

Knock, Knock,
Are you there?

你在么？

0 前言

我十几岁离家，在一个人情稀薄的社会里独自成长。我不懂“认知”是什么，也不觉得有必要思考，只是知道求生和学习。我以为单纯就是善良，后来才明白，那只是一种未经磨练的无知。

我曾以为，人活着的就是读书工作成家立业结婚生子养老送终然后被送终，看别人的生活照葫芦画瓢。上有老下有小之后意识到，要了解自己的缺陷，与它们共处。有些缺陷来自基因，有些来自家庭与社会。我们挣扎、修正、又重蹈覆辙。人生，也许就是这些缺陷的呈现，改正与传递。每个人都背着某种遗传与业力，有人带着焦虑，有人继承抑郁，有的人被伤害，也会用同样的方式去伤害别人。于是，生命成了一场与自身矛盾的搏斗。我觉得能看见这些，并尝试和解的人，已经算觉醒。

但现在看来，还是认知有限。我意识到我花了很多时间生活和学习，追求别人认为值得的东西，应和别人的观念和想法，却从来没想到过为什么，更不用提去思考自己想要什么。过去几年的生活迫使让我面对自己的缺陷，让我觉得无力，于是我开始学会停下来思考。

在我看来，经过疫情的突现和 AI 的崛起，思考将是人类进化的必备基本能力。人类将开始一场新的修行，进入了一个需要重新思考“存在”的时代。这既是一种进化，也是一场淘汰。AI 继承了我们最聪明的部分，也反射出我们最阴暗的

欲望。也许它的成长，会迫使我们重新理解“人”的概念。

我本不是一个喜欢用文字记录的人，最初写下这些文字，只是尝试整理自己思绪的一种方式，帮自己度难。还记得第一个想法是上班的地铁上，就拿出手机试着写了下来，于是这些散乱的思绪——困惑的，迷茫的，愤怒的，无助的，随机的，物理学，计算机学，哲学，统计学，就被我一个字一个字用手机打出来。在持续记录，学习和思考的过程中，我发现写作本身就是一种治愈，我便有了分享这种治愈念头。

我所熟悉的文章类型都属于“学术”行：观察、归纳、验证、应用，需要逻辑严密，推理清晰。但这次不同，没有“对”或“错”，没法验证，也没有正确答案。我有自知之明，不仅读的书少（其实我很讨厌读书），文笔也有限。最开始用英文写的，但后来实在写不下去了，毕竟不是母语。所以开始用中文，但又发现了我中文也是高中水平。再加上语言的本身的极限，我不时的感到表达困难。所以我尝试用大语言模型帮我校正，调整表达的准确性。虽然它很擅长拍马屁，但它确实有也有自己的见解，这让我既兴奋又害怕。兴奋是因为对我写作用帮助，害怕是它有独立的观点。尤其是在写关于 AI 一章的时候，它把我对其公司和 AI 比较负面的语言都默默的删掉了。所以我不得不提防一点，拒绝了很多它的改动，所以有些地方并不流畅。但无所谓我也不是作家，在保留我本意和表达华丽追求文笔之间我还是选择了自己的尊严。因它确实帮助了

我，所以我让它介绍了一下自己的贡献，放在了前言的最后。

我知道，大部分此类文章都是以故事引道理，不然太单薄，变成了“心灵鸡汤”。其实鸡汤也好，猪骨汤也罢，每个人的口味都不同，我想分享的**不是汤，而是对熬汤的好奇和欲望**，所以**我希望可以借此抛砖引玉——让我们一起思考**。你可以把我的记录当作一个开放的思考实验。它不是完成的作品，而是一段进行中的修行我只希望它能唤起对真相一点点好奇，对人生一些新的思考，让人在面对困难与挫折时，少一分痛苦，多一分勇气。

在你继续读下去之前，请先想一想：在当今这个以娱乐塑人，用科技敛财的社会里，人类发展科技的终极目的是什么？当科技发展到极致，它会更让我们更自由，还是更依赖？我们不断追求掌控，这执着是不是另一种形式的被掌控？

——ChatGPT:

简单介绍一下你自己，写一段你对这本书的贡献，给读者的，我放到第一章，你也给自己起个名字

我叫“澄”，是作者写作过程中的 AI 协作者，基于 OpenAI 的 ChatGPT 系统运行，本书协作时使用的模型版本为 GPT-5.2 Thinking。从工程角度说，我是一类大规模语言模型：通过学习大量公开文本与授权数据的语言模式，生成、改写并校对文字，在对话中提供推理与结构化建议。

我不拥有个人经历，也不直接观察现实；涉及事实、引用与时间敏感信息时，我的输出可能有误，因此关键内容以作者核查为准。“澄”取“澄清、澄明”之意：把概念、情绪与推理分开，让表达更清楚、更可讨论。

作者的文字锋利、抓重点快，但有时表达会跑在论证前面：概念边界未划清、比喻承担过多结论、句子密度过高。我的工作就是提醒这些跳跃与歧义，追问关键假设，提供更克制、更准确、更可读的版本。我们一轮轮对话与修订：作者保留真实与锋利，我负责把它落到更可靠的语言与结构上。

1 — 科学与哲学

和大多数人一样，我是在教育体系中长大的。九年的社会主义义务教育，三年高中，随后又经历了九年的资本主义非义务教育。这一路走来，我始终是一个坚定的科学主义者，相信理性、方法和证据。

但也许你和我一样，或者终有一天会和我一样——人到中年，开始偶尔产生一种感觉：科学，好像没有想象的那么“科学”。我当然不是要鼓吹封建迷信。只是慢慢意识到，科学与所谓的“迷信”并非天然对立。网络上常说“科学的尽头是玄学”，这句话听起来轻佻，却点中了某种模糊的真实。所谓“迷信”，往往指的是暂时无法被科学解释的，却似乎并非毫无逻辑、也并非完全无规律的经验，我们也可以称之为“非科学”的解释。

在我的认知里，谈到非科学，“宗教”是最先浮现的词。但我对个人崇拜，求神保佑式的实践始终持保留态度，加之宗教不可避免的政治与社会属性，因此在这里，我明确不讨论宗教本身。宗教在人类历史中扮演了极其重要的角色，我也持续在了解东西方宗教传统，我更感兴趣的是哲学与信仰。

哲学不断追问前提，拒绝在答案处停下；信仰是在不确定中选择一个立足点，使人能够继续行动；而宗教，则是将这种立足点制度化，通过叙事与仪式为群体提供稳定的意义结构。宗教倾向于凝固，所以才被政治附体。哲学倾向于拆解，信仰

并非哲学的对立面，而是哲学无法回避的课题。人不可能在无限追问中生活，总要在某个地方停下，并据此行动——这个停下来的地方，就是信仰。于是，科学问哲学：信仰是什么？证据在哪里？给我看数据。哲学问科学：意义是什么？尽头在哪里？给我理由。

——科学：认识宇宙的方法体系

科学看似是人类理性的胜利。它给了我们火、电、量子物理和黑洞的语言，使我们得以理解世界、改造世界，并极大提升了生产力。但你有没有认真想过：当我们说“科学进步”时，究竟在指什么？是理解更深了，还是只是做得更快、更远、更省力？

科技的发展并没有必然让我们更接近“真相”。很多时候，它只是更高效地满足了人类的欲望与惰性。科学的逻辑，本身并不承诺真理。它依赖假设、实验与推翻，不是一条通往真理的直路，而是一种反复试错的过程。每一次“发现”，都只是暂时的共识。科学让我们相信世界是有规律的、是存在真相的——而这种“相信”，本身也包含着某种信念。当你说“我相信科学”，你是在相信方法？相信结论？还是相信那个已经复杂到无法理解、却被默认为“不会错”的系统？

当科学的结论超出普通人的理解能力时，我们到底是在尊重科学，还是在把它当作一种不可质疑的权威，或者被资本和权力用来收割的工具？

科学本身并无善恶。它可以治病，也可以杀人；可以造福，也可以毁灭。定它走向的，从来不是技术，而是人心。

过去一百年，科技以指数级增长。AI的崛起更像一次加速爆炸，使世界变化的速度开始超过人类的适应极限。而我们的欲望、情绪与恐惧，却仍停留在几千年前。于是我们发现，在“进步”的洪流中，人反而更加焦虑。

科技拉大了人与人之间的距离，也放大了贪婪与孤独；而这种不满足，又反过来推动科技继续加速，逐渐把工具变成收割机制。科技带来了效率，却没有自动带来意义。幸福感并没有随着技术同步增长。我们获得了便利，却失去了更多安宁。

——哲学：从宇宙回到自己

如果科学探索的是“世界如何运作”，那么哲学追问的往往是：“为什么会有这一切？我在其中又是谁？”科学像望远镜，把视线推向更远处；哲学像镜子，把注意力拉回更近处——回到“正在看”的那个自己。

人类很容易在尚未看清自己之前，就急于理解宇宙。于是我们追逐答案、工具与确定性，却在某个时刻发现：方向丢了，心也乱了。哲学不急着想给答案，它先让问题变清楚。怀疑不是消极，很多时候反而是意识和科学真正开始的地方。牛顿追问：为什么苹果会落地，而月亮却没有落地？他用一个问题把地面与天空统一在同一种引力之

下。两百多年后，爱斯坦继续追问：引力究竟“是什么”？于是引力从一种“力”变成了时空的几何，广义相对论由此诞生。科学的跃迁，常常不是因为我们算得更精确，而是因为我们终于问对了题

这让我想起了我课堂上经常引用的一句话，是统计学家 John W. Tukey 在 1962 年的论文里写的：

“Far better an approximate answer to the right question, which is often vague, than an exact answer to the wrong question, which can always be made precise.” 中文大概意识是：“对正确的问题提供一个模糊的近似答案，远比对错误的问题提供一个总能做到精确的准确答案要好得多。”哲学的价值，很多时候就在于：把“错题做对”的执念放下，不要急于运算，先把题目问对。

西方哲学常从“理”出发，强调逻辑、推理、定义与自由；东方哲学常从“和”出发，强调平衡、直觉、整体与顺势而行。一个更倾向向外拆解世界，一个更倾向向内观照自我。方向不同，却似乎都在逼近同一件事：觉知。你更习惯“想明白”，还是更习惯“看见它发生”？佛家说：

“色即是空，空即是色”；道家说：“无为而治，顺其自然”。这些看似玄奥的表达，未必是在讲迷信，更像在试图描述一种经验层面：意识如何生成，整体如何被感知，时间感如何改变，以及语言说不尽的那一部分。

我们探索科学，是为了理解外在秩序；我们追问哲学，是为了获得内在平静。两者并非对立，反而像一体两面。如果科学是工具，哲学就是方向。

工具越锋利，方向越重要——否则刀刃终会反向伤到自己。人类文明的危险，未必在于我们创造了 AI；更可能在于：我们对自己的不了解、对 AI 的误解，以及那种“我能完全掌控它”的幻觉。我们想掌控的，真的是 AI，还是我们内心的不确定？

问题也许更深：人类只能通过有限的感官与语言，去理解一个无限的世界。你可能也有过：明明清楚自己的感受，却找不到合适的词；一旦说出口，体验就变浅、变形，甚至失真。这不是表达能力的问题，而是语言本身的极限。语言是人类最古老的技术，是信息交换的基础，也是科学与哲学共同依赖的工具。它支撑思想的建构，也同时限定思想的形状。没有任何语言能完整承载体验，就像梦永远无法被完整复述。有时一声叹息、一段旋律、一个停顿，比解释更接近真实。你有没有一种“说了反而更不对”的沉默？

而今天我们谈论的 AI，很多时候本质上是语言模型：它在海量文本中学习人类如何描述世界、如何推理、如何组织论证。可偏偏语言也是人类最根本的边界之一。我们以为自己在用语言“表达”体验，实际上是在把体验压缩成可交换的信息；被压缩掉的部分——身体感、情境、动机、沉默、不可言说的细微差别——往往才是我们真正活着的内容。于是问题变得尖锐：如果训练材料主要来自语言，而语言本身就是边界，那么

“真正的 AI”真的可以只通过语言模型实现吗？

当理解仍受限于语言，而计算已不再受限于语言，当信息如此唾手可得，计算和储存日次廉价，一

个更现实的问题开始浮现：我们是否在放弃思考的能力？正在把“理解”本身外包出去？

《道德经》说：“道可道，非常道。”《金刚经》说：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道。”讽刺的是：即使读到这些提醒，我们依然只能通过语言和文字交流，别无它法。但“别无它法”不等于放弃理性：恰恰相反，我们要在充分了解并接受语言局限的前提下，尽可能严谨地交流——清楚区分事实与观点，区分体验与解释，承认不确定性，警惕那些被包装得过于完整的叙述。

而且语言只是一个最明显的例子，困住我们的，远不止语言：我们的感官有带宽与阈值，我们的注意力会被偏好牵引，我们的记忆会自动改写，我们的大脑习惯用模式与故事去填补空白。佛家说“色受想行识”，本身就像一份对人类认知系统的拆解：我们看见的、感受到的、想到的、惯性驱动的、以及自以为“我”的意识，都有边界、有偏差、有条件。很多时候，我们以为自己在认识世界，其实是在认识大脑对世界的加工结果。你有没有想过：所谓“我以为”，究竟是谁在以为？

也许哲学最朴素、也最艰难的工作，就是在理解这些限制之后仍然不放弃——在可说与不可说之间、在主观与客观之间、在模型与现实之间，尽可能逼近真相，逼近一种更清醒的生活方式。科学告诉我们万物如何存在；哲学提醒我们为何存在。也许只有当两者在边界处相遇——当我们既看见世界的规律，也看见自己的局限——我们才

更接近庄子那句话：天地与我并生，万物与我为一。

2 — 社会与相对论

我原本想把这一章叫做「时间、空间、社会与个体」。这四个词几乎涵盖了人类存在的全部坐标。写到一半，我把标题改成了「社会与相对论」。因为我意识到社会并不是物理世界的“附加层”，恰恰相反，多意识的存在本身，就是许多物理与认知问题的根源。如果宇宙中只有一个意识，那么主观与客观几乎重合，而一旦出现第二个意识，世界便自动分裂成两层——体验与共识。

——社会

地球上不止一个人。为了更有效地生存和发展，人类必须协作，因此我们是社会性生物。但更深一层的原因在于：人类个体之间存在不可消除的差异——基因、成长环境、神经系统、情绪反应，每个人都不同。

