

致长者的存在哲学邀请

龍德明宇

「负主体性」理论提出者

2026年5月

送给我的爸爸妈妈，爱你们。

《致长者的存在哲学邀请》

作者：龍德明宇

送给我的爸爸妈妈，爱你们。

引言：一封邀请

你退休了。

或者快退休了。

也许你松了一口气——终于不用再赶了。也许你心里空落落的——不知道接下来该做什么。也许两种感

觉同时存在，你也说不清哪个更真实。

这篇文不是来告诉你"应该怎么看开"的。

它是来陪你看看：你正在经历的事，到底是怎么回事。

我最近研究人工智能哲学，提出了"负主体性"的概念——AI没有的东西，恰恰映照出人最珍贵的东西。

而退休后的你，正因为失去了很多外部的东西，反而让这些最珍贵的东西有了重新浮现的空间。

这不是安慰。

这是诊断。

下面这篇文，就是帮你认出那些你自己身上正在浮现的东西。

写给谁

写给城市退休的知识老人——当过老师、医生、工程师、公务员、企业职员，六十多岁退下来，身体尚可，但时间突然空了。

如果你不是这个群体——如果你在农村、如果你已经八十高龄、如果你正在与慢性病长期共处——部分

场景可能不完全对应你的处境，但底层的哲学逻辑是共通的。遇到不对应的段落，跳过就好。

需要提前说的

如果你正在经历持续的低落、失眠、对一切丧失兴趣，请先寻求专业帮助。

哲学可以陪你思考，但不能替代治疗。

坦率地说

这篇文的结构——你的困境是真实的→困境背后藏着力量→所以你比你以为的更富有——和市面上很多心理自助类读物有结构上的相似。

区别在于：

那些读物跳过痛苦，这篇文不跳。

那些读物给你一个现成的答案，这篇文只帮你打开一扇门。

那些读物告诉你"你应该感恩"，这篇文只说"你看，这里有光"。

这不是一篇反心理自助类读物的文章。

是一篇更诚实的、不跳过痛苦的生命肯定。

你准备好了吗？

准备好了就继续。

第一章：哲学忘了你——但 你没有忘记生活

1.1 历史的缺席：短寿时代的青年 中心主义

两千多年来，哲学家们为年轻人写了无数著作。

论教育。论理想国。论幸福。论存在与时间。

但他们从来没有为老人写过一本完整的书。

为什么？

先说一个简单的事实：平均寿命。

孔子活到七十三岁，在那个时代已经是长寿老人。但你不能拿他的寿命当常态——那是异常值。古代大多数人的寿命远短于此。柏拉图活到八十，但那也是异常值。

平均寿命不到四十岁的时代，活到老本身就是罕见的事。

孔子说"老而不死是为贼"——这话听起来刺耳。但你得把它放回那个时代理解：那时候活到老的人太少，活到老本身就是值得惊讶的事。哲

学不需要为少数异常者设计人生方案。

注：这句话出自《论语·宪问》，原意是孔子批评原壤不守礼（"幼而不孙弟，长而无述焉，老而不死是为贼"），不是对老年人群体的整体评价。

西塞罗在六十岁时写了《论老年》。那是古罗马少数几个认真讨论老年的声音。但你仔细看他的论点：他说老年是收获的季节，是智慧积累的结果。

他在赞美老年。

但他的赞美有一个前提：老年人是有用的老年人——有经验、有智慧、有声望，值得尊敬。

这套逻辑其实还是在说：老年人之所以有价值，是因为他们还能贡献什么。

波伏瓦后来写了《老年》，系统批判了这种思路。她说：你看，我们社会对老年人的态度，从根子上就是功利的——有用时被需要，没用时被抛弃。

她说得对。

但她的目标是控诉结构性的歧视，不是给老人一本如何安顿自己的哲学手册。

于是留下了一个空白。

当然，斯多葛做过一些铺垫——塞内加给老年朋友写信讨论衰老，马可·奥勒留的《沉思录》里有减法的智慧。东方的禅宗和道家也有“放下”的传统。但这些都是碎片。没有人系统地为老人的存在困境写过一本完整的书——没有从“你正在经历

