SDE UNIVERSES
德麦国际专著 · 第 455 号

SDE 方法论的三种不顺

晕痛苦

晕是不知往哪走，痛是走不过去，苦是走不动



王德生　著

德麦国际出版社
Demai International Press

德麦国际专著 · 第 455 号

晕痛苦

平 · 通 · 足

SDE 方法论的三种不顺

王德生　著

德麦国际出版社
Demai International Press · Singapore

出　版　信　息

书名	《晕痛苦——SDE 方法论的三种不顺》
英文书名	Dizzy, Painful, Weary: Three Ways Things Stop Going Smoothly
著者	王德生
执笔	复合主体：王德生立题、口述承重命题与裁定，Claude 执笔与统稿（多个智能体分章并行执笔）
出版	德麦国际出版社（Demai International Press）· 新加坡
编号	德麦国际专著第 455 号
ISBN	979-8-90690-455-3
定价	US$30.00
开本	170 mm × 240 mm
字数	约 52 万字
版次	2026 年 10 月第 1 版

AI 协作声明：本书的判断、口径与承重命题由王德生（口述）给出；文字在其指令下由 AI（Claude）协作成稿，并经其审定。

书中所引古今中外各家的话，一律转述大意，不作逐字引文，出处以书名、篇名与年份标注。凡标〔待核〕处，出处尚未逐字核对原文，汇总于附录四「引文核验总表」；凡标〔待验〕处，是本书推出、尚待验证的局面，汇总于附录五。

书中各章陪读人物与日常场景均为虚构，如有雷同，纯属巧合。关于身体与心理的章节讲理解、习惯与相处，不构成医学建议；身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。本书的承重命题由王德生于 2026 年 10 月 26 日口述，登记见附录一。晕、痛、苦十二种细分的名称与「平」「足」二字为本书初拟，待作者裁定。

全书结构：出版信息、作者介绍、十分钟读完这本书、前言、导读、目录；五编三十三章；结语、附录五件、参考书目、后记。

版权所有　侵权必究

作者介绍

王德生，SDE（显露·差异序列·特征纠缠）本体论思想体系的创立者，德麦国际（Demai International Pte. Ltd.，新加坡）创始人、首席执行官。

生长于中国农村，1990 年进入湘潭大学。后获中国科学院计算数学博士学位，并在中国科学院完成博士后研究，研究方向包括 Voronoi 图、Delaunay 剖分、质心 Voronoi 剖分与有限元方法。曾任教于英国斯旺西大学与新加坡南洋理工大学，2005 年起定居新加坡。

他的思想走过四站：三视角·知识的结构和体系（2015 年 7 月至 2021 年初）；321 智慧系统（2021 年 7 月至 2025 年 7 月）；SIO 本体论（2025 年 7 月至 2026 年 1 月）；SDE 本体论（2026 年 1 月至今）。

在德麦国际出版社出版多部专著，包括「普通人都能懂」系列的各卷哲学家解构与主题卷。

本书是这一系列里分量最重的一卷之一：把三个人人天天在说、却总被混成一个「难受」的字——晕、痛、苦——一个一个分开，再合起来，收到读人上。

十分钟读完这本书

如果你只有十分钟，读这几页就够了。

◆ 一、同一句话，三个人

深夜，三个朋友各发来一句话：「我最近好累。」

第一个人，这阵子要定的事太多：换不换工作，去不去另一座城市，要不要分手。每一样都想了很久，每一样都没有结论，脑子像一锅粥。

第二个人，早就知道要做什么：一个项目，一个人，一堵墙。他撞了无数次，撞累了。

第三个人，什么也没做，可就是累，累到不想起床。

同一个「累」字，底下是三件事。你对第一个人说「加油，你可以的」，他心里想：我连往哪走都不知道。你对第三个人说「我给你列个计划」，他心里想：我连起床的劲都没有。

话没有错，错在配。

◆ 二、三个字

汉语里有三个老字，人人天天在用：晕，痛，苦。

我们说「晕头转向」，说「痛不欲生」，说「苦不堪言」，常常把它们混成一团，一句「难受」就带过去了。

本书做的事很小：把这三个字分开。

晕是不知往哪走，痛是走不过去，苦是走不动。

三个字怎么分，还有一个简便的看法，看两样东西：方向有没有，劲有没有。

晕，是劲足而没有方向。痛，是有方向，劲被堵在半路，劲还顶着。苦，是有方向，劲供不上。

所以晕的人常常坐立不安，痛的人常常急，苦的人常常说「也没什么」。三个人都说难受，样子完全不同。分得出样子，就分得出字。

三个字分清了，处理才对得上号。日子里大多数的好心办坏事，都出在错配上：给晕的人止痛，给苦的人指路，给痛的人打气。

◆ 三、错配的账

错配的代价，比想象的大。

给晕的人止痛，是在安慰他，可他的坐标没有定，难受会反复，晕被拖长，久了转成痛，转成苦。

给苦的人指路，是在帮他想办法，可路他早就知道，缺的是劲。办法列了一堆，他只添了一层愧疚，从此不再开口。

给痛的人打气，是在鼓励他，可他的劲已经满了，缺的是出口。气越打，火越旺，变成怒，变成不再信你。

这三种好心，每一种都很常见。它们的共同点是：没有先问一句，这到底是哪个字。

◆ 四、先看顺

要说不顺，得先知道顺是什么样子。

一个人炒一盘青椒肉丝，油声刚好响起来，青椒晚半拍下锅，盐在锅边一撒，翻两下起锅。她看起来一点不用力。

这种事情自己往前走、人只是跟着的感觉，汉语里有个家常字：顺。

汉语里这个字有一大家子，最常用的三个，站在三个不同的地方：顺手，站在手上，是做的那一界；顺利，站在事上，是想的和做的接得上；顺心，站在心里，是那个「我」安稳不安稳。三个「顺」常常拉着走，也会错开：手艺纯熟的司机听到一个陌生地名，手顺而事不利；谈成大单的年轻人在地铁上心里发空，事顺而心不顺。

本书说，顺有三个条件，叫**平、通、足**。

平，是结果、路、土三样配得上。结果是最后显出来的样子；路是一步一步怎么走的；土是周围的一切条件。三样互相对得上，就是平。

通，是从哪里起步都走得下去。从结果倒推，从路上往前走，从土里长出来，六种起步，条条能通。

足，是转起来有劲。路和土之间有矛盾，矛盾推着东西改变，改变回过头来写进路和土里，一圈接一圈。这个圈有劲，就是足。

◆ 五、晕：配不上，坐标乱了

三样东西互相配不上，叫**晕**。

晕里没有哪条路堵着。晕的人往往劲头很足，只是不知道自己在哪、往哪去。

晕有三种。结果忽然变得比路和土快，是形晕，被夸晕了、得意忘形属于这一种。路忽然多得接不住，是路晕，想得太多绕晕了属于这一种。土忽然换了，是土晕，晕船、倒时差、退休第一个早晨都属于这一种。

晕的法子，是先钉住一样不动的东西，让另两样跟上。形晕先定土，路晕先定形，土晕先定路。

这里不能用「别想多」去回答，也不能添劲。晕的人不缺劲，缺的是一个不动的参照。

◆ 六、痛：有劲，走不过去

六条路径里有一条走不通，叫**痛**。

痛就是不通，就是往前涌的那股东西被堵住了。伤只是堵的一种。没有伤也会痛，伤好了也会接着痛。

痛有六种，各是一条路被堵：僵、悬、空、撞、闷、困。僵是旧的样子走不出新路；悬是想法落不进土里；空是走了路显不出形；撞是路撞上了土；闷是土在，形长不出来；困是土里找不出路。

对应六种通法：僵则换形，悬则寻土，空则见果，撞则绕行，闷则开口，困则换土。

痛里有劲。劲顶在堵点上，所以才疼。「吃苦」吃的其实是痛，能吃苦的人，恰恰是劲足的人。

◆ 七、苦：路通着，走不动

路通着，方向也清楚，就是没有劲，叫**苦**。

苦是三步里有一步软了。第一步是进不了矛盾，叫乏苦：想不动，做不动，活不动。第二步是矛盾在，改不动，叫滞苦：明知该改，改不了。第三步是改了，沉不下来，叫散苦：想通了又忘，改过了又回去。

三种补法：乏则引一个矛盾，滞则缩成一小步，散则让每一次做都被留下、被看见。

苦里没有堵点，也不是没有方向，所以单打气没有用，单指路也没有用。苦要补的，是循环里断掉的那一头。

◆ 八、三界，三十六格

晕痛苦三个字，各自还能放到三个地方去看：想的地方，做的地方，心里的地方。汉语早就分好了：想不通、行不通、心里不通；想晕了、转晕了、心晕了；想不动、做不动、活不动。

三种晕乘三界，是九格。六种痛乘三界，是十八格。三种苦乘三界，是九格。合起来三十六格。

一界的毛病，常常在另一界报信。心里的堵，在胃里报痛；想法的乱，在身体上报晕。报信的地方，不一定是出事的地方。

举一个例子。一位久治不好的胃痛的人，检查没有大毛病。后来一道拖了很久的工作难题解开了，胃痛跟着没了。胃只是报信的地方，堵在想的那一界。只治胃，不解题，痛会反复。

◆ 九、三个字会转，也会凑到一起

晕久了，没有被平，找不到路，容易撞成痛。痛久了，劲一次次顶在堵点上，结算不了，耗尽了，成了苦。苦久了，不起涟漪，反而不晕不痛，看上去很平。那不是好了，是水面平了，水底不流了。

也有倒过来的。一场大晕，把旧的样子打碎，长了很久的痛和苦，有时候会跟着一起落地。

三个字还会同时出现在一个人身上，一张饭桌上，一个行业里。合病的次序是：先平，再通，后足。可次序不是教条，哪个字正在造成不可逆的损失，先管哪个字。

◆ 十、读人

这个时代，知识越来越便宜。一个问题几秒钟能得到像样的答案，一份方案机器能写出七八版。

知识和执行被拉平以后，人与人之间的差别，搬到了自我界：同样的工具，在不同的人手里，用出来的东西差得很远。差在这个人此刻是什么状态：晕着，还是不晕；路通不通；劲足不足。

所以读人变得要紧。读人的第一步，是读出眼前这个人此刻是晕，是痛，还是苦。

三个小办法：听句式，看动作，问小问题。「我不知道……」多的，是晕；「就是……」多的，是痛；「算了」多的，是苦。

一个字，是千百年读人冻住的样子。用字读人，是把冻着的解冻到眼前这个人身上，不是贴标签。

◆ 十一、本书怎样让人挑错

一个新说法，光讲得好听没有用，要看它能推出什么、别人推不出什么。

所以本书从第四章起，每一章都做两件事。

第一件，请四位全球的近邻出场：有中医的老书，有佛经，有哲学家，有实验室里的研究者，有小说家和诗人。先把他们各自说中了什么写足，再说本书多出了哪一层，一位也不跳过。二十七章，一百零八位，名单在附录二。

第二件，每章落到一个具体的局面，是只有本书推得出、四位近邻推不出（或者推出相反结果）的情形。比如两个人同样腰痛，一个要换形，一个要见到结果；比如两个人同样每天跑步，一个有劲，一个越跑越散。每个局面后面，尽量写下它怎样才算错。这些推翻条件，十来条最要紧的，收在附录五。

一本讲「平、通、足」的书，如果把自己说成已经圆满，就先在晕、痛、苦面前犯了一个错配。所以它宁可留着空。

◆ 十二、本书哪里还不稳

三件事先交代。

第一，十二种不顺的名字（形晕、路晕、土晕，僵、悬、空、撞、闷、困，乏、滞、散），「平」「足」两个字，还有平法、通法、补法，是本书初拟的叫法，尚待作者裁定。口述命题是哪几句，附录一逐条登记。

第二，书中有〔待核〕，是出处还没逐字核对；有〔待验〕，是本书推出来的局面，还没有人验过。分别汇总在附录四和附录五。

第三，书里的人物与情境都是虚构的。身体的部分只讲理解，不是医学建议；真的难了，请找医生或心理咨询师。

◆ 十三、带走三个问题

下回有人对你说「我不好」，或者你对自己说，先问三句：

知道往哪走吗？

走得过去吗？

走得动吗？

第一句答「不」，是晕，先平。第二句答「不」，是痛，求通。第三句答「不」，是苦，补足。

晕是坐标乱了，痛是路被堵了，苦是劲供不上。先分清是哪一个字，再动手：晕先定一样不动的东西，痛去找堵点，苦去接上断掉的那一头。

前言

三个字，一台机器

◆ 一、「头疼」是哪一种

药店柜台前，一个人说：「我头疼，有没有药？」

店员多问了一句：「是晕，是痛，还是沉？」

这个人愣了一下。他本来以为这只是一个字。想了想，才说：「也不是痛……就是晕乎乎的，站起来就更晕。」

这一问，问对了。汉语里「头疼」「头痛」「头晕」「头沉」，差的就是这几个字。店员给的药，是对着这几个字里的哪一个，后面的事就大不一样。

本书讲的，就是这一问放大了以后的样子。

人说「我不好」的时候，常常只带一个模糊的字：难受，不舒服，没状态，不顺。身体上这样，心里这样，家里和工作里也这样。听的人，往往顺着这个模糊的字，给一个模糊的回答：想开点，加把劲，多休息，找个办法。

这些回答多半是好心。可好心要落准，得先问一句：到底是哪个字。

◆ 二、三个字，汉语早就分开了

晕，痛，苦。

这三个字，是汉语里最老、最常用的几个字。不识字的人也懂，不用解释。

懂到什么程度？一个人说「我晕」，你不会递给他一块创可贴。一个人说「我痛」，你不会劝他先去看看地图。一个人说「我苦」，你也不会让他再多想想方向。

话说到这里，你可能觉得这太明摆着。可是一旦把这三个字从身体搬到日子里，搬到工作、关系、学习、一整个人生，大家就忘了它们是三个字。

于是出现一种很常见的说法：苦就是痛，痛就是苦，晕是两者的前奏，都是「负面状态」，统一处理。

本书的第一个主张，就是把这件事退回去：汉语早就分好的三个字，不要再并回一个口袋。

晕是不知往哪走。痛是知道往哪走，走不过去。苦是路通着，方向也清楚，走不动。

三句话，三种完全不同的处境，三种完全不同的手。

◆ 三、为什么要写这本书

要写这本书，是因为错配太多，也太贵。

一个考前焦虑的孩子，对母亲说「我学不进去」。母亲说：别想那么多，加油。孩子点点头，回到书桌前，一个字也进不去。因为他可能是晕，不知道该先背哪一科；可能是痛，一道题怎么也过不去，已经撞了三天；也可能是苦，什么都知道，就是提不起来。同一句「加油」，对第三种也许有点用，对前两种是在添乱。

一位中年人，工作上一件事卡了很久，同事劝他：想开点，放下。他放不下，因为他是痛，劲还顶着，只是没有出口。放下，对他等于叫他把劲收回去，劲没处去，变成怒，变成失眠。

一个退休的人，每天早上醒来，不知道今天往哪去。家人说：你就好好休息，享福。休息是给痛的人和苦的人的话，这位老人缺的不是休息，是一个不动的参照，一件每天九点都在的事。

这样的例子，不是少数。它们的共同点是：每一句话单拿出来都对，每一句都出自好心，可是一句也没有落在那个人此刻所在的位置上。

所以本书不想再多讲一套道理，只想做一件很具体的事：给「难受」这个模糊的字，配一张能找到位置的图。

◆ 四、这本书写给谁

写给身边常有人说「我不好」的人。做父母的，做老师的，带团队的，做咨询、做陪伴、做照护的，都是。

也写给自己。你深夜里对自己说「我怎么这么没用」的时候，那句话里的「没用」，多半也是一个没分开的口袋：是不知道往哪走，是撞墙撞累了，还是真的没劲了？三个答案，三个完全不同的下一步。

本书不要求你记住三十六个格子。要记的，只有三句：晕是不知往哪走，痛是走不过去，苦是走不动。其余的，是为这三句话准备的日子里的例子，查的时候翻，用不上的时候放着。

◆ 五、一台机器

这张图，来自王德生提出的 SDE 思想体系。这套体系讲的是事情怎样发生。本书只取其中最用得上的三个装置，用大白话，不讲字母。

你可以把一件事的发生，想成一台机器在转。注意，这台机器没有司机。人不是坐在驾驶座上发动它的那个人，人是这台机器转到此刻显出来的样子。

这台机器有三个装置。

第一个，是坐标。 结果（最后显出来的样子）、路（一步一步怎么走的）、土（周围的一切条件），三样东西互相配得上，机器才知道自己在哪、往哪去。这个装置，本书叫它三方程。配得上，叫**平**。配不上，坐标失灵，叫**晕**。

第二个，是道路。 一件事从结果起步，从路上起步，从土里起步，一共有六种走法。六条路都走得过去，叫**通**，汉语里有个现成的说法，叫「六六大顺」。有一条走不过去，叫**痛**。

第三个，是发动机。 路和土之间有矛盾，矛盾推着东西改变，改变回过头来写进路和土里，一圈一圈转。这个装置，本书叫它三原理。转起来有劲，叫**足**。动力疲软，叫**苦**。

所以：

三方程失衡，叫做晕。六路径不通，叫做痛。三原理动力疲软，叫做苦。

三个字，对应机器上三个不同的地方出了故障。坐标仪失灵的车，不需要换轮胎。路被石头堵了的车，不需要换仪表。发动机没劲的车，指路也好，修路也好，都没有用，要去补油。

这是本书全部想说的话。后面的三十三章，是把这三句话一条一条磨进日子里。

◆ 六、为什么说「机器」，不说「方法」

书的副题里有「方法论」三个字，可正文里很少说「方法」，多说「机器」。这是故意的。

「方法」这个词，总要带出一个拿方法的人：你来用它，你来决定，你来看穿。可晕的人，恰恰是那个不知道自己在哪的人；痛的人，是被堵住的人；苦的人，是劲供不上的人。叫这样的人「运用方法」，等于叫晕的人自己把坐标定好，叫没劲的人自己把劲生出来，那是又一次错配。

说成机器，意思变了：事情自己在转，转到哪个装置出了毛病，毛病就以晕、痛、苦的样子显出来。人不是发动者，人是这台机器此刻转出来的样子。所

以本书的办法，都是从旁边下手：给晕的一个不动的参照，给痛的另一条可走的路，给苦的一个会回应的地方。

◆ 七、先平，再通，后足

三个字有一个一般的次序：先平，再通，后足。

道理不难。坐标都没定，不知道往哪走，去疏通哪一条路，是疏通错了的。路还没通，就去补劲，劲会顶在堵点上，变成更大的痛。所以晕先求平，痛才求通，苦才求足。

可是次序不是教条。一个人如果正因为某一个字而在造成不可逆的损失，那就先管这个字。比如一个又痛又苦的人，如果痛正在把他的身体一点一点伤到收不回，先管痛。次序是一个起点，不是一道门槛。

还有一件事要先放在这里：三个字之间会转。晕久了没有被平，转成痛；痛久了劲耗尽，转成苦；苦久了不起涟漪，看上去又平了，那是水面平了，水底不流了。这一层，本书在第五编里专门讲。

◆ 八、三个地方，三十六格

三个字还要放到三个地方去看。

汉语里早就有现成的说法：想不通，行不通，心里不通。想晕了，转晕了，心晕了。想不动，做不动，活不动。三个「想」「行」「心」，本书叫它们理念界、现实界、自我界：脑子里的，手上的，心里的。

晕痛苦的每一种，在每一个地方都有各自的样子。读书读晕了，坐车坐晕了，恋爱谈晕了，是同一种失衡在三个地方显出来。

三种晕乘三个地方，九格。六种痛乘三个地方，十八格。三种苦乘三个地方，九格。一共三十六格，附录三给了一张速查表。

不需要背。有一条要记：三个地方不是三种晕，三个地方是同一个毛病的三个出口。一界的毛病，常常在另一界报信，所以查遍身体什么也没有，不等于没有晕；胃痛治了很久不好，不等于胃有问题。

◆ 九、为什么现在要写

这本书里有一个判断，不是书斋里的，是对着眼前这个时代下的。

近几年，有一件事正在发生：知识变得便宜了。一个问题，几秒钟就有一份像样的答案；一份方案，机器可以写出七八版；一件从前要学几个月才能上手的事，有了工具，几个小时就能做出样子。知识和执行，正在被拉平。

拉平以后，人与人之间还剩下什么差别？

王德生于 2026 年 10 月 26 日口述了这样一句话：

> **「AI 时代，在技术平权，信息发生平权后，人与人的核心竞争力，将不再是理念世界和现实世界，而是自我世界，即『我经济』，具体来说，就是『读人』」**

这句话里有三个词，需要一个一个看。

理念世界，是想的那一界：知识、观点、方案、说法。现实世界，是做的那一界：执行、操作、产出、结果。这两界，是过去人与人拉开差距的地方，谁懂得多，谁做得快。现在这两界的门槛，正在被工具一点一点削平。

自我世界，是心里的那一界：这个人此刻怎样看自己，怎样站在这件事里，晕着还是不晕，路通不通，劲足不足。同样的工具，放在不同的人手里，出来的东西差得很远，差别就在这一界。

「我经济」说的，就是这一界开始值钱。而在这一界里，最硬的一门功夫，是**读人**：读自己，读对方，读此刻这个人在哪一格。

读人不是看相，不是猜心思，更不是给人贴标签。它是一件很具体的手艺：听一句话，看一个动作，问一个小问题，然后判断，眼前这位此刻是晕，是痛，还是苦。判断对了，下一句话落得准。判断错了，话再暖，也会掉在地上。

◆ 十、高阶读人，如解一个字

读人这门手艺，王德生同样在那天口述了一句：

> **「高阶读人，比如对一个字的解析，『累』『急』『痛』……将是『未来的思想核心竞争力』」**

为什么是一个字？

因为一个字，是千百年读人冻住的样子。

一个母语里最常用的字，里面压着无数人在无数个场合里的体会：什么时候用它，用它的时候心里是什么感觉，它跟哪几个字挨着。「累」这一个字，可以装下晕累、痛累、苦累。「急」这一个字，可以是路被堵了的急，也可以是坐标丢了的慌。「痛」这一个字，更是一间大屋子，里面住着很多不同的东西。

解一个字，就是把冻着的东西解冻：这个字在眼前这个人身上，此刻是哪一种。

本系列已经陆续做了几个字。《累》《急不是快》各解一个字，《痛》是本书里第三编的前身。本书把「晕」「痛」「苦」三个字摆到一起，做的是一件更大的事：不只解一个字，而是把三个字放进同一台机器里，看它们怎样分开，怎样转，怎样合。

分得清，才读得准。读得准，才谈得上处理。

◆ 十一、一个字，两个人

读到这里，你可能想问：既然知识这么便宜，AI 能不能替我读人？

本书的回答是：它能把三个字讲清楚，却读不出眼前这一个人。

讲清楚，是可以交给机器的：晕是什么，痛是什么，苦是什么，三个字怎么分，各有几种，各怎么处理。这些，本书写下来，机器也能复述，甚至复述得更流畅。

读不出来的，是此刻、这一个、在这一格。因为读人不是获得关于对方的信息，而是两个人在同一个处境里，一起显出一个新的东西。一个人的晕，在另一个人的在场里，才露出它的形状；两个人一起晕、一起痛的时候，共有的新东西，往往是从两边的失形之间长出来的。这一层，是本书的推断，写在第三十三章，标〔待验〕。

所以本书不是一本替你读人的书，是一本教你和身边的人一起读的书。

◆ 十二、为什么每章都请四位近邻

读者可能注意到，本书从第四章起，每一章都要请四位全球的近邻出场。

这样做，有三个理由。

第一，公道。晕、痛、苦这三件事，人类想了几千年。《黄帝内经》的作者，佛陀，克尔凯郭尔，笛卡尔，叔本华，一行禅师，都在这块地方走过。没有看清他们走到哪里，就说「本书发现了」，那是不老实的。所以每章先把他们说中的写足，写得让他们本人读了也点头。

第二，借力。他们每一位看见的，都是真的。本书要做的，是把这些各自摸到大象一块的看见，放进同一张图里，看它整个是什么形状。

第三，试刀。一个说法能不能站住，不能靠拼得好看，要看它能推出什么、别人推不出什么。所以每一章最后，要落到一个具体的局面，让四位近邻的说法和本书的说法，各自推一遍。推出的结果不同，日子就能判官司。

四位近邻，一共一百零八位，附录二给了一张对照表：每位说中了什么，本书多出哪一层。

◆ 十三、本书不做什么

有三件事，本书不做。

第一，不做诊断，也不替任何一种疗法做主。书里讲到身体的地方，讲的是理解、习惯与相处。中医、西医、心理咨询，各有各的疆域，本书不评断，也不给诊疗建议。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

第二，不做心灵鸡汤。本书不说「痛苦是礼物」，不说「苦尽一定甘来」。书里有一章专门问：苦尽甘来吗？答案是：苦不会自己尽，来的甘是被重新灌进去的动力。

第三，不替人决定。书里每一个人物，都不是被一个「他自己」推着走的；他们是晕、是痛、是苦，在某一个处境里显出来的样子。所以全书没有「你应该振作」，只有「这里有一道缝，从这头可以下手」。

◆ 十四、几个说在前头的话

有几件事，要先交代清楚。

名字是初拟的。 十二种不顺的名字，三种晕（形晕、路晕、土晕）、六种痛（僵痛、悬痛、空痛、撞痛、闷痛、困痛）、三种苦（乏苦、滞苦、散苦），顺的三个条件里的「平」和「足」两个字，以及三种处理的办法（平法、通法、

补法），都是本书拟出来的叫法，尚待作者裁定。裁定以后，统稿时全书一次改齐。口述的命题与初拟的东西，在附录一里分开登记。

引文是转述大意。　书中所引古今中外各家的话，一律转述大意，不作逐字引文，出处以书名、篇名与年份标注。凡标〔待核〕处，出处还没有逐字核对原文；凡标〔待验〕处，是本书自己推出的局面，没有人验过。全书〔待核〕一百六十多处，〔待验〕约五十处，都汇总在附录里。

人物是虚构的。　书中的陪读人物与各章日常场景，都是虚构的，如有雷同，纯属巧合。

案例是解释，不是证明。　书里所有案例，只是一把可以拿去试的尺子，不是已经验过的定律。

◆ 十五、这本书是怎样写成的

这本书不是一个人坐在桌前，一个字一个字写出来的。

2026 年 10 月 26 日，王德生立了这个题，并口述了全书的承重命题：晕是三方程失衡，痛是六路径不通，三原理动力疲软是苦；痛就是不通，就是涌现被堵，所以痛有六种；在 AI 时代，读人将是自我世界里的核心竞争力，高阶读人如解一个字。这几句话，是全书的骨头，全书不改其意。附录一逐条登记原话。

骨头之外，全书由 Claude 执笔与统稿。五编三十三章，分给多个智能体并行起草，每个智能体领若干章。大家拿到的是同一份任务书：同一个母题，同一把尺子，同一个章内结构，同一套大白话的写法。每章都要请四位全球近邻出场，先写足他们说中的，再写本书多出的一层，落到一个只有本书推得出的判别局面，然后给出一个「怎样才算错」。

起草完成以后，是统稿。统稿做了几件事：把各章里撞了名的陪读人物一个个改开，让全书的人名各章唯一；把各章标题的体例统一；把转折词压到系列的

基线以内；把数字和汉字之间补上半角空格；查跨章有没有串稿，没有找到重复的段落。全稿约五十二万字。

还有三件事，统稿没有、也不能替作者做：十二种名字是否定下，「平」「足」是否成立，各章自己写下的「待验」预言留不留。这些写在附录一，等作者裁定，裁定后全书一次改齐。

还有一件事要说明：副题尚未最后确定，「SDE 方法论的三种不顺」与「发生的三处故障与平·通·足」，都在待作者裁定之列。

所以这本书的分工很清楚：判断、口径与承重命题，来自王德生；文字，是在他的指令下，由 AI 协作成稿。哪里的话是他说的，哪里的话是本书推出来的，附录一分得开。

导读

这一篇不长，说清楚怎么拿起这本书。

◆ 一、全书的判词

全书只有一句判词：

晕是不知往哪走，痛是走不过去，苦是走不动。

它背后是三个对应：三方程失衡，叫做晕；六路径不通，叫做痛；三原理动力疲软，叫做苦。这三句话是王德生口述的，全书不改其意。

判词后面还跟着一句用法：三个字分清，处理才对得上号。日子里的大错，多是错配，给晕的人止痛，给苦的人指路，给痛的人打气。

读完全书，你能带走的东西很少，就是这两句。其余的三十三章，是为这两句话备的例子、对手、局面和练习。

◆ 二、五编地图

全书分五编，三十三章。

第一编，总论，三章。 先讲顺是什么样子，再讲三种不顺，最后给一个三字诊断法。第一章用炒菜、聊天、写文章三件事，把「平、通、足」磨成家常话。第二章把晕痛苦三个字分开。第三章给出三句话的问法和一张错配表。想快一点用上这本书的人，读完这三章就够了。

第二编，晕，九章，第四到第十二章。 晕是三方程失衡，坐标乱了。依次讲：晕就是失衡；三种晕；三界之晕；一次晕怎样发生；长晕与时代之晕；好晕与坏晕；失衡为什么一定会发生；晕与幸福、自由；怎样找回「平」。

第三编，痛，九章，第十三到第二十一章。 痛是六路径不通，涌现被堵。依次讲：痛就是不通；六种痛；三界之痛；一次痛怎样发生；长痛；止痛与通痛；堵为什么一定会发生；痛与幸福、自由；六六大顺。

第四编，苦，九章，第二十二到第三十章。 苦是三原理动力疲软，路通着，走不动。依次讲：苦就是没劲；三种苦；三界之苦；一次苦怎样发生；长苦与命苦；苦尽甘来吗；动力为什么会疲软；苦与幸福、自由；怎样找回「足」。

第五编，合论，三章，第三十一到第三十三章。 三个字怎样互相转；三个字凑到一起怎么办；最后，读人就是读晕痛苦。全书的结语，放在最后。

你会发现，第二、三、四编的九章，结构是一样的。每编的前三章问「是什么」（What）：这个字是什么，有几种，在三个地方各是什么样。中间三章问「怎样」（How）：一次是怎样发生的，怎样变长，好坏怎么分。最后三章问「为什么」（Why）：为什么一定会发生，和幸福自由是什么关系，怎样找回顺。九问，三编，二十七章。

◆ 三、四条读法

第一条，从头读。 想要整个图景的人，从第一章读到第三十三章。五十多万字，不用一口气，一章一章来，一周读几章都行。每章末尾有「带走的话」，读完记一句就好。

第二条，对号读。 有一件具体的事压着你，想马上用。先读第三章，用那三句话问自己或问对方：知道往哪走吗？走得过去吗？走得动吗？答完了，哪个

字对上了，就直接翻到那一编的第一章，再看对应的「找回」一章：晕看第十二章，痛看第二十一章，苦看第三十章。

第三条，查格读。 碰到一件具体的事，拿不准是哪一种，翻附录三，三十六格速查表里找最像的那一格，再回到正文对应的章节看例子。

第四条，读人读。 想练的是读人这门手艺的，先读第三十三章，再倒回去，每读一章，用那一章的判别局面，去对身边的一个人。读法是听句式、看动作、问小问题。

四条路可以换着走。只有一件事，请你不要省：每一次想用本书，先分字，再动手。

◆ 四、陪读人物都是虚构的

书里有一群陪读的人物：炒菜的邻居，列表列到第七天夜里的人，搬到大城市的人，两个同样腰痛的人，两位同样受伤的运动员，三个说「没意思」的年轻人，两个每天跑步的人……

他们都是虚构的，各章的日常场景也是。如有雷同，纯属巧合。

他们的作用，是让你在自己的日子里认出一个人来。读到哪个人物的时候你觉得「这不就是我」，就是这个人物起了作用。

有两件事请你记住。

第一，他们不是病例。书里的人物只用来说明「三个字的分法」，不代表某一种病，也不能拿来对号入座做诊断。

第二，全书没有哪一个人物，是被一个「他自己」推着走的。晕、痛、苦，是他们在某个处境里显出来的样子，不是他们的性格，不是他们的过错。这样写，是故意的。

◆ 五、判词怎样才算错

一个说法，写不出它怎样才算错，就还不是一个说法。

本书的判词，是可以被推翻的。最容易被挑出错来的地方，有三处，各章自己都写下了。

第一，「痛是不通」，要能独立指出堵在哪条路、哪一步。第十三章说得明白：本书的定义不像「痛是损伤」那样好验证，损伤可以查，堵点要靠另外指认。指认不出来，就老实说还没看明白。如果按本书指认的堵点下手，痛并不比不指认的更容易减，这一条就该收窄。

第二，「同一种堵，在三个地方显出不同的样子」。第十五章承认这是一个大到不好直接验证的判断，并给出了几个可以被推翻的条件。

第三，「痛转成苦」，靠劲的足与不足来分。第二十章承认，劲怎样量，本书没有给出一把现成的尺子。方向、节律、不甘心，是从日子里看出来的记号，靠谁看、看多久，还没有标准。

除了这三处，每一章还自己写下了「怎样才算错」。其中十来条最要紧的，收在附录五，题为「本书自认最弱的几处与推翻条件」。书里还有约五十处标〔待验〕的预言，都是本书推出来、还没有人验过的局面。你不必信，拿自己的日子去验一验，不对的地方，请告诉本书。

◆ 六、随身三问

全书能带走的，不是三十六格，是三句问话：

知道往哪走吗？

走得过去吗？

走得动吗？

三问的顺序不能乱。第一句答「不」，先别问第二句，因为坐标没定，路是谁的路都不知道。第二句答「不」，先别问第三句，因为路没通，劲只会顶在堵点上。

三问还可以反着问：在一个人说话的时候，听他的句式。「我不知道……」多的，是晕；「就是……」多的，是痛；「算了」「也没什么」多的，是苦。

三问问完，先别急着给办法。读对了字，下一句话才落得准。

◆ 七、每一章怎样读

除了总论和合论，每一章的结构一样，读熟一章，后面就顺了。

章题，是一个画面，或一个问句。

家常开头，是一个具体的场景。先看见，再讲道理。

五个小节，每节以「◆」起头，一节一件事。

与四位全球近邻逐一交锋，是每章的中心。先写四位各自说中了什么，再写本书多出的一层。读的时候，请留意：先写他们说中的，是认真写的，不是铺垫。

判别局面，是一个只有本书推得出的具体情形。四位近邻的说法与本书的说法，各推一遍，看谁推得对。判别局面之后，通常还有一段「怎样才算错」。

放回日子里，是把这一章放回具体的一天：谁，在哪里，说了什么，可以怎样做。

带走的话，三到五句，可以抄进本子的。

想一想，三个问题，读完停一停，对着自己问。个别章末还有「两行小账」，全书是统一加上还是统一去掉，待作者裁定。

时间紧，只读三样：家常开头，带走的话，想一想。时间多，加上交锋和判别局面。

◆ 八、读到难受的时候

这是一本讲晕、痛、苦的书，读的时候，有的段落也许碰到你自己的地方。

碰到了，可以停一停。本书不要求你一口气读完，也不要求你对号入座。每一章末尾的「想一想」，是留给你停的地方。

如果读着读着，发现自己的难处已经大到日子过不下去，请放下书，去找医生或心理咨询师。本书是一把尺子，不是药，也不能替代人在场。

◆ 九、引文怎么读

书里引了很多古今中外的话。有几条读法，请记住。

第一，一律是转述大意。书中所引各家的话，不作逐字引文，出处以书名、篇名与年份标注。你不能直接把书里的转述，当作原文去引。

第二，〔待核〕是没把握的地方。凡标〔待核〕处，出处、年份、原句或页码尚未逐字核对。统稿时，据参考书目逐条查对。全书这类标记一百六十多处，汇总在附录四「引文核验总表」，没有新增，也没有凭空补出处。

第三，〔待验〕是本书自己推出来的东西。不是引文，是本书的判断，读者可以拿去试。

第四，四位近邻的说法，是按他们最好的样子写的，不是靶子。如果你觉得哪一位被写得太窄，请回到原书去读。本书只借他们的一句话、一个概念、一项研究，不代表他们的全部。

第五，关于身体与心理的章节，只讲理解、习惯与相处，不构成医学建议。真的难了，请找医生或心理咨询师。

最后一句：书里有些地方，作者宁可留着空，不愿填满。一本讲「平、通、足」的书，如果把自己说成已经圆满，就是在晕、痛、苦面前，先犯了一个错配。

◆ 十、附录怎么用

正文之后有五个附录和一份参考书目，各管一件事。

附录一，登记王德生 2026 年 10 月 26 日口述的四条命题，原话照录，并注明哪些名字和办法是本书初拟、待作者裁定。想知道哪句话是他说的、哪句是本书推的，翻这里。

附录二，是二十七问一百零八位近邻的对照表，读完一编，翻一翻，看四位近邻各自说中了什么、本书多出哪一层。

附录三，是三十六格速查，含平法、通法、补法。碰到一件拿不准的事，先在这里找格子。

附录四，是引文核验总表，逐章列出〔待核〕条目，状态一律是「待核」，没有新增，也没有臆造出处。

附录五，是本书自认最弱的几处和推翻条件。想挑错的人，从这里下手。

参考书目按六类排列，只列书中实际提到的著作。

目 录

作者介绍iii

十分钟读完这本书iv

前言　三个字，一台机器xii

导读xxiii

第一编　总论：平·通·足与三种不顺1

第 1 章　顺是什么样子2

第 2 章　三种不顺31

第 3 章　三字诊断法60

第二编　晕：三方程失衡91

第 4 章　晕就是失衡92

第 5 章　三种晕118

第 6 章　三界之晕144

第 7 章　一次晕的发生169

第 8 章　长晕与时代之晕193

第 9 章　好晕与坏晕219

第 10 章　失衡为什么一定会发生245

第 11 章　晕与幸福、自由269

第 12 章　找回「平」的路296

第三编　痛：六路径不通323

第 13 章　痛就是不通324

第 14 章　六种痛366

第 15 章　三界之痛405

第 16 章　一次痛的发生444

第 17 章　长痛485

第 18 章　止痛与通痛523

第 19 章　堵为什么一定会发生560
第 20 章　痛与幸福、自由602
第 21 章　六六大顺639

第四编　苦：三原理动力疲软681
第 22 章　苦就是没劲682
第 23 章　三种苦711
第 24 章　三界之苦743
第 25 章　一次苦的发生768
第 26 章　长苦与命苦794
第 27 章　苦尽甘来？819
第 28 章　动力为什么会疲软844
第 29 章　苦与幸福、自由870
第 30 章　找回「足」的路898

第五编　合论：互转、合病与读人925
第 31 章　三字互转926
第 32 章　三字合病951
第 33 章　读人就是读晕痛苦978

结语　平·通·足1004

附录1007
附录一　口述命题登记1008
附录二　二十七问一百零八位近邻对照表1011
附录三　三十六格速查1019
附录四　引文核验总表1022
附录五　本书自认最弱的几处与推翻条件1035

参考书目1038

后记1043

第　一　编

总论：平·通·足与三种不顺

编　序

这一编先立「顺」，再立「不顺」。不先说清一个顺的发生长什么样，晕、痛、苦就只是三个坏词。

第 1 章讲顺的三个条件：三方程平、六路径通、三原理足。第 2 章把晕、痛、苦三个字分开：晕是不知往哪走，痛是走不过去，苦是走不动。第 3 章给一套三问诊断法，并把三十六格摊开。

这一编的反差是：最常被混着说的三个字，恰恰对着最不该混着用的三种处理。

01

第 1 章

顺是什么样子

周日傍晚，你去邻居陈姨家还一只锅。门没关，她正在炒一盘青椒肉丝。

你站在厨房门口看了两三分钟，什么话也没说上。不是她不让你说，是你不想打断。肉丝下锅的时候，油声刚好响起来；青椒晚半拍进去，颜色还是绿的；盐在锅边一撒，手腕一抖，翻了两下，就起锅装盘。她一边翻锅，一边还回头问你：「小孩的作业写完了没有？」问完，锅里的火候也没耽误。

你注意到一件事：她看起来一点也不用力。不过这一盘菜，你自己做的时候，不是肉老了，就是青椒软了，再不然就是盐放多了，一个人在灶台前手忙脚乱。同样的菜，同样的锅，为什么到了她手里，一切都往一个方向流？

再想想另外两件事。

上个月，你和一个很久没联系的老同学通了一个电话。本来只打算寒暄五分钟，结果说了一个半钟头。你没有刻意找话题，话自己一句接一句地来；你说到一半，对方就明白了你要说什么，反过来补了一句，正好是你没说出口的。挂了电话，你觉得整个人松快了许多。这叫「谈得通」。

还有一件。前年你写一份年终总结，卡了三天，一个字也写不出。后来有一个下午，不知怎么，开了个头，后面的段落一个接一个冒出来，两个小时就写完了，改都没怎么改。事后你自己都不敢相信，这是同一个你写的。这叫「写得顺」。

一顿饭，一场话，一篇文章。这三件事看上去毫无关系，可它们给你的感觉是同一种：事情自己在往前走，你只是跟着。

这种感觉，汉语里有一个很家常的字：顺。

本书全部的话，都从这个字起头。因为要讲清楚「晕」「痛」「苦」是怎么回事，得先知道它们的反面是什么样子。不知道顺是什么样，就没法说什么是不顺；就像不知道什么是平路，也就没法说一段路坑在哪里。

所以这一章只问一个问题：这些顺的时刻，顺在哪里？

本书给的回答有三层，也就是三个条件：**平，通，足**。三方程平，六路径通，三原理足。这几个词现在听着有点硬，没关系，这一章会用炒菜、聊天、写文章，一个一个磨成家常话。

◆ 一、顺手、顺利、顺心：三个「顺」

先从这个字本身说起。

「顺」字，左边是一条河流的「川」，右边是一个人头的「页」。拆开来看，像是一个脑袋顺着水流的方向。《说文》里把它解作「理也」，意思大约是合乎条理、合乎纹理〔待核〕。至于字形怎样拆、先有哪一种写法，古文字学者有不同讲法，本书不下断语〔待核〕。可是有一点不用考证，谁都明白：顺，是跟着一股本来就在流的东西走，而不是在逆着它使劲。

汉语里这个字有一大家子。你随口数一数：顺手、顺利、顺口、顺眼、顺心、顺路、顺风、顺水、顺理成章、顺藤摸瓜。每一个搭配，说的都不是同一回事。

这里挑三个最常用的，因为它们刚好站在三个不同的地方：顺手，顺利，顺心。

顺手，站在手上。

陈姨炒菜的时候，锅铲、勺子、盐罐，都在她伸手就能够着的地方。这不是说东西摆得整齐，而是说她的手、她的动作、她眼前的这口锅，已经互相认得了。锅有多沉、火有多旺、肉丝多久变色，她不用算，手上就有数。

你换一个新厨房，换一口陌生的锅，哪怕你的厨艺完全没有退步，头几次也会觉得处处别扭，抬手摸不到盐罐，翻锅的角度不对，火候总差一点。这个别扭，就是「不顺手」。可见顺手这件事，不单单是你会不会，而是你、你的动作、你手底下的东西，三者之间有没有互相认得。

这个「手上」，本书叫它**现实界**：就是做的、碰的、摆弄的那一块。

顺利，站在事上。

顺利说的不是一个动作，是一件事从头到尾走下来。写总结那个下午，你先想好了大意，再把大意一段一段变成句子，变成页面上的字，每一步都接得上，没有哪一步卡住。想的和做的接得上，所以叫顺利。

反过来想一想，什么叫「不顺利」？你想的是一回事，做出来是另一回事；或者每一步都做了，却总到不了想要的那个样子。想的那一头和做的那一头，对不上。

这个「想」的一头，本书叫它**理念界**：就是脑子里的、说法里的、打算里的那一块。顺利，是理念界和现实界接上了。

顺心，站在心上。

电话打完之后的那种松快，是顺心。这一头，不在手上，也不单在事上，而在你心里头那个「我」是不是安稳。事情做成了，心里头却硌着，那是不顺心；事情还没做成，心里却踏实，那倒是顺心。

这个「心里」，本书叫它**自我界**：就是我怎么看待自己、我在这件事里站在哪里的那一块。

现实界，理念界，自我界。手上，脑中，心里。汉语里每一界都有自己的「顺」字搭配，而且恰好每一界也都有自己的不顺：想不通，行不通，心里不通；想晕了，转晕了，心晕了；想不动，做不动，活不动。这些话，你自己平时也说过，只是没有留意它们是排成三列的。

本书的三界，就是这三列。后面每一章讲「晕痛苦」，都会回到这三列来看。

有一点要先说在前头：这三个「顺」不是三件互不相干的事。它们常常互相拉着走。手上顺了，事上就容易顺；事顺了，心里就容易舒坦；心里舒坦了，手上又会更顺。反过来，心里一硌，手上就笨；手上一笨，事就拖；事一拖，心里更硌。

所以，我们要找的不是「怎样让手顺」，也不是「怎样让心顺」，而是找一个更根本的东西：三界都顺的时候，里头共同发生了什么？

答案分三层。接下来一层一层讲。

「顺」这个字，在最古老的那批中国话里，已经用得很深。《论语》里孔子回顾自己的一生，说「六十而耳顺」，又说「七十而从心所欲，不逾矩」（《论语·为政》）。耳顺，大意是什么话听进耳朵里，都不再硌；从心所欲而不逾矩，大意是心里想做的，和该做的，不再打架。这两句话，说的是一个人活了大半辈子，才慢慢走到的一种顺。本书不想拿它拔高，只想借它说明一件事：汉语里的「顺」，从很早的时候起，就不只是手上的顺，也是耳朵里、心里的顺。三界的顺，古人早已混在一起讲了。

三个「顺」，并不总是一起来。你一定见过它们错开的时候。

一位开了二十年车的出租车司机，方向盘在他手里像长在身上一样，换挡、变道、避让，样样顺手。不过这天乘客报了一个地名，他心里没谱，绕了三条街才找到。手是顺的，事不顺利。

还有一位刚谈成一笔大单的年轻人，事情做成了，一路顺利，可是他在回家的地铁上，心里反而空落落的，说不上哪里不对。他觉得，这单生意是靠一句不太实在的承诺换来的。事是顺的，心不顺。

反过来也有。一个母亲带着孩子去陌生城市看病，一路上换车、排队、挂号，手忙脚乱，事也不利索，可她心里很定，因为她知道要往哪里去。手不顺，事不利，心却顺。

这些错开的时刻告诉我们一件事：三个「顺」是三个位置，各自能亮，各自能暗。读者要的不是一个「总开关」，而是一张能看出哪一处暗了的地图。后面的晕、痛、苦，就是在这张地图上，给「暗」分出三种不同的暗法。

先把这一节的话收一收。顺这个字，不管用在手上、事上还是心上，说的都是同一件事：一股本来就在流的东西，没有被硌住。

你可能会问：那股「本来就在流的东西」，到底是什么？

这个问题，要等讲完平、通、足，才答得完整。不过先给一个粗的说法：它就是事情自己往前长的那一股劲。陈姨的菜，是一股劲，从生肉生菜长成一盘热菜；你的总结，是一股劲，从一团模糊长成一页纸；那通电话，是一股劲，从陌生了很久的两个人长成一次相认。顺，就是这股劲在走的时候，没有被卡、没有被拧、没有被抽空。

被卡了，是下一章讲的痛；被拧了，是晕；被抽空了，是苦。这是后话。

◆ 二、平：三方程的白话

先讲第一个条件：平。

你站在陈姨的厨房里，如果要问：这盘菜是怎么做成的？你大概会说：有肉，有青椒，有火，有锅，有手艺。这话没错，可说得太散了。本书想把这一大堆东西，收成三样。

第一样，是结果。就是最后摆到桌上的那个样子：一盘清清爽爽、肉嫩椒脆的青椒肉丝。这是要「显出来」的东西。本书用「显露」这个词称它，就是「显出来的那个样子」。

第二样，是路径。就是从生到熟那一路上的步骤：先腌肉丝，再热油，再下肉，再下椒，再调味，再起锅。每一步和下一步之间，有先有后，有快有慢，有停有走。本书称它「差异序列」，大白话就是「一步一步怎么走的」。

第三样，是土壤。就是这件事发生时，周围的一切条件：灶台多大，火有多旺，这口锅厚还是薄，菜新不新鲜，陈姨今天心情如何，家里几口人等着吃饭。这块东西，本书叫它「纠缠」，说得家常些，就是土，就是事情长在里头的那片地。三界也是土的一部分：想的土、做的土、心里的土。

结果，路径，土壤。你可以把这三样记成：**形，路，土。**

这三样东西的关系，是本书整个体系里最要紧的一句话：**三者互相规定，哪一样变了，另两样要跟着对得上。**

用厨房的话，一条一条讲。

结果跟着路和土来。你想做的是清爽的青椒肉丝，那么你走的路就不能是慢火炖，你的土里就得有旺火。你选了一条路，又恰好身在这样一片土里，那最后显出来的，只能是某一类样子，不会是别的。想要的样子，和你手上的路、脚下的土，得对得上。

路跟着结果和土来。你要的是脆嫩，那么每一步的先后快慢就有了讲究，青椒晚下，肉丝先滑；你的灶只有一个火眼，那么一次只能炒一盘，不能同时炒三盘，路就得排成一前一后。这时候路怎么走，是被结果和土一起定下来的，不能随便。

土跟着结果和路来。你要请八个人吃饭，又想每一盘都现炒现上，那么光靠一个小灶不够，得换土：多叫一个人来帮手，多借一口灶。反过来，你有了新灶，原来路上的许多步骤也可以跟着改。土不是死的背景，土也在跟着结果和路变。

这三条，数学上可以写成三个等式，所以叫「三方程」。不过你不用记公式，记这个意思就够了：**结果，路径，土壤，三者互相配得上，就叫平**。

这个「平」字，本书取它的两层意思。

一层是**平衡**。三样东西像一杆秤，谁重了谁轻了，秤都会歪，只有三头互相扯得合适，秤才稳。

另一层是**平整**。像一块地翻整好了，没有大坑，没有大包，种子撒下去，能发芽。平路好走，不是因为没有任何起伏，而是起伏都在脚能适应的范围里。

「平」不是平均，不是什么都一样。一桌子菜，有的辣有的淡，有的重油有的清蒸，这不叫不平；叫不平的是：你想做一桌待客的宴席，却只备了一碗人份的米，你想做一碗热汤，却把火关了。

平，也不是一个固定的状态，而是一个正在发生的状态。陈姨炒菜的时候，肉丝的温度在变，油在变，锅在变，她手上的动作跟着变。每一秒钟，三样东西都在微微移动，可是每一秒钟，它们又都在互相追着对上。平，是一件活的事，不是一幅静止的画。

这样看，再回头想一想那通电话，同样是平：

电话里，你要说的话是结果的一头；你们一句一句往下说的先后，是路的一头；你们多年没联系又同属一个班级的交情，是土的一头。三样东西互相配得上：说什么，怎么说，在什么情分里说，三件事互相托着。所以谈得通。如果你对一个刚见面的陌生人，用同学之间的语气说同样的话，路和土就对不上，话就变得扎耳朵。

再看写文章那个下午：你要写的大意是结果的一头；一段一段往下推的写法是路的一头；你桌上的资料、当天的精神、截稿的时间，是土的一头。前两天写不出来，是因为三头没有对上：你想要的是一份漂亮的总结，手里的资料却还没理，时间的紧迫又压得你没法一步一步走。三头互相拧着。第三天下午，不知哪里松动了：你把资料理了一遍，心里有了底，大意变得朴素了，路也显出来了。于是一个小时的工夫，三头忽然对上。

这就是平。

我们日常说话里，「平」字已经留着它的影子：平稳，平和，平安，平顺，平整，平静。「平」后面常常跟着一个「顺」字，叫「平顺」。平是顺的第一个条件，不是因为它排第一，而是因为后两个条件都要在它之上才站得住。三头都没对上，往哪走都是白费劲，这是我们下一章要讲的「晕」。

在这里还要加一句话，免得读者误会：平，并不要求你同时知道三样东西的全部。陈姨并不知道肉的蛋白质在哪个温度凝固，也不知道火焰的温度几何。她只是手上有数。平不是知识的充分，是三头互相对得上。对得上，哪怕说不出道理也行；对不上，哪怕道理头头是道也不行。

这一点，有人早就看到过。《庄子》里的庖丁给梁惠王解牛，「手之所触，肩之所倚，足之所履，膝之所踦，砉然向然，奏刀騞然，莫不中音」（《庄子·养生主》）。意思是：手碰到的地方，肩靠上的地方，脚踩着的地方，膝顶着的

地方，刀子进去的声音，没有一处不合着节拍。他自己解释说，他所爱好的是「道」，已经超过了「技」。这位庖丁，可以说是一个「平」到极处的人：牛的结构，是土；刀走的路径，是路；牛肉被解开的样子，是形；三样东西在他手里，一点缝也没有。

平的样子，随处可见，只是我们平时不留意。

早晨出门，你穿了一件厚外套，因为天气预报说有雨、有风。你想要的是「不着凉」，你的做法是「多加一件」，天气和你的衣橱，是你脚下的土。三头一对，你出门走得稳稳当当。如果天气预报错了，太阳大得很，你就一路都在出汗，嫌热，脱了又没地方放。这是三头里「土」突然动了，结果和路没有跟着动，所以别扭。

再比如孩子写作业。你想要的是「写完、写对」；孩子的路是「边写边玩橡皮」；家里的土是「电视开着、餐桌被占」。三头互相拧着，每个人都觉得别扭。你关掉电视，把橡皮收起来，把作业分成两段，中间让他喝口水，这几个小小的动作，没有一个是在「教育孩子」，只是把三头往一块儿调。调到了，作业自己就顺了。

所以，平不是一种高明，而是一种日常：每次你顺手把某样东西挪一挪，让三头靠近一点，你就是在做「平」这件事。只不过平时我们叫它别的名字，叫收拾，叫商量，叫体谅，叫「看着办」。

平也分三界，各有各的样子。

想的平。你脑子里的一个想法，大小合适，位置清楚，既不夸大，也不缩小。比如你决定下个月换一份工作，你心里清楚这件事对你意味着什么：它不是人生的大转折，也不是随便玩玩，它是一个有利有弊、可以商量的决定。想法的大小，和它应得的位置，对得上。

做的平。你的身体、动作和周围的空间，彼此拿捏得准。你上楼梯不用低头看脚，你在拥挤的地铁里知道自己占多大地方，你抬手拿杯子，手到杯到，不碰翻。这种平，你平时完全感觉不到，只有在喝多了、病了、坐船的时候，才忽然觉得它的存在。

心的平。你对自己在这件事里的位置，心里有数：我是帮忙的，还是当家的；我是新来的，还是老手；我是被请来的，还是自己闯进来的。自己是谁、站在哪里，心里不晃。

三界各有各的平，也各有各的不平。后面每一章，你会反复看到，同样一个字，晕也好，痛也好，苦也好，都有想的、做的、心里的三种样子。

有一点要补充，免得读者以为平就是「让现实服从愿望」。

三头对得上，靠的不总是把路和土去凑结果。有时候，要改的恰恰是结果。你本来想一晚上做出八菜一汤，结果灶只有一个，人只有你一个，那么，把八菜改成三菜，也是平。有时候要改的是土：加一个人来帮忙。有时候要改的是路：把几个菜提前一天备好。三头里，哪一头最容易挪，就先挪哪一头。

这是一个很家常的智慧，祖辈们早就知道，只是他们不说「三方程」，他们说「量体裁衣」「看菜吃饭」「走一步看一步」。这些话，说的是同一件事：三头要互相照应着挪，不能死守其中一头。

反过来，死守其中一头，就是失衡的开始。死守结果，叫「非要不可」；死守路径，叫「一向如此」；死守土壤，叫「条件不允许」。三种死守，各有各的晕法，下一章你会看到。

这一节的话，收成一句：**平，就是结果、路径、土壤，三样东西互相配得上**。

它是顺的第一层。

◆ 三、通：六路径的白话

平讲的是三样东西「配不配得上」。通讲的是另一件事：**从哪里起步，都走得下去**。

你有没有留意过，同一盘青椒肉丝，不同的人是从不同的地方开始做的？

陈姨的做法，是**先想好成品**。她先在心里有了那盘菜：肉丝要嫩，青椒要脆，微微带一点焦香。然后她才倒回去想，要怎么做才能得到它。想到了做法，再看灶上的火够不够旺，油够不够热。成品在先，做法在中，条件在后。

可你换一个人，换一个晚上，就不是这样了。

你的邻居小周，是下班回家，**先打开冰箱**。里头有半个青椒，一块没用完的肉，两个鸡蛋。他看了一眼，心里想：能做个什么？想了想，说，炒个肉丝吧。然后才去想怎么炒。他是先看土，再想形，最后才定路。

还有一种人，是**先动手**。他一边烧油，一边想，肉丝切好了，下锅看看，先炒着，炒出什么味儿，再往下调。路是先走起来的，形是走出来的，土是边走边碰上的。

细细数下来，人们做一件事的起步点，其实无非三处：从**结果**起步，从**路径**起步，从**土壤**起步。起好了步，接下来先走哪一样、再走哪一样，又有先后。三处起步，每处起步后面的两样有两种排法，合起来一共六条路。本书写成这样：

- 先想成品，再定做法，再看条件；
- 先想成品，再看条件，再定做法；
- 先动手做，看出什么样子，再看条件；
- 先动手做，碰上条件，再显出结果；
- 先看条件，想出能做什么，再定做法；
- 先看条件，边做边试，做出什么算什么。

这六条，就是**六路径**。用字母写，是 S→D→E、S→E→D、D→S→E、D→E→S、E→S→D、E→D→S。你不用记字母，只记「形，路，土」三样东西，可以按六种次序走一遍。

关键在后面这句话：**通，就是这六条里，不管从哪一条起步，都走得下去。**

注意，这不是说每一件事、每一次，你都要把六条全走一遍。没有人会那样做饭。它的意思是：手里要有余地。陈姨平时习惯先想成品，这一次家里没有青椒了，她转身先看冰箱，改成从土起步，照样能做出一盘好菜。她不会因为「习惯的那条路走不了」，就整个人停在原地。

这个余地，叫通。

反过来，什么叫不通？你习惯了从一条路起步，这条路一旦走不下去，你就卡在那里，另外五条路在你眼前，你却看不见，也走不上。你只会在这条被堵住的路口，越使劲越堵。这就是下一章要讲的**痛**。

先用一个比方，把「通」的样子说得更清楚。想象你住在一座有六个门的房子里。门外是同一条街。平时你习惯走大门，那是最顺手的。有一天，大门口修路，被围住了。如果这座房子只有一个门，那你被关在里头；可是它有六个门，你转到后门，转到侧门，照样出得去。「通」，不是说你一定要走六个门，而是说，**这座房子里没有一扇门，是死的**。

汉语里「通」这个字，也留着这层意思。「通」字，是走之旁加一个「甬」，甬是一条两边有墙的通道〔待核〕。四通八达，神通广大，融会贯通，通情达理。这些词里的「通」，总是指向一个方向：东西能过得去。

中医那一头，有一句家喻户晓的话：「痛则不通，通则不痛」。这句话，历来说得很熟，大意是：有了痛，是因为气血不通；通了，痛就没有了。至于它具

体出自哪一部医书、原句是怎样的，本书不敢断言〔待核〕。不过它用「通」与「痛」两个字对着看，这个办法，我们要记下来：痛，是通的反面。

这里要多说一句。本书说的「通」，比中医说的气血之通要宽一些：它不只说身体里的气血，也说想的通不通，做的通不通，心里通不通。中医那句话，在本书这里，是一个很早的、很准的提示：痛里头有「堵」。堵在哪里，怎么堵，六条路上有六种堵法，后面第三编专讲。

再看看那通电话。你和老同学之间，谈得通，意思不是你们每一句都想到一块去了，而是**这场谈话有几个入口**。你可以从最近的工作起头，也可以从当年的某件趣事起头；对方可以顺着你的话往下接，也可以突然岔开聊别的，而你不慌。无论从哪一个口子进，谈话都不会死。

我们再对比一下另一场谈话：和一个脾气很硬的人谈事。他只愿意从他的结论开始说，你一开口，他就打断；你想先听他的难处，他说没时间；你想直接说要求，他说不合规矩。六个入口，全被他封了。你觉得和他谈话，处处碰壁，说不通。这时不是你笨，也不是他坏，而是这场谈话，它的六个门，只开着一个，还窄得很。

写文章也是一样。

有的下午，你可以从一个想好的题目开始写，写顺了；有的下午，你想不出题目，可是随手把手边的几条笔记摆开，看看摆出什么样，也能写。还有的时候，你什么也没想，先写了一段，写到半路才知道自己要讲什么。这几种写法，都走得下去，所以写作这件事，对你来说是「通」的。反过来，一个新手写论文，只会一种写法：先想好全篇，再逐段写；一旦想不出全篇，他就写不下去，整个人僵住。这不是他不会写，是他只有一个门。

「通」，因此是一种宽度。它不比「平」更玄，却比「平」更看得出来。**一个做事的局面，你看它有几条路能走，就看出它通不通。**

再说一个小孩子的例子。一家人商量年三十到谁家吃年夜饭，是最能看出一场谈话通不通的。爷爷那边想「老规矩」，从结论起步；外婆那边说「今年你们辛苦，到我这儿吧」，从条件起步；爸爸想先把路线算一算，从做法起步；妈妈说，先别定，各自说说今年的难处，看看能不能凑出一个样子，从摸着走起步。四个口子同时开着，哪一个说不通，另三个还能接上。这顿年夜饭，最后在哪家吃的，反倒不要紧；要紧的是，没有人觉得被堵在门外。

通也分三界。

想得通，是脑子里有几条路可以想。一个问题，你可以从原因想，可以从后果想，可以从旁人的位置想。一条想不下去，换一条。想不通的人，往往不是笨，而是只会一种想法，被它堵住了。

行得通，是手上有几种办法可以做。这条路被事实挡住了，那就换一个办法。行不通的人，往往不是懒，而是办法只有一个。

心里通，是心里对一件事，有几种可以放得下的说法。一件事发生了，你可以说它是运气，可以说它是教训，也可以说它没什么，先放着。心里不通的人，往往不是想不开，而是手里只有一种说法，那一种说法又恰好咽不下去。

三界各有各的余地，要记住的是：通，是每一界里，都不止一条路可走。

有一点要说在前头：通，并不等于「什么都行」。

「通」不是没有原则，更不是八面玲珑、见风使舵。一位好厨师有一百种起步法，可他想做的那盘菜，味道是不能变的。起步可以多，目的地不能乱。通，指的是**路的多**，不是**结果的散**。

这一点，也是平与通之间的分工：平管着三头配得上，通管着路不死。两者缺了哪个，都会出事。有平没有通，一遇堵就停；有通没有平，每条路都走得通，却不知通向哪里。

> **小提示：六条路径，哪一条更好？没有哪一条更好。成品先行的路最常用，也最容易让人觉得踏实，不过它最怕条件不配；从条件起步的路，看上去有点被动，却往往最能走出新东西。后面的章节里，你会反复看到：不是哪一条路对，而是哪一条路是堵着的。**

通，还有一个容易被忽略的好处：**它让平有地方可去。**

前面说过，平是三头对得上。可是三头不可能永远对得上，事情在变，土在变，路在变。一旦对不上了，怎么办？手里有几条路，你就有几种办法把它重新对上。路少，一旦失衡，就只剩一个办法；路多，一次失衡，总有一条路，可以绕过去。所以通是平的后盾。

把这一节收成一句话：**通，就是不管从形、路、土哪一处起步，这件事都能走下去。**

它是顺的第二层。

◆ 四、足：三原理的白话

有了平，有了通，还差什么？

你可以想象一个场景：一个厨房，三头配得很好，六个门都开着，灶是新的，菜是鲜的，菜谱烂熟于心。可做饭的这个下午，他就是懒洋洋的，不想动。结果、路径、土壤，一样不缺，事情就是不往前走。

平和通，只回答了「事情走得下去吗」。还有第三个问题：**事情自己往前走的那股劲，有没有？**

这股劲，本书叫它**足**。

足，有两层意思，正好都用得上。一层是**够**：足够，充足，满足。另一层，是这个字本来的意思：**脚**。有脚，才走得动。有了够用的劲，事情才算有了脚。

那这股劲从哪里来？本书的答案，是一个三步循环，叫「三原理」，也叫「一二三原理」。先用大白话讲，再用陈姨的盐讲。

第一步，矛盾。

你做事的时候，手里的路，和脚下的土，总有对不上的地方。路是你打算的，土是实际的，两者总有一点出入。这个出入，就是矛盾。比如你按菜谱放了一勺盐，可是你家的盐比较咸，这一勺在你家的锅里就放多了。

第二步，推着改。

这个矛盾，不会无声无息。它会推着你去改。你尝了一口，咸了，马上加水，或者加肉。这一步，是矛盾推出来的改变。没有矛盾，就没有改的理由；有了矛盾，改变就有了推手。

第三步，回写。

改了，要沉下来。下一次你炒这道菜，手上就有了新的分寸：这盐，该放半勺。这个新的分寸，已经长进了你的路和你的土里，不用再想。这一步，叫回写：把改变写回到路和土里去。

三步合起来：**矛盾，推着改，改了回写，回写之后又碰上新的矛盾，再来一遍**。循环往复，一圈一圈，事情就这样自己往前长。

这里有一个很要紧的看法，务必记下来：**矛盾不是故障，矛盾是引擎**。

我们平时习惯把矛盾当成坏事，一有矛盾，就想把它消掉。不过你看陈姨的厨房，每天都有矛盾：油温高了，肉丝粘了，青椒出水了，盐咸了。这些矛盾一个一个出现，又一个一个被她用掉。她炒了三十年菜，正是被这些矛盾，一遍一遍地推出来的。如果有一天，一点矛盾都没有，那也就没有进步了。

所以，顺，不是没有矛盾。顺，是矛盾被用掉了。

再换个角度想想：有人把一件事做得很顺，却从来没长进，他是什么情况？他可能一直在重复同一条路，从来没碰上过矛盾，所以改变不了。这种「顺」，是一池死水。本书说的顺，是活水：有矛盾，有改变，有沉淀，而且这三步是连着转的。

写文章的那个下午，你也走过这个循环。第一稿写出来，和你想要的意思，对不上，这是矛盾。你看了一遍，推着你改了几个段落，这是改变。改完了，你忽然心里有了数：以后写这类总结，应该先摆数据，再下判断。这个数，就是回写。下一次你写总结，就不会再卡三天了。

电话里也一样。你说了一句不太合适的话，对方沉默了一秒，这是矛盾。你当即换了个说法，这是改变。接下来的谈话里，你们都小心了一点，这个小心就是回写。一场谈得通的话，不是一句错话都没有，而是错了的地方，当场就被谈话自己修好了，而且修好之后，后头的话更稳了。

「足」，就是这个循环转得起来的状态。三步里，哪一步缺了劲，就是后面要讲的「苦」：

- 矛盾来了，却没有劲进去，叫**乏**；
- 矛盾在，却改不动，叫**滞**；
- 改了，却沉不下来，叫**散**。

这三种苦，第四编会逐个讲。现在只需要知道：**足，就是这个三步循环，每一步都有劲。**

有一点必须说清楚，以免和平常话里的「足」混淆。足，不是情绪高涨，不是干劲冲天，更不是「打鸡血」。它说的是一个很平常的事实：矛盾来了，你能进去；该改的时候，改得动；改好了，留得下。陈姨炒菜时没有一点悲壮，也没有一点激动，可她三步都有劲。

所以足也不是「努力」。努力是一件人人都夸奖的事，可努力和足不一定是一回事。有人天天很努力，却是在一条堵着的路上使劲，那是痛，不是足。有人看上去云淡风轻，每一步都落在实处，那才是足。足是一种**不费力的有劲**。

从「足」字，我们顺便看一眼另一个我们很熟的说法：「知足常乐」。这个说法，不是劝人不求进取，而是说：脚下踩得实，心里就稳。踩得实的地方，才能往前再迈一步。

再举一个所有人都经过的事：学骑自行车。

第一天，你上去，车一歪，你一脚点地。这是矛盾：你想要的平稳，和你实际的失衡，对不上。你不用谁教，身体自己会往另一边拧一下车把，这是推着改。拧了几次，有一次你骑出去五米，没倒。就在那五米里，身体里记住了一点什么，哪边歪了往哪边拧。这是回写。

第二天，你再上车，不是从零开始，而是从昨天的那五米开始。这一天你骑出了十米。第五天，你已经不太记得自己是怎么学会的，只觉得车子「跟着你走」。

这个故事里，有一个地方最值得看：每一次摔，都不是白摔。每一次歪，都被拧回来，拧回来的那一点，被身体留下了。所谓「足」，就是这样一个，歪了能拧、拧了能留的循环。如果有一个孩子，骑一次摔一次，第二天又从头摔起，

什么都没留下，那他就缺了第三步，我们要说他「散」。如果有一个孩子，一摔就吓得不肯再上车，那他连第一步都进不去，我们要说他「乏」。这些，下一章会碰上。

再举一个成年人也经历过的例子：学一门外语，或者学一种乐器。

头三个月，每天练二十分钟，每天都有新的错：发音不准，指法不稳。这些错，每一个都是一次矛盾，一次对不上。有的人会因此泄气，觉得自己没有天分；有的人把每一个错记在本子上，第二天先练它。几个月后，后一种人不一定比前一种人更聪明，他只是每一个错都被用掉了，每一次用掉都沉下去了一点。

三个月后的某一天，他忽然发现，自己能在一句话里自然地用上一个新学的词，不用想。那一刻，回写已经完成：那个词，从一个要费力去记的东西，变成了路和土的一部分。

反过来，另一位同样每天练二十分钟，却始终在老地方出错。他不是没有劲，他天天坐在那里，可是每一个错都是白错，因为他从来不回头看。他的劲是在转，不是在长。这样的练习，再久也是一池水，没有往前流。

所以，足不只是「有没有劲」，还是「劲有没有被转成长」。一圈三步转下来，要有东西留下。留下来的，叫回写。

再多说一句：足里面，也包括歇。

很多人听到「足」，以为是一路加油，不许停。其实不是。骑车的孩子，骑累了会靠在墙边喘气，喘完了再上；跑步的人，跑一段会走一段。歇，是三步循环里的一个必要的停顿，让回写有时间沉下去。没有歇的足，是透支；有歇的足，是持续。

怎样分辨？歇完之后，劲回不回来。回得来，那是足的一部分；回不来，歇了三天还是提不起，那就不是歇，而是后面要讲的苦。分辨这两者，第四编的开头会给出办法。

把这一节收成一句话：**足，就是矛盾推着改，改了能回写沉下来，这个循环每一步都有劲。**

它是顺的第三层。

到这里，三层都立好了。让我们把它们叠起来，看一眼完整的样子：

陈姨炒的那盘菜，结果、路径、土壤互相配得上，这是**平**；她可以从成品起步，也可以从冰箱起步，换哪条路都走得下去，这是**通**；每一次炒菜出了偏差，都能当场用掉、并且记在手上，这是**足**。

三条合起来，就是本书里说的「顺」。

◆ 五、六六大顺与十全十美不是一回事

过年的时候，你大概收到过这样的祝福：「六六大顺」。贴在门上，印在红包上，写在短信里。

这四个字是民间的吉祥话。为什么是「六六」？说法不一，有的说是六六三十六，一个整整齐齐的吉数；有的说和「溜」「顺溜」谐音有关；有的说是借了古代「六」在数里的圆满之义。哪一种才是最早的来历，本书没有把握，也不去争〔待核〕。

本书借这个说法，用法很简单：**六条路径都通，就叫六六大顺。**前面讲「通」的时候，我们数过六条路。六条路都走得下去，就是六路皆通，就是六六大顺。这里的「六六」，不用算成三十六，它说的就是「六条路，条条通」。

不过这句吉祥话，很容易被我们听走了样。听着听着，就听成了另外一个愿望：**十全十美**。

十全十美，是什么？一件事样样周到，没有缺点，没有麻烦，没有遗憾。一个人如果想要的是十全十美，那么不管他得到多少，他都会觉得少。

本书特地要把这两者分开，因为它们看上去像，实际上相反。

第一，**顺不是没有缺点**。

陈姨的青椒肉丝，也不是每次都完美。有一次盐多了，有一次肉老了。她照样顺。顺的意思，是不顺的事一出来，马上有办法修，修好了还记得。如果一个厨房里「从不出错」，那只是因为它从不炒新菜。

第二，**顺不是没有矛盾**。

上一节讲过，矛盾是引擎。一件事如果一点矛盾也没有，那就不会再长了。想要一个没有矛盾的人生，实际上是想要一个没有任何东西在发生的人生。那是死水，不是顺。

第三，**顺不是快**。

很多人把顺和快混在一起，觉得事情推进得越快，越顺。可是有的事快得很，却是在乱撞，撞得七零八落；有的事慢得很，却每一步都踩实。写总结那个下午，你只用了两个小时，快，而且顺；可你前两天卡着的那三天，并不全是白费，你理资料、起念头，那些事也在铺路。快不快，要看事情本身的节奏，不要看钟。

第四，**顺不是舒服**。

这一条最容易搞错。你在练一个新动作，练得满头大汗，肌肉酸痛，却一天比一天稳，这是顺，不是舒服。你在一个舒舒服服的环境里躺了三个月，什么都

没有长，这是舒服，可不见得是顺。顺里面可以有汗，有累，甚至有点疼。要紧的是：这点汗、这点累，是被用掉的，是往前去的，不是白白消耗的。

第五，**顺不是外面的条件好**。

这是最要紧的一条。「一帆风顺」这个词，把「顺」和「风向」联在一起，好像只有风对了才叫顺。可是你想想逆水行舟：一艘船在逆流里往上走，划桨的人个个用力，号子喊得整齐，船头一寸一寸往前。这时，水是逆的，风是逆的，不过船上的人手、桨、水、船、号子，彼此配得上。这叫不叫顺？本书说，叫。因为顺不是外面的流向，而是**里面的三头配不配、路通不通、劲足不足**。

反过来，一个人坐在顺风的船上，却不知道往哪去，船上的人各摇各的桨。外面的风再顺，里头是乱的。这不叫顺，这叫晕。

所以，顺的标准在里头，不在外头。这是本书最重的一个看法，后面每一章都会回来说它。

第六，**顺不是一劳永逸**。

今天顺，不等于明天顺。陈姨今天炒得好，不是因为她「是一个会炒菜的人」，而是今天这一刻，平、通、足恰好都在。明天换一口锅，换一个季节的青椒，换一个心事重重的下午，三头会重新移动，路会重新试，劲会重新鼓。顺是一件每天都要重新发生的事，不是一张领到手就永远有效的证书。

读到这里，你也许心里有一点点失望：本书要讲的顺，居然不是那种干净利落、毫无烦恼的人生？

不是。本书的立场是：**干净利落毫无烦恼，从来不是人生的顺。人生的顺，是带着烦恼，仍然转得动**。

我们不妨把「十全十美」和「六六大顺」的区别，用一句话点透：

十全十美问的是：**缺点有没有？**六六大顺问的是：**路通不通？**

前者盯着缺，后者盯着流。盯着缺，永远觉得不够；盯着流，才看得见哪里堵了、哪里能通。

十全十美这个愿望，还有一个后果，值得单独说一说，因为它恰好会把顺本身拆散。

一件事想要样样都好，就要求结果没有一丝偏差。可现实的土是不会听话的，总有一点出入。出入一出现，要求十全十美的那股劲，马上把它当成「错」，而不是当成「矛盾」。错是要被消掉的，矛盾是要被用掉的，这两种态度差得很远。

被当成错的偏差，推出来的不是「改」，而是「怕」：怕再错，怕被看见，怕被比较。怕了，就不敢进入下一个矛盾，这是后面要讲的乏苦。就算改了，因为心里想的是「不许有下一次」，改的内容也没法沉下来，沉下来的只有一个字：怕。这是散苦的一种来路。

所以，一个想要十全十美的厨房，反倒容易炒出越来越僵的菜。一个允许偶尔咸一点、偶尔老一点的厨房，反而炒出越来越顺的菜。这个道理，不需要任何高深的学问，只要在自己家的灶台边站一站就明白。

在讲完顺的三个条件之后，我们再回到这一章开头那个问题：这些顺的时刻，顺在哪里？

顺在三处：三头配得上（平），多条路走得下去（通），转起来有劲（足）。

可是，这一章不能停在这里。因为我们是要讲不顺，就必须先把不顺的几种可能的位置，在顺的地图上标好。

现在，你手里有了一张简单的图：

平，是第一层。它回答：我知道自己在哪里、往哪走吗？通，是第二层。它回答：这条路走得过去吗？足，是第三层。它回答：我走得动吗？

三个问题。三个字。**晕，痛，苦**，就是这三个问题各自答不上来时，日子里显出来的样子。

三方程失衡，叫做晕；六路径不通，叫做痛；三原理动力疲软，叫做苦。这是本书全部内容的骨架，现在只是第一次轻轻地放在桌上。下一章会把它展开。

在此之前，还有三句题外话，要交代给读者，这样你读后面的章节，不至于误会。

第一句，关于前人。

晕、痛、苦这三个字，不是本书发明的。古往今来，很多人说过它们，而且说得很深。

佛教把「苦」看作人生的根本处境。「生老病死」是苦，「怨憎会」「爱别离」「求不得」也是苦，这些话传了两千多年，没有人不知道。这是一份非常大的洞察：它看见了人活着，就免不了有一份不如意。

中医把「通」看作身体的根本要求，「痛则不通」这句话，我们刚刚才引过。它看见了一件很准的事：痛的背后，往往是东西过不去。

现代医学则把眩晕、疼痛这些东西，当成一个一个「症状」，认真地分类，认真地处理。它的细致，是我们每个去医院的人都受益过的。

本书对这三家，都怀着敬意。后面的章节，会逐个说到他们看见了什么。本书做的事，只是一件小事：**把这三个字，放在同一张图上，各占一个位置，而且让它们的位置，对得上顺的三个条件。**

第二句，关于「人」。

细心的读者会发现，这一章里，本书几乎没有说「某个人把菜炒顺了」，而总是说「菜在那里，顺显出来了」。这个说法有点别扭，不过有意为之。

我们习惯说「他把事情做得很顺」，好像有一个做事的人，坐在驾驶座上，掌着方向。可是你仔细回想陈姨炒菜：她自己也说不清为什么今天就特别顺。她只是在那一刻，手、锅、油、肉、心情，都对上了。顺，是**对上了之后显出来的**，不是谁「决定」出来的。

同样，晕、痛、苦，也不是一个人「犯了毛病」。它们是三头没对上、路堵了、劲软了之后显出来的样子。这个看法，在后面会越来越要紧：因为只有把难受看成「显出来的」，我们才能问「哪里没对上」，而不是指责「他怎么这样」。

第三句，关于十二种和三十六格。

本书后面会出现很多名字和格子。晕有三种，痛有六种，苦有三种，合起来十二种不顺；每一种再按想、行、心三界展开，共三十六格。你现在不用记。需要的时候，第三章会给你一张可用的总图。

现在你只需要带着一个朴素的感觉往下读：**顺，是三样东西同时在场；不顺，是其中一样缺了席。**

还有最后一件事，要在这一节里交代。在进入这一章的结尾之前，要回答一个读者可能会问的问题：为什么是三个条件？两个不行吗？五个呢？

本书的回答很朴素：因为事情发生，本来就是三样东西在发生，结果、路径、土壤，所以要问的就是这三样东西，各自是不是顺的。至于「是不是只有三个」，你可以用日子来试：试着找出一种不顺，既不是方向乱了，也不是路堵了，也不是劲没了。你会发现，找不到。你所能找到的各式各样的难受，都能归到这三问的某一问或某几问里。

我们不妨把三个条件，逐个拿掉，看会剩下什么。

只有通和足，没有平。一个人路很多，劲也足，却不知道自己在哪里、要什么。他每天都很忙，样样都试，样样都使劲，可越忙越不知道自己在往哪走。这样的日子，你叫它什么？不是堵，不是累，而是**转**，转得头昏眼花。这就是晕。

只有平和足，没有通。一个人清清楚楚知道自己在哪里、要什么，也有劲，却被一堵墙拦着，每条路都走到那堵墙。他不迷糊，也不累，他是**撞**，撞得浑身疼。这就是痛。

只有平和通，没有足。一个人知道往哪走，路也开着，不过他就是迈不动脚。劲没了，或者劲漏了。他不糊涂，不被堵，他是**拖**，拖得心里发苦。这就是苦。

三个字，就这样各占一个位置。一个条件缺了，显出一种不顺；缺的位置不同，难受的样子也不同。

你可以在自己的日子里找一找。有哪一些天，你觉得自己在原地打转？有哪一些天，你觉得每条路都撞上了同一堵墙？还有哪一些天，你清楚什么都对，就是不想动？这三种天，感觉是不一样的。可是平时我们都只说一句：「我最近很难受。」

难受这个词太宽了。它把三种完全不同的感觉，装在了同一个袋子里。袋子里的东西不分开，处理起来就容易错。这是本书要做的事：把袋子里的东西，一件一件拿出来，放在桌上。

至于顺的这三个条件，先后次序怎么排，一般情况是先平，再通，后足：先要知道自己在哪、往哪，然后路才有地方可通，路通了劲才有地方可使。可也有例外，第三章会专门讲。

◆ 六、放回日子里

回到陈姨的厨房。

你还了锅，站在门口，看她把菜端上桌。你忽然想起自己前一晚做的那盘菜，也是青椒肉丝，也是那口锅，结果一团糟。

那一晚，你是怎么做的？你想起来了：你先打开手机，查了一个「十分钟快手青椒肉丝」的做法，照着一步一步做。可是你家的灶火小，肉丝一下锅，温度就掉了，肉出水，粘成一团。你急了，加火，油溅出来；你又把青椒提前下了锅，等肉熟了，青椒早已软塌塌。你站在灶前，手里拿着锅铲，心里想的是菜谱，眼睛看的是锅里，耳朵听的是孩子在客厅喊饿。三样东西，各有各的节拍。

如果拿这一章的三个条件来对一对，你就看出来了。

那一晚，**平**没有：你想要的是十分钟、清爽、脆嫩；你走的路是照着别人灶的菜谱；你脚下的土是一个火小、锅薄、时间紧的家庭灶台。三头互相拧着。

那一晚，**通**也没有：你只有一条路，就是照菜谱。路一走不下去，你没有第二条备用。你没想过先看看冰箱里有什么、改成蛋炒肉丝；也没想过先把肉丝分两次下锅。

那一晚，**足**更没有：菜糟了，你没有力气去想为什么，更没有力气把「下次分两次下锅」这个小办法记下来。你只是端起盘子，叹一口气，说：「算了。」

这一晚，不是你做错了什么。是三个条件，都缺了一块。

那么，明天能试的是什么？

不是去背更多的菜谱。是在你明天做任何一件事的时候，随身带着三个小问题，不用答出声，在心里过一遍就行。

第一问：这件事，我要的样子、我走的步子、我手上的条件，三样互相配得上吗？第二问：如果这条路走不下去，我手里还有别的起步法吗？第三问：出了偏差，我能用掉它、记下它吗？

问完，你不用立刻改什么。只需要看一眼：哪一问的答案，最含糊。含糊的那一问，往往就是你今天这件事里，不顺的所在。

你可以用它来问一件很小的事，比如明早出门前的十分钟，比如晚上给孩子讲的那个故事，比如今天要回的那封邮件。问几次，你会发现，这三个问题像三只手，每次都能摸到一个你原来没留意的地方。

如果这几问的答案，让你觉得身体或心里的难处已经大了，不只是一件事的顺不顺，请找医生或心理咨询师。本书讲的是日子里的分辨，不替代诊疗。

这一章的最后，换一个场景再放一次。

张姐在一家公司带一个六个人的小组。周一早会，她要布置一件新任务。往常她的做法，是先讲结论：「这周要把客户资料整理出来。」大家点头，散会，到了周五，资料交上来七零八落。她不是没骂过人，也不是没熬过夜，不过这件事，好像永远顺不起来。

后来她拿这一章的三个问题，试着过了一遍。

第一问，结果、路径、土壤配不配？她要的是「整理好的客户资料」；大家走的路是各人按各人的习惯去整理；土是：资料散在四个人的电脑里，没有统一的表。三头不配。她以前一直在要结果，没留意土。

第二问，路还有别的起步法吗？她一直是从结果起步，她可以试试从土起步：先问大家手里各有什么，再看能凑出什么样。

第三问，偏差能用掉、记下吗？每次交上来的资料出了问题，她就骂一顿，骂完就算了，从来没有把「下一次先建一张统一的表」这个办法，写成小组里一条默认的做法。

她第二周做了三件小事：先建了一张空表，让每个人的资料往里填；周一早会不讲结论，先问「你手里现在有什么、缺什么」；周五交资料，哪里出了问题，写在表的最后一列，下周开头先看这一列。

三周之后，小组里没有人说「顺」这个字，可是周五下午，大家下班都比以前早了半小时。

你看，这里没有谁变得更勤奋，也没有谁被换掉。变的是三头配得上了，路多了一条，偏差有了去处。这就是这一章全部的实用价值：它不教你更用力，它教你先看一眼，哪一头没对上。

带 走 的 话

顺不在外面的风向，在里面的三件事：结果、路径、土壤互相配得上，从哪里起步都走得下去，转起来有劲。

想 一 想

1. 你近来做过的哪一件事，做得特别顺手？把它放进这一章的三个条件里过一遍，是哪一条最起作用？
2. 你有没有一件事，总是只用一条路去做？如果这条路堵了，你手里还有别的起步法吗？
3. 你家里或工作里，有没有一个「十全十美」的要求，正在悄悄压着本来可以顺的事？

◆

02

第 2 章

三种不顺

新入职的第一周，公司楼下的电梯里，常常能碰到三种脸。

第一种脸，是小林的。她周一早上到岗，被领着认了二十来个人，名字一个也没记住；领到一台电脑，里头四个她没听过的系统；午饭时同事说「走，去老地方」，她不知道老地方在哪。到了周三，她已经分不清哪些事归她管，哪些事只是路过听了一耳朵。别人问她「手上有什么活」，她张了张嘴，不知道从哪里说起。晚上回家，她躺在床上，天花板在转。

第二种脸，是小岑的。他是个明白人，一进来就摸清了组织结构，知道自己的岗位是做什么的，上手也快。不过周二他想用一个流程，被告知要先走审批；周三走审批，被告知要找另一个部门盖章；周四找那个部门，对方说这个章从上个月起归别人管了。他每一步都知道要干什么，每一步都撞在墙上。周五下班的时候，他的手心里全是汗，牙关咬得紧紧的。

第三种脸，是小吴的。他的情况最奇怪。他知道自己该做什么，流程也顺畅，没有谁为难他，一周下来，他把交代的事全做完了，还做得不错。可周五晚上，他坐在地铁上，觉得浑身提不起一丝劲。明天是周六，他本该高兴，可是连高兴也没劲。他对自己说：「我这是怎么了？一切都挺好的。」

三个人，同一个公司，同一个星期。如果你在周五晚上，分别问他们「这周怎么样」，三个人很可能给你同一个回答：

「累。」「难受。」「不太好过。」

你听了，大概也会点头，觉得三个人都不容易。不过请你停一下，认真地问一句：**这是同一种难受吗？**

本章要说的是：不是。

小林的难受，是**晕**：她不知道自己身在何处，往哪走。小岑的难受，是**痛**：他知道往哪走，可走不过去。小吴的难受，是**苦**：路是通的，他知道怎么走，可是走不动。

晕，痛，苦。三个字，说的是三种不同的事。它们可以单独出现，也常常叠在一起。分清它们，是整本书的第一件事。

这一章不下药方，只做一件事：把这三个字，一个一个，放在它该在的位置上，让你下一次说「我很难受」的时候，能多说半句。

◆ 一、晕、痛、苦的字源与日常用法

先从这三个字本身说起。字怎么来的，人们怎么使唤它们，往往藏着一些先人早就看见的分别。

晕。

现在通行的「晕」，繁体写作「暈」，上面是「日」，下面是「軍」。字的上半部是太阳，这个很清楚。下半部的「軍」，在这里大概是声音的部分〔待核〕。最早的「暈」字，据一般的说法，指的是日头、月亮周围那一圈模模糊糊的光环〔待核〕。你在有薄云的夜里，抬头看月亮，月亮周围有一圈淡淡的光圈，边缘糊着，分不清哪里是月亮、哪里是夜空，这就是暈的本义。

后来，「晕」才转到人身上：头晕，晕倒，晕车，晕船。这中间的联想不难懂：眼前的东西，边缘糊成一团，分不清谁是谁，自己也站不稳了。

再看日常用法。你平时说：晕头转向，晕乎乎，晕菜了，被捧晕了，看晕了，算晕了，绕晕了。这些说法里，几乎都带着三个意思：**转**、**糊**、**分不清**。没

有一个「晕」，是在说「哪里疼」，也没有一个是在说「没力气」。晕，始终离不开「找不着北」。

痛。

「痛」字，是病字头加一个「甬」。病字头，说明它跟身体的毛病有关，这没有疑问。里头的「甬」，一般认为兼表声音，它还有「通道」的意思〔待核〕。你若把「痛」和「通」两个字摆在一起看，会发现它们共用同一个「甬」：一个是走之旁，一个是病字头。从字形看，仿佛痛就是通道生了病〔待核，此为本书的联想，不是字学定论〕。

日常的说法里，「痛」是最有「位置感」的一个字。你说疼，一定会指着哪儿：这里，那里。你说痛快、痛哭、痛恨、痛定思痛、痛点，每一个后面都有一个对象，痛的是什么，痛快的是什么，痛恨的是谁。痛，始终有一个**点**，有一个**方向**。

这里有一个很有意思的词：**痛快**。我们说痛快淋漓，意思是极舒畅。为什么舒畅偏偏用「痛」字？本书的看法，是因为「痛」到了极处，一旦通了，那种放开来的感觉，最爽。痛和快，往往是同一个堵点的前后两面〔此为本书的读法，待验〕。

苦。

「苦」字，草字头加一个「古」。草字头，说明它原来跟一种植物有关；《说文》里说它是一种叫「苓」的草〔待核〕。后来「苦」才成了味道，再后来又从舌头上的味道，转到了人的日子里：辛苦，劳苦，苦闷，苦笑，苦口婆心，苦尽甘来。

日常说法里，「苦」有一个非常鲜明的特点：**它没有位置**。你不会指着自己身上哪一处说「我这里苦」。苦是弥漫的，是舌头上化不开的那一股，是日子里

沉下去的那一层。苦，还有**持久**的意思：苦是熬出来的，一熬就是很久。你说「苦海无边」，说的不是哪一刻，是一整片。

苦字还常常配着一些词：苦熬，苦撑，苦等，苦守，苦练。这些词，都有同一个影子：**在使劲，不过使不上**。

还有一点要说明，字源方面，上面几处我们都标了〔待核〕。这是因为字学的细节，不同的字书、不同的学者说法不一，本书不愿拿一个没有把握的结论去撑场面。可是即使字源这一块全部存疑，下面这个事实仍然站得住：**汉语日常里使用这三个字的方式，早已经暗暗分了工**。

我们不妨把这个分工，摆成一张小小的对照，用一两句话说清楚：

晕，里头有「转」，有「糊」，说的是**方向**。

痛，里头有「点」，有「堵」，说的是**通道**。

苦，里头有「沉」，有「熬」，说的是**力气**。

这个分工，不是本书凭空加上去的，是汉语在几千年里一点一点用出来的。本书所做的，只是把它从日常话里提出来，立成三个名字。

还有一件事，值得多看一眼：这三个字，对应的是身体里三个完全不同的感觉通道。

晕，对应的是平衡感。它是耳朵深处那套掌管方向与平衡的装置，告诉你哪边是上、哪边是下、自己有没有在转。这一路出了乱子，你就晕。

痛，对应的是痛觉。它是遍布皮肤和身体各处的感受器，告诉你哪里被伤着了、哪里被挤着了。这一路响了警报，你就痛。

苦，对应的是味觉。它是舌头上的一种滋味。严格说，苦不是身体里某种信号的名字，它是我们借舌头上的滋味，来说日子里的沉重。

三个字，从身体的三个不同地方借来，各自说着一种完全不同的难受。这件事说明了什么？说明古人在造字用字的时候，其实隐隐感觉到了三种难受的分别，只是后来我们把它们一股脑装进了「难受」两个字里。

还有一件事，值得趁这里说一说：这三个字，汉语都习惯往三个不同的地方用，也就是前一章讲的三界。

晕，你说「想晕了」，是想法绕乱了；说「转晕了」，是忙乱了；说「被捧晕了」，是心里飘了。想、行、心，三界都有晕。

痛，你说「想不通」，是想法过不去；说「行不通」，是办法过不去；说「心里不通」，是心里有个疙瘩过不去。三界也都有痛，而且汉语恰好有现成的话。

苦，你说「想不动」，是连念头也懒得转；说「做不动」，是身子懒得动；说「活不动」，是整个人像灌了铅。三界同样有苦。

这一排话，是汉语自己长出来的。它说明，三个字和三界，在老百姓的嘴里，早已交叉对上了。后面每一编，我们就是沿着这个交叉，把九格、十八格、九格，一格一格地走过去。

顺便提一个词：**难受**。

难受，字面上是「难以承受」，意思是对着一个东西，承受不下去。这个词太宽了：晕得难受，痛得难受，苦得难受。它不分类，它只说「我受不了」。这也是为什么我们在最难受的时候，最说不清自己难受在哪里：话到嘴边，只剩「难受」两个字。

本书要做的事，就是在「难受」这个大门洞里，隔出三间屋子，每一间有自己的名字。这样，下次你站在门洞口，能多说半句。

再看几个与「苦」连着的词，也很有意思。

「受苦」，是被动的，苦是别人给的，我受着。「吃苦」，是主动的，我去碰那份难。「诉苦」，是把苦说出来给人听。「叫苦」，是喊出来。「苦中作乐」，是在苦里找一点亮。「苦尽甘来」，是熬过了，味道换了。

你若细细体会这一串词，会发现一个有趣的事：**越是靠近「吃」，苦里的劲越足；越是靠近「受」，苦里的劲越少**。吃苦的人，是自己在动；受苦的人，是被放在那里。这在汉语里，是说得非常清楚的。后面我们讲「吃苦」时，会回到这一点。

再看「痛」的搭档：疼痛，痛楚，痛处，痛点，痛恨，痛惜，悲痛，痛哭。这里面的「痛」，几乎全部带着一股往外冲的劲：哭出来，恨出来，惜出来，指出来。痛是向外的。

而「晕」的搭档，几乎全是向内的、向下的：晕倒，晕厥，晕过去，晕乎乎。人是往里塌的，往下沉的。

一个往外冲，一个往下沉，一个躺着不动，三个字的方向感，在日常话里竟是这样的不同。

好，字有了，下面逐个分开看。

◆ 二、晕不是痛：晕船与刀伤

要把晕和痛分开，最简便的办法，是拿两件事来比：一件是晕船，一件是刀伤。

先说刀伤。

你在厨房里切菜，刀滑了一下，划破了手指。血冒出来。这时候你的感觉是什么？

你知道哪里疼：左手食指，第二个关节旁边，一道一厘米的口子。你知道该怎么办：按住，冲水，找创可贴。你甚至知道大约疼多久，疼到什么程度会不疼。你的世界没有乱，只是被这一点疼占了不少地方。

你若是想用一句话概括这件事，会说：**我知道事情在哪儿，我知道要怎么办，只是它现在过不去。**

这就是痛。痛有一个位置，有一个方向，有一个大概的出路。它让人焦躁，让人想快点解决，可它不让人迷糊。

再说晕船。

你第一次坐海船，上船不久，风浪起来了。你扶着栏杆，忽然觉得胃里翻腾，头里发空，眼前的东西像一块没有对准的幻灯片，晃来晃去。你问自己：我哪儿不舒服？你答不上来。头不疼，肚子也不是太疼，没有哪一处可以指着说「就是这里」。你整个人像漂着，找不到一个能抓住的地方。

你要是想用一句话概括这件事，会说：**我不知道自己在哪儿，上下左右都不对劲了。**

这就是晕。晕没有位置，没有方向，没有出路可找，因为出了问题的，恰恰是「找位置、找方向」这个能力本身。

同样的分别，在脑子里的事上也看得出来。

一位学生写毕业论文。第一种情形，他的题目一会儿觉得大得写不完，一会儿又觉得小得没什么可写，一个晚上变了五次。他不知道这篇论文到底有多重，该写到什么程度，才算对得起它。这是晕，坐标在晃。

第二种情形，他的题目很清楚，章节也列好了，唯独第三章，有一个关键的论证，他试了五种写法，每一种都被导师的批注顶回来。他知道往哪里走，也有劲，只是这一步过不去。这是痛，路上有一个具体的堵点。

两种情形里，他都是「写不出来」，都会对朋友说「论文写得好痛苦」。不过朋友如果在第一种情形里对他说「你再试试别的写法」，他会更晕；在第二种情形里对他说「别想那么多，先放一放」，他会更急。

两件事摆在一起，分别就出来了：

	刀伤（痛）	晕船（晕）
哪里出问题	一个点	整个人
我知道吗	知道是哪里	说不出是哪里
出路在哪	清楚：包扎、等愈合	不清楚：不知从何下手
难受的样子	尖、紧、想快点了结	糊、转、想躺下不动
世界乱不乱	世界没乱	世界在晃

注意最后一行。**痛，世界是清楚的，只是有一处过不去；晕，世界本身晃了。**

这一差别，决定了两者的处理完全不同。

对刀伤，你要的是**通**：血止住，口子合上，那一点才能放开。你不会想着「先把船稳住」。对晕船，你要的是**定**：先找一个不晃的东西，盯住它。老水手教新手，最常见的一句话，就是「看远处的海平线」，因为海平线是一条不跟着船晃的线。这一招，你不用理解任何道理，照做就管用一点。它管用的道理，说穿了很简单：晕是三头没对上，失去了参照；海平线给了一个不动的参照，另两头才跟得上。

你若是反过来，对着晕船的人说「忍一忍，疼过去就好了」，他会觉得你在说外星话，因为他没有疼。你若是对着刀伤的人说「看看远处，别想伤口」，他会觉得你在敷衍，因为他的问题是实实在在的一个口子。

晕有三种，这里只先露个面，让你认一认脸。后面第二编会各用一章细讲。

第一种，是**三头里的「形」乱了**：结果的大小、轻重、远近，看错了。你被夸了两句，就觉得自己了不起，这叫被捧晕了；你被批评了一句，就觉得自己一无是处，这是同一回事的另一面。站在高楼边上，腿发软，眼睛拿不准离地面有多远，这是身体上的同类。一个念头，忽而大得压住整个人，忽而小得抓不住，是想法里的同类。结果的比例失了准，所以晕。

第二种，是**三头里的「路」乱了**：路太多，或者路绕成了圈。一个人面前有十二条路，每一条都说得出理由，他站在路口，哪一条也迈不开步，这是选择太多而晕。又比如在陌生的小区里转圈，转了半个钟头，发现自己回到了原点，这是迷路的晕。再比如一件事在脑子里想了一百遍，每想一遍都多出一个「万一」，越想越绕，这是想晕了。路走成了线团，所以晕。

第三种，是**三头里的「土」乱了**：脚下的环境忽然变了，而人还按老环境的规矩在走。坐船，船在晃，身体按陆地的规矩找平衡，找不到，所以晕。出国倒时差，身体里的钟和外面的太阳对不上，所以晕。退休第一个月，闹钟不响了，每天上班的路没有了，人也有一点晕。信息铺天盖地，每一条都有人信誓旦旦，不知道信哪一条，也是这一类。土换了，旧规矩不灵，所以晕。

三种晕有一个共同点，也是它和痛的根本分别：**哪一条路都没有堵**。该走的路都在，只是人找不到、认不出、对不上。所以对晕的人，使劲推没有用，指一条路也未必有用，先要找到一个能定下来的东西。形晕，先定土；路晕，先定形；土晕，先定路。就是先立一个不动的参照，让另外两头跟上来。

晕船的人，为什么往往会想躺下来？因为躺下，是在减少变量。站着，身体要处理上下左右十几个方向的信息；躺平，一条线，信息一下少了一大半。对晕的人来说，**少，就是稳**。这就是为什么晕的人，常常本能地想蹲下、扶墙、闭眼睛。

这一点在心里的晕上也一样。一个人面前堆着太多选择，脑子里一团糊，本能想到的是：「让我一个人待一会儿。」他不是在逃避，他是在给自己减变量。你若这时候硬拉他出去，或不停地给他列选项，只会让他更糊。

而痛的人，本能是反过来的：他想动，想说，想找人，想把那一点解决掉。**动，就是通**。所以痛的人最不愿意被叫停，被劝「先放一放」，往往会更焦躁。

晕想静，痛想动，苦想躺。三个字，三种本能。

再多说一个晕和痛的分别：它们对「帮忙」的反应不同。

一个人手指割破了，你说「我来帮你」，他会把手伸给你，让你看，让你贴创可贴，他欢迎你的参与。一个人晕船晕得厉害，你说「我来帮你」，他往往摆摆手，说「别动我，别说话」。为什么？因为痛的人，问题有位置，别人可以伸手进去；晕的人，问题是整体的，任何外来的动静，都是又一次摇晃。

所以对晕的人，帮忙的第一原则不是添东西，而是**减东西**：少说两句，少摆几个选项，少换几个地方。先让他的世界静下来，一个不晃的点出现了，他才能自己稳住。

对痛的人则相反，帮忙要**添东西**：添一条路，添一个肩膀，添一把工具。他的劲已经满了，缺的是出口。

一个是减，一个是添。如果倒过来，对晕的人不停地添建议，对痛的人只让他静下来，效果恰恰相反。

好，现在把船和刀都放下，回到小林和小岑。

小林的周三，像不像晕船？她不是哪一件事做不了，而是「所有的事」都在晃：谁管什么，她管什么，先做什么，后做什么，样样都模糊。如果有人对她说「你多使点劲」，她只会更晕，因为她的问题不是劲不够，而是不知道劲该往哪里使。

小岑的周四，像不像刀伤？他非常清楚自己要什么、该找谁。他不晕，他甚至比大多数人更清醒。他只是被一个章子卡住了。你若是对他说「你先静一静，想想自己的定位」，他会冒火，因为他的定位再清楚不过了。

晕不是痛。一个是找不到，一个是过不去。

在日常里，晕和痛也常常叠在一起，而且有一种很典型的叠法：**一个人先是晕，晕久了找不到路，就转成了痛。**小林如果在晕里转了三个月，始终没有人给她一个清楚的分工，她慢慢地会开始碰壁：每件事都做一半，每个人都觉得她「没搞清楚」，她开始被一次次挡回来。这时候，晕就变成了痛。这个过程，合论一编会详细说。

此刻，我们只需要留下这一句：**晕问的是「我在哪、往哪走」，痛问的是「这条路怎么过」。**

晕又分三种，这一点放到第二编才展开。这里只先说它们有一个共同的形状：晕里没有堵点。不是哪条路堵着，是坐标乱了。

坐标乱了，怎么办？先定一个不动的参照。这是平法的第一步，下一章会再提。

◆ 三、痛不是苦：痛里有劲，苦里没劲

痛和苦，比晕和痛更容易混。因为它们都是「有路的时候」的难受：你知道往哪走，不晕。区别在于，一个是走不过去，一个是走不动。

先看一个很家常的画面。

一扇门卡住了。你用肩膀顶它，用手拧把手，用脚抵着门框，再顶，再拧。脸涨红了，脖子上的青筋鼓起来，额头出了一层汗。门没开，你也没停。你知道门后面就是你要去的屋子，你绝不是不想进去。

这个画面里，有什么？有**劲**。满满的劲，全顶在一个地方。门是堵点，你的劲是动力，两者顶着，顶得很紧。这时候你的难受，是从那里来的：劲太大，路太窄，劲都挤在一个口子上，出不去。

这就是痛。

再换一个画面。

还是同一扇门，现在门是开着的，轻轻一推就能进。可是你站在门前，不想进。不是门有问题，不是屋里有什么吓人的东西。你只是觉得，推这一下，太累了。你的手垂着，肩膀塌着，眼睛看着门口，目光发直。

这个画面里，有什么？没有堵点，也没有劲。门是通的，路是明的，可**劲没了**。

这就是苦。

两个画面摆在一起，区别一目了然：

痛是**劲太满，路太窄**，劲顶在堵点上。苦是**路不窄，劲不够**，劲泄在半路上。

从外面看，两者的区别也很明显。

痛的人，身体是紧的。他们坐不住，来回踱步，说话快，爱争，爱问「怎么办」。有时他们发脾气，那是劲没处使，转而撞上了旁边的人。他们常说：「我就不信过不去。」他们是**躁**的。

苦的人，身体是松的，或者说是塌的。他们话少，动作慢，坐下去就不想起来，常常盯着一个地方发呆。有时他们也会掉泪，不是为了某件事，是什么也没发生，眼泪就下来了。他们常说：「算了，随便吧。」他们是**沉**的。

用一个我们熟悉的比方来说：痛像一壶烧着的水，壶盖压得紧，蒸汽顶得壶盖咯咯响；苦像一壶放凉了的水，盖子再松也没有声响。

回到那三个新人。

小岑在周五晚上的状态，是痛。他手心出汗，牙关紧咬，满脑子想的是「下周我该怎么绕过那个章」。他睡不着，是因为他的劲还在使。他恨不得明早就把事办了。你若是劝他「周末好好休息」，他会半信半疑，因为他的整个人像一根绷着的弦。

小吴在周五晚上的状态，是苦。他的手没有出汗，他的牙关松着，他想的不是下周要怎么办，而是「下周怎么这么长」。他睡得着，可是睡了也不解乏。你若是劝他「要不要出去玩一玩」，他会说「不想去」，不是因为他有别的事，而是他觉得，连「想去」这个念头，也没劲生出来。

这里，有一个很要紧的提醒：**痛里有劲，这是好事。**

很多人不信。他们觉得痛是坏东西，要尽快消掉。不过从本书的角度看，痛恰恰说明动力还在，只是被堵住了。堵点一旦通了，那股劲马上就能转成前进的力量。痛快、痛快，通了以后的那种爽利，就是被憋着的劲，一下子放出来。

可苦里没有这股劲可借。你对一个苦的人说「想想办法」，他连想办法这件事都没有劲去做。他最需要的，不是你教他一个办法，而是先让劲慢慢回来。

这也解释了一个常见的错配：**给苦的人指路。**你告诉他「你该这么做，该那么做」，他听得很明白，可是还是不动。不是他不听，是路他早就看见了，他缺的是走的劲。你再指一百次，也是白说。

反过来，**给痛的人打气**，也是一样的失败。你对一个顶着门的人说「加油，你可以的」，他会觉得烦：他的油已经加满了，他要的是有人告诉他门的另一边有没有别的入口。

痛和苦，一个是劲太满，一个是劲不足。同样是说「难受」，药方却几乎相反。

有人会问，这样分，岂不是太绝对？痛的人就没有一点乏的时候吗？当然有。痛久了，劲耗尽，会变成苦，这是合论一编要讲的「转」。不过转之前和转之后，是两个阶段，各有各的特点，不能混着处理。

还有一种情形，需要特别提醒：**苦有时看上去像懒。**

小吴这样的人，在别人眼里，往往被说成「没精神」「不上进」「缺乏动力」。这种说法有点冤枉他。他不是不想动，是动的劲没有了。对一个劲没有的人，说他「不努力」，就像对一个电量耗尽的手机说「你为什么不亮」。

这里也要写一句要紧的话：如果一种沉重的、提不起劲的感觉，持续了很多天，影响到吃饭、睡觉、上班，请你一定去找医生或心理咨询师。本书讲的是日子里的分辨，它帮你看清是哪一种难受，却不能替代专业的诊断与帮助。

再借一个饭桌上的场面，把这一节的话落一落。

三个老朋友聚餐，各人说了一句近况。

甲说：「我最近特别忙，脑子里全是事，每天都觉得有几十件事在追我，可到晚上又说不出自己做了什么。」

乙说：「我最近特别忙，有一件事，我跟客户磨了一个月，对方就是不松口，我天天琢磨，睡觉都在想。」

丙说：「我最近特别忙。」说完，停了很久，又补了一句：「其实也没忙什么，就是累。」

三个人，都说「忙」，你能听出来他们的忙，不是同一种忙吗？

甲的忙，是晕：事情太多，没有一个能定下来的参照，每件事都在追他，他不知道先做哪件。乙的忙，是痛：他清楚自己要什么，也有劲，只是被那位客户堵着。丙的忙，是苦：他的「忙」是一个借口，真正的底下是没劲。

三个人，如果你对他们说同一句话，比如「你要学会放松」，那么对甲，是一句空话；对乙，可能激怒他；对丙，则是唯一有一点用的。可是你若不分，就是三个人里，二对一错。

分清，不是为了贴标签。是为了你的下一句话，有一个落点。

痛有六种，同样只在这里露个面。第三编会细讲。

痛的六种，对应的是六条路径各自堵住的样子。你可以用日常话先认一认：

一种是**僵**：手里已经有的那套做法，用了很多年，现在遇到新情况，换不出新做法来。办公室里那位「我们一直是这样做的」的老同事，就有这种痛。

一种是**悬**：想法很好，不过落不到地上。一个计划，在会议室里人人叫好，一出会议室就没人知道从哪里开始。

一种是**空**：路也走了，苦也吃了，可是看不到成果，显不出一个样子来。一个人每天做了很多事，到年底回头看，说不出自己做成了什么。

一种是**撞**：路走到半途，撞上了环境里的一堵墙。新员工的章子，就是这样。

一种是**闷**：环境很好，条件也不错，可想做的事长不出来，像种子埋在土里发不了芽。

一种是**困**：身在一片土里，找不到出路。比如一个人长年在同一个小地方，四周都是熟人，却觉得无路可走。

六种痛，各有各的堵法，各有各的通法，第三编会逐条讲：僵则换形，悬则寻土，空则见果，撞则绕行，闷则开口，困则换土。这六句现在只当作路标，放在这里备查。

苦有三种，也先认认脸，第四编再细讲。

一种是**乏**：不愿意、没有力气进入矛盾。一个人遇到了问题，却不去碰它，绕着走，是因为他连碰一下的劲也没有。想不动，做不动，活不动，是它在三界的样子。

一种是**滞**：矛盾明明就在眼前，也知道该改，不过改不动。一个习惯，明知不好，几年都改不掉；一段关系，明知该调整，怎么也调整不了。

一种是**散**：改是改了，可是沉不下来。想通了，睡一觉又忘；坚持了三天，第四天又回到原样；改过了，又回去。

这三种苦，各有各的补法：乏则引矛盾，滞则小步改，散则立回写。同样先当作路标。

十二种不顺，你现在见到了全部。下一章把它们的诊断办法，排成一张表。

一个有意思的观察：晕的人，往往特别容易抓住第一根稻草。

一个人在晕里待久了，坐标一直不稳，心里会非常渴望有人告诉他「这就是答案」。这时候，不论谁走过来说一句斩钉截铁的话，他都容易信。有的人因此跟上了一个看起来很笃定的老师，有的人因此做了一个仓促的决定，有的人因此入了一个看起来能给他方向的圈子。

这不是他轻信，是晕本身的性质：晕的时候，最缺的就是一个不动的参照，任何不动的东西，都有吸引力。

这给我们的提醒是：对晕的人，**参照要给，但要给对**。给他一个真实的、小的、可以验证的参照，比如「先把手上的三件事写下来」，比一个宏大的、笃定的答案要好得多。宏大的答案，晕的人最爱，也最容易上当。

把这一节收一收：晕是找不到，痛是过不去，苦是走不动。痛的人在门前使劲，苦的人在门前发呆。

◆ 四、「吃苦」其实吃的是痛

汉语里有一个极常用的说法：**吃苦**。

吃苦耐劳，能吃苦，不怕吃苦，先苦后甜，吃得苦中苦，方为人上人。这句话你从小听到大。老人这样教育孩子，老板这样勉励员工，年轻人拿它来激励自己。它几乎是一种美德的代名词。

可请你认真想一想：**被人称赞「能吃苦」的那种人，他到底是在苦，还是在痛？**

我们来看几个典型的「吃苦」场景。

一个高三学生，每天五点起床，晚上十二点睡，周末补课，错题一遍一遍抄。他累不累？累。他难受不难受？难受。可是他的状态是：目标清楚，路也清楚（考试），他每一天都在往堵点上使劲（分数的差距）。他是**使劲的**，是紧的，是躁的，偶尔崩溃，哭完又爬起来。

一个学徒，跟着师傅学手艺，头三年没有一天不挨骂，手上全是口子。他疼不疼？疼。他想不想放弃？有时想。但他还是每天早早到铺子里，因为他想学会。他是**顶着的**，是咬着牙的。

一个创业的人，连续两年每天只睡五个钟头，欠了债，看不到头。他苦不苦？人人都说他苦。不过你若走近看，他的眼睛是亮的，他的话是急的，他每天一睁眼就想着今天去敲哪扇门。他是**撞着的**。

这三个人，我们都会说他们「吃苦」。可你仔细看，他们的状态有一个共同的特点：**劲还在**。劲顶在一个堵点上，高考的分数，师傅的手艺，生意的门路。这是痛的结构，不是苦的结构。

本书的看法是：**「吃苦」吃的，其实是痛**。

被人称赞「能吃苦」，说的是这个人能在堵点前面咬着牙使劲，忍得住疼，不退缩。这是一种了不起的品质，但它的前提是：劲还在。劲在，才能忍；忍到最后，才可能顶开那个堵点。所以那些被称为「能吃苦的人」，他们的动力往往是足的。

真正的苦呢？苦是**吃不下去**。是劲没了，什么也使不上了。这种人，我们平常反而不叫他们「能吃苦」，而是叫他们「没精神」「垮了」「扛不住」。

这里就出现了一个隐蔽的、很容易伤人的错配。

当一个真正苦的人，被劝着去「吃点苦」的时候。

一个已经提不起劲的人，听别人说「年轻人要能吃苦」「你这点苦算什么」，他听进去的是什么？不是鼓励，是责备：我连别人都能吃的苦，我吃不了，我不行。他的苦里，于是又添了一层愧疚。

反过来，还有一种伤人的错配：**当一个痛的人，被告知「别吃苦了，歇歇吧」的时候**。一个正顶在堵点上、满身是劲的人，被人劝着躺平，他心里会难受：我的劲没处使了，我连门也不能顶了？

所以，对「吃苦」这个词，本书有两句话要留给读者。

第一句：**吃苦的人，往往劲足**。他们的难受，是痛，不是苦。让他们继续有劲、同时找到一个出口，比让他们歇着更有用。

第二句：**真正苦的人，吃不了苦**。不要拿「吃苦」去要求他们。他们需要的是先让劲慢慢回来：有人陪着，有一件小事先做成，有一个不太累的节奏。

这并不是在否定吃苦的美德。恰恰相反，本书很敬重那些能顶着堵点使劲的人。我们只是想把话说得准一点：**美德在「顶得住」，不在「苦」**。苦字，在这里是借来的，借了一个味道，说一种难受。

再往深里想一层。

为什么老一辈的人，那么爱说「吃苦」？大概是因为，他们经历的年代，难题大多是堵点型的：粮食不够，路不通，机会少。劲有的是，缺的是路。所以「吃苦」是一种合乎时代的美德：只要肯使劲，总有一天能顶开。他们说「先苦后甜」，那个「苦」，指的就是堵点前的使劲。

可是今天，很多年轻人遇到的难题，不一定是堵点型的了。路很多，机会很多，信息多到泛滥。他们缺的反而可能是方向（晕），或是劲的来源（苦）。这时候，如果还拿「吃苦」当唯一的药方，就容易错配。

我们不能拿上一代的药，直接开给这一代的病。药是好药，只是对症的病换了。

不妨再看看「吃苦」在三界里的样子，因为它也分想、做、心三处。

想上的吃苦，是一个人在一道难题前，一遍一遍地想，想不通也不放，一晚上，一个星期，一个月。这是使劲，不是苦。他的想，顶在题上。

做上的吃苦，是体力活：搬砖，练琴，练功，跑步。身上的累是真的，不过累里有进步，每一天比前一天稳一点。这也是使劲。

心上的吃苦，是在一段难熬的日子里，咬着牙，把心里的委屈压下去，把该做的做完。这是三种里最容易被误认的一种。因为咬牙压下去的委屈，有时会变成后面的苦，所以要看：咬牙的这股劲，是还在使，还是只剩下一口气硬撑。如果只剩下一口气，那咬牙的背后，已经开始有苦的影子了。

所以，同一个「吃苦」，要分清它在哪一界，还要分清它的劲是不是还在。劲在，是痛；劲没了而人还在硬撑，是苦的开头。

有一个常见的情形，需要单独提一下：**长辈的「吃苦」叙事**。一位六十多岁的父亲对儿子说：「我们那时候吃了多少苦，你这点算什么。」说这话的时候，他是真诚的，他想告诉儿子的是：别怕难。可儿子听到的，常常是：你的难受不

算难受。如果儿子的难受恰好是晕（找不到方向）或苦（没劲），这句话就等于说：「你的难受没有资格。」

要化解这样的对话，不需要父子争对错，只需要一句话：**爸，您那时候的难，是路上有墙；我现在的难，是路太多，不知道走哪条**。这一句，能让父亲听懂，两代人的难受不是同一种，没有谁比谁轻。

有读者可能会问：那是不是说，一个人不去吃苦，就是不对的？

不是。吃不吃苦，不是对错的事，而是一件有没有堵点、值不值得去顶的事。一个堵点前面，你顶，有可能顶开；也有的堵点，顶多少年也顶不开，这时候，换一条路，是比吃苦更聪明的办法。六条路径的好处，就是你随时可以换。

所以，「能吃苦」是一种品质，「会换路」也是一种品质。它们不矛盾，而是互补。一味地吃苦而不会换路，是通的反面；一味地换路而不肯吃苦，是足的反面。两样都要一点。

这一节的话，收成一句：**「吃苦」吃的是痛，能吃苦的人，是劲足的人；真苦的人，是吃不了苦的人**。

◆ 五、三字为什么总被混着说

分到这里，你也许会觉得奇怪：既然晕、痛、苦这么不同，为什么我们平时总是混着说？「我好痛苦」「我头晕得很难受」「日子太苦了，晕头转向的」。一句话里，三个字乱飞。

混着说，不是偶然，也不是人们笨。每一种混法背后，都有它自己的来由。弄清这些来由，一来是对前人公平，二来也能让我们看清：分开，到底多出了什么。

先说日常话的混法。

日常话里最大的混合物，是「痛苦」这个词。

痛苦，两个字并在一起，成了一个词，意思是一种很深的难受。你问一个人「你现在痛苦吗」，他若是回答「是」，你是不会追问「是痛，还是苦」的。这个词太好用了，它像一个大口袋，什么难受都能往里装：失恋的，失业的，考砸了的，病着的，累垮的，迷茫的。

好用的代价，是粗。你只知道对方在口袋里，却不知道他在口袋的哪个角。这就像医生问病人「哪里不舒服」，病人答「浑身不舒服」，医生没法下药。

还有一个原因：难受发生的时候，人没有力气分辨。你在晕里，晕本身就让你分不清；你在痛里，痛占了你的注意力；你在苦里，连说话的劲也没有。三种难受，都有一个共同点：**让当事人没有余地去把它们分清楚**。所以才需要旁边有人，或者读一本书，替你先分好。

再说医学的混法。

现代医学的好处，我们每个人都亲身受益。就晕和痛来说，医学其实分得很细。

先说晕。临床上，「头晕」这个词，下面分着好几类：有的是天旋地转的旋转感，医生叫它「眩晕」；有的是头里昏沉、发飘；有的是眼前发黑、快要晕过去；有的是走路不稳。每一类背后的原因不同，处理不同。这个分法，对治病至关重要〔具体分类标准，各国指南略有出入，待核〕。

再说痛。医学对疼痛的研究更深。国际疼痛研究学会给疼痛下过一个定义，大意是：疼痛是一种与实际或潜在的组织损伤相关联的、不愉快的感觉和情绪体验〔此处是大意，原文措辞与修订年份待核〕。这个定义很有意思，它没有只把痛说成一种「感觉」，它特意加上了「情绪体验」，说明医学早就知道，痛不只是身体的事。

那医学的「混」在哪里？不在它不懂，而在它的**工作方式**：医学面对的单位，是症状。头晕是症状，疼痛是症状，疲倦是症状。症状要被识别，要被找到

原因，要被消掉。在这个框架里，晕和痛都是**需要被处理掉的坏东西**，是身体发出的警报，要么关掉警报，要么找到起火点。

这个框架没有错，它救了无数人的命。可是它有一个自然的空档：它不太问「这一条警报，在整个人的日子里，对应的是哪一种不顺」。晕和痛，在医学里是两个症状，却没有被放在同一张图上，互相对照；而苦，因为不在症状清单里，更多地交给了别的领域去管。

本书并不想挑医学的毛病，只想补一个角度：**当一个人说「我难受」的时候，除了问「哪儿有病」，还可以问「是三头没对上、路堵了、还是劲没了」**。两种问法并不冲突，而是互相补充。

再说佛教的混法。

佛教对人间的难受，看得极深。它的根本说法之一，是「四圣谛」，第一条就是「苦谛」：人生有苦。佛教讲的苦，种类很多，常说的有「八苦」：生、老、病、死，加上怨憎会（遇到讨厌的人）、爱别离（和所爱的人分开）、求不得（想要的得不到）、五取蕴苦（概括性的一条）。又有「三苦」的说法：苦苦、坏苦、行苦〔三苦各自的含义，不同宗派解释有别，待核〕。

在这个体系里，「苦」是一个**总名**。老是苦，病是苦，死是苦，求不得是苦，连快乐也会变坏，所以也是苦。几乎凡是不圆满的，都被叫做苦。「苦」字在这里，已经不是舌头上的那一点味道，也不仅仅是前面说的「没劲」，而是一个包罗一切的名字。

这样的用法，有佛教自己的道理：它要问的是总根，要找一条总路，让人从所有的不圆满里出来。总根总路，需要一个总名。所以它的「混」，是**有意为之的合**，不是疏忽。

据说「苦」在梵文里的原词，有一种解释，是指车轮的轴孔不合，转起来别扭〔这是流传的说法，待核〕。如果这个说法是对的，那它本来就带着一点「三

头没配上」的意思，而不是单指「没劲」。本书不敢据此立论，只把它记在这里，作为一个有趣的提醒：古人的「苦」，范围比我们今天日常话里的「苦」，要宽得多。

本书和佛教的关系，可以用一句话讲清：佛教看见了「不顺」是一个整体，本书在这个整体之内，试着把不顺分成三种位置。这不是反对它，是在它划出的大地方里，多画几条小线。

最后说心理学的混法。

在心理学和日常的心理健康话语里，常见的词是：压力，焦虑，抑郁，情绪低落，倦怠，负面情绪。这些词合起来，大致是一个「负面情绪」的大家庭。

大家庭有大家庭的用处，它让人们敢于谈论自己的心事。不过它也有一种粗：当一个人说「我压力很大」的时候，他可能是晕（事情太多，不知先做哪一件），可能是痛（有一件事怎么都过不去），也可能是苦（什么都没劲）。三种压力，同一个词。

心理学里其实有一些概念，很接近这里说的某一种。比如有一个著名的说法叫「习得性无助」，大意是一个人经历了多次无法改变的失败之后，即使后来有了可以改变的机会，也不再去尝试〔该说法的提出者与年份，此处从略，待核〕。这个状态，和本书说的「苦」非常接近：路其实通了，可是劲没了，因为回写把「我没办法」写进了土里。

所以，心理学并不是没看见这些差别，只是在日常使用的时候，常常把它们统称为情绪、压力。

混着说，还有一个不太被注意的后果：三种难受，被看见的机会很不均等。

痛最容易被看见。痛是向外的，会喊，会争，会发脾气，会找人。一个人痛，周围的人几乎都知道。甚至，痛会被人错看成「脾气不好」，因为他的劲没

处使，撞到旁边的人身上。人们因此责怪他的脾气，而没有去看他背后顶着的那堵墙。

晕常被错看成「想太多」。一个人晕的时候，脑子里转得很快，话也许很多，东一句西一句，旁人听着觉得他在胡思乱想，劝他「别想那么多」。可他的问题不是想得多，是缺一个不动的点，没有这个点，想得再少也还是晕。

苦最容易被漏掉。苦是安静的。一个苦的人，不吵不闹，按时上班，按时吃饭，只是越来越少说话，越来越少笑。周围的人看不见一个需要被帮助的信号。甚至，苦的人自己也不觉得这是个问题，他只觉得「我就是这样的人」。苦一旦被当成性格，就更难被看见了。

三种难受，一个被误作脾气，一个被误作多想，一个被误作性格。这三种误会，是「混着说」带来的真实代价。只要多说半句，「我是晕了，不是想太多」「我是痛，不是脾气坏」「我是苦，不是本来就这样」，这三种误会，就能少一半。

把三家放在一起，混的方式其实各不相同：

医学把晕和痛当作症状，要消；佛教把一切不圆满归于苦，要出；心理学把种种难受归入情绪与压力，要疏。三家的目标都是让人好过一点，用的刀不同，切的位置不同。

本书多出来的，只是一个小小的动作：**在难受的内部，按三个条件，分出三个位置**。一切不顺，要么是三头没对上（晕），要么是路不通（痛），要么是劲不足（苦）。三个位置分清了，不管你走的是医学的路、佛教的路，还是心理学的路，下一步该往哪使劲，都更清楚一点。

不妨拿一句话，试着拆一拆。

有人对你说：「我最近压力好大，睡不着，头也痛，什么都不想干。」

这一句话里，装着至少三种东西。

「压力好大」，是什么压力？是事情太多，不知先做哪件（晕）？是有一件事怎么都过不去（痛）？还是整个人被拖得喘不上气（苦）？不知道。

「睡不着」，是脑子里停不下来（可能是晕，或痛的劲在顶），还是躺下去也不解乏（可能是苦）？不知道。

「头也痛」，是身体的疼痛，需要医生看；还是借「痛」字说心里的堵？不知道。

「什么都不想干」，是不想动（苦），还是不知道从哪干起（晕），还是干了也没用（痛里的空）？不知道。

一句话，十几种可能。如果你只回一句「别想太多，早点休息」，你有可能对了，也有可能完全错了。

这就是为什么，第三章要给你一个三问的办法：把这一句话，拆成三个问题去问对方，三问之后，十几种可能，缩成两三种。

最后，还要说明三字之所以总被混着说的一个更近的原因：**它们常常真的叠在一起。**

晕久了，找不到路，会转成痛；痛久了，劲耗尽，会转成苦；苦久了，不再变动，反而不晕。这样一个转来转去的过程，使得当事人在不同的时刻，感觉到不同的难受，而旁观的人只看到「一直在难受」。三种难受，其实是一条链上的三个环，看上去一团，拆开了，各有各的位置。

这是下一章要用起来的。

还有一件事，必须在这一章讲完，不然读者会以为三字是一条线上的三个点，一个人只会处在其中一点。

三字可以单独出现。

退休第一个月的老张，每天早晨还是五点半醒，醒了发现没有地方要去。他不痛，没有谁卡着他；他也不苦，他有的是劲，晨练、买菜、做饭，样样都做。他只是晕：他的日子曾经由单位、工位、会议、下班的钟点撑起来，现在这些都没了，他一时认不出自己该站在哪里。这是一个单独的晕。

一位刚创业的年轻人，每天忙到深夜，脑子清楚，目标明确，也有劲，他唯一的难受，是那笔贷款迟迟批不下来。他不晕，不苦，他是单纯的痛。

一位家境安稳、工作稳定的中年人，路是通的，也没有什么大事压着，每天按部就班，不过总觉得没劲。他不晕，也没有被堵，他是单纯的苦。

三个人，没有一个人可以用别人的药。老张给他一份创业者的冲劲没有用，年轻人给他一份退休的静心没有用，中年人给他一条新路也没有用。

三字也可以叠在一起。叠的方式，至少有三种。

晕叠痛：一个人本来就不知道往哪走，又恰好撞上了一堵墙，两样搅在一起，既找不着路，又走不过去，最累的人。刚毕业的大学生，常常处在这里：不清楚自己要什么，投出去的简历又石沉大海。

痛叠苦：一个人堵了很久，劲耗得差不多，剩下的劲还在顶，可是已经顶不动了。他一半在咬牙，一半在塌下去。长期照顾病人的家属，常常处在这里。

晕叠苦：一个人既找不到方向，又没有劲，所以连找的力气也不剩。这是最难受的一种，也是最容易被误判成「就是不想动」的一种。

叠着的时候，处理的次序很要紧。先动哪一个，后动哪一个，会决定结果。这个，是下一章要谈的。

到这里，三个字的位置，已经立起来了：

晕，是不知往哪走，三头失衡。痛，是走不过去，路不通。苦，是走不动，劲疲软。

这是整本书的定音句。你往后读，不管读到哪一章，遇到哪一个格子，都可以回到这一句话上来。

在结束这一章之前，要把一个容易被忽略的小事交代清楚：这三个字，是用来**描述**的，不是用来**判决**的。

说一个人「晕」，不是说他笨；说一个人「痛」，不是说他倒霉；说一个人「苦」，不是说他懒。三个字，只是在描述此刻显出来的局面：三头没对上，路堵了，劲软了。局面是会变的。今天晕的人，明天一旦有了一个参照，就不晕了；今天痛的人，换条路，就通了；今天苦的人，劲慢慢回来，就足了。

这是为什么，本书一直不说「他是一个苦的人」，而说「他此刻苦着」。一个字，把状态和身份分开了。

你若能在自己身上也这样说，会轻松很多。不说「我这个人就是没方向」，说「我这阵子晕着」；不说「我就是遇事容易钻牛角尖」，说「这件事上我痛着」；不说「我就是没毅力」，说「我这个月苦着」。

话说得准，一半的难受就先松开了。因为你不再把难受当成自己的本性，而是当成一件可以看、可以分、可以处理的事。

◆ 六、放回日子里

回到那部周五晚上的电梯。

三个新人，各自回了家。如果你是他们的朋友，在这个晚上，各自会怎么开口？

先说小林。她给你发了一条消息：「我真的搞不清楚我在干什么。」

这时候最容易犯的错，是接一句「加油，慢慢来」。这句话没有错，可它没有碰到她的问题。她不是不够使劲，她是没有坐标。你若是想帮她，不妨问一句具体到可以回答的话：「你这周被交代过的事，有哪几件？写下来，我们数

数。」让她先把脑子里那团糊着的东西，一件一件放到纸上。纸，在这里就是那条海平线。哪怕只写出三件，她的世界就开始稳了。

再说小岑。他发来的是一长串语音，语速很快：「那个章子居然归别人管了，我今天跑了三趟……」你听着听着，会发现他其实不需要你教他怎么办，他想的办法比你多。他需要的，是有人认真听他说完，然后问一句：「这堵墙，你绕得过去吗？有没有谁，是从另一边来的？」让他想想，除了找章子，还有没有别的起步法。他是痛，要的是通。

最后是小吴。他只回了你一个字：「嗯。」你问他怎么样，他说：「还行。」你知道，这个「还行」后面，是一整片说不出来的没劲。

这时候你最该做的，是不问他该怎么办。不劝他出去玩，不劝他想开，也不夸他「你做得很好呀」。你只是约他明天，在附近走二十分钟，不用谈工作，也不用说什么重要的话。你不是在给他指路，你是在陪着，让他的劲有一个慢慢回来的节奏。

这三个晚上，三个人说的都是「难受」，可是你对他们说的话，几乎没有一句是相同的。分清晕、痛、苦，不是为了贴标签，是为了让你的下一句话，能落在对的地方。

明天能试的是什么？

不是去给身边每个人诊断。是下一次你听到身边的人说「我好难受」「我好累」「我撑不住了」的时候，在心里先默默问自己一句，不说出口：

他是不知道往哪走，还是知道往哪走却走不过去，还是路通着却走不动？

只问这一句。问完，你说出口的下一句话，可能就会不一样。

如果这个人的难受已经很重，或者拖了很久，不管你分得清分不清，都请劝他去找医生或心理咨询师。分清三个字，是帮你在身边人面前少说错话；它不替代专业的帮助。

带走的话

晕是不知往哪走，痛是走不过去，苦是走不动；晕里没有堵点，痛里有劲，苦里没劲。

想一想

1. 你最近一次说「我很难受」，那一刻是哪一种？当时有没有人对你说了一句话，恰好错配了？
2. 你身边有没有被称赞「能吃苦」的人？看一看他的劲，是还在使，还是已经没有了？
3. 在你的家里或工作中，有没有一个词，像「痛苦」一样，把几种不同的难受装进了同一个口袋？

◆

03

第 3 章

三字诊断法

周日晚上九点多，你正收拾厨房，手机亮了一下。是老朋友阿青发来的微信，只有四个字：

「我很难受。」

你擦干手，盯着这四个字看了一会儿。你该怎么回？

你的第一反应可能有好几种。你想说「怎么了？说说看」，这是最稳的；你想说「别想太多，早点睡」，这是最顺手的；你想说「我给你出个主意」，这是最热心的；你想说「加油，你一定可以的」，这是最体面的。

这几句话，每一句都出于好意。不过你若对着不同的阿青，说出同一句话，效果会差得很远。

如果阿青是**晕**着的：这个月换了城市，换了工作，同时家里还在催婚，她脑子里什么都有，什么都乱，你对她说「我给你出个主意」，她只会多得到一条她处理不了的信息。

如果阿青是**痛**着的：她卡在一件具体的事上，比如一个项目被领导压着，怎么也推不动，你对她说「别想太多，早点睡」，她会觉得你根本没听懂，她不是想太多，她是被堵着了。

如果阿青是**苦**着的：她其实一切都好，路也是通的，可是她就是没劲，你对她说「加油，你一定可以」，她会在心里叹一口气，因为她比谁都知道自己应该加油，可劲就是没有。

同样的「我很难受」，三个不同的阿青，三种完全不同的回话。

这一章要回答的，就是你面对那四个字时的第一道功夫：**怎样先分清，他是晕、痛，还是苦？分错了会怎样？**

答案很短，只有三个问题。三个问题问完，大半局面就能分出来。

◆ 一、三问诊断表

先把三个问题摆出来。它们是整本书里最常用的三句话：

第一问：知道往哪走吗？第二问：走得过去吗？第三问：走得动吗？

三个问题的顺序是固定的。先问第一，再问第二，最后问第三。为什么是这个顺序？因为它们对应的是顺的三个条件：平，通，足。第一问问的是平：结果、路径、土壤，对不对得上，有没有方向；第二问问的是通：路通不通；第三问问的是足：劲足不足。

第一问答「不知道」，那就是**晕**。不用往下问了，先按晕来处理，因为方向都没有，后面的问题没有意义。

第一问答「知道」，往下问第二问。第二问答「走不过去」，那就是**痛**。

第二问也答「走得过去」，再问第三问。第三问答「走不动」，那就是**苦**。

三问都答「是」，那恭喜，他此刻是顺的。

这里有一个很要紧的提醒：这三个问题，不是拿来审问对方的。你不能一上来就直愣愣地问「你知不知道往哪走」，那样太硬，被问的人会觉得被审查。这三个问题，是你**在心里**问的，你用日常的话，轻轻地去听，让答案自己从对方的话里露出来。

下面逐个说，每一问，你听什么，看什么，怎么问得家常。

第一问：知道往哪走吗？

这一问，是在听对方**说话的样子**。

晕着的人，话往往是散的。说着说着，从这件事跳到那件事，从上个月跳到明年，从工作跳到家里。每件事都说了一点，哪件事也没说完。他自己也觉得说不清，常常以「我也不知道怎么说」「反正就是乱」「你知道吧」收尾。他们的话里，**缺一个中心**。

你若想轻轻地问出这一点，可以说：「你现在最压着你的，是哪一件？」晕的人，往往答不出一件，而是答「都压着」。晕的人，还常常用「不知道」这个词：不知道怎么办，不知道想要什么，不知道该先做哪个。

反过来，知道往哪走的人，话里有一个中心。哪怕他说的是一件很难的事，他也说得清是哪件：「就是那个项目，领导压着不批。」

第二问：走得过去吗？

这一问，是在听对方**说到的那个点**。

痛着的人，话是聚在一处的。他们能指出来，堵在哪里：这个人，这个章，这笔钱，这句话。他们的话里，有一个很具体的「它」。他们常常反复说同一件事，说了又说，因为劲还在，在那个点上使。他们的语气，是急的，紧的，有时带着火气。

你若想轻轻地问，可以说：「你已经试过哪些办法了？」痛的人，往往能一口气说出三四个，而且每一个都说得很具体：「我找过他一次，他说要等；我又找了他上司，上司说不归他管……」他们的路，试了很多条，条条撞墙。

第三问：走得动吗？

这一问，是在听对方**话里的劲**。

苦着的人，话是轻的，平的，短的。他们往往说：「也没什么事。」「就是累。」「不想动。」「没意思。」他们说的，不是某个具体的堵点，而是整体的一种没劲。你问他有什么办法，他会说「办法倒是有，就是不想去做」。他们的话里，**路是有的，劲是没的**。

你若想轻轻地问，可以说：「如果这件事明天就能做，你想做吗？」苦的人，往往会停一下，然后说「不知道」「再说吧」。这个停顿，比任何答案都说明问题。

这三问，用一张表来收，就清楚了：

	问什么	答「不」，是什么	话听起来	身体看起来	他最需要
第一问	知道往哪走吗	晕	散，跳，没有中心	恍惚，想静，想躺	一个不动的参照
第二问	走得过去吗	痛	聚，急，指着一个点	紧，躁，坐不住	一条出路
第三问	走得动吗	苦	轻，平，「也没什么」	松，塌，不想动	劲慢慢回来

表里最后一列，请你特别留意：**三种人最需要的东西，是不同的**。这就是为什么要先分。

不妨拿阿青做一回演示。她发来「我很难受」之后，你没有急着回建议，只回了一句：「我在。你这两天最压着你的是什么？」

过了一会儿，她回：

「也说不上来。就是什么都乱。新公司的事，租房的事，我妈又打电话催，我姐也说我。我感觉我什么都没做好，又不知道该先做什么。」

你听这段话，不是在听事情，是在听话的样子。她一口气说了四五样，没有一样展开，句子是散的，中间有「又」「也」「就是」。这是第一问的声音：**她知道往哪走吗？**答案几乎是「不知道」。

可是你不要马上定论。你再轻轻问一句：「这些里头，哪一件你觉得最不能拖？」

她回：「租房吧。房东说月底要收回去，我现在还没找到。」

这一句，话一下子聚了。出现了一个具体的「它」：房东，月底，没找到。这是一个堵点的影子。第二问的声音出来了：**走得过去吗？**她还没试，看不出。你问：「看过几家了？」

她说：「看过四家，都不太行。」

你又问：「如果明天就有一个合适的，你想去看吗？」

这时她停了一会儿，说：「想去，可是我有点累，最近老睡不好。」

第三问的声音，微微露了一点：劲不太够，但还没有塌。

三问做完，你心里有了一幅初步的图：阿青主要在**晕**，因为她开头那一大团散话，没有中心；她心里还有一点**痛**，就是租房那个点；还带着一点**苦**的苗头，就是睡不好、有点累。三样都有，晕最重。

于是你下一句话，就不是安慰，也不是建议，而是先给她一条海平线：「咱们把手上的事列一下，只列三件，你说哪三件？我帮你排个先后。」

你看，从「我很难受」到这一句，不过五六个回合，你没有给任何诊断，没有说一个术语，只是多听了半句、多问了几句。不过你的下一句，已经落在了正确的位置上。

三问也可以浓缩成一个口头版，在没有机会长谈的时候用。比如在走廊里碰到同事，在饭桌上看到孩子，在电话里听到父母，你不方便问三个问题，只问一句：

「现在是乱，是堵，还是累？」

乱，是晕；堵，是痛；累，是苦。三个字都是家常话，谁都听得懂。对方答了一个，你就知道从哪一头接。他若说「都有」，你再问一句「哪个最重」，就够了。

这一句，不求准确，求的是让对方知道：有人想把他的难受分清楚，而不是一股脑地安慰他。光是这个动作，就已经让很多人松一口气了。

三问用起来，有三个常见的误判，值得先提醒。

第一个误判：把苦听成了晕。苦着的人也常说「不知道怎么办」。可是这个「不知道」，和晕的「不知道」，味道不一样。晕的人说「不知道怎么办」，是真的没有一个中心，一问就散；苦的人说「不知道怎么办」，往往是**不想再想**，你若追问「那你觉得有哪几种可能」，他其实说得出来，只是说完就加一句「可也没什么用」。分辨的办法，是看他能不能在你的追问下，把话聚起来：能聚起来，问题不在方向，在劲。

第二个误判：把痛听成了晕。痛着的人，在火气最大的时候，话也会乱，东一句西一句，吼出来的话彼此并不连贯。这时候容易被当成晕。分辨的办法，是看他的话里，有没有一个**反复回来**的点。晕的话，是散开去，不回来；痛的话，是绕着一个点转，转几圈又回来。绕着一个点转的，是痛。

第三个误判：把晕看成了苦。晕着的人，本能是减少变量，所以他们常常想躺着、闭眼、不说话、不动。这看上去很像苦，一个没劲的人。分辨的办法，是看他的**安静是什么样的**：晕的人安静，是在躲，是一遇到新的信息就会更不舒

服；苦的人安静，是塌，对新的信息没有反应，不更难受，也不更好受。你给晕的人一个很小、很稳的参照，他会明显松一口气；你给苦的人同样的东西，他常常没什么反应。

这三个误判，没有一个是严重的错，因为三问不是一次性的。你误判了，下一轮对话里，对方的反应会告诉你：你的话落了地，还是掉在了地上。**落了地，说明你对了；掉在地上，说明要重新问一遍。**

分辨之外，还有一个很实用的原则：**拿不准的时候，多问，少断。**你可以说：「我想确认一下，你现在是不知道该往哪走，还是知道，只是走不通？」把三问里的某一问，直接放到桌面上，让对方自己选。很多人在被这样问时，反而会松一口气，因为终于有人帮他把一团东西，分成了两三块。

这里还有四点，是用这个三问的时候，要放在心里的。

第一，**三问是描述，不是判决。**分出来的是「此刻」的局面，不是这个人的身份。第二章讲过了，说他此刻晕着，不是说他是一个晕的人。

第二，**可以不止一个答案。**一个人完全可以同时答「不」两次，比如既不知道往哪走，又走不动。这种情形，叫叠着。叠着的时候，按次序一个一个来，后面有专门一节讲。

第三，**答案会变。**阿青今天晕，明天可能就痛了，下个月可能苦了。三问不是一次性的，它是一种随时可以再问的看法。

第四，**三问不替代专业的帮助。**如果你面前的人，难受得已经影响到吃饭、睡觉、工作，或者他说出了不想活的话，请不要用三问去分析，请立刻陪他去找医生或心理援助热线。三问是平常日子里的分辨，不是急救。

三问不只用在大人身上。对孩子，它更好用，只要把话换成孩子能懂的样子。

对一个说「我不想写作业」的孩子，三问变成三个小问题：

「这些作业，你知道从哪一科开始吗？」（晕）「你有没有哪一道题，怎么都做不出来？」（痛）「如果现在就让你做，你有劲吗？」（苦）

孩子的回答往往很直接。他若说「我不知道从哪开始」，你就帮他排个顺序；他若说「这道应用题我不会」，你就陪他看那一道；他若说「我没劲」，你就先让他喝口水、吃个水果、站起来走两圈。同样一句「我不想写作业」，三种问题，三种帮法。父母若不分，常常只有一种反应：催。

而催，对三种孩子，都是错配。

好，再补一个小的部分：每一问，都可以再问到三界里去。

一个人说「我不知道往哪走」，是在**想**上不知道（理念界），还是在**做**上不知道（现实界），还是在**心**里不知道自己是谁、站在哪里（自我界）？同样，痛可以是想不通、行不通、心里不通；苦可以是想不动、做不动、活不动。

所以三问，其实是九问：三问各乘三界。你不用把九问都问出来，只需要在对方说话的时候，**留一只耳朵听：他说的是脑子里的事，手上的事，还是心里的事**。

三个字，三个界，九个格子。第二节，我们就把总图画出来。

◆ 二、三十六格总图

三问把你带到了某一个字的门口。这一节要给你一张图，让你走进门之后，知道自己站在哪一格。

先交代这张图的来历，免得读者误以为它是随手画的。它不是。它是把顺的三个条件，一层一层往下数出来的：

晕，出自三方程失衡。三方程有三条，所以晕有**三种**。痛，出自六路径不通。路径有六条，所以痛有**六种**。苦，出自三原理疲软。原理有三步，所以苦有**三种**。

三加六加三，十二种不顺。每一种再放进想、做、心三界里去看，便是三十六格。晕九格，痛十八格，苦九格。

为了让你看出这张图在日子里的用处，不妨拿同一件事，看它在三个字上各长出什么。

比如搬家，到一个陌生的城市去。

搬到的第一个星期，他很可能是**晕**：路不熟，街不认得，该去哪里买菜、坐哪一路车，一无所知；同事的名字记不住，连窗外的太阳升起的方向都跟老家不同。这是土晕，三界都有：想上不知道这个城市怎么运转，做上常常走错路，心上不知道自己在这里算谁。

搬到的第一个月，他可能是**痛**：户口、租约、银行、孩子上学，一桩一桩，每一桩都要盖章，每一个章都在别的部门。他不晕了，他知道要办什么，只是一件一件撞墙。这是撞痛。

搬到的第三个月，手续都办完了，路也认得了，日子进入了稳定的轨道，可是他发现自己每天下班回家，就想坐着不动，周末也不想出门。他可能是**苦**了：没有人推着他，也没有人拦着他，他自己的劲，慢慢泄了。这是乏苦。

同一件搬家，三个月里，他走过了晕、痛、苦三个字。如果旁边有人，每个阶段对症地陪他一下，三个月的日子会好过很多；如果没有人懂得分，三个阶段都被叫成「适应期」「压力大」，那就只能自己熬。

下面三张小表，就是这张总图。请你先不要急着背，只要读一遍，让眼睛熟悉它的样子。每一格里写的，都是一个日子里能碰到的情形。需要说明的是，这

些名字和例子，是本书给出的初拟，后面各编会逐一打磨，现在拿来用，已经足够。

第一张：晕。九格。

晕的毛病，出在三头里「谁和谁没配上」。形晕是结果与路、土配不上；路晕是路与结果、土配不上；土晕是土与结果、路配不上。

	想上（理念界）	做上（现实界）	心上（自我界）
形晕	一个想法忽大忽小，认不清它到底有多重要	恐高眩晕，身体对大小远近的感觉失了准	被捧晕了，得意忘形，看不清自己的分量
路晕	想得太多，念头绕成线团，绕晕了	迷路，转圈，转晕了	人生可选的太多，哪条都迈不开步
土晕	信息洪水，不知道信哪一条	晕船，晕车，倒时差	移居异乡，退休，突然升职，旧位置没了，新位置没站稳

晕的平法，初拟为：形晕先定土，路晕先定形，土晕先定路。也就是先立一个不变的参照，让另外两头跟上来。

第二张：痛。十八格。

痛的毛病，出在六条路径各自「堵在哪一处」。这六种痛，名称是初拟：僵，悬，空，撞，闷，困。

	想上（理念界）	做上（现实界）	心上（自我界）
僵痛	老观念套不进新问题	老办法在新环境里用不了	角色已经变了，心里还按旧角色活
悬痛	一个好想法，找不到落脚的地方	计划在会上人人叫好，会后没人接得住	想成为的那个样子，和眼下的位置接不上
空痛	想了很久，凑不成一个说法	忙了一年，交不出一样成果	付出了许多，看不见「我」在哪里

	想上（理念界）	做上（现实界）	心上（自我界）
撞痛	论证被事实顶了回来	办事撞上了规矩、章子、关卡	想做的我，和别人期待的我，撞在一起
闷痛	心里有积累，说不出口	条件都齐，就是做不出来	话憋在心里，说不出，也咽不下
困痛	在同一个圈子里想来想去，出不去	长年处在同一片环境，看不到别的路	觉得自己被处境、被角色围住了

痛的通法，初拟为：僵则换形，悬则寻土，空则见果，撞则绕行，闷则开口，困则换土。

第三张：苦。九格。

苦的毛病，出在三原理的三步「哪一步软了」。乏是第一步，进不了矛盾；滞是第二步，矛盾在却改不动；散是第三步，改了却沉不下来。

	想上（理念界）	做上（现实界）	心上（自我界）
乏苦	想不动，连念头也懒得转	做不动，身子发虚	活不动，心累
滞苦	观念明知该改，改不了	习惯明知不好，改不掉	关系明知该变，变不了
散苦	想通了，睡一觉又忘	坚持不下来	改过了，又回去了

苦的补法，初拟为：乏则引矛盾，滞则小步改，散则立回写。

三张表合在一起，三十六格，就是本书的总图。

这张图怎么用？

第一步，用三问，找到字：晕，痛，还是苦。第二步，用对方说话的内容，找到界：想上、做上，还是心上。第三步，在那一个字的表里，找到那一格。第四步，读那一格后面的路标：平法，通法，或补法。

整套动作下来，不过一两分钟，在脑子里完成。它并不要求你准确无误，它只要求你**比「我很难受」更具体一点**。

读这张图，还有两个小小的提醒，免得它被用歪。

一是**不要拿它对号入座**。人读到一张分类表，很容易马上去找「我是哪一格」，找到了，就给自己贴上一个标签，说「我就是闷痛」「我就是散苦」。可这张图画的是此刻的局面，不是人的类型。今天你在闷痛，下个月可能在乏苦。把格子当作一面镜子，可以照一照，不要当作一件衣服，穿上就不脱。

二是**格子里的例子，只是例子**。比如「想不动，做不动，活不动」，写在乏苦的三界里，不是说只有这三句话才算乏苦。你自己的日子里，一定有更贴你的说法。把它们记在心里，换成自己的话，才是真的用上了。

有两点要说明。

第一，一个人常常同时在好几格。

一个人可以同时在「路晕」和「撞痛」两个格子里。比如新入职，他既搞不清分工（路晕），又在流程上撞墙（撞痛）。这时候，三十六格的作用，不是替你选出唯一的那一格，而是帮你把他的情形，**拆成几个可以逐个处理的点**。

第二，格子的名字不重要，位置重要。

「僵痛」「悬痛」这些名称，是本书为了称呼方便取的，后面可能会改。你也可以给它们取自己的名字。重要的是你能分出：这是一个「已有的形态走不出新路」的痛，和一个「路撞上了土壤」的痛，它们的通法不一样。

再读一遍这张总图。你若是老师，会在里头看见学生；你若是父母，会看见孩子；你若是上班的人，会看见同事和自己。每一格后面都站着一些具体的人。这是一张画人的图，而不是一张画病的图。

还有一个提示：这张图的三个字，有一个重要的不对称。晕有九格，痛有十八格，苦有九格。痛占了一半，为什么？因为痛，是最容易被分出细节的。路有六条，堵法就有六种，每一种堵法都有它自己的通法。所以痛这一编，会是全书最厚的一编。

晕和苦虽然格子少，却不见得更轻。晕的难，在于它没有位置，抓不住；苦的难，在于它没有劲，推不动。格子少，是因为它们的内部结构更简单，不是因为它们更容易处理。

◆ 三、三种错配及其后果

现在到了这一章的中心。

前面说过，处理的大错，多是错配。错配是什么意思？是**药开错了病**。晕的人得到了止痛的药，苦的人得到了指路的药，痛的人得到了打气的药。

三字总共三种，错配的方式理论上有六种（每个字配上另外两种药）。可是日子里最常见的、杀伤力最大的，是这三种：

给晕的人止痛，给苦的人指路，给痛的人打气。

我们逐个看。

第一种错配：给晕的人止痛。

什么叫「止痛」？止痛是什么？是把痛的感觉压下去，让人不那么难受。放在日子里，止痛就是：安慰、陪着、让他放松、让他想开点。

这些东西，本身都是好东西。可是对一个晕着的人，它们治不到病根。

回到阿青。设想她最近换了城市、换了工作、被家里催婚，三头的乱成一团，她给你发来「我很难受」。你很心疼，你对她说：「别难过了，一切都会好

起来的，你很棒，你一定可以的。」你陪她聊了两个小时，她哭了一场，睡了一个好觉。第二天，她舒服了一点。

不过三天后，她又给你发了同一句话。

为什么？因为你的安慰，让她的「难受」暂时压下去了，可是她的**坐标**并没有定下来。她还是不知道，新城市里自己要什么，新工作里自己该做什么，家里那件事要不要先放一放。晕的病根没动，难受就会再起。

更糟的是，每一次「止痛」之后，她以为自己好些了，就放松了对晕的警觉，继续在晕里漂着，直到漂得更远。这样一次一次地安慰，等于一次一次地帮她把晕拖长。拖长了，晕就可能转成痛：她开始在各个方面撞墙；再拖，转成苦：她连撞的力气也没了。

所以，给晕的人止痛，**后果是把晕拖成痛，拖成苦**。

对晕的人，对的药是：定一个参照。比如你可以说：「你先别管那么多，咱们把手上的三件事写下来。哪件最急？」写出来，就是一条海平线。

第二种错配：给苦的人指路。

指路，是什么？是告诉他该怎么办。分析、建议、方案、计划。

这些东西，对痛的人，是药；对晕的人，是参照；对苦的人，是白说。

设想老同学阿成，工作稳定，家庭和睦，没有谁为难他，可是这两年他越来越没劲。你看不过去，对他说：「你得找点事做。你不是喜欢摄影吗？报个班，周末出去拍拍。或者换个岗位，试试新的方向。我帮你问问。」你列了五条建议，写在微信里，条条在理。

阿成回你：「嗯，你说得对。」

然后就没有然后了。

为什么？不是因为他不信你，也不是因为你的建议不好，而是因为他缺的不是路，是**劲**。路他自己也知道，摄影班他早就想过一百遍。他没有去，是因为连推开那扇门的力气也没有。你再列一百条建议，只会让他多一份愧疚：「他为我想了这么多，我却连这点都做不到。」

于是苦里，又多了一层愧疚。

所以，给苦的人指路，**后果是把苦压得更深，还添上愧疚**。更糟的是，这种愧疚让他慢慢不愿意再向你开口，因为一开口，就是又一轮他做不到的建议。

对苦的人，对的药是：让劲慢慢回来。不是一下子做大事，是先做一件小到不用劲的事；不是说该怎么样，是陪他走二十分钟；不是列方案，是问一句「今天哪一刻，你觉得稍微好过一点？」，把那一点好过，当作劲的种子，慢慢养起来。

第三种错配：给痛的人打气。

打气，是什么？是鼓励，是加油，是「你可以的」「不要放弃」「再坚持一下」。

这些话，对苦的人有一点用（有时候）；对晕的人没有用；对痛的人，常常是**火上浇油**。

设想同事阿丽，一个项目卡在审批上，卡了三周，她每天跑腿，每天被拒。她脸色发青，说话很冲。你拍着她的肩，说：「别灰心，你一定行的，再坚持一下，马上就好了。」

她可能当场就爆了：「我坚持了三周了。你还要我怎么坚持？」

为什么？因为她的劲，从来就没有少过。她缺的不是气，是一个出口。你给她打气，等于对一个满满的气球再打气，要么爆，要么她心里想：他根本没明白我在干什么。

更深的一层，是打气还带着一个暗示：**你还不够努力**。对一个已经使出全部劲的人，这等于是在说他不够。

所以，给痛的人打气，**后果是把痛变成怒，再变成对你的不信任**。你下一次再想帮她，她就不跟你说了。

对痛的人，对的药是：帮她找出口。你可以说：「这条路堵了三周了，我们看看有没有别的口子？比如，这件事除了走审批，还有没有人能直接拍板？」你不是在鼓励她坚持，你是在帮她换一条路。

怎么知道自己已经错配了？日子里有几个很清楚的信号。

对方说「我知道」。他说这句话的时候，语气有点平，有点收：「我知道，我知道该怎么做。」这往往是在对你指路的回应，说明路他早就看见了，他缺的是别的。这是苦。

对方说「你不懂」。语气带刺，有点冲：「你根本不明白我面对的是什么。」这往往是在对你打气或劝想开的回应，说明他的堵点，你根本没碰到。这是痛。

对方沉默，或者话题一转，说「算了，不说这个了」。这往往是在对你一次次的安慰或建议的回应，说明你给的东西，他接不住，他又累又糊涂，不知道怎么回应。这是晕。

这三句话，是你下一次对话里的指南针。听见其中一句，就别再往同一个方向使劲，停下来，回到三问。

错配不只发生在两个人之间，也发生在一个组织里。

一位部门主管，看到团队士气低，就开了一次动员大会，讲目标，讲愿景，讲「我们一定能行」。这是在给**所有人**打气。可他的团队里有三种人：一部分人是晕着的，他们不知道最近的目标和手上的活有什么关系；一部分人是痛着的，

他们卡在审批和资源上；只有一小部分，是真的苦着的，他们需要的不是动员，而是休整。一场动员大会，对晕的人是噪音，对痛的人是火上浇油，只对苦的人有一点点作用，而且是短暂的。

同样，一位父母，看孩子成绩下滑，给他报了三个辅导班。这是在**指路**。可是孩子若是苦着的，缺的是劲，三个辅导班等于三份新的负担，劲更少了；孩子若是痛着的，卡在某一个知识点上，三个辅导班里恰好没有哪个专门补这一点；只有孩子是晕着的，不知道自己该学什么、为什么学，辅导班还能多给他一个临时的框架，但也只是临时的。

所以，在组织里、在家庭里，**一个对所有人都用的办法，往往对大部分人错配**。这并不是说集体行动没有价值，而是说，集体行动之外，还要留一点时间，分别去听一听每个人此刻的三个答案。

错了会怎样，我们说了。那么对了的话，是什么样子？

给晕的人的话，有一个共同的味道，是**少、稳、小**：「先别管别的，只看这一件。」「我们先把今天要做的三件事写下来。」「这个决定先放一放，等你稳一点再说。」这些话里，没有新的信息，没有宏大的答案，只有一个小小的、不动的点。

给痛的人的话，有一个共同的味道，是**添、开、换**：「这条路堵了，我们看看别的口子。」「这件事谁能直接拍板？」「你已经试了很多办法，换一个入口试试？」这些话里，没有安慰，没有鼓励，有的是一个新的入口。

给苦的人的话，有一个共同的味道，是**陪、慢、轻**：「不用做什么，我陪你坐一会儿。」「今天只做一件小事就行。」「你不用马上好起来。」这些话里，没有道理，没有方案，有的是一点点不催人的热气。

三种话，放在一起看，几乎是三种相反的方向：晕要少，痛要添；痛要动，苦要慢；晕要稳，苦要轻。同一个人，在不同的时刻，需要听到不同的话。这也是为什么，一个「会说话的人」，不是词多，而是**知道此刻该说哪一种**。

三种错配，放在一起：

	错配	看上去	实际上	后果
晕的人	给他止痛	在安慰他	坐标没定	难受反复，晕被拖长，转痛转苦
苦的人	给他指路	在帮他想办法	路他早知道，缺的是劲	添了愧疚，苦更深，不再开口
痛的人	给他打气	在鼓励他	劲已经满了，缺的是出口	火上浇油，变成怒，不再信你

你发现没有，这三种错配，都出自好意。而且，每一种错配的药，对另一种病，恰恰是对症的：止痛给痛的人，指路给晕的人，打气给苦的人。药没有错，是**药和病没对上号**。

这也是第一章讲的「平」的一个小小的应用：你的话（路），和对方的难（结果），和你们之间的情境（土），也要对得上。

还有三种较少见的错配，顺便提一提：

给晕的人指路（指很多路），他会晕得更厉害，因为路又多了几条。给痛的人让他躺平，他会更躁，因为他的劲没处使。给苦的人加压，他会彻底塌下去。

这三种，在家庭和职场里同样常见：一个领导对着迷茫的下属，布置了五个新项目；一个家人对着正在拼命的亲人，说「你别太累了，算了吧」；一位父母对着提不起劲的孩子，说「你再不努力，将来怎么办」。

每一种，都是好意。每一种，都是错配。

◆ 四、先平、再通、后足的一般次序及其例外

分清了字，接下来的问题是：如果一个人同时有两样，甚至三样，先动哪个？

本书给的一般次序，是四个字：**先平，再通，后足**。

先说为什么。

道理很家常。你要带一个人走出一片树林。他又迷了路，又被一条河挡着，又累得迈不动腿。你先做什么？

你先要知道他在哪里、要去哪里。这是**平**。不知道方向，往哪走都是白费；甚至会越走越远。

然后，你要带他过河。这是**通**。方向有了，才有地方可以说，这条河挡了哪条路，从哪里可以绕，或者怎么过。

最后，你要让他有力气走完全程。这是**足**。路通了，才知道要走多远，要用多少劲，劲才使得有意义。

换句话说：**平给方向，通给道路，足给力气**。没有方向的道路是乱闯，没有道路的力气是蛮干，没有力气的方向是画饼。三者各有各的位置，次序自然是方向在先。

用阿青来演一遍。假设阿青叠着三样：新城市新工作让她拿不准自己要什么（晕）；她在一个具体的手续上被卡住了（痛）；她已经连续三周睡不好，白天提不起精神（苦）。三样都有，从哪下手？

先平。你不急着去办那个手续，也不急着劝她多睡觉。你先问她：这个城市，你最想留下来的是什么？这份工作，你最想要的是什么？这两个问题，不求

答案多么大，只求有一个不动的点。哪怕她说：「我最想的是，先在这个城市里站稳一年。」这一句，就是海平线。

再通。有了这一年的目标，手续的卡点，就有了衡量：哪些非办不可，哪些可以拖，哪些可以托人办。阿青看见了路，那个具体的堵点，才有地方下手。

后足。在一个有方向、路也慢慢通了的局面里，劲才会一点点回来。睡不好的毛病，往往会跟着松动，因为她不用再每天夜里想「我到底在干什么」。

这个次序，很多时候，是顺着日子的自然走势走的。从平到通，从通到足，越往后越靠近具体的行动和身体。

不过，一般次序有例外。**下面是五种例外，请读者特别留意**。

例外一：身体上的急事，先办急事。

刀伤出血，先止血；高烧不退，先去医院；呼吸困难，马上叫急救。这不是平不平、通不通的事，是**保命**的事，一切往后排。本书所有的分辨，都是在平常日子里做的，遇到身体上的急症，请直接找医生，不要在这时候分晕痛苦。

同样，如果有人表达了伤害自己或他人的念头，请不要自己分析，请陪着他，尽快联系专业的帮助。

例外二：苦得太重的时候，要先动一点点足。

一个人若已经苦到什么都不想碰，你让他先去想方向（平），他连想的劲也没有。这时候，要先做一件小到不用劲的事：洗一个澡，到楼下走五分钟，吃一口热的东西。这不是在解决什么问题，是在**给劲打一个极小的底**。有了这个底，才能谈后面的事。

所以，一般次序是先平后足，苦重时则是先足一点、再平。但这个「先足」，只是一点，不是全部。

例外三：痛到快要爆的时候，要先给劲一个小出口。

一个人在堵点前顶得太久，劲憋成了火，说话已经带刺。这时候你叫他先定方向（平），他听不进去。可以先让他做一件小的、能动起来的事，比如把这件事的所有麻烦，一条一条写在纸上，或者出去走一圈。劲有了一个小出口，火气才能降下来，然后再谈方向。

这也是通的一点点，先于平。

例外四：晕的时候，不要强通。

晕的人，常常在这时候做出仓促的决定，换工作，搬家，分手，买房。因为晕的时候，最受不了的就是停在原地，总想动点什么，换个环境。可是晕时的决定，往往是在没有参照的情况下做的，做出来之后，土又变了，新的晕又来。

所以晕时，最好的建议，是**先别做大决定**，把能推迟的推迟，先让坐标定下来。这是在避免一次「晕引发的痛」。

例外五：一场大晕，有时会把旧的痛和苦一起打碎。

前面说过三字互转，正向的是晕转痛，痛转苦，苦久了转麻木，反而不晕。不过也有逆向的转：一个人苦着、僵着了很多年，忽然一场变故，把旧的位置整个打翻了，比如失去工作，比如一次搬迁，比如一场大病之后重新看人生。他一下子晕了。

晕，是不好受的。可是这场晕，也许把他长年的僵痛和苦，一并解开了：旧的形打碎了，才有新的形可以长。所以，有时候，晕是转机。

这个例外，需要特别小心：本书不是在劝谁去制造一场晕，更不是说苦难有价值。它只是提醒读者：**当你身边有人刚刚经历了一场大的变动，正在晕着，请不要急着把他拉回旧的轨道。旧的轨道，也许正是他原来的苦。** 先陪他把晕走完，让新的参照慢慢长出来。

五条例外说完，还有一点，是关于「次序」这个词本身。

次序，不是说前一件事做完了，才可以做后一件事。日子里的事，往往是三样同时做，只是**重心**不同。先平后通再足，说的是重心的先后：这个星期把力气主要放在定方向上，下个星期主要放在打通堵点上，再下一个星期，主要放在养劲上。每个阶段，另外两样也要顾一点，不能完全放下。

就像盖房子，先打地基，再砌墙，最后装修。可是砌墙的时候，也要不时回头看地基有没有走样；装修的时候，也要看墙有没有歪。

次序之外，还要提一下三字之间的**转**，因为它决定了你多久要再问一遍三问。

晕久了，找不到路，会转成痛。这个过程很自然：一个人在坐标乱的状态里待久了，不得不开始动，一动就东撞西撞，撞着的次数多了，每一次撞，都成了一处具体的痛。所以，晕时越拖，痛就越多。

痛久了，劲会耗尽，转成苦。一个人在堵点前顶得太久，顶不开，劲一点点漏光。起初是咬牙，后来是塌下去。所以，痛时越拖，苦就越深。

苦久了，不再变动，反而不晕了。这一步最容易被误会成「好了」。一个人到了苦的深处，不再追问方向，也不再撞墙，因为他已经不动了。外人看他很平静，其实那是一种麻木：不晕，是因为没有什么再值得晕；不痛，是因为没有什么再值得撞。

所以，一个人看上去「平静」的时候，也要再问一遍三问，尤其是第三问。

反方向，也有逆转，上面例外五里说过：一场大晕，有时把旧的痛和苦一起打碎。这些转来转去的详情，留给合论一编。这里只需要记住一件事：**三个字不是三个房间，是同一条走廊上的三扇门**，一个人可以从一扇门走进另一扇。你的三问，要随着时间一遍遍重问。

再用两个日常的场景，演一演这个次序。

一个班级。新学期开始，班主任发现班里有一半学生成绩下滑。他想：怎么办？他若按先平再通后足的次序，会先看：这些学生知道自己为什么学吗，知道这学期的目标吗（平）？如果大部分学生说不上来，就先不要补课，先开一次班会，把学期的目标、每月的节点，写在黑板上，让每个人都有一个能看见的参照。这是定平。然后看，有没有具体的堵点：比如数学某一个单元，全班都卡在那里（通），这时候集中讲一次，解开它。最后，看学生的劲：是不是连续考试，累了（足），安排一次轻松一点的活动，让劲回来。

他若反过来，上来就补课、加作业（足的路数），学生本来就不知道为什么学，加的作业只会更晕，更苦。

一个家庭。一个家里，爸爸失业三个月。他本来是一家之主，现在整日在家，家人不知道该怎么跟他说话，他自己也不知道怎么在家里站。这是一个土晕：位置变了。这时候，最好的第一步，不是劝他赶紧找工作（通），也不是鼓励他重振旗鼓（足），而是**先给他一个新的位置**：比如请他负责一件家里的具体事务，接送孩子，或者管一阵子账。位置有了，坐标就定了。然后，再谈找工作的路。路慢慢通了，劲才会一点点回来。

两个例子里，次序都不是教条，是顺着事情的自然走势，先问方向，再问路，最后问劲。

最后，想请读者把一个看法放在心里：**这个次序，是一个起点，不是一个教条**。真实的日子，会有许多本书想不到的情形。遇到时，请回到最根本的三问：知道往哪走吗？走得过去吗？走得动吗？答案会告诉你，现在最缺哪一个。哪一个最缺，哪一个就是眼下的重心。

◆ 五、全书读法

这一章是总论的最后一章。总论三章，立了「顺」，立了三种「不顺」，给了一个先分的办法。往后的四编，就是沿着这三个字，一个一个、一格一格，走下去。

先交代全书的格局。

全书共五编。第一编就是你刚刚读完的总论，三章，立框架。第二编讲晕，第三编讲痛，第四编讲苦，第五编是合论。以下各编的章数、章题，以全书目录为准〔各编具体章数与章目，本稿以最终目录为准，待核〕。

第二编：晕。这一编讲的是三方程失衡。三种晕，形晕、路晕、土晕，各有一两章，每种晕再按想、做、心三界走一遍，一共九格。每一章，开头先用一个日子里的场景，把这一种晕和另外两个字分开；然后讲这种晕的三界样子；接着，本书会拿几位国内外的前人，看他们各自说中了什么，本书又多出来什么；最后落到一个只有本书才推得出的具体局面。这一编的主题是：晕不是堵，是坐标乱了；平法的核心，是先立一个不动的参照。

第三编：痛。这是全书最厚的一编，讲的是六路径不通。六种痛，僵、悬、空、撞、闷、困，每种展开成三界，一共十八格。这一编的主题是：痛里有劲，痛是动力顶在堵点上；通法的核心，是看清堵在六条路径的哪一条，再对症换路。

第四编：苦。这一编讲的是三原理动力疲软。三种苦，乏、滞、散，每种三界，一共九格。这一编的主题是：苦不是懒，是劲出了问题；补法的核心，是让矛盾重新推动、让改变重新沉下去。

第五编：合论。这一编把前面拆开的东西，合回去。三个字怎么互转，怎么叠，怎么在一个人身上、一个家庭里、一个组织里同时出现；还有「十二种不

顺、三十六格」怎么放进日子里去用。读完这一编，你应该有能力，面对一个真实的、乱七八糟的难受，不慌不忙地把它拆开。

读下去之前，先把全书反复出现的几个词，在这里并排放一遍，往后遇到，不必回头翻。

形，路，土。结果、路径、土壤。三样东西，互相配得上，叫平。

平，通，足。顺的三个条件。平是三头配得上，通是六条路都走得下去，足是矛盾推着改、改了能回写，转起来有劲。

晕，痛，苦。三个条件各自出问题时的样子。晕是不知往哪走，痛是走不过去，苦是走不动。

想，做，心。三界。想是理念界，做是现实界，心是自我界。

回写。改变沉下去，成为路和土的一部分。回写不了，就是散。

平法，通法，补法。对三个字各自的处理办法：平法定参照，通法换路，补法养劲。

十来个词，就是全书的底子。书里的各种名字，都是从这几个词长出来的。读到哪里糊涂了，回到这一页，找到它是哪一个词的孩子。

还要说一句关于三界的读法。从第二编起，每一种不顺，几乎都要按想、做、心三界各走一遍。这样安排，不是为了凑格子，而是因为同一种不顺，在三个界里的样子差别很大，处理的办法也不一样。

比如同样是路晕，在想上，是念头绕成线团，要的是把念头写下来、摊开；在做上，是在陌生的地方转圈，要的是一张地图、一个路标；在心上，是人生可选的路太多，要的是确认自己最在乎的那一件。三个界，三种晕，三个办法，都是在「先定一个参照」这个大原则之下，因界而异。

所以，读到某一格的时候，请你多留意：这一格里的人，是在哪一界。同一个字，换了界，药方就会有变化。

再说各编的章里，有哪些固定的装置，免得你读到时觉得突兀。

每一章（除了总论和合论），都有一节**「与四位全球近邻逐一交锋」**。本书不是在一座孤岛上写成的，每一种不顺，在世界上都有人认真研究过，说中过一些东西。这一节就是请四位这样的近邻出来，先听他们各自说中了什么，再看本书多出来的一层。本书对他们的态度，是先公平，后补充，不为了显得自己高明而贬低谁。

每一章的结尾，都有「放回日子里」，回到开头的那个人，给一个明天能试的小办法；有「带走的话」，三到五句，能抄进本子；有「想一想」，三个问题，留给读者自己。

关于书里引文，要说一个规矩。凡是本书有把握的原文，才会引；没有把握的出处、年份、原句，一律在句后标〔待核〕。这个〔待核〕不是客套，是诚实：本书宁可让读者看到一个标记，也不愿意替他们编造一个出处。书末会汇一张核验总表。

关于健康，也要再说一次。本书讲的是日子里的分辨，不是诊疗。凡是涉及身体或心里的难处，真的大了，请找医生或心理咨询师。书里偶尔提到身体的晕、痛，只是为了借它说明一个道理，不给用药、不下诊断。

最后，给不同的读者，几条读法的建议。

如果你现在正难受，想马上找到自己。读完这一章，直接翻到三十六格总图，对照一遍，找到你最像的那一格，然后去读那一格所在的章。读一章，就够你今晚有一点方向了。

如果你是想帮身边的人。多读第三章的三问和错配，然后翻到你身边人所在的那一编。读的时候，不要给他贴标签，把书里的话，当作你下一句话的参考。

如果你是从头到尾读书的人。请按顺序走，因为每一编都是在上一编的基础上说话。你在晕的那一编里学到的「参照」，到痛的那一编里，就会变成「出口」；在苦的那一编里，又变成「回写」。

如果你是专业的读者，医生、心理咨询师、老师、管理者。请把三字当作一把分辨的尺子，而不是诊断的标准。本书不取代任何专业的判断，只想在你的工作里，多提供一个问「他此刻缺的是哪一头」的角度。

好，往下读之前，请先把整本书的核心，再念一遍：

三方程失衡，叫做晕；六路径不通，叫做痛；三原理动力疲软，叫做苦。晕是不知往哪走，痛是走不过去，苦是走不动。

三个字分清，处理才对得上号。

写到这里，有一个容易被忽略的角落，要补上：做分辨的那个人，自己也在三个字里。

你在认真听阿青说话的时候，你自己也可能是晕着的，满脑子是自己的事；也可能是痛着的，被某件事堵着，一边听一边走神；也可能是苦着的，劲很少，听了半个小时就累了。一个自己都在晕、痛、苦里的人，去帮别人分晕、痛、苦，很容易把自己的状态，投射到对方身上。晕着的人，看谁都像晕；苦着的人，看谁都像没劲。

所以，在你想帮别人之前，先花三十秒，对自己问一遍三问。知道自己此刻的状态，才不会把它错当成对方的状态。如果你发现自己这一刻劲很少，那么对朋友说一句「我今天有点累，但我在听」，比硬撑着给出一个漂亮的建议，要真诚得多，也有用得多。

帮人这件事，本身也是一件要靠劲的事。劲不足的时候，先护自己的劲，也是对对方负责。

◆ 六、放回日子里

回到周日晚上九点，阿青的那四个字。

假设你这次，没有急着回「别想太多」，也没有急着发一个方案，你只回了一句：「我在。你这两天最压着你的是什么？」

后面的对话，你已经看过了。这里不重复。只说一件事：对话结束的时候，你问她：「今晚，你想做点什么能让自己稍微好过一点的？」

阿青回：「我想先把租房的事列出来，然后睡觉。」

你回：「好，你列，我陪你。」

于是你们在微信上，一起把她手上的三件事排了先后：第一，月底前找到房子；第二，周一把新公司的入职表格补齐；第三，给妈妈回一个电话，只说一句「我在忙，周末细聊」。排完之后，阿青发来一个很短的表情，然后说：「谢谢，我去睡了。」

她没有突然好起来。可那一晚，她至少知道了自己接下来三天要做什么，她的晕，退了一点。

你在这一晚做的事，不过是三问。

明天能试的是什么？

下一次，当有人对你说「我很难受」「我撑不住了」「我快疯了」的时候，试着做三件事。

第一，先不回建议，先回一句「我在，你说」。第二，听他说话时，只在心里默默问那三个问题，哪一个问题的答案是「不」。第三，你的下一句话，只做

一件事：对晕的人，帮他定一个点；对痛的人，帮他找一个出口；对苦的人，陪他走一小段。

不要想一次做完。一次只做一件。

还有一件事，是留给你自己的。下一次，当你自己觉得难受的时候，也试着问自己三问，用你自己的话：「我知道往哪走吗？我走得过去吗？我走得动吗？」问完，不用马上找答案，只是看一看，哪一问你答得最慢。答得最慢的那一问，往往就是此刻你最缺的那一头。

如果你自己的难受，已经重到影响吃饭、睡觉、上班，或者你开始有不想活下去的念头，请不要自己扛，请立刻告诉身边信得过的人，并联系医生或心理援助的专业机构。

再留一个场景，给明天早上的你。

周一早晨，你坐在地铁上，心里有一点堵。你知道自己难受，可是说不清。试着用三问，在地铁的这二十分钟里，问自己一遍。

第一问：今天，我知道要先做哪一件事吗？如果答案是「不知道，一大堆」，那你今天的重心是**定点**。打开手机，写下三件事，挑一件放在第一。写完，你的晕，就退了一半。

第二问：今天有没有一件事，我知道该怎么做，却一直过不去？如果有，那你今天的重心是**找口**。不用立刻解决，只要想一想，这件事除了你现在的办法，有没有别人能帮、有没有别的路。想到一条，就够了。

第三问：我有劲去做今天这些事吗？如果答案是「没有」，也不要责备自己，那你今天的重心是**护劲**。把今天的事压缩到最少，只做最重要的一件，其余的，该放的放。劲是需要养的，不是越逼越多。

二十分钟之后，你下了地铁。你的难受，没有消失。可是你知道它是哪一种了。知道了，它就不再是一团雾，而是一件可以处理的事。

带走的话

问三句：知道往哪走吗？走得过去吗？走得动吗？分清了晕、痛、苦，才不会给晕的人止痛，给苦的人指路，给痛的人打气。

想一想

1. 最近有没有人对你说「我很难受」？回想一下，你当时回了什么话？对照三问，那句话落在了哪一个字上？
2. 你自己最近一次难受，是晕、痛，还是苦？你身边的人，对你说的话是对症的，还是错配的？
3. 在你的家里、班级或团队里，有没有一个「对所有人都用」的办法，其实只对其中一种人有用？

◆



第　二　编

晕：三方程失衡

编　序

晕是三方程失衡：结果、路径、土壤三者互相配不上，于是不知身在何处、往哪里走。晕里没有堵点，是坐标乱了。

九章走一遍九问。What 三章问晕是什么、有几种、三界之晕是不是一回事；How 三章问一次晕怎样发生、怎样晕成一个时代、好晕与坏晕；Why 三章问失衡为什么一定会发生、晕与幸福自由、找回「平」的路。

这一编的反差是：最怕晕的人，往往也最不肯换坐标。

04

第 4 章

晕就是失衡

周六早上九点，开往海岛的渡轮刚出港口。

赵晴三十四岁，在一家做家居品牌的公司管市场，难得休一天，跟三个朋友出来玩。船开出去十分钟，坐在她左边的小伙子靠着栏杆，脸慢慢白了，嘴唇发灰，对女朋友挤出一句：「我晕船。」

女朋友正想去给他买水，路过舷窗，看见船员在甲板上收拾一条被钓上来的鱼，鱼身上有血。她把头一偏，抓住扶手：「我晕血，别让我看。」

赵晴自己没事。她掏出手机想拍海，一看，工作群里九十多条未读，三个人同时在催同一份方案，三个人说的版本互相对不上。她盯着屏幕看了半分钟，只觉得脑子里嗡的一下，什么也看不进去，最后只在群里打了四个字：「我看晕了。」

下午在岛上，同行的一位大姐指着前面一对年轻人，压低声音说：「那个男孩子，被她迷得晕头转向，房子都不看就要订。」

一个上午，同一个字用了四次。晕船，晕血，看晕了，晕头转向。四件事，一个在肚子里，一个在眼睛里，一个在手机里，一个在心里。它们真是同一回事吗？还是汉语偷了个懒，用一个字糊弄过去？

本章要回答的就是这个问题：**晕是什么，不是什么。**

先把话说在前头。本书用三个字分三种不顺：晕是不知往哪走，痛是走不过去，苦是走不动。这三个字常被混着用，「头痛」「头晕」「头苦」似乎都是脑

袋的事，不过它们差得很远。痛的人知道路在哪里，只是路上有一个地方过不去；苦的人路是通的，只是腿里没了劲；晕的人连路在哪里都说不清，脚下的地像是晃的，眼前的方向像是转的。

这一章只管第一个字。后两个字的账，留给后面的两编去算。可是下面讲晕的时候，会不时把另两个字拉过来比一比，因为字是靠比出来的：晕没有堵，这是它和痛的分界；晕的人往往劲很足，这是它和苦的分界。

先从这个字的四张脸看起。

◆ 一、晕船、晕血、晕头转向、晕乎乎：一个字的四张脸

我们一张一张看。

第一张脸：晕船。这是最老实的一张。船在动，海在动，天在动，只有你坐着的椅子好像不动。身体里有一套管「我在哪里、朝哪边」的装置，它收到的消息互相打架：眼睛说，周围的舱壁纹丝不动；耳朵深处说，整个人正在一上一下地摇。两边都没说谎，只是对不上。对不上到一定程度，胃先抗议，人开始出冷汗，想吐。

晕船的人最难受的一句话是：「我哪儿也不痛。」确实哪儿也不痛，没有一处伤，没有一处堵，可就是整个人坐不稳这个世界。

第二张脸：晕血。看见血，有人脸一下就白了，腿发软，眼前发黑，严重的当场坐倒。这里没有船，没有摇晃，可同样是「站不稳」。医学上对这种反应有自己的名字和解释，本书不替它说话，也不给任何诊疗的意见。本书只问一件事：为什么一个画面，就能让整个人的坐标一下子塌掉？大概的看法是：那一眼进来的东西，和身体当时站着的那块地、走着的那条路，一瞬间配不上了。配不上，人就晃。

第三张脸：晕头转向。这张脸不在身体里，在日子里。一个做了三年销售的人，被调去做运营，新的一周里开了十一个会，换了三个对接人，每个人都说「你先把这件事弄清楚」。到周五晚上，他坐在地铁上，说不出自己这一周到底干了什么，也说不出下周该干什么。他没病，没人为难他，他也不偷懒，只是东南西北全糊了。

第四张脸：晕乎乎。这一张最有意思，因为它常常是舒服的。刚谈恋爱的人晕乎乎，刚拿奖的人晕乎乎，刚被夸了一整晚的人晕乎乎。没有难受，反而轻飘飘的，像脚底下垫了一层云。可是旁观的人一眼就看出来不对：他对自己的分量估计错了，对眼前的路估计错了，对脚下的地也估计错了。过几天云散了，他才忽然发现自己站在哪里，并且觉得有点冷。

这四张脸，有的难受，有的舒服；有的在肚子里，有的在心里；有的三分钟就好，有的一辈子都没好。它们靠什么才算「同一个字」？

靠一件事：**坐标乱了。**

「我在哪里」「我是什么样子」「我该往哪边去」，这三句话平时是不用问的，它们互相扣着，悄悄托着你过日子。晕的时候，这三句话里至少有一句和另外两句对不上了。船上的人，是「我在哪里」两处报的不一样；晕血的人，是「眼前这个」和「我能承受的样子」对不上；晕头转向的人，是路一下子多了、乱了，对不上「我手里的位置」；晕乎乎的人，是「我以为的自己」对不上「我实际的分量」。

汉语有个习惯，爱借身体的感觉去说心里的事。心里堵，说「憋得慌」；心里没底，说「脚下发虚」；一个人想不明白，说「脑子里一团浆糊」。「晕」也是这样。它先是一种身体的感觉，后来人们发现，心里的某些状态，和身体的这

种感觉像得出奇，于是顺手把字借了过去。借的不是胡借，借的是那一份**站不稳、认不清**。

所以说「被爱冲晕了头」，不是一句夸张的比喻，它在指一件真实发生的事：一个人原来知道自己是谁、站在哪儿、想往哪走，现在这三样忽然都不那么确定了。他脚下那块地没有动，是对方的出现，把他对自己的估计，一下子顶得太高；高过了他的路，也高过了他的土。他晕乎乎地笑着，其实是站在一块忽然变得很高的台子上。

读到这里你会说：这样说，是不是把晕说得太大了，什么都能装进去？

这个疑问是对的，它说明本书必须回答：什么算晕，什么不算晕。下面几节一件一件划线。

◆ 二、晕里没有堵点

先划第一条线：晕和痛。

你有没有留意过，人说「痛」的时候，手是会动的。膝盖痛，手按在膝盖上；牙痛，手托着腮；肚子痛，手捂在某一个位置。痛有地方，痛指得出来，这里，就是这里。

说「晕」的时候，手往哪里放？多数人不知道往哪里放。有人按太阳穴，有人捂眼睛，有人干脆扶住旁边的东西。因为晕没有一个「这里」。整个人是一团，整个世界也是一团，转着，摇着，或者飘着。你问他哪儿不对，他只能说：「都不对。」

这个差别不是修辞，它是两种故障的真实差别。

本书讲痛的时候会反复用一个画面：一条路，上面有一处过不去的地方，劲全顶在那一处。堵车是这样，管子里有一块淤积是这样，一个人想换工作、可是

每家公司都嫌他年纪大，也是这样。那一处过不去的地方，叫堵点。痛，总有一个堵点，痛得再厉害，它也是有位置的。

晕没有堵点。

你可以这样试一下。人说「我走不过去」的时候，问他一句：「你知道要往哪边走吗？」如果他一口答出来：「知道，就是前面那扇门，我进不去。」那是痛，他的路是清楚的，卡在门上。如果他愣一下，说：「我也不知道该走哪边，感觉哪边都像又都不像。」那是晕。

你看，同是「事情不顺」，这两句话的样子完全不同。前一个人的世界是**有形的**：门在那里，卡也在那里。后一个人的世界**没有定形**：门在不在，在哪边，他自己是不是站在门这一侧，这些都说不准。

所以对晕的人，「帮你疏通一下」「我替你找出卡在哪」，这类话一句也用不上。没有卡住的地方。你给他找堵点，找出来的只能是别的东西，是他被你一问之后临时编出来的，或者是他早就有的另一桩旧账。结果是他更晕：本来是不知道往哪边走，现在多了一件「我是不是真有一个堵点我没发现」。

反过来也一样。你对一个卡在门上的人说：「别急，先歇一歇，想想自己想要什么。」他会觉得你没听懂。他想要什么，他知道得清清楚楚，他只是进不去。给痛的人讲「先找方向」，是错配；给晕的人讲「想办法打通」，也是错配。本书开篇就说过，处理的大错，多半是错配，这是最常见的一对。

再看一个日常的例子。

一个学生，高三，每天凌晨一点睡，成绩一直上不去。他妈妈说：「你就是不够努力。」老师说：「你是基础有漏洞，补漏洞。」学校的心理老师说：「你可能是压力太大，放松放松。」同学说：「别学了，我表哥没上大学照样赚

钱。」周围每个人都在给他一条路，每条路都说得通，每条路也和别的路对不上。

这个学生到了夜里，坐在台灯下，翻开练习册，一个字也看不进去。他不是不会做，也不是不想做。他说：「我现在连我想考哪里都不知道了。」

你说他堵在哪里？他没堵。他是晕了。五条路同时摆在他面前，没有一条是他的；他以为自己的「想考」，可能是妈妈的，也可能是老师的；他手里的「基础」，到底是漏洞还是只是累，他自己也分不清。这里的「结果、路径、土壤」，第五节会正式交代，眼下先当它们是：我成了什么样，我走的是哪条路，我脚下踩的是什么地。三样东西互相都配不上，所以什么也迈不出去。迈不出去，看起来像「卡住」，不过它的内里不是卡，是乱。

不过有一件事要老实说出来：晕和痛不是一道墙，是一条边。

晕久了，找不到路，人会开始乱撞；撞多了，撞出了伤，晕就转成了痛。那位高三的学生，如果又这样熬了一年，他的晕里就会长出一个堵点来：「我就是学不进去」「我这科就是不行」。到那时，他需要的就不是再来一条路，而是去看那个堵点。所以判断一个人此刻是晕还是痛，要看**此刻**，不要看他的故事有多长。

再拿两个同样说「不想上班」的人对一对。

一位是三十五岁的程序员，他说：「我就想换个地方，可是投了四十份简历，一个面试都没有。」他清清楚楚知道想去哪类公司、做什么岗位，是行业这一阵子冷，路被堵住了。这是痛，堵点在外面的行情上。

另一位也是三十五岁，也是程序员，他说：「我也说不清，就是不想上班。想换，又不知道换成什么；想创业，又怕；想休息，又心慌。」你问他到底要什

么，他答不上来，只会说：「我是不是应该想想。」这一位，没有哪扇门他没进去，是他连要进哪扇门都认不清。这是晕。

同样一句「不想上班」，背后是两个完全不同的字。我们平时听别人倾诉的时候，只要多问一句「你想去哪边」，就能听出区别。听出来，才不会把一个晕的人当成痛的人，一个劲儿地帮他「想办法」；也不会把一个痛的人当成晕的人，劝他「先别急，想清楚再说」。

乱和卡的区别，正是晕和痛的区别。

◆ 三、晕的人常常劲很足

再划第二条线：晕和苦。

这一条线，比上一条更容易划错，因为很多人一提到「晕」，脑子里出来的是一个软绵绵的人，躺着，没精神，扶着额头。那样的人是有的，可那样的人，多半已经不只是晕了。

先看一个相反的人。

罗俊，三十一岁，辞职做自媒体，第三个月。他每天五点半起床，六点开始拍，中午吃饭的时候在刷同行的账号，下午写脚本，晚上剪片子，剪到一两点。他发了四十多条，一条也没火。他没有一天偷懒，也没有一天觉得累，反而兴奋得睡不着。

他一会儿听人说「要做垂直」，一会儿听人说「要做人设」，一会儿听人说「别想那么多先发」。上周他把账号从美食改成了职场，这周他想改成情感。他的朋友问：「你到底做哪个？」他说：「我在试，我在拼，我有的是劲。」

你说他苦吗？不苦。**他的苦还没来**。他的劲很足，足得有些吓人。可是他的劲同时往四个方向使：往账号的定位上使，往人设上使，往数据上使，还往他对「成功」的想象上使。四处加起来，比他整个人还大，没有一处真的吃上了力。

这就是晕的人常见的样子：**劲很足，只是不知往哪使**。

反过来看苦的人。本书后面会专门讲苦，这里先抽一条边线：苦的人，路是通着的，他知道往哪走，也知道怎么走，可走不动。早上起来，该去的地方他清楚，该做的事他也清楚，就是迈不开腿。苦的人缺的是劲。

晕的人不缺劲，缺的是一个能让劲落下去的地方。

所以对苦的人，要的是添劲、引矛盾、一点点地把动力续上；而对晕的人，**最不该做的事就是添劲**。你给罗俊打气，说「你再加把油，肯定能成」，他会更用力地往四个方向使，使得更乱，更晕，更累。等累到一定程度，劲被耗光了，他才会转进另一个字里去。

本书的总论里提过三个字会互相转：晕久了找不到路，转成痛；痛久了动力耗尽，转成苦。罗俊的劲耗光那一天，他就从晕走进苦。那时候旁人会说：「你看，他以前多有干劲，现在怎么这样了。」没有人想到，他的干劲不是消失了，是一直没有落地，最后被空使耗干了。

还有一类更常见、更不起眼的劲足。

夜里十一点半，一位妈妈还握着手机，从育儿号刷到测评号，从测评号刷到教育直播，眼睛盯得发红，手指一刻不停。她收藏了三十七篇文章，加入了四个群，记下了六种说法：早教要抓，不要抓；要报班，不要报班；要多陪，也不要太陪。她不累，反而越刷越精神，一直刷到凌晨一点。

这样的劲，没有一滴是浪费的，也没有一滴是落地的。每一条信息都在使她的劲，每一条信息都指向不同的路。她的劲没有少，少的是**一条能把这些劲接住的路**。第二天早晨，孩子问她今天去哪玩，她张了张嘴，居然说不出来。

再看一类晕得更愉快的人。

一位刚升了职的部门主管，开会的时候发言的声音大了一倍，对下属的话不再听完，对过去的老同事开始说「你们那个层面」。他在最得意的两个月里，劲头极足，做了六个决定，其中五个后来被推翻。这是被捧晕，也叫得意忘形。他的劲是足的，足到溢出来。可是「他是什么样的人」「他的位置能管多大的事」「他脚下的这块地能承多少重」，这三样互相对不上了。

你注意看这些例子里的一个共同点：**晕的时候，劲没有少，反而常常多**。因为晕的时候，往往还有一股东西在推——兴奋，焦虑，不甘，被爱，被夸，被催。这些东西都是劲。劲没有不足，**足的劲找不到一个坐标**。

这里要补一句，免得读者以为晕都是兴奋的。晕也有软的样子：晕船的人躺在甲板上，真的一点力气也没有。可那是身体被晕搅得没了余力，是晕的结果，不是晕本身。晕本身，是三样东西对不上。劲足还是劲软，看那一刻有多少劲被卷进去了，跟晕是不是晕，不在一个层面上。

这一节的话，压成一句，请你抄下来：

痛是劲顶在堵点上，苦是劲不够用，晕是劲有，却没有坐标。

三个字，三种劲的样子。后面每一章，都会回来看这三个样子。

这三个样子，也可以用开车来比。痛，是油门踩到底，车顶在一堵墙上，发动机嗡嗡响，车不动。苦，是油箱见了底，路是平的，灯是亮的，车就是不走。晕，是油足，车也能走，不过导航坏了，方向盘在手里打着转，不知道该往哪个

路口拐。三辆车停在路边，从外面看都是「车不走了」，修车的人若不先问一句是哪一种，就可能对着导航加油，对着墙壁换导航。

◆ 四、「晕」与「平」：一个字里冻着的旧读法

汉字常常把一代又一代人的看法冻在里面，像冰里的叶子。这一节拿「晕」字翻一翻，看看里面冻着什么。

先说读音。这个字有两个读法：说「头晕」「晕倒」的时候读阴平，yūn；说「晕船」「晕车」「月晕」「红晕」的时候读去声，yùn。同一个字，一个读法指整个人栽下去，一个读法指一圈东西漾开。读音上的这点分家，字典里记得清楚，本书不去深究它的来历，只请你留意：这个字一直是两种用法并排活着的。

再说「日晕」「月晕」。有些天气里，太阳或月亮的外面会围出一圈淡淡的光环，民间有句老话，叫「月晕而风，础润而雨」〔待核〕，意思是月亮起了晕，要刮风了。这圈光环，就叫晕。它不是太阳本身，也不是月亮本身，它是**日月边上那一圈边界模糊的光**。《说文解字》里「暈」字，据说释作日月旁的气〔待核〕；这个释义我只有大意的印象，没有原书在手，所以标出来，请读者以原书为准。字源上更多的讲究，比如这个字的部件怎么拼、各家怎么说，本书没有把握，不写。

只取一点：在日晕月晕这个用法里，**晕指的是边缘模糊，不是中心出了毛病**。太阳的中心亮得很清楚，是它的边，化开了。

再看人身上的用法。人说「头晕」，晕被搬进了脑袋里。这一搬，有意思的事情发生了（先后次序，本书只是顺着字义说，没有做过词源考证〔待核〕）：一个原本指「边界化开」的字，变成了指「脑袋里有病」的字。看病的人会走进医院去说「我头晕」，医生会按头去检查，开药的人也按头去想。这套做法在它

的地盘里有它的道理，身体里的确有一些具体的毛病会引起头晕，该去看的就该去看；本书也不拿一本书去替医生的职责。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

可是这一搬，也冻进了一种读法：**晕是头里的症状**。

这个读法一旦冻住，就有一连串的结果。

第一，晕船的人会觉得问题在自己，「我这个人不行」；第二，被一堆消息弄晕的人会觉得问题在自己的脑子，「我注意力太差」；第三，被爱冲晕头的人，别人会说「你脑子不清醒」，他自己也这么认。三个人都在往里找，往自己的头里找，找来找去，找到的是羞愧，或者是一个叫「我是不是有毛病」的新疑问。

而日晕月晕那个用法，却是在告诉你：晕不在中心，晕在**边**。

晕是一件东西和另一件东西之间的那条边化开了。船和海的边，我和自己想象中的我之间的边，我的路和别人的路之间的边。化开的不是哪一个人的脑袋，而是几样东西之间的**配合**。

这样一读，「晕」字背后站着的对立面，也就显出来了。那个对立面不是「清醒」，是「**平**」。

「平」字好懂。水放在碗里，不晃，水面平。桌子放稳，四条腿都着地，桌面平。心里没有七上八下，叫心平气和。身体站得稳，叫平衡。日子过得顺，叫平安。你看这些「平」字，没有一个是指「里面什么都没有」，**都指几样东西彼此配得上、各就各位**。平不是静止，不是麻木，不是没有变化；船上的平，是船在摇，而身体和眼睛、耳朵三方对得上，不会觉得晕。

本书把这个对子正式立起来：**平是三者互相配得上，晕是三者互相配不上**。

总论里已经说过，平、足两个字是初拟的。「平」字用在这里，有它的道理：它既是汉语里最常用的「稳」字，又带着「拉齐」的意思；晕的人缺的就是被拉齐。当然，如果将来有人找到更合适的字，本书愿意改。要紧的不是字，是它背后的那一件事。

还有一层，顺手交代。汉语里描写「晕」的近亲词，细看都跟边界、跟配合有关：「眩」是眼前花，东西的轮廓对不上；「懵」是脑子里没有边，什么都混在一起；「迷」是认不得路，方向没了；「飘」是脚底没根。这些字各有各的用处，本书不一个个去拆，只指出一点：**它们没有一个是在说「里面坏了」，说的都是「哪里的边对不上了」**。

这一节想让你带走的，是一个小小的松动：**下次说「我晕了」的时候，别急着往自己头里找**。先问一句：是哪几样东西，彼此对不上了？

◆ 五、定义立足：晕＝三方程失衡

铺垫够了，现在可以把定义放到桌面上。先讲三样东西，再讲它们怎么配。

第一样，结果。就是眼下摆在那里的样子：你现在是什么人，手上有什么，身体在什么状态，一个想法已经长成什么形状。本书有时也叫它形，叫它显出来的东西。

第二样，路径。就是从一处走到另一处的过程：你是怎么走到现在的，接下来打算怎么走；中间有哪些步子，先后怎么排。

第三样，土壤。就是脚下这块地、周围这些条件：你的钱、你的时间、你的人，你所在的城市、行业、家，你的身体，你所处的世界给你的东西。

这三样不是各自独立的。每一样都靠另外两样才站得住。

拿一个小例子讲。有位五十出头的大姐，想开一家小面馆。「开面馆」这个想法，就是她的**结果**，是她想让它显出来的样子。怎么开，是**路径**：先去学手艺，再找铺面，再试营业。她手里有多少本钱，附近有没有人流，她的身体能不能站十个钟头，这是**土壤**。

这三样要互相配得上，才叫稳。想开的是一家小面馆，学的是做面的手艺，选的是写字楼旁边一间十来平米的铺子，本钱够三个月，身体撑得住，这是平。结果配着路，路配着土，土又托着结果，三样互相扣着。

可是如果大姐的路径是「先去上一个月的短视频课，攒了流量再开店」，土壤是「手里只有一笔退休前攒的钱，身体有腰椎的问题」，结果还是「开面馆」，会怎样？三样互相都不太对。结果要的是一个能站着干活的店，路径让她先做一件坐着的事；路径需要时间和流量，土壤却只有一笔不能亏的钱。她每天打开手机，看到的是别人的成功故事，每条路都像是通的，每条路又都像是别人的。她开始睡不好觉，白天恍恍惚惚，常常煮着东西想着别的。

这就是晕。她没有病，没有堵在哪个具体的地方，也不缺劲，每天忙得团团转。她缺的是三样东西彼此配得上。

好了，现在可以把这件事说得规矩一点。

在 SDE 的说法里，这三样东西之间有三条互相约束的关系，叫三方程：结果由路径和土壤共同定下；路径由结果和土壤共同定下；土壤由结果和路径共同定下。三条，每一条都是「一个由另两个定」。（总论里已经用字母写过，这里不再重复。）三条都成立的时候，三样东西各就各位，**叫平**。三条里有一条或几条不成立，**叫失衡**。

本书的定义因此只有一句：

晕，就是三方程失衡的显露。

这一句里有三个要紧的字，一个一个交代。

第一个字是「失衡」。不是某一样东西坏了，是三样东西**彼此**配不上。所以晕不能只找一处原因。在船上，晕的原因不只是耳朵，也不只是眼睛，是两者的报告对不上；在大姐那里，原因不只是她的想法，也不只是她的钱，是想法、路、钱三者对不上。

第二个字是「显露」。晕本身，是失衡**显出来的样子**，不是失衡的原因。头里发昏，胃里翻腾，心里发飘，脚下发空，这些都是显出来的东西。它们就像屋子里的水渍，水渍是果，不是漏的原因。所以你去擦水渍，擦不干净，因为漏还在。这也是为什么，只治「头晕」的办法，常常治了又犯。

第三个字是「方程」。方程这个词是一个提醒：三样东西之间不是随便凑合的关系，是**有约束的**。你要是单把其中一样拎出来硬改，另两样会立刻让它回到原处，或者让整体更乱。大姐如果硬着头皮把铺面先租下来，路径和土壤依然配不上，她的晕只会从「想」搬到「钱」上来。

有读者会追问：照这样说，凡是不顺，岂不都能叫晕？

不能。要看有没有那三个特征。第一，**是不是三者之间的错位**，而不是某一处的坏；第二，**有没有堵点**，有堵点就是痛的事；第三，**劲是不是已经没了**，劲没了就是苦的事。三条里，只有第一条成立、后两条不成立的，才是纯粹的晕。现实里常常是两三个字缠在一起：一个人先晕，晕久了转痛，痛久了转苦，最后三个字的味道都有。这时要分清哪个先、哪个后，先处理先来的那个。

这里还要多说一句，防止误会。

说晕是三方程的失衡，**不是**说身体里的具体毛病不重要。有些头晕是身体上的某个具体原因引起的，该去检查就去检查，这一点本书绝不含糊。两种说法在不同的层面上并排成立：医学管的是「这个零件为什么坏了」，本书管的是「几

样东西为什么配不上了」。船上的人闭上眼睛就好一些，不是因为他的耳朵被修好了，而是因为三样东西重新配上了；这一点，下面第七节会详细讲。

拿定义回头检查一遍开头的四张脸，看它们压得进去压不进去。

晕船：眼睛报的世界和内耳报的世界，彼此对不上，身体所处的「土」在变，而「我是稳坐着的」这个形没变，两边不配。晕血：一个强烈的画面一下子闯进来，把当时的形和路都顶了开，三样东西一瞬间乱了套。晕头转向：路忽然多了、杂了，而形和土还是原来那一点，接不住。晕乎乎：形被捧高了，高过了路和土能托的程度。

四张脸，一个定义压得进去，而且每一张脸里，失衡的地方不同：有的是土在变，有的是路在多，有的是形在飘。这三种不同的失衡，下面几章会分别命名、分别讲。眼下请记住它们共有的那一句：**三者配不上**。

最后看一下三界。汉语有现成的三个说法：想晕了，转晕了，心晕了。三方程的失衡可以出现在想的地方（理念），出现在做的地方（现实），也可以出现在心里（自我）。三个方程，三个地方，一共九格。具体每一格是什么样子，后面几章会一格一格走过。这一章只要你记住总的定义。

读到这里，也许你会问：古往今来，谁没有说过晕？他们说了什么，我们说了什么，差在哪里？这正是下一节要做的事。

◆ 六、与四位全球近邻逐一交锋

晕不是本书发明的话题。人类被晕折磨了很久，也想了很久。下面请出四位近邻，一位来自中国的医书，一位来自佛教，一位来自丹麦的哲学家，一位来自二十世纪的实验室。每一位都说中了一些事。先把他们说中的写足，再说本书多出的一层。

一、《黄帝内经》：「诸风掉眩，皆属于肝」

这句话出在《素问》里讲病机的一段，一般认为在《至真要大论》〔待核：篇名〕。字面是说：各种跟「风」有关的摇晃（掉）和眩晕（眩），都归在肝的名下。

先看它说中了什么。它说中了晕的**样子**。为什么偏偏用「风」来归类？因为风的特点是来去不定，吹到哪里，哪里动。「掉」是摇，「眩」是眼前翻转，两个字合起来，抓住的正是晕的第一个特征：**动，而且是没有定准的动**。古人没有船，没有手机，却在一个字里把「不定」这件事看得清清楚楚。

它还说中了另一件事：晕往往不是单点的毛病，是一个**系统**在失调。肝在中医里是一整套功能，不只是一个器官。把晕交给一个系统，而不是交给某一块肉，这个眼光比许多只盯着一个零件的想法要宽。

后世的医家也没把话说死。「无痰不作眩」「无虚不作眩」，这类说法流传甚广，常被说成是朱丹溪、张景岳所言〔待核：人名与原话〕。意思是：同样是眩晕，有的从痰起，有的从虚起，不能只往肝上想。这一点，其实和本书很合拍：晕不止一个来处。

中医的疗效与辨证，是中医自己的疆域，本书无意评断，也不给任何诊疗建议。本书要多说的只有一层：

晕不是肝风，是三者配不上；肝只是一界的一处。

怎么讲？肝风说的，是现实界里身体这一格的一种配不上。身体里的气血升降，和人当时所处的境况、要做的事，对不上了，于是晕。这样的晕是有的，本书承认。可晕的地盘不止身体。一位被一堆消息弄晕的人，他在想的地方晕；一位被夸得飘起来的人，他在心的地方晕。他们的肝并不一定有什么不对，你对他们讲「肝风」，既不准，也没有用。

所以本书的说法比肝风大，也比肝风小：大在于，三界都能晕，不止身体；小在于，它不替任何一种疗法做主，只告诉你，在哪几样东西之间出了错位。

二、佛教的「掉举」：心浮动不定

「掉举」是佛教里一个很老的词。一般的讲法是：心浮起来，动荡不安，不能安住在所缘之上；它和「昏沉」是一对，一个太飘，一个太沉，都是修定路上的绊脚石〔核：大意；具体归类，唯识与阿毗达磨各有讲究，本书不展开〕。

它说中了什么？说中了晕**有心的一面**。许多晕，你查遍身体什么也没有，可心就是浮着，落不下来。佛家两千多年来对这种「浮」观察得极细：有的浮是想得太多，有的浮是追着外境跑，有的浮是被后悔牵着走。这份观察，比任何一本心理学入门书都不浅。

更值得敬重的是他们给的办法：止。找一个所缘，一个声音，一个呼吸，一朵花，把心系在上面，久了，心就落下来。你要是从本书的眼光回头看这个办法，会发现它做的事和本书的平法几乎是一回事：**先定一个不变的参照，让别的跟上**。呼吸，就是那个不变的参照。

本书多出的一层是：**掉举只看见心在乱动，没看见是土壤或路径先变了**。

这里不是说佛家不知道外境，他们当然知道。只是在「掉举」这个词的取景里，镜头对准的是心，而晕的账，常常在心之外就已经开了。你把一个刚搬到陌生城市的人叫来静坐，他坐上一个月，心大概会静一些，可是他脚下的土还是新的，他一出门，还是晕。你把一个被客户、领导、家人同时催着的人叫来数息，他会舒服一阵，可是三条路依然互相打架，回到办公室，心又浮起来了。

要讲清楚：心浮是真的，数息的确也能让它落下来。不过在本书看来，**心浮不是起点，是显露**。路、土、形里有一处先动了，心才跟着浮。所以最好的办法，是既要有那个参照（止），又要回过头去看，是哪一样东西先变了。

三、克尔凯郭尔：「焦虑是自由的眩晕」

丹麦哲学家克尔凯郭尔在《焦虑的概念》里（1844 年，署的是化名〔待核：年份与化名〕），写过一个很多人记得的画面：一个人站在悬崖边上往下看，眩晕袭来。他说，这眩晕，既出在眼睛里，也出在深渊里。接着他把画面搬到人的精神上：焦虑，就是自由的眩晕〔核：大意；中文译名各版不同〕。

他说中了什么？说中了**晕和可能性有关**。人站在悬崖边，真正吓人的不是掉下去，而是「我可以跳下去」这件事本身。我什么都可以做，没有任何东西替我定好。这一刻，人觉得脚下的地在退。这个观察，对今天的人尤其准。

读书的人在填志愿的前一晚睡不着，三十岁的人面对「辞职还是不辞」，退休的老人面对「终于什么都可以做了」，都是这个样子。他把晕说成跟「可能」的关系，而不是跟「毛病」的关系，这一步，把晕从身体里请了出来，放回了一个人的处境里。本书很欣赏这一步。

可是本书要多说一层：**不是自由本身让人晕，是可能的路一下子多过了形与土能配的程度**。这是路晕的核心，后面会专门讲。

怎么看出来？你去超市的调味品货架前站一站。三十种酱油，一整面墙。一个新手站在那里，眼睛从左扫到右，又从右扫到左，终于抓了一瓶，回家发现不是自己要的。同一面墙，一位做了二十年菜的厨师走过去，伸手就拿，连看都不多看。三十种可能摆在两个人面前，一个晕，一个不晕。

差别在哪里？厨师手里**有一个菜**。他要炖红烧肉，红烧肉要什么酱油，他心里有数。他的形（要做的这道菜）、他的路（怎么做）、他的土（手上的锅、家里人的口味），三样对得上，所以三十种可能在他眼里只是三十瓶酱油，不是三十种命运。

新手晕，不是因为选择多，是因为他的形、路、土三样还没长到能接住这些选择的程度。所以选择一多，他的坐标撑不住。

这个区别很要紧，因为它说明：**同样的自由，对一些人是舞台，对另一些人是悬崖**。克尔凯郭尔说中的是后一种，却把它当成了自由本身的性质。如果自由本身就让人晕，那么越自由的人越晕，越被约束的人越清醒，这不对。有的自由人晕，有的约束重的人也晕，有的自由人毫不晕。能分出这三种人的，不是自由的多少，是**配得上多少**。

所以，对晕的人说「你要学会承受自由」，常常是无力的。更有力的做法是：别急着承受自由，先去看看，你的形、路、土，到底能接住几样。

四、里森与布兰德：感觉冲突理论（1975）

这是四位里最「科学」的一位。英国心理学家里森（J. T. Reason）和布兰德（J. J. Brand）在 1975 年出版了《晕动病》〔待核：书的出版信息〕，系统提出了一个后来影响很大的说法，叫感觉冲突理论。大意是：人在乘船、乘车、乘飞机的时候，眼睛、内耳里管平衡的器官、身体的触觉，各自向脑子报告「现在的世界是什么样」。当这几路报告互相对不上，或者跟脑子里记着的「通常应该是什么样」对不上，晕动病就发生了〔核：大意〕。

它说中了什么？说中了晕的**本质是对不上**，而且给出了能检验的说法。比如，据说内耳里管平衡的装置完全失灵的人，几乎不晕船〔待核〕：没有那一路报告，就没有冲突。又如，坐在驾驶位上的人比坐在后座的人更少晕〔待核〕：他能预期下一个弯，报告和预期对得上。这些推论，都是把「晕」从一个含糊的感受，变成了一个能放进实验室的东西。本书对这种做法是敬重的。

后来的研究者还提出过别的解释，比如把重点放在身体姿势的不稳上〔待核〕。这说明晕动病这个领域至今并非铁板一块。本书不参与那场争论，只借用它最核心的一个意思：对不上。

本书多出的一层是：**对不上的不只是感官，三界都有，且平法不同。**

感觉冲突理论的「对不上」，是感官和感官之间、感官和预期之间的对不上，地盘在现实界、在身体里。可本章开头那位大姐，开面馆的想法、学做面的路、手里的本钱，这三样之间的对不上，不是哪一路感官报告打了架。被一堆消息弄晕的赵晴，也不是眼睛和耳朵打了架：她的眼睛看到的，耳朵听到的，全是同一份九十多条的群消息，两路报告谁也没和谁冲突。

晕却是真晕。

所以，感觉冲突理论说中了晕的一个**最典型的地盘**，却把这个地盘当成了晕的全部。而当你把「对不上」从感官放大到结果、路径、土壤，它才能一路带你从船舱走到办公室、走到相亲桌、走到退休后的第一个早晨。

回过头把四位放在一起看，你会觉得他们像是四个人，围着同一头大象，各摸了一块。

内经摸到了「动」，摸到了晕不是一个点；掉举摸到了「心」，摸到了晕不只在身上；克尔凯郭尔摸到了「可能」，摸到了晕不只是病；感觉冲突摸到了「对不上」，摸到了晕可以被量、被试验。四块都是真的。

没有一位说错了。他们每一位的话，放在各自的地盘里，都站得稳。本书做的事，是把四块拼起来，看那头大象整个是什么形状：**晕是三样东西彼此配不上，在哪一界、哪一处显出来，是另外一回事。**

这个说法站不站得住，不能靠拼得好看，要靠它能推出什么、别人推不出什么。所以下面不谈道理，拿一个具体的局面，来检验这四位到底谁能解释什么。

◆ 七、判别局面：闭上眼睛，或者看海平线

回到开头的渡轮。

那位晕船的小伙子，脸白了一刻钟以后，女朋友扶他走到甲板的船头，让他站直，眼睛看着远处的海平线。海上有风，他深吸了几口。过了十分钟，他的嘴唇有了血色，说：「好多了。」船没有停，浪没有小，他的内耳还是被摇着。

很多晕船的人都有这个经验：**闭上眼睛，或者去看远处的海平线，就会好转**。有人会再加一条：别低头看手机，别盯着舱里晃动的东西。

这是一个很小的局面，可是它是一块好试金石。同一个事实摆出来，看看四位近邻各能解释到哪里。

先说《黄帝内经》那一路。「肝开窍于目」是中医的一个说法〔待核〕，如果要硬解释，可以说闭目是在养肝。这个解释自身有它的道理，本书不去驳它。可是它回答不了第二半：为什么不闭眼、睁着看海平线，也会好？一睁一闭，方向相反，不能都归于肝。更说不通的，是它没法解释下面马上要讲的另一桩事：被消息弄晕的人，也有同样的平法，而那里没有海，没有船，肝也没有任何必要的变化。

再说掉举。「止」的办法，的确可以借来描述小伙子在做的事：眼睛系在一个点上。不过解释的方向反了。在船上，不是心先浮起来，船先动了，土先变了；心的飘，是后面的事。你让他静坐，他坐在椅子上，船依然在摇，他的晕不会因为心静就停下来。真正起作用的，是那个不动的海平线，而不是心静。

再说克尔凯郭尔。船上没有自由，没有可能性突然打开，这个局面根本不在他的取景范围里。

最后说感觉冲突理论。只有这一位能把船上的事解释得干净利落：闭上眼睛，是砍掉视觉那一路，眼睛和内耳不再互相矛盾；看海平线，是给视觉一个稳

定的参照，让它与身体感到的起伏重新对得上。这是一个漂亮的解释，本书完全接受。

可是故事还没完。

这里值得停一下，问为什么海平线管用。因为海平线在船上有一种特殊的身份：它是一条**不跟着船晃的线**。船摇，舱壁跟着摇，桌子椅子也跟着摇，满眼都是跟着摇的东西；只有远处那条线，稳稳不动。眼睛一旦有了这样一个不动的东西，身体的上下起伏就有了可以量的尺子，三样东西重新对上了。一个参照的作用，就在于它不跟着其他东西一起晃。

再回到赵晴。九十多条未读，三个人说着三个版本。她看了半分钟，脑子里嗡的一声，什么也看不进去。过了十来分钟，她做了一件事：把手机放下，抽出一张纸，在上面只写了一句话：「今天下班前，我只交一件事：给客户的方案第一页。」然后她把三个人的消息，按这一句话重新过了一遍，其中两条跟这一页没有关系，她先放着，剩下一条，她回了一句：「我先按这个版本出第一页，下午三点同步。」

十五分钟后，她说：「好了，脑子清楚了。」

请你想一想，这里发生了什么？

她的眼睛和耳朵没有打架，所有的消息都是同一块屏幕上的字。她没有关掉哪一路感官，也没有让谁给她加油，没有谁替她疏通一个卡点：群里的事情一件也没少，三个人的版本也没谈拢。她只做了一件事：**定了一个参照**，今天只交这一页。别的消息，一下子有了位置，哪些靠近这个参照，哪些远。

她的晕退了。

把船上的事和办公室里的事放在一起，你会发现，**它们是同一个平法**。小伙子是定了一个参照（海平线），然后让眼睛和内耳跟上；赵晴是定了一个参照

（这一页），然后让消息和时间跟上。没有谁被疏通，没有谁被充电，只是三样东西重新对上了。

这正是本书的判断能直接推出来的东西：**晕的平，不是通，也不是足**。船上的小伙子，没有补劲；他的力气一点没有多出来。赵晴那里，没有一个堵点被打开；群里的事一件没解决。可是晕退了。

只有本书推得出这件事，因为只有本书认为晕和通、足是三件不同的事。前三位里，没有一位推得出「船上和手机里是同一个平法」：内经的肝，不在手机里；掉举的心，不先在船上；克尔凯郭尔的自由，不在船里。只有感觉冲突理论在船上完全成立，但一走进手机里，它就用不上了：因为那里的对不上，不是两路感官之间的对不上。

所以这个局面，本书的说法可以写成一句话：

凡是晕，定一个不变的参照，让另两样跟上，晕就退。

再看第三个局面，就是本章开头那位被迷得晕头转向的年轻人。

他认识那姑娘两个月，就想订房子。他不是傻，也不是没有钱，是他对自己的估计被顶高了：觉得自己忽然成了一个可以承担一辈子的人，觉得眼前这条路已经是唯一的路。他的形太高了，高过了他的路，也高过了他的土。

这时候，有朋友没有劝他「你冷静点」（那是对晕的人讲疏通的话），也没有给他打气。朋友只做了一件事：「周末去她老家看看，见见她爸妈，再回来说订不订。」这是给他一块**不动的土**。去了以后，年轻人的晕慢慢退下来，他开始用一块实在的地去量自己的估计：哪些是真的，哪些是飘的。有的人量完以后订了，有的人没订，这是另外一件事，本章不替他们断。

你看，被爱冲晕了头，平法也还是同一个：**定一个参照**，只是这一回，参照是土，让形和路去跟。

这句话还有一个反面，请读者记着，它是本书最想让人用得上的地方：**晕退了，不等于事成了。**赵晴的方案还没写，船还要开两个钟头才靠岸。晕退下去以后，露出来的东西，才是真正要处理的：也许有堵点（那是痛），也许劲不够（那是苦）。次序是先平，再通，后足。先把坐标立住，再去疏通，再去添劲。反过来做，就是错配：对晕的人疏通，对晕的人添劲，都是白费。

本书对这句话也留一条退路：如果有一天，人们发现某种晕在定下参照以后依然不退，而在疏通或加劲以后反而退了，那么本书对这一类晕的判断就是错的，或者这一类根本不是晕。本书愿意被这样检验。

◆ 八、放回日子里

渡轮靠了岸，那位小伙子在码头的长椅上坐了很久，女朋友给他拧开了一瓶水。他们都说，回程宁愿走桥。

赵晴晚上回到民宿，洗过澡，坐在床边。她想起白天那位大姐说的「晕头转向」，忽然觉得这四个字有点意思，就想，自己这一周，除了今天早上的九十多条消息，是不是还有哪里也晕着，只是没当回事。

她想到一件事：她已经三个月没有认真回答过自己一个问题，明年到底想做品牌，还是想转去做产品？同事说品牌是长线，朋友说产品更值钱，老板说你做哪个都行，家里人说别折腾。这四句话，她每一句都觉得有道理。她一直没有晕倒，也没有崩溃，只是每次要做什么决定，总有一点说不清的发飘。

那天晚上，她没有去解这道题。她只做了一件很小的事，拿手机备忘录，写了三行：

我想成为什么样子：——我打算走哪条路：——我现在脚下有什么：——

三行都空着。她盯了一会儿，在第三行写下：「存款能撑半年，没有孩子，父母身体还好，现在这家公司愿意让我试两个月。」这一行她写得很顺，因为这是事实。写完以后，她发现前面两行有了点方向：她不需要立刻回答「我想成为什么样子」，她只需要先问，**在这块地上，哪些路是走得通的**。

这是本书给的办法里最朴素的一个：当你发现自己发飘的时候，不要急着做决定，先找三样东西里**最不动的那一个**，把它写下来，作为参照。

对赵晴来说，最不动的是脚下的土：存款、家人、时间窗。对那位开面馆的大姐，最不动的可能是她的身体，站不了十个钟头，这是一块硬地。对罗俊，也许是他一个月能忍受的最低收入。对那位被迷得晕头转向的年轻人，最不动的，也许是他和对方认识才两个月，这是个事实，不是评价。