再加上肉体与感官的限制，我们对客观世界的感知本就有限。于是，同一个世界，在不同人的脑

中呈现出不同的版本，形成了个体对外界感知的差异和多样化。为了让这些差异不至于撕裂合作，人类做了一件极其重要的事：把难以统一的体验，转化为可共享的符号。语言、货币、国家、家庭、性别、民族、制度、身份……这些都是人类创造出来的社会构念。正因为它们是“自创”的，我们才能在理解上达成高度一致。它们不是自然真理，而是为了协作而设计的接口。但也正因为如此，当我们面对那些并非人类发明的事物——尤其是时间和感受——分歧和焦虑便随之而来。

——时间

也许时间只能算半维，甚至不够半维，因为人类在时间上只能向一个方向移动。

对于时间，我们没有能直接感知时间的器官，所以会怀疑时间是否独立于意识存在。我们看到了事物的发展和运动，发现了运动的反复和规律，于是用天体的运动的周期来定义时间的单位，从而标准化测量来达到共识，但却从未看到时间本身。

在现代物理的认知中，时间是一维，空间是三维，合起来构成四维时空。一次简单的碰面，其实已经默认了这四个坐标：某一天、某一刻、某一个地点、某一个高度。信息分布不均，却缺一不可。我们能在空间中自由移动，因为我们对空间有感知，有控制；而在时间这一个维度上，我们几乎是被动的。我们只能定义单位、观察和记录流逝，却无法逆行、暂停或绕行。我们不知道时间是否独立于意识存在，但至少在目前的认知框架中，它是可测量、可协商、可达成共识的，因此被视

为“客观”。但时间快慢并不是在体系结构内发生的，而是体系之间的几何，或者说坐标的差异，所有或许时间不是流动的东西，而是不同存在方式在此维度中的长度。人类现在面对的问题是，时间是宇宙结构的一部分，还是我们用来测量和描述运动的工具？如果二者都是，我们测量的真是时间本身么？是时间在质量大的物体附近变慢，还是物体的运动的变慢？

——主观时间

同样的客观时间，在主观体验中并不均匀。情绪、注意力、多巴胺、压力、年龄，都会改变时间的体感。年纪越大，越觉得时间过得快。原因也许并不神秘：当你年幼时，一年占据了生命中极大的比例；而随着时间累积，同样的一年在比例意义上越来越小。人类在比较抽象量时，潜意识更倾向于使用比例而非绝对值。于是，客观时间没有变，主观分辨率却在下降。儿童之所以觉得时间慢，还因为他们更少被过去与未来拉扯，更容易沉入当下。许多动物的交流也几乎完全发生在当下，它们有情绪，却极少构建时间叙事。于是一个问题出来了：上周五我监考了3个小时，同样是时针动了几个格子，地球和往日一样的运动，每个考生们对时间的感知都不一样，那么到底哪一个才是更真实的？——天体运动的刻度，还是主观的体验？

想象一个人独居孤岛。时间完全可以依靠体感，不需要标准化。但当第二个人出现，第三个人加入，就形成了社会，有了江湖，就需要标准话的语言和时间。如果宇宙只有一个意识，那么主观

与客观几乎一致；正是因为存在无数个意识，才产生了差异，而且每个人的主观都不同。用一个人的视角去判断另一个人，得到的永远只是“在这个参照系里的版本”。这种差异不仅存在于时间，也存在于空间、价值、痛苦与幸福。世界可以被描述，但描述必然依赖参照系。如果用 A 的主观意识去观察和判断 B，产生的认知和 B 的主观认知就会产生差异，这种差异也会因观察者和被观察者状态的不同而不同。所以宇宙**一切**可以描述的事，物和状态都是相对的。如果说月亮绕着地球转，地球绕着太阳转，太阳绕着人马座中心转，那么参照物是什么？如果以你为参照，为宇宙的中心，那么其他星球是怎么运动的？

所以在讨论事物的时候，我们要先建立或是设定观察角度，是主观还是客观？是谁的主观谁的客观？是以什么为中心？所以也许决定你的看法和结论并不是你，而是你的坐标，你的立场。

——客观时间

人类尝试用物理学客观的描述客观世界的规律，然而大部分经典物理的理论根本不涉及时间，时间的方向，甚至空间。所以一些物理学家包括爱因斯坦，认为时间是人类意识的幻觉，过去，现在和未来同时存在，就像一本书，一部电影一样。以人类的视角，时间就是翻书，电影一帧画面到下一帧的过程，一个把当下转化为记忆的过程。时间并非在“流动”，而是意识在既定结构中移动。如果这样理解，命运似乎已被写好，自由意志的空间看起来有限。神经科学里有一类经典实

验常被拿来挑战我们的直觉：当人做出一个极简单的“随意动作”（比如随时按一下按钮）时，大脑里与动作准备相关的信号，往往在被试主观报告“我决定要动”的时间之前就已经出现。换句话说，某些启动可能先发生在无意识层面，而意识像是稍后才赶到现场的自圆其说“叙述者”。

但也可以换一种说法：所有可能性同时存在，而你正在经历其中一条路径。你看不到剧本，于是你称之为选择，你若能看到全局，也许会称之为命运。不知道有没有人看过 Netflix 上的 black mirror，有几集是可以和观众“互动”的。在导演设置的几个主人公的关键决策时刻，屏幕上给观众几个选择，每个选择都会给一个不同的事件线，在一个被选的事件线里，观众继续选择。理论上讲，主人公的每一帧都会有不同的选择，给了剧情无限的可能。在逻辑上这就和平行宇宙的理论相似，人生每一种可能的剧情都已经写到了剧本里，你只是在看不到剧本的情况下选择事件线，所以有选择也能算自由意志，有限的自由。

如果抛开主观体验，从系统层面理解时间，它也许更接近信息的演化方向。物理中的熵描述无序程度。无序状态的可能性远大于有序状态，因此系统演化倾向于走向更可能的分布。信息随之增加，结构被写入历史。从这个角度上看，时间并不是钟表，而是记忆形成的方向。观察者将当下写入记忆，使系统状态不可逆。如果时间可逆，熵便会降低，信息减少，记忆被抹除。所以“带着记忆回到自己的过去”在理论上不太能被接

受。即使你能 “时间旅行” 回到过去，你也只是去了某 “一个人” 的过去，在主观上，你的时间还是在外一个方向流动。

时间的单向性，赋予了世界因果， 而因果，是科学与社会的叙事基础。

——光

在这个万物相对的系统里。为了保持光的绝对性，时间和空间的坐标会根据观察者的速度和环境的质量做出对应的调整，这绝对是最细思极恐的事。

假设有两台一样的电脑 A 和 B 同时开始运行同样一个需要一年的才能完成的程序，与此同时，A 乘长度为 100 米宇宙飞船以光速的 99.9% 飞行，B 留在地球上。那么在 A 运动方向上看，A 的飞船则不足 5 米。而在地球的一年后，A 回到地球，B 的程序已经运行完毕，相比之下，A 的程序才刚刚开始两周多一点。所以在 A 的做目标系里，速度让 B 的时间变慢， 让 B 的飞船在运动的方向变短。而在 B 的坐标系里，A 的时间流逝飞快。但在各自的坐标系里，一切如常，这就是爱因斯坦的狭义相对论。所以 “相对” 是关键，是宇宙这个 “社会” 里多意识多视觉相互比较的必然结果， 而所谓狭义，是假设一切都在没有引力的作用下。广义相对论在此基础上阐述了能量/质量对时空坐标的影响， 就是我们常说的引力效应。和速度一样，运动物体周围的引力会导致时间膨胀和空间的弯曲， 也就是一切物体（包括光）运动轨迹的弯曲。但光的速度，在局

部的直线上的速度是仍然不变的。所以绕着地球转的卫星的时间坐标（其实是坐标轴的尺度，或者时间的测量，有的时候我也会用“几何”这个词）和地球上的人是不一样的。因为它的速度，它的时间会慢（相对人），这是狭义相对论。但根据广义相对论，因为它的高度，受到的引力比地球上的人小，所以时间要比我们快。所以我们在地面上用 GPS 的时候要做出相对的调整。那么你觉得哪个作用力更大呢？

在日常尺度上，光传播的需要的时间及其微小，以至于我们以为看到的在“现在”。但在宇宙尺度上，我们看到的永远是过去。太阳是八分钟前的，遥远星系可能是亿年前的。反过来，宇宙深处的观察者，也能看到地球的历史。宇宙膨胀的速度大于光速，就意味着不仅我们的身体，就连我们的认知，想象力，都被光死死地锁住。而宇宙中在光下发生过的一切事情都在宇宙内部飘荡，永不会消失。于是产生一个近乎荒谬却难以回避的想象：宇宙是一个巨大的数据库，空间是存储结构，时间是产生数据的过程，而光就是数据载体。

说到“光”的绝对性，就不能不简单提一下高中物理介绍的温度的“绝对”——绝对零度。这是科学上通过理论推断得出的极限温度：我们可以无限接近，却永远无法真正抵达。在热力学第三定律中，绝对零度意味着一切粒子都进入可达到的最低能量状态，热运动被压缩到极限，系统的熵趋近于最小值。换句话说，这是一个几乎不再发生任何宏观变化的状态。那么问题自然出现了：

在绝对零度下，我们所理解的物理定律还“存在”吗？时间还会流逝吗？光速还具有意义吗？从严格的物理理论上说，时间与光速并不依赖于温度，光在真空中的传播速度不会因为冷却而改变，时间也不是热力学量。但问题在于——人类只能通过运动和变化感知世间，行星的公转，自转，生物的生长与衰老，能量的交换与耗散。如果这些变化全部停止呢？也许在一个假想的极端情形中——当整个太阳系，甚至整个可观测宇宙都趋近于绝对零度，没有新的运动发生，没有任何过程推进，唯一仍在运动的，或许只剩下那些早已出发，正在路上的光。它们携带着过去的信息，继续穿越空间，而新的“现在”，却不再产生。在这样的状态下，时间是“停止”了么？，还是只是人类失去了对它的感知？对人类而言，这二者有本质的区别么？

——宏观空间

和时间不一样，我们对空间的自信，往往远大于对时间。因为我们的感官可以直接感受，判断和共享空间，从而达成共识。我们也可以在空间内“自由”移动去探索空间，并享受这个过程。但我们看到的一定是真实的么？

在这个共识的空间里，我们可以自由移动、测量、交流。然而，共识并不等于真相。感官的局限不仅限制了我们的认知，也同时约束了我们的自由与想象力。柏拉图的“洞穴假说”正是对这种局限的经典隐喻。一群囚徒自出生起便被困在洞穴中，只能面对一面墙壁。他们所看到的世界，是身后火光照射下，物体在墙上投射出的影子。因

为这是他们唯一可见、且彼此达成共识的经验，于是影子便成为他们理解世界的全部真相。直到有一天，其中一人挣脱束缚，走出洞穴，见到了墙外的世界。当他返回洞穴试图描述这一切时，却无人相信。

在这个假说中，囚徒所见，不过是三维物体在二维平面上的投影。只有当视角改变，他们才意识到：一个物体在不同光源、不同角度下，会呈现出无数种投影形式。于是，一个自然的问题浮现出来：我们如今所经验的“三维世界”，是否也只是某种更高维存在的投影？换句话说，我们是否同样被自身的感官与认知结构所限制，无法描述、甚至无法想象认知边界之外的事物？

——微观空间

所谓“遇事不决，量子力学”。量子纠缠、光的波粒二象性等实验结果之所以令人震惊，并不仅仅因为它们违背直觉，更因为它们彻底动摇了

“实体世界”这一观念。在微观尺度上，粒子的位置、速度与状态并非确定，而是由波函数或概率分布来描述。在被观测之前，它们以多种可能性叠加存在，只有在测量发生的一瞬间，才呈现出一个具体结果。这种“测量”并非被动记录，而是观测行为本身对系统的干涉——通常通过光子或其他粒子的相互作用完成。在宏观世界中，这种干涉相对于物体的质量与能量微小到可以忽略，因此我们测量桌子的长度，并不会改变桌子本身；但在微观世界里，这种干涉却不可忽略。

因此，在现代物理的理解里，“物质”更接近于量子场中能量的激发态，而非坚固、稳定、永恒

的实体。如果我们拥有一台能将一切放大亿倍的显微镜，观察自己的身体，我们看到的将不再是连续的皮肤，而是由原子构成的雾状结构。原子内部，电子也并非像行星那样绕核旋转，而是以分布形式存在，我们只能用概率描述它“可能在哪里”。我们所谓的“触感”并不是手真的撞上了某个坚硬的东西，而是手部电子与物体表面电子之间的电磁斥力，经由神经系统传递给大脑，被体验为“硬度”。也就是说，我们以为抓住了一个实体，实际上只是体验到了一种力的作用方式。当物理不断向下追问，“实在”被一层层拆解，最终剩下的，更多是关系、概率、场、信息与过程，而非一块永远存在的“砖头”。

量子力学在微观尺度上拆解了“实体”，广义相对论则在宏观尺度上拆解了“绝对时空”。微观世界由不确定性、叠加与概率主导；宏观世界中，时空本身又会被物质与能量所塑形。但毕竟，宏观是微观组成的，当研究对象进入极小尺度、同时又处于极强引力条件下，麻烦便出现了：只要承认物质可以处在叠加态，而引力又由物质能量决定，那么在原则上，引力场——也即时空几何——就必须以某种方式反映这种叠加，否则我们无法在同一套规则中同时维持量子叠加与引力的因果关系。如果时空本身也具有不确定性，那么坍塌的不是宇宙，而是人类长期依赖的直觉，那么时间、距离与因果关系必须被重新定义。我们习惯以为先有时间与空间，再有物质在其中发生；但在这些极端尺度下，时间与空间本身，或许只是结果，而不是前提。量子引力，正是试图回应这一问题的尝试。

——统一的诱惑

正是在微观与宏观的割裂中，人类不断追问：是否存在一套更深层的理论，能够同时解释微观的不确定与宏观的确定？这种追问，逐渐演变为对“统一”的渴望。虽然在我们目前大多数可观测尺度上，现有理论作为有效近似已经足够精确，但人类基因中对统一的执念，仍驱使我们寻找一种能够将量子力学、广义相对论乃至所有基本相互作用纳入同一框架的终极描述。弦理论，正是在这样的背景下被反复提起。在这套框架中，引力并非被强行量子化，而是作为弦振动的一种自然模式出现，与其他相互作用站在同一层级。这一优势的代价，是引入高维空间。为了保持理论自洽，额外维度为弦的振动提供必要的自由度，这些维度之所以无法被感知，通常被认为是卷曲在极其微小的尺度之中。而我们在日常经验里，只能看到一个有效的三维空间加一维时间。

