SDE UNIVERSES
德麦国际专著 · 第 467 号

普通人都能明白的

忍

被更重要的意义盖住的改变



王德生　著

德麦国际出版社
Demai International Press

德麦国际专著 · 第 467 号

忍

被更重要的意义盖住的改变

普通人都能明白的忍

王德生　著

德麦国际出版社
Demai International Press · Singapore

出　版　信　息

书名	《忍：被更重要的意义盖住的改变——普通人都能明白的忍》
英文书名	Forbearance: A Change Covered by a Weightier Meaning
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 解构、执笔与统稿（十个写作智能体并行执笔）
出版	德麦国际出版社（Demai International Press）· 新加坡
编号	德麦国际专著第 467 号
ISBN	979-8-90690-467-6
定价	US$20.00
开本	170 mm × 240 mm
字数	约 20 万字
版次	2026年10月第1版第1次修订

AI 协作声明：本书的母题、口径与十一句承重命题由王德生口述给出；文字在其指令下由 AI（Claude）解构、协作成稿与统稿，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；中国古典短句照引原文。年份、书名、章节尚未查对的，标〔待核〕；本书推出、尚待验证的局面，标〔待验〕。

书中林晓一家及各章日常人物、场景均为虚构。写到身体的地方讲理解与相处，不构成医学建议；难处真的大了，请找医生或心理咨询师。国共合作一事只述史实与结构，不评价任何一方。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。

全书结构：出版信息、作者介绍、前言、导读、目录；导论与三编九章；结语、附录五件、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。

本书是这一系列里写「欠」的一卷：一个人人天天在用、却很少有人停下来看一眼的字。

前言

这本书写的是一个很小的字，忍。

先说一件寻常事。你一定见过这样的人：话到嘴边，咽了回去；火到心口，按了下去；手伸出去一半，又收了回来。旁人看见的是一张平静的脸，他自己知道，里头有一把东西还立着。字形替我们记下了这件事：上面是刃，下面是心。刀刃在心上，人还在笑，还在做饭，还在开会，还在说「没事」。

这样的时刻，人人都有，人人都说得出一两件。可是要问一句「忍到底是什么」，话就散了。有人说忍是涵养，有人说忍是窝囊，有人说忍是压抑，有人说忍是智慧。《论语》里一句话说了两千多年：「小不忍则乱大谋。」可是这一句只告诉你忍的好处，没有告诉你忍是怎么一回事：它凭什么忍得住？忍住的东西去了哪里？为什么有的忍一辈子换来一桩大事，有的忍一辈子只换来一身病？

这本书给的回答，来自一个很朴素的想法。

忍，是矛盾已经发生、当下这一处的改变本来要来了，因当下这一处的意义已经不再主导，被一个更重要的意义所引发的改变盖住；矛盾并没有解开，刀还在心上，忍就是坚持承受着它。

这句话里有两半。一半是覆盖：这一处本来要变的，没有变，让位给了另一件更重要的事所引发的改变。一半是承受：矛盾没有消失，人是带着它在往前走。只有覆盖没有承受，那是忘了，是放下了，不叫忍；只有承受没有覆盖，那是熬着，是憋着，也不全叫忍。两半合在一起，才是「刃在心上」。

这个想法是怎么来的

母题与下面十一句话，是王德生口述的。前九句口述于 2026 年 10 月，第 10、11 句是随后又补上的。那时他正在做一套叫「九问成书」的工作：把一个字，用九个问题问开，问成一本书。已经成书的有《累》（第 521 号），讲的是改变出不来；也有《急》《欠》《惯》《回》《慌》《痛》这样一些字，各自站在一张发生

图上的不同位置。「忍」是这张图上一个一直空着的位置：第三步已经要来了，却被盖住了。

十一句原话，在这里整整齐齐列出，后面每一章都会回来引用。照原样抄下，一个字没有改：

1. 忍是三原理的矛盾已经发生了，第三者本来要发生改变了，但是被一个更大的「改变覆盖了」，比如更大的 E 覆盖了这个要变的 E，更大的 S 覆盖了要变的 S，更大的差异 D 覆盖这个要变的 D。
2. 忍有三类，因为三原理有三类，更有三界的忍，就有九种。
3. 忍，通常是用更高层级来覆盖被矛盾要激发的当下层级的改变。
4. 比如，国共合作是为了民族，忘记党派之矛盾冲突。
5. 抗日胜利后，更高层级的存在意义消失了，或者没有那么重要了，就又回到内战了。
6. 所谓，小不忍则乱大谋。比如我忍住一个学员对我的诬告，为了整个 SDE 事业的发展。
7. 当下层级的意义已经非常薄弱了，即刀忍在心上，但是为了更高层级的意义，这个「当下矛盾要导致的改变不出现，被更高级的意义引发的改变来覆盖和坚持对矛盾的承受」。
8. 承受对矛盾的坚持应对，不产生改变，这股「真善美的」力量来自于更高层级的意义。
9. 不一定是更高层级，严格来说，是意义的主导性，即「更加重要的意义来覆盖」，即用「新的 E，新的 D，新的 S」产生的意义来支撑对现在的「SDE 的矛盾的承受」。
10. 忍，也是对矛盾的承受的能量堆积，是为了更大的转换和释放。
11. 忍有三种，根据意义的发生：有张力的忍耐是为了更大的幸福发生；有纠缠的忍耐是为了更大自由发生；有混沌的忍耐是为了更大的创造发生。

读这十一句，请注意第 9 句。前面第 3、5、7、8 句里都有一个「更高」，到了第 9 句，说话的人自己做了校正：不一定是更高，严格来说，是意义的主导性。所以本书自己行文的时候，一律只说「更重要的意义」，说「哪一个意义在主导」。引原话的地方，照原样引，那是口述当时的样子，也是校正的来处。

再请注意最后两句。前九句讲的是忍怎样盖住：矛盾，覆盖，承受，力从哪里来。第 10、11 句补上的，是盖住以后的事，和忍的去处。第 10 句说，承受不是白白耗掉，是能量在堆积，堆积是为了一次更大的转换和释放；也就是说，忍是蓄势。第 11 句说，忍有三种，按意义的发生来分：混沌的忍耐，为的是更大的创造发生；纠缠的忍耐，为的是更大的自由发生；张力的忍耐，为的是更大的幸福发生。这两句话给忍补上了两样东西：一是忍的去向，承受的力存成势能，等着一次更大的转换；二是忍的分法，不再只按「哪一维被盖住」分，也按「为了哪一种更大的发生」分。前九句回答忍是什么，后两句回答忍为了什么。本书全书的口径，因此统一在一句话上：忍，是为了更大的转换和释放。

谁写的，怎么写的

关于成书的方式，要说得清楚。

本书即王德生著。母题与十一句话由王德生口述；Claude 依 SDE 本体论与方法论做了全面解构，写出全书的任务书；十个写作智能体并行执笔，其中九个各写一章，一个写前言、导读、导论、结语、附录与后记；最后由统稿人统一。需要说明的是，本书的「指导」已经就是著者本人，所以没有另外一位指导者，书的封面也没有另加署名。

这样的写法，好处是快，坏处是容易写散。所以任务书里定了几条纪律，读者也可以拿来检查这本书：

第一，全书只有一个忍的定义，就是上面那一句，各章不得另立。

第二，每一章都要交出一个只属于这一章的判断，一句话说得出，而且不顺着人们本来想的走。

第三，每一章都要与四位全球的近邻交锋：先承认他说中了什么，再说本书多出了哪一层，在哪一处分叉。九章合起来，是三十六位。他们的名字集中列在附录三。没有他们说中的那些，本书多出的一层就没有落脚的地方。

第四，每一章都要写「判别局面」：同一个局面，各家怎么判，本书怎么判；还要写一条「出现什么情况就说明本章错了」。附录四把这些条款收在一处。

第五，引文只述大意，不替学者编原话；年份、书名、章节对不上的，标〔待核〕。国共合作一事，只述史实与结构，不评价哪一方；著者遭学员诬告一事，只用口述原话，不编细节，不写学员身份。写到身体的地方，不下医学判断。

这本书和前面几本的关系

「九问成书」已经出了不少本，累、急、欠、惯、回、慌、痛，各占着一张发生图上的一个位置。读过的人会发现，这些字都不是孤立的：累是第三步来不了，欠是第三步出来了没回写，惯是旧路径替新发生做了主。忍这一本，补上的是一个最容易被误会的位置：第三步明明要来了，却被另一件事盖住。

这个位置之所以容易被误会，是因为从外面看，它和别的状态太像了。不吭声的人，可能是忍，可能是憋，可能是等，可能是让，可能是累得没力气吭。如果这些不分清，「忍」就成了一个什么都能装的筐，装得越多，越说不清。所以本书用了整整一章（第三章）去分清它们，并把累、急、欠、惯留给各自的专著。

这样安排，读者也可以反过来用：读完这本，再去翻别的字，会看到同一张图的不同角落。

为什么要写忍

写忍，有一个很实际的理由。

我们这个时代，每个人身边都有太多「更重要的事」。孩子的前途，房贷，团队的目标，公司的转型，一项还没做完的事业。这些东西，常常是有效的：它们真的在发生，真的值得。于是人学会了一种本事，把眼前的委屈、愤怒、不甘、疲倦按下去，让位给那个更大的东西。这本事不是坏事，没有它，婚姻、团队、国家都撑不过一场风波。

可是这本事有一个看不见的账期。更重要的那件事总有一天会退出。孩子长大了，房贷还完了，项目上线了，战争结束了。那一天，被按下去的东西会不会回来？带着什么回来？回来之前，我们有没有趁着这段日子，在原来那一处做点什么？这些问题，日子里天天在发生，却很少有人替它们想一遍。

所以这本书有两个读法。你可以把它当作一本看明白的书：看明白你自己咽下的那些话，到底是怎么回事。你也可以把它当作一本检查的书：检查你现在正在忍

的那一件事，盖着它的那个更重要的意义，还在不在，你在盖着的这段时间里，有没有改写过当下这一处。

最后，说一句不拐弯的话。忍不是美德，也不是恶习。忍是一种发生的样子。它值不值，要看盖在上面的那个意义配不配，还在不在。这本书做的，就是把这几个「看」字，变成可以问出口的问题。

愿读者读完，下一次咽下一句话的时候，除了咽，还多问一句：我是被什么盖住的？

导读

这本书的读法，用不着从头到尾，一页页往下读。

先读导论，读完就知道全书在说什么。导论里有两个场面：一个是年夜饭桌上一双停了半秒的筷子，一个是 1937 年的合作。这两个场面小大悬殊，结构却是同一个，读懂了它，后面九章都是它的展开。

然后，按你最想问的那一问，挑一编读：

第一编　忍是什么（What），回答「这到底是什么」，有三章。

第一章　被盖住的第三步，讲忍的两半，覆盖与承受，讲刀为什么还在心上，力从哪里来。想先弄清楚「忍到底是什么」的，先读这一章。

第二章　九种忍，讲同一个字为什么有九种出口：混沌之忍（不露）、纠缠之忍（不走）、张力之忍（不放），各自为了一种更大的发生，也各自要找不同的出口。觉得「我这种忍跟他那种忍不太一样」的，读这一章。

第三章　忍和它的邻居，讲忍和让、熬、憋、等、累，到底差在哪里。常把几种状态混着说的，读这一章。

第二编　忍怎样发生（How），回答「这是怎么一步一步发生的」，有三章。

第四章　更重要的意义是怎样盖下来的，讲盖得下来要两件事，也讲错忍是怎么盖出来的。正在犹豫「要不要为了大局忍」的，读这一章。

第五章　有效期：那个意义退出主导以后，讲承受的力气是谁供给的，供给断了会怎样。正在一个「为了某某才忍」的关系里的，读这一章。

第六章　悬着的忍：爆与蚀，讲没等到更大的转换、也没改写的忍，积成势能，会去哪里。觉得自己快要炸，或者快要垮的，读这一章。

第三编　为什么会有忍（Why），回答「为什么世上有这样的东西」，有三章。

第七章　意义有轻重，才有忍，讲忍为什么会存在，婴儿为什么不会忍。

第八章　忍与创造、自由、幸福，讲忍成了能成什么，错忍丢了什么。

第九章　怎样忍得成，是方法章：每一次忍先问三句，推到父母、老师、管理者、普通人四处。想直接拿去用的，可以先翻这一章。

最后是结语、五个附录、后记。附录一收口述原话，附录二是九种忍总表，附录三是三十六位近邻，附录四和附录五是本书自己交的底：怎样算错，哪几处最弱。

每章的写法大致相同：家常开头，若干个以「◆」起头的小节，其中必有一节与四位近邻交锋，一节判别局面，一节「出现什么情况就说明本章错了」，一节与专著系列里别的书对照；结尾有「放回日子里」、加粗的「带走的话」、三个「想一想」，以及一张两行的小账。字母 S、D、E 只在这张小账里集中出现，正文里都用日常话说：显露出来的样子，一步步走的路，缠在一起的力与关系。

书里提到别的专著时，一律写书号，如「第 521 号《累》」。那些书里各有自己的概念，这里只拿来对照，不展开。

目 录

作者介绍 iii

前言 iv

导读 ix

导论　刃在心上 1

第一编　忍是什么 **19**

第1章　被盖住的第三步 20

第2章　九种忍 53

第3章　忍和它的邻居 88

第二编　忍怎样发生 **121**

第4章　更重要的意义是怎样盖下来的 122

第5章　有效期：那个意义退出主导以后 152

第6章　悬着的忍：爆与蚀 183

第三编　为什么会有忍 **221**

第7章　意义有轻重，才有忍 222

第8章　忍与创造、自由、幸福 253

第9章　怎样忍得成 287

结语　小不忍，大谋在不在 320

附录 330

附录一　口述原话 331

附录二　九种忍总表 333

附录三　三十六位全球近邻表 334

附录四　本书怎样算错 337

附录五　本书自认最弱的几处 338

后记 339

导论

刃在心上

◆ 一、一双停了半秒的筷子

腊月二十九，林晓家的年夜饭提前了一天。

婆婆在厨房忙了一下午，红烧肉、炖鸡、八宝饭，摆了一桌。丈夫周明在给他爸倒酒，孩子在沙发上刷动画片。林晓坐下来，刚夹起一筷子青菜，婆婆端着最后一盘鱼出来，随口说了一句：

「现在的年轻人，就是不会过日子。」

没有指名道姓。可桌上就她一个年轻的女人，今年她刚把家里的暖气费交晚了两天，婆婆从邻居那里听说了。

林晓的筷子停了半秒。

这半秒里发生了很多事。她心里先是涌上一句话，很具体，带着一点年份：「去年你住院，是谁请的假？」这句话已经走到了舌尖。她的脸也有一点热。如果一切照常往下发生，下一步就是开口，桌上的气氛会变，周明会夹在中间，孩子会抬头，年夜饭会成为一场争执。

然后，这一句被一桌人的年盖住了。

不是她「决定」了不说。要是问她，她自己也讲不清楚。更像是：桌上有一桌菜，有一个等了一年才能回来的人，有一个孩子今年第一次主动给爷爷奶奶唱了歌，有一个半年没出现过的笑脸。这些东西合在一起，比那一句话重。那一句话，到了嘴边，就被推了回去。

她把筷子放下去，夹了一块鱼，说：「妈，这鱼做得真好。」

婆婆笑了一下。桌上的声音又响起来。

可是请看她的手。手在桌子底下，攥着餐巾的一角。她吃得很慢。她接下来的二十分钟里，没有再主动说一句话。晚上洗碗的时候，她把一只盘子洗了三遍。

这就是一次忍。

先不下结论，只看它的样子。这里头有两件事同时在发生。

第一件事：本来要发生的，没有发生。那句话要出口，争执要开场，这个「改变」被拦下来了。拦它的，不是一堵墙，是另一样东西：一桌人的年。年夜饭，一家人，孩子的歌，这些东西合起来，成了一个比「这一句话」更重要的意义，它自己也要发生，也在引发一个改变：让这顿饭好好吃完。这个改变，顶替了那个争执。

第二件事：那把刀还在。她心里那句话没有消失，那一点热没有退，那一年前的住院，仍然在。盘子洗了三遍，就是证据。她在**承受**。

这两件事合起来，就是字形上的那个意思：刃在心上。

◆ 二、1937 年的另一张桌子

现在把镜头拉远，拉到八十多年前，一个大得多的场面。

1927 年以后，国共两党分裂，之后十年，两边之间有过长期的军事对抗。这些是史实，也是后来所有记述的出发点。1937 年 7 月，日本发动全面侵华战争。同年 9 月，国共双方就合作抗日发表了宣言，红军主力被改编，第二次国共合作开始。再往前，1924 年到 1927 年，两党还有过第一次合作，那一次后来以破裂告终。

这本书只述结构，不替任何一方下判词。这里要看的，是这件事的形状。

在 1937 年，两党之间的分歧是存在的，是实打实的：对政权、对土地、对未来国家的想法，长期的对抗留下来的记忆与怨恨，都在。这些分歧并没有因为一纸宣言而解开。可是，在那一段时间里，另一个东西变得极大：一个外来的、要吞下整个国家的敌人。这个敌人的出现，带来了一个新的、比党派之争更重要的意义：民族的存亡。围绕这个意义，新的力量被调动起来，新的路被安排出来，新的联盟被组成起来。

于是，党派之间那场「本来要继续发生」的冲突，在相当大的程度上，被这个更重要的意义引发的改变盖住了。王德生口述的原话是：「国共合作是为了民族，忘记党派之矛盾冲突。」

再往后，是第 5 句说的：「抗日胜利后，更高层级的存在意义消失了，或者没有那么重要了，就又回到内战了。」史实是，1945 年抗战胜利，1946 年全面内战爆

发。这里不去追究谁先、谁错，那是历史学家的事。我们只看结构：那个盖在上面的意义，一旦退出了主导，原来的矛盾，又回到了桌面上。

把年夜饭和 1937 放在一起，你会发现一个很奇怪的事实：一个是一双筷子、半秒钟、一桌菜；一个是两个政党、几年光阴、整个国家。小大相差何止万倍，可是形状一模一样。

◆ 三、两个场面里相同的东西

把这两个场面里相同的东西，一条一条拎出来。

其一，矛盾已经发生了。 不是「可能有矛盾」，不是「怕有矛盾」，是矛盾已经在了。婆婆那句话已经说出来了，林晓心里那句回话已经起来了；两党的分歧已经摆在那里。忍不是预防，不是回避，它发生在矛盾之后。如果矛盾根本没有发生，就不需要忍。

其二，当下这一处的改变本来要来了。 矛盾发生之后，下一步按常理就会有一个改变：争吵，决裂，开战。这是被矛盾激发的、当下这一处的改变。它「本来要来」。

其三，它被盖住了。 另一个意义，及由它引发的改变，顶替了上来。注意，不是把矛盾消灭了，是把矛盾引发的那个改变盖住了。

其四，矛盾没有解开。 盘子洗了三遍。分歧还在，只是不再是主角。

其五，力气是从别处来的。 这一点最有意思。林晓咽下那句话，用的是什么力气？她自己的火气里没有这股力气，火气只会推着她往外说。让她把话咽下去，并且还能笑着夹一块鱼的那股劲，不是从那一句话本身长出来的，是从一桌人的年里长出来的。两党在 1937 年之后的几年里，承受彼此之间那些没有解开的东西，用的力气也不是从党派之争里长出来的，是从民族存亡那里来的。

王德生的第 8 句说的就是这个：「承受对矛盾的坚持应对，不产生改变，这股『真善美的』力量来自于更高层级的意义。」意思是：承受的力气，带着真，带着善，带着美，这三样东西不是当下这一处自己的，是那个盖上来的更重要的意义送来的。

这样看，忍就不再是「一个人的修养」。它是一个局面：有一处矛盾，有一个更重要的意义，前者要变的被后者引发的变盖住，后者供给着承受的力气。我们整本书都在读这个局面。

◆ 四、三步和那个「第三者」

要说清楚「改变本来要来了」，得先交代一件事：一场发生，是怎样一步步走的。

在 SDE 这套说法里，凡有什么发生，都有三样东西缠在一起：显露出来的样子，一步步走的路，缠在一起的力与关系。三样东西合起来看，有三条相互牵着的规律：**特征律**说的是，一个样子怎样显出来；**自由律**说的是，一条路怎样走出去；**幸福律**说的是，一股劲怎样放出来。每一条律，都有三步。第一步，是有这个东西（东西摆齐了）；第二步，是它跟另一个东西碰上了，有了矛盾（互相拉扯）；第三步，是矛盾带来了一个改变，这个改变出来了。

这个「第三步」，就是本书里说的「第三者」。口述的第 1 句说：「忍是三原理的矛盾已经发生了，第三者本来要发生改变了。」意思是：前两步都走完了，第三步眼看就要来了。

在日子里，这一步长什么样？对特征律来说，第三步是「显出来」：一个想法被说出来，一个本事被人看见，一个委屈被人知道。对自由律来说，第三步是「走出去」：一条路被迈出第一步，一个决定被做出来。对幸福律来说，第三步是「放出来」：一股劲被释放，一个情绪有了出口，一次享受真的享受到了。

忍，就是这第三步眼看要来，被盖住了。

◆ 五、盖住它的是什么

盖上来的，是另一个改变。更准确地说，是一个更重要的意义所引发的改变。

这个意义是怎么来的？口述的第 1 句和第 9 句给了答案：由**新的 E、新的 D、新的 S**产生。换成日子里的话，是三个来路。

一个来路，是新的力与关系。 一个外敌，一个孩子，一段新的关系，一个突然降临的责任。它们是新长出来的缠在一起的力，一出现，就会牵走大量的心思、能

量与责任。1937 年的外敌，是这样来的。一个母亲怀了孕，原来想要辞职去赌一把的那条路，也可能就被这个新生命盖住了。

一个来路，是新的路。 一个大谋，一项事业，一个长远的目标。它们是新长出来的一步步走的路。你有了一个要用十年去完成的大事，眼前的小路就要让位。

一个来路，是新的显露的样子。 一个统一战线，一个家，一个新的身份。它们是新长出来的「我们」，或者新的「我」。你成了一个团队的负责人，一个孩子的父亲，一个门派的掌门，原来那个「我」会被这个新的样子盖住。

这三个来路，常常同时出现，也常常交织。但在分析的时候，分开看比较清楚：因为不同的来路，撑起的忍的种类不同，下面会说到。

这里有一个重要的校正，是王德生在第 9 句里做的：这个盖上来的意义，**不一定是更高的**。以往我们顺着习惯会说，国家大过党派，家庭大过个人，事业大过面子，仿佛有一座层层向上的台阶。口述的校正是：严格来说，决定的不是高低，是**意义的主导性**，是哪一个意义此刻更重要、更在主导。一个看上去「更大」的东西，如果此刻并不主导，它是盖不住的；一个看上去「更小」的东西，如果此刻正主导着，也可以盖住别的。

比如一个初创团队里，一个人为了一个眼下要交的货，把对合伙人的不满先压着。那个货，从任何大小的尺子量，都比「合伙人关系」小。可是此刻，它主导。主导，不等于永久。

所以这本书里没有台阶的说法。只有一个问题：此刻，哪一个意义在主导？

◆ 六、一道门槛

覆盖是有门槛的。

门槛是这样的：当下这一处的意义，已经不如那个更重要的意义主导，覆盖才盖得上。口述的第 7 句用的话是：「当下层级的意义已经非常薄弱了，即刀忍在心上……」

再看林晓。如果这一天，婆婆那句话的分量很重，比如，它是第十次，说的还是她最痛的地方，涉及一件她确实必须说清楚的事，那么当下这一处的意义就很主导。这时候，一桌人的年盖不住它。她硬把话咽下去，咽得下，却是在硬盖。这样的盖，是**错忍**，是下面要说的三个结局之一。

反过来，如果这一句话，在这个年夜里，对她来说，其实已经没有那么重要，她心里真正惦记的，是这顿饭、这个家，是孩子的笑脸，那么盖上去，就很顺。顺到什么程度？顺到旁人以为她根本没生气。但仍然有刃，因为话是难听的，不是没有生气，而是那股气的意义，已经薄了。

所以门槛的意思是：覆盖不是靠「忍的人有多大的意志力」，是靠两个意义之间此刻的主导关系。意义的主导，决定了盖不盖得上。硬盖不上去，就是错忍。

◆ 七、两道判据

忍有没有用？忍得对不对？本书给两道判据，后面每一章都会拿它们来量。

第一道，有效期。 那个更重要的意义，还在不在，还主不主导？

承受的力气是它供给的，所以它一旦退出主导，供给就断了，承受撑不住，矛盾就会原样回来。国共合作到 1946 年的那个转折，是这道判据最大的一个例子。小的例子一样：为了孩子不离婚的两个人，孩子成年之后离了；创业团队活下来之后，分了家。他们的忍，到期了。

所以，忍的时候，要同时问：我是被什么盖着的？它还会在多久？

第二道，遗产。 覆盖的这段时间里，当下这一处，有没有被改写？

这一道，很少有人想到。覆盖的时间不是空白的。它是一段可以用来做事的日子。在这段日子里，盖在上面的那个意义在发生着，当下这一处如果也趁势被改写了，比如，婆媳之间后来多了一些沟通的方式，两党在合作中多了对彼此的了解，那么，等那个更重要的意义淡去，矛盾回来的时候，已经不是原来的矛盾。

如果没有改写呢？那就回来的是同一个矛盾，而且带着这些年积下来的势能。所以，忍了十年的事，一旦爆发，往往比第一天要猛得多。

这两道判据合在一起，是个简单的检查：**那个意义还在吗？这段时间我在当下这一处改写了什么？** 第九章会把它们变成问自己的三句话。

◆ 八、三个结局

按这两道判据，忍最后会落到三个结局。这三个结局可以统一成一个问题：**堆积起来的能量，放到了哪里？**

先说一件事。承受不是白耗。矛盾没有解开，人却在承受着它，这股承受的力没有消失，是被扣住了，存成了势能，像一张拉着没有放的弓。王德生的第 10 句说得明白：忍，也是对矛盾的承受的能量堆积，是为了更大的转换和释放。所以忍是一种蓄势。蓄的势往哪里去，就是三个结局。

忍成。 堆积的能量放进了那场更大的转换。那个更重要的意义引发的改变真的发生了，并且回到当下这一处，被盖住的那一个，成为大改变里的一段。年夜饭好好吃完了，而且这一年里婆媳之间，慢慢有了新的相处；越王勾践尝胆十年，力用在灭吴上；韩信受胯下之辱，力用在兵法和战场上。

爆。 没有等到更大的转换，堆积的能量从原路冲出来。那个意义退出了主导，或者从头到尾只是名义上的，覆盖一撤，矛盾带着积下来的势能，沿着原来的路放了出去。

蚀。 能量一直没有放出来，落回了自身，一点一点用在了自己身上。第六章专门讲爆与蚀，两者合起来，本书叫作悬着。

此外还有一种，是**错忍**：被当成更重要的，其实不更重要。最常见的一种，是拿面子盖实事，为了不丢脸，把一件需要说清楚的事压下去。这种忍从一开始就盖不上，是硬压，堆积出来的东西没有去处。

这里也看出忍与憋的分别：憋也在堆积，可是没有更大的转换可去，只能爆或蚀；忍的堆积有去处。

三个结局，没有哪一个是「忍的人」的品格造成的。同样一个人，在这件事上忍成，在那件事上悬着，在另一件事上错忍。这是为什么本书不评价人，只看局面。

◆ 九、那把尺子

在这个系列里，有一把共用的尺子，量的是一场发生走到了哪一步。

急，是不愿意进矛盾，想直取果子；**累**，是进了矛盾，在花着能量，可是第三步来不了；**忍**，是第三步要来了，被更重要的意义引发的改变盖住；**欠**，是改变出来了，却没有回写；**惯**，是旧路径替新的发生做了主。

这五个字，并排放，才看得出忍站在哪里。它在累的后头：累是来不了，忍是来了又被盖住；它在欠的前头：欠是出来了没回写，忍是出来之前就被改了方向。它与急正相反：急是不想进矛盾，忍是矛盾里面一步也没有少，只是出口被换了。

关于这五个字，各有专著。第 521 号《累》讲改变出不来；急、欠、惯、回、慌、痛，也各有一本。本书只用它们作对照，引书号，不展开成它们的书。

◆ 十、三种忍，九种忍的预告

王德生说：「忍有三类，因为三原理有三类，更有三界的忍，就有九种。」后来他又补了一句：「忍有三种，根据意义的发生：有张力的忍耐是为了更大的幸福发生；有纠缠的忍耐是为了更大自由发生；有混沌的忍耐是为了更大的创造发生。」

这两句话合起来，就是本书的分法。先按为了哪一种更大的发生，分三种忍；再乘上三个世界（思考的世界、现实的世界、自我的世界），九种。每一种承受的东西不同，为的发生不同，出口也不同。简单地预告，第二章会逐格展开：

混沌之忍（不露）：承受的是还没成形的混沌，一个样子要显出来，被盖住了，为的是更大的创造发生。多是一个「我们」盖住一个「我」，一种共识盖住一个见解。好结局是涌现，创造出来；等不到涌现，混沌就乱。

纠缠之忍（不走）：承受的是解不开的纠缠，一条路要迈出去，被盖住了，为的是更大的自由发生。多是一条更大的路盖住一条小路。好结局是走出一条新路；等不到新路，纠缠勒得更紧。

张力之忍（不放）：承受的是放不出的张力，一股劲要放出来，被盖住了，为的是更大的幸福发生。多是一种更大的放，盖住一种小的放。好结局是一次更大的释放；等不到释放，张力从原路冲出，或者落回自身。

三个世界里各有一份：思考里的忍，是见解、思路、想通的痛快；现实里的忍，是本事功劳、辞职出手、歇与享；自我里的忍，是委屈、被看轻、心里的火与爱。

林晓的那一顿饭，大约落在「自我之忍」那一行：被说得难听，委屈要露，被一家人的年盖住。但你若再细看，那一口气没有放出去，也沾了一点张力之忍的

「不放」。九格不是九个互相隔开的房间，是九个看的角度。第二章会讲怎样一格一格认。

◆ 十一、三个世界，一个忍

口述里还有一个词要先交代：三界。

同一个人，同一天，其实住在三个世界里。一个是**思考的世界**：他在想什么，信什么，认为什么是对的。一个是**现实的世界**：他做了什么，手上有什么事，身边有什么人。一个是**自我的世界**：他怎样看自己，心里有什么火，有什么爱，什么让他觉得受了辱、得了脸。

这三个世界并不总是同步的。一个人可以在思考里已经想通了，在现实里还没有动，在自我里仍然咽不下。所以忍也分三界：有的忍发生在想法里（有了一个见解，先不发表），有的发生在事情里（有了一条路，先不迈），有的发生在心里（有了一股火，先不放）。

三个世界乘上前面说的三条律，就得出九格。但请别把九格当成九个分类的抽屉。它更像一张地图：同一个忍，从不同的角度看，会落在不同的格子里；而且一个人身上，往往同时有好几格在忍。第二章会一格一格走；走完你会发现，生活里没有哪一天只忍一格。

◆ 十二、主语的事

读这本书，还有一件事要先打个招呼：书里的句子，很少说「他决定忍」「她选择了忍」。

这不是文字上的癖好，是看法上的。日常话里，我们习惯说忍是一个人做的事：他忍住了，她咽下了。这样说，忍就成了一种意志的表现，忍得住的是强者，忍不住的是弱者。可是回头看林晓的半秒，那一句话是怎样被盖住的？她没有来得及「决定」，一桌的年已经在那里，那个更重要的意义已经在主导。人更像是那个意义显出来的地方。

所以书里会说：这一句被一桌人的年盖住了；那个意义退出了主导；承受断了供。这样说，不是推卸谁的责任，是要把眼睛从「这个人行不行」，挪到「这个局面是怎样的」。挪过去以后，很多无谓的评判就不见了：不必夸谁隐忍，也不必骂谁软弱，只需看，盖上来的是什么，它还在不在。

当然，人可以去看，可以去问，可以去改写当下这一处。这是下面要讲的方法。但那是看清局面以后做的事，不是忍本身的样子。

◆ 十三、回头再看林晓

现在可以回头，把林晓那一桌饭，放在两道判据下面再量一遍。

盖在上面的，是一桌人的年。它是不是真在发生？是的：这一晚，一家人真的在一起，孩子真的唱了歌，一个团圆正在成形。所以，今晚这个忍，门槛是过了的，不是错忍。

它有效期多长？到这顿饭结束，到这个年过完，也许再长一点，到下一次类似的话出现。年一过，那个意义淡下去，那句话还会不会回来？这要看第二道判据：这段日子里，她有没有在当下这一处做点什么。

假设这一年里，林晓在某个平静的下午，对周明说了一句：「你妈那句话，我心里一直梗着。」周明没有急着劝，只是听。又假设，周明某一天不经意地对他妈说了一句：「晓晓暖气费晚交两天，是因为她那个月垫了我爸的药钱。」这些小事，每一件都在当下这一处，悄悄写了一点点东西。那么到明年腊月，同一句话再来的时候，桌上的局面就未必一样了。

如果什么都没有做呢？那一句话原样回来，而且带着一年的重量。它不一定爆，也许就是盘子洗四遍。

这里不是教林晓怎么做，是想说，忍的这一年，并不是空白的。它是被盖住的那一处，等着被改写的一年。

◆ 十四、一个卖早点的人

林晓的例子在家里，1937 年的例子在国家，再放一个中间的，在街角。

老王在小区门口卖早点，十几年了。有一回，一位顾客端着豆浆，当着一排人的面说他的油条「又老又腻，也敢收这个价」。老王手里的夹子停了一下，脸上的肉动了动，然后说：「您慢走，下回给您炸脆点。」

这半句话是怎么出来的？他并非不懂得生气。那一刻，他心里有一句很冲的话，关于这个顾客上周赖掉的两块钱。这句话没有出口，是因为这个摊子，是他女儿大学四年的学费，是每天清早三点的灯，是一个他不愿意因为一次吵架而在小区

里坏了名声的生意。那是一个正在发生的意义：每个月的账，每天的队，一年一年往前走的那条路。它比这一句话重，所以盖得上。

收摊以后，老王把夹子在水里洗了很久。女儿问他怎么了，他说没事。

这里头有一点很值得留意：老王的忍，同时落在好几格。他不说，是不露；他不翻脸，是不走；他心里的火没有放，是不放。三格叠在一起，一个小摊上就有。所以九格不是九种人，是同一个人一天里要路过的九个路口。

再往后看，这件事有两种走法。一种，女儿毕业，摊子照旧，那个意义还在，下一个刁难的顾客来了，他还是那半句话，日子一年年过去，没有什么要紧。另一种，他在忍着的这些年里，慢慢把油条做得更脆，把价牌写得更清楚，把「赖账」的事跟熟客说开了，那么当下这一处，也有了新的东西：下一个顾客再来，场面已经变了。前一种是在承受，后一种是在承受的同时改写。本书两道判据里的第二道，说的就是这个差别。

◆ 十五、盖住的时候，里面在发生什么

「盖住」两个字，容易让人想象成一块板子压在一个东西上面，里面一动不动。其实不是。

被盖住的那一处，里面是活的。矛盾的两头还在拉扯，那股要出来的改变还在往上顶，只是出口被换了。所以忍着的人，常常有一种说不清的紧：肩膀硬，话少，吃得慢，洗盘子洗三遍。这不是修养不够，是里面在承受。

承受是有重量的。重量的大小，取决于两件事：矛盾本身有多深，以及盖上来的那个意义有多重。矛盾深而意义轻，盖得勉强，承受就吃力，人会很快累，也很快想要掀开。矛盾浅而意义重，盖得稳，承受几乎不觉得，忍对他来说就不算一件事。

这里顺带说清楚一个常见的说法：「他忍了那么多年，居然没事。」没有事，常常是真的没事：那个意义很重，矛盾也在慢慢淡下去，当下这一处的意义薄了，到最后不用再盖。也有一种没有事，是看不见的事：承受的力气在被一点点用掉，身上、心里、关系里，会有细小的地方在变形。这一类，要到第六章才细讲，这里先打个招呼：忍久了的人，没有事不一定是没事，有事也不一定是没忍好。要看的，还是那个意义和那一处。

◆ 十六、忍和「改变」的账怎么算

最后，在导论里把一笔账说清楚，因为全书都要用到。

一场发生，从矛盾到改变，本来是一条直路。忍在这条路上做了一件事：把路的终点换了。原来通向「争执」的，换成了通向「这顿年夜饭」；原来通向「决裂」的，换成了通向「先把仗打完」。换了终点，路并没有变短，矛盾的重量也没有少，只是力气被导到了另一个方向。

这样算账，有三个好处。

第一，它让我们不再问「他忍住了没有」，而问「力气去哪了」。力气若是导向了一个真在发生的改变，那是忍成的路；若是导向了一个空名字，要么从原路冲出，要么落回自身，那是悬着的路。

第二，它让我们看到，忍里没有「不变」这回事。要么这一处变了（被大改变吸收），要么那一处变了（别的地方在变形），要么被盖住的那一处原封不动，攒着，等着。这三种都是变，只是方向不同。

第三，它让「忍到什么时候」成为一个可以问的问题。力气被导走的时间，等于那个更重要的意义主导的时间。所以问忍多久，其实是在问：它还会主导多久？

◆ 十七、同样咽下一句话

再看一个对照，它会把前面的话落得更实。

有两个人，各自在单位被同事当众顶了一句。两个人都没有回嘴，都笑了笑，都继续开会。散会以后，一个人回到座位，不到半个钟头就想别的事去了，当晚睡得很沉。另一个人回到座位，把那句话在心里放了一遍又一遍，十年以后，他还能一字不差地背给你听。

只看「压没压住」，这两个人一模一样：都压住了。心理学里把这叫作抑制，一个词管两个人。可是日子很清楚，他们不是一回事。

差别在哪里？在盖上来的那个东西后来怎样了。第一个人，当天手上正压着一件要紧的事，下午就要交，那件事此刻正在发生，把那一句话的分量冲淡了，他咽得下，也真的很快淡了。第二个人，手上并没有这样的事，他咽下去，是怕麻烦，

怕丢脸，怕以后难相处；这些东西没有引发任何新的改变，它们只是一层「不要出事」的薄皮，盖在那一句话上面。薄皮底下，那一句话原封不动，一年一年积着。

前一种，盖上来的是一个真的在发生的意义；后一种，盖上来的只是一个名义，或者一种怕。本书要在这一处立下一条界线：忍，要看盖上来的那个东西，是不是真有一个改变在引发着。没有，就不是忍。那是憋，第三章会专门分清。

◆ 十八、为什么不直接叫它压抑

读到这里，有人会问：这不就是压抑吗？心理学早就有现成的说法，何必另立一套？

这个问题问得对，值得认真回答。

压抑、抑制、延迟满足、情绪调节，这些说法都说中了一件事：人会把眼前要出来的东西按下去。这是真的，本书承认。它们所有的研究，我们也会在后面各章里一一请出来，看它们看见了什么。

但是这些说法，有一个共同的特点：它们把注意力放在「按」这个动作上，放在按的方法、按的代价、按的效果上。至于按下去的东西，是被什么按住的，那个按住它的东西自己是不是真的在发生，这个问题，它们大多不问。于是，上面那两个人，在它们眼里就成了同一种东西。

本书的做法，是把眼睛从「按」挪到「盖」上：不看有人用了多大的力，看有一个什么东西盖上来了；不看这个人的自制力，看那个盖上来的意义，此刻是不是在主导。这样一挪，原来看不出的东西就看出来了：同样的沉默，有的是忍，有的是憋；同样的忍，有的会成事，有的会到期；同样的到期，有的平稳落地，有的轰然炸开。

所以不是推翻，是多看一层。前人说中的，本书都要先承认；多出来的，就是这一层。

◆ 十九、一个字，三个不一样的年头

忍的时间，也值得说一说，因为它有三种长短，常常被混在一起。

一种是**一顿饭那么长的忍**。林晓的年夜饭，说完就过去了。这一种，盖上来的意义往往就在眼前，承受的日子短，回来的势能小，所以多数是安全的。

一种是**一阵子那么长的忍**。一个项目的周期，一个孩子高考前的那一年，一场官司的一个季度。这一种，盖上来的意义有明确的终点，所以最值得提前想：终点之后怎么办？如果只是咬牙等到终点，终点那天，什么都会回来；如果在这段日子里，当下这一处悄悄做了点什么，终点那天，就是另一番光景。

一种是**一辈子那么长的忍**。为了一个家，为了一个信念，为了一件一生的事业。这一种最容易自己骗自己：时间长了，人就把「盖着」当成了「没有」。其实盖上来的那个意义，要不断被验证，它还在不在，它是不是还在引发着真的改变。一辈子的忍，不是一次盖上去，是每一年都要重新问一遍。

1937 年到 1946 年，中间不过九年；可是从林晓的半秒，到一个人半辈子的沉默，同一个结构，被拉成了不同的长度。时间越长，两道判据越要紧。

◆ 二十、写在著者名下的一句话

最后，要把著者自己放进来，因为这本书的口述者，用过一次忍。

他说的原话是：「所谓，小不忍则乱大谋。比如我忍住一个学员对我的诬告，为了整个 SDE 事业的发展。」

这句话，本书只引原话，不添细节，不写那位学员是谁，不写那件事后来怎样。这样做有两个理由：一是事情的细节不属于这本书；二是这一句本身，已经把结构说完整了。

请看这句话的结构：有一个矛盾（诬告），已经发生；当下这一处本来要出现的改变（辩白、追究、翻脸），被一个更重要的意义——整个事业的发展——盖住了；而承受着这件事的那股力气，不是从那场诬告本身里来的，是从事业里来的。这三点，正好是前面说的：矛盾已发生，改变被覆盖，力从别处供给。

一个忍，是否成，要等到两道判据来量：那个事业还在不在主导；覆盖的这些年，当下这一处有没有被改写。这两件事，是读者可以拿来量每一个忍的，也包括著者自己的。这本书不替他作答，也不替任何人作答。

◆ 二十一、四个常见的误读

在进入各章之前，先挡住四个常见的误读，免得走偏。

误读一：忍就是不生气。 不是。忍的前提是矛盾已经发生，气已经起来了，刀已经在心上。一个人真的不生气，那是放下，不是忍。放下很好，但它是另一件事：矛盾解开了。忍里，矛盾没有解开。

误读二：忍就是美德。 不一定。忍是一种发生的样子，值不值得，要看盖上来的意义配不配、还在不在。有的忍是桥，有的忍是枷。把所有的忍都夸成美德，等于把错忍也夸了进去；把所有的忍都骂成压抑，等于把忍成的也骂了进去。

误读三：忍是弱者的事。 也不是。忍需要承受，承受需要力气，力气是更重要的意义供给的。一个人没有任何更重要的意义可托，往往是撑不了忍的，要么爆，要么走。会忍的人，多半是同时活着不止一个意义的人，这是第七章要讲的。

误读四：忍到最后总会有回报。 更不是。有回报，要看两道判据过没过。有效期过了，回写也没有，忍的人收到的，可能是一笔积了很久的账单。这本书不许诺回报，只提供检查的办法。

四个误读，其实是同一个：把忍看成了一个人的品质。书里一直在做的，是把它还原成局面。

◆ 二十二、三种读法

最后，留给读者三种读法的提醒。

第一种读法，是**读自己**。把书里的每个场面，当成镜子，问：我在这里面是哪一个位置？这种读法最有用，也最容易偷懒，因为人总是倾向于把自己放在「忍成」那一栏。请多留意自己放在「悬着」那一栏的事。

第二种读法，是**读别人**。读到父母、同事、伴侣、上司的沉默，不要急着贴标签，先问：他是被什么盖着的？那个意义，他自己说得出来吗？这种读法能让人对别人多一点耐心，但也有风险：不要因此替别人下结论。书里的判据是拿来问的，不是拿来判的。

第三种读法，是**读局面**。不问是谁，只看一个局面里，有哪些意义同时活着，哪一个在主导，哪一个刚退出。团队、家庭、组织、国家，都可以这样读。这是本书最希望留下的一种读法。

再补一句。书里反复出现「当下这一处」这个说法，它指的是矛盾本来要在哪里改变的那个地方：年夜饭上的那一句话，两党之间的那场分歧，老王摊前的那一

个顾客。每一次忍，都有这样一处，它是被盖住的，也是将来要回来的。读每一章的时候，不妨先问一句：这里的「当下这一处」是什么？问清了，后面的话就有了落点。

◆ 二十三、关于例子

最后交代一句例子的事。书里的例子，大致有三类：一类是史书上有的，如国共合作，只述结构，不评价；一类是古书上有的，如《论语》那一句；还有一大类，是日子里常见的小事，婆媳、同事、摊贩、合伙人、父母与孩子。这一大类里的人物，除林晓一家是全书共用的以外，都是为说明结构而设的普通人，不对应任何真实的人。若读者在其中看见了自己或身边人，那只说明这个结构，确实常见。

◆ 二十四、关于「小账」

每章末尾那张「两行小账」，初读会觉得有点怪，这里说明一下。

正文里，我们一直用日常话说事：显露出来的样子，一步步走的路，缠在一起的力与关系。这样写，是为了让没有读过任何理论的人，也能顺着往下读。可是对于想追问「这到底是怎么算出来的」的读者，需要一个地方把账摊开。小账就是这个地方。

两行的格式是固定的。第一行记这一章的账：是哪一样东西被盖住了，是显露的样子，是走的路，还是缠着的力；盖它的是新长出来的哪一样。第二行记这一章欠的账：盖着的这段日子里，当下这一处改写了多少，没改写的部分，等于存进去的势能。

读的时候，不必每章都对着小账较真。把它当作一个备忘就行：读完一章，用两行话把它压一遍。能压出来，说明这一章读进去了；压不出来，说明有一处还没有读透，回头再看那一节。

◆ 二十五、放回日子里

读到这里，不妨做一个小小的练习：不翻书，想一件你最近咽下去的事。

写下它：

那是什么事？（矛盾，已经发生的。）

当下这一处，本来要出现什么改变？（说一句话，摔一个门，递一份辞呈。）

是什么盖住了它？（一桌年，一个孩子，一个项目，一个人。）

那个意义，这几个月还在主导吗？

这段时间里，这一处有没有被改写？

不需要答案，只是看一看。很多人写到最后一行，会停下来很久。那一刻，你站在书里的位置，就和林晓、和 1937 年的两党，没有什么不同。

◆ 二十六、这本书怎样往下走

接下来分三编。

第一编问**忍是什么**。第一章讲忍的两半，覆盖与承受；第二章讲九种忍；第三章把忍与让、熬、憋、等、累分开。

第二编问**忍怎样发生**。第四章讲更重要的意义怎样盖下来，什么时候盖得上，什么时候盖成错忍；第五章讲有效期，那个意义退出之后；第六章讲悬着的忍，爆与蚀。

第三编问**为什么会有忍**。第七章讲忍为什么会存在；第八章讲忍与创造、自由、幸福；第九章讲方法，怎样忍得成。

结语回到《论语》那一句：「小不忍则乱大谋。」不忍，会乱大谋；那么忍，是不是就一定成谋？这要追问到底：那个「大谋」，还在不在，还主不主导。

带走的话：忍不是一个人的涵养，是两个意义之间此刻的主导关系。盖得上，要看当下这一处的意义让没让位；盖得久，要看那个更重要的意义还在不在。

想一想：

一、你最近一次咽下一句话，盖住它的是什么？它是新的力、新的路，还是新的样子？

二、如果那个意义明天就退出，你心里的那把刀，会怎样？

三、你咽下去的这段时间里，那一处有没有被你改写过一点点？

小　账

这一章的账：S 的样子在第一步显露，D 的路在第二步碰上矛盾，E 的力在第三步被更重要的意义供给；矛盾已发生，当下的改变被一个由新 E、新 D、新 S 产生的意义盖住。

欠的账：盖着的这段时间里，当下这一处改写了多少，没改写的部分，等于存进去的势能。



第　一　编

忍是什么

编　序

这一编三章，各问一个「是什么」。第一章说忍有两半：覆盖与承受。第二章把忍分成九种，看九个出口。第三章把忍和让、熬、憋、等、累放在一排，看它们各自走到了哪一步。

01

第1章

被盖住的第三步

◆ 一、同一句话，两种夜晚

先看两个人。

一个是做会计的老陈，四十六岁。部门聚餐，领导当着一桌人的面说了一句：「这个数是怎么做出来的？小学生都不会错。」桌上安静了一下。老陈端起杯子，说：「是我疏忽，回头改。」然后夹了一筷子菜。

回到家，老陈洗了澡，躺下，十分钟后睡着了。第二天上班，照常。

另一个是做设计的小苏，三十一岁。同一个晚上，另一个城市，另一张饭桌，她的领导也说了一句差不多的话。她也笑了笑，说：「好的，我再看看。」也夹了一筷子菜。

回到家，小苏没有睡着。她躺着，把那句话又过了一遍，两遍，十遍。第二天过了，第二周过了，第二年过了。十年以后，同事早忘了这回事，她还能一字不差地背出那句话，连领导当时手里端的是什么杯子都记得。

两个人做的事，看上去一模一样：话到嘴边，咽下去了，脸上还挂着笑。

如果有人拿着一张表来问：「他们是不是都忍了？」答案很容易给：是，都忍了。都没有回嘴，都没有掀桌子，都把一件本来要发作的事压下去了。

可是，一个当晚就睡着，一个记了十年。这能是同一回事吗？

这一章要回答的，就是这个问题。回答之前，先要把「忍」这个字的底细弄清楚。因为多数时候，我们嘴上说「忍」，指的只是「没吭声」；而没吭声，在这两个人身上，通向的是两个完全不同的地方。

本书先把话说在前头：**忍有两半**。

一半叫覆盖：当下这一处本来要出现的改变，没有出现，被另一个更重要的意义引发的改变顶替了。

另一半叫承受：矛盾并没有解开，刀一直在心上，人（更准确地说，这一处的局面）一直在承受着它。

只有「压住」，没有这两半，就不是本书说的忍。只有「咽下去」，看不出盖在上面的是什么，也判不出这一口咽得对不对。

为了把这两半讲清楚，本章要先讲一件很小的事：一场发生，是怎样一步一步走的；走到哪一步，会被盖住。

◆ 二、一场发生的三步

先不说忍，先说一件日子里最普通的事：一个人要变。

你每天都在变，只是多数变化你没有留意。孩子今天比昨天多认了一个字；你今天走路比昨天快了半步；一个朋友这个月和你说话的口气，比上个月近了一点。这些变化，都不是凭空来的。它们有一个共同的走法，本书把这个走法叫作「三步」。

第一步，矛盾发生了。

一个东西碰上了另一个东西，对不上。

先要说清楚，这里的「东西」是哪几样。本书一直拿三样东西来看一场发生：一样是显露出来的样子（一个人此刻是什么样、做成了什么样、被看成什么样）；一样是一步一步走的路（做事的次序、选择、路径）；一样是缠在一起的力与关系（土壤，那些推着你、拉着你、托着你的力气和人）。这三样，书里别处会用字母写，本章只在最后的小账里用，正文一律说大白话。

这三样平时是缠在一起、相安无事的。你按平时的路走，路上有平时的力托着，显出来的就是平时的样子。可是一旦其中一样碰上了对不上的东西，矛盾就出来了：路被堵了，样子被说歪了，力与关系突然变了脸。

婆婆说你不会过日子。老板说你小学生都不如。邻居的狗又叫了一夜。这些都是第一步：矛盾发生了。

第二步，矛盾推动改变。

矛盾一旦发生，就有一股劲儿在推：要变了。

被说成「不会过日子」的人，心里有一股劲儿，推着她把话顶回去，或者推着她躲开这个家，或者推着她从此换一种方式和婆婆打交道。被老板当众羞辱的人，

心里有一股劲儿，推着他拍桌子，推着他递辞呈，推着他从此把账做得滴水不漏。不管推向哪里，它们都是同一件事：矛盾在逼着某一处发生改变。

第二步不一定看得见，但它一定在。它是一场发生的「发动」，就像水烧到八十度，壶盖已经在轻轻地跳。

第三步，改变回写。

「回写」是本书借用的一个词，意思很家常：改变真的发生了，而且写回到当初那条路、那片土里去，成了日子里一个固定下来的东西。

孩子认了一个字，这个字就写进了他的识字本，往后读书会用到。你走得快了半步，这半步就成了你的步子。顶回去的那句话说出来，婆媳之间就多了一条再也抹不掉的线；换了方式相处，往后的饭桌上就多了一种新的默契。

第三步是一场发生「落地」的地方。没有第三步，前面两步就只是一阵风，吹过去了，什么也没留下。

本书的系列专著里，已经有好几本书是在这个三步上做文章的。第 521 号《累》讲的是第一步发生了、力气一直在花、第三步却来不了：一个人在矛盾里使劲，改变就是出不来。第 520 号《欠》讲的是改变出来了，却没有写回去。每一本书，说的都是这三步上某个地方出了状况。

现在轮到本书了。本书要说的这个状况，和它们都不一样：

第一步发生了，第二步也推了，第三步眼看就要来了——被盖住了。

◆ 三、第三者：本来要变的那一个

「被盖住」这个说法，需要一点细致的交代。

要变的，是哪一个？

回到三样东西：显露出来的样子、走的路、缠在一起的力与关系。矛盾发生的时候，总是其中某一样先被碰到，另外一样或两样陪着它扛。三样东西里，被矛盾推着要发生改变的那一样，本书叫它「第三者」。

这个称呼不是指「第三个人」。它指的是，在这一场矛盾里，**本来要变的那一处**。

这样说有点绕，用一个例子就清楚了。

林晓是本书导论里出现过的那个儿媳，年夜饭上婆婆说了一句「现在的年轻人就是不会过日子」，她手里的筷子顿了半秒，没有回嘴。（这一桌饭，导论里已经写过，本章不再重讲。）这里只提一件事：那半秒的停顿，说明矛盾已经发生，而且推着某一处要变了。

要变的是哪一处？可能是她显出来的样子——「被看轻的人，要把自己的样子立起来」，所以她想回一句；也可能是她走的路——「再也不回这个家过年了」；也可能是她和婆婆之间缠着的那份力与关系——「这一口气不出，往后婆媳之间的位置就要重排」。

不管是哪一样，总之有一处，在那半秒里，本来要变了。

它没有变。

不是因为矛盾不够大，也不是因为她软弱，而是因为：这一桌上，有一个比「我被看轻了」更重要的意义，正在主导着这个晚上。这是一家人的年，是丈夫周明一年里难得回来的一顿团圆饭，是孩子刚刚从爷爷手里接过压岁钱的那一刻。这一整个晚上，是在这个意义上被托起来的。

于是，本来要在「被看轻了」这一处发生的改变，被盖住了。盖上去的，是这个晚上本身的意义引发的改变：这桌饭继续吃下去，这个年继续过下去，一家人继续是一家人。

王德生对忍的第一句口述，是这样说的：

> **忍是三原理的矛盾已经发生了，第三者本来要发生改变了，但是被一个更大的「改变覆盖了」，比如更大的 E 覆盖了这个要变的 E，更大的 S 覆盖了要变的 S，更大的差异 D 覆盖这个要变的 D。**

这句话里有三个关键，需要逐个看。

第一，「矛盾已经发生了」。忍从来不是在平静里发生的。没有矛盾，就没有可忍的东西。一个人坐在安静的房间里，不叫忍；一个人面对一个已经出手的矛盾，才谈得上忍。

第二，「第三者本来要发生改变了」。改变已经在路上，不是刚有一点苗头，是「本来要」了。这是忍与「没事」「想开了」的分界：没事的人，改变根本没有来；忍的人，改变已经到了门口。

第三，「被一个更大的改变覆盖了」。覆盖它的，不是一块石头，不是一道命令，而是**另一个改变**。这一点最容易被忽略。人们习惯把忍想成「堵」，想成「压」：拿一块盖子，把东西压住。可是照这句话看，盖上去的是另一场改变：更大的力（更大的 E）、更大的路（更大的 D）、更大的样子（更大的 S）引发的另一场改变，顶替了本来要出现的那场。

所以忍里有一场「换」。当下这一处要变的，被另一处要变的顶替了。

林晓那一桌，换上去的是什么？是「这个年要过下去」所引发的一连串事：添菜，笑，给孩子夹肉，接着话头聊别的。一桌人的年，在她那半秒之后继续成形。被看轻的那一处，没有成形，被这个年盖住了。

◆ 四、刃在心上：忍的第二半

可是，如果故事只到这里，忍就太轻松了。换上去了，事情过去了，岂不是皆大欢喜？

不是。忍还有另一半。

「忍」字，上面一个「刃」，下面一个「心」。刀刃在心上。

这个字形，是从古人那里传下来的，造字的人想的是什么，有不同说法，这里不去考据。本书只借它的样子：**刀还在，在心上，一直在**。

什么意思？

意思是：覆盖，只是把本来要出现的改变压在了下面，矛盾本身并没有解开。婆婆那句话，仍然在；那句话对林晓造成的伤，仍然在；她和婆婆之间那个对不上的地方，仍然在。盖上去的是另一场改变，不是答案。

于是有了忍的第二半：**承受**。

一个局面里，矛盾没有解开，改变也没有出现，那这个矛盾去了哪里？它没有去哪里，它就留在那儿，要被承受着。承受，是一个持续的动作。它不是一下子咽下去就完事，而是此后每一分每一秒，那把刀都在，都要被扛着。

在这里，有一个必须说清楚的地方。**承受不是被动地挨**。

老陈和小苏，在聚餐桌上的那一刻，表面看是一样的：笑一笑，夹菜。可是承受的方式，在往后的日子里分开了。老陈的承受，是有「着落」的：他心里对这件事有一个安顿，这个安顿让那把刀有地方放。小苏的承受，是「悬着」的：刀在心上，没有着落，一遍一遍地在那里转。

这个区别，后面几节会细讲。眼下先抓住一件事：**忍总是两半合在一起的。** 只有覆盖，没有承受，那是矛盾真的消了，不是忍，是化解；只有承受，没有覆盖，那是硬扛，是熬，是憋（它们各有各的位置，下一章会细分）。

覆盖和承受，一个说的是「改变去了哪里」，一个说的是「矛盾还在不在」。忍，是改变被顶替了、矛盾还在着，这两件事同时成立。

王德生的第七句口述，把这两半放在一句话里：

> **当下层级的意义已经非常薄弱了，即刀忍在心上，但是为了更高层级的意义，这个「当下矛盾要导致的改变不出现，被更高级的意义引发的改变来覆盖和坚持对矛盾的承受」。**

读这句话，注意两处。

「刀忍在心上」，是原话。这是「忍」字的字形被口述者直接拿来用，意思就是前面说的：刀还在，在心上。

「覆盖和坚持对矛盾的承受」，是一个整体。覆盖是一件事，坚持承受是另一件事，它们被放在同一个「被……引发的改变来……」的句式里。也就是说：**那个更重要的意义引发的改变，既来覆盖，又来撑着承受。** 两件事，是同一个来源给的。

（说明一下，上面这句原话和后面几句原话里，用的是另一套说法。第九句口述对此作了校正，下一节会讲。本书自己的行文，一律说「更重要的意义」，说「哪一个意义主导」。引原话时，照原样引。）

◆ 五、不是堵，是换

「忍」这个字，很容易让人想到「堵」。堵一个水口，压一个盖子，按住一只乱动的手。本书要把这个印象换掉。

堵，是拿一个死东西去挡。换，是让一个活东西去接。

看一个新手妈妈的夜晚。孩子三个月，夜里醒四次。凌晨三点，孩子哭，她闭着眼睛起来，抱，拍，哼。她心里当然有火：昨天白天还要上班，明天还有会，她已经连着两个月没有睡过一个整觉。丈夫在旁边翻了个身，继续睡。

这个火，本来要变：要么变成一句冲着丈夫的埋怨，要么变成一个转身，要么变成一场第二天早上的争吵。矛盾是真的：她累，他睡，不公平。

可是那个凌晨三点，没有埋怨，没有争吵。她抱着孩子，孩子的小手攥着她的一根手指，慢慢松了，睡着了。

火去了哪里？它没有被堵在某个地方。它被一件正在发生的事接住了：一个孩子正在长。孩子每长一点，就有新的力与关系长出来：他认得她的声音了，他对她笑了，他夜里醒的次数少了一次。这个正在长的东西，一天一天地向她要，也一天一天地给她，托着她把这个夜晚过下去。

所以这位母亲的忍，不是「堵」。要变的那一处（对丈夫的不公之怒），被另一场正在发生的改变（孩子在长，家在成形）顶替了。

这样看，忍就多了一个特点：**它是动着的。** 盖上来的那个意义，不是一块静止的石头，是一场正在进行的改变。它自己在变，自己在长，所以才有力气盖住别处的改变。

反过来，也就知道了为什么有的忍撑不久。如果盖上来的东西是个死东西（一句口号、一个名分、一个「应该」），它自己不再长新的东西，那它的力气，只是最初那一点，用一点少一点。

用这一点，可以回头看一个常见的误会。很多人听说「忍」，会觉得是消极的：一个人委屈自己，成全别人。其实在结构上，忍恰恰是积极的：它是两场改变的交换，用一场更重要的改变，换下一场较轻的。消极的，是那个没有换上任何东西的「硬撑」。

◆ 六、忍不是什么

为了把忍站稳，还要说几样它不是的东西。它们长得像忍，实际上不是。

忍不是化解。 化解是矛盾真的消了：误会说开了，道歉收到了，问题解决了。刀没有了。忍不一样，刀还在。如果一个人说「我已经忍过去了，现在一点感觉也没有」，要看这是真的化解了，还是那把刀被藏得很深。

忍不是无感。 有的人天生反应迟钝，或者经历多了，刀一碰上来就麻木。这样的人也不吭声，可是他没有「要变」的那一步：第二步没有推起来，第三步无从谈被盖。这不是忍，是矛盾根本没有到达他。

忍不是让。 让，是把第三步交给别人：「你说了算」「随你」。让的时候，改变是别人在做。忍的时候，改变是被另一场改变顶替，仍然在这个局面里发生。这个区别，第三章会细讲。

忍不是熬、不是等、不是憋。 熬是第三步慢慢来；等是第三步还没到；憋是第三步没有更重要的意义可托。它们各有各的样子，下一章统一分。

忍也不是美德的同义词。 一提「忍」，很多人就想到「修养」「格局」。这里要讲一句不太动听的话：忍可以是好的，也可以是坏的。忍成，是好的；错忍，是坏的；悬着，是无奈。如果把忍一概当成美德，等于把错忍也夸了；如果把忍一概当成软弱，等于把忍成也骂了。本书不夸也不骂，只看结构。

◆ 七、更重要的意义：不是更高，是更主导

第九句口述，是这样的：

> **不一定是更高层级，严格来说，是意义的主导性，即「更加重要的意义来覆盖」，即用「新的 E，新的 D，新的 S」产生的意义来支撑对现在的「SDE 的矛盾的承受」。**

这一句，是整个「忍」的定义里最要紧的校正。

为什么要校正？因为「更高」这个说法，太容易让人想到一个固定的梯子：国家比家高，家比个人高，事业比情绪高……好像世上有一份排好的名单，谁在上谁在下，事先就定了。忍，就是低的让着高的。

可是日子里不是这样的。

一个母亲，为了孩子的高考，忍住了与丈夫的一场争吵。这个时候，「孩子高考」压过了「夫妻争吵」。可是高考结束的那天晚上，「孩子高考」不再是那件事了，那场争吵就从底下浮上来了。再过几年，孩子在国外成了家，夫妻俩面对面坐在客厅里，「一起把晚年过好」又成了主导的意义。

哪一个更「高」？没有一份固定的名单能回答。可是在每一个时间点上，都有一个意义，正在主导着这个家的走向。这就是第九句话里的核心词：**意义的主导性**。

本书把它说成一句家常话：**哪一个意义，此刻在主导。**

「更加重要的意义」，指的就是此刻在主导的那个。它不一定宏大，不一定崇高，也不一定符合谁心里的「应该」。它只要满足一个条件：这一刻，局面是在它的牵引下往前走的。

再看这句话里的另一个要点：「用新的 E，新的 D，新的 S 产生的意义」。这个意义是「产生」出来的，不是原本就摆在那里的。它由新的力与关系（新的 E）、新的路（新的 D）、新的样子（新的 S）长出来。

所以，一个意义能不能做「盖上来的那个」，要看它是不是有「新的东西」在不断地产生它。一个孩子，新长出了一层力与关系。一项事业，新铺开了一条路。一个统一战线，新立起了一个样子。只有这些新东西还在源源不断地生出来，那个意义才是「活的」，才能引发另一场改变去顶替当下这一处。

这一节说的，是忍的来源。下一节要说的，是忍的门槛。

◆ 八、一道门槛：当下这一处，得先让位

好，现在有了两样东西：当下这一处，本来要变的；另一个更重要的意义，要来盖。

是不是只要有后者，就一定能盖住前者？

不是。这里有一道门槛：**当下这一处的意义，必须已经不如那个更重要的意义主导。** 它得先让位，覆盖才盖得上。

举个例子。

老李的儿子，三十岁了，在家待了两年，不找工作。老李每天看着他起床、吃饭、玩手机，心里的火一天比一天旺。有一天，老李想：「忍一忍，他是我儿子，等他想通了就好了。」

这个「忍」，成不成立？

要看。如果老李确实有另一个正在主导的意义——比如家里刚刚办了一件大事，全家都在一个目标上使劲，儿子的状态虽然糟，但这一刻不是处理它的时候——那么「儿子不找工作」这件事的意义，在此刻的确让位了，覆盖盖得上。

可是，如果老李的情况是：儿子的状态，每天都在吞噬这个家的全部日子；他所谓的「更重要的意义」，只是一句「我是做父亲的，要有耐心」，没有任何新的力、新的路、新的样子在产生它——那么，「儿子不找工作」这件事，仍然主导着

这个家。老李的火，是主导意义的火。拿一句「要有耐心」去盖，盖不住，盖出来的是一个空壳。

门槛的意思就在这里：**还主导着的东西，是盖不住的。**它会从盖子底下顶出来，或者转成别的样子，换一个出口出来。硬盖，就是本书后面要专门说的「错忍」。

王德生的第七句口述里，特别提到了这一点：当下这一处的意义「已经非常薄弱了」。这是门槛的原话。薄弱，就是让位。

注意这个「薄弱」，指的是意义的主导性薄弱，不是矛盾带来的疼痛薄弱。刀还在心上，疼不疼，要看这把刀，和主导性是两回事。林晓被婆婆说了一句，当下那一刻，她心里的疼是真的；可「我被看轻了」这件事，在那个团圆饭的晚上，不是主导的意义。疼和主导，是两条线。

所以对忍来说，最要紧的一句自问是：**此刻，主导着这一处的，是不是已经是另一个意义了？**

这个问题听上去简单，答起来并不容易。因为人们很擅长骗自己：把一个自己很在意的东西，说成「其实没那么重要」；或者把一个自己想逃的东西，说成「有更大的事」。后面讲错忍的时候，会专门看这种自欺。眼下只记住门槛本身。

◆ 九、著者的一次忍

前面用了林晓的例子，她是本书虚构的陪读人物。接下来要说一件真事，只用王德生自己的口述，一个字也不添。

第六句口述：

> **所谓，小不忍则乱大谋。比如我忍住一个学员对我的诬告，为了整个 SDE 事业的发展。**

本书只拿这一句，没有别的。这位学员是谁、诬告的是什么、后来怎样，都不在口述里，本书不写，也不猜。

但就这一句，已经可以看清三件事。

第一，矛盾是真的发生了。 「诬告」不是一个小误会。被诬告的人，本来要变的东西很多：要辩白，要澄清，要追究，要从此与这个人划清界限。这一堆「本来要」，每一样都有道理，每一样都站得住。

第二，盖上来的，是一个事业。 「整个 SDE 事业的发展」，是一个正在不断产生新东西的意义：新的路在铺，新的书在写，新的人在进来。这个意义，此刻比「辩白清楚这一件事」更重要，也就是更主导。

第三，口述里用的词是「忍住」。 这个「住」字，说明那一把刀是在心上的，不是不疼。忍住，不是不在意。

这个例子，放在忍的两半上看：覆盖的一半，是辩白、追究这些本来要出现的改变，没有出现，被事业发展所引发的改变顶替了；承受的一半，是那句诬告带来的伤，没有消除，也没有被「反正都过去了」打发掉，而是被承受着。

再看第八句口述，说的是承受这件事的力气：

> **承受对矛盾的坚持应对，不产生改变，这股「真善美的」力量来自于更高层级的意义。**

这是本章接下来要重点讲的。

◆ 十、力从哪里来：真善美的承受

承受，是要花力气的。

老陈和小苏，同样咽下了一句话。咽下去那一刻，是需要力气的。往后几天，那把刀还在，也需要力气去扛。这股力气，是从哪里来的?

