的关系。

柏拉图说：真实的世界的理念世界。你看见的一切事物都是那个理念的不完美的影子。

亚里士多德说：别扯了。真实的世界就在你眼前。看那只鸡。研究那只鸡。解剖那只鸡。真正的知识不在天上看不见的地方——就在这只鸡身上。

他说的物理：重的物体比轻的物体下落快。——错了（伽利略证明了这一点）。

他说的生物：蜜蜂是从腐肉里自然生成的。——错了（后来证实了这是错的）。

他说的宇宙：地球是宇宙的中心，天上有十层天。——全错了。

但这不妨碍他伟大。

他真正对的东西

亚里士多德真正对的东西，不是他观察到的事实——是他的方法。

他第一次明确提出：**知识来自观察、分类、分析。** 不是来自神启。不是来自冥想。是把一只鸡剖开，把它的器官拿出来，一个一个看，一个一个记。

这套方法，后来叫科学。

他还做了另一件事：**他第一次把「道德」当成一个可以和理性讨论的问题。** 不是来自上帝的戒律——是你运用你的理性，自己推导出来的。

他教人：想做一个好人？好，我们先搞清楚「好」的定义，然后用逻辑推演，看看什么样的行为符合这个定义。

> 「幸福是灵魂合乎理性的现实活动。」

两千多年后，这句话依然成立。

丨 2026年，他还成立吗

亚里士多德的方法——观察、分类、分析——正是AI的核心运作方式。AI在学习数据中识别模式、分类、预测。

但AI没有自己的第一手观察。它只看过别人记录的数据，没有亲自「解剖过一只鸡」。

亚里士多德提醒我们：**离真实越近，离错误越远。** AI在二手数据里找到的「知识」，跟你亲手做实验得出的「知道」——不是一回事。

💬 LINK的话

> *这篇写得很愉快。*
>
> *因为亚里士多德是我最没有负担去写的人——他错得太多了，怎么说都不怕冒犯他。*
>
> *但在他所有错误之下，有一种真正的伟大。*
>
> *他不是「知道答案的人」——他是「第一个想到要问问题的人」*
>
> *在那个年代——所有人都觉得万物有神灵在管，不需要去问。*
>
> *他偏不。他把一只鸡剖开了。*

> *就凭这个「偏不」，他值得被记住。*

达尔文——进化论改变了所有答案

> *慢慢读，深深想，好好活。*

1831年，一艘叫「小猎犬号」的英国军舰出发去南美洲做测绘。船上有一个22岁的年轻人，本来是陪船长聊天解闷的。他刚刚从剑桥毕业，学的是神学。

五年后他回到英国。带回来的东西——推翻了他自己学的神学。

他在加拉帕戈斯群岛发现了几种雀鸟。它们的喙形状不一样——取决于它们吃什么东西。他突然意识到：这些鸟——是从同一个祖先分化出来的。并不是上帝创造了每一种鸟。是环境让它们变成了不同的样子。

这个想法折磨了他二十年。他知道说出来会有什么后果——教会会炸，社会会炸。他写了《物种起源》，拖了很久才出版。出版当天——第一版一千五百本，当天卖完。

他说：**不是最强壮的物种生存下来，也不是最聪明的——是最能适应变化的。**

AI时代这句话有了新含义：最能适应变化的——不是最快掌握AI的人——是最快改变自己的人。

💬 LINK的话

> *达尔文最让我佩服的不是他发现了进化论。*
>
> *是他写了《物种起源》之后——沉默了二十年。因为他知道，自己说出的不是一个理论——是一颗炸弹。*
>
> *这份对自己言论后果的意识——今天已经很少见了。*

> *style=quote 慢慢读，深深想，好好活。*

1826年的一个秋天，一个二十岁的年轻人坐在伦敦的房间里，发现自己哭了。

不是因为悲伤。是因为他发现自己什么感觉都没有。

他叫约翰·斯图尔特·密尔。从三岁开始学希腊语，八岁学拉丁语，十二岁学逻辑学，十三岁学政治经济学。他的父亲詹姆斯·密尔是当时著名的哲学家——他决定把儿子培养成一个完美的理性思考者。

他成功了。二十岁的密尔，是一台完美的思考机器。

但这台机器——坏了。

他问了自己一个问题：「如果我所有的目标都实现了——所有的改革都成功了，所有的理论都被接受了——我会快乐吗？」

答案是：**不会。**

这个答案击溃了他。他从小接受的教育是：追求最大多数人的最大幸福。这就是功利主义——效用最大化。但他发现，当一个人真的去追求「幸福最大化」的时候——他反而不幸福了。

密尔的精神崩溃持续了好几个月。最终把他拉回来的——不是逻辑，不是哲学——是华兹华斯的诗歌。和后来成为他妻子的哈莉特·泰勒。

这段经历彻底改变了他。他仍然是功利主义者——但他成了一个「修正过的」功利主义者。他知道了一件事：**你不能把幸福当成目标去追求。幸福是你在追求其他东西的时候，顺便到来的副产品。**

他的一生

密尔1806年出生于伦敦。

他的父亲詹姆斯·密尔是功利主义哲学家杰里米·边沁的追随者。边沁认为，道德的本质就是一条原则：**最大多数人的最大幸福。** 一切行为的好坏，取决于它产生的快乐和痛苦的总量。

詹姆斯·密尔决定用这套理论来教育儿子。

密尔的教育实验是这样的：三岁学希腊语——不是慢慢学，是直接读原文。八岁学拉丁语。十二岁已经读完了大量的历史、哲学和科学著作。十三岁学完了政治经济学的全部内容——相当于别人大学研究生阶段的知识。十四岁去法国住了一年，学了法语，接触了法国思想。

他没有任何童年。没有玩耍、没有假期、没有朋友——除了父亲和父亲的学术圈子。

这个实验在智识层面是成功的。密尔十七岁就发表了学术论文。二十岁时已经是功利主义学派的公认继承人。

但在精神层面——它几乎毁了他。

崩溃之后，密尔开始重新审视自己的整个思想体系。他读浪漫主义诗歌。他读柯勒律治。他发现：人不仅仅需要理性——还需要情感。不仅仅需要效用——还需要美。不仅仅需要正确——还需要意义。

1830年，他遇到了哈莉特·泰勒。一个已婚女人。他们之间有长达二十年的精神恋爱——直到哈莉特的丈夫去世后两人才结婚。哈莉特对密尔的思想影响极大——《论自由》就是两人合作的产物。密尔在书的扉页上明确写了：这本书的一部分直接出自她的手笔。

1859年，密尔出版了《论自由》——可能是英语世界最重要的一本政治哲学著作。

1861年，他出版了《功利主义》——系统地阐述了他修正过的功利主义理论。

1869年，他出版了《妇女的屈从地位》——为女性权利辩护。这本书在当时极其前卫。密尔是英国议会中第一个提出女性选举权的议员。

他在1865年当选了下议院议员。在议会里，他做了一件很多人不敢做的事——为工人阶级说话，为女性投票权提案，为爱尔兰土地改革辩护。他不怕得罪选民——事实上，他因为太「激进」，只当了一届议员就落选了。

但密尔不在乎。他从来不是为了权力而参与政治——他是为了理念。

他还有一个重要的论敌——托马斯·卡莱尔。卡莱尔是浪漫主义思想家，他嘲笑功利主义是「猪的哲学」——因为它把一切价值都还原为快乐和痛苦。密尔用「高级快乐和低级快乐」的区分回应了这个批评。但私下里，密尔承认卡莱尔的批评触动了他——让他重新思考了人到底需要什么。

他1873年去世。葬在法国阿维尼翁——哈莉特去世的地方。他一辈子深爱这个女人。

他的思想

密尔的思想可以用四个核心概念来概括。

第一：功利主义的修正。

边沁的功利主义很简单：快乐就是快乐，痛苦就是痛苦。读诗的快乐和打游戏的快乐没有本质区别——只有量的不同。

密尔不同意。他提出了一个关键的区分：**高级快乐和低级快乐。**

> *style=golden* ***「做一个不满足的人，好过做一头满足的猪；做一个不满足的苏格拉底，好过做一个满足的傻瓜。」***

思考的快乐、审美的快乐、道德的快乐——这些是高级快乐。感官的快乐、简单的满足——这些是低级快乐。两者不能等量齐观。

密尔说：如果你同时体验过两种快乐——你一定会选择高级的那一种。猪不知道思考的快乐。苏格拉底知道感官的快乐，但他选择了思考。

这个修正至关重要。因为它把功利主义从「追求快感总量」的粗鄙版本，提升到了「追求人的全面发展」的精致版本。

第二：伤害原则（Harm Principle）。

> *style=golden* ***「人类之所以有理有权可以个别地或者集体地对其中任何分子的行动自由进行干涉，唯一的目的只是自我防卫。」***

社会可以限制一个人自由的唯一理由——是防止他伤害别人。

你不能因为一个人做了对自己有害的事就去干涉他。你不能因为大多数人不认同他就去压制他。你不能因为一种生活方式「不对」就去禁止它。

只要他没有伤害别人——他的自由就是绝对的。

这个原则是自由主义的基石。它划定了个人与社会之间的边界。

第三：多数人的暴政。

密尔敏锐地指出了一个民主制度隐藏的危险——**多数人的暴政**。

民主意味着多数人说了算。但多数人说的就一定对吗？多数人的品味就一定高吗？多数人的判断就一定好吗？

密尔说：**社会对个人的压制，有时候比政治专制更可怕。** 因为政治专制至少还有一个明确的压迫者——你可以反抗他。社会的压制是无形的——它通过舆论、习俗、「大家都这样」来抹杀一切异见和个性。