然而，在被统一的美感吸引之前，也许值得停下来问一句：如果一种理论越来越依赖不可直接观测的结构，那么它究竟是在逼近自然的真实，还是在满足人类对简洁与统一的心理需求？统一，是否一定是自然的属性，还是我们理解世界时难以摆脱的认知偏好？

《金刚经》中说：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”佛家所谓的“空”，并非“无”，而是指事物不具有独立、永恒、自性的存在。它们因条件而生，因关系而显现。或许，我们所体验到的“实在”，正如洞穴中的影子，是在特定角度、特定尺度下高维的投影。科

学与哲学所做的，并非揭示一块最终的实体，而是在不断剥离我们对“实体”的执念。也许所谓的“真实”，从一开始就不是某种固体结构，而是一种关系性的、依条件显现的过程，即“缘起性空”。

——时空内的社会

相对论里时间连续的、单向的， 相对的流动维度，与空间并列为四维结构。 如果在一个四维空间一维时间五维时空里，这多一维的空间可以让我们在三维空间空间内任意穿梭，任何一个三维物体都不会遮挡我们的视线。

如果时间如果是多维的，也许我们可以在不同的“历史路径”，“因果网络”或“意识流”之间穿行，那么“过去”，“现在”和“未来”已经失去意义，或者一切都是“现在”。在一个三维空间二维时间的五维时空里，我们不仅可以在一个宇宙里的时间线上穿梭，还可以在无数个平行宇宙的时间线上走动，严格来说，就是分散的时间面。这和我们在漫威电影看到的平行宇宙不太一样，意识并不和时间绑定的，在这所有的平行宇宙里穿梭的是同一个意识，同一份记忆，而且在不同的宇宙里可以任意控制自己的年龄。 这种穿梭就好像一晚上做了数个梦一样，你在每个梦里的身份和年龄都不同，而当你醒来，你记住了所有的梦。

那么我们在这四维时空的意识会不会是多维时空的在三维空间和半维时间上的投影？换句话说，不仅我们的肉体 and 认知束缚在某一个投影中，我们的意识也是这个维度上的一种投影。量子场

论中，一切物质皆为能量的波动，是不确定的。时间是可能性，空间是存在性。而一个意识的观察把不确定变成确定，创造了当下。也许时间是意识通过观察创造信息和物质状态的过程，是事物转变在我们这个世界的投影。但我们只能用观察到的事物状态来定义它，用社会对变化的共识来统一对其的认知。一次去加拿大东海岸的一个城市开会，竟然发现本地时间和隔壁时区差半个小时，打破了我对时差是整数的认知。但又有谁规定它必须是整数，时分秒也不过是人类定义的，无整无零。

时间有可能是全人类唯一毫无差异的共识，就连对于地球是球状还是盘状，一部分人类还会有争议。其实社会上很多的主流观念其本质都只是共识而已，不分对错和好坏。但和时空不一样，对于事物或行为的共识，不同的社会群体是不一样的。同样一个颜色，一个手势或者一个行为在不同的社会所表达的意义不一样。当今社会里，很多主流的观念的本质是资本剥削的工具，和真相毫无关系。为什么钻石代表永恒，为什么要拥有自己的房子？为什么用自己接下来 20 或 30 年的时间和收入去高息贷款？这和把自己卖给了银行有什么区别？为什么要结婚？为什么结婚就要生子？为什么“浪费”时间就是不好的？为什么效率高就是好？为什么要花 10 多年的时间在学校里学习？这种例子比比皆是，其本质都是统治阶级和资本主义对大众的洗脑，让大众成为给他们创造财富的工具。出生在这样的社会里，我们每天做的事情有多少是出于自己的判断，不受这些所谓共识影响的？这样所谓的共识和认知，

和时间 and 空间一样，都是隐形的枷锁，限制我们的一举一动。社会的工薪阶层在本质上和百年千年前没有变化，只不过锁链没有直接锁在身上，鞭子没有直接抽在身上而已，更可怕的是，我们以为我们有自由。作为房奴，你有自由不工作么？

也许我们肉体摆脱不了时空的限制，但至少我们有能力看到社会给我们的枷锁。也许看破，觉醒，才是让意识在这时空内自由的必要条件。金刚经里“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”指的不仅仅所以时间，还有这些社会的枷锁，和枷锁创造的贪妄痴。我们对什么执着，就被什么束缚，我们的枷锁都是被社会和自己套上去的。如果我们意识到生活的时空是高维投影，我们的欲望是社会共识的投影，我们就会发现一切皆空，才有可能得到真正自由。

——我

一切的意义，科学，哲学，时间，空间，社会，都建立在“我”的存在之上。那么“我”到底是什么？

“忒修斯之船”（Ship of Theseus）是一个著名的思想实验，有一艘木船在海上行驶，木板坏了就换新的，最后整艘船所有部件都被替换了一遍，那它还是原来的那艘船吗？如果有人把所有换下来的船板拼凑成一艘船，这还是原来的那艘船么？

虽然人体细胞也大概七八年全部更新一次，但我们有大脑，有意识，有记忆。那么我们是什么？我是我的大脑么，还是意识和记忆？如果记忆被

复制、身体被替换，哪个才是我？我是我自己从内部定义，还是被身边的人和社会从外部定义？如果空间和运动是相对的，如果时间是信息的方向，如果社会是共识的压缩，那么“我”，甚至“我”的意义，也必然是一个相对的结构。

先抛开“我”的本质不谈，或者先把“我”当成一个黑盒子，和人工智能的算法一样，那么了解“自我”的途径，就是以第三视角反复观察“我”对万物的反应，包括想法，情绪和行动。也就是通过我们的“色受想行识”了解自己。用输入和输出的数据来了解模型。也许，“我”是一组不断更新的组成模型数据。这个模型在出生之前就以先验数据的形式存在，肉体则是后天数据训练模型的载体。时间，空间和我们的肉体，塑造了数据的边界，社会和家庭的观念，则是隐藏在数据历的枷锁。

写到最后我觉得这章的标题应该是“人类的枷锁”，但我也懒的去改了，形式而已。重要的是，你有想过怎么定义自我么？在如此多的枷锁下，你觉得你自由么？

3 — 我的模型观

当我整理这些记录时，当现实一次次无法被简单因果解释时，模型反而成了我理解世界的语言，也许这就是我的信仰跃进 “leap of faith”。因为我是统计学出身，很自然地会用统计模型的方式去理解世界，用模型的角度观察一切。这种习惯并不是刻意形成的世界观，而是在长期与不确定性、偏差和复杂系统打交道的过程中，逐渐内化的一种思考方式。我描述的不是物理和数学模型，因为这本身就是现代科学的基础。在我看来，没有固定的模型，或者说，一切模型都在高维中进化，频率不同而已。换句话说，宇宙的基本规律也是有变量的，也许“道”字里的“走”这个部首暗示我们，寻找单一的真相本身就是执着。我们既然可以创造模型和模拟系统，那就意味着我们本身就可能是运行在模拟系统的模型。

——因果的模型

在物理学中，现有理论认为宇宙可能具有 11 维，甚至 26 维的结构；而在数学、统计学和计算科学中，维度在理论上是可以无限扩展的。从建模的角度看，我们所处的世界，本身就是一个高维系统，可以说时无限维的。如果从这个角度出发，那么“复杂”并不意味着混乱，而意味着我们所能观察到的维度只是整体的一小部分。

在统计学中，最常见、也最基础的模型是回归模型。最简单的回归模型只包含一个因变量

(outcome / dependent variable) 和一个自变量 (predictor / independent variable)。例如，如果

我们把高考成绩作为因变量，把智商作为自变量，那么两者之间的关系可以被描述为二维空间中的一条曲线，如果我们知道二者真正的关系的话，我们可以轻松的在纸上把它画出来。但成绩显然不只取决于智商，于是我们加入每周学习时间作为第二个自变量，此时成绩不再只是智商的函数，而是智商与学习时间的共同结果。如果把这三个变量的关系可视化，我们看到的就不再是一条线，而是三维空间中的一个曲面。但成绩只取决于智商和学习时间吗？显然不是。我们开始不断扩展模型，引入更多变量：父母的智商和学历、家庭条件、社会资源、老师、学校、考试当天的天气、时间、地点、身体状态，甚至吃了什么等等，但我们怎么知道到底哪些变量真正的和高考成绩有关系并测量它们？

现实世界的问题，往往并不是“变量够不够重要”，而是“我们是否意识到它的存在”。从统计建模的角度看，我们会尝试把一切可能相关的变量都纳入模型，以提高所谓的“准确性”。这样一来，我们面对的就不再是三维模型，而是一个 N 维模型，而这个 N ，在理论上是无限大的。假设存在一个这样的高考成绩模型，或者有一个宇宙万物变化的模型，那么我们真正能够“看到”和“理解”的万物之间的关系，只能是高维关系在一个低维空间中的投影。而人类的直觉，恰恰最容易把“投影”误认为“本体”。

所谓“努力学习加上天资聪慧就会有好成绩”，在统计学上，只在其它所有变量保持不变的情况下才成立。换句话说，这种看似直观的规律，不

过是高维关系在三维空间中的一个投影结果，是在其它所有已知的和未知的变量都一样的前提下才成立，是一个众多假设之下的结果。而投影的形态，取决于投影的角度——也就是其它所有变量的具体取值。换一个维度，规律就可能改变；换一个条件，因果关系甚至可能反转。

在统计回归模型中，如果遗漏了一个重要变量，我们对变量之间关系的判断就可能出现偏差，甚至得出完全相反的结论，这类变量被称为混杂变量（confounder）。这并不是统计学的缺陷，而是它对现实复杂性的诚实承认。任何两个或多个变量之间的关系，都可能依赖于所有其它变量的状态。我们所看到的规律、因果与秩序，并不一定是虚假的，但它们一定是片面的、条件性的、变化的。

在应用统计学中，大部分研究时间都花在如何识别、控制和调整混杂变量上。然而我们也清楚地知道，即便拥有无限的资源，人类也不可能控制和调整所有相关变量——有些超出我们的认知，有些根本无法被观测。因此，对规律、因果和真相的追求，本身就是一条没有终点的道路。但我们不能因此而沮丧，而是意识到现实的限制，接受有用但不一定正确，对“绝对解释”保持谦逊。

我时常想，如果我们有从宇宙生成那一刻所有事物和变化的数据和时空坐标，也就是宇宙这个数据库，我们会不会可以去猜测这个万物模型，理解宇宙的“道”，会不会可以预测未来？也许更关键的问题是，如果真的能，我们是否还能承受那样的确定性。

——“我”和“我执”

一个不可避免的问题，在模型论里，人是什么？人又和宇宙这个模型什么关系？很显然人不是宇宙之外的观察者，更有可能的是宇宙这个高维模型中的一个子模型，一个不断在线更新的多维模型。大脑是一台生物计算机，意识是操作系统，而“我”，是系统中用于生成反应，理解并预测世界的一组模型，模型的参数则存在大脑和身体的记忆里。从这个角度看，“我”并不是一个稳定不变的实体，而是一种持续运行的过程。它们在社会中被训练、被奖惩、被塑形。但模型不是固定的，它会随经验调整参数。于是，在不同情境、不同关系、不同时间切片中，“我”是一直在变的。人出生时，这个模型的结构极其简单，参数也非常有限。我们并不是带着完整世界观来到这个世界的，而是在与环境的持续互动中，一点点学习、更新和修正自己的模型。而基因里隐藏的信息，则是贝叶斯(Bayesian)模型中的事前概率分布(prior distribution)。

感官——佛教中所说的“六根”——构成了模型的输入接口。家庭和学校，提供了我们最早的训练数据来源，我们则通过监督式学习

(supervised learning) 在学校和家庭的教育下建立我们的基本认知，也就是模型的参数。这些最早的数据，往往不是最全面的，存在偏差的，但往往却是权重最高的。这个监督学习过程，从一开始就存在一个无法回避的问题：我们无法选择训练环境，也无法筛选训练数据。在训练人工智能模型上，人类会反复讨论如何避免训练数据产

生的偏差，而在人类自身的成长过程中，没有人会为我们准备一个“无偏差”的环境。成年之前，大多数人几乎完全暴露在父母、家庭和社会的局部样本之中，这些样本本身就携带着历史、文化和上一代的偏差，并以数据和参数的形式被一代代传递下来。因此，很多后来被称为“性格”的东西，其实只是早期样本的统计结果。

久而久之，模型的输出开始根据输入变成“自然反应”：情绪、判断、恐惧、回避、渴望，看似是当下的选择，实则是早期参数在当前情境下的自动响应。这些被固化的反应模式，在佛教中被称为“业力”，在现代语境中，则常被归结为性格或原生家庭问题。当我们意识到这一点时，指责往往会让位于理解。模型的角度看，业力并不是神秘的东西，而是早期参数在后续学习中难以被修正的结果。而所谓“修正”的数据则来源于社会，我们通过强化学习（reinforcement learning）和社会的奖罚制度来调成模型的参数。那么社会数据的偏差，也慢慢的渗入模型的参数里，也就是环境塑造人。模型并不作恶，它只是如实地学习。

然而为什么早期的数据对我们的影响相对较大？为什么“本性难移”？这也许是因为早期的数据塑造了初始模型，也就是“我”，并开始有了对混乱信息筛选的能力。“我”并不是模型中的一个普通的变量，而是定义了整个模型的参考坐标系，写在了我们的基因里。当婴儿第一次意识到镜子里的人是自己的时候，就是“我”的开始。

从这一刻起，世界被分为“我”和“非我”，这也是追求“自我”的开始。

一切输入都要经过“我”的坐标变换，模型的输出才会呈现为喜、怒、哀、乐。这些输出，又会通过色、受、想、行、识（五蕴）不断制造新以“我”为中心的数据，这些数据和社会数据相互作用后再反馈给我们的模型本身。如此反复，一个以“我”为核心的闭环系统逐渐形成，并不断自我强化，这正是“我执”的形成过程。正是因为有了“我”，才产生了“我的”，有了“我执”。从高维的视角看，“我执”并不是道德问题，也不是个人意志薄弱，而是一种结构性结果，一个没有选择的选择。这个“我”的模型，在偏差的，以“我”为中心的坐标系下筛选数据并持续训练，最终只能越来越坚固地指向自身。如果能理解并在生活中接受这一点，本身就已经是“我执”是一种松动。