先把这块不动的东西立好，再去看另外两样往哪里靠。有时靠两天就稳了，有时要一两周，慢一点没关系。**平，是靠出来的，不是想出来的**。

那位开面馆的大姐，后来听了女儿的话，没有先去上短视频课。她拿身体作参照，先去一家熟人的面馆，站了三天灶台，量了一量自己到底能站多久。第三天晚上，她说：「十个钟头不行，六个钟头可以。」这一句话，把她的形（开多大的店）、路（学什么、先做什么）和土（什么时候营业）一下子都拉到了一个对得上的位置：她先开一家只做午市的小店。她不晕了，接着遇到的，是真正该处理的堵点和力气，那是以后要讲的事。

罗俊也一样。他没有立刻选定「美食」还是「职场」，他先给自己定了一个不能再退的底线：每月最低要有多少收入，才能继续做下去。有了这条线，四个方向里哪些是现在够得着的，哪些是现在够不着的，一下子分出来了。他的干劲没有变少，是第一次有了地方落脚。

你明天可以试一下，只要五分钟。

找一张纸，或者手机备忘录，写下那三行：我想成为什么样子，我打算走哪条路，我现在脚下有什么。哪一行写得最顺、最像事实，哪一行就是你今天的参照。不用追求三行都写满，写得出的那一行，已经是在给坐标找钉子。接着，再用同一个办法给你近来最晕的那件事看一眼：它是哪一行跟另外两行对不上？

写的时候请对自己好一点，别问「我怎么这么没用」。晕不是没用，晕是三样东西没配上，它是显出来的，不是你「发动」的。

最后还是那句提醒：本章谈的是一个字背后的结构，不是诊断。如果你的头晕是一次次的、没来由的，或者伴着别的难受，请先去看医生；如果心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

晕不是头里的症状，是结果、路径、土壤三者配不上，坐标乱了。

晕里没有堵点，所以不能疏通；晕的人常常劲很足，所以不能再添劲。

晕的平法，是先定一个不变的参照，让另两样跟上。

晕退了，不等于事成了；先平，再通，后足。

想 一 想

1. 你最近一次说「我晕了」，是哪一回？是结果、路径、土壤三样里，哪两样对不上了？
2. 你身边有没有这样的人：劲很足，天天忙，却总是原地打转？他是晕，还是你在替他着急？
3. 你有没有为一次「晕」，找过一个根本不存在的堵点，或者被人劝过一句「再加把劲」？那一次，应该先做什么？

◆

05

第 5 章

三种晕

你一定有过这样的时刻

周五晚上，二十八岁的陈薇刷到一条消息：她随手发的一段短视频，一夜之间被转了三十多万次。手机一直在震，评论翻不到底，有人叫她老师，有人约她开会，还有人问能不能给她打钱。

她在沙发上坐了很久。第二天早上起来，她站在镜子前，发现自己不太认得里面那个人。不是脸变了。是那个人该是什么样，她忽然没了数：我是一个做视频的人吗？是一个有话说的人吗？还是一个碰巧被风吹起来的人？

同一个月，她的表哥老罗在另一座城市，没有人转发他一个字。他的麻烦是另一种：公司给了他三个去处，调去上海，留在本地升一级，或者拿一笔钱出来创业。他把三条路摆在纸上，画了表，打了分，算了又算。第七天夜里，他对着满纸的箭头，觉得脑子在原地转圈，哪一条都像对的，哪一条又都像错的。

还有他们的姨妈，六十岁，在海边小城住了一辈子，去年随女儿搬到北方。新家什么都好，暖气，电梯，小区有花园。不过她连着一个月，天不亮就醒，在客厅里来回走，说出门买菜找不到北，说人是站在这里的，脚底下却像没踩着地。

三个人都说：我晕了。

你大概也听人这样说过，或者自己这样说过。「被捧晕了」，「想晕了」，「转晕了」，「晕船」，「晕头转向」，「倒时差倒晕了」。汉语里这个字用得很宽，一个字管着这么多不同的事。

本章要问的是：这些晕，失衡的是同一处吗？

答案先摆在桌上：不是同一处。失衡有三处，所以晕有三种。陈薇的晕在「形」上，老罗的晕在「路」上，姨妈的晕在「土」上。三个人都说晕，可是给他们的办法，不能互换。把给姨妈的办法拿去给陈薇，她会更晕。

这一章就把这三种晕一种一种讲透。

先把晕和痛、苦分开

在往下讲之前，要先划一条线，免得后面的话串了味。

本书一共讲三个字。晕，是不知道自己身在何处、往哪里走。痛，是知道往哪里走，可走不过去。苦，是路也通着，人却走不动。三个字，三种不顺，处理起来各有各的手法。

晕里面，没有哪条路被堵着。你去问一个晕船的人，他不会说「前面有堵墙」。你去问一个被捧晕的人，他也说不出哪里被卡住了。他的难处是：坐标乱了。我在哪儿，我是什么样子，该往哪边走，三样东西互相对不上，像一张地图和脚下的地面对不上。

痛就不是这样。痛的人心里有数，知道要去哪，就是过不去，一处硬邦邦的东西顶在那里，顶得生疼。苦又是另一回事：地图是对的，路也是通的，可是腿没劲了。

所以，对晕的人说「你要坚持」，是答非所问；对痛的人说「你先别急，慢慢找方向」，也是答非所问。本书开头讲过，处理的大错，多半是错配：给晕的人止痛，给苦的人指路，给痛的人打气。这一章要做的事，是把晕这一类，再往细里分，让「给晕的人」这句话本身也不再笼统。

还要说一句分寸。本章说的晕，是日常说话里那个宽的晕，从被捧晕到晕船都算在内。至于医院里说的眩晕，常常是身体里真的出了毛病，该看医生的要看医生。本章讲的道理，是帮你看清自己的晕大概属于哪一种，不能代替检查和诊治。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

◆ 一、为什么是三种：三个方程各管一头

为什么晕恰好是三种，不是两种，也不是五种？

要回答这个问题，得先回到本书最底下的那个看法。一件事能够「平稳地发生」，靠的是三样东西互相配得上。

第一样是**形**，就是眼下显出来的那个样子：你是什么样的人，手里有什么，事情长成了什么模样。第二样是**路**，就是走过来的过程：你怎么到了这里，经过了哪些步骤，接下来有哪几条可走。第三样是**土**，就是你所在的那一方水土：环境，人群，规矩，节奏，连同你想的、做的、心里装的那三块地（想的是理念界，做的是现实界，心里的是自我界）。

形、路、土，三样东西不是各过各的。它们互相牵着，每一样都由另外两样一起决定。

先看形。一个人眼下是什么样子，是从他走过的路和他待的土里长出来的。种在沙地里、浇了三年水的树，长成什么样，是路和土一起说了算的。这是第一条牵连：形，由路和土来配。

再看路。一个人往哪走，走哪一条，也不是凭空的。要看他眼下是什么样子，要看脚下是什么土。一个拄着拐的人，在泥地里，能走的路就那么几条。这是第二条牵连：路，由形和土来配。

最后看土。土是不是只管被动地承着？不是。你住进一处，做了什么，成了什么样，这一处就跟着变了。一个人搬进一条街，三年后，那条街有了他的痕迹，他也有了那条街的口音。这是第三条牵连：土，由形和路来回写。

这三条牵连，在书的前面已经写成了三个方程，本书不在这里重推。这里只用它的白话意思：**形、路、土，每一样都要和另外两样配得上，才算平**。

那么，失衡就有了三种。

如果配不上的这一头是形，也就是形跟路、跟土对不上，那是**形晕**。如果配不上的这一头是路，也就是路跟形、跟土对不上，那是**路晕**。如果配不上的这一头是土，也就是土跟形、跟路对不上，那是**土晕**。

三个方程各管一头，所以晕有三种。这不是我们硬凑的，是三样东西两两牵连之后，自己长出来的。你可以把它想成一张三脚凳。三条腿里，任何一条忽然变长或变短，凳子都会晃。不过晃的样子，各条腿不一样：这一条变长了，凳子往那边倒；那一条被锯短了，凳子往另一边歪。

这里还有一个关键，要说清楚。**三种晕，都是「某一头变得比另外两头快」**。

形晕，是形忽然变得比路和土快：结果一下子来了，路还没走，土还没备。路晕，是路忽然多出许多条，比形和土能配得上的快。土晕，是土忽然整个换了，形和路还留在原来的那一块上。

快的这一头，把另外两头甩在了后面。慢的那两头，一下子不知道该跟谁配了。晕，就出在这个「配不上」的瞬间。

说到这里，你会想，那「慢」的两头为什么不干脆跟着快的那头走？可以的，只是需要时间。晕的难受，恰恰在于：快的那头来得太突然，慢的两头还没来得及动。平时我们说「缓一缓就好了」，缓的就是这个时间差。

再补一句，免得有人误会。这三种晕里，没有一种是「坏」。形忽然变快，是好运也可能是坏运；路忽然变多，可能是机会；土忽然换了，可能是新生活。晕不是事情的好坏，是三样东西的步子对不齐。正因为如此，好事也会让人晕，这一点，后面讲形晕时会细说。

下面我们按顺序，一种一种来。

◆ 二、形晕：结果变得比路和土快

先从陈薇说起。

她那段视频，拍了不到一分钟，是午休时在公司楼下随手录的。她没有做过什么「账号规划」，也没有攒过多少粉丝。一夜之间，三十多万次的转发，把一个「形」直接推到了她面前：一个被很多人看见、被很多人叫老师的人。

这个形，来得太快。它是怎么来的？是被风吹起来的。它没有经过一条走了三年五年的路，也没有一块已经备好的土来托它。她手头没有团队，没有稿子

库，没有应付一百条私信的办法，连「老师」这两个字应该由什么东西撑着，她都不知道。

形，跑到了路和土的前面。

这就是形晕：**结果变得比路和土快。**

你注意它的样子。形晕的人，常常不是难受，是飘。她高兴，她睡不着，她一遍遍刷评论，一遍遍对着镜子看自己。别人叫她老师，她也跟着称自己老师，觉得好像是那么回事，又觉得不对劲。这种既飘又虚的感觉，汉语里有个现成的词，叫「被捧晕了」。

捧，是别人把你托高。托高了，你的形变大了；可是你脚下的路还是原来那么长，脚下的土还是原来那么厚。大的形压在小的路和薄的土上，当然晃。

再看几个别的样子。

中奖的人。 一个人中了一大笔钱，一夜之间，账户上的数字和他三年前、三天前的日子，对不上了。他还住在老房子里，还是那几个朋友，还走着那条上班的路。可是账户上那个数，要求他是另一种人。很多人在这时候的反应，是先做一堆事：买车，换房，请客。这些事做起来很快，因为形的变大，需要有东西去「填」，而最容易拿到的，是花钱的动作。花钱，是在拿路去追形。可路不是花钱就走出来的，追得越急，越晕。

突然升了职的人。 昨天还是一起吃饭的同事，今天成了领导。头衔变了，是形变了。可是怎么当领导，那是一条要走的路；和原来的同事怎么相处，那是一块要重新养的土。头衔来得比路和土快，他就晕了。有人这时候变得特别僵硬，有人变得特别张扬，其实都是在晕里找落脚点。

少年成名的人。 十几岁、二十岁出头就名满天下，后来很多人说起「盛名之累」。这个累，一半是形晕的长期样子：形一直比路和土大，大了好多年，人长在大形的影子里，路没跟上，土没养起来。

好了，这些是生活里的例子。身体上有没有形晕？有的，最常被人想到的是恐高。

一个人站在高处，往下一看，腿软，头晕，手心出汗。他的身体在说什么？说：我这个形（我的身体在空间里的位置、我的大小、我和地面的距离），和我眼睛看到的、脚下感到的，对不上了。眼睛告诉他「下面很远」，脚告诉他「我站得稳稳的」，身体对自己所处的大小与位置，一时没了准。这是身体上的「形」的比例感失调。它的晕，不是因为路或者土出了问题，是因为人对自己的形，一下子拿不准了。

说到理念界，形晕是什么？是一个想法忽大忽小，认不清。有人读了一本书，觉得自己忽然想通了天下大事，一两周后又觉得那想法什么也不是。有人刚学一门新学问，头三个月以为自己是个大发现者，半年后又觉得自己是个门外汉。这个想法的大小，和他手里的路（学了多少）、脚下的土（有没有人和他讨论）不配，所以忽大忽小。

现在说和相邻一种的区别。形晕最容易和路晕混起来，因为两者都有「不知道往哪走」的感觉。区别在这里：

形晕的人，问的是：「我是谁？我现在算什么？」路晕的人，问的是：「我该走哪条？」

形晕的人，选项并不多，他的难处是，面前那个形让他不认识自己。陈薇并不缺路，她知道可以继续拍视频、可以接广告、可以不做了。不过她不知道自己是谁，所以哪条路也不敢挑。

路晕的人，对自己是谁，大致有数，他的难处是，可走的路太多，或者路的样子不清。老罗知道自己是谁：一个干了十年的技术管理。他就是不知道三条路里哪一条配得上这个「自己」。

这个区别很要紧，下面会反复用到。

形晕的平法：定土。

那么，形晕怎么平？

形跑到了前面，路和土落在后面。这时候要追吗？追路，追不上，因为路要一步一步走。追形，也不对，形是别人托起来的，你拿不住。

最稳的办法，是**先定土**。

土是三样里最能「固定」的一样。你固定一个去处，固定一群人，固定每天的节奏，形就有了一个落脚的地方。形是飘的，土是沉的，用沉的去压住飘的，晕就会慢慢退。

陈薇后来是怎么做的？她回了一次老家，见了从小一起长大的两个朋友，每周两个晚上，还是去楼下那家面馆吃面。有人问她，你不是网红了吗，她说，我还在这家吃面。她的土没动，形在上面慢慢落。三个月后，她才开始想自己要做什么样的视频。路，是在土定下来之后，才一步一步长出来的。

这里要避开一个陷阱。形晕的人最常被劝的话是：「要冷静，要看清自己，要想想未来。」这些话，是在让她用路和形去解决形晕，也就是拿快的去追快的。越想越晕。给形晕的人，第一件事不是想，是**固定**：固定去处，固定人群，固定吃饭睡觉的时辰。

还有一个要点：形晕的人，什么时候该平，什么时候可以留着？有些形晕，是好事。一个人被很多人叫老师，飘一阵子，是他的形在重新长。如果他有土，这阵子飘会让他看见更多。所以不用急着把所有的飘都压下去，该压的，是那种飘到快要失控的：睡不着，乱花钱，乱承诺，对身边人变脸。到了这一步，先定土，要紧。

形晕还有一个背面，常被人忘了：形不只会忽然变大，也会忽然变小。

一个干了二十年的老师傅，被通知岗位撤了。昨天他是「王师傅」，今天什么也不是。一个被全网骂了三天的人，一觉醒来，满屏都是对他的描述，没有一条像他。这种时候，形一下子被削掉一块，路和土都还在原处，人却站不稳，说不上是被捧晕，是被削晕。两种晕，是同一个方程的两头：形忽然变得比路和土快，快向大，也可以快向小。

所以，辨认形晕，不要问「是好事还是坏事」，要问：**那个显出来的样子，最近是不是一下子变了，变得比我走过的路和待着的土更快？**

在自我界里，形晕有个老名字，叫「得意忘形」。这四个字很有意思：忘了的是「形」。得了意，形涨大了，涨到自己忘了它本来的大小。古人造这个词，其实已经看见了：晕的核心，是对自己的形失了准。

在现实界里，形晕还有一种隐蔽的样子：身体比例感的失调。有人减肥减得太快，一个月瘦了二十斤，走在街上老碰到门框，因为身体的形变了，脑子里那个旧的身体地图还没更新。有人长高得太快的青少年，手脚不听使唤，打翻水杯，撞到桌角，大人说他毛手毛脚，其实他是形比路快：个子蹿上去了，路（对这副身体的熟练）没有跟上。这些都是小事，可是它们说明，形晕在身体里是真的，不是修辞。

在理念界里，形晕常常藏在「我是不是想明白了」这一问里。一个想法昨天还觉得大得不得了，今天翻回来看，觉得小得可怜。这个忽大忽小，不是想法本身变了，是它跟手边的材料（路）和周围的讨论（土）配不上。有土的想法，大小比较稳；没土的想法，容易一夜暴涨，一夜暴跌。

形晕的再一个特点，是「认不出自己」。下面交锋那一节还会说到庄子的蝴蝶：他梦见自己是蝴蝶，醒来不知是周梦蝶，还是蝶梦周。那是形晕的一个古老的样子，形可以飘到连自己是谁都认不出来。

最后，形晕的平法，再用两句话收一收：形太快，不去追形；先定土，等路慢慢长出来。

◆ 三、路晕：路变得比结果和土快

再回到老罗。

他在一家做工业软件的公司干了十年，从程序员做到了小组长，手下带八个人。年底，三件事同时落到了他头上：总部要调他去上海，职位平级，薪水高一截；本地这边有个副经理的位子空出来，领导私下说可以争取；还有一位以前的客户，愿意拿钱，请他出来一起做个小公司。

三条路，条条是真的，条条有道理。

他拿了一张A4 纸，左边写条件，右边写利弊。写到第三天，纸换了新的，表格加了两栏：风险和长期回报。写到第五天，他开始给每个选项打分，又觉得打分的标准不对，重新定标准。第七天夜里，他发现自己在厨房里转圈，一手拿着空杯子，不知道自己是要接水还是要放下。

这一夜里，老罗的形没有变：他还是那个十年的技术管理者。他的土也没有变：家在本地，孩子在上学，老人在附近。变的是路：从一条，变成了三条，每一条还各自连着许多条岔路。

路，跑到了形和土的前面。

这就是路晕：**路变得比结果和土快。**

「快」在这里的意思，不是走得快，是路长出来的速度，超过了形和土能够配得上的速度。形是有限的，土也是有限的，一个人在某一时刻，能和他的形、土配得上的路，其实就那么几条。路一下子多出许多，大部分配不上，可是他还没来得及看出哪些配不上。

你看路晕的样子，和形晕不一样。形晕的人是飘，路晕的人是转。他不飘，他很清醒，甚至比平常更勤奋：查资料，打电话，问人，列表。他的毛病，是越用力越转，因为他在用更多的路，去解决路太多这个问题。

迷路的人。　一个人在陌生的小城里，拐进一片老街区，巷子一条连着一条，每条看起来都差不多。他走了二十分钟，发现自己回到了一个见过的路口。他开始晕，不是因为累，是因为每个路口都有两三个岔，他的脑子里同时开着好几条路线，哪条也没有一个固定的参照。

转圈转晕的孩子。　小孩子爱在原地转圈，转十几圈，停下来，世界还在转，他站不稳，笑着倒在草地上。这个晕，常见的解释是身体里管平衡的那一套感觉，被连续的旋转搅乱了，停下后一时校不过来〔待核〕。放在本书的框架里看，这是路晕的一个身体上的小样本：他在短时间里走了太多方向，形（他站着的这副身体）和土（地面）都没动，路却转了十几圈。

选择太多的人。 人生到了某些节点，路忽然多了：高考填志愿、毕业找工作、三十岁转行、四十岁要不要生第二个。这时的晕，是自我界的路晕。

想得太多绕晕的人。 在理念界，路晕是「想晕了」。一个问题，你从这个角度想一遍，从那个角度想一遍，再从第三个角度想一遍，每一条思路都通，每一条结论都不同，想到最后，哪一条也不敢信。这种晕，学问做得深的人最容易有，因为他手里的路多。

现在来看路晕和形晕的区别。上一节说过，形晕的人问的是「我是谁」，路晕的人问的是「走哪条」。这里再加一层，是两者在**症状**上的不同：

形晕的人，往往情绪很高或很低，对自己的评价忽上忽下，睡眠和饮食先乱。路晕的人，情绪倒比较平，甚至过度理性，他的特点是**拖**：迟迟定不下来，反复比较，反复推翻。

形晕的人，一个劲想要抓住什么来确认自己。路晕的人，一个劲想要找一个标准来比较各条路。

再看路晕和土晕的区别，这是容易混的第二处。路晕时，土是稳的：老罗家在本地，一切如常。土晕时，土是动的：姨妈的整个生活环境换了。路晕的人，家里还是熟悉的家，只是面前的岔路太多；土晕的人，脚下的地面本身变了，哪条路都不知道怎么走。

一个关键的提醒：选项多，不必然晕。

有的人面对三个选项，一下子就挑好了。有的人面对十个选项，也挑得从容。差别在哪儿？在于**他的形和土，能不能把这些路筛一遍**。一个人如果心里有一个清楚的「我想成为什么样」（形），又有一块稳的土，大部分路在他眼前一晃，就知道配不配。配不上的，不用走，也不用想。

反过来，一个人形还不清，土还不稳，哪怕只有两条路，也可能晕。因为他没有筛子。

所以路晕的根，不是路太多，是**路多过了形与土所能配的**。这一点，后面讲施瓦茨时还会提。

路晕的平法：定形。

那么，路晕怎么平？

路在跑，形和土在后面。这时候，再多的比较、多的信息，都是在给路添油。要平路晕，要**先定形**：立一个想成为的样子，拿它做筛子。

老罗后来是怎么做的？他的太太问了他一个问题：「你五年后，想让别人说你是个什么样的人？」他想了一晚上，第二天说：我想做一个能带出几个靠谱徒弟的人，不想做一个只会管人的人。这句话说完，三条路里，调去上海那条，一下子暗了：到了新地方，要先从头建信任，三年内带不出徒弟。创业那条也暗了：忙起来，没空教人。只剩留在本地升副经理这一条，还亮着。

老罗没有再列表。形一立，路自己就筛掉了大半。

这里有一个要点：定形，不是定下一个宏大的目标，而是立一个**能拿来筛路的样子**。它可以很小，很具体。「我想成为一个晚上能陪孩子吃饭的人」，就是一个能筛路的形。「我要成功」，不是。它筛不掉任何一条路。

还有一个相反的提醒：路晕的人，千万不要靠「再多收集一点信息」来解决。信息是路，路再多，只会更晕。前面说过，形晕不能靠想，路晕不能靠找，它们都不能用「快的那头」去平自己。

我们再用一个小场景收一收。你在一家餐馆里，翻开菜单，上面有一百二十道菜。你翻了十分钟，晕了。这时候服务员问你：「您今天想吃点清淡的，还是想吃点重口的？」你一下子就知道了。服务员做的，是给你立了一个小小的形（今天想吃什么样的），菜单上八成的菜，就从眼前退下去了。这就是「定形」的家常版。

路晕在今天，格外常见。以前一个人一辈子可走的路，大致就那几条：子承父业，嫁人，进厂，考学。如今手机一打开，随便一天，能刷出几十种活法：去大理开民宿，去深圳做直播，考公，考研，出国，躺平，副业，斜杠。每一条后面都附着一个活生生的人，说他走通了。路，是被摆到你眼前的，一条挨着一条，一刻不停。

你可以在晚上十一点的床上体会一下这种晕。人躺着，眼睛盯着屏幕，手指往上划，一条条别人的路从你眼前掠过。划到后来，不是羡慕，也不是焦虑，是一种说不出的空转：每一条都好像可以走，每一条都好像不是我的。第二天起床，你照旧走原来的路，只是心里多了一层薄薄的灰。

这是自我界的路晕，它的特点是：不剧烈，却磨人。因为它没有哪一刻是明显的危机，它只是一点一点，把一个人身上本来清楚的形，冲淡了。

在理念界里，路晕也有它的日常样子。一个学生要写论文，开题时读了五十篇文献，每一篇都有道理，每一篇的路都能走。他读到第三十篇，开始觉得自己什么也不会写了。一个问题，一旦所有的说法都被摆上桌，他就不知道自己要说什么。读书人管这叫「读多了反而不会写了」。这是路晕：路多过了他手里那个形（他想回答的那个具体问题）所能配的。

那个学生后来被导师问了一句：「你到底想回答哪一个问题？」他说出来之后，五十篇里有四十篇，一下子可以放下。

在现实界里，除了迷路与转圈，还有一种路晕藏在工作里：同时开着十几个窗口、十几个群、十几个待办。每一件事都有路可走，每一件事都在催。这样的一天结束，人说不出自己做了什么，只觉得头发胀。这里面的晕，不是累，是路多过了形（今天到底要完成的那一个样子）。

路晕如果拖得久，会转成别的东西。路多得太久，人找不到路，最后可能在某一条路上走到一处死胡同，撞上，那就是痛了；也可能干脆不选，原地不动，慢慢失了劲，那就是苦了。这一层，三字互转的关系，本书总论里讲过，这里只记一句：**晕是最早的一道信号，它还没堵，也还没乏，是最容易平的时候。**

所以，别小看路晕。它不剧烈，容易被说成「想太多」，其实是一件可以被认真对待的事。认真对待的第一步，是认出来：我现在不是缺路，是路多得没有一个形去配。

◆ 四、土晕：土变得比结果和路快

轮到姨妈了。

她搬到北方的第一个月，什么都是新的，什么也都是好的。女儿特意挑了一套向阳的房子，暖气烧得足，冬天在屋里穿一件单衣。可姨妈说：「睡不着。」说：「早上醒来，不知道是哪儿。」说：「到楼下买菜，我分不清东南西北，海在哪边我都不知道。」

在海边，她活了六十年。海在东边，太阳从海里升起，风一来，她闻到咸味就知道天要变。菜市场里哪个摊子的鱼新鲜，她闭着眼睛都走得到。她的手，她的脚，她的鼻子，都记着那一方水土。

到了北方，她还是她：同一个人，同样的脾气，同样会做的那几道菜。她的路也没断：每天买菜，做饭，带外孙女，一切都做得动。变的只有一样：**土**。整块地换了，连空气的干湿、说话的口音、人和人之间的距离都换了。

土，跑到了形和路的前面。

这就是土晕：**土变得比结果和路快**。

细想一下，这和形晕、路晕的快，质地不同。形晕的快，是一个果子突然落在手里；路晕的快，是岔口一下子多出许多。土晕的快，是**整个脚下的地换了**。别的两种晕，换了的是上面的东西；土晕，换了的是底下的东西。所以，土晕往往最深，最不容易说清。

姨妈说不清自己哪里不对。她不说「我失去了方向」，也不说「我选择太多」，她说的是「脚底下不踏实」。这话说得很准：晕的位置，在脚底下。

晕船、晕车。　这是土晕的身体版本，大家最熟。你坐在船舱里，眼睛看着舱壁，舱壁一动不动；而你的身体，通过耳朵里管平衡的那一套感觉，知道船在摇。眼睛说稳，身体说晃，两边的消息对不上，人就晕了。这是常见的解释，医学上叫感觉冲突，具体机制各家说法不一〔待核〕。放在本书的看法里，这正是土晕的样子：脚下的「土」（船）在以一种形和路都没有备好的方式在动。你的形没变，你的路（站着、坐着、走着）也没变，是土换了节奏。

有意思的是，晕船的人上了岸，反而晕得更久一阵，叫「晕陆」〔待核〕。土又换了一次，回来了，形和路又得重新配一回。

时差。 飞到地球另一边，你的身体仍然按老家的时钟在运转：该睡的时候清醒，该醒的时候犯困。这是一块土换了，而身体里的节奏，是你自己的形的一部分，慢慢才跟得上。通常人们说，倒时差倒几天才缓过来，这几天里的头重脚轻，就是土晕。

换城市。 第一次到一个大城市念书、工作的人，常常有一段说不出的恍惚：路是认得的（上课、上班），自己也还是自己，可是街上的声音、人流的节奏、说话的方式，全是新的，一连几周，心里不踏实。

信息洪水。 在理念界，土晕是什么？是整个信息环境换了。你原来读几份报纸，听几个熟人说话，世界大致是那样的。如今每天几百条消息从各个方向涌进来，真真假假，今天一个说法，明天反转。你的想法（形）没怎么变，你想问题的方法（路）也没变，不过你脚下那块「大家都这么看」的地，裂成了无数块。在这样的地上，人会觉得自己的理解老是落空，不是想不明白，是土在晃。

移居、退休、突然升职。 在自我界里，土晕最常见的三个样子：搬到一个新地方生活，退出了一个待了几十年的岗位，或者一夜之间被放到另一个位置。后两个特别值得说一句：退休和升职，看上去一个是退、一个是进，其实对土的震动是同样的：每天去的地方变了，每天见的人变了，一天的节奏变了。人还是那个人，做事的办法也还在，可是原来托着他的那一整块地，没有了。

这里也要说清突然升职和前面形晕里的升职的区别。同一次升职，两种晕可以同时来：头衔来得快，是形晕；位置换了、同事换了、规矩换了，是土晕。后面「一个人身上几种晕并存」一节，会讲怎么分。

现在讲土晕和相邻两种的区别。

和路晕比：路晕的人，土是稳的，岔路多，要选。土晕的人，不是岔路多，是**路本身也不知怎么走了**。姨妈要去菜市场，路只有一条，可是这条路她走不通，因为路标、街景、人的节奏，都不是她熟的。

和形晕比：形晕的人，认不清自己是什么样子。土晕的人，**很清楚自己是谁**。姨妈从没有怀疑过「我是个什么人」，她说得清清楚楚：我是个会做饭、会带孩子、会操持家的人。她只是觉得，这个自己，没有地方放。

这个区别在下一节的判别里会很有用：同样是不知所措，形晕的人会怀疑自己，土晕的人会怀念原来的地方。你听一个人说话，抓住这一点，大致就能分出他是哪一种。

土晕还有一个特点，是它**最慢才好**。形可以慢慢长，路可以重新选，可土，要几个月甚至几年才能重新养出来。一方水土，要人在里面走过许多遍，才有了熟的感觉：哪家店近，哪个人可信，哪条路下雨会积水。所以，不要对土晕的人说「你怎么还没适应」。

土晕的平法：定路。

那么，土晕怎么平？

土换了，形和路还留在老地方。要平，要**先定路**：在新土里，先固定下一条小路，每天走同一条，做同一件事。

姨妈后来的转机，是外孙女的幼儿园。每天早上八点，她要送孩子到园门口，下午四点半，去接。这是一条路，固定的、短的、每天重复的。走了三个星期，她认得了路边的那家早点铺，认得了接孩子时站在旁边的另一位奶奶。又过了三个星期，她和那位奶奶开始站着聊天。一个月后，她说：「这个地方，也还行。」

路一固定，土就慢慢认人了。土是靠路养熟的。

记住这个次序：土换了，不要急着找新朋友、新爱好、新意义，那些都是大东西。先定一条小路，**一件每天都在同一时间同一地点做的小事**。晕船的人，眼睛盯住远处不动的海平线，就是在给身体一个固定的路标。倒时差的人，到了当地按当地的饭点吃饭、见光，也是同样的办法：用一条固定的路，去哄土。

还有一件事，千万别做：土晕的人，别一上来就急着改变形。有些人搬到新城市，第一个月就想把自己「重新做人」，换发型，换口音，换朋友圈。形一改，路和土还没跟上，就是在土晕之上，再加一层形晕。

好了，三种晕的样子都看过了。我们把它们并排放一放。

◆ 五、一个人身上几种晕并存：怎样辨主晕

把三种晕并排看，你会发现一个有趣的东西。

形晕的平法是定土，路晕的平法是定形，土晕的平法是定路。写成一圈：定土，稳了形；定形，稳了路；定路，养了土。三个平法首尾相接，是一个环。这不是巧合。三样东西本来就是互相牵着的，哪一头快了，就从它的「上家」那里去找稳：形晕的上家是土，路晕的上家是形，土晕的上家是路。

可是，生活里的人，很少只有一种晕。

一件大事落下来，往往三头一起动。小樊三十二岁，被公司提拔做部门主管，同时调到另一座城市。头衔变了（形），要选的事一下子多了，哪个项目先抓，哪个人先谈，哪些旧规矩要改（路），城市、房子、同事、饭馆，也全是新的（土）。

他来找朋友聊天，一开口就是三句话：「我不知道自己配不配这个位子。」「我每天要决定的事太多了，一件都没理出头绪。」「我晚上老是睡不着，住的地方总像是别人的。」

三句话，三种晕，一次全来了。

这时候，该先平哪一个？这就是「辨主晕」。

主晕，是三头里最先变快的那一头。 其他的晕，多半是被它拖出来的。就像一队人排着走，领头的忽然加了速，后面的人跟不上，一路趔趄；你要找的是那个加速的领头，不是后面趔趄的人。

怎么找？这里有三个办法，都是日常能用的。

第一个办法，**回头问时间：哪一头最先变？**

小樊的事，仔细一理：先是公司通知他调动，搬家，这是土；之后才是正式任命，头衔下来，这是形；再之后，开始有一堆事等他定，这是路。次序是：土，形，路。最先变快的是土。

不过，这个办法有一个小漏洞：有时候，各头几乎同时动，或者次序你自己记不清了。所以还要第二个办法。

第二个办法，**听他问的是什么话**。

我们前面已经分出来：形晕的人问「我是谁、我算什么」；路晕的人问「走哪一条」；土晕的人问「这是哪儿、我的地方在哪」。人在晕的时候，嘴里反复出现的那一句，常常就是他的主晕。

小樊三句话里，第一句是「配不配」，是形的问题；第二句是「决定太多」，是路的问题；第三句是「像别人的」，是土的问题。哪一句他说得最多，说得最急？朋友后来发现，他每次说起新城市，总要提到「以前在老地方」，说三次以上。他的主晕，大概在土。

第三个办法，**试着固定一头，看哪一头先松**。

这是最可靠的办法，因为它不靠猜，靠试。你把其中一头暂时固定住一个星期，然后看另外两头有什么变化。

小樊试了。他没有去处理工作，也没有去想自己配不配，他只做了一件事：每天早上出门，走同一条路去同一家早餐店，每周六和老同事视频一次。一星期后，他说：「工作上的事，好像没那么乱了。」又过了一周，他说：「我觉得，这个位子，也许我能试试。」

这是主晕在土的证据：土一稳，路松了，形也松了。反过来，如果他固定了去处，另外两头纹丝不动，那说明主晕不在土，要换一头试。

这三个办法里，**第三个最有力**，因为它是用平法去验证，试对了，晕就在退。

这里要补一条提醒：**错配的平法，不是无用，是会让晕更长**。　对小樊这样的人，如果一上来就让他去「立个目标，想想自己要成为什么样的领导」，也就

是定形，而他的主晕在土，会怎样？他会在一块晃动的土上，去立一个高高的形，立了就倒，倒了更晕。要是反过来，主晕在形，却让他去「先多交朋友，适应新环境」，也就是去养土，朋友越交越多，路越来越杂，形还是飘着，晕也不会退。

所以，辨主晕，不是学术上的分类游戏，是下手之前的一道关。分对了，一周见效；分错了，越处理越晕。

还有一个说法要交代：**主晕会换。** 土稳了，主晕可能转到形上：之前一直被搬家占满的脑子，终于有空问「我到底算什么」。这不是倒退，是晕在按次序退场。你要做的是每过一阵，重新问一遍那三个问题：最先变快的是哪一头？我在反复说的是哪句话？固定哪一头，最先让另外两头松？

多说一点身体上的情形。如果你的头晕，是实实在在的、反复发作的，或者伴着耳鸣、呕吐、看东西重影、一侧手脚发麻，这是身体的信号，请先去看医生，不要用这一章的办法自己拖着。本章的辨法，是用来分辨生活里那种「世界对不上了」的晕，不是诊断的办法。

最后给一个粗略的口诀，好记一些：

忽然变大变小，是形；忽然变多变杂，是路；忽然换了地方，是土。

三句话，对应三个「忽然」。你在自己身上、在亲人身上、在同事身上，听到一句「我晕了」，就拿这三个「忽然」去对一对：到底是哪一个「忽然」，在先？

◆ 六、与四位全球近邻逐一交锋

晕这件事，不是本书头一个发现的。古今中外，有不少人在不同的地方，各自碰到过它的一角。本书挑了四位离得最近的，先说他们各自说中了什么，再说本书多出的一层。

庄周：认不出自己的蝴蝶

《庄子·齐物论》里有一段，大家都听过。庄周梦见自己变成了一只蝴蝶，轻飘飘地飞，得意得很，全然忘了自己是庄周。忽然醒来，惊惊愣愣，明明白白

是庄周。于是他说了那句有名的话：「不知周之梦为胡蝶与，胡蝶之梦为周与？」后面接着说，周与蝴蝶，一定是有分别的，这叫「物化」。

这段话说中了什么？说中了**形可以认不出自己**。一个人是庄周，还是蝴蝶，他自己拿不准。这不是脑子糊涂，是形一旦脱离了原来的路和土，就连「我是谁」这样的事，也可以变得没有把握。这正是形晕里最深的那一层。更难得的是，庄子没有把这件事写成病，他写得很轻，很美，像是在说：人本来就可以这样。

这是公平的。庄子看到的，比后来许多想让人「认清自己」的哲学家，要早，也要诚实。

那么本书多出了什么？

庄子的态度，大意是：**安于不辨**。分不清就分不清，不必执着于分，这叫齐物，这叫物化。对一个已经修到那一步的人，这是自在。

本书想问的是：对一个正在晕里的人，是不是一律可以这样说？

不是。本书分出一条线：**形晕有时候该平，有时候可留**。

可留的，是那种有土托着、有路连着的飘。一个人白天认真做着事，晚上有熟人说话，偶尔恍惚一下「我到底是谁」，这种晕是形在重新长，留着，反而看见得更多。庄子的蝴蝶，大概就是这一种。

该平的，是那种脚下没有土、身后没有路的飘。陈薇那样的人，睡不着，乱承诺，对身边人变脸，到了这个地步还说「安于不辨」，那是把一个需要先定土的人，晾在半空里。

所以，本书和庄子的差别，不在于谁对谁错，在于**多了一个分辨的问句**：这个形的飘，下面有没有土？有，可留；没有，先平。庄子给了蝴蝶，本书给了一个判断：什么时候让它飞，什么时候先让它落一落。

施瓦茨：选项越多越难选

美国心理学家巴里·施瓦茨（Barry　Schwartz）在 2004 年出了一本书，叫《选择的悖论》（The Paradox of Choice）。书的大意是：**选项越多，人反而**

越难选，选完了也越不满足。他区分了两种人，一种总想选到「最好的」，一种只要「够好」就行；前者在选项多的时候，更累，更悔，更不满〔待核〕。

这说中了什么？说中了**路晕**，而且说得很实在。今天的人，面对的路确实比以前多得多，选择本身成了负担。他把「多」和「累」连起来，是一个贡献。老罗列表列到第七天夜里的那个状态，书里的读者一定认得。

本书多出的一层，在于一个小小的限定：**选项多，不必然晕。只有路多过了形与土所能配的，才晕**。

你回头看前面那个餐馆的例子：一百二十道菜，翻十分钟就晕。不过，一个今天清楚自己想吃什么的人，一眼扫过去，大部分菜根本不进眼。同样的菜单，有的人晕，有的人不晕。差别不在菜单，在于他有没有一个筛子，也就是形。

这个限定带出一个很具体的差别：按施瓦茨的思路，药方自然偏向「少给一些选项」，或者「学会满足于够好」。这个药方对一部分人有用，对另一部分人，没用，甚至帮倒忙。给形还没立起来的人，少给几个选项，他挑的还是挑不准，因为他没有标准；给他立一个形，再多的选项，他也能一眼筛过。

另外，施瓦茨的书讲的是路。可是你想一想陈薇：她缺的是路吗？不缺，她缺的是形，缺的是土。把「选择太多」当成现代人晕的总根，就会把形晕和土晕，也记在路的账上。这是本书多出的第二层：**晕有三种，选择过多只是其中一种**。

托夫勒：变化太快

美国作家阿尔文·托夫勒（Alvin Toffler）在 1970 年出版了《未来冲击》（Future Shock）。他的意思，大致是：**变化来得太快，人跟不上，就会失措、茫然，甚至生病**。他把这叫作「未来冲击」，说的是一个人在太短的时间里，被推进太多的变化里〔待核〕。

这说中了什么？说中了**土晕**。他看见了：整个环境在变，人的内里却来不及跟，于是失措。姨妈搬到北方的那一个月，可以原样放进他的书里。他还有一个很准的直觉：这种失措不是个别人脾气不好，是一整个时代的人都会碰到的事。

他的书里也谈过选项过多的一面，不过大体是和「变化太快」记在一本总账上〔待核〕。

本书多出的一层是：**他看见的是土在变，没看见形和路各有各的晕。**

也就是说，托夫勒的「快」，只有一个方向：外面在变，里面跟不上。可是你再看陈薇，她的外面并没有换一块地，她还在原来的城市，原来的公司，只是一夜之间，形变得太快。老罗也是，土没动，是路多了。这两种晕，说的不是变化太不太快，是**哪一头快**。同样是「快」，快的头不同，药方就不同：土快了，要定路；形快了，要定土；路快了，要定形。

用一句「放慢节奏，适应变化」去回答所有的人，对土晕的人大致是对的，对形晕和路晕的人，并不够。

涂尔干：失范

法国社会学家埃米尔·涂尔干（Émile　Durkheim）有一个词，叫「失范」（anomie）。他在 1897 年的《自杀论》里用它来讲：**当社会的规范失效，人对自己该怎么活没了依据，就会无所适从**，他还把一类自杀称为失范型自杀〔待核：年份及分类名〕。他还留意到一点，不只是经济崩溃的时候，骤然的繁荣也会让规范松动〔待核〕。

这说中了什么？说中了**规范（也就是一个社会的土）失效时，人会晕**。他把个人的晕，放到了社会的层面去看，这一步很重要，因为它提醒我们：晕有时候不是一个人的毛病，是土整块塌了。

本书的说法是：**失范，是土晕在一整个社会上的样子。**　一个社会的规矩、信仰、共同的节奏，是那块共同的土。这块土一塌，每个人脚下同时晃，每个人都说「不知道该怎么活」。

本书多出的，有两层。

第一层，涂尔干把后果推得很远：自杀，那是极重的事。不过在本书的看法里，这些后果，**多半已经不是晕**，是晕久了没被平，转成了更重的东西：路找不到而撞上的痛，动力耗尽的苦。（这是本书的解释，待验。涂尔干书中的统计数

字，本章一个不引，要引须回原书核对〔待核〕。）所以，把失范和一切后果都放在「失范」一个名下，容易让人以为，晕的时候就已经在生死边缘。其实晕的时候，常常还有很多可做的事，是最好的介入时刻。

第二层，涂尔干的药方，大意是重建规范、增强社会的联结，也就是把土补回来。这对土晕是对症的。可前面说过，骤然的繁荣，也会让人晕，那是形先动了（形晕）；一个社会选项忽然爆炸，则是路晕。同样叫「无所适从」，药方却不该一样。本书把他的一个词，拆成了三个方向。

四位说完了。你可以看到，他们每一位都碰到了晕的一角：庄周碰到了形，施瓦茨碰到了路，托夫勒和涂尔干碰到了土。每一位的药方，也都在自己碰到的那一角上是对的。可是一旦遇到另一角，这药方就空了，甚至帮倒忙。

下面这个局面，就是要看出这一点。

◆ 七、判别局面：同样是刚退休

有两个人，今年都刚退休。

老邵，六十岁，在一家国营单位待了三十八年，最后几年做到科室负责人。老蒋，也是六十岁，在一家设计院做了三十多年的结构工程师。两人是老朋友，退休那天，在同一家饭馆吃了散伙饭。

三个月后，两人先后找到同一位朋友，说的话几乎一样：「我退下来以后，整个人不对劲。」「我不知道怎么办了。」

站在外面看，这两个人是同一个状况：退休，失措，睡不好，话变少。按托夫勒的路数，是变化太快，劝他们放慢。按施瓦茨的路数，退休后时间一下子都是自己的，选项太多，劝他们少选。按涂尔干的路数，是原来的规范没了，劝他们找个团体归属。按庄子的路数，是退休之后没有名号了，倒也自在，劝他们安于不辨。

四副药方，各有各的理，如果一律地用在这两个人身上，会怎样？我们来仔细看，先问几个问题。

朋友先听老邵讲。老邵说话，有一个口头禅：「我现在，算什么呢？」他说单位里的人以前见了他，都叫「邵科长」，现在别人客气地叫他「老邵」，他听着总觉得别扭。朋友问他每天做什么，他说也没有什么不能做的，要读书，有书；要散步，有公园。不过，他一提起自己现在的样子，就卡住。他会说：「退下来以后，我就不知道我还是不是我了。」有一次他在小区门口碰见以前的下属，对方问「您现在忙什么呢」，他支吾了半天，说「也没忙什么」，回到家里坐了一下午。

再看老蒋。老蒋不这样。他说话一直很稳，说起自己是谁，毫不含糊：「我是搞结构的。」他的晕在另一处：每天早上醒来，面前摆着一整天，可以去的地方太多了：返聘的单位还给他留了位子，儿子叫他去带孙子，老同学约他去旅游，老伴想让他陪着学书法，他自己还想把几十年的图纸整理成册。他把这些一件件摆出来，说：「我什么都想做，又觉得哪一件都不对。」于是一件也没开头，一天一天过去，他的话越来越少。

两个人，一个是「我是谁」的问题，一个是「每天做什么」的问题。

老邵是**形晕**：从「科长」这个形上退下来，新的形还没有。同时，他的土也动了：每天去的办公室没有了，天天见的那批人没有了，所以他的晕，一半是形，一半是土。

老蒋是**路晕**：他的形没有动，仍是那个「搞结构的人」；他的土，老小区、老朋友、熟悉的街巷，也没有大动。变的是路，从一条（上班），变成了一排。

（说明一句：几乎所有刚退休的人，头几个星期，都有一点土晕，因为每天去的地方换了。土晕退下去之后，才显出谁的主晕在形，谁的在路。老邵和老蒋，已经过了这几个星期，所以才看得出差别。）

现在，给他们各自对症的平法。

对老邵，先定土。 固定一个去处，固定一群人。他后来的做法很简单：每周一、三、五的上午，去社区的老年活动中心下棋，那里有一批固定的棋友；周末，去原单位旁边的茶馆，坐一个小时，见见老同事。两件事，都是固定的地

方，固定的人，固定的时辰。没有人要他讲「我现在是什么」。一个月后，棋友们叫他「老邵」，叫得很自然，他自己也不再别扭。三个月后，社区请他帮忙整理活动中心的账，他答应了。这时，新的形才开始慢慢出来：一个帮社区管账的、棋下得不错的人。

对老蒋，先定形。 立一个想成为的样子。他想了一阵，说：「我想做一个把手艺传下去的人。」这句话一出来，六七条路里，旅游暗了，学书法暗了，带孙子不暗，不过压到了一周两天，返聘也不全接，只接一个能带年轻人的项目，整理图纸成册，正好是传手艺的另一种形式，亮起来。他不需要去换去处，也不需要去新交朋友，他只需要一个能筛路的形。

这是两个人。接下来，看**给错了会怎样**。

如果把老邵的药方给了老蒋，也就是劝老蒋「固定一个去处，固定一群人」：老蒋照做了，每天上午去老年活动中心报到，坐在那里，和别人下棋喝茶。他的土本来就稳，再加固，没有用。他心里那个问题还在：什么都想做，又觉得都不对。去处固定了，他每天按点到，却依旧空转，反而多了一层「我是不是也该变成这样一个人」的别扭。晕没有退，倒是添了一层压。

如果把老蒋的药方给了老邵，劝老邵「立个想成为的样子」：老邵一时说不出来。他勉强说：「我想做一个有价值的人。」这句话筛不掉任何事，他就在这个空空的形上又转了一个月，越想越空，越想越慌。他的土还在晃，却被劝去立形，是在晃的地面上立高杆，立一次倒一次。

再看如果用托夫勒或施瓦茨的一刀切：对老邵说「放慢节奏，少选一点」，他并没有选项太多的困扰，这话听着没有着落。对老蒋说「去找个团体归属」，他会觉得，不是没有朋友，是不知先做哪件事。

每一副药方，在自己碰到的那一角上，都是好药。给错了人，就成了另一种晕的催化剂。

这个局面，是只有本书推得出的。 其余四位，各自能推出一个药方，不过推不出「同样的退休、两个相反的药方」，也推不出「给错了，晕会更长」。庄

子推出「安于」，托夫勒推出「放慢」，施瓦茨推出「少选」，涂尔干推出「重建规范」，各是一刀切。只有在先分出形、路、土三头，并且看见「平法是一个环，每一种晕要从它的上家去找稳」之后，才能说：老邵先定土，老蒋先定形，换过来，晕更长。

这也是为什么，本书一上来就要把晕分成三种。分清了，药才对得上号。

◆ 八、放回日子里

回到开头的三个人。

陈薇在老家待了十天，回来之后，每周两个晚上雷打不动地去面馆，她的账号没有停，只是慢了下来。半年后，她对别人说：「我不想只当一个爆红的人，我想当一个能把话说清楚的人。」这是后话，是形在土上慢慢长出来的。

老罗最后留在了本地，做了副经理。他在公司里办了个「每周二下午技术课」，一个人带三个新人。他的太太说他最近睡得好了。三条路里，两条他没去走，也没有后悔。

姨妈的外孙女上了小学，她改成每天下午去接，路线变了，可是早点铺那位奶奶，还是每天能碰上。她说，下次回海边，带她来北方的朋友去看海。

你呢？下次你听到自己，或者身边的人，说一句「我晕了」，不要先安慰，也不要先劝。先停一下，问三件事：

最近，是不是有什么东西忽然变大变小了？最近，是不是有什么东西忽然变多变杂了？最近，是不是有什么地方忽然换了？

三问里，哪个点头最快，哪个就是你要先稳住的那一头。明天就可以试：晚上睡前，在一张纸上写下这三个问题，各写一句话回答。写完，选最长的那一句，用本章的平法，今天先做一件小事：形晕，找一个固定的地方、固定的人，约一次；路晕，写一句「我想成为什么样的人」，不超过二十个字；土晕，选一件每天同一时间、同一地点做的小事，从明天开始做。

小事就够了。晕不是一天晕起来的，也不用一天平。

若是身体上真有反复的头晕、呕吐、看东西重影，请先找医生。

带 走 的 话

晕有三种：形忽然变，是形晕；路忽然多，是路晕；土忽然换，是土晕。

形晕先定土，路晕先定形，土晕先定路：先稳住一头，另两头才跟得上。

选项多不必然晕，只有路多过了形与土能配的，才晕。

同样的失措，药方可以相反；给错了药方，晕会更长。

小　账

这一章，让你的哪一种晕有了名字？

这一章，让你把哪一句「我晕了」，分成了「哪一头先快」？

想 一 想

1. 最近一次你说「我晕了」，是形、路、土哪一头先变快的？你嘴里反复出现的那句话是什么？

2. 你身边有没有这样一个人：你一直在劝他，可是怎么劝都没用？试着判断一下，你给他的平法，是不是错配了？

3. 回想你生命里最长的一次晕，后来是靠什么退的？它符合「形晕定土、路晕定形、土晕定路」这个环吗？

◆

06

第 6 章

三界之晕

周六早上，三个人都说自己晕。

第一个是大学生小米。他读一本讲知识怎么来的书，读到第三章，字都认得，句子也一句一句读过去了，可合上书的时候，脑子里像灌了一盆浆糊。他对室友说：这书把我读晕了。

第二个是他的姑姑。姑姑那天坐大巴回老家，山路十八弯，车开到半截，她脸色发白，额头冒冷汗，赶紧让司机停车，蹲在路边干呕。她说：我晕车，老毛病了。

第三个是小米的表姐。表姐谈了两年恋爱，这个周末，对方一会儿说要结婚，一会儿说再等等，一会儿又说也许不合适。表姐在电话里对闺蜜说：我被他搞晕了，我现在连自己想要什么都不知道。

三个人，三种场合，一个字。

你可能也这样说过。读书读晕了，坐车坐晕了，恋爱谈晕了。汉语很大方，这三件事用的是同一个字，没人觉得别扭。不过你停下来想一想，这三件事差得很远。一个在书页上，一个在大巴上，一个在心里。一个吃片晕车药管用，一个翻几页轻松的书就好，一个吃什么翻什么都不管用。

本章要问的就是这个：这三种晕，是同一种东西吗？

先给个答案。是同一种，也不是三件碰巧叫了同一个名字的事。它们是同一种失衡，在三个地方显出来。这个说法要说得站住，得一步一步来。

在往下走之前，先把这个字放回它的位置上。

本书前面已经讲过，不顺有三种。晕是不知道自己在哪里、往哪里走；痛是知道往哪里走，却走不过去；苦是路是通的，人却走不动。三个字分开，处理才对得上号。

晕的特点，是里头没有堵点。痛不一样，痛的时候有一条路明明摆在那里，却被堵住了，劲顶在堵点上，所以才会痛。晕的时候没有哪条路被堵。小米读书，哪一页都没有被堵住，姑姑坐车，车一直在走，表姐谈恋爱，两个人一直在联系。堵点不在，坐标乱了。结果在哪里，路在哪里，脚下是什么样的地，三样东西互相对不上，人就失去了方向感。

所以你在晕的时候，常常发现一件怪事：没有任何东西坏了。书没有坏，车没有坏，对方也没有坏。你问医生，医生说没毛病；你问朋友，朋友说想开点。可是你站不稳。

这个区别很要紧。后面会讲到，给晕的人止痛，给晕的人打气，都是错配。本章只管晕，而且只管晕在三个地方怎样显出来。

◆ 一、三个「晕」：想晕、转晕、心晕

汉语里的「晕」字，本来就分了三层，只是我们平时没有留意。

一层是「想晕了」。想一件事，想来想去，想不清楚了，脑袋发胀，像在迷宫里转。这时候晕的是想法，是脑子里的东西。

一层是「转晕了」。人在车上、船上，或者原地转了几圈，身体对不上周围的世界，眼睛看到的和耳朵里平衡器官觉出来的，两边说法不一样，人就晕了。这时候晕的是身体，是手脚可以碰到的现实。

还有一层是「心晕了」。被人捧得晕乎乎的，换了个城市不知道自己是谁，人生岔路太多不知道往哪边去。这时候晕的是「我」，是心里那个自己。

汉语在这个字上还留了不少旁证。说一个人「晕头转向」，头和向都在里面：头是想的，向是路的；说「晕乎乎的」，多半是被夸、被灌了酒，是形在飘；说「头晕目眩」，是眼睛和身体的平衡对不上；说「晕菜了」，是想不明白、一下子乱了套。每个说法落脚的地方不一样，用的是同一个字。老百姓的嘴比书本诚实，没有人需要先学一套理论，才会在三个地方都说一个「晕」字。这件事本身就在提醒：它们之间有一条看不见的线。

这三层，说法各自成立，听起来像三件事。本书的看法是：它们说的是同一件事。

那件事，要从本书的一个基本装置说起。一个存在的样子，由三样东西互相配出来：一是**形**，也就是它眼下显出来的样子、结果；二是**路**，也就是它是怎么一步步走到这里的，接下来能怎么走；三是**土**，也就是托着它的环境、条件、整个周围。形、路、土三样，每一样都由另外两样决定。形要配得上路和土，路要配得上形和土，土要配得上形和路。三样互相配得上，就叫「平」。配不上，就叫「晕」。

这是书里讲了好几章的底子，这里不再论证，只用它来读那三个晕字。

想晕了、转晕了、心晕了，说的是同一种配不上，出现在三个地方：脑子里（理念界），手脚能碰到的外面（现实界），心里的那个我（自我界）。

这里有一个要小心的地方。三个地方不是三种晕。三种晕指的是失衡的种类：形配不上、路配不上、土配不上。三个地方指的是失衡出现的场所。种类三种，场所三处，一乘就是九格。

◆ 二、九格总表与逐格举例

先把九格摆出来：

失衡的种类	理念界（想）	现实界（行）	自我界（心）
形晕：结果和路、土配不上	一个想法忽大忽小，认不清	恐高眩晕，身体比例感失调	被捧晕，得意忘形
路晕：路和结果、土配不上	想得太多，绕晕了	迷路，转圈转晕	人生选择太多而晕
土晕：土和结果、路配不上	信息洪水	晕船、晕车、时差	移居异乡，退休或突然升职

表看起来整齐，真遇到事，每一格都是活的。下面一格一格走完，每格一个场景。

第一格：理念界的形晕。

阿宁在公司做策划，最近老板让她评估一个新点子：做一个给老人用的智能手环。头三天，她觉得这个点子很大，是个千亿市场；第四天，她算了一下成本，觉得它很小，小到不值得做；第五天，她又听人说政策在往这边倾斜，觉得它又大了。一个点子，一个星期里忽大忽小。她越想越不知道这个东西到底是什么。

阿宁没有变笨。点子这个东西，它的样子（形）要靠路和土来定：它是怎么长出来的，周围是什么环境。路和土没有定下来，形就在那里晃。想法忽大忽小，认不清，就是理念界的形晕。

第二格：现实界的形晕。

老赵五十岁，爬到十几米的脚手架上检查，往下一看，腿软了，头发昏，手心出汗。有人说这是恐高。恐高的人，身体对自己的位置有一套比例感：脚在哪里，地在哪里，中间隔多远。站到高处，这套比例感一下子乱了，眼睛告诉他下面很远，身体告诉他站着很稳，两个说法对不上。脚下的地没有塌，他也没有往下走，一步也没有走错，只是自己的形，和周围的土，配不上了。

第三格：自我界的形晕。

小詹是个刚出名的主播，一夜之间粉丝涨了几百万。别人说他好，他就觉得自己真好；别人说他是天才，他就觉得自己是天才。有一天，他在直播里说了一句很过分的话，事后才知道自己有多飘。这就是人们说的得意忘形，说得很准：忘的是形。他的形被捧得很大，大到和他原来的路、他脚下的土再也对不上。

第四格：理念界的路晕。

老陈退休后读书，想弄清一个问题：自由意志到底有没有。他读了一本，又读第二本，每本都有道理，每本又都推翻前一本。越读越多，岔路越多，每条路都能走下去，每条路走下去又拐进另一条。读到最后，他连最初想问什么都不记得了。这是想得太多，绕晕了。

第五格：现实界的路晕。

你在一座陌生的老城区里走，巷子一模一样，走了一个小时，发现又回到了刚才那家包子铺。这时候你是晕的。不是累，是方向感没了。路是自己走过的，可是路和路之间怎样连起来，路和目的地怎样连起来，没有数。转圈转晕，说的就是这件事。

第六格：自我界的路晕。

小李大学毕业，手里有三个机会：考公务员，去大厂，回老家接家里的店。三条路都不差，每条路也都有人劝他走。他把三条路来回比了半年，越比越晕，越晕越不敢动。人生选择太多而晕，晕的不是不知道哪条好，而是每一条路和他自己的样子（形）、和他将来要落脚的地方（土）都对不上号，他没法判断哪条更合。

第七格：理念界的土晕。

这是信息洪水。你早上打开手机，刷了二十分钟，看了战争、股市、明星、育儿、养生、一句鸡汤、一个反转。每一条都是真的，每一条都不到一分钟。脑

子里装进去的东西很多，它们彼此没有连着，也没有一个共同的地基。你的想法没有地方可落。关了手机，头里嗡嗡的。

第八格：现实界的土晕。

晕船、晕车、倒时差，是这一格的典型。船在摇，脚下的土在动，身体用了几十年的那套「地是不动的」的预设失灵了。你的形没变，你走的路也没变，是托着你的土变了。倒时差也是：身体里的钟还停在老地方，窗外的天已经换了。

第九格：自我界的土晕。

老褚在一个小镇上当了三十年的小学校长，退休后儿子把他接到大城市。楼很高，邻居不认识，菜市场不会逛，说话也没人接。他每天都觉得脚下发飘，不是病，是原来的那片土不在了。这是移居异乡之晕。突然升职的人也有这种感觉：昨天还和同事一起吃盒饭，今天坐进了单独的办公室，周围的人看他的眼神全变了，他的形和路都没动，土变了。

怎么在自己身上找格子？有三句话可以问。

第一句：我是在想，在做，还是在心里？这一句问的是界。晕的时候，你多半会下意识地捂住某个地方：捂着头，是理念界；捂着肚子、扶着墙，是现实界；捂着胸口、说不出话，多半是自我界。身体的动作常常比嘴先知道。

第二句：什么东西和什么东西对不上了？是我眼下的样子和我的来路、周围对不上（形），是我走的路和我要去的地方、周围对不上（路），还是我脚下这片地和我、和我的路对不上（土）？这一句问的是种类。

第三句：最近有什么东西换了？换了城市、换了工作、换了手机上的信息量、换了身边的人，多半指向土；换了目标、多了几个选择，多半指向路；忽然被人高看或低看，多半指向形。

有一点要留心：同一个场景，换一个问法，格子会变。小李的三条路，如果他还在比的时候，是自我界的路晕；一旦他选定了考公务员，却发现怎么也考不上，那就不再是晕了，是一条走不过去的路，叫痛；如果他考上了，却每天提不起劲，那又是另一回事，叫苦。同一个人，同一件事，在不同的时候，会是晕、痛、苦中的不同一个。所以问格子，永远问的是「现在」。

三句问完，格子大致就出来了。不用问得很准，大致就够，因为定下了格子，平法才有地方下手。

九格走完。你再回头去看开头那三个人：小米读书读晕了，是理念界的晕，大概是路晕或土晕，他读的书太多太杂，或者那本书的土他还没有；姑姑晕车，是现实界的土晕；表姐谈恋爱谈晕了，是自我界的晕，对方一会儿一个说法，她的形、路、土三样都被搅动了。

三个人说的是同一个字，说的又不是同一格。表姐那一例，还值得多看一眼，因为它不只落在一格。对方一会儿说结婚，一会儿说再等等，这是土在动：她踩的那片关系的地，今天硬，明天软。她一会儿觉得自己是被爱的人，一会儿觉得自己是被挑选的人，这是形在动。往前走还是往回退，她每天都在重新算，这是路在动。三样一起动，是自我界里最厉害的一种晕。这种晕，没有哪一样是错的，也没有哪一样是静的。所以她才会说，连自己想要什么都不知道：想要什么，要靠形、路、土里至少有一样站得住，才问得出来。

字相同，格不同，这就是本章第一个判断。

三种晕，在三个地方显出来，成九格。三个地方不是三种晕，是同一种失衡在三处的样子。

◆ 三、串界：心里的晕为什么让人站不稳

九格摆出来，容易让人以为每一格各管各的，像九个抽屉，晕在哪一格，就开哪个抽屉。

真实的日子不是这样。晕有一个很麻烦的习惯：它常常在这一界发生，却在另一界报晕。

先说一个很普通的情形。小梅去年从老家的小城调到了省城，工作体面了，工资也涨了。可是搬过去三个月，她开始头晕，早上起床的时候天花板在转，走在路上腿发软，有两次在地铁里差点扶着柱子蹲下去。她去了医院，查了耳朵，查了血压，查了颈椎，医生说一切正常。她很困惑：我没有什么心事啊，我挺开心的。

她没有说谎。她确实不觉得自己心里有什么事。可是你把她这三个月放回去看：原来的人情圈子没有了，原来下班走二十分钟就到的家人没有了，原来的口音、菜市场、熟人招呼的那一声没有了。她的形（体面的新工作）在，她的路（升职的路）也在，托着她的那片土换了。这是自我界的土晕。可它在身体上报了晕，报在现实界。

反过来也一样。有人每天通勤要坐一个半小时的晃晃悠悠的公交，长年累月，身体的土一直在摇，这是现实界的土晕。他以为只是累，慢慢地，他开始觉得自己做什么都没有把握，开会时脑子一片空，回家后不愿说话，觉得自己没用。身体上的晕，在心里报了出来。

这就是串界：同一个失衡，在一界发生，沿着三界之间的通道，传到另一界，在那里被人觉出来。

为什么能串？因为三界不是三间互不相通的屋子。想、行、心，是同一个存在在三处的样子，彼此在不断地对照、校准。你脚下站得稳不稳，要靠眼睛、耳朵、关节一起说；你想得稳不稳，要靠看得见的事实来对；你心里稳不稳，要靠

别人怎么对你、你怎么对自己来对。三界互相当参照。一界的参照一动，另外两界的参照也跟着动。

而在三界里，最难站稳的，往往是自我界。

原因有两个。第一，自我界的「我」是另外两界定位用的东西。你想一件事，是「我」在想；你走一段路，是「我」在走。别的两界出了问题，会先报告到这个「我」这里来；这个「我」自己出了问题，却没有别的地方可以报告。就好像一个手里拿着尺子的人，尺子本身弯了，他量什么都是弯的，还量不出来。

第二，自我界的土，最看不见。现实界的土，是地面、船、车，看得见摸得着。理念界的土，是别的想法、资料，至少可以列出来。自我界的土是什么？是周围的人怎么看你，你在哪个圈子里有一个位置，你的过去有谁认识。这些东西平时一点感觉也没有，像空气，直到被抽走，才发现自己是喘不上气的。

再看一个更小的例子。高三学生小蔚，临近高考，每天早上起来都觉得眩晕，眼前发黑，站起来要扶一下床沿。妈妈很着急，带她去看了耳鼻喉科，查不出问题。其实她的功课没有退步，她每天走的路线也和以前一样。变的是什么？变的是整个家：全家说话都轻了，饭桌上没人提考试，也没人提别的，爸爸出差也不去了。家里的气氛变成了一片压得很低的土，她踩在上面，每一步都怕踩重。这是自我界的土晕，在现实界报了晕。后来班主任建议妈妈，让家里恢复一点平常的样子，该吵就吵，该笑就笑，小蔚的眩晕在两周里自己淡了。

反方向的串，同样常见。一个人在山里走了一整天，两条腿一直在不平的地上，这是现实界的土在不断变。晚上躺下，他发现自己心里有点慌，想事情总想不踏实，隔天回到家，要缓两天才回到平常。身体上的土晃过，心里也跟着晃过。这种串，几天就过去，因为源头已经停了。串得久，才值得多看一眼：源头是不是还在。

串界有几条常见的线路。理念界的土乱，常常报在头上和胃上，头沉、恶心、胃口差。现实界的土乱，常常在心里报成烦躁、没有把握。自我界的形乱，常常报在睡眠上，睡不着，或者睡很久也不解乏。记住线路没有用处，因为每个人不一样，只是提醒自己：身上有一个不舒服，先别急着把它只当成身上的事。

所以心里的晕，让人站不稳。不是它比别的晕更重，是它一晕，另外两界跟着一起失去参照。

这里要说一句清楚的话，免得读者误会。本书讲串界，不是说身体上所有的晕都是心理问题。耳石出了毛病、血压太低、贫血、脑子里真的出了事，这些晕都是实实在在的病，要看医生。一个晕了的人，第一步永远是去查：身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。本书只说一件事：查不出毛病的晕，不等于没有晕。它可能是别的界的失衡，在这一界报了晕。

晕不是在哪一界发生，就只在哪一界报。一界的晕，常常在另一界报晕。

◆ 四、身在其中，为什么认不出自己在晕

晕里有一个很怪的特点：越是晕得厉害，越不容易认出自己在晕。

你大概见过这种场面。一个人酒喝多了，坚持说自己没醉；一个人被捧得飘飘然，坚持说自己很清醒；一个人在一个团体里待了十年，坚持说那里没有问题。别人看得明明白白，他自己看不见。

这件事不是脾气倔，是有结构上的原因。

认出自己在晕，需要一个前提：有一个不晕的参照，拿它和自己比。你知道船在晃，是因为岸还在；你知道自己喝多了，是因为明天早上的自己还记得今天的自己。有一个定住的东西，才能量出晃。

可晕是形、路、土三样同时在动。你拿什么来比？拿形比，形在动；拿路比，路在动；拿土比，土在动。三样当中凡是拿来做参照的那一样，都在晃。

更麻烦的是，三种晕各有各的藏法。

形晕的人，尤其难认。被捧晕的人，觉得自己的感觉是真的，因为周围的反馈都是真的：粉丝真的涨了，掌声真的响了，别人真的说他好。每一条反馈都能核对，核对出来全是真的。他不知道的是，这些反馈合起来，把他的形撑得和路、土不成比例了。这是一种每一步都对、整体却错的晕。

路晕的人，会把晕当成勤奋。他想得越来越多，查得越来越细，觉得自己在认真对待这件事。他不知道的是，岔路每多一条，他和目的地的距离就远一点。他以为在向前，其实是在绕。

土晕的人，常常把晕当成自己的毛病。倒时差的人觉得是自己没睡好；退休的人觉得是自己年纪大了；换了城市的人觉得是自己不适应、不够坚强。他会反复责备自己，却不会想到是土换了。

所以身在其中的人，大多只觉得一件事：不对劲。说不出哪里不对劲，也说不出怎么个晕。他会说「有点累」「有点烦」「睡不好」「提不起精神」。这些话，把晕翻译成了别的东西。

家族企业里常有这样的事。老板在位二十年，公司从三个人做到三百个人，他每天都在开会，每天都在拍板，每天都觉得一切在自己掌握之中。外人看他，已经看出他对公司的细节失去了把握：他的形，是一个说了算的人，可是公司的路已经不是他一个人看得过来的了，土也变了，换成了新一代的员工、新的行业。形还停在二十年前，路和土已经走远。他不觉得晕，他觉得是下面的人不够用心。这是形晕，他在晕里还发着号令。

路晕的藏法，也值得再举一个。小袁准备考研，每天花两小时在网上查「最佳复习方法」，看了十几个经验帖，做了三套计划表，换了两次笔记软件。一天下来，真正做题的时间很少。她觉得自己在准备，其实一直在选路。选路这件事，本身能让人安心，因为选的时候，什么都还有可能。可是路选得越多，形

（她要成为的那个考上的人）和土（她眼下每天能用的时间和精力）越对不上。她很累，却认不出这是晕，只觉得「还不够努力」。

要认出晕，常常要靠别人，或者靠一个迟到的参照：一场假期、一次长谈、一个很久不见的老朋友。

老朋友对小詹说：你现在说话的口气，跟三年前不一样了。小詹愣了一下。就这么一句话，成了一根竖着的杆，他才第一次看出自己是斜的。

还有一种办法，是自己预先立杆子：一个不太受外界影响的记录，比如每天写三行字，固定每周见一个不涉及利益关系的老朋友，每个月看一次自己三个月前写的话。这些东西不能让你不晕，只能让晕变得可以被看见。

晕的人最难认出自己在晕。认出来，靠的是一根没有晕的杆子，而这根杆子，多半要从自己之外去找。

◆ 五、三界之晕能不能互相换算：边界在哪里

读到这里，有的读者会想：既然三界是同一种失衡，那是不是可以互相换算？理念界晕了，是不是就等于现实界晕了一部分，只要在现实界治好，理念界也就好了？

这个想法有道理，也有一个很大的陷阱。

先说有道理的地方。三界的晕之所以能串，说明它们是通着的。小梅的头晕，真的是自我界的土换了。把她的土补一补，她的头晕会好。所以，同一种失衡，在一界治，常常能在另一界见效。这是可以换算的部分。

再说陷阱。通着，不等于相等。三界之间只能传导，不能替代。

第一，三界的土不是一种土。理念界的土是别的想法，现实界的土是实物的环境，自我界的土是别人和关系。小梅的土晕，需要补的是关系这片土，一粒晕

车药补不上，一次旅行也补不上。信息洪水的土晕，需要补的是想法与想法之间的连接，一个按摩椅补不上。

第二，传到哪一界，就要在哪一界把症状照顾好，同时回到源头把根理顺。两件事都要做，不能只做一件。小梅头晕得走不动路，当然要先坐下、喝水、休息，这是在现实界救急；可是只做这一步，三个月后她还会头晕，因为土没有补。

第三，不是所有的晕都能换算成别的界。有些晕就在它发生的那一界，没有传出去，也没有从别处传来。一个人在迷宫里转晕了，就是转晕了，不必硬找一个心理原因。把一切都往「其实是心里的问题」上推，是一种常见的毛病，会让真病被耽误，也会让心里背上不该背的账。

第四，换算有一个自然的边界：同一格里的晕，平法是一样的。形晕要先定土，路晕要先定形，土晕要先定路。先立一个不变的参照，让另外两样跟上。这是本书平法的原则，在九格每一格里都用得上。可是定什么，怎么定，每一格各不相同。恐高的人定的是脚下的一根扶手，被捧晕的人定的是一个肯说真话的朋友，信息洪水里的人定的是一条自己的阅读路线。

把平法放到九格里，差不多是这样的。形晕定土：被捧晕的小詹，要找的是一片他离不开的老土，比如还愿意骂他一句的老同学；恐高的老赵，要找的是脚下一根结实的扶手；想法忽大忽小的阿宁，要找的是一份摆在桌上的数据，把点子钉在地上。路晕定形：绕晕了的老陈，要先定下自己到底要问的是哪一个问题，把这个问题写成一句话，其余的岔路都围着这一句话排；迷路的人，先找一个自己认得的形，一座桥、一座钟楼，再去连路；小李的三条路，先定下自己想成为什么样的人，哪条路合得上，就清楚了。土晕定路：信息洪水里的阿凯，先定一条自己的阅读路线；晕船的人，先定一条眼睛要看的路线，看远处的海平

线；老褚在大城市，先定一条每天要走的路，同一家早点铺，同一个公园，路走熟了，土就慢慢长出来。

三种办法的共同点是：先让一样东西不动。不动的那一样，不一定是最重要的，一定是此刻最容易定下来的。

所以，三界之晕的关系，可以这样讲：同一种失衡，三处显露；一处可以传到另一处，但不能由一处代替另一处；处理的时候，先看是哪一界在报晕，再看是哪一界是源头，最后按每一格自己的办法去平。

还有一层边界，关乎「谁来换算」。换算不是谁在心里一拍脑袋就能完成的事，它是晕自己显出来的结果：哪一界先报，哪一界后报，传的线路怎么走，看得出来的是症状的先后和变化。小梅的晕，先是搬家，后是头晕，中间隔了三个月，这个先后摆在那里，本身就是换算的依据。没有先后，没有变化，只凭一句「我觉得是心理问题」就下结论，是在乱换算。

这里有一条边界，要给自己划清楚：不是一切不舒服都叫晕。累是累，痛是痛，苦是苦。晕只用在一件事上：形、路、土三者配不上，坐标乱了。如果有一个堵点，走不过去，那是痛；如果路通着，只是走不动，那是苦。字用对了，处理才对得上号。

◆ 六、与四位全球近邻逐一交锋

晕这件事，不是本书第一次碰到。古今中外，有不少人对着它说过很准的话。下面挑四位，一位也不跳过：先写他们各自说中了什么，再写本书多出了哪一层。

第一位：苏轼。

苏轼在庐山西林寺的墙上题过一首诗，后人叫它《题西林壁》。前两句说，横着看是岭，侧着看是峰，远看近看、高处低处看，各不相同；后两句是：不识庐山真面目，只缘身在此山中。

这四句话，说中了本章最要紧的一件事：身在其中，看不清。你就站在山里，看到的永远只是山的一小块，而且站的位置一换，看到的又变了。你想知道山是什么样，最大的障碍恰恰是你正在山里。

这个说中，正是上一节讲的「身在其中的人最难认出自己在晕」。苏轼把它说得比本书早，也比本书好看。

本书多出的一层，是这样的：苏轼说的看不清，主要是视角的问题。换个位置，退后几步，跳出山外，就能看清楚。他的诗里隐含着一个出路：走出去。

可是晕里的情形更麻烦。晕的时候，不光是你站的位置不对，是形、路、土三样一起在动。庐山是不动的，你换位置，山在原地等你；而晕里，你要拿来参照的那座山本身也在晃。被捧晕的人，不是站错了位置，是他自己的形被撑大了，而他用来量形的尺子，也被同一阵掌声改了刻度。倒时差的人，不是看不清钟，是身体里的钟和墙上的钟同时在走，却走得不一样。

这里要替苏轼说一句公道话。他的诗并没有说「跳出来就够了」，他只是说出了一个人身在山中的实情。后人把它读成「要站得高、看得远」，那是后人加的。本书不和这个后来的读法争，只想补一句：站得高、看得远，在晕里有时反而更晕。一个被捧晕的人，站得越高，反馈越多，形撑得越大。他需要的不是更高的位置，是一个够得着、够不动的东西，比如一个肯说「你这句话说得不对」的人。

不妨用一个小例子试试。一个车间主任，在一条流水线上干了十五年，对这条线熟得闭着眼睛都知道哪里会出错。公司引进了新设备，一夜之间，线变了。他想「跳出来」看看，退后几步，站到管理的角度去想新设备的得失。不过越想

越乱：他的经验还停在老线上，新线的路他不熟，车间里的人又都在看他怎么办。跳出来的这几步，每一步都踩在晃的地上。后来是一位年轻的技术员，每天下班陪他在新设备旁边待半小时，一个按钮一个按钮地认。这半小时，就是一根杆子。

所以在晕里，光是「跳出来」不够，因为你没有现成的山外可去。要靠的是立一根杆子：在自己之外，找一个相对不动的东西。这是上一节末尾说的事。

第二位：柏拉图。

柏拉图在《理想国》卷七里讲过一个洞穴的故事（卷七 514a—517a）。一些人从小被锁在洞里，背对洞口，只能看见墙上的影子，以为那就是世界。有一个人被松了绑，转过身，看到火光，眼睛发痛，看不清他先前看惯的那些影子；再被拉出洞，走到阳光底下，更是被光刺得什么也看不见，要慢慢适应，才一点点看清东西。大意如此。他还说到，从光明回到黑暗，同样会眼花（518a 前后〔待核〕）。

他说中的，是换了土会晕。人在洞里待久了，影子就是他的世界，是他的土。一旦被带到另一片土，眼睛先不是看见，是看不见。换了土，晕在先，看清在后。这和本书讲的土晕，是同一回事：土一换，形和路原先的配合都断了。

而且他说得很公道：不光是从暗到明会晕，从明回到暗，也会晕。土换到哪里，晕到哪里。这和移居异乡的老褚、突然升职的人，也是对得上的。

本书多出的一层，在晕之后。柏拉图把眼花当成通向真理的代价：晕是暂时的，熬过去，你就看见更高的、真的东西，看见太阳。晕是一道门槛，门槛后面有更高的「真」。

本书不这样说。晕之后，不一定有一个更高的「真」在等着你。老褚搬到大城市，晕过一阵之后，并不会因此看见更高的真理；他只是慢慢长出了新的土，形、路、土重新配上了，于是平了。

也要替柏拉图说一句公道话。他的洞穴，说的原本是人如何从意见走向知识，不是在讲眩晕本身，眩晕只是他随手借来说明「新的土让人不适应」的一个细节。本书把这个细节单独拎出来读，是把他的话放到了另一个用处上，不是说他的全部意思就在这里。

这个分别落到日子里，很具体。一个人在大城市里漂了三年，终于回了老家，头两个月他整个人都不对劲：街是熟的，人是熟的，他却晕。朋友说：你这是见了世面回来，眼界高了。他自己也半信半疑，觉得是不是自己真的「看见了什么」。其实什么也没有看见，他只是离开的三年里，形、路、土都换过一遍，回来的时候，老土已经不是原来的老土。接下来的半年，他一点一点把自己放回去：重新认识几个人，重新找一份活计，晕才慢慢散。他没有因为晕而变得更高明，他只是又站稳了。

所以本书说，晕之后要的是**重新求平**，不是**登高见真**。这两个目标差得很远。把晕当成通向真理的代价，就会让人把晕当成值得忍受、甚至值得追求的东西：晕得越厉害，仿佛离真理越近。而本书的看法是，晕就是晕，是三样东西没配上，该去配，不该去崇拜。有人把晕当成深刻，读了几本书就觉得自己「想通了很多」，其实只是绕晕了。

第三位：马格里尼。

意大利精神科医生格拉齐耶拉·马格里尼（Graziella Magherini），在佛罗伦萨的医院里，留意到一些外国游客，在看了大量名画、雕塑、建筑之后，出现心跳加快、头晕、眼前发黑、甚至昏倒的情形。她把这类情形整理出来，一九七九年前后提出，后来被叫做「司汤达综合征」（1979，对佛罗伦萨游客的描述〔待核〕）。名字取自法国作家司汤达，他在游记里写过自己在佛罗伦萨一座教堂里看画之后，心跳得厉害、腿发软的经历。

她说中的是：晕不一定从身体来。面对过多美的作品，眼睛并没有坏，耳朵并没有坏，晕却在身体上实实在在地发生了。想的东西太多太满，身体替它报了晕。

这正是上面讲的串界。她用一批游客的真实反应，把这件事摆在了桌面上。

本书多出的一层，是给它定位：这属于九格中的哪一格？

按本书的说法，它是**理念界的土晕，在现实界报晕**。美的作品一件接一件，每一件都有它自己的一整个世界：一个时代、一种信仰、一套手艺。游客站在其中，脑子里要同时装下几百年的东西，装下太多互不相连的世界。他的想，没有一片稳定的地基可以落脚，这是理念界的土乱了。形和路没有错，他看画的样子是对的，他走进教堂的路径是对的，错的是想法落脚的那片地。这片地乱了，晕就沿着通道，传到身体上，变成心悸、发软、昏倒。

这样一定位，就有了处理的办法：让游客在一天里少看几件，每看完一件停下来，把它和自己已有的东西接上。这是给想法补土，比躺下休息更对症。

也要公道地说，马格里尼是医生，她的任务是描述、记录、帮助当事人恢复，不是替这个现象找一个理论的座位。她做的事，本来就是第一步。本书做的是第二步，两步是接着的，不是对着的。

她描述了现象，本书给了这个现象在九格里的座位。

第四位：昆德拉。

米兰·昆德拉在《不能承受的生命之轻》里写到「眩晕」。他说，眩晕不是害怕跌下去，是一种想要跌下去的欲望，是脚下的深渊在召唤、在诱惑你，你又被这股欲望吓住，赶紧抵抗它。大意如此〔待核：原句及出处待核对译本〕。

他说中的，是自我界的晕。这种晕，不是外面有什么东西让你晕，而是你自己心里有一种想落下去的拉力。站在高处的人，常常真的会有一瞬间，冒出「跳

下去会怎样」的念头，然后吓一跳。昆德拉把这个念头看成眩晕的真正内容，很有洞察。

本书多出的一层，是说那是什么。按九格，这是**形晕**：形和土之间的配合，出了问题。

自己的形，太轻了，配不上脚下的土。脚下的土是实的、重的、远的；而感到自己轻，轻到站不稳，像一片叶子站在高处。形这么轻，土就在那里吸引它。想落下去的欲望，不是什么神秘的东西，是形在找它的土：形太轻，要落到土里去，才配得上。

这样说，就不会把它当成一种黑暗的冲动，一种令人羞耻的念头。它是一个信号：你在这个位置上，形轻了，土重了，配不上。处理的办法也有了：不必去抵抗那个念头，该去的是让形重一点，在这个位置上，找一点实在的东西压着，比如一个实在的任务、一段扎实的关系、一件做完了的事。

昆德拉是小说家，他写的是一种感受，不是诊断。小说里一句话说得准，是因为它能让读者在自己身上认出来。本书拿它来对号，是借他的这一句认出一格，并不要求他的整部小说都归到这一格里。

把四位放在一起，可以看得更清楚：

近邻	说中了什么	本书多出的一层	落在哪一格
苏轼	身在其中，看不清	形、路、土一起在动，没有现成的参照，要自己立杆	各格都有，形晕最难认
柏拉图	换了土会眼花	晕之后不一定有更高的真，只有重新求平	土晕，各界皆可
马格里尼	美太多，身体报晕	它是理念界的土晕在现实界报晕	理念界的土晕
昆德拉	眩晕是想落下去的欲望	那是形太轻，配不上土	自我界的形晕

四位说完。苏轼说中了身在其中；柏拉图说中了换土；马格里尼说中了串界；昆德拉说中了自我界之晕。他们说得都准，本书多出的，是把这四件事放进同一张图：形、路、土，三界，九格。

◆ 七、判别局面：关掉手机三天，头就不晕了

四位近邻的话，在好些局面里，和本书说的是同一个方向。要看出本书到底多了什么，需要一个只有本书推得出、他们推不出的局面。下面这个就是。

阿凯三十二岁，在一家公司做运营。这半年，他常常头晕，不是天旋地转的那种，是头里发沉、发胀，注意力集中不了，看东西像隔着一层雾，偶尔恶心。他去了医院，做了血压、血常规、颈椎、头颅检查，什么问题也没有。医生开了点晕药，说可能是睡眠不好。

吃药那几天，好一点。药停了，又回来了。

年假的时候，他赌气把手机关了，去了一个没有信号的海边小镇，住了三天。第二天晚上，他发现头里那层雾不见了；第三天，整个人清清爽爽。回到城里，打开手机，一周后，雾又回来了。

他去查，什么也查不出。他开始怀疑自己是不是心理有问题。

用前面几位近邻的话来看，这个局面会怎么解释？

苏轼的话会让人说：他身在其中，看不清，所以要「跳出来」看，要退后几步。这有道理，可是没有说出他到底是怎么晕的，也没有说出为什么关手机三天就好。

柏拉图的话会让人说：他在洞里待久了，出去透透气，眼睛会适应光明。这没有解释为什么回来一周后又晕。

马格里尼的话更近一点：想的东西太多太满，身体报了晕。这是对的。可是她的描述停在现象上，没有说出：在这个局面里，晕药为什么不管用，该怎么用别的办法。

昆德拉的话，在这里几乎派不上用场。

本书的判断是：阿凯这是**理念界的土晕，在现实界报晕**。

理念界的土，是想法落脚的地方：一个人脑子里已有的东西，它们彼此连着，成为一块能站的地面。新的东西进来，要接在这块地上，才算被消化。信息洪水的问题是，进来的东西太多太快，一条还没接上，下一条就到了。每一条都是真的，每一条也都落不下去。想法没有地方落脚，土就乱了。形（他自己对事情的把握）和路（他的工作节奏）都没有错，是土在被冲。

土乱了，沿着三界的通道，传到现实界，身体就替他报了晕：头沉、雾、恶心。所以医院查不出，因为身体本身没有病，身体是在替另一界报警。

晕药管一点，是因为它压住了现实界的症状；停药就回来，是因为源头没动。关手机三天就好，是因为洪水停了，土有了喘息的机会，想法可以慢慢落下去。回来一周又复发，是因为洪水又来了。

这个局面里，最需要避免的是两种错配。一种是给晕的人止痛：只吃晕药、只补觉、只做按摩。它们能压住现实界的症状，却够不着理念界的土。另一种是给晕的人打气，劝他「坚强一点，别想那么多」。这是把晕当成了苦，当成动力不足。可是阿凯的动力一点也不缺，他每天照常上班，照常熬夜赶活，他缺的是一块让想法落下去的地。给他打气，等于叫一个站不稳的人跑得更快。

另有一种错配，更隐蔽：给他指路。有人会说，你该去学时间管理，该去报一个课，把效率提上来。这是把晕当成痛，当成路不通。路没有不通，是坐标乱了，再多一条路，只会添一层晕。

有人会问：既然土在理念界，为什么不直接在理念界治，反倒要去减手机？手机不就是理念界的东西吗？这里要分清：手机这个东西在现实界，它是洪水的入口；洪水本身，是理念界的。关上入口，洪水就停了，土才有机会自己长出来。这和晕船不同，晕船要的是下船，土换回来；信息洪水要的是控水，土才能养起来。一个是换土，一个是养土。

所以本书做出一个可以检验的预言：

如果只吃晕药、不减信息的进量，晕会反复。如果减少信息的进量，并且给想法留出接上的时间，晕会明显减轻，哪怕吃不吃药都一样。

再多说一层。这个局面里还有一个容易看漏的地方：阿凯自己并不觉得信息多。他每一条都想看，每一条都觉得有用。洪水的特点，就是每一滴都是水。所以他不会主动减，劝他减，他也会说「我都需要」。这和上一节讲的一样，身在其中的人认不出。所以这里的第一步不是「决定」少看，是先让那层雾的来去被他自己看见：哪天重，哪天轻，那天前一晚看了多少。当雾和信息量在他眼前对上，他自己就会少看，用不着谁劝。

这个预言，是前面四位近邻推不出来的。他们各自说中了某一面，可是没有一位能同时说出：在哪一界、哪一种晕、为什么在身上报、为什么药管一点又不长久、关手机为什么管用、回来为什么复发。本书的九格，把这些一次说完。

这个预言也有被推翻的条件，写在这里：如果一个这样的人，把信息的进量真正减下来，坚持一两个月，晕仍然毫无变化，而吃晕药反而持续有效，那么这个局面里，晕的源头就不在理念界，本书对阿凯这一类情形的判断就要收窄，并回头检查是不是别的毛病，比如耳朵、血压、睡眠，被漏掉了。

拿它和另一个局面对比，可以看得更清楚。同样是头晕，同样是三天好转，如果是晕船的人，下了船，三天后就好了，回到岸上再也不犯，直到下次上船。这是现实界的土晕：土换了，晕了；土换回来，好了；没有“洪水”这回事，也

不会因为每天回到岸上的生活而复发。阿凯不是这样，他每天都要回到洪水里。同样是“离开就好”，晕船的人好得干净，阿凯好得不干净。区别就在于：土晕的土，是一次性的换，还是每天都在冲。

再强调一遍：头晕反复，请先去医院查。本书的判断，建立在已经查过、查不出的前提之上。

◆ 八、放回日子里

回到开头那三个人。

小米读书读晕了。这一回，他不再把它当成「我脑子不够用」。他回头看，那本书的前三章，是把一堆概念一股脑儿推过来，每个概念他都认得，可是概念和概念之间怎么接，他心里没有地。这是理念界的晕，更像是土晕。他的办法很小：合上书，拿出一张纸，只写三个词，用自己的话写这三个词怎么连在一起，写不出来的地方，打个问号。写完，再往下读。

姑姑晕车，这是现实界的土晕。她的办法也不复杂：坐前排，眼睛看远处，不要低头看手机，出发前吃点东西，不空腹，也不吃太饱。这些老办法，都是在给身体立一个相对不动的参照：眼睛看远处，就是在找岸。

表姐被恋爱搞晕了，这是自我界的晕，形、路、土一起被搅动。她没有急着去回答「到底要不要结婚」。她先做了一件事：给自己立一根杆子。她跟最信得过的老朋友约好，每周聊一次，只讲事实，不讲判断：这周他说了什么，我做了什么。过了一个月，她回头看这些记录，才发现是哪一天开始，自己的感觉和事实对不上了。

这三件事放在一起看，也有一个共同点：没有一件是「想明白了才去做」的。晕的时候，想不明白是常态，等想明白再动手，就永远动不了手。先立一根杆子，哪怕很小，三样东西自己会往那里靠。

阿凯后来也做了一件小事。他没有从此不看手机，那不现实。他只是把信息分成两条：早上起来先不看，做完要紧的一件事再看；每天晚上，用十分钟写下今天看到的东西里，哪一条他愿意记着，其余的，就让它过去。过了三个星期，那层雾还会偶尔来，但来得少了，来的时候他也知道是哪里的事。他的办法，是在想法之间搭了几个能踩的石头，让洪水过来时有地方落脚。

这三个人，还有一件事是一样的：他们谁也没有靠「想开点」把晕想没了。想开点，是拿晕了的想去解决晕，等于拿一把弯尺去量弯尺。要有东西从外面进来，一张纸、一个扶手、一个老朋友，晕才有地方松开。

晕里没有谁是发动者。读书的晕，是书和读的路和读的土没有配上；车上的晕，是身体和路和车没有配上；恋爱里的晕，是我、路、关系没有配上。人只是这几样东西配上或配不上时，显出来的那个样子。配不上，就晕；配上了，就平。平不是谁用力换来的，是一根杆子立起来之后，另外两样自己跟上的结果。

你也可以试试，明天就能做的三件小事：

第一，下次你说「我晕了」，先问自己一句：我晕在哪一界？是脑子里，是身体上，还是心里？

第二，如果晕得查不出毛病，问一句：会不会是别的界的晕，在这一界报了出来？

第三，找一根杆子。一个不太受外界影响的人，一个固定的小记录，一个每周都在的小习惯。

最后把这一章压成一句话。

一个人说「我晕了」的时候，他说的不是脑子、不是身体、不是心，说的是形、路、土三样东西，在其中某一处没有配上。字只有一个，格子有九个；同一种失衡，在想、行、心里各有各的样子，也各有各的报法。认格子，认界，找杆

子，是三步。至于「我到底是谁、该往哪里去」，要等杆子立起来、三样重新配上之后，才有地方回答。

带走的话

读书读晕了，坐车坐晕了，恋爱谈晕了，是同一种失衡，在想、行、心三处显出来。

三种晕乘三个地方，成九格；三个地方不是三种晕。

一界的晕，常常在另一界报晕；查不出毛病，不等于没有晕。

身在其中的人最难认出自己在晕，认出来要靠一根没有晕的杆子。

晕之后要的是重新求平，不是登高见真。

想一想

1. 你最近一次说「我晕了」，是在哪一界？是形、路、土里的哪一种？
2. 你有没有过一次，身体不舒服，医生说没事，可你隐约觉得是别的地方出了事？那是哪一界的晕在报？
3. 你身边有没有一根「没有晕的杆子」？如果没有，你准备从哪里找一根？

◆

07

第 7 章

一次晕的发生

周日早上，周姨在阳台上给花换盆。她蹲着，一蹲就是十来分钟，土松了，根理顺了，满手是泥。电话响了，她撑着膝盖猛地站起来。

眼前一黑。

不是黑得看不见，是一片细碎的雪花，从视野的边上往中间合。耳朵里嗡的一声，手去扶栏杆，没扶准。她站在那儿，一动不动，等。过了七八秒，雪花退下去，阳台、花盆、对面楼的晾衣杆，一样一样回来了。

她笑自己：老了，蹲久了。

同一个礼拜，她的外甥小柯在公司里也晕了一回。他二十七岁，做了三年方案，一直不上不下。周三的例会上，总监翻完他的稿子，说了一句：「这是我们组今年最好的方案。」散会之后，他回到座位，手有点抖，邮件连着打错了两个字，中午吃饭话特别多，晚上躺下了睡不着。第二天，他当着客户的面，把一个没跟任何人商量过的价格报了出去。

这两件事，看上去隔着十万八千里。一个是身体，一个是面子；一个晕在腿上，一个晕在头上。不过汉语把它们叫成了同一个字。蹲久了站起来是「晕」，被夸了是「晕了头」，这不是偷懒，是话里早有的老经验：两回事的里头，出的是同一种东西。

本章要问的就是这件事：一次晕，到底是怎样一步步发生的？

先把这个字和另外两个字分开。前面几章已经讲过，晕、痛、苦是三种不顺。晕是不知身在何处、往哪走；痛是知道往哪走，走不过去；苦是路通着，走

不动。周姨站在阳台上的那七八秒，没有哪条路堵着，也没有谁没了力气，她只是一时不知道自己在哪儿、脚下是哪儿。小柯那一天也一样，没有谁拦着他，也没有谁耗干了他，他是一下子拿不准自己是谁、站在哪儿、该怎么走。坐标乱了，这是晕。

所以本章不去找堵点，也不去找疲软。本章只看一件事：三样东西本来配得上，是在哪一步配不上的。

◆ 一、站起来眼前一黑：身体里的一次失衡

先拿身体来看。身体的事好看，因为每一步都摆在明处，几秒钟就走完一遍。

先说一句本书的底子。一次平稳的发生，要三样东西互相配得上：一样是显出来的样子，本书叫它「形」；一样是走过来的过程，叫它「路」；一样是托着这一切的环境和底子，叫它「土」。三样配得上，就是平。哪一样先动了，另外两样还照旧，就配不上，配不上就是晕。

周姨蹲着的时候，三样是配好的。形，是她蹲着的这副样子，脑袋离地不到一米；路，是身体里一整套调度，血怎么走、哪里的血管松、哪里的紧，都按「蹲着」调好了；土，是这一早上的底子，昨晚睡了几个钟头，早饭吃了没有，水喝了多少，天气热不热。三样合在一起，蹲着，稳稳当当。

然后她站起来了。

最先动的是形。脑袋一下子升高了六七十公分，这是一个又快又大的变化。血要往上走，要多爬这六七十公分，才送得到脑子。可是调度这套路，是照「蹲着」调的：腿里存着不少血，血管是松的，要等身体感觉到「人站直了」，再收紧，再加力，这个来回要几秒钟。土也没动，早饭没吃，水没喝够，底子偏薄，本来就经不起一点晃动。

形已经站直，路还在蹲着，土又偏薄。三样对不上，脑子那头一时少了血，眼前就黑。

这几秒，是晕的全过程。没有谁坏了，没有哪里堵着，路没有断，血管没有坏，只是形跑在了前头，路和土落在了后头。几秒之后，调度追上来了，血管收紧，血压回升，雪花退下去。这是三样重新配上，叫「重新求平」。

你看，它的次序是清楚的：**先有一方变，另两方仍按旧样子运行，三者对不上，晕才显出来**。

这个次序，换一个起点，一样成立。

久病卧床的人，躺了两个礼拜，下床第一天往往走不稳。这回先变的不是形，是土：躺久了，肌肉松了，血管的调度也荒了，整个底子换了一副样子。可形还是「我是一个能走路的人」，路也还是「起身、迈步」那套老办法。底子换了，形和路照旧，一动就晕。

另一回是坐船。船在晃，脚下的土在动，眼睛看见的却是一间稳稳的舱房，形说「我没动」，土说「你在晃」，路上的调度夹在中间，不知听谁的。这样的晕，不用站起来也会来。

还有人只是坐在椅子上，盯着手机里的短视频一路往下刷，刷了一个钟头，起身时晕得扶墙。这回先变的是路：眼睛被带着走了一千里，身体却一步没挪。

三个起点，一个次序。这就是一次身体里的失衡。

还有一个小事实，值得放在这里。同一个周姨，同样是蹲着起身，下午饭后不晕，早上没吃东西、一夜没喝水的时候就晕。形的变化是一样的，路也是一样的，不同的是土：一夜过去，身体里的水和能量都在低处，底子薄了一层，同样的一次站起，就多出了一分对不上。所以家里老人常说「早上起床别猛」，这话没有一个字是玄学，说的是：土薄的时候，形的变化要放慢。

年轻人也晕，只是不容易被注意。一个十几岁的孩子在操场上站了很久的军姿，队列一解散，他蹲下去系鞋带再站起，眼前一黑，同学说他「装的」。他不是装的。他站了四十分钟，血往腿里沉了四十分钟，路在「站军姿」的状态里待得太久，一下子换成「蹲」再换成「起」，土又是早上六点起床没吃好的土。三样一起薄，一小步就够了。

有一点要说清。很多人以为晕是身体出了毛病的证据，其实多数时候，晕正是身体在认真干活的证据。能晕，说明三样东西本来是互相盯着的，一方动了，别的立刻感觉到「不对」。真正麻烦的是不晕：该晕的时候不晕，是三样东西之间已经不再互相盯着。后面讲到苦和麻木的时候，这一点会回来。

不过话要放在前头：如果眼前发黑来得频繁，或者伴着胸口发紧、一阵昏倒、说话不清，请找医生。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。本书讲的是晕的道理，不是看病的办法。

◆ 二、被一句赞美冲晕了头：自我界的一次失衡

再看小柯。

他的这一次，没有一处是身体的毛病，血压是好的，睡眠也不差，可是他晕得并不比周姨轻。我们把他那三天，一步一步摆开。

周三上午十点，例会开始之前。小柯这个人，在他自己心里，在同事眼里，是一个什么样子的？是一个「还行，不出错，但也没出过彩」的人。这是他的形。他做事的路，也是照这个形走的：稿子写完，自己先挑三遍毛病，发出去之前问两个人，开会时坐在后排，被点名了才讲话。他的土，是这个小组的气氛：总监话不多，同事之间客气，谁也不特别夸谁，谁也不特别踩谁。形、路、土，三样严丝合缝，这三年他活得稳稳当当。

十点四十分，总监说了那句话。

「这是我们组今年最好的方案。」

这一句话，只是一句话，一点力气也没用。可它把小柯的形，一下子推高了一大截：从「还行的人」，直接推到「最好的人」。在他心里，那个站了三年的位置，被人从底下托起来，一下子举到了房顶。形，是最先变的。

现在看另外两样。路，还是原来那一套：后排的椅子、先挑三遍毛病的习惯、对谁都客客气气的口气。土，也是原来那一套：同一个会议室，同一批同事，同一个总监，他们昨天看他的眼神，和今天看他的眼神，其实差不了多少。

形已经在房顶上，路和土还在地面。这时候小柯会觉得哪里怪怪的，说不清。手抖，是因为身体先感觉到了不对；字打错，是因为路还按平日的节拍走，可是脑子里的形已经飘起来了，两头不同步；话多，是想用话把飘起来的那一块补回去；睡不着，是整个晚上形、路、土还在互相找位置。

第二天，当着客户的面，他把没商量过的价格报了出去。你可以说他「得意忘形」。汉语这个词用得极准：忘形，是忘了自己该是什么样子。其实不是忘，是旧的形被拿走了，新的形还没有被路和土接住，这时候他的所有动作，都是在一张没有坐标的地图上走。那个价格，不是他决定要报的，是那个时刻的失衡显出来的一个样子。

这样写，有人会不服：难道一个人被夸了，就不能控制自己吗？

问题就出在这个「控制」上。如果把小柯看成一个发号施令的主人，晕就是主人失职。可从发生的次序看，没有一个站在外头的主人。形被推高了，路和土没来得及跟，三者之间对不上，这一对不上，就显成了手抖、话多、冒失。人是这三者对得上或对不上的显影，不是在外头拨弄它们的手。所以，劝小柯「你要沉住气」，往往没有用；有用的是另一件事，后面讲。

为了免得这件事显得太偏向「好消息」，再看一个反着的例子。小赵在一家工厂做了八年质检，一向被同事叫「老实人」。有一天，车间主任当着十几个人的面说：「这批货出了问题，小赵你得负责。」这一句话，同样是形先变：从「老实人」一下子被拿成「出问题的人」。小赵没有吵，没有辩，只是低着头站

着，两条腿像灌了铅。他回到工位，对着一张表看了二十分钟，一个字也没看进去。

他的路是八年磨熟的：量尺寸、记数据、签字。他的土是这个车间，还是这些人，每天的机器声。形被人拿掉了一大块，而路与土都没有跟着变，所以他晕得像被谁敲了一下。后来查清楚，问题出在上一道工序，主任第二天来道了歉。不过小赵那两天里的恍惚，是真实的，并不会因为后面的澄清而被抹去。被夸晕与被骂晕，次序是一个，只是方向相反，一个往上顶，一个往下拽。

这是自我界的一次失衡。

再多说两句，免得把它想窄了。

第一，被夸晕，不一定是得意。有的人被夸一句，不是飘，是慌。「最好的方案？那我下一次拿什么出来？」这种慌，同样是形被推高了，路和土没跟上；不同的是，这回人在房顶上看见的不是风景，是悬崖。得意和惶恐，是同一次失衡的两种样子，看哪边先显。

第二，被骂也会晕。一个人被当众说「你这个人不行」，形一下子被拿下去一大截，同样是一方先变、另两方还在旧地方。被夸晕和被骂晕，在发生的次序上是同一件事，所以后面会说：晕的轻重，不看变好还是变坏。

第三，自我界的晕，有时没人说一句话也会来。一个人一觉醒来，看见朋友圈里老同学买了房，心里忽然一沉：形，被悄悄地对比挪了位置。没有谁动手，没有谁开口，形动了，晕就来了。

最后，这一晕之后会走到哪去？小柯这回，两三天后，路和土慢慢追上来了：他发现客户并没有因为那个价格翻脸，同事也没有因为那句夸奖换一副脸，他自己的节奏也慢慢回到了平日的样子；而形，没有退回「还行的人」，也没有留在房顶，落在了一个新的地方：「做得出好东西的人」。三样重新配上，叫重新求平。这回晕得不算坏，晕完他长了一截。

但并不是每次都这么顺。如果路和土一直追不上，形却一直不肯落下来，就会出现另一种局面：小柯开始用「最好」的标准要求每一份稿子，路被形拖着走，土里的人际关系也渐渐变了味，这就不再是晕了，是转成了别的。晕久了，找不到路，转痛。这是讲痛的那几章要接着说的事。

◆ 三、先变的是谁：形、路、土三种起点

两个场景看下来，可以问一句：一次晕里，到底是谁先变的？

这一问值得认真问，因为你在日子里碰到晕的时候，手边只有一个线索，就是「哪里不对」。可是不对的地方，往往不是最先变的那一处。就像一间屋子的灯忽然暗了，暗的是灯，先出事的可能是电闸、电线、也可能是楼下施工。要想把灯重新点亮，得先找起点。

本书把起点分成三种。

一是形先变。样子先动了。站起来，是身体的样子先动；被夸，是自我的样子先动。除此之外还有很多：一份体检报告，上面多出一行箭头，形一下子从「健康的人」变成「有指标的人」；一条升职通知，形从「办事的」变成「管事的」；一张结婚证，形从「一个人」变成「两个人」。形先变的特点，是**它来得又快又整个**：一个名字，一句话，一张纸，一下子就换了，不给路和土留出过渡。

二是路先变。路径先动了。换了一个城市里的新路线，换了一套新软件，转了行的第一周，做了一辈子手工的人突然被要求用流水线。路先变的特点是，**形还是原来的形，土也是原来的土，可你每一步都得重新想。**想得多了，就容易「绕晕」；路换得频繁了，就是「选择太多而晕」。有一个很熟的小场面：搬了新厨房，你站在灶台前，手伸出去拿盐，拿到的是醋，因为路变了，手里的记忆还在旧位置。

三是土先变。环境和底子先动了。搬家，出国倒时差，退休，孩子离家，一场大病之后的身体，一次信息洪水涌过来。土先变的特点是，**它最不容易被察觉**。形还是原来的形，路也是原来的路，每一步看上去都对，可是晕就是来了。有的人退休第二个月，晨起的闹钟停了，办公室的人声没了，一个人在家里转来转去，形是「我还是原来那个我」，路是「我还按原来的作息过」，可是土已经换了，整个人悬在半空。

这三种起点，**不是三种人，是三种发生的入口**。同一个人，在一天里可能连着碰上三种。早上，土先变：搬到了新家，一早醒来分不清这是哪儿；中午，路先变：用新系统做事，每一步都要找；晚上，形先变：在饭桌上被亲戚一句话抬高了。三样都有，是日子的常态。

怎么在晕发生的当下辨认起点？有一个办法：**往回找最早的那个变化，而不是最大的那个**。

晕发生的时候，人最容易注意到的是最大的、最响的那一处：比如被夸晕了，就盯着「那句夸奖」。可有时候，最早的变化是三天前的一次失眠：土先动了，一个失眠的人，哪怕一句平常的话也能把他冲得发晕。有时候最早的变化是一个月前换的手机：路先动了，整个人一直在新旧之间磨，到被夸那天，已经没有余量了。找到最早的那一处，晕就有了出处，也就有了下手的地方。

这里先留一个口子：找到了起点，怎样平它？本书的初步想法是，形晕先定土，路晕先定形，土晕先定路，意思是先让一样东西不动，另两样才好跟上。这条平法，留到后面讲平法的章节细讲；这一章只管一件事，把一次晕的发生，原原本本看明白。

还要补一种情形：有时候不是一样先变，是两样几乎同时变。一个人升了职，搬到另一个城市：形变了，土也变了，路还在老地方。这时候晕往往又重又长，因为剩下的那一样要同时追两个对不上的东西。遇到这种情形，先别急着分

谁先谁后，先看三样里还有没有一样没动。没动的那一样，就是后面平法要抓的头一个落脚处。

◆ 四、晕的轻重：变得多快，而不是变得多坏

晕有轻有重。轻的，像周姨那七八秒，扶一下栏杆就过去；重的，像有人收到一封解聘信，三天里吃不下，走在路上分不清东南西北。晕的轻重，由什么决定？

多数人的直觉是：由事情的好坏决定。坏事晕得重，好事晕得轻，甚至根本不晕。

这个直觉错了。

想一想那些最厉害的晕。一个人中了大奖，捧着彩票愣在原地，脑子一片空白。一个女孩被求婚，当场腿一软，蹲了下去。一个母亲第一次抱起刚出生的孩子，手在发抖，护士怕她拿不住。一个小伙子拿到录取通知书，在村口站了很久，不知该往哪边走。这些全是好消息，没有一个是坏的。不过这些晕，一点也不比坏消息轻。

反过来，也有人遇上了大坏事，反倒不怎么晕。一个癌症病人，慢慢知道自己的病情，花了半年，一点一点接受，到最后医生把结果说出来，他只点了点头。事情的坏，是真的，可是晕，没有来。

这两头摆在一起，规律就露出来了：**晕的轻重，不看变得多坏，看变得多快、多大，还有另外两方跟得多慢。**

我们把它拆成三条，说得家常一些。

第一条，看先变的那一方变得多快。一步一步升上去的人，和一夜之间被拔上去的人，同样升了三级，晕的程度完全不同。前者的形是慢慢长大的，路和土有时间一点点调；后者是一夜换形，路和土一点准备也没有。电梯和楼梯到同一

层楼，电梯会让人耳朵发闷，楼梯不会。不是电梯把人升得更高，是它升得更快。

第二条，看先变的那一方变得多大。同样是快，变一点和变很多，不一样。被人夸一句「你今天气色不错」，形只挪了一点点，路和土完全跟得上，不晕。被人当众说「你是我们这一代最好的」，形挪了一大截，晕就来了。蹲下去再站起来，和从躺着一下子站起来，高度差不同，晕也不同。

第三条，看另两方跟得多慢。同样的变化，有的人晕得重，有的人晕得轻，差别常常不在变化本身，在另外两样东西跟得上跟不上。一个习惯了经常换环境的人，土本来就是软的，换一个地方，土跟得快；一个二十年没挪过窝的人，土是硬的，换了地方，土跟得慢，晕得重。一个路径单一、每天做同一件事的人，遇上变化时路是僵的，跟不上；一个生活里经常有小变化的人，路是活的，跟得快。

这三条合在一起，可以说成一句白话：**先变的那一方变得越快、越大，另两方跟得越慢，晕就越重**。这不是公式，也还没有被严格地量过，只是把许多日子里的事实整理成一条线索，本书把它记作「待验」，意思是读者可以拿自己的日子去验一验，不对的地方，请告诉本书。

这条线索能解释很多事。

为什么新手父母在孩子出生头几个礼拜，晕得那么厉害？形，一夜之间从「我」变成「爸爸、妈妈」；路，从睡饱了再做事变成两三个钟头一醒；土，整个家里的节奏被重新写过。三样同时动，又快又大，没有一样是缓的。而且是好事，大家都在祝贺，没有人提醒他们：你们现在可以晕。

为什么退休的人最怕「突然」？很多单位为了不让人晕，会让人先「返聘」半年，每周只来两三天。这一手没有什么神秘，是把一次又快又大的变化，拆成了几次小的。

为什么坏消息有时晕得轻？因为有些坏消息是预报过的：病情一步一步地确诊，公司一点一点地传出裁员，亲人一点一点地走远。每一回都是一小步，三样东西有时间一回一回地跟。反倒是意外，不管好坏，来得突然，就晕得重。

再看回头来，有一个常见的误会可以清理一下。有人说：好消息让人晕，那是因为人不够稳重；坏消息让人晕，那是因为人不够坚强。这类话听着有道理，不过把晕的责任放回了「人」身上，仍旧是把人看成了一个发号施令的主人。本书的看法是：稳重不稳重、坚强不坚强，也是晕里显出来的东西，是路和土跟得快还是慢的一种说法。一个人在某类事情上显得「稳重」，通常不是因为他决定要稳重，是因为这类变化他经历得多，路和土早就有了预案。同一个人遇到他没经历过的变化，一样发晕。

所以，对晕的第一个态度不是责备，是问：这一回，什么变了，变得多快，别的两样跟得怎么样？

不妨再举一个对照。同一个周三，同一间会议室，同一句「这是今年最好的方案」，如果坐在后排的是一位干了二十年的老同事，他听了大概只是点点头，说一声「谢谢」，回去接着改下一稿。这句话对他的形，只是往上添了一小块，他的路是二十年磨出来的，他的土里有很多次被夸、被骂、被冷落的底子，不管哪一样来，都有现成的位置接着。同一句话，落在小柯身上是一场风，落在这位老同事身上是一片树叶。话没有变，变的是形被推动的幅度和另两样接得住的程度。

这也是为什么，劝一个人「别太当回事」几乎没有用。当不当回事，不是一个决定，是三样东西接不接得住的结果。接得住的人，看上去云淡风轻；接不住的人，看上去心事重重。两样都不是品德，是一场发生的两种显影。

最后补一句。晕的轻重，决定的不只是难受的程度，还决定晕完以后去哪。轻的晕，几秒几天，路和土追上，重新求平，一切回到原样甚至更好。重的晕，跟不上的时间拖长了，就会转：找不到路，转痛；痛久了，转苦。这条转的线，

总论里已经讲了，这一章只提醒一件事：**转，几乎总是从「跟不上」拖得太久开始的。**

还有一件事，读者也许想问：同一个人，同一种变化，第二次是不是就轻了？多半是的。第一次被夸晕了头的小柯，第二次再被夸，形被推高时，他的路里已经有了一条新的小路，「先别报价，先睡一觉」；他的土里也有了一点新的底子，同事们的态度他已经看过一遍，没有大变。路与土跟得快了，晕就轻了。这不是「练出了定力」，是三样东西在上一次的失衡之后，各自长出了一点接住下一次的办法。晕之所以值得被好好记下来，就在这里：一次晕如果有人好好地看过、写过，它下一次回来的时候，就比第一次轻。

◆ 五、一次晕的观察表：给普通人的记录法

讲了这么多，要落到手上。普通人没有仪器，也不需要仪器，只要一个本子、一支笔，就能把自己的一次晕看清楚。

做法很简单：**晕一过去，趁记忆还新，在本子上写五件事。**

第一件，写「晕的样子」。不要写「我很烦」「我不对劲」，写具体：眼前发黑、手抖、话多、心里发空、想不起来刚才要干什么、不知道该先做哪一件。写得越具体，越好。

第二件，写「刚才什么变了」。这一步最要紧，也最难。可以按三个入口一个一个问：我的样子变了吗，有没有谁说了一句话、给了一个名头、出了一个结果？我做事的路变了吗，有没有换了方法、换了地方、换了软件？我周围的底子变了吗，有没有搬家、熬夜、没吃饭、天气变了、家里多了一个人？

第三件，写「变得多快、多大」。用一句话：是一下子，还是一点点？是挪了一点，还是换了一副样子？

第四件，写「另外两样在做什么」。刚才这一变，我做事的方式有没有马上跟着变？我周围的环境有没有跟着变？如果没有，它们还在照旧干什么？

第五件，写「后来怎么平的」。过了多久回到平稳？靠的是什么：坐下来歇了一会儿，吃了东西，和朋友说了话，把方案重新看了一遍？

这五件事写下来，一张表就成了。举两行例子。

时间	晕的样子	什么变了	多快多大	另两样在干什么	后来怎么平的
周日上午	蹲久站起，眼前发黑七八秒	形先变（站起）	一下子，高度差大	调度还在蹲着，早饭没吃	扶栏杆站住，几秒后自己回来
周三下午	手抖、打错字、话多、夜里睡不着	形先变（被夸）	一句话，升了一大截	做事还是后排的老习惯，同事态度没变	两三天，慢慢发现一切照旧

再看一份土先变的。老郑六十岁，退休第三个礼拜，下午两点前后总觉得头里空空的，站在客厅中间不知该往哪边走。他把这一笔写进表里：晕的样子，是心里发空、手脚不知往哪放；什么变了，是土，以前这个钟点他在办公室，电话不停，人来人往，现在整个家安静得能听见冰箱响；多快多大，是一夜之间，从周五的最后一个班到周一的清晨，什么都换了；另两样在干什么，形还是「我是个有事干的人」，路还是「下午两点该开会了」，每天都在这个点上往门口张望；后来怎么平的，是下楼去小区里的棋摊坐了一个钟头，旁边有人说话，他慢慢缓过来。

写到这里，老郑自己看出了一件事：他以为是「闲得慌」，其实是土换了，形与路没来得及跟。于是他没有再硬去找事做，而是把下午两点这个钟点固定下来，每天去一回棋摊，让路先有个落脚的地方。

写上两三个礼拜，会出现几件意想不到的事。

一是起点会重复。有的人发现自己的晕十次有八次是土先变：睡不好、没吃饭、搬了地方；有的人发现，晕多半是路先变：一件事刚换了做法，就晕。重复

出现的起点，就是这个人的晕的「指纹」。认得了指纹，下一次就能在它还没变重之前，先去照看那个入口。

二是「平的办法」也会重复。有的人只要喝一杯热水、坐五分钟就平；有的人只要和某个朋友通个电话就平；有的人要把桌子收拾一遍才平。每一回有用的办法，记下来，就是一份属于自己的、不靠别人指点的小药方。

三是会发现，有些晕根本没有在表里找到起点。写不出「什么变了」，一次又一次地写不出来。这种情形，也是一条线索：要么是变化太细，需要更仔细地找；要么这已经不是一次晕，是一个长期的状态，需要找个信得过的人谈一谈，必要时找医生或心理咨询师。

用这张表，有几条小规矩。

不要在晕的当下写，晕的当下，让它先过去。

不要写成自责的日记。「我又犯了老毛病」不是观察，是判决。观察的句子是：「三点十分，开会，总监说了一句话，之后两个钟头里，我……」

不要追求每次都写满。有一次写出一行字：「今天晕了，不知道为什么」，也是好的开头。

也不要用它给别人看病。这张表是给自己看清楚用的，不是给别人下结论用的。

第一次写，可以就写今天或昨天最近的一次，哪怕只是起床时头沉了一下。小小的一次，也是一次晕。

◆ 六、与四位全球近邻逐一交锋

晕不是本书发明的东西。古往今来，有人用药方去管它，有人用显微镜和烧杯去管它，有人用一间病房里的观察去管它，有人干脆拿它当修行的门。把他们

请到一张桌子旁边，不是为了争，是为了看清：他们各自说中了晕的哪一块，本书在他们停下的地方，又多走了哪一步。

第一位：朱丹溪和张景岳。

朱丹溪，名震亨，元代的医家，住在浙江义乌一带，后人把他和刘完素、张从正、李东垣并称「金元四大家」。他的书里讲头晕目眩，有一句流传得很广的话：「无痰不作眩」〔待核：出自《丹溪心法》头眩一节，原句或作「无痰则不作眩」〕。意思是，眩晕多半有痰，痰在，气不顺，头里就像蒙了一层雾。

过了两百多年，明代的张景岳，名介宾，反过来说了一句：「无虚不作眩」〔待核：《景岳全书》眩运一节，原句或作「无虚不能作眩」〕。他的意思是，眩晕多半有虚，气血不足，上头供不上，人就发晕，不能一概往痰上治。他还说过，眩晕里虚的占了绝大多数，夹火夹痰的只是少数〔待核：「虚者居其八九」一类的说法，须对原文〕。

这两位的话，常被当作一对打擂台的招牌：一个主痰，一个主虚。可放在一起看，他们说中的是同一件事：**晕有实的一路，也有虚的一路**。实的是东西多了，堵着，压着；虚的是东西少了，供不上，撑不住。同一个「晕」字之下，有两种不同的底子。这是很了不起的看见，因为后来的人往往只认一头：要么见晕就说上火，要么见晕就说贫血。他们两位早早地告诉我们，要问一句：是多了，还是少了？

本书在这里承认他们说对了，然后多出一层。

痰和虚，说到底都是**土的状态**。痰是土里的东西多了，虚是土里的东西少了。一个偏稠，一个偏薄。本书要问的是：土有痰或土有虚，就一定晕吗？未必。一个人痰湿重了二十年，也能天天走路、种地、做买卖，不晕；一个体质偏虚的人，在平静的日子里也可以一年到头没有一次眩晕。晕不是土的状态本身造成的，晕是**土的这个状态，和形、路对不上**的那一刻才显出来的。痰湿重的人，如果突然站起，或者突然被夸，或者突然被赶着走远路，土是重的，形是新的，

路是旧的，三样一对不上，晕就来了。体虚的人，在需要大力气的变化里晕，在平常日子里不晕。

所以，在这一点上，本书的话是这样的：丹溪和景岳看到的，是土的两种样子；他们没有说、也没来得及说的是，**土是好是坏不是关键，关键是土和形、路是否配得上**。这一步，让「痰」「虚」两个字摆脱了对立，也让晕从一种「身体里多了什么、少了什么」的账，变成了一笔「三样东西配不配」的账。

第二位：巴拉尼。

罗伯特·巴拉尼，奥匈帝国的医生，因为研究内耳的前庭器官，获得 1914 年诺贝尔生理学或医学奖。他的研究有一个经典的小实验：往病人的耳朵里灌温水或凉水，病人的眼球就会不由自主地颤，人也会感觉天旋地转。他由此弄清楚了，内耳里的半规管和另一些小结构，是身体里专门管平衡的器官：转头的时候，管转动的那一套把信号送给大脑；身体前后倾斜、上下加速的时候，管直线加速和重力的那一套把信号送上去。眼睛看到的、脚底踩到的、前庭感到的，三路信号要在脑子里对上，对不上，就晕。

这是极大的功劳。在他之前，晕多半被当作「头里的一股气」或者「神经的毛病」，他把它落到了一个有结构、有信号、能被实验证明的地方：**身体里有专门求平的器官**。今天医院里查眩晕，许多检查都是沿着他的路子往下走的。

本书从这里学到一件很重要的事：求平，是有专门的器官在做的。也就是说，平不是一句空话，不是「保持心态」，而是身体里实实在在有人盯着。

本书多出的一层，是这样的：**前庭只是现实界的一个平衡器，三界各有各的前庭**。

现实界里，求平靠内耳、眼睛、脚底。可是人不止活在现实界。人还活在理念界，想的世界里：一个人要判断「这个说法对不对」，靠的是什么？靠他心里已有的一整套道理，新来的说法和旧的道理对不上，他就「想晕了」。这套已有

的道理，就是理念界的前庭。人还活在自我界，心里的世界里：一个人要判断「我是谁、站在哪、被怎么看」，靠的是他对自己的一整套感觉，一句夸奖来得太快，这套感觉对不上，他就「心晕了」。这套对自己的感觉，就是自我界的前庭。

巴拉尼的灌水实验，能在耳朵里造出一场晕。同样的道理，一句突如其来的赞美，是在自我界的「耳朵」里灌了一股冷水或热水：外面的信号和里头的坐标，一时对不上。小柯那三天，跟病人在检查室里转圈，在发生的次序上是一样的，只是发生的地方换了。

所以本书对巴拉尼的话是：**你说中了现实界的平衡器，这是一块极扎实的地基；三界各有一个，现实界是我们最先弄清的那一个。**

理念界的前庭，不妨再说一个具体的。一个中学生头一回读到「飞矢不动」的说法：飞着的箭，每一个瞬间都停在一个位置上，既然每个瞬间都不动，它怎么会在动？他读完觉得脑子里嗡的一下，像有人拧了他的耳朵。这不是耳朵里的事，是「箭是动的」这个他用了十几年的形，和刚来的这条推理的路，在想的世界里对不上。他在座位上「想晕了」。过一阵子，他要么找到了新的说法，要么把这条推理放到一边，三样重新配上。这一场晕里，没有一处是血压或者内耳的事，但它的次序和周姨在阳台上站起来的那七八秒，是一样的。

第三位：血管迷走性晕厥研究。

这一路研究没有一个单独的名字可以挂，它是一代代临床医生和心理学家一点一点做出来的。其中有一个很有名的发现：有人一看见血、一看见针头，就会脸色发白、冒冷汗、心跳先快后慢，血压下降，甚至当场晕倒。这就是常说的晕血、晕针。医学上把它归到血管迷走性晕厥一类〔待核：术语的最早提出者与年代，一般提到英国的路易斯，1930 年代，须核〕，并发现，它和情绪、疼痛、看到血这类刺激有关，是神经系统一下子把心跳和血管放松过了头。

这块研究说中了一件大事：**情绪可以让身体晕**。这并不是一句安慰人的话，是一整套可以描述的生理过程。晕血的人不是在装，也不是胆小，他的身体里真的有一个机关被扳动了。后来还有人想出一种叫「应用紧张」的练习，教晕血的人在看到血之前先绷紧肌肉，把血压撑住〔待核：瑞典的厄斯特，1980 年代，须核〕，这说明情绪引起的晕，是可以从身体一侧去托住的。

本书对这块研究是敬重的，也要再往前问一步：**晕血的人，到底在怕什么？**

常见的回答是：怕血。可是仔细看，血本身没有什么可怕的，每天有人流血、验血、献血，大多数人不晕。同一个人，看别人受伤的血晕，看电影里的血不晕，自己的血又不同。血没有变，晕却时有时无。所以怕的不是血这个东西。本书的说法是：**那一刻变的是土**。一个原本平静的场合，忽然被一种鲜红的、带着「出事了」意味的东西占满，土一下子变了：这不再是一个安全的场所。不过形还是「我是一个站着的、没事的人」，路也还是「我正在看着、站着、想着」这套老办法，三样一对不上，神经系统就走了那条最老、最快的路，把血压放下去，人就晕。

换一句话说：晕血里的晕，不是被血吓出来的，是土变了、形与路没跟上的那一刻，身体里的三方求平，用了最原始的办法。

这一层，让我们能回答一件血管迷走研究自己很难回答的事，下面马上要讲。

第四位：白隐慧鹤。

白隐，日本江户时代的临济宗禅师（1686—1768），被称为近世日本禅宗的中兴者。他留下了许多教人参禅的话。其中有一句，是说参禅要有「大疑」，才会有「大悟」：「大疑之下，必有大悟」〔待核：这一句话在禅宗典籍里有多种说法，常被说成出自白隐一系或更早的宋元禅师，高峰原妙讲「大疑大悟、小疑小悟、不疑不悟」，须核出处〕。他教人参的话头，如「只手之声」（一只手

拍出的声音是什么样的）〔待核〕，就是故意放进一个让人想不通的问题，让人整个儿陷进去，直到「大疑团」碎开。

这位禅师说中了一件别人不大肯说的事：**晕可以通向新的东西**。一般人把晕当作要避开的、要治好的，可是禅师说，真正的大悟要从一场「想不通得发晕」里出来，没有这场晕，就没有那一个悟。

本书很看重这一点。书里后面会把晕分成好晕和坏晕，白隐是好晕这一路最清楚的老师。

本书多出的一层是：**大疑是主动让方程松开，有回来的路**。怎么讲？大疑的人，是自己把一个本来牢牢配着的东西松开：「一只手拍出的声音」这个问题，把他平日里配得很好的形（我是个懂道理的人）、路（我靠推理想问题）、土（我有师父、有道场、有同修）故意拆开一道缝，让里面的东西晃一晃。可他的土是稳的：道场还在，师父还在，规矩还在。晃是在一个稳的土上晃，所以晕得再深，也有回来的路，回来的时候，形换了一副新的样子，叫「悟」。被夸晕的小柯没有这个土；他的晕不是自己松开的，是被推开的。晕的开头一样，结果不同。第九章会专门讲这个，这里只先做一个记号：**松开的晕和被动的晕，不是一个晕**。

把四位放在一起，看得更清楚些。丹溪和景岳看的是晕的底子，巴拉尼看的是晕的器官，血管迷走的研究者看的是情绪怎么走进身体，白隐看的是晕的去处。他们分别站在晕的下面、晕的里面、晕的旁边、晕的前面，各自看见了真东西。本书做的事，是把这四个位置接成一条线：底子是土，器官是各界的求平处，情绪走进身体是三界之间的互相回写，去处是重新求平或者转成别的。线接起来，才有了「一次晕的发生」这个说法。

◆ 七、判别局面：当了护士，为什么不再晕血

四位说完，我们摆一个局面出来，请他们回答。

陈岚（化名，是陪读的虚构人物），十九岁那年在医院里陪母亲抽血，针头刚扎进去，她眼前一花，软软地靠到了墙上。从小就是这样，看见血，哪怕是手指划破的一个小口子，都会发晕。后来她读了护理学校，毕业，进了医院。头一个月，她站在抽血室里，手心全是汗，还有一回差点晕倒，被同事扶到椅子上坐了十分钟。半年以后，她一个上午要扎二三十针，手稳稳的，血流到棉签上，她想的是「下一个是几号床」。

十年之后的一个晚上，她所在的科室评先进，院长在台上点了她的名字，说「陈岚是我们医院的骄傲」。她回到座位，手抖得拿不稳水杯，一晚上心都在乱跳，第二天交接班的时候，把一个本来熟得不能再熟的医嘱看错了行。

这一个人，同一个人，前半段是「晕血治好了」，后半段是「被夸晕了」。请四位各自说说。

先看丹溪和景岳。陈岚的痰也好，虚也好，十年之间并没有什么大变化，一个爱晕血的十九岁女孩，和一个不晕血的二十九岁护士，体质上并没有必然的不同；而被夸那晚，她的底子也没有突然变虚变实。他们的话，对「晕有实有虚」是真话，可是对这个局面，**两头都使不上力**：既不能解释晕血怎么好的，也不能解释夸奖怎么来的。

再看巴拉尼。陈岚的内耳一直是好的，十九岁的时候好，二十九岁的时候也好，前庭器官没有出过毛病。要是用他的方法去查，她被夸那一晚，查出来的结果大概也是一切正常。**前庭没变，可是晕有了又没了又有了**。他的研究解释不了。

血管迷走研究的人，在这里是最有话可说的。他们知道，晕血的人如果反复在安全的情境里接触血，会慢慢适应，也就是常说的「习惯了」，今天的治疗里，让人一点一点接触引起不适的东西，本就是一路成熟的办法〔待核：暴露疗法对血液、注射恐惧的有效性，须核具体文献〕。这一块是有证据的，也和本书一路。不过「习惯了」三个字，到这里就停了：习惯了什么？为什么别的习惯了

的人，换一个情境又会晕？尤其是后半段，被夸那一晚，她可不是在血面前晕的，血管迷走的机关里没有这一条。这套研究可以解释前半段的好，解释不了后半段的晕。

白隐呢？陈岚两次都不是在参话头，没有主动去松开什么。禅师的「大疑」说的是故意去晃；她的两次晕，都是被动的。所以他的话，一半都用不上。

这四位，每一位都说中了局面的一块，可是没有一位能把整件事用一条线穿起来：**为什么当护士能治晕血，为什么被夸也会晕。**

本书的回答，是同一个次序。

晕血的时候，血没变，变的是土。十九岁那一刻，血是「出事了」的信号，是一个安全的场所突然不安全的标志，这是土的变化；可形还是「我是一个被照顾的人」，路也只是看着、站着、想着，这三样一对不上，晕就来了。

当了护士，血还是那个血，一点没变。变的是三样东西：**第一，土变了**，血成了日常，成了工作台上的东西，天天见，不再是「出事了」，而是「下一个」；**第二，形跟上了**，她不再是「被照顾的人」，而是「照顾别人的人」，血在她手里，不是在她面前；**第三，路也有了**，戴手套、消毒、找血管、进针、压棉签、贴胶带，每一步都有一条熟得发亮的路。土、形、路三样重新配成了一副新的样子。血，因此不再引发那一套老机关。所以治好的不是「怕血」这件事，是三样东西的重新配合。

陈岚后来回忆那半年，说得很平常：「也没有谁教我不怕，就是干得多了，手上知道往哪放了。」这句话里，「干得多了」是土换了，「手上知道往哪放」是路有了，而那一层她自己没有说出来、却一直在起作用的，是形：从陪着母亲的女儿，变成了站在抽血椅边上的护士。

反过来，十年之后，院长一句话，是形先变：从「普通的好护士」推到了「医院的骄傲」。这一回，土没变，还是那间病房，那些同事，那一堆活；路没

变，还是那些医嘱，那些班次。形跑在前头，另两样落在后头，晕就来了，和十九岁那一回，在次序上一模一样。**一个次序，前后两种结果，一个用来解释治，一个用来解释晕。**

这里还有几个只有本书推得出来的判断，可以拿来试一试，也算是公开请人来推翻：

其一，**只见血不够，要形也跟上。**一个每天在医院陪护的家属，天天看见血，但心里始终是「我是被动的人」，形没动，按本书的说法，他不一定会不晕。而一个刚入学的护理学生，血还没见多少，但已经把「我是护士」当成了自己的形，往往晕得也少。这一条还没有被好好验过，本书把它记作〔待验〕。

其二，**换了科室会重新晕。**一个在普通病房里稳稳当当的护士，调到抢救室，血的量、速度、场面都换了，土换了，路也要重新学，晕有可能回来。晕血治好了，不等于一辈子不晕，只等于那一副三样的配合，在那一个情境里是稳的。

其三，**好消息的晕，和晕血，是一个次序，却不是一个药方。**晕血靠土和路慢慢跟上，被夸晕靠形慢慢落下来。同样叫晕，起点不同，手上的办法就不同。这也就是为什么，把所有的晕都叫「放松一点」，大半是白说。

把这个局面放到桌上，会发现：丹溪景岳、巴拉尼、血管迷走研究、白隐，每一位都说中了真的一块；可是只有把晕看成「三样东西配不配」，才能让这一块一块连起来，同时回答「治」和「晕」。

◆ 八、放回日子里

回到周姨和小柯。

周姨的那一回，说到底是一个很小的事：形先变，站起来太快。她知道这个道理之后，没有改变什么大事，只改了一个小习惯：从蹲着起身之前，先把一只手撑在膝盖上，停两三秒，分成两步，先半站，再全站。做这件事，不是要「克

服」什么，只是给路留一个追上来的时间。她自己说：「就是把电梯换成楼梯。」

小柯呢？他拿了一个本子，把那三天写了下来。写到第三件事「变得多快、多大」的时候，他停了下来，才发现，其实那天最大的变化，不是总监的话，而是他自己心里立刻补上的那一句：「那我下一回必须更好。」这句话，是形被推高之后，自己又往上加了一层。他在表里写下这一行，没有人替他改，可是后来每次遇上夸奖，他会先在心里数三个数，然后把当天的事照原来的节奏做完：稿子还是先挑一遍毛病，会还是坐在原来的位置，重要的邮件和价格，留到第二天再发。

有一个晚上的画面，可以想一想。小柯那个周三的夜里躺在床上，翻来覆去。他后来才明白，那个夜晚最难受的地方，不是高兴，也不是不安，是每一样东西都有一点不对：枕头的位置，窗外的车声，明天要穿的衬衫。形动了，整个人就像被换了一副眼镜，看什么都隔着一层。那天夜里如果有人在旁边，只要说一句「睡吧，明天还是照常上班」，就能让路与土先稳一稳，形才有地方落。人在晕里，最需要的常常不是道理，而是有一样东西没动。

明天你就可以试的，有这么几样。

一是**起身之前，先停两秒**。不论是蹲着站起来、躺着坐起来，还是从沙发里起身，把一个「又快又大」的变化，拆成两个小的。

二是**被夸之后，当天不做重要决定**。这不是要压住高兴，是给路和土一点追上来的时间。高兴还是高兴，只是不让它替你报价、发邮件、答应别人。

三是**换了新环境的头三天，把能不变的先不变**。搬了家，睡觉的时间不改；换了工作，早饭的习惯不改；到了异乡，每天仍旧在同一个钟点喝同一杯茶。先让一样东西不动，另两样才跟得上。

四是**写第一张观察表**。只写一行也行。

还是那句话：身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。本书不是药方。

带 走 的 话

晕不是哪里坏了，是三样东西里有一样先动了，另两样还没跟上。
晕的轻重，看变得多快、多大，不看事情好坏；好消息也能把人冲晕。
找晕的起点，往回找最早变的那一样，而不是响得最大的那一样。
血没变，当了护士就不晕了；话没变，被夸一句又晕了：变的是土、形、路是否配得上。

想 一 想

1. 最近一次让你发晕的事，是形先变，是路先变，还是土先变？你是怎么知道的？
2. 你有没有被一个好消息冲晕过？当时，路和土里，有哪一样还留在老地方？
3. 你身边有没有一个人，在某件事上从不晕，换一件事却容易晕？这两件事里，他的土、形、路各是怎样配的？

◆

08

第 8 章

长晕与时代之晕

一个人可以晕很多年，一家人可以一起晕，一个时代也可以晕。AI 时代为什么人人都晕?

家常开头

郑阿姨五十八岁，在一家街道办的社区服务站做了二十多年。前年单位改制，岗位合并，她被"优化"到另一栋楼的另一间办公室，管的事也换了：从前是上门看老人，现在是对着电脑录数据。

她说自己"没什么事"。每天照常起床，照常坐地铁，照常回家做饭。只是有一样：这两年她总觉得脚下发飘。不是医生说的那种眩晕，查过了，耳石没问题，血压也还行。就是做什么都隔着一层，说不上哪儿不对，也说不上哪儿对。老同事聚会，大家问她近况，她说："挺好的。"说完自己愣一下，因为她其实说不清什么叫好。

女儿说她"没精神"，她说是年纪到了。儿子说她"想太多"，她说没想什么。有一回她在超市里站了很久，手里拿着一袋盐，不知道自己是来买盐的，还是来看盐的。后来她把盐放回去，空着手回了家。

这样的日子，她过了两年，已经不觉得是个问题了。

本章要问的，就是这个"不觉得"。一个人晕一阵，大家都认得：坐船晕了，升职晕了，搬家晕了，过几天就好。可是晕了两年、五年、十年，晕成了日子本身，连晕自己都认不出来，这是怎么回事？一家人搬到陌生的城市，全家一起

晕，谁也扶不了谁，这又是怎么回事？再往大里说，这几年人人都说"跟不上了""看不懂了""不知道该学什么了"，一个时代晕起来，又是怎么回事？

先把"晕"字分清

前面几章已经把话说在了前头，这里只提醒一句，免得走岔。

晕，是不知道身在何处、往哪走。坐标乱了，哪条路都没堵，可就是不知道该踩哪一步。痛，是知道往哪走，走不过去，有一个堵点顶在那里。苦，是路通着，人走不动，动力不够。

郑阿姨是哪一种？她没有堵着的地方：没人拦着她，没有哪件事卡住了她。她也不是没劲：做饭、上班、接外孙，她都做得下来。她缺的是另一样东西：一个"我在这里，我往那边去"的感觉。从前她知道自己是谁，是上门看老人的郑姐，是老人们见了就笑的人。现在这个形没了，路换了，连办公室里的土也换了。三样东西一起错了位，她没有一个能拿来对照的点。

所以她是晕，不是痛，也不是苦。分清这一点要紧，因为家里人给她的药全配错了：女儿让她"打起精神"，那是给苦的人的话；儿子让她"别想了"，那是给路晕的人的话；街坊劝她"找点事做"，那是给痛的人的话。没有一句配得上她的号。

◆ 一、晕了很多年

先说长晕是怎么长出来的。

一场晕，起头总是有缘由的。郑阿姨那一回，缘由很清楚：岗位换了，她从"上门的人"变成了"录数据的人"。这是形的变化。形一变，原来踩惯了的路就不对了，原来待惯了的地方也不对了。路、形、土三样东西本来是互相配着的，现在一样变了，另两样还停在原处，配不上，就是失衡。

这时候如果顺利，会发生什么？人慢慢摸出新的路，认出新的形，和新的土熟起来，三样东西重新咬合，这场晕就平了。就像坐船的人，两三天后脚下找到了节奏，晕船就退了。

可是有的晕不退。不退，不是因为这个人"意志薄弱"，也不是因为这场晕"太大"。是因为在失衡的当口，有一样东西悄悄发生了：失衡被回写了。

回写，本书前面讲过，是一次发生的结果沉下去，变成下一次发生的底子。一般说起回写，说的是好事：学会骑车，那份平衡感沉进身体里，下回不用再想。可是回写不挑好坏，什么沉下去，什么就成了底子。晕了一个月，晕里的那份"说不清、拿不准、隔一层"，也一点一点沉下去。沉了半年，它就不再是"一场晕"，而成了做事的底子：她拿起一件事，先是隔一层地看，再隔一层地做，做完再隔一层地回头看。每一次这样做，都在加厚这个底子。

于是出现了一个怪现象：失衡成了常态，常态就不显眼了。

你有没有这样的经历：房间里一直有个很轻的嗡嗡声，空调的、冰箱的，你坐了一个下午，一点也没觉得。直到电忽然断了，嗡嗡声一停，你才发现，原来它响了一下午。长晕就是这样的嗡嗡声。它不是不在，是在得太久，久到成了背景，人也就没法拿它和"不晕"比一比了。

晕要认出来，得有一个对照。认出"我晕了"这件事，本身就要有一个不晕的时刻或不晕的地方做对比。长晕的人恰恰是把这个对比丢了：不晕的日子太远，记不清了，晕的日子又太长，成了全部。他们不是不知道哪儿不舒服，是不知道这叫晕。

这就是长晕最难办的地方。短晕的人会说"我晕了"，会去求助，会等它过去。长晕的人说："我挺好的。"他们没有撒谎，在他们眼里，日子就是这个样子。

长晕在日子里有几种常见的样子，不必都是郑阿姨这样的。

有的人长年"拿不定主意"。买东西要比三家，换个手机要翻两个月的评测，问他中午吃什么，他说"随便"，真给他一份又说不是这个。旁人说他犹豫，其实他的路与形早就配不上了：每个选择都没有一个落脚的参照，所以每个选择都像悬在半空。

有的人长年"提不起劲"，可他并不累，吃得下，睡得着，只是对什么都淡淡的。这和苦不一样。苦是路通着走不动，他是不知道哪条路是自己的路，所以没有哪条路值得使劲。

还有的人长年"忙"，忙得团团转，每天回家都说累，问他忙了什么，一时说不出来。转晕了的人，转得越快越认不出自己在原地。

这几种样子，对外都有各自好听的名字：优柔寡断、佛系、忙碌。名字一贴上去，晕就更加看不见了。

回头看郑阿姨，她的长晕是怎么一层一层加厚的，值得慢慢看一遍。

第一个月，她还清楚地知道自己不对劲。她会在下班路上念叨："这叫什么事儿。"这句念叨，是晕还没有被回写时的样子：她有一个"从前"可以拿来比，比出了差距，差距就疼。

第三个月，念叨少了。办公室的人换了一批，没有人知道她从前是谁，没有人拿她从前的样子和现在比，她手边也没有谁可以说"我以前不是这样的"。能拿来比的东西，一件一件地退场了：老同事不再联系，上门看老人的老本子收进了抽屉，连那双走惯了小区楼道的布鞋，也换成了办公室的拖鞋。

第六个月，她开始说"这样也挺好，不用跑了"。这一句话听上去像是想通了，其实是比较的那一头被拿掉了。

第一年，她已经想不起来自己从前最得意的事是什么。有人问她，她说："也没什么特别的。"

你看，这一路上，没有一个节点是"她决定要晕下去"的。每一步都很小，每一步都顺着当时的情形，每一步都可以被说成"适应"。可适应有两种：一种是路、形、土重新咬合，那是平；另一种是只把"不咬合"这件事习惯了，咬合本身并没有发生。后一种，外面看和前一种一模一样，里面是两回事。

怎么分辨？有一个小办法：看她还有没有"想起来会心里动一下"的东西。真适应了的人，回头说起从前，是平的，像在说别人的事；习惯了晕的人，说起从前，要么绕开，要么一提就酸。郑阿姨说起吕老爷子，嘴角动了一下，说明那块地方还没有被写平。

有一点要说清楚：这里讲的是日子里的那种晕，不是医院里的诊断。如果你或家里人是真的天旋地转、站不稳、恶心，或者情绪沉到起不来，请先去看医生。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。本书讲的，是医生查不出毛病、日子却一直隔着一层的那种晕。

长晕不是晕得更重，是晕得认不出来了。

怎么才能让它重新被认出来？不是靠逼自己"清醒一点"。逼，是给晕的人加一个堵，反而添痛。要靠的是后面第五节讲的东西：一个参照。先把参照放在这里，往下看长晕在一家人身上、在一个时代身上，是怎样放大的。

◆ 二、一家人一起晕

晕有一样本事：它会传。

先看一个家。陈家四口，原先住在湖南一个县城。丈夫陈建国四十六岁，在县里的建材店做销售；妻子梁芳四十三岁，在小学做后勤；女儿陈思齐十五岁，

上初三；儿子陈思远六岁，刚上小学。三年前，建材店老板把生意转到了东莞，叫陈建国一起去，工资翻一倍。夫妻商量了一个月，决定走。梁芳辞了学校的工作，两个孩子转学，一家四口，两个行李箱加几只纸箱，坐了一夜的火车。

到了东莞，头三个月，每个人都有各自的晕，而且各晕各的。

陈建国晕在路上。县城里他认识每一条街，闭着眼也知道哪家店在哪个拐角；到了东莞，导航指到哪儿他就去哪儿，可永远不知道自己在城市的哪一块。他开车出门，常常开出去二十分钟，忽然不知道自己为什么要走这条路。这是路晕。

梁芳晕在没了位置。在学校，她是"梁老师"，哪怕只是后勤，也有人叫，也有人求，也有人等着她开仓库门。现在她是"陈建国的爱人"，白天一个人在出租屋里，打扫完了就没有事。她说不出是难受，只是常常觉得自己像一件被放错了架子的东西。这是形晕。

陈思齐晕在土上。新学校讲的是普通话，同学们说话比她快，用的词她要想半秒才懂；课程进度比县里快一个学期，班上的人都在上辅导班，她连辅导班是什么都是第一次听说。她没有被谁欺负，可每天放学走出校门，脚底是软的。这是土晕。

陈思远最小，他不太说得出来。他只是半夜开始尿床，白天不肯一个人待着，老师说他"黏人"。

四个人，四种晕，各占一个方位。若是一个人晕，别人能扶。可这里的麻烦是：能扶的人也在晕。

丈夫回到家，想听听老婆今天过得怎样；老婆还没开口，他自己的晕先涌上来，就只剩一句"我累了"。老婆想问问孩子学校的事，可她自己说不出是什么感

觉，开口只能问"作业写完没"。女儿想讲讲班上的事，看到爸妈那样，话到嘴边咽下去了。弟弟的尿床，没人有力气去接。

每个人都在等别人先稳下来，别人也在等。

这就是一家人一起晕的样子：参照互相借着用，可每一个参照自己也在漂。

家里有一样东西特别容易出事：说话。一家人原本有一套彼此默认的话，比如"吃了吗""回来啦""没事"，这些话在县城的老房子里，是有土垫着的；搬到东莞的出租屋，这套话还在说，可垫着它的土没了。"没事"两个字，从前真的是没事，现在每个人说出来，都是"我不想让你担心"。大家都知道对方在说"没事"，可是谁也不去戳破。

于是家里出现了一种安静。不是平静，是谁都不敢先动的安静。

这样的安静一旦持续，就可能把晕回写成家的常态：家里的人学会了不问，学会了各自消化，学会了在饭桌上谈天气和菜价。几年以后，孩子长大了，说起这个家，一句"我们家就是话少"。其实不是话少，是当年那一场晕，被写进了家的底子里。

再看另一个角度。搬迁不是唯一的触发，一家人一起晕，还常常发生在这些时候：

一场大病。家里有人病倒，所有人的路都被改了：谁请假，谁出钱，谁守夜，谁对外说；原本的分工作废了，新的分工又排不出来。

一次失业或破产。家里的形变了：从"有稳定收入的家"变成"在算账的家"，原先的消费、交往、面子都要重来。

一个人走了。老人去世，或夫妻分开。这个人原来是家里的坐标，是全家记忆的参照，他不在了，每个人头顶的那块天都缺了一角。

这些情形里，哪一个都不是谁的错，也没有谁"处理不好"。是家这片土变了，家里的每一个人，在这片变了的土上，同时失去了落脚的地方。

一家人一起晕，不是大家都不行，是大家借着同一块漂着的参照站。

那么怎样才能让这家人慢慢稳下来？后面还会说到。这里先留意一个现象：往往是家里最小的孩子，或者最先在外面找到一件事做的人，先稳下来。陈思齐后来在班里认识了一个同样从外地来的女孩，两个人一起写作业、一起骂数学老师；有了这个小小的"我今天要去见某人"，她的脚底慢慢硬了。她回到家，不自觉地把这份硬带了回来，弟弟有了人可以讲话，梁芳从女儿口中第一次听到东莞这座城市里有她认得的名字。

家里还有一种隐蔽的情形，叫"换位替晕"。

陈家后来有一阵，是女儿陈思齐在替全家晕。她十五岁，普通话比妈妈好，办事情的时候常常是她陪着去：办居住证、交水电费、给弟弟报兴趣班。她不知不觉成了这个家与东莞之间的翻译。同学们周末去玩，她陪妈妈去菜市场；同学们讨论志愿，她盘算着家里的房租。有一天她在作业本的空白处写下一句话："我是不是应该早点长大？"

这个家并没有谁要她这么做，是土变了，家里的分工被土改了，最会"对外"的人自然站到前面。可是一个十五岁的人，替一个家站在漂着的地面上，她自己的路与形，就被推到了后面。她的晕，不是她自己的晕，是家的晕落在了她的肩上。

所以一家人一起晕，不仅是"都晕"，还有"谁在替谁晕"。看一个家，要看这笔账：哪一个人背着不属于自己的那份？背得最多的，往往不是最大的，是最像一个"出口"的。

一个人先有了参照，家里的参照就多了一个。晕的传染可以反过来：稳也会传。

◆ 三、时代之晕

一个家晕，还能指着外面说："是搬家搬的。"一个时代晕了，往哪儿指？

先看土。土，就是人脚下的那一片：街上的店，手里的工具，身边的规矩，大家都这么做的事。人的路，是在土上走出来的；人的形，是在土上长出来的。土稳，路和形才有地方落脚。

从前的土，变得很慢。

你的曾祖父如果是个种田的，他十岁学会的农活，到六十岁基本还是那一套。节气、农具、乡里的规矩，一辈子里换不了几样。他有没有晕过？有过：遇上兵荒马乱，遇上饥荒，那是大晕。可平常的日子，土比他的一辈子走得慢，他的路和形追得上土。他在土上待得稳，后面的人也在这块土上待得稳。老人对年轻人说"我吃过的盐比你吃过的米多"，这句话有土垫着：他的经验到了你手里，还是管用的。

再看你的父母那一辈。一九八〇年代以后，土开始加速。从票证到超市，从单位分房到买房，从传呼机到手机，从铁饭碗到跳槽。一个人一辈子要换好几次土。可是这时候，土虽然在变，路和形还追得上：学一门新手艺，三五年能上手；换一个行当，十来年能扎根。人是晕了一阵又一阵，但每一阵都有尽头。

现在的土，快到了另一个地步。

你大概也有过这样的体验：花了两个月学会一个软件，刚用顺手，它改版了；花了一年考了个证，刚拿到手，听说这个岗位要被取代了；父母辛苦存下

的"经验"，一句"现在不这么做了"就被打发。这不是你学得慢。是土变的速度，超过了任何一个人把路走熟、把形立稳所需要的时间。

这里再补一个小场景，让时代之晕看得更具体一点。

林师傅是做了三十年装修的木工，五十二岁。前几年，他的活儿越来越少：不是没人装修，是年轻的设计师先用软件出了效果图，客户看着图一口价，木工只是"按图施工"。他的手艺，原来是他的形：别人一看门框的榫卯，就知道是林师傅做的。现在，榫卯没人看了。更让他晕的是，儿子在旁边说："爸，现在有AI可以直接出施工图，你得学一下。"

林师傅学了。学得很认真，每天晚上抱着手机，一步一步地跟着视频操作。可是越学越晕：他的手是熟的，他的眼睛是熟的，他对一块木头怎样受力、怎样变形，比任何一张图都清楚；可是这些熟，在新的土里没有地方安放。他不是不会学，是他学来的每一样东西，都没有地方和他的三十年接上。

时代之晕在他身上，就是这么一个样子：不是他老了，不是他笨，是他脚下的土，在他还没来得及把新的路走出来之前，已经又换了一遍。

这就是时代之晕的构造：**土变得比所有人的路与形都快。**

路要靠走，形要靠长，都是需要时间的事；一条路走熟，一个形长稳，要有一段不太变的土垫着。土一直在动，路刚走出一半，脚底的地面已经不是原来那块了。每一个人都在奋力追赶，每一个人都追不上，而且追赶本身就让人更晕。

这里要讲一个容易误会的地方。有人会说，那是"人跟不上"，是人的问题，要"终身学习"，要"拥抱变化"。这样说，等于把晕当成了人的故障。可晕不是哪个人的故障。晕是三样东西没配上：土跑在前面，路和形落在后面，这是它们之间的差，不是某个人身上缺了什么。你让一个人"多努力"，等于让他在漂着的地面上跑得更快，结果多半是更晕。

时代之晕还有一个特点：它没有"外面"。

郑阿姨的晕，女儿看得出来，因为女儿不晕；陈家的晕，隔壁邻居看得出来，因为邻居不晕。可是当整个社会的土都在加速，没有一个站在岸上的人可以说"你们晕了"。每一个人都在船上。大家互相看一眼，发现别人和自己一样忙，一样焦虑，一样在"跟上"，于是更加确认：这就是日子该有的样子。

这就又回到了第一节：晕被回写成常态。只不过这一回，是整个时代一起写。

你翻翻这几年的词，会发现它们都在说同一件事：内卷，焦虑，躺平，"卷不动也躺不平"，"断崖式""降维打击""赛道"。每一个词都是一个人在晕里抓住的一根稻草，抓住了，说一句，心里松一口气，因为终于有个名字了。可名字起了，晕还在。因为这些词指的都是晕的后果，没有一个指着晕的构造：土比路与形跑得快。

读到这里，你可能想问：这样说来，时代之晕是不是无解？土是不能让它慢下来的，我们总不能把手机扔掉。

本书前面讲过，晕的平法，是先定一个不变的参照，让另两样跟上。土晕定路，形晕定土，路晕定形。时代的土在动，没法定；那么，参照从哪里来？先看看这个时代晕得最厉害的地方，再回答这个问题。

◆ 四、AI 时代的晕

这几年有一个说法，叫"技术平权"。意思是：从前只有少数人拿得到的东西，现在大家都拿得到了。

怎么个平法？先看想的这一头，也就是理念界。

从前要弄懂一件事，得有门槛。想知道医学上一个词是什么意思，得去翻专业书，或者找一位医生问；想写一份像样的方案，得先读几本书，请教几位前辈；想了解一个陌生行业，得托人，得花时间，得吃闭门羹。知识是有围墙的：学位是一道墙，职称是一道墙，圈子是一道墙，连语言本身也是一道墙。墙里的人知道得多，墙外的人知道得少，大家各安其位，也各自有个相对稳定的"我知道多少"的感觉。

现在这些墙，一块一块地矮下去。一个初中生可以请 AI 把量子力学讲得像讲故事，一个小店老板可以请它帮忙读合同，一个刚入行的人可以随时问一个"资深顾问"。想的这一界，土一下子涌了起来：什么都可以知道，什么都有人讲，什么都有三种、五种、十种说法。

再看做的这一头，也就是现实界。

从前要做成一件事，也有门槛。要做一个网页，得会写代码；要出一本书，得有编辑，有排版，有印厂；要拍一条片子，得有设备，有团队，有剪辑师。会做的人是少数，做出来的东西也就稀罕。

现在这些门槛也在矮。不会写代码的人，可以说一句话让机器写；不会画画的人，可以说一句话让机器画；一个人干一个团队的活，已经不是夸张。做的这一界，土也涌了起来：什么都可以做出来，什么都做得快，什么都有人做得比你快。

想和做，两头的土，几乎在同一个时候被推平了，同一个时候又涌了起来。

这里要停一下，把"平权"两个字看清楚。它是好事，没有疑问：墙矮了，更多的人进得去，从前被挡在外面的人，终于有了机会。本书不反对这一点。可是对晕来说，平权带来了一个特别的结果：

从前，一个人的"我知道多少、我能做多少"，是由墙给他定的。墙高，他知道得少，他也知道自己知道得少，这个感觉虽然不舒服，却是一个稳定的参照。现在墙没了，参照也跟着没了。我知道得多还是少？我做得多还是少？比谁？比AI？比隔壁那个刚用上新工具的同事？这个比较没有尽头，也没有落脚的地方。

于是，三种晕一起来了。

土晕：想的这头，信息铺天盖地，今天这个说法，明天那个说法，哪个是真的，哪个是新的，哪个已经过时，没人说得清；做的这头，工具三个月一换，刚学会的东西，下个季度就有更省事的。土每一刻都在动。

路晕：能走的路太多了。以前一个年轻人想做设计，就是去学设计，路就一条；现在设计、写作、编程、短视频，几乎都能"一个人加一台机器"开始，哪一条是自己的？绕来绕去，转得头昏。

形晕：这一种比较隐蔽。AI 帮你把事做得漂亮，你于是觉得自己"什么都行"，转头又发现别人也"什么都行"，那份"我能"一下子涨起来，又一下子泄下去，忽大忽小。形认不清，有人被捧晕，有人被比晕。

三种晕，在同一个时代、同一个人的身上，同时发作。这是为什么说，AI 时代人人都晕：不是因为 AI 太聪明，也不是因为人太笨，是因为想的土和做的土一起涌动，把过去由墙和门槛撑着的那份参照，整个撤掉了。

墙一矮，参照就没了；参照一没，人人都晕。

有一个东西，没有被平权。

想和做，都被推平了。可还有第三个地方：自我界，也就是心里的那一块。你想要什么，你在意什么，你和谁有牵挂，你对什么事怎么也放不下，这些东西，AI 给不了你，也没法替你平。它不在墙里，也就不会因为墙矮而矮。

再说一处细节：这种晕，很少被承认。

一个人说"我被AI弄晕了"，旁人容易听成"你不行"。于是大家都藏着，在会上说"我们要拥抱变化"，回家对着屏幕沉默。晕被藏起来，就更没有人能把它拿来对照，也就更容易成为每个人心里的暗处。时代的晕，有一半是这样藏出来的：每一个人都以为只有自己跟不上，于是每一个人都装作跟得上。

这一点要紧得很，因为后面所有的话都从这里出。想的土在涌，做的土在涌，可是心里那一块，还在原处。如果心里那一块有东西，两头再怎么涌，人还有个地方站；如果心里那一块是空的，两头一涌，人就没有一处可以落脚。

同样一场洪水，有的人在里面游，有的人在里面溺，差别不在水，在岸上有没有一个人拴着绳子的桩。这个桩，是下一节要讲的东西。

◆ 五、参照从哪里来

晕要平，得先有一个不动的东西，让别的跟着它定下来。这是本书一路讲下来的平法。现在的难处是：土在涌，墙没了，从外面找参照，越找越晕。该往哪儿找？

往里找。具体说，找一个自己的问题。

先说什么是"一个自己的问题"。它不是一个目标，也不是一个理想，更不是一句口号。它是一件你放不下、想弄明白的事，而且是问句的样子。

比如，一位在社区做养老服务的人，心里放着一个问题："为什么有的老人愿意跟我说真话，有的怎么也不开口？"比如，一位妈妈，心里放着："我儿子为什么到了十二岁，忽然不跟我说学校的事了？"比如，一个开小面馆的年轻人，心里放着："同样的汤底，为什么这家的客人吃了还想来，那家只来一回？"

这样的问题有几个特点。

第一，它是小的。不用大到"人生的意义"，也不用大到"时代的方向"。小，反而好用，因为小问题能用身边的事去试，试了就有回话，回话又回头改了问题。

第二，它是自己的。别人给的问题，比如"今年应该关注 AI 什么趋势"，只是一条别人的路，放在你手里没有分量。自己的问题，是从你自己的日子里长出来的，带着你的牵挂，带着你的不甘，所以它和你的自我界是连着的，别的任何地方都变，它不跟着变。

第三，它是开着的。目标一到就完了，问题没有完：答了一半，又冒出新的一半。它不会因为你得到了一个答案就失效，而是让你一直有个朝向。

这样一个问题放在心里，会发生什么？它会变成一把尺子，一个筛子。

两头的土在涌，信息和工具铺天盖地。有问题的人，面对一条新消息，不是先问"这是不是最新的"，是问"这跟我的问题有没有关系"。有关系的，留下来；没关系的，哪怕再热闹，也从身边滑过去。同样，面对一个新工具，不是先问"大家都在用吗"，是问"它能不能帮我试一试我的那个问题"。

这就是平法里说的"先定一个不变的参照，让另两个跟上"。土晕定路：土在动，路就以问题为定点，选那些能走向问题的路。形晕定土：形忽大忽小，就看土里有没有真东西回应了这个问题，用回应的多少，而不是别人的夸奖，来认清自己有多大。路晕定形：路太多，就看哪一条走出来的形，是问题要的形。

这里必须说一句：问题是怎么来的？

不是一个人坐下来，决定"我要有一个问题"，然后就有了。问题是从日子里长出来的。郑阿姨那袋放回去的盐，是一个问题的种子；陈思齐和那个外地女孩骂数学老师时冒出的"我们为什么都害怕数学课"，是另一个问题的种子。一件事

让你不舒服，让你不甘，让你反复想起，那件事就在往问题的方向长。人不是发动问题的那个，人是问题显出来的地方。

所以，"立一个自己的问题"，更准确的说法是：别把长出来的那个压下去。很多人心里其实有这样一个东西，只是被"这个问题没用""这个问题太小""大家都在关心别的"盖住了。平权之后最要紧的事，就是别让这个东西被盖住。

如果实在找不到，怎么办？

很多人读到这里会有点慌：我心里好像没有这样一个问题。这很正常，也不是你的缺陷。问题常常藏在三个地方，可以去那里翻一翻。

第一个地方，是"总忍不住多看一眼"的东西。路过书店，眼睛总往哪个架子上滑？刷到什么内容，会不由自主地停三秒？这三秒，往往就是问题在敲门。

第二个地方，是"总觉得哪里不对"的事。工作里、家里、街坊里，有没有一件事，每次碰上都觉得别扭，可又说不清别扭在哪儿？别扭，是路与土在摩擦，摩擦的地方，问题最容易长出来。

第三个地方，是"别人都说算了，你却没算"的事。大家都说不值得，你却在夜里想起来。那个没算的东西，不用理由，它就是你的。

翻出来的东西，开始可能很含糊，不必急着把它磨成漂亮的句子。含糊的问题也能用，它像一块还没打磨的石头，先放在手边，每天摸一摸，它会自己长出棱角。

有人会问：问题会不会也是一种固执？会不会把人关在一个小圈子里？

不会。问题和固执的区别在于：固执是答案不能动，问题是答案随时可以换。守着一个问题的人，对新信息其实更敏感，因为每条新信息都可能碰到他的问题，碰到了就是收获。固执的人才是对新信息关门的人。

另外还有一层：问题是在自我界，自我界是三界里这个时代唯一没有被平权推平的一块。这就是为什么说，能平的人，靠的是自我界里有一个自己的问题当参照。想的土涌，做的土涌，心里这一块还在，人就有一个落脚的地方。

参照不必从外面请来一个大的，每个人心里立一个自己的就够。

这句话到后面和尼采那一位对读时，还会再用一次。

◆ 六、与四位全球近邻逐一交锋

晕与时代，不是本书一家在说。下面四位，隔着两千多年到近些年，从四个方向碰到了同一件事。先把他们各自说中了什么讲足，再讲本书多出来的一层。凡带引号处，请读作大意如此。

第一位：老子，说中了"过多使人失其所"

《老子》第十二章有一段很有名的话，大意是：五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨。〔核：《老子》第十二章，通行本〕

这段话今天读来，几乎像是写给 AI 时代的。颜色太多，眼睛反而看不清；声音太多，耳朵反而听不见；好东西太多，人反而不知道吃什么、要什么、走哪条路。他说中的是一件很具体的事：外面的东西多到一个地步，人原有的那份分辨力、落脚感，就被冲垮了。这和本书讲的时代之晕、讲的两头土涌动，说的是同一件事。

他还说对了一点：问题不在那些东西"坏"。五色五音五味本来都不是坏东西。坏的是多到人处理不过来，人失了其所，也就是丢了自己站的位置。这一点，和本书说"洪水本身不是毛病，毛病在没有岸"，是相通的。

他的药，也给得干脆。同一章的后半句，大意是：所以圣人只要肚子，不要眼睛，去掉那些，取这一个。〔核：同上，"为腹不为目，故去彼取此"〕药方是少：少看，少听，少要，回到一个简单的底子上。这是老子的路，一个会让人在今天点头的路。

本书多出来的，正是这一处。老子的药是少，本书的药是定参照，不必少。

两者差在哪里？少，是把土里涌动的东西削掉，让路与形追得上土。这在一个人身上是可行的，一个人可以关掉手机、搬到山里、过简单日子。可是在今天，土的涌动不是一个人削得掉的：你可以不看，你的同事在看；你可以不用，你的行业在用。更要紧的是，少了之后，晕并不一定平。一个人关了手机，回到清静的日子里，心里没有一个问题的话，清静本身也可能变成另一种空：没有洪水，也没有桩，人仍然不知道往哪儿去。

本书说的是另一条路：洪水可以在，只要岸上有桩。有一个自己的问题的人，在五色五音里不失其所，因为他不是在所有的色与音里漂，他是带着问题去看，去听，看到了与问题有关的，就收下。少，不再是前提，成了顺带的结果：问题把那些无关的自然筛到了一边。

第二位：尼采，说中了"整个地平线被擦掉"

尼采在《快乐的科学》第一百二十五节里，讲了一个疯子的故事。这个疯子大白天提着灯笼跑到集市上，喊着在找上帝，并告诉围观的人：上帝死了，是我们杀死的。接着他问了一连串的话，大意是：我们怎么能把海水喝干？谁给了我们海绵，把整个地平线擦掉？〔核：《快乐的科学》第 125 节，大意；中文各译本措辞不一，引文逐字〔待核〕〕

他说中的是一个时代的处境：一直靠着它来定方位的那个东西不在了，人不知道哪里是上，哪里是下，地平线没有了，往哪边走都像是往下掉。这是一个时

代失去了参照，写得比谁都准。这和本书说的"墙一矮，参照就没了"，是同一幅图。

他还说对了一件事：这不是哪个人的过错，是"我们"一起做成的，而且做成之后，大家并没有立刻明白自己做了什么。集市上的人听了，笑他是疯子。这也像今天：整个社会在晕，可大多数人在说"挺好的"。

尼采的路，是呼唤新的价值，呼唤能承担这个空缺的人，有时说是超人，有时说是为自己立价值的人。这条路很大，大得有时让人看了发怵：地平线没了，得有人重新立起一条。

本书多出来的是这一层：地平线不必重新竖一个大的，每个人立一个自己的问题就能平。

这不是否认尼采的大。他面对的是整个欧洲两千年的价值崩塌，那样的崩塌，需要那样大的语言。可是落到一个具体的人身上，今天早上要不要点开那条资讯、下个月要不要学那个工具，一个人靠不上一条重新竖起来的大地平线，也不需要。他需要的是一个手边的东西，让他此刻站得住。一个自己的问题，就是一小段属于他的地平线：不大，不通用，别人用不上，可对他自己，它足以让上下左右重新有了方向。

所以，本书和尼采的差别，不在谁对谁错，在尺寸：他在问"文明靠什么站"，本书在问"一个今天在手机前发晕的人，靠什么站"。后一个问题的答案不必等前一个问题有答案。

第三位：鲍曼，说中了"土在流"

齐格蒙特·鲍曼在二〇〇〇年出版《液态现代性》，用"液态"这个词来说我们这个时代：从前坚固的东西，职业、婚姻、社群、国家的边界，都在变得像液体，没有固定的形状，一碰就流。他的写法借了一句老话，大意是"一切坚固的

东西都烟消云散了"。〔待核：此句通常认为出自马克思、恩格斯《共产党宣言》，鲍曼是否直接以此起笔，待核〕

他说中的是本书说的"土在流"。他看到的比很多人更准：这不是某个领域的事，是整个生活的底色都变了；人不再是在一块坚固的地面上走一条已经铺好的路，而是在流动的地面上，要一边走一边自己找路、自己负责。他还提醒，当坚固的结构都散了，从前由制度、行会、社群分担的风险，落到了一个个孤零零的个人头上。〔待核：个体化与责任下移，具体表述以原书为准〕这一点，和本书说"时代之晕没有外面"有相呼应的地方。

鲍曼的长处是描写：他把流动写得生动、写得像我们每天都经历的事。

本书多出的一层，是把他的描写往前推了一步：流动中，哪些人晕，哪些人不晕。

在鲍曼那里，流动是对所有人说的一句话：我们都生活在液态里。读他的书，会得到一个印象，既然土是液体，人人都在漂，没有谁例外。本书同意土在流，却不同意"人人都一样地晕"。因为晕不是由土单独决定的，是由土、路、形三者配得上配不上决定的。同样的流动里，有的人心里有一个桩，他的路和形就有了一个朝向，土再流，他是在这个朝向上顺着流走；有的人什么桩也没有，土一流，他就整个跟着漂。

这个分法，鲍曼的框架里推不出来。他的框架里，变量是土的流速，土越流，人越晕，除此之外只剩个人"适应得好不好"。本书的框架里，多了一个变量：参照有没有。所以本书能指着流动中的两个人，说出他们为什么一个晕、一个不晕。

第四位：韩炳哲，说中了"信息洪水"

韩炳哲的《在群中》，讲数字时代的"群"。大意是，网络上聚起来的人，不像从前的"群众"那样有一个共同的"我们"，而是一群各自盯着屏幕、彼此孤立的个体；信息在其中涌来涌去，人被它推着，却没有谁在真正地对话。〔待核：该书中文版及原书论述的具体表述，以原书为准〕他也常在别处谈到信息过多对注意与思考的损害。〔待核〕

他说中的，是本书说的"土晕里的信息洪水"：信息多到一个地步，不是人在用信息，是信息在使用人；注意被切碎了，想一件事想不到底，一念刚起，下一条又来了。这个观察，今天每一个手指悬在屏幕上的人都认得。

他还说对一件不容易看见的事：这种洪水带来的孤独。人在这么多的信息和声音里，却比任何时候都一个人。这和本书说的"一家人一起晕，各自晕各自的"有相通处：同在一片洪水里，谁也扶不了谁。

本书多出的一层是：洪水本身不让人晕，没有问题的人才在洪水里晕。

这一句容易被听成一句狠话，其实是一句公平话。洪水就是洪水，水位一样，涌向每个人的东西是一样的。如果洪水本身就让人晕，那么站在洪水里的每一个人都应该晕，晕的程度只看水位。可我们看到的并不是这样：同样一小时，有的人读完神清气爽，带走了东西；有的人读完头昏眼花，什么也没留下。这说明，让人晕的不是水，是水和人之间少了一个东西，一个拿来分辨"这跟我有没有关系"的东西。

韩炳哲的框架，把洪水当成原因；本书把洪水当成条件，原因是条件遇上了一个没有参照的人。这个差别，在下一节的具体情境里，就会显出来。

把四位放在一起看，会发现一件有意思的事：他们的目光，一个落在"东西太多"，一个落在"参照没了"，一个落在"地面在流"，一个落在"信息成灾"，分别对准了本书说的土晕的四个侧面。没有一位说错。本书的工作，是在他们都停下

的地方，再往前走一步：土涌动、参照缺失、地面流动、信息成灾，这四件事发生在所有人身上，可晕只发生在其中一部分人身上，这一部分人的共同点，就是自我界里缺了一个自己的问题。

也要老实承认他们各自的长处，是本书要向他们学的。向老子学：对"多"保持警觉，有问题的人，也需要偶尔关掉屏幕。向尼采学：不把晕当成病，当成一个时代必须经过的事。向鲍曼学：看见个人身上背着本该由社会分担的重量，所以不责怪晕的人。向韩炳哲学：留意洪水中的孤独，立了问题之后，也要有人能说话。

◆ 七、判别局面：同样一小时的资讯

四位说得都有道理，可他们有一个共同的地方：用他们各自的框架去看同一个具体的情境，推出来的结果，是一样的。下面这个情境，可以拿来试。

周远和曹敏是同一家公司的同事，都是三十岁上下，都在做内容运营。（两人及本章其他人物，均为虚构。）一个周三的晚上，两人各自在家，都花了一个小时，刷当天的 AI 资讯：新模型发布了，某个工具更新了，有人说这个岗位要消失，有人说这个岗位才刚开始。同样的屏幕，同样的信息，同样的一小时。

一小时后，周远放下手机，揉了揉眼睛。他觉得脑子里嗡嗡的，好像看了很多，又好像什么也没看；明明一直在读，可要他说出刚才读到的三件事，他说不出来。他有一点焦虑，觉得别人都在往前跑，自己落在后面；他有一点烦躁，又点开了另一个软件，想"放松一下"，可放松也放松不了。睡前，他在床上又划了二十分钟。第二天上班，他对同事说："昨晚看了好多 AI 的东西，感觉变化太快了。"同事问他有什么新的，他笑了笑："一时说不上来。"

曹敏同样放下手机。她手边有一个小本子，上面写着几行字。她这一阵子心里有一个问题：自己运营的那个社区账号，老用户为什么越来越不爱留言了？这

是她半年来一直放不下的事，试过几种办法，没有答案。这个晚上她刷资讯，大部分内容从她身边滑过去，没有停留；可有三条她停下了：一条讲的是有人用AI帮社区做"老用户回访摘要"，一条讲的是某个平台改了评论排序的方式，还有一条是一篇关于"为什么人在群里沉默"的文章。她把这三条记在本子上，各写了一句自己的想法。一小时后她放下手机，眼睛有点酸，可是脑子是清的。她想：明天可以试试，把过去三个月沉默的老用户拉出来，用那个摘要的办法看一看。

第二天上班，她没有说"变化太快"。她说："我昨天看到一个办法，想试一试。"

你看，同样一小时，同样的信息，一个人晕了，什么也没留下；另一个人不晕，还带走了东西。

现在拿四位的框架去推，看看会得到什么。

按老子的话，推出的是：五色五音太多，使人目盲耳聋。两个人面对的是同样多的五色五音，所以应该同样目盲耳聋，同样失其所。曹敏不该例外，除非她少看了。可她没有少看，她看的和周远一样多，一小时一分不少。

按尼采的话，推出的是：地平线被擦掉了，所有人都在下坠，没有上下。曹敏的脚下，理应和周远的一样空。除非她已经重新竖起了一条大地平线，成了尼采要的那种新的立法者。可曹敏并没有，她只是一个想知道老用户为什么不爱留言的运营。

按鲍曼的话，推出的是：土是液态的，两个人同在液态里，同样得自己找路、自己担责任，同样没有坚固的东西可以靠。他的框架里没有一个变量，可以把周远和曹敏区别开。

按韩炳哲的话，推出的是：信息过载的洪水，把注意力切碎，两个人同在洪水里，应该同样被切碎。

四个框架，推出了同一个结论：两人一样晕。而事实是，两人不一样。

本书推得出区别。区别在于：曹敏的自我界里，有一个自己的问题。这个问题在洪水里是一把筛子：洪水里的绝大部分东西，她看一眼就滑走了，因为跟那个问题无关；有三条，她停下来，因为那三条和问题碰上了。碰上了，才有"收获"这两个字，没碰上的，进来了也不会留下，也就不会堆成负担。

周远没有这把筛子。每一条信息对他都是同样重的，同样可能"有用"，也同样可能"错过了就完了"。所以每一条都得看，每一条都得担心，每一条都进来了，又没有一条被留下，因为留下需要一个钩子，而他手里没有钩子。他的晕是土晕，可这个土晕不是土造成的，是土遇上了没有参照的路与形。

注意，这里不能说周远"不够努力""不够自律"。他一小时没有停过，比曹敏更用功。也不能说曹敏"更聪明""更有定力"。她不过是比周远多了一个半年前就长出来的、放不下的问题。这个问题怎么长出来的，她自己也说不清，是做着做着，心里不甘，就一直在那里了。晕与不晕，不是谁的品质，是谁的心里有一个桩。

再往前推一层，还有一个本书独有的预测，是四位都推不出来的：如果让周远也去找一个自己的问题，不换任何别的条件，他的晕应该会减轻。反过来，如果替曹敏把她的问题拿走，换成"今年要掌握的五个 AI 工具"这样的任务，她会开始晕。这是可以验的：不用改变洪水，不用关掉手机，只在心里动一件事，晕的程度就会变。

这个预测如果错了，也就是如果两个人都找了问题、晕却一点没减，或者两个人都拿掉了问题、晕却一点没增，那么本章的判断就要收窄。本书把这一条留给读者自己去试。

◆ 八、放回日子里

回到郑阿姨。

她那袋放回去的盐，我们不知道后来怎样了。可以想象这样一个晚上：女儿陪她吃饭，不说"打起精神"，也不说"别想了"，只问了一句："妈，你以前上门看老人，最舍不得哪一个？"

郑阿姨筷子停了一下。她说起一位姓吕的老爷子，八十多岁，一个人住，谁去了都说"我好着呢"，唯独对她肯说一句真话。她说到这里，忽然停下来："我一直想不明白，他为什么对我肯说。"

这一句"想不明白"，就是一个问题的样子。不是一个任务，不是一个口号，是她自己二十年的日子里留下来的一个放不下的东西。她这两年的晕，是整个形、路、土一起换了，没有一个东西能让她对照；而这一句话，是她心里唯一一个没有被改制改掉的地方。

她不需要立刻有答案。只要这个问题被听见，被她自己认下来，晕就有了一个可以靠的东西。第二天，她在录数据的间隙，下意识地看了一眼表格里那些老人的名字，在其中一个旁边做了个小记号。

一个人要从长晕里出来，常常不是靠一次大的转弯，而是靠这样一个小记号。

明天能试的事，有三件：

一，晚上睡前，拿一张纸，写下一句话："有一件事，我一直想弄明白，就是……"写不出来也没关系，放着。很多人的问题，是写了第三天才冒出来的。

二，下一次刷资讯之前，把这个问题放在手边。刷的时候，只留与它碰上的，其余的随它过去。刷完，看看本子上留了几条。

三，家里如果有人也在晕，别急着给药，先问一句和他自己有关的问题："你这一阵子，有没有一件事，一直放不下？"别问"你怎么了"，那是在问晕；问放不下的事，是在问桩。

再说一遍，身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。本章讲的方法，是在日子里添一个参照，它不替代诊疗。

带走的话

长晕不是晕得更重，是晕得认不出来了。

一家人一起晕，不是谁不行，是大家借着同一块漂着的参照站。

时代之晕，是土变得比所有人的路与形都快。

洪水本身不让人晕，没有问题的人才在洪水里晕。

地平线不必重新竖一个大的，每个人心里立一个自己的问题，就能平。

想一想

1. 你身边有没有一个人，或者你自己，晕了很多年，却一直说"我挺好的"？如果有，他（你）最近一次觉得"对劲"，是什么时候、什么事？

2. 同样刷一小时资讯，你更像周远，还是更像曹敏？你手边有没有一个"放不下的问题"，哪怕很小？

3. 你家里最近一次一起晕，是因为什么变化？那时候，家里是谁先稳下来的，他靠的是什么？

◆

09

第 9 章

好晕与坏晕

周五晚上，老同学聚会，十一个人围一张大圆桌。陈苇三十八岁，在一家物流公司管财务，平时一天到晚对着表格，话不多。这一晚，她喝了三杯啤酒，一杯半白酒。脸是热的，耳朵是热的，桌上谁说一句什么，她都觉得好笑。有人学当年班主任走路的样子，她笑得趴在桌上，眼泪都出来了。

她知道自己有点晕。桌子的边缘软了一点，灯光比平时暖一点，十几年没见的人，一下子都回到了十八岁的脸上。她一点也不想让这种感觉过去。有人提议再开一瓶，她举了手。

可是到了十点半，她放下杯子，对旁边的人说：「我不喝了，再喝明天要难受。」十一点，她看了一眼手机，叫了车。上车前，她还记得把外套穿好，记得跟每个人说再见，记得对司机报了小区的名字。第二天早上七点，她在自己的床上醒来，头不疼，心里还留着昨晚那点暖。

同一张桌上，还有一个叫老周的同学。他也是越喝越高兴，不过他没有放下杯子。他说「今天不醉不归」，说了三遍。后来他站在饭店门口，对着路灯说话，谁来拉他都不肯走。第二天中午，他在朋友家的沙发上醒来，手机丢了，钱包里少了三百块，还不知道自己是怎么到的这里。

这一晚，两个人都晕了。第二天，一个人带着一点暖回到了日子里，一个人带着一身狼狈回到了日子里。

本章要问的，就是这两种晕差在哪里。

前面几章已经说过，本书里「晕」「痛」「苦」是三个不同的字。晕是不知道自己身在何处、往哪走；痛是知道往哪走，只是走不过去；苦是路通着，却走不动。三字分清，处理才对得上号。

本章只谈晕，所以先交代一句：好晕和坏晕，都在晕这一个字里面。陈苇那一晚，没有哪条路堵着，也没有哪里使不上劲，她只是坐标松了。结果、路径、土壤这三样互相配得上的那种稳当，暂时松开了。桌子软了，灯暖了，时间也不太清楚了，这是晕。老周也是这样，只是他松开之后，没有收回来。

所以本章不会把好晕说成痛，也不会把坏晕说成苦。老周第二天难受，那是酒后的身体在受累，是另一回事。他晕的那一刻，也不是哪里堵着了，而是坐标乱了，再也找不回来。

这一点要先放稳，因为人们谈到「晕」的时候，总默认它是一个坏东西：头晕、晕车、晕船、被人捧晕、看书看晕、想事想晕。一个字，处处是坏意思。可是日常话里还有另一批用法，你再熟悉不过：晕乎乎的幸福，喝得微微晕，看戏看晕了，爱得晕头转向。这些晕，人不但不躲，还追着要。

追着要的东西，一个字里却装着坏的那一面，这事值得问一问。

◆ 一、追着要的晕：微醺、陶醉、心醉

先看你自己的日子里，有哪些晕是你愿意要的。

第一种是微醺。一杯酒下去，肩膀松下来，说话慢下来，平时绷着的那根弦，松了半圈。你不会说「我头晕，真难受」，你会说「正好」。酒桌上那句老话叫「喝到刚刚好」，指的就是这个。刚刚好，是晕了一点，但没有晕到找不着北。

第二种是陶醉。听一首老歌，听到副歌的时候，鼻子一酸，人整个陷进去了，身边谁说话都像隔着一层玻璃。你站在厨房里，水开了，你都没听见。这个「陶醉」，有人写作「沉醉」，有人写作「心醉」，意思都差不多：心被一样东西带走了，带到了一个比日常更满、更软、更亮的地方。

第三种是看戏看晕了。电影院里灯一灭，不到十分钟，你已经忘了自己坐在第几排，忘了手机在口袋里，忘了明天要交的材料。银幕上的人哭，你也哭；他们跑，你的心也跟着跳。散场灯亮起来，你会有一小会儿回不过神，半天才站起来。很多人就为这一小会儿，才一部接一部地去看。

第四种是恋爱的晕乎乎。这一种后面有专门一节细说。眼下只记一点：人在刚刚爱上的时候，走路像踩着棉花，一条短信看三遍，一张笑脸想一整天。没有人想从这种晕里被叫醒。

这四种晕有一个共同的样子：它们不是别人硬塞给你的，是你一步步走进去的，并且你想要它再多一会儿。

那么本书的第一个问题就来了：既然晕是「坐标乱了、不知身在何处」，为什么有些乱，人会愿意要？

本书的回答是：因为有些时候，坐标的松开本身就是一种福气。平时的日子，结果、路径、土壤三样被配得很紧，紧到一丝不动。紧是稳，紧久了，也会硬。每天同样的路、同样的人、同样的话，三样东西咬得严丝合缝，人就像一台一直满负荷转的机器。这时候，一杯酒、一首歌、一场戏，把这三样轻轻地松一松，就像把拧得太紧的螺丝退半圈。

退半圈，机器反而顺了。

老话早就懂这个分寸。《菜根谭》里有一句，大意是：花看半开，酒饮微醉〔待核：出处与原句〕。半开的花，留着没开尽的余地；微醉的酒，留着没醉透

的余地。古人把好晕的好处，放在「没到头」三个字上。到了头，花谢了，酒醉透了，余地就没有了，也就没有了回来的路。

这是人为什么追着要晕的第一层原因。松动本身，是一种休息。

追剧也是同样的道理。一个人连着几个晚上看一部好剧，第二天眼睛红着去上班，嘴上说着「再也不熬夜了」，晚上又点开下一集。这种晕，是好的：他在别人的故事里换了一口气。不过同样是追剧，另一个人是周末两天不出门，不吃饭，不接电话，连着看了二十集，看完之后空空的，下周一不想上班。同一部剧，同一种追，一个是松，一个是躲。区别又是回来的路：前一个人，周一早上还是起得来的。

还有第二层。松开的时候，原先被压在底下的东西，会冒上来。陈苇在聚会上，想起来自己十八岁时想当记者，这件事她已经十几年没有想起过了。她那天晚上没有想怎么办，只是想起来了，心里软了一下。这个想起来的东西，是在松开之后才有机会冒出来的。

追着要的晕，要的不止是松，还有松之后冒出来的那一点东西。

再往细里看，你会发现这四种追着要的晕，落在三种晕的不同地方。

微醺，多半是形和土一起松了一点。酒进了身体，身体这片土的状态变了，人对自己是谁、站在哪里的那种拿捏，也跟着软了半分。所以喝了酒的人，会觉得自己比平时大方、比平时好笑，也比平时更说得出心里话。

陶醉，多半是路松了。一首歌把你的注意力一路带着走，你原来排好的那些「接下来要做什么」，全被放到了一边。路没有堵，只是暂时不用你来走。

看戏，多半是土被换了。灯一灭，你被请进了另一片土，那里的天气、那里的人、那里的规矩，你全都认了。你在那片土里哭、笑、害怕，而你自己那片土，被暂时放到了座位底下。

至于恋爱，三样都松，下面细说。

注意，这里没有一样是「堵」。晕里没有堵点，没有哪条路被卡住，所以追着要的晕，一点也不痛，也一点也不苦。人在好晕里，往往力气满满，路也是通的，只是坐标松了半圈。这一点，把晕和另外两个字，又分清了一次：晕可以很舒服，痛和苦很难舒服。

还有一件小事，也值得记下。人追着要晕，往往是在日子最紧的时候。考前的学生想打一场球，赶了三个月项目的人想喝一顿，带孩子带得喘不过气的母亲，偶尔想一个人坐在车里听完一首歌。这不是贪玩，是土的要求：一块被踩得太实的地，需要松一松。你要是看见身边有人在最累的时候追着要一点晕，不要马上说他不上进，先看一看，他那块地是不是已经板结了。

◆ 二、留着回来的路：好晕的标志

可是老周也追着要晕。他的晕，也是松，也是想起了旧事，也是笑，也是热。那么，好晕和坏晕，在当下那个时刻，能不能分出来？

本书的判断是：能，但不在晕的深浅，也不在晕的舒服不舒服，而在一样很不起眼的东西——**晕里面，有没有留着一条回来的路**。

回来的路是什么样子？看陈苇那一晚就知道了。

她笑得趴在桌上的时候，心里有一个小小的声音在看着：「这一轮该我付钱了吧？」「明早还要给孩子做早饭。」「那个人说话有点过了，别接。」她没有被这个声音管住，该笑还是笑，该闹还是闹。但这个声音一直在，像远处亮着的一盏小灯。晕得再热，这盏灯没有灭。

十点半，她放下杯子，不是她「决定」了什么，而是那盏灯亮到了一个程度：你再喝，明天的早饭就没人做了。这件事自己显了出来，酒杯就放下了。

老周呢？老周那一晚，也许也有过这样的声音，而在第四杯、第五杯之后，那个声音越来越小，最后听不见了。到了饭店门口，他对着路灯说话，没有任何一个角落还在看着他说：「喂，这是路灯。」

所以好晕的第一个标志，是**还留着一个旁观的自己**。这个旁观的自己，不会来管你、拦你，也不会扫兴，它只是在，像舞台边上的一个人，看着台上的你晕。

第二个标志，是**晕得有来由、有边**。陈苇的晕，来自一场聚会、一桌朋友、几杯酒，有头有尾。这场聚会会散，酒会醒，第二天会来。她晕在一个有边的地方，晕里的松动，是被这个边接住的。坏晕往往没有边，一杯接一杯，一天接一天，晕了就没有收的时候。

第三个标志，是**松的同时，土壤还在**。她晕的时候，桌子是真的桌子，朋友是真的朋友，车是真的叫得到，家是真的回得去。晕的是她，周围那一片地没有塌。坏晕里，往往连土一起塌：丢了手机，丢了钱，不知道自己在谁家的沙发上。

第四个标志，是**松完之后，人比松之前更宽一点**。第二天早上，陈苇醒来，心里留下的那点暖，是实实在在的东西。她后来给当年的同桌发了条消息，十几年没联系过的人，聊了半个小时。这就是好晕的收成：松过了，人通了一点。

把这四条合起来说，好晕是这样的：方程主动地、暂时地松开，松的时候留着一条回来的路，松完以后，往往长出一点新东西来。

这里说「主动」，要多说一句。本书不把它理解成某个人拿定主意要晕。陈苇没有在桌上宣布：「我现在开始松。」松是一个发生，是酒、歌、朋友、夜晚这些东西凑在一起，让三样东西的配比松了下来。「主动」的意思，是这场松，是和她当时整个情势合拍的，是她所在的那片土允许的，而不是被硬撕开的。

这样说，你就明白为什么同样一杯酒，有的夜晚是福气，有的夜晚是灾。因为每次的土不一样，那盏灯的亮度不一样。

这里有一个容易被忽略的道理，值得多说几句。

前面说过，晕是三样东西没有配稳，所以平晕的办法，是先定下一个不变的参照，让另外两样跟上来。好晕之所以能松得那么放心，是因为它自己带着这样一个参照：那个旁观的位置，就是晕里不晕的那一处。陈苇的小声音，就是她那晚的定点。桌子可以软，灯可以暖，她的定点不动，所以另外两样怎么松，都松不出圈。

这也就解释了，为什么同一个人，有时候喝了酒是微醺，有时候喝了酒是失态。不是他的酒量变了，是那天晚上，他的定点放在哪里不一样。心里压着一件大事的夜晚，定点被那件事占了，晕起来就容易越界；心里踏实的夜晚，定点稳稳地站着，松一松也不怕。

用本书的话说，好晕里，坐标是松的，参照是紧的。坏晕里，坐标松了，参照也跟着松了，两样一起滑。

还要说明一句：这里说的「参照」，不是一个人拿出意志力来盯着自己。若是那样，就成了另一种紧，晕也晕不舒服了。参照是日子里长出来的，是那份工作、那个孩子、那个明天要赴的约，它们在那里，比人更可靠。人只是在晕的时候，让它们依然被看见。

最后补一条，是看晕的另一个办法：看晕里剩下什么。

好晕退去之后，手里常常握着一点新的东西：一句忽然想通的话，一个想去见的人，一首写了开头的诗，一个第二天想做的决定。这些东西不一定大，可是它们是新的，是松开之后才长得出来的。坏晕退去之后，手里只剩下乱：记不清

的片段，说不清的后悔，一屋子要收拾的残局。同样是晕，一个像松过土的地，能下种；一个像被水淹过的地，要先排水。

所以你不必在晕的当下急着判断它是好是坏。过两天，看看手里握着什么，答案多半就在那里。

◆ 三、回不来的晕：坏晕的标志

再看坏的这一面。

坏晕最根本的样子，是**回不来**。不是晕得难受，难受只是附带的；不是晕得久，有些好晕也可以很久；而是晕着晕着，那条回来的路没了。

先说一个常见的情形。一个年轻人，叫小冯，二十五岁，做互联网运营。他很会做内容，有一回做了一条爆款，一夜之间涨了几十万粉丝，同事夸，老板夸，朋友圈里全是点赞。他很高兴，这是应当的。只是之后的三个月，他越来越晕：每天十几遍刷数据，一条评论看十遍，说话声音变大，开会时听不进别人的意见。有一次老板提醒他数据有点注水，他当场回了一句：「你们不懂这个。」

小冯这时候的晕，是形晕在自我界里的一种样子：被捧晕，得意忘形。他的形，也就是他在别人眼里、在自己心里的样子，一下子变得很大，大到他的路和土配不上了。他的路，其实只是做过一次好内容；他的土，其实只是一个平台上暂时的流量。可是他显出来的形，是「我是天才」。形、路、土三样，对不上了。

坏晕的第一个标志出现了：**旁观的那盏灯灭了**。老板说的话，同事的眼神，数据里的水分，这些其实都是灯在试图亮起来，不过他把它们一个一个关掉了。

第二个标志，是**越晕越要晕**。好晕是松过了就够，坏晕是松了还想松。小冯每天更需要那个数字，数字稍微低一点就心慌，高一点才安定。那个晕本来是一种松，后来变成了一种非要不可。

第三个标志，是**土一起塌**。三个月后平台改了算法，流量掉下来，他没有准备，因为他从来没有留出过一个退一步的地方。同事们不再围着他，老板也换了人带他。他最难受的不是掉了多少粉丝，是不知道自己是谁了：既不是当初那个踏实做内容的人，也不是那个天才。他两头都找不到自己。

第四个标志，也是最重要的一个：**晕完之后，人比晕之前更窄**。好晕让人宽，坏晕让人窄。小冯后来整整半年不敢发内容，怕再次被数据打脸。他窄了。

把这几条放在一起看，坏晕就是前面所说的那种「回不来的失衡」。回不来，有三种形式。一种是**灯灭了**，没有旁观者，像老周在路灯前说话。一种是**路断了**，想回也找不到门，像小冯，当初那个踏实做内容的自己，被远远甩在了身后。还有一种是**土塌了**，连能让你落脚的地方都没有了。

三种形式，常常连在一起。

坏晕也不都是热的、闹的。还有一种安静的坏晕，从外面几乎看不出来。一个人失业以后，白天晚上颠倒，一天到晚刷手机，刷到几点睡的、刷了什么，都记不清。他不狂欢，也不哭，只是日子糊成了一片，今天和昨天分不开，这周和上周分不开。他不知道自己该往哪走，也不知道自己在哪儿。这同样是晕，而且是回不来的晕：钟表还在走，他的坐标已经停了。这种晕最容易被忽略，因为它不吵。

所以看一场晕是好是坏，不能只看吵不吵、热不热。安静的晕可以是坏的，热闹的晕可以是好的。要看的，始终是那条路。

再补一句，免得误会。坏晕不是不该碰的东西。人生里有的坏晕，是逃不掉的，比如大病之后、亲人去世之后的那种茫然，或者一次突然的升职、一次远走他乡，把整个人的坐标一下搬了位。这些晕，不是谁「选择」要晕，是土和路自己动了。遇到这样的事，不是你不够警觉，只是那条回来的路，需要重新铺。后面讲怎样平顺下来的章节，会专门讲怎样铺。

这里只记住：好晕和坏晕，不是看起因，不是看舒服，而是看那条回来的路，在还是不在。

◆ 四、艺术与恋爱：两种最常见的好晕

好晕里，有两种最常见，也最有分量：一种是艺术，一种是恋爱。

先说艺术。

你有没有试过看一幅画，看着看着，站在原地不动了？你有没有试过听一首曲子，听完之后，好一会儿不想说话？这种晕，叫作「被打动」，叫作「入神」，叫作「如痴如醉」。画家画到忘了吃饭，作家写到忘了时间，演员演到「人戏不分」，这些都是艺术里的晕。

艺术的晕有一个特别的地方：它几乎总是**带着东西回来**。

一个画家画一幅画，画到最投入的时候，他的世界缩得很小，只剩下眼前的色、线、光。他不知道几点了，不知道饿，不知道有没有人敲门。这是晕。只是等他放下笔，退后两步看一眼，那幅画已经在那里了。这个东西，是他晕出来的收成。

所以艺术的晕，是好晕里最典型的一种：松开的是平日的紧，留着的是回来的路，收回来的是一件新的东西。

观众这一边也是。你看一部好电影，看晕了，散场之后走在街上，看见的路灯、行人、树，都有点不一样。这个「有点不一样」，就是艺术给你的回写。晕完以后，你看世界的方式，被轻轻动了一下。

再说恋爱。

恋爱的晕，是人间最普遍的好晕，也是最危险的好晕，因为它离坏晕只有一步。

刚刚爱上一个人的时候，你会发现世界变了。他的名字在你脑子里反复出现；你会把他说过的一句话回想许多遍；你会觉得每一件小事都有了意思；你会愿意早起，愿意改变，愿意为他试一件从来没试过的事。这是三样东西同时松开：你的形（你是谁）、你的路（你怎么过日子）、你的土（你周围的世界），都在为一个人让位。

可是在好的恋爱里，这个松开是有来由的，也是有收成的。你因为他，开始运动；因为他，开始读一本书；因为他，学会了做一道菜。这些新东西，是晕出来的，沉到了你的日子里，成了你的一部分。恋爱的晕，是人长大的一种方式。

而且好的恋爱里，旁观的那盏灯还亮着。你虽然想他想得睡不着，第二天还是去上班；你虽然爱得热烈，不过还记得给妈妈打电话；你虽然把他看得那么好，可是心里有一个角落知道，他也是个会累、会犯错的普通人。这个角落，不是冷，是**清醒的暖**。

用本书的三步来看，恋爱的好晕，走的是这样一条路。

第一步，矛盾冒出来。你爱上了一个人，他的生活节奏和你的不一样，他的口味、习惯、想法，和你的日子撞在一起。这个撞，本来是烦的，而在晕里，你愿意去撞，甚至觉得撞得有意思。

第二步，改变发生。你开始早起陪他跑步，开始尝试不吃辣，开始学着不在争吵时摔门。这些改变，平时的你是不肯做的，晕让你肯。

第三步，回写。晕退了一些以后，其中一部分改变沉了下来，成了你日子里的新习惯、你性格里的新边角。你仍然是你，只是比以前多了一点东西。

这三步走完，一场恋爱的晕，就变成了人的一次生长。坏的恋爱晕，往往是这三步走了一半：矛盾冒出来了，改变也发生了，可是没有回写，晕一退，人还是原来的人，只是多了一堆伤；或者是第一步以后，直接卡在矛盾里转圈，没有出口。

艺术里也一样。一个写作的人，写到最顺的时候，句子自己往外跑。他不是在「想」，是在被带着走。这是晕。不过写完之后，他回头改，改掉一半，留下一半，留下的那一半，才是作品。晕给了他材料，那条回来的路，让材料变成了东西。

很多写东西的人都有过这样的经验：夜里写出来的，早上看，一半是废话。只是那一半废话里夹着的几句，是白天的清醒永远写不出来的。所以好的写作者，往往有一套「夜里写、白天改」的习惯。这个习惯，本身就是一条回来的路：晕一次，醒一次，两样都不扔。

艺术与恋爱，是两种最常见的好晕。它们有一个共同点：都是在晕里，让人和一样比自己大的东西碰上了。艺术碰上的是美，恋爱碰上的是另一个人。碰上以后，人被改了一点，这个改，是好晕的礼物。

可是也正是这两样，最容易越界。画家画到不吃不睡，可以画出好画，也可以画垮身体；爱得热烈，可以爱成日子，也可以爱成一场灾难。所以下一节，要专门问：好晕，在什么时候变成了坏晕？

◆ 五、什么时候好晕变坏晕

好晕变坏晕，没有一条清楚的线，有几个很常见的拐点。认得这几个拐点，你就能在拐过去之前，听见那盏灯在闪。

第一个拐点：**晕成了非要不可**。

好晕是「有了更好，没有也行」。陈苇的那杯酒，有它很好，没有，明天照样过日子。当一个人开始「必须有」，必须有那杯酒才睡得着，必须有那个人的消息才安心，必须有那个数字才觉得自己存在，这时候松就变成了依赖。依赖的特点是：每次需要的量越来越大，每次松开以后的空洞也越来越大。

第二个拐点：**旁观的灯越来越暗**。

这一点最难察觉，因为灯暗的时候，人自己是看不见的。能看见的是旁边的人。你要是发现身边的朋友一再地说：「你最近有点不对。」而你每次都觉得他们不懂，这就是灯在变暗的信号。灯暗的时候，人往往会觉得自己是「真正醒着的」，旁人才是糊涂的。

第三个拐点：**晕里长不出东西了**。

一开始，晕会带来东西：一首诗、一幅画、一个新的想法、一段新的关系。不过晕久了，有的人会发现，自己晕了很久，什么也没有长出来。每次都是同一种感觉，同一个圈子，同一些话。这个时候，晕已经从「松」变成了「转」，原地转，转不出去。好晕里的松，是为了让矛盾冒出来，让改变发生，让改变沉下去；而坏晕里，矛盾冒出来了，改变却没有发生，或者改变发生了，却没有沉下去，只剩乱。

第四个拐点：**日子开始塌了**。

工作丢了，关系断了，钱花光了，身体垮了，一样接一样地掉。这是土在塌。到这个时候，已经不是晕的问题，而是晕把整个人的地基啃空了。

这四个拐点，里面有一个共同的东西：**回来的路在变窄**。依赖让路窄，灯暗让路窄，长不出东西让路窄，日子塌了让路窄。

所以，一个简单的自我检查是这样的：每隔一段时间问自己一句——

「我要是现在想回去，回得去吗？」

注意，这一句问的是「回得去吗」，不是「我现在该不该晕」。好晕也是晕，该有的还是要有。问这一句，是看那条路还在不在。

举一个慢慢变坏的例子，来看这几个拐点是怎样一个一个出现的。

老周其实不是一开始就那样。他三十岁出头的时候，也是个喝到微醺就收的人，聚会上最会讲笑话，大家都喜欢和他喝。后来他做了几年生意，应酬多了，酒一杯杯喝下去。头两年，酒是工具：谈事情需要，不喝不行。他自己也觉得，这是工作，不是晕。

第三年，他发现自己开始盼着应酬，盼着那个第三杯之后松下来的感觉。没有应酬的晚上，他一个人在家，会觉得屋子有点空，会倒一杯。这是第一个拐点，晕开始成了非要不可。

第四年，他的太太说：「你这几年变了。」他很不高兴，觉得她不懂生意场上的事。这是第二个拐点，灯暗了，而他自己说，是她看不清。

第五年，他发现同样的酒量，已经达不到以前的松了，要多喝两杯才行。喝多了的第二天，什么也想不起来，也什么都做不成。这是第三个拐点，晕里长不出东西了，只剩下重复。

第六年，生意垮了，太太带着孩子回了娘家。这是第四个拐点，土塌了。

你看，这六年里，没有哪一天是「老周决定毁掉自己的一天」。每一天都是一个很小的、可以理解的滑动。三字里的晕，往往是这样：一个一个小滑动，加起来，坐标整个移了位，而当事人并不觉得自己在动。

这个例子里，如果要找一个最该被抓住的时刻，那就是第一次发现自己盼着应酬的时候。那时候，路还宽，灯还亮，只要有一个人说一句话，或者他自己多问一句「我为什么盼着这个」，局面就可能不同。可是这样的时刻，在当时看起来，实在太普通了。

还有一点要补。好晕会变坏，坏晕有时候也会变好。一场大晕，把一个人的旧形打碎了，反而把长期的痛和长期的苦一起解开了。有人失恋之后，一场晕头转向的哭，哭完以后，换了城市，换了工作，开始了完全不同的生活。这种晕是「逆转」，在讲三字互转的章里会细说。

在这里，只提醒一点：坏晕不是永远的判决，只要那条回来的路，还有一点没断，重新亮起灯，就还来得及。

◆ 六、与四位近邻逐一交锋

好晕与坏晕这件事，不是本书头一个看见的。古今中外，有人对着酒杯写诗，有人对着爱神写对话，有人对着舞台写秘传，有人对着脑扫描仪器写论文。四个人隔着一千多年、几千里地，说的是同一团东西的不同角落。本书要先老老实实把他们各自说中的写足，再讲本书多出来的那一层。

先说李白。

李白在《将进酒》里写：「君不见高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪。」写完人生短促，他一路写下去：「人生得意须尽欢，莫使金樽空对月。」写到最激烈处，他说：「钟鼓馔玉不足贵，但愿长醉不复醒。古来圣贤皆寂寞，惟有饮者留其名。」又说：「五花马，千金裘，呼儿将出换美酒，与尔同销万古愁。」

他说中了什么？说中了一件很老实的事：人是想留在晕里的。留在晕里不是出于软弱，不是出于堕落，而是因为清醒的日子太硬、太长、太让人愁。「万古愁」三个字，说的是清醒时人要面对的东西：时间会走，人会老，功业会落空。一杯酒下去，这些东西松了。李白把人为什么追着要晕，写得又坦白又痛快，比许多论文都准。

他还说中了第二件事：晕里有一种别处得不到的东西。「斗酒诗百篇」，是杜甫在《饮中八仙歌》里给他的画像。晕不只是躲愁，晕能出诗。

本书多出来的一层，是一个很朴素的观察：**「长醉不复醒」，恰恰是坏晕的定义。**

「不复醒」，就是没有回来的路。李白自己写下这一句的时候，他是醒着的，至少是半醒着的。你想想：一个真的醉到不省人事的人，写不出「但愿长醉不复醒」这样的句子，这句子对仗、押韵、顿挫，一个字一个字都是被一个清楚的旁观者挑出来的。这首诗是在醒的那一刻写出来的，是在那条回来的路上写出来的。

《月下独酌》里还有一句：「醒时同交欢，醉后各分散。」〔待核：原句〕醉的时候，人和人是分开的，各在各的晕里；醒着，才能同欢。李白对醉的两面，心里是有数的。

所以李白的诗，其实在做两件事。他嘴上说「不复醒」，笔下却是一个醒着的人在把这场醉描画给你看。他在晕里，也在晕外。这个「也在晕外」，就是本书说的留着回来的路。他的诗好，不是因为他醉得深，而是因为他醉得深，同时还有一只眼睛在看。

李白把「人想留在晕里」说中了，可他没有说，想留下的那个愿望，一旦真的实现，诗就没有了。「长醉不复醒」是诗里最动人的一句，也是生活里最危险的一句。本书把这两面并在一起：愿望可以写，路不能断。

再说柏拉图。

《斐德罗篇》里，苏格拉底讲了一段很有名的话，大意是：我们最大的福分，是通过迷狂而来的，只要这迷狂是神的赐予〔核：大意，244a 前后，待核〕。他接着把这种神圣的迷狂分成四种：预言的迷狂，属于阿波罗；秘仪的迷狂，属于狄奥尼索斯；诗的迷狂，属于缪斯；爱的迷狂，属于阿芙洛狄忒和爱若斯〔待核：四分的具体归属与段落〕。

他说中了什么？说中了一件被后世常常忘记的事：**迷狂并不都是坏的。**

在柏拉图之后很长一段时间，西方思想里「理性」和「疯狂」被对立起来，仿佛清醒是好的，迷狂是坏的。而柏拉图在这篇对话里偏要说：诗人若没有缪斯的迷狂，只靠技艺去敲诗的门，他的诗是不完整的〔核：大意，245a 前后，待核〕。至于爱的迷狂，他更是用了一个很动人的画面：灵魂在爱里会重新长出羽翼〔待核：251 节前后〕。你看，他说的这一类晕，不但没有害，还长出了新东西。「羽翼」二字，几乎就是本章前面说的「晕出来的收成」。

他还说中了第二件事：这些迷狂，是**人所不能自己造出来的**。是被给的。放到今天的话，就是：好晕不是你想晕就晕得成的，是缘分、是时机、是情景凑到了一处。这一点和本书的「晕是发生，不是谁决定」，意思是相通的。

本书多出来的一层是：**好坏不在神圣不神圣，在有没有回来的路。**

柏拉图用「神圣」去分好迷狂和坏迷狂：神赐的是好的，别的不算。这个分法有它的道理，只是放到日子里，会碰上两个麻烦。

第一个麻烦：怎么知道这是神赐的？恋爱中的人个个觉得这是命中注定，是天意，是神圣的迷狂。可是有人的「神圣」换来了半生安稳，有人的「神圣」换来了倾家荡产。从里面看，两者一模一样，都是光，都是热，都是「这就是我等了一辈子的人」。从「神圣」这一条尺子，量不出差别。

第二个麻烦：反过来，不神圣的晕，难道都坏吗？陈苇那一晚的晕，没有任何神圣可言，一桌啤酒花生而已。不过它是好晕，因为它有路回来。

所以本书换了一把尺子。不问这晕的来路是不是神圣，只问这晕里有没有留着回来的路。神圣的迷狂，若把路断了，是坏晕；平常的小酒，若把路留着，是好晕。柏拉图说中了「晕可以是好的」，本书补上「好在哪里」的一个可以检验的记号。

第三位，世阿弥。

世阿弥是日本室町时代的能乐大师，他的理论著作《花镜》里有一个很有名的说法，叫「离见之见」〔待核：《花镜》成书年代约 1424 年〕。大意是这样：演员演戏，用自己的眼睛去看，看到的是「我见」；只是真正的好演员，要能够站到观众的位置上，从观众的眼睛里看自己，这叫「离见」；而且他要能把这种「离见」也用起来，这叫「离见之见」〔核：大意〕。他还有一句口诀，叫「目前心后」，大意是：眼睛看着前方，心要放在身后〔待核：原句与出处〕。

他说中了什么？说中了一件特别难得的事：**最投入的表演，恰恰要留着一个不投入的位置。**

演员在台上，要演到「忘我」，不然假。可是如果真的忘了我，他就不知道自己的背对着观众了，不知道袖子甩得太高了，不知道步子走偏了。所以好演员要演到最深的地方，仍然有一双眼睛，从后面、从上面、从观众席的角度，看着自己。

这几乎就是本书想说的「好晕留着旁观的自己」，只是世阿弥是用一辈子的舞台经验把它磨出来的，比本书早了六百年。

本书多出来的一层是：**离见之见，就是好晕所留着的那条回来的路，而且它可以练。**

世阿弥把这件事放在能乐的演员身上，说它是一种至高的功夫。本书想说的是：这不只是舞台上的功夫，它是所有好晕共有的结构。喝酒的人需要它，不然就是老周；恋爱的人需要它，不然就是小冯；看戏的人也需要它，不然散场以后找不到自己的外套。

而且，既然是功夫，就是可以练的。世阿弥的徒弟们是怎么练的？一遍一遍地演，一遍一遍地被师傅从观众席上看。本书在后面「放回日子里」会给出几个很小的练法：在晕得最好的时候，给自己留一句「旁白」；先说好几点要走；让一个人替你看着。这些小办法，都是离见之见在日子里的小样。

还有一层，世阿弥没有说，是本书补的：好晕里的「旁观者」，不需要是一个冷冰冰的审查官。它可以是暖的，像一个同行的朋友，只在旁边笑着看你，在你要掉下台阶时拉一下袖子。能乐演员的离见之见，是爱着舞台的眼睛，不是挑剔的眼睛。

第四位，海伦·费舍尔。

费舍尔是美国的人类学家，长期研究浪漫爱情。她和同事做过一项很有名的脑成像研究，找来一批刚刚陷入热恋的人，让他们看着爱人的照片，同时扫描大脑〔待核：参与者人数及发表年份，约 2005 年前后〕。结果发现，在这些人看爱人照片的时候，大脑中与奖赏有关的区域，比如腹侧被盖区和尾状核，明显活跃起来，这些区域和多巴胺系统有关〔待核：具体脑区〕。她后来用「驱力」来

概括浪漫爱情，说它更像一种强烈的欲求，而不只是一种情绪，甚至说它像一种自然的成瘾〔待核：原话与出处〕。

她说中了什么？说中了一件特别有价值的事：**恋爱的晕，有身体的基础。**

很多人觉得恋爱的晕是诗，是心情，是想象出来的。费舍尔告诉你：不，它在身体里有实实在在的回路，在你想起那个人的时候，奖赏的开关真的被拨开了。这解释了很多现象：为什么热恋的人睡得少、吃得少还精神焕发；为什么一条短信能让人心跳；为什么被拒绝以后那么痛，像戒断。这是对恋爱的晕的尊重：它不是矫情，是一场真实的身体事件。

本书多出来的一层是：**同样的激活，有人晕中还在生活，有人晕到失去一切。差别不在回路，在回来的路。**

费舍尔的研究，说清楚了「晕是怎么来的」。它回答不了另一个问题：为什么同样一个热恋的大脑，有人能一边晕一边把日子过得好好的，有人晕着晕着把工作、朋友、钱，一样接一样丢光？

如果只看回路，两个人是一样的。他们看到爱人照片时，亮起来的区域大同小异。你从扫描图上看不出谁会丢工作，谁不会。能分出他们的，不是亮的那个区域，是亮着的同时，另一处还有没有一盏灯：有没有那条通向日常的路。

换句话说：回路解释了晕的**有**，解释不了晕的**好坏**。要解释好坏，要回到三样东西配得上配不上，回到那条回来的路。这是本书的一块补充，不是对费舍尔的反驳：她把晕的身体说清了，本书把晕的去向说清。

四位近邻，看起来各说各话，其实可以放在一条线上看。李白说的是**愿望**：人想留在晕里。柏拉图说的是**价值**：有些晕是值得的。世阿弥说的是**结构**：好晕里要留一个位置。费舍尔说的是**机制**：晕是怎么在身体里发生的。愿望、价值、结构、机制，四样东西合起来，才是一场晕的完整面貌。

少了任何一样，都会出问题。只有愿望，没有结构，是老周；只有价值，没有机制，容易把晕说得太玄；只有机制，没有价值和结构，就把晕说成了一种病；只有结构，没有愿望，就成了干巴巴的自我管理，没有人愿意照着做。

把四位放在一起，是这样的一张图：李白说中了人想留在晕里，本书补上「留在里面不复醒，恰是坏晕」；柏拉图说中了有些晕是好的，本书补上「好在回来的路，不在神圣」；世阿弥说中了晕里要留一个旁观的自己，本书补上「那就是回来的路，而且可以练」；费舍尔说中了恋爱的晕有身体的基础，本书补上「同样的基础，有人回得来，有人回不来」。

◆ 七、判别局面：两个热恋的人

现在可以用一个具体的局面，把以上的话放在一起检验一下。

小蒲和小杜，两个人都是二十七岁，都刚刚谈上恋爱，都是那种一见面就笑、一分开就想的热恋。他们的朋友都说：「你们俩最近简直是换了个人。」

小蒲在一家设计公司做设计师。热恋三个月里，她每天晚上都跟男朋友聊到很晚，白天上班有点困，不过活儿照干。她会在手机上给对方发一堆表情，可是开会时手机倒扣在桌上。有一次对方说周三想让她请假陪他去外地，她心里很想去，而想了想说：「周三有客户评审，我周四请假吧。」对方有点不高兴，她心里也不好受，晚上还翻来覆去想这件事。但她没有改主意。周四她请假去了，两个人玩得很高兴。

小杜在一家销售公司做业务。热恋三个月里，他每天几乎只想着女朋友。客户电话不接，因为在回消息；周例会迟到，因为在送她；有一个重要的单子，本来要在周三跟进，他请假陪女朋友去了外地。回来以后，单子丢了。领导找他谈话，他很委屈，觉得「你们不懂爱情」。两个月以后，他因为业绩太差被辞退。他当时的反应是：「为了她，值得。」

这两个人，在热恋的那个状态里，看起来几乎一样：同样的兴奋，同样的牵挂，同样的「换了个人」。如果让费舍尔把他们放进扫描仪，让他们看爱人的照片，两个人亮起来的区域，很可能差不多。

差别在哪里？

差别在小蒲保留了**离见之见**。她晕得热烈，只是有一处没有晕：她知道周三有评审，知道请假要换一个时间，知道这段关系要长，不能拿一份工作去换。这个知道，不是冷静地算计，而是像舞台边上那个人在看着她：「这一步，走得下去吗？」她听得见这个声音，并且让这个声音参与了她的决定。

小杜的那个位置，空了。他不是笨，也不是不负责。在那个晕里，旁观的灯暗了，他看不见客户，看不见例会，看不见单子。他的世界缩到了只剩一个人。这是形晕里的「被捧晕」在恋爱上的一种样子：他把自己的路（工作）和土（生计），都推到了恋人的后面，三样东西的配比，被单单一样压垮了。

用本书的话说：小蒲的晕，是方程暂时地、有边地松开，土还在，路还在，旁观的位置还在。小杜的晕，是方程整个滑了，土在塌，路在断，旁观的位置没了。

这里顺便说一句朋友们的反应，因为它也是一个线索。热恋三个月时，小蒲的朋友说「你气色真好」，小杜的朋友说「你最近怎么联系不上」。前一句是看见一个人变得更饱满，后一句是看见一个人从自己的日子里往外漏。旁人往往比当事人更早看出这个区别，因为旁人站的位置，恰好就是那个离见的位置。

还有两点要说清。

第一，**这个差别用费舍尔的回路是解释不了的**。　因为两个人的回路是一样的。你从回路里推不出谁会丢工作，推出来的只会是「两个人都进入了高奖赏状

态」。如果硬要在回路里找差别，只能说小杜的回路「更强」，可这是倒推：丢了工作，才说他强。这是循环。

第二，**这个差别也不是性格、不是道德、不是意志力。** 不能说小蒲「更理性」、小杜「更感情用事」，因为小蒲在热恋之外的地方，也许同样会犯别的糊涂；小杜换一个场合，也许同样稳当。说「意志力」更是个坑：意志力强的人，往往被爱情击溃得更惨，因为他们习惯了靠硬撑，一旦硬撑失效就没有后路。

本书的看法是：这是**有没有留着那条回来的路**，而这条路是长在日子里的。小蒲有一个相对稳定的工作节奏、有同事、有能说话的朋友，这些东西本身就是回来的路的一部分。小杜在晕之前，也许就缺少这样一条路：他的日子本来就是靠一个个单子顶着，没有别的支撑。

所以，你要预测一个人在热恋里会不会晕到失去一切，别去看他爱得有多深，要去看他的日子里，有多少条回来的路。

最后，把本书在这个局面上的判断，写成人话，也写下它怎样才算错。

本书的判断是：热恋中的人，晕到什么程度、会不会失去一切，主要看他是否保留了离见之见，也就是那条回来的路，而不主要看他的回路有多强、爱得有多深。

这个判断是可以被推翻的。如果有人做一项长时间的跟踪，找来一批热恋的人，一边记录他们的日子里「回来的路」有多少条，一边记录他们后来有没有丢工作、丢朋友、丢钱，结果发现这两样毫无关系，那本书的这一条就错了。反过来，如果发现回路的强弱，可以单独预测谁会晕到失去一切，而「回来的路」没有任何额外的解释力，那本书也该收回这一条。

本书自己的预测是：在回路强弱相当的两群人里，日子里回来的路多的那一群，失去一切的人明显更少。还有一个小的推论：同一个人，在日子里的路被抽

走的时候，比如刚搬了家、刚换了工作、刚失去了几个朋友，他在热恋里滑向坏晕的可能性，会比平时更大。小杜如果在热恋的那三个月，身边恰好有一个肯对他说「你这单子不能丢」的同事，局面很可能就不一样。

再多说一层。小蒲的那条路，也不是天生的。她前两年有过一次失败的恋爱，那一次，她为了对方推掉了一个升职机会，后来分手，什么也没剩下。那次以后，她给自己留了一条规矩，不是写在纸上的，是长在习惯里的：重要的工作日子，不让给任何人。所以她今天的离见之见，是用旧伤磨出来的。晕过一次坏的，往往更懂得怎么留路。这也提醒你，回来的路是可以后天长出来的，不必等天生。

这不是在说爱情是危险的，也不是在说人应该爱得克制一点。爱可以爱得很深，晕可以晕得很甜。本书只是说：爱得越深的人，越需要日子里有几盏不灭的灯。

◆ 八、放回日子里

回到开头那一晚。陈苇能在十点半放下杯子，老周站在路灯前不肯走，这中间没有谁更有意志，也没有谁更清醒。有的只是：陈苇的日子里，有一个明天要做的早饭，有一个需要她的孩子，有一份不能误的工作，那盏灯就亮着。老周呢，他的日子里，那几样东西，正好那一阵都空着。

这一点，值得你放回自己的日子里想一想。

下面几个小办法，都是离见之见的小样，明天就能试。

第一，晕之前，先说好一个走的点。 聚会、旅行、热恋，凡是你知道自己会晕的场合，在开始之前，先跟一个人说：「我十一点走。」不是给自己立规矩，是把一盏灯提前挂出去。到了点，有人替你看着。

第二，晕得最好的时候，给自己留一句旁白。 比如你听歌听到鼻子发酸，在心里默默说一句：「哦，我现在在被打动。」就这么一句。这一句，就是舞台边上那个人。它不会破坏你的感受，反而让你更能记住这一刻，因为你把它「看」了一遍。

第三，让一个人替你看着。 找一个你信得过的朋友，对他说：「我最近有点晕，要是你觉得我不对劲，直说。」恋爱的人，尤其需要这样一个人。他不用说什么大道理，只要在你灯暗了的时候，说一句「你最近是不是有点不对」。

第四，给艺术的晕留一个出口。 看完一场好戏、听完一场演唱会，不要马上刷手机。在门口站两分钟，或者走一段路回家，让那点晕慢慢退。这两分钟，是艺术的晕往日子里回写的地方。很多人看完戏就觉得「也就那样」，其实是把回写的口子直接堵了。

第五，晕之后，看收成。 第二天、第三天，问自己：这场晕，给我留下了什么？一个念头，一段话，一次和解，一个想做的事。如果留下了，那是好晕；如果每次晕完留下的只是空和累，那就要小心了。

第六，日子里要有不晕的地方。 工作、锻炼、一个固定的早饭、一通固定的电话，这些不起眼的东西，不是在扫晕的兴，而是在给晕铺一条退路。有了这些，你才敢晕得深。

还有一条，是给带孩子的人和带学生的人。孩子哭着笑着闹着，晕在一件玩具里，几个小时不肯出来，这多半是好晕：他在练习晕，也在练习回来。大人要做的，不是硬拽，而是在他快玩够的时候，提前五分钟说一声「还有五分钟，我们收」。这句话，是替孩子先挂了一盏灯。时间长了，孩子自己心里也会长出这盏灯。离见之见，有一部分，就是从别人替你看着的那些年月里，一点点搬进心里的。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。晕得停不下来，或者晕了以后一直回不到原来的样子，不要独自硬撑。