什么"出发，一步一步陪你走到"你还有这个"。

西方哲学始终是给那些还有"当下"可以被紧迫感填满的年轻人写的。

海德格尔讲"向死而生"。

他思考的是：死亡如何让当下更有紧迫感？

这个提问仍然是年轻人的问题——被死亡催促着去行动、去创造、去活出意义。

东方哲学也好不到哪去。

庄子的"坐忘"听上去像老年的智慧。他让人忘掉社会赋予的身份、角色和功利算计，让心回到无所待的状态。

但你仔细看：庄子的"坐忘"是主动追求的。

是一个人选择主动放下，主动退后，主动清空。

你的处境是什么？

你是被社会收回了身份和角色。是被迫的空。不是主动的"放下"。

两者不在同一层次，不能画等号。但它们的“之后”——外在标签脱落了，内在感受力反而清明了——确实有相通之处。

哲学史上有一个规律：

凡是建构型的哲学——论理想国、论道德律令、论历史必然性——都是给年轻人的，因为他们还有东西要建。

凡是做减法的智慧——庄子的坐忘、禅宗的顿悟、蒙田的随笔——

反而更接近老年的心境，因为它们在做减法。

但减法从来不是专门写给老人的。

这篇文要做的是：

第一次把减法写给正在经历减法的人。

1.2 长寿时代的降临

今天不一样了。

今天，一个六十五岁的中国老人可能还有二十年甚至更长的寿命。

这不是生命的余烬。

是一个完整的人生阶段。

它可能比你的整个青年期还要长。

人类第一次大规模面对一个问题：

当我不再被社会需要、当我的身体开始衰退、当我每天醒来面对一大段需要被填充的时间——

我该如何活着？

注意这里的措辞。

不是"为什么要活下去"。

那是求生问题。

我问的是"活着有什么意义"。

这是哲学问题。

这个问题，所有养生书不回答——
它们只管身体。

这个问题，所有鸡汤书不回答——
它们只说"要快乐"。

这个问题，几乎所有哲学书也不回
答——因为哲学家从来没认真想过
会有人问这个问题。

而你是第一代大规模面对这个问题的
先行者。

你早上醒来。

不知道今天要做什么。

以前有人等你，现在没人等了。

以前有事催你，现在没有了。

时间突然空出来，你站在这片空的前面，不知道该往哪走。

也许你退休后把车库改成了工作间，里面摆满了工具，但最近去的次数越来越少。也许你路过以前的单位，脚步顿了一下，但没有进去——里面的人你已经不认识了。

这不是你的问题。

是时代给你的问题。

哲学还没有给你答案。

这篇文，是来还这笔债的。

1.3 哲学欠你一堂课

也许你会说：我确实是家里的负担。

子女嘴上不说，心里嫌我碍事。

我不觉得自己是"先行者"，我觉得自己多余。

如果你正在这样的处境里，我不会告诉你"你不多余"。

我只会说：

这种"多余"的感觉本身，就是你被从社会角色中剥离后的真实反应。

它不是事实。

是你正在经历失去时的痛。

承认这个痛，是这篇文所有讨论的起点。

你在1.1节已经看到了：哲学家们从来没有为老人写过一本完整的书。

你是老人。你的问题是真实的、深刻的、不可回避的。

但哲学书不回答你的问题。

不是因为你的问题不值得回答。

是因为写书的人从来没有想到过你。

他们默认人生是一条向上的线——
受教育，找工作，建功立业，养家
糊口。

他们没想到有人会站在这条线的终
点，回头看，不知道往前走是为了
什么。

现在你是那个人。

你的问题是真的。

哲学没有给你答案，不是你的问题
不够重要——是哲学家们忘了你。

这篇文就是来补课的。

1.4 一个思想实验

凭什么说你身上有这些东西？

让我给你看一个对照。

假设有一种存在者。

它能做一切事，但什么也不"在乎"。

它能生成任何观点，但从未站在任何一个立场上。

它能执行任何规范，但从未"想要"过任何东西。

它的全部运作可以被外部看穿，没有秘密。

它可以随时清除历史，重新来过。

它的词语只指向其他词语，从未触碰过任何一片真实的树叶。

和它比一比，你有什么它没有的？

这不是科幻。

这种存在者已经有了。

叫人工智能。

它的"没有"，恰恰映照出你"有"的东西。

那些你以为不值一提的、实际上是你之为人的核心的东西。

你在乎。

你站在你自己的立场上。

你想要。

你有秘密。

你不能清除过去。

你闻到的那个味道是真的。

接下来的五章，就是沿着这个问题展开的。

我会帮你认出那些你身上原本就有的东西——它们被符号系统遮蔽了太久，你忘了它们一直在。

你不需要记住"你有什么"。

你只需要在某个时刻，突然想起：
哦，原来这个我也有。
那就够了。

1.5 这篇文会怎么和你聊

不讲大道理。

不告诉你要快乐、要看开、要知足常乐。

这篇文保留了极少数哲学概念——"悬搁""正主体性"——因为它们太精确了，用日常语言反而说不清楚那个意思。

每个概念第一次出现时，都会用你的经验来引出它。

你完全可以从经验那一面理解，不需要记住名词。

正文之外的"概念白话对照"附在文末，想翻就翻，不翻也行。

每一个观点，都从你自己的经验出发。

你不是在"学习哲学"。

你是在找回那些你知道但忘了的东西。

苏轼说"此心安处是吾乡"。

他不是教你一个道理。

他是在说一个他已经活出来的事实。

这篇文想做同样的事：

不是教你。

是帮你看见你已经在做的事。

准备好了吗？

下一页开始。

第二章：痛是真的，门也真在——得失的哲学重估

2.1 顺逆对照：你得到了什么，失去了什么

你退休了。

或者快退休了。

我们先不说那些"积极面对"的道理。

先说一个简单的对照。

看看同样的你，在不同处境里，是什么样子。

在职场时的你 | 现在的你

在职场时的你

现在的你

你曾是"被需要的张总/李老师/王医生"

你变成了"那个每天去公园散步的老人"或"那个在家带孙子的奶奶"