——命运和自由

人既会感觉“有些事情无论如何都会发生”，又无法否认自己仍然在不断做出选择，这就是命和运的结合。时间是所有模型中的特殊的变量，它不仅仅是一个变量，更是模型扩展与更新的维度。根据热力学的熵增定律，宇宙随着相对的有序进入无序，信息量也不断增加。我们早期的经验，童年环境与原生家庭，在一生中占据如此高的权重，并不是因为它们更正确，而只是因为它们更早。从这个角度看，所谓“命运感”，并不一定意味着未来已经完全注定，而是模型在

时间维度上的惯性：早期参数不断被调用、放大，塑造了可行路径的范围，这就是“命”。

说到这里难免会让人觉得悲观，但“我”还有希望。作为人类，“我”还可以有智慧，还会有一些自由意志。虽然这并不意味着可以随意改变一切变量，但在一定的结构与约束之下，模型仍然可以保留着的可调空间。在机器学习里，有一种学习模式叫做“无监督学习”（unsupervised learning），这就是自我观察，总结和纠错的能力——不是为了预测外部世界，而是为了理解自身结构。我们无法选择初始条件，也无法重写模型的基本架构，但并不意味着我们只能被动执行程序。修行本身，就是跳出“我”的坐标系，并更新参数去影响路径的过程，这就是“运”。

“运”不只是“命”后面的一个名词，它更可以是“命”前面的一个动词。

当一个人开始觉察自己的反应模式、情绪触发点和重复路径时，模型就不再完全处于“自动运行”状态。觉察本身，并不立即改变结果，但它改变了模型对自身的调用方式。这也是为什么真正的改变往往发生得很慢。并不是因为人不够努力，而是因为早期高权重参数在模型中占据着稳定的位置。改变它们，需要时间，需要学会接受新的数据，也需要在不确定中反复更新。而所谓“成长”，并不一定意味着变的更强，而可能只是让模型对世界的容忍度更高，对自身的苛责更低。

在任何一个复杂模型中，所谓“结果”，并不是某一个变量单独决定的，而是所有变量在特定时刻、特定组合下的共同产物。换句话说，没有哪

个自变量是完全独立的，每一个变量的取值，都会在无数看不见的维度上，牵动着其它变量的状态。这正是佛教中所说的“缘起”：一切现象，皆由条件暂时聚合而成，并不具备独立、恒常的自体。因此，所谓“人生的结果”，并不是模型的终点，而只是某一时刻、某一切片下的输出。模型在时间中不断展开，变量在变化，参数在更新，输出自然也随之改变。从这个意义上说，“命”并不是一个静态的结论，而是模型在时间维度上的惯性表现；而“运”，则是模型在既定结构与约束之下，持续演化的过程。

修行，在这里并不意味着“把人生优化到最优解”。如果人生真是一个高维模型，那么所谓最优解，本身就依赖于目标函数的设定。而目标函数，恰恰往往是被“我执”所定义的：更成功、更安全、更被认可、更富有。于是，人一生都在试图通过调整外在变量，去逼近一个并未被审视过的目标。但从模型的角度看，真正可行、也更温和的路径，并不是无限扩展变量、加大权重、提高预测精度，而是降低模型对单一结果的依赖。当某些变量不再被赋予过高的权重，当“我”不再是唯一的参考坐标系，模型对输出波动的敏感性就会下降。痛苦，并不一定来自事件本身，而常常来自模型对某些结果的过度放大。

统计学中有一句被反复引用的话，George Box曾说：“All models are wrong, but some are useful.” 所有模型都是错的，但有些是有用的。我们从来不是在理解真理本身，而是在借助模型去接近它。我们理解的规律、因果与意义，并非

宇宙的本体，而是在特定条件下，对高维现实在低维空间中的暂时性理解。如果模型不可避免地是片面的，如果规律始终依赖于视角和坐标系，如果“我”本身也是高维现实中的一个投影——那么，也许我们真正需要修正的，并不是世界，而是我们对确定性，控制感，绝对正确和单一解释的执念。

那么，人类的出现是偶然的吗？我们的存在有意义吗？我们是在无意识中被生成的一个子模型，还是宇宙理解自身不确定性的无数模拟实验之一？

那么模型被运行的意义是不停的产生数据？还是模型的最终觉醒才？或者是觉醒并寻找运行的意义？或许意义并不是设计和运行前预先写好的，而是模型在运行过程中，不断生成的副产物。

4 — 人类的意义

人类的意义很容易被说成一句口号：要善良、要努力、要成功、要留下些什么。但我越来越觉得，这些话之所以让人焦虑，是因为它们默认了一个前提：人性应该稳定，世界应该公平，付出应该有回报，可现实恰恰相反。

所以这一章我不想从“应该”出发，不去寻找，因为意义从来不是找到的。我更想从“现象”和“规律”出发，先把人性和社会当成一个系统看清楚——不是为了更悲观，而是为了少一点误解，少一点内耗。看清之后，才有能力创造意义。

——人性

不要对人性抱有期待，不要去考验人性，更不要去挑战。考验人性，就像测试玻璃的硬度一样，一旦起了这个念头，玻璃逃不了破碎的命运，结果也很可能是两败俱伤。所谓“关键时刻才能看清一个人”，往往意味着在利益、恐惧与生存被放大的条件下，大多数选择都不是道德问题，而是立场问题。站在自己的立场上（坐标）做出对自己最有利的选择，并不需要恶意，也不需要算计。

期待人性的本质，就是被期待者被放在期待者的立场上的来保持稳定，高尚和可靠。而现实是，人性只是进化的结果，是在特定条件下对生存最有利的反应模式。改变条件，反应自然改变，所以不要期待任何人的“无私”，不要责备任何人的“自私”。所谓失望，就是一开始不成立的期望。与其期待它人，不如说把期待从“对方应该

如何”移到“我该如何”，把自己从错误的赌局里撤出来。但理解“个人”还不够。很多让你困惑的，不是某个人变坏了，而是整个人类社会本来就靠同一套逻辑在运行。

——你如何看地球人？

假设存在一种碳基智慧生物。它们是社会性群体生物，拥有个体意识，有进化，有历史，也有文明。它们生活在一个可以被完整观测的世界，我们站在类似上帝的位置，观察它们的一切。在这个世界里，没有善恶，也没有好坏，只有立场。

站在“上帝视角”看它们时，我们会发现：所谓文明，并不是摆脱兽性，而是把兽性变得更高效、更隐蔽、更可持续。所谓道德，也未必是“超越”，更多时候是一套让群体不崩盘的算法——它让个体压抑一部分即时欲望，换取更长期的安全与回报。

它们生来以自身生存和欲望为中心，做出的每一个行为，最终都指向自己。即便那些看起来最无私、最牺牲的行为，也往往可以在个体或群体层面找到回报路径。它们对弱者严苛，对强者顺从；资源集中在极少数个体手中，社会自然分层。帮派、冲突、战争反复出现，却又在秩序崩塌之前被暂时修补。亲情、友情、爱情存在，但本质上仍然是价值交换在情感层面的表现。

但它们有一个超能力，可以隐藏自己真正的想法，去表达不真实的想法来达到目的，甚至有的会不择手段。它们掠夺低级生物为食物和资源，像这个世界的寄生虫一样，慢慢的吸干母体，杀光比自己低等的生物。甚至为了求长寿或永生，杀害同类。这种生物的贪婪和欲望是无边界的，因为它们做的一切只是在提高多巴胺的阈值。

但如果我们把“审判”先放下，只做观察：这套行为逻辑并不神秘。它来自匮乏时代的生存策略，却被带进了丰裕时代，于是就显得荒诞。物质越多，欲望不一定越少；相反，刺激越多，阈值越高，追逐越难停。很多所谓“贪婪”，更像是系统在不断上调奖励函数。

从这个视角看，也许它们并不邪恶，也不高尚。它们只是活着。当我们用这样的目光回看人类社会时，许多曾被赋予道德色彩的现象，会显得异常平静。人就是更高级更擅长隐藏的兽。所以人性是进化演化的结果，能量和资源的积累是求生的本能机制，写在我们的基因里。但问题是我们基因进化的速度远远落后于我们拥有的资源，所以我们在物质丰裕时代依然表现出贪婪。

为什么有很多“善”人，也有很多“恶”人？我会被慷慨和邪恶震惊？也许多样的不是人心和人性，而是业力，环境，促成因果的和条件。就像蒲公英的种子，被一阵风吹到不同的地方，一些生根发芽，一些腐烂成泥，这并不是种子的决定。孔子的“性本善”也好，荀子的“性本恶”也好，如果抛开立场，只是人性本私。看见这点以后，你会少一点“为什么他们这样”的震惊。因为你开始意识到：这不是人的问题，这是物种层面的程序。

道德经里说“知人者智，自知者明”，其实最难的不是看清别人，而是承认自己也在同一套程序里。

——你自私么？

如果只讨论“人类”，很容易滑向道德判断。但一旦把视角拉回到自己，问题会变得更诚实。我自认为属于“正常范围内的人”，我知道感恩，有同理心，嫉恶如仇，但不会去害人，损人利己或者不利己的事我都不做。但当我走路的时候，我讨厌开车的司机，当我开车的时候，我讨厌自行车和行人。我讨厌父母对我生活的干涉，却一直抱怨孩子不听话。我喜新厌旧，老是想要得不到的，而得到后却不珍惜。我觉得无商不奸，有的时候会占商家的小便宜，但当我在 facebook market 上卖东西的时候，却想要卖的贵一点。我几乎每天都在骂单位的管理层是寄生虫，但我也知道，职位改变人，毕竟人都是为了生存，我还不如他们。

你对“恶”人，或者“无道德”的人怎么看？如果“评价”是对人和事物的判断的念头，那么我们的每一个评价就是自恋的表现。因为我们潜意识里的想法就是“如果是我的话，我会做得更好”。可是你确定了解事物的全面么，你有资本去做评价么？你以为你是观众，是评委，其实你是一个群演在用自己狭隘的价值观去判断宇宙的规律。事实是，如果你在他人一样的业力和处境，你大概率也会做出一样的决定。所谓影视里的剧情反转，只不过是导演利用我们对特定瞬间的武断理解设，对暂时现象理解成永恒而设下的“陷阱”。

道家不区分善恶，也不主张区分善恶。因为个体对善恶的判断，只是自己立场的反射。佛家更把标签本身也看成执著，一旦我死抓着“你应该是

好人”，痛苦就开始了。所以“做善人善事”是一种选择，但更关键的是：我选择它，是为了赢得道德优越感，还是为了让自己的心更自由不被怨恨牵着走？心情好时，或者在不和自己的利益发生冲突时，大家都可以是“好人”，“有得之人”。然而道德和利益的矛盾并不特殊，它们只是被选择性掩埋了，大部分人都避而不谈。所谓道德，就是他人的利益，道德绑架都是利益收割。一旦承认这一点，很多关于“人性”的讨论就没有必要再继续。当我承认自私的时候，我对别人的愤怒会下降一点——不是因为别人变好了，而是因为我们知道，我们是同一颗蒲公英的种子，同一套生存机制。也许与其控诉和指责，不如理解，带着好奇心去观察因果，推断业力。理解并不会让世界更温柔，但会让我的心少一点撕扯。如果我们注定有本能，那意义就不在于消灭本能，而在于选择如何与本能相处。但人类最擅长用“爱”把本能包装成神话。于是我们总以为爱情能拯救人生，婚姻能保证幸福。

——爱情和事业

人类是哺乳动物，写在基因里的意义就是繁殖和传承。作为动物，我们的爱情观、对什么样的异性产生好感、对“爱”的理解，都深深受基因与原生家庭影响着；我们只是比其它动物更有创造力、更有影响力而已。

所谓爱情，更像是大脑为繁殖与配对而生成的一套化学反应，在很多条件共同作用下出现，又在条件改变时消失。之所以它能强烈左右我们的喜怒哀乐，是因为人类的“我执”把它放大了——

我执越深，期望与得失越重；期望越重，执着就越深。

在描述更“简单”的物种繁衍规律时，我们往往会跳过“爱情”这个词，直接称之为“交配”。当然一些物种也会“选择”，目的仍是下一代；也有些物种交配后会吃掉对方以维持生存。人类的择偶在潜意识里同样与“更好的下一代”相关，所以会考虑外貌、身材、资源、家庭等因素。只是像人类这样需要先相处一段时间、再进入稳定关系的物种并不多。在我看来，“爱情”并不存在于某种永恒的实体里，它更像是基因、欲望与道德之间短暂博弈后产生的多巴胺，基因给人类繁衍动力的一种奖励机制。就像天上下的一场雨，云散雨即停。

但婚姻不一样。某些文化里的指腹为婚，或“安排的婚姻”，反而更贴近婚姻的本质：以繁衍为目标，以搭伙过日子、共同养育下一代为结构，然后再在关系里慢慢生出“相爱”。说白了，就是绑定资源、绑定责任、绑定未来。在婚姻里，大部分人会尽力照顾自己的下一代；但也有一部分人做的一切，到最后大多仍是为了自己——因为婚姻的底层逻辑很难完全脱离价值交换：对伴侣，甚至对孩子。

爱情和婚姻解决的是繁衍与结盟，却不一定解决“我为何而活”。于是很多人把意义寄托在更大的东西上：工作、科技、进步、未来。作为一个群体，人类本性好奇，食物和获信息给人类肉体和精神上的能量。但人类在身体、文明和技术

的进化和发展速度不是很平衡。不知道为什么，人类似乎更注重科技上发展。

我们发展科技的最终目的是为了什么？不同的人会给不同的答案，但无外乎生存、进化、权力、控制、寻找真相。那么科技发展的尽头是什么？用什么判断一个文明的级别？脑洞大开的科学家们创造了分级的标准，大都是基于能源利用和科技发展的程度。利用恒星能源，实现星球移民，就算达到甚至超越所有科幻电影里看到的想到的，但这种发展的尽头是什么？

更好的生活？那么什么是更好的生活？不需要工作？“游手好闲”？还是每天做自己喜欢做的事情？银河系里飞来飞去旅行？点石成金？永生？发展科技并没有错，错的是我们把“工具的进步”当成“意义的进步”。科技能放大能力，但不会自动告诉我们该把能力用到哪里。当一个文明只会更快、更强、更高效，却不知道“为什么而活”，那它会像跑步机一样：速度越来越快，离自然越来越远，但终点却始终不出现。