带 走 的 话

好晕是松开了还留着回来的路，坏晕是松开了就回不来。

看一场晕是好是坏，不看它多舒服，也不看它多神圣。

好晕里常有新东西长出来，坏晕里只剩乱。

只问一句：我要是想回去，回得去吗？

想 一 想

1. 回想你最近一次「追着要」的晕：是一杯酒、一首歌，还是一个人？那一刻，你心里有没有一个小声音在看着？它说了什么？
2. 你认识的人里，有没有谁在一场晕里丢了东西，又有谁在一场晕里长出了东西？你觉得两者的差别，是在晕里，还是在晕之外的日子里？
3. 你自己的日子里，有哪几条「回来的路」？如果明天有一场很大的晕要来，这几条路，够不够用？

◆

10

第 10 章

失衡为什么一定会发生

十二岁的小满，这个暑假长了七厘米。

开学前一周，母亲带她去买校服，量完尺寸，店员随口说了一句：「长得真快。」小满没有笑。她这阵子老是撞到东西。走廊拐角，她撞过两回肩膀；教室的桌角，她撞过三回大腿。上周体育课，她跑着去接一个传来的球，手伸出去，球却从手边一尺远的地方飞过去了。她站在原地，脸上发烫，心里有一种说不出的发飘：这双手，这双腿，怎么好像不是自己的。

母亲说她是毛手毛脚。小满自己也这么想，不过她明明比以前小心。

再说一个人。老葛四十三岁，在一家公司做了十九年的财务，上个月换去了一家做新能源的创业公司，职位是财务负责人，薪水涨了，头衔也好听了。入职第三周，他夜里躺下睁着眼，白天坐在工位上发愣。账他会做，人他也认得，可是这里的账不像从前的账，这里的人说话也不像从前的人说话。他在原来那家公司，闭着眼睛都知道哪张表该找谁盖章；在这里，他连打印机放在哪一层，都要问人。

他对妻子说：「我这是怎么了，不就是换了个地方吗？」

还有一个人。老沈六十岁整，上个月办完了退休手续。那天同事们送了花，吃了饭，说了许多好话，他笑着一一谢过。回到家，他把工牌放进抽屉，坐在客厅里。下午三点，窗外有小孩放学的声音。他忽然不知道该做什么，也不知道此刻该去哪里。四十年里，这个钟点他从来没有在家里待过。

这三个人，一个在长，一个在换，一个在退。年纪差了几十岁，日子毫无相像，却有一样东西是同一样的：他们都晕了。

他们没有谁做错了什么。小满没有偷懒，老葛没有无能，老沈没有想不开。他们只是各自碰上了一件事：身上有一样东西变了，另外的东西还没有跟上。

这一章要回答的问题，说起来很简单：**没有人能一生不晕，那么，失衡为什么非有不可？**

在往下讲之前，要先把话说清楚：这一章说的是「晕」，不是「痛」，也不是「苦」。

晕是什么？前面几章已经讲过：晕是不知身在何处，不知往哪走。小满伸手去接球，球在那里，手也在这里，可手以为球在这里，球其实在那里，两边的账对不上。老葛坐在新工位上，也不是哪条路堵住了，他面前有许多条路，只是他认不出哪一条是他的。老沈更是这样：家里没有谁拦着他，他想去哪就去哪，可是他不知道「去哪」这两个字，现在该怎么写。

晕里没有堵点。这是晕和痛最要紧的分别。痛是知道往哪走，走不过去，有一堵墙，有一道坎，你的劲全顶在那里。晕不是，晕的人手里没有地图，墙在哪儿都说不上来。

晕和苦也不同。苦是路通着，人走不动，劲不够。晕的人往往劲头十足，小满恨不得马上把球接住，老葛恨不得明天就把这家公司的账摸个透。他们不缺劲，缺的是准头。

所以三个字要分开。给晕的人止痛，没用，他没有哪一处在疼；给晕的人打气，更糟，他本来就使着劲，再打气只会让他转得更快。晕的人要的是一个让他站稳的东西。这一点留到后面讲，现在只记住：**晕是坐标乱了，不是路堵了，也不是人没劲了。**

这一章不讲怎么平，只讲一件更前头的事：这种乱，为什么躲不掉。

◆ 一、三方程是互生的：一动三动

先看一眼本书反复用的那套东西。一个活着的东西，眼下是什么样子，要看三样：它现在显出来的**形**，它走过来的**路**，它脚下站着的**土**。

形是看得见的结果：一个孩子的个头，一个人的职位，一个家的光景。路是走到这个结果所经过的过程：吃了什么饭，读了什么书，走过哪些年。土是托着这一切的环境：家、同事、街坊、风气，也包括心里的那些信的、怕的、惯了的。

本书把这三样之间的关系叫做三方程。说成白话是三句话。形是由路和土一起生出来的；路是由形和土一起走出来的；土是由形和路一起养出来的。

三句话连起来，是一个圈。形不能单独成立，它背后是路和土；路也不能单独成立，它要照着形的样子走，还要踩在土上；土更不是一块死地，它被形和路一年一年地踩出来、养出来。

用小满来看。她的形，是一副新长出来的身子，手长了，腿长了，肩宽了。这副身子是从哪儿来的？是她过去十二年吃的饭、睡的觉、跑的步，也就是她的路；是她长在这样一个家，这样一座城，这样的水土，也就是她的土。反过来，她的路也在照着形走：身子长了，她爬楼梯的步子就要变，抓东西的手就要变。她的土也在被改：身子大了，家里的桌子椅子，原来的位置就不合适了，母亲得重新给她安排房间。

这三样东西，没有一样是自己站着的。**一动，三动。**

这是互生的意思。互生，是说三方每一方的样子，都是另外两方给的。你拿掉一方，另两方就没有了立足的地方。

互生有一个后果，往往没有人认真想过：只要有一方变了，另外两方就必须跟着变。不跟着变，三方就对不上，对不上，就是晕。

这里要多说一句。这里说的变，不一定是坏事。小满长个子是好事，老葛涨薪水是好事，老沈退休，也是辛苦了四十年换来的好事。好事照样让人晕。因为晕和好坏没有关系，晕只和「配不配得上」有关系。

再换一个例子，是厨房里的。你家里炖一锅汤，火候、水量、盐，三样配得正好。这时有人把火调大了一档，火是变了，水还是那些水，盐还是那些盐。汤

不会立刻坏，不过这一刻，这锅汤是失衡的：火大了，水熬得快，盐就显得重。你要不管，这锅汤很快就会咸得没法喝。你要管，就得跟着把水添一点，把盐的事再算一算，也就是让另两样跟着变。

注意，这里说的是「要跟着变」，而不是「不变」。一个活着的东西，三方里只要有一方在动，它就必须让另两方跟着动。这是三方程本身的样子，不是谁设的规矩，也不是谁办事不力。

三原理说的也是这回事。三原理的头一步：路与土之间有矛盾，这矛盾是引擎；第二步：矛盾推动形改变；第三步：这个改变要回写进路和土里去，再开始下一轮。你看，这三步里没有一步是静的。**矛盾是引擎，不是故障**。引擎一开，形就变；形一变，路和土就要被它改写。这个循环只要转着，三方就永远处在「一方先动、另两方后跟」的状态里。

这就说到了第一个答案：失衡之所以非有不可，是因为活着的东西本来就是三方互生的，而互生的东西，只要有一处动了，就必有一刻是对不上的。**对不上的那一刻，就是晕**。

再把三原理一步一步摆开，看看这个「非有不可」是从哪里来的。

头一步，路与土之间的矛盾。有人以为，只要一个人把路走对了，土挑好了，这个矛盾就会消失，往后就是平平顺顺。可是路和土从来没有完全吻合的时候。路是一个人走出来的，土是许多人、许多事共同养出来的，两边各有各的节奏。你刚把路修到和土严丝合缝，土已经挪了半寸：邻居搬走了，行情变了，孩子大了。矛盾是不会用完的，它每时每刻都在重新生出来。

第二步，矛盾推着形去改变。矛盾在，形就被推着动，不动，形就会和路与土越拉越远。所以改变不是可有可无的事，是被矛盾逼出来的。一个孩子要长，一个行当要换，一个家要老，没有哪一件是自己想不变就不变的。

第三步，改变要回写。改变发生了，只是走完了一半，要等它沉进路里、沉进土里，才算站住。而回写，如上面所说，永远比改变慢半拍。

三步连起来，就是一个不会停的圈：矛盾推出改变，改变要回写，回写完成时，路与土已经因此改了样，新的矛盾又生出来。圈转一周，形就换了一次样，而每一周里，都有一段「改变已发生、回写还没到」的空当。

所以失衡非有不可，不是因为谁没有做好，而是因为这个圈本来就是这样转的。只要圈在转，空当就在，空当在，晕就在。要没有晕，除非让这个圈停下来。

可是圈一停，也就没有后面的事了。这个意思，下面讲「从不晕的人」时还要回来。

◆ 二、跟变要时间：回写的时差

既然另两方必须跟着变，那为什么不能马上跟上？

因为跟变要时间。这是整章的关键，值得慢慢讲。

先说一个所有人都经历过的事：坐飞机去很远的地方。你从上海飞到纽约，十几个小时落地，身子到了，人还没到。在你的身体里，钟还停在上海的夜里，纽约的窗外却是大白天。你困，可没到睡觉的点；你饿，可是饭店的灯光亮得让你不知道该点早饭还是晚饭。这就是时差，也是前面说过的土晕里最标准的一种。

时差里没有谁出了毛病。你的身体没有坏，纽约也没有错。出毛病的只是一件事：你的形（吃饭睡觉的节律）还留在原来的土里，而土已经换了。形要去配新的土，这个配，要时间。

要多久？一般的说法是，往东飞一天，大约要几天来调，具体因人而异。〔待核〕这里不去争数字，要看的是道理：**身体并不是不愿意调，它是调不快。**

为什么调不快？这就是本书说的回写。

回写是什么？前面几章讲过，这里再讲一遍，因为它是这一章的另一半。一次改变发生了，并不等于它就算数了。它要沉下去，沉进你的路里、沉进你的土里，变成你下一次动作的底子，这才叫回写完成。比如你头一天在纽约，夜里两

点醒了，你硬撑着没有吃东西，到第二天早上才吃了早饭。这一次「撑过去」，要重复好几天，你的身体才会把这个新钟点认作自己的。一次不算，两次不算，要一次又一次，直到它不用你想，自己就这样了。

回写要时间，因为沉淀要时间。水里的泥沙要沉到底，不是一搅就沉，是要等。

这样就看明白了：改变和回写之间，隔着一段时差。改变是一下子的事，回写是慢慢的事。在这段时差里，形已经变了，路和土还是旧的，或者土已经变了，形和路还是旧的。三方没有对上，这就是晕。

再说得准一点。三方里，跟变的快慢是不一样的。

形变得最快。一个孩子一夜之间可以蹿高；一个人一纸任命，立刻就成了主管；一道手续，立刻就成了退休的人。形往往是被一件事猛地推出来的。

路变得慢一些。路是一天一天走出来的，是习惯、手艺、门路。你当了主管，不会立刻就会当主管，要走一段，才有了当主管的路数。

土变得最慢。土是别人，是环境，是周围所有人的习惯和期待，还有你心里那个关于「我是谁」的旧念头。这些东西不会因为你换了名片就变。你的下属还拿你当同事看，你的妻子还拿你当那个下班回家的人，你自己心里还是那个会计，而不是什么「负责人」。

所以，形先跑，路在后头追，土最后才到。三者之间的这个先后，就是晕的来处。

用小满来说。她的身子是一个暑假蹿高的，这是形。她手眼配合的路，是十二年里一点一点练出来的：球飞过来，眼睛看到，手伸出去，大概在哪个位置接住，这些全是按照原来那副短手短腿的比例练成的。现在手长了七厘米，路还是按旧账在算：她伸手的距离，是旧手的距离；她的脚迈的步子，是旧腿的步子。路没有回写，所以接不住球，所以撞到桌角。她的身体需要一段时间，把新的手长、新的腿长重新写进手眼配合里去。

这个重新写的过程，说起来是一句话，做起来是几个星期，甚至几个月。〔待核〕在这段时间里，她就会觉得自己「不是自己的」。**这不是笨，也不是毛手毛脚，是回写还没有到。**

老葛也是一样。他换了地方，形（职位）一下子就变了，路（做账的方式、跟人打交道的法子）要一点一点学，土（这家公司的人情、规矩、说话的口气）要在一天天相处里才能进到他身上。他夜里睁着眼，是因为这三样没有同时到位。他不是不适合这里，他是还没有「被这里写进去」。

有一件事要特别说明，免得读者误会：这里说的「时差」，不是说只要等一等，晕就会自己好。回写要发生，是要条件的。你不让它回写，它不会自己回写。比方你在纽约，每天夜里还是照着上海的钟点吃，白天还窝在屋里拉着窗帘，那时差就不会消。回写要靠新的土、新的路、新的形，在同一个地方一次又一次地碰在一起。这一点留到后面平法的几章再讲。这里只说一个基本的事：**时差是晕的来处，等不是平法。**

还有一件事，要放到这一节的末尾讲，因为它容易被人忘记：时差的大小不是固定的。

变得越猛，时差越大；变得越小，时差越小。如果每一次变化都很小，小到回写刚好能跟上，那么三方就几乎总是对着的，你几乎感觉不到晕。

乡下的人过去常常这样。一个人在一个村子里长大，娶妻、生子、种地、变老，每一年和上一年差不多，每一步的变化都小，都有土跟着，一代人下来，也没有觉得有什么特别晕的时候。这不是他们更会生活，而是他们的变化是慢的，慢到回写总能追上。

于是我们知道了：晕有大小。小的晕，小到你根本不觉得，只是偶尔觉得有点不对劲；大的晕，像小满、老葛、老沈这样，会让一个人在原地站着发飘。区别不在于有没有变化，而在于变化的猛不猛、回写跟不跟得上。

晕的长短，大致就是时差的长短。

这是第二个答案：失衡之所以非有不可，不但因为互生，还因为回写需要时间。互生让另两方必须跟着变，时间让它们不可能同时跟上。必须跟，又不能同时跟，这中间的缝，就是晕。

说到这里，有一个常见的误会要先拆掉：以为晕是「没准备好」的结果，准备得够，就可以不晕。

准备当然有用。出远门之前，先把作息一点点调到那边的钟点，时差会轻；换岗之前，先和新同事吃几顿饭，土会熟得快些。不过准备做的，是缩短时差，不是取消时差。你无论把行李收拾得多周全，上了飞机，还是要飞十几个小时；你无论把功课做得多足，坐进新工位的第一天，那里的人还是不认识你。

道理很简单：回写是在真的土里、真的路上发生的，不是在想象里发生的。你在家里把新岗位的情形想了一百遍，那一百遍，写进去的是想，不是行，更不是心。理念界的回写，不能替现实界的回写，更不能替自我界的回写。三界各有各的时差。

所以，不要拿「我准备得不够好」来责备自己。晕来了，多半不是准备的事，是活着的事。

◆ 三、成长、换岗、退休：人生的三次大晕

一个人一辈子，小晕无数，大晕却大致有三次。三次大晕，各自对着三方里的一方。

第一次，是成长。

成长是形先变。从婴儿到少年，身子是一路在变，一路在长大。小满的这一场，只是其中一小段。孩子的形，在十二三岁和十七八岁两个关口，变得最猛。个头蹿高，嗓子变声，身上长出许多以前没有的东西。

形一变，路就要跟着变。路是孩子过去用身体做事的法子，爬树、跑步、扔球、写字。身体长了，这些法子都要重新校准。而土也要变：到了十三四岁，同

学眼里的这个孩子，已经不是小学里的那个孩子，家里对他的要求，也不一样了，说话要大人一点，事情要自己拿主意。

三方同时受到推动，形最先，路次之，土最后。时差拉得很开，所以少年的晕，常常是很重的。重到有时候，他们自己也说不出是怎么回事，只会烦躁、顶嘴、关上门。大人往往只看见他们「脾气变坏了」，而没有看见底下三样东西对不上的那个晕。

第二次，是换岗。

换岗指的是人在中年前后，换一份工作、换一座城市、换一种身份。老葛就是这一类。这一次，先变的常常是土。

你换了一个地方，土是一下子换的：新的同事，新的规矩，新的说话方式，新的办公楼。形和路还留在旧土里。他的做账的手艺是旧的，他的待人接物的方式是旧的，他心里那个「我是干财务的老葛」也是旧的。新土一压上来，旧形旧路对不上，所以他晕。

这种晕有个特别的地方：它往往不被承认。因为换岗常常是「好事」，别人道喜，自己也觉得该高兴，所以晕了也不好意思说。结果老葛一个人在夜里睁着眼，还觉得是自己出了问题。

这里要把话说明白：**老葛不是出了问题，老葛是在经历三方里土先变的那种晕。**这种晕有名字，叫土晕，它的细分，在后面的章里会讲。这里只需要知道，它是人到中年换岗时一个再正常不过的事。

第三次，是退休。

退休的特点，是三方里同时少了一块。四十年里，路是上班的路：每天几点出门，几点到，做什么，见谁。土是单位的土：同事，制度，规矩，一份稳定的月薪。形是「在职的人」。退休一办，路没了，土也变了，形一夜之间换成「退休的人」。

这一次三方几乎同时动，而且动得比前两次更彻底：不是调整，是整块拆掉。所以退休的晕，不一定比前两次更猛，却常常更空。老沈坐在客厅里，下午三点，不知道该做什么，这不是闲得发慌，是手里原来握着的那张地图，一下子被收走了。

一场大晕，从来不只在一处显出来。汉语里有现成的说法，把它分在三个地方：想晕了，转晕了，心晕了。

拿小满说。她的手脚是转晕的那一种：球从手边飞过去，桌角撞上腿。她的脑子里也有一层：照镜子的时候，她觉得镜子里的人又像自己又不像，到底多高，多大，是不是个大人了，认不清，这是想上的晕。她的心里还有一层：同学说她「长得快」，大人说她「不小了，该懂事」，可她明明还想抱着玩偶睡觉，这个「我到底算大还是算小」的难受，是心晕。

三个地方的晕，其实是同一件事在三面墙上的影子：形变了，路与土没跟上。只不过在理念里，它是认不清的；在现实里，它是够不着、撞到的；在自我里，它是不知道自己是谁。所以一个人的大晕，常常是一起来的，只是各人先觉出的那一层不同。有人先觉到身子不对，有人先觉到脑子不清，有人先觉到心里发空。

除了这三次大的，一天里也有许多小晕。睡醒的那一下，不知道自己在哪个房间；从暗处走到亮处，眼前白了一瞬；换季的头几天，总觉得穿得不对。这些小晕来得快，去得也快，因为变化小，回写几乎立刻就追上了。它们提醒我们：晕不是什么稀罕的例外，而是日日都在发生的、大小不一的家常事。

这三次大晕，有一个共同点：每一次，都是一个人活着的某一样东西，变得足够大，大到回写追不上。

还有一点要说：这三次大晕，没有一次是可以绕过去的。你不能不长大，不能一辈子不换事、不换地方，不能不老。除非你死了，或者你的生活停住了。

这就是我们要说的：晕不是故障，是**变化的代价**。你要变，就要付这份代价。你想不付，就只能不变。

可是，不变的人，真的没有代价吗？这正是下一节要问的。

◆ 四、从不晕的人：不变，还是麻木

你大概认识这样的人：他好像从来不晕。

一辈子在一个单位，一个岗位，一条通勤的路；吃饭有固定的馆子，休息有固定的牌友；今天和十年前差不多，明年和今年差不多。你问他累不累，他说：「还好。」你问他慌不慌，他说：「慌什么，一直就这样。」

这样的人，是不是比我们强？是不是他们掌握了什么秘诀，让三方永远平着？

要回答这个问题，得先把「从不晕」拆开，看它背后到底是哪一种情形。三方互生，要想不晕，只有两条路：**要么三方同步变，要么干脆不变**。

先说第一条，三方同步变。

这是真的存在的，只是极少。比方一个孩子跟着一位好师傅学拉琴。孩子的身子在长，手指在变长，师傅看在眼里，曲子一首首跟着加难；孩子的耳朵在练，师傅的要求一点点跟着抬高；家里为他腾出一个安静的屋子，一周留出固定的几个晚上，亲戚朋友也知道这孩子是学琴的，给他留着时间。在这样的光景里，孩子的形（本事）、路（练法）、土（师傅、家、周围的人）三样，是被一只有心的手一起往前推的。变是有的，天天都在变，可三方几乎总是肩并肩，回写的时差被人为地缩到了最小。

所以你看，这样的孩子长大了，并不是没有变过，而是变的时候，有人替他把另两方一起调着。这种福气不是人人有的，也不是时时有的。同样的孩子，换一位师傅，换一个不太管他的家，那一路的晕，一样不会少。

这第一条路，我们可以羡慕，不能指望。它要的条件太多，几乎全是别人给的。

再说第二条，不再变。

不变，又分成两种，要小心分清。

一种是**土本身不动，形和路也不动，三方安安稳稳地对着**。这样的日子是有的。一个守着祖传小店的老人，几十年来，客人是那些客人，货是那些货，手艺也是那些手艺。他不晕，也不痛，也不苦。这是一池静水。

可是这样的静水，现在越来越少。土是由许多人和许多事组成的，只要世界在动，这个人脚下的土就在动，哪怕他自己没动。街上的老客人搬走了，新来的年轻人不进他的店；他拿手的货卖不动了；手机把买东西的路径换了一遍。土在悄悄变，他的形和路没跟，这样一来，他表面上没有晕，其实是在**攒晕**。三方之间的缝一天天加宽，只是他每天都在店里，没有哪一天觉得有什么特别不一样，直到有一个早晨，店里一个客人也没有。那一刻来的晕，往往很重，因为它是几年的时差一次到账。

另一种，才是我们更要当心的：**不再变，是因为动不了了**。

老李在一家单位做了二十三年的文书。头几年，他也想过换一换，想过学点别的。后来试了两回，碰了壁，就不想了。他把每天的事情做成一种不用想的样子：几点到，几点走，哪份文件放哪里，闭着眼睛也不会错。有人问他想不想出去看看，他说：「看什么，不都一样。」

老李不晕。可是你若坐下来跟他好好聊聊，会发现他身上有一样东西没有了：他不再想知道明天是什么样子。早些年他爱下棋，后来不下了；早些年他还爱跟孩子讲讲单位里的新鲜事，后来也不讲了。他的日子很平，平得像一块没有风的水，连落叶都不漂。

这种平，不是三方对上了，而是三方不再互相推。路不再推形，土不再推路，矛盾这台引擎熄了火。熄了火的车，当然不会晃，不过它也哪儿都去不了。

这种情形，前面几章里已经提到：苦久了，人不再变动，反而不晕。这是麻木。**麻木不是平，麻木常常已经是苦**。它属于另一个字，在苦的那一编里会专门

讲，叫乏苦、叫散苦。这里只需要记住一句话：看见一个人从来不晕，不要急着羡慕，先问一句：他是同步在变，还是不再变？如果是不再变，他不是没有付代价，他是把代价换成了另一种。

这里要补一句诚实话。上面说的老李，写的是一种常见的样子，不是说所有日子平淡的人都是麻木。有的人安于一份小小的、稳稳的光景，他心里是有数的，他每天也在微微地调整着，只是调整得小。那是平。平和麻木的分别，不在日子的样子，而在**里头还有没有那一点点推的劲**。如果有人觉得自己或身边的人已经久久提不起任何兴致，睡不好、吃不下，那就不是文章能管的事了，身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

回到我们的问题。从不晕的人，不外乎四种：极少数是三方同步变的幸运儿；一些是静水般的稳定，但这种稳定越来越难得；一些是正在攒晕；还有一些，是已经熄了火。

没有一种，是「变着、却从不失衡」。

活着而在变，就一定会晕。这不是一个人的短处，是活着的东西共同的样子。

◆ 五、晕是变化还活着的证据

到了这里，可以把前面的话收拢一下，换个角度再看晕。

我们平常说一个人「晕了」，总带点嫌弃：怎么这么不稳，怎么这么容易乱。可是倒过来想：一个人要是晕不起来呢？

小满晕，因为她在长。老葛晕，因为他进了新的土。老沈晕，因为他从一张用了四十年的地图里走出来了。晕的另一面，是他们身上有东西在动，在长，在换，在重新写。

一个完全不晕的活物，只有两种：已经停住的，和死了的。

所以本书把晕看作**变化还活着的证据**。你晕，是因为你的形、路、土里至少有一样在往前走，而另外两样还在后头；你晕，是因为矛盾这台引擎在转，改变在发生，只是回写还没到。

这句话要说准，免得被拿去当安慰话。

第一，不是说晕是好事。晕不舒服，晕会耽误事，晕得久了会转成痛，再转成苦。这些后面几编都要认真对付。本书从来没有说过晕好受。

第二，不是说晕不用管。晕是变化的代价，代价可以大，也可以小；可以短，也可以长。要不要把它压到最小，是有办法的，后面会讲。

第三，也不是说「越晕越有出息」。有的晕是白晕，是原地打转，什么也没有换来。晕只是变化的影子，影子长，不见得身子壮。这一点，在下面和普里高津对话时还会再回来。

那这句话到底说了什么？它说的是：**把晕当作故障，是看错了位置**。

你的车胎漏气，那是故障；你的发动机转得太快，也是故障。可你搬了新家，脚下的路找不着，这不是你的脚出了毛病，这是路换了。你的孩子长高了撞东西，不是他的眼睛出了毛病，是他的手长了。

故障是东西本来应当好好的，却坏了。晕不是这样，晕是东西本来在变，变的快慢不一致，所以出现了缝。把缝当成坏掉的零件去修，修不好，还会越修越乱。把缝看成变化的时差，才知道该做什么：不是去堵，而是去等、去配、去引。

老沈后来怎么样了呢？这里写一个并非必然的结局，只是为了让你看见晕走向平的一种样子。

他在家里晕了大约两个多月。〔此为本书的陪读人物，情节为虚构〕这两个月里，他试过许多办法，都不太灵。后来是楼下的一位老人拉他去公园，说有几个人在一块练太极，让他去看看。他去了，没有练，站在边上看。第三天，有人

让他搭把手扶一下一个新来的老太太；第五天，他开始记得每个人叫什么。到了第二个月，他发现自己下午三点的时候，已经有地方可去。

这个变化，没有谁替他下决心。他的形（退休的人）没有变，他的路（每天有个去处）和土（公园里的这几个人）在一天天的碰面里，慢慢长了出来，终于和形对上了。这才叫回写。回写一到，晕就平了。

晕走向平，路不是一条，这是其中一条。有的人要更久，有的人需要有人拉一把，有的人晕得久了，转成了痛和苦。这些都留给后面的章。

这里只要看见一件事：**那两个月的晕，是他的变化真的在发生**。他若没有晕，反倒说明他还是那个坐在客厅里，什么也没有长出来的人。

◆ 六、与四位全球近邻逐一交锋

说到这里，读者可能会问：变化是常态，人被抛在变化里，系统远离平衡会生出新东西，这些话，不是早有人说过了吗？

有，而且说得很好。本书这一章的结论，在四位远近不同的思想者那里，都能找到一半的影子。下面一位一位来：先写他们各自说中了什么，要写足，写公平；再写本书多出的那一层。

第一位：《周易》，变是常态

《周易·系辞下》里有一句话：「变动不居，周流六虚」。大意是：变动是不肯停在一处的，它在六个位置之间周流不息。〔核：大意〕同一篇里还有一句人们很熟的话：「穷则变，变则通，通则久」。〔核〕

这位老前辈说中了很大的一件事：**变是常态，不变才是例外**。

在《周易》的眼里，天地不是一张静止的图，而是一台一直在转的东西。卦是变的，爻是变的，一个卦里的六个位置，上下往来，没有定处。你若想把世界钉在一个固定的格子里，不管这个格子多漂亮，世界都会从你手里滑走。这个眼光很厉害，它比后来许多想把一切定下来的体系，更接近事情本来的样子。本书这一章所说的「活着的东西三方互生，一动三动」，与它是同一个方向。

而且《周易》还说中了一点：变不是乱。「变则通」，变是通向通的路。这和本书说的「晕是变化的代价」并不冲突。

那么本书多出的是什么？

易，**只讲变**。它告诉你变是常态，劝你顺着变，「唯变所适」。〔核：大意〕可是它没有回答这样一个问题：为什么在变里的人，偏偏会晕？变既是常态，为什么我们没有一个个都顺顺当当地变过去，却有人头晕眼花，有人夜里睁着眼？

本书补上的就是这一层：**变本身不晕，变的时差让人晕**。形先变，路与土后跟，三方之间有一道回写的缝，人就站在缝里。易只说「变」，本书进一步问「变的三方怎样没对上」，并且要接着问：怎样让它们对上。后一问，才是平法，才是这本书要用大半的篇幅回答的事。

打个比方。易像一位老船夫，告诉你：水是一直在流的，别想把它拦住。这话没错，是顶要紧的一句。不过上了船的人晕船了，他要问的是：为什么我会晕，怎样才不晕。老船夫只会说：「顺着水走。」这是对的，只是还不够。

第二位：赫拉克利特，河在流

古希腊的赫拉克利特，传下来的一句话是：人不能两次踏进同一条河流。〔待核：这句话的措辞，是后人转述的，不同版本略有出入；流传最广的写法，来自柏拉图对他的转述，原文残篇的编号也有不同的编法〕大意是，你第二次踏进去的时候，水已经是别的水了，人也已经是别的人了。

他说中了什么？他说中了**土一直在流**。

很多人以为，环境是一块固定的地，自己是站在上面的一个固定的人，两个东西各是各的。赫拉克利特说不是，河在流，所以你所站的，从来不是你以为的那个地方。这一点，和本书说的「土是由形和路养出来的，是会变的」，完全相通。

而且他的话里，有一股干脆的劲：不要幻想有哪一刻是停住的，一切都在流，一切也在互相交换。这份干脆很可贵。

本书多出的一层是什么？

河在流，人不晕。你站在岸边看河，河水日夜流着，你并没有晕。流，本身不会让人晕。让人晕的是：你的形与路，要跟着河一起流，可是跟不上。你跳进水里，水一直在带着你走，你却还抱着从前的姿势，手脚的劲儿使在原来的方向上，于是你就晕了、呛了。

换句话说，**晕只在跟不上时发生**。赫拉克利特说中了「流」，没有说「跟不上」。可是对一个活生生的人来说，要紧的恰恰不是河流不流，而是人跟不跟得上。

拿小满举例。世界在流，她的身子也在流，这是赫拉克利特说的。可她不晕，如果她的手眼配合、她的步子，也跟着身子一起流；她晕，是因为身子一下流了七厘米，手眼配合还留在原处。流的是同一条河，晕与不晕，差在跟与不跟。

还有一层区别。赫拉克利特从「河在流」，推出的是一种看世界的态度：世界无常，你要看清这一点。本书从「河在流」推出的是一个可以动手的问题：形、路、土，三者之中，哪一个先流了，哪一个落在后头，要先稳住哪一个。这是看法与办法的差别。

第三位：海德格尔，被抛

海德格尔在《存在与时间》里，用了一个很有名的词，译作「被抛」，德文是 Geworfenheit。〔核：大意〕意思是，人总是已经被抛进了一个不是自己选的处境：你不是先挑好了父母、时代、语言，再来到世上，而是一睁眼，这一切已经在那里了。

他说中了一件极重要的事：**土先于人**。

人不是先有一个干干净净的自己，再去挑一块土。人是从土里长出来的。你的口音、你的怕、你的爱，在你还没有能力选择之前，已经由那块土写了一大半。这个发现，比许多哲学里说的「自由选择的个人」，要老实得多，也更合乎事实。本书说的「土不是背景，土在推」，与他同一个方向。

他还说中了另一件：人在这个被抛的处境里，会有一种说不上来的不安，一种「不在家」的感觉。〔待核：他把这种情绪称作「畏」，具体论述在《存在与时间》第四十章前后，页码待核〕这和本书说的晕，有一部分重合。

本书多出的一层是什么？

被抛，不必然晕。

一个人出生在一个土里，从小长在那块土上，形和路是被那块土一天天养出来的，二者互相对得上。他是被抛的，没错，可他并不晕，因为他的形与路和这块土是一起长的。你问一个在老街里长大的人，他是不是被抛进了这条老街，他会觉得这个问法有点怪，他觉得自己就是老街的一部分。

晕，发生在**形与路来不及配上土**的时候。小满被抛进了一副新长出来的身子，老葛被抛进了一家新公司，老沈被抛进了一个没有工牌的下午。他们晕，不是因为「被抛」这件事本身，而是因为被抛之后，形与路还没有来得及长成这块土的样子。

这一点区别很重要。如果把晕直接等同于被抛，那么人人时时都在晕，晕成了人的命，没有什么好办法，只能承认、直面。可是如果晕是「被抛之后的来不及」，那么来不及，就可以变成来得及：先稳住土，再让形与路一点点配上去。这就从一种存在的境况，变成了一个有办法的问题。

海德格尔说中了土先于人，没有说土可以被人当作一个起点来稳住。他的重心，在如何面对这个处境；本书的重心，在如何让这个处境一点点变得能配上。两者并不冲突，只是走的方向不一样。

第四位：普里高津，远离平衡

伊利亚·普里高津，比利时的化学家，因为研究「耗散结构」，在 1977 年得了诺贝尔化学奖。〔待核：年份，常见口径如此〕他的大意是：一个系统如果被推到远离平衡的地方，并且不断有东西从外面流进来、流出去，它不一定散架，反而可能忽然跳出一种新的秩序。人们常举的例子是一锅从底下加热的液体，温度差大到一定的地步，液面上会忽然排出整整齐齐的格子。〔核：大意；通常称作贝纳德对流〕

他说中了什么？他说中了**失衡能生新**。

在这之前，人们习惯上觉得，平衡是好的，失衡是坏的；一个系统要是离开了平衡，只会越来越乱。他的发现正好反过来：有的新秩序，恰恰是在失衡里长出来的，一个一直平衡着的系统，反而长不出这种东西。这个想法，和本书所说的「晕是变化的代价，也是变化还活着的证据」，有很深的相通之处。〔核：大意〕他把失衡从一个「坏」字里放了出来，这是一份大功劳。

本书多出的一层是什么？

不是所有的失衡，都能跳出新秩序。

普里高津告诉我们：失衡里可能有新秩序。不过我们在日子里更常看到的，是另一个情形：有人晕着晕着，什么也没有长出来，反而越晕越散，最后人也散了。他们的失衡，并没有跳到更高的地方去，只是掉了下去。

那么，哪一种失衡，是还能求平、还能长出新东西的？哪一种只会散掉？

这个区别，普里高津用的是物理量的条件：离平衡有多远，有没有能量流过。本书用的是三方的关系，说成白话是这样：

还能求平的晕，是三方虽然对不上了，但仍然互相牵着。形变了，路和土还在朝它拉，或者被它推；回写还在发生，哪怕很慢；土里还有东西能供给，让新的路一点点长出来。老沈的两个月，是这一种：他的形虽然成了一个无所事事的退休人，可公园、邻居、一起站着的几位老人，这些土还在，路在一天天从这些土里长出来。

只会散掉的晕，是三方之间的牵连断了：土被抽空了，没有东西可供给；或者路被堵死了，推不动；或者回写已经停了，改了的东西沉不下去，一觉醒来，什么都回到原样，又一次重来。这时的晕就不是时差，而是三方没有再互相连接。它不会自己平，也很难长出新的秩序，只会往下掉，转成痛，转成苦。

这个区分，是本书比普里高津多出的一点：他告诉我们失衡可以生新；本书进一步告诉我们，**哪一种失衡还拉得回来，哪一种需要先把牵连接上**。这是实实在在要用的区分，因为用在不同的晕上，办法是完全不同的。

至于这个区分，是不是真的能这样用，本书在这里要如实说：还有待验。它是从三方互生这一个想法推出来的，哪几种情形算「牵着」，哪几种算「断了」，要靠后面几编的具体案例一个一个去对。

四位说中了什么，本书多出了什么

把四位放在一起，其实是一条线：

《周易》说中变是常态，赫拉克利特说中土一直在流，海德格尔说中土先于人，普里高津说中失衡能生新。四个人，从四个方向，把「变化是活着的底色」这件事立住了。

本书多出的，也是一条线：**易只讲变，本书讲变的时差；赫拉克利特讲河在流，本书讲人为什么跟不上河；海德格尔讲被抛，本书讲被抛之后的来不及；普里高津讲失衡能生新，本书讲哪一种失衡能求平、哪一种只会散**。

四个多出来的，其实是同一件事：从「变是什么」，走到「变了之后，三方怎样对得上」。前者是看见，后者是办法。

◆ 七、判别局面：少年晕

前面讲了许多道理，现在要拿一个具体的局面来试。这个局面，是四位近邻都推不出来、只有本书推得出来的。

局面是这样的：一个正在高速长个子的孩子，常常会出现一种「少年晕」。他手脚不听使唤，撞桌角，接不住球，走路发飘，有时还莫名烦躁。大人往往说他毛手毛脚，说他青春期，说他不懂事。

本书对这个局面的说法，前面已经铺好了：这是**形变得比路与土快**。身子一下长了许多，是形；手眼配合、步子的分寸，是路；家里的摆设、同学的看法、周围对他的期待，是土。形跑在最前面，另两样落在后头，三方之间有一道缝，孩子就站在缝里。

由此，本书可以推出一条具体的判断，也就是一条预言：

给这个孩子一个稳定的土，他的晕会短。

稳定的土，指的是固定的家、固定的朋友、固定的日程。不要在他长个子的这一段时间里，同时给他换学校、搬房子、拆开原来的朋友圈、改掉家里的作息。

为什么会这样？照三方互生的道理来看，一个孩子在长，三方里已经有一方（形）在剧烈地动了。这时若土不动，另外两方（路与土）当中，就有一方是静着的，是一个固定的参照。路要跟着形去调，调的时候有一块不动的地可以对。回写有一个固定的目标：他每天回到同一个家，同样的楼梯，同样的饭桌，同样那几个朋友，手眼配合每天都在同一块土上练，一点点把新手长写进去。

反过来，如果这个孩子同时在三处动：身子在长，学校换了，朋友没了，那么三方都在动，路没有可以对的地，回写没有目标，时差不但拉得更长，还会一层压一层。晕会拖得更久，也更重。

这并不是说，孩子不能搬家、不能换学校。该搬就要搬。本书的意思是：**能不动的先不动，让土给形和路当一个靠**。这是一条平法的第一步，名字叫「定土」。形晕要定土，少年晕里的那一部分尤其是这样。（形晕、路晕、土晕的细分和平法，后面的章会详细讲。）

为什么说，四位近邻推不出这一条？

《周易》劝人顺变，「唯变所适」，它推出的是一种态度：孩子在变，大人也跟着顺着他。可是怎样顺，顺什么，哪一样先稳住，易没有说。它推不出「定土」这个具体的动作。

赫拉克利特说一切皆流，没有哪一块地是真的不动的。从他的话里，推不出「给孩子一个固定的家」这条建议；甚至如果拿他的话当作警句，会让人觉得，反正一切都在流，固定也是徒劳。

海德格尔说人被抛，要直面这个处境。从他的话里，可以推出：孩子要学着面对自己被抛进了一副陌生的身子里，面对这种陌生感。这是一个关于态度和觉悟的建议，不是一条可以明天就做、可以事后去检验的办法。

普里高津那里，甚至可能推出相反的结果。如果只记得「远离平衡可以生出新秩序」，有人就会觉得：让孩子多经历一些动荡，多换换环境，他的新秩序会长得更好。本书不排除有的孩子在动荡中长出了新东西，可是照三方互生的道理看，一个形已经在剧烈变化的孩子，再把土也一起推到远处，三方都远离了平衡，没有一个靠，那种晕更可能是往下掉，而不是往上跳。这是前面第四位里说的「牵连」问题：定了土的孩子，三方仍然互相牵着；土也被一起抽走的孩子，牵连就薄了。

所以，同一个局面，四位推出的是顺变、承认无常、直面被抛、甚至鼓励动荡；本书推出的是一个朴素得多的动作：**先把土定住**。

这条预言，是可以检验的，也应当被检验。本书把它放在这里，公开写出推翻它的条件：如果有足够多的孩子，在身子猛长的这一年里，家和朋友都保持不动，晕的日子却并没有比换了土的孩子更短，那么这条预言就要收窄，甚至要改写。〔待验：目前没有现成的数据支撑，本书不引用任何统计〕

再说一个提醒。有的孩子撞东西、走路不稳，可能是别的原因，不全是长个子的时差。如果孩子的不稳越来越重，或者伴有别的让你不放心的情形，请先带他去看医生。本书讲的是一种常见的、与成长有关的晕，不是诊断。

◆ 八、放回日子里

回到开头那三个人。

小满的母亲，那天晚上听完女儿说起接球的事，没有再说「毛手毛脚」四个字。她换了一个办法：这一阵子，不换小满的座位，不动她房间里的东西，不在这个时候给她安排新的补习班和新的圈子；晚饭以后，还是叫那位住在隔壁楼的同学，一起在小区的空地上传球。每天一刻钟，同一块地，同一个同学。

过了一个多月，小满发现，她又能接住球了。她自己都说不清是哪一天开始的。

这件事没有任何神奇之处。她的新手长，是在一块没有动的土上，一点一点写进了手眼配合里。

老葛在入职第五周，做了一件小事：他没有急着把每一件事都搞明白，而是挑了一个同事，每周固定约他一次午饭。这个同事不是最能干的，也不是最有话语权的，只是说话比较慢，愿意解释。过了一阵，老葛发现，自己有了一个可以问「打印机在哪一层」的人。那个夜里睁着眼的状况，慢慢少了。

老沈上面已经写过。

三个人的办法，看起来各不相同，其实是同一件事：**在三方里先稳住一样，让另两样有东西可以对**。小满是稳住了土，老葛是稳住了一个人，老沈是稳住了一个去处。

下面有几件事，是你明天就可以试的，不需要记住任何术语。

第一件，下次你发晕的时候，别急着问「我怎么了」，先问一句：**这阵子，我身上、手上、周围，是哪一样先变的？**是身子、岗位、住处，还是一个身份？找到先动的那一样，你就知道另外两样为什么跟不上，不会再把自己当成一个出了毛病的人。

第二件，看到身边的人发晕，别急着给他打气，也别急着劝他想开。打气是给苦的人的，劝是给想不通的人的，晕的人要的是一块可以站稳的地。你可以问他：这阵子，有没有一样东西是没变的？然后帮他把那一样守住。

第三件，如果你正处在一场大变化的边上，比如孩子要升学，你要换岗，家里老人要退休，可以事先想一想：这一阵里，能不能让变化一样一样地来，别三样一起到。**晕不能没有，但可以排队。**

最后说一句：要是你正晕着，不要怪自己慢。回写要时间，你的晕，是你的变化真的在发生。

带走的话

活着的东西，形、路、土三方互生，一动三动；只要还在变，就一定有一刻对不上。

跟变要时间，回写总比改变慢；晕就是这道时差。

晕不是故障，是变化的代价；从不晕的人，不是同步在变，就是已经不再变。

河流不让人晕，跟不上才让人晕；被抛不让人晕，来不及才让人晕。

形变得比路与土快的孩子，给他一块不动的土，晕会短。

想一想

1. 你上一次大晕，是什么时候？那时候，形、路、土三样里，是哪一样先动了，哪两样落在后头？

2. 你身边有没有那种「从来不晕」的人？他是三样一起在变，还是已经不再变？你怎么看得出来？

3. 你眼前如果有一场正在到来的变化，能不能让它一样一样地来？哪一样可以先不动？

◆

11

第 11 章

晕与幸福、自由

程远三十四岁，在一家中型公司做了九年会计。那年冬天，他连着三个星期凌晨三点醒。

醒来也不是想什么具体的事。账是平的，工资是按时发的，部门里没人为难他。他只是躺在黑里，觉得脚底下那块地有一点软，像踩在刚铺好的海绵垫上。

白天照常上班。核对、签字、报税。不过同事说一句「你最近怎么心不在焉」，他没法回答。他自己也说不清，是工作不对，还是城市不对，还是整个人生的样子不对。

有一天中午，他在楼下面馆里端着碗，忽然冒出一个念头：要不要去学做木工？

这个念头来得又荒唐又清楚。他从没碰过刨子，连钉子都钉不直。可是那一刻，那一阵空，好像有了一个出口。

后来的事，我们先放一放。这一章要问的是：程远那三个星期，是不是一段该赶紧治掉的坏日子？

多数人的第一反应是：是。头脑清楚，是好事；晕，是毛病。早上起来脑子里一团浆糊，谁都想赶紧清醒。前面几章也一直在说晕怎么来、怎么平。你读到这里，很容易得出一个印象：晕是坏的，平是好的，人生的目标就是尽快从晕到平。

可翻一翻身边人的故事，事情不那么整齐。转行的人，出国的人，写出第一本书的人，做出第一个产品的人，几乎都讲过一段「那阵子我整个人是晕的」。不晕的人，大多还在原来的地方，把原来的日子过得很稳。

于是有了这一章的问题：**不晕的人生，是好人生吗？**

问得再细一点：晕，和幸福是什么关系？晕，和自由又是什么关系？

先把话说清楚，免得读岔了。本书一路说的晕，是三个方程失了衡：结果、路、土，三样东西原本互相配得上，忽然配不上了，人就不知身在何处、往哪里走。晕不是堵：晕的时候，没有哪条路被挡着，是坐标乱了。这和下一编要讲的痛不同：痛是知道往哪走，走不过去；痛里有一个具体的堵点，劲顶在上面。它也和再下一编的苦不同：苦是路通着，走不动，动力疲软。三个字分开，处理才对得上号。

这一章只谈晕，而且谈晕的另一面：它有时候不是病，是一件事的开头。

不过话要先说在前头。**本章不鼓吹晕。** 晕里能长出新东西，也能什么都长不出，只是散掉；散掉的那一种，后面叫乱，是一种很难受的局面。这一章想说清的，就是两者的分界线在哪里。

◆ 一、混沌是新秩序的前夜

先说一个很普通的现象。

你搬过家吗？搬家前一天晚上，屋子是最乱的。书从架子上下来，堆在地上；衣服塞进箱子，箱子没封口；厨房的锅碗瓢盆摆了一桌。你站在中间，哪里都不是原来的样子，哪里也还不是新家的样子。

那一晚你很可能觉得累，觉得烦，觉得「这一团怎么收拾」。可是你心里也知道，没有这一团乱，就不会有明天那间摆好的新屋。**乱不是新屋的反面，是新屋的前夜。**

晕，很多时候就是这样一个前夜。

从本书的口径说，一个人的日子之所以稳，是因为三样东西互相配着：他当下显出来的样子，他走的那条路，他脚下那片土。这三样配得上，日子就平。平的日子好过，因为不用费力去对账：我是谁、往哪走、靠什么，三个答案彼此撑着，谁也不用单独去想。

不过配得上，也就意味着配死了。形配着路，路配着土，土又配着形，三根线绕在一起，绕得越久越紧。紧到一定程度，想换一个，换不动：换了形，路不答应；换了路，土不答应。

要变，就得先松一松。**晕，就是这三根线松开的那一阵**。

松开了，当然难受。原来不用想的事，现在样样要想：我到底是做会计的人，还是别的什么人？这条路为什么一定要这么走？我脚下这片土，是不是只是习惯？这些问题平时不会冒出来，因为平的日子把它们压住了。晕的时候，压盖松了，问题一起冒上来。

所以晕的那阵子，人最像一个没有坐标的人。可也正是这阵子，**新的坐标才有机会长出来**。因为旧的那一套线，松开了。

这不是诗意的说法，而是一个很朴素的道理：任何新的配法，都得先有一阵「没配上」。你要从一种配法走到另一种配法，中间一定会经过一段哪种配法都不算的时候。那一段，就叫晕。

回到程远。他那三个星期的空，不是账出了错，是他九年来那套配法，开始松了。形：一个稳当的会计；路：每天核对、签字、报税；土：一家中型公司、一份固定的收入。这三样原本咬得很紧，咬了九年。现在，咬合的地方有一点点松，脚底下才发软。

这一点松，在日子里是难受的，在另一个角度看，却是**整个人生里最有可能长出新东西的一点缝**。

再举几个大家熟悉的例子。

一个写了十年稿子的人，有一年忽然什么题材都写不下去：每个开头都觉得假，每个句子都觉得别扭，连自己为什么要写也想不清。那几个月，他坐在桌前，常常一坐一下午，什么也没写出来。后来他换了一种写法，写出了十年里最像样的一篇。他自己说，那篇东西，是从那个空下午里长出来的。这样的事，写作的人大概都听过类似的版本。

一家做了二十年老产品的工厂，市场忽然变了，订单一夜间少了一半。厂长连着几个月都说「不知道往哪走」。到处找，到处试，到处碰壁。最后碰出来的，是一个谁也没预料到的新产品线。

留学生刚出国的头两个月，也是这样。语言不通，饭不对胃，坐标全乱，什么都要重学。很多人后来说，那两个月是他们长大最快的时候。

再比如一对夫妻，孩子上了大学，家里一夜安静。头半年，两个人都觉得不对劲，饭桌上没话，晚上各看各的屏幕。可是也正是这半年，他们第一次发现，原来不用围着孩子，两个人还能一起去哪里、做什么。那个安静得发慌的家，后来成了他们重新认识对方的地方。

这些故事有一个共同的结构：**先是一团乱，然后是一个新秩序**。　中间没有一座桥，只有一阵晕。

有人会问：既然晕是新秩序的前夜，是不是晕得越厉害，新东西越多？

不是。这里有一条分界线，后面几节会一点一点讲透，这里先把话放在桌上：**晕只有在还有地方可以重新求平的时候，才是前夜**。　搬家那一晚的乱，是

前夜，因为明天你知道新屋在哪、钥匙在手里、搬家公司会来。如果这一晚，新屋没有、旧屋也退了、搬家公司也找不着，那就不叫前夜，叫流落街头。

两者看上去一模一样：都是一屋子的乱。差别不在乱的程度，而在乱的时候，身后还留着什么。

晕和前夜之间，差的就是「还能不能重新求平」。这个条件，是整章的钥匙，下面反复要用到。

◆ 二、不肯晕的人：不肯换坐标

现在转过来，说另一类人。

你一定遇到过这样的人：他们的日子很平，平得几乎没有波纹。几十年同一个岗位，同一条通勤路线，同一桌牌友，同一个周末的菜单。问他们过得怎么样，他们说「挺好的，没什么可说的」。

这样的人有两种。

一种是真平。他那三根线配得好好的，配得舒服，没有松动的理由，也没有换的必要。这样的平，是好日子，没有什么可挑剔的。本书从头到尾都说，平是好的。

另一种是**不肯晕**。

这两种从外面看分不出来。区别在里面：不肯晕的人，其实已经觉出了松动，可他不让这点松动发生。

他怎么做到的呢？

最常见的办法，是**赶紧把空填上**。凌晨三点醒了，就刷手机；刷手机刷到四点半，困劲上来，一觉睡过去。第二天天亮，什么也没发生。再有，是赶紧找个人倾诉：「我最近有点烦。」对方说：「谁不是呢，别想太多。」于是松动被说

平了。再有，是赶紧排满日程：周一有会，周二有饭局，周三报了一个班，周末带孩子出门。日程一满，晕没处落脚。

这些办法本身没有错。一个人累了要睡觉，烦了要找人说，忙了日子自然填满。问题出在**用途**上：当这些办法被用来压住松动，而不是用来陪着松动走过去的时候，晕就被拦在门外了。

被拦在门外的晕，并没有消失。它只是换了一种方式存在：变成长年的隐隐的不对劲，变成「总觉得缺了点什么」，变成中年以后某一天突然的崩塌。

为什么有人不肯晕呢？

一个原因很实在：**晕太难受**。不知身在何处，不知往哪走，这种感觉没有人喜欢。谁都想要确定的东西。

另一个原因更深一点：**晕等于承认原来那套配法有问题**。　九年的会计，承认配得不对，就等于承认这九年有一部分是错的，至少是不够的。这个承认很疼。不肯晕，就是不肯承认；不肯承认，旧配法就继续撑下去。

还有一个原因，是外面的世界不鼓励晕。「要稳」「要踏实」「别折腾」，这些话几乎是每个家庭里长辈的口头禅。一个人只要晕得让人看出来，周围的人就会急着把他扶正：「你想开点」「你别想太多」「找个心理医生」。**扶正的好意，常常变成不让你晕的压力**。

好了，说到这里，要把一个容易滑过去的问题摆出来：**不允许自己晕，会怎么样？**

本书的回答是：**不允许自己晕的人，也不允许自己换坐标**。

这两件事是一件事。你要换坐标，就得先让旧坐标松。旧坐标一松，就晕。**要换，就要晕；不肯晕，就是不肯换**。

所以不肯晕的人，日子往往是这样走的：他在原来的坐标里，把能做的调整都做了。换个座位，换个岗位，换个城市，换个伴侣。这些都是在**原来的坐标系里**挪动位置，而坐标系本身一动不动。

那些调整，当然也有用。可是它们解决不了「坐标本身有点不对」这个问题。就像一个人嫌屋子乱，把家具从东墙挪到西墙，挪了一遍又一遍，却从不肯问一句：这间屋子本来是不是就太小了？

这样的人，日子是平的，平得有点僵。他没有痛——路没堵；他也没有苦——劲头还在。可是他的日子里缺了一样东西：**新**。

说到这里，要小心，不能说得太满。

第一，不肯晕不是错。有人一辈子没换过坐标，过得踏实、安稳、受人尊敬，没有什么不好。**平本身是好的**，一个人真的平，就没有理由硬去晕一场。

第二，也不能说所有的新东西都从晕里来。有的新，是在平里慢慢长出来的：一点一点的改进、一年一年的积累。这样的新，是好新。

本书要说的只是一件更窄的事：**有一类新，只能从晕里来**。　就是那种要换坐标的新——换行当、换城市、换活法、换一个根本的想法。这一类新，绕不开晕。你想要它，就得让自己有那么一阵不知身在何处。

而不肯晕的人，把这一类新的门，从里面反锁了。

有意思的是，这把锁大多是他自己没意识到的。他不觉得自己在拒绝什么，他只觉得「我就是这样的人」「我不喜欢折腾」。这些话是真话，也是锁。

回到程远。他那三个星期，如果选择了不肯晕，大概是这样走下去的：第四个星期，他会给自己报一个周末的健身班，把凌晨的醒换成睡前的疲倦；第二个月，他会在部门里争取一个新项目，让日子满起来；第三个月，那个木工的念头，会像一张被压在抽屉最底下的纸条，再也没人翻出来。

这样的日子，他过得下去，很可能过得不错。不过他不会知道，那阵空是什么。

◆ 三、一次换一个：自由的分寸

那么，让自己晕，是不是就对了？

先别急。前面说过，晕只有在还能重新求平的时候，才是前夜。现在要把这句话拆开讲：什么叫「还能重新求平」？

本书里，一个人的日子由三样东西配成：结果（形）、路、土。晕，就是这三样配不上了。平法，是先把其中一个定下来当参照，让另两个跟上：形晕定土，路晕定形，土晕定路。

这条平法背后，有一个很朴素的道理：**你只有站在一块不动的地方，才能判断别的东西动了多少**。

坐过船的人都懂。船在摇，你想站稳，办法是什么？看远处不动的岸线。如果岸线也在摇，天也在转，海也在翻，你就没有任何东西可看，只会越来越晕。晕船的人，最难受的时候，就是闭着眼睛躺着，什么参照也没有。

换坐标的事，也是这样。

要换坐标，不等于三样东西同时换。真正稳妥的换法，是**一次换一个**。换形的时候，路和土留着；换路的时候，形和土留着；换土的时候，形和路留着。**留着的那两个，就是参照**。

举几个熟悉的例子。

一个老师，想从教书转到做教育产品。这是换了「形」——从老师变成产品经理。可是他留着路：他一直用的那套教学的思路、他对学生的观察；也留着土：他还在原来的城市，原来的人脉，原来的行业圈子。形换了，另外两个站着。他晕，但晕得有岸可看。

一个人，想从一线城市搬回老家。这是换了「土」。他留着形：还是原来的专业身份；留着路：还是原来那套做事的方法，只是在新的地方做。土换了，另外两个站着。

一个公司，想换一种做事的流程。这是换了「路」。形——它是什么公司，在做什么——不变；土——它的客户、它的人、它的地盘——也不变。路换了，另外两个站着。

这样的换法，晕是有的，可**晕得有分寸**。因为有两样东西仍然是熟悉的，人还知道自己在哪、是谁。新秩序在这个基础上，一点一点搭起来。

这个分寸，就是本书理解的**自由**。

注意，这里说的自由，不是「想怎么样就怎么样」。那一种说法好听，实际上很难过日子。真正的自由，在本书的口径里，是**换得了坐标，又换得回平**。就是说，它既要有换的能力，也要有回到平的能力。只有前者没有后者，那不叫自由，叫漂。只有后者没有前者，那不叫自由，叫锁。

所以自由里有一个分寸：**每一次换，留着两样当岸**。

这个分寸，换句话说，就是自由的尺寸。一个人说自己很自由，常常是在说他有很多选择；本书想补上一句，选择多不多是一回事，**换了以后，有没有一块地方可以站稳**，是另一回事。后一件事，才决定自由是一份礼物，还是一份折磨。

这个分寸，在日子里是怎么显出来的呢？

一是**换之前，先看清自己留着什么**。很多人的晕，是因为没分清哪些是真要换的、哪些其实可以不动。程远想学木工，这个念头一冒出来，他第一反应是「是不是该辞职」。可是辞职是换了形，换了路，换了土——三个一起换。其实

他也可以只换其中一个：比如先不辞职，每周两个晚上去上木工课；这是换了「路」的一小块，形和土都留着。

二是**换的时候，允许自己晕，可不要再往里添晕**。一个人本来就晕着，这时候再叠上一件大事，比如同时搬家、换工作、结束一段关系，那晕就会变成乱。后面一节专门讲这个。

三是**换完之后，给自己一个重新求平的时间**。新的配法刚搭起来，是不稳的。这时候最需要的，是不再动。很多人换完一件事，立刻又换下一件，好像「晕」成了习惯，一晕就想换。这样的人，一辈子都在路上，一辈子都没到过家。

说到这里，也许你会觉得：这是不是太保守了？一次只许换一个，那人生的大转折怎么办？

这话问得好。大转折，当然会有。有时候，一个人的处境逼着他三样同时换：失业，又失恋，又搬家，一起来。这种情况，不是他选的，是日子压过来的。

这时候，分寸的意思就变了。它不再是「只许换一个」，而是**在三个都被迫动的时候，尽量找出一个最先稳下来的**。可以先把住处稳住，其他的再说；可以先把一个人（一个朋友、一个家人）稳在身边，让他当岸。**不是不许三个都动，是要尽快让其中一个不动**。

这是本书和很多「勇敢一点、全部推倒重来」的说法不一样的地方。那样的说法，听上去痛快，不过它忽略了一件事：能重来的人，往往是身后有岸的人。一个人敢于推倒一切，常常是因为他的家人、积蓄、朋友这些「土」还在。他看起来是三个同时换，实际上有一个暗地里没动。真正三个全换、什么岸也没有的人，那不叫勇敢，叫赌命。

程远后来怎么做的？他没有辞职。他在家附近找了一间木工坊，每周二、周五晚上去。第一个月，他做了一只歪歪扭扭的小板凳。同事问他：你最近怎么变了个人，他说，不知道，就是晚上不再睡不着了。

他只换了一小块「路」。形——会计——不动。土——公司、收入、家——不动。可是就这一小块，把他从那一阵空里，轻轻地带出来了。

两年以后他会怎么选，现在没人知道。但他至少已经**晕过**，并且是以一种有岸可看的方式晕过。这就是自由的分寸。

◆ 四、三个同时换：从晕到乱

现在说那个危险的一头。

晕和乱，差在哪里？

字面上看，只差一个字，日子里可两回事。晕是三根线松了，人在找新的配法；乱是三根线断了，找不到可以拉住的东西。晕的时候，人还有一两样熟悉的东西可以靠；乱的时候，什么也靠不上。

用船来比：晕，是船在摇，岸还在；乱，是船在摇，岸也在塌，天也在翻。

在本书的口径里，晕与乱的分界，可以用一句话说清：**还有没有至少一个方程，是留着当参照的。**

三个方程是三个互相对照的东西。结果对着路和土，路对着结果和土，土对着结果和路。只要其中一个站着，另两个就有地方对。三个都动，就没有任何东西可以对照，每一个都不知道自己该往哪里挪，因为别的也在挪。

有一件很日常的事，能帮你感觉一下这个区别。你在一间陌生的屋子里关了灯，摸黑找开关。如果墙是固定的，你摸着墙走，一寸一寸往前，总能找到。如果墙也在晃，地也在晃，你连手往哪里伸都不知道，只会原地转圈，转得越来越晕。

所以，三个同时换，不是「更彻底的勇敢」，而是**把所有的岸一起拆掉**。

怎么算「三个同时换」呢？

不是说三样都变过一点点。日子里三样都会变，每天都变一点，那是正常的。这里说的是，**三样都发生了需要重新配的大动**：形上，一个人原来的身份、角色、自己认定的样子，翻了；路上，原来每天怎么做、怎么走的那套办法，换了；土上，原来的环境、人群、依靠，也换了。

比如：一个人辞了职，搬了家，同时结束了一段十年的关系，开始做一件自己从没做过的行当。这四件事凑在一起，他的身份变了（形）、做事的办法变了（路）、周围的人和地方也都变了（土）。

这时候他会怎样？

第一，他**分不清哪个晕来自哪里**。头疼是因为新工作吗？失眠是因为新城市吗？心空是因为分手吗？每一个原因都像，每一个又都不够。分不清原因，就没法下手。

第二，他**没有地方歇脚**。人换坐标是累的，累的时候总得有个角落是不用费力的。平常日子里，那个角落可能是家，可能是老朋友，可能是一个熟悉的工作。三样同时换，这个角落也没了。人只能一刻不停地适应，一刻不停地新。

第三，他**连判断自己晕到什么程度的尺子也丢了**。尺子是什么呢？是旧的参照。「我以前遇到这种事，是怎么熬过去的」「我这样做，和以前比是不是太过了」。这些话，都得有一个旧的东西可比。全都新了，就没东西可比。

所以三个同时换的人，常常是这样的状态：**刚开始很兴奋**。一切都新，一切都有可能，血在往头上冲。兴奋的时候，晕被盖住了。过几个星期，兴奋退下去，底下的东西浮上来：不知道自己是谁、不知道明天去哪、不知道哪里有人可

以说话。这时候的晕，已经不是原来的晕了，它没有哪里可以去平，因此就走成了乱。

乱有什么表现？

一是**决定越来越多，越来越快，越来越没有根据**。因为没有参照，每个决定都像是在扔硬币。扔得多了，人会产生一种近乎麻木的轻率。

二是**情绪的幅度变大**。一会儿觉得自己做对了一切，一会儿觉得全盘皆输。没有岸，情绪就像没有锚的船，被每一个浪推来推去。

三是**该留着的东西，也被一起丢了**。有人在乱的时候，把不该丢的朋友断了、不该卖的东西卖了、不该说的话说了，事后都追不回来。

四是**很难再回头**。因为回头要有一个可以回的地方，三个全换之后，那个地方已经没了。

这时候，本书再把晕、痛、苦三个字摆在一起，看一下乱到底是什么。乱不是第四个字，它是晕久了没找到平，滑向痛和苦之前的一段路。晕找不到可以重新求平的方向，就容易转成痛——因为路堵了，没有一条可以走通；再久，就转成苦，因为劲耗光了。**乱，是晕还没转成痛和苦之前，最危险的那一段**。

所以，别人劝一个晕着的人「先别做大决定」，这句话是有道理的，不是老生常谈。它的真意不是不让你变，而是**别在没有岸的时候，再拆别的岸**。

不过也要补一句公道话：有些人在三个同时换之后，居然成了。这样的人是有的，而且被讲成英雄故事，讲得很多。我们要看这些故事里被省掉的部分：这些人里，不少是身后有隐形的岸。一笔积蓄，一位始终没离开的朋友，一种在别的地方练出来的能力，一个随时可以回的老家。这些东西，在故事里没被当成「土」讲出来，可是它们实实在在地在那里。**真正三个都换、什么岸都没有，还成了的人，极少，而且很大程度上是运气**。

我们不能拿极少的运气，去当大多数人的方法。

这里有一个很容易产生的误会：既然一次只换一个，是不是意味着人生要慢慢来、不能冒险？

不是。**换的次数可以很多，换的速度可以很快，只要每一次留着岸。** 一个人一生可以换十次坐标，每次换一个，换完再换，十年之内换三次也未尝不可。慢和快不是关键，关键是每一次换的时候，身后至少有两样是熟悉的。

那么，换完一个之后，要等多久才能换下一个？

没有固定的时间。判断的办法很简单：**等到你已经不再每天问「我现在在哪里」。** 这个问题不再每天冒出来，说明新的配法已经站稳，可以当岸了。这时候再换下一个，就像在已经踩实的石头上，再迈出一步。

◆ 五、平之后的那一阵轻：幸福从哪里来

说了这么多晕，最后要回答开头的另一半问题：晕和幸福有什么关系？

先说一个常见的误会：以为幸福是得到了什么。得到一份好工作，得到一段好关系，得到一笔钱。这些当然会带来高兴，可是高兴不是幸福，高兴是一阵一阵的，来了又走。

本书看到的幸福，不太一样。

有一种感觉，你一定有过。长途坐了一天车，终于到家，放下行李，坐在自己的沙发上，一口气吐出来，整个身体松下去。又或者，一件拖了很久的事，终于办完了；一个吵了很久的架，终于讲和了；一次高烧，终于退了。那一刻，你不是得到了什么，而是**一件一直悬着的东西，落地了**。

这一阵松、这一阵轻，就是本书说的幸福的一个主要来处。

为什么说它来自「平」呢？

回想前面讲的。三方程平的时候，结果、路、土三样互相配得上，人不用费力去对账。反过来，晕的时候，三样配不上，人每时每刻都在费力：我是谁，我往哪走，我靠什么。这个费力，是一种背景里的负担，平时你感觉不到，只有当它卸下来的时候，你才发现原来一直扛着。

所以幸福的一大来源，**不是加了什么，而是卸了什么**：卸掉了不知身在何处的那一阵重。

这也解释了一件事：为什么经历过晕的人，往往对平更有感觉。一直没晕过的人，平是理所当然的空气，他感觉不到。晕过又平了的人，每一天的平都带着一点「还好，我回来了」的轻。

也就是说，**晕和幸福，不是对头，而是前后两步**。晕是松开，平是重新配上，幸福是配上之后那一阵轻。没有前一步，后一步的轻就没有对比。

要小心，这话不能说过头。不是说要幸福就得先受苦、先晕一场。人没有义务为了获得一阵轻，故意把自己弄晕。这样想，就成了一个把晕当作「幸福门票」的功利算法，反而走偏了。

更准确的说法是：**晕如果来了，它不是幸福的敌人；晕如果走通了，它会变成一份别人没有的幸福**。

这里的关键，又回到那个条件：能不能重新求平。

晕了之后求不到平，幸福没有来处，只有疲惫。晕了之后求到了平，那一阵轻就来了。所以评价一次晕好不好，不要看晕的那几个星期有多难受，要看**它最后有没有落到一个新的平上**。

好，再把自由放进来。

前面说，自由是「换得了坐标，又换得回平」。现在可以看到，自由和幸福是怎么接上的：

- 自由，是有换的权利，并且有换了之后重新求平的能力；
- 幸福，是换完之后重新平了的那一阵轻。

自由是路，幸福是落脚的地方。没有自由，人困在旧的平里，轻是有的，不过是一种不会更新的轻，时间一久，会变成沉。没有幸福，只有自由，人一路换下去，换了又换，没有一次落地，那是漂泊。

好的人生，是两者轮流：**换，然后平；平，然后又在需要的时候换**。

回头看开头的问题：不晕的人生，是好人生吗？

现在可以答了：不晕的人生，如果是真平——三样东西配得好，没有换的必要——那是好人生。如果是不肯晕——旧的配法已经松了，却用各种办法压着不让它松——那是一种被冻住的人生，平得有点僵，缺了新，也缺了那一份晕过之后的轻。

而一个**一直在晕、从不落地**的人生，也不是好人生。那是乱，是漂。

好人生在中间：**有晕的权利，也有平的能力；允许松开，也能够重新系紧**。

晕过的人里，常有一种说不太出口的踏实。他们知道自己被松开过，也知道自己是怎么重新系紧的。所以再遇到一次松动，他们不会像第一次那样慌。这是晕留给人的另一样东西：**对自己的配法，有了一点手感**。　手感是教不来的，只能晕过才有。一个从没晕过的人，面对第一次大松动，往往最慌，因为他连「晕是可以走过去的」这件事也不曾亲身知道。

我们再回到程远。他在木工坊做了第三只板凳之后的某个晚上，忽然发现自己已经很久没有在凌晨醒来了。

那天他回家，在楼下停了一会儿，抬头看看自己家窗口的灯。他说不上高兴，也说不上不高兴。只是肩膀松了。

这一松，就是那一阵轻。

◆ 六、与四位全球近邻逐一交锋

上面的话，在世界上并不是没人说过。有四位思想家，从不同的方向走到过这块地方的边上。本书先看他们各自说中了什么，再看本书多出了哪一层。

庄子：浑沌之死

先说庄子。《庄子·内篇·应帝王》末尾有一个短故事，大意是：南海的帝叫倏，北海的帝叫忽，中央的帝叫浑沌。倏和忽常常在浑沌的地方相遇，浑沌待他们很好。倏和忽商量着怎样报答浑沌的恩德，说：人都有七窍，用来看、听、吃、呼吸，只有浑沌没有，我们试着给他凿开。于是每天凿一窍，七天过去，浑沌死了。

这个故事讲的是一个很深的道理，庄子的说中之处至少有三层。

第一，他看到**混沌是一种完整的状态，不是一种缺陷**。浑沌没有七窍，不是因为他缺了什么，而是他本来就是那个样子。倏和忽的好心，建立在「有七窍才是正常」这个前提上。

第二，他看到**急着把混沌治掉，会把它治死**。「日凿一窍」，每一刀都是好意，每一刀都是在帮他变得「正常」，七天之后，人没了。这一点，和本章前面讲的不肯晕的人、劝人不要晕的人，是同一个道理：好意的扶正，可以变成对混沌的谋杀。

第三，他看到**混沌里有一种东西，是秩序给不了的**。浑沌「待之甚善」，是最好的主人。凿开以后，这个善也就没了。

这是真说中了。程远的那阵空，如果被一个热心的朋友在第三天就「治」好了，用一个周末的旅行、一顿大餐、一句「想开点」，他可能再也不会走到木工坊。

那么，本书多出了什么？

庄子只说了**别凿**。他的态度是：让混沌待着，不要碰它。这是一种很高的态度，可是对一个正在晕的人来说，还不够用。因为晕的人没法只是「待着」，他还要过日子：交房租，上班，带孩子，回家吃饭。

本书多出的一层是：**晕里还要留参照，否则混沌不生新，只散掉**。

这是和庄子的一个差别。庄子的混沌，是一个完整的整体，不动它，它自己好好的。可人的晕，是一个**正在松开的配法**，不是一个静止的整体。它松开了，就必须往某个方向走：要么走向新的配法，要么走向散掉。走向哪一边，不取决于「有没有人去凿」，而取决于**晕的时候，身后有没有留着一两样当岸**。

换一个说法：庄子告诉我们不要用外力把混沌凿成秩序；本书补一句，也不要把混沌推进另一个混沌。浑沌是不是死，不单看有没有人凿，还看浑沌**身边有没有一块不动的地**。

假如倏和忽不凿，浑沌就一定会长出新东西吗？不一定。浑沌自己若周围的东西也全在变，它也可能被冲散。所以，**庄子保住了混沌，本书保住的是混沌能够生出新来的条件**。两者是接得上的：先不要凿，然后留岸。

西田几多郎：纯粹经验

第二位是日本哲学家西田几多郎。他在《善的研究》（1911）里提出「纯粹经验」，说的是那种主客还没有分开的直接经验：比如你全神贯注听一段音乐的时候，没有「我在听」和「音乐在被听」的区别，只有听本身。〔待核：《善的研究》成书年份与对「纯粹经验」的措辞，成书时请对照原书与可靠译本〕

西田说中了一件重要的事：**在我们习惯的分别出现之前，有一种未分的状态。**　人在日常里总是把世界分成「我」与「对象」、「我想」与「我做」，可是这个分别是后来才有的，之前有一层更直接、更完整的经验。

放到本章，这个说中的地方很值得珍惜。晕的时候，常常有一种奇怪的感觉：平时那些清楚的分别，变得模糊了。「我是谁」不那么确定，「这是工作、那是生活」的线条也淡了。有些人在晕里，会有一阵很特别的开阔，一种「什么都有可能」的感觉。这很可能就是西田所说的那种「未分」的味道。

那么，本书多出的是什么？

西田把这种未分的经验，当作一个值得回去的**根**，它本身是好的，是根本的。本书不这么看。本书看到的是：**那是三个方程松开的时刻**。结果、路、土之间原本咬合的东西松了，所以分别模糊了。松开本身，并不好，也并不坏。

好坏看的是**能不能重新求平**。松开之后重新平了，那个未分的阶段，就是一次新配法诞生的子宫。松开之后一直松着，那个未分的阶段，就是一场不知所终的漂流。

西田把未分当作一种可以栖居的状态，而本书认为，未分是**过渡**，不是**栖居**。人不可能长期住在未分里。要过日子，要吃饭，要和人说话，就得重新有分别、有坐标。这个分别重新建立得好不好，才是决定那阵未分算不算「好」的东西。

打个比方。春天冰化的时候，冰与水之间有一段半融的状态。西田描写的，像是在赞美这一段的清澈。本书在这个描写上加一句：半融的冰水，要么再冻成一块新冰，要么流走蒸发。**好不好，看它最后在哪里重新凝住**。

萨特：人被判处自由

第三位是萨特。他有一句很出名的话，常被译作「人被判处自由」，出自他对存在主义的讲述（常认为见于 1945 年的演讲《存在主义是一种人道主义》）。〔待核：具体出处与年份、措辞请对照原文与中译〕大意是：人不是被预先设定好的东西，人没有一个事先给定的本质，所以人必须自己选择，并为选择负责；人逃不掉这件事，所以说是被「判处」。

萨特说中了两件事。

一是**自由和焦虑是连着的**。选择越多、越没有预先给定的答案，人越感到一种沉重的、说不清的眩晕。这个眩晕，他说是自由本身的味道。这和本书开头说的「人生选择太多而晕」，正好对上。

二是**人不能把自己推给别人**。你不能说「是环境逼我的」「是社会要求的」，这些话在萨特看来是自欺。这和本章讲的不肯晕的人有一点相通：不肯承认松动，不肯承认自己要选，也是一种自欺。

这是真说中了，而且说得很准：自由与晕，确实是连着的。

那么，本书多出了什么？

萨特说，人被判处的是**自由**。本书要把这句话稍微挪一下位置：被判处的，不是自由，而是**不断要换的坐标**。

这个挪动有什么区别呢？

在萨特那里，自由是一个整体性的、无边的东西，人面对它，只能承担，再承担。这就容易让人以为，自由就是选择的无限，晕就是自由必然带来的后果，人只能靠勇气去顶。

本书看到的更具体：人在日子里，真正要面对的不是一个抽象的无限选择，而是**一次一次要重新配的结果、路和土**。这些东西不是无限的，每一次只有三个方程，每一次可以留着两个当岸。晕也不是自由的惩罚，而是**坐标松动的信号**。

这样一来，萨特那种「被判处」的沉重，有了一个**可以做的办法**：一次换一个，留着两个当岸。自由不再只是勇气的考验，而是一种**有分寸的技术**。

还有一个差别。萨特强调人要独自承担选择，本书更看重**岸**。人的岸常常是别人：一个朋友、一位家人、一个熟悉的地方。没有岸的自由，是萨特笔下那个孤独的、焦虑的人；有岸的自由，是一个晕得起、也平得回来的人。**岸不是自由的敌人，岸是自由能够成立的条件**。

弗里斯顿：自由能原理

第四位是英国神经科学家卡尔·弗里斯顿，他提出的「自由能原理」，大意是：生命系统（比如大脑）倾向于使自己的预测误差、也就是「意外」，保持在较低水平；它不断更新对世界的预测，或者通过行动改变世界，让世界符合预测。〔待核：自由能原理的提出时间与权威表述，成书时请对照弗里斯顿本人论文，如其 2010 年发表于《自然评论·神经科学》的综述〕

弗里斯顿说中了一件很要紧的事：**生命要减少意外**。　一个生命如果不断被意外打得措手不及，活不长。人要吃饭、要睡觉、要预期明天，都是在减少意外。晕之所以难受，用这个说法解释，就是**预测大面积失灵**，意外一下子太多。

这个解释很有力，也和本书相通：本书说的「平」，有一层也正是预测和现实配得上。

那么，本书多出了什么？

只说减少意外，有一个后果：一个**只减少意外的系统**，会拒绝晕，因为晕就是意外的集中爆发；既然拒绝晕，它也就**拒绝新**，因为新的东西，本质上就是它原来的预测里没有的东西。

一个把意外压到最低的人生，是什么样？是前面那位不肯晕的人：日子平稳，预测准确，没有惊喜也没有惊吓。如果生命的唯一目标就是减少意外，那么最理想的人生，是一间永远不变的屋子。这并不对。

所以本书要补的是一个问题：**什么时候，意外值得增加？**

答案还是前面的那个条件：**当旧配法已经松动，而且有岸可靠的时候。** 此时，主动让预测失灵一阵，不是自找麻烦，而是给新配法一个长出来的机会。换句话说，生命既要减少意外，也要在合适的时候**投资意外**。

什么是「合适的时候」？本书给了两个判断：

一，旧配法已经显出松动的迹象，比如凌晨三点的醒、没来由的空、对原来的事越来越提不起劲；二，至少有一个方程可以当参照，换的时候，不是三样一起。

两个条件都满足，增加意外就是值得的。只满足第一个，不满足第二个，增加意外就是冒险；两个都不满足，硬增加意外，就是自找乱子。

这样，本书就给自由能原理补上了一个它自己没有的**刻度**：不是意外越少越好，也不是越多越好，而是**在有岸的前提下，当旧配法松了，便允许意外进来**。

◆ 七、判别局面：两个创业者，一个成，一个败

现在，把四位放在一边，看一个只有本书推得出来的局面。

周岩和方磊，是同一个城市里的两个人，各自开了六年线下英语培训班，小班教学，口碑不错。后来整个行业遇到变故，生源一下子塌了一半，他们的课室在一个星期之内，空了一大半。

两个人都晕了。

周岩的晕是这样的：他整整一个月，说不清自己该做什么。关了班，他会失去什么？转线上，他不懂技术。他开始失眠，开始翻各种资料，开始找朋友聊。他跟朋友讲得最多的一句话是：「我不知道往哪里走。」

方磊的晕是这样的：他同样一个月。不过在这个月里，他越来越觉得「这一行不行了」「必须彻底换一个活法」。他看到跨境电商在涨，决定做这个。

接下来两个人的路，分开了。

周岩：只换了路。

他还是做教育，还是那个有口碑的小而熟的牌子，还是在原来的城市，还是那几个老搭档，还是给原来的老学员和他们的亲友上课。他换的，是**上课的方式**：从线下改成线上，先从最熟悉的一门课开始，找一个老搭档管技术。

也就是说，形（培训班的样子、他作为老师的身份）留着；土（城市、老学员、老合伙人）留着；只有路换了。

他晕，晕得很辛苦。头两个月，线上课没有人，剪辑做得难看，直播卡顿。可是他有两样东西可以对照：他知道自己还是那个会教课的人，他知道学员还是那几批人。他每试一次，都能看到「这一步和原来比哪里不一样」。三个月后，他有了一个小而稳的线上班。

方磊：三个同时换。

他换了行当：从教育到跨境电商，身份从老师变成了卖家（形）。他换了做事的办法：从一个班一个班地教，变成选品、投流、对接供应链（路）。他换了环境：搬到另一座城市，因为那里有供应链；解散了老班底，因为新业务用不上他们；他自己也离开了原来的人群，那些熟人（土）。

三个方程，同时被他拆了。

起头几个星期，他很兴奋，每天睡四个小时，朋友圈里全是新的东西。可几个月以后，问题来了：他看不懂报表，因为他不知道哪些数是好的。他不知道用谁，因为他没有认识的人。他不知道自己该是什么样的老板，因为之前他只是一个老师。出了问题，他没有人可以商量，也没有过去的经验可以参考。他开始频繁地换供应商、换品类、换团队，每一次换，都像扔硬币。

一年以后，他的钱用完了，人也垮了。

好，现在问一个问题：这两个人，一个成，一个败，凭什么？

用四位近邻的话来解释，会遇到什么？

用庄子来解释：两人都面对了混沌，都没有被人「凿」死，为什么一个成一个败？庄子只说别凿，到这里没有话可说了。

用西田来解释：两人都进入了未分的状态，为什么一个走出了新的分别，一个走进了漂流？西田把未分当作一个好的根，也没法回答。

用萨特来解释：两人都承担了自由的重量，都在自己选择，为什么结果不同？萨特会说：他们都在选择，只是一个选对了，一个选错了。可是什么叫选对？这就只好回到运气。

用弗里斯顿来解释：两人都经历了预测大面积失灵，为什么一个把意外消化了，一个被意外淹没？自由能原理可以说，周岩的意外在可处理的范围内，方磊的超出了。可是，这「可处理的范围」是什么，原理本身没有给出刻度。

最后，四位的话落到同一个地方：**一个幸运，一个不幸**。

本书的答案则可以说得具体得多：

周岩换了一个方程，留着另两个当岸；方磊三个同时换，什么岸也没留。

周岩的晕是一种有岸的晕，他可以一步一步重新求平；方磊的晕早就越过了线，滑进了乱，没有一个可以求平的方向。

这个答案，还可以推出四位推不出的东西：

第一，**如果周岩当初同时也搬了城市、也解散了班底，他大概率也会败。**这不是运气问题，而是结构问题。四位只能说他可能会不幸；本书可以说他会因为失了岸而乱。

第二，**如果方磊当初只换了行当，其他两样留着**——比如还留在原来的城市，还保留着一两个老搭档，还延续着他作为教育者的某种做事方式——他大概率也有机会成。败的原因不在他的勇气或眼光，而在他拆岸太多。

第三，**可以事先判断，而不必事后评价运气。**　在两个人刚晕的时候，只要问一句：你打算换几个？留着的是哪个？就能大致看出走向。这是四位都做不到的。

这就是本书所说的「分寸」，它不是一种人生的道理，而是一个可以用来**预判**的东西。

当然，这个判断也有边界。它不是说一次只换一个，就一定成。周岩也可能败：线上教育的市场本来就不好，他再怎么有岸，也没有客人。它说的是：**在同样的外部条件下，有岸比没有岸，更有机会成。**　外部条件不好，谁也救不了。本书不保证成功，只保证一件事：**败的时候，败得有岸可回，不至于连回去的地方都没有。**

还有一个细节值得放在这里。两个人在晕的第一个月，说的话几乎一样：「我不知道往哪里走。」从嘴上听，分不出谁会成、谁会败。分得出来的，是后面那一句。周岩常常接着说：「不过班上那几个孩子还在，我先把他们的课接住。」方磊接着说的是：「所以我想，干脆全部重来。」

前一句话里，有一块没动的地：几个孩子，几节课。后一句话里，没有。

晕到了这一步，一个人并不是在「决定」自己要不要稳。稳或不稳，是他手边还剩多少没动的东西，在话里、在事里显出来的结果。旁人若想帮忙，最该做的，不是劝他勇敢或谨慎，而是帮他看一眼：你手边，还有什么没动？

周岩后来对一位朋友说过一句话，大意是：「我那时候最庆幸的，是没把老班底散掉。」这话朴素，可它正是整章的重点。

◆ 八、放回日子里

把这一章放回你的日子里。

也许你现在也在某一种晕里。可能是刚换了工作，可能是刚搬了家，可能是孩子上了大学、家里突然安静下来，也可能是没来由地觉得「哪里不对」。

如果是这样，下面有几件明天就能试的小事。

第一件：写下你留着的东西。 拿一张纸，画三栏：「我是谁（形）」「我怎么做（路）」「我靠什么（土）」。每一栏下面，写你现在还没变的东西。哪怕只有一两条。这一步的意思是：先找岸。写完你可能会发现，你的晕，比你想的要小——因为你还有不少东西站着。

第二件：数一数你正在换几个。 看看这三栏里，有几栏同时在大动。只有一栏，那你的晕是有岸的，可以安心地晕一阵。有两栏，要小心，找一个最容易稳住的，先稳。三栏都在动，现在不要再添新的大事，先把最容易稳的那一栏稳下来，比如固定的作息，比如一个每周固定见面的朋友。

第三件：给晕一个期限，但不要催它。 比如告诉自己：这三个月，我允许自己不知道。不做新的大决定，只做小的试探。三个月以后，再回来看。期限的作用，不是逼你在三个月里想通，而是让你不必每天为自己没想通而自责。

第四件：如果你身边有一个人正在晕，先别急着扶正他。 听他说。问他：你现在还有什么没变？这个问题，比「你想开点」有用得多。

第五件：晕里的小试探，要选可以撤回的。 像程远去上木工课，这件事可以随时停；而「辞职去做木工」，就不好撤回。晕的时候，先做能撤回的。

还有一句提醒：如果你发现自己连着几个星期睡不着、吃不下、情绪一直往下掉，或者晕到没法工作、没法照顾自己，那已经不只是坐标的事，请找医生或心理咨询师。晕是日子里的事，生病是身体和心里的事，不要硬撑。

带走的话

晕不是平的反面，是新平的前夜，前提是前夜里还留着一两盏灯。

不肯晕的人，也不肯换坐标；换不了坐标，就收不到那一类只能从晕里来的新。

自由不是想怎么换就怎么换，而是换得了，又换得回平；一次换一个，留着两个当岸。

三个同时换，不是更勇敢，是把所有的岸一起拆了，晕就走成了乱。

幸福多半不是得到什么，而是晕过之后重新配上的那一阵轻。

想一想

1. 你上一次觉得「脚底下有点软」，是什么时候？那时候，你是让它软了一阵，还是赶紧把它填上了？现在回头看，那一次填上的，换来了什么，错过了什么？
2. 你正在经历的一次变化里，形、路、土三样，哪几样在动？哪一样是你最想留着当岸的？如果现在还没有留，你能不能找出一个？
3. 在你认识的人里，谁是那种「晕过之后变得更轻」的人？他当时身后留着什么？他晕的时候，有没有人守在他旁边，既没有急着扶他，也没有走开？

◆

12

第 12 章

找回「平」的路

◆ 一、第三天晚上，便利店门口

小骆二十四岁，从湖南老家来深圳上班，第三天。

晚上九点多，他从公司回来，站在出租屋楼下的便利店门口，忽然不知道该往哪边走。手机地图在转圈，圈转了半天，蓝点跳了一下，又跳回去。他抬头看了看楼，每一栋都长得一样。

他不饿，不累，身上哪儿也不疼。公司的事也没有难到做不下去，同事客气，主管温和。可他就是觉得没着没落。早上吃了什么，想不起来；昨天的会开了多久，想不起来；连自己这个人该是个什么样子，也有点糊。他给家里打电话，妈妈问「还好吧」，他说「挺好」，挂了电话，站在原地又愣了一会儿。

这就是晕。不是病，不是堵，也不是没力气。是坐标乱了。

本章要回答的，是前面几章一直欠着的那一问：晕了，怎么办？

很多人听到的答案是三个字：别想多。劝的人是好意。不过对一个站在便利店门口、连东南西北都转不准的人说「别想多」，等于对一个在船上晕得发白的人说「别晕」。晕不是想出来的，想只是它显出来的一种样子。

本章换一个问法：能不能给一个刚换城市的年轻人，一个刚退休的老人，一个被信息淹没的上班族，各给一条具体的「平」的路？不是一句劝，是一份他们明天早上就能照着做的日程。

先把话说在前头。本章里的三位，小骆是年轻人，老范是刚退休的老人，小韩是被信息淹没的上班族，都是本书为了讲清楚而设想的人，不是哪一位真人。

◆ 二、先辨是不是晕，再辨是哪一种晕

动手之前，先有一道关：这是不是晕？

处理的大错，多半是错配。给晕的人止痛，给苦的人指路，给痛的人打气。所以下手之前，先用三个很家常的问题，把三个字分开。

第一个问题：路在不在，走不走得过去？如果路是清楚的，你知道要去哪里，一脚踩下去却过不去，前面有一堵墙，有一道坎，有一个谁也绕不开的人，那是痛。痛里是有劲的，劲都顶在堵点上。痛要的是通，找到那个堵点，换形、寻土、绕行、开口，各有各的通法，那是下一编的事。

第二个问题：路通着，走得动吗？如果路是清楚的，也没有堵，可是人没力气往前挪，想不动，做不动，活不动，那是苦。苦里没有堵点，是动力疲软了。苦要的是足，把矛盾引进来，把步子缩小，把改过的东西立住，那是再往后一编的事。

第三个问题：不堵，也不软，可是不知道自己在哪里，不知道往哪边走，不知道眼前这一团算大还是算小，那才是晕。晕里没有哪条路堵着，没有哪一股劲不够，是三样东西互相配不上了：自己显出来的样子，走过来的路，脚下的土。三样里有一样动了，另外两样还停在原处，对不上。

三个问题问下来，一般不难分。难的是三个字常常串着来：晕了很久找不到路，转成痛；痛了很久，劲耗光了，转成苦。所以先问最前面那一个，看现在最急的是哪一个字。一般的次序是先平，再通，后足。路都没找到，先谈怎么走过去，是白费劲。

有一种错配，值得单独提出来。晕的人常被当成苦的人：「你就是没精神，打起精神来。」可晕的人往往并不缺精神，他们常常比平时更用力，用力地想，用力地适应，用力地找路，只是力使在没有定下来的坐标上，越使劲越转圈。让他再打气，等于推一个正在原地转的人，转得更快。反过来，苦的人若被当成晕的人，指给他一条路，他也走不动。字认对了，话才说得到点上。

确认是晕以后，再用三问，从九格里认出自己在哪一格。

第一问：乱在哪一界？是脑子里乱，想法忽大忽小，信息一个接一个涌来；是身体在乱，站不稳，认不清方向，时差倒不过来；还是心里在乱，不知道自己算谁，该站哪里。汉语把这三处分得很清楚：想晕了，转晕了，心晕了。

第二问：乱的是哪一边？这是一道比较细的问题。如果乱的是「我现在到底算什么、有多大」，是那个显出来的样子认不准，一会儿觉得自己很大，一会儿觉得自己很小，那是形晕。如果乱的是「接下来往哪边走」，岔路太多，想了又想，越想越绕，那是路晕。如果乱的是「这里是哪儿，周围是什么」，脚下的土换了，环境、节律、规矩都变了，那是土晕。

第三问：现在还有什么没有动？这一问最容易漏掉，却最有用。小骆换了城市，土整个换了，可他的名字没换，他的口音没换，他每天晚上想给谁打电话，也没换。晕的时候总觉得什么都在动，其实只要仔细找，总能找到一两样还停在原处的东西。后面所有的平法，都从这一问里长出来。

按这三问走一遍，小骆落在哪一格？第一问，乱在现实界和自我界，脚是软的，人是糊的；第二问，乱的是土，城市换了；第三问，没动的是名字、口音，和想打电话的那个人。他是土晕，在现实界和自我界之间。

九格不用背。表是给人查的，不是给人考的。本书只要你记住一件事：认出是哪一种晕，平法才选得对。这一件事如果落了空，接下来的几节再细，也是白细。同样是「晕」，给土晕的人定形，给形晕的人定路，都是错配。

再用三问认几位，练一练手。

小戚，三十五岁，升了主管，满耳朵都是「赵总」。第一问，乱在心里，自我界；第二问，乱的是样子，觉得自己什么都对，是形；第三问，没动的是老家，是他爸。形晕，自我界。

小邝，二十六岁，同时拿到三份工作，每一份都说好，每一份都舍不得，已经三个礼拜，天天在手机备忘里列表。第一问，乱在脑子里，也乱在心里；第二问，乱的是往哪走，路太多，是路；第三问，没动的是他想要稳定又想要钱这两句话。路晕，理念界与自我界之间。

老范，六十二岁，刚退休，早上五点醒，十点钟不知道干什么。第一问，乱在心里；第二问，乱的是土，三十年的上班土撤走了；第三问，没动的是他早起的习惯。土晕，自我界。

小韩，三十一岁，手机一天震两百多次，什么都看了什么都不知道。第一问，乱在脑子里，理念界；第二问，乱的是土，信息的洪水是他的土；第三问，没动的是他自己的下班时间。土晕，理念界。

你看，四个人的第三问，答案都很小，小到几乎不像答案：一个爸，两句话，一个习惯，一个下班时间。可平法就是从这么小的东西里长出来的。

◆ 三、平的三种办法

先说平是什么，再说三种平法。

平不是停下变化。一条船在浪里，从来不是停着的；船上的人能站稳，靠的是有一样东西相对不动。海平线是一条，船舱里自己的床铺是一条。变化照旧，只是三样东西里有一样被钉住了，另外两样才有了可以跟着调的地方。

三方程说的就是这个：显出来的样子，走着的路，脚下的土，三者互相配得上，叫平。配不上，叫晕。要让三样重新配上，不能三样一起去动，那样只是在原来的乱上再加一层乱。办法只有一个：先定下其中一样，不让它动，让另外两样去跟。

定哪一样？看晕在哪一格。本书的初拟是三句话：**形晕定土，路晕定形，土晕定路**。

每一句下面，各有一件普通人做得到的事。

形晕定土。形晕是那个显出来的样子认不准了：被夸了几句就觉得自己什么都行，被骂了一次就觉得自己一无是处；一个想法，早上看着很大，晚上看着很小。这时候要定的，是土，也就是一个不因为你的样子变化而变化的环境。

举一个设想的例子。小戚三十五岁，刚升了部门主管，三个月里，酒桌上人人叫他赵总。他开始觉得自己说什么都是对的，下属的沉默也成了赞同。直到有一天回老家，在小时候的饭桌上，他刚要发表意见，他爸看了他一眼，说：「你先把汤喝了。」

这碗汤就是土。老家的饭桌不管他是总还是不是总，那里的规矩一直是那个规矩。形被捧到天上去了，土却在地上不动，这时候两头一对，他才看见自己被捧得有多高。形晕的人不需要先去「谦虚」，谦虚也是形，也是一个会晃的样子。他需要的，是一块不晃的地。

所以形晕定土的做法很朴素：找一个旧的地方，一群旧的人，一把不看你职位的尺子，定期回去。理念界的形晕也一样。一个想法忽大忽小，不要反复在脑

子里掂量，把它拿出来，放到一个具体的场合里去量：讲给一个不懂行的朋友听，放进下周的具体日程里看，它会自己落到合适的大小。

现实界的形晕里，有一种是身体的：站在高处腿软，觉得地面在远去，身体的比例感乱了。这时候的办法也是定土：扶住一面墙，把目光放在一个固定不动的物体上。但本书要说一句：真的眩晕，反复发作的眩晕，请先去看医生。书里讲的是平的道理，不替代诊断。

路晕定形。路晕是路太多，或者路被绕乱了。想得太多绕晕了，人生的选择太多而晕，迷路转圈转晕了，都是它。这时候要定的，是形，也就是一个清楚的、要到达的样子。

迷路的人有一个经验：只要远处有一个看得见的东西，比如一座塔尖，一块招牌，路就不晕了。路再绕，眼睛知道最后要落在哪里。这座塔尖就是形。选择太多的人则是看不见塔尖，每一条路都在说「走我」，可是谁也没有告诉他，走到头应该是什么样子。

所以路晕定形的做法，是先不问「选哪条」，先写三句话：一年以后，我的日子里要有什么，要没有什么，有什么是不能丢的。三句话写完，路就少了一大半。很多路不用被否定，它们只是通不到那三句话。

理念界的路晕，想得太多绕晕了，办法同理：先写结论句，哪怕写得不对，再回头找路。写一个错的结论，比一直找不到结论好，因为错的结论是一个会动的参照，可以改；没有结论，路就只能在原地转。

土晕定路。土晕是脚下的环境变了，换城市，退休，升职，时差，坐船，信息一下涌来：这些是土换了。土一换，样子和路都跟着乱，因为它们本来是靠这块土配着的。这时候要定的，是路，也就是一条每天都走的、不变的路径。

这是三句话里最不容易想到的一句，因为人一晕，第一反应是去「适应新环境」，也就是去追那块变了的土。可是土正在变，追不上。追土，等于追一个正在跑的东西，越追越晕。

本书说的反过来：不追，先定路。把一件旧事，原样地搬到新土上去，每天同一个时间，同一个动作，同一个对象。路定住了，土再怎么陌生，也有了一条熟的线穿过它；样子慢慢就会跟着路重新长出来。

晕船看海平线，用的是同一个道理。船是土，土在晃，身体没法去追。不过眼睛有它的路，视线落在哪里，就是眼睛走的路。把视线定在远处一条不动的线上，船还在晃，眼睛的路不晃了，身体的样子就跟了上来。

这一节还有三条提醒。

一次只定一样。有人晕了，恨不得把形、路、土一起定下来：立目标，排日程，再搬回老朋友身边。三样同时定，常常三样互相对不上，晕上加晕。定一样，其余两样让它们去晃，这是平法里最难守的一条。

定的要真的不动。「每天早睡早起」是一个愿望，不是一个参照，因为它每天都在被推翻。「每天晚上九点给同一个人打电话」才是参照，因为它能被检查：九点打了，没打，一清二楚。

定下以后，给几天。参照钉下去，另两样不会马上跟上。小骆的第一周，他还会在便利店门口愣着。平是一个过程，不是一个开关。

最后说一个错配的例子，因为它太常见。给土晕的人定形，也就是逼一个刚换城市的人去「想清楚自己要什么」「定好五年规划」，常常让他更晕。土没有立住，形是定不下来的；那五年规划，写出来也是一个晃着的东西。先有路，再有形。

最后，怎样知道自己在往平的方向走？不用等到「好了」才知道，有三个很小的信号，可以每天看一眼。

第一，认得路了。不是认得整座城市，是从家出门，往哪边走，到哪个路口，自己不用看手机。认得一小段，就是土有了一小块实地。

第二，睡前想得起白天。白天做过什么，不必全记得，但至少说得出两三件。这说明路开始连起来了，一天不再是一团。

第三，说得出一句今天的自己。「今天的我，是个上班的人，是妈妈的儿子，是准备明天继续跑步的人。」一句就够，不必好听。这说明样子开始有了轮廓。

这三个信号，不一定同时出现，也不一定按这个次序。有一个出现了，就说明参照起了作用。没有出现，也不要慌，多给几天；几个礼拜都没有，再看看是不是定错了格，或者需要请别人来帮一帮。

◆ 四、三个人的一周

道理讲到这里，该回到日子里了。下面是三个人各自的一周。写成日程，是为了让你可以直接照着改成自己的。

一、小骆：刚换城市的年轻人

小骆是土晕。土换了，名字、口音、想打电话的人还在。按「土晕定路」，他要定的是一条路，一件旧事。

选旧事有三个条件。第一，是他在老家本来就做的事，不是新学的。第二，每天能做，不太费劲。第三，能被检查，做了没做，一眼看得出。小骆在老家每天晚上给妈妈打一个电话，十来分钟，有时只说今天吃了什么。他还有一个习惯，晚饭后绕着村口的塘走一圈。

他的旧事就定为这两件：每天晚上九点半，给妈妈打电话；晚饭后沿着出租屋所在的那条街走二十分钟，走同一个方向。

下面是他的第一周。

周一到周三，只做这两件事，别的什么也不要求。上班照常上，白天晕就晕，不逼自己「尽快适应」。晚上九点半电话打了，二十分钟走完，当天就算过了。每天睡前在手机备忘里写一行：「今天，电话打了，路走了」。这一行字，就是参照被检查的记录。

周四开始，在走路的二十分钟里，加一个很小的动作：每天认一样东西，只认一样。一家店的名字，一个路牌，一棵树。不要求记住，不要求喜欢，认了就行。这一样东西，是土被一寸一寸地认出来。

周六，把一天里最固定的两个点，电话和散步，往前后各拉长一点：电话可以说久一点，散步可以走远一点。路在长，土也跟着一点点变熟。

周日，翻一翻备忘里的七行字。七天都有「电话打了，路走了」，就够了。这一周的目标，是七行字。不是「适应了」，更不是「喜欢上深圳了」。

小骆还有一个练习，是自我界的前庭操，也是整周都做：每晚在备忘里写完那一行以后，再答三个小问题。我今天在哪个位置？谁在看我？什么东西没有变？答案可以只有几个字：「新人」「同事」「妈妈的电话」。这三句话，把一个晕着的自己，每天往回扶一次。

二、老范：刚退休的老人

老范六十二岁，上个月办了退休手续，在一家单位做了三十多年。

他最近的样子，家里人看着很难受：早上五点多就醒，躺着躺着，又不敢出声。起来以后，在家里转，擦桌子，开电视又关掉，到了十点钟，忽然不知道自己该去干什么。他对老伴说：「我怎么觉得，我不知道自己是谁了。」

这是土晕，在自我界。土整个换了：三十年里，每天早上到点出门，每个月有人叫他名字，每一个小时都有一件事等着他。如今这些一下子全没了。他的样子，「老范」，是靠着这块土配出来的，土一撤，样子就悬了。

「土晕定路」，对老范是什么？是别急着去找「退休以后的新生活」，先把旧的那条路，原样搬过来。他三十年里最固定的，是什么？早上六点半起床，七点半出门，八点到单位，十二点吃饭，下午五点回家。

他的旧事是这样定的：每天七点半，照样出门，去小区外面的公园，走到那棵老槐树下，停一会儿，再回家。一周七天都去，不分工作日和周末。这条路，是他的上班路。到了树下，不是去「锻炼」，是去「到岗」。

老范的一周这样排：

周一到周五，每天七点半出门，到老槐树，停十分钟，回家吃早饭。回家后，再定一个上午的点：九点到十一点，只做一件有头有尾的事，擦完窗，修好那只旧闹钟，整理一个抽屉。事不大，有头有尾就行。

周三下午，去一个老同事常去的茶摊坐一会儿。不用约，去了遇得到就遇，遇不到，下周再去。

周末，保持七点半的出门，但回来以后，可以多做一点别的：陪老伴买菜，给孙辈打个电话。

周日晚上，和老伴一起看一眼这一周：七天里有几天，七点半出门了？有几天，上午那件事有头有尾？数字写在墙上日历上，不是为了打分，是为了让那条路看得见。

老范的前庭操，用的是现实界到自我界的一个小练习：每天傍晚，在老槐树下，或者家里窗前，看远处一个固定的东西三分钟，比如远处的楼顶，然后慢慢

转头，再回来，仍旧看到它。身体的坐标和心里的坐标，一起被扶一下。他如果还觉得头晕，身体上的头晕，请去医院看医生。这个练习不是治病的。

老范的家人要注意一件事：不要劝他「享受退休生活」。他不是不会享受，是还没有路。等路出来了，样子就出来了，享受是后来长出来的东西。

三、小韩：被信息淹没的上班族

小韩三十一岁，在一家互联网公司做运营。他的手机一天里震动两百多次：工作群，客户群，行业群，推送，邮件，朋友圈，视频。他每天躺在床上，眼睛盯着屏幕，一条一条往下划，划到眼睛疼了，才放下手机。放下以后，脑子里是一团。

他说：「我什么都看了，可是我什么都不知道。」

这是土晕，在理念界。信息的洪水是他的土：土在涨，涨得没有边。他的路，也就是他怎么吸收、怎么想，是被水冲着走的，水往哪边流，他往哪边去。

「土晕定路」。对小韩，水不能不流，他的工作就在水里。能定的，是他自己的那条路，也就是信息进来的口子，和出去的口子。

第一，定进口。每天只有三个时间，打开手机里的信息：早上通勤时，中午饭后，下班路上。每次二十分钟，闹钟响了，就合上。其余时间，通知关闭，只留电话和一两个必须留的人。

第二，定出口。每天晚上睡前，在一张纸上写三行：今天我真正用到的一条信息；今天我想清楚的一件事；明天我要做的一件事。三行写完，不是总结，是把水里的东西舀三瓢出来，放在岸上。

小韩的一周大致如此：

周一，只做进口：改通知设置。把手机里八个群里的六个，调成免打扰。

周二到周四，守住三个时间，每天晚上三行。第一次晚上睡前，他会发现，三行很难写。那正说明白天的水，大部分没有留下东西。

周五，翻三天的纸，看有没有哪一件事出现了不止一次。出现两次的，就是水里真正有用的东西。

周六，什么也不定，上午去一个没有信号的地方，散步，或者去爬山。让手机离开身体三个小时。

周日晚上，把一周的纸，放进一个信封里。一个月后，一起拆开。

他的理念界前庭操，借的是眼动和头动的办法，变成想法的动。每天一次，做三步。第一步，早上把今天最挂心的一件事，写成一句话。第二步，中午隔着几个小时，不看早上写的，再写一遍。第三步，晚上再写。三句话写完摆在一起：如果大小、轻重、说法差得很远，说明这件事在你脑子里被水冲得忽大忽小，需要把它钉住。如果三句话差不多，这件事已经站住了。先做站住了的。

三个人的一周，说法不同，里头的骨头是一样的：第一天，不去追变化，先定下一条不变的路。

三个人的一周，都有各自容易出岔的地方，提前说一说。

小骆的岔路在周三。第一周的周三，往往是最难熬的一天：新鲜感退了，想家的劲儿上来了，电话那头妈妈一句「要不回来算了」，他可能就真动了心。这时候不必做别的，只做那一件：电话照打，路照走，备忘里照写一行。动不动心，是土在晃；打不打电话，是路。路没断，心思让它去晃。

老范的岔路在家里。老伴看见他每天七点半准时出门，有时会嫌他：「都退休了，还这么赶。」孩子也会说：「爸，你多睡会儿。」这些话都是好意。可是对老范来说，那个七点半是他的参照，不是他的负担。家里人若能明白这一点，不劝，不拦，甚至哪天陪他走到树下，老范的平会来得快许多。

小韩的岔路在老板。关了通知的头几天，他一定会漏掉一两条消息，被问一句「你怎么没回」。他可以提前把话说在前头，跟直接上司讲一声：「我每天固定三个时间处理消息，有急事请打电话。」大多数时候，对方会接受。这一句话说出来，是替自己的路开了一个口，也是替自己找到了一个参照人。

三个人的岔路，一个来自心里，一个来自家人，一个来自工作，样子不同，处理的办法是同一个：别因为外头的声音，拆了那一条刚钉下的路。

还有一句话，给读到这里的家人和朋友：看着一个人晕，最难的是不插手。他没有找到路的时候，你很想替他找一条；他的参照刚钉下去，你很想帮他钉得更牢。可参照是他自己的，别人替他钉的，往往不是他的旧事，钉上去也撑不久。你能做的，是做一个不晃的点。

◆ 五、一个人平不了的晕

前面三个人的办法，看上去都是自己一个人做的。其实不是。

小骆每晚九点半的电话，那一头有妈妈；老范的茶摊，那头有老同事；小韩周日晚上的信封，一个月后是和谁一起拆开的？他要找一个人看。这些人，不是陪着说话的人，是**参照**：他们自己不晃，别人可以靠上去对一对。

有些晕，一个人确实平不了，原因很简单：晕的时候，连那把量自己的尺子也晕了。

形晕最典型。被捧晕的人，不知道自己被捧晕了。他拿来量自己的尺子，就是自己的感觉，而感觉正是晕掉的那一样。这时候，不管他读多少书、懂多少道理，靠自己对一遍，都是拿一把晃着的尺子，去量另一个晃着的东西。必须有一个站在外面、不晃的人，替他当那把尺子。

这个人要有三个条件。

一，不变。他和你的关系，不因为你升了、降了、有钱了、没钱了而改变。老同学，发小，兄弟姐妹，老师，都是这样的人。反过来，和你利益绑在一起的人，常常是变的，因为你一变，他的位置也要变。

二，不评。他不是来教你做人的。他只是在那里，用他不变的样子让你对一对：你现在的话，和三年前比，是不是不一样了？他只要说「你这话，以前你不会这么说」，就够了。评来评去，他自己也成了一个会晃的东西。

三，不急。他不催你平。参照的价值在于稳，不在于有效率。老范的老伙计在茶摊坐三个钟头，一句道理也没讲，那就是他的用处。

路晕也常常需要别人。选择太多的人，自己往往砍不掉任何一条，因为每一条都有一个舍不得的理由。这时候找一个信得过的人，不是让他替你选，而是让他听你写的那三句话，然后问：「这三句，哪一句是真心的，哪一句是别人想让你写的？」被问了，砍的刀才有地方下。

土晕要靠的，是一条能通到旧土上的线。小骆的妈妈，老范的老同事，小韩下班后会和他吃一顿饭的朋友。这条线不能断。很多人换了城市，头三个月，嫌打电话麻烦，嫌老朋友不理解，慢慢地断了线。线断了，旧土没了，新土没立，那是真晕，晕得没有一个可以扶的地方。

还有一种局面，要特别小心：两个人同时在晕。夫妻两人同年退休，一家人一起搬去新城市，一对恋人同时换了行业。这时候最常见的情形是：两个人互相当对方的参照，可是两个人都在晃，晃着的对晃着的，互相一扶，谁也立不住，有时还晕得更快。

这种情形，最好的办法是找一个第三方。可以是一个朋友，一位长辈，一个社区里的小组，甚至是一个固定去的地方、固定见的人。第三方不用多，一个就够，只要这一个是稳的。

还有一件事，本书要说在前头：晕不能拖。晕久了，找不到路，会转成痛；痛久了，劲耗光了，会转成苦。如果你发觉自己或家里人晕了好几个月，并且越来越深，睡不着，吃不下，开始觉得什么都没意思了，请不要再靠「定一件旧事」这类办法自己撑，请去找医生或心理咨询师。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

本书讲的是平的道理，不是治病的方子。可是平的道理有一个好处：它让身边的人知道，自己可以做什么。你不用懂得病理，也能做一个稳的人，每周同一个时间，给一个正在晕的人打一个电话。

被捧晕的小戚，最后是怎么回到地上的？不是他想通了，是他那个大学同寝室的老阎，每年春节都约他吃一顿火锅，三十块钱一位的那种。老阎从来不叫他赵总，叫他老鲍，有时叫他的小名。每一年，小戚在火锅桌上被叫一回小名，就被拉回一回。老阎不知道自己做了什么，他只是没有变。

举一个设想的例子。小棠的父亲去年中风，康复以后在家，什么也不愿意做。小棠在外地工作，每周日晚上八点，雷打不动，给父亲打一个电话，只问三句：今天吃了什么，今天走了几步，今天天气怎么样。三句问完，挂电话。不劝，不讲道理，不问「你怎么还不振作」。

半年以后，父亲在电话里先问她：「你今天吃了什么？」

他开始有了一件每周等着的事。那个周日晚上八点，是他的参照：不管这一周怎么过，到了这个点，有一个人的声音会准时出现。小棠没有做什么了不起的事，她只是成了一个不晃的点。

◆ 六、本编结语：晕不可怕，怕的是没有参照

这一编讲的是晕。

本编讲了三种晕：形晕，路晕，土晕。小的，是站在路口不知道往哪边走，一个想法忽然变得很大又变得很小；大的，是被捧晕，被选择淹没，被一个陌生城市拆掉原有的日子。这些晕的样子很不一样，在九格里分属不同的格子，却有同一个骨头：三样东西，显出来的样子，走着的路，脚下的土，原来是互相配着的，其中一样动了，另外两样没跟上。

所以本编的结论，是很朴素的一句：

晕不可怕，怕的是没有参照。

晕本身，是一件很平常的事。每一个人一生里要晕很多次：第一次离开家，第一次做父母，第一次失去亲人，第一次升职，第一次退休。每一次都是一次土、路、形的重新对位。一个从来不晕的人，只有两种可能，一是日子从来没有变过，二是他对变化已经麻木了。后一种，本书讲三字互转时说过：苦久了，人不再变动，反而不晕，那不是平，是木。

怕的是晕的时候，什么也抓不住。形在晃，路在晃，土也在晃，三样都在动，没有一样可以靠。这才是晕里最难受的地方，也是晕转成痛、转成苦的入口。

所以平的路其实只有一条：**找到一样不动的东西，哪怕很小。**

一件旧事，一个旧人，一座旧地方，一条远处不动的线。它不需要多大，不需要多对，只需要不动。三样东西里只要有一样钉住了，另两样就有了可以跟着调的地方。

也要说清楚，参照不是牢笼。平了以后，旧事可以放下，也可以留着。小骆的晚间散步，三年以后也许还在走，换了路线，换了时间，成了他自己的习惯；老范的老槐树，哪天他不去了，也许是因为他找到了新的去处。参照的任务，是

在晕的时候撑一撑。撑住了，新的日子自己会长出别的参照来。长出来的，才是真正属于新土的东西。

这一编到这里，三种晕，九格，三种平法，三个人的一周，都讲完了。晕的人先要有参照，参照再靠别人扶一下。

不过平了以后，路就一定通吗？不一定。有些人参照立住了，样子也认清了，往前一走，前面是一堵墙。这就不是晕了，是另一个字。下一编，讲痛。

◆ 七、与四位全球近邻逐一交锋

「平」这件事，不是本书第一个想到的。世界上至少有四位近邻，在各自的地方，讲过很接近的话。本书要先把他们说中的写足，再说本书多出来的那一层。

第一位：《中庸》，说平能让万物各得其位

《中庸》开篇有一段话，大意是：喜怒哀乐还没发出来，叫做中；发出来而且都合乎节度，叫做和。中，是天下的大本；和，是天下通行的路。又有一句：「致中和，天地位焉，万物育焉」（《中庸》首章）。

这句话说中了一件很大的事：中和一旦做到，天地各归其位，万物各自生长。位，是位置；育，是生长。放到本书的话里，就是一个东西各在其位，才谈得上生长。晕的反面正是这样一种状态：形、路、土，各得其位。

《中庸》的好处，还在于它没有把中和理解成「死板」。中不是木头，和也不是和稀泥。它说的是发出来的东西，要合乎节度。这和本书说平不是停下变化，是同一个意思。

本书多出来的一层，是把「中和」拆成三样互相配合的东西，并且说明：它们不能三样同时去配，必须有一样先定。《中庸》讲致中和，讲的是一个结果，

是一个人修养到了，万物就各得其位。可是对一个站在便利店门口的小骆来说，「致中和」是终点，他问的是从哪里起步。本书的回答是：看晕在哪一格，先钉一样。形晕钉土，路晕钉形，土晕钉路。这不是说《中庸》错了，是说《中庸》指了方向，没有给出第一步。

说公道话，《中庸》并不是完全没有次序。它把中放在和的前面：先有未发之中，才有发而中节的和。这已经是一个「先定一个」的意思。可是它的中，是喜怒哀乐未发时的那种立定，说的是心里；而换城市、退休、信息洪水，一上来就是土在动，心里无论如何立不定。《中庸》没有回答的，是在土已经动了的时候，那个先立的东西，从哪里取。

第二位：佛教止观，说平先要让心停一停

佛教讲修心，常说「止」和「观」，次序是先止后观（天台一系的《摩诃止观》是专门的论述〔待核〕）。止，是让心停下来，安在一处，不再乱跑；观，是在停下来以后，看清楚。

这一条说中了一个很实在的经验：晕的时候，最不要紧的是「想明白」，最要紧的是先停一停。一团乱麻，不先放下手，是理不出头绪的。本书也认为，晕着的时候去做很多动作，是错的。

止观多出来的，是它给了一个方向：先停，再看。本书对此很尊重，也在自己的平法里照用。

本书多出来的一层，是把「止」落到一个更具体的问题上：止在哪里？一般讲止，是止在呼吸上，止在一个念头上，止在一个所缘上。本书的说法是：止就是定一个参照，而定什么，可以按晕的种类选。

形晕的人，止在土上，止在一个旧地方、旧人、旧尺子；路晕的人，止在形上，止在那三句话上；土晕的人，止在路上，止在每天同一个时间的同一个动作

上。同样是「止」，对老范来说，止在七点半的出门和老槐树下的十分钟，对小韩来说，止在每天三个看手机的时间。这和只告诉他们「静下来」，是两种不同的深度。静下来是止的结果，不是止的办法。

这一点在日子里很具体。老范若只被劝「静一静」，他会在家里坐着，越坐越空。若被告知「七点半出门，到树下停十分钟」，他的止有了落脚的地方，而且是一个会走动的止。止观里的止，本是为了后面的观；老范的树下十分钟，也正是这样：停下以后，他才看得见院子里的槐树已经落叶了。

第三位：宫本武藏，说平要看远、看整体

宫本武藏的《五轮书》，讲剑，也讲眼睛。他说有两种眼，观与见，「观之目强，见之目弱」（水之卷〔待核〕）。大意是：看事情，要用观的眼，也就是看整体、看远处、看大势；见的眼，也就是盯着细节、盯着对方的刀尖，要弱一些。他又说，要把远处看得像近处，把近处看得像远处〔待核〕。

这一条说中了一个很深的东西：人晕，常常是因为眼睛钉在近处。对着一个细节反复盯，越盯越晕。把眼睛放远，放到整体，反而稳了。

他多教了一件事：不要被对方的动作牵着走。对手的刀尖动，你的眼睛不跟着动，你就不乱。这是用眼睛的路，定了一个不动的参照。

本书多出来的一层，是把「看远」放进三方程里讲清楚：看远，就是给土晕定参照。晕船的人看海平线，正是这个道理。船在晃，是土在晃。海平线不动，把视线的路钉在它上面，船再晃，身体就能跟上。这一条和武藏的观之目是同一件事：远处的东西，是整体里最不容易晃的那一部分。

这条道理搬到理念界，也行得通。小韩周六上午去没有信号的地方，什么也不看，只看远处的山，就是在练武藏的观。信息洪水里，每一条消息都是见之目盯着的刀尖；走到山上，才有机会用观之目，把一周的水看成一整片。武藏教他

的，是眼睛放在哪里；本书加上的，是眼睛放到哪里之后，下山还要有一条每天走的路。

可本书还要再多说一步：看远只是给土晕定参照的一种取法，是「用眼睛的路」去定。土晕有两种取法：一种是在远处取一个不动的点，这是看远，适用于晕船、时差、站在高处这类身体正在晃的情形；另一种是在近处取一条不动的路，这是旧事，适用于换城市、退休、信息洪水这类要过一整个日子的情形。武藏讲的是前一种，因为剑是一瞬间的事。对一个要在新城市过上一年的人，光看远是不够的，他需要一条每天走的路。

第四位：前庭康复训练，说平可以练

二十世纪四十年代，英国的卡索恩（Cawthorne）和库克西（Cooksey）先后提出一套练习，后来叫做卡索恩—库克西操〔待核：年份与细节〕。它是给前庭有毛病、总觉得天旋地转的人用的：先在床上、坐着做眼睛的转动和头的转动，再站起来，再走，由慢到快，由简单到复杂，每天重复。

这一条说中了一件很重要的事：平可以练。身体的坐标晕了，不是靠劝，也不是靠躲，是靠一遍一遍地重复，让身体重新校准。晕的人如果一动不动，往往好得更慢；在可承受的程度里动起来，反而能更快地平。

这一条给了本书一个很大的启发，所以前面小骆、老范和小韩，每个人都有一个小练习，每天重复，由简到繁。

本书多出来的一层，是三界都可以练平。前庭操只管现实界，管身体；本书说，理念界和自我界的晕，同样靠重复来校准。理念界的前庭操，就是小韩那三句话：早上写一句，中午写一句，晚上写一句，看它是否站得住；自我界的前庭操，就是小骆的那三问：我在哪个位置，谁在看我，什么没有变。每天一遍，由

简到繁：先在熟的地方做，再到半生的地方做，最后到生的地方做。这是照着前庭操的次序，搬到想和心里。

前庭操背后有一个朴素的道理，叫做代偿：前庭受了损，脑子不是等着它好，而是靠一遍遍的重复，重新学会用眼睛、用身体的感觉去补那个缺口。本书借来说三界：土晕的人，缺的是原来那个配好了的土，重复的旧事，就是让样子和路，学着在没有旧土的地方，先自己站住。至于要重复多久，每个人不一样，一周，一个月，更长，都有可能。

有一件事要说清楚：本书这两套前庭操，是借了名字、借了道理，不是医学治疗，也没有经过验证。书里叫它们「前庭操」，是为了说明平可以练，其效如何，待验。真的眩晕，请看医生。

这四位放在一起看，其实各占了平的一个侧面。《中庸》说平的结果，万物各得其位；止观说平的起手，先停一停；武藏说平的眼睛，看远，看整体；前庭操说平的身体，靠重复练出来。四块拼起来，已经是一幅很像样的图。本书不是要另起炉灶，是在这幅图上添一条线：这四样东西，落到一个具体的人身上，先动哪一样，从哪一样钉起。

可是在他们这四块里，没有一块直接推得出一条很小很具体的平法，那就是下一节要说的。

◆ 八、判别局面：第一天就立下「旧事」的那个人

设想两个年轻人，小陈和小裴。同一年，同一天，同坐一趟火车，从同一个地方来到深圳，进了同一家公司，住的地方隔着两条街。两个人的收入，性格，酒量，都差不多。

不同的只有第一天晚上。

小陈到了出租屋，放下行李，看了一眼表，七点十分。他想起在老家，每天早上七点十分出门跑步，沿着河堤跑三公里。他决定第二天早上七点十分，在这儿也跑，随便沿着哪条街，跑二十分钟，不用三公里。他还决定了一件事：每天晚上九点半，给姐姐打一个电话，哪怕只说一句「今天吃了面」。

小裴的第一周是另一种过法。他告诉自己：既然来了新城市，就要好好地「融入」。第一天，他去逛了商场；第二天，他加了五个同事群和三个老乡群；第三天，他参加了一个饭局；第四天，他下载了四个本地生活的软件，开始研究哪里好吃哪里好玩。每天都不一样，每天都是新的。他觉得自己很努力。

两周以后，小陈的晕已经几乎过去了。不是说他没晕过。头三四天，他一样在便利店门口愣过，一样不知道自己是谁。可是每天早上七点十分，脚一落在街上，他就知道自己是谁；每天晚上九点半，电话一通，他又知道了一遍。晕总是在这两个点之间发作，可这两个点把它夹住了，它长不大。

小裴呢？他的晕还在。三个月以后，还在。他有时候在一个饭局上，忽然觉得整个人悬着，不知道这些笑声是怎么回事，也不知道回到出租屋要做什么。他的日子里全是新东西，没有一样是旧的，每一样都得重新认。三样东西，他都在追：追新的样子，追新的路，追新的土。追得越多，越晕。

按照本书，这两个人的差别，是可以解释的：土换了，路也要换，只有样子，是靠路和土共同配出来的。小陈留住了一条路，那条路上，他每天碰到的，是同一个时间，同一个动作，同一个对象；那通电话的那头，是旧土的一小片，被他带到了新土里。小裴什么也没留，三样一起动，所以三样互相配不上。

这是一个设想出来的局面，不是统计，也没有数据可以证明小陈一定好得更快。本书的这个推断，待验。

关键是：把这个局面交给前面那四位，看他们能不能推得出「每天做一件旧事」这一条具体的平法？

《中庸》会怎么看？「致中和」，要让万物各得其位。小裴去逛商场、加群、赴饭局，恰好是在「和」他的新环境，在让自己与新土相配。《中庸》并没有指出，这时候应该先钉住哪一样。按它的话，小裴的做法甚至更符合「和」。推出来的，反而是小裴。

止观会怎么看？先止后观。小裴该停一停。他可以每天静坐十分钟，调息，看一看自己的念头。这是有用的，本书不否认。不过止出来的是「停」，旧事是「走」：每天同一个时间出门，沿同一条路跑，是一件动着的事，不是一个静的状态。再说，止什么，止观并没有规定，如果小裴静坐时止在呼吸上，他仍然是一个没有旧路的人。

宫本武藏会怎么看？观之目强。他会劝小裴把眼睛放远，不要盯着眼前的陌生，看一看整座城市，看一看这份工作一年以后的样子。这个劝告是对的，可是它把小裴引向「看整体」，推出来的是去了解全城，而不是在一条熟路上跑二十分钟。而且，看一年以后的样子，是给路晕定形的办法；对一个土晕的人，是错配。

前庭康复训练会怎么看？重复，渐进，每天做。这一条离「旧事」最近，近到几乎可以说是同一类。可是细看，它重复的是一套训练动作，要求逐步变难，目的是让身体适应新的位置变化；旧事重复的是一件旧生活里本来就有的事，要求不变，目的是带一块旧土进来。训练推出来的，是「每天做一套练习」，不是「把旧生活的一件事原样搬来」。方向相反：一个越练越新，一个越守越旧。

四位里没有一位，推得出这一条。

这不是他们的缺点。他们各自的问题，不是为换城市的年轻人问的。可是对一个站在便利店门口的人来说，差别是实在的：一个听了四位的话，去逛商场，去静坐，去看全城，去做训练，一个听了本书的话，只是第一天晚上看了一眼表。

这一条之所以只有本书推得出来，是因为本书把晕拆成了三样互相配合的东西，并且分了格子。分了格子，才知道换城市是土晕；知道是土晕，才知道要定的是路；知道要定的是路，才知道最好的路，是旧路，因为只有旧路自带一小片旧土。这是一条从格子里一步一步推出来的结论，不是经验之谈的偶合。

这一条判断，怎样才算错？本书自己先写下推翻的条件。

如果一批换了城市的人，第一天就立下旧事的，并没有比没有立的人晕得短，这条判断就要收窄。如果旧事本身是伤心事，比如每天给一个已经不在了的人发消息，旧事不会带来参照，只会带来另一种晕，那也要另当别论。如果旧事要靠一个已经变了的条件才能做，比如旧的搭档、旧的场地，它撑不了几天就会断，断了反而加重晕。所以旧事要选在自己手上、每天做得成的那一类。

还有一种情形，本书也不敢保证：晕得太深、已经转成痛或苦的人。他们的难处不在没有参照，在别处，前面已经说了，要换一种办法。

◆ 九、放回日子里

回到便利店门口。

小骆的第一周，并没有发生什么了不起的事。周一晚上，他九点半给妈妈打了电话，说：「今天吃了盖饭。」妈妈说：「盖饭有什么好吃的。」他笑了一下。周二，他沿着那条街走了二十分钟，走到一个路口就回头，没有走远。周三，他在备忘里写：「电话打了，路走了」。周四，他在走路时认了一样东西：一家名叫「老李糖水」的店。周五、周六、周日，他仍然是这样。

第二周的一个晚上，他走完二十分钟，回到便利店门口，忽然发觉自己不晃了。不是不晕了，是脚下有了一点点实的地方：这家便利店，他认得，店员的脸，他也认得；街对面那家糖水店，他知道几点关门。

他站了一会儿，掏出手机，给同事发了条消息，问周末要不要去爬山。

这就是平。

不是一下子好了，是脚下有了一条熟的路，路上有了一两样认得的东西。你若正晕着，今天晚上就可以做一件事：想一想你原来的日子里，有一件事是每天都做的，小，旧，不费力，别人不一定看得出来。把它挑出来，明天同一个时间，原样做一遍。就这一件。做完，在手机里写一行字。写满七天，再看。

挑的时候，可以拿五个小问题过一遍：这件事，我在原来的日子里做过吗？一天里能做完吗？做不做，一眼看得出吗？它靠不靠一个已经变了的条件？做的时候，我心里是松的，还是紧的？前三个答「是」，后两个答「不靠」和「松」，就是它了。若找不到，也不要急，去问问身边的人：你以前每天都做什么？旁人往往比自己记得清。

七天的小表，可以这样画：横着写七天，竖着写三行。第一行，旧事做了没有；第二行，今天认得一样新东西没有；第三行，今天跟谁说过一句话。画满了，不用打分，看一眼就行。三行里每一行，对应的都是一样：路、土、样子。

老范和小韩，也有他们的第二周。老范在老槐树下遇见了一个同样每天七点半来的人，两个人起先只是点头，后来站在一起看了三天树叶，第四天开始说话。小韩在一个月后拆开那个信封，一张张翻下来，发现自己写过十几次同一件事：他想换岗。这件事原来被水冲得无影无踪，现在站在桌面上了。

三个人的故事，说到底只是一件事：晕了，先别追，先钉一样，然后给它几天。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

一，先辨字：走不过去是痛，走不动是苦，不知身在何处才是晕。

二，晕不是想出来的，不要用「别想多」去回答它。

三，平不是停下变化，是先钉一样不动的东西，让另两样跟上。形晕定土，路晕定形，土晕定路。

四，换了城市、退休、被信息淹没，第一天先定一件旧事。

五，晕不可怕，怕的是没有参照。 一个人平不了的时候，找一个不变、不评、不急的人。

想 一 想

1. 你现在最晕的一件事，先问三个问题：它是走不过去，走不动，还是不知道在哪里？

2. 你的日子里，有哪一件旧事，是别人换了城市、换了岗位以后，你仍然原样做着的？它是不是你的参照？

3. 如果有一个熟人，今天正在晕，你能不能做他的参照？你每周可以固定的那一个电话，是几点？

◆



第　三　编

痛：六路径不通

编　序

痛就是不通，就是涌现被堵，就是六路径不通；六六大顺就是全通。按堵在哪一条路径，痛有六种：僵、悬、空、撞、闷、困，乘三界成十八格。

九章同样走一遍九问：痛是什么、六种痛、三界之痛；一次痛怎样发生、长痛怎样沉成地形、止痛与通痛；堵为什么一定会发生、痛与幸福自由、六六大顺。

这一编的反差是：涌现被堵的时候，唯一还能涌现出来的，就是痛。

13

第 13 章

痛就是不通

你一定有过这样的时刻。

夜里两点，你被一阵痛弄醒。不是哪里磕了碰了，也没有流血，只是胸口里像压着一块湿棉被，翻来覆去，换了三个姿势，那块东西还在。你开灯，看手机，关灯，又开灯。天亮以后去查，医生说各项指标都好。你拿着一叠单子走出来，心里有点发虚：没有毛病，那夜里的痛算什么？

再换一个场景。

前年冬天，一个邻居大叔在自家屋顶上扫雪，脚下一滑，从两层楼高的地方摔下来，左腿骨折，骨头戳出了皮肤。不过他自己说，当时一点没觉得疼，还扶着梯子想站起来，是旁边的人把他按住的。过了两个钟头，到了医院，麻药还没打，那条腿才像被人点着了一样，疼得他直喊娘。

两件事摆在一起，就有点别扭。

第一件，没有伤，痛来了。第二件，伤已经在了，痛却晚到了两个钟头。要是痛就是伤，这两件事就都说不通：前一件里痛没有伤做靠山，后一件里伤没有痛跟着走。

再往下想，别扭会更多。刀割了手，你说痛；失恋了，你也说痛，叫心痛；一道题死活想不出来，你说头痛；中医给你把脉，说你这条经脉不通，通则不痛，痛则不通，你也认。一个字，能管得下这么多样子，它到底在说什么？

这一编一共九章，从第 13 章到第 21 章，写的就是这一个字。本章只做一件事：先把这个字站稳。站稳的办法，不是给它下一个漂亮的定义，而是先看清它**不是**什么，再看它**是**什么，最后才把它放到全书的地基上。

先把结论摆在桌上，让你心里有个数：

痛不是伤，也不是传到脑子里的一个信号。痛是一件正在发生的事，往前涌的时候被堵住了，被堵住的发生给自己发出的那一声显露。

这句话现在听着有点绕，不要紧。下面五节，一节一节把它拆开。

◆ 一、痛、伤、难受：几个字差在哪里

先从一个最宽的词说起：**难受**。你平常说话，「难受」是个口袋，什么都往里装：头晕了说难受，伤口疼了说难受，心里堵得慌说难受，连日子过得没滋味，也说一句难受。口袋太大，里面的东西就分不清了。把口袋倒出来，先倒出来的是四个字，它们平常常常混着用。

你说「我头晕」，也说「我头痛」，还说「我心里苦」。伤口叫伤，伤口带来的难受叫痛，眼前发黑站不稳叫晕，日子过得没滋味叫苦。四个字，好像都是「不舒服」的不同牌子。可是只要你认真对一对，就会发现它们不是一回事，不是一个东西的四种叫法，而是四种不同的情形。

先说**伤**。

伤是一个可以指给别人看的东西。皮破了，骨断了，肉烂了，医生拿片子一照，说这里裂了。伤站在那里，不管你疼不疼它都在。一个人昏迷了，伤还在；一个人吃了麻药，伤也还在。所以伤属于「事实」这一边：它在身体上，是一块已经变了样的地方。

再说**痛**。

痛不是一块变了样的地方。痛是你说「这里痛」的时候，正在显出来的那一下。它有时候跟着伤来，有时候没有伤也来，有时候伤很大它却不来。你昏迷了，伤在，痛不在。这就是第一个区别：伤能留下，痛只在显出来的时候才有。

接着说**晕**。

晕船的人，站在甲板上，脚底下是晃的，眼睛看到的海平线也是晃的，可耳朵深处管平衡的那套小器官，报的却是另一种晃。眼睛说一种话，内耳说另一种话，身体自己的位置感又说第三种话，三家对不上，人就晕了。晕的时候，你不知道自己身在何处，也不知道该往哪边站稳。

注意一个细节：晕的时候，没有哪条路是堵着的。你不是想走走不过去，你是**不知道往哪走**。晕是对不上，不是堵住。这一点很要紧，本编后面会反复回到它。

最后说**苦**。

苦是另一种味道。苦的人，路通着，门开着，该做的事也做得了，可是人没劲了。早上醒来，不是哪里痛，也不是哪里晕，是觉得什么都不想动。日子像一碗放凉的白粥，咽得下去，没有滋味。苦是**路通着，走不动**。

到这里，四个字可以先画一张最粗的地图。

伤，是身体上一块变了样的地方，是事实。晕，是不知道自己在哪、该往哪走，是对不上。痛，是知道往哪走，却走不过去，是堵住。苦，是路通着，却没了劲，是走不动。

这张地图，是本书的头一张地图。你看它的时候，别急着把四个字背下来，先去体会一下：你自己有没有哪一天，是晕，不是痛？有没有哪一阵，是苦，不是痛？

我们再换个说法，把这三个字（晕、痛、苦）放进一个更大的画面里。

你可以把一件正在发生的事，想成一个人要从家里走到车站。他要做成这件事，得有三样东西同时在：第一，他得知道自己在哪，车站在哪，这是**对得上**；第二，从家到车站，得有一条走得通的路；第三，他得有力气一步一步迈。三样里哪一样出了毛病，都到不了车站，不过三种毛病的样子完全不同。

对不上，是晕。路不通，是痛。没力气，是苦。

本书所属的这一套思想（德麦国际称为 SDE），把这三样东西各自叫做一个「装置」：管对得上的，叫**三方程**；管路通不通的，叫**六路径**；管有没有劲的，叫**三原理**。三个装置各有一种故障：三方程失衡，叫晕；六路径不通，叫痛；三原理动力疲软，叫苦。

这三个名字你现在先放着，不用记。你只要抓住头一层：**同样是难受，毛病可以出在三个不同的地方。** 医生开药，老师讲课，朋友劝你，要是只把三种难受当成一种，药就喂错了地方。

本书只写中间这一格：痛。可是每一章开头，都会先把痛和晕、苦分开。为什么要这样？因为在日子里，这三样东西从来不分家，它们会互相变。

晕得久了，容易变成痛。你一直不知道往哪走，到后来你选了一条路，一走，发现走不过去，这时候晕就换了牌子，成了痛。痛得久了，容易变成苦。一条路堵了一年两年，劲一点点被顶在那个堵点上耗光了，到最后连顶的劲都没了，人就坐下来，说一句「算了」，那就是苦。

你看，从晕到痛，从痛到苦，像一条往下走的斜坡。

也有往回走的。一个人苦了很久，忽然有一件事把劲儿点着了，他重新想走，一走就发现原来那条路是堵着的，痛反而回来了。很多人在这时候会说「我怎么又痛起来了」，其实是人终于有了劲，才摸到了堵。

这里先有一个小小的提醒。止痛药能做什么？它能把痛的显露切断，让你感觉不到。可它切不断苦。因为苦不是在那个堵点上显出来的，它在整个人的劲儿里。你吃了止痛药，痛没了，人还是没劲，那是因为你的毛病本来就不全在痛这一格。

现在回头看开头那个夜里两点的人。他胸口压着湿棉被，医生说指标正常。按这张地图，他有几种可能：

可能一，是**晕**。他最近换了城市，换了工作，一切对不上，不知道自己在哪、往哪走，身体用一种压着的感觉来报这件事。

可能二，是**痛**。有一条路堵着：有一句话他想说，一直没说出口；或者有一个决定他该做，一直没做出来。堵在那里，胸口就压着。

可能三，是**苦**。其实路都通，只是半年来劲一点点掉，夜里的那种压，是一个没了劲的人对白天的回声。

三种可能，医生那里一张化验单都查不出来，可是三种的解法完全不同。晕的人需要的是重新对上位置，痛的人需要的是把堵的那一处弄通，苦的人需要的是把劲补回来。

所以，这一章的头一件事，不是下定义，而是先把这个字**从一团「难受」里拎出来**。痛是难受的一种，是中间那一种：知道往哪走，走不过去。

你可能会问，那么**伤**呢？伤是不是痛的原因？

这是下一节要回答的。我们先留一个线头：伤，是痛可以挂上去的一个地方，但不是痛本身。

◆ 二、无伤之痛与有伤无痛

上一节留了一个线头：痛和伤到底是什么关系？

最省事的答案是：伤是因，痛是果。刀割破了手，手疼；骨头断了，腿疼。这个答案在多数时候是对的，对到我们一辈子都靠它过日子。孩子摔了跤，我们先看膝盖破没破；老人说腰疼，我们先问是不是闪了。找伤，是我们对付痛的第一反应。

不过有两类事，这个答案接不住。一类是**没有伤，痛照样来**。另一类是**伤明明在，痛却不来，或者来了又走**。这两类事不是偶尔的例外，医学上早就一再碰到。我们一类一类看。

先看没有伤的痛。

最有名的一例，是幻肢痛。

一个人因为事故或者战争，失去了一只手。伤口早已长好，皮肤封住了，断面干干净净。可是他醒来以后，常常觉得那只已经不在的手还在，而且在痛：五个手指攥成拳头，指甲一下一下掐进掌心，又拔不出来，也松不开。他明明看得见袖管是空的，那种掐的感觉却真真切切。

这个现象，十九世纪美国内战之后就有医生系统地记下来了，据说那位叫米切尔的医生还给它起了名字〔待核〕。后来一百多年里，一代一代医生都在研究它。你只需要记住它的形状：**手没有了，手里的痛还在**。

这件事对「痛就是伤」是个很重的打击。要是痛就是伤的回音，那么伤没了，回音该停了。可它不停，而且常常越是想它越厉害。

再看一类更平常的。很多人有长年的腰背痛，拍了片子，核磁共振也做了，医生说骨头没问题，椎间盘也没问题，肌肉也没拉伤。有的人拿着这样的报告，去了一家又一家医院，最后只好听医生说一句：「回去注意休息。」可是痛是真的，不是装的，他走路都要扶着腰。

还有更日常的：你连着熬了几天夜，赶一份材料，肩膀僵得像铁板，脖子一转就咔咔响，可你并没有伤到哪一块。第二天一睡饱，痛没了。

这些事放在一起，说明一件事：**痛可以没有伤做靠山**。伤是痛最常见的邻居，可它不是痛的房东。

再看有伤无痛。

第二次世界大战时，美国有一位麻醉医生叫毕彻（Henry Beecher），他在意大利的战地医院里护理了一批重伤的士兵。后来他发表过一篇很有名的报告，大意是：这批伤得很重的士兵里，有相当大的一部分，并没有要求打吗啡，也说自己疼得不太厉害；而同样程度的伤口，换成街上的平民、到医院里做手术的人，绝大多数都要止痛（具体比例〔待核〕）。他用这个例子说：伤口有多大，和人说有多痛，不是一回事，**要看这个伤口对这个人意味着什么**。

那些士兵为什么不疼？毕阙的解释很朴素：对一个躺在战场上的士兵来说，这个伤是一张回家的车票。他活下来了，他不用再上前线了。伤口在他那里，**打开了一条路**。

平民呢？一个人好端端在街上，被车撞了，或者躺在手术台上，伤口在他那里意味着工作丢了、家里要乱了、日子被打断了。同样的一刀，在他那里，**堵住了一条路**。

你看，同一种伤，对一个人是出路，对另一个人是堵头，痛就跟着变了。

运动场上也有同样的事。短跑运动员在决赛里拉伤了大腿后侧，不过冲线的时候没有觉得，直到站在领奖台边，膝盖一软，才疼得弯下腰。他不是装没事，也不是意志力惊人。在冲线之前，他整个人都在朝一个方向涌，那条路是通的；冲过线，路到头了，那股劲停下来，再也没有别的事可以占着它，伤才被「看见」。

再说开头那个摔下屋顶的邻居。他当时不觉得疼，还想爬起来。

医学上有各种各样的解释：人在极度紧张时，身体会分泌出一些压住疼痛的物质，注意力也全被「要赶紧爬起来」占满了。这些解释大概都有道理。不过换个角度，也可以这样看：那一刻，他的整个人是朝着「站起来」往前涌的，那条路是开着的，摔断的腿还没来得及成为堵头。直到躺上担架，手脚被固定，动弹不得，被抬着往医院走，往前的那股劲一下子撞在了「动不了」上，腿才开始喊疼。

腿还是那条断腿，伤一分没变。变的是：往前涌的那股劲，先是通着的，后来撞上了墙。

还有一类更微妙的：**伤还在，痛却会消失**。

你一定见过这样的人。一个老人，膝盖有多年的旧伤，阴天下雨就疼。可是孙子结婚那天，他陪着新人敬了半个钟头的酒，一直站着，没觉得膝盖有什么事，等客人散了才坐下来说一句：「哎，今天腿怎么没疼。」

膝盖还是那个膝盖，关节里的磨损一点没变。那半个钟头里，痛到哪里去了？

一个常见的说法是「转移了注意力」。这个说法没错，可它只说了一半。注意力转移，只是说痛的**报告**被别的东西挡住了；它没有回答：痛为什么会这样容易被挡住、被换掉、被一件喜事冲淡？如果痛只是伤口发给大脑的一个固定信号，那它不该这么听话。

把这两类事合起来，会出现一张很干净的小格子。

第一格，有伤，有痛。最常见，我们就是从这里认识痛的。第二格，有伤，没痛。战场上的士兵，屋顶上的邻居，婚宴上的老人。第三格，没伤，有痛。幻

肢，查不出毛病的腰，夜里两点胸口的湿棉被。第四格，没伤，没痛。平常日子，什么事没有。

再讲一个幻肢痛的后来。

上世纪九十年代，神经科学家拉马钱德兰（V. S. Ramachandran）想出一个办法〔待核：年份与细节〕：在病人面前放一只竖着的镜子盒，让他把完好的那只手伸到镜子前，镜子里就映出一只「从断臂那一侧伸出来的手」。病人一边松开自己的好手，一边看着镜子里的「那只手」也松开了。据报道，有的人那只攥了好多年的幻手，就在这一刻松了，疼也跟着退了〔待核：疗效因人而异，后来的对照研究结论并不一致〕。

这个办法为什么有时有效，科学家们有不同的解释，本书不去裁判。只借它看一件事：那只幻手一直在「攥」，一直想松开，可松的那条路，从来得不到一点回应：手没了，眼睛看不到它松，身上也感觉不到它松。想松，松不成，劲就一直顶在那里。镜子给了这条路一个回应：看见「它松了」。路上有了回应，劲有了去处。

这是一件值得记下来的事：**有时候，通开一条路，不需要伤口回来，只需要那条路上终于有了回应。**

再讲一件更小的事，每个当过父母的人都见过。

孩子在地上摔了一跤，爬起来拍拍手，自己继续玩，一点没哭。忽然他一回头，看见了妈妈。孩子的嘴一下子瘪了，眼泪下来了，哇的一声，朝妈妈跑过去。

膝盖还是那个膝盖，伤没有在这一秒里变大。变的是：有了一个可以接住他的人。摔倒那一下，他要的是「站起来接着玩」，那条路通着，没有堵，所以不痛。看见妈妈的那一刻，他要的换了，成了「让妈妈抱」，这条路一下子开了口

子，可是他又哭着才能走到，于是哭、于是痛一起涌出来。说得直白些：**痛有时候是一条路上的「通行证」，它替人走到那个可以被接住的地方。** 这一点，以后在第 20 章里会再碰到。

好，现在问一个问题：如果「痛＝伤」是对的，第二格和第三格就不应该存在。可它们不但存在，而且多得很。所以，「痛＝伤」这条路，走不下去。

那么退一步：痛是不是**伤传到脑子里的信号**？

伤在手上，信号沿着神经爬到脑子，脑子一接，就有了「痛」。这个说法比前一个高明，也是现代医学大半的出发点。它解释得了第一格，也解释得了一部分第二格（信号被半路截了）。不过第三格呢？幻肢痛里，手都没了，信号从哪里发？医生后来发现，在神经和脊髓、脑子里的某些部位，哪怕没有新的伤口，这套传导系统自己也会「走火」，发出痛的信号。这当然是真事，也解释了不少。可是这样一来，等于说：**痛是整个传导系统自己的状态，不是哪一个伤口的产物。** 这就已经离开「伤」很远了。

下一步，我们不妨再走远一点。

有一种很罕见的先天病，叫先天性无痛症。得这种病的孩子，从生下来就感觉不到痛。听起来像是福气，其实是灾难。他们的舌头在吃东西的时候被自己咬烂，自己不知道；手被烫了，不缩回来，一直烫下去；骨头折了，照样跑跳，越跑越糟。这样的孩子，很多活不过青年。

这个病太重要了。它告诉我们：**痛不是多余的坏东西，它是身体里一个很要紧的显露。** 如果它没有了，伤口就没人替你报告。痛是一个发生中的事，对自己发出的呼叫。

那么，什么时候会发出这种呼叫？不是「有伤」的时候，而是——这是本书的第一个要点——**发生被堵住的时候**。

伤只是堵的一种。你的手被刀割破，往前去做事的那股发生，在手上被截断了，于是痛报了出来。这是堵。你被人当面羞辱，要做的事做不下去，要说的话说不出口，这也是堵；那股往前去的劲在心里被顶住，痛也报了出来。你一道题想不出来，思路走到一半，前面是一堵墙，头痛。这都是堵。

有伤有堵，痛报得清楚。有伤没堵，像那些士兵，痛就不报。没伤有堵，像幻肢，像查不出毛病的腰，像夜里的胸口，痛照样报。没伤没堵，什么都没有。

这样，四个格子就排得通了：

痛不跟着伤走，痛跟着**堵**走。

你可能会觉得，这是不是把话说得太满了？比如一块骨头断了，它就是该痛，哪有什么堵不堵？

那我们看看断骨的时候发生了什么。骨头断了，意味着这条腿**不能再做它该做的事**：撑不起身体，迈不开步，不能把你带到想去的地方。往前涌的那些事（站起来，走过去，回家）一件接着一件，被截在那里。再加上断面周围的肿胀、出血、肌肉绷紧，所有这些都在说同一个字：过不去。

所以，骨头断了痛，并不是因为「断」这个形状本身会痛，而是因为那个形状**把许多条往前走的路同时堵死了**。伤是一块可以被指出来的堵头，是最显眼的一种。显眼到我们几千年里一直把它当成痛的全部。

这一节的结论，用一句话收：

伤是堵的一种，不是痛的定义。　　有的伤堵得死，痛得凶；有的伤反倒是路，不痛。有的堵里根本没有伤，痛照样来。

这句话还留着一个洞：既然痛跟着堵走，那「堵」是什么？为什么「堵」会变成一声「痛」？这要下两节来讲。先从一个字说起，因为这个字和另一个字挨得很近，近到老祖宗把它们写成了一句话。

◆ 三、「痛」与「通」：一个字里冻着的旧读法

你把「痛」和「通」这两个字并排写在纸上，看一会儿。

两个字，声母韵母都一样，只差一个声调。偏旁不同：痛的外面是病字头，通的外面是走之。里面那一块一模一样，是个「甬」字。

这不是巧合，也不是后人硬凑。查一查最老的字书，东汉许慎的《说文解字》里，痛是「病也」，通是「达也」〔待核：原文措辞〕。「甬」在两个字里管的都是读音，造字的人用它来标声，并没有在里头藏一句话。这一点要说老实：不能说造字的人当年就想着「痛就是不通」。字形不会替我们作证。

可中国人把这两个字，在嘴上、在医书里，一直拴在一起。

中医有一句谁都听过的话：**通则不痛，痛则不通。** 这句话压得很紧，八个字，一正一反。它的源头，一般追到《黄帝内经·素问》里的《举痛论》。那一篇讲的是各种各样的痛，大意是：寒气进了经脉，气血走得慢了、停住了，走不通，人就忽然痛起来〔待核：原句〕。后世的医家把这个意思越压越短，压成了现在这八个字。八个字的最早出处，是哪一部书、哪一位医家，我们不敢乱说，列入〔待核〕。

不管出处，这句话有一个很重的发现，值得停下来想一想：

古人看痛，看的不是伤口，是流不流。

你想，一个人腰痛，古代的医生既看不见椎间盘，也看不到神经。他能看到的，是这个人坐不下、弯不了、走不动，是脸色发青，是脉摸上去涩涩的。他从这些里头读出一个意思：这个人身体里有一条路，该通的没通。于是针灸、推拿、热敷、草药，花样再多，目标只有一个，叫「通」。

这一读法，和上一节刚得出的结论不谋而合。上一节说，痛不跟着伤走，痛跟着堵走。老祖宗早就说了：痛，就是堵。

那么本书是不是只要把这句老话抄一遍就够了？不够。有两处，本书想往前再走一步。

第一处：通的是什么。

中医说的通，是气血在经脉里流。这是一个很具体的画面：一条条看不见的管道，里面有东西在走，走得顺，人就不痛。可是你再回想一下开头那个夜里两点的人，他胸口压着湿棉被，医生说指标都好。要说他的气血不通，也许是，不过那一夜让他醒着的，更像是另外一种不通：一句话想说说不出口，一个决定该下下不了。那样的「路」，不在经脉里。

再看那个想不出一道题的人，他头痛。他的经脉不一定出了问题，不通的是他的思路。

汉语对这件事其实一直很诚实。你看看平常说话：

想不通。行不通。说不通。心里不通。

文章写得乱，叫「不通」；道理讲不下去，叫「说不通」；事情做不成，叫「行不通」；一个人心里拐不过弯，叫「想不通」，也叫「心里不通」。「通」字管的地方很宽：想的、做的、说的、心里的。汉语没有把「通」只留给经脉。

这四种不通，值得一个一个看一眼，因为它们在日子里的样子很不一样。

想不通，是在脑子里。一道应用题，读了三遍，不知道从哪里下手；一个念头，在心里转了一整天，转不出一个结论。这时候人不会说「我哪里受伤了」，他会说「我卡住了」，手撑着额头，眉心发紧。

行不通，是在手上、脚下。一份方案写好了，到了执行的人手里，处处碰壁；一个办法在老单位好使，换了新单位完全不灵。这时候人的感觉是「使不上劲」，常常伴着肩颈发僵、手心出汗。

说不通，是在人与人之间。你想对一个人讲一件事，讲了三次，他每次都听成了另一件事。这时候人的感觉是憋，是胸口发紧，是「说了也白说」。

心里不通，是在自己跟自己之间。一件事别人都说「过去了」，你自己放不下。这时候人最难形容，常常说不清哪里不舒服，只觉得整个人沉。

四种不通，没有一种需要先有伤。它们都能让人痛，也都能让人说出「我这里堵得慌」。汉语没有为它们另造一个字，用的都是一个「通」，这大概不是偶然：说话的人心里，早就知道它们是同一件事。

还有一种不通，不用想象，做过母亲的人都知道。

哺乳期的女人，有时一侧乳房会胀硬发痛，一碰就疼，有时还发烧。乳汁在里面走不出来，这叫乳腺堵塞，老辈人叫「奶结」。办法很朴素：让孩子多吸，轻轻地揉，热敷，把那条道揉开。道一开，奶一出来，痛当天就松〔健康说明：持续发热、红肿加重须就医〕。

这是一个很干净的例子：**痛，就是一条该走的东西走不出去；通，就是它走出去。**　没有谁需要去解释「痛为什么出现」，也没有谁需要去想「心情」。道堵着，所以痛；道通了，所以不痛。把这个最朴素的画面放大，从乳腺管，放大到一件事、一个人、一段关系、一个学科的「路」，就是本书说的「痛就是不通」。

所以本书说的「通」，不是一条管道里的流水，而是一件更大的事：**发生往前走的路。**

这个「发生」要稍微讲一讲，因为它是整套思想最根上的一个词，后面几章一直用。

你把周围的东西想成现成的、摆在那里的：一只杯子，一个人，一段日子。这是一种看法。

还有一种看法：杯子是烧出来的，人是长出来的，日子是一天一天过出来的，它们都不是现成的，而是**一直在发生**。德麦国际的 SDE 就站在后一种看法上。它说，每一个正在发生的东西，有三样要紧的成分：一，**形**，就是显出来的样子、结果；二，**路**，就是它是一步一步怎么过来的；三，**土**，就是它长在什么环境里，周围有什么在托着它、牵着它。形、路、土三样，彼此扯着，一个变了，另两个跟着变。

拿一个孩子学骑车来说。

「会骑了」是形。昨天摔了两次，今天扶着座位跑了二十米，明天放手试一试，这是路。家门口有一块平整的空地，爸爸有空，孩子有点胆子，这是土。三样凑在一起，车才骑得起来。

现在问一句：这孩子要从「不会」走到「会」，可以从哪里开始？

可以从形开始：他先在心里有了一个「我要骑到公园去」的样子，然后倒回来找路和土。可以从路开始：他什么也没想，先跟着大孩子瞎蹬，蹬着蹬着有了感觉。也可以从土开始：爸爸把自行车修好了放在院子里，孩子路过看见，才动了心思。

起步的地方不同，走法就不同。形、路、土，三个起点，每个起点后面又有两种走法，合起来是六种。SDE 管这六种走法叫**六条路径**。六条路径，就是一件事往前发生的六种办法，从哪一处起步，都有一条路。

好，现在可以把「痛则不通」翻成本书的话了：

痛，是这六条路径里某一条，往前走的时候，被堵住了。

中医说的气血不通，是这个大画面里的一个小角落：身体这一界、一种东西的流动。本书说的不通，是整个画面。气血不通会痛，话说不出口也会痛，学科走不下去也会痛，都是路走到一处，过不去。

第二处：通了以后是什么。

中医讲「通则不痛」，通了，痛就没有了。这是对的，但还差一层。本书要问：路通了，通到哪里去？

一条路走通，并不是为了让痛消失，而是为了让**新的东西长出来**。孩子骑车，骑通了，长出来的是「会骑」这个新的形；而这个新的形又回头改变了他：他的腿有了劲，他的胆子大了，爸爸下次就放心让他骑得更远。长出来的新东西回过头，又成了下一次发生的路和土。SDE 管这一圈叫**回写**。

这样看，痛就是一件有方向的事：**它不是路上一块没有意义的石头，它是一条本来要往前走的路，在走的当口卡住了。** 痛里头，有劲。劲在顶，路在堵。

这就是本编的第一块基石。你不必现在全记下来，只记一句：

通，不只是气血通，是发生的路通；痛，是那条路在往前涌的时候被堵住。

还有一层，趁着这里说清楚。

你可能想问：这样一来，「通」字岂不是太宽了？什么都能叫通，什么都能叫不通，那这句话还有什么用？

这个担心有道理，所以本书给自己立了一条规矩：**说一个痛是不通，必须能指出是哪一条路、堵在哪一步。** 指不出来，这句话就是空话。比如夜里两点的人，不能只说「他是心里不通」，要能说出「他想说的那句话，卡在了哪里，是想不出怎么开口，还是想好了没有人听」。能指出来，才算数。本编后面几章，就是一章一章把这种指法练熟。

这一节收一句：

痛和通，字面上只差一个声调；在日子里，差的是一条路有没有走过去。

◆ 四、从堵到痛：涌现被堵时，唯一还能涌现出来的是痛

前面三节，把一条线索理清了：痛不是伤，痛跟着堵走；堵，就是路径走不过去。

现在要问一个更难的问题：**堵住了，为什么偏偏是「痛」出来？**

为什么不是麻，不是空，不是什么都没有？一条路堵住了，按理说，就是走不动，人停在那里就是了，凭什么还要发出一阵「疼」？

这是整套说法里最关键的一环，我们慢慢走。

先看一个很小的事。

你推一扇门。门是从里面闩着的，你不知道，一推，推不开。你用了一点力，再推，还是不开。你加了力，肩膀顶上去。这时候你的手腕、肩膀开始发酸，甚至发痛。门没有打你，也没有伤你，是你自己的劲，顶在了一个顶不动的东西上。

这里头有三样东西：一，你要进门，这是往前的方向；二，你有劲，这是推动；三，门不开，这是堵。三样凑齐，就有了酸，有了痛。三样里缺任何一样，都不会痛：你不想进门，不痛；你没劲了，推一下就算了，不痛；门一推就开，更不痛。

痛，是往前的劲，撞上了过不去的东西，劲没有地方去，在撞的那一处显出来。

再看一个大一点的事。

一个女孩子苏晴，二十九岁，在一家公司做了六年设计。她想自己出来做，把这个想法放了两年。每次想到要开口，对象是家里的父母，是同居的男朋友，是她自己心里那个「稳稳当当」的声音。她一说，父亲就是一句「你哪来的本

钱」。她张了几次嘴，每次都把话咽回去。这两年里，她的胃一直不太好，胸口也常常发闷，一到周日晚上更厉害。她去查过，做了胃镜，没有溃疡，没有炎症。

按本书的话，她身上发生的是这样一件事：她想做的那件事，有一股往前涌的劲，这股劲每一周、每一月都在涌；可是它要走的那条路，被「说不出口」和「父亲那一句话」堵着。劲在顶，路在堵，两头互相顶着，顶的那一处，就是她的胸口和胃。

你可能会问：凭什么说是胸口和胃？

这个回答要慎重。本书不去讲神经和激素的路线，那是医生和科学家的专长，他们会讲得比本书好。本书只讲一件：**一个人不是只有身体，一个人是一件完整的发生。** 这件发生里，形、路、土是连着的，堵在这一头，会在那一头报出来。至于怎么报，报在胸口还是报在胃里，各人的身体有各人的习惯，这是以后几章要细说的事。

现在先要抓住那个关键的句子。

涌现被堵的时候，唯一还能涌现出来的，就是痛。

这句话用最白的话说，是这样：

一件事在往前发生，就是在不断地**涌**出新东西，新的形、新的路、新的土。这股涌，是活着的标志。当它畅通的时候，涌出来的是新东西：孩子会骑车了，一首诗写成了，一场架吵完以后两个人更懂对方了。

当它被堵住的时候，新东西涌不出来了。可那股劲还在，它没有因为路堵了就自己消失。劲还在，却涌不出新东西，那它能涌出什么？

只剩一样：**涌出这个「堵」本身。**

堵本身涌出来，就是痛。

这句话要停一下，因为里面有一个常见的误会。

很多人想象：痛是一个警报器。身体里有堵，警报器响了，通知你：这里有堵，快处理。这个画面很直观，可是它隐藏着一个想法：警报器和堵是两样东西，堵在这儿，警报器在另一处，中间靠线连着。

本书不这么看。**痛就是堵住了的劲自己显出来的样子，不是另一样东西来报告它**。

打一个比方，不过要小心用。一条河在上游被拦了一道坝，水位涨起来。涨起来的水位，不是一个报告水被拦住了的仪表，它就是被拦住了的水本身。水涨了，坝前的水面抬高，压力加大，这些就是「被堵」这件事的样子。你要问「谁在报告」，没有谁，水就是水。

这个比方有一个不够的地方：水涨得再高，也不会自己想办法；人不一样，人涨到一定程度，会转身去找别的路。这是后面各章要说的「绕行」。

所以，从「堵」到「痛」，中间没有隔着一道传话的线。中间隔着的是**劲**：只要劲还在往前顶，被堵的那一处就会显出痛来。劲没有了，堵还在，痛就不见了，不过人也不好：那时候的状态不叫痛，叫苦。这一点留给后面的章节，这里先挂一个小旗：**痛里有劲，苦里没劲**。

再回到那四个格子。

有伤有堵有劲，痛，最凶。有伤，但伤口是出路（战地的士兵），没堵，不痛。没伤，有堵有劲，痛（苏晴的胸口，幻肢）。有堵没劲，那是苦，一般不再喊痛，你问他哪里痛，他会说：「没有哪里痛，就是没意思。」

这样一排，你就会发现，痛不是一个单独的「感觉」，痛是三样东西的合成：**一个方向，一股劲，一个过不去的地方**。少一样，就不是痛。

拿这个来检验一下日常话。

「我不想去上班，一想到就肚子痛。」方向（去上班或不去上班）、劲（想去，或者想逃，都是劲）、过不去（去了过不下去，不去也过不下去）。三样齐，痛。

「我什么都不想做，也没哪里痛。」没有方向，没有劲，这是苦。

「我现在一点方向感都没有，不知道该怎么办，转得头晕。」没有堵，是方向对不上，这是晕。

这样，三个字就在日子里分开了。

痛还有一个特点，值得单独说一句：**它会指方向**。

你有没有注意过，痛的时候，你的注意力会不由自主地飞过去，飞到那一处，像一只手指在对你说「看这里」。腰痛的人，一天到晚都在想他的腰；胃痛的人，一口饭咽下去都在听胃里的动静。痛把人的注意力牢牢拽在堵点上。

这一点，有两种读法。旧的读法是：这是身体在逼你去处理伤口。本书的读法是：**这是被堵住的劲在找路**。　劲在往前顶，路堵了，它只好把整个人的注意力都叫过来，一起想办法。这也是为什么痛的人常常睡不着、静不下来、什么别的事都做不进去：不是他意志不坚定，是他的整个人，此刻都在为那一处堵点服务。

不过要小心：**痛指的地方，不一定就是堵的地方**。　苏晴的堵在「说不出口」，痛却报在胃里。这样的错位，是后面第 15 章要专门讲的「串界」。现在先记一条：痛是一个箭头，箭头指的方向值得认真看，却不要一口咬定箭头的尖就是病根。

还有一点，说在前头。劲能顶多久？不是无限的。一条路堵得久了，劲一天天地耗，到最后顶不动了，痛就慢慢淡下去。这看上去像好转，其实不是：路还

堵着，只是没有人再去顶了。那时候人的状态会换一个名字，叫苦。第 17 章、第 19 章会讲这种「不痛的危险」。所以，一个长年喊痛的人，仍然是一个还有劲的人；一个忽然不喊了的人，要多看一眼，是通了，还是顶不动了。

还有一件事，趁这里说清。

我们说「堵」，很容易想象成一块实心的石头，一堵死墙。其实堵有很多种。有的是真的过不去：断了的骨头，缺了的钱，关了的门。有的是**走法不对**：旧的办法在新的地方用不上，一直用，一直撞。有的是**缺一样东西**：路是有的，土里没有托着这条路的人，走到一半没人接。有的是**路和路打架**：两条都想走，彼此顶着。这些不同的堵，下一章会分成六种细说。这一章只需要记住：堵的样子千百种，它们有一个共同的形状，就是**劲在往前，路过不去**。

再换一个场景，看一看「方向、劲、过不去」三样，在头痛里是怎样站齐的。

季老师教初三数学，带两个毕业班。每年四月，她的头都会痛，不是剧痛，是一条箍，从太阳穴勒到后脑。吃药能松，药效一过又回来。她查过，血压正常，颈椎有一点点问题，不到要紧的地步。

她自己不觉得这跟工作有关，说：「我又不是第一年带毕业班了。」

我们顺着三样问。她的方向是什么？是想让全班的数学均分上到某个线上。这个目标，是学校定的，也是她自己认的。她的劲有没有？有，每晚改卷到十二点。她的「过不去」在哪里？有七八个孩子，她用了所有她会的办法：加课、换讲法、找家长，成绩就是不动。她的办法在这几个孩子身上一次次落空，这是**她手里已有的路走到头了，新路又没有**。

箍在头上的，是「劲在，路没了」。她第一次意识到这一点，是校长问她：「这几个孩子，你有没有想过找别的老师帮一把？」她愣了一下，说：「找别

人，不是等于承认我不行？」那一刻，她看见了自己身上另一条堵：不是学生的问题，是她心里「我不能求助」这一条路，一直关着。

她没有立刻变好，可是她把两个最难的孩子，交给了教研组里一位擅长补差的老师。四月底，她说：「头箍好像松了一格。」

这个小故事不是为了说「求助就能治头痛」，而是看见：**同一个头痛里，往往叠着不止一处堵，各有各的路。** 找到最先该通的那一条，是一门手艺，本编后面的篇幅，会慢慢教。

这一节收一句：

痛不是堵的报告，痛是堵住了的劲自己露出来的样子；劲还在，堵就会痛。

◆ 五、定义立足：痛、通、六六大顺

前四节走了一圈，现在可以把本编的头一块地基，一次钉牢。

先把它写成一段话，放在桌上：

痛，就是不通；不通，就是发生往前涌的时候被堵住；被堵住的发生，是六条路径里某一条走不过去。六条路径全都通，叫六六大顺。

这段话，拆成四个意思，一个一个说。

第一个意思：痛是一种显露，不是一块东西。

痛不是身体里的一块硬东西，也不是脑子里的一个小灯泡。痛是一件事在往前发生的时候，显出来的一个样子。就像水面起了浪，浪不是水里另放进去的东西，浪是水在某种条件下的样子。所以痛可以来，可以去，可以变大变小，可以从胸口搬到胃里，可以被一件喜事冲淡。它是「显」出来的，条件变了，它就变。

这一层，管住了上一节讲的「痛不是伤」。伤是一块东西，痛是一个样子。

第二个意思：痛的根，是不通，不是难受。

难受是一个口袋，痛是口袋里的一样。凡是痛，都是不通；可不是凡不通都叫痛，也不是凡难受都是痛。上一节的三个检验给了你一个手感：有方向，有劲，有过不去的地方，三样齐，才是痛。缺了方向，是晕；缺了劲，是苦。

在这里，把话说死一点。为的是让这句定义能用，不是为了显得精确：**走不过去，是痛；不知道往哪走，是晕；走得动的路上没劲了，是苦。**　三个字，三个毛病，三种处理。

第三个意思：不通，指的是六条路径之一。

这是本书比古人多走的一步，也是整个第三编的框架。前面讲过，一件事要往前发生，有六种起步和走法：从形起步，从路起步，从土起步，每个起步后面又分两种。六条路径，每一条都有可能被堵。堵在不同的路径上，痛的味道不同，处理也不同。这个留给下一章，把六种痛一种一种写透。这里只要先记住一个数：**痛有六种堵法。**

还有一个跟着来的框架：每一种堵法，在三个地方各自显出来。汉语早就替我们分好了：**想不通，行不通，心里不通。**　想的那一块叫理念界，做的那一块叫现实界，心里的那一块叫自我界。六种堵乘三个地方，是十八种样子。有的痛在手上，有的痛在题上，有的痛在心里，是同一种堵，在三处露脸。这个也留给后面。第 15 章会把十八格走一遍。

第四个意思：全通，叫六六大顺。

「六六大顺」是中国人过年过节的吉祥话。

本书借来用，借得很规矩：六条路径，六条全通，叫六六大顺。注意这个词的意思，它不是说一个人从来不遇到堵，而是说，**堵了能通，通了再往前走，再堵，再通。**　人活着，路径不会永远全通，永远全通的，只有两种：一种是还没

开始往前走；一种是不再往前走。前一种是还没动起来的东西，后一种是已经停下来的东西。所以，六六大顺指的是**能通**，是路径有办法在堵的时候重新找到出口，不是从来不堵。这一层，第 19 章专门讲。

这里可以用一个家常例子，把「六六大顺」的意思再看一遍。

春节前，一个母亲想给全家人做一顿像样的年夜饭。她心里有一桌菜的样子，这是形；她知道先炖肉、再炸丸子、最后炒青菜的次序，这是路；她有一口大锅、一个够用的灶，有人帮着择菜，这是土。这一天，从形起步，倒回来找路和土，是一条路径；她也可以从灶台边那锅已经炖上的肉起步，边做边想下一道，是另一条；还可以是亲戚送来一筐鲜鱼，土里多了东西，她才起意做一道鱼。六条路径，在这一天的厨房里，轮着都用过。

要是哪一条被堵了呢？比如，她心里有一桌菜，却没有人帮忙，这是形落不进土；她天天炖肉，炖了二十年，只会这几样，想做点新的，手上没有新路，这是旧形走不出新路；她想了很多，想了又想，菜谱翻烂了，始终不开火，这是想法出不来形。每一种堵，在厨房里都有自己的味道，她的肩膀、她的手腕、她的脾气，都会跟着不同。

「大顺」不是说年夜饭每一道都不出错，而是说，哪一条路卡住了，她知道还有别的路可以绕过去。这就是**能通**。

定义立住了。立住之后，要给它的边界划得清楚一些，免得被人误用。

这个定义不是在说什么。

它不是在说「痛都是心理的」。骨头断了，痛是真的，伤也是真的；说伤是堵的一种，不是说伤不要紧。

它不是在说「忍一忍就过去了」。堵在那里，忍并不会让路通；第 18 章会专门讲，忍痛和通痛是两回事。

它不是在说「止痛药不该吃」。该吃的时候要吃，给通留出时间的时候，止痛很有用，也是第 18 章的事。

它不是在说「痛是好事」。痛是一件正在发生的事被堵住了，它既不是惩罚，也不是礼物，它只是指出了哪里堵。至于堵了之后能长出什么，有的会长出新东西，有的不会，这是第 20 章要小心回答的问题。

它也不是在给医生开方子。身体里真的出了事，比如胸口持续压痛，上不来气，出冷汗，要先找医生，不要在家里琢磨「我是哪一条路径堵了」。本书讲的是怎么理解痛，不是怎么诊断痛。

这个定义可能错在哪里。

一个好的说法，要敢说自己什么时候错。本书的定义，错的条件是这样的：

假如有一种痛，你把六条路径逐条查过，哪一条都没有被堵，往前的劲也还在，而痛仍然持续，那么「痛就是不通」这句话就是错的。

这个条件有一个前提，要自己把住：**堵点必须独立指出来，不能事后随手指。** 如果一个人痛了，你就说「你哪里堵了」，他说「我不知道」，你说「那一定是心里堵了」，这是耍赖。堵要在痛之前、在痛之外，能被指出来：他想要的那个形是什么，路走到哪一步卡住，土里缺了谁。指得出，才算数；指不出，就老老实实说「这一处我还没看明白」。

这一条，本书把它写在这里，以后每一章遇到案例，都要这样自查。〔待验〕：本书的这个说法，还没有经过对照研究，所有案例都是解释，不是证明，读者要当作一把可以拿去试的尺子，不要当作已经验过的定律。

读到这里，你可能还有三个追问。

第一个追问：人人都有堵，为什么有的人痛得凶，有的人不怎么痛？ 本书的回答是：看两样。一样是堵得多死。半堵半通的，劲还能从缝里渗过去一些，

痛就轻；整条路封死，劲全压在一处，痛就重。第二样是劲还剩多少。劲足的人，同样的堵会痛得响；劲弱了的人，同样的堵，反倒喊不出声来。所以有时候，一个人「怎么不太痛了」，不是好消息。这两样的细账，留给第 16 章和第 17 章。

第二个追问：高兴过头、激动得发抖，也算堵吗？　　不算。那更像是形、路、土一时对不上，是晕的一种，叫得意忘形，叫被捧晕；它和痛的区别，仍然是那一条：晕里没有一条路被堵着，是坐标乱了。分不清的时候，问自己一句：我是不知道往哪走，还是知道往哪走却走不过去？前者是晕，后者才是痛。

第三个追问：那是不是说，只要有人陪着聊聊天，所有的痛都能好？　　不是。聊天只通开一种堵：说不出口的那一种，也就是后面要讲的闷痛。别的堵，聊天帮不上，甚至越聊越糟，段爷爷就是例子。「痛就是不通」不是一句万能的安慰，而是一句要人去找「是哪一条」的提醒。

这个定义有什么用。

最后问一句最实在的：知道痛就是不通，对你过日子有什么用？

有三个用处。

第一，你不再问「我为什么会痛」，而是问「我想去哪，卡在哪一步」。前一个问题是往回找原因，常常越找越乱；后一个问题是往前看路，一问就有了方向。

第二，你不再把别人的痛只当成「他心情不好」或者「他矫情」。痛是真的堵，堵得有根有据，哪怕你一时看不出来。

第三，你开始在痛的时候，试着做一件新的事，不是止，也不是忍，而是**找到那条路，从另一头下手。**这是第三编最后一章要教的功夫。

这一节收一句，也就是本编的头一句定义，请你抄进本子里：

痛，就是不通；不通，就是发生往前涌时被堵住；六路径全通，才叫六六大顺。

◆ 六、与四位全球近邻逐一交锋

「痛是不通」这个说法，不是本书第一个想到的。在不同的时代、不同的地方，至少有四位近邻，把话说到了很近的地方。本书先把他们说中的写足，再讲本书多出来的那一层。

第一位：《黄帝内经·素问·举痛论》，以及后世压成的「通则不痛，痛则不通」。

这是离本书最近的一位。

《举痛论》问的是一个很朴素的问题：人的身上，为什么会有各种各样的痛？它的回答，大意是：寒气进了经脉，气血走得慢了，停了，不通了，于是痛〔待核：原句〕。接着它一种一种地数，寒气在脉外，寒气在脉内，寒气碰上热气，寒气到了肠胃，各种情形下痛的样子不同〔待核〕。

这位近邻说中的东西，不少。

第一，它没有去找「伤」。它看到的是流。痛不是一块有形状的东西，是一条路上有东西走不动。这一点，和本书完全同一个方向。

第二，它把「痛」和「不通」放在了同一个结构里：不通了就痛，通了就不痛。这是一个可以拿来治病的结构，针灸、推拿、活血、行气，几千年的治法都在这个结构里发了芽。

第三，它没有把痛只看成身体的事。同一篇的开头，就有一串有名的话：「怒则气上，喜则气缓，悲则气消，思则气结」之类，说情绪也会让气走乱、走

结〔待核：是否在《举痛论》首段，原句须核〕，也就是说，心里的事可以在身体上报痛。

这些，本书都认。

本书多出来的一层，在「通」字的所指上。

中医的通，是气血在经脉里流。这个画面很具体，也很有用，可它是一界之内的东西：身体这一界，气血这一种东西。想不通一道题，说不出口一句话，一个学科走不下去，这些不通，可以挂在「气结」「气滞」的名下，但那是借用，是把一个画面搬到另一个地方去讲。

本书的通，是发生往前走的路，六条路径，每一条在想的、做的、心里的三个地方各有一套。气血只是其中一界、其中一种东西的流动。所以，本书可以说清楚一件中医说不清的事：为什么有人经脉「通」得很好，针灸做了，推拿做了，痛还在。因为他堵的那一条路，根本不在经脉里。

举一个日常的例子。一个老太太，膝盖痛了十几年，针灸做了不下百次，每次扎完当天轻松，过几天又回来。后来她搬去和女儿住，每天下楼能遇到一群人聊天，膝盖竟渐渐不那么疼了。医生可以说「活动多了，血液循环好了」，这句话不能算错。本书补的是另一半：她以前整天一个人守着空房子，「有话没处说」这条路，几年里一直堵着；搬了家，这条路通了。膝盖那一处，不必替她报那么多了。这种事，经脉的说法接得住一半，另一半要有一个更宽的「通」。

这位近邻留给本书的，是一个字：通。本书没有换掉这个字，只是把它的地盘，从一条管道，扩到了整个发生。

第二位：佛陀的「二箭之喻」。

这个譬喻出自早期佛经，常被称作《箭经》，在巴利文《相应部》里〔核：相应部 36.6，章节号待核〕。大意是：一个没有受过教导的人，碰到痛的感

受，会忧愁、悲伤、哀号、捶胸，痛上加痛。就像一个人先被一支箭射中，紧接着又被第二支箭射中。受过教导的人，只受第一支箭，不受第二支。

《箭经》里的另一句也值得一提：它说，受过教导的人，碰到痛的感受，只是身体上的感受，不会再加一层心里的感受〔核：大意〕。这里有一个很细的区分：痛不是一个不可分的整块，它可以被拆成「身上的」和「心里的」两层来看。这是佛教留给后人的一把很好用的小刀。

这位近邻说中了一件很深的事：**痛有两层。** 第一层是身体上的、事件上的痛，第二层是人对这个痛的反应，反应又产生新的痛。这个分层，日子里随处可见：腿摔断了是第一箭，「我怎么这么倒霉、这下全完了」是第二箭。后一箭常常比前一箭更痛，也更长久。

本书认这一点，而且觉得这个譬喻比许多现代说法都准。

本书多出来的一层，是给第二箭一个位置。

在佛经的譬喻里，第二箭是「反应」，是人心里的事，处理的办法是不要射出去：不忧、不悲、不哭、不抱怨。

从本书的看法，第二箭不是一个随时可以按下的「反应」，而是**另一条路径也堵住了**。第一箭堵的是腿，第二箭堵的是「这件事怎么对人说，怎么对自己交代，往后怎么活」。摔断腿的人躺在床上，家里人手紧，工作丢了，心里还在想「我是不是没用」，这是第二条路径被堵：想的这一界、心里这一界，没有路走。要处理它，光说一句「别射第二箭」，不够；要给第二条路另开一个出口，比如有人陪，有话能说，有事可做。

这里有一个日子里的小例子。一位父亲在工地上摔伤了手，骨头接好了，可是他整夜睡不着，一闭眼就算：这个月房贷、孩子的补习费、工头答应补的钱会不会拖。他的朋友劝他：「别想了，想也没用。」他自己也知道想没用，不过停

不下来。这时候，光对他说「不要射第二箭」，等于对一个被水淹着的人说「不要呛水」。要紧的是帮他把第二条路打开：和工头把赔偿说清楚，请人帮着算清楚这几个月的账。账有了着落，第二箭才会自己慢慢收。

所以，二箭之喻在本书这里，不是「一箭可受，二箭宜避」，而是「两条路都在堵，一条堵在身上，一条堵在心里，要各自通」。这也能解释为什么有些人懂了二箭之喻，仍然躲不开第二箭：懂，是懂了，路没有通。

第三位：笛卡尔，《论人》里的拉绳拉铃。

笛卡尔有一部生前没有发表、身后才出版的《论人》〔核：成书于 1630 年代，出版年份待核〕。里面有一幅很有名的图：一个人的脚靠近火，火让脚上的皮肤受到牵动，牵动像拉一根绳子，绳子一头连着脚，另一头通到脑子里，拉动脑子里的一扇小门，门一开，动物精气流下去，让腿缩回来。他自己的比方，大意是像拉一根绳子去敲一口钟。

这位近邻说中的东西，常被后来人嘲笑，但它说中了一件对后世影响极大的事：**痛有一条传导的链。**　从脚到脑，中间有线。这个画面，直到今天仍然是许多人心里痛的样子。现代神经科学把绳子换成了神经纤维和脊髓，把小门换成了更复杂的回路。可是「有一条线，信号在上头走」的基本图景一直留着，这也帮助医学做了许多真正有用的事，比如知道哪一根神经出了毛病，就可以对症处理。

公道地说，这位近邻的这一步，是人类认识痛的一个大台阶。在他之前，人们常把痛当作神灵的惩罚，或者体内恶气的作祟；有了一条「线」，痛第一次可以被沿着线去找、去截、去修。今天的外科、麻醉、神经阻滞，许多都踩在这级台阶上。读者在手术台上、牙科椅上受益于它，不必先把它放下。

本书认这条链，不过把它放在它该放的位置上。

本书多出来的一层是：**绳子通得好好的，痛恰恰发生在另一处不通。**

开头那个夜里两点的人，神经纤维是好的，脊髓是好的，脑子里的回路也是好的，信号通得一清二楚，他的痛却一点没少。幻肢的人，绳子的一头已经没了，痛还在。战地上的士兵，绳子好端端地连着，痛却没出来。如果痛等于「线上有信号」，这三种情形都说不通。

按本书的看法，线上有信号，是痛显出来的一种方式、一个现场。痛的来路，是某一条发生的路径被堵，不是线本身。线可以通，路可以堵；线可以断，路也可以通。所以，修线是一件事，通路是另一件事，医生常常两件事一起做，普通人要知道它们不是一回事。

第四位：国际疼痛研究协会（IASP）2020 年的疼痛定义。

这一位是今天最正式、最通行的说法。1979 年，这个协会给出过一个定义，2020 年做了修订。新的定义，大意是：痛是一种与实际的或潜在的组织损伤相关，或者与之相似的、不愉快的感觉和情绪体验〔核：大意，原文是英文，措辞待核〕。同时附了几条说明，其中有两条很要紧：痛永远是个人的体验；痛和伤害性刺激的神经活动，是两件不同的事，不能只从感觉神经元的活动推出痛〔核：大意〕。

这位近邻说中了两件事。

第一，**痛是体验，不是损伤。** 这等于说，那个「痛就是伤」的老想法，已经被专业的圈子明确放下了。

第二，它不说「你说痛，就是痛」之外的话。当一个人说他痛，不管有没有查到伤，这个说法都应该被认真对待。这是对人的一份尊重，也是实际工作里很重要的一条底线。

本书全盘接受这两条，而且感谢他们把门打开了。

本书多出来的一层，在「参照点」上。

注意那句话里的措辞：「与实际的或潜在的组织损伤相关，或者与之相似」。体验是主角了，可损伤仍然被留下来，当作参照点，痛是跟损伤「相关」或「相似」的体验。这样定义的好处是稳妥，因为一个国际性的协会需要一个所有人都能接受的说法。可它留下一个空：有一些痛，既不是损伤的结果，也不像任何损伤，比如一个学科走不下去的痛，一句话憋在心里的痛，一家人困在一处的痛，它们该算在哪里？

本书把参照点换了。**痛相关的，不是损伤，是涌现被堵。** 损伤只是堵的一种。先把话说公道：IASP 的这个定义，是许多人几十年工作的结果，它保护了真实的病人，使得「查不出伤，就是你装的」这种话越来越站不住。本书不是要替换它，而是要在它旁边，补一个它没打算回答的问题：这个体验，是从哪里长出来的？

这样一换，上面那些痛就都有了位置，而且不需要借喻：它们不是「像」损伤，它们就是堵。

拿苏晴来试一试。她的胃镜正常，按「与组织损伤相关」的尺子量，她的痛处在一个尴尬的位置：不是没有，也不好说是什么。接诊的医生往往只能写「功能性」三个字，意思是「功能出了问题，没有看到器质损伤」。这三个字是诚实的，它承认医生没有找到伤。可是对苏晴来说，这三个字没有告诉她下一步该往哪里走。按本书的尺子，她下一步有了去处：问她「你想让什么发生，在哪里卡住了」。尺子换了，路就出来了。

这个换法，有一个代价，本书要自己说清：IASP 的定义好验证，因为损伤可以查；本书的定义，要验证，就得靠上一节讲的「堵点独立指出来」。这是更

难的一条路。本书愿意走，同时请读者记住，这条路上的每一步，都还是〔待验〕。

动笔写这一节的时候，有一件事要先交代：本书不是来「超过」这四位的。每一位身上，都有本书要学的东西。

向《举痛论》学的，是**把痛放回人的整个活法里去看**，不孤立地盯着一处。向佛陀学的，是**分层**，以及一套可以天天练的功夫。向笛卡尔学的，是**一丝不苟地追究机制**，没有这份认真，今天就没有麻醉，没有止痛的手术台。向 IASP 学的，是**一条底线**：别人说他痛，就先信他。

本书与他们的不同，只有一点：本书想多问一句，「痛是从哪里长出来的」，并且答，它长在发生的路上被堵的地方。这句话有可能错，所以前一节给它写了判错的条件。

四位近邻，一位一位走完了。把他们合起来看，有一个很清楚的画面：

古人看到痛是不通，佛陀看到痛有两层，笛卡尔看到痛有一条链，今天的专家看到痛是体验。他们各看到一块。本书做的事，是找一个共同的底：**痛是发生往前涌时的被堵**。　有了这个底，四块可以拼在一起：不通是堵，两层是两条路径各自的堵，链是堵显出来的现场，体验是堵的当事。

◆ 七、判别局面：一件心事被说破以后

一个说法，好不好，不能只看它能解释已经发生的事，要看它在一个具体的局面里，和别人的说法会不会给出不同的结果。下面这个局面，是本书拿来区分的。

岑奶奶今年七十九岁，三年前摔了一跤，髋骨骨折，做了手术。手术很成功，医生拍片，说骨头长得好，没有再痛的道理。不过她从那以后就躺下了，起

初说是腿痛，后来说是腰痛，再后来是浑身都痛。儿媳金枝每天给她翻身、擦洗、按摩，药吃了好几种，复查的单子一年比一年好看，奶奶的痛一天没少。

家里人慢慢有些不耐烦了，不好说出口。邻居私下说，老人是「娇气」了。

三年里，没有新的伤。

有一天，金枝给婆婆擦身的时候，随口说了一句：「妈，您是不是惦记着老家的房子？」

岑奶奶愣了一会儿，眼泪下来了。她说，老家那三间屋，她出嫁前住过，后来是娘家侄子在守着，前些年侄子说要翻盖，她一直没答应，可是自己躺下以后，更没法管。她在床上，天天夜里想着那房檐的样子，又想侄子是不是怪她，想着自己走了以后那屋怎么办，一件一件，想了三年，没跟任何人说过，因为说出来，像是「给人添事」。

金枝听完，没劝，只说了一句：「那我们周末带您回去一趟。」

后来的事很平常。小儿子开车，金枝陪着，岑奶奶坐在后座，裹着毯子，回了老家一趟。她在院子里坐了半个钟头，看了房檐，跟侄子说，翻盖的事你定，只留堂屋那扇门。回来以后，家里在床边给她放了一把椅子，每天下午让孙女在这里写作业，奶奶就看着。三个月以后，她自己说：「腿好像没那么痛了，我今天想坐起来吃饭。」

这是一个普通人家的故事，没有什么稀奇，但它放在这里，是一个很好的判别局面。

我们看，四位近邻会怎么说。

中医近邻会说：老人气滞，肝气郁结，心事不通，气血随之不畅。这是对的，而且和事实大体吻合。他们会开疏肝解郁的方子，劝老人心情舒畅。

佛陀近邻会说：老人受了第一箭，又给自己射了无数支箭，忧愁、悲伤，把痛放大了。心安了，箭就少了。

笛卡尔近邻，也就是今天的神经科学一脉，会说：老人的疼痛通路在慢性化的过程中发生了敏化，加上情绪因素调节了下行抑制，心事被说开以后，情绪改善，痛的感受改变。这也是对的。

IASP 近邻会说：痛是个人的体验，情绪和社会因素是痛的一部分，老人的痛是真的，应当被认真对待，心理社会的因素需要处理。

这四种说法里，没有一句是错的。这一点要先说清。医生、法师、科学家，各人从各人的位置看过去，看到的都是真的。问题只在于：他们的话，是否足够回答下面这一个更细的问题。

这四种说法，我们归在一起，可以发现一个共同的回答：**心情影响痛**。 都是对的。可它们都没有回答另一个问题：**为什么是这一件心事，为什么是回老家这一趟，而不是别的安慰?** 如果只是「心情好了」，那么给她买一套新衣服、请一场戏、让她多晒太阳，也都可以让心情好一些，可是它们没起作用，或者只起了一点点作用。为什么?

本书的回答是这样：

岑奶奶身上有两条路径堵着。 一条在身上：髋骨动过手术，翻身、坐起、走路，这条路本来就有一些真实的不顺。另一条在心里：她心里有一件要紧的事，「老屋怎么办」，这件事有一个形（她要的是，堂屋那扇门保住，侄子不怪她），有一条路（得有人去，得有话说，得有人听），有一块土（她躺着，没人问，她自己也不肯开口）。这件事三年里一步也没往前发生，因为她把话咽下去了，路被堵死。

这两条路径，是同时堵着的。身上那条路，医生帮她通了，骨头长好了，不过堵的劲是顶在心里那条路上的。**身体这一处被迫替心里那一处报痛。**

也许有人会反问：这不就是「有心事，解开了就好」吗？这个说法本身没有错，可是它漏掉了一个问题：为什么有的心事解开就好，有的却解不开，越说越痛？

举个反面的例子。同一条街上的段爷爷，也是髋骨手术后躺了两年，也有一件心事：他的大儿子多年不来往。家里人好心，把大儿子请来了，大儿子来了，坐了一个钟头，两个人都没说什么，临走说了句「您保重」。那以后，段爷爷的痛没有减轻，反而更重了。

两个故事放在一起，才看得出本书的意思：**不是「心事」解开了痛就好，而是堵着的那一条路真的通了才好。** 岑奶奶要的是「老屋有着落」，她那条路上的回应是真实的：有人去了、有话说了、侄子点了头。段爷爷要的是「儿子认他」，那天的见面没有把这条路通开，只是让它再堵了一次，劲顶在上头，痛当然更重。「让他见一面」这个办法没有错，错在以为见面就是通。通不通，要看那一条路上，有没有真的走过去一步。

回到岑奶奶。

于是，被金枝一句话问破，这条心里的路径开始通了：话说出口了，有人接了，回去看了，形有了着落。心里那条路通了，劲有了去处，它不必再往身体上报了。腿的痛，是在那个时候开始松的。

注意这一点和「心情影响痛」的区别。后者说的是：好心情像一服缓冲，让痛少一点。本书说的是：**堵着的路通了，痛就不必再往外报，不是被缓冲了。**这个区别，可以拿来检验：

如果只是缓冲，那么换一种方式让她心情好，应该同样有效；而按本书的看法，不通的是「老屋」这条路，不对着这条路下手的安慰，不会有同样的效果，最多让她当天好一点，过几天痛又会回来。

这是一个可以去看的预言，不是一个只能事后解释的说法。

也要说老实：岑奶奶的故事，是一个例子，不是一份证据。真实的老人，身上的痛常常有好几层原因，骨头、肌肉、神经、药、睡眠、情绪，都在里头。本书不说「心事解开了，一切都好了」，只说：这一层，是前面几种说法没有看清的一层，它值得被问一问。

〔待验〕：对照研究可以这样做：找一批有同样身体情况的长期卧床者，一半只给常规的心情安抚，一半先问清「他心里卡着的那条路」再对着下手，比较三个月后的痛变化。本书目前没有这样的数据，读者请不要把这一段当作已经验证的结果。

最后，照例要交代这一章的判词，怎样才算错。

假设有一批像岑奶奶这样的人。让一位懂行的人仔细问过，确实找不出任何一条「想去而去不了」的路。可家人的陪伴和照顾一多，痛就明显下降，而且和「哪一条路」毫无关系。那么本书的说法就站不稳了：它只是又一个「心情好了就好」。反过来，如果一批人里，把具体的那条路找对、找通的，痛的变化明显比单纯多陪伴的更大，本书的说法就多得到一点支持。

这个比较，本书没有做过，也没有看到过现成的。所以岑奶奶的故事，请你读作一个「可以被检验的预言」，不要读作「已经证明的结论」。这一点，是本章最弱的一处，写在这里，免得读者以为本书比它实际的更有把握。

还有一句话，写给陪着这样的老人的人：

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。家里人的一句问话可以帮上忙，但它不能代替检查，也不能代替治疗。

◆ 八、放回日子里

回到开头那个夜里两点的人。

他叫什么，不重要，他可以是你。胸口压着一块湿棉被，换了三个姿势，开灯又关灯，天亮拿着一叠正常的单子走出医院。

按这一章的话，天亮以后，他可以不再问那一句「我到底有什么毛病」。这句话问不出结果，因为它要的是一个伤，可他没有伤。他可以换一个问法，三个问题，一个一个问：

第一问：**我想去哪？**　不要问「我该怎么样」，问「我现在最想让什么发生」。这一问找的是形，是那股往前涌的劲指向哪里。很多人答不上来，因为劲被堵久了，连自己要什么都含糊了。答不上来也不要紧，先写三个答案出来，哪怕写得不对。

第二问：**走到哪一步，过不去了？**　这一问找的是堵点。是话到嘴边咽下去了？是决定做了一半停住了？是有人答应要帮忙却一直没有动静？还是某件事一想起来，就觉得没有一个人可以说？

第三问：**这个堵，在想的地方，做的地方，还是心里的地方？**　想不明白的，是想的地方；已经想明白、做不出来的，是做的地方；做得出来、说得出来，心里却过不去的，是心里的地方。分清这一条，就知道下一步该去找谁：想不明白的，找书、找懂的人；做不出来的，找能一起做的人；心里过不去的，找一个肯听、不急着评的人。

也许他问完，答案是：我想把调去外地的那个决定告诉妻子，可是每次话到嘴边，就变成了「没什么」。堵点在这里：话说不出口，在心里的这一界，是一条被自己关上的路。他不必当晚就去开口。他只要在天亮前，把这句话在心里完整地说一遍，说给一个想象中的听众，不要求谁回应。有时候，这就够让胸口那块湿棉被薄一层。第二天，他可以挑一个不吵的时刻，对妻子说半句。不求说完，只求让这条路，先开一条缝。

这三个问题，是一个人在夜里就能问自己的。不需要工具，不需要钱，也不需要等到天亮。

再看那个苏晴。

她想自己出来做设计，话两年都没说出口。她胃不好，周日晚上胸口闷。这一章讲完，她可以做的第一件事，不是「鼓起勇气」，也不是「下定决心」，那样的话她已经对自己说过无数遍。她可以做一件很小的事：**把这件事，只对一个人说一遍，而且是一个不会立刻评判她的人**。

比如同事里一个做过自由职业的朋友，或者一个愿意陪她吃一顿饭的姐姐。不是去商量要不要辞职，只是让这件事从「压在嗓子里」变成「放在桌面上」。路堵了两年，最早松动的，往往不是整条路，而是**一个出口**：话说出来了，它就有了被接住的可能。

这样的一步，是否会让她的胃马上好起来？不一定。不过她从这一步开始，会知道那股劲不是毛病，而是一条等着被走的路。

再看一个宋师傅，五十一岁，开了二十年的货车，腰痛是老毛病。他每次痛，都先去按摩，做完好两三天，又回来。这一章可以给他一个不同的问法：他的腰痛，是不是堵在某一条路上？他去年想把车卖了，转去仓库做管理，女儿劝过，老婆也赞成，可是他一直没动。因为车是他的饭碗，也是他的脸面，卖了，

他不知道自己是谁。这一条路，一直堵着。按摩能把腰松开两天，却松不开这件事。

这一章不会教他怎么卖车。这一章只让他知道：他的痛里，除了「腰」，还有一件没有说出口的事。这一件事，值得找一个人说一说。

这三个人有一个共同点：他们一开始都在问「我哪里坏了」，现在换成问「我哪里卡住了」。问句一换，人就从「被痛压着」，变成了「看着路」。

还有一个十二岁的男孩，叫阿杜。每个周日晚上，他都说肚子痛，一到周一早上，痛得在床上打滚，妈妈带他去医院，查血、查肚子，什么也没有。周三、周四，肚子就好了，周五晚上还能蹦蹦跳跳地看动画片。

大人们的第一反应常常是：「他不想上学，装的。」按这一章的看法，这四个字有一半不对。痛是真的，不是装的；他不是「不想」，而是他想去的那条路，被什么堵住了。堵在哪里？这要问，不要猜。妈妈用了一个很笨的办法：周日晚上不问「你是不是不想上学」，而是问「明天上学，你最不想碰到的一件事是什么」。孩子沉默了一会儿，说：周一第一节是体育课，要测八百米，他跑不动，会被同桌笑。

这条路被堵的地方，现在看见了。妈妈没有去替他挡八百米，只是和体育老师通了一次电话，说明孩子的情况，让他先从四百米练起。下一个周一，阿杜的肚子，没有再痛。

这个例子里有两件事值得记。一，**孩子的痛没有被当成「毛病」，也没有被当成「撒谎」，而是被当成一条路的堵。**　二，**找到堵点的办法，不是追问「你为什么痛」，而是问「你想去哪、卡在哪」。**　这两个问法的差别，大人孩子都适用。

最后，一个明天能试的小做法，不用花一分钱：

明天只写一句话。　找一张纸，写：「我想……，可走到……就过不去了。」不要写原因，不要写应该，不要写别人怎么看。写完，放在口袋里。晚上再看一次，看这句话是不是还成立。很多时候，写出来这一句，痛不会马上消，可是你会发现，你第一次把一团模糊的「难受」，变成了一件有名字的事。

如果你愿意多试几天，可以照这个顺序走一个星期，每天不超过十分钟：

第一天，只写那一句：「我想……，可是走到……就过不去了。」

第二天，在这句话旁边，圈出它落在哪一块：想的、做的，还是心里的。

第三天，问自己：这条路上，**谁**可能接得住我？不是谁能解决，是谁肯听。写下一个名字，写不出，也如实空着。

第四天，如果有名字，只对这个人说一句，不求回应：「有件事我一直卡着，想跟你说一下。」

第五天，留意说完以后身上有没有什么变化：胸口松一点，肩膀沉一点，睡得稍好一点，或者什么变化也没有。都记一笔，不评判。

第六天，看看这句话，要不要改。很多人到了这一天，会发现头一天写的不是最要紧的那一句，真正要紧的在它下面。

第七天，什么也不做，只看看这一周有没有哪一天，痛的样子和平时不一样。

这个一周，不保证痛会消失。它只保证一件事：你从「被痛压着」，变成了「在看路」。下一章开始，会有更多的工具，来看这条路到底是哪一种堵。

还有一句，写给陪着痛的人：如果你身边有一个人，总说这里痛那里痛，检查却没有结果，你可以不急着给建议。先问一句：「这件事，你最想让它怎么样？」然后听完。很多时候，这就已经是在帮他找那条路了。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

一，伤是堵的一种，不是痛的定义；有伤可以不痛，没伤也可以痛。

二，痛、晕、苦是三件事：走不过去是痛，不知道往哪走是晕，走不动是苦。

三，通不只是气血通，是发生往前走的路通。

四，涌现被堵的时候，唯一还能涌现出来的，就是痛。

五，说一个痛是不通，要能指出是哪一条路、堵在哪一步；指不出来，就老实说还没看明白。

想 一 想

1. 你身上最近一次痛，是有伤，还是没有伤？如果没有伤，那一天你想做成的事是什么，它在哪一步没有走过去？

2. 你身边有没有这样一个人：检查都正常，却一直说自己痛？你能不能不急着劝，先问一句「你最想让什么发生」？

3. 你自己的日子里，有没有一件「一直没说出口」的事？它现在是在想的地方、做的地方，还是心里的地方？你愿意把它说给谁听？

◆

14

第 14 章

六种痛

周四下午，社区卫生站门口有一条长椅，椅子旁边是药房的窗口。窗口前排队的人不多，长椅上坐了三个人，都在等叫号。

最年长的是魏叔，五十八岁，在一家老机械厂做了三十五年钳工。他两手撑着膝盖，慢慢挪了挪屁股，说：「我这腰，不是疼，是僵。早上起来像焊在床上了，得先晃半天才直得起来。」

旁边的邱姐四十七岁，在小区物业做保洁和杂活，从早上六点干到晚上七点，一周歇半天。她点点头，又摇摇头：「我也腰痛。可我这个跟你的不一样。我是天天累，累完了，也不知道累了个啥。这月干完下个月接着干，一眼看不到头。」

长椅的另一头坐着柏舟，二十六岁，一个背着电脑包的年轻人，刚搬完第四次家。他是陪同事来拿药的，听见两位在说痛，笑了一下：「我没哪儿痛。就是这几年，总觉得自己是悬着的，哪儿都落不下脚。」

你听出来了吗？三个人，用的是同一个字，或者说，三个人都在为同一类事情找词。魏叔说「僵」，邱姐说「白累」，柏舟说「悬」。

护士在里面喊了一声：「魏——」魏叔撑着膝盖站起来，一步一步往里挪。邱姐看着他的背影，说了一句：「他那个，我还羡慕呢，至少知道毛病在哪。」

这句话很有意思。她羡慕魏叔，不是因为魏叔痛得轻，而是因为魏叔的痛，有个名字，有个位置；而她自己的痛，说不上来，只觉得是白费力气。

本章要做的事，就是替这些「说不上来」的痛起名字，找位置。

你大概有过这样的经验：有的痛，是动不了；有的痛，是没处去；有的痛，是做了没结果；有的痛，是迎面撞上一堵墙。你可能一直把它们都叫「痛」，或者都叫「难受」，叫得久了，就混成一团。混成一团的东西没法处理。

先把本章的字，跟另外两个字分开。上一编讲过「晕」，下一编会讲「苦」，这里只用几句话回扣，不再重新论证。

晕，是不知道往哪走。坐标乱了，结果、路、土三样配不上，人站在原地转，劲头不小，只是没有方向。

痛，是知道往哪走，不过走不过去。方向是清楚的，劲也还在，在某一个地方被挡住了。你顶着那个地方，一下一下地顶，顶得生疼。

苦，是路通着，方向也清楚，不过走不动。没有挡着你的东西，是劲供不上。

三个字的分法，压成一句：**晕是不知往哪走，痛是走不过去，苦是走不动。**

本章讲的是中间那一个。而且本章只做一件事：把「痛」拆成它实际的几种。

先把答案摆在桌上：

痛有且只有六种：僵、悬、空、撞、闷、困。每一种，是涌现的六条路径里，某一条的头一步被堵住了。

这句话现在读起来有点硬。下面一节一节讲，讲完你会发现，它比看上去的要家常得多。

◆ 一、为什么是六种

先回忆一下前面的东西，只回忆三样。

本书说，一件事要发生，要有三样东西配在一起：一个正在显出来的形，一段走过来的路，一块托着它们的土。形是眼前看得见摸得着的结果，路是从这儿到那儿的过程，土是环境、条件、身边的人和事，是一切东西扎根的地方。

前面讲晕的时候说过，这三样配不上，人就晕。本编讲痛，要加一个新东西：这三样之间，是有「走法」的。

你想一想，一件事从无到有，从哪儿起头？

可以从形起头。比如一个人手里已经有一样现成的东西，一个习惯，一个职位，一套想法，然后拿它去开路，再把它落进土里。也可以从路起头：先走起来，走着走着，路上长出了形，再去找土。还可以从土起头：先有一片土，一个环境，一群人，然后从里面长出形，再长出路。

起头有三个，每个起头之后，下一步又可以往两个方向走。比如从形起头，下一步可以先去开路，也可以先去落土。三乘二，一共六条。

这六条，在本书里叫六路径。用字母写出来是这样：形开路再落土；形落土再开路；路出形再落土；路撞土再出形；土生形再开路；土里找路再出形。你不需要记字母，记住一个意思就够了：**一件事要发生，从哪儿起步都可以，一共有六种起步的走法。**

六条路全通，叫六六大顺。想一想什么叫顺：你想做一件事，从哪个角度进去都进得去。想不通的时候，换个行动试试；行动不通的时候，回头想想；这两样都不行，换个环境，找个人聊聊。左手不行右手上，右手不行还有脚。这样的日子，是顺的。

现在问题来了：如果这六条路里，某一条的头一步走不过去，会怎么样？

那一条路，就是不通。劲还在，人还往那个方向涌，可是前面堵了。涌现被堵住的时候，唯一还能涌现出来的，就是痛。（这是上一章立下的定义，这里直接用。）

你看，六条路，每一条都可能在头一步被堵，所以痛就有六种。不多，也不少。

有人还会追问：为什么是六，不是七，也不是十二？

答案很朴素。涌现的每一步，是从三样东西里的一样，走到另一样：从形到路，从形到土，从路到形，从路到土，从土到形，从土到路。自己走到自己，不叫走，叫原地不动。三样里挑一样起步，剩下两样里挑一样迈第一步，一共三乘二，不多不少，正好六个第一步。

你可以拿一个家常的例子来试：做一顿饭。有人先有了一道现成的菜谱（形），再去备料、动手（路），最后端上桌，是一家人吃饭的那块土。有人先站在灶台前动起手来（路），做出一盘什么来（形），再看有没有人吃（土）。有人先是一桌等着开饭的人（土），再看冰箱里有什么，长出一道菜（形），再一步一步做出来（路）。六个次序，哪一个都做得成饭，也哪一个都可能卡在头一步上：菜谱太老，换不了新食材（僵）；做出了好菜，没有人来吃（悬）；一整天忙乎，端不出一盘像样的（空）；手艺和厨房撞了，锅不趁手（撞）；一桌人饿着，肚子里有话，却没说想吃什么（闷）；一桌人，一个空冰箱，想不出能做什么（困）。

这样看，六种痛就不神秘了。它们是做事的六个次序，各自会卡的六个地方。

有人会问：痛的花样明明比六种多得多。腰痛、头痛、心痛、牙痛、胃痛，钝痛、刺痛、胀痛、绞痛，一阵一阵的，持续不断的，怎么才六种？

这里要先分清「种」和「样」。

位置不同，轻重不同，长短不同，这是痛的「样」。你的腰痛和他的头痛，位置不同；今天的痛和昨天的痛，轻重不同。不过它们堵的地方，可能是同一条路的同一步。反过来，同样是腰痛，也可能堵在完全不同的两条路上。魏叔和邱姐就是这样，本章后面会专门讲。

本书说的「种」，不看痛在哪、有多重，只看一件事：**堵的是哪一条路的哪一步**。

六条路，每条路的头一步，正好六处。这六处，各有一个名字。

形开路，头一步被堵：已有的形态走不出新的路。这叫僵痛。形落土，头一步被堵：形态落不进土壤里。这叫悬痛。路出形，头一步被堵：走了路，却显不出形来。这叫空痛。路撞土，头一步被堵：路一碰到土壤就撞上去，过不去。这叫撞痛。土生形，头一步被堵：土壤明明在，形态就是长不出来。这叫闷痛。土找路，头一步被堵：土壤里找不出一条路来。这叫困痛。

为了让这六个名字更好认，不妨拿身体来对一对。这只是一个比方，帮你记，不是医学分类，也不能拿它来诊断自己。

一个人长期伏案，脖子和肩背像是焊住了，转头要整个身子一起转，这个样子像僵。一个人整天举着手机、抱着电脑，手臂没有搭的地方，肩膀吊着，这个样子像悬。一个人天天去健身房，一个月后体重和体型都没变，心里那点劲慢慢泄掉，这个样子像空。一个人走路没看路，脚趾头踢在桌腿上，这个样子是撞。一个人心里有话，叹气叹得多，胸口像堵了一团棉花，这个样子是闷。一个人又穷又病，躺在房间里，窗外的路很多，一条也走不上去，这个样子是困。

你看，这六个字，不是学问家编出来的，是我们的话里原来就有的。「僵着」「悬着」「白干」「碰壁」「憋闷」「困住」，哪一个不是每天都在嘴上说？本书做的事，只是把这六个字摆成一排，给每一个找到它在路上的位置。

你不必现在就记住。后面三节，每节讲两种，到那时再回头看这几行，就清楚了。

这里先交代一件事。六种痛里，每两种有一个共同的起点：僵和悬，都从形起步，是「手里有现成的形，却走不开」；空和撞，都从路起步，是「已经在路上，却过不去」；闷和困，都从土起步，是「脚下有土，却长不出东西」。所以本章后面三节，就按这个顺序走：从形起步的两种，从路起步的两种，从土起步的两种。

还有一个说明。一条路的头一步通了，第二步堵了，会怎么样？本书的看法是：通常人会顺着已经通的那一步走到别的路径上，表现成另一种痛，或者几种

痛叠在一起。这是本书的解释，还没有经过检验〔待验〕。所以本章用六种来命名，是用头一步的堵作为标准，好认，也好处理。

最后说一下三界。每一种痛，都可以出现在三个地方：想的地方，叫理念界，对应「想不通」；做的地方，叫现实界，对应「行不通」；心里的地方，叫自我界，对应「心不通」。六种痛乘三个界，一共十八格。这十八格，第十五章会一格一格展开。本章先把六种讲清楚，每种只举三界里最要紧的几个例子。

◆ 二、僵与悬：从形起步的两种堵

先说魏叔。

魏叔进厂那年十九岁，师傅教他锉平面。一块铁，夹在虎钳上，左脚在前，右脚在后，左肩微微压下去，右手推锉刀，一推一拉，眼睛盯着铁面上的反光。这个姿势，他站了三十五年。

后来厂里上了数控机床。一台机器，一个屏幕，一排按钮，铁块进去，平面出来，不用锉。厂里让魏叔去学。他学了三个月，学会了开机，会调几个参数，可是每回站到机器前面，两只手不知道往哪放。有一回年轻技术员笑他：「魏师傅，您别老盯着铁看，看屏幕。」他应了一声，眼睛还是往铁上落。

后来他被调去管库房。管库房的第二年，他的腰开始僵。

这不是编出来的悲剧，工厂里这样的人很多。我们只看一件事：魏叔是怎么痛的。

他的痛，不在外伤，不在某一次用力。一个姿势，三十五年，肌肉记住了它，关节记住了它，整条脊背连同肩胛，都按着那个姿势长成了现在这个样子。这个姿势，在锉平面的那些年里是对的，是魏叔的看家本事，是别人学不来的「形」。不过现在，脊背要往别的方向走，要弯得不一样，要站得不一样，那个形不肯让。

僵痛，就是已经长成的形，走不出新的路。

注意这里的次序：魏叔有一个很牢的形。形是好东西，是三十五年练出来的。可是它想往外开一条新路的时候，开不出来。形太牢了。

所以僵痛有一个特别的脾气：**越是成功过的形，越容易僵**。

一个没什么手艺的人，反倒不容易僵，因为他没有什么形可以僵。魏叔的手艺越好，形越牢，换起来越难。你可以回想一下身边那些「老师傅」「老资格」，他们的痛，有多少是这一种。

僵痛在三个界里都有样子。

在现实界，它是身体的僵硬，也是制度的僵化。一个单位里，一张表格填了二十年，格子里的栏目早已跟不上事，不过没人敢改，因为表格是这个单位的形，它走不出新的路。

在理念界，它是旧想法不肯让位。一位教了三十年同一套题的葛老师，学生换了一茬又一茬，题型早就变了，她还是照着自己的那一套讲。不是她不聪明，是那一套讲法，曾经让她的学生考得最好，那个形牢得很。科学史上有个很出名的说法，库恩在《科学革命的结构》里讲过：一套成熟的理论，遇到不合它的事实，起初会把它们当成「异常」压着，不当回事，直到压不住为止〔待核：措辞与年份〕。这和葛老师的讲法，是同一种僵。

在自我界，它是放不下的旧我。一个当过三十年「能干人」的人，退下来之后，每天早上起来，心里那个「能干的我」还站着，可是没有谁需要他干了。这个形走不出去，就僵在心里。

再说悬。

柏舟二十六岁，四年搬了四次家。第一次是毕业进公司，租了合租房；第二次是换了工作；第三次是房东要卖房；第四次，是上个月，他又换了城市。他的电脑包里有简历，有作品，有两家公司的推荐信，他样样都不缺。

不过他对同事说：「我总觉得自己是悬着的。」

怎么个悬法？他说，他在每个地方都能做事，做得也不差，可是没有一个地方，是「我的」。没有一家楼下的早餐摊，老板知道他要不要加蛋；没有一个周末，有人会敲门；他生了一场病，躺在出租屋里，发现手机通讯录里，没有一个人可以半夜叫。

悬痛，就是已有的形，落不进土壤。

你看，柏舟的「形」是有的：能力，履历，作品，一个像模像样的自己。他不缺形。缺的是接住这个形的土。形在空中，没有根。这和僵正好是反面：僵的人，形太牢，牢得出不了路；悬的人，形有了，却没有地方落脚。

我们日常说话，早就把这个痛说出来了。说一个人「没着没落」，说一件事「悬着」，说心里「七上八下」，说一个想法「没人接」。「悬」这个字，原本就是东西挂在半空，下不来。

在身体上，你可以做一个小试验：把一只手臂平平举起来，什么也不扶，举上三分钟。肩膀会酸，酸得越来越厉害。这个酸，不是肩膀受了伤，是手没有地方搭。这是悬的身体样子，只是一个比方，不是医学说法。

在理念界，悬是想法无人接得住。一个年轻人有了个想法，写成了方案，递上去，半年没有回音。想法不一定差，它只是没有落进任何一块能接它的土：没有人讨论，没有地方试，没有同行跟它碰一碰。想法就这样悬着，悬久了，自己也开始怀疑它。

在自我界，悬是不被接纳。一个新到一个圈子的人，怎么说话都不入味，怎么笑都差半拍，这个人不坏，他的「形」不坏，不过圈子的土，还没有对他松开。

先把葛老师的事讲细一点，因为理念界里的僵，最不容易被看出来。

葛老师教初中数学，教了三十一年，是学校里出了名的「会讲」。她有一套讲一次函数的办法，先画表，再描点，再连线，每一步都有口诀，学生背得下来，考试也考得好。前些年，学校换了新教材，新教材一开头，先让孩子去量自

己一天走了多少步，再问「步数和时间有什么关系」。葛老师看了一遍，说：「这么讲，孩子会乱。」

她不是反对新东西。她备课备得比谁都认真，把新教材从头到尾抄了一遍。可一站到讲台上，手一抬，粉笔又落在了那张表上。

有一回，一个学生举手问：「老师，为什么一定要先画表？」

葛老师愣了一下。三十一年里，没有人问过这句话，因为这个办法一直好用。她答不上来，只好说：「先画表，不容易错。」学生点点头坐下了。下课以后，她在讲台边站了很久。

那天晚上，她对同事说，不是舍不得那套办法，是不知道那套办法放下以后，手里还有什么。这句话说得很实在。**僵痛里，旧的形不是不肯走，是它一走，人就觉得自己什么也没剩下**。形越牢，它背后撑着的那份「我是谁」就越多。

后来，她换了一个办法：不扔口诀，把口诀拆开来，一条一条问学生「这一步为什么」。口诀还在，不过每一步都被拆成了一个小问题。形换了样子，从「背下来」变成了「问出来」。两个月以后，她说，课堂上有了声音，她自己的嗓子也没以前那么累。

再说自我界里的僵。有一位姓任的老主任，在单位当了二十几年的领导，退休第二年，一到周一早上七点半，人就自己醒了，穿好衬衫，坐在沙发上。没有会，没有文件，没有人等他批。家里人说：「你歇一歇吧。」他说：「我歇不下来。」

这就是放不下的旧我。那个「主任」的形，是他一辈子最牢的形，退休通知一下来，土没了，路没了，形还立在原地。他的难受，不是失落两个字可以说完的，是一个站得笔直的东西，没有地方可去。

后来他的转变，也不是「想开了」。邻居的孩子要办社区的小报，缺一个管稿子的人。他去了。每周一早上，他还是穿着衬衫，不过是去了一间十平米的小屋，改三篇孩子写的短文。主任那个形没丢，只是换了一个开得出路的样子。

也有人把僵痛误当成「懒」或「倔」。这是常见的错配。一个人明明知道该变，嘴上也说要变，就是变不出来，旁人看了着急，说他「死脑筋」。可是死脑筋，是对形下的判断，而形本来就是他最拿手的东西，一个人不会对自己最拿手的东西随手丢掉。看见这一点，才不会拿「你怎么就不肯改」这样的话，去撞一个已经很僵的人。

再补一笔悬。

悬痛在理念界里，最典型的是年轻人的想法没有人接。梁媛二十八岁，在一家研究机构做助理，她对一个问题有了自己的想法，写了十页，发给了三位前辈。两周过去，一位回了「收到」，两位没回。她又等了一个月。

这时候她开始怀疑：是不是想法不行？她把十页纸删成了五页，又删成了两页。想法越来越小，最后几乎什么也不剩。

注意，她的想法一直没有变坏。变的是：它没有一块土可以落，没有人问，没有人驳，没有人说「这里不对，你再想想」。一个想法，哪怕是被驳回，也是落了一次土；不过没有被接住，也没有被驳，就是悬。

后来她做了一件很小的事：在机构里组了一个每月一次的读书小会，一共五个人，每次有人读一篇，有人回应。第一次会上，她的那个想法，被一位同事说了句：「你这里跟我上次遇到的一个例子好像矛盾。」她觉得耳朵一热，那个想法第一次有了一个对手，也就有了落脚的地方。

在自我界，悬是另一种样子。新来一个班的转学生，新嫁入一个家的媳妇，刚进一个行业的人，大家都客客气气，可是没有谁会在背后念叨他的名字。客气，是礼貌，不是接纳。悬的人最清楚这个区别。

那么，僵和悬怎么分？

分的办法，是问一个问题：**他有没有地方站？**

僵的人有地方站，而且站得太牢，牢得挪不动。魏叔在厂里三十五年，每一寸地砖他都认识。悬的人没有地方站，他有一身本事，只是脚下是空的。

一个是脚下太实，走不开；一个是脚下太虚，落不下。

这两种痛的处理，正好也是相反的方向。

僵则换形。注意这里说的是「换形」，不是「丢掉形」，也不是「逼人改」。魏叔的手艺不是没用，它只是需要换一个样子。后来，厂里办了一个小班，让几个新来的年轻人跟着魏叔学「手感」：怎么凭手劲和声音，听出一块铁平不平。魏叔站在那里，第一次讲，说不出来，嘴上只会说「这样、这样」。讲了一个月，他把三十五年的手感，讲成了一套话，画成了几张图。手艺，从「手」换成了「话」和「图」。有意思的是，讲到第二个月，他自己说：「我这腰，好像松了一点。」

不要把这个写成「心态变好了所以腰好了」。本书只说一件事：形换了样子，路就开出来了；路一开，原来堵着的劲有了去处。他的腰到底怎么回事，请交给医生。

悬则寻土。柏舟不需要更多的能力，也不需要「调整心态」，他需要一块能接住他的土。这块土有一个特点：**要有重复**。同一个时间，同一个地方，同一些人。后来他在小区里加入了一个周三晚上的羽毛球局，起初谁也不认识，打了三个月，有一回他迟到了，场边有人说：「舟哥怎么还没来？」那一声「舟哥」，是他搬了四回家以来，第一次有人在他不在的时候想起他。

你看，这块土一点也不大，一个球场，几个人，一周一次。不过形落进去了。

这两种痛，有一个共同的错配要避开：给僵的人讲「放松」，给悬的人讲「自信」。僵的人放不松，因为形还在那里；悬的人自信不起来，因为脚下没有土。劝，是劝在了错的地方。

◆ 三、空与撞：从路起步的两种堵

再说邱姐。

邱姐每天早上六点到小区。先扫楼道，再拖大堂，再收垃圾，再去绿化带捡塑料袋，中午对付一口饭，下午接着是业主的各种杂事：谁家水管漏了，谁家电梯卡了，谁家的狗拴在了消防通道上。晚上七点，才回家。

她干活不偷懒，小区的人都夸她。可是她自己说：「我这个月干完，下个月还是这么干。年头干到年尾，你说我干了个啥？」

这句话问得很准。她不是嫌累，累她习惯了，她嫌的是：路走了，天天走，脚步一步不少，不过路上没有长出什么东西来。没有一个可以指着说「这是我这一年做成的」的东西。

空痛，就是走了路，却显不出形。

和僵痛、悬痛不同，空痛的起点是路。邱姐不缺路，她的路很长很实。她缺的是路走着走着，应该冒出来的那个形：一个结果，一个看得见的变化，一声回应。

这个痛，我们的日常话里最多：白忙，白干，瞎忙，原地踏步，「忙了一天，不知道忙了什么」。

在现实界，空痛是白干、无果。一个人拉了一年的业务，客户都没成，一个人写了十稿的报告，没人回，一个人天天锻炼，体重不动。路在走，形不出来。

在理念界，空痛是想了多年，想不出个形。戴文三十一岁，在读博士，论文写了四年。每天坐在书桌前，读书，做笔记，写了又删，删了又写。他说：「我不是没想，我想得太多了。可是想了四年，我拿不出一句话，说我想明白了什么。」路走了四年，形一点没显。这不是偷懒，是一条路走得太久，没有一个地方让它冒出来。

在自我界，空痛是付出没有回响。冯姨带大了一个孙子，从小抱到上小学，每天接送，做饭，洗衣服，哄睡。孩子上学之后，嘴里叫的是「奶奶你别管

我」。她没有怨，也没有哭，只是有一天对邻居说：「我这几年，好像往一口井里倒水，倒了半天，没听见一声响。」

「没听见一声响」，这就是空痛最准的样子：付出去了，没有回声。

空痛里有一个很顺手的错配，值得单独说一句：**越空，越想加路。**

邱姐这样的人，如果有人对她说「你再努力一点」，她会接着多干。多接一栋楼，多扫一层，周末也去。路加长了，形还是没有。路越长，离终点的距离看上去越远，空的感觉越重。戴文也一样，他的第一反应是「再多读几本」，书越读越多，纸条上一句话也没有。

加路，是对空痛最常见的、也最没用的回答。空痛缺的不是路，是路上冒出来的那个形。所以要做的头一件事，是停一下，往回看一眼：这一段路走完了，地上留下了什么？哪怕只留下一张照片、一页纸、一句「今天做成了这一件」。留得下来，空就开始变薄。

还有一点，空痛里的「果」，不一定是别人给的。冯姨在孙子那里没听到回声，不过她后来在楼下的小广场，认识了几位同样带孙辈的老人。她们每天下午四点碰头，把各家的小孩闹出的笑话讲一遍。这是一个回声，不是从孙子那里来的，是从同路的人那里来的。她的一腔付出，在这里有了一个落点。她说：「我现在觉得，那口井里，是有水的。」

空痛和僵痛、悬痛有一个很大的区别。僵的人有形，悬的人有形，空的人没有形。形是后面才长出来的，现在还没有。所以空痛里，最让人受不了的，不是累，是看不见。

那它的处理就清楚了：**空则见果。**要让路走出一个看得见的结果。注意，这个结果不用大。

邱姐后来有了一个小办法，是小区里一位年轻的业主教她的：每天下班前，拿手机给自己负责的三栋楼拍一张照，大堂、楼道、垃圾房。一周一拼，一月一

拼。月底拼出来一看，一个月前的楼道是黑的，墙角有蛛网，现在是亮的。她第一次看见「我这个月干了啥」。

她说：「原来我干了这么多。」这句话不是想通了，是看见了。一个看见的结果，一张照片，就是空痛里最好用的药。

戴文也一样。他的导师给他定了一个规矩：不看想，只看写。每天晚上，把当天想出的东西，写成三句话，写在一张纸条上，贴在墙上。一个月后，墙上有三十张纸条。有一张和另一张拼起来，是一个章节的骨架。

四年的空，不是被一个顿悟补上的，是被一张一张的小纸条补上的。

再说撞。

季青三十八岁，是个项目经理。他母亲七十一岁，从老家来城里住了半年。母子俩的话，说一句顶一句。

母亲说：「早饭吃稀饭，养胃。」季青说：「我早上要赶地铁，煮稀饭来不及。」母亲说：「来不及就早起。」季青说：「我早起了，我五点半就起了。」

这不是争吵，也没有谁提高嗓门。可是每天一次，两次，三次。季青下班的时候，会在楼下站一会儿，不想上楼。他说：「我不是不爱我妈。我就是觉得，一进门，哪儿都是硬的。」

撞痛，就是路走到了土壤，一头撞上去，过不去。

这个「撞」，和空痛不同。空痛是路走完了，没有东西冒出来；撞痛是路刚走到土，就硬碰硬。路是季青自己的活法：五点半起，赶地铁，吃面包。土是母亲带来的活法：稀饭，煮得慢，吃得稳。两套东西，同时压在一个小屋子里，互相碰。

注意：撞痛里，没有谁是错的。母亲的稀饭有她的道理，季青的面包也有他的道理。两样东西，各有各的好，放在一起，就碰。

它在三个界里也有样子。

在现实界，撞痛是外伤，是碰壁。膝盖磕在茶几角上，是撞；一个人拿着方案去跑审批，一个窗口一个窗口地碰，是撞。身体外伤是最直白的撞：路（动作）直接撞上土（硬东西）。

在理念界，撞痛是两套想法打架。一个公司里，销售说要快，质量说要稳，两个方案同时摆上桌，谁也说服不了谁。每一套想法单独看，都有道理，一碰到一起，就成了痛。

在自我界，撞痛是关系里的硬碰。夫妻之间，上下级之间，父母子女之间，都有。

关系里的撞，再看一对小夫妻的例子。

贺兰三十二岁，她的丈夫戴川三十五岁。两个人为一件事吵了很多回：孩子睡前那一个钟头，谁来陪。贺兰觉得，这是一天里最重要的时间，应该多讲一个故事、慢慢来；戴川觉得，孩子该早点睡，讲两句就行，还有家务没干完。每到晚上八点半，两个人就在孩子的房门口，压低声音，话越说越硬。

他们吵的是睡前的一小时，但其实，两个人的路，各自走得好好的，一条是慢慢陪，一条是早点睡。路没有错，是这块土太窄了，一小时，一个房间，容不下两个办法。

后来他们换了安排：周一周三周五，贺兰陪，戴川收拾家务；周二周四，戴川陪，贺兰洗个澡，看会儿书；周末，两个人一起。吵并没有完全消失，不过门口的那场硬碰，少了很多。

注意，他们没有谈出一个「谁对」。他们只是把撞的那一小块时间，分开了。

撞痛的场面，换到工作上，是这样的。

一家做日用品的小公司，销售部要在春节前上一款新包装，说「抢档期，晚一天就丢一天的货」；质量部要先做两周的老化测试，说「出一次事，砸的是整

个牌子」。两位负责人在会议室里讲了一个下午，每一位说的都有道理，谁也没有说服谁。会开完，两边的人在走廊里遇见，点头的幅度都小了半分。

这个撞，如果拿「谁对谁错」去断，只会撞得更狠。两边都在往前走，两条路，一条叫快，一条叫稳，在同一块土上相遇了：这块土是一个仓库、一个预算、一个春节档期。

后来是一位助理提了个办法：把新包装分成两批，第一批先出小批量，走快路，同时把质量部要做的测试，放进这第一批的真实销售里去观察，当作加速版的老化测试；第二批等观察两周之后，再放量。两条路没有谁让谁，只是不再压在同一个时间点上。绕行成了。

注意，这个绕行，用的不是「折中」。折中是各砍一半，快一半、稳一半，谁都不痛快。绕行是让两条路各走各的，在时间、地点或者对象上错开，各自都走完。

在现实界，撞痛最直白的样子，是外伤。膝盖磕在床沿上，指头夹在门缝里。这种撞，我们从来不去问「谁错了」，只问「怎么才不会再撞」：把床沿包上软角，把门边加上缓冲。这是一个很朴素的绕行，不改变人的活动，改变的是撞的位置。很多关系里的撞，用这个办法，居然也灵：不是改变对方，而是在撞的那一处，垫一点东西。

如果身上的外伤或者一直不好的磕碰，请去看医生；本书说的只是这个意思：撞，常常不是谁的问题，是路与土的相遇没有安排好。

那么，空和撞怎么分？

用一个问题分：**路走完了没有？**

空痛里，路是走完了的，一步一步，扎扎实实，只是终点没有东西。撞痛里，路没有走完，走到半路，碰上了。一个是走到头发现什么也没有，一个是没走到头就被挡回来。

撞痛的处理是：**撞则绕行**。

绕行，不是认输，也不是让步，也不是「各退一步」。各退一步，往往两边都不舒服，又撞一次。绕行是另找一条不撞的路。

季青后来做了一件小事：他和母亲约好，早饭各吃各的，晚饭一起吃，晚饭由母亲做主。早上，他吃面包，母亲煮她的稀饭；晚上，餐桌上放着母亲做的菜，他在饭桌上讲讲单位的事。路没变，土没变，两样东西只是错开了时间和地方。

绕开，撞就少了。母亲说：「晚上这一顿，你们爱吃啥我就做啥。」这一句，在半年里，是母亲第一次说「你们爱吃啥」。

有人会说，绕行不是回避问题吗？不是。回避是不走，绕行是继续走，只是换了一条道。撞痛里最大的忌讳，是在原地再撞：同样的话，同样的语气，同样的时间，一次一次再碰上去。每撞一次，两边都硬一分。

◆ 四、闷与困：从土起步的两种堵

最后一组，起点是土。

先看一个让人说不出话的场景。

钟楚三十四岁，在一家设计公司做文案。上个月，她熬了两个通宵写的一套方案，在会上被组长拿去，署成了组里的集体成果，汇报的时候，组长说了一句：「这是我们组一起做的。」她坐在会议室最后一排，什么也没说。

下班回家，丈夫问她：「今天怎么样？」她说：「还行。」

晚饭吃完，她洗碗，水龙头开着，哗哗响。她忽然发现，自己的胸口有一块地方，沉沉的，像压了一个湿棉被。她用手按了按，不疼，就是透不过气。

她对自己说：这算什么，一套方案而已。她又对自己说：说出来，显得我小气。

于是这件事就压在了那里。

闷痛，就是土壤是有的，形却长不出来。

你看，钟楚不缺土。她有一份工作，有一个丈夫，有两三个说得上话的朋友，有一个家。土壤厚得很，没有哪一块是荒的。可是那一句「我很难受」「那是我写的」，在这块土里，长不出来。话到了嘴边，被什么东西按下去了。

汉语里，对这个痛的描写再准不过：憋，闷，堵在心口，话在肚子里转圈，「有苦说不出」。「闷」字里，一个「门」，一个「心」，门关着，心在里面。

闷痛也在三个界里有样子。

在现实界，它是胸闷，是气滞。人长时间不说话、不动、不出气，会觉得胸口发紧、叹气，这是日常里谁都有过的体验。这里只讲它的样子，不作诊断；如果胸闷反复出现，或者伴着别的难受，请去看医生。

在理念界，它是想法憋着，不成话。一位工程师脑子里有一个模糊的东西，他知道那里有个东西，不过怎么也说不成一句清楚的话。一页纸写满了，又划掉。这个东西在，土也在（他的经验、他的专业），就是形成不了句子。

在自我界，它是说不出口的委屈。钟楚就是这一种。委屈有土，有的是地方说，不过形出不来。

理念界里的闷，要多讲一句，因为它常被当成「没想清楚」。

一位做设备维修的工程师，姓祁，四十出头。他多年来修同一类机器，手一碰，耳朵一听，就知道毛病出在哪个部件。有人问他怎么知道的，他答不上来，只说：「感觉。」公司想让他写一份经验手册，他对着空白文档坐了两个晚上，写下的东西，自己看了都觉得不是那个意思。

他不是没想清楚。他想得非常清楚，清楚得在手上、在耳朵里。只是那个清楚，还没有长成句子。一块肥沃的土里，一个东西顶着，顶不出一根芽。

这时候，有人说「你再想想」「你归纳一下」，都帮不上。后来的办法是开口：公司派了一个年轻人，坐在他旁边，他修机器，年轻人问，问一句，他答一句，年轻人记下来。他答着答着，说出了一句他自己也没料到的话：「其实我听

的不是响不响，是它响得齐不齐。」那一句，是他二十年里第一次说出来的话。手册的骨架，从这一句长出来。

闷痛的开口，有时候不是自己对自己说，是有一个肯问的人。问，本身就是土在松动。

那么，闷和悬怎么分？

悬痛里，土是缺的，形没有地方落；闷痛里，土是够的，形长不出来。一个是缺土，一个是土在、形憋着。

闷和空怎么分？空痛里，路走了，走完了，没有东西冒出来；闷痛里，路还没来得及走，形就被按在了土里。空是出来之后落了空，闷是根本没出来。

闷痛的处理是：**闷则开口。**

「开口」这两个字，很容易被理解成：找个人哭诉一场，或者把话全说出来，吵一架。不是的。开口，是给那块被按住的东西，开一个小口。

钟楚后来是这样做的。第一步，她在手机备忘录里写了三行字：「今天会上，我的方案被说成了集体的。我很生气。我觉得不公平。」只有三行，没人看。写完，胸口那块沉的东西，松了一点点。

第二步，一周以后，她对一个朋友说了一句话：「上次那个方案，其实是我写的。」就这一句，朋友说：「我就觉得你上周怪怪的。」

第三步，又过了一阵，她向组长提了一句：「下次汇报，我想把我负责的这部分，自己讲一下。」

三步，都不大。不过每一步，都给那个闷着的形，开了一个口。

要说明的是，开口要有一块「肯松的土」。如果你一开口，就被人说「你想多了」「这有什么好气的」，那口子又被按回去了。所以闷痛的处理里，最要紧的，是找到那个肯听的人，哪怕只有一个。

再说困。

宁远三十六岁，家里这两年很不顺。父亲中风，躺在床上，母亲全天照顾，腰也熬坏了。他自己所在的小厂子倒闭，一直没找到稳定的活。房贷每月要还，孩子要上学。

宁远每天都在找路：打电话问康复医院的床位，问街道有没有帮扶，投简历，跑中介，托亲戚。家里人说他：「你整天在外面跑，也不见个动静。」他说：「不跑，更没动静。」

这家人，没有人偷懒，没有人放弃。可是这一家人，整个人困在了一处，哪边都走不出去。

困痛，就是土壤是在的，不过土里找不出一条路来。

闷痛是土在、形出不来；困痛是土在、路找不出来。宁远一家的土，是父亲的病床、母亲的腰、一个没有收入的男人、一笔每月要还的钱。这块土里，每一块砖都在，只是没有一块砖，是通向外面的。

在现实界，困痛是贫、病、困局。这三个字，每一个都是一块土，每一块土都有它的寸步难行。

在理念界，困痛是整个学科无路可走。一个冷门的小专业，招不到学生，毕业生没有去处，教授们守着实验室，不知道往哪里去。不是他们不聪明，是这块学科的土，已经长不出新的路了。

在自我界，困痛是一家人困在一处。这个「一处」，可能是一个房子，一种关系，一个地方，大家都在里面，谁也出不去。

困痛有一个特别要紧的地方，必须在这里说清楚，因为它特别容易和「苦」混在一起。

困痛里，动力还顶着。宁远每天都在找路，他的劲没有断。只是土里没有路，他的劲就在土里使，使不出去。这和苦完全不同：苦是路通着，劲供不上；困是劲在，路没有。

你问一个困痛的人：「你累吗？」他会说：「累死了。」你问：「你想放弃吗？」他会说：「放弃？我放弃不了。」你再问一个苦的人：「路就在眼前，你为什么不走？」他会说：「没劲。」

一个是顶着，一个是塌着。

再把困痛和苦，多对一对。

苦的人，被问到「你想不想走出去」，往往沉默，因为他连「想」的力气都没有了。困的人，被问到同一句话，会急着说一大串：「我想啊，我试过这个，试过那个，可是……」他的话很多，他的劲还在，只是都用在了解释「为什么走不出去」上。听一个人讲话，听他是在列路，还是在说没劲，这是一个很实用的分辨法。

分辨清楚，是为了不错配。给困痛的人打气，他会觉得你不懂他，已经拼尽全力了；给苦的人指路，他会觉得你不懂他，路他都看见了。困痛要的是一块有出口的土，苦要的是一点能转起来的劲，两样东西，不能互相代替。

不过困久了，会怎么样？本书前面说过，痛久了，动力会耗尽，转成苦。宁远这样的人，如果一年两年三年这样顶下去，没有一条路通，有一天他会坐在床沿上，忽然觉得：「我不想动了。」那时候，困痛就转成了苦。所以困痛有一个时间的提醒：它不能拖得太久。

困痛放到学科上，样子更清楚一些。

一所学校里有一个很小的专业，培养一种传统工艺的修复人才，每年招七八个人。毕业的时候，市场上能收他们的单位，一只手数得过来。教研室里有三位老师，教了二十几年，课备得极认真，实验室擦得很干净，学生也肯学。可是每到毕业季，几个人都犯愁：这些学生去哪儿？

这里没有谁不努力，也没有谁走错了路。是这块专业的土，已经长不出新的路了。老师们试过：改课程、加实训、联系单位、做展览，每一件都做了，路就是不多出一条来。

后来，他们做了一件事，是把眼光从「这个专业怎么出路」，换成「这个专业能进到哪块别的土里」。有一位老师带学生去了文博单位和一家做古籍装帧的小作坊，又有一位老师把修复的流程拍成了短视频，放到网上，居然有人来问能不能学。三块土，每一块都不大，不过每一块，都给原来封闭的小专业，多开了一个口。

这就是换土：不是否定原来的路，而是承认这块土已经给不出更多，需要给它接一块新的。

困痛的处理是：**困则换土**。

土里没路，就不要只在这块土里找。要换一块土，或者给这块土添一点新东西。换土有大有小。大的，是搬家，转行，换城市；小的，是把一件事交给另一个人，找一个新的圈子，接入一条外面的渠道。

宁远一家后来做了几件事，每一件都不大。街道上有一个帮扶的窗口，他们去登记了，照当地的规定，能得到哪些帮助，以窗口的说法为准。居家护理有人定期上门，母亲的腰有了一点喘息的时间。宁远自己，去了一家物流仓库做夜班，收入稳了一点。三块新的土，一块一块添进来，原来那块封闭的土，就多了几个口子。

换土不是逃跑。逃跑是离开，换土是把同一个人，放进一块能长出路来的土里。

困痛的人，往往最听不得一句话：「你想想办法嘛。」办法他想了无数遍。他需要的不是一个更用力的人，是一块有出口的土。

自我界里的困，要再讲一个小一点的家。

老房子里住着两兄弟的一家人，哥哥一家三口，弟弟一家四口，加上八十岁的母亲，挤在一套六十平米的旧房子里。房子是老人的名字，拆迁一直没有消息，卖不掉，也租不出，两边的小夫妻又都攒不够钱出去另买。几年下来，没有

谁做错什么，也没有谁偷懒，每天的日子是一样的：谁先洗澡，谁先用厨房，孩子的作业放在哪张桌子上。

他们不是不想出去，每个人都在想办法。哥哥想去外地，可是母亲要人在身边；弟弟想找个更好的工作，不过下了班还要赶回家接孩子。每一条出路，都和另一个人的出路相撞，撞到最后，大家一起困在这个房子里。

这种困，劝是没有用的。「大家互相体谅一下」，谁都在体谅，已经体谅了很多年。需要的是换土：给其中一家，找一个能暂时落脚的地方，哪怕只是一个短租的小房间；或者给母亲，找一个白天可以去的老年活动室，让一家人的白天空出来一点。土换了一小块，路就松动了一点。

到这里，六种痛都讲完了。把它们拿到一起看，有一个规律：僵与悬，是形这一头的毛病，要么太牢，要么没处落；空与撞，是路这一头的毛病，要么走了没结果，要么走了撞上；闷与困，是土这一头的毛病，要么形出不来，要么路出不来。形、路、土，各有两种堵法。

◆ 五、几种痛并存：怎样辨主痛

读到这里，你可能已经在心里给自己对号了：我是僵，我是闷，我又有点像空。

别急着对号。真实的日子里，痛很少单独来。魏叔的腰是僵痛，可是他被调去管库房，厂里的人开会不再叫他，这又是悬：他的手艺，没有地方落了。邱姐的痛是空，不过她每天还要跟业主碰：那位总把狗拴在消防通道的先生，一提醒就吵，这又是撞。钟楚的闷里，如果日子久了，往往会生出空：话不说，事不改，一年一年，什么也没落下。

所以，六种痛不是六个格子，把人装进去；它们更像六个方向，一个局面里，可能有两三个方向同时堵着。这一点要先说清，因为一旦把「我是僵痛的人」当成一个标签贴在身上，就又犯了老毛病：把局面当成了人。僵、悬、空、撞、闷、困，说的是路在哪里堵，不是谁是什么人。

那么，几种痛叠在一起，怎么辨出主痛，也就是先处理哪一个？

本书给三个问法。它们不是检验过的定律，是从前面这些例子里整理出来的做法〔待验〕。

第一问：**最先卡在哪一步？**

回头看，这个痛是怎么来的。时间在前的那一个，往往是上游，别的是被它带出来的。钟楚的事，先是话说不出（闷），后来才有了年复一年的白费（空）。如果只治空，让她去多做几个项目，多拿几份成果，这个闷还压着，新做出来的东西，照样会被别人拿去。柏舟的事，先是形落不进土（悬），后来才有了「我是不是不够好」的怀疑，那是自我界里的僵：怀疑一旦成了习惯，就成了一个很牢的形。先寻土，后面的才好松。

第二问：**动哪一处，别处会跟着松？**

这是一个很朴素的办法：试一个最小的动作，看别处有没有反应。魏叔把手艺讲成话、画成图，腰上的紧张随着松了一点，同时厂里的人又开始找他说话，这说明「换形」这一下，动到了点子上，一个动作松了两处。反过来，如果你试了一个动作，别处纹丝不动，说明可能判错了方向。

这一问有个好处：它不要求你先想明白，只要你肯动一小步。

第三问：**他想去哪里？**

痛，是想往某个方向涌，被堵了。所以辨痛，最要紧的是看他想往哪涌。魏叔想的是：我这身本事不要白白烂掉。他想往「传下去」的方向涌，堵在形上。邱姐想的是：我这一年要有个交代。她想往「看见成果」的方向涌，堵在路出形这一步。宁远一家想的是：能有一个出口。他们想往「外面」涌，堵在土里。

问一个人「你痛在哪儿」，常常问不出什么，因为他自己也不清楚。问「你本来想去哪儿」，往往一下就问出来了。想去的方向找到了，堵在哪一步，也就看出来了。

举一个三种痛叠在一起的人，看看这三个问法怎么用。

凌霄三十岁，做了六年产品经理，最近三个月，每天傍晚胸口发堵，夜里睡不踏实。她把这些说成「压力大」。

按第一问，回头看是怎么来的。三个月前，她提出的一个方案被老板否了，当时她点头说「好的」，什么也没争。这时的闷，是最早的。之后，她开始接更多的活，想靠做成别的事证明自己，做了很多，没有一件让她觉得是「自己的」，这是空。再后来，她和同组的同事为了一个小细节，吵了一次，这是撞。

按第二问，试一个最小的动作。她把那天没说出口的话，写成了五行，放在手机里。第二天傍晚，胸口那团东西，松了半格；接下来，她开始觉得，那些接来的活，也没有先前那么刺人。动了闷，空与撞，都跟着松了。

按第三问，她想去的地方是什么？她说：「我想有一次，把自己的想法完整地讲给人听。」这是一个要说的、要被听见的方向，指向闷。三问指的是同一个地方。

这样三问一致的时候，主痛就比较可靠。三问各指各的，则要多试几步，不要急着下结论。

有几种痛，天然容易连成一串，值得提醒。

僵久了，容易生悬。一个人的形太牢，换了环境落不进去，原来的土又被时代挪走了。老师傅退休之后，最常出现的就是这一串：先僵，后悬。

空久了，容易生撞。白忙、没结果，人容易烦，一烦，对身边的人说话就硬，硬了就撞。很多家里的争吵，根子不在吵的那件事，而在一个人长久地「空」着。

闷久了，容易生空，也容易生僵。话不出口，一年一年，那个不出口的东西，自己会长成一个硬块：「我就是这样的人」。

困久了，转苦。这条在前面说过了，是六种痛里唯一明确通向下一个字的路。

辨痛的时候，有三种错认特别常见，说出来，省得你走弯路。

第一种，把悬认成晕。悬的人常说「我不知道自己要什么」，听上去像晕。其实不是。晕的人是坐标乱了，不知道往哪走；悬的人知道要往哪走，要落地，要有一块接得住的土，只是没有。柏舟从来没有说过「我不知道想去哪」，他说的是「落不下脚」。晕要定参照，悬要寻土，两者的药不同。

第二种，把撞认成僵。两个人关系僵了，说话硬邦邦的，听上去像僵。可是僵是一个人的形太牢，走不出新路；撞是两条路在一块土上相遇。季青和母亲，不是谁僵了，是两种活法挤在一个屋子里。把撞当僵，让其中一方去「放松点」「改一改」，只会让那一方觉得不公平；把僵当撞，去找一个并不存在的对手，也是白费力。

第三种，把困认成苦。这一种前面已经讲过，最容易也最要紧：困的人劲还在，苦的人劲没了。错认的后果是，对一个还在顶着的人说「歇歇吧，别太拼」，等于告诉他，他的拼是错的，他的路没处找。

你也许会发现，错认之所以常见，是因为外面的说法很像，里面的堵点不一样。所以，辨痛不要只听人说什么，要看他卡在哪。

有一件事，请你读到这里的时候，放在心上。

六种痛里，有一些是身体的样子：僵、闷。它们在身体上出现的时候，不要只凭这一章，就当作是「路径堵了」。身体的难处，先去找医生。本书做的是帮你把事情看清，不替你做诊断，也不替代任何治疗。如果你的痛已经拖了很久，影响吃饭睡觉，对什么都没了兴趣，请找医生或心理咨询师。

好，现在六种痛，各自的样子、各自的处理，都讲清了。下面进入一个更有意思的部分：看看别人是怎样说痛的。

◆ 六、与四位全球近邻逐一交锋

说痛的人，古今中外很多。本书挑四位，各自说中了一块真东西。每一位，先把他们说中的写足，再看本书多出了什么。

一、中医：不通则痛，不荣则痛

先说中医。

中国人对痛最熟悉的一句话，大概是「通则不痛，痛则不通」。这句话在民间几乎人人会说，说的时候带着点常识的口气。它的思想源头，常追溯到《黄帝内经·素问》里的《举痛论》：那一篇讲，寒气进入经脉，气血流得慢了，停滞了，就痛。后来的医家把这个道理压成了一句顺口溜。这句顺口溜最早出自哪一部书，哪一位医家，本书没有逐条核对过〔待核〕。

另外还有一句：「不荣则痛」。意思是，身体某处没有得到足够的气血滋养，也会痛。这句话的出处，同样需要核对〔待核〕。

这两句话，说中了什么？

第一，它把痛和「不通」连在一起。这一点，是本书最直接的同盟。痛不是一个孤立的感觉，是一种流动被阻断的样子。两千年前的医家，就已经抓住了这个要点。

第二，它同时看见了另一种痛：不荣。不通是堵了，不荣是缺了。路没有断，不过路上缺东西，也痛。这一点说得很细。很多只讲「疏通」的人，会忘记还有「滋养不够」这一半。

本书多出了什么？

先说「通」。中医的通，是气血在经脉里流，是身体里的一条流动。这一条，本书认，它是现实界里很重要的一种通。不过本书的「通」，是涌现的六条路径：想、做、心三个界里，每个界都有这六条路的通与不通。气血的通，只是现实界里、身体这一层的一种通。一个人的话说不出口，没有哪条经脉堵着；一个学科走不出新路，也没有什么寒气入经。「通则不痛」放在这些地方，需要一个更宽的「通」。

再说「不荣」。本书对「不荣则痛」的回答是：不荣，就是土壤薄，薄得不够让东西长出来。土薄，形长不出来，是闷痛；土薄，路找不出来，是困痛。所

以「不荣则痛」，在本书里不是另一种完全不同的痛，是土这一头的毛病：闷与困。

还有一层，是中医的这两句话没有细分的：同样是「不通」，堵在哪一条路、哪一步，样子完全不同，处理也完全不同。僵则换形，悬则寻土，空则见果，撞则绕行，闷则开口，困则换土。一个「通」字，到了本书这里，变成了六种具体的通法。

本书要向中医学的，是它对「身体是一个整体」的老功夫。一个医家看腰痛，会问你睡得好不好，吃得下不下，心里烦不烦，因为他早就知道，这些东西是连着的。本书的三界，也是在说同一件事：想、做、心，不是三个抽屉。

放回一个具体的情形：一位冯姨这样的老人，腰酸了很久，中医说是气血不足，开了方子，调养了一阵，好些。这是土这一头在补，对「不荣」有用。可她仍然在夜里，一遍一遍地想孙子那句「你别管我」。这个想，是另一条路上的事，补气血补不到那里去。两样都对，两样都要。

二、佛教：三苦

再说佛教。

佛教讲苦，讲得很细。常见的有「三苦」的说法：苦苦，坏苦，行苦。苦苦，是本来就难受的东西带来的苦，病痛，饥寒，受伤，这是明明白白的苦。坏苦，是好东西坏了、没了带来的苦，喜欢的东西留不住，欢喜的时候就带着失去的影子。行苦，是一切事物都在变动，没有一刻是安稳的，这是最深的一层。这三种说法，在佛教的传统里很常见，各派论师的细处说法不尽相同，本书取最通行的口径〔待核：个别论师的细分〕。

他们说中了什么？

第一，**苦是有来源的，不是笼统的一团**。佛教没有一句「人生都是苦」就算完，它分类、追因，一层一层往下剥。这个态度，和本书完全一致：分清楚，才谈得上处理。

第二，**最浅的一层和最深的一层，样子很不一样**。苦苦是看得见的，行苦是藏在底下的。能区分出这种深浅，是很大的功夫。

本书多出了什么?