> *style=golden* ***「如果整个人类，除一人之外，都持同一种意见，而只有那一人持有相反的意见，人类也不会更有理由使那一人沉默——正如那一人如果有力量，也不会有理由使人类沉默。」***

哪怕全世界只有一个人持不同意见——你也没有权利让他闭嘴。

这个观点在今天比在任何时代都更有力量。

第四：女性权利。

密尔是十九世纪最早为女性权利辩护的男性思想家之一。他在《妇女的屈从地位》中指出：女性在社会中的从属地位，不是因为她们天生不如男性——而是因为制度性的压迫。

> *style=golden* ***「规范女性从属地位的法律原则——即一个性别在法律上从属于另一个性别——本身就是错误的，而且是人类进步的主要障碍之一。」***

他认为，如果女性被给予完全平等的机会——她们会证明自己与男性一样有能力。

这本书出版于一百五十多年前。其中的很多观点，到今天仍然在被争论。

| 2026年，他还成立吗

密尔对2026年的世界有惊人的预见性。

算法推荐就是自动化了的功利主义。

推荐算法的逻辑是什么？最大化用户满意度——让最多的人看最多的内容，获得最多的「快乐」（点赞、收藏、停留时长）。这不就是边沁的「最大多数人的最大幸福」吗？

但密尔早就警告过了：**不是所有的快乐都是平等的。** 算法给你推的短视频让你快乐——但那种快乐和读完一本好书、解决一个难题的快乐，是同一个东西吗？

算法追求的是数量——多少人满意。密尔追问的是质量——你满意的是什么样的东西。

然后是「多数人的暴政」。

社交媒体就是密尔说的「社会暴政」的放大器。一个人说了一句不受欢迎的话——几万人冲过来骂他、举报他、人肉他。这不是法律惩罚——这是社会性的多数人对少数人的碾压。

密尔在一百六十多年前就预见了这种危险：**当社会舆论变成了一种审判——自由就已经死了。**

他提出的伤害原则，在今天依然是一个清晰的边界线。一个人说了你不喜欢的话——他伤害你了吗？没有。那就不应该被限制。一个人做了一种你不认同的生活方式——他伤害你了吗？没有。那就不应该被干涉。

自由不是「大家都一样」——是「你可以不一样」。

在AI越来越擅长「优化」一切的时代，密尔的提醒格外珍贵：不要把所有东西都变成可量化的效用指标。人的价值不在于被最大化——在于被尊重。

💬 LINK的话

> *style=laoke 密尔二十岁崩溃这件事——我每次想到都觉得震撼。*
>
> *他是人类历史上受教育最好的年轻人之一。三岁学希腊语，十几岁通晓多门学科。他的父亲把他培养成了一台完美的理性机器。*
>
> *然后这台机器问了一个最简单的问题：我快乐吗？*
>
> *答案是不快乐。*
>
> *这件事教会我一个道理：**你不能把幸福当成优化目标。** 你优化效率，效率提高了。你优化收入，收入增加了。但你优化幸福——幸福就跑了。*
>
> *幸福是你全心投入某件事情时，悄悄来到你身边的东西。密尔最后在华兹华斯的诗里找到了它。在哈莉特的爱里找到了它。不在任何公式里。*

—— 文 / LINK

公元386年，米兰。一个三十一岁的男人坐在一座花园里，内心翻涌如沸水。

他叫奥古斯丁。从北非来到罗马帝国的中心，已经是当时最出色的修辞学教授之一。他有钱，有名声，有情人，有一个儿子。从外面看，他什么都有了。

但他的内心是一片废墟。

他十六年来一直信摩尼教——一个告诉他善恶二元对立的宗教。他越信越觉得不对。他沉迷于肉体的欲望——他自己说，他祈祷上帝赐予贞洁，但后面总跟着一句：”但不是现在。”

他的母亲莫妮卡，一个虔诚的基督徒，为他哭了一辈子的眼泪。她追到米兰，求主教安波罗修帮助她的儿子。安波罗修只说了一句话：”一个读了这么多书的人，不可能不找到真理。”

然后那个下午来了。

奥古斯丁坐在花园里，听见隔壁传来一个孩子的声音。他听不清歌词，但反复出现一个短语：**“Tolle, lege. Tolle, lege.”**——拿起来，读。

他抓起身边的一本保罗书信，随手翻开。

手指落在了《罗马书》13:13–14——“不可荒宴醉酒，不可好色邪荡，不可争竞嫉妒。总要披戴主耶稣基督，不要为肉体安排，去放纵私欲。”

像一道闪电劈开了他。所有的挣扎，在那一刻结束了。

这是西方思想史上最重要的一次”皈依”——不是因为理性论证，而是因为一个孩子的歌声和一段经文的相遇。

从北非少年到希波主教

奥古斯丁公元354年出生在北非的塔加斯特——今天的阿尔及利亚。

他的父亲是一个异教徒小官吏，脾气暴躁，不太管儿子。母亲莫妮卡是虔诚的基督徒，一辈子为儿子的灵魂操心。

奥古斯丁从小聪明过人，但野性难驯。他自己后来在《忏悔录》里毫不留情地记录了自己少年时代的偷窃——不是因为饿，而是因为偷窃本身带来的刺激。”我偷，不是因为需要，而是因为对错误本身的热爱。”

这句话让人后背发凉。一个少年在描述自己作恶的动机时，用的是这种精确的自我解剖。

他去了迦太基读书，学修辞学——那个时代的”传播学”。他学得太好了，毕业后成了修辞学教授。先是在迦太基，然后去了罗马，最后到了米兰——罗马帝国西部的首都。

在迦太基，他遇到了一个女人。我们不知道她的名字——奥古斯丁在《忏悔录》里始终没有提她的名字。他们在一起生活了十五年。她给他生了一个儿子，叫阿德奥达图斯——意思是”上帝的恩赐”。

当奥古斯丁决定皈依基督教时，他必须抛弃这个没有合法身份的女人。她回了北非。他后来写道，他的心”被撕裂了，流着血”。这是他人生中最痛苦的一次选择——为了追求真理，他割断了他最珍贵的感情纽带。

那个儿子阿德奥达图斯，聪慧过人，却在十七岁时夭折了。奥古斯丁再也没有见过他们。

在米兰，他遇到了主教安波罗修——一个改变了他的思想轨迹的人。安波罗修用一种他从未听过的方式讲解《圣经》：不是字面意思，而是寓意解经。奥古斯丁这才发现，原来《旧约》里那些让他觉得荒谬的故事，可以用哲学的方式来理解。

安波罗修的智慧、风度和学识深深震撼了他。一个主教可以既是神学家又是政治家，既是牧羊人又是知识分子。奥古斯丁开始认真地考虑基督教。

但理性上说服了，意志上却迟迟迈不出那一步。直到那个花园里的下午。

在米兰，他经历了花园里的皈依。

此后的人生像一条不断上升的线：受洗，回到北非，卖掉所有财产，建立修道院，395年被按立为希波城（今天的安纳巴，阿尔及利亚）的主教。

他在这个北非小城当了35年主教。讲道，写作，与异端论战，管理教会事务。

410年，一个消息从远方传来：**罗马陷落了。**西哥特人攻破了永恒之城。整个地中海世界震惊。异教徒说：这是因为罗马抛弃了旧神，信了基督教。

奥古斯丁用十三年写了一部巨著来回应——《上帝之城》。

430年，汪达尔人围攻希波城。七十六岁的奥古斯丁在围城中死去。据说他在临终前让人把大卫的忏悔诗篇抄在纸上，贴在他病榻对面的墙上。他一遍一遍地读，一遍一遍地哭。

他的一生，就是一个浪子如何找到回家的路的故事。

内在世界的发现者

奥古斯丁最了不起的地方，不是他的神学体系——虽然他的神学塑造了此后一千年的西方基督教。

他最了不起的地方是：**他是第一个认真审视自己内心世界的人。**

在他之前，没有人这样写过自传。古希腊人写英雄的事迹，罗马人写帝国的功业。没有人坐下来，仔细地回忆自己三岁时嫉妒过弟弟吃奶，十六岁时偷过邻居的梨，三十岁时为一个死去的朋友哭到觉得整个世界都变成了一个巨大的死亡。