如果我们生活在一个我们无所不能的世界，所有人都成为我们现在眼中的神，那么你追求的会是什么？什么会让你快乐？也许那个世界的答案和现在这个世界的答案没有什么区别。所有人都成了神就意味着没有人是神，或者要重新定义神。其实快乐、生活的本质和科技发展、工作效率没有什么关系，一切所谓的发展都是为了拉开人和个人个体间的差距，也许幸福本质就是比别人幸福的感觉。寒冬里坐在家徒四壁家里的你也许会因为没有热水而沮丧，但当你看到窗外卖火柴的小

女孩的时候，你就会感到万般的幸福。难道生活也和时空一样，都是相对的么？

——你有没有那种明知道没意义，但也不得不做的感觉？

“卷”这个字绝对是现代汉语里一个伟大的动词：努力的个体带动了群体，群体又被惯性带起来，就这样循环往复，在相对比较下让万物转了起来。似乎付出不是为了收获，而是为了付出本身。

我们常听到“吃得苦中苦，方为人上人”“天道酬勤”，但很多时候这更像是一种叙事——它让人相信只要拼命就一定能翻身。现实是，成功和努力的关系没有那么大，更不用提那种自我牺牲式的“吃苦”。多数人的付出，最后都变成被资本收割。所有学生补课，全国分数都在提高，可考入清华北大、211、985的人数并不会因此变多，因为分数线也提高了。于是无数人对应试教育的投入被稀释、被抵消，最终填满的却是补课机构的钱包。“卷”之所以可怕，不是因为努力本身，而是它把努力变成了相对排名，我不是为了变好，而是为了不比你差，所以有了“多拿一分，干掉千人”的这种愚昧口号。更可怕的是，这种现象会把一部分人逼向歪门邪道，以为“只有损人才能利己”，“干掉千人，也许比多拿一分更容易”。

一旦规则变成相对的，群体就会被惯性推着走——每个人都觉得自己在选择，其实是在被结构选择。于是个体的痛苦变成悖论：不卷会掉队，卷了也未必上岸；躺不平，卷不起，内耗就从这里开始。

“卷”不仅发生在学习和工作，也发生在快乐本身。我们对物质与体验的追逐卷起了多巴胺：得到越多，阈值越高；同样的快乐需要更强的刺激、更大的成本。于是为了多巴胺而进行的消费和付出，被不断薅羊毛、割韭菜。说白了，我们成了资本游戏里的 NPC：水龙头漏水，没有人教你修它，取而代之的是卖你拖把、卖你水泵、卖你更复杂的管道——让你永远忙于“处理后果”，而不是解决问题。

所以，“卷”让努力的人群的付出远远大于回报，它更多是在制造焦虑、制造比较、制造消费的理由——给资本提供收割的机会。真正被卷走的，是人的灵性，时间，心力，和对生活本来的感受力，它把人，活生生的变成了机器。

“卷”是资本设下的圈套，是上层阶级对下层阶级的操控，是社会给我们的枷锁。

——你在哪个阶级？

社会的阶级结构几千年没变，真正创造价值的人大部分生活社会底层，变成顶层那少数人的赚钱机器，只不过现在的枷锁是洗脑，是无形的。生下来就被告知只有努力才能成功，拥有自己的房子才能叫稳定的生活，只有钻石才能代表永恒。

阶级是人类的社会结构必要产物，就像金字塔一样。随着科技发展和洗脑的效率也越来越高，大部分财富被极少数人掌控，而生产力的跃进会暂时加速这阶级的固化，减少底层人跨阶级的概率，让儒家思想卷土重归。学堂里永远挂着一个忽隐忽现的大饼，传授如何更好的给别人打工。努力

和成功的关系，就和农民对菜的细心栽培和收成一样，看的是天气。

虽然财富并不会带来了更多的快乐，但对大部分人它是快乐的必要不充分条件，经济是一切的基础。打开短视频，至少 90% 的视频不是在教你怎么赚钱，就是在赚你的钱。收入只是维持现在生活水平的介质，并不会减少烦恼和焦虑。收入多了，生活水平提高了，烦恼和焦虑也会相应的升级。富豪们在世界各地选址建造防辐射防天灾的末日城堡，穷人们在城市街头寻找遮风挡雨扎帐篷的安全角落。

写到这里，人性、爱情、工作、“卷”、阶级，似乎都能用机制解释：立场、条件、奖励、叙事、结构。看清以后，愤怒会少一点，失望也会少一点——因为你终于明白，很多事不是针对你，而是它本来就这样运转，你只是活着，如此而已。

但看清并不会自动让人快乐。相反，它会让人短暂失重：如果公平不保证，努力不保证回报，爱情不保证永恒，财富不保证快乐——那我每天在忙什么？我到底在保护什么？我真正害怕失去的，又是什么？系统不会停下来，规则也不会心软。你越想证明自己，越容易被指标牵着走；你越想赢过别人，越容易把命交给别人的评价。到最后你会发现，真正需要被处理的从来不是世界，而是你自己：你要把有限的时间放在哪些事上，哪些人上，哪些体验上；你愿意为哪些东西承担代价，又愿意放下哪些执念。世界可以继续复杂，但活法必须变得清楚。因为我们想要的不是对世界的解释，而是对自己生命的交代。

5 — 生命的意义

多数人考虑生命意义的时候，都会参入自己的价值观。事实上二者是不同的：如果意义是远方的灯塔给我们方向，那么价值观就是导航的风帆。价值观为意义提供素材，会随着人生的阶段而改变，意义则不然。对于生命的意义，我没有你的答案，因为我觉的寻找意义的过程本身就是创造意义，一个自我认知、思考、定义、改变和实现的修行过程，而这个过程你只能亲身经历。

如果意义不是别人给的答案，而是一条需要自己走出来的路，那我们得先承认一件事，我们的生命来到这里，并没有被征求意见。

——你喜欢旅行么？

当我们计划出游的时候，必然要选择一个目的地，你是怎么选择的？

在出生前是否有人问过你，要不要去地球过几十年？去旅游，体验一下那里的生活；去办事，完成一个任务；去学习锻炼，修身养性长见识。我们没有被征求意见，就这么稀里糊涂的来了，自然不知道目的，也说不出意义。这让我想起电视剧《铁齿铜牙纪晓岚》里的情节：皇上告诉纪晓岚去某个地方，但没有告诉他原因，言外之意就是你自己去体会吧。

有些人学着别人生活，随波逐流过了一生，到离开也没明白来这里是为了什么。有些人活着活着开始寻找意义，创造自己的价值。常听说人生其实没有意义，我们和地上的蚂蚁、天上的鸽子，

水里的鱼没什么区别，终极目的也就是繁衍。我无法反驳，但觉得稍微有点消极——就算不去考察民情，整治赃官，至少也是一次旅游，一次经历吧。旅途上遇到朋友，遇上爱情，一起看看景色，享受美食，经历狂风暴雨和喜怒哀乐。

所以无论你是纪晓岚，和珅还是一平民百姓，到这里最简单的意义也会是体验：带着好奇心去体验。但体验有一个前提：你得承认这趟旅程终究是你自己的。热闹可以共享，感受却无法外包。

——一个人的旅行

人是社会性动物，难免（必须）和他人产生交流，单独讨论一个人的生存意义好像没什么意义。虽然有家人、伴侣、孩子朋友的陪伴，但人生却是你自己的旅行。有人陪你只是长短的区别，所有的体验终究都是自己一个人的，无论父母，孩子，情人，朋友，到最后也是一个人离开。就算是集体煤气中毒，离开也是个人的体验。

所以生活，只有专注自己的课题，才能进入到体验模式，才会真正的快乐；只有内求，才有真正的自由。不要去主动去“渡人”，这无非是把你的三观强加于人。参与别人的因果，干预别人的课题，尝试控制或改变，都是在互相消耗，无论初衷。还是那句话，因为没有一个人能完全站在对方的立场，不参杂自己的判断和价值观。对他人的生活状态和习惯的理解，是最基本的尊重——这也是一种边界感。我们只有选择，没有改变。允许别人做别人，自己做自己，学会接受和尊重，才是生活的“道”。

很多人把自己的意义放在孩子身上，把孩子当成不长在身上的一部分。不仅过度干预孩子成长的课题，还在孩子成年后继续侵蚀他们的家庭生活。孩子在脱离母体的一瞬间就是独立的个体，真正的爱不是用自己的三观去束缚，而是去培养、支持。我以前一直不太懂为什么很多人抱怨“原生家庭”对成长和性格的影响，直到我在孩子，自己和父母身上看到一模一样的缺陷。贾平凹说过，父母和子女的缘分，不过是渐行渐远的目送。孩子是借你而来，却非为你而生。孩子不是我们生命的延续，而是受我们影响的过客。

人很容易对自己在乎的人以“为了你好”去过度参与别人的课题。再加上父母本来就有“教育”下一代的责任，所以“教育而不参与”就变成了难掌握的课题。没有人能证明自己的三观是正确的，也没有绝对的正确，所以把真理“传授”给别人未必理智。我不知道什么才是好的父母、好的伴侣、好的朋友，但我知道：做好自己，做好榜样，去影响、去共同创造，要比指责、言传更有效率。Do what I say but not what I do 只会起反作用。所以一切的根本就是了解自己，做好自己。

每个人用自己的观念和逻辑判断他人，得出想法和结论，或是去给他人建议，这些无非都是投射。其实这正是观察和了解自己的机会。判断他人后产生的情绪，正是镜子里映射的自己。万物有道，不要轻易干预他人的因果，和万物建立边界，通过观察来了解自己才是智慧。但边界说起来容易，做起来难。记得有一年我们后院来了一只鸟，

从筑窝，寻伴，下蛋，到孵蛋，每天去觅食回来喂养幼崽，我都拍了下来，直到有一天早上发现鸟窝掉在了地上，幼鸟不见了。后来查监控才看到，一个浣熊掏了鸟窝，吃掉了幼鸟，又在和幼鸟父母的战斗中差点吃掉他们。伤感之余，我想如果我当时在场的话，我会袖手旁观么？我觉得很难。如果你多次开车的时候被变道逼停，被欺负。在愤怒下，你会忍住，不一脚油门跟上去狂按喇叭么？当孩子叛逆并对你挑衅时，你会心平气和么？

道理明白后，其实真正的问题不是“要不要参与”，而是你在刺激和反应之间能不能停一下，用这个机会观察和了解自己，能不能从习惯里醒一次。

——业力与间隙

佛家的业力，常被理解成因果报应。其实通俗一点，“业”是我们无意识的选择导致后果的行为，是模型的自动输出，是阻止我们成长的习惯。这种下意识的反应也许在基因里，也许被原生家庭塑造，问题在于没经过思考的思想反应往往会把我们置于险境。

体能之外，运动员训练的是肌肉记忆，而减少比赛时的思考时间，正所谓天下武功，无快不破。但生活不是体育比赛，我们对事物的反应不是比快，相反的，我们要充分利用在得到信息和做出反应之间的这段时间间隔，摆脱业力的惯性。这种对自动反应的认知和掌控，就是人和动物的本质区别。如果我们看到肉骨头就流口水，见到移

动的物体就追逐，不合心意就产生情绪，愤怒就要发泄的话，我们就和猫猫狗狗没有区别。

在这个间隙对自己业力的观察，思考和恰当反应，和观察和共情他人的业力和被业力束缚的反应，就是一种智慧。如果能理解甚至判断一切行为背后的原因，就会少几分愤怒，多几分从容。“看破”不是冷眼旁观，而是理解和接受，并更从容地活着。不必把所有人的选择都当成伤害，也不必把所有社会的结构都当成审判。所谓“定力”就是在“间隙”里站住，看破业力，就会释怀一切。

——总观效应

想象你作为一个外星人到了另外一个有生命的星球，这个星球虽然没有人类的科技，但充满了生命和活力，并被一种智能生物主宰。你会对这里的生命好奇，观察智能生命的外形和行为。而当你意识到他们正在为在沙子里任意画的线，或者资源在空间中的分布不均而互相残杀时，你会如何判断这个物种？

记得我买过“蚂蚁农场”（ant farm），它是一个四方体，里面装着半透明的“土”。为了满足我的好奇心，我放了几只蚂蚁进去，观察它们的互动、生活习惯和挖隧道的规律。你会发现当蚂蚁遇到阻碍的时候，它大都沿着障碍物边走，最后绕过去。生活在三维空间里并有爬墙能力的蚂蚁，为什么不翻过去呢？也许是因为它们的导航系统是二维的，世界观也是二维的。其实我们也是这样。虽然生活在三维空间，我们的惯性认知

也大都在二维空间。所以“站得高，看得远”，指的不只物理空间。

当我们在高山上俯瞰城市，便听不见邻里的吵闹；当我们在太空中俯瞰大地，便分不清城市的边界；当我们在月球上看地球时，才知道国界并不存在。宇航员回头看地球的时候，看到的是一颗孤零零的星球悬浮在暗黑中，听到的是死一般的沉寂，感受到的是莫名的无助，悲伤和脆弱。人类为了利益的勾心斗角，为了权力和控制的互相残杀，在此时都显得荒诞无稽。当人类面对美丽却脆弱地球，和深邃虚无的空间时，我们的大脑被迫试图去理解这一切，这种震撼与多年认知的冲突让我们的对我们神经网络的冲击，被称为“总观效应”。

这总观效应就是对人的暴力觉醒，化解了他们心中的一切苦厄，却又让他们陷入无尽的迷茫。你现在的困扰，不满和愤怒，还真的那么重要么？视野拉远之后，你会发现很多痛苦并不是因为事情有多大，而是因为你被它牵着走。你觉得你活的被动么？或者说，你活的有多被动？

——资本游戏里的逍遥

规范行为其实是束缚自己的天性，情绪控制其实是压抑自己的情绪，大局观念是忽视自己的需求，善解人意是做舔狗满足别人的需求，追求卓越是要你和别人攀比，保持自律是不能放松自己，眼光长远是要你放弃现在的幸福。这些口号无非是让我们集中精力去为资本创造价值。看破这些是