这里要先交代一件事：佛教所说的「苦」，范围很大，包括了本书所说的痛，也包括了本书所说的晕和苦。三苦的「苦」字，和本书专门留给「动力疲软」的那个苦字，不是同一回事。所以对照的时候，要小心不要把两个「苦」字混在一起。

三苦是按苦的来源分的：来自疼痛本身，来自失去，来自变动。本书按的是堵的位置分：形这一头，路这一头，土这一头，每一头两种。来源和位置，是两把不同的尺子。

用来源的尺子，一个人知道自己的苦是「失去」带来的，他明白了道理，不过他并不知道，该从哪一处下手。比如亲人去世的人，明明白白知道这是坏苦，可是他的痛，到底是形没了（一个具体的人不在了，这是僵或空），还是土没了（家里少了一个角色，原来的日子长不出来，这是闷或困），还是路断了？来源相同，堵的位置可以完全不同，处理自然也不同。

用位置的尺子，处理就有了落点：形没了的，要换形，把对这个人的记挂，换成一个可以安放的形，比如一个仪式，一个纪念；土空了的，要寻土，要补上那个角色。

当然，本书这把尺子也有它的短处：它不去追问「为什么会失去」「为什么一切在变」这样的终极问题。佛教问到了更深的地方，本书的尺子只管到「现在堵在哪里，怎样通」。这是两种不同的用处，不是谁取代谁。

本书要向佛教学的，是它的耐心。佛教说苦，不急着给药，先让人看清。本书的六种痛，也是先分，后通。分得不准，通就是乱通。

再放回一个具体的情形：一位姓楼的母亲，孩子去外地读书，家里一下子空了。她知道「聚散无常」，也明白这是好事，不过每到傍晚做饭，还是会多淘一

份米。明白道理，没有让那一把米消失。她的痛，不在道理上，是土的一角空了：原来有一个人在饭桌边，现在没有。道理给了她安稳，土要另外补：约一位邻居来吃饭，加入小区的合唱队。道理和补土，一个不能代替另一个。

三、西西里·桑德斯：全痛

第三位，是一位医生。

西西里·桑德斯是英国人，做过护士、社工，后来成为医生，是现代临终关怀运动的创始人之一。她在二十世纪六十年代前后，在照护晚期病人的过程中，提出了「全痛」（total pain）这个说法：一个临终的人的痛，不只是身体的痛，还有心理的痛，社会的痛（家人、工作、关系），和精神的痛（生命的意义、对死亡的恐惧）。这四个方面是交织在一起的。她创办的圣克里斯托弗临终关怀院，开办的年份常见说法是 1967 年〔待核〕。

她说中了什么？

第一，**痛是整个人的，不能只管身体那一块**。一个病人身体上的疼痛，用药物压下去了，可是他还躺着睡不着，因为有一件没了的事，有一句没说的话，有一个放不下的人。只处理身体，痛并没有真的处理。这一点，本书深表赞同。

第二，**她是从床边来的**。不是从书斋里推出来的，是几十年陪伴一个个具体的人得出的看法。这一点，让她的话有分量。

本书多出了什么？

她是按领域分的：身体、心理、社会、精神，四个方面。这是一种很实用的清单，一个照护的人拿着它，可以逐项检查有没有漏。

本书是按路径分的：僵、悬、空、撞、闷、困。领域在本书里归三界：身体在现实界，想法和意义在理念界，心里的我归自我界；社会，是土的一部分。不过同一个领域里，可以有不同的堵。比如「社会的痛」，一个人被家里人冷落，是悬（形落不进土）；一个人跟家人天天吵，是撞（路撞土）；一个人想交代后

事却没人肯听，是闷（话出不来）。三个人，同属「社会的痛」，堵的是三条不同的路，需要的是三种不同的通法：寻土，绕行，开口。

所以，桑德斯的清单，回答的是「还有哪些方面需要照顾」；本书回答的是「每个方面里，具体堵在哪里，怎样通」。两个问题可以接起来用，前者帮你不漏项，后者帮你找落点。

本书要向桑德斯学的，是她站在床边的那个位置。一个理论再漂亮，如果不能在床边使用，就没有用。本书的六种痛，也是要拿到日子里验的，验不了的，就收窄。

放回一个具体的情形：一位晚期病人，白天疼痛已经被药物控制得不错，夜里却睡不着。护士问了很久，才发现他放不下的是一件事：他给儿子留的一封信，没写完，不知道怎么开头。这是闷：话在，土在，形出不来。写信的事，和任何镇痛药都无关，可是信写完那晚，他睡着了。「全痛」告诉我们要去问这一类事，六种痛告诉我们，这一类事的名字叫闷，通法是开口。

四、梅尔扎克与沃尔：闸门控制理论

最后一位，是两位神经科学家。

罗纳德·梅尔扎克和帕特里克·沃尔，1965 年在《科学》杂志上发表了一篇文章，提出了痛的「闸门控制理论」〔待核：题目与页码〕。简单说：伤处传来的痛信号，要经过脊髓里的一道「闸门」，才能传到大脑。这道闸门可以开大，也可以关小，粗纤维的信号（比如揉一揉、摩擦）可以把闸门关上一点，大脑下传的信号（比如注意力、情绪、预期）也可以影响闸门。所以，同一个伤，有时候很痛，有时候不痛；同一个人，注意力在别处的时候，痛就轻了。

他们说中了什么？

第一，**痛不是伤口的直接回声**。伤和痛之间，隔着一道会调节的闸门。这在当时是对传统看法的重大修正。

第二，**心理的东西，真的会改变痛**。注意力、情绪、预期，不是空话，是能在神经通路上找到位置的。

第三，**揉一揉会好一点，有科学上的道理**。这件事，古往今来每个妈妈都会，这里终于有了解释。

本书多出了什么？

这里我们看到的，是一个方向上的差别，值得细讲。

闸门理论讲的是**痛的「通」**：伤处的信号，怎么通过闸门，被放大或被压小。它关心的是，一个已经产生的痛信号，能不能传上去。信号是通的，痛就感觉得到；闸门关上了，痛就轻了。

本书讲的是**发生的「不通」**：一件事要往前涌现，在哪一步被堵住了。堵，才是痛。

你看，方向正好反过来。在闸门理论里，通是痛的条件：通了，才感觉到痛，关上了，痛就没了。在本书里，通是痛的解药：不通，才痛，通了，痛就没了。

这里面并不矛盾，因为两者说的不是同一层的东西。闸门理论说的，是痛的信号在神经系统里的走法，是现实界里身体这一层的传导；本书说的，是这个信号为什么会产生，产生的是一件什么事。揉一揉能把闸门关上一点，这是传导层的方法；换形、寻土、见果，是发生层的方法。两样可以同时用。

不过在这个问题上，两种说法的预测是不同的，我们下面会看到。

本书要向两位神经科学家学的，是实验的态度。他们不满足于说「心理会影响痛」，而是找到了可以检验的通路。本书也要学：每一条通法，都应该能被检验，不能只靠说得顺口。

放回一个具体的情形：一个人做完一个小手术，伤口已经愈合，可还是觉得那一处隐隐地痛。医生检查没有问题。闸门理论可以解释一部分：注意力总落在那一处，闸门就不容易关上。本书补一问：他的生活里，有没有一件事，在手术

之后停了？也许是他每天晨跑的路，也许是他和家人每个周末的出游。那条路停了，涌现没了去处，痛就替它说话。这个推断是本书的，没有检验〔待验〕。如果检验之后发现：恢复了原来的生活，痛并没有变化，就该把这一条收回。

四位近邻，本书都欠着。他们说中的东西，没有一样，是本书能绕过去的。本书多出来的，不过是一把尺子：不问来源，不问领域，也不问痛的信号怎么传，只问堵在哪一条路的哪一步。这把尺子有它够不到的地方：终极的意义，生死的大问题，神经通路的细节，这些交给他们。它够得到的地方是：当两个人痛得一样，怎样知道他们各自该走哪一条路。

◆ 七、判别局面：同样的腰痛，两个人要通的路不同

四位近邻各自说中了一块真东西。现在要把本书的主张，放到一个具体的局面里去验一验，看看四位和本书，在哪里分了手。

回到开头那条长椅。魏叔和邱姐，都是五六十岁以内的人，都说自己腰不好，都在卫生站排队。假定他们的检查结果相近，医生的处理也相近：该吃的药吃，该休息的休息，该做的康复做。这一部分，本书一个字也不插嘴，那是医生的事。

我们要问的是另一件事：除了医生开的那部分，他们的痛，还有一个「发生」的层面，那一层怎么处理？

先看四位会怎么说。

从中医的角度，辨证论治，会分型：寒湿的，气滞血瘀的，气血不足的。这比一刀切要细得多。可是分型看的是身体里的证候，对魏叔来说，会问他腰有没有冷、有没有刺痛、舌苔如何；对邱姐也会问同样的问题。他们生活里的差别，一个是被三十五年的姿势定住，一个是被一年到头看不到结果磨着，不在这个问法之内。如果两人的证型恰好相同，处理会很接近：疏通经络，补气血，热敷，针灸。

从佛教的角度，两个人都是在「苦」里，都可以去看清它的来源，都可以去学习不执着，接受无常。这对两个人都有益。不过它给两个人的路是同一条：看清，放下。

从桑德斯的角度，两个人都要从身体、心理、社会、精神四个方面检查，看有没有漏项。魏叔：身体腰僵，心理有失落，社会上被调去库房，精神上手艺无处传。邱姐：身体腰累，心理有倦，社会上被业主训，精神上问「干了个啥」。这张清单列下来，两个人的项目几乎一一对应，处理也可以并排放着。

从闸门控制的角度，两个人都可以用同样的办法：揉一揉，热敷，适度活动，转移注意力，改善睡眠和情绪，因为这些都能调节那道闸门。

你看，四位的办法，对这两个人都是用得上的。而且四位的办法都有一个共同的特点：**对魏叔和邱姐，给的是同一类处理**。

本书的预言不同。

本书说，魏叔和邱姐的腰痛里，除了医生管的那部分，还有一个发生的堵。魏叔堵在形上：三十五年的手艺，长成一个太牢的形，走不出新路。邱姐堵在路上：每天走着很长的路，路上没有长出一个看得见的结果。

所以，魏叔该通的路，是换形；邱姐该通的路，是见果。

如果把这两样交换，会怎么样？本书预言：

给魏叔「见果」的办法：每天下班前拍一张照，一个月拼成一张图。魏叔会觉得这件事没什么用，因为他本来就知道自己做了什么，他的库房账本一清二楚。他的堵在别处。他会拍一周，然后不拍了。

给邱姐「换形」的办法：去带几个新人，把手艺讲成话。邱姐会觉得又多了一项活：已经累得慌了，还要教人。她的堵不在形太牢，而在路上没东西长出来。多一项活，只会让她的路更长，成果更远。

只有各通各的，才会松。魏叔把手艺讲成话、画成图，他说「腰好像松了一点」，厂里的人开始找他说话。邱姐把三栋楼拼成一张月图，她说「原来我干了

这么多」，然后她主动问物业：下个月能不能让她把楼道的一个小角落，按自己的想法改一改？她要的，是一个她自己的结果。

这个预言可以验证，而且不难。找一些腰痛久了、医生处理相近、生活里又各有各的堵的人，先请熟悉六种痛的人，分别判断他们主要堵在哪一种；然后随机分成两组，一组给对得上的通法，一组给对不上的通法，两周以后，比较痛的变化、睡眠、情绪和做事的劲头。本书预言：对得上的一组，变化更明显。这是本书的推断，尚未经过任何检验〔待验〕。

如果检验的结果是：不论给哪种通法，两组没有差别，那就说明本书的六种分法，在这类情形里没有预测力，本书就该把这一章的主张收窄，只留下「痛有这几种样子」的描写，撤掉「通法要对号」的判断。

这一点，是本书和四位的真正分岔：四位的办法都有用，但它们推不出「为什么魏叔换形会松、邱姐见果会松，换过来却不灵」。因为它们的分类，不是按「堵在哪一条路的哪一步」来分的。

再看一个更日常的例子，作第二次检验。

同一个办公室里，两位三十多岁的同事，都说自己「在这个岗位上没前途」。一位叫桑榆，一位叫莫雨。

桑榆在这个岗位做了九年，对每一个流程烂熟于心，领导交代什么，她闭着眼睛就能做好。三年前，部门开始调整业务方向，需要新的做法，她试了几回，总觉得别扭，退回到自己熟悉的那套。她的难受是：我明明能做好，怎么就是没有变化的机会？

莫雨来了不到一年，聪明，学得快，什么活都能接。可是没有一件事是「他的」，每个项目都是帮别人收尾，部门开会，他的位子永远靠门。他的难受是：我明明做了很多，怎么就没人把我当回事？

两个人说着一样的话，堵的是不同的地方。桑榆是僵，她的熟练成了负担；莫雨是悬，他的本事没有地方落。

如果同样地劝他们「提升技能」，结果会很有意思。桑榆学了新技能，用起来还是别扭，因为她的形还没有换。莫雨学了新技能，会的更多了，不过还是靠着门坐，因为他缺的不是技能。

四位近邻的办法里，没有一个能一眼分出这两个人。本书的预言是：桑榆需要的是把九年的熟练，换成一个新的样子，比如带一个新人，把流程讲出来，讲着讲着，她会发现流程里哪些地方是可以改的；莫雨需要的是一块固定的土，比如一个长期归他负责的小项目，他的名字写在上面。两个人，两种通法。这个预言，同样是待验的〔待验〕。

还有一层，值得提一句。四位的办法，和本书的办法，并不冲突。魏叔和邱姐可以一边热敷、一边换形，一边听医生的、一边见果。本书不主张取代任何一位，只是在他们都可用的办法之外，多问一个问题：**你的路，堵在了哪里？**

◆ 八、放回日子里

两周以后，卫生站的长椅上，又坐了一个人。

是柏舟。这次不是陪同事，是他自己来取一点颈肩的药。他刚坐下，邱姐从窗口那边走过来，手里拿着一个小塑料袋。

「你这孩子，还悬着呢？」她笑着问。

「没有，」柏舟说，「我现在周三晚上有球。」

邱姐点点头，打开手机，递给他看：一张拼起来的照片，三栋楼，一栏是月初的，一栏是月底的。「我这个月干的。」她说得很平淡，可是柏舟看出，她的腰板是直的。

魏叔没来。他在厂里带那个小班，今天轮到他讲「听声音」：一块铁锉平了没有，听锉刀走过去的声音就知道。

这三个人，没有哪一个「想通了」，也没有哪一个被「劝好了」。他们只是各自，在自己堵着的那一步，动了一下。

再多写一个晚上。

那天晚上，魏叔回到家，吃完饭，把老花镜架在鼻梁上，拿出一张白纸，开始画图。他要画的，是一块铁锉平以后，锉刀走过的声音应该是什么样子。他不会画声音，只好画了一条一条的横线：声音平稳的时候，线是齐的；铁面凹下去了，线就一高一低。他画了三遍，画得很丑。

他老伴端了杯茶过来，看了一眼，说：「这画的什么？」

「声音。」他说。

「声音能画出来？」

「画不出来，」他说，「不过我讲了这么多年没讲清楚，画画，说不定年轻人看得懂。」

他老伴在旁边坐了一会儿，说：「你这腰，今天怎么没哼哼？」

他愣了一下，说：「是啊，今天没哼。」

这一幕，没有谁在安慰谁，也没有谁讲道理。一个太牢的形，在一张白纸上，换了一个样子。

你呢？

读到这里，也许你已经有了一两个疑似的痛。不要急着给自己下判断。今天晚上，可以做这样一件小事，大概十分钟。

拿一张纸，写下一件最近让你不舒服的事，写成一句话。再写第二句：我本来想去哪儿？

然后看这两句话，问自己三个小问题。我的形，是不是太牢，走不出新路？是不是没处可落？我已经走了很多路，有没有长出一个看得见的结果？我是不是正在和什么东西硬碰？有没有一句话，憋在心口出不来？脚下这块土里，有没有一条往外的路？

这六个问题，是六种痛。一个一个过，不要求都答，挑一个最像的。

最像哪一个，就试那一个的最小动作：

僵，找一个人，把你最拿手的那件事，讲给他听十分钟。悬，在日历上写下一个固定的时间，一个固定的地方，一群固定的人，去三次。空，今晚拍一张照片，记一件今天做成的小事，写在纸条上。撞，找出你们每天碰的那一个时间点，把其中一方挪开半小时。闷，在手机备忘录里写三行字，不给任何人看。困，列出你能想到的三块新的土，哪怕只是一个电话号码。

做完这一个动作，再回来看看，别处有没有松动。没有松，不要灰心，换下一个。

这六个小动作，有几句使用的提醒。

第一，每一个动作都要小到明天就能做。小，是为了不去惊动那个堵着的地方。僵痛的形本来就牢，你让它一下子换个大样子，它只会更紧；悬痛的人本来就没落脚处，你让他一下子融进一个大圈子，他只会更悬。从十分钟、三次、一张照片开始。

第二，做完要看一看别处有没有动。前面说过，一个对得上的动作，往往会让相邻的地方也松一点：睡得稍稳，话稍多，脸色稍好。这些不需要大，哪怕只是你自己觉得「好像有点不一样」，也算数。看不到，也不是失败，只是说明这一步不是这一处，换下一个。

第三，不要同时试六个。同时试，哪个起了作用，你分不出来，也容易累。一次一个，一周一换，像试钥匙，一把一把来。

第四，别拿这六个字去给别人定性。你看着身边的人，心里冒出一句「他就是僵」，这句话一出口，就又把局面说成了人。可以说：「你这一阵，是不是有点僵着？」问，比判好。

最后，如果你发现六个都像，又都不太像，那也正常。痛有时是几条路同时在堵，这时不妨先问那三个问法里的第三个：我本来想去哪儿？答案出来了，再回头看路。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

痛有六种：僵、悬、空、撞、闷、困，各是六条路径中某一条的头一步被堵。

分种不看痛在哪、有多重，只看堵在哪条路的哪一步。

僵则换形，悬则寻土，空则见果，撞则绕行，闷则开口，困则换土。

困痛里劲还顶着，苦是劲没了；困得太久，会转成苦。

问一个痛的人，不要问「你痛在哪儿」，问「你本来想去哪儿」。

想 一 想

1. 最近让你不舒服的一件事，如果只用一个字，你会选僵、悬、空、撞、闷、困里的哪一个？再问一遍：你本来想去哪儿？

2. 你身边有没有两个人，痛的样子看上去一样，通的路却不一样？你是怎么发现的？

3. 你有没有给别人打过气、指过路、劝过「想开点」，结果没用？现在回头看，他的痛，当时堵在哪一种？

◆

15

第 15 章

三界之痛

方雯是药厂的质检员，三十八岁。那天晚上，她家的饭桌上同时摆着三样「不通」，只是谁也没有把它们摆到一起看。

头一样在她脑子里。白天有一批样品的数据，怎么算都差一个小数点后的尾巴。她把仪器查了三遍，把记录翻了两遍，还是想不通：这个尾巴是从哪儿来的？

第二样在她手上。她去厨房端汤，右肩从下午起就僵着，抬到一半，筋像被人拽了一把。她「嘶」了一声，汤晃出来一点，烫在虎口上。肩膀的事，她已经拖了两个月，贴过膏药，也做过拉伸，说不上好，也说不上坏，就是不通：抬不上去，转不过来。

第三样不在哪里，又好像哪里都在。她的母亲从老家打来电话，问她过年回不回去。她说回，说得很快，很顺。挂了电话，她在椅子上坐了一会儿，胸口有一团东西，上不来，也下不去。那团东西里有一句话，是去年过年时母亲当着亲戚的面说的，她没有回嘴，也没有哭，一直咽到现在。

脑子里的数据，手上的肩膀，胸口的那团气。方雯自己会把它们分成三件事：一件是工作，一件是肩周炎，一件是心情不好。

本章要问的是：这三件事，是三件，还是一件？

汉语倒是早就替她分好了。想的不通，叫「想不通」。做的不通，叫「行不通」。心里的不通，叫「心里不通」，也说「心里堵得慌」。三个说法，三个地方，用的却是同一个字。

先把本章的字摆正。晕是不知道往哪走，坐标乱了，哪条路也没有堵着。苦是路通着，走不动，劲供不上。本章要说的痛，是知道往哪走，也有劲，偏偏走不过去，劲全顶在一个堵点上。这三个字，前面各有一章专门讲，这里不再重复。本章只问一件事：同一种堵，在想的地方、做的地方、心里的地方，各是什么样子。

先把结论摆在桌上：

痛不是三种，是同一种堵，在三个地方显出来。

◆ 一、三个「不通」：汉语早已分好的三界

先看看汉语是怎么说的。

你说一个人「想不通」，是说他脑子里有个结。你说一件事「行不通」，是说照这个做法，走不下去。你说一个人「心里不通」，是说有什么话、什么事，压在里头，出不来。

这三个说法，没有哪一个是学者发明的。它们是几千年的日子里，一句一句说出来、一代一代留下来的。奇怪的是，它们分得这样整齐：一个管想，一个管做，一个管心里。

换一个字，也一样整齐。晕有「想晕了」「转晕了」「心晕了」。苦有「想不动」「做不动」「活不动」。痛呢，有「想不通」「行不通」「心里不通」。三个字，各自三个说法，三三得九，竟然没有一个落空的格子。

本书把这三个地方，叫做三界。

理念界，是想的地方：道理、看法、念头、理论，都在这里。你读一本书，琢磨一道题，跟自己讲一番大道理，走的是理念界的路。

现实界，是做的地方：手脚、身体、钱、房子、制度、路上的车和桌上的饭，都在这里。你搬一箱东西，排一次队，办一回手续，走的是现实界的路。

自我界，是心里的地方：我是谁，我配不配，我跟你是什么关系，我欠谁、谁欠我，都在这里。别人对你的一个眼神，你想了一夜，这一夜走的就是自我界的路。

先说一件容易搞混的事。三界不是三个房间，人在一个里面，就不在另两个里面。人是同时活在三界里的。方雯在算数据的时候，手在动，肩在僵，心里还压着那句话。三界是一直都在的三处，各有各的路，各有各的土。

再说一句。这里说的「路」，是前面几章讲过的六条路径：从结果起步的，从路起步的，从土起步的，每一种起步，又各有两个走法，一共六条。这六条路，在想的地方有，在做的地方有，在心里的地方也有。每一条，在每一界，都可能堵。

六条路，三个地方，一共十八个格子。这十八个格子，就是本章要走的全部地图。

在走之前，先看看一个人会怎样把「同一种堵」看成「三种堵」。

你想，方雯去看病的时候，会挂哪个科？肩膀僵，她挂骨科。数据对不上，她不会挂号，她会去问同事。胸口那团气，她哪里也不会去，她会对自己说「没事」。三种不通，三种去处，三种说法。

于是，一个习惯慢慢长出来了：想的事，找讲道理的人；做的事，找做事的人；心里的事，找谈心的人。这个习惯本身并没有错。分工是有用的，骨科医生确实比哲学老师更会看肩膀。

不过这个习惯，藏着一个很深的暗示：好像三种不通，彼此毫不相干。

本章要慢慢拆的，正是这个暗示。

还有一件小事，值得在进入表格之前说一说：三界的路，各有各的名字，所以人们很少想到它们是同一种东西。

理念界的路，人们叫它「推理」「思路」「想法」。堵了，叫「卡壳」「钻牛角尖」。现实界的路，叫「门路」「路子」「办法」。堵了，叫「碰壁」「没门」。自我界的路，叫「心路」「心思」「心事」。堵了，叫「想不开」「过不去」。

你看，三套名字里，都有一个「路」字，也都有一个「堵」的说法。「思路」「门路」「心路」，三个词，同一个字，说的却是三个地方。我们日常说话，早就把它们当成一回事用着，只是从来没有停下来想一想。

这不是语言的巧合。一件事，要从一个地方走到另一个地方，不管走的是什么，都得有一条路。这条路上，有起点，有终点，有中间的步子，还有脚下的土。路堵了，哪里是堵点，哪里是起点，哪里是土，这套结构，换了地方并不改变。

所以，本书说的三界之痛，不是新造出来一套说法，去硬套三个地方。是把汉语里早就并排放着的三套说法，往下多问了一句：它们是不是同一个东西？

◆ 二、十八格总表与逐格举例

先把十八格排成一张表，放在这里，后面一格一格地走：

痛名	理念界（想不通）	现实界（行不通）	自我界（心不通）
僵痛	旧理论不肯让位	身体僵硬、制度僵化	放不下的旧我
悬痛	想法无人接得住	漂泊、无处安身	不被接纳
空痛	想了多年想不出个形	白干、无果	付出没有回响

痛名	理念界（想不通）	现实界（行不通）	自我界（心不通）
撞痛	两套想法打架	外伤、碰壁	关系里的硬碰
闷痛	想法憋着不成话	胸闷、气滞	说不出口的委屈
困痛	整个学科无路可走	贫、病、困局	一家人困在一处

这张表，读的时候有两个读法。

横着读，是一种痛在三界的样子。比如第一行，僵痛：在想的地方，是旧理论不肯让位；在做的地方，是身体僵、制度僵；在心里，是放不下的旧我。三个样子，一个根子：已有的形态，走不出新的路。

竖着读，是一个地方的六种堵。比如第三列，心里的地方：放不下旧我，不被接纳，付出没有回响，关系里硬碰，委屈说不出口，一家人困在一处。你对着这一列，大概能认出自己的几条。

下面一格一格走。每一格，找一个具体的人，一个具体的晚上。这十八个人和事，有真有假：凡写到真人真事，会标出处；凡是陪读人物，都是虚构的，不承担证据，只是帮你把一个格子看清楚。

僵痛：已有的形，走不出新的路

僵痛是从一个现成的结果起步，要往一条新路上走，却走不出去。已经长成的那个样子太牢了，牢到它自己成了路上的墙。

理念界的僵痛，是旧理论不肯让位。德国物理学家普朗克有一句常被引用的话，大意是：一个新的科学真理，不是靠说服对手、让对手看见光明而胜出的，而是因为对手终于去世，熟悉它的新一代长大了。〔待核：这句话见于他晚年的自传性文字，各家引用措辞略有出入，这里只取大意〕

这句话说得有点冷。可它说中了一件事：旧理论所以难让位，不是因为那些人笨，是因为他们的整套做法都长在那个理论上。教学生的方式，评审的标准，

实验室里摆什么仪器，期刊愿意登什么题目，全是照着它长的。它早已不是一个想法，是一块土。要一个人换条路，就等于要他把脚下的土换掉。换土的时候，人是悬空的。所以僵着，是一种自保，不是一种固执。

你要是在一个行当里待过十年，大概见过这样的会议：新来的年轻人提了一个想法，满屋子的人没有谁说它错，只是都沉默了一会儿，然后有人说：「这个我们以前试过。」会就开不下去了。没有人反对，也没有人接，这个想法落在地上，一点声音也没有。那种沉默，就是理念界的僵痛，在桌子底下疼着。

现实界的僵痛，先看身体。方雯的右肩是个好例子。她在显微镜前坐了十几年，脖子微微前探，两肩微微内扣，右手的小臂常年悬在台面上。这个姿势她每天保持八个小时，肩胛、颈、上臂的肌肉，一块一块都长成了「向前探」的样子。后来她想把手臂抬过头顶，筋就拽着，疼。

这种疼，医院的说法大多叫肩周的某某炎，病名由医生定。本书只说一件事：它显出来的样子，是一个长牢了的形，被要求走一条新路，走不出去。所以养它的办法，也不在膏药一个字，在于让那个形一点一点地松，换一种姿势。〔身体上的疼痛，请先找医生看清楚是什么，再谈松不松的事。〕

再看制度。有一家老厂，报销一张单子要盖七个章。这七个章，是二十年前一次丢钱之后定下来的。后来钱不丢了，人也换了好几茬，章一个也没少。新来的会计问：为什么要盖第五个？前面的老同事你看我，我看你，没有人答得上来。可也没有人愿意动，因为一动，要有人去担那个「万一」。

制度的僵，同身体的僵一样，也是一个曾经管用的形，留了下来，管着后来所有的路。它疼在谁身上？疼在每个月跑七个办公室的人身上。他们回家说：「真是没法干。」说的就是行不通。

自我界的僵痛，是放不下的旧我。沈国梁六十八岁，教了三十七年中学物理，退休已经三年。每天早上，他仍然五点四十醒，仍然穿一件有领子的衬衫，

仍然把茶杯放在桌子的左上角。朋友聚会，他会不自觉地把别人讲错的话「纠正」一遍。老伴说：你现在不是沈老师了。

他点点头，说知道。可是胸口那儿，是有一种说不清的发紧。他放不下的，不是职位，职位早就退了；他放不下的，是那个站在讲台上、被许多双眼睛等着的「沈老师」。那个旧我是三十七年一天一天长成的形，如今没有讲台，它还立着，不肯倒，也找不到新的地方可去。

三个格子放在一起看：学说、肩膀、旧我，皮肉相差很远，骨架却是一个：现成的形太牢，走不出新的路。僵痛的通法，本书前面说过，是换形。注意，是换，不是砸。肩膀不能砸，制度不能一夜砸掉，旧我更不能砸；形要换，先要有新的形可换。沈国梁后来在社区里开了一个小小的「家电修理角」，每周六上午，给邻居修收音机。他又站在一张桌子后面了，被人等着了，只是桌子小一点。他的旧我没有被打碎，是长出了一个新的形，旧的那个慢慢松开。

悬痛：形落不进土

悬痛是有一个形，却找不到能落脚的土。形是有的，一点不假，只是没有人接，没有地方放，它悬在半空。

先别把悬痛和空痛搞混。空痛是没有形，悬痛是有形。有形的人最难受的地方就在这里：东西明明在手里，却递不出去。

理念界的悬痛，是想法无人接得住。奥地利神父孟德尔，在修道院的花园里种了好些年豌豆，1865 年在布隆的自然科学学会上宣读了结果，第二年发表。当时的反应据说很冷淡，论文也几乎没有人引用。三十多年之后，到 1900 年，几位学者各自又重新发现了遗传的规律，回头才找到他。〔据一般科学史叙述，细节待核〕

他的想法是对的，一点不错。它缺的是一块接得住的土：那时候的生物学界，没有现成的问法，去接「性状按比例分配」这样的说法。他把一个成形的东西递出去，递到了空里。

悬痛的样子就是这样：不是想法不好，是没有地方放。很多人都有这样的时刻，一个意思想得很清楚，讲给身边的人听，对方礼貌地点头，说「有道理」，然后换了话题。那个点头不是反驳，也不是接受，是没有接。你的话落不下去，在半空中悬了一会儿，自己散了。

现实界的悬痛，是漂泊，无处安身。有一个在城里打工的年轻人，我们叫他童辉，二十三岁。三年里他搬了七次家，换了四份工。每一次搬家，他都是一只行李箱，装得下，也拎得动。他不穷，也不懒，只是哪儿都不「落」。

有一回他对朋友说：我最怕过节，因为过节的时候，大家都回自己的地方去，我才发现，我没有一个「回去」的地方。他的问题不是缺一张床，床到处都有；是他整个人，没有一块土，把他稳稳接住。住的、做的、认识的人，没有一样是「他的」。他就悬着，每天都有力气，每天都在动，只是没有哪里是落点。

自我界的悬痛，是不被接纳。转学生是它最小、也最疼的一个例子。一个十二岁的女孩，三月份转进一个新班级。班上的小圈子早就形成了，她站在教室门口，抱着书包，等一个人说「来，坐这儿」。

她等了三个星期，没有等到。没有人欺负她，也没有人说她的坏话，就是没有人接。她回家吃饭，妈妈问学校怎么样，她说「还行」，然后把饭一口一口地咽下去。这个「还行」里，压着一整个星期的悬着。

有些成年人的悬痛，同这个女孩是一回事，只是换了场景：新到一家公司，午饭没人叫；搬进一个新小区，电梯里没人打招呼；嫁进一个家，一桌人说着一个自己插不进去的方言。他们都是一个完整的人，带着自己完整的形，却没有一块土，把这个形收下。

悬痛的通法，是寻土。要紧的是：土不是等来的，是找来的、也是长来的。孟德尔的豌豆，等了三十多年，是被后来的土接住的；转学生的那个星期，要有一个人，哪怕只有一个人，递出一个座位。这个「一个人」，不是什么大恩大德，是一块小小的土，让一个悬着的形，第一次有地方落脚。

空痛：走了路，显不出形

空痛是路一直在走，劲一直在使，却没有长出一个像样的结果来。

空痛不是懒。空痛的人往往勤快得很，他的痛，恰恰来自勤快没有落点。

理念界的空痛，是想了多年，想不出个形。有一个读博士的女孩，我们叫她闻静。她研究一个题目，已经第四年。资料读了几百篇，笔记记了几大本，每天都在想，每天都觉得自己在靠近。不过到了要写的时候，她发现手里什么也没有：没有一句话，她敢说「这就是我的看法」。

她的痛不是想得少，是想得多，却始终长不成一个形。路走了四年，一步也没有少走，可是路的尽头是一片没有成形的雾。她白天不觉得，夜里躺下，才觉出来：那一堆东西，加起来，不是一个东西。

很多人把这种情形叫作「瓶颈」，好像只要突破了，就是一马平川。其实空痛的特点是，往往要等到一个意外的形先冒出来，前面的路才会被追认为「路」。在那之前，每一步走得再扎实，也都是空的。

现实界的空痛，是白干，无果。童师傅五十九岁，做了三十年模具的钳工。有一年，他带着两个徒弟，花了四个月，做出一套精度很高的模具。交货前一周，客户的订单取消了。那套模具一次也没有用上，被搬到仓库的角落，盖了一块布。

他没有发火。第二天照常上班，磨他的刀具。可徒弟说，那一个月，师傅话特别少。他的手艺没有丢，力气也没有少，丢的是一件东西：他做的这件事，没有变成任何人手里的东西。四个月的手，白白地走了一遍。

自我界的空痛，是付出没有回响。一位母亲，每天四点起床做早饭，晚上陪孩子写作业到十点，二十年。孩子长大后，在电话里说得最多的一句话是：「妈，我很忙，回头说。」

她不怪孩子。她只是偶尔会在厨房里站住，对着锅，想：我这二十年，落在哪里了？

这个问题，没有答案会让她好受。就是因为它问得对：她付出的是一整条路，二十年，一天不缺；不过这条路尽头应当显出来的那个东西，一声回应，一句「妈，谢谢你」，没有显出来。路是实的，形是空的。

空痛的通法，是见果。不是给结果下命令，是让路与结果之间，有一条看得见的线。童师傅后来在车间的墙上，把那套没用上的模具的照片贴了出来，旁边写了几行字：这套模具精度多少，用了什么办法。年轻的钳工们路过，会停下来看。那套模具没有用上，可是它的做法，被别人接去用了。那四个月，总算有了一个落点。

撞痛：路撞上土

撞痛是一条路走到半途，迎面撞上了一块硬土。

撞痛与另外五种痛有一个很明显的区别：它是响的，是热的，是两边都在使劲。僵是静的，悬是飘的，空是淡的，闷是压的，困是缠的，只有撞，有声音。

理念界的撞痛，是两套想法打架。光是波，还是粒子？十七世纪以来，牛顿一派倾向于微粒，惠更斯一派倾向于波，吵了很久；十九世纪初，托马斯·杨的

双缝实验让波占了上风；二十世纪初，光电效应又把粒子请了回来。这场架没有哪一方彻底赢，到了量子力学，才算有了个说法。〔史实大要，细节待核〕

对身处其中的人，这是实实在在的痛：每一边的证据都真，每一边的道理都通，可两边放在一起，就是撞。不是谁错了，是两套通的想法，在同一处，互相顶着。很多人在人生的某个时候，也有过这样的内部战争：一个声音说「稳一点」，另一个声音说「该闯了」，两个声音都有理，都不肯退。这场战争没有赢家，只有一个人夹在中间，疼。

现实界的撞痛，最原始的样子，是脚趾踢到桌角。一个往前走的身体，撞上了一块不动的东西。疼得立刻、清楚，也好得快。

办事碰壁，是同一件事换了个地方。你拿着一份材料去一个窗口，被告知缺一个章；回去补了章，再来，又缺一份证明；补了证明，再来，窗口里的人说，这个流程改了。你每一次都是往前走的，每一次都撞在一块硬东西上。你回家说：「今天碰了一天的壁。」这不是比喻，这是一个字面意义上的描述：你一次一次地走过去，一次一次地撞上去。

自我界的撞痛，是关系里的硬碰。沈国梁的儿子沈舟，三十五岁，想辞职去做自己的事，父亲不同意，父子俩从晚饭吵到十点。没有一方是坏人，每一方说的都有他的道理。可是话一出口，就撞上了对方，声音越来越大，最后摔了筷子。

这一顿饭里，没有谁在「做错」什么。两条路，在同一张桌子上，迎面走来。父亲那条路上写着「稳」，是他三十七年的日子长出来的；儿子那条路上写着「闯」，是他三十五年里一直攒着的话。两块硬土撞在一处，才有那一声响。

撞痛的通法，是绕行。不是让一方认输，是找一条不必迎面相撞的路。后来沈舟没有辞职，他用每周末的时间，先把想做的事做出一个小样，拿回家给父亲

看。父亲看了半天，说了一句：「这个地方，你的计算错了。」两个人就开始改那个计算。路还是两条，却不再迎面走了。

闷痛：土在，形长不出来

闷痛是土壤是有的，形却出不来，憋在里面。

闷痛同悬痛，正好反过来。悬痛是有形没土，闷痛是有土没形。悬痛的人觉得「没人接」，闷痛的人觉得「出不来」。

理念界的闷痛，是想法憋着，不成话。你一定有过这样的时候：一个意思就在嘴边，在脑子里转，转了好几天，不过一开口，话就散了。你知道你想说什么，可是你「说不出来」。

这不是糊涂。恰恰是想得很深、很满，却没有一个出口，让它成为一句能被听见的话。很多写作的人说，最难受的不是没有想法，是想法太满而句子出不来。那几个小时里，人对着屏幕，手指放在键盘上，一个字没有动，不过脑子里翻江倒海。

现实界的闷痛，是胸闷，气滞。方雯有时候在办公室里，会不自觉地长长叹一口气，叹完，胸口松一点，过一会儿又紧了。去医院查过，心电图正常，胸片也正常。医生说，可能是压力，也可能是气滞。

胸闷的人，常常描述成「上不来，下不去」。气是有的，通道是有的，可就是出不来。这是身体上的闷痛：里头有东西，外头没有口。〔胸闷胸痛可能有许多病因，持续或加重请及时就医，不要自己用本书去「解释」。〕

自我界的闷痛，是说不出口的委屈。方雯母亲当着亲戚说的那句话，是闷痛最典型的样子。委屈是实的，土是有的，不过它找不到出口：对母亲说，怕伤了她；对丈夫说，丈夫会说「别往心里去」；对朋友说，又觉得小题大做。

于是它就压在那里，不撞谁，也不求谁，只是憋着。这样的委屈，往往不在最大的事上，而在最小的事上：一句话，一个眼神，一次被忽略。因为小，所以没有名字；没有名字，所以说不出口；说不出口，所以越攒越实。

闷痛的通法，是开口。注意，开口不是「想开点」，也不是「说出来就好了」。口是一条具体的路：对谁说，用什么话，在什么时候说，说到什么程度。找不到这条具体的路，「说出来」三个字是空的。方雯后来做的，是给母亲写了一条很短的微信，只有两行，没有指责，只说：「妈，去年过年那句话，我一直记着。」母亲过了一晚上才回，回的也是两行。可这个口，终于开了一道缝。

困痛：土里找不出路

困痛是整块土都不通，从里面一条路也找不出来。

困痛是六种痛里最重的一种，因为它同别的几种都连着：既僵，也悬，也空，也撞，也闷。所有的路，都被别的路拴着。

理念界的困痛，是整个学科无路可走。有些行当，会走到这样的地步：所有常规的路都走过了，都走不通了；老办法解决不了新问题，新办法又没有人敢提。置身其中的人会说一句话：「这条路，已经到头了。」

这不是哪一个人的想法有问题，而是整个行当，所有的路加起来，出不去。一个行当到了这样的境地，里面的人往往分成几种：有的转行，有的守着，有的固执地一遍一遍重走老路。三种人，都在痛。

现实界的困痛，是贫、病、困局。有一户人家，父亲病了，要钱；母亲辞了工作在家照顾，少了一份收入；孩子上学，要钱；房贷，要钱。每一条出路，都要先解决另一条。你想去赚钱，要有人照顾病人；你想照顾病人，要有人赚钱。

这是困痛的骨架：不是缺一条路，是每一条路都被另一条路拴住了。身在其中的人，没有谁是不想办法的。恰恰相反，他们天天在想办法，天天在算：这个

月先付哪一笔。劲没有断，是路封死了。〔家庭经济和重病上的难处，请找社区、医疗机构和相应的救助渠道，本书不提供这方面的具体办法。〕

自我界的困痛，是一家人困在一处。三代人，住在同一屋檐下，每个人都有自己的难处，每个人也都知道别人的难处，可谁也动不了。祖母觉得自己拖累了儿子，儿子觉得对不起妻子，妻子觉得委屈了孩子，孩子觉得自己是个负担。

他们之间没有仇，也没有吵架。他们是困在了同一块土里。这块土里，没有一个人是错的，也没有一个人能先走出去，因为谁先走，另外三个就多一份担。

困痛与苦的分界，值得多说一句。困痛里，人还在使劲，还在找出口，还在算、在想、在试；劲没有断，是路被土封住了。如果连这个劲也断了，连算也不想算了，那就不是困痛，是苦。困痛的通法，是换土：不是在这块土里找更多的路，而是换一块土。可是换土，几乎总是一家人、一个行当、一个社区一起的事，很少有谁一个人做得成。

走完这十八格，有一件事应当看出来：每一行里的三个例子，样子相差很远，一个是学说，一个是肩膀，一个是委屈。可是你把它们的骨架抽出来，是一样的。僵痛的三格，是形走不出新路。悬痛的三格，是形落不进土。空痛的三格，是路走了没有形。撞痛的三格，是路撞了土。闷痛的三格，是土在，形出不来。困痛的三格，是土里没有路。

骨架相同，皮肉各异。这才是三界之痛的真实面貌。

十八格走完，还有一件很实际的事：相邻的几格，在日子里常常长得很像，一时认不出是哪一个。下面把最容易混的四对，各说一句辨认的办法。

僵与困，都是「走不动」的样子。分法是：僵的时候，你看得见出路，只是手里的旧形不肯换；困的时候，你连出路都看不见，每条路都被别的路拴着。沈国梁放不下的旧我，是僵；那户父亲病了的人家，父亲病、母亲辞工、孩子上

学、房贷压着，是困。问自己一句：如果我肯换，换得动吗？换得动，是僵；换了这一处，别处立刻就塌，是困。

悬与闷，都是「里头有东西，外头没接上」。分法是看东西在哪边：悬是已经递出去了，没人接；闷是根本没递出去，压在里头。转学生站在教室门口，是悬；方雯咽下母亲那句话，是闷。问自己一句：我说过吗？说了，没人接，是悬；根本没说，是闷。

空与悬，都有「白忙一场」的味道。分法是看手里有没有形：空是手里没有，路走了却没长出东西；悬是手里有，递不出去。闻静写不出一句敢说的话，是空；孟德尔的豌豆论文，是悬。问自己一句：我手里，现在有一样拿得出来的东西吗？没有，是空；有，却没人要，是悬。

撞与闷，都有「很用力」的感觉。分法是看有没有对面：撞是对面有一块硬东西，顶着；闷是对面什么也没有，是自己里头顶着自己。沈国梁父子摔筷子，是撞；方雯一个人在椅子上坐着，胸口发紧，是闷。问自己一句：我跟谁、跟什么在顶？有对象，是撞；没有，是闷。

这四句，不是判决，是提问。分错了也不要紧，往往一个人身上，同时有好几格；先抓最疼的那一格，把它做小，再看别的。

◆ 三、串界：心里的堵为什么在胃里报痛

十八格走完，有一个难处马上就冒出来。

你若照表去认自己的痛，会发现，很多时候，对不上号。你明明是心里有事，去医院查的却是胃。你明明是手头一件工作不顺，夜里疼的却是后脊梁。表上写得清清楚楚：这是自我界的闷痛，那是现实界的僵痛；可日子里的痛，不照表来。

这不是表错了，是三界之间有一条老路：一界的堵，常常在另一界报痛。本书把它叫作串界。

先看汉语怎么说。我们说「气得胃疼」，说「愁得睡不着」，说「心疼」，说「心口堵得慌」，说「肝肠寸断」，说「脊梁骨发凉」，说「头皮发麻」。这些说法，没有一句是写诗，都是平常话，平常到谁也不觉得它们有什么好奇怪。

你想想看，一个人说「我心疼」，他说的是哪一界？按字面，是现实界：心是一个器官，在胸腔里。按意思，是自我界：他是为了一个人，一件事，在心里难过。这句话从来不分。几千年里，没有哪个说汉语的人，觉得这句话说错了。

梁婶六十一岁，在街角开了二十多年的裁缝铺。她的后腰疼，三年了，去过推拿，贴过膏药，拍过片，医生说有一点腰椎的退变，不算重。她自己有一个观察，说给邻居听，邻居听完，只当是她心思重：「我这个腰，每个月总有那么一两天特别疼，就是我儿子打电话来的那一两天。」

儿子在外地，两个月打一次电话，每次不超过五分钟。电话里问的也是「身体怎样」「铺子怎样」。没有吵，也没有借钱。不过每次挂了电话，她的腰就像被人从后面拧了一把。她自己说不清是什么，只知道：他那一头，有些话没有讲，她这一头，也没有问。

先说一件重要的事，免得读错。梁婶的腰，如果有退变，那是真的退变，不是「心理作用」；如果医生开了药、做了理疗，那都是该做的事。本书不是说她的腰痛是装的，更不是说所有的腰痛都是心里的事。本书只想借她的腰，看一个很普通的现象：同一个人，同一天，一界里的一件事，会在另一界里留下痛的记号。

为什么会这样？

先用最笨的办法来想。痛，本书的说法是涌现被堵。涌现就是一种不会自己停的东西：土里的劲，要往前走，要长出点什么来。它被堵了，劲还在，就要找别的出口。

这就像一根水管。一处接头堵了，水压没有消失，它会在管子上最薄的一处，渗出来，或者冲开。堵在哪里，不一定漏在哪里。

人的三界，正是这样三段连在一起的管子。理念界的路堵了，劲不会凭空消失，它会沿着连着的路，往别的界走，找一个最容易出声的地方。

那么哪一界最容易出声？身体。

这件事并不奇怪。身体是现实界里最近、最响、最不会撒谎的那一部分。想不通的事，别人看不见；心里的委屈，别人也看不见；可是胃一疼，腰一软，脸色一变，所有人都看得见，自己也马上知道。身体是三界里的报警器：别的界堵了，它替它们响。

所以，表上的格子是格子，日子里的痛，常常是一张串好了的网。梁婶的格子，若要硬填，大概是这样：自我界的闷痛（和儿子之间，有话说不出口），在现实界的僵痛（腰部的退变，一个已经长成的形）上，找到了出声的地方。腰疼是真的，疼的时机，却不是随便的。

这样的串，有时候往前走，也有时候往后走。

往前走的，是我们刚才说的：心里的堵，在身上报。往后走的，也有，只是容易被忽略：身体上的堵，会带出心里的堵，再带出想法上的堵。肩膀僵了两个月的人，会变得没耐心；没耐心的人，会和家里人顶起来；顶起来之后，晚上睡不着，想不明白「我怎么变成这样了」。一个肩膀，一路串到理念界。

你可以做一个小小的观察。找一周的时间，每天晚上睡前，在一张纸上写三行：今天身上哪里最不舒服，今天心里最压的是一件什么事，今天想来想去想不

通的是什么。不要分析，不要想原因，写完就合上。过一周，翻回去看，你很可能会发现，那三行之间，有一些线是连着的。你不需要由此得出什么结论，只是看见线，就已经够了。

串，也有走得更远的。一个人的钱不够，是现实界里的困；可钱不够久了，会长出一种东西，叫「抬不起头」。他去参加同学聚会，在门口站了一会儿，还是转身回去了。钱的困，串进了自我界，成了不被接纳的悬，成了说不出口的闷。你要是只给他一笔钱，钱是需要的，该给；不过那个抬不起头的东西，不会随着钱到账，立刻消失，它是自己的一条路，要自己的办法去通。

同样，一个人在自我界里被冷落久了，会长出一种「不想动」，也就是前面讲苦的那个没劲。痛久了，转苦，就是在这里发生的：自我界的堵，一路串进了劲本身。这件事，第二十二章还会细讲，这里只记一句：串界往深处走，到头是苦。

串界还有一个很实在的后果：你治了一界，别的界不一定跟着好。

胃疼的人吃了胃药，当时舒服了，过几天又疼；换了医生，换了药，又好了几天，又疼。这样反复的人，不在少数。他们并不是药没吃对。有时候是胃里本来就有毛病，需要治，就该治。另一些时候，是胃只负责报，那个堵没有动，劲就一直要从胃这里出来。

这并不是说「去看心理医生就能治好胃病」。事情没有这么简单。比较稳妥的说法是：身体的痛先要看清是什么；看清楚之后，如果检查说没有大问题，药也吃过了，人还是反复，那就值得问一问，是不是还有另一界的路堵着。〔脑与肠之间有密切联系，不少医学研究围绕心理压力与胃肠不适的关系展开，相关结论不在本书范围，细节待核〕

下面这一点，容易被读成它的反面，所以多说一句：串界不是「身体的痛都是心里的事」。串界说的是，三界连着，一处堵可以在另一处响。它没有说哪一处是真的，哪一处是假的。腰是真腰，心是真心，两处都是真的疼。

这就是为什么前面要先画十八格，再来讲串界。表是为了认路，串界是为了知道：认了路，还要记得，三界不是三间隔开的屋子。

◆ 四、痛为什么没有语言：自我界的痛，堵的恰是说出口的那条路

有一件事，生过大病、挨过大痛的人，几乎都说过。

他们说：痛得厉害的时候，说不出来。不是不肯说，是没有话。你问他哪里疼，他说「疼」；你问怎么个疼法，他说不上来；你再问，他皱着眉头，摇头。疼成这样，话到了嘴边，一个都用不上。

医生有时候拿一张表给病人看，让他从「针扎的」「刀割的」「火烧的」「胀的」一堆词里选。选完，医生记下来。病人其实并不觉得，那几个词，就是他的疼。

痛有这个特点：别的感觉，比如酸甜苦辣，比如颜色，比如声音，都有现成的话，可以递给别人。痛没有。你把你的痛递给别人，对方接到的，永远是你描述的那几个词，不是痛本身。

美国学者伊莱恩·斯卡里（Elaine Scarry）在 1985 年出版过一本书，叫《疼痛中的身体》（The Body in Pain）。书里有一个很著名的看法：痛不只是抗拒语言，它还会主动摧毁语言；痛到极处的人，会退回到近乎婴儿的、没有词的叫声里去。她还说，痛是最难与别人分享的东西，所以一个人说「我知道你多疼」，常常不真，说「我不信你疼」，又常常很残酷。〔大意如此，原书的具体措辞待核〕

这个看法，本书认为说中了一件很真的事。读她的人，大概会点头，因为每个人在最疼的时候，都有过一模一样的经验：话没有了。

可是接下来有一个问题：话为什么没有了？

斯卡里的回答，大致是：痛太强，把人的世界缩到了一个点上，语言是靠世界撑着的，世界缩了，语言就塌了。这个回答有道理。本章要加的，是另一个角度，更具体一点：不是「痛把话打碎了」，而是「说出口」这条路本身，堵了。

回到前面的六条路径。说一句话，不管是对别人说，还是对自己说，都是一次从心里的形，走到一个能被听见的形的旅程：心里先有一团东西，这团东西要找到合适的字词，要有人听，要有一个能放下它的地方。这是一条完整的路径，有它自己的土，有它自己的步骤。

在自我界的痛里，这条路恰好就是堵着的那条。

闷痛最是如此。方雯母亲当着亲戚说的那句话，方雯没有回嘴。她不回嘴，不是不想，是在那一刻，她心里有一团东西，要走到一个别人能听见的话里，路上有三道门：门一，说出来会伤了母亲；门二，亲戚都在，说出来会让大家难看；门三，说了也没用，母亲不会改。每一道门都有道理，三道门合起来，整条路就是死的。

于是话咽了回去。咽回去的话，不是消失了，是堵在路上，一天一天变成了那团东西。

你再想想，那些很难开口的事，是哪一类？「我被人欺负了。」「我不想活了。」「我对不起你。」「我其实一直很怕。」这些话，没有哪一句是学不会的，都是最简单的字。可是它们难开口，恰恰因为一开口，就要穿过好几道门：说出来，别人会怎么看我？说出来，关系会不会变？说出来，我自己是不是就承认了？

所以，自我界的痛，同语言的关系，是一个循环：痛堵住了说，说不出，痛就更实。

这个循环，不少人都有过一次。你有没有这样的经验：心里有一件事，憋了很久；有一天，对着一个你信得过的人，一点一点地说出来，说到一半，眼泪下来了，说完，胸口松了。你并没有得到任何建议，对方甚至没怎么讲话，不过松了。

松的是什么？不是事情变了，事情还是那件事。松的是，那条「说出口」的路，被走通了一次。涌现被堵时唯一还能涌现的是痛；路一通，哪怕只通了一小段，劲有了去处，痛就不必那么急着往外报。

这里有一个很实际的提醒。很多人对痛的人说：「你想说就说出来，我听着。」这句话是好心，可是对一个正堵着的人，这句话常常没用，甚至让他更堵。因为它把一个很大的事——穿过三道门——全推给了他。

比较有用的，是替他把门开一道。比如：「你愿意的话，只说一句就好。」「今天不用说完。」「你可以先写下来，不给我看。」这些话没有哪一句是高明的，都是在门上推开一道缝。

有的人写日记，有的人对着树洞，有的人给一个不认识的人写信，不寄出去。这些办法，做的是同一件事：给那条被堵的路，一个门槛低一点的入口。不要小看这件事。很多长久的痛，是从一次「终于说出了口」开始松动的。

小孩子的痛，最能看出这一点。一个三岁的孩子，肚子疼说「肚肚疼」，牙疼也说「肚肚疼」，想妈妈了也说「肚肚疼」。大人笑他分不清，其实他分得很清：他的话里，只有这么一个词是现成的，他拿它去装所有堵着的东西。他还没有学会，把「我害怕」「我想你」「我不好意思」从身体的话里拆出来。

老人则反过来。他们一辈子学会了很多话，到了痛的时候，却最爱说「没事」。「没事」是一个门槛很高的词，高到什么都跨不过去。你问「疼不疼」，

他说没事；你问「难受不难受」，他说没事；你问「是不是想孩子了」，他说没事。这个「没事」，不是撒谎，是那条路上的最后一道门：说出来，要么添麻烦，要么示弱，要么承认。

一头是还没有话，一头是话太多层，痛都是一样的：路堵着，劲在涌，找得到的出口只有身体那一个。

最后补一句，同样重要。痛的人说不出话，不是软弱，不是不坚强，更不是「没想明白」。他只是被一个很具体的东西堵住了。理解了这一点，你对身边那个不说话的人，会有不一样的耐心。

如果这种说不出来的痛，已经压了很久，或者你有过伤害自己的念头，请不要自己扛着，去找医生或者心理咨询师，把它当作一件需要专业的人接手的事。

◆ 五、三界同构的边界

说到这里，你大概已经有点警觉了。一种说法，什么都能装下，装得太顺，就该多问一句：它到底说了什么，没说什么？

本章说的是：六种痛，在三界各有样子，骨架相同。这个「相同」，要说清楚是哪一种相同，不是哪一种。下面分五点讲，也算给本章划一道边界。

第一点，同构说的是路，不是感觉。

僵痛在肩膀上是酸的、紧的、拽着的，在旧我身上是闷的、空落落的、说不出的。两种感觉，不一样，没有哪个人会把它们认成同一种。本书不说它们「感觉一样」，只说它们「堵法一样」：都是一个已经长成的形，走不出新的路。

这就像两个城市的交通堵塞：一个是下雨天的立交桥，一个是节假日的高速出口。车辆不一样，天气不一样，司机的心情不一样，不过你把图画出来，都是前面有一个口子，后面排着一长溜。同构，说的是那张图。

第二点，三界的堵，松的速度不一样。

想法上的僵，可以在一个下午被一句话松开；身体上的僵，要几个星期、几个月；制度上的僵，可能要几年；一个人心里的旧我，也许要一整个晚年。三界的土，性质不同：理念界的土轻，现实界的土重，自我界的土是在日子里一天一天压实的，既重，又深。

所以，别人对你说「想开点」，你想开了，这是理念界的事，一句话就可能办成；但这并不意味着肩膀也跟着开了。同一种通法，到了不同的界，得用不同的力气、不同的时间。看不到这一点，就会有一种误会：我都想通了，怎么还疼？

想通了，是理念界的路通了。疼还在，说明还有别的界在堵，或者，同一个堵在别的界里，要用别的速度松。

第三点，一界的办法，不能顶另一界的班。

这一点最容易犯。有人看了串界的说法，就认为：既然胃疼是心里的事，那么吃药就是白吃，只要「想通」就好了。这是把串界读反了。串界说的是，堵可以在另一界响，不是说响的那一界不用管。胃里有溃疡，要治溃疡；腰椎有退变，要处理腰椎。

反过来也一样：有人以为，身上的痛，只要找个好医生，就什么都解决了，心里的事不用管。这同样不对。药物和手术做的是现实界的事，它们能让现实界的路松一些，不过自我界里那条堵着的路，不会因此自己通开。

理想的次序，大概是：先看清楚每一界，各自该怎么办，各办各的；然后留一个心眼，看一看有没有串的线，别漏了。

第四点，同构不是「机制相同」。

本书说三界之痛是「同一种堵」，是说在路径的层面上，它们有相同的结构。至于大脑里发生了什么，神经怎样传递，激素怎样变化，这些是另一个层面

的问题，由研究它们的人去回答。本书不替他们回答，也不拿本书的说法，去否定他们的发现。路径的结构，同神经和激素的细节，是两种不同的说法，各管各的事。

这一点要说明白，因为很多读者读到「想不通和肩膀疼是同一种痛」，会马上问：脑子里是不是同一个地方亮了？本书回答：这是个好问题，可是它由实验去回答，不由本书回答。本书说的是，不管亮的是哪里，就堵的结构而言，它们是同构的。

第五点，同构不是万能的钥匙。

任何一种说法，只要用多了，就会诱惑人拿它解释所有的事。三界之痛也一样。读完这一章，你可能想：我身上所有的痛，都是某一界的堵。有些是，有些不是。一个人摔断了腿，疼，那就是摔断了腿；一个人被毒蜂蛰了，疼，那就是被蛰了。这些痛，用不着去找三界里的哪一格。

本书的说法是：痛，是涌现被堵。外伤的痛，也是涌现被堵，堵的是组织要长的路，要愈合的路。不过在这种情形里，最要紧的，是处理伤口，不是去讲道理。这里不需要深刻，需要碘伏和纱布。

所以，三界之痛这张表，最适合用在那些「查不出大毛病，可是人就是不舒服」的时候，或者「治了又犯」的时候，或者「痛的地方同痛的原因，对不上号」的时候。这是它的地盘。出了这个地盘，用别的办法。

最后说一个小场景，把这几点收在一起。

沈国梁有一回对老伴说：「我想通了，退了就是退了。」老伴高兴，给他炖了汤。可第二天早上，五点四十，他还是醒了，躺在床上，睁着眼，胸口那一团又在。他有点恼火，对老伴说：「我不是想通了吗？怎么还这样？」

老伴想了想，说：「你想通的是脑子，不是你。」

这句话说得很准。他理念界里的路通了，这是真的；自我界里那个站了三十七年讲台的旧我，要的是另一种路，不是道理能给的。过了几个月，修理角开张，每周六的上午，他的胸口才慢慢松下来。

想通了，可以是一个开头，不是一个终点。三界各有各的路，各通各的。

最后，照本书一贯的规矩，说一说这一章自己可能错在哪里。

这一章最弱的地方，是「同一种堵」这个说法。它是一个很大的判断，大到不好直接验证。本书能做的，是给它几个可以被推翻的条件：

如果有一类痛，其路径的堵住与疏通，同痛的轻重毫无关系，这一类痛，就不在本书的说法之内。如果有人能在多个人身上持续地表明：心里那条路通了，而身上、想法上与之相连的痛，丝毫不变，也不因此有任何起伏，本书关于串界的说法，就要收窄。如果十八格里有一格，找不到任何人的任何经验可以放进去，这一格就该删。

这些条件，都写在这里，等人去试。〔待验〕

◆ 六、与四位全球近邻逐一交锋

讲三界之痛，不是第一次有人往这个方向想。至少有四位，各从自己的门里，走到过这间屋子的门口。他们各自看见了什么，本书从中得到了什么，下面一位一位说。

一、孟子：不忍人之心

《孟子·公孙丑上》里有一段很有名的话。孟子说，大意是：人人都有不忍人之心。比如，现在有人忽然看见一个小孩要掉进井里，都会心里一惊，生出怵惕恻隐之心。这不是为了和孩子的父母攀交情，不是为了在乡里朋友间博个好名声，也不是因为厌恶那孩子的哭声。〔《孟子·公孙丑上》，引文为大意转述，原文字句待核〕

这一段话，说中了一件很实在的事。

那一刻，人的心里发生的，不是算计。你看见孩子要掉下去，「揪」的一下，在你来得及想任何事之前，已经发生了。孟子抓住了这个「在想之前」的东西，把它叫作人心里的一个端：恻隐。后来这一段成了儒家说人性本善的一个关键的证据。

本书要老老实实承认这一点。孟子看见的，不是书上读来的道理，是日子里人人都有的一次「揪」。你要是看见一个孩子被车撞，你的心，真的会疼。这个疼，同胃疼、腰疼，是一回事，是真疼。孟子把它放在心里，说它是人本来就有的，这句话，确实说出了「心里的疼，是实的」。

另外还有一点：孟子这句话里，有一个很细的观察，常被忽略。他说，这个「揪」，不是因为别的什么原因，不是为了父母，不是为了名声，不是因为厌烦哭声。他一条一条地排除了「别的路」。这是在说，这个反应来得直接，没有绕。

那么本书多出的一层是什么？

孟子把这个疼，放在「先天的心」里，作为一个人天生就有的东西。本书不这么说。本书的说法是：那一刻的「揪」，是自我界里一条路径，被一件事瞬间堵住了。孩子要掉下去，这个「要」，在你的心里立刻显成了一个形：一个正在发生的、你够不着的坏事。你的心要往前走，要去接住那个孩子，而你的手和脚还没有动，中间隔着一段空；这一段空里，劲已经涌上来了，路却还没有通。这就是疼。

这个说法同孟子，差别在哪里？差在后一半。孟子要从这个疼往回推，推到「人性本善」。本书不往回推，往前推：这个疼，是任何一条被堵住的路上都会有的东西。你看见别人的孩子要出事，会揪；你看见自己的事业要出事，也会

揪；你看见一个陌生老人在街上摔倒，也会揪。这些「揪」，是同一种东西，是涌现在被堵时的样子，不必都解释成「善」。

这个差别，不是为了争输赢。

它它有一个很实在的后果：如果疼是先天的善，那么一个没有这种疼的人，就是缺了点什么，是「不是人」。孟子确实说过，没有恻隐之心的，不是人。〔同篇有「无恻隐之心，非人也」一语，字句待核〕

本书则会说：一个人没有这种疼，要先看他的那条路径为什么没有堵，或者堵了却没有响，是不是被别的事情压了，被长期的麻木磨平了，是不是他在过去的日子里，总是看见自己够不着，于是学会了不去够。这样，对一个「不揪」的人，我们的第一反应，就不是审判，是找他那条路在哪里断了。

这是一个很小的差别，可后面会越拉越大。

二、伊莱恩·斯卡里：痛摧毁语言

斯卡里的《疼痛中的身体》（1985），前面讲到过一回。这里换一个角度，把她作为一位近邻，正式摆在桌子上。

她说中了什么？她说中了三件事。

第一件，痛没有对象。你怕一条蛇，你恨一个人，你爱一个朋友，这些感觉都「指向」什么；痛不指向，痛只是痛。这就让痛很难被说出来，因为语言是靠「关于什么」来撑着的。

第二件，痛在人与人之间不可分享。你可以说「我知道你难过」，但你没法说「我知道你有多疼」，因为你的身体没有疼。在她看来，这个不可分享，不是偶然的，是痛的本质之一。

第三件，这个不可分享，会被人利用。斯卡里在书里用了很大的篇幅写酷刑和战争。她看到，施行酷刑的人恰恰利用了痛的这一点：受刑的人的痛是实在

的，不过在外人看来，它「不存在」；掌权的人便可以借着这份「不存在」，把自己的权力，变得「实在」。〔大意如此，具体论证待核〕

这是一个很重的发现。读的人，会觉得被什么东西压了一下。

本书从她那里拿到的东西，是认真的：痛真的没有语言，不是人没本事，是它的性质如此。

本书多出的一层，在前面「痛为什么没有语言」一节里已经走过一回，这里只要再说一句话：斯卡里说，痛「摧毁」了语言；本书说，不是被摧毁，是「说」这条路径本身，堵了。差别在哪里？在「摧毁」是一个单向的、不可逆的说法；而「堵」是可以通的。

这个差别，很实际。如果语言被痛「摧毁」了，那么受过大痛的人，要重新说话，就像要重新建一座被炸平的房子，靠的是时间和奇迹。如果是路堵了，那么我们就可以去问：堵在哪一道门上？是对象，是听的人，是字词，是自己不敢承认？一道一道地问下去，有的门是可以推开的。

你读过一些经历了重大创伤的人写的东西，会发现一个有趣的现象：他们往往要隔很多年，才能写出来，而且写出来的方式，同当年的事，已经隔了一层：用诗，用第三人称，用一个虚构的人物。这不是「他们还没有恢复」，是他们为那条被堵住的路，找了一个门槛低一点的入口。斯卡里看见了痛的无语，本书多出的，是这个「入口」的说法。

三、娜奥米·艾森伯格：被排斥与身体痛共用同一块脑区

2003 年，艾森伯格（Naomi Eisenberger）、利伯曼（Matthew Lieberman）和威廉斯（Kipling Williams）在《科学》杂志上发表了一项实验，题目大意是：被排斥会痛吗？他们让受试者躺在脑扫描仪里，玩一个叫「Cyberball」的电脑游戏：屏幕上三个人互相传球，其中一个是受试者自己。

游戏进行到一半，另外两个「人」不再把球传给他。结果发现：被排斥的受试者，脑里一块同身体痛有关的区域，叫作前扣带回背侧的部分，活动增强了，而且活动的强弱，同他们自己报告的难受程度，有关系。〔实验的大意如此，具体脑区名称、数据与结论的措辞，待核〕

这项实验，说中了一件事，而且说得很干脆：「心痛」不只是个比方。被人冷落的那一刻，脑子里响起来的，同手被烫了的警报，有一部分是同一个。汉语里「心疼」「伤心」这些说法，在这里得到了一个相当具体的证据。

本书对这个实验，只有敬意。它证明了串界：自我界里的一条路被堵（没有人传球给我），在身体痛的通道上，响了。这正是本章第三节想说的。

那么本书多出一层，在哪里？

艾森伯格这一派，对这个发现的解释，大致是：因为人是社会性动物，被群体排斥，对远古的人是生死攸关的事，所以大自然把社会性的痛，借用了身体痛的线路，来拉响警报。这是一种很漂亮的解释，是进化的解释，说的是「为什么脑子被造成了这样」。

本书不去争这个解释的对错。本书想补的，是另一层：就算我们知道了两种痛共用一块脑区，下一个问题是，共用的「是什么」。艾森伯格把它归结为「脑的共用」，归结到一块组织上。本书把它归结为一种共同的堵：被排斥的那一刻，涌现的路被堵了，劲涌上来，却没有去处；被烫的那一刻，也是路被堵了，劲涌上来，没有去处。两者共用的，不只是一块脑组织，是一种事情的结构。

这个差别，会带来不同的预言。

如果共用的是一块脑区，那么，要减轻社会性的痛，最直接的办法，大概是让那块脑区的活动降下来。实验里，确实也有人试过：给被排斥的人吃止痛药，他们的难受程度有所减轻。〔后续研究中有这一类报告，结论与重复性待核〕

如果共用的是一种堵，那么，除了降低警报，还有另一个办法：把堵着的路通开。被排斥的人，如果有一个人，在这个时候，真的把球传给了他，他的痛，会不会比止痛药降得更快、降得更彻底？本书猜测会，因为通了之后，痛就不必再响。这是一个可以试的问题，本书不下结论，只说：两种解释，推出来的做法不同。

四、维克多·弗兰克尔：苦有了意义，就不再是苦

奥地利精神科医生弗兰克尔（Viktor Frankl），在纳粹集中营里度过三年，战后写下《活出意义来》（Man's Search for Meaning）。他提出的疗法叫意义疗法。书里有一句被引用得极多的话，大意是：苦难一旦找到了意义，就不再是苦难。〔这句话的英文措辞，常见的版本是 "suffering ceases to be suffering at the moment it finds a meaning"，是否为原话，中文译本如何措辞，待核〕

这位近邻，本书要格外尊敬，因为他说的，是他亲身活过来的。

他说中了什么？他看见了：在同样的处境里，有的人垮掉了，有的人撑下来，分别往往不在体力，而在于有没有一个「为了什么」。有的人想着要见到孩子，有的人想着要写完那本书，有的人想着要等一个人回来。这个念头吊着，人就还活着。这是一个不可否认的发现，本书前面第二十二章讲苦的时候，也引过它。

另外他还说中了一件更细的事：意义不能被别人硬塞给你。它得是你从你自己的日子里长出来的。这是他同许多只会劝人「想开点」的说法，最大的不同。

本书多出的一层，要分两步说。

第一步，意义是什么？本书的说法是：意义，是把一条堵着的路，重新打通的一种办法。一个人被困在痛里，如果他找到了一个「为了什么」，这个「为了

什么」就成了一条新的路，把他当下的堵，接到了一个更远的地方。路通了，劲有了去处，痛就轻了。弗兰克尔看到的，是这条路。

第二步，这条路是不是唯一的路？

本书认为不是。意义，是打通的一种办法，不是唯一的办法。一个被困在贫病里的家庭，他们的痛，有时候需要的是一笔钱、一张床位、一个转诊的渠道；这个时候对他们说「你要找到意义」，不仅无益，还会变成一种新的堵：好像他们的痛，是因为他们没有找到意义。弗兰克尔自己是很小心的，他说的是，在无法改变的处境里，意义是最后的、也是最高的自由。可是后来很多人，把这句话，用在了本来可以改变的处境里，用成了一种安抚。

所以，本书同他的差别，主要是：在六种痛里，意义主要是对付「困」和「闷」的有力办法，是把土换一换、把口开一开。不过对僵、悬、空、撞这几种，更直接的办法，往往是换形、寻土、见果、绕行。把「意义」当作万能药，就错过了这些办法。

还要顺带分清两个字：痛与苦。弗兰克尔说的「苦难」，在汉语里是个混合体，既有痛，又有苦。集中营里，人又痛（路被堵，被囚禁，被凌辱），又苦（体力耗尽，劲供不上）。弗兰克尔看到的「为了什么」，在痛上，是给了一条新的路；在苦上，是给了一个回写的落点，让人愿意再往前迈一步。一个是通，一个是足。三个字分清了，处理才对得上号。

四位说完了。他们每一位，都走进了这间屋子，各自拿到了一块东西：孟子拿到了心里的疼是真的，斯卡里拿到了痛没有语言，艾森伯格拿到了心痛与身痛共用线路，弗兰克尔拿到了意义能撑人。这些东西，本书都留着。本书多出的，只是一层：它们说的，都是同一种堵的不同侧面。

◆ 七、判别局面：久治不好的胃痛，为什么在一道难题解开之后消失

讲到这里，该拿一个具体的局面，让五种说法一起上桌，看谁推得出什么。

这个局面是虚构的，不是病例，不拿来证明什么，只用来看一件事：同样一个情形，不同的说法，会给出怎样不同的话。

贺青四十六岁，在一家制造厂当成本会计的主管。两年前，他开始胃疼：饭后胀，夜里隐隐地烧，有时候一阵一阵地揪着。他去医院做了两次胃镜，医生说有轻度的胃炎，开了药。药吃了，好几个星期里，舒服多了；停了药，过一阵又犯。换了一种药，同样的故事又走了一遍。他自己也试过戒辣、戒酒、定点吃饭，管用一阵，又不管用了。

两年里，医生没有说他有什么大事，他也不觉得自己有什么大事。「就是它老在那儿。」

这两年里，他手上压着一件事。厂里有一条产品线，成本核算的口径变了两次，账上有一笔跨年度的差额，怎么也归不拢。差额不大，也不算违规，可是它就是对不上。他把每一个科目翻了好几遍，叫来下面的人对了好几遍，还是对不上。这件事他对谁都没有细说。老板问起来，他说「在查」。同事问起来，他说「快了」。

这件事在他心里，是一个憋着的东西：他隐约觉得，差额的来源，是前年的一次口径调整，那次调整，是老板当时拍板定的。他心里有一个猜测，不过这个猜测，他拿不出证据，也不敢随口说出来；他说不成一句完整的话。这件事，他想了两年。

某一个星期，他换了个角度，不再按科目找，而是按产品线的生产批次，一批一批地倒着推，推到第三批，忽然看见了：差额的来源，是两套口径在换的那个月里，有一批货被计了两次，另有一批货没有被计。账平了，同时，他也有了

一句能对老板说的话：「是换口径那个月的归集，我已经对出来了，你看这里。」

这件事解决之后的两个月里，他注意到，胃没怎么疼。他起先没有当回事，以为是药的作用，又过了一个月，他才发现，他已经很久没有吃药了。

这个局面，五种说法各自会怎么讲？

孟子会怎么讲？他的说法管的是一件别的事：人对别人遭难时的疼。这个局面里，没有孩子要掉进井里，也没有他人的难处，孟子的说法没有用武之地。要硬讲，只能说「心里不安，所以伤了胃」，那是一句日常话，不是孟子的说法。

斯卡里会怎么讲？她关心的是痛怎样没有语言，怎样不可分享。贺青的故事里，倒确实有一点这个意思：他对谁都没有说。可是她的说法，推不出「为什么难题解开之后胃好了」。她可以说，难题一解，他终于有话可说了，说出来，所以轻了。可这个讲法，同贺青的情形，贴得不紧：他并没有在难题解开之后找人倾诉，他只是把账对平了。

艾森伯格会怎么讲？她的实验里，痛是被人排斥引起的。贺青没有被谁排斥。她的说法可以延伸到「压力」，不过她的实验没有说，为什么一道会计难题，会同胃发生关系。

弗兰克尔会怎么讲？他会说，贺青的难题，如果让他觉得生活失去了意义，他就苦。不过贺青的生活，并没有失去意义；他恰恰是有太多的意义压着。弗兰克尔的说法，在这里同样不贴。

这四位的说法，最后的落点，几乎都差不多：「心理压力影响了胃。」这句话是对的，可是它太宽了。它没有告诉你：为什么偏偏是这件事，偏偏是这个时候，偏偏是胃；它也没有告诉你，接下来会发生什么。

本书会怎么讲？

先给格位。贺青的这件事，是理念界的闷痛：想法憋着，不成话。他心里有一个猜测，是实的，土是有的（他有账，有数据，有对口径的经验），可是形长不出来：那个猜测，他说不成一句话，也拿不出一个证据。这条路，从「想」到「能说出口的一个结论」，是堵着的。

这个理念界的闷痛，在现实界报了痛。报在哪里？报在胃上。因为胃，对一个成年人来说，是最容易响的地方：吃饭、消化、烧心，每天好几次，被唤起。一条堵着的路，劲在涌，找最近的、最容易出声的通道，就是胃。这是串界。

再给预言，本书的预言有三条。

第一条：只治胃，不解题，会反复。药能让胃里的路松一阵，不过涌现的那股劲，还在理念界的闷痛里涌着；药一停，劲还要找出口。这与他两年里的实际经验，是一致的：药管用一阵，停了又犯。

第二条：难题解开，胃痛会退，而且不需要其他任何针对胃的措施。这是因为闷痛的路通了，劲有了去处，胃不必再替它响。这一条，同他的实际经验也一致：他连药都忘了吃。

第三条：如果在难题没有解开的情况下，用别的办法（比如换岗、休假）让他暂时离开这件事，胃痛会暂时好一阵，难题一回来，胃痛也跟着回来。这一条，在贺青的故事里没有出现，是本书推出来的、可以被验证的预言。

这三条预言，别人推得出吗？

「心理压力影响了胃」这句话，可以推出第二条的一半（压力解除了，胃好了），可是推不出第一条和第三条的具体形状：它不能说「为什么只治胃会反复」，也不能说「离开一阵，会好一阵」。因为它没有说，压力是怎样一条路径上的堵，所以它也没有说，换岗这个动作，为什么不能解决问题。

另外还有一个更细的预言，是本书独有的：胃痛的轻重，同难题的进展之间，应当有一种可以对得上的关系。难题每往前走一步，每有一个小的进展，胃痛就应当有一点起伏。这是因为，路的通与不通，是一点一点的，不是突然的。如果真有人愿意记一个月的日记，把每天难题的进展同胃的感觉并排写下来，这条预言是可以看出来的。

这一个局面，说明了什么？说明本书的说法，同「压力影响身体」这句话比，多出一个具体的格位（理念界的闷痛），一条具体的串线（经现实界的胃报痛），以及三条可以被推翻的预言。这个多出来的东西，是本书的价值，也是本书的风险：它说得越具体，就越容易被证明是错的。

这个局面里，本书的说法怎样才算错？这一条也写在这里。

如果有人把贺青这样的人，找来一批，让他们在同样的难题上，各自走完一遍，结果是：难题解开之后，胃痛的轻重与解开之前没有任何关系；或者，难题没有解开、只是换了岗位离开了它，胃痛并不因此有任何起伏；或者，胃痛的起伏，同难题的进展毫无对应。这三种结果里，出现任何一种，本书关于这一格的说法，就站不住了。

这是本书愿意被检验的方式。一种说法，如果不告诉你它在什么情况下会错，那它说的，大概不是什么具体的东西。

还要补一句，免得读者误会。贺青这个人是虚构的，他的胃痛，没有哪个医生会因为一个会计难题，就说「不用治了」。如果你的胃，已经疼了很久，请先去看医生，把该查的查清楚。有些胃痛，是需要药物，甚至需要别的处理的。本书说的这个格位，是在「该做的都做了，还是反复」时，值得多问的一个问题，不是替代医生的诊断。

◆ 八、放回日子里

回到方雯的那个晚上。

她的饭桌上有三样不通：脑子里的数据、右肩的僵、胸口那团咽不下去的话。她一向把它们当成三件事，一件找同事，一件找骨科，一件对谁也不说。

现在，换一个看法，把这三样放进十八格里，看一眼。

脑子里那个小数点后的尾巴，是理念界的哪一格？她查了仪器，翻了记录，一遍一遍地找，路是走了的，形没有出来，这是空痛；也可能，她心里隐约有一个怀疑，只是说不出口，不敢拿去问人，那就是闷痛。两种可能，处理不一样：空痛要见果，找一个看得见的结果，哪怕是一个小的、能验证的假设；闷痛要开口，找一个可以听她把话说完的人。

她想了一会儿，觉得更像后一种。她心里有一个怀疑：那台仪器上周换过一个部件，会不会同这个有关？这个怀疑，她一直没说，因为说出来，就等于在说同事的维修有问题，没有证据，不好开口。

右肩，是现实界的僵痛。长年向前探的姿势，长成了一个牢固的形，要往上抬，就拽。通法是换形：不是猛地去拉，是一点一点地把姿势换一换。显微镜的椅子能不能调高一点？每工作五十分钟，起来把手臂放下来晃一晃？这些事小得不值一提，可对一个僵着的形，每一次小小的换，都是一次松动。当然，如果肩膀的痛持续不退、夜里疼醒，该去看医生。

胸口那团话，是自我界的闷痛，说不出口的委屈。通法是开口，但开口要找到那条具体的路：对母亲，怕伤人；那就先不对母亲，先对一个不会让她难堪的人，写下来，或者说一次。

这三样，表面上是三件事，三个科室。不过她看着这个排列，慢慢看出了一点别的东西：这三格里，有两格是闷痛。理念界的怀疑说不出口，自我界的委屈

说不出口。「说不出口」这条路，好像在她身上，是一条整体的、被堵了很久的路。

这时候，她回头看自己的右肩，忽然想到：那个姿势，还有一层，她每天十个小时，对着显微镜，不说话，也不需要说话。她的肩膀向前探，嘴巴向里收。这两件事，是不是同一个形的两个面？

她不能确定。这不是诊断，是一个问题。可是这个问题，她以前从来没有问过，因为她一直把肩膀归给骨科，把话归给心情。

当晚，她做了两件小事。第一件，她把那个怀疑，写成一句话，发给了一个信得过的同事：「上周那个部件换过之后，你有没有觉得读数有点漂？我想对一下，不是怀疑谁，只是想排除。」第二件，她把椅子调高了两格。

第二天，同事回复：他也觉得有点漂，正想问她。

这件事不算一个完整的解决，数据的尾巴，还要查几天。可是她注意到，那天夜里，肩膀没有往常那么拽，也许是因为椅子，也许是因为别的，她不确定，也不急着确定。她只是在睡前，想起前一晚那个咽不下去的东西，似乎小了一点。

你的日子里，也有这样的三样。试试下面这几件小事，每一件，明天都能做。

第一件，找一张纸，画一个三格的小表：想不通的、行不通的、心里不通的。每一格里，写下你这一周里最堵的一件事。不要写原因，不要写办法，就写事。

第二件，对着这三件事，问一句：它是六种里的哪一种？僵，是旧的形不肯换；悬，是没有地方落；空，是做了没有结果；撞，是两边都在使劲；闷，是里

头有、外头没有口；困，是每条路都被另一条路拴着。选最像的一个，选错也不要紧。

第三件，看一眼这三件事之间，有没有线。心里不通的那一件，和身上不舒服的那一处，有没有总是一起出现的时候？想不通的那件事，和夜里睡不着，有没有联系？不用得出结论，只要看见线。

然后，只做一件小事。一件，不要多。僵就换一个姿势，悬就问一个人，空就找一个看得见的结果，撞就绕半步，闷就开一道口，困就找一个人一起商量。

沈国梁的修理角、童师傅墙上的照片、梁婶那天给儿子发的一条短短的消息，都是这种「一件小事」。没有哪一件值得写进报纸，不过每一件，都是把某一界里一条堵着的路，推开了一条缝。

梁婶后来也给儿子发了一条消息，不是问身体，也不是问工作，她只写了一句：「你上次说的那个租房的事，后来怎么样了？」儿子隔了半天回了一大段，比平时任何一次电话都长。她的腰，那个月疼了两天，比往常少一天。她自己说，不确定是不是巧合。

不确定，也很好。本书从头到尾要说的，不是一个确定，是一个看法：你身上的痛，也许不是几件事，而是一件事，在几个地方的样子。把它们放到一起看，你可能会比一件一件看，多看见一点路。

贺青，沈舟，闻静，童辉，这几个名字，是为了让十八个格子有人可看。他们不是证据，也没有谁真的这样活过。可是你读他们的时候，如果心里有那么一刻，觉得「这像我认识的某个人」，或者「这像我」，那一刻比任何一张表都重要。

表是用来认路的。认完路，要走的人是你。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。本书说的是一种看法，帮你把事情看清；真正的难处，需要专业的人来接。

带 走 的 话

痛不是三种，是同一种堵，在想的地方、做的地方、心里的地方，各显出一个样子。

六种痛乘三界，十八个格子，骨架相同，皮肉各异。

一界的堵，常在另一界报痛；报痛的地方，不一定是堵的地方。

自我界的痛没有话，不是话被痛打碎了，是说出口那条路本身堵了。

治一界，别忘了看一眼别的界；看别的界，也别忘了先治好该治的那一界。

想 一 想

1. 你最近最堵的一件事，是想不通的、行不通的，还是心里不通的？它在十八格里，最像哪一格？
2. 你身上有没有一处总是不舒服的地方，它不舒服的时候，常常和哪一件事、哪一个人连在一起？
3. 你心里有一句咽了很久的话，它要走通，要穿过哪几道门？你能不能只推开其中最小的一道？

◆

16

第 16 章

一次痛的发生

周阿姨五十二岁，傍晚在厨房里熬汤。汤滚了，她伸手去端锅，锅沿是烫的，她的手几乎是自己弹开的，抹布掉在地上。

这一下很快，快到她自己都没看清。接下来是半秒钟的空白。她站着，看自己的手，什么也没觉得。然后，痛来了，从指根往上烧，一直烧到手腕。她「哎哟」一声，才弯下腰，把手伸到水龙头底下。

你大概也有过这样的一下。手先走，痛后到。

再换一个场景。方成三十一岁，白天开会，同事当着一屋子人说了一句：「你这个人，也就这样了。」他笑了笑，说「哈哈，你太抬举我了」，接着开下一个会，吃饭，回邮件，坐地铁回家，洗澡，躺下。

夜里两点，他睁着眼睛，胸口那里忽然像被什么东西顶住了。那句话一个字一个字回来了，每个字都带着棱。

白天那一句话，他没觉得痛。夜里两点，痛来了，来得比一巴掌还实在。

这两件事放在一起，有一个共同的地方：**堵住的那一刻，和喊痛的那一刻，不在同一个时间点上**。中间隔着半秒，或者隔着一夜。

再添第三个人。贺玲约了下午三点打针，中午十二点，她的胳膊就开始隐隐发紧，坐在办公室里，右臂的那一块皮肤像是自己长了耳朵，听着外面的动静。针还在护士的托盘里，离她的皮肤还有三个钟头。

她已经在痛了。

三个人，三种次序：周阿姨是堵住以后，隔半秒才痛；方成是堵住以后，隔一夜才痛；贺玲是还没碰到，就先痛了。

本章要问的，就是这段「中间」。从堵住，到痛显出来，这中间走过了什么？为什么周阿姨只等了半秒，方成却等了十几个小时，贺玲干脆提前了三个钟头？为什么有的人烫了一大片，几乎不觉得，有的人只被纸边划了一道口子，却痛得直吸气？

在往下走之前，先把三个字分开。这是全书每一章都要做的事，本章只用一两段。

前面几章已经说过：痛，就是不通。涌现被堵住了，路走不过去，唯一还能涌现出来的，就是痛。本书里还有两个长得像痛的字，一个是晕，一个是苦。

晕，是你不知道自己身在何处、往哪走。晕船的人，眼睛说船是稳的，耳朵说船在晃，两边对不上，没有哪条路被堵住，只是「我在哪儿」这笔底账乱了。

苦，是路通着，劲没了。路明明摆在那儿，就是走不动。

痛不一样。痛的时候你知道往哪走，路也就在眼前，不过走不过去。劲还在，劲顶在堵点上，顶得越用力，痛越实在。

这一章讲的，只是这第三种：路走到一半，被堵住了，堵住的那一下是怎样一步一步变成「痛」的。我们会一直用这三个字的分别做尺子。

◆ 一、缩手在前，痛在后

先看周阿姨的那半秒。

学校里教过的讲法是这样的：烫的东西碰到皮肤，皮肤里的神经末梢把「烫」的信号发出来，沿着神经一路传到脊髓，再传到脑子，脑子接到信号，判断「这是痛」，于是你觉得痛，然后再下命令缩手。

这是一条很顺的链子。三百多年前，有人把它画成了一幅著名的图：一个男孩的脚靠近火，火一烤，皮肤上的一根线被拉动，线的另一头通到脑子里，拉开一个小口，让里面的东西流向肌肉，脚就缩回来了。画的人说，这就像拉一根绳子，另一头的铃就响了。

这条链子说对了很多事。信号确实在神经里走，走得有快有慢；脊髓确实会在脑子还没来得及「知道」的时候，先让手缩回去。你拿到烫的东西，手缩得比你「想」得快，这一点没有任何疑问。

可是请你注意周阿姨的那半秒。如果痛是信号一路传到脑子的那一下，缩手应该在痛之后，因为缩手是「接到了痛」的反应。事实正好相反：缩手在前，痛在后。

教科书对这件事有一个很稳妥的说法：缩手是脊髓里的反射，不经过脑子，所以快；痛要到脑子里才算数，所以慢。这个说法没有错，它说的是信号的路程。

本书想多问一句：既然手已经缩回来了，烫的东西已经离开了皮肤，为什么还要痛？

按那条链子的讲法，痛是「警告」，是为了让你缩手的。手都缩回去了，警告还要响，这就有点多余了。可是它不但响，还响得很凶，响得比缩手还久。

这半秒里发生的事，本书是这样看的：

手伸向锅，是一条路在走。端汤，放到桌上，一家人吃饭，这是一条完整的路，有起点，有中段，有落点。路往前涌的时候，碰上了烫。烫是土里的东西，是锅沿，是手上的皮肉，路撞在上面，过不去了。

这时候发生的头一件事，不是痛，是绕路。

身体里有一些现成的小路，专门干这件事：手一弹，肩一缩，重心一撤。这些路是修好的，走起来不需要等任何人批准。涌上来的劲先从这些小路里流出去，手就弹开了。

你可以把它想成水。水往前流，被一块石头挡住，它不会站在石头前面等着「感觉到被挡」，它先找缝，找到缝，就从缝里漏出去。

缩手，就是那条缝。

缝走通了，水漏出去了一大半，这时候，能结算的先结算了。手离开了锅，不会再被烧得更深，这一笔账，在半秒之内就清了。

可是还有一笔账没清。

端汤那条路，本来要一路走到桌上，现在断在半截。手上那块被烫伤的皮肉，是土里的一处破损，它也不会因为手缩回来就立刻好。路断了，土破了，这两件事缩手都没能解决。

绕路只能解决眼前的碰撞，解决不了「这条路被堵了」这个事实。

这笔剩下的、结算不了的账，就是痛。

所以才有那半秒的空白：空白里，绕路在做它能做的事；等绕路做完，剩下的东西没有别的出口，才只好以痛的样子显出来。

这个顺序，本书叫它**痛的第一个特点：先绕，后显。**

用一句白话说：

痛不是缩手的原因，痛是缩手之后剩下的那一份。

你可以拿自己的日子对一对。踩到水里的玻璃碴，脚先抬起来，才觉得扎；开车差点追尾，脚先踩了刹车，等车停稳了，手才开始抖，腿才开始软；跑步崴

了脚，还能多跑两步，下了场才疼起来。这些事有一个共同的次序：先动，后痛。

动，是路在找出口。痛，是找完了出口之后，还堵着的那一份。

有人会问：照这么说，缩手这一下，岂不是没有痛的份？它明明也是为了躲开伤害。

是为了躲，但躲的办法是现成的。现成的办法不需要「痛」来推。你想想就明白：一个人在睡梦里，被蚊子叮了一口，手会自己去拍，人并没有醒，也没有哪一刻觉得「痛」。拍完了，翻个身，接着睡。这一路从碰到绕，干干净净，没有剩账，所以没有痛，只有动作。

只有绕不完、结不清的时候，才有痛。

这是一个很小的差别，却是本章往下走的第一块垫脚石：**不是所有的碰撞都会痛，只有结算不了的碰撞才痛。**

这里要特别分一下晕。

有的人在这半秒里不是痛，而是晕。比方说看见自己的血，脸一下就白了，腿发软，眼前发黑，几乎站不住。这和痛看上去相邻，其实是另一件事。

晕里没有哪条路被堵。晕是身在何处这笔底账忽然乱了：眼睛看到一个不该在这里的东西，身体那一边说「没事」，两边对不上，整个人像在水面上晃。这是三个方程的失衡，本书把它叫晕。它的毛病不在「走不过去」，在「不知道怎么算自己在哪儿」。

所以同样是一滴血，有的人痛，有的人晕，有的人两样都不是。后面几节我们还会回到这里，因为晕和痛的分别，要到「预期之痛」那一节才看得最清楚。

现在先把这一节收一收。

手先走，痛后到，说明链子上传导的快慢并不是痛的来路。**痛不是信号到了脑子的那一下，是路走到堵点、绕不开、结算不了的那一份，自己显出来的样子。**

缩手是绕路。痛，是绕完路之后留下的账。

关于这一点，本章后面会和几位远近的思想者当面对一对。现在我们接着看那个夜里两点的人。

◆ 二、迟到的痛

方成那天白天，真的没有痛吗？

后来他自己回想，也说不准。那句话落下来的时候，他的脸是热了一下的，只是很快就过去了。他还记得自己笑得有点用力，说完「你太抬举我了」，喉咙里像卡了一小粒沙。但这些都太轻了，轻得不够称作痛。一个下午，他开了两个会，改了一份报表，回了四十几封邮件，中间还和人拼了一桌外卖。

他几乎是带着那句话把一天过完的。

要弄明白夜里两点是怎么回事，得先弄明白那句话落下来的时候，发生了什么。

一个人被当众说「你也就这样了」，被堵住的是一条什么样的路？不是一只手端汤那样的短路，是一条很长的路：我在这个团队里是谁，我做的事有没有人看得见，我往后在这里能走到哪儿。这条路在每个人身上都有，只是平时不显眼，像一条走惯了的巷子，天天走，不觉得它有多长。

那一句话，正好砸在这条巷子的当中。

砸中的那一刻，该有的头一件事，和周阿姨是一样的：绕路。他笑了，他说了一句圆场的话，他把话题带到了下一个议程。这些都是现成的小路，社交的、

体面的、一屋子人看着的时候人人都会走的小路。劲从这些路里漏出去了不少，场面也就过去了。

可绕路只绕了「当场」，没绕「那条长路」。

「我在这里是谁」这一笔账，没有被结算。它被搁在了一边。

这里有一个很要紧的问题：账搁在了一边，为什么当时不痛，夜里才痛？

本书的回答分两步。

第一步：**痛要显出来，除了「堵住」，还要有一个条件，就是别的路暂时顾不上它了。**

人不是只有一条路在走。一个白天里，同时在走的路有几十条：开会的路，写报表的路，吃饭的路，应付人的路，赶地铁的路。每一条路都在占着劲。劲是有限的，白天它被这几十条路分着用，哪一条路都不肯让出多少来。

堵点就在那儿，可是涌到堵点上的劲，被别的路分走了，顶得不够，显不出来。就像一座水库的一个闸门坏了，不过上游这几天同时开了十几条渠，水都被分流了，闸门前面的水位不高，那个坏闸门也就没人注意。

到了夜里，渠都关了。开会的路停了，报表的路停了，吃饭、应付人、赶地铁都停了。劲无处可去，水一点一点往回涨，涨到那个坏闸门前面，顶住了。

于是，痛显出来了。

第二步：**堵的位置越靠路径的后头，痛来得越晚。**

这一句要多讲几句，因为它是本章的一个主张，也是和那条「信号链子」分得最开的地方。

照信号链子的讲法，痛来得快慢，取决于信号传得快慢：近的快，远的慢。烫在手上，比烫在脚上，信号路程短，所以更快一点。这个算法在毫秒级的事情上有道理，神经纤维粗细不同，传得确实有快有慢。

可是方成的这一件，路程是一样的。那句话进了他的耳朵，当场就到了脑子。信号没有迟到，信号早就到了。迟到的是痛。

本书说，痛来得快慢，取决于堵点在这条路径的第几步。

周阿姨那条路，端汤，一共没几步：伸手，握住，端起，放下。堵点出现在第二步，离起点近，离落点也近。这条路本来就短，任何一步被堵，整条路立刻就知道：哪里也去不了了。结算不了的账，马上就摆在眼前。所以，绕路刚做完，痛就到。

方成那条路，很长：被人看见，被人认可，被人托付，一步一步走到「我在这里站得住」。那句话是从中间砸下来的，砸坏的是这条路的后半段，也就是「往后」。往后的事，是现在谁也看不见的事。它不像锅沿那样当场就能摸到烫，它是一个预判，一个对着未来的失望。这个失望要等到有工夫，才会被算出来。

换句话说：**堵点离「结算」越远，痛来得越慢**。

近的堵，当场结算，当场痛。远的堵，要等到劲回来，要等到有一块空闲，才有人去核对这一笔账。

这样看，就不奇怪了：为什么刚被人夸、被人推上台的人，夜里睡不着；为什么一件大喜事过后，人有时反而空落落的；为什么一场大病，人是出院以后才开始害怕；为什么亲人去世，办丧事的几天人是撑着的，丧事办完，家里人都走了，才是真正的痛。

有一个老例子，很多人都见过。家里老人走了，那几天，儿女们忙得脚不沾地：通知亲戚，订殡仪馆，挑照片，写讣告，接待来吊唁的人。每个人脸上是平的，甚至还能和远道的人讲两句家常。大家都说，真坚强。

头七过了，屋子里安静下来。

一个人站在老人的衣柜前面，手里拿着一件旧毛衣，忽然站不住了。

白天的那几十条路，一起停了。那条最长的路，「这个人不在了，往后的日子怎么走」，本来一直堵着，只是被其他路的劲分流了。现在水回来了。

这不是「后知后觉」，也不是「到现在才想起来」，更不是「之前是装的」。这是同一个堵点，在劲回来的那一刻，终于有了足够的劲顶上去，于是显出来。

迟到的痛，不是痛迟到了，是账迟到了。账在堵住的那一刻就欠下了，只是没有人有工夫去算。

再看一件日常的小事，很多人都有过。

一个人忙了整整一个季度，每天十几个小时，咖啡当饭，从不请假，别人问他累不累，他说还撑得住。项目交付的那天，庆功饭吃完，回到家，他倒在床上，第二天发起了高烧，烧了三天。

家里人说：「你就是把自己熬垮了。」他自己也这么想。

按本书的看法，这不是单纯的「熬垮」，也是一次迟到。整个季度里，他身上的好几处账——睡眠的账、肩颈的账、没吃好的账——都在堵着，都在欠着。只是那条「把项目做完」的主路太强，所有的劲都被它占着，那些账顶不上来。主路一结束，路停了，劲回来了，账一起到期。

所以，**忙的时候不痛，闲下来一起痛，不是身体「争气」或者「不争气」，是账到期的日子**。把日子过成一条不许停的主路，等于把所有的账都往后推，推到哪一天停下来，就在哪一天一起结。这不是在劝人不要拼，是提醒一件事：账，是要有地方一点一点结的。

还有一种迟到，更隐蔽，是隔了很多年的。

魏老师七十岁了，退休十年。有一回，孙子在学校里拿回来一张奖状，问他：「爷爷，你小时候有没有得过奖状？」他想说「有」，嘴张开，却说不出话来。他小时候家里穷，读到初二就下了地，奖状有过一张，是写大字得的，被母亲夹在一本旧书里，后来搬家丢了。

他对孙子说了一句「有，爷爷也有过」，岔开了话题。

那天夜里，他一个人坐在阳台上，坐了很久。他自己也觉得奇怪：几十年前的事，早就不记得了，怎么忽然就有一块地方像被针扎了。

这一次的堵点，是五十几年前砸下去的。一条叫做「读书」的路，在初二那一年断了。那时候他的日子满满当当：下地，挣工分，成家，养孩子，盖房子，供儿子读大学。几十条路一条接一条，没有一刻空过。他从来没有「工夫」去算初二那一年的那笔账。

现在他退休了，儿子成家了，房子盖完了，日子里第一次出现了空。孙子的一句话，正好把一个小小的口子撕开。

劲回来了，水涨了，账来了。

所以本书把这一类痛叫做「退潮之痛」：潮水退下去的时候，礁石才露出来。礁石一直在，是潮水把它盖住了。

你可能会问：既然是这样，那是不是说，忙一点就好？别让自己闲下来，就不会痛了？

不是。忙，只是把账推后。账是不会因为推后而消失的。更要紧的是，被推后的账，会带利息。这个话题留到第 17 章，那一章要专门讲，一次痛怎样沉下去，变成老痛。现在只记住一个意思：**迟到的痛，不比准时的痛轻。它往往更重，因为它攒了很久。**

那么，迟到的痛，对我们有什么用处呢？

有一个很实在的用处：它提醒我们，**痛的发生时间，不等于堵的发生时间。**

一个人说：「我这几天心口疼，也不知道为什么。」身边的人常常去找「这几天」发生了什么事。可是按本书的看法，痛今天显出来，堵点可能在昨天，可能在去年，可能在五十年前。要找的不是「今天为什么痛」，而是「今天为什么有了工夫痛」；再往后一步，才是「它是在哪里堵上的」。

这是两个问题。第一个问题的答案常常是：因为终于闲下来了，因为有人碰了一下旧伤，因为夜深了。第二个问题的答案，才是真正的堵点。

把这两个问题混在一起，常常会冤枉今天。那个说「你的话让我痛」的人，也许冤枉了你，因为你的话只是碰开了盖子；可那个被你冤枉的「盖子」，也并不是白白出现的。它是一个机会：旧账终于有了被算的可能。

最后，把这一节也收一收。

方成夜里两点的那一下，不是对白天那一句话的「事后反应」，是白天没结算的那笔账，等到了劲回来、路停下来的时候，自己显出来。堵点在长路的后半段，所以显得晚。

痛的先后，看的不是信号走得多快，而是堵点在路上的哪一步，以及这一刻还有没有别的路在占着劲。

下一节，我们看一种更怪的次序：还没碰到，已经先痛了。

◆ 三、预期之痛：还没碰到，先痛了

回到贺玲。

下午三点打针，中午十二点，她的右臂已经发紧。十二点半，同事问她要不要一起吃饭，她说不饿。一点钟，她去洗手间，看着镜子里自己的脸，心想：不就是一针吗，有什么好怕的。她小时候也打过无数针，从来没有出过事。

可她的胳膊不听这个道理。到了两点半，她走进医院的走廊，闻到那股消毒水的味道，右臂已经痛起来了，不是整条胳膊在痛，是针要扎的那一小块，像有一只看不见的手指，隔着衣服在那里按。

护士叫她的名字，让她坐下，撸起袖子，拿起棉签，往她胳膊上擦。针还没有碰到她。

她「嘶」地吸了一口气。

后来护士笑着说：「还没扎呢。」

贺玲也笑了，有点不好意思。她心里想的是：我这是怎么了，难道我是装出来的？

不是装的。她的痛是真的。**预期之痛，是真痛**。

这件事，用「信号传到脑子」的链子，很难讲通。因为信号还没有出发：针没碰到皮肤，皮肤里什么都没发生，神经末梢没有任何东西可传。可是她痛了。有人会说：那是心理作用。这个说法，一半对，一半是把问题藏起来了。「心理作用」四个字，好像说痛是假的，是脑子编的；不过贺玲那一下的真实程度，一点不比被扎之后的差。

这个现象，本书是这样看的。

一条路，往前涌的时候，不是走到哪一步才知道前面有没有堵，**路是会提前算的**。

水往前流，流之前先要探路。一个人伸手去端锅，手还没有碰到锅沿，他的路已经在前头摸了一下：这个锅我端过，锅沿大概这么烫，我要垫一块抹布。摸路的这一步，是每一次行动里都有的，只是平时快得看不见。

这叫做路的预算。

预算做好了，路才敢往前走。预算做出来是「通」，就放心走；预算做出来是「会堵」，路就会在堵点还没到的时候，先把结算做了一部分。

提前结算，就是预期之痛。

贺玲的那条路是：坐下，撸袖子，针进来，药进去，起身，回家。她这条路的前半段，她是熟的；后半段，针进皮肤，那一下，她的路提前算过了无数遍：小时候被针扎的哭声，一个孩子的哭，一个大人的按住，一根冷冷的针。她的路对那一小块皮肤的预算是「堵」。既然会堵，那这笔账就要提前开始结，劲就提前涌到了那一块地方。

劲涌到了，顶在了「还没发生」的堵点上，痛，就显出来了。

所以，预期之痛的秘密在这里：**痛不一定要有真实的碰撞，只要路已经算出了自己会堵，劲就会先去顶**。

这跟上一节说的「迟到的痛」，正好是一对：迟到的痛，是堵住了，账没算；预期的痛，是还没堵，账先算了。一个往后挪，一个往前提，摆动的都是同一个东西：结算发生在哪一刻。

你也许想起了牙科椅。不少人没有坐上去，在候诊室里听见钻头的声音，牙就酸起来。有人坐上去，医生的器械刚刚探进嘴，还没碰到牙，他已经攥紧了扶

手。有人考试前一晚，胃先疼起来；有人要见一个难缠的人，约会前一天，肩膀先僵了。这些都不是「想多了」，都是路提前算出了自己会堵，劲先去顶了。

这里有一个很要紧的分别，要说清楚：**预期之痛里，路是通的，还是不通的？**

答案是：路在那一刻，还没有真正堵上。可是它在「预算」里已经是堵的了。这相当于一个人站在悬崖边，崖边的路还有半米，但他的脚底下，已经没有路了。预算里的堵，比真实里的堵来得更早。

这个意思，一些安慰剂的研究里也能看到。有人在做痛的脑成像时发现，只要告诉受试者「马上会有一个更痛的刺激」，哪怕刺激实际并没有变大，他们大脑里和痛相关的区域，就已经亮起来了；反过来，如果告诉他们「刚刚用了止痛药」，哪怕给的是没有药效的糖水，亮起的区域就变暗了。这类实验，本书的作者读到的是大意，具体的实验设计和数字不敢乱讲〔待核〕；但意思是清楚的：预期，会实实在在改变痛。

现在我们可以回头去分一分晕。

同样是打针，有的人是贺玲这样的，针没碰到，先痛；还有一种人，**是晕针**。

晕针的人，针还没碰到，脸色先白了，冷汗，眼前发黑，腿软得站不住，严重的人直接倒下去。这不是痛。你问一个晕针晕倒的人：刚才痛不痛？他常常说：不知道，什么都没觉得，就是天旋地转。

为什么同样是预期，贺玲痛，晕针的人晕？

本书的回答是：**看这一次预算，算坏的是哪里。**

贺玲的预算，坏在路上。她算的是「这根针要经过我的皮肤，这一段会过不去」，算出的是堵，所以劲涌向堵点，显出来是痛。

晕针的人，预算坏在底账上。他看见针，看见血，闻到消毒水，身体一下子拿不准「我现在在哪儿，我是什么状态，周围是什么」。眼睛、耳朵、皮肤、内脏，几路信息同时涌进来，对不上，三个方程一起乱了。形，路，土，谁也托不住谁。这时候，没有「走不过去」的问题，是「我站在哪儿」的问题没有答案。

结果是：**血压掉了，人晃了，天旋地转**。这是晕，不是痛。

这里要说一句诚实话。晕针在医学上是一个有名字的反应，它的生理过程有人研究得很细，本书不是要替代它。本书只是想说明一件事：**同一根针，同一个刺激，在不同的人身上，可以显出痛，也可以显出晕，取决于那一次，坏的是路，还是账**。晕针究竟更接近三种晕里的哪一种，本书这里只做初判，大概更像「形晕」与「土晕」的合并：看见的形和身下的土对不上〔待验〕。

分清楚这一点，处理才对得上号。给晕针的人讲「别怕，不疼」，常常没有用；你要先让他有一个站得住的参照：坐下来，躺平，看着一个固定的点，说话，让他知道自己在哪里。**这是定一个不变的参照，让另外几样跟上，是平晕的办法**，不是止痛的办法。而给贺玲这样的人讲「看这边」，让她把眼睛转开，这是在帮她把劲从预算的堵点上分一部分出来，是通痛的办法。

这样一分，就有了本章的第二个特点：**痛，可以在堵的前面先到，在堵的后面才到，但它总在「结算」那一刻显出来**。结算在哪一刻发生，痛就在哪一刻到。

那预期之痛，是不是说，对付这种痛，只要想开一点就行？

很多人这样劝贺玲：想开点，没事的，一下就过去了。她听着，点头，右臂还是痛。

因为预算不是想出来的。预算是路自己算的，靠的是过去走过的次数，和土里存着的东西。贺玲小时候被按住打针的那一回，就存在她的土里，那一回堵得

很死，那条路是不通的。现在她对自己说「想开点」，这是一条新的路，要从理念界里长出来，它得先压过土里那一份存货，才能改写预算。一句话压不过去。

所以真正帮得上她的，是改预算本身：让她提前看一眼针头多细；让护士告诉她每一步会发生什么，先做什么，后做什么，让路的每一段都变得可预期；让她在扎针的时候，手里握一样东西，嘴里数一二三。每一样，都在给路增加一点可通的缝。预算里的缝多一点，劲就不必都涌到那一个点上。

预期还有一个反着走的样子，也值得说一句：**惊喜之前的痛，会更轻**。

比如，一个人知道今天做完这一场检查，就能拿到「一切正常」的结果，那么检查中间的几分钟，哪怕很难受，他的感觉往往比「不知道结果会怎样」的人轻。路的落点是亮的，中间的堵，只是一个要过的坎，而不是一堵墙。预算里「通」的比例大，劲就不必都涌到堵点上去。

同样的道理，爬山的人，知道前面一百步就是山顶，那一百步的酸，和不知道还有多远的酸，是两种酸。

反过来，一个本来没有多大的痛，如果被告知「这可能是很严重的病」，痛会瞬间变重。病没有变，变的是预算：落点从亮的变成了暗的。

所以我们才说，**痛不黏在刺激上，黏在结算上；预算一变，结算就变，痛的样子也变**。

当然，预期不全是坏事。预期也会帮你的忙：知道要来的痛，往往比突然来的痛好受一些。一个产妇如果事先知道阵痛是一波一波来的，每一波会过去，她的痛并不会变小，但痛的旁边多了一条「这一波会过去」的路，劲有了另一个去处，人能撑得住。有人做过类似的对比，没有准备的人和上过产前课的人，同样的阵痛，他们对痛的描述并不一样〔待核〕。道理就在这里。

把这一节收一收。

预期之痛，不是痛得「还没来」，是路提前算出了自己会堵，结算提前开始了。路能向后迟，也能向前提；痛不黏在刺激上，黏在结算上。

下一节，我们回答那个最难的问题：同样是堵，为什么有的痛像针扎一下，有的痛能让人满地打滚？痛的强弱，到底由什么决定？

◆ 四、痛的强弱：堵得多死

柳姐在一家小印刷厂做了十八年的装订。有一天上午，她为了抽一张卡在机器里的纸，被纸边划了一下，右手食指指肚上，一条一厘米长的口子，浅得连血都只渗出一点点。

她「嘶」地一声，把手夹在腋下，蹲在地上，半天没起来。

同一个车间里，前两年有位师傅，手臂在烘箱边上蹭了一大片，起了一排水泡，他当时只是皱了下眉头，说「没事」，接着干活，到了晚上洗澡，才发现那一片皮肤红得发亮。

一个划了一道小口子，痛得蹲下去；一个烫了一整片，当时几乎没觉得。

如果痛的强弱取决于伤的大小，这两件事都讲不通。

我们先把这个常识摆出来：**痛的强弱，和伤的大小，常常对不上。**

战场上有这样的故事。第二次世界大战的时候，有一位麻醉科医生，观察了一批从前线下来的重伤兵，他发现这些人里，要求止痛药的比例，比他想象的少得多，远远低于同样伤势的平民病人。他的结论大意是：这些士兵的伤很重，但对他们来说，受伤意味着可以离开战场、活着回家，所以痛的体验和平时的重伤不一样〔待核：人物、年份与数据，据传述，须核原始文献〕。这个故事被引了很多年，被引得多了，也有人提醒说它被讲得太圆满了。可是不管细节怎样，「伤重而痛轻」「伤轻而痛重」，是每个人都在自己身上见过的事。

我们今天不必去争战场上的数字，只要看柳姐和那位师傅。

本书说：**痛的强弱，取决于堵得多死，不取决于伤得多重。**

「堵得多死」，要拆成三样东西来看。

第一样，**有没有缝。**

一条路被堵了，水还有没有别的地方可以漏？

那位师傅的手臂被烫，当时他在干活，手上还有别的事：扶着工件，看着刀口，听着机器的响。他的劲，有一大半在这些事上，被这些路用着。烫那一下，他的路是「不要停，做完这一件」，这条路是通的，而且是强的。烫的那一块，被这条强路压在下面，劲顶不上去。等他放下活，洗了澡，路松了，那一块才露出来。

这跟上一节的迟到是一个道理，也说明另一件事：**别的路越通、越有劲，堵点上能分到的劲就越少，痛就越轻。**

柳姐的那一下，缝在哪儿？

没有缝。指肚是什么地方？是手上路最多的地方。一天十个小时，装订要用指肚摸纸边，捻页，压折，捏着一沓纸对齐。指肚上经过的路，比整条手臂加起来还多。这一道小口子，堵的不是一条路，是一捆路。所有要经过指肚的路，同时被掐住了。

而且，她当下手里的那件事，正好就是要用这个指肚去做的。她的路是「把这张纸抽出来」，一抽，就撞到堵点上。她的劲全都往那一点涌，一点缝都没有。

所以她蹲下去了。

由此可以看出，**身体上哪一块，是路汇合的地方，哪一块的痛就特别重**。指尖，嘴唇，眼睛，牙。它们小，可是它们是很多条路的出入口。手臂的外侧，后背正中，这些地方路少，伤了也不太痛。这是常识，神经末梢的密度不同，教科书也这么讲。本书只是把它翻译成另一种说法：不是「神经多所以痛」，而是「路多，所以一掐就掐住一捆」。

第二样，**土有多硬**。

同样一个堵点，土软，还能挪；土硬，就是死的。

一个膝盖刚扭了一下的人，今天走路有点疼，明天缓一缓，后天就好。这是土软：软组织，有弹性，能让路。而一个得过多年关节炎的人，同样走一步，疼得就不一样了。他的膝盖里，土已经板结了：软骨磨损，滑液减少，骨头碰骨头，这一块地方，每一步都是硬碰。这种堵，没有商量。

再看心里的事。一句重话，对一个本来关系很好的人说，和对一个从小被这样的话骂大的人说，分量是不同的。后者的土里，早就存了无数句同样的话，已经压得很实。这一句落下去，不是砸在一块软地上，是砸在一块铁板上，反弹回来的，全是自己。

土的硬软，是前些年欠下的账，是回写累下来的。第 17 章要专门讲这件事，这里只提一句：**同一个碰撞，落在硬土上，比落在软土上痛得多**。

第三样，**顶上来的劲有多足**。

这一条常被人忽略。

痛，是劲顶在堵点上。堵点不动，劲越足，顶得越用力，痛越实在。所以同样的堵，一个精力充沛的年轻人，比一个气血衰弱的老人，有时痛得更厉害。反过来，一个人累到了极点，什么都没劲了，同样的堵点，他反而不太觉得痛：不是堵点变轻了，是顶的劲没了。

这个话题要特别小心，因为再往下一步，就滑进了另一个字：苦。

一个人，路还堵着，劲却一点一点没了，痛就会慢慢变钝。这不是好转，这是劲被耗尽。痛钝了，人觉得轻松了，其实是转成了苦，是比痛更深的一种状态。第 19 章讲「麻木」的时候，我们会专门回来说。现在只要先记一句：**痛得厉害，说明劲还足；痛得变钝，要先问一句，是路通了，还是劲没了。**

把三样东西合在一起，就得到本书对痛的强弱的一个简单说法：

痛的强度，随三件事一起升高：没有缝可漏、土硬得不让路、顶上去的劲足。

这个说法，本书是按路径的道理推出来的，还没有做过严格的检验〔待验〕。但它有一个好处：它能同时讲通好几件原来讲不通的事。

比如，为什么**同一个人**，同一个伤，有时候痛得受不了，有时候几乎不觉得？一场球赛正酣的时候，球员脚踝被踩了一脚，打完比赛才发现肿得像馒头；回到家，躺在沙发上，同样的脚踝，一碰就叫。原因没有别的：比赛的时候，几十条路都在用劲，有缝，有劲被分走；躺在沙发上，路全停了，缝没了，劲全回来了。

比如，为什么**心里的事**，往往比身上的伤痛得更久、更说不清？因为身上的伤，通常堵在一处，有缝可以绕。心里的事，常常堵的是一条同时被很多条路用着的路，比如「我是谁」「他怎么看我」，一堵，所有路都要经过那一点，比一个指肚还要密。

比如，为什么**天生没有痛觉的人**，伤得惨重，却不觉得痛？那是另一个故事，第 18 章要讲，这里不展开。

还有一个很重要的推论：**既然痛的强弱取决于堵的死活，那么要减轻痛，有两条完全不同的路。**

一条路是：减劲。把顶在堵点上的劲分走。让人有事做，有话说，有人陪。这是最古老的办法，也是最容易见效的办法。哭一场，喝一碗热汤，出去走走，都是这一类。它不通堵点，只是让堵点上的劲少一些。

另一条路是：给堵点开缝。让那条路另有出口。这个办法慢，可是它才是真正的通。

两条路都有用，但它们完全不同。把第一条当成第二条，是很多人一辈子都没有分清的事。一个人用工作麻醉自己，痛是轻了，缝却没有开。工作一停，痛原样回来，甚至更重。

在这里还有一个很重要的「不是」。

痛的强弱，不是在量一个人「有多脆弱」。

在日常话里，我们常说「他怕痛」「她很能忍」。仿佛痛是一个人的性格，是他身上的一个开关。本书的看法，不是这样。同一个人，在不同的局面里，有的地方有缝，有的地方没缝；有的地方土软，有的地方土硬；有的时候劲足，有的时候劲衰。所谓「怕痛」，往往是说：他的路，在这个局面里没有缝，他的土在这个地方硬，他的劲正好顶在这一点上。换一个局面，他可能比任何人都能忍。

所以对一个痛得很厉害的人，说「你太敏感了」，是把局面的问题，算成了人的问题。更好的话是：你这一次，堵得很死。我们看看，哪儿能开一道缝。

还有一个谁都见过的小场面：一个三岁的孩子在公园里摔了一跤，膝盖磕在地上。

他没有马上哭。他先坐在那里，愣了一两秒，然后转过头，找妈妈的脸。

如果妈妈远远地笑一笑，说：「哎呀，摔了一下，起来拍拍土。」孩子多半拍拍手，爬起来，接着跑。如果妈妈脸色一变，尖叫着冲过来，孩子「哇」的一声，哭得惊天动地。

膝盖是同一个膝盖，磕得一样重。差别在哪儿？

在这一两秒里，孩子的路正在做一次预算：这一跤，算堵，还是不算堵？他自己的底账还不够用，他借妈妈的脸来算。妈妈的脸说「不算」，预算里缝就多，劲就分得开，痛轻；妈妈的脸说「大事不好」，预算里的缝一下子全合上了，劲全涌到膝盖上，痛重。

这个小场面，把本节的三样东西都演了一遍：缝，土，劲。也提醒做父母的人一件事：**孩子的痛有多重，有一部分，是大人的脸替他算出来的**。这不是说孩子的痛是假的，而是说痛的强弱，从来不是膝盖一个地方说了算。

回到柳姐。

她蹲了一分钟，旁边的工友递给她一张创可贴，说：「就这么大一点，值当吗？」她没吭声，把创可贴缠上，站起来，又去开机器。

她心里想的是：我这十八年，就靠这根手指吃饭。

这句话，才是她的痛真正的分量。**那道一厘米的口子，堵的不是一块皮，是十八年的饭碗**。所以它痛得那么实在。

我们把这一节收一收。

痛的强弱，要看缝有多少、土有多硬、劲有多足，不看伤有多大。伤只是堵的一种，而堵是可以有轻有重的。

下一节，我们把前面走过的东西，整理成一张可以随手用的记录法：一次痛的发生，从头到尾，走了六步。

◆ 五、一次痛的六步记录法

前面四节走过的路，可以收成一张小表。以后碰到一次痛，不管是身上的、心里的、想不通的，都可以用这六步，一步一步问过去。

第一步，起：哪条路在走？

痛不是凭空来的。痛的前面，一定有一条路正在往前涌：端汤，开会，写一篇稿子，爬一段山，和一个人说话。先问：这一刻，我在做什么？我想去哪儿？这一步的作用，是把痛放回一条路上。很多人的痛说不清，原因就是他把痛当成了一个孤零零的东西，没有看见它是从哪条路上长出来的。

第二步，碰：撞上了什么？

路往前走，碰上了什么？是锅沿，是一句话，是一道题，是一个人的脸色，是一份没有批下来的申请。这个「什么」，是土里的东西。问清楚它在土里的哪一界：手上碰到的，脑子里撞到的，还是心里被顶到的。

第三步，绕：劲先从哪儿漏了？

碰上以后，身体、嘴、手，先做了什么？缩手，笑一笑，岔开话题，转身走开，说「没事」。这些是现成的小路，没有它们，痛会更早更凶；也不要小看它们，它们是人在这个世界上活下来的本事。这一步要看清的是：绕得成不成。绕成了，账清了，就没有痛，只有动作。

第四步，算：还剩下多少没结的账？

绕路绕完，还有多少东西没清？路断在了哪里？土上破了什么？这一步，才是整个记录里最要紧的一步。剩账的大小，不是伤的大小，是这条路被堵断了多少。这一步要用到前面三样东西：有没有缝、土有多硬、劲有多足。

第五步，显：痛什么时候、在哪儿、什么样子地显出来？

剩账会以痛的样子显出来。这里要记三件事：是当场，还是延后；是前提，还是后到；显在哪一界，手上、脑子里，还是胸口。注意，显出来的地方，不一定是堵的地方。心里的堵，常常在胃里报痛，这叫串界，第 15 章已经讲过。

第六步，回：痛过之后，往土里写下了什么？

每一次痛之后，路和土都会改一点。这一次痛，让你记住了什么？躲开了什么？换了什么走法？打通了什么？这就是前面说过的「回写」：这一次的结果，会写回到下一次的路和土里。如果痛过之后，什么也没有改，那么下次走到同一个地方，会在同一个位置，再痛一遍。第 17 章讲长痛，讲的就是这件事。

把这六步排成一张表：

步	问什么	周阿姨的汤	方成的会议	贺玲的针
起	哪条路在走	端汤上桌	在团队里站稳	打完针回家
碰	撞上什么	烫的锅沿	当众的一句话	还没有碰，路先算出针会过不去
绕	劲先从哪漏	手弹开	笑，岔开话题	看别处，说没事
算	剩多少账	一块烫伤的皮肉、一次断了的端汤	「往后」这一段整个悬着	预算里是堵的，账提前开了
显	何时何处何样	半秒后，指根往上烧	夜里两点，胸口顶住	中午起，右臂发紧
回	往土里写了什么	下次先垫抹布	开会时多一层戒备，或者开口说清自己	下次预算更紧，或者这次的顺利把它改松

这张表，不用背。用的时候，只要想一想那几个问句，哪一步答不上来，就是这次痛最该看的地方。

给一个小例子，看看六步怎么用。

谷女士的母亲住在老家，每回电话里问她：「你什么时候回来？」她每回都说：「快了，等忙完这一阵。」放下电话，她的胃会缩一下。她一直以为是自己「胃不好」。

用六步问：

起——她的路是什么？是对母亲的牵挂，是想回去，想做个好女儿。

碰——撞上了什么？是她的工作，她的日子，她的现实：回不去，请不下假，孩子要上学。

绕——劲先从哪儿漏了？「快了」「等忙完」。这是一条现成的小路，用得熟极了，一说出口，当场就松了一口气。

算——剩的账是什么？是没有说出口的那一半：「我回不去」。这笔账，在她嘴里一次又一次被说成「快了」，其实一次也没有结算。

显——在哪儿显出来？不在嘴上，不在心里，在胃上。放下电话那一刻，隔几秒，胃缩。这是理念界与自我界里的堵，在现实界报痛。

回——往土里写了什么？每一次说「快了」，土里的预算就多一笔：下次母亲问，她的胃会更早地缩。

看完六步，她才发现自己的毛病，其实不在胃。这一堵，在「说不出口」那条路上，第 15 章讲过，是闷痛。看清了，才谈得上通：也许是一次认真的电话，把「回不去」说成话；也许是和母亲商量一个她来住、不是她回去的法子。药物解决不了这个，医生开的胃药她也吃了，缓一缓，到下一次电话，又缩。

当然，这里要讲一句话。身体上的痛，如果持续、加重，或者伴着其他症状，一定先去找医生，查清楚身体本身有没有问题。六步记录法不是诊断，它只是一个帮你看清痛是怎样发生的办法。

再给一个不涉及身体的例子，是理念界里的。

陆晓是一名研究生，论文的第三章，她写了四个月，怎么写都不成形。每天下午三点前后，太阳穴那里就开始一跳一跳地痛，吃了止痛片能缓两三个钟头，第二天又来。她以为是用脑过度，睡眠不够。

用六步问：

起——她的路，是把手里的材料，写成一章站得住的论证。

碰——撞上了什么？两套说法在她脑子里打架：导师要她往这边写，她读到的文献却把她往那边拉。两条都有道理，哪一条都放不下。

绕——劲先从哪儿漏？她去查更多文献，去整理格式，去改参考文献的编号。这些事都是真做的，可都不是那一章。

算——剩的账是什么？是「到底站哪一边」这一笔，一次也没有结。

显——下午三点前后，太阳穴。上午她用别的小事把劲分走了，到了下午，小事做完了，那一笔账顶上来。

回——一天一天过去，写回土里的是：「这一章我写不出来」。这句话越写越实，下一次打开文档，预算已经是堵的。

这个头痛，止痛片只能管三个钟头，因为它切断的是显，没有动算。后来她做了一件很小的事：把两套说法各写成半页纸，并排放在一起，拿去问了导师一句「您是要我选一边，还是要我把它们的缝写出来」。导师回答说，是后者。

那一刻，账结了一半。太阳穴的痛，三天后明显轻了。这不是巧合，也不是「想开了」，是理念界里的那条路，终于从「打架」变成了「有路可走」。当然，这只是一个例子，反复头痛的人，先要让医生看一看，排除身体上的原因。

这六步，还可以顺着看一个有意思的东西：**痛可以在哪一步被改变？**

在「起」，可以换一条路。不去端那口锅，用夹子；不进那个会，请人代去。

在「碰」，可以换土。垫上抹布，换个说话的时间和地点。

在「绕」，可以多修几条小路，让劲有地方漏。学会说一句不那么硬的话；学会深呼吸，让手有个去处。

在「算」，可以早结账。在事情刚发生的时候，就把话说开，不拖过夜。

在「显」，可以给痛一个出口：一个能听你说的人，一个可以哭的地方。

在「回」，可以写下新的东西：下次不再这样走。

这六处，处处都有手可以伸。**痛从来不是一个只能等它过去的东西，它是一次有六步的发生。**这是本编后面几章要一步一步展开的底子：第 17 章看「回」没有写好会怎样，第 18 章看「显」被切断会怎样，第 21 章看每一处手怎么伸。

现在，我们带着这张六步表，去和几位近邻当面对一对。他们谁也没有用这六步，可是每个人都说中了其中的一两步。

◆ 六、与四位近邻当面对一对

关于「一次痛怎样发生」，这个世界上最认真想过这件事的人，不止一位。本书挑四位，各自走过一段路，各自说中了一块。下面一位一位对，每一位都先把他说中的写足，再说本书多出的一层。

第一位：佛陀，十二因缘里的「触缘受」。

佛陀讲生命的流转，有一条十二环的链子，叫十二因缘。其中有三环挨在一起：触，受，爱。眼睛、耳朵、身体这些「入处」，遇到外面的东西，叫「触」；有了触，就有「受」，也就是苦、乐、不苦不乐的感受；有了受，就生出「爱」，也就是想要、想躲的冲动。这条链子的次序，经文里的写法和后世的

注释很多，细处各家说法不同〔待核〕，大意如此：相遇是一回事，感受是另一回事，两者之间隔着一环。

他说中了一件很大的事：**相遇本身，并不就是痛**。相遇之后，还有一环，叫「受」。同一件事，同样是触到，有人受成苦，有人受成乐，有人受成不苦不乐。后世佛教讲「二箭之喻」，大意是：被第一支箭射中，是疼；再被第二支箭射中，是在疼的上面又添了一层苦。第一支箭躲不过，第二支箭是可以不挨的。这个洞见很深，本书第 13 章已经借过一次。

本书多出的一层是：**相遇之后，还要看往哪条路涌**。

十二因缘的链子是一条线，触，受，爱，一环扣一环，排好了队。可是看周阿姨的那半秒，我们看到的是：碰到之后，劲先分了岔，一路去了缩手，一路留在了堵点上。到底哪一路成了「受」，哪一路成了动作，要看那一刻有哪些缝。同一个「触」，可以从不同的缝漏出去，漏成动作，漏成话，漏成眼泪，漏不出去的那一份，才是痛。

换句话说，**「受」不是触之后自然来的一环，它是触之后结算不了的那一份**。结算得了，就没有「受」，只有动作；结算不了，才有受，受的名字，叫痛。

所以，他说「触缘受」，本书同意；本书只多问一句：触之后，劲往哪里去了？

第二位：笛卡尔，《论人》里的拉绳拉铃。

笛卡尔在他身后才印出来的《论人》里〔待核：成书年代与初版时间〕，画过那幅著名的图：一个男孩的脚靠近火，火一烤，皮肤里的一根细线被扯动，线通到脑子里，打开一个小孔，让所谓的「动物精气」流到肌肉里，脚就缩了回去。他自己用的比方，大意是：像拉一根绳子，另一头的铃就响。

他说中了几件事，每一件都不小。第一，**身体是有现成反应的**，缩脚不需要一个「我」下命令。第二，**有一条从皮肤到脑子的传导链**，这条链是真的存在的，后来的解剖学一点点把它画实了。第三，他把「疼」放进了一个可以研究的框架，让后人可以顺着线去找：线在哪里断了，疼会怎么样。

本书用得上的，恰恰是他这幅图里最醒目的一处：**脚缩得很快，而他的图里并没有一个叫做「痛」的东西，只有线的拉动和肌肉的收缩**。他没有说这个时候「痛」是什么。后来的人，顺着他的线，把「痛」补在了线的末端，说是铃响了。

周阿姨的那半秒，正好卡在这个补丁上：缩手在前，痛在后。**如果铃响是痛，那么缩手发生的时候铃还没有响，铃是缩手之后才响的**。这就说明，这根线不是痛的来路，它是绕路的一部分。绳子拉了，脚缩了，这是图里已经画完的事。铃之后响，响的是另一笔账。

所以，本书对笛卡尔的态度是：**线是真的，他拉出来的那一条，是绕路，不是痛**。痛是绕完之后，还没有结算的那一份。

第三位：罗纳德·梅尔扎克，「神经矩阵」。

梅尔扎克是加拿大的心理学家，他在二十世纪九十年代前后提出过「神经矩阵」的说法〔待核：提出的年代与书名〕。大意是：痛不是外面的刺激原封不动地传到脑子里，而是脑子里有一张由先天与后天共同织成的网，这张网对各种输入——身上的、情绪的、记忆的、环境的——做出综合，**痛是这张网「生成」出来的**。他很看重幻肢痛：一个人的腿已经截掉了，可是仍然觉得那条腿在痛，这并不是外面的刺激传来的，是网自己生成的。

他说中了最关键的一点：**痛是生成的，不是传来的**。这一点，与本书完全同意。他把痛从「信号的终点」，改成了「一个综合的产物」，为后来很多事情打

开了门：为什么情绪影响痛，为什么预期改变痛，为什么同样的伤，痛得不一样。

本书多出的，是「生成」的**地方**。梅尔扎克把它放在脑子里：脑子里有一张网，痛是网的产物。本书把它放在**路径上**：痛是一条路径往前涌时撞上堵点，结算不了的那一份。**脑只是这条路径经过的一个现场，而且往往是一个重要的现场，但它不是唯一的现场**。

这个差别，看起来是在抠字眼，其实有很实在的结果。

如果痛只生成在脑子里，那么贺玲的胳膊痛，就是脑子里的网算出来的，治法就该是改这张网。这当然有用。不过，如果痛生成在路径上，那么还有一类事要问：**她的路，在医院、在家里、在小时候被按住的那一回，到底在哪儿堵着？**网是路的一部分，路比网大。

另一个差别，是方成那样的夜里。他的痛里，没有一块「该被截掉的腿」，没有一处伤；痛的由来，是白天那句话，是团队里的位置，是往后的日子。把这些事全部放进「脑子里的一张网」，不能说错，可是网里放得下的是「处理的结果」，放不下的是「那一句话从哪里来，往哪里去」。本书用路径，是为了把这条线还给他。

第四位：艾琳·特雷西，预期、安慰剂与痛的脑成像。

特雷西是英国牛津的神经科学家，她和同事做过很多关于痛的脑成像研究，其中一条主线，是**预期如何改变痛**：告诉受试者接下来的刺激是轻的还是重的，是有止痛药还是没有，同样的刺激，受试者报告的痛和脑里亮起的区域就不一样〔待核：具体论文、实验设计与数字，本书只取大意〕。这些研究，让「痛里有预期」这件事，从一个说法变成了可以看见的东西。

她说中了最要紧的事：**预期不是痛的「调料」，预期是痛的一部分**。还没有碰到，脑子里和痛有关的区域已经动了。这与前面贺玲的情形，一一对得上。

本书多出的一层是：**预期是什么？**

在脑成像的语言里，预期是脑的一种活动，是「对将要发生的事的表征」。在本书的语言里，预期是**路自己提前算出了自己会堵**，是路的预算。这个说法，比「脑的表征」多了两样东西。

一样，是**预算是可以错的，也是可以改的，而改的办法，不只在脑子里**。贺玲的预算，存在她小时候的那一回里，存在护士的白大褂里，存在消毒水的味道里。改预算，可以从脑里下手，也可以从土里下手：换一个护士，换一个环境，让整个局面里的「会堵」的信号变少。

另一样，是**预算坏在不同的地方，显出来的东西不同**。预算坏在路上，是痛；坏在底账上，是晕，那就是晕针。脑成像可以让我们看到「哪块区域亮了」，可是亮了的区域，说不出这是痛还是晕，要看那一次，坏的是路还是账。这一点，是本书的路径说推得出、单纯的「预期调节痛」推不出来的。

四位对完，可以收一个简单的账：

佛陀说中了**相遇不等于痛**，笛卡尔说中了**身体有现成的反应与传导**，梅尔扎克说中了**痛是生成的**，特雷西说中了**预期是痛的一部分**。四样东西，本书全部接下来了，也全部放进了那张六步表里：佛陀的「触」在第二步，笛卡尔的线在第三步，梅尔扎克的网和特雷西的预期，在第四步和第五步。

本书多出的，是把这四块放在**同一条路径**上，并且回答一个他们谁也没有正面回答的问题：**为什么是这一刻痛，而不是上一刻，也不是下一刻？**答案是，结算发生在这一刻。结算发生在哪一刻，取决于堵点在路上的哪一步，取决于这一刻有没有别的路在占着劲，也取决于路提前算了没有。

不过，对账的时候，也要公平地说，本书这一边有三处是弱的。

第一，**「路」「缝」「土」「劲」这几个词，目前还是一套看法，不是量出来的数**。脑成像、疼痛评分、神经传导速度，这些东西是量得出来的；本书说的「堵得多死」，现在只能靠一个人的讲述和一个局面的观察去判断。往后如果有人想把它变成可检验的东西，需要把「缝」「土」「劲」各自落到可以观察的事上去。

第二，**本书对「半秒」「一夜」这类时间的解释，靠的是「别的路占着劲」**。这个说法，对忙碌、注意力分散这类情形讲得通，对更细的神经过程，比如反射的毫秒，并不比神经科学的说法讲得更好。它们在不同的尺度上说话：一个管毫秒，一个管局面。

第三，**晕与痛的分界，本书目前只做了初判**。晕针算形晕还是土晕，究竟是哪一种，书里写了「待验」。

这三处，本书不躲。它们恰好也是后面的章节和以后的读者可以来推翻的地方。

◆ 七、三个常有的误会

讲到这里，有三种听法，很容易听岔。趁手里还热，先清一清。

第一个误会：「痛是警报，是身体在提醒我受伤了。」

这是流传最广的一种说法，也有它的道理：痛确实常常伴着受伤，痛确实常常让人躲开危险。一个不知道烫的孩子，会一遍一遍去摸炉子，痛教会他不去。

可是把痛只看成警报，会漏掉三样事。

一样，**有伤不一定有痛**。前面的师傅、战场上的伤兵，都是例子。

一样，**有痛不一定有伤**。方成夜里的那一下，贺玲中午的那一下，没有任何一处皮肉受了损。如果痛是「受伤的警报」，这两个人岂不成了「误报」？

还有一样，**警报响完，伤还在，警报为什么还要响？**一个手指骨折的人，已经打了石膏，不再动它，痛还在往上顶。按警报的说法，警报的任务早已完成，应该关掉了。

本书说：痛不是警报，**痛是路被堵、账没结的显露**。警报只是它偶尔做的一件事。堵在伤上，是一种；堵在预期上，是一种；堵在一句话上，也是一种。所以痛的范围，比「伤」宽得多。

也正因为这样，它又有一个很实在的用处：**它告诉你，哪里有一笔账没结**。这个话，第 18 章讲「好痛」的时候，会再往前走一步。

第二个误会：「痛在哪儿，堵就在哪儿。」

一个人说，我膝盖痛，于是医生看膝盖，家里人给他揉膝盖。大多数时候，这是对的。

但不总是这样。

我们前面看到，贺玲的痛，在右臂，堵点在小时候的一次按住；谷女士的痛，在胃，堵点在一句「快了」；方成的痛，在胸口，堵点在一个团队里的位置。**显出来的地方，是劲最后顶到的地方，不一定是堵住的地方**。

这就像家里的一根水管，堵在厨房，水却从楼下的天花板渗出来。你到楼下去擦墙，天天擦，墙天天湿。有经验的师傅，会先上楼，看厨房的水管。

不过，也不要反过来走到另一头，一见到痛，就说「那是心里的事」。身体上的堵，是真的堵；膝盖里的软骨磨坏了，就是磨坏了，不是想一想就好。所以对一次痛，先问第一个问题：**身体本身，有没有一处需要处理的伤？**有，就先处理。没有，或者处理了仍在痛，再往路上去找。两样都做，一个也不要少。

第三个误会：「没有伤，那就是想多了。」

这句话，是痛的人最怕听的话之一。

一个人去医院，检查做了一圈，医生说：「没什么问题，别想太多。」他拿着单子出来，心里更乱了：没问题，那我痛的是什么？难道是我自己在装？

按本书的看法，这句话里藏着一个错：它把「检查查不到的堵」，等同于「没有堵」。检查查得到的，是土里的破损——骨头、组织、血液里的东西。可是痛的原因，只有一部分在土里。另一部分，在路上：路走到了哪儿，被什么堵了，堵得有多死。这一部分，机器能拍到的很少。

所以，「检查没问题」和「痛是真的」，并不矛盾。**检查正常，只说明土里没有可见的破损，没说路是通的。**

对一个痛的人来说，这是一个很要紧的区别：它把「我没病却在痛」的羞愧，换成了「我的路有一处堵着，还没找到在哪」的问题。前者是一个人的错，后者是一个要去找的地方。

这里再重复一次那句话：身体或者心里的难处真的大了，请找医生或者心理咨询师。本书说的是看法，帮你看清痛是怎样发生的，不替代诊断，也不替代治疗。

◆ 八、判别局面：两个烫伤的人

一本书的话，说得再顺，也要敢放到一个局面里去验。下面是一个只有本书推得出来、其他几位近邻推不出，或者推出相反结果的局面。

起火的那天，是个冬天的傍晚，一栋老居民楼的四层，有一户人家的灶上，油锅烧着了。

彭师傅住在这户人家的隔壁，他听见了喊声，跑出来，发现楼道里已经有烟。他的邻居是一对老人，腿脚不便，正在往外挪。他背起其中一个，往楼梯口走，手背在滚烫的铁栏杆上扶了一下，又被从门缝里窜出的火舌燎了一下。他没有停，一口气背着老人下了四层，把人放在楼外的空地上，又转身冲回去，扶另一位。

直到消防车来了，火被压下去，他蹲在路边，才发现自己的手背皮开肉绽，起了一串大泡。他这时候才觉得，痛，像潮水一样涌上来，涌得他几乎坐不住。

周阿姨呢？她还是在她的厨房里。那天她在煎一条鱼，鱼翻面的时候，油溅出来，溅到她的手背上。

她手一抖，锅铲掉在地上。她立刻觉得烫，觉得痛，痛得「哎呀」叫出声来，连忙去找凉水。她的痛，就在当下，几乎没有延迟。

两个人，都烫在手背，伤的大小差不多，甚至彭师傅的更重一些。可彭师傅的痛，晚来了半个多小时，而且是在他救完人之后；周阿姨的痛，当场就到。

先把这个局面里的几个事实摆清楚，再去对：

一，两个人都烫在手背，伤的大小差不多，彭师傅的还更重一些。

二，彭师傅的痛晚到了半个多小时，周阿姨的痛当场就到。

三，彭师傅的痛一到，涌得猛；周阿姨的痛，来得快，反而没有那么猛。

四，两个人的区别，不在性格，不在谁更能忍，在于那一刻，一个在走一条很强的主路，一个的路被当场打断。

这个局面，每一位近邻怎么讲？

照「信号链」的讲法，信号从手背传到脑子，路程是一样的，应该是同时痛。有人补一句，说彭师傅「肾上腺素上来了，所以不觉得痛」，这是一种解

释，可它解释不了为什么周阿姨在没有任何特别刺激的情况下，反而痛得很准时。

照「受」的讲法，两个人的「受」不一样，一个受得淡，一个受得浓。可这样说，只是把问题重说了一遍：为什么受得不一样？

照「神经矩阵」的讲法，彭师傅脑子里的网，对「救人」这件事的权重极高，把痛压了下去。这个说法可以成立，但它解释的是**结果**，没有告诉我们**什么时候**会解开，也没有说为什么解开的时候，痛反而来得很猛。

照「预期」的讲法，彭师傅没有预期，所以不痛；周阿姨没有预期，也应该不痛，可是她痛得很准时。

本书的讲法很简单：

彭师傅那一刻，**他的路是通的，而且是一条很强的路**：救人，下楼，把人放到安全的地方。这条路上，他的劲全都在用。手背被烫的那一下，是这条路上的一个碰撞，可是这条路绕得过去：手扶着栏杆，手一缩，接着往下走。他的路没有断，他的劲被这条主路占满了，没有一丝多余的劲能顶在手背那个堵点上。

等到人放下来，路走完了，劲回来了。这时候，手背上那一笔账——皮肉被烫坏，欠着的——才有了劲去顶，痛，就像潮水一样涌上来。

周阿姨那一刻，**她的路被打断了**。她煎鱼，是一条要走完的路：鱼翻面，盛出来，端上桌。油溅到手背，锅铲一掉，这条路当场就断了。劲没有地方可去，立刻涌到手背上。痛，几乎没有延迟。

这样看，结论很清楚：**痛来得快慢，看的是那一刻有没有一条更强的路在占着劲，不看伤有多大**。

再看强弱。

彭师傅的痛一到，涌得猛。为什么？因为他攒了半个多小时。这半个多小时里，他的劲没有地方可去，也没有「缝」让他绕，等救人的路一结束，所有的劲一起涌到手背。迟到的痛，往往不轻。

周阿姨的痛，当场到，来得快，却没有那么猛。因为她当场就找了出口：叫出声，找凉水，包手。她的路被打断以后，立刻修了新的小路：去水龙头，去药箱，叫家里人。劲分了岔。

所以，**迟到的痛重，当场的痛轻**，是这个局面里一个本书可以预言、而别的说法没有特别说的东西。这个预言可以被检验：如果有人做了系统的调查，发现被打断了主路的人，痛的发作都比继续主路的人晚，且继续主路的人，在主路结束后的痛都更猛，那这个说法就站得住；如果相反，那这个说法就要收窄〔待验〕。

还有一件事，这个局面里没有直接写，但要补一句。如果彭师傅事后发现，他背下楼的老人，没能救过来，他的痛会是什么？

他手背上的皮肉，会痛一阵，包扎，换药，一个月后长好。可是另一条路，那条「我要把人带出去」的路，没有走到落点，堵死了。这个堵，比手背上的堵，要大得多、深得多。他可能会整夜睡不着，会在某个下午忽然落泪，会反复回想那天走过的楼梯。这是另外一个痛，在另外一处显出来。

两样痛，同一个人，同一场火。一个在手背，一个在心里。

这是本书反复要说的：**一个人身上同时有很多条路，每条路都可能堵，每处堵都可能有一次自己的发生。**

◆ 九、放回日子里

回到开头那三个人，看这一章能给他们什么。

周阿姨的汤。

那天晚上，周阿姨用凉水冲了十分钟手，指根上起了一个小泡。她的女儿回家，一边给她抹药，一边埋怨：「你怎么不垫块布？」

周阿姨说：「我垫了的，抹布湿了。」

这是一件很小的事，但按六步法一问，会发现里面有东西。起，她要端汤上桌；碰，湿抹布导热，锅沿烫；绕，手弹开；算，汤端不成了，手破了一块皮；显，半秒后痛；回——这一步，她还没有做。

做不做，差别很大。如果这一步什么也没写，下次她还会用那块湿抹布，还会在同一个位置，被烫同一下。如果她写了：以后用干布，或者用那种带夹的垫子，这个痛就变成了一次有收获的痛，它不再重复。

所以，女儿说的「你怎么不垫块布」，比她以为的更接近本书的意思：**痛过之后，往土里写点东西。**不用大改变，一块干布，一个习惯，足够。

给自己的一个小办法：下回被什么小东西弄痛了，磕了腿，划了手，不要光是骂一声，停三秒，问一句：「我是在做什么的时候碰到的？」答案常常是：因为赶，因为分心，因为东西摆得不对。答案出来，顺手改一下。这是最便宜的通。

方成的夜里。

方成那一夜没睡着，第二天顶着黑眼圈去上班。他在电梯里遇见那位说他「也就这样了」的同事，对方没事人一样，打了个招呼。

方成回了一个招呼，心里却在想：这句话，我是不是该说点什么？

按本书的看法，他夜里的痛，是白天没结的账。要通它，不是逼自己忘掉，也不是想着怎么报复，而是**把账结了**。这笔账是什么？是「这句话在我这里意味着什么」，是「我在这个团队里站得住吗」。

结法不止一种。可以找那位同事，平静地说：「昨天你那句话，我听着不舒服，想听听你是什么意思。」可以找一个信得过的朋友，把这句话原样复述一遍，说完，看对方怎么反应。也可以去找主管，问一个具体的问题：「我现在的工作，你觉得哪些做得好，哪些还要改？」

哪一种都不简单。可是都有同一个好处：**它们把一条「悬」在半空的账，落到了地上**。账落了地，夜里就没有那么多话可以回来。

在这里，还有一个小办法，是给睡不着的夜里的：拿一张纸，写三行。第一行，白天发生了什么，只写事实，一句话；第二行，我当时是怎么绕过去的；第三行，剩下没结的是什么。

三行写完，常常发现，剩下没结的那一行，比自己以为的要具体，也要小。一个说不清的痛，变成一件可以去做的事，痛的劲就有了去处。

贺玲的针。

贺玲那天还是打了针，三秒钟就完了。护士说：「好了。」她愣了一下：这就完了？

回到办公室，她把右臂放在桌上，觉得有点好笑。

这种痛，不是靠劝自己「别怕」解决的。有几样事，做得到：

打针之前，问护士几个问题：几秒钟？会有什么感觉？可不可以让我看着别处？问清楚，是在把路的每一段都点亮。路里的暗处越少，预算里的「堵」就越少。

打针的时候，把注意放在一件手上能做的小事上：握住一个小东西，数呼吸，数到五。这是给劲找一条旁边的路。

打针以后，告诉自己：「这一次，三秒。」记下来。下一次预算，就会从这个三秒开始，而不是从小时候那一次开始。

这就是回写。**往土里写一次好的，比对自己讲十次道理更有用。**

如果你的情况是晕针，针一来就头晕、出冷汗、站不住，那么上面这些办法要换一换：先找一个能躺下的地方；告诉护士你晕针，让她在你躺着的时候操作；眼睛盯着一个固定的点；呼吸慢一点，不要憋气。这是帮你定一个参照，让身体知道自己在哪里。经常晕针、晕得厉害的人，请和医生说一下。

还有一个今晚就能试的办法。

找一个最近的痛——可以是一个小的，比如昨天磕到的腿，也可以是一个大一点的，比如这几天胸口一直闷着——拿出一张纸，画六个格子，起，碰，绕，算，显，回。每个格子里，写一句话。写不出来的格子，不要硬写，画个问号。

写完，看哪个格子是空的，哪个格子的答案让你自己吃了一惊。常常，最空的那个，是第四格：「剩下多少账没结」。很多人到这一格，发现自己从来没有认真问过。

这不是在做诊断。这是在给自己一个办法，把一次说不清的痛，一步一步拉成看得清的路。看得清，是通的第一步。

最后，身边如果有人正在痛，试一个不同的问法。

不要问：「你怎么这么痛？」这句话听上去在问痛，其实在评价痛。

也不要问：「你想开点。」这句话是要他的路自己改道。

问：「你刚才是在做什么的时候痛起来的？」或者：「这件事过去之后，你有没有一个地方可以松一松？」这样的话，问的是他的路，不是他这个人。他会觉得有人在看他的路，而不是在评价他的痛。

带走的话

痛不是信号到了脑子的那一下，是路走到堵点、绕不开、结算不了的那一份。

缩手在前，痛在后：先绕，后显；绕得完的没有痛，绕不完的才痛。

痛来得快慢，看堵点在路上的第几步，也看这一刻有没有别的路占着劲。

痛的强弱，不看伤多大，看缝有多少、土有多硬、劲有多足。

同一根针，坏在路上是痛，坏在底账上是晕；一次痛有六步：起、碰、绕、算、显、回，哪一步都可以伸手。

想一想

1. 你最近一次「迟到的痛」是什么？是哪一天夜里，哪一句话，哪一件事，在白天没有痛，到后来才痛的？它当时欠下的那笔账，现在结了没有？
2. 你身上有没有一处「还没碰到就先痛」的地方？也许是牙科椅，也许是一个电话，也许是一扇门。它的预算，是从哪一次记下来的？今天你能不能为它写一次好的？
3. 你见过一个人伤得很重却不太痛，也见过一个人伤得很轻却痛得厉害。回头看，他们的路上，缝在哪里，土有多硬，劲有多足？

◆

17

第 17 章

长痛

秀兰阿姨今年五十八岁。十年前冬天，她在小区门口的台阶上滑了一跤，右脚踝肿得像个馒头，躺了三个星期，又拄了两个月拐。后来拍片子，骨头长得好好的，韧带也接上了，医生说：恢复得不错，没有问题。

不过她的脚踝，没有一天真正安生过。阴天要酸，上楼梯要紧，夜里翻身压到了会醒。她去过三家医院，每一家的结论都一样：看不出毛病。第三家的医生叹了口气，说，你这个，大概是「老伤」。

「老伤」这个词，说得很准，又什么也没说。伤早就好了，老的是什么？

再说一件事。秀兰阿姨有个女儿，叫晓芸，二十八岁，在一家公司做运营。晓芸从来没有崴过脚，可她有一样毛病：到了饭点，胃里就发紧，不是疼，也不是胀，是「一下子被什么攥住了」。她去查过胃镜，干干净净。医生问她哪里不舒服，她想了半天，说：「说不上来，就是……那个地方。」

她说不上来。她的妈妈能指着脚踝说「就是这里」，她却指不出一个位置。可一家人坐在饭桌边，妈妈起身时先用手扶一下桌沿，女儿吃饭时先用手按一下胃口，这两个动作，细看竟是一个样子：先撑住，先护住，再往前走。

这一章要问的，就是两件看上去不相干的事：

第一，伤已经好了，痛为什么还留着，一留就是十年？

第二，一个人的痛，为什么常常出现在一家人身上，连没受过那处伤的孩子，也会在差不多的地方「紧一下」？

先把话说在前头。上一章讲的是一次痛怎样发生：涌现被堵，路径不通，痛就是堵住的发生给自己发出的显露。那里的痛，是一次的、新鲜的：撞了一下，卡了一下，被拒了一回。这一章讲的是另一种：痛不再是一次事件，成了日子的一部分。它有一个名字，叫长痛，也叫老痛。

趁这里，先把三个字分开。晕的人，常常说不出自己要去哪里，一问就是「我也不知道」；长痛的人不是，他清楚得很，他要上楼梯，要吃一顿安稳饭，要接那个项目，路在那里，只是走到一处，过不去。苦的人，则是路通着，方向也清楚，可是迈不开步。三个字，三种局面：晕是没有方向，痛是有方向而过不去，苦是过得去而没有劲。长痛站在中间，所以它既不该当晕来定向，也不该当苦来打气，要当痛来铺路。这条分法，后面会一再用到。

本书对长痛只有一句判断，现在先摆在桌上：

长痛不是伤没好，是堵点被写进了土里，变成了地形。

接下来五节，一节一节把这句话讲到你能转述给别人听。先讲伤好了痛为什么还在；再讲越怕越痛；然后讲一家人怎样共用一片土；再讲孩子接过的是什么；最后讲这样的痛，还有没有办法重新铺路。五节之后，和四位在这个问题上走得最远的人逐一交锋；再放一个只有本书推得出的具体局面。

先交代一件小事，免得后面混。本书里有三个字，晕、痛、苦，各管一种毛病。晕，是不知道身在何处、往哪走；痛，是知道往哪走，走不过去；苦，是路通着，不过没有劲再走了。这一章讲的长痛，处在痛和苦之间：它还有劲，所以还是痛；劲要是耗尽了，它就会转成苦。这一点，讲到越怕越痛和重新铺路时，还要回来讲。

另外，本书不是医书。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。书里讲的是怎样看懂，不是替代诊治。

◆ 一、伤好了，痛为什么还在

先看一个很普通的现象，医院里叫「愈合了，但症状持续」。

骨头接上了，皮肤长平了，化验单上每一项都落回正常范围，人还在痛。常见的说法有两个。一个说：那是心理作用。另一个说：那是神经敏感了，放大了信号。这两个说法各有一点对，可都不太够。头一个把痛推给了「心」，好像是病人自己没放下；第二个只讲了一半，没讲敏感了的东西，是怎样一直敏感下去的。

本书换一个看法，从「土」和「路」讲起。

先回到前面几章用惯的样子。一个身体想要完成一件事，比如迈一步、吃一顿饭、说一句话，要走过一条路。路上有几个关口：已有的形态要能走出新的步子，新的形态要能落进土里，走过的路要能显出结果，路和土要能相互接住，土里要能长出形态，土里要能找出路。六个关口都通，叫六六大顺。其中任何一个关口堵住，路径走不过去，堵住的发生就要给自己发出一个显露，那个显露叫痛。

这是一次痛。秀兰阿姨摔那一跤的当下，脚踝承重的那条路径被撞上了：身体想往前迈，土（地面、骨头、韧带，加上三个星期的卧床）却不给走。撞痛，来得又快又清楚。

接下来才是这一章的要紧处。

路径不是只走一次的。每天上下楼，每天出门买菜，每天夜里翻身，同一条路一次又一次地走。头一个月，每一次走到脚踝那一段，都会撞上：肿、疼、迈不开。这时候，撞上去的次数多了，会发生一件很安静的事：**土记下了这一处**。

怎么叫土记下了？用大白话说，一块地，人天天走，走的次数多了，就成了一条踩实的小路；同一个地方，雨天天天积水，久了就成了一个小洼。路和洼，都不是谁有意造的，是一次一次的走和一次一次的撞，被地面回写成了形状。本

书把这件事叫**回写**：走过的路，把自己的痕迹写回土里，土就变了。变了的土，反过来又决定后面的路怎么走。

这里要接上上一章。上一章讲一次痛的发生，讲的是一条路走到哪里被堵、堵得多死、痛怎样显出来。那是一次的事，有开头，有过程，有结果。这一章要问的，是那次堵住以后，没有被走通，会怎么样。答案是：它会被带进下一次。每一次路径走到那里，都是从前一次留下的样子出发，而不是从一张白纸出发。

所以长痛的头一层意思是：堵点被回写了。原先它只是「路上的一次碰撞」，现在它成了「土里的一处地形」。

这两样东西，性质完全不同。

碰撞是一件事，发生了，过去了，要是伤口愈合、红肿消退，这件事就结束了。地形是一个状态，它一直在那里，不需要再有新的碰撞，它也在。你走到那一段，它就在那一段等着，像小洼等着雨水。

这就是「伤好了，痛还在」的道理。**好了的是那次碰撞留下的伤口，没好的是碰撞被写进土里的那一处地形。** 片子上拍得出骨头，拍不出地形；化验单上查得出炎症，查不出一条路走到这里要拐弯。医生说「没有问题」，说的是伤口；秀兰阿姨说「还痛」，说的是地形。两个人谁也没说错，只是各说各的。

你可能想问：地形，到底是个什么东西？它看得见吗？

看得见一部分。它有几种常见的样子，本书挑最容易认的三种说。

头一种，是**肌肉与姿势里的地形**。脚踝受过伤，走路时身体会不知不觉地把重量偏到另一侧，膝盖、胯、腰跟着调整。过了几个月，伤口好了，可是这套调整已经成了走路的「默认设置」。你走到那一步，肌肉自己就那样用力，不需要谁下命令。这套默认设置本身，又会在别的地方造出新的紧和酸。这是身体的土。

第二种，是**感觉与注意里的地形**。同一个位置被反复「报警」，那里的信号通路会变得容易被点亮，脑子对这一处的注意也变得容易被拉过去。别人踩一下没感觉，你踩一下就是一声警报。这是神经的土，后面交锋一节里，第三位近邻会说到。

第三种，是**日子与关系里的地形**。秀兰阿姨摔倒之后，女儿不让她下楼取快递，老伴包了买菜，邻居见她先问「脚怎么样了」。每个人都对她的脚踝小心翼翼。这些小心，一层一层积起来，成了她日子里的一圈护栏。她的脚踝要是哪天不痛了，这圈护栏倒还在，而且她自己都会觉得不安：我要是不痛了，大家还会这么待我吗？这一层，最容易被忽略，却最难拆。

三种地形叠在一起，就是医生口里的「老伤」。

这里要说清楚一个容易起的误会：说痛被写进了土，不是说痛「在脑子里」，更不是说它「是假的」。恰恰相反，地形是真的，真到比那次伤口还结实。伤口会愈合，地形却会越踩越实。本书说的，是痛从「一件事」变成了「一块地」，不是说痛从真的变成了假的。

也许有人会问：既然地形这么实在，为什么检查就查不出来？

因为检查看的多半是「东西」：骨头的形状、组织的密度、血里的某个数。地形不是一个东西，是一段路在土里的走法。你拍得出一条路的石头，拍不出这条路走起来拐不拐。这就好比一条乡间小路，航拍照片上只是一道浅浅的印子，不过走过的人知道，哪一段泥，哪一段坑，哪一段拐弯的地方，雨后一定打滑。医生拿的是航拍，病人走的是路。两边都没说谎。

还有一个小例子，把这层意思收紧。

你有没有这样的经历：很多年前搬离了一个旧住处，现在半夜起来喝水，到了新房子，脚还是会在某个位置自己拐一下。旧房子里那里有个门槛，你拐了几年，新房子里根本没有门槛，你的脚还是拐。门槛早就没了，拐的这个动作还

在。这个动作，没有谁命令它，它也不是回忆，是路径走到那里，自己就那样走。

长痛就是这个拐。不同的是，门槛搬走了，拐一下不过是尴尬；痛的地形被写进去之后，拐的那一下，是要命的酸和疼。

所以这一节收在一句话上：

伤会好，地形不会自己好。

这句话听上去有点沉，可它有一个好处：它把「为什么治不好」问到了对的地方。治不好，不是因为病人矫情，也不是因为医生没尽力，是因为大家一直在对着伤口使劲，而痛已经搬到地形里去了。

不只是脚踝会这样。再看一个年轻些的例子。方铭三十九岁，做软件开发，三年前有过一次很重的落枕，脖子歪了一个星期，吃了药，躺了几天，好了。可是从那以后，每到项目上线前的那几天，他的右肩就会「锁」一下，像被一只手按住。他去做过两次检查，都说颈椎有一点退行性的变化，「这个年纪都有」，没有大碍。

他自己最纳闷的是：落枕那次，他睡的是旧枕头，现在换了新枕头，肩还是锁。后来他才发现，每次锁的时候，他都是在连续写代码的第五六个小时，头往前探，右手搭在鼠标上，肩膀往耳朵的方向悄悄抬起。那个抬，不是疼了才抬的，是落枕那一次之后，身体学会的一种「护」：脖子怕再歪，就提前把肩膀提起来顶着。这一顶，三年没放下过。

你看，方铭的毛病，和秀兰阿姨的脚踝隔着十万八千里，一个在脚，一个在肩，一个是摔，一个是睡。不过讲到「伤好了，地形留下了」，两个人是一回事。

再往下一节，要讲这块地形怎样越长越厚。

◆ 二、越怕越痛：路径为了绕开痛，反而把堵加厚

一块地形不会一直保持原样。它有一个很不讲情面的脾气：你越是绕着它走，它越是厚。

我们接着看秀兰阿姨。

脚踝受伤后的头几个月，她走路很小心。这很合理：疼的地方，谁都想护一护。她下楼梯时，会先把好脚迈下去，再把坏脚拖下来，像个孩子。她每次出门前，要先站在门口把脚踝转两转，试一试，才敢出去。

这些做法，每一条单独看都说得通。可合在一起，会发生一件事：**她的路径，开始绕着脚踝那一处走。**

绕，是什么意思？绕就是：这条路本来要从脚踝过，现在改道，从别处过。重量偏到好腿，腰来补；脚尖外八，膝盖来补；出门的次数少了，一天的路少走几条。路径在土里绕开了那一段，似乎问题解决了：绕开了，就不撞了，不撞了，就不痛了。

可是你想一想，土里发生了什么。

那一段脚踝，不走了。不走，它就得不到使用，肌肉慢慢变弱，关节变得更僵，周围的血流变得更差。原先只是「伤过的脚踝」，现在成了「几乎不被使用的脚踝」。哪天她不小心用了一下，这一处比从前更不经事，立刻就疼。她更加确认：这里碰不得。于是绕得更远。

这是一个转圈的结构，本书叫它**绕行加厚**：

痛，让路径绕开；路径绕开，让那一段更弱、更僵、更不经事；那一段更不经事，让下一次的痛来得更快更重；痛更重，让路径绕得更远。

一圈又一圈，每一圈都在土里再回写一次。第一圈回写的是「这里疼过」；第二圈回写的是「这里碰不得」；第三圈回写的是「这里要绕开走」；到了第十圈，土里的地形已经是「这一整片都不是我能走的地方」了。

你看，绕行本来是为了躲开堵，结果每绕一回，就把堵加厚一层。**躲，是堵的肥料**。

这不是秀兰阿姨一个人的故事。腰痛的人，不敢弯腰，肌肉越来越没力气，腰越来越经不起弯；胃痛过的人，不敢吃硬的凉的，吃的东西越来越窄，胃越来越娇气；当众讲话紧张过一回的人，下一回找借口不上台，上台的本事一次一次退，下一次的紧张就更大。同一个形状，只是换了地方。

有一种说法在医学里讲得很清楚，叫「恐惧—回避」。大意是说，对痛的害怕会让人回避活动，回避活动会让身体变得更脆弱，更脆弱会带来更多的痛和更多的害怕。这一类说法，说中了转圈的一半。本书要补的是另一半：它不是「人」的恐惧在转圈，是路径和土在转圈。就算当事人一点也不害怕，只是顺着身体的习惯走，走到那一段自然绕开，这个圈也照样转。害怕，只是这个圈在意识里的一种样子，不是它的发动机。

这一点值得停一停，因为它直接关系到后面的治法。

要是把长痛理解成「这个人太怕痛了」，那治法就变成劝：你别怕，你要勇敢，你要放松。这类话，病人听了一百遍，没有用，因为他怕不怕根本不是主要问题，主要问题是路径一走到那里就绕。让一个人不怕，不等于让他的路径不绕；就算他真的不怕了，鼓起勇气走过去，要是那一段已经又弱又僵，他走过去只会更疼，一疼，又把「碰不得」回写了一次。

所以，对长痛说「别怕」，常常是白说，甚至是添堵。因为它把一个地形的问题，说成了一个态度的问题；病人听出来的是：你的痛，是你自己没做好。这又在他日子的土里添了一层：连痛，也成了他的错。

方铭的情形，也走过这一圈，只是慢一点。他起先只是在上线前的几天肩膀锁，所以他尽量在那几天里不敲太久，每隔四十分钟就起来走走。听上去很好。不过后来他发现，他开始害怕上线，害怕到上线前一个星期就先紧。再后来，他

连普通的开发周期里，也不敢连着写超过两小时。再后来，他谢绝了一个他很想做的项目，理由是「周期太紧，我身体吃不消」。

肩膀的痛，没有变得更重，可他的日子，被痛划出了一圈禁区：不能赶、不能熬、不能接紧的活。这圈禁区，一年比一年大。这就是绕行加厚在日子里的样子：痛本身不一定加重，加重的是土里写下的「不能」。

回到绕行加厚。这个转圈到最后，会有两个去向，这是本章要交代的一件要紧事。

第一个去向：仍有劲顶着的，是长痛。

有的人，路径虽然一圈圈绕开，可是动力还在。他还想去买菜，还想带孩子，还想出门走一走。这股劲，顶在那一处堵点上，顶一次，痛一次，痛得很，但他没有放下。这是长痛，它的特点是：痛得清楚，痛得有位置，痛得有劲在和它较量。

第二个去向：劲被耗尽的，已经转成苦。

有的人，日子一年年过去，一次次顶，一次次痛，一次次绕，终于有一天，那股劲没了。他不再去想买菜了，不再想出门了，不再想「要是好了我就……」。痛还在，不过痛的位置变得模糊，痛的样子变成一种沉，一种灰，一种「反正就这样吧」。这时候，路也许还没有全堵，可他走不动了。这不是痛了，这是苦。本书在前面讲过，苦是三原理动力疲软：路通着，可没有劲再走。

这两个去向很不一样。**长痛的人，还有劲，需要的是把路铺开；苦的人，没了劲，先得把劲找回来。** 对着长痛的人说「你再坚持坚持，再试一试」，也许是对的；对着已经转成苦的人说这句话，就是在他背上再压一块石头。同样，对着苦的人说「先歇一歇，慢慢来」是对的，对着一个还有劲、只是被堵住的长痛的人说这句，却会让他的劲慢慢泄掉，把长痛推向苦。

这条分界，在日子里怎么认？有几个很家常的记号。

还有劲的人，说到痛，会说「我就是想……可是……」：想上楼，不过脚踝；想带孩子去公园，可腰。他的话里还有一个想去的地方。劲没了的人，说到痛，句子变成「算了」「没意思」「就这样吧」，话里没有了想去的地方。前一种人，痛的背后是路；后一种人，痛的背后是灰。

当然，两种状态不是一刀切开的。很多人一阵有劲，一阵没劲，长痛和苦在一个人身上轮着来。这是正常的。这一节只要你记住：痛久了，会往苦里转，而转的时候，治法得跟着换。

还有一件事，值得在这里提一句，因为它常常把人弄糊涂。

长痛久了的人，常常会「晕」。不是痛里的晕，是找路的晕。他看了三家医院，吃了四种药，试了两套理疗，有人说是颈椎，有人说是肌肉，有人说是情绪，有人说是更年期，每一家说得都有一点道理，每一家的办法都做了一点，没有一样彻底管用。到最后，他自己也不知道该信哪一个，该往哪个方向用力。

这时候，他身上其实叠着两件事：底下是痛，路堵着；上面又盖了一层晕，坐标乱了。本书前面讲过，晕是不知道身在何处，痛是知道往哪走却走不过去。长痛的人东奔西跑，常常正是从痛里走进了晕：他本来知道自己要去哪里，要去的是「能上楼梯」，可是医疗的指路牌太多，把方向搅乱了。

遇到这种叠在一起的情形，次序要排好：先平，再通。也就是先别急着再试第五种办法，先找一个不变的参照，比如一份诚实的、每天记的痛的日记，一位愿意长期陪着看的医生，让自己知道「我在哪里、哪一段会拐」；坐标定了，再谈铺路。晕和痛混在一起治，容易两头落空：该定向的时候在用力，该用力的时候在找方向。

这一节收在一句话上：

越怕越痛，是因为绕开就是加厚。

下一节，我们把眼光从一个人身上挪开，看一家人。

◆ 三、家里的地形：一家人共用同一片土

前面两节，讲的都是秀兰阿姨一个人的脚踝。现在把镜头拉开一点，看她家的饭桌。

先问一个很笨的问题：一家人，共用的是什么？

你会说：房子、钱、饭桌、电视遥控器。这些都对。本书要加一样平时没人数的东西：**土**。

本书从头到尾讲，一件事能不能发生，要看路，也要看土。土是什么？是这件事在其中发生的那片条件：身体的状态、周围的人、习惯的规矩、没说出口的默契、可以做什么不可以做什么的边界。一个人的路径，在这片土里走，也在不断给这片土写回东西。

一家人，天天在一个屋檐下，吃同样的饭，听同样的话，看同样的脸色，遵守同样的没人写下来的规矩。**他们的路径，走在同一片土上。**　这片土里有的地形，对每个人都是一样的。

这就是家里的地形。我们不妨看几处。

第一处，是**说话的地形**。有的家，吃饭时不许谈难受的事，一谈就会被打断：「吃饭呢，说这些干什么。」有的家，谁要是说「我不舒服」，立刻变成全家人的大事，大家围上来，端水的端水，拿药的拿药。这两种家，都是爱，不过它们在土里写下了完全不同的地形：前一种，「说出不舒服」这条路是堵的；后一种，「说出不舒服」这条路是通的，而且一通就变成全家的中心。

在前一种家里长大的孩子，有了痛，路径走到「说」这一步就被挡回来了。憋着，久了就成胸口那一团。在后一种家里长大的孩子，痛一说就被接住，于是痛慢慢长成了「被接住」的唯一通道，要想被看见，就得痛。这两个孩子，后来的痛法不一样，可都是家里的地形留下的。

第二处，是**身体使用的地形**。一家人走路的样子常常像：父亲的外八，儿子也有；母亲坐下总是先扶腰，女儿也扶；做饭时灶台的高度、桌子的高度，让一家人的肩膀都往同一个方向塌。这些，医生会说有「遗传」，也有「生活习惯」，两样都对。本书只补一句：这是同一片土上长出来的同一种形状。孩子从小就在这片土上学会了怎么用身体，用着用着，自己的路径也走出了同样的拐。

第三处，是**对待痛的地形**。这一处最隐蔽，也最重要。一家人怎样对待痛，家里自有一套看不见的规矩：痛了要忍着，还是要去医院？痛是软弱，还是正常？谁的痛算数，谁的痛不算数？爸爸的头痛是「累的」，妈妈的头痛是「想多了」，孩子的肚子痛是「装的」。这套规矩，决定了一家人的痛走哪条路，走到哪里算通，走到哪里算堵。

再看秀兰阿姨家。

秀兰阿姨脚踝受伤后，家里很自然地围出了一圈护栏。老伴包了买菜，女儿不让她下楼，邻居先问她的脚。这是爱。可是时间一长，家里写下了一条新规矩：**这个家里，妈的脚是第一件大事**。　谁回家，先问妈的脚；谁出门，先看妈的脚；吃饭时谁的椅子靠近妈，也有了默契。

那时候晓芸十八岁，正在念高三，压力很大。她的胃，有一阵子也在不舒服。不过在那个家里，她的不舒服，没有地方放：妈的脚是第一件大事，她的胃是「学习累了」。于是她学会了一件事：**自己的难受，要先咽下去，不能占地方**。吃饭的时候，胃一紧，她就用手按住，不说话，扒几口，继续吃。

你看，十年后她胃里那一下「攥」，并不是妈妈的脚踝传给她的。她没有崴过脚，她的胃里也没有哪个器官出过毛病。**传给她的，是家里那一块地形：难受要咽下去，不能占地方**。　她的路径，一走到「饭桌上、胃里发紧」这一段，就自己咽，自己按，自己撑过去。这条路被走了十年，在她身上写成了一处地形，叫「饭点就紧」。

这就是本章的核心判断之二：

痛在家里传，传的是地形，不是情绪。

这句话为什么要说得这样硬？因为人们习惯把这类事说成情绪的传染：「妈妈焦虑，所以女儿也焦虑。」这话不算错，可它容易把问题推到「情绪」上。情绪是一阵一阵的，来了又走；地形是不走的。要是只盯着情绪，就会去劝：你别焦虑了，你放松一点，你别把你的情绪传给孩子。可是妈妈并没有故意传，孩子也没有故意接，两个人都没有做错什么，土就在那里。

用一个比方。同一条河边住的几户人家，常发的病可能很像，不是因为他们互相传染情绪，是因为他们喝的是同一条河的水，走的是同一条路，砌房子用的是同一种土。要改，得改河、改路、改土，不是劝每个人「别生病」。

家里的地形，有几个特点，值得认一认。

一是**它没有名字**。家里没有人说得出：「我们家的规矩是难受要咽下去。」它不是写在墙上的家训，是每个人都知道、没有人说出口的做法。所以一个孩子长大以后，往往一辈子都不知道，自己身上的这个拐，是家里的。他以为这是「我这个人的毛病」，其实是一家人共用的土。

二是**它不需要任何人坚持**。情绪要靠人去维持，地形不用。只要一家人还住在一起，只要同样的饭桌、同样的位置、同样的话还在，它就一直在。哪怕妈妈已经不痛了，只要家里还保持着「妈的脚是第一件大事」的样子，晓芸的地形就仍然被一天一天地写下去。

三是**它是相互的**。这是最容易被漏掉的一点。晓芸咽下去，反过来也在回写这个家：她越是不说，家里越是觉得她「没事」，越是安心地围着妈妈转，这一块地形越是稳。一家人，像几根缠在一起的藤，谁也不是单独的一根，谁的拐都是互相扶着的。

四是**它不全是坏事**。家里的地形，也包括好的东西：怎么一起吃饭，怎么相互照应，怎么熬过难处。长痛的地形和这些好东西，常常长在同一棵根上。比

如，「难受要咽下去，不能占地方」这条规矩，在一个穷日子里，是一家人熬过来的办法，是护着彼此。它的来路是爱，不过搬到今天，它就成了堵。

也要提一句，家里的地形里，不都是堵。有的家，难受的时候，有人会默默递一杯热水，不说话，也不追问；有的家，谁不舒服，大家就把电视声音关小。这些，也是地形，是通的那一类。一个在这样的土里长大的人，痛来了，路径走到「让人知道」这一段，不会被挡回来。认出这些好的地形，一来是对一家人公道，二来是给改土留了现成的材料：与其从头造一条新规矩，不如把家里本来就有的那一点「递热水」，多用几次。

所以，在家里看痛的时候，不要急着找「谁的错」。长痛的地形，多半是爱留下的，是当年一家人都在拼命走通的某条路，被回写成了今天的堵。

说到这里，要提防一个相反的误会。这一节并不是说，一个人的痛都是家里造成的，更不是说父母要为孩子的痛负责。负责这个词，是旧的说法，它预先假定有一个「发动者」，可以被找出来、被追究。本书不这么看。家里的地形，是一家人的路径在同一片土上，经年累月，相互回写出来的，没有哪一个人是它的起点。就像一条小路是几代人踩出来的，没有人是「路的作者」。

这样看，对一家人其实是一种松绑。晓芸不必怪妈妈，妈妈也不必自责，两个人都可以看一看：我们家这块地，哪里有洼？

为了让这件事更具体，不妨比较两个家。

甲家的饭桌上，孩子考砸了，爸爸的第一句话是：「没事，下回再来。」然后全家继续吃饭，没有人再提。乙家的饭桌上，孩子考砸了，妈妈的第一句话是：「你怎么回事？」然后所有人沉默，爸爸夹菜，孩子低头。

两个孩子，后来都有了「考试前肚子疼」的老毛病。看起来是一样的痛。可土不同，地形的样子也不同。甲家的孩子，肚子疼的时候，路径一走到「我可能让人失望」这一段，就被一句「没事」盖了过去，盖过去，不等于通过去，而是

没有声音：他的痛成了「不好意思说」的痛。乙家的孩子，肚子疼是在路径走到「我又要被问怎么回事」那一段，他的痛是「被盯着」的痛。

同一个名字，不同的地形。所以，在家里看痛，别只看「哪里痛」，要看这家人的饭桌上，痛走哪条路。一个人身上的长痛，往往是从家里的某一处路口，一遍一遍地走出来的。

再说几句关于「共用」的细话。

一家人共用土，也是一家人**共用堵点的位置**。同一个家，不同的人，堵在不同的路径上，可是堵点常常落在家里同一类事上。比如，一个家里「表达」是堵的，那么在父亲身上，可能是憋得头痛；在母亲身上，可能是胸闷；在孩子身上，可能是肚子紧，是说不出话，是在学校里不举手。表面上痛在不同的地方，一查来路，都落在同一处：说出来，这条路不通。

用本书前几章的话讲，这是同一种痛的不同样子：闷痛。它在父亲身上叫头痛，在母亲身上叫胸闷，在孩子身上叫肚子紧，这些名称是医院里分的，土里认的是同一片地形。

再举一个看上去毫不相干的例子，家里的分工。有的家，做饭、洗碗、管孩子，天然是一个人的事，另一个人「帮忙」。这个人要是累病了，全家就停摆，所以全家有一条没人说的规矩：她不能倒。于是她的腰酸背痛，成了「忍一忍就过去」的事，等到忍不过去，已经是十年的老腰痛。这个痛里，有她自己的路径，也有这个家把她固定在一个位置上的土。她要铺路，光练腰不够，还得有一天，别人把锅铲接过去，让这个位置松一松。

也有另一种家，一家人的堵点在「撞」：处处碰壁，做什么都不顺，一家人都显得命不好。还有一种家，堵点在「困」：老病反复，一家人困在同一个局里，谁都出不去。这样的家，一个人的长痛，常常是整个家的困局在一个人身上的报警。

这一节收在一句话上：

一家人痛得像，是因为长在同一片土上。

下一节问：这片土，是怎样传到孩子手里的？

◆ 四、代际之痛：孩子接过的是路，不是记忆

这一节要处理一个让很多人不舒服的现象：父母一辈的痛，常常在孩子身上以另一种样子出现，而孩子往往说不出痛在哪里。

先说一个常见的解释，叫「记忆」：孩子小时候见过父母痛，被吓着了，记在心里，长大后便有了类似的症状。这个解释有一部分对，不过它太窄了。

太窄在哪里？晓芸的例子就说明问题。晓芸十八岁那年，已经能记事，要是用「记忆」来解释，她应当记得：妈妈脚痛的时候，家里怎样怎样，所以她后来才有了胃紧。可她问起过去，说的是：「我妈那时候脚是不太好，我也不记得有什么。」她什么也不记得。她并不觉得自己受过什么影响。

再看更远的例子。有的人，父母受过很大的苦，比如饥荒、战乱、灾难，从来没有对孩子讲过。孩子长大，既不知道那段历史，也没有见过当时的场景，可是他身上有一种「总要囤东西」「不敢花钱」「一听见有人急就心慌」的毛病。他自己说不出由来，家里也没有人讲。这时候再说「记忆」，就说不通了：他没有记忆可以记。

本书的说法是：**孩子接过的，是路，不是记忆。**

什么是路？就是一件事该怎么走的那套走法。吃饭的时候怎么坐，难受的时候怎么办，有钱的时候怎么用，别人急的时候怎么应对，遇到事情先看哪里、先躲哪里。这些走法，不靠讲述，不靠回忆，靠的是孩子从生下来就在这片土里一天天走，一天天被土推着走。

我们把过程拆开，讲清楚几步。

第一步，**婴儿落进一片已经有地形的土里。**　孩子出生的时候，家里的土已经成形了：谁抱孩子，怎样抱，哭了先怎么办，夜里谁起来。这些，不是孩子选的，是他一睁眼就在的世界。他的第一批路径，都是在这片土里长出来的。

第二步，**孩子的路径顺着土里的走势长。**　一棵苗长在斜坡上，会往坡的方向歪；长在风口，会往背风的方向弯。孩子的路径也是：家里的饭桌是「难受要咽下去」的饭桌，他的路径便学会在这个饭桌上咽下去。他不是学了一个道理，他是长成了这个样子。

第三步，**这个样子再被回写。**　孩子咽了十年，咽的这条路越走越深，土里写成「饭点就紧」。它成了他自己的地形，不需要妈妈再在场，到了任何饭桌，都在。

第四步，**孩子又成了别人的土。**　孩子长大，成了家，有了自己的孩子，他带着这一处地形走进新的家，新家的饭桌上，也慢慢长出同一种走势。就这样，一代一代，一条路被走下来。

再举一个更日常的例子。

有一位叫覃桂芬的老太太，今年七十三岁，一辈子在乡下过过饥荒，后来进了城，跟着儿子住。她的冰箱里永远塞得满满的，吃不完的剩菜她舍不得倒，放到发了霉，她才叹着气扔掉。她的孙女，二十四岁，上班的城市很远，一个人租房，从没挨过饿，不过每次去超市，手总是不自觉往购物车里多放一点，冰箱里常年囤着一堆用不完的东西，用不完又舍不得扔。

孙女有一回对朋友说：「我也不知道为什么，我就是怕家里没有吃的。」朋友笑她：「你又没饿过。」她也笑，笑完又觉得有点说不上来的不踏实。

奶奶没有给孙女讲过饥荒，孙女只是在小时候的每个周末，被奶奶带着走进一个「东西不能少、剩的不能倒」的厨房。她的路径顺着这片土长，长成了「怕没有」的样子。她从没有过那一段饿，可是那一段饿的走法，在她身上活着。

整个过程里，没有一个环节需要「记忆」，也没有一个环节需要「遗传」。只需要：同一片土，同一类路径，一天天走。

所以孩子「说不出痛在哪里」，一点也不奇怪。**他没有一处伤口可以指。**痛的位置，是一段路走到某处的「紧」，是一个动作、一个时刻、一种场合下的「不对」。你让他指一个地方，他指不出，因为那不是一个地方，是一段路。

这就是为什么，孩子常常不说痛，只说「不舒服」「不想去」「有点烦」「就是那种感觉」。他的话，被听的人当作含糊，其实一点都不含糊，是准确得很：他说的是路，没法用位置去说。

接下来，要把这个说法同另一种常见的说法分开。

有一种说法：痛是通过基因传下去的，或者通过一些生物学上的「印记」传下去的。这类研究近年很热，后面交锋一节还会碰到。本书对它的态度是：**不反对，也不依赖。**

不反对，是因为身体里确实可能有这样的通道：怀孕时的状态影响胎儿，早年的压力改变一些分子上的标记，这些都是土的一部分。本书所说的土，包括身体，也包括这些。

不依赖，是因为本书的判断，不要求必须经过基因才成立。即使一点基因层面的传递都没有，只要同一片土、同一类路径在，痛的地形就能传下去。这是一个重要的区别，因为它改变了「能不能改」的答案：如果传递只靠基因，那几乎无话可说；如果传递靠的是土和路，那么土可以换，路可以铺，传递就可以被打断。

这里有一句要加上的话：打断，不是「忘掉」。

很多人对代际之痛，有一个朴素的念头：上一辈的苦，说清楚了，讲明白了，就过去了。所以就有了一类做法，让家人坐下来谈，让孩子了解父母的经历，让大家「把话说开」。这类做法，常常有用，用处在于，说开本身是在改变

家里的土：原来「不能说」的路，现在可以说了。不过，如果说开之后，饭桌还是那个饭桌，规矩还是那个规矩，孩子的路径还是走在老的土上，那么说得再明白，地形还在，痛也还在。

换句话说：**懂了，不等于通了。** 懂是理念界的事，通是路径的事。你可以明白了全部的来龙去脉，可你走到饭桌上，胃还是会紧一下。这不是你不够努力，是理念界的明白，还没有走到现实界和自我界的土里去。

本书在前面讲过，痛有三界：想不通、行不通、心里不通。代际之痛往往正是三界错位：孩子在理念界已经「懂了」，在现实界还是照旧，在自我界仍在过不去。三界要一起通，才算通。

最后，回到孩子。孩子接过的是路，这件事里，有一点其实是好消息：

路，是可以重新铺的。记忆删不掉，基因改不了，但路可以铺，土可以松，地形可以一点一点地被改写。孩子不必一辈子背着父母的路。

这一节收在一句话上：

传下去的是路，不是记忆；是土，不必经过基因。

晓芸后来有一次对母亲说：「我小时候，胃不舒服，没敢说。」妈妈愣了一下，说：「你那时候，我光顾着脚了。」两个人都没有再往下说。不过那天晚上，妈妈给晓芸煮了一碗软软的面，不问为什么，只是放在桌上。

这一幕里没有谁认错，也没有谁原谅谁。地形不是靠认错改的。靠的是以后饭桌上的每一次，换一种走法。

下一节，就是这一章最要紧的问题：既然长痛是地形，地形能不能改？

◆ 五、长痛能不能重新铺路：从地形改起

既然长痛是地形，那就要问：地形能不能改？

能。可是要先讲清一件事：改地形，和治一次痛，用的不是同一种力气。

一次痛是一次碰撞。碰撞要处理的，是眼前这一下：消肿、休息、让伤口长好。这些事做得对，碰撞就结束了。地形不一样。地形是一次一次走出来的，所以它也只能一次一次走回去。你不能指望一天之内，把一条走了十年的小路踩平，也不能指望靠一个念头、一次谈话、一粒药，就把一个小洼填满。

这是个让人有点泄气的消息，可它同时是个很实在的消息：既然地形是走出来的，那就说明，它是走得动的。

下面分五件事讲。

第一件，先认地形，不要先赶痛。

秀兰阿姨去了三家医院，每一家都在找「哪里坏了」。找不到，就说没事。她后来换了一个办法：请一位康复科的蒋勤老师，不问「哪里坏了」，只让她从家门口走到小区门口，边走边看。蒋老师看了很久，说了几句很家常的话：你下楼梯时，右脚总是慢半拍；你走到第三级台阶那里，肩膀会往左边收一下；你出门之前，总要把右脚转两转。

这几句话，没有一句是诊断，不过每一句都是在认地形。地形一旦被看见，就不再是「我这个人老毛病」，而成了「这条路在这一段的走法」。看见走法，才谈得上换走法。

认地形，要认三样：路上哪一段会拐；拐的时候，土里是什么在推（是肌肉的默认设置，是一声警报，还是家里的一条规矩）；这一拐是从哪一年哪一件事开始的。三样里，头一样最好认，后两样往往要花时间。

第二件，不绕，也不硬顶，贴着边走。

前面讲过，绕开，是堵的肥料。那么反过来，硬顶行不行？也不行。长痛的地形已经又弱又僵，硬顶只会撞出新的疼，把「碰不得」再回写一遍。

本书的办法是贴着边走。把那一段路想成一个小洼，洼边是平的。不要一脚踏到洼心里去，也不要远远地绕开，而是每天在洼的边上，走一小段，稍稍往里探一点点，退回来，下一天再探一点点。

蒋老师给秀兰阿姨的第一个任务，小得有点好笑：每天在平地上，赤脚站两分钟，两只脚均匀地站。不爬楼梯，不做难动作，就站两分钟。秀兰阿姨嫌少，说：「这有什么用？」蒋老师说：「你先站着，看看你站的时候，身子往哪边偏。」

这个任务的道理，是让路径在不撞上堵点的地方，把一条新的走法走出来。一天一天，走出来的新走法，慢慢向洼心靠拢。靠到足够近的那一天，原先的洼，边缘已经被踩实了一圈。

这个办法的要点，是「小」。小到不会触响警报，小到不会让人觉得又要挨一回疼，却又每天都在做。因为地形是靠重复写成的，要改它，也只有靠重复。小的重复，比大的突击管用。

这里要特别说一句：这一类事，涉及关节、神经、用药，请听医生和康复师的意见。本书只讲它的道理，不替谁开方子。

第三件，换一点土。

只改路，不换土，容易白改。

比方说秀兰阿姨每天赤脚站两分钟，可是一出家门，所有人还是围着她的脚转：老伴抢着拎东西，女儿一进门先问「脚怎么样」。这样的土里，新的走法很难扎住，因为家里的每一句关心，都在提醒她的路径：「这里碰不得。」

所以第二个任务，落在家里。蒋老师问家里的人愿不愿意试一件事：这个月里，进门先别问脚，问问今天买了什么菜。老伴听了，起初很不自在，说：「不问怎么行？」后来他勉强试了几天，发现秀兰阿姨说起买菜时，话反而多了。

那几天里，秀兰阿姨还发现了一件小事：以前老伴一问「脚怎么样」，她就先低头看一眼脚，好像要先确认一下它还在不在痛，才好回答。现在老伴问「买什么菜」，她抬头就答，眼睛看的是菜，不是脚。

这是在换土。土里原来写着「妈的脚是第一件大事」，现在一点一点地，改成「妈今天过得怎么样」。脚踝没有变，变的是这片土给脚踝的待遇：从「需要被小心」，换成了「可以被忘掉」。

这一点，往往最难。因为要换的土，常常是爱。谁也不愿意对一个有伤的人少一分关心。可长痛的人，需要的是关心的方向换一换：不是关心痛，是关心痛后面那个想去的地方。

第四件，三界一起走。

不过，上面四件事，最好别一口气全做。次序大致是：先认，再贴边走，再慢慢换土。认地形和贴边走，一个人就能开始；换土往往要牵动别人，要等一个合适的时机，也要等自己有一点底气。一个人要是一上来就要求全家改规矩，家里人只会觉得被责怪，土反而更硬。先把自己这一段路走出一点样子，家里人看见了，才有话好说。

前面讲过，痛有三界：想不通，行不通，心里不通。一个地形要改成，三界得一起动。

理念界，是弄明白这是怎么回事。读到这里，你已经做了这一步。秀兰阿姨也是：她第一次听到「你的脚踝没有坏，是这条路的走法被记下来了」，愣了很久，后来说：「原来不是我矫情。」这句话，是理念界的一次松动，很重要，因为它把「我自己的错」从土里拿掉了一块。

现实界，是前面说的小步走。每天写在日子里的、做得出来的那一点点。

自我界，是「我是一个脚不好的人」这个身份。长痛久了，痛会长进身份里：我是腰不好的、我是胃娇气的、我是不能受累的。身份是自我界里最结实的

土，要松它，不能靠一句「你不是」，只能靠一件一件小事：今天我在脚不太舒服的情况下，把一件事做完了。我是一个能做完事的人，这一条，要一点一点写回去。

三界里，往往是理念界走得最快，现实界慢一点，自我界最慢。所以才会出现「道理全懂，不过一走到那里还是紧」。不要灰心，这是顺序，不是失败。

再讲一个具体的样子，让你知道铺路在日子里大致是什么节奏。

蒋勤老师给秀兰阿姨排的是四个月。第一个月，只在平地上站和慢走，不上台阶，不提重物，目的是让她的脚踝重新学会「受力也没事」。第二个月，加一级台阶，扶着栏杆，一级上去，一级下来，慢，不过不拖。第三个月，出门去小区门口，来回一趟，路上遇到熟人，不用刻意停下来护脚。第四个月，试着提一袋轻的菜。

这个表看上去平淡，没有一样是惊人的。可是你想想，它每一格，都是在洼的边缘上多踩一圈：不撞，也不绕，每次比上次多走一寸。四个月下来，秀兰阿姨说得最多的话不是「不痛了」，而是「没那么怕了」。怕少一点，绕就少一点；绕少一点，那一段脚踝得到的使用多一点；使用多一点，它没那么不经事。绕行加厚的那个圈，是倒着转了一回。

还要讲一件事：反复，不等于失败。

铺路的头几个月，几乎每个人都会遇到反复。走得好好的，忽然有一天，又疼得厉害，比从前还凶。这时候，最容易出现的念头是：「我就知道，没用。」

这个念头，是地形自己说的话。它想把你拉回老路上去。

反复是怎么回事？是新路还没有踩实，旧沟还在。人在疲劳的时候、受凉的时候、日子里有压力的时候，路径会不由自主地退回最熟的那条沟里去，就像下雨天，水总是往老洼里流。这不说明新路白走了，说明老洼还深。

怎么看一次反复，是正常的，还是真的走错了路？有几个记号。

第一，看这一次的痛，是不是仍然出在老位置、老场合。如果是，通常是老洼在响，退回去几步，还接着走。

第二，看痛的间隔，是不是比从前长了，痛的时间，是不是比从前短了。哪怕只短了一点，说明新路有一点踩实了。

第三，看你回到小步的速度。以前一次反复，要躺三天才敢动，现在一天就能接着站两分钟，这就是进步。

秀兰阿姨的第四个月，遇上了一个寒潮。一个晚上，她的脚踝痛得她半夜起来烧热水。第二天她对蒋老师说：「前功尽弃。」蒋老师没有劝她，只问了三个问题：痛的是哪个位置？比去年冬天的哪一晚怎么样？今天早上能不能站两分钟？答案是：老位置，比去年轻，能站。蒋老师说：「那就接着走。」