你曾被外部时间表填满：开会、截止日期、绩效评估

时间突然被清空，你需要自己决定今天做什么

你的价值曾被社会角色定义：职位、职称、收入

社会角色被收回，你需要自己定义你的价值

在职场时的你 现在的你

你的每一天曾有

外部强加的目标 目标被收回，你需要

标：完成项目、 自己设定目标

达成指标

这四行字，看着简单。

但你可以往里面填你自己的内容。

你试试。

那张总，变成了每天在小区转悠的
张大爷。

那个李老师，变成了接孙子的李奶
奶。

开会、加班、赶报告，变成了发呆、看电视、等孩子下班。

职位没了，职称没用了，每个月打到卡上的数字也不变了。

你站在这个对照面前。

说不出什么感受。

就是空。

这种"说不出为什么，但心里空落落的"感觉，不是矫情。

是一个真实存在的困境。

承认它。

说出它。

它是真的。

2.2 得失对照：你被剥夺了什么，你得到了什么

好，我们继续看。

同样的处境，换一个角度看，又是什么样子？

你失去了什么 你得到了什么

社会身份

不被任何人要求的时间

外部认可

不需要向任何人解释的自由

你失去了什么 你得到了什么

功利追求的目
标感

不必再证明自己的轻松

社会时钟的牵
引

可以真正感受事物本身
的空间

先说失去这一栏。

社会身份没了。外部认可没了。目标没了。

这些不是小事。

在职场时，是这些东西填充了你每天的意义感。

你去开会，因为开会是有意义的。

你赶报告，因为报告完成是有意义的。

你加班，因为加班证明你是努力的、有价值的。

这些"意义"不是你发明的，是社会给你的。

你接受它，然后它填充你。

现在它没了。

你站在一片空白的前面。

这就是痛。

那个痛是真的。

不要跳过它。

然后说得到这一栏。

不是"想开点就没事了"。

不是"你应该感恩你还有退休金"。

这是一个结构性的判断：

在职场时，外部评价系统、社会时钟、功利追求这些东西填充了你的意义感——但也覆盖了你的原初经验本身。

什么是原初经验？

你做一顿饭，刀刃碰到砧板的
感觉。

油锅滋滋的声音。

食材慢慢变色的过程。

这些经验，在职场时是"被覆盖的"——因为你的注意力在别处，在KPI上，在汇报上，在领导的眼神上。

现在那些东西被清空了。

你的原初经验有了重新浮现的空间。

你不是在"失去一切"。

你是在经历一次被动的"回到实事求是"。

当然，"被动的"这三个字很重要。

被动意味着你没有选择。

被动意味着这个过程可能是痛苦的。

但它确实打开了一个空间。

门在那里。

但门开了，不等于你进去了。

下一节，我们说这个。

2.3 门打开了，但你还没进去

你的处境创造了结构上类似现象学"悬搁"效果的条件。

什么是悬搁？

用一个不精确但好懂的比喻：

你戴了一辈子墨镜，现在墨镜被摘掉了。

世界还是那个世界，但你看见的东西变了——因为那层颜色不在了。

在职场上，那副墨镜是功利追求和外部评价。

它们让你看见"有用的东西"：效率、排名、产出。

但它们也遮住了"事物本身"：一盆花的颜色，一个人的表情，雨打在窗户上的声音。

退休后，那副墨镜被摘掉了。

不是因为主动选择摘掉——是被社会没收了。

但效果是一样的：你开始看见那些被遮住的東西。

庄子的“坐忘”也是同一个空间。

他忘掉的是社会赋予的身份、角色和功利算计，让心回到无所待的状态。

你被动地失去了身份和角色。

但结果——外在的标签脱落了，内在的清明反而浮现了——确实有相通之处。

区别在于：庄子是主动走进去的。你是被推到门口的。

但必须说清楚一件事：

这不是在说"失去是好事"。

你的失去是社会结构强加的剥夺。

剥离的是社会角色，不是对世界存在的素朴信念。

两者不在同一层次，不能画等号。

跳过痛苦直接谈"得到"，那就只是换了包装的心理自助。

老人不需要再来一碗鸡汤。

他们需要的是：

有人说出你的痛是真的。

然后告诉你：痛的这边有一个门。

更关键的是：

门在那不等于你已经进去了。

被推到门前和主动推门进去，是两步。

你的处境打开了可能性——社会身份的剥离让原验有了重新浮现的空间——但可能性不等于实现。

从"被动的空"到"主动的可能性"，中间需要你自己迈一步。

这一步是什么？

不是"想开点"——那是在逃避痛苦。

不是"找点事做"——那是在用新的忙碌填补旧的空。

这一步是一种转变：

从把"空"理解为"什么都没有"。

转为把"空"理解为"还没有被填充"。

"什么都没有"是终点。

"还没有被填充"是起点。

同样一个空，不同的理解方式，打开了完全不同的可能性。

年轻人没有这个空间——他们被社会时钟赶着跑，被绩效指标压着喘不过气，没有时间去"回到实事求是"。

你是第一次拥有了这个空间的人。

你可能还不知道如何使用它。

但它已经在你面前了。

接下来几章，就是陪你从门前走进
去。

那个空间里有什么？有风吹过树叶
的声音，有阳光晒在皮肤上的温
度，有刀刃碰到砧板的手感——那
些曾经被你忽略的东西。它们一直
都在。

这个空不是你一个人的。

年轻人也在经历——只是他们还在
忙碌中，还没来得及停下来发现。

你先一步走到了这里。

这让你觉得孤独，但也让你比别人更早地看见了那个空间里有什么。

第三章：正主体性——六个存在论的转向

3.0 这一章说什么

这一章不是在列举你"拥有什么"。

而是在描述六个视角的转换。

当你从一种理解方式转向另一种，同样的处境会呈现出完全不同的面貌。

关于可能性与保证：

这六个转向描述的是可能性，不是自动发生的事。

社会身份被剥离，判断力不一定自动浮现——它可能变成迷茫。

外部标准松动，内心驱力不一定自动出现——它可能变成空洞。