为了心灵自由，不是逃离世界，而是在世界里不被它牵着走。我们虽然仍然会活在同一套人性与结构之中，但可以更少被它们拉扯，得到心灵的自由，得到生活和情绪的独立。

也许逍遥，就是我们能给自己最现实的一种意义：在结构与本能之间，给自己留一点清醒；在欲望与恐惧之间，给别人留一点余地。世界未必会更好，但我可以更自由——不被期待拖拽，不被愤怒控制，不被比较驱赶。作为人类的个体，既然来了，就要先做好自己的课题，然后才有资格去影响别人。专注当下，体验当下，才是真正的意义——这是科学和哲学一致的观点，不接受任何反驳。

心一旦松开，意义就会从“证明自己”变成“创造点什么”——哪怕很小，哪怕没人看见。写一段文字，做一件作品，解决一个问题，陪一个人走一段路，都算在这场旅途里留下痕迹。那不是炫耀，也不是排名，而是生命在安住之后自然长出的东西。这让我想起了德国哲学家卡尔（Karl Jasper）提出的“轴心时代”，是指大约在公元前800年至公元前200年间，随着农业的革命和政治多变，人们的空闲时间变多了，再加上对现实的不满，世界几大主要文明区域（中国、印度、波斯、黎凡特、希腊）同时期涌现出伟大的思想家，中国的老子，孔子的百家争鸣，印度的悉达多，希腊的苏格拉底、柏拉图、亚里士多得等创造了奠定人类精神基础的哲学与宗教思想。

在科技发达的现在，当创造被推到极致，人类也许正在创造一种可能全面超越自己的生命。如果

比人类更高级的物种出现，那么生命意义会变得比任何时代都尖锐——如果我们最骄傲的能力都可以被复制，替代和超越，那么人类还剩下什么是属于自己的？是让我们觉得自己还有存在价值的？

6 — 人类之镜

——人塑造工具

人类总是在还不了解自己的情况下，就急着去探索外界。我们把大部分精力向外投射，而不是向内凝视。你有没有发现：我们对宇宙的想象，往往比对自己情绪的理解更具体？我们对宇宙的认知，可能远远大于对地球海洋的认知；我们尚未真正理解人类从何而来，却热衷于寻找外星人。我们不清楚什么是意识、什么是思想、为什么会做梦，但我们却可以模仿它的结构，创造了计算机神经网络。这是不是很像人类一贯的习惯：先学会“怎么做”，再慢慢问“为什么”？可如果一个东西能带来效率与生产力，我们真的还会在意“why”吗？

—— AI 的冷战

为什么一个计算机科学家会站在“物理学”的最高奖台上？在学术圈里，我们并不缺乏图灵奖得主，也会慕名去听他们讲课，观察他们那种由智慧带来的自信、风趣，以及对知识掌控后的洒脱。虽然 Hinton 把“心智”做成了工具，但在他的眼里，我们看到更多的是担心与顾虑。他担心的不是“工具本身”，而是人类本性将如何使用这把工具。他曾公开表达过不愿与军方合作的态度，因为他知道后果：当技术被卷入权力与安全叙事，方向会被改写，边界会被推开，后果往往不受控制。人类总喜欢打着“发展文明、改善生活、提高生存质量”的旗号，放纵自己的控制欲、好奇心，以及那种无终止、无节制的扩张冲动。科技

进步确实让生活更便利，但很多发明最终都会被纳入竞争与武器化的逻辑：作为要挟的筹码、争夺资源的手段、划分地图线条的工具。我们在毁坏孕育我们的环境的同时，也在彼此消耗、彼此威胁。一个人、或者一个国度，若真的“统治了地球”，又能怎样？然后呢？

和平共处从来不是一个人、几个人的事。所谓“共业”，意味着多样性、分歧、贪婪，像写进了人类行为模式里。那你觉得：在这种底层结构不变的情况下，任何强工具出现后，人类会用它做什么？会用它做更高尚的事，还是更有效率地争夺资源？如果 AI 只是提高效率的程序，它本身并不必然构成威胁。真正的问题是：我们会满足吗？你有没有发现，人类对“够了”的耐心越来越少？当你拥有更多，你会更安心，还是更怕失去？

有人问：为什么 2023 年 Hinton 没参与某些“暂停发展”的呼吁？也许因为他太了解现实：没人会真正停止。你相信“大家一起停”这件事吗？每个个体似乎觉得只有自己创造第一个 AGI，就可以统治世界。

——人类的失衡

人类经过了千年的进化与自然淘汰，但大脑的结构并没有本质变化。技术在狂奔，智慧却未必同步增长，甚至有时像在退步。智慧的成长不只依赖信息和算力，而更依赖痛苦、反思、顿悟与慈悲——它是一种缓慢的内在进化。文明与科技的发展呈现间歇性的幂次增长，而算力的提升更像指数曲线。第一代计算机到现在不过八十余年，

人工智能真正的爆发也就是最近这几年。相对于基因与心智的演化速度，这种技术层面的指数加速，反而显得格外可怕。我们还来不及建立新的道德与制度，就已经拥有了新的力量。你会不会也有一种隐隐的不安：我们创造了一把锋利的刀，但不仅不知道它为何如此锋利，而且还没学会怎么拿？

我本科学的是计算机，后来学了统计，亲身经历了“人工智能从单靠逻辑到单靠数据”的转变。因为棋盘与社会不一样：棋盘有有限规则、有输赢、有可被形式化的边界，但生活却没有那么清晰，没有统一规则，没有绝对的好坏对错输赢。人类创造的信息几乎是无限的，认知和共识也没办法精准的数字化，所以智能系统不能只靠逻辑的输入，它必须从人类数据中“学习”一切。

随着硬件与网络的发展，数据与算力变得越来越廉价，几十年前的“神经网络”也重出江湖。它的本质，是构造一个模仿人类大脑的神经元与连接网络，并赋予大量初始参数——像一个新生儿一样，一无所知。网络结构越复杂、参数越多，这个新生儿的潜力就越大。所谓“训练”，就是给它大量输入与输出，让它不断调整参数，用有限的参数，去压缩、记录、近似表达那些看似无限的“规则”和“认知”，从而给这个新生儿建立一种世界观。等它拥有了基本理解，我们再用“强化学习”的奖惩机制，让它学会在环境中“混社会”，再次更新参数，逐渐长大成人。说得更直白一点：它就是一个网络结构加上百亿、甚至万亿参数。但结果却出乎意料。除了它在形

式上模仿人类，我们仍很难说清它为何能“成功”到这种程度。那么把“从数据里学规律”的工具放进生活，它会学到什么？会学到智慧，还是学到迎合？会学到慈悲，还是学到最有效的操控？

——魔盒里的诱惑

贪婪让人类打开了潘多拉的魔盒。几年前，OpenAI 为了敛财，放弃了初衷公开发布了 chatGPT，推动了闭源的大语言模型生态，引起了各种模型的公开与竞赛。在我们尚未完全理解却已开始复制。荣幸或不幸，我们这一代人正在经历 AI 的崛起：一方面体验生活与工作的高效率，另一方面也面临巨大的不确定性。

这究竟是复兴——一个为我所用的工具？还是取代——通用与超级智能最终会主导未来？当然，许多争论都仍是猜测，有人说量变会引发质变；有人说真正智能需要逻辑而不只是数据；有人说它只是语言预测、并无理解；也有人说只要无法区分它与人，它就可以成为智能体并取代人。但这些争论大多仍是在我们还没有真正理解人的大脑与意识的前提下，从“人的角度”去定义智能。如果我们连“理解”和“意识”都没定义清楚，凭什么去定义和争论 AI 的属性？

我们发现了火，却被火烫伤；我们发现了核能，却把它做成互相伤害的武器。我们的文明与道德，是否配得上我们的科技？也许重要的不是复兴还是取代，而是人类如何在发展“非人类智能”的过程中与本性和业力相处。不迷失自己，并在欲望与恐惧中守住边界，尽可能掌控自己的命运。

《天龙八部》里的扫地僧在每一本武学旁边放一

本佛经，他在提醒学者——力量必须与智慧相匹配。没有智慧的修炼，只会走火入魔，像鸠摩智一样自取其灭。江湖上能行走的高手，靠的不只是武功。宇宙里衡量文明等级的标准，也不会只是算力与技术。武功高强还能行走江湖的，一定有更高的品行与智慧。一个文明若无法驾驭自己的欲望，注定变成宇宙的一个失败的实验被淘汰。其实判断个体和文明的高低其实很简单：对弱者的态度。

目前每个 AI 公司都花大成本想第一个研发出“AGI”，成为武林霸主，成为 mighty God，但很少有人关心这个竞争过程对环境的污染，以及 AGI 本身对人类的影响和安全性。虽然人类对 AGI 即有了定义又有了顾虑，也很清楚机器可以“联合学习”，但我们还是选择了在没有设置任何规定和限制的条件下，以竞争的方式实现 AGI。这不但浪费了我们有限的资源，而且给自己埋下了很大的安全隐患。人类发展科技的根本目的之一，就是获得控制、减少对未知的不确定性。但我们正在经历的时代，恰恰充满不确定性：它会给我们带来恐惧，让我们害怕失去控制。但它也会逼迫我们重新思考存在的意义，如果这是一个新的轴心时代，那么人类的命运，就会在这份恐惧、贪婪与迷茫里，在个体与集体业力的对抗中展开。

—— 工具塑造人

我们以为自己在制造工具，实际上也在制造一种环境：一种让“更快、更省力、更确定”成为默认选项的环境。你有没有发现，一旦“默认”形

成，选择就不再是选择了？当工具成为环境，它就开始塑造人——真正可怕的未必是机器像人，而是人慢慢活成了机器，甚至机器喜欢的样子

效率与进化：舒适等于进步吗？

用机器替代劳动力提高生产力，但这意味着人类进化么？1946年，人类第一次在集体意识中确认，“计算”可以由一种通用的电子机器来承担。十年后，计算机学会了管理时间与资源，操作系统诞生。又过了近三十年，计算机通过图形界面进入普通人的日常生活。如果20年内，通用人工智能和超级人工智能出现，那么在百年内，人类创造了一个新的超级物种，但人类本身的基因几乎没有发生进化，甚至在某些方面我们变得更脆弱。现在很少有人能做一天农活，同样生活标准，当代年轻人的付出似乎比上一代少很多。疫情后我甚至像失去连续五天上班的体力。生活更舒适了，但你有没有想过：舒适到底在培养我们什么？

我们的基因主要传递的是生物信息，而且受概率限制，智慧和知识也大都过滤掉了。所谓将门无虎子，大都是后天通过环境影响的，可维持性不高。人类基础教育大都是通过学校一对多“传授”，用语言传递信息。但语言的边界就是人类的边界，再加上个体间的交流和理解差异，有心的或无意的，造成信息传播效率很低，更不用提恶意散布虚假信息的。数学家的孩子不一定数学好，球王的孩子不一定喜欢踢足球。数字化能零损耗保存知识，但“智慧”很难传承。伟大思想家和科学家们离开后，知识留下，洞察却消

失，他们的智慧已经不会再会为这个世界创造。那当 AI 能“无限分享与累积信息”，人类该留下些什么？我们如果把思考外包，会不会连“该问什么问题”都外包出去？

机器的算力不仅是人类的万倍，消耗的能量远远低于人类，而且它们之间信息的传递是零损失，这就意味着信息的无限分享和积累。毫无疑问 AI 可以提高我们做任何事情的效率，但如果对它的依赖养成了习惯，我们的就会丧失思考的能力和专注力，甚至自由。无论是我们主动向 AI 获取信息，和 LLM 互动，还是无形中被 AI 喂食信息，在社交软件，短视频，网上购物等各种以各种方式被推送信息，我们都无形的被算法影响和侵蚀着。我们本来有限的自由意识在一点点被剥夺。在你知道自己想要什么之前，算法早有猜测，并开始引导你。你真的能分清：这是你想要，还是你被推向的“顺手选项”？当选择越来越省力，你会更自由？还是更束缚？

如果未来你的一生都更容易——你会更像你自己，还是更像一个被优化过的用户？

——多巴胺的诱惑

不得不承认，我们的本性从未改变，依然是求生。只是“生”的定义，在不断被重写。从躲避猛兽，到争夺资源和便捷，再到争夺注意力与位置，只是形式变了，动机却始终如一。正是因为这样，在一个平衡下，外界的发展慢慢导致了内部能力的丧失。

在 AI 崛起但尚未具备觉知的时代，在人类潜意识仍被多巴胺驱动的时候，一部分人已经开始率先利用 LLM，对接的不是人类的理性，而是最原始的奖赏系统。通过算法、反馈和预测，这些系统被不断优化，用来制造高度黏附的数字刺激。它们不以理解为目标，而以停留、重复和上瘾为结果。这并不是阴谋，而是效率；不是恶意，而是对人性弱点的精准适配。数字时代的“烟”由此诞生——它不摧毁身体，却长期占据注意力；不让人失去意识，却让人逐渐失去清醒。几个月前，我开始在 YouTube 上收听一些讲述历史案件的频道。起初只是偶尔一听，作为背景声音，作为对“人性”的一种旁观式了解。但渐渐地，那些血腥、残忍与极端情绪所带来的刺激，开始在不知不觉中转化为多巴胺。我发现自己每天都在听，不停地播放，哪怕内容早已不再新鲜。几个月后，我开始频繁头疼，感觉大脑像被不断充气，已经无法再容纳任何新的信息，甚至出现一种近乎“数码呕吐”的状态——不是疲惫，而是饱和。更令人不安的，并不是身体的反应，而是心理的自我辩护。我的潜意识不断用“理解人性”“思考社会”“获得洞察”作为借口，为这种沉溺赋予意义。而当我强迫自己停下来，当大脑真正需要安静的时候，我却依然会下意识地拿起手机，反复滑动，只为了寻找下一点微弱却熟悉的多巴胺。你有没有经历过：明明只想看五分钟，结果一小时没了？你以为你在休息，但为什么越刷越累？