最容易想到的答案是：从他们自己身上来——忍耐力、意志力、修养。每个人都有一点，有人多些，有人少些。

王德生第八句口述给出的是另一个答案：这股承受的力量，**不是当下这一处自己的，是那个更重要的意义供给的。**

「这股『真善美的』力量」，指的是什么？在 SDE 的说法里，一个活着的意义，会带来三种力：一种是内在的、让人觉得「这是真的」的力，叫内能，是「真」；一种是推着人往前动的力，叫动能，是「善」；一种是让人觉得「这个值得」的牵引，叫势能，是「美」。

三种力合在一起，叫真善美之力。

当一个更重要的意义正在主导的时候，它会把这三种力一起带来。

拿「著者忍住诬告，为了 SDE 事业」这一句来看。事业在那里，它让人觉得「这件事是真的、值得做的」（内在的真）；它让人有往前走的方向感，每天都有事要做（动起来的善）；它带着一个「值得走到的地方」的牵引（势能的美）。有了这三种力，对那一次诬告的承受，才有了撑着的地方。

反过来说，一个人在没有这三种力的地方承受矛盾，会怎样？

小苏的情形。领导那句话，被她咽下去的那一刻，她心里有没有一个更重要的意义，正在给她输送真善美的力？没有。她只是怕撕破脸，怕失去这份工作，怕被人说不懂事。怕，是一种力，却不是真善美的力。怕不会让她觉得「这是值得的」，不会让她觉得「我在朝一个地方走」，更不会让她觉得「我承受的是有意义的」。

所以她的承受，是拿自己的底子在垫，垫一天少一天。时间一长，刀还在，底子耗尽了。

老陈的情形可能是另一种。不管出于什么原因（也许是他心里有一件比这顿饭更要紧的事，也许是他对自己的账有底），总之，他的承受，有一个来源。刀在，但是这把刀不是他一个人在扛，是有东西在托着他扛。

注意，这里有一个微妙之处：**同样是咽下，一个是靠自己的底子，一个是靠别处供给的力。** 这决定了往后的走向。

这也是为什么，本书说忍的力，不是「忍耐力」。忍耐力是个人的存量，用一点少一点。本书说的力，是意义的供给，只要那个意义还在产生新东西，供给就在。

这里要补一句：并不是说，一个靠意义供力的人，就不累、不痛。刀在心上，是真疼的。只是这份疼，有了去处，有了安放，不会无休止地往下沉。

这就引出一个后面几章要反复用的问题：供给，会不会断？

承受不是白耗，是堆积。 前面把承受说成扛着、守着，容易让人以为，这股力气只是花掉了。王德生的第十句口述，把这一层补上了：

> **忍，也是对矛盾的承受的能量堆积，是为了更大的转换和释放。**

这句话改变了对承受的看法。承受矛盾的那股力，没有散掉，是被扣住了：本来要沿着当下这一处冲出去的动能，被扣在原地，存成了势能。就像一张拉开的弓，弦绷着不放，看上去一动不动，其实每一分绷紧，都在往里存力。

存这些力，是为了什么？口述里说得明白：为了更大的转换和释放。也就是说，忍是一种蓄势。被盖住的这一处，不是被取消了，是它的力被存进了那场更大的改变里，等着在那里用掉。

这样，覆盖和承受这两半，就接上了：覆盖，是改变改道；承受，是力气存着，等那场更大的改变到来时，一并用上。刀在心上的疼，是存力时绷紧的那一下。

承受，具体是在承受什么？ 说「承受矛盾」，容易说得太空。把它拆开，日子里至少有三样东西要承受。

一是**疼本身**。那句话带来的难受，不因为盖着就不存在。承受的第一件事，是不假装它不在：不对自己说「我一点都不在意」。对自己说谎，是很费力气的事，而且谎话说久了，刀会换一个地方出来。

二是**不能动**。矛盾还在，改变被顶替了，所以当下这一处不能照它本来要走的方向走：不能回嘴，不能辞职，不能翻脸。这个「不能」，每天都要重新守一遍。碰到刺激，要守；碰到相似的场合，要守；碰到别人替你抱不平，也要守。

三是**不知道什么时候完**。这一样最耗人。承受一个有期限的难受，容易；承受一个没有期限的，难。忍的人常常不知道，那个更重要的意义还要主导多久。孩子还要养多少年，事业还要走多少年，局面还要撑多少年，谁也没有表。所以，忍的人身上，常常带着一种说不出的紧：不是因为刀有多快，而是因为不知道它要在那里放多久。

这三样东西，合起来就是「坚持对矛盾的承受」。注意口述里的用词是「坚持」：承受不是一下子的事，是每一天都要续上的事。每一天续上，靠的是前面讲的供给：那个更重要的意义，今天还给了我多少真善美的力气。

这也解释了一个现象：很多人在大事上忍得住，在小事上忍不住。大事上，那个更重要的意义离得近，天天有新的东西冒出来，供给充足；小事上，没有这样的意义在场，就只能靠自己的存量。所以一个在单位里谨小慎微、在家里一点就炸的人，不是两面派，是供给到不了家里。

◆ 十一、供给会断：有效期

答案是：会。

那个更重要的意义，不是永远主导的。它有来的时候，也有退的时候。

林晓那一桌，盖上来的是「这个年要过下去」。年过完了，大年初三，客人走了，家里安静下来。此刻，主导的意义已经变了。那个「被看轻了」的刀，在安静的房间里，会不会被重新看见？

很可能会。因为盖着它的那个意义，退出了主导。供给没有了，覆盖没有了，承受的力气也没有了。如果这个时候，那把刀还没有被任何别的东西处理过，矛盾会原样回来。

这个现象，本书叫「**有效期**」。

忍有两道判据。第一道就是有效期：**那个更重要的意义，还在不在，还主不主导**。它还在，忍就还成立；它一退出，供给一断，忍就到期。

历史上最著名的一个例子，是国共合作。本书第五章会专门细讲，这里只提结构：两党在矛盾已经发生的情况下，为了一个更重要的意义（抗击外敌）暂时把党派之间的冲突放在了一边。口述第四、第五句，说的就是这件事：

> **比如，国共合作是为了民族，忘记党派之矛盾冲突。**
>
> **抗日胜利后，更高层级的存在意义消失了，或者没有那么重要了，就又回到内战了。**

只看结构，不下任何判词：外敌这个意义主导着的那些年，党派之间的矛盾被覆盖、被承受；外敌这个意义退出主导，覆盖就撤了，矛盾回来了。有效期，在这里清清楚楚。

第二道判据，叫「遗产」：覆盖的这段时间里，当下这一处**有没有被改写**。

这一道，下一节讲，因为它直接关系到「两个人同样咽下一句话，为什么一个睡着、一个记了十年」。

◆ 十二、三种忍：存的力，各去各的地方

既然承受是堆积，堆积就有去处。第十一句口述，按去处把忍分成三种：

> **忍有三种，根据意义的发生：有张力的忍耐是为了更大的幸福发生；有纠缠的忍耐是为了更大自由发生；有混沌的忍耐是为了更大的创造发生。**

本书把它们叫作：

混沌之忍（不露）。 承受的是还没成形的混沌：想法还没长全，东西还没做成，样子还没有显出来。这时候不露、不抢着定型，是为了更大的创造发生。好的结局是涌现，是创造出来。

纠缠之忍（不走）。 承受的是解不开的纠缠：路和路缠着，人和人缠着，走哪条都要扯着另一条。这时候不走、不挣，是为了更大的自由发生。好的结局是走出一条新路。

张力之忍（不放）。 承受的是放不出去的张力：火在，爱在，劲儿在，都不能当下放。这时候不放，是为了更大的幸福发生。好的结局是一次更大的释放。

括号里的「不露、不走、不放」，是外面看得见的样子。名字取的是里面承受着的东西。

三种忍再乘上思考、现实、自我三块地，就是九种。每一格的例子、盖与被盖的关系、出口，是第二章的事，本章不展开。这里只要记住一件事：同样叫忍，存的力、等的东西、去处，是三样。分清是哪一种，才知道该等什么。

◆ 十三、三个来路，各一个日子里的例子

口述的第九句，说了新的 E、新的 D、新的 S。这三个，是更重要的意义的三条来路。第四章会专门讲它们是怎样盖下来的，这里先各看一个，让第一章的「更重要的意义」不至于只是一个抽象的词。

来路一：新的力与关系（新的 E）。

前面的新手妈妈，就是这一路：一个孩子，带来了一整套新的力与关系。又比如，一个人刚刚患病的父亲搬来同住，家里多了一份照护的担子。从此，许多从前会为之争吵的事，比如谁洗碗、谁迟归，忽然都显得没那么要紧。这份新的担子，带来了新的亲疏、新的分工、新的责任。它自己就是一个活的意义，盖在旧的矛盾上面。

新的力与关系来的时候，常常是不请自来的，不由人挑。一个外敌、一场大病、一个孩子，都是这样。人没有「选择忍」，是新的东西到了，主导变了，旧的东西自然让位。

来路二：新的路（新的 D）。

一位老师，想评职称。评上职称有一条硬杠：这三年里，要带出一个像样的课题。这三年里，教研室的人事关系里有几个让他很不舒服的地方：有人抢过他的功劳，有人说过他的闲话。他心里清楚，这些都是真的。

这个时候，「这个课题要做出来」，是一条清清楚楚的路，一步一步在往前推：开题，调研，写稿，结题。每一步都在向他要精力，也都在给他方向。那些不舒服，就被这条路盖在了下面。

这是新的路带来的忍。它的特点是：**盖上来的东西有一个明确的次序。** 所以它特别依赖这条路还在走。课题结了，路走完了，供给也就断了。这个时候，从前被盖下去的东西，会重新被他看见。

来路三：新的样子（新的 S）。

一个人刚刚当上了班主任，第一次要站在四十个孩子和他们的家长面前。有位家长在班级群里说话很冲，话里有点看不起人。他也许想怼回去。可是他是班主任了，他在家长眼里是「老师」的样子，在学生眼里是「老师」的样子，这个新的样子要立起来，不能被一句冲话打乱。

这个新的样子，一边约束着他不回嘴，一边也给了他承受的力气：他觉得自己是一个「要站住的人」。这是新的样子带来的忍。

它的特点是：**盖上来的东西，是一个别人也看得见的身份。** 所以它特别怕两样：一是身份本身退场，比如不当班主任了；二是身份被人识破是空的，比如他自己心里明白，他还没有「站住」。

三个来路，各有各的脾气。新的力与关系来得最猛，也退得最难预料；新的路最稳，但是走完就散；新的样子最容易被当作表演，也最容易变成错忍。第四章会把它们一个一个讲透。

再说一个容易被漏掉的细节：覆盖期间，被盖住的那一处并不是「冻住」了。它在底下继续受着矛盾的推，只是出不来。这就像一壶水，盖子压着，火还烧着。盖子是不是结实，看的是盖子；水温升到几度，看的是火。所以评价一次忍，不能只看盖子（那个更重要的意义有多重），还要看火（底下的矛盾有多大、烧了多

久）。盖子再结实，火烧得够久，也有顶开的一天。这是下一章起要反复回到的一个画面，也是为什么本书把「有效期」和「遗产」并成两道判据：一道看盖子还在不在，一道看这段时间里火有没有被动过，比如被拧小，或者被引到别处去烧一点有用的东西。

最后补一句关于这个画面的提醒：壶盖的比方只用来看「盖」与「火」的关系，不要把人想成一个只会被动受热的壶。人在局面里是活的，盖着的这段时间里，他每天都在做事，这些事就是改写当下这一处的机会。有人用这些日子核了一遍账，有人用这些日子学会了和难相处的人说话。壶里的水，可以被一点点倒出去。

◆ 十四、一个完整的例子：小饭馆的夫妻

把前面的东西串起来，走一个完整的例子。

老夏和玉芬，在老城区开一家小面馆，开了六年。去年秋天，隔壁的店面换了房东，新房东要涨房租，涨三成。老夏一听就火了，当着房东的面说了几句难听的话。房东没接话，走了。过了几天，房东托人带话来：不涨可以，但是要续签五年，并且交一笔押金。

玉芬劝老夏：先签了吧。老夏不肯，觉得这是拿捏人。两个人在后厨吵了一架。

第一步，矛盾发生了。 一边是房东的新条件，一边是老夏的脾气和他对「被拿捏」的反感，又夹着夫妻之间对钱的看法：玉芬想稳，老夏想争一口气。三样东西都缠进来了：面馆这个显露出来的样子（一家老店）、续不续的路、夫妻之间的力与关系。

第二步，矛盾推动改变。 老夏心里有一股劲儿：不签，搬走，另起炉灶。这是他那一处要变的东西：路要变，从「续租」变成「换地方」。

这股劲儿，已经推到了第三步的门口：他已经开始看别处的铺面了。

盖上来的，是什么？ 恰好这个时候，他们的女儿考上了外地的大学，开学要交一大笔钱。一个新的东西，进到了这个家：孩子要出去读书了。这是新的力与关系。从这个秋天起，家里的账、家里的盘算，都要围着这个新东西重排。

这个时候，「搬走另起炉灶」意味着至少半年的空档，女儿的学费就没有着落。「被拿捏」这件事，在老夏心里，仍然是一根刺；可是它在这个家里的主导性，已经让位给了「孩子上学」。

于是，老夏对玉芬说：「签吧。」

这一句「签吧」，是忍吗？看两半。

覆盖：搬走的路没有走，被「孩子上学」引发的另一场改变顶替了：多开两个早市，多备一道小菜，把账重新算了一遍。

承受：老夏每次路过那个房东的店门，心里还是膈应。这根刺没有被拔掉，他一直在承受。

两半都有，这是忍。

接着，看三种可能的走向。

走向一：女儿四年里一路读下来，毕业，留在外地工作。这四年里，面馆靠着多开的早市，生意比从前还稳了一点。老夏和玉芬把续签的五年过完，再回头看，那一年的「被拿捏」，只是日子里的一段。刺没有长成什么。这是忍成：被盖住的那一处，成了一段更长的、孩子长大的改变里的一部分。

走向二：女儿读到一半，说不读了，要回来。孩子的事一变，主导的意义变了。老夏再看那个房东，那根刺立刻浮上来，带着这两年的利息：每一次房租交出去的时候，他都记着。这是悬着。

走向三：其实一开始，女儿的学费并不紧张，家里有一笔存款，足够四年用。老夏说「为了孩子」，其实是因为他不敢搬：搬了，万一生意不如这里，他丢不起这个面子。这里「为了孩子」，就是一个借口。真正盖着的，是他的怕。这是错忍。

这三个走向，从「签吧」那一天看，一模一样。同样的笔迹，同样的一句话，同样的神情。要看后来，要看那个意义在不在，要看这两年里当下这一处有没有被改写。

另外，请注意，这个例子里没有一个人在「发动」忍。是新的东西进来，主导变了，改变被顶替了。老夏的「签吧」，是这次运行显出来的一句话。

◆ 十五、判别局面：压没压住，判不出来

现在可以回到开头那两个人了。

老陈当晚就睡着。小苏记了十年。我们已经知道，两个人都「忍」了，都咽下了话。那么差别在哪？

先看几种常见的判法。

判法一：看压没压住。 这是最直觉的判法。咽下去了、没发作，就是压住了。按这个判法，两个人没有区别：都压住了。

判法二：看忍耐力强不强。 老陈修养好，小苏修养差。这个判法给出了区别，但很不让人放心。因为修养这个东西，是事后拿来解释的：睡着的人，修养就是好；没睡着的，修养就是差。它没有告诉我们任何新的东西。

判法三：看有没有表达。 心理学里有一类研究，区分「把情绪压下去」和「把情绪重新想一想」，后者的人后续的负担往往更轻。这个判法比前两个深一层，会在后面第二章讲。它看的是这个人处理情绪的方式，却没有问那个人身后的局面。

本书的判法：看盖上来的那个意义，后来怎样了。

具体说，三个问题：

第一，当时盖在这句话上的，是哪一个意义？有没有一个更重要的意义，真的在主导？

第二，这个意义后来还在不在、还主不主导？

第三，这个意义主导着的那些日子里，被咽下的那件事，有没有被改写？

老陈的情形（我们不编他的内心，只列几种可能的局面）：

局面甲：那一周，老陈所在的部门正赶一个年度的关键报表，他心里清楚，这个时候和领导撕破脸，会连累整个组。盖上来的是「这份报表要做完」，它此刻真的主导着老陈的日子。而且，第二天他把那个数重新核了一遍，找出了问题，领导后来也说了声「辛苦」。那把刀，不是没有疼，却被报表做完、数字对上这个新局面，一点一点地改写了：领导那句话，成了这个故事里的一段，不再是一根孤零零的刺。

局面乙：老陈知道领导说话不留情面，一向如此，他早就在心里给这件事留了位置：那是领导的毛病，不是他的错。这个位置的存在，本身就是对这一处的改写。

不管是甲还是乙，老陈的睡着，不是因为他「压得好」，而是因为：盖在上面的意义是活的，而且在盖着的这段时间里，当下这一处被动过。

小苏的情形：

局面丙：那一晚，盖在那句话上的，是「怕」。怕丢工作，怕得罪人。这不是一个会产生新东西的意义，它只会让她继续缩着。第二天，她什么也没改变：没有核那个数，没有和领导谈，没有给这件事找一个位置。那句话，原封不动地躺在她心里，每过一个季度，又被什么勾一下。

十年之后她还能背出来，不是她记性好，而是这把刀，从来没有被任何东西改写过，带着十年的势能，原样放在那里。

所以，同样的一口咽下，两者的差别，不在「压没压住」，而在：**盖上来的那个意义，是否真的主导；盖着的这段时间，当下这一处是否被改写。**

还可以补一句更细的分法：同样咽下，两个人心里都在堆积力气。有去处的堆积，是忍：堆起来的力，将来要放进那场更大的转换里。没去处的堆积，是憋：同样绷着，却没有一场更大的改变可去，剩下的出路只有爆和蚀。从外面看，两个人一样绷着，分别只在这些力气后来放到了哪里。

这就是本书两道判据的来由：有效期（那个意义还在不在），遗产（当下这一处有没有被改写）。

> **同样咽下一句话，判不出忍成、忍悬、忍错。要看盖上来的那个意义后来怎样了。**

不过，这里要小心一件事：不能倒过来，拿睡得着睡不着去判。睡得着的人，有时是因为麻木；睡不着的人，有时恰恰是因为他在认真对待这件事。睡眠不是尺子。尺子是上面三个问题。

一个常见的异议：这不就是「压抑」吗？　读到这里，有人会说：把矛盾咽下去，盖着，刀还在，这不就是心理学讲的压抑？压抑对人不好，本书怎么还要给它起个体面的名字？

回答分三层。

第一层，本书并没有说忍是好的。前面讲过，忍有三个结局：忍成、悬着、错忍。三个里只有一个是好的。悬着的忍，和人们担心的压抑，确实很接近：矛盾没有出口，势能在积。本书对这一种，不替它辩护，第六章专门写它的爆与蚀。

第二层，把一切「咽下去」都归为压抑，会漏掉一个区别：咽下去的同时，局面里有没有一个活的意义在顶替。同样是咽，一个是单纯地闷着，一个是带着一场正在发生的改变。前者身后是空的，后者身后是满的。把两者合并成一个词，等于把老陈和小苏合并成了一个人。

第三层，也是最要紧的：本书的判法，给了人一个可以动手的地方。说一个人「压抑」，下一步往往只能是「请你表达出来」。可是日子里，很多时候不能表达，也不该表达：被诬告的时候，团圆饭的时候，孩子在场的时候。这时，还有一件事可做：去看盖着的那个意义，去改写当下这一处。这条路，在「压抑」的说法里是看不见的。

◆ 十六、盖的是哪一样：同类盖同类

口述第一句里有一个细节：更大的力与关系，盖那个要变的力与关系；更大的样子，盖那个要变的样子；更大的路，盖那个要变的路。也就是说，**多数时候，同类盖同类**。

这个细节，先放在这里留个印象，第二章会把它展开成九种忍。眼下只用日常的例子点一下。

样子盖样子。 一位工程师，做出了一个很漂亮的方案，却在汇报会上被团队的「大成绩」盖了名字。他本来要变的，是「我要被看见」这个样子；盖上来的，是「团队被看见」这个更大的样子。他的功劳没有被抹掉，而是被收进了一个更大的显露里。他会疼，但是疼得有道理：这个更大的样子，也是他的。

路盖路。 一个年轻人，想辞职去做自己的事，可是父亲刚做完手术，家里需要一份稳定的收入。他本来要走的路，被「等父亲康复」这一条更重要的路盖住了。两条路都是路，一条让位给另一条。

力盖力。 一位母亲，一整年没有好好歇过，想去睡一个懒觉，想去看一次海。可是孩子这一年要中考，家里的力气全往这里使。她本来要放出来的那一股劲儿，被孩子考试这个更大的力盖住了。

同类盖同类，是常见的，却不是唯一的。有时是样子被路盖，有时是路被力盖，这些交叉的情形，也都有。一个人被诬告，想辩白（样子）；盖上来的是事业这条路（路）。第二章要讲的九种忍，就是把「被盖的是哪一样」和「在哪一块地上」（思考、现实、自我）交叉起来看。

这里先记住一件事：**问「盖的是哪一样」，比问「忍得对不对」，更先。** 因为盖的是哪一样，决定了后来刀会从哪里回来。样子被盖住的，回来时是一股「要被看见」的委屈；路被盖住的，回来时是一股「再不走就晚了」的焦急；力被盖住的，回来时是一股「再不歇就垮了」的疲惫。

◆ 十七、各家怎么判，本书怎么判

把前面的话收一收，放到一起，看开头那个问题——老陈与小苏——各家会怎么判。

日常的看法会说：都忍了，只是有人心大，有人心小。这是看性情。

修养的看法（孔子、亚里士多德一路）会说：老陈有修养，小苏欠火候。这是看品质。

拆刀的看法（爱比克泰德一路）会说：老陈把刀拆了，小苏没拆。这是看念头。

化解的看法（《金刚经》一路）会说：老陈见得空，小苏还有执着。这是看见地。

心理学的看法（第二章会细讲）会说：老陈做了重新评估，小苏做了压抑。这是看处理情绪的办法。

这几种看法，都说中了一部分，都有各自的用处。本书不是要推翻它们，而是多问一句：**这个人身后，有没有一个更重要的意义在盖着，它还在不在，这段时间里当下这一处有没有被改写。** 这是看局面。

看局面的好处是，它能解释一个别的看法解释不了的现象：同一个人，在不同时候，忍得完全不一样。修养、念头、见地、处理办法，都是个人身上的东西，人不变，它们不大变。可是局面会变。同一个老陈，在报表紧的季度能忍，在无事可做的夏天不能忍，不是他的修养忽高忽低，而是托着他的东西，来了又去。

这也是本书的一个小小的立场：对忍，多看局面，少责人。

◆ 十八、三个结局，先认个脸

既然有了有效期和遗产，就可以把忍的三个结局先认一认脸。后面几章会逐个展开，这里只给轮廓。

忍成。 堆积的力放进了那场更大的转换。那个更重要的意义引发的改变，真的发生了，而且回到了当下这一处：被盖住的那一个，成了这场大改变里的一段。老陈甲局面，就接近这一种：那句话，后来成了他与领导之间一段更牢靠的关系里的一块砖。

悬着。 那个意义退出了主导，或者只是名义上的，覆盖一撤，矛盾带着这些年积下的势能回来：要么爆（沿原路放出来），要么蚀（落回自己身上）。小苏丙局面，就是一个悬着的忍。

错忍。 被当成更重要的，其实不更重要。比如拿「面子」去盖一件实实在在的事。老李的「我是做父亲的要有耐心」，如果只是一句挂在嘴上的话，就可能是错忍。

这三个结局，是后面几章（尤其是第五、第六章，以及第四章的「盖得下来」）的主要内容。这里只提醒一件事：**从外面看，三个结局一开始是一模一样的。** 都是咽下去，都是没吭声，都是笑一笑。这是为什么单看表面判不出来。

◆ 十九、主语是谁

读到这里，也许有人会觉得，本章的话有点怪：为什么总是说「这一句被盖住了」「那个意义退出了主导」，而不说「她忍住了」「他选择了忍」？

这是有意的。

日常的话，习惯用一个人做主语：「我忍了」「他能忍」「她太能忍」。这样说，好像忍是一个人发动的动作，一个人下的决心，一个人的本事。照这样想，忍得好是人的功劳，忍坏了是人的过错。

可是，回头看前面的那些例子，哪一个是「人发动」的？

新手妈妈，凌晨三点没有埋怨，是她「决定」了不埋怨吗？更像是：孩子在长，这个意义正在主导，那个火没有机会成形。

林晓那半秒，是她「选择」不回嘴吗？更像是：这一桌的年在主导，那句话没有被允许成为这个晚上的主角。

人当然是在场的，人的感受是真的。可是，如果一定要问是谁在「忍」，更准确的回答是：**局面里，意义的主导性在运行，人的感受、动作，是这次运行显出来的样子。**

这样说，不是要取消人的责任，而是为了看得更准。一个人忍得住，有时不是他有多大本事，而是他恰好在一个有更重要的意义托着他的局面里；一个人忍不住，也不一定是他不行，而是托着他的东西不在了。换一个局面，同一个人，会忍得不一样。

所以，这本书要问的，不是「谁能忍」，而是「什么在盖着」。这一点，贯穿全书。

◆ 二十、再认一次：刃在心上

最后，再回到那个字形，因为它是全书的意象，值得多看一眼。

「刃」是刀口，带着锋。刀口放在心上，会怎样？

第一，它是疼的。这疼不因你说一句「没事」就没了。

第二，它是不能乱动的。刀口放在心上，人最怕的是动：一动，刀会进得更深。所以忍的人常常显得很「静」，那份静里，有一份很用力的、不敢动的小心。

第三，它是有时间的。刀不会一直放着。要么刀被拿开了（矛盾解开），要么心受不住了（爆，或蚀）。

这三个，对应着本章的三件事：承受（疼，不能动）、有效期（时间）、遗产（刀口有没有被动过）。

字形是古人造的，今天的我们不必拘泥于古人是怎么想的。可是它给了一个很有用的画面：忍，不是一个「很平静」的状态，是一个刀在心上、人却仍然站着的状态。

站得住的人，是因为背后有东西顶着。那东西，就是那个更重要的意义。

◆ 二十一、日常说法对一对

日子里关于忍的说法很多，把几句常见的对到本章的讲法上，会更清楚。

「忍一时风平浪静。」这句话说的是忍的覆盖那一半：改变没有出现，风浪没起。它没有说那一时之后怎么办，也没说风浪是真的平了，还是被压在水下。

「忍无可忍，无须再忍。」这句话说的是有效期到了。盖着的那个意义，退出了主导，或者当下这一处的分量重新压了上来。从本书的角度看，这一句话常常被误当作「终于做回自己」，其实更准确的读法是：供给断了。

「忍字头上一把刀。」这是字形的老话，说的就是承受的那一半：刀在，所以要小心。

「退一步海阔天空。」这句话有时是对的，有时是错的。如果退这一步之后，真有另一个意义在那里给你托着，海阔天空是有的；如果退了，什么新的东西也没长出来，只是越退越窄，就不是了。

「好死不如赖活着。」这句话里的忍，是最朴素的一种：盖在上面的意义，就是「活着」。它的有效期很长，也最难被推翻。可是它也有一个问题：只活着，不改写任何东西，那把刀会一直带着。

「君子报仇，十年不晚。」这是一个值得细看的说法。它说的是忍，但盖在上面的意义，是「将来的那一次回击」。这样的忍，覆盖的不是真正的另一场改变，而是把本来要出现的改变推迟。从本书的角度看，它更像一种「悬着」：矛盾没有被改写，反而在积势能，只是它的出口，被预先定好了。

把这几句话一对，会发现，老话早就觉察了忍的各种样子，只是没有一把统一的尺子。本书做的，就是给它们一把尺子：看盖上来的意义，看有效期，看遗产。

◆ 二十二、与四位全球近邻的交锋

「忍」不是本书发明的话题。几千年来，各个传统里都有人想过它。本书挑四位，不是说他们错了，而是看他们说中了什么，再看本书多出了什么。

1. 孔子：小不忍则乱大谋

《论语·卫灵公》里有一句：「巧言乱德。小不忍，则乱大谋。」

这是汉语里关于忍最有名的一句，也是王德生第六句口述的出处。

他说中了什么。 他说中了最要紧的一点：忍是有所图的。「小不忍」的「小」，对着一个「大谋」。忍的价值，不在忍本身，在大谋。一个只讲「要忍」、不讲「为了什么」的忍，不是孔子这句话的意思。这一点，与本书说的「更重要的意义」，完全同向。

另外，他也说中了一个代价：不忍，会乱。矛盾一发作，就会打乱大谋的节奏。这是实情。

本书多出一层。 这句话有三个没有说出来的问题。

第一，「小」与「大」由谁来判？这句话里，「小」和「大」好像是先天摆在那里的。可是日子里，同一件事，在这个季节是小事，在那个季节是大事。本书不

说小和大，说的是**主导**：此刻哪一个意义在主导。「大谋」也不是永远大，它会退出主导。

第二，「不忍」之后只有「乱」吗？这句话好像只给了两个结局：忍了，大谋成；不忍，大谋乱。但日子里还有第三种：忍了，大谋也没成，刀还在，蚀了自己。这个结局，在这句话里没有位置。本书有一个位置：悬着。

第三，「忍」的时候，那把刀怎么办？孔子没有说。这不是批评，一句格言本来就不用说那么多。但是对于一个正在忍的人，他要知道的恰恰是这个：刀在心上，要承受，承受的力气从哪来。本书补的是这一层：力从那个「大谋」里来，大谋在，力在；大谋退，力断。

分叉在哪一处。 在「大谋」的有效期上。孔子的句子，把「大谋」当作稳固的靠山；本书把它当作一个会退出主导的意义。你忍了十年，发现那个「大谋」早就不是你当年认定的样子了——这一种情况，格言里没有，本书要问。

放回日子里看。 一个年轻的店员，被客人当面骂了一通。他想起「小不忍则乱大谋」，咽了下去。这句话给了他当时的力气。可是，如果他的「大谋」只是「混到月底发工资」，这句格言能撑多久？它撑得住这一晚，撑不住这一年。孔子的话是对的，前提是有一个真正的大谋。**再追一步：他说的「小」，会不会是错的？**《论语》这句话，最容易被拿去做一件事：劝人吞下一切。谁受了委屈，旁人一句「小不忍则乱大谋」，就把话堵回去了。可是照本书的门槛，这样用，是把格言用反了。格言成立的前提，是大谋确实在，确实主导，确实需要这个人此刻不动。旁人替他宣布「你的事是小事」，等于替他判了主导；而主导，只有在局面里才看得出来，不能由旁人代判。所以，对一个正在忍的人说「忍一忍」之前，先要问一句：他自己说得出，盖在上面的是什么吗？说不出，这句劝，就成了一句空话。

2. 亚里士多德：温和

亚里士多德在《尼各马可伦理学》卷四里，讲到了一种品质，译作「温和」（有的译本作「好脾气」）。他说，在发怒这件事上，有一个中间状态：该生气的事生气，该生气的人生气，用该有的方式、在该有的时候、持续该有的时间。过头的是爱发火，不足的则是几乎不会生气的人。（大意，译名与细节以通行译本为准〔待核〕。）

他说中了什么。 他说中了两件事。

一，忍不是越多越好。一个什么都不生气的人，他不当作美德，而当作缺陷：该生气的事不生气，是一种愚钝，甚至可以说是一种奴性。（大意）这一点很重要：它提醒我们，忍有「错」的可能。

二，怒气有它的合适时机、合适对象，要看局面。这与本书的「门槛」相通：不是所有的事都该忍。

本书多出一层。 亚里士多德的是一套关于「人的品质」的描述：一个人，在怒气上有一个好的习惯。他把「该不该」的判断，放在这个人的性情和判断力上。

本书把判断放在**局面**上：不是「这个人有没有好性情」，而是「此刻有没有一个更重要的意义在主导」。这样一来，同一个性情很好的人，在一个局面里忍得成，在另一个局面里忍成了悬着。性情没有变，局面变了。

另外，亚里士多德讲的是「怒气的管理」，注意力在「怒」这一端。本书讲的是「改变被覆盖」，注意力在**第三步**：怒气只是第二步的一种表现，被覆盖的，是这场发生里本来要来的那个改变。怒气没有，改变可能照样在，只是换了出口。

分叉在哪一处。 他用「中道」衡量，本书用「主导」衡量。中道看的是量的适度，主导看的是意义的来路。一个中道的人，也可能在一个悬着的忍里。

放回日子里看。 一位老师，对学生的过错总是不动气，别人夸她脾气好。可是有一次，她发现自己对一个屡次欺负同学的孩子，也一直不动气，她才意识到，这不是温和，是该生气的地方没有生气。按亚里士多德的说法，这是不足。按本书的说法，要再问：她心里盖着这件事的，是什么？是「要对每个孩子耐心」这个真在主导的意义，还是「不想惹麻烦」？前者是温和之忍，后者是错忍的苗头。**再追一步：温和与忍的界线。** 亚里士多德说的那种好脾气的人，遇到该生气的事，是会生气的；他不生气，是因为这件事本来就不值得。这样的人，没有刀在心上，他的状态是「没有矛盾到达」或者「矛盾很快化掉」。本书把这种状态，不归入忍。忍的人是有气的，气被盖着。所以，一个人被夸「脾气好」，有两种可能：真的好脾气，或者长期在忍。外人分不出来，当事人自己分得出来：夜里想起那件事，心里有没有一个地方发紧。发紧，就有刀。

3. 爱比克泰德：可控与不可控

斯多葛学派的爱比克泰德，在《手册》开头讲的是一个分别：有些事在我们能力之内，有些事不在。观点、冲动、欲望是在我们之内的；身体、财产、名声、官位，是不在我们之内的。（大意）他又说，让人烦恼的，不是事情本身，而是我们

对事情的看法。（大意，见《手册》第五节〔待核〕）至于被人辱骂，他说，伤害你的不是那个骂你的人，而是你认为被侮辱的那个判断。（大意，见《手册》第二十节〔待核〕）

他说中了什么。 他说中了一件很实在的事：很多的痛，是被「怎么看」放大或缩小的。把力气用在能管的地方，不去纠缠不能管的，是一件省力气的事。这确实是很多人靠着活过来的办法。

本书多出一层。 他的办法，是在「看法」这一端动手：把「被侮辱」改成「不过是一句话」，刀就变钝了。

可是从本书的眼光看，有两个问题。

第一，这一招是在改「当下这一处」的看法，而不是引来另一个更重要的意义。它是拆刀，不是盖刀。拆得下来当然好。可是日子里有很多刀，是真刀：诬告就是诬告，不是「看法」；孩子被欺负，不能说「只是看法」。对这样的刀，拆不下来，就需要有人来承受。

第二，他的办法，要靠一个人自己的修炼去做。力气是个人的存量。本书说，承受的力气，来自一个更重要的意义，不是一个人修来的。

分叉在哪一处。 他让人退到「能控制的内心」，本书说：在不可控的矛盾面前，有时不退，而是有一个更重要的意义，在撑着你站在那里。两条路不冲突，可以并用，但他的路里没有「盖上来的那个意义」这一环。

放回日子里看。 一个被同事在会上抢了功的人，晚上对自己说：「功劳不在我控制之内，我只管把事做好。」这句话让他当晚好受了一些。这是爱比克泰德的路，有用。可是第二天，同事又来了，第三天也来了。这个时候，光靠「放下」就不够了，需要问：这件事之外，我有没有一个更重要的东西在向前推，让我在这里站得住，又不至于白白被抢？如果有，这是忍；如果没有，放下只是在往下沉。**再追一步：拆得下来的刀，与拆不下来的刀。** 爱比克泰德这条路，对一类刀非常有效：由误会、夸大、胡乱联想带来的刀。别人一个眼神，被你看成鄙视；一句玩笑，被你听成讽刺。这类刀，改一改看法，当场就钝了。本书并不反对。本书只是补一句：还有一类刀，是真刀。诬告是真的，欠薪是真的，亲人的病是真的。对这类刀，把「看法」改了，刀还在。这时，该问的是：谁在撑着我，站在这把刀旁边？这一问，爱比克泰德的路没有回答，而忍的结构正好回答。两条路各管一类刀，不要拿一条路去管另一类。

4.《金刚经》：忍辱仙人

佛教里，忍辱是六度之一。《金刚经》里有一个故事，佛陀说自己过去世曾做忍辱仙人，被歌利王割截身体，但是心中没有嗔恨。（大意。《金刚经》〔待核：具体品名与句子，以通行译本为准〕）

他说中了什么。 这个故事说中了承受的极限：刀刃真的到了身上，还能不恨。这是把忍推到极端的样子，它让人看见，承受可以走多远。

它还说中了另一件事：这个忍辱，不是靠「咬牙」，而是靠一种看法，那里面有一个更大的见（「无我相」之类）作支撑。换言之，它有自己的供给：一个意义，在供着这份承受。这一点，与本书同向。

本书多出一层。 本书不进入佛学的教义，只比较结构。

那个仙人的忍辱，覆盖他的那个意义，是「无我」，一个把当下这一处的「我被伤害」整个化掉的见。它走的是**化**的路：刀被看作没有，所以不恨。

本书说的忍，大多数时候走的是**盖**的路：刀是有的，真有，而且疼，只是有一个更重要的意义，在撑着人站在那里。盖的路里，矛盾没有被化掉，所以有有效期，有遗产，有爆和蚀。

分叉在哪一处。 一个是「刀本来不实」，一个是「刀是实的，被承受着」。两条路都叫忍，但是对一般人来说，走的多半是后一条。走后一条的人，需要知道自己的有效期。

（这个比较只述结构，不评佛学教义的高下，也不能代表佛学内部的种种说法。）

放回日子里看。 很多人学佛，学的是「忍辱」两个字。他们面对羞辱的时候，常常在心里默念：「忍辱是修行。」这时有两种可能：一种是，修行这个意义，真的在他们生活里主导着，其他的事都因它而排序；另一种是，修行成了一个把痛苦盖住的词。后一种，从外面看一模一样，要看他们的日子，才分得出来。

再追一步：为什么本书不走「化」的路。 有读者会问：既然忍辱仙人那样的忍最高，为什么本书不写成「怎样把刀化掉」？原因有两个。一是这本书写给普通人，普通人多数时候带着刀过日子，不是化掉了刀才过日子。二是「化」需要一个很重的前提：对「我」这个被伤害的位置，有一个真切的松动。这个前提，不是读一本书能给的。而「盖」的路，不需要这个前提，它只需要一个真实地在你日子里生长的更重要的意义。这个意义，一个孩子、一桩事业、一个家，普通人手里常常

是有的。所以本书写盖，不写化；同时承认，化若能做到，是另一种更彻底的了结，那已经出了忍的范围。

◆ 二十三、出现什么情况，就说明本章错了

一本书该写明自己怎样算错。本章的判断是：忍有两半，覆盖与承受；覆盖的前提，是当下这一处的意义已经让位。

出现下面几种情况，就说明这个判断有错：

一，如果能找到大量的忍，根本没有承受这一半。 也就是说，有的人把一件事盖住以后，矛盾就真的、干净地消了，没有刀留在心上，也无需任何持续的承受。那么「忍」就只是覆盖，不需要第二半。（注意，这样的情形本书会归为「化解」，不叫忍；如果大量的、自称为忍的日常经验里，都是这样的情形，本书的定义就太窄了。）

二，如果能找到大量成功的忍，覆盖时当下这一处的意义根本没有让位。 也就是说，一件事还在强烈地主导着当事人，却被另一个意义盖住了，而且盖得稳、盖得久、没有后患。那么「门槛」这一条就不成立。

三，如果同样的局面——同一个更重要的意义、同样主导、同样的时间长度——两个人的结局系统地不同，而且这个不同与「盖着的这段时间里当下这一处有没有被改写」无关。 那么「遗产」这一道判据就没有解释力。

四，如果承受的力量，经过观察，主要来自当事人个人的存量（体质、性格、训练），而不是随着那个意义的有无而消长。 那么「力从更重要的意义来」这一条就要收窄。

五，如果「盖上来的那个意义是否还在主导」，在事后总是只能靠结局来反推。 也就是说，只有忍成了，才能说那个意义在主导；只有悬着了，才能说它退出了。这样的话，本书的判据就成了循环论证，没有任何预测力。目前的办法，是在盖着的当时，就去看有没有新的力与关系、新的路、新的样子在产生那个意义；这是本书自己也承认的一处薄弱，因为「主导性」现在还没有一把直接量它的尺子。

六，如果有人能证明，忍这个字在汉语里并不包含「刀还在」这一半，而是只指「能压住」。 那么本章是在给一个词换含义，应当换一个词。

这几条，都需要真实的案例和长期的追踪才能检验。本书目前只有结构，没有统计。凡是谈到「很可能」「多半」的地方，请读作「待验」。

◆ 二十四、专著系列里的忍

本书是一个系列里的一本。前面几本书，已经把一场发生的各个位置，逐一走过。

第 521 号《累》。 讲第三步来不了：矛盾发生了，力气在花，改变就是出不来。《累》与忍的接口很清楚：累是「来不了」，忍是「来了，被盖住」。累的人，是改变出不来；忍的人，是改变出得来，但是被换成了另一个。区别在于**有没有一个更重要的意义可托**。累里没有这个意义，所以第三步干干地空着。忍里有，所以第三步被顶替。分叉也在这里：累靠「进矛盾、找出口」解，忍靠「看那个意义的有效期、改写当下这一处」解。

第 236 号《从六步到九步：创造力的揭秘》。 它讲的是创造力怎样发生，是一场发生从头走到尾的样子。它与忍的接口是：忍成的时候，被盖住的那一个，成了大改变里的一段，那一段，往往正是创造的一部分（第八章会专门写）。《从六步到九步》讲「怎样走通」，本书讲「走到半路被另一条路接住」。

第 513 号《SDE 九宫格透镜问题分析法》。 它给了一套看问题的「透镜」：先选对镜片，再看问题。本章用到的「三步」「三样东西」，都是在这个透镜里看的。它与忍的接口是：同一句咽下去的话，选哪片镜片，看到的就不同。用「压没压住」的镜片看，老陈和小苏无差别；用「盖上来的意义」的镜片看，差别就出来了。它的提醒也适用于本书：「标签贴在人身上，透镜拿在看的人手里。」本书说的「忍成」「悬着」「错忍」，不是人身上的标签，是局面的读法。

第 520 号《欠》。 讲改变出来了，没有回写。与忍的关系：忍成的标志，是被盖住的那一个回到大改变里，成了一段；如果回不去，就是欠。

第 429 号《急不是快》、第 443 号《惯》。 急是不愿进矛盾，想直取果子；惯是旧路径替新发生做了主。它们各有专著，本书只在尺子上并排放着，不展开。

这把尺子，现在可以完整地摆出来了：

- 急：不愿进矛盾，想直取果子。
- 累：进了矛盾在花能量，第三步来不了。
- **忍：第三步要来了，被更重要的意义引发的改变盖住。**
- 欠：改变出来了，没回写。
- 惯：旧路径替新发生做了主。

忍站在尺子的中间，既不在门外，也不在门里面最深的地方。它是第三步「已经在门口」的时刻。

◆ 二十五、放回日子里

回到老陈和小苏。

这一章，没有给任何人一个「怎么忍」的办法，那是第九章的事。但是有一件小事，你明天就可以试。

下一次，当你发现自己咽下了一句话，先别急着问「我忍得好不好」，而是问三句：

一，现在盖在这句话上面的，是哪一个意义？说得出名字吗？（说不出，就先别叫它忍。）

二，它是不是此刻正在主导？有没有新的东西正在从它里面长出来？

三，这几天，我在这句话的原处，改了什么？（哪怕只是多核了一遍数，多问了一句话，多给这件事留了一个位置。）

三句话答不上来，不必责备自己。它只是告诉你：这一口，是悬着的。悬着不是罪过，只是要知道它是悬着的，知道了，才知道什么时候该去看它。

再给这三问配一个小提醒，免得它们变成新的紧箍咒。

第一问，不要急着给答案一个漂亮的名字。「为了家」「为了大局」，都是现成的好词，用起来太顺手。试着说得具体一点：不是「为了家」，而是「为了这个月底孩子的手术费」。说得越具体，越看得出它是活的还是空的。

第二问，不要只问它重不重要，要问它此刻动不动。一个重要的意义，可以是睡着的；主导着局面的，一定是醒着的，每天都有新的东西从它里面长出来。

第三问，不要期待大改写。在当下这一处改一点点就够了：把一句话记下来，把一个数核一遍，把一件事和对方说清楚一半。改写的意思，是刀口被碰过、被量过，不再是一个黑漆漆的、不敢看的东西。

做完这三问，再回头看开头那两个人。老陈的夜晚和小苏的夜晚，差的不是一口气，差的是这三句话各自有没有答案。

再补一个很小的试验，供读者自己做。找一件你半年前咽下去的事，写在纸上：当时盖着它的是什么，现在那个东西还在不在，这半年你在那件事上动过什么。写完看一眼。如果三栏都是空的，那一口咽下去，到今天还是悬着；如果有一

栏是满的，就知道往哪一边使力。这张纸不用给任何人看，也不用给自己打分。它只是把一件一直躺在心里的事，拿到了桌面上。很多时候，刀一旦被拿到桌面上，它就不再是同一把刀了。

带 走 的 话

忍有两半：当下的改变被另一个更重要的意义顶替了，刀却还在心上；压没压住判不出来，要看盖上来的那个意义后来怎样了。

想 一 想

1. 你最近咽下的一句话，是被什么盖住的？它此刻还在主导吗？
2. 在你认识的人里，谁的「忍」是有着落的，谁的是悬着的？你是凭什么看出来的？
3. 你有没有拿「面子」「大局」这类词，盖过一件其实很实在的事？

小 账

这一章，第三步（改变回写）怎么了：第一步矛盾发生、第二步推着要变的那一处，被更大的 S、D 或 E 引发的另一场改变覆盖，第三步在当下这一处没有落地。

这一章，忍的两半：覆盖（改变被顶替）加承受（矛盾没解，真善美之力由那个更重要的意义供给）；门槛是当下这一处的意义已经让位。

◆

02

第2章

九种忍

◆ 一、同一个字，九个出口

你大概见过这样的三个人。

一个是刚进实验室的研究生，数据明明和组里的模型对不上，她把表格存好，在组会上一句没提。

一个是做了十二年的老员工，辞职信写了三稿，每次都存在草稿箱里。

一个是母亲，孩子把作业本摔在地上，她转身去了厨房，把水龙头开得很大。

三个人都不吭声。旁人看过去，只有一个字：忍。

心理学的教科书会把这三个人放进同一格，叫「抑制」：该表达的没有表达。从外面量，这样分没有错，三个人确实都没有表达。

可是你替她们想一想。研究生缺的是一个可以把见解亮出来的地方。老员工缺的是一条可以走出去的路。母亲缺的是一个可以把火放掉的口子。

三个人咽下去的是同一口气，要去的地方却完全不同。这一章要做的事，就是把「忍」这一个字拆成九个出口。

你可以先不信这个拆法，只做一个小小的试验。回想你最近一次咽下去的话，不要问「我为什么忍」，问：那一刻，我咽下去的是什么？是一个想让人看见的东西，一个想迈出去的脚步，还是一口想吐出来的气？

多数人在这里会愣一下。因为平日里，大家只说「我忍了」，很少去分忍的是什么。分不清，出口就只能是一个笼统的「别想了」「看开点」，而这样的话，对三个人都没有用。

还有一件事，是这一章反复要用的：忍不是一个人发动的。研究生没有「决定」沉默，是那个项目盖住了她的见解；老员工没有「选择」不辞，是孩子的学费

盖住了他的出手；母亲没有「命令」自己转身，是这一晚的家盖住了她的火。写成这样，不是为了替谁开脱，而是为了看得准：既然是被一个意义盖住，那么想改变这场忍，就要去看那个意义，而不是去责备那个人。

责备人，人会更硬；看意义，意义会松。这是本书反复要讲的一点。

上一章讲过，忍有两半：覆盖与承受。矛盾已经发生了，当下这一处的改变本来要来了，被一个更重要的意义引发的改变盖住；矛盾没有解开，刀一直在心上。

这一章接着问：盖住的，到底是什么？

王德生的口述里有这样两句：

「忍有三类，因为三原理有三类，更有三界的忍，就有九种。」

「忍是三原理的矛盾已经发生了，第三者本来要发生改变了，但是被一个更大的『改变覆盖了』，比如更大的 E 覆盖了这个要变的 E，更大的 S 覆盖了要变的 S，更大的差异 D 覆盖这个要变的 D。」

把这两句合起来读，就得到这一章的判断：

三律乘三界，九种忍。第三步不同，出口就不同。

◆ 二、按意义的发生，分三种

先把九格放一放，听王德生又说的两句。

第一句：

「忍，也是对矛盾的承受的能量堆积，是为了更大的转换和释放。」

第二句：

「忍有三种，根据意义的发生：有张力的忍耐是为了更大的幸福发生；有纠缠的忍耐是为了更大自由发生；有混沌的忍耐是为了更大的创造发生。」

这两句，给这一章定了纲。

先看第一句。承受不是白耗。一个人把一句话咽下去，把一条路收起来，那股本来要冲出去的力，没有消失，被扣住了，存成了势能。力在这里换了一个样子：动能被扣住，转成势能。忍，是一种蓄势。蓄来做什么？为了一次更大的转换和释放。

再看第二句。蓄的势有三种，因为承受的矛盾有三种，各为一种更大的发生：

混沌之忍（不露）。 承受的是还没成形的混沌：见解还没长成，功劳还没算清，委屈还没有名字。扣住它，是为了更大的创造发生。好的结局是涌现，一个新东西从这团混沌里长出来。

纠缠之忍（不走）。 承受的是解不开的纠缠：这条路和那条路缠着，这个人和那个人缠着，一动就牵出另一头。扣住它，是为了更大的自由发生。好的结局是走出一条新路。

张力之忍（不放）。 承受的是放不出的张力：想歇没有歇，有火没处放，有爱没处落。扣住它，是为了更大的幸福发生。好的结局是一次更大的释放。

三种忍各乘三界：思考的、现实的、自我的，仍是九格。上一章的「覆盖与承受」，在这里有了第三个字：覆盖的是当下这一处的改变，承受的是矛盾，而承受下来的力，被堆成了势。

由此，三个结局可以用一句话统一起来：看那股堆积的能量，最后放到了哪里。

放进了那场更大的转换，是忍成。勾践尝胆十年，力用在灭吴；韩信受胯下之辱，力用在兵法和战场。

没等到更大的转换，从原路冲出来，是爆。

一直放不出来，落回自己身上，是蚀。

忍和憋，也由此分得更清。憋也在堆积，但它没有更大的转换可去，堆到头只能爆或蚀；忍的堆积有去处。

三种忍各有各的爆与蚀：等不到涌现，混沌就乱；等不到新路，纠缠勒得更紧；等不到释放，张力从原路冲出，或落回自身。

下面九格，就按这个纲走。

◆ 三、一张九格的地图

先把地图摆出来，后面九节一格一格走。

一场发生走三步。第三步是改变真的出来的那一步，它在三条律里各有一个样子：特征律的第三步是显出来，自由律的第三步是走出去，幸福律的第三步是放出来。

所以第三步被盖住，也就有三种盖法：该显的没显，叫不露，里头承受的是混沌；该走的没走，叫不走，里头承受的是纠缠；该放的没放，叫不放，里头承受的是张力。

另一头是三界：思考的、现实的、自我的。同样是不露，在思考里是见解不露，在现实里是功劳不露，在自我里是委屈不露。

	混沌之忍（不露：该显的没显）	纠缠之忍（不走：该走的没走）	张力之忍（不放：该放的没放）
思考之忍	见解被共识盖住	思路被研究方向盖住	想通的痛快被大论证盖住
现实之忍	功劳被团队盖住	出手的路被更大的路盖住	歇与享被更大的事盖住
自我之忍	委屈被一家人的年盖住	被看轻的火被更大的路盖住	心里的火与爱被更大的放盖住

每一格，下面都按同一个次序走：先看一个人，再看盖的是哪一处、被哪一个更重要的意义盖住、那个意义从哪里来，然后看三种结局，最后问出口在哪里。

三种结局，按上一节说的，看堆积的能量放到了哪里：忍成，是放进了那场更大的转换，被盖住的成了大改变里的一段；悬着，是那个意义退出了主导，或者只剩一个名义，覆盖一撤，能量要么从原路冲出（爆），要么落回自身（蚀）；错忍，是被当成更重要的，其实并不更重要，堆起来的势无处可去。

还有一条门槛，每一格都一样：当下这一处的意义已经不再主导，覆盖才盖得上。还主导着，就盖不住，硬盖的是错忍。

◆ 四、三个来路，怎样撑起九格

九格摆好了，还有一件事要先交代：盖上来的那个更重要的意义，是从哪里长出来的？

口述里有一句：更重要的意义，是「用新的 E，新的 D，新的 S 产生的意义」来支撑。也就是说，盖上来的不是一句口号，而是一件正在长出来的事。长法有三种。

第一种，新的力与关系缠在一起：一个外敌，一个孩子，一段新的关系。它们的特点是来得突然，也来得重。一个孩子出生，家里所有的事都要重新排队；一个外部的压力出现，原来互相争的人，忽然有了共同要面对的东西。这一类，最常撑起现实之忍的不走和不放：等孩子，扛房贷。

第二种，新的一步步要走的路：一个大谋，一项事业，一个课题。它的特点是有方向，有终点，有一个可以问「到哪一步了」的东西。这一类，最常撑起思考之忍的不走和不放：为一个课题放下思路，为一本书留住痛快。

第三种，新的显露出来的样子：一个统一战线，一个家，一个新身份。它的特点是，它本身就是一个要被看见的东西，有名字，有边界，有一群人在里面。这一类，最常撑起各界里的不露：见解被共识盖住，功劳被团队盖住，委屈被一家人的年盖住。

注意，这只是「最常」，不是「只能」。一个孩子（新的 E）可以同时带来一个家的新样子（新的 S）和一条要走的路（新的 D）。国共合作那样的大事里，三样都有。所以每一格里问来路，不是为了贴标签，而是为了弄清：这个更重要的意义，靠什么活着？靠什么活着，就靠什么断。

比如，靠一个孩子活着的意义，会随着孩子长大而退；靠一个课题活着的意义，会随着结题而退；靠一个团队活着的意义，会随着团队散而退。知道了它靠什么，也就知道了这场忍的有效期大概在哪里。

这是第五章要专门讲的事。这里先记下：问来路，就是问有效期。

◆ 五、同一个人，九格会换着来

一个人不会只住在一格里。

林晓在年夜饭桌上，那一句委屈被一家人的年盖住，是自我之忍的不露。同一年，她在公司里，把一个别人的方案悄悄补好，名字没有署上去，是现实之忍的不露。夜里她想起自己写了一半的东西，又放下了，那是思考之忍的不走。

三格同时在她身上，各有各的来路，各有各的出口。如果只用一句「她很能忍」去概括，她就没有任何一处能得到帮助。

所以这一章给的，不是一张人的分类表，而是一张「某一刻的某一处」的分类表。分的是一件事，不是一个人。

还有一点：格与格之间，有时会互相借力。

一个自我之忍的不放（心里的火），如果有了一个思考之忍的出口（把它写下来、想明白），就有了放处。一个现实之忍的不走（想辞职），如果有了一个自我之忍的露处（对信得过的人说一次），就会少一点孤单。出口可以从别的格借。

但借也有代价：借来的出口，只能暂时顶一顶，对的出口，仍然是本格自己的那一个。火写成了文章，火是放了一点，可是对着那个具体的人的火，还在。

这也是为什么九格有用：它让你知道，借来的出口，什么时候够，什么时候不够。

◆ 六、思考之忍（一）：混沌之忍（不露）

许文读博士二年级。她做的一组数据，和组里用了很多年的那个模型对不上。她重复了三次，三次都对不上。

她没有在组会上说。

这一句要看清楚。被盖住的，是「这组数据要显出来」这件事。盖在上面的，是组里正在冲刺的一个项目：下个月要结题，整个组的经费、毕业、工作都挂在上面，这个项目用的正是那个模型。

这是新的共同体在产生意义。对许文来说，一个「组」比她自己的一组数据主导得多。她那一处的意义，也确实薄：数据还没有补全，她自己都不敢说那是不是真的。

所以这一格是思考里的不露：该显的见解，被更重要的共识盖住。盖住的东西和被盖的东西，同属一类，都是「怎样看」。

三种结局，各是这样的。

忍成（放进更大的转换）。 项目结了。许文把那组数据补到足够厚，在结题后的第一次组会上摊开。模型被修了一处，修的方式是她的数据给的。她那一段沉默，成了这篇论文里的一章。堆积的能量，放进了结题后的那一次修正。

悬着（没等到，能量要找去处）。 项目结了，下一个项目又接上来，也要用同一个模型。她的数据一直在硬盘里，每隔几个月翻出来看一眼。两年后，另一个组发了类似的结果。她没有爆，她只是从此见到数据就觉得胃里发沉。这是混沌等不到涌现：能量没有进入一次创造，落回了她自己身上，是蚀。

错忍。 所谓「组里的大局」，其实只是导师不愿意被人当众改动。这时盖住她的，并不比她的数据更重要，只是更有面子。这样的沉默，不会换回任何东西。

出口在哪里？混沌之忍（不露），要找的是一个「显出的地方」。

不一定是组会。可以是一本写了日期的实验记录，可以是一封只发给自己和一位信得过的人的邮件，可以是等结题那天就要打开的一页附录。显出的地方不必立刻公开，但必须存在，而且有一个日期。

有了这个地方，被盖住的见解就不是被丢掉，而是被存着。没有这个地方，沉默只会越积越厚。

◆ 这一格里再停一停：盖得上，凭的是什么。

许文心里其实有过一个念头：我是不是想多了？这个念头很要紧。它说明她那一处的意义，此刻是薄的。数据没有补齐，她自己还不能替它作保。

倘若换一个情形：她的数据已经重复了十次，用的是三种不同的方法，对不上的地方清清楚楚。这时她那一处的意义是厚的，是主导的。再用「组里要结题」去盖，就盖不上了。盖不上还硬盖，心里会听到一种很特别的声音：不是委屈，是不安。

这种不安值得留意。它常常不是情绪问题，是门槛的报警：你盖着的这一处，其实还主导着。

再说这一格的邻格。思考里的不露，容易和现实里的不露混在一起。区别在于，被盖住的是「怎么看」还是「谁做的」。许文的数据，是怎么看的问题，所以是思考之忍；小赵的断货线，是谁做的问题，所以是现实之忍。同一个人身上，两样可能同时存在，要分开问。

还有一件事要提醒。思考之忍里的「共识」，常常披着很正当的外衣：范式、规范、学界的看法。它们当然可以是更重要的意义，前提是它们此刻真的在产生新的东西，而不只是在守旧。一个正在被新数据冲击的范式，和一个已经不再产生任何东西的范式，是两回事。前者值得为它等一等，后者就是门槛没过。

所以对许文，最实在的一句话是：等，可以；但等的时候，要把数据补厚，把显处找好。这两样做了，这段沉默才是一段忍，而不是一段消失。

◆ 七、思考之忍（二）：纠缠之忍（不走）

老陆在一所县中教物理，二十年了。他一直想把演示实验改成学生自己动手拆的实验，思路在脑子里转了很多年。

今年学校要评一个省级的课题，全校的老师都被叫去写材料，课题的方向是「智慧课堂」。老陆的思路和这个方向不沾边。

他把那页思路放下了。

这一格盖的是路。他自己要走的那条研究的路，被学校这条更大的研究方向盖住。盖在上面的，是新的一项事业：一个课题组，一笔经费，一个全校都在往前赶的目标。这是新的 D。

这里有一件容易被看漏的事。老陆的路，其实并没有薄弱。他想了二十年，这是他最确定的东西。那为什么还说盖得上？

因为盖得上，不等于盖得对。当下这一处的意义薄不薄，要看它此刻还在不在往前走。老陆那条路二十年里没有任何一次落到课堂上，它是一个「想法」，不是一条「正在走的路」。而课题是真的在走。

这个差别，是这一格的要害。

忍成（放进更大的转换）。 课题做完，老陆把拆装实验写成课题里的一个子项，借课题的经费买了二十套器材。他那条路没有被放下，而是搭上了一趟车。堆积的能量，放进了那趟车和二十套器材。

悬着（没等到，能量要找去处）。 课题一个接一个，每一个都有更大的方向。他的思路成了「退休以后再做」的事。到了退休那一年，他发现自己已经拆不动了。这是纠缠等不到新路：路越冻越紧，力一年年落回他自己的膝盖和心气里，是蚀。

错忍。 如果那个课题只是为了评职称的分数，没有任何一个学生会因此多懂一点物理，那么它并不比老陆的思路更重要。放下思路去写它，丢掉的是自由。

出口在哪里？纠缠之忍（不走），要找的是路。

这条路要有三样东西：一个可以先走的小段，一个写下来的日期，一个能搭的车。老陆可以先在一个班里试一个实验，把试的过程记下来；可以给自己写一句「课题结题后的第一个学期开始」；可以问问课题里有没有一个子项能放进这件事。

路不必现在走完。可是一条路，只要一次也没有被走过，它就只是想法。

◆ 这一格里再看一个人。

小宁在一家出版社做编辑，心里一直有一条路：把一套民间故事做成给孩子的绘本。她跟社里提过两次，都被一句话挡回来：今年的重点是教辅。

她把方案收进了抽屉，一边加班做教辅。

这一回盖她的，也是新的 D：社里的整个年度计划。但和老陆比，有一处不同。小宁的教辅活儿里，有一个天天要面对的东西：怎样让孩子读得进去。她把这一年当成了学习，每一本教辅，她都留意哪些版式孩子愿意翻。

两年后，社里想做绘本，她抽屉里的方案已经改了三稿，每一稿都比原来更像一本书。

这件事说明什么？说明不走的忍，真正的分水岭，不在「放下」还是「不放下」，而在放下的这段时间里，那条被盖住的路，有没有被改写。盖着的那两年，她没有在原路上前进，却在原路旁边积了东西。

反过来，老陆的悬着，是把路整个冻起来，等退休。冻起来的路，不会越来越好，只会越来越旧。

这就是第二道判据：遗产。覆盖期间，当下这一处有没有被改写。小宁的路被改写了，所以她的忍是有遗产的；老陆如果不做什么，遗产是零。

还有一点要提醒：不走的忍，常常不是被一件事盖住，而是被一连串事盖住，一件接一件，每一件都有理由。这时要回头问，这一串事里，有没有一个真正在产生意义。如果每一件都只是上一件的延续，没有一件在长出新东西，那这一串事，合起来也只是惯性，不是一个更重要的意义。