这三个问题，不是安慰，是对地形的读数。读数一清楚，「前功尽弃」这四个字，就从土里拿掉了一块。

第五件，分清这是长痛，还是已经转成了苦。

这是本章前面反复说的那条分界，到这里要落到办法上。

要是一个人还有劲，想去哪里，那么上面四件事都能做，做法是铺路。要是一个人劲已经耗尽，话里只剩「算了」「没意思」，那么先别急着铺路，因为铺路也需要劲。这时候先要做的，是让他重新有一点能落到地上的回音：做一件很小的事，看见它有一个结果。

后面讲苦的几章里，会专门讲这一步，这里只记住一条：**对长痛，要铺路；对已转成苦的长痛，先补劲，再铺路。**　　次序错了，铺路的人累，被铺的人更累。

说到苦，不妨看一位邻居的情形。秀兰阿姨楼下住着一位老太太，姓裴，也是脚上的老毛病，比秀兰阿姨还早五年。头几年，她也是一家一家医院地跑，说

起痛，眼睛里有火，「我就是要把它治好，我还要去看我外孙」。后来跑累了，不跑了，再有人问起她的脚，她只说：「就这样吧，老了都这样。」

那个「就这样吧」之后，她的脚踝并没有变得更痛，可她下楼的次数更少了，有一回外孙来看她，她也没有下去接。同一个脚踝，同一块地形，不过里面的劲已经不在了。这时候再劝她「每天站两分钟」，她会点头，点完头，不会站。因为站两分钟需要一个「站了之后会怎么样」的念想，而她的念想已经淡了。

对裴阿姨，该先做的是别的事：让她重新有一件想去的事。后来是她外孙在电话里说：「外婆，下回我带你去公园看荷花。」她第二天，问了一句「那里要走多远」。这一问，是劲回来的头一个记号。接下来，站两分钟才有了意思。

所以，同一个脚踝，同样是老伤，对秀兰阿姨要铺路，对裴阿姨要先补劲。拿同一套办法对着两个人，一个会好，一个只会更累。

回头看这五件事，你会发现它们都有一个共同的样子：不是对痛使劲，而是对路和土使劲。**长痛不是被赶走的，是被走散的。** 一条一条新的走法，一层一层新的回写，把那块地形踩平、踩软，变成可以走过去的地方。

要多久？没有一个固定的数。本书见过的说法是：写成一块地形用了几年，改写它大概也要同样量级的时间〔待验〕。不过，改写的速度往往比写成的速度快，因为现在你知道路在哪里，当初是在无知中写的。

最后收一句：

长痛可以改，改的不是痛，是痛所在的那段路和那片土。

下面，和四位在这个问题上走得最远的人对话。

◆ 六、与四位全球近邻逐一交锋

说长痛的人，古今中外很多。本书挑四位，各自说中了一块真东西。先把他们说中的写足，再看本书多出了什么。一位也不绕过去。

一、叶天士：久病入络

先说叶天士。

叶天士是清代的医生，生活在江南，一生看病极多，后人把他的医案编成《临证指南医案》〔待核〕。他有一句话流传很广，大意是「初病在经，久病入络」〔待核：原句措辞与出处，以通行版本为准〕。意思是，病刚起的时候，邪气走在经脉这样的大道上，好处理；病拖久了，就钻进细小的络脉里，藏得深，缠得紧，一般的办法够不着。

他还因此主张，久病要用通络的办法，药也要换，不能还用对付新病的那一套〔待核〕。

叶天士说中了什么？至少三件事。

第一件，**久病不是新病的延长，是另一种东西。** 他不说「老病就是病得更重」，他说它进了另一个位置，换了一副样子。这一点，本书完全认。本章从头到尾讲的，正是这个：长痛不是一次痛的放大，是堵点换了存在的方式。

第二件，**治法要跟着换。** 新病用新病的办法，久病用久病的办法，这是很老到的临床眼光。本书说长痛要铺路、不要追着痛使劲，说的是同一件事。

第三件，**用的是「通」字。** 通络，通的是路。他从没说久病要「消灭」什么，他说的是要让细小的路重新通起来。本书把六路径不通叫痛，把六路径通叫六六大顺，对这个「通」字，一个也不敢轻慢。

那么本书多出了什么？

多出一句话：**沉下去的，不是邪气，是堵点变成了地形。**

叶天士的画面里，有一样东西往深处走，叫邪气，它先在浅处，后在深处。这个画面很形象，可是它预设了一个「进来的东西」，治病就是把这个东西找到、赶出去、搜出来。本书的画面不同：没有什么东西进去，是一次堵被一遍一遍地走，被回写成了土里的形状。那个形状不是外来的，它是路和土自己长出来的。

这个差别，落到办法上，有一处不同。如果沉下去的是邪气，治法的重心是「搜」：找到它，剔出来。如果沉下去的是地形，治法的重心是「铺」：不是找一个东西，而是把那一段路和那一片土，换一个走法。所以，同样面对一个久痛的人，叶天士会问「邪气在哪一层」，本书会问「这条路走到哪一段会拐，土里是什么在推」。

这并不是说谁对谁错。本书没有能力评判中药通络的临床效果，也不敢说古人的搜剔之法无效。本书只说：就「久了会变深」这件事，叶天士看见了，本书只是给了一个不同的说法，把「深」理解成「写进土里」，而不是「钻进里面」。两个说法放在一起，都在提醒同一件事：久了的痛，别当新痛治。

二、弗洛伊德：强迫性重复

再说弗洛伊德。

弗洛伊德在 1920 年出版的《超越快乐原则》里，讲到一个让他自己也觉得不好解释的现象：有些人会一再地回到痛苦的情境里，不是回忆，而是重新演出。他在临床上看到，有的人一次又一次地陷入同样的关系，同样地受伤；有的人把早年的创伤，在梦里、在游戏里，一遍遍地重演〔待核：具体章节〕。他把这叫「强迫性重复」。

弗洛伊德说中了什么？

第一，**重复不是有意的。**　那个人并不想再受一次伤，他甚至百般设防，可事情还是照老样子走一遍。这一点非常重要，它把「你为什么总是这样」那种责

问，从病人身上拿掉了一块。本书认这一点：长痛里的绕行、咽下去、饭点就紧，没有一样是当事人决定的。

第二，**重复比理由更有力。** 弗洛伊德看到，重复甚至不顾「快乐」，你看出它让人痛，它还是来。这个现象说明，有一种力量不听人的好恶。本书对此完全承认：地形不听人的好恶。

第三，**重复里藏着没做完的事。** 他后来的说法里，重复多少和一个没有被处理完的情境有关。本书也认：长痛的地形，正是一次没通的堵，被一遍遍地走。

本书多出什么？

多出一层：**不是他要重复，是路径走到这里，只能这样走。**

弗洛伊德要解释「为什么人会重复」，所以他需要在人的里面，放一个推动重复的东西：一种冲动，一种趋向。这个东西，是重复的主语。本书不放这个主语。本书说，重复是路径和土的结果：一条路走了十年，土里被写成了一条沟，水往沟里流，不需要水「想」流。晓芸每到饭点就紧，并不需要她心里有一个「想重演童年饭桌」的冲动。饭桌、位置、胃、她的手按住胃口的那个动作，一起把这条沟又走了一遍。

这个差别不是玄谈，它直接推出一个可以检查的东西：**换了土，重复就该断。** 如果重复靠的是人里面的一个东西，那么换一个环境，那个东西也跟着人走，重复仍会出现；如果重复靠的是路径和土的配合，那么土一换，路径走到那里不再撞同一个坎，重复就会松。

现实里，这两种情形都有人见过。有的人换了城市、换了工作、换了伴侣，同样的剧本还在上演，这像是前一种；有的人一搬离那个家，多年的老毛病一下子减轻，这像是后一种。本书的看法是，两种都对，区别在于：他换的是不是那一段路和那一片土。换了地方，不过把旧路带着走，旧的沟会在新地方重新挖出

来；换了地方，而且旧路的那一段真的变了，沟就浅了。弗洛伊德的重复，在本书里，是路带着土走，不是人带着冲动走。

拿晓芸来试。如果重复靠的是她心里一个想重演的冲动，那么她换到一张没有妈妈、没有旧位置的饭桌上，胃还会照旧紧。可是她后来发现，在公司的食堂，一个人吃饭，她的胃几乎不紧；回到家里那张桌子，坐在原来的位置，紧就来了。胃是同一个胃，人是同一个人，变的只是桌子这片土，和桌子上那几句没人说出口的规矩。这就是「路带着土走」：土在，路就走；土换了，路就松。

还有一处要公道地说：弗洛伊德把重复和「没有被说出来的东西」连在一起，他创造的谈话治疗，让那些说不出口的东西有了出口。用本书的话说，这是在开一条原先堵死的路。他的办法在这一点上，和本书是一个方向。

三、瓦尼亚·阿普卡瑞安：慢性痛与学习回路的重塑

第三位，是当代的神经科学家。

瓦尼亚·阿普卡瑞安（A. Vania Apkarian）在美国西北大学的实验室，长期研究慢性痛的脑成像。他的团队有一项很受关注的工作，大意是：他们追踪刚发作的背痛病人，数月后看谁转成了慢性。结果发现，脑中与情绪、动机、学习相关的一些区域之间的联系强弱，能预测谁会转成慢性〔待核：发表年份与期刊，约在 2012 至 2013 年间〕。另一些研究显示，随着痛变慢，脑里被点亮的位置，会从偏重感觉的区域，慢慢移向偏重情绪的区域〔待核〕。

他们的解读，大意是：慢性痛有一部分，是脑里的学习与记忆回路，把痛学会了。

他说中了什么？

第一，**长痛不只是伤口的延续。** 他用成像看到，伤口早好了，脑里的某些连接却变了。这在医生「片子正常」和病人「一直在痛」之间，搭了一座桥。本书的「伤口好了，地形还在」，正是同一个现象在身体之外的一种说法。

第二，**长痛是学来的。** 学，就是重复造成的改变。这和本书的「回写」，几乎是一回事：一遍一遍地走，把走法写回去。

第三，**情绪与动机的参与。** 痛久了，不只是感觉的事，也是「值不值、怕不怕、要不要」的事。这一点，和本书说长痛处在痛与苦之间，彼此呼应：动力的状态，是会渗进痛里去的。

本书多出什么？

多出一句：**学的不只是脑，还有关系与环境。**

在他们的图景里，学习发生在脑里，所以研究者看脑，治疗的想象也落在脑上：怎样让回路重新学。这个想法没有错，本书也认，脑是地形的一个重要现场。可本书要补的是：脑只是现场之一。

秀兰阿姨的地形，写在脑里，也写在她右脚踝周围那圈肌肉的默认设置里，写在老伴抢着拎东西的习惯里，写在邻居见面先问脚的那一句话里，还写在「我是脚不好的人」这个身份里。这些地方，哪一处都在参与「学」。一个人的脑也许可以在实验室里被研究得很清楚，不过他每天回到的那个家，是学习的另一半。

拿秀兰阿姨来说，就算有一台机器，能把她脑里与脚踝有关的回路一条条重新校准，她出了实验室，回到楼道，老伴仍然抢着拎东西，邻居仍然先问脚，她自己仍然在门口把脚踝转两转。这些东西，每一样都在对她的路径说一遍「这里碰不得」。校准好的回路，要在这样的土里站住，不容易。反过来，一个家里把待遇换了，哪怕脑里的回路还没有完全改，她每天的走法已经开始变，回路迟早会跟上。

这差别，直接落到一个预测上：**只改脑，不改环境，改得会慢，也容易回退。** 反过来，改了环境，脑的回路也会跟着变。本书不是说脑的方案无效，而是说，任何只盯着一个现场的方案，都在冒着把别的现场漏掉的风险。

还要老实说一句：本书不是神经科学，上面对成像研究的转述，只是大意，具体结论请以原始论文为准。本书借这项研究，是想说明一件事：长痛有可测量的、物质的一面，不是矫情。

四、雷切尔·耶胡达：幸存者后代的应激指标

最后一位，是研究创伤跨代影响的雷切尔·耶胡达（Rachel Yehuda）。

耶胡达在纽约西奈山医学院做研究，几十年里，她和同事做过一系列针对大屠杀幸存者及其子女的研究。她的团队报告过，一些幸存者的成年子女，在应激激素（比如皮质醇）的水平上，和同龄对照组有差别，患创伤后应激障碍的风险也有所不同；后来还有研究报告，与应激调节有关的某个基因上的化学标记，在幸存者和他们的子女身上存在相关的变化〔待核：发表年份、样本量与具体指标，约 1990 年代末至 2010 年代；她本人也强调解释应当谨慎〕。

她说中了什么？

第一，**创伤会往下一代走。** 即使孩子没有经历过那段历史，他们的身体里仍可能有痕迹。这与本章讲的「孩子没有记忆，却接过了路」，指的是同一个事实。

第二，**传递不一定靠讲述。** 这些子女里，有人父母从未讲过往事。耶胡达的研究，让「没讲过，也会传」这件事，第一次有了可以测的东西。

第三，**她自己的谨慎。** 她强调过，这类发现只是相关，不能轻易当成「创伤被写进了基因」，更不能因此给人贴标签说「你生来就更脆弱」〔待核：她的原话以公开访谈与论文为准〕。这份谨慎很难得，本书照样学。

本书多出什么？

多出一句：**传下去的是土与路，不必经过基因才成立。**

在公众的讲法里，耶胡达的工作常被概括成「创伤会遗传」。这句话有一个很强的画面：痛苦的印记刻在基因上，顺着血脉往下走。画面很有冲击力，也让人容易觉得「那就没办法了，是生来的」。

本书不否认身体里可能有这样的通道，前面说过，这是土的一部分。可是本书的判断，不依赖于它。孩子落进一个「难受要咽下去」的家，饭桌上咽十年，他身上就有了一块地形，用不着先经过基因。哪怕有一天，基因层面的证据被推翻了，或者被证明很小，本书对长痛代代相传的解释，仍然成立。

这里的差别，不是学术的，是实际的：如果传递必须经过基因，那它基本是定了的；如果传递靠的是土和路，那么换土、铺路，就可以打断它。耶胡达的研究为「确实在传」提供了证据，本书为「怎样传、怎样断」提供了另一种说法，两者是互补的。还要补充一句：她研究的是极重的创伤，而日常的长痛，大多是家里的小事一遍一遍地走，比起那种创伤要轻得多。可路的道理是同一个。

四位放在一起

把四位放在一起，你会看到，他们各自抓住了长痛的一个面：

叶天士抓住了「久了会变深」，弗洛伊德抓住了「重复不是有意的」，阿普卡瑞安抓住了「痛是学来的」，耶胡达抓住了「会往下一代走」。四个面，没有一个说错。

本书做的事，是给这四个面一个共同的底子：堵点被回写进土里，成了地形。久了变深，因为回写一层压一层；重复不是有意，因为路径走到这里只能这样走；痛是学来的，因为学就是回写，回写不只写在脑里，也写在身体、关系和日子里；会往下传，因为地形长在一家人共用的土上，而不必经过基因。

这个底子，同时带来一个他们四位各自不容易推出来的东西：**什么时候痛会松**。就是下面要讲的局面。

最后，也该老实交代本章自认最弱的几处。

第一，「地形」这个词是本书的用法，它把肌肉的默认设置、脑里的回路、家里的规矩、身份的感觉放在一个名字下面。这样说的好处是看得见它们互相缠着，坏处是容易显得太笼统。真要落到某一个人身上，还得把这四样分开，一样一样查，一样一样改〔待验〕。

第二，代际传递里，哪一部分来自共用的土，哪一部分来自身体里的通道，本书分不出比例，也不认为现在有谁分得出。本书只主张：就算后一部分为零，前一部分也足以解释很多现象。

第三，「改写地形大概要同样量级的时间」这句话，是本书的经验判断，没有系统的数据支持，只当参考。

这三处写在这里，是为了让你知道，哪些话可以抄进本子，哪些话只当线索。

还要说明一句：本章里的秀兰阿姨、晓芸、方铭、谭伟、贺平、曲霞、尹川、裴阿姨、覃桂芬等，都是为讲道理设想的人物，不是真人；蒋勤老师的办法，也只是为说明道理而写的样子，不是诊疗方案。

◆ 七、判别局面：同样搬家换工作，为什么一个松了，一个没松

一个理论好不好，要看它能不能说出一件别的说法说不出来的事。下面这个局面，是本书专门挑的。

谭伟，四十六岁，在一家公司做财务。他有慢性腰痛，已经六年。检查做过不止一回，核磁、拍片、验血，每次的结论都是：有些轻微的变化，不足以解释这么长的痛。他的工作要求他每天坐在同一个位置，三个小时一场的会，会上没有人敢起身。

贺平，四十七岁，同一类工作，同样的慢性腰痛，同样的检查结果。

后来两个人，几乎同时换了工作，也都搬了家。三个月后复查：影像和化验，两个人都没有变化。

不过三个月后，谭伟说：「腰松多了。」贺平说：「还是老样子。」

两个人的差别在哪里？

谭伟的新工作，是在一家小公司做财务，办公室里有一张可升降的桌子，会议短，常常是站着开的。他的旧路里，「坐三个小时不能动」这一段，在新环境里不存在了；与此同时，新同事不知道他的腰，没有人对他「小心」，他也就有机会重新试着弯腰、取东西、走动。

贺平的新工作，是在另一家大公司，仍是同样的格子间，同样三小时的会，同样没有人敢起身。搬了家，可是新家里，他晚上仍坐在同一种沙发上，用同一种姿势看同一个电视。他的路径里，那一段「久坐不动」，一寸也没变。

好，现在看各种说法会怎么预测。

要是长痛是「心理作用」，换了环境、换了心情，两个人都应该松，因为两个人都换了新的开始。可贺平没有松。

要是长痛是「神经敏感了」，那么检查结果没变，两个人就都不该变，不过谭伟松了。

要是长痛是「遗传的体质」，那么搬家换工作什么也改变不了，两个人都不该变。又不对。

本书的预测是：**只有新环境改掉了旧堵点所在的那一段路，痛才会松；换了环境却保留同一段路的人，痛不减。**　　谭伟松了，因为「久坐不动」这一段变了；贺平没松，因为这一段还在。

这个预测，有一个很具体的用处：它告诉一个想「换个环境就好了」的人，该换什么。不是换城市，不是换公司，而是问：我的痛，是在每天哪一段路上被写下去的？这一段，换了没有？

这个局面，普通人也能自己验一验，不需要任何仪器。

拿一个本子，连着记三个星期。每天晚上写三行：今天痛了几回，痛的时候我在哪里、做什么，这一天里有没有一段路是和平常不一样的。三个星期后，把痛得最凶的几天和最轻的几天并排放，看有什么不同。多半不是天气，不是吃了什么，而是那天有没有一段平时必走的路被改了：多走了动，少坐了久，没去那个会，没见那个人。

谭伟就是这样发现的。他后来对朋友说，最轻的几天，不是休息最多的几天，而是「没有人盯着我，我自己随时可以起来走一圈」的几天。这句话，比任何检查单都更像一张地形图。本书不替这个办法担保，它只是把「看那一段路」落成一件明天就能做的事。

还可以再看几个对照，让这件事更清楚。

假如有第三个人，叫曲霞，也是同样的腰痛，同样六年。她没有换工作，可是她和领导谈了一次，把三个小时的大会改成了两段，中间留十分钟，大家都站起来动一动。她在家里也换了一张可升降的桌子。她的工作单位没换，家没搬，同事没换，可那一段「久坐不动」变了。本书预言：她的痛也会松。

再假如第四个人，名叫尹川，他搬了家，换了工作，也买了好的椅子，不过他心里对「弯腰」这个动作有一块很深的怕。到了新单位，他仍然把所有要弯腰的事交给别人，一次也不弯。本书的预言是：他的痛不会松太多，因为「怕弯腰」这一段路没有变，反而在新地方继续加厚。

这几个人合起来，有一点意思：松不松，和换没换地方没有直接关系，和旧堵点所在的那一段路换没换有直接关系。你只看「有没有搬家」，会觉得乱；你看「那一段路变没变」，一下子就清楚了。

这个局面也给了本书一个可以被推翻的条件。如果有一天，大量的观察显示：路径的那一段明明改了，痛却一点不减，而路径一寸没改的人痛反倒减了，那么本书这一章的判断就错了〔待验〕。本书愿意把这一条写在这里。

另外还要补一句，让局面不被读偏：本书并不是说「痛只要换环境就会好」。很多人换了环境，痛一时松，不久又回来，因为他把旧路带去了新地方。也不是说换环境是唯一的办法，秀兰阿姨留在原来的家里，也一样可以通过换走法、换待遇，把地形一点点改了。

◆ 八、放回日子里

回到秀兰阿姨和晓芸。

秀兰阿姨那年冬天，开始每天站两分钟。一个月以后，她可以站五分钟；三个月以后，她在小区的平路上，慢慢走完一圈。她并不是不痛了，阴天脚踝仍然会酸。可是她第一次说了这样一句话：「它还在，可我知道它在哪儿了。」

家里的变化更慢。老伴还是爱抢着拎东西，不过有一回，他拎着一袋米走到楼梯口，停了停，把米递给她，说：「你拿这个，我拿那个。」秀兰阿姨接过来，掂了掂，觉得那袋米，比她想象的轻。

晓芸是在一个周日回家吃饭时，说出那句话的。吃到一半，她胃里又攥了一下，她放下筷子，没有像以前那样按住胃口继续吃，而是说：「我胃有点紧，等一会儿。」

饭桌上静了一下。妈妈说：「怎么了？」爸爸要起身去倒水，晓芸说：「不用，我坐一会就好。」然后她就坐着，没有说话，也没有人说话。一分钟后，那一下松了。

没有人哭，没有人谈心，什么大事也没有发生。不过这一分钟，在这个家的土里，写下了一条新规矩：难受，可以说出来，说出来，也不会变成全家的大事。十年的地形，不会因为这一分钟就消失，可是这一分钟，是从老路旁边，走出来的第一步新路。

那个周末的晚上，秀兰阿姨在小区里慢慢走了一圈。路过当年摔倒的那个台阶，她停了一下。台阶还是那几级，漆已经旧了，边角磨得圆圆的。她以前每次

走到这里，都会不自觉地把右脚收一下、慢半拍，现在她看着它，忽然想：它就是几级台阶而已，十年前那一跤，已经过去了。

她没有急着踩上去。她站在台阶下面，看了一会儿。然后，扶着栏杆，上了第一级。

脚踝没有疼。也许明天会疼，也许下雨会疼。可这一级，她上去了，是用新的走法上去的。

方铭那个季度的上线周，也是这样过去的。他没有谢绝新项目，只是在上线前的那一周，每隔一个小时，设一个闹钟，起来做一件很小的事：肩膀往下沉一沉，看一眼窗外，倒一杯水。他把它写进了项目排期，当成和测试同等的一项。

第一周，肩膀照旧锁了一下。第二个项目，锁得晚了半天。第三个项目，他忽然发现，上线那天过去了，他才想起来：「咦，今天没锁。」

他说，那一刻他最大的感觉不是轻松，而是意外：原来那只按着他的手，是可以松开的。

你可以今天就试一件事：

找一处你的「老毛病」，不是去问它为什么还在，而是问：我每天走到哪一段路上，它会紧一下？只记下来，不改。就记一个星期，写下每次紧之前，你在哪里，在做什么，旁边有谁。一个星期后，你对自己的地形，会有一张很粗的图。有了图，才谈得上从边上一点点走过去。

如果你是一个家里的人，也可以做另一件小事：在饭桌上，把一句平常不能说的话，用最小的声量说一次。不必是大话，一句「我今天有点累」就够。看看这个家的土，怎么回应。

很多人读到这里，会想问一句：那我家里别的人，我能不能帮上忙？

能，不过要换一种帮法。常见的帮法是替他挡：替他拎，替他说，替他回绝。这样的帮，是爱，可是它在土里写的是「你不行」。换一种帮法，是陪他

走：他每天站两分钟，你就在旁边站两分钟，不评论，不问「疼不疼」，只问「今天比昨天多站了几秒」。陪，是把你变成他新路的一段土，而不是旧路的一道护栏。

这一点，家里的人往往要练。因为护栏是爱的本能，陪着走，要多一点耐心，也要多一点信任：信他走得动，信路走得通。

当然，如果痛已经拖了很久，影响了睡眠、胃口、情绪，或者你发现自己对什么都提不起劲，请找医生或心理咨询师谈一谈。本书讲的是一种看法，帮你把事情看清；身体与心里真正的难处，需要专业的人来接。

带 走 的 话

长痛不是伤没好，是堵点被写进了土里，变成了地形。

伤会好，地形不会自己好：好了的是伤口，没好的是那条路走到这里的走法。

越怕越痛，因为绕开就是加厚；对长痛说「别怕」，常常是添堵。

痛在家里传，传的是地形，不是情绪；孩子接过的是路，不是记忆，也不必经过基因。

长痛有劲的要铺路，劲没了的先补劲；地形是走出来的，也只能走回去。

想 一 想

1. 你身上有没有一处「老毛病」，伤早好了，它还在？它是在每天哪一段路上出现的？你对它的绕开，有没有让它变得更不经事？
2. 你的家里，有没有一条没人说出口的规矩，关于怎样对待痛，谁的痛算数，谁的痛不算数？你身上的哪个拐，可能是从这条规矩里长出来的？
3. 如果你要在这个星期，对一处老痛迈出一小步新路，不绕也不硬顶，贴着边走，那一步是什么？谁可以和你一起，换一点点土？

◆

18

第 18 章

止痛与通痛

蒋文四十一岁，在一家物流公司管调度。每天从早上七点半坐到晚上七点，眼睛盯着三块屏幕，手里夹着两部电话。

他的右肩已经疼了一年多。刚开始是下午疼，后来是上午也疼，再后来一觉醒来，那条胳膊像是被人拧过一道。他去药店买了止痛的药片，一吃就好，好得很快，快到他有点感激。从那以后，药盒放在了抽屉最外面，伸手就够得着。

有一天中午，同事老卫路过他的工位，看了一眼他的坐姿，说：「你这肩膀，是被屏幕拉着走的。你把显示器升高一点，椅子往后挪挪，试试。」

蒋文点点头，说好。回头一想，算了，药不是挺管用的吗？疼的时候吃一片，不疼的时候干活，两不耽误。

他没有往下想的是：一年前只有下午疼，现在上午也疼；一年前一片管一整天，现在要等到下班才熬得住。药还管用，只是管用的时间，比从前短了一截。

你大概也认识这样的人，或者你就是他。哪里不舒服，先压下去，压下去了，日子照过。这样做没什么可羞的，疼起来的时候，谁也顾不上讲道理。

本章要问的，是压下去之后的事：**被压下去的那个东西，到底是什么？它去了哪里？**

先把话说在前头。本书前面用了三个字：晕、痛、苦。这一章写的是痛，不过写着写着，会碰到另外两个字，所以要先把它们分开。

晕，是不知道往哪走。人站在十字路口，四面像路又不像路；人坐在船上，脚底下的地在晃。晕的时候没有墙挡着，只是坐标乱了。

痛，是知道往哪走，可走不过去。前面有一堵墙，有一道锁着的门，人顶在那里，一下一下地撞，撞得生疼。疼，恰恰是因为劲还在，顶着，过不去。

苦，是路通着，方向也清楚，可是没有劲，走不动。没有墙，也没有锁，只是脚抬不起来。

这三个字分清楚，本章的话才说得明白。因为「止痛」这两个字，装着一个很大的误会：它默认眼前这件事是痛，所以拿止痛的办法去处理。不过日子里有太多的难受，其实不是痛，是晕，是苦。给晕的人止痛，给苦的人止痛，药是对的，号是错的，越止越乱，越止越没劲。这是本章后半要慢慢讲的事。

不妨先看两个错配的场景，感受一下这个误会有多常见。

第一个场景。魏峰三十六岁，换了城市，换了工作。新公司在城东，他住在城西，每天要换两次地铁。入职第三周，他开始头昏，走在站台上，觉得脚底下的地是软的，说不出哪里疼，只是觉得整个人悬着。他去药店，说头昏，店员给他拿了一盒常见的止痛片。他吃了，没用。他又去，换了一种，还是没用。

他吃的药，没有错，错在那不是他的难处。他的难处是晕：坐标乱了，新的路、新的地方、新的作息，一下子都没定下来。他不是路堵了，是不知道自己在哪。给晕的人止痛，等于是在问一个本来没有问过痛的人：你哪里疼？他答不上来，因为他不疼，他只是晕。

第二个场景。钱姨六十一岁，丈夫去世第二年，她的儿女都说她「好像没什么事」。她没有哭，也没有喊疼，饭照做，花照浇。可是只要有人问她要不要出去走走，她都说：「算了，没劲。」膝盖有点疼，是老毛病，她让儿子带了几盒药。

儿子很用心：药吃了，膝盖是好一点了，可她还是不出门。他不明白，膝盖都不疼了，妈妈怎么还是不动。

他没有看出来，他妈妈的难处不在膝盖上。膝盖的疼是真的，是小事。真正的事，是**没劲**。给苦的人止痛，药是对的药，号是错的号。膝盖好了，劲没回来。

这两个场景，一个是晕被当成了痛，一个是苦被当成了痛。都是好心，都是对着痛使的力，都落了空。这是本章要防的第一个大错：**止痛的办法，只对痛有用**。

前半先讲痛自己。本章的判断，先摆在桌上：

止痛，是把痛显出来的那一下切断；通痛，是把堵着的路打通，痛自己就没有了。

两个字只差一个字，差的是一件大事：路通了没有。

◆ 一、止痛药止住的是报信的人

先问一个很家常的问题：你家的烟雾报警器响了，你怎么办？

一种办法，是搬来椅子，把电池抠出来。屋子里立刻安静了，你松一口气，回去接着做饭。另一种办法，是先去看灶上，看看是不是锅里的油冒了烟，是不是有东西烧着了，把火关了，窗打开，等烟散了，报警器自己就会停。

两种办法，屋里都能安静下来。可是第一种安静之后，灶上的火还在烧。

痛，很像这个报警器。本书前面说过，痛不是一条信号线从伤口一路传到脑子里，而是人在往前走的时候，某一条路走到半途撞上了堵点，矛盾结算不了，只好以痛的样子显出来。痛是路堵了以后出现的那个样子，那个样子有一个很实在的作用：告诉身边的一切，包括这个人自己，这里不通，别再往前硬走。

止痛药做的事，用大白话说，就是把报警器的电池抠出来。它让「痛」这个样子不再显出来，不过它没有伸手去动那堵墙。药片管得了显露，管不了路径，更管不了土壤。药效一过，如果路还堵着，痛就按原样回来，有时候还回来得更急，因为这中间人又往前走了几步，墙前面又多撞了几下。

这不是说止痛药不好。恰恰相反，本章后面有整整一节，专门讲什么时候一定要止痛，而且要好好止。这里只是先把一件事看明白：**止痛药止住的，是报信的人，不是信里说的那件事**。

蒋文的肩膀就是这样。他那条路径是这样走的：坐下，盯屏幕，肩膀往前探，手臂悬着，一坐就是五个小时。这条路径本身有一处堵：肩颈长时间悬着、绷着，没有地方松，也没有时间松。堵在这里，痛就在这里显出来。药片切断了显出来的那一下，可是肩膀照旧悬着，绷着。第二天，同样的路再走一遍，堵点又被撞了一遍。

所以药还管用，管的是眼前这一阵；可路上的堵点，没有变小，反而被一次次撞得更结实。这就是他一年前只有下午疼、现在上午也疼的缘故：堵点在加厚，痛来得早了。

报信的人被捂住了嘴，信里的事并没有因此变少。

这里要多说一句，免得读成了另一个极端。有人听到这里，会得出一个结论：那么痛就该忍着，不要吃药，吃药是逃避。这个结论是错的，而且错得有害。本书从头到尾没有这个意思。后面会讲，痛有时候大得没有人能在里面做任何事，那时候不止痛，路也没法通；就像一个人被水淹到脖子，再好的游泳课也教不进去，得先让他把头露出水面。

所以问题从来不是「吃药还是不吃药」，而是：**药片给你换来的这一阵清静，你拿它去做了什么？**

如果你拿它去睡了一个好觉，去走了一段路，去和医生把原因谈清楚，去把椅子调高了两寸，那么这一片药是替通痛让了路。如果你拿它去把同一段路再走一遍，一遍又一遍，那么这一片药就只是在帮堵点长厚。

药是同一片，用处相反。分辨的办法不在药里，在药之后。

再看一个更小的例子：牙疼。

夜里两点，一个人被牙疼弄醒，疼得坐起来，满头是汗。他翻出药盒，吃了一片，二十分钟后，疼退了，他重新躺下。第二天，牙不疼了，他想：「好了。」

过了两个星期，牙又疼，吃药，又好；再过一个月，又疼。每一次都是药一吃就好，每一次，他都觉得这次是意外。

牙为什么疼？大概是牙里有了一个洞，洞里的神经暴露了。洞不会因为药而自己长好。药让神经暂时不说话，可是洞还在，一次比一次大。几个月后，牙是真的没救了，要拔。拔牙的时候，医生问他：「你怎么拖到现在才来？」他说：「吃药就不疼了嘛。」

这句话，是整个止痛史里最老的一句话。它不傻，它只是一个人对「安静」的朴素信任。安静了，就是好了。**不过痛的安静，和事情的好了，是两码事。**

这里面藏着一个很容易被忽略的机关：止痛药越有效，人越容易被它骗。药有效，说明它把显露切得干净；切得越干净，人越觉得没事。一种药要是只能压一半的痛，反而逼着人去找原因，去看医生。药的好处，恰好是它的陷阱。

所以，**用得越顺手的止痛，越要多问一句：它后面，还有没有路在堵。**

再往深处走一步。为什么我们这么容易把痛当成敌人，只想让它闭嘴？

这里面有一个很老的看法：痛是坏东西，痛是故障，痛是身上出了毛病的证据，所以痛本身就该消灭。顺着这个看法，「止痛」自然就是正确的第一反应，而且是唯一的反应。

本书的看法不同。痛既不是故障，也不是证据，它是一个**样子**——路堵了，劲还在，两样东西碰在一起，就是这个样子。就像两只手拍在一起，就有掌声；掌声不是毛病，是拍的结果。你要想掌声没有，办法不是去捂耳朵，而是别拍，或者把手拿开。

这个看法听上去只是换了个说法，实际上改变了第一反应。把痛当成故障，第一反应是「让它停」；把痛当成路堵了的样子，第一反应是「哪里堵了」。前一个问题，答案在痛的外面，是药；后一个问题，答案在路径里，是你走的那条路，和路下面那片土。

这两个问题，各有各的位置，不能互相顶替。在剧痛的时候，先问「让它停」，是对的，那时候路径已经被痛占满了，人没有余力看路。在痛平稳下来之后，还只问「让它停」，就错了，因为这时候你有余力去看路，却把余力又花在了捂嘴上。

民间有一句话，叫「痛则不通，通则不痛」。这八个字，常被人当成针灸或者按摩的口诀来念，其实它说的就是这一章的整个道理：痛是不通显出来的样子，通了，样子自然就没有了。本书借用这句话的意思，但没有照搬它的出处——这八个字常见于中医的说法，具体最早见于哪部书，本书不敢断言〔待核〕。

借来的是它的方向：**先问通不通，再问痛不痛**。

蒋文如果把顺序换过来，会怎样？他不是不再吃药，而是在吃药的那个中午，顺手把显示器升高了一点，把椅子往后挪了一点。这一挪，等于在他那条路径上，第一次松了一个扣。第二天肩膀还疼，不过疼得稍微晚一点。第三天，晚了更多。他没有感觉到「好了」，只是觉得药盒从抽屉最外面，被不知不觉推到了里面。

这就是通痛的样子：不是某一天突然不痛，而是堵点一点一点松，痛一点一点退。它退得没有止痛药那么快，也没有那么痛快，可是它退了，就不回来。

把这一节收一收，放一张最简的对照表在这里，以后讲到每一种情形，都可以回来照这张表对一对。

	止痛之后的安静	通痛之后的安静
怎么来的	痛显不出来了	堵点松了，没有东西可显
路还堵不堵	堵着	松了或通了
药效过后	原样回来，常常更早、更重	不回来，或回来得轻
人在这段安静里能做什么	照旧走原来的路	走新的路，或者给路让出空档
安静的性质	借来的	挣来的

「借来的」和「挣来的」这两个词，是这张表里最重要的。借来的安静要还，利息就是下一次更早、更重的痛。挣来的安静不用还，因为它是路本身变宽了。

不过借钱本身不是罪。急用的时候，借得是时候，借得有用，也很好。要紧的是：借来的钱，要拿去办成一件能让以后不再借的事。**止痛借来的那一阵清静，值不值，要看你用它去通了什么。**

回头看这一节，有一件事值得单独拎出来说：为什么药管用，路却没通？

这是因为药作用的地方，和痛来的地方，不在同一层。痛是路堵了以后显出来的样子，药管的是这个样子；而路，是更靠里的一层。两层之间隔着一道门：门外是显露，门里是路径。药能把门外的灯关掉，却推不开门里的墙。想推墙，得走到门里去，也就是回到那条每天走的路上，看它哪里不对。

门外的灯，关还是不关，要看情形；门里的墙，早晚要有人去看。这就是止痛和通痛两个词之间，那一道最小也最深的缝。

还有一个小细节，是很多人没留意到的：这道缝，在不同的人那里宽窄不一样。有人的缝很窄，药一停，痛立刻回来，他很快就会知道，药没有解决问题；有人的缝很宽，药停了几天痛都不回来，他就会以为自己好了。可宽的缝，只是藏得更久，并不是没有。判断自己的缝有多宽，最老实的办法，是看药停之后，痛回来的**样子**：回来得和从前一样，还是更早、更重、换了地方？前者说明路没变，后者说明堵点在加厚。

◆ 二、天生无痛的人：看不见自己堵在哪里

要看懂痛的用处，最好的办法，是看一看没有痛的人。

世上真有这样的人。医学上叫「先天性无痛症」，意思是一出生就感觉不到痛。这样的孩子不是胆子大，也不是意志强，是那条把「痛」显出来的通道，从根上就没有接通。

2006 年，有研究小组在一个家族里找到了一个基因，名字叫 SCN9A。这个基因坏掉，人就感觉不到痛。研究里讲到巴基斯坦北部的一家人，其中一个男孩，据说在街头表演，把刀子扎进自己的手臂，光着脚在烧红的炭上走，从不喊疼。他活到十来岁，在一次从屋顶上跳下来之后去世〔待核：具体年龄与经

过〕。这个故事被很多文章转述过，细节有出入，本书只取它大意：**一个感觉不到痛的孩子，不是更勇敢，而是活得更危险。**

这不奇怪。爱说「不怕疼」的人听了这个，常常会愣一下：不是都说，不怕疼是好事吗？

问题出在，我们平常说的「不怕疼」，是疼还在，人扛得住。而天生无痛的孩子，是疼根本没有显出来。这两件事天差地别。前一个人知道自己被烫了，只是咬牙留在原地；后一个人连自己被烫了都不知道。

在家长的口述里，这样的孩子常见的情形是：咬破了舌头自己不知道，手被开水烫起了泡还在玩，骨头折了，照样跑来跑去，直到有人发现他走路的样子不对。关节反复受伤，慢慢变形。这些说法见于各类病例报告和家长的讲述，本书不替它们作医学上的论断〔待核〕。

本书关心的是另一个问题：这些孩子缺的是什么？

最容易想到的答案是：缺了「保护」。痛是身体的保护机制，没有了，就没有保护。这个答案不错，可是它停在了表面。因为保护这个词，让人想到一层盔甲，仿佛痛是外面披着的一件东西。

本书的回答更具体：**这些孩子缺的，是「看见堵点」的那一种显露。**

他的路径照样会堵。手伸进开水，路径就撞上了烫；骨头折了，走路的那条路就断了一截。堵，一样一样地发生着。不过堵在哪里，没有一个样子替它显出来。路径撞上了墙，却没有人知道撞上了，包括他自己。于是同一个地方，今天撞，明天撞，撞到墙塌了为止。

你看，痛原来是一个「看得见的堵」。**它不是堵本身，它是堵被看见的方式。**没有这个方式，堵不会因此消失，只会变成看不见的堵，在暗处越长越厚。

美国医生保罗·布兰德，一辈子在麻风病人身边工作。他写过一本书，中译名常见的说法是《疼痛：无人想要的礼物》〔待核：中译书名〕。他看见的情形，是麻风病人的手脚常常烂掉，很多人以为是病菌把肉吃掉了。他的发现是：大多数的损伤，是病人感觉不到痛，自己一天天把手脚磨坏、烫坏、压坏的。有

人握着一把锄头干活，手掌起了泡，不知道，继续握，泡破了，也不知道，继续握，直到伤得很深。书里还提到，有的病人夜里被老鼠咬了手指都不知道，这一类细节，本书没有逐条核对出处〔待核〕。

布兰德由此得出的看法，书名里已经写了：痛是一件礼物，没有人想要，可没有它不行。

本书接着他往下走一步。他讲的「礼物」，礼的内容是什么？是一份**地图**：它不告诉你整条路怎么走，只告诉你，哪一段，现在，堵了。一个人手握锄头，痛让他松手，这是最小的地图；一个人肩膀疼，痛让他看见自己一坐五个小时，这是稍大一点的地图。

所以，**痛的用处不在「报伤」，在「指出哪条路堵了」**。这两件事听上去相近，实际上差得很远。报伤，是说「你受伤了」，人听了，下一步是去治伤。指出哪条路堵了，是说「你的这个走法走不下去了」，人听了，下一步是换个走法。

前者管的是已经发生的事，后者管的是接下来的路。

还有一种情形，和无痛挨得很近，却常常被人当成「好事」，那就是**麻木**。

痛是路堵了被看见的方式；麻木，是看见的能力一点点变钝。一个人对什么都说「还行」，对什么都说「无所谓」，吃饭不觉得香，睡觉不觉得困，累了也不觉得累。他不痛，他也不乐。外人看他，是一个很稳的人。他自己知道，里面是一片空。

麻木有两个来路。一个是痛太多、太久，身体和心为了保护自己，把报信的声音一点点调低，调到最后，什么也听不到了。另一个是止得太多，药把声音压低，压惯了，声音自己就不再响。

在这两个来路上，麻木看起来是「不痛了」，实际是**报信的人被辞退了**。路还堵，信没人传，堵点在暗处一点点加厚。这时候最可怕的，是旁人和自己都觉得他好了。

所以，本书对「不痛」这件事，有一个很谨慎的看法：**不痛，有可能是通了，也有可能是看不见了。**要分开这两种，最直接的办法，是问一问路：他的路径还在往前涌吗？他还有想做的事吗？他还有劲吗？如果有，不痛是通；如果没有，不痛就是麻木。后者，多半已经转成了苦。

再说一层。很多人到这里会想：既然没有痛这么危险，那有痛的人是不是该庆幸？

倒也不必庆幸得太早。无痛是一个极端，另一个极端是痛太多，多到每一件小事都响警报。后者我们在上一章看过：长痛的人，堵点已经沉进了土壤，路径走到哪里都在报警，报得已经不准了。报信的人太多话，和报信的人不开口，对赶路的人是同一类麻烦：**信不准，就没法照着走。**

本书把这一点当作一个总的看法，写在这里：**一套好的痛，要报得准、报得及时、报完能停。**天生无痛的人，是没有报；长痛的人，是报个不停，停不下来；而止痛药吃得太多的人，是把报的声音压低了，压到最后，连该听见的也听不见。三种情形，毛病在不同的地方，可是共同的后果，是路上的堵点失去了一个好的指路人。

有一位母亲，姑且叫她柳阿姨。她的儿子并不是先天无痛，却在一场大病之后，右脚的一部分感觉变得很迟钝。医生叮嘱她，每天睡前要看一遍孩子的脚底，有没有红的地方，有没有破皮，鞋里有没有硌人的东西。她说，一开始觉得烦，看着看着就懂了：**孩子的脚不会替自己叫，所以她得替它叫。**

这位母亲的做法，其实就是给无痛的人配一个外面的报信人。身体里的那个哑了，就在身体外面再设一个。这个做法在医学上很常见，对感觉变差的人，医生往往会叮嘱每天检查，本书不展开细节，只引来作一个例子〔待核：具体检查要求以医生为准〕。

这个例子的意思是：**痛可以不在身体里，但报信这件事不能没有。**

同样的道理，放到我们这些感觉正常的人身上，也说得通。很多时候，我们觉得痛是个麻烦；不过真有人替我们把痛拿走了，我们就得找别的东西来替它报

信：一张体检单，一个熟悉我们的人说一句「你最近走路不对」，一本写了三个月的小本子。这些，都是在替那个被压低了声音的报信人，找一个新的嗓子。

再往回收一下。这一节要带走的是两句话。

第一句：**痛，是堵被看见的方式**。没有这个方式，堵不会消失，只会看不见。

第二句：**止痛的药，在最好的时候是借一个安静；在最坏的时候，是让堵长在暗处**。

天生无痛的孩子，是前一种情形走到了尽头。药吃得太多的人，是一步一步，往这个尽头靠。

◆ 三、好痛：愈合的痒痛、练功的酸痛、想通前的那一阵痛

讲到这里，有人要问：照你这么说，痛都是路堵了，那是不是所有的痛都是坏事？

不是。同样是痛，有一种是路在被打通的时候显出来的。这种痛，本书叫它**好痛**。反过来，路堵着不动、或者被止住却没通的痛，叫**坏痛**。

这个分法，不看痛的大小，也不看痛的位置，看的是一件事：**这一阵痛，是路在变宽，还是路在变死？**

下面讲三种好痛，各取一样日子里常见的。

第一种：愈合的痒痛。

七岁的豆豆摔了一跤，膝盖蹭掉一大块皮。第一天，疼，火辣辣的；第二天，渗出一层淡黄的水；第三天，开始结痂。到了第五天，他妈妈发现他一直在用手去抠，一边抠一边喊「痒死了」。

妈妈说：「别抠。痒，是在长。」

这句话，大人说过，也听过，没有人细想它为什么对。本书这样解释：伤口刚出现的时候，路径是断的，皮肤这条路被截成了两段，所以显出来的是剧痛。

过了几天，新的路径开始往中间长，两头一点点接上，这时候，显出来的样子变了，从剧痛变成了又痒又疼。痒是路在接的样子。

你看，**同一个膝盖，同一个伤口，几天里显出来的样子换了三次：疼，渗，痒。每一次的样子，都在说路的另一种状态。**这就是好痛的第一个特征：它在变。它不是一块死的疼，是一出有头有尾的戏。

第二种：练功的酸痛。

老汤六十八岁，做了四十年木匠，两年前退下来，开始跟邻居学一套慢拳。第一个星期，他每天早上练二十分钟，第二天起床，大腿根酸得下不了楼梯。他以为练坏了，去问教拳的师傅。师傅笑了，说：「正常。你的腿以前不是这么用的。」

酸痛是这么来的：一条以前没走过的路径，第一次被走。肌肉的这一片，平时没有被叫到过，这回被叫到了，叫得有点猛，于是酸。第二天酸，第三天更酸，到第五六天开始退。再过一个星期，同样的二十分钟，已经没有这么酸。

这时候的酸痛，是新的路在**长出来**。身体里的路径，不是天生一成不变的，哪条路常走，哪条路就变宽。变宽之前，总有一阵不舒服。这阵不舒服，**不是路堵了，是路正在被扩**。

当然，这里要多加一句，不能让人把所有的酸痛都当成好痛。如果是一下子很尖的刺痛，或者越练越重、几天都不见退，或者夜里痛醒，或者带着别的不对劲，那就不是这个故事了。身体上的难处真的大了，请找医生。好痛的头一条要求，是**它得是你认得的样子**，是练出来的，退得下去的。

第三种：想通前的那一阵痛。

苏萍三十四岁，在一家设计公司做了九年。她想辞职，已经想了三年。每到周日晚上，胸口就像压着一块湿棉被，闷闷的，说不上哪里疼，就是难受。她吃过一阵安神的东西，睡眠是好些了，可是闷还在。

直到有一个周六，她把想了三年的几个问题，写在一张纸上：我为什么想走？我想去哪？我怕的是什么？三条写完，她盯着第三条看了很久，忽然觉得胸

口那块棉被动了一下。不是松开，是动了。她第一次发现，她怕的不是失业，是怕别人看她走得太容易。

这个发现，让她疼了一整个下午，疼得比三年里任何一个周日都具体。可疼完，闷轻了。又过了一个月，她递了辞职信，整个人轻了很多。

这是第三种好痛：**想通之前的那一阵痛**。这个痛没有位置，不在身上，在「我」那一界里。它是自我界的路径，正在碰一个很老的堵点。碰上了，疼；碰开了，通。

补一种：学新本事的痛。

七岁的小妮学骑自行车。第一天，摔了三次，膝盖青了一块；第二天，她不肯去，说「疼」。爸爸没有逼她，也没有说「摔几下怕什么」，只是把后座扶住，说：「今天不骑，咱们只推。」

第三天，她自己提出来：「再骑一次。」摔了一次，没有第一天疼；第五天，摔得更少；第十天，她歪歪扭扭地骑出了小区门口。

这里的痛，有一个很清楚的形状：**它越来越短，越来越浅，越来越不是她想躲的东西**。一条原本没有的路，正在她身体里长出来。每一次摔，是路和土之间一次小小的碰撞；碰撞多了，路就站稳了。

爸爸的做法也值得说一句：他没有替她止痛，也没有叫她忍，他只是**把窗口放小了**——今天只推，不骑。这是一种很好的办法：痛太大的时候，不是让它消失，是把要碰的堵点缩小，缩到她碰得起。

这三种好痛，放在一起看，有三个相同的地方：

第一，它在变。愈合的痒，一天一个样子；酸痛，一天比一天轻；想通前的疼，一层一层往里剥。**好痛是一个有节律的东西，来了，走了，下次来的时候不一样**。

第二，它走在一条路上。伤口在往一起长，肌肉在被练出来，一个人在往心里的那个堵点走。好痛的背后，**有一条正在往前涌的路径**。

第三，劲是足的。豆豆有劲抠，老汤有劲每天早上去练，苏萍有劲把三个问题写下来。劲足，才能把痛顶成好痛；劲没了，同样的痛就成了苦。

好痛，是路在被打通的时候，显出来的那个样子。

为了让「好」与「坏」更容易辨，不妨也看一个坏痛的样子。

阿梅四十八岁，在一家工厂做质检。腰痛了三个月，一直说：「老毛病，不碍事。」每天下班，贴一张膏药，睡一觉，早上起来，腰还是那个腰。她给自己的痛起了一个名字，叫「老毛病」，意思是，这个痛是熟悉的，不用管。

可是仔细看这个痛：三个月前和现在，一个样；三个月里，她没有为它改变过任何一件事，坐的位置，搬的东西，睡的床，都没动；而且她说话越来越少，下班就躺，周末的约也推了。

这一个痛，就是三个特征全占了：**不变，没路，耗劲**。它既不是新伤，也不是在被打通，它是原地的一个堵。堵得很稳，稳得像家具。

「老毛病」这三个字，是坏痛最爱戴的帽子。一个痛一旦被叫作老毛病，就等于被允许一直待下去。**好痛有变化，所以不会被叫作老毛病；只有没变化的痛，才会被叫作老毛病**。

遇到这样的痛，不是说要紧张，而是说：该给它一个变化了。哪怕只是挪动一件小事，去看一次医生，换一个枕头，下班走一站路。让它从「家具」变回「事件」，有了头尾，才有可能通。

反过来看，坏痛有三个相反的特征：它不变（今天和三个月前一个样），它没有往前走的路（只是原地疼），它耗劲（越疼越没力气）。哪一天一个人说「我也不知道怎么回事，反正就是这样」，那就要留心了。

所以辨别好痛坏痛，三句话够用：**它在变吗？有路在往前走吗？我还有劲吗？**三个都答「是」，多半是好痛，不用急着压；有一个答「不」，就得停下来看一看，是不是该找谁帮一把了。

一个小提醒，放在这一节的末尾：好痛并不是「痛了就好」。有人看到「好痛」两个字，推出去一个糟糕的结论：多痛一点就多通一点。不是的。好痛是通

的**结果**，不是通的**办法**。人不能为了通，去找痛；痛是路在通的时候带出来的，不是路通的原因。

◆ 四、忍痛与通痛：咬牙熬过去，路还是没通

接下来要讲的，是最容易混在一起的两件事：忍痛，和通痛。

忍痛，大家都懂。疼，不吭声，不吃药，不说，不停，一路咬着牙走下去。我们的文化里，对忍痛有一种很深的敬意。「忍得住」是夸人的话，「吃得苦中苦」是励志的话，「不喊疼」是男孩子从小被教会的第一件事。

这份敬意，有它的来历。前面说过，人活着，路径和土壤之间总有矛盾，矛盾推着往前走，走的时候难免撞上堵，撞上了就疼。一个人若是一疼就停，一疼就退，哪里也走不远。能在疼里往前走，是真本事。这一点，本书全部承认。

麻烦只出在一处：**忍，只管得了你能不能留在痛里；它管不了路通不通。**

咬牙熬过去，有两种结局。一种，是熬到路通了，痛自己退了。另一种，是熬了很久，痛还在，路也没通，人倒是熬出了一层壳。后一种，在日子里太常见了。

我们来看两个人。

第一个叫文川，二十八岁，做程序员，每年有三个月，右手腕疼。他从不请假，疼了就绑一个护腕，继续敲。三年下来，他练出了一手漂亮的忍功：疼的时候，脸不变色，键盘不停，开会时还能微笑着点头。同事们都说他能扛。

第二个叫宁萱，二十七岁，也是程序员，同样的手腕疼。她疼过两周，就去找了人看，把键盘换成了竖着的，把椅子升了一格，每敲一小时站起来甩一次手。她前两个星期比文川还疼，因为她动了原来的姿势，原来没被用到的肌肉被叫醒了。不过第三个星期，她的疼先停了。

三年之后，文川的手腕疼从三个月变成了半年。宁萱的疼，没有再来。

你看，**文川没有错，错的是「忍」被他当成了办法**。他把「撑过这一阵」当成了解决问题，这一阵撑过去了，问题却没有一起过去。堵点一次一次地被撞，一次比一次结实，疼还是那个疼，可是他已经不觉得这是要紧的事了。

忍到最深的时候，会有一个很奇怪的结果：**痛不叫了，人却更僵了**。

这里要用到本书前面的一个说法。路径走了很多遍，堵点被撞了很多遍，这个堵就会沉下去，变成土壤的一部分，变成地形。以后不管从哪一条路走过来，到这里都会被挡一下。忍痛的人，路径一遍一遍地走在同一个堵点上，这个地形越来越深。人表面上看起来是更能扛了，其实是路越来越窄，能走的路越来越少。他不是变强，是变僵。

僵到最后，会出现一个很难看的场面：一个人，什么都能忍，唯独一点点小小的变化忍不了。换一把椅子他会烦，换一个姿势他会烦，换一个人说话的语气，他也会烦。忍痛的人，往往是最难改变的人。因为他的整个活法，是围着那个不能动的堵点搭起来的。

还有一种忍，是替别人忍。

沈老太太七十三岁，膝盖疼了十几年，一直不说。女儿问，她就说：「没事，老毛病。」她怕的是什么？怕女儿听了担心，怕自己成了拖累，怕去了医院，被说要换关节，一笔大钱，一场大折腾。她把痛咽下去，一咽就是十几年。

这种忍，是爱的形状，很让人心疼。可你看，它同样有一个后果：沈老太太的膝盖，没有人知道它到底怎样了，也就没有人能帮上一点点。她自己的路也越走越小，从菜场到楼下，从楼下到楼梯口，最后，从楼梯口到椅子上。

家里的人，也在忍。女儿看出了母亲走路的样子，不敢问，怕问了惹母亲不高兴；孙子看见奶奶总是坐着，以为她喜欢坐着。每个人都以为是在体谅，每个人都在帮着那个堵点加厚。

这样的忍，不是一个人的忍，是**一家人一起忍**。路是一家人的路，堵也是一家人的堵。

打通它，也要一家人一起。哪怕只是女儿某一天说一句：「妈，我陪你去医院看一眼，不一定要做什么。」这一句话，是替母亲开了一个口子。有了口子，才谈得上通。

忍到别人看不见，是忍；忍到别人帮得上，才有可能通。

好，现在把忍痛和通痛并排放一放，看看它们差在哪里。

忍痛的问题是：**我撑得住吗？**撑得住，就继续；撑不住，就想办法止。通痛的问题是：**这条路该怎么走？**该换姿势，就换姿势；该换环境，就换环境；该换活法，就换活法。

忍痛的时间感是：熬到痛过去。通痛的时间感是：熬到路通了，痛自己过去。

两者看起来都需要耐心，可是一个耐的是**痛**，一个耐的是**路**。耐痛，是跟痛较劲；耐路，是跟路的变化较劲——一条旧路被新走法替换的过程中，总有一阵不顺手，不顺手也要往前走。

打个比方。两个人从老家搬到新城市。一个人每天都想念老家的街，想念得难受，咬牙熬着，等着熬到习惯。另一个人也想，也难受，不过他每周挑一天，走一条新街，认一家新铺子，慢慢把新城市的路认出来。三年之后，第二个人不想老家了，是因为新城市已经是他的家。第一个人还在熬。

后者也在忍，可他忍的是通路过程中的不顺，不是堵本身。**通痛，也要忍，只是忍的是另一样东西。**

这一点，要说清楚，不然就容易走到另一个极端。有人读完这一节，会得出一个结论：那就别忍，疼了就停，疼了就换。这也错。通痛的路上，一定有不舒服。好痛里讲的酸、痒、想通前的闷，都是要忍一忍才过得去的。差别在于：**这个忍，有没有方向。**

方向的意思是，忍的时候，你知道自己在忍什么，知道忍到哪一步会有变化，知道如果过了这一步还没变化，就要换办法。文川的忍，没有这个「如果」。他忍了三年，没有一个节点问自己：「这个忍，到哪里要停？」

所以，忍痛和通痛的分界，其实就是一句话：**忍，有没有给自己留一个「到这儿为止」的地方**。有，就是通痛路上的忍；没有，就是在给堵点加厚。

通痛的节奏，也值得说一句。它常常不是一条直线，而是阶梯：先有一阵疼得更明显，因为你动了原来不敢动的地方；再有一阵平台，不好也不坏；再有一阵缓缓往下。很多人在第一级就退了，因为他们把「更明显」当成了「更糟」。

怎样分辨？看那阵更明显的疼，是不是在你**做了一件新的事**之后才出现的，是不是有一个可以说出来的原因。如果是，多半是新路在被叫醒，像范晓的那几周。如果说不出原因，越来越重，那就不是阶梯，请去找医生。

「到这儿为止」，说起来空，其实可以落成三条很具体的线，随便挑一条就行。

一条是**时间线**：给自己一个期限。比如「调整姿势，试两周；两周后，疼的时间没有晚一点，就去看医生」。期限到了，不论心里怎么想，都要动。

一条是**程度线**：给自己一个上限。比如「疼到影响睡觉，就不再硬撑」。上限不是软弱，是给忍一个边。

一条是**变化线**：给自己一个问题。比如「这一周，有没有哪一天，疼得和上周不一样？」没有，就说明这个痛还停在原地，要换办法。

这三条线，哪一条都不难。难的是，一个惯于忍的人，通常一条也不肯画，因为画了，就等于承认「这样下去不行」。可是承认这一句，不是认输，是通路的第一步。

这样看，我们对「能吃苦」这个夸奖，也就多了一层理解。能吃的，吃的是痛，吃的是路上的不顺，这是好事；可如果一个人长期只会忍，从来不问「路为什么堵」，那他吃的，就不再是通路的痛，是堵点的痛了。这两种「吃苦」，外表一模一样，里子相反。

吃通痛的苦，人越吃越有劲；吃堵点的苦，人越吃越没劲。

没劲，这就到了本书的另一个字：苦。

这里先点一下，后面再细讲：忍了很久、没通的痛，到了某一天，会换一副样子。它不再疼，只是沉。人对一切都提不起兴趣，路也不想走了。这个时候，痛已经转成了苦。把苦当痛来处理，是接下来最容易犯的错。

◆ 五、什么时候该止痛：给通留出时间

讲了这么多，一个最实际的问题还没回答：那到底什么时候该止痛？

先把立场放在这里，不绕弯子：**该止痛的时候，一定要止，而且要好好止，不要为了「通」这个字，让人白白地疼。**

本书没有任何一个地方说，痛是好事，所以应该留着。更没有说，用药是软弱。一个人在剧痛里翻来覆去，一夜没合眼，这时候拿「通痛」两个字去劝他忍着，是不负责任的。

什么时候该止？下面几种情形，是本书认为一定该止、不该犹豫的：

第一种，痛大到人没有余力。路径被痛占满了，人连吃饭、睡觉、说话都做不到。这时候，别说通路，连看路的力气都没有。先止，让他能睡，能吃，能说话，然后再谈别的。

第二种，痛本身在伤人。长时间的剧痛会让人睡不着、吃不下，会让身体的别的部分也跟着出事。这个时候，止痛是在保护整个人，不是在遮住什么。

第三种，在做通路的事之前或之中。比如做手术、拔牙、正骨、复健，这些都要碰那个堵点，碰的时候会很痛。一个人在极痛里，没法配合；适当止痛，是为了让他能做通路的功课。这一种，正好是华佗说的那一种。

说到华佗，要讲一个故事。

《后汉书·方术传》里记载，华佗创制了一种叫「麻沸散」的药，让病人喝了酒送服，就像喝醉了一样，没有知觉，然后他剖开肚腹，割去病灶，缝合，敷上膏药，四五天后伤口愈合，一个月就平复了〔待核：原文用字与细节〕。这件事真假如何，学者们有过很多争论，本书不管，只取一个意思：**麻沸散的目的，是让华佗能动手。**

它不是目的，是让路的东西。醉了，才好开刀；开刀，才是治。药是为刀让路。

这一点，正是本书对止痛的全部期待：**止痛只有在为打通让路的时候，才是好的**。

回到蒋文那里。他的肩膀，吃一片止痛片，让下午的疼停下来，这并不坏。坏在，他把这一片当成了全部的办法，没有把清静下来的这几个小时，用来做任何别的事。如果他吃了药，顺手去做三件事：站起来走五分钟，把显示器升高，晚上跟老婆说一句「帮我按按肩」，这一片药就成了一把钥匙，而不是一张封条。

所以，对任何一个吃了止痛药的人，本书想问一个很小的问题，一个药盒上没有印的问题：

这一片药给你换来的这几个小时，你打算拿去通哪一段路？

这个问题听上去简单，实际上是整个通痛的开头。因为它逼着人在止痛的同时，想一想痛的来路。哪怕想不出，哪怕只是「我下午应该多站起来走走」这样一句，也是通路的第一步。

给通留出时间，说得具体一点，是这样的：止痛有一个**窗口**。药在起作用的那几个小时，是人最能做事的几个小时，也是最适合碰堵点的几个小时。你若把窗口用来睡觉，这个窗口给了你休息；你若用来做轻的活动、做检查、做复健，窗口给了你路。窗口过去，药效退下，痛的样子回来，这时候你手里应该多了一点东西：一次检查的结果，一个新的姿势，一个熟悉了的动作。

好的止痛，不是越长越好，是**窗口里装了东西**。

所以每次拿起药之前，可以顺手问一句：这个窗口，我打算放进去什么？不用多，哪怕一件小事，也足以让这一片药，变成一件有用的东西。

再多一个提醒，给那些不太愿意吃药的人。有人对止痛药有一种本能的抗拒，觉得吃药是在欺骗自己，痛就该被体会。这种抗拒，我们尊重，可是要看一看它背后是什么：如果是「我怕吃药把真问题盖住」，这是对的，只要同时去找

真问题；如果是「痛就该忍着，不然太娇气」，那就是前面说的，忍痛被当成了办法。后一种，值得多想一想。

反过来，对那些药不离手的人，也有一句话：**药吃多久，要和医生商量，别自己一个人定**。止痛药的种类、用量和时间，本书不涉及，那是医生的事。本书只讲一个道理：用药的这几个小时，一定要去做点别的。

把这一节再收细一点。同样是止痛，在日子里至少有三种用法，不妨分开看。

第一种，叫**让路型**。止痛是为了做另一件事：为了睡一觉，为了做一次检查，为了完成一次治疗，为了配合复健。止完之后，有一件明确的事等着做。麻沸散就是这一种。

第二种，叫**封条型**。止痛是为了不再去想这件事。吃了药，贴了膏，就当作没发生。路上的堵没有人看，没有人问，也没有人动。封条型的止痛，一开始见效最快，也最让人安心，不过最容易让堵点加厚。

第三种，叫**替身型**。止痛的药成了一个替身，替本来该由别的东西承担的事：本来该由休息承担的，由药承担；本来该由一次谈话承担的，由药承担；本来该由换一份工作承担的，由药承担。日子久了，药成了一个人对付难处的唯一办法，人对别的办法就陌生了。

三种用法，药可以是同一种，用法完全不同。想知道自己属于哪一种，只要问：**止痛之后，我有一件明确的事等着做吗？**有，是让路；没有，就要留心，是不是已经滑到了封条或替身。

再说医生那边。很多人到医生面前，只说一句「我疼」，医生就开药。如果换成这样说：「我疼，每天下午三点之后，坐久了更重，躺下来就轻。我想知道，这是不是跟我坐的姿势有关，除了药，还能做什么？」这样的话，医生听到的不是一个痛，而是一条路。治疗就有了方向。

去看医生，别只带着痛去，带着痛的来路去。这句话，不是教人怎样和医生打交道，是说一个人如果能把痛的来路说清楚，通痛就已经走了一半。

最后讲一个特别容易被忽略的区别，作为这一节的结尾：**止痛要对号**。

前面的章节里，我们分过晕、痛、苦。止痛的药，对付的是痛；而日子里很多的难受，并不全是痛。

有的难受，是晕。人说不上哪里疼，就是整个人悬着，不知道自己在哪、往哪走。这个时候，给他止痛，就像给在船上晃的人吃退烧药，药不错，可是不对症。他需要的是一个定下来的参照，一个不动的点。

有的难受，是苦。人什么都不疼，只是没劲，对什么都提不起兴趣。这个时候，给他止痛，就像给一辆没油的车换一副新轮胎。轮胎再好，车还是不动。他需要的是补一点劲，从一件小事开始动起来。

最麻烦的是，苦常常披着痛的外衣。一个长期头痛、背痛的人，疼了很多年，劲耗尽了，人说起来还是「我疼」，实际上疼已经是次要的，主要的是：**没劲了**。这个时候，你怎么止，也止不干净。每一次止，只是暂时让他觉得好一点，不久，又沉回去。

把苦当痛来止，越止越苦。这句话，接下来讲透。

钟蕊五十二岁，在一家社区药店做了二十多年。背痛十来年了，起初是搬货闪了一下，后来没有哪一次真正好过。她自己卖药，自己最清楚哪一种管用，一管就是几个小时。

前几年，她还会在下班之后去公园走一圈。这两年，下了班直接回家，坐在沙发上，电视开着，手里剥着一个橘子，剥了半天也没吃。

女儿问她：「妈，你最近怎么了？」

她说：「背疼。」

女儿说：「前阵子不是好一点了吗？」

她想了想，说：「疼是好一点了。就是……没意思。」

这句「没意思」，是整个故事里最要紧的一句。钟蕊没有说疼，她说的是没劲。背痛还在，可这时候，背痛已经不是她难受的主要来由了。她的路径还是通的，公园就在楼下，朋友的电话也有人打来。她只是迈不出脚。

用本书的话说，这是**痛转成了苦**。痛了十年，劲被一点点耗光了，剩下的是一个沉。

这里有一个绕不过去的转折：钟蕊走到这一步，吃药的人不是别人，是她自己。止痛的药，一片一片，把她的痛压得很稳，也一并把一件事压下去了。

那件事就是**矛盾**。

本书前面说过，人往前走，靠的是路径和土壤之间的矛盾。矛盾是引擎，不是故障。有一点矛盾，有一点疼，有一点「不对劲，该动一动了」，人才会动。痛，是矛盾显出来最醒目的一种样子。把痛压住，等于把矛盾显出来的那个口子也封了。封得久了，人对「该动一动」的反应就变钝，因为连催促的声音都被压低了。

这是本书对这件事的解释，说得老实一点，它是一个**待验**的说法：长期压低痛的显露，会不会同时压低了人去碰矛盾的动力？日常里似乎常见，但严格的证据，还要研究者去做〔待验〕。至于药物本身有哪些副作用，长期使用要注意什么，那是医生的话，本书不替代。

本书能确定的，是这个循环，在日子里一次又一次地出现：

痛了，止；止了，人不动；不动，路更窄、肌肉更弱、日子更小；日子小了，劲更少；劲少了，痛更重、更难熬；更难熬，更要止。

这个圈转一圈，人就往苦里沉一层。外人看得很清楚：她越来越不爱出门，越来越少说话。她自己却觉得，只是背疼，吃药就好。

所以，**把苦当痛来止，越止越苦**。这个越，是真的越。药没有错，药压住了疼，不过疼不是她的病根，没劲才是。给没劲的人一片止痛片，就像一个人没油了，你给他的车灯换了一个更亮的灯泡。灯是亮了，车还是不动。

那该怎么办？

本书前面给苦配过一个补法，三个字：**乏则引矛盾**。意思是，对于没劲的人，不要再去压，反过来，要**引**一点矛盾进来，让他重新和一件小事碰一碰。

钟蕊的第一步，不是治背，也不是不吃药。她女儿想了个办法：每个周末，不是叫妈妈去公园，而是请妈妈**教自己包一次饺子**。钟蕊年轻时包饺子很好，这是她的拿手事。她本来说：「我腰不行，站不住。」女儿说：「那你坐着，我站着，你指挥。」

那天，她一边坐着揉面，一边指挥女儿，擀皮要薄边厚中间，馅里的水要挤干。揉了一会儿，她站起来，要给女儿示范一下手法，站了十分钟，没觉得疼。

这十分钟，是一个小小的矛盾——她的手艺和她的腰碰在一起。她的手艺被叫醒了，劲被引出来一点点。这个劲，不是药给的，是事情给的。

第二个周末，她自己提出来，要包韭菜鸡蛋的。

你看，**苦的补法，不在痛里，在事里**。要找一件她愿意碰、碰得动的小事，把矛盾引回来，劲才能一点点回来。劲回来了，背痛的事才有人去管：去看医生，去练一练，去调一调。这是后话，而这个后话，只有劲回来之后才说得上。

如果一定要把这一小段话收成一句：

对痛，先问路堵在哪；对苦，先问劲从哪来。两个问题问错了位置，药和办法都落空。

这里可以把三个字的处理，并排放一放，让「对号」两个字有个看得见的样子。

难受的样子	它是哪个字	对号的办法	错配的后果
说不上哪里不对，整个人悬着，坐标乱	晕	先定一个不动的参照，让别的跟上	吃止痛药：药对，号错，越吃越慌
知道往哪走，走不过去，顶着疼	痛	按痛的种类，从路径的另一端下手	只忍或只压：堵点加厚
路通着，方向清楚，只是没劲	苦	先引一点矛盾，立回写，补劲	吃止痛药：劲更少，越止越苦

表里的话不多，可是每一行都是日子里反复出现的情形。三个字对上了号，处理才对得上号；这是本书从头到尾坚持的一条。

回到这一节的开头，那个问题：什么时候该止痛？

该止的时候，好好止；止的同时，想着通；止了很久、人越来越没劲的时候，别再把它当痛，换成问「劲从哪来」。这三句话，是这一节全部的内容。

这一节到这里，可以停一停了。三个字、三种用法，听起来很多，其实只有一个意思：**止痛要有去处**。止出来的清静，要走向通；通不了的，要走向医生；劲没了的，要走向别的办法。止痛本身，不应该是终点。

下一章要问的，是为什么人活着就一定会堵、一定会痛。那是另一个层面的问题。这一章先把一件事做完：把「止」和「通」这两个字，在日子里分开。

◆ 六、与四位全球近邻逐一交锋

前面讲的话，不是本书一家的发现。在这个问题上，古今中外有不少人走到过很近的地方。下面选四位，一位一位地对。先说他们各自说中了什么，再说本书多出来的一层。

第一位：华佗，与他的麻沸散。

先说他说中了什么。华佗和他的麻沸散，是中国人对「止痛」最早、也最有名的一个记忆。按《后汉书》的记载，他让病人饮酒服药，等病人失去知觉，再动刀〔待核〕。这件事里有一条很清楚的线：**止痛不是目的，是为了做一件更大的事**。麻醉是手段，治病才是目的。这个顺序，华佗没有弄反。

他还说中了第二件事：有些痛，不止不行。如果不先让病人安静下来，刀根本落不下去。这里隐含着一个很实用的判断：**该止的时候一定要止**。这一点，和本书完全一致。

再说本书多出来的一层。华佗的故事里，「止痛」和「治病」是前后两个动作：先止，后治，药是药，刀是刀。本书把这两个动作放到同一条路径上去看：开刀，是要碰那个堵点；碰堵点，一定会触发剧痛；止痛，是让这个触碰能够发生。所以止痛不是治病之外的一个环节，**它是通痛这件事里，让路的那一步**。

这个多出来的一层，有一个直接的用处：它给了一个检验止痛对不对的办法。问一句：这一次止痛之后，有没有接着做通路的事？有，就是麻沸散式的止

痛；没有，就只是一副麻沸散，没有刀。一个只有麻沸散的医生，是不存在的；可一个只有「止痛」的日子，却到处都是。

落到日子里：一位在家煎药的老人，听了华佗的故事，也许会说：「我哪有什么刀。」那么他的刀，就是药之外的那件事：一次复诊，一把更合身的椅子，一个愿意在他疼的时候坐在旁边的人。**麻沸散是否成立，要看你能不能指出，自己的刀在哪里**。

第二位：保罗·布兰德，与《疼痛：无人想要的礼物》。

先说他说中了什么。他是在麻风病人身边做了一辈子外科的人。他最大的贡献，是把一件所有人都以为是反的事摆正了：痛不是敌人，是**朋友**。没有痛的人，不是更幸运，是更危险。他看着病人的手指因为感觉不到痛而一寸一寸地损坏，所以他能把话说得很重：痛是一份礼物〔待核：书中具体表述与中译书名〕。

他还看见了另一件很细致的事：痛是需要被**教育**的。小孩子要学会怎样被痛指引，学会怎样不去碰火，学会怎样在不舒服的时候换一个姿势。感觉在，不够，还要学会听。这一点，本书也完全赞同。

再说本书多出来的一层。布兰德讲的是：痛是一个有用的信号。本书想再问一句：**信号告诉你的是什么？**他的回答，主要落在「身体受伤了」「这里有危险」。本书的回答是：痛告诉你的，不是伤，是**路**——你走的这一条路，在这一处堵了。

这个区别在什么情形下才看得出？比如，两个人手腕疼。一个是新伤，一个是三年的旧痛。对前一个，「受伤」这个说法够用，治伤就好；对后一个，伤早就愈合了，检查没有问题，可是痛还在，「受伤」这个说法就不够了。这时候，需要的是本书的说法：这个痛，是路径和土壤里一个长期的堵，它在提醒的不是伤，而是**你每天走的那条路，和你身下的那片土，已经配不上了**。

所以，布兰德的「礼物」，在本书里是一份更具体的礼物：一张地图的一角。

落到日子里：一个人若总觉得「疼得没有意义」，不妨想一想布兰德的病人。那些人要用多少力气，才能学会「去感觉」；而我们天天在抱怨的东西，恰好是他们最想要的。这不是要人感恩，而是要人换一个问题：**这个疼，指的是哪一段路？**

第三位：先天无痛症的研究，与 2006 年发现的 SCN9A。

先说他们说中了什么。这类研究告诉了我们一件不能不知道的事实：痛不是一个模糊的东西，它在身体里有具体的通道，有具体的分子，一个基因出了问题，痛就整个消失。这是一件很重大的发现，它让人知道，痛的存在不是人们想象出来的。2006 年的那一项研究，在一个家族里找到了与痛相关的基因，后来的医学又沿着这条线，去想新的止痛办法〔待核：后续研究的细节〕。这条线，对于需要止痛的人，有很大的意义。

再说本书多出来的一层。研究者看到的是：缺了这个基因，痛就消失，所以这个基因管着痛。本书同意，不过想补一句：**这个基因管的，是痛的显露通道，不是堵本身。**

有一个推论，能够把这个区别摆得很清楚：这些孩子的路径，照样会堵。他们摔倒，骨头折，关节损伤，这些堵一点也没有少。只是堵没有被显出来。如果按照「基因管着痛」的说法，我们只会说「他们不痛」；按照本书的说法，我们会多说一句：「他们堵着，却看不见。」

后一句话，直接指向了护理的办法：既然堵看不见，就得**从别处看见**。那就是家长每天检查，医生定期评估，生活里设一个外面的报信人。这些做法，在护理无痛症儿童时本来就在用，本书只是给了它们一个说得通的缘由〔待核：具体护理做法以医生意见为准〕。

落到日子里：一个孩子如果天生对痛不敏感，父母会比谁都更小心地看他的手、他的脚、他的牙。我们每个人，在某些方面，也都有这样的「迟钝处」：对自己的疲惫，对自己的情绪，对自己长期的某种别扭，感觉不到。有一个替自己看一看的人，比任何自信都要紧。

第四位：尼采，与「凡杀不死我的，使我更强大」。

先说他说中了什么。这句话出自《偶像的黄昏》里的格言一节：「凡不能毁灭我的，使我更强大。」〔核：大意；具体篇目与译文待核〕。尼采说中了一件很要紧的事：人的强大，不是在平顺里长出来的，是在对抗里长出来的。一个从来没有碰过痛的人，不会有力量。这一点，和本书说的好痛几乎一致：酸痛、愈合的痒、想通前的疼，都是强大的来路。

还要记一笔：尼采本人身体多病，据传记所述，长年受头痛和肠胃之苦〔据传记〕。他说这句话的时候，不是在讲台上，是在一个常年和痛打交道的人那里。这让这句话有分量，也让它有边界：**说它的人，是在痛里把路走出来的人。**这句话在他那里，是结果；在别人那里，若被当作要求，就容易变成压力。

再说本书多出来的一层。这句话，在日子里被用得很多，用得有点坏。有人把它读成：只要熬过去，就会变强。熬得越久，越强。本书要补一个条件：**强大不是来自熬，是来自熬过之后路通了。**

文川的手腕，熬了三年，没有杀死他。可是他变强了吗？没有，他变僵了。同样的「杀不死」，一个人长出了新的筋骨，另一个人长出了一层壳。区别在哪里？在于痛有没有把路打通。尼采没有细讲这个区别，因为他讲的是人从高处看自己的力量；本书讲的是日子里的两个人，一个通了，一个没通。

所以，把尼采的那句话改写成本书的话，应该是：

凡没有杀死我、同时把我的路打通了的，使我更强大；凡没有杀死我、却让路更窄的，使我更僵。

这句话没有尼采那句好听。可它的好处是：它能用来问自己。

交锋到这里，还可以替四位各追问一句，看他们的看法在日子里的哪里会遇到难处。

对华佗：如果一个人没有刀，只有麻沸散，怎么办？这不是一句玩笑。今天的很多人，没有能立刻动刀的地方，也没有一个医生能把每个堵点都处理好。他们手里有的，只是一盒药。这时候，「止是为了做」这个原则，需要由人自己来

补上：我拿什么当那把刀？是一次调整，一次谈话，一次出门，一次睡眠？没有刀，麻沸散就不成立。

对布兰德：如果一个人的痛，已经不报路，只是在报「我难受」呢？长痛的人常有这个情形，痛已经变成了一种背景音，不再指向哪一处。这时候，「痛是礼物」就要加一句：礼物的包装可能已经旧了、皱了，里面的地图可能已经模糊。要重新读，需要有人陪着一起看，这是本书为什么在长痛一章里，强调家里的地形的缘故。

对先天无痛症的研究：如果研究者找到了关闭痛的办法，用来造福剧痛的人，这是好事。本书没有任何理由反对。只是要在这条线的末尾加一句提醒：把痛关得越干净，越要为路上的堵设一个外面的报信人。关得越好，补得越要紧。

对尼采：如果「使我更强大」是对的，那么，什么时候它会失灵？本书的回答是：当痛耗尽了劲的时候。劲耗尽的人，痛不再使他强大，只使他沉。所以，这句话只在劲足的时候成立；劲不足的人，请不要用它来要求自己，也不要拿它来要求别人。对一个已经没劲的人说「杀不死你的会使你更强大」，是一句很重的话。

这四个追问，不是为了挑他们的毛病。一个说法能被追问，说明它够大。真正没法追问的，是那些什么都没说的话。

落到日子里：尼采那句话，最常被用在两种场合——一是自己给自己打气，一是别人给自己施压。前一种，若劲足，有用；后一种，永远要小心。**一句关于强大的话，说给谁听，比它说得对不对更要紧。**

把四位放在一起看。华佗教的是：止，是为了做；布兰德教的是：痛，是朋友；先天无痛症的研究教的是：痛有它自己的通道；尼采教的是：痛里可以长出力量。四个人说的，都是对的。本书多做的，是一件事：把它们放到同一条路径上，问一句——**路通了没有。**

这个问题，华佗没有问，因为他的病人只要手术成功；布兰德没有细问，因为他的病人首先要保住手；研究者没有问，因为他们的工作是找基因；尼采没有

问，因为他在为人的强大唱赞歌。本书问了，所以能看到一个新的东西：**同样的痛，同样的药，同样的熬，结果相反，分界就在那条路上。**

交锋的最后，还要补上一句公道话：本书的这些「多出一层」，都不是在否定他们。它们站在他们的肩上。华佗没有错，布兰德没有错，研究者没有错，尼采也没有错；他们各自在自己的位置上说了真话。本书只是把四个位置连成了一条线，这条线就是路。

◆ 七、判别局面：两位运动员，同样的伤

话说到这里，有人会觉得：这些道理都挺顺的，可是顺的道理未必对。有没有一个具体的局面，是本书推得出、别人推不出，或者别人推出来恰好相反的？有。下面这个，可以拿来验。

柳川二十三岁，是一支业余联赛球队的主力后卫。范晓二十二岁，是一名跳高运动员，在一所大学的田径队。两个人的情形几乎一模一样：一侧脚踝有旧伤，每次发力的时候刺痛，休息就好，一练又来。两个人都面对一场重要的比赛：柳川是联赛的决赛，范晓是全国大学生的赛季收官。

比赛前十天，两个人都被队医告知：伤处有些炎症，需要处理。

柳川的选择是：用药物把痛压下去，上场打。他在决赛里表现很好，拿了赛季最高分，球队赢了。

范晓的选择是：停赛。她跟教练商量，改用一个更省力的起跳姿势，减少落地时脚踝的角度，同时去找了康复师，做了六周的调整。她没有参加那场收官赛。

好，现在来推。

先推柳川。他吃的药，把痛压了下去，打球的时候，他感觉不到刺痛。路径照旧：起跳，落地，急停，变向，每一次都落在那只踝上。堵点没有松，反而在比赛里被高强度地撞了几十次。药效过后，那天夜里，他疼得睡不着。第二天起来，脚踝肿了。

接下来的几个月，他继续训练，赛季结束之后还有表演赛。他的脚踝，疼痛的时间越来越长，休息一天已经好不了。**本书预言：**柳川在伤愈之后，同一个部位的复发会比范晓多，而且复发时痛得更早，越来越不需要很大的动作就来。

再推范晓。停赛的前两周，她的痛没有减，甚至更明显了。原因是，她改了起跳姿势，脚踝周围原来没怎么用的肌肉被叫醒了，旧的受力路径被打乱，新的路径还没站稳，所以她觉得更疼，也更累。她的队友说：「你怎么越练越疼？」她差一点怀疑自己是不是走错了路。

到第三、第四周，疼开始退，退得很不整齐，这天好一点，那天又来，不过整体在往下走。到第六周，她的踝在同样的动作里，已经不再刺痛，换成了一种熟悉的酸。**本书预言：**范晓调整之后的痛，是**先增后减**的，先是新路径被叫醒带来的不适，后是路径变宽、堵点松开，痛退下去，并且不回来。

这两条预言，有一个共同的要点：**痛的大小，与伤的大小，关系不大；痛的走向，与路通不通，关系很大。**

那四位近邻，他们会怎么推？

华佗式的看法会说：止痛和治疗要分开看，看后面有没有跟着治。这个说法对，但它没有说清柳川会怎样、范晓会怎样。布兰德式的看法会说：痛是警告，柳川把警告压了，所以危险；这个说法也对，它推出柳川会更容易伤上加伤，但推不出范晓**为什么会先增后减**。先天无痛症的研究是另一套问题，在这里插不上手。尼采式的看法最有意思，如果顺着「凡杀不死我的，使我更强大」往下推，柳川扛着痛赢了决赛，他应该更强大才对；可是本书预言，他更僵。这一条，是**真正相反的预言**。

所以，这个局面里，最能验出本书的，就是两处：一是范晓「先增后减」的曲线，其他近邻都推不出来；二是柳川的「越扛越僵」，和尼采式的直觉恰好相反。

不过，要说清楚几件事，免得读者误会。

第一，这不是在责备柳川。决赛只有一次，他和他的队友们等了一年。他的选择，在那一刻，有他的道理。本书没有说「吃药上场」是错的；本书只是说，**这一次上场之后，他接下来的那六周，如果也像范晓那样去调整，他的结局就会改变**。如果他在赛后做了康复，调了动作，他的止痛就成了麻沸散，而不是封条。差别从来不在那一针药，在那一针之后。具体的药和用法，是队医的事，本书不涉及。

第二，这个预言可能被推翻。如果大量的统计显示，赛前压痛上场的运动员，和停赛调整的运动员，在同部位复发上并没有差别，或者前者反而更少，那本书这一条的说法就要收窄。如果范晓这样的人，调整了动作之后痛始终不减，那就说明堵点不在动作，而在更深处的土壤——比如训练的总量、恢复的睡眠、场地和鞋，那么本书的「从路上通」就得换成「从土里通」。这些，本书标作〔待验〕，欢迎被验。

第三，这个例子里，两个人的伤是虚构的，数字也是虚构的。真实的运动医学里，每一个人的情形都不一样，伤的类型、程度、药物的选择，都有医生的判断。本书不在这里给任何人的伤下诊断。

放在一起，这个局面想说明的只有一件事：

同样的伤，同样的痛，一个人的路是越走越窄，一个人的路是越走越宽；窄和宽，不在痛里，在痛之后的那几个星期里。

第二个局面：同样的药，同样的痛，劲不同。

前面那个局面，验的是痛有没有通。还有一个更细的局面，验的是本书的另一半主张：痛和苦要分开。

曹盛和孙莉，都是五十出头，都有多年的腰痛，吃的是医生给的同一种止痛药，用法也一样。区别只有一点：曹盛的劲还足，下班后有一桩他乐意做的事，他在社区里带一个小象棋班，每周两次；孙莉的劲已经耗得差不多，她以前也爱跳广场舞，近两年一次也没有去，说是「懒得去」。

本书推：药吃下去，疼压住了，曹盛的第一反应是：趁着不疼，去把棋班那一摊事办了。他活动得更多，坐站交替，在棋班里和人说话，腰在不知不觉里被调动。他的药，是让路型的。几个月之后，他的腰痛，用药的天数慢慢减少。

孙莉不一样。药吃下去，疼压住了，可她没有去跳舞，她还是坐在沙发上。疼的确没有了，劲却没有长出来。再过几个月，她的药没有减少，反而更倚重了，因为她不动，腰更弱，一弱就疼，一疼就吃。她的药，成了替身型。

本书预言：同样的药，对曹盛是一把钥匙，对孙莉是一道封条；差别不在药，在劲。

这个预言，别的近邻也推得出一半：他们会说，曹盛有动机，所以恢复得好。可是他们一般不会说，**孙莉需要的不是更好的止痛，而是别的东西**——一件小到她愿意碰的事。她的难处，要用「补劲」去处理，不是「止痛」。这一点，才是本书多出的一层。

如果有一天，大量的随访表明，劲的足与不足，对用药后的活动和用药天数没有可见的影响，那么这个预言就要收窄。这是本书给它自己留的退路〔待验〕。

◆ 八、放回日子里

回到蒋文那里，把这一章落到一个具体的星期。

蒋文没有马上把药盒扔了。他还是疼，药还是有用的。老卫看他这样，没再劝，只是递给他一张纸，纸上写着一周七天的小事。蒋文看了看，觉得不难，就收下了。

纸上是这样写的，每天只有一件，每一件都不大，都是明天就能试的。

周一，吃药之前，先问一句：这一阵疼，是在哪个动作之后来的？他把答案写在手机里：下午三点，盯着调度屏，手悬着。

周二，把显示器升高一个手掌的宽度，椅子退后半个拳头。不是为了不疼，是为了让肩膀有一点地方放。

周三，每过一个钟头，站起来，把两个肩膀向后转十圈。一共五次，一天。只要五次。

周四，吃了药之后，不是回去接着干，而是拿着杯子，去走廊走一个来回。药给的清静，用来走这一个来回。

周五，晚上睡前，跟老婆说一句：「肩膀这边，你帮我捏一下。」说完，让她捏三分钟。

周六，不用药，试一试。如果疼，就吃，不要硬撑。试一试，是为了知道自己的肩膀在哪个位置。

周日，回头看一遍这一周，哪一天疼得晚，哪一天疼得轻。把它写下来。

一周过去，他的肩膀没有好。不过有两件事变了：周三之后，下午的疼晚了二十分钟；周六不吃药，他撑到了傍晚。二十分钟，在别人看来什么都不是。在他看来，是一年来第一次，疼没有按时到。

他对老卫说：「它在往后退。」

老卫点点头：「那就是路在松。」

这个星期里，蒋文做的事，没有一件是惊天动地的，不过每一件，都是在回答同一个问题：**这一片药换来的这几个小时，我拿去通了哪一段路？**

同一个星期，苏萍也有她的功课。她不是疼在身上，她是闷在心里。她辞了职之后的第三个周日，胸口又有一点沉。这一次，她没有压它，也没有吓一跳，她把那块沉当作一个报信的人，问它：你在说哪一段路？

她把答案写在纸上：下一份工作还没着落；她不知道自己辞职之后，在家人眼里是什么样子；她怕自己并没有那么能干。三件事摆在一起，沉重没有消失，可是它变得具体了。具体的东西，是可以一件一件处理的。她挑了最小的一件，给一个旧同事发了条消息，问：「最近有没有认识的人在招人？」

沉没有立刻散。不过她第一次觉得，这块沉不再是压着她，而是**推着她**。

这样的变化，别人看不出来，她自己知道。**好痛，常常是这样的：它不是消失，是换了一个方向使劲。**

你也有你的一处。它可能在肩，在腰，在胸口，在某个说不出名字的地方。你不用急着让它消失，只要先问它一句：你在说哪一段路？

如果你也有一处总在疼的地方，不妨拿这三个问题，当作随身的三问：

一问：它在变吗？是一天一个样，还是三个月都一个样？二问：有路在往前走吗？我是不是在做一件让它松动的事，还是只在原地熬？三问：我还有劲吗？是疼让我难受，还是没劲让我难受？

三问之后，答案若是「不变、没路、没劲」，那就不是自己熬的事了，请找医生，或者心理咨询师，或者一个愿意陪你一起看的人。身体或心里的难处真的大了，不要一个人扛。

还要补一个人。沈老太太那边，后来是这样的。女儿陪她去了一趟医院，医生说了很多，她只记住一句：「不一定要马上做什么，先看看怎么走路。」回家之后，女儿给她买了一双软底的鞋，在楼梯口装了一个扶手，每天傍晚陪她下楼走到小区门口，来回一趟，二十分钟。

她的膝盖没有马上好。第一个星期，她还是说「疼」，不过她开始说得出细节了：「上楼的时候疼，下楼不疼」「早上疼，走一会儿就松一点」。这些话，是十几年来第一次出现在她的嘴里。

痛一旦能被说出细节，就不再是一个黑洞。有了细节，就有了路；有了路，家里的人才帮得上手。

这就是通痛最小的单位：**从「老毛病」，变成一句能说清楚的话。**

三个月之后，蒋文的药盒，已经不在抽屉最外面了。它在最里面，压在几张旧发票下面。他不是不再疼，疼还会来，大约每周两三回，来的时候，他先看一眼时间，再看一眼自己的姿势，十有八九能找到原因：这天开了一下午的会，没有站起来；那天赶一个紧急调度，肩膀一直耸着。

他开始觉得，疼是一个有点啰嗦、可不骗人的同事。它每次来，说的话大同小异：「你又坐久了。」他听得多了，竟然生出一点感激。

他没有因此成了一个自律的人。他仍然会忘记站起来，仍然会在紧张的时候耸肩。只是他的肩膀，终于有了一个会说话的伙伴，而他也终于学会了听。

钟蕊那边也说两句。包饺子的那个周末之后，她没有马上去公园。她先做了一件更小的事：每天晚饭后，在客厅里站着剥一个橘子，不坐沙发。一个橘子，剥完大约五分钟。

两个星期之后，她问女儿：「楼下那个公园，晚上有人跳舞吧？」女儿说有。她说：「那我下去看看，不跳，就看。」

看了三个晚上，第四个晚上，有人招呼她：「老温，来来来。」她说「我腰不行」，那人说「你跟着站站就行」。

她站了十分钟。腰还是有点酸，可是不是那种压着的疼，是有人在旁边说笑的酸。回到家，她没有吃药。

后来她去医院，把背痛从头到尾讲了一遍，医生说了一些她听得懂的话，也给了她一个新的办法。那一天，她说起这件事，没有说「老毛病」，说的是：「我这个背，大概是这样的……」

她的难处，起头是苦，后头才轮到痛。顺序对了，一件一件才解得开。

带走的话

止痛是把报信的人请出去，通痛是把信里说的事办了；药给你的清静，你拿去通了哪一段路，才是这片药最后的样子。

两种痛要分开：好痛在变、有路、有劲，坏痛不变、没路、耗劲。

把苦当痛来止，越止越苦；痛了很久、人越来越没劲的时候，先问劲从哪来，别再问药。

想一想

1. 你身上有一处总在疼的地方，你吃药（或不吃药）之后的那几个小时，一般拿去做了什么？

2. 你熬过的一件事，现在回头看，是路通了，还是你变僵了？分界在哪里？

3. 你身边有没有人，嘴里说的是「疼」，其实是「没劲」？你怎么知道？

◆

19

第 19 章

堵为什么一定会发生

◆ 一、一个什么都不缺的人

方敏四十六岁，在一座二线城市做财务总监。房子供完了，孩子在读一所不错的中学，父母身体还行，年度体检的单子一页一页翻过去，没有一项红字。同事们提起她，常说一句：「方总是过得最顺的那一类。」

不过方敏自己知道，有一样东西，她说不清。

大概从两年前起，她的身上开始出现一种痛。不是哪一处，是一片：肩颈发沉，后背像压着东西，有时候连着腿也酸。她去过三家医院，做过磁共振，抽过血，医生翻着片子说：没问题，你这个年纪，注意休息。她试过按摩、理疗、游泳，好几天，过后又回来。夜里更麻烦：躺下去，脑子里还在对账，对着对着天就亮了。

她有一回对闺蜜说了一句话，说完自己愣了一下：「我这日子，怎么比我妈当年种地的时候还累？」

她妈当年种地，是真累。腰是真弯，手是真裂。可她妈有一句口头禅：「累是累，累得睡得着。」

方敏睡不着。

这一章要问的，就是这件事背后的那个大问题：**为什么活着就一定会痛？**

先别急着回答。先把这个问题的两头摆开。

一头是：没有谁能一生不痛。小时候摔破膝盖，少年时被人冷落，中年时腰椎出毛病，老了更不用说。你去问一个最风光的人，一个最平安的人，一个最会过日子的人，他们的一生，都绕不开几次痛。这一头，谁都承认。

另一头是：日子越好，有些痛反而越多。吃不饱的年代，人们痛的是饿、是冻、是病无钱医。今天这些大部分都解决了，可是焦虑、失眠、说不清的全身痛、莫名的胸口发堵，却一年比一年常见。按理说，条件好了，痛该少才对。怎么反倒换了一批新的出来？

两头合起来，就是一个很扎手的问题：痛，是不是生命的故障？如果是故障，为什么修了几千年、越修越好，它还在？如果不是故障，那它到底是什么？

本编前面六章，把痛一种一种分开看过了：僵痛、悬痛、空痛、撞痛、闷痛、困痛，六条路各有各的堵法。这一章要退后一步，不再问「哪一条路堵了」，而是问「为什么路一定会堵」。

先把答案摆在桌上，后面一节一节去证：

发生靠两样东西的矛盾推动：一样是路，一样是土。矛盾一旦大到结算不了，就堵。所以痛不是生命的故障，是涌现的代价。只要还在涌现，就一定会堵，一定会痛。

这句话看着冷，其实说的是一件很暖的事。后面会讲到。

◆ 二、先分清三个字：晕、痛、苦

每一章都要先做一件事：把痛和它的两个邻居分开。这一章尤其要紧，因为这一章要讲的「一定会」，很容易被人读成「一定会难受」，而难受有三种，不是一种。

先回忆一下全书用的那台装置。把一件事从没有到有，要靠三样东西配合：

第一样，是一组**方程**。它负责「对不对得上」：你看到的、你以为的、你面前实际有的，三者对得上，人就知道自己身在何处，往哪里走。

第二样，是六条**路径**。它负责「走不走得过去」：知道往哪走之后，形态、路、土，这三样东西按六种次序接起来，事就一步步成了。

第三样，是三条**原理**。它负责「有没有劲」：路再通，方程再平，没有那股往前推的劲，事也不会发生。

这三样各有各的毛病。**方程失衡，叫晕。路径不通，叫痛。原理动力疲软，叫苦。**

用一个比方把三者分开：你要开车去一个陌生的地方。

晕，是你不知道自己在哪。导航失灵，路牌对不上，你转了三圈，只觉得天旋地转：这里到底是哪里？没有哪条路堵着，是你根本不知道该走哪条。晕船也是这个道理：眼睛说船是稳的，内耳说船在晃，两个报告对不上，人就吐了。没有谁挡了谁的路，是对世界的报告打架。

痛，是你知道自己在哪、要去哪，也有劲，可前面堵着。一辆翻倒的货车横在路中间。你想往前，车轮空转，你踩着油门，发动机在叫，可就是过不去。这里面有一样东西是满的：劲。你不是没劲，是劲全顶在那个堵点上了。

苦，是路是通的，导航是对的，油箱却空了，或者人已经开了二十个小时，手握着方向盘，却没有任何一点想往前走的意思。前面没有堵，可就是走不动。

三种难受，名字不同，处理起来是三回事。晕的人需要的是对一对账：我到底在哪儿。痛的人需要的是找到堵点：哪条路不通。苦的人需要的是补劲：动力从哪里漏掉了。

再补一个小办法，是给自己看的：下回觉得难受，先别急着问「我怎么了」，试着问三句：我是不知道往哪走吗？是知道往哪走却过不去吗？还是过得

去却懒得动？这三句问完，大致就能分出是晕、是痛，还是苦。分出来了，才知道该找谁、该做什么。

这三个字还会互相转化。晕得太久，找不着方向，最后会撞上某个死角，转成痛。痛得太久，劲一直顶在堵点上，顶不开，顶到后来，劲耗光了，转成苦。反过来，苦的人如果碰到一个很小的出口，也可能重新有一点劲，那点劲一顶，又痛起来。

所以有一件事，你以后看人看己，都可以拿来用：**痛里还有劲，苦里没有劲。** 一个人如果还在喊疼、还在发脾气、还在不甘心，说明他的劲还在，只是被堵住了。如果一个人开始说「算了」「无所谓」「没什么感觉」，那倒要小心：那可能不是痛好了，而是劲没了。

这一点，后面第六节会专门讲。现在先记住：这一章要证明的是，**痛，是涌现的代价。** 代价这个词很重：有代价，说明买到了东西。买到了什么？买到了「还在发生」。

◆ 三、矛盾是引擎，堵是引擎超载

为什么不能没有矛盾

先问一个看似古怪的问题：假如一件事里，路和土之间一点矛盾也没有，会怎样？

路，是一件事从这里走到那里的次序，是做法，是办法，是已经有的、能照着走的安排。土，是这件事所处的整个环境、关系、条件，是它能不能扎下根、长出东西来的那一层。路讲的是「怎么走」，土讲的是「落得下去不」。

假如路和土完全合拍，路怎么走，土就怎么接，一点摩擦也没有。那会发生什么？

什么也不会发生。

你把一粒种子，放进一块和它完全同构的、一模一样的东西里，它既不需要钻，也不需要顶，更不需要长。它只是在那里，和周围一样。要有「长」，就要有一个**差**：种子要钻出壳，要穿过土，要和土里的石子、水分、虫子较一回劲。没有这一回较劲，就没有苗。

这里有一句要紧的话，是整本书的底牌之一：**发生靠的是差，不是靠的是齐。**　　一个事物之所以能「出来」，是因为它和它所在的那一片东西不完全一样。完全一样，就融进去了，没有「出来」这回事。

所以路和土之间的矛盾，不是发生里的杂质，而是发生本身的发动机。婴儿要学说话，是因为嘴里发出的声音和耳朵里听到的话之间有差距，有差距，才要一遍一遍去对。一个人要成长，是因为他现有的样子和周围要求的样子之间有差距，有差距，才要变。一家公司要创新，是因为产品和市场之间有差距，有差距，才要改。

矛盾，是引擎。

引擎有额定功率

可是引擎是有额定功率的。

一台发动机，在额定负荷之内，转起来是顺的：烧油，出力，往前走。一旦负荷超过额定，会发生什么？

不是它停下来那么简单。它会发热，会震，会发出怪声，零件会磨损，最后卡死。超载的发动机，会**先出声**。

这里的「额定」，在本书里有个具体的说法：叫**能结算的程度**。

什么叫结算？路和土之间有矛盾，这矛盾总要有个了结：路让一步，或者土让一步，或者两边各让一步，最后落在一个新的形态上，这件事就算「结了账」，发生往前走了一格。种子顶开土，长出苗，是结了一笔账。孩子被老师批

评，当天心里难受，过两天想通了，改了一点做法，是结了一笔账。公司的产品被市场退货，重新设计，再上架，也是结了一笔账。

每一笔账，都有一个大小。账小，当场就结掉，几乎感觉不到。账大一点，要费点劲，有点难受，但一两个星期能结。账再大，一个月、一年才结得了。账大到一定程度，**在人手头现有的路和土的安排里，根本结不了**，那就挂在那里。

挂着的账，就是堵。

堵，是矛盾超过了能结算的程度。这时候，推动的劲没有消失，矛盾还在推，可是推不过去。劲顶在那里，顶得越用力，那个地方越有感觉。**这个感觉，就是痛**。

所以，痛有一个很严格的位置：它出现在「矛盾还在推，账结不了」的地方。矛盾不在推，不痛；矛盾推得动，也不痛；矛盾在推，又推不过去，才痛。

两个小例子

膝盖的例子。你走路，膝盖要弯要直，骨头和软骨、肌肉和韧带之间，每一步都有一个小小的错位和复位。这一点点错位，就是矛盾，每一步都在结算。正常的时候，你感觉不到，因为每一步的账都小，当场结掉。如果长年累月体重过大、姿势不对，每一步的账变大了，软骨磨损，复位变得困难，账结不了，挂着了，于是你开始感到：上楼梯时膝盖痛。

这个痛，不是膝盖坏了才有的，**是膝盖还在拼命干活、却干不下来的那一刻才有的**。真正坏死的软骨，没有神经，不报痛。痛，来自那个还活着的、还在顶的地方。

再说一个不在身体里的例子。一个二十出头的年轻人，第一次离开家乡去远方工作。他心里的路是：我要在这座城市站稳脚跟。不过这座城市的土是：房租高，人情冷，没有谁认识他。路和土的差很大。头几个月，他每天都有几笔账要

结：找房子，办手续，学着做饭，认识同事。账虽多，他还结得过来。到了第五个月，账累起来：生病了没人照顾，被房东涨租，项目搞砸，一件接一件。突然有一天夜里，他在出租屋里哭了。

那一晚的哭，是引擎超载的声音。

他不是不行。他是**还在往前走，走得太用力，账一时结不了**。这一晚过后，如果他碰到一个好同事，一个好房东，一点小运气，账会慢慢结掉，他长一圈。如果始终没有，账越挂越多，那他就会走向下一步：不再哭，不再痛，渐渐没有感觉。那是后话，下面会讲。

所以「一定」

现在可以回答「为什么一定」了。

只要一个东西还在发生，也就是还在涌现，路和土之间就有差；有差，就有矛盾；有矛盾，就有账；账有大有小，总有一天会大到当场结不了；结不了，就挂着；挂着，就痛。

这条链，每一环都是必然的，而且最前面那一环，恰恰是「发生」本身。你想要发生，又不想要矛盾，是要求自相矛盾；你想要矛盾，又不想要大账，是要求矛盾自己知道分寸，可矛盾偏偏没有这样的自觉。

所以这句话要这样说才准确：**痛不是在发生之外的一个故障，痛是发生内部的一个必然**。它和发生同生同灭，像影子和人。

这时候，也许你心里会冒出一个疑问：既然一定会痛，那是不是说，我们只能认命？

不是。后面会讲，痛是一种「显露」，是堵住的发生给自己发出的信号。信号，就是用来被读的。读到了，就可以去通。只是先要承认：它不是意外。

结账的三种办法

账怎样结，大致有三种办法，值得分开看。

一种是**路让一步**。做法变一变，原来的走法改个样子，去适应土。一个新来的员工，发现公司没有人这样汇报，就把自己的汇报方式改成大家习惯的样子。路让了，账结了。

一种是**土让一步**。环境挪一挪，给新来的东西留出位置。一家人添了孩子，把书房腾成婴儿房，把作息改成围着孩子转。土让了，账也结了。

还有一种是**各让一步**，最常见，也最费力：路改一点，土也松一点，在中间找出一个新的形。夫妻之间磨合，多半是这样。

三种办法都能结账，但每一种都要有「让」的余地。路已经僵得不能改，土已经硬得不肯松，两边都没有余地，账就只能挂着。这时候的痛，说到底是**让不动**的痛。第二十一章讲通法，讲的就是怎样在看似没有余地的地方，找出一点让的余地来。

额定功率不是一个固定的数

说「能结算的程度」，容易让人以为那是一个固定的数，谁超过了谁就堵。其实不是。

同一件事，对不同的人，账的大小不同。搬一次家，对一个手里有积蓄、身边有帮手的家庭，是一笔小账，累几天就结了；对一个刚刚失业、手头紧、又没有亲人在近旁的人，是一笔大账，一箱一箱搬，一夜一夜睡不着。事还是那件事，可是路和土的配合不一样，差的大小就不一样。

同一个人，不同的年头，额定也不一样。夫妻吵一架，蜜月里，当晚就和好了，这是小账。到了两个人都被工作和房贷压得喘不过气的那一年，同样的一句话，吵了三天没结，因为每个人身上，早就挂着一堆别的账，没有余量了。**账不是一笔一笔孤立的，它们会叠。**　几笔本来各自结得掉的小账，碰在同一个月，

就变成一笔结不掉的大账。很多人说「我也不知道怎么了，就是一下子撑不住了」，多半是叠账到了。

还有一层，额定是能练的。肌肉越练越能扛，人的结算能力也是这样：一个反复经历过「先难受、后结掉」的人，下一次再遇到差不多的账，结得就快。这是为什么老手遇事不慌，不是因为他没有矛盾，是他的结算能力在一次一次的结账里长大了。

不过，练也有限度。一副肩膀，今天扛五十斤，练一年，也许能扛八十斤，但没有人能练到扛一座山。账再大，总有大到结不了的时候。这时候的堵，不是谁不够强，是账超过了此时此刻这条路和这块土所能结算的范围。

把这几层合起来，会得到一个对痛的人公道的看法：**堵出现的时候，不要先问「我为什么这么弱」，先问「这笔账为什么这么大、这么多、叠在了一起」**。前一个问法，只会生出羞愧；后一个问法，才找得到路。

不只是一个人的堵

堵不只发生在一个人身上。一家人、一间公司、一个小区，也有额定，也会堵。

一个小区的停车位，十年前够用，那时候每家一辆车。这些年，家家有了第二辆，车位还是那些。路没变，土没变，来的东西变多了。起初是几句抱怨，后来是为了一个车位吵架，再后来是物业、业主、邻里之间一层一层的怨。每一次吵，都是一笔结不掉的账在响。你若问其中任何一位邻居，他会说：「是他不讲理。」其实，是这块土上的账，已经超过了现有的安排所能结的程度。

一间公司也是。业务扩张得快，旧的流程、旧的分工，还是三年前的那一套。每一个新来的人，都要在旧制度的缝里挤出一条路来，挤得多了，部门之间互相踢皮球，会议越开越长，好人越来越累。每个人都在说「他们不配合」，可是真正堵的，是路没跟上长大的事。

这样看，堵在不同的尺度上，是同一个样子：**有东西长大了，旧的路和土还没跟上。** 所以，堵的出现，常常恰恰说明这里有东西长起来了，一家人添了孩子，一间公司有了生意，一个小区住满了人。要是一个小区没有一个人抱怨车位，多半是人都搬走了。

◆ 四、日子越好，为什么痛反而变多：现实界通了，自我界堵了

回到方敏。

她的日子，是怎么「好」起来的?

十几年前，她还是一个刚从会计学校毕业的小姑娘。那时候，她的难处几乎都是现实界的难处：交不起房租，评不上职称，报表做错了要被骂。这些难处都有一个特点：**看得见，摸得着，有明确的办法**。钱不够就多挣，职称不够就多考，报表错了就改。她吃了很多苦，但每一笔苦都有一个落点：做完就好了。

这十几年里，她做的所有事，几乎都是把现实界一点一点打通：有了房，有了车，有了位置，有了积蓄。到了今天，现实界的账，基本都结清了。

按说，该轻松了。

不过，三界不是只有现实界一界。本书一直讲，一件事要发生，要在三个地方同时落地：

理念界：想得通不通。这件事在道理上、在说法上、在价值上，有没有一个站得住的说法。

现实界：行得通不通。这件事在做法上、在资源上、在条件上，能不能真的办出来。

自我界：心里过不过得去。这件事在「我」这里，能不能被接受、被消化、被安放。

三界之间，不是各过各的。一界的账结完了，另一界的账未必结完。更要紧的是：**当一界通了，推动的劲会转到下一界去顶**。

这就是为什么日子越好，痛反而会换一批。

劲不会消失，只会换地方

方敏年轻时，所有的劲都耗在现实界：挣钱、升职、买房。劲被用掉了，用在了该用的地方，所以那时候，她很少想到「我活着是为了什么」这种问题。没有时间想。

现实界通了之后，劲还在。人身上的那股往前推的劲，不会因为房子买了就消失。它必须找下一个顶的地方。往哪里顶？往还没通的那一界顶。

现实界已经通了，没有可顶的了。理念界她没怎么用过：「我为什么做这个工作」「我想要什么样的人生」，她从来没认真想过，因为一直忙着。自我界更是空白：「我是谁」「我感受到什么」「我和我的丈夫、我的孩子、我的父母之间，到底是怎样的关系」，这些问题，以前被现实界的紧急事务盖住了。

现在盖子掀开了。

于是，劲转过来，往这两界顶。而这两界的路，方敏从来没修过。她会发现：自己有好几条路，是**根本没有铺**的。她想对丈夫说一件事，却不知道怎么开口，这是闷痛的路堵了。她想让孩子明白自己的苦心，孩子却觉得她在控制，这是悬痛，她的好意落不进孩子那块土里。她有时候想：我这样拼命，是为了什么？没有答案，这是空痛，路走了，却显不出形。

这些痛，**在她穷的时候，是不会出现的**。不是因为那时候这些路是通的，而是因为那时候，这些路还不需要走。现实界的紧急，把它们压在了下面。

串界：这一界的堵，在那一界报警

现在再看方敏那种说不清的全身痛。

医生说没问题，这句话在医学上是对的：她的骨头、肌肉、血液，在那一界（现实界，身体的层面），确实没有明显的堵。可她痛。这痛是真的。

痛从哪里来？按本书前面讲的串界之理：**一界的堵，常在另一界报痛。** 自我界有一条路长期堵着，而身体是最老实的报信员。心里过不去的事，身体是最后一个出口。

这个说法，不要听成「她的痛是心理作用，是装出来的」。恰恰相反：痛是真的痛，疼的是真实的肩和背。只是**这个痛的来源，不在肩和背**，在另一界。

一个比方：你家里的烟雾报警器响了，响得很吵，你冲到客厅去找，没有火。你冲到厨房，没有火。最后发现，是阳台堆的旧纸箱在闷烧。你不能说客厅在着火，也不能说报警器坏了。报警器响的地方和火起的地方，本来可以不在一处。

方敏的身体，就是那个报警器。

一个古怪的对照：累得睡得着

回头看方敏母亲那句口头禅：「累是累，累得睡得着。」

这句话里藏着一个很有意思的事。她母亲当年的痛，几乎全在现实界：腰弯，手裂，青黄不接的几个月。这些痛有三个特点。

第一，**看得见。** 腰痛就是腰痛，手裂就是手裂，谁看了都懂，不用解释。

第二，**有落点。** 今天割完这块地，今天这笔账就结了；秋天收了粮，一年的账就结了。累有终点，睡下去，身体里的劲是用完了的。

第三，**有同路人。** 村里的人，一块种地，一块受累，一块赶集。你累，别人也累，你说一声「今年的雨水不好」，满村都接得住。那是一块大家共有的土。

而方敏的堵，在自我界。它不累腰，累的是心里的一股劲。这股劲没有终点：今天想了，明天还得想；没有同路人：同事们都忙，家人不一定接得住；也没有现成的话：她至今说不清那是什么。所以，劲用不完，睡不着。

这不是说穷好、苦好。方敏的母亲有她的难处，那些腰痛和裂手是实打实的，没有谁愿意再回去。这里要看的是，**痛的种类变了，它的出路也跟着变了**：现实界的痛，靠使力气、靠一块去使，可以通；自我界的痛，要靠找话、找人、找一条没有铺过的路。力气用到自我界的堵上，是使不上的。

有时候，上一辈人看到下一辈人「什么都有了，还喊累」，会说：「就是闲的。」这话有半句是对的：劲闲下来了，没有去处。可是另外半句是错的：他们不是在矫情，他们的痛是真的，只是换到了一个上一辈人没遇到过的地方。

好日子里新增的几种痛

把这个道理铺开，可以看到，日子越好，下面这几类痛会明显增多：

第一类，**无事可忙的痛**。以前每天都有紧急的事，劲有去处。现在事情都办妥了，劲没处使，就在身体里转，转成焦虑、坐立不安、莫名的紧张。这是劲在找堵点而没有找到，于是在每一处试探着顶。

第二类，**选择过多的痛**。穷的时候，路只有一条，不选，也就不为选错而痛。富裕之后，路摆了十条，每一条都可能，每一条也都意味着放弃另外九条。这时候的痛，是悬痛：每一个形态都落不进土里，因为土还没有选定。

第三类，**关系变深的痛**。以前和人打交道，多是做事的往来。现在有闲心了，开始在意亲密关系：夫妻之间，亲子之间，朋友之间。亲密关系的路，比做事的路难走得多，因为它没有标准做法，每一对人的路都得自己摸。摸不着，就闷。

第四类，**意义的痛**。吃饱了之后，才会问：吃饱了然后呢？这个问题不是富人的矫情，而是劲换了地方之后的必然。理念界的路没铺好，劲顶上去，就是空。

这四类，没有一类是「过得太好」造成的。它们是**过得好了之后，劲腾出手来，终于去顶那些早就存在、却一直被压着的堵**。

所以这一节的结论是：**日子好了，不是痛变多了，是痛换了地方，而且换到了更难看见的地方**。　现实界的痛，别人看得见，你自己也说得出口；自我界的痛，别人看不见，你自己也常常说不清。说不清，就更难通，也就更久。

方敏说不清，不是她笨，是自我界的痛，本来就没有现成的话可以说。

同一团火，在不同的屋子里响

把串界再说细一点。

日子里常能听到这样一些说法：想不通的事，人会说「堵得慌」；行不通的事，人会说「憋得难受」；心里过不去的事，人会说「压得喘不上气」。这些说法，各有各的位置，也各有各的身体感觉。它们不是医学结论，是人在日子里几千年攒下来的一点体会：**一界的堵，常借身体或情绪，从另一界说话**。

一位大学老师，评职称连续三年没过，理念界里的说法是：「我的研究其实很有价值。」可是这个说法在评委那里落不进去，现实界走不通。他在公开场合说得很平静，回到家，却越来越容易对孩子发脾气。孩子问：「爸爸你怎么了？」他也说不清。现实界的堵，在自我界、在家里响。

一位年轻的妈妈，现实界里一切都顺：孩子乖，婆婆帮着带，丈夫挣钱。可她心里一直有一句话没有说出来：「我原本想做的事，是不是就这样过去了？」这句话在理念界里没有人听，也没有落脚的地方。它没有出声，却在她的胃口、她的睡眠、她的耐心里，一点一点地响。

因此，对一个说不清的难受，**问「痛在哪里」只问了一半，另一半是「它在替哪一界说话」**。　这一问问到，往往比换一个医院更有用。当然，该换的医院还是要换，该查的还是要查，这两件事不冲突。

◆ 五、不痛的两种可能

既然堵是发生的必然，痛是涌现的代价，那么有一个反过来的问题，也得认真答：有没有人是不痛的？

有。本书的回答是：完全不痛，只有两种可能。

一种是全通，一种是不再涌现。

这两种，从外面看几乎一模一样：都是安安静静，都没有叫苦，都像「没事」。不过它们的内里，隔着一整条河。

第一种：全通

先说全通。

你见过一位做了三十年活的老木匠吗？他拿起刨子，推过一块板，木花卷着落下来，手腕没有一点多余的动作。你问他累不累，他说：「这有什么累的。」他手上没有痛。

为什么没有？不是因为他的手比别人的好，是因为这条路他走了三十年，路和土之间的差，早已被一遍一遍磨平了。刨子怎么走，木头怎么接，手腕怎么用力，每一笔账都小到当场结掉，小到他自己都觉不出来是账。这叫**全通**：矛盾还在，可是每一次都小得结得掉。

婴儿学走路的时候，摔了不知多少回。摔，就是账大，一时结不掉。一年之后，他满屋子跑，不摔了。不是因为路上没有差，是差被他的腿、他的平衡、他脚下的地板，一点一点配上了。

全通是个好东西。一个社会里，所有的熟练、所有的手艺、所有的「做了一辈子」，都是全通。它让大部分日子可以不费力地过下去。要是处处都在大账里，人早就散架了。

不过，全通有一个很窄的边界：**它只对已经走熟的那条路说话**。

那位老木匠，换成做一件他从来没做过的东西，比如一张带弧度的摇椅，手立刻会磨出泡，晚上会腰酸。老木匠没有变，他的三十年也没有丢，只是这一回，路和土之间出了新的差。新的差，就有新的账。

所以全通不是「人生不痛」，而是「这一段路不痛」。人生里的每一段路，都是先痛、后通的。你今天觉得全通的东西，都是昨天痛过的东西。

这一点要说清，因为有一种很常见的想法：以为把日子过到「全通」，就是人生的目标，从此万事不痛。这是把一段路的结果，当成了整个人生的状态。全通的路，一定是走过的路；只要还要往前去，前面总有没走过的路。

全通在三界里都有。理念界里，一个学了多年的人，一听就懂一类问题，这叫想得通；现实界里，一个开了二十年车的人，转弯的手脚不用想，这叫行得通；自我界里，一对相伴多年的夫妻，有时一个眼神就知道对方要什么，这叫心里通。三界的全通，都是日子磨出来的，一天做不成。也正因为这样，当一个人换了城市、换了行当、换了伴侣，原来三界里的全通，会同时失效一部分，新的账一下子涌来，所以人在大变动的时候，什么都痛，什么都累。这不是他变弱了，是熟路换成了生路。

第二种：不再涌现

再说第二种，就麻烦得多了。

有的时候，一个地方不痛，不是因为路和土被磨合了，而是因为**路和土之间已经没有新的差冒出来了**。

这两种听起来像，其实相反。全通，是差还在，被一次一次结掉了；不再涌现，是差本身不再出现，因为没有新东西从这里长出来。

打个比方。一口井，水是满的，清清的，没有一点波纹，你说它很平静。可是另一口井，水是死的，一动不动，也没有波纹。从表面上看，两口井一样平静。区别是：第一口井有泉眼，水在底下悄悄地换；第二口井，泉眼早就堵死了。你扔一块石头进去，第一口井会荡开波纹，然后慢慢恢复；第二口井，石头沉下去，什么也没有发生。

不再涌现，就是泉眼堵死了的井。

它在日子里是怎么显出来的？

有一位邵老师，教了三十几年的书，退休以后，日子过得非常有规矩：早上六点起，买菜，煮粥，看新闻，午睡，傍晚散步，九点睡。他的子女说他「身体好，心态好，什么病也没有」。他自己也说：「挺好的，没什么可烦的。」

可要是你仔细听他说话，会发现一件事：他讲的事，都是三年前、五年前的。他讲不出这个月有什么新鲜的事。不是没有，是新鲜事到了他跟前，就像水泼在油布上，滑过去了。邻居搬来了新人，他说「哦」；孙子学了新的游戏，他说「哦」；老同事去世了，他说「哦，人都有这一天」。

他不痛，也不烦。他的日子里，没有新账。

这不是全通。全通的人，闲下来是要想新事的；那位老木匠退了休，会想去做一件没做过的东西，会因为想不出来怎么做而睡不着。邵老师这样的日子，是**账本合上了**：路和土都停在原地，彼此不再有新的差，也就不再有新的结算。

没有新的结算，也就没有新的发生。

怎么分这两种

分辨这两种，不靠问「你痛不痛」，因为两种都说不痛。要靠看三样东西。

第一样，看**闲下来之后的样子**。全通的人，闲下来，会冒出新的念头，会想试点什么，哪怕试得笨，试得痛。不再涌现的人，闲下来，是空，是等，是看钟。

第二样，看**面对新东西的反应**。全通的人，遇到新东西，会皱眉头，会难受，会想躲，也会好奇。不再涌现的人，遇到新东西，是滑过去，既不怕，也不喜。

第三样，看**有没有想要的东西**。不是「应该要的」，是真有一点点想要。全通的人，总有一件事压在心上等着做。不再涌现的人，想要的东西，慢慢一件一件地摘掉了，最后只剩下「不添麻烦」。

这三样看完，如果是第二种，那就不是「没有痛」这么简单了。你要小心，因为接下来要讲的这件事，才是这一章里最要紧的一件。

◆ 六、麻木：最危险的不痛

痛的另一头，不是舒服

人们常有一种直觉：痛的反面是舒服。所以只要不痛，就算好。

可是你去问一位医生，他会告诉你，有一种病，是最让人害怕的，那就是脚不痛的病。

长年血糖控制得不好的人，到了后来，有一部分会出现一种情况：脚上的神经受了损伤，感觉变钝了。鞋子里进了一粒石子，他不觉得；穿了一双磨脚的新鞋，他不觉得；脚底磨破了，渗了血，他也不觉得。等到有一天家人闻到气味，掀开袜子，伤口已经烂得很深。

这是医学上广为人知的事实。脚底的伤并不是不会发生，而是**报信的人不在了**。伤在那里，却没有谁来说。

痛的另一头，不是舒服，是**没有信号**。有信号，哪怕是难受的信号，说明这个地方还连着。没有信号，这个地方就像一条断了线的电话，里面的事，外面再也不知道了。

身体里的事是这样，日子里的事也是这样。

麻木长什么样

痛久了，会有一个转折。

前面讲过：痛里有劲，劲顶在堵点上。顶得越久，耗得越多。如果这个堵始终不开，劲一点一点耗掉，到最后，没有劲可顶了。这时候，痛不再出现。不是因为路通了，而是因为**没有东西在顶了**。

这就是前面说的转成苦。而苦的外貌，往往是麻木。

麻木的人，有几句口头话：

「没什么感觉。」

「都行。」

「无所谓。」

「就这样吧。」

你听一下这几句话的口气。它们不是在发脾气，不是在赌气，也不是真的想开了。它们很平。平得有点空。

有一位叫桂芳的女士，五十二岁。她的丈夫病了七年，她一个人照料了七年：翻身，喂饭，夜里起来三四回，医院和家之间来回地跑。亲戚们都说，桂芳不容易。邻居们说，桂芳是个好人。丈夫去世那一天，办完了手续，亲戚们散去，家里一下子空了。有人劝她：「你终于可以歇一歇了。」

她点点头。她没有哭。葬礼上没有，七天以后也没有。有人私下说，桂芳是不是太冷了。她自己也觉得奇怪。她跟女儿说：「我怎么一点感觉也没有？」

女儿以为她是在硬撑，让她哭出来。她也想哭，哭不出来。

这件事要小心看。桂芳的「没感觉」，既不是冷，也不是坚强。它是**七年里，劲一点点用尽了**。七年间，她每一天都在撞一个她撞不开的堵：丈夫的病。她撞了两千多个日夜，撞得劲没有了。丈夫走了，那个堵没有了，可是顶的劲也已经没有了。

三个月之后，桂芳的膝盖忽然痛起来，痛得下不了楼。她去医院查了，医生说有些磨损，不重，要注意休息，别久站。她在家里坐了一个星期，一天晚上，忽然对着丈夫的旧外套哭了一场，哭得喘不上气。

这个时候的痛，恰恰是一个**好信号**。身体的难处，请务必去医院，那是医生的事。这里要说的只是日子里的这层意思：桂芳身上有些东西回来了，痛回来了，哭也回来了，说明劲在一点点地回来。顶得动了，才疼得出来。

麻木为什么最危险

有三个原因。

第一，**它没有声音**。　痛会喊，会逼着人去看。麻木不喊。一个人说「我没事」，旁人松一口气，自己也松一口气，没有谁去管它。

第二，**它把好东西一起带走了**。　痛和乐，用的是同一套线。线钝了，痛感钝，快乐感也钝。麻木的人，不只是不痛，也不怎么高兴了。好吃的东西尝不出味，好消息只是「哦」，孩子的笑只让他嘴角动了动。很多人是到了这一步，才发现自己什么时候连高兴也一起丢了。

第三，**它看上去像成熟**。　「看开了」「想通了」「不计较了」，这些都是好话，用在对的地方是真功夫。不过用在麻木上，就成了假的。分辨的办法有一

个：真看开的人，遇到新的事，还是会动一动；麻木的人，遇到什么都是「哦」。

分清了才能处理

麻木，在本书里，多数是苦，不是痛。这个区分关系到处理。

痛的人，劲还在，要的是把堵点找出来、通开。不过对一个已经没有劲的人，你硬去说「你找一找堵在哪里」，只会让他更累：他连去找的劲也没有。这时候，先要的是**补劲**，劲回来了，才谈得上通。

补劲，是第二十二章要讲的事。这里只先留一句话：**对麻木的人，不要先劝他「想开」，也不要先逼他「面对」，要先让他的日子里重新出现一点点小小的矛盾。**　　一点点小事，一点点想要，一点点能做成的活。桂芳后来做的第一件事，是把丈夫生前种在阳台上的一盆茉莉重新换了土。就这么一件。换完盆，她站了很久。

那是一个小小的矛盾——盆太小，根太挤，要换，不换要死。有了这个矛盾，她有了一件要紧事。

要紧事，就是矛盾回来了。

麻木和平静，怎么分

有人会担心：照这么说，一个真正安宁的人，会不会也被我看成麻木？

这个担心有道理。安宁和麻木，从外面看，都是不吵不闹，要分辨，有几处可以看。

看**受打扰时的反应**。安宁的人被一件小事打扰，会皱一下眉，然后恢复，像水面被风拂过，起了纹，又平。麻木的人，被同样的事打扰，没有纹，像一块石头，风过去了，什么也没有。

看**对新事的口气**。安宁的人说「我先看看」，里面有一点兴味；麻木的人说「随便」，里面是空的。

看**身体的小信号**。安宁的人，睡得着，吃得香，累了知道累。麻木的人，往往睡也睡不好，吃也无味，累了也不觉得累，等到哪天一下倒下，才发现早就透支了。

看**回忆里的光**。安宁的人说起过去的好事，眼睛会亮一下。麻木的人说起同样的事，口气平平，像在念别人的账。

这几处，没有一条是铁证，合起来看，大致能分得出。分不清的时候，不用急着下判断，先在日子里放进一件小小的新事，看他怎么接，就知道了。

家里有这样的人，旁边的人可以做什么

如果你身边有一位像桂芳、像邵老师那样的人，也许你会问：我能做点什么？

先说几件**不要做**的事。

不要催他「想开点」。他不是想不开，他是没劲去想。

不要拿别人比他：「你看谁谁比你苦多了。」这句话在痛的人那里，可能刺激出一点不甘；在麻木的人那里，只会增加一层「我连苦也不配」的内疚。

不要把自己的着急，当作劲塞给他。你越急，他越觉得自己是个负担，越往后缩。

再说几件**可以做**的事。

一，**在旁边做一件小事**。　不是陪着坐着，是陪着做：一起择菜，一起修东西，一起走到楼下买一包盐。劲不是靠讲道理借来的，劲有时候是在旁边另一个人的动作里「蹭」出来的。

二，**别太快把空缺补上。** 桂芳换那盆茉莉的时候，女儿很想帮忙，几次伸手，后来忍住了。让她自己把土抖出来，自己把根理顺。矛盾要留给他自己去结，哪怕结得慢，哪怕结得笨。

三，**留意时间。** 麻木如果持续了两个星期以上，对一切都提不起兴趣，睡眠和胃口也明显变了，请陪他去找医生或者心理咨询师。这不是日子里的小办法能顶替的，别拖。

把这几件事说完，其实只有一个意思：对没劲的人，不要去补他的路，要先陪他把一点点劲，从日子里重新引出来。

这一节收到一句话：**麻木不是痛好了，是痛的人先走了。** 所以千万不要以为「不痛」就是好消息。只有在两种情形下，不痛才算好：路通了，或者还在长。除此之外，不痛，要多问一句。

◆ 七、痛是涌现还活着的证据

一个出牙的婴儿

先说一件很小的事。

六个月大的婴儿，快要出牙的那几个星期，通常不太好带：爱哭，夜里醒，什么东西都往嘴里塞，口水流得满下巴。做父母的，这时候会很心疼，也会很烦。

可是若有人问：这个婴儿是出了毛病吗？没有人会这样说。大家说的是：他在长牙。

长牙是痛的，因为有一颗硬东西要从软的牙龈里顶出来。牙龈是土，牙是要冒出来的形。顶得出来，就是一颗牙；顶不出来，就是一场哭闹接着一场哭闹。痛，是**这件事正在发生**的声音。

把长牙放大，你会看到很多这样的痛。骨头长得快的少年，夜里腿会酸，老人们叫「长个子疼」。学一门新手艺的头三个月，手指会磨出泡。写一篇真正的文章，写到中途，会有一阵说不出的难受，像是卡在喉咙里的一个字。第一次带团队的人，会失眠。

这些痛，没有一个是坏事。它们都在说同一件事：**这里有东西正在长，而长，和已有的东西之间，还在较劲**。

痛是劲的证据

前面讲过：痛出现在「矛盾还在推，账结不了」的地方。反过来讲，只要有痛，就说明：第一，这里有矛盾；第二，矛盾还在推；第三，推的劲还在。

所以痛里面，藏着三个好消息。

头一个，**连着**。　　痛是从那个地方传来的，说明那个地方还连着你，没有断。

第二个，**有劲**。劲顶在堵点上，才会痛。劲没了，只剩下空。

第三个，**有向**。　痛不是乱痛。一个人痛在哪里、什么时候痛、遇到什么更痛，这些都是线索，指着堵在哪条路上。前面六章讲的六种痛，就是把这些线索一种一种分开认。

三个好消息合起来，就是这一节的标题：痛是涌现还活着的证据。

这不是说痛好，也不是说痛应该多。要是把这句话读成「痛是好东西，所以要多受点苦」，那就读歪了。「证据」两个字，说的是**痛作为信号告诉你什么**，没有说痛本身值得追求。一块烧红的铁烫了手，手缩回来，烫是在说：这里有东西不对。可是没有谁会因此去找烫来受。

还有一点，值得多说一句。痛有一个很容易被忽视的好处：**它让堵的地方被看见**。　　一个没有痛的堵，不会有谁去管，会一年一年地长大。痛就像一个小

孩，一直在拉你的衣角，说：这里，这里。烦是烦，可拉衣角的小孩，总比一声不响走丢的小孩好。

痛不自带意义

有两件事，要在这里一并说清，免得走偏。

第一件，**痛不自带意义。** 有些痛，就是痛，没有什么道理好讲。一个孩子得了重病，一场天灾毁掉一个村子，一个人被无端地伤害，这里的痛，不要去说「这是为了让你成长」。那是把一个账结不了的东西，硬安上一个好听的名字。说这种话的人，往往是为了让自己心里好过一点。

本书说的是：痛指出哪里堵了。这是它的信息。它不负责告诉你为什么要堵，也不保证堵的后面一定有一个好东西。堵，是涌现的代价；代价有时候付得很重，付得不值。承认这个，才是对痛的人公道。

第二件，**活着一定会痛，不等于每一回痛都该你一个人扛。** 痛的信号，是在你这里响的，但堵的那条路，常常不在你一个人身上。一个孩子的闷痛，可能堵在父母没有开口的话里；一个妻子的全身痛，可能堵在一间屋子里两个人多年没说的事里。这一点，下面和列维纳斯的名字一起，还要细讲。

几个常见的误读

这一章讲「一定」，讲到这里，有几种读法需要先拦一拦。

误读一：「那就应该多吃苦。」 不是。痛是代价，不是奖品。代价越小越好，能用更小的代价买到同样的东西，是本事。本章说的是，不要因为怕痛而拒绝发生，不是要去找痛受。

误读二：「那痛就是心理作用。」 不是。自我界的堵，借身体来说话，身体的痛是真的，肩是真的酸，背是真的紧。「心理作用」这个词，往往带着「不必当真」的意思，这正是本书要避开的。

误读三：「既然一定会痛，那就不用止痛了。」 也不是。该止痛的时候止痛，是对身体和生活的尊重。受了伤，生了病，该用药就用药，该遵医嘱就遵医嘱。本书前面说过，止痛的毛病不在止，在只止不通。给通的路留出时间，止痛就是好的。

误读四：「没有痛，就是没有活着。」 这句话说反了。本章说的是：只要还在涌现，就一定有痛。反过来并不成立。有的人暂时不痛，是因为走在一条熟透了的路上。一个孩子在假期里什么也不用操心，不能说他没活着。全通的那一段，是应当享受的一段。该享受的时候享受，等下一次新的差到了，再去结，也是正当的。

痛是会过去的

还有一件事，要给痛的人说一句宽心话：**堵的痛，是有时间形状的。**

长牙的痛，几周；长个子的酸，几个月；学一门手艺的泡，几个星期。它们有一个共同的样子：先加重，到了顶，然后退。顶的那个点，往往正是路快通的时候。生孩子的人最懂这一点：痛得最厉害的那一阵，常常紧挨着孩子出来的那一刻。

反过来，**不退的痛，值得多看一眼。** 一直在那里，不加重，也不减轻，年复一年，像一块固定的背景，这时候，要问的不是「我怎么还在痛」，而是「这条路是不是已经堵成了一个死角，劲是不是已经开始漏了」。长期不变的痛，很容易慢慢滑成前面说的那种苦。

所以，对痛的人，一个很实在的观察办法是：别只看痛的大小，也看痛的**走向**。是在一个月前后有起伏，还是一条平线？是随着某些事上上下下，还是和什么都无关？有走向的痛，通常有路可找；没有走向的痛，多半需要多一双眼睛来看，医生的，咨询师的，或者可信的朋友的。

一个常见的反驳

读到这里，也许有人会反驳：如果涌现要用痛来换，那我宁可少涌现一点，日子平平静静，不好吗？

这个反驳有一半是对的，要先认下来。

对的那一半是：**没有人需要时时刻刻都在开新路。** 全通的那一段，是应当安心享受的。一位六十岁的人，守着一手熟透了的手艺，守着一个熟透了的家，不去折腾，这没有什么不好。人的额定本来就会随年纪、身体、处境而变，很多时候，守住已通的路，比去开新路，更对位。本书不劝任何人去找痛。

不对的那一半是：**平静不是靠少涌现得来的，是靠路和土的配合得来的。** 一个人如果刻意把自己关在没有新差的地方，比如不见新人，不碰新事，不走新路，起先确实平静，可是用不了多久，就会碰上前面讲的那口死井：不痛，也不动，日子一天一天变薄。更要紧的是，世界不会替他停下来。孩子长大了，身体变老了，周围的人和事都在变，路和土之间的差，会自己找上门来。这时候，他的结算能力，因为长久不用，反而更弱。结果是，平时不痛，一痛就是大账。

所以真正的选择，不是「痛」与「不痛」，而是**在小账里常常结，还是在大账里一次挨**。前一种活法不轻松，不过稳；后一种看似轻松，到了账来的那一天，却没有一点准备。

「一定」带来的一点轻松

这一章从头到尾说「一定」，听着很重。可是回到日子里，它带来的往往是一点轻松。

因为多数人在痛的时候，心里都会跟着冒出一句话：我是不是哪里做错了？是不是我不够好、不够强、不够会过日子？这句话，比痛本身更磨人。

如果痛是发生的必然，是还在长的代价，这句话就可以放下一半。痛出现了，先不必判自己的罪。它首先是信号，不是判决。

方敏第一次听到这个说法，是在一次很平常的聊天里。朋友说：「你这个年纪，还会痛，说明你还在长呢。」她当时笑了，说：「长什么，长白头发。」笑完以后，那一晚她躺在床上，忽然想：要是这个痛不是我老了，也不是我没用，是我有一件事还没走完呢？

她不知道那件事是什么。可她这一晚，睡着了。

要说明白的是，一句话治不好全身痛。不过**把痛从「我有毛病」改成「我这里有一条路在等着通」，人的力气，就从抗拒里省出来了一部分。** 省出来的力气，才可以拿去找路。

◆ 八、与四位全球近邻逐一交锋

关于「人为什么一定要痛」，古往今来讲得最深的人不少。本书挑了四位，因为他们各自站在一个很不同的地方：一位站在宗教里，一位站在哲学里，一位站在进化医学里，一位站在伦理学里。

先写他们各自说中了什么，再写本书多出来的一层。一位也不放过。

一、佛陀：苦谛

佛陀讲法，第一件事就是「苦谛」：人生是苦。这是四圣谛的头一条，后面的集、灭、道，都是围绕它展开的。常说的「生老病死」是苦，「怨憎会」「爱别离」「求不得」也是苦，总括起来叫「五取蕴苦」。传统里还把苦分成三层：苦苦，是明明白白的痛；坏苦，是好的东西也会坏，快乐里藏着失去；行苦，是一切变动之物，本身就不安稳。以上说法为大意，术语出处〔待核〕。

他说中了什么？说中了很重要的三件事。

第一，**苦不是偶然。** 有生就有，不是谁倒霉才摊上。这和本章的「一定」，几乎是同一个判断。

第二，**不止明显的痛才算**。　「坏苦」说的是，好东西里也有不安；「行苦」说的是，只要在变，就有不稳。这两层，已经碰到了本书说的：连日子好的时候也有痛，连顺的路上也有差。

第三，**他没有说苦是惩罚**。　苦是事情本来的样子，看清它，是出路的头一步。这种不责怪的看法，对痛的人是一种大恩。

那么本书多出的是哪一层？

多出的，是**拆开**。

「苦」这个字，在佛陀的话里，是一个很大的口袋：晕眩的苦，被堵的苦，没劲的苦，全装在里面。说「人生是苦」，是一句最大的概括。概括有大用，可是到了要处理的时候，会碰到一个问题：你给一个路堵了的人讲「放下」，给一个没劲的人讲「看清」，给一个晕乎乎的人讲「无常」，这几样话，说对了位置是良药，说错了位置，就是添堵。

本书的拆法是：晕是不知往哪走，痛是路堵了，苦是劲没了。三个字，三种处理。这不是要否定佛陀的概括，而是在他的概括下面，补一张分科的图。

还有一处不同，要老老实实写出来。佛教的出路，是看清苦的来源，从来源处止住它，最终是灭。本书看到的却是：矛盾是发生的引擎，不是一个要被灭掉的东西。没有矛盾，不是涅槃，是没有发生。本书要通的是**堵点**，不是矛盾；要的是让引擎重新顺着路转，而不是让引擎熄火。这个分歧，不是谁驳倒谁，是两本账记的东西不同：佛教记的是人怎样从苦里出来，本书记的是一件事怎样得以发生。关于这一点，本书另有专著细谈，此处不再展开。

公道地说，佛陀的话从来不止于「苦」这一个字。四圣谛的后三条，是在讲：苦有来处，苦可以止，止苦有路。这是一套完整的处理，所以本书不是在补他的缺，而是在他的大图旁边，另画一幅小图：当一个具体的人，今天、此刻，

被某种难受压着，这难受属于哪一科。大图讲方向，小图讲分诊。两幅图不抢位置。

举个日子里的情形。一位母亲，孩子初二，突然不肯去学校，一连几个月躲在房间里。她急得睡不着，一个信佛的朋友劝她：「放下吧，一切都是苦，越执着越苦。」她听了，回家照着做，努力「放下」，结果更糟：一边放不下，一边又自责自己「修行不够」，痛上面又压了一层愧。她的难处，不是执着，是孩子那块土她暂时进不去，路是堵的。那时候最对位的，不是「放下」，是想办法让自己进得去孩子那块土，一点一点地，找一个他肯开口的角落。放下，用在晕的人身上、用在苦到了尽头的人身上，各有各的用；用在一条正在顶着的路上，就成了错配。

二、叔本华：摆在痛苦与无聊之间

叔本华有一个著名的比方：人生像钟摆，在痛苦和无聊之间来回摆动。欲望没有满足，是痛苦；一旦满足了，很快又变成无聊，然后新的欲望把人再推回痛苦去。这个说法见于他的《作为意志和表象的世界》，具体章节〔待核〕。

他说中了什么？

说中了「满足之后的空」。 你渴望一件东西的时候，心里是紧的、疼的；得到了，没有几天，就淡了，那种淡里带着一点说不出的空。这个观察，千真万确。前面讲过方敏的故事：现实界的事办妥了，人反而没着没落。叔本华早就看到了这一点，而且看得比谁都狠。

他还说中了另一点：痛苦不是意外，是欲望的本性所带来的。这和本章的「一定」又是同一方向。

本书多出的一层，是对**无聊**的重新放位。

在叔本华那里，无聊是痛的另一头，是钟摆的另一边。可是按本书的装置，无聊不是痛的反面，它是**另一种堵，或者另一种没劲**。

要看细一点。一个人说「好无聊」，里面其实有两种情形。

一种，是还想动，却没有地方可动。土壤是在的，也有劲，可东西长不出来：想做点什么，却不知道从哪一端开始，也没有谁来接。这是闷痛。这时候的无聊，是烦躁的，坐不住的，要找事做，可是做什么都不对味。

另一种，是连想动的劲也没有了。看什么都平，做什么都没兴致，连烦躁也没有。这是苦。这时候的无聊，是灰的，沉的，一天一天过去，不起波澜。

这两种，在叔本华那里是同一个钟摆的一端，在本书里，是两个不同的字，要两种处理：闷痛要开口，让土壤接得住，苦要补劲，让矛盾重新进门。

还有一个根本的差别。叔本华把动力想成一根盲目的弦，一股永不满足的意志，所以人只能在「紧」和「松」之间晃。本书里的动力不是一根弦，是一个三步的循环：有矛盾，有改变，有回写。钟摆只会来回，循环却是往前走的——每转一圈，路和土都不是原来的路和土。所以日子在满足之后的空，不是注定要摆回去的，而是**新一轮矛盾还没有进门**。让它进门，空就有了去处。

公道地说，叔本华这个比方之所以流传，是因为它说出了许多人不好意思说的实话：得到之后的空，真有其事。他的文字冷，可是底下是对人的同情。本书的补充，不是要把这份冷换成暖，而是要在「空」这个字下面，加一个问：是哪一种空？

再举一个例子。一位销售员，拼了三个月，签下了全年最大的一单。庆功宴上他喝了酒，笑得很大声。回到家，十一点，一个人坐在客厅里，忽然什么也不想做，也不想睡。他对自己说：「我不是想要这个吗？」这就是叔本华说的那一刻。放在本书里要问两句：他是想动而没处动，还是连想动也没有了？如果是前

者，是一条路刚走完，下一条还没有铺，他缺的是一个新的差；如果是后者，那就要多留神了。两者在第二天早上看起来一模一样，却要走完全不同的路。

三、伦道夫·内斯：烟雾报警器

美国精神病学家伦道夫·内斯（Randolph　Nesse），长年研究情绪和疾病的进化来由。他有一个很形象的说法，叫「烟雾报警器原理」：防御反应，比如疼痛、咳嗽、呕吐、焦虑，就像家里的烟雾报警器，宁可多响几次空，也不能在着火时不响。因为漏报的代价是命，误报的代价只是吵一阵。所以人的这套警报系统，天生会「误报」得很多。相关论述见于他与威廉斯合写的《我们为什么生病》和他后来的《给坏感觉的好理由》，中译书名及年份〔待核〕。

他说中了什么？

说中了一件我们常常想不明白的事：**为什么痛和焦虑常常找不到原因。**　医院查不出来，不是医生不行，不是人装病，是这套警报本来就不是按「有没有真的着火」来调的，而是按「宁可多响」来调的。这一说，把一大批「查不出毛病的痛」，从「你想多了」的嫌疑里救了出来。

他还说中了：警报吵，并不等于系统坏了。多数时候，吵，恰恰是系统在好好工作。这和本书说的「痛不是故障，是信号」几乎同调。

本书多出的一层，是**位置**。

内斯的原理回答了为什么警报会比火多，回答的是**频率**：多响，是划算的。不过它没有回答另一个问题：**这一次的响，在哪里，对着的是哪一处的火。**

在本书里，多数所谓「误报」，并不是误报。方敏的肩颈在响，查不出毛病，按烟雾报警器原理，可以说是一次「空响」。不过在本书看来，那不一定是空响：火在另一间屋子，在自我界，她与丈夫之间多年没走通的那条路。响的地

方是身体，起火的地方是别处。报警器没有错，错的是我们总以为，一个地方响，火就在那个地方。

这个差别，落到处理上是一道分水岭：把它当「空响」，办法就是安抚、消音、别在意；把它看作「别处起火」，办法是顺着响声去找火。前者让人不再被吵，后者才有可能让火灭。

公道地说，内斯这套说法，对减少人们的自责很有用。许多人被告知「查不出毛病」之后，心里更慌：既然没病，为什么我这么难受？烟雾报警器原理告诉他们：没有火，也可能有响，这并不等于你在装。这一点，本书全盘接受。

举个例子。一位三十几岁的女士，每到周日傍晚，胃就开始隐隐作痛，周一早上最重，周三以后慢慢缓下来，周末又来。她查过胃镜，没有大碍。按烟雾报警器的说法，这是一次次空响。本书则会请她留意一件事：周日傍晚，她要做什么？原来，每周日晚上，她要打一个电话给婆婆，每次通话，她都要把自己缩小一圈。胃在响，起火的地方，在另一间屋子。这并不是说，把电话打得不痛，胃就一定好，也不是说婆婆有什么错，只是说，顺着响声去找，比单单消音，多一条路。

四、列维纳斯：无用的痛苦

法国哲学家列维纳斯（Emmanuel　Levinas）有一篇短文，题为〈无用的痛苦〉，约写于上世纪八十年代初〔待核〕。文章的意思，大致是：自古以来，人们总想给痛苦找一个理由，把它放进一个更大的意义里，比如赎罪，比如考验，比如成长。这样的做法，在他看来是一种不能接受的安慰，因为有些痛苦是完全无用的，尤其是经历过二十世纪那些大灾难之后，更不能说它们「是为了什么」。他的态度很明确：痛苦本身没有意义，把意义安在别人的痛苦上，是不道德的。他同时留下一条线索：痛苦自己没有意义，可是**别人的痛苦召唤我去回应**，意义，是在这一回应里出来的。以上为大意转述，具体措辞〔待核〕。

他说中了什么？

说中了本章第七节里反复小心的那件事：**痛不自带意义**。　谁要是说「你受这个苦是有原因的，是为了成全你」，对着一个真正受了大苦的人，这样的话是轻飘的，甚至是残忍的。他守住了对痛的人的这一份尊重。

他还说中了第二件事：痛的意思，**常常不在痛者一个人身上**。痛出现的地方，是一个人；回应痛的，是另一个人。

本书多出的一层，是把「他人」放回装置里，落到具体的路上。

本书同意：痛不自带意义。痛带的是**信息**：哪里堵了。信息和意义是两回事。一份体检单上的红字没有意义，不过它告诉你肝出了状况，这是信息，有用。

本书也同意：通路常常不在痛者一个人身上。可是本书想再往前走一步，把这个「常常」变成可以辨认的东西。有些痛，堵的那条路，需要**另一个人的土**才走得通：闷痛，要有人能接住话；悬痛，要有一块能落下的地；撞痛的绕行，常常要另一个人给出路。这时候，列维纳斯说的「他人的召唤」，在本书里，就是**路径本身要经过别人的土**。回应痛的那个人，不是在做善事，是在做那条路径的另一半。

这一层，把一个伦理的命题，也落成了一个办法：痛的人，不必因为说不出来而羞愧；旁边的人，也不必因为「帮不上」而躲开。帮不上痛本身，可以帮上路。

举个例子。魏明的妻子，起初也劝过他：「你要想开一点。」劝了几个月，没用，她也累了。后来有一天，她不劝了，只是每个周六早上，拉着他去楼下菜场。她不说什么，他也不说什么。一个多月以后，魏明有一回在摊子前停下来，说：「这个芹菜不新鲜。」就这么一句。妻子笑了，说：「那你挑。」这件小

事，在列维纳斯那里，是一个人对另一个人的召唤，在本书这里，是一个人把自己的土借出去，让另一个人的一点点劲，有了落脚的地方。

四位放在一起看

四位站的地方不同，各自说中了一块：

佛陀说中了苦的必然与普遍；叔本华说中了满足之后的空；内斯说中了警报多于火；列维纳斯说中了痛不自带意义，以及他人的召唤。

本书多出来的，也是四块，恰好各接在他们的话后面：

在佛陀那里，多出**拆开**，苦的口袋拆成晕、痛、苦，各有各的处理。

在叔本华那里，多出**无聊的重新放位**，它不是痛的反面，是闷痛，或者苦。

在内斯那里，多出**位置**，响在这里，火常在别处，顺着响找火。

在列维纳斯那里，多出**路要经过别人的土**，让他人的召唤成为可以做的事。

这四块合在一起，指向一个只有本书推得出来的局面。

◆ 九、判别局面：一个什么都不缺的人，全身都痛

回到本章开头的方敏，把她和另一个人放在一起看。

局面

设想有两位中年人。两个人都衣食无忧，住得安稳，孩子也算省心。他们都在最近两年里出现了长期的、说不清的全身痛：肩颈沉，后背紧，腰腿酸，夜里睡不好。两个人都去过几家医院，抽血，拍片，做磁共振，医生都说：没有明显的器质性问题。

这是起点。先要说明，身体上的症状，务必先请医生查，该查的查清楚，是第一步；本书不替代医生，更不给任何诊疗和用药的建议。下面说的是，在医生那一步之后，人还留着的那一块难处，本书怎样看。

这时候，四位近邻会怎样说？

佛陀可以说：这是苦，是人生的一部分，要看清它的来处。叔本华可以说：这是满足之后的空，钟摆摆到了另一边。内斯可以说：这多半是一次警报的空响，系统宁可多响。列维纳斯可以说：这痛本身没有意义，你不必给它找理由。

这四句话都不错，可你会发现，**没有一句能说出：接下来，这两个人各自会怎么样，该先做什么。**

本书能说。

本书的预言

第一，两位的痛，无论怎样说不清，**各自在自我界里，至少有一条路径是长期堵着的。** 这一条，不一定是最近才堵的，往往是很多年前就堵上了，被现实界的事一层一层盖着，如今盖子掀开。可能是闷痛：有话说不出口，土接不住；可能是悬痛：想给的给不出去，落不下；可能是空痛：做了很多，显不出个样子来。

第二，**打通那一条，全身痛会减。** 不是立刻，也不是一次，而是随着那条路一点点地通，身体的警报会一点点地降下来。反过来，如果只去按摩、理疗、安抚，这些可以让人舒服一些，但那条堵着的路没有动，痛会回来。

第三，也是这一局面里最关键的预言：**如果其中一位，已经不再是痛，而是转成了苦，那么单去打通是不够的，要先补劲。**

怎么看他是不是已经转成了苦？

回头看前面讲的几个问题。他还会为小事生气吗？还会为小事高兴吗？他有没有一件想要的事？他说「没感觉」「无所谓」「就这样吧」的口气，是平的、空的，还是带着一点不甘？

方敏，还会生气，还会不甘心，夜里睡不着，是因为脑子里还在对账，一股劲在转。她是痛，劲还在，所以她要找的是那条堵着的路。

另一位，姑且叫他魏明，四十九岁，在一家公司做部门经理。他的全身痛，和方敏差不多。不过他说话的口气不一样。别人问他：「最近怎么样？」他说：「就那样吧。」问他想不想休个假，他说：「都行。」问他想去哪里，他说：「无所谓。」他上一次为什么事笑出声，自己也想不起来。

魏明的堵，可能和方敏的一样，也是一条自我界里的路。但他的劲，已经不在那个堵点上了。如果这时候对他说：「你去找找，是哪条路堵了，去跟家人好好谈一谈。」他会点点头，说：「好。」然后没有任何事发生。不是他拒绝，是他拿不出那份劲去谈。

对魏明，要先做的是别的事：让一点点小小的矛盾重新回到他的日子里。一件他曾经有点喜欢的事，一个很小的、能做完的活。劲回来一点，痛会回来一点，这时候，才轮得到找路。

这个预言怎么验

一个预言，如果没有办法去验，就只是一句好听的话。所以这里把验的办法也写出来，不难，普通人在家就能做。

第一步，用十周的时间，**记下每一次痛得明显的时刻**，加上两样：这之前一小时，在做什么；这之前一小时，心里想着谁。不求写得好，三五个字就行。

第二步，十周以后摊开来看。多数时候，会出现某种重复：痛的日子，常常和某一类事、某一个人靠近。这不是定论，却是线索，它指着那条可能堵着的路。

第三步，在那条路上做一件很小的事。只一件，不求解决。比如对那个人说一句真话，比如把那件拖了很久的事，先做五分钟。

第四步，再记十周，看痛的节奏有没有变，睡眠有没有变，想要的东西有没有冒出来。变了，说明这里是对的；没变，也别急，说明要么路认错了，要么劲不够，回到前面的三个问题，再辨一次。

这样做下来，本书的预言，就不是我说你听，而是你自己的日子里的一份小小的记录。它对，还是不对，由那份记录说了算。

这个预言怎样才算错

按本书的惯例，要把判词会在哪里错写出来。

如果有一位痛了两年的人，经过细致的辨认，我们确认他自我界里的几条主要路径都是通的，没有长期堵着的，而他的劲也很足，那么他的全身痛，就不该用本书的办法来解释，应当回到医生那里，再查。

如果有一位痛的人，那条被辨认出来的堵着的路，后来确实通了，通得很踏实，他的动力也一直足，而全身痛一点没有减轻，甚至更重，那么，本书在这一处的判断就错了，至少是不全。

如果有一位已经转成苦的人，不补劲，单打通，也很快见效，那么本书关于「先补劲」的预言也错了。

这三种情形，都可以在日子里被观察到。观察得多了，本书这一节的判词会被收窄，或者被推翻。〔待验〕

两个人的星期一

最后把方敏和魏明放回日子里，看他们的一个星期一。

方敏的星期一，早上六点半起，肩颈依旧发沉。她在去公司的路上，想起备忘录里那行字，心里默默记了一笔：今天上午九点的预算会，我心里是不是紧着。到了会上，她果然发现，每当那位分管副总开口，她的后背就缩一下。她没有处理，只是认出来了：原来一部分痛，是在这里响的。中午吃饭，她给自己定

了一个很小的任务：这周内，跟那位副总谈一次预算口径的事，不求谈成，只求开口。

这是一条具体的路，一条在现实界和自我界之间的路。她的劲还在，劲有了去处。

魏明的星期一，早上七点才起，没有谁催他。他吃了点东西，去上班。会上他听着，没发言，也没有不满。中午吃饭，同事问他：「晚上去不去打球？」他说：「看吧。」下班，回家，坐着。他的肩背也沉，沉得很钝，他自己甚至没怎么当一回事。

这样的星期一，不会有谁觉得魏明「有问题」。他不迟到，不闹事，不抱怨。可是如果有人认真看，会发现他的一整天里，**没有一件事是他想做的**。他的日子，像一台怠速的发动机，转得很稳，也没有去哪里。

对他来说，这一周里最要紧的，不是谈什么，也不是找到哪一条路，而是在周六的菜场，哪怕只说一句「芹菜不新鲜」。

两个星期一，看上去都平常，里面的东西却不同。一个是劲在转、路待通；一个是劲在漏、路先放一放，把劲接上。分清这一点，是这一章想交到你手里的。

◆ 十、放回日子里

方敏后来做了一件事，很小。

那是周六晚上，孩子上了补习班，家里只剩她和丈夫何伟两个人。何伟在沙发上看球赛，她在餐桌边削苹果。削到一半，她忽然想起一个念头：这两年，肩颈最重的时候，好像是每个月对账的那几天，还有，每次想跟何伟说「我有点累」的那些晚上。

她没有马上说。她只是削完苹果，切成块，端过去。

过了一会儿，她说：「我最近，好像总是很累。」

何伟的眼睛没有离开屏幕，说：「你工作太忙了，别太拼。」

这句话是好话，可是不对位。她要说的不是「工作忙」，是别的。她没有再说下去。

不过这一晚，她做了一件事：拿出手机，在备忘录里写了一行字——「最近三次痛得厉害，之前我在想什么、在做什么？」

这一行字，本身就是一个小办法，下面把它整理出来，供你明天试。

第一，不急着消音，先记下警报响的时刻。 痛的时候，别只问「哪里痛」，多问一句：**痛之前，我在想什么，在对谁，在做什么？** 连着记十天，不用分析，只是记。很多时候，线索会自己浮出来：每次要开某个会之前，每次接到某个电话以后，每次饭桌上有人提到某件事。

第二，认一认，是痛，还是已经是苦。 用前面那三个问题：还会为小事生气吗？还会为小事高兴吗？有没有一件想要的事？如果三问都是「没有」，不要逼自己「去面对」，先从一件很小的、能做完的事开始，比如换一盆花的土，修好一个坏了很久的水龙头，把一本放了一年的书翻开第一页。

第三，找一个能听的人，只说一句。 不要说一大篇，只说一句最接近真话的话。方敏那天晚上的「我最近好像总是很累」，就是一句。这句没有被接住，没关系，它已经在屋子里放下了。路要经过别人的土，有些话要放几次，才会长出来。

第四，别对自己判罪。 如果痛还在，别问「我怎么这么没用」。把这句换成：**我这里有一条路，等着通。**

第五，身体或者心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。 本章讲的是怎样理解痛，不能代替诊断。

一张给自己看的小清单

读完这一章，如果想给自己的难受做一次粗略的对位，可以在安静的时候，不看手机，问自己下面几句，不用写下来，心里答就行。

最近两个星期，我有没有为一件小事生过气？有没有为一件小事高兴过？

我有没有一件想做、还没做的事，哪怕很小？

我的身体，有没有哪一处，总在同一类场合发紧、发沉？

有没有一个人，我很想对他说一句话，却一直没有说？

如果前两问的答案是「有」，后两问有答案，你多半是在痛，劲还在，接着去找那条路。如果前两问大半是「没有」，你要把重点放到补劲上，先从最小的一件事做起。如果四问都答不上来，不妨找一个信得过的人，让他陪你一起答。

方敏的肩颈，没有第二天就好。一个月以后，也没有全好。不过她的夜里，对账的时间，短了一些。她说不清为什么。

她只知道，她开始在睡前，对自己说一句话：「我这里，还有东西在长。」

两个月以后的一个周末，方敏又一次坐在餐桌边。这一次，她没有削苹果，她直接说：「何伟，有件事我想跟你说，可能说得不好。」

何伟把电视静音了。

她说，她这两年总觉得自己在一个很长的隧道里走，每天都在做事，却不知道图什么。她以前觉得这样说出来太矫情，所以一直没说。她说完，自己先红了眼眶。

何伟沉默了一会儿，说：「我也有过。」

她愣住了。

这句「我也有过」，是她没有预料到的。原来，那条她以为只有自己堵着的路，另一头的土，一直就在身边，只是谁也没有先开口。这不叫奇迹，也不叫治好，只是一条路的两头，终于有人先伸了一下手。

后来她的肩颈，仍然会酸，尤其是月底。但她知道酸的时候在替哪一条路说话，也知道，那条路，已经有人和她一起在走。

带 走 的 话

活着一定会痛，因为只要还在发生，路和土之间就有差；差大到结不了账，就是堵。

痛里有劲，苦里没劲。真正危险的不痛是麻木：不是痛好了，是顶的劲先走了。

痛不是故障，也不自带意义。它只是告诉你：这里有一条路，正等着通。

警报响的地方，常常不是起火的地方；顺着响，去找火。

想 一 想

1. 你最近一次说不清的难受，是在哪一界响的？想一想，起火的，会不会是另一界。
2. 你身边有没有一个人，常说「都行」「无所谓」？他是看开了，还是劲先走了？你怎么分辨？
3. 有一条路，你知道它堵了很多年，却一直没碰。如果从明天起，只做它的一小步，那一小步是什么？

◆

20

第 20 章

痛与幸福、自由

问：没有痛的人生，是好人生吗？

年夜饭吃到一半，话头转到了表妹小岚身上。她三个月前生了孩子，这会儿孩子在她怀里睡着了，小脸被暖气烘得红红的。

大姑问她：「那天疼不疼？」

小岚想了想，说：「疼得我想把床栏杆掰断。」桌上的人笑起来。她又补了一句：「你要是现在问我，再来一次愿不愿意，我说不愿意。」大家笑得更响了。不过她低头看了看怀里的孩子，嘴角自己翘了上去，翘得很深，一时半会儿放不下来。

坐在她对面的是堂哥志远。他三年前辞了职，和两个朋友做一个小软件，这三年里搬过四次办公室，发不出工资的月份有过两回。有人问他累不累，他说：「天天睡不着。」停了一下，又说：「再来一遍，我还干。」

桌子最远的那头，坐着二叔。二叔前年做过一场大手术，人救回来了，话却一年比一年少。今天他也来了，也吃了饭，也端了杯子。可大家说笑的时候，他的眼睛看着桌布上的一个点，像是在等这顿饭赶紧过去。

这三个人，都经历过痛。

小岚的痛，换来了一个孩子。志远的痛，换来了一个还不知道能不能成的东西，不过他愿意再来一遍。二叔的痛，什么也没有换来，还把他原来有的那一点热气也带走了。

同样是痛，为什么结果这样不同？

（本章里的小岚、志远、二叔和后面出现的老蔺、阿棠、梁姐夫妇、阿汀、小舟，都是为了讲清道理设想出来的人，不是哪一位真人。）

这一章要问的，就是这个。拆开来，是三个连在一起的问题。

大家都想不痛。可是生孩子痛，创业痛，想通一件大事之前也痛。痛和幸福、自由，到底是什么关系？有没有一种痛，恰恰是新东西快来的时候？如果有，那么一个躲开了一切痛的人生，是不是也躲开了一些别的东西？

先把一件事交代在前面，免得后面混在一起。

本书前面几章说过，一个人身上，有三套装置在管着「在哪里、往哪走、走不走得动」。第一套是三方程，管的是「我在哪里」：结果、路径、土壤三者配得上，叫平；配不上，叫**晕**，你不知道自己身在何处、往哪走。第二套是六路径，管的是「走得过去走不过去」：从结果、路径、土壤哪一处起步都走得通，叫通；有一条走不过去，叫痛，你知道往哪走，可走不过去。第三套是三原理，管的是「有没有劲」：矛盾推着改变，改变又写回路径和土壤，转得起来，叫足；这个循环疲软了，叫苦，路是通着的，你就是走不动。

晕、痛、苦，是三种不同的故障。晕船的人没有哪条路堵着，是眼睛和内耳报上来的世界对不上，坐标乱了。痛的人是有劲的，劲正顶在堵的地方。苦的人是劲没了，堵不堵已经不重要。

这一章的全部内容，其实就压在这三个字的差别上。小岚和志远是痛，而且痛里有劲。二叔，本书的判断是，他的痛已经转成了苦。

后面会一步一步把这个说法证出来。先从最古老、也最典型的那一种痛讲起。

◆ 一、产痛：最典型的「新的前夜」

先说一句免责的话：本章谈产痛，是为了弄清痛里发生了什么，不是在劝谁一定要忍着，也不是在评价谁该怎么生。要不要用止痛的办法，是产妇和医生之间的事。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

好，回到产房。

你可以想一想，一阵产痛是怎样一个样子。它不是一直不变的疼。它一阵一阵地来，来的时候越来越强，过去的时候有一小段空隙，让人喘口气，然后下一阵又来。有经验的助产士会对产妇说「跟着它走」，因为这种痛有节律，有方向。它朝着一个地方去，那个地方是一扇本来没有开的门。

在这扇门开之前，子宫里的那个孩子，是一个完整、安稳的形态。九个月来，他住在一个温度恒定的地方，吃现成的，不用自己呼吸。他有他的一整套办法。不过这套办法走到头了。再往后，他只有一条路可走，就是出来，用自己的肺呼吸，用自己的嘴吃东西。这条路，对他来说，在这一刻之前是不存在的。

对母亲也一样。她的身体，在这九个月里，已经围着这个孩子安排好了一切。现在她也要走一条以前没有走过的路：把这个住了九个月的人送出去，同时自己的身体也变成另一个样子。

用本书的话说，这是一个已有的形态走不出新路的时刻。旧形态不能再住下去了，新路还没有开通，两头都在使劲，中间那一段，就是痛。这是六种痛里的**僵痛**：已有的形态走不出新路。

当然，产房里的痛不只是僵痛。胎头抵着骨盆，有撞的成分；产道窄，有困的成分。可是最要紧的那一层是僵：旧形态必须松开，新路才能开出来。

所以，产痛有三个特征。这三个特征，后面还要反复用。

第一，**它有方向**。它不是乱痛，它朝着一个本来没有、马上要有的地方。

第二，**它有节律**。一阵来，一阵去，来去之间有喘息。有喘息，说明系统还没有垮，还在一阵一阵地使劲。

第三，**痛里有劲**。你从产妇的叫喊里，听得出劲有多大。她不是在认输，她是在用尽力气。劲越足，痛越厉害；劲要是没了，反而安静了，这是产房里的人最怕的安静。

把这三个特征合在一起，就得到本章的第一个判断：

痛，可以是新路径的前夜。

「前夜」这个词要说清楚。它不是说痛是好事，也不是说痛是必须的。它说的是一种位置：新东西还没来，可已经要来了，这个「要来」，在身体里的表现，就是痛。

产房里还有一件事，常被忽略。孩子出来的那一刻，母亲身上发生的事情，一多半不是她「做」的，是身体自己在做。助产士常说，到了后面，产妇不是在「用力」，是在「被用力」：一阵一阵的收缩，比她的意愿大得多，她能做的，是不拦着它，跟着它。

这句话很值得停一下。它提醒我们：新路径的显出，从来不是一个人坐在那里「下了决心」的结果。堵点上使劲，使到一定时候，路自己出来。人在其中，是被这个过程带着走的，等路出来了，才说得上「我生下了她」。这一层，下一节讲自由时还要再用。

你一定会反驳：产痛是特例，因为产痛的终点是明明白白的，是一个孩子。其他的痛，哪有这样确定的结局？

这个反驳很对。产痛的确是最清楚的一种，所以它才被拿来当样板。不过你把它放在一边，再看志远的创业，就会发现骨架是一样的。

志远这三年，痛在哪里？他有一个想法，这个想法在他脑子里是一个完整的形态。可是这个形态要落到市场里，落到用户的手机里，就得走一条以前没有人替他走过的路。他搬四次办公室，发不出工资，每一次都是一个堵：钱的路堵了，人的路堵了，产品和用户对不上的路堵了。每一次堵，他都痛，痛得睡不着。可睡不着的这些夜里，他做的事情，是在每一个堵的地方，想办法裁出一条本来没有的路。

有一回，他们的软件上线三个月，只有四十几个用户，其中十几个还是亲戚朋友。三个人在出租屋里对着后台数据坐了一晚上。第二天早上，负责写代码的那位说：「我们是不是把功能做反了？大家点得最多的不是我们主推的那个按钮，是旁边那个顺手加的。」就是这么一句。后来他们把整个产品掉了个头。这一句话不是谁「想出来」的，是前一晚上那种压得人喘不过气的堵，把它顶了出来。

再看想通一件大事。你一定有过这样的时刻：一个问题压在心上好几天，睡觉也在想，走路也在想，什么也解不开，整个人闷闷的，沉沉的。这是**闷痛**与困痛交织的样子：土壤在，形态长不出来；或者土壤里一时找不出路。不过在某一个很平常的时刻，也许是洗碗，也许是等红灯，那个解开的一刻突然来了。那之前的那一段闷，你回头看，会发现它不是白闷的。

这三件事，产痛、创业、想通，样子差得很远，骨架相同：旧的形态在，新的路没有；两头使劲；中间是痛。

还有一种更日常的痛，你一定有过：第一次去健身房，练完第二天，大腿酸得下不了楼梯。那种酸，不是受伤，是肌肉里的旧纤维被撑开，新的在长。懂行的教练会告诉你，这种酸有它的样子：两三天后慢慢退，退了之后，你走路比以前有力。要是酸了一周不退，越来越疼，还伴着肿，那就不是这一种，要去看医生。

同样叫「痛」，一种是长的前夜，一种是伤的信号。分辨的办法，仍然是那几条：有没有方向，会不会退下去，里面有没有一股在长的劲。

用一句家常的话收起这一节：**人在要生出一样新东西之前，常常要先痛一阵**。

注意，这句话说的是「常常」，不是「总是」，更不是「痛了就一定能生出来」。第四节要专门讲，痛了而没有生出来的那些情形，那才是这一章最难、也最不能绕开的部分。

可是在讲它们之前，要先把另外两个字，自由和幸福，跟痛放到同一张桌子上。

◆ 二、自由律：在堵的地方裁出一条本来没有的路

说到自由，你脑子里先出现的是什么？

多半是「没有人管我」「想去哪就去哪」「爱干什么就干什么」。一个人躺在沙滩上，手边什么也没有，没有老板，没有闹钟，没有要回的消息。这样的画面，大家都叫它自由。

本书想把这个画面轻轻挪一挪。

沙滩上那个人，确实没有东西拦着他。可你想一想，他是在「自由地做什么」呢？他其实什么也没有在做。没有堵，也就没有要走的路；没有要走的路，也就没有什么可以「自由」的。那一刻他得到的是**空闲**，是松快，这两样都很好，不过它们不是自由。

自由是另一件事。我们换一个场景。

一个初中生，被一道几何题困了三天。辅助线画了七种，都不对。第三天晚上，他把本子翻过来，换了一个完全不同的角度去看那个图，忽然画出了一条线。这条线，在前两天里并不存在，不是他「选了」它，是三天的堵，把它顶了出来。他说了一句：「原来可以这样！」他那一刻的感觉，才是自由。

两件事放在一起看，差别就清楚了。

在沙滩上，路是现成的，随便走哪条都行，可是每条都是别人走出来的路。在几何题上，所有现成的路都堵了，他在堵的地方，裁出了一条本来没有的。

所以本书说：

自由，是在堵的地方裁出一条本来没有的路。

这个说法，有三层意思。

第一层：**自由需要堵。** 没有堵的地方，没有「裁」的余地。路本来就在，走过去就是了。那样走路很顺，可顺不叫自由。这一点和平常的想法正好相反。平常以为，自由是障碍越少越好。本书说，障碍少，只是通；通得很，叫顺；顺不是自由。自由是在顺不下去的地方，长出了新的顺。

你可以拿走路来比。平坦的大路上，你走得再快再稳，没有人会说你在行使自由；一条山路被塌方截断，有人在断处踩出一条绕过去的小径，后来的人跟着走，才有了「路」。路的第一次出现，是在堵的地方。

第二层：**自由是一条本来没有的路，不是从菜单里点一个。** 你去餐馆，菜单上有一百道菜，你点了一道，这叫选择。选择很重要，不过选择的是已经有的东西。真正的自由，是菜单上没有的那一道，你自己端了出来。一个人有一百个

选项，可能一点都不自由，因为一百个选项都是别人备好的；一个人只有一个选项，可他在这个选项的堵点上，走出了第二条，那他是自由的。

这一点，在今天格外要紧。刷手机的时候，选项多得数不完，一个接一个，哪个都不用你费力。可是刷了两个钟头，你会有一种说不出的空，觉得自己什么也没做。这不奇怪：那里面没有一个堵，所以也就没有一次「裁」。选项再多，也是别人铺好的路面，你只是在上面滑。

第三层，也是最要紧的一层：**这个裁，不是一个人下了决心的结果**。 这里要用本书的习惯说法。

平常我们会说：「他决定换一条路。」好像先有一个人，这个人坐在那里，权衡利弊，下了决心，然后路就改了。本书不这样说。本书说，堵住的发生，在堵点上使劲，使到一定时候，一条以前没有的路显出来，这时候回头看，才有一个「选了这条路的人」。这个人不是发动者，是这条新路显出来之后，一并显出来的。几何题里那个孩子，他自己也说不出那条线是怎么冒出来的，他只知道，「忽然就看到了」。

你会觉得这个说法有点怪。不过想想自己的经历，那些真正算得上「自己的」决定，是不是常常也是这样？不是想了三天三夜，列了一张利弊表，而是在某个晚上，事情自己有了一个样子，你只是看见了。

有人换了行当，别人问他当时怎么下的决心，他说：「哪有什么决心。到后来，原来那条路上我是一天也待不下去了，另一条路就在那儿了。」这话很家常，却说得极准。他的决心是事后补上的名字，真正发生的，是旧路越堵越实，新路越来越显。

那么，**六种痛，各有各的裁法**。本书前面讲六种痛时说过，六种痛有六种通法：僵则换形，悬则寻土，空则见果，撞则绕行，闷则开口，困则换土。你把这六种通法再看一遍，会发现它们都是在做同一件事：在一个特定的堵点上，裁出一条以前没有的路。

僵痛的人，旧身份放不下，通法是换一副形。一个当了二十年老师的人，退休后手足无措，直到有一天，他开始给邻居的孩子讲故事，那是他以前没有的一副形。

悬痛的人，到了新的地方，没有人接住，通法是找土。一个离乡的人，在陌生的城市里什么也落不下来，直到有一天，在楼下的菜市场里被一个摊主叫住了名字，他才有了第一块可以落脚的土。

空痛的人，白忙了一年，通法是让果子显出来。一个写了三年论文没有发表的人，把最难的那一章改成一篇短文，发给了三个朋友看，三个朋友都回了信。那是他三年来第一次见到「果」。

撞痛的人，到处碰壁，通法是绕行。一个和婆婆在厨房里天天顶牛的媳妇，有一天不再争「该怎么炒这个菜」，而是把厨房分成了两个灶，各做各的拿手菜，饭桌上合成一桌。这不是谁赢了，是在硬碰的地方，多出了一条本来没有的路。

闷痛的人，话憋在心里，通法是开口。困痛的人，困在原地，通法是换土。

这六种，没有一种是在「没有堵」的地方发生的。所以，自由这个词，在本书里，不是和痛对立的，是在痛里长出来的。

这就是**自由律**：自由不先于痛，自由从痛里来。

这样说，会不会变成在歌颂痛？不会。这里要小心，有三层。

一层是：**痛是自由的原料，不是自由本身。** 一个人被堵住了，不等于他自由了。如果堵在那里，什么也没裁出来，那只是堵。就像一块木头，可以做成桌子，可它自己不是桌子。

一层是：**自由有一个条件，就是堵点必须是可裁的。** 有些堵点，不可裁。比如，一个人失去了一条腿，那条腿不会再长出来。这不是说他没有别的路可走，而是说，在「那条腿」这个堵点上，没有路可以裁出来。这类情形，第四节专门讲。

还有一层：**自由是不能直接去追的。**　　一个人说「我要自由」，然后辞了职，搬到海边，过了半年，发现自己还是堵着，只不过堵的地方换了。他追的是「没有堵」，可是自由偏偏要在堵里才长得出来。真有用的做法是，看清自己眼下堵在哪一处，顶着它，等那条路出来。

小孩子最能说明这个。你教一个一岁多的孩子走路，最好的办法，不是把他放到一片空地上，而是让他扶着沙发的边。他扶着，沙发到头了，前面是一段空，他要迈出去，就在这个「沙发到头」的堵点上。第一步就是这么来的。没有那个到头的沙发，他会一直爬下去，爬得挺好，不过不会站起来。

自由和约束的关系，也值得在这里说一句。人们常把「自由」和「规矩」摆成两头，仿佛规矩越多越不自由。可你看写旧体诗的人，平仄、押韵、字数，样样有规定，那就是一圈圈的堵。好诗人偏偏在这些堵里，写出了谁也没有写过的句子，因为那个字必须是仄声、必须押这个韵，他才不得不绕到一个原本想不到的词上去，这个词就成了全诗的眼。反过来，没有任何格式的随手分行，写起来最「自由」，读起来往往最没有劲，因为没有哪一处是顶出来的。

弹琴也一样。琴弦要绷紧才出声，松了，就是一根软绳子。有人把紧看成对弦的伤害，其实是紧给了它出声的可能。不过紧到一定程度，弦会断。这和前面说的是一个道理：堵要有，劲要足，压力又不能超过极限。

先记住这一句，下一节它要和另一个字接上：

自由是裁出路的那一下；路裁通了，会发生什么？

◆ 三、幸福律：通的那一刻为什么特别轻松

你大概有过这样的一刻：憋了很久的一件事，终于办成了。也许是一份拖了三个月的材料交上去，也许是和人把一个结说开了，也许是一个怎么也解不开的问题，忽然有了答案。

那一刻你会怎么样？

多半不是狂喜。更常见的是，肩膀一下子松了，长长出了一口气，觉得身上轻了几斤。接着可能想吃点什么，或者只想坐一会儿，看看窗外。

这就是本书说的**幸福**。

先别急着觉得这个说法太小。我们平常把幸福想得很大，大房子、好工作、儿孙满堂。那些当然是幸福的材料。可是当你去问人，他一生中最幸福的时刻是哪几个，答案常常很小：考上学的那天傍晚，走在回家的路上；孩子退烧了，半夜里睡着了；一个等了很久的电话，终于来了。

这些时刻的共同点是什么？不是东西多了，是**一直堵着的一处，通了**。

所以本书说：

幸福，是路径重新通了的那一刻。

为什么这一刻特别轻松？这里有一个道理，要慢慢讲。

回到前面说的，痛里是有劲的。劲顶在堵点上，顶了三个月，三年，三十年，这股劲一直是绷着的。你的肩膀、胃口、睡眠，都在替它绷着。这时候路通了，劲一下子有了去处：它从堵点上流过去，不再需要顶着了。

你可以想想拧紧的水管。水一直压在里面，管壁绷得紧紧的。一旦那个堵住的地方松开，水哗地流过去，管子一下子松下来。那个「松下来」的感觉，就是轻松。它不是外面加给你的什么东西，是原来绷着的那一股劲，终于顺了。

所以，轻松的大小，和之前堵得多紧、劲有多足，成正比。堵得越实，顶得越久，通的那一刻越松。这也解释了一件常见的怪事：同样一杯水，口渴了一天的人喝下去，和随手端起来的人喝下去，差得太远。

这里要把几样很像的东西分开，不然会混。

第一，幸福不是快乐。 快乐常常是外面来了一样好东西：一顿好饭，一段好笑的视频，一个红包。它不需要先有堵。幸福需要先有堵，因为它是「通」。你天天吃好饭，天天快乐，不一定幸福；你吃了半年的泡面，终于在毕业答辩那天通过了，晚上一碗普普通通的面，吃得人眼眶发热。

第二，幸福不是没有堵。 没有堵的人，路是平的，他走得很顺，没有通的那一下。这种日子，不坏，叫平顺，叫安稳，可以很长，也值得珍惜。不过平顺

里没有那一口气。一个人要是一辈子只有平顺，他会一直说不出自己「什么时候最幸福」，因为从来没有哪个时刻，是一条路在他手里刚刚通开的。

第三，幸福也不是麻木。 痛久了，人会变得没有感觉，不痛了，也不在乎了。这时候他看上去平静，其实劲已经没了。那不是通，是第四节要讲的转苦。通了的轻松有一种光亮，劲还在，只是顺了；麻木的平静是灰的，劲不见了。

这三样分清了，**幸福律**就可以写成一句话：幸福不先于痛，幸福从通里来；而通，是从堵里通出来的。

再回头看开头那个年夜饭。

小岚抱着孩子的那一刻，嘴角翘得那样深。孩子是新的，她的身体、她的日子、她的名字（现在是「某某的妈妈」）都跟着变成了新的。可真正让她笑的，不是「有了一个孩子」这个事实，是九个月的等待，十几个小时的痛，终于通到了头：那条本来没有的路，走完了。若是有人把孩子直接放到她怀里，没有前面这一整段，她可能会喜欢这个孩子，却不会有这样的笑。

志远说「再来一遍我还干」，这话也不奇怪。他的幸福不在软件已经做成了（还没有），在于每一次堵过去：第一笔工资发出去，第一个陌生的用户留言说「这个功能救了我」。每一次，都有一条路在他手里通开。他的睡不着和他的愿意再来一遍，是同一件事的两面。

这样看，幸福就有了一个很朴素的样子：它是**一连串小的通，接在一起，显出来的东西**。大幸福是大堵通了，小幸福是小堵通了。没有哪一种，是绕开堵得来的。

老一辈人爱说一句话：「吃过苦，才知道福。」这句话常被嫌老套，其实里面有一个准确的东西。

一位八十岁的老人，年轻时有过几年挨饿的日子。如今他坐在桌前，吃一碗白米饭，会吃得很慢，吃到最后，碗里一粒不剩。孙子觉得奇怪，一碗饭有什么可珍惜的。老人没法解释，他只是觉得，这碗饭里有一条路：从没有到有，从饿到饱。这条路在他身体里走过，所以每一碗饭，都带着那条路的回声。

而孙子吃同样的饭，没有那条路。饭对他来说是现成的，他吃得很快，说不出什么味道。

这就是前面说的「写回」。那一次饿，通了之后，没有消失，它沉进了老人的身体和脾气里，成了他看饭的方式。所以，幸福有一个别致的后劲：**通过的堵，不会只在通的那一刻亮一下，它会沉下去，让以后的许多个平常日子，带上一点光。**　　这也是为什么，有过堵的人，往往更懂得平顺的好；而从没堵过的人，不是不幸福，是少了这层回声。

不过，这不等于要让孩子去挨饿。堵不必人为添。日子里本来就有的堵，陪着他走过去，就够了。

还有一件事，值得单独说：别人看得出你的幸福，你自己常常看不出。

一位带孩子的母亲，白天上班，晚上哄睡，周末洗衣做饭，没有一天不累。朋友羡慕她「孩子乖，家里热闹」，她苦笑着说：「我哪有时间觉得幸福。」可是再追问一句，她会想起：上个月孩子第一次自己系好了鞋带，举着脚给她看，那一刻她笑出了声；上周孩子发烧退了，夜里她摸着额头凉了，坐在床边半天没动。

这些都是通。她自己没有把它们叫作幸福，因为通的那一刻太短，下一件事立刻接了上来。幸福像是一连串很小的亮点，被忙碌的日子盖在下面，要停下来回头数，才数得出。

所以，想让自己多一点幸福，有一件很笨、很有用的小事可做：晚上睡前，数一数今天有哪一处，通了一点点。一件也行。一份拖着的表格填完了，一句想说的话说出口了，一道总炒不好的菜这回炒好了。数的时候，你会发现，日子里的通，比自己以为的多。数它们，不是自我安慰，是让那个已经发生的「通」，被你自己看见，写回到日子里去。

不过这里藏着一个麻烦，要老老实实讲出来。

通了之后，那条路就成了现成的路。第一次走，有光；走了十次，是平常；走了一百次，几乎看不见了。这就是为什么，同一件曾经让人高兴得睡不着的

事，过了几年，人就习以为常。这不是人心不足，是路通了以后，它就从「正在通」变成了「已经通」，再也不会有那一下了。

所以，幸福有一个很不好意思的性质：**它不能存着。** 你不能把今天的幸福存起来，明天再用。你只能在下一个堵点上，再通一次。

这样说，会不会让人觉得，要幸福就得不断找痛？也不是。日子里的堵，从来不缺，不用去找。孩子长大了，换了新的难处；工作稳了，换了新的难处；身体老了，换了新的难处。你不去找，它们也会来。真正要做的，不是找痛，而是别在堵来的时候，立刻伸手去把它抹掉。

下一节，就要来讲，什么样的痛该顶着，什么样的痛顶不得。

◆ 四、不是所有痛都是前夜

前面三节说了不少痛的好话。现在要把话收一收，回到本章最难的地方：**有些痛，不是前夜。**

要是只讲到上一节为止，这本书就变成了一本劝人受苦的书。「痛是自由的原料」「痛是幸福的前夜」，这些话单独拿出去，会被人拿来说给正在痛的人听：「你忍一忍，会好的。」「痛是好事。」这样的话，对一个真正痛着的人，不但没用，还是一种伤害。

本书的说法比这个窄得多，也严得多：

痛只有在动力还足的时候，才是前夜。动力疲软了，痛就转成了苦。

这一句，是整章的承重句。我们把它拆开来看。

先看三个记号。回头想产痛的三个特征：有方向，有节律，痛里有劲。反过来，一个痛是不是前夜，可以拿这三条来量。

一问：**它有方向吗？** 就是说，这个痛有没有朝着某一处去。志远的痛，每一次都对着一个具体的堵：钱、人、产品。他说得出「我现在卡在哪」。二叔的痛不是这样，他说不出来卡在哪，他只是觉得「什么都没意思」。方向没了，痛就散成了一团雾。

二问：**它有节律吗？**　有起有落，有喘息，有一阵一阵地使劲，这是活的痛。从早到晚、从年头到年尾，一个调子，没有起伏，那不再是在使劲，那是在耗。

三问：**它里面还有劲吗？**　这一问最要紧。有劲的痛，会让人不甘心，会让人半夜起来翻资料，会让人说「我不信过不去」。没劲的痛，让人想的是「算了」。

这三问，你不必都答「有」才算前夜。可三条都答「没有」的时候，你要知道，那已经不是在使劲，是在往下沉。

再看哪些堵点，从一开始就没有路可裁。前面说过，自由有一个条件：堵点必须是可裁的。有些堵点，真的不可裁。

一个人的亲人去世了，这个人不会回来。一个人的手臂截去了，手臂不会长回来。一个人错过了的那些年，不会重来。这些事，在它们自己那个点上，没有路可以裁。

这时候，要是硬说「痛是前夜」，是在撒谎。

本书怎么看这类痛？它承认：在那个点上，路是裁不出来的。可是堵点不止一个。亲人去世，那条「继续和他一起走」的路堵死了；不过在这堵死的旁边，还有别的路在等着被裁：怎样记住他，怎样把他留下的东西接着过下去，怎样让自己还活着，并且还有劲。这些路是另外几处，不是原来那一处。

所以，面对这类痛，通法不是「通过去」，是**换一处**。用本书的话说，是困痛里的「换土」：原来的土壤已经不在了，要在别处找一块能落脚的。这个换，不是对逝去的人不忠，它是活着的那一边，还有路要走。

这也就解释了一件事。为什么有的人在亲人去世之后，哭了一场、病了一场，一年之后慢慢走了出来，而另一些人几年之后还停在原地。差别常常不在于谁爱得更深，而在于：有没有人帮他看见，旁边还有别的路。哀悼的任务，不是把那个堵点「通」掉，是在堵点旁边，找到几处能走的地方。

第三，哪些痛已经转成了苦。这是二叔那一类。

二叔做完手术之后，身体慢慢好了，医生说各项指标都不错。可他不再去钓鱼了，不再和老朋友喝酒了，儿子叫他搬到城里住，他说「算了」。他不是在痛，至少看上去不是。他没有叫喊，没有失眠，没有埋怨。他只是越来越安静。

你要是问他哪里不舒服，他说：「没有。」你要是问他想不想做点什么，他说：「也没什么想做的。」

这是什么情形？本书的判断是：他原来有一次大痛，是**僵痛**，因为那场手术和那场大病，把他原来的整个形态，一个能干活、能喝酒、能照顾家的人，打碎了。按理说，这时候旧形态松开，新路该显出来。可是新路没有显出来，因为推着它的劲，在这一场病里耗掉了。到后来，他不是在向着哪里使劲，是在等。

痛里没了劲，就转成了苦。苦的样子，是路还摆在那里（他身体已经能钓鱼了），不过人走不动。

这里最要紧的是不要错配。给二叔讲「痛是前夜」，是错的：他的痛已经不是前夜了。给二叔「止痛」，也是错的：他没有痛可止。他缺的是劲。对他有用的，不是鼓励他「想开点」，而是想办法引一点矛盾进来，哪怕很小：有一个老朋友刚好缺人手陪着去河边，有一个孙子想学钓鱼，有一件事只有他能做。这是后面讲苦的那一章要展开的补法：乏则引矛盾，让劲重新有个地方使。

还有一类情形，要分开说。痛太大、太急，超出了劲能承受的范围，也会压垮。这不是什么人的弱点，是任何一个系统都有的极限。绳子拉得太紧会断，不是因为绳子不够努力。遇到这种情形，第一件事不是「顶着」，是先把压力卸下来一些，请旁人来分担，必要时请医生、请心理咨询师。劲是需要保护的，不能无限地消耗。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

把这三类整理起来，你手里就有了一把判断的尺子：

一个痛，如果有方向、有节律、有劲，它多半是前夜，要顶着，要陪着，不要急着抹掉。

一个痛，如果堵点本身无路可裁，要帮着换一处，别硬劝它通过去。

一个痛，如果劲已经没了，它已经转成苦，要先引回一点矛盾，别拿鼓励当药。

这三种局面，外表可能一模一样：都是一个人皱着眉，说自己难受。外人看不出，有时候当事人自己也分不清。这就是为什么，在对一个痛下判断之前，最好先去问那三个问题。

劲从哪里来？既然整件事压在「劲」上，就要问一句：劲是从哪来的，怎么保护。

本书不打算在这里讲完，苦那一章会专门讲。这里只说三件最朴素的事。

第一，劲是需要补给的。睡不好、吃不好、一个人关在屋里不见人，劲掉得最快。一个痛着的人，常常觉得自己应该「硬撑」，把觉也不睡、饭也不吃当作认真。其实这是最快地把劲耗光。睡一觉、吃一顿热饭，不是对痛的逃避，是给顶着堵点的那股劲加油。

第二，劲是在小事里回来的。一个人劲薄了，大事做不动，可小事做得动：洗一只碗，回一条消息，下楼走一圈。做成一件，劲就回来一点点。这和「鼓起勇气」是两回事。勇气是一下子的，劲是一点一点积的。

第三，劲是别人给的，也是别人拿走的。一个劲足的人，旁边站着一个说「我信你能弄出来」的人，劲会更足；旁边站着一个天天说「你这样不行」的人，劲会一点点被吸走。所以，陪一个痛着的人，最好的话常常不是安慰，也不是建议，而是一句很短的：「我在这儿。」

还有一种情形，是三个字之间的转动，值得在这里提一句。本书前面说过，晕久了找不到路，会转痛；痛久了动力耗尽，会转苦；苦久了不再变动，反而不晕，成了麻木。这是顺着转。

不过也有逆着转的时候。一场突如其来的大晕，把人原来的坐标整个打乱：搬到另一个国家，丢了工作，一场大病，一次离婚。表面上看，这是最坏的一类事。可是对一个已经长久停在老痛、长苦里的人来说，这场大晕有时恰恰是松

动。旧的形被打碎，坐标重新排过，以前堵着的那条路，因为整个格局变了，忽然不再是堵点。

二叔后来的事，就有一点这样的意思。他儿子终于把他接到城里，住了三个月，换了环境，换了作息，认识了小区里一帮下棋的老头。刚去时，他晕得厉害，找不到路，认不得人，出门会迷路。可那一阵晕过去之后，他的话多了一点。一场晕，把他原来的「等」打散了。

当然，这是有条件的。大晕来的时候，如果身边有人托着，如果还剩一点劲，它才会变成松动；如果两样都没有，大晕只会把人推得更远。所以，不能因为这个，就去主动打乱谁的日子。能做的，是在日子已经被打乱的时候，别急着让一切回到原样，留出一点时间，看那些被打松的地方，有没有新路在显。

最后要说一句公道话。有的读者读到这里会想：既然这样，哪个痛该顶、哪个痛该躲，自己怎么分得清呢？分不清，是常事。分不清的时候，有一个很稳当的办法：先别急着抹，也别急着夸。先陪着它看一阵：它朝哪走，有没有起落，里面还有没有劲。看两三个星期，往往就看出来了。要是越看越沉，劲越来越薄，就不要自己扛着，去找人帮忙。

◆ 五、一起痛：两个人同时堵住

到现在为止，讲的都是一个人的痛。不过日子里，大量的痛，是两个人、一家人同时堵在一处的。

梁姐夫妇的故事，大概可以代表很多人。

梁姐四十三岁，在一家超市管库存；她的丈夫四十六岁，在一家小工厂做技术员。去年年初，工厂倒了。丈夫待在家里三个月，没找到活。梁姐的工资撑着一家四口，房贷、孩子的学费，全压在她肩上。

头两个月，两个人谁也不说话。梁姐下班回来，看到丈夫坐在沙发上刷手机，火就起来了，可是不敢发，怕刺激他。丈夫看到梁姐进门，就找个借口去阳台抽烟，他觉得自己是个废人，不愿看她的脸。

这是两个人**同时堵住**，而且各堵各的：她堵在「撑不住」，他堵在「没用了」。两个人谁也帮不了谁，还互相成了对方的堵点。

本书把这种情形叫作**撞痛**：两条路，撞在一起。

后来发生了什么？说来很普通。有一天晚上，孩子睡了，梁姐坐在丈夫旁边，没头没脑地说了一句：「我今天在库房里，算错了一批货，被主管说了。我当时想，我要是也被辞了，咱们怎么办。」

她说这话，本来是想倒倒苦水。可丈夫听完，沉默了一会儿，说：「你那个库存表，是不是还是手工填的？」

「是啊。」

「我在厂里的时候，给他们做过一个小程序，自动对账的。你那个，我可以改一个。」

两个人看着对方，都愣了一下。

后来，那个小程序改出来了，梁姐的主管看到后，问是谁做的，又问能不能给别的几家分店也做一个。再后来，丈夫开始接一些小店的零活，给他们做库存和对账。一年下来，收入不多，却是他自己的路。

你看这件事，有一样东西，是两个人谁也没有单独带来的。梁姐没有这个程序，丈夫没有这个难处（他以前做的程序，从来没碰到过一个真实的库房）。是两个人同时堵着，又恰好被一句话碰到一处，那个以前不存在的东西，才长出来。

这就是**一起痛**的第一个道理：两个人同时堵住，有可能长出一样两个人共有的新东西。这东西不是甲的，也不是乙的，是在甲乙之间长的。

不过话马上要补一句：这只是「有可能」，不是「一定」。梁姐夫妇的这一个晚上，不是随便哪个晚上都会发生。它要几个条件。

第一个条件：**两个人的劲都还在。**梁姐那天晚上愿意把话说出口，是她还有劲；丈夫接得上话，也是他还有劲。要是丈夫当时已经转成了苦，只是点点头说「嗯，辛苦了」，这一晚就过去了，什么也不会长。

第二个条件：**两个人要朝着同一个堵点。**　梁姐说的是库存表，丈夫接的也是库存表，两个人的目光落在了同一处。要是两个人各说各的，一个说钱，一个说面子，那就还是各堵各的。夫妻吵架时常常是这样：嘴上吵的是倒垃圾，心里堵的是另一回事，吵了一晚上，两个人对着两个不同的堵在互相使劲。

第三个条件：**要有一个能说出口的缝。**　说不出口的话，是闷痛。梁姐前两个月不说，是怕刺激他；丈夫不说，是怕她看轻自己。这两个「怕」，把缝封死了。后来的那一句，是一个很小的开口：不是诉苦，是说了一件具体的事。具体的事，比「我们谈谈」好说得多。

这三个条件，用不着当成什么技巧去学，它们是共痛长出共路的必要土壤。你看一家人，一个孩子考砸了，全家都不舒服。要是大家都围着「成绩」转，各自焦虑，各说各话，那就是一团撞；要是有一个晚上，大家能坐下来，说「这次是哪一类题出了问题」，这就是朝着同一个堵点，缝就开了。

再讲一个不那么沉重的例子。

两个大学同学，在同一间实验室读研，都被同一个难题卡了半年。一个叫阿汀，一个叫小舟。头两个月，两人各干各的，谁也不愿意告诉对方自己没进展，怕显得笨。到了第四个月，导师在组会上点了名，两个人才发现，对方也一样卡着。

那天晚上，两个人在实验楼下的长椅上坐了很久。阿汀说，他怀疑问题出在数据预处理上；小舟说，他怀疑是模型的假设。两个人越说越觉得，各自的怀疑拼在一起，才是一个完整的问题：预处理和假设之间，有一处对不上。后来这篇论文，署了两个人的名字，那个「对不上的地方」成了文章的中心。

这件事里，有一点很值得看：共路是在两个堵点相遇的地方长出来的。阿汀一个人想不到假设的问题，小舟一个人想不到预处理的问题。两个堵点在同一个晚上合到了一处，才露出了一条路。你把它想成「各自贡献一半」，也可以，不过更准确的说法是：这条路原来既不在阿汀那边，也不在小舟那边，它在两个堵之间。

所以，当你发现身边有一个人，和你卡在同一个难题的两边时，不要急着「赢」他，也不要躲着他。多半，路就在你们之间。

一起痛的第二个道理：同时堵，比一个人堵更危险，也更有可能。 危险在于，两个人互为土壤，一个人的苦会传给另一个人。梁姐的丈夫要是一直转成苦，梁姐迟早也会被拖下去。更常见的一种情形，是一个人动力还足，另一个已经不足：足的那个人，会觉得自己在拖着一个人走，越拖越累，最后两个人一起沉。

遇到这种情形，不是说「你要多包容」。先要看清楚：是谁的劲还在，谁已经耗了。劲还在的那个人，别把所有的劲都花在「拉」上，要先给自己留一点；已经耗了的那个人，不必急着「振作」，先从最小的一件事动起。

有时候，请一个外人进来，会比两个人对着干有效得多：一个朋友，一位老人，一个咨询师。外人之所以管用，不是他更聪明，是他站在堵点的旁边，能把两个人撞在一起的那一处指给他们看。

一起痛的第三个道理：共有的新东西，一旦长出来，会反过来变成两个人共同的土。 梁姐夫妇后来常说一句话：「那阵子是真难，可是也是那阵子，我们才真的是一个团队。」这不是客套。那个小程序，和那一整年的经历，成了他们两个人共有的一块地。以后碰到别的难处，这块地还在。

很多长久的夫妻、长久的朋友、长久的合伙人，背后都有这样一两块「一起痛出来的地」。外人看不到，也说不清，可它撑着。你要是问他们：你们为什么没散？他们多半答不出一条理由，只说：「一起过来的。」

这里有一个反面的提醒。**不要为了得到共路，故意制造共痛。** 有人读了这样的故事，想着让孩子「吃点苦」、让伴侣「经历点事」。这是错的。堵不是造出来的。它在日子里本来就有，用不着添。要做的，只是别在它来的时候，各自躲开。

好了，五节讲完了。痛、自由、幸福这三个字，在这一章里，接成了一条线：**堵，裁，通。**

痛是堵的地方在使劲；自由是在堵里裁出路；幸福是路通的那一刻。三个字说的是同一个过程的三个位置。接下来，要把这个说法放到更大的地方去，看看别的思想家，是怎样看痛的，他们说中了什么，本书又多出了什么。

◆ 六、与四位全球近邻逐一交锋

痛有什么用，苦难会不会让人长出点什么，这些问题，不是本书头一个问。古今中外，不少人想过、说过，有的还做过细致的研究。本书不绕开他们。下面挑四位最近的邻居，一位一位地谈：先写他说中了什么，写足；再写本书多出来的一层。

（一）孟子：「苦其心志，劳其筋骨」

《孟子·告子下》里有一段人人会背的话，大意是：天要把重任交给一个人，一定先让他的心志受苦，筋骨受累，肚子挨饿，身子受穷，让他做事处处不顺，用这些办法来震动他的心，磨出他的性子，增加他原来办不到的本事（《孟子·告子下》）。

先说他说中了什么。

第一，他看见了一个很老、很准的经验：大的本事，不是在顺境里长出来的。　孟子举的人，舜从田野里起来，傅说从筑墙的工匠里起来，管夷吾从狱里起来，一个个都是从最低最难处出来的。这个观察，千百年来被无数人的经历验证过。

第二，他看见了痛对人的作用：「动心忍性」。动心，是把原来稳着的心震一震；忍性，是把原来浮着的性子磨一磨。这两个词，说的是人在痛里会变，而且变得更能承重。

第三，他还看见了一个别人容易漏掉的东西：他说的是「增益其所不能」，是增加他原来办不到的。注意，是原来办不到的，不是原来就会的。痛带来的，是一种新的能力，不是旧能力的加强。

这三样，本书都认。

那么，本书多出了哪一层？

孟子的话，有一个主语：天。「天将降大任于是人也」，是天安排了这一切，先苦其心志，后降其大任。这个讲法，在孟子的时代，是一种很自然的讲法，也是一种很有力量的安慰：你现在受的苦，是有人安排的，是为了一个更大的事。

不过这个讲法有一个难处。那些受了苦，却没有成就什么的人呢？　一个农民遇到旱灾，一年白干，家破人亡；一个孩子长期被虐待，长大后一事无成。他们的苦，是谁安排的？他们的「大任」在哪里？如果天安排了一切，那这些人，是被安排来承受而没有回报的吗？这个问题，孟子的话自己答不了。

本书的讲法是另一种：不是「天」安排了痛，是新路径本来就要经过堵。孟子看到的那些人，舜、傅说、管夷吾，他们身上发生的事，可以换一种讲法：他们在极难的境遇里，一次又一次地撞到堵点，在这些堵点上裁出了以前没有的路，每一次裁出来，都成了新的本事。这个过程不需要一位安排者，它自己就是这个样子：新路径要出来，必须经过一个旧路走不通的地方。

这个讲法的好处，是它同时能说明那些没有成就的苦。他们的苦，不是被安排来受的，也不是白受的，而是：他们的堵，在某个地方，要么劲耗尽了（转成了苦），要么堵点本身不可裁，要么压力超出了极限。孟子的话说不了这些，本书的尺子能。

所以，对孟子这句话，本书想轻轻改两个字。不是「天将降大任于是人也，必先苦其心志」，而是：凡有新路要出，必先经过一处走不通的地方；那里面还有劲的人，才走得出来。「必先」在这里，不是天的安排，是路的性质。

这一改，还有一个实际的好处。你再也不必对一个受苦的人说「这是老天在磨炼你」。这话说出来，对方只觉得被打发了。你可以说的是：「你现在卡在哪一处？那里面，你还有劲吗？」

（二）埃斯库罗斯：「受苦而知」

古希腊悲剧诗人埃斯库罗斯的《阿伽门农》里，歌队唱道，宙斯为人指出了通向智慧的路，立下了一条法则：「由受苦而知」（希腊文常转写作 pathei

mathos）。这句话在西方思想里流传很广，常被拿来说，苦难是智慧的老师（《阿伽门农》约第 176—178 行附近〔待核〕）。

先说他说中了什么。

第一，他看见了苦难与知之间的联系。人最深的领悟，常常不是读书读来的，是在吃过亏、受过伤、失去过什么之后才有的。一个人没有失去过，说「珍惜」是空话；失去了，才知道那是什么。这是极朴素、极真实的经验，东西方都有。

第二，他的话里有一个耐人寻味的细节：这是一条法则，是被立下来的。也就是说，这个联系不是偶然的，不是少数人的运气，而是人这种存在的一个常态。受苦与知，是相连的。

第三，在悲剧的整个语境里，这句话不是轻快的安慰。歌队唱这句话的时候，阿伽门农的家族正走向一场血腥的复仇，知，是极昂贵的知。埃斯库罗斯没有说苦难是好东西，他说的是：苦难之后，若有知，那知是有代价的。

这三样，本书也认。

本书多出了什么？

「受苦而知」里，来的东西是什么？「知」，是智慧，是认识。可是你仔细看那些从苦难里走出来的人，他们带出来的，常常不是一句话，不是一个道理，而是一条路：以前没有的做事方式、相处方式、过日子的方式。一个大病过一场的人，不是多了一条「人生苦短」的格言，格言他以前也知道；他是多了一种安排时间的办法，一种跟家人说话的办法。

所以，本书的说法是：来的不是智慧本身，是那条以前没有的路。　智慧，是这条路走通之后，人回过头去说的话。先有路，后有话。你在苦难中没有走出新路，只是背会了一句「受苦而知」，那句话是空的。

这一改动，看上去只是换了个字，却有一个重要的后果。「知」可以被听来，路不能被听来。　一个人可以读一百本讲苦难的书，背熟所有关于苦难的名言，仍然没有走出自己的路。反过来，一个不识字的农妇，在丈夫去世后一个人

把五个孩子拉扯大，她不会说任何一句格言，可她的手里，有一整条以前没有的路。我们把前一种叫「知道」，后一种才是埃斯库罗斯说的「知」。

再有一点：「受苦而知」没有告诉我们，受了苦而没有知的人去了哪里。悲剧里这样的人不少。本书的尺子可以补上：受苦而不知，是因为劲耗尽了（转苦），或堵点不可裁（无路），或压力超限（崩）。

（三）神谷美惠子：生存意义

日本精神科医生神谷美惠子写过一本《生存意义论》（日文原题『生きがいについて』，1966 年；中译书名有不同的版本，此处作「生存意义论」〔待核〕）。她长期在麻风病疗养院里与病人相处。那里的人被隔离，失去了家庭、职业、自由，不少人身体也有残缺。她问的问题是：在这样的境遇里，人靠什么活下去？她讲到「生きがい」，大意是一个人觉得活着有价值、有指望的那种感觉，并且发现，一些病人在最暗的处境里，仍然找到了它：有人写诗，有人学盲文，有人照顾更重的病友（大意如此〔待核〕）。

先说她说中了什么。

第一，她看见了最重的处境里，人仍然可能有「活着的指望」。这件事的分量很大。它反驳了一种太容易的想法：以为只有条件好的人，才谈得上有意义。她用病人的实例说，不是。

第二，她看见了意义常常在「转向」之后出现。她写到的一些人，是在最初的绝望、挣扎之后，慢慢转向了另一种生活的重心。这个转向，不是靠劝说，而是靠新的事情找上了他们。

第三，作为医生，她没有把意义当成一句漂亮话，而是当成一件要靠具体的人、具体的事去支持的东西。

这几样，本书都认。

本书的说法与她很近，只是多了一层：生存意义，是另一条路径被打通。

一个麻风病人，原来的路——工作、家庭、远行——被隔离堵死了。这些堵点，不可裁（前面第四节讲过）。如果他的「意义」必须靠原来的路，他就没有

意义了。不过他在旁边，裁出了另一些路：写诗，是把「说不出口的委屈」变成一条路（这是闷痛的通法：开口）；学盲文，是在「看不见」这个堵点上裁出了「用手读」；照顾重病友，是为「不被需要」找到了一块土（这是悬痛的通法：寻土）。每一条，都是在一个特定的堵点上裁出来的新路。

这样看，「生存意义」就不再是一种神秘的、需要被「找到」的东西。它是路通了之后，人对自己活着的那种踏实。没有路通开，再多的「意义」的话，也落不下来；有一条路通开了，哪怕很小，人就觉得有处使劲，有处回应。

本书由此还多出两点，是对神谷这类思路的补充。

其一，意义不先于路，意义从路里来。一个人不是先「找到意义」然后去做事，而是先在一个堵点上裁出了路，事后才说，「我找到了活着的理由」。这样，对一个暂时没有意义感的人，我们该做的不是和他讨论「人生的意义」，而是帮他看一看：他此刻堵在哪一处，旁边哪里有一寸可以裁的地方。

其二，意义也会转成苦。路通了很久，成了习惯，意义感会变薄；人又不去碰新的堵，一天天过，慢慢就没劲。所以，意义不是一次找到、终身有效的东西，它需要在新的堵点上，一次一次地重新生出来。

（四）特德斯基与卡尔霍恩：创伤后成长

美国心理学家理查德·特德斯基（Richard Tedeschi）和劳伦斯·卡尔霍恩（Lawrence Calhoun）在 1996 年发表了创伤后成长量表（Posttraumatic Growth Inventory），研究那些经历了重大创伤的人，事后在哪些方面有了积极的变化。他们归纳出几类：对生活更珍惜，与他人的关系更深，看到新的可能，感到自己更有力量，精神方面有所变化（《创伤后成长量表》，1996〔待核：五类的叫法与译名〕）。他们同时强调，成长并不意味着痛苦消失，也不是所有人都会成长；成长和痛苦常常并存。

先说他们说中了什么。

第一，他们用大量的人，而不是几个故事，证明了一件事：创伤之后，有相当一部分人报告了正面的变化。这改变了一个长期的看法，以为创伤只会留下伤疤。

第二，他们很诚实地指出，这不是人人都有的，而且不是创伤越大、成长越大。成长不是创伤「产出」的，它与创伤并存，需要别的条件。

第三，他们的理论里有一个重要的过程：创伤「震碎」了人原来关于世界、关于自己的基本看法，人在其后经历反复的思索和重建。这个「震碎—重建」的结构，与本书的「旧形态松开—新路显出」几乎同构。

这几样，本书也认。

本书多出了什么？

他们的研究告诉我们：有的人成长，有的人不成长。　他们列出了一些相关因素：社会支持，反复思索的方式，性格特点等。这些很有价值。可是回头看，它们大多是事后的相关，而不是一个能在事前说出「谁会」的东西。

本书从痛的类型和动力出发，给出的是一个可以在事前推的预言：

一，看堵在哪一种痛。　如果创伤打碎的是一个「僵」了的旧形态（旧身份、旧信念、旧生活方式），而这个旧形态本来就在束缚着新路，那么打碎它，反而松开了路。这是最容易出现「成长」的一类。如果创伤打碎的是「土」（亲人、家园、安全的环境），而且没有新的土可换，那么痛是困痛，要有人帮着换土，成长不是自动的。如果创伤造成的是说不出口的东西，是闷痛，开口是第一步。

二，看动力是否还足。　同样一次创伤，劲足的人，痛顶在堵点上，会裁出新路；劲耗尽的人，痛转成苦，会看起来「麻木」「退缩」。特德斯基他们的数据里，那些「没有成长」的人，有相当一部分，本书的猜想是，属于这第二种。（这是本书的推论，待验。）

三，看堵点是否可裁。　不可裁的堵点，不会直接长出成长；要在旁边找别的路。

这样，本书比「创伤后成长」多出的，是一个从痛型加动力出发的预测框架。它也给出了可以被推翻的条件：如果有一批人，创伤类型相同（都是旧形态被打碎），事前动力测量也相同（劲都足），可成长的比例没有明显差别，那么本书这一层就站不住。

还要老实说一句：本书没有自己的量表，这些预测都还没有被检验。它们现在是一个可以被检验的说法，不是结论。

四位邻居放在一起

把四位放在一张桌子上，可以看出一个有趣的规律：

孟子看见了结果：苦难之后出了大人物。他把原因交给了天。

埃斯库罗斯看见了联系：受苦与知。他把联系说成了一条法则。

神谷美惠子看见了过程：在最暗处，人转向了另一重心。她把它叫作生存意义。

特德斯基与卡尔霍恩看见了分布：有人成长，有人不成长。他们去找相关因素。

四位各看见了一块，每一块都是真的。本书做的，是把这四块放进同一个结构：堵，裁，通；劲足则前夜，劲疲则成苦；堵点可裁则通，不可裁则换处。这四块里的「天」「法则」「意义」「因素」，在这个结构里，各自有了位置。

这四块放在一起，还能看出一个细节：四位的说法，各有一处**推不出**的东西。

孟子推不出，为什么同样苦其心志，有的人成了大人物，有的人一事无成；他只能把差别交给「天」。

埃斯库罗斯推不出，为什么有人受了苦而不知；他只能说这是一条法则，对不知的人，法则的例外无处安放。

神谷美惠子推不出，为什么同在一座疗养院里，有的人转向了新的重心，有的人沉了下去；她的实例很动人，但她的书是理解的书，不是预测的书。

特德斯基与卡尔霍恩推不出，一个具体的人，在事情刚发生的时候，将往哪边去；他们的数据是群体的分布，落到个人头上，仍然要靠医生和身边人的眼睛。

本书的尺子，对这四处推不出的地方，各给了一个入口：看堵在哪种痛，看劲是否还足，看堵点可不可裁。这三个入口，都是可以在事前去问的问题。这不等于本书比他们高明，只是多走了一小步；这一小步能不能站住，要靠后来的人去检验。

本书自认最弱的几处

既然说了要公平，就把本章自己最站不稳的地方也摆出来。

第一，「痛转成苦」是本书的核心判断，不过「劲」怎样量，本章没有给出一把现成的尺子。方向、节律、不甘心，是从日子里看出来的记号，靠谁来看、看多久，还没有标准。这一处是待验的。

第二，本章说「幸福是路通的那一刻」，可是有些幸福看上去并不来自哪个堵：一个春天的早晨，看见院子里的花开了，心里忽然很宽。本书的猜想是，这种宽，也是某一处长久绷着的东西松了一下，只是自己没有察觉。这个猜想，目前没有办法直接证明。

第三，关于创伤后成长，本章给的是事前可推的框架，可没有做过一次实际的测量。它现在更像一个有待检验的假设。

如果有人拿出一批数据，说劲足的人和劲疲的人，在病后一年的变化上没有差别，本章的第二层判断就该收回。如果有人指出，有一种幸福，既没有先前的堵，也没有任何松开，本章的第三个判断就该收窄。本书愿意这样被推翻。

◆ 七、判别局面：同样的大病，两种后来

四位邻居的话，大体都能解释「痛之后常有成长」。不过有一类局面，只有本书的尺子推得出来，而且推出的结果，和其中几位的说法不一样。我们把它摆出来。

老蔺和阿棠，都是五十二岁，同一年得了同一种需要大手术的病，在同一家医院做了手术，手术都很成功，恢复的情况也差不多，医生对两人说的话几乎一样：「指标都好，注意休息，慢慢来。」

一年之后，两个人的日子，却已经完全不同了。

老蔺原来是一家单位的中层，一辈子靠「能扛」出名，下班晚，应酬多，从不觉得自己有什么毛病。病后，他做的第一件事，是把办公室的活交了一半出去。同事们都以为他是身体不行了，他自己说，那阵子心里翻江倒海，躺在病床上想的全是一件事：「我这一辈子，是怎么把自己用成这样的？」出院半年，他开始每天早上去河边走一个钟头，学着做饭，和上大学的女儿第一次认认真真地聊了一个晚上。有人说他「变了个人」，他笑着说：「是原来那个人，被病给撬开了。」

阿棠原来是个小店老板，也是靠「能扛」撑起一个铺面。病后，他回到店里，却越来越不爱说话。他怕累着，把店里的事一件件放手，可放手之后，他也没有找到别的事做。他不出门，不见老朋友，家里人劝他出去走走，他说：「出去干什么，走不动。」他不再提起店的事，也不再提起病的事，一天里大部分时间坐在椅子上。

用不同的理论，这两个故事会得到不同的解释。

有人会说，老蔺「心态好」，阿棠「心态差」。这是一句不会错的话，也是一句什么都没说的话。它把差别推给了一个看不见的「心态」，却没有说这个「心态」是哪里来的，又怎么能变。

有人会说，老蔺「有社会支持」，阿棠「没有」。这可能有一部分对，可老蔺的同事们一开始是不理解的，阿棠的家里人却一直在劝。支持的多少，并没有把两人分开。

有人会说，老蔺「在病里找到了意义」。这个说法更接近，可是「找到意义」之前，老蔺经历了什么，仍然没有说。

本书的推论是这样的。

老蔺的病，打碎了一个僵了的旧形态。 他原来的形态——能扛、能扛一切的那个人——是他的「形」，这个形在他五十年里一直撑着他，也把他框得很紧。病来了，这个形扛不住了，松开了。这是僵痛：已有的形态走不出新路。旧形松开，新路便有了地方显出来。老蔺还有劲：他半夜里想，他起身去走，他开口和女儿谈。劲足，痛便是前夜。

阿棠的病，一样打碎了旧形态，不过他的劲没有跟上来。 他同样「能扛」，可他的扛，更多地靠一个铺面、一份每天要做的事在撑着，这份事一旦被病切断，推着他的东西就少了。他的痛，在刚开始的时候也许同样是僵痛，可是过了一段时间，劲耗尽，没有新的矛盾引进来，痛便转成了苦。路是通着的（他完全能出门、能回店），不过他走不动。

两个人的外部条件几乎一样，同样的病，同样的手术，同样的恢复。差别在：**同一处僵痛，一个劲还足，一个已经转苦。**

这个解释，和各位邻居相比，有几处不同。

对孟子来说，两个人都经历了「苦其心志，劳其筋骨」，天为什么只「降大任」于老蔺？这个问题他答不了。

对「受苦而知」来说，阿棠也受了苦，为什么没有知？只能说他「没有悟性」，这是又一句不说什么的话。

对神谷来说，阿棠没有找到生存意义，可如果他的路是被病堵死的，应该帮他在旁边找一处能裁的地方，而不是等他「自己悟出意义」。

对创伤后成长来说，两人的创伤类型相同，相关因素中大部分也相近，成长与否的预测很难。本书给出了额外的一条：**看动力是否还足，看痛有没有转成苦。**

因此这个局面，本书给出了一个具体的、可以被验证的推论：

如果在一批经历同类大病的人中，我们在术后几个月，用问题测一测他们劲的状况（还想做什么，还愿不愿意进到新的事里去），**劲足的人**，一年之后「换

了活法」的比例，会明显高于劲疲的人；而劲疲的人里，哪怕社会支持很多，也会更多地停在原地。如果结果反过来，或者没有差别，本书这一层就要收回。

更具体地说，对阿棠这样的人，有用的办法，不是劝他「想开点」，也不是给他更多支持，而是**先给他一点矛盾**：有一件事，需要他，也只有他能做，而且是小的、能做完的。劲，是在这样的事里一点点回来的。

这就是本书说的，三个字要分清：同样是「有点不对劲」，对老蔺是指路，对阿棠是引劲。给老蔺打气，他不需要；给阿棠指路，他走不动。

再换一个局面，看这把尺子是不是只对大病管用。

两个人各开了一家小餐馆，都在第二年关了门，都欠下一些钱。关门之后头一个月，两个人都睡不着，都觉得「白干了两年」。这是**空痛**：付出了，果子没有显出来。

半年后，一个人在一家连锁店里做了后厨，白天干活，晚上把自己这两年里哪些菜卖得好、哪些菜亏本，一笔一笔记在本子上。又过了一年，他和原来的一个老顾客合伙，开了一个只做午市的小档口，只卖三样东西。另一个人没有再回到灶台，他在家里待了很久，对朋友说：「这行不适合我。」每次有人提起开店，他就岔开话头。

用两个人自己的话说，一个是「我吃了一次亏」，一个是「我不行」。

本书的说法是：前一个人的空痛里，劲还在。他把那两年当成一块土，从里面往外找果。那个本子，就是他让果子显出来的办法。后一个人的空痛，已经转成了苦：他不是不明白哪里出了错，他是没有劲再去碰那个错了。同样的失败，前者的痛是前夜，后者的痛是尾声。

给前一个人再多的指路，他会越走越顺。给后一个人指路，没用，他需要的是先有一件很小、很不吓人的事：陪朋友去逛一趟菜市场，帮人看一看菜单。劲，是从这种地方一点点回来的。