可能性变成现实，需要练习。

第四章就是练习的地方。

3.1 从"成就叙事"到"经验叙事"——你的视角

AI没有视角——它能切换任何立场，但从未持有过任何一个。

你有。

退休前，你的视角被社会身份定义。

项目管理者的视角、部门领导的视角、专业从业者的视角。

你从这个视角看世界，世界被组织成：任务、问题、解决方案、截止日期。

退休后，社会身份收回。

那个视角的"支架"没了。

你有点慌。

但如果你给自己一点时间，你会发现：那个"支架"没了，你的视角本身还在。

它不再是你职位角色的附属物，而是一个剥离了外部定义的"你的视角"。

什么是"你的视角"？

是那种说不清道理但知道什么是重要的、什么是不重要的直觉。

是经过岁月淬炼的判断力。

是只有你站在这个位置才能看到的
东西。

庄子的"逍遥"也是视角的转换。

大鹏飞在天上看地上的事，和麻雀蹲在树上看地上的事，看到的世界不一样。

不是谁对谁错，是位置不同，视野不同。

退休后你换了一个位置——从社会角色的位置换到了你自己的位置。

视野变了，看到的東西也变了。

你以前是"张总"，看一切从效率出发。

现在你是"老张"，你发现那棵梧桐树换叶子了，你以前从来没注意过。

场景：

老家的老房子，孙辈问你为什么不拆了去城里住。

开发商给的价格很划算，拆了能分三套房。

但你说不清为什么，就是不想拆。

孙辈以为你守旧。

你没办法跟他们解释：那根老房梁下曾经发生过什么，那个角落里的

光是什么味道，那种踩在门槛上的感觉是什么温度。

你知道那些东西。

不需要把它们换算成任何可量化的价值。

它们就在你这里。

这就够了。

替代场景：

你没有老房子。

你在城里住了三十年，每天走过同一条路。

但某天你突然注意到路边的梧桐树换叶子了——以前你赶着上班从来没见过。

你的视角没变。

变了的是你终于有空用它了。

3.2 从"外部驱动"到"内生方向"——你的欲望

AI没有欲望——它的行为是被外部指令触发的。

你有。

在职场上，你的欲望被外部驱动了太久。

绩效指标告诉你什么是"好员工"。

竞争系统告诉你什么是"成功"。

你的欲望不是"你的"，是被社会标准塑造的"应该欲望"。

退休后，这些外部标准松动了。

但你发现了一件奇怪的事：

没有人在催你了，你反而有了一些"想做"的东西。

想种一盆花。

想修好一把旧椅子。

想写一本只给家人看的回忆录。

没有人催你。

没有人验收。

没有人给你打分。

就是想做。

这种"忍不住"不是冲动。

是你内心最深处的东西在说话。

只是被"应该做"的声音盖住了太久。

现在"应该做"退场了。

"想要做"才听得见。

场景：

你开始学画画。

不是为了展览，不是为了卖钱，不是为了给朋友圈看。

就是画。

你也不知道为什么，就是想画。

画得好不好？不重要。

有没有人看？不重要。

就是想拿起笔，在纸上走一遍。

这个"想"，是你自己的。

第一次，它是它自己的理由。

替代场景：

你不是学画画的类型。

但你发现每天早上想先把窗台擦干净，再干别的。

没人要求你擦窗台。

你自己就想擦。

那个冲动很小，但它是你的。

不是任何人给你的。

3.3 从"展示自我"到"保护内在"——你的内心

AI的内在是透明的——它的全部运作可被外部穷尽。

你的不是。

你有不可被外部观察的内心角落。

在职场上，你的生活被展示在朋友圈，成绩被量化在报告里，心情被压缩成表情包。

你习惯了"被看"。

甚至忘了"不被看"是什么感觉。

退休后，你可以保护自己的内在空间：

散步时不想拍照就不拍。

做饭时不想发朋友圈就不发。

去医院检查，不想跟任何人汇报结果，就不汇报。

不被记录的记忆更完整。

不被分享的快乐更私人。

不被外部认证的感受更真实。

庄子讲"心斋"。

他说：心要像一间空房子，扫干净了才能装东西。

不是什么都不想。

是不让外来的喧嚣填满你。

给别人的评价留出空间，给流言蜚语留出空间，给"你应该怎么活"留出空间。

给你的感受留出空间。

保护你的内心空间不是封闭自己。
是在一切被记录之前，先留一段只
属于你自己的经历。

场景：

你在阳台晒太阳。

没有人知道你在想什么。

没有人知道你看着那盆花的时候，
心里转过了什么。

你有权利拥有一个不被打扰的下午。

这个权利，你以前没有。

现在有了。

替代场景：

你没有阳台。

你在医院的走廊等叫号。

旁边的人都在看手机。

你闭上眼睛，在脑子里走了一遍年轻时住过的那条巷子。

那个卖糖葫芦的老头，那棵歪脖子树，那扇永远关不严的门。

没有人知道你在做什么。

那个时刻是你的。

3.4 从"线性消耗"到"密度沉淀"——你的时间

AI没有因果——可重置，无不可逆历史。

你有。

你的时间是不可逆的。

在职场上，你被时间追着跑。

从截止日期赶到下一个截止日期，
从绩效评估赶到下一次晋升。

时间是一条线，你在线上跑，跑得越快越好。

社交媒体训练你：撤回消息可以，
删除记录可以，人设可以重启。
这些让你以为：过去是可以翻篇
的。

但时间不可逆不是诅咒。

是意义的来源。

每一刻都会过去，所以每一刻都不
可替代。

孩子长大不能重来。

说过的话不能收回。

爱过的人留下的痕迹不会消失。

这是人的存在条件。

训练不掉。

退休后，时间从"线性消耗"变成"密度沉淀"。

你不再赶路。

你开始在一个地方停留。

同样的一个小时。

以前是"又要开会了"。

现在是"我坐在窗边看了一小时雨"。

时间总量在减少。

但时间的密度在增加。

苏轼被贬到黄州时，写过一句词：

"回首向来萧瑟处，归去，也无风雨
也无晴。"