◆ 八、思考之忍（三）：张力之忍（不放）

夜里两点，一个正在写书的人，终于想通了一处困了他三个月的地方。

他想马上打电话给一位朋友，说一说，笑一笑。他没有打。

被盖住的，是想通之后那一下痛快。盖在上面的，是整本书的论证：这一处想通了，下一处还没有，如果现在就说出去，会被朋友的追问打断，而全书的论证还没有合拢。他把那份痛快压住了，回到桌前，往下写。

这一格是思考里的不放。被盖的是幸福律的第三步：放出来。盖在上面的，是新的 D，一个更大的论证。

这种忍，很少有人当作忍。写东西的人、做研究的人，几乎天天都在做。他们称它为「别泄气」「别散了劲」。可它正是这一格：想通的快乐本来要放出来了，被一个更大的目标收了回去，要等到全书写完才放。

忍成（放进更大的转换）。 书写完的那一天，那份痛快没有消失，它放出来的时候，比当晚更大，因为它里面带着整本书。堆积的能量，放进了整本书，合拢的那一刻一并放出。

悬着（没等到，能量要找去处）。 书一拖就是三年。三年里每一次想通，都被压下去，等到真的可以放，已经放不出什么了。很多人写完书反而空空的，就是这个缘故：该放的痛快，在路上一笔一笔被取走了。这是张力等不到释放：痛快一笔笔被取走，落回了他自己，是蚀。

错忍。 有时候那「更大的论证」并不存在，只是怕。怕一说出来，被朋友一句话问倒，发现想通的是假的。这时盖住痛快的，不是更重要的意义，而是怕。

出口在哪里？张力之忍（不放），要找的是放处。

最简单的一个放处，是随手写下的一句话：「今晚想通了某某。」写在一个本子里，不说给任何人听，也不打断全书。再进一步，是约定一个听的人，约好「书写到第几章，我讲给你听」。

放处不需要大。它只需要在，让那一下痛快有个地方落脚。

◆ 这一格里再看一个人。

阿青在一家小公司做设计，晚上给自己的一个插画系列画稿。一天夜里，她忽然看懂了一个困了她一个月的构图：只要把主角放在画面右下，左边留空，整个故事就活了。

她想马上发给一个做画的朋友。但那个系列要在月底交给一家出版社，这个构图一旦被朋友说一句「像某某的风格」，她就会犹豫，而她没有时间犹豫。

她没有发。她把这个构图记了下来，往下画。

月底交稿。出版社通过了。她第一件事就是打开对话框，对朋友说：我给你看一张图。

她的痛快放出来了，而且和朋友一起放。朋友看了一眼，说：这个右下，我想了一年都没想到。

这是忍成的样子：被盖住的那一下痛快，在大目标完成的时候放出来，并且找到了一个能接住它的人。

同一件事，换一种走法：阿青没有记下构图，没有约朋友，把整件事埋在心里。月底交稿之后，她发现自己对那个构图已经没有任何感觉，因为那份新鲜的痛快，早就在三十个夜晚里淡掉了。这就是悬着的一种：不是爆，也不是蚀，是干了。

这一格有一个特别的地方。不放的忍，常常不会被别人看到，因为它没有任何外在的动作，只有一个人心里的一下停顿。所以它也最容易被误当作「没事」。一个人说「我没事，就是有点累」，有时里头藏着一整个夜晚的痛快，没有地方放。

对这种忍，旁人能做的，是问一句：今天有没有什么想通了的事？不必追问，给一个让他说的机会，就够了。

◆ 九、现实之忍（一）：混沌之忍（不露）

小赵在一家做日用品的公司管供应链。旺季前，他连着三个月，把一条常年断货的线补上了。

年会上，团队拿了「年度最佳」。台上念了十几个名字，没有他。

他鼓了掌。

被盖住的，是「这是我做的」这件事。盖在上面的，是团队的大成绩：这一年公司能活下来，全靠整个团队一起撑住。他的功劳在这个大成绩里，只是一小块。而且他心里是清楚的，这个团队，他想长久待下去。

这是新的 S，一个共同体。不露的，是现实里的本事和功劳。

这一格最容易滑向错忍，所以先讲门槛。小赵那一处的意义薄不薄？如果这份功劳是他在这家公司立足的唯一凭证，它就还主导着，硬盖会出事。他能盖住，是因为他的立足另有来路：同事知道，直属领导知道，年底的评估里有他的那一栏。

忍成（放进更大的转换）。 第二年，团队又上一个台阶，这一回有人在复盘会上专门提起那条线，是怎样补上的。他的名字回来了，而且不是靠他自己说。堆积的能量，放进了那条线后来被记住的复盘。

悬着（没等到，能量要找去处）。 团队的大成绩一年一年地有，他的名字一年一年地不在。每一次他都说「大局为重」，这句话说了五年，已经不是理由，只是习惯。第六年，他提出了辞职，没有人明白为什么。这是混沌等不到涌现，能量沿着原路冲出来：一句酸话，一封辞职信，是爆。

错忍。 如果这个团队的大成绩，是靠一个人一个人把功劳吞掉换来的，它并不比一个人的名字更重要。盖着，是在养一台吞人的机器。

再看一个细节。小赵的忍，有一个别人容易忽略的地方：他是在三个月里连续做成一件事，然后在年会上看着名字念过去。这件事的特点是，成绩是可见的，却又是可以被团队吸收的。它不像一项发明，有人署名；它像一条线上的补丁，补好了，线上就看不见补丁。这类功劳天然容易被盖住，所以现实之忍的不露，在做后勤、做衔接、做补位的人身上特别多见。他们的本事，恰恰是让别人看不见问题。

对这类人，显处就不能等别人给。要自己建。比如每个季度写一页复盘：这个季度，哪些地方本来会出问题，因为什么没有出。这样一页纸，不是邀功，是把「没出事」这件看不见的成绩，变成看得见的记录。

出口在哪里？混沌之忍（不露），要找的是显处。

显处，不等于要上台。它可以是每个季度一页的复盘，里面有一行：本季度完成了什么、谁做的。它可以是一封写给直属领导的周报。可以是一次不经意的分享。

关键是，这个地方要在盖住的期间就搭好。功劳不是不能等，等的这段时间里，要有一本账在记。

◆ 这一格里再看一个人。

小梅在一家餐厅做领班。有一回，一桌客人在店里闹事，是她一个人顶着压力，一点一点把场面稳住，让别的客人没有受到影响。事后，老板在晨会上说：感谢大家共同努力。

她没有补一句。

这一回，盖住她的，也是团队，但里头多了一层她自己的想法：她刚入行不久，她想要的不是这一下被表扬，而是师傅带着她学更多的东西。这时，要露的功劳，在她心里并不重。

这一点，是现实之忍里的门槛：被盖的那一处，是不是真的薄。

小梅的情形，被盖的那一处是薄的，所以盖得上。小赵的情形，要看他心里是否也有别的立足处。如果一个人真的把功劳看得很重，那么「大局为重」就盖不住，硬盖，就会在下一个年会，用另一种方式冒出来：一句酸话，一次无缘无故的迟到。

所以不露的忍里，有一个简单的自测：你盖着它的时候，是平静的，还是在数日子？平静的，说明盖住了；数日子的，说明还主导着，要重新问一问。

此外，这一格里还有一个常见的错：把「别人没看见」当成「别人不重要」。功劳被团队盖住，不等于功劳不存在。它存在，而且需要一本账。账不是为了争，是为了让你自己知道：我做过什么。

那个团队的成绩，是你和很多人合起来的。其中你的那一段，在合起来之后，并不会变小；只是需要有人替它记着。如果团队里没有人记，你自己就要记。这是显处最简单的一种。

◆ 十、现实之忍（二）：纠缠之忍（不走）

老方四十四岁，在一家工厂做质检，做了十九年。他想开一间修车铺，图纸已经画了两年。

今年，大儿子读高三。

他没有交辞职信。

这一格，盖的是出手的路。盖在上面的，是一个孩子的高考，一个正在发生的新的 E。这是现实里最常见、也最有力的一种忍：一个人心里那条路已经走到了门口，被一个孩子的前途挡在了门外。

这一格里，还有一个大家都熟悉的例子，就是 1937 年之后的国共合作。当时两方的矛盾远没有解开，可是外敌压境，一个民族要不要活下去，成了更重要的意义。这件事怎样发生、怎样到期，第五章会专门讲。这里只记一笔：它也是不走的忍，一条各走各的路，被一个更大的路盖住。

回到老方。他的忍，对不对，要问两件事。一，孩子的高考，是不是此刻正在发生、他此刻正在为它出力？是的。二，修车铺那件事，是不是已经让位？他自己说：还想，但不急在这一年。两件事都成立，盖得上。

忍成（放进更大的转换）。 孩子考完那年，老方把积蓄拿出来，开了铺子。这一年里他没有闲着，晚上学了两门汽修的课，周末在朋友的店里打下手。铺子开张的时候，他已经不是一个只会画图纸的人。堆积的能量，放进了铺子的开张和这两年学来的手艺。

悬着（没等到，能量要找去处）。 孩子上了大学，又读研，又要买房。「等孩子」一等就是十二年，等到了他自己的膝盖。修车铺的图纸，在抽屉里发黄。这是纠缠等不到新路：十二年的力没有去处，落回了他自己，是蚀。

错忍。 有时「等孩子」是一个体面的说法。真正盖住他的，是不敢。孩子毕业了，他会找下一个理由。

把老方的情形再往前推一步。孩子高三这一年，是修车铺这件事的有效期之内，还是之外？高考的节点在，这个意义明明白白地在主导；可是它有一个自然的终点，六月以后就不再以同样的力度主导。所以「等孩子」这个说法，其实有两种：等到高考结束，和等到孩子成家立业。前一种是一个有终点的意义，后一种是一个没有终点的意义。老方如果把前一种说成后一种，十二年就这样过去了。

这是不走的忍里最值得警惕的一处：盖上来的意义，终点被悄悄推远。推远一次，是一次顺延；推远三次，就是一个说法。每一次推远之前，最好问一句：我们当初说的是哪一天？

出口在哪里？纠缠之忍（不走），要找的是路。

老方的路，可以分三段：现在能学的，现在能攒的，到某一年某一月才动的。把「等」变成一张有日期的表。有日期的等，是在走；没有日期的等，是在停。

◆ 这一格里再说三个问题。

第一个问题：怎样分辨「等孩子」是忍，还是拖？

一个简单的办法，是看这几年里，那条路上有没有任何一点动静。哪怕只是周末学一门课，哪怕只是每月存下一小笔钱。有动静，是忍；没有，是拖。

第二个问题：被盖住的路，如果本来就不太可行呢？

有的人心里那条路，其实走不通。这时「等孩子」，客观上是一个体面的台阶。台阶也许是好事：它让一个人不用在最难堪的时候认输。但台阶搭了之后，要有人愿意走下来，去看一看那条路到底行不行。

第三个问题：这一格和别人的看法，有什么关系？

不走的忍，常常被亲友看作「懂事」。老方的妻子会说：你做得对。老方的同事会说：你真不容易。这些话是好意，但也容易变成一种压力，让人越来越不敢提那条路。

懂事，是外面给的一个名字。它并不等于那个更重要的意义是否在发生。

所以对不走的忍，最要紧的一件事，是有一个人，知道你心里那条路还在。这个人可以是妻子，可以是朋友。他不必赞成，不必帮你，只要知道，路没有消失，只是在等。

很多不走的忍最后变成悬着，就因为那条路，从来没有对任何人说过。没有说过的路，到了该走的那一天，连自己都不太信了。

◆ 十一、现实之忍（三）：张力之忍（不放）

雪琴三十八岁，是一家连锁药店的店长。她和丈夫八年前买了房，每个月还款，占去两个人收入的一大半。

她很想歇一歇。去年冬天，她在一个午后坐在门店的后间，忽然什么也不想做。

她站起来，继续盘货。

被盖住的，是「要歇一歇、要享一享」。盖在上面的，是还完房贷这件事，一件有明确终点的大事，一个新的 D：每个月一笔，还到第几年为止。

我们要对这一格说句公道话。这是现实里最普通的忍，也最让人敬佩。一个家，要靠它撑过一段最紧的日子。

但它有一个特点，决定了它的结局：它靠的是一个终点。终点在，力就在。

忍成（放进更大的转换）。 房贷还完那一天，雪琴并没有立刻歇下来，她先去了一趟从没敢去的海边。回来之后，她的日子慢慢换了样：每个周六下午，店里交给副手，她出去走走。苦撑的那几年，没有白撑，它换来了一个可以歇的人。堆积的能量，放进了海边和每个周六的下午。

悬着（没等到，能量要找去处）。 房贷还完，家里又有了下一件大事：孩子的学费、老人的病。她刚歇一天，又被叫回去。「等这件事完了」，变成了一句永远在前面的话。一个人一直在忍，却没有任何一个终点把她接住，这样的忍，会一点一点吃掉她自己。这是张力等不到释放：能量一边落回她自己，一边随时可能从原路冲出，是蚀，也可能是爆。

错忍。 如果那件「大事」，其实只是和邻居比，别人家换了车，自己也要换，那它并不比她的歇更重要。

说到身体，这里只说日子，不说诊断。一个人长期不歇、身体出了状况，该找医生的，就去找医生。

出口在哪里？张力之忍（不放），要找的是放处。

放处要小，要在终点之前。每周半天、每月一天，不为谁，只为这一个人。把「歇」从终点搬到路上，苦撑才不会只剩下撑。

◆ 这一格里再看一个人。

老周在一家物流公司做调度，近些年身体不太好，同事都说他该歇歇。他的儿子在外地念书，每月要寄一笔生活费。他自己说：等儿子毕业。

三年里，他每个月给自己留出一个周日，什么也不做。他说，这是他给自己的假。

这个人的忍，有一个很小的细节：他没有把歇推到终点，而是在路上给了它一小块地方。

这就是「放处要在终点之前」的意思。大的歇，要等；小的歇，不用等。一个周日，一杯茶，一场电影，都是。

这些小放处有一个看不见的作用：它们让那个「更重要的意义」，不至于独占一个人。一个人如果整个被房贷、学费、老人占满，那么他就只剩下一个功能：撑。撑久了，连「撑」的意义也会模糊，因为他自己都不在了。

所以，不放的忍里，有一条朴素的道理：更重要的意义，需要一个活着的人来承受；让这个人活着，是承受的一部分。

还有一句要说在前面。这一格里常见的疲惫、睡不好、没胃口，本书不做解释，也不做判断。身体上的事，请交给医生。本书能说的，只是日子里的安排。

再补一个对照：这一格和上一章讲的「累」，很容易混。累是第三步来不了；这一格是第三步要来了，被更大的事盖住。雪琴既可能累，也可能忍。分辨的办法是问：如果房贷突然没有了，她会不会立刻歇下来？会，是忍；歇不下来，是累。

◆ 十二、自我之忍（一）：混沌之忍（不露）

先回指林晓。她在年夜饭的桌上，被婆婆的一句话顿了一下筷子，没有回嘴。那一句委屈，要露，没有露。盖住它的，是一家人的这个年。

这一格里，王德生有一句口述，是他自己的事：

「比如我忍住一个学员对我的诬告，为了整个 SDE 事业的发展。」

本书只用这一句话，不加任何细节，不写那个学员是谁。这一句里，该露的是一次辩白，被一项事业盖住。那项事业，是一个远比当下这一场争执更大的、正在发生着的 D。

再看一个新的。大姐在弟弟的婚宴上，被一个远房的亲戚当着一桌人的面说：「当年要不是你不肯供他读书，他早出息了。」

事实是，大姐当年自己没念完书，就出去打工供弟弟。

她端起杯子，笑了一下，把话题带到了别处。

这一处盖得上，是因为这一桌的意义，是弟弟的婚宴，是一家人这一天的团圆。那份要露的委屈，在这一刻，比那个团圆轻。

忍成（放进更大的转换）。 婚宴散了，隔几天，大姐在一次只有她和母亲的晚饭上，把这句话和当年的事，一桩一桩地说了。母亲听完，沉默了很久，说：「是妈欠你的。」被盖住的，回来了，而且回到它该在的地方。堆积的能量，放进了母女那个晚上的一场谈话。

悬着（没等到，能量要找去处）。 大姐一直没有说。这句话在她心里，每年的婚丧嫁娶都被翻出来一次。到了第十年，一件很小的事上，她当着全家的面爆了。这是混沌等不到涌现，能量沿着原路冲出来，是爆。

错忍。 如果「一家人的年」，其实只是为了面子上好看，家里没有一个人在为这个年出力，那么被盖住的委屈，换不来任何东西。

还有一个小处值得补上。大姐的忍，盖住的不只是一句话，还有一段她自己的历史：当年她为弟弟放下了学业，这件事在家里从来没有被正式说过。婚宴上那句话，等于当众把这段历史改写成了另一个样子。她若一直不露，改写就在亲戚们的记忆里一年年坐实。

所以自我之忍的不露，到了某一天，不只是心里舒不舒服的问题，还是一个事实留不留得住的问题。露处不一定要对着那个说错话的人，但要有一个听的人，把事实原样听进去。母亲那一句「是妈欠你的」，就是事实被听见、被认下来的那一刻。

出口在哪里？混沌之忍（不露），要找的是露处。

露处有两个条件：安全，有人听。它可以是一个只有两个人的晚上，一封写给自己的信，一次与信得过的人的散步。委屈不一定要说给让你委屈的人听，但一定要说给一个人听。

◆ 这一格里再说三件事。

第一件，委屈和辩白，不是一回事。

林晓的委屈，是一句话顿了筷子；王德生那一句里的诬告，涉及的是辩白。前者是心里的，后者是对外的。两样都属于「该露的」，但出口不同：委屈要有人听，辩白要有地方说。

第二件，自我之忍里的「不露」，最容易被误当成「大度」。

大度，是矛盾已经没有了；忍，是矛盾还在。一个人如果对别人说「我早就不在意了」，而心里每年还要翻出来一次，那他说的是大度，做的是忍。这并不可耻，但要分清，否则就会骗自己，也会骗别人。

第三件，不露的委屈，有一个很常见的变形：变成笑话。

大姐在婚宴上笑了一下，这一笑里有没有委屈？有。如果这一笑每次都用，久而久之，别人会把这件事当成一个可以随便开的玩笑，而她自己也会渐渐觉得，这真的只是个玩笑。到了这一步，委屈没有了，同时，她当年的付出，也一起没有了。

这是不露的忍，最隐蔽的遗产：被盖住的那一处，不是被回写，而是被抹掉。

一个今天常见的变形，是把「不露」搬到网上。委屈不对人说，发在一个只有自己看得见的角落，或者发给一群不认识的人。这当然也是一种露，但要看有没有人真的在听、听了以后是否能让事实被认下。一条没有人回应的动态，露了，却没有落地；落不了地的露，不能算出口，只是把话放在了风里。

所以，要给委屈一个露处，不只是为了让心里舒服，也是为了让那件事，在别人那里，保住它的真实。

◆ 十三、自我之忍（二）：纠缠之忍（不走）

韩信年轻的时候，在淮阴街上被一个屠户家的少年拦住，对方说他个子高，还带着剑，其实是个胆小的人，又说，有本事就拿剑刺我，不敢刺，就从我的胯下钻过去。《史记·淮阴侯列传》里记，韩信看了他很久，俯下身，从胯下爬了出去。满街的人都笑他怯。

这是中国人最熟的一个例子。把它放在这一格里读，要看清三件事。

一，被盖住的，是翻脸。一个被当众羞辱的人，下一步本来是走出去：回击，拔剑，离开。这是自由律的第三步。

二，盖在上面的，是一条更大的路。《史记》没有替韩信说明他当时在想什么，我们只能说，后来他走的是另一条路。这是新的 D。

三，在那个当下，胯下这件事本身的意义，对他已经很薄：一个市井少年，一场街头的闹剧。

我们用一个今天的例子来看。

小罗是新入职的，被一个老同事当着办公室的人叫「打杂的」。他没有翻脸。他手上正有一件事：三个月后的转岗考试，通过了就进核心组。

忍成（放进更大的转换）。 转岗成功之后，那个老同事的话，变成了他的一段故事，讲起来的时候，已经不疼了。更重要的是，那三个月里，他把「被看轻」这件事，一件一件地变成了可以验证的东西：他做的每一份表，都留了记录。堆积的能量，放进了转岗之后的一份份记录和一个新位置。

悬着（没等到，能量要找去处）。 转岗考试没过，他又留在原处。被看轻的话，一天一天还在。当初盖着它的那个路，已经关上了。这时，那句话带着三个月的势能，一起回来。这是纠缠等不到新路，那三个月的势，带着旧话一起冲回原处，是爆。

错忍。 如果他忍的，其实是对权威的怕，而没有任何一条路在等他，那么被盖住的，是他的自由。

出口在哪里？纠缠之忍（不走），要找的是路。被看轻的火，要能转成一条有证据的路。不是为了证明给谁看，而是让那条路上，每一步都有一个落脚点。

◆ 这一格里再说三件事。

第一，胯下之辱这个例子，常被讲成「能屈能伸」的励志故事，本书不这样讲。

本书要看的是结构：一个人被当众羞辱，下一步本来是翻脸，被另一条路盖住了。至于那条路后来是否成了，是另一个问题。《史记》里同样记着，韩信后来封了王，也记着他的结局；一件事能不能当作忍的范例，不能只看开头。

第二，忍和「窝囊」的界线在哪里？

界线只有一条：那条更大的路，是不是真的在走。小罗在准备转岗考试，每天晚上有一个小时，这条路是真的。如果他只是说「我在准备」，而一个月里没有翻过一页书，那么他的沉默就不是忍，是怕。

第三，被看轻的火，盖着盖着，会变成一种东西，叫「憋着一口气」。

这口气，有时是燃料：它让人在那三个月里格外用功。这是忍成的助力。但这口气如果一直不放，最后变成「非要证明给他看」，那条路就变了味：走路的理

由，不再是路本身，而是那个人。路一旦被一个人绑住，就会跟着那个人的反应起伏。

所以，不走的忍里，有一个暗处的提醒：走那条路，要为路本身。被看轻只是一个起点，不是目的地。

◆ 十四、自我之忍（三）：张力之忍（不放）

最后一格最难写，因为它离人最近。

慧芳和丈夫的日子，过了十六年。心里的火，一年比一年多：为很小的事，也为很大的事。心里的爱，也一年比一年少地被说出来，因为每次说出来，好像都落在空处。

家里有个读初二的女儿。

她们没有离，也没有吵。每天晚上，慧芳把碗洗完，把灯关上。

这一格里，有两样东西同时要放：火，和爱。火要放，是要把心里的怒放出去；爱要放，是要把心里仍在的那一点爱放出去。两样都被盖住了。盖住它们的，是一个更大的放：让女儿有一个完整的家。这是新的 S，一个家，和一个正在长大的孩子。

这一格里，没有好坏。它既可能是人间最了不起的忍，也可能是最长的一场消耗。差别全在两样：那个更大的意义，还在不在；盖着的这些年，当下这一处有没有被改写。

忍成（放进更大的转换）。 女儿上了大学。这十年里，慧芳和丈夫没有放弃，每周有一个只说话、不吵架的晚上。火没有消失，但每次都找到了落点。孩子走后，两个人发现这个家还在，样子换了。堆积的能量，放进了每周一个只说话的晚上和后来那个换了样子的家。

悬着（没等到，能量要找去处）。 女儿离家，家里的那个「更大的放」退出了。十年积下的火，一下子没有了遮挡。关于孩子成年之后的分开，第五章会专门讲，这里只记一点：悬着的时候，积下来的东西不会因为分开而消失，它会换一个出口。这是张力等不到释放：积了十年的火，换一个口子冲出来，或者落回两个人各自的身上，爆与蚀都有。

错忍。 如果女儿其实早就希望父母不要为她勉强，那么「为孩子」就是一个说法。盖住火和爱的，是一个被误当成孩子的愿望的东西。

再说一说这一格里的孩子。一个初二的女孩，往往比父母以为的更早觉察家里的气氛。她未必知道父母之间发生了什么，但她知道饭桌上哪一句话不能接。这样的家，对孩子是一个完整的家，还是一个要小心翼翼的家？答案不在父母怎么想，在孩子怎么过。

所以这一格有一道额外的检验：被盖住的火和爱，有没有在孩子面前以别的方式出现。比如父母之间的冷淡，比如一方对孩子过分的热情。这些都是积着的势能在寻找出口，而它们找到的出口，常常是孩子。这是悬着的忍里最让人心疼的一种去处，第六章会详细讲。这里只提醒一句：为孩子忍，并不等于孩子不受影响。

出口在哪里？张力之忍（不放），要找的是放处。

火要有一个不伤人的放处，爱要有一个能落地的放处。一个只说话不吵架的晚上，一次不带目的的散步，一封不寄出去的信，都是放处。

◆ 这一格里再说几件事。

第一，火和爱，为什么要放在同一格里？

因为它们是同一股力的两头。一个人对着另一个人，有火，往往也有爱。两样同时被盖住，是这一格的特征。盖住火不难，难的是盖着火的同时，爱也跟着被盖住了，这就是很多长期关系里「淡了」的真正来由。

第二，「为孩子」这个理由，什么时候成立？

成立，要看两件事。一，孩子此刻真的在这个家里长着，这个家对他有实际的作用；二，盖着的这些年，夫妻之间，那一处有没有被改写。如果只是守着一个空壳，一个每个人都在忍、没有任何一个人在改的家，那么孩子长大之后看到的，不是一个完整的家，而是一场漫长的忍。

第三，这一格的出口，要两个人一起找。

别的格，出口可以自己找。这一格，火和爱是对着一个具体的人的，放处需要对方在场，至少需要对方不拦。有的人在这里卡住，就因为放处必须有第二个人，而第二个人不一定愿意。这时，先找一个第三者，一个能听的朋友，一个咨询师，也是一个办法。心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

第四，不要把这一格当成「应该怎么办」的答案。本书只是给出一个看的角度：盖住你的，是哪一个意义；它还主导吗；这些年，你们之间被改写了什么。看清楚这三件事，路怎么走，是你们的事。

◆ 十五、九格出口速查，和三个常见误会

把九格的出口并排放一放，更容易看出它们的不同。

	混沌之忍（不露）：找显处	纠缠之忍（不走）：找路	张力之忍（不放）：找放处
思考	一本写了日期的记录，一页等结题就打开的附录	一个先走的小段，一趟能搭的车	一句写在本子里的话，一个约好的听者
现实	每季度一页的复盘，一封给直属领导的周报	一张有日期的表：能学的、能攒的、要动的	每周半天，不为谁
自我	一个只有两个人的晚上，一封写给自己的信	每一步都有落脚点的路，为路本身而走	一个只说话不吵架的晚上，一封不寄的信

看这张表，有三个小发现。

一，出口都很小。没有一个是「彻底解决」。因为矛盾本来就没解开，忍不是要解它，是要在承受的时候，让被盖住的那一处不死。

二，出口都有日子。「写了日期」「有日期的表」「每周半天」，都有时间。有时间的出口，才是出口；没有时间的，只是愿望。

三，出口都要有一个「别人」或「一个物」。记录、附录、表、本子、听者，都是放在身外的东西。把被盖住的东西放到身外，是承受不压坏人的一个办法。

再说三个常见误会。

第一个误会：九种忍是九种性格。 不是。它是一件事在某一刻的位置。同一个人，今天在这一格，明天在那一格。

第二个误会：忍得越多越好。 不是。忍有门槛。当下这一处还主导着，硬盖是错忍。错忍多了，丢的是自由。本书的立场不是劝人忍，也不是劝人别忍，而是劝人先看：盖我的是什么，它还在吗。

第三个误会：有了出口，忍就不苦了。 也不是。出口不能把刀拔掉，只能让刀不至于越扎越深。忍仍然是承受，仍然会疼。本书的承诺只有一个：这疼是有去处的。

◆ 十六、口述的几句话，在九格里怎样落地

王德生的口述里，有几句话，在九格里反复用得上。把它们摆回九格，可以看出这一章没有另立门户。

第一句是：「当下层级的意义已经非常薄弱了，即刀忍在心上，但是为了更高层级的意义，这个『当下矛盾要导致的改变不出现，被更高级的意义引发的改变来覆盖和坚持对矛盾的承受』。」

这一句里有两个动作：覆盖，和坚持承受。九格里，每一格都是这两个动作。差别只在，覆盖的是哪一步。许文覆盖的是见解的显出，老方覆盖的是出手的路，雪琴覆盖的是歇的放出。而承受，在每一格里都一样：刀在心上。

第二句是：「承受对矛盾的坚持应对，不产生改变，这股『真善美的』力量来自于更高层级的意义。」

读到这里，九格里有一个共同的问题可以问：这股力，从哪里来？许文的力，来自组里那个项目；老方的力，来自孩子的前途；大姐的力，来自一家人的这一天。力不是她们自己的，是那个更重要的意义供给的。所以那个意义一退，力就断。

第三句是：「不一定是更高层级，严格来说，是意义的主导性，即『更加重要的意义来覆盖』，即用『新的 E，新的 D，新的 S』产生的意义来支撑对现在的『SDE 的矛盾的承受』。」

这一句校正了前一句。本书写九格时，一直说「更重要的意义」。这不是文字上的讲究，是一个实质的区别：一件事比另一件事重要，不是因为它在上面，而是因为此刻是它在主导。

比如，一个母亲此刻要照顾生病的孩子，她写了一半的论文，被盖住了。孩子和论文，谁更要紧？这问题没有意义。有意义的问题是：此刻，哪一个在主导？孩子病好了，论文又主导，盖的方向就反过来。所以，同一个人，同一对事，盖的方向会随着时间翻转。九格里的每一次覆盖，都要带着「此刻」两个字。

口述里还有后来补的第 10、11 句：

「忍，也是对矛盾的承受的能量堆积，是为了更大的转换和释放。」

「忍有三种，根据意义的发生：有张力的忍耐是为了更大的幸福发生；有纠缠的忍耐是为了更大自由发生；有混沌的忍耐是为了更大的创造发生。」

这两句在九格里的用处，已经在本章开头说过：它们把「承受」从一个被动的字，变成一次蓄势，也把九格的三列，各安上了一个更大的发生。

这也解释了为什么本章没有把九格排成高低。思考之忍、现实之忍、自我之忍，没有哪一界比哪一界重要；不露、不走、不放，也没有哪一种比哪一种更难。哪一格更重，只看那一刻的主导是什么。

◆ 十七、与四位全球近邻的交锋

九格摆完，要看看别人是怎么看这个现象的。这里选四位，各说一点。

弗洛伊德：压抑

弗洛伊德在 1915 年的论文里讨论压抑，大意是：一种本能的冲动要出来，被自我挡在意识之外，但并没有消失，它会换一种方式回来〔待核：论文题名与年份，按通行口径〕。

他说中了什么？说中了最要紧的一点：被挡住的东西不会消失。本书说的悬着，正是这一点。矛盾没有解开，刀还在心上。

本书多出的一层，是挡住它的东西本身。弗洛伊德的挡，主要来自自我对冲动的防卫；本书看的是，挡的力气从哪里来。同样是挡，有些挡的力气来自一个正在发生的更重要的意义，有些没有。前者有机会忍成，后者只会悬着。

分叉的地方在这里：压抑一词，不分「有托的挡」和「无托的挡」。

再往深里说一层。弗洛伊德的压抑，有一个隐含的前提：冲动在先，挡在后。先有一股东西要出来，然后有一道力把它拦住。本书的看法略有不同。忍里没有一个先在的「冲动」，只有一场发生走到第三步，另一场发生也在走，两场在同一个人身上撞到了一起。被盖住的，是其中一场的第三步；盖上来的，是另一场自己的第三步。所以九格里每一格都有两头：被盖的一头，和盖上来的一头。弗洛伊德的图里只画了一头。

这并不影响他那句最硬的话：挡住的不会消失。本书只是多画了盖上来的那一头，因为出口常常就藏在那里。许文的出口，在项目结题那一天；老方的出口，在孩子考完那一年；大姐的出口，在婚宴之后的那个晚饭。出口都挂在盖上来的那个意义的时间表上。

举一个小例子。两个人都把一句气话咽了下去。一个是因为明天要和对方一起交一份重要的稿子，另一个是因为从小被教育「不许顶嘴」。从压抑的角度看，两个人是一样的：冲动被挡了。从本书的角度看，前者有一个正在发生的更重要的意义托着，后者只有一个旧规矩。前者的挡，到稿子交完就可以松；后者的挡，不会因为任何事松，只会一年一年地硬。

安娜·弗洛伊德：升华

安娜·弗洛伊德在《自我与防御机制》（1936）里，整理了一批自我用来对付冲动的防御方式，其中包括升华：把冲动引到一个社会认可的目标上去〔待核：该书页码不引〕。

她说中了什么？说中了出口的一个重要形状：被挡住的力气，可以转到另一个事情上去。本书说的忍成，有一部分就是这个样子。

本书多出的一层，是把「转去哪里」分成了九种。升华是一个总名；在本书看来，不露的要转去一个显处，不走的要转去一条路，不放的要转去一个放处。转错了，升华也会落空。

分叉的地方：升华强调的是冲动的去向，本书强调的是被盖住的那一处，在盖着的这段时间里，有没有被改写。

还要补一句公道话。安娜·弗洛伊德把防御机制一个个列出来，是一件很有用的工作：人们因此知道，挡的方式不止一种，有的挡得成熟，有的挡得笨拙。本书的九格可以和她的清单并排用。她的清单回答「用什么方式挡」，九格回答「挡的是哪一步、出口在哪里」。同一个升华，放在不同的格里，样子不同：在不露一格，它是把见解写成论文；在不走一格，它是把没走的路改道到邻近的路；在不放一格，它是把火变成体力活。方式相同，出口各异，所以单有清单还不够。

再举一个小例子。一个人心里有一团火，转去跑步，每天跑十公里。火确实被消耗了，这是升华一类的出口。但如果这团火是冲着某一个具体的人的，跑步只是

把火的体积变小，对那个人的火，仍然原样在那里。本书会说，这个出口对了一半：它帮着承受，却没有碰到被盖住的那一处。

格罗斯与约翰：抑制与重评

格罗斯与约翰（2003）比较了两种调节情绪的办法。一种是表达抑制，把情绪的外在表现压下去；一种是认知重评，换一个角度理解引起情绪的那件事。大意是，常规的研究里，习惯抑制的人，情绪上的代价通常更大，重评的人通常更好些〔待核：具体指标按原文〕。

他们说中了什么？说中了一个重要的区别：同样是不表现出来，里头可以是两回事。

本书多出的一层，是把区别的位置挪了一下。抑制和重评，说的是人怎样处理自己的情绪；本书问的是，情绪背后的矛盾，有没有一个更重要的意义在接着。重评得好，往往是因为找到了一个更重要的意义，把事情放进去看。

分叉的地方：他们的两种办法是并排的，本书把抑制放在了某种忍里的一个环节上，真正要问的，是忍的出口。

格罗斯与约翰的研究，提醒了一件值得认真对待的事：不表现出来，是有代价的。常规的研究里，长期靠抑制的人，往往付出社交和情绪上的代价〔待核：具体结论按原文〕。本书不反对这一点。本书要补的是：代价的大小，可能取决于抑制的时候，背后有没有一个更重要的意义在接着。同样是一场会议上不动声色，一个人是在等一个关键的表决，另一个人只是习惯了不说话，两个人的代价未必相同。这是一个可以拿去检验的猜测，本书把它列为待验。

用一个日子里的场景来说。一个人在会上被同事抢了话头，心里一沉。重评的办法是告诉自己：他大概也是着急。这个办法有用，它让那一下沉缓了过来。但如果这是第五次，同事每次都抢，重评到第五次，就变成了一种自我说服：事实没有变，只是你越来越会替它找理由。本书会问：盖住你的，到底是什么？如果有一个更重要的意义，重评就是忍的一部分；如果没有，重评只是把刀擦得更亮。

米歇尔：延迟满足

米歇尔从二十世纪六七十年代起，用棉花糖的实验，观察孩子能不能为了更大的奖励等一等，后来的追踪发现，等得久的孩子，往往后来学业更好〔待核：追踪

的具体年份与相关度〕。2018 年的一项重复研究，把家庭背景等因素放进去之后，这个关联明显变小了〔待核：具体数值不引〕。

他说中了什么？说中了一个基本的事实：人确实会为更重要的东西，把眼前的放一放。

本书多出的一层，是对 2018 年的结果给了一个解释的方向：等得住，主要不在孩子的意志力，在于那个「更大的奖励」是不是真的会来。一个家里承诺总是兑现的孩子，等得住；一个承诺常常落空的孩子，等不住，这不是意志的差别，是那个更重要的意义靠不靠得住。

分叉的地方：延迟满足把「等」当成一种能力；本书把它当成一个意义的有效与否。这也是本书的一个待验处。

米歇尔的实验，还让本书想到一个很日常的问题：大人对孩子说「忍一忍，等一下给你」，那个「等一下」是否兑现过。一个孩子如果每一次都被兑现，忍的时候他的心里有一个靠得住的意义，这个意义在产生真实的东西：下一块糖真的会来。一个孩子如果常常落空，他的忍里就没有这个托，他看起来在忍，其实是在赌，赌输几次，就不赌了。

放到九格里看，这是现实之忍与自我之忍共有的一个结构：忍得住的人，是被一个靠得住的意义托着的人。靠得住，才有遗产，才有出口。反过来，一个从小在「等一下」里长大的人，到了成年，会把所有的忍都当成赌，这是另一个题目，本书只记在这里，不展开。

本书不能替这些实验作结论，只能把话说在这里：如果等得住的关键，是承诺靠不靠得住，那么教孩子「忍住」之前，大人先要做的，是让那个承诺能兑现。这和本书整本的主张，是一个方向。

这一章还有一个问题，没有说完：为什么是九格，而不是八格，或十二格?

答案要回到上一章。忍是第三步被盖住。第三步在三条律里各有一个形状，是显出来、走出去、放出来；人活的地方分三界，思考的、现实的、自我的。三乘三，是九。

这个算法有它的限度。如果有人能指出，第三步还有第四种形状，或者人活的地方还有第四界，那么九格就要改成十二格。本书眼下没有看到，但不敢说没有。

另一个限度，是格与格之间的界线。有些事，同时落在两格里：一个人在家里被看轻（自我之忍的不走），同时这看轻来自工作上的失败（现实之忍的不露）。遇到这种情形，不必硬分一格，可以两格各问一遍，各给一个出口。

做这样的事，用得上一句朴素的话：先看最疼的那一处。最疼的那一处，往往就是被盖得最紧的那一处。从它开始，找出口。

◆ 十八、判别局面

回到开头的三个人。

研究生压着见解不发表，老员工压着辞职不辞，母亲压着火不发。

心理学把这三件事归为同一种「抑制」，因为它们有一个共同的外观：想表达的，没有表达。

本书把它们判为三格，给三个出口。

	一般的判法	本书的判法
研究生	抑制，表达不足	思考里的混沌之忍（不露）：要找一个显处
老员工	抑制，行动不足	现实里的纠缠之忍（不走）：要找一条路
母亲	抑制，情绪压抑	自我里的张力之忍（不放）：要找一个放处

为什么要分？因为一个出口给错了，等于没给。

给研究生一个「倾诉」的建议，她的数据仍然没有地方显；给老员工一个「放松」的建议，他的辞职信仍然躺在草稿箱里；给母亲一个「去发表」的建议，她的火仍然没有口子。

这是第一条理由。第二条理由，是三个人的结局，要用不同的东西来看。

研究生要看，盖在上面的项目结了没有，数据有没有补厚。老员工要看，盖在上面的那件事，有没有终点，他自己有没有一张有日期的表。母亲要看，孩子的事过去之后，她有没有一个能说话的晚上。

所以分格不是为了多贴几个标签，是为了在三个不同的地方，各问一个不同的问题。

再多说一层，为什么心理学归在一起，本书偏要拆开？

不是心理学粗心。心理学有它的问题：它要量一个人，在多大程度上表达了、没表达。所以它需要一个可以量的东西，也就是「表达」。三个人都是表达少了，放在同一个尺子上，没有错。

本书的问题不同：它要问，下一步怎么走。下一步怎么走，取决于第三步被盖住的是哪一种，所以必须拆。

这是两种问法的分工，不是谁对谁错。一个人可以同时被量，也被拆：先量，知道压得多重；再拆，知道出口在哪里。

还有一个今天常见的局面，值得单独拿出来：一个人说「我最近压力很大，什么都不想说」。听的人往往只能回一句「多休息」。

如果听的人会拆，他可以问三句：有什么是你想让别人看见，却没有被看见的？有什么是你想走，却没有走的？有什么是你想放，却放不下的？一个人往往对三句里的某一句，忽然停下来。停下来的那一句，就是他的那一格。

这三句，不是诊断，是一种帮人把话说出来的问法。说出来，本身就是一个出口。

最后补一句各家怎么判的总账。

弗洛伊德一路，看的是冲动有没有被挡；防御机制一路，看的是挡的方式；情绪调节一路，看的是挡得好不好；延迟满足一路，看的是能不能等。本书看的是：挡的是哪一步，什么在挡，挡完去哪。

四家各自说中了一块，本书不是要取代它们，是想在它们旁边，多问一个问题：出口在哪里。

◆ 十九、出现什么情况就说明本章错了

这一章可以被推翻。出现下面的情形，就说明本章错了。

第一，如果有人拿出大量的例子，显示不露、不走、不放三种忍，给它们同一个出口，同样有效，那么分九格就没有必要。

第二，如果有人找到了一种忍，既不属于三律之一，也不属于三界之一，那么这张九格的地图是不全的。

第三，如果有人证明，在三种忍里，「更重要的意义从哪个来路来」，完全不影响结局，那么本章每一节里的来路，都是多余的。

第四，如果追踪发现，有托的忍和无托的忍，后来的结局并无差别，那么门槛一说，要重写。

第五，如果有人拿出证据，显示被盖住的那一处，在盖着的期间有没有被改写，对结局毫无影响，那么本书的第二道判据，也就是遗产一说，要撤下。这是对本章最硬的一条检验，因为每一格里，我们都在用它。

第六，如果有人发现，九格里有一格，根本找不到真实的人在其中，也就是这一格只存在于表上，那么这一格应当删去。眼下九格里每一格都能找到日子里的例子，但例子都是本书自己挑的，这一点要老实说：挑出来的例子，天然会贴合格子。更公平的做法，是请别人拿着九格去记录自己一个月里遇到的忍，再看有多少落不进去。本书把这件事列为待验。

第七，本章的例子，除了林晓和著者的那一句口述，都是日子里常见的情形，不是真实个案的记录。它们是用来看结构的，不是用来证明比例的。读者不可据此推断哪一格更多见。

本章自认最弱的一处，是三界与三律的配对：每一格里的例子，只是一个人，一件事。一个例子，不是证明。这需要更多的人，更长时间的追踪，才能看清。

◆ 二十、专著系列里的忍

本书是这一套里的一本。同一套里，有几本书和本章的关系很近。

第 521 号《累》，讲九种累，也是三律乘三界的九格。那本书里，累是进了矛盾、一直在花能量、第三步来不了。本章借了它的体例，没有借它的内容。累的九格问的是：卡在第几步。忍的九格问的是：第三步已经要来了，被什么盖住，从哪里出去。同一个人，同一个晚上，可以既累又忍：累在前面，忍在后面。

第 520 号《欠》，讲走了两步的发生，改变出来了，却没有回写。忍和欠的差别，在改变有没有出来：忍的改变被盖住了，欠的改变已经出来了。

第 456 号《慌：心之荒》，讲心之荒。慌里有一种夜路的感觉，不知道往哪里走。本章里的悬着，到了后面，会变成慌的一个来路。这一点，第六章会接着讲。

第 454 号《回》，讲回写。忍成的最后一步，是被盖住的那一个，回到当下这一处。这和回写是同一个动作的两个名字，本书在后面几章里会反复用到。

第 306 号《心理学的典范革命：从主体的发现到发生》，把心理学里「主体」的概念，从发现改成了发生。本章对「抑制」的判法，就是顺着那本书走的：不先有一个人在压，而是一场发生里，有一步被盖住了。

第 429 号《急不是快》，讲不愿进矛盾、想直取果子的急。急的人连矛盾都不想进，更谈不上盖；忍的人是进了矛盾，第三步也到了门口。九格里的「不露」「不走」，常有人把急误认作忍，其实只是不肯等那个显处和那条路。

第 443 号《惯》，讲旧路径替新发生做了主。一个人每一次都用同一种方式盖住，不问盖的是什么，这时盖上来的不是更重要的意义，是惯。本章的「错忍」一节，有一部分正是惯的样子。

第 466 号《认》，讲和谐纠缠。认下一个人、一件事，是两边缠到合得上；忍则是缠不合，仍然承受。九格里自我之忍的「不放」，到了尽头，有时会走到认，有时走不到。

第 455 号《晕痛苦》，讲晕、痛、苦。第六章会讲悬着的忍落回自身，那里会用到它。本章不展开，只记一笔：不放的忍拖得太久，苦就在那里等着。

再补一点，说说这几本书和本章共用的一把尺子。

这套书里，一场发生走三步。急，是不愿进矛盾，想直取果子；累，是进了矛盾，在花能量，第三步来不了；忍，是第三步要来了，被更重要的意义引发的改变盖住；欠，是改变出来了，没有回写；惯，是旧路径替新发生做了主。

九格里的每一格，都可以放在这把尺子上量一量。如果一个人在「不露」的时候，其实第三步根本没有要来，那他是累，不是忍。如果他的见解露出来之后，没有回到他原来的位置，那是欠。如果他每一次都用同一种方式盖住，不问盖的是什么，那是惯。

所以读完这一章，下一次说「我在忍」之前，可以先用这把尺子问一遍：我是急、是累、是欠、是惯，还是真的在忍？问对了，出口才找得对。

最后，这一章与第一章、第三章怎样接。

第一章讲了忍的两半：覆盖与承受。这一章把「覆盖」拆成了九个地方，每个地方的出口不同；「承受」则在九格里都是一样的，刀在心上。

第三章会讲忍和它的邻居：让、熬、憋、等、累。读完这一章，你会发现一件事：邻居们也有九格。让有不露的让、不走的让、不放的让；憋也有。这就是为什么九格值得先讲：它是一张通用的地图，之后遇到任何一个邻居，都可以拿它问一句，这一次，盖在哪一格上。

至于一格里的忍怎样发生、什么时候到期、悬着以后去哪里，则是第二编三章的事。这里只把格子打好，让后面的话有地方落脚。

一个老师，往往在学期末最忍。学生的问题越来越多，家长的消息越来越密，而这时候，评教、结课、成绩，一件件都压在眼前。她把一句想对学生说的重话咽下去，把一次想请的假推到放假以后，把一份想写的教学小结留给明年。

这三件事，恰好落在三格：重话是自我之忍里的不放，请假是现实之忍里的不走，教学小结是思考之忍里的不露。把它们分开看，她就不会再说「我什么都顾不上」，而会说：这一句话，今晚在日记里放；这一次假，在日历上定一天；这一页小结，开学第一周写下标题。

三个出口，三个日子，各不相同，却都很小。

这是放回日子里的一个小例子，不是第十个格子。它想说的只有一句：九格不是用来给人分类的，是用来把一团笼统的「忍」拆开，让每一块各得一个出口。拆开以后，一个学期末的老师，也可以在三个地方各松一口气。

◆ 二十一、九个问句，当作一次自查

最后，把九格改成九个问句。它不是测验，没有分数，只是帮你看一眼，最近压着的是哪一处。

一，有没有一个见解，你已经想清楚了，却一直没有在该说的地方说？（思考，不露）

二，有没有一条思路，你很想走，却被别的事一直排在后面？（思考，不走）

三，有没有一次想通的痛快，你想讲给人听，却一直收着？（思考，不放）

四，有没有一份你做的事，被算进了大家的成绩里，名字没有出现？（现实，不露）

五，有没有一条路，你已经走到门口，却一直在等一个时机？（现实，不走）

六，有没有一次歇，你应该得到，却一直推给明年？（现实，不放）

七，有没有一句委屈，你咽了很久，没有说给任何人听？（自我，不露）

八，有没有一次被看轻，你没有翻脸，也没有让它过去？（自我，不走）

九，有没有一团火，或者一点爱，你一直想放，却没有放处？（自我，不放）

答「有」的，不必慌，每一个「有」后面，各问两句：盖着它的，现在还在发生吗？这些日子里，这一处有没有被我改写过一点？

两句都答得出的，多半是一段忍成的路。两句都答不出的，先别急着下结论，去给它找一个出口，哪怕只是一个写了日期的本子。

◆ 二十二、放回日子里

下一次，你发现自己在咽一句话，或者压一个念头，可以试着做三件小事。

第一件，不急着问「我压住了吗」，先问：我在咽的这一句，是该显出来、该走出去、还是该放出来？

第二件，问：盖住它的是什么？那个东西，此刻真的在发生吗？

第三件，在今天晚上，给它一个出口。一页写了日期的纸，一张有日子的表，一个只说话的晚上。很小，但要有。

做到这三件，你就已经把一个「忍」字，换成了一个能走的方向。

明天能试的几件小事。

如果你是研究生或写东西的人：今晚找一个本子，在第一页写上日期和一句话，写你现在压着的那个见解。它不必漂亮，只要有日期。

如果你是做着一份工作、心里有一条路的人：拿一张纸，左边写「现在能学的」，中间写「现在能攒的」，右边写「哪一年哪一月才动」。右边那一格必须填一个日期，哪怕是估的。

如果你是正在为一个大事撑着的人：这个周末，给自己留半天，什么也不为。写在日历上，像写一个会议。

如果你是一个把话咽了很久的人：找一个人，不是让你委屈的那个，对他说一句：有件事，我想讲给你听。后面的话，可以慢慢讲。

这四件事都很小。小到好像什么也解决不了。可是回想一下前面的九格，出口本来就是小的。它们的作用，是让被盖住的那一处，在盖着的日子里仍然活着。

带走的话

同叫忍，不是同一种忍。先问被盖住的是该显、该走、还是该放，再替它找一个出口。

想一想

1. 最近你咽下的一句话，是该显出来的，该走出去的，还是该放出来的？
2. 盖住它的那件事，现在还在发生吗？
3. 它的出口，今晚能有一个吗？
4. **小账** 这一处，被盖住的是三步里的哪一步？特征律的 S 不露，自由律的 D 不走，幸福律的 E 不放。
5. 盖住它的，是新的 E、新的 D，还是新的 S？九格里的每一个忍，都要问一句来路，也要问一句它还在不在。

◆

03

第3章

忍和它的邻居

◆ 一、六个没出声的人

先看六个晚上。每个晚上都有一个人，被人说了一句不太好听的话，没有回嘴。

老秦七十一岁，和老伴、儿子一家住在一起。晚饭桌上，孙子要吃最后一块排骨，儿媳说：「爷爷，你让一让弟弟。」老秦把筷子收回来，说：「吃吧，我不爱吃肉。」他其实爱吃。排骨到了孙子碗里，孙子吃得很香。

阿梅三十五岁，做了四个月的新手会计。月底对账，组长当着大家的面说：「这张表，你怎么还是做不对？」阿梅没吭声，低头把表拿回来。当晚她留在办公室，一格一格对到十点。两个月以后，这张表不再出错。

小郑二十九岁，在一家公司做销售。客户电话里骂了他二十分钟，他一句一句说「好的，对不起，我们改」，挂了电话，把手机扣在桌上，坐了很久。没有人问他，他也没有同谁说。第二天，第三天，又接到同一个客户的电话。

老孟五十岁，在老家种了二十亩地。邻居路过，笑他：「今年又不下雨，你还种？」老孟说：「等等看。」邻居摇头走了。老孟每天早晨出门，先看一眼天，看完回屋，什么话也没有。

文姐四十四岁，一家人的事都在她手上。婆婆说：「你怎么总是这么晚才做饭？」文姐张了张嘴，没有话。不是不想说，是想了一遍，发现说出来也没有用：她明天还是要六点起来，还是要这样。那句话落在她身上，像落在一块已经湿透的布上。

老段四十六岁，开一家面馆。房东来收租，当着几桌客人的面说：「下个月起涨两成，嫌贵你就搬。」满店的人都在看。老段把抹布放下，笑着说：「行，您坐，我给您下碗面。」他的手在围裙上擦了两下，很稳。

六个人，一个字也没有回。你站在饭桌边、办公室门口、田埂上、厨房里、面馆里，看到的几乎是同一幅画：一个人收了一下，咽了一下，低了一下头。

可是这六个人心里，是六件完全不同的事。

老秦那一块排骨，真的让出去了，归了孙子。阿梅是在往前走，那句话还在，可她的手一刻没停。小郑是堵住了，话堵在胸口，下不去也上不来，身边没有一样东西能接住它。老孟是在等，邻居那句话他其实没听进去，他的心在天上。文姐是想改，改不了，路没了。

只有老段，是另一回事。

老段那一下，刀是扎进去了的。涨两成，当着客人的面，他听得清清楚楚，脸上的肉都热了。那一下没有回嘴，是因为他的心里正压着另一件更重的事：隔壁那间铺子，他谈了半年，下个月就要签。他要在这条街上开第二家。房东这一句，要是回得不对，隔壁的事就会出变数。

那句话原本要引起的改变，是翻脸，是把抹布摔在柜台上，是当场收拾东西走人。这个改变本来要来了。它被另一个改变盖住了：要在这条街上扎下去、再开一家的那个改变。

这一章要办的事，就是把这六个人分开。

书里把他们叫作六个邻居：让、熬、憋、等、累，和忍。它们住得很近，外面看长得很像，所以人们常常把它们叫成一个字，混着用。「你就忍忍吧」「我忍了三年」「忍一时风平浪静」——这些话里，有一半说的其实是让，是熬，是憋。

分不清它们，会出两种事。一种是把憋当成忍，劝人「再忍忍」，劝的其实是让一个已经没有东西托着的人继续堵着。另一种是把忍当成憋，劝人「别忍了，说出来」，把一个正在护着大事的人，推上去毁了自己要护的东西。

两种劝法，出发点都是好心。

本章的判断：这六个邻居，区别只有一处，就是一场发生的第三步怎么样了。让，是把第三步交给别人；熬，是第三步慢慢来；憋，是第三步没有更重要的意义可托；等，是第三步还没到；累，是第三步来不了；只有忍，是第三步来了，被更重要的意义盖住。

◆ 二、一把尺子：三步，和第三步

要看出六个人的不同，得先有一把尺子。这把尺子，前两章已经用过，这里再摆一遍。

一件事发生，大体要走三步。

第一步，路和土之间起了矛盾。路，是事情往前走的那条线；土，是它扎根的那一大片关系和条件。路往前跑，土跟不上，两头别在一起。

第二步，矛盾推着形状变。形状，是事情这一刻被看见的样子。别得久了，总有一边要松动，样子跟着变。

第三步，变了的样子回过头来，把路和土也改一遍。这一步叫回写。回写到了，这一轮才算合上。

有这把尺子，就能问一个简单的问题：这六个人，都走到了哪一步？

老段走到了第二步的门口。矛盾起了，当众被羞辱，路和土别住了；形状本来就要变了：翻脸，走人，这是下一步要出现的样子。可是这个改变没有出现。

王德生博士对忍的说法，抓的正是这一处。他说，大意是：忍，是三原理的矛盾已经发生了，第三者本来要发生改变了，但是被一个更大的「改变覆盖了」，比如更大的 E 覆盖了这个要变的 E，更大的 S 覆盖了要变的 S，更大的差异 D 覆盖这个要变的 D。

这句话要读两遍。矛盾「已经发生了」，是说第一步不缺。「本来要发生改变了」，是说第二步已经到了门口。「被一个更大的改变覆盖了」，是说那个改变没有消失，它被另一个改变盖在了下面。

这是忍和其他五个邻居最不一样的地方：在忍里，改变是**要来了**的，而且是被**另一个改变**盖住的。不是被空气盖住，不是被沉默盖住，是被一个同样在发生的、更重要的改变盖住。

王德生博士还补了一句，把这件事说得更窄。他说，大意是：不一定是更高层级，严格来说，是意义的主导性，即『更加重要的意义来覆盖』，即用『新的 E，新的 D，新的 S』产生的意义来支撑对现在的『SDE 的矛盾的承受』。

所以本书里，凡说到盖住那个改变的东西，都叫它「更重要的意义」，问的永远是：此刻，哪一个意义在主导？

拿这把尺子，再把六个人量一遍，只量一件事：**第三步怎么了？**

邻居	第三步怎么了	要问的一句
让	交给了别人	这一步的改变，现在发生在谁身上？
熬	在慢慢来	这几天、这几周，有没有一点点改写？
憋	没有更重要的意义可托；也在堆，堆了没有去处	我此刻不出声，托着它的是哪一件事？
等	还没到	等的东西，是不是还没来，来了就能动？
累	来不了	改变是被盖住了，还是根本没有路出来？
忍	来了，被更重要的意义盖住；承受的力堆着，为了更大的转换和释放	盖着它的那个意义，此刻还在发生吗？堆起来的力有去处吗？

下面一个一个地看。每一个邻居，先看它是什么样子，再看它和忍的边界在哪里，最后看一个常见的混淆。

◆ 三、让：第三步交给别人

先说老秦。

老秦那块排骨，是让了。让的结构很清楚：我这一边有一个要变的东西，它本来要变成「我吃到这块排骨」；现在它没有变，是因为变化被交给了另一个人：孙子。排骨的去处改变了，只是改变发生在孙子的碗里，不在老秦的碗里。

让的第三步，是真的走完了的。孙子吃到了，孙子的满足是真的，这个满足回写到全家的饭桌上：孙子高兴，儿媳松一口气，老伴笑一下。第三步没有被盖住，它落在了别处。

所以让有一个很干净的样子：**改变发生了，只是发生在别人身上。**

由这个样子可以看出让和忍的第一道边界。

忍里面，被盖住的改变，要被另一个**同在自己这一边**的改变顶替。老段没有翻脸，他自己的店要开第二家：改变换了方向，仍在他自己的路上。让里面，改变从自己这一边**搬走**了，搬到了别人那一边。

第二道边界在刀。让里面，刀可以没有。老秦如果真的不爱吃肉，或者看见孙子吃得香，心里比吃了还满，那一下没有刀。那是干净的让。老秦如果其实爱吃，吃不到有一点点酸，那就有了一个小小的刀，让里面混进了一点忍。

这里要放慢一下。**让和忍可以同时在一个人身上**。常见的情形是：让出去的那一块，心里还有一点酸，酸被另一个意义（孙子长大了，家和）压着，不说。这时候，两种东西叠在一起：给出去的部分是让，酸的部分是忍。

怎么分？看酸。

酸若随着孙子吃得香而淡了，酸是在第三步里被化掉的，那是让的回写，让成了。酸若不淡，一直在，只是被「做爷爷的就该让」压着，那酸就是一把没有拔掉的刀，压着它的是一个说法。这一部分是忍，而且要小心，它可能是错忍：盖它的东西，其实不比这口排骨更重要，只是比它更响。

让还有一个常见的混淆，是把让说成忍的美德。「六尺巷」的故事人人都听过，相传邻里为一堵墙争，一方写信到京城，家里回信劝让三尺，另一方也让了三尺，成了六尺巷〔据传说，细节待核〕。这个故事里是让，各让各的，各自把一块地交给了对方，墙的矛盾在两边的让里解开了，没有刀留着。这是让里最好的样子。

要是把六尺巷读成「忍一时风平浪静」，就读歪了。六尺巷里没有人被盖住，两边都把东西交出去，矛盾真的没了。忍的故事是反过来的：矛盾没了的时候，是不需要忍的。

再说让的另一半。有一种让，是**假让**：嘴上说「你拿去吧」，心里在记账。记着「我让了你一次」，等着有一天讨回来。这样的让，第三步并没有交给别人，它还攥在自己手里，只是借了一个让的外壳。账一到期，变成欠，成了怨。这一类，第六章讲悬着的忍会再碰到，这里先点一下。

放回日子里：下回你对家人说「行，听你的」的时候，问一句：这件事的改变，是真的交给他了吗？他拿到手以后，会发生在他身上吗？是，就是让。心里还在记「这回算我让的」，那就不是让，是一把在往账上挂的刀。

◆ 四、熬：第三步慢慢来

再说阿梅。

阿梅被当众点名的那一天，刀是扎了的。可是她那天晚上留在办公室对账，没有发一条朋友圈，没有给谁打电话，也没有去想「我是不是不适合这份工作」。她对了一格又一格。两个月后，错没有了。

这是熬。熬粥的熬：火不大，时间长，米一点点开花。

熬的结构，和忍有一处很像，也有一处完全相反。

像的一处：熬里面，矛盾是真的，刀是真的，当下是难受的。阿梅被点名，脸是热的。

相反的一处：在熬里面，**改变没有被盖住，它就在发生，只是慢**。阿梅每对一格表，那一格就变得更熟了一点。她每天的错误少一点点，每个月的表又好一点点。第三步在走，一小步一小步地走，每一小步都落回路和土上。

所以熬有一个很好认的标记：**每隔一阵，你能指出一点点被改写的东西**。

熬粥的时候，你可以每隔十分钟掀开锅盖看一眼，米是不是比上一次软了。熬一件事的时候，你可以每隔一两周问自己：和上两周比，哪一处不一样了？如果有，是熬。如果一个月、两个月、半年过去，什么也没有不同，那这件事就不是熬了，要么是憋，要么是累，要么是忍里面的悬着。

熬和忍的区别，用一句话说：**熬是那个改变自己在走；忍是那个改变被另一个改变盖着**。

阿梅的情形，用一句话问：这句话落下来，她的难受被什么接住了？被她手里正走着的路接住了——把这张表做对。这条路本身就是改变，不需要再有一个更大的东西来盖。

忍里面则是另一回事：被盖住的那一处自己并不变，它的改变被压住，是**另一个**改变顶在上面，两个改变同时都在场。

两者可以接起来。很多熬是以忍开头的：刚被点名的那一天，脸红，话堵，想摔东西，这一天里有忍的成分，「我要把这份工作做好」这个意义，盖住了「想当场回嘴」的改变。过了几天，阿梅发现自己不那么想回嘴了，表也对得顺了，这时候忍悄悄退场，熬接了手。

这是一个好的走向：忍成，变成熬，变成熟。

还有一类熬，要小心：**熬到头，熬不出头**。比如一个人在一家公司熬了十年，每一年都对自己说「再熬一熬」。这十年里，问过「有没有一点点被改写」吗？没有。工资、位置、事情，都和第一年差不多。那这十年，不是在熬，是在悬着。「熬」这个字，把一件没有第三步的事，说成了有第三步的事。

所以对熬，最实用的检验是一个很土的办法：**拿两个时间点比**。一个月前，和现在，在这件事上有什么不同？写在纸上，有，就继续熬；写不出来，就换个字叫它。

放回日子里：新手妈妈熬夜喂奶，三个月后孩子能睡整觉了；手艺人学徒熬三年，师傅开始让他上手；考研熬到上岸。这些熬，都能指出一点点被改写的东西。要是一个人熬了很久，指不出来，请不要再劝他「熬一熬就好了」。那句话，要么该换成另一个字，要么该换成另一条路。

◆ 五、憋：没有更重要的意义可托

现在说小郑。小郑和老段，是整章最要紧的一对。

两个人，一个被客户骂了二十分钟，一个被房东当众涨租。两个人都没有回嘴，两个人都低着头说了「好」。从外面看，几乎一模一样。

可是回到各人的心里。老段的心里，有隔壁那间铺子，有下个月要签的合同，有一条他想站稳的街。房东这一句话把他刺疼了，他的疼被那条街托着：疼是真的，可它不是这一刻心里最重的东西。

小郑的心里，有什么？

他在心里想了很多遍：这份工作有什么意义？他想不出来。他不是特别喜欢这家公司，不是特别信任这位领导，手上也没有一个会在三个月后落地的项目。他留在这里，是因为房租，是因为「现在不好找工作」，是因为「再看看吧」。

这些是原因，不是**意义**。区别在哪里？

王德生博士说：「当下层级的意义已经非常薄弱了，即刀忍在心上，但是为了更高层级的意义，这个『当下矛盾要导致的改变不出现，被更高级的意义引发的改变来覆盖和坚持对矛盾的承受』。」（他后来自己校正过：要看的是意义的主导性。本书行文里一律说「更重要的意义」。）

这一句里有三个要素：当下这一处的意义薄了；有一个更重要的意义；这个更重要的意义**引发了另一个改变**，用它覆盖了原来要出现的改变。

小郑这里，第一个要素有：当下这个客户，对他已经没有什么意义。第二个要素没有：他没有一个更重要的意义。第三个要素当然也就没有：没有任何一个改变，在他身上和骂声同时发生着。

老段的店，要在街上扎下去。这是一个**在发生着的改变**，有一个新的路（再开一家），一个新的土（这条街的房东、邻铺、客流），一个新的形状（两家店的老板）。它在发生，它有分量。房东这一句话要引起的那个改变，在这一件事面前，被摆到了第二位。