最后，把判别局面里的做法收成三个问题，放在手边：

第一问，**这个痛，堵在六处里的哪一处？** 是旧形态不肯松（僵），是落不下地（悬），是白忙一场（空），是两头相撞（撞），是话憋着出不来（闷），还是土里找不到路（困）？分清楚，才知道该换形、寻土、见果、绕行、开口，还是换土。

第二问，**这个痛里，劲还有多少？** 有方向、有起落、有不甘心，就是还足；只剩一个「算了」，就是正在转苦。

第三问，**这个堵点，可不可裁？** 可裁的，陪着它；不可裁的，帮着换一处。

三问问完，处理才对得上号：对劲足的，别抹掉，陪着；对劲疲的，先引一点矛盾，不要拿鼓励当药；对不可裁的，换处，不要硬说「会好的」。这三种局面，外表常常一模一样，所以才需要问。

（再说一次，本节谈的是理解，不是诊疗。大病之后的身体和心里的难处，请找医生或心理咨询师。）

◆ 八、回到开头的问题：没有痛的人生，是好人生吗？

现在可以回头答开篇那一问了。

先说清楚，这一问其实有两种问法。

第一种，是问：**能不能少一点痛？** 当然能，而且应该。本书不鼓吹痛。没有谁需要为了「成长」去找罪受。产房里有止痛的办法，该用就用；手术后有镇痛药，该吃就吃；心里的难处过不去，该找人就找人。把能少的痛少掉，是对人的基本善意。

第二种，是问：**一个把所有的堵都躲开、所有的痛都抹掉的人生，是好人生吗？**

本书的回答是：**那个人生，大概也不会有自由和幸福。**

为什么？因为按本章说的，自由是在堵里裁出路，幸福是路通的那一刻。堵若被一律抹掉，就没有「裁」，也没有「通」。剩下的是一条平坦、顺畅、什么

都不用费劲的路。这样的日子，可以舒服，可以安稳，不过「我走出了一条自己的路」这件事，从来没有发生过。

这时候也许有人要问：那是不是一个人就应该主动去找难处？

不是。上一节讲过，堵不用去找，日子里本来就有。真正的问题，在于：**当堵来的时候，你是立刻伸手抹掉它，还是留一点时间，看它朝哪里去。**

举几个家常的例子。

孩子做作业，碰到一道不会的题，皱着眉头。家长凑过去，三两句把答案讲了，孩子立刻松下来。这一下，题通了，作业快了，可是那个「在堵里裁出路」的机会，也被拿走了。过几次，孩子学会的是：碰到堵，等人来讲。

一个新人上班，接到一个他不会做的活，他的同事看他着急，说「给我吧」，三下两下做完了。同事是好心，活是做完了，不过他没有走过那一段「不会」，下次遇到同样的事，仍然不会。

一对夫妻有了矛盾，一个人说「算了算了，都怪我」，把话头掐掉。当晚平安无事，可矛盾下面那个真正的堵，没有被碰到。一年后它以更大的样子回来。

这三个例子里，抹掉堵的那个人，都是出于好意，而且结果都是「当下舒服」。这正是它们最难辨认的地方。

不过，也不能反过来，让孩子「硬扛」，让新人「自己摸」，让夫妻「吵个够」。这又是另一种错。**堵要陪着，不要抹掉，也不要放着不管。**　　陪着，是指：站在旁边，问一两句「你卡在哪了」，而不是递答案；给他一点时间，而不是催；在他快要沉下去的时候（劲看起来薄了），及时地伸手。

所以，本书对「没有痛的人生是好人生吗」的回答，是一条窄路，两边都有沟：

一边的沟，是**把痛当成好东西**，劝人受苦，歌颂磨难。这是对痛里的人最大的不敬。

另一边的沟，是**把痛当成该被一律清除的东西**，追求绝对的平顺。这是对「人是能自己长出路的」这件事的不信任。

今天这件事，还多了一层新的难处。会说话的机器，几秒钟就能把你卡了三天的题讲清楚，把你写不出的开头替你写好，把你拿不准的话替你斟酌一遍。堵，几乎一碰就被抹掉了。这当然方便，有时也该用。可是如果每一个堵，都在刚出现的那一秒被抹掉，那么一个人能「裁」的机会，就一点点少了。

这里并不是要劝谁拒绝机器。办法和前面说的一样：先给堵一点时间，自己顶一顶，顶到真的没了劲，再请它来。机器可以像那个蹲下来问「刚才是哪里没稳住」的人，也可以像那个直接把孩子抱起来的人。用在哪一边，不取决于机器，取决于使用的人，什么时候伸手。

再举一个跟孩子有关的例子。孩子第一次学骑自行车，摔了，膝盖破了，坐在地上哭。这时候家长有三种做法。

一种，是立刻把他抱起来，说「不学了，不学了，咱们不骑了」。孩子当时安心了，不过他同时学到了：摔，是不能碰的东西。

一种，是站在旁边说「没事，起来，再骑」，连他的哭都不许。孩子当时爬起来了，可他同时学到了：我的痛，是不该有的。

第三种，是蹲下来，看看膝盖，问一句「疼吗」，等他哭完，再问一句「刚才是哪里没稳住」。孩子哭完了，自己说：「我刚才一拐弯就慌了。」然后他自己站起来，扶着车，再试。

第三种看起来最慢，其实是唯一让堵点和孩子的劲同时留住的做法。它没有抹掉痛，也没有否认痛，它陪着痛朝前走了一步。

窄路的中间是：**痛该减的减，该陪的陪；劲还足的时候，让它顶；劲薄了，先把它救回来。**

◆ 九、放回日子里

回到年夜饭桌上的三个人。

那天晚上，大家散了以后，志远留下来帮着收拾碗筷。二叔还坐在桌边，没有动。

志远洗着碗，忽然说了一句：「二叔，我们那个软件，下个月要上线一个新的功能，是给老年人用的。我们几个年轻人，不知道老年人到底在哪里卡住。您能不能来试试，给我们挑挑毛病？」

二叔抬头看了他一眼，说：「我一个老头子，懂什么。」

志远说：「就是因为您不懂，才要您来。」

二叔没有说话，过了一会儿，他站起来，说：「那你把手机拿来我看看。」

这是一件很小的事。志远不是在「治」二叔，也不是在劝他「想开点」。他只是在二叔的路上，**引进了一个小小的矛盾**：有一件事，需要你，只有你能做，而且是小的、能做完的。

你不要指望一件事就把二叔救回来。可是劲，常常就是这样，一点点从最小的矛盾里长回来的。

那天夜里，小岚把孩子哄睡，坐在窗边，对丈夫说了一句：「我今天才想明白，我为什么说不愿意再来一次，不过又觉得，要是没有那一次，我大概就不是现在的我了。」

丈夫问：「你现在是谁？」

她想了想，说：「不知道。可我不想退回去。」

这句话，值得放在这里。她说不出「现在的我」是什么，可是她很清楚，那一段痛已经把她送到了一个回不去的地方。这就是痛的另一个性质：**它不仅让路通了，也让你换了一个人站在路上。** 换了，就退不回去了。这也是为什么，真正走过一次大堵的人，说起那段日子，常常是又怕又谢。怕，是因为痛是真的；谢，是因为回头一看，路是真的。

你自己的日子里，大概也有一两个「二叔」，或者你自己就是。下面几件事，明天就能试：

一，**拿三个问题问一问自己最近的那个痛**：它有方向吗？有起落吗？里面还有劲吗？三个里有两个说「没有」，就别再自己硬扛，去找个人说说。

二，**下一次别人（或孩子）碰到堵，先忍住不给答案**，问一句「卡在哪了」，等他回一句再说。三分钟，往往就够。

三，**你自己碰到一个小堵，别急着绕开**，给它一个晚上。第二天再看，常常有东西在那里。

四，**有一个人正在沉的时候**（不说话、什么都「算了」），别劝他想开，找一件很小的、需要他的事。

五，**身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师**。　这一条不是最后才做的，是什么时候觉得不对，什么时候做。

最后，回到那张年夜饭的桌子。三个人，同样的痛，三种后来。小岚的痛通了，通出一个孩子，也通出一个换了的她；志远的痛还在路上，劲足，他愿意再来；二叔的痛转了苦，要有人给他一点矛盾，让劲慢慢回来。

三种局面，用一个字去处理，都会错。只有把痛、苦的区别分清，把堵、裁、通的过程看清，才知道眼下，该陪，该等，还是该递一件小事。这就是「三字分清，处理才对得上号」。

带 走 的 话

痛不是好东西，也不是坏东西；它是堵的地方在使劲。

自由，是在堵的地方裁出一条本来没有的路；幸福，是路通的那一刻。

痛只有在劲还足的时候，才是前夜；劲没了，痛就转成了苦。

堵要陪着，不要抹掉，也不要放着不管。

两个人一起堵住的时候，路常常长在两个堵之间。

想 一 想

1. 你这一年里最难的一个「堵」，现在回头看，它有方向吗？有起落吗？里面还有劲吗？它是已经通了，还是正在转成别的什么？

2. 想一想你一生中最轻松、最幸福的三个时刻，它们之前，是不是都有一段很堵的日子？

3. 你身边有没有一个人，让你觉得他的痛已经转成了「没劲」？如果有，你能不能想出一件很小的、需要他的事？

◆

21

第 21 章

六六大顺

邱明三十四岁，在一家做物流数据的公司当分析师。他的头痛，已经跟了他四年。

不是那种吓人的痛。检查做过三回，片子干干净净，医生说：没有器质性的问题，注意休息。他就注意休息，周末多睡两小时，枕头换了两只，咖啡也戒了半年。头痛还在。每周总有那么两三个下午，太阳穴像被人拿手指按着，一下一下地跳，按到傍晚，才慢慢松开。

他吃过止痛片。吃了，当时好些，第二天又来。后来他不爱吃了，他说：「像拿块布把报警器蒙上。」

这话说得挺准。本书第 18 章讲过，止痛说的就是这件事：报信的人被按住了，信里说的那件事，还在。

那封信里说的是什么？邱明不知道。他只知道，头痛总在周三、周四下午来，那是部门例会和周报的日子。他没往这上头想过。谁会把一个头，和一场会连在一起想呢？

你大概也有过这样的痛：说不清从哪来，治了又回来，换了好几种办法，每一种都像是对的，每一种又都差一点。

差的那一点，本章要补上。

补之前，先把前面铺的路收一收。

本书第 13 章立了一个定义：痛就是不通。第 14 章说，不通有六种堵法，叫僵、悬、空、撞、闷、困。第 15 章说，这六种堵法在想、行、心三处各有样

子，合起来十八格。后面几章讲了一次痛怎样发生，长痛怎样沉下来，止痛为什么不等于通，痛为什么又是涌现还活着的证据。

那么现在，一个绕不开的问题摆到桌面上了：知道了痛是什么，知道了它有几种，一个普通人手里拿着自己的那一份痛，到底怎么办？

本章的回答，先摆在桌上：

通，不是把堵点挖掉，而是先认出这是哪一种痛、堵在哪一界，再从那条路的另一端下手。

这句话里有两个「先」。认，在先；下手，在后。顺序反了，力气就白花了。

这一章要做的事，就是把这两个「先」，写成普通人做得到的步骤。

在动手之前，还有一件事要说在最前头：**你得先弄清楚，自己这是不是痛。**

本书前面把三个字分开过。这里不重复论证，只提一句最要紧的：

晕的人，不知道往哪走；痛的人，知道往哪走，走不过去；苦的人，路通着，走不动。

三种情形，处理的办法各不相同。本书给的次序是：**晕先求平，苦先求足，痛才求通。**

为什么这么排？因为「通」这个办法，是给「还有劲、还有向、只是被堵」的人准备的。你要是晕着，坐标是乱的，这时候去「打通」，打通的是哪一条路？你要是苦着，劲已经不够了，这时候去「打通」，就像对一个没力气推门的人说：门没锁，推啊。他听见了，他明白，他推不动。

所以，本章下面所有的做法，有一个共同的前提：**你还有一点劲，你大致知道想往哪走。** 这两样都还在，才轮到「通」。

两样有一样不在，请先去翻本书讲晕的那一编，或者下一编讲苦的那一编。

拿「睡不好」来试一试，三个字的分别会清楚很多。

三个人都说自己睡不好。第一个人躺在床上，脑子里转着：要不要换工作，要不要搬家，要不要回老家，转了一个钟头，没有一条路比另一条更亮。这是晕：不知道往哪走。

第二个人也躺着，他很清楚自己要什么：他要在下个月之前把一笔款子凑齐，他知道该去找谁，不过那个人偏偏不接电话。他一遍一遍地想，想到心口发紧。这是痛：知道往哪走，走不过去。

第三个人躺着，什么也不想，他的事都有了安排，明天的路也很清楚，可他连翻身都觉得累，白天什么也提不起兴致。这是苦：路通着，走不动。

同样是「睡不好」，三个人的药，是三样的：第一个人要定一个参照，让坐标稳下来；第二个人要找到那一个电话背后的路，换一个能接上的人；第三个人，先要有一点劲。拿第一个人的药给第三个人，拿第二个人的药给第一个人，都是错配。

好，下面分五个部分走：先学辨痛；再逐一看六种通法；再看三个普通人怎么过一个星期；再说一说，有些痛为什么一个人通不了；最后，给这一编收个尾。

◆ 一、辨痛：三个问题

先说一个常见的误会：以为辨痛，是去分析「我为什么会这样」。

不是。「为什么」问到最后，常常问进童年、问进性格、问进命，越问越大，越问越没完。邱明就问过：「是不是我这个人就是压力大、扛不住事？」问了四年，头痛还在。

辨痛要问的，不是为什么，而是**堵在哪里**。堵点是个位置，位置是可以找的。

找位置，用三个问题，一个比一个往下走一步。

第一问：我手里现在有的是什么？

这个问题有三种答法。

有的人手里是一个**现成的样子**：一个身份，一个习惯，一套说法，一种活法。比如「我是个好妈妈」，「我是个稳重的人」，「我们公司就是这么做事的」。样子是现成的，摆在那里。

有的人手里是一段**走出来的路**：做了很多，试了很多，有过程，有力气花出去的记录。比如「我考了三年」，「我写了两年」，「我天天去」。

有的人手里是一块**所处的地**：一个处境，一个环境，一群人，一个家，一份工作。比如「我就在这个部门」，「我们家就是这样」，「我现在住的这个城市」。

三种答法，对应的是涌现的三个起点：从形起步，从路起步，从土起步。第 14 章说过，六种痛，就是这三个起点各自有两种走法，走不通的两种情形。

大多数人一开始会觉得三样都有。没关系，问自己：**哪一样是最先摆在我面前、让我觉得「事情就是从这儿开始的」？** 先把这个起点认出来。

第二问：从这个起点出发，我最想先去的是哪一处，在那里停住了？

这是一个特别要紧的问题，要问得具体，要问到一个动作。

涌现从一个起点出发，可以先去另外两处里的任何一处。所以每个起点，都有两种停法。

如果起点是一个现成的样子：

想先去的是一条**新路**，样子却只会那一种走法，迈不出去。这是**僵**。

想先去的是所处的**那块地**，想让它落下来、扎下去，可是没人接，没处落脚。这是**悬**。

如果起点是一段走出来的路：

想先去的是一个**样子**，想让它有个结果、有个回响，路走了很长，就是显不出来。这是**空**。

想先去的是所处的**那块地**，想让路与环境接上，一走就撞上了规矩、人、环境。这是**撞**。

如果起点是所处的地：

想先去的是一个**样子**，想让该长的东西长出来，话到嘴边，事到心里，出不了口，成不了形。这是**闷**。

想先去的是一条**路**，想在这块地里找条走下去的路，翻来覆去，找不出来。这是**困**。

你看，六种痛，就这样被一步一步问了出来。**不用背，用问。** 问第一问，定起点；问第二问，定想去哪一处、在哪儿停住。两问问完，六种里就只剩一种。

第三问：这个堵，是在哪一界报的痛，又是哪一界在堵？

这一问最容易被漏掉，不过最容易救命。

汉语里早就把三个「不通」分开了：想不通，行不通，心里不通。第 15 章讲过，同一种堵，会在三处显出来，更要紧的是，**常常在这一界堵，在那一界报痛**。

胃疼，可能是胃的事，也可能是一件心事堵在了胃里报信。头痛，可能是头的事，也可能是一场周三的会，堵在了头上报信。

所以第三问其实是两个小问：

一，**疼在哪里？** 是身体上、事情上，还是心里？

二，**要是把「疼」这个字撇开，是哪一界里，有一件事一直没通？** 是一个想法没处说，一件事做不下去，还是一层关系一直卡着？

两个答案一样，说明堵和痛在同一界。两个答案不一样，说明串界了，这时候光在报痛的那一界下功夫，多半白费。

这三个问题合在一起，就把十八格里的一格，圈了出来。

我们拿邱明试一回。

他先答第一问：手里有的是什么？想了很久，他说：「是……我在这个部门，每周要开会、写周报，这是最先摆在面前的。」这是一块**所处的地**。起点是土。

第二问：从这块地出发，最想先去哪一处？他想了一会儿，慢慢说：「周三开会的时候，有些话我想说，一直没说出口。不是不会说，是……说了也没用，或者说了会得罪人。每次都咽下去。」

话成不了形，出不了口。这是**闷**。

第三问：疼在头，堵在哪一界？疼在身体。可要把「疼」撇开，那件一直没通的事，是一个说不出口的话，是他对部门里做事方式的看法，那是**想**和**心**之间的东西。身体在替他报信。

所以，邱明这一格，大致是：**自我界的闷痛，在现实界（头）报痛**。　这是串界，也是本书第 15 章举过的那类典型。

他自己听到这个结果，愣了半天，说了一句话：「我以为我只是头不好。」

注意，这里要补一个纪律，必须说清楚：

辨痛，不是诊断。　头痛、胸痛、腹痛，凡是身体上持续的痛，第一步仍然是去医院，把该排除的先排除。邱明做了三回检查，才轮到辨痛。本书说的十八格，是帮人认路，不是替医生看病。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

还有一条：**辨出来的格，是一个猜测，要用做法去验**。　认定了闷痛，就去做「开口」那件事；做了一阵，痛有松动，说明猜对了；纹丝不动，说明要回头，重新问一遍。本书的判断，都是这么一个态度：拿出来，让日子去验它。

最后，说一说辨痛时最常见的三个岔路，免得你走进去。

第一个岔路：**两种痛同时有**。　这很常见。邱明的闷痛下面，其实还压着一点僵——他对「我是个稳重的人」这个样子抓得很紧，开口之前，总觉得说出来会破坏自己的样子。这时候，别两种一起动，先挑**痛得最重、最先要报信的那一种**。第 14 章有「怎样辨主痛」，主痛通了，副痛常常自己松下来一些。

第二个岔路：**把苦认成了痛。** 判断办法很简单：问自己，如果这个堵点此刻忽然没了，我有劲往前走吗？有，是痛；没有，连想到要走都觉得累，那是苦。后者请先去补劲。

第三个岔路：**拿别人的格套自己。** 同样是「睡不着」，有人是闷痛，有人是困痛，有人只是晕。同一个症状，不等于同一格。只有三个问题一个一个问下来，才算数。

◆ 二、六种通法

辨出了格，接下来是手上的事。

先说一条总的道理，六种通法都从它里头长出来。

一条路堵住了，堵点本身往往是最不好动的那一处。 它之所以成了堵点，正是因为前面所有的力气，都已经压在那里了。再顶，只会顶得更死，这是第 17 章讲「越怕越痛」时说过的。

那怎么办？**不去跟堵点较劲，去改堵点旁边那个能动的。** 一条路，总有两头。堵在中间过不去，就把能动的那一头先动了，路的整个走向，就跟着变。

六种痛，动的头不一样。本书把它们压成六个短句：僵则换形，悬则寻土，空则见果，撞则绕行，闷则开口，困则换土。

下面逐个写。每个都按同一个顺序：这种痛是怎么堵的，为什么要从那一头动，可以怎么做，一个小练习，最后一个容易走偏的地方。

练习都很小，小到明天就能试。这是故意的。第 20 章讲过，新路是在堵的地方裁出来的，而裁，要从一刀开始。

在逐个看之前，先把一个常见的错配说在前头。六种通法，每一种都对一种痛，对别的痛，不但没用，还会添乱。

给僵痛的人说「开口」，他会觉得你不懂他：他的话不是没说出口，是他整个人只会那一种说法。给悬痛的人说「换形」，他会更悬：他的东西没人接，你却叫他把东西改掉。给空痛的人说「绕行」，他不知道绕什么，他根本没有撞上

什么，他只是走了很远，什么也没落下。给闷痛的人说「换土」，他会觉得这是在叫他逃：他的地方是好的，只是话没出口。

所以，是先辨，后通。辨不准就动手，等于闭着眼睛按开关。

一、僵则换形

僵痛，是手里有个现成的样子，想走出新路，样子只会那一种走法。

冉伯六十二岁，退休会计。他的右肩僵了两年，抬不过耳朵。他的日子也僵：每天六点起，七点买菜，九点坐下看一份旧报纸，下午两点睡午觉，雷打不动。女儿劝他去参加社区的合唱团，他说：「我这个年纪，哪能去唱歌。」

肩是僵的，日子是僵的，「我这个年纪，哪能……」这句话也是僵的。三处是同一个样子：一个叫做「退休老会计」的形，硬了，只会走一种路。

对付僵，别去推翻这个形。推翻不了，也不必，那个形陪了他几十年，里面有很多好东西。要做的是**换一个小一点、软一点、能走新路的形**，让旧形留着，新形去走。

做法有三种，对应三界。

想不通的，换一个说法。把「我这个年纪哪能……」换成「我去看一回，不唱」。同一件事，换一个比较小的、退得回来的形。

行不通的，换一个动作。肩僵了，别每天对着那个抬不起的角度硬抬，换一个小一点的动作，比如靠墙慢慢滑，滑到哪儿算哪儿。动作换了，路就换了。

心里不通的，换一个称呼。给自己临时换一个身份：这个月，我不是「退休老会计」，我是「去看看热闹的人」。

小练习：**今天，把你嘴里的一句「我就是……的人」，改成「我这一阵子，试着……」**。只改一句。

再看一个身体上的例子。一位做平面设计的姑娘，伏案八年，颈后和腰一直是僵的。她试过按摩、热敷、买升降桌，都是在「怎么把这个僵的身体弄松」上使劲。后来她换了一个小形：不再把自己想成「坐着的人」，每四十分钟，换成

「去倒一杯水的人」，起身，走到饮水机，再回来。身体的姿势没有一次性改掉，可是旧形不再是一整天同一个。

再看一个制度上的例子。一家开了二十年的小饭馆，菜单一字未改，老板怕动了老客人的口味。他后来做了一件很小的事：旧菜单原样不动，只在最后加一页「本周试菜」，每周换一道，不写价钱，只写「请提意见」。旧形没有被推翻，新形在它的旁边，长出了一条路。

容易走偏的地方：换形不是造一个新的大形。「我要重新做人」「我要从头再来」，这种话听着痛快，其实还是一个硬形，只是换了一副脸。换形要换得**小**，小到旧形不觉得受了威胁。

二、悬则寻土

悬痛，是有个样子，想落下来，却找不着一块接得住它的地。

韦珂二十九岁，从大城市回到老家的小城。她在大城市做了六年设计，回来后，没有人看得懂她做的东西。她投了几份简历，对方问：「你这个，具体是做什么的？」她答不上来，又不想把它说成「画图」。

她说：「我像个悬在半空的人，脚够不着地。」

这就是悬。她身上的手艺、眼光、想法，都是真的，不过在这座小城里，没有一块土让它落进去，也没有谁能接。

对付悬，别再把样子磨得更精致，去**找土**。土不在样子里，土在样子之外：一个地方，一群人，一个用得上它的场合。

想不通的，找一个能听懂的人。不是找一个能给意见的人，是找一个**问得出好问题**的人，哪怕只有一个。

行不通的，找一块能落脚的小地。比如一个愿意试的小店，一个缺人手的社团，一份短工。不求长久，只求先落地。

心里不通的，找一个肯接住你的圈子。不被接纳，是自我界里的悬。这时候，圈子不必大，三五个人就够。

小练习：**列三个「也许用得上我这一手」的地方，不管多小，这个星期，去其中一个坐一坐，不为谈成事，只看看那里的人在忙什么。** 韦珂后来是在县城一家做茶包装的小厂里，坐了半个下午，才发现他们的盒子，已经难看了很多年。

再看一个年纪小的例子。十二岁的陆禾，转学到一所新学校，一个月了，没有人跟她一起吃饭。她画画很好，可是这手好画，在新教室里没有一块落脚的地。班主任劝她「主动一点」，她越劝越缩。

后来是一个偶然：美术室的老师缺人手整理画具，她去了两回，在那里碰到另一个也爱画的男孩。那间屋子，成了她的第一块土。从那以后，课间她有了去处。

悬痛里的人，往往被劝「要主动」。可主动，是往哪里主动？没有一块地，主动也是悬在半空。先有地，才有主动。

容易走偏的地方：寻土不是降价。把自己的样子压低、压扁，去适应任何一块地，这样落下来的不是它，是它的残骸。

三、空则见果

空痛，是路走了很长，就是显不出个样子来。

尹姐四十一岁，做了三年的公众号，每天写，四百多篇，阅读量一直在两位数。她说：「我天天在写，像往一口井里扔东西，听不到响。」

空痛里的人，常常是最肯干的人。力气花得很多，路走得很实，不过**没有一个看得见的果落下来**，路就成了一条没有回声的路。第 14 章说过，空痛里最折磨人的，是「白干」两个字。

对付空，办法反着来：不要再往路里添力气，先**造一个小而确定的果**。

什么叫「小而确定」？就是**一个星期之内，能看见的东西**，而且它的好坏，不由别人的点赞说了算。比如：写满五篇，放进一个文件夹，打印出来，装订成册，摆在桌上。比如：做完一件事，拍一张照片。比如：把这三年的四百篇，挑出十二篇，编一本小册子，送给三个人。

想不通的，写出一个「现在我弄清楚了的三件事」。不求对，只求有形。

行不通的，把做完的事，摆出来看。看得见，摸得着。

心里不通的，要一句回响。去找一个人，把你做的东西给他，只问一句：「读完你想到了什么？」不问好不好。

小练习：**今天晚上，把你这半年做过的事，写满一页纸，不评价，只记录。**空痛的人，常常连自己做了多少都说不清，因为那些事从来没有被摆出来过。

再看一个做研究的例子。薛博士在实验室做了五年，论文改了十几稿，一直没有投出去。他每一稿都觉得「还差一点」，于是继续改，改到后来，连自己也说不清在改什么。这是空痛里很典型的一种：路越走越细，果越推越远。

他后来用了一个办法：把论文里最扎实的那一块方法，单独写成一份五页的技术笔记，放进实验室的共享文件夹，让师弟师妹们看。一周之内，有人用上了，有人来问了两个问题。那五页纸，是他五年里第一个被人拿去用的东西。

一个小果，不必等于最后的果。它只需要证明：这条路，走出了东西。

容易走偏的地方：见果不是造假的果。刷数据、买点赞，是让一个假果落下来，真正的路还是空的，空得更厉害了。

四、撞则绕行

撞痛，是一条路走着走着，撞上了所处的地。

雷师傅五十一岁，在一家老厂干了二十八年的钳工。新来的年轻主管，要他按一套新流程做，每一步都要拍照留痕。雷师傅说：「我干了一辈子，凭手感，哪要拍。」两个人每天都在顶。雷师傅血压上来了，主管也火了。

这里要紧的一点是：**雷师傅没错，主管也没错。**两套东西各有道理，只是撞上了。撞痛里最常见的，就是这样两个都对的东西，在同一段路上相遇。

对付撞，别问「谁对」，问「**有没有第三条路，能让两边各走各的**」。

绕行，是一个特别朴素的办法：不在撞的地方硬碰，转到旁边去。

想不通的，把两套想法分开摆在桌上，不求合，只求各给一个地盘：这件事，哪些地方照你的，哪些地方照我的。

行不通的，换个时间或换个路口。同一堵墙，早上撞，晚上也许就不撞了。雷师傅后来跟主管商量：拍照可以，但他先干活，活干完，再统一补拍。两个人都松了一口气。

心里不通的，换一个说话的场合。关系里的硬碰，常常换个地方就软了：不在办公室谈，去楼下走一圈；不在吵到最火的时候谈，等第二天。

小练习：**下次又要撞上的时候，在撞上之前停三秒，问自己一句：有没有一条旁边的路？** 不是退让，是找路。

再看一个讲台上的例子。翟老师教了二十五年语文，学校换了新教材，编排方式跟她的旧讲法很不一样。她的教案和新教材，一上课就打架：照新的讲，她觉得学生丢了最要紧的东西；照旧的讲，进度又跟不上。

她后来的办法是绕行：课堂上，仍旧用她最熟的方式，把课文讲透；新教材里的练习，放到课后，让学生自己做，下一节课用十分钟对一对。两套东西没有分出谁对谁错，只是各自有了自己的时间。她后来说：「撞了两个月，才想起来，课堂有四十分钟，不必只有一个用法。」

容易走偏的地方：绕行不是逃避。绕过去，是为了那件事最终还能做成，不是为了假装它不存在。绕了一圈回不来，就成了躲。

五、闷则开口

闷痛，是土里有东西，形长不出来，话憋着，事压着。

邱明就是这一种。我们稍后会走完他的一个星期，这里只说道理。

闷痛的堵，堵在**出口**。土是有的，委屈是真的，想法是现成的，缺的是那个把它变成形的口子。所以通法最直白：**开口**。

开口不是吵架，不是摊牌，不是发泄。开口是让里头的东西，**变成一个有形的东西**：一句话，一行字，一幅画，一次哭。

想不通的，写。拿笔把憋着的想法一条一条写下来，不求通顺，不求给别人看。写出来的那一刻，一个憋着的想法，就变成了纸上的一个形。

行不通的，动。胸口闷，身体就要有出口，快走、拉伸、深长地叹一口气，都是出口。

心里不通的，说给一个人听。找一个只听不评的人，说五分钟。

小练习：**今天晚上，睡前，拿一页纸，写「这一周，我没有说出口的是……」，写到写不下去为止。** 不用给任何人看。

再看一个年轻人的例子。柯桐上初三，成绩中等，心里一直憋着一件事：他不想读重点高中，想去读职校，学汽车维修。这话他说不出口，因为爸妈为他的升学已经付了太多。憋了半年，他开始失眠，上课走神。

他后来的开口，是分三步走的：先在日记本上写了十行，把想去的理由写清楚；再把这十行抄给班主任看，只问「老师，您觉得我这个想法荒唐吗」；最后，在班主任的陪同下，才跟父母谈。第一步，是话从心里到纸上；第二步，是话从纸上到一个安全的人；第三步，才是话到最难的人。

开口不是一步，是一条小小的台阶。

容易走偏的地方：开口不是不分对象地倒。把憋了十年的话，一次性全砸给对方，砸出来的是撞，不是通。闷痛要先找一个**安全的出口**，再慢慢往外走。

六、困则换土

困痛，是整块土里，找不出一条走下去的路。

樊家四口，住一间十八平米的出租屋：爷爷卧床，爸爸跑网约车，妈妈做钟点工，孩子读初二。这一家人每个人都很努力，可是**每条路走到这块土里，都走不下去**。不是谁不够好，是这块土，太薄。

困痛里的人，最忌讳被人劝一句：「想开点。」想开了，土还是那块土。

困痛的通法，就在这个「换」字上。**换土**，不是搬家那么简单，是换**路能生长的条件**。

条件有大有小，大的，是换工作、换城市、换环境。小的，也有：换一份有出路的活，换一个能分担的人，换一种能让爷爷白天有人照看的安排，比如社区的日间照料。樊家后来做成的，是让妈妈从钟点工，转成了社区日托的护工，收入没多出多少，可爷爷白天有了去处，爸爸晚上能睡一个整觉。一块土换了一小片，路就长出来一些。

想不通的，换学科，换圈子，换问法。一个学科走到头，不等于一个人走到头。

行不通的，换地方，换行当，换一个托底的办法。

心里不通的，一家人困在一处，要先把一家人搬一搬，哪怕只是每周有半天各自出去。

小练习：**把你现在的「土」，一项一项列出来：住哪、跟谁、做什么、靠什么。**　　然后，只问一个问题：这里面，哪一项是**我这一个月里，可以动一点点的**？动一点点就好。

再看一个小镇上的例子。兰姐四十四岁，在镇上的服装厂做了十九年，计件工资，眼睛和肩颈都吃不消了，厂里的单子一年比一年少。她想换，可是不知道换到哪里，家里还有一个读高中的孩子，不敢辞工。

她后来做的，是一小片一小片地换：保留原来的工作，每周两个晚上，去镇上的夜校学家政服务；半年之后，周末去给一家养老院做兼职护理；又过了一年，才把服装厂的活减到半天。她的土，是一个季度一个季度挪过去的，没有一次是跳。

换土最怕的是一个「全」字：全换、全押。小片小片地换，是土里长路的正经办法。

容易走偏的地方：换土不是赌。把全部身家押在一次大换上，换失败了，土更薄。困痛里的人，常常急，急着一步到位。可土是一点一点换的，第 17 章说长痛要「从地形改起」，也是这个意思。

做的时候，常常会碰到三个追问，一并答了。

做了一周，没有一点动静，怎么办？ 先问两件事：是不是辨错了格；是不是做得太小、太散。多数时候是前者。回到三个问题，换一个人来问一遍。要是格没错，再把动作缩得更具体一点：「找一个人说话」，换成「周四中午约卢姐吃饭」。越具体，越动得起来。

通了又堵，怎么办？ 这是常事，不是倒退。第 17 章讲过，长痛是沉进地形里的，一次通，只是把地形松了一点，下一次走到这里，旧沟还会引着水往老路流。要的是第二次、第三次，每次都比上次轻一点，直到新的走法自己变成沟。

两种痛搅在一起，怎么办？ 第 14 章的办法照用：挑主痛。哪一种让你最先报信、最先让你睡不着，就先通哪一种。通完一个，再看另一个还剩多少。很多时候，副痛在主痛通了之后，会自己松下一半。

六种说完。把它们放在一起，你会发现一个有意思的事：**六种通法，没有一种是「忍」，也没有一种是「想开」。** 它们都是在动：换，寻，造，绕，说，搬。

痛里有劲，这劲要用在**对的那一头**。

◆ 三、三个人的一周

道理讲得再清楚，也要落进七天里，才算数。

下面写三个人，各过一个星期。三个人的痛不同，格也不同：一个上班族的闷痛，一个妈妈的僵痛，一个年轻人的空痛。每个人的日程都写得很细，你可以照着做，也可以只取其中一两天。

先说明白三件事。

第一，这三个人是为了讲清楚而写的，他们的名字、年龄和日子是虚构的，不是哪一位具体的人。

第二，每个人的一周，都只是**一个开头**。七天通不了一个多年的痛，七天只够让路动一动。后面会交代各自接下来是什么样。

第三，涉及身体的部分，只谈和身体相处的习惯，不谈诊疗和用药。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

第一个人：邱明，三十四岁，头痛四年

这是我们开头遇到的那一位。上一节里，他用三个问题，辨出了自己这一格：自我界的闷痛，在身体上报痛。他的头痛总在周三、周四下午来，那是例会和周报的日子。

他的一周，从周日晚上开始排。

周日晚上：认格，只做一件事。

他拿出一张纸，写下三个问题的答案，写完就放在床头。不分析，不追问「我为什么是这样的人」，只留下一句话：**「我的头痛，可能是一句没说出口的话。」** 这句话是个猜测，他在旁边写了一行小字：「用一个星期验证。」

周一：只记，不改。

他在手机里建一个备忘，记头痛日志。只记两样：几点开始痛的，痛之前的两小时里，发生了什么。

那一天，他写下：「下午三点二十，太阳穴。之前开了个二十分钟的需求对接会，客户方要改字段，我觉得不合理，没说。」

这里有一个要点：**不评价，不试图解决，只记录。** 闷痛里的人，常常连自己憋着什么都说不清，因为那些话从来没有被写下来过。记，就是闷痛通法的第一刀，它让一个看不见的东西，开始有形。

周二：继续记，加一样。

痛得不重，三点出头有一阵。他在日志里加一栏：「当时我想说的话，一句。」

那天他写：「想说：这个字段改了，下游三张表都要动。」

注意，这是**对事的话**，不是对人的话。他不是想骂谁，他想说的是一件事的后果。很多闷痛里的话，剥掉情绪之后，只是一个后果，一个提醒，一个简单的事实。不过这个事实，一直没有出口。

周三：例会，试验一回，允许失败。

周三下午是部门例会。他在会前十分钟，在便签上写下一句话：「**周报里数据口径的问题，我想提一下。**」十五个字。

他没有提。会上有人在吵别的事，他一直没找到缝，直到散会，那张便签还在手心里捏着。

三点四十，头痛准时来了。

他有点沮丧。可他在日志里写下的一句话，反而让这一天有了意义：「**今天，我知道了话在哪里：在便签上，在手心里，离出口差一步。**」

这一步，叫「差一步」。比起之前的「根本不知道堵在哪」，已经不一样了。第 16 章讲过一次痛的发生，要看堵在路径的第几步，他现在看清了：不是堵在想，不是堵在写，是堵在**说出去的最后一步**。

周四：找一个安全的出口。

周四中午，他约了同组的卢姐一起吃饭。卢姐比他大六岁，做事稳，说话直，从不传话。

他没打算「倾诉」，他给自己定了一个规矩：**五分钟，只说一件事，说完不求建议。**　　他说：「昨天会上我想提数据口径，没提出来。我不知道怎么开口。」

卢姐听完，只问了一句：「你是怕提了没人理，还是怕提了得罪人？」

他想了很久，说：「怕提了，显得我在挑刺。」

这一句话，是整个星期里最要紧的一句。它不是「压力大」，不是「扛不住」，是一个**具体的怕**：怕被看成挑刺的人。这个怕，连着第 14 章说的另一个东西：他对自己「稳重」那个样子，抓得很紧。

那天下午，头痛来得晚，也轻了一点。他不敢把这个说成是什么功劳，只在日志里写：「痛，比周三晚了四十分钟，轻一些。」

周五：把话改成能递出去的形。

下班前，他花二十分钟，把那句话写成了一个小邮件，三行：

「数据口径：现在周报里，A 表按下单日期，B 表按发货日期，对不上。建议统一一次，我可以先整理一版对照。需要的话，下周三会前我先发给您看。」

写完，没发。他存在草稿箱里。

闷痛的开口，要分两步：**先写成形，再递出去**。写成形的那一步，已经通了一半，因为话从「憋在心里」变成了「摆在纸上」。至于递不递、什么时候递，周末再想。

周六：给身体一个出口。

他去河边快走了四十分钟，什么也不想，只是走。闷在身体里的那一份，不能只靠话来解，身体自己也要有出口。

走到最后一圈，他注意到，肩膀松下来了。这是他四年来第一次，主动注意到肩膀。

周日：回看，定下一步。

他把一周的日志读了一遍，在最后写下三行：

一，痛的时间，和「想说没说」的时间，对得上，对上了五次里的四次。

二，开口的那一步，不是想不出来，是不敢。

三，下周二，把草稿箱里的邮件发出去。

注意，他没有写「头痛好了」。头痛没有好，周四还痛过一次。可是他手里有了一样以前没有的东西：**一条看得见的路，和这条路上的下一步**。

后来呢？

诚实地说：两周后，周三下午的痛，轻了大半；周四下午的，还在。他发了那封邮件，主管回了一句：「好，你整理吧。」之后的那几周，他的周报多了一个小小的「口径说明」，没出任何事。

不过周四的痛，他后来才看出来，来自另一件事：每周四，他要在一个跨部门的会上，替同组汇报，而他不太想站在那里。这是另一条路的堵，另一个格。

闷痛通了一条，旁边的一条，才显了出来。这是常有的事：**一条路通了，另一条路上的堵，反而看得更清楚了**。这不是倒退，是地图在变清楚。

第二个人：葛瑶，三十八岁，心疼孩子

葛瑶在一家公司做会计。她的儿子安安，十岁，小学四年级。

每个晚上，她的日子是这样过的：七点半吃完饭，八点开始写作业。数学总是最后写，写到九点多，安安会卡在一道应用题上，卡着，就开始哭。不是大哭，是一边咬铅笔，一边掉眼泪。

葛瑶坐在旁边，胃里像被人攥了一把。她每次都对自己说：「这次我不插手。」可是眼泪一掉，她就忍不住：「来，妈妈给你看看。」看着看着，笔就到了她手里，一道题就写完了。

作业是写完了，可安安第二天又卡在一样的题上。葛瑶夜里醒着，想：是不是我没教好？是不是我对他不够有耐心？

她的痛，不在孩子身上，在她身上。

辨一辨。

第一问：手里有的是什么？她想了想：「我是一个不让孩子难受的妈妈。」这是一个**现成的样子**，一个身份。起点是形。

第二问：从这个样子出发，最想先去哪一处？「我想让他自己写完，我想退到旁边。」她想去的，是一条**新路**——一条自己退后一步、让孩子走的路。可这个样子，只会那一种走法：孩子一哭，伸手。迈不出去。

这是**僵**。

第三问：疼在哪里？疼在胃，也疼在夜里醒着。堵在哪一界？不是现实界（作业本身没有难到不可能），是自我界：**放不下的旧我**，一个不让孩子难受的我。

所以她这一格：**自我界的僵痛**。

通法是换形。不过怎么换？别急着把「好妈妈」整个推掉。换一个**小形**：不是「不让他难受的妈妈」，是「**在旁边陪着的妈妈**」。

周一：只改一句话。

她在手机便签里，写下自己的那句心里话：「我不能看着他难受。」下面，她改写了一遍：**「这几个晚上，我试着坐在旁边，不伸手。」**　　改成了「试着」，改成了「几个晚上」，把一个永远的身份，换成了一个短期的试验。

周二：定一个十分钟规则。

晚上，她和安安说好：「卡住的时候，我们先数十下。数完，妈妈问你一个问题，只问一个。」

安安卡在一道题上，她数了十下，问：「你读到哪里觉得糊涂了？」他指了指第二句。她什么也没说，把手放回膝盖上。

那十下，对她来说比一个小时还长。可是安安自己嘀咕了半分钟，说：「是不是要先算这个？」

她没点头，也没摇头，只说：「你试试。」

周三：手放在膝盖上。

这一天，安安又哭了。她的手想伸出去，她把它压在大腿下面。嘴里说了一句：「我在这儿。」

他哭完，自己擦了眼泪，又写了五分钟。作业没写对，错了两道。她只在最后圈出一道，说：「这一道，明天你再看一遍。」

胃还是紧的，可比周一松一点。

周四：一次失败，照样记下。

这天她加了班，回家晚，安安已经写到十点。她一看错题那么多，忍不住，一口气替他改了三道。

她当晚在心里骂了自己半天。可是她按周日约好的规矩，没有把这件事写成「我又失败了」，而是写成：**「周四，加班，累，破了例。累的时候，手最先伸出去。」**

这一条记录，后来很有用。它让她看出了一个规律：不是她这个人不行，是累的时候，旧形最容易回来。第 17 章讲过，长痛是沉进地形里的，累，就是地形最软的时候，水最容易顺着旧沟流。

周五：跟老师说一句。

她给老师发了一条消息：「安安最近做应用题会卡，我想让他自己多试几次，作业如果没做完，请老师知道是我们有意的。」

这一句话，作用很大。它把她的新形，**放进了孩子的另一块土里**，让这个新做法有了一点外面的接应。

周六：不谈作业。

母子俩去河边走了一圈。安安说了半小时的游戏，她一个字也不评价。葛瑶发现，自己已经很久没有这样，听他说话，不带着任何任务。

周日：回看，写一张小卡片。

她把这一周的事写成了几行：

「这一周，我伸手三次，忍住十一次。安安哭了四次，每一次自己擦干。他错题比平时多，但周六他自己主动说：‘妈，我想把应用题再做一遍。’」

她给自己写了一张小卡片，贴在书桌上：「**陪着，不接**。」

这四个字，就是她的新形。

后来呢?

安安的数学没有马上变好。头一个月，错题甚至更多了。葛瑶的胃紧，一个月后才明显缓下来。她后来说：「我以为我是在心疼他，其实一大半，是在心疼我自己受不了。」

这句话，不是责备，是一个很实在的发现：**孩子的难受，是孩子这条路上的事；她胃里的那一把攥，是她这条路上的事。** 两条路挨得太近，近到混成了一条。换形，就是把两条路分开。

不过分开，不是她一个人能做完的。孩子那一边，也要有路。这一点，留到后面讲。

第三个人：沈乐，二十四岁，想不通人生

沈乐大学毕业后，考了两年研，没考上。辞掉了一份兼职，在家住了半年。

这半年，他想了很多：我到底想要什么？做学术，还是做手艺，还是去哪个大厂？一个念头来了，想三天，被另一个念头顶掉；另一个念头想一周，又被一个更新的念头顶掉。夜里睡不着，白天也不想出门。

他对朋友说：「我就是想不通，我这一辈子到底要干什么。」

这是一类特别常见的痛，也是特别容易被劝坏的痛。劝的人通常说：「别想那么多，先找个班上。」这话没错，可对他不管用。他想的，是真想；他停的，也是真停。

辨一辨。

先分字：他是晕、是痛，还是苦？他夜里睡不着在想，白天也想，劲还有，向也大致有：他想的是「我要走哪条路」。路不是没有，是他有太多条，试过的，都没落成一个形。所以他不是晕（晕里没有方向，他有），也不是苦（他还有劲）。是痛。

第一问：手里是什么？他有的是**一段走出来的路**：两年的备考，半年的思考，读了很多书，看了很多视频，想了很多方案。

第二问：从这段路出发，最想先去哪一处？「我想有一个确定的样子：我就是做 X 的人。」他想要的，是一个**形**。可是路走了很长，形就是显不出来。

这是**空**。

第三问：疼在想，堵在想。**理念界的空痛：想了很久，想不出一个形。** 没有串界。

通法是见果。

周一：把想过的写在一页纸上。

他拿出一张 A4 纸，写满：这半年我想过的事、读过的书、看过的视频、聊过的天。不评价，只记录。

写满一页，他吓了一跳：原来这半年，他并没有「什么也没干」。

周二：定一个七天的小果。

他给自己定了一个很小的目标：**用一周，把这半年看过的纪录片，挑出五部，每部写一段两百字的推荐语，做成一页纸，发给三个朋友。**

注意这个果的几个特点：一，七天就能做完；二，是个东西，看得见；三，好不好，不由点赞决定，三个朋友读完回他一句话，就算完成；四，它不回答「我这辈子要干什么」，只回答「这半年我看到了什么」。

这个题目，不大，也不神圣。不过**它是个果**。

周三到周五：每天一个小时。

他每天晚上固定一个小时，只做这件事。第一天，挑出五部，挑得很痛苦，因为每一部都舍不得；第二天，写推荐语，写得很慢，因为要写得让别人看懂；第三天，排版，发现自己为了让页面好看，去学了一点点排版。

一个小时一到，就停。哪怕没做完。

周六：送出去，只问一句。

他把这一页纸，发给了三个朋友，每人一句话：「看完告诉我，你想到了什么？不用夸我。」

周日：回响。

三个朋友里，两个回得很短：「挺好的。」另一个回了一段话，问了一个他没想过的问题：

「我发现你挑的五部，几乎都是讲手艺人的。你自己有没有注意到？」

他愣住了。他挑片的时候，从来没觉得自己在挑「手艺」。可是那一页纸摆在那里，五部片，一字排开，确实有一条线。

这条线，不是他想出来的，是**做出来的东西自己显出来的**。

这是空痛通法里最要紧的一个机制：**形不是想出来的，是做出来、摆出来、被别人看见之后，才显出来的。** 第 20 章讲自由的时候说过，新路是在堵的地方裁出来的，而他裁的那一刀，不是又一次苦想，是一个七天的小东西。

后来呢?

诚实地说：沈乐没有在一周后「想通人生」。他还是不知道自己这辈子要干什么。

可他的问题变了。从「我到底想要什么」，变成了「**我对手艺这件事，有一串反应，我要不要顺着它再做一个果**」。前一个问题是空的，后一个问题有了手感。

他后来又做了第二个七天的小果：去一间木工坊，旁听了一次课。那是另一个故事了。

三个人的一周，到这里写完。回头看，有三样东西是一样的。

第一，**每个人的第一刀，都小到不会吓到旧路。** 一句改写，一张便签，一页纸。

第二，**每个人都先把痛放在桌上看了一遍，没有急着赶走它。** 这是一行禅师说的「抱着」，下面交锋节里会细讲。

第三，**每个人的一周，都没有彻底通，不过都多了一样东西：下一步。** 痛里最难受的，是看不到下一步。通，就是下一步出现。

最后，说几句怎样把这个「一周」变成你自己的一周。

第一，**每天占的时间要小。** 三个人每天花的，都不超过半小时，邱明的日志每天五分钟，葛瑶的十分钟规则只在作业卡住的那一刻，沈乐的一个小时是一周里最大的一块。时间一大，人就容易在第三天放弃。

第二，**一周只动一格。** 邱明的闷痛里头有僵，沈乐的空痛里头可能有撞，这些先放着。一周之内，只对认定的那一格出手。

第三，**把失败写成记录，不写成判决。** 葛瑶周四破例，她写的是「累的时候手最先伸出去」，没有写「我又失败了」。前一种写法给她留下了一条规律，后一种写法只留下一句骂。通法是练出来的，练的人要有一本不骂人的账。

第四，**一周之后不管好不好，都要回看一次。** 回看，是回写的最小形态。第 20 章讲自由时说过，新路要沉下来，靠的是回写。没有回看，一周的事就会像水一样漏掉。

◆ 四、一个人通不了的痛

葛瑶的一周，留了一个尾巴。

她换了形，从「不让孩子难受的妈妈」，换成了「陪着，不接」。她在家里做到了。可是第二个月，出了一件事：安安有一天写作业写到一半，忽然把本子推开，说：「你怎么不管我了？」

这句话，她愣了很久。

她换的那一个形，在她这头是通的，到了安安那头，却成了一个新的堵。孩子习惯了「卡住就有人来」，现在没人来，他不是学会了自己走，而是觉得被放下了。

这件事讲的，是本节要说的道理：**有些痛，路径的另一头不在自己手里。**

说得具体一点，有三类情形，一个人是通不了的。

第一类：堵点的另一端，在别人那里。

第 14 章讲撞痛，讲悬痛，讲的都是这一类。撞，是两个东西撞在一起，一方换了绕行的法子，另一方没变，路上还是有一堵墙。悬，是你需要有人接，可接不接，不在你。

雷师傅和年轻主管，雷师傅绕了一次行：先干活，再补拍。这个办法能成，是因为主管也点了头。要是主管坚持「必须当场拍」，雷师傅一个人再怎么绕，也绕不过去。

这类痛，通法里的前半截是自己的：想清楚自己要什么，把自己的那一头准备好。后半截，必须有第二个人：**去谈，去商量，去让对方的那一头也松一松**。

第二类：两个人的路，互为对方的土。

夫妻、母子、师徒、同事，一旦长期共处，各自走的路，就成了对方的土。

桑越和宁珊，结婚二十二年。这几年，两个人吃饭几乎不说话。桑越觉得宁珊嫌弃他，不再听他讲工作的事；宁珊觉得桑越冷淡，回到家就看手机。

两个人其实都是**闷痛**：话憋着，出不了口。可你看，更麻烦的是，每个人的闷，都成了对方的土。桑越不说，宁珊就觉得被拒绝；宁珊不说，桑越就觉得被嫌弃。一个人闷，另一个人就跟着薄。

这时候，一个人去「开口」，常常不够。他开口，对方若是没有一块能接得住的地，那句话落下去，就成了一次撞。两个人的闷，需要**一起开口**：同时开，约好了开，有规矩地开。

桑越和宁珊后来试了一个很笨的办法：**每天饭后，一起去楼下走十五分钟。轮流说，一个人说的时候，另一个人只做一件事：把听到的话，用自己的话重复一遍。** 不辩解，不评价，不给建议。

头几天，两个人都别扭得很。第四天，宁珊重复桑越说的一句话，重复错了，桑越笑出来。那是这几年里，他们第一次一起笑。

回写，在两个人之间，是双向的。第 17 章讲过家里的地形，也是这个意思：**一家人的痛，传的是地形，通，也要一家人一起改地形。**

葛瑶和安安，后来也走了这条路。她挑了一个周末，坐下来，对安安说了几句话，大意是：

「妈妈以前总是帮你把题写完，其实是妈妈自己受不了你难受。现在妈妈想试着不这么做。不过妈妈不是不管你了。你卡住的时候，可以喊一声‘数十下’，妈妈就坐过来，陪你数。数完，你要是还想让我看，我就看；你不想，我就在旁边。」

安安听完，问了一句：「那我喊了你一定来吗？」

「一定来。」

孩子那一头，也得有一条路。**他得知道，妈妈的退后，不是放下。** 否则，她换的那个形，只在她这头通，在他那头成了新的堵。

第三类：需要专业的人在场。

有的痛，一个人通不了，不是因为人不够努力，而是因为堵得太深、太久，或者已经连着身体的病、心里的伤。

长期失眠，持续的低落，不由自主的恐惧，反复的胸闷，这些东西，请去找医生，找心理咨询师。**找人帮忙，不是通法失败，而是通法的一部分。** 第 18 章说过，止痛和通痛并不对立，该止的时候止，是给通留出时间。专业的人，常常是那个替你守着门、让你有力气去通的人。

有一个特别要提醒的错觉：以为「我要自己扛过去才算数」。这是一种很顽固的僵，旧的形：「我是个不求人的人。」这个形在顺的时候是好东西，在痛的时候，它会把第二个人，第三个人，一切可能的通路，统统关在门外。

所以，本节最后要说的一句话是：

通，有一大半，是在两个人之间发生的。

请第二个人，也有请法。三种请法，对应三种需要，别混着请。

一种是**请他听**。你不要建议，只要他在场，听你说完。闷痛的人尤其需要这一种。开口之前，先找一对只听的耳朵。

一种是**请他商量**。你要他一起想，把一件事的几条路摆在桌上。撞痛和悬痛的人需要这一种，因为路的另一头，本来就有他的份。

一种是**请他陪**。你什么也不要，只要他在旁边，一起走一段，一起坐一会儿。一个人太久的人，需要这一种。

请的时候，把话说明白：「我不用你给意见，就听我说十分钟」，或者「我想跟你商量一件事」，或者「这一周，能不能每天陪我走一会儿」。说明白了，对方才知道自己要在哪一头站着。很多人没有被接住，不是别人不肯接，是没人告诉对方，该用哪只手。

你在读这一章，也许想着怎么靠自己。请在这一章的末尾，加上一个小动作：想一想，你的这一格，哪一部分是你自己能动的，哪一部分，需要有人在旁边？

◆ 五、与四位全球近邻逐一交锋

本章讲的是怎么通。这件事，前人也想过。下面请四位来对话。

写法和前面各章一样：先写他们各自说中了什么，要写得足、写得公道；再写本书多出的一层。

一、庖丁：以无厚入有间

《庄子·养生主》里的庖丁，给文惠君解牛。他说，大意是：好厨子一年换一把刀，是用刀去割；一般的厨子一个月换一把，是用刀去砍；他的刀用了十九年，解了几千头牛，刀刃还像新磨的一样。原因是，牛的骨节之间有空隙，而刀刃薄得几乎没有厚度，「以无厚入有间」，刀在里头游走，绰绰有余。

他说中了三件事。

第一，**不硬砍。**　碰到骨头、筋结，他慢下来，动作放轻。这正是本章一开头说的：不去跟堵点较劲。

第二，**先看清，后下刀。**　他说他起初看见的是整头牛，三年之后，看见的已经不是整头牛了，而是纹理。辨痛，就是这个功夫：不看一个笼统的「我很痛」，看到纹理，看到十八格里的一格。

第三，**遇到难处，要「怵然为戒，视为止，行为迟」。**　这和本书讲的「一周只做一件小事」，是一个手感：越是堵的地方，越要慢，越要轻。

把庖丁放进一个具体的日子里看。邱明周三下午的头痛，要是用庖丁的眼睛看，他会说：不要看整个「压力大」，看纹理。邱明后来做的正是这个：把一个笼统的头痛，一点一点拆成时间、事件、那句没说出口的话，直到看出骨节在哪里。这是庖丁给的功夫，本书老老实实收下。

可是庖丁手里还有一样东西，我们这些普通人手里没有：几千头牛的经验。他的眼睛，是在牛身上练出来的。人的堵，却常常是第一次遇到。

本书多出的一层，是这样的：

庖丁的牛，**缝是现成的**。骨节之间的空隙，天生就在那里，他只要找到、顺着走。

可人的痛，大多数时候，**没有现成的缝**。邱明那句话，没有一个现成的口子等着他；沈乐的那个形，也没有一条现成的缝等着他去钻。人的堵，常常是一堵严严实实的墙。

所以本书的通法，多了一层：**在堵点的旁边，另外裁出一条缝来。** 换形，是裁一个新的形；见果，是裁一个小的果；换土，是裁一小片新的土。庖丁是顺着缝走，人往往要先造缝，再入缝。

要造缝，就要动手。这正是庖丁刀法里没有写出来的那一半：他的手艺是在几千头牛上磨出来的。通，也是磨出来的。

二、一行禅师：像抱婴儿一样抱着痛

一行禅师教人对待强烈的痛苦情绪，大意是：像母亲抱着一个哭泣的婴儿那样，抱着它，不赶它走，也不被它淹没（出处，约在《你可以不生气》一类的著作中，具体页码〔待核〕）。

他说中了什么？说中了一件很多人不愿承认的事：**痛来的时候，第一件要做的事，不是赶，是在。** 一个人对痛又怕又恨，就会拼命想把它压下去，压不下去，痛就变成了两层：痛本身，和对痛的恨。这和佛陀的「二箭之喻」相通，也正是第 13 章讲过的第二支箭。

邱明在周三下午，头痛来了，没有赶它，在日志里写了一行「话在手心里」。这个动作，就是抱着。抱着的好处，是痛不再往第二条路径上扩散：不再因为痛，而加一层恐慌，不再因为恐慌，而加一层自责。

把一行禅师放进一个具体的日子里看。葛瑶周三的那个晚上，安安哭，她的手想伸出去，她把手压在腿下面，说「我在这儿」。这一个动作里，有抱着，也

有一点点什么：她没有赶走自己的心疼，也没有被它推着把题写完。她让心疼在那里，同时让手留在了原处。

这是一行禅师最实在的教法，本书照收。可是请留意：葛瑶并不是靠抱着，才把作业的问题解决了。抱着让她稳住，稳住之后，她才有力气去换形，去跟孩子谈，去跟老师说。

本书多出的一层，是这个：

抱着，是不再堵第二条路。但第一条路，仍然要另通。

婴儿哭，抱起来，哭声会缓下来。不过婴儿为什么哭？是饿了，还是尿了，还是困了？抱着不是答案，抱着只是让你**有了一个稳定的状态**，去看一眼：他到底缺什么。

本书的说法是：抱着，是把第一支箭之后的第二支箭挡住；通，是把第一支箭的原因找出来。两步都要走，缺了哪一步，都留着一个洞：只通不抱，人会在通的路上被痛打得惊惶；只抱不通，抱着抱着，就成了习惯于痛。

一行禅师教的，是先把人稳住。本书的十八格，是稳住之后的下一页。

三、森田正马：顺其自然，为所当为

日本精神科医生森田正马，创立了以他为名的森田疗法（大约在二十世纪二十年代前后，具体年份〔待核〕）。核心有两句话：一句是「顺其自然」，意思是对于焦虑、不安、症状，不去对抗，让它在那里；另一句是「为所当为」，意思是一边带着症状，一边去做该做的事。

他说中的，是一个很深的洞见：**越对抗症状，症状越牢。** 这和本书第 17 章讲的「越怕越痛」同一个意思：绕开痛，把堵加厚。

「为所当为」，也说中了另一件事：**不要等痛消失再动。** 带着痛，也要往前走一步。

把森田放进一个具体的日子里看。沈乐在家待了半年，如果有人对他说「顺其自然，为所当为」，他会怎么听？他会觉得：我每天看书、看视频、想事情，

这就是我的「所当为」。他确实在做，而且做得很勤。可这半年的勤，是在同一条没有果的路上做的，所以半年下来，什么也没落成。

森田给的是方向：别和症状较劲，去做事。至于做哪一件事、从哪一头做起，沈乐需要的是第二个答案。

本书多出的一层，在「为所当为」这四个字上。

「所当为」是什么？森田的原话里，常常指的是日常的、具体的事：做饭、扫地、上班。这很实在，很多人确实靠这个走出了焦虑。

可是本书的十八格会问：**这个「所当为」，对哪一种痛才是对的？**

对僵痛，所当为是换一个小形，不是继续按原来的方式做；对悬痛，所当为是去寻一块地，不是闷头把手头的活干完；对空痛，所当为是去造一个果；对撞痛，是绕行；对闷痛，是开口；对困痛，是换土。

同样一句「为所当为」，对邱明是「把那句话写成邮件」，对樊家是「找到一家日托」，对沈乐是「做一个七天的小东西」。**所当为的内容，跟着痛的格走。** 一个闷痛的人，每天只是扫地、做饭，不开口，路是不会通的。一个困痛的人，每天只是「该干什么干什么」，土没换，也是不通的。

所以，本书对森田是这样的态度：他把「不对抗」和「去做事」两件事合在了一起，这一点要学；不过「做什么事」，得从痛的种类里长出来。

四、乔·卡巴金：正念减压

卡巴金 1979 年在美国马萨诸塞大学医学中心创立了正念减压课程，一个八周的练习：呼吸，身体扫描，静坐，温和的伸展，把注意力带回当下，不评价地观察自己的感受。原本主要面向慢性疼痛等难以用常规方法处理的患者。后来的大量研究，包括对头痛、腰痛等的研究，发现它对不少人确实有帮助，当然也有效果有限、因人而异的结果（具体研究与效果量〔待核〕）。

他说中了什么？

第一，**痛和对痛的反应，可以分开。** 一个人可以在痛的同时，不在痛里搅成一团。这和一行禅师的「抱着」，是同一个机制。

第二，**注意力是一种可以训练的东西**。　八周，每天四十分钟左右，不是一个短期的安慰，是一个真实的训练。

第三，**它不承诺把痛赶走，它承诺的是改变你与痛的关系**。　这是一个诚实的承诺。

卡巴金的功劳，还有一条不应该漏掉：他把一个原本属于宗教和修行传统的练习，放进了医院，放进了可以被测量、被质疑的地方。这对普通人很重要，因为它让「练习注意力」这件事，不再是玄的，而是可以每天二十分钟、八周后回头看一看的。本书对练习的态度，是接过来用，同时问一句：用在谁身上，对不对格。

本书多出的一层，是回答一个很具体的问题：**同样一套练习，为什么对有些人管用，对另一些人不够？**

答案在格里。

正念练习，做的是什么？是让注意力停在当下，让人不被痛拖着走，让身体的紧、心里的闷，有一个松开的机会。对**闷痛**来说，这恰恰是一个出口：憋着的东西，在静下来的时候，有了浮上来的机会。邱明周六的快走，周日的回看，也是同一个道理。所以闷痛的人做正念，常常觉得有帮助，有时候一做就觉得「我好像知道我在憋什么了」。

可是**困痛**不同。困痛的堵，在土：这块地，本身长不出路。练习让人静下来，让人对痛的反应缓和，这很好，可**练习的时候，土没有变**。　练习一结束，人回到同一块土里，同一个会议，同一个排期，同一个领导，堵点原样还在。

所以，正念对困痛，是一个很好的**抱着**，却不是**换土**。它能让人在困里不被撕碎，但它不会让困变成通。

这不是正念的缺陷，是一个分工：它对付的是人与痛的关系；而困痛，需要的是人与土的关系变一变。

四位近邻放在一起看，可以得到这样一幅图：庖丁教的是看纹理，一行禅师教的是先稳住，森田教的是带着走，卡巴金教的是把这些训练成每天二十分钟。四样东西，本书都接过来，放在了「辨痛之后」的位置上，成了通法的底子。

本书多出来的，只有一件：**在这些好办法之前，先问是哪一格；在这些好办法之后，再问通的是哪一头。** 四位没有错，错的是把它们当成一把对所有痛都灵的钥匙。

下面就是本章的判别局面。

◆ 六、判别局面：同一套练习，两个人

有两位上班族，都有头痛。检查都做过，没有器质性问题，都做了八周的正念练习，每天二十来分钟，从头做到尾。

柴越，三十一岁，做运营。他的头痛，每周两三次，总在讨论会之后。讨论会上他有话，常常不说，会后回到位子上，太阳穴开始发紧。他是闷痛：自我界的话，憋在现实界报痛。

钟屹，三十六岁，做项目交付。他的头痛，几乎每天，下午四点以后最重。他的情形不一样：公司人手少，排期一直压得很紧，每个月都有两三个节点要熬夜。他自己的判断很清楚：不是话没说，是活本身就没法按时做完。这是困痛：现实界里，整个局面没有出路。

八周之后：

柴越说：「头痛少了很多。会上我还是不太爱发言，可我开始注意到，我什么时候开始紧，什么时候开始憋，有时候，我会说出一两句。」

钟屹说：「练习的时候，真的松。二十分钟里，头不痛了。不过一回到工位，下午四点，还是那个样子。有时候，反而更烦：我明明在练，为什么还痛？」

再补几个细节，让这两个人更清楚。

两个人做的是同一套练习：每天一次，先用五分钟注意呼吸，再用十来分钟，从脚到头顶，把注意力慢慢扫一遍身体，不评价，只留意。两个人都很认真，没有偷懒，甚至都说，练习的当时，是整天里最舒服的二十分钟。

区别只在练习之外。柴越练完，回到工位，下一次讨论会还没到，他在会上的那股憋，已经能被他早一点察觉。钟屹练完，回到工位，排期表还摆在屏幕上，那三个节点还是三个节点。

练习给他们的是同样的东西，土却不一样。

好。现在，请四位近邻来解释这件事。

卡巴金会说：练习帮助人改变与痛的关系，效果因人而异。这当然对，可是「因人而异」，是个事实，不是个解释。

森田会说：顺其自然，为所当为，钟屹或许没有真正做到。这可能对，可钟屹已经在做该做的事：他每天都在做项目，这就是他的「所当为」，而且做得过量。

一行禅师会说：要继续抱着痛，抱得更久，更温柔。这也许能让钟屹更稳，可是它没有回答：为什么抱着，也没有让钟屹的头在下午四点轻下来。

庖丁会说：要找到缝。不过钟屹的牛，没有缝。

四位都没有错，可四位都给不出一个**事先**的预言：为什么是柴越，不是钟屹。

本书能给。

本书的说法是：**柴越是闷痛，钟屹是困痛。**　练习给的是松开、浮上来、有出口的机会，这对闷痛正好对路；对困痛，练习当时管用，因为它暂时改变了人与痛的关系，可是土没有变，所以练习一停，痛就按原路回来。

而且本书能走得更远一步，做出两个可检验的预言（待验）：

一，**如果钟屹不换土，八周之后，哪怕继续练，下午四点的头痛会在练习的间隙反复。**　换土的方式可以很小：把排期里最紧的两个节点，向领导正式提出

调整；争取一个人手的补充；或者，换到另一个节奏不同的岗位。只要排期的压力实质性地减轻，头痛应当有明显变化。

二，**如果柴越仅仅是继续练，但会上依然一句话不说，八周之后，头痛的下降会停在某一处。** 练习给了他浮上来的机会，不过那些话，最终还要有一个出口：一次发言，一份书面意见，一次会后的私下沟通。闷痛的彻底通，终究要靠开口。

这两个预言，都可以用日子去验。如果钟屹在不换土的情况下，头痛随着练习稳定消失，本书对困痛的判断就要收窄；如果柴越在从不开口的情况下，头痛彻底消失，本书对闷痛的判断也要收窄。

这里要说清本书可能错在哪里。如果八周之后，钟屹的排期丝毫未动，头痛却稳定消失了，说明他的堵不在土上，本书对他的辨认错了，他或许是别的格，或者头痛里还有本书没有看见的因素。反过来，如果柴越的头痛在八周内消失，却是因为那段时间会议恰好停办了，那是土变了，不是练习的功劳。

这就是为什么本书要把预言写得这么具体：写具体了，才有错的机会。写得含糊，什么结果都说得通，就什么也没说。

这就是判别局面的意思：**四位近邻各有所见，可是只有本书，能从一开头就把这两位分到两格里，说出他们各自会怎样。**

◆ 七、放回日子里

回到邱明。

他的周报邮件发出去之后的第三个周三，下班路上，天已经黑了。他拎着从超市买的一袋菜，走到楼下，忽然发现：这一天，他的头没有痛。

他站在楼道口，愣了半天。四年来，周三，他没有一次不是揉着太阳穴走回来的。

晚饭，他做了一盘番茄炒蛋，煮了一碗面。吃完，他没有急着刷手机，坐在桌前，拿出那个备忘，写下一行字：

「今天，话说出去了，头没有来。」

写完，他又补了一句：「周四还会痛。周四是另一条路。」

你看，他没有把这件事当成战胜。只是一条路通了，另一条路，还在等。

同一个周三的晚上，另一处灯下，葛瑶在厨房洗碗，听见安安在屋里喊了一声：「数十下！」她擦干手，走进去，坐在床沿，数到七的时候，安安自己说：「哦，我知道了。」她没有问他知道了什么。她只是坐着，把数到十的最后三个数，数完了。

再另一处，沈乐正在木工坊的长桌前，用砂纸磨一块巴掌大的松木。他还是不知道自己这一辈子要干什么。他只知道，这个下午，他手里有一块东西，磨一下，木头的纹就多露出来一点。那是一个可以摸到的果。

三个晚上，三种痛，没有一个是彻底好了的，可每一个都有了一件手边的事。

如果你也想试一试，本章给你四个明天就能做的小动作。

一，**今晚，拿一张纸，把三个问题的答案写下来。** 第一问：我手里有的是什么，一个样子、一段路，还是一块地？第二问：我最想先去哪一处，在哪儿停住了？第三问：疼在哪一界，堵在哪一界？写完，圈出你认定的那一格。

二，**明天，只做那一格对应的一个小动作。** 换一句话、找一个人、造一个小东西、绕一次路、写一页纸、列一张土的清单，任选其一，对号入座，别贪多。

三，**一周之后，回看。** 痛有没有松动，哪怕一点点。松了，说明格大致对了；纹丝不动，回到第一问，重新问一遍。

四，**别忘了第二个人。** 在你的这一格里，哪一部分需要别人在场，写下一个名字，不一定马上联系，先把名字写下来。

如果难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

◆ 八、本编结语：通则不痛，不必等痛来了再通

第三编写到这里，九章，走完了一个圈。

第 13 章，立了一个定义：痛就是不通，涌现被堵，六路径不通。第 14 章，把痛分成六种，僵、悬、空、撞、闷、困。第 15 章，把六种放进三界，成了十八格，还讲了串界。第 16 章，讲一次痛是怎么发生的。第 17 章，讲痛怎么沉成长痛，怎么在家里传。第 18 章，讲止痛与通痛的分别。第 19 章，讲为什么活着就一定会堵。第 20 章，讲痛与自由、幸福的关系。到本章，是通法。

回头看，这一编讲的，其实是一件事，在九个角度上：

痛不是生命的故障，是涌现的代价。 痛在，说明劲在；劲在，通就有可能。

通不是把堵点挖掉，是按痛辨路，从路的另一端，把路接上。

最后，给本编压一个总判断：

痛，是涌现被堵时仍在显露的那一份劲；六六大顺，不是不再堵，是堵了，路径总有一头能动。

这一句里，有两个意思。

第一，痛不是要消灭的敌人。第二，通不是一劳永逸的状态。

人活着，涌现不停，就会不断撞上新的堵点。今天通了一条，明天会有另一条。第 19 章讲得清楚：完全不痛的只有两种，全通，或者不再涌现。前一种几乎只是理想，后一种已经不是活着。

所以，「六六大顺」不是一个终点，而是一种**日常的功夫**：六条路，常常有一点点在动，堵起来的时候，不至于六条一起堵死。

六六大顺是什么样子？不要把它想成一帆风顺。

它更像一个人在一条不太宽的河边走：有时路被水冲断了，他绕上坡；有时坡太陡，他换一条小道；有时前面有人，他等一等，让过去；有时一时没有路，

他先坐下，把想说的话说给身边的人听。他没有哪一天是一点堵也没有的，不过他的整个人，一直在往前走。

这样的日子，从外面看，很不起眼。没有人会为一个周三下午没有头痛的人鼓掌。可是这样的日子，一天一天积起来，就是一个人的整条路。

最后，补上一条，也是本章标题里藏着的另一半意思：**通则不痛，不必等痛来了再通**。

平常日子里，可以每周给自己问六个小问题，叫「六六自检」，用一分钟：

这一周，我有没有换过一次说法或做法，让旧样子松了一点？

这一周，我有没有走进一块新地方，认识一个新的人，让我的东西有处可落？

这一周，我有没有造出一个小果，摆出来，让自己看见？

这一周，我有没有绕过一次本来要撞的地方？

这一周，我有没有把憋着的一句话，说出口或写下来？

这一周，我的土，有没有动过一点点？

六个问题里，有三四个能答「有」，说明路还活着。连着两三周，一个「有」也没有，别等痛来，先去找找：哪一条路，开始僵了。

这里还要补一句关于次序的话。本书一路说的是，先平，再通，后足。为什么痛排在中间？

晕在先：坐标没有定，路没有方向，通从何谈。痛在中：方向有了，才谈得上堵在哪里。苦在后：路通了，才谈得上走不走得动。三个字不是三道题，是一条线上的三站。

可这条线，也不是单行道。第 18 章说过，痛久了，劲会耗尽，转成苦。所以在本章的所有做法里，有一个看不见的钟在走：**痛着的时候，通要趁早**。　痛了很多年，劲耗得差不多了，再好的通法，也会遇到「没劲去做」的墙。到那个时候，要回到前面那条纪律：先补劲，再谈通。下一编讲的，就是怎样补。

好，三个字里的两个，晕与痛，到这里，都讲完了。晕要平，痛要通。还剩下一个字。

痛的人，路堵着，劲还在顶。可是有一种人，路明明通着，方向也清楚，却走不动。那不是堵，是劲没有了。下一编，写这个字：苦。

带 走 的 话

通，不是挖掉堵点，是认出这是哪一种痛，再从路的另一头下手。

晕先求平，苦先求足，痛才求通；三个字分不清，药就配不对。

僵则换形，悬则寻土，空则见果，撞则绕行，闷则开口，困则换土。

有一大半的通，是在两个人之间发生的；该找人的时候，找人。

想一想

1. 你最近一次反复出现的难受，用三个问题问一遍：起点是形、路，还是土？最想先去哪一处，在哪儿停住？疼在哪一界，堵在哪一界？

2. 你身边有没有这样一个人，你的某一条路，其实卡在他那一头？你需要对他做的，是谈，是绕，还是一起改一块地？

3. 翻翻你的「六六自检」，这一周，哪一条路最久没有动过？明天，你准备用哪一个小动作，去动它一下？

4. 最后补一段，讲三个问题怎么才问得准。很多人问了半天，问不出东西，不是问题不对，是问法太松。

5. **问到动作，不问到性格。** 别问「我是个什么样的人」，问「最近一次发作之前，我手上在做什么」。性格是个大口袋，什么都装得下，也什么都装不实；动作是一个钉子，钉得住。

6. **拿最近一次说话。** 「我总是……」「我从来……」这样的话，一出口，细节就糊了。换成「上周三下午」「昨天晚饭后」，画面一下子就硬起来。堵点藏在细节里，不藏在「总是」里。

7. **允许答「不知道」。** 第一问答不出来，就先空着。三个问题不必一晚上问完。每天花十来分钟，问一个，三天问完，比一口气逼自己强。逼出来的答案，多半是别人的话，是从书上、从朋友嘴里借来的格子。

8. **找一个人来问你。** 自己问自己，容易绕回老路，因为问的和答的是同一条路。找一个肯听你说、只问问题不给结论的人，让他按这三个问题问你一遍。邱明就是在卢姐那句「你是怕提了没人理，还是怕提了得罪人」里，才把一个笼统的「压力大」，换成了一个具体的怕。

9. 问准了，格就不难认。格认出来，通法也就跟着出来了，这是下一节的事。

◆



第　四　编

苦：三原理动力疲软

编　序

苦是三原理动力疲软：路通着、方向也清楚，却走不动。痛里有劲，苦里没劲。按三原理的三步，苦有三种：乏苦、滞苦、散苦。

九章再走一遍九问：苦是什么、三种苦、三界之苦；痛怎样转成苦、苦怎样成了命、苦尽甘来里缺的那一步；动力为什么会疲软、苦与幸福自由、找回「足」的路。

这一编的反差是：「吃苦」吃的其实是痛，能吃苦的人恰恰动力足。

22

第 22 章

苦就是没劲

周日晚上九点，许棠坐在沙发上，手机亮了又灭，亮了又灭。

明天一早要交一份方案。她心里清楚得很：数据在哪个文件夹，领导想看什么，开头怎么写，结尾怎么收，她都知道。没有哪一步是卡住的，没有哪个人在拦她，电脑就放在茶几上，插着电，屏幕也亮着。

可她就是坐着。

她不是在想办法，办法早就有了。她也不是在偷懒，下午她还把家里的地拖了一遍。她只是觉得，从沙发到茶几，这一米多的距离，像隔着一条河。

这时候，她妈妈打来电话，问她最近累不累。她想了想，说：「不累。就是没劲。」

挂了电话，她自己愣了一下。不累，是真的。这个月她没有加过几次班，睡得也不算少。可「没劲」这两个字，比「累」准确得多。

你大概也有过这样的晚上。路摆在眼前，一点也不难认，人却迈不出去。你拿「懒」字骂过自己，骂完了，还是坐着。

本章要说的，就是这种情形。它有个很老的名字，叫「苦」。

这个字，中国人天天在用，用得太宽了。「命苦」是苦，「苦闷」是苦，「苦力」是苦，「吃苦」也是苦。不过怪事来了：偏偏是那些「能吃苦」的人，看上去一点也不苦。一个在工地上扛了二十年水泥的老师傅，晚上喝二两酒，哼

着戏文，没人说他苦。一个坐在空调房里、什么重活也不干的人，却整天说自己苦。

同一个字，装着两样相反的东西。苦到底是什么？

本书给的回答只有一句，先摆在桌上：

苦，就是没劲：路通着，方向也清楚，可走不动。

下面慢慢讲。

本书前面说过晕和痛。到了苦，三个字要放在一起，分清楚。

晕，是不知道往哪走。你站在十字路口，四面都像路，又都不像路；你坐在船上，脚底下的地在晃；你被人夸了三天，不知道自己几斤几两。晕的时候，劲其实是足的，甚至太足：人转来转去，使了很多力气，只是不知道朝哪使。

痛，是知道往哪走，可是走不过去。前面有一堵墙，有一条沟，有一道门锁着。痛的时候，劲也是足的：人顶着那个堵点，一下一下地撞，撞得生疼。疼，恰恰是因为劲还在，顶着，却过不去。

苦，是路通着，也知道往哪走，不过没有劲。没有墙，没有沟，门也开着，人就是挪不动。

所以三个字的分法，可以压成三句话：

晕的人，劲足而无向。痛的人，有向而有劲，劲被堵住了。苦的人，有向而无劲。

你把这三句话记住，本章剩下的事，都是在把第三句话讲细。

这里有一个常见的混淆，先挑明。很多人把痛叫成苦，把苦叫成痛。「我心里好苦」，其实是被堵住了，一天到晚在顶；「我的日子好痛」，其实是什么也

提不起兴致。字用错了，药就会配错。给痛的人打气，他会更痛；给苦的人指路，他会更苦——路他早看见了。

好，我们先看看，「苦」这个字，在日子里都长着哪几张脸。

◆ 一、苦的几张脸

先把汉语里带「苦」字的常见说法摆出来：命苦，苦闷，苦力，苦思，苦熬，苦读，苦笑，苦口婆心。还有那句最常听到的：「吃得苦中苦，方为人上人。」

这些说法，有的指处境，有的指心情，有的指干活，有的指劝人。要看清苦是什么，得一张脸一张脸地看。

第一张脸：命苦。

「命苦」说的是处境。一个人生在穷地方，爹娘早走，没读上书，没学上手艺，一辈子都在别人的屋檐下讨生活。旁人叹一句：这人命苦。

可你细看，这句话里装着两样东西。

一样是堵：没钱，没路，没门。这是痛，是路径上的堵点，一个接一个。

另一样是软：日子压久了，人慢慢不再想往前走。起先还想，后来觉得想了也白想；起先还试，后来连试的念头都懒得起。路上的堵点还在，可是人已经不去顶了。

前一样叫痛，后一样才叫苦。「命苦」两个字，常常把先痛后苦的一整段路，压成了一个词。

本书不否认命里有堵。不过要说清楚：堵，是痛；顶不动了，才是苦。

你可以在村里、在老街上找到这样的人。一个中年女人，早年丈夫病故，一个人拉扯两个孩子，白天在厂里，晚上给人缝补。头几年，她天天算账，天天想

办法，哪家的活价高，哪个孩子的学费怎么凑，她心里一本账。那几年她痛，却不说苦。到孩子都成了家，她的日子宽了，路上的堵也少了，旁人反倒听见她说：「我这辈子命苦。」这时她说的，已经不是那些年的堵，而是一种后来才有的东西：事事无所谓，日日无盼头。堵没了，劲先散了。

所以「命苦」这个词里，前半是痛，后半才是苦。说「命苦」的人，常常是在回头给一整段路起名字。

第二张脸：苦闷。

「苦闷」说的是心情。它和「痛苦」不一样。痛苦是锐的，闷是钝的。

苦闷的人，常常说不出哪里不对。工作还在，家人还在，每天该吃饭吃饭，该睡觉睡觉。不过心里像压着一块湿棉被，什么都提不起来。你问他想要什么，他说：不知道。你问他想不想改，他说：也想，可是……

这个「可」后面，就是苦的所在。

第三张脸：苦力。

「苦力」这个词，最容易让人弄错。听上去它是苦的最重的一种——干最重的活，出最大的力。

不过你想一想：一个人要出最大的力，他先得有力可出。真正的苦力，是在出力的。他的劲，一点也不软。

码头上扛包的人，一天扛几百袋，肩膀磨出老茧。收工的哨一响，他把工钱数了数，往口袋里一揣，转身去买半斤猪头肉，边走边嚼，脸上带着笑。你问他苦不苦，他会说：「累是累，不苦。」他的话没有错。这「累」说的是力气用得多，这「不苦」说的是劲没有软。他每一袋货扛上船，每一天工钱落进口袋，圈是转着的。

所以苦力这个「苦」，说的是活的重，不是劲的软。它应该归在痛里：路上有重担，人顶着往前走。本书在后面会专门讲，为什么这样归。

第四张脸：苦思。

「苦思冥想」，说的是想一件事，想了很久，想不出来。

这一张脸，要分两种。一种是想不出，是因为路真的没有，门真的锁着——这是痛里的困。另一种是想着想着，人先累了散了，坐在那里，眼睛盯着一页纸，半个小时过去，一个字也没动——这才是苦。

前一种，加一把钥匙就能开。后一种，你把钥匙递到他手里，他也不一定伸得出手。

写论文的研究生里，这两种都常见。有的人确实卡在一个概念上，换一本书、问一位师兄，一夜之间就通了。有的人其实早就知道该怎么写，只是一打开文档，眼睛就发直，手指放在键盘上，像放在冰上。你问他卡在哪里，他说不上来，因为他没有卡在哪里，他卡在「动」这件事本身。

把这四张脸放在一起看，你会发现：它们挂着同一个名字，里面装的东西并不一样。有的装着堵，有的装着重，有的装着闷，真正属于苦的，是其中那一小块：**有路，有向，没有劲。**

本章往下，就是要把这一小块，从一大堆「苦」字里剥出来，单独看清楚。

◆ 二、「吃苦」吃的是痛

先问一个小问题：为什么叫「吃」苦？

汉语里带「吃」的说法不少：吃亏，吃力，吃紧，吃惊，吃香，吃不消。你留心一下，这些「吃」都有一个共同的意思：有东西要进来，你得受得住，咽得下，消化掉。

吃饭是这样。一个人要吃饭，先得有胃口，有牙，有喉咙，有胃。胃口好的人，嚼得动，咽得下，吃下去的东西变成肉，变成力气。一个人要是没了胃口，眼前摆着一桌好菜，他看着也不想动筷子。

吃苦同理。

你想一想那些人人称道的「能吃苦」的人。村里那位老农，七月「双抢」，天不亮下田，割完早稻，抢着插晚稻，一天里腰没直过几次，手上的口子裂了又裂。傍晚收了工，蹲在田埂上抽一袋烟，眯着眼看自己刚插下的秧，一行一行，齐齐整整。他累得说不出话，可是脸上有一种东西，你叫它踏实也好，叫它满足也好。

没人会说这位老农「苦」得活不下去。旁人说他「能吃苦」，是夸他。

再想一个高三的学生。凌晨五点半起床，晚上十一点才睡，做不完的卷子，背不完的单词。一个星期下来，眼圈发黑，脸上起痘。旁人心疼，说：这孩子吃苦了。可你仔细看他：他有一个目标，他知道每一道错题是怎么错的，他每天都能看到自己比昨天多会了一点。他的神情是紧的，是绷着的，却不是软的。

这两位吃的是什么？

吃的是痛。

那位老农，路上有重担，有酷暑，有手上的裂口，这是路径上的堵点，是阻力。那个学生，路上有分数线，有名额，有一道比一道难的题，这也是路径上的堵点。他们都在顶着这些堵点往前走。顶，就会疼；疼，说明劲还在。

本书前面说过，痛里有劲。劲顶在堵点上，所以才疼。一个人要是真的没了劲，他连疼也疼不起来，因为他已经不顶了。

所以「吃苦」这个说法，是个老误会。它吃下去的，是**痛**。它能吃下去，是因为**动力足**。

你再把这个道理倒过来看：**一个人要是真的苦，他恰恰吃不了苦。**

这话听着别扭，其实并不难懂。你让许棠去加三天班，她也许能撑下来，因为加班有个期限，有个交代。可是你让她去做一件没有期限、没有回音、不知道落到哪里去的事，哪怕只是每天整理一个小时的文件，她半个星期就会散掉。不是她不能忍痛，是她没有劲去「吃」。

再想一个当兵的。新兵连里，五公里越野，下着雨，背上的包压得肩膀发麻，肺里像拉风箱。班长在前头喊，战友在旁边喘，谁也不好受。不过你看他们的眼睛：是盯着前面那面旗的。他们痛得龇牙咧嘴，却没有一个人在想「我活着有什么意思」。痛和那种空空荡荡的念头，是两条不同的路，不在一处。

这样看，「吃苦」这件事，里头其实有三样东西：阻力在，劲在，落点在。阻力让人疼，劲让人顶，落点让这份顶有了去处。三样都在，人就会觉得，这是一种有来头的辛苦，甚至是一种光荣。三样里少了最后一样，味道就变了：阻力在，劲在，却不知道落到哪里，这时人会开始觉得，吃的不是苦中苦，是白吃。

所以古人那句「吃得苦中苦，方为人上人」，里头的「苦」字，换成「痛」字更准确：吃得痛中痛。能吃痛的人，是因为劲足。至于「人上人」，是后来的事，是回写——吃下去的痛，变成了本事，变成了位子，变成了别人看得见的东西。

这里有一个细处，要交代清楚。**吃苦的人，并不永远不苦。**

那位老农，哪一年要是田被淹了、苗全烂了，他连续三年颗粒无收，也会苦。这时他仍然下田，可脚步变了，不再抬头看秧。他的痛还在，不过回写断了：他做了，却没有收成可看。劲，就是这样一点一点漏掉的。

反过来也一样：苦的人不是天生就不能吃苦。苦是一个状态，状态是可以变的。一个人今天没劲，明天也许有劲；这里没劲，那里也许有劲。本书不给任何人贴「苦人」的标签，只说他此刻在这条路上，三原理的哪一处软了。

好，这个问题到这里可以收一收：

能吃苦的人，吃的是痛，靠的是足。苦的人，吃不了苦，因为胃口先没了。

◆ 三、路通着为什么走不动

现在可以回到许棠的沙发上了。

路是通的。方向也是清楚的。为什么走不动?

这得先把「走」这件事拆开。

本书讲发生，讲到「走」，是讲一个循环，一共三步。这三步，本书叫它「三原理」。用白话说：

第一步，路和土之间有一个别扭。你想做的和你眼下的处境，你走的路和你脚下的地，对不上。这个对不上，会硌着人。这个硌，就是矛盾。矛盾是引擎，不是故障。一个人觉得「这样不行」「我想变一变」，那个想变的劲，就是从这个硌里来的。

第二步，这个硌，推着事情起变化。你动了一动，换了个做法，换了个说法，换了个态度，哪怕只是挪了一小步。这叫改变。

第三步，这个变化，要落下来，要沉进去，成为你以后走路的路，成为你脚下的土。你今天学会了一个做法，明天它成了你的习惯；你今天原谅了一个人，明天你们的关系就是另一个样子。这叫回写。

回写完了，新的路、新的土，又会和别的东西对不上，又有新的硌，新的矛盾。一圈走完，又起下一圈。这就是一个发生。

好，现在看「走不动」。

走不动，不是路上有堵——有堵，叫痛。走不动，是这三步的劲，在某一处软了。

软的地方不同，苦的样子也不同。本书把苦分成三种，名字是初拟的，每一种对应三原理的一步：

第一种，软在第一步。矛盾进不来，或者人进不去矛盾。别扭是有的，可是他不觉得硌，或者觉得硌也没有力气去碰。本书叫它**乏苦**。

第二种，软在第二步。矛盾是有的，硌得难受，也知道该怎么变，不过改不动。本书叫它**滞苦**。

第三种，软在第三步。改是改了，可是沉不下来，过几天就回去了。本书叫它**散苦**。

三种苦，又各有三个地方可以显出来：想的地方，做的地方，心里。汉语里正好有现成的说法。我们列成一张小表，看一眼就好：

软在哪一步	苦名	想的地方	做的地方	心里
矛盾	乏苦	想不动	做不动	活不动
改变	滞苦	观念改不了	习惯改不掉	关系变不了
回写	散苦	想通了又忘	坚持不下来	改过又回去

这张表，下面几章会一格一格地讲。本章只要你抓住一点：**苦的三种样子，是同一个循环的三个软处。**

许棠是哪一种？

先用三个短故事，把三种苦各认一遍脸。

乏苦的样子：一个大三的学生，学校里的事样样不缺，课也上，作业也交，社团也挂着名。你问他毕业想干什么，他说：「都行。」你问他有没有特别讨厌什么，他说：「也还好。」他没有堵，没有难处，只是对什么都没有「硌」的感觉。没有硌，就没有引擎，车子停在路边，不是油没了，是钥匙没有拧。

滞苦的样子：一对结婚十几年的夫妻，两个人都知道，每次吵架的套路是一样的——她一提钱，他就沉默，他一沉默，她就更气。两个人都明白，该换一种说法。他们也试过，隔一天，又回到老样子。矛盾硌得清清楚楚，改的那一下，推不动。

散苦的样子：一个人每年一月，都下决心早起、跑步、戒夜宵。头一个星期很好，第二个星期漏了两天，到二月中旬，一切回到原样。他不是不会改，改是改成过的；是改下的东西，没有沉进他的日子，没有成为新的路。

三个人，都叫「没劲」，却是三种不同的没劲。

再回头看许棠的周日晚上。她心里明白方案该怎么写，这说明矛盾是有的，她也不是不想变；她动手写时，其实能写出东西来，说明改变是推得动的。她的软处，也许是在第三步：她每次把方案写完交上去，都像把一块石头丢进了井里，听不到响。领导看没看，不知道；用没用，不知道；对她下一件事有什么影响，也不知道。写完了就完了，没有回写。

时间长了，这个没有回音的循环，把她的劲一点点抽走了。她不是不会写，是写了也沉不下去，不落地。

所以她坐在沙发上，不是因为路不通，是因为这条路走过很多遍，每一遍都没有一块地让她踩实。

你看，这样一说，「走不动」就有了一个具体的样子。它不是人坏了，不是意志弱，是一个循环的某一步没有接上。

还有一点，要说得公平：三种苦，常常不是单独来的。乏苦久了，滞苦跟着来；滞苦久了，散苦也来了。就像一个轮子，一处卡住，别处也跟着转不动。不过一开始，总有一个最先软的地方。找到它，是处理的第一步。

再说一句：**路通着，不等于走过去没有代价**。走路要费劲，这没有错。苦不在费劲，在于劲供不上。费劲，是顶着往前，顶就会疼，那是痛。供不上，是想顶也顶不上去，那才是苦。

◆ 四、苦与累、苦与懒不是一回事

说到「没劲」，很多人的第一反应是：那不就是累吗？再不然，就是懒。

这两个字，是苦最常戴的两顶帽子。帽子戴错了，处理就会错。所以要专门分一分。

先说累。

累，是劲用得多了，一时不够。像手机电量，从百分之百用到百分之十，亮着红灯。

累有三个特点。

第一，累有来处。你知道自己累在哪儿：搬了一天的家，带了一天的娃，开了一整夜的车。累得有名有姓。

第二，累有去处。睡一觉，歇两天，吃顿好的，劲就慢慢回来了。电充上了，灯就绿了。

第三，也是最要紧的一点：累的人，劲的**来路**是通的。他累，是因为用得多，不是因为接不上。你让他歇一歇，他的劲会自己长回来，他还想回去干那件事。

苦就不一样。

许棠周日整整睡了一上午，下午还午睡了一小时，晚上坐在沙发上，仍然没劲。她睡够了，歇够了，可一想到那份方案，劲还是起不来。这不是电量低，是充电口接触不良：插上了，灯不亮。

再看一个反过来的例子。一位带着两个孩子的年轻妈妈，早上六点起床做饭，送孩子上学，白天上班，晚上辅导作业，洗碗洗衣，十一点才能躺下。她累不累？累极了。她苦不苦？不一定。你看她晚上给孩子念绘本时，声音是软的，眼睛是亮的；孩子考好了，她转身就笑了。她的劲被用得很满，不过劲的来路一直通着：她做的每一件事，都能看到落在哪里——孩子长高了，作业会写了，家里有了烟火气。

所以有三种常见的搭配：

累而不苦，是年轻妈妈，是赶工期的工人，是备考的学生。劲在，用得多。

苦而不累，是许棠，是很多坐在办公室里、没干多少重活却觉得浑身没劲的人。劲没在用，也接不上。

又累又苦，是长期做着一件看不到落点的重活的人，两样压在一起。这是最难受的一种，也是后面几章要专门讲的。

把累和苦分开，有一个很实用的小测试，你可以自己试：**让自己真正歇一歇，歇到不累了，再问一句：现在，我想不想回到那件事上去？**

想回去的，是累。歇够了还是不想动的，要多留一个心眼：也许是苦。

再说懒。

懒这个字，是别人最爱给苦的人戴的帽子，也是苦的人最爱给自己戴的帽子。

懒是什么意思？按日常的用法，懒是「有能力做，却不愿意做」。这里头藏着一个「谁在决定」的预设：好像有一个人坐在那里，权衡了一下，决定不做。

可是你仔细看许棠这个晚上：没有谁在那里做决定。她一次又一次地想起身，起不来；她对自己发脾气，发完了，仍然起不来。如果这叫「决定不做」，那么这个决定，她自己是想推翻的。

再看一个反例。同样是一个二十几岁的年轻人，白天上班一点劲也没有，下了班打游戏，一玩就是四五个小时，手指飞快，脑子转得比谁都快，通关了还兴奋地拍桌子。你能说他没有劲吗？你说他懒，他能把一个关卡反反复复磨到凌晨三点。

这个例子说明：**懒的人，劲是有的，只是不往你希望的地方用**。懒是劲有去处，只是去处不是你要的那一个。这样的人，换一件让他有感觉的事，劲会立刻回来。

苦的人，很多时候连他自己喜欢的事也提不起劲。以前爱弹吉他，现在吉他在墙角落灰；以前爱和朋友聚，现在朋友约他，他回「改天吧」，改了又改。这就不是「换个地方用劲」的事了，是劲从根上就弱了。

不过，要老老实实说一句：苦和懒，在外面看，常常长得一模一样。都是坐着不动，都是拖。区别只有靠问才问得出来：

如果换一件他有感觉的事，他能动起来，那是**懒**，也就是劲有去处，不在你的那一处。

如果换什么事他都动不起来，连想做的事也没了兴头，那就要留意是**苦**。

有人会问：那一个人若是真的「想偷懒」，算什么？

这要看他偷的是哪一样。有的人是把时间省下来，去做别的他在乎的事，这是劲的重新安排，算不得苦。有的人是不想做，却也不想做任何别的，整个人像

一盏调到最暗的灯，这才要留意。前一种人，你问他：你省下来的时间去哪了？他答得出。后一种人，你问同样的话，他会愣一下，说：不知道，就是躺着。

还有一种混淆，是把苦当成「没有压力」。有人看到一个人天天闲着，说他「日子太舒服了才没劲」。可你去看那些真正闲下来的人，退休的老人、毕业后待业的青年、长假里的上班族，有的人闲得精神抖擞，天天有安排；有的人闲得越来越没劲。同样是闲，结果相反。区别不在闲，在闲着的日子里，有没有一个能转起来的圈。

还有一种情形要说清楚：如果这种没劲，已经持续了好几个星期，并且睡眠、胃口都变了，对什么都提不起兴趣，那就不只是本书这个层面的事了。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。本书讲的是一种处理的眼光，不能替代诊断。

再说一个更细的分别。**累是劲的量不够，懒是劲的方向偏了，苦是劲的循环断了。**

量不够，补量，就是歇。方向偏了，调方向，就是换一件有感觉的事。循环断了，要接循环，要找出是第一步软、第二步软，还是第三步软。这三种处理，各不相同。你要是把苦当成累，拼命让他歇，歇完了他还是不动，还会更自责；你要是把苦当成懒，天天骂他，骂得他更没劲。

最后还有一个提醒。苦的人往往被人说「你就是想太多」「你就是不够努力」。这样的话，都是从外面看的人用「谁没做好」的眼光发出的。本书不这样看。本书只问：这个循环，在哪一步没有接上？这是一个关于**局面**的问题，不是关于**人品**的问题。

◆ 五、定义立足：苦＝三原理动力疲软

前面讲了很多。现在可以把话收拢，立住一个定义。

苦，就是三原理动力疲软。

这七个字里，有三个词要各讲一句。

先说「三原理」。它指的是前面讲过的那个三步循环：路和土之间有别扭，别扭推动改变，改变回写进路和土，然后再起下一圈。三原理不是一条线，是一个圈。

再说「动力」。动力，就是让这个圈转起来的那股劲。它不是某个人的「意志力」，也不是谁的「决心」。它是整个局面里，各样东西互相配合时自然显出来的力：别扭有多硌人，改变有多容易起头，回写有多看得见。这股力，局面配得好，就足；局面配得不好，就软。

最后说「疲软」。疲软，是不够用，是转不动，不等于断，更不等于没有。苦的人不是一点劲也没有，是劲不够带着这个圈转一圈。所以苦有轻重：轻的，是转得慢；重的，是几乎停住。

这个定义，有四个地方需要同时站稳。

第一，它不是原因，是显露。

「没劲」不是一个人身上先有的毛病，然后造成了苦。「没劲」是整个循环哪一步软了，所显出来的样子。就像一个人发烧，烧不是病，烧是病显出来的样子。所以不能说「他因为没劲而苦」，要说「他的苦，显在没劲上」。

这一点要紧：它让我们不再问「这个人怎么这么没毅力」，而问「这个局面，让谁的劲供不上」。

第二，它不是情绪，是结构。

苦常常带着低落，带着灰，带着闷。但这些情绪是后来的事。当三原理软了，人才会觉得灰，觉得闷。你不去管那个结构，光去哄情绪，哄得好一天，第二天又灰了。

第三，它有边界。

苦只管一种情形：路通着，方向有，劲软。如果路不通，那是痛；如果方向不明，那是晕。本书不把三样都装在一个「苦」字里。

佛家说「一切皆苦」，把晕、痛、苦都装进了一个字。那是一种很大的说法，有它的道理。可是做事的时候，装在一个字里的东西，就没法对症。所以本书只让「苦」这个字管一件事：动力疲软。

第四，它可以转。

晕久了找不到路，会转成痛；痛久了劲耗尽，会转成苦；苦久了，人不再变动，反而不晕了——那是麻木，是一种看上去平静的坏。这三个字之间的转换，后面有专门一章讲。这里先记一句：**苦是长痛的后半截，也是麻木的前半截。**

有了这个定义，苦的处理也有了方向。因为苦是三原理软了，所以补法也跟着三原理走：第一步软，就要把矛盾请进来；第二步软，就要把改变缩到最小，小步去改；第三步软，就要给改变立一个回写，让它落得下来。本书把它们初步叫作：乏则引矛盾，滞则小步改，散则立回写。具体怎么做，后面三章各讲一种。

先把这个立住：**苦不是谁不行，是循环某一处，供不上劲。**

最后给一个随身用的小办法，三个问句，是从定义里直接长出来的：

第一问：路通不通？要是不通，先别谈苦，那多半是痛，去找堵点。

第二问：方向清不清？要是不清，也先别谈苦，那是晕，先定一个不变的参照。

第三问：劲在不在？路通、向清，而劲不在，这时才轮到苦。

三问问完，再问一句：劲是在哪一步没的？是对什么都没感觉，还是知道该改而推不动，还是改了又掉回去？问到这里，你手里就有了一张能用的图，比一句「我好苦」要具体得多。

◆ 六、与四位全球近邻逐一交锋

说苦的人，古今中外很多。本书挑四位，各自说中了一块真东西。先把他们说中的写足，再看本书多出了什么。

一、佛陀：苦谛

先说佛陀。

佛陀在鹿野苑第一次讲法，讲的是四圣谛，苦谛排在第一位。梵文里这个字叫 duhkha，汉译作「苦」。后世常把它说成：生是苦，老是苦，病是苦，死是苦；怨恨的人要碰面是苦，喜欢的人要分离是苦，想要的得不到是苦。后来的论师又把它归成几种：有的苦是明明白白的疼，有的苦是好东西留不住，还有一种，是一切事物都在变，没有一刻是安稳的。

这个字的本义，有一种说法是「车轴的孔不正」，车子装得不正，轴转起来就别扭、颠簸。这个说法流传很广，但本书没有直接核对过原始的词源材料〔待核〕。就算它只是一个比方，这个比方也很准：苦，是转起来不顺。

佛陀说中了什么？至少有两件事。

第一件，**苦与生同在**。他不说苦是偶然碰上的倒霉事，是出了毛病才有的。他说只要有生命在转，就有转得不顺的时候。这一点，本书完全认。三原理是个圈，圈就会有卡的时候，没有一个人的圈是永远顺的。

第二件，**苦是可以看清的，看清才谈得上处理**。他先说苦是什么，再说苦从哪里来，再说有没有出路，最后给一条路。这个次序，本书也认：先分清，再对症。

那么，本书多出了什么？

多出一件事：**分家**。

佛陀那个「苦」字，容量很大。生老病死、爱别离、求不得，既有路堵着的，也有方向乱了的，也有劲没了的。它把晕、痛、苦三样，都装在一个字里。这在讲「人生是什么」的时候，是一种大气。不过到了「眼下这件事怎么办」的时候，这就成了一个麻烦：你对一个劲没了的人说「一切皆苦，要看破」，他听了，更没劲；你对一个被堵住的人说同一句话，他听了，觉得自己的疼被轻轻放过了。

本书的做法，是把这个大字拆开：不知往哪走叫晕，走不过去叫痛，走不动叫苦。只有第三样，才占这个「苦」字。这不是反驳佛陀，是把他那只大筐里的东西，一样一样拿出来，分开放。分开了，才能各配各的药。

二、曾国藩：好汉打脱牙和血吞

第二位是曾国藩。

「好汉打脱牙和血吞」，这句话常被说成他的话，最著名的故事是：他带湘军，前几年屡次兵败，有一回败得极惨，几乎投水自尽；幕僚替他写奏折，把「屡战屡败」改成了「屡败屡战」。这个故事流传很广，细节各处说法不一，究

竟哪一句、哪一年，本书没有核对到可靠的出处〔待核〕。本书只取它的意思：牙被打掉了，血吞下去，不叫苦。

他说中了什么？

说中了一件很真的事：**有一种苦，是要咽下去的。**

你在日子里常见这样的人。受了委屈，不吭声。事情压在身上，不往外倒。他并不是不疼，是知道疼了也没用，只好咽。这样的人，身上有一种硬气，让人敬。曾国藩是其中最典型的一个。本书对这种人，是敬的。

那么本书多出什么？

多出一个提问：**他咽下去的，是什么？**

仔细看，打脱的牙、吞下的血，是痛。牙被打了，是路上遇到了真真切切的阻力；血往肚子里吞，是他在顶着、扛着。而且他不是咽了就算：他回头还要打下一仗，还要写下一份折子，还要练下一支兵。他的劲，一直是足的。

所以，按本书的分法，**他不苦。**

这一点，是本书和这句老话最大的分别。老话把这件事叫作「苦」，说他「吃了许多苦」。按本书的分法，他吃的是痛，靠的是足。一个人若是真的苦，就像前面那位坐在沙发上的许棠，连咽的力气都没有——牙掉了，他没有力气去吞，只是坐着，血顺着嘴角淌。

再往深一层看，曾国藩的硬气，本来就不是一个人的天性单独撑起来的。他身后有一支要带的兵，有一份要写的折子，有一个朝廷等着回音，一条条线都拴在他身上。每一口血咽下去，都有地方接得住：打赢了，有战功；打输了，有教训，有下一仗。他的圈，一直是转着的。所以与其说他个人格外能忍，不如说他的局面，让忍下去的每一口都有回写。

这样分，还有一个实际的用处：它让人明白，**「咽下去」不是对所有人都有用的教导**。对痛的人，「咽下去」是对的，劲在，顶着就行。可你要是把「好汉打脱牙和血吞」说给一个已经没劲的人，他听到的是：你连咽都咽不下，你不是好汉。这句话，在他耳朵里，就成了一记新的拳头。

三、尼采：知道为什么而活，就能忍受任何怎样

第三位是尼采。

在《偶像的黄昏》里，他有一句很有名的话，大意是：知道自己为什么而活的人，几乎能忍受任何一种怎样的活法。〔待核：《偶像的黄昏》「箴言与箭」中的条目号与译文措辞〕

这句话说中了一件极重要的事：**有了「为什么」，就有劲**。

你想一想那些在集中营里、在监牢里、在最难的日子里撑下来的人，他们往往有一个念头吊着：要见到孩子，要把那本书写完，要等一个人回来。那个「为什么」，把一个人从里面撑起来。本书对这一点，没有半点异议。

放到本书的话里，这个「为什么」，其实是三原理的第一步：**矛盾**。一个人心里有一个「我要的」和「我现在的」之间的硌，这个硌，推着他往前。没有这个硌，劲就起不来。尼采看到了这一步，并且把它说得很透。

那么本书多出什么？

多出一个判断：**「为什么」只补得了第一种苦**。

苦有三种。乏苦，是矛盾进不来，对什么也没感觉；这一种，给他一个「为什么」，确实能点起火来。所以有的人听了一场演讲，看了一部电影，忽然像换了个人，那是乏苦被一个「为什么」点着了。

可是另外两种，「为什么」就帮不上了。

有一个常见的场景可以对照：一个人在年会上被一场演讲打动，眼眶发热，当晚发誓要换一种活法。三天以后，闹钟响了，他按掉；一星期以后，计划表上的格子空了一半。他自己最难受的，不是计划没做完，而是那一晚的热血是真的，而他拿不出第二晚。这不是「为什么」不够大，是那个「为什么」没有落进一套每天接得上的做法里。

滞苦的人，「为什么」他早就有了：他知道要改，也想改，也知道为什么要改，那个关系、那个习惯、那个观念，他都明白不能再这样下去。他缺的不是理由，是改的那一下推不动。你再给他加一个理由，只会让他更清楚自己动不了，更羞愧。

散苦的人，他不但有「为什么」，改也改过了，只是改完了不落地，三天热度，过几天又回去了。他缺的是一个让改变沉下来的地方，不是一个新的理由。

所以尼采那句话，对第一种苦是一把好钥匙，对后两种不是。如果把它当成所有苦的药，就会出现一个常见的错配：给一个改不动、留不住的人，一遍一遍地灌鸡汤——「找到你的为什么。」他每次听都激动一阵，转身又没劲了，自己还要加一层怀疑：连这么大的「为什么」都不管用，是不是我真的不行？

本书要说的是：**不是你不行，是你缺的东西，不在这一处。**

四、鲍迈斯特：自我损耗

第四位，是现代心理学家鲍迈斯特。

他和同事在上世纪九十年代末做过一系列实验，提出一个著名的说法，叫「自我损耗」：一个人的意志力像一块肌肉，用得多了会累，先做了一件需要克制的事，接着做另一件需要克制的事，就容易失手。〔待核：Baumeister 等人，1998 年前后的论文，具体期刊与页码〕这个说法后来流传得非常广，成了很多关于「意志力」的畅销书的基础。

需要如实写一笔：这个说法后来受到了严重的质疑。后来的多个实验室合作，用同样的方法重复这个实验，结果没有稳稳地得到原来那么明显的效应；学界为此争论了好些年，到今天也没有完全定论。〔待核：多实验室复制研究的作者、年份与数字，本书不引数字〕所以，「意志力像肌肉一样会用尽」这个说法，本书不把它当作定论。

那它说中了什么？

说中了一件日子里人人认得的事：**劲会耗**。一个人撑了很久，会泄气。这一点，不必靠哪个实验才能知道，谁都有体会。

本书多出什么？

多出一个更细的问题：**耗在哪里？**

「意志力用尽」这个说法，把问题放在一个人身上，好像有一个小小的油箱，油用完了，人就走不动。这样看，处理办法就只有两条：省着用，或者去加油。

不过本书看到的是：苦，不是油用完了，是**循环的某一步断了**。同样是撑了很久，一个人在第一步软，他是对什么都没感觉；一个人在第二步软，他是知道该改而推不动；一个人在第三步软，他是改了又掉回去。三个人都「没劲」，不过药各不相同。把三个人都当成「油用完了」，让他们都去歇，都去加油，对其中两个人是没用的。

还有一点：油箱的说法，容易让人把责任放回这个人身上——「你要学会管理自己的意志力」。可是许棠的问题，不在她管理得不好，在她每一次辛苦写出来的方案，都没有回音。这是局面的问题，不是她油箱大小的问题。

所以：鲍迈斯特说中了「劲会耗」，本书补的是「耗在循环的哪一步」。至于用不用得上他那个「肌肉」的比方，留给实验室去继续争论，本书不押这一注。

四位放在一起，可以压成一张小账：

佛陀说中了「苦与生同在」，本书多出的是把一个大字拆成三个字。曾国藩说中了「有一种苦要咽下去」，本书多出的是他咽下去的是痛，所以他不苦。尼采说中了「有了为什么就有劲」，本书多出的是这只补得了第一种苦。鲍迈斯特说中了「劲会耗」，本书多出的是看耗在三原理的哪一步。

四位都没有错。他们各自守着苦的一小块，守得很好。本书做的事情，只是把四块拼在一张图上，让人看出：原来它们说的，是同一个循环的不同位置。佛陀看的是整个圈都在转、都会卡；曾国藩看的是堵点上的顶；尼采看的是第一步的引擎；鲍迈斯特看的是整个圈会不会耗。各看一段，各有各的真。

◆ 七、判别局面：同样干重活，为什么痛的不苦，闲的反苦

四位近邻各说中了一块。现在把他们放下，看一个只有本书推得出、他们推不出的局面。

先摆出这个局面：

同样是干重活，当年的农民，常常痛而不苦；今天坐在格子间里打卡的人，常常不痛而苦。

这句话初听有点怪。当年的农民，身上有真真切切的重担：日头晒着，泥水泡着，腰弯着，一年下来，手上脚上都是口子。今天的上班族，坐着，吹着空调，喝着咖啡，一天下来，身上没有一处是疼的。按「吃苦」的老说法，农民应该苦得多。

可在你认识的人里，你会发现情形常常是反的。

我们借三原理那三步，一个一个对。

先看**农民**。

第一步，矛盾。他的别扭是明明白白的：春天要下种，田里没水；水从哪里来，要挑，要车，要等雨。这个别扭是他自己的，是眼前的，是和他的日子挂在一起的。他一抬头，就知道自己为什么要动。

第二步，改变。他一铲一锄下去，田就是不一样的田：干的变湿，荒的变平，种子落进土里。每一个动作都能看到马上的变化。

第三步，回写。到了秋天，谷子黄了，一担一担挑进仓。他的活，一路落下去：落在粮食上，落在一家人的饭碗里，落在孩子的学费里。他今年做得好不好，仓里的谷子直接告诉他。而且下一年他怎么种，就按这一年的收成来调。

三步全连着。连着收成，也连着他的日子。所以他痛，不过他不苦。他的劲，一直有地方接，有地方还。

再看**今天打卡的人**。

第一步，矛盾。他每天面对的别扭，常常不是自己的：别人派下来的任务，别人定的指标，别人想要的报表。他对这件事的硌，是借来的。矛盾不是从他自己的日子里长出来的，所以他进不去，也没有想进去的劲。

第二步，改变。他做的事，常常是一个大链条上的一小截：改一个格式，补一列数，转发一封邮件。做完了，自己看不到什么东西变了。

第三步，回写。这一步，断得最厉害。他交上去的东西，像丢进井里：领导看没看，用没用，客户买没买，最后落在了哪里，他往往不知道。他自己的活，

落不到自己身上，也落不到他看得见的任何地方。他的做法，不能因为结果而调整，因为他看不到结果。

三步里有一步，甚至两步，是断的。断在回写，是最常见的。所以他不痛，因为没有什么重担顶着他；可是他苦，因为他的劲没有地方还回来，圈转不起来。

这就是前面那句话的道理：**痛不痛，看路上有没有堵点；苦不苦，看三原理的圈接不接得上**。这两件事是各自独立的。农民的路上堵点很多，圈却接着；上班族的路上没有多少堵点，圈却断了。

这个局面，是「吃苦」那个老说法推不出的。老说法按照「活的轻重」来衡量，必然得出：重活苦，轻活不苦。本书的分法，按「圈接不接」来衡量，得出的是另一个样子：重活未必苦，轻活也可能苦。

再往下推一步，会得到几个很实际的结论，也是别人推不出来的。

第一，对打卡的人加活，不会让他不苦，只会让他更苦。

你要是觉得他「太闲了才会没劲」，给他再加两个项目，他只会更没劲，因为加的活，仍然落不到他看得见的地方。

第二，对打卡的人，最管用的，往往不是减活，也不是加薪，而是补一个回写。

比如：每交一份东西，要一句回音——「这个用在哪儿了」；每个月，让他看一次自己做的东西最后落到了谁的手里。这些事很小，成本很低，可它们接的是第三步。一个原本说「没劲」的人，往往在拿到一次真实的回音之后，会忽然想多做一点。这是无数小团队里都看得见的事。

这一条，你自己就能验。拿一个你熟悉的、说自己「没劲」的人，把他的一天从头到尾过一遍，只问一件事：他做的哪几件事，他自己能看到结果？如果一天过完，几乎一件也数不出来，那么，他的苦很可能就长在这里。

这一条还有一个旁证：很多公司把「员工敬业度」调查做了又做，分数低了，就加福利，加团建，加下午茶。可是福利加的是第一层的舒适，没有碰第三步。一个人吃着下午茶，仍然不知道自己上周做的那件事最后去了哪里。茶是甜的，劲还是软的。

第三，对农民，也不能一概说他们不苦。

要是他的活落不下去了——田被占了，粮卖不上价，种出来的东西没人要——那么他的圈也会断，他的劲也会漏。这时他重活如旧，却会开始苦。这个推论，倒过来也成立：当年的农民不苦，不是因为他们更坚强，是因为他们那时的局面，让圈接得上。

再举一个更近的对照：外卖骑手和手艺人。

一个外卖骑手，一天跑十几个小时，风里雨里，身上的累是实打实的。不过他每送一单，就有一声「谢谢」，就有一笔进账，手机里有当天的收入数字一跳一跳地涨。他的活，一单一单落在看得见的地方。他累，常常不苦。

一个在流水线上做同一道工序的人，一天要重复几千次同一个动作。他的活落在哪里？落在一个他永远看不到的整机里，落在一个他永远不会见到的买主手里。他累，也许还不如骑手累；可他更容易苦。

有趣的是，同样是做重复的活，做手艺的人就未必苦。一个老木匠，一天刨同一块板，可是每一刨下去，板的纹路就显出一寸，他一抬眼，就知道自己刨到哪里了。他的活，一刨一刨回到眼前。

重复，不是苦的原因。**重复而看不见落点，才是苦的土壤。**

把这三点放在一起，你会看到本书的态度：**不谈谁更能吃苦，只谈圈接不接**。

再把它和四位近邻放在一起对一对，局面就更清楚了：

用佛陀的「一切皆苦」，推不出农民和上班族的分别，因为两人都在苦里。

用曾国藩的「咽下去」，会让上班族觉得自己不够坚强，却推不出他缺的是一个回音。

用尼采的「为什么」，会劝上班族去找人生的意义，却推不出他其实只缺一句「你做的这个，用在这里了」。

用鲍迈斯特的「意志力」，会劝上班族好好休息，补充意志，却推不出他歇到周一，仍然没劲。

只有把苦看成「三原理的圈接不接」，才能看到：这位上班族的苦，不在身上，不在心上，在**他的活落到哪里去了**。

◆ 八、放回日子里

回到周日晚上的许棠。

她把手机倒扣在沙发扶手上，没有骂自己，也没有再打开那份方案。她拿了一张纸，写了三个问题。这三个问题，你也可以拿来问自己，或者问一个你关心的人：

一，路通不通？二，方向清不清？三，劲在不在？

前两个，她都答「通」「清」。第三个，她停了很久，写下：「不在。」

然后她往下多问了一句：劲，是在哪一步没的？

她把最近三个月做过的几份方案翻出来看。她发现一件事：这几份方案，交上去之后，她一次也没有再听到过任何消息。有的被采用了，她是在别人的汇报里才看到那几页；有的被否了，她也是从旁边同事嘴里知道的。

她写得并不差。她缺的，是那个「落在哪儿了」。

第二天早上，她做了一件很小的事。交方案的时候，在邮件末尾多加了一句话：「如果方便，请告诉我这份方案最后用在了哪一块，我想知道我做的东西到哪儿去了。」

领导回了她四个字：「好，收到。」

四个字，不多。不过下午，领导在会上提了一句：「许棠这个数据，帮了我们很大忙。」

那天晚上，她没有立刻觉得浑身是劲。劲不是那样来的。不过她注意到一件小事：她回到家，居然有点想把明天要写的那份东西先看一眼。

你看，没有谁给她打气，没有谁教她「找到你的为什么」，也没有人让她去休息。她只是在三原理的第三步，补了一个很小的回写。

再看一个反过来的例子，是一位六十岁的退休教师，姓孟。退休第一年，他整天在家，说自己「没劲」，早上起不来，下午看电视，晚上睡不着。儿女劝他出去走走，他说：「走了干什么？」

后来邻居请他给楼里的孩子辅导作业，起先他推了，说「教不动了」。孩子们来了三次，有一个小姑娘拿着一张满分的卷子，跑到他门口：「孟爷爷，你看。」那天晚上，他自己翻出了一本旧教案。

他并没有变成另一个人。变的只是局面：他做的事，重新有了一个能看到落点的地方。那个小姑娘的卷子，是一次很具体的回写。

你可以今天就试一件事：

找一件你一直提不起劲做的事，不要问「我为什么不行」，而是问「这件事做完了，它落到哪里去了」。如果答案是「不知道」，那就先去找一个答案——问一个人，看一眼结果，在日历上记一笔。不用多，一次就好。

当然，如果这种没劲已经拖了很久，睡眠胃口都变了，对什么都提不起兴趣，请找医生或心理咨询师谈一谈。本书说的是一种看法，帮你把事情看清；身体与心里真正的难处，需要专业的人来接。

带走的话

苦不是路堵了，是劲供不上：路通着，方向也清楚，可是走不动。

吃苦吃的是痛，能吃苦的人，恰恰是动力足的人。

晕是劲足而无向，痛是有向而劲被堵，苦是有向而无劲。

累是量不够，懒是方向偏，苦是循环断；三个字，三种药。

问一个苦的人不要问「你为什么不努力」，问「你做的这件事，落到哪里去了」。

想一想

1. 你最近有没有一件事，路是通的、方向是清楚的，可就是迈不动步？它软在哪一步：对它没感觉，知道该改却推不动，还是改了又掉回去？
2. 你身边有没有一个人，被说成「能吃苦」，你却看见他其实很有劲？他的劲，是从哪里来的？
3. 你每天做的事里，哪一件你完全不知道它最后落到了哪里？你能不能为它补上一句回音？

◆

23

第 23 章

三种苦

周五晚上，一家小饭馆的角落桌，坐着三个二十几岁的人。

菜上齐了，话也说了一圈。有人问：最近怎么样？

林远二十七岁，在一家物流公司做数据录入。他夹了一筷子青菜，想了想，说：「没意思。」

宋小禾二十九岁，做平面设计。她低头搅着碗里的汤，过了一会儿，也说：「没意思。」

周铭二十五岁，刚换了第四份工作。他靠在椅背上，笑了一下，第三个说：「我也是，没意思。」

三个人对看一眼，都笑了。同一句话，一人一遍，像是找到了同伴。

不过你要是在旁边多坐一会儿，就会发现，这三句「没意思」，说的不是同一件事。

林远的「没意思」是：每天上班下班，吃饭睡觉，没有哪件事跟哪件事过不去，也没有哪件事非要弄出个结果。日子像一杯放凉了的白开水，不苦，不甜，没有味。他想找点什么事，可是想不出来，想出来也提不起劲。

宋小禾的「没意思」是：她心里明明白白有一件事。她想把设计这行丢掉，去画自己的插画。这件事每天都在，沉甸甸的。她打开过软件，买过数位板，加过三个画画的群。可每次到了动手的那一步，手就停在那里。她知道该怎么改，就是改不动。

周铭的「没意思」是：他什么都试过。学过三回健身，报过两次英语班，也做过一阵早起打卡。每一回都是头两周干劲十足，第三周开始松，第五周就回到了原来的样子。每一回他都觉得「这次真的不一样」，每一回都像是水泼在沙地上，一会儿就没了。

三个人嘴上是同一句话，身上是三种不同的状态。

这一章要做的，就是把这三种状态分开。因为你要是不分，给三个人开同一张方子，三个人里至少有两个会被开错。

先把「苦」和另外两个字分开

前面的章节里，本书已经把三个字摆在桌面上了：晕是不知往哪走，痛是走不过去，苦是走不动。

这三句话，现在放到那张饭桌上再对一遍。

林远不晕。他没有什么「不知身在何处」的感觉，也没有找不到方向的慌乱。他的日子方向很清楚：上班，下班，往前过。他也不痛。他没有哪个地方堵着，没有哪条路撞了墙，没有那种「想走又走不过去」的拧巴。他的毛病是另一种：路通着，没有劲往前。

宋小禾也不太像晕。她心里的方向很清楚，要去画插画。她也有一点痛的样子，因为她看起来像是被什么堵着了。可是你仔细问下去，会发现她不是撞在某堵墙上，而是路明明摆着，她没有力气把第一步迈出去，哪怕是很小的一步。痛里是有劲的，那劲顶在堵点上，顶得疼。她的情形不一样，她那股劲是软的。

周铭就更不是晕与痛了。他每一次都走出去了，每一次都真的走了两周、三周，路是通的，也走了。只是走过的地方，什么也没留下。

本书说，**三原理的动力疲软，叫做苦**。

三原理是什么，前面讲过，这里只用一句话提醒一下：日子往前走，靠的是三步循环。第一步，路和土之间有一道矛盾，有个「不对劲」；第二步，这道矛盾推着结果改一改；第三步，改出来的东西落回去，写进路和土里，成为新的底子，下一轮再从这个新底子出发。

这三步转起来，人就觉得「有劲」，觉得日子在动。这三步里哪一步软了，人就觉得「苦」。

所以苦不是「过得不好」，也不是「受了罪」。苦是：有路，有向，却走不动。

这里要先把一个常见的混淆讲清楚。我们平常说「吃苦」，说「吃得了苦」，说「这个人能吃苦」。这里的苦，其实是痛。一个人早起贪黑，扛重物，熬夜赶工，身上很难受，但他是有劲的：他是顶着堵点在往前走。这种难受，本书归到痛里。恰恰是能吃苦的人，动力是足的，他的三原理转得很有劲，转得身体发烫。

真正的苦，往往不是那种咬牙的样子。真正的苦，常常是安静的，甚至是松垮的：没有劲，没有力，没有火。你问他苦不苦，他可能还会说「也没有很苦」。他说的是对的，他没有咬牙。他只是走不动。

记住这个区别，往后的话就好讲了。

◆ 一、为什么是三种：三原理的三步

为什么苦是三种，不是两种，也不是五种?

答案很简单，也很笨：因为三原理就是三步，每一步都可能软。

先把这三步，用一件最家常的事走一遍。

比方说，你家里的灶台总是油腻腻的。这件事，你有没有感觉？有的话，这个「感觉」就是第一步：你的日子（路）和你的厨房（土）之间，有了一道矛盾。你想要的是清爽，眼前的是油腻，这两个对不上，你心里就拧了一下。

接着是第二步：这个拧，推着你动手。你找了块抹布，擦了一遍，或者买了一瓶去油污的东西，喷上去，等几分钟，擦掉。灶台变干净了。结果改变了。

然后是第三步：你擦完了，顺手把抹布挂在灶台边上，以后做完饭就擦一下。这一擦，成了习惯，成了厨房里的一个新规矩。从此，你的路和土都变了：做饭的路里多了一步「擦」，厨房的土里多了一块「挂着的抹布」。下一回你再做饭，是从这个新状态出发的。

这第三步，就是回写。改出来的东西，写回路里，写回土里，成为新底子。

现在看三种软。

第一步软了：你根本没有觉得灶台油腻。或者觉得了，但「算了，无所谓」，那股拧的感觉没有起来。没有这个拧，后面的两步就没有发动的理由。这是**乏苦**：进不了矛盾。

第二步软了：你觉得油腻，心里拧得很，也知道该擦。不过你就是站在那里没动手，或者动了手，擦了两下就放下了。矛盾在，劲推不动改变。这是**滞苦**：矛盾在，改不动。

第三步软了：你擦了，擦得很干净，当天晚上很满意。可是第二天做饭，油又溅了，你没再擦，第三天更没有。擦干净的那一次，没有写进你的日子里，没有变成一个新规矩。这是**散苦**：改了，留不住。

你看，同样是「灶台总是油腻腻」，三种苦，三种完全不同的样子。

用本书的三界来看，三种苦又各自在想、行、心三处显影。

乏苦在想的一层，是「想不动」：脑子里转不起来，提不出问题，也提不起兴趣；在行的一层，是「做不动」：身上没劲，体虚，起床都费力；在心的一层，是「活不动」：整个人像电量不足，叫做心累。

滞苦在想的一层，是「观念改不了」：明明知道某个想法是旧的、是错的，换不过去；在行的一层，是「习惯改不掉」：知道该戒的戒不了，知道该起的起不来；在心的一层，是关系：知道和某个人之间该变一变，却怎么都变不了。

散苦在想的一层，是「想通了又忘」：昨天恍然大悟，今天又回到老样子；在行的一层，是「坚持不下来」；在心的一层，是「改过又回去」：这次真的下了决心改，过几个月又变回原来的自己。

这里的名字（乏、滞、散），还有补法，都是本书的初拟，用的是大白话，可以改。要紧的是那个骨架：**三步，三种软，一步一种**。

这个骨架还有一个好处，就是它给了一个顺序。三步是前后相接的：没有矛盾，就谈不上改；没有改，就谈不上回写。所以乏苦是最靠前的一种，滞苦在中间，散苦在最后。往后章节里讲三种苦怎样互转、怎样相互牵连，都从这个顺序出发。

下面逐种细讲。每一种，本书都问同样几件事：软在哪一步？怎样软的？身体上是什么样子？生活里是什么样子？和相邻的一种怎么区分？补法是什么？

◆ 二、乏苦：没有矛盾可进

先说林远。

林远每天早上七点四十出门，坐地铁，八点半打卡，坐在工位上一条一条录入数据。中午吃公司楼下的快餐，下午继续录。六点下班，回家路上刷手机，到家点外卖，吃完躺着刷手机，十一点睡。

周末也差不多：睡到中午，点外卖，刷手机。

他不抱怨。你问他，你对现在的工作满意吗？他说，也没什么不满意。你问他，那想不想换？他说，换了也差不多。你问他，那你想要什么？他想了很久，说：「不知道。」

这个「不知道」，要听仔细。他不是在躲你的问题。他是真的在自己里面翻，翻了一圈，没有找到。

没有找到什么呢？没有找到那个「不对劲」。

人的日子要往前动，总得有点什么东西「硌」着：想要的和已有的对不上，该做的和能做的对不上，喜欢的和现实的对不上。这种对不上，就是矛盾。它让人心里拧一下，痒一下，酸一下，不舒服。人为了让这个不舒服消下去，会去改变点什么。这是日子往前走的第一推力。

林远的日子里，这个硌人的东西几乎没有。或者说，不是没有，是它没有变成他的感觉。

乏苦不是日子没有矛盾，而是矛盾进不去。

这里要分两种样子。一种是真的没有，日子被磨得很平，一天和一天一模一样，没有什么能碰出火花的地方。另一种是有的，但他感觉不到，或者感觉到了也没有劲去碰：同事的一句话，路上的一个念头，书里的一段话，都擦过去了，没有一样留下来。

先说身体上的样子。

乏苦在身体上的第一个样子，是容易累，但又说不出累在哪里。睡够了还困，吃饱了还懒。这时候如果去医院查，往往查不出什么毛病。

乏苦的第二个样子，是对什么都慢半拍。别人说一件新鲜事，他听着，「哦」，然后就没有下文。别人约他出门，他回「看情况」，到时候往往不去。

第三个样子，是好像身体里有一格电池，没有插好。该有的冲动没有：想吃点好的，想去看看谁，想弄个什么东西，这类冲动是人身上的小火苗，一点一点地，把人从沙发上、床上带出去。乏苦的人，这些火苗是灭的，或者是很小。

要提醒一句：身体长期没劲，也可能是真的身体出了问题，比如睡眠、甲状腺、贫血、抑郁等等。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。本书这里说的，是一种「没有毛病，也没有劲」的状态，是一种日子的样子，不是诊断。

再说生活里的样子。

乏苦的人，日子常有一个特征：**太平了**。

太平不是坏事。可是有一种太平，是三原理的第一步没了火。比如一份工作，做了三年，所有的活都会了，没有人来挑战，也没有什么新东西要学，每天的内容和昨天一样，没有一个地方硌手。比如一段关系，彼此太熟了，什么话都不用说，什么都不用商量，也什么都不用争，像两张贴在一起的壁纸。比如退休后的日子，早上起来没有什么必须办的事，下午也没有。

这些日子里，没有矛盾，所以没有推力。有人会说：没有矛盾不是很好吗？

好，也不好。矛盾是引擎，不是故障。一台车子，所有的零件都配得严丝合缝、一点摩擦都没有，也就是一台没有点着火的车。

林远的情形，还有一层。他很早就学会了一件事：别太想要什么。想要的东西，往往得不到，得不到就难受。久而久之，他把「想要」这个东西，压得很低。压低了的结果，是日子是平的，但也是淡的。

这一层要看清楚：乏苦里有一部分，是自己把矛盾「磨平」了。磨平的时候是为了不难受，磨久了，连带着把劲也磨没了。

接下来是和相邻一种的区别。

乏苦最容易和滞苦混在一起。因为两种苦的外表都是「什么都没做」。可里面不一样。

滞苦的人，心里有一件事，沉甸甸的，天天压着他。他不动，是因为改不动。乏苦的人，心里没有那件事，他不动，是因为没有什么事需要动。

你可以用一个问题去试：**「你心里有没有一件想改又没改的事？」**

有的话，多半是滞苦。没有的话，才可能是乏苦。

乏苦还容易和「知足」混在一起。知足的人也是日子平，也是没有太多想要。可是知足的人有味道，有一种踏实的、饱的感觉；乏苦的人是淡的，空的，有一点心慌的感觉。知足的人，你给他一个新的东西，他会兴致勃勃地看一看，觉得有意思，只是不一定要；乏苦的人，你给他一个新的东西，他看一眼，说「哦」。

还有一种近邻，是前面说过的空痛：走了路却显不出形。空痛的人是在用力，用了力却没有结果，所以难受；乏苦的人是没有用力，所以没有感受。一个是白忙，一个是没忙。

那么乏苦怎么补？

本书的初拟是：**乏则引矛盾**。

这句话有点反常识。我们平常看一个没劲的人，第一反应是给他打气：「加油啊，你要振作。」打气是给有劲的人用的，因为有劲的人只是差一口气。乏苦

的人，缺的不是那一口气，是没有可以让他用劲的地方。你给一个没有矛盾可进的人打气，就像对着一个没接电线的灯泡鼓掌。

引矛盾，是什么意思？

是给他的日子里，送进一点「硌手」的东西。

引的办法，要小，要具体，要真的碰到他：

第一，换一个环境里的一小块。不是搬家、不是辞职，是换一条下班的路，去一家没去过的店，参加一次和平常不一样的聚会。一小块新东西进来，总会和旧的碰出一点不对劲。

第二，问一个小问题。「你现在最不想再忍的一件小事是什么？」这个问题不是要他回答一个人生大题，是要他在日子里捡出一个很小的「不对劲」。捡出来之后，它就是第一个矛盾。

第三，让他碰一件做不好的事。乏苦的人，常常是什么事都做得「还行」，没有一件事让他觉得「我做不好，我不甘心」。找一件他不会的事，学一点，学不好的那股别扭，就是矛盾。

第四，让他接触一个和他不一样的人。一个人的日子不够硌，两个人的日子才硌。

林远后来怎么了呢？他的同事有一回拉他去爬山，他本来不想去，结果爬到半山腰，鞋子里进了石子，疼得要命，却发现自己很想知道山顶有什么。就这么一点，他第一次有了「想知道」的感觉。这个「想知道」，哪怕只有米粒那么大，就是一个矛盾：我不知道的，和我想知道的，对不上了。

乏苦的补法，不是教他怎样努力，是把他带到一个有硌的地方。

补完这一段，还要提醒一个常见的错：不要一下子引太大的矛盾。乏苦的人，进矛盾的力气本来就小，一个大矛盾砸下来，他不会被推动，只会被压垮，跌回到更深的乏里，甚至转成晕或痛。引，要从小处引。

◆ 三、滞苦：矛盾在，改不动

再说宋小禾。

宋小禾的桌面上有一个文件夹，叫「想画的」。里面有二十几张草图，最早的一张是三年前存的。

她的日子是这样的：白天在公司做设计，主要是排版、改字号、调颜色，客户说什么就改什么，有时候一个 logo 改十七版。晚上回家，累，吃完饭，打开电脑，把「想画的」文件夹点开，看一眼，再关上。

她不是不知道自己要什么。她很清楚：她想画插画，想画自己的东西，想在一个小小的圈子里被人看到。她知道有哪些路：一周画一张，发在网上；报一个线上班；和一个做绘本的朋友合作。这些路她都想过，都清楚。

不过她就是动不了。

她说：「我每天都在想这件事，每天。可是一到要动手的时候，就好像手上绑了一块东西。」

这是滞苦。

滞苦不缺矛盾，缺的是把矛盾变成改变的那一下推力。

在三原理里，第一步（矛盾）已经有了，而且很足，甚至太足了：宋小禾心里拧得厉害。可第二步（推动结果改变）软了。矛盾在那里，劲却使不到结果上。

滞苦在身体上是什么样子？

它有一种很特别的身体感：不是没劲，是劲被「锁」着。有时候是胸口闷，肩膀紧，一想到那件事就觉得喘不上气；有时候是手脚发沉，明明想站起来，身子却像被压着；有时候是在那件事面前反复出现的小毛病：突然想去倒水，想去看手机，想把桌子先收拾一下。

这里有一个细节：滞苦的人，常常在做别的事上很勤快。宋小禾把桌面整理得很干净，书架上的书重新排了一遍，衣柜也叠了。她不是在偷懒，她是在用别的事躲开那件事。因为那件事一旦动手，就要面对「我画得没有想象中好」。

再说生活里的样子。

滞苦有几个典型的场面。

一个是习惯：知道熬夜不好，知道刷手机伤眼睛，知道该早点睡。可是到了晚上十一点，手还是伸向了手机。这时候矛盾不缺：一边是「明天要早起」，一边是「再看一会儿」，两边拉得很紧。缺的是那个让「早睡」真的发生的劲。

一个是观念：一个人明白了某个道理，比如「不要总拿自己和别人比」，可是一看到同学晒出的新房子，心里又酸了。他知道，他还是酸。观念上的旧东西，不是一句道理就能搬走的。

一个是关系：夫妻之间，两个人都知道某件事该变一变，比如谁来管孩子的功课，谁来做晚饭。两个人也都说过「我们该好好谈一谈」。不过每次一开口，就是旧的吵法，吵完又是旧的冷战。该变，知道该变，变不了。

这三个场面，有一个共同点：**矛盾是明明白白的，改变的路也不是完全没有，卡在中间那一步。**

那么这里就要仔细区分一下，滞苦和两个邻居有什么不同。

第一个邻居是乏苦。区别在上一节已经说了：乏苦是没有矛盾可进，滞苦是有矛盾而改不动。判断的办法是问：有没有一件压在心上的事？

第二个邻居是痛里的僵痛。这个更难分。僵痛是「已有的形态走不出新路」，也是一种「知道要变，变不了」。两者的差别在哪里？

关键在**劲**。

僵痛里是有劲的。这股劲顶在那里，顶得疼。一个僵痛的人，你会看到他在使劲、在挣扎、在想各种办法，身上有一股拧着的力气。所以他的感觉是「痛」，是「憋」，是「我快要崩了」。

滞苦里的劲是软的。滞苦的人不怎么挣扎，更多的是消沉，是「我就是这样了」，是一种淡淡的灰心。他有时候连痛都不痛了，只剩下一种沉闷的无力。

所以你可以这样试：问他「你为这件事使过多大的劲？」

僵痛的人会说：「我试了好多办法，都没用。」滞苦的人会说：「我也不知道，就是没有力气去弄。」

两者还有一个指向：僵痛是路堵了，要换形；滞苦是路在，要有劲。僵痛要换思路，滞苦要补劲。如果把滞苦的人当僵痛来处理，给他一大堆新办法，他会把这些办法也加进文件夹里，文件夹更厚了，什么也没动。如果把僵痛的人当滞苦来处理，只让他「小步走」，他会很委屈：「我走了很多步了。」

第三个邻居是晕里的路晕。路晕的人是想得太多，绕晕了。滞苦的人往往也想得多，可是他不晕，他的方向很清楚，只是动不了。

补法呢？

本书的初拟是：**滞则小步改**。

「小步」这两个字，要讲透。

为什么滞苦的人要用小步？因为滞苦的人，第二步里的推力已经软了。这时候你给他一个大目标，比如「每天画一张画」「马上辞职」「立刻和他好好谈一

次」，大目标需要大推力。软的推力推不动大目标，就更加受挫，更加觉得自己没用，滞苦加深。

小步，就是把改变压到小得几乎不需要劲的程度。

宋小禾的「想画的」文件夹，她的问题是：打开它，看着二十几张草图，每一张都像是一座山。第一步应该是什么？不是「今天画完一张」，而是「今天只画一条线」。

一条线，或者更小：只把数位板从抽屉里拿出来，放在桌上。放着就行，不用画。

第二天，在板子上划几下，什么形状都行。

第三天，打开一张旧草图，只给其中的一个角上点颜色。

这样的小步，不是「降低要求」，是顺着软了的那一步的劲去走，先让它动起来，哪怕动一点点。动起来之后，每一次小小的推动，都在给第二步攒劲。

小步还有一个好处：它几乎不会失败。一条线画不好，也是一条线。失败会让软的推力更软，成功哪怕再小，也让它硬一点。

小步改，要注意三条：

第一，小到不需要意志力。如果一件事需要「下很大决心」才做得起来，那它还不够小。

第二，小得有指向。不是随便动一动，而是朝着那个矛盾里想去的方向。画一条线，是朝着「我要画画」去的；整理桌面，不是。

第三，小到可以重复。一次的动，推不起一个改变，不过重复的小动，才有可能。

关于滞苦，还有一点值得说。很多滞苦的人，心里有一个声音：「我是不是意志力太差了？」

本书不这样看。**意志力不是一个人身上的零件，它是三原理转得顺不顺的一个结果**。第二步软了，就显出「意志力差」的样子。把滞苦说成意志力差，等于把一个转动的问题，说成了一个人的缺点，这是错配。滞苦的人需要的是一个转得动的小步，而不是一顿责备。

◆ 四、散苦：改了，留不住

最后说周铭。

周铭的手机里，有一个相册，叫「第一天」。里面存的是他每一次开始新计划的第一天的截图：健身 App 的打卡页面，英语课的第一课，早起的闹钟设置。他自己都笑：「我是不是该开个展览，叫『第一天博物馆』？」

他不是不努力。恰恰相反，他每一次开始，都很认真。第一周，健身房去了五天；第二周，去了四天；第三周去了两天；第四周，卡里的次数还剩很多，人不去了。

他不明白为什么。他说：「我明明是真的想改的，每一次都是。」

我们得相信他。他每一次都真的想，也真的做了。他的第一步是有的，第二步也是有的，他不是滞苦，他真的动了。

他的问题出在第三步。

散苦的软，软在回写。

回写是什么意思，前面讲得多了，这里再用最直白的话说一遍：做出来的改变，要落回你的日子里，成为日子的一部分。落回去之后，你的路里多了一段，土里多了一块，下一回你再往前走，就是在这个新的路和土上走。

周铭的健身，做了，不过没有落回去。他的日子里没有为健身留出一块土：没有固定的时间，没有同行的人，没有一个会提醒他的东西，没有一个「不去会觉得缺了点什么」的位置。他的健身，是一件悬在日子上面的事，靠他每天重新「下决心」才能发生。决心用完了，它就散了。

所以**散苦的人，每一次都是从零开始**。

这是散苦最累的地方：他不是没有走，是走了的路，不算数。就像在沙地上走路，一步一个脚印，风一吹，没了。他走了很多步，可回头一看，没有路。

散苦的身体感，和前两种不同。

乏苦是淡，滞苦是闷，散苦是**虚**。一种做了很多、却抓不住东西的虚。周铭常说：「我感觉自己一直在忙，但好像什么也没留下来。」忙完之后，心里是空的。

生活里的散苦，有很多熟悉的面孔。

「想通了又忘」：听了一场讲座，当晚热血沸腾，决心彻底改变。第二天上班，一切如旧。不是那场讲座没用，是它的影响没有落到日子里去。

「坚持不下来」：这是最常见的样子。办了卡的、买了课的、立了志的，三分钟热度。外面的人总说他没有毅力；他自己也这么想。

「改过又回去」：这个更隐蔽，也更让人灰心。一个人真的改了：戒了烟，戒了很久，或者和某个人和解了，好了一阵子。可是过了半年一年，又回去了。因为那个改变，没有变成新的底子，只是在旧的底子上盖了一层。底子没动，盖的东西迟早要掉。

散苦还有一个特别的样子：**越改越多，越多越散**。

周铭试了很多种方法，每一种都没有落下来。他的日子里留下了很多半截的东西：一个没用完的健身卡，一本读了三十页的英语书，一个不再响的闹钟。这些半截的东西，没有变成他的底子，反而变成他的负担，他一看到就想起「我又没做成」。这是散苦的第二重：改而不留，还留下了一堆「没留住」的记号，让下一次的开始更难。

散苦和相邻的几种怎么区分？

先和滞苦分。滞苦是「动不了」，散苦是「动了，留不住」。判断的办法是问：**「这件事，你有没有真的做过？」**滞苦的人会说：「想过很多次，没怎么做成。」散苦的人会说：「做过，做了一阵，后来没了。」

再和乏苦分。乏苦是没有矛盾，散苦的人矛盾是有的，甚至很强烈，周铭每次开始前，都是一肚子「我得改变」。

然后是和空痛、悬痛两种痛分。

空痛是「走了路却显不出形」：他用力了，没有结果。散苦的人是有结果的，第一周瘦了半斤，第一个月背了三百个单词，只是结果留不住。

悬痛是「形态落不进土壤」。这个和散苦最像，因为都有一个「落不下来」。区别在于，悬痛是**落的时候就碰了壁**，形态要往土里落，土不收，硬生生地被弹回来，所以疼；散苦是**落下去了，没有劲让它长住**，所以不是疼，是淡淡地散。如果你仔细看，悬痛里有一个「撞」的过程，散苦里只有一个「漏」的过程。这条区分，是本书的初拟，还要在后面的章节里多方验证。〔待验〕

散苦还和一个字很近：欠。欠，是回写没有发生。这个字在别处另有专章，这里只点一下。欠是回写的缺席，散苦是回写的疲软，一个是没有，一个是有，但不足。欠更像是一个账：走了两步，第三步还没补上。散苦更像是一个人始终

在补，补得不够，漏得更快。它们是邻居，不是一家人，后面的章节会把两者的界线讲细。

补法呢？

本书的初拟是：**散则立回写**。

立回写，立的是什么？是给每一次改变，**安一个能让它落下来的地方**。

周铭需要的不是更强的决心，而是几样东西：

第一，一个固定的位置。不是「每周去三次」，而是「每周二、四、六晚上七点，下班后直接去，不回家」。让这件事在日子里有个固定的坑。人的日子是一块地，一件事想长住，得先占一块地。

第二，一个看得见的记号。比如日历上的一个叉，墙上的一张表，手机里的一个连续天数。这个记号，是回写的「证据」：它让每一次的做，都被日子认下来，留成一格一格的痕迹。痕迹多了，就成了路。

第三，一个同行的人。别人认下来的事，比自己认下来的牢。一个固定的健身搭子、一个英语打卡小组，让这件事不只写在他一个人的日子里，也写在另一个人的日子里。

第四，一点小小的「缺」。当一件事做久了，停了会觉得缺点什么，它就落下来了。周铭可以试着记录：这次练完，身体有什么不一样？睡得怎样？心情怎样？把变化记下来，慢慢地，他会发现这件事「有味」了，停了会想。

立回写，并不是要把一件事「管死」。立的是一个让改变落脚的地方。落了脚，改变才不用每天靠决心重新发动。

这里要说一句和滞苦的补法不同的话。滞则小步改，是给第二步补劲；散则立回写，是给第三步补地方。**滞苦缺劲，散苦缺地**。劲不够，就把步子变小；地

不够，就把地方立起来。如果把两者搞反，给散苦的人只是「再小一点的步」，他会继续散；给滞苦的人只是「立个规矩」，他会连规矩也不遵守。

◆ 五、一个人身上几种苦并存：怎样辨主苦

到这里，可能有读者会说：这三个人太清楚了。我自己不是这样的，我好像三种都有一点。

对。真实的日子里，三种苦很少单独出现。

一个人可能有点乏，有点滞，又有点散。这很正常。原因也不难理解：三原理是一个循环，三步是前后相连的，一步软了，会拖累另外两步。

乏苦久了，会带出滞苦。因为没有矛盾，就没有改变的练习，当真正遇上要改的事，推力早已生锈。

滞苦久了，会带出散苦。因为长期改不动，偶尔一次动了，也没有底子接住它，改完又回去。

散苦久了，会带出乏苦。因为一次次改了又散，人会得出一个结论：「改也没用。」这个结论一旦沉进日子里，人就不再去碰矛盾，矛盾进不去，又回到乏。

这样，三种苦就连成了一个圈：乏、滞、散、乏。苦转着圈，把人困在里面。

那么，一个人身上几种苦并存的时候，怎么办？

答案是：**先辨主苦**。

主苦，就是此刻最该先处理的那一种。不是三种里最重的，而是在三原理的循环里，卡住整个循环的那一步。

辨主苦，本书给三个办法。

第一个办法，**从前往后问**。

问第一句：「你现在心里，有没有一件想改的事？」

没有，主苦多半是乏。先引矛盾，别的暂时不谈。

有，就问第二句：「那件事，你真的动过手吗？」

没动过，或者动不了，主苦多半是滞。先小步改。

动过，就问第三句：「动过之后，留下了什么？」

留不下，主苦多半是散。先立回写。

这三句问，是按三原理的顺序排的。先问前面的，因为前面的软了，后面的问也没有意义。一个人要是连矛盾都进不去，问他「改了之后留没留住」，他会觉得莫名其妙。

第二个办法，**看他说话的口气**。

乏苦的人，说话的口气是平的，淡的。「还行吧」「无所谓」「都可以」。

滞苦的人，说话的口气是沉的，带着一点愧。「我知道我应该……」「我就是做不到……」「我也不想这样……」

散苦的人，说话的口气是热了又凉。「这次我真的……」「上次是因为……」「我可能还是……」

口气不是诊断，但它是一个线索，因为三种苦在话里的显影是不同的。

第三个办法，**看他的日子里留下了什么**。

乏苦的日子，几乎什么也没留下，因为几乎什么也没发生。

滞苦的日子，留下的是一堆「想做的」：清单、收藏夹、文件夹、购物车。

散苦的日子，留下的是一堆「做过的」：半本书、过期的卡、停更的账号、旧的计划。

看一个人的手机和书桌，有时比听他说十句话还清楚。

辨出了主苦，处理的次序就有了：**主苦先补，其余两种暂放**。

这个次序，不能随意。比如周铭，如果他同时有滞苦和散苦的影子，很多人会先帮他「小步改」，因为这看起来最直接。不过他的主苦是散，小步改出来的东西没有地方落，越改越散。应该先立回写，给他的每一个小步一块地。

再比如林远，他其实也有滞苦和散苦的底子：过去的几次小尝试，不了了之。如果一上来就教他「小步改」「立回写」，他连要改什么都没有。先引矛盾，让他有一件想动的事，之后才轮到另外两样。

辨主苦的时候，还要提防一件事：不要把别人的苦，当作自己的方子。两个人说同一句话，苦可以完全不同。

还有一点，要对读者老实交代：这套办法是本书的初拟，还需要在后面的章节里，用更多具体的人去检验。如果有一天发现，三个问法不够用，那就是该改它的时候了。〔待验〕

◆ 六、与四位全球近邻逐一交锋

苦这件事，不是本书头一个看见的。古今中外，有人从不同的地方走近过它。下面请四位近邻出场。每一位，先写他说中了什么，再写本书多出的一层。

孔子：不愤不启，不悱不发

第一位是孔子。

《论语·述而》里有一句话，大意是：学生不到心里想弄明白而弄不明白的地步，不去启发他；不到想说而说不出来的地步，不去开导他。后面还有半句，

大意是：举出一个角，他不能由此推想另外三个角，就不再往下教了。（《论语·述而》）

这句话，千百年来被读成教学的道理。可是放到苦上看，它说中的东西很深。

「愤」是心里憋着，想弄明白而弄不明白；「悱」是嘴边有话，说不出来。这两个字描的，正好是一种**矛盾已经起来的状态**：想要的和已有的对不上，心里拧着。孔子说，没有这个拧，教也没用。

这一点，是真看准了。教一个没有矛盾的人，就像往一块没有开口的田里灌水，水会漫出去，田却没有吸。孔子的老师手艺，就在于认出：什么时候学生是有矛盾的，什么时候没有。有，就启；没有，就等。

本书对这一点是服气的。三原理的第一步，也是这个意思：矛盾是引擎。没有矛盾，后面两步没有理由发动。孔子看见了：没有愤悱，启发不了。

那么本书多出什么？

多出的这一层，正是乏苦。

孔子面对的，是一个没有愤悱的学生。他的做法是：**守着等**。不愤不启，不悱不发，等到那股劲自己起来，再动手。这对大部分情形是对的，也是慈悲的，他不去硬灌。不过，有一种情形，等不来：学生的日子被磨得很平，愤悱根本起不来，等一年，等十年，还是平的。那就是乏苦。

对乏苦的人，光等不够。**本书说，可以主动引矛盾**。

这个「引」，不是硬灌，不是强迫，而是在他日子里送进一点点硌手的东西：一个小问题，一件做不好的事，一个不同的人，一条新的路。让愤悱有机会长出来。

这里要把话说得公平：孔子并非不引。他的诸多问答，其实常常在引。比如他问学生「汝与回也孰愈」，他问「何如斯可谓之士矣」，这些问话，看得出是想把学生的心里搅动一下。不过，在这一句话里，他的立场是明白的：愤悱要由学生自己生出来，老师不替他生。〔待核：孔子问答的具体篇章，此处仅取大意〕

本书与他的差别在于，孔子的场景是老师与愿学的学生，学生是自己走来的，所以他可以等。苦的场景里，人常常不是自己走来的，他只是被日子推到了这里，而且已经没有力气走来。这时候，等变成了错过，引成了必要。

乏苦的补法「引矛盾」，可以读作：**替孔子的「等」补一个动作**。

佛教：八苦

第二位，是佛教。

佛教讲苦，讲得最系统。一般说「八苦」：生、老、病、死四苦，再加爱别离苦（与所爱的人分离）、怨憎会苦（与所憎的人相遇）、求不得苦（想要的得不到），最后是五阴炽盛苦（身心的五种聚合体烧得太旺，也叫五取蕴苦）。〔核：八苦的名目为通行说法〕

佛教这套说法，说中的东西很多，至少有两样。

第一，它把苦看成**人生的基本情形**，不是某个人倒霉。生老病死，人人躲不过；爱别离、怨憎会、求不得，是谁的日子里都有。这就把苦从个人的不幸，放回到了人的处境。

第二，它按**来源**分：苦从哪里来？从身体的变化来，从关系的聚散来，从欲望的落空来，从身心自己的炽盛来。这是一张很有用的清单。

本书对此非常敬重。苦字，在佛教那里分量最重，本书不敢说比它看得更深。

那本书多出什么？

多出的是**分法不同**。八苦是按苦的来源分的：这个苦从哪来。本书按**三原理的步骤**分：这个苦是循环的哪一步软了。

两种分法，问的是两个问题。一个问：苦从哪里来？一个问：此刻哪一步走不动？前一个问题，帮人看明白苦的由来；后一个问题，帮人看明白怎么下手。

如果拿本书的三字去对八苦，会发现一个有趣的情形：**八苦里的大多数，在本书不属于苦，而属于痛或晕。**

试着对一对，这只是初拟：

生老病死，是身体这条路上的堵，是路不通的事，大体属痛。〔待验〕

爱别离，是土里少了一块要紧的东西，路上被抽空了一块，属痛，有时带晕。〔待验〕

怨憎会，是路撞上了土，是撞痛。〔待验〕

求不得，是想去的地方去不到，是路堵着，属痛，也有悬与困的样子。〔待验〕

五阴炽盛，是身心的各种力量烧起来，把人烧得坐标乱了，更像晕。〔待验〕

这样一对，就出现了一个疑问：八苦里有没有苦，在本书「动力疲软」的意义上？

有，但不是主角。比如一个人在爱别离之后久久不能走出来，这时痛已经耗尽了力气，他开始乏，开始滞，开始散，那就转成了本书的苦。可是八苦这张清单本身，大多是在说痛与晕。

这并不是说佛教讲错了。而是说，**汉语里「苦」这个字，在佛教那里是总名，装了很多东西；本书把它拆开，只留「走不动」那一种叫苦，其余各归其位。**

拆开有什么用？用处在处理。总名的苦，处理起来是一个大方向：离苦得乐。拆开之后，晕的人要定坐标，痛的人要通路，苦的人要补劲，各有各的办法。给走不动的人说「看破」，给走不过去的人说「放下」，都可能错配。

〔本书对八苦的对照，是借八苦做一面镜子，不是对佛教教义作判断。〕

马克思：异化劳动

第三位，是马克思。

《1844 年经济学哲学手稿》里，有一部分讲「异化劳动」。他说，在资本主义的条件下，劳动者的劳动变成了和他相异的东西。这种相异，大意有四层：劳动者与他的产品相异，他生产的东西不属于他，反而成为压在他头上的力量；劳动者与他的劳动活动本身相异，劳动不是他自己的生命表现，而是被迫的、折磨人的；劳动者与他的类本质相异，人本来是自由自觉的创造者，劳动却把这个本质变成维持肉体生存的手段；劳动者与他人相异，人与人之间变成了互相对立的关系。〔核：四重异化为通行概括，具体措辞待核〕

这一部分，马克思说中的是现代劳动的苦。

你看一个流水线上的人，一天拧上万个同样的螺丝，不知道这些螺丝最后装成什么，做完的东西也不是自己的。他拧得很熟练，可心里没有「我做成了什么」。你看一个写字楼里的人，每天做着自己都不太清楚意义的表格，下班时没有一样东西能指着说「这是我做的」。

这就是一种实实在在的苦。不是身体上的痛，是做了、却觉得跟自己没关系的苦。马克思把这种苦，说得有骨头。

本书对此是认真学习的。

本书多出的一层，是把异化放回三原理里看。

在三原理的循环里，第三步是回写：做出来的东西，落回做的人身上，成为他的路和土的一部分。人做了一张桌子，这张桌子成了他的手艺，成了他家里的东西，成了他以后做下一张桌子的底子。回写通了，做就是他自己的事。

异化是什么？用三原理的话说，**异化就是回写被切断了**。劳动者做出来的东西，没有回到他身上。产品被拿走了，活动被安排了，他的手艺没有积下来，他和别人的关系也没有积下来。做了，但做的结果不回写。

这就是**散苦**。

不是说所有的散苦都是异化。周铭的健身没留住，不是因为谁拿走了他的东西。可是马克思说的那种大规模的、结构性的苦，其实是散苦的一种社会版本：整个劳动的安排，使得回写在设计上就接不上。

这一判断，有一个后果，也是本书和马克思的一处差别。

马克思的回答是：要改变异化，要从根上改变生产资料的所有关系，也就是改所有制。这个回答，是大判断，本书不去评它的对错。

本书只说一件事：**如果异化在本质上是回写被切断，那么补法就不只是改所有制**。在任何一个具体的岗位上、一家具体的公司里、一个人具体的一周里，都有办法把回写重新接上一小截。

比如，让做事的人看到自己做的东西最后去了哪里，让他的手艺被认下来，让他做的东西能积累成他的底子，而不是做完就清零。比如一个流水线的班组，每个月让工人去看一次成品，或者让工人参与改进工序。这些很小的事，是在给散苦「立回写」。

当然，这些小接续，不能替代更大的结构问题，本书也没有这个意思。不过，**一边等大的变，一边也有小的接**。这是本书从三原理推出来的一条：补散苦，是重接回写，哪怕一小段。

〔本书对马克思异化理论的使用，仅限于以回写的断与接来重新描述，不涉及对其政治经济学论断的评判。〕

韩炳哲：倦怠社会

第四位，是韩炳哲。

这位德国的哲学家，在《倦怠社会》（2010）里提出一个很有意思的判断：我们的社会，已经不是福柯说的那种规训社会，不是靠禁令、靠「你不许」来管人，而是转成了**功绩社会**，靠「你能」「你可以」来推人。人被说服了：你可以更好，你可以做得更多。于是人自己逼自己，自己剥削自己，一直逼到倦怠。〔核：书名与年份为通行信息；具体论述据通行概括，待核〕

这个判断，说中了当代很多人的苦。

你看那些把自己排得满满的人，白天工作，晚上学习，周末提升，每天都在「自我优化」。没有谁拿鞭子，是他自己拿着。到了某个时刻，人就倒了：不是被打倒，是自己把自己耗空了。这种倦怠，不是懒，是过度用力之后的疲乏。

韩炳哲的好处，是把一个常常被当作个人问题的东西，放到了社会的结构里来看。倦怠不是某个人的软弱，它是一个时代的症状。

本书对此是点头的。

那么本书多出什么？

多出的一层是**对症**。

韩炳哲说的倦怠，放进三原理里看，是什么苦？

我们不妨一步一步看。功绩社会里的人，是不缺矛盾的：他总觉得「我还不够好」，这个「不够」，就是一个源源不断的矛盾。他也不缺改变的推力：他一直在改，一直在做。所以，**他多半不是滞苦**。

那他的苦在哪里？

一是散。他做了很多，学了很多，改了很多，不过每一样都是「为了下一个目标」，没有一样落下来成为底子。他的日子被不停地推着往前，没有停留的位置，回写没有时间发生。今天学的，明天就被新的盖住。他像一个不停往前跑的人，脚下却没有路。

二是乏。因为一直被「你应该更好」推着，他自己的、真正的矛盾，被淹没了。他分不清哪些是自己想要的，哪些是社会塞进来的。最后，连自己的「想要」都感觉不到，到了该有愿望的时候，什么也没有。倦怠到最后，是一片空。

所以，**倦怠多是散苦加乏苦，不是滞苦**。

这一点，不是学究气的分类，它直接决定了药方。

如果把倦怠当成滞苦来治，会怎样？滞苦要小步改，要有人推一把，要「动起来」。可是功绩社会的人，已经动得太多了。再叫他动，等于火上浇油，他会更累。

如果倦怠是散苦加乏苦，对症的是：给散苦**立回写**，让做过的事停下来、落下来，成为底子；给乏苦**引矛盾**，引的不是社会塞进来的目标，而是他自己日子里真正硌手的那一点。

说白了：对倦怠的人，别再劝他「多做一点」，要劝他「少做一点，把做过的留住」。

而这样的药方，从「倦怠就是滞」是推不出来的。这是本书分三种苦的用处。

还要补一句公平话：韩炳哲的书是一部社会诊断，不是一份诊疗方案，本书以三原理的步骤去读它，是借来用，并不是说他应当这样写。〔待核：对该书具体观点的细节转述〕

小结：四位近邻各自站在三原理的哪一处

回头看，四位近邻的位置很有意思。

孔子站在第一步的门口，说：没有矛盾，教不了。本书补：可以主动引。

佛教站在整条路的起点，说：苦有八种来源。本书补：按步骤分，多数在痛与晕，只有走不动的那种才是苦。

马克思站在第三步，说：劳动的结果不属于劳动者。本书补：那是回写被切断，补法是重接。

韩炳哲站在第三步和第一步之间，说：人把自己用到倦怠。本书补：那是散加乏，不是滞，对症才有效。

四位近邻，没有一位是错的，每位都看到了三原理的一个角。本书做的事情，不过是把这几个角拼在一起，看到那个完整的循环。

◆ 七、判别局面：三个说「没意思」的年轻人

现在回到饭桌上。

三个年轻人：林远、宋小禾、周铭。三个人，同样一句「没意思」。

请你想象一位热心的朋友，听完三个人的话，给了同一句建议：

「你们是不是该找个兴趣？有个兴趣就有意思了。」

这是一句很常见的、很善意的话。我们来看，它落在三个人身上，各是什么结果。

林远。他是乏苦，没有矛盾可进。「找个兴趣」，正好给了他一个新东西。他去试了一次攀岩，第一次爬不上去，手掌磨破了，很不甘心，第二个周末又去了。这个「不甘心」，是他生活里很久没有出现的东西：我想爬上去，我爬不上去，这两个对不上了。矛盾进来了，三原理的第一步，亮了一下。后面慢慢有推力，有改变。

对林远来说，「找个兴趣」是对的方子，因为他缺的正是一个硌手的东西。

宋小禾。她是滞苦，矛盾已经很足。她有兴趣，她的兴趣就是画画，已经有了，不缺。「找个兴趣」对她来说，是一句没有用的话，甚至有点刺耳：「我不是没有兴趣，我是动不了。」

如果她听了这个建议，真去找了一个新的兴趣，比如学做咖啡、学做手账，会发生什么？她会买一堆器具，加几个群，然后这些东西也被放进文件夹，变成「想做的」里又多了几项。滞苦没有解开，反而多压了几块石头。

对宋小禾，对症的是小步改：今天把数位板拿出来，放在桌上。

周铭。他是散苦，改了，留不住。他不缺兴趣，他的兴趣多得很：健身、英语、早起，哪一样都是兴趣，也都开始过。「找个兴趣」对他来说，是再来一次「第一天」。

他会很高兴地去找，买装备，下载 App，充满希望地开始，并且往那个「第一天博物馆」里再添一格。两个月后，又是散。而且这一回，他心里会又多一层挫败：「连兴趣都留不住，我是不是真有问题？」

对周铭，对症的是立回写：把已有的某一件事（比如他最喜欢的英语），安到固定的时间、固定的地方、固定的搭子上，不加新的，先让一件落下来。

你看，同一句善意的话：

对第一个人，是引矛盾，有效。对第二个人，是添石头，无效甚至有害。对第三个人，是再来一次第一天，无效，还加重自责。

这一个小小的情景，把本书的整个主张都摆出来了：**苦有三种，药方不通用。**

那么，凭什么说，这是只有本书推得出的？

孔子不会这样分，他只管愤悱有没有。

佛教的八苦，也不会这样分，因为在它那里，这三个人都是在「求不得」的苦或者「五阴炽盛」的苦里，处理的总方向都是看破放下，没法精细到谁该引、谁该小步、谁该立回写。

马克思会把三人的苦，更多放到劳动与社会的安排里去解释，这有道理，可推不出「给林远找个兴趣，给宋小禾放块数位板，给周铭立个固定时间」这种具体的分别。

韩炳哲会说他们都是功绩社会的受害者，这又是一个有力的总判断，可是也推不出三人各自的方子。

只有把苦拆成三原理的三步，才会问出那三个问题：有没有矛盾？动过手没有？留下了什么？也才会得出三个不同的答案。

同一句「没意思」，是三种苦；同一句「找个兴趣」，只对一种有效。

这就是分清三种苦的意思。分不清，善意也会错配。

◆ 八、放回日子里

最后回到那张饭桌。

饭局散的时候，已经快十点了。三个人在路口分手。

林远坐地铁回家。路上他想了想，下周末那个攀岩馆，要不要再去一次。他不确定。但他知道自己的手掌上那块磨破的皮，还在隐隐地疼。这个疼，是这几个月里，他第一次觉得自己身上有点「事」。

宋小禾走回住处。她打开电脑，没有点开「想画的」文件夹，只是把桌上的数位板接上线，放在手边。她没有画。她只是放着。放了一会儿，她用笔尖在板子上点了一下，屏幕上出现了一个小黑点。她看了一会儿那个小黑点，关了电脑。

周铭到家，打开手机，翻到那个「第一天」的相册，看了一会儿。然后他打开日历，在每周二、四的晚上七点，各标了一个小小的记号，写上两个字：英语。他没有再下载新的 App，也没有买新的课。

三个人，三个不同的夜晚，三个很小的动作。

没有一个是「改变人生」的动作。可是在三原理的转动里，这三个小动作，各自落在了软了的那一步上。

你也可以试试。

明天，不用想别的，只问自己三句话：

我心里，有没有一件想动的事？那件事，我动过手没有？动过的，留下了什么？

这三句问完，你大概会知道，自己此刻的苦，主要是哪一种。不用急着改，先认出来。认得出，补法就在手边了。

如果你发现，这三种苦你身上都有一点，也不奇怪，先辨主苦，再一样一样来。

如果你发现，这样问下去，心里或身体的难处已经很重了，请找医生或心理咨询师。本书讲的是日子的样子，不替代任何诊疗。

带 走 的 话

苦是走不动，不是走不过去，也不是不知道往哪走。

三原理有三步，一步软一种苦：进不了矛盾叫乏，推不动改变叫滞，留不住回写叫散。

乏则引矛盾，滞则小步改，散则立回写；滞苦缺劲，散苦缺地。

同一句「没意思」，可以是三种苦，同一个方子，只对一种有效。

想 一 想

1. 回想你最近一次说「没意思」或「没劲」的时候：那时你心里有没有一件想动的事？动过手没有？动过之后留下了什么？
2. 你身边有没有人，被善意地劝过「找个兴趣」「加把劲」「坚持一下」，结果越劝越难受？按本章的三问看，他的主苦可能是哪一种？
3. 你的手机和书桌上，留下的是「想做的」多，还是「做过的」多，还是什么都不多？这能告诉你，你的日子偏向哪一种苦？

◆

24

第 24 章

三界之苦

许嘉四十一岁，在一家物流公司管行政。这三年她一直在补。

黄芪泡水喝过，阿胶吃过两个冬天，还买过一台带心率监测的手环，每晚看睡眠评分。体检单她留着一摞，指标都在线内，医生说没什么大毛病，就是要多休息。她就多休息。周末不出门，躺到中午，下午接着躺。不过到了周一早上，那股虚还在，像一件穿旧的毛衣，洗过晒过，还是松松垮垮挂在身上。

上个月，侄女学校要演一出课本剧，缺一件戏服。侄女在电话里说了一句：「姑姑，你能不能帮我缝一件？」许嘉说好。那天晚上她把缝纫机从柜顶搬下来，拆了两条旧窗帘，量尺寸，剪布，改了三遍袖子。等她抬头，墙上的钟指着夜里两点。

她自己都愣了。她不累。手是热的，脑子是清的，第二天起床，居然也没有那股虚。

她把这事讲给同事听，同事说：「你看，你不是身体不行，你是没兴趣。」她听了不太服气。身体不行是真的，手环上的评分一周七天，有五天是红的。没兴趣也是真的，除了那件戏服，她已经想不起上一次半夜不睡是为了什么。

这两件事怎么会同时是真的？

本书前面写了晕，写了痛。现在轮到苦。先把三个字分开，免得下面串了台。

晕是不知身在何处：坐标乱了，结果、路、土三样互相对不上，人在原地转，可转得很有劲。痛是知道往哪走，走不过去：六条路里有一条堵着，劲都顶在堵点上，所以痛的人常常满头是汗。苦不一样。苦是路通着，路也看得见，可是走不动。没有哪里堵，也没有哪里乱，是推着人往前走的那股劲不够了。

所以给晕的人指路，给痛的人打气，给苦的人换方向，都是错配。许嘉的这三年，补的是气力，指望的是「虚」自己好，路是通的，她也没有走丢。她缺的是另一样东西。那样东西，本书叫它动力，这一章要问的是：动力不足，都不足在哪里。

◆ 一、三个「不动」

汉语里有三句话，说的是一件事，却不是一个意思。

第一句：想不动。你面前摆着一件事，该想想清楚了，不过脑子像一部拖不起的车，刚起步就熄火。不是想不通，想不通是路堵住了，那是痛。想不动，是连进去想的那股劲都没有。

第二句：做不动。事情摆在那里，该怎么做你也大概知道，可手脚不听使唤。早上闹钟响了，被子像灌了铅。这是许嘉最熟的一句，她把它叫作「体虚」。

第三句：活不动。这句最重，也最少被人好好说出口。想也想得动，做也勉强做得动，可是整个人像一台怠速的车，油门踩下去，只有声音，没有速度。别人问她怎么了，她说不出哪里不好，就说：累。心累。

这三句话，在日子里常常被当成一回事。有人说你这是懒，有人说你这是虚，有人说你这是想太多。三种说法各打一板子，板子都落在同一个人身上。

本书的看法是：它们是同一种苦，在三个地方显出来。苦的毛病在动力，也就是三原理里的第一步：矛盾进不去。

回头把三原理摆一遍。人和事能一路走下去，靠的是三步循环：第一步，路径和土壤之间有了矛盾，比如想要的和有的不一样；第二步，这个矛盾推着结果改变；第三步，改变了的东西回写进路径和土壤，成为下一轮的底子。矛盾不是毛病，矛盾是引擎。劲从矛盾里来。

乏苦的疲软，就在第一步：不愿、没力，进入矛盾。矛盾明明摆在那儿，人却够不着它。该想的事有，没劲想；该做的事有，没劲做；该活的日子有，没劲活。

不过这个「没劲」要分清它落在哪一界。理念界是想，现实界是行，自我界是心。同样是乏，落在想上，是想不动；落在行上，是做不动；落在心上，是活不动。三个「不动」，是同一种乏在三块地上各自的样子。

再往下，苦不止乏一种。第二步出毛病，矛盾在、劲也有，就是改不动，叫滞苦。第三步出毛病，改了，却沉不下来，叫散苦。三种苦乘三块地，一共九格。

三种苦，三块地，九种样子。这九格是同一台机器上的九个读数，读哪一格，补哪一步，不能乱换。

◆ 二、九格总表与逐格举例

先把九格摆在桌上：

苦	疲软在哪	理念界（想）	现实界（行）	自我界（心）
乏苦	进不了矛盾	想不动	做不动、体虚	活不动、心累
滞苦	矛盾在，改不动	观念改不了	习惯改不掉	关系知道该变却变不了
散苦	改了，沉不下来	想通了又忘	坚持不下来	改过又回去

表只是地图。下面一格一格走，每格找一个你大概见过的人。

第一格：理念界的乏苦，想不动。

沈谦三十五岁，在一家设计公司做了十年。老板找他谈：公司想转做短视频，问他愿不愿意带一个组。这是个好机会，他自己也知道。他坐在会议室里，点头，说回去想想。

回去之后，他一个月没想。不是没时间，是每次打开那份方案，眼睛滑过去，什么也没抓住。他不反对，也不赞成，那件事在他脑子里像一团温吞水，既不烫手，也不冷。同事问他想得怎么样，他说：还在考虑。他是真的在考虑，只是考虑这件事本身，没有一次长成过一个念头。

这和想不通不同。想不通的人在脑子里转圈，转得很累，痛得很具体。沈谦没有圈可转，他的脑子没有进入那件事的矛盾：一边是做了十年的熟路，一边是没做过的新路，这两边的拉扯，他一次也没有真正感到过。

第二格：现实界的乏苦，做不动。

这一格许嘉已经替我们走过了。再添一个常见的版本：刚生完孩子半年的母亲，白天孩子睡了，她该趁空收拾屋子、洗那堆衣服，可她就是坐在沙发上，什么也没动。她知道该做，也知道怎么做，她看着那堆衣服，像看一座山。夜里她又自责：我怎么这么懒。

这不是懒。懒是有力气不想用，这位母亲是不愿意也没力气进入「我要把这堆衣服变成干净衣服」那个小小的矛盾。身体上的虚也在这一格里：手脚发软，爬楼梯喘，上午十点就想躺下。这里要说明白，身体上的虚弱，有不少是真的身体毛病，比如缺铁、甲状腺、睡眠呼吸问题。本书不做诊断，也不替医生说话，身体的难处真的大了，请先去找医生。本书只说一件事：查过了，身体指标过得去，虚却还在，那这一格的苦，就要往别处找来路。

第三格：自我界的乏苦，活不动。

秦老师五十八岁，在中学教了三十多年语文，去年退休。退休第一个月，她很高兴，把积了多年的书整理了一遍。第二个月，她开始睡不醒。第三个月，女

儿来看她，发现她什么也没做，饭是做的，花是浇的，可是人像被抽走了一点什么。

女儿问：妈，你想去哪儿玩？她说：都行。问她想吃什么，都行。问她想不想去学画画，她说：也行。

「都行」就是自我界乏苦的口头禅。一个人对什么都说行，不是因为他宽容，是因为他的心里没有一个「要」，来和「有」碰一下。要和有不碰，就没有矛盾，没有矛盾，就没有劲。她不痛，不晕，也不堵，就是平平地、一天天，活得很淡。

这一格是三个乏里最难看出来的一格。想不动，别人至少能看见你发呆；做不动，别人至少能看见你躺着；活不动，别人看见的是一个什么都好说的好人。

第四格：理念界的滞苦，观念改不了。

宋老师教过的学生里，有一个他心疼的孩子，被家里逼着刷题，刷到近视八百度。他一边写评语说「孩子要有自己的节奏」，一边晚上回家，看着自己儿子的成绩单，脸一沉：怎么又掉了三名。

他不是不懂。他在家长会上讲得头头是道。他的那个旧观念（分数是孩子的命）和新观念（孩子是个活人）在他脑子里摆在一起，矛盾清清楚楚。可旧的那个，纹丝不动。

滞苦的特点就在这儿：矛盾是有的，劲也有一些，不过改不动。拿它和僵痛比，两者很像，都是旧形态走不出新路。区别在于，僵痛的人撞在旧形态上，会痛，会拼命找出口；滞苦的人明知道应该变，劲却不够推动一个已经凝固的旧念头。痛里有劲，苦里的劲，不够。

第五格：现实界的滞苦，习惯改不掉。

睡前刷手机，是这一格最大众的例子。夜里十一点，你对自己说，刷到十一点半就睡。一点十分，你还在刷。第二天头昏脑涨，你发誓今晚一定。今晚照旧。

你不是不知道，也不是没有想过办法，闹钟设了，手机放客厅了，软件限时开了，三天之后，限时被你自己关掉。矛盾摆在那儿：想睡得好，和停不下来。可是推动改变的那一步，就是推不动。旧习惯里有一套长了很多年的路径和土壤，在它面前，今晚这一点点劲，像是用手去推一堵墙。

第六格：自我界的滞苦，关系知道该变却变不了。

唐姐五十出头，和母亲住在一个城市。每个周末回去吃饭，每次开口三句，就变成吵架。母亲嫌她没带够东西，她嫌母亲唠叨。她从书上看过很多话：要理解老人，要换个方式沟通。她心里什么都明白。可门一推开，母亲一句话，她的声音自己就硬起来了。

这是关系里的滞苦。关系是两个人之间长出来的一套固定的路和土：你说什么，我回什么，你皱眉，我沉默。它不是任何一个人能单方面决定改的，唐姐想改，母亲那一头的土也在原地。所以在这一格里，「知道该变」和「变得了」之间的那段距离，特别长。

第七格：理念界的散苦，想通了又忘。

你听完一场讲座，走出会场的时候，胸口是敞亮的：对啊，原来是这样。回家路上你还在想，回到家你对爱人说了半个小时。过了一周，同样的事再碰到，你还是用老办法去应付，那场讲座在你脑子里只剩下一个题目。

这是散苦。想通是真的，当时的矛盾也是真的进了，改变也真的发生了。不过改变没有回写，没有沉进路径和土壤，没有变成下一次的底子。想通像一场落在石板路上的雨，湿了一阵，太阳出来，干干净净，什么也没留下。

第八格：现实界的散苦，坚持不下来。

健身房的年卡，办得最勤的是一月，空的最多是三月。跑步第一周每天都跑，第二周隔天，第三周一次，第四周手机里那个提醒闹钟，每天准时响，你每天准时划掉。

这不是意志的问题。意志这个词太像是「一个人」手里的东西，仿佛谁抓得紧谁就赢。本书换一种说法：每一次跑下来，应当有一点东西沉进日子里，让第二天的跑变得容易一点。散苦的日子里，那一点东西没有沉下去。每一次都是从零开始，每一次都要重新把矛盾拎起来，所以一次比一次累，一次比一次短。

第九格：自我界的散苦，改过又回去。

阿杰酒后动过一次手。清醒之后他痛哭，发誓再不喝，也真的戒了大半年。朋友都说他像换了个人。后来一次聚会，一杯下去，半年的「新人」散得干干净净，他又成了从前那个样子。

这一格最让人寒心，因为它让人怀疑改变本身是不是真的。本书的回答是：改变是真的，只是没有沉下去，沉不下去的原因不在「他不够诚心」，而在这半年里，他身边的路和土一点没动，只有他自己那一块形状在使劲。形状改了，路和土没改，到了一定的时候，路和土会把形状拉回去。

九格走完。你会发现一件事：同样是「没改成」，滞和散不是一个毛病。滞是改的那一下没发生；散是改的那一下发生过，却没有留住。乏更在前头：连那个要改的矛盾，都还没进得去。

九个人走完，再回头看一眼，补法为什么要跟着格位换。

沈谦要的，是一个能碰的东西。他缺一件离他很近的、有人等着的小事，比如老板那个短视频组里的一个具体选题，一周之内要交一版。选题小到不像矛盾，可是一碰，念头就有了地方长。宋老师和睡前刷手机的人，矛盾早就在，缺

的是小步：不要去管「今晚一定十一点睡」，只管明天把手机放远一个手臂，后天再远一点。小到像笑话，可路是一步一步被走硬的。阿杰和听完讲座的人，缺的是让改变留下来的东西：身边的一个人，一本记账的本子，一个每周固定的地方，让这一回的改，成为下一回的底。

三种补法的次序，也不是随便排的。乏在前，滞在中，散在后，和三原理的三步一一对着。先有矛盾，才谈得上推动；先有推动，才谈得上沉淀。反过来的情形倒很常见：一个乏苦的人，被人逼着去「养成习惯」，那等于在没有水的池里种荷花。

还有一句要说在前面：同一个人，在同一段日子里，常常三种苦都占一点。许嘉的虚是乏，她从前每次想戒掉熬夜，是滞，她每次健身只坚持三周，是散。这并不矛盾，它们是三原理三步各自漏了一点。看的时候，先看最前面的那一步：前面的步没通，后面的补法多半是白费。

◆ 三、串界：心里的乏为什么让身体虚

九格讲完，该回到许嘉。

她的手环每天红灯，戏服那天晚上却没有。要把这两件事放在一张桌子上看，得先知道三块地不是三间互不相通的屋子。

想，行，心，三界是同一个循环的三个落脚处。理念界里想出来的东西，要落到现实界去做；现实界做出来的结果，要回写到自我界，成为「我是个什么样的人」的一部分；自我界里长出来的「要」，又反过来给理念界出题，给现实界出力。三界像一座院子里的三口水池，中间有沟渠相连，水位是共用的。

矛盾带来的劲，就是这三口池子共用的水。每一回你碰上一件真正在乎的事，要和有碰了一下，劲就来了，水位升上去；每一回改变回写下来，沟渠把水送到另外两口池里。

现在设想一种情形：自我界这口池子，从某个时候起，没有水再进来了。

没有人「决定」让它干。常见的来路有几样：一份干了十几年的工作，早就不再有新的矛盾，每天都是同一套；一段关系，所有的话都说过了；一个角色，比如「好妈妈」「好员工」，几十年下来只剩下一套标准动作。要和有不再碰，劲就不再进。

水位降下去之后，另外两口池子也跟着掉。这不是比喻，是日子里随处可见的事。

先掉的往往是现实界。身体是最诚实的一口池子，它不会说「我没兴趣」，它只会说「我累」。心里一直没有一个「要」，身体就一直在怠速。手脚没有一件可去的事，血气没有一个可去的方向，人就一天天虚下去。你去查，指标好好的；你去补，补进去的东西，找不到用的地方。

接着掉的是理念界。心里没有「要」，脑子里的东西就没有谁来点它。同一份文件，看三遍还是没进脑子；同一个方案，过一遍就忘；人说话半句就走神。人们管这个叫「脑子钝了」，好像是脑子本身老化了。其实脑子还是那个脑子，只是没有一个「要」站在后面推它。

所以「心里没劲，身体就虚，脑子就钝」，不是三个毛病凑在一起，是一个水位降下去之后，三口池子依次露底。

用一个日子里的小场景，把「脑子钝」说得再细一点。

小郑二十九岁，做财务。年底对账，一份他本来半小时能看完的表，他看了一下午。每一行数字他都看见了，可是看完一行，上一行的意思就从脑子里滑走了。他以为是自己没睡好，换了三次咖啡。傍晚主管路过，说：这份表明天上午客户要，你能不能今晚弄完？他一下子清醒了，五十分钟，对完。

主管那句话里，有一个具体的人、一个具体的期限，表格这一回有了「要」站在后面。表还是那张表，脑子还是那个脑子。钝，不是脑子坏了，是矛盾没来。

这里要小心一件事，这是本书自己的解释，标「待验」：自我界的乏苦会串到另两界，是本书从三原理推出来的，临床上没有一个数字可以直接证明。所以本书不说「身体虚都是心里的事」。身体有真的病，要看医生；心里有真的难处，要找心理咨询师。本书说的是更窄的一句：**有一种虚，补不上，是因为缺的不是身体里的东西。**

怎么判断你碰上的是不是这一种？有三个线索，都不用仪器。

第一个线索，看虚的「选择性」。真的体力不足，什么事都会累。串界来的虚，常常是有的事一点也不累，比如许嘉的那件戏服，有的事一碰就累，比如回复一封公司邮件。虚会挑事。

第二个线索，看补的效果。补身体补上一阵子，好一点，又回去。像往一个漏水的桶里加水：加的时候满了，一停就空。

第三个线索，看「要」。问一问自己：现在有没有哪件事，是我想要它发生的？不是该做的，是想要的。如果这个问题一时答不上来，答案也许就在这里。

这三个线索不是诊断，只是给你一个方向：苦的来路，也许不在你一直在补的那一块地上。

许嘉对着这三条，慢慢地数。第一条，她数出来了：那件戏服不累，写周报累，回客户消息累，只有「别人托她做一件具体的、有人在等的事」，她不累。第二条，三年里每次补一阵子，好五六天，又回去。第三条，她沉默了很久。她说：我现在想要什么？我好像从去年起，就没想过这个问题。

◆ 四、补错界：补身体，补不了心

接下来一个问题，是这一章里最实用的：既然是自我界的乏苦在现实界报苦，补什么？

先说一个常见的错：补身体。

补身体不是坏事，黄芪阿胶、睡眠、散步，都不是错的。错在它被当成了全部。苦的三种补法，本书前面有一句话：乏则引矛盾，滞则小步改，散则立回写。乏苦的补法是「引矛盾」，补的是第一步，不是补气力，不是补营养。

打个比方。一盏灯不亮，你去给灯泡充电，充多久都不亮，因为问题不在灯泡，在线没接。补身体就是给灯泡充电。身体当然也可能缺电，这是另一回事；不过当线没接的时候，再多的电进去，也不通。

用大白话说一遍这个错的结构：自我界的乏苦，在现实界报了苦。你看到的是现实界那口池子的水位低，你就往里灌水。灌进去的水，因为自我界那口池子没水，沟渠里没有水压，灌多少，漏多少。本书的预言是：**只补身体，不引矛盾，虚会反复。**这个预言可以被推翻：如果有人只补身体，没有引进任何新矛盾，虚却一次也没有反复，那本书这一条就站不住。

另一个常见的错，是鼓励。

许嘉的朋友很热心：「你要加油啊，你这么优秀，肯定能走出来。」「别想太多，动起来就好了。」「你看我，每天五点起来跑步。」

这些话，说的人是好心，听的人，常常听得更累。为什么？

因为鼓励补的是另一步。鼓励的意思是：你去改变吧，我给你打气。这是对第二步（推动结果改变）的补法，是给「滞」的人用的。一个在乏苦里的人，连第一步都没进，你让他推结果，就是让没上车的人去踩油门。他听到「加油」，

没有一点矛盾被引进来，只多了一句「我怎么还是不行」。这句话是新的亏欠，不是新的动力。

对乏的人说「加油」，是给没出门的人指路。

所以补错，有两种常见的样子：一种是补错了界，该补自我界，补了现实界；一种是补错了步，该补第一步，补了第二步。两种错常常叠在一起，许嘉就是被叠着补的。

那么，乏苦到底怎么补？

「引矛盾」三个字，听起来很玄，落到地上，其实是很小的事。

第一，找到那个有点「要」的东西。不用大。不必是人生意义，不必是梦想。许嘉的那件戏服，就是一个。侄女开口，说「姑姑你能不能」，一个具体的人，一件具体的事，一个期限。这里面有要，也有有：想要的是一件像样的戏服，有的是两条旧窗帘和一台落灰的缝纫机。两边一碰，劲就来了。

第二，让它和你手上的东西碰一下，但不要一下子碰得太大。劲不足的人，被一个太大的矛盾砸过来，会更缩回去。「去考个证」「换个行业」，听起来像是矛盾，对一个乏苦的人其实是一座山。一件戏服是一张桌子的大小。

第三，让这件事有人在等。乏苦的人，自己对自己说话，说不动自己。矛盾最好带着一个别人的面孔：一个孩子，一个同事，一个需要你一句话的人。这不是说「你要靠别人」，是说矛盾通常长在人和人之间，一个人对着空气，矛盾很难长出来。

第四，做完之后，让它沉下来一点。许嘉缝好戏服，侄女演出那天，她去看了。台上那件戏服穿在侄女身上，侄女谢幕时朝台下挥手。她坐在后排，心里有一点什么落了下来。这就是回写。回写是第三步，乏苦的补法里也要预备它，不然引进来的那一点劲，随着事情一结束也就没了。

这四件小事，没有一件是「改变你自己」。它们是在日子里安一个能碰的东西，让矛盾有地方长出来。劲不是求来的，是碰出来的。

有一句话，补在这里：身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。如果这种「什么都行、什么都没劲」的状态已经持续了很久，连睡眠和饮食都受了影响，不要自己一个人撑着。引矛盾是日常里的小事，不是治病的方子。

◆ 五、三界之苦的边界：哪些格子不能互相换算

上面一节讲了串，现在要讲不串。

九格之间有通道，可通道不是等号。很容易走到另一个极端：见了虚就说是自我界的乏，见了坚持不下来就说是自我界的散，全都归到「心里的事」。这是新的错配。

有几条边界，要划清。

第一，三种苦不能互相换算。乏、滞、散，是三原理的三步，各管各的。乏的人缺的是进入矛盾的劲，你不能用「小步改」去补他，因为他连要改的东西都没碰到；滞的人缺的是推动变化，你给他「引矛盾」，他本来矛盾就在，只会觉得你在重复他早就知道的事；散的人缺的是沉淀，你给他再多的劲，也只会让他再多想通几回、再多改几回，再多散几回。

用一个常见的错来看。有人读书，一本读完忘一本，抱怨自己没有毅力，于是加大剂量，读得更猛。他是散苦，却被当成乏苦在补。结果是读得更累、忘得更快。他缺的是读完之后，让这本书的一两句话落进自己的日子：做一次，写一段，教一个人。这是「立回写」。

第二，三块地不能互相换算。现实界的乏苦，不一定来自自我界。有人就是真的缺觉，有人就是一天工作了十四个小时，有人就是真的有病。把所有的虚都推给「心里的事」，对一个真的有病的人来说，是耽误。

同样，理念界的滞苦，也不一定是心里的事。一个人观念改不了，也许只是他所在的圈子里，没有一个人在用新观念，他的土没有换。这是土的毛病，别急着往心里找。

第三，串界的方向不是单行道。自我界的乏苦会让现实界虚，反过来，现实界长期的虚也会磨掉自我界的「要」。一个人长年卧病，慢慢不再想要什么。所以，在实际的日子里，哪一块是源头，哪一块是结果，常常要看时间：先出毛病的是哪一块？这个顺序，别人不好判，自己往回想，往往想得起来。

第四，一格好了，不等于别的格子好了。许嘉缝好戏服之后，那一周她的虚好了。有人看到这里，容易说：你看，她好了。她没好。她只是在那一格里有了一次引矛盾和一次回写。下一周，没有新的矛盾，她的虚会回来。这个预言，本书之后还要用一个小小的判别局面来看。

第五，苦、晕、痛之间，也不能随便换算。一个人说「我好累」，不一定是苦。累也可能是长期的痛：路堵着，劲都顶在堵点上，耗光了，所以累。累也可能是长期的晕：转了太久，转累了。本书前面说过，三字之间会转：晕久了转痛，痛久了转苦。所以苦里有时藏着一个没解开的痛，痛里有时藏着一个没定下来的晕。看到一个人没劲，先问一句：他是从什么时候开始没劲的？是一直就这样，还是被痛磨出来的？如果是被磨出来的，那前面那一个字，要先解。

还有一点，需要放在这一节的最后。九格是本书的分类，它是一个有用的地图，可是它不是诊断。一个人可以同时在好几格里，也可以在不同的时期，从一格走到另一格。地图的用处是：让你在说「我没劲」的时候，知道还能再问一句「是哪一格的没劲」。问得清楚，补得才对得上号。

这样划边界，不是为了把话说得周全，是为了防两种常见的偏。一种偏，是什么苦都往「心」里推：你累，是因为你心里有事；你坚持不下来，是因为你不够想要。这样说的人，自己也许没有恶意，不过听的人会得到一个新的亏欠：我

连没劲都是我的错。另一种偏，是什么苦都往身体上推：只要补够了，就好了。两种偏，都把一张有九格的地图，折成了一个格子。

本书的口径，是把格位交还给日子。同一个人，今天在这一格，明年可能在另一格；这个人在工作里是散，在家里是乏，在朋友那里却满是劲。劲是跟着矛盾走的，不是跟着人走的。人只是劲显影的地方。

◆ 六、与四位全球近邻逐一交锋

说苦的人不少，不必都是写书的人。这一节请四位来：一位中国词人兼学者，一位法国作家，一位日本作家，一位美国心理学家。他们各自在不同的角落，碰到过这九格里的某几格。先把他们说中的写足，再看本书多出了什么。

第一位：王国维，三种境界。

王国维在《人间词话》里说，古今成大事业、大学问的人，必经过三种境界。他借了三句宋词来说。第一境：「昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路。」第二境：「衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。」第三境：「众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。」〔待核：三句的具体字句，尤其第三句「回头蓦见」与「蓦然回首」的异文，以通行版本为准〕

他说中了很多。先说第一境。西风吹落了碧树，一个人独自登上高楼，把天涯路看到尽头。这一境，说的是一个人在理念界里，先把路看见：他站得高，看得远，他知道有那么一条路在那里。可你注意，他是「独上」的，这一步，是他自己迈的。没有这一步，后面两境都不会有。用本书的话说，这是矛盾第一次被真正拿到手：「我所在的这里」和「那天涯路的尽头」之间，有一段，他心里清清楚楚，也确实感到了。

再说第二境。衣带渐宽，人憔悴了，也不后悔。这一境，写的是劲：一个人把全部的劲压上去。衣带渐宽，就是身上的肉在为这件事掉；终不悔，就是他没有一刻想要退出。

第三境，是得。千百度之后，回头一看，那个人就在那里，不是在远处，是在灯火稀疏的地方。他找了很久的东西，原来早在身后。这一境在本书里对应的是回写：上上下下碰了千百度，终于有一次沉了下来，成了自己的东西。

王国维把苦熬的过程和得的过程接在一起，这是他的好处，也是本书要向他学的地方：他没有把「得」写成一件突然天降的事，他承认前面有千百度。

那么，本书多了什么？

第一，是对第二境的读法不同。第二境「衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴」，通常被读成「苦」。读书人互相勉励，常说：这就是做学问的苦，要吃得下这种苦。本书不这么读。**第二境不是苦，是痛**。衣带渐宽的人，劲是足的，劲足到把自己熬瘦。他正顶在一个堵点上，所以才憔悴。这是痛的样子：路是有的，只是还没走过去，所以满头是汗。民间说的「吃苦」，吃的其实是痛。能吃这种苦的人，恰恰是动力足的人。

第二，那么真正的苦在哪里？在第二境到不了的人身上。一个人连楼也没上，连路也没望，他不憔悴，也不后悔，他什么也没有。他不是在苦熬，是没有熬。**真苦，是走不到第二境**。这一个人，从外面看，没有「吃苦」，甚至显得很轻松，可是他的心里没有一个劲，值得把衣带熬宽。

更要紧的是第三种人：到了第二境，千百度之后，那一个人在灯火阑珊处，他回头看见了，却没有留住。他得到了，又散了。这是散苦。王国维写成大事业大学问的人，是一路沉下来的；不过日子里有太多人，是一路散过去的。

所以，本书和王国维的区别，可以说成一句：他讲得到的人是怎么到的；本书补上没到的人，是在哪一步没到的。

第二位：加缪，西西弗斯。

加缪在《西西弗斯神话》（1942）里，重述了希腊神话里那个被神罚的人：西西弗斯要把一块巨石推上山顶，石头到了顶，就滚落下来，他再下山，把它推上去，永无止境。加缪写这个故事，是为了回答一个问题：既然世界没有给我们一个终极的意义，这样的生活还值不值得过？他的结论，简单说，是一句有名的话：应当想象西西弗斯是幸福的。〔待核：中译措辞，以通行译本为准〕

他说中的，是现实界的苦力，可以不苦。

这是一个反直觉的判断。一般人读西西弗斯，读到的是苦：永无止境的、没有结果的体力活。加缪说，不对。向山顶挣扎本身，就足以充实一个人的心〔待核：大意〕。劳作本身，在一个意识清醒的人手里，不是惩罚。

这一点，对照九格，非常准。现实界的苦，有「做不动」一格，可是并非所有重复、繁重、没有尽头的体力劳动都是「做不动」。一个人每天搬同样的货，推同样的车，如果他的心里有劲，这活儿就不是乏苦。苦不是看活儿重不重，是看劲在不在。加缪把这件事，在一部哲学随笔里，用一个神话说明白了。这是他对苦的一个贡献。

那么本书多出的一层是什么？

加缪告诉我们：「应当想象」西西弗斯是幸福的。这是一个邀请，邀请我们去想象。他没有说，这个幸福的条件是什么。他把条件放在「意识」和「反抗」那里，大意是：清醒地看着自己的命运，不逃避，就胜过了它。

本书给出一个更具体的条件：回写。

加缪写过一个细节，西西弗斯每次推到顶，石头滚落，他走下山去。加缪最感兴趣的，正是这走下山的一程：那是他意识最清醒的时候，他比他的石头更强〔待核：大意〕。本书的读法是：这一程里，他把刚才那一遍，收进了自己。上

山的那一遍，不是白推的，那一遍里的手感，肩膀的位置，哪里陡，哪里滑，这些东西沉了下来，成了他的一部分，他下一遍推，是带着上一遍的自己推的。

这样的西西弗斯，推石头是循环往复，不是原地踏步。每一遍的矛盾（石头的重和山的陡）都在，每一遍都推动了一点东西（他的手），每一遍都回写（他的手更熟了）。这是三原理的完整一圈，所以不苦。

假如同样的石头，同样的山，换一个人。他每次下山，脑子里是空的，或者是怨恨，上一遍的手感一点也没留下，每一遍都从头再来，且一遍比一遍更累。这就是散苦，表面看和西西弗斯一模一样，里面差了一步回写。**同一块石头，有回写，叫活；没回写，叫苦。**

这个读法，本书标「待验」：它是对加缪的一个解释，不是他的原话。可它有一个好处，它让「应当想象西西弗斯是幸福的」不再只是一个姿态，而是一个可以问的问题：你每次走下山时，把这一程收进自己了吗？

第三位：太宰治，《人间失格》。

太宰治的《人间失格》（1948）是一本令人难忘的书。它的主人公大庭叶藏，从小就觉得自己和人类的生活格格不入。开头有一句话，大意是：我过的是充满耻辱的一生〔待核：中译措辞〕。叶藏用扮丑来取悦别人，酒、女人、药，一路滑下去，到末尾，他说自己如今既无幸福，也无不幸〔待核：大意〕。

他说中的，是自我界之苦。

这本书最令读者心惊的，不是叶藏做了什么，是他那种活着本身没有劲的感觉。别人说他可怜，他笑；别人说他堕落，他也笑；他不是不想好，而是找不到一个可以让他「想好」的东西。这一点，写得太准了：自我界的乏苦，最难受的，是没有一个「要」。他很多时候不是痛，是淡，是一种说不出的空。

太宰治把一个人心里的这种没劲，写到了足够让后来人认得出来的程度。有些读者读了这书，第一次知道自己那种状态是有人写过的。这是他的功劳，没有人可以抹掉。

那么，本书多了什么？

两层。第一层，是格位。太宰治给了我们一个人的全程，不过没有给这个人一个坐标：他的苦，是哪一种？本书的回答是：主线是自我界的乏苦，活不动。但并不只是这一格。叶藏屡次戒酒、戒药，一次次回去，这是自我界的散苦，改过又回去；他与家人的关系，明知不对却变不了，是自我界的滞苦。一个人的一生，可以贯穿好几格，有格位的好处，是你能在每一个节点上，问一句：这一段，是哪一步出了毛病？

第二层，是为什么旁人救不了他。书里有关心他的人，有想拉他一把的人，可是越拉越远。这件事，用本书的话说得很清楚：旁人给的，大多是鼓励、劝诫、关心，这些东西补的是第二步，推动变化。可叶藏卡在第一步，他没有任何一个矛盾可以被推动。别人的好意，对他来说，是一份没处安放的东西，他接了，也只能接成一份新的亏欠。**鼓励补不了乏，因为补错了步。**

这里要说一句慎重的话：本书不是在给一个文学人物做诊断，更不是在给任何一位现实里的人下结论。叶藏是小说里的人，太宰治的真实生平更复杂。本书只借这本书，说明一个格位和一个补错的结构。如果你的身边有人处于类似的状态，请记得，难处真的大了，要找医生或心理咨询师，而不是只靠几句鼓励。

第四位：马斯拉赫，职业倦怠三维度。

克里斯蒂娜·马斯拉赫（Christina Maslach）是美国的社会心理学家。她和同事在二十世纪七八十年代研究助人行业里的「倦怠」（burnout），1981年与苏珊·杰克逊（Susan Jackson）一起发表了「马斯拉赫倦怠量表」〔待核：年份〕。她们提出，倦怠有三个维度：情绪耗竭，去人格化（对服务对象变

得冷漠疏离），个人成就感降低。后来世界卫生组织的疾病分类第十一版，把倦怠写成一种职业现象，不当作疾病〔待核：年份与措辞〕。

她说中的，是现实界与自我界的苦。

公平地说，她的贡献很实在。第一，她把一个日常说法，变成了可测、可研究、可跨行业比较的东西。第二，她看见倦怠不是一个整块，是三个可以分开看的方面：一个人可以耗竭而不冷漠，也可以冷漠而不觉得无成就。第三，她把目光从「这个人不够坚强」，移到了工作环境本身：工作量、控制感、回报、公平、价值冲突等等，倦怠的来路在人和工作的错配里。这和本书「人是显影的结果，不是发动者」的口径，不谋而合。

那么，本书多了什么？

三个维度，可以一一对上三种苦。这是本书的读法，标「待验」。

情绪耗竭，对上乏苦。人被掏空了，没有劲再进入任何新的矛盾，对着下一个客户、下一个学生、下一个病人，只想躲开。耗竭是第一步的疲软。

个人成就感降低，对上滞苦。我做了很多，不过什么也没变。病人的情况没有好转，学生的成绩没有上去，我努力的方向，改变没有发生。矛盾在，劲还有一些，可是推不动。这是第二步的疲软。

去人格化，对上散苦。这一条，需要多解释一句。去人格化是把服务对象当成物，一个编号，一个案例，不再把他们看作一个个的人。为什么说是散？因为人与人之间的关系，靠的是每一次相遇之后有一点东西沉下来：这个病人我认得了，这个学生我熟悉了。回写不再发生，每一次相遇都是从零开始，每个人都是面孔模糊的一个，所以越来越冷。〔待验〕

这个对应，有什么用？**对上了，才知道先补哪一步。**

倦怠的干预，通常是一揽子的：休假、减负、培训、心理辅导。但同样是「倦怠」，三个维度的主次不同，补法也不同。以耗竭为主的人，要先减少不必要的消耗，找到一个小而真的矛盾，让劲回流；以成就感降低为主的人，要的是看得见的小步改变，一次能看见一点点结果；以去人格化为主的人，要的是让相遇有回写的地方，比如固定的复盘、固定的一个能把事记下来的地方，让每个人在你这里留下一点痕迹。

在这个意义上，本书要向马斯拉赫学的，是她的可测量、可分维度，本书给的，是这三个维度背后的步子。

四位近邻交锋完了，他们各自说中了一块，本书做的，是把这几块放到同一张地图上：王国维说出了第二境不是苦，加缪说出了苦力可以不苦，太宰治说出了自我界的乏，马斯拉赫说出了苦可以分维度。九格，是把这几件事放进同一个格子里问：苦，到底苦在哪一步，哪一界。

这里再多说一句，免得四位被读成四块互不相干的拼图。他们之间其实有一条暗线：王国维讲的是一个人往上走，加缪讲的是一个人在原地反复，太宰治讲的是一个人往下滑，马斯拉赫讲的是一群人在同一间屋子里一起耗。方向各异，可只要把「劲从哪一步丢的」这一问放进去，四条线就能落到同一张表上：王国维的第一境没上去，是乏；第二境之后没留住，是散；加缪的石头不回写，是散；太宰治的屡戒屡犯，是散，他的「都无所谓」，是乏；马斯拉赫的耗竭、成就感降低、去人格化，是乏、滞、散。

这些对应，哪一条都可以被反驳，本书都标「待验」。可是只要你肯拿这个问题去问一次，你会发现，原来含混的一句「我好苦」，里面是有格位的。有格位，就有下一步。

◆ 七、判别局面：补了很多不见好，一件愿意做的事一来就有劲

回到许嘉。这是一个具体的局面：一个人长期体虚，补了很多，不见好；不过一件自己愿意做的事一出现，力气就来了。

把这个局面交给几种读法，看各自推出什么。

读法一，从身体出发。它推出：虚是身体的事，继续查，继续补，补得更全面，也许缺的是某一样还没补到的东西。这个读法有它的位置：身体真有病，当然要查。可它推不出那个半夜两点的许嘉。一个真的体力不足的人，缝一晚上的衣服，第二天应该更虚，不是更好。它只能把这件事放在「例外」里，不解释。

读法二，从鼓励出发。它推出：这个人其实有力气，是她自己不肯用。她需要的是被推一把，被说几句。这个读法的毛病，前面已经讲过：它补的是第二步，会把一个在第一步卡住的人，推得更远。

读法三，从加缪出发。它推出：劳作可以不苦。那么，让她多干点活，不就好了？可是这里面有一个陷阱：不是任何活都行。让许嘉多做一份没有人等、没有碰撞、没有回写的活，只会把她从一种累推到另一种累。加缪给了方向，没有给出这个条件。

读法四，从倦怠出发。它推出：看她的工作，是不是耗竭了。这一条有用，可以问；但许嘉的虚，是一周七天都在，不只是工作日，她在周末躺一整天也不好。它只覆盖了倦怠这一块，覆盖不了「那件戏服」。

本书推出什么？

第一，这是自我界的乏苦，在现实界报了苦。她的虚，在现实界显得最重，所以她、她的医生、她的朋友，都在现实界里找，也都在现实界里补。不过源头在自我界：她心里没有了一个「要」，要和有不再碰，劲不再进，三口池子依次露底，现实界那口最先、最明显。

第二，那件戏服，不是例外，是证据。戏服那天晚上，她身边出现了一个具体的人、一件具体的事、一个期限，要和有碰了一下，劲就来了。这一晚上不累，不是因为她那天突然体力好了，是因为矛盾进来了。

第三，一个预言。**只补身体，不引矛盾，虚会反复**。也就是说：如果许嘉继续用同样的办法补，哪怕补得更精细，她会好五六天，又回去，一个月里，红灯的天数不会有稳定的下降。反过来，如果她在补身体的同时，在日子里安上几件有人等的小事，虚的天数会慢慢减少，而且减少是跟着那些事走的，不跟着补品走。

这是一个可以被推翻的预言。设个小小的检验，不是医学试验，只是一个人自己可以做的记录：

连续两个月，身体该补的照旧补，该看的医生照旧看，这一条不动。然后，每周安一件小事：带着一个具体的人、一个具体的期限，哪怕是替同事整理一份表格，帮邻居的孩子修一个玩具。每天记一下手环的颜色，也记一下，今天有没有一件事，做的时候不累。两个月后，看两条线：虚的天数，和有矛盾那些天的虚。

如果两个月里，一件小事也没有改变虚的节奏，而身体的补养一直稳定地管用，本书这一条预言就该收回。如果虚随着事走，补养倒成了辅助，那就说明她的苦，主要落在了第一步上。

这个局面，别的读法推不出的，是**同一个人，在同一周里，虚与不虚，跟的是矛盾，不是体力**。这一点，只有把三界当成一个循环来看，才解释得通。

还要补一句：这个局面里，没有人「决定」要虚。许嘉也不是在逃避，她手环的红灯，是真的；她半夜两点缝衣服的手，也是真的。两件事都是同一个循环的两个读数。她不用先责备自己「我怎么这么没出息」，也不用先说服自己「我其实很有精力」。她需要的，是在日子里，让矛盾有地方进来。

◆ 八、放回日子里

许嘉后来怎么办?

她没有扔掉那些补品，也没有扔掉手环。她还是每个月去医院复查一次。这一条她没有动，医生也说，这很好。

她做的第一件事，是给侄女打了个电话：「戏服缝完了，下学期还演不演?演的话，姑姑还可以缝。」侄女说：演！还要道具。她笑出声来，说，那你把清单发给我。

第二件事，是她部门里新来的一个女孩，在整理一堆过期的合同，一脸不知所措。许嘉走过去，说：我教你一个办法。她教了二十分钟。这二十分钟，她站着，手在比划，女孩在问，她回答。回到座位上，她发现自己没有累。

第三件事，她在周六的下午，没有躺着，去了社区的旧物改造角，那里有一台公共缝纫机，有几个退休的阿姨。阿姨们问她：你会做什么?她说：我会缝戏服。阿姨们笑，说：那你来得正好，下个月社区演出。

她没有一夜之间好起来。手环上的红灯，还是有。可是红灯多的几天，大多是什么事也没有的那几天。她开始自己记账。记了一个多月，她发现一件事：红灯最少的那一周，是侄女的清单发来的那一周，不是她补得最多的那一周。

你可以拿她的办法，试一试，明天就能试。

第一，今晚花五分钟，问自己一句：最近一个月，有没有一件事，做的时候不觉得累?把它写下来，不管多小。

第二，想一个具体的人，一个他等着你帮的小事。不要想「我要变得有意义」，想「谁需要我这周帮一次」。

第三，做完之后，花三分钟，写下今天这件事里，你多懂了一点什么，或者多会了一点什么。这一步，就是回写。

三步都不需要你先「有劲」。劲是做的过程里碰出来的。

如果你已经试了，还是什么都提不起劲，状态持续了很久，影响了吃饭睡觉，请去找医生或心理咨询师。这一章讲的，是日子里的小事，不替代治疗。

带 走 的 话

苦有三种：想不动，做不动，活不动，是同一种乏在三块地上的样子。

心里的乏，会让身体虚、脑子钝；补身体补不了心，鼓励补不了乏。

乏则引矛盾，滞则小步改，散则立回写，补对了步，才补得上。

九格之间有通道，没有等号：一格好了，不等于格格都好。

同一块石头，有回写，叫活；没回写，叫苦。

两行小账：

一，这一章里，哪一格的苦，你读的时候最想绕过去？

二，本书说苦是动力疲软，不是路堵：你手上最近一件「走不动」的事，路真的堵着吗，还是劲没进来？

想 一 想

1. 你最近一次做一件事做到忘了累，是什么事？那件事里，有一个什么在等你？
2. 你身边有没有一个「补了很多也不见好」的人？他的虚，是在哪一块地上先出现的？
3. 你有没有对一个没劲的人说过「加油」？现在回头看，你补的是哪一步？

◆

25

第 25 章

一次苦的发生

痛怎样变成苦?

阿远二十六岁，在县城的一家教培机构里当助教，月薪三千二。

他考公务员，已经考了三次。

第一次是毕业那年，行测差了十一分。他说，没关系，题型还不熟，下一次一定行。那一年冬天，他每天六点起床，去县图书馆占靠窗的位子，一直坐到闭馆。申论的大作文，他一篇一篇地写，写满了三本笔记本。

第二次，差了六分。他把差的分数算了又算，觉得离线已经很近了，近得伸手就够得着。他给自己买了一套更贵的网课，又把手机里的游戏全删了。

第三次，差了四分。

成绩出来那天晚上，他没有哭，也没有喝酒。他把准考证收进抽屉，对母亲说：「没事，明年再来。」母亲说好，给他盛了半碗饭。

到了第四年的春天，报名的日子又快到了。

那一摞书还摆在书桌上，封面被手翻得发毛。有一天傍晚，他走到桌前，伸手去拿最上面那本行测真题，手指碰到了书脊，却没有翻开。

他在桌前站了一会儿，去倒了杯水，回来坐在床沿，看了很久的墙。

后来的每一天都是这样。书在那里，他也在那里，中间隔着一层说不清的东西。他不是不想考。他甚至还会在刷手机的时候看到「国考报名倒计时」，心里跳一下。不过跳完了，就没有然后了。

母亲有一回试探着问：「书怎么不看了？」

他说：「看不进去。」

这不是偷懒的口气，也不是赌气的口气。他自己都听得出来，那是一种很平的口气，像在说：水龙头里没有水了。

你也许见过这样的人。也许你自己就是。

三年前，同一张书桌，同一摞书，同一个人，劲头是满的，满得拦都拦不住。三年后，什么都没有变，只有一样东西没有了。这中间走过了什么？

这一章要回答的，就是这一个问题。

先把这个字分开

在往下走之前，先把「苦」这个字和它的两个邻居分开，免得后面说混了。

前面的章节讲过，不顺有三种。晕是不知道自己在哪儿、往哪儿走，是坐标乱了；痛是知道往哪儿走，可走不过去，是路堵着；苦是路通着，人却走不动，是劲不够了。

三个字，三种处理。给晕的人指一条路，他不一定能走，因为他还没找到自己站在哪儿。给痛的人打气，他的气越足，越使劲地撞在那个堵点上，撞得越疼。给苦的人指路，那更是白指，路他本来就看得见，他缺的是迈步的那股劲。

阿远是哪一种？

他不晕。他清清楚楚地知道自己要往哪儿去：报名、备考、上岸。这条路摆在那里，哪一步走什么，他比谁都明白。

他也不是此刻在痛。痛里是有劲的，劲顶着堵点，顶得手发麻，心发紧。可是现在，他连顶都不顶了。书桌前那一站，站得很安静，一点撞击的声音也没有。

所以他是苦。更准确地说，他是从痛里走进苦里的。

这件事，本章叫它「一次苦的发生」。苦不是凭空落下来的一个状态，苦是一件有前因、有过程的事。把过程看清楚，你就知道它是在哪一步变了样，也就知道在哪一步有可能不让它变。

◆ 一、考了三次的人：痛怎样转苦

先把阿远这三年放大了看。

第一年，他的劲是满的。劲在哪儿？劲在那个「差十一分」上。差十一分，说明路上有一道坎，坎就在那里，人看得见，也有一股想翻过去的力气。这股力气，本书叫它「顶」：动力顶在了堵点上。

这时候，他是痛着的。他读了书，做了题，申论写了三本，不过成绩单上显不出来。走了路，显不出形，这是一种空痛。路在走，结果不来，劲顶着空。

可这时候的痛，是活的。为什么说它是活的？因为它还在把劲往堵点上送。每一次做错题，他会把题抄下来，琢磨它错在哪里。每一次模考不理想，他会翻出前一次的成绩，比一比。这一圈圈的比与改，就是前面讲过的那个循环：路与土之间有了矛盾，矛盾推动结果动一动，动完的结果又回头写进路和土里，下一次从新的地方起步。

痛里的劲，之所以能一直有，是因为这个循环在转。

转了一圈，就是一次「结算」。你可以把它想成年终对账：这一年顶了多少，得了什么，亏在哪里，下一年怎么走。结算完了，劲有地方去，也有地方回。

问题出在第二年、第三年。

阿远的每一次备考，都是一次顶。可是每一次的结算，都没有结出来。

差十一分变成差六分，再变成差四分，这数字看上去在进步，不过从阿远的角度看，每一次的结算都是「没上」。没上，就等于没有结果。分数差六分和差四分，对他来说是同一堵墙，一个是六米高，一个是四米高，墙还是墙，人还是在墙外。

更要紧的是，这些结算没有告诉他：墙为什么在。

你想一想：他丢的那四分，到底丢在哪里？是行测的资料分析，还是申论的归纳概括？是时间分配，还是遇到难题就心慌？是题型没练到，还是考场上的状态不对？

成绩单上只有一个总数。总数不会回答「在哪里」。

这就是「结算不了」的意思。不是一次也没有结，而是每一次结出来的，只是一个「没上」，没有一句能回写进路里的话。劲顶过去了，可什么也没有带回来。

下一次，他再顶。这就是「再顶」。

再顶一次，仍然结不出话来。又一次。

到了第三年的成绩出来，事情起了变化。那天晚上他对母亲说「没事，明年再来」，听上去很有劲，其实那句话里已经没有劲了，它只是一句惯了的话。

这里要停一下，说一个容易看错的地方。

你会觉得，阿远是在某一天「想通了不考了」，或者「泄气了」。可是你仔细看他的第四年，他没有做出过任何一个放弃的动作。他没有撕书，没有说「我不考了」，没有删掉报名的网址。他只是，不再顶了。

不再顶，不是一个动作，而是一个没有发生的动作。矛盾还在，坎还在，不过没有劲再往那里送。矛盾不再被灌注，劲就散了。

所以「放弃」这个词不太准。放弃像是一个决定，像是谁在某一天把手松开。阿远的事不是这样。更像一盏灯，油一点点耗下去，没有哪一刻是「熄灭的那一刻」，等你发觉，屋里已经是暗的了。

把阿远这三年连起来，就是一次苦的发生：

先是顶，劲顶在堵点上；然后是结算不了，每一次都没有话回写；于是再顶，又一次结算不了；再往后，不再顶了；最后，显出来的就是苦。

五步。顶，结算不了，再顶，不再顶，显出苦。

你可以把这五步抄在本子上，下面几节会一次次回到它。

需要注意的是最后一步：「显出苦」，而不是「变成苦」。苦不是被谁做出来的，苦是前面四步走完以后，自己露出来的样子。就像水退下去，河床自己露出来。

再说一句公道话。第三年之后，如果有人去问：阿远的那个堵点还在不在？答案是：说不准。也许在，也许其实已经松动了，他只要再顶一次，就能过。可苦的特点就在这里：路明明通着，或者说，还有可能通，人却已经走不动了。所以显出来的是苦，不是痛。

痛与苦的分界，不在于堵点有没有，而在于劲还在不在。痛是劲在、路堵；苦是路在、劲没。阿远这三年，是劲在的时候路堵着，堵久了，劲散了，路又好像松了，可是劲没有回来。

这样的转法，生活里很常见。

一个写了三年小说投稿，稿稿被退的人，到了第四年，电脑文档打开着，光标闪，手指放在键盘上，写不下去。一个做了三年小生意，每个月都在亏的人，到了第三年的年底，连账本也不想翻。一个在家里与孩子磨了很多年的母亲，有一天忽然不吵了，也不管了，说：「随他吧。」

那声「随他吧」，听上去像想通了，其实是劲没了。

想通了的人，会有一种轻。劲没了的人，只有一种沉。轻与沉，是能分辨的。后面讲身体的时候，会再说。

◆ 二、不经过痛的苦：从来没有矛盾

上面讲的是苦的常见来路：从痛转来。

不过不是所有的苦，都经过痛。

有一种苦，从来没有痛过。

小谭十九岁，大二。他读的专业，是父母在他填志愿之前就谈好的，他只是在志愿表上签了字。他的作息，是母亲在他高中时就排好的，上了大学，母亲的微信每天早晚各一条，问吃了没，睡了没，周末要不要回家。宿舍里的事，父亲托了一个远房的叔叔照看着。就连他选什么社团，家里也有一套说法。

他没受过什么苦。这是真话。他没挨过饿，没有欠过人，没有为一件事急得睡不着。从小到大，什么都是现成的，什么都有人替他想到了。

可他每天上课，听着听着就走神，走神的时候，心里是空的，什么也没想。下了课回宿舍，躺着，刷手机，刷到眼睛发酸，也不觉得好看或者不好看。周末回家，母亲做了他爱吃的红烧肉，他吃了，觉得「嗯，还行」。

辅导员找他谈过一次，问他有什么困难。他想了很久，说：「没有。」

这是实话。他确实没有困难。可是他也没有劲。

这就是不经过痛的苦。

为什么说这里没有痛？你回头看痛是什么：痛是知道往哪走，走不过去；痛里面有一个目标，有一个堵点，有一股顶在堵点上的力气。不过小谭的生活里，目标是父母定好的，路是父母铺好的，堵点是父母提前搬掉的。矛盾从一开始就没有机会出现。

这里要说清楚一件事：三原理里的头一步，是路与土之间有矛盾。矛盾是引擎，不是故障。没有矛盾，引擎就没有油。

安排得太好的生活，等于一个没有油的引擎。外表光鲜，一切运转良好，可从里面看，什么也没在转。

你也许会问：他不是还在上课、还在考试吗？是的。可是那些事，是别人的矛盾，不是他的矛盾。课表是学校的，志愿是父母的，作息是母亲排的。矛盾由别处产生，别处解决，到他手里只剩一个「照做」。

「照做」不顶任何东西，因为照做的时候，路与土之间没有碰撞。没有碰撞，就没有结算，没有结算，就没有回写，没有回写，劲就没有地方长出来。

所以小谭的苦，不是顶不动，而是没有可顶的东西。如果把阿远的苦比作一盏油耗尽了的灯，小谭的苦就是一盏从没添过油的灯。外表完好，一点就知道，没有灯油。

这种苦，本书叫它乏苦的一种：不愿进入矛盾，也无从进入矛盾。想不动，做不动，活不动。

它有一个很不显眼的特点：没人觉得这是苦。

阿远的苦，别人看得见：考了三次没考上，当然难受。小谭的苦，别人看不见：吃得好，穿得好，成绩过得去，家里人和睦，这有什么苦？连他自己也说不出来。他说「没有困难」，这是真话，只是真话的另一半，他说不出口：没有困难，是因为从来没有机会碰到困难。

很多父母到这里会犯一个错：给苦的人添安排。

小谭没劲了，母亲着急，于是给他报了一个健身班，约了一个心理咨询，安排了一次去云南的旅行，还给他买了一套新的电脑。每一样都是好意，不过每一样，又都是一件现成的东西递到他手里。

安排越多，矛盾越少。矛盾越少，劲越少。

你看，这正是前面说过的错配：给苦的人指路，路是白指；给没有矛盾的人添安排，安排是越添越乏。

那应该怎样？

不是推他一把，也不是说教。本书在后面会讲补法：乏则引矛盾。矛盾要引进来，一点一点地引：让他自己为一件小事拿一次主意，哪怕拿错了；让他自己面对一个小小的不顺，哪怕只是一顿饭怎么做。小事上的矛盾，是他自己的矛盾，他自己顶过去了，才有第一次真正的结算，劲从那里开始有一点点。

当然，这需要家里人把手松开。松手，很难。可不松手，油就一直加不进去。

回头看这两个人。

阿远是顶了太多次，每次结算不了，劲被磨散了；小谭是一次也没顶过，劲从没长出来。一个是用光了，一个是没有。

可是从外面看，两个人的样子是相像的：书打不开，课听不进，什么也提不起来。

所以光看样子，分不出来。要分出来，就得问那个前面的问题：这个人，之前有没有过矛盾？矛盾是不是他自己的？他有没有顶过？

有顶过的，是痛转来的苦；从未顶过的，是不经痛的苦。

两种苦，补法不一样。前者要先把堵点弄清，让结算能结出话来；后者要先把矛盾引回他手里，让他有东西可顶。

◆ 三、转苦的门槛：顶了多少次，每次有没有一点回报

读到这里，你心里大概有一个问题：顶几次会转苦？三次？五次？十次？

这个问题问得很自然，不过没有一个数字能回答它。

阿远顶了三次转了苦，换一个人，顶了三十次还在顶。换一个季节，同一个人，同一件事，前年顶了两次就垮了，去年顶了六次还有劲。如果有人告诉你「三次是极限」或者「七次是门槛」，你可以放心地不信。本书没有这样的数据，也不打算编一个。

不过，数字虽然没有，门槛是有的。门槛不在次数上，在另外两件事上。

第一件，是每一次顶完，有没有一点回报。

这里说的「回报」，要说得很小。不是考上，不是赢了，不是问题解决了。只要是一点点，一句能回写进路里的话，就算。

比如，阿远第二次考完，如果他拿到的不只是一个总分，而是一张分项的成绩单：行测的资料分析错了九道，申论的第三题丢了十二分。这就是一点回报。他马上知道下一次从哪里改。这四个字「从哪里改」，就是劲的粮食。

比如，一个学吉他的人，练了三个月，弹不出一首完整的曲子。可这三个月里，他的左手指尖长了茧，按弦不那么疼了，换和弦快了半拍。这也是回报。茧是看得见的，疼的变化是摸得着的。他每天都能得到一点点「我动了」的消息。

比如，一个写小说投稿的人，稿子被退，附了编辑一句话：「人物动机不清。」就这一句，足够他再写一稿。

回报小，没有关系。回报没有，才要紧。

没有回报的顶，就是顶在一堵没有任何缝的墙上。你推，墙一动不动，也不回你一个字。人的劲很公道，也很现实：它愿意往有回声的地方送，不愿意往没

回声的地方送。顶一次没回声，还可以；顶两次没回声，开始发虚；顶三次，四次，每次都是同一种「没有」，劲就自己找地方去了，它去不了别处，只能散。

这是门槛的第一件：回报的有无，不在大小。

第二件，是每一次顶，是不是顶在同一个地方、用同一种方式。

这件事更隐蔽，也更要紧。

阿远这三年，用的是同一种方式。第一年看书加刷题，第二年看书加刷题加网课，第三年看书加刷题加网课加更早起床。表面上每年都在升级，实际上是在原路上加量。路没有换，土也没有换，只是力气加大了。

你可以想想那个画面：一扇门，往里推是不开的，其实门上写着「拉」。你推一次，没开；你更用力地推一次，没开；你叫了两个朋友一起推，还是没开。推的次数越多，你越觉得这扇门很重很重，可是门的重量没有变，变的是你的信念：这扇门，我是打不开的。

「推」是用力。「拉」是换路。

力气用在原路上，加到再大，也只是撞同一个点。撞得多了，撞的人比墙更先疼，更先累。

这就是门槛的第二件：不是顶了几次，而是顶了几次「同一个」。

把两件合起来，可以得到一个粗略的看法，不是公式，只是一个提醒：

一次顶，如果带回了一点话，下一次就可以在新的地方起步，劲就会续上；一次顶，如果什么也没带回来，下一次只能原地再来，劲就会少一点。

少一点，再少一点，到了某一次，少到连「再来一次」的念头也托不起来。

那一次，就是转苦的那一次。你很难事先指给它一个日子，它不挂牌子。

有人会问：那有没有可能，顶了很多次，一点回报也没有，却没有转苦？

有，但那样的人，通常有别的东西托着他。比如，他身边有一个人，每回失败以后跟他一起分析：错在哪里，怎么改。这个人，就替他承担了一部分「回

写」的工作。又比如，他自己有一种很强的习惯，每次失败都写一页复盘。习惯本身就是一个架子，替他把话写下来。

反过来，有一些人顶得不多，却转苦得很快。多半是因为，他顶的那件事，对他太重，重到每一次失败都直接压在心上，没有一点缓冲。这时候，一次的结算就大到他吞不下，于是劲还没来得及散，人先躲开了。

所以门槛因人而异、因事而异、因当时的土壤而异。

还有一层，常被忽略：回报也要「到得及时」。阿远的成绩，一年才出一次。从他埋头备考，到看见结果，隔了大半年。这半年里，他每天顶，每天没有回声。劲是一天一天花的，回报却是一年一次发的，中间这三百多天，全靠劲自己撑着。

你可以拿它和做饭比：炒一盘菜，下锅就能闻到香，尝一口就知道咸淡，手里的劲随时有回声。考试不是这样，考试像是把种子埋下去，等一年才知道发没发芽。回声迟，劲就容易在半路上散。

所以，凡是回声迟的事，都需要人自己造一些小回声：每周一次小测，每月一次复盘，每做完一个专题，把错题数写下来，比上一次少两道，就是一次回声。这些小回声不能替代那个大结果，却能让劲活到大结果来的那一天。

本书只能给你两个问题，当你看到自己或者身边的人，开始发沉的时候，可以问一问：

第一，最近这几次，每一次顶完，带回了什么话？

第二，这几次，是不是在同一个地方、用同一种办法？

如果两个答案都是「没有」和「是」，那么苦正在路上了。不是说一定要转，而是说这个序列在往那边走。早一点看见，就早一点有机会换一个起点。

◆ 四、苦来时的身体：沉、懒、提不起

现在换一个角度。前面是在讲苦怎样发生，现在讲苦来了以后，它在身体里是什么样子。

要先说明白一句：本书讲的是生活里的苦，是路通着走不动的那种苦。它不是一个医学上的病名，本章也不给任何诊疗或用药的建议。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

好，往下说。

苦来的时候，最先到的是沉。

阿远说不出自己是什么感觉，他只说，早上醒来，躺着不想动，不是困，是觉得身上压着东西。手臂抬起来，像在水里抬。去倒杯水，起身的那一下，好像要先做一个决定。

这个「沉」，你仔细体会，它和累不一样。累是用过了，歇一歇就缓。苦的沉，是没用也沉；睡了十个小时，起来还是沉。累的人想躺下，躺下以后会舒服。苦的人躺下了，也不见得舒服，只是不用动了。

为什么会沉?