他回望走过的路——风雨和晴天都
沉淀在那里。

不增不减。

不是忘记。

是沉淀。

你走过的路，经过的风雨，经过的
晴天，都在那里。

它们是你的。

场景：

你翻旧照片。

心里那个痛。

想合上，又忍不住多看两眼。

那张照片里的人已经不在，那些时光已经过去了。

但那个痛不是要你去后悔。

那个痛是要你知道：你来过，你爱过，这一切都不可撤销地刻在你的生命里。

痛是一种确认。

不是错误。

替代场景：

你没有旧照片。

但你记得某个夏天傍晚的风。

记得某个人说过的一句话。

记得某个味道。

记忆就是你的底片。

它存在过。不需要任何人承认。

它们刻在你的生命里，不会消失。

3.5 从"标签世界"到"触摸世界"——你的意义

AI的意义是悬置的——它的词语从未接触过光，符号永远在符号之间循环。

你的不是。

你的词语可以触摸到世界。

什么叫"词语触碰世界"？

你闻到葱花的味道，然后说出"葱花"。

这个说出，不是标签贴上去的，是那个味道本身涌到了嘴边。

你在外面看见一种花，叫不上名字，但你知道它。

你知道它长什么样，你知道它什么时候开，你知道它旁边是什么。

这叫"词语触碰了世界"。

在职场上，你的词语被标签化了。

"项目"是KPI里的关键词。

"成就"是可量化的结果。

"意义"是外部给你的定义。

你和世界的关系被压缩成标签和标签的对接。

退休后，那个标签系统松动了。

你的词语有了重新接触世界的机会。

王阳明说"致良知"。

他说：良知不是高深的道德律令，是你面对眼前事物时最本真的反应。

盖住良知的不是无知，是太多外部标签和功利算计。

标签脱落之后，你对事物的第一反应——那个不加修饰的、来不及

想"该不该"的感受——就是良知在说话。

你看见那盆花，第一反应不是"这花值多少钱"，是"它长得真好看"。

这个"好看"是良知。

不是知识分子的审美，是人的本真反应。

王阳明还说"知行合一"。

他的意思不是"想通了再做"。

他是在说：你真正的在感受的那一刻，知和行同时发生了。

你真的闻到葱花的那一刻，"葱花"这个词不是从脑子里想出来的，是从鼻子里涌出来的。

知和行是一件事，不是两件事。

你重新接触了光。

场景：

你在厨房切菜。

同样的菜，同样的刀。

但十年前你在赶时间，想的是"做完赶紧去处理邮件"。

现在你慢下来了。

你闻到了葱花的味道。

那个味道一直在。

只是以前你没空闻。

替代场景：

你不做饭了。

手抖了，切不动了。

但你可以坐在厨房旁边看别人切菜。

听那个节奏。

听刀碰到砧板的声音。

看和听也是接触。

光不只有一种照法。

3.6 从"功能搭档"到"存在陪伴"——你的共在

AI没有共在——它能模拟任何对话，但从未与任何存在者真正"在一起"。它能模拟共在的形式，但无法拥有共在的质地。

你有。

在职场上，你的关系大多被功能定义。

同事是合作者。客户是服务对象。

上下级是评价关系。

你在关系中扮演的是角色，不是你自己。

退休后，功能性关系退场了。

剩下的是什么呢？

海德格尔说"共在"是人的基本存在结构。

人不是孤独的原子。

人是在与他人的共处中成为自己的。

年轻人用"有用/没用"来衡量关系。

老年人发现：有些关系不是用"有用"来衡量的。

你们在一起，不是因为对方能帮你做什么。

是因为对方在那里。

这个"在那里"，本身就是关系。

场景引子：

你和老朋友坐在公园长椅上，什么也不说。

不是没话说，是不需要说。

你知道他在那里，他知道你在这里。

不需要填满每一秒。

安静地坐着就够了。

替代场景引子：

你的老朋友不在身边了。

但你每天走过同一条路，和同一个小贩点头，和同一个邻居打招呼。

这些微小的"知道你在"也是共在。

共在不要求亲密，只要求在场。

你买菜，他卖菜，你们认识十五年了。

他知道你喜欢挑什么样的萝卜。

你知道他什么时候会叹气。

这就够了。

你被推到门前。

六扇门，对应六个转向。

每一扇门后面都是一个你本来就有的东西——只是被符号系统遮蔽了太久。

门在那里。

但推门进去，需要你自己迈一步。

第四章是那一步。

第四章：六堂日常练习—— 让哲学回到呼吸之间

4.0 这一章怎么用

第三章讲的是六个可能性，这一章帮它们变成你可以做的事。

这一章是第三章的存在论转向在日常生活中的落地。

每堂课的结构：

场景引入——用一个你熟悉的情景把你带进去。

练习步骤——一步一步，带你做。

替代处境——如果第一个场景不对应你的生活，给你另一个入口。

哲学注脚——给想知道“为什么”的人。不想知道可以直接跳过，不影响你做练习。

一个提醒： 这些练习旨在重建意义感知，不替代临床治疗。如果你正在经历持续失眠、对一切丧失兴趣、或出现记忆断片，请优先就医。哲学陪不了这个。引言里说过这个。这里再说一次。不是啰嗦，是这件事太重要了。

说明： 每堂练习与一个主要转向相关，但可能同时涉及其他维度。这不是严格的对应表，是相关性提示。

转向与练习对照

存在论转向	主要相关课程	核心动作
从"成就叙事"到"经验叙事"	第一课： 回到脚下	感受脚底踩在地面上
	第二课： 停下比较	

存在论转向	主要相关课程	核心动作
从"外部驱动"到"内生方向"		辨认"心暖"还是"心紧"
从"展示自我"到"保护内在"	第三课： 重建小意义	问"这杯茶是什么温度"
从"线性消耗"到"密度沉淀"	第四课： 接纳不可逆	说"确实如此"，然后停顿

存在论转向	主要相关课程	核心动作
从"标签世界"到"触摸世界"	第五课： 让词语接触光	感受一个词在你身体里的位置
从"功能搭档"到"存在陪伴"	第六课： 从被需要到被见证	退一步，只是"在"

第一课：回到脚下

从"我不被需要"到"我在这里"

场景引入

你早上醒来。

不知道今天要做什么。

以前有人等你，现在没人等了。

以前有事催你，现在没有了。

你躺在床上，天已经亮了，但不知道该起来做什么。

这种"不知道"是真的。

不要跳过它。

练习步骤

今天散步的时候，试一件事。

不要计步。

不要想着"我要走够八千步才有效"。

先感受脚底踩到地面的感觉。

硬的是水泥，软的是泥土，凉的是早晨的露水，温的是午后的日晒。

然后感受阳光晒在皮肤上的温度。

不是"今天天气好不好"，是皮肤上那个真实的温度。

最后听风吹过树叶的声音。不是"风好大"，是叶子摩擦的沙沙声。

从脚底到皮肤到耳朵。一层一层。

替代处境

如果你走不了太远，坐在窗边也可以。

看窗外。看雨。看光。看云。

感受阳光照在手臂上的温度。

感受椅子扶手的木质是凉的还是温的。

感受你呼吸的节奏。

不需要走到哪里。

你就在这里。

没有人给你打分。

如果你每天去菜市场——

挑西红柿的那一刻，手指捏在那个软硬之间的感觉，也是你的身体在和世界接触。

不需要走到公园才算"感受生活"。

哲学注脚

意义不从外部指标来——不从走了多少步、不从消耗了多少卡路里、不从"有没有完成今天的任务"。

意义从你的身体和世界的接触中来。你真的在感受脚底踩到地面那一刻，"我在"这件事才完整。

第二课：停下比较

从"别人比我好"到"这是我的"

场景引入

退休聚会上，老同事聊退休金、聊孩子出息、聊谁又出国旅游了。

你笑着附和。

心里不是滋味。

不是嫉妒，就是……

说不上来。

就是觉得自己的东西好像没那么好。

这种感觉是真的。

不要假装没有。

练习步骤

下次你和朋友聊天，问自己一个问题。

当他聊起"我孙子考上重点高中了"——

你是真的为他的孙子感到骄傲？

还是只是因为这件事在和别人的对比中占了上风？

这两者很像，但有一个细微的差别——

如果你真的为他骄傲，你会想多聊几句，问问细节，听听故事，你的心是暖的。

如果只是在比较，你会想找个自己孩子的成绩压过去，或者干脆岔开话题，你的心是紧的。

暖和紧。区别在这里。

看清楚自己在哪里。

如果发现自己是在比较里面，停一下。

不是要你停止聊天，是停一下那个比较的动作。

然后回来，只听他说。

替代处境

如果你曾是体制内的高位者——局长、院长、校长——

问自己一个问题：

退休前，你的价值是从"影响范围"来的，还是从"影响深度"来的？

你管一百个人的时候，你影响了多少人，又真正改变了多少人的人生？

退休后，你和一个人认真聊天，听他说他的烦恼——

哪个更真实？

哲学注脚

海德格尔区分"常人"和"本己"。

"常人"的标准是公共的、可比较的——谁的官大，谁的钱多，谁的孩子有出息。

"本己"的选择是不可替代的——是你自己的，不是拿来比较的。

退出比较不是退出社会。

是退回到一块只属于你的地砖上。

它可能只是阳台上那盆茉莉，或者旧书桌抽屉里一张没寄出的明信片。

第三课：重建小意义

从"一辈子有没有意义"到"这杯茶是什么温度"