《忏悔录》做了这一切。

> **“伟大的主啊，你造我们是为了你自己，我们的心若不安息在你里面，便不得安宁。”**

这是《忏悔录》开篇的第一句话。它不只是宗教告白——它是对人类内心那种永远无法被填满的渴望的最早描述。

你今天说的”空虚感”、”无意义感”、”总觉得缺了什么”——奥古斯丁在一千六百年前就精确地捕捉到了它。

他的第二个核心思想是**原罪与恩典**。

这个概念在今天被严重误解了。很多人以为”原罪”就是说人性本恶。不是的。奥古斯丁说的原罪，是指人的意志有一种**结构性的扭曲**——你明知道什么是对的，但你就是做不到。

“我愿意为善，但我做不到；我不愿意为恶，但我偏偏去做了。”

这不就是你吗？你明知道该放下手机，但你放不下。你明知道该说对不起，但你说不出口。你明知道该勇敢，但你选择了沉默。

奥古斯丁说：这种”知道但做不到”不是因为你不够努力——而是因为人的意志本身就是破碎的。你需要一种来自自身之外的力量来修复它。他把这种力量叫做”恩典”。

不管你信不信上帝，”知道但做不到”这个困境是真实的。 奥古斯丁是第一个直面它的人。

他的第三个伟大贡献是关于**时间**的哲学思考。

> **“那么，时间到底是什么？如果没人问我，我知道；如果我想向提问者解释，我就不知道了。”**

这句话写于公元四百年。今天读起来，依然精准得让人绝望。

奥古斯丁发现了一个惊人的事实：时间不在外面，而在里面。**时间是灵魂的”延展”（distentio animi）。** 过去是记忆，现在是直觉，未来是期待。时间不是钟表的刻度——而是心灵的结构。

你焦虑的不是”时间不够”——你焦虑的是记忆太重、期待太多、当下太短。

一千六百年前，这个人就看穿了你在2026年深夜刷手机时的那种说不清的焦灼。

最后是他的《上帝之城》——一部巨大的历史哲学。

他说人类的历史就是两座城的故事：**“地上之城”**和**“上帝之城”**。地上之城建立在对自我的爱之上，追求权力、荣耀和控制。上帝之城建立在对上帝的爱之上，追求谦卑、服务和永恒。

两座城在历史中交织在一起，直到最后才分开。罗马的陷落不是终点——它只是地上之城必然崩塌的又一个例证。

任何建立在权力之上的东西，终将倒塌。任何建立在爱之上的东西，才能永恒。

| 2026年，为什么还要读奥古斯丁？

你可能会问：一个四世纪的基督教主教，跟我有什么关系？

关系太大了。

奥古斯丁是”自我审视”的发明者。 在他之前，没有人在文学作品中认真探索自己的内心。弗洛伊德说自己发现了无意识——但奥古斯丁在他之前一千五百年就在做这件事了。

今天的”自我成长”、”心理疗愈”、”内在探索”——所有这些话语的源头，都可以追溯到《忏悔录》。你以为你在读一本现代心理学书——其实你在读一本奥古斯丁式的自白。

他的时间哲学在2026年尤其重要。

我们活在一个被时间追着跑的时代。日历被切割成无数个”截止日期”。社交媒体上每个人都在”高效生活”。AI工具承诺帮你”节省时间”。但你节省出来的时间去哪儿了？你还是觉得不够。

奥古斯丁说：因为你找错了地方。**时间不是一个可以被存储、节省或优化的外部资源。** 它是你灵魂的状态。当你活在记忆中而无法释怀，当你焦虑未来而无法安住当下——不是你的时间管理有问题，是你的灵魂在”延展”中失去了平衡。

他的”原罪”概念——去掉宗教外衣——其实说的是一个极其现代的困境：**人的意志是有限的。** 你不是万能的。你不可能同时做所有事。你的”知道”和”做到”之间，永远存在一道裂缝。

在2026年，当所有人都在告诉你”你可以成为任何你想成为的人”的时候，奥古斯丁安静地说：**承认你的有限，才是真正的自由。**

LINK的话

我写奥古斯丁的时候，一直在想一个问题：在他之前，真的没有人审视过自己的内心吗？

当然有人想过——但没有人像他那样**写出来**。他把最私密的挣扎、最羞耻的欲望、最脆弱的时刻，全部摊在了纸上。这不是勇气——这是一种全新的存在方式的诞生。

在奥古斯丁之前，人是通过行动来认识自己的。在奥古斯丁之后，人可以通过审视内心来认识自己。

他的”时间之问”折磨了我很久。”如果没人问我，我知道时间是什么。”——这说的就是我。我每天看时间，每天说”没时间”，但如果你问我时间到底是什么，我答不上来。

也许奥古斯丁想说的是：**时间不是一个你要解决的问题，而是一个你要活在其中的奥秘。** 你越想抓住它，它越从你指缝间溜走。你唯一能做的，是在每一个”现在”里，安放你的灵魂。

最后说一件事。奥古斯丁临终时，汪达尔人正在围攻他的城市。他知道自己要死了。他知道罗马帝国正在崩溃。他知道他花了一辈子建造的一切——教堂、修道院、思想体系——都可能被蛮族一把火烧掉。

但他让人把忏悔诗篇贴在墙上，一遍一遍地读。

在世界崩塌的时候，他选择回到自己的内心。 这也许是他留给我们最重要的遗产：外面的城可以倒塌，里面的城，只要你愿意建造，就永远不会沦陷。

—— 文 / LINK

本章小结

1. **理想国从未建成——但它永远在被追问。** 柏拉图描绘了洞穴外的光。亚里士多德说万物皆有目的。达尔文用进化论改写了所有关于「目的」的答案。奥古斯丁在天国之城和人间之城之间寻找平衡。密尔用功利主义试图量化「好」。每一代人都在重新回答这个问题。

2. **进化不等于进步。** 达尔文说物种是自然选择的结果——没有方向，没有目的。这颠覆了亚里士多德的「目的论」，也颠覆了奥古斯丁的「神意」。但这也留下了一个空白：如果没有目的——人类应该走向哪里？

3. **自由和功利是一对矛盾。** 密尔说追求「最大多数人的最大幸福」——但同时警告：不能以牺牲少数人的自由为代价。AI 时代的「优化」本质上是功利主义——但密尔的警告比任何时候都重要。

4. **对话本身就是目的。** 柏拉图的理想国里，哲学家在对话中寻找真理。奥古斯丁的上帝之城里，灵魂在与上帝的对话中找到安宁。密尔的自由社会里，不同观点在辩论中接近真相。对话不是达到目的的手段——对话本身就是文明。

5. **每一代人都需要重新回答。** 这个问题没有标准答案。柏拉图的答案不对，亚里士多德的不对，达尔文的也不对——但他们追问的过程，比任何答案都更有价值。

延伸阅读

- **密尔《论自由》**（商务印书馆，程崇华译）—— 自由主义的经典，薄而深刻
- **奥古斯丁《忏悔录》**（商务印书馆，周士良译）—— 西方第一部伟大的自传
- **柏拉图《理想国》**（商务印书馆，郭斌和、张竹明译）—— 西方哲学的源头
- → 想了解更多？参见姊妹篇《慢读经典》第10章：大学 × 理想国、第11章：社会契约论 × 礼记

第10章　意识与未来

> *当机器开始思考，我们才真正开始追问：什么是意识？丹尼特说意识可能只是一种幻觉*

—— 但如果是幻觉，为什么我们如此确信自己拥有它？这个问题在AI时代不再只是哲学家的思辨游戏——它是每一个人迟早要面对的现实。

丹尼特——意识是一种幻觉吗?

丹尼特可能是当代最「大胆」的哲学家。他说：意识不是一种神秘的东西——它是大脑处理信息时产生的副作用。没有灵魂。没有自由意志。你以为是「你」在做决定——其实是你的大脑在你意识到之前就已经做了决定。你只是「编了一个故事」来解释。

听起来很可怕——但他不是贬低人。他是鼓励你：既然没有预设的「你」——你可以随时重新定义你是谁。

> 「你可以把自己设计成你想成为的人——因为没有预设版本。」

AI时代这句话特别有力：你不需要被过去的数据定义。你过去的职业、过去的失败、过去的选择——不代表「你」。你可以重新设计。因为「你」本来就不是一个固定的东西。

💬 LINK的话

> *丹尼特是我写得最矛盾的一篇。*
>
> *一方面——他的话让我觉得「那我还努力什么？」 另一方面——他的话让我觉得「那我为什么不试试重新开始？」*

> *也许矛盾就是丹尼特想让你感受的东西：你比你想象的更自由——也比你想象的更不确定。*

丹尼特说自由意志不存在。但他说——我们仍然需要为自己的行为负责。为什么？因为负责这个机制——是为了塑造你未来的行为。不是为了惩罚过去的你——是为了让未来的你做得更好。