小郑的「再看看」，没有这样一件正在发生的事。「再看看」是等，是躲，是悬。

所以当小郑咽下去的时候，**咽下去的东西没有地方去**。老段咽下去的，被隔壁那间铺子接走了，转成了「我要把这件事做成」的力气。小郑咽下去的，只好留在胸口。

这就是憋。

憋，是矛盾在，刀在，当下这一处的改变也被压住了，可是没有一个更重要的意义在托着。压的力气，不是别处供的，是从他自己这一处拿的，一次一次拿，不补。

回头看王德生博士的另一句话：「承受对矛盾的坚持应对，不产生改变，这股『真善美的』力量来自于更高层级的意义。」

「这股力量来自」那个更重要的意义。小郑的情形，正好显出这句话的意思：**他没有地方可以来**。内能的「真」没有人供（他不信这件事），动能的「善」没有人供（他不觉得这是在做对的事），势能的「美」也没有（他看不见前面有什么）。三样都得从当下这一处自己扣。扣完了，就是憋屈。

憋屈这个词，比我们想的准。「屈」是弯了、折了，「憋」是气出不来。弯着、堵着，又没有出路。

忍和憋，还有一处共同的地方，也是最容易看走眼的地方：两者都在堆积。

王德生博士补过一句，原话是：「忍，也是对矛盾的承受的能量堆积，是为了更大的转换和释放。」承受不是白耗，是一股力被扣住、存成了势能。老段咽下房东那一句，那股劲没有消失，它存起来了。小郑咽下客户的二十分钟，那股劲同样存起来了。

两个人的胸口，都在一点点鼓。

分开他们的，只有一件事：**这堆东西有没有一个更大的转换可去**。老段存下的劲，有隔壁那间铺子等着接：签约，装修，开张，这些都要力气，存下的势能正好有处可用，是蓄势。小郑存下的劲，前面什么也没有，只能越堆越高，堆到某一天，要么从原路冲出去（爆），要么落回自己身上（蚀）。同样的堆积，一个是水库，一个是没有出水口的水罐。

所以不能说憋不堆积，也不能说忍不累积。准确的说法是：**忍的堆积有去处，憋的堆积没有**。这个差别，现在看不出来，要等水位涨到一定高度才看得出来。因此判断的时候，别看水位，看出水口。

怎么从外面认出忍和憋？有两个最简单的办法。

第一个，问一句：**你现在不吭声，是为了什么事？**

这句话的答案，要能指到一件**正在发生的具体的事**。「为了这个家」不是，除非你能说出这个家这几个月在发生什么；「为了大局」不是，除非你能说出这个大局此刻走到哪一步了。老段的答案是：「下个月签隔壁铺子的合同。」这是一件事，有日期，有名字，它在走着。

小郑的答案是：「现在工作不好找。」这是一个**环境**，不是一个**正在发生的事**。环境不托人，它只是围着人。

第二个，看托着的东西**会不会长**。老段的合同，签了以后，他的心里会多出一块东西：第二家店。这个东西长出来的时候，压着的那股气，也一起转成了它的材料。小郑那里，没有任何东西会长。

这里要说清楚一件容易错的事：憋不是小郑的缺点。有的人处在一个确实没有出路的处境里，咽下去是眼前唯一能做的事。本书说他憋，不是在批评他，是在说他这一处的结构缺了一块：没有更重要的意义在场。这时候，劝他「再忍忍」是没有用的，因为忍需要一样东西，他手里没有。有用的劝法，是帮他找：找一个能被

他认作更重要的、而且**会发生**的事。哪怕很小，哪怕只是一个月后要去上的一门课。

还有一类憋，很像忍，所以最容易被误认：**拿面子盖实事**。

比如一对夫妻，吵到一半，一方说「算了，别让孩子看见」。这一句里有一个意义：孩子。如果孩子这几年真的在这个家里长着，需要一个安稳的家，这个意义是实在的、在发生的，它盖住这场吵架，是忍。可要是孩子其实已经二十五岁，在外地，一年回来两次，那句「别让孩子看见」，盖着的其实是「别丢脸」。丢脸的意义，不比这场吵架里要说的事更重，只是更响。拿它盖，是错忍。

错忍不等于憋。憋是没有东西盖；错忍是有东西盖，可是盖错了，把不更重要的当成了更重要的。错忍这一类，本书第四章会专门讲怎样看出来。这一章只要记住：有意义在托，不等于是忍；那个意义要真比当下这件事更重要，才算。

放回日子里：下回你想说「我忍了」，先问：我是为了哪一件正在发生的事？一时答不上来，也别急着自责，先把「憋」这个字留着，看看这件事里缺了什么。

◆ 六、等：第三步还没到

再说老孟。

老孟看天，看了一个月。邻居笑他，他不恼，也没有被刺到。他在等雨。这是等。

等的结构，非常简单：第三步所需要的东西，还没来。雨没下，种子落不下去；种子没落，后面的事都没法往下走。等的人，手里的活都是现成的，缺的是**一个自己给不了的条件**。

等和忍，常常被说成一回事：「你再等一等」「再忍一忍」，说的都是不要现在动。可是它们的结构相反。

忍里面，改变**已经到了门口**，是被压着不让出来的。等里面，改变**还没有到门口**，它在等一个条件。

可以用一个办法试：把压着的东西拿掉，会怎样？

拿掉忍，那个被盖住的改变，会立刻出现。老段如果不管隔壁的铺子，当场翻脸，他的抹布会摔在柜台上，这个改变是现成的。

拿掉等，什么也不会出现。老孟如果也不再看天，不再等雨，他的地还是旱的，种子也还是落不下去。等的东西不到，就算人松了劲，事情也不会发生。

所以等的核心是：**要的东西不在我手里**。忍的核心是：**要的东西在我手里，我把它按住了**。

等里面，也可以有刀，也可以没有。老孟的等，没有刀。可是有一类等，有刀：等了很多年的人。一个人等一个人回来，等一个答复，等一个道歉，等久了，等本身就是刀。这时候，等已经不纯。

最容易混的是下面这一种。

一对父母，孩子高二，感情已经不好。母亲心里想过很多次：等孩子高考完，就谈离婚。这个等，里面有两样东西叠着。

一样是等：等高考的日子到。这是时间，是一个外面给的条件。

另一样是忍：这几百个晚上，每次吵架要出现的那些改变——摔门、搬走、把话说绝——被「孩子要高考」这件正在发生的事盖住了。每个晚上，她把话咽回去，是忍；她把离开的日子定在高考之后，是等。

一个人，两个字，同时在用。这种情形在日子里非常多：忍的是眼前的矛盾，等的是一个更远的出口。

怎么分？问两句。你现在不吭声，是因为**不到时候**，还是因为**不让它出来**？不到时候，是等；不让出来，是忍。大多数时候，两样都有，各占一半。

对这类情形，最要紧的是看**等的那个日子是真的，还是假的**。母亲说的是「高考以后」，高考有日期，有结果，到了那一天，等就到头了；到那一天，被盖着的那个矛盾带着这几百个晚上的势能回来。这时候需要问忍的两道判据：遗产（这几百个晚上，她有没有在家里改写过什么）和有效期（那个意义，高考，什么时候退出）。这两道，后面的章会细讲。

可是有一类等，没有日子。「等孩子大一点」「等情况好一点」「等有合适的机会」。这类等，其实不是等，是**不想动，又不想说不想动**。它的外壳是等，里面是躲。本系列另一本书讲急的时候，说急是不愿进入矛盾；这一类假等，是急的反面：同样不愿进入矛盾，只是用「慢」的样子躲过去。这一点，下面讲急的时候再说。

放回日子里：对别人说「你再等等」，之前问一句——这个等，有没有一个日子，或者一个要来的条件？有，就是等，可以陪着等。没有，就别说，那句话是在把一件没有出口的事，往后推。

◆ 七、累：第三步来不了

再说文姐。

文姐那一晚，婆婆说她做饭晚，她张了张嘴，没有话。仔细看，这件事和忍很不一样。

文姐不是被什么盖着。她想过很多次，换一个法子：早一点做饭？她六点起床，已经是早的极限。请人帮忙？家里没有人。跟婆婆谈一谈？谈过，婆婆听不进去。每一条路，她都想了一遍，都通不过去。

这就是累。累，是第三步来不了。

本系列里专讲累的那本书，是第 521 号《累》。它的判词很短：累不是力气用完了，是力气一直在花，改变不出来。它说，累是三步里卡在第一步和第二步之间：矛盾起了，力气在花，形状出不来。

拿累和忍放在一起，非常清楚。

忍里面，**改变是有的，它被盖住了**。老段如果放开，他的改变马上就出来。

累里面，**改变是没有的**，不是被盖住，是没有路出来。文姐就算今天放开一切顾忌，也不知道往哪里走。

用一个办法试：问「如果我现在什么都不管了，会怎样？」忍的人，答案是「我会翻脸，我会走」，有具体的东西跳出来。累的人，答案是「还是这样」，什么也没有，想不出来。

这个区分，不是理论上的好看，它带出一个很实在的结论：**忍可以转成累**。

怎么转？忍久了，那个盖住的更重要的意义，如果迟迟没有结果，或者当下这一处的矛盾一年年积下来，积到不知道怎么改，这时候，原来是「不想让它出来」的改变，变成了「想让它出来也出不来」。路荒了。

这是很多长期忍的人，到了某一天说「我累了」的意思。他们不是说「我不想忍了」，是说「我不知道还能怎么办」。忍的最后一站，常常是累。这个转法，本书第六章会讲，这里只记住：忍和累是接着的，不是平行的。

反过来，累也可以引来忍。一个很累的人，听到「再忍忍」，会觉得是在叫他继续花力气。如果这时候，他身边有一个正在发生的更重要的意义（比如孩子再过两年毕业），累可以转成忍：他不再试图在当下这个矛盾里找出路，把这一处的路交给那个更重要的意义去走，当下这一处就只剩承受。承受是轻一些的。这是忍对累的一点用处。

放回日子里：对一个说「我好累」的人，不要立刻说「忍一忍」，也不要立刻说「歇一歇」。先问一句：你是不想让它出来，还是出不来？前一种，找到那个更重要的意义，看它还在不在；后一种，帮他把路找出来。

◆ 八、三个常被认错的近亲：急、欠、惯

六个邻居之外，还有三个字常常被拿来和忍混着用，因为它们也出现在「不动」或「忍不住」的场面里：急、欠、惯。它们各有一本专著，这里只划边界，不展开。

忍和急。第 429 号《急不是快》说，急是简阉：把本来三维一起发生的事，抢掉一维、删掉一段、躲开矛盾。急的核心，是**不愿进入矛盾**，想直接拿果子。

忍恰好是急的另一头。急的人没有进矛盾，忍的人**进了，而且一直待在里面**。老段在房东面前，每一秒都在矛盾里，疼是实的，一点没有躲。

所以说「忍是急的反面」是对的，但要加一句：急的反面也包括不急的假装。有人表面不动，其实心里一直在往外跑，眼睛盯着出口，那是急；有人表面不动，心里承受着，这是忍。**看外面分不出，要看心里有没有在场。**

还有一类，是忍的人**忍不住了**。这时候，忍的最后一道，被急冲破：「我真的忍不了了」。这是下面要说的，覆盖失效。

忍和欠。第 520 号《欠》说，欠是一次发生走了两步、第三步的回写没有到：口张开了，没有合上。

忍和欠挨得很近，因为忍成之后，常常留下欠。老段忍了房东这一句，第二家店开成了。这时候，那句当众的话还留在他的心里吗？第三步有没有回到当下这一

处？如果没有回，那句话就成了一个张着的口，他对房东有了一笔没有结的账。忍成不等于账清。

这里有一个很重要的区分：**忍成，是被盖住的那一个成为大改变里的一段**。老段的第二家店开成以后，他回过头看，涨租那一年的辛苦，成了开第二家店的代价的一部分，被写进了他的路里。这时候，口合上了。要是他只是开成了店，却对那一句话耿耿于怀，没有写进去，那是忍成了，欠还在。

忍和惯。第 443 号《惯》说，惯是旧方程、旧路径、旧原理，替新发生做了主。

忍和惯的关系，是最安静、最危险的一种：**忍久了，变成惯**。

一个人第一次忍，要用一个更重要的意义来托，每一次都要问「我为什么忍」。忍了十年，每次都忍，不再问，成了「我这个人就是这样的」。这时候，那个更重要的意义可能早已退场，只剩下「忍」这个动作本身，自己在走，替新的发生做了主。

惯里的忍，已经不是忍。它没有意义在托，也没有刀，因为刀已经钝了；它是一条旧路，每次矛盾来了，脚比人先到。

识别的办法：问一句「如果现在那个更重要的意义不在了，我还会这样吗？」会，就是惯了。

还有一个常见的说法，叫「忍耐」。第 237 号《命运学》谈到，改写命运要过「忍耐门槛」，在这个门槛上完成意义权重的重新排布。本书对这一句的读法是：忍耐门槛，就是看你能不能让**一个新的、更重要的意义**，替旧的意义坐上主导的位置。过不去，就一直在旧的意义里打转。这一条在第四章讲意义怎样盖下来的时候会用到。

◆ 九、把它们排成一排

到这里，可以把整排放在一起。这一排里，还要加上急、欠、惯，共九个字，放在同一把尺子上：

字	一场发生走到哪一步	一句话
急	不愿进矛盾，想直取果子	抢

字	一场发生走到哪一步	一句话
累	进了矛盾，花着力气，改变出不来	来不了
憋	压住了，没有更重要的意义可托	无托
等	要的条件还没到	没到
熬	改变在走，只是慢	慢来
让	改变发生了，发生在别人身上	交出
忍	**改变要来了，被更重要的意义引发的改变盖住；承受的力堆起来，为了更大的转换和释放**	**被盖住，蓄势**
欠	改变出来了，回写没到	没合口
惯	旧路径替新发生做了主	旧的做主

这张表不是为了分类好看。它给一个办法：下次你要给一个状态起名字的时候，先问第三步在哪里。名字起对了，药就对了一半。

要提醒一句，这九个字不是九个格子，把人往里一塞就完。一个人在同一件事里，可以同时是好几个：高考前的母亲，对家里是忍，对离开的日子是等，对自己这几年是熬，对孩子是让。每个字，对着这件事的一个侧面。拆开，是为了看清每一面各自的路。

◆ 十、老段的一年：三种明年

忍到底是怎样收场的，光看那一天看不出来。把老段的一年走完，才看得清。

那一天以后，老段还是原来的老段，面馆还是原来的面馆。同一个晚上，可以通向三个不同的明年。

第一个明年：忍成。隔壁铺子的合同如期签下，装修用了两个月，第二家店在年底开张。开张那天，老段站在门口，房东路过，进来吃了一碗面，说了句「生意不错」。老段说：「托您的福。」

这一句，已经不是一年前的那一句了。

一年前，涨租这件事是一把刀，要引出的改变是翻脸。一年后，涨租成了他算过的一笔成本，写进了第二家店的账里：两家店一起摊，每个月多出来的那一笔，并不压人。当下这一处（面馆与房东的关系）在这一年里被改写过：他趁着谈隔壁

的事，把这家店的租约重新谈成了三年，价格固定。当初被盖住的那个改变，没有消失，它成了更大的改变里的一段：从一个人在一条街上开一家店，到在同一条街上有两家店。这时候，那一刀不再是刀。

忍成的样子，就是**被盖住的那一个，回到了当下这一处，成了大改变里的一段**。

第二个明年：悬着。隔壁铺子的事黄了。房东那边的变化，隔壁的房东反悔，另一个人出了更高的价。老段的第二家店没有开成。

这时候，一年前那个盖住涨租的东西，退出了主导。可是涨租没有退。租金还是涨了，那一句当众的话也还在他的记忆里。更要紧的是：这一年里，他没有趁着谈隔壁，也没有在这家店上改写过什么，租约还是一年一签，价格还是房东说了算。被盖住的东西，原样还在，而且带着一年的势能。

在这个明年里，老段下一次见到房东，大概不会像去年那样笑。他的反应会比去年更重，一句话就可能点着。这是悬着的忍的样子：那个意义退了，承受断了供，矛盾原样回来，带着积下来的东西。

悬着以后，有两个去处，一个是沿原路放出来，一个是落回自己身上。这是第六章要讲的。

第三个明年：错忍。还有一种。隔壁铺子的事，其实从一开始就只是老段脑子里的一个念头。他谈了半年，对方从来没有给过明确的日子，合同的事一拖再拖。老段把它当成了「更重要的事」，可是它并没有在发生。

那一天，他为了这个念头咽下了房东那一句，往后一年，又为了它咽下了许多句。到了年底，他发现隔壁的事从来没有成过。这一年他咽了什么，他自己不太清楚了。

这就是错忍：被当成更重要的，其实并不更重要，甚至并不存在。

三个明年，一个晚上。那一天，三个老段的样子一模一样。能分开他们的，只有一件事：**隔壁那间铺子，是不是真的在走**。

所以，当你看见一个人在忍，最不该做的，就是在那一天给他下结论。忍是一个**有时间长度的状态**，要放进一段日子里看。有效期，遗产，都得等日子过去才看

得出来。可是也不是只能干等：隔壁的合同有没有日子，有没有对面的人在回信，装修有没有预算，这些现在就能问。

◆ 十一、六个邻居，先问哪一句

六个邻居，在日子里怎么一下子认出来？不必每次都走一遍三步。有一个很土的次序，三句话就够，这里给出来。

第一句：刀在不在？

就是问：这件事，让你心里扎得慌吗？

不扎，没有刀，多半是**让**（真让），或者是**等**（等雨，没有谁伤着你），或者是**熬**里最平稳的那一种。这三个，都不是忍。

扎，有刀，往下问第二句。

第二句：改变有没有路出来？

就是问：如果现在没有任何顾忌，你知道自己会怎么做吗？

答不出，想不到，什么也没有，这是**累**，路没了。

答得出，这个改变是现成的，随时能出来，往下问第三句。

第三句：你现在不让它出来，是靠什么？

这一问有四个答案，对应四个邻居。

靠「它在自己走」。你每天在做一件事，那件事本身就在改变，刀一点点被化掉。这是**熬**。

靠「要给别人」。你把这个改变，交给了对面的人。这是**让**，或者让里面混着一点忍。

靠「还没到时候」。你在等一个日子，或者一个条件。这是**等**，或者等里面混着忍。

靠「另一件更重要的、正在发生的事」。你说得出它的名字、日子，它在长东西。这是**忍**。

这四个都不是，你只是不说，说不出为什么不说：这是**憋**。

三句话问完，分不出的也不要紧。分不出本身是一个信号：这件事里，那个托着的东西，你自己还没有看清。

问这三句，还有一个好处：它们**不评价**。它们不问你该不该，只问你是怎么回事。「忍」「憋」这两个字，在日常说话里往往带着褒贬，一个像美德，一个像毛病。本书把褒贬拿掉了：忍成是一种发生，憋是一种发生，各有各的去处。

把开头六个人，用三句话再问一遍。

老秦。刀在不在？看孙子吃得香，他心里是满的，只有一点点酸，很快就过了。刀几乎不在。往下不用问，是让。

阿梅。刀在，脸是热的。改变有没有路出来？有：她想的是「做对这张表」，想得出，也做得到。靠什么不回嘴？靠这条路本身，每对一格，难受就化掉一点。是熬。

小郑。刀在，扎得很深。改变有没有路出来？有，他想过很多次，想挂电话，想换工作。靠什么不让它出来？他说不出，只说「现在不好找」。这是一个环境，不是一件正在发生的事。是憋。

老孟。刀不在。邻居的话他没有听进去，他的心在天上。靠什么？还没到时候，条件在天上。是等。

文姐。刀在，湿布一样沉。改变有没有路出来？问到这一句，她答不出，想一遍，哪条路都通不过去。到此为止，是累。不用再问第三句。

老段。刀在，扎得清楚。改变有没有路出来？有，翻脸，走人，抹布摔在柜台上，现成的。靠什么不让它出来？隔壁那间铺子，下个月签，名字、日子都说得出，它在长东西。是忍。

六个人，三句话，一个也没有串。这不是因为这三句话神奇，是因为每一句问的，都是第三步上一个具体的东西：刀，路，托。

不过也要承认，这样的清楚，是例子里的清楚。日子里的人，往往不会这样干净地站在一格里。他们心里是几个字叠着的，需要慢慢问，一层一层剥。剥的时候，别急着给对方下结论。「你这不是忍，是憋」这样的话，一出口，就成了评判，对方听到的只有「你不行」。更好的说法是把问题还给他：「你现在不说，是

在等什么，护着什么？」让他自己去找那个托着的东西。找得到，他会说得出来。找不到，他会沉默，那一阵沉默，也是一个答案。

还有一件事要提醒：邻居们会互相走动。

上面三句话，问的是**此刻**。可是日子是长的，同一件事，今天是这个字，过几个月可能是另一个字。把几条常见的走法摆出来，免得看到一个人换了字，就以为先前判错了。

忍走向熬。盖着它的那件事一路走，当下这一处也慢慢被改写，刀一点点化掉。阿梅就是这样。这是最好的走法。

忍走向憋。盖着它的那个意义退出了主导，人却没有放下，仍然咽着，从这一天起，承受就没有供给了。此后每一次咽，都是从自己这里扣。老段第二个明年里的样子，就是从这里开始的。

忍走向累。咽得太久，原来按住的那个改变，慢慢找不到路出来了。到了这一步，人说的不再是「我不想说」，是「我不知道说什么」。

憋走向忍。一个人原来什么也托不住，后来来了一件事，一个孩子、一份新工作、一个想做的小项目，托住了。他咽下去的东西，忽然有了去处。这是憋里最好的出路，也是为什么前面说，对憋的人要帮他找一件会发生的事。

让走向忍。起先是真让，后来在心里记了账，那一块没有真的放手，就转成了忍，再往下，转成了怨。

等走向忍。等的日子到了，条件却没来，人还要硬撑着不动，就成了忍；等的日子过了很久，没有人再提起，就成了悬着。

忍走向惯。忍得太久，不再问为什么，成了「我就是这样的人」。前面说过，这是最安静的一种走法，也是最难发觉的一种。

这些走法，没有哪一条是注定的。每一条背后，都是同一个问题：此刻，盖着它的是什么？

◆ 十二、与四位全球近邻的交锋

六个邻居分清了。接下来请四位在这个题目上走得最近的前人来对质。每一位，本书先把他说中的写足，再说本书多出来的一层，最后说两条路在哪一处分叉。

凡带引号的转述，请读作「大意如此」。中国古典的短句照原文引，其余各家只述大意，拿不准的标〔待核〕。

1. 苏轼：「其所挟持者甚大」

他说中了什么。苏轼《留侯论》写的是张良和一个桥上老人的故事。老人故意把鞋扔到桥下，叫张良去捡，捡来了，又叫他穿上，张良照办。老人笑了，约他五天后再来。苏轼借这个故事，写下一段后人常引的话：

「人情有所不能忍者，匹夫见辱，拔剑而起，挺身而斗，此不足为勇也。天下有大勇者，卒然临之而不惊，无故加之而不怒。此其所挟持者甚大，而其志甚远也。」

这几句话里，苏轼已经把本书最要紧的东西摸到了。普通人受辱，拔剑而起，那是没有别的东西压着它。能不动的人，不动的原因，是他**怀里揣着的东西很重**：「所挟持者甚大」。这个「挟持者」，就是本书说的那个更重要的意义。

他还有一处比许多后人说得更准。他拿项羽和刘邦对照，大意是：项羽不能忍，所以百战百胜，却轻易地把锋芒用光了；刘邦忍住了，养住全部的锋芒，等对方衰败。〔核：大意〕这里忍被说成了一件**蓄着锋芒、有一件事要去做**的事，不是单纯的「不动」。这一点，本书全部接下来。

苏轼没有把忍说成一种性格上的软，他说的是**大**对**小**：大的东西在怀里，小的东西就压得住。

本书多出的一层。多出两层。

第一层，那个「所挟持者」，在苏轼那里是一个人的格局，一个「大勇」的人才有。本书不这样说。本书问的是：**此刻，那个重的东西是不是正在发生？**一个人嘴上有大志，手上没有一件正在走的事，那「挟持者」只是一个说法，压不住什么。反过来，一个很普通的人，只要他怀里真有一件重的事正在走（比如一家小面馆要开第二家），他就压得住。压不压得住，看的是那件事，不是那个人的格局。

第二层，苏轼写的是「覆盖」那一半，大事压小事，小怒不发。他没有写另一半：**刀还在**。张良桥上那一下，他在想什么，苏轼写他「怪之，愕然」，后面他还是下去捡了。〔核：大意〕苏轼不写这一刻的承受，因为他的兴趣在后面，在张良日后得了天下。可是在日子里，刀的那一半占了人的大部分时间：覆盖是一瞬，承受是一路。

再多说一层：张良后来的三次。苏轼在文中写，老人叫张良捡鞋、穿鞋，张良都照做了，老人这才说「孺子可教」，又约他五天后天亮时再来。张良第一次去，老人已先到，骂他「与老人期，后，何也」，叫他五天后再来；第二次，又是老人先到；第三次，张良半夜就去等着。〔核：大意，据《史记·留侯世家》，细节待核〕

这个故事里，值得本书停一停的是：张良忍的不是一次，是**三次**，而且一次比一次提前。第一次他是被盖住的，那时他还不知道老人要给他什么，盖着他的只是一点模糊的敬意。到第三次，他已经知道有一件事在前面：那卷书。从这时起，他的不吭声和半夜的等待，是被一件**看得见的、正在靠近的事**托着的。

把三次放在一起看，可以看到一个很有用的东西：**那个更重要的意义，不是一开始就有的，它是在忍的过程中长出来的**。头一次忍，托着的东西很薄；忍着忍着，托着的东西变厚了。反过来也一样，有的忍，开头很厚，越往后越薄，薄到只剩一个名字。

这就给前面的判断添了一条：看一个人在忍，不只要看此刻托着他的东西有多重，还要看**这几次下来，它是变厚了，还是变薄了**。变厚的，忍在走向成；变薄的，忍在走向悬。苏轼写的是前一种，所以故事读起来令人舒畅。后一种没有人写成文章，但日子里一样多。

分叉的地方。苏轼是从**结局**回头看忍的：张良成了，所以那一下是大勇；项羽败了，所以不能忍是小。本书不能这样看，因为同样的不吭声，成了的是忍，没成的有三种：悬着、错忍、憋。要是只看结局，没成的就都被说成「忍得不够」，这是对的反面。本书要在结局到来之前，就用两道判据把它们分开：那个意义**还在不在发生**，当下这一处**有没有被改写**。

苏轼说的「挟持者甚大」，本书只想补一个字：**大，而且在走**。

2. 曾国藩：「打脱牙和血吞」

他说中了什么。曾国藩一生有一个出名的故事。他早年带湘军，在靖港打了败仗，羞愤之下投水自尽，被人救起〔据传记，细节待核〕。后来他向朝廷上奏，把「屡战屡败」改成「屡败屡战」，相传是出自他或他的幕僚之手〔待核〕。「打脱牙和血吞」这句俗话，也常被人安在他头上，说是他处世的口诀〔出处待核，本书只用其意〕。

这些故事本书不去核真假，只取它们共有的一个意思：**被打掉了牙，把血一起咽下去，接着干。**

这句话说中了一件很实的事：忍的东西，常常不是一句话，而是**一次实在的损失。**牙是已经落了的，血是已经流了的，当下这一处的难受是实的，他不否认，不装没有。对一个想劝人「想开点」的人来说，这句话比什么都诚实：疼是真的，不必说它不疼。

它还说中了另一个意思：咽下去的东西，**要化成力气。**曾国藩的故事里，没有一个人咽了就咽了，咽完就停在那里，总是咽下去以后「接着战」。

本书多出的一层。咽下去的东西，**凭什么能化？**

两个人，都被打掉了牙。一个人咽下去，转头就去整队、补粮、重练。另一个人也咽下去，然后在家里躺了三天，什么都不想做，慢慢变成了对谁都不说话的人。同样一口血，一个化成了力气，一个沉成了石头。

本书的回答是：看有没有一件**在发生的、比这颗牙更重的事**在那里接。曾国藩的故事里，那件事是现成的：一场没打完的仗，一支正在练的队伍，一个要办的差事。咽下去的血，被这件事接走，转成了「接着战」的材料。没有这件事，同样的血只能沉下去。

所以「打脱牙和血吞」，在本书的读法里，不是一句关于**吞**的话，是一句关于**接**的话：吞得下去，靠的是前面有东西接。

还有一个问题，曾国藩的口诀没有回答：咽下去的血，有没有一个量？

日子里的人常常这样用这句口诀：今天咽一口，明天咽一口，一年咽三百六十口。每一口都不大，加起来是多少，没有人算。

本书的看法是，咽下去的东西有两种账。一种账是**一次的重量**：这一口有多大。另一种账是**欠着的次数**：同一种口味，连着咽了几回。前一种账，靠那件接着的事就能抵；后一种账，靠的是当下这一处有没有被改写。

打个比方。一家小厂的老板，被同一个大客户压了三年的价，每年咽一次。头一年，他想的是：撑过这一单，厂子能熬过去。第二年，他开始找第二个客户。第三年，他有了两个客户，那个大客户再压价，他已经可以说不了。三年里，他咽的口数一样，但**每一口之间，当下这一处在变**：他对这个大客户的依赖，一年比一年轻。这样的咽，是忍成。

换一个厂，同样被压价三年，三年里没有找别的客户，没有动过别的心思，每年那一口，原样咽下。三年后，这位老板对大客户的怨，比第一年重得多，因为三口血叠在一起，一口也没有被化。这样的咽，是悬着。

两个老板，**三口血一样重**。区别不在一次的重量，在三口之间，当下这一处改写了没有。曾国藩的口诀，只管第一种账。这一章加上第二种。

分叉的地方。这句口诀，常常被用来劝人。劝的时候，它只有一半：吞。它没有说：吞什么时候该停；没有说：吞下去的那一口，有没有地方去；没有说：要是前面那件接着的事已经办完了，还吞不吞。

这三个「没说」，恰恰是本书两道判据要问的。**有效期**：那件接着的事还在不在？办完了，血还往下咽，是惯，是悬。**遗产**：咽下去的这些年，当下这一处有没有被改写？一直咽、一直原样，血就在里面积着。

曾国藩的故事之所以让人佩服，是因为那件接着的事一直在：仗一场接一场，直到打完。后人用这句口诀劝人，却常常忘了问一句：你的那件事，还在不在？

3. 鲍迈斯特：自我损耗

他说中了什么。一九九八年前后，鲍迈斯特和同事做过一系列有名的实验，后来被叫作「自我损耗」。大意是：先让一组人面对新烤的巧克力饼干，却只许吃萝卜，要克制；再让他们去做一道解不开的几何题。结果，前面克制过的人，在难题上放弃得更早。〔年份取常见口径，待核〕他由此提出：自我控制像一块肌肉，也像一个油箱，用一点少一点，用空了，后面的事就做不好。

这个想法说中了日子里一件人人都认得的事：**忍是花东西的**。一整天在单位里咽话、笑脸、克制，回到家，对孩子一点耐心也没有，这个感觉千真万确。本书不否认。后面讲蚀的时候，也认这一点：长久地承受，是要付代价的。

它还说中另一个有用的地方：**克制的力气，和做别的事的力气，在同一个地方汇合**。所以一个人在一处克制得很用力，另一处就容易松。这个想法帮了很多人，让他们不再责怪自己：「我今天晚上发脾气，是因为白天太忍了。」

这条路走到了哪里。二〇一六年前后，二十多个实验室按统一的方案重做了这类实验，结果几乎看不出效应。〔多实验室注册复制，年份与规模取大意，待核〕此后，学界对「油箱」这个比方，争论得很厉害。另有研究发现，那些相信「意志力用不完」的人，似乎不太出现损耗。〔乔布、德韦克等，2010，大意，待核〕到现在，这个题目没有定论。

本书多出的一层。本书不判这些实验谁对谁错，那是实验室的事。本书只提一个读法，并且老实标上「待验」：

「油箱」这个比方，把力气放在**人自己的里面**。本书说，承受的力气，不是当下这一处自己的，是那个更重要的意义**供给**的。这两种说法，在日子里会推出不同的结果。

油箱说：忍的时间越长、量越大，人越空，不管为了什么。

供给说：看有没有供。同样的克制，有一个正在发生的更重要的意义在供，人不一定空；没有供，人很快空。

回头看那个实验：让一个人对着饼干吃萝卜，**为了什么**？为了一个研究者的要求，没有别的。这个克制，没有一件在发生的、对他重要的事来托。这样的克制，按本书的读法，更像憋，不像忍。而憋，是会损耗的。

按这个读法，可以排出一个很具体的、本书现在没有做过的实验：让两组人做同样的克制，一组知道这件事对一件他们真心在乎的、正在发生的事有用，另一组只被告知照做；再看后面的难题。本书预测，前一组的后效更小。这是**待验**的，本书把它摆出来，错了就收回。

分叉的地方。油箱说的重点是：力气是有限的，要省着用。本书的重点是：力气从哪里来，要先问。不问来处，只算用量，就会得出一个好像很有道理的劝告：

「少忍一点，保存实力。」可是对一个怀里揣着大事的人，这句话是错的。他少忍一点，是把大事拿去换小事。

另有一处该老实说：本书的读法，也不能解释二〇一六年那次复制为什么几乎看不到效应。那些实验里克制任务有没有意义，并没有被分开控制，所以本书的说法只是一个可以被检验的候选，不是已经被检验的结论。

4. 老子：「柔弱胜刚强」

他说中了什么。《老子》三十六章里有一句：「柔弱胜刚强。」七十八章又说：「天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜。」水软，什么形状的容器它都能进，可是石头挡不住它，天长日久，石头自己被磨出了槽。

这个说法说中了一件人人在日子里体会过的事：**硬碰硬，往往两败；柔下来，反而走得通。**一个人在冲突里被人顶了一下，顺势让开，对方的力量落了空，自己没有伤。老子给了这件事一个非常好的画面。

他还说中另一件事：**软，不是弱。**水的软里面有一股东西，可以磨穿石头。所以「不吭声」不等于「败了」，老子是最早这样说的人之一。

本书多出的一层。老子的柔，本书把它拆开，一半是**让**，一半是**熬**。

水遇到石头，绕开，这是让：水没有跟石头比硬，把「穿过去」这件事换了一条路，改变仍在发生。水一直在流，日子久了，石头被磨出槽，这是熬：改变在慢慢地走，每一天比前一天多一点点。

这两样，本书在前面都分出去了：它们都不是忍。水遇到石头，**心里没有刀。**水不被石头刺到，不需要压着什么，也不需要有一个更重要的意义来托着。它的柔是顺着自己的性子走。

忍不是这样的。忍是**刀在心上。**字形里的「刃」，就是这个意思。一个人面对羞辱，选择的是柔，可是心里有一把刀；他并不是水，他是一个被扎了的人，在用一个更重要的意义压着，使这把刀不出手。老子的水，不需要这样的东西。

分叉的地方。这里有一处读法上的争议。《老子》三十六章前面还有一段：「将欲歙之，必固张之；将欲弱之，必固强之……」意思大概是，想让它收，先让它张；想让它弱，先让它强。〔大意，此段历来有争议，本书只取一种读法，待核〕如果这样读，老子的柔里就有一个**挟持者**：他在忍的时候，心里有一盘大棋。

这就和苏轼说的「所挟持者甚大」接上了。这一个半边的老子，是忍；另一半边的老子，是水，是让和熬。

再补一个检验：水会不会疼？

读老子的人，常有一个暗暗的期待：学会了柔，就不疼了。本书想把这个期待说破。

如果一个人面对羞辱，真的做到了水的样子，心里没有刀，那他不需要忍，也不需要任何更重要的意义来托，他的柔是顺性的。可是日子里的大多数人，说自己「学会了柔」的时候，其实是把刀藏起来了。藏起来的刀，不会因为说它不存在而消失。它会在夜里出现，在身体里出现，在某一句不相干的话里出现。

所以问一个说自己「已经看开了」的人，有一个很简单的办法：问他**半夜醒来想不想起那件事**。想不起，也许真是水；想起，而且每次都是原样的紧，那就不是水，是一个把刀压在枕头下面的人。后者并不丢人，他需要的不是更多的「柔」，而是问一句：压着这把刀的，是哪一件事。

所以本书对老子的判断是：**他把几个邻居放在了同一个字里**。「柔弱」两个字，让人听了觉得是一种境界，可它里面有让，有熬，有忍，有时候还有憋。同样是「不争」，水是顺性，张良是揣着大事，一个被欺负惯了的人是没有出路。只说「柔弱胜刚强」，这三种人都被抬了高；本书要把它们分开。

一个人想学老子，第一件事不是学「柔」，是先看清：我这一处，是水，是揣着大事的张良，还是没有出路的人？

四位放在一起

把四位放在一起看，能看出他们各自守着忍的一个角。

苏轼守的是**盖**：怀里有大事，小事就压得住。曾国藩守的是**吞**：疼是实的，吞下去，接着干。鲍迈斯特守的是**价**：克制要花东西，花多了会空。老子守的是**软**：不硬碰，反而走得通。

四个角，各自说中了一个侧面，本书的做法，是把它们**缝**到同一件事上：一个更重要的意义，覆盖当下的改变，同时让承受这一处矛盾有力气可用。

缝的时候，要加的只有两样东西。一样是**问来处**：盖的东西是什么，吞的东西往哪里去，花的东西谁来补，软的东西背后有没有一件事。另一样是**问期限**：那个来处，会不会退。

这两样，是本书的两道判据。前面四位，每一位都不是没有想到，只是他们当时各自要解决的是别的问题：苏轼要写一篇论，曾国藩要打一场仗，鲍迈斯特要做一个实验，老子要劝一个国君。本书是一本专讲忍的书，所以多问了这两句。

这是后来者的便宜，不是后来者的本事。

◆ 十三、判别局面：同样不吭声，三个月以后

现在把四位近邻和本书放在一个局面里，看他们各自怎么判。

回到开头的两个人：老段和小郑。一个被房东当众涨租，一个被客户电话里骂了二十分钟。两个人都低头说了「好」。假设三个月后，有人想弄清这两件事各是什么，该怎么判？

先看各家的说法。

	怎么判老段和小郑	说的依据
自我损耗说	两人差不多：都克制了，都消耗了，后面都容易松	克制的量差不多
曾国藩的口诀	两人都是「和血吞」，都值得佩服	都吞下去了，都接着干
老子	两人都是「柔」，都不争	外面看都是软
苏轼	要看谁「所挟持者甚大」；多半会说老段是，小郑不是	看志向
本书	老段是忍，小郑是憋，要问盖着的那件事是不是正在发生	看供给

前三家把两个人放在同一格里。苏轼把他们分开了，这是苏轼的高明。本书和苏轼的差别，在于**分的根据**：苏轼看的是一个人的志向，本书看的是一件事此刻在不在走。

这个差别，用得上吗？用得上，在三个月以后的几个读数里。

第一个读数：问盖着的那件事，能不能指出来。问老段：你那天为什么没有翻脸？他说得出隔壁铺子，说得出签约的日子。问小郑，他说「也没什么，就是现在不好找工作」。前者指向一件在走的事，后者指向一片环境。

第二个读数：再提起那天的话，是什么样子。忍成了的人，提起那句话，常常带一点「那时候」的口气，那句话已经被放进了一段更长的路里，成了路上的一段。悬着的人，提起那句话，口气还是「现在」，仿佛刚刚听到。老段的第二家店要是开起来了，他再说起房东那一句，大概会笑一下，说「那时候他涨租，我还请他吃了碗面」。小郑再说起客户的二十分钟，大概还是原样的紧。

第三个读数：这三个月里，当下这一处有没有被改写。这是本书最想看的一个。老段在那三个月里，趁着谈隔壁的事，把现在这家店的租约也重新谈了一遍，三年，价格固定；这一处被他改写了。房东那一句话，本来是个羞辱，在三个月后，变成了一份对他有利的合同的开头。小郑这三个月里，同一个客户还在骂，他还在说「好的，对不起」，一个字没变。

读数一和二，两个人的区别靠问话就能看出来。读数三，要看事实。如果用本书的话说：老段的忍有**遗产**，小郑的憋没有。

接下来的预测，本书也提前摆出来，错了就收回。

一，同样的克制量，老段这一组（有更重要的事在走）比小郑这一组（没有），三个月后的**后效**更小。这和自我损耗说相反。

二，老段那一组，再提起那天的话，口气更像「那时候」；小郑那一组更像「现在」。这和曾国藩的口诀、老子的「柔」都不相干，因为它们没有区分。

三，要是三个月后，老段的第二家店吹了，他的忍就悬了。这时候，他对房东那一句的反应，会比三个月前更重。因为被盖住的东西，积着三个月的势能，一起回来。这一条，是有效期那一道判据，第五章专门讲。

这些预测，是本书设计出来的检验，没有实际施行。所有读数只用来检验这一章的说法，不用于考核任何人。

苏轼的「所挟持者甚大」，在这里正好是本书说的那个更重要的意义。可是苏轼停在了**人**这一头，本书往前走了一步：**那个意义是不是此刻正在发生，是不是一件有日子、有名字、会长出东西来的事。**这一步，才是分得开忍和憋的地方。

◆ 十四、本章自认难办的两处

这一章分了六个邻居。分得清的地方，很清楚。有两处，分不太清，应该老实说。

第一处：长期关系里，忍和憋的线会糊。

夫妻过了三十年，一方长期不说话，咽下去的东西很多。当初咽，是为了孩子，是为了这个家。孩子大了，家还在。这时候，「这个家」这个意义，还在不在主导？说在，它好像是在的，两个人还在一个屋檐下；说不在，它又好像是旧的，不再长出新的东西。

在这样的关系里，被拿来盖的意义，可能是一个**不再发生的老意义**：它没有新的路，没有新的土，没有新的形状，只剩一个名字。而名字，仍然有分量。

这时候，一个人咽下去，到底是忍，是憋，还是惯？本书现在没有一把直接的尺子。能用的只有间接的办法：看这个意义最近一次**长出新东西**，是什么时候；看那个咽下去的人，说得出这个意义最近的一件具体的事吗。说得出，仍可算忍；说不出，只剩名字，就往憋和惯那边偏。

本书把这一处，列为自己最弱的几处之一。

第二处：「更重要」没有尺子。

王德生博士说，要看的是意义的主导性。可是主导性本身，今天还没有一把直接量的尺子。本书用的是几个间接的信号：能不能指出具体的事；当下这一处是否真的觉得它更重要；承受的时候，有没有力气是从那件事上来的。这三个信号，都是间接的。

所以，这一章里「老段的忍」「小郑的憋」，是用这三个信号推出来的，不是量出来的。读者可以不同意。如果不同意，请对着三个信号去不同意：你认为那件事不在走，或者认为他不觉得它更重要，或者认为力气不是从那里来的。这样的不同意，可以被检验。

◆ 十五、两个常见的反驳

写到这里，会有两个反驳。放在这里答。

反驳一：憋的人只要给自己找一个理由，不就变成忍了吗？

不会。因为这个理由，要满足几个条件，而「找」出来的理由，常常满足不了。

第一，它得是一件**正在发生**的事，有日子、有名字、有人和事牵着。一个事后编出来的理由，说完就没了，没有后续，不算。

第二，它得有**分量**：当下这一处，真的觉得它更重要。小郑可以对自己说「我是在为未来的职业生涯积累」，这个话说了三年，他自己都不信，那它盖不住什么。人对自己的信，是装不出来的。

第三，它得**会长东西**。真的更重要的意义，里面有新的 E、新的 D、新的 S 在出现，一个新的人、一条新的路、一个新的身份。只有名字没有内容的理由，是个口号。

这三条，本章放在「十一」里变成了三个问话。给自己找理由不是不可以，找的时候，同时去找这三样东西。找到了，是忍；找不到，说明那个理由还没有立起来，该做的是去立它，不是去说它。

反驳二：照这么说，忍就是一种美德了，值得提倡？

本书不这么说。忍是一种**发生**，不是一种美德。它有三个去处：成、悬、错。成了的忍，是大改变里的一段，常常是令人敬佩的；悬着的忍，是迟早要付的账；错的忍，是白白丢掉的东西。

把忍说成美德，有一个害处：它让人在该问「那个更重要的意义还在不在」的时候，不去问，反而被「忍」这个字的光彩推着，一直忍。许多人是被「你要忍」这句话困住的，困了很久，才发现那个当初让他忍的理由，早就不在了。

把忍说成毛病，也有一个害处：它让人在该忍的时候，因为「要做真实的自己」，把一件正在长的大事，毁在了一句话上。

本书希望做的，是在这两句劝话中间，放一个问题：**盖着的那件事，现在还在吗？**这个问题，不褒也不贬。

◆ 十六、出现什么情况，就说明本章错了

一，如果找到两个人：一个有正在发生的更重要的意义托着，一个没有，两人承受同样的矛盾，同样长的时间，而后效（情绪、身体、关系）没有差别，那本章的「供给说」就该收回。后效怎么量，要由量的人在事前约定，不能事后挑。

二，如果找到一个状态，第三步来了、被更重要的意义盖住，可是**一点刀都没有**，当事人也说没有，连事后回想都没有，那忍的第二半（承受）就说宽了，本书应该把这一类另起名字。

三，如果六个邻居里，有一个，用「第三步怎么了」这一问，分不出来，要么它根本不是独立的一个，要么这把尺子量不出它。那一个邻居就该并回别的字里，或者另配一把尺子。

四，如果有人指出，本书对四位近邻的转述，有哪一处与原著不合，那一处的交锋无效，应该改。这一条最容易发生，因为本书标了〔待核〕的地方，都是还没有逐条核到原文的地方。

◆ 十七、专著系列里的忍

本章没有展开的几个字，本系列都有专著。这里一一说清，它们的概念怎样接上本章，哪里不同。

第 521 号《累》。累的判词是：累不是力气用完了，是力气一直在花，改变不出来。本章的「累」就是这个意思：第三步来不了。接口有两处。其一，忍久了可以转成累：原来是被盖着，后来是没有路。其二，累的人听到「再忍忍」，常常是被要求继续花力气。不同在出口：累要找路，忍要看盖着它的那个意义。另有一处要说明：该书的一把尺子里，「等不了」被放在急的名下，意思是性子上的躁；本章说的「等」是另一回事，是要的条件还没到。两处用字相同，指的不是一件事。

第 429 号《急不是快》。急是简阉：抢掉一维、删掉一段、躲开矛盾，核心是不愿进入矛盾。该书讲到「相顶」时，说它既不是争，也不是忍〔大意〕。本章接着说：忍不是相顶的办法，它是矛盾已经顶上了以后，改变被盖住的样子。急不进矛盾，忍留在矛盾里，这是两头。

第 520 号《欠》。欠是一次发生走了两步，回写没到，口张开了没合上。接口是：忍成了，被盖住的那一处有没有回写？没回写，就留下欠。该书还提醒过一句，别把公司的栽培理解成一笔必须忍着的债〔大意〕。这正好是一个错忍的来路：把「欠」当成更重要的意义去盖，而那份欠，本来是可以带着新东西去还的。

第 443 号《惯》。惯是旧方程、旧路径、旧原理替新发生做了主。接口是：忍久了，不再问为什么，成了惯。惯里的忍，没有意义在托，也不再有刀。该书引过

《命运学》里「忍耐—加码—再忍耐」一条线，说忍耐不能转成释放，只能加码，加码到头，再忍耐〔大意〕。这条线，第六章谈悬着的忍时还会碰到。

第 237 号《命运学》。该书谈改写命运，要过「忍耐门槛」，在门槛上完成意义权重的重新排布〔大意〕。本书对这一句的读法是：门槛要问的就是，新的、更重要的意义，能不能在这一刻坐上主导的位置。这个读法是本书的，待验。

第 304 号《接纳就能解决问题吗？》。该书提到，有人用「扛」对付一件日复一日的事，「我要忍住，我不要看」，这本身就是在结果上使劲，会反弹〔大意〕。这一条，在本书的读法里，是一种**没有供给的硬扛**：没有更重要的意义托着，只靠自己扣，所以反弹。它是憋，不是忍。

第 454 号《回：第三笔回来，前两笔就不是原样了》。回的判词：回是第三笔落回前两笔，把它们改写，并且记下账。本章反复说的「忍成」，就是被盖住的那一处，在大改变里**回写**了。没有回写，忍成不了。该书里也提到了《左传》里庄公对共叔段的隐忍，说那是两桩里的前两桩，一桩有矛盾，一桩有改变〔大意〕。

第 456 号《慌：心之荒》。慌的判词：差异已到，承受已破，重组未及。接口是：忍的第二半是承受。承受一旦被冲破，人就进入慌。所以慌可以看作是忍的承受被冲破以后的一个去处。该书专讲，本书第六章只点到。

这几本书合起来，是一排：急、累、忍、欠、惯，回在最后，慌在旁边。它们共用同一把尺子：第三步。

◆ 十八、放回日子里

回到开头那六个晚上。每个人，下一步可以做的，是不一样的。

老秦，那一块排骨，是让。他可以留意一件事：看孙子吃，心里有没有酸。有，就问问那酸被什么压着；若压着它的是「爷爷就该让」这样一个说法，试着换一次，对儿媳说一句「今天这块我想吃」。那一刻，让变成了一次真实的交换。

阿梅，是熬。她只需要每两周掀一次锅盖：这两周，表里的哪几个格子变熟了？写下来。写得出，继续；写不出，换法子。

小郑，是憋。劝他「再忍忍」是没有用的。该帮他做的，是找到一件他自己觉得重的、会发生的事，哪怕很小，比如报一门三个月的课，给自己的路里添一个会长出东西的东西。

老孟，是等。别劝，陪着看天。他要的是雨，雨不是任何一个人能给的。

文姐，是累。她需要的不是「忍」或者「歇」，是有人陪她把路找出来：哪一件事，可以交给别人；哪一个钟点，可以不是她。

老段，是忍。他的事，是看住隔壁那一件。合同签了以后，别忘了回头做一件事：把现在这家店的账，和房东那一句话，一起放进新的路里，别让它们在后面单独站着。

带走的话：同样不吭声，有更重要的意义在发生的，是忍；没有的，是憋。先问第三步，再起名字。

> **想一想**
>
> 1. 最近一次你咽下一句话，是让、熬、憋、等、累、忍里的哪一个？你是怎么知道的？
> 2. 你身边有没有一个人，一直被劝「再忍忍」？如果他的第三步里没有任何一件在发生的重要的事，这句劝，对他意味着什么？
> 3. 你有没有一个「忍」，已经好几年不再问为什么？那个盖着它的意义，现在还在吗？
> 4. **小　账**
> 5. 这一处，第三步到了没有？让是交给了别人，熬是在慢慢走，憋是压住了没有东西托，等是还没到，累是出不来，忍是来了、被更重要的意义盖在下面。
> 6. 卡在哪一步？前五个都是形状（S）、路（D）、土（E）三者之间的某一处不通；忍不一样，它是通的，只是新的 E、新的 D、新的 S 产生的更重要的意义，把当下这一处要出的改变盖在了下面，矛盾还在，承受还在。

◆



第　二　编

忍怎样发生

编　序

这一编三章，看一次忍怎样走完它的一生。第四章看那个更重要的意义怎样盖下来，第五章看它退出主导以后忍怎样到期，第六章看悬着的忍怎样或爆或蚀。

04

第4章

更重要的意义是怎样盖下来的

前三章把忍的样子摆开了：它有两半，覆盖和承受；它分九种，三种忍乘上思考、现实、自我三界；它和让、熬、憋、等、累隔着一层。

这一章问一个前面一直绕着走的问题：**那个更重要的意义，到底是怎样盖下来的？**

同样一句难听话，有时咽得下去，有时咽到一半就顶了出来。同样是「为了大局」，有人真的撑住了，有人撑了三天，碗就摔在地上。差别不在谁的脾气好，不在谁读的书多。差别在盖子本身：这块盖子有没有分量，下面有没有东西托着，盖的那个洞到底有多大。

这一章要把盖子拆开看。

◆ 零、老蔡的杯子

老蔡是个小包工头，带着十几个人，专接学校、社区的修缮活儿。

上个月，他把一只玻璃杯摔在了办公桌上。起因是甲方华信公司的财务第三次说「款在走流程」。那是一笔十八万的尾款，拖了四个月。杯子碎得很利索，他当着两个工人的面骂了一句很难听的话，骂完又有点后悔。

这个月，同一个财务，同样一句「款在走流程」，同样的语气。

老蔡没摔杯子。他笑了笑，说：「不急，你们忙。」挂了电话，他在椅子上坐了一会儿，手指在桌沿上敲了几下，敲得很重。

晚上吃饭，老婆问他：「你今天怎么不骂了？」

他说：「忍了。」

老婆看了他一眼：「忍什么忍，你上个月是怎么摔杯子的？」

老蔡没吭声。过了一会儿，他才说了一句：「下个月市里有个学校改造的标段开标，要华信出一份合作业绩证明。」

就是这一句话。

上个月，这一句话还不在。那时候，华信只是一个拖款的甲方，十八万是一笔该要的账，要账的脾气是顶得上去的。到了这个月，同一个华信，身后多了一个标段、一份证明、一个开标的日子。那十八万的尾款还在，那口气还在，老蔡手指敲桌子的力道还在，可是它们被一个更重要的东西盖住了。

注意这里发生的事。老蔡没有把那口气消化掉，他也没有被谁说服。他手指敲桌子，说明刀还在心上。变的只有一点：盖在这口气上面的，换成了一块更有分量的板。

这块板是怎样放上去的？放得稳不稳？换一个人、换一个局面，它为什么就放不上去，或者放上去了又掀翻？

这一章分三步答。先说盖得下来要哪两件事，再说那个更重要的意义从哪里来，最后看四位远近的前人怎样碰到了这个问题。

◆ 一、盖和压，不是一回事

先拆一个常见的误会：把忍读成压。

压，是力气对力气。底下有一股火往上顶，上面有一只手往下按，谁的劲大谁赢。按住了，叫忍得住；按不住，叫忍不住。照这个读法，忍就是一场暗地里的角力，靠的是个人的「定力」，练得多的人手劲大。

这个读法说得通一半。它能解释为什么憋久了人会累：手一直在按，当然酸。可它解释不了老蔡：他这个月的手并没有比上个月更有劲。他还是那个脾气，同一副骨头。

盖，是另一回事。

盖，是在原来要发生改变的地方，另一个改变先发生了。老蔡那口气本来要变成一个摔杯子、一场吵架、一次翻脸；这个月，他心里和手头先发生的是另一串事：整理资质文件，联系设计院，算标段的成本，约华信的项目经理吃饭。这些事

占了他的日程、他的注意、他的力气，也占了「接下来会发生什么」这个位置。那口气要变成的那个改变，在这个位置上找不到地方落脚了。

所以盖不是「按住」，是「占住」。**当下这一处本来要发生的改变，被另一场更重要的改变占了位置。**

打个粗浅的比方。一条小水沟里的水本来要往东流，淌到一个洼地，积成一滩，就是一场争吵。这时旁边来了一条大渠，把这股水收进去，一起往南走。小水沟里的水没有消失，它在渠里，还是那股水，只是不再去洼地了。

这个比方有一处不像：渠里的水很快混在一起，分不出你我；忍里的那口气不混，它一直是它，一直扎着。所以字形说的是「刃在心上」，不说「水入大渠」。盖住了，刀还在。

好，盖是占住。那么占得住占不住，要看什么？

这一章的判断可以先说在这里：

盖得下来，要两件事同时在。第一件，那个更重要的意义此刻正在由新的东西产生着；第二件，当下这一处认它更重要。少一件，盖不住，或者盖成错忍。

先把话说白。

第一件事，说的是盖上来的那块板，下面有没有梁。一个「更重要的意义」，不是挂在嘴上的一个词，它得是一件正在发生的事：有新的力在来，有新的路在走，有新的名分、新的关系在长。这些新东西，有的是新来的力，有的是新走的路，有的是新长的名分和关系。没有它们，意义就是一句空话，板没有梁，一踩就塌。

第二件事，说的是被盖的那个洞，口径有多大。当下这一处的矛盾，它自己的意义还厚不厚？如果这一处本身就是天大的事，盖多大的板也没用，要么盖不上，要么硬盖上去，盖在了不该盖的东西上，那就是错忍。口述第七句说得很清楚：当下这一处的意义「已经非常薄弱了」，即便刀忍在心上，覆盖才盖得上。

这两件事缺一不可，下面各用一节说清。

◆ 二、第一件事：那个意义此刻正在发生

先说梁。

「大局」「前途」「孩子」「事业」，这些词人人会说。日子里最常见的，是一种很顺口的忍：「我这是为了孩子」「我这是为了大局」。顺口得很，说的人自己都不一定觉得是假的。可是这样的忍，常常撑不到下个月。

为什么？因为那个词背后没有一场正在发生的事。

怎样判断一个更重要的意义是不是**此刻正在发生**？不用问他怎么想，看他的日子里有没有这三样东西在来。

一是有没有新的力在来。 钱、人手、时间、精神。一件事要真的在发生，一定在消耗和带来能量：有新的钱进来或者要进来，有新的人加入，有一块整的时间被它占走。老蔡那个标段，要垫资质保证金，要请人做标书，要熬夜。这些力是实打实在流动的。

二是有没有新的路在走。 日程、步骤、先后。真的在发生的事，有一条看得出的路：第一步做什么，哪天到哪一步，下一步卡在谁手上。老蔡手里有开标的日子，往前倒推，每个星期都有事。没有路的「大局」，是一团雾。

三是有没有新的名分或者新的关系在长。 一个新的身份，一个新的「我们」，一段新的往来。真的在发生的事，会让人在别人眼里、在自己心里，换一个称呼、换一个位置。

这三样，就是口述里说的那三个来路：新来的力、新走的路、新长的名分和关系。后面三节各讲一个。一个更重要的意义，不必三样齐全，但至少要有一样是**活的**。一样都没有，它就是挂在嘴上的。

再说一个常见的假梁：**回头看的意义**。

有的人忍，靠的是「我这些年已经忍了那么多，现在放弃就白忍了」。这个意义是过去的账，不是现在正在发生的事。过去的账有重量，却没有新的力在来，没有新的路在走。它当不了梁，只能当一块石头压在板上。这样的忍，常常忍得特别苦，也特别久，因为石头越压越重，而梁一直不在。

所以第一件事有一个简单的问法：**这个意义，明天早上起来，会有什么新的事在等我？** 有，就是在发生；没有，就是一个词。

还有一层要补。新的东西产生意义，**不要求它已经成功**。老蔡的标段可能中不了，孩子可能将来不孝顺，创业可能垮。成不成是后话。第一件事只问：此刻，它

是不是正在被做出来？一场正在发生的失败，也能把当下这一处盖住；一个已经完成的成功，反而可能盖不住，因为它不再产生新的东西了。

这一点，和后面第五章的「有效期」接上：那个意义一旦不再发生，不管它曾经多么重要，都会退出主导。这一章只管它在发生的时候，盖是怎样盖上去的。

◆ 三、第二件事：当下这一处认它更重要

再说洞。

第二件事比第一件更容易被忽略。人们总以为，只要有一个足够大的理由，什么事都可以忍。其实不是。**盖上来的东西再重，当下这一处还主导着，就盖不住。**

什么叫当下这一处「认」它更重要？

先说清楚不是什么。不是「他想通了」。老蔡晚上吃饭的时候，并没有对自己讲一番大道理：「我这个人应该有大局观」。他的手还在敲桌子。认，不是脑子里的一个结论，是一个**发生出来的情形**：当下这一处的意义，在那个新意义的对照下，变薄了。

口述的第七句，正说这个：口述第七句的大意是：当下这一处的意义已经非常薄弱，刀忍在心上，可是为了更重要的意义，当下矛盾要导致的改变不出现。这里有两层，缺一不可：刀还在心上，是真疼；意义薄了，是真让。

那么，怎样看出一处的意义薄了？这里要老实说一句：**意义的主导性，目前没有一把直接的尺子**，这是本书自认较弱的地方，结语里还会回头说。能做的，是看三样间接的迹象。

迹象一：这口气还要不要一个出口。 上个月，老蔡的那口气是要出的，非得骂出去、摔出去才舒坦。这个月，那口气还在，却不再急着要出。它还在敲桌子，可敲几下就停了。一口气从「非出不可」变成「可以先放着」，这是当下这一处变薄的头一个迹象。

迹象二：这件事能不能被那个大意义「折价」。 上个月的十八万，是一笔「欠我的钱」，天经地义。这个月，老蔡心里已经把它放进了另一本账：「这笔款今年到明年到，都在这个标段拿下以后一起清。」当下这一处的事，能被大意义的语言

重新说一遍，而且说起来不勉强，这就是折价了。如果怎么也折不了价，一说就别扭，那就是这一处还主导着。

迹象三：这件事里有没有一个碰不得的底。 有些事，天生是底线：人的命，别人的饭碗，孩子的安全。底线上的意义不会薄。只要这一处碰到了底线，不管外面的大意义多大，它都不会被认作「更轻的」。老蔡若发现拖的是工人的工资，这个迹象立刻亮灯。后面◆五会拿这个当例子。

三个迹象，都是旁证，不是证明。有时候三个都对得上，覆盖还是没盖住；有时候一个都不明显，覆盖已经盖上了。这是诚实的说法。可是它们至少让「认」这个字，从一个心理动作变成了一个看得见的情形。

还有一件事要说清：**薄，不等于没有。**

当下这一处的意义变薄了，是相对于那个新意义说的。它依然在，依然有重量，这才有「刀忍在心上」。如果它真的没了，那就不是忍，是放下了，是不再在意。放下是另一回事：放下之后没有承受，也就没有后面的悬着、爆与蚀。忍的特点在于：**让了，可是没有放下。**让是意义让位，没放下是刀还在。

这个区别，决定了忍和另外几个邻居的分别，第三章已经讲过。这里只借一句：薄，是有重量而不主导；放下，是没了重量。

还有一个常见的疑问：当下这一处的意义薄不薄，是不是取决于一个人在乎不在乎？

话要说得小心。「在乎」这个词把主语放回了一个人身上。更准确的说法是：**这一处的意义，是在它所处的整张关系里长出来的。**老蔡的那口气之所以厚，是因为十八万是他垫出去的、是他工人该拿的、是他脸面的一部分。一旦这张关系里添了一件新的东西，比如标段，这一处在整张网里的相对位置就变了，它的意义也就跟着薄了或者厚了。不是老蔡「更在乎标段」，是整张网的重心挪了。

重心挪了，盖就盖得上。重心没挪，说什么都白说。

◆ 四、盖板是一拍一拍落下来的

说到这里，可以把老蔡这一个月重新放慢，看盖是怎样一拍一拍发生的。这不是一个人的心路历程，是日子里几件事先后到来，每到一件，当下这一处就薄一层。

第一拍：矛盾来了，改变要来了。 华信的财务第三次说「款在走流程」。这一下，该有的东西都齐了：一口气被顶上来，一个动作在手里成形，杯子、骂声、一场翻脸的前奏都要出来了。这是第三步要来的时刻。如果这时什么也没有，改变就落下去，杯子就碎。

第二拍：新的东西到场。 这个月的头一个星期，设计院的朋友打来电话，说那个学校改造的标段要放出来，对资质有要求，问老蔡接不接。电话是下午三点接到的，挂了电话，老蔡坐了一会儿。这一拍里没有任何关于华信的新消息，但是整张网里多了一个点。

第三拍：这个点和那个洞挨上了。 标段要华信出一份合作业绩证明。这一句话，把原来两件不相干的事——拖款的甲方、要来的标段——拴在了一起。从这一刻起，华信不再只是一个欠钱的人，还是一个握着证明的人。老蔡那口气和那个标段之间，有了一条线。**盖板要盖得上，新的东西必须挨着那个洞。** 离得远的大事，盖不到这里来。一个人在千里之外有一场更大的官司，也未必能盖住他此刻在厨房里的火；可是只要那场官司和这口火挨上，哪怕只挨了一根线，盖就有了着落。

第四拍：当下这一处折价。 十八万的尾款，原来是一笔孤零零的欠账，现在可以被放进标段那本账里去说：「这笔钱拖着，标段拿下来以后，一起算。」这时候，要不要让，已经不是问题了，因为它在整张网里的位置变了。这一拍发生在老蔡自己都没留意的时候。

第五拍：刀还在，板落稳了。 手指在桌沿上敲，敲几下就停。那口气没有消失，所以这一拍的样子，是**仍然疼着，不再往外出**。这就是板落稳以后的情形。

五拍里，没有一拍是「他决定了」。每一拍都是一件事的到来：一个电话，一句话，一笔账被换了放法。读者若是在自己的事里找这一串，可以先找第三拍：**那个新东西，和我这个洞，挨上线了吗？** 没挨上，再大也只是别人的事。

这五拍还说明一件事：**盖得有快有慢**。外力来的，一拍就齐，洪水冲下来，第二拍第三拍几乎同时。大谋和事业来的，要几天到几个星期，一条线一条线地拉。名分来的最慢，常常要几个月，甚至要一年，才从名义变成实际。快的，盖得急，也撤得快；慢的，盖得迟，却常常盖得稳。

还有一件事，到这里才好说：**第二件事，不是在第一件事之后才发生的**。两件事不是先后，而是同一过程的两面。新的东西到场，同时那个洞就开始变薄。有人会问：到底是因为洞薄了才让，还是因为东西到了才薄？这个问题像是问「是水涨了船高，还是船高了水涨」。在日子里，它们是一件事，只是分开说才说得清。

◆ 五、少一件，盖不住，或者盖歪了

两件事放在一起，可以画成一张小表。横着看第一件：那个意义是不是正在发生。竖着看第二件：当下这一处的意义薄不薄，肯不肯让。

	当下这一处肯让（意义已薄）	当下这一处不肯让（意义仍厚）
那个意义正在发生	盖得下来。要不要变成忍成，再看有效期与遗产	盖不住；硬盖，盖成错忍
那个意义只是挂在嘴上	盖得住一阵，没有梁，悬着	盖不住，顶出来；或盖成错忍