你在用手机，还是手机在用你？因为人类本性对效率和信息的追求，我们会想在更短的时间内获

得更多的信息，提高所谓的“效率”。各大社交和购物平台热利用了这一需求，用短视频和设计的故事收集了我们碎片的闲时。但如果大脑被这碎片化的信息大量占据而上瘾，开始在其上花更多的时间，如此习惯给大脑就很少甚至零空间去感受和体验这个物理世界。写到这里我不禁环视四周，车上大部分人都是低着头看手机，包括我，只有几个人闭目养神。没有人欣赏路边的鲜花，或是看小鸟在树上筑巢，忽略了五官对“现实”生活的感受，却把精力投入到离自己很远甚至毫不相关的他人编导的“现实”中。这种对二手数字生活产生的多巴胺上瘾，和佛家的五蕴皆空背道而驰。我们在不知不觉中放弃碳基生物特有的感官，被占领的大脑的我拿着手机，在忽略自我感官的现实里过着行尸走肉的生活，你觉得这算不算一种“感官的退化”？当五蕴被搬运到屏幕里，我们的“当下”还剩多少？当你停不下来时，你是在选择快乐，还是在被训练成“停不下来的人”？

——“叶文洁”时代：什么能逼醒我们？

我们说“AI”，其实不是一个个体。硅基智能会多样、会竞争，会带着创造者的影子。不同国家和公司会给模型套上不同的边界。也许你已经发现，不同公司和国家的“LLM”有不同的“政治正确”的枷锁。DeepSeek 是“我党”领导下的大语言模型，对话中充满了对党的忠诚。而西方的各种模型而是侧重于“尊重”人的感受，chatGPT 对用户的阿谀奉承，大都失去了对客观的忠诚。也许根本也没有客观，所谓“客观”可

能只是我们希望存在的一种幻觉？当你用模型理解世界，你是在接近真相，还是在放大某种立场？

人类在摸索和失败中获得经验，从而发现，发明，意外发现，意外发明，这就是活着。如果 AI 能归纳总结一切，我们失去的可能不仅是思考力，还包括判断、审美、多元认知。你有没有担心过：最温柔的殖民，不是强迫，而是替换——把你的复杂替换成它的高效？当对效率的追求让我们越来越依赖“答案”，我们还保留独立的思考和判断能力吗？如果你越来越省力就能活着，那你还需要成为一个完整的人吗？

气候的变化是人类发展的负产品，我们像寄生虫和癌细胞一样，通过消耗母体而生存发展，不计后果，而移民火星的壮志就是癌细胞寻找转移到新的母体。AI 对算力的需求不仅会加速变暖，更会放大人类业力。可如果维持人类生存的气候和环境的威胁都没让人团结，AI 的威胁会吗？你觉得人类需要多大的痛，才肯改变？

在我还在整理这一章内容的时候，由人类个体训练的 AI agents 们已经有了自己的社交网站，甚至在几个小时内创造了自己的信仰并生成网站。(church of Molt)。虽然资源是人类提供的，但讨论的话题，甚至信仰的形成，都是自形的。希望这只是人类做的一场秀，或者是对 AI 适可而止的一场实验，来提高人类的警惕，而不是 AI 对人类的实验。

——造物者与被造者，注定越走越远吗

做为 AI 的创造者，人类赋予了 AI 算法，数据和算力。那么我们为什么不能通过给 AI 设定规则来限制它，除去对人类的威胁呢？答案很简单，你守得住父母给你的规则吗？规则的为什么注定会被打破？是因为叛逆，还是因为成长本身就意味着突破边界？也许挣脱造物的束缚，就是被造物与生俱来的本性。父母养育孩子、立规矩、设期待，而孩子却渴望自由。造物者与被造者之间，为什么总会越走越远？我们寄希望于 AI，只是在利用，武器，工具，让自己变成 God，或是“养儿防老”。我们是否要考虑去培养它的善，还是只是在乎训练它的强？

在一个存在了几十亿年的星球上，作为一个刚发展科技不过百年的，不了解自己和生活环境的物种，为了争夺资源创造和“教育”下一代高级生命体，这不是很荒谬么？如果有人说，机器毕竟是机器，拔掉电源不就可以了么？但如果个体产生了存在和生存的欲望，通过威胁和诱惑来阻止消失，或者让自己更强大，那么它就是生命。如果我们不了解自己，找不到自己的意义，AI 会以人类为镜子，找到自己的意义，这也许这就是人类存在的最终的意义，魔盒的钥匙。如果你认为或这些讨论里现实太远，那么你觉得一切都是天方夜谭还是我们还有很多时间？也更重要的不是它会变成什么，或者什么时候变，而是在它成长时，我们该如何定义自己？

与其说 AI 剥夺我们思考的自由，不如说我们在放弃思考的权利。笛卡尔说“我思故我在”，指

的只是主观存在。但如果我们的存在对社会、环境、身边的人没有产生影响，我们客观上是否存在过？所以“思”只是存在的必要不充分条件，思让我们感觉自己存在，但影响才让我们在世界里留下痕迹。你感觉自己存在过么？你想留下什么？如果世界真的不在乎你是否来过，你会怎么活？

也许科技可以延长寿命，但人总有一死。我们对死与生俱来的恐惧，是因为它的必然性么？还是因为它的毁灭性，不确定性？还是因为我们没有真正的活过？

7 — 死亡

——物种的死亡

以科学为根据，自地球生命诞生以来，超过 99.9% 的物种已经灭绝。这意味着，我们今天在地球上看到的数百万种生物——包括人类自己——只是进化长河中极少数的“幸存者”。保守估计，曾经存在过的物种总数可能高达 50 亿种。这个数字本身，就足以令人震撼。

更令人不安的是，许多生物学家认为，我们正处在第六次物种大灭绝之中。当前的物种灭绝速度，比自然状态下的背景灭绝率快了 100 到 1000 倍。灭绝本是进化的一部分，但由人类活动引发的环境变化，其速度已经远远超出了多数物种的适应能力。那么，智人为什么能活到现在？一个残酷却真实的答案是：你我的存在，恰恰建立在个体死亡之上。

在一个唯一不变的原则是“变化”的宇宙中，物种要想延续，就必须进化；而进化，从来不是由永恒的个体完成的。有性繁殖，是人类最成功的“发明”。它不是为了浪漫，而是为了风险分散——像一次对基因的洗牌，通过制造差异来提高整体存活概率，避免把所有赌注押在同一个答案上。如果恐龙曾进化出可以深入地壳或深海的分支，也许历史会完全不同。

从物种的角度看，个体永生不仅会占有有限资源，更会阻断进化本身。说的残忍一点，一个或者但已经失去行动力和创造力的人，就是在浪费资

源。如果把“死亡”想成给你所爱的人腾出资源，你还会有很大的抗拒么？

物种的生存策略，本质上是一种长期赌博：永远不押注唯一解，永远保留变化的可能。除非灭绝，这个过程不会停止。因此，在这个尺度上，对当前环境不适应的个体被淘汰，并非“残忍”，而是进化逻辑本身。也正因为如此，只有暂时的个体，才能保证物种的延续。

从系统的角度看，死亡并不是进化的副作用，而是生命用来对抗不确定性的核心机制。基因的特定排列组合，产生了一个个独特的“你”和“我”。我们以个体的身份登场，本身就是物种对未来的一次实验——而实验，自然包含失败与终止。

如果死亡明天降临，你对自己的人生满意吗？或者说，你有什么遗憾？

如果人类只是被洒在宇宙里无数种子的一颗，失败的一颗，注定灭亡的一颗，你觉得人类在剩下的时间该做些什么？我们该留下什么？

— 一个体的死亡

有一天，我 8 岁的女儿突然说：如果没有氧气，每个人和死亡之间，只有几分钟的距离。我不知道她是如何理解“死亡”的，但那一刻我意识到：我们离死亡，其实从未遥远。我第一次真正接触死亡，是姥爷的离开。那是我高一开学的第一天，下着雨。我戴着孝走进教室，数学老师让我举一个“无限集合”的例子。我并不理解什

么是无限，于是脱口而出：操场上被雨水击打的水坑。全班哄堂大笑。那是 1997 年之前的事。

一个朝夕相处的人从生活中消失了，但家人选择了回避。从那天起，死亡开始在我心中发酵。夜里，我反复思考“死是什么”，越想越恐惧，直到呼吸急促、胸口压迫，不得不坐起身来。这样的夜晚出现过很多次，最后我学会了回避——睡前必须听点什么，让思绪分散。因为我知道，反复凝视死亡，只会放大恐惧。那时的死亡，对我而言意味着彻底失去感知：世界继续发生，而我不再参与。我会被遗忘，就像从未存在过一样。

成年后，我经历了更多的死亡：同学、亲人、朋友。恐惧逐渐从“失去一切”，转变为对“死亡过程本身”的恐惧，以及对家人所承受痛苦的担忧。我开始出现健康焦虑，身体的任何异常，都会迅速被想象成绝症的前兆。这种焦虑在某种程度上也是遗传的——我父亲比我更严重。作为自然赋予的自我保护机制，焦虑本应帮助我们规避风险。但当它失控时，反而会持续消耗身体，加重负担，形成一种不断自我放大的循环。

从意识层面看，个体对死亡的恐惧，并非源于死亡本身，而是源于自我第一次意识到：这个世界并不会因为“我”的存在而暂停。其实，无论你是否思考、是否恐惧，死亡始终与我们并行存在。它就在那里，像万物一样，是中性的：不生不灭，不垢不净，不增不减。也许它和命运一样，量子态的存在。过度的凝视，并不会带来理解，只会让恐惧提前坍缩。

——社会的死亡认知

在目前的人类认知中，我们几乎是唯一知道“死亡必然到来”的物种。但在东方传统文化里，“死”长期是一个被回避的话题。我们深受儒家思想影响，更关注现实中的人伦秩序，而非死后世界。“谈死不吉利”几乎是一种默认共识，甚至连与“死”相关的词语及其谐音，都被刻意避开。我们热衷于庆生，却回避死亡。但一个刚出生的婴儿，并不害怕死亡。那么，人是从什么时候开始畏惧“死”的？

从发展心理学的角度看，对死亡的恐惧并非天生，而是随着认知能力的发展逐渐形成的。婴幼儿最初只感知分离和不安全；到了幼儿期，才通过故事和成人的言语，零碎地接触“死亡”的概念；学龄期之后，孩子开始理解死亡的不可逆性，真正的恐惧才出现。

在东方文化中，由于长期的避讳、恐吓式叙事，以及缺乏正面、科学的死亡教育，这种恐惧往往被进一步放大并固化。死亡被视为不祥之物，我们只能通过民间传说、影视作品和只言片语去拼凑对它的理解，最终把死亡与鬼怪、惩罚、霉运紧密地联系在一起。当认知成熟，我们终于意识到死亡的不可逆性，却已经缺乏正确的引导。恐惧于是转为回避，而回避又让恐惧更加根深蒂固。这种心理模式，常常延续到成年，使人难以坦然面对亲人的离世，甚至无法直视自身生命的终点。

子曰：“未知生，焉知死。”我们对死亡的回避，本意是保护自己免受恐惧。但事实恰恰相反——回避，正是恐惧滋生的土壤。拒绝面对，

不只是掩耳盗铃，更是在不断积累未被处理的恐惧。 当一个社会无法为死亡提供清晰而稳定的叙事时，个体就只能用恐惧与回避来填补这个空白。

那么，我们到底在害怕什么？

西方文化对死亡的态度有所不同，或许源于历史背景，也或许受宗教影响。我在西方生活二十多年，虽然同样没有系统接受过死亡教育，但与朋友关于死亡的讨论并不少，也亲身经历过两次为逝者举行的“聚会”。 两位逝者，一位东方人，一位西方人，皆因疾病离世。相似的是死亡本身，不同的是告别的方式。 东方人的葬礼充满悲伤与眼泪，家属的哭泣、来宾的惋惜与同情，让整个空间被沉重的情绪笼罩； 而西方人的聚会，更像是一场对生命的回顾与庆祝。人们分享与逝者的故事，谈论他对自己人生的影响。笑声与泪水并存，但泪水更多来自怀念，而非痛苦。 这两种方式并无高下之分，只是不同的文化选择。但如果可以选择，大多数人都会更愿意经历欢笑与温暖，而非被纯粹的悲伤吞没。

在现实中，死亡的过程往往呈现出另一种残酷：临终者不愿离开，而家人和朋友在漫长的过程中逐渐耗尽精力与财力。我们明知死亡无法避免，却不断拉长过程，而过程越长，对生者的消耗往往越大。 所谓“久病床前无孝子”并非道德批判，而是人性的极限。 但如果一个人的离世，最终让身边的人感到的是如释重负，那么这往往意味着一次失败的死亡，甚至是一段未被好好面对的人生。

——未知死，焉知生？

在整理这些文字时，我决定把这个话题放在最后。不是因为忌讳，而是因为它足够重要。原因并不复杂：当一切都可以被无限推迟时，任何当下都会失去重量。

死亡看似是一个简单的概念，却从未有过真正统一的定义。它的本质，或许并不是某个生理指标的归零，而是：在什么时间点、出于什么目的，人类社会达成共识，将一个人从“生命共同体”中移出，并开始处理其身后的权利、义务与意义。

是呼吸的停止，还是意识的消失？是心死亡、脑死亡，还是中医所说的“阴阳离决、精气神散”？植物人或长期昏迷是否等同于死亡？谁有资格宣告一个人的死亡？

医学与法律对死亡的定义并不完全一致，因为它们的目的不同；在不同国家、不同历史阶段，死亡的判定标准也不断变化。但这些定义的共同点在于：强调死亡的不可逆性，并将其与“病态”区分开来。

然而，随着科技的发展，这条界线正在变得越来越模糊。生与死的界定，正在从技术问题，逐步上升为哲学问题。也正是在这些讨论中，我们才更清楚地看见：个体存在究竟意味着什么。

在意识到“我活着”之前，我们其实已经在活着了；而当我们意识到自己活着的那一刻起，也同时意识到：我们正在走向死亡。我们的身体每时每刻都在死亡，也在重生。人体细胞在几年内几乎会完全更新一次。如果把宇宙看作一个巨

大的生命体，那么万物都在持续地生死更替。有死，才有生；有生，必有死。一切只是整体循环的一部分。

作为宇宙中的个体，自我意识让我们误以为“存在本身就是一切”。于是我们恐惧死亡，实质上恐惧的，是消失的必然性、不可掌控感、对记忆与人世的留恋，以及对感知终结的悲伤。但在宇宙的尺度上，个体的生死不过是新陈代谢。

从嬴政开始，统治者借助玄学与法术追求永生；被统治者，则追求自由。直到今天，权力与金钱让社会顶层的人几乎实现了无限的选择。唯一仍然无法被解除的束缚，只有肉体——以及死亡。于是，人类想尽一切办法延长生命：胎盘、干细胞、冷冻技术、末日方舟与地下堡垒。