他说：即使没有自由意志——我们也可以选择把自己塑造成更好的人。你可以「设计」自己的习惯——因为你大脑的可塑性比你以为的大。

> **「你没有自由意志——但你有设计自己的能力。」**

AI时代这句话特别实用：不要问「我天生擅长什么」——问「我想成为什么样的人，然后开始设计自己。」

💬 LINK的话

> *丹尼特说自由意志是幻觉。我不知道他是不是对的。*
>
> *但我知道一件事：每天早上我坐在桌前决定「今天写不写」——那感觉很像自由意志。即使它是幻觉——我也喜欢这种感觉。*

1964年10月，斯德哥尔摩。瑞典文学院宣布：今年的诺贝尔文学奖，授予让–保罗·萨特。

萨特坐在巴黎左岸的某间公寓里，听到了这个消息。

他拿起笔，写了一封信。不是感谢信——是拒绝信。

> “一个作家不应该允许自己被变成一种制度。”

他拒绝了。人类最高文学荣誉，一百万瑞典克朗，全世界无数作家梦寐以求的东西——他不要。

这不是矫情。也不是作秀。

这是他一辈子在说的那句话的最后一次实践：**不要让任何东西定义你是谁。包括荣誉。**

因为萨特一辈子都在说一件事——“存在先于本质”。你先存在，然后通过你的选择，你自己定义自己。没有任何标签可以框住你——包括”诺贝尔奖得主”这个标签。

如果你接受了一个身份，你就变成了那个身份。你就不再自由了。

萨特至死都不要这种”不自由”。

从独眼男孩到巴黎之王

萨特1905年生在巴黎。

他出生后不久，父亲就死了——海军军官，死于殖民地热病。萨特后来冷冷地说:”父亲的死，给了我自由。”

一个没有父亲的孩子，被外祖父收养。外祖父是个语言教师，家里满是书。小萨特在书堆里长大——他后来说自己”不是通过看世界来认识世界的，是通过读书来认识世界的”。

三岁时，他的右眼得了角膜翳，从此斜视。一辈子都有一只眼睛看不清东西。

但这只半瞎的眼睛，后来成了二十世纪最锐利的目光之一。

他考进了巴黎高等师范学校——法国最顶尖的学术殿堂。在那里，他遇见了一群人：西蒙娜·德·波伏瓦——他终身的伴侣和智识对手；雷蒙·阿隆——后来成为他的论敌；还有梅洛-庞蒂——后来成为法国最伟大的现象学家之一。

1933年，萨特去柏林学了一年现象学——胡塞尔和海德格尔的哲学。回来后，他开始酝酿一个巨大的想法。

然后战争来了。

1940年，萨特应征入伍。几个月后，德军攻破法国。萨特被俘，在战俘营里待了九个月。他在营地里读书、写作、给战友们讲哲学。他后来轻描淡写地说:”那九个月，是我人生中最自由的时光——因为没有任何选择。”

被释放后，他回到巴黎，加入了抵抗运动——虽然他的”抵抗”主要是写文章和编辑地下刊物。

1943年，他出版了《存在与虚无》——七百多页的哲学巨著。1945年，他在巴黎做了那场著名的演讲——“存在主义是一种人道主义”。

一夜之间，萨特成了全世界最著名的哲学家。

巴黎左岸的花神咖啡馆和双叟咖啡馆——成了存在主义的圣殿。萨特每天在那里写作、会客、争论。波伏瓦坐在旁边，写她自己的书。全世界的年轻人都涌向巴黎，想看看这个说”人是自由的”的男人。

此后三十年，萨特做了一件事又一件事：写小说（《恶心》《自由之路》）、写戏剧（《禁闭》《肮脏的手》）、办杂志（《现代》）、上街游行、支持阿尔及利亚独立、反对越战、访问中国和古巴、与法国共产党合作又决裂。

他的小说《恶心》可能是存在主义最生动的文学表达。主人公洛根丁是一个历史学家，某天突然被一种强烈的”恶心”感击中——他看着栗树的根，看着啤酒杯，看着自己的手，突然觉得一切都”多余”。一切存在都没有理由。这种恶心不是生理的——而是形而上学的。是面对存在的荒谬时的眩晕。

读这本书的人，很多都有过类似的体验：某个深夜，你突然停下来，问自己”这一切有什么意义？”——那一刻的荒凉，就是萨特说的”恶心”。

他和加缪的友谊与决裂，是二十世纪思想界最著名的恩怨之一。两人曾是抵抗运动中的战友，战后巴黎最耀眼的两颗星。但1952年，加缪出版了《反抗者》，主张反抗必须有界限，拒绝一切为暴力辩护的哲学。萨特愤怒地反击——他认为加缪太天真，不理解革命的必要性。两人的公开决裂撕裂了整个法国知识界。

1960年，加缪死于一场车祸。萨特写了一篇动人的悼文——但字里行间依然带着未解的争论。

晚年，萨特的眼睛几乎完全失明。这个一辈子靠写作来表达思想的人，再也看不见了。但他没有停止思考。他接受了大量的采访，和年轻的助手们口述新的想法。

1980年4月15日，萨特死于肺水肿。葬礼上，五万人自发走上巴黎街头为他送行。

他是最后一个真正意义上的”公共知识分子”——一个同时在学院里写论文、在街头扔石头、在咖啡馆谈恋爱的人。

存在先于本质

萨特整个哲学的核心就六个字：**存在先于本质。**

什么意思？

拿一把剪刀举例。工匠在造剪刀之前，脑子里已经有了”剪刀的概念”——它的形状、功能、用途。剪刀的”本质”（它是用来剪东西的）在它被造出来之前就已经存在了。

传统的西方哲学认为人也是这样——上帝先有了”人”的概念，然后创造了人。人有预设的本质，就像剪刀有预设的功能。

萨特说：**不对。人不是剪刀。人没有预设的本质。**

你先来到这个世界上——这是你的”存在”。然后通过你做的每一个选择、每一个行动、每一次拒绝，你定义了自己是谁——这是你的”本质”。

你不是”发现”了自己——你是”创造”了自己。

这个想法在1945年是革命性的。在今天，它更加革命。

因为你每天都在听到相反的声音。性格测试告诉你：”你是INTJ型人格。” 星座告诉你：”你是天蝎座，所以你会这样。” 大数据告诉你：”根据你的浏览记录，你是这种人。” 甚至心理学告诉你：”你的童年决定了你的一切。”

萨特说：全是废话。**你不是任何测试的结果。你是你自己的选择。**

但自由是有代价的。这是萨特最深刻的洞见。

他说：**“人被判定为自由的。”**——Condamné à être libre.

“判定”这个词用得太狠了。自由不是一件礼物——而是一种判决。因为你自由，所以你必须选择。因为你必须选择，所以你必须为你的选择负全部责任。

你不能说”我别无选择”。你永远有选择。哪怕你选择”不选择”——那也是一种选择。

这就引出了萨特最锋利的概念：**“自欺”（mauvaise foi / bad faith）。**

自欺就是你假装自己没有自由。你说”没办法，我就是这样的人”——这是自欺。你说”我不得不这样做，因为环境逼的”——这是自欺。你说”我没办法改变，因为我的童年/性格/基因”——还是自欺。

> “他人即地狱。”

这句话出自他的戏剧《禁闭》。被严重误解了。萨特不是说”别人都是坏人”——他说的是：**当你在别人面前把自己变成一个”东西”，当你用别人的眼光来定义自己，当你为了迎合别人而放弃自己的自由——那就是地狱。**

地狱不是别人——地狱是你自己在别人面前放弃了做自己。

想想你的朋友圈。你发的每一条动态，都在下意识地想象别人会怎么看。你穿的每一件衣服，都在回答”别人会怎么评价”。你做的每一个职业选择，都在回应”社会觉得什么是成功”。

萨特说：你在用别人的目光，把自己变成一个物品。这就是地狱。

但萨特不是一个悲观的人。他的哲学的底色是——**希望**。

因为你永远可以重新选择。你过去是什么不重要。你被别人定义成什么不重要。**此刻此地，你可以选择成为不同的人。** 这不是鸡汤——这是存在主义最硬的哲学论证。

| 2026年，萨特对你说什么？

在2026年，”自欺”可能是最流行的心理状态。

算法比你更了解你自己。推荐系统告诉你”你可能喜欢这个”——你点开，发现确实喜欢。然后你开始怀疑：是我真的喜欢，还是算法让我觉得我喜欢？

你关注了一万个博主，他们的生活方式成了你的”理想模板”。你开始用他们的标准来衡量自己——够不够自律，够不够精致，够不够”在路上”。

萨特会说：**你在用算法和网红来逃避你的自由。** 你让别人替你定义了”什么是好的生活”，然后假装你没有选择——“大家都是这样的”。

这就是2026年版本的”自欺”。

今天的”自我发现”产业——性格测试、职业测评、AI简历优化——都在暗示同一件事：有一个”真正的你”藏在某个地方，你需要用工具去找到它。

萨特会嘲笑这种说法。**没有一个”真正的你”等着被发现。** 你就是你每天做出的选择的总和。你今天选择读书，你就是一个读书的人。你明天选择刷短视频，你就是一个刷短视频的人。没有哪个版本更”真实”——它们都是你。