四格，各配一个日子里的人。

左上格：两件都在。 就是老蔡这个月。标段是真的，开标的日子是真的；十八万的尾款还在，但它已经能被折进那个标段的账里。盖得下来。盖下来以后能不能成忍，要看后面的事：标段做成了，被盖住的尾款是不是顺手清了，那口气是不是化成了合作的一段；标段黄了，那口气会去哪里。这些是第五章、第六章的事。

右上格：意义是真的，当下这一处不肯让。 换一个包工头，老焦。他也在盼同一个标段，也要华信的证明。可是华信拖的不只是他的尾款，是他十几个工人两个月的工资。工人的老婆打电话来问钱，有人的孩子开学要交学费。老焦对着财务，同样笑着说「不急，你们忙」。

标段是真的，所以他的话说得出口。可是这一处的意义一点也没有薄：十几户人家的饭，是底。笑着说完，他下午去了工人宿舍，不敢进门，在门口抽了半包

烟。这种忍有两个去向。一个是撑不住，哪天对着财务拍了桌子，标段也跟着黄了。另一个是撑住了，工人一个个走了，他还在等那份证明。后一种就是错忍：板盖在了不该盖的洞上，盖得越稳，伤得越深。

这一格说明一件事：**意义大，不等于能盖。** 一个很大的前程，也盖不住一个孩子的病。这不是前程不够大，是病在那一刻是底。

左下格：当下这一处肯让，可是那个意义是空的。 这一格最容易被人看成「好脾气」。一个科室里，主任每个月都在说「大家要顾全大局，医院正在升级」，可是升级的预算没批、岗位没动、日程没排。护士小米被调了三次班，没吭声。她的忍，当下这一处是真的让了，因为大局这个词听着很重。

可是板下没有梁。一个月，两个月，小米让出去的东西，没有任何新东西来接。力气没有换来别的事的发生，只是白白少了一块。承受要撑下去，需要有东西供着。**供不上的承受，是一口一口吃自己。** 这种忍，没有撑到那一天，就悬在半空里：盖板还摆着，板下是空的。第六章专门写这个。

右下格：既没有梁，也不肯让。 这一格大概不用多说。嘴上说着大局，心里谁也不服。盖不住，顶出来，吵了一架，事后大家都说「我本来想忍的」。这种场面最常见，也最不像忍。

还有一种格外要小心，它藏在第二列：**拿一个不更重要的东西，盖一个更重要的东西。** 最典型的是拿面子盖实事。家里亲戚借了钱不还，当面又说不得，因为「撕破脸不好看」。「不好看」是一个意义，它也有新的东西在产生吗？没有。它是旧的，是过去的体面、一贯的人情。拿它去盖「这笔钱是孩子下学期的学费」，盖得再稳也是错的。这就是母题里说的错忍。

错忍的难处在于，它从里面看是一模一样的。盖着的人也觉得自己在顾全大局，也觉得自己在忍辱负重。要分辨，只能回到那两个问法：**盖我的这个意义，明天有没有新的事在等我？当下这一处，有没有碰到底？**

林晓那一晚的筷子，顿了半秒，没回嘴，属于哪一格？婆婆那句话，在一个年夜饭的桌上。桌上盖着的，是「一家人的这个年」。这个年是不是正在发生？是，大年三十，一桌人，一个正在被做出来的团圆。当下这一处薄不薄？一句不中听的话，没有碰到底。所以她那一晚是左上格。但如果同样的话，一年一年地说下去，

说到她的工作、她的孩子、她自己的样子都被一点点否掉，每年都用一个「过年」盖着，那块板是不是还一直比这些更重，就要重新问了。这是后面章节的事。

◆ 六、错忍的三种长相

错忍是母题里的三个结局之一：被当成更重要的，其实不更重要。上面右列已经露了面，这里把它的长相细看一遍。因为错忍有一个狠处：**盖的人一点也不觉得自己错。** 它不像爆，爆一出来人人看见；它是安静的，一年一年，盖得越稳，丢得越多。

长相一：拿面子盖实事。 面子是旧的，实事是新的。亲戚借钱不还，当面不好说，因为「撕破脸不好看」。「不好看」背后是一个多年积下来的体面，它不是正在被做出来的东西，没有新的力、新的路、新的名分。而那笔钱，可能是孩子下学期的学费。一个旧的东西盖在一个新的、带着期限的实事上，盖得越稳，到了开学那天越难收场。

这种错忍有一个好认的特点：盖上来的那个理由，**说得出口，不说得出事。**问他为什么忍，他讲出一串关于人情、关于场面、关于长远的话，一件具体的事也指不出。

长相二：别人替你认定的更重要。 这是最隐蔽的一种。盖上来的那个意义，是别人告诉你的，不是日子里长出来的。「你要为公司着想」「你要为这个家着想」「你是老大，你得让着弟弟」。这些话本身未必是假的，可是听的人自己的日子里，没有任何新的东西在对应。他只是被告知：这件事比你的事重。

要分辨它，看一条线：**这个意义，我自己有没有一部分在里面？** 小袁的考证，是他自己在练；班长告诉他「你要服从安排」，那不是他的。被告知的意义，盖得住嘴，盖不住心，到后来常常盖成一块石头，压在当事人身上很多年，而且没有梁，没有任何东西来托。

长相三：意义本来是真的，却在该撤的时候没撤。 这一种最可惜，开头是对的。孩子小的时候，一个人为了孩子忍下许多，那时孩子是一股新的力，板下有梁，盖得对。十几年后孩子长大了，该走的路走了，可是忍的习惯留下来了，对着已经不再需要被护着的孩子，还在咽同样的话。梁早已抽走了，盖板还在原处，下面是一个越来越大的空洞。

这一种和惯是亲戚。惯里的东西不再是任何新的发生，只是一条走熟的路。它是错忍里最像美德的一种：因为开头是真的，所以谁也不好说它错。

三种长相，共同点是：**它们盖着的那个意义，要么不新，要么不是自己的，要么已经不在。** 回到那两个问句，就能把它们照出来。问第一句：明天早上起来，有什么新的事在等我？问第二句：这件事，碰到底了没有？

要补一句，免得读出一种过分的警觉：错忍不等于忍错了的那个人有过错。很多错忍，是在没有任何人故意的情况下发生的，是多年的习惯、多方的期待、一句顺口的话，凑在一起，把一块不对的板盖了上去。**错的是板，不是人。** 看出来，就可以把板换掉，这比责怪自己有用得多。

◆ 七、新的力来了：孩子、外力、新关系

下面三节，分别看那个更重要的意义的三个来路。口述说得清楚：这个意义由「新的 E，新的 D，新的 S」产生。三个来路，大致各撑一种忍：新来的力，撑张力之忍（不放）；新走的路，撑纠缠之忍（不走）；新长的名分和关系，撑混沌之忍（不露）。三种忍各是为了一种更大的发生，口述第十一句说：「忍有三种，根据意义的发生：有张力的忍耐是为了更大的幸福发生；有纠缠的忍耐是为了更大自由发生；有混沌的忍耐是为了更大的创造发生。」所以盖上来的那个意义，不只是一块板，它还是承受的力要去的地方：张力之忍的力，存起来为了一次更大的幸福；纠缠之忍的力，存起来为了更大的自由；混沌之忍的力，存起来为了更大的创造。

「大致」两个字要紧。日子里三路常常一起来，一个来路也常常撑到别的格子里去。但各有各的拿手处，分开讲，看得更清楚。

先说新来的力。

「力」在这里指的是能量：精神、体力、情感的劲头，一个人或一群人身上那股让事情发生的东西。新的力来了，意思是有一股**新的、大的、要紧的**能量，突然进到了日子里，把原来的那股能量盖过去。

三个最常见的样子：一个孩子，一场急事，一段新关系。

一个孩子。 阿萍的女儿刚满两个月。夜里要醒三次，每次喂完，阿萍都睡不着了，白天还要给小区的网店做客服。

丈夫下班回来，看着她眼下的青色，说了一句：「你一天在家，怎么还这么累？」

这一句，放在孩子出生以前，是要炸的。阿萍是个有脾气的人，从前吵架从不吃亏。可这一晚，她把一勺米饭送进嘴里，嚼了很久，说：「是有点累。」

她的火呢？火在，就在胸口的位置，烫烫的。她要歇、要睡、要被人看见辛苦，这些想要全都在。可是**它们要变成的那个改变——一场吵、一次摔门、一晚上的冷战——没有出现**。出现的是另一个改变：她站起来，去看了一眼婴儿床。

为什么孩子能盖得下？因为孩子是一股**此刻正在发生**的力。每隔三个钟头，那股力就要来一次，实打实，不容商量。孩子在，一个更大的「要」就在，阿萍的那个「要歇」 被它占了位置。再看第二件事：这一处薄不薄？丈夫的话难听，但没有碰到底。她吵起来，孩子要醒，家里要乱，她换不来任何东西。这一处在孩子的对照下，**一下子变薄了**。

这个例子对应的是幸福律那一格：要歇、要享、要放出来的那股劲，被一股更大的劲盖住了。这是张力之忍（不放）：承受的是放不出的张力，存着，为了一次更大的幸福发生。孩子是一个典型的新的力的来路。它的特点是：来得**不讲道理**。你可以劝一个人想开，劝不动一个半夜的哭声。

一场急事。 外来的急事，也是一股新的力。南方一个村子，两家人为了一垄地的界石吵了三年，连红白喜事都不往来。这年夏天，山洪下来，村前的堤坝出了险。两家的男人，在同一条队伍里扛了一夜的沙袋。

扛沙袋的时候，没有人提那块界石。其中一个人的胳膊被石头划开一道口子，另一个人从自己衣服上撕了一块布，递过去。

这里面发生了什么？界石的矛盾，一点也没有解开。那块石头还在地里，三年的话也还在各自的肚子里。可是那一夜，**一股更大的外来的力**进来了，把「谁的地」这件事挤出了日子。当下这一处——界石——在洪水的对照下，薄成了一张纸。

外力有一个特别的地方：它**不需要谁去认**。洪水来了，不用谁说服谁。大家的注意力、手脚、日程，自然被它占光。这是它盖得快的原因。也是它盖得不牢的原因：洪水一退，那股力就走了。堤坝修好的第二个月，两家为了界石又吵了起来，

只是吵得比从前声小了一些。这件事，第五章细说，这里只记一笔：外力撑起来的忍，是**最快的，也是最容易到期的**。

一段新关系。 新来的力，还可以是一个人。刚谈上对象的小叶，听见对方的朋友当着她的面说：「你们那个专业，不就是个混文凭的？」她笑了一下，把话题岔开了。

换作半年前，她是要顶回去的。这一回，她顶不出去：因为对面坐着的是她愿意认真走下去的人的朋友。一段新关系正在长，**它此刻正在被做出来**：今天的饭，下周的见面，月底要不要见家长。她那句顶回去的话，会不会让这段关系长歪，她说不清，但身体先知道了。

新关系这个来路，要多说一句小心话：它最容易让人**盖得太快**。关系还很新，还没有分量，却已经让人咽下了不少。咽的人以为是在培育，对方也许把它当成了默认。等到半年后回头看，才发现这段关系里，咽的只有一个人。这是新的力产生出的意义，下面没有梁的一种情形，前面的小表里，叫左下格。

回到这一节要说的话。新的力撑的是张力之忍（不放），它的特点有三：

一、**来得具体。** 一个孩子、一场洪水、一个人，都是看得见摸得着的东西，不是一个词。二、**占得满。** 它占的是身体、时间、注意力，当下这一处连落脚的地方都找不着。三、**到期也最明白。** 孩子长大，洪水退去，关系走完，一眼就能看出来。

这三个特点，也是它的局限：它**不替当下这一处做任何事**。孩子在，不会替阿萍清理那句「你怎么还这么累」。洪水退了，界石还在原地。新的力只管盖，不管改。盖了几年之后，当下这一处有没有被改写，那是另一笔账。

◆ 八、新的路走起来了：大谋、事业、一条要走完的路

再说新的路。

「路」在这里，指一步一步走的先后、一件事从这里到那里的经过。新的路走起来了，意思是有一个**新的目标、新的步骤、新的日程**，把当下这一处本来要走的路盖住了。

三个常见的样子：一个大谋，一项事业，一条要走完的路。

一个大谋。 老蔡的标段就是。大谋的特征是：它不是一个愿望，是一张**带日期的表**。开标是下个月十五号，之前要准备哪些文件，哪一份要华信盖章，哪一天要把保证金交上去。老蔡的日子被这张表排满，当下这一处——摔杯子、翻脸、追款——变成了一件可以排到标段**之后**再办的事。

这是大谋盖人的方式：**它把时间排满了。** 一个人的当下可以做的事，总归有限。大谋把这个有限的当下占光，其余的事，哪怕再想办，也只能排队。

一项事业。 小袁在一家电子厂上夜班。班长喜欢挑他的毛病，今晚说他工位乱，明晚说他交接班迟了三分钟。小袁不是没想过辞职，他在手机里写过两次辞职信。

但是小袁在考电工证。证书要四个月后考试，实操要在设备上练，而厂里的维修车间，夜里没人的时候，可以免费用。班长再挑刺，小袁也要留在这条夜班线上，因为这条线给他提供了他自己的路的练习场。

他的辞职，是一条**本来要走的路**——走出这个工厂。现在这条路被另一条路盖住了：考证。两条路都是路，但第二条路此刻正在被一步一步走出来。每天夜里一点到三点，车间的灯下，他在拆装一台旧的配电柜。**这是一个正在发生的事业**，而辞职只是一个念头。

事业盖人的方式，和大谋略有不同：大谋是占满时间，事业是**占住位置**。小袁的辞职要走，但他的这个位置，对他自己的路是有用的。他要的不是班长，他要的是这个位置。班长在这个格局里，变成了一个可以先放着的东西。

这一类是纠缠之忍（不走）：想走的路，被一条更大的路盖住；承受的是解不开的纠缠，存着，为了更大的自由发生。小袁一夜一夜的承受，是为了那张证书之后走得出去的路。

一条要走完的路。 还有一种路，没有名字，没有目标，却同样盖人：就是「事情还没做完」。一个老师，带着一个班，眼看着要毕业，同事里有人说话难听。她想，等他们考完。一个医生，手头有个病人，眼看过了危险期，科室里有一些不合理的安排。他想，等病人出院。这些「等」，都是一条**已经走了一半的路**，在盖住当下这一处。

这一类，要特别留意它的有效期：路走完，盖板就撤。毕业典礼结束的那一天，老师心里压着的那些事，往往在那一个晚上一起回来。第五章会专门写这个。

新的路这个来路，也有它的陷阱。最大的陷阱是：**路是别人的。** 小袁的考证，是他自己的路。可是有的人忍，忍的是「公司的发展路线」「领导的宏图」，这些路不是他的，他在里面既没有位置，也没有新的东西在长，只是被告知「这很重要」。这样的路，盖不了多久；盖得久了，是错忍。判断一条路是不是你的，看一个简单的东西：**这条路上走出来的东西，有没有一部分落到了你身上？** 小袁的证书，是他的；公司的蓝图，若是跟他没关系，就不是。

◆ 九、新的名分长出来了：联队、家、一个新身份

最后说新的名分和关系。

「名分」听起来很旧，意思却很实在：一个**新的样子**，一个新的「我们」。别人怎样称呼你，你怎样称呼自己，你站在人群里的哪个位置。新的名分长出来了，指的是有一个**新的显露的样子**，把当下这一处要露出来的样子盖住了。

这一类是混沌之忍（不露）：该露出来的样子，被另一个样子盖住；承受的是还没成形的混沌，存着，为了更大的创造发生。阿霞压下的那句辩白，压住的力，是在给「带得住人的我」成形用的。

一支联队。 沿江有两个村子，上一辈为了抢水道，打过架，两个村的老人到现在还互相不说话。今年县里办龙舟赛，两个村各凑不齐一条船的人，镇上出面，让两个村合并成一支「联队」。

阿旺是甲村的鼓手，老皮是乙村的舵手。第一次训练，船在转弯的时候慢了半拍，老皮在船尾吼了一句：「你们甲村人就是这样，拖拖拉拉！」

阿旺手里的鼓槌停在半空。这句话要是在从前，他会把鼓槌扔了，跳起来。可这一天，他看了一眼身上的队服。队服是新的，胸口绣着「江联」两个字，一半的红，一半的蓝。

他把鼓槌重新落下，鼓声又起来了。

这里盖住阿旺的，**不是一个道理，是一件衣服。**「江联」这个新的名分，在训练的第三天，已经开始长了：队里有了自己的口号，有了自己的玩笑，有了一块写

着名字的小黑板。阿旺原来是「甲村的阿旺」，现在慢慢也是「江联的鼓手」。这个新的「我们」，是实打实在长的。它让阿旺原来那个要显出来的样子——**一个被乙村人骂了的甲村人**——暂时露不出来。

新的名分盖人，靠的是**换了一个样子**。当下这一处要显出来的那个我，被另一个我占了位置。

一个家。 新成立的家，也是一种新的名分。刚结婚的人，起初总觉得许多话不能说，许多事要让一让：不是因为怕对方，是因为「我们这个家」正在被做出来，它还很软。一个小家的头几年，常常是这种忍最多的时候。

要补一句：这里的「家」，不是旁人嘴里的「要顾全家庭」。那是一个旧的词。这里说的是**一个正在长的、你亲手参与做的新的我们**。

一个新身份。 阿霞三个月前刚当上组长，带七个人。老同事在茶水间里，当着别人的面说：「你不就是运气好，赶上老李调走？」

这句话，从前阿霞是要辩的：她有数据，有业绩，她可以一条一条列出来。可是这一回，她把杯子放回架子上，说：「是啊，运气是不错。」说完，她回到工位，打开明天的排班表。

她为什么露不出来？她那个要露的样子——**有本事的我**——被另一个样子盖住了：**带得住人的我**。一个组长，不能在茶水间里跟人比功劳。组长要的是整个组的活儿干得下去。她的新身份正在长，每一天都在，排班、对接、开会，一个字不能掉。

新身份这个来路，有一个特别的难处：身份是**别人也要认**的。阿霞自己认了这个组长，可是老同事还没认，上面也没完全认，下面的七个人还在看。名分没有长稳，它盖得住，也最容易被一句话戳破。阿霞需要几个月，把「组长」这个样子一点点做实。做实了，那句话就不再是刀；没做实，那句话会一直扎着。

新的名分这个来路，有它的好处，也有它的限制：

好处是**它不需要外面的力撑着**。孩子需要有人天天喂，洪水需要有人天天抢险，名分却能在日常里自己长。联队的队服不是每天穿，可是穿上以后，几个星期里人的说话语气都变了。

限制是**它容易停在名义上**。联队只在镇上的合影里叫联队，训练的时候两个村的人还是各坐一边；组长这个称呼在公告里挂着，实际的事还是原来那个领导在管。名义上的名分，没有梁，盖不住事，只盖得住嘴。

◆ 十、三路并来，也会错位

三个来路，列成一张小表：

来路	新长出来的东西	大致撑的忍	盖人的方式	常见陷阱
新的力	孩子、外力、新关系	张力之忍（不放）	占满身体与注意	快盖快到期；盖了不改
新的路	大谋、事业、要走完的路	纠缠之忍（不走）	占满时间与位置	路是别人的
新的名分	联队、家、新身份	混沌之忍（不露）	换一个显出来的样子	停在名义上

日子里常常是三路并来。老蔡的标段是一条路，可是同时，他是「带着十几个人吃饭的老板」，这是一个名分；他还要在华信面前维持一段往来，这是一段关系；一个包工头要垫的钱、熬的夜，是力。三路并来，盖得更稳。反过来，一路强，两路空，也有。联队只有名分，没有路，也没有力，就是一个好看的合影。

也会错位：一个来路的意义，撑到另一个格子里去。孩子这股新的力，常常撑的不是张力之忍，而是纠缠之忍：女人因为孩子不辞职、不离开，那是为了更大的自由，是力在撑路。这没有问题，只是说，表里的「大致」，是倾向，不是铁律。真要看一个局面，不是先查表，而是先问那两件事：**那个意义此刻在发生吗？当下这一处肯让吗？** 表只是帮你认清，盖上来的东西是哪一路。

还有一件事，要在请四位上来之前说清：**盖不是一次盖好的，是每天重新盖的。**

很多人以为，一个人想通了，盖板就落定了，以后只管承受。日子里不是这样。老蔡第一天把那口气放进标段的账里，第二天早上，那口气又来了，重新问一遍：真的要等吗？这时候，如果标段的事这一天没有任何动静，没有电话，没有文件，没有人提，那块板就薄一点；如果这一天有一份文件要签，有一个人要见，板就厚一点。**盖板是被日子里的小事一天一天加固的，也是被一天一天的空白磨薄的。**

所以忍得久的人，身上都有一个特点：他的日子里，那件更重要的事，**每天都有一点东西发生**。不一定多，一张表上画一个勾，一个电话，一页纸。这些小东西像是给盖板钉的钉子，一天一颗。反过来，忍得越来越苦的人，常常是因为那件大事，已经好几个星期没有任何动静了，可是他还在照旧咽。

这也给了一个很朴素的办法：**要想忍得住，不要先去练忍，先去让那件更重要的事每天动一动**。这是第九章要细讲的方法，这里先放一个头。

下面请四位前人上来。他们在不同的方向上，各自碰到过这个盖子。

◆ 十一、与四位全球近邻的交锋

盖子这件事，前人不是没有碰到过。下面四位，从四个方向各自摸到了它的一部分：一位讲需要怎样排队，一位讲远处的大东西为什么常常输给眼前的小东西，一位讲一个人里面的两个管事的，一位讲一个具体的人怎样把刀留在了自己嘴里。逐个说他们说中了什么，再说本书在哪一处分叉。引述一律只述大意。

（一）马斯洛：需要的层次

他说中了什么。马斯洛在 1943 年的《人类动机理论》里提出，人的需要不是平摊的一堆，而是有一个排列的次序：先是吃饱穿暖，然后是安全，然后是被爱与归属，然后是被尊重，最后是自我实现。他有一个很精彩的观察：一个人长期饿着，他的整个世界都被「吃」占满了，别的需要沉下去，好像不存在；等吃饱了，下面一层才浮出来。他把这叫作某一层需要的「优先支配」。

这一点，本书觉得说得很准。**一个意义当家的时候，它把别的意义压到后面去**，这几乎就是本书说的主导性。老焦面对财务笑着说不急，下午在宿舍门口抽烟，他的世界里，工人的饭是底，这件事一占住，标段再大也被挤到后面去。马斯洛看见了，需要之间有轻重，而且轻重是能在一个人的世界里完全翻转的。

另外，他在文章里也承认，次序不是铁板一块：有的人把尊重放在爱前面，有的人为了理想可以长久忍受低层需要的匮乏〔待核〕。他没有把这些当成小小的例外抹掉。这个口子，正是忍所在的地方。

本书多出的一层。分叉有三处。

第一处，他的次序是**事先排好的**，本书的轻重是**当场长出来的**。马斯洛的五层，像一座楼，不管你是谁，每一层的位置都在那里；缺了哪一层，就先补哪一层。本书看到的不是这样：老蔡这个月的轻重，和上个月不同，不是因为他的胃饱了，而是因为日子里添了一个标段。**轻重不是楼层，是此刻哪一个意义正在被新的力、新的路、新的名分做出来。** 同一个人，下个月标段黄了，轻重又换了。次序是活的。

第二处，口述第九句专门说了：「不一定是更高层级，严格来说，是意义的主导性」。这是对楼层说法的一个直接校正。吃饭这样的低处需要，可以盖住面子这样的高处需要：为了一口饭，忍下一个眼色；反过来，也可以高处盖低处：为了一个理想，忍受饥饿。哪个盖哪个，不看楼层，看哪一个意义此刻主导。马斯洛的楼层，能回答「通常先满足谁」，回答不了「这一晚，谁盖了谁」。

第三处，他给的是一个**谁先被满足**的次序，没有给**被盖住的那个仍然疼着**这一层。在他的图里，低层满足了，才轮到高层浮出来，两层之间是「顺序」的关系。忍是另一种关系：两个都活着，一个盖住另一个，被盖的没有被满足，也没有消失，刀在心上。这种「同时活着、一个盖一个」的结构，楼层的图画不出来。

分叉在哪里。 马斯洛看到了「意义有轻重，而且轻重能翻转」，本书接受。分叉在：他把轻重放进一座**事先排好的楼**，本书把轻重放进**此刻正在发生的事**；他讲的是谁先被满足，本书讲的是被盖住的那个怎样继续被承受。

（二）安斯利：远处的大东西为什么输给眼前的小东西

他说中了什么。 安斯利在 1975 年的论文里，讨论了一件人人熟悉的怪事：同样的两样东西，一个小的、近的，一个大的、远的，人在远处看，会选大的远的；等到小的近的伸手可及，选择就翻过来了。他的解释是，人对未来的价值打的折扣不是匀的：越近，折得越少，越远，折得越多，曲线像一条双曲线，所以会发生**偏好翻转**。后来他还写到，人想了很多办法对付自己：事先立下规矩，把一次次的选择捆成一大包，让一次的破例变成整个规矩的破产。

这个讨论，离「小不忍则乱大谋」只有一步。**忍住一口气的诱惑，就是小的近的东西在伸手；大谋就是大的远的东西在远处站着。** 安斯利指出了为什么「想得清楚」常常不管用：想的时候是远处的视角，做的时候是近处的视角。这是人人可以对着自己验证的事。他让「忍」不再是一个道德问题，而成了一条有形状的曲线。

本书多出的一层。 分叉有三处。

第一处，曲线里放进去的是**一个价值的数**，远处的大东西有多大，近处的小东西有多小，再乘上一个距离的折扣。本书看的不是这个数，而是**那个远处的东西，此刻是不是正在被做出来**。两个人面对同一个「半年后的升职」，其中一个，手上已经接了新的任务，每天在为它走一步，另一个，只是听领导说过一句「好好干」。按曲线，两个人的折扣几乎一样；可是前者忍得住，后者忍不住。差别不在折扣，在那个远处的东西有没有一部分已经**搬到了今天**。老蔡的标段在一个月后开标，可是它今天已经占满了他的日程。**它虽然远，却不在远处发生，它在今天发生。** 曲线上的「远」，在这里失效了。

第二处，曲线里的两样东西，是**两个同类的奖赏**，在比谁大。忍里的两个东西，不是同一种东西在比大小。被盖住的那一口气，是一个矛盾引出的改变；盖上来的，是另一个改变。它们不在一条数轴上，不是谁比谁数值大，而是**谁在这一刻主导**。你可以让一个人选「十八万今天到，还是标段一个月后中」，他会算；可是老蔡的状态不是在算，是十八万被放进了标段的账里，已经不是一个独立的数。

第三处，安斯利后来说，人给自己立的规矩，是对付翻转的办法，规矩要立得硬，立在整一包选择上。这一点本书很赞同。可是规矩**本身没有梁**。一个立了「不发脾气」的规矩的人，如果规矩背后没有任何新的东西在发生，规矩是一句话，守不了多久。规矩要管用，得有一个正在发生的意义在后面托着：因为那是一件要做的事，所以才有那条规矩。规矩是**盖子的边框**，不是盖子。

分叉在哪里。 安斯利把「大谋输给眼前」解释成一条折扣曲线；本书把「大谋赢不赢」解释成大谋是否正在今天发生。折扣的大小会随时间自己变；一个正在发生的东西，今天就在场。

（三）塞勒与谢弗林：计划者与执行者

他说中了什么。 塞勒与谢弗林在 1981 年发表了《自我控制的经济理论》。他们把一个人分成两个角色：一个是**计划者**，看长远，想存钱、想减肥、想把事做好；一个是**执行者**，管眼前，看到蛋糕就想吃，被人顶撞就想顶回去。计划者不能直接管执行者，只能设规则、设障碍、改变选项：把钱放进取出来要罚款的账户，把零食锁在柜子里。他们还指出，每一次自我控制，都要花「意志」，是一笔真实的成本。

这个模型的好处是，它把「忍」这件事里的**内部张力**画出来了。一个人真的是被两股东西拉着，一个想要立刻，一个想要以后。它也承认，忍是有成本的，而且花得很实在：这一点，本书和它站在一起。老蔡手指敲桌子的力道，就是这笔成本的外露。

本书多出的一层。 分叉有三处。

第一处，也是最根本的一处：模型里有一个**计划者**，在后面发号施令，让执行者听话。本书的行文纪律是，**忍不是一个人发动的。**没有一个坐在里面、决定「我要忍」的主人。老蔡这个月的情形，是标段这个意义在日程里长了出来，把摔杯子的位置占了。如果硬要问「计划者在哪儿」，老蔡也答不上来：他自己并没有做一个决定。用「计划者」这个词，等于把盖住这件事，偷偷换成了一个主人的命令。主人在，盖就是命令；主人不在，盖是意义的轻重在日子里自己运行。两种说法，在治法上差得很远：前一种让人去「练意志」，后一种让人去**看那个意义是不是活的。**

第二处，计划者**用规则管执行者**，规则的力量来自计划者自己的决心。本书说的承受之力，**不是当下这一处自己的，也不是忍的人自己攒出来的**，是那个更重要的意义供给的。这是口述第八句：承受对矛盾的坚持应对，这股真善美的力量来自更重要的意义。意志力这个说法，把供给的出处写错了：好像是一个人在自己体内加油，其实油是从外面那个正在发生的事里来的。老蔡没有变得更有意志，他是被标段供着。所以意志力的「用完」，在本书看来，常常不是意志用完了，而是**供给断了**：板下的梁抽走了。

第三处，模型里的执行者，只是一个需要被管住的东西，它的诉求没有地位。本书里被盖住的那个当下，**是有意义的**，只是此刻不主导。阿萍的那个「要歇」，是真的、合理的，不是一个坏孩子。它薄了，是相对于孩子；它仍然在，才有刀在心上。把它当成需要管住的执行者，就会忘了它还要被安置：后面的章节会说，覆盖期间，当下这一处有没有被改写，是一个要紧的判据。

分叉在哪里。 他们画出了内部的两股劲，并承认花费；本书不把其中一股当成管事的，也不把花费记在忍的人名下，而是问**供给从哪里来。**

在进入第四位之前，补一句对安斯利和塞勒的共同回应，因为他们的问题与本章靠得最近。他们都在回答：人为什么明知道该等，却等不住？本书的回答不是否

定他们的曲线和模型，而是加一个前提：**等得住的先决条件，是有一个值得等的东西正在路上。**　曲线描述的是在这个前提已经满足的时候，人怎样仍然会被近处拉走；本书描述的是前提本身怎样成立。两件事是前后相接的：先有梁，才谈得上梁上的板会不会被风吹开。把二者混为一谈，就会给一个根本没有梁的人开「提高意志力」的药方，那是治错了病。

（四）越王勾践：置胆于坐

他说中了什么。《史记·越王勾践世家》记载，越被吴打败，勾践被围在会稽山上，求和，后来入吴为臣。回国以后，他「苦身焦思，置胆于坐，坐卧即仰胆，饮食亦尝胆也」〔待核〕，并且时时问自己：你忘了会稽的耻辱吗？此后二十来年，越国休养生息，终于灭吴。后世把这件事叫作「卧薪尝胆」；「卧薪」二字，是后人加上去的，《史记》里写的只有胆〔待核〕。

勾践是汉语里「忍」的头号标本，也说中了一件很深的事：**刀不是忍的敌人，刀是忍的燃料。**　他没有让会稽的耻辱过去，他每天把它放在嘴里。耻辱的疼，成了他每天醒来的第一件事，也成了那个大谋的日常。他的忍不是把刀藏起来，是把刀放在眼前，让「刃在心上」每天都被记起。

本书多出的一层。这一位说得最准，也分叉最细。

第一处，勾践的胆，说明了一个盖子的**第二件事，需要养**。当下这一处的意义薄不薄，不是一劳永逸的：耻辱过了几年，会钝，会被日子磨平。他放一只胆在座位旁边，等于每天重新问一次：什么是更重要的？这是在**维护**那个更重要的意义的主导性。很多忍到半途垮掉，是因为这一步没有人做：大谋还在，但是它不再每天抵到鼻尖，当下这一处的意义又厚了起来。

不过这里有一个分别要说清。胆是勾践**特意加上的**，对一个人来说，这是个苛刻的做法，它让刀越磨越亮。本书不认为一个人的忍必须要有胆。老蔡没有胆，他有开标的日子，这个日子本身，就会每天抵到鼻尖。**好的盖板，是那个意义自己会每天来敲门。**要靠人每天硬提醒的，往往说明那个意义的梁不够硬。

第二处，我们读到的勾践，是**成功者的勾践**。《史记》写的是一个灭了吴的越王，所以胆也成了美谈。可是想一想，同样「置胆于坐」的人，有多少没有等到那一天？没有等到的人，没有人给他们写传。看见一个幸存者，就以为这条路是对

的，这是读史的一个常见的偏差。本书的两件事，对成败都是中立的：勾践忍得成，是因为复国这件事一直在发生——养人口、练兵、等时机，二十年的日程是满的。同样在忍的另一个国君，如果复国只是一个口号，那就是左下格。

先补一句：这十年堆起来的承受，不是白耗，按口述第十意思，忍是对矛盾承受的能量堆积，为的是更大的转换和释放；勾践十年的能量，最后放进了灭吴这一场更大的转换里。这是忍成的样子，堆积有去处。

第三处，也是勾践故事里最让人心里一紧的部分：忍成了以后，**被盖住的那一个去哪里了？** 《史记》里，范蠡离开越国时，给文种留了一封信，大意说：越王这个人，可以共患难，不可以共安乐〔待核〕。这几句话，不论是不是准确，指向的是同一个事实：当那个更重要的意义完成了，盖在上面的板撤了，二十年的耻辱、克制、猜忌，一起回来，落在身边的人身上。这是第五章的事，这里只记一笔：**忍成了，不等于被盖住的东西消失了**。

分叉在哪里。 勾践给了忍最醒目的形象：刀放在嘴里，每天尝一口。本书由此补两点：胆是维护主导性的一个办法，不是盖子本身；他的故事是成功者的版本，两件事的检验应当同样用在没有成功的人身上。

这里要多说一层，因为它决定了前人的话怎样落到本章来。前面四位，各自盯着的是**一个人**在选、在算、在管、在忍。他们的话在回答「一个人为什么这样选」时，都是有用的。本章换了一个问法：不问人，问**局面**。问这个局面里，有没有一个意义正在被做出来，当下这一处在它的对照下是不是变薄了。问法一换，很多原来要靠性格解释的差别，就落回了日子里可以指认的东西。性格当然有，有的人天生火气大，有的人天生慢热。可是同一个火气大的人，上个月摔杯子，这个月不摔，性格没有变，变的是局面。把这件事看清，也等于给每个忍着的人松一口气：忍得住，不是你修养好；忍不住，也不是你修养差。先看局面，再看人。

另有一点，值得单独记下。四位近邻里，没有一位把**盖不上**当作一个正面的结果来讲。马斯洛讲需要被满足，安斯利讲偏好翻转，塞勒与谢弗林讲控制失败，勾践讲成功。在他们那里，盖不上是失败，是意志不够、折扣太陡、计划者没管住。本书看，盖不上有时是一个**对的结果**：当下这一处碰到了底，就不应该被盖住，盖不上是它在说话。老焦在工人宿舍门口抽的那半包烟，不是他的软弱，是那一处还主导着的证据。一个只会盖的人，和一个知道什么不该盖的人，后者更接近忍得

好。这一点，是本章对前人的一个小小的补充，也是对忍的一个提醒：忍不是越多越好，忍是有门槛的。

四位走完，没有一位被推翻。马斯洛看到了轻重，安斯利看到了远近，塞勒与谢弗林看到了内部的拉扯与花费，勾践看到了刀与大谋如何同在。他们的共同前提，是一个**人**，在算、在管、在忍。本书的前提略有不同：不是一个人在忍，是**意义的轻重在日子里自己运行**，而运行靠的是新的东西在产生。

◆ 十二、判别局面：两个都说「公司大局」的员工

小陈和小郑，在两家公司。年底，两家的老板都开了会，都说了同一句话：「这段时间大家辛苦，要以公司大局为重。」两个人都被通知，下个季度每周多加两个晚班，没有加班费，说是「转型期的特殊安排」。

两个人都没有抱怨。小陈在饭桌上跟妻子说：「忍忍，这是大局。」小郑也是。

从外面看，两个人一模一样。同样的话，同样的班，同样的沉默。

经济学的模型会这样算：加班的成本是每周几个小时的休息和家庭时间；收益是公司转型成功以后的晋升、奖金、稳定的位子，折到现在，乘以一个成功的概率，再看这个数大不大。如果两个人的折扣率相近，预期相近，那么两个人的选择就应该相近。算法是严谨的，而且在很多场合有用。

可是它在这里判不出差别，因为两个人的差别不在数字里。

本书的判法，是回到那两件事，各问几句。

第一件，那个「大局」，此刻在发生吗？

小陈的公司，在做什么？上个月，一条新的产线到了货，在车间的东边装起来，调试要熬夜；这是新来的力。人事部门贴出了新的岗位表，哪几个人去新线，哪几个人留旧线，有名有姓；这是新长的名分。技术部门给了一张里程碑的表，第几周试产，第几周交样品，第几周量产；这是新走的路。三样都有，而且他的加班，具体就是在为这三样中的某一样做事。

小郑的公司，在做什么？老板每月在会上说一遍「转型」。没有新的产线，没有新的岗位，没有日程。加班的内容，是把以前的活儿在晚上再做一遍，只是时间更长。会议上讲的东西，和车间里发生的东西，没有任何交叉。

第二件，当下这一处，肯让吗？

小陈的晚班，占掉的是一些休息的时间。家里的饭可以晚一点吃，周末照常。这一处不碰底：孩子没人管，老人没人看，这些没有发生。小陈的「不舒服」是真的，不过相对于新产线的事，薄。

小郑的情形，要再问几句。他的家里有一个读小学的孩子，妻子上早班，晚班意味着孩子晚上没人接。这一处，碰到了一个底。

把两件事放回那张小表：小陈在左上格，两件都在。小郑这边，公司的大局是空的，家里那一处又碰到了底：他在右下格，既没有梁，当下这一处也不肯让。「忍忍」是一句很顺口的话，底下没有任何东西托着。

这两个人，用模型算出来的账可以一模一样。本书算出来的账，完全不同：小陈的忍，可以撑到产线投产；小郑的忍，撑不过下一个孩子发烧的夜晚。

这个判法，不依赖谁的主观感受，也不依赖谁是否「有大局观」。它只看**日子里能不能指出那个意义正在发生的证据**：一条产线、一张岗位表、一份里程碑。指得出的，是一个活着的意义；指不出的，是一句话。

当然，这个判法也有它的限度，要老实说：有些「正在发生」的东西，外人看不见。比如一个人在暗中做一件事，别人没证据，他自己却有一条清楚的路。所以这个判法，**对他人的局面只能判一个大概，对自己的局面可以逼问到底**。给别人下判断要谨慎；给自己下判断，可以多问两句。

再往前走一步，看这两个人一年以后。

小陈的公司，产线投产了，岗位表落了地，他调去了新线。加班撤了，他又回到了正常的钟点。这时候，要看另一笔账：这一年里，他在当下这一处有没有被改写？他那个「要歇、要陪家里」的东西，被盖了一年，有没有得到一个新的安排：新线的班次排得合理了，家里人也知道了这一年的缘由？若有，这一年的忍是忍成了，被盖住的那一段，成了大改变里的一段。若没有，他回到正常钟点的那个晚上，才发现家里的饭桌已经换了一套规矩，而他的位置，不在原来那里。这是下一

章要说的事，这里只为说明：**两件事判的是盖得下不下来，盖下来以后怎样，还有后面两道判据**。

小郑的公司，一年以后，大概有三种走法。一种是转型真的来了，到那时，大局从空的变成了实的，小郑的忍倒回头有了梁，不过前面那一年，是靠别的东西撑过来的，或者没有撑过来。一种是转型一直没来，小郑要么离开，要么习惯：这就是前面说的第三种长相，意义该撤的时候没撤。第三种是小郑自己，在这一年里，悄悄地找到了一条新的路——比如夜里学一门手艺。这时候，他的忍有了一个梁，只不过不是公司给的，是他自己的。三种走法里，只有第三种和公司的大局无关。**意义的梁，不一定要从原来说的那个地方长出来**。

还有一个常被问到的情形：**两个人里，有一个的家里恰好什么也没有，没有孩子，没有老人，晚班对他毫无代价**。 他是不是就一定盖得住？不一定。那一点底线没有碰到，只说明第二件事这一半过得去；第一件事，那个大局在不在发生，依然要问。所以在这个判法里，小陈和小郑的差别，不是谁的家里更轻松，是谁的**大局**在日子里站得住。

经济学的模型不是错的，它回答的是另一个问题：给定一个预期，一个人会怎样权衡。本书问的是在此之前的一个问题：**那个预期，是不是正在被做出来？** 前一个问题可以用数算，后一个问题要去车间里、岗位表上、里程碑里找。两个问题合着问，才是一个完整的判断。

◆ 十三、出现什么情况，就说明本章错了

一个判断要经得起检验，下面写明，哪些情况会让本章的主张站不住。

一、**若有人长期、稳定地忍着，而他的日子里指不出任何一件正在发生的更重要的事，却没有出现悬着的后果（爆或蚀），也没有任何异常**。 那么「第一件事：那个意义必须此刻正在发生」就不是必要条件。

二、**若一个人明确地处在「当下这一处仍然主导」的局面（比如碰到了他的底线），却能稳定地、不带任何代价地被一个更重要的意义盖住，一直盖住**。 那么「第二件事：当下这一处肯让」就不是必要条件。

三、**若三个来路——新来的力、新走的路、新长的名分——之外，能找到第四类稳定产生「更重要的意义」的来源，而它无法归入这三类。** 那么「三路」的划分就不完整。

四、**若在大量的案例里，三个来路与混沌之忍、纠缠之忍、张力之忍三种忍之间的对应，毫无倾向，完全随机。** 那么◆十的那张表就应当删去。

五、**若能找到一把直接的尺子，测出「意义的主导性」，并发现它和本章用的三个间接迹象（口气要不要出口、能不能折价、碰没碰到底）系统地不一致。** 那么这三个迹象应当换掉。

这五条里，第五条本书最没有把握：主导性现在没有直接的尺子，三个迹象只是旁证。这是本书自己承认的弱处。

◆ 十四、专著系列里的忍

这一章的盖子，和本系列别的几本书里的概念，有的挨得很近，有的只是路过。按书号一一对一下，说清楚接在哪里，又分在哪里。各书的内容，这里不展开。

第 521 号《累》。 累说的是一场发生走到第二步，矛盾进来了，能量在花，第三步来不了。累的人和忍的人，从外面看都是「撑着」，里面差别很大：累的力是空转的，花出去了，没有任何新的东西来接；忍的板下有梁，花出去的力有一个正在发生的意义在供。本章的小表里，左下格——当下这一处肯让，可是那个意义是空的——就是忍最容易滑成累的地方：盖板还摆着，梁没有，撑得越久，越像累。所以读这一章的人，如果发现自己撑得很苦，先别急着问「怎么忍得更好」，先问一句：我是不是已经在累里了？

第 520 号《欠》。 欠说的是改变已经出来了，却没有回写，没有落回前面的步骤，没有记账。它和忍的接口在**盖着的那段时间**：那个更重要的意义引发的改变确实发生了，可是它落回当下这一处了吗？老蔡的标段若做成了，那十八万的尾款是不是顺势清了，往后他和华信的关系是不是换了写法？落回了，是忍成；没有落回，那个改变是真的，当下这一处却原封不动，后面回来的就是带着年头的账。这是下一章要细说的「遗产」。《欠》管的是改变之后没落笔，本章管的是改变之前怎样盖，两本书一前一后接着。

第 443 号《惯》。 惯说的是旧路径替新发生做了主，三个旧的东西——旧方程、旧路径、旧原理——抢在新的发生前面把事办了。忍在这里有一个容易混的邻居：**习惯性的忍**。有的人从小被教着「忍一时风平浪静」，别人一开口，他先咽下去。这样的人看上去天天在忍，其实未必：他的日子里，没有任何一件新的事在等着，没有梁，也没有一个更重要的意义，只是一条走熟了的路。用本章的第一问去量：明天早上起来，有什么新的事在等？没有，那就多半是惯，不是忍。惯里的咽，和忍里的咽，嘴一样，来路不同。

第 429 号《急不是快》。 急说的是不愿意进矛盾，想直接取果子。急的人从来不碰那个洞，想绕过去；忍的人是进了洞，在洞里站着。「小不忍则乱大谋」这句话，常被急的人拿去当借口：我没发火，我是在忍，其实他是在躲，躲掉了矛盾，也躲掉了盖板下的梁。分辨办法同样是问那两件事。

第 466 号《认》。 认说的是把一件东西接进来，让「我」被它改写；接进来以后，它站在墙位还是地基位，决定后来长不长东西。认和忍挨得最近，也最容易混。差别在这里：**认，是接进来并且改写；忍，是矛盾还在，当下的改变被盖住。**一个人对着一件难事，可以先忍，忍着忍着认了；也可以一直忍，一直不认。《认》第十二章里有一对说法，「有了它才」和「为了不」，借来一用：忍里若盖上来的东西是「有了它才能……」，比如有了标段才能……，那是一个正在生长的意义；若是「为了不……」，为了不丢脸，为了不撕破，那常常只是躲，是错忍的前兆。这个对照是本章借用，不是《认》的原话。

第 237 号《命运学》。 这本书讲命运是「我」被固化，改命要经过混沌、纠缠、张力，并且特别指出：这一路需要忍耐，而忍耐不是一种道德的姿态，而是一种**可持续的动力结构**；旧题库退出统治，意义的权重重新排过，新的题库才能立起来。本章接着它问下去：这个「可持续的动力结构」，动力从哪里来？答案是：从那个正在被做出来的新意义里来。书里说的权重重排，在本章的话里，就是**主导性的换手**。《命运学》讲的是换手以后「我」怎样被重编，本章讲的是换手时那块盖板怎样盖上去。

第 456 号《慌：心之荒》。 慌说的是心里没有可落脚的地方，一件事来了，不知道往哪儿放。慌的人和忍的人，常常在同一个晚上出现：盖板还没落稳，下面的洞先空了。本章第二件事问的是当下这一处肯不肯让，慌的人恰好是还没有一个更

重要的意义可让，想让也没处让。它们的分别，是盖板下面有没有一块可以踩的实地。有，是忍；没有，是慌。

第 455 号《晕痛苦》。 这本书把晕、痛、苦分开来讲，其中痛是不通。忍的人常常在痛：矛盾没有解开，路是堵着的。本章要补的一句是：盖上来的那个意义，是不是给这条堵着的路另开了一条通路？开了，痛还在，可是有了去处；没开，痛就只是痛。这里只借这一点，晕痛苦的分法，由那本书去说。

第 454 号《回》。 回说的是第三笔落回前两笔，改写它们，并且记账。《回》里有三种回：形状最后落下，路最后落下，土最后落下。这三个，恰好与本章盖板的三个来路相对：新长的名分是新的形状，新走的路是新的路，新来的力和新的关系是新的土。道理很简单：盖上来的东西，也是一次发生，它也要落笔；它落在哪一维，就是哪个来路。两本书可以合着看：本章问盖，《回》问盖完以后那一笔落回哪里。

◆ 放回日子里

老蔡的标段，开标是下个月十五号。

这一章不写他中没中。有一个晚上的事可以说：他把办公桌上那只摔碎的杯子换成了一只新的，不是玻璃的，是搪瓷的。老婆问为什么，他说：「摔不坏。」

老婆笑了。他自己也笑了一下，笑得有点干。

他心里清楚，华信的那十八万，还是那十八万；那个财务，还是那个财务；如果开标那天没有中，下个月他对着同样的人，会是什么样，他不知道。有一件事他大概也清楚：这一个月，他的忍是有东西托着的。托着他的不是涵养，是桌上那一摞标书。

你不妨也找一个这样的晚上。

找一句今天咽下去的话，一件今天让出去的事，不用大，一句话就行。在纸上写三行，不用想得很好：

第一行：**盖住它的，是哪一件事？** 说出名字，一件具体的事，不要说「大局」。第二行：**这件事明天早上有什么新的东西在等我？** 一笔钱，一个日期，一个

人，一个名分。写得出，就是在发生；写不出，就是一个词。第三行：**被盖的那一处，碰到底了没有？** 孩子、饭碗、别人的安全，这几样碰到了，就不要盖。

写完，不必立刻决定什么。三行字摆在那里，下次再遇到同样的话，翻出来看一眼，就知道自己是在盖，还是在被盖。

带 走 的 话

忍得下来，要两件事同时在：那个更重要的意义此刻正在由新的东西做出来；当下这一处肯认它更重要。少一件，盖不住，或者盖成错忍。

小　账

这一章里，三个来路各讲到了哪一步：新的 E 撑张力之忍，为更大的幸福；新的 D 撑纠缠之忍，为更大的自由；新的 S 撑混沌之忍，为更大的创造；三路常并来，也常错位，表里写的是倾向，不是铁律。

本章要防的病：把盖读成压，把忍读成定力。本章在两处防住了它：一处是把盖板拆成「梁」（意义正在发生）和「洞」（当下这一处肯让）两件事；一处是不把承受之力记在忍的人名下，而记在那个更重要的意义名下。

想 一 想

1. 想一件你近来咽下去的事。盖住它的，是三个来路里的哪一路：一股新来的力，一条新走的路，还是一个新长的名分？它明天有什么新的事在等你？
2. 你身边有没有一句常挂在嘴边的「为了大局」「为了孩子」，一问就答不出具体的事来？它在小表的哪一格？
3. 有没有一件事，你让出去了，可是回头想想，当下那一处其实碰到了底？如果那个更重要的意义，是你说服自己的，不是日子里长出来的，你会怎样重新读那一次忍？

◆

05

第5章

有效期：那个意义退出主导以后

◆ 一、那句等了十几年的话

先说一个普通人的故事。故事是自造的，取的是很多家庭里都有的样子。

方敏和丈夫老何，结婚二十一年。前十几年，吵得不算少，也不算多。吵到最凶的那几年，是孩子上初中、上高中的时候。有一回，方敏把离婚两个字说出了口。老何没有回，只是把电视关了。

那天夜里，方敏没有睡。她躺着想：离了，孩子怎么办？中考在即，转学，换班主任，换饭桌上的气氛。她想了很久，第二天起来，照常做早饭。

此后的几年，这件事再没有被提起。家里一切照旧：周末去看老人，暑假一起出门，家长会轮流去。亲戚朋友都说，他们俩过得挺好。

孩子考上外地的大学，送走的那天，夫妻俩在回程的车上一句话也没有说。到家，老何换了拖鞋，方敏烧了水。水开的时候，方敏说：「我们谈谈吧。」

后面的事，本书不讲。本章只问一件事：这句话为什么偏偏落在那个晚上？

最省事的答案是：孩子走了，没有顾虑了。这个答案没有错，可是太浅。它只告诉你「现在可以离」，没有告诉你另一件更要紧的事：**为什么这十几年，那个矛盾没有变小，也没有被解开，却能一直安安稳稳地放在那里？**

前面几章说过，忍有两半：一半是覆盖，一半是承受。覆盖，是当下这一处本来要来的改变，被一个更重要的意义引发的改变盖住了。承受，是矛盾没有解开，刀一直在心上，人却一直撑着。

这一章要问的是承受那一半。

撑着，是要力气的。这股力气从哪里来？方敏那十几年，每天早上做早饭，每个周末去看老人，每次家长会坐在孩子的班主任面前，她身上那股「撑得住」的劲儿，是从自己心里长出来的吗？

不是。本书的答案是：这股劲儿，是孩子这件事供给的。

孩子这件事在那些年里，是家里最重要的意义。它每天都在发生：作业、考试、饭桌、发烧的夜里。它一直在生出新的事、新的路、新的人和关系。它盖在夫妻的矛盾上面，也给「撑着」供着力。

孩子一走，这股供给就断了。

所以，矛盾回来了。它不是新长出来的。它就是原来那一个，从没有被解开，只是等在那里。

这一章讲的就是这件事：**忍有期限。期限不看日历，看那个更重要的意义还在不在主导。**

◆ 本章的判断，先摆在桌上：

承受矛盾的那股真善美之力，是那个更重要的意义供给的。它一退出主导，供给就断，忍就到期，矛盾原样回来。

◆ 二、力是借来的

先把「力」这个字说清楚。

口述里有一句话，讲得很直：「承受对矛盾的坚持应对，不产生改变，这股『真善美的』力量来自于更高层级的意义。」后来王德生又校正了一句：「不一定是更高层级，严格来说，是意义的主导性」，即「更加重要的意义来覆盖」。

这两句放在一起，意思是：先前说的「更高」，要改读成「更重要、正在主导」。忍的时候，人身上有一股力，在顶着矛盾不松手。这股力不是当下这一处自己的。当下这一处，已经没有多少意义了——口述里说得更重：「刀忍在心上」，「当下层级的意义已经非常薄弱了」。意义薄弱的地方，是撑不出力气来的。

那股力从哪来？从那个更重要的意义来。

本书把这股力叫作真善美之力，是沿用全书的说法：内能是真，动能是善，势能是美。放在忍里，三样是这样的：

- 内能，是「我知道这件事值得」。方敏知道，孩子要稳稳地读完这几年书，这件事值得。这份知道，是真的，是一种踏实。
- 动能，是「我正在做着」。每天早上的早饭，每个周末的探望，每一次家长会。做着的事，是向善的，是朝着那个意义去的。
- 势能，是「前面有个样子在等」。孩子考上大学，成了一个人。这个远处的样子，拉着人往前。

你看，这三样，没有一样是夫妻矛盾本身给的。矛盾本身只给刀。三样力，都是孩子这件事给的。

这就是所谓「借来的力」。

借来的，就有借期。

这里要避开一个误会。有人会说：那忍不就是「找个理由撑着」吗？理由没了，撑不下去，很正常。

不对。理由和意义不是一回事。理由可以是嘴上的一句话。意义是正在发生的事。

「为了孩子」，可以是理由。孩子的功课、孩子的饭、孩子半夜的咳嗽，才是意义。理由可以撑一阵，但撑不出力气；真正供力的，是那个意义每一天都在生出新的内容。

所以，判断一场忍还有没有力，不能只听当事人怎么说。要看那个更重要的意义，**此刻还在不在发生，还主不主导**。

主导，是这一章的关键词。

一个家里同时活着很多意义：夫妻的、孩子的、老人的、钱的、脸面的。它们不是平摆着的。在某一段日子里，其中一个站在前头，别的都往它让。这就叫主导。孩子上学的那些年，孩子这件事站在前头。

主导不是永久的。它会换人。

◆ 三、断供是怎样发生的

力是借来的，怎样断？

断供有三种样子。本书按常见的程度，说给你听。

第一种，完成了。

孩子考上了大学，送走了。那个意义，作为一件事，做成了。做成了，就不再有那么多的新内容往外生。早饭不用赶，家长会不用去，半夜不用起来。日子一下子空了。

这种断供，是最干脆的。力在一个下午就没了。

第二种，被换掉了。

有时候，那个更重要的意义并没有做成，而是有一个更新的东西来了，站到了前头。比如，孩子其实还没有毕业，可是老人突然病了，家里的重心一下子转到了照顾老人上。原来为孩子忍着的那份力，转去撑另一件事了。

这种断供，不是没了，是被调走了。当下这一处的矛盾，也许因此多忍了几年，也许因此提前回来。要看新来的那个意义，对这个矛盾是继续盖着，还是不管了。

第三种，变空了。

这一种最难看出来。那个更重要的意义，名字还在，事情却不再发生了。嘴上还说「为了孩子」，可孩子已经不需要这份「为」；或者说「为了大局」，可大局早就散了，只剩一句口号。

这时候，力其实已经断了，人却不知道。人还在用习惯撑着，撑一阵，忽然撑不住。旁人看着觉得突然，当事人自己也说不清为什么，「怎么忽然就不行了」。

本书把这第三种叫作**名在事亡**：名字还挂着，事已经不在了。

后面第六章会专门讲，名在事亡之后矛盾怎么处置——爆或蚀。这一章只说断供本身，以及断供之后，矛盾回来的样子。

断供之前，还有一件事要先说，它决定了断供之后矛盾回来的力道。

承受不是白耗。口述的第十句说得明白：「忍，也是对矛盾的承受的能量堆积，是为了更大的转换和释放。」承受的那股力，被扣住了，没有化成当下这一处的改变，就存成了势能。覆盖期越长，存得越多。

存着的这些势能，本是为一场更大的转换备下的：勾践尝胆十年，力用在灭吴；孩子这件事做成之后，若有一场更大的转换接得住，这些年堆下的力就有去处。可是断供的那一刻，如果没有这样一场转换等在前头，存下的力无处可去，只能沿着原来的路回到矛盾上。

所以，下面说的「原样」，要带着这一层来读。

矛盾回来的样子，有一个共同的特点：**原样**。

它不是升级版，也不是变小了的版本。它回来的时候，带着断供之前的样子，一点不变，像一张暂时压在书里的纸，书一合上，它还是那张纸。

不过，「原样」这两个字要小心用。矛盾本身原样，没错；但它回来的时候，不一定是空手回来的。这件事留到后面讲，叫遗产。先看一个大的例子。

◆ 四、一段只述史实的历史：国共合作与 1946 年

这一节只讲史实和结构，不替任何一方下判词。读者如果想看到谁对谁错，本书在这里要让你失望。本书只问一个问题：**那个更重要的意义，是怎样来的，又是怎样退出主导的？**

先把几个年份摆出来。史实取通行的说法，具体日期有不同口径处，标〔待核〕。

1924 年。 中国国民党在广州召开一大，国共两党形成合作，通常称第一次国共合作。当时的背景，是军阀割据，国家四分五裂，两党都以统一国家、结束军阀统治为目标。

1927 年。 合作破裂。这一年的春夏之间，两党关系急转直下，彼此之间发生了严重的武力冲突，合作中止。〔待核：具体事件的日期和称谓，各方叙述不同，本书不展开。〕

此后十年，两党处于对峙和战争之中。

1937 年。 7 月，日本发动全面侵华。此前一年，已经有西安事变，促成了停止内战、一致对外的局面〔待核〕。抗战全面爆发后，两党再次合作，通常称第二次国共合作。

1945 年 8 月。 日本宣布投降。同年秋天，两党领导人在重庆进行了谈判，签署了会谈纪要〔待核〕。

1946 年。 年初召开过政治协商会议，也发布过停战的命令〔待核〕。但到这一年的夏天，大规模的内战全面展开〔待核：起点的认定，各方口径略有不同，本书取「1946 年夏」这一笼统说法〕。

以上，是史实。

现在，用本书的话把它翻成结构。

第一，矛盾是在的。

两党在许多根本的问题上看法不同：国家往哪里走，谁来领导，土地怎么办，军队归谁。这不是 1937 年才有的矛盾，1927 年的分裂就是它的一次发作。也就是说，在合作开始以前，矛盾就已经发生过，并且发生得很重。

第二，有一个更重要的意义来了。

1937 年，一个外来的力量闯进来，要灭亡这个国家。在这种局面下，「国家还能不能存在」这件事，一下子站到了前头。它不是一句口号，是每天都在发生的事：城市在丢，人在逃，军队在打。

用全书的话说，这是**新的 E** 带来的：一个外敌，把一种巨大的压力和一股巨大的能量放进了所有人的日子里。同时，因为要一起打这场仗，一条新的路也出来了——联合作战、共同对外，这是**新的 D**。再往后，还有一个临时的共同体，叫作抗日民族统一战线，这是**新的 S**。

三样同时长出来了。所以，这个更重要的意义，在 1937 年以后很长的时间里，是满满地在发生着的。

第三，当下这一处的意义，让位了。

在这个新的局面里，原来的矛盾——「谁领导国家」「国家往哪里走」——并没有被解开。但是，它在当时的急迫程度，不如「国家能不能存在」。原来要变的改变，被这个更大的改变盖住了。

口述里有一句话，正好讲这件事：「国共合作是为了民族，忘记党派之矛盾冲突。」

注意，这句话里说的是「忘记」，不是「解开」。本书用的字是「盖住」。盖住，不等于没有。在合作的那些年里，两党之间并非没有摩擦，有的摩擦还很尖锐〔待核：例如 1941 年的事件，本书不展开〕。可是，整个大局，仍然在合作的框架里运行。这就是承受：矛盾没有解开，刀一直在心上，两边都在撑着。

第四，那个更重要的意义，退出了主导。

1945 年 8 月，日本投降。外敌退了。

口述里的第五句，讲得最直白：「抗日胜利后，更高层级的存在意义消失了，或者没有那么重要了，就又回到内战了。」

「消失了，或者没有那么重要了」，这几个字要细读。它分了两种断供：**消失了**，是完成；**没有那么重要了**，是被换掉、被压低。

用本书的话说：那个正在由新的 E、新的 D、新的 S 不断产生着的意义——抗击外敌——完成了。外敌不在了，联合作战的路用不着了，统一战线这个临时的共同体，也失去了它存在的缘由。三样，一起退场。

退场以后，供给就断了。

第五，矛盾回来了。

这一点，史实写得清楚：1945 年之后，两党之间尽管谈过、签过、发过停战令，到 1946 年夏天，还是全面打了起来。

注意，本书这里**不说**谁先动手，**不说**谁的责任大，**不说**那场战争是否可以避免。这些是史学家争论的题目，不是这一章要判的东西。

本书只说一个结构上的事实：**一个靠外敌支撑起来的合作，外敌一退，合作赖以存在的力，就断了。** 断了以后，原来被盖住的矛盾，没有地方再藏。

这个结构，对两党是一样的。不是哪一方的毛病，是这种合作本身的结构。

再补一层，仍只说结构。承受那些年里，矛盾没有解开，扣住的力也没有消失，而是存成了势能。抗战期间，这股势能被一场极大的、对外的事消耗着、引向着；外敌退去之后，如果没有另一场同样大的转换可去，存下的力就沿着原来的路回到了矛盾上。这是结构上的说法，不涉及任何一方的是非。

◆ 五、两次合作，一个对照

讲到这里，你也许会问：1924 年的第一次合作，也是靠一个更重要的意义撑着的吗？它为什么 1927 年就断了？

这个问题很好。本书不是历史专著，只能小心地回答。

第一次合作的背景，是军阀割据、国家要统一。这是一个很大的意义，也有新的 D（北伐这条路）和新的 S（改组后的国民党和合作的框架）。可是，它缺了一样东西：一个像 1937 年那样、人人都立刻感到性命攸关的外来压力。

换句话说，它的「新 E」比较弱，没有第二次那么硬。

不仅如此：在北伐推进的过程中，随着局面的变化，「谁来领导这场统一」本身，变成了日益尖锐的问题。也就是说，那个本该盖住矛盾的意义，在发展的过程中，反倒不断地把矛盾牵扯出来。它没有盖住，它在发酵。

这就是本书前面讲的**一道门槛**：覆盖要盖得上，需要当下这一处的意义不再主导，同时那个更重要的意义要足够重要。如果后者不够重，或者前者其实还在主导，覆盖就盖不住，硬盖，就成了错忍或者根本忍不下来。

两次合作放在一起，给了本书一个小小的启发：**同样是「合作」，撑它的意义有多重、多持久，决定了它能撑多久。** 一个很重又持续在生新内容的意义，能撑很久；一个不够重的，或者自己就在制造新矛盾的，撑不久。

这个说法，只是结构上的对比，不是说两次合作的原因，只有这一条。〔待核：史学界对 1927 年分裂的原因有许多讨论，本书只取结构上的一个侧面。〕

◆ 六、有效期的三个读法

国共的例子很大，可是你我的日子里，有效期是以很小的方式出现的。

下面三个读法，是从国共的例子里抽出来的，你可以拿去量自己身边的任何一场忍。

读法一：看那个意义有没有「完成」。

完成，有一个明确的标志——它不再往外生新的事了。孩子送走了，项目上线了，官司打完了，老人安葬了。这样的断供，是看得见的。

看得见的断供，反而好办。因为你知道日期，你可以提前做准备。

方敏如果在孩子高三那一年，就意识到「再过一年，这股力就要断了」，她就有时间，在断供之前，把那个矛盾拿出来，一点点试着碰一碰。这样，孩子走的那一天，矛盾回来，她就不是被撞了，而是迎上去。

读法二：看那个意义有没有「被调走」。

被调走的，是最容易被忽略的。你以为还在为孩子忍着，其实家里最急的事，早已换成了别的。

办法是：每隔一阵子，问自己一句——**现在家里最重要的事，是不是还是那一件？** 如果不是了，那么原来靠它撑着的忍，就要重新算账：新来的这个意义，是继续盖，还是不管？

读法三：看那个意义有没有「变空」。

变空，是名字在，事不在。判断的办法，是回到事上去问：这个意义，**最近一个月，生出了什么新的东西？** 新的作业？新的决定？新的力气？如果答不出来，说明它已经只是一个名字了。

这一条，对「为了大局」「为了团队」「为了这个家」这类大词，特别有用。大词最容易变空，因为说出来不要成本。

这三个读法，对应着有效期的三种到期：完成、被调走、变空。**到期的日子，有的写在日历上，有的写在你的日子里，有的谁也看不见，要靠你问。**

◆ 七、为孩子不离婚：孩子成年以后

回到方敏。

她那十几年的忍，放进本书的九格里，属于自我之忍与现实之忍交界的一类：被盖住的是夫妻之间那一条要走的路——离，还是不离。这是一条「纠缠之忍（不走）」，多半是一条路盖住另一条路。

盖上来的，是孩子这件事。它的来路是**新的 S**：一个新的身份，一个新的家的样子——「孩子的父母」。夫妻的身份被孩子的父母这个身份包住了。同时，它也带着新的 E：孩子的成长，一天一个样，消耗着、也生出着家里的能量。