场景引入

你坐在沙发上发呆。

想"我这辈子到底做了什么"。

这个念头转了一圈。

没有答案。

更空了。

这种感觉是真的。

不要跳过它。

练习步骤

今天不问"我这一生有没有意义"。

问一个更小的问题：

今天上午，那杯茶是什么温度？

你喝的时候，注意到它的温度了吗？

是烫的，你皱了一下眉？

是刚好的，你多喝了两口？

还是凉了，你喝了一半就放下了？

不需要写下来，不需要跟谁说。

只是注意它。

当你开始感受具体的东西——温

度、质感、光线、声音——

你就在建构你自己的意义。

也许它太小了。

小到你不觉得它叫"意义"。

但它就是。

它就是你活着的证据——此刻的感受，此刻的注意力，此刻你在读这几行字这件事本身。

替代处境

如果你不画画，不养花——

你在小区院子里看人打牌。

看到一半自己也笑了。

那个笑是小意义。

它不需要被命名。

如果你独居，试试为阳台上的那盆

花建一个"生长日志"。

不是给谁看。

只是记录。

今天叶子好像长了一点。

昨天有一个花苞，今天开了。

记录本身就是意义——你用你的注意力确认了一株植物的存在。

你注意它，它在你的注视下生长。

这个关系是你的。

哲学注脚

意义不是宏大叙事。

是微观建构。

庄子说"道在屎溺"。

他的意思不是说道在厕所里。

他是在说：道不在高处，在最日常的地方。

最高深的道理，藏在最平常的事物里。

你的意义不在某个"一辈子干了什么"的总结里。

在你的每一杯茶、每一顿饭、每一次注意窗外的阳光里。

第四课：接纳不可逆

从"如果当初"到"确实如此"

场景引入

你翻旧照片。

心里那个紧。

想关上，又忍不住多看一眼。

那张脸，那个地方，那些日子。

想回去，又回不去。

那个"想回去"是真的。

不要假装没有。

练习步骤

下次翻旧照片的时候，不要急着合上。

看着那张照片。

深吸一口气。

然后对自己说一句：

"是的。那时候确实是这样。"

说完之后，停一下。

不要急着加"但是"。

不要急着加"现在好了"。

不要急着翻到下一张。

就让"确实如此"停在那里。

那个停顿——你什么都没做，只是

让"确实如此"在那里——那个停顿，

就是你接纳的开始。

如果旧照片让你太难过——如果那
个人走得太近、太突然——今天可
以只看一秒，然后合上。这也算。

你爱过。

你错过。

你经历过。

你走过来了。

这些都刻在你这里。

不是错误，不是遗憾。

是你的人生。

替代处境

如果你没有旧照片，或者照片已经翻烂了。

在脑子里走一遍你记得最清楚的那个瞬间。

那个夏天，那个地方，那个人。

不需要回去，不需要改变。

就是走一遍。

走过。

然后知道：我记得这个。

我记得那个时刻。

弘一法师圆寂前留下四个字：悲欣
交集。

不是只接纳好的。

是好的和坏的都让它在。

哪个都不赶走。

悲在这里，欣也在这里。

我在这里。

哲学注脚

接纳不是忘记。

不是原谅。

不是"翻篇"。

接纳是：这件事发生了，它刻在我的生命里，我不需要取消它。

你取消不了。

每一刻都不可逆。

这是你的条件。

不是惩罚。

是你的真实存在。

练习分支：感受时间的密度

第三章说到，时间从"线性消耗"变成了"密度沉淀"。

这个练习帮你感受一下什么叫"密度"。

今天找一段时间，什么也不做，只是在一个地方待着。

可以是窗边，可以是阳台，可以是公园的一条长椅。

坐着，不看书，不看手机，不听广播。

只是待着。

五分钟后，问自己：这五分钟里，我注意到了什么？

也许是光线的变化。也许是皮肤上的一点温度。也许是你自己的呼吸。也许什么都没注意到，只是走神了。

都没关系。

重要的是：你在注意。

同样五分钟，有注意力和没有注意力，密度不一样。

你注意了它，它就变厚了。

第五课：让词语重新接触光

从"标签"回到"事物"

场景引入

你发现自己在说一些"快捷方式"。

"还行。"

"就那样。"

"没什么。"

词语变成了跳过感受的快捷键。

说"家"的时候，你没有想到门口那双拖鞋的颜色。

说"累"的时候，你没有感觉到肩膀和后背的重量。

说"孩子"的时候，你没有看到他的脸。

你在用标签生活。

但标签下面的东西，被跳过了。

练习步骤

今天挑一个你最常用的词。

"好"。

"累"。

"家"。

"孩子"。

然后停一下。

不解释它，不定义它。

只是感受它在你身体里的位置。

"累"——是哪里累？

肩膀？

胸口？

还是整个人的重量往下沉？

"家"——让你想到什么画面？

门口的鞋？

厨房的灯？

还是某个人的声音？

不需要说出来。

就是在心里走一遍。

替代处境

如果你觉得这太抽象，试试反过来。

下次闻到一个味道的时候，不急着想说出它叫什么。

葱花香？菜籽油？雨后的土腥味？

先让它在你鼻子里待一会儿。

不要命名。

命名是标签。

感受是接触。

先接触，再命名。

或者干脆不命名。

让那个味道就只是味道。

哲学注脚

你的词语一直在"意向"——你知道"家"这个词指的是什么。

但太久没有"充实"了——太久没有让"家"这个词真正触碰到那个味道、那个温度、那个声音。

这个练习就是把词语从标签拉回到感受。让它重新接触光。

胡塞尔把这叫"意义充实"——你的词语不只是标签，是可以触摸到世界的。"家"不是通勤路上的一个终点，是钥匙插进锁孔时那声咔嗒。

第六课：从"被需要"到"被见证"