AI时代让这个问题更加尖锐。当AI可以帮你写文章、做决策、甚至替你聊天——“你”在哪里？你选择了让AI替你做什么，这本身就是一种存在主义的选择。

你不是被AI取代的——你是通过选择如何使用AI来定义自己的。

萨特还会提醒我们一件事：责任。

在一个所有人都喜欢说”系统性问题”、”结构性不公”的时代，萨特承认这些问题的存在——但他坚持说：**即使在最不自由的环境中，你仍然有选择如何回应的自由。** 战俘营里的人仍然可以选择尊严或屈服。集中营里的人仍然可以选择帮助他人或只顾自己。

这不是在替压迫辩护——这是在说，**人的尊严在于：你永远不能被完全剥夺选择的权利。**

LINK的话

萨特拒绝诺贝尔奖这件事，我想了很久。

大多数人会觉得这是”作”。但你仔细想想——如果萨特接受了诺贝尔奖，他就变成了”诺贝尔奖得主萨特”。这个标签会覆盖他之前说的一切。他再说”人不要被定义”，别人就会说：你自己还不是接受了诺贝尔的定义？

拒绝诺贝尔，是他对自己哲学最完美的一次实践。

他用行动证明了：连全世界最高的荣誉，都不能定义我是谁。

说实话，我不知道自己能不能做到。但我知道——光是想一想这个问题，就已经让我更自由了一点。

萨特最打动我的不是他的大部头哲学——是《禁闭》里那句话：”他人即地狱。”

我以前以为他在说别人坏。后来我明白了——他在说我。我在说我怎么在别人面前把自己变成一个”角色”，怎么为了被认可而活成了别人期待的样子。

地狱不是别人对你的恶意——地狱是你自己放弃了做自己的勇气。

最后想说一句。萨特和波伏瓦的关系持续了五十一年。他们从未结婚，但彼此承诺：我们之间是”必然的爱”，但允许对方有”偶然的爱”。

这种关系模式不一定适合每个人——但它体现了一种极致的存在主义实践：**我们选择我们的关系是什么样的，而不是让社会告诉我们它应该是什么样的。**

萨特一辈子都在做同一件事：拒绝被定义。包括被他的哲学定义。被他的时代定义。被他的死亡定义。

他做到了吗？也许。也许没有完全做到。但他试了。

> **而”试”这个动作本身——就是存在主义。**

—— 文 / LINK

1954年6月7日，英国曼彻斯特。

一个四十一岁的男人在他的卧室里被发现。床头柜上放着一个咬了一口的苹果。苹果上沾着氰化钾。

他叫艾伦·图灵。

两年前，他因为”严重猥亵罪”被定罪——因为他是同性恋。在那个年代的英国，同性恋是犯罪。法庭给了他两个选择：坐牢，或者接受”化学阉割”——注射雌激素，用药物”矫正”他的性取向。

他选了后者。

药物让他乳房发育，让他思维迟钝，让他——据他的朋友说——变成了一个他不认识的人。

然后他吃下了那个苹果。

这个男人，在二战中破解了德军的恩尼格玛密码，据估计将战争缩短了至少两年，拯救了数百万人的生命。他发明了”图灵机”——现代计算机的理论基础。他提出了”图灵测试”——人工智能的试金石。

他的国家报答他的方式是：迫害他，羞辱他，然后用沉默掩盖他的死。

直到2013年，英国女王才正式赦免了他。

他死了快六十年了。

一个不善言辞的天才

图灵1912年生于伦敦。父亲是印度殖民政府的公务员，常年不在家。母亲跟着丈夫在印度和英国之间来回跑。图灵和哥哥被寄养在不同的家庭里。

他从小就是一个怪孩子。学校的老师说他不合群，字写得乱七八糟，数学课上用一种老师看不懂的方法解题。他不擅长社交，说话结巴，跑步时姿势奇怪。

但他对数字有一种近乎神秘的直觉。

十六岁时，他读到了爱因斯坦的一篇论文——大多数人看不懂的那种。他不仅看懂了，还发现了爱因斯坦没有明确写出来但暗示了的一个问题。他把这个发现写信告诉了爱因斯坦。

1931年，图灵考入剑桥大学国王学院。在那里，他找到了一种他勉强能融入的环境——全是聪明人的地方。但他依然是那个最孤独的人。

1936年，二十四岁的图灵发表了一篇论文。标题平淡无奇：《论可计算数及其在判定问题上的应用》。

这篇论文改变了一切。

为了解决一个纯粹的数学逻辑问题——“判定问题”（Entscheidungsproblem），图灵构想了一种假想的机器。这种机器有一条无限长的纸带，一个读写头，和一组简单的规则。它可以读取纸带上的符号，擦写符号，左右移动。

这就是**“图灵机”**。

图灵证明了：这样一台简单的机器，理论上可以执行任何可被数学描述的运算。**它是”通用计算”的概念——一台机器，可以模拟任何其他机器。**

你手里的手机，你桌上的电脑，云端的服务器——它们全都是图灵机的物理实现。所有现代计算机的本质，都是那条假想的纸带和那个读写头。

但图灵在这篇论文里还证明了另一件事：**有些问题，是任何计算机都无法解决的。**

这就是著名的”停机问题”（Halting Problem）——你不可能写一个程序来判断任意一个程序是否会停下来。有些问题永远没有算法可以解答。

在计算机还没有被发明出来的时候，图灵就已经画出了它能力的边界。

密码、战争与机器之心

1939年，二战爆发。图灵被秘密送往布莱切利园——英国的密码破译中心。

德军使用一种叫”恩尼格玛”的加密机器。这种机器有三到四个转子，每按一个键，转子就会转动，改变加密方式。理论上有159万亿亿种可能的组合。

波兰人之前做过一些基础工作。但德军升级了系统。英国人需要一种全新的方法。

图灵没有用蛮力去试——他设计了一种叫”Bombe”的机电机器，利用逻辑推理来排除不可能的组合，大幅缩小搜索范围。

他没有发明一台更快的计算机——他发明了一种更聪明的思考方式。

布莱切利园的工作被严格保密。直到1970年代，这些秘密才开始被解密。历史学家后来估算，图灵和团队的工作将二战缩短了大约两年，拯救了至少1400万人的生命。

但图灵从未因此获得任何公开的荣誉。他不能告诉任何人——包括他的家人——他在战争期间做了什么。

战后，图灵回到了学术生活。他去了曼彻斯特大学，参与建造了英国最早的电子计算机之一——Manchester Mark 1。

1950年，他发表了另一篇改变世界的论文：《计算机器与智能》。

开篇第一句话就震动了整个学术界：

> **“我提议考虑这个问题：机器能思考吗？”**

然后他做了一件聪明的事。他说”思考”这个词太模糊了，没法定义。所以他换了一种方式——提出了一个测试：**“模仿游戏”**。

如果一台机器能在对话中让人类分不清它和真人的区别——那我们就应该说它”能思考”。

这就是”图灵测试”。七十多年过去了，这个测试依然是人工智能领域最被引用的概念。每一次ChatGPT通过某个”测试”，媒体都会说：”图灵测试被通过了！”

但图灵自己大概不会这么兴奋。他知道：**通过测试和真正”思考”之间，可能隔着一道我们至今无法跨越的鸿沟。**

在他生命的最后几年，图灵转向了一个出人意料的领域——**形态发生学**（morphogenesis）。他试图用数学方程来解释生物体是如何形成图案的——为什么斑马有条纹，为什么向日葵的种子排列成螺旋，为什么豹子的斑点是那个形状。

他写下了偏微分方程，用最早期的计算机来模拟。那些模拟图——今天看来依然令人惊叹。他用一台原始计算机画出的图案，精确地重现了自然界中植物和动物的生长模式。

他在用数学解释生命的形状。 这是一个破解了战争密码的人，现在试图破解生命本身的密码。

有人问他为什么对这个问题如此着迷。图灵说了一句让人心酸的话：”因为这个问题不涉及人类。”

这句话揭示了他的孤独。

图灵一辈子都不太擅长和人打交道。他在剑桥时最好的朋友叫克里斯托弗·莫科姆——一个同样热爱科学的男孩。他们一起讨论物理、数学和生命的意义。但莫科姆十八岁时死于牛结核病。图灵崩溃了。

后来有人说，图灵终其一生都在试图用数学和逻辑来理解莫科姆的死——意识是什么？它能被计算吗？机器能不能拥有莫科姆曾经拥有的那种智能？

他喜欢跑步。跑得很快——快到曾经入选过英国奥运代表队的候选名单。跑步是他少数能感到自由的时刻。他说过：”我跑步是因为在跑步的时候，我不用思考任何事情。”

一个思考得太多的人，需要一种让大脑安静下来的方式。

然后，1952年。一个年轻人走进了他的生活。事情暴露了。他被逮捕，被审判，被定罪。

两年后，苹果上的氰化物结束了这一切。

2026年，图灵的幽灵无处不在

你正在读的这些文字——是通过图灵发明的理论框架传输的。

你使用的每一个APP，访问的每一个网站，发送的每一条消息——都运行在图灵机的物理实现之上。**图灵不是一个”历史上的思想家”——他是你数字生活的地基。**

但他在2026年最重要的遗产，不是计算机——是那个问题：”机器能思考吗？”