十几年里，这个意义是满满的。有一点要说清：**它是真的。**为孩子，不是假话。方敏那时若问自己，她也会说，这件事比离婚重要。她没有骗自己。

所以，这场忍在开头是成的，至少是站得住的。

那么，到了孩子成年那一天，发生了什么？

发生的第一件事：供给断了。 前面说过，完成型的断供，是干脆的。孩子走了，早饭不用做，家长会不用去，那股每天都被新内容喂着的力，一下子空了。

发生的第二件事：矛盾回来了，而且是原样。 方敏那天在车上想的，和十几年前那个夜里想的，是同一个问题，连措辞都差不多。她突然发现，这些年，她没有想过别的问题。

发生的第三件事，要看有没有遗产。 遗产这个词，本章后面专门讲。这里先提一句：同样是孩子走了以后回来的矛盾，有的夫妻回来的是一个积了十几年灰的老问题，有的夫妻回来的，是一个已经被动过的问题。

差别在哪？在这十几年里，**夫妻之间，当下这一处，有没有被改写过。**

如果这十几年，两个人只是在孩子面前演好父母，其余时间各过各的，那么矛盾什么也没有变，只是多了十几年的沉默。沉默不是中性的。沉默是在积东西：没有说出口的话，没有解开的误会，没有被看见的委屈。它们带着势能回来。

如果这十几年里，夫妻在「做父母」这件事上，也一点点学会了怎样商量、怎样让、怎样一起面对一个难缠的青春期，那么回来的矛盾，是一个已经被磨过一遍的矛盾。刀还在，可是刀口已经钝了一点，握刀的手也不一样了。

这一点，是本章最想带给你的：**有效期到了，不一定就是散。到期时回来的是什么，看覆盖期间做了什么。**

不过，有一件事要老实说。方敏的故事，本书只讲到她说出「我们谈谈吧」为止。谈完以后是离还是不离，本书不知道，也不替她判断。有的夫妻谈完，决定分开；有的谈完，决定重新开始；还有的谈不下去，再回到沉默。

本书只说，这句话为什么偏偏出现在那个晚上。

◆ 八、创业团队：活下来以后

换一个场景。

三个人，一起创业。叫他们阿杰、小周、老胡。这个故事同样是自造的，不指任何一家公司。

头两年，公司随时可能倒。发不出工资的月份有，客户突然撤单的时候有，三个人挤在一间小办公室里，吃外卖，睡折叠床。

这三个人，在公司方向上其实有很深的分歧：阿杰想做大，快速融资，铺开；小周想做精，守住几个老客户；老胡嫌两个人都太冒进，想先把账理清。三个人吵过很多次，有一次吵到摔了杯子。

可是，没有人退出。

为什么？因为那两年，有一个意义站在最前头：**让这家公司活下去。** 它每天都在生出新的内容：明天的货款、下周的客户、下个月的房租。每一件，都需要三个人一起扛。这是一个典型的、由**新的 D**产生的意义——一项正在展开的事业，一条眼前必须走完的路。

在这件事面前，方向之争，被盖住了。

盖住了，不是解开了。三个人心里都清楚：等公司稳了，这个问题还要摆上桌。口述里那句话在这里很贴切：「当下矛盾要导致的改变不出现，被更高级的意义引发的改变来覆盖和坚持对矛盾的承受。」——方向上的改变，暂时不出现了，被「活下去」这件事引发的改变盖住了。

第三年，公司拿到了一轮融资，账上有钱了，订单也稳了。

阿杰很开心。小周也开心。可是，老胡发现一件怪事：这个月开会，三个人突然都变得很安静。

安静了两个月。第三个月，阿杰提出要在另外一个城市开分部，小周当场说「我不同意」。

没有摔杯子。可是，那种「大家先别吵、活下来再说」的默契，不见了。

这是什么？是有效期到了。**公司活下来了——完成型的断供。** 那个让三个人忍着不吵的意义，已经做成了。它不再往外生新的、必须一起扛的事。三个人面前，换了一个新的局面：钱有了，方向要定了。方向之争，是原来的矛盾，现在原样回来。

你会发现，这个故事里最扎心的一点是：**活下来，是三个人最想要的事。可是，一旦它做成，同伴关系中最靠这件事撑着的那一部分，也就到期了。**

结局怎样？有几种可能。

一种可能是：因为在那两年的共患难里，三个人对彼此的能力、底线和做事方式，已经有了新的了解——这是覆盖期间的改写。方向之争回来的时候，他们用的是一种新的方式去谈：不再是「你对我错」，而是「这个城市我们能不能先试一个月」。这是遗产。

另一种可能是：那两年，三个人只是各自在扛，没有谈过任何一次方向，也没有人真的了解过另外两个人为什么这么想。方向之争回来的时候，带着两年积下来的所有没说出口的话。这时候，分家，几乎是必然的。

分家，不是失败。有时候，它只是一个早就写好的日期。不同的是，有的分家，是带着对彼此的了解，体面地分；有的分家，是带着两年的旧账，难看地分。

◆ 九、回来的矛盾，是什么样子

前面说，矛盾回来时是「原样」，又说它「带着势能」。这两个说法并不冲突，下面把它们拆开。

矛盾回来，有四个特点。你可以拿去核对自己的日子。

一、它回来得很快。

一旦供给断了，不会有缓冲期。国共的例子里，从日本投降到全面内战，史书上以一年多计〔待核〕。方敏的例子里，是从车上到烧水那一刻。创业团队的例子里，是几个月。

快，是因为矛盾一直在那里。它不需要重新长出来，只需要「盖子」被拿走。

二、它回来时，常常挂着一个新的名字。

方敏说的不是「我想离婚」，而是「我们谈谈」。阿杰说的不是「我要夺权」，而是「要在另一个城市开分部」。1946 年的两党，也各有一套当时的说法。

名字是新的，里面的东西是旧的。看清这一点很重要，否则你会以为是新的矛盾，花很多力气去解决那个新名字，却没有碰到矛盾本身。

三、它回来时，带着积下来的东西。

这是前面讲遗产的地方。同样是原来的矛盾，在被盖了十年以后，它比十年前更难处理，还是更好处理？这取决于十年里发生了什么。

没有被改写的矛盾，难处理：因为十年里，它一直在积势能。被改写过的矛盾，相对好处理：因为十年里，双方的位置、了解、能力，都变了。

四、它回来时，常常伴着一种「我早就知道」的感觉。

方敏在车上，心里是平静的，近乎一种松了口气。她没有惊讶。因为她其实一直知道，这个问题在那里。

这一点，是忍的第二半——承受——留下的痕迹。刀一直在心上，所以回来时，不是意外。

这种「早就知道」的感觉，如果你读到了，要小心：它说明这场忍的承受那一半是真的，矛盾确实一直被抱着。它也说明，覆盖那一半如果没有同时把当下这一处改写一下，这十年，就只是在抱着一把刀。

把四个例子并排摆一摆，会看到一个共同的纹路：每一场忍到期前，都有一段「静得不对劲」的时候。方敏家是孩子高三之后那一年，创业团队是融资落定之后那两个月，两党是战后谈判桌上客气的那一阵。静，是因为盖子还在，却已经没有新的东西往上压了。人在这种静里，常常以为风波已过，其实是供给在变细。把这种「静得不对劲」认出来，是预判到期的一个很实用的办法。

这个纹路有一个反例要老实说：有的联盟在到期前并没有这种静，是直接断的，比如一场意外，一次变故，意义一下子被拿走。这时候没有过渡，矛盾几乎当场回来。本章的判断对这种情形仍然成立，只是它不给预判留余地，也就更看重覆盖期间有没有改写：因为留给你准备的时间是零，能指望的只有此前攒下的东西。

◆ 十、遗产：同一场合作，为什么有的散有的不散

这一节要回答开头埋下的一个问题：**外敌退了以后，哪些联盟会散，哪些不散？**

先看一个常见的说法。

一个常见的说法是：外部的共同敌人，会增强内部的团结；敌人一走，团结自然就松了。这个说法有道理，下一节会讲到几位学者怎么说。但是，它有一个盲点：它假设「团结」只有一种，要么在，要么不在。

本书的看法是：外敌在时，团结有两种可能的内容。

一种是「被盖住的团结」。 大家面对外敌，暂时忘掉了彼此之间的矛盾，但是矛盾本身没有变，彼此的关系也没有变。这样的团结，是一层盖子。外敌一走，盖子被拿掉，下面是什么，还是什么。

另一种是「被改写的团结」。 大家因为要一起面对外敌，在这个过程中，被迫学会了新的合作方式，建立了新的信任或者新的规则，甚至发现了彼此之间原来没有看到的共同点。外敌一走，这些新的东西留了下来，成为联盟的新的基础。

第二种，就是本书说的**遗产**。

遗产的定义，放在全书里是这样的：覆盖期间，当下这一处有没有被改写。没改写，回来的矛盾带着积了这些年的势能；改写了，回来的矛盾已经是另一个样子。

在本章，遗产要分三层看，由浅到深。

第一层，关系的改写。 在共同面对压力的过程中，彼此是否变得更了解？更能预判对方的反应？更清楚对方的底线？这一层，通常是最先发生的。

第二层，办法的改写。 是否形成了新的商量方式、新的分工、新的规矩？这一层，需要有意识地建立。它不会自动生成，常常是在一次次的小摩擦中，被慢慢磨出来。

第三层，矛盾本身的改写。 当下这一处的那个矛盾，是否因此变了形状？比如：原来是「谁说了算」，现在是「在哪类事上谁说了算」；原来是「你不尊重我」，现在是「我们对尊重的理解不一样」。矛盾换了问法，才有可能被解开。

在这三层之外，还有一个与能量有关的问法：覆盖期间堆下的势能，到期时有没有一场更大的转换可放？有，势能就进了那场转换，成了它的燃料；没有，势能带着这些年的分量，沿原路回到矛盾上，要么冲出去，要么落回自身（第六章讲爆与蚀）。遗产的三层改写，一部分正是在给这些势能铺一条不走原路的出口。

三层都有，联盟才真正不散。只有第一层，可能延缓散，但不能阻止。一层都没有，外敌一退，立刻散。

这就是为什么，同样是「共患难」，有的夫妻熬过去以后更亲，有的夫妻熬过去以后更远。不是因为难的大小，而是因为难当中，两个人**有没有在当下这一处**——两个人之间——做过什么。

这一点，也是本章与普通的外部冲突论最大的差别。下一节专门讲。

再看一个小例子：几个兄弟姐妹，和一位老人的最后三年

遗产这个词有点抽象，换一个小例子。

老人病了三年，四个子女轮流照顾。四个人平时并不亲近：老大觉得老二太抠门，老二觉得老三总躲事，老三和老四多年没怎么说话。可是这三年里，没有人退出。

撑着他们的，是那位老人。这是一个典型的新的 E：一个需要照顾的人，把一股很实在的压力放进了四个人的日子。

这三年，其实发生了很多小事。老大发现，老二虽然抠，但每次轮到他，从来不迟到。老三发现，老四虽然话少，却把老人的药盒分得清清楚楚。四个人建了一个群，起先只发值班表，后来开始发老人今天吃了什么、说了什么。

这些，都是没人刻意去做的小改写。

老人走了以后，四个人坐在一起分东西。老大说：「抠不抠，今天不说了。」老二笑了一下。

矛盾回来了吗？回来了。老房子怎么处理，每个人想法不同，争得并不轻松。可是，争的方式变了：他们知道对方在哪个点上会急，在哪个点上其实好说话。

对照一下另一个版本：同样四个人，同样三年。差别只有一条：值班表是排好的，彼此之间没有一句多余的话，没有群，没有交流，每个人来了就走。三年以后，老人走了，分东西那天，三年里没有说出口的话，一齐涌出来。

两个版本里，外敌一样（病），到期一样（老人走），矛盾一样（老房子）。差别全在覆盖期间，当下这一处，有没有被动过。

这就是遗产。它不是什么大事，常常只是一些没有人专门做过的小事。可正是这些小事，决定了盖子拿开以后，桌子上摆的是什么。

◆ 十一、与四位全球近邻的交锋

忍到期，外敌一退、矛盾回来，这个现象，不是本书第一个看见的。至少有四位，从各自的路上走到了它的旁边。本书一位一位说，先说他们说中了什么，再说本书多出的一层，在哪里分叉。引述一律只讲大意。

1　《诗经·小雅·常棣》：兄弟阋于墙，外御其务

《小雅·常棣》是一首讲兄弟的诗。里面有一句，两千多年来被人反复引用：「兄弟阋于墙，外御其务。」意思大致是：兄弟在家里争吵，遇到外人欺侮，却要一起抵挡。〔待核：「务」字，通行版本多引作「侮」，《毛诗》字作「务」，训为「侮」，此处照毛诗原字，读法从通行。〕

这句诗说中了两件事。

第一，**争吵和合作可以同时发生在同一对人身上。**　兄弟在墙里面吵，不妨碍在墙外面一起挡。这和本书说的「矛盾没解开，同时在合作」是同一个观察。

第二，**外面的压力，会让里面的争吵先放一放。**　「外御」排在「阋墙」前头。这就是覆盖。

诗人看得很准。而且，「阋于墙」三个字里有一个很好的意象：争吵是在墙里面。墙还在。外敌来的时候，墙不拆，只是兄弟的脸朝向了外面。

本书多出的一层，在后面的事上。

这首诗只写到「外御其务」。它没有写外敌走了以后，兄弟怎么样。诗的重心在「看，兄弟终究是兄弟」。它是一首劝和的诗，劝的是：别因为墙里的争吵，忘了你们是一家。

可是，现实里，外敌走了以后的兄弟，有的重新和好，有的从此陌路。这个分叉，诗里没有说，需要另外一套话来说。

本书的话是：**外御期间，墙里面发生了什么。** 如果兄弟在抵挡外敌的时候，学会了怎样彼此托付，墙就矮了一块；如果各自只管挡自己的一面，墙还是原来的墙。

所以，在这里分叉：诗劝的是「兄弟之情在」，本书问的是「那段共同抵挡，改写了墙没有」。劝是对的，问是多出来的。

再多说一句关于《常棣》的读法。诗的下一章接着写到：丧乱已平，既安且宁，虽有兄弟，不如友生。〔核：《小雅·常棣》第六章，字句从通行本。〕这几句常被引来感叹世态，也可以读作一份很早的观察：外患平息之后，兄弟的亲近反而不如朋友。诗人没有解释为什么，本书的解释是现成的：外御期间没有留下东西，供给一断，兄弟之间原本那道墙就显了出来。至于诗人本意是否如此，本书不替他定，只说这一读法与本章的判断相容。

2　齐美尔与科塞：外部冲突与内部团结

德国社会学家齐美尔，1908 年出版了他的《社会学》，其中有一章讲冲突。后来，美国社会学家科塞，在 1956 年出版《社会冲突的功能》，接着往下讲。

两位的意思，大意可以这样讲：冲突不只是破坏性的，它也有功能。其中一条是：一个群体和外部发生冲突的时候，内部成员会更团结，内部的分歧会被压下去，群体的边界也会更清楚。〔待核：两书的具体章节与措辞，本书只述大意。〕

这个说法，解释了很多现象。一个国家面对外敌，国内党派暂时不争；一家公司面对竞争对手，内部各部门暂时抱团；一个家面对一场大病，兄弟姐妹暂时不吵。

本书承认，这个解释说中了**覆盖**那一半，而且说得很扎实：外部的冲突，是一种制造团结的来源。它给了「更重要的意义」一个具体的出处——外敌。

科塞还注意到一个细节，大意是：这种团结的增强，通常要求群体内部本来就有一定的凝聚力，否则外部冲突可能反而把它撕裂。这一点，也与本书的「门槛」相通：覆盖要盖得上，需要内部有可以被盖住的底子。〔待核：此点的具体表述。〕

那么，本书在哪里分叉？

分叉在两处。

第一处，外部冲突论里的外敌，只是一种来路。 本书说，更重要的意义，来路有三种：新的 E、新的 D、新的 S。外敌，是新的 E 里的一种。可是，孩子是新的 E，一项事业是新的 D，一个新的家或者新的身份是新的 S。这些东西不是「冲突」，却同样能做覆盖。所以，一对夫妻为孩子而忍，并不需要一个外敌，外部冲突论管不到这一块。

第二处，也是更要紧的：外部冲突论说，外敌一退，团结自然松。 本书说，要看覆盖期间，当下这一处被改写了没有。

外部冲突论，在这里是一个很强的预测：都会散。可是，现实里并不是所有联盟都散。有些经过共同的外部压力，反而长成了更深的伙伴关系——这样的例子，每个人都能想到几个。外部冲突论需要另外解释这些例外，而本书的「遗产」，正是用来解释它们的：不是外敌决定了散不散，是覆盖期间做了什么，决定了散不散。

所以，两家的差别可以这样讲：外部冲突论问的是「外敌有没有」，本书问的是「外敌在的时候，里面发生了什么」。

还有一处值得补。科塞的书里讲到，冲突的功能之一是「安全阀」：把积下来的敌意放出一点，使关系不至于整个崩掉。把这个说法放进本章，会看到一件有趣的事：覆盖期间如果连安全阀都没有，也就是当下这一处连一点点出口都不给，势能就只积不放。所以本书在「到期之前能做的三件事」里，特意写了「在旁边悄悄改写」。那不是要解决矛盾，是给势能留一个小小的安全阀。这里本书是借了科塞的路，往覆盖期间里走了一步。

再补一层区分。外部冲突论里的「团结」，通常指的是行动上的一致，也就是对外时步调一致。本书说的「遗产」，指的是成员之间的关系与办法有没有变。行动一致可以完全没有关系的改写：大家只是同时往一个方向用力。这样的团结，外敌一退，立刻可以没有。所以两家看起来在讲同一件事，其实量的是两样东西，一个量的是对外的一致，一个量的是对内的留存。

3　谢里夫：罗伯斯洞实验与超然目标

1954 年，美国社会心理学家谢里夫和同事，在一个叫罗伯斯洞的夏令营里做了一项著名的实验。参加的是一群互不相识的男孩，被分成两个队。先让两队竞争，两队的敌意就迅速增长。然后，实验者设置了一些需要两队合作才能完成的任务

——例如，供水系统出了问题，大家需要一起修；一辆车陷住了，需要两队一起拉。这类任务，被称作「超然目标」，即一个任何一队单独都完成不了、却对两队都重要的目标。结果，两队的敌意逐渐下降，关系有所缓和。〔待核：实验的具体设计与后续争议，本书只述大意。〕

这项实验说中的东西，特别有价值。

它用实验的办法，**证明了「更重要的意义」可以被造出来**。超然目标，就是一个被造出来的更重要的意义。它不是自然的外敌，而是人为设置的一件需要合力才能完成的事。结果，它确实压低了当下的敌意。

这和本书的「新的 D」很接近：一件正在展开、需要大家一起走完的事。谢里夫的实验，等于用一个对照，把本书的一个主张验证了一半——更重要的意义，确实能盖住当下的敌意。

那么，本书在哪里分叉？

分叉在「持续多久」这个问题上。

罗伯斯洞实验的观察期很短，几天。超然目标一件接一件地出现，敌意逐步降低。可是，这里有一个本书想问的问题：**超然目标消失以后呢？** 如果夏令营又回到各队单独活动，敌意会不会回来？

本书的回答是：看这几天的合作，有没有在两队之间留下东西。如果只是各自出一份力，把车拉出来，然后各回各的帐篷，那么降下来的敌意，可能是暂时的。如果在拉车的过程中，两队的孩子认识了彼此，交了朋友，彼此有了新的称呼，那么这个「认识」是留下来的东西，是遗产。

谢里夫的实验更像是在测「覆盖」，本书加上的是「覆盖结束以后」。这不是对实验的批评——实验设计得本就是为了测另一个问题——只是说，从本书的角度，它回答了前半，后半是另一个问题。

还有一点值得补：超然目标是被「造」出来的，所以它是真是假，孩子们未必清楚。可是在现实里，有人会拿一个「大局」去压别人，而这个大局，其实是个空壳。这就是本书说的名在事亡。实验里的超然目标，是真的在发生的事；现实里的大词，不一定。这一点，是实验室比较难覆盖到的。

谢里夫的实验还有一个常被略过的细节。大意是：在设置超然目标之前，单单让两队接触，如一起吃饭、一起看电影，并不能降低敌意，有时反而引出新的冲突。〔待核：此点各转述略有出入，本书只取大意。〕这个观察对本书很有用：它

说明，仅仅「在一起」不算改写；改写要靠一起做成点什么。放回日子里，就是那些一起熬过夜、一起扛过事的人，才会留下点东西，光是同住一个屋檐，留不下。

还要说一个限度。夏令营里的孩子，回家之后各有各的日子，两队的矛盾本来就只是一个夏天的矛盾，它没有三十年的积累。现实里的夫妻、同事、党派，矛盾常常早在合作之前就有了很深的根。所以，实验能证明的是「覆盖能压低敌意」，却不能直接证明「覆盖之后能留下多少」。本书的遗产一条，在这里需要更多的现实材料来验，这是本章自认的一处薄弱。

4　施米特：政治的概念与敌友之分

德国法学家施米特，1932 年出版《政治的概念》。他的核心主张，大意是：政治领域特有的区分，是敌与友。政治的本质，在于一个群体能够识别谁是敌人、谁是朋友。〔待核：本书只述大意，不取其任何政治立场，也不对其人其说作评价。〕

为什么把他放在这一章？因为他的这个区分，从另一个方向，点到了本书关心的事：**一个共同体是靠「谁是敌人」被划出来的。**　敌人一旦明确，内部的差异就可以被放到次要的位置。敌友之分，是一个极强的覆盖工具。

从本书的角度看，施米特说中了一件事：**共同体的边界，常常是由一个外部的「他者」撑起来的。**　这和本书讲的新的 S——一个统一战线、一个共同体——是同一个现象。统一战线之所以能成立，常常是因为有一个共同的对立面。

那么，本书在哪里分叉？

分叉有两处。

第一处，施米特把敌友之分当作政治的根本，本书只把它当作一种来路。　在本书看来，这只是新的 S 里面的一种，靠对立面建立起来的共同体。另有靠共同的事业建立的，靠共同的孩子建立的，靠共同的信念建立的。把所有共同体都归到敌友之分，会看不见另外几种。

第二处，也是更要紧的：施米特的框架里，缺的是「外敌退了以后」。　如果共同体是靠敌人撑起来的，敌人一退，共同体怎么办？这是这个框架留下的一个洞。有的共同体因此解体，有的共同体转而找一个新的敌人（这一点，施米特的读者常会想到），有的共同体转而找一个新的共同事业。

本书在这个洞里，放进「有效期」和「遗产」：靠敌人撑起来的共同体，到期了；到期之后是散、是换敌人、还是换事业，要看这个共同体在覆盖期间，有没有长出别的、不靠敌人也能站住的东西。

这一点，也是本书和敌友之分的一个很实际的差别。敌友之分暗含一种担忧：如果没有敌人，共同体会不会瓦解？本书的回答是：会不会，不取决于有没有敌人，取决于共同体里面，有没有长出别的根。

再对施米特补一个具体的对照。设想一个靠共同对手聚起来的行业联盟，对手倒了，联盟里的几家公司立刻变成彼此的对手。这时候，敌友之分的框架会说：共同体找到了新的敌人。本书的说法更细：这几家在联合期间，有没有共同做过对手之外的事，如共用一套标准，共建一个渠道，共同培养一批人。做过的，联盟可以转成伙伴；没做过的，只剩对手这一个黏合剂，黏合剂一没，就只剩彼此。这个对照不是要驳他，是要说明，边界之内能长出什么，才是到期之后的看点。

另有一层。敌友之分是一个判断共同体的办法，它习惯于从外面看。本书的有效期，则习惯于从里面看，看的是供给，看的是改写。两种看法都有用，外面看得出边界的形状，里面看得出边界能撑多久。

一点补充，不属于评判：本书引述施米特，只是为了说共同体与对立面的结构关系。他的学说在历史上引起过很大的争议，本书无意卷入，更不替任何一种立场背书。

与这四位的交锋，可以收成一句话：**他们都看见了外面的压力怎样盖住里面的矛盾，没有人问盖着的那几年里，里面被动过什么。** 诗人劝和，社会学家讲功能，心理学家造目标，政治学家划边界，各有各的重心。本书多出来的，只是把眼光往盖子下面挪了一寸。这一寸挪得对不对，要靠前面那张表，和本章最后那条「说明本章错了」的清单去验。

还要提防一种读法：把本书这一寸当成对四位的批评。不是。四位各自回答的是另一个问题。《常棣》回答的是兄弟该不该合，外部冲突论回答的是团结为什么升降，超然目标回答的是敌意怎样降，敌友之分回答的是共同体怎样划边界。本书回答的，是借来的力到期之后，回来的是什么。题目不同，所以能并排放，也不必争谁对。

◆ 十二、判别局面：外敌退了以后，哪些联盟散，哪些不散

四位近邻看完，现在可以摆出本章的判别局面。

局面： 外敌退了。联盟里的人，有的继续合作，有的分道扬镳。怎样判？

四种常见的判法，和本书的判法，并排放在这里。

判法一，看感情深不深。 《常棣》一路的想法：兄弟终究是兄弟，感情深的，不会散。

这个判法，有一半对。感情深，确实能让人在到期之后，多一份愿意谈的耐心。可是，感情深而散了的例子，每个人身边都有。感情不是不起作用，它起的是辅助作用，不是决定作用。

判法二，看外敌退得彻不彻底。 外部冲突论一路的想法：外敌一退，内部团结就松。外敌如果没有完全退，团结就能维持。

这个判法，对「为什么会松」解释得很好，对「为什么有的不松」解释得不够。而且，它暗含一个危险的推论：为了维持团结，要保留一个外敌。这个推论，在现实里常常被人用。本书不赞成。

判法三，看有没有新的共同目标。 谢里夫一路的想法：只要不断设置新的超然目标，敌意就能压住。

这个判法，对短期有效。可是，如果每一次都要靠新的目标来压，那么联盟就永远在「下一件事」之间悬着，从没有自己站住过。

判法四，看共同体的边界是不是还有一个对立面。 施米特一路的想法：敌人在，共同体在；敌人没了，要么找新敌人，要么解体。

这个判法，看见了边界的作用，漏了边界里面的东西。

本书的判法：

看两样。

第一样，那个更重要的意义，是否真的退出了主导。 不是看外敌在不在，而是看那个意义，是否还在往外生新的内容。有时候，外敌退了，但联盟共同的事业还在展开，意义并没有退出，联盟自然继续。

第二样，覆盖期间，当下这一处被改写了没有。 这是本书与前面四种判法的分叉所在。我们要看的，是联盟的成员之间，在共同面对压力的那些日子里，建立了什么新的关系、新的办法、新的问法。

第一样决定**什么时候到期**。第二样决定**到期时回来的是什么**。

两样放在一张表里，可以这样看：

	覆盖期间当下这一处被改写了	覆盖期间当下这一处没被改写
那个意义还主导	联盟继续，且越走越稳	联盟继续，但底下积着势能
那个意义退出主导	联盟转型：矛盾回来，但以新的方式被处理，可能继续合作，也可能体面分开	联盟散，矛盾带着积下来的东西原样回来

这张表的右下角，就是国共的第二次合作之后、方敏的十几年之后、创业团队「各扛一面」的情形。左下角，是最值得想的一格：它不一定是皆大欢喜，但矛盾回来时，人已经不是原来的人了。

这张表还有一个用处：它提醒你，**不要拿「散了」当失败，也不要拿「没散」当成功**。

右上角那一格，联盟继续，底下却积着势能，表面最平静，其实最脆。许多人以为没有出事就是好，可是这一格的联盟，只是还没到下一次断供。左下角那一格，联盟转型，有时候看上去比右上角难看：吵了，谈了，分了一部分，又合了一部分。可是，那是一个活的过程。

再说一个常见的疑问：既然外敌退出是一个公共的事件，为什么同一个联盟里的人，到期的时间不一样？

因为主导，是每个人心里的主导。国共的例子里，外敌退出，对两边几乎同时；可是在一个家里，孩子走了，对母亲可能是断供，对父亲可能还没有——他的日子里，还有别的事在续着。同一场忍的两头，期限可以错开。错开的那一段，往往是误会最多的一段：一个人已经回到了矛盾里，另一个人还在盖子下面，两个人说着不在同一个时间点上的话。

所以，到期之后的第一件事，不是解决，是对时间：你现在在哪一格？我现在在哪一格？

◆ 十三、怎样判断「还在主导」

有效期的判断，全靠一个词：主导。这个词不好量，本书目前也没有一把直接的尺子。下面给的，是四个侧面，合起来看，比单看一个靠谱。

侧面一，看时间花在哪里。 一个意义主导着的时候，日子会往它那边倾斜：钟点、钱、心思，都先给它。孩子上学的年头，家里的钟点是按孩子排的。哪一天，你发现钟点开始往别处排了，这就是一个信号。

侧面二，看遇到冲突时，谁让谁。 两件事撞车，让的那一件，是不主导的。孩子的家长会和老何的饭局撞了，去的是家长会，那一刻孩子还主导。哪一天，撞车的时候让的换成了孩子这边，主导就已经换手。

侧面三，看它有没有「下一步」。 一个活着的意义，总有下一步等着：下一场考试，下一批货，下一轮谈判。没有下一步的意义，只剩回忆。

侧面四，看没了它，谁会觉得空。 把它想象成明天就完成。如果你发现自己松了一口气，或者忽然觉得空，那它对你是有分量的。如果你什么感觉也没有，那它多半已经是个名字了。

这四个侧面，有时候互相打架。比如，时间还在往它那边倾斜，可是没有下一步。这时候，不要急着下结论，把打架的地方写下来，过一个月再看。判断主导，宁可慢一点，也不要凭一次感觉。

还有一个常见的错：**把「我很累」当成「它不再主导」。** 累，是进了矛盾花能量，第三步来不了，那是另一回事（见第 521 号《累：改变不出来的发生》）。一个意义可以让人很累，同时仍然主导着。累，不是到期的证据。

还有一层，值得单独说。到期并不总是在一个明确的日子到来，更多时候，它是一段过渡：供给先变细，再变断。过渡期里，人会出现一种忽冷忽热的状态：这几天觉得还撑得住，过几天又觉得撑不下去。很多人把这种忽冷忽热当成情绪问题，自己责备自己。其实，它是借来的力正在减少时，最自然的样子。

遇到这种时候，不妨换一个问法。不问「我怎么又不行了」，问「是不是我靠着的那个东西，正在退」。问法一换，责备就少了，该看的东西也就出来了。

◆ 十四、不是每次退出，都是到期：续约与换手

前面一直在讲断供。但现实里，还有另外两种情形，不能略过。

一种是续约。

有时候，一个意义做成了，却紧接着长出了一个新的、同样重要的意义，并且这个新的意义，和原来那个有血缘。

比如，孩子上完大学，没有走远，而是回到本地工作，成了家里的另一种重心：买房、结婚、带孙辈。夫妻之间的忍，换了一个名字，又接着撑了十年。

这样的续约，不是错。可是，要看清它是不是真的在发生。有时候，续约是真的有新的事在往外生；有时候，续约只是习惯：我们已经忍惯了，就把下一件事拉过来当理由。

后一种，本书叫它**拉理由**。拉理由的忍，看起来像续约，实际上已经变空。判别的办法，仍然是回到事上去问：这件新事，这一个月往外生了什么？

另一种是换手。

那个更重要的意义不是做成，也不是变空，而是被另一个更重要的意义接了班。接班的那个意义，对原来的矛盾，可能是继续盖，也可能不管，甚至可能激化。

举个例子：创业团队里，三个人本来因为「活下去」而忍。公司稳了，来了一个融资的机会，三个人又忙成一团。融资这件事，成了新的主导，方向之争，被它继续盖着。可是，融资的条件里附带了一些要求，这些要求恰好要在方向上做选择。于是，新来的意义，反过来把原来的矛盾逼到了台面上。

换手，常常是一场忍的转折点。接班的意义，到底是盖，还是逼，值得在换手的那一刻，认真看一眼。

续约和换手，说明了一件事：**忍的有效期，不是一条直线，是一串接力。** 每一棒的力都是借来的，每一次交棒，都有可能断，也可能顺。

这也是为什么，本书没有说「忍到最后一定会爆」。有的忍，一棒接一棒，接了一辈子，人到老也没有断供。那是另一种结局，要看这一辈子里，当下这一处有没有被一点点改写，要看被盖住的那一个，后来成了大改变里的哪一段。这一点，留给第八章。

◆ 十五、「到期」会被人拿来当借口吗

最后，还要诚实地说一个危险。

「有效期」这个说法，有一个容易被滥用的方向：有人会说，「我忍了十年，现在孩子大了，我终于可以走了」，用它给一个本来就想走的决定，补一个体面的时间表。

这不是本书的意思。

本书说的是结构：力是借来的，借期到了，矛盾回来。它是一个描述，不是一张许可证。矛盾回来了，不等于就该离开；回来了，也不等于就该继续。回来以后做什么，是另一场发生，要在回来的那个当下，重新问一遍：这个矛盾，现在，值得我怎样对待。

另外，也要防另一头的滥用：有人会说，「那个意义还主导着，所以你还得忍」。拿别人的有效期去要求别人，是错忍的一种常见来路。有效期是一个人对自己的那场忍的判断，不是一个人替别人下的通知。

本书一直把忍的主语放在意义的运行上，不放在谁的决定上。这一点在这里更要紧：到期，是一件正在发生的事。它不是谁宣布的，也不需要谁批准。

最后补一句，给想把这一章用到别处的人。有效期不是只有坏处。知道一场忍有期限，也就知道它不必永远忍下去：盖着的这段日子是有头的，刀在心上，却不是一辈子在心上。这个「有头」，本身就是一种可以靠着的东西。很多人撑得住，靠的就是隐约知道，这件事总有一天会有个了断。

所以，别急着问「这份忍值不值」。先问另一句：它现在靠什么在撑，那个东西，明年还在不在？这一句问清楚了，值不值，自然会有答案。想不清楚也不要紧，写在纸上，过一阵再看一遍。

时间会替你把这件事说清楚，可是你不必等时间。每隔三个月，拿同样的三句话问自己一遍，把答案记下来，半年后翻回去看，哪一个意义在变薄、哪一个在变厚，一目了然。

◆ 十六、出现什么情况，就说明本章错了

本书每一章，都要写清楚：出现什么，就说明这一章的判断错了。写下来，是为了让你可以拿去核。

本章的判断是：承受矛盾的那股力，是更重要的意义供给的；它一退出主导，供给就断，矛盾回来。

下面几种情况，如果出现了，本章就站不住：

第一， 如果找到大量的例子，其中那个更重要的意义明明已经完成或消失，当事人之间的矛盾却没有回来，也没有被解开，而是真的消失了，并且追问下去，也找不到任何覆盖期间的改写——那么「断供则回」就不成立。

第二， 如果找到大量的例子，其中那个更重要的意义还在主导，矛盾却照样爆发了，而且爆发的原因不是别的，正是承受的那股力本身耗尽了——那么力就不是来自那个意义，而是来自当事人自己，本章对力的来路的判断就错了。

第三， 如果覆盖期间被改写过的联盟，在外敌退出以后，散的比例和没被改写的联盟没有差别——那么「遗产」这一条就是空的。

第四， 如果「有效期」这个说法，最后只能事后用——也就是说，每一个联盟散了，都可以说「因为那个意义退出了」，每一个联盟没散，都可以说「因为那个意义还在」，而事前没有办法独立判断那个意义在不在——那么本章的说法就是一句循环话，没有说出任何东西。

最后这一条，是本章自己最担心的。后面的结语里，本书会把它列进「自认最弱的几处」：目前，「意义的主导性」还没有一把直接的尺子。本章给的三个读法——有没有完成、有没有被调走、有没有变空——是粗的办法，不是尺子。

◆ 十七、到期之前，能做的三件事

知道忍有期限，不是为了发愁，是为了在到期之前做点事。下面三件，是从前面几个例子里归出来的，不分先后。

第一件，把期限看清楚。

很多忍，到期时人是懵的。懵，是因为从来没有想过它会到期。

所以，开始忍的时候，不妨悄悄问一句：**盖着我的这个意义，大概会在什么时候做成，或者什么时候换人？** 孩子读书，大致有数。一个项目，有工期。一场官司，有节点。一份大词式的「为了大局」，就没有数，那就更要问：它到底靠什么在发生？

问了，不等于就要做什么。问了，只是让到期那一天，不再是突然。

第二件，利用覆盖期，在当下这一处做一点小小的改写。

这一件是最关键的，也是最容易被忽略的。

人在忍的时候，常有一种心理：反正是忍着，先熬过去再说。于是把当下这一处整个放在冰箱里。可冰箱里的东西，只是不坏得那么快，它并没有变好。

覆盖期间，其实是一个难得的窗口。因为矛盾暂时没有被推到最尖的地方，双方还能保持一点平静。这时候做的事，成本低，也不容易被对方当成攻击。

可做的事很小：

- 把话说得更准一点。不是吵，是在平常的日子里，把「我在意的是什么」说出来一句。
- 把规矩理得更清一点。哪些事归谁管，哪些事一起商量。
- 把对方看得更仔细一点。他到底在怕什么，她到底在等什么。

这些小事，每一件都不能让矛盾消失。可是，它们会改变矛盾回来时的样子。

这里有一个提醒，必须说在前头：**这不是要在覆盖期间硬去解决矛盾。** 硬去解决，等于把盖子掀开，让当下这一处的矛盾和那个更重要的意义抢位置。那个更重要的意义还主导着的时候，当下这一处的事，不该去抢它的位。这是一道分寸：改写，是在旁边悄悄做的，不是正面去顶的。

第三件，到期之前，先想好谁来接住。

到期了，矛盾回来，需要有人、有地方、有一套话，接住它。

接住的地方，可以是一次约好的谈话，可以是一个第三方的见证，可以是一段提前预留的空档。创业团队里，常有人在公司稳了以后，约一个「不谈业务的周末」，把积下来的话摊开。夫妻之间，有人在孩子高三那年，开始每周留出一个晚上，两个人单独吃饭。

这些安排看起来不起眼，可它们回答了一个问题：**盖子拿开的那一刻，矛盾落到哪里？** 有地方落，它就是一件事；没地方落，它就是一场灾。

三件事做完，也不保证结局是好的。有的矛盾，改写再多，到期以后仍然是不可调和的；有的人，看清了期限，反而更早地决定离开。那也是一种结局，不是失败。有效期这个说法的好处，只在于：不再让到期那一天，变成一个没有人准备过的日子。

◆ 十八、九种忍，有效期各不相同

前面几章说过，忍有九种，三律乘三界。有效期这件事，在九种里的样子是不同的。这里只说大概，细处留给各章。

按三律看：

混沌之忍（不露，特征律），被盖住的是「显出来」，承受的是还没成形的混沌，蓄势是为了更大的创造。期限常常很长，也很隐蔽。一个人的见解、功劳、委屈，被团队、共识、一家人的年盖住，可以盖很多年。到期的信号，常常不是爆发，而是一次不经意的「说出来」：酒桌上的一句话，离职时的一封信，多年后的一次回忆。

纠缠之忍（不走，自由律），被盖住的是「走出去」，承受的是解不开的纠缠，蓄势是为了更大的自由。期限最容易算，因为「走」常常有具体的时间点：孩子毕业、房贷还完、合同到期。到期的信号，是一个决定：走，或者换一条路。

张力之忍（不放，幸福律），被盖住的是「放出来」，承受的是放不出的张力，蓄势是为了更大的幸福。期限最难看清，因为放不出来的东西是堆在里面的。到期的信号，常常出现在身体和情绪上，下一章会专门讲这一条路。

按三界看：

思考之忍，期限跟着一件学术或事业上的大事走：一本书写完，一个范式站住，一场争论有了结果。到期以后，被压着的见解、思路、论证，可以出来。

现实之忍，期限跟着现实里的事走：钱、人、时机。可以用日历量，也最容易被误判——大家以为快到了，其实那个意义还在往外生新的内容。

自我之忍，期限跟着一个人的身份走。这个最微妙。比如，「做一个好母亲」「做一个撑得住的人」，这些身份本身会不断地给自己找新的任务，因此，自我之忍的期限，常常比当事人以为的更长。它到期时，往往伴随着一种「我是谁」的松动。

一个小提示：九种忍的期限不同，也提醒我们，**不要拿一种忍的期限，去量另一种**。现实之忍的到期，可以靠日历；自我之忍的到期，日历是没用的。

◆ 十九、专著系列里的忍

忍这个概念，在本书里出来以后，要放回到系列里和别的概念对一对。有效期这个话题，和下面几本书的距离，最近。

第 454 号《回：第三笔回来，前两笔就不是原样了》。 那本书讲的是回写：一场发生走到第三步，回头去改了前面的路和土，同时把形状也改了。书里有一句话，大意是：回写没有主语。

本章与它接上的地方，是遗产。覆盖期间当下这一处被改写，在回那本书的话里，就是一次回写——哪怕是很小的回写。有了它，矛盾回来的时候，前两笔已经不是原样。

不同的地方也有。回写讲的是一场发生的第三笔怎么落下；本章讲的是，当第三笔本来要落下、却被另一场发生盖住的时候，那场盖住的发生，能不能顺手替当下这一处写上几笔。回讲的是落笔，本章讲的是被打断以后，还能不能悄悄补几笔。

第 521 号《累：改变不出来的发生》。 累是进了矛盾、在花力气、第三步却来不了。本章与它的接口在断供：累的人，往往是因为力气不够，第三步来不了；忍的人，是第三步已经要来，被盖住了。

在时间上，两者常常相邻。一个人长期忍，供给一断，可能直接掉进累：矛盾回来了，力气没了，第三步又来不了。读者如果发现自己「刚到期就很累」，可以回头看看，自己是不是从一场忍里掉下来的。

第 518 号《陪伴发生学》。 那本书讲共同生活里的让位、回应与自由。本章与它的接口是共同生活：方敏与老何、创业的三个人，都是在共同生活里。书中讲让位——一个人为了另一个人的位置，退一步——与忍有相似之处。不同的是，让位

是把位置交出去；忍是位置还在，改变被盖住了。让位之后，矛盾可以不再发生；忍之后，矛盾只是被延后。这个区分，第三章会细讲。

第 460 号《虚幻的焦虑：AI 与我的文明》。 那本书讲知识的同一性谱系，以及三律乘三界的九种累等。本章借用了它的一个体例：九格。有效期在九格里各不相同，是本章在体例上的一点借用。

第 456 号《慌：心之荒》。 慌，是心里没有着落。本章讲到的名在事亡——名字还在、事已经不在——如果当事人察觉，常常会带来一种慌：我撑了这么多年，撑的是什么？这是忍的有效期到了以后，常见的一种心情。慌的书里，讲了这种心情的来路和去处，本书不展开。

第 520 号《欠》。 欠是改变出来了，没有回写。本章的遗产，可以看作对欠的一个预防：覆盖期间的小改写，本质上就是在提前还一部分欠。

第 429 号《急不是快》。 急是不愿进矛盾，想直取果子。本章与它的接口在到期那一刻：矛盾回来，最常见的第一反应就是急，想马上把它谈完、断完、了结。可是回来的矛盾带着覆盖期积下的东西，直取只会落空。急的书讲的是抢维度，本章只提醒一句：到期之后的头一件事是对时间，不是了结。

第 443 号《惯》。 惯是旧路径替新的发生做了主。本章讲「身份惯性撑着的过期之忍」，就是惯在忍上的一个落点：意义早已退出，旧路径还在替它撑场。两者的分界，在于惯不需要任何更重要的意义，只需要路径还在；忍则必须有一个意义在借力。

第 466 号《认》。 认是和谐纠缠。本章的遗产第一层，关系的改写，与认有相邻之处：共同面对压力的日子里，两个人若彼此认上了，回来的矛盾便有了可以谈的底子。不同的是，认讲的是纠缠怎样变得和谐，本章只问覆盖期间有没有发生这样的改写。

第 455 号《晕痛苦》。 那本书讲晕、痛、苦的定义与区分。本章不碰身体，只在一处与它相遇：到期前后那种忽冷忽热、撑不住又撑得住的状态，旁人常把它归为情绪，那本书给了更细的分法。这一章不借它的结论，留给第六章处理悬着的忍时再接。

以上，只是接口，不是展开。每一本书都有自己的整套道理，这里只摆出它们和有效期相遇的地方。

◆ 二十、三个来路，三种断法

第四章讲过，那个更重要的意义，有三个来路：新的 E，新的 D，新的 S。来路不同，断供的样子也不同。这一节把它们放在一起看，是为了让你在自己的日子里，知道该盯哪里。

新的 E 的意义，断在「压力消失」。

外敌、孩子、一场大病、一个新生的小家伙，这些靠新的力与关系撑起来的意义，断供时的标志是：压力散了，关系稳了，那股「不得不」的劲儿没了。

这一类断得最快，也最容易看见。国共的例子是它的大样子：外敌退了。一个家里的例子是：老人病好了，熬夜的日子结束了，兄弟姐妹之间那点「先别吵」的默契，一两个月里就松了。

盯它的办法：问自己，那股「不得不」，还在吗？

新的 D 的意义，断在「路走完了」。

一项事业、一个大谋、一个必须完成的项目，靠一条正在走的路撑着。断供的标志是：路走到头了，或者走不下去了。

创业团队的例子是这一类。活下来，是一条路；这条路走通了，撑着的力就变了形状。

这一类有个特点：它的到期，常常伴着成功。**成功本身，是最容易让忍到期的东西。** 许多团队，难的时候不散，好的时候散，原因在这里。

盯它的办法：问自己，那条路的终点在哪？

新的 S 的意义，断在「身份变了」。

一个家、一个统一战线、一个新身份，靠一种共同体或身份撑着。断供的标志是：这个身份不再需要了，或者这个共同体的边界变了。

方敏的例子里，有一部分是这一类：「孩子的父母」这个身份，在孩子成年以后，一下子从全职变成了兼职。身份变，力就变。

这一类断得最慢，也最容易被误认。因为身份是个惯性很大的东西，哪怕它已经不再有实质的内容，人也会继续按它行事。很多「过了期的忍」，是身份惯性撑着的。惯，是另一个概念（见第 443 号《惯》），这里只提醒一句：旧路径替新的发生做了主，是另一回事。

盯它的办法：问自己，如果不再是那个身份，我是谁？

三种断法，也有一条共通的线：**无论哪个来路，断供都是先于感觉的。** 人往往是矛盾回来以后，才觉得「原来早就断了」。所以，本章讲的所有判断，都是想把这个顺序提前一点点：在感觉到之前，先看到。

◆ 二十一、放回日子里

回到开头的方敏。

这一章讲完，你也许想对她说点什么。可是，本书不替她说。本书只想给她一个晚上。

假设，在孩子高三那一年的某一个周末，方敏问了自己三句话：

这十几年盖着我的，是哪一个意义？ ——是孩子。它还主导吗？ ——还主导，但明年夏天，会变。盖着的这段时间，我和老何之间，改写了什么？ ——想了很久，答不上来。

三个问题，只有第三个让她心里一沉。

那个周末，她没有去找老何摊牌。她做了一件小事：在周日的晚饭后，把手机放远一点，对老何说：「明年这个时候，孩子就不在家了。我们俩，要不要每周留一个晚上，单独吃一顿饭？」

老何愣了一下，说：「好。」

没有谈任何大事。后来的一年里，他们每周吃了一顿饭，说的话大多是家常：邻居家的事，旧同事的事，对一部电视剧的看法。

这一年，并没有让矛盾消失。孩子走的那天，方敏在车上，仍然想起了那个夜里的问题。

不一样的是，回到家，老何换了拖鞋，没有立刻去开电视。他站在那里，等了一会儿。

那一等，是一年里每周一顿饭，悄悄改写出来的。它不解决什么，也不保证什么。它只是让「我们谈谈」这句话落下来的时候，对面有一个人，已经在听。

带 走 的 话

忍的力是借来的。借期到了，矛盾原样回来；借期里在当下这一处改写了什么，决定回来的是一把旧刀，还是一个可以谈的问题。

想 一 想

1. 你现在正在忍的一件事，盖着它的是哪一个意义？它最近一个月，往外生出了什么新的东西？

2. 如果它明天退出主导，你心里那件被盖住的事，会以什么样的名字回来？

3. 在它还主导的这段日子里，你和那件事、那个人之间，有没有哪怕很小的一处，已经悄悄改写过？

小 账

第一行，问这场忍：这股承受的力，是当下这一处自己的，还是那个更重要的意义借给的？（力的来处）

第二行，问本章的病：盖住的意义退出主导之后，矛盾回来时带着什么？（S：回来的形状是旧的还是改过的；D：覆盖期间那条路上走过什么；E：缠在一起的力与关系，有没有因此松动或积压。）

◆

06

第6章

悬着的忍：爆与蚀

◆ 一、一口高压锅，一扇铁门

你家里多半有一口高压锅。

盖子扣上，火开着，锅里的水变成汽，汽出不去，压力一点一点往上走。这时候锅是安静的。你站在旁边，听不出什么，只看见阀门上那根小柱子慢慢顶起来。

锅的出路只有两条。

一条是阀门。汽从阀门嘘地放出去，嘶嘶响，白烟直冲房顶。吓人，可是锅没事，饭熟了。

另一条是锅自己。阀门堵了，或者火一直没关，压力没处去，就往锅壁上顶。顶得慢，叫金属疲劳；顶得快，叫炸锅。

再说一扇铁门。门外是楼道，常年潮；门里是屋子，常年暖。门没有人碰，也没有人踹。可是十年之后，门框底下那一圈漆起了泡，泡下面是红褐色的粉。没有哪一天出过事，门就是一点一点薄了。

本章要讲的，是前几章里那个「忍」，在一种特定的情形下，变成了锅和门。

先把前几章的话收一收。

第一章说，忍有两半：一半是覆盖，当下这一处本来要来的改变，被一个更重要的意义引发的改变盖住了；另一半是承受，矛盾没有解开，刀还在心上。第四章说，盖得下来要两件事：那个更重要的意义此刻正由新的力、新的路、新的关系产生着；当下这一处也认它更重要。第五章说，承受矛盾的那股力，是那个更重要的意义供的，它一退出主导就断供，忍就到期。

这一章接着问一句：**到期之后呢？或者没等到期，那个意义早就只剩一个名字了呢？**

矛盾没有解开，改变没有出现，盖着它的东西又靠不住了。这时候，这口锅里的压力去哪儿了？

先请出王德生口述的第十句，照原样：

> **忍，也是对矛盾的承受的能量堆积，是为了更大的转换和释放。**

这一句把前几章的话换了一个看法：**承受不是白耗，是堆积。** 矛盾每天碰一下，承受它的那股力，没有花掉，被扣住了，存成了势能。存，是为了一次更大的转换和释放。忍，是一种蓄势。

蓄了势，就要问：这些势，后来放到哪里去了？

本书给的回答很短：**堆积的能量，只有三个去处。放进了那场更大的转换，叫忍成；没等到那场转换，沿原路冲出来，是放错了地方，叫爆；一直没放出来，落回自身，叫蚀。** 前一个是忍的好结局，后两个是悬着的忍的两个去处。

这句话听上去像是在吓人，其实它是在说一件很日常的事。你认识的人里，多半有一个爆过的，有一个蚀过的。你自己也许两样都沾过。本章想做的，是把爆和蚀各自长什么样、怎么分、怎么看出来，讲清楚；再讲清楚那条好路在哪里——它不在「爆」和「蚀」里面，而在它们前面：让堆积的能量，赶在锅壁变薄之前，进到一场更大的转换里去。

◆ 二、什么叫「悬着」

先把「悬着」说准。

一个忍，有三个结局。本书开头就列过：忍成，悬着，错忍。

忍成，是那个更重要的意义引发的改变真的发生了，而且回到了当下这一处，被盖住的那一个成了大改变里的一段。换成第十句的话说：堆积的能量，放进了那场更大的转换。勾践尝胆十年，那十年的承受没有白耗，力用在了灭吴；韩信受胯

下之辱，力用在了兵法和战场。力有了去处，忍就成了。错忍，是被当成更重要的那个，其实并不更重要，拿面子盖实事。

悬着，是中间那一种。换成第十句的话说：能量还在堆，可是那场更大的转换没有等来。它的样子是这样的：

覆盖已经盖上了。当下这一处的改变没有出现。可是那个更重要的意义，要么已经退出了主导，要么从头到尾只是名义上的；而当下这一处，在盖着的这些日子里，也没有被改写。

于是局面是：盖子还在，盖子下面的东西一点没少。

你可以把它想成一张欠条。借条写着「以后再说」，可是「以后」没有定日子，利息每天在走。

「悬」这个字取得很准。它不是落了，也不是断了，是吊在半空。吊着的东西有一个性质：它越高，一旦掉下来，劲越大。

物理上这叫势能。本书借这个词，但不借它的公式，只借它的意思：**一个东西被放在不该放的位置上，位置本身就在攒劲**。

那么，悬着的忍，攒的是谁的劲？

是那个被盖住的改变的劲。

当下这一处的矛盾发生了，三原理里第三步本来要来了，却被盖住。这个「本来要来」的力并没有因为被盖住而消失。它被压在盖子下面，每天被矛盾续上一点，而盖子没有变厚。

所以读到「悬着」两个字，请你想到的不是「撑着」，是「攒着」。攒，本来是为了一次更大的释放；悬着，是那次释放没有来，或者来的路被堵了。

这里有一个常见的误会，要先清掉。

误会是：忍久了，人就「习惯」了，劲就「磨平」了。

有的时候确实如此。但那是另一回事：那是当下这一处的意义自己淡了，矛盾不再扎人了——刀从心上拔掉了。那不叫悬着的忍，那叫矛盾自己松了，本书算它在别的账上。

悬着的忍，刀还在。刀还在，每天碰一碰，劲每天加一点。

◆ 三、势能是怎么攒起来的

势能不是凭空来的。把它拆开，大致有三样东西在往里添。

第一样，矛盾每天续上。

忍不是一次性的事。一个人在年夜饭桌上咽下一句话，这一句是一次；可是一个人在一家公司里忍同一位上司十年，是三千多个早晨。每个早晨，那个矛盾都重新碰一下，那个「本来要来的改变」都重新被摁下去一次。

摁下去的次数，就是往里添的次数。林晓年夜饭桌上那半秒，如果只有那一次，它就是一次；如果每年都有，它就成了一个年年重开的账。

第二样，当下这一处没被改写。

这是第五章讲过的第二道判据：遗产。覆盖期间，如果当下这一处被改写了——比如那位上司换了做法，或者你换了位置，或者那个矛盾本身的条件变了——盖子下面的东西就少了。反过来，如果一点没改，盖子下面就只多不少。

这里要特别说一句：**没改写，不等于没事发生。** 没改写的意思是，当下这一处还保持着矛盾发生那天的样子。这些年里，别的事都在变，唯有这一处停在原地，像一个被按了暂停键的房间。

第三样，时间本身。

时间在这里不是背景，它是一个乘数。同一个矛盾，悬三天和悬三十年，不是一回事。悬得越久，两件事会同时发生：一是积下的势能越多；二是「回头」的路越窄——因为人在这么长的日子里，已经围着这个盖子搭起了自己的生活。

把这三样合起来，可以写成一句不严格的话：

悬着的势能，大致随矛盾的强度、悬着的时长增加，随当下这一处被改写的程度减少。

这句话是个比方，不是公式，本书标「待验」。没有谁量过一个人心里的势能，本书不假装能量。它的用处只有一个：让你有一条线索去看，某个忍是不是正在往不好的地方走。

势能攒到一定程度，就要找去处。

还要提防一个顺口的说法：「压抑久了总要出事」。这句话听着像本章的意思，其实差了一点。本章不说压久了必出事；本章说的是，压的时候若没有一个更重要的意义在供着，又没有任何一处被改写，劲就会找去处。反过来，有那个意义在供着的压，是忍成的一段，不会攒成要命的势能，因为它每天都在被那个大改变消耗、转化。同样是压，一个在消耗，一个在积存。区别不在压了多久，在压的这段时间里，劲是被用掉了，还是被存起来了。

这也解释了为什么有人忍了一辈子还很清朗：他的忍一直连着一件在长的事。也解释了为什么有人才忍了两年就发黑：他的忍从第一天起就没连着任何东西，只是怕。后者本书叫憋，第三章已经分过。憋也在堆积，堆得一样多，甚至更快；分别只有一个：憋的堆积没有更大的转换可去，从第一天起，就只能爆或蚀；忍的堆积有去处，只要那场转换还在发生。

◆ 四、爆：沿着原路放出去

先讲爆。

爆的意思是：**堆积的能量没等到更大的转换，从原路冲出来，放错了地方。**

放错，是说这股劲本来是为一次更大的释放存的，结果它被放在了一个小事上、一个旧账上、一个不相干的人身上。劲没有少，事没有成。它走的是当初被盖住的那条路。

当初是哪条路？是矛盾发生的那条路。被谁激发的，就冲着谁；被什么事激发的，就冲着什么事。这是爆最清楚的标记：**它认路。**

一个人忍了同事十年的抢功，有一天，在一件很小的事上炸了——比如一个人错拿了他的杯子。旁边的人看不懂：为了一只杯子，至于吗？

不至于。杯子不是原因，杯子是阀门。

爆有三种常见的样子。

一种是明爆。 一句话，一个动作，当场冲出来，声音大，场面难看，事后常常自己也吓一跳。明爆的特点是快、响、事后有一阵空。

一种是翻旧账。 这是最常见，也最容易被误认的一种。它的样子是：一件当下的小事，被拉出一长串的「还有」「你上次」「你去年」「你们一家」。说的人在翻，听的人在懵。旁人以为是在吵眼前这件事，其实是在清算几年的存货。

翻旧账有一个很好的判别：账是按年份排的。

还有一种是借题。 劲不是对着原来那个人冲出去的，而是借了一个别的由头，在原来的路线附近爆开。比如对着孩子吼，其实是被上司压住的；对着快递员吼，其实是被家里压住的。借题的爆，路是原来的路，口子是后开的口子。

借题要和下一节的蚀分开。借题的劲，仍然是冲外的，它认的仍然是那条原路——只不过出口换了一个软一点的地方。

爆里还有一类不响的，叫**冷爆**。一纸辞职信，一个不再回的电话，一次悄悄转走的存款。没有一句重话，可是它是爆：积下的劲沿着当初被盖住的路，把那条路整个切断了。冷爆的特点是安静，而且往往不可逆。

把三种忍摆在一起看，爆的方向各有各的路，因为它认的是自己那一种的路：

- 混沌之忍（不露），爆出来的是**忽然什么都露了**：藏了多年、还没成形的见解、功劳、委屈，一次全摊在桌上；
- 纠缠之忍（不走），爆出来的是**忽然走了**：转身、辞职、掀桌，那条一直没走的路，一步迈出去；
- 张力之忍（不放），爆出来的是**忽然什么都放了**：一场哭，一顿砸，一次谁也拦不住的火。

三种爆，对应三种当初的盖。**所以看一次爆，先问它从哪一种忍来，答案就在它爆出的东西里。**

爆有一个别人不愿意承认的好处：它常常是排压。锅炸了，饭是糟蹋了，可是锅没了压力，局面反而清楚起来。很多人是在一次爆之后，才第一次听见彼此真正的话。

但是请注意，本书不夸爆。爆的坏处是它认路，也认原来的靠山：

爆是旧矛盾带着旧势能，原样回来。 它回来的时候，那堆本来可以进一场更大转换的能量，只是被倒在了地上。被盖住的改变，并没有变成一个更好的改变，而

是变成当初那个改变加上这些年的利息。它冲出来，往往比当年的那一下更重，更不分场合，更不看对象。

◆ 五、蚀：落回自身

再讲蚀。

蚀的意思是：**堆积的能量一直没放出来，落回了当下这一处自己身上。**

没放出来，不是它不想出来，是出口一直没开，更大的转换也一直没到。堆了又堆，堆到最后，只剩一个地方可去。

为什么会落回自身?

因为原路堵着。

堵的原因有好几种。最常见的一种恰好是：**那个更重要的意义虽然已经靠不住了，名义上还在。** 比如「为了孩子」，孩子都成年了，可是这四个字谁也不能说破；比如「为了大局」，大局早就只是挂在墙上的一句话，可是谁敢说它不是?