用本书的话说：劲没有了去处，也没有了来处。平常人一天的劲，是流动的，有事来就用，用了有回报，回报又长出新的劲。这是一条活的河。苦的时候，这条河不流了，水蓄在那里，成了一潭。你可以想象，一潭水搁在身上，是不是就是沉。

沉的后面，是懒。

这个「懒」字，要小心。在日常话里，懒是一个罪名：你就是懒，你应该勤快一点。不过苦里的懒，不是不想勤快，而是勤快的那个开关，找不到了。

阿远桌上的书，不是他不想看，是他想起来要看的时候，心里先有一个很小的东西：「看了也一样。」这五个字，不一定被说出来，它悄悄地先于动作到达了。动作一听，也就不动了。

这样的懒，是一种预先的算账。劲在算：这一步迈出去，会有什么回报？过去三次的账是零，所以这一次先打个折，打到几乎等于不迈。

你对一个这样的人说「别懒了，加油」，就像对一个已经算过账的人说「你的账算得不对」，可他的账其实算得很对，对于过去来说。要改变的，不是他算账的本事，而是账本里要有新的数字进来。

懒的后面，是提不起。

提不起，是苦里最典型的一个词。提不起兴趣，提不起精神，提不起劲。「提」这个字很有意思：像是有一根绳子，要把什么东西从下面提上来。绳子还在，可是下面的东西太沉了，或者绳子的另一头没有挂住什么。

你注意到：提不起的，往往不是这件事，而是什么事都一样。阿远以前爱打球，现在球也不打了。他以前爱听的歌，现在放着也跟没放一样。一个人连平常的乐子也提不起来，就说明这不是某件事上的毛病，而是整体的劲退下去了。

这一点，苦和痛不同。痛是有焦点的，疼在某一处。苦是弥漫的，淡淡地铺在所有事情上。

另有几样苦来时常见的表现，也一并说一说，不过只能说「常见」，不能说「一定」。

一是睡得不对。要么睡不醒，要么半夜醒了睡不着。没劲的人，常常有一个很奇怪的疲惫：白天什么都没做，晚上累得像干了一天重活。

二是话少了。不是不想说，是说起来要费一个力气，而那个力气，找不到。

三是感觉变钝。吃饭不觉得香，也不觉得不香。好消息来了，听着，嗯，知道了。坏消息来了，也只是嗯。有人把这叫做平。其实那不是平，那是前面说的「苦久了，反而不晕」的那种麻木。

四是对「明天」不敢有想法。想一想明天，心里是一块什么也没有的白。

这几样合起来，就是苦的身体：沉，懒，提不起。

再换一个角度看这几样。它们其实都在说同一件事：身体在替那条断了的循环做记号。

平常的日子里，一个人早上醒来，是被昨天回写下来的东西推起来的：昨天做完了一件事，今天想接着做；昨天有一点进展，今天想看看会怎样。昨天留下

的这一点，就是今天起床的力气。苦的时候，昨天没有留下什么，今天也就没有东西推。身体并没有坏，它只是没有被推。

所以有的人在苦里，遇到一件突然的、有回声的小事，会忽然轻快起来。一个很久没出门的人，被朋友硬拉去爬了一次山，爬到顶，风一吹，那天晚上居然饿了。这并不说明他「其实没事」，也不说明爬山能治苦。它只说明：一个真实的、有回应的动作，哪怕很小，也能让循环转半圈。

这里有一个重要的提醒：这些表现，别人看上去，很像「态度问题」。于是苦的人常常在两头受罪：一头是自己没劲，另一头是旁人的指责。「你怎么这么没出息」「年纪轻轻的，要多运动」「你就是想太多」。

这些话，一句也没错，却一句也用不上。

用本书的话说，苦不是谁的态度出了毛病，而是一个序列走到了这里：顶，结算不了，再顶，不再顶，显出苦。身体的沉、懒、提不起，就是这个序列在身体上的样子。把它当成「态度」去骂，等于对着河床骂水少。

有时候，最有用的第一步，反而是认出来：这是苦，不是别的。

认出来了，就不会错配。不会拿晕的办法来对它（比如到处找方向），不会拿痛的办法来对它（比如更使劲地顶），不会只靠一句「加油」。

另外，如果这种沉、懒、提不起持续了很久，或者伴随了很重的低落、不想活的念头，请不要自己扛着，去找医生或心理咨询师。本书的框架可以帮你看清它是什么，不能替代专业的帮助。

◆ 五、一次苦的观察表

前面讲了很多，现在把它收成一张表。这张表不是用来给人「定性」的，而是一张方便的观察单：当你想看一看自己或身边的人，是不是正在走这个序列，可以对着它看一看。

先说怎么用：一栏一栏对着看，不用打分，也不要给自己下结论。每一栏的问题，用「有、没有、说不清」回答就行。最后看哪几栏连在一起。

序列的一步	看什么	常见的样子
一，顶	劲是不是顶在一个具体的堵点上	说得出「我卡在哪里」，劲足，睡得少，话多
二，结算不了	每次顶完，带回了什么话	只有「没成」两个字，说不出下一次从哪里改
三，再顶	是不是原路加量	还是同一种办法，只是时间更长、力气更大
四，不再顶	东西还在，劲不往上送了	书还在桌上，不翻；报名的日子过了，也不急
五，显出苦	弥漫的沉、懒、提不起	什么事都一样，连平常爱做的也提不起来

另有一栏，是给「不经过痛」的人准备的：

序列的一步	看什么	常见的样子
零，有无矛盾	日子里有多少事是自己拿的主意	吃什么、学什么、几点睡，都有人替他想好了；说「没有困难」

这张表用起来，有三个小提醒。

第一，看「连在一起」，不看单项。偶尔一次「说不出下一次从哪里改」，人人都有。第二栏、第三栏连着好几次，才值得留意。

第二，看「变化」，不看「状态」。一个人今天没劲，不一定是苦；他这半年从有劲慢慢变成没劲，才是序列。所以最好隔一段时间看一次，把这次和上次比。

第三，看完了，别急着下手。观察表只负责回答一个问题：现在在序列的哪一步？回答了这个，才轮到下一问：要在哪一步插手。

在哪一步插手，影响很大。

插手在第一步和第二步之间，最划算。这时候劲还在，路也许只是需要换一个起点。给他一张分项的成绩单，给他一个愿意一起拆错题的人，给他一次别的办法的尝试，序列就可能转向，痛通了，劲有了回声，苦不会来。

插手在第三步，要先停一停。原路加量的人，最需要的不是更多的鼓励，而是有人问一句：「这几次，你都是怎么顶的？有没有别的办法？」问的人要诚心，不是为了证明他错，是为了让他自己看见：路可以换。

插手在第四步和第五步，就是苦的补法了。乏则引矛盾，滞则小步改，散则立回写。那是后面几章的事。眼下只需要记住一点：越晚，需要的越不是力，而是一点一点的、小的、能回声的东西。

这一章到这里，只回答了一个问题：苦是怎样发生的。从这里再往前走，是怎样不让它发生，以及发生以后怎样补。

不过在往前走之前，先看看世界上别的地方，别的人，怎样看过这件事。

◆ 六、与四位全球近邻逐一交锋

本书说的这件事，不是只有本书在说。劲怎样散掉，人怎样在难处里一点一点没了力气，古今中外都有人看见过。下面请四位来坐一坐：庄子，《薄伽梵歌》，四世纪沙漠里的修士伊瓦格里乌斯，和二十世纪的两位心理学家。

每一位，先说他们说中了什么，说足；再说本书多出的那一层。

第一位：庄子，和一池干了的泉水

《庄子·大宗师》里有一段话，只有短短几句：

「泉涸，鱼相与处于陆，相呴以湿，相濡以沫，不如相忘于江湖。」

意思是：泉水干了，鱼一起困在陆地上，彼此呵着气让对方湿润一点，彼此用唾沫沾一沾对方，这样的情分固然深，不过比起各自在江湖里忘掉对方，还是后者更好。

你看这几句话说中了什么。

第一，它说中了「土干了，劲就没了」。鱼本来是有劲的，游得欢，可泉涸了，水没了，鱼躺在陆上，再有劲也使不出来。劲不是鱼自己的本事，劲是鱼和水一起的事。这一点，和本书说的「劲是路和土之间的事」，是同一个看见。

第二，它说中了困中的人会怎么办：互相给一点。鱼吐沫给鱼，不是因为沫能救命，而是在没有水的时候，这一点沫，是仅有的湿。我们的生活里，这样的场面也很多：一个人考不上，朋友说「我陪你」；一个人病了，家人一勺一勺喂

饭。这些情分，是真的，是活下去的底。庄子没有嘲笑它，他的口气里有一种很深的体恤。

第三，他把「不如相忘于江湖」放在最后。这一句，是整段的重心。他说得很轻，可是意思很重：真正的好，是不需要互相濡沫，每一条鱼，各自有水。

那么，本书多出了什么？

多出的是一个顺序，和一个提醒。

顺序是：苦里面，补一点劲，和换回有水的土，是两件事，而且后一件更要紧。

相濡以沫，用本书的话说，是在乏苦里互相补一点劲。这是需要的，也是有用的。阿远的母亲给他盛半碗饭，说「没事」，就是一口沫。这口沫，不能省。

不过如果只有沫，没有水，鱼的命还是一点一点在陆上耗。沫能延着，延不长。再深的情分，也不能让鱼在陆上活成鱼。

所以本书说，更要紧的是换回有水的土。对阿远来说，就是问：这三年，他的土是什么？他在县城的小教培机构里，没有人和他一起拆错题，没有一个学过申论的人给他批改，没有一个同样在考的人让他有「大家都在走」的气。土是干的。土干了，劲当然散。给他一口一口的沫，是对的；还要再问一句，哪里有水？

这个提醒是：不要把「相濡以沫」当成终点。它美，它深，可它是涸了以后的办法。真正的出路，是回江湖，或者是自己把一池水挖出来。

庄子自己也是这个意思，「不如」两个字已经说了。本书只是把这个「不如」的内容，说得更细一些：江湖，就是路与土配得上的地方。苦的补法里，「立回写」「引矛盾」「小步改」，都是在让土重新有水。

另外，要诚实地说一句：庄子这里的鱼，是全泉皆涸，整个地方没水了。阿远的情形，不一定是整个土都干了，也许只是换一个考点、换一个办法、换一批同伴，水就来了。所以，把阿远看成「泉涸之鱼」，是本书的借用，庄子并没有说过考公务员的事。

第二位：《薄伽梵歌》，阿周那放下了弓

《薄伽梵歌》是印度史诗《摩诃婆罗多》里的一段对话。故事的开头，在一片战场上。两军对阵，阿周那是一位出色的射手，他请驾车的黑天把战车赶到两军中间，想看一看对面都是谁。

他看见了对面的人：他的叔伯，他的老师，他的兄弟，他的朋友。

阿周那说话了，大意是：我的四肢发软，嘴发干，身体在颤抖，汗毛竖起；那把神弓从我手里滑落，我的皮肤像被火烧；我站不稳了。〔待核：第一章的具体诗节〕

然后，他坐在战车上，把弓箭扔在一边，心里满是忧伤。〔待核：第一章末尾诗节〕

这是世界文学里最著名的一个「没劲」的场面之一。它说中了什么？

第一，它说中了：没劲，不一定是因为没力气。阿周那是全军最好的射手，力气一点也不少，可是劲就是没有了。他的身体比普通人更强，却在最关键的时候垮了。这说明，劲不是肌肉的事，是路上的事。

第二，它说中了：大事临头，劲会垮。不是遇到小麻烦才没劲，而是矛盾大到一个程度，一个人站在它面前，整个人的运转都停了。这在生活里很常见：一个人遇到父母重病、婚姻破裂、事业崩塌的那一刻，往往不是想不开，而是一点力气都没有。

第三，它没有把阿周那当成一个懦夫来写。他的颓丧是有原因的：他看见的是亲人，不是敌人。这个矛盾，是真的、重的、没有办法轻轻带过的。史诗没有嘲笑他，也没有一上来就骂他。

本书把阿周那放在哪一格？放在滞苦。

滞苦，是矛盾在，不过改不动。阿周那面前有一个再清楚不过的矛盾：义务要他打，感情让他不忍。矛盾大到他一点也动不了。他不是不明白，他是明白得太清楚，反而一动就是撕裂。这和阿远的苦不一样。阿远是顶了又顶，劲被磨散的散；阿周那是一步还没迈，矛盾就把他压住的滞。

那么，黑天后来说了什么？

黑天给的，不是一个劝慰，也不是一个办法，而是一条「行动之道」。书里最有名的一个说法是：你有权去做你的事，却无权要求它的果。〔待核：约在第二章中段〕后面的章节里，黑天一层一层地讲怎样去做事，怎样不被果实绑住，怎样把行动变成一种修炼。

本书读这条行动之道，读出来的是：滞苦的补法，是小步改。矛盾太大，改不动，那就不要一下子改，先做眼前的这一件，做完了，再做下一件。把一个压得人喘不过气的大矛盾，拆成一个一个能落脚的小步。

多出的一层在哪里？

第一层，是把滞苦和别的苦分开。《薄伽梵歌》讲的是矛盾巨大的时刻，它的药，是为滞苦开的。如果用它去治阿远那样的散，就有点错配：阿远不是缺一个「去做就好，不问结果」的道理，他是需要某一个结果，哪怕很小，能回到他手里。

第二层，是对「不问果」的小小的补充。黑天说「不要执着于果」，是为了不被果实压倒，这对阿周那是对症的。可本书说，劲的粮食是回写，是果在小处的归来。这两句话，表面上像是相反，其实可以并起来读：不要被大果捆住，但要有小步的回声。一个只管耕耘、从不看一眼苗长没长的农夫，用不了多久就没力气了。所以不执着于果，不是不看果；而是让果小到可以承受，勤到可以回写。

当然，这样把两者并起来读，是本书的读法，不是《薄伽梵歌》的原意。〔待核：与印度传统注疏的对读〕

第三位：伊瓦格里乌斯，和正午的魔

公元四世纪，埃及沙漠里住着很多修士，一个人一间小屋，白天劳作祈祷，夜里读经。其中一位叫伊瓦格里乌斯（Evagrius Ponticus），写下了对修士生活的细致观察。〔待核：生卒年约 345—399〕

他写到了一种魔，叫「正午之魔」，希腊文是 acedia。名字来自《诗篇》里的一句话，说有一种灾害，在正午毁坏人。〔待核：《诗篇》第 91 篇与七十士译本的对应〕

他描写这种魔来的时候，修士是什么样子。

大意是：到了白天的某个时候，修士看太阳，觉得太阳几乎不动，一天长得像有五十个小时。他一次又一次地走到窗边，看太阳到哪儿了，又走回来。他开始讨厌所在的地方，讨厌自己的生活，讨厌身边的弟兄，觉得做的事一点意义也没有，觉得别处的日子更好。他想起家里的人，想起另外一种生活。〔待核：《修行论》（Praktikos）中相关章节，及「五十个小时」的具体说法〕

这是一段很准的描写，说中了什么？

第一，它说中了：苦也有时间的形状。那一天变得很长，很慢，一点一点爬不动。你想起前面讲到「提不起」，是不是一回事？没劲的人，时间也跟着慢下来，因为时间本是被事情推着走的，没有事情推它，它就拖着。

第二，它说中了：苦会让人嫌弃自己的处所。阿远看自己的书桌，也有这种嫌弃。他并不是恨书，他恨的是和书桌有关的那一整套日子。伊瓦格里乌斯看见了：没劲的人，目光总往窗外飘，总觉得别处好。这是很细的观察。

第三，它说中了：这种苦，常常发生在修行者身上，而且恰恰发生在「好好修行」的人身上。不是懒汉才有的东西，认真的人更容易遇到。

本书把 acedia 放在哪一格？多半是散苦，兼一点乏。

修士的日子是：每天同样的祈祷、同样的劳作、同样的屋子，一年又一年。他在走一条通着的路，路没有堵，每天都有事可做。可是他看不见变化。他今天祷告，和昨天、前天有什么不同？他成了圣人的哪一小步？看不见。日日修，而看不见变化，回写就落不下来。劲每天都在出，却没有一天的劲回得来。于是日子越长，越没劲。

这和阿远不一样：阿远是堵点上的顶，修士是通路上的耗。不过结局很像：劲散。

伊瓦格里乌斯给的药，大意是：别逃，留在屋里，坚持，用祈祷和手工劳作撑住这个时刻。〔待核〕后来修道院的生活，用严格的时间表和规矩，把一天一天的日子钉住，也是在用一种办法对付这个魔。

本书多出的一层是什么？

第一，是把这种苦分到散苦里，并且说出它的结构：问题不在修行者的信仰不够，而在回写没有落点。每日一次的修行，如果看不见任何落点，哪怕最虔诚的人，劲也会散。这样说，不是对修行的贬低，反而是一种体恤：这不是你不够好，是你的日子缺了一个能让劲回来的地方。

第二，是补法的差别。「留下来坚持」，对散苦是对症的，因为路是通的，只要把回写立起来，就有力气。规矩、时间表、修行日记、同伴的互相检查，都可以看作回写的架子。不过同样一句「坚持」，如果对着阿远说，就可能是毒：他的路没通，原路再坚持，只是再撞。这一点，下面的判别局面还会回到。

第四位：迈尔和塞利格曼，劲可以被学掉

这是四位里离我们最近的。

二十世纪六十年代，美国心理学家塞利格曼和同事做了一个实验：把狗放在一个装置里，给它们电击，一部分狗没有办法躲避。后来，把这些狗放到一个可以轻易逃走的环境里，再给电击，它们不逃了，趴在那儿挨着。〔待核：Overmier 与 Seligman 1967 年的实验细节〕

后来，迈尔和塞利格曼发展出一套理论，叫「习得性无助」：当一个生命反复经历到「我做什么都没用」，它会学到这一点，之后就算环境变了，有了办法，也不再尝试。〔待核：1976 年的理论论文〕

这个说法，说中了很多。

第一，它说中了：劲会被学掉。不是天生没有，而是一次一次的经验，把它教没了。阿远就是这样：三次的「没上」，教会了他一件事。

第二，它说中了：关键不在痛苦本身，而在「无法控制」。受电击本身是疼的，可真正让狗趴下的，是疼与它的行动之间没有关系。这一点，与本书的「结算不了」非常接近：顶了，没有回声，劲就退。

第三，它说中了：这种退，会泛化，会带到别的事情上。阿远不只是不看书了，球也不打了。

到了 2016 年，迈尔和塞利格曼发表了一篇回顾性的论文，把这个理论修正了。〔待核：Maier & Seligman 2016，Psychological Review〕修正后的说法，大意是：

原来我们以为，无助是「学来的」，动物学到了「没有用」。现在更准确的说法是：被动与无助，其实是遭受长期不可控的压力以后的默认反应；真正需要学的，是「控制感」，是「我做的事能改变结果」。这种控制感，是通过一次一次有效的行动学出来的，并且与大脑前额叶的某些区域有关，它们能抑制那个默认的无助反应。〔待核：脑区的具体表述〕

这个修正，与本书特别合拍。

它说：劲不是天生就有、被坏经历磨掉的东西；反过来，没劲才是默认，有劲是学来的。每一次「我动了，事情变了」，都是在学。

这正是本书的「回写」。动力要靠一次一次的回写，才能学回来。回写，就是把「我做的事，改变了什么」写进去。写得足，劲就稳；写不进去，劲回到默认，也就是没劲的状态。

那么，本书多出了什么？

第一，是分类。习得性无助是一个总的说法，它没有分：无助里有乏，有滞，有散。三种苦，需要不同的补法。学来的控制感，在乏苦里是「引矛盾」，在滞苦里是「小步改」，在散苦里是「立回写」。

第二，是来路。习得性无助的研究对象，是受到了不可控的压力以后的反应。可是小谭那样的人，从来没有遇到过压力，一切都被安排好，没有机会学到

控制感。这个情形，修正后的理论可以推出一些，不过它讲的主要是痛苦之后的无助，对「安排得太好」的苦，说得很少。

第三，是堵点。动物实验里，电击是不可控的，这是设计好的条件，实验者知道，没有办法。可阿远的堵点，现实里可能是可控的，只是他还没有找到那个可控的办法。这就引出了一个实验里没有的问题：怎样判断一个堵点是不是可以改？怎样在顶的时候，知道哪一次该换路？这个问题，是本书的「六路径」要回答的：僵则换形，悬则寻土，空则见果，撞则绕行，闷则开口，困则换土。每一种堵，有每一种换的办法。

四位说完，可以放在一起看。

庄子看见了土，黑天看见了大矛盾，修士看见了日日的耗，心理学家看见了学。四个看见，合起来，已经是苦的大半个样子。本书多出来的，只是把它们接在一个序列上：顶，结算不了，再顶，不再顶，显出苦；并且给出每个位置上不同的手。

◆ 七、判别局面：第四次报名之前

下面这个局面，只有本书推得出来，四位各自推不出，或者推出相反的结果。

还是阿远。第三次成绩出来以后，到第四次报名之前，有三个月。设想三种情形。

情形一：他什么也没有改。母亲、朋友、老师都鼓励他：「你已经很接近了，再坚持一下，一定能上。」他自己也这样想。于是，原来的书，原来的办法，再来一轮。

情形二：他在这三个月里换了路。比如，他去找了一个上岸的师兄，把三次的试卷一张一张摊开，发现自己每次丢分都集中在资料分析，而他一直在用「多刷题」的办法对付，其实根子在速算方法上。他换了方法。又比如，他在认真想过之后，把目标从国考换成省考的一个更适合他的岗位。

情形三：他没有换路，家里人也没有鼓励，只是让他「自己想清楚」，一个人待着。

本书的推断是：

情形二里，痛被打通了。三次的结算终于有了话：丢分在哪里，怎样改。堵点要么被拆开，要么被绕开。这时候，即使第四次仍然失败，劲也还在，因为这一次的失败带回了新的话，序列没有走到「不再顶」，痛没有转苦。

情形一里，反而最危险。原路加量，再加上外面的打气。打气在这里的作用，不是给劲，是给压力：「你已经很接近了」，等于说「不上就太可惜了」。每一次的结算不了，都会压得更重。而且，因为外面的话都在说「再来」，他自己没有机会停下来看看路。本书说，这样的打气会加速转苦，因为它抽掉了「换路」的可能，只留下「再顶」。你给一个在原路上撞墙的人鼓劲，他就撞得更用力，更用力地撞，劲散得更快。

情形三里，要看他一个人待着的时候在想什么。如果他在复盘，那是一种自己找回话的办法，可能走向情形二；如果他只是在发呆，那是序列在继续。所以「自己想清楚」，不是一个中性的办法，要看里头有没有回写。

好，请四位分别来看这个局面。

庄子会怎样看？他会说阿远是涸泉之鱼，需要换回江湖。这说对了方向，可是庄子没有告诉我们，在第四次之前，哪一种换法是对的，换方法，还是换目标，还是换同伴。庄子的话，是一个大方向，不是一个诊断。

黑天会怎样看？「做你该做的，不问结果。」这句话放在情形一，会被用成「再来，别想结果」，正好成了打气的另一种说法。放在情形二，倒没有冲突。所以黑天的话要看用在哪里，用在滞苦上对症，用在阿远的痛转苦上就可能错配。

伊瓦格里乌斯会怎样看？「别逃，留下来，坚持。」这与情形一几乎同一个方向。如果阿远的路是通的，这句话是对的；不过阿远的路是堵的，原路坚持，

只会更快转苦。这是一个推出相反结果的地方：同样一句「坚持」，在散苦里是药，在痛转苦的路上是加速器。

迈尔和塞利格曼会怎样看？

他们能说一半。

他们能说的那一半是：情形一，反复的无效行动会把控制感学没，而空洞的鼓励并不能带来控制感；情形二，新办法带来了「我动了，事情变了」的证据，控制感可以学回来。这一半是对的，并且和本书一致。

他们说不了的另一半是：第一，为什么情形二里要换的是「这个」路，而不是别的路？他们没有一套办法，把堵点分成几种，每种配一个换法。第二，三种苦怎样各自补？第三，小谭那样从没有痛过的人，控制感怎样被引出来？这些是本书补上去的。

所以，四位之中，只有习得性无助能说一半，其余三位要么说的是别的格子，要么在这个局面里推出了相反的做法。

这个局面给我们的是一个很具体的判别：

同一个考了三次的人，第四次之前，如果换了路，痛没有转苦；如果没换路，只是打气，反而加速转苦。

换路和打气，从外面看都是「帮他」，可是在序列里，一个是把结算接上，一个是把结算堵死。

◆ 八、放回日子里

回到阿远。

假如他是你的朋友，或者你的孩子，你看见他站在书桌前，手指碰到书脊，又缩回来。你会怎么做？

这里不给一个标准答案，只给三个明天就能试的小动作。

第一，不要问「怎么不看书了」。这个问题，在他听来，是一个要他解释的审判。换一个问法：「前几次，丢分最多的是哪一块？」让他说得出一个具体的东西，哪怕只是一个模糊的方向。说得出，就是一点回报。

第二，找一张成绩单的分项。如果有，两个人一起摊开来看，不下结论，只是看。如果没有，就帮他去问：考试机构有没有，培训老师有没有，上岸的人手里有没有。看不见丢分在哪，是整个序列里最大的一道缝。

第三，让他只做一件很小的事。不是「重新开始备考」，而是「今天只做二十分钟资料分析，做完看看错几道」。二十分钟，错几道，是一个很小的顶，一个很小的结算。这个小结算，要让他自己看见。

如果这个人是你自己，也是这三件事：问一句丢在哪，找一张分项单，做二十分钟。

如果你是小谭的家人，那么明天要试的，是反过来的一件事：放一件小事给他自己拿主意。就一件。晚上吃什么，周末怎么过，哪怕他拿了一个你觉得不好的主意，也让他去承担那个结果。不要补，不要替。

如果沉、懒、提不起持续很久，或者带着很重的低落，请去找医生或心理咨询师。这不是软弱，是把对的手请来。

带 走 的 话

苦常从痛转来：劲一次次顶在堵点上，每次都结算不了，矛盾不再被灌注，劲就散了。

也有不经过痛的苦：安排得太好，矛盾从一开始就没有。

转苦的门槛不在顶了几次，而在每次有没有一点回报，是不是总在同一个地方用同一种办法。

对原路上撞墙的人，换路是帮他，打气是加速。

想 一 想

1. 你最近有没有一件事，顶过三次以上？每一次顶完，你带回了一句什么话？如果一句也说不出，你是在哪里卡住的？

2. 你身边有没有一个人，什么都不缺，却什么都提不起？他的矛盾，有多少是他自己的？

3. 你有没有给原路上撞墙的人打过气？回头看，那一口气，是帮了他，还是把他往墙上又推了一把？

◆

26

第 26 章

长苦与命苦

腊月里，村口的小卖部门前晒着太阳，几个老人蹲成一排。桂芬婆婆七十二岁，手里剥着一把花生，剥得很慢。

有人问她：今年儿子回不回来过年？

她把花生壳往脚边一扔，说：「回不回来都一样。我这辈子命苦，认了。」

旁边的人没有接话，也没有人觉得这句话奇怪。村里的老人都这么说。你多半也在自家长辈嘴里听过：「我们这代人，命苦。」说的时候不哭，不叹，像报一个天气。

这句话有意思的地方，在于它说的不是「我今天苦」，也不是「我这阵子苦」。一阵子的苦，谁都有；睡一觉，换个地方，吃顿热饭，多半会过去。不过「命苦」说的是另一种东西：苦已经不是一阵风，而是脚底下的地。

本章要问的就是这个：**苦怎样从一阵，变成一辈子？又怎样从一个人身上，传到孩子身上、传到一整个阶层身上？**

先把话说在前头。本书前面几编讲过，晕是不知身在何处、往哪走，痛是知道往哪走、走不过去，苦是路通着，走不动。三个字分清，处理才对得上号。本章写的是苦，而且是苦里最沉的一种：长苦。

长苦不是晕。桂芬婆婆不晕，她知道自己在哪儿，也知道日子往哪儿去，一点不糊涂。长苦也不是痛。她没有哪条路被堵着、撞着，没有哪个地方在使劲顶。她那种状态，恰恰是没有劲可使：路就摆在那儿，她知道，可不走了，也不盼着走。

这一点要抓牢。痛里还有劲，是动力顶在堵点上；苦里的劲是软的，软了很久，久到把「软」本身变成了日子的一部分。所以长苦的人，往往不喊疼，不喊晕，只说一句「命」。

◆ 一、一辈子的苦：疲软被回写成土壤

先看一阵子的苦是怎么回事。

本书讲苦，用的是三原理那条线：先有矛盾，就是路径和土壤之间的拉扯；矛盾推动结果改变；改变再写回路径和土壤里，下一轮从新的地方开始。矛盾是引擎，不是故障。这三步走顺了，叫「足」；哪一步软了，叫「苦」。

软在第一步，叫乏苦：进不去矛盾，想不动，做不动，活不动。软在第二步，叫滞苦：矛盾在，可是改不动，观念改不了，习惯改不掉。软在第三步，叫散苦：改了，却沉不下来，想通了又忘，坚持了又断，改过又回去。

注意，这三样都是「一阵子」的样子。一个人连着加了两个月班，累得什么都不想碰，这是乏苦；周末睡两天，下周一多半能缓过来。一个人想戒掉晚上刷手机的习惯，戒了三天又回去，这是散苦；换个方法再来，也许就成了。

苦成了一阵子的事，是因为每一轮软下来之后，**第三步的回写还在照常工作**：缓过来了，就写回去一个「缓过来」；改成了，就写回去一个「改成了」。土壤是活的，今天的软，不过是今天这一茬庄稼长得差了点。

那么一辈子的苦是怎么来的？

它来自一件很不起眼的事：**软，也会被回写**。

三原理的第三步，写回的不挑内容。好的改变会写回去，坏的也会写回去；劲头会写回去，疲软同样会写回去。一个人今天做不动，明天做不动，后天还是做不动，每一次做不动，都在往路径和土壤里添一笔：这里不灌注矛盾，这里不会有结果，这里不用再试。

一笔不要紧。笔多了，土就变了。

你可以拿一块菜地来想。头一年，地里没种出东西，是因为天旱。那是一阵子的事，下一场雨就能补回来。不过如果连着十年都不下雨、不翻土、不施肥，地会板结。到了板结的时候，再来一场雨，水也只是顺着地皮流走，渗不进去。这时候，你再问地「为什么不长」，已经不是天旱的问题了，是**地本身成了不长东西的地**。

长苦，就是这么一回事：**疲软被回写成了土壤**。

这句话有两层意思。第一层，疲软不再是一个状态，而是一个底子。从前是「我现在没劲」，后来成了「这里是个没劲的地方」。第二层，底子一旦成了，它就不再需要谁来每天提醒、每天施压。它自己会维持。一个从小在没有回响的环境里长大的人，进到任何新环境，都会先把「没有回响」带进去，然后不知不觉地在新环境里，也种出一片没有回响的地。

看桂芬婆婆。她十九岁嫁到这个村，那年夏天，丈夫的母亲生了病，家里头一回借了钱。往后的日子是这样走的：借钱，还钱，再借；孩子上学，学费一到就紧，紧了就挨；丈夫在外头做工，一年回来两次，带回一些钱，也带回一些脾气。

她不是没有想过改变。她养过鸡，鸡瘟了；她学过缝纫，机器买了，没有人来做衣服；她想过让大儿子去县里读个技校，学费凑不齐。每一次都是一个小小的矛盾：我想让日子换个样，可路和土不答应。每一次，矛盾进来了，结果却没出来，或者出来了又被冲掉了。

不是她不努力。是她每一次努力，都撞在一片**不给回写的土**上：努力的结果没有落下来，没有沉进去，没能成为下一轮的起点。于是努力一次次回到原点，原点一次次变得更硬。

到后来，不是她「不再努力」，而是**努力这件事在她的土里，已经没有位置了**。你让她再去试一件新事，她不是拒绝，她是看不见那件事的入口。

这样的苦，才叫长苦。它的特点不是更痛，而是更静。痛会喊，苦到了长的时候，不喊了。

写到这里，要把一个常见的误会拆掉。很多人以为长苦就是「苦得久」，时间拉长了，苦也就长了。不对。时间只是原料，不是成品。同样熬了三十年，有的人熬成了长苦，有的人熬成了一身本事。差在哪里？差在这三十年里，**软的那几处，有没有被新的矛盾和新的回写顶回去**。

有的，土就是活的，苦再长也只是一段路；没有的，土就死了，苦再短也会慢慢长成命。

所以，长苦不是时间的长度，是土的硬度。

还可以这样验：问一个正苦着的人「你想不想变」，他会答想。问一个长苦的人同一句话，他常常答不上来，或者答得很远：「变什么，变不了。」前者的土里还有「想」的位置，后者的土里，这个位置已经被填平了。这就是为什么，长苦的人最不容易被一句话救出来：话没有错，只是**落不到地上**。

再看三种苦在长苦里的样子。乏苦成了土，是「我没有力气」变成「这里不是用力气的地方」；滞苦成了土，是「我改不了」变成「这里没有可改的东西」；散苦成了土，是「我坚持不住」变成「坚持在这里从来没有用过」。三样合起来，土就成了。

◆ 二、「命苦」：苦被固化成命运

接下来是第二层：苦长成了土，怎么就成了「命」？

先说「命」是什么。

汉语里的「命」有两个意思，混在一起用。一个是生命，一条命；另一个是命运，这辈子怎么走。老人说「命苦」，说的是后一个。可是你听那口气，它不像在描述一件事，更像在宣布一条规矩：**这件事是定好的，不是我能动的**。

本书对命运的说法很朴素：**命运，就是土壤长期稳定下来的样子**。

这句话要慢慢读。土壤，前面说过，就是环境、三界、能量：你想的地方、你做的地方、你心里的地方，是这三处合起来的那一片「地气」。土壤本来是会变的，今天下雨明天晒，这一季肥那一季瘦。不过有些土壤，变得很慢，慢到一个人一辈子都看不见它在变。这时候，它在这个人眼里，就和「天生的」没有区别了。

稳定，是命运的一半；另一半是**长期**。一年的稳定叫行情，十年的稳定叫习惯，一辈子的稳定，就叫命。

所以「命苦」不是迷信，也不是矫情。它是一个很准确的日常说法：**苦被固化成了命运**。苦原来是一个动态：软、拉扯、缓、再软。固化之后，它成了一个静态：反正就这样，再动也是白动。

这里有个常被忽略的事实：命苦的人，往往最会过日子。他们算得准每一分钱，熬得住每一个冬天，对风险有一种几乎本能的警觉。这些本事是真的，也是土养出来的：在一片不给回写的土里，**最稳妥的活法，就是不冒险**。冒险一次，失败了没有人接，成功了也落不下，不如不动。所以这种谨慎不是胆小，它是土替人做的最合理的计算。看懂这一点，你就不会再轻飘飘地说「他们就是不肯改变」。

你会发现，这时候苦有了几个新特点。

第一，它不需要原因了。一阵子的苦，总能找到理由：加班、失恋、生病、欠钱。命苦的人，问他为什么苦，他往往答不上来，或者只说一句「就是这样」。因为原因早就沉到土里去了，沉得太深，不再露头。

第二，它不再要求被解释。一阵子的苦，人想讲，想找人说，想弄明白。命苦的人，一般不讲。你拿「为什么」去问桂芬婆婆，她多半会反过来看你一眼，那眼神是在说：这有什么好问的。

第三，它拒绝安慰。你对一个正在苦的人说「会好的」，他可能听进去；你对一个命苦的人说「会好的」，他会点点头，甚至笑一笑，但那笑里是一种礼貌的不信。不是他不领你的情，是你说的那个「好」，在他的土里**没有可以落脚的地方**。

第四，它容易被美化。老人常把命苦说成一种骨气：「我们那时候吃了多少苦，不也熬过来了。」这话里有真东西，熬是真的；可熬的另一面是，**那片土已经习惯了不被问**。它被写成了一种光荣的样子，于是更难动。

你看，这里有一层很深的反转：苦固化成命之后，它反而会变得「舒适」。不是不苦了，而是苦成了熟悉的苦。熟悉，本身就是一种稳定；稳定，本身就是一种安全。人是不太愿意离开安全的地方的，哪怕那个地方不怎么样。

这是前面讲三字互转时说过的：苦久了，不再变动，反而不晕，是麻木。命苦就是麻木的一个长期版本。晕的时候心里是乱的，痛的时候心里是顶的，苦长成命以后，心里是平的。可这种平，不是「平顺」的平，而是**什么也不再进来的平**。

这里要把一个容易混淆的地方说清楚：「命苦」不等于「命里就该苦」。后一种是宿命论，说苦是外头派下来的；本书的说法是，苦是土壤自己养成的，而土壤养成需要时间、需要重复、需要没有新东西打断。换句话说，**命是一件做出来的东西，不是一件派下来的东西**。

这个区别有多大？大到决定了「命苦能不能改」。如果命是派下来的，那只能认；如果命是做出来的，那就有做法可以改。后面第五节专门讲这个。

在往下之前，再补一句，免得你把「固化」想成了铁板一块。土壤固化，不等于一点缝隙都没有。桂芬婆婆的土里，其实也有过缝：她年轻时爱唱山歌，邻村有一次会，她唱了一首，有人叫好。那是一个小小的新矛盾，一个小小的回写。可是那一点点光，后来没有人接，没有场合再给她唱，没有人再叫好。缝隙没有被撑开，慢慢合上了。

命苦的土，不是没有缝，是**缝没有被回写撑开过**。这一点，后面会反复用到。

◆ 三、一家人的苦：孩子接过的是土

现在到了传的问题。

老人说「命苦」，很少只说自己。她多半会接一句：「孩子们也苦。」或者：「一代传一代。」一个家里有一个人命苦，往往三代人里都有。

这里很容易走偏。第一个走偏的说法是：苦是遗传的。孩子的身体里带着父母的苦。这话有一点点对，但对得很少。身体的底子会传一些，不过桂芬婆婆的苦，不是从血里流下来的，是从饭桌上、屋檐下一天天落下来的。

第二个走偏的说法是：苦是学来的。孩子看着父母怎么苦，学着也这么苦。这话也有一点对，但它把孩子写成了一个主动模仿的人，好像孩子拿定主意要跟着苦似的。可你看真实的孩子，他们从来没有想过要继承苦，他们想要的是离开。

那么，传下去的到底是什么？

本书的回答是：**传下去的不是苦的感受，是那片不灌注矛盾、不给回写的土**。

把这句话拆开说。

先说「不灌注矛盾」。一个孩子要长，需要不断有新矛盾进来：新的东西碰上旧的自己，碰出一个问题，碰出一个想试一试。矛盾从哪里来？从身边的大人那里来，从屋子里的谈话那里来，从书、从人、从陌生的东西那里来。一个家里，如果大人很少把外头的东西带进来，很少提问题，很少说「要不我们试试别的」，那么孩子的土里，矛盾的来源是稀的。

再说「不给回写」。孩子做成一件事，需要有人看见、有人认、有人说「这个可以接着往下做」。这个「认」，就是回写：它把一次小小的成功沉进土里，成为下一次的起点。一个家里，如果大人太累，没有力气看见，或者习惯性地把孩子的成绩压下去（「别得意，路还长」「这有什么了不起」），那么孩子做成的每一件事，都**落不到地上**。

孩子自己没有变懒，没有变笨。他的土里，缺的是这两样东西。

你可以听一听一个命苦的家里，饭桌上说些什么。说的多是今天的菜、明天的活、谁家欠了谁的、谁又病了。很少听到有人说：「我今天看见一件怪事。」「我想到一个办法。」「我有个问题想不明白。」这些话不是被禁止的，只是**没有人开头，也没有人接**。孩子坐在桌边，一天三顿，听十几年，听到的全是「已经定了的事」。他的耳朵里，没有「还没定的事」。

一个孩子的土，大半就是这样铺出来的：不是被打压出来的，而是被**没说的话**铺出来的。

于是，一代代传下去的画面是这样的：桂芬婆婆自己的土，不灌注、不回写；她的儿子在这片土里长大，他的第一批矛盾和第一批回写，都是从母亲那里来的；母亲给不了，他就没有。等他自己做了父亲，他的土又是这样的土，他给孩子的，同样给不了。

这里面没有谁在「传苦」。没有人故意。桂芬婆婆爱她儿子，爱得很深，可是爱是一回事，土是另一回事。爱可以很满，土可以很贫。**一个人爱得再多，也不能把自己没有的土递出去**。

你想想，一个孩子放学回来，兴冲冲地说：「老师今天夸我作文了。」如果家里的大人刚下班，累得说不出话，只「嗯」了一声，孩子这一腔兴头，就落了空。这一次落空不算什么。不过如果每一次都落空，三年、五年，孩子会慢慢学会一件事：**这种事，回家不用说。**

注意，是土教他的，不是父亲教他的。父亲没有说一个字。

后来这个孩子上了中学，作文再被夸，他不会回家说了。再后来，他不太想写了。再后来，有人劝他考大学，他说：「我不是那块料。」他这句话，是真心的。他不是在谦虚，也不是在找借口，他是在如实报告自己的土：那里没有长这个的土。

这样看，一家人的苦有两个特点。

第一，**它是接力的，不是遗传的。** 每一代都不是照着上一代的样子去苦，而是在上一代留下的土里，自己长出一份新的苦。看上去一模一样，来路却是各自的。

第二，**它很难被代里的某一个人看见。** 每个人都在自己的土里，土在他眼里就是「世界本来的样子」。桂芬婆婆不会觉得她的土有什么问题，她只觉得世道如此。她的儿子也不会。

所以，在一个命苦的家里，你很少看到有人在抱怨「这个家的土不好」。你听到的往往是：「家里就这个条件。」「我们这样的家，能怎么样。」「命。」

「命」这个字，是土在说话。

还有一个细节值得说一下。很多人以为，一个孩子如果离开了家，去了大城市，苦就断了。有时候是断了，更多的时候是：**土跟着人走。** 孩子到了新地方，身边一下子有了很多新矛盾，可是他的土里没有接这些矛盾的口子，于是矛盾进来也进不深，浮在表面，过不了多久又退出去。他会觉得这个城市不属于

他，觉得自己「融不进去」。其实不是城市不让他进，是他带着的那一片土，还没有学会在新矛盾面前长东西。

这不是他的错。更不是他的家人的错。它只是土的惯性。

◆ 四、一个阶层的苦：没有回写的劳动

家是一个小的土壤，阶层是一个大的。同样的事，放到一整个阶层上，会怎么样？

先说一个容易引起误会的地方：本书说的阶层，不是在给人排座次。说这一层苦，不是说这一层的人不好，也不是说另一层的人更高明。说的是**一群人共同踩着的那一片土，什么样**。

在很多地方，劳动是最普遍的东西，也是最重的东西。一个人从天亮干到天黑，手上有茧，腰上有伤。你要说他不努力，说不过去。可你会发现，同样是劳动，有的劳动**写得回去**，有的劳动**写不回去**。

写得回去的劳动，是这样的：今天干了一件事，学到一点东西；这点东西，明天能让他干得更好一点；干得更好，工钱或位置就长一点；这一点又让他有余力学下一样东西。一轮一轮，往上长。

写不回去的劳动，是这样的：今天干了一件事，明天还是同一件事。今天累，明天也累，累完了还是原地。工钱是够今天吃饭的，不够明天变样的。他每天都交出了一整天的力气，换回来的却是**只够把下一天的力气接上的东西**。

后一种，本书叫它「没有回写的劳动」。

注意，这里没有「懒」。恰恰相反，这样的劳动往往最勤快、最耐力。它的问题不是投入的少，而是**投入没有沉下来**。三原理走到第三步，断了：矛盾有，改变有，回写没有。

把这个放到一个阶层身上看，会看到几件事。

第一，这个阶层里的人，往往最熟悉「累」，却最不熟悉「长」。累是每天的，长是一年一年的。一个人天天累，年年没长，他会很自然地把「累」当成生活的本质，把「长」当成别人家的事。

第二，这个阶层所处的环境，**新矛盾进来的口子很窄**。读书的机会、见世面的机会、认识不同的人的机会，都需要时间和余力，而时间和余力，恰恰是被没有回写的劳动吃光的。这是一个很沉的循环：因为没有回写，所以没有余力；因为没有余力，所以接不到新的矛盾；因为接不到新的矛盾，所以劳动还是没有回写。

再举一个人。老刘四十五岁，在一家工厂的流水线上干了二十三年，一个动作，一天重复几千遍。他手很稳，厂里没人比他更稳。有一年，厂里引进了新的设备，他那个岗位被取消了。他被调去看仓库，工钱少了一截。

他回家，什么也没有说。妻子问，他说：「调岗了。」问为什么，他说：「厂里的安排。」

二十三年，他的手学到了一件事：稳。不过这件事，**没有写成任何能带走的东西**：没有证书，没有可以讲给别人听的经验，也没有一个人替他把「稳」翻译成「能干别的」。他的劳动一直在交出去，从来没有沉下来。设备一换，二十三年就像水泼在了地上。

老刘不是倒霉，他是这类劳动的常态：交出去的多，留下来的少。

第三，这个阶层有一套自己的「合理」。一个在流水线上干了二十年的人，会很认真地告诉你：「读书没什么用，老老实实干活才是正道。」这话不是糊涂话。在他的土里，读书确实没有用过：他身边读书的人，没有谁因此变样。他说的是**他那片土里的真话**。

法国的社会学家布迪厄说过类似的东西，后面交锋一节会专门谈。这里只想先说一句：**一个阶层的苦，不在于每个人都吃不饱穿不暖，而在于这一群人的劳动，共同地、长期地，写不回自己身上。**

这样讲，容易让你生出一种悲观。其实相反，这样讲，才给出了一个具体的方向：既然问题出在「回写」，那么方向就是**让劳动写得回去**。

什么样的东西能让劳动写回去？不是一句「加油」，也不是一场「励志讲座」。是这样一些具体的东西：干完一件事，有人告诉他这件事好在哪儿、下一步可以怎么走；一个岗位，上去之后能看到下一个岗位；一份工作，做了三年，手里留下的是一样别人认的本事，而不只是一叠工资条。

这些东西，都是**回写的通道**。通道在，苦就是一段路；通道不在，苦就长成了一片土。

顺便说一句，这也是为什么很多地方的老人，会对「学一门手艺」有一种近乎固执的敬意。手艺，就是一种**能写回去的劳动**：你做的每一件东西，都会让你的手更准一点，让你下一件做得更好。一个木匠做了三十年，他的苦再重，也没有变成命，因为他的活儿一直在往他身上写。

◆ 五、命苦能不能改：从土改起

最后到了要紧的一问：命苦，能改吗？

先说两种常见的答案，本书都不取。

第一种是**认命**。「这就是我的命，认了吧。」认命的人，把土当成了天，把固化当成了定数。他不是不聪明，他是太准确地看到了自己的土，只是**把「现在如此」读成了「永远如此」**。认命的好处是心里能安稳；坏处是安稳的代价，是土继续硬下去。

第二种是**抗命**。「我不认这个命，我偏要改。」抗命的人有一股劲，这股劲是真的，值得敬重。可是抗命的人往往遇到一个麻烦：他抗的是「命」这个词，

而命不是一个对手，命是一片土。你对着土喊话，土不会回答；你对着土使劲，使的劲会陷进土里，被它吃掉。很多人抗了一阵子，累了，反而更相信「命」是真的。

认命和抗命，看上去相反，其实站在同一个地方：它们都把命当成**一个整体**，一个要么接受、要么推翻的整体。

本书的答案是第三种：**命苦能改，改的是土，不是认命，也不是抗命**。

土怎么改？不是一下子翻过来，那样的事很少，也很危险。土是一点一点改的，改的是两样东西：**一是灌进一个新的矛盾，二是让这个矛盾的结果能写回去**。

要紧的是后半句。

很多人给命苦的人出的主意是「去见世面」「去读书」「去换个环境」。这些主意都对，可只说对了一半，因为它们只管**灌注矛盾**，不管**回写**。一个人去了新环境，碰到了很多新东西，不过那些新东西回来之后，没有人接、没有地方放、没有可以落脚的东西，于是又散了。这就是前面说的「土跟着人走」。

还有一种改法，不是人自己引来的，是被打碎的。前面讲三字互转的时候说过，一场大晕，有时会打碎旧的形，把长痛和长苦一起解开。一个人突然被迫离开原来的地方、原来的活法，旧土被掀了一块，新的矛盾哗地涌进来，人会晕，这是真晕。可是这种晕里，土是松的。松的土，最容易落下新的回写。这样的时候，身边有没有一个人接住他，常常决定那一场晕，是把人带向新的路，还是只是又一次把他摔回原地。所以这种机会要懂得，也要小心：**土松动的时候，不要急着叫它赶快硬回去**。

所以，改土有两个动作，要成对出现。

第一个动作：引进一个新矛盾。 不要多，一个就够。一个新的问题，一个没试过的做法，一个原来不认识的人。新矛盾的作用，是在板结的土上撬出一条缝。

第二个动作：给这个矛盾一个回写的地方。 就是把它做成的那一点点小结果，落到一个能留下来的地方：一本记着的账、一个认你的人、一个下一次还能接着做的场合。回写不需要大，需要**稳**，需要下一次还在。

这两个动作做一遍，土上就多了一条缝。做第二遍，缝宽了一点。做到第十遍，缝成了路。

有人会问：要改多久？没有标准答案，只有一个粗略的感觉：土是怎么用几十年做成的，就不要指望几个月翻过来。可它也不必等几十年才见动静。头一处回写落下来的时候，人的口气会先变：从「没用的」变成「试试看」。这种口气上的小变化，常常比任何大变化都早，也更可靠。

补法和前面几章是连着的：乏则引矛盾，滞则小步改，散则立回写。命苦其实是三种苦都落进了土，所以补法也是三步一起用，只是节奏要慢。**先引一个矛盾，再小步改，再立一个回写，然后才谈得上下一轮。**

有三件事要提醒。

第一，**别指望一个人去改整片土。** 土是一家人的、一个地方的。一个人能做的，是在土里改一处。那一处改了，别的处不会马上跟着变，但它会成为**一个新的起点**，下一个人、下一代人，就是从这里起步，而不是从零。

第二，**别急着判一个人「改不了」。** 一个人改不动，往往是因为他那一处土没有被动过。把一个人放在原来的土里，要求他长出不一样的东西，是不公平的。要改的是土，人是土的显影。

第三，**别把改土讲成一件很悲壮的事。** 它多半是很小、很琐碎的：给孩子留一个说话的钟点；让母亲再唱一次山歌；让一个在外头的人，每个月往家里讲

一件新鲜事。这些事小得不像是在改命运。不过命运，本来就是这样一寸一寸改的。

桂芬婆婆的故事，后面还要接着讲。现在先看一个比她更清楚的对照。

◆ 六、与四位全球近邻逐一交锋

长苦、命苦、苦怎样传，这个题目不是本书头一个碰上的。有四位近邻，各自从很远的地方走到这附近，说中了不少东西。下面一位一位来，先写他们说中了什么，再写本书多出的一层。

第一位：《列子·力命》里，力与命的对话

《列子》里有一篇叫《力命》。篇里设了一场对话，一边是「力」，一边是「命」。力来找命，大意是：我这么努力，功劳总该比你大吧？命回答，大意是：你对万物有什么功，也配和我比？〔待核：对话原句与措辞〕

接下来，两边就争起寿夭、穷达、贵贱、贫富这些事，到底是力能争来的，还是命早定了的。命这一边举的例子，大意是：有的人才智不比常人高，却长寿；有的人才德出众，却早亡；有的圣人受困，有的恶人得势。这些事，力都说不上话。〔待核：具体例子的人名与说法〕

这一篇的整体意思，不必争论，它说中了一件很扎实的事：**人间确有一些事，是努力改不了的。** 你再勤快，生在哪一家，赶上哪一年的世道，碰上哪一场病，都不由你。把这一点说出来，是对「努力就能改变一切」那种轻飘飘的话的一记敲打。

桂芬婆婆这样的老人，读到这一篇，会觉得是在说自己。她养鸡，鸡瘟了；她缝衣服，没人来做。那些事，她的力确实用到了，却没有用。

《力命》里还有一层口气，值得留意：它不骂努力，也不骂人，它只是把话说得平平的，像老人在讲一件自己经历过的事。这种平，是读过很多遍人间的人才有的。本书读它，读到的是一种诚实：不拿「你再使把劲」去哄人。

这一点，本书完全承认，而且承认得很具体：**力改不了土本身。** 一个人一辈子的力气，推不动一整片板结了几十年的地。《力命》里的命，若按本书的说法读，就是那片固化的土。

那么，本书多出了什么？多出两层。

第一层：**命是固化的土，不是天上派下的签。** 《力命》把命摆在力的对面，两者像两个对手，一个在上面定，一个在下面使劲。本书把它们放回同一块地里：命是土，力是在土里使的劲。劲不能把土整个掀翻，可是土里的每一处，都是被一次次的劲和回写做出来的。命不在力的外面，命是力长期的沉淀，只是沉淀到一定程度，就反过来管着力。

第二层：**力改不了土本身，却能改土里的一处回写。** 这是《力命》里没有的一步。如果只有「力」和「命」两方，那么结论只能是：力小命大，认。可如果在两方之间看见了「回写」这一道门，结论就变了：力不必去顶命，只需要在命里找到一处能写回去的地方，在那里多使一点。那一处写回去了，土就多了一寸不一样的地方；下一次，力使在那一寸的边上。

这样，力与命的对话，就从两方争输赢，变成了一条路上的接力。

用桂芬婆婆的话说，就是：她的力，当年没能改了那片地。不过那片地上，她留下过一首歌。歌没有人接，所以没有长成什么。如果有人接，这首歌就不只是她的力，它会成为这片土里的一处新地方，往后的人，从这里起步。力的用处，不在一次赢过命，在于**给命留一处能接着长的地方**。

第二位：佛教的「业」

佛教讲业。业，原意是行为。大意是：过去所作的行为，会留下它的力量，这股力量在后来成熟，影响现在的处境、现在的心。所谓「前世因、今生果」，不论你信不信轮回，这里头有一个很清楚的判断：**现在的处境，是过去行为的沉淀**。

这个判断，说中了本书想说的头一半。桂芬婆婆今天的日子，不是今天造成的，是她几十年的行为、她父母的行为、她所在的那个村子里一代一代人的行为，一层一层沉下来的。业，讲的就是**沉淀**，而且讲得很准：沉淀不是一次完成的，是一次一次累积的；沉淀之后，它会反过来决定你下一步怎么看、怎么做。

佛教在这一点上还有一个细致的地方：业不只是个人的，还有「共业」，一群人、一个地方共同造成的处境。这与本书说的一家人的土、一个阶层的土，有明显的相通。〔待核：「共业」在各宗派中的具体含义，此处只取其大意〕

再说本书多出的一层。

业讲的是回写的沉淀，这一点，本书与它同路。本书多出来的，是一个很具体的判断：**新的回写，能一点点改业，不必等来世**。

这不是对佛教的反驳，而是一个问法上的补充。如果把业只当成「过去的账」，那么还账的办法，常常被放在很远的地方：来世，或者很长的修行之后。可是如果把业看成土，看成回写的沉淀，那么沉淀就不是只在过去存在的东西，它在**每一刻**都在被新的回写添一笔。你今天做成的一件小事，只要它落在了地上，就是对业的一笔改写，不用等明天，更不用等来世。

桂芬婆婆如果在她七十二岁这一年，重新唱了一首山歌，有人叫了一声好，这一声好，就是一笔新的回写。它改不了她前五十年的沉淀，可它让她的土里，从这一天起，**多了一处是活的**。

换句话说，业在佛教那里是一个需要「转」的东西；本书给转的办法，说成最小的单位：一个新矛盾，加一次落地的回写。一遍一遍，转的就是土。

第三位：布迪厄的「惯习」

法国社会学家皮埃尔·布迪厄，提出过「惯习」这个概念。大意是：一个人在某个阶层、某种环境里长大，那个环境里的做法、口味、说话方式、对未来的期待，会一点一点沉进身体，变成他不假思索的倾向。他不是照着规则做，而是

身体已经知道该怎么做。〔待核：惯习的经典定义措辞，见《实践感》《区分》等〕

布迪厄用这个概念看阶层，得到一个重要的结论：不同阶层的人，口味、说话、对教育的期待，是这样一代代被「沉」进孩子身体里的，所以阶层能够在没有任何人故意的情况下，被再生产出来。〔待核：《区分》（1979）中的相关论述〕

这是本书最近的一位邻居，说中的东西也最多：

苦能传。传的不是道理，不是口号，而是**身体里的倾向**。桂芬婆婆的儿子说「我不是那块料」，不是在背一句话，而是他的整个身子，已经替他把门关上了。布迪厄把这个过程讲得极细，细到口音、站姿、吃饭的样子。

此外，他还看见了一件很难得的事：这个再生产**不经过意识**。它不是谁决定的，也不是谁骗谁，所以光劝说是没用的。你对一个人说「你要相信自己」，他的惯习不听这个。

本书多出的一层，在这里：

惯习，是土的样子。 布迪厄描述的，是土长成之后的外形：它怎么看、怎么做、怎么倾向。这是极好的描述。不过描述到这里，常常会给人一个暗示：既然惯习这么深，那么几乎无处下手。很多读过他的人，读完是沉重的，因为再生产被讲得太完整。

本书要追问的是：**那么，哪一步能撬动？**

回答是：引入一个新矛盾，并且让它有地方写回去。惯习是被无数次回写塑成的，所以只有新的回写能松动它。而这样的回写，要从一个矛盾开始，一个惯习装不下的东西：一个原来不认识的人、一件原来没试过的事，一次原来没人认过的成绩。这个矛盾一出现，惯习就会出现「卡住」：身体不知道该怎么应对。这个卡，不是坏事，是**缝**。

布迪厄把这些缝看成偶然的例外，把大部分人的轨迹看成再生产。本书则说，缝是可以人为添的，添在哪里、添多大，都有讲究，这就是下一节要用的判别局面里的东西。

第四位：拉吉·切蒂等人的代际流动研究

最近这些年，经济学家拉吉·切蒂和他的合作者，做过一系列关于代际流动的研究。他们用大量税务记录，追踪孩子长大之后的收入，看孩子成年后的位置，和他们长大的那个街区、那个地方有什么关系。〔待核：研究的具体题目、年份与数据库名称，本章不引数字〕

其中一类研究的大意是：同样出身的孩子，在不同的街区长大，成年后的结果差别可以相当大；而且，**越早搬到条件好的街区，受益越多**。有些实验性的搬迁项目，也得到过类似的发现：小时候搬出去的孩子，后来的结果比留下的孩子好，大一点才搬的，好处就少些。〔待核：搬迁实验的具体设计与结论的表述，只取大意，不取数字〕

这一条线说中了一件很重要的事：**土决定命**。　　不是每一个孩子的天资不同，不是父母的爱多爱少，而是孩子脚底下踩的那一片土，在统计上能解释非常多的东西。这与本书的判断一致。它用的是大规模的数据，比任何一个家庭故事都有说服力。

它还给出一个很有价值的细节：换土有用，而且越早越有用。这与本书讲孩子接过的是土，是同一个方向。

本书多出来的，是**为什么**。

数据能告诉你「换土有效」，但不一定告诉你有效的**机制**：换了街区，到底换掉了什么？是学校好了？是邻居的收入高了？还是别的？研究者们自己也在追问这一点。

本书的回答是：换的是两样东西。一是**矛盾的灌注**：好一点的街区里，孩子每天碰到的新东西多、不同的人多、不同的可能多，矛盾的来源是稠的。二是**回写的回报**：在那样的地方，孩子做成的事更容易被看见、被接住、被用上，努力能落地。这两样合在一起，等于把孩子的土从「不灌注、不回写」换成了「灌注、回写」。

这个解释还带出一个很实际的推论：**换土的有效，不在地名，不在房价，在这两样东西能不能真的进到孩子的日子里。** 搬到一个好街区，却整天关在屋里、没有人跟他说话的孩子，换了地名，没换土。

也因此，这个解释能落到比搬家便宜得多的地方：一个孩子不搬家，只是每周多一个能跟他认真说话、并且把他做的事记下来的人，土也在换。当然，这是本书的推论，还需要真实的观察去验；切蒂们的数据，是它最有力的旁证，却不是它的证明。〔本书自己的解释，待验〕

四位近邻交锋完，可以把账放在一起看一眼。《列子》说中了「力改不了命」，本书多出「力能改命里的一处回写」；佛教说中了「业是沉淀」，本书多出「新的回写能一点点改业」；布迪厄说中了「苦能传，身体替你关门」，本书多出「哪一步能撬动」；切蒂们说中了「土决定命」，本书多出「为什么换土有效」。

四位的共同点是：他们都看见了那片土。四位的共同限度是：到了「土怎样动」这一步，他们都只能把它交给运气、资源或者机缘。下面这个局面，就是要把这一点摆到桌面上。

◆ 七、判别局面：同一个村的两家人

设想一个村，叫它上河村。村里有两户人家，隔着一条小路，都是种地的。三十年前，两家的情况几乎一样：同样的几亩田，同样的两间砖瓦房，同样的借债，同样的孩子上学要凑学费。

先说老陈家。老陈家的大儿子，十八岁那年跟着一个远房亲戚去了南方，进了一家电子厂。他没有读过多少书，头几年过得很不容易。可是他有一个习惯：每次回家过年，都会讲外头的事——哪个厂招人、哪种活儿工钱高、有个同事在学开车、有个老板怎么做生意。他讲得不一定对，有时候夸大，有时候说得乱七八糟。

家里人听着，开头只当听故事。不过慢慢地，事情变了：二儿子问他，能不能也去；母亲问，南方的饭吃得惯吗；父亲开始琢磨，田里是不是可以种点别的。老陈家的饭桌上，每年多了一个**回来的人**，他每次都带回几件新东西。

大儿子后来换了几份工，学了一门修机器的手艺，又回县里开了一间小修理铺。他的日子不算富，不过有一样东西很清楚：**家里那片土，不断有新矛盾灌进来，而且每一次灌进来的东西，都被家里人接住了**：听了，问了，试了一点。他们的苦，仍然是苦，他们也有过很难的几年，可那苦始终是一段路，一直没有长成命。

再说老周家。老周家也有儿子，也有出去的机会，可是有一年，大儿子在外面出了点事，没挣到钱，还欠了债，灰溜溜回来了。那件事之后，老周家定下一个规矩，谁也没说出口，不过人人都懂：**外头的事，少碰**。

此后三十年，老周家没有人再长久地出去过。一年一年，种地，借债，还债。孩子长大，学费一到就紧，紧了就挨，挨过去就不提。孩子们对外头的世界，只有一个印象：「出去会出事」。家里没有一个人在不断带回新东西，所以老周家的土，里面没有新矛盾进来。

苦一年一年落下去，落成一层。今天的老周家，没有人觉得自己「不努力」，他们每天比谁都起得早。不过他们的话里，渐渐多了一句：「我们家就这个命。」

这里有一个细节，不要漏过：两家人，三十年里没有一天觉得自己在「选」。老陈家的人不觉得自己选了开放，老周家的人不觉得自己选了封闭。每

一年，每一家都只是在做眼前最合理的事。分岔是一年一年、一顿饭一顿饭长出来的，等到有人看清，已经隔着一条河了。

两家，同一个村，同样的起点，三十年后：一家的苦还是一段路，一家的苦已成了命。

现在把四位近邻请回来，问他们：这两家的差别，怎么解释？

《力命》会说：这两家人的命不同，力改不了。可它说不出，为什么三十年前同样的两家，命会分开。

佛教的业会说：两家人过去的行为不同，沉淀不同。这句话对，可它回答不了，是什么让两家后来做了不同的行为：是大儿子那一次的出门，还是另一次的回家？这些似乎只能算作「因缘」。

布迪厄会说：两家的惯习慢慢分开了。也对，可是惯习是怎么分开的？他的体系擅长描述分开之后的样子，对「刚分开的那一下」，只能说是偶然。

切蒂们会说：两家人的环境略有不同，这种不同会被放大。这也对，不过在同一个村里，环境几乎一样，数据无法解释这种差别。他们只能说：运气，或者一些没有被观察到的家庭特征。

四位都只能说运气，或者资源。

本书能说得更多一点，而且说得很具体：**老陈家一直有一个人在外面闯，他不断往家里带回新矛盾；家里人接住这些矛盾，并让它们落进日子里（回写）。老周家没有。** 就这一条，足以解释两家的分岔。

这里要注意，这一条不依赖运气。老陈家的大儿子也不是什么天才，也出过岔子；关键不在他成功不成功，而在他**一直是一个往家里输送矛盾的口子**。哪怕他某一年失败了，只要这个口子没有被关上，土就是活的。老周家的大儿子失败过一次，家里人下的结论是「关口子」，这一个结论，比那次失败本身重得多。

这样，判别局面的预测也出来了，而且可以检验：

第一，凡是一个家里有一个人持续往外走、持续把新东西带回来，并且家人愿意接，这个家的苦不容易成命，哪怕他们暂时很穷。

第二，凡是一个家里把「出事」当成对外面世界的总结论，关掉了所有口子，这个家的苦很容易成命，哪怕他们暂时并不穷。

第三，同样是「有人在外面」，如果他从不往家里带东西，或者带回来的没人接，口子是死的，土也不会活。

有一点要说清楚，免得读成了「出去闯就好」。上河村的这个口子，不一定是出远门。一户人家里，口子可以是一个在镇上教书的亲戚，一个常来串门、爱讲外头事的邻居，一个愿意把课本翻给奶奶听的孩子。重要的不是脚走了多远，是**有没有一条线，在不断往这个家里送新东西，家里有没有人伸手接**。送进来的东西也不必是好消息。老陈家的大儿子，有一年带回来的是被骗了钱的故事。一家人围着听了一晚上，骂了一晚上，第二天，二儿子说：「那咱们去之前，先问清楚。」这个故事，照样是矛盾，照样写回去了。

反过来，一个人出了远门，十年不回，一句话不往家里带，那条线就是断的。他自己的土可能在变，家里的土没有。

这三条，《力命》推不出，业推不出，惯习只能事后说，街区数据只能在更大的尺度上看到影子。它们是本书独有的预测。当然，它们还需要在真实的家庭里一个一个去核，这是待验的。〔本书自己的判断，待验〕

回头看，桂芬婆婆的村子，更像老周家那一边。可这不是定论。她还有一个儿子，在外头，一年回来一次。

◆ 八、放回日子里

腊月二十八，桂芬婆婆的二儿子到家了。

他在外头做工，一年回来一次。往年回来，他吃完饭，坐一会儿，看看电视，初三就走了。母亲不问，他也不讲。

今年有点不一样。前几天，他在电话里听侄女说，学校要办一个小小的才艺会，每个班都要出节目。他随口说了一句：「你奶奶当年会唱山歌的，让她给你们唱一个。」

饭桌上，侄女把这话重复了一遍。桂芬婆婆没有说话，剥着花生，剥了一会儿，说：「早忘了。」

二儿子看了母亲一眼，没有追问。晚上，他在院子里坐着，对母亲说：「你要是想起一两句，我给你录下来，发给孩子们的老师。」

母亲说：「录它做什么。」

他说：「不做什么。就留着。」

第二天，母亲在灶台边，低声哼了两句。很轻，调子有点散。他没有鼓掌，也没有说好，只是掏出手机，录了下来，然后说：「再来一遍，这次我录全。」

事情就是这么小。一个矛盾——一首旧歌，碰上一个愿意听的人——和一次回写——录下来，留着，会被人听到。

那一晚，侄女把录音放了一遍，屋里很静。桂芬婆婆坐在炕沿上，听自己的声音，听了一半，说：「调子错了。」侄女说：「没有，我们老师说好听。」

她又说了一遍：「错了。」可是她没有让人关掉。

这一天，桂芬婆婆没有说「我不命苦了」。她还是剥花生，还是说「命」。不过在她的土里，有一处，从这一天起，是活的。

你家里，有没有这样一处？也许是一位长辈当年会做的一件事，已经很久没人提起了。也许是一个孩子随口说的一句话，被大人「嗯」了一声就放过了。也许是你自己，曾经想试一件事，试了一次，没人接，就算了。

明天能试的做法，只有三件，都很小：

一，找出家里一件「早忘了」的事，问一句，不评价，只听。

二，把一件小事记下来：录一段音，写一行字，贴一张照片，让它**留在下一次还能找到的地方**。回写不需要大，需要在。

三，今年之内，为这个家引进一件新东西：一个没见过的人，一本没翻过的书，一个没走过的地方。只要一件，只要有人接。

如果你觉得，苦已经压得很重，身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。土要慢慢改，人要先被接住。

带走的话

苦从一阵变成一辈子，是因为疲软也被回写进了土里。
命苦是苦被固化成的土，不是天派下来的签。
孩子接过的，不是父母的苦，是父母没有的那一片土。
命苦能改，改的是土：灌进一个新矛盾，再给它一个能写回去的地方。

想一想

1. 你家里，有没有一件事，是大家都说「早就忘了」「那有什么用」，可是你知道它曾经是活的？
2. 如果你要给家里的孩子换一小块土，你会先添一个新矛盾，还是先添一个回写的地方？为什么？
3. 你身边有没有这样的「口子」：一个人在外面，不断往家里带新东西？家里人接住了吗？如果没有，是谁、因为什么，关了它？

◆

27

第 27 章

苦尽甘来?

年夜饭桌上，舅舅端着酒杯，对着高三的外甥小宇说了一句话：「再苦一年，苦尽甘来。」

满桌的人都点头。外婆在厨房门口擦着手，也跟了一句：「是呀，吃得苦中苦，方为人上人。」

小宇低头扒饭，没出声。他这半年每天六点起床，十二点睡，错题本摞起来有一尺高。不过月考的名次，从年级两百一十名，滑到两百三十名，又回到两百一十名，像一条在原地打转的狗。他不是不想听那句话。他是想问：这个「尽」字，到底是谁来办的？是日子到了，苦自己就走了吗？还是有一样东西，得有人去添，苦才会变成别的味道？

这个问题，你大概也问过。一份做了四年没有起色的工作，一段熬了十年的婚姻，一门练了很久还是那样的手艺。身边的人劝你，总是同一句：熬一熬，会好的。有时候真的好了。有时候熬到头，什么也没来。

本书要在这一章里问一件事：苦，会不会自己尽？这个世界上，有没有「好的苦」？如果有，它和「坏的苦」差在哪里？

先把这个字分开

在往下走之前，先把「苦」这个字和它的两个邻居分开。前面的章节已经把三个字的关系讲过了，这里只用最短的话再提一遍。

晕，是不知身在何处、往哪里走。坐标乱了，结果、路、土壤三样东西彼此配不上。晕的人站在原地转圈，因为他不知道该朝哪边迈步。

痛，是知道往哪里走，却走不过去。哪条路堵着，哪个地方卡着，是很具体的。痛的人，劲是有的，劲顶在堵点上，所以才疼。

苦，是路通着，却走不动。没有哪个地方堵着，也不缺方向，缺的是往前走的那股劲。动力疲软了。苦的人不是被什么拦住，是自己越走越没有力气。

这三个字，日常说话里常常混着用。「我好苦啊」，有时说的是晕，有时说的是痛。本章只谈真正的苦，也就是三原理那一环的动力疲软。矛盾推着改变，改变回写进来，再产生新的矛盾，这个循环转不起来、转得越来越慢，就是苦。

先把话说在前面：本章后半会拆穿一件事。我们平常说的「吃苦」「先苦后甜」，里面装的东西，多半是痛，不是苦。这件事拆清楚，「苦尽甘来」这四个字到底对不对，才有地方落脚。

◆ 一、苦会自己尽吗

先看这句话本身。「苦尽甘来」，字面上是一个时间的故事：先有一段苦，然后苦没有了，然后甜来了。中间那个「尽」字，说的是苦走完了。

你仔细看，这句话里有一个没说出来的假设：苦是一个会耗尽的东西，像一桶水，每天舀走一瓢，总有舀干的那天。熬，就是舀水。只要熬得够久，桶底就见了。

不过，苦是水吗？

回到小宇身上。他每天六点起床，十二点睡觉，这个「苦」的量，每天是满的，不是一桶水在往下舀。他今天熬一天，明天要再熬一天，后天再熬一天。熬的量不会少，只会累积。如果日子到了，苦自己就走，那么每个熬过十年的人，都该在第十年的某个早上醒来，发现苦没了。你认识这样的人吗？

你多半认识另一种人：熬了十年，苦还在，而且比第一年更重。第一年的苦，是新鲜的，咬咬牙还撑得住。第十年的苦，是陈年的，里头夹着「我熬了这么久，怎么还这样」的那一层。

老倪在一家机械厂的质检岗位上干了十五年。厂里人都说他是个能吃苦的人，每天第一个到，最后一个走，卡尺从不离手。可是这十五年里，他的工资条换过三次格式，数字却几乎没变；他提过两次改进办法，报告交上去，没有回音。头几年，他还会在饭桌上讲讲厂里的事，后来就不讲了。他不抱怨，也不叫苦，只是每到周日傍晚，人就沉下去，像一块慢慢吸饱了水的木头。

你说老倪熬得不够久吗？他熬了十五年。你说他不够能吃苦吗？厂里没有第二个人比他更能。不过他的苦，没有自己尽，一年一年，只是往里渗。

所以，苦不会因为时间到了就自己尽。时间只是时间。时间本身不消耗苦，时间只是让苦待得更久。

还要补一句，免得误会。说苦不会自己尽，并不是说苦永远尽不了。苦是会尽的，也是会变的，只是它的尽，不是靠日子过去，是靠它的来路被改了。苦是动力疲软，疲软有疲软的来路：是哪一步断了，是断在进，断在改，还是断在沉。来路上没有东西改变，苦就原地不动；来路上哪怕换了一小块，苦的味道就跟着换。

那么，那些「苦尽甘来」真的发生过的人，是怎么回事？

本书的说法是：他们的苦，不是被时间熬尽的，是在中间的某一步，有一样东西被重新灌进去了。回想三原理：矛盾推动改变，改变回写进路和土，回写之后，下一轮的矛盾带着新的力气。这个循环能转，靠的是每转一圈都有一点东西沉下来，成为下一圈的底子。

苦，就是这个循环里的劲在变软。劲为什么变软？因为转了很多圈，每一圈的东西都没沉下来，白转了，劲就一圈比一圈小。反过来，劲什么时候会重新鼓

起来？当有一圈，哪怕很小的一圈，真真切切地沉下来了，被看见了、被记住了、成了下一圈的底子，劲就回来了一点。

「苦尽甘来」里头，那个被省掉的中间一步，就是这件事：**动力被重新灌注。**

苦不是熬尽的。苦是在某个时刻，被灌进去的东西顶回去的。那个时刻，往往发生在一件很小的事上：一次月考多了五分，一首曲子终于有一小节不抖了，一个客户说了一句「这次做得不错」。这些小事自己不起眼，却是灌注的口子。熬了十年的人里，有的人在这些口子上得到了东西，苦就变了味；有的人一路熬过去，一个口子也没有碰到，苦就一路陈下来。

这就是为什么同样是熬，结局差得那么远。差的不是熬的时间，也不是熬的人有多坚强。差的是这一路上，灌注有没有发生过。

把这一点说得再干脆些：我们嘴里说的「熬过去」，其实把两种完全不同的东西放在了一个词里。一种是熬着熬着，劲在回来；一种是熬着熬着，劲在漏掉。从外面看，两个人一样熬夜、一样早起、一样不叫苦。从里面看，一个在涨，一个在落。

涨的那一种，本章叫好苦。落的那一种，叫坏苦。

苦不会自己尽。「苦尽甘来」当中，被省掉的那一步，是动力被重新灌注。

◆ 二、好苦：还在灌注的苦

先说好苦。

你有没有这样的体会：练一件事练得很累，肌肉酸，脑子也胀，可是收工的时候，心里是有点踏实的。第二天醒来，居然还想接着练。这种累，和另一种累是不一样的。

举一个具体的例子。林岚三十二岁，在一家物流公司做计划，晚上去一个业余乐团拉大提琴。她开始学琴的时候已经二十七岁了，手指硬，音准差，每次练琴都像和自己的手打架。她的琴老师有一个习惯：每次课结束，会在她的练习本上写一行字，不是评语，是记录，比如「今天第三乐章的换把，三次里成了两次」。她每周把这个本子翻一遍。

你看，这个动作很小。可它做了一件事：把当天的一点点进步，从「过去了就没了」的空气里捞出来，写在纸上，放在她眼前。第二周她练琴的时候，心里有一个底：上周是两次成，这周看能不能三次。

这个「底」，就是灌注。

好苦的苦，是真的苦，不是装的。林岚练到手指起茧，练到肩膀酸疼，练到有几个晚上想把琴扔掉。可是她的苦，有一个特点：每隔一小段时间，就有一点东西被看见，被放进日子里，成为她下一步的底子。

用本书前面的话说，好苦，是三原理还在转的苦。矛盾在：她的手和曲子不合。改变在：每天一点点地调。回写在：这一点点的调，被记在本子上，被老师看见，被下一周的自己接住。回写一落地，下一轮的矛盾就有了新的起点，劲就接上了。

这里不妨把林岚的一个晚上，慢慢走一遍。她下班回家，吃完饭，八点十分把琴取出来，先把本子翻到上周那一页，看见「第三乐章换把三次成两次」。她今晚没有想着要拉好整首曲子，她只想着：今晚能不能三次都成。这个念头很小，小到不用下决心。她拉了四十分钟，换把成了两次，失败一次。她把本子拿过来，写了一行：「今晚还是两次，失败的那次是手腕太紧。」合上本子的时

候，心里有一点点踏实，不是因为成了，是因为她知道自己卡在哪里。这一行字，明天的她会看见。

你看，这个晚上里没有任何壮举，也没有谁在大声喝彩。有的只是一件小事被放在了一个能被接住的地方。好苦就是靠这样的晚上，一晚一晚地接着，把劲续下去的。

所以，好苦有三个很朴素的标志。

第一，累，但有长进。不一定大，一周看不出来，一个月能看出来。第二，累，但有人看见，或者自己能看见。看见的方式很多：本子、成绩、录音、别人的一句话、镜子里的一个动作，总之不是只在脑子里「感觉好像进步了」。第三，累，但第二天还想来，不是因为意志力撑着，是因为中间有一点东西在拉。

这三个标志里，最关键的是第二个。很多人以为好苦的好，在于苦本身有意义、有目标、有价值。其实不是。目标再大，价值再高，如果每天的进步都像落进了井里，听不到一点回声，这个苦就慢慢变坏。反过来，目标再小，一个人只是在学拉一把琴、种一盆花、练一手字，只要每天有一点点东西被看见，这个苦就一直是好的。

还有一点要补上：好苦不等于轻松。好苦的人，累的程度可能比坏苦的人还要重。区别不在重量，在方向。好苦是重，不过在涨。坏苦是重，而且在落。

好苦并不只出现在练琴这样的事上。一个照顾中风父亲的女儿，也可能在好苦里。每天翻身、擦洗、喂饭，样样都累，不过康复师每周来一次，会在她的小本子上记「右手今天能握住勺子了」。这一行字，把一个看不到头的照顾，切成了一周一周的小台阶。她不会因此觉得轻松，但她知道自己的力气是在往哪里去。相反，同样的照顾，如果没有人说一句话，没有任何东西记下来，日子就会变成一块每天原样擦洗一遍的平地，苦不一定更重，却更空。

这个例子要提醒一件事：好苦坏苦，不看这件事本身高不高尚、值不值得。照顾老人是一件高尚的事，可高尚不能代替灌注。一件再高尚的苦，断了灌注，也会变成坏苦。这并不是说高尚没有用，而是说，高尚是对这件事的评价，灌注是这件事里的劲的来路，两件事不能互相顶替。

再说一个容易被忽略的事：好苦里的「甘」，不是等到最后才来的。人们总想象甘是终点，像登山登到顶，看见日出。可是林岚的甘，是一周一周散在路上的：第三乐章的换把成了，指尖那块茧终于不疼了，乐团指挥在排练时点了点头。这些甘很淡，一口就没了。可正因为它一路都有，苦才没有变成一口越积越深的井。

「苦尽甘来」把甘放在了尽头。好苦的人，一路都在尝。

好苦，是还在灌注的苦：每天有一点进步被看见。

◆ 三、坏苦：断了灌注的苦

再说坏苦。

坏苦的样子，要从一个和林岚同样认真的人说起。孟夏三十四岁，在一家设计公司做了九年的版面。她也在那个业余乐团拉大提琴，学琴的年头和林岚差不多，同样每周练五个晚上。她不比林岚懒，甚至更守时：每天晚上八点，雷打不动，琴一拿出来就拉。

可是孟夏的琴，没有人听。老师带的学生多，一堂课二十分钟，只来得及说「再慢一点」。她自己不录音，嫌麻烦。乐团排练时，指挥顾不上每个人，只对着整个声部喊一句「低音再稳一点」。她拉了五年，拉的曲子越来越难，可她自己说不清，到底是比五年前好了，还是只是比五年前熟了。

有一天晚上，她拉到一半，忽然把弓放下，坐了很久。没有哪里痛，没有哪里堵，琴也还好好地在手里。她只是觉得：拉不动了。不是手拉不动，是那个「再拉一遍」的念头，提不起来。

这就是坏苦。

坏苦的定义，和好苦正好翻过来：**苦还在，灌注断了。** 矛盾还在（手和曲子还是不合），改变也还在发生（她每天都在调），不过回写没有落地。每一天的那一点点调整，掉进了一个没有回声的地方。没有人看见，自己也看不见，下一天起来，一切像是从头开始。

这里要说一句容易引起误会的话：坏苦的人，并不一定在进步上停滞了。孟夏的琴，也许真的有进步，只是进步是看不见的。看不见和没有，在日子里没有分别。一件进步了却没有被看见的事，对于那个正在练的人来说，和没进步一样。劲是靠看见来续的，不是靠有来续的。

所以，坏苦里最折磨人的，往往不是累本身，而是一种说不清的空：我这么用力，为什么好像没有什么东西留下来？

回到本书的框架，坏苦大致有三种断法，正好对着前面讲过的三种苦。

第一种，是进不去。苦的起点是「乏」，矛盾那一步就没有力气踏进去。这样的人坐在书桌前，书是翻开的，可是手和心都没往里去。他不是不想，是想不动。外人看着是懒，其实是劲在第一步就断了。

第二种，是改不动。矛盾在眼前明明白白，可改变推不出来。观念知道该换，习惯知道该改，关系知道该变，一件也动不了。这种苦叫滞。滞苦的人最知道自己哪里不对，也最清楚自己改不动，所以特别自责。

第三种，是沉不下。改了，又回去了。想通了，隔几天又忘了。坚持了三个月，一场病一场忙，全部归零。这种苦叫散。散苦的人，一遍一遍地尝到「我已经改过一次」的味道，所以最容易灰心：我明明做到过，为什么不算数?

比如一个人戒了三次夜宵。第一次坚持了二十天，第二次坚持了一个月，第三次到了四十天，被一场出差打断。他每次都是认真的，每次都做成了，每次也都回去了。旁人看着，觉得他意志不坚。其实他的每一次，都是矛盾推出了改变，可是改变没有被收住，没有哪一样东西在夜宵被戒掉的那些天里，沉下来变成日子的一部分。比如，没有一个人在第二十天对他说「你这三周起床轻快多了」，也没有一张体重的曲线贴在冰箱上。改变发生了，却像水泼在沙地上，一转身就渗没了。

孟夏属于第三种，也带一点第二种。她的改变是有的，回写是缺的。日子久了，缺回写的人，连第一步的劲也会慢慢被抽走，变成乏。三种苦是可以互相往下滑的，一处断，处处松。

坏苦还有一个更隐蔽的样子，要单独说。它会让人变得「习惯」。熬久了，人对这种空会形成一种适应，不再觉得有什么不对。上班是这样，练琴是这样，婚姻也是这样。生活变成一条每天都一样的路，不堵，不晕，也没有任何东西往上长。这时候的人，嘴上会说「就这样吧」。这句话听起来像想通了，其实是劲已经落到了底。

本书在三字互转那一节说过：苦久了，不再变动，反而不晕，那就是麻木。

麻木不是苦好了，是苦把自己磨成了没有感觉。从外面看，一个人从天天叫苦变成不再叫苦，会以为他想开了。很多时候，他只是灌注断得太久，连「想要灌注」的那个念头也没有了。

所以，判断一个人的苦是好是坏，不要看他叫不叫苦。叫苦的人，说明他还在意，劲还有一点。不叫苦的人，要多看一眼：他是真的甘，还是已经麻了?

一个朋友的话，可以拿来对照。他在一个大机构里待了二十年，一次聚会上，别人问他累不累，他说：「早就不累了，也不觉得苦了。」说这话的时候，他脸上是平的。过后有人悄悄说：他不是修成了，是早就把自己关掉了。这样的人，你如果硬要夸他「能吃苦」，等于夸一盏灭了的灯很省电。

坏苦，是断了灌注的苦：苦还在，进步没人看见，也没东西沉下来。

◆ 四、「先苦后甜」里的苦，多半是痛

到这里，可以回头去拆那句老话了。

我们从小听到的「先苦后甜」「吃得苦中苦」，里头说的「苦」，到底是什么？

你把这些话出现的场合想一想。「吃苦」，吃的是什么苦？是半夜背书的苦，是工地上扛水泥的苦，是新兵连里负重跑的苦，是创业前三年每天睡四个小时的苦，是学医的人在解剖室里站十个小时的苦。这些事有一个共同点：每一个都有一个很清楚的堵点，一个具体的、需要用力才能顶过去的东西。书要背完，水泥要扛到楼上，体能要练到合格，生意要做起来，身体构造要认全。

这样的事，用本书的话说，是路径上有堵点，人拿着劲往堵点上顶。这是痛，不是苦。

痛里是有劲的。痛的人劲足，所以才顶得上去，所以才会疼。扛水泥的人，肩膀被压得发紫，他的劲恰恰是满的。他累，他疼，可他是在用力，不是在泄力。本书的补法里有一句话：「吃苦」吃的其实是痛，能吃苦的人，恰恰是动力足的人。

所以，老话里的「先苦后甜」，多半是这样一个故事：先有一段痛，用力顶过一个堵点，堵点通了，路走过去了，于是后面有甜。这个「后」，是真的。因为堵点是有尽头的：书背完了，就是背完了；水泥扛上楼，就是扛上楼；新兵练完，就是练完。痛有一个会被通开的口子，痛通了，劲就松快下来。

你看出来了吗？「苦尽甘来」当中，会自己尽的，其实是痛，不是苦。痛是有堵点的，堵点通了，痛就尽了。这是真话。不过这句话被传来传去，说成了「苦」。于是我们就把一个对痛成立的道理，拿去安慰一个苦的人。

这就是错配。

给一个正在痛的人说「熬一熬，通了就好了」，很多时候是对的。可给一个正在苦的人说同样的话，就是递给他一根不存在的拐杖。苦的人面前，没有一个堵点等着被顶通；他面前是一条平路，只是他没有力气走。他熬多久，那条路还是那条路。没有堵点的地方，不会有「通了」这件事。

小宇的情况，要仔细看。他的高三，一半是痛，一半是苦。痛的那一半，是确实有具体的堵点：数学的导数题总是做不出，英语的完形填空总是错。这些堵点，他顶了半年，顶得吃力，可是顶的方向没错，题型练熟了，是会通的。苦的那一半，是他每天看着那条不动的名次线，心里的劲一天比一天软。两个混在一起，被舅舅的一句话笼统地盖住了。

这个盖，是有害处的。因为他把痛里的「会尽」，错套在苦上，等着苦自己尽；等了半年，没有尽，他就开始怀疑：是不是我不够努力？是不是我不够能吃苦？这种怀疑，又是一层苦。

还有另一种错配，比这个更隐蔽。「先苦后甜」让很多人以为，苦本身是有价值的，越苦越好。吃的苦越多，将来的甜越大。这样一想，坏苦也有了一个堂皇的理由：我现在苦，是在为将来存甜。

不过，苦是不存甜的。痛可以：痛过一个堵点，路就通了一段，这是真的存下东西。苦不存。坏苦的苦，是一笔只出不进的账。一个人在坏苦里待得越久，不是甜在攒，是劲在漏。「熬」本身没有价值，熬里头有没有灌注，才有价值。

有一个办法，可以很快地分辨你手上的「苦」是痛还是苦。问自己一句：**如果这件事做完了，我面前有没有一个具体的、看得见的东西，会不一样？** 书背完了，会不一样；水泥扛上去了，会不一样；体能合格了，会不一样。这是痛，堵点有终点。如果你想了半天，说不出做完之后什么会不一样，只是觉得「应该会好一点吧」，那你要小心，你多半在苦里。

再问一句：**我现在，是在用力，还是在泄力？** 用力的累，是肌肉酸、脑子胀，休息一晚可以缓过来。泄力的累，是一种怎么睡也睡不够的钝，周一早晨就在想周五。前者是痛，后者是苦。

这两句，是一个小小的分诊。不是为了给人贴标签，是为了让对的药，走到对的人手里。给痛的人打气，给苦的人指路，给晕的人止痛，这三种错，在本书里一再提到，每一种都是好心办的坏事。

分诊之后，还有一件事要留意：痛和苦不是互相隔开的。一个人可以同时有一个具体的堵点，和一份越来越软的劲。刚开始，痛是主角：他顶得很猛。可是堵点久久不通，顶的力气一次比一次小，痛就慢慢往苦里转。这是本书讲过的三字互转：痛久了，动力耗尽，转成苦。所以，面对一个已经顶了很久的痛，除了去找那个堵点，还要看他的劲还在不在。堵点没有通，劲先没了，这时候再喊「顶过去就好了」，已经是在跟一个没有力气的人说话。

很多「先苦后甜」说的苦，其实是痛。痛会通，会尽；苦不会自己尽。

◆ 五、怎样把坏苦变成好苦：让进步被看见

如果坏苦就是断了灌注的苦，那么办法其实已经在定义里了：把灌注接上。

先说一个前提。前面章节里说过，补法有三条：乏则引矛盾，滞则小步改，散则立回写。这里不重复讲，只专门讲其中最容易被人忽略、也最要紧的一环——回写，用一句家常话讲，就是**让进步被看见**。

为什么偏偏是这一环?

因为前两环，乏和滞，其实多半是回写缺了以后的结果。一个人的劲，第一步靠的是「我走进去能得到点什么」；第二步靠的是「我改一点，能看到点什么」；第三步靠的是「改了的东西留得住」。三步里，每一步的劲，都指向后面那个「得到」「看到」「留住」。如果最后那一环长期落空，前面两环迟早泄气。

所以，对大多数长期的坏苦来说，最划算的下手处，是先把「看见」做出来。

怎么做？这里不讲大道理，只讲几件明天就能试的小事。

第一件，**记下来**。进步最怕的是过去了就没了。林岚的老师在练习本上写的那一行，是最朴素的办法：今天几次成、几次没成。孟夏完全可以自己做：每天练完琴，在本子上写一行，不超过三十个字，写今天比昨天多了什么，哪怕只是「第五小节的弓没有抖」。写不出进步的日子，就写「今天卡在哪一处」。卡点也是一种看见，它让明天的矛盾有了一个具体的名字。

这一行字有一个奇怪的好处：它让「我在进步吗」这个让人发慌的大问题，缩成了「今天有没有一件可以写下来的小事」。大问题没法回答，小事可以。

第二件，**留下可以对比的东西**。一段录音，一张照片，一页字帖，一份三个月前的方案。对比出的东西，自己的记忆是不可靠的，因为人在进步的时候，会

迅速忘记自己从前有多差。这是一个很有意思的现象：学会了一件事，就再也想不起不会时的样子，于是总觉得自己「没什么变化」。录音替你记着。孟夏哪怕只是每个月录一次同一段，听三个月前的和现在的，就会发现，那些以为白拉的晚上，有一部分已经沉在了手指里。

第三件，**让别人的眼睛进来**。这一件最难，也最有效。灌注不一定要来自自己，别人的一句具体的反馈，往往比自己的十句鼓励有分量。注意是「具体」：「你进步很大」没有用，「这个月你的换把比上个月稳了」才有用。因为前一句是客气，后一句是看见。

所以，孟夏要做的，也许不是换一个更严的老师，而是找一个愿意在每次练完以后，对着她的琴说一句具体的话的人。

可以是乐团里一个同声部的朋友，约好每两周互相听一遍；可以是家里人，不懂音乐，也能说出「这首我上个月听着有点刺，这次顺多了」。这样的话，不需要专业，需要的是真听了。

第四件，**把大目标切成够得着的台阶**。很多人的坏苦，是因为目标放在太远的地方：拉得像专业的一样，考上最好的学校，做到部门第一。这样的目标当然有意义，可它的反馈周期太长，要等几年才能有一次「看见」。在这几年里，劲没有着落。把大目标切成一个月能看见一次的小台阶，等于把灌注的口子，从一年一个，变成一月一个。

小宇的名次线，就是一个典型的错误的反馈单位。年级排名，一个月才有一次，而且它是相对的：你进步了，别人也进步，名次可能纹丝不动。把全部的看见押在这一个数上，等于把自己的劲，挂在一根随时可能纹丝不动的线上。他可以另外做一本「错题清单」：这周错的导数题，到下周同类题错了几个，一周一对。那是他自己的进步，不受别人影响，一周就有一次口子。

第五件，**别用别人的尺子量自己的灌注**。有的人明明在好苦里，却因为身边有人进得比他快，觉得自己的小进步不算数。灌注是自己的事。一次换把成了，就是成了，不因为别人早就会了而减少。

这里还有一个细节，是反馈的频率。好的看见，不能太稀，也不必太密。一年一次的看见，等于没有；一天十次的看见，又容易变成盯着看，反倒让人紧张。大致来说，一周有一次，就够把劲接住了。林岚的老师一周一次，小宇的周日对账一周一次，都落在这个节奏上。这不是一个精确的规律，是日子里试出来的感觉：太久没有回声，劲会散；太勤的回声，劲会躁。

最后，要说清楚这套办法的边界，免得把它说成万能药。

第一，这里讲的是苦，不是痛。如果你面前有一个具体的堵点，比如一道题总是做不出，一项技术总是上不去，先去找堵点本身，那是通法管的事。让进步被看见，解决的是「路通着，走不动」，不是「路堵着，走不过去」。

第二，这里讲的不是靠一个人自己下决心。再提醒一遍本书的写法：不要把灌注想成一个人「决定」去做的事。更准确的说法是：当记录、对比、反馈这几样东西进到日子里，劲就接上了；日子里没有这几样东西，再大的决心也是空转。决心会累，会用完。日子里有没有看见的装置，才是苦能不能转好的底盘。

第三，如果苦已经深到连记一行字的力气都没有，那就先不要加东西。身体或者心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。长期的疲惫、持续的低落、对什么都提不起兴致，有时候不是靠灌注能处理的，需要专业的人来看。

◆ 六、与四位全球近邻逐一交锋

「苦尽甘来」这个问题，不是中国人独有的。世界上不同的地方，不同的年代，都有人想过：苦是什么，苦有没有用，怎样对待苦。本书挑出四位离这个问

题最近的，一位一位地对着看。每一位，都先说他说中了什么，再说本书多出来的一层。

先说一句公道话。这四位，隔着几千年和几万里，彼此并不认识，讲的也不是同一个题目，一个讲药，一个讲茶，一个讲做人的本分，一个讲舌头。本书把他们摆在一起，不是说他们在回答「苦尽甘来」，而是说：每一位，都从自己的那个口子，碰到了苦的一角。把四角拼起来，看看中间还空着什么。

孔子家语：良药苦于口而利于病

第一位，是《孔子家语》里的一句话：「良药苦于口而利于病，忠言逆于耳而利于行。」〔待核：出自《孔子家语·六本》，另见《韩非子》《史记》等引用，文字略有出入〕

这句话说中了什么？它说中了一个很朴素、很难得的事实：有益的东西，可以是难受的。药苦，是因为它里面有东西在起作用；忠言刺耳，是因为它碰到了你不愿意碰的地方。如果一个人只肯接受好听的、好吃的、好受的，那他会错过很多真有用的东西。这句话几千年来护着许多人，在该吞苦药的时候没有躲。这是它的好处，也是为什么「良药苦口」被我们传了那么久。

本书多出来的一层，是一个分辨：良药的苦，是舌头上的苦，是味觉，不是本书讲的苦。

本书的苦，是动力疲软，是一个人身上走不动的状态。药汁在舌头上是苦的，可喝药的人，不一定在苦里。一个人喝着苦药，一边心里盼着病好，劲是足的，这反而是痛的时候，是有堵点在被顶开的时候。喝药的苦和动力疲软的苦，同一个字，讲的是两件事。

所以，把「良药苦口」借来安慰一个苦的人，容易出错。你对一个练了五年琴、拉不动的人说「良药苦口」，等于告诉他：你现在这种难受，是好东西在起

作用。不过那种难受，不是药的苦，是劲的漏。借喻的时候，要分清它是痛，还是苦。药苦的比方，用在痛上，常常是对的；用在苦上，多半会错。

这里还有一层不容易看到：良药之所以能「利于病」，靠的是药进了身体，真的起了作用，病是有一个可以被治的东西的。药苦，加上病有一个可以被打到的靶子，这两样凑在一起，苦才有道理。如果把这个道理搬到坏苦上，就缺了第二样：没有一个靶子等着被打，只有一份在漏的劲。苦药再苦，也补不了漏。

千利休：侘茶

第二位，是日本的千利休，侘茶的集大成者。侘茶的大意，是在简朴、缺憾、不完美里面，品出一种深的味道。一间草庵，一只有裂痕的茶碗，一壶普通的水，这些东西没有什么华丽可言，可是主客对坐，反而静下来，看见了日常里被忽略的细节。〔待核：千利休的具体生卒与茶道著作，从略〕

侘茶说中了什么？它说中了苦里是可以有味道的。不是所有的简、缺、涩，都要被快快消除。有的苦，可以被品。这是对「只要苦就是坏」的一种温柔的提醒：苦和甘，不一定是两个先后的阶段，它们可以在同一只碗里。这一层，和本书的好苦有相通之处：好苦的人，一路都在尝甘。

本书多出来的一层，是追问一句：侘茶的苦为什么不苦？

答案不在茶碗，也不在草庵，在于侘茶的苦是主动选的，而且有回写。一个人走进茶室，是自己决定的；每一场茶会，从选器物到点茶，到客人的一句话，一个眼神，都被收进心里，成为下一场的底子。一期一期的茶会，一期一期的回写，所以每一次都带着甘，每一次都在往下累积。这样的苦，劲是在涨的，所以不苦。

不过，同样是草庵、同样是缺憾的茶碗，如果把它放进一个被迫日复一日地端茶、没有任何人看、没有任何东西被收进去的人手里，那同样的东西，就是坏苦了。侘不是缺憾本身带来的，是缺憾加上回写带来的。把侘茶的境界，当作

「只要你肯在苦里品，就能品出味道」来劝人，就把一半的条件省掉了。品，需要有东西可以沉进去的地方。

这样看，侘茶的那些规矩，其实是一套把回写固定下来的装置。茶室很小，主客离得很近，一个眼神、一次递碗的手势都躲不过对方；每一场之后有回味、有议论，有下一场的安排。它不是靠一个人品出味道，是靠一间屋子、一套次序、一个对坐的人，把每一次的味道接住。拿掉这些，只留下「缺憾里有美」这一句，就像只留下了茶碗，扔掉了茶会。

爱比克泰德：能控制的与不能控制的

第三位，是古罗马的斯多葛派哲人爱比克泰德。他的《手册》开头，大意是：有些事在我们的力量之内，有些不在；在我们力量之内的，是我们的判断、冲动、欲求、厌恶，不在的，是身体、财产、名声、官职。分清这两样，把心思用在前一类上，就不会被后一类折磨。〔核：大意，见《手册》第 1 节，待与具体译本对照〕

他说中了什么？说中了劲的去处。很多人的苦，是把劲花在改不了的事情上：想让别人喜欢自己，想让天气变好，想让已经发生过的事不曾发生。劲花在那里，永远不会有回声，苦当然越来越重。爱比克泰德的话，把劲从无处着力的地方，拉回到能着力的地方。

本书多出来的一层，是看这一招能治哪一种苦，治不了哪一种。

分清能控制的与不能控制的，其实正是给滞苦的一副药。滞，是矛盾在、改变推不动。很多时候，推不动是因为劲用在了不对的地方：想改的是别人，改不了；想改的是过去，改不了。当一个人把劲放回自己能改的那一小块，比如一个习惯，一个说话的方式，一个今天就能做的动作，改变就有了落脚。这就是本书讲的「小步改」，和爱比克泰德是顺着的。这一层，本书向他学。

可是，他补不了乏苦。

乏，是连矛盾都进不去，不是劲用错了地方，是劲根本不在。一个人坐在书桌前，不是不知道哪些是自己能控制的，他知道得很清楚，不过他提不起劲去做那些能控制的事。对一个乏苦的人说「专注于你能控制的」，等于告诉一个没有力气的人：把你的力气用在对的地方。他会点头，然后什么也没发生。乏苦需要的，是先有一个引子，把矛盾引进来，让他重新碰到事情。这是斯多葛的药方里没有的一格。

还可以再看一眼他的处境。爱比克泰德本人做过奴隶，身体有残疾，这是传下来的说法。〔待核：关于他的出身与身体，古代记载互有出入〕一个人身处几乎什么也控制不了的境地，要靠把「能控制的」缩到最小最内的一处，才守得住自己。这样的办法，是为极端的处境设计的，非常结实。可是，当一个人的日子里其实有很多事是可以改的，却劲不够，缩到最内处并不是办法，是退让。本书因此把他的药，限定在滞苦上用：劲还在，只是放错了地方。

琳达·巴特舒克：苦味觉研究

第四位，是美国的味觉科学家琳达·巴特舒克。她长期研究人的味觉差异，提出了「超级味觉者」这个说法：有一部分人，舌头上的味蕾更密，对苦味格外敏感，同样一口黑咖啡、一口西兰花，他们尝到的苦，比别人强烈得多。〔待核：巴特舒克的具体机构与年份，以及超级味觉者与 PROP 测试的细节，从略〕

她的研究说中了什么？说中了一个很有意思的事实：苦味是一种保护信号。人类祖先的舌头上，对苦格外警觉，是因为很多有毒的东西是苦的。苦味告诉你：小心，这东西可能不对。苦不是无用的坏东西，它是身体拉的一声警报。每个人的警报灵敏度不同，但警报本身是有意义的。

本书借用这一点，但多出来的是：把「苦」从舌头搬到日子里去。本书说的苦，是动力疲软，也是一种信号。它告诉你：三原理里，有一步断了。是进不去

矛盾，是推不动改变，还是改了沉不下？苦的味道不同，对应的断处不同。乏苦的人说「提不起劲」，滞苦的人说「知道该改改不动」，散苦的人说「明明做到过，又回去了」。听懂这三种说法，就知道断在哪一步，补法就跟着有了方向。

所以，苦不应该被当成敌人，一刀砍掉，或者劝人「别苦了」。它是一个仪表盘上亮起来的灯。灯该看，该查，该问：我这条线，哪一处没通电？

这一层，是把巴特舒克的「保护信号」，借来说明一个更大的事：动力疲软这种苦，同样是在保护你，它提醒你，你现在这样转下去，会把自己转空。听见这个警报，不是去咬牙，而是去找断处。

再补一个对照。味觉上的苦，有一个很有意思的特点：同样的苦味，对有的人是警报，对有的人几乎没有感觉；而一个人对苦的敏感，往往一部分来自身体，一部分来自后天的经历，吃得多了，习惯了，警报就变轻。动力的苦也是这样。一个人在坏苦里待久了，警报会被磨钝，这是前面说的麻木。所以，一个人还觉得苦，反而是一件好事：灯还亮着，还有人能看见它。最让人担心的，是灯灭了，还以为屋里很亮。

四位合起来，看见了什么，没看见什么

把四位放在一起，能看出一个规律。

孔子家语说中了：有益的东西可以难受。佗茶说中了：苦里可以有味道。爱比克泰德说中了：劲要用在能改的事上。巴特舒克说中了：苦是一种信号。四条都是真的，而且彼此并不冲突。

不过，四位面对一个正在苦里的人，能说的话，其实大同小异：别躲，在里头品，把劲用对地方，听听这个信号。换成大白话，都是在劝人：**坚持住**。

坚持，是个好词。可是它回答不了本章一开头的问题：同样坚持的两个人，为什么一个越坚持越有劲，一个越坚持越没劲？

这就要到下一节里看。

◆ 七、判别局面：年年苦练的两个人

现在把林岚和孟夏放在一起看。

她们同一年开始学大提琴，同在一个乐团，同样每周练五个晚上，同样练了五年。从外面看，两个人几乎一模一样：一样的作息，一样的辛苦，一样在冬天的晚上穿着外套拉琴，一样在朋友约饭的时候说「我要练琴」。

如果有人问四位近邻：这两个人，该怎么劝?

孔子家语会说：良药苦口，你们受的苦是有益的，别躲。侘茶会说：在这份简朴的坚持里，慢慢品，味道会出来。爱比克泰德会说：专心练你们能控制的部分，别去想别人拉得怎么样。巴特舒克的研究会说：这种累是一个信号，听一听它在说什么。

四位的话，对两个人说的是同一套。他们没有办法区分林岚和孟夏，因为在他们的方法里，区分两人的那个东西不在。

本书能区分。

第五年的某个晚上，林岚的状态是：累，但第二天还想拉。她的本子上已经写满了一年多的小记录。她的手机里存着每个季度的录音，她偶尔翻出两年前的一段，笑一下，赶紧关掉。乐团的一位老团员上个月对她说了一句：「你这个声部，现在听得出你了。」这句话，她回家以后想了三天。她的苦，是越练越有劲的苦。三原理在转，每转一圈，都有东西沉下来。她的苦里有甘，不是未来的甘，是路上的甘。

孟夏的状态是：累，并且越来越不想拉。她并不是没有进步，她的进步，只是没有人看见，包括她自己。每一次练习，都像是投进深井的一颗石子，听不到响。她开始用别的话安慰自己：「就当是个爱好」「反正也不指望拉出什么名

堂」。这些话，听起来是想开了，其实是劲在往下落。她的苦，是越练越苦的苦。

两个人，同样的年数、同样的辛苦、同样的坚持，苦的方向恰恰相反。

本书的判断，只落在一个地方：**她们之间，有没有进步被看见。** 林岚的一年一年里，有被记录的小进步，有被反馈的一句具体的话，有可以对比的录音，灌注一直在。孟夏的五年里，这些东西几乎没有，灌注断了。

这是本书推得出的，四位近邻推不出的。因为四位都只能看到「坚持」这一个变量，而坚持这一个变量，在两个人身上是相同的。要区分她们，需要看另一个变量：灌注有没有在转。

由此，还能推出一些四位近邻不会推出的东西。

第一，**如果硬劝孟夏「再坚持一下」，会让她更苦。** 因为「再坚持」要的是她的意志力，而她的问题，恰恰是没有东西在补充她的意志力。劝坚持，等于让一个水桶漏着的人，继续往里舀水，还告诉她「快满了」。她会信，会再舀一阵，然后更失望。这个推论，如果有哪位近邻的方法能得出相反的结果，就可以去验证：看那些被劝「再坚持」的坏苦者，是更有劲了，还是更没劲了。

第二，**只要给孟夏接上一条看见的线，她的苦的方向就会变。** 不必换琴，不必换老师，不必换目标，只要每个月有一次具体的反馈，每周有一行记下来的进步，她的苦不会立刻消失，累也照旧，但味道会变。这是可以试的，而且很便宜。本书把这个判断摆在这里，也写明它怎样才算错：如果一个人已经有了稳定的记录和具体的反馈，半年以后，苦仍旧越来越重，那么这个人的苦就不能只用灌注来解释，要去看别处，比如身体，比如心情，请找医生或心理咨询师。

第三，**林岚也有可能掉进坏苦里。** 好苦不是一次选定的终身身份。哪天老师换了，本子丢了，乐团散了，她的灌注被切断，同样的辛苦，不出几个月就会

变味。所以，好苦坏苦不是两种人，是同一个人在不同的日子里，灌注接着还是断着。

还有人会反问：灌注这么要紧，那天才和幸运儿是不是占了便宜？一开始就进步得快、一开始就有人夸的人，苦当然容易变好。这话有一半对。起步时的顺利，确实是一笔不用自己挣的灌注。不过它也有后劲不足的一面：靠别人的夸奖续劲的人，夸奖一停，劲就断。反过来，起步慢、没人看的人，如果自己学会了记录、对比、找人听，他的灌注是自己搭起来的，反而更耐用。所以，不必羡慕谁天生有人看见，要紧的是自己的日子里，有没有搭起这个装置。

这第三点，对「苦尽甘来」这句老话，是一个干脆的改写。老话说：苦到头了，甘就来了。本书说：甘不在头上，甘在路上；苦不会自己尽，苦会被灌注顶回去；顶不顶得回去，看每天有没有一点东西被看见。

也正因为这样，对「先苦后甜」不必一棍子打死。它在痛上成立，在好苦上也大半成立：好苦的人，后来确实会甜，因为他一路都有东西沉下来，最后沉成了一手好琴、一门好手艺。要纠正的，只是它的次序和它的范围：甘不是熬到最后才发的奖，而是一路上续着劲的小火；它不能拿去哄一个灌注已经断了的人，让他继续空等。

同样苦练的两个人，分开他们的不是苦的多少，是进步有没有被看见。

◆ 八、放回日子里

回到年夜饭桌上，小宇。

那天夜里，他没有去睡。他把错题本翻开，不是做新题，是做了一件以前没做过的事：把这半年错得最多的导数题挑出来，按月份排好，一页一页地看。

他发现了一件奇怪的事。九月的时候，同一类题，他一页错五个。十一月，一页错三个。腊月，一页错两个。名次纹丝不动，可是这类题的错，其实一直在少。年级排名是相对的，别人也在进步，这个数字没有把他的变化算进去。可他的本子，一直都在记着。

他把这三页拍了一张照片，存进了手机。没有对任何人说。

第二天，他在本子的封面上写了一行字：「每周日对一次：这一周，哪一类题少错了。」

就这么一行字。名次没有变，累还是累，错题本还是一尺高。可下一个周日，他真的在本子上画了一个勾。再下一个周日，又画了一个。到了三月，他发现自己不再数着日子盼高考结束，他在盼周日。这是一个很小的变化，却是苦的方向变了：苦还在，可里头有东西在涨。

你可以今晚就试一次。先分一分：你现在手上这件让你觉得「苦」的事，里头有没有一个具体的堵点？有，那它是痛，去找堵点。没有，那它多半是苦，去问一句：这件事，有没有什么东西，是被我看见了的？

如果答案是没有，那今晚只做一件事。拿一张纸，写下今天做的这件事里，有哪一处比一个月前好了一点点。哪怕只有一句。写完，把纸放在明天会看见的地方。

如果你实在写不出来，也不要责怪自己。写不出来本身，就是一条信息：这件事里的灌注，断得比你想的久。那就不要再靠熬了，去找一个愿意看一看你做的东西的人。一个人熬，是熬不出甘的。

孟夏后来的事，可以说一句。她没有换老师。她只是在一个周六，把五年来第一次录的音发给了乐团里一位拉了二十年低音的老先生，问他：「您听听，哪一处最别扭？」老先生回了三行字：第二段的弓速太赶；换把的时候有一个小滑

音，倒不难听，像她自己的；整体比他想的稳。她把这三行字抄在了本子的第一页。

这三行字，没有让她的琴一夜变好。可是第二个周六，她多录了一段，又发了过去。她后来说，那个月是五年里头，她第一次盼着周六。苦没有走，累也没有走，只是有人在那头接着，劲就有了去处。

如果你身边有一个正在苦里的人，不要对他说「熬一熬就好了」。那句话对痛的人也许有用，对苦的人，是在加重。你可以问他一句具体的话：「你这个月比上个月，哪一处好了？」如果他答不上来，你就帮他想一件。你说得出来，他就多了一个口子。

带走的话

苦不会自己尽；苦尽甘来，来的是被重新灌进去的动力。好苦，每天有一点进步被看见；坏苦，苦还在，灌注断了。

先问手上的苦是痛还是苦，再动手：痛去找堵点，苦去接灌注。

想一想

1. 你现在最让你觉得「苦」的那件事，做完以后，你面前有没有一个具体的、看得见的东西会不一样？这件事，是痛，还是苦？
2. 过去一个月里，这件事有哪一处比以前好了一点点？有没有被记下来，或者被别人说出来？如果没有，是因为没有进步，还是因为进步没被看见？
3. 你认识的人里，有没有谁正在被劝「再坚持一下」，却越坚持越没劲？你能不能帮他找到一件被看见的小事？

◆

28

第 28 章

动力为什么会疲软

◆ 一、你一定见过这样的人

周五晚上九点，陈蔓把车停进小区车库，没有马上下车。

她四十一岁，在一家做医疗器械的公司管采购，房贷还剩六年，孩子上了不错的中学，父母身体还行，上个月刚换了新车。按老家亲戚的说法，这日子，没得挑。她自己也找不出哪里不对。没人欠她钱，没人跟她吵架，工作上没有哪件事卡着她。

不过她坐在车里，手还搭在方向盘上，就是不想动。不是累。累她知道是什么滋味，加班到凌晨回家，倒头就睡，那是累。现在不是。现在是一种说不出的松垮：明天要做什么，想不起来；想起来了，也提不起兴致；兴致提不起来，倒也不难受，就是空空的，像一只放了气的皮球，好好地摆在那里，不弹。

她给闺蜜发了一条消息：「我是不是矫情？」

闺蜜回得很快：「你要是矫情，我们这些还在还贷的怎么活。」

她看着这行字，笑了一下，又不笑了。

这一幕，你大概不陌生。也许不是车库，是周日下午的沙发，是退休第三个月的清晨，是考上了大学以后的第一个暑假，是项目终于做完、奖金也发了的那个夜晚。日子明明比从前好了，劲却比从前少了。

还有另一幕，也不陌生。

同一个小区，二十层楼的两户人家，各有一个十五岁的男孩。一个叫乐乐，从小到大没吃过什么亏：兴趣班是妈妈挑好的，学校是爸爸托人选好的，作业有人检查，周末有人接送，连交什么朋友，家里都有一双眼睛在悄悄把关。他的日子像一条铺好的柏油路，平，直，没有一个坑。另一个叫阿屿，家里条件一般，爸妈忙，没空管他，他自己摔过几次：竞选班长落了选，投稿被退过，组的小乐队演出时音响坏了，被台下笑过。

问题来了：这两个孩子，哪一个更苦？

多数人张口就说，阿屿。他受了挫，吃了亏，没人替他挡。

可你再看一眼。乐乐常常在晚饭桌上一言不发，问他什么，答「都行」；问他想要什么，答「不知道」。他的房间收拾得干干净净，书桌上摆着没拆封的新模型，已经好几个月了。阿屿呢，被笑过的那次以后，一个人在车棚里练了两周，嗓子哑了，回家被妈妈骂，第二次上台，还是没唱好，可他下台时脸是红的，眼睛是亮的，嘴里嘟囔着「下次调低半个音」。

本章要问的，就是这两件事背后的同一个问题：

日子越来越好，为什么很多人越来越没劲？一个什么都被安排好的孩子，为什么反倒比一个常受挫的孩子更苦？

（本章里的陈蔓、乐乐、阿屿，都是为讲道理设的虚构人物，不对应任何真人。）

◆ 二、先把「苦」和另两个字分开

在往下走之前，先要分清一件事：陈蔓的这种感觉，叫什么？

本书前面讲过三个字。晕，是不知道自己在哪儿、往哪儿走，坐标乱了。痛，是知道往哪儿走，可是走不过去，路上有个堵点。苦，是路通着，也知道往哪儿走，不过走不动。

陈蔓是哪一个？

她不晕。她清楚得很：我是谁，我在哪个位置，明天后天大后天会怎样，一眼望到头。她也不痛。没有哪件事堵着她，没有哪个人拦着她，她想去哪儿，路都是通的。她缺的是另一样东西：**劲**。路摆在那里，人却提不起脚。

这就是苦。

这里的「苦」字，要和日常说话里的「吃苦」分开。「吃苦」吃的，其实是痛：路上有堵点，咬着牙往前顶，顶得浑身是汗，那是痛。能吃苦的人，恰恰是劲足的人，不然他顶不动。本书说的苦，是另一回事：不是顶不过去，是连顶的劲都没有了。前一种是「有劲没路」，后一种是「有路没劲」。

所以后面凡是说到「苦」，请你记住这个对比：痛的时候，劲在，顶在堵点上；苦的时候，劲没了，路却是空的。给痛的人打气，他会觉得你不懂他；给苦的人指路，他会觉得你更不懂他，因为路他看得见，他缺的不是路。

那么，这股劲到底是从哪儿来的？它为什么会没？这是本章要答的。

◆ 三、动力从哪里来：两头

先说一件容易被看漏的事：劲不是白来的。

你家的水壶，烧水的时候有劲，壶盖会跳，会响。那股劲从哪儿来？从火和水之间的差。火烫，水凉，这两样东西贴在一起，热就往水里走，水就翻，翻起来就顶壶盖。如果火和水一样热了，壶盖就不动了。没有差，就没有劲。

人的劲也一样。本书讲的三原理，说的就是这回事，只是把它放回人身上。

第一步，路和土之间有一个别扭。你走的路，和你脚下的土，配得不太上；你想要的那个样子，和你眼前的这个样子，差着一截。这个别扭，就是矛盾。矛盾不是毛病，是引擎。有了它，才有东西要解决，才有劲往里灌。

第二步，劲灌进去，推着结果改一点。你换了个说法，调了半个音，改了一个习惯，换了一条路。

第三步，这一点改变，要**回写**：写回到路上，写回到土里，留下来，被看见，被接住。下一回再走，路就不是原来的路，土也不是原来的土。然后新的别扭又冒出来，一圈又一圈。

把这三步压成两头，就是本章的核心：

劲，来自两头。一头是矛盾的灌注：有一件东西，要你去解决。另一头是回写的回报：你改了，改出来的东西能留下，能被看见。

这两头，哪一头断了，劲都会软。

先看矛盾那一头。一个人面前如果什么都没有要解决，水和火一样热，壶盖就不跳。不是壶坏了，是没有差。

再看回写这一头。一个人面前明明有矛盾，也用力改了，可是改出来的东西，落到水里，一点涟漪也没有，没人看见，没人接，下回还得从头来，那么劲灌进去，就像水倒进沙地。灌几回，就不想灌了。不是人懒，是灌进去的东西没有回来。

你看，两头的说法，换成日常话，就是：**有没有事要我去办，和办了以后有没有着落。**

前一头断了，叫安乐，什么都不缺，什么都不用你。后一头断了，叫无回报，什么都在做，什么都留不下。两头断法不同，结果相似：劲软了，路空着，人站在路中间，不往前走。

所以，当一个人说「我没劲」，要问的不是「你怎么不振作」。振作是把已经软了的东西硬撑。要问的是：**你的矛盾断了，还是你的回写断了？**

这是本章全部的分岔口。下面几节，分头把它走一遍。

◆ 四、安乐断了矛盾

先走第一头。

陈蔓的那种空，是怎么来的？

回头看她这些年。她二十出头进公司，是个什么都不会的小职员，每天都有事压着：不懂的流程，不熟的人，月底的指标，房租。那时候她天天抱怨累，可那股劲是满的。为什么？因为每一天，她面前都有一个具体的别扭：这张单子怎么跟供应商谈下来，这个月的钱怎么凑齐，这个岗位怎么站稳。每解决一个，下一个就跟上来。矛盾一环扣一环，劲也一环扣一环。

后来她升了主管，又升了经理。流程熟了，人也熟了，供应商换了几茬，她闭着眼都知道怎么谈。房贷是固定的，工资是固定的，孩子的学校是固定的。每一样都妥帖，每一样都稳。

稳，是好事。不过稳的另一面是：**别扭没有了**。

注意这里的说法。不是「她遇到的问题少了」，这样说，好像问题少了是外面的事，她只是运气好。更准确的说法是：在她这条路和她这块土之间，原来那道缝合上了。缝合上了，就没有东西从缝里往外冒劲了。

这就是安乐。它不是坏东西，它是矛盾被解决干净以后的样子。可是它有一个暗处的代价：矛盾一旦解决得太干净，又没有新的别扭接上来，劲就失去了出口。

孟子有一句话，你也许听过：「生于忧患，而死于安乐也」（《孟子·告子下》）。大意是：人在忧患里活得起来，在安乐里反倒会垮掉。这话说得很早，也很准。后面交锋那一节会细说。这里先记住一点：它说的「死」，不是肉身死，是劲死。

安乐断矛盾，有几种常见的样子。

第一种，是**问题被别人提前解决了**。孩子还没觉得饿，饭已经端上来；还没觉得难，题已经有人讲好；还没觉得冷，衣服已经披上。这样长大的孩子，不是没吃过东西，是没有「想要而不得」的那一下。后面「被安排好的孩子」一节，会专门说。

第二种，是**问题被自己解决得太干净**。陈蔓就是这一种。她把能解决的都解决了，把能防备的都防备了，保险买了，存款攒了，备用方案想好了。她的日子像一间收拾得一尘不染的屋子，没有一件东西需要她去动。

第三种，是**问题被挪到了看不见的地方**。现在的生活里，有很多别扭被机器、平台、制度悄悄吸收掉了。你想吃什么，手机一点，二十分钟送到；你想知道什么，一问就有答案；你想去哪儿，导航把路画好。这些方便，每一样单独看都是好事，加在一起，就是把日子里的小别扭一个个磨平。小别扭磨平了，大别扭又不是天天有，人就长时间待在一种没有摩擦的状态里。

没有摩擦，就没有热。

这里要小心一个误会。有人读到这里，会说：那是不是要故意给自己找麻烦、给孩子制造苦难？

不是。后面会反复讲到：**别扭不必是灾难，一个真问题就够。**　真问题，是指这件事确实在你的路和土之间有一道缝，缝的两边确实是你在乎的东西。它可以小到学一门手艺、修好一只旧钟、把一首歌唱准，也可以大到换一个行业。关键不在大小，在真。假的麻烦，比如硬找一个对手、硬编一个目标，你自己心里清楚它是假的，劲灌不进去。

也要小心另一个误会：安乐不等于不好。一个社会、一个家庭，辛苦几代人，就是为了让下一代能过上安稳日子。安稳本身值得珍惜。本书不说安稳不好，只说：**安稳到把所有矛盾都吃光了的时候，劲会没有地方出来。**　这是安稳的一个副作用，不是安稳的错。

陈蔓后来和一位老同事聊起这件事。老同事快退休了，说，他退休前两年也是这个样子，什么都顺，什么都没意思。后来他去社区帮人修电器，没想到修着修着上了瘾，因为每台坏了的机器都是一个小谜，每修好一台，就有人说声「谢谢」。他说：「不是我变勤快了，是终于有东西等着我了。」

这句话很朴素，说的是同一回事：**有东西等着我**，就是矛盾回来了；**有人说谢谢**，就是回写也回来了。

下一节，走第二头。

◆ 五、无回报断了回写

第二头，看起来和第一头恰好相反：不是没有事做，是做了事，劲灌进去，却没有回来。

先看一个具体的人。

曾敏，三十三岁，在一家互联网公司做运营，每天晚上十点以后才下班。她不是没有矛盾，矛盾多得很：数据要涨，活动要上，老板要看，同事要配合。她每天都在解决，每天都在用力。

可她说，最近几个月，她越来越没劲了。

她的做法是这样：做一场活动，花三周，数据出来，涨了一点；老板说「还行」，转头就安排下一场。下一场的做法，和上一场差不多，因为没有人坐下来想「上一场为什么涨」。她的工作成果，没有沉淀成她自己的东西，也没有变成这家公司能留下的东西。她每次都像在往一口深井里扔石子，听不到回响。

注意这里的情形。曾敏有矛盾，也有改变：她确实改了一些东西，活动也确实做出来了。断掉的，是第三步：**改变没有写回去**。　她今天学到的，明天没人用；她今天改好的，下周又被推翻；她做对了，没人看见；她做错了，也没人帮她看清错在哪儿。

回写断了，有一个很怪的后果：人会以为自己的劲有问题。她会想，我是不是不够努力，是不是不够热爱，是不是年纪大了。其实不是。劲没有问题，是劲灌出去以后，没有任何东西回来，所以每一次灌，都像第一次，永远从零开始。

这样过一年，人就学会了一件事：别灌了，反正没用。

这是无回报。它有几种常见的样子。

第一种，**做了没人看见**。一个家庭主妇，每天把家里整得井井有条，没有人说一句「今天真好」；一个老师，带的班悄悄好起来了，没人注意到那是他的功劳。看见，是回写里最基本的一种：你改出来的东西，要落进别人的眼睛里。落不进去，就像一张照片没有人翻。

第二种，**做了留不下**。每次都从头来，每次都推倒重做，每次的经验都带不走。这是最伤劲的一种，因为它让「改」这件事失去了意义：改了，等于没改。

第三种，**做了没人接**。你说了一句真心话，对方没有回应；你交出一份真心做的方案，没有人反馈；你为一个人改了自己，那个人没有变。回写不只是被看见，还要被**接住**：有人在那一头，对你改出来的东西，做出了回应。

你把这三种放在一起，会发现它们有一个共同点：**改出来的东西，没有回到路上，没有回到土里。**　路还是原来的路，土还是原来的土，所以下一回，别扭还是原来的别扭，劲也还是从零灌起。

有一个很日常的例子，大概你也经历过。你想学一门乐器，买了琴，上了课，练了一个月。第一个月，你每天都在进步，哪怕只是弹对了一个和弦，也让你兴奋。可是第二个月，你发现自己卡住了，练了半天，没有更好，也没有人听，没有人说你弹得怎样。你开始少练，然后不练，琴在墙角落了灰。

这不是你没有毅力。这是**回写没有接上**：你的进步没有地方落脚，没有人听，没有一首完整的曲子能弹给谁听，没有一个可以对照的标尺。如果你加入了一个小乐队，或者每个月录一小段发给朋友，同样的练习量，劲会完全不同。

所以说，回写不是奖励，也不是表扬。它更像是**接球**：你把球扔出去，总要有一只手接着，球才能再扔回来。没有人接，球就掉进草丛，你再扔，也是白扔。

这里要提一个容易被误会的地方。有人会说：那是不是要靠别人夸？

不完全是。回写的接手，可以是别人，也可以是**事情本身**。一个木匠，刨出一块平整的木板，手一摸，就知道成了，这是木板在回应他。一个程序员，代码一跑通，屏幕上出现结果，这是机器在回应他。回写的关键，是改出来的东西**真的留下了、真的起了作用**，不一定非要有掌声。

不过在今天的很多工作里，事情本身常常不回应：它被拆得太碎，你只做一小块，从来看不到整体；它的结果隔了几个月才有，早已忘了当初怎么做的；它的好坏被一个冷冰冰的数字替代，数字不告诉你为什么。在这样的地方，回写就容易断。劲，也就容易软。

到这里，两头都讲了。可以做一个小小的对照：

安乐断的是**矛盾**，人感觉到的是「没事可做、没东西等我」，空。无回报断的是**回写**，人感觉到的是「做了也白做、做了也没人知道」，累而无力。前者像水和火一样热了，后者像水倒进了沙地。

这两种感觉，表面都是「没劲」，如果你不分清，就容易开错药方。给空的人加任务，他还是空；给白做的人讲意义，他更觉得被敷衍。分清了，才对得上号。

下一节，用乐乐和阿屿，把这两头合在一起看。

◆ 六、被安排好的孩子

回到那两个十五岁的男孩。

先把话说在前面：乐乐的父母没有做错什么。他们爱孩子，怕孩子走弯路，把能挡的都挡了，把能铺的都铺了。放在任何一个家庭，这都是最自然的爱。本书要看的，不是谁对谁错，是这份爱落在孩子身上，**劲的两头发生了什么**。

先看矛盾那一头。

一个孩子要长出劲，需要一个「我想要，可是还没有」的缝。他想吃，饭还没好，他得等，得闻着味儿急一会儿；他想玩那个玩具，被别的孩子抢走了，得想办法要回来；他想考好，这道题不会，得自己跟它较一阵劲。这些缝很小，不好受，一点点的难受，可正是这点难受，把劲从身体里提了出来。

乐乐从小到大，这些缝几乎都被填平了。不是父母不让他有缝，是父母看不得缝：孩子一皱眉，题就有人讲；孩子一犹豫，选项就被收窄；孩子一说「我不想」，大人已经在想办法让他「想」。久而久之，乐乐的日子里没有一个需要他自己去解决的真问题。他的「想要」没有机会长出来，因为每一个「想要」还没成形，就被满足了。

于是乐乐面对「你想要什么」这个问题，真的答不上来。不是他不肯说，是他从来没有被逼到那个位置上，自己去量一量：我到底缺什么、要什么。**他的矛盾，从一开始就没有被灌进去过**。

再看回写那一头。

这一头更隐蔽，也更少被人看见。乐乐做得好的时候，父母高兴；做得不好的时候，父母补救。可在这两种情形里，**那件事是谁的？** 好成绩出来，功劳是妈妈挑的班、爸爸找的老师、全家安排的节奏；坏成绩出来，原因是「没休息

好」「这个老师不行」「再换一个」。他自己改的那一点，从来没有被单独认出来过。

回写，需要的是「这一点是我改的，它留下来了，它被看见了」。不过在一个什么都被安排好的家里，孩子的每一点改变，都淹没在整体的安排里，分不出哪一点是他自己的。他的回写，是模糊的，甚至是被代领的。

你可以想象一下：一个孩子画了一幅画，妈妈看了说「不错，不过这个颜色可以再亮一点，我帮你调」，然后拿起笔改了一下。画是好看了，可是孩子从此知道：我画的东西，要等别人来改好，才算数。

所以，一个被安排好的孩子，常常**两头都是软的**。矛盾那头，因为没有缝，劲灌不进来；回写那头，因为自己改的东西不被认作自己的，劲灌进去也得不到回应。两头一软，就是我们在乐乐身上看到的样子：不说话，「都行」，「不知道」，新模型不拆封。

这不是乐乐的性格。他小时候，有过一段时间特别爱问「为什么」，一天能问几十个，后来问得少了，因为总有人在他问之前，就把答案放在他手上了。那个爱问的孩子没有消失，他只是被一层层妥帖盖住了。

再看阿屿。

阿屿的日子里，缝多得很。班长没竞选上，是一道缝；投稿被退，是一道缝；演出翻车，是一道缝。每一道缝，都真疼：他会丢脸，会难过，会半夜睡不着。

可请注意，他的疼，和乐乐的空，是两种东西。阿屿的疼里，有一股劲在顶：他想唱好，所以才会为唱不好难受；他想当班长，所以才会为落选难受。**痛的底下，是劲**。

再看他的回写。他自己在车棚里练了两周，嗓子哑了。这两周是他自己的，没有人替他练。第二次上台，虽然没有唱好，可是他自己知道：这一回比上一回稳了半个音，他自己听得出来。这个「听得出来」，就是回写：他改的那一点，留在他的耳朵里，也留在他对下一次的预期里。这是他自己的东西，别人拿不走，也代领不了。

所以，阿屿的两头都是接着的：矛盾那头有真缝，回写那头有真留存。他会痛，会难过，会脸红，不过他的劲在，他的路在，他不苦。

这里有一个很要紧的条件，不要漏过：**阿屿的受挫，是有回写的受挫。** 如果他每一次受挫，都没有人理，自己也不知道哪里改了，改了也留不下来，被笑完就完了，那么挫折就不再是一道缝，而是一堵墙。墙把劲挡回来，劲回不去，只能憋在身体里变成别的东西。那样的阿屿，也会苦，而且可能比乐乐更苦。

所以结论要分两层说：

第一，被安排好的孩子，苦在断了矛盾，也常常断了回写。第二，常受挫的孩子，只要有回写，就只是痛，不是苦；受挫没有回写，才是真的苦。

这一层，本章最后的判别局面里，还要再回来。

怎么办？对乐乐的父母，一句话也不是「放手」那么轻。放手太快，孩子会被突然的缝吓住。比较稳当的做法，是**把缝一点点还回去**：晚饭后问他一句，周末的两个小时由他自己定做什么，哪怕他定的是发呆；他做砸了一件小事，不抢着补，先问一句「你觉得是哪里不对」。

回缝，也要回**回写**：他自己改的那一点，认下来，说出来。「这一回你比上一回少了一步，是你想出来的。」这样一句话，在乐乐耳朵里，比一百句「真棒」都重，因为它把「这一点是你的」说明白了。

◆ 七、富足社会为什么苦多

从一个孩子，回到一个时代。

你可能听过这样的说法：现在的人，物质比从前丰富得多，可是抑郁、焦虑、躺平、空心的人，却好像比从前多。有人把它归于「人心浮躁」，有人归于「网络害人」，有人归于「缺少信仰」。这些说法或许各有一点道理，可本章换一个角度，看两头。

先看第一头：富足社会，把大量的矛盾从日常里拿走了。

在几十年前的农村，你要吃饭，得先下地；你要喝水，得先挑水；你要写信，得先找纸笔，等邮差。每一件小事，都有一个小别扭，需要你的手、你的腿、你的脑子去解决。这些别扭不好受，不过它们让人每天都在跟这个世界「碰一碰」。碰得多了，劲就是活的。

现在的城市生活，把这些「碰」大量压缩了。吃饭，有外卖；喝水，有净水器；找人，有微信。碰一下，几乎就够了。人的一天，有更多时间待在屏幕里、椅子上、车厢里，身体和世界的摩擦变小了。

这并不是说从前好。从前的苦，是真苦，穷是真穷。本书不为任何一个时代唱挽歌。只是要看清楚一个事实：**富足把矛盾的数量压下来了，不过人要的那份「有东西等着我」，并没有被同时压下来。** 它还在，只是没有地方去。

于是出现了一个很有意思的现象：很多人开始在富足里「造矛盾」。跑马拉松，爬雪山，学冲浪，打游戏闯关，追剧追到凌晨。这些事，有的是真矛盾，有的是替代的矛盾。游戏是个很典型的例子：它设计得好，就是因为它每时每刻都给你一个小别扭（打不过的怪、拿不到的装备），解决了立刻有回写（升级、掉落、音效），然后再给你一个新的。这个「别扭—改变—回写」的循环，被做到了极致，所以玩家会上瘾。

反过来想：为什么现实里的很多事，比不上游戏？不是因为人堕落，是因为游戏把两头都接得紧，而现实里，很多事一头松、一头断。

再看第二头：富足社会，也把回写大量地拆散了。

分工越细，每个人手里的那一块越小。一个人在流水线上拧一颗螺丝，拧了一年，他看不到那辆车。一个人在办公室里写一份周报，写了三年，他不知道它被谁看了。一个人刷一天短视频，点了几百次赞，没有一次落进过任何一个具体的人手里。

从前的匠人，做一把椅子，从选木头到上漆，自己全程经手，椅子坐上去，吱呀一声，是他的回写。现在的很多工作，成果被隔了几层，到你手里时，已经看不出是谁的。回写变薄了，变远了，变抽象了，变成了一个数字、一个评分、一个KPI。

数字也是回写，可是它是很瘦的回写：它告诉你高了还是低了，却不告诉你为什么，也不告诉你「这一点是你改的」。人对着数字，就像对着一堵只会说「是」和「否」的墙，说得多了，劲就淡了。

把两头合起来看，富足社会的特点就是：**矛盾变少了，回写变薄了。** 这两样，恰好是劲的两头。所以，一个富足社会里的苦，不是因为吃得不够，是因为这两头同时在松。

这也解释了为什么「苦」会在富足的地方更常见。穷的时候，人为了活下去，矛盾是满的，回写也是实的（饭吃到了，就是回写）。富了以后，生存的矛盾解决了，没有新的矛盾补上来，回写又变薄，劲就失去了两头的支撑。

有人会问：那难道要回到穷日子吗？

不是。出路不在往回走，在往前补：在富足里**重新接上矛盾和回写**。这有几个小地方可以看：

第一，把一部分「方便」换成「亲手」。不是所有事都要亲手，不过总有几件，值得自己动一动。做一顿饭，不点外卖；修一件旧东西，不换新的；写一封信，而不是发一个表情。这样做，不是为了怀旧，是为了让手和世界碰一碰，让劲有出口。

第二，把「大目标」拆成「看得见的小回写」。曾敏的活动做完，如果她每次花一个小时，写下「这一回改了什么，改了以后怎样」，三个月后，她就有了一本自己的账，这本账本身就是回写。

第三，给别人当那只接球的手。你身边有人在做一件事，你认真看了，认真说了一句具体的话，这就是在替他接回写。富足社会里，最缺的往往不是钱，是被认真看见。

这几件小事，都很小，可它们都对准了同一个地方：**让劲的两头重新有东西接着。**

回头看陈蔓。她后来没有换工作，也没有搬家，只做了一件很小的事：每周六上午，去社区的旧物修复小组，修一把坏掉的椅子。头几次她笨手笨脚，椅子腿还装反了。第四次，她把一把散架的老藤椅修好了，一位老太太坐上去，试了试，说：「还是这个声音。」

陈蔓说，那天回家的路上，她第一次觉得，原来自己是有劲的，只是那股劲，一直没有地方放。

◆ 八、与四位全球近邻逐一交锋

说到这里，本章的判断已经立起来了。接着要做一件本书每一章都做的事：把和它最近的四位思想，请到桌上来，一位一位地对。先说他们各自说中了什么，再说本书多出了哪一层。

第一位，孟子。

《孟子·告子下》里有一段很有名的话，大意是：舜从田野里起来，傅说从筑墙的人里被提拔，胶鬲从鱼盐生意里被提拔，管夷吾从狱官手里被举用，孙叔敖从海边被举用，百里奚从市井里被举用；所以上天要把重任交给一个人，一定先让他的心志受苦，筋骨劳累，身体挨饿，生活穷困，做的事处处不顺。最后，孟子下了一个断语：「然后知生于忧患而死于安乐也」。

孟子说中了什么？说中了两件事。第一，**安乐会让人没劲**，这一点，他比今天的许多人看得更早，也更干脆。第二，他注意到：好的劲，往往是从难处里长出来的，不是从顺境里长出来的。这个看法，放在陈蔓和乐乐身上，一点也不过时。

那么本书多出了什么？

多出一层：**忧患不必是灾难，一个真问题就够。**

孟子的例子，是舜、傅说、百里奚这些人物，他们受的苦，都很大。读的人容易得出一个印象：要成事，先得受大难。于是后人常把这句话用歪，变成「孩子就是要多吃苦」「年轻人就是要多受罪」，甚至拿它给苦难辩护。

本书看到的是另一层：劲的来处，不在难的大小，在**缝的真假**。一个真问题，哪怕很小，只要它是你在乎的、你的路和土之间真的有一道别扭，就能把劲提出来。阿屿在车棚里练嗓子，那不是什么大难，是一个小小的真缝。同样，一个人遭了大灾，如果灾难压得他没有任何改的空间，没有一点回写，那灾难不会长出劲，只会压垮劲。

所以，孟子说中了方向，本书把它说细了：**不是苦难生劲，是真矛盾加真回写生劲。** 苦难只是其中一种缝。

举一个具体的对照。两个年轻人，都在创业路上摔了一跤，赔了钱。一个人摔完以后，有一位老前辈陪他把账一笔一笔翻开，指出哪个决定是他自己做对的，哪个是被行情推着走的。另一个人摔完，周围人只说一句「早就告诉你

了」。三年后，前一个重新开了张，后一个再也不提这件事。他们摔的是同一跤，差在摔完以后，**回写有没有人接**。孟子的故事里，舜、百里奚之所以能从苦里站起来，背后正有这样一个被举用、被认出来的过程。把这个过程说成明文，就是本书多出的那一层。

第二位，佛教的「懈怠」。

佛教的修行里，有一个词叫懈怠，梵文是 kausīdya，意思是在善的事情上提不起劲，拖着、推着、不愿意做。它被看作修行的一种障碍，一种要对治的心理状态。至于它具体归在哪一类，在不同的传统里有不同的说法，有的把它放在烦恼一类，有的与「五盖」里的昏沉一类相近〔待核〕。与它相对的，是「精进」：对善事勇猛向前。

佛教说中了什么？说中了：**没劲是一种障**。　它不是你想一想就能过去的小情绪，它有自己的结构，会反复来，会把人拖住。这个看法很准。修行的人，对懈怠的描写也很细：它常常伴随着昏沉、拖延、贪图舒服。这些观察，放在今天的人身上，几乎不用改字。

本书多出了什么？

多出一层：**懈怠不是性格之过，是矛盾或回写断了，补的是那一头**。

在许多讲法里，懈怠像是一个人身上的毛病：这个人懒，这个人不够勇猛，所以要鞭策他。本书不这样看。懈怠，是劲的两头有一头断了，显影出来的样子。就像壶盖不跳，不是壶盖懒，是下面没火，或者水倒进了沙。你对壶盖喊「精进」，壶盖不会跳。

所以补法是不同的：矛盾断了的，补一个真问题；回写断了的，补一个接得住的回响。不是先谴责，再鞭策。这里要说明，佛教传统里对懈怠的对治，本身也有分层的方法，比如先观察其因缘，再修精进〔待核〕，这与本书并不冲突，只是本书把「因缘」具体地落到了「两头」上。

再补一句公平话。佛教对懈怠的描写，有一个地方本书要向它学：它不嫌弃。它把懈怠摆在一个修行者面前，当作一个要看清、要对治的对象，而不是一个要羞辱的缺点。这个态度，正是对没劲的人最需要的。本书只是把「看清」再往前推一步：看清它是哪一头断了。

第三位，柏格森的「生命冲动」。

柏格森（Henri Bergson）在《创造进化论》（1907）里提出，生命有一种向前、向上、不断创造的冲力，他称之为 élan vital，通常译作「生命冲动」或「生命冲力」。在他看来，生命的进化不是机械地被外力推动，而是一股内在的创造性涌流。

柏格森说中了什么？说中了：**生命本来有一股向前的劲。** 一个婴儿，什么都不需要教，就会伸手、会爬、会问；一株草，压在石头下面，也会拐着弯儿钻出来。这股向前的东西，是真实的，不是虚构的。他对机械论的反对，也有力量：生命不只是被动地接受环境，它自己在往前拱。

本书多出了什么？

多出一层：**劲不是本有的，是矛盾灌注出来的，断了就没了。**

这里的差别很微妙，也很要紧。如果劲是生命本有的，是一股自己涌出来的泉，那么一个人没劲，要么是泉被堵了，要么是泉枯了，似乎总有一个人身上的「内在」出了问题。本书的看法不同：那股向前的东西，不是一口自带的泉，而是路与土之间的别扭灌进来的，像烧水时火与水之间的差。差还在，劲就在；差没了，劲就没了。

这个差别，落到日子里，是两种态度。按柏格森的方向，你可能会想办法「唤醒内在的生命力」。按本书的方向，你会去看：**我的路和土之间，还有没有一道真的缝？我改出来的东西，有没有地方落下？** 前者向内找，后者向两头

找。向内找，找不到的时候，人会自责：我怎么连一点生命力都没有了？向两头找，找不到的时候，人会改条件：缝在哪儿，接在哪儿。

当然，婴儿和小草的例子也说明，**缝是随处都有的**：一个婴儿到处都是没见过的东西，草从石头下面钻，是石头和阳光之间的别扭。生命看起来「自带」劲，是因为生命一开始就浸在一个满是缝的世界里。

也要公平地说，柏格森那股向前的势，不是白说的。你看一个健康的孩子，没人逼他，他自己会反复练习翻身、站起、走路，摔了再来。这股向前的势确实存在。本书只是提醒：它存在，是因为那个孩子从一出生，就泡在一个满是别扭的世界里，而且每一次小小的成功，都立刻被妈妈的笑脸接住。缝是满的，接也是满的，所以劲看上去像是「自带」的。把缝和接拿走，同一个孩子的劲，会一点点退下去。心理学里对长期缺少回应的婴儿的观察，也提示过这一点〔待核〕。

第四位，德西与瑞安的自我决定论。

德西（Edward Deci）与瑞安（Richard Ryan）提出的自我决定论（Self-Determination Theory），是当代动机心理学里影响很大的一套说法。它说，人的内在动机要靠三种基本心理需要来滋养：自主（觉得事情是自己选的）、胜任（觉得自己做得成）、关系（觉得自己与他人有联结、被接纳）。这三样需要得到满足，人的内在动机就旺；被剥夺了，动机就衰。

他们说中了什么？说中了：**内在动机不是凭空有的，要条件。**　这一点非常重要，它把「动力」从一个玄乎的东西，拉回到可以讨论的条件上来了。而且他们的实验里有一个很有名的发现：当外在奖励或控制过强时，反而会削弱人原本的兴趣。这个方向，和本书讲的「被安排好的孩子」，是相通的。

本书多出了什么？

多出一层：**三种需要，可以对上三原理。**

自主，对上原理的第一步：**自己的矛盾**。　觉得「这件事是我选的」，意思是这道缝是我的，不是别人替我塞进来的。被安排好的孩子，缺的正是这一条：缝是大人的，不是他的。

胜任，对上第二步：**改得动**。　觉得「我做得成」，意思是我对这道缝推得动，推一下，真有点变化。胜任不是能力强，是推动之后有响应。

关系，对上第三步：**回写有人接**。　觉得「我与别人有联结」，意思是我改出来的东西，落得到人手里，有人接。

这样一对，自我决定论的三样需要，就和本书的三步对上了号。对上号以后，多出两样东西。第一，它给了三需要一个**统一的来处**：三样不是并排的清单，而是一个循环里的三个环节，断哪一环，劲就软哪一环。第二，它能解释**为什么三样会连带**：自主断了，胜任也很难出来，因为缝不是你的，你推它也没有感觉；关系断了，前两样也容易退，因为没有人接，你就不知道自己推的有没有用。

还有一层，值得单独说出来。自我决定论在实验室里常讲「外在奖励会挤掉内在兴趣」。本书对这件事的读法是：外在奖励一旦把「做这件事的理由」整个换成了奖励，原本属于你的那道缝就被换掉了，缝一换，劲的来处也换了，奖励一撤，劲就跟着撤。所以，给孩子发零花钱奖励读书，并不一定错，错在奖励把读书那道缝盖住了。能不能留住孩子自己的那道缝，才是要紧的。这个读法本书标为待验，是本书自己的解释，不是自我决定论的原话。

这四位，各自说中了一块。把它们摆在一起：孟子看见了方向，佛教看见了障的结构，柏格森看见了向前的势，自我决定论看见了条件。本书是把这四块，放在同一个循环里，看**劲从哪里来、从哪里断**。

◆ 九、判别局面：两个孩子，谁更苦

现在回到章头那个问题，用它来试四位的刀。

局面是这样：**一个一切都被安排好的孩子，比一个经常受挫的孩子更苦。**前者缺矛盾，后者有矛盾，痛而不苦。

把这句话交给四位去推：

孟子会怎么说？他会说：安乐里的孩子会没劲，受忧患的孩子会有劲。方向对了。可是请注意，孟子推不出一个关键的条件：**受挫的孩子，在什么情形下反而不苦，又在什么情形下也会苦？** 孟子的话，容易被读成「受挫的孩子一定比顺风的孩子强」。不过现实里，受了挫、没人理、也没留下什么的孩子，并不少见。他们的挫折没有长出劲，只是留下了伤。孟子说的「先苦其心志」之后，还有一个隐含的东西：舜、傅说他们之后是被举用的，也就是他们的所做，有回响。这个回写条件，在那段话里是靠故事暗示的，没有被说成一个明确的条件。

佛教的懈怠会怎么说？它会指向乐乐：他提不起劲，是懈怠之相。可是它没有现成的话，去解释为什么阿屿在被笑之后，反而更有劲，而乐乐什么都不缺，却更懈怠。它的对治，是要乐乐「精进」，可乐乐面前根本没有缝，精进什么？

柏格森会怎么说？他会说，乐乐的生命冲动被压住了。不过压住它的是什么？是妥帖的安排。那么，该做的是「松开压力」？而本书的看法是：乐乐的劲不是被压住，而是**从来没有被灌进去过**，因为没有缝。解法不是松开，是给缝。

自我决定论会怎么说？它会说，乐乐缺自主，大概也缺胜任。这是对的。可是它很难说清：**为什么阿屿在频频受挫的时候，胜任感反而在长？** 受挫明明是胜任的反面。本书的回答是：因为阿屿的挫，是有回写的挫。他每一次都能看到「这一回比上回稳了半个音」，这就是胜任的来处。胜任不是成功的堆积，是改动有响应的堆积。

所以，在这个局面上，**只有孟子说中了方向**。其余三位，要么推不出，要么推出的处方对不上。

而连孟子，也推不出那个最要紧的条件。

本书推得出来：

受挫的孩子不苦，是有条件的，条件是回写在。 有回写的受挫，是痛，痛里有劲；没有回写的受挫，缝变成墙，劲灌进去回不来，也会苦。

你可以拿这个条件，去检验身边每一个「吃过苦的孩子」。有的人说，我从小吃苦，所以我什么都不怕；有的人说，我从小吃苦，所以我什么都怕。同样是吃苦，差在哪儿？不在苦的多少，在苦的时候，**有没有人在场，有没有东西留下来，有没有被认出「这一点是你自己走过来的」**。 前者，是痛过的人；后者，是苦过的人。

这个区别，非常实用。对一个家长，它意味着：别忙着替孩子挡所有的缝，也别忙着把孩子丢进所有的缝；该做的，是留住缝，同时守住回写。对一个老师、一个领导、一个朋友，同样如此：不是「给压力」，也不是「给保护」，是「给缝，再给接」。

把这个判别，从孩子身上挪到大人身上，也一样成立。

老卢，六十一岁，在国企干了一辈子财务，去年底退休。头两个月他很高兴：睡到自然醒，晨练，喝茶，带孙子。第三个月起，他开始在早晨醒来后躺着不动。老伴问他怎么了，他说：「没怎么，就是不知道起来干什么。」

这是矛盾断了。他一辈子的日子，都被月结、年结、审计、报表推着走，每一天都有一个到点要交的东西。退休那天，这些全部撤走，日子一下子平得像一张桌面。他不晕，知道自己是谁，在哪儿；也不痛，没有哪条路堵着他。他是苦：路都通着，劲没了去处。

几个月后，他被邻居拉去帮社区的小店算账，一个月才二百块钱的零头。他起初是推脱的，后来发现，那个小店的老板娘每个月拿着一堆乱账，愁眉苦脸。他一笔一笔理出来，老板娘说：「周师傅，这么多年，第一次看明白。」他回家的脚步，明显快了。

同样是这个老卢，同样的闲，没变的是他的本事；变的，是多了一道真缝（一堆乱账），多了一只接球的手（老板娘那一句话）。**他的劲没有被唤醒，是被重新灌进去了。**

再看另一类情形：一个刚考上大学的新生。

十八岁的林舟，从小学到高三，只有一个目标：高考。每天的作息精确到分钟，每一次考试都有名次，每一次名次都有人解读。他考上了，全家高兴。入学第三周，他在宿舍里躺了一整个周末。室友问他去不去打球，他说不去；问他想不想参加社团，他说随便。他自己也吓了一跳：怎么我这么久以来，第一次没有人告诉我下一步该干什么，我就什么都不想干了？

这是两头同时断了。高考那十几年，矛盾是**别人给的**，一个巨大的、统一的、被安排好的矛盾；考完了，这个矛盾被一口气撤走，没有新的接上来，而他没有练过自己找缝。回写呢？分数是很瘦的回写，只告诉他高低，不告诉他哪一步是他自己走出来的。所以他不是被累垮的，是被「一下子没有了」弄蒙的。

现在不少学生在大一出现的没劲，和这个情形很像。有的学校把它叫做「空心病」之类的名字，本书不去给它另起一个医学的名字，只说一件事：**这类没劲，补的是一道自己的缝，一个接得住的人。**　林舟后来加入了一个做手工皮具的小社团，第一个月笨手笨脚，缝歪了三个钱包。社团的学姐把他歪了的那个钱包摆在展示桌上，旁边写着：「新人第一件」。他看着那个标签，没有说话，可下个周末，他第一个到的社团教室。

三个人，陈蔓、老卢、林舟，年龄不同，处境不同，没劲的外貌也不同，可是药是同一个方向：**先找回一道属于自己的真缝，再守住一只接得住的手。** 这两样加起来，不需要多大，也不需要多贵。

还有一个容易被忽视的方向：苦与另两个字的转换。

苦拖得久了，有时会变成另一副样子。人在长久没有矛盾、没有回写的状态里，会逐渐对一切变得不敏感，连「没劲」这个感觉也淡了，只剩下平平的麻木。这时候外人看他，反而觉得他挺好：不吵不闹，不抱怨。不过那是劲退到了最深处。

这种时候，有时需要一场「晕」来打碎旧形：一次搬家，一次失业，一场病，一次失败的恋爱。晕里没有堵点，是坐标乱了；坐标一乱，旧的、僵住的东西松动，新的缝才有机会长出来。所以很多人回头看，会说：「那一年是最难的一年，也是我重新有劲的一年。」这不是在为苦难辩护，而是在说：当一个人被安稳、麻木封住的时候，有时只有大的扰动才能把缝重新撬开。可是请记住那个条件：撬开以后，还要有回写接着，否则撬开的只是伤口。

再把话收回来，说给还在车库里坐着的人：

你的没劲，不是你的性格，也不是你不够好。它是一张清单，上面只有两栏：有没有一件真事等着你；你改出来的东西，有没有落地。哪一栏空着，就补哪一栏。补的时候不必宏大，一把藤椅、一笔乱账、一个歪了的钱包，就够。

◆ 十、放回日子里

回到周五晚上的车库。

陈蔓那一晚，坐了二十分钟，下了车。她没有解决什么，也没有顿悟什么。她只是在电梯里，想到了一件很小的事：下周六，那把藤椅的坐面要换一圈新藤，她还没学会怎么编。

这就是一道缝，很小，很真。

明天，你也可以试一件事，用不了十分钟。

坐下来，拿一张纸，写两行字。第一行：**现在我手上，有哪一件事，是真有点别扭、又是我在乎的？** 写一件就够。不用大，不用漂亮，哪怕是「想把那首歌唱准」「想让孩子肯跟我说句真话」「想把阳台那盆快死的花救回来」。如果一件也写不出来，那就是矛盾那头断了，今天的任务就变成：找一件，哪怕先借一件。

第二行：**这件事上，我改出来的东西，落在哪里了？谁看见了、接住了？** 如果答案是「没有」，那就是回写那头断了，今天的任务就变成：找一个人，或者找一本账，让它有处落。

两行写完，不要急着做什么。只要你知道了自己的两头，哪一头松，哪一头紧，就比昨天多了一点分寸。

如果你是家长，再加一行：**今天，我替孩子挡掉了哪一道缝？** 明天，留一道，只留一道，让他自己碰。碰完了，别急着补，问他一句：「你觉得哪里可以改一点？」

如果你是带团队的人，也有一样明天能试的小事。下周一的例会上，别急着布置下一件事，先拿两分钟，点一个具体的人，说一句具体的话：「上周你把那份报价单的格式改了，客户那边少问了两轮，这是你改出来的。」不要说「干得好」，要说改了什么、起了什么作用。这样一句话，是在替他把回写接上。一个月下来，你会发现，团队里最先回来的，往往不是干劲，是愿意多改一点的那份心思。

反过来，如果你发现自己部门里有人最近明显没劲，先别急着约谈、谈目标。先问两个问题：他手上，有没有一件他自己在乎的真事？他前几次改出来的

东西，有没有被谁认过、用过？多半，答案里有一个「没有」。找到那个「没有」，比讲一场激励的话，省力得多。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。持续的没劲，有时是身体或情绪出了状况，不是单靠找缝和找回写就能解开的。

带走的话

苦不是吃得不够苦，是劲的两头有一头断了：要么没有真问题等着你，要么改出来的东西落不下去。

安乐断矛盾，无回报断回写；补的不是意志，是那一头。

受挫的孩子不苦，要看回写在不在；被安排好的孩子苦，是缝和接都被代办了。

给空的人一个真问题，给累的人一只接球的手。

想一想

1. 你最近一次觉得「没劲」，是哪一头松了：是没有事等着你，还是做了的事落不下去？
2. 你身边有没有一个人，你一直替他挡着一道缝？如果留下它，他会怎样？
3. 谁最近改出了一点什么，而你本可以认真地看一眼、说一句具体的话？

◆

29

第 29 章

苦与幸福、自由

一个周日的下午

周日下午三点，小区楼下的长椅上坐着两个人，一个三十一岁，一个六十三岁。

三十一岁的叫阿蕙。三年前她从一家做电商的公司辞了职，说是要「放下」。那几年她每天十一点下班，周末也开会，一次体检回来，医生只说了一句：你这个年纪，不该这样。她就辞了。她删了工作群，卸了几个软件，把「升职」「年终奖」「同期的人混到哪了」这些念头，一件一件往外搬。头半年，她睡得很好，也真的轻松。

现在她坐在长椅上，手机刷到第四十分钟，说了一句话：「我不是累，我是没劲。」

六十三岁的叫老龚，退休前是中学的物理老师。他今天来这里，是因为楼下那条路的路灯坏了三个月，晚上老人出门摔过一跤。他已经给物业写了两封信，打了四次电话，今天下午要去敲业委会主任的门。他说话时眉头是皱着的，一天里睡不够六个小时，血压也不太好。

阿蕙看着他，有点困惑，也有点羡慕：「周老师，您不烦吗？这么多事。」

老龚想了想：「烦。不过烦得有个去处。」

这一章要谈的，就是这两张脸。一个放下了忧愁，反而日子发灰；一个满肚子忧愁，反而有精神。佛家讲离苦得乐，今天的人讲放下、躺平、不卷，意思大

同小异：把让人难受的东西搬走，人就会舒服。可阿蕙搬走了，舒服了半年，然后是没劲。老龚一样没搬，他还多搬进来一条坏掉的路灯。

两个人，到底谁苦？

先把这个字分开

在往下走之前，要先把「苦」这个字，同本书前面讲过的两个字分开，免得你一边读一边把它们混成一锅。

晕，是不知道自己在哪里、往哪走。那是坐标乱了。痛，是知道往哪走，可是路走不通，哪里有个堵点。这两样，前面各用了一编的篇幅。

苦不是这两样。苦是：路通着，也知道往哪走，人却走不动。

阿蕙就是这样。她知道自己想干什么，至少知道自己不想干什么；她面前也没有哪堵墙，没人拦着她。没有晕，也没有痛。不过她说「没劲」，说的就是动力。按本书的话说，就是矛盾推不动改变，改变又沉不下来，那台引擎在空转，或者干脆熄了。

所以这一章谈「苦」，谈的是动力这一头的事。它同「离苦得乐」这四个字的关系，就是本章要问的：把矛盾、忧愁、压力都放下，动力就会回来吗？

◆ 一、离苦不是灭矛盾

先把那四个字摆平。离苦得乐，最直接的意思是：离开苦，得到乐。

这句话没有错。谁都想离开苦，谁都想得到乐，这是人心里最老实的愿望。可它里头藏着一个很容易被滑过去的步骤：怎样离开？

常见的想法有两种。一种是把引起苦的东西搬走：工作太累就换掉，关系太烦就断掉，事情太多就推掉。一种是把心里对这些东西的在意搬走：不去想，不

去比，不去争。前一种叫逃，后一种叫放下。两种做法听上去不同，做的其实是同一件事，就是让矛盾别再找上门。

本书要把话说得再直一点。你生活里的矛盾，不是一堆坏东西。矛盾是你的路同你脚下的土之间，那一点配不上的地方。路想往前，土不让走；土想养出点什么，路又没往这边来。这点配不上，就是后来一切变化的发动处。

用一句家常话说：矛盾像灶里的火。火太大会烧锅，这是真的，所以人想把火撤掉。可是火撤掉以后，锅里的东西也就不会熟了。

所以问题就出在这里。把矛盾灭掉，苦确实少了。不过推着你往前走的东西，也一起少了。

阿蕙头半年的轻松，就是这个原因。她把矛盾搬走了，压在身上的东西松开了，人当然舒服。那种舒服是真的，没有骗人。可是她身上那台推着她去做事、去改变、去把今天的自己同昨天区分开的引擎，也跟着被卸了。卸了以后，剩下的就是长椅、手机、第四十分钟。

这并不是说，她当初该留在那家公司。那家公司的十一点下班，确实是一个坏掉的局面：矛盾太大，大到改不动，改不动就只剩耗。那样的矛盾，不是引擎，是堵在路口的石头。这一点后面还要讲。这里先记一句：矛盾有两种，一种能推着你改，一种只能压着你。**离苦要离的是后一种，不是矛盾本身。**

佛陀说的，和没有说的

说到离苦得乐，绕不开佛陀。

他留下的最有名的几句话，是四件事：苦，苦的由来，苦可以止息，止息的路。后世叫它四圣谛。这四件事里，最打动本书的是第三件：苦可以止息。

在佛陀之前，也在他之后很长一段时间，人们谈到苦，多半是把它当天命：生老病死，人人有份，只能忍。佛陀说不是，苦有来由，来由可以看清，看清了

苦就可以停下来。这是一个很大的转身：苦不再是命，苦是一个有来由的、可以处理的东西。本书同样相信，苦有来由，来由可以说清楚，说清楚了就有办法。这是佛陀说中的。

另外一个说中的地方，在他讲「路」。他讲的不是躲，是一条走法：看得准，想得正，做得对，活得稳。这条路上的每一步，都是在做事，在改变，不是躺下。所以不要把佛陀同「躺平」画等号。他自己的一生，是三十五岁悟道以后又走了四十五年的路，到处说法。〔待核：成道与入灭的年龄，各传承有不同说法，此处取常见口径。〕

那么本书多出来的一层在哪里？

在「止息」这两个字上。

如果把涅槃理解为一切烦恼、一切矛盾、一切欲求的止息，那么按本书的账，有一个问题要交代：矛盾若是全止息了，推着事情改变的那股劲，也就没了来处。一个什么劲也没有的状态，安静是安静了，却不是本书说的「足」。足是路通着，劲也够；而止息，劲同矛盾一起停了。

这里要公平。佛家内部对涅槃的理解有很多层，有的偏重「熄灭贪嗔痴」，有的偏重「不再被牵着走」，有的把涅槃说成一种最高的清明与慈悲，并不是死水一潭。本书并不说佛陀要的是死水。本书只是说：如果后人把「离苦得乐」简化成「让矛盾不再来」，那一定是丢了东西。本书走的是另一条边：不是让矛盾止息，而是让矛盾重新有力。

重新有力是什么意思

「重新有力」是这一章最要紧的四个字，值得慢一点说。

它的意思不是让苦变多，也不是让人更拼。它的意思是：矛盾出现了，有一股劲去碰它；碰出了一点改变；改变落下来，成了以后的路和土。这样一圈走下来，下一圈的矛盾就不同了，是新的矛盾，小一点，或者换了一个方向。

整个过程是一个圈。本书前面说过它叫三步：矛盾，改变，回写。

你可以想想一个人学骑自行车。一开始他摇摇晃晃，路和脚下的平衡配不上，这就是矛盾，而且让人紧张，说不上舒服。可那股摇晃推着他去调整车把、调整身子，这是改变。然后，几天以后，身子里留下了一点东西，下一次上车，不用再从头想。这是回写。他后来骑得稳了，矛盾没有消失，路上的坑、风、人群，仍然是矛盾，只是他的身子能同它们打交道了。

骑稳了的人，不是没有矛盾的人，是矛盾能被接住的人。

所以你可以看出，**离苦的办法，不是灭矛盾，是让这三步重新连起来。** 哪一步断了，苦就从哪一步长出来。第一步断了，是乏，不愿也无力进入矛盾；第二步断了，是滞，矛盾在却改不动；第三步断了，是散，改了却沉不下来。这三种苦，前面各有一章，这里不再重复。这一章要看的是：把三步接上以后，那个状态，人们叫它什么。

人们叫它幸福。

为什么不是「没有苦」

在这里，要先把一个常见的想法放一放：幸福就是没有苦。

这个想法很自然，因为我们对幸福的第一印象，常常是一个对照：之前苦，现在不苦了。病好了，债还清了，考完了，终于可以松口气。那一刻的轻松，就是幸福的味道。

不过你仔细回想，那种轻松能持续多久？一个星期？一个月？松过那口气以后，日子会变得很平，平到有点空。很多人在大事过去以后，会有一段说不清的

低落：考完试以后的空，项目上线以后的空，孩子大学送走以后的空。这个空，在本书看来，不是奇怪的事，是矛盾退场以后、新矛盾还没来的那段空档。

如果幸福就是没有苦，那么这些空档应当是最幸福的时候。可是几乎没有人把空档叫作幸福。大家叫它「失落」，叫它「不知道该干嘛」。

这就是说，幸福同「没有苦」，不是一回事。它们在放松的那一刻碰在一起，过后就分开了。真正长久的幸福，需要另外一个东西：事情还在往前走。

这个东西，是下面几节要讲的。

◆ 二、有忧而不苦：范仲淹

回到长椅。老龚有一肚子忧：路灯、血压、睡不够、业委会主任的脸色。可他并不苦。这是本章最让人想不通的一点，也是中国人其实早就见过很多次的一件事。

最有名的见证，在一篇一千多字的文章里。

宋仁宗庆历六年，也就是 1046 年，滕子京重修了岳阳楼，请范仲淹写一篇记。范仲淹没有去过岳阳楼，文章是看着人家送来的图画写的。〔待核：范仲淹未亲至岳阳楼之说，见于多种记述，细节以史料为准。〕他写的那篇《岳阳楼记》，里头有一段，是讲两种登楼的人。

一种人，登楼望见阴风怒号、浊浪排空，就觉得离开了京城，想念家乡，担心被人说坏话，心里满是伤感。另一种人，春和景明，波澜不惊，就觉得心旷神怡，宠辱皆忘，把酒临风，其喜洋洋。这两种人，一悲一喜，都是被外面的景牵着走。

然后他说了一句话：不以物喜，不以己悲。再往下，到了全文最有名的一句：「先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。」

这两句话常常被人当作格言背，背久了，就忘了它里头有一个很怪的地方：这个人不被眼前的悲喜牵着走，却又要先于所有人去忧。他不是没有情绪的人，他是一个把情绪安在另一处的人。

这个怪处，值得掰开。

这种忧，不一样

忧愁有两种。一种忧，是围着自己转的：我怎么这么倒霉，他为什么那样看我，我的将来会怎么样。这种忧像一个人在原地转圈，转得越久，越累，转到最后什么也没有改变，只剩一身的疲。这种忧，就是前面几章讲的苦的原料。

另一种忧，是朝着事去的：这条路灯坏了，要怎么修；这个孩子学不进去，要换什么办法；这个村子没有水，要从哪里引。这种忧，也让人睡不着，也让人眉头皱着，可是它是有指向的，每一次忧完，就有一件事被往前推了一点。

范仲淹的忧，是第二种。

这不是后人替他涂的颜色。他一生的履历，是一个忧着在做事的人的履历。他在泰州做官时，修过一道海堤，后世叫范公堤。〔待核：范公堤的具体兴修经过与长度，各说不一，此处只取其修堤一事。〕他在西北带兵，防着西夏，边地的人编了顺口溜，说「军中有一范，西贼闻之惊破胆」。〔待核：此说出于后世记述，原文字句有异。〕后来他主持过一场改革，叫庆历新政，没几年就被压了下去，人也被贬出京城。他是在被贬以后的路上，写下那篇《岳阳楼记》的。

你注意：写下「后天下之乐而乐」的这个人，当时正处在他一生里最不顺的一段。按照「离苦得乐」的算法，这时的他，应当最苦。不过他写出的，是一篇让一千年后的人读了还会心头一热的文章。

这就叫有忧而不苦。

为什么不苦

本书要解释的，是这件事为什么能成。

按前面讲的三步，苦是三步里有一步断了。范仲淹式的忧，恰好是三步一路连着。

先看第一步，矛盾。他面对的矛盾，不小，一个朝廷的积弊，一个边疆的危局，一场改革的阻力。可这些矛盾他是进得去的。他愿意进去，也有地方进去，有官职，有门生，有同道，有可以递上去的奏章。矛盾同他之间，没有隔着一层玻璃。

再看第二步，改变。他的忧推得动事情。堤修了，兵练了，新政推出了十条主张。〔待核：庆历新政的「十事疏」，常见说法为十项主张，具体条目以史料为准。〕即便后来新政被压，他做过的每一件事，都有一个小小的、实在的结果落在地上。这就是说，忧同改变之间，通着。

最后是第三步，回写。事情做过，留下了痕迹：堤留在海边，法度留在后人的议论里，一批人因为他而成长，写进了后来的历史。他自己的心里也留下了东西，他知道自己做过什么，也知道自己在为什么而忧。这个回写，让他在被贬的路上，还有地方可以站稳。

所以他的忧，是一个完整的圈：矛盾，改变，回写，再进入新的矛盾。圈一直在转，他一直有事可忧，也一直有事可做。这样的忧，不会在人心里积成淤泥，因为它每转一圈，就把一点东西沉到土里去了。

这就是本书的一个判断，请你抄下来：

忧本身不苦。忧断了去处，才苦。

再看老龚

回头看看老龚。

他写了两封信，打了四次电话，今天去敲业委会的门。他的忧同路灯连着：每一次动作，都让这件事往前推了一点。物业第一次回电话，说是线路问题；第二次，说要走报修流程；第三次，说下个月排期。每一步，都有一点结果，哪怕是推诿，也是一个可以接着碰的结果。他晚上睡不够，可是白天有事要办。他的血压确实不太好，这一点要请医生看，不是忧能解决的。不过他的苦，真的不多。

还有一个细节：老龚提到楼下摔跤的那位老人时，说的是「老殷」，而不是「一位老人」。他叫得出名字。他的忧里有人，有具体的人，所以忧的出口也就有了落点。

这一点要记。忧里有人、有事、有地方可去，这个忧就是活的。反过来，忧里什么都没有，只剩「我」，它就是死的。

不是每一种忧都行

话说到这里，容易起一个误会：既然有忧不苦，那么多忧一点岂不更好？

不是这样。

忧要不苦，需要这三步连着。如果矛盾大到进不去，比如一个人面对的是一种他怎么也碰不到的力量，他的忧就只能在原地打转；如果改变推不动，比如无论他做什么都没有一点反馈，他的忧就会变成空耗；如果回写落不下来，今天做的明天就散了，他的忧也会越积越重。

这时候的忧，就是前面几章讲的乏、滞、散。它们同样是忧，只是断了。

所以范仲淹的忧不苦，不是因为他忧得有道理，也不是因为他心胸大。是因为他身边有一套能让忧走完一圈的东西：官职、同道、文字、后人。离开这一套，同样的话，由一个没有任何出口的人说出来，会是另一回事。

换句话说，**不苦的忧，不是性格，是条件**。　一个人很难靠「想开点」把一条断了的圈接上，不过可以靠找回一个小出口，慢慢把它接上。这一点，在最后一节会再说。

举一个身边的例子。一位小学老师，带的班里有个孩子总是写不好字。她为这个孩子忧了一整个学期：每天放学留十分钟，换了三种描红本，又去请教了教研组的前辈。她也睡不好，也唉声叹气。不过到学期末，那个孩子的字站住了，她自己的办法也多了一样。第二年，再来一个写不好字的孩子，她手里有了东西。

另一位老师，同样为班里的孩子忧，可她的忧没有这样的路：学校只看考试分数，孩子的字写得怎样，没人问，也没有地方可以试新办法。她的忧越积越重，最后变成一句「这届孩子不行」。两位老师的忧一样多，一个长出了东西，一个只剩了疲。差别不在她们谁更有爱心，在于忧有没有一条走得通的路。

◆ 三、不忧而苦：躺平的另一面

现在回到阿蕙。

先交代一下写法。本书写躺平，不打算说「某个人选择了躺平」，也不打算说「他看穿了什么」或者「他认输了」。这些说法，把人放在发动者的位置上，好像一个人坐在屏幕前，决定了自己今后怎么活。本书不这样看。本书看到的是：一种运行状态，在某些条件下显出来，叫做躺平。人是这个状态显出来的地方，不是它的发动机。

这样写，是为了公平。如果把躺平说成一个人的选择，接下来就会有一堆评判：他懒，他怂，他看透了，他不上进。这些评判，一律是旧账本上的字。我们换新账本。

躺平是怎样显出来的

前面说过，阿蕙的日子，是一圈一圈的：公司给矛盾，矛盾逼着改变，改变攒成习惯。这个圈的问题是，矛盾大到压人，十一点下班，周末开会，改变的结果也不落到她身上，落到公司的报表上，回写的那一步，根本没有回到她这里来。这时候，圈是转着的，可是转得越快，她越空。

在这样的条件下，有一种很自然的调整会显出来：把矛盾的入口关小。不比了，不争了，不接新的活，不想未来。这个调整，从身体的角度看，是一种保护。就像手碰到烫东西会缩回来，缩的不是「手」做的决定，是一个更早的反应。

这个调整，在最初几个月是有效的。压在身上的东西松开了，睡眠回来了，人又有了精神。本书对这一段毫不贬低：它是一次真实的自救，是一个差点断掉的系统，为了不继续耗，把进口关小了一点。

问题出在后面。

关小之后，圈还剩什么

进口关小了，矛盾确实少了。不过矛盾少到某一个点以下，圈就转不起来了。

你可以这样想：一个轮子转着，需要有人推。推它的那股劲，就是矛盾。把推的劲撤掉，轮子不是自己停下，是慢慢滑停。刚开始你还感觉轮子在转，因为惯性；转着转着，越来越慢，最后在某一个下午，三点，长椅上，手机刷到第四十分钟，它停了。

这时阿蕙说的「没劲」，是一个很准确的说法。这个「没劲」不是累。累是劲用多了，休息就好。没劲是劲没有来处。一个人睡足了，吃好了，身体没病，还是没劲，这就是矛盾不够，引擎没有燃料。

于是出现了一种很奇怪的苦：什么都不缺，什么都不想要，什么都不太痛，可是日子像隔着一层。这种苦，没有名字可以指，因为它不是哪里被堵着，也不是哪里被割着，它只是没有东西往前推。

本书叫它乏苦的一种长期样子。前面讲过乏苦：不愿、无力进入矛盾。躺平在这里同乏苦碰上了：一个是原因，一个是结果。进口关得太久，人就渐渐不再有力气进去。

忧去了，苦来了

所以你可以看到一个同范仲淹相反的图景。

范仲淹有忧，不苦。阿蕙无忧，反而苦。

这两件事放在一起，是本章最重要的发现。因为它们说明了一件事：**苦和忧，不是一件事的深浅，不是忧多苦多、忧少苦少。** 苦同忧之间，隔着一个东西，就是忧有没有去处。

范仲淹的忧有去处：事。阿蕙的不忧也有一个去处：一块空地。在空地里，不忧也不动，也就不长东西。

这样看，「放下」这两个字，要再问一句：放下的是什么？

如果放下的是那种围着自己转的、没有出口的忧，那是真放下，而且放得好，苦会少。这一点，本书同佛家是站在一起的。

如果放下的是矛盾本身，是一切要碰、要改、要变的东西，那放下的就不只是苦，也是引擎。这时候，苦不会少，只是换了一种样子。

这两种放下，在嘴上说出来是一模一样的：我放下了。可它们走向的地方不一样。一个走向轻，一个走向空。

一个有用的小分辨

怎样分辨自己（或者身边的人）是在「放得好」，还是在「放空了」？

有一个很家常的办法，不用谈大道理：看放下之后，第二周有没有一件小事，自己想去碰。

放得好的人，放下以后，空出来的地方会冒出一点新东西。可能是一直想学的一样手艺，可能是想去看的一个地方，可能只是想把阳台上的花换个盆。这件小事不大，不过它有「想」。这个「想」，就是一个新的矛盾，一个新的入口。

放空了的人，放下以后，空出来的地方还是空的。没有任何事想去碰，刷手机的时候也不是在找什么，只是让时间过去。

有时候，那个「想」很不起眼。阿蕙这样的人，也许会在某个下午，忽然对别人家阳台上一盆开得很好的花多看了两眼。这两眼，不要轻看。它是一根很细的线，线的那头，是一个还没有被命名的矛盾：我也想有一盆这样的花，不过我不知道怎样养。这个「不知道怎样养」，就是入口。

这个分辨不是评判，不是说前者好、后者差。它只是一个读数：圈还转不转。阿蕙如果读出来的是后者，也不要慌。因为接下来要讲的，就是怎样让它重新转起来。

那是下一节的事。不过在往下走之前，要先看一看，躺平在今天为什么这么多。

为什么偏偏是今天

躺平不是新东西。庄子讲过无用之用，陶渊明「采菊东篱下」，魏晋有竹林里的人。每一个时代都有一些人，把进口关小。

可是今天，这件事成了一种很多人同时显出来的状态，原因不在人们变懒了，而在矛盾的结构变了。

过去的矛盾，多半同一个具体的东西相连：一块地，一门手艺，一个村子，一份可以数得清的活。干完了有一个结果，结果落在身边，你看得见，邻居也看得见。回写是近的。

今天的矛盾，很多是同一个很远的东西相连：一个看不见的排名，一个别人家的孩子，一个永远往上调的指标。你拼命做，结果落在一个很远的地方，落不回你身上。回写是远的，甚至是断的。

在回写断了的地方，矛盾只剩下压，没有推。压得越久，进口越想关。所以本书看到的，不是一代人变懒，而是一种回写断掉的条件，在很多地方同时出现了。

这也是为什么，劝一个躺平的人「再努力一点」，通常没有用。再努力一点，是再加一点压，可缺的不是压，是回写。反过来，只对他说「你已经够好了，放松吧」，也没有用。放松是松压，可是缺的也不是松，是推。

缺的是一个能让矛盾、改变、回写重新连起来的小东西。

这就是下面要讲的。

◆ 四、幸福是三步连着

先把话说在前头：本书不打算给幸福下一个漂亮的定义，只想说一件看得见的事。

你回想一下自己最近一次觉得「这段日子挺好」，是什么时候。多半不是中了奖，也不是什么都没有。更常见的是：手上有一件事在做，有点难，又不是不可能；做着做着，它有了一点起色；而那点起色，让你对明天多了一点底。

这里头有三样东西：一件有点难的事，一点实在的起色，一点留下来的底。换成本书的话，就是矛盾，改变，回写。

幸福不是三样里的任何一样。**幸福是这三步一路连着的那个感觉。**

连着，才有味道

为什么说连着?

只有矛盾，没有改变，那是焦虑。一件事压在那里，怎么也动不了，越想越紧。

只有改变，没有矛盾，那是飘。事情变来变去，却没有哪一件同你有关，今天换一个，明天换一个，什么也沉不下来。

只有矛盾和改变，没有回写，那是忙。忙得团团转，做完一件又来一件，做过的事不留痕迹，每天都像从零开始。

这三种，每一种你都认得。它们都不是幸福，却都各有一点像：焦虑里有投入，飘里有自由，忙里有成就感。所以人很容易把它们错当成幸福，追着追着，发现追到的是半截。

三步连起来，才是那个整的东西。事情有点难（所以你在里面），有起色（所以你知道自己没白费力气），而且留得下来（所以明天不用从头来）。这个整，人们叫它充实，叫它踏实，叫它「日子过得有奔头」。

这几个词，哪一个里头都没有「没有苦」。

幸福里有一点苦，是正常的

这是一个要特别说清楚的地方。

幸福的人，不是不苦的人。幸福的人，苦是会来的，只是苦来了，有地方去。一个母亲带着孩子，累、烦、睡不够，这些都是真的，不过孩子笑了一下，她就觉得值得；一个手艺人磨一块料，手磨破了，可料慢慢出了形。苦在里面，不是敌人，是三步里的第一步，是矛盾的体感。

所以本书说，幸福同苦，不在一条线的两头。它们不是一个升一个降的关系。你可以在很苦的日子里幸福，也可以在没有任何苦的日子里什么感觉也没有。

决定一段日子是不是幸福的，不是苦的多少，而是三步连不连着。

连着的样子

可以说得更具体一点。三步连着，大约有这么几个样子。

第一，矛盾是你进得去的。不是天大的难题，也不是毫无难处的空场。它大小合适，是你踮一踮脚够得着的东西。

第二，改变是看得见的。你做了一点，就有一点回应。这个回应可以很小：写了一页纸，一个人回了你一句话，一道菜今天比昨天好吃了一点。小，不过实在。

第三，回写是落得下来的。今天的起色，有地方放。可以是一个本子，一个习惯，一个人对你的看法，一间越收拾越顺手的屋子。放下了，明天的你站在今天的肩上。

这三个样子，同「有没有钱」「有没有地位」没有直接关系。所以你看到过很有钱的人不幸福，也看到过很普通的人幸福。差别往往就在这三步，哪一步被钱、被地位、被别人的目光弄断了。

记忆这件事，先放一放

关于幸福，还有一个有趣的地方：同一段日子，过的时候和回头看的时候，可能是两种感觉。这个留到交锋那一节，同卡尼曼一起说。

◆ 五、自由是选得起自己的矛盾

最后一个词是自由。

说到自由，人们先想到的是：不被拦着，想干什么就干什么。这个意思没有错，是自由最外层的一层。可是你想想，一个人什么都不被拦着，是不是就自由了？

假如阿蕙现在有一笔钱，足够她一辈子不上班。她今天可以去任何地方，做任何事。她会觉得自由吗？也许前两个月会。过了以后，她很可能仍然坐在长椅上，因为「可以做任何事」同「想做一件事」，是两回事。

所以自由的核心，不是没有障碍，是有东西可选，并且选得起。

选什么

选的是矛盾。

这话听着奇怪，不过你想一想，人的一生里，真正能选的，大概不是苦乐，而是用什么样的难处，换什么样的日子。

一个人可以选择带孩子的难处，也可以选择不带孩子的难处。可以选择在大城市挤的难处，也可以选择在小城市闷的难处。可以选择创业的难处，也可以选择上班的难处。没有哪一个选项是没有难处的。选的，是你愿意同哪一种难处打交道。

每一种难处，都带着自己的一套三步：它能给你什么样的改变，什么样的回写。你选了某一种矛盾，就是选了某一条圈。

所以本书说：**自由是选得起自己的矛盾**。

选得起，是什么意思

「选得起」有两层。

第一层，是有得选。矛盾有几种，你看得见，手边够得着。这需要眼界，需要机会，需要有人告诉你还有别的路。一个只看得见一种矛盾的人，不算有选择，只有被安排。

第二层，是担得起。你选了这一种矛盾，就要接受它带来的压。担得起，不是咬牙硬撑，是你的圈能转：这个矛盾你进得去，改变推得动，回写落得下。如果你选的矛盾大得进不去，你不是自由，是在冒险；如果你选的矛盾小得不起任何波澜，你也不是自由，是在躲。

阿蕙当年的辞职，在这个意义上，是一次真的尝试。那份工作的矛盾，她担不起了，她把它放下，这是有道理的。不过她后来走进的那一片空，不是她选的另一种矛盾，是什么矛盾也没选。没选，就谈不上自由。这一步，不能说是错，只能说是还没走完。

自由不是松，是有劲

所以，在本书看来，自由同「松」没有太大关系。自由更接近「有劲」：有劲去选，有劲去担，有劲把担下来的东西走成一圈。

一个人被拦着的时候，不自由，这是外面的事；一个人没劲的时候，也不自由，这是里面的事。过去人们谈自由，多半谈外面，谈拆掉栅栏。今天，很多栅栏拆了，人们却发现里面还有一道，就是劲从哪里来。

三原理足了，劲就来了，选得起就有了底。这样看，苦、幸福、自由，其实是同一件事的三个侧面：

苦，是三步里有一步断了，劲出不来。幸福，是三步连着，劲一路走下去。自由，是在这些连着的圈里，你有得选，也选得起。

三个字，一条线。这条线不是「苦的反面是乐」，而是「圈断了，圈连着，圈可以选」。

用一个厨房里的画面收一下。一口锅里煮着汤。火太大，汤会糊，这时要调小火，不是把灶拆了。火完全灭了，汤就凉在那里，什么也煮不成，这是躺平那一头的苦。火合适，汤慢慢滚着，满屋有了香味，这是幸福。而你站在灶前，知

道今晚想煮什么、能煮什么、煮得起什么，这就是自由。三件事都在这一口锅里，缺了哪一件，饭都吃不成。

小心一个误会

讲到这里，要提防一个误会：既然要选矛盾，是不是人就应该主动给自己找苦吃?