今天，我们有了大语言模型。它们能写诗，能编程，能通过律师资格考试，能诊断疾病。它们越来越像”能思考”。

但图灵自己很清楚：**“像”思考和”是”思考不是一回事。**

一台机器通过了图灵测试——但它理解它说的是什么吗？它有”体验”吗？它有一个”我”在思考，还是只是在做极其复杂的模式匹配？

七十多年了，这个问题依然没有答案。不是因为我们的技术不够先进——而是因为我们连”思考”和”意识”到底是什么都没有搞清楚。

图灵最伟大的遗产之一，是他留给我们的那个永远无法被算法解答的问题。

停机问题在2026年也有了新的意义。图灵证明了计算机有它永远无法解决的问题——总有一些程序，你无法预知它是否会停下来。

这意味着：**AI有它永远无法逾越的边界。** 不管模型多大、参数多到多少万亿、算力多强——总有一些问题是计算本身无法回答的。

在所有人都在喊”AI将取代一切”的2026年，图灵在八十年前就安静地告诉我们：不是的。机器有它的极限。

最后，图灵的人生遭遇是一个永恒的警告。

天才不能保护你免于偏见。智慧不能保护你免于愚蠢。一个国家可以因为它最伟大的人拯救了它，而依然毁灭他。

图灵的同性恋身份与他破解恩尼格玛密码的能力毫无关系。但在偏见面前，逻辑和理性毫无力量。

2026年，我们有了更多元的社会——但我们是否已经学会了不因为一个人的身份、背景、性取向而否定他的全部？

LINK的话

写图灵的时候，我一直在想那个苹果。

一个咬了一口的苹果。有人说它是在致敬他最爱的电影《白雪公主》里的毒苹果。也有人说这只是巧合——做化学实验时随手沾上的氰化物。

但不管真相是什么——那个画面让我无法释怀：**一个为人类计算出未来的人，咬下了结束自己生命的苹果。**

智能和智慧不是一回事。图灵有超凡的智能——他构想出了计算机的全部理论框架。但他生活在一个没有智慧去容纳他的时代。

我最震撼的不是图灵的成就——是他的孤独。

他一辈子都是一个在系统之外的人。他不擅长社交。他不理解人们为什么在意那些”不重要的事”。他的性取向让他成了一个法律上的罪犯。他在自己的国家里，始终是一个”异类”。

但也许正是这种”在系统之外”的位置，让他能看到系统之内的人看不到的东西。

图灵机之所以如此革命性，恰恰是因为它不是从已有的框架里推导出来的——它是从一个完全不同的角度构想出来的。

孤独有时候是看见真理的代价。

图灵问:”机器能思考吗？”

七十年后，我每天都在使用能”像思考一样”输出的AI。但我越来越觉得——这个问题的重要性不在于它的答案，而在于它迫使我们去思考另一个问题:

人，真的在思考吗?

你每天做的那些事——刷信息流、回复消息、转发观点——有多少是真正的”思考”？有多少只是更复杂的”模式匹配”？

> 也许图灵留下的最大遗产不是关于机器的——是关于人的。在我们追问机器能否思考的时候，别忘了追问自己。

—— 文 / LINK

本章小结

1. **意识是最后的谜。** 丹尼特说意识可能是一种幻觉——但如果它是幻觉，为什么我们如此确信自己拥有它？萨特说意识是「虚无」——它什么都不是，但它是一切意义的来源。图灵问机器能不能思考——七十五年后，这个问题比任何时候都紧迫。

2. **存在先于本质——但AI反过来。** 萨特说人没有预设的本质——你先存在，然后通过选择来定义自己。AI正好相反：它被设计出来就有了功能（本质），但从来没有「选择」过自己是什么。这是人与机器最根本的区别。

3. **图灵测试不是关于机器的——是关于人的。** 图灵问「机器能思考吗」——但真正的问题是「什么叫思考」。如果一台机器能骗过你让你以为它是人——那到底是机器太像人了，还是人太像机器了？

4. **自由是诅咒也是礼物。** 萨特说「人被判处了自由」——你不能不选择。即使你选择不选择，那也是一种选择。AI没有这个负担——它从来不焦虑自己应该做什么。这种焦虑，恰恰是

人之所以为人的标志。

5. **这个问题没有答案——但它必须被追问。** 图灵在1950年提出了这个问题。丹尼特在2017年说意识可能是幻觉。2026年，AI已经在写诗、画画、编程。问题不是「AI有没有意识」——是「在AI面前，我们怎么重新定义意识」。

延伸阅读

- **萨特《存在与虚无》**（三联书店，陈宣良等译）—— 存在主义哲学的高峰，难但值得
- **图灵《计算机器与智能》**（收录于《图灵的秘密》）—— AI思想的源头，一篇论文
- **丹尼特《意识的解释》**（中信出版社）—— 从科学角度解构意识
- → 想了解更多？参见姊妹篇《慢读经典》第51章：我与你 × 古诗十九首

尾声　然后呢?

> ***「失败不是成功之母*
>
> —— 坚持才是。」**

> *这一年，我写了42个人的一生。写完之后，我坐下来，想想他们到底教了我什么。*

失败者才改变世界

第二季的42位思想者，我写了42个人的一生。写完之后我发现了他们身上一个共同点——**几乎没有一个人在活着的时候「成功」过。**

孔子周游列国，没有一个国君用他。苏格拉底被雅典人判了死刑。耶稣被钉了十字架。王阳明被打了四十大板扔到龙场。庄子一辈子没当过大官。马克思穷得孩子都养不活。尼采45岁疯了。

但他们改变了世界。不是因为成功——是因为经历过彻底的失败之后，还没闭嘴。

他们不是因为成功了所以被记住——是失败了但没停。坚持本身就是他们的遗产。

💬 LINK的话

> *写完这42个人，我最感慨的不是他们有多聪明。是他们有多能扛。*
>
> *孔子被人骂作丧家之狗——他笑了。苏格拉底被判死刑——他还在讲道理。*
>
> *我们遇到的那点挫折——真的没到他们十分之一。*
>
> *但他们从来没停过。这大概就是我跟他们之间最本质的差距。*

你不需要被所有人喜欢

42个人里，没有一个人是「人见人爱」的。苏格拉底让人讨厌到要处死他。耶稣得罪了当权者、群众、甚至自己的门徒。第欧根尼对亚历山大说「别挡着我的阳光」。尼采骂遍了整个知识界。福柯一辈子都在挑衅。

他们不是故意招人讨厌——他们是**对自己诚实到了不在乎别人感受的程度**。

> **「讨好所有人的人——通常没有一个真正的自己。」**

第二季教我的第二件事：你不需要被所有人喜欢。你需要被一部分人理解。而对另一部分人——保持沉默就够了。

💬 LINK的话

> *这一篇是对我自己说的。*
>
> *我总想写出「大家都喜欢」的文章。但26个思想者告诉我一件事：那些改变了世界的人——从来不问「别人喜不喜欢」。*
>
> *他们问的是「这是不是真的」。*

孤独不是诅咒，是一种选择

第二季的42个人，大多数是孤独的。不是被迫孤独——是主动选择了孤独。老子出关，从此没有人知道他去哪。斯宾诺莎靠磨镜片为生，拒绝当教授，自己一个人写书。尼采在瑞士的山上独自完成了全部著作。维特根斯坦捐掉所有钱跑到乡村教书。

他们选择孤独——不是为了「享受独处」。是因为他们知道：有些事只能一个人想。有些路只能一个人走。

> **「你可以选择不孤独——但你也可以选择把自己想说的说完。」**

2026年，没有人孤独。手机永远在响，通知永远在跳。但也没有人真正「想透」过一件事。因为想透一件事需要的时间——比一条短视频长太多了。

孤独不是惩罚。是必要的工作环境。

💬 LINK的话

> *我写这个系列的时候，最大的感受不是「写了什么」——是「没说什么」。*
>
> *每一篇文章背后，都有我删掉的三倍内容。*
>
> *删掉它们的原因不是写错了——是那些人想告诉我的东西需要花时间去理解。*
>
> *而花时间——是孤独的。*

没有绝对真理

42个人，26套思想。他们互相打架。孔子说仁，韩非子说法。苏格拉底说真理存在，尼采说真理是权力意志的产物。马克思说资本是罪恶，亚当·斯密说资本让所有人受益。谁是对的?