名义还在，爆就没有正当的口子。原路的出口，被那个名字挡住了。这时候，劲没有地方去，就只能向内。

蚀有一个很清楚的画面：不是锅炸了，是锅壁一点一点变薄。

它的样子，往往不是哪一天出了什么事，而是日子里几样东西，慢慢变了：

- **兴致被磨平。** 从前爱做的事，不再想做了，也说不出为什么。
- **话变少了。** 不是不想说，是觉得说了也没用。
- **对自己越来越苛。** 对旁人的事都能宽，对自己那一桩，一点也不放过：「是我不行」「是我太小气」「是我没用」。
- **反应变钝。** 该高兴的时候高兴不起来，该生气的时候也生气不起来，像一张被拧小了音量的唱片。

这几样，本书不把它们当作毛病，也不替它们起病名。它们是日子里的样子，和任何医学说法没有关系。如果这些样子真的重了，影响了吃睡和日常，请去找医生或心理咨询师——那是另一本书、另一种本事。

本书只做一件事：从意义这边，指出这些样子可能是哪一股劲落了地。

蚀蚀掉的是什么？蚀掉的是当下这一处自己的力。

你想一想：忍的时候，承受矛盾的力是那个更重要的意义供的，不是当下这一处自己的；这股力一路堆着，是等那场更大的转换来接。那么那个意义一旦不在了，转换不来，承受却还要继续，这股承受的力就只能从当下这一处自己身上取，堆着的也只能落回自己。这是蚀最直接的来路：**断了供的承受，转而吃自己。**

蚀也有三个去处，对应三种忍：

- 混沌之忍（不露），蚀向**看不见自己**：自己的本事、自己的见解，连自己都开始怀疑它们存在不存在；
- 纠缠之忍（不走），蚀向**走不动**：不是没有路，是腿先软了；
- 张力之忍（不放），蚀向**不会放**：连别人递来的一个拥抱，都不知道往哪儿接。

蚀和爆最大的不同，不在轻重，在方向：**爆是劲朝外，蚀是劲朝内。** 爆的人，旁人看得见；蚀的人，旁人往往最后一个知道，因为他没有给任何人添麻烦。

这是蚀最难的地方：它常常被夸。「他真能忍」「她从来不抱怨」「他最懂事」。夸是真心的，可是夸的人不知道，他在夸一扇正在变薄的门。

◆ 六、爆与蚀不是脾气

读到这里，你可能已经在心里给人分类了：谁是爆的，谁是蚀的。

请先停一下。

爆与蚀**不是人的类型**，是势能的两个去处。同一个人，同一个忍，可以在不同的时候走不同的路。

有三种走法最常见。

一种，先蚀后爆。 一个人先是长年向内，直到某一天，蚀到了一个点，再也承不住，反过来冲出去。这种爆往往最让周围的人吃惊，因为「他从来不是这样的人」。

其实不是他变了，是内里的壁薄到了头。

一种，先爆后蚀。 爆过之后，场面难看，关系受损，名义上的那个更重要的意义又被重新立回来：「都怪我那天没忍住」。于是下一轮的忍更严，口子更窄，势能这回只能向内。第一次爆，是第二次蚀的开头。

一种，爆蚀并行。 对外一个口子，对内一个口子。对着这个人炸，对着那个人蚀；在家里蚀，在路上炸。

所以请不要问「他是爆型还是蚀型」。要问的是：**这一次，这一格的忍，劲朝哪个方向走了？原路通不通？那个更重要的意义还在不在？**

原路通，而名义已经散了，多半是爆，能量放错了地方；原路不通，而名义还挂着，多半是蚀，能量没放出来。

还有一点：**爆与蚀都不是第三步。**

第三步是改变——显出来、走出去、放出来，是被盖住的那个改变，真正地发生了。爆是它走歪了的、带着利息的样子；蚀是它被自己吃掉的样子。两者都是「第三步没有好好来」，都不是「第三步来了」。

这一点很重要，因为很多人会把爆当成解决——「他终于说出来了」。说出来是说出来了，可是说出来的不一定是改变。如果说完之后，当下这一处还是原样，那么锅里的压力只是放掉了一轮，火还开着。

◆ 七、九种忍里的爆与蚀

前面讲爆与蚀，用的是总的话。本书有九种忍，三种忍乘三界。每一种的悬，爆法和蚀法都不一样。下面一种一种走一遍，每种只给一个小画面，够你认出来就行。九种忍的全貌在第二章，这里只看悬着以后的事。

思考之忍，混沌之忍（不露）。 一个年轻的研究者，有一个与前辈不同的看法，被「先别发，等共识」盖住了。三年过去，那个共识早已换了样子，他的看法也成了别人的常识——可他没发，因为「等」已经成了习惯。

爆，是某天在一次评审会上，把三年前的东西一口气讲出来，讲得又急又冲，还捎带了对前辈的不满，反倒把原本站得住的看法讲坏了。蚀，是他慢慢不再相信

自己有看法：开会时听别人说，心里默默同意，嘴上不动，后来连心里的同意也变得迟钝。

思考之忍，纠缠之忍（不走）。 一个人在一个研究方向上走到一半，被一个更大的课题叫停。课题结束，方向没人回头。爆，是忽然辞掉课题组，扔下手头一切，去追那条旧路，往往追得仓促。蚀，是对那条旧路渐渐没了感觉，甚至对任何路都没了兴致，只做眼前交代下来的事。

思考之忍，张力之忍（不放）。 一个人想通了一个很痛快的道理，因为「等全书写完再说」，一直憋着。爆，是在饭桌上忽然对着不相干的人讲三个小时。蚀，是那份痛快自己淡了，写完全书，回头一看，当年的那个劲已经找不到了。

现实之忍，混沌之忍（不露）。 一个人的本事被团队的大成绩盖住，几年没有署名。爆，是某次庆功会上忽然把功劳一件一件数出来。蚀，是他自己也开始说「我没做什么」，并且说得很真。

现实之忍，纠缠之忍（不走）。 一个人想辞职，为了孩子毕业、房贷、时机，一等十年。爆，是一个周一早晨交了辞呈，什么后路也没想。蚀，是人还在岗位上，手脚在做事，心里的路已经一点点封了，哪天孩子毕业了，他也想不起自己原来想去哪里。

现实之忍，张力之忍（不放）。 一个人苦撑到房贷还完，想歇、想享，都被「再撑一年」盖住。爆，是还完最后一笔那天，把所有的积蓄花在一次说走就走的出行上。蚀，是还完以后，他发现自己不会歇了，坐在沙发上，浑身不对劲。

自我之忍，混沌之忍（不露）。 一个人的委屈被一家人的年盖住，年年如此。爆，是某一年的年夜饭，一句话把桌子掀了。蚀，是他自己把委屈翻译成了「我太敏感」，翻译得久了，连委屈的原话也忘了。

自我之忍，纠缠之忍（不走）。 一个人被看轻，想翻脸，被更大的路盖住。爆，是路走通之后，一个人回头去找当年看轻他的人，把账算清；算完才发现，对方早就不记得了。蚀，是他把「被看轻」内化成了「我本来就是这样」。

自我之忍，张力之忍（不放）。 一个人心里有火、有爱，为了孩子不散这个家，一直压着。爆，是孩子成年以后，一场谁也拦不住的离散。蚀，是他不再能感到那团火，也不再能感到那份爱，家里很平静，平静得像一间陈列室。

读完这九个小画面，请你留意三件事。

第一，**爆的东西，都是那一种忍当初被盖住的东西**：混沌之忍爆出来的是「露」，纠缠之忍爆出来的是「走」，张力之忍爆出来的是「放」。它认路，认的就是自己那一条。

第二，**蚀的东西，都是那一种忍当初想要做成的那件事的能力**：混沌之忍蚀了「看见自己」，纠缠之忍蚀了「想去的地方」，张力之忍蚀了「放的能力」。蚀的不是别的，是被盖住的那个改变本身。

第三，**爆往往是迟到的第三步，蚀往往是被吃掉的第三步。** 前者来得太晚，后者再也来不了。

这三条合起来是一个很冷的结论：悬着的忍，不管走哪个口子，**被盖住的那个改变都不是以它本来的样子发生的**。这就是悬着和忍成的根本分别：忍成，是被盖住的那个改变，在大改变里，作为一段，好好地发生了。

◆ 八、三种忍，各自等不到什么

读到这里，要把第十一句请出来，照原样：

> **忍有三种，根据意义的发生：有张力的忍耐是为了更大的幸福发生；有纠缠的忍耐是为了更大自由发生；有混沌的忍耐是为了更大的创造发生。**

三种忍，各自堆积的东西不同，各自在等的那场转换也不同。那么，等不到的时候，各自的样子也不同。

混沌之忍，等的是涌现。 它承受的，是一团还没成形的东西：一个说不清的见解，一份还拿不出手的本事，一段还没有名字的委屈。承受它，是为了更大的创造发生：等它在某一天，成形，被创造出来。

等不到的时候，混沌就乱。乱，不是疯，是这团东西越堆越杂：新的材料一直在往里加，却没有一个形状把它们收拢。人会觉得脑子里满满的，又什么都说不出来；想写点什么，坐下来，一片茫茫。再往下，要么是乱中冲出一句过激的话（爆），要么是乱到最后，人干脆认定「我本来就没什么」（蚀）。

纠缠之忍，等的是新路。 它承受的，是一团解不开的纠缠：房贷、孩子、父母、一份走不掉的工作，一件件缠在一起，动一个，牵全身。承受它，是为了更大的自由发生：等有一天，走出一条新路。

等不到的时候，纠缠就勒得更紧。每过一年，缠进来的东西多一层，要走的代价重一分，人就更不敢动。勒到头，要么是一次不顾后果的挣断（爆），要么是人在绳里待久了，把绳子当成了自己的骨头（蚀）。

张力之忍，等的是释放。 它承受的，是一根绷着、放不出的弦：心里的火，心里的爱，想歇想享的那口气。承受它，是为了更大的幸福发生：等一次更大的释放。

等不到的时候，张力要走，只有两条路：从原路冲出来，或者落回自身。冲出来，是一场谁也拦不住的火，一次来得莫名其妙的哭；落回自身，是那根弦松了又松，松成一片麻木，人再也感觉不到弦曾经绷过。

把三种忍并排放，看起来是这样：

	堆积的是	等的是	等得到：忍成	等不到：悬着
混沌之忍	还没成形的东西	更大的创造	涌现，创造出来	混沌乱；爆是乱中冲出，蚀是认定自己没什么
纠缠之忍	解不开的纠缠	更大的自由	走出一条新路	纠缠勒紧；爆是挣断，蚀是把绳当成骨头
张力之忍	放不出的张力	更大的幸福	一次更大的释放	张力冲出或落回；爆是从原路冲出，蚀是落回自身

这张表有一个用处：**看一个悬着的忍，不先问他爆了没有、蚀了没有，先问他堆的是哪一种东西，在等哪一场转换。** 知道在等什么，才知道缺的是什么：缺涌现的，要的是一个形状；缺新路的，要的是一条可走的路；缺释放的，要的是一个能落下的地方。

三种忍和三界相乘，仍是前面的九种。不露、不走、不放，是它们在日子里的外在样子；混沌、纠缠、张力，是它们里面堆着的东西。

◆ 九、一个完整的例子：老周的十五年

下面把一个人的忍，从头走到爆。例子是本书自造的，取日子里的普通事。

老周在一家小厂做钳工，手艺好，厂里人都认。厂里有一位车间主任，几十年的老关系，也是当年把他带进来的人。

老周四十岁那年，车间主任把他的一个改进方案，署了自己的名字报上去，得了奖。

这是矛盾发生的那一下。老周心里清楚：这是他的东西。三原理的第三步，本来要来了——他要站出来，说那个方案是他做的，让它显出来。

可是那一年，老周的孩子刚上初中，家里的房贷还有十二年。他想：厂是饭碗，主任是管饭碗的人。吵了，饭碗没了，孩子的学费怎么办。

这时候，「孩子和这个家」成了那个更重要的意义。它由什么产生？由一个新的关系——一个家，一个正在长大的孩子。它此刻是活的，是正在发生的。老周当下这一处的意义，也认它更重要。

所以，这一次的忍，**成立得没有问题**。本书不说老周是怯。

问题出在后来。

第一个五年，孩子读完了初中、高中，上了大学。覆盖在运转，那个更重要的意义是活的。

第二个五年，孩子工作了，房贷还完了。名义上，「为了这个家」还在；可是实际上，这个家已经不再需要老周去忍这一件事了。那个更重要的意义，悄悄退出了主导。

关键在这里：**退出主导的时候，没有一个人宣布**。没有哪一天，天上落下一张通知。老周自己也不知道。他只是继续不说，继续不争，继续把每年的评奖交给主任，把每一个想法交给主任去署名。

这个时候，忍已经悬着了。盖子还在，供力的东西断了；十五年里堆下的那一大堆，没等到它该等的转换。

再看遗产。这十五年里，当下这一处——他和主任、他和这个厂——有没有被改写？没有。主任还是主任，署名还是署名，老周还是那个不说话的老周。

于是势能开始吃老周自己。

他先是话少了。从前他爱在车间教年轻人，后来他开始说「我就干活，别的不管」。然后他对自己的手艺开始含糊：「也就那样吧。」再后来，有年轻人问他，当年那个方案是谁做的，他一愣，竟答不出「是我」两个字。

这就是蚀。不是他得了什么病，是他那份「我做的」的东西，被盖了十五年，自己也快认不出来了。

然后到了第十五年的冬天，厂里要搞一次技术总结，让每个班组写自己的贡献。有个年轻人来问：「周师傅，这个工装是谁改的？」

老周看着那张纸，看了很久。

接下来的事，是老周自己也没想到的。他把笔一放，说：「那个方案，是我做的。十五年前，是我做的。」声音不大，可是整个办公室安静了。

然后他说了一大串。哪一年，哪一个图，主任当时怎么说，评奖那天他站在哪里。他一口气说了四十分钟，从方案说到孩子，从孩子说到主任的老婆，说到最后，嗓子哑了。

这是爆。**它认路**：从十五年前的那个署名出发，一路沿原路冲出来，还带着这十五年的账。它还很可能借了题——借的是一次技术总结。

事后的老周，有一阵很空。他以为说出来会痛快，其实只是平了。主任已经退休，当年的奖也早已作废。他想要的「显出来」，来得太迟了：这十五年里，他在当下这一处，一直没有被改写过。

请把这个例子里的几个点记下来：

一、忍成立过：开头那几年是实实在在的忍，不是错忍。二、忍悬起来的时间点，不是任何人宣布的，是那个更重要的意义悄悄退出主导。三、悬着期间，先是蚀（向内），后是爆（向外）。四、两样都不是第三步。

那么，老周的故事，能不能走另一条路？

◆ 十、另一个例子：周姐的家

爆讲了老周，蚀也该有一个单独的人来讲。这次是个女人，住在小城里，大家叫她周姐。（她与老周同姓，只是巧合，与前面那位无关。）

周姐三十五岁那年，丈夫在外地做生意亏了钱，带回一身债。周姐在一家超市做收银，一个月工资不高。她当时有一个念头：离开，带着孩子走。

这个念头是实实在在的，是自由律的第三步——「走出去」——本来要来了。

可是那一年，孩子八岁，婆婆瘫了，一家人几张嘴靠着她那份工资。盖住它的是什么？是「这个家」，是一个正在需要她的新局面。这个意义由新的关系产生着，每天在发生：喂婆婆、接孩子、还一笔一笔小债。她当下的那个念头，在这个意义前面，确实显得轻。

所以最初那几年，忍是成立的。

接下来的事，是这样一年一年过去的。

婆婆走了。孩子上了中学，又上了大学。债，一笔一笔还清了。丈夫也找了一份稳定的活。家，从风雨里挪到了平地上。

这个时候，当年盖住她的那个意义，其实已经退到了后面。家不再需要她用全部的力气去撑，孩子也长大到不必每天接送。可是这些变化都是一点一点来的，没有一个人对她说：「周姐，你可以走了，或者你可以做你自己了。」

她自己也没问过自己。

这时候，忍悬起来了。

接着是蚀。

蚀不是一场大事。是一些很小的东西，一样一样退下去。

她先是不再翻看以前爱看的那几本书。起初是没空，后来是翻开了没味道。然后是不再给老同学打电话，因为「没什么好说的」。再后来，有一次同事问她：「周姐，你年轻时想做什么？」她张了张嘴，答不出来。不是不愿意说，是她真的想不起来了。

她当年的那个「走」，没有爆出来，也没有走出去，是慢慢地被她自己认成了「本来就没有」。

这就是蚀。它蚀掉的是**那个被盖住的改变本身**——她想去的地方。

我们不去判断周姐是什么「症」，也不替她下任何医学的话。本书看到的只是：**她身上有一股劲，在这二十年里，从原来朝外的那个口子，慢慢转向了内里。**谁都没看见，她自己也没有。

那么，周姐的故事有没有别的走法？

有。在孩子上大学那一年，她其实有一个口子：那天孩子拎着箱子走了，家里一下安静了，她一个人在厨房里站了很久。如果那一刻，她问了自己一句「我现在忍着的，还是那件事吗」，也许就能把二十年前那个念头，从盖子下面请出来一点点。

不是去离婚，不是去远方。只是请出来：比如报一个夜校，比如和老同学约一次饭，比如在周末一个人走一走她从没走过的那条路。**一点点改写，当下这一处才算有了遗产。**

可惜的是，这样的一问，常常在最该出现的时候不出现。因为忍成的那几年，太像一种美德了，人们不舍得去怀疑它。

这就是悬着的忍最难的一点：**它是从一个好的忍里悄悄长出来的。**　谁都没做错什么。错在没人看见，那个意义已经不在了。

◆ 十一、怎样看出一个忍悬起来了

既然悬是悄悄起来的，就需要一些看得见的线索。这里给五条，都是日子里的，不需要仪器。

一，说得出来的理由变旧了。 问他为什么忍，他说的话和五年前一字不差，而当年的条件早已换了。「为了孩子」说了十五年，孩子今年三十。理由本身没有错，错在它不再随日子变。

二，提到那件事时，劲先变大，再变小。 悬着的忍，在别人碰到它的时候，常有一个很短的反应：先是一紧，再是迅速地转开话题。紧，是势能在响；转开，是盖子在按。

三，忍的事越来越多。 一个忍悬起来，常常会带出一串小忍。因为原来那一处的口子关着，类似的事就都被拉进来一起关。从前只在一件事上让，后来在一类事上都让。

四，开始用「算了」「无所谓」。 这两个词本身不坏，可是当它们成了一个人对一类事的固定回答，往往说明那个改变已经不再被当成「可以有」的东西。

五，对旁人的相同处境格外敏感，或者格外冷淡。 看到别人在吵，格外激动；或者格外无动于衷。两头都是同一件事：他自己那一处，还悬着。

这五条里，**一条不够，三条以上就值得问一句**。问法很简单，还是前面那一句：「你现在忍着的，是为了什么？它现在怎么样了？」

请注意，这五条是本书的线索，不是测验。线索多，不等于就是悬；只是提醒你去看那个更重要的意义，是否还在发生。

还有一个反向的提醒：**没有这五条，也可能悬着。** 有些人的悬，从外面看是一片平静，直到某一天爆。这样的人，只能靠他自己，或靠一个很近的人，回头去问。

◆ 十二、爆过以后，蚀过以后

爆和蚀都不是终点。爆过以后、蚀过以后，局面仍要往下走。这一节说，往下有三种走法。

走法一，名义重立。

爆过之后，人往往后悔。后悔的人有一个很自然的动作：把那个已经退场的意义，重新立回来。「我不该那样，家里还要过日子。」「大局为重，是我沉不住气。」

重立以后，盖子重新扣上，下一轮的忍比上一轮更严。这时候势能没有放干净，口子却更窄，往下多半是蚀。

所以爆过之后，最该做的一件事，不是道歉、不是补救，而是问：**我重新立起来的这个意义，是不是真的还活着？** 如果是，重立有道理；如果不是，重立只是把锅盖又盖了一次。

走法二，两边都认。

另一种走法是，爆之后，当事人和对面的人，把那一次的爆当成一个信号，两个人都承认：「原来这件事压了这么久。」于是开始一件新的事——一点一点改写那一处。

这种走法，爆是个好的起点，因为它把盖子掀了。老周在技术总结那天，如果有一个人在旁边接住他的话，对他说「那几年，辛苦你了，这个方案我们重新署名」，那么他这四十分钟，就不只是一场倾泻，而是遗产的第一笔。

走法三，蚀得更深。

蚀过以后，如果没有人问，没有一个口子，那么蚀会继续。因为蚀的人本身不出声，周围的人不知道要做什么。

蚀得深的人，有一个特别的出口：**他会爆在一件极小的事上**，然后让所有人都不明白。杯子、遥控器、一个称呼。这种爆很容易被当成「脾气」，真正的原因在十五年之前。

对旁边的人来说，这是一个很好的机会：当一个一向安静的人，在一件小事上忽然红了脸，不要先去评那件小事，要问一句：「是不是别的事，压了很久了？」

三种走法里，只有第二种，让被盖住的改变有机会回到当下这一处。这是本章要钉的意思：**爆与蚀之后，真正的转机，仍然是当下这一处被改写。**

在讲理由之前，先说一个对照：与本书相近的几种说法，各自怎么讲劲的去处。有的说法说，被压住的情绪会「转化」成别的东西，比如转化成工作的动力、

艺术的作品。这类说法描述了一种真实的情形，本书把它归入忍成：劲被那个更重要的意义接过去用了，所以不攒。有的说法说，被压住的东西会「躯体化」，落到身上。本书不碰这个说法的医学内容，只记它与蚀在方向上相近，都是朝内；至于身上的事，请交给医生。还有的说法说，被压住的东西会「投射」到别人身上，这与本书说的借题相近，都是原路换了出口。

把这几种说法对齐之后，可以看到：转化是被接走，躯体化与自责是落回，投射与翻旧账是外放。本书用「爆」「蚀」两个词，只是把它们按方向收拢，并且多问一句：接走它的那个东西，是否此刻还在发生。

◆ 十三、为什么只有两个去处

本章开头下了一个很硬的判断：堆积的能量放不进更大的转换时，只有两个去处。硬话要有理由，这一节就来交代理由，同时也是在给自己找破绽。

劲要走，只有两个方向：朝外，或朝内。这是说得通的，可是「说得通」不够，得看势能这件事本身有什么特点。

第一个特点：**势能是被盖住的改变的力，改变有它自己的方向。** 改变不是一团无方向的热，它是冲着某一件事、某一个对象、某一条路的。不露的忍，劲冲着「显出来」；不走的忍，劲冲着「走出去」；不放的忍，劲冲着「放出来」。方向是定的。

第二个特点：**劲一旦要走，就得走在当初被挡住的那条路上，因为那是它唯一认得的路。** 要换一条路，得先有新的路。可是新的路，要靠新的意义来开，而悬着的忍恰恰是没有新意义的。

于是，这股劲面前只有两种情形。

情形一，原路通。通了，劲沿路冲出去，是爆。

情形二，原路不通。不通，劲没有别的认得的路，就只有落回出发的地方——当下这一处自己。落回去，是蚀。

两个情形之间，没有第三种。因为第三种需要一条**新的、劲认得的路**，而这条路，不是势能自己能开的，得有人（或有一个新的意义）去开。开了，就不再是悬着，是忍成，或者是别的什么。

这是本书说「只有两个去处」的全部理由：**对一股已经悬着的、没有新路可走的劲来说，朝外和朝内是穷尽的。** 一旦有了新路，局面就变了，那就不是悬着的忍的去处，而是它的出口。

请注意这句话里的限定：「没有新路可走的」。老周如果在第六年开了个口子，那是新路；周姐如果在孩子走的那天报了夜校，那也是新路。新路不是爆，也不是蚀，是第三条。本书不把它算在「去处」里，因为它不是势能自己找到的，是人（或一个新意义）给它开的。

这一点，也回答了一个很容易冒出来的反问：「那有没有人悬着，既不爆也不蚀，就这么一直悬到老？」

有可能。本书的回答是：这样的人，要么是势能其实一直很小（矛盾本身就薄），要么是他在日子里悄悄给它开了许多不显眼的小口子，自己也没发觉，要么是他的爆与蚀发生在我们看不到的地方。这三种，都不是对「两个去处」的反驳。

不过，请你保持警惕。**「他没事」这句话，常常是最晚的一句话。**

◆ 十四、两个常见的误认

关于爆与蚀，日子里有两个误认，几乎人人犯过。

误认一，把爆当成了解决。

爆之后，场面静了，空气里有一种松的感觉，双方都出了一口气。旁人说：「说开就好了。」

说开是好的。可是说开是**势能的一次释放，不是矛盾的一次解开**。矛盾解开，要当下这一处被改写：那个人的做法变了，那条规矩变了，那个位置变了。如果没有，爆过之后，矛盾仍在，盖子也仍在，下一轮势能从零开始攒——只是这次，双方的信任少了一点。

怎么区分？爆之后过一两个月，再看当下这一处：有没有一个具体的东西不同了？有，爆是转机；没有，爆只是排了一次压。

误认二，把蚀当成了成熟。

蚀的外表，很像成熟：情绪平稳，不争不吵，凡事看得开，对什么都不太在乎。

这两样怎么分？成熟的「看得开」，后面有一个东西在撑着：他看得开，是因为他手里有更要紧的事。蚀的「看得开」，后面是空的：他看得开，是因为他已经不太想要什么了。

一个检验：**问他最近想做什么。** 成熟的人，会有一两样，哪怕很小；蚀的人，答不上来，或者答的是别人想让他做的事。

这个检验不是诊断，只是一个问法。它所问的，仍然是那个根本的东西：**他身后，有没有一个正在发生的更重要的意义。**

◆ 十五、第三条路在前面

能。第三条路不在爆与蚀里面，在它们前面。

回到老周的第六年。孩子读大学去了，家里的重担减了一半。如果这个时候，老周有一个人（哪怕只有一个）问他一句：「你现在，还在为什么而忍？」

这一句问，就是第九章要讲的三句之一：盖我的是哪一个意义？它还主导吗？

如果答案是「它已经不怎么主导了」，那么按本书的说法，下一步就不是继续盖，而是**把那个被盖住的改变，趁势能还小的时候，请出来。**

小，是关键。

势能小的时候，放出来的是一件事；势能大的时候，放出来的是一堆事。

所以悬着的忍，真正的出口不是爆，也不是蚀，而是：**在势能还小的时候，让堆积的能量，先进到一场小的转换里去，让当下这一处被改写一点点。** 一点点就够。

这是第十句的另一半：忍是为了更大的转换和释放。大的转换一时没来，就先放进一个小的；小的转换是大转换的一块地基，也是证明那股力还认得出路。

比如，老周在第六年，不必去跟主任翻脸，只需要在一次小会上说一句「这个方案我参与得多」。这一句，就是一个小小的显出来。它不会毁了谁，但它把盖子掀开一条缝，让压力有地方走，让这一处不再是原样。

当下这一处被改写了，遗产就有了。遗产有了，将来那个更重要的意义即使退出，回来的矛盾也不再是原来那一个。

这是本书对悬着的忍，唯一的实在建议。它不叫人不要忍，也不叫人发作。它叫人**在忍的时候，别让当下这一处一动不动**。

更多的做法，留给第九章。这一章只钉一个意思：爆与蚀是势能的两个去处，而势能的第三个去处，是在它还小的时候，被一点一点地、悄悄地，拆回当下这一处。

◆ 十六、三个来路，三种退场

第四章讲过，那个更重要的意义有三个来路：新的力，新的路，新的关系。一个意义从哪里来，它退场的样子也不一样。认清了退场的样子，就能更早发现忍悬起来了。

来路是新的力：一个外敌，一个孩子，一段新来的东西。

这类意义的退场，往往最明显，因为那个「新的力」会自己变。外敌退了，孩子大了，新鲜的东西成了日常。

可是明显不等于容易察觉。孩子长大是一天一天的，看不出哪一天「不再需要你忍了」。更要紧的是，这类意义常常在退场之后，还留下一个很响的回声：孩子不再需要你忍，可你已经认定了「我是为孩子忍的」。回声比声音更久。

这一类的悬，多半是**名义还在**。爆的口子被名义挡着，所以多蚀。

来路是新的路：一个大谋，一项事业。

这类意义的退场，往往是路走通了，或者走不通了。走通了，事业成了，盖着的那一处本该被松开；走不通了，事业散了，盖着的那一处也失去了理由。两样，都是「路」的事。

奇怪的是，这类意义退场时，当事人常常最难放手。因为一件事业是他自己的，他的名字跟它连着。事业都不在了，他仍然替它忍，像替一个已经不在的人守灵。

这一类的悬，多半是**身份还在**。「我是做这件事的人」，这个身份，把忍留着。

来路是新的关系：一个统一战线，一个家，一个新身份。

这类意义的退场，常常不是它没了，而是它变了。家还在，可是家里的人不一样了，家的意思也不一样了。当年为「这个家」忍，今天的「这个家」已不是当年那个。

这一类的悬，多半是**对象变了而承受没变**。承受还在照着老样子，可是它所承受的东西早已换了。

三类退场，各留一个尾巴：名义，身份，对象。这三个尾巴，正是悬着的忍最常见的三个「挡口子的东西」。

所以，面对一个疑似悬着的忍，不必先问他苦不苦，可以先问：**他的理由，是靠一个名义在撑，一个身份在撑，还是一个旧对象在撑？** 问到这里，很多时候就已经够了。

◆ 十七、到期与悬着：和上一章怎样接

读过第五章的读者，可能会有一个疑问：第五章讲有效期，那个意义一退出主导，忍就到期，矛盾原样回来；这一章讲悬着，也是那个意义退场。两章是不是一回事？

不是一回事，是同一条线上的前后两段。

第五章的重点是**断供的那一刻**：国共合作靠抗战的共同目标撑着，目标一松，合作就失去了依据。那一章看的是「到期」这件事本身，以及哪些联盟会散、哪些不散。

这一章看的是**断供以后和断供之前的那一段灰区**。有两个灰区：

灰区一，**到期了，而没人宣布**。　那个意义已经退出主导，可是它的名义、身份、对象仍在，承受靠惯性继续。这一段，忍已经悬了，但表面上看，一切如旧。

灰区二，**到期之后，矛盾回来了，却不是原样回来**。　因为中间已经攒了势能，回来的是爆，或者回来的是蚀。第五章说的「原样回来」，在这里被补了一个更细的说法：矛盾回来的方式，取决于原路通不通。

所以两章的关系是：第五章回答「什么时候到期」，这一章回答「到期之前和之后，那股劲到哪里去了」。前者看意义，后者看劲。

还有一个接点，值得单独说：**遗产**。第五章讲，覆盖期间当下这一处被改写过的，联盟不散。到了这一章，同样的话可以反着说：覆盖期间，当下这一处被改写得越多，爆与蚀的势能越小。两句话是一枚硬币的两面。

三类退场还有一个共同的办法可用：**给退场一个日子**。　悬起来的忍最麻烦的地方，是没有人宣布它到期。那么就自己宣布一次：在一张纸上写下「这个意义，到某年某月为止，主导过我」。写下来的那一刻，不一定要做任何事，但从此，承受的理由不再是模糊的「一直以来」，而是一个有头有尾的段落。有头有尾的段落，才可能被收尾，也才可能被接上新的段落。

◆ 十八、一个人蚀，一个人爆

悬着的忍，很少是一个人的事。多数时候，它发生在两个人、一家人、一个团队之间。这时候，爆与蚀常常**成对出现**。

一个家里，常见这样的格局：一个人忍得多，一个人忍得少。忍得多的那个，往往蚀；忍得少的那个，往往在某个时刻爆。两人之间，形成一种互相喂养的关系。

蚀的那个越安静，爆的那个越觉得「我什么都说了你也不回」；爆的那个越响，蚀的那个越觉得「果然说不得」，于是更安静。这样转了几圈，两个人各自走到了极端。

这一幕你看过不止一次：母亲什么都不说，父亲时不时一发火；上司什么都压着，下属一遇到事就炸；夫妻里一个冷着，一个吼着。

读到这里，请不要急着判谁对谁错。本书的看法是：**这是同一个悬着的忍，在两个人身上走了两个去处。** 蚀的那一个，承受了更多的盖；爆的那一个，替这一对（或这一伙）把劲放了出去。

这个看法有一个实际的好处。它让你看到，要解开这个局面，不是劝爆的那个收敛，也不是劝蚀的那个说话——这两样都治不了本。要做的，仍是回到那个根问：**这一对（这一家，这个团队），共同忍着的，是为了什么？它现在还在不在？**

如果那个意义还活着，两个人应当一起把它认下来，并且把各自的份摆清楚：谁承受多少，谁什么时候可以松。如果那个意义已经退场，两个人就要一起面对一个更难的事：我们一起忍了这么久的东西，已经不在了。

这是难的。可是只有面对了，这对人才有可能一起，在当下这一处，做一点改写。

◆ 十九、回到口述的那几句

本章讲的东西，在王德生的口述里已经有根。这里把有关的几句请出来，照原样引，再说它们和本章怎样接上。

第七句：

> **当下层级的意义已经非常薄弱了，即刀忍在心上，但是为了更高层级的意义，这个「当下矛盾要导致的改变不出现，被更高级的意义引发的改变来覆盖和坚持对矛盾的承受」。**

这一句里有一个很小的词，容易滑过去：「已经非常薄弱了」。当下这一处的意义薄了，覆盖才盖得上。薄，是门槛。可是薄，同时也是蚀的伏笔：一处意义薄

了，这一处自己就没有多少力气可以拿出来承受，承受只好全靠外面供。外面一断，这里没有储备。

这就是为什么悬着的忍里，蚀来得那么悄。**当下这一处，本来就是被说服了「它不太要紧」的地方。** 它被盖住了十年，没有人在它身上添过东西。一旦要它自己撑，它撑不住。

第八句：

> **承受对矛盾的坚持应对，不产生改变，这股「真善美的」力量来自于更高层级的意义。**

力量来自那个更重要的意义——所以断供是迟早的事，只要那个意义退场。本章讲的爆与蚀，是这句话的反面：力量不再来自那里了，会怎样。

第九句：

> **不一定是更高层级，严格来说，是意义的主导性，即「更加重要的意义来覆盖」，即用「新的 E，新的 D，新的 S」产生的意义来支撑对现在的「SDE 的矛盾的承受」。**

这一句是校正，也是本章的判别尺。它说的不是一个意义「在上面」，而是它**正在主导**。主导，是一个会变的状态。昨天主导的，今天可能不主导；名义上主导的，实际上可能早已不主导。本章反复问的「它还在不在」，问的就是这个：此刻，是它在主导吗？

第十句：

> **忍，也是对矛盾的承受的能量堆积，是为了更大的转换和释放。**

这一句是本章的主干。前九句讲忍怎样盖上、力从哪里来；这一句讲盖着的时候，力去了哪里：它没有消失，它在堆。堆，是为了转换；转换来了，是忍成；转换没来，堆积就成了爆与蚀的本钱。

第十一句在上一节已经请出来，这里只记它和本章的接点：三种忍等的转换不同，所以悬着以后的样子也不同。

前三句合起来，读成一句白话：**当下这一处很薄，靠别处的意义供着力气，堆着等一场更大的转换；别处的意义一退，转换不来，供也断了，这一处没有储备，堆着的劲要走，就只剩两个口子。**

◆ 二十、小口子有哪几种

第三条路讲的是「小口子」。这个词听上去轻飘飘，容易被当成劝人想开。这里把它说具体一点：小口子有三种，各对着一种忍。

对混沌之忍（不露），口子是一个小的「看得见」。 不必当众宣布，只要让被盖住的那个东西，在一个小范围里被看见一次。把那个想法讲给一个信得过的人听；把那份功劳写在一张只有一两个人看的纸上；把那句委屈，说给一个会听的朋友。口子的大小，以不惊动盖子为度。要紧的是它真的被另一双眼睛接住了，而不是只在心里过一遍。

对纠缠之忍（不走），口子是一小步。 不必辞职，不必搬家，只需要在那条没走的路上，走出第一小步。去看一眼那家想去的公司，报一门课，约一个做过那行的人喝茶。小步的作用，是证明这条路还通，而且你还走得动。路一旦被证明通着，悬就松了一半。

对张力之忍（不放），口子是一个小的「放处」。 不必大哭大闹，只需要给那团火、那份爱，找一个可以安全落下的地方：一次跑步，一封不寄的信，一首只唱给自己听的歌，一次对孩子或爱人说「今天我有点难受，不是你的错」。放处要安全，要可重复，要不伤人。

三种口子有一个共同点：**都不要求立刻改变那个更重要的意义。** 孩子、家、事业、大局，都可以继续是更重要的。小口子不跟它们争，它只是在盖子上开一条缝，让当下这一处还有一点自己的呼吸。

小口子还有一个共同的检验：**开过之后，当下这一处里，有没有一样东西和从前不一样了？** 哪怕只是多了一个知道这件事的人，哪怕只是多了一条走过的路，那就是遗产的第一笔。没有，那就只是排压，而排压是需要的，只是还不够。

最后，小口子要趁早。势能小的时候，口子也小就够用；势能大了，开口子的人自己先怕——怕一开就收不住。这份怕有道理，也恰好说明：早开比晚开容易。

◆ 二十一、与四位全球近邻的交锋

下面请四位全球近邻出场。每一位都说中了什么，本书各自多出了一层，在哪一处分叉。各家都只述大意，不替任何一位编原话。

尼采：怨恨是一场想象中的复仇

尼采在《论道德的谱系》（1887）里谈怨恨。大意是：有一类人，想反击而没有力量反击，于是复仇的冲动没有出口，就在心里发酵，最后酿成了一整套价值——把无力说成善良，把忍受说成美德，把强者说成恶。他在第二篇里还说了另一条线：向外发泄的本能一旦被堵住，会转过来，对着自己。

他说中的很多。第一，**劲有去处，被堵住的劲不会消失**——这和本书的势能是同一个意思。第二，**劲堵住之后会回头对着自己**——这几乎是蚀的一个早期描述。第三，他看见了「忍受」被拔高成价值之后的那种奇怪：人们开始为自己的无力找一个高尚的名字。这一条和本书的「名义还在」是邻居。

本书多出的一层是：**不是所有的忍都是怨恨**。

尼采的怨恨，从头到尾是一个「无力」的故事——因为打不过，所以忍。可是本书讲的忍，大多数不是因为打不过，而是**因为另有一个更重要的意义，真的在发生着**。老周头几年，他打得过，主任并不比他强，他是因为那个家才不吵的。头几年的忍，不是怨恨，是忍成。

分叉在这里：尼采看见的是悬着的忍里最阴的那一支——名义已死而劲不得出；他把这一支当成了忍的全部。本书看到的是，忍有成、有悬、有错；怨恨只是悬着的忍的一种内心样子，而且是已经开始蚀的那一半。

还有一处分叉：尼采给出的出路是「强者的自我肯定」；本书给的不是改一个人的气质，而是看那个更重要的意义是否还活着，并在势能还小的时候，改写当下这一处。

尼采这一支，还有一个值得多说的地方：他最先把「向内」看成一种由堵而来的结果。外放的本能被关在里面，没有出口，转过头来咬自己。本书的蚀与此相通，却不止一条来路。堵，只是其中一种；另一种，是承受的力原本由那个更重要的意义供着，供断了，承受还得继续，就只好取自己的。前者是「出口被堵」，后者是「供给被断」。两者常常同时发生，但在判别上有用：出口被堵的，疏通出口即可；供给被断的，要给它找一个新的供给。

尼采这里还有一处，值得本书专门分叉。他把怨恨的起点放在「无力」上：没有力量反击，才有怨恨。可是日子里有另一类悬着的忍，起点恰恰是有力：老周的手艺比主任强，周姐的工资撑着一个家，两个人都不是无力的人。他们的忍悬起来，不是因为打不过，是因为盖着他们的那个意义退场了，而他们习惯了盖着。这类人若被说成「怨恨」，是冤的；他们的毛病不是心里发酵了复仇，而是承受的理由过了期，自己没看见。

所以用尼采来读悬着的忍，要先分两种人：一种是真的无力、劲无处可去；一种是有力、劲被一个旧理由按着。前一种，要的是力；后一种，要的是看见理由已经过期。把两种混在一起，给后一种开前一种的方子，只会让他更觉得自己「软弱」，蚀得更快。

另外还有一个小提醒：尼采的笔锋很凶，他对怨恨的人是不留情面的。本书不跟这一层。悬着的忍里的人，多数是日子里最负责任的那一批，他们的毛病来自责任感过了期，不来自心术。

舍勒：怨恨是一种有体系的心态

舍勒在《怨恨与道德价值判断》（1912，后有单行本，版本〔待核〕）里，接着尼采，把怨恨讲得更细。大意是：怨恨是一种持续的心理状态，起点是某种受伤的感觉，加上无法表达，再加上一种反复的、被压住的复仇与嫉妒冲动，日子久了，价值的感觉本身被扭曲，人看出去的世界，就带上了一层颜色。

舍勒说中了一件事：**悬着的忍久了，不止是积着劲，是眼睛被改了。** 这是本书前面说「蚀」时没有讲透的一层：蚀不只是劲朝内，连「看」本身也变了——老周后来看年轻人，眼里先看到的是「又来抢的」，而不是「来问的」。

本书多出的一层，是**把这种「看」的变形，放回意义的主导性上去解释**。舍勒把怨恨归于某类人（价值感受上有障碍的人）与某种社会处境（人人平等而事实不平等）。本书则说，它不是某类人，是**任何一个忍悬起来的人**。老周不是特别爱嫉妒的人，他只是在一个意义退场以后，还在承受。

分叉：舍勒要问这个人心里有没有「受伤而无法表达」的东西；本书要问的是**盖着他的那个意义，现在在不在**。前者是对人的描述，后者是对局面的判别，后者更容易被验证。

舍勒还有一层意思，本书愿意认真对待：怨恨里常夹着「比较」。一个人忍的时候，眼睛总不由自主地瞟向另一些没有忍的人——那个不用忍的同事，那个不必让的兄弟。比较给势能加了一层燃料。本书并不反对这个观察，只想补一句：比较之所以能烧起来，是因为那个更重要的意义已经撤走，剩下的承受孤零零的，没有别的东西好看，只好看别人。意义还在时，眼睛是朝前的；意义退场了，眼睛就开始朝旁边。

舍勒的第三个可取之处，在于他看到怨恨有一个「自我毒害」的过程：被压住的东西，不是静静躺着，而是会改变人看世界的方式，看出去的东西，又反过来喂养怨恨。这个循环，用本书的话说，是蚀里最深的一圈：当下这一处不仅没被改写，连「它可以被改写」这个念头也被排除了。人开始只看得见证明「不会变」的东西。

本书在这里要补的，是循环的入口。舍勒把入口放在价值感受上，本书把它放在那个更重要的意义退场的一刻：在那之前，人看世界的眼睛朝着那个意义；在那之后，眼睛没了朝向，剩下的材料只有那一处旧伤。入口不同，出口也就不同：若入口在价值感受，要改的是人的感受；若入口在意义的退场，要补的是一个新的、在发生着的意义。后者在日子里更容易下手，因为一个人未必能改变自己的感受，却常常能给自己找到一件正在做的事。

霍克希尔德：情绪劳动

霍克希尔德《被管理的心》（1983）研究空乘人员和收债人。她提出「情绪劳动」：员工要为了工作，管理自己的表情和感受，使它们符合公司的要求。她还区分了两种做法：表层表演，只改脸；深层表演，连心里的感受也往工作要求的方向改。大意是，当做的东西与感到的东西长期不一致，人会感到一种与自己疏离的东西。

她说中了很重要的一点：**微笑是被劳动出来的，劳动要花力气。** 本书的承受，在这里有一个再清楚不过的身影：一个空乘，每天十几个小时，脸上挂着，心里不是。

本书多出的一层，是**问这份劳动的力气从哪里来**。霍克希尔德强调的是：公司买走了这份感受；是商业把情绪变成了商品。本书不反对，但多问一句：同样在被买走感受，有的人蚀，有的人不蚀，差别在哪里？

答案放在下一节的判别局面里。先标出分叉：霍克希尔德解释的主轴是**谁在拿走情绪**；本书解释的主轴是**这份承受由哪个意义在供着，这个意义还活不活**。

还有一处：霍克希尔德的深层表演和表层表演，对应本书的两种覆盖——盖在脸上的，和盖进心里的。盖进心里的，是更深的覆盖，也是更难拆的悬。这一条，本书借她的区分，但不照搬她的结论。

霍克希尔德还提醒了一件事：情绪劳动里，有的工作留给人一点自己的空间，有的几乎不留。留得少的，微笑背后那份承受就几乎全由岗位的要求在撑，而岗位的要求不会随着一个人心里意义的退场而改变。这给本书补了一个条件：**势能攒得快不快，还要看承受的外壳有多硬。** 外壳硬的地方，爆的口子少，蚀得就更悄；外壳松的地方，小口子多，人更容易在爆与蚀之前自己找到出气的地方。本书不处理岗位怎么设计，只记下：当你看一个悬着的忍的时候，请把外壳的硬度也一并看进去。

霍克希尔德的研究还给出了一个很有用的辅助判断：表层表演与深层表演，耗损的速度不同。只改脸的人，心里清楚自己在演，演完可以卸；连心也跟着改的人，卸不掉，因为已经分不清哪个是演的、哪个是自己的。放到本书里，就是覆盖有浅有深：浅覆盖，人知道盖着，知道什么时候揭；深覆盖，人以为盖着的东西本来就不存在。深覆盖悬起来，几乎一定是蚀，而且是不被自己察觉的蚀。

这里要小心，不要把深层表演一概说成坏。一个人若是真心被那个更重要的意义说服，连心也跟着转了，那是忍成，不必惊慌。要看的仍是那句老话：转过去的那颗心，后面有没有一个正在发生的东西托着。

彭尼贝克：写出来

彭尼贝克与合作者在 1986 年发表的研究（〔待核：具体期刊与合作者〕）里，让参加者连续几天，每天花十几分钟，写下自己最难受的经历和当时的感受。结果显示，写的那一组，后来去健康中心的次数比对照组少。此后许多人沿着这个方向做了表达性书写的研究，结论里有成有不成；后来的综合分析里，效果多被认为不大但有，条件也不一。〔待核〕

彭尼贝克说中的，是**出口不一定是爆**。把被压住的东西，用一种安静的、可控的、不指向任何具体对象的方式，一段一段放出来，劲就小了一点。这是悬着的忍里最值得学的一条：别让压力只有两个出口。

本书多出的一层，是**写出来放掉的是「劲」，改写的是不是「当下这一处」，还要另看**。老周如果每晚把十五年的事写下来，可能会好受些——这是彭尼贝克说中的。可是第二天他回到车间，主任还是原样，署名还是原样。写，放掉了一部分势能；可是遗产，没有。

分叉：彭尼贝克的题是「表达对人有没有好处」；本书的题是「表达之后，那个盖住的改变，有没有回到当下这一处，成为改变」。写是一个很好的**小口子**，本书全力赞成；可是口子开了，下一步还要有人去改写那一处。否则，第二天，势能照旧慢慢攒。

彭尼贝克的研究还有一个细节值得借：被要求写的是「事情」和「感受」两样，而且是连着写。只写事情，容易变成流水账；只写感受，容易变成倾泻。两样一起写，人在纸上把「事」与「感」重新缠了一遍，缠的方式变了一点。本书从这里读出的是：**小口子的质量，在于它能不能让被盖住的东西换一个缠法**，而不只是量的释放。能换缠法的口子，才会在当下这一处留下一点遗产。

彭尼贝克的工作，还有一条后来被反复提到的线索：写作的效果，常常与「讲出一个连贯的故事」有关，也就是人在写的过程中，把原来散乱的东西排成了前后相续的样子。〔待核：此点的具体研究出处〕本书读到的是：悬着的忍里有一样东

西很容易丢，就是「我为什么忍」的故事。老周后来答不出「是我」两个字，说明这个故事已经碎了。写，能把故事接回来一部分。接回来的故事里，最要紧的一句话是：当年盖住我的，是什么，它后来怎样了。

这就是书写这个口子在本书里的位置：它不替代改写当下这一处，但它能让当事人第一次把三件事放在同一张纸上——矛盾、盖子、盖子的理由。三件事放齐了，人才有可能看见理由已经过期。看见，是后面一切的前提。

◆ 二十二、判别局面：同是空乘的微笑

现在回到一个现成的局面。

两位空乘，同一家航空公司，同样的航线，同样的班次，同样的乘客，同样的微笑。工作了十年。

一位叫小岚，到了第十年，下班的路上，笑不动了。回到家，一句话也不想说。给母亲打电话，母亲问「今天怎么样」，她说「还好」，然后挂了。她开始觉得自己的笑是假的，连对着自己的孩子，笑也不自然。

另一位叫阿珂，十年下来，下班照样有说有笑，有时累，但累完就是累完。

心理学的第一个反应，多半是找「个体差异」：一个人情绪调节能力强，一个人弱。霍克希尔德式的第一个反应，是找「工作条件」：公司给了多少自主，一个班次多少个小时。这些都对。

本书多问一个：**那份微笑背后，有没有一个更重要的意义，此刻正在发生着？**

看小岚。她入行的第一年，是为了父亲的病。那几年，她需要那份收入，也需要那份稳定。那个更重要的意义——「撑住这个家」，很大，很活，每个月都在发生。笑，是那个意义的一部分。

可是第六年，父亲的病稳定了，弟弟工作了。「撑住家」那件事，悄悄松了。但她没有停：她习惯了，名义上也不好说「我不需要了」。于是她的笑，每天还在笑，供它的那个意义，已经淡了。

看阿珂。她入行，是因为喜欢飞，也因为想要把一个家建在不同的城市。她的笑，一直连着一件在发生的事：她在一家航空学校兼职培训新人，在写一本关于飞行的小书。那份微笑，是她手里这一件事的一部分。

同样的笑，一份由已退场的意义在供，一份由还在长的意义在供。

所以本书的判别是：**不看笑得累不累，不看笑了多少年，看那份笑的背后，那个更重要的意义是否还活着。**

活着，笑是忍成的一段；退了，笑是悬着，蚀就在路上。

这里要说明一件事：小岚的状况，本书不判断它是什么，不替她下任何医学的话。如果她笑不动已经影响到吃饭睡觉，她该去找医生或者咨询师。本书只能说的是，她的笑，从意义这边看，已经没有谁在供了。

还有一个对照可以让这件事更清楚。设想把小岚和阿珂的班次对调一个月，换一条更累的航线。阿珂多半会累，会抱怨，但她回到家，累完就是累完；小岚则可能比原来更沉。为什么？因为同样的累，落在一个有「在长的东西」托着的人身上，是一段路上的坡；落在一个没有这个托着的人身上，是一个不知通向哪里的洞。

反过来，如果给小岚换一个更轻的班次，她的状况会立刻好转吗？未必。因为让她难受的，不是班次，是那份微笑背后没有人在供。本书的这个判断，可以在日子里验：**轻了工作而没有好转的，多半不是活太重，是供给已经断了。**

这也是为什么，面对一个蚀着的人，光说「你歇一歇」常常没用。歇是需要的，但歇了回来，那个空仍在。要补的，是一个新的、在发生着的、他自己认的意义——哪怕很小。

各家怎么判，请列一个简表：

	看什么	会怎样判小岚	会怎样判阿珂
个体差异的看法	调节能力	调节弱	调节强
情绪劳动的看法	工作条件、自主空间	工作条件更紧	工作条件更松
怨恨的看法	有没有被压住的复仇	可能有	可能无

	看什么	会怎样判小岚	会怎样判阿珂
本书	那份微笑背后的意义还在不在	意义退场，忍悬起来	意义还活，忍成立

四种看法都有道理，也可以并用。本书多出来的这一行，好处是能指出**什么时候该动**：在小岚的第六年，而不是第十年。

再补一句关于爆的公平话。爆的人常被说成「没有修养」，这不准确。爆的人往往是忍得最久、承受最多的那一个；他爆，是因为他真的承受了很久。把爆只当作失礼来责备，等于把十五年的账只算最后一笔。本书不替爆辩护，也不替它开脱，只要求在评它之前，先问一句：它之前，有多少年的盖。

◆ 二十三、放回日子里

把这一章放回你的日子里。

你身边一定有这样一个人，他（她）什么都能忍，也一直在忍。他对自己说：为了孩子，为了家，为了这份工，为了那句承诺。

你不必对他说「别忍了」，那句话他听过很多遍，没用。你可以做一件更小的事：

问他一句：你现在忍着的，是为了什么？

只问，不评。让他自己回答。

如果他很快答出来，而且眼睛里有光，那多半是忍成。如果他想了很久，答出来的是一个老词，是五年前的词，而他自己说完也愣了一下，那多半是悬着。

对你自己，也一样。今晚睡前，找一个你正在忍的事，问自己两句：

一，盖着它的那个意义，今天还在长吗？二，这半年里，这件事被我改过一点点吗？

两句都答「没有」的，请记住：不是你该爆或该蚀，是你该找一个小口子了。

小口子的样子，是日子里的小事：一次约好的谈话，一封只写给自己的信，一次对旁人说「这件事我其实有点难受」，一次悄悄去看一看另一条路。每一个都不大，每一个，都是在盖子上开一条缝。

林晓年夜饭桌上那半秒，如果她只是在每年的桌上咽下它，那半秒会一年一年地攒。可是如果她哪一天，在一个没有别人的晚上，对周明说一句「今天那句话，我有点难受」，那半秒就有了一个去处——不是爆，也不是蚀，是一句话。

◆ 二十四、出现什么情况就说明本章错了

诚实的书要写自己怎样算错。本章的判断，在下列七种情形下就站不住：

一、**找到第四个去处，且不是忍成，也不是小口子。** 如果有大量的案例显示，堆积的能量既不放进更大的转换，也不爆也不蚀，而是以另一种稳定的方式，长期留在原处且不损耗当下这一处，那么「只有三个去处」就要改。这里要小心：「看上去没事」不算，必须要有当下这一处没有被消耗的证据。

二、**堆积说不成立。** 如果有案例显示，长期承受矛盾的人，其承受并不堆积，既没有被转换，也没有爆或蚀的后果，那么第十句所说的「堆积」就是一个好听的比方，本章要退回，只说承受的代价。

三、**爆与蚀的分不开。** 如果多数案例里，向外与向内在同一事件中完全混在一起，没法分，那么「两个去处」不过是两个方便的名字，本书要收回，改说一种混合的释放。

四、**悬着的时间与势能无关。** 如果追踪下去发现，悬三年和悬三十年的人，爆与蚀的概率没有差别，那么「势能随时长增加」就错了。

五、**蚀的人其实是先天的。** 如果证据显示，所谓蚀只发生在某类人身上，与有没有一个退场的意义无关，那么本书把蚀归于意义断供，就站不住。

六、**小口子没有用。** 如果让当下这一处被改写一点点，对爆与蚀毫无影响，那么本章唯一的实在建议，要整个撤回。

七、**那个更重要的意义早已退场，而爆与蚀都没有发生，当下这一处也未曾被改写，几年后矛盾亦平静消失。** 若这样的案例成片出现，说明有一种「悬着而自行消散」，本书对悬着的看法要加一条例外；同时要看，消散的是矛盾本身，还是当事人对矛盾的感觉，这两样不一样。

以上七条，都可以用日子里的追踪去验，不需要实验室。本书把它们摆出来，等人来推翻。

◆ 二十五、专著系列里的忍

忍不是孤立的字。在德麦国际专著系列里，它有一些近亲，本章借来对照，各引其书，不展开。

第 521 号《累》。累是进了矛盾，在花能量，第三步来不了。累和悬着的忍，常常是上下游：累久了，很可能就是悬着的忍的前身——第三步来不了，于是花的能量越花越多。本章与《累》的分别是：累的第三步是「来不了」，悬着的忍的第三步是「已经被盖住了」。前者是力不够，后者是被另一个意义占了位。

第 456 号《慌：心之荒》。《慌》把慌讲成心之荒——心里的地荒了，心领不动了。这和本章的蚀有一个交界：蚀到了深处，人会感到心里荒。但两本书讲的不是一件事：《慌》看的是心领不领得动，本章看的是劲从哪里来、往哪里去。本章不把蚀等同于慌，只说蚀可能是慌的一条来路。

第 455 号《晕痛苦》。《晕痛苦》里有一句：痛里有劲，苦里没劲。借这句话看爆与蚀，爆更像痛——劲朝外，要找通路；蚀更像苦——劲没有了，是疲软。这只是一个对照，不是等式，两本书的坐标也不同。

第 304 号《接纳就能解决问题吗？》。该书讲了惯性、阈值这些词，说接纳之前，要看矛盾离改变的阈值还有多远。本章的势能与它有一个接点：悬着的势能越高，离那个「放出来」的阈值就越近。分叉在于，该书问的是接纳能不能解决问题，本章问的是被盖住以后，劲怎么走。

再补一个接点，给想沿着书号往下读的人。把《累》《慌》《晕痛苦》《接纳就能解决问题吗？》和本章放在一起，大致能看出一条线：累是第三步来不了，花着能量；悬着的忍是第三步被盖住，攒着势能；劲花尽了是累，劲落回自己是蚀，劲冲出去是爆。几本书各自站在不同的位置看同一场发生，互相不能替代。本章只管一件事：被盖住以后，劲往哪里走。

另有三个邻居只点名：第 520 号《欠》讲改变出来了而没回写；第 443 号《惯》讲旧路径替新发生做主；第 429 号《急不是快》讲不愿进矛盾而想直取果子。这三本各有各的账，本章不碰。

◆ 二十六、本章带走的话

忍是承受的能量在堆积，为的是一场更大的转换：放进去是忍成，没等到就沿原路冲出来是爆，一直放不出就落回自身是蚀；趁它还小，先放进一个小的转换，改写当下这一处一点点。

想一想

一、你认识的人里，有没有哪个人的忍，是名义上还在、实际上早已没有谁在供的？你自己有没有？

二、你上一次爆，是冲着谁？它认的是哪一条路？它是借了题，还是原样的？

三、你现在正在忍的那件事，这半年里被你改写过一点点吗？如果没有，今天能开的最小的口子是什么？

两行小账

第一行（这一个忍，堆起来的劲放到哪里）：盖子还在，供力的意义已退场，**差异**（一步步走的路）上堆着的劲，放进更大的转换是忍成，沿原路冲出是爆，落回自身是蚀。

第二行（本卷的病：忍悬起来了没有）：**显露**（显出来的样子）被盖了很久、没被改写，**缠在一起的力与关系**里，供它的那一股断了，转换又没来，堆着的势能便只剩爆与蚀两个去处。

◆



第　三　编

为什么会有忍

编　序

这一编三章，问忍为什么非如此不可。第七章说意义有轻重才有忍，第八章说忍与创造、自由、幸福的关系，第九章给出怎样忍得成的三问。

07

第7章

意义有轻重，才有忍

◆ 一、一个两岁的孩子和一块饼干

你大概见过这样的场面。

商店收银台边上，一个两岁的孩子够到了一块饼干。包装纸在手里哗哗响，他已经把一角撕开了。妈妈说：「放回去，回家再吃。」

孩子没有放回去。他哭了。哭得很彻底，躺在地上，脚蹬着地板。

妈妈蹲下来，把饼干拿走了。孩子的哭声又拔高了一截，再往后，慢慢哑下去。

这件事里没有谁做错什么。孩子要饼干，妈妈不给，两个意思撞在一起，撞出了一场哭。哭是一个很干净的反应：想要，要不到，就用整个身体喊出来。

现在把镜头往后拉二十年。

同一个人，二十二岁，第一份工作。组长在会上把他做了一周的方案说得一无是处。他看着屏幕，手指在桌子底下捏了一下，然后抬起头说：「好的，我回去再改。」

没有躺在地上，没有哭。会议室里什么都没发生。

这中间的二十年，发生了什么？

最常见的回答是：他长大了，学会了控制自己。这个回答不算错，可是太省事。「控制自己」像一句魔法，说完就不用再问下去。谁在控制？拿什么控制？控制的力气从哪里来？为什么两岁时没有，二十二岁时有？

本章要拆的就是这一句魔法。

本章要说的话，先摆在桌上：**忍不是一种本事，忍是一个人身上同时活着不止一个意义，而且其中一个更重要的意义占了主导的样子。**

二十二岁的这个人，在会议室里捏了一下手指。那一下捏手指，是当下这一处的火：方案被贬，脸上挂不住，想反驳，想摔门。可是同一个时刻，他心里还活着别的东西：这份工作要留住，试用期还有两个月，家里的房贷首付有一半是父母凑的，他想做出一个自己的项目。这些东西缠在一起，成了一个比「这一句话的面子」重得多的意义。

两岁的孩子心里没有这个东西。

他心里有饼干，只有饼干。饼干就是他此刻全部的世界，当下这一处的意义满满当当地占着整个人，没有第二个意义可以跟它比轻重。

所以他不会忍。不是他不乖，不是他意志力差，是他还没有长出那个更重要的东西。

这一章回答第三编的头一个问题：忍为什么会存在。它存在，是因为人身上的意义有轻重。

◆ 二、本章的判断

前面六章讲了忍是什么、怎样发生。这里换一个方向问：这件事为什么会有？

世界上有的是不忍的东西。石头被敲，就裂；水被堵，就漫；火被盖住，就闷着烧或者灭了。它们不忍，因为它们只有一个「此刻」，只有一股劲，没有第二股劲可以拿来跟第一股比。

人会忍。许多动物在很简单的程度上也会：猫盯着老鼠，一动不动，等；狼群里的幼狼被头狼龇牙，伏下身子，不还嘴。你可以说这是本能，也可以说这是一种极小的忍：眼前想扑、想咬的那一股劲，被一个更要紧的东西——别被咬死，别被赶出群——盖住了。

于是本章的判断可以说得很短：

忍是意义主导性的签名。

什么叫签名？一个人在文件末尾签上名字，你看到那个签名，就知道有人认了这份文件。同样，一个系统身上出现了忍，你就知道这个系统里同时活着不止一个意义，而且其中一个压过了另一个。忍不是一个人发动的动作，是意义有轻重这件事在运行时留下的痕迹。

反过来说也成立：

只活着一个意义的系统，不会忍。它只会爆，或者停。

这句话里有两个反直觉的地方，要逐个讲开。

第一个：忍这件事，通常被看成一种美德、一种修养、一种性格。有人天生能忍，有人天生沉不住气。本书不这样看。本书看的是：这个人此刻身上有几个意义活着，哪一个在主导。同一个人，在这件事上忍得住，在那件事上忍不住，不是他今天修养好、明天修养差，是这两件事里，那个更重要的意义在场不在场。

第二个：忍通常被看成一种「没有」——没有反应，没有表达，没有行动。本书看到的刚好相反：忍是一种「有」。当下这一处的改变没有出现，可是另一个改变正在出现；旁人看到的是一张平静的脸，里面却是两股劲在拉，一股被盖住，另一股在顶替。

口述原话里有一句，把这个结构说得最清楚：

> **当下层级的意义已经非常薄弱了，即刀忍在心上，但是为了更高层级的意义，这个「当下矛盾要导致的改变不出现，被更高级的意义引发的改变来覆盖和坚持对矛盾的承受」。**

再看第九句，它把话收得更准：

> **不一定是更高层级，严格来说，是意义的主导性，即「更加重要的意义来覆盖」，即用「新的 E，新的 D，新的 S」产生的意义来支撑对现在的「SDE 的矛盾的承受」。**

本章就从这第九句往下走。它说了三件事。

一，覆盖靠的是意义。不是靠意志，不是靠咬牙。二，这个意义不一定「高」，要紧的是它此刻「更重要」，它在主导。三，这个更重要的意义，是由新的 E、新的 D、新的 S 产生出来的。也就是说，它是长出来的，不是天上掉的。

第三件事，决定了本章的后半部分：忍的历史，就是新的东西不断长出更重要的意义的历史。孩子长出了「回家再吃」的意义；少年长出了「考上大学」的意义；成年人长出了孩子、房子、一份事业、一个要守住的名声。每长出一个，就多一样能把当下这一处盖住的东西。

◆ 三、只有一个意义的系统，不会忍

先把「只活着一个意义」这件事想透。

想象一个房间，房间里只有一个人，一件事。这个人饿了，只想吃；他面前有一碗饭，他就吃。如果饭被拿走，他会怎样？

他会抢，会喊，会哭，会砸。或者，如果抢不到、喊不出，他会垮下去，什么也不做了。

这就是「爆或停」。

爆，是当下这一处的矛盾发生了，改变本来要来，它就原样来：顶回去、摔出去、哭出来、打起来。停，是矛盾发生了，改变来不了，也没有别的出口，整个系统卡住：僵住、塌下去、什么都不想做。

注意，爆和停都不是「不好」。它们是一个系统在只有一个意义时最诚实的反应。婴儿的哭是爆，冬眠一样的发呆是停；它们不丢人，它们是这个系统此刻全部的办法。

忍不一样。忍要求系统里至少有两个意义同时在场：一个是被矛盾激起的、想要改变的那一处；一个是更重要的、拉着不让它改变的那一处。两个意义有轻重，才有「盖」这回事。两个一样重，就是拉锯，是纠结，是一半一半地撕；一个压过另一个，才有一边被盖住、一边在顶替。

换成日常的话：**你想忍一件事，你得先有一件比它更要紧的事。**

没有更要紧的事，就谈不上忍。你最多是「憋」，那是第三章讲过的：没有更重要的意义可托，只是咽下去，咽下去的东西不会消失。

这里可以用一个很小的例子，看出差别。

陈姐在小区门口开了一家早餐铺。有一天清早，一个顾客嫌包子凉了，当着一排人的面把盘子往桌上一蹾。陈姐看着他，嘴张了一下，又合上，笑着说：「我给你换一笼热的。」

这一句话，陈姐是怎么说出来的？

如果你问她，她大概说：「做生意嘛，和气生财。」

这五个字，就是那个更重要的意义露出来的一角。陈姐心里有一笔账：这家铺子是她和丈夫攒了七八年才开起来的，早上这一排人，是一天的流水，也是明天的口碑。顾客的一蹾，当下这一处的火是真的；可是那笔账更重。

现在把陈姐换一下。

假如陈姐是第二天就要关店的陈姐，铺子已经盘出去了，租约到期，今天是最后一个早晨。那个顾客蹲盘子，她还会说「我给你换一笼热的」吗？

多半不会。她可能把盘子推回去，说一句「嫌凉别吃」。

这不是她今天脾气变坏了。是那笔账没了。**更重要的意义一撤，忍就没有了理由，也没有了力气。**

这一点后面第五章讲有效期时已经走得很细，这里只取它最浅的一层：忍这件事，要靠两个意义的轻重差来撑。差没了，忍也就没了。

于是，反过来看，一个人若在很多事上都不爆也不停，能不动声色地过日子，我们可以放心地说：他身上有不止一个意义活着，而且其中一些，足够重。这不是说他「好」。他的那个更重要的意义可能是爱，也可能是怕。可能是一个孩子，也可能是一个靠山。忍本身不分好坏，它只告诉你一件事：这个系统里，有一个意义在主导。

下面一节要问的是：这个主导的意义，是怎么来的？

先从一个什么都没有的人说起。

◆ 四、婴儿为什么不会忍

婴儿不会忍。

这是一句人人都同意的话。可是人们给出的理由，多半是：「他还没有自制力。」

本书不同意这个理由。不是说它错，是说它没有往下问。自制力是什么东西？它从哪里来？它在婴儿身上缺的究竟是哪一块？

站内第 349 号《婴儿：SDE活体发生学》把婴儿当作一个「空虚混沌的标准样本」来看。那本书的一个要点是：婴儿一出生，身上最先转起来的是一个引擎，叫意义目标，也就是想要什么、往哪里去。饿了要奶，冷了要暖，疼了要人抱。这是婴儿的全部意义。它们很真，也很满，可是它们几乎都是眼前的。

这里有一个细节值得停一下。

一个刚满四个月的孩子，饿了，哭。奶来了，哭停。这中间如果隔了十分钟，孩子就哭十分钟，一分钟也不会少。他不会想：「妈妈在热奶，再等一会儿就好了。」

不是因为他笨。是因为「妈妈在热奶」这件事，对他来说还没有成为一个「东西」。他的世界里，还没有长出一段稳定的、可以预期的、跨过十分钟的东西。眼前的饿是实的，十分钟后的奶是空的。

于是，两个意义拿来比轻重，天平的一头什么都没有。

再长大一点。八九个月的孩子，听到厨房里碗碟响，哭声会减一点。他在等。他的世界里，已经长出了一小段「响声—奶—停哭」的路。那条路是他自己一次一次试出来的：每一次饿，每一次奶，每一次响声之后的奶，都在他心里沉下一点东西。到某一天，这条路够结实了，它就能在饿到来的时候，轻轻拉住一下。

这一拉，就是忍的第一粒种子。

它很小。小到你不会把它叫作忍。可是它的结构，和二十二岁的人在会议室里捏一下手指，是同一个结构：眼前有一股要改变的劲，同时有另一个意义——「奶快来了」——在拉着。

接着往下长。

两岁的孩子，还抢饼干。可是他已经能在妈妈说「等一下，我洗完手」的时候，拿着玩具坐一会儿。三岁，他能在「数到十就给你」之前不抢。四岁、五岁，他能为了「今天听话，周末去游乐场」而在幼儿园里把不愿意的事做完。六七岁，他会为了「老师夸奖」「同伴一起玩」而收起一点脾气。

每一次，都是一个新的意义长出来，重到能压住眼前那一个。

这就是为什么说，婴儿不会忍，不是因为没有自制力，而是还长不出比眼前更重要的意义。自制力不是一块独立的肌肉，它是这些长出来的意义的合称。你把一个孩子「自制力强」拆开来看，会发现他身上有好几样东西同时在场：他信得过大人说的「一会儿」，他心里有一个想去的地方，他在乎某个人对他的看法。这些东西没有一样是「自制」，可是合起来，让他在眼前的诱惑面前，不爆也不停。

读人一书里有一句话，倒过来说，也可以放在这里：读不出的时候，新东西正在出生。（站内第 426 号《读人》的副题。）一个孩子在你面前突然「懂事」了，你读不出他是怎么变的；那是因为他身上有新的意义正在出生，而这个出生，没有一个可以指出来的日子。

现在可以把前面的问题答完整了。

两岁到二十二岁，中间发生的，不是「学会了控制」，是**一连串新的意义长了出来，一个压着一个，层层垒成了一座能让人站稳的台**。到二十二岁，他在会议室

里站着的地方，已经垫得很高。台上的人，能看到当下这一句话之外还有一大片天。

这时再回头想，那个「控制」，其实是被许多更重要的东西拉住了。

有两点要说清楚，免得读歪。

第一点，长出更重要的意义，不等于好事成堆。有的孩子长出来的更重要的意义是「不能让妈妈失望」，那个意义很重，重到他连正常的哭也不敢哭。他学会了忍，忍得过了头。后面近邻一节里要提的弗洛伊德，会替这个孩子说话。