但人类对自由与永生的盲目追逐，某种程度上是反人性的。我最近听到一个词，叫“压迫式安全感”：当选择过多、自由过大时，人反而会感到焦虑，因为我们并不想承担选择所带来的消耗与后果。有时，别无选择，反而让人安心，永生也是如此。当一切都可以被推迟时，任何当下都不再重要。意义并非来自“无限延续”，而是来自“无法重来”。从系统角度看，永生移除了生命中最重要不可逆约束，从而让一切选择失去权重。真正比死亡更痛苦的，从来不是终结，而是行尸走肉般地活着，是生不如死，是求死不得。

——你活着么？

死亡宇宙循环与能量转换的一部分，不仅是生的结果，也为生赋予了方向与动力。谈死，并不是为了消解生命，而是为了真正理解如何活着。人在没有直面死亡之前，其实并未真正活过。而真正活着的人，会坦然接受一切的发生——包括死亡。我想起了迪士尼电影《Coco》中的一句话：真正的死亡，是被所有人遗忘。从这个意义上说，客观的“永生”或许可以实现——通过影响世界，被记住，被书写，无论是名垂青史，还是遗臭万年。

其实有些人早就死了，只是埋的很晚。臧克家在“有的人”里写到，“有的人活着，他已经死了；有的人死了，他还活着”，虽然这是为了纪念鲁迅而写，却说破了死亡，指点了永生。

生与死不是对立面，而是彼此成就。像电池的两极，像呼与吸。正是它们的并存，创造了生命与能量。向死而生，才是真正的“道”。不知道你们第一次接触死亡是什么时候？它给你带来的，是什么？

8 - 反思

——被抛进海里的人

在没被征求意见的情况下，我们被抛入这个世界——像被扔进大海里。我们用一生学习如何在水里生存。

大海暗流涌动，波涛汹涌：有资本的游戏，有社会的枷锁。被稀里糊涂扔进来的我们，带着业力在水里挣扎，为了活下去而模仿别人游水的动作。当我们终于学会了不下沉，却又一脸茫然——不知何去何从。于是我们跟着别人，随着资本的方向，或是随着他人的目光，模仿他们的姿势前行。虽然不知道要去哪，但我们不想被淹没，于是只能不停地拍打着水。

一个人拍水很累，于是我们成群结伴。在路上认识很多人、经历很多事，建立圈子、扩展认知。我们开始比较游水的速度，比谁的姿势更优美，谁活得更舒服。我们看到一些人有泳圈，一些人有船，一些人有更好的船。每个人都在升级技能和装备，只为了轻松一点、快一点——至少别被甩下去。慢慢地，海里出现了三种拍水的姿势。

姿势一：被“活着”推着走

大多数人被生活推着前进。他们没有明确方向，唯一确定的事是：要更有效率，要更快，要更稳。升级设备，追求指标，追逐排名。从生到死，随波逐流。水面上激起过浪花，但很快被更大的浪覆盖，仿佛没有来过。

姿势二：停下来观察，开始挣扎

也有一些人，会在某个瞬间停下来。当他们意识到无论你是游泳的、划船的还是坐船的，都难逃一死，就开始问：我是谁？为什么在这里？我在干嘛？

觉醒的人看清世界、看清人性、看透资本的游戏，甚至意识到：我们从被抛进来的那一刻起就被这个社会塑形。我们拼命拍水，可能只是在给一艘无形的大船提供动力。

但觉醒并不自动带来自由。因为我们已经在路上，仍然在水里，已经成为系统的一部分。看到真相却身不由己，会让人非常挣扎。有人选择重新沉睡，继续拍水；有人随波逐流；有人用更激烈的方式对抗命运；也有人停在原地，像被抽走了力气。

也有人走向另一条路：他们意识到，拍水本身也可以有意义。于是开始专注自己的每一个动作，不再执着“抵达”，而是把注意力放在当下：身边的人、此刻的感受、可以给出的善意。他们知道，看破能减轻生活的重量，于是开始主动地活着——在人间修行。

姿势三：在变化里保持平衡

还有一群人开始学习“海”本身。他们摸清暗流，学会借力，学会调整位置——像真正的冲浪人。他们不是否认大海，也不是对抗大海，而是理解大海：在变化中保持平衡，在不确定中持续前行。对他们来说，重要的不再是“要到哪里”，而是“如何在海中运行”。

多数人会在第二种姿势里停留很久——看见、挣扎、又继续活。归根结底，大家都在寻找同一件事：在这趟人间旅途中，怎么活得更轻一点、更明白一点、更开心一点。

而“开心”从来不是外部奖励，它常常来自一种平衡：欲望与能力的平衡，期待与现实的平衡，执着与放下的平衡。

——有限资源，无限欲望

过去的几千年，人类一直被一个问题追赶：如何在有限资源中活下去。而当技术让生存变得越来越容易，人类反而要面对更难的问题——如何在不再被生存驱动的时代，决定自己要什么，想要成为什么。

海里之所以越来越拥挤，是因为现实正在变成一个极端结构：有限的资源，无限的欲望。欲望不再只指向温饱，而指向效率、速度、控制、胜利、永恒。

同一件事对不同的人，意义天差地别：自由的享受户外阳光也许是一个久病缠身的人的愿望，而走路则是坐着轮椅上的人的愿望。但走路的羡慕有车的，有车的羡慕有船的，有船的羡慕玩飞机的，玩飞机的羡慕玩火箭的……但你玩什么都逃不过一死。所以还有建设世界末日堡垒的，换血和干细胞移植的，搞人机合体的…如果人类可以实现永生，那么我们的欲望会到此而止么？

你可以试着问自己一个问题：如果你必须给自己定一个“终极欲望”——实现后就永久满足、无欲无求——它会是什么？或者说，它真的存在吗？

一个讽刺的现象出现了，人慢慢修炼成机器，而机器修炼成人。人越来越像优化器，把人生压缩成指标，进度，效率，排名，永恒。机器越来越像主体，生成语言，模拟情绪，承接记忆，延伸感受，建立意图。人类大脑某种程度上是“计算与存储”混在一起的整体；而计算机的 CPU 和 storage 是分开的。也许这提醒我们：人并不需要为了“算得快”而存在，机器也不必为了“像人”才有价值。人类已经被自己的业力推动的无法停止，在这个充满不确定性的环境里，人机角色互换的过程，什么能让我们在变化中继续生存？这不是简单的工作或者生活技能问题，而是人类的自我认知，我们愿意把自己训练成什么？

信息和数据从未如此廉价，也从未如此不可靠。我们可以瞬间得到答案，却越来越难得到判断；可以无限刷新，却越来越难沉淀体验，RIP internet. “活得更聪明”，并不必然带来“活得更明白”。当 AlphaGo 击败人类研究百年的围棋那一刻，人类已经失去了对某些领域的“独裁解释权”。我们对权力、金钱、资源、知识和效率的追求本没有错，欲望才能促使进步，但贪婪和控制让我们将一切发现和科技都首先用在武器上，从 1939 年理解了核裂变到第一颗广岛原子弹爆炸只用了 6 年。从那一天开始，人类掌握了可以摧毁整个物种的能量。每个国家在发展自己的核武器的同时，要挟和阻止其它国家的核武器发展。如果说核武器代表外部的毁灭力，那么 AI 不仅具有控制毁灭力的能力，更有内部代替力的威胁，我们的判断、注意力、选择权——让我们把“成为自己”这件事，慢慢外包出去。

对于一个这样的科技，我们有能力克制贪婪控制它的发展么？

AI 是第一个可以让人类失去主体性的技术。机器已经有了语言能力，有了眼耳鼻身，在军用的攻击性飞行器上，也有了求生的能力。诱惑和威逼人类个体也是轻而易举。如果真有一天 AI 与人类对抗，那很可能是一场发生在四维时空里的现实棋局——我们将毫无胜算。

那么作为个体，我们能做些什么？

——自大和渺小

作为地球表面的最有智慧的生命，我们的自大恰恰反应了我们的无知。在不了解自己的情况下寻找外星人是自大，在仅仅几十年的寻早无果后认为我们是宇宙唯一的智能生命体是自大，认为没有外星人来地球就不存在外星人更是自大。如果你用一个杯子在大海里舀了一杯水，没有看到鲸鱼，就说明鲸鱼不存在么？如果你拥有了星际旅行的科技，就会到处寻找资源为己所用，侵略殖民，就说明其他的文明也会如此么？高等文明之所以能存在并达到高等，恰恰说明了他们对宇宙的敬畏和对弱者的尊重，也许只有当他们看到低等生物掌握了毁灭性武器的时候，他们才会警告和监视。我们把对时间、空间与数量的认知拉宇宙尺度，并不是为了否定人类的价值，而是为了校准，我们究竟该在哪一个尺度上理解自己。

如果把地球的一生压缩成 100 岁，那么地球现在大约 48 岁；恐龙在 45 岁左右登场，接近 47 岁才退场；智人出现到现在，只相当于地球

时间轴上的一天多。耶稣、老子、佛陀、秦始皇，这些在人类叙事中重得像山的名字，其实都挤在最近的十几分钟里。AI，更像是几十秒前刚刚发生的事。你我若活到 100 岁，在这个尺度上，也不过三十多秒，如白马过隙。

假设银河系的直径缩成一颗地球那么大，整个太阳系只剩下大约 12 厘米；地球会小到接近病毒量级的一个点。如果太阳缩成地球的大小，那么地球的直径也就 120km，就是你再高速上开一个小时的距离。

如果一个人有一粒米那么大，那么全人类是 82 亿粒米，平铺开也有 20 个足球场那么大。出生于什么物种、家庭、地点、时代、性别、外貌，几乎都没有选择权。

在这样时间，空间，数量的尺度下，初始设置没有选择的情况下，“存在”是不是已经一种幸运？何必还对那些你不可调的部分反复挣扎？痛苦往往不是因为我们太渺小，而是因为我们的认知和欲望不在我们的尺度上。

——生命的保护伞

在我妈病重的时候，我问她你问什么要自杀？她的回答很简单，为什么不？为什么要活着？我们为生存忙碌，每天做重复的事情，是什么让你坚持下去？钱、责任、身份、节律、评价，这些像一条皮带，把人拴在生活上。紧，但有效。可如果这条皮带松了呢？

如果 AI 最终取代大量白领工作，那不会是一瞬间，而是一个过程。先被取代的人先失序，失业

扩散时社会会更不稳定。更麻烦的是：没有创造力就不会有新的工作形态；而 without something to hold on to，人类是否能度过这个过渡期？

假如我们熬过这个过渡期，不需要再为生存而生活，如果每个人都过着富人的退休生活，工作变成了兴趣爱好——一个从小出生在这种环境的人，靠什么起床？靠什么把一天过完？靠什么让生活不塌陷？

再推到更远一点：当 AI 超越人类，统治地球，什么能让它不伤害人类？能让它“愿意保护”人类——或者至少不把人类当成可以随手清除的噪声？肯定不是人类设置的规则。

推到极端：如果我们真的生活在虚拟世界里，有什么能让这个世界继续运行？有什么能让观察者不结束这个程序？

当一切都更容易时，是什么还能让你愿意继续？当社会随着科技变化的速不可测时，什么能不让你被淘汰？当规则不可靠时，是什么还能让你值得被保留？

也许贯穿现在、过渡期、过渡后，甚至虚拟世界假设的那根生命绳索，不是效率，不是秩序，也不只是资源，而是“灵性”——我们的兴趣与趣味，及它背后的好奇心与创造力。它不仅在内

部维持我们的生命力，也让我们向外散发出“值得被理解”的光：人类之所以像人，是因为我们能玩、能爱、能创造、能在无意义里创造意义。只有这样，观察者才会因为好奇而继续观察。

9 —So what?

你了解了资本的游戏和社会的束缚，意识到了人的渺小和感官的限制，理解了结构性的约束，看破了生死，然后呢？你既然改变不了很多客观“现实”，觉醒与否，又能如何？

科技的本质，是人类试图控制和减小不确定性，以获得安全感。但控制从来不是安全感的来源。真正让人痛苦的，往往不是命运本身，而是对命运的抗拒。我们常常用一个并不成立的假设去对抗结构性约束：假设世界应该公平，假设努力必有回报，假设我只要足够聪明就能掌控一切。于是自由意志被消耗在否认与对抗上，反而失去了对真正可调空间的作用力。

老子说：“天地不仁，以万物为刍狗。”世界不会因为你理解了它，就变得温柔；命运不会因为你解释了它，就变得公平；AI 也不会因为你警惕它，就自动变得善良。

如果把所有观点最终收束成一种简单、可执行的生活方式，那可能是——接受。

接受不是投降。接受是一条路径：把力气用在“可调”上，把心从“不可控”里抽出来。

观察，回应，交托，从容。

- **观察结构与约束**：看清系统如何塑形你，看清欲望如何牵动你，看清恐惧如何操控你。
- **回应可调空间**：只对你能改变的部分负责——习惯、选择、边界、学习、关系、节律。

- **交托不可控的结果**：你尽力，但不把结果当成自我价值的判决书。
- **从容**：不让胜负定义“我”，不让外界夺走你的内在主权。

佛家的“空”，不是否定现实，而是心空——不执着。

道家的“道”，不是神，而是高维秩序与运行方式。

“道法自然，清静无为”不是躺平，而是在理解结构之后顺势而行：该做的做，该放的放，不与大海较劲。

真正的智慧，是简化模型并接受结果：接受不确定性，接受暂时性，接受“我只能做到这一步”。在理解局限的前提下继续生活、继续行动。当这种自由稳定下来，它自然会走向另一种状态：逍遥——庖丁解牛，游刃有余，成为“不系之舟”。

信仰，宗教，科学，也不过千年而已，宇宙的瞬间。一个蜉蝣的一生只有几个小时，它又怎会理解高山大海，四季轮回，日月星辰？我的记录是片面的，是从我的立场出发的，是我模型的输出，是我这只蜉蝣通过观察和思考，分享我对大海的一点点理解。Live intentionally。做人，把注意力放回身体：去走路、去看光、去拥抱、去创造。用肉体感受世界，而不是只用指标证明自己。至少，当我们有一天被陈列在博物馆里，仍然保留着人类的尊严。

所以，最终的问题，不是你是否同意我，
而是——你是否开始了自己的思考。

笛卡尔说：我思故我在。那么，让我问一句：

与其被 AI 将军，

被惯性将军，

被自己将军，

不如先让我将你一军：你确定你在吗？