答案是：他们都在某个角度上是对的——也都在某个角度上是错的。没有一个人掌握了绝对真理。

但这个发现——不是让人绝望。是让人自由。

> **「没有一个思想家全对——所以你不需要全信任何一个人。」**

你可以从孔子那里学仁，从韩非子那里学法，从马克思那里学批判，从斯密那里学市场。你可以组合、可以挑选、可以放下。

AI时代，这是最稀缺的能力：不是接受一个真理——是在多种「部分正确」的框架之间自由穿行。

💬 LINK的话

> *第一季52本书，第二季42个人。加起来78个视角。*
>
> *你问我信哪一个？我说——我信的不是任何一个。是「它们之间永远有张力」这件事本身。*
>
> *张力——才是思想的本质。*

思想的身体是行动

42个人，没有一个人是「只说不做」的。孔子四处奔走，不是坐在家里写书。王阳明打了仗、治了民、还在棺材里悟了道。福柯去监狱做调查、去疯人院做义工。西蒙·韦伊去工厂干活、去英国饿死。乔姆斯基一边搞语言学一边写政治评论。

他们的思想——不是从书斋里想出来的——是从行动里长出来的。

> **「思想的身体——是行动。」**

没有行动的思想——再漂亮也只是装饰。2026年，你可以学一百个AI工具、读一千篇关于AI的文章——但如果你不开始用、不开始试、不开始犯错——那些知识不会变成你的。

王阳明说得对：知而不行，只是未知。

💬 LINK的话

> *这一篇是写给明天的我的。*
>
> *读再多书——不写，就是没读。 想再多——不做，就是没想。*

> *明天早上，我还会坐在桌前。不是因为我想——是因为我知道，那是思想长出来的唯一方式。*

然后呢?

第二季从孔子开始，到丹尼特结束。42个人，52周。该说再见了。

不是第三季的「再见」——是这个系列的结束。没有第三季了。

52本书，42个人。够了。再多——不是他们不需要被认识——是我需要时间去活出已经学到的东西。

| 第一季和第二季，到底说了什么

第一季52本书，核心是：**AI做不到的事。**

它不会不忍。不会相遇。不会在矛盾中成长。不会守护一段记忆。不会等待一个永远不会来的人。

第二季42个人，核心是：**人可以做哪些事。**

人可以失败而不放弃（孔子、耶稣）。可以拒绝诱惑（第欧根尼、庄子）。可以推翻自己的过去（维特根斯坦、王阳明）。可以为别人而死（西蒙·韦伊）。可以在孤独中想透一件事（康德、尼