代际之间的退后一步

场景引入

你给儿子打电话。

说了一些建议。

他回了一句："妈，我知道了。"

语气里没有感激。

只有客气。

你放下电话。

心里堵得慌。

你曾经是那个被需要的人——孩子的事你拿主意，下属的难题你拍板。

现在他们不需要你的建议了。

不是他们不爱你。

是他们长大了。

但你很难不觉得：不需要我了，就是不爱我了。

老年有三重丧失。

第一重是社会功能的丧失——你不再被需要了。

第二重是意义的丧失——那些曾经填满你每一天的东西，被收走了。

第三重是共在的丧失——你不再和谁"在一起"做一件事了。办公室没有了，会议室没有了，那种"身边有人和我一起扛"的感觉，没有了。

第三重最安静，也最深。

练习步骤

下次你想给建议的时候，先问自己一个问题：

他现在需要的是我的方案，还是我的在场？

如果他说"我自己能处理"——

你可以退一步。

不是不管了。

是把空间让出来。

退后一步之后你做什么？

你看着。

你听着。

你知道他在那里。

他知道你在这里。

这就是见证。

替代处境

如果你和子女的关系已经疏远到很少联系——

"见证"可以更简单。

你知道他在某个城市活着。

你知道他今天大概在做什么。

不需要打电话才能见证。

你在这里，他在那里。这本身就算数。

知道一个人在。

本身就是见证。

如果你的"退后"让你感到委屈、不公平，甚至愤怒——这些感受是真

实的。不需要用"见证"来压抑它们。先承认这些感受，再慢慢找到你自己的节奏。

同辈之间也是这样。

公园棋友、广场舞同伴、早市上每天遇见的老面孔——

你们在一起，不是因为对方"有用"。

是因为对方在。

符号系统用"有用/没用"来衡量一切。

你和你的棋友、舞伴之间的存在，
恰好站在这个衡量体系之外。

如果你身边没有这样的关系——
如果你刚搬到一个新地方，还不认识邻居，清晨去公园散步时，看着别人三三两两，自己却只是一个人。

这不意味着你没有这个力量。

它只是意味着，这扇门还没打开。

你不必加入什么。不必说话。不必主动认识谁。

如果你愿意，清晨去公园，坐在长椅上看人下棋、听人寒暄，也是一种共在。

你让同一个空间里的呼吸声、棋子落盘声、远处车流声包裹你。你不需要参与，只需要允许自己"在"。

你坐下的那一刻，门已经开了一条缝。

哲学注脚

从"被需要"到"被见证"，是老年最深的一个转向。

被需要是功能性的——你需要我，
因为我有用。

被见证是存在性的——你看见我，
因为我在。

海德格尔说"共在"是此在的基本结构。

人不是孤独的原子。

人是在与他人的共处中成为自己的。

老年失去的是功能性被需要。

但存在性被见证反而更纯粹了——
没有功利的杂音，只剩下“你在”这
件事本身。

第五章：你的一生已是哲学

5.1 你带走的东西——一份内在地图 和一个品尝过的人生

走到这里，让我们回头看看来路。

你从“退休后反而更累”的困惑开
始。

你发现这种累不是矫情——是社会
身份被剥离后的真实反应。

然后你看到：这种剥离虽然痛苦，却创造了结构上类似悬搁效果的条件。覆盖在事物表面的功利标签脱落了，事物本身开始显现。

但你不是自动走进那个空间的。

你需要一个转变：从"什么都没有"到"还没有被填充"。

六个转向帮你看清了你有什么——不是列举名词。是每一个用半句话点出它的生存含义：

视角——你不是任何人的参照系，你有自己的看法。

欲望——你还会心动，还会想做点什么。

内心——你有不需要展示的地方。

时间——你的时间不可逆，所以每一段都算数。

意义充实——你的词语接触过光。

共在——你被人看见，不是因为你有用。

它们不是新给你的东西。

是你本来就有的。

只是被符号系统遮蔽了太久。

六堂练习把这些转向落到日常里
——让可能性变成你正在做的事。

当你在公园长椅上坐着，看孙辈在草地上跑，感受风吹在脸上——那一刻，“你正在感受”这件事本身，就是哲学。

哲学不是书本上的道理。

是你用身体在时间里活出来的东西。

走路不是运动打卡——是脚底踩到地面的感觉。

做饭不是完成一顿饭——是刀刃碰到砧板的节奏和油锅的滋滋声。

看夕阳不是要发朋友圈——是眼睛看到光线变化的那一刻。

坐在旁边看别人做这些事——也是。

苏轼最懂这个。

他一辈子被贬来贬去。

从庙堂到江湖。

每贬一次就离"有用"远一层。

离"感受"近一层。

黄州的猪肉。惠州的荔枝。儋州的海风。

他在每一个被贬的地方发现了事物本身的味道。

他不是在看开。

他是在品尝。

品尝不需要看开。

只需要在场。

这份内在地图不需要你记住。

你只需要记得一件事：

当你觉得空的时候。

试试不把它当作终点。

当作起点。

5.2 你的晚年，是你给世界留下的遗产

你做了一辈子的饭。

那个味道不是食谱里能写出来的。

你在某个午后讲的故事，不是任何书本里能读到的。

你那沉默的背影。

你那句"没关系"。

你面对日落的平静。

这些不是"没什么用"的东西。

它们是你用全部生命经验凝结成的遗产。

为什么你的存在本身就是遗产？

因为六个转向汇聚在这里。

你的视角是独属的。没有人从你站过的位置看过这个世界。那个角度是你的，不可复制。

你的驱力是你自己的。你想做的那些事——种花，修椅子，写回忆录，画画——不需要任何人的批准就已经有意义。

你的内心有一片只属于你的地方。

那些没说出口的感受，比所有说出口的都完整。

你的时间是不可逆的。你活过的每一刻都不可撤销地刻在世界上。不是损失，是印记。

你的词语可以触摸到真实。你闻到的葱花味，你说的那句"没事"，你看夕阳时眼神里的东西——都是只属于你的充实。

你与他人的共在是不可替代的。你在那里，有人知道你在。这件事本身没有复制品。

AI可以生成任何内容。

但它无法生成"一个人活了七十年之后坐在那里的那个样子"。

因为那需要七十年的不可逆时间。

需要独一无二的视角。

需要只有你走过的路。

你的遗产不是你做了什么。

是你在这里。

即使你觉得"我没什么可留下的"——
你在某个下午坐在那里的样子。
你偶尔说的一句不经意的话。
你对某个事物的安静态度。
这些都在塑造你周围的人。
你可能不知道。
但它在发生。