不是。

主动找苦吃，是把矛盾当成了美德，这是另一个错。矛盾不是越多越好，也不是越大越好。它要合适：合适你现在的土，合适你现在的路。矛盾过大，不是锻炼，是砸；矛盾过小，不是安逸，是荒。

「吃苦」这个词里，吃的其实是痛，是路上的堵点。能吃苦的人，往往是动力本来就足的人，因为有劲，才能顶住堵点。动力不足的人，被告知「要吃苦」，只会更苦。

所以自由不是找苦，而是在合适的矛盾里，让劲回来。

再补一句，免得自由被读得太硬。选得起，并不要求你选得一次就对。矛盾选错了，可以换；换了，也算是一次回写，下一次就多了一分眼力。真正让人不自由的，不是选错，而是被告知「只有一条路」，或者自己早早地相信了这句话。一个人若能在一圈走完以后，再选下一圈，他就已经比大多数时候的我们自由得多了。

◆ 六、与四位全球近邻逐一交锋

这个问题不是本书一家在想。离苦能不能得乐，苦有没有用，幸福是什么，人们想了几千年。这一节请四位来，每位先听他说中了什么，再看本书多出的一层。顺序不论高低，只依他们碰到的问题，从「苦能不能止」，到「苦有没有劲」，到「苦有没有格」，到「苦被怎样记住」。

第一位：佛陀，说中了苦可以止息

前面已经讲了一部分。这里把它摆足。

佛陀说中的，有三处。

第一处，苦有来由。在他以前，人对苦多半是认命。他把苦拆成一个可以看的东西：为什么苦，苦从哪里来，抓住了什么才苦。这是一个了不起的转身。

第二处，苦可以停。这是整个教义里最让人安心的一句。你不必一生都被它压着。

第三处，有一条走法。他没有只说「想开点」，他给了一套次第：看清，想正，言行有度，心有所安。这是一套要做的事，不是一句要信的话。

所以，如果有人说佛陀教人躲，那是冤枉了他。

本书多出来的一层，是在「止息」这个落点上。

按本书的账，苦是三步里有一步断了。佛陀从另一头来：把引起苦的那股牵扯拔掉。这两条路，在很多地方是同一方向，比如他讲不被贪嗔痴牵着走，本书讲不让矛盾在原地打转。可在终点，本书多问了一句：拔掉以后，劲还在吗？

如果「止息」被理解为矛盾、牵扯、欲求都平了，那么推着事情改变的东西也一并平了。这对于一个已经被压垮的系统来说，是一个很大的救助；可是对于一个想继续走路的系统来说，是一个不够的终点。

本书走的是让动力重新足，不是让它止息。矛盾还在，改变还在，回写还在，只是它们连着了，不再积成淤泥。用一个家常的比方：佛陀给了一把很好的灭火的办法，本书补一个把火收进灶里的办法。灭火，是为了不烧屋；收进灶里，是为了让火能煮饭。

有一点还要公平地说：佛家的传统里，也有「不住涅槃」的说法，讲的是悟了以后并不躲进安静里，而是回头来做事。〔待核：此处指大乘「无住涅槃」之

说，具体义理以经论为准。〕这一支同本书的方向是靠得很近的。本书要说的，只是不要把「止息」当成人人都该去的地方，也不要把一切「放下」都当成它的传人。

第二位：范仲淹，说中了忧可以是一种劲

范仲淹说中的，前面已经讲得多了。归结起来是一句：忧不一定是病，忧可以是劲。

在他以前，也有很多人说过类似的话。孔子说「君子忧道不忧贫」，孟子说「生于忧患，死于安乐」。〔核：两句出自《论语·卫灵公》与《孟子·告子下》，大意如此。〕中国文化里有一条很深的线，就是承认忧是一种有价值的东西，承认一个人有忧，是因为他同别的东西连着。

范仲淹在这条线上又往前推了一步：他把忧排在「天下」的前面，把乐排在「天下」的后面。这个次序，让忧不再是自己的负担，变成了一种责任，一种先走的位置。

那么本书多出的一层是什么？

是一个「为什么」。

范仲淹告诉我们，忧可以是劲，不过他没有告诉我们，为什么同样是忧，有的人忧成了劲，有的人忧成了病。读《岳阳楼记》的人，很多人读着读着也想「先天下之忧而忧」，结果忧了半个月，睡不着，吃不下，什么也没改变。这时候，他会怀疑自己是不是心胸不够大。

本书的回答是：不是心胸，是圈。

范仲淹的忧不苦，是因为他的忧一直在推动改，一直有回写。堤修了，兵练了，文章写了，人带出来了，每一圈都有东西落下来。这个解释，把一个看上去

属于「境界」的事，放回到了一个可以检查的结构上：你的忧，通不通向一件能改的事？改过之后，有没有留下？

这个检查，普通人可以做。它的价值，在于让「像范仲淹那样」不再只是少数人的高度，而变成一种有办法接近的状态：先找一个能改的事，再让忧走一圈。

第三位：陀思妥耶夫斯基，说中了苦可以有尊严

第三位的话，是一句流传很广的话：「我只害怕一件事：配不上我所受的苦难。」〔待核：此语常被转引为陀思妥耶夫斯基所说，出处与原文措辞未能核实，本书只作转引。〕

不管它的确切出处在哪里，这句话所指的那个意思，在他的作品和他的一生里是看得见的。他年轻时因为参加一个小圈子，被判死刑，在刑场上临行前被改判流放，在西伯利亚服了四年苦役。〔待核：1849 年被捕，同年底押赴刑场后改判，随后流放服役，具体年限以传记为准。〕后来他写出的那些书，苦难在里面，不是装饰，是根。

他说中的，是一件很深的事：苦可以有尊严。

大部分关于苦的话，是劝你离开它。陀思妥耶夫斯基说的是另一个方向：苦发生了，你和它之间还有一件事可做，就是不要辜负它。这句话的力量，在于它把苦从一个「该被消除的坏东西」，变成了一个「要被配得上的东西」。苦有了分量。

本书多出的一层，是把「配得上」说成一件可做的事。

配得上，不是在心里对自己说「我要配得上」，也不是为苦难多受一点苦。按本书的话，配得上的办法，是让苦重新连上回写。

你想：一个人经历了一场大苦，如果这场苦只是被忍过去、被压下去、被「翻篇」，它就留在身体里，成了一块散不开的东西，也就是前面说的散苦，改过又回去。如果这场苦被带进了矛盾，推动了一点改变，改变又落进了他往后的路和土，这场苦就变成了一块地基。

所以，**苦是否配得上，不在苦本身，在它后来去了哪里。** 一场苦如果最后什么也没有长出来，那是一种浪费，而且不是他的错，是回写没有接上。一场苦如果长出来了，哪怕长得很小，它就有了去处，有了尊严。

陀思妥耶夫斯基自己，正是这样做的。他把四年苦役，写进了《死屋手记》，也写进了后来的几部大书里。〔待核：《死屋手记》取材于其服苦役经历，常见说法如此。〕他的苦，被回写成了文字。他怕的「配不上」，在这个意义上，就是怕回写断了。

这一层，对于今天的人是有用的。很多人在经历了某场痛苦以后，会有一种说不清的愧疚：好像这场苦应该「有点用」，可是看不出用在哪里。本书的话是：你不必给它一个宏大的意义，只要让它落下一点东西。一个习惯，一个决定，一个对别人说得出口的故事，都算。

许多人说「时间会治愈一切」，本书只信一半。时间只是让矛盾退场，退场不等于落地。落了地的苦，才是真的过去了；没落地的，只是被搁到了后面。

第四位：卡尼曼，说中了人怎样记住苦

第四位是心理学家丹尼尔·卡尼曼。他的一个有名的区分，是把人分成「体验自我」和「记忆自我」。体验自我，是此刻正在经历的那个；记忆自我，是事后回头给这段经历打分、讲故事的那个。

他同合作者做过一个有名的实验：让人把手放进冷水里，一次六十秒，一次六十秒加上最后三十秒水温稍微回升一点。后来问他们愿意重做哪一次，多数人选了更长的那一次，虽然它总共受的罪更多。〔待核：此为 1990 年代前后卡尼

曼与合作者的冷水实验，具体水温、时长、年份、人数以论文为准。〕还有对医院里做检查的病人的研究，结果相似：一段经历被记成什么样，主要看它最强烈的那一刻，和结束时的那一刻，而不是它总共有多长。〔待核：即「峰终定律」，相关研究的具体设计与数据以原文为准。〕

这个发现的意思很深：**人记住的苦，不是苦本身，是苦被收尾的方式。**

他说中的，就是这一点。我们对自己一生的判断，其实是记忆自我做的，它挑了几个峰，看了最后一眼，就下了结论。体验自我经历过的大量平淡的、琐碎的部分，几乎没有被计进去。

本书多出的一层，是把这个记忆自我，认作回写。

按本书的话，回写是一段经历落进路和土里的方式。记忆自我做的事，就是回写做的事：它决定一段苦以什么样子沉下来。沉成一块「那段日子真苦」的石头，还是沉成一粒「那段日子熬过来了，也学到了东西」的种子。

这样说，回写就不是一个被动的记录，而是一个可以做得好或做得差的动作。同样一段苦，不同的回写方式，会让它在往后的日子里起不同的作用。一场病，如果最后被收成「我知道了自己能扛，也知道了谁值得依靠」，它就进了幸福那条圈；如果被收成「我再也不想想起」，它就成了一个埋着的雷。

所以，一段苦被记成苦，还是被记成甘，不由苦的多少决定，由回写怎样做决定。

这里有一个很实际的推论，是卡尼曼的实验给不出、本书可以给的：回写的功夫，是可以练的。收尾的方式，是可以设计的。一段难熬的日子，在结束时多做一个小小的仪式，多写几行字，多同一个人说一说，都是在给它一个好的收尾。这不是自我欺骗，是在把真实发生的东西，放进一个能继续用的位置。

当然也要老实讲：回写不能把真实的痛抹掉。还有一点值得停一下。峰终定律说明的是人怎样记，不是人应该怎样记。把苦硬写成甜，是另一种断：回写一旦和真实脱了节，下一圈就站不住。好的回写要同时装得下两样东西，一样是「这真的很难」，一样是「我后来做了什么」。装得下这两样，一段苦才既不被粉饰，也不被冻成石头。如果一段经历确实伤得很重，请找医生或心理咨询师，一个人硬写不出一个好结尾，也不必勉强。

◆ 七、判别局面：为什么只有本书说得通

四位的话，有一个共同点：每一位说中了苦的一个面，却又各自留下一个口子。

佛陀说苦可以止，没有说止息之后劲从哪里来。范仲淹说忧可以是劲，没有说为什么这种忧不苦。陀思妥耶夫斯基说苦可以有尊严，没有说尊严靠什么得到。卡尼曼说苦是怎样被记住的，没有说记住的方式可以改。

把他们并起来看，还有一个更具体的局面，是他们任何一位都不能单独说明的：

范仲淹式的忧不苦，躺平式的不忧反而苦。

我们逐位试一试。

用佛陀的话去解释：苦来自牵扯，离了牵扯就不苦。那么范仲淹牵扯最多，应该最苦；阿蕙放下了牵扯，应该最不苦。事实相反。这个解释，只能说通阿蕙头半年的轻松，说不通她后来的没劲，更说不通范仲淹。

用范仲淹的话去解释：忧是劲，有忧就有劲。那么阿蕙没有忧，没有劲，说得通。可他说不出，为什么有的人忧了反而垮掉，忧到失眠、抑郁、一蹶不振。这些人也忧，也是「先天下之忧」的样子，可他们是苦的。所以这个解释，说通了老龚，说不通那些忧垮了的人。

用陀思妥耶夫斯基的话去解释：苦要配得上。那么阿蕙的苦，在于她没有配得上自己的辛苦，辜负了前三年的拼命？这个解释有一点道理，不过它不能告诉她，今天下午三点，她能做什么。

用卡尼曼的话去解释：苦是被记成苦的。那么阿蕙记忆中的辞职、躺平，是不是被记错了？也许有一点，可是「没劲」是此刻的体验，不是回头的记忆。他能说明她为什么日后会怎样回顾，不能说明她此刻为什么没有劲。

四位都有说对的部分，可没有一位能同时说明这两件事：为什么老龚的忧是活的，为什么阿蕙的不忧是死的。

本书可以，因为本书看的不是忧的有无，也不是苦的深浅，而是三步连不连着。老龚的忧，三步连着，所以有忧不苦。阿蕙的不忧，进口关小，圈停了，所以无忧而苦。同一个标准，两头都推得出来。

还可以往前推一步，得出一个只有本书才推得出的预言：

如果让老龚的圈断掉，比如把路灯修好以后，再也没有任何他可以碰的事，他的精神也会往下掉；这件事，在很多退休的人身上都看得到。反过来，如果给阿蕙一件她进得去、推得动、留得下的小事，哪怕只是每周一次去社区帮人修自行车，她的「没劲」会渐渐松动，虽然她的忧一点也没有增加。

前一个预言，不是「闲着没事就会苦」那么简单，而是「忧的去处没有了就会苦」；后一个预言，也不是「找点事做就好了」那么简单，而是「那件事必须是三步都连得上的」。一件只有压没有回写的事，对她没有用，甚至会让她更往回缩。

再换一个角度看这个局面。四位的话，其实是四把不同的尺：佛陀量的是牵扯的松紧，范仲淹量的是忧的指向，陀思妥耶夫斯基量的是苦的分量，卡尼曼量的是记忆的收尾。每一把尺都量得准它量的那一段，可是老龚和阿蕙这一对，要同时量四样东西才看得出差别。本书的三步，不是第五把尺，是一条把四段接起

来的线：牵扯松了，忧有指向，苦有分量，记忆有收尾，只要三步是连着的，这四样就会一起好；只要断了一处，四样就会一起乱。

这两个预言，都是可以去看、去验的。验错了，本书这一节就要收窄。〔待验。〕

◆ 八、放回日子里

回到周日下午三点的长椅。

老龚站起来，说要去敲业委会的门。阿蕙忽然问：「周老师，路灯要是修好了呢？您以后干什么？」

老龚愣了一下，笑了：「那就再找一条路。」

这句话，其实是整章最朴素的一句。

阿蕙没有立刻说什么。她那天晚上回去，做了一件很小的事：她把手机里卸掉的第一个软件，不是工作软件，而是一个以前用来找修自行车教程的网站，重新装了回去。她没有想什么宏大的目标。她只是想起，三年前她有一辆旧自行车，链条一直是松的，她说过要自己修。

这件小事，本书不会说它一定改变她的人生。它只是一个入口，一个她进得去的、不大不小的矛盾。接下来的三步会不会连起来，要看后面的日子。

你若是读到这里，想试一试，有几件小事可以做，都不需要你先「想通」：

第一，找一件事，大小以你踮脚够得着为准。不要选那种压得你喘不过气的，也不要选那种一点也不会有回应的。

第二，让它有回应。做完一小步，找一个地方放它：一个本子，一个人，一个看得见的摆放。

第三，一周以后，看一眼：这件事，有没有让你对下周多想了一点点。如果有，圈就开始转了。

如果试了两三次，什么也没有，什么也不想碰，持续两周以上，睡得不好，吃不下，或者开始觉得活着没有意思，请找医生或心理咨询师。身体或心里的难处真的大了，不是靠一件小事能接上的。

两行小账。

第一行，问这一章：你手上的苦，是哪一步断了，矛盾进不去，改变推不动，还是回写落不下？

第二行，问这本书：这个断处，能不能先接上一个小的，让火回到灶里？

带走的话

离苦不是把矛盾灭掉，是让矛盾重新有力；幸福不是没有矛盾，是矛盾、改变、回写一路连着；自由是在连着的圈里，选得起自己的矛盾。

忧本身不苦，忧断了去处才苦；不忧也不一定不苦，无忧而无劲，才是躺平背后的苦。

放下之前，先问一句：放下的是堵在路口的石头，还是推着自己走的火。

想一想

1. 你最近一次觉得「这段日子挺好」，那时手上有一件什么事？它有没有难处？有没有一点实在的起色？
2. 你现在放下的、不想碰的东西里，有没有一件，其实是推着你走的火？你怎样分辨它是石头还是火？
3. 你经历过的一段苦里，有没有哪一段，至今没有落下任何东西？如果给它一个小小的收尾，你会怎样做？

◆

30

第 30 章

找回「足」的路

◆ 一、周日晚上的三条消息

周日晚上九点多，三个人在各自的屋子里，各自收到了一条差不多的话。

四十五岁的钟建国，做工业设备销售，白天刚陪客户吃完饭回来，微信里躺着老同学发来的一句：「老钟，别丧，振作起来，咱们这个年纪还能再拼十年！」他看了一眼，回了个拱手的表情，把手机扣在茶几上。

三十八岁的林芳，在厨房里收拾碗筷。婆婆在客厅看电视，丈夫在刷手机，十二岁的儿子在屋里写作业，写得很慢。她心里翻来覆去是那一句：这个周末又吼了孩子两回，说好了不吼的。闺蜜发来消息：「你就是太爱操心，调整一下心态，加油！」她看着「加油」两个字，笑了一下，没回。

十六岁的小川，高一，书桌上摊着一本新买的英语单词本，封面上写着「每天三十个」，写到第四页，后面是空白。母亲在门口探了探头，说：「这回你可得坚持啊。」他说：「知道了。」

三条消息，说的都是同一句话：加油，坚持，振作。

三个人都不是不知道该加油。老钟知道，林芳知道，小川也知道。不过这句话递到手里，就像有人隔着河喊：「过来呀，别站在那儿！」河还在，桥没有。

本章要问的，就是这座桥。能不能给一个提不起劲的中年人、一个知道该变却变不了的妈妈、一个三分钟热度的学生，各自一条「足」的路，而不只是劝他们「加油」？

先说结论，再慢慢走：**补足不靠打气，靠按苦辨步。** 这三个人的苦不是同一种，所以路也不是同一条。老钟缺的是一个能硌住他的小矛盾，林芳缺的是一个小到不会引起反扑的改法，小川缺的是一个让每一次做都被看见、被接住的地方。给老钟的路搬给小川，给小川的路搬给林芳，不但没用，还会让他们更累。

这就是为什么同一句「加油」，对三个人都没用。

◆ 二、先分清：是晕，是痛，还是苦

在给任何人找「足」的路之前，得先问一句：他到底是不是苦？

本书前面的章节一直在分三个字。这里只把最要紧的话再说一遍：**晕是不知身在何处、往哪走；痛是知道往哪走，走不过去；苦是路通着，走不动。** 三个字分清了，处理才对得上号。大错多出在错配：给晕的人止痛，给苦的人指路，给痛的人打气。

「打气」这件事，其实最容易错配。你对一个站在岔路口不知道往哪走的人说「加油」，他会更晕，因为他怕的不是没力气，是不知道朝哪使。你对一个撞在墙上的人说「再坚持一下」，他会更痛，因为路根本没通，坚持就是继续撞。只有对一个路通着、方向也清楚、就是走不动的人，「动一动」才有意思。可就是这个人，也不是靠喊就能动起来的。

所以本章的第一步，不是补，是辨。

一个人说「我提不起劲」，背后可能是三种完全不同的局面。一种是刚换了城市、刚升了职、刚退了休，坐标乱了，原来的参照没了，新的还没立起来，人看上去像是没劲，其实是晕。这种时候，要做的是先定一个不变的参照，让另外两样慢慢跟上，这是平法，不是补法。一种是想做一件事，手上已经有劲，可是在某个地方撞了、堵了、闷着，这是痛。痛里面是有劲的，劲顶在堵点上，要的

是通，是换形、寻土、见果、绕行、开口、换土。把痛当成苦，劝他「放松点、歇一歇」，他的劲就被泄掉了，堵点却原样留着。

只有第三种，方向有，路也通，不过矛盾引不进来，或者改不动，或者改了落不下，才是苦，才轮得到「足」。

所以本书的顺序始终是：先平，再通，后足。「足」排在最后，不是因为它不重要，是因为它最容易被拿来顶替前两样。

还有一句要说在前头：下面所说的，都是日子里的事，是思想上的辨认，不是医生的诊断。身体或心里的难处真的大了，比如长期睡不好、吃不下、什么都不想碰，或者有伤害自己的念头，请找医生或心理咨询师。本书给的路，是给普通的、日子里的「走不动」用的，不替代任何治疗。

◆ 三、辨苦：三个问题，认出九格里的那一格

怎样辨？本书给三个问题，一个比一个小，问到第三个，答案就落在九格里的一格上。

第一问：我知道往哪走吗？

先问方向。如果答不上来，或者答案一天变三回，那先别谈劲，是晕。如果答得上来，进入第二问。

这一问有一个小小的检验办法：让他用一句话说出「我想走到哪儿」。说得出来，哪怕说得很小——「我想每天不吼孩子」「我想把英语单词记住」「我想对工作有点兴趣」——就算过关。说不出来，或者说出来的全是别人的话——「我应该积极向上」「老师说我要努力」——那多半还在晕里。

第二问：我走得过去吗？有没有哪一处是撞着的、堵着的？

再问路。如果能指出一个具体的堵点，说得出「就是这一步，我卡在这里」，而且一用力就觉得顶着什么，那是痛。痛有六种，前面的章节已经分过。如果说不出堵点，也没觉得顶着什么，只是软，只是用不上力，不是一道墙挡着，是整个人像泡在温水里，那进入第三问。

分这一问的小办法：看用力时的感觉。痛是「使劲，可是过不去」；苦是「根本使不上劲」。前者像推门推不开，后者像连伸手去推都懒得伸。

第三问：我是卡在哪一步？

这是本章的主角。三原理说，一件事要走起来，要经过三步：第一步，路径和土壤之间有矛盾，这是引擎；第二步，矛盾推动结果改变；第三步，改变回写进路径和土壤，循环往复。苦，就是这三步之中某一步的动力疲软。

如果是**第一步**软：矛盾进不来，或者人进不去矛盾。眼前没有什么「硌」，没有什么事让人觉得「不对，得动一动」；或者有，可人没有力气去碰它。这是**乏苦**。如果是**第二步**软：矛盾明明在那儿，该变什么也清清楚楚，就是改不动。这是**滞苦**。如果是**第三步**软：改是改了，也做了，不过沉不下来，过几天就散了，回到原样。这是**散苦**。

用一句话分三者：**乏是不想碰，滞是碰了动不了，散是动了留不住。**

第三问之后，还要再问一下它在哪一界。因为同一种苦，在想里、在做里、在心里，样子很不一样。汉语把这三界分得很清楚：想不动、做不动、活不动。

于是九格是这样的：

乏苦在理念界，是想不动：对什么事都没有「想弄明白」的冲动；在现实界，是做不动：身体沉，手脚懒，哪怕有体虚的成分；在自我界，是活不动：心累，觉得什么都没意思。

滞苦在理念界，是观念改不了：道理都懂，脑子里的那条老路换不掉；在现实界，是习惯改不掉：明知夜里不该刷手机，手却自己伸过去；在自我界，是关系知道该变却变不了：明知该换一种方式对孩子、对父母、对伴侣，一张嘴还是老样子。

散苦在理念界，是想通了又忘：当时拍案叫绝，过几天一片空白；在现实界，是坚持不下来：开头三天，后面散了；在自我界，是改过又回去：好了一阵子，一遇事又回到老模样。

九格里的任何一格，都不是人的「缺点」，只是某一步的劲没连上。把它看成缺点，就会去骂自己；把它看成断了的一步，才会去找那一步该怎么接。

现在回头看那三个人。

老钟，问一：知道往哪走吗？他说：「也没什么想去的地方，就是觉得，什么都差不多。」这不像晕，因为他没有迷路的慌，更像是没有想去的地方。问二：有堵点吗？他想了很久，说：「没有，就是没劲。」没有堵着的地方，是软。问三：卡在哪一步？家里的活、公司的活都做着，可是遇事只想「差不多得了」，连不满都懒得有。这是第一步软，乏苦。再看哪一界：他不是想不动，也不是体虚——去年体检没有大问题；是下班回家以后，觉得日子没有什么可盼的，心里空着。自我界，活不动。

林芳，问一：知道往哪走吗？知道，「不吼孩子」。问二：有堵点吗？有，「一听孩子拖拉，火就上来」，可这不是路不通，路是通的，她好几个晚上能做到。她的毛病不是撞墙，是想改的时候，改不动。第二步软，滞苦。哪一界？关系界，也就是自我界：知道该变却变不了。

小川，问一：知道往哪走吗？知道，「把单词背下来」。问二：有堵点吗？没有，开头几天背得还挺顺。问三：卡在哪一步？第一步没问题，第二步也没问

题，他是真的背了；可是三四天之后就没了，那些背过的东西没有留下什么，他自己也没留下什么：没人看见，没记下来，没有一个地方知道他背过。第三步软，散苦。哪一界？现实界，坚持不下来。

三条消息，三种苦，三个格。路不会一样。

辨苦的时候，有三个常见的误判，顺手说一说。

第一个，是把晕当成乏。一个人刚搬到新城市，刚升了职，刚退了休，坐标乱了，晚上躺着不想动，别人说他「没精神」，他自己也以为是没劲。其实是原来的参照没了，新的还没立起来。这种人先别引矛盾，先立一个不变的东西：每天同一个时间起床，同一条路走一走，同一个人说几句话。参照立住了，劲才有地方使。

第二个，是把痛当成滞。一个人说「我就是改不掉」，不过细问下去，他每次改都在同一个地方撞上同样的东西，比如一说要早睡，就撞上夜里才有的那一点属于自己的时间。这不是没劲，是有一条路被堵着，劲正顶在上面。这时候劝他「小步改」，等于叫他绕着墙走一圈再撞回来；要先看那堵墙是什么，是换形、寻土，还是绕行。

第三个，是把苦的三种混在一起。同一个人，今天乏，下个月滞，再下个月散，是常有的事：矛盾引进来了，改动开始了，回写又跟不上，他就在三个断点之间转着走。所以三问不是问一次就完的，是每隔一阵问一遍。圈断在哪里，就补哪里；补上了，下一个断点才露出来。这不是白忙，是圈在一点点合拢。

◆ 四、三种补法：不是打气，是接上断了的那一步

初拟的补法，就是十二个字：**乏则引矛盾，滞则小步改，散则立回写。** 下面把它们逐一写成普通人做得到的做法。

补乏苦：引一个小矛盾进来。

乏苦的毛病，是引擎没有点火。三原理里，矛盾是引擎，不是故障。一个人觉得「什么都差不多」，常常不是因为他懒，是因为他眼前的一切都配得很顺：路和土壤之间没有一点硌，没有什么需要他去动一动的缝。日子像一块磨得光滑的石头，手放上去，什么也抓不住。

所以补乏，不是喊他「振作」，是**给他引进一个小而真的矛盾**。

小，是说小到他不会觉得压力大，一周内能碰一碰。真，是说这个矛盾是他自己的，不是别人硬塞来的。一个被硬塞的任务，只会让乏的人更累，因为它不是矛盾，是负担。矛盾和负担有一个区别：矛盾让人「想弄个明白」，负担让人「想躲开」。

引矛盾有三条家常的路，对应三界。

在想里，是**悬一个真问题**。不是「我该怎么活得更有意义」这种大问题，是小得有点好笑的真问题：为什么我们小区门口那家早点铺，价格十年没涨？为什么儿子最近只吃面条？办公室那个同事，为什么每次开会都坐最靠门的位置？带着这样一个问题过几天，一个人的脑子里就多了一个小钩子。乏苦的想不动，是因为没有钩子可挂。

在做里，是**给身体一个小小的「不合」**。比如把平常坐着的事站着做十分钟，把每天走的路改走一条没走过的，把一件一直拖着的小事——抽屉里的那堆线，阳台上的那盆死了一半的花——约定在周六上午十点处理。注意：约定，不是要求。身体的做不动，常常是因为一切都在原地，没有一个「该动了」的信号。小矛盾就是信号。

在心里，是**去碰一件需要你的小事**。自我界的乏，是活不动，是觉得自己对谁都不重要。这时候最管用的往往不是自我反省，是被一件真实的小需要碰一

下：邻居老人要人帮忙取一次快递，朋友的孩子要人讲一道题，同事的电脑出了毛病。被需要，是最小的、最真的矛盾：别人的缺口，正好对着你的一点能力。

补乏苦要记住三点。第一，别一口气引三个，一个就够。第二，引进来之后，不要问「你有没有感觉好一点」，只看他有没有被硌一下，哪怕硌出一点不耐烦，也是好事，那是引擎在响。第三，如果乏里夹着很重的身体信号，比如长期没胃口、睡不着或睡不醒、体重明显变化，先看医生，别在这里耗着。

补滞苦：把改法缩小，小到原来的整套老办法来不及反扑。

滞苦的毛病，是矛盾已经在，劲也有，可是改不动。这里有一个常被忽略的事实：一个人的老习惯、老观念、老的相处方式，不是一个孤零零的动作，是一整套连着的东西。它连着时间、地点、情绪、身边人的反应。你想改一个动作，等于想拽动一整张网。网的任何一处被拽，都会往回拉。

所以想改，大步不行。大步一迈，整张网一起往回拉，人就觉得「改不动」，其实是被拽回去了。

补滞的办法，是**小步改**：把要改的东西缩小到一个动作，小到整张网几乎没有被惊动。

这有两个窍门。

第一个，**只改一个变量**。想改「对孩子吼」，不要改「我要做一个温柔的妈妈」，那是整张网。要改的是一个单点：每次想吼的那一秒，先把手放到厨房台面上，数到三。就这一个。吼不吼先不管，手先放上去。

第二个，**改岔口，不改整条路**。习惯不是靠消灭它来改的，是靠在它出发之前的那个岔口，换一个动作。想改夜里刷手机的习惯，不是跟自己说「我不许刷」，是把手机的充电线从床头挪到客厅，岔口换了，手伸过去的时候没有东西可拿。观念也是这样：想改「我就是不适合做这件事」这个念头，不是去证明它

错，是在念头出现的时候，加上半句：「到目前为止，我没做成。」只加半句，岔口换了一点点。

三界里的滞苦，各有一个小步。观念改不了的，小步是**换一个例子**：不辩道理，只给那个老观念找一个反例，一个就够，把它写在便签上贴在每天会看的地方。习惯改不掉的，小步是**换岔口后的第一个动作**。关系知道该变却变不了的，小步是**换开头的一句话**：改不动整个相处，只改说话的第一句。比如孩子拖拉的时候，原来的第一句是「你怎么还不快点」，新的第一句是「你现在到哪一步了」。只换这一句，其他的先不管。

补滞要记住：**小步不是「慢慢来」的借口，是为了让改动能落下去**。小到不惊动整张网，不等于不动。一周内要看到那一步，真的被做出来过。

补散苦：立回写，让每一次做都留下痕迹，被看见、被接住。

散苦的毛病，是前两步都没问题，劲也有，路也通，改也改了，可改动没有沉下去。三原理的第三步是回写：改变要写回路径和土壤里，下一轮才站在新的地方。没有回写，每一轮都从原点开始，像在沙上写字，写一行，风吹平一行。

很多人把散苦当成「意志力」的问题，于是更用力地逼自己，逼来逼去，还是散。其实不是意志力不够，是**没有地方接住这次的做**。你背了三十个单词，背完就像什么也没发生过：没有一个本子记着，没有一个人知道，没有一个地方的状态因此变了。第二天再背，依然从零开始。人当然撑不久，因为每一次都在白做。

回写有三个部件，缺一个都容易散。

第一个是**留痕**：做完以后，留下一个看得见的东西。不用多，一行字、一个勾、一张照片、一个计数。要紧的是它真的留在了某个地方，而不是只留在「我记得我做了」。

第二个是**落位**：让这次的做，改变环境里的一点点东西。背了单词，就把今天的词条贴到书桌前的墙上；跑了步，就把跑鞋放在明早出门一眼能看见的地方；读完一章，就把书签换到下一章。环境因为你做了而变了，明天的你起步时就站在一个略有不同的地方。这就是回写进「土壤」。

第三个是**有人看见**：一个人做一件事，只有自己知道，劲很容易散。哪怕只有一个人看见，哪怕只是一句「今天又背了？」，这件事就从「我一个人的事」变成了「一件被知道的事」，也就是被写进了关系这块土里。

三界的散苦，各有各的立法。想通了又忘的，**当晚写下三句，第三天讲给别人听**，一个想法如果没有被讲出来，就还没有落地。坚持不下来的，**记下来，放到看得见的地方，让一个人知道**。改过又回去的，**把改变变成一句说出口的约定**：对家里人说出来，让它成为一条大家都知道的规矩，而不是你一个人心里的决定。

补散要记住：**回写不是监督**。监督是别人盯着你，让你害怕松懈；回写是这件事被留住、被看见，让你下一次起步时有地方可站。前者靠怕，后者靠连。

这三种补法，说穿了就是同一件事的三个位置：**第一步，让矛盾进来；第二步，让改变落得下去；第三步，让落下去的东西留得住**。　三步连成一圈，劲就在这一圈里转起来。劲，不是打出来的，是连出来的。

下面看看，这样的三条路，落到三个人身上，一个星期里是什么样子。

◆ 五、三个人的一周

下面三个人是本书为讲道理设想的，不是哪一个真人；他们的名字、年纪和日子，都是虚构的。每一周的做法都写得很小，因为小，才做得到。

老钟的一周：给乏苦引一个小矛盾

老钟的格子是：乏苦，自我界，活不动。他的日子过得没有大错，也没有什么盼头。补法是引矛盾，而且要引一个「被需要」的、小的、真的矛盾。

周一。 什么都不要改。只做一件事：晚饭后，在手机便签里写下一句话：「这一周，哪一件小事让我有一点点不舒服？」不要求答案，写着就行。这一步是在把眼睛对准「硌」。乏苦的人常常把所有的硌都磨平了，连不舒服都懒得觉察。先让这个觉察有个位置。

周二。 晚上留意一个人。选的标准很家常：这个人这一周里可能有一件小事需要帮。可以是楼下那位总是一个人拎菜的老太太，可以是办公室里那个刚来的小年轻，可以是一年没联系的老同学。老钟选了小区里修自行车的老师傅，因为每天路过，每次老师傅都冲他点点头。周二只是「留意」，不要求行动。

周三。 做一个很小的动作。老钟在下班路上，停下来，对老师傅说：「您这摊子，下雨天怎么办？」就这一句。他不是想帮忙，他是被自己周二留意到的东西勾了一下：下雨天，这摊子怎么办？这就是第一个小钩子，一个真问题。老师傅回答说，有一块塑料布，不过风一大就吹跑。

周四。 老钟回家后，不知怎的，脑子里多了一件小事：塑料布。他在网上看了看，有一种带夹子的便携雨棚，二十来块钱。他没买，只是看了看。这一天的重点不是行动，是他的脑子里多了一点「不是为了工作也不是为了家人」的念头。这就是矛盾进来了：他这块土里原本没有的一条缝。

周五。 老钟把雨棚买了，周六带过去。他没有想「我这是做好事」，他只是想把周三的那个问题了了。

周六。 他把雨棚给了老师傅，老师傅推辞了两下，说「哎呀这怎么好意思」。老钟说：「您先用着，不好用我拿回来。」这句话说得很轻。晚上回到家，他对妻子说起这件事，妻子说：「你今天话挺多的。」他自己都没发觉。

周日。　老钟不需要得出任何结论。他只需要在便签里再加一行：「这周哪一刻，我稍微有点想动一动？」他写的是：「周三，问老师傅雨天怎么办那一刻。」

一周下来，老钟的乏苦没有「好了」，也不可能好。可是他的日子里多了一个小钩子，一条小缝。下一周，只需要再引一个，不用更多。

这里有几处要看清。第一，老钟这一周没有被劝过一次「要积极」。第二，引进来的矛盾不是他「应该」做的，是他自己那一刻被勾了一下的。第三，他没有立志，没有宣誓，没有写计划表。乏苦的人对宏大的计划最没有反应，对一个小钩子最敏感。

可这里还要补一句：如果老钟几周之后，依然什么都不想碰，睡眠变差，胃口变差，对从前喜欢的事也完全提不起兴趣，请不要自己硬撑，去找医生。本书的路是给日子里的乏用的，不是给需要医治的人用的。

林芳的一周：给滞苦一个小到不会引起反扑的改法

林芳的格子是：滞苦，自我界，关系知道该变却变不了。她要改的是一件事：不吼孩子。可是「不吼孩子」是一张网：时间紧、作业慢、婆婆在旁边看着、丈夫不插手、她自己累了一天。想一口气改掉，整张网会一起往回拉。

林芳的补法是小步改，而且每一步只动一个点。

周一。　什么都不改，只观察。拿一张便利贴，在孩子写作业的晚上，记下一件事：火是在**哪一句话**上冒起来的。她发现，不是孩子磨蹭的时候，是孩子说「我不会」的那一句。这个发现很要紧：她以为火是被「慢」点着的，其实是被「我不会」点着的，因为那句话让她觉得自己的辛苦白费了。

周二。　还是只观察，再记一次。这次记**吼出来之前她身体里的第一个信号**：她发现，是右手会攥紧筷子。攥紧筷子是第一个信号，比说话早半秒。

周三。　开始改，只改一个点：当右手攥紧的时候，把手松开，放在台面上。不要求不吼，只要求手放下来。她今晚试了，有一次放了，有一次没来得及，火还是上来了。没关系，目标是**下次**放。林芳回家的路上还有点沮丧，不过她提醒自己：这周只改一个点，改的是手，不是脾气。

周四。　手放下之后，加半句话。原来的第一句是「你怎么又不会」，新的第一句是：「哪一步卡住了？」只换第一句，后面的话先不管。孩子愣了一下，说：「就这一道题的第二问。」她第一次发现，原来孩子说「我不会」，不是不想学，是卡在一个很小的点上。

周五。　这天她没做到。孩子在背课文的时候又拖了，她吼了。她没有骂自己，晚上把便利贴拿出来，在上面写：「周五，吼了，原因：当天加班，到家已经八点半。」她看出一件事：累到一定程度，小步也迈不动。那么，下一步要改的不是她，是**那天的条件**。

周六。　她和丈夫说了一件事，不是「你要多帮我」，是一个很具体的请求：「周一到周三的晚上，作业这一块你来盯，我做饭。周四、周五我来。」这是把「她一个人的改」变成「这个家里的一个规矩」。丈夫说：「行。」这个「行」很轻，却是关键的一步：她的改变得到了接。

周日。　晚上，她把一周的便利贴贴在冰箱侧面，只给自己看。上面有：火在哪一句话上冒起来；第一个信号是右手攥筷子；手放台面；第一句换成「哪一步卡住了」；周五没做到，原因是累；周六有了分工。她看着这几张纸，忽然觉得：这一周她没有「成为温柔的妈妈」，可她**知道了自己的网是怎么织的**。

林芳这一周做得对的地方，在于她从头到尾没有跟自己说「我要变好」，她只把改动一路缩小：从「不吼孩子」，缩到「手放台面」，再缩到「换第一句」。整张网有一个点松了，下周再松下一个。

有几处要看清。第一，她允许自己失败了一次，并且把失败记成了信息，而不是罪状。滞苦的人最怕的就是失败后的自责，因为自责会让下一次的步子更大、更紧，更容易失败。第二，她后来把一个人的改变，变成了家里的一条规矩，这一步其实已经走到下一种补法了，就是回写。第三，她改的是**条件**与**手**，没有改「性格」。性格是一张网，手是网上的一个结。

小川的一周：给散苦一个会接住他的地方

小川的格子是：散苦，现实界，坚持不下来。他不缺劲，开头三天都很好；他缺的是一个让他每一次做都被留下来的地方。

周一。 把「每天三十个」改成「每天十个」。这不是降低要求，是让回写容易发生：十个，五分钟能完成，完成之后有东西可以留下。三十个，二十分钟，背完很累，也记不住几个。

周一晚上。 背完十个，做三件事：写在一个小本子上，只写词和一个自己编的短句；把本子放在书桌**正中间**；拍一张本子的照片，发给一个人。发给谁？发给**表哥**，比他大三岁，在读大学，平时偶尔聊几句游戏。小川说：「发这个会不会很怪？」母亲说：「你就说‘今天背了十个’，他回不回都行。」这里的关键是：这个人不是监督者，是**接的人**。表哥回了个「可以啊」，小川没觉得什么，可是第二天晚上，他背完以后，手自己就去拿手机了。

周二、周三。 同样的十个，同样的三件事。周三，小川在本子上画了一个小格子，每背一天打一个勾。他不是为了好看，是觉得空着一格挺别扭。这就是回写在环境里的一点点：本子上多了一格，下次起步，他是站在「已经有两格」的地方。

周四。 这天考试，回到家很累，他想跳过。不过本子在书桌中间，格子空着，手机里还有表哥的头像。他只背了三个，写了三个，打了一个半勾。**他没有**

「坚持」，是那一格的空着，在帮他。 这就是回写：昨天的做，改变了今天的起点。

周五。 周五晚上，表哥打了个电话过来，说：「你那十个词，有一个我也不会。」小川笑了，说：「那个是我编的短句里的。」挂了电话，他居然多背了五个。人在被一件事「接上」以后，常常不是只做了该做的，还会多做一点。

周六。 复习，翻本子。一周的词条、短句、勾，都在。他发现，翻到前几天的词，他居然还认得。这是一个很重要的时刻：**他第一次看到自己做过的东西留下来了。** 之前每次三分钟热度，都没有这样一个「留下来」的证据。

周日。 周日晚上，他和母亲聊了几句。母亲这回没有说「你要坚持」，她问：「这个本子，要不要放在客厅，我也想看看。」他说：「行。」本子从书桌挪到了客厅的柜子上，变成一家人都看得见的东西。

小川这一周，没有人给他讲过一次「坚持的重要」。他做的事情只有三件：把量缩到容易被留下；留下来的东西放在看得见的地方；有一个人知道。散苦要的，就是这三件。

小川身上最容易被误会的地方，是「三分钟热度」这个词。这个词把一个结构性的问题，说成了人的性格。其实小川的劲并不弱，前三天的劲是足的。劲没有错，是第三步没有接上。这是一个断点，不是一种人。

这里有一个特别容易犯的错：家长看到孩子散了，就想加监督——每天检查，每天催问。可是监督和回写看起来像，里面差得远。监督是「有人盯着，你不敢不做」；回写是「你做过的东西被留下、被看见」。前者让孩子做给大人看，后者让孩子的做有处可落。母亲后来很有分寸：她没有每天问，只是柜子上有一个本子，偶尔翻一翻，说一句：「这一页，你编的短句有意思。」

三个人，三条路，一个星期。有一个共同的地方：**每个人都是在日子里的一个具体点上被接上的，不是被劝上的。**

◆ 六、一个人补不足的苦：哪些劲要别人一起给

看了三个人的一周，你可能已经发现一件事：三种补法里，有的可以自己做，有的做不了。

引矛盾，可以自己起头，也可以请人帮一把。 老钟的小钩子，是他自己周二留意、周三问出来的。可这里有一个细节：要不是小区里恰好有一个修车的老师傅，每天冲他点头，他的「留意」就无处可落。矛盾要有对象，对象常常在别人那里。一个人关在屋子里，是很难凭空引出一个真矛盾的。

小步改，大半可以自己做。 林芳的手放台面，是她自己的事；换第一句话，也是她自己的事。可是改到一定程度，会撞到一道墙：她的改，需要家里别人配合，不然网上的其他结，会把她拽回去。她周六对丈夫提的那个具体请求，就是在请别人松一个结。

立回写，一个人几乎做不完。 留痕可以自己留，落位可以自己落，不过「被看见」这一件，必须有别人。小川的本子、表哥的那一声「可以啊」、母亲翻本子时的那句话，是回写里最不能省的一环。

为什么？因为回写写进的是「路径和土壤」，而人活着的土壤，有一大半是别人。你做了一件事，如果这件事在你周围任何人的世界里都没有留下一点痕迹，那它对于你所在的那块土来说，等于没有发生。人是需要在别人那里留一点痕迹的。这不是虚荣，是土壤的构造。

所以「一个人补不足的苦」，有一个很实在的界限：**有些劲，是别人才能给的。** 这些劲不是「鼓励」，更不是「加油」，是三样东西：

一是**看见**。有人知道你做了。他不需要评价，不需要表扬，只需要知道。一句「今天又背了？」比一句「你真棒」管用，前者是在确认一件事发生过，后者是在评价一个人。

二是**同改**。有人和你一起在改同一类的东西。一起早起的两个人，一起戒糖的三个人，一起学一门课的一个小组。同改的人让你的改动不是孤例，是一种「大家都在动」的气氛，网上多了几个结同时松。

三是**接收的地方**。有一个地方，会因为你的改动而作出相应的变化：学校、家、单位里的某个制度或安排。林芳的丈夫说「行」，就是家里这个地方接了她的改动；如果丈夫说「你自己想办法」，她的小步就没有地方落，很容易散。

这里要小心的，是「接」和「管」的区别。有人给你接，是你的做被他留下；有人管你，是你的做被他盯着。接让人觉得「我做的事有处可去」，管让人觉得「我被人看着」。前一个补足，后一个常常加苦。

还有一层，是写给「想帮别人的人」的。你的朋友、你的孩子、你的伴侣如果在苦里，你最想做的就是劝：「加油，你可以的。」可你已经知道，劝对乏苦没用，对滞苦添压，对散苦等于什么都没接。你能给的东西其实更小、更具体：问一个让他被勾一下的小问题；陪他把一个改动缩小；在他做过之后，说一句「我看见了」。这三样都不用讲道理。

最后要说清一件事：这一章所说的「别人」，不是说一个人没有别人就补不了。有的人暂时没有这样的人，这很常见。那就把「接收的地方」建得小一点，找一个能「被知道」的地方：一个读书小组，一个运动的搭子，一个线上的打卡小群，哪怕是和一位老师、一位医生、一位咨询师定期说一说。只要有一个地方知道你做了，回写就有处可落。

◆ 七、与四位全球近邻逐一交锋

「按苦辨步」这件事，并不是只有本书想过。四位远近的邻居，都在各自的路上，碰到过「怎样让一个人动起来」这个问题。下面一位一位说：先说他们各自说中了什么，再说本书多出了什么。

王阳明：事上磨练

王阳明在《传习录》里反复讲一个意思，大意是：人须在事上磨练做功夫，乃有益〔核：大意，《传习录》下卷，具体条目待核〕。他对一个弟子说，不要只在静坐里求安定，要在具体的事情上去练，遇事才见得出功夫。静坐养出来的心，遇事就散，他看重的是事。

这话说中了很要紧的一处：**劲，不是在脑子里想出来的，是在事上碰出来的。** 一个人想了一百遍「我要有定力」，不如在一件具体的、让他着急的事上练一次不急。这和本书说的「矛盾是引擎」非常近：事，就是矛盾；磨，就是在矛盾里被磨。

本书同意，而且想补一层：**事上磨练，对哪一种苦最有效？** 对**滞苦**最有效。滞苦的人，矛盾已经在，事已经在，就是改不动。在事上一点点磨，磨的是网上的结，一个一个松。林芳的「手放台面」，就是事上磨练的最小版本。

可是对**乏苦**，「事上磨」有一个前提被忽略了：**得先有事。** 乏苦的人，恰恰是眼前没有一件能硌住他的事。你叫他「在事上磨练」，他会问：「什么事？」他的世界已经被磨得太光滑，没有事可磨。所以对乏苦，要先**引事**，也就是先引进一个小矛盾，然后才谈得上磨。老钟的第一周，没有一处是「磨」，全是「引」。

至于**散苦**，事上磨也不够：磨过了，还要有地方把磨出来的东西留住。磨而不留，等于每天磨刀，每天把刀屑扫走，刀却没有变薄也没有变快。

所以本书对王阳明的补充是：事上磨练是好路，但它是**第二步的路**，不是第一步，也不是第三步。

佛教：精进

佛教六度里有精进，意思是勤勉不懈地修善法、断恶法。它被摆在布施、持戒、忍辱之后，禅定、般若之前〔核：六度次序，常见表述〕。精进不是蛮力，经典里有说法，大意是：太紧像弦绷断，太松像弦不响，要调到合适〔核：大意，相传佛陀对弟子的「弹琴喻」，出处待核〕。

这话说中了一处：**勤勉是可以修的，而且是分松紧的。** 它没有把「不努力」当成性格缺陷，而是当成一个可以调的东西。这一点，和本书说的「不是缺点，是某一步没连上」很接近。

本书的补充是：**精进，不是硬撑，是让三步连上。** 经典说的「调弦」，本书可以给出一个更具体的刻度：弦松的时候，常常是乏苦，要紧一点，办法是引一个小矛盾；弦紧得要断的时候，常常是滞苦里的人把步子迈大了，网整张被拽，要松一点，办法是缩小步子；弦时紧时松、弹过就散的，常常是散苦，要的是让每一次拨弦都留下音，也就是回写。

所以同样叫「精进」，三种苦的人，要精进的地方不同。对老钟，精进是找到一个能勾住他的小事；对林芳，精进是把改法缩到手可以放下去；对小川，精进是让每一次做都留下痕迹。把「精进」理解成「更用力」，是最常见的误解。

稻盛和夫：付出不亚于任何人的努力

稻盛和夫在他的京瓷哲学里，把「付出不亚于任何人的努力」放在很高的位置。他说，事业与人生的成功，要靠这样的努力，而且是持续的、日复一日的〔核：大意，《京瓷哲学》《活法》等书中反复出现，具体页码待核〕。他本人的经历，也是一次次在车间、在现场、在账本上投入全部。

这话说中了一处：**努力本身确实能生出劲**。　一个人如果每天认认真真做同一件事，做到一定程度，会觉出手上有分量，心里有底。本书不否认这一点，而且觉得，这是很多人真实的体验。

本书的补充是一个条件：**这只对有回写的人成立**。　稻盛和夫的努力，发生在一个有账本、有现场、有同事、有客户、有结果反馈的地方。他每一次努力，都有地方被记下来、被看见、被接住：产品出来了，客户收了，账上变了，同事看到了。他的努力不是在真空里的努力，是**嵌在一个会回应的环境里**的努力。这样的努力当然生劲，因为每一次投入都被写回去了。

不过把同样的话，原样送给一个没有回写的人，会怎样？一个在没有人看见、没有记录、没有任何反馈的环境里「付出不亚于任何人的努力」的人，每天做，每天白做。他的努力一点都没有被留住，只会越来越累，越来越觉得「我这么努力为什么没有用」。这就是没有回写的努力，**不但不补足，还会加苦**。

所以本书对这句话的读法是：**先看有没有回写，再谈努力**。　对小川这样的人，说「你要付出不亚于任何人的努力」，几乎等于叫他去沙上写字；先给他一个本子和一个表哥，再谈努力。

行为激活疗法

行为激活是雅各布森等人发展起来的一种抑郁干预思路，大意是：人情绪低落时，倾向于退缩、回避，于是能带来回报的活动越来越少，情绪因而更低；干预的办法，是按计划恢复一些有回报的活动，先动起来，情绪会跟上〔待核：发展者、年份与具体方案，本书仅作思想对手，不作临床建议〕。

这话说中了一处，而且是很要紧的一处：**不必等「有劲」才动，动起来，劲会跟上**。　很多提不起劲的人，在等一种感觉，等不来；而这一派的经验是，感觉不是动的前提，是动的结果。这与本书「劲是连出来的」很合。

本书的补充，是它没有回答的一个问题：**动哪一步？**　「先动起来」是一个对所有人通用的处方，可是本书说，苦有三种，通用的处方一定会在某一种身上失灵。

乏苦的人，要动的是**矛盾**：动到一件会硌住他的小事上，所以活动的挑选标准不是「应该做」，也不是「有益健康」，而是「会不会勾一下」。滞苦的人，不缺动，缺的是**把动缩到不惊动整张网**。散苦的人，也不缺动，缺的是**动完之后的那一步**，也就是回写：这次动，有没有被留下、被看见。

所以同样是「先动起来」，对乏苦，是动到矛盾里；对散苦，是动到回写上。如果不分，就会出现一种奇怪的现象：处方是对的，人却越动越累。

再次申明：行为激活是一种临床思路，本书只把它当作思想上的对手来对话，不构成任何诊疗建议。

四位的共同处

四位说的话各不相同，可仔细看，他们给的是同一个字：**坚持**。　阳明说在事上坚持磨，佛教说勤勉不懈，稻盛说日复一日，行为激活说按计划持续做。

这个字没有错。不过「坚持」是一个**结果的名字**，不是一条路。一个人坚持下来了，是因为他的三步连上了；一个人坚持不下来，是因为某一步没连上。把结果当成了方法，就是「劝人坚持」的全部毛病。

下面这个局面，是只有本书推得出、四位推不出的。

◆ 八、判别局面：同一个「每天跑步」，两个结局

设想一个很普通的处方：每天跑步。

四位近邻，对这个处方，都会点头。阳明会说：在跑这件事上磨。佛教会说：精进，日日不懈。稻盛会说：付出不亚于任何人的努力，每天跑。行为激活会说：把跑步排进计划，先动起来。四位给的都是同一句：每天跑，坚持跑。

现在把这个处方，递给两个人。

第一个人，叫他阿骏，三十五岁，写字楼里的普通职员。他的日子是：上班，回家，刷手机，睡觉。没有什么大事，也没有什么盼头，万事「差不多」。问三个问题：知道往哪走吗？说不上来，也没有迷路的慌；有堵点吗？没有；卡在哪一步？第一步，眼前没有什么事能硌住他，这是乏苦。

阿骏开始每天跑步。头一周，他有些意外：他的身体居然有一点反应，腿酸，气喘，早上起来鼻子里有凉气。他在跑道上遇见了几个固定出现的人，其中一个老头每天倒着走。第二周，他发现自己开始留意天气，留意跑鞋，留意前一晚睡得早不早。跑步没有人要求他，可是它给他引进了一个小而真的矛盾：他的身体和他的懒惰之间，开始有了一点缝，一个「今天想不想去」的问题，一个「今天能不能比昨天多跑一圈」的问题。他的日子里有了一个小钩子。

对阿骏来说，「每天跑步」这个处方有效，不是因为它是跑步，是因为**它碰巧是一个小矛盾**。如果换成「每天读一篇文章」，换成「每天去另一条街散步」，只要同样能引进一个小钩子，也会有效。

第二个人，叫他阿瑾，也三十五岁，也是普通职员。她的毛病是另一种：她很会开始。每年一月都买新跑鞋，下载跑步软件，定好每天六点起。头三天兴高采烈，到第十天，开始漏；到第三十天，鞋放在鞋柜里，软件的图标挪进了文件夹的最里面。她不是没有矛盾：她明明想瘦，明明知道健康重要；也不是改不动：她前几天真的在跑；是**跑过的，什么也没留下**。问三个问题：知道往哪走吗？知道；有堵点吗？没有；卡在哪一步？第三步。这是散苦。

阿瑾也被开了同一个处方：每天跑步。四位近邻也都对她说：坚持。结果呢？她在第十天之后，更觉得自己「没毅力」，更觉得「我这个人就是这样」。处方是对的，可它对阿瑾**没有用**，而且比没有用更糟：它在她身上又做了一次「我没坚持下来」的证据。

散苦的人，要的不是「继续跑」，而是把每一次跑变成一个**留下来的东西**。

所以对阿瑾的路，跑步这件事不动，动的是跑完之后的那几分钟：跑完，在手机里记一笔，不是软件自动记的数据，是她自己写一行字：「今天跑了二十分钟，路过那棵开花的树。」把跑鞋放在门口，不要放进柜子。把一周的几行字，周日晚上发给一个朋友，或者贴在冰箱上。再找一个周末同跑的人，哪怕一个月只有两次。

这里每一件事，都不是跑步本身，而是跑步**之后的回写**。做了这三件事，阿瑾在第三周、第四周，跑步的次数没有变，可是她第一次没有觉得「白跑」，因为每一次跑，都有一个地方记着。

同样的处方，一个有效，一个无效；同样的坚持，一个靠着矛盾，一个靠着回写。四位近邻的话，对阿骏管用，对阿瑾管用的部分，其实只是因为他们的话里**碰巧**带着回写：稻盛有账本，阳明有师友，行为激活有活动记录，佛教有僧团。当这些背景被拿掉，只剩下「坚持」两个字，它就不够了。

所以这个局面，有一个本书才推得出的结论：**同一个处方，在乏苦里有效，是因为它引入了一个矛盾；在散苦里无效，是因为它没有提供回写。** 四位近邻给的是同一个「坚持」，只有分了苦，才知道这个「坚持」在不同的人身上，指的是不同的一步。

反过来，本书也能推出一个他们推不出的相反结果：**对阿骏，这时候再给他一个打卡的表格、一个监督的伙伴，常常没有用，甚至会让他嫌烦。** 因为他缺

的不是回写，是矛盾。给乏苦的人加回写，就像给一块没点着的炭加一个炉罩，炉罩再好，没有火。

判别的办法其实很简单，是前面三个问题的另一种问法：**同一个处方，如果他做了一阵子就「有点想动」，那是矛盾进来了；如果他做了，却「白做了」的感觉越来越重，那是回写缺了。** 前一种，继续引矛盾；后一种，别加码，补回写。

◆ 九、本编结语：劲不是打出来的，是连出来的

第四编写到这里，三种苦已经各自走了一遍。把它们收拢起来，只剩一句话：**劲不是打出来的，是连出来的。**

「打」，是一个很有力的字，它让人想到挥拳，想到擂鼓，想到一口气。「加油」「振作」「拼一把」，用的都是这个字。它把劲当成一个人里面的存货，存得够就打得出来，打不出来是存货不足，是人懒、人弱、人没志气。所以得到的办法是更多的打：更大的声音，更狠的话，更严的计划。

不过本编看到的，是另一幅图：劲不是存货，是三步连起来的一个圈。矛盾进来，推动改变，改变回写，回写又成了下一轮矛盾的土壤。这个圈转起来，人身上就出了劲；这个圈某一处断了，劲就没了。没劲的时候，要找的不是「人哪里不够」，是「圈哪里断了」。

断在第一处的，是乏；断在第二处的，是滞；断在第三处的，是散。三个字，指的是同一个圈的三个断点。

回头看整编：第四编的三种苦，把「足」这一件事说清了。乏苦是矛盾进不来，滞苦是改变落不下，散苦是回写留不住；补法是引矛盾、小步改、立回写；辨苦的方法是三问：是不是苦，卡在哪一步，在哪一界。再往前，晕要平，痛要通，苦要足，三个字合起来，是一个顺的发生：平、通、足。

这一编还有一个很重的结论，需要单独放一句：**能补足的，常常不是那个人自己。** 一个人的劲，大半是别人和环境给他连上的。这并不是说人没有主动，是说「主动」本身也是连出来的：一个人愿意动，是因为眼前有一个能勾住他的事；一个人坚持得住，是因为他做过的东西有人接。本书不说「人要靠自己」，也不说「人要靠别人」，只说：**靠连**。

这个结论的另一面，是对所有想帮人的人，有一个朴素的叮嘱：别再对苦里的人喊「加油」了。去找他是哪一格，帮他把断着的那一步接上。

〔待核：本编之后第五编的主题与本章结语的衔接句，须与全书目录核对后补写。〕

◆ 十、放回日子里

回到开头那个周日晚上。

老钟的手机还扣在茶几上。第二天，他在下班路上，看到修车的老师傅在收摊，他停下来，问了一句：「下雨天怎么办？」

林芳在厨房洗碗，右手握着一只碗，攥得有点紧。她把碗放在台面上，手松开，数到三。孩子在屋里喊：「妈，这道题我不会。」她走进去，第一句说的是：「哪一步卡住了？」

小川的单词本放在书桌正中间。晚上，他背了十个，写在本子上，拍了一张照片，发给表哥。表哥回了两个字：「可以。」

三个人都没有谁做了什么大事。他们是各自在自己的苦里，找到了那一步该接的地方。

你也可以这样试一下，用今天晚上的十分钟。拿一张纸，写三行：第一行，写下你最近最想动、又动不了的一件事；第二行，问自己三问——我知道往哪走吗？我走得过去吗？我是卡在矛盾进不来、改不动，还是留不住？第三行，写一个小得可笑的动作，只为接上那一步，明天就做。

做完以后，别忘了告诉一个人。

带 走 的 话

补足之前，先辨是不是苦：不知往哪走，先平；知道却走不过去，求通；路通着走不动，才求足。

乏则引一个小矛盾，滞则缩成一小步，散则让每一次做都被留下、被看见。

同样的「每天跑步」，对乏苦有效，对散苦无效；四位都说「坚持」，可是坚持不是方法，是三步连上的结果。

回写要有人接，一个人补不了的那一半，是看见、同改和接收的地方。

劲不是打出来的，是连出来的。

想 一 想

1. 你最近一次「提不起劲」的事，用三问过一遍：它是晕、是痛，还是苦？是苦的话，卡在矛盾进不来、改不动，还是留不住？
2. 在你身边，有没有一个人，你一直想对他说「加油」？如果不说「加油」，你能为他做的最小的一件事是什么？
3. 你做过的哪一件事，是因为有人看见才坚持下来的？假如那个人不在，你能为自己找到什么样的「接的地方」？

◆



第　五　编

合论：互转、合病与读人

编　序

三个字分开讲完，还要合起来看：晕久了转痛，痛久了转苦，苦久了反而不晕；最难的是三者同在。

第 31 章讲三字互转，第 32 章讲三字合病和它的拆法，第 33 章收到读人：AI 平权了知识与执行之后，高阶读人，就是读出眼前这个人此刻是晕、是痛还是苦，再把平、通、足送回去。

这一编的反差是：AI 能把三个字讲清楚，却读不出眼前这一个人此刻在哪一格。

31

第 31 章

三字互转

你大概也有这样一个老同学。

三年前见他，是在一个饭局上。他逢人就说同一句话：「我真不知道该往哪走。」做销售，不想做了；回老家，又觉得不甘心；考个证，不知道考哪一个。一桌人都给他出主意，他每个都点头，每个都说「有道理」，不过第二天又回到那句话上去。

一年多以后再见，他变了。不再说不知道往哪走，他有了一条路：自己开一家小公司，做他熟悉的那一行。他说起路线来头头是道，场地怎么谈，第一批客户从哪里来。可话说到后半截，句子总要拐一个弯：「就是这笔钱，怎么也凑不齐。」「就是那家供货的，死活不松口。」整顿饭，他的眼睛一直盯着手机，等一个回复。

又过了两年，你在街角碰到他。你问：「公司怎么样？」他说：「也就那样。」你问：「还折腾吗？」他说：「算了吧。」你再问点别的，他一概说「都行」。他看起来不烦，也不急，甚至比从前好相处，你们站在街角说了十分钟话，临走的时候，你心里忽然一紧：他怎么什么都不要了？

三次见面，三个字，一个人。

第一次是晕：不知道身在何处，往哪走。第二次是痛：知道往哪走，走不过去。第三次是苦：路不是不通，不过走不动了。

前面三十章，本书把这三个字一个一个拆开，各自讲了各自的来历、各自的格子、各自的处理。那样拆，是为了分清。你给晕的人指路，他接不住；你给痛的人打气，他只会觉得你没听懂；你给苦的人讲方向，他早就知道方向了。三字不分，处理就会错配。

可是日子里的人，不是被钉在某一个字上的。同一个人，在不同的时候，显出不同的字。更要紧的是，这三个字之间有一条路：晕可以变成痛，痛可以变成苦，苦还可以变成另一样东西，一样看上去最像「好了」的东西。

这一章就讲这条路。它不是铁路，没有时刻表，本书也不敢给任何人定一个数字，说「晕到第几个月就转痛」。能说的只有倾向：什么样的条件下，一个字容易转成另一个字；哪一些情形里，转得慢；又有哪一种时候，整条路忽然被一场大晕冲开，三个字一起松掉。

先从那条顺着走的路说起。

◆ 一、顺转：晕、痛、苦，一年走完

苏蔓三十六岁，在一家做跨境电商的公司当运营主管，带五个人。下面这一年，是一个人的一年。它是本书编的例子，不是谁的真事，可你在身边多半见过它的每一段。

一月，晕。

年初，公司最大的一条销售渠道被平台改了规则，原来稳稳当当的单子，一夜之间少了一大半。老板在年会上说了三个方向：做自有品牌，做直播带货，转去别的平台。三个方向，每一个听上去都有道理，每一个后面都跟着一串「不过要看」。

苏蔓从这一天起开始晕。晕得很具体：开会的时候，她觉得三个方向各有各的好处，不过一散会，哪个也抓不住。她做了四版表格，第一版推自有品牌，第二版推直播，第三版把两个合并，第四版又回到三个并列。夜里躺下，手机上刷同行的动态，别人家有的转型了，有的关门了，有的什么也没说，照样晒午饭。她越刷越乱。

这时候的苏蔓，路是有的，三条，甚至更多。可是她分不清，哪一条适合她，也分不清平台还会不会再改规则。这是晕：坐标在动，哪一样都按不住。

本书说过，这样的晕里没有堵点，没有哪条路堵着，是土变了、形变了、路也在变，三样东西互相配不上。若是此刻有人坐下来，陪她把「不变的东西」先找出来，比如她手上有哪些货、哪些人、多少现金，晕会松下来很多。

可没有人坐下来。每个人都忙着自己的那三个方向。

三月，转。

两个月过去，苏蔓的晕没有变少，只是变得疲惫。这时候，现实把一件事推到了她面前：季度考核到了，老板要看她这一组的转型方案。

她从来没有真正想清楚，不过方案总得交。她挑了自有品牌，原因很随便：这个方向的材料她手头最多。

注意这一步。她走上这条路，不是因为晕被平掉了，而是因为晕撑不住了，随手抓住一条路。本书把这一步叫作「没平就通」：坐标还没有定，路先走起来。

这种路的头一个特点，是走得很快。头两周，她联系了六家供应商，谈了三家，样品寄了两家，每天都有事做，有进度，连睡眠都好了一些。那种「终于有事可干了」的轻松，很容易被当成「晕好了」。

其实晕没有好，它只是被挡在了后面。

四月到八月，痛。

四月，第一个堵点出现了：自有品牌的起订量，比她预想的高三倍。她回头算现金，公司给的预算不够。这是一堵很具体的墙：路在那里，往前一步，撞上钱。

她换了一家供应商，起订量低些，可是单价高，毛利做不出来。再换一家，质量不稳。五月，她花了三周跑到外地去看工厂，回来时带了五个样品，其中有一个做得像模像样。她很高兴，把样品拍了照，发给老板。老板回了一句：「颜色不对，跟我们的定位不一样。」

这是痛了。痛的样子，你认得：知道往哪走，每一步都走得认真，每一步都撞上一点什么。她不晕，她很清楚自己要做什么：做出一个像样的品牌，定价合适，质量稳定，线上卖得动。她清楚到了每天夜里都能把待办事项背出来。

痛里有劲。她每天晚上改方案，周末去工厂，一个月瘦了四斤，同事说她像上了发条。这个「劲」要记住，它是后面一切转变的本钱。

可一堵墙撞一次，是痛；同一堵墙，用不同的姿势撞五次，就开始变成别的东西了。

九月到十月，耗。

九月，第二批样品又出了问题。她已经记不清这是第几个「又」了。

她开始做一件奇怪的事：有人问她进度，她要想一想才能答上来，不是忘了，而是每一次回答，都要把前面那一串撞过的墙重新摸一遍，实在太累。她开始少说话，开会的时候，把汇报缩成两句。

十月初的一个早晨，她发现自己躺在床上，闹钟响了三遍，她知道今天要去工厂，知道该带什么，知道每一步，不过就是不想起来。她对自己说：「不是不想去，是起不来。」

这就是苦的头一个样子。路没有变，墙没有变，需要做的事一件也没少，可推动这一切的那股劲，不见了。三原理的第一步，是路与土之间的矛盾要拉着人往前；苏蔓此刻面对矛盾，不再有反应。矛盾还在，人进不去了。

本书把这种苦叫乏苦：想不动，做不动，活不动。

十二月，静。

年底，老板问她：「自有品牌那条线，你觉得还做吗？」

苏蔓说：「都行。」

老板愣了一下，因为这不是她的答案。一年前，她会列四版表格；半年前，她会为这条线跟他争到面红耳赤。她说「都行」的时候，语气里没有赌气，也没有委屈。

那天晚上，她发现自己已经整整三周没有刷同行的动态。她没有刻意戒，只是想不起来。她也不再焦虑下一个季度。她有一种奇怪的轻松，像是一件压了很久的东西，忽然不重了，可她又清楚，不是它不重了，是自己不再去举它。

这就是一年走完的样子：晕、痛、苦，最后是静。

把这一年摊开来看，有三处值得停一停。

第一，三个字是接着长的，不是换着来的。一月的晕没有在三月消失，它被盖在了下面；四月的痛没有在九月消失，它只是耗光了推它的那股劲。到十二月，苏蔓身上有一点晕、有一点痛、有一点苦，可是她自己什么也说不出来。

第二，每一次转，都发生在「走不通」的那一刻，却不发生在「想不通」的那一刻。晕转痛，是因为现实把一条路推到面前，不等你平；痛转苦，是因为同一堵墙撞多了，劲被耗光。这两下转的，都不是人「下了决心」，是处境一点一点把字换了。

第三，三种话变了。你只要听她的话，就能听出她在哪一个字上：

一月，她说：「我不知道该选哪个。」六月，她说：「我知道要怎么做，就是这件事卡着。」十二月，她说：「都行。」

这三句话，是本书后面第三十三章读人时的头一把尺子。一句里带着「不知道」，多半是晕；一句里带着「就是」「不过」，多半是痛；一句里什么也不带，平平地落下来，多半是苦，已经走到了苦的尽头。

还要说一句，免得你读成了命定：这一年里，每一个转弯处，都有一个可以不转的口子。一月如果有人陪她先定一个参照，三月就不会抓一条没有平过的路；六月如果每撞一堵墙都留下点东西，十月就不会这么空；十月如果有人把她的活儿接过去一半，十二月那句「都行」就不一定说出口。转，是倾向，不是判决。

还要补一件事：这条路不是单行道，也不是只有一条。

苏蔓的一年，是最常见的那一种，晕到痛，痛到苦。可日子里还有几条岔路，值得一提。

有一条是**晕直接掉进苦里**。一个年轻人，毕业之后几个月，投了很多简历，面了很多场，每一场都说不清自己想要什么，也说不清对方想要什么。他不是撞了某一堵墙，他连墙在哪都没摸到，就已经累了。这样的晕，没有来得及长出痛，就退成了乏苦：「反正我也不知道自己想干什么。」许多「躺平」的故事里，就有这一条。它的特点是，当事人从头到尾没有过一个具体的堵点，所以也没有人听得懂他在苦什么。

有一条是**痛绕回晕**。一个人撞了很久，忽然发现自己撞的那堵墙，根本不在原来以为的位置，路本身选错了。这时候，他不是苦，是又晕了一次，不知道该往哪走。这样的回晕，往往是好事，因为它意味着痛里有了回写，回写把旧路的错处亮了出来。

还有一条是**苦里带着晕**。一个人每天乏得起不来，同时又隐隐觉得，这样下去不行，可是怎么个不行法，说不出。这时候，他身上同时有苦和晕。这种情形，下一章要专门讲，叫合病。

所以，三字互转，比起一条线，更像一张小小的图：三个点，几条路，有的走得顺，有的要回头，有的绕一圈又回到自己。本书把「晕→痛→苦」叫作顺转，只是因为它是最常见的，不是因为它是唯一的。

还有一个更小的细节，也值得说一句：转，并不是每一次都彻底。很多人身上，是三个字同时有一点，只是此刻哪一个最亮。读人的时候，别问「他是哪一个字」，问「此刻哪一个字最亮」。这个问法，会让你避免很多误判。

◆ 二、逆转：苦→晕的重启

顺着走的路，大家都熟。倒着走的路，很少有人讲。

有一种情形：一个人在苦里待了很多年，待得像一件旧家具，忽然有一天，来了一场大晕。这场晕不是慢慢养出来的，是被砸出来的：一次裁员，一场大病，一次离婚，父母的离世，一个突然降临的机会。晕得人站不住。

奇怪的是，这场晕过去之后，有的人身上那些长了十年的痛和苦，一并松掉了。

先看一个例子。

老苏五十五岁，在一家国营的设备厂做了二十六年的技术员。他的日子，你闭着眼睛都能数出来：每天七点四十到厂，下午五点十分下班，中间有一段时间是在等批文。他早就不指望再升了，车间主任比他小十二岁，处得不冷不热。他这些年有两样痛：一是想改一改老工艺，报告交了三次，每次都石沉大海，这是僵痛，旧的形走不出新路；二是跟主任说不上话，这叫闷痛，土壤在，话长不出来。痛了几年，劲耗尽了，他不再交报告，不再争，下班回家，沙发上一躺就是三个钟头。

这是苦，而且已经是接近静的苦。他自己的说法是：「习惯了。」

然后那年春天，厂子改制。通知发下来，他的岗位被合并，他可以选：内部退养，或者调去仓库。一个晚上，他的世界被掀了：二十六年的坐标，一夜之间全拔了。他睡不着觉，在客厅里转圈，一会儿觉得自己要去找老同学，一会儿觉得干脆回老家种地，一会儿又觉得去仓库其实也行。他整整晕了一个月。

这一个月，对他的家人来说很难熬。他一向沉默，忽然变得话多，话也乱，同一件事一晚上说三遍。他的妻子一度很担心。

不过到了第三个月，奇怪的事发生了。

老苏选了内退，同时接了老同学介绍的一份小活儿，给一家小厂做工艺顾问。起初他很不习惯，什么都要自己找，什么都得自己问。可做了两个月，他有一天忽然发现：他不再想主任了。那个让他憋了十年的闷痛，不知什么时候没有了。更让他吃惊的是，晚上他不再瘫在沙发上，他在整理一本旧笔记本，那本笔记本里，是他这些年想改的工艺，一条一条，都在。

他没有费劲去「治好」自己的痛和苦。是这一场晕，把那个让痛和苦都挂在上面的旧形打碎了。

为什么？

本书的说法是这样的。痛和苦，都挂在一个形上。老苏的闷痛，挂在「技术员—车间主任」这个关系上；他的僵痛，挂在「老工艺—报批流程」这套路径

上；他的苦，是这两个痛耗了十年之后剩下的。形还在，痛就有地方挂；形一碎，挂着的东西跟着掉下来。

这是一场大晕的功劳：它不是来治痛的，是来拆形的。

不过，不要把这个例子读成药方。有几件事必须说在前面。

第一，大晕不是谁可以安排的。

有人听了这个故事，会想：那我是不是该给自己来一场晕？去辞职，去换城市，去把一切推倒？不能这样想。本书一直不把人当作发动者，晕也一样。它是土变了、形撑不住的时候显出来的结果，不是一个可以拿起来用的工具。一个人把自己往悬崖边推，往往推出来的不是逆转，而是一次真的坠落。

第二，逆转要有土接着。

老苏的大晕没有变成灾难，是因为他身后有几样东西：妻子在，每月的退养金在，老同学递过来一个小活儿。也就是说，旧的形碎了，可是新的土没有一起塌。晕到一个人什么也没有的时候，下一个字多半不是「新」，而是更深的苦。

这就是为什么同样一场裁员，有的人说「那是我的转机」，有的人从此一蹶不振。差别不在勇气，在脚下还剩多少土。

第三，逆转要有回写。

老苏之所以真的走出来，不是因为他换了一份工作，是因为换了工作之后，一件一件小事在他手里成了，成了就留下点什么：他给小厂改了一道工序，省了一成的料；他给年轻人讲了一遍老机器的脾气，对方记了三页笔记。每一件事成了之后，都沉了一点东西下来。这些东西，第二天成了他站稳的地方。

要是没有这些，那场晕过后，旧的痛可能不见了，不过新的路上也没什么东西能沉下来，他很快就会回到老样子，只是换了一个沙发。

第四，逆转可能是假的。

最常见的假逆转，是「晕里的兴奋」。一个人苦了很多年，忽然来了一场大变动，人一下子精神了，话也多了，计划也多了，家里人说：「他好了。」可三个月过去，新鲜劲退了，他又回到沙发上。

这种情形，本书不叫逆转。因为旧的形根本没有碎，只是换了个舞台。真正的逆转，有一个可以认出来的记号：旧的痛不再被提起。不是被压下去，是不再成为话题。老苏不再想那位主任，是他在新的事情里没有空间安放这件事。

还有一个时间上的提醒：大晕之后的头三个月，是最脆弱的三个月。

旧形碎了，新形还没有长出来，这中间有一段空档。老苏的那一个月，家里人看着他在客厅转圈，其实是他最危险，也最有可能的一段。这个阶段，旁人最常做的错事有两件：一是急着替他定下一个新形——「你就去仓库吧」「你就去带孙子吧」，把一个还没长出来的东西提前塞进去；二是急着安慰——「会好的」「别想太多」，把他的晕当成需要压下去的情绪。

晕里的人，需要的是一个不变的参照，不是一个替他选好的新形。老苏的妻子后来说，她那一个月里做对的唯一一件事，是每天晚上七点准时做饭，不管他吃不吃，不问他选好了没有。那一桌热饭，就是他的参照。

另外，大晕之后，旧形会「回来拉」。亲戚会问：「你还是回厂里吧，稳当。」旧同事会说：「我们这边还缺人。」旧的习惯会在某个疲惫的夜晚冒出来，叫他回到沙发上去。这时候，新的路还没有长出自己的回写，很容易被这些拉力拉回去。所以，大晕后的头三个月，值得给自己和身边的人一个很朴素的约定：在新形站稳之前，不下结论。

前人对这样的时刻有过很多说法。《孙子兵法》里有「陷之死地然后生」一句（《九地》，〔核：大意〕）。后来的人常把它讲成「置之死地」的勇气，不过兵书本意并不鼓励人往死地里跳，它说的是：兵在死地，旧的退路已断，反而不再去想退路，劲头聚在了一处。这句话，放在这里，讲的正是旧形断了之后的一种可能。它只说了一种可能，没有说必然。

近代心理学里有「创伤后成长」的说法，是说有人经过重大打击后，反而生出新的力量与视野，这个说法在研究文献里有相当的讨论，也有人批评它被讲得太乐观〔待核〕。本书同意它说中了一半：确实有这样的人。本书多出来的那一层是：什么时候这样的事会发生，什么时候不会发生，看的不是打击的大小，而是打击来时，旧形碎了没有、新土在不在、碎了之后有没有回写。

所以，逆转的真相，用大白话说就是一句：

长痛和长苦，往往不是靠一点一点治好的，是挂着它们的那个形碎了，它们才一起落地。

可是这句话反过来也成立：如果形没碎，只是一阵风吹过，苦会照旧回来。

还有一条小路，常常被人忽略：逆转不一定走到「晕」才发生。有时候，一个小小的重启也够用。比如一个长年在苦里的人，被迫换了一张桌子，换了一条上班的路，换了每天见的那几个人，这样一点点的「小晕」——早上起来一瞬间不知道自己在哪——也会松动一些东西。许多人搬一次家，发现自己的一个老毛病好了，原因就在这里。

那么，从苦倒回晕，对当事人来说是什么滋味？

很不舒服。老苏后来回忆，那一个月是他这些年里最难受的一个月，可也是他这些年里，头一次觉得自己在活着。他的原话是：「我宁可乱，也不想再那样静了。」

这句话，值得你停一下。他说的「静」，就是上一节苏蔓的那种静。下一节就来讲，这种静到底是什么。

◆ 三、为什么麻木的人不晕

我们先把一个常见的误会放在桌上。

大家的直觉是：一个人好不好，要看他烦不烦。烦的人不好，不烦的人好。照这个直觉，上面那个街角的老同学，说「也就那样」「算了」「都行」的人，比三年前那个天天说不知道往哪走的人，要好得多。他不焦虑了，不纠结了，也不折腾了。

本书要说的是：这个直觉在这里是错的。

晕，要有东西在动才晕。三个东西——结果、路、土——都在动，彼此对不上，才有晕。一个人晕，说明他的形、路、土，还都是活的，还在互相拉扯。

痛，要有劲才痛。痛是劲顶在了堵点上。一个人痛，说明他还有劲，还有一个想去的地方。

苦，要靠最后这点劲耗光了才苦。苦到了尽头，三原理的循环停下来：矛盾不再引起反应，改变不再发生，回写也无从谈起。矛盾还在，人不再进入矛盾。

这时候，一个人身上，晕没有了，因为没有东西在动；痛没有了，因为没有劲去顶；苦也说不出来了，因为感觉苦本身也要一点点力气。

剩下的是什么？一种平。

不过要分清，这是两种平。

活的平是这样的：结果、路、土三样东西，互相配得上，而且还在互相调。一边变了，另两边跟着微调，像骑自行车时那一点不停的小摆动。这是本书说的「平」，是顺的发生。

死的平是这样的：三样东西都不动了，所以它们之间没有冲突。像一池死水，水面平得能照镜子，可是水底下什么也不流。

麻木的人，不是在活的平里，是在死的平里。

怎么分？有一个简单的办法：往这潭水里丢一颗小石子。

对活的平，一颗小石子激起一圈涟漪，然后水面重新调整，回到平。丢一件小事过去：明天下雨，客户改了时间，孩子要换学校，他会有反应，会烦，会想办法，会调整，调整完又平了。

对死的平，小石子丢下去，没有涟漪。「改时间就改吧。」「换学校就换吧。」「都行。」

所以，亲人最该留心的，并不是一个人「烦不烦」，是「小事进来的时候，他有没有反应」。

麻木还有一个特别的地方：它是很安静的，不吵，不闹，不需要谁照顾，所以常常被误读成「好了」。

有一位母亲，说过一句让人很难忘的话。她的儿子在家里待了两年，开始的时候哭闹，后来不哭了。她说：「他现在挺好的，不闹了，跟他说什么都答

应。」说这话的时候，她松了一口气。可坐在旁边的人听着，心里一沉：什么都答应，就是什么都不要。

本书绝不是说，每一个安静的人都在麻木里。有的人天生安静，有的人历尽风浪之后真正地安定下来了。区别在一件事上：安定的人，仍然有自己想要的东西，只是不急着要；麻木的人，没有想要的东西了。你问一个安定的老人「想不想去看看孙子」，他会说「想啊，等天暖和了」；你问一个麻木的人，他说「都行」。

前人对这种状态，有不少锐利的观察。

庄子有一句很重的话：「哀莫大于心死，而人死亦次之。」（《田子方》）他说，最大的悲哀不是人死，是心死。这里的「心死」，不是一场剧烈的绝望，倒是一种安静下来、什么也不再触动的状态。本书读它，读成的正是这种死的平。

克尔凯郭尔在《致死的疾病》里，谈过一种最深的绝望：绝望的人，却不知道自己在绝望〔核：大意〕。他说这种人看上去好好的，吃饭睡觉，应付日常，不过内里的自我已经不见了。本书不同意他的神学框架，可是承认这一幕他看见了：最深的苦，是不说苦的。

心理学上，塞利格曼在二十世纪六十年代做过一组著名的实验，狗被反复施加逃不掉的电击，后来门开了，狗也不再往外走，趴在原地〔核：大意〕。这个现象后来被称作「习得性无助」。它描述的是：反复的、没有出口的撞，最后会把「试」这个动作本身拿走。本书把它看作一个很清楚的例子：长痛之后的苦，苦到深处的静。

近年来，韩炳哲在《倦怠社会》里，把当代人的疲惫描述成一种「过度肯定」的后果：什么都可以做，什么都应该做，于是人把自己耗空了〔核：大意〕。这是对苦的一份很有力的时代诊断。

四家说的都是真的。本书多出来的这一层，是把它们放进同一条路上：这里面没有四种互不相干的病，是同一条路上的四个站。克尔凯郭尔看到的是路的尽

头，塞利格曼看到的是路的中段，庄子给了它一个名字，韩炳哲指出了今天这条路为什么越走越快。

有了这条路，我们还能回答一个麻木的人身边的人最想问的问题：

他是不是没有办法了？

不是。死的平，也是一种平，它只是平在了很低的地方。它的特点，是进来的东西不能引起反应。可只要有东西能引起一点反应，就有路。

那些从麻木里回来的人，常常是怎么回来的？很少是被劝回来的。你讲一千句道理，他说「你说得对」，然后什么也没发生。回来的路，常常是两种东西之一：

一是**一场晕**，就是上一节说的，旧形被打碎；二是**一件真正小的、碰得到的事**。比如一只流浪的猫跟着他回了家，他不得不每天给它倒水；比如邻居的孩子每天下午来敲门问作业。这些事小到不值得当「治疗」，不过它们带着一点真实的矛盾——猫要吃，孩子要问——矛盾一进来，三原理的第一步，被碰着了。

所以，面对一个在麻木里的人，劝他想开、劝他振作、劝他重新规划人生，统统是错配。他没有晕，你给他指路；他没有痛，你给他止痛；他连苦都已经说不出来，你给他打气。这一屋子的话，都落在水面上，一圈涟漪也没有。

合适的做法，只有一个字：**引**。引一点小矛盾进来，引一点新土进来。矛盾要小，要具体，要他碰得着。引了之后，不要急着看成效，先看一件事：他对这件小事，有没有一点点反应，哪怕是皱了一下眉。皱眉也是一个好消息，那是水面上的第一圈涟漪。

顺带说一个自己可以做的小检查。如果你怀疑自己正在往静的方向滑，不要问「我是不是不开心」，因为静里的人，很多时候并不觉得不开心。换三个更笨、更准的问题：

最近一个月，有没有一件小事，让我真正笑出声来，或者真正皱起眉来？最近一个月，有没有一次，我发现自己在等一个什么东西？最近一个月，有没有一件事，我做完之后，想告诉别人？

三个问题，全部答「没有」，不一定就是麻木，也许只是忙，只是累。可如果隔了一个月再问，仍旧是三个没有，就值得找一个人聊一聊。聊的目的不是诊断，而是请另一个人，帮你往水面上丢一颗小石子。

最后补一句。有一种麻木，是短的、护身的。人在极大的打击下，比如亲人突然离世的头几天，会有一段「什么都感觉不到」的时间。这是身体在保护自己，不是上面讲的那种长年的静。它可以是后面一场大晕的前奏。本书说的麻木，是以年计的，是长痛长苦之后的静，不是一场哀悼里的那几天空白。

家里人在这个时候最常犯的一个错，是急着「把他拉出来」。

拉，是用劲。可是一个在静里的人，缺的恰恰是劲，你的劲对他是一种负担，他要先花力气去应付你的劲：点头，说「我知道」，说「我会试试」，然后更累。所以你会发现，越用力拉的家庭，当事人越退。

更好的办法，是把力气放在土上，而不是放在人身上。比如，让家里多一点不需要他表态的小事：每天固定一个时间，一家人在一起吃饭，什么也不问；周末一起去菜市场，他不必说话，只是跟着拎一袋东西。土一点点变活了，他才会有地方长出一点点反应。

还有一件容易被忽略的事：静里的人，常常对「被需要」特别敏感。许多从长苦里回来的人，说起转折，都提到某一个瞬间：有人说「我这件事不会，你能不能帮我一下」。一个人被认真地需要了一次，哪怕只是帮忙拧开一个罐头，也是一颗小石子。

这就是为什么，有时候对一个人最好的帮助，是请他帮你一个忙。

◆ 四、转化的门槛：多久、多少次、有没有回写

读到这里，你心里大概已经冒出三个问题：晕到什么时候会转痛？痛到什么时候会转苦？苦多久了就算麻木？

先把话说在前头：本书没有一个可以报给你的数。市面上有人愿意告诉你「焦虑三个月就会变成抑郁」「倦怠满一年就不可逆」，这样的话听着很踏实，

不过本书没有做过那样的统计，也不敢借别人的数字，凡是需要数字的地方，只能写〔待验〕。

不过，数字虽然不给，门槛是可以说的。本书看到的门槛有三道，一道是时间，一道是次数，一道是回写。

第一道：时间。

先说一个朴素的观察：三个字转得快慢，大致有一个次序。晕转痛，快的以周计，慢的以月计；痛转苦，快的以月计，慢的以年计；苦转成静，几乎都是以年计。这是一个倾向，不是一张表。

为什么越往后越慢？因为越往后，耗的东西越多。晕里耗的是注意力，睡一觉可以回来一些；痛里耗的是劲，要靠成果和休息一点一点补；苦里耗的是整套「进入矛盾」的能力，那是一种很深的东西，用得久了，缺口也深。

另外还有一条：土越厚，转得越慢。一个有家人撑着、有朋友说话、有一份基本稳的收入的人，同样的晕，可以晕得久一些，不容易转痛，因为现实暂时没有把他推到一条没平过的路上。反过来，一个独自扛着房贷的人，晕两周就得选，选了就走，走上去就痛。所以，同样是「晕了一个月」，对不同的人，意思完全不同。

第二道：次数。

时间还不是最要紧的。同一个人，一年里痛了十次，每次一周，和同一个人痛了一次，痛了十周，后果不一样。

本书看重的是「同一类堵点，被撞了多少次」。

换成家里的话：你的一个孩子，数学总考不好。第一次考砸，他难过，想办法，补了一下，下一次好一点，这是一次正常的痛。第二次考砸，他有点疑，是不是我不行。第三次、第四次，同样的题型，同样的丢分方式，这时候你会听到一个新句子：「反正我就是学不好数学。」

这个句子，是痛开始往苦转的第一个信号。它的特点是，主语从「这道题」换成了「我」。前面的痛，说的是路上的事；后面的苦，说的是人身上的事。

次数多了，劲就不是被某一堵墙耗掉的，是被「撞」这件事本身耗掉的。每一次撞，都要重新鼓起劲，重新进入矛盾；重新鼓劲的成本，一次比一次高。

不过，这里有一个反直觉的地方：撞多少次，并不决定转不转，决定的是撞完留下了什么。这就是第三道门槛。

第三道：回写。

三原理的最后一步，是改变回写进路径与土壤。一次撞，如果撞完之后，路径或土壤里多了一点东西，哪怕只是「这堵墙是砖的，不是木板的」，这次撞就没有白撞。下一次，换一把锤子，换一个角度，劲用在刀刃上。

没有回写的撞，则每一次都从零开始。

来看两个人。他们是同一天被同一家公司裁掉的两位同事，我们叫他们甲和乙。两人的专业接近，年纪接近，存款也差不多。

甲找工作，投了三十份简历，面试了八次，被拒了七次，一次口头答应后来又黄了。每次面试回来，他会花二十分钟，在手机里记几行字：对方问了什么，我答得怎么样，哪一句说得不好，哪一类问题还没准备。这些字，他自己也不一定回头看，可写的时候，他在把这次撞沉下来。

乙也投了三十份，也面试了八次，被拒了七次。每次回来，他心里很不舒服，打开电视，或者找朋友喝一顿酒，第二天起来，接着投。他对每次面试的感觉，只有一个字：「又」。

半年以后，甲还在找，可是越找越清楚，什么样的岗位适合他，哪一类面试官容易卡他，他的简历改过五版，每一版背后都有原因。他累，但他的累是有地方放的累。乙半年之后，开始出现新的句子：「也许我这个行业就是不行了。」「再说吧。」

两个人经历的撞，次数相同，时间相同。分开他们的，是撞完之后有没有往下沉一点东西。

既然有门槛，读一个人的时候，就可以顺手问四句话，帮你估一估他此刻站在门槛的哪一边。这四句不必一口气问，可以散在几次闲聊里。

头一句，问时间：「这样有多久了？」问的不是病程，是一个大致的感觉。「一阵子」「好几个月」「说不清了，好像一直这样」，这三种回答，位置差得很远。说不清了，往往意味着已经走到了静的边上。

第二句，问次数：「这件事，你试过几种办法？」试过一两种，多半还在痛的前段；试过七八种，每种都没成，开始出现「反正」的人，就该留心。

第三句，问回写：「那几次没成，你有没有发现点什么？」能答上来的人，哪怕答得很零碎，都还在循环里；答「没什么，就是不行」的人，说明撞了许多次，什么也没留下。

第四句，问土：「这段时间，有谁能跟你说说这件事？」答「有」，门槛离得还远；答「没有」或者「说了也没用」，说明土已经薄了。

四句问完，你心里大概有数了：不是给他定一个字，而是看他离下一个字，还有多远。

这三道门槛合在一起，可以说成一句话：

转化的快慢，大致等于时间长度，乘以没有回写的撞击次数，再除以脚下土的厚度。

这不是公式，只是一个读法。它帮你在看一个人的时候，同时看三样东西：他在这个字里待了多久，他撞了多少回而没有留下什么，他脚下还有多少土。三样东西同时往坏处走，转得就快；有一样撑住，就慢；有两样撑住，多半转不了。

这个读法有一个直接的用处：它告诉你，**防转的最小办法，不是消灭晕、痛、苦，而是给它们配回写。**

晕里，配回写的办法是写下来。不是写计划，是写「今天我确定的三件事」。晕的人最缺的是不变的东西，每天写下三件确定的事，天长日久，那个不变的东西就有了。

痛里，配回写的办法是记墙。每撞一次，写一行：这堵墙是什么做的，我这次是用什么姿势撞的，下一次想换什么。

苦里，配回写的办法最小：一天里挑一件事，做完它，让它被看见。不是做完很多事，是一件，让它留下来。比如把一个杯子洗了，放回柜子里，对自己说：这件事结束了。听起来可笑，不过对苦里的人，这就是一次完整的三原理循环：有矛盾（杯子脏了），有改变（洗了），有回写（它在柜子里，不再是今天的事）。

说到这里，还必须交代门槛的另一半：**回头路的门槛**。

顺着走容易，倒着走难。从苦回到痛，需要有劲回来；从痛回到晕，需要有形被打开；从静回到苦，需要有东西让人重新感觉到苦。

在这些回头路上，几乎总有一个共同的东西起作用：**有另一个人在场**。第三十三章要专门讲这件事。这里先摆一个观察：许多从长苦里回来的人，说起转折，说的不是某个想法，而是某一个人，一个肯陪他坐一下午、不讲道理的人。

还要提醒一个陷阱：不要拿门槛当算命的工具。看到一个人，心里盘算「他已经晕了三个月，该转痛了」，然后据此给他定性，这是错的。门槛的用处，是帮你找到最近的那一个可以动手的地方：多久了，撞了几次，留下了什么，土还剩多少。找到了，就去补那一个。

◆ 五、一生的晕痛苦曲线

现在把镜头拉远一点。

一个人的一生，是不是有一条大致的曲线：少年时多晕，中年时多痛，晚年时防苦？

这个说法，本书只敢当倾向来讲，不敢当定论。理由很简单：每一个人的处境都不同，有人二十岁就经历了中年人才有的重担，有人六十岁还在青年人的混沌里。先把例外摆出来：少年有苦，比如一个被逼着学了十年琴的孩子，忽然哪天说「我不想弹了」，那是乏苦；中年有晕，比如四十五岁被迫转行；晚年也有晕，比如退休第一年，丧偶之后，搬去子女的城市。曲线只是说，在这些年岁，**什么样的土最容易变，什么样的字最容易显出来**。

少年：土变得最快，所以多晕。

十岁到二十五岁，一个人身上的土，几乎每两年换一茬：身体在变，同伴在变，学校在变，要求在变，对自己的看法在变。结果、路径、土壤三样东西，一直在互相追赶，所以这个年纪的人多晕，是自然的。

你想一想那个年纪的口头禅：「我是谁」「我以后干什么」「他们为什么那样看我」。这些问题里，没有堵点，只有坐标。

心理学里，埃里克森把青春期的核心任务叫作「同一性」的建立，处理不好就是「同一性危机」〔核：大意〕。这个说法本书觉得很贴：他看见了这个年纪的晕。本书多出来的一层是：这种晕不是病，是土变得快的正常显影，处理的办法是给它一个不变的参照——一两个稳定的大人，一个可以反复回去的地方——而不是催它早点定下来。

少年多晕，可少年不一定没有痛和苦。厌学，往往不是不懂，是乏苦；考试，往往不是不会，是撞痛。把少年的所有问题都当成「还不懂事」，等于把三个字混成一个。

青年到中年：路已经选了，所以多痛。

二十五岁到五十岁，大多数人走上了一条路：一份职业，一个家庭，一座城市。路选定了，晕就退到后面。这个年纪的主要麻烦，是路上的墙：职称上不去，生意做不大，孩子的学业，父母的病，婆媳，房贷。

你听这个年纪的人说话，常常是「我知道该怎么办，就是……」。这就是痛的口音。

中年也有苦：拖着一家老小，每天的劲一点点被抽走，下班之后一动不想动，这是乏苦；坚持不下来的锻炼，又断了的读书计划，是散苦。可是总体上，这个年纪最常见的是痛，因为它手里有路，也有劲，劲顶在路上的各个堵点上。

关于中年，心理学上有一个常被引用的词：「中年危机」，二十世纪六十年代由雅克（Elliott Jaques）提出〔核：大意〕。莱文森后来在《人生的四季》里，把成年期分成几个阶段，描述过中年的过渡期〔核：大意〕。这些研究有一

个共同的地方：它们都注意到，中年是一个路已定、墙已现、回头困难的时期。下一章专门讲中年里三字同在的情形，这里不展开。

晚年：土变薄，所以要防苦。

六十岁以后，一个人的土，开始变薄。同伴少了，事情少了，被需要的场合少了，身体也不再把劲还给你。晕有时还会来，比如退休的头一年，那是土一下子被抽空的晕。痛也有，主要是身体的痛，那是另一个领域。但最要防的，是苦。

为什么？三原理的循环需要矛盾，矛盾需要事。晚年事少了，矛盾少了，三原理的第一步缺了入口；矛盾少了，改变少了；改变少了，回写也就少了。劲不是被耗光的，是慢慢没有用武之地，于是就退化了。

所以老年人的苦，往往不是撞出来的，是闲出来的，淡出来的。很多人在这个年纪的口头禅是「没事」「不用」「不麻烦你们了」。这些话背后，是一种体面的退出，不过它同时就是一种走向静的开始。

《论语·季氏》里有一段很有名的话，孔子说君子有三戒：年少的时候，血气未定，要戒之在色；等到壮年，血气方刚，要戒之在斗；等到老了，血气已衰，要戒之在得。（〔核：大意〕）他把一个人的一生分成三段，每一段都点出一个最容易出事的地方。

本书的曲线和孔子的三戒，不是一回事，他讲的是人要防什么毛病，本书讲的是三个字各自的多发处。可有一处很像：他也没有说一生只有一条路、一种病，而是说在不同的年岁，土不同，最容易出事的地方也不同。把人生当成一条匀速的线，是大多数人的误会；孔子在两千多年前就不这么看。

晚年防苦，防的是什么？

不是防老，不是防闲，是防三原理的循环断掉。有三件很小的事，经验上有用，本书说成「晚年防苦三件事」：

第一，留一点要磨的事。不要太大，要有一点点难：学一样新东西，养一盆难养的花，每周做一个新菜。要的就是那一点矛盾，让「路与土」还在互相拉。

第二，留一个每周回写的地方。带孙子，写日记，给老同学写一封信，在小区里教人下棋。要有一个地方，每周把一点东西沉下去。

第三，留一点新土。不要一直在同一个房间、同一批人、同一个节目里。每隔一阵换个地方走走，认识一个新人，哪怕只是新换了一个菜市场。

这三件事，不是什么养生方法，是在用最小的成本，保住三原理的三个入口。

三个年纪，同一个星期天的下午。

不妨把三个年龄的人，放在同一个星期天的下午。

十六岁的男孩，坐在书桌前，卷子摊着，眼睛盯着窗外。他心里翻来覆去的是：我到底适合文科还是理科？班上谁和我走得近？我是不是一个不太行的人？这是晕。他没有堵，他的路有好几条，每一条都还没有走过，只是此刻没有一样东西是确定的。

四十三岁的父亲，坐在客厅的沙发上，手机里是一条工作消息，客户的回款又拖了。他心里清楚得很：该怎么办，打哪个电话，找谁施压，他都知道。不过电话已经打过三次了。这是痛。他不晕，他被一堵很具体的墙挡着。

七十岁的外公，坐在阳台的藤椅上，手里一杯茶，茶凉了。孩子们下午都有事，不回来吃饭。他看着楼下的一棵树，没有什么想法。有人问他：「爸，要不要去公园走走？」他说：「不去了，没意思。」这是苦的边缘。他不晕，也不痛，他只是慢慢地不想动。

三个人坐在同一个下午，同一个屋檐下。如果这一家人只会用一帖药，比如「多读书」「多努力」「多出去走走」，三帖药各自落到三个错的人身上，没有一帖是对的。男孩需要一个不变的参照，父亲需要一个愿意听他讲「卡在哪」的人，外公需要一件有点难、有点用的小事。

同一个星期天，三个字。这就是曲线在日子里的样子。

曲线不是时间表。

最后要把话收回来一点。

有人听了这个曲线，容易把自己对号入座：「我四十了，所以我现在该痛了。」「我老了，所以我该苦了。」这样用，就把倾向用成了命。

曲线的正确读法，是这样一句话：**在每一个年岁，先去看你脚下的土正在怎么变**。土变得快的时候，留心晕；路上墙多的时候，留心痛；土变薄、事变少的时候，留心苦。年岁只是提醒你去看土，不是替你把结论写好。

本书还有一个朴素的愿望：如果这条曲线是对的，那么每个年龄阶段，都应该有人守在那个年龄最容易出事的地方：少年身边守着稳定的参照，中年身边守着愿意听他讲「卡在哪里」的人，晚年身边守着一点还会磨人的小事。这是一个社会可以做的，也是一个家可以做的。

◆ 六、放回日子里

回到开头那位老同学，再回到苏蔓。

先说苏蔓。把她那一年再走一遍，这一次，在几个口子上，放进一点点不同的东西。不是奇迹，每一样都很小。

一月，她晕。这一回，有一天下班，同组的一位老员工在茶水间对她说：「你先别想选哪条，你把手上有的东西列一下。」她列了：库里有哪几款货，卖得最好的是哪三款；现金够撑几个月；组里五个人各自擅长什么。列完一看，她发现自己手上不是什么都没有。这张单子，成了她的「不变的参照」。本书说的平法里，叫作土晕定路，形晕定土：先定一个不变的，让另外两个跟上。

三月，老板要方案。这一次，她挑自有品牌，理由不再是「材料多」，而是她手上那三款卖得最好的货，可以直接往自有品牌上带。路是从土里长出来的，而不是随手抓来的。

四月，起订量高三倍，她还是撞了。可是她多了一个小本子：这堵墙是钱，是起订量，是供货商的规矩。她没有换十家供应商，她换了一个问法：能不能先用卖得最好的那款，做一个小批量的试销？这是撞痛里的绕行。

十月，她还是累了。可这一回，组里有人替她接走了工厂那边一半的跑动，她只留下最要紧的三件事。她仍然累，不过她的床边没有放着一整座山。

十二月，老板问她：「自有品牌那条线，你觉得还做吗？」

她说：「做，不过得改一下。」

整年下来，晕、痛、苦，三个字她都经过了。可是它们不是连成一条直路滑下去的，每一个转弯处，都被什么东西接了一下。接住她的，是一张列单子的纸，是一个绕行的问法，是一个替她接走半份活儿的同事。

这些接住，都不大。可本书想说，一个人的一年，常常就是由这样不大的东西，分成两种走法的。

再说那位老同学。

前面的描述是，三次见面，三个字：不知道往哪走；知道往哪走，走不过去；什么都行。如果你现在站在街角，面对着那位说「算了吧」的他，本书给你的不是一套安慰的话，而是三件很小的事，明天就能做。

第一件：别急着问他「你到底想要什么」。这一句，对一个在静里的人，是一道太大的题。换成一个很小的、他碰得着的问题：「下周我要去买一把新的椅子，你有空陪我去选吗？」这是一个小矛盾，一个小的入口。他可能还是说「都行」，不过你有一句话可以接：「那你坐一下，看看舒服不舒服。」让他的身体碰到一点真实的东西。

第二件：留心他说话的句式，别留心内容。他说「也就那样」，这三个字背后，是不是还有半句？比如「也就那样，除了那家供货的……」，如果有，那半句里，还留着一点没有死透的痛，你可以顺着那半句往下问。如果连半句也没有，那就先从第一件做起。

第三件：别把自己当成救他的人。一个在静里的人，最怕被救。你要做的，是在场，是偶尔出现，是一次一次地「恰好路过」。第三十三章会讲，读人是两个人一起在场的事，不是一个人对另一个人做的事。

回到你自己。

这一章讲的是路，所以最后的作业，是给你自己的：

这一周，找一个晚上，拿一张纸，把这一周里你对自己说过的话，凡是印象深的，写下来。每写一句，在旁边标一个记号：带着「不知道」「该不该」「怎么办」的，标一个圈；带着「就是」「可是」「卡在」的，标一个叉；带着「算了」「都行」「无所谓」的，标一条横线。

一周之后，数一数，圈多，叉多，还是横线多。

不要为了数字紧张。你只是在看：这一阵子，你脚下的土，是在让你晕，还是在让你撞，还是在悄悄让你停。看清了，你就知道，下一步该去补哪一个口子。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

晕久了没有平就通，容易撞成痛；痛久了撞而不留，劲耗尽成苦；苦久了不起涟漪，成了死的平。

麻木不是好了，是水面平了，水底不流了。

长痛长苦常常不是被治好的，是挂着它们的那个旧形碎了，它们才一起落地。

转的快慢，看三样东西：待了多久，撞了几回而没有留下什么，脚下还剩多少土。

防转的最小办法，是给每一个字配一点回写。

想 一 想

1. 回想你自己最近一年，有没有哪一个阶段，你说话的句式变了：从「我不知道」变成「我知道，就是」，又变成「算了」？那几次转弯的前后，发生了什么，又少了什么？

2. 你身边有没有一个人，让你觉得「他现在挺好的，不闹了」，却隐隐觉得不对？你能不能想出一件小事，让他有一点点反应？

3. 如果你所在的土，明年会变得很快，你现在能为自己备下的一个「不变的参照」是什么？

◆

32

第 32 章

三字合病

你去看过老中医的话，也许听过这样一个词：合病。

《伤寒论》里有「太阳阳明合病」「三阳合病」这样的说法〔核：大意〕。意思是，两条经脉、甚至三条经脉的病，同时发在一个人身上。老先生遇上这样的病人，不会一帖药全包下来。他要先问：哪一处是主，哪一处是次；哪一处要先解，哪一处可以缓一缓。后来的人把这种思路总结成一些口诀，比如表里同病时先解表、后治里，缓急不同时急则先治其急〔待核：具体条文与措辞〕。口诀的细处本书不敢替古人说准，不过它有一个意思，很值得借来：**合病，不能一帖药**。

前面三十一章，本书把晕、痛、苦拆开，是为了让你一件一件看清。可你多半已经有过这样的体验：翻到某一章，读着读着，觉得每一章都在说自己。晕的那一章，你想起了上个月；痛的那一章，你想起了去年；苦的那一章，你想起了此刻。

这不是你读得马虎，是日子里的人，常常三个字同在。

定音句再说一遍：晕是不知往哪走，痛是走不过去，苦是走不动。三个字同在，就是：不知道往哪走，走也走不过去，而且已经走不动了。

这是最难的状态。难在哪里？难在每一个字，都在拆另一个字的台。

你想给他指路，他累得听不进去，因为苦在拦着。你想给他打气，他心里乱得很，不知道把气打到哪里去，因为晕在拦着。你想帮他撬开那堵墙，他说：

「撬开又怎么样，我也不知道墙后面该去哪。」因为晕和苦又一起拦着。三个字，两两互相抵消了所有的好意。

所以，旁人最常见的反应，是两句话：一句是「你再想想办法」，一句是「你别想太多」。这两句话，都对了一半，都错配了一半。

本书在这最后一编，要回答两个问题：三个字同在的人，究竟是什么样子？他该怎么拆？

先从一个最典型的场景说起：中年。

◆ 一、中年危机：三字同在的典型

方立群四十六岁，做了二十年的工业设备销售，三年前升到区域总监，手下管十一个人。他是那种别人提起来会说「靠得住」的人：话不多，答应的事一定办，客户的老板愿意跟他喝酒。

这一年，他所在的公司被一家更大的集团并购了。

并购本身没有裁他。新的老板还说了不少好话：「你们这支队伍，是我们看重的。」可是新规则一条一条下来了：考核指标换了，原先按回款算，现在按新签的合同量；客户系统要并到集团的系统里去，老客户的资料一夜之间要重新录入；汇报线也变了，原来他直接向老总汇报，现在中间多了两层。

方立群用了一个月，才把这些新东西摸个大概。他发现，自己做了二十年的那一套，有一半用不上了。这是第一个字，晕。

晕在哪里？本书说过，晕分三种：形晕、路晕、土晕。方立群身上，土晕最重：土变了，规则、系统、汇报线，都不是原来的。他不知道新土里，什么样的做法算好，什么样的做法算越线。他在会上发言，说完之后会想：我这话是不是说得不对路？他在原来的公司，从来没有这种感觉。

同时还有一点形晕：他的名片上还写着「总监」，不过新体制里，总监的分量和从前不是一回事。他有时分不清，自己现在是谁。

第二个字，痛，在同一个月里长了出来。

他手里有一笔应收款，客户那边卡着，对方的财务换了人，新人说要重新走一遍审批。这笔钱是他今年指标里最大的一块。他每周打两次电话，跑三趟现场，每一次对方都说「在走流程」。这是一堵具体的墙：路是清楚的，催，等，催，等；可走不过去。这是撞痛。

还有一件更私人的痛。他心里一直想着，趁着年纪还不算太老，自己出去做点事，开一家小公司，做设备的售后和维修。这个想法在他心里放了好几年。可是他每次一算，房贷还有九年，孩子明年中考，再后年高考，岳父刚做了手术，他的收入，是这个家里最稳的一块。这个想法，一直在他手边，从来没有土可以落下。这是悬痛：形态落不进土壤。

第三个字，苦，是最悄悄的。

他下了班，不想说话。以前回家，他会陪儿子打两局球，现在他坐在车里，要在停车场待二十分钟才上楼。周末，妻子叫他去看岳父，他说好，不过出门前要在沙发上坐很久。他以前有一个习惯，每天晚上把第二天要办的三件事写在小本子上，现在这个本子，已经两个月没动了。

他不是病了。他去体检，医生说一切正常，只是血压偏高一点，睡眠要注意。他把这解释成「年纪到了」。

这是乏苦：想不动，做不动，活不动。

好，现在把三样摆在同一天里。

某个周四的晚上，方立群加班到十点。这个「加班到十点」，里面其实有三层：

一层是晕：他在重新录一批老客户的资料，因为系统换了，每一个字段他都得想一想，这样填会不会不合规，这个客户该归在哪个类别里。他加班，不是因为活儿多，是因为每一步都得停下来拿不准。

一层是痛：他的两个小时，花在了给那位卡着的客户写一封措辞很小心的催款邮件上，写了删，删了写。

一层是苦：十点钟他关了电脑，站起来的时候，觉得腰和肩膀像灌了铅，开车回家的路上，他一句话也不想说，连电台都懒得开。

同一晚，同一个人，同一个「加班」。三个字，各占一层。

要是这时候，你替他诊断：「你就是太累了，歇一歇就好。」只对了苦那一层。要是你替他分析：「你得想清楚到底要不要出来单干。」只对了晕和悬痛那一层。要是你替他出主意：「那笔款，你找他们老板直接谈。」只对了撞痛那一层。

三个建议，都不算错，可是都没用。因为他同时在三个字里，每一个建议落下来，都被另外两个字吞掉了。

这就是中年危机的真相，用本书的话说：**它不是一个字，是三个字同在。**

这个词，最早是雅克（Elliott Jaques）在一九六五年前后提出来的〔核：大意〕。他观察到不少艺术家在三十五岁前后，创作发生很大的转折，把这个年纪称作一个人面对死亡与有限性的关口。后来荣格谈过中年的转折，认为人生的后半段需要和前半段不同的东西〔待核：荣格的具体论述〕。莱文森在《人生的四季》里，访谈了四十位男性，描述了四十岁前后的「中年过渡期」〔核：大意〕。这些前人的观察，有一个共同的亮点：他们都看到，中年不只是「老了一点」，而是一个转折的关口，里面有不一样的东西在同时发生。

本书想补的，是把「危机」这个词，拆开。「危机」这个词太大了，它把晕、痛、苦三样东西装进了一个袋子里，让人以为只需要一个办法。拆开之后你

会发现，一个人说「我中年危机了」，可能是在说下面三件事里的任何一件，或者三件同时：

一，坐标乱了：我不知道现在的自己，该往哪里去。二，路堵了：我知道要往哪里去，可过不去。三，劲没了：我哪里也不想去。

也要补一句，公平地说：中年危机，并非人人必经。后来不少研究表明，大多数中年人并没有一个剧烈的「危机」〔待核：具体研究与比例〕。本书同意这个修正。本书只说：**在中年，三字同在的可能性，比其他年纪高**。为什么？

第一，中年的土最厚，也最硬。一个人到了四十岁、五十岁，身上挂着的东西最多：职位、房贷、孩子、父母、名声、人脉。这些东西是土，也是锚。土厚，意味着一旦其中一块变了，牵动的是一大片；土硬，意味着很难一下子挪动。

第二，中年的路已经走得很深。二十岁换一条路，还来得及；四十五岁换，要拿几十年的积累去换。路深，所以痛多，且不易回头。

第三，中年的劲，要同时供养上下两头。上头是父母，下头是孩子，中间还有一份工作。劲被分成几份，每一份都不足，所以苦也最容易同时来。

三个原因合起来，造出一个很特别的处境：**中年的人，最需要有人帮他拆，同时也最没有时间被拆**。他每天都在忙，忙得没有一个整块的时间，可以坐下来说一句：我现在，到底是哪一个字？

怎么认出一个人是合病，而不是单一的字？有三个常见的记号，本书一个一个说。

头一个记号：**他的话里，有三种句式**。同一个人，一会儿说「我不知道该怎么办」，一会儿说「我知道，就是过不去」，一会儿又说「算了，累了」。这三种话，如果出现在不同的人身上，你很容易分开；出现在同一个人身上，你容易

觉得他前言不搭后语，说他「想法太多」「情绪不稳」。其实不是情绪不稳，是三个字轮流在说话。

第二个记号：**任何一个单字的处理，都只管用一半**。你给他定了一个参照，他松了一口气，不过第二天又回到老样子；你帮他撬开了一堵墙，他说「谢谢」，可是没有高兴起来；你让他歇两天，他歇了，歇完更焦虑。每一次，都有一点点效果，却总是不彻底。这种「好一半」的反复，是合病最典型的脾气。

第三个记号：**越努力，越乱**。单一的字，努力是有用的：晕的人努力定位，痛的人努力撬墙，苦的人努力引矛盾，都能看到进展。合病的人，努力往往拆东墙补西墙：为了解决痛而加班，加班加重了苦；为了缓解苦而休息，休息加重了晕，因为他离土更远了。他越用力，圈转得越快。

如果你在一个人身上，看到了这三个记号中的两个，就可以放下「找出那一个原因」的念头，改成「把三个字一个一个摆出来」。

这一点，下一节从一家人身上再看一遍。

再多说一句，三个字为什么会「互相拆台」。

拆台的机理，其实很朴素。晕的人，坐标是飘的；痛的人，劲是顶在一个点上的；苦的人，劲是退下去的。三种状态放在同一个人身上，会发生三种互相挡路：

晕挡住痛的出口。他本来可以去撬那堵墙，可他不确定这堵墙值不值得撬，该撬哪一堵，于是原地不动。劲没有用掉，就退成了苦。

痛挡住晕的平。他本来可以坐下来，把自己的坐标整理一下，可是眼前那堵墙每天都在催，催款、催进度、催回复，他没有一个整块的安静，来做定位这件事。晕一直没有平，痛一直不通。

苦挡住所有的出路。他知道晕要平、痛要通，不过平和通都要劲，而劲正是他最缺的。于是好意的建议全部变成了「要求」，要求只会使苦更重。

三样互相挡，就成了一个圈：晕不平，痛不通；痛不通，苦更深；苦更深，更没有力气去平和通。合病难拆，难在这个圈。

那么，圈要从哪里破？

本书的回答，在后面讲。这里先说一个观察：圈上最容易下手的，往往不是最痛的那一点，而是**最小的那一点**。方立群家里，最小的一点，是岳父每天下午三点坐在阳台上。这个微小的、恒定的东西，在圈上钉下了一个点。圈再转，也有一个点不动了。

◆ 二、一家人的合病

合病不只发生在一个人身上。有时候，它发生在一张饭桌上。

方立群家里，一共四口人，加上住得不远的岳父岳母。我们取一个普通的星期天晚上，看这张桌子上，字是怎么走的。

方立群的儿子方一鸣，十五岁，初三，明年六月中考。他这个学期成绩掉了一截，数学从九十几掉到七十几。他自己的话是：「我也不知道怎么回事，一看到题就乱。」这是晕。他的晕不是不会，是题型变了，老师换了，同桌换了，身体也在长，他分不清自己此刻站在哪里。

方立群的妻子孟敏，四十三岁，在一家社区医院做护士长。最近这半年，她每天要面对的是：丈夫回家越来越沉默，儿子成绩下滑，她父亲刚做过手术，要隔天去看一次。她知道每一件事该怎么办：给儿子找数学老师补课，陪父亲复查，劝丈夫去做个检查。她样样清楚。可时间只有一份，每一样都得挤进同一个晚上。这是痛，而且是堵在「时间」这一堵墙上的痛。

方立群，上一节说了，三字同在，偏苦。

岳父，七十二岁，做过一次手术之后，一直在家休养。他每天的话是：「我没事，你们忙你们的。」他不想给孩子添麻烦，也确实没有什么让他提起兴致的事。这是苦的边缘。

四个人，坐在同一张桌子上。

晚饭开始。孟敏先说话：「一鸣，数学老师说你上周的卷子，最后两道大题没做，怎么回事？」

一鸣说：「我不知道，一看就乱。」

方立群放下筷子，说了一句：「你就是不够努力。你爸我像你这个年纪的时候……」

一鸣没吭声，低下头。

孟敏说：「你别说他，他已经够难受了。」转头对方立群：「你呢，你最近怎么回事，回来一句话都不说？」

方立群说：「我累。」

岳父在一旁，轻轻说了一句：「别吵了，我吃好了。」放下碗，回房间去了。

整张桌子安静下来。

现在把这几句话，放回本书的三个字上，看看会发生什么。

一鸣说「我不知道，一看就乱」，这是一个晕的人在说话。他最需要的，是一个不变的东西，帮他把乱的坐标定下来。比如，一份知道自己哪几类题稳、哪几类题不稳的清单，或者一个耐心的人陪他把一张卷子从头到尾过一遍，不评价。

方立群对他说的那句「你就是不够努力」，是什么？这句话，是一个苦的人，把自己的苦，当成药，递给了一个晕的人。方立群自己没有劲，他需要劲，他也相信劲是解药，于是他把这帖药开给儿子。可是一鸣不缺劲，缺的是定位。这就是本书开头说的错配：给晕的人打气。

孟敏说的「你别说他，他已经够难受了」，是一个痛的人，在替一个晕的人挡。她看出儿子在难受，她想保护他，不过她手里能给的只有「别说」。这不算错，可它没有回答一鸣真正的问题：我到底怎么回事？

孟敏转头问方立群「你最近怎么回事」，这是痛的人，对一个苦的人发问。她问的方式是追问，但她追问的东西，对苦的人来说，是一道太大的题。他回答：「我累。」这是苦的人的标准答案，也是最诚实的答案。

岳父的那句「别吵了，我吃好了」，是苦的另一种样子：体面的退出。

你看，一桌饭，没有人说错话，没有人不爱谁，可是每一个人的话，都落在了别人的另一个字上。晕的孩子被递了鼓励，苦的父亲被问了难题，痛的母亲被劝了「别太累」，苦的老人悄悄走开。

本书开头就说过，处理的大错多是错配：给晕的人止痛，给苦的人指路，给痛的人打气。这一桌饭，把三种错配全做了一遍。

这里有一点很要紧，你要看明白：这不是因为这家人不聪明，也不是因为谁不用心，是因为**家是一个土，字在这个土里流动**。

一个人晕了，另一个人为了稳住场面，会用硬规定去压：「每天晚上十一点必须睡。」「手机交上来。」这种压，对晕的人是一个参照，其实不坏。不过它压到第三个人身上，那个人会觉得这堵墙是自己撞上的，就变成了痛。

一个人痛了，追着另一个人要办法，对方要是正好在苦里，办法没有，劲也没有，于是对方更苦。

一个人苦了，不说话，别人为了不吵到他，也跟着不说话，家里的话越来越少，土越来越薄，晕的人没有地方把乱的东西说出来，更晕。

这几步，没有谁是发动者。是家这个土在传，字在顺着传。运行起来的是整张桌子，而不是某一个人的脾气。

你要问：那该怎么办？

家里的合病，处理起来有三个特点，本书一一说。

第一，先别问谁错，先问每个人此刻在哪个字上。

可以试一次很小的家庭谈话，十分钟就够，规矩只有一条：每个人只说自己「现在像什么」，不评价别人。

一鸣可以说：「我现在像在一个没有路牌的地方。」这是晕。孟敏可以说：「我现在像手里同时拿着五个盘子，每个都快掉了。」这是痛。方立群可以说：「我现在像手脚都是软的。」这是苦。岳父也许说：「我现在没什么感觉。」

这四句话说出来，桌上的气氛就会变。因为大家一下子明白了：这不是谁对谁错，这是四个不同的字，碰在了一起。

第二，家里要有一个平的人，但不一定是最吵的那个。

合病的处理，第一步是平。平是什么？是定一个不变的参照。一家人里，谁最能提供不变的东西？

往往不是那个最焦虑的，也不是那个最有权威的，而是那个**最稳定地出现的人**。在方立群家，这个人可能是岳父，他每天下午三点准时坐在阳台上，看孩子放学回来，这个时间，一年四季没变过。一鸣放学，只要看见阳台上有人，就知道这个家的一个角落是不动的。

有时候，是一个固定的饭点，一个周日固定的出门。家的平，最常落在这些毫不起眼的、不变的小节律上。

第三，一家人的字，不要一次全处理。

三个字同在，一家人也同时有人晕、有人痛、有人苦，这时候，顺序依然是平、通、足。先让晕的人有一个参照；再替痛的人松一堵墙；最后才去补苦的人的劲。

可是在家里，还有一个重要的变通：**可以分头来**。一个人的晕，可以由孩子的班主任、同学去平；一个人的痛，可以交给妻子的同事、家里的亲戚去通；一个人的苦，可以由老朋友去引。不必所有的字都压在这一家人身上。这是家与外面的土连在一起的好处。

有时候，家里最好的做法，是请外面的人进来一点。邀请岳父的老朋友周末来下棋；请孩子的数学老师抽一次时间，讲讲一鸣到底是哪几类题不稳；请方立群的老同学约他出来走一走。家的土薄了，就往里面添一点。

最后，补一句免责的话：一家人的难处真的大了，比如有人出现长期失眠、情绪崩溃、自伤的念头，或者家里的争吵已经伤到人，请及时找医生、心理咨询师或者可靠的家庭服务机构。本书讲的是理解的办法，不能代替专业的帮助。

过了三个星期天，这张桌子上有了一点不同。

第一个星期天，孟敏提议，每人饭前说一句「我现在像什么」。方立群说得最短：「像泄了气的球。」一鸣嘟囔着说：「像考试前一晚。」岳父笑了一下，说：「像一棵不用浇水的树。」孟敏自己想了半天，说：「像电话一直占线。」说完，四个人都有点不好意思，可桌上的话，比平时多了几句。

第二个星期天，一鸣带回来一张纸，是数学老师帮他列的「稳」与「不稳」清单：函数稳，几何不稳，应用题读题不稳。他把纸摊在桌上，没有说什么。方立群看了一会儿，没有再说「不够努力」，只问了一句：「几何，我高中学得还行，要不要我陪你看看？」这是一个苦里的人，第一次把一点点劲，递到了一个具体的位置上，而不是一句泛泛的要求。

第三个星期天，岳父的老朋友来下棋。孟敏在厨房里，第一次没有同时盯着三件事，她听见客厅里棋子落盘的声音，忽然有了一种很久没有过的安静。

这些变化，没有一件大得可以写进总结。不过一个家的合病，往往就是从这样几个小小的、恒定的、不用谁牺牲什么的动作里，开始松动的。

回头看，这三个星期天，做的正是平、通、足的小小翻版：第一个星期天，给每个人的字起了名字，这是平；第二个星期天，把一鸣的晕变成一张具体的清单，把方立群的苦引到一个具体的位置，这是通和足的起点；第三个星期天，给家里添了一块新土。三步没有谁刻意安排，却自己排成了次序。

也要说清楚一件事：这不是在讲一个「圆满的故事」。第四个星期天，方立群可能又加班到十点，一鸣可能又考砸一次，孟敏可能又同时端着五个盘子。字会回来。本书不承诺它们不回来，只说：当三个字有了名字，一家人就多了一样东西——**可以对彼此说「我现在在这个字上」**。有了这句话，同一场争吵，就有可能变成一次对读。

◆ 三、一个行业、一个时代的合病

合病再往大处放，就是一个行业，一个时代。

先看一个小城里的印刷厂。这是本书编的例子，但它的每一处细节，你在许多小城都会看到。

这家厂开了二十八年。头二十年，做的是书刊、画册、单据，订单一直不少，厂长从来不愁活儿。后来，订单慢慢变了：书刊少了，单据电子化了，客户越来越多地要「数码快印」，小批量，快交货，要得急，价格还压得很低。

厂里的人，分成三拨。

年轻的业务员，进厂不到五年，他的问题是晕。订单的样子一年一变，客户要的东西他不太看得懂：为什么要小批量？为什么要可变数据？竞争对手是隔壁的数码快印，还是网上的印刷平台？他心里没有一张地图。这是土晕：整个行业的土变了，他不知道自己站在哪里。

车间的主管，在厂里干了二十年，他的问题是痛。他很清楚，要转数码印刷，需要买新设备，需要重新培训工人，需要把整条生产线重排。这条路他看得

清清楚楚。可是设备要几百万，厂里的现金流撑不住；老工人五十多岁了，学不动新机器；银行不肯贷款。路在，墙也在。这是困痛和撞痛：路撞上了土壤。

老师傅，五十五岁，在这里做了三十年的胶印。他的手艺，行里的人都知道，一张纸上颜色对得准不准，他看一眼就知道。现在，这门手艺在新的流程里几乎没有位置。他每天来上班，坐在机器边上，等活儿。有人问他：「师傅，要不要去学学新设备？」他说：「学了干什么，一台机器几分钟顶我半天。」这是苦。不是他不愿意，是那股劲，已经不知道往哪里使。

一家厂，三拨人，三个字。要是厂长去外面找顾问，顾问给的方案是：「全面数字化转型，三年规划。」这个方案，对业务员的晕有用，对主管的痛有一半用，对老师傅的苦完全无用，甚至是一种伤害。

行业的合病，最常见的错配，是用一帖药治全行业：

给晕的行业发补贴，其实它缺的是方向，补贴只让它多撑了半年，晕还在。给痛的行业讲方向，它早就知道方向，缺的是钱和设备，是一堵实实在在的墙。给苦的行业鼓劲，喊「再接再厉」「咬牙坚持」，它的劲不是不够，是不知道往哪里使。

这样看，政策和企业里很多「不灵」，不是方案不好，而是**对着三个字，只开了一个字的药**。

再往大处放，看一个时代。

十九世纪初的英国，纺织业里发生了一件有名的事：一批织工和纺织工人，把新式织机砸了。这些人后来被称作「卢德派」，活跃在一八一一年到一八一六年前后〔核：大意〕。教科书里常把他们说成「反对机器的人」，不过历史学家汤普森在《英国工人阶级的形成》里，对他们有过更细致的描写，指出他们的行动里有一套很清楚的诉求：他们并不是不懂机器，而是不满机器带来的工资、行规和生计的破坏〔核：大意〕。

把这一幕放在本书的三个字上看，它几乎是一个标准的时代合病：

晕：机器进来了，行业的规矩全变了，一个熟练织工，不知道自己的手艺在新的世界里算什么。痛：路在，可被堵了。想转去开机器，工厂只要少数人；想继续用手工，价格被压到活不下去。苦：许多人干脆不再抗争，不再挣扎，慢慢从行业里消失，名字也没有留下来。

砸机器，是痛的一种出口，是三个字里最响的那一个。可是它背后，晕和苦同样存在。

再往近处看，中国自己的历史里，也有这样的时刻。比如二十世纪九十年代后期国有企业改革中，大批职工下岗〔核：大意，具体数字未引〕。这件事牵涉很多人的生活，本书不敢轻易下断语，只说一点：在那一次大转折里，同一个车间里的人，处境各不相同。有的人很快转去做小生意，有的人长期找不到路，有的人退到了家里，慢慢安静下来。同一个事件，三个字都有。

时代的合病有一个共同的特点，本书想把它说成一句话：

当土变化的速度，超过了人回写的速度，三个字就会一起来。

土变得太快，人来不及把新的土写进自己的路径，晕就出现；路径还没有改过来，就去撞新的墙，痛就出现；撞了很久，改的速度总赶不上变的速度，劲耗完，苦就来了。

那么，一个行业、一个时代的合病，该怎么拆？本书不是产业政策专家，不敢开方子，只能把三个字的次序，翻译成三个比较大的问句，供做事的人对照。

先平：这个行业共同的参照是什么？一个行业在晕的时候，最缺的是共同的参照：新的标准、新的行规、新的行业地图。比如，把「做得好」重新定义一遍：什么样的印刷品，在今天算好？客户到底在为什么付钱？这个共同参照一旦立起来，业务员心里的那张空白地图，才有了几条线。

再通：这个行业里，具体堵在哪几处？是设备，是资金，是培训，是销售渠道？把一个笼统的「转型难」，拆成一条条有名字的墙。这一步，最怕的是一刀切。小印刷厂和大印刷厂的墙不一样，老师傅和年轻人的墙不一样。

后足：这个行业里，哪一批人的劲，最先需要被接住？老师傅这样的人，需要的不是培训课，而是一件他的手艺还能派上用场的事：比如，把他请去做新员工的色彩教练，把他三十年看颜色的眼力，变成一套可以讲给别人听的东西。手艺在新体制里找到了入口，劲才有了方向，也会有回写。

三步里，晕的那一步最容易被政策跳过，因为没有人愿意承认「我们不知道往哪走」，大家都急着给出方案。不过跳过了平，下面的通和足，常常都白搭。

对一个时代，也有一个同样朴素的提醒：**社会如果希望少一点合病，应该让土变化的速度，和人回写的速度大致相配**。这听上去像一句空话，可它翻译成日常，就是：教育里留出让人回头整理的时间；职场里让一个人换岗时，有一段慢慢适应的缓冲；新技术进来的时候，不只讲效率，也讲接得住的人。

这个说法，对今天尤其要紧。因为今天变的速度，比任何一个时代都快，我们接下来就看，三个字在这个时代，是什么样子。

◆ 四、AI 时代的三字

今天这个时代，三个字有三种很具体的样子。本书把它们各用一句话说出来：**信息洪水之晕，旧路断端之痛，「不必再努力」之苦**。

要先交代一个态度。本书写这一节，不是要唱衰技术，也不是要替技术唱赞歌。本书的立场很朴素：任何一种新的东西进来，都会同时改变土、路、劲这三样；它给了人很多，也拿走了人很多。我们要做的，是看清哪一处被拿走了，好在那里补上。

第一，信息洪水之晕。

有一件事你一定经历过：你想查一个问题，比如孩子发烧该不该立刻去医院，你问了一个 AI，它给了你一屏幕条理清楚的回答；你再问另一个，给了你另一屏幕，说法略有不同；你又搜了几篇文章，每一篇都言之凿凿，却互相矛盾。你看完之后，比查之前更不知所措。

这是土晕里最典型的一种：信息洪水。

本书的总表里把它归在理念界的土晕：想得太多、信息太多，一个想法被无数的说法围着，却没有一个不变的参照可以抓。

这个现象，前人早有观察。托夫勒在一九七〇年的《未来的冲击》里，就用「信息过载」这个说法来描述人在变化过快的环境中的失措〔核：大意〕。赫伯特·西蒙在一九七一年写过一句常被引用的话，大意是：信息的丰富，造成了注意力的贫乏〔核：大意〕。这两位说中了很关键的一半：当东西多到处理不过来，人最稀缺的，是用来处理的那一点注意。

本书多出来的一层是：信息洪水之晕，晕的不是信息本身，是**没有一个不变的参照来给信息排位**。同样一屏幕的信息，对一个手里有参照的人，是素材；对一个没有参照的人，是水。参照是什么？是他自己的问题、他自己的目标、他自己最信得过的几个来源。

所以，洪水里的人，最缺的不是「更多更好的信息」，是一个能把信息按住的钩子。给他更多信息，是给晕的人添水；给他一个钩子——比如「先只问一个问题」「只信这三个来源」「每次只比较两个答案」——才是平法里的「定一个不变的，让另两个跟上」。

第二，旧路断端之痛。

许多人在这几年里，有过一种特别的痛：他练了很多年的一条路，在某一天，断了一截。

一个做了十年文案的人，发现客户开始用 AI 出初稿；一个翻译，发现自己的价格被拉到过去的一半；一个做基础代码的程序员，发现新来的实习生借着工具，一天做的活儿相当于他从前一周。他的手艺没有退步，路也还在，可是路的前面一截，不通了。

这是痛，不是晕。他知道自己要做什么，他的路清楚得很，他是被那一截断端挡住了。具体是哪一种痛？依本书的六种痛来看，这里面至少有三样：

僵痛：已有的形态走不出新路。他练成的那个形——文案手、译者、码农——是一个成熟的形，不过这个成熟的形，恰恰是走不出新路的原因。越成熟，越僵。困痛：土壤里找不出路。他的行业，整个土在往另一个方向挪，原来的田里，没有新的路可走。撞痛：路撞上土壤。他拿着旧手艺去碰新的行情，处处磕碰。

这几种痛，通法不同：僵则换形，困则换土，撞则绕行。一概而论地劝一句「要拥抱新技术」，就是把三种痛混成了一帖药。

这里有一个不容易察觉的点：旧路断端之痛，常常以「焦虑」的面目出现。人们把它叫作「AI 焦虑」。可焦虑是一个太大的词，它里面可以装晕（我不知道会发生什么），可以装痛（我知道要做什么，但做不到），也可以装苦（我什么都不想做）。拿「焦虑」去应付，就像拿「不舒服」去应付一切病。分清是哪个字，才找得到处理的手。

第三，「不必再努力」之苦。

这是最新的一种，也是最容易被误读的一种。

AI 能做的事越来越多：写，画，算，查，规划，总结。于是出现了一种新的声音，起初是半开玩笑：「反正 AI 都能做，我还努力个啥？」后来，这句话越来越不像玩笑。

一个高中生，在写作文的时候，打开 AI，输入题目，三十秒后得到一篇通顺的文章。他把它改了几个字，交上去，得了不错的分数。他不觉得自己作了弊，他觉得自己「合理利用了工具」。可是，在他心里，有什么东西在悄悄变空：他没有被那道题难住过，也就没有从那道题里走出来过。

本书要把这种苦，明明白白地归到它的位置上：这是**三原理第一步的缺口**。

三原理是：路与土的矛盾，推动结果改变，改变回写。第一步是矛盾。人的劲，是在进入矛盾的时候被调动起来的：一道难题，一个解不开的结，一个够不着的目标。这些矛盾，是引擎。

AI 做的，常常是**替人先把矛盾解了**。矛盾被外包出去，人没有了入口。久而久之，人不是不想努力，是没有东西可以让他努力。这和前面那位老人的苦，在结构上是同一种：事少了，矛盾少了，劲没有用武之地，退化了。区别只是，老人是被岁月淡出去的，年轻人是被便利替出去的。

这不是新的担忧。凯恩斯在一九三〇年写过一篇《我们后代的经济可能性》，他预测一百年后，人类的生产率大幅提高，每周只需要工作很少的时间，于是出现一个新的难题：人们怎么安排自己的闲暇〔核：大意〕。他说，这个问题可能会让很多人感到恐惧。他看到的，正是一种「不必再努力」的处境所隐藏的东西。

当下还有韩炳哲，他在《倦怠社会》里讲的「过度肯定」，与这一类苦在时代层面上相通〔核：大意〕。

不过，「不必再努力」之苦，不只是乏苦，还有散苦：用 AI 写完一篇文章，看过一遍，第二天忘了；用工具总结了一本书，书里的东西没有一样留在自己身上。事情是做完了，不过**没有回写**。这就是散苦：改了，沉不下来。

三者合起来，一个人，在这个时代里，可能同时是：

洪水里的晕：每天要面对的信息太多，不知道该信谁。断端前的痛：自己的老本行，被新工具挖空了一截。空转中的苦：想努力，但什么都有人替做了，没有一件事需要自己扛。

这就是AI 时代的三字合病。

再看两个很具体的场景，更能看到这一处是怎么发生的。

一个初二的女孩，写读后感。她打开 AI，输入书名，几秒钟，得到一篇像模像样的东西。她读了一遍，觉得「写得比我好」，于是复制过去，改了两个词。老师批了个「良」。她心里有一点虚，但没有人问她。她的晕，在哪？不知道自己真正想写什么，也不知道自己写得好不好；她的苦，在哪？她再没有碰过那本书。

一个四十岁的设计师，每周要给客户出三版方案。AI 进来之后，他一小时能出十版。客户很高兴，催得更勤。他的活儿多了三倍，可是每一版，他都觉得「不是我的」。他的晕：他不再知道，自己的审美，还剩多少；他的痛：他知道该怎么做出一个自己真正满意的方案，却被节奏压得没有时间；他的苦：他开始想，反正机器也能做，我再坚持什么。

这两个场景里，没有一个人做错了什么。他们都在合理地使用一件工具。可三个字，已经悄悄长在里面了。

这也是为什么，AI 时代的合病，有一个特别的难处：它不是出现在失败的时候，而是出现在**成功的时候**。事情做完了，分数拿到了，客户满意了，每一个外在的指标都在说「好」，只有那个人自己知道，里面空了一块。外面的人看不出来，他自己也往往说不出来，所以特别需要有人，肯问一句：你做这件事的时候，有没有一个地方，是被你自己的手碰到的?

写到这里，必须克制一个冲动：把这一切都怪给技术。同一台机器，对不同的人，意思完全不同。对一个有参照、有方向、有回写习惯的人，AI 是一根很

长的杠杆；对一个什么都没有的人，AI 是一场更大的洪水。这个差别，不在机器上，在土上。

所以，对 AI 时代的合病，本书的建议不是「远离技术」，也不是「拥抱技术」，而是三句具体的话：

晕，就先给自己立一个参照，再去问机器。痛，就先看清是哪一截断了，再去决定换形、换土、还是绕行。苦，就在每天里，留一件必须自己扛的小事，不外包，扛完让它沉下来。

◆ 五、合病的拆法：先平、再通、后足，及例外

好了，现在回到最实际的问题：一个人，一家人，一个行业，同时有三个字，该从哪里下手？

本书的答案是一个次序：**先平，再通，后足**。

先说为什么。

先平，因为晕是坐标的问题。坐标没有，路就无从谈起。你让一个不知道自己在哪里的人去走路，他走的每一步都是随机的。晕的人，最该做的事，是先找一个不变的东西。《大学》里有一段话，本书特别喜欢：「知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。」（〔核〕）这五个「而后」，写的是一个次序：先要有一个「止」，有了止，才有定；有了定，才静下来；静了，才安；安了，才能想；想了，才有所得。次序里，「定」排在最前面，「得」排在最后。这和本书说的先平后通，是一个意思。

再通，因为痛是路的问题。路要走，得先知道往哪里走。平了之后，坐标有了，才知道墙在哪里，才谈得上撬、绕、换。没有平就去通，是前面韩缨那种「没平就通」，通上去的路，多半会撞。

后足，因为苦是劲的问题。劲要靠矛盾去调动，不过矛盾要有路才进得去。在晕里给人鼓劲，劲不知道往哪里使；在痛里给人鼓劲，劲只会撞得更狠。劲要在路通了之后补，才补得上。

三句话合起来：**没有坐标，路无从谈；没有路，劲无处使；没有劲，坐标和路都没有人去走**。所以先平、再通、后足。

这个次序的另一个理由，从旁人的角度看更清楚。

给晕的人通痛，他接不住；给痛的人添平，他嫌你啰嗦；给苦的人说方向，他早就知道。三种错配，几乎都是顺序错了：该先平的时候去通，该先通的时候去足，该先足的时候去讲方向。

现在来看具体怎么拆。回到方立群。

第一步：平。

方立群身上的晕，主要是土晕：新公司的规则不清楚。平法里，土晕定路：先定一条路，让另两个跟上。

第一周，他不做别的，只做一件事：把新公司的规则，找一份清单，从头到尾读一遍，写下他不确定的二十条，一条一条去问。问清楚的，划掉；问不清楚的，留下来，等一个明确的回答。二十条问完，他发现，真正需要重新学习的，只有七条，其余十三条，和原来大同小异。

这个动作，看上去简单，却是一次大平：一团无边的「不知道」，变成了七条有名有姓的「要学」。

他的形晕——「我现在是谁」——也要平。平法里，形晕定土：他拿一张纸，左边写「头衔给我的」，右边写「我自己有的」。头衔那一栏很快变得模糊；自己有的那一栏，却越写越长：二十年的客户关系，对设备的熟悉，带团队的方法。这一栏，是他不变的参照。

第二步：通。

平了之后，墙才看得清楚。方立群的第一堵墙，是那笔卡着的应收款。以前他是一遍一遍催，现在他有了一个新的视角：他知道了新体制里，财务审批的真正流程，卡在哪个环节。依六种痛的通法，这是撞痛：撞则绕行。他绕开财务，从使用设备的车间主任那里入手，请他出面说一句话，款项很快就动了。

第二堵墙，是他心里那个自己出去做事的想法，悬痛：形态落不进土壤。通法：悬则寻土。他不是立刻辞职，而是先找一块小小的土：周末，给两个老客户做一下设备的维修指导，收一点小钱。两个月下来，他知道了这件事的收入大概是多少，需要什么样的人。这片小土，成了他的试验田。

这一步他没有急。如果他在第一周，就去讨论「到底要不要单干」，那是在晕里谈通，十有八九谈不出来。

第三步：足。

苦是最后补的。当平了、通了，路上有了第一点进展，他回家时，觉得停车场那二十分钟短了一点。这时候，才是补劲的时候。依三种苦的补法：乏则引矛盾，滞则小步改，散则立回写。

他重新把那个小本子拿出来，每天晚上写三件事，一件也行。他重新陪儿子打球，每周一次，不多。两个月以后，妻子说了一句：「你最近话多了一点。」

这就是一次完整的拆：先平，再通，后足，三步之间隔着时间，不是一天能做完的。

再举一个年轻人的例子，看看这个次序，放在一个二十八岁的人身上，是什么样。

小周二十八岁，在一家互联网公司做产品，工作五年，攒了一点钱。这半年，他的状态是这样的：工作上，公司在裁人，他说不准自己在不在名单里，心里没底（晕）；他一直想转行去做独立开发，知道自己缺什么，缺一个像样的作

品，缺半年的收入缓冲，这两样都过不去（痛）；每天下班回家，倒在床上刷手机，一刷两小时，明明很累，可就是睡不着，周末也不想出门（苦）。

三个字同在。

按次序，第一步是平。他的晕在哪？在「公司会不会裁我」这个不确定里。这个不确定，他自己没法消除，可是他可以做一件事：把「最坏的情况」写下来。如果被裁，赔偿有多少，存款能撑几个月，哪几个朋友可以先联系。写完之后，不确定还在，可它有了边，晕松了一半。这是形晕定土、土晕定路里最朴素的一种：先把边画出来。

第二步是通。他的痛是悬痛：转行的想法落不进土里。通法：悬则寻土。他不辞职，不报课，他每周六上午，花三个小时，做一个很小的东西，小到一周就能做完。做完了，发出去，看有没有人用。三个月，三个小东西。这就是他的第一小块土。

第三步是足。他的苦是乏苦，通法在苦里叫引矛盾。他发现，晚上刷手机的两个小时里，他并不是想刷，而是想逃。他把这两个小时中的二十分钟，换成了出门走一圈，回来写三行。刚开始很勉强，一个月后，睡着得比从前快一点。

三步下来，没有一个是大动作，每一步都小到不会吓到他。合病的拆法，几乎总是这样：**拆的是次序，不是力度**。

好，现在讲例外。任何次序都有例外，合病尤其。本书见过四种。

例外一：苦到了底线，先足。

如果一个人的苦已经深到不吃饭、不睡觉，或者完全起不了床，那么平和通都没有人去做。这时候，第一步是把他保在水面上：吃饭，睡觉，有人在身边，必要的时候，找医生。这一步不是普通的「足」，而是保住「有人」。底线保住，再按次序拆。若是长期情绪低落，或者有伤害自己的念头，请立刻找医生、心理咨询师，或联系身边可靠的人，不要独自扛。

例外二：痛得急，先通那一处。

有些痛，正在制造不可逆的损失：一笔钱到期了，一个孩子的手术在等签字，一份合同过了今天就作废。这时候，不管晕多重，先把那一处堵点通开。晕可以留着，因为那一处堵点不通，晕再平也没有用。

例外三：以通代平。

有时候，晕里的人，一个小小的通，反而会把晕平了。比如，一个对未来毫无头绪的年轻人，被朋友拉去做了一个小项目，做了三个星期，他忽然说：「我好像知道我喜欢什么了。」坐标不是想出来的，是做出来的。这就是行动先于想清。

不过要注意，这样的通，必须是小的，可以回头的，成本低的。大的、不可回头的通，不能拿来代平。

例外四：同时拆，分头拆。

一家人，一个团队，一个行业，不同的人在不同的字上。这时候，次序不是时间上的，是人头上的：晕的人先平，痛的人先通，苦的人先足，各走各的。但要有一个人，或者一个机制，记着整件事的全局，不让三条线互相踩着。

还有一个很实用的小东西，叫「三栏纸」。拿一张纸，竖着折成三栏，栏头分别写：不知道的、卡着的、没劲的。然后，把脑子里翻腾的东西，一条一条放进去。

「不知道新公司的规则」，放第一栏。「那笔款催不动」，放第二栏。「回家不想说话」，放第三栏。「到底要不要单干」，这条有点难放：它里面有不知道（我究竟想不想），也有卡着（我没有土），先放第一栏，旁边画一个小星。

放了十几条，三栏的厚薄一眼就看出来：第一栏最长，说明你现在最该先平；第二栏最长，说明你先要找墙；第三栏最长，说明你要先护住自己的劲。三

栏纸不是诊断，它只是把一团东西，摊开成三堆，让你看清此刻最该先拿起哪一堆。

做完这张纸，有的人会发现，一团压得人喘不过气的东西，其实不过十来条，每一条都有名字。有名字的东西，就可以处理；没有名字的东西，只会压人。

四个例外，有一个共同的道理：**次序不是教条，是一条「先管哪个字正在造成不可逆的损失」的原则**。平、通、足是常态，遇到急处，先管急处。可是急处过去之后，回到次序上来，不要因为一次例外，把例外当成常态。

最后，说一个最容易被忽略的拆法细节：

合病的拆，不是一次，是反复。平了一点，通了一点，足了一点，然后发现，原来平了的地方，又被新的土变化冲乱了。这时候，不要失望，这是正常的。三个字是一个循环，平、通、足三样都在，它们互相扶着。你拆的目的，不是一次到位，是让这个循环重新转起来。

◆ 六、放回日子里

回到那张星期天晚上的饭桌。

假如你就是方立群家里的某一个人，下一个星期天，你想试一试，不大改变什么，只在饭桌上做三件很小的事。

第一件，在饭前，换掉那句开场白。不问「你这周怎么样」，因为这个问题，对一个晕的人太大，对一个苦的人太累，对一个痛的人又太容易引出一长串诉苦。换成一个小得多的问法：「这一周，有没有一件事，让你停下来想了一下？」这个问法留了三个入口：晕的人可以说「我想了一下我到底该选什么」，痛的人可以说「我想了一下那笔款怎么办」，苦的人可以说「没有，就是累」。四个人的答案，立刻把四个字露出来了。

第二件，饭后，找一个人单独待十分钟。不是谈心，是并排做一件小事：洗碗，收桌子，下楼倒垃圾。并排做事的好处，是不用对视，不用说什么，却在同一个小小的土里，待在一起。许多话，是在并排做事的时候，不知不觉说出来的。

第三件，过一周，回头看。不看有没有「解决」，只看一件事：家里谁的话变多了，谁的话变少了，谁的脸色松了一点。那一点点变化，就是平的开始。

再回到你自己。

如果你是一个中年人，上有老，下有小，中间一份工作，读到这里，也许有一种被拆开的感觉，三个字，每一个都像你。这时候，最要避免的，是第二轮的自责：「我怎么什么都没做好？」你不是什么都没做好，你是同时在三个字里。本书希望你从这一章带走的，不是新增的一份焦虑，而是一张可以对着自己说的表：

我此刻晕在哪里？是哪一处的参照丢了？我此刻痛在哪里？是哪一堵具体的墙？我此刻苦在哪里？是哪一件事，让我进不去？

三个问题，各用一句话答。答完以后，不要急着做什么，先把三句话抄在纸上，贴在桌前。三个字一旦有了名字，它们就不再是一团压在身上的东西，而是三件摆在桌上的事。接下来，按次序，一件一件来。

再回到 AI 时代，可以试的三件小事，都很小：

晕的时候，不要同时问三个机器。先问自己一个问题，写在纸上，再去问一个机器，把得到的答案和纸上那一句对照。参照在你手里，不在机器里。

痛的时候，不要只说「我被取代了」。写下来：被取代的是哪一截？是我的哪一步，被它做得更快？我这条路上，还有哪几步，是它做不了、或者做得不对我胃口的？把一整条路，拆成几截，看清了断的是哪一截，剩下的几截，反而更清楚了。

苦的时候，每天留一件事，一定要自己做完：一篇字，一道菜，一个小修理，一次电话。不外包，不优化，做完了，让它被看见。哪怕只是对自己说一句：这件事，我做完了。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

合病不能一帖药：晕要先平，痛要再通，苦要后足。

三个字互相拆台：给他指路，他累得听不进；给他打气，他乱得没处使。

一家人的合病里，字在整张桌子上流动，没有谁是发动者，也没有谁该被挑出来骂。

一个时代的合病，是土变得比人回写得快；一个行业的合病，常常被一帖药错配。

次序不是教条：哪个字正在造成不可逆的损失，先管哪个字。

想 一 想

1. 回想你最近一次「什么都不对劲」的时候，把那一团东西，分成晕、痛、苦三句话写下来。写完之后，哪一句最先让你松了一口气？

2. 你的家里，或者你所在的团队里，有没有一次谈话，是三个人说着三个字，却互相听成了另一个字？如果重来一次，你会先问谁一句什么？

3. 在 AI 带来的变化里，你此刻最像哪一个：洪水里的晕，断端前的痛，还是空转中的苦？你手边有哪一样，可以今天就当作那个「不变的参照」？

◆

33

第 33 章

读人就是读晕痛苦

深夜，朋友发来一句话：「我最近好累。」

你怎么回？

你可能回「怎么了，出什么事了」，这是一个好问题；也可能回「要不要出来坐坐」，这也是一个好办法。不过在你回之前，有一件事已经悄悄发生了：你在读他。你在读这个「累」字里，到底是什么。

因为「累」这个字，可以装三样东西。

它可以是晕累：他这阵子要定的事太多，换工作、换城市、要不要分手，想得脑子像一锅粥，每一样都没有结论。这样的累，是想晕了，转晕了。他需要的是有人陪他把锅里的东西捞出来，摆在桌上，一样一样数。

它可以是痛累：他早就知道要做什么，一个项目，一个人，一堵墙，他撞了无数次，撞累了。这样的累，是劲被消耗的累。他需要的是有人看见他撞得多狠，同时帮他看看，那堵墙有没有另一面。

它还可以是苦累：他什么也没做，可就是累，累到不想起床。这样的累，是没有劲的累。他需要的，既不是方向，也不是撞墙的办法，是有人在旁边，先不说什么。

一个「累」字，三种读法。读对了，下一句话落在他身上，他会松一口气，说：「对，就是这样。」读错了，不管你多真诚，那句话都会掉在地上。你对晕

累的人说「加油，你可以的」，他心里想：可我连往哪走都不知道。你对苦累的人说「我给你列个计划」，他心里想：我连起床的劲都没有。

本书把这件事叫作**读人**。读人的第一步，也是最难的一步，就是读出：眼前这个人，此刻是晕，是痛，还是苦。

全书写到这里，三十二章过去，你已经认识了十二种不顺、三十六个格子，认识了它们的转、它们的合。最后一章要说的，是这些东西到底拿来干什么。

答案是：拿来读人。

而读人，在这个时代，比从前更要紧。

近几年，有一件事正在发生：知识正在变得便宜。一个问题，几秒钟就能得到一份像样的答案；一份方案，一台机器能写出七八版；一件需要几个月学才能上手的事，有了工具，几个小时就能做出样子。知识和执行，正在被拉平。

拉平以后，人与人之间还剩下什么差别？

本书的判断是：差别搬到了自我界。同样的工具，在不同的人手里，用出来的东西差得很远。差在哪？不在会不会用，而在这个人此刻是什么状态：他晕着还是不晕，他的路通不通，他的劲足不足。知识人人有，执行人人能，**读人和被读，成了新的稀缺**。

这一章，就把这件事说完。

◆ 一、一个字里冻着的读人

先做一件事：回头看看这三个字本身。

「晕」「痛」「苦」，这三个字，不是本书发明的。它们是汉语里最老、最常用的字，每一个中国人，不用任何解释，就懂。

这是一件值得停下来想的事。为什么这三个字，不用解释就懂？

因为在它们被用成现在这个样子之前，已经有无数的人，在无数个场合，对眼前的另一个人，说过「你这是晕了」「你这是痛得很」「你这是苦啊」。每一次这样说，都是一次读人：看一眼，听一句，判断这个人此刻在什么处境里。千百年下来，这些读法一次一次地积累，沉淀，最后凝成了字和词。

所以，一个字，是**冻住了的读人**。

你看「晕」。头晕目眩，晕头转向，晕船晕车，被夸晕了，被吓晕了。汉语里说一个人「晕」，说的从来不是他坏了，而是他此刻的方向感丢了，东南西北拿不准。这个字，装的是千百年里人们共同读到的一种处境：坐标乱了。

字形上，「晕」的繁体写作「暈」，下面一个「軍」，上面一个「日」，本义是日月周围的光圈〔待核：字源与本义〕。这个光圈有一个有意思的特点：它围着一个中心，却模模糊糊，边缘不清。一个人「晕」了，也是这样，中心还在，边缘化开了。

你看「痛」。痛快，痛定思痛，痛心疾首，痛则不通。汉语里的「痛」，不只是疼，还有一种「极」「尽」的意思：痛快，是快到了头；痛恨，是恨到了头。这个字装的，是一种使了劲的、有指向的处境：有个地方，被顶住了。

有一件很有意思的事：「痛」和「通」这两个字，是同一个声旁，都以「甬」为声〔核：字形事实，《说文》说法待核〕。痛从疒，通从辵，声音相近，意思却一个是堵，一个是通。古人把这两个字挨得这么近，也许只是音近，也许有别的缘故。本书不敢断言。可是汉语里有一句老话，叫「痛则不通，通则不痛」，医家常用，大意是：气血不通，所以痛；通了，就不痛了〔待核：出处与确切措辞〕。读人的一个深意，就在这里：**痛，是通的反面显出来的样子**。

你看「苦」。苦口婆心，苦尽甘来，吃苦耐劳，苦不堪言。这个字，最早指的是一种苦味的菜〔待核：《说文》释义〕，后来变成味觉，再变成心里的滋

味。它装的，是一种沉下去的、持续的处境：没有尖锐的撞，是一种慢慢渗进来的东西。

说到这里，你也许会留意到一件事：汉语里和这三个字挨着的家常话，非常多，而且每一句都是一次小小的读人。

老人说「晕乎乎的」，是说坐标没定；说「心里堵得慌」，是说有一处顶着；说「提不起劲」，是说推的那股力没了。邻居说「他这阵子魂不守舍」，是读到了晕；说「她憋着一股劲」，是读到了痛；说「那个人心灰意冷了」，是读到了苦。这些话，不是学来的，是一代一代，在厨房里、在田埂上、在车站边，一次一次地读出来、说出来、留下来的。

所以本书一再强调，三个字不是本书的发明。本书所做的，只是把这些家常的读法，摆在同一张桌子上，让它们互相对照，分出了十二种、三十六格。

这样一来，读人这件事，也就不用被看成一门高深的学问。你身边那位总能一眼看出你「今天不对劲」的老同事，那位一进门就能从你的脸上看出事的老邻居，他们已经在做这件事。本书想做的，是把他们靠直觉做的事，说得更清楚一点，使更多的人能学，使他们自己也看见自己是怎么做到的。

同时，也要留心一个相反的方向：家常话里也藏着错读。「你就是想太多」，常常是把痛读成晕；「你就是太懒」，常常是把苦读成偷懒；「你就是不够努力」，常常是把晕和苦都读成了痛的反面。这些话，说了千百年，说得太顺口，顺口到人们忘了它们也是读法，而且常常读错。一个字，冻着读对的东西，也冻着读错的东西。解冻，是把对的留下来，把错的放回去。

所以，当我们说「晕」「痛」「苦」的时候，我们不是在用三个新词，而是在**解冻三种很老的读法**。

这件事，有两层意思。

第一层，它说明本书的三个字，不是外来的框架，是汉语已经读到、但没有拆开说的东西。汉语里已经有「想不通、行不通、心里不通」，有「想晕了、转晕了、心晕了」，有「想不动、做不动、活不动」。这些说法，每一个中国人都能顺口说出来，它们本来就是一张三界的地图，只不过过去没有人把它们摆成一张表。

第二层，它提醒我们：**冻住的读人，用起来要小心。**

字是千百年的共同读法，不过眼前这个人，是此刻的、一个人的。拿冻住的字去套眼前的人，容易套成标签：「他就是个晕的人」「她就是苦」。字是拿来读的，不是拿来贴的。读一次，是把冻着的东西，解冻到眼前这个人身上，看它合不合；合，就留下，不合，就放回去。

读人的传统，其实一直在做这件事。孟子说「存乎人者，莫良于眸子」，看一个人，没有比看眼睛更准的〔核：《离娄上》，大意〕。孔子说「始吾于人也，听其言而信其行；今吾于人也，听其言而观其行」，他在一件事上改了口：不再只听话，还要看做〔核：《公冶长》，大意〕。孟子说「颂其诗，读其书，不知其人，可乎？是以论其世也」，要读一个人，也得读他所处的世〔核：《万章下》，大意〕。

三位老人家说的，是三样东西：看眼睛，听言观行，读其世。把这三样，放到本书的三个字上，就是下一节要讲的：听、看、问。听其言，看其行，问其世。

◆ 二、三字读人法：听、看、问

读人，有一个根本的难处：人不会把字写在脸上。

一个晕的人，不会说「我现在是土晕」；一个苦的人，往往连「苦」字都不说。他们说的，是别的东西：天气、工作、孩子的成绩、今晚吃什么。读人，是从这些别的东西里，读出那个字。

本书给的读法，只有三个动作：听，看，问。每一个动作，都有具体的做法。

听：听句式，不听内容。

一个人说话，有内容，有句式。内容是他在说什么，句式是他怎么说。读字，要听句式。

晕的话，句式是**散的、转的**。你会听到很多问号：「我是不是该……」「要不要……」「到底是……还是……」。听到很多「不知道」：「我也不知道怎么说」「我不知道自己想要什么」。还有一个特点，同一件事，他会绕回来讲第二遍、第三遍，每一遍的结论不一样。他的话里，有很多选项，选项一个比一个多，却没有一个落下来。语速常常快，却不聚。

痛的话，句式是**聚的、硬的**。你会听到很多「可是」「就是」「只要……就……」：「方案都定了，就是卡在审批」「我什么都准备好了，只要他签个字」。痛的话，有名词，有对象，有具体的墙：那个人，那笔钱，那份文件。语速常常急，却很集中。他说着说着，会反复回到同一个点上。

苦的话，句式是**平的、短的**。「还行。」「就那样。」「都行。」「算了。」「没意思。」有的苦的人，会说另一种话：「我知道，我都知道。」他说这话的时候，语气是平的，没有一点着急。苦的话，最大的特点是**没有起伏**，说完之后，你没有想追问下去的冲动。

听的时候，还有一条补充：**听他怎么回答你的追问**。你问晕的人「那你想怎么办」，他会给你三个答案；问痛的人，他会给你一个很清楚的、却已经试过的

办法；问苦的人，他会说「不知道」，可这个「不知道」，和晕的「不知道」不一样：晕的不知道，带着焦急；苦的不知道，带着空。

看：看动作，不看表情。

表情是可以装的，动作难装。

晕的人，动作是**换来换去**。手机拿起来，放下，又拿起来；一份文件打开，关上；点了菜，又改；坐下，站起来。他的眼睛常常东张西望，找一个可以落脚的地方。他做事常常做到一半换另一件，不是不认真，是认真地找不到哪一件是对的。

痛的人，动作是**朝着一个点用劲**。同一份稿，改了二十遍；同一个电话，拨了三次；同一个问题，从不同角度问了七遍。他的身体是紧的：肩膀抬着，下巴收着，手上有劲。他不晕，他很清楚自己在做什么，所以他的动作有方向，只是方向上有东西挡着。

苦的人，动作是**减少**。该做的不做，该回的消息不回，东西放在哪里就留在哪里。他的眼睛常常看着一个地方，不是在看，是没有东西需要看。桌上的杯子，三天没洗；床边的书，翻在同一页。他不是懒，是那股推动一个动作的劲，没有了。

看，还可以看一个地方：**他周围的东西**。晕的人的桌面，常常是满的，开着很多窗口，堆着很多半成的东西；痛的人的桌面，常常是一件事的所有材料，集中在一处；苦的人的桌面，常常是空的，或者是几天没有变过。

问：问小问题，别问大问题。

最糟糕的一个问法，是「你怎么了？」这个问题太大，晕的人答不出（他本来就不知道），痛的人答得太多（一说就停不下来），苦的人答不动（「没怎么」）。

好的问法，是**有地方落脚的小问题**。本书给三个，对应三个字。三个问题不必一口气全问，可以散着问，看他对哪个问题有反应。

第一问：「这件事里，有哪一样，是你现在能确定的？」

晕的人，常常答不上来，或者说完一样，立刻补上一句「不过也不一定」。他的坐标是飘的，一个确定的东西也抓不住。痛的人，会立刻答出几样：「钱不够，这是确定的。」苦的人，会说：「没什么确定的。」但他的语气是平的，不是焦急的。

第二问：「如果明天就能办成，最先卡在哪一步？」

痛的人，几乎立刻能答，而且答得具体：「卡在他不签字。」「卡在那一批货。」晕的人，会反问：「办什么？」或者说：「我不知道要办什么。」苦的人，会说：「也卡不卡的，我没想。」

第三问：「要是这件事不卡了，你有劲去做吗？」

这是分辨痛和苦的一把尺子。痛的人说：「有啊，我马上就能干。」他的劲是现成的，就等路通。苦的人说：「也不一定。」「不见得。」「做不做都行。」他的劲不在。晕的人，会说：「那要看做什么。」

三个问题，一个人答下来，三个字大致就读出来了。

然后是第四问，用来看他走到了哪里：

「这样有多久了？」

这一问问的是互转里的位置。上一章讲过，说不清多久了，往往是走到了苦的边上。

还有一问，用来读界：

「这件事，是想不通，是做不通，还是心里过不去？」

三界：理念界，现实界，自我界。一个人说「想不通」，他在理念界；说「做不下去」，他在现实界；说「我心里过不去」，他在自我界。汉语里这三种说法，早就摆好了。

好，现在把它们合起来。**字三种，界三界，再细分，就是三十六格**。晕有三种晕，每种三界，共九格；痛有六种痛，每种三界，共十八格；苦有三种苦，每种三界，共九格。读人，就是读出眼前这个人，此刻落在这三十六格的哪一格。

看一个具体的例子。

小叶二十八岁，上个月刚被提成了部门的小主管，管三个人。她约朋友吃饭，坐下来第一句话是：「我最近特别乱，也特别累。」

听。「乱」，「累」。她说「乱」的时候，语速很快，说了一串：「我不知道该怎么跟他们说话，以前是同事，现在是我要给他们安排任务，我不知道该严一点还是随和一点，我是不是该改改穿衣服，我是不是……」一连串的「是不是」，一连串的「不知道」。

看。她一边说，一边把手机拿起来，看了一眼，放下，又拿起来。她点的菜，点了又改了一次。

问。朋友问：「这件事里，有哪一样，是你现在能确定的？」她想了一会儿，说：「工作本身我会做……其他的，好像都不确定。」朋友再问：「要是明天，你就清楚该怎么当这个主管了，你有劲去做吗？」她眼睛亮了一下：「有啊，我很想做好。」

三问下来：不确定的多，劲是有的，没有一堵具体的墙。这是晕，不是痛，也不是苦。哪一种晕？她说的「乱」，集中在「我是谁」「怎么对他们」，这是**形晕**，自我界的形晕：突然升职，被捧上一个新位置，形变了，土还没跟上。

于是格子读出来了：**形晕，自我界**。

读出来以后，送回去的东西也就清楚了：形晕定土。先定一个不变的参照，让另外两个跟上。朋友没有给她讲领导力，也没有说「你一定行」。朋友说：「你先别想你该是谁，你把这三个人，各自擅长什么、各自怕什么，写在纸上。」这是在给她一块土：她面前的人，是什么样的人。土有了，形就有地方落。

再读两个人，把另外两个字也走一遍。

老郑四十九岁，开一家小五金店，开了十五年。他约一位老同学喝茶，坐下来第一句：「我那个门面，下个月房东要涨租。」

听。他的话里，几乎每句都带「就是」：「我是想搬到新街那边去，就是那边的转让费太高。」「我也想过做线上，就是我不会弄，请人又请不起。」语速不快，可是每说几句，就回到「房租」和「转让费」这两个词上。

看。他一边说，一边用手指在桌面上划数字，划了又抹掉，再划。肩膀是端着的。

问。同学问：「要是明天，转让费的事就解决了，你有劲去搬吗？」老郑几乎没有停顿：「有啊，我这些年的客人都在这一片，搬过去我一周就能把老客人拉回来。」

三问下来：有一堵很具体的墙（转让费），有现成的劲，有清楚的路。这是痛。哪一种？路是「搬到新街」，墙是「土壤里没有这笔钱」，这是**困痛**，土壤里找不出路；现实界，因为是一件实实在在的事。格子读出来了：**困痛，现实界**。

送回去的，是困痛的通法：困则换土。同学没有劝他「别急」「想开点」，他说的是：「那笔转让费，能不能分期？或者，你有没有认识的人，愿意跟你合租一个铺面，分摊一半？」这是在帮他找另一块土。

再读一位苦的。

陈阿姨五十八岁，去年退休，女儿特意带她去看一次心理咨询，被她拒绝了。女儿悄悄在微信里问一位阿姨的老同事：「我妈这阵子怎么了？」

听。她说话很少，说出来的句子都很平：「还行。」「没什么。」「你们忙你们的。」女儿问她想不想去旅游，她说：「都行。」问她想不想去学跳舞，她说：「没意思。」

看。她每天早上还是会起来，不过做完早饭之后，坐在阳台上，一坐就是一上午。以前她爱养的几盆花，叶子黄了，也没有人浇。

问。女儿不敢问大问题。她问了一个小的：「妈，那盆茉莉，你要不要我帮你换个盆？」陈阿姨沉默了一会儿，说：「换吧，根都出来了。」

三问其实只问到一问，就够了。没有一件让她着急的事（不晕），没有一堵让她使劲的墙（不痛），也没有一件她想动手的事（劲没有）。不过最后那句「换吧，根都出来了」，是一点涟漪。这是乏苦，**自我界**的乏苦：活不动。

送回去的，是乏苦的补法：乏则引矛盾。女儿没有劝她「想开点」「出去走走」，她周末提来了一袋花土和一个新盆，说：「妈，你教我换盆，我不会弄。」这是一个小矛盾，一个被需要的入口：陈阿姨蹲下来，教了女儿二十分钟。

你看，晕、痛、苦三个字，读法的步骤是一样的：听、看、问，读，送回去，看反应。变的是送回去的东西：给晕的人一块不变的土，给痛的人一把撬墙的锤子，给苦的人一个够得着的小矛盾。

三个字，三种送法，一个读。

读错字，有几种常见的方式。把它们摆出来，是为了让你在读的时候，多一层小心。

第一种，**把晕读成痛**。一个晕的人说了一大堆，你听到里面有几个具体的难处，就抓住不放：「那你就先把这个办了。」可是他的难处，只是晕里浮出来的几个碎片，办了这一件，还有十件。更糟的是，你催他行动，他会觉得被推着走，走了几步，撞到那堵没有平过的墙，真的变成了痛。这是上一章说的「没平就通」。

第二种，**把痛读成晕**。一个痛的人，已经清清楚楚知道自己要什么、卡在哪里，你却劝他：「你先静下来，想想清楚，到底要什么。」他会觉得你没听懂，甚至觉得被轻看了：我想得够清楚了，我要的是有人帮我撬开这堵墙。对痛的人说「你再想想」，是最让他灰心的一句话。

第三种，**把苦读成懒**。这是最常见的，也是伤人最深的。一个苦的人，不起床，不回消息，不做该做的事，旁人看着，只看到「不作为」，于是用激将，用批评，用比较：「你看人家某某。」可苦不是不愿意，是没劲。批评一个没劲的人，等于让他在没劲之外，再背一层愧疚。愧疚要耗劲，他本来就没有，于是更苦。

第四种，**把苦读成晕**。你看到他什么都不做，以为他是没想清楚，于是帮他列选项、做对比、画表格。他礼貌地接过去，说「谢谢」，然后什么也没发生。苦的人不缺选项，缺的是推动选项的那一点劲。

第五种，**读对了字，却读错了界**。他说「累」，你读出是苦，对了；可是他的苦，是想不动（理念界）、做不动（现实界），还是活不动（自我界）？是对着一份工作苦，还是对着整个人生苦？界读错了，送回去的东西，会落在别处。对着「做不动」的人，送去一个「重新想想人生意义」的话题，他会更累；对着「活不动」的人，送去一个「先把这周的报表做完」的建议，他会觉得根本没人懂他。

读错并不可怕，可怕的是读错了，还不知道。所以前面强调的最后一步，「读完，送回去，看他的反应」，是读人里不能省的一步。他开始解释，他开始客气，他沉默着转开话题，这些都是在告诉你：不是这个字。

还有一点，值得说：**读，常常要读两遍**。第一遍，读出主字；第二遍，读底下垫着的那个。比如，一个人表面上是痛（卡在一堵墙），不过你问到「如果这堵墙通了，你有劲吗」，他答「也不知道」，这时候，底下垫着的是苦。表面上是苦，你引了一件小事，他的眼睛忽然亮了一下，说「其实我还想把那个东西做完」，这时候，苦的底下，是被压住的痛。第二遍读出来的，往往才是最要紧的。

读完要送回去，看他接不接得住。

这是读人最容易被忽略的一步。读，不是读完就完，读是一次**暂定**：我读你是晕，你告诉我对不对。

怎么看对不对？看他的反应。读对了，对方会有一种很特别的松动：肩膀落下来，说「对，就是这样」，或者眼睛里亮一下，或者沉默一会儿，然后话变多了。读错了，对方会开始**解释**：「不是，我不是不知道，我是……」或者**客气**：「嗯，你说得也有道理」，然后话题转开。

读对了的松动，不是因为你给了他方法，是因为他被读到了。一个人被读到，哪怕还没有任何办法，已经松了一半。这就是为什么，读人本身，已经是平、通、足的第一步。

还要补一条：**读，不是一个人对另一个人做的事**。

看上去，读是一个人在读另一个人。可是读的过程中，被读的人也在被读动：你问了「有哪一样是你现在能确定的」，她在回答的过程中，自己也第一次听到了「我只确定工作本身」这句话。读的同时，格子在变。所以读人不是拍一张照片，是两个人之间的一次来回：你读他，他读你的读，你再读他的反应。

这一点，后面两节还要展开。

◆ 三、为什么 AI 能讲清三字，却读不出眼前这个人

现在要回答一个，在这个时代无法绕开的问题。

你完全可以把这一整本书，交给一个 AI。它能在几秒钟内，把晕、痛、苦的定义讲清楚；能列出十二种不顺，三十六格；能说出什么情形该先平、再通、后足；甚至能比多数人讲得更有条理、更耐心。你拿一个自己的难处去问它：「我最近特别乱，也特别累，是怎么回事？」它也能给你一份像样的分析：很可能是晕，可能带着一点苦，建议先找一个不变的参照。

那么，读人这件事，还有什么是人不可替代的？

先公平地说一句：本书不贬低这件事。AI 在三个字上，确实做了许多好事。它不嫌烦，你把同一件事讲第七遍，它依然听着；它没有自己的情绪，不会因为你的苦而把它的苦也递过来；对于很多从来没有人肯听他说完的人，一台肯把话听完的机器，本身就是一次小小的平。把三字法教给它，它整理一周的话，提醒你「这几句里，有四句都是『不知道』」，这是一个很好的助手。

本书也不敢断言，AI 永远读不出眼前的人。技术的路还很长，今天的断言，明天可能被打破。本书只说一个**结构上的理由**，一个不依赖于某一代技术的理由。

这个理由是：**AI 能把三个字讲清，却读不出眼前这个人此刻在哪一格，因为读，需要两个人一起在场。**

不妨摆两个场景，放在一起看。

一位母亲，在深夜里对着手机，输入：「我儿子十六岁，最近不怎么说话，成绩也掉了，我该怎么办？」几秒钟后，屏幕上出现了一份条理清楚的回答：可能的原因有五条，建议的做法有七条，每一条下面都有说明。内容几乎没有错

处，她看完之后，叹了口气，把手机放在床头。她心里想的是：这些我都知道，可他今天晚上，到底怎么了？

同一天傍晚，隔壁单元的一位老太太，端着一碗饺子来敲门。她和这位母亲并不很熟。她进门，把饺子放在桌上，看了看孩子紧闭的房门，什么也没说，在沙发上坐了下来，说：「我孙子那年也这样，一个月不跟我们说话。」母亲眼圈红了，说：「我不知道他是不是出了什么事。」老太太说：「你问他了吗？」母亲说：「问了，他说没事。」老太太说：「那你别问了，晚上给他留一碗，放在门口。」

这两个场景里，没有谁对谁错。第一个，给出了关于「十六岁的孩子不说话」这件事的几乎全部知识；第二个，什么知识也没给，只是在场，带来了一碗饺子，一句「我孙子那年也这样」。前者让母亲明白了很多，后者让母亲被读到了。

那位老太太读出来的是什么？她没有用字，可是她读到了：这位母亲，此刻是**晕**，还不是痛。她不知道孩子怎么了，没有一堵具体的墙，所以她给的，不是办法，是一块不变的东西：「放在门口的一碗饺子」，一个日子照常过的参照。

这个读，AI 没有做，不是因为它不懂这些，是因为那一碗饺子，是一个人，端着，走了三十步，敲了一扇门。这样的在场，本身就是答案的一部分。

AI 还可以做一件事：如果那位母亲愿意，把她和老太太的那段话告诉它，它可以帮她整理出：「你当时是晕，不是痛。」这样一来，她下一次也能自己读出来。这时候，AI 是读人的教练，而不是读人的人。

这句话，要拆开说。

第一层，字是冻的，人是此刻的。

上一节说过，一个字，是千百年读人的沉淀。AI 手里有的，恰好是这些沉淀：它读过海量的文字，知道人们怎么说晕，怎么说痛，怎么说苦。所以它讲三个字，讲得特别好。

不过眼前这个人，他的晕，是**今天晚上八点十分、在这间屋子里、对着这杯凉了的茶**的晕。这一格里，有太多东西不在文字里：他说「我没事」之前那半秒钟的停顿；他的手在杯沿上划的那一圈；他今天比平时早到了十分钟；他说起母亲时，声音里小小的一沉。这些东西，是读人的材料，而它们大部分是**默会**的。

波兰尼有一句话，大意是：我们知道的，比我们能说出来的多〔核：《默会维度》，大意〕。读人用到的，恰恰多是这一类知道。一个有经验的老师，看一眼学生的背影，就知道他今天不对；一个老医生，一进门就觉得病人「不太对」，说不出哪里不对，可是他的判断，往往是对的。这样的知道，没有办法完整地写成文字。

不过，AI 通过语音、通过镜头，也能读到一部分。本书不否认。所以第一层，还不是最要紧的一层。

第二层，读，是一件发生在两个人之间的事。

回想上一节，小叶和朋友的那一顿饭。朋友问了一个问题：「这件事里，有哪一样，是你现在能确定的？」这个问题的作用，不只是获得信息。它同时在**改变**小叶：她在回答的时候，第一次听到自己说「我只确定工作本身」。这句话，在回答之前，并不存在。

也就是说，读人不是在读一份已经写好的东西，而是在**读的过程中，让要读的东西显出来**。这个过程，需要对面有一个人，一个会被她的回答触动、会在她说到一半时皱一下眉、会因为她的一句话而自己也沉默一会儿的人。

马丁·布伯在《我与你》里，区分了「我—你」和「我—它」两种关系：在「我—它」里，对方是一个被观察、被分析、被使用的对象；在「我—你」里，

两个人相遇，相互在场〔核：大意〕。他的区分，神学色彩很重，本书不全盘接受。可他抓住了一件真实的事：被当成对象分析的人，和被当成「你」相遇的人，显出来的东西是不一样的。

AI 当然也可以说「你」。不过这里的难处不在称呼，在**对方有没有可能因为我而失形**。

这就引出第三层。

第三层，读人要冒着一起失形的风险。

一个人对着一个稳稳当当的分析者，说出来的话，和对着一个同样会被他的话弄得不知所措的人，说出来的话，是不一样的。前者，他倾向于说得「有条理」「像样」，他在整理给一个评判者看；后者，他才会说出那句真正乱的、真正说不清楚的话：「我也不知道我为什么哭，就是想哭。」

读人到深处，要的正是这句话。这一句，只有在对方也在场、也冒着不知所措的风险时，才说得出来。

这一层是本书的推断，不是定论，〔待验〕。它的意思是：**读人，不只是获得关于对方的信息，而是两个人在同一个处境里，一起显出一个新的东西**。这一点，下一节专门讲。

第四层，AI 讲得太清楚，反而容易读成标签。

还有一个很实际的隐患。

当三个字被讲得又清楚又顺口，人们会很容易开始互相贴标签：「你这是晕。」「他是苦。」「我最近是痛。」一旦这样说，字就从「一次暂定的读」，变成了「一个人的属性」。被贴了标签的人，会觉得自己被归类，被处理，不被看见。

这就是本章开头说的**伪读**：读错了字，是一种；读对了字，却读成了标签，是另一种。两种都是伪读。真读，是把字当作一个问题抛给对方，等他回答；伪读，是把字当作一个答案，盖在对方身上。

AI 擅长给答案。它的长处，也恰恰是读人的陷阱。

所以，本书对 AI 与读人的关系，给一个很朴素的分工：

AI 可以帮你**备课**：把三个字的细分、三十六格、平通足的办法，讲得明明白白，让你在见人之前，心里有一张清楚的图。

AI 可以帮你**事后复盘**：把你和某人的谈话，整理成一份记录，提醒你哪些句式出现了几次。

可是**那一个晚上，那间屋子里，那杯茶旁边的那一次读**，要由两个人完成。

这不是在划一条人和机器的永久界线，而是在回答一个眼前的问题：当知识和执行被拉平之后，什么地方，仍然要靠人和人的在场去完成？本书的答案是：读人。

补一句现实的话：这并不意味着，读人是一种天赋，只有少数人会。读人是一种可以练的手艺，练的方法，就是上一节的听、看、问，加上这一节的在场。每个人都可以从读自己身边的一个人开始。

◆ 四、两个人一起晕，一起痛：共有的新东西怎样长出来

现在来说读人里最深的一层，也是本书要留给最后的一层。

通常的想法是这样的：要帮一个晕的人，你自己得先是稳的；要陪一个苦的人，你自己得先有劲。飞机上的安全须知，也是这么说的：先戴好自己的氧气面罩，再帮助旁边的人。这个道理，本书不反对，在许多情形里它是对的，特别是在照顾、救护、陪伴重症的场合：一个自己已经沉下去的人，没有办法去拉另一个人。

可读人的深处，还有另一种情形，本书想把它单独拎出来。

那就是：**两个人一起晕，一起痛，在同一个处境里，同时失形。没有谁需要先恢复。**

先看一个例子。

夜里一点，一对第一次当父母的年轻夫妻，抱着发烧的孩子，坐在客厅的地板上。孩子三十九度，哭得没劲了。书上说，三十九度要马上去医院；网上又说，观察两小时再说；岳母电话里说，捂一捂出点汗就好；孩子爸爸说「我们去医院吧」，孩子妈妈说「再等一下」，说完又说「不，还是去吧」。

两个人都晕了。谁也不比谁更懂。没有一个稳稳当当的大人在场，可以说「听我的」。

可是接下来发生的事，很值得看。他们并没有因为两个人都晕就更糟。孩子爸爸说：「我们先量一次体温，十分钟后再量一次。」妈妈说：「好，我去拿退烧贴。」爸爸说：「我查一下最近的儿童急诊。」妈妈说：「你把车钥匙放在门口。」两个人你一句我一句，一点一点，把一团乱的东西，拆成了一件一件能做的事。天亮之前，孩子退了烧，睡着了。

事后，他们都说不清楚，那个「先量体温，十分钟后再量，同时查一下急诊」的办法，是谁想出来的。是爸爸说的？是妈妈补的？两个人都觉得，是**那一晚、那两个人、那个地板上**，一起长出来的。

这件事里，有一样东西，是任何一个人单独在场都不会有的：一套**共有的办法**。

本书把这样的东西，叫作**共有的新东西**。它不是甲给乙的，也不是乙给甲的，是两个人的形同时松开，在两边的失形之间，显出来的。

为什么会这样？

回到本书最底下的那个道理：形，是由路和土共同决定的。一个人单独晕的时候，他的土是他一个人的土，他的路是他一个人走过的路，形被困在里面，转不动。两个人一起晕的时候，**土变了**：这块土里，现在有两个人，两套经验，两种看法，两个人可以互相问，互相试，互相纠正。土一变，形就有了重新显出来的可能。

而一个稳的人去帮一个晕的人，常常发生的是另一件事：稳的人带来的，是**他自己的形**。他有他的办法、他的看法、他的节奏。他把这些递给晕的人，晕的人要么接，要么不接。接了，是把别人的形套在自己身上；不接，是争执。无论哪种，晕的人的形，没有真正长出来。

所以我们常常见到：一个特别「稳」的亲人，给了一堆特别正确的建议，晕的人点着头，谢谢了，然后什么也没有发生。

这不是说，稳的人没有用。稳的人有用，他提供的是土的一部分：一个不变的参照。不过**读人的最深处，不是提供一个稳的参照，而是愿意先说一句「我也不知道」**。这句话，是同时失形的开始。

前人早有人看见这个。庄子在《大宗师》里，写过一幕：「泉涸，鱼相与处于陆，相呴以湿，相濡以沫，不如相忘于江湖。」（〔核〕）泉水干了，两条鱼一起困在陆地上，彼此用口里的湿气相互润着，用唾沫相互沾着。这个画面，常被人当作深情的象征。本书读它，另有一层：两条鱼**同时失去了水**，没有哪一条是岸上的人，没有谁先恢复，没有谁来救谁。它们能做的，是在同一块干地上，彼此在场。

庄子接着说，这样不如「相忘于江湖」，等到水回来了，各自游走。这个对比很重要：「相濡以沫」是土塌了之后的互相在场，不是理想的状态。理想是水回来。可是在水没回来之前，两个人的在场，是土里仅剩的一点湿。

再看一个例子，不那么紧急，更接近日常。

两位相识二十年的老朋友，约在茶馆。一个刚被公司「优化」，在家待了两个月；一个刚办完退休，每天不知道做什么。两个人都不想说「我很好」，也说不出「我不好」。坐下来，聊了第一个小时，聊的是天气、孩子、旧同学。第二个小时，一个人说：「我这两个月，白天都不敢出门，怕碰到熟人。」另一个说：「我退休第一天，早上五点就醒了，不知道起来干什么，躺了两个小时。」

两个人都停了一下。

又过了一会儿，那位退休的说：「你说，咱俩要不要找个事做？不挣钱的那种。」被「优化」的那位说：「我老家有一块地，是我爸留下的，一直荒着。」

第三个小时结束的时候，两个人约好了周末去看那块地。那块地要做什么，不知道。可约好了周末去，这件事本身，对两个人来说，是一个很具体的、可以握在手里的东西。

没有谁给谁建议，没有谁是「稳」的那一个。他们两个，一个在晕（突然被推出了熟悉的轨道），一个在苦的边缘（退休之后事少了），两个人把各自的字摆在了同一张桌子上，那块地，是从两个人的缝里冒出来的。

再举一个一起痛的例子。

一位老师傅，带了一个徒弟。徒弟学做一种传统的木器榫卯，学了两年，总有一处接不严，试了几十次，每一次都差一点点。徒弟痛：他知道要做成什么样，一次一次都差那一丝。师傅也痛：他做了四十年，手上的感觉是熟的，可是怎么把那个「感觉」传给另一个人，他从来没想过，也一直没有办法。

起先，师傅的做法是：站在徒弟身后，说「再来」「手上轻一点」。徒弟照做，还是不严。师傅急，徒弟更急。

有一天，师傅叹了口气，说了一句他从来没说过的话：「我也说不清楚，你这一下，手腕是怎么转的，我看不见，我自己做的时候也没想过。」

师傅这一句，是承认自己的「形」到头了：他的手艺，是手里的，不是嘴里的。于是两个人换了一种做法：师傅做，徒弟把他的手腕的动作，用手机慢速录下来，两个人一起看；然后徒弟做，师傅看，再录。录了几十遍，两个人一起发现了一件谁也没想到的事：师傅的手腕，在最后一下，有一个极小的回旋，他自己一直不知道。

这个「回旋」，是共有的新东西。师傅一个人，不知道；徒弟一个人，看不见。是两个人一起痛，一起撞在同一堵墙上，从两个角度，把墙的另一面看出来了。

后来，师傅给这个回旋起了个名字，叫「回一下」。他以后教新徒弟，就说：「到最后，回一下。」这个词，既不是师傅原来的，也不是徒弟自己琢磨的，是两个人一起长出来的。

好的师徒关系，之所以难得，就在这里：师傅肯承认「我也说不清」，徒弟肯承认「我看不见」。两个人的位置都不稳，土却变宽了。

这个过程，怎么才能发生？本书看到三个条件。

第一，双方都在场。不躲，不装稳，不匆忙。一个人看着手机、一个人在表演坚强，那桌上就没有两个人，只有两张面具。

第二，土不能塌到底。这是要特别提醒的一条。两个人一起失形，不等于两个人可以一起沉到底。在水还没有淹到脖子的时候，同时失形是新东西的来处；在水已经淹到脖子的时候，需要的是一个先上岸的人。比如，一个人已经出现了伤害自己的念头，这时候，不是「一起晕一晕」的时候，是找医生、找专业的人、联系可靠的亲友的时候。前面说的「没有谁需要先恢复」，只对**还有土**的情形成立。

第三，要有回写。共有的新东西，如果不被留下来，第二天就散了。那块地，约好了周末去，是一个回写；孩子退烧之后，两个人在第二天互相说了一句

「昨天晚上，咱们这么办就对了」，是一个回写。回写让那个只属于「那一晚」的东西，沉进了两个人共同的路径里，成了下次再遇到事情时，可以拿出来的东西。

这样看，读人的极致，就不是「我读透了你」，而是**我们一起读出了一个我们谁也没有的东西**。

再回到字上：

两个人一起**晕**，新东西是一个共同的参照。像那对夫妻的「先量体温，十分钟后再量」。

两个人一起**痛**，对着同一堵墙，新东西常常是墙的另一面。你从东边看，我从西边看，两个人的位置不同，墙的厚薄、纹路、缝隙，就多出了一倍。

两个人一起**苦**，这是最难的，因为谁也没有劲。不过即使在苦里，两个人也可以做最小的一件事：并排坐着。并排坐着，不说话，两个人的苦，各自有人看见了。看见，是第一滴水。

有一类关系，本来就是为这件事预备的：好的师徒，好的夫妻，好的同行，好的老朋友。他们之所以好，不是因为其中一个特别稳，而是因为在需要的时候，两个人都敢先说那句「我也不知道」。

读人，在最高的层面，就是**把这个机会，留给对方，也留给自己**。

◆ 五、放回日子里

回到开头那个深夜，朋友发来的一句：「我最近好累。」

你现在知道，这个「累」字里，可以装三样东西。下一次，你不必急着回一句安慰，也不必急着问「怎么了」。你可以试着这样做，一共四步，每一步都很小。

第一步，**回一句不下判断的话**。比如：「听着是真累。你现在方便说几句吗？」不说「想开点」，不说「我给你出个主意」。这一句，是在把门开着。

第二步，**听他说，只听句式**。他说了一大段，你心里默默记着：他的话里，是「不知道」多，还是「就是」多，还是「算了」多？不用笔记，只在心里画三个小圈。

第三步，**问一个小问题**。挑一个，不要三个一起问。如果你听出来「不知道」多，就问：「这里面，有没有哪一样，是你现在能确定的？」如果听出来「就是」多，就问：「要是明天就能办成，最先卡在哪一步？」如果听出来「算了」多，就不要问任何问题，只说：「那我陪你坐一会儿。」

第四步，**读完，说出来，让他改**。比如：「听你说下来，我觉得你更像是乱，不像是没劲。是这样吗？」注意，最后这个「是这样吗」，不是客套，是整件事的关键。他说「对」，你读对了；他说「不是，其实……」，你读错了，而他的「其实」，就是他真正的字。

这四步，不需要你懂得多少理论，需要的只是：在那个晚上，你在。

读人，还要放回你自己身上。有一个小练习，可以放在读人之前，叫「先读自己的手」。

下一次，你准备去见一个对你很重要的人之前，花三分钟，先问自己三件事：我此刻手里有没有东西在抖，有没有一件事在催；我此刻是不是急着要给他一个办法；我此刻自己是晕、是痛，还是苦。

这三问，看上去与对方无关，其实是读人的前提。一个自己正撞着墙的人，去读别人，容易把别人的话，全读成了「也是一堵墙」；一个自己正在晕的人，容易把对方的每一句话，都当成路标。读人的人，自己也是土的一部分，他的字，会混进对方的字里。先知道自己是哪个字，读对方时，就能多扣掉一层自己的影子。

这也解释了为什么，读人读到深处，总是同时读自己。读他的晕，会碰到自己的晕；读她的苦，会碰到自己没说出口的苦。碰到，不是坏事，是上一节说的「一起失形」的入口。只要不把这一点碰当成需要立刻压下去的东西，它就是两个人之间最真的那一部分。

有一个很难、可是很值得的练习：**读自己**。每天睡前，花一分钟，问自己一句：「今天，我是哪一个字？」不要问「我今天好不好」，因为这个问题，会让你去评判。只问是哪一个字：今天的我，是不知道往哪走（晕），是知道往哪走却过不去（痛），还是走不动（苦）？

哪怕只是记一个字，一个月下来，你会拥有一张属于自己的小曲线。你会发现，自己的晕，常常在什么时候来；自己的痛，常常撞在哪一类的墙上；自己的苦，常常在什么事之后出现。读自己，是读别人的预习。一个对自己的字，一个月比一个月清楚的人，面对别人的时候，心里的那把尺子也准一些。

再放回一个更日常的地方：家里。

如果你是一位父母，孩子放学回来，说「没事」，这两个字，也要读。孩子说「没事」，可能是晕：他不知道怎么说学校里发生的那些事；可能是痛：他有一件很具体的事卡着，却不想让你担心；也可能是苦：他对一切都没了兴致。你读他的时候，别问「真的没事吗」，那是在逼他。你可以说：「今天有没有哪一件事，是你想了很久的？」这是一个有落脚处的小问题。他可能回答，也可能不回答。可你问了一个他回答得了的问题，门就留了一道缝。

如果你是一位老师，一个学生交上来一份很糟的作业，不要先评判糟在哪里。先读：这是晕吗？他不知道这个题到底在问什么；是痛吗？他知道要写什么，可是写不出来；是苦吗？他已经没有交一份像样作业的劲了。三种情形，同样是一份糟作业，你的回应完全不同。

如果你是一位上级，下属说「我没问题」，这四个字，也要读。

如果你是一个读者，读到这里，合上这本书，下一次，你和一个人面对面，请记住一件最小的事：**不要急着给他任何东西。先读。**

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

一个字，是千百年读人冻住的样子；用字读人，是把冻着的解冻到眼前这个人身上，不是贴标签。

听句式，看动作，问小问题：不知道多，是晕；就是多，是痛；算了多，是苦。

读错了字，是伪读；读对了字却当成标签盖上去，也是伪读。

AI 能把三个字讲清，读不出眼前这一个人此刻在哪一格，因为读，需要两个人一起在场。

两个人一起晕、一起痛的时候，共有的新东西，会从两边的失形之间长出来。

想 一 想

1. 回想上一次有人对你说「我没事」「我很好」，你后来才发现事情不是这样。如果当时你用「听、看、问」读一遍，你会在哪一步发现不对？
2. 你有没有过这样的一次：两个人都不知道怎么办，不过谈着谈着，冒出了一个谁也没有预先想到的办法？那个办法，是怎么冒出来的？
3. 今晚睡前，问自己一句：今天我是哪一个字？这个字，你昨天有没有读出来？

◆

结语

平·通·足

这本书从一个很小的问题开始：人为什么会不顺？

不顺的人很多，不顺的样子更多。有人说「我迷茫」，有人说「我焦虑」，有人说「我累」，有人说「我撑不住了」，有人说「我心里堵得慌」。这些话每一句都是真的，可是每一句都太大，大到装得下很多不同的东西，于是处理起来，总是对不上号。

本书给出的，是一个笨办法：把「不顺」拆开，拆成三个字。

三方程失衡，叫做晕；六路径不通，叫做痛；三原理动力疲软，叫做苦。

晕，是不知往哪走。结果、路径、土壤，三样东西互相配不上，坐标乱了。晕里没有堵点，没有哪条路堵着，是不知道路在哪里。有三种晕：形晕，土晕，路晕；落在想、行、心三界，是九格。

痛，是知道往哪走，走不过去。从结果、路径、土壤哪一处起步，都有六条路；这六条路堵在不同的地方，是六种痛：僵、悬、空、撞、闷、困；落在三界，是十八格。痛里还有劲，那劲是顶在堵点上的。

苦，是路通着，走不动。矛盾不进来，改变不发生，回写沉不下去，是三种苦：乏、滞、散；落在三界，是九格。吃的那个「苦」，其实是痛，能吃苦的人恰恰动力足。真正的苦，是想吃也吃不动。

一共十二种不顺，三十六格。

分清它们，为的是一件事：**别错配**。给晕的人止痛，给苦的人指路，给痛的人打气，这是我们对彼此做得最多的错事，也是最善意的错事。分清三个字，不是为了多懂一些道理，是为了下一句话落下去的时候，落在对的地方。

这本书走过的路，可以用三句话说完。

第一，三个字各有各的处理。晕要平：定一个不变的参照，让另两样跟上；形晕定土，路晕定形，土晕定路。痛要通：僵则换形，悬则寻土，空则见果，撞则绕行，闷则开口，困则换土。苦要足：乏则引矛盾，滞则小步改，散则立回写。

第二，三个字会互相转，会合在一起。晕久了找不到路，转痛；痛久了耗尽了劲，转苦；苦久了不再变动，反而不晕，那是死的平，不是好了。一场大晕，也可能把长痛长苦一起解开。三字合病的时候，不能一帖药，先平，再通，后足；遇到急处，先管急处。

第三，这三个字，最后都要落到读人上。AI 平权了知识与执行之后，人与人真正的差别，在自我界。高阶的读人，是读出眼前这一个人，此刻是晕，是痛，还是苦，在三十六格的哪一格，再把平、通、足送回去。读错了字，是伪读。而读，需要两个人一起在场：有时候，两个人一起晕，一起痛，共有的新东西，就从两边的失形之间长出来。

顺的发生，就是**平·通·足**：三方程平，六路径通，三原理足。结果、路径、土壤，互相配得上，是平；从哪一处起步，都走得通，是通，也就是六六大顺；矛盾进得来，改变发得出，回写沉得下，是足。三样都在，日子就顺，不是没有矛盾，而是矛盾成了引擎，而不是故障。

三个字还有一个共同的底子：三界。想，行，心。汉语里有「想不通、行不通、心里不通」，有「想晕了、转晕了、心晕了」，有「想不动、做不动、活不

动」。同一个字，落在想上，是一种样子；落在行上，是另一种；落在心上，又是一种。读人读到最细处，就是读出这个人此刻的难处，是在想里、行里，还是心里。哪一界读准了，送回去的那一句话，才落在他身上，而不是落在他身边。

还要交代本书的边界。书里有不少地方，写着〔待核〕和〔待验〕：有些引文，作者没有把握，不敢写实；有些说法，是本书的推断，还没有经过足够的检验，比如转化的快慢，比如读人需要两个人在场的那一层。这些地方，本书宁可留着空，不愿意填满。一本讲「平通足」的书，若是把自己说成已经圆满，那就是在晕、痛、苦面前，先犯了一个错配。

要老实交代一句：「平」「足」这两个字，是本书目前的叫法，是初拟的。叫得不够准，可以改；名字是可以改的，可三种不顺要分清这件事，改不了。

最后，请你把这本书放下，只带走一件事。

下一次，当你遇到一个人，或者遇到你自己，听见那句熟悉的话：「我不行了。」「我好累。」「我不知道怎么办。」「就是过不去。」「算了。」请你先别回答，先停一下，问一句：

这是晕，是痛，还是苦？

问这一句，不需要你有多大本事。可是问了这一句，你已经在读；读了，下一句话，就有机会落在对的地方。

平，是让人知道自己站在哪里。通，是让人看见路可以走。足，是让人觉得自己还走得动。

三个字，合起来，是一个人在这个世界上，顺着走下去的样子。

愿你，和你读到的每一个人，都平，都通，都足。

◆

附录

附录五件，供查、供对、供挑错。正文里的每一个判断，都能在这里找到它的来处、它的边界和它的推翻条件。想看本书的承重命题是谁说的、哪天说的，翻附录一；读完一编想对照那四位近邻，翻附录二；碰到一件拿不准是哪一格，翻附录三；想查一句引文，翻附录四；想挑本书的错，翻附录五。

附录一

口述命题登记

本书的母题与承重命题，由王德生于 2026 年 10 月 26 日口述。下列四条，原话照录，不改一字。全书的判断，以这四条为骨，不改其意。

编号	口述原话	全书落点
1	「AI 时代，在技术平权，信息发生平权后，人与人的核心竞争力，将不再是理念世界和现实世界，而是自我世界，即『我经济』，具体来说，就是『读人』」	前言；第三十三章
2	「高阶读人，比如对一个字的解析，『累』『急』『痛』……将是『未来的思想核心竞争力』」	前言；第三十三章
3	「痛，就是不通，就是涌现被堵，其实就是『六路径不通』，『六六大顺，就是全通』，所以，痛有六种。当然还有三界之痛……那是细分之层级了」	第三编；第十三、十四、十五、二十一章
4	「三方程失衡，叫做晕；六路径不通叫做痛；三原理动力疲软叫做苦」	全书母题；第一至三章；第四、十三、二十二章

由命题 4 推出的几条，经王德生确认为全书口径：晕是不知往哪走，痛是走不过去，苦是走不动；晕里没有堵点，痛里有劲，苦里没劲；三字分清，处理才对得上号，大错多是错配。顺的发生，是三方程平、六路径通、三原理足。三字之间有一般的次序：先平，再通，后足，次序不是教条。

本书初拟，待作者裁定

下列各项，不是口述原话，是本书为了写成而拟出的叫法或写法。全书已按此写，裁定后统稿时一次改齐。

项	本书目前的拟法	出处所在
副题	「SDE 方法论的三种不顺」；备选「发生的三处故障与平·通·足」	书名页
十二种不顺的名字	三种晕：形晕、路晕、土晕；六种痛：僵痛、悬痛、空痛、撞痛、闷痛、困痛；三种苦：乏苦、滞苦、散苦	第三至三十章
「平」「足」二字	与「通」并列，作顺的三个条件	第一章；全书
平法	形晕定土，路晕定形，土晕定路	第五、十二章
通法	僵则换形，悬则寻土，空则见果，撞则绕行，闷则开口，困则换土	第十四、二十一章
补法	乏则引矛盾，滞则小步改，散则立回写	第二十三、三十章
两行小账	目前只有第五、二十四、二十九章有；全书统一加上，还是统一去掉	各章章末
写手展开的说法	三种平法首尾相接成环；刚退休的人先土晕、后显主晕（第五章）；「还能求平的晕」与「只会散掉的晕」以牵连在否来分（第十章）；「视线也是一条路」，以及理念界、自我界两套「前庭操」（第十二章）；晕针是形晕与土晕的合并（第十六章）；痛编十八格的举例（第三章、第十五章）；「看见的装置」「反馈一周一次」（第二十七章）	如各章所标
各章「待验」预言	约五十处，保留，还是删去	见附录五

项	本书目前的拟法	出处所在
书号、ISBN、定价	已按令从站内计算：第 455 号，ISBN 979-8-90690-455-3；定价暂取 US$30.00，待作者确认	出版信息

附录二

二十七问一百零八位近邻对照表

本书第二、三、四编，各九章，每编按 What、How、Why 各三问排开。每章请四位全球近邻出场，先写他们说中了什么，再写本书多出的一层。下表按章列出，共二十七问、一百零八位。表中的转述，一律是大意；涉及出处的〔待核〕，见附录四。

第二编　晕

问	近邻	说中了什么	本书多出的一层
晕·What 1（第 4 章）	《黄帝内经》「诸风掉眩，皆属于肝」	晕的样子是没有定准的动，晕是一个系统在失调	晕不是肝风，是三者配不上；肝只是一界的一处
	佛教「掉举」	晕有心的一面，心浮着落不下来	心浮不是起点，是显露；路或土先变了，心才跟着浮
	克尔凯郭尔	焦虑是自由的眩晕，晕与可能性有关	不是自由让人晕，是可能的路多过了形与土能配的程度
	里森与布兰德	感觉冲突理论（1975）：晕的本质是对不上	对不上不只在感官，三界都有，平法也不同
晕·What 2（第 5 章）	庄周	形可以认不出自己，「物化」写得很轻	多一个分辨的问句：形的飘，下面有没有土；有，可留，没有，先平
	施瓦茨	选项越多越难选，选完也越不满足	选项多不必然晕，路多过了形与土能配的才晕；选择过多只是三种晕之一
	托夫勒	变化太快，人来不及跟，失措	他看见的是土在变，没看见形和路各有各的晕

问	近邻	说中了什么	本书多出的一层
	涂尔干	规范失效，人无所适从，失范	失范是土晕在整个社会上的样子；后果多半已转成痛与苦（待验）；药方拆成三个方向
晕·What 3（第 6 章）	苏轼	身在此山中，所以看不清	晕里形、路、土一起在动，没有现成的参照，要自己立一根杆子
	柏拉图	洞穴里换了土，眼睛会花	晕之后不一定有更高的真，要的是重新求平，不是登高见真
	马格里尼	美太多，身体报晕	它是理念界的土晕，在现实界报晕
	昆德拉	眩晕是想落下去的欲望	那是形太轻，配不上土，属自我界的形晕
晕·How 1（第 7 章）	朱丹溪、张景岳	晕有实的一路（痰），也有虚的一路	痰与虚都是土的状态；土好坏不是关键，关键是与形、路配不配得上
	巴拉尼	求平有专门的器官，前庭在做这件事	前庭只是现实界的平衡器，三界各有各的前庭
	血管迷走性晕厥研究	情绪可以让身体晕，晕血不是装	晕血不是被血吓出来的，是土变了、形与路没跟上
	白隐慧鹤	晕可以通向新的东西，「大疑」	大疑是主动让方程松开，有回来的路
晕·How 2（第 8 章）	老子	过多使人失其所	老子的药是少，本书的药是定参照，不必少
	尼采	整个地平线被擦掉	地平线不必重新竖一个大的，每个人立一个自己的问题就能平
	鲍曼	现代的土在流，液态现代性	流动中，哪些人晕，哪些人不晕
	韩炳哲	信息洪水让人孤立	洪水本身不让人晕，没有问题的人才在洪水里晕；洪水是条件，不是原因

问	近邻	说中了什么	本书多出的一层
晕·How 3（第 9 章）	李白	晕能躲愁，也能出诗	「长醉不复醒」恰是坏晕的定义
	柏拉图（《斐德罗篇》）	迷狂并不都是坏的	好坏不在神圣不神圣，在有没有回来的路
	世阿弥	最投入的表演，要留一个不投入的位置	离见之见，就是好晕所留着的那条回来的路，而且可以练
	费舍尔	恋爱的晕有身体的基础	同样的激活，有人晕中还在生活，有人晕到失去一切，差别在回来的路
晕·Why 1（第 10 章）	《周易》	变是常态，变则通	《易》讲变，本书讲变的时差
	赫拉克利特	土一直在流，河在流	河在流人不晕，跟不上才晕
	海德格尔	土先于人，人是被抛的	被抛不必然晕，被抛之后的来不及才晕
	普里高津	远离平衡能生出新秩序	不是所有的失衡都能生新；以三方的牵连在不在，分还能求平的晕与只会散掉的晕（待审定）
晕·Why 2（第 11 章）	庄子（浑沌之死）	混沌里有秩序给不了的东西	晕里还要留参照，否则混沌不生新，只散掉
	西田几多郎	在分别出现之前有一层未分的直接经验	未分是三个方程松开的时刻，是过渡不是栖居，好不好看最后在哪里重新凝住
	萨特	人被判处自由	被判处的不是自由，是不断要换的坐标
	弗里斯顿	生命系统倾向于把意外压低	什么时候意外值得增加：旧配法已松动，且至少有一个方程可当参照
晕·Why 3（第 12 章）	《中庸》	致中和，万物各得其位	把「中和」拆成三样，且不能三样同时去配，必须有一样先定
	佛教止观	平先要让心停一停	止在哪里：定一个参照，定什么，按晕的种类选

问	近邻	说中了什么	本书多出的一层
	宫本武藏	看远、看整体	看远就是给土晕定参照；「视线也是一条路」（待审定）
	前庭康复训练	平可以练	三界都可以练平，前庭操只管现实界

第三编　痛

问	近邻	说中了什么	本书多出的一层
痛·What 1（第 13 章）	《素问·举痛论》与「通则不痛，痛则不通」	痛与不通同构，不找伤，去看流	中医的通是气血在经脉里流，本书的通是涌现的六条路径，气血只是其中一界的一种
	佛陀「二箭之喻」	痛有两层，第二箭是反应	第二箭是另一条路径也堵了
	笛卡尔	拉绳拉铃，痛有传导链	绳通得好好的，痛恰恰发生在另一处不通
	国际疼痛研究协会 2020 年定义	痛是体验，不是损伤	它仍把损伤留作参照点，本书的参照点是涌现
痛·What 2（第 14 章）	中医「不通则痛，不荣则痛」	痛有两路，一是堵，一是不养	不荣是土薄得不够涌现，归闷痛与困痛
	佛教「三苦」	苦可以分类	三苦按来源分，本书按堵在哪条路的哪一步分
	桑德斯「全痛」	痛有身体、心理、社会、精神四面	按领域分，本书按路径分，领域归三界
	梅尔扎克与沃尔「闸门控制理论」	痛信号要过一道闸门，闸门可被调	它说的是痛的「通」，本书说的是发生的「不通」，方向相反
痛·What 3（第 15 章）	孟子「不忍人之心」	见孺子将入于井，人人有不忍	那是自我界里一条路径被堵，不是先天的心
	斯卡里	痛摧毁语言（1985）	不是痛把话打碎，是说出口那条路本身堵了
	艾森伯格	被排斥与身体痛共用部分脑区（2003）	她证明了串界，却归于脑的共用；本书归于同一种堵

问	近邻	说中了什么	本书多出的一层
	弗兰克尔	苦有了意义就不再是苦	意义是把堵着的路重新打通的一种办法，不是唯一办法；顺带分清痛与苦
痛·How 1（第 16 章）	佛教十二因缘「触缘受」	相遇之后才有受	相遇本身不痛，还要看往哪条路涌现
	笛卡尔	缩手先于痛	缩手在前，说明传导链不是痛的来路
	梅尔扎克「神经矩阵」	痛是生成的	他放在脑里，本书放在路径上，脑只是一个现场
	特雷西	预期、安慰剂与痛的脑成像	预期就是路径提前算出了自己会堵
痛·How 2（第 17 章）	叶天士「久病入络」	病久了沉下去，要通络	沉下去的不是邪气，是堵点变成了地形
	弗洛伊德	强迫性重复	不是他要重复，是路径走到这里只能这样走
	阿普卡瑞安	慢性痛与学习回路的重塑	学的不只是脑，还有关系与环境
	耶胡达	幸存者后代的应激指标	传下去的是土与路，不必经过基因才成立
痛·How 3（第 18 章）	华佗「麻沸散」	止痛是为了动手术	止痛只有在给打通让路时才是好的
	布兰德	痛是无人想要的礼物	礼物是一张地图的一角，指出哪条路堵了
	先天无痛症研究（SCN9A）	没有痛的人，护不住自己	他们缺的不只是保护，是看见堵点的那种显露
	尼采	凡杀不死我的，使我更强大	强大来自痛把路打通；没杀死我却让路更窄的，使我更僵
痛·Why 1（第 19 章）	佛陀「苦谛」	苦是必然的，也是普遍的	拆开：苦的口袋拆成晕、痛、苦，各有各的处理
	叔本华	生命摆在痛苦与无聊之间	无聊不是痛的反面，是闷痛，或者苦

问	近邻	说中了什么	本书多出的一层
	内斯「烟雾报警器原理」	警报多于火，是划算的	位置：响在这里，火常在别处，顺着响找火
	列维纳斯	无用的痛苦，痛不自带意义	路要经过别人的土，让他人的召唤成为可以做的事
痛·Why 2（第 20 章）	孟子「苦其心志，劳其筋骨」	大本事不是在顺境里长出来的	不是「天」安排了痛，是新路径本来就要经过堵
	埃斯库罗斯「受苦而知」	苦难与知之间有联系	来的不是智慧本身，是那条以前没有的路
	神谷美惠子	最重的处境里仍可有活着的指望	生存意义是另一条路径被打通
	特德斯基与卡尔霍恩	创伤后成长（1996）	本书预言谁会成长：取决于堵在哪一种痛、劲是否还足
痛·Why 3（第 21 章）	庖丁「以无厚入有间」	顺着缝下刀	牛的缝是现成的，人的堵常没有现成的缝，要在另一条路径上裁出来
	一行禅师	像抱婴儿一样抱着痛	抱着是不再堵第二条路，第一条路仍要另通
	森田正马	顺其自然，为所当为	「为所当为」常是开辟另一条路径，可按痛的种类来选
	卡巴金	正念减压（1979）	同一套练习为什么对闷痛有效、对困痛不够

第四编　苦

问	近邻	说中了什么	本书多出的一层
苦·What 1（第 22 章）	佛陀「苦谛」	苦与生同在，苦可以看清	分家：把一个大字拆成三个字
	曾国藩「打脱牙和血吞」	有一种苦是要咽下去的	他咽下去的，是痛，所以他不苦
	尼采	知道为什么而活，就能忍受任何怎样	「为什么」只补得了第一种苦
	鲍迈斯特	自我损耗：劲会耗	耗在三原理循环的哪一步

问	近邻	说中了什么	本书多出的一层
苦·What 2（第 23 章）	孔子	不愤不启，不悱不发：没有矛盾，教也没用	对乏苦的人光等不够，可以主动引矛盾
	佛教「八苦」	苦是人生的基本情形，按来源分	本书按三原理的步骤分；八苦里多数在本书属痛或晕（待验）
	马克思	异化劳动	异化是回写被切断，是散苦的社会版本；补法不只是改所有制
	韩炳哲	倦怠社会，功绩社会靠「你能」推人	对症：倦怠多是散苦加乏苦，不是滞苦
苦·What 3（第 24 章）	王国维	三种境界	第二境不是苦，是痛；真苦是走不到第二境，或到了又散
	加缪	西西弗斯，苦力可以不苦	同一块石头，有回写，叫活；没回写，叫苦（待验）
	太宰治	《人间失格》写出自我界的没劲	给格位：乏、散、滞并存；鼓励补不了乏，因为补错了步
	马斯拉赫	职业倦怠三维度	三个维度可对上三种苦（待验）；对上了，才知道先补哪一步
苦·How 1（第 25 章）	庄子（涸辙之鱼）	土干了，劲就没了	相濡以沫是在乏苦里互相补一点劲，换回有水的土比补劲更要紧；不要把相濡以沫当终点
	《薄伽梵歌》	没劲不一定是没力气，大事临头劲会垮	它的药是为滞苦开的，治不了散苦；「不执着于果」要并上小步的回声（本书的读法）
	伊瓦格里乌斯	正午的魔：苦有时间的形状	把这种苦分到散苦里，问题在回写没有落点，不在信仰不够
	迈尔与塞利格曼	劲可以被学掉，习得性无助	习得性无助是总名，里面有乏，有滞，有散，三种补法不同
苦·How 2（第 26 章）	《列子·力命》	有些事努力改不了	力改不了土本身，却能改土里的一处回写
	佛教「业」	业是沉淀	新的回写能一点点改业，不必等来世
	布迪厄「惯习」	苦能传，身体替你关门	哪一步能撬动

问	近邻	说中了什么	本书多出的一层
	切蒂等人的代际流动研究	土决定命	为什么：命苦是苦固化成的土，不是天上派下的签
苦·How 3（第 27 章）	《孔子家语》「良药苦于口」	有益的东西可以难受	良药的苦是舌头上的苦，不是本书讲的苦
	千利休「侘茶」	苦里可以有味道	追问：侘茶的苦为什么不苦
	爱比克泰德	劲要用在能控制的事上	这一招能治哪种苦，治不了哪种苦
	巴特舒克	苦味是一种保护信号	把苦从舌头搬到日子里：它告诉你三原理哪一步断了
苦·Why 1（第 28 章）	孟子「生于忧患，死于安乐」	安乐会让人没劲	不是苦难生劲，是真矛盾加真回写生劲
	佛教「懈怠」	没劲是一种障	懈怠不是性格之过，是矛盾或回写断了，补的是那一头
	柏格森「生命冲动」	生命有一股向前的冲动	劲不是本有的，是矛盾灌注出来的，断了就没了
	德西与瑞安「自我决定论」	内在动机要条件	三种需要可对上三原理，三样不是并排的清单，是一个循环里的三个环节
苦·Why 2（第 29 章）	佛陀	苦可以止息	拔掉以后，劲还在吗：离苦不是把矛盾灭掉，是让矛盾重新有力
	范仲淹	忧可以是一种劲	忧本身不苦，忧断了去处才苦
	陀思妥耶夫斯基（转引）	苦可以有尊严	把「配得上」说成一件可做的事：让苦重新连上回写
	卡尼曼	人记住的苦，是苦被收尾的方式	把记忆自我认作回写
苦·Why 3（第 30 章）	王阳明	事上磨练：劲是在事上碰出来的	事上磨练是第二步的路，不是第一步，也不是第三步
	佛教「精进」	勤勉可以修，分松紧	精进不是硬撑，是让三步连上
	稻盛和夫	付出不亚于任何人的努力	这只对有回写的人成立
	行为激活疗法	不必等有劲才动，动起来劲会跟上	动哪一步：苦有三种，通用的处方一定会在某一种身上失灵

附录三

三十六格速查

十二种不顺，乘三个地方，共三十六格：三种晕九格，六种痛十八格，三种苦九格。名字与办法均为本书初拟，待作者裁定（见附录一）。

一、三种晕九格（三方程失衡，处理叫平）

晕	失衡在哪	理念界（想）	现实界（行）	自我界（心）	平法
形晕	结果和路、土配不上	一个想法忽大忽小，认不清	恐高眩晕，身体比例感失调	被捧晕，得意忘形	定土
路晕	路和结果、土配不上	想得太多，绕晕了	迷路，转圈转晕	人生选择太多而晕	定形
土晕	土和结果、路配不上	信息洪水	晕船、晕车、时差	移居异乡，退休或突然升职	定路

二、六种痛十八格（六路径不通，处理叫通）

痛	堵在哪条路	理念界（想不通）	现实界（行不通）	自我界（心不通）	通法
僵痛	结果→路→土：已有的形态走不出新路	旧理论不肯让位	身体僵硬，制度僵化	放不下的旧我	换形
悬痛	结果→土→路：形态落不进土壤	想法无人接得住	漂泊，无处安身	不被接纳	寻土
空痛	路→结果→土：走了路，显不出形	想了多年想不出个形	白干，无果	付出没有回响	见果
撞痛	路→土→结果：路撞上土壤	两套想法打架	外伤，碰壁	关系里的硬碰	绕行

痛	堵在哪条路	理念界（想不通）	现实界（行不通）	自我界（心不通）	通法
闷痛	土→结果→路：土壤在，形态长不出来	想法憋着不成话	胸闷，气滞	说不出口的委屈	开口
困痛	土→路→结果：土壤里找不出路	整个学科无路可走	贫，病，困局	一家人困在一处	换土

说明：第三章另有一版十八格举例，措辞与此不同，均为写手按六种痛乘三界补出，统稿时以第十五章为准，待作者过目。痛里有劲，劲顶在堵点上；困痛里劲还顶着，苦是劲没了，困得太久，会转成苦。

三、三种苦九格（三原理动力疲软，处理叫足）

苦	疲软在哪	理念界（想）	现实界（行）	自我界（心）	补法
乏苦	第一步：不愿、无力进入矛盾	想不动	做不动，体虚	活不动，心累	引矛盾
滞苦	第二步：矛盾在，改不动	观念改不了	习惯改不掉	关系知道该变却变不了	小步改
散苦	第三步：改了，沉不下来	想通了又忘	坚持不下来	改过又回去	立回写

四、三字怎么分

	问什么	答「不」，是什么	话听起来	身体看起来	他最需要
第一问	知道往哪走吗	晕	散，跳，没有中心	恍惚，想静，想躺	一个不动的参照
第二问	走得过去吗	痛	聚，急，指着一个点	紧，躁，坐不住	一条出路
第三问	走得动吗	苦	轻，平，「也没什么」	松，塌，不想动	劲慢慢回来

一句话判别：先问「知道往哪走吗」，答不知道，是晕，先平；知道，再问「走得过去吗」，走不过去，是痛，求通；过得去，再问「走得动吗」，走不动，是苦，补足。

五、错配表

	错配	看上去	实际上	后果
晕的人	给他止痛	在安慰他	坐标没定	难受反复，晕被拖长，转痛转苦
苦的人	给他指路	在帮他想办法	路他早知道，缺的是劲	添了愧疚，苦更深，不再开口
痛的人	给他打气	在鼓励他	劲已经满了，缺的是出口	火上浇油，变成怒，不再信你

附录四

引文核验总表

下列各处，出处、年份、原句或页码尚未逐字核对原文，统稿时据参考书目逐条查对。表依各章逐章待核记录整理，不新增条目，也不补出处；状态一律是「待核」。正文中所有〔待核〕标记，以全稿为准，全书共一百六十一处。

核验时请注意两类：一是引文与出处，如《素问·举痛论》《素问·至真要大论》《丹溪心法》《景岳全书》、叶天士、《说文》诸条，以及克尔凯郭尔、尼采、萨特、海德格尔、柏拉图、昆德拉诸家的译名、年份与页码；二是当代研究的年份、期刊与样本，如国际疼痛研究协会 2020 年定义、梅尔扎克与沃尔 1965、艾森伯格 2003、迈尔与塞利格曼、鲍迈斯特、耶胡达、阿普卡瑞安、费舍尔、弗里斯顿、切蒂诸条。佛教名相（三苦、八苦、懈怠的归类、止观、精进、二箭经编号）另归一类。

章	引文 / 事实	状态
第 1、2、4、33 章	晕、痛、苦三字的字源说法（四处须统一为一种）	待核
第 1 章	《说文》顺「理也」及川页拆法	待核
第 1 章	甬作通道	待核
第 1 章	「痛则不通」出处	待核
第 1 章	「六六大顺」来历	待核
第 2 章	暈「軍」表声、本义日月光圈	待核

章	引文 / 事实	状态
第 2 章	痛甬联想	待核
第 2 章	《说文》苦「苓」	待核
第 2 章	眩晕分类	待核
第 2 章	IASP 定义年份	待核
第 2 章	三苦宗派解释	待核
第 2 章	duhkha 车轴孔	待核
第 2 章	习得性无助	待核
第 4 章	《说文》暈	待核
第 4 章	「月晕而风，础润而雨」出处	待核
第 4 章	《素问·至真要大论》「诸风掉眩」	待核
第 4 章	朱丹溪／张景岳原话（与第 7 章统一）	待核
第 4 章	克尔凯郭尔 1844 化名与译法	待核
第 4 章	Reason & Brand 1975	待核
第 4 章	前庭失灵者不晕船	待核
第 4 章	驾驶位少晕	待核

章	引文 / 事实	状态
第 4 章	姿势不稳说	待核
第 4 章	「肝开窍于目」	待核
第 5 章	转圈后晕机制	待核
第 5 章	晕船感觉冲突	待核
第 5 章	「晕陆」	待核
第 5 章	施瓦茨 2004 最大化者／满足者	待核
第 5 章	托夫勒 1970 两处	待核
第 5 章	涂尔干《自杀论》1897 失范型、骤然繁荣	待核
第 6 章	《理想国》514a–517a、518a 行码	待核
第 6 章	马格里尼 1979	待核
第 6 章	司汤达佛罗伦萨经历出处	待核
第 6 章	昆德拉眩晕原句	待核
第 7 章	朱丹溪「无痰则不作眩」《丹溪心法》	待核
第 7 章	张景岳「无虚不能作眩」「虚者居其八九」《景岳全书》	待核
第 7 章	血管迷走性晕厥术语（路易斯 1930s）	待核

章	引文 / 事实	状态
第 7 章	应用紧张（厄斯特 1980s）	待核
第 7 章	暴露疗法文献	待核
第 7 章	白隐「大疑」出处与高峰原妙	待核
第 7 章	只手之声	待核
第 7 章	巴拉尼 1914 凭记忆	待核
第 8 章	《快乐的科学》§125 海绵擦地平线译文	待核
第 8 章	鲍曼《液态现代性》起笔与「一切坚固的」出处（多认为出自《共产党宣言》）	待核
第 8 章	鲍曼个体化表述	待核
第 8 章	韩炳哲《在群中》两处概括	待核
第 8 章	《老子》第十二章复核	待核
第 9 章	《菜根谭》「花看半开」	待核
第 9 章	李白《月下独酌》句	待核
第 9 章	《斐德罗篇》244a/245a/251 段落与四种迷狂	待核
第 9 章	世阿弥《花镜》约 1424、「目前心后」	待核
第 9 章	费舍尔 2005 研究人数、脑区、原话	待核

章	引文 / 事实	状态
第 9 章	「室町」「早六百年」	待核
第 10 章	赫拉克利特残篇措辞编号	待核
第 10 章	海德格尔「被抛」「畏」页码	待核
第 10 章	普里高津 1977 诺奖、贝纳德对流	待核
第 10 章	《系辞下》「唯变所适」出处	待核
第 10 章	时差调整天数	待核
第 11 章	西田几多郎《善的研究》1911 年份与「纯粹经验」「主客未分」措辞	待核
第 11 章	萨特「人被判处自由」出处（1945《存在主义是一种人道主义》）	待核
第 11 章	弗里斯顿自由能原理 2010《自然评论·神经科学》综述	待核
第 12 章	《摩诃止观》作先止后观出处	待核
第 12 章	《五轮书》「观之目强」卷次（水之卷？）与原文	待核
第 12 章	远近看法大意	待核
第 12 章	卡索恩—库克西年份与细节	待核
第 13 章	《说文》痛「病也」通「达也」	待核
第 13 章	《举痛论》稽迟原句及「怒则气上」位置	待核

章	引文 / 事实	状态
第 13 章	「通则不痛」最早出处	待核
第 13 章	米切尔命名幻肢	待核
第 13 章	毕彻 1946 比例	待核
第 13 章	拉马钱德兰镜箱	待核
第 13 章	《相应部》36.6 箭经	待核
第 13 章	笛卡尔《论人》年份	待核
第 13 章	IASP 2020 英文原文	待核
第 14 章	《举痛论》概述与「通则不痛」出处	待核
第 14 章	「不荣则痛」出处	待核
第 14 章	库恩 1962 异常	待核
第 14 章	三苦细分	待核
第 14 章	桑德斯全痛年代与圣克里斯托弗 1967	待核
第 14 章	Melzack & Wall 1965 Science 题目页码	待核
第 15 章	普朗克「新真理靠对手去世」出处	待核
第 15 章	孟德尔 1865/1866/1900	待核

章	引文 / 事实	状态
第 15 章	光波粒之争	待核
第 15 章	脑肠研究	待核
第 15 章	斯卡里 1985 三论点	待核
第 15 章	《孟子·公孙丑上》字句	待核
第 15 章	Eisenberg/Lieberman/Williams 2003 Science 与止痛药减排斥痛	待核
第 15 章	弗兰克尔原话	待核
第 15 章	交叉引用：「第二十二章还会细讲」（对落点）	待核
第 16 章	十二因缘触缘受次序	待核
第 16 章	笛卡尔《论人》年代与拉绳图	待核
第 16 章	梅尔扎克神经矩阵年代书名	待核
第 16 章	特雷西研究	待核
第 16 章	二战伤兵少要止痛药（比彻）原始文献	待核
第 16 章	产前课研究	待核
第 17 章	叶天士《临证指南医案》归属、「初病在经，久病入络」原句、通络换药	待核
第 17 章	弗洛伊德《超越快乐原则》1920 章节	待核

章	引文 / 事实	状态
第 17 章	阿普卡瑞安 2012–13 期刊、脑区迁移	待核
第 17 章	耶胡达皮质醇研究年份样本指标	待核
第 18 章	「痛则不通」出处	待核
第 18 章	SCN9A 街头表演男孩细节	待核
第 18 章	先天无痛症护理	待核
第 18 章	布兰德中译名与老鼠细节	待核
第 18 章	《后汉书·方术传》麻沸散	待核
第 18 章	尼采「格言与箭」篇目译文	待核
第 19 章	三苦术语出处	待核
第 19 章	叔本华钟摆章节	待核
第 19 章	内斯《我们为什么生病》《给坏感觉的好理由》中译与年份	待核
第 19 章	列维纳斯〈无用的痛苦〉年份措辞	待核
第 20 章	《阿伽门农》176–178 行	待核
第 20 章	神谷美惠子中译名、1966、长岛爱生园、病人事例	待核
第 20 章	特德斯基与卡尔霍恩 1996 量表五类译名	待核

章	引文 / 事实	状态
第 20 章	《告子下》例人	待核
第 21 章	一行禅师抱婴儿喻出处	待核
第 21 章	森田疗法创立年份	待核
第 21 章	MBSR 后续研究效果	待核
第 21 章	庖丁原文核对	待核
第 21 章	交叉引用：「第 20 章讲自由时说过……回写」（对落点）	待核
第 21 章	交叉引用：「第 16 章……堵在第几步」（对落点）	待核
第 22 章	duhkha 车轴孔词源	待核
第 22 章	曾国藩「打脱牙和血吞」「屡败屡战」出处	待核
第 22 章	尼采《偶像的黄昏》箴言条目与译文	待核
第 22 章	Baumeister 1998 期刊页码	待核
第 22 章	自我损耗重复研究	待核
第 23 章	孔子两处问答大意篇章	待核
第 23 章	八苦名目	待核
第 23 章	马克思 1844 手稿异化四重	待核

章	引文 / 事实	状态
第 23 章	韩炳哲《倦怠社会》2010	待核
第 24 章	王国维三境界字句异文	待核
第 24 章	加缪西西弗斯中译三处	待核
第 24 章	太宰治《人间失格》首尾措辞	待核
第 24 章	马斯拉赫量表 1981	待核
第 24 章	WHO ICD-11 倦怠年份措辞	待核
第 25 章	《薄伽梵歌》第一章诗节、第二章「只管行动」位置与注疏	待核
第 25 章	伊瓦格里乌斯生卒、acedia 与《诗篇》91 篇、《修行论》章节与「一天五十小时」、开的药	待核
第 25 章	Overmier & Seligman 1967	待核
第 25 章	Maier & Seligman 1976	待核
第 25 章	Maier & Seligman 2016 Psych Review 及前额叶表述	待核
第 26 章	《列子·力命》原句及举例	待核
第 26 章	共业含义	待核
第 26 章	布迪厄惯习定义（《实践感》《区分》1979）	待核
第 26 章	切蒂研究题目年份	待核

章	引文 / 事实	状态
第 26 章	搬迁实验设计结论	待核
第 27 章	《孔子家语·六本》良药苦口篇名与文字	待核
第 27 章	千利休生卒与侘茶借喻（标待验）	待核
第 27 章	爱比克泰德《手册》第1节、奴隶与残疾	待核
第 27 章	巴特舒克机构年份与 PROP	待核
第 28 章	佛教「懈怠」kausīdya 归类	待核
第 28 章	懈怠对治说法	待核
第 28 章	缺少回应婴儿的心理学观察	待核
第 28 章	柏格森《创造进化论》1907、孟子告子下、自我决定论三需要（凭记忆转述，统稿复核）	待核
第 29 章	佛陀年龄	待核
第 29 章	范仲淹未至岳阳楼说	待核
第 29 章	范公堤	待核
第 29 章	「军中有一范」谚语	待核
第 29 章	十事疏	待核
第 29 章	无住涅槃	待核

章	引文 / 事实	状态
第 29 章	陀氏「配不上苦难」转引	待核
第 29 章	陀氏 1849 被捕流放年限	待核
第 29 章	《死屋手记》	待核
第 29 章	卡尼曼冷水实验数据	待核
第 29 章	峰终定律医院研究	待核
第 30 章	王阳明「事上磨练」《传习录》下卷条目	待核
第 30 章	佛陀弹琴喻出处	待核
第 30 章	六度次序	待核
第 30 章	稻盛和夫页码	待核
第 30 章	行为激活疗法发展者与年份	待核
第 31 章	创伤后成长及「过于乐观」批评	待核
第 31 章	《论语·季氏》三戒、「哀莫大于心死」出处（正文未标〔待核〕）	待核
第 32 章	《伤寒论》合病与「先表后里」条文	待核
第 32 章	荣格中年论	待核
第 32 章	中年危机比例研究	待核

章	引文 / 事实	状态
第 33 章	暈字源	待核
第 33 章	苦《说文》	待核
第 33 章	痛通同从甬	待核
第 33 章	「痛则不通」出处	待核

同一引文在多章出现的，统稿时须统一写法：「通则不痛，痛则不通」（第 1、13、14、18、33 章）；朱丹溪「无痰则不作眩」、张景岳「无虚不能作眩」（第 4、7 章）；佛陀苦谛与 duhkha 词源（第 2、19、22 章）；国际疼痛研究协会的定义（第 2、13 章）。

附录五

本书自认最弱的几处与推翻条件

一个说法，写不出它怎样才算错，就还不是一个说法。下列各条，取自各章自己写下的「待验」预言与推翻条件，按章序排列，挑出最要紧的十几处。每一条都是本书推出来的，没有现成的数据支撑，本书不引用任何统计。读者请把它们当作可以拿去试的尺子，不要当作已经验过的定律。

一，信息进得太多造成的晕，源头在理念界（第 6 章，阿凯一类的局面）。 要推翻它：把信息的进量真正减下来，坚持一两个月，晕仍然毫无变化，而吃晕药反而持续有效。那么这个局面里晕的源头就不在理念界，本书的判断要收窄，并回头检查耳朵、血压、睡眠有没有被漏掉。

二，「先变得越快越大，晕就越重」（第 7 章）。 本书把它记作线索，不是公式，也没有被严格量过。同章另有一条：只见血不够，形也要跟上；每天陪护、天天见血却始终觉得自己是被动者的家属，不一定不晕，而刚入学的护理学生晕得少。这条没有被好好验过，标〔待验〕。

三，好晕与坏晕只看有没有回来的路（第 9 章）。 要推翻它：对一批热恋的人做长时间的跟踪，一边记录「回来的路」有多少条，一边记录他们后来有没有丢工作、丢朋友、丢钱，发现两者毫无关系；或者发现回路的强弱可以单独预测谁会晕到失去一切，而「回来的路」没有任何额外的解释力。

四，形、路、土三方互生，一个孩子长得快时给他一块不动的土，晕会短（第 10 章）。 要推翻它：找足够多的孩子，在身子猛长的这一年里，家和朋友都保持不动，晕的日子却并没有比换了土的孩子更短。目前没有现成的数据，标〔待验〕。

五，「痛是不通」，堵点要能独立指出来（第 13 章）。 本书的定义不像「痛是损伤」那样好验证，损伤可以查，堵点要靠另外指认。可以这样做对照研

究：找一批身体情况相同的长期卧床者，一半只给常规安抚，一半先问清「他心里卡着的那条路」再对着下手，三个月后比较痛的变化。本书没有这样的数据。

六，六种痛对得上的通法，变化更明显（第 14 章）。 找一批腰痛久了、医生处理相近、生活里各有各的堵的人，请熟悉六种痛的人判断主要堵在哪一种，再随机分组，一组给对得上的通法，一组给对不上的，两周后比较痛、睡眠、情绪和做事的劲头。本书预言对得上的一组变化更明显。尚未经过任何检验。

七，「同一种堵」在三个地方显出不同样子（第 15 章）。 这是本书最大的一个判断，大到不好直接验证。本章给了三条推翻条件：如果有一类痛，其路径的堵住与疏通同痛的轻重毫无关系，这一类痛就不在本书的说法之内；如果能在多个人身上持续地表明，心里那条路通了，而身上、想法上与之相连的痛丝毫不变，也没有任何起伏，串界的说法就要收窄；如果十八格里有一格，找不到任何人的任何经验可以放进去，这一格就该删。

八，迟到的痛重，当场的痛轻（第 16 章）。 要推翻它：系统调查发现被打断了主路的人，痛的发作并不比继续主路的人晚，或者继续主路的人在主路结束后的痛也不更猛。另外，晕针究竟更接近形晕还是土晕，本章只做初判，标〔待验〕。

九，改写地形与形成地形同一量级的时间（第 17 章）。 要推翻它：大量观察显示，路径的那一段明明改了，痛却一点不减，而路径一寸没改的人痛反倒减了。

十，长期压低痛的显露，会不会同时压低人去碰矛盾的动力（第 18 章）。 要推翻它：大量随访表明，劲的足与不足，对用药后的活动和用药天数没有可见的影响；或者赛前压痛上场的运动员与停赛调整的运动员，在同部位复发上并没有差别。

十一，「痛转成苦」，取决于劲，可是劲怎样量，没有一把现成的尺子（第 20 章）。 方向、节律、不甘心，是从日子里看出来的记号，靠谁看、看多久，还没有标准。要推翻第二层判断：劲足的人和劲疲的人，在病后一年的变化上没有差别。要推翻第三层：找到一种幸福，既没有先前的堵，也没有任何松开。

十二，自我界的乏苦会串到另两界，只补身体，不引矛盾，虚会反复（第24章）。 要推翻它：只补身体、没有引进任何新矛盾，虚却一次也没有反复。同章把马斯拉赫三个维度对上三种苦（耗竭对乏、成就感对滞、去人格化对散），也是本书的读法，标〔待验〕，每一条都可以被反驳；第二十三章用三种苦去对佛教的八苦，同样标〔待验〕，且须与此处口径统一。

十三，给孟夏接上一条看见的线，她的苦的方向就会变（第27章）。 要推翻它：一个人已经有了稳定的记录和具体的反馈，半年以后苦仍旧越来越重，那么他的苦不能只用灌注来解释，要去看别处，比如身体、心情，请找医生或心理咨询师。

十四，读人需要两个人在场，共有的新东西从两边的失形之间长出来（第33章）。 这是本书的推断，不是定论，标〔待验〕。此外，第31章讲三字互转的快慢，也没有一个可以报出的数：市面上「焦虑三个月会变成抑郁」「倦怠满一年不可逆」一类的说法，本书没有做过那样的统计，不借别人的数字，凡是需要数字的地方，只写〔待验〕。

十五，跨层的读法。 本书把身体上的晕（前庭）、痛的闸门、脑的回路，同三界、三原理放在一个结构里读，这是跨层的解释，不是那些研究本身的结论。哪一层对不上，本书就收窄。

参考书目

（书目分六类，只列书中实际提到的著作与研究。古籍标篇名；外文书与论文标年份，没有把握的不写年份，或标〔待核〕；中译本以通行版本为准，版本与页码统稿时逐条复核。正文标〔待核〕处，据此查对。）

一、中华传统

1. 《黄帝内经·素问》：《举痛论》《至真要大论》〔待核：篇次与原句〕。
2. 许慎：《说文解字》，东汉。晕、痛、苦、顺诸字〔待核：各字释义与字源口径〕。
3. 《论语》：《为政》《述而》《卫灵公》《公冶长》《季氏》。
4. 《孟子》：《公孙丑上》《离娄上》《告子下》。
5. 《老子》，第十二章〔待核〕。
6. 《庄子》：《齐物论》《养生主》《大宗师》《田子方》，及浑沌之死一段〔待核：所在篇名〕。
7. 《周易》：《系辞下》。
8. 《列子·力命》。
9. 《中庸》；《大学》。
10. 《孙子兵法》：《九地》。
11. 《孔子家语·六本》；《史记》《韩非子》（良药苦口一语的旁见）。
12. 《后汉书·方术传》（麻沸散）。
13. 朱震亨（朱丹溪）：《丹溪心法》，元〔待核：原句〕。
14. 张介宾（张景岳）：《景岳全书》，明〔待核：原句〕。
15. 叶桂（叶天士）：《临证指南医案》，清〔待核：归属与原句〕。
16. 《伤寒论》，东汉，张仲景〔待核：合病条文〕。
17. 王阳明：《传习录》〔待核：下卷条目〕。

18. 苏轼：《题西林壁》；李白：《月下独酌》《将进酒》；杜甫：《饮中八仙歌》；范仲淹：《岳阳楼记》。

19. 王国维：《人间词话》〔待核：字句异文〕。

20. 《菜根谭》。

二、印度与佛教传统

21. 《相应部》（Saṃyutta Nikāya），《箭经》，36.6〔待核：经号〕。

22. 佛教苦谛、三苦、八苦、十二因缘（触缘受）诸名相，及 duhkha 的词源〔待核：经论出处〕。

23. 「掉举」「懈怠」「精进」诸名相〔待核：唯识与阿毗达磨的归类〕。

24. 智顗：《摩诃止观》〔待核：先止后观的出处〕。

25. 《薄伽梵歌》，《摩诃婆罗多》之一部〔待核：第一章与第二章的诗节〕。

26. 一行禅师：像抱婴儿一样抱着痛的譬喻〔待核：出处〕。

三、日本传统

27. 世阿弥：《花镜》，约 1424〔待核〕。

28. 宫本武藏：《五轮书》〔待核：卷次与原文〕。

29. 西田几多郎：《善的研究》，1911〔待核：「纯粹经验」的措辞〕。

30. 神谷美惠子：《生存意义论》（日文原题『生きがいについて』），1966〔待核：中译书名〕。

31. 太宰治：《人间失格》，1948〔待核：首尾措辞〕。

32. 稻盛和夫：《活法》《京瓷哲学》〔待核：页码〕。

33. 森田正马与森田疗法〔待核：创立年份〕；千利休与侘茶〔待核：生卒与借喻〕。

四、西方经典

34. 柏拉图：《理想国》卷七（514a—517a，518a 前后）；《斐德罗篇》（244a、245a、251 前后）。

35. 克尔凯郭尔：《焦虑的概念》，1844〔待核：化名与译法〕；《致死的疾病》〔待核〕。
36. 尼采：《快乐的科学》§125；《偶像的黄昏》〔待核：箴言条目与译文〕。
37. 叔本华：《作为意志和表象的世界》〔待核：钟摆章节〕。
38. 海德格尔：《存在与时间》，1927〔待核：「被抛」「畏」的页码〕。
39. 萨特：《存在主义是一种人道主义》，1945〔待核：「人被判处自由」的出处〕。
40. 柏格森：《创造进化论》，1907。
41. 弗洛伊德：《超越快乐原则》，1920〔待核：章节〕。
42. 笛卡尔：《论人》，身后出版〔待核：成书与出版年份〕。
43. 埃斯库罗斯：《阿伽门农》〔待核：176—178 行〕。
44. 赫拉克利特：残篇〔待核：措辞与编号〕。
45. 爱比克泰德：《手册》，第 1 节。
46. 伊瓦格里乌斯：《修行论》（Praktikos）〔待核：章节〕。
47. 加缪：《西西弗斯神话》，1942〔待核：中译三处〕。
48. 昆德拉：《不能承受的生命之轻》〔待核：眩晕的原句〕。
49. 涂尔干：《自杀论》，1897〔待核：失范型自杀的分类〕。
50. 马克思：《1844 年经济学哲学手稿》（异化劳动）。
51. 托夫勒：《未来冲击》（Future Shock），1970。
52. 弗兰克尔：《活出意义来》（Man's Search for Meaning）。
53. 列维纳斯：〈无用的痛苦〉〔待核：年份与措辞〕。
54. 斯卡里：《疼痛中的身体》（The Body in Pain），1985。
55. 保罗·布兰德：《疼痛：无人想要的礼物》〔待核：中译书名〕。
56. 库恩：《科学革命的结构》，1962。
57. 布伯：《我与你》；波兰尼：《默会维度》；莱文森：《人生的四季》〔均凭记忆转述大意，待核〕。

五、当代研究

58. 里森与布兰德：《晕动病》，1975〔待核：出版信息〕。

59. 巴拉尼：前庭研究，1914〔凭记忆，待核〕。

60. 施瓦茨：《选择的悖论》（The Paradox of Choice），2004〔待核：最大化者与满足者〕。

61. 鲍曼：《液态现代性》，2000〔待核：起笔与个体化表述〕。

62. 韩炳哲：《倦怠社会》，2010；《在群中》〔待核：论述概括〕。

63. 马格里尼：关于佛罗伦萨游客的描述（「司汤达综合征」），1979 前后〔待核〕。

64. 费舍尔：恋爱的脑成像研究，2005〔待核：人数、脑区、原话〕。

65. 弗里斯顿：自由能原理，综述见 2010 年《自然评论·神经科学》〔待核〕。

66. 国际疼痛研究协会：疼痛定义，2020〔待核：英文原文〕。

67. 梅尔扎克与沃尔：闸门控制理论，1965，载《科学》〔待核：题目与页码〕；梅尔扎克：神经矩阵〔待核：年代与书名〕。

68. 桑德斯：「全痛」〔待核：年代与圣克里斯托弗医院〕。

69. 艾森伯格、利伯曼、威廉斯：被排斥与身体痛，2003，载《科学》〔待核〕。

70. 特雷西：预期、安慰剂与痛的脑成像研究〔待核〕。

71. 阿普卡瑞安：慢性痛与脑区迁移，2012—2013〔待核：期刊〕；耶胡达：幸存者后代的皮质醇研究〔待核：年份与样本〕。

72. 内斯：《给坏感觉的好理由》《我们为什么生病》〔待核：中译与年份〕。

73. 特德斯基与卡尔霍恩：创伤后成长，1996〔待核：量表五类译名〕。

74. 卡巴金：正念减压，1979〔待核：后续效果研究〕。

75. 鲍迈斯特：自我损耗，1998〔待核：期刊页码与重复研究〕。

76. 迈尔与塞利格曼：习得性无助，1967（Overmier 与 Seligman）、1976、2016《心理学评论》〔待核〕。

77. 马斯拉赫与杰克逊：倦怠量表，1981〔待核〕；世界卫生组织：ICD-11 倦怠〔待核：年份措辞〕。

78. 德西与瑞安：自我决定论。

79. 卡尼曼：冷水实验与峰终定律〔待核：数据与医院研究〕。

80. 巴特舒克：苦味觉研究〔待核：机构、年份与 PROP〕。

81. 切蒂等：代际流动研究〔待核：题目与年份〕。

82. 毕彻：战伤与止痛药研究，1946〔待核：比例〕；米切尔：幻肢；拉马钱德兰：镜箱〔均待核〕。

83. 先天无痛症与 SCN9A 的发现，2006〔待核〕。

六、本系列与德麦国际

84. 王德生：SDE 本体论各卷，德麦国际出版社（Demai International Press），2026。

85. 王德生：《累》；《急不是快——SDE 方法论的简阐》，德麦国际出版社，2026。

86. 德麦国际「九问成书」问对，晕、痛、苦各套，2026。

后记

这本书，是在一天里立题、口述、起草、统稿的。

2026 年 10 月 26 日，王德生口述了母题：三方程失衡，叫做晕；六路径不通，叫做痛；三原理动力疲软，叫做苦。他同时口述了另外三条：痛就是不通，所以痛有六种；高阶读人，比如对一个字的解析，将是未来的思想核心竞争力；在技术平权、信息发生平权之后，人与人的核心竞争力，是自我世界，也就是读人。这四句话，是全书的骨头。

骨头之外的肉，是五编三十三章，约五十二万字。它们由多个智能体并行起草，再由 Claude 统稿成一本。书里的判断、口径和承重命题由王德生给出，文字在他的指令下由 AI 协作完成。哪些名字、哪些办法是本书自己拟的，附录一分开登记，等他裁定。

统稿的时候，有几样事做了，也有几样事没做。做了的：陪读人物撞名的，一个个改开，让全书的人名各章唯一；各章小标题的体例统一；跨章串稿的，查过，没有重复的段落；文风的体检项目，都在系列的基线以内。没做的：十二种名字是否定下，「平」「足」二字是否成立，各章自己写下的「待验」预言留不留，这些要等作者裁定，裁定以后全书一次改齐。还有几处跨章引用要对落点，几处字源要统一为一种说法，几处同一引文在多章出现，要统一写法。这些都记在待核清单里，上站以前逐条清掉。

写到最后，有几件事想说。

第一，感谢一百零八位近邻。从《黄帝内经》的作者，到佛陀，到苏轼，到克尔凯郭尔，到笛卡尔，到加缪，到今天实验室里的研究者。他们每一位，都在晕、痛、苦这块地方走过，都说中了一面。本书只是接着他们停下的地方，往前多走了一步。如果哪一位在书里被写得太窄，错在本书的转述，不在他们。

第二，感谢书里那些虚构的人。炒菜的邻居，列表列到半夜的人，两个同样腰痛的人，两位同样受伤的运动员，三个说「没意思」的年轻人。他们没有真实的名字，可你在读的时候，也许在其中认出了某一个。那个认出的瞬间，是这本书最想要的东西。

第三，要老实交代这本书的不足。书里有一百六十多处〔待核〕，那是写的时候没有把握的出处、年份和原句；有约五十处〔待验〕，那是本书推出来、还没有人验过的局面。附录四和附录五把它们摆在明处。一本讲「平、通、足」的书，如果把自己说成已经圆满，就先在晕、痛、苦面前犯了一个错配。所以这本书宁可留着空，也不愿意把空填满。

这本书也只是一个开头。《累》《急不是快》各解了一个字，《痛》是本书第三编的前身，如今三个字放到了一张图里。往后还有很多字可以这样解。每一个字，都是千百年读人冻住的样子，都等着有人把它解冻到眼前这个人身上。

还有一件事，要在这里再说一遍，因为它值得说两遍。书里讲到身体与心里的地方，讲的是理解、习惯与相处，不是诊断，也不是治疗。书里每一个人物都是虚构的，每一个案例都只是解释，不是证明。如果你或者你身边的人，难处已经大到日子过不下去，请放下这本书，去找医生或心理咨询师。一把尺子，替代不了一个在场的人，更替代不了专业的帮助。

最后，是一个邀请。

本书只给了一把尺子，三个问题：知道往哪走吗？走得过去吗？走得动吗？这把尺子能不能用，不在书里，在你的日子里。下次有人对你说「我不好」，下次你对自己说「我怎么这么没用」，先问一问，这是哪个字。

问对了，不一定立刻好。可是下一句话，会落得准一点。

如果你发现哪个字被本书读错了，请告诉我们。那是这本书最想听到的话：读人这门手艺，本来就不是一个人能练成的，需要两个人一起在场。

书名页上写着一位作者，可真正让一个字被读出来的，是读的人。一个字，一个人，一个此刻。这本书到这里，交给你。

判　词

三方程失衡，叫做晕；
六路径不通，叫做痛；
三原理动力疲软，叫做苦。

——总母题

同样说「难受」，有人不知往哪走，有人知道往哪走却走不过去，有人路通着却走不动。三种不顺常被混成一个词，处理就常常对不上号：给晕的人止痛，给苦的人指路，给痛的人打气。

本书用 SDE 方法论的三合一装置看不顺：三方程失衡是晕，分形晕、路晕、土晕；六路径不通是痛，分僵、悬、空、撞、闷、困；三原理动力疲软是苦，分乏苦、滞苦、散苦。十二种不顺，乘三界，三十六格。顺的发生，就是平·通·足。

五编三十三章，三遍九问，一百零八位古今中外的邻居：《黄帝内经》、庄子、孟子、王阳明，佛陀与一行禅师，世阿弥、森田正马，柏拉图、尼采、克尔凯郭尔，还有做实验的人。最后收到读人：AI 平权了知识与执行之后，读出眼前这个人此刻是晕、是痛还是苦，是人与人新的核心竞争力。

此刻，你是晕，是痛，还是苦？

德麦国际出版社 · Demai International Press
德麦国际专著第 455 号 · 五编三十三章 · 约 52 万字
ISBN 979-8-90690-455-3 · 定价 US$30.00

ISBN 979-8-90690-455-3
9 798906 904553