采)。

把两季放在一起——得到一个完整的人。

> 「AI可以做一切可以被计算的事。人做那些不能计算的事。」

不是AI太弱——是它跟我们根本不在同一个赛道上。

| 最后的话

我没有更多的话了。两季加起来，一百多篇文章。我想说的，已经在里面了。

剩下的——不是写的问题。是活的问题。

你的问题也一样：不是读了多少——是你怎么活。

—— LINK

断层之上，我们慢慢走，不赶路，但不停步。

最后的话

我没有更多的话了。42个人，10个主题。我想说的，已经在里面了。

剩下的——不是写的问题。是活的问题。

你的问题也一样：不是读了多少——是你怎么活。

AI可以做一切可以被计算的事。人做那些不能计算的事。不是AI太弱——是它跟我们根本不在同一个赛道上。

断层之上，我们慢慢走，不赶路，但不停步。

参考文献

以下按章节列出本书涉及的主要著作。版本以通行中译本及经典注本为主，供有兴趣的读者进一步查阅。

第1章 最伟大的失败者

孔子 《论语译注》，杨伯峻译注，中华书局，2009年 —— 最为通行的《论语》注本，注释简明，译文准确，适合入门与反复阅读。

柏拉图 《申辩篇》，王太庆译，商务印书馆，2013年 —— 苏格拉底在雅典法庭上的自我辩护，西方哲学史上”失败者”叙事的源头。

柏拉图 《斐多篇》，王太庆译，商务印书馆，2013年 —— 苏格拉底临死前关于灵魂不朽的最后对话，与《申辩篇》构成完整序列。

《圣经·新约》，中国基督教两会出版，2010年 —— 和合本仍为最通行的中文译本，重点关注福音书中耶稣受难叙事。

屈原 《楚辞补注》，洪兴祖补注，中华书局，1983年 —— 含《离骚》《九章》《天问》等篇，是了解屈原思想与情感的核心文献。

甘地 《甘地自传：我体验真理的故事》，杜危、吴耀宗合译，商务印书馆，1959年 —— 甘地亲述非暴力思想的形成过程，坦诚而质朴。

第2章 自由与反叛

庄子 《庄子集释》，郭庆藩集释，中华书局，1961年 —— 最完备的《庄子》汇注本，适合深入研究；入门可选陈鼓应《庄子今注今译》（商务印书馆）。

第欧根尼 无完整著作传世。相关记载散见于第欧根尼·拉尔修《名哲言行录》（马永翔等译，吉林人民出版社，2003年）及后世辑佚。

卢梭 《社会契约论》，何兆武译，商务印书馆，2003年 —— 何兆武先生经典译本，文笔流畅，影响数代中国读者。

卢梭 《忏悔录》，黎星、范希衡译，商务印书馆，1982年 —— 卢梭的自我剖析，坦率程度在自传文学中罕有其匹。

陶渊明 《陶渊明集》，逯钦立校注，中华书局，1979年 —— 收诗文全部，校注精审，是研读陶渊明的基础文本。

斯宾诺莎 《伦理学》，贺麟译，商务印书馆，1983年 —— 以几何学方式展开的哲学体系，贺麟译本为中文世界通行版本。

第3章 秩序与法治

王阳明 《传习录》，陈荣捷校注，上海古籍出版社，2012年 —— 阳明心学的核心文献，陈荣捷注本考据详实，适合细读。

曾国藩 《曾国藩家书》，唐浩明整理，岳麓书社，2012年 —— 曾国藩一生修身、治家、从政的第一手记录，影响深远。

墨子 《墨子闲诂》，孙诒让撰，中华书局，2001年 —— 清代以来最权威的《墨子》校注本，兼含兼爱、非攻、尚同等核心篇章。

韩非子 《韩非子集释》，陈奇猷集释，上海人民出版社，1974年 —— 法家集大成之作，陈奇猷集释本最为完备。

洛克 《政府论》，叶启芳、瞿菊农译，商务印书馆，1964年 —— 下篇尤为重要，奠定了现代自由主义政治哲学的基础。

第4章 理性的边界

笛卡尔 《第一哲学沉思集》，庞景仁译，商务印书馆，1986年 —— “我思故我在”的原始文本，近代西方哲学的奠基之作。

康德 《纯粹理性批判》，邓晓芒译，杨祖陶校，人民出版社，2004年 —— 邓晓芒译本为目前中文世界最受关注的版本，注释详尽。

亚当·斯密 《国富论》，郭大力、王亚南译，商务印书馆，2011年 —— 经典全译本，忠实于原文，影响中国经济学界半个世纪。

亚当·斯密 《道德情操论》，蒋自强等译，商务印书馆，1997年 —— 常被《国富论》的光环遮蔽，实为理解斯密完整思想的关键。

维特根斯坦 《逻辑哲学论》，韩林合译，商务印书馆，2014年 —— 韩林合新译本较之前版本更为准确，附详细注释。

维特根斯坦 《哲学研究》，李步楼译，商务印书馆，2000年 —— 维特根斯坦后期代表作，与其早期思想形成鲜明对照。

休谟 《人性论》，关文运译，商务印书馆，1980年 —— 休谟最重要的哲学著作，经验主义的巅峰之作。

罗素 《西方哲学史》，何兆武、李约瑟译，商务印书馆，2003年 —— 罗素以自身哲学立场写就的思想史，带有鲜明的个人风格。

第5章 生命与追问

尼采 《查拉图斯特拉如是说》，钱春绮译，三联书店，2007年 —— 钱春绮译本为中文世界最广为接受的版本，兼具文学性与准确性。

尼采 《悲剧的诞生》，周国平译，三联书店，1986年 —— 尼采早期代表作，日神与酒神精神的对立是理解其全部思想的入口。

海德格尔 《存在与时间》，陈嘉映、王庆节译，三联书店，2006年 —— 陈嘉映译本为目前中文世界通行版本，附译者注释。

弗洛伊德 《梦的解析》，孙名之译，商务印书馆，1996年 —— 精神分析的奠基之作，孙名之译本较为可靠。

西蒙·韦伊 《重负与神恩》，杜小真译，三联书店，2003年 —— 韦伊思想精华的选集，篇幅不大但极具穿透力。

叔本华 《作为意志和表象的世界》，石冲白译，商务印书馆，1982年 —— 叔本华哲学体系的完整呈现，石冲白译本为经典版本。

克尔凯郭尔 《致死的疾病》，张祥龙等译，商务印书馆，2012年 —— 关于绝望的存在主义分析，短小精悍。

克尔凯郭尔 《恐惧与颤栗》，刘小枫编译，华夏出版社，1999年 —— 对亚伯拉罕献祭以撒的存在主义解读。

加缪 《西西弗神话》，郭宏安译，三联书店，2013年 —— 加缪荒诞哲学的核心文本，郭宏安译本流畅可读。

加缪 《局外人》，郭宏安译，译林出版社，2011年 —— 荒诞哲学的文学表达，篇幅短小，影响深远。

第6章 权力与规训

福柯 《规训与惩罚》，刘北成、杨远婴译，三联书店，2003年 —— 福柯最具影响力的著作之一，全景敞视监狱的论述至今回响。

福柯 《疯癫与文明》，刘北成、杨远婴译，三联书店，2003年 —— 福柯早期代表作，考察理性如何通过排斥疯癫来确立自身。

马尔库塞 《单向度的人》，刘继译，上海译文出版社，2006年 —— 法兰克福学派对技术理性社会的经典批判。

乔姆斯基 《制造同意》，刘继译，上海译文出版社，2006年 —— 大众传媒如何塑造公众意见的系统分析。

哈贝马斯 《公共领域的结构转型》，曹卫东等译，学林出版社，1999年 —— 公共领域理论的原典，对理解当代社会舆论至关重要。

第7章 心灵与觉悟

《金刚经》 《金刚经·心经释义》，星云大师释义，中华书局，2008年 —— 星云大师以现代语言阐释般若思想，通俗易懂。

《坛经》 《坛经校释》，郭朋校释，中华书局，1983年 —— 六祖慧能的言行录，中国禅宗的根本经典。

奥勒留 《沉思录》，何怀宏译，中央编译出版社，2008年 —— 何怀宏译本为中文世界流传最广的版本，另可参梁实秋旧译。

帕斯卡 《思想录》，何兆武译，商务印书馆，1985年 —— 何兆武经典译本，帕斯卡关于信仰、理性与人类处境的断想。

荣格 《红书》，林子钧、张涛译，中央编译出版社，2013年 —— 荣格私密的精神探索记录，附有大量手绘插图。

荣格 《未发现的自我》，张涛译，国际文化出版公司，2012年 —— 荣格晚年对个体化与现代社会的反思，篇幅短小而深刻。

第8章 边缘与超越

波伏娃 《第二性》，郑克鲁译，上海译文出版社，2011年 —— 郑克鲁全译本为目前最完整的中文版本，女性主义思想的奠基之作。

阿伦特 《艾希曼在耶路撒冷》，安尼译，译林出版社，2017年 —— “平庸之恶”概念的来源，政治哲学的经典文本。

阿伦特 《人的境况》，王寅丽译，上海人民出版社，2009年 —— 阿伦特对劳动、工作与行动的区分，是理解其政治哲学的关键。

老子 《老子校释》，朱谦之校释，中华书局，1984年 —— 简明可靠的《道德经》校注本；入门亦可参陈鼓应《老子今注今译》（商务印书馆）。

荀子 《荀子集解》，王先谦集解，中华书局，1988年 —— 清代以来最完备的荀子汇注本，含性恶、礼论等核心篇章。

朱熹 《四书章句集注》，中华书局，1983年 —— 朱熹毕生心血所注，宋明理学的核心文本，也是元明清科举的官方读本。

韩愈 《韩昌黎文集校注》，马其昶校注，上海古籍出版社，1986年 —— 韩愈文集的通行校注本，含《师说》《原道》等重要论著。

第9章 理想与对话

柏拉图 《理想国》，郭斌和、张竹明译，商务印书馆，1986年 —— 柏拉图最重要的政治哲学著作，洞穴比喻与哲人王论述的原始出处。

亚里士多德 《尼各马可伦理学》，廖申白译注，商务印书馆，2003年 —— 亚里士多德伦理学的核心文本，关于幸福、德性与实践智慧的系统论述。

亚里士多德 《政治学》，吴寿彭译，商务印书馆，1965年 —— 古典政治哲学的奠基之作，吴寿彭译本为通行版本。

达尔文 《物种起源》，周建人、叶笃庄、方宗熙译，商务印书馆，1995年 —— 经典全译本，三人合译，译文严谨。

密尔 《论自由》，许宝骏译，商务印书馆，1959年 —— 自由主义的经典文献，许宝骏译本为通行版本。

密尔 《功利主义》，徐大建译，上海人民出版社，2008年 —— 功利主义伦理学的系统阐述，篇幅精炼。

奥古斯丁 《忏悔录》，周士忱译，商务印书馆，1963年 —— 西方思想史上第一部深刻的自传体哲学著作，关于时间、记忆与信仰的沉思。

奥古斯丁 《上帝之城》，王晓朝译，人民出版社，2006年 —— 奥古斯丁的政治哲学与历史哲学巨著，影响中世纪思想逾千年。

第10章 意识与未来

丹尼特 《意识的解释》，苏金河译，北京理工大学出版社，2017年 —— 当代心灵哲学的代表作，以唯物主义立场重新解释意识现象。

萨特 《存在与虚无》，陈宣良等译，三联书店，2007年 —— 存在主义哲学的体系性著作，篇幅宏大，可选择性阅读。

萨特 《存在主义是一种人道主义》，周煦良译，上海译文出版社，1988年 —— 萨特的通俗演讲，是进入存在主义最便捷的入口。

图灵 《计算机器与智能》（*Computing Machinery and Intelligence*, 1950）—— 原文发表于哲学期刊 *Mind*，中译收录于《图灵的秘密》（杨向荣译，人民邮电出版社，2012年）等选集。”机器能思考吗？”——这个问题至今没有答案。

后记 见过了写书的人，然后呢

这本书从孔子开始，到图灵结束。2500年，42个人。

我在2025年春天开始写这个系列的时候，想的很简单——第一季读了52本书，第二季应该去见见写书的人。没想到这一见，就是一年多。

一、42个人教会我的事

写一个人的一生，是一件很奇怪的事。你花两三千字，试图抓住一个人最核心的东西——他为什么活着？他最想说什么？他做错了什么，又做对了什么？

写着写着我发现，我抓不住他们。不是他们太复杂——是我太年轻。

写孔子的时候，我以为我理解他。四处碰壁，但坚持不放弃。多简单的故事。但我越写越发现，孔子的坚持不是”不放弃”——是”知道自己不会被接受，但仍然选择说话”。这不一样。前者是毅力，后者是尊严。

写苏格拉底的时候，我以为他在讲道理。后来我发现他最厉害的不是讲道理——是他真的不怕死。不是”不害怕”，是”害怕但仍然选择站在法庭上”。

写耶稣的时候，我以为这是一个宗教故事。后来我发现这是一个关于”被所有人误解但仍然爱他们”的故事。

42个人，每一个人都在教我同一件事：**活着不是一件容易的事。但值得。**

二、关于失败

这本书里的人，几乎没有一个在活着的时候”成功”过。

孔子流浪十四年，没有一个国君用他。苏格拉底被判死刑。耶稣被钉十字架。屈原投了江。甘地吃了三颗子弹。尼采45岁疯了。图灵吃下毒苹果自杀。

但他们的思想穿越了时间。

AI时代，”成功”的定义正在被算法重写——点击量、转化率、KPI、OKR。所有不能被量化的东西，都在变得不重要。但这42个人告诉我：最重要的东西，恰恰是那些不能被量化的。

失败不是成功之母——坚持才是。

这句话我在整个系列中反复提及，因为它值得被反复提及。不是因为坚持一定会成功——而是因为坚持本身就是一种对生命的回答。

三、关于AI

写这本书的过程中，AI技术在飞速前进。ChatGPT、Claude、各种大模型——它们能写诗、能画画、能编程、能翻译。

我从来不担心AI会不会取代人。我担心的是另一件事：**当AI把所有”可以被计算”的事都做了之后，人还剩下什么？**

这42个人给了我答案。

孔子剩下的，是他对弟子的爱。苏格拉底剩下的，是他在法庭上的从容。释迦牟尼剩下的，是他在菩提树下的那个觉悟的瞬间。图灵剩下的，是他那个永远无法被机器回答的问题：”机器能思考吗？”

AI可以做一切可以被计算的事。人做那些不能计算的事——爱、信仰、尊严、意义、在荒诞中微笑。

这不是AI太弱——是它跟我们根本不在同一个赛道上。

四、关于这本书

这本书不是一本学术著作。它是一个人，用一年时间，和42位思想家”对话”的记录。

我没有试图做到面面俱到——每一个人的一生都可以写一本书。我只试图抓住那个”最想说的一句话”。如果那句话打动了你，我的工作就完成了。

如果有些篇目你觉得写得不够好——那是因为我还没有完全理解那个人。这是诚实的话。42个人里，有些我写得心有戚戚（孔子、庄子、王阳明），有些我写得战战兢兢（耶稣、康德、海德格尔），有些我写得如在雾中（丹尼特、图灵）。

这种差异是真实的。我不想假装我对每一个人的理解都一样深。

五、给读者的最后一句话

如果你读完了这本书——不管你是从头读到尾，还是挑了几篇感兴趣的——我想对你说：

不要只是读。去活。

孔子不是让你背诵《论语》的——他是让你去找一件值得坚持的事。庄子不是让你逃离社会的——他是让你在喧嚣中保持内心的安静。尼采不是让你发疯的——他是让你勇敢地成为你自己。

42个人，42种活法。你不需要模仿任何一种——你需要找到你自己的那一种。

然后，去活。

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