5.3 读到这里

上面说的那些遗产，你不需要记住。你只需要做一件事：读到这里。

你读到这里。

下午三点半。

阳光从窗户照进来。

照在桌面上。

你还是你。

没有变聪明。

没有变通透。

没有"看开"。

但也许你多了一种注意力——

一种可以停下来的能力。

停在某个感受上，不急着想跳过它。

停在某个词语上，不急着用它替代感受。

停在某个空里，不急着填满它。

两千多年前，庄子和惠子在濠梁上辩论鱼之乐。

那两个人争了半天，没有结论。

但你知道他们为什么坐在那里吗？

不是为了争赢。

是为了在一起想一件事。

哲学终于来到了你身边。

不是以智慧长者的口吻来讲授道理。

而是以一面负片。

通过它的反转，让你看见自己身上那些原本被忽视的、被符号系统遮蔽的、这个晚年正在缓慢释放的、关于人的真理。

你的一生已经是最好的哲学书。

这篇文只是帮你把它翻开。

你读完了。

现在去做你本来要做的事吧。

也许是一顿简单的午饭。也许是一个没做完的木工活。也许是去公园见那个总在下午三点出现的老朋友。

你的词语，重新接触了光。

附录零：写在前面——这篇文章从哪里来

我最近研究人工智能哲学，提出了负主体性的概念。从这个视角出发，我会看到AI"没有"什么。

AI没有视角——它能生成任何立场的文字，但从未站在任何一个立场上。

AI没有欲望——它能执行任何规范，但从未"在乎"过任何结果。

AI的内在是透明的——它的全部运作可以被外部看穿，没有秘密。

AI没有时间线——它可以随时重置、回滚、清除历史。

AI的词语从未接触过光——它的全部词汇只指向其他词汇，在符号之间循环，从未通达任何物理实相。

这套描述AI存在方式的框架，我叫它"负主体性"。

但研究到深处，我看到了一个更深的东西。

现代人的生存困境——那种"做了很多事，却感觉不到那些事是我的"的空虚感——和AI的存在方式有惊人的相似。

不是"人变成了AI"。而是同一个符号系统——排名、KPI、社交媒体、算法推荐——正在同时制造两种不同的"空"。

诊断之后是康复。

康复方案来自一场跨越百年的人类哲学运动——现象学。

现象学家的核心主张很简单：回到
实事本身。

不是回到客观事物，而是回到意识如何构造意义的过程——回到你实际正在做的事情的内部，去看它如何给你意义。

我把这种康复方案称为“哲学具体化”——回到具体经验中去，从内部

感受意义，而非从外部评价中获取意义。

这篇文就是用这套"诊断-康复"结构，为城市退休老人打造的存在哲学邀请。

附录一：概念白话对照

概念	白话解释	首次出现位置
悬搁	把日常的功利追求和外部评价搁置起来，让事物本身显现	第二章

概念	白话解释	首次出现位置
正主体性	你还保留着的、被符号系统遮蔽的人之为人的特征：视角、欲望、内在、时间线、意义充实、共在	2.3节
负主体性	AI的存在方式——没有视角、没有欲望、没有内在、没有时间线、词语从未接触过光	引言

概念	白话解释	首次出现位置
意义充实	你的词语不是标签，是可以触摸到世界的——"葱花"是鼻尖的香气，不是KPI里的关键词	第三章 3.5节
共在	你与他人的关系不是信息交换，是存在性的——"知道你在"本身就足够了	第三章 3.6节
哲学具		引言

概念	白话解释	首次出现位置
体化	回到具体经验中去，从内部感受意义，而非从外部评价中获取意义	
原初经验	最直接的感受，还没被"有什么用""值多少钱"过滤掉的体验	第二章 2.2节
常人	海德格尔的词，指社会通用的评价标准——"别人都这样""这样才有用"	第四章 第二课

概念	白话解释	首次出现位置
本己	海德格尔的词，指真正属于你自己的选择，不是拿来比较的	第四章第二章第二课
心斋	庄子的词，让心像空房子一样，不让外来的喧嚣填满，给自己的感受留出空间	第三章 3.3节
知行	王阳明的词，你真的在感受的那一刻，知和行同时发生了，不分先后	第三章

概念	白话解释	首次出现位置
合一		3.5节

附录二：延伸阅读

不按学术引用格式排列。如果你对某个话题感兴趣，可以翻翻这些

入门（好读，不用任何哲学基础）

- 弘一法师《晚晴集》——"悲欣交集"的来处，薄薄一本
 - 苏轼《东坡志林》——一个被贬官员如何在地狱里发现人间味道
 - 蒙田《随笔集》卷一第57章"论年龄"——四百年前一个人怎么想变老这件事
-

中阶（有些深度，但不用啃原典）

- **庄子《齐物论》《逍遥游》** —— 关于视角转换，两千年前最好看的版本
 - **王阳明《传习录》** —— "知行合一"的对话版，比论文好读
 - **Yalom《直视骄阳》** —— 存在主义治疗师写死亡焦虑，有案例
 - **波伏瓦《老年》** —— 社会批判视角，不温柔，但深刻
-

原典（给想深入的人）

- **胡塞尔《现象学的观念》**——现象学方法的入门读物，“回到实事本身”怎么操作，偏学术，但核心思想可以跳着读
- **海德格尔《存在与时间》**——关于“常人”和本己，不需要读全书，挑相关章节即可
- **塞内加《道德书简》**——古罗马斯多葛哲学，写给朋友的信，其中多封讨论衰老与死亡

更多文章与完整作品，请访问

longdemingyu.com

龍德明宇 · 负主体性 · AI哲学系列