第二点，婴儿的「不会忍」，不是缺陷。它是一个系统在只有一个意义时的诚实。要是一个刚出生的孩子就不哭不闹，大人倒要担心。**不会忍的时候，婴儿身上正在发生的事，恰是后来能忍的全部材料：一次次想要、一次次撞上、一次次有人回应。**

材料有了，才会在某一天，长出那个更重要的东西。

◆ 五、新的牵挂，新的路，新的身份

口述第九句说，覆盖的意义由「新的 E，新的 D，新的 S」产生。这三个「新」，在孩子的成长里，可以看得很清楚。

先用大白话把三个新说一遍：

新的 E，是缠在一起的力与关系里，来了一个新东西。一个孩子出生了，一位老人病倒了，一个外敌打上门来，一段新的感情开始了。它带来的是：有一个新的牵挂，有一股新的力在身上。

新的 D，是一步步走的路上，多了一条新路。一项事业立起来了，一个考试定了日子，一件几年才能做完的大事开了头。它带来的是：有一个新的方向，有一条要走到头的路。

新的 S，是显露出来的样子，换了一个新的样子。一个人成了父亲，成了老师，成了某个团队的负责人，成了一个国家的代表。它带来的是：有一个新的身份，有一个新的「我是谁」。

这三个新，各自都能长出一个更重要的意义，把当下这一处盖住。

新的牵挂。　一个男人，三十二岁，原来脾气急，开车路上被人别了一下，当场就摇下车窗骂。有了孩子之后，后排座上放着儿童座椅，别车的人还是同样的人，他的手还是会在方向盘上握紧，可是那一下，他慢慢松开了。孩子在后头。这个

「孩子在后头」，就是一个新长出来的牵挂的意义：比一口气更重的东西，坐在了车里。

新的路。　一个女孩，二十三岁，考研。室友每晚十一点放音乐，她好几次想去敲门。她没敲。她把耳塞塞上，把桌上的台灯转了个角度。她有一条要走完的路，离考试还有九十天。这九十天里，所有「要不要翻脸」的念头，都被那条路盖住了。考试一结束，她第二天就去找室友，把话说开了。这条路，是新的路长出的意义。

新的身份。　一个人，四十一岁，刚被提成部门负责人。以前下属犯错，他会当场拍桌子。现在他不拍了。不是因为他忽然「成熟」了，是因为他一站到负责人的位置上，眼前就多了一层看不见的东西：这个位置上的人，不能那样。身份是新的身份，一个新的显露。他把自己放进去，它就压着他，让他不爆。

三种新，三种压法。**牵挂压的是情，道路压的是欲，身份压的是面。**　它们不是单打独斗，大多数时候缠在一起：孩子既是牵挂，也是一条要走二十年的路，还是一个新的身份——父亲。三样一起长出来，一个人身上，就多了一块很重的东西。

这也就是第四章说过的：盖得下来要两件事，那个更重要的意义此刻正由新的牵挂、新的路、新的身份产生着，当下这一处认它更重要。本章换个方向讲同一件事：**忍之所以有，正因为一个生命一路上不断有新的东西长出来。**　长得越多，能重到压住当下的东西越多。

可是长得多，也带来另一面。

一个人身上活着的意义越多，彼此之间的轻重就越难排。有人为了孩子忍丈夫，为了丈夫忍婆婆，为了婆婆忍邻居，忍到最后，忍的是什么，自己也说不清。这时候，「忍」变成了一个习惯，一个反射，没有一个更重要的意义真的在场。那就是第一章说过的错忍：把本来不更重要的东西，当成了更重要的。

所以，意义有轻重，是忍的条件；可是轻重判得对不对，是忍成不成的关键。这一层放在第九章，那是方法章。本章只管：为什么有忍。因为有轻重。因为有新的东西不断长出来。

◆ 六、忍的历史，就是新意义长出来的历史

把眼光从一个人，放到一群人，放到几千年的路上。

你会发现，一个社会能「忍」到什么程度，大致跟它里面长出了多少种比眼前更重要的东西成正比。

先看一个很小的、很远的社会：一个靠打猎为生的小群体，三五十人。一个年轻人抢了另一个人的肉，被抢的人当场就会动手。没有法庭，没有警察，没有契约，没有「明天还要一起过冬」之外的更重要的东西。事情有两个去处：打起来，或者其中一方被赶走。爆，或者停。

这当然是一个粗糙的想象，实际的狩猎采集社会比这复杂得多，有很多精巧的和解办法。可是它说明了一个方向：**当大家身上能长出来的「更重要」很少的时候，忍的材料也少。**

后来有了农耕。农耕带来一个新的东西：田，田要一年一年种，不能今年闹翻，明年就不种了。田里的收成，让邻居之间多了一样要共同守的东西。有了村庄，有了祖坟，有了祠堂，有了族谱。**一座祠堂，就是一个跨越几代人的更重要的意义的实物。** 兄弟分家，吵得再凶，到了清明，还是要一起上山。

再后来有了市场、城市、法律、国家。每多一样，就多出一种能把当下的火盖住的东西。你和邻居的纠纷，不动手，去找法院，这是一个大的覆盖：当下这一处的「我要出这口气」，被「让一个大家都认的东西来判」盖住了。你每天上班，路上有人挤你一下，你说「没事」，是因为一座城里要住几百万人，不能人人都动手。这个「不能人人都动手」，没有一个人的名字，却每一天在压着每一个人。

再往后，有了现代社会里数不清的新身份：职员、顾客、乘客、观众、粉丝、家长群的成员、业主群的成员。每一个身份，是一小块新的 S；每一个，都带来一小块「在这里不能那样」。

你可以说，这是文明在教人忍。可是更准确地说：**文明是不断长出新的更重要的东西，使人有了能忍的材料。**

这一段历史有一个提醒。

长出新的更重要的东西，从来不是一直往好处走。有的更重要，是真的：孩子、事业、一座要共同守的城。有的更重要，是被人造出来、压到身上的：一个不许说话的规矩，一个不能得罪的人，一个说是「为你好」其实为别人好的名声。前者撑起的忍，可以成；后者撑起的忍，就是错忍。一个社会可以靠前者变得安稳，也可以靠后者变得沉闷。

要分辨它们，用的还是那两道判据：那个更重要的意义，真的在发生吗？覆盖期间，当下这一处有没有被改写？前面的章节已经讲过。这里只记一句：**忍的历史，是新的更重要的意义长出来的历史；可是长出来的不全是真的更重要。**

下面要拿几位前人，来跟这个说法碰一碰。他们都走近过这个地方，各自看到了一块。

◆ 七、与四位全球近邻的交锋

本节四位，各自单独一小节。引述只取大意，凡带引号处请读作「大意如此」；书名、年份可核的已核，拿不准的标〔待核〕。

1. 黑格尔：主人和奴隶，谁先学会了忍

黑格尔在《精神现象学》（1807）里有一段很有名的文字，常被叫作「主奴辩证法」。大意是这样：两个人相遇，各自都想让对方承认自己。这场较量，如果谁都不让，只能拼命，拼到有一方死去，承认就落空了，因为死人不能承认谁。所以，拼到某一刻，有一方因为怕死而退了。他活下来，成了奴隶；另一个不退的，成了主人。

接下来的转折是黑格尔最精彩的地方。主人从此什么都不用做，东西由奴隶来做，他只需要享用。奴隶却要面对物，要劳作，要把自己的欲望压下来，按主人的要求去加工。大意是：奴隶在劳作里，把「想立刻吞掉」的冲动拦住了，让物成形；也在这个过程里，从物上看见了自己的力量。反倒是主人，被自己的享用困住了，只靠别人活着。

先说黑格尔说中了什么。他说中了：**忍和劳作绑在一起。** 压住当下的欲望，把它变成对物的加工，这个「变」，就是一个新的意义的出生。奴隶压下去的欲望，没有白压：它出来的是一件做成的东西。这与本书说的「被盖住的那一个成为大改变里的一段」很近。第八章会细讲，创造正在这里。

他还说中了另一点：忍的起点，可以是怕。奴隶最初退下来，是因为怕死。**怕，是一个很早就能长出来的、很重的意义。** 许多人的忍，最初的材料就是怕：怕失去工作，怕被赶出去，怕丢脸。

那么本书多出一层，在哪里分叉？

分叉在两处。

第一处：黑格尔的故事里，压住欲望的力气，是外面给的——主人的命令，死亡的恐惧。他看见了奴隶从压抑里长出了新东西，却没有问：这个压抑，什么时候是真的「盖」，什么时候只是「压」？本书要问的是：怕死这个意义，在奴隶退下来的那一刻很重；可是到了他劳作了十年、二十年之后，它还主导吗？若还是怕在主导，他的劳作里长出来的东西，就带着怕的形状；若劳作自己已经长出了一个新的意义——手艺、作品、一家人的生计——那么这个新的意义才是后来承受的力量的来源。**同一个人的忍，不同阶段，撑着它的意义可能已经换了。** 这是有效期的问题。

第二处：黑格尔把这件事放在两个人之间的承认之争里，结局是承认的辩证。本书把它放回到一个人身上：不用有一个主人，一个人身上就能同时活着两个意义，一个想要，一个压着。主和奴，是同一个人里的两个意义，也说得通。这样一来，忍不再只是「被压」，它也可以是自己身上更重的东西，在压自己身上更轻的东西。

再往前走一步，看黑格尔留下的一个没答完的问题：奴隶的劳作既然把他从怕里带了出来，那么当怕退下去，他还继续劳作，是为什么？黑格尔的回答偏向「自我意识的觉醒」，一个很大的词。本书愿意用一个更小的说法接住它：劳作做了十年，手里有了一件做成的东西，这件东西本身就成了一个新的意义——一把磨好的刀，一块平整的地，一个被客人夸过的菜。它是新的路，也是新的身份。最初是怕在撑着他，后来是手艺在撑着他，撑的东西换了，外面看起来他还是那个低着头干活的人。换句话说，**忍的人可以在不知不觉中，把撑着自己的意义换成另一个。** 如果这个换发生了，他后来的承受，就不再是奴隶的承受，而更像匠人的承受。这是黑格尔那一节里最耐读的地方，本书只是把它读成了一次意义的接力。

2. 弗洛伊德：压下去的东西没有消失

弗洛伊德在《文明及其不满》（1930）里讲，文明的建立，是以放弃本能的满足为代价的。人天生带着性与攻击的冲动，社会要让人住在一起，就得让每个人把冲动收一收。这件事有一个特别的办法：把攻击性转向内部，交给一个内在的「监督者」——超我，它像驻在一座被征服城市里的军队。于是人心里有了罪疚感，有了不安。大意是：文明越进步，这种内在的压抑越重，人越不快乐。

先说他说中了什么。

他说中了：**压下去的东西不会消失。** 这是弗洛伊德最硬的一块，也是本书最需要他的一块。忍并不会让矛盾解开，它只是让当下的改变不出现。那股劲还在，转

了个方向，或者积了起来。本书的「悬着」、「爆与蚀」，第六章讲的，都能在他这里找到前辈。

他还说中了：文明的好处，需要有人付代价。这个代价不是白付的，它有人在付，付在心里。

本书多出一层，在哪里分叉？

分叉在他把「压」看成一个单向的过程：本能在下，文明在上，上压下，压不住的就成了病。他的图景里，文明总是外加的，对本能总是不利的。

本书看到的是另一幅：**压的那一边，自己也是活的，它不是外加的，是从人自己的新的牵挂、新的路、新的身份里长出来的。** 一个父亲为孩子收起脾气，这个「孩子」，不是文明的规矩硬压上来的，是他自己心里长出来的最重的东西。这时的忍，没有多大的「不满」，反而常常带着一种踏实。

这并不等于说弗洛伊德错了。当那个压的东西确实是外加的，没有真的长在这个人身上，是别人的规矩、别人的期待，那他说的就是对的：压下去的东西积成病。**区别在于，压的那一边，是不是这个人自己的意义。** 是，则忍可以成；不是，则悬着、则蚀。

所以，对弗洛伊德，本书的态度是：他的账记对了，只是他把一种情形当成了全部。忍有时是外加的压，有时是自己的重。这两种，要分开。

判别时可以问一句：如果撤掉那个压的东西，这个人会松一口气，还是会觉得失去了什么？ 松一口气，多半是外加的；觉得失去，多半是自己的。这一问只是一个粗略的试法，〔待核〕它的可靠程度，本书没有做过系统检验。

弗洛伊德还有一个常被忽略的细节，值得在这里补上。他说，超我对人的苛刻，往往比外面的权威更甚：越是克制得好的人，越容易自责。本书可以接住这句话，并给它一个位置：一个内在的「监督者」如果只是把别人的规矩搬进来，而没有跟这个人自己的牵挂、自己的路接上，它就是一个孤零零的意义，没有新的东西在其中发生。它压得很重，却什么也长不出来。这样的压，不会像孩子为父亲收脾气那样踏实，只会越压越苦。所以，对同样是「压得很重」的两个人，本书要问的不是他们压得多重，而是压着的东西里，有没有一处是活的、在发生的。

3. 埃利亚斯：从别人管我，到我管我

诺贝特·埃利亚斯《文明的进程》（1939）用一大堆历史材料，讲了西欧几百年里，人们的举止怎样慢慢变了。吃饭不再用手抓，不再随地吐痰，不再当着人擤鼻

涕，睡觉要穿衣，上厕所要避人。他看到的趋势是：原来由外面的强制管着的东西，慢慢变成了人自己管自己。羞耻的门槛和难为情的门槛，一步步往前移。同时，国家把暴力收归自己，人们之间的暴力少了，人要自己约束自己的冲动，以便在越来越长的「依赖链条」里相处。大意如此。

先说他说中了什么。

他说中了：**外部强制，会变成自我强制。** 这个转换，本书很需要。一个孩子，最早是妈妈说「别抢」，后来变成他心里自己说「别抢」。这两句话在形式上一模一样，说话的人不一样了。**忍的成熟，就是这个搬家：那个压着的东西，从外面搬到了里面。**

他还说中了：这个搬家是被一个越来越长的依赖链条催出来的。人和人的相互依赖越多，越要忍。这个观察，与本书说的「意义有轻重才有忍」能接上：依赖链条越长，一个人身上长出来的、要顾及的东西越多，也就越多「更重要的」。

本书多出一层，在哪里分叉？

埃利亚斯讲的，是整个社会的长时段变化，他看到的是「举止」：外在的、可以被记下来的行为。本书要追问的，是行为后面那一处：当一个人把鼻涕收起来，他是因为「这里有人，不好看」，还是因为「那个人是我很在乎的人」？前者是身份的压，后者是牵挂的压。外面看上去都是「举止改了」，里面撑着它的意义不一样，到期的方式也不一样。

还有一处分叉：埃利亚斯的图景里，趋势基本是单向的，从粗到细，从外到内。本书提醒的是：**自我强制并不等于忍成了。** 一个人完全内化了规矩，不再需要外人管，这时他可能「忍」得毫无痕迹，可是他的矛盾没有解开，只是被他自己也看不见了。这种忍，不是那种「刀在心上」的忍了，它变成了习惯，变成了惯，第三章里提过的邻居之一。本书系列里，第 443 号《惯》专讲旧路径替新发生做主；这里只点到：内化得太深的忍，会变成惯，不再是忍。

埃利亚斯留下的另一个线索，是「羞耻」。他看到，人对什么感到羞耻，是会随着时代搬家的。这一点，本书觉得很有用：羞耻是一个人显露出来的样子，对着别人的目光所生的感觉，一件事让人羞耻，说明他在这一处有一个「我该是什么样」的身份。身份越多，能引起羞耻的地方越多，能压住冲动的东西也越多。可是这里有个反向的风险：当一个社会靠羞耻来压人，被压的人容易把「不被看见」当作最大的安全，委屈只好往里走。所以，外部强制变成自我强制，是忍的一种成熟，也是一个要小心的拐角：它让忍更省力，也让被盖住的那一处更难被人听见。

4. 荀子：化性起伪，把「性」垒成「善」

荀子在《性恶》里有一句很著名的话：「人之性恶，其善者伪也。」这里的「伪」，不是虚假，是「人为」：后天人为的加工。他的大意是：人生来有好利、疾恶、耳目之欲，顺着这些走，就会争夺、残贼；所以要靠师法的教化、礼义的引导，「化性起伪」，把本性改造成善。《劝学》里他说：「锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。」不停地做，石头也刻得动。

先说荀子说中了什么。

他说中了：**不是顺着生下来的样子长，就能成。** 一个人要靠后天一点一点垒。垒的东西，是礼，是学，是积。积久了，成了第二个本性。这与本书说的「新的意义一层一层长出来」几乎一回事。他还说中了：这种垒，需要很长的时间，需要不停。这与忍的「有效期」相关，一个意义撑得住忍，是靠一直在场。

他也说中了一点很少被人注意的：这个垒起来的东西，是人为的，它不是天生的，所以它会松、会塌、会需要重新垒。**忍不是「本来就有」的，它是「垒」出来的。** 本章前面讲的婴儿长大，就是这个垒。

本书多出一层，在哪里分叉？

荀子的方向是：用礼义化性。这里，压的一方是「礼义」，被压的一方是「性」。本书的看法是：压的一方并不总是礼义；它可能是一个孩子，一条路，一个身份，一段刚开始的感情。这些东西没有一样是礼义，可是它们一样能压住「性」。**荀子看到的，是忍的一种来路，即社会给的规范。本书看到的，是三条来路。**

另一处分叉：荀子的目标是把性「化」掉，起伪之后，性不再作乱。本书说的忍，目标不是「化掉」，是「盖住，并承受」。矛盾没解开，刀还在心上。荀子的路径里，化是终点；本书说的忍里，化常常没有到来，所以忍才需要一直撑着。**荀子描述的是忍如果成了的那条路的尽头；而绝大多数的忍，停在路上。**

最后补一句荀子与本书的衔接。荀子重「积」：「积土成山，风雨兴焉。」意思是一点一点积起来，到了够多的时候，就会有新的东西冒出来。这与本章的看法在方向上相合：意义是积出来的，轻重是积出来的。可是荀子默认积出来的都是好东西，因为他的「积」有师法、礼义领着。本书提醒的是：不领着，积出来的也可能是怕、是怨、是一套只对某个人有利的规矩。积是中性的，要看积的是什么。所

以，对于一个人身上「忍」的力气，我们可以夸他积得厚，却不能因此就说积得对。

这样，四位近邻，各看到一块：黑格尔看到忍和劳作、和怕的关系；弗洛伊德看到压下去的东西不消失；埃利亚斯看到外面的管变成里面的管；荀子看到这是垒出来的。本书要补的，是一把把四块拼起来的尺子：**哪一个意义在主导，它是不是自己长出来的，它还在不在。**

◆ 八、判别局面：婴儿、孩子和一个「很能忍」的大人

三个人，摆在一起看。

婴儿。 饿，哭。不会忍。有人说他「没有自制力」。本书说：他身上只活着眼前这一个意义，没有第二个可以跟它比。

五岁的孩子。 妈妈说「吃饭前不能吃糖」，他盯着糖罐，手背在后面，不碰。有人说他「自制力好」。本书看：他心里长出了几样东西——「妈妈说话算数，吃完饭会有」，「不听话妈妈会不高兴」。这些东西比眼前的糖重。他的忍，是有材料的。

一个四十岁的人，在公司里被所有人评为「特别能忍」。 被上司当面羞辱，不吭声；被同事抢了功劳，不争；加班到半夜，笑着说没事。人人都夸他。

三个人，从外面看，只有程度不同：婴儿完全不忍，孩子能忍一点，大人能忍很多。心理学里的常见处理，是把这看成一根线：自制力从低到高。

本书不这样判。本书问的是三句话：

压着他的，是哪一个意义？这个意义，是他自己长出来的，还是别人放到他身上的？这个意义，现在还主导吗？

用这三句去问第三个人，答案可能完全不同于「自制力高」。

如果他的回答是：「我在这家公司干到五十岁，就能把孩子的学费攒够，我不想让孩子走我的路。」那么压着他的，是一个孩子，一条路，是他自己长出来的，而且此刻正在发生。他的忍有材料，有力气。

如果他的回答是：「不然呢？不忍怎么办？」或者他想了很久，也说不出压着他的是什么，只觉得「不能得罪人」，那么压着他的，多半是一种怕，一种习惯。那个更重要的意义，不在场，或者只是一个影子。这样的「特别能忍」，是憋，是惯，是第三章的邻居。别人夸他，他自己心里多半明白，是另一回事。

所以，「能忍」这件事本身，判断不出什么。能判断的，是那个撑着它的意义。

这个判法，也解释了为什么同一个人，对不同的事，忍的力气不一样。他对上司忍得住，对自己的孩子忍不住；对陌生人忍得住，对爱人忍不住。不是他对孩子、对爱人「没有修养」，是在这两处，当下这一处的意义太重了，重到那个更重要的意义压不过。孩子的一句顶撞，爱人的一句冷话，戳到的是他心里最重的东西之一。两个重的在互相撞，谁也盖不住谁，这时候不是忍不忍的问题，是该不该好好谈一谈的问题。

再说一句关于婴儿的结论。婴儿不会忍，我们不去教他忍，而是**陪他把那些更重要的东西长出来**：让他信得过，让他有一个想去的地方，让他在乎一个人。当这些长出来，忍就在其中，不用教。反过来，一个家庭里，若是只强调「不许哭」「要听话」，没有在孩子心里长出任何比哭更重的东西，那孩子学到的是「憋」。他在表面上不哭了，心里的那股劲却没有地方去。

◆ 九、轻重是怎么排出来的

说「意义有轻重」，听上去像是说，人心里有一架天平，把东西放上去，一称就知道。

不是这样的。没有这样一架现成的天平。

轻重是在事情撞上来的那一刻，才排出来的。同一个人，同一件事，在不同的日子里，排出来的次序可以不同。昨天，「不能在会上翻脸」重；今天，他刚收到一封体检报告，「这份工作值不值得我这样」忽然重了起来。**轻重不是一个定了的表，是每一次矛盾发生时的一次排序。**

那么，一次排序里，哪些东西会让一个意义变重？

第一，它此刻正在发生。　一件已经过去的事，不如一件正在进行的事重；一个只是想想的计划，不如一个已经开了头的计划重。你在准备一场婚礼，婚礼前一周，你对未来岳母的某句话，就容易放过。因为婚礼这件事，此刻正在你的手上一件件落下来。这与第四章讲的是同一个条件：更重要的意义，要正由新的东西产生着。

第二，它缠得深。　一个意义，如果有很多根线连在别的东西上，就重。孩子的前途，连着钱，连着家，连着你自己的面子，连着你父母的期待，所以重。一句「我想换个桌子」，只连着一张桌子，所以轻。连得越多，被它压住的东西越多。

第三，它不容易被换。　有些东西丢了可以再来，有些丢了就没有了。一份工作丢了可以再找，一个孩子的某一个童年丢了，不会再有。能被换的，轻；不能换的，重。

第四，它是自己的。　这一点在前面近邻一节已经碰过。别人放到你身上的意义，哪怕写得再大，你不认，它就压不住事。你认的，哪怕只是一小块自留地，也可以压得住很大的火。

除了这四条，还有一个很容易被忽略的因素：**当下这一处的意义，自己也会变轻。**

回到第一章的口述原话：「当下层级的意义已经非常薄弱了，即刀忍在心上」。当下这一处的意义薄了，覆盖才盖得上。为什么会变薄？

有时是因为时间。一件当时气得睡不着的事，过两个星期，没那么气了。这是最普通的一种，常常被人叫作「时间会治愈一切」。时间并没有解开什么，只是当下这一处的劲，被一层层别的事盖旧了。

有时是因为这件事本身被看轻了。一个人，原来很在乎同学聚会上别人怎么看他；三十岁以后，他在乎的是别的，同学聚会上的一句话，轻了许多。

有时是因为另一边变重了。孩子出生，家里的一切排序都变；原来重的东西，一夜之间变得没那么重。

这三种，是同一个意思：**轻重是相对的。**　一个意义变得「主导」，不一定是它变重了，可能是别的东西变轻了。

由此，可以看出一个有趣的现象：**一个人如果身上活着的意义很多，且大小相差不大，他最难忍。**　因为每一个都有资格主导，每一次排序都不分明，每一次矛盾来，都要吵一架。反倒是那些有一件事压倒一切的人，忍得最干脆：创业时的创始人，备考时的考生，照顾病人的家属。他们之所以看上去「特别能忍」，是因为他们身上有一个意义，明显比别的都重。

这也是为什么，有些大事，需要先把优先级定下来。一个团队，若不知道眼下最重要的是什么，每个人都带着自己的小意义进来，会议室里就总是在爆；若有人把「这个季度只做一件事」定下来，成员们突然就学会了忍。不是他们的修养提高了，是轻重分明了。

◆ 十、两种不会忍：只有一个意义，和有太多个意义

前面说，只活着一个意义的系统不会忍。这里要补上一个对称的情形：有太多意义、彼此一样重的系统，也不会忍。

只有一个的：爆或停。

一个新入职的年轻销售，业绩压身，眼里只有数字。客户一句难听话，他当场回怼，丢了单子；或者他整个人缩起来，三天不敢再打电话。他不是脾气差，他心里只有「这一单」，没有第二样东西。没有第二样，就没有「盖」。

一个国家，若全国只有一个意义（比如：赢这场战争），战时它能压住内部的无数矛盾；一旦战争结束，那一个意义就空了，原先压着的矛盾全部放出来。这一点第五章用国共的例子讲得很细。这里只取它的结构：**只靠一个意义撑着的覆盖，撑它的那个意义一退场，就是爆。**

太多个的：拉锯。

另一种情形，是一个人身上活着十几个意义，彼此势均力敌。他想辞职，可是房贷；想留下，可是受不了；想为孩子，可是孩子也不需要他这样；想为自己，可是又觉得自私。每一个都有道理，没有一个主导。他于是不爆也不停，也谈不上忍：他每天消耗在内部的拉扯里。第 521 号《累》写的就是这类状态里更典型的一种：进了矛盾，花着能量，第三步来不了。这和忍的区别，是忍时有一个意义主导，累时没有。

这两种，正好把忍夹在中间。

一头是只有一个意义：太单，不会忍。另一头是意义很多却没有主次：太乱，也不会忍。忍在中间：意义不止一个，而且有一个明显更重要。

这一点，有一个实用的推论。

如果你想帮一个人学会忍，不要先教他「控制」，要先看他是在哪一头。

他是太单的？那就帮他长出第二个意义。一个只会拼业绩的销售，让他想起他拼业绩是为了什么，那个「为了」，就是第二个意义。孩子只会抢饼干，让他有一个想去的游乐场。

他是太乱的？那就帮他排一排轻重。把十几样东西摊开，问一句：这个月，哪一样真的更重要？不是永远，是这个月。这一排，往往就有了主次。

两头的办法不一样，不能一律说「你要忍」。

顺便说一句，这也是为什么在不少场合，一句「你要学会忍」的劝，起不了作用，甚至起反作用。被劝的人心里要么没有更重要的东西，要么有一堆，劝他的人没有看一眼他在哪一头。

◆ 十一、意义很多，忍就越多越好吗

读到这里，你可能会问：既然意义越多、越能长出更重要的，那文明越复杂，人是不是越能忍、越应该忍？

不是。

意义多，只是给了忍更多的材料。能不能用到好处，要看三件事。

一，这些意义是不是真的在发生。 一个社会里，若大多数「更重要的」，都只是写在墙上的口号、挂在嘴边的名分，没有人真的在其中被改变，那么这些意义是空的。拿空的东西去压真的矛盾，压得住一时，压不住长久。

二，被压住的那一处，有没有被听见。 一个办公室，若大家都被要求「以大局为重」，可是没有一个渠道让人把具体的委屈说出来，那「大局」压住的，是一堆越积越多的东西。大局本身是真的，可是覆盖期间，当下这一处没有被改写，它带着势能存着。这就是第二道判据：遗产。

三，那个更重要的意义，会不会被拿去当借口。 这是最需要警惕的一点。「为了你好」「为了大局」「为了孩子」，是三个最常被拿去压人的说法。说的人未必有恶意，可是只要他自己并没有真的被这个更重要的意义改变，他说出来的就只是一个借口。借口压得住别人，压不住自己，反过来还会让被压的人觉得被欺负。

我们不妨直说：**文明不是教人越来越能忍，而是在教人找到真正更重要的东西。** 忍只是其中一个副产品。

这里有一个小小的提示，放在给管理者、给父母、给老师的话里：你想让对方忍，先问你自己，你给他的那个「更重要的」，是不是真的？他认不认？它在不在发生？如果三个答案都不确定，那就别开口要他忍。

◆ 十二、一个老师的十二年：意义怎样接力

前面说得多是道理，这里用一个人，把三个来路在时间里的接力看一遍。这个人是虚构的，叫许老师，取普通人日子里的事。

许老师二十四岁，在一所县城中学教语文。第一年，她最大的火，是学生在课上睡觉。她会停下来，站在那个孩子桌边，一言不发地看着，直到全班都安静。她不骂，可是脸是冷的。

这一年她几乎不会忍。当下这一处的火，是整个人的火：我备了一晚上的课，你睡觉。心里没有第二个东西，可以和「我的课被睡掉了」比重。

第三年，她带班，班里有个男孩，父亲在外地打工，母亲生病。男孩上课也睡，可是她开始不一样了。她站到桌边，看了一会儿，转身走了，没有冷脸。下课后她把男孩叫到办公室，递给他一个面包。

这一年她多了一样东西：她手上有了一个具体的孩子。这个孩子，是新的牵挂。当下的火——课被睡掉了——还在，可是旁边长出了一个更重的：这个孩子的下学期怎么办。

第六年，她开始写一本教学笔记。她想把几年来在课堂上摸出的办法整理出来，给县里的老师们用。这一年，学生睡觉，家长电话来投诉，同事在背后议论她「出风头」，她都放过了。她在晚上翻出笔记本，写下三行字，继续写。

这一年撑着她的，是新的路：一本要写完的笔记。当下这些小火，一朵一朵地被盖掉了。有的盖得很干净，有的，比如同事的闲话，她后来回头看，发现那团火其实没有灭，只是被压着，等笔记出版那天，她在庆功饭桌上，对那位同事说话，语气里藏着一点锋利。她自己也吓了一跳。

第十二年，她被提为教研组长。第一次组里开会，一位老教师当着年轻人的面，说她的方案「没有新意」。她笑着说：「您说得对，我再想想。」

这一次，她没有一点锋利，也没有咬牙。她坐在那里，听完，在本子上记了两条。事后她跟同事说，不是涵养，是她一进这个位子，就觉得这屋子里的人，有些是要靠她带着往前走的，包括这位老教师。

这一年撑着她的，是新的身份。组长这个身份，把她从「被人说的人」变成了「要为这群人负责的人」。

十二年，三种新的东西，一个接一个长出来：一个孩子，一本笔记，一个身份。每一个出现时，都让她比前一年更能忍。

我们可以从这个小故事里读出几件事。

第一，忍是接力赛，不是一个人一直跑。　每一阶段撑着她的意义不同。第三年撑她的是孩子，第六年是笔记，第十二年是身份。如果有人在第十二年问她「你的

忍是怎么练成的」，她多半会说「没怎么练」，因为她每一年忍的都不是同一个东西。

第二，每一棒交接的地方，最容易出问题。 第六年那句带锋利的话，正好发生在笔记出版、那个更重要的意义完成的时刻。笔记写完了，它退出了主导，被它盖住的小火，立刻显出来。这就是第五章讲过的：有效期一过，被压的东西回来。幸运的是，她那次回来的东西很小。如果当年被盖住的是一个很大的矛盾，那次饭桌上出来的，就不是一句话。

第三，遗产。 这十二年里，许老师的那些火，有的被盖掉之后确实不见了——比如学生睡觉，几年下来她不再把它当作冒犯，她改了课的讲法，让课更有意思。这一类，是覆盖期间当下这一处被改写了。有的没有——同事的闲话，一直压着，到了出版那天才露出来。这一类，是积了势能的。同一个人，同一段日子，两种结局并存。

我们一般说「某某特别能忍」，说的是一个整体印象。可是拆开看，一个人的每一次忍，都有自己的来路、自己的有效期、自己的遗产。**忍从来不是一个人的性格，是一连串具体的覆盖。**

◆ 十三、不忍，也是意义主导

读到这里，容易产生一个误会：既然忍是意义有轻重的签名，那是不是越能忍越好，不忍就是意义不够重？

不是。

有些时候，不忍，恰恰是因为当下这一处的意义，仍然是最重的。

第一章讲过一道门槛：当下这一处的意义已经不如那个更重要的意义主导，覆盖才盖得上；还主导着就盖不住，硬盖是错忍。

举一个例子。

一个小区里，楼上的邻居半夜装修，连续三周。楼下的老人睡不着，血压升高。他敲门说过，对方说「快了快了」。第三周，他不再等，去找了物业，找了街道，最后写了投诉。

有人说他「不会忍」，有人说他「太较真」。本书看，他是这样排的：他身体的睡眠，是当下最重的；邻里间的体面，也有，可是比不过。他身上那个「为邻居和气」的意义，是真的有，但它在这件事里，没有重到能压住他的睡眠。

这个「不忍」，不是意义不够重，而是意义的主导，真的在这一处。**主导的意义是什么，就按什么办。** 睡眠重，就投诉；和气重，就等。

所以，**忍不是目标，主导才是。** 一个社会、一个家庭，如果把「忍」本身当成美德，要求每个人在每件事上都忍，就是把轻重的判断拿走了。当下这一处的意义若仍然最重，叫他忍，就是叫他错忍。

一个人更应该学的是：**这件事里，哪一个意义真的更重？** 答案可能是忍，也可能是不忍。能把它排对，才是本事。不是「能忍」的本事，是「排对」的本事。

这样看，那些不忍的人，也是在让意义有轻重：他们判定当下这一处最重。判得对不对，另说。

这里可以再区别两种「不忍」：

一种是**不忍而变**：当下的矛盾来了，改变就让它来，在这个改变里把矛盾处理掉。投诉、谈判、离开、直说。矛盾可以被解开。

一种是**不忍而爆**：只有当下这一个意义，没有别的东西拉着，一发不可收拾。

前一种，是意义主导在当下；后一种，是只有当下，没有别的。看上去都是「不忍」，里面不一样。

再多说一句，免得「主导」两个字被读成「压倒」。

主导，不是说另一个意义死了。投诉的老人，并没有不再在乎邻里；他只是在这一件事上，让睡眠排在前面。过了这一阵，装修结束，他很可能又在楼道里跟那位邻居点头问好。**主导是一次排序，不是一次判决。** 被排在后面的，还活着，下一次矛盾来的时候，它可能就排到前面。

这也是为什么，同一个人看上去前后不一致：昨天忍了，今天不忍。他不一致，是因为轻重每天在重新排。真正不变的，是他心里这些东西都还在。

◆ 十四、意义的主导性：目前没有一把尺子

写到这里，要把一件事说老实。

本章的整个论证，立在「意义的主导性」这个说法上：哪一个意义在主导。可是这个说法，目前没有一把直接的尺子。

我们怎么知道，一个人此刻是哪一个意义在主导？

现在能用的办法有几种，都是间接的。

一，听他怎么说。　问：「你为什么忍？」他说出来的理由，是一个线索。可是人常常说不清，或者说的是一个体面的理由，真正压着他的另有其物。

二，看他怎么做。　看他把时间、钱、精力放在了哪里。一个人说孩子最重要，可是一年里和孩子待的时间不到一个月，那他的话和他的做之间有缝。做，往往比说更接近主导。

三，看撤掉之后怎样。　假设那个更重要的东西不在了，他会怎样？这是个假设，不能真的做实验，可是在生活里常有天然的实验：孩子离家了，项目结束了，战争打完了。看那之后，他的忍还在不在，是最可靠的一种。可是它也是事后的。

四，看身体。　紧绷、失眠、反复回想，往往提示有一件事被压着。可是这只能说明「有被压的」，说不出「是什么在压」，更不能当成医学的判断。

这四种办法各有毛病：说，可能不准；做，可能受限；事后，来得太晚；身体，说不具体。

所以，本书老实承认：**意义主导性目前只能被间接地读出来，不能被直接地量出来**。　本章的论证，能用「若主导性如此，则应见到如此现象」的方式去检验，却不能拿一个数去回答「这个人此刻是不是被某个意义主导着」。

这是本章最弱的一处，也是全书最弱的几处之一，第九章的三句问，就是想给出一个可以日常使用的、虽然粗糙的办法。

不过要提醒的是：没有直接的尺子，不等于没有区别。就像「一个人是否爱孩子」，也没有一把直接的尺子，可是人们并不因此就认为「爱」这个词没有用。我们用的办法，是听、看、比较、等待。本书对「主导性」也这样用。

◆ 十五、从一个人的忍，读出他心里活着什么

忍既然是签名，就可以反过来用：看见一个人在忍，就看见了他心里活着的东西。

这是读人的一个入口。

办公室里，一个同事在会上被点名批评，一言不发。你不必急着判断他「脾气好」或「没骨气」。你可以只问一句：他心里有什么，重到让他此刻不开口？是这份工作，是一笔正在谈的钱，是下个月的晋升，还是他根本在想别的事，这件小事没进他的心？

你不一定问得出来，可是只要你这样想，你对他的看法就会换一个样子。

再举一个家里的例子。一位母亲，孩子打碎了她很喜欢的杯子，她深吸一口气，说：「没关系，别踩到碎片。」她这句话，一半是杯子，一半是孩子。如果孩子是她心里最重的，杯子就轻；如果孩子刚刚做了一件让她很失望的事，这只杯子可能就成了压垮的最后一根。同样的杯子，同样的母亲，不同的日子，不同的反应。差别在于那一天，她心里什么重。

这样看人，有三个好处。

一，不再把忍当成性格去评价。　评价一个人「能忍」「不能忍」，常常伤人，因为它把一次具体的排序，当成了这个人的本性。看他心里什么重，就能把话说得具体：「你最近一定有一件很要紧的事。」

二，能看出对方的力气快到头没有。　你知道他靠什么撑着，也就知道那个东西什么时候会退场。孩子高考完，家长的忍可能就松；项目上线，团队的忍可能就散。你可以提前备好。

三，能看出对方被压住的那一处，需要什么。　一个在忍的人，心里有一块被盖住的东西。它需要一个出口，哪怕只是被谁看见一眼：「你这几个月，不容易。」这句话不解开矛盾，可是它让被盖住的那一处，不再完全是黑的。

这也是为什么，《读人》那本书要在「读不出」的地方停下来。一个人的忍，从外面看常常是一张平静的脸，读不出。可是只要你肯想，他在忍什么，为了什么，你就读到了他心里最重的东西。

◆ 十六、会说话的机器，会忍吗

这个时代，难免有人要问：那会说话的机器，会不会忍？

先说一个朴素的观察：一个被设定为只追求一个目标的程序，没有第二个意义可以和它比轻重。它遇到阻碍，要么绕过去，要么停下来报错。这个结构，更像「只活着一个意义的系统」：爆，或停。

现在的对话机器，要同时满足许多条规则：要有用，要诚实，要礼貌，要安全。有的时候，用户说了一句难听的话，它仍然平和地回答。这看上去像忍。可是它是不是在「忍」，本书不下断语。要判断，得问三件事：它那里有没有一个「当下这一处的改变本来要来」？有没有一个更重要的意义，在盖住它？盖着的时候，有没有一把刀「在心上」？

这三件事，我们现在都没有可靠的办法去看。所以本书的态度是：**把这个问题挂起来，不用「忍」这个词去称呼它。**一个词一旦用得太宽，就什么也说明不了。

挂起来，也有它的用处：它提醒我们，忍这个词，不是「不反应」的同义词。一个东西不反应，不等于它在忍。忍要求两个意义在场，要求有刀，有承受。一块石头不反应，一个设定好的程序不反应，都不是忍。

这样回头看人，就更清楚：我们说一个人在忍，是因为我们相信，他心里有刀，同时有一个比刀重的东西。这是一种很重的信任，也是一种很重的承认。

再补一个小例子，看「主导」怎样在一天里换手。

早上七点，老方送孩子上学，路上被后面的车狂按喇叭，他没动气，因为孩子在后座，他想着别让孩子看到大人吵架。上午十点，他在单位里接到客户的电话，对方的话很冲，他压着声音说「我马上处理」，因为这是年底最大的一单。中午吃饭，同事开了个玩笑，说得过了头，他笑一笑，没往心里去，因为这个同事平时帮过他。下午六点，他回到家，妻子问了一句「你怎么又这么晚」，他一下子火就上来了，把包摔在了沙发上。

这一天里，他在三处忍了，在一处爆了。有人会说，他把好脾气都给了外人，把坏脾气留给了家人。

本书看到的是另一幅：前三处，每一处都有一个当时在场的、明确的更重要的东西——孩子、年底的单、一份旧情；第四处，他累了一天，这三样东西全都不在场，而妻子那句话，碰到的又恰是他最在乎的人对他的一点不满，当下这一处，分量突然变得很重。**不是他把坏脾气留给了家人，是家里这一处，他最不愿意被看轻，也最没有别的东西可以拿来压它。**

这一幕里，有一个不舒服的地方：越亲近的地方，越难忍。因为越亲近，当下这一处的分量越重，重到没有别的意义压得住它。这时候，该做的不是更用力地忍，而是把这一处说开。

◆ 十七、意义的发生有三种，所以忍也有三种

到这里，本章只说了意义有轻重。可是意义不止有轻重，它还有三种发生的样子。口述的第十一句把这件事说得很直：

> **忍有三种，根据意义的发生：有张力的忍耐是为了更大的幸福发生；有纠缠的忍耐是为了更大自由发生；有混沌的忍耐是为了更大的创造发生。**

这句话和前面的轻重接在一起，才算完整。轻重回答的是：谁盖谁。三种发生回答的是：盖着的这段时间，承受的到底是什么，又在等什么。

先用大白话把三种说一遍。

混沌。　事情还是一锅粥，没有成形：一个想法还说不清，一个作品还看不出样子，一个人还不知道自己要成为谁。这时候矛盾来了，会想马上把它理出个样子来，理不出就烦。混沌之忍（不露），是把这锅粥先扣住，不急着端出来，为了等一次真正的创造发生：东西自己长成了形，才拿出来。

纠缠。　事情缠在一起，解不开：两个人的关系，一家人的账，一份工作和一个人的前途。这时候想走，一走就扯断了别的东西。纠缠之忍（不走），是先承受着这团缠，不硬扯，为了等一次更大的自由发生：缠里长出一条新路，走出去不是逃，是通。

张力。　事情绷着，放不出：一股火，一份爱，一口想歇的气。放出来，伤人或者落空；不放，在身上绷着。张力之忍（不放），是把这股劲存住，为了等一次更大的幸福发生：它放在了值得放的地方。

这三种，和前面的轻重怎样接？

轻重决定盖不盖得上。三种发生决定盖上之后，承受的力往哪里去。同样是被一个更重要的意义盖住，一个写论文的人压着没说出口的见解，是混沌之忍，等的是创造；一个熬着没辞职的人，是纠缠之忍，等的是路；一个母亲压着心里的火，是张力之忍，等的是一次更好的放。三个人都在忍，都靠一个更重要的意义撑着，可是他们各自在存的东西不同，各自等的转换不同。

这里要接上第十句：承受不是白耗，是堆积。被扣住的那股劲，存成势能，等的就是上面三种转换之一。所以，忍的三个结局，说到底是同一件事：堆积的能量，最后放到了哪里。放进了那场更大的转换，是忍成；没等到，从原路冲出来，是爆；一直放不出，落回自身，是蚀。

而回到本章的主题，这三种发生，也各自要有一个更重要的意义当底。等创造的人，心里要有那个作品；等自由的人，心里要有那条路；等幸福的人，心里要有那个值得放的地方。没有，堆积就没有去处，那就不是忍，是憋。

三种发生与前面说的三个来路（新的牵挂、新的路、新的身份）不是一回事，却常常叠在一起：一个新的路，往往通向创造；一个新的牵挂，往往连着幸福；一个新的身份，往往是纠缠里走出去的那一步。本书不把它们钉死，只提醒读者：问一个人的忍，可以问两遍，一遍问什么在盖，一遍问他在存什么、等什么。

◆ 十八、为什么说「签名」，而不说「原因」

读到这里，有人会追问：说忍是意义主导性的「签名」，为什么不干脆说，意义有轻重是忍的「原因」？

这是一个值得停一下的问题。

说「原因」，会让人想到一条线：先有轻重，后有忍，前面的推着后面的。可是在一个活着的人身上，两件事不是前后发生的。轻重是在矛盾撞上来的那一刻排出来的，忍也是在同一刻出现的：排出了主次，当下的改变被盖住，是一件事的两面。你拿不出一个时刻，说「此刻轻重已经排好、忍还没有开始」。

所以本书用「签名」。签名是留下来的痕迹，它让别人认出：这里有一个意义在主导。我们看见忍，就是看见了排序已经发生过。反过来，没有这个痕迹，不等于没有意义在活着，只是没有一个意义压过另一个，或者压得过于彻底，连痕迹也没留下。

这个说法还有一个好处：它不要求我们去找一个藏在人身体里的「忍的开关」。没有这样一个开关。有的是一个人、一段日子、一桩事情，以及这中间一次次的排序。

还有一层，口述的第十句说的是这个意思：忍，也是对矛盾的承受的能量堆积，是为了更大的转换和释放。顺着它，签名里还写着另一行字：会忍的系统，是能把能量存起来、等一次更大的转换的系统。只会当场放掉的系统，留不下这个痕迹；能把劲扣住、存成势能的，才留得下。婴儿的哭是当场放掉，成年人的忍是存。

有了这个说法，前面说的「婴儿不会忍」「文明让人更能忍」，就有了统一的读法：它们说的都是，一个系统里，能留下这种签名的材料，多还是少。

◆ 十九、一个反例：两个孩子的糖

为了不让这一章只顺着自己走，这里放一个可能挑战它的例子。

两个五岁的孩子，面前各摆一颗糖，大人说：你们等十分钟不吃，就再给一颗。一个孩子等住了，另一个没有。

按本章的说法，等住的孩子，心里长出了比眼前这颗糖更重的东西；没等住的孩子，没有。可是仔细想想，这个说法太快了。没等住的孩子，也许不是没有长出来，而是他平日里的经验告诉他：大人说的「再给一颗」，常常不算数。对他来说，那个「更重要的东西」并不稳定，它不够「在发生」。他的不忍，恰恰是一种清醒的判断。

反过来，等住的孩子，也许家里的大人向来守信，「再给一颗」对他来说是真的。他等得住，不是因为他更有自制力，而是因为他的世界给了他一个靠得住的更重要的东西。

这个例子里，两个孩子的差别，不在孩子身上，在孩子住的世界里，那个「更重要的东西」到底是不是真的。这正是本章要说的：忍的材料，是在日子里长出来的、被一次次兑现的东西。一个没有被兑现过的承诺，压不住一颗摆在眼前的糖。

这一点放到大人身上同样成立。所以，下一次有人说「这孩子没有耐心」，可以先看一眼：他身边，有没有一个值得等的东西，那个东西以前有没有兑现过？

◆ 二十、出现什么情况，就说明本章错了

本书每一章都写一条推翻自己的条件。本章的判断是：忍是意义主导性的签名；只活着一个意义的系统，不会忍，只会爆或停。下面几种情况，如果出现，本章就站不住：

一，找到一个只活着一个意义、却持续地、稳定地忍的系统。　比如，有人能说明：一个人的心里真的只有一件事，没有任何第二个意义，却始终不爆也不停，把当下的改变盖住了。本章会收回判断。不过要小心，这类例子里，常常藏着没被看见的第二个意义。

二，找到一个有明显更重要的意义，却完全不会忍的人，并且排除了别的因素。　比如，一个孩子已经长出了「回家再吃」的意义，却在任何情形下都无法依靠它压住眼前的欲望，也找不到别的原因。那么，「更重要的意义主导」就不足以解释忍。

三，婴儿的忍，能被一个与意义无关的因素完全解释。　比如，若发育研究显示，婴儿学会等待，纯粹由某个脑区的成熟决定，与他是否形成了稳定的预期、牵挂无关，那么本章第四节的说法就要收窄。事实上，神经的成熟，当然是材料的一

部分；本书只是说，它不是全部。这一条，本书没有自己做过实验，只能算判断的方向，〔待验〕。

四，所谓「忍的历史是新意义长出来的历史」，不过是事后的叙事。 如果有人能拿出一个社会，其中新的意义不断长出，但社会里的忍并没有相应增加，而且这个差别无法用别的东西解释，那么第六节要收回。这一条，本书自认最弱：它依赖对历史的解读，而解读总可以有别的版本。

以上四条，任何一条被证实，本章对应的部分就要改写。

◆ 二十一、专著系列里的忍

这一章的主张，在站内的几本专著里，有近亲，也有分叉。下面按书号，各说一句它跟本章怎样接，又在哪里不同。每一本，这里只说大意，不展开成它们的书。

第 349 号《婴儿：SDE活体发生学》。 这本书把婴儿当作「空虚混沌的标准样本」，细讲一个生命怎样从几乎什么都没有，一步一步长出想要、游戏、「我」。本章第四节借它的一个要点：婴儿身上先转起来的，是意义目标这台引擎；眼前的意义是满的，别的意义要后来才长。《婴儿》讲的是一个「我」怎样最后才长出来，本章接着问：这个后长出来的「我」，为什么能有忍。两书的差别在于：《婴儿》主要讲怎样长出第一个，本章讲怎样长出第二个、第三个，并且比轻重。

第 426 号《读人》。 这本书的副题是「读不出的时候，新东西正在出生」。它教的是怎样读一个人，尤其是读到一个人「读不出」的地方。本章借它的角度：一个人突然会忍了，你读不出他是怎么变的，那正是新东西在他身上出生的时候。《读人》更关心怎样读，本章更关心，读到的那个「忍」，背后撑着的是哪一个意义。两本可以连着用：先读人，再问他的忍是谁撑着的。

第 10 号《论自由》。 这本书的一句话是：「自由不是选择，而是正在发生。」它里面还专门提醒过一种回滑：把克制当成自由本身，靠拒绝维持体面。这一句，是本章要接住的。忍，如果只是克制，只是「不做」，那就可能是《论自由》批评的那种降格；忍，如果是一个新的意义引发的改变在发生，在这个发生里，被盖住的那一处得到安放，那它就和自由接上了。本章在这里把忍分成两种面貌，具体怎样与自由接，留给第八章。

第 521 号《累》。 累是进了矛盾、花着能量、第三步来不了。前面「两种不会忍」一节已经说了：累和忍的差别，在于有没有一个明显更重要的意义主导。

《累》写的是意义没有主次时的状态，本章写的是有主次时的状态。同一个人，今天累，明天可能忍，只要他把轻重排出来。

第 520 号《欠》。 欠是改变出来了，没有回写。它和本章的接点在遗产那一道判据：忍的覆盖期间，如果当下这一处没有被改写，等于有一笔欠着的账。本章讲了为什么有忍，《欠》讲的是欠下的账怎样还。

第 236 号《从六步到九步：创造力的揭秘》。 这本书讲创造怎样发生。本章第六节说「新的意义不断长出来」，第 236 号可以看作其中「长出来」的那一步的方法书。两书的分工：本章只说长出来的东西能压住当下；那本书说它是怎样被做出来的。

这几本书合在一起，大致构成一条线：《婴儿》讲第一个意义怎样长；本章讲第二个意义怎样压住第一个；《累》讲两个意义拉不开时怎样耗；《欠》讲压住之后的账。

◆ 二十二、放回日子里

回到开头那两个人：商店里躺在地上的孩子，会议室里捏了一下手指的年轻人。

他们是同一个人。中间的二十年，不是学会了控制，是长出了许多东西。

现在，把这个想法放回你自己的日子里。

下一次你发现自己「忍」了——对谁说了一句「没事」，把一句话咽了回去，在会上点了点头——先别急着夸自己，也别急着骂自己。只做一件很小的事：

问自己，这一刻，是什么东西在压着我？

这个问题，有三种答案。

一种答案是：我说得出来。比如，「这个项目做完前，我不想跟他撕破脸」。你能把那个更重要的东西讲出来，名字、日子、样子，都清楚。那么你的忍，有材料，有力气，也有期限：项目做完了，你可以回头处理这处矛盾。

一种答案是：我说不出来。只有一种「不能」，一种「没办法」。那就先别硬撑，这很可能是憋，需要换个办法。

还有一种答案是：我说得出来，可是我发现，那个东西其实已经没有那么重了。孩子大了，项目黄了，那个人早就不在了，可是我还在忍。这时，是那个意义退了场，你还在照旧走。这正是下一章（第八章）与第九章要接着走的路。

一个很小的练习，明天可以试：**把今天咽下去的一句话写在纸上，旁边写一行字——我是为了什么咽下去的。** 写不出的，留着，不要硬写。过一周回头看，哪些理由还在，哪些已经不在了。

对孩子也一样。孩子在超市哭，不用先问「你怎么这么不听话」，可以先想：他此刻心里，有没有哪一样东西比饼干更重？没有，就不要要求他像大人一样放下；有，就把那样东西递到他手上：「回家，你不是还要去搭那座桥吗？」

我们会忍，是因为我们心里活着不止一个意义。每一次忍，都是在对这些意义说话。把话说清楚，忍才不会变成一个人闷头吞下去的东西。

带走的话

忍不是一种本事，是心里活着不止一个意义，而且有一个更重要的，正在主导。

想一想

1. 最近你咽下去的一件事，是什么东西压着你？你能说出它的名字吗？
2. 那个东西，是你自己长出来的，还是别人放到你身上的？它现在还在发生吗？
3. 如果明天它不在了，你会松一口气，还是觉得失去了什么？

小　账

第一行（问开门还是关门）：忍之所以有，是因为 S、D、E 三处不断长出新的东西，让一个人身上有了不止一个意义，并排出了主次；只活着一个意义的系统，没有「盖」的材料，只能爆或停。

第二行（问本卷的病）：把忍当成一种本事去夸、去教，就看不见撑着它的那个意义，也看不见它什么时候已经到期。

◆

08

第8章

忍与创造、自由、幸福

◆ 一、三户人家，同一句「再忍忍」

小区东门口有个修车铺，铺主老周，五十出头，手艺好，话少。他有三个常来坐着喝茶的邻居，三家人这几年都在忍着什么，说起来都是一句话：「再忍忍。」

第一家是阿青，在隔壁镇的机械厂当焊工。厂里的老师傅管着焊接组，有一套多年不变的做法，阿青早就看出其中一道工序可以改，改了能省三成工时。他刚开口，师傅一句「年轻人别瞎折腾」就压了回来。阿青那天晚上在铺子里坐了很久，没有摔门，也没有辞职。他说：「厂里这两年在试一条新的生产线，成败就看这一年。这个时候，我不想为一道工序跟师傅吵。」

第二家是老刘，在亲戚堆里当了二十多年的「老好人」。他的女儿在亲戚家的婚事上被说了很多难听话，他一次也没有替女儿说过一句。他的说法是：「家和万事兴。」可这个家，这些年里，女儿过年回来的日子一年比一年短。

第三家是秀兰，在饭店后厨洗了十一年的碗，后来和老乡合开了一家小饭馆。合伙人账目上有些说不清的地方，她心里明白，也一直没有挑明。她说：「等店面的贷款还完再说。」贷款还完那天，她发现自己已经说不出口了，晚上睡不好，白天胃口也差。

三户人家，同一句话，三个样子。阿青的「忍」后来变成了厂里新生产线上的一道工序，师傅主动来找他谈。老刘的「忍」，换回来的是一个越来越安静、越来越不回家的女儿。秀兰的「忍」，一直悬在那里，悬了很多年，最后落在自己的身上。

老周把茶杯放下，说了一句让人记了很久的话：「都是忍，怎么差这么多？」

这一章就是想回答老周这句话。

前面几章已经把「忍」的样子画出来了：矛盾已经发生，当下这一处的改变本来要来了，被一个更重要的意义所引发的改变盖住了；矛盾并没有解开，刀还在心上，忍就是坚持承受着它。这一章要往前再走一步：这样的忍，结果到底是什么？它和我们最看重的三样东西，创造、自由、幸福，是什么关系？

先把答案摆在桌上，后面一节一节地证。这一章的主干，是著者口述的两句话，照原样引在这里：

> **忍，也是对矛盾的承受的能量堆积，是为了更大的转换和释放。**
> **忍有三种，根据意义的发生：有张力的忍耐是为了更大的幸福发生；有纠缠的忍耐是为了更大自由发生；有混沌的忍耐是为了更大的创造发生。**

合起来是三句话。

混沌之忍（不露），承受的是还没成形的混沌，堆着的力等的是更大的创造。忍成了，是创造出来；没等到，混沌就乱。

纠缠之忍（不走），承受的是解不开的纠缠，堆着的力等的是更大的自由。忍成了，是走出一条新路；没等到，纠缠勒得更紧。

张力之忍（不放），承受的是放不出的张力，堆着的力等的是更大的幸福。忍成了，是一次更大的释放；没等到，张力从原路冲出来，或者落回自身。

这三种，对上了意义的三条律：创造（特征律的另一面）、自由律、幸福律。同一场忍，只属于其中一种为主，三条线上却都有读数。前面几章里「被盖住的那一个成了大改变里的一段」，是混沌之忍忍成时的样子；「路被一个名义堵死」，是纠缠之忍出了错；「张力迟迟放不出」，是张力之忍悬着的样子。下面三大块，各讲一种。

◆ 二、先把话说在前头：这一章不说什么

有三件事，先说清楚，免得读歪。

第一，这一章不是在夸忍。「忍字头上一把刀」被人说了几千年，说得多了，忍就容易被当成一种美德，好像忍得越多越高尚。本书不这样看。忍是一种运行状态，有的忍成，有的忍悬，有的忍错。它本身没有高低，要看它之后发生了什么。

第二，这一章不是在劝人别忍。有人读到「错忍丢掉自由」，马上想到：那我就不要忍了。这也读歪了。矛盾一旦发生，每一个当下都有一股要改变的力。是忍、是爆、是走、是解，都有各自的账要算。本书只是把忍这一条路的账算清楚。

第三，这一章不是在评哪个人的对错。老刘不是个坏人，他那二十年里，每一次开口前都有一个看上去很重的理由。秀兰也不是软弱，十一年洗碗的人，很能扛。本书只看一件事：盖上来的那个意义，后来怎样了。

句子里的主语，我们也换一下。不说「阿青决定忍」，说「那一句话被厂里的新生产线盖住了」。不说「老刘选择了沉默」，说「女儿的那一场委屈，被『家和』两个字盖住了」。这样写不是绕，是因为忍的发动者从来不是某一个人的意志，而是几个意义之间谁在主导。人在这里更像是一块被几股水流经过的地方。

◆ 三、承受不是白耗，是堆积

在三种忍分开讲之前，先把一个共同的底说清楚：忍的时候，那股承受矛盾的力，到哪里去了？

日常里的想法是：忍，就是把力白白用掉了。咬着牙、压着火，每一天都在消耗。这个想法对了一半。消耗是真的。可是本书沿着口述的那一句看：承受，也是能量的堆积。矛盾那一头本来要冲出去的动能，被扣住了，扣住以后没有消失，转成了势能，存在那里，为的是一次更大的转换和释放。

这样，忍就不只是一个「撑」字，它是一种蓄势。弓拉开了，没有放，是因为靶子还没出现，或者箭还没搭好。拉着的这段时间累不累？累。但弓在蓄力。

能量放到了哪里，决定了三个结局：

- 忍成：堆积的能量，放进了那场更大的转换里。勾践尝胆十年，力用在灭吴；韩信受胯下之辱，力用在兵法和战场。〔典故只述大意，细节以《史记》为准〕

· 爆：没等到更大的转换，堆积的能量从原路冲出来。

· 蚀：一直没放出来，堆积的能量落回自身。

这也是忍和憋分得更清的地方。憋也在堆积，可是它背后没有一场更大的转换可去，堆着的力只能爆或蚀。忍的堆积，有去处。有没有去处，就是接下来三大块共同要问的事：这股力，等的是哪一种发生？

◆ 四、忍成：被盖住的那一个，进了大改变

先看阿青。

阿青看出的那道工序，在他心里是一个小小的创见。它是真的，也是他的。当下这一处，他和师傅之间出现了矛盾：他想改，师傅不让改。按平常的走法，这个矛盾发生了，下一步就要有改变，要么他据理力争，要么他赌气走人，要么师傅松口。三者之中总有一个要出现。

可是这一回，这个改变没有出现。

这是因为那一年里，厂里正在发生另一件更大的事：一条新的生产线要试产。这条线是新的设备、新的客户、新的工艺，也就是新的「力」「路」「关系」一起长出来的东西。它在那一年里是厂里最重要的意义。阿青自己也认这件事更重要：新线成了，全厂的饭碗稳了，他自己的手艺也有了更大的地方。

于是他和师傅之间那一场本来要出结果的矛盾，被新线的事盖住了。阿青没有去跟师傅争，也没有把那道工序改掉。这就是「覆盖」。同时，他心里那句「年轻人别瞎折腾」并没有过去，每次师傅在组里讲那套老做法的时候，阿青的拳头都在口袋里握一下。这就是「承受」。

覆盖加承受，合在一起，才是忍。

接下来才是这一章要说的事。

试产的那几个月，新线遇到了一个难题：老工序在新设备上跑不顺，焊缝总是出问题。师傅急得几天没睡好。这时候，阿青拿出了他那一道工序的改法。那个小小的创见，原来是被盖住的，现在被新线自己请了出来。它没有以「阿青对师傅」

的样子出现，而是以「新线需要这一道工序」的样子出现。师傅看着试出来的焊缝，沉默了很久，说了一句：「你那个法子，再讲讲。」

被盖住的改变，没有消失。它成了新线这个大改变里的一段。

这就是忍成。回头再看这件事，有三个地方值得停一下。

第一，被盖住的那个改变，与盖上来的那个意义，其实是同一个方向。 阿青想改工序，是想让活儿做得更好；新线要试产，是让厂子做得更好。当下这一处的意义（我的创见该被看见）并没有被否定，只是暂时让给了更重要的意义（新线成）。这就是为什么新线遇到难题的时候，那个创见可以名正言顺地回来：它本来就是新线需要的东西。

第二，被盖住期间，当下这一处没有闲着。 那几个月里，阿青没有跟师傅争，却把那道工序在自己的小本子上画了十几遍，在夜里的废料上试焊了一遍又一遍。他没有显出来，可他在改写。后面第五章会说，这是忍有没有遗产的一个判据：覆盖期间，当下这一处有没有被改写。阿青的这一处被改写得很厉害，所以等新线来请的时候，他手里是现成的东西，不是一句空话。

第三，承受的力气是新线供给的。 这一点最容易被忽略。阿青一次又一次把拳头收在口袋里，那股劲不是他「性子好」，也不是他「能忍」，而是新线这件事在源源不断地给他「值得」的感觉。口述原话里有一句：「承受对矛盾的坚持应对，不产生改变，这股『真善美的』力量来自于更高层级的意义。」阿青的拳头就是一个小小的例子。每天去厂里，看见新线一点点跑起来，内能（这件事是真的）、动能（我在做它）、势能（它好看）就一点点补进来。补进来的这份力，让他在师傅面前站得住。

◆ 五、混沌之忍：为了更大的创造

先说三种里的第一种，混沌之忍（不露）。

它承受的是什么？是一个还没有成形的东西。阿青脑子里那道工序，在被师傅一句话压回去的时候，还只是一个半成的念头，说不清，也没有证明。这样的东西，当场拿出来，多半被人一口吹散。它需要时间长成形。

堆积的能量等的是哪一种发生？等的是创造。承受的这段时间，力不是白耗，是在把混沌扣住，攒着，等到一个足够大的舞台出现，一次转成新的东西。

忍成的样子：混沌涌现成形，创造出来，被盖住的那一个成为大改变里的一段。上一节阿青的故事，和下面梁姨、小夏的故事，都是这个样子。

悬着的样子：等不到那个舞台，或者舞台只是个名字，混沌就乱。想法越攒越杂，越攒越旧，到最后连自己也说不清当年想的是什么。

接着，借阿青那一场忍，看创造到底从哪里来。

创造到底从哪里来

「创造」这个词，我们平常用得很高、很大，好像是天才灵光一闪的事。本书的系列专著里，对创造有一个更朴素的说法。第 236 号《从六步到九步：创造力的揭秘》讲：问题求解可以靠六步法，一步一步地推；但是创造，需要在六步之上再加三步：迭代、分化、升维。这个「升维」要发生，需要两个条件同时满足：新的结构（新的制度、新的组织、新的框架），新的纠缠（新的信息、新的能量、新的世界接触）。没有这两样新东西，哪怕六步法跑得再快，也只是在老地方原地转圈。

用大白话说：创造不是把老东西做得更精，而是有一个新的大舞台、新的大力量进来，把原来的东西重新装进去。

这和忍有什么关系？关系很深。

回头看忍的第一道门槛：盖得下来，要有「新的E、新的D、新的S」所产生的更重要的意义。这三样新东西，恰恰也是《从六步到九步》里创造发生所要的新东西。换句话说，**忍成的条件，和创造发生的条件，是同一批条件**。 一个更重要的意义正在长出来，意味着有新的力、新的路、新的关系正在生成。这时候，当下这一处如果有一个被盖住的小改变，它就有了一个进入大改变的入口。

不是所有的忍都会变成创造。忍成才会。也不是所有的创造都来自忍。灵光一闪、凭空一试，都可能有创造。这一章只说一件事：**忍，是创造的一条来路**。 这条来路有它独特的形状：被盖住的那一个，先退到一边，等大改变长出来了，再作为其中的一段回来。

这一点看起来平常，却和我们平时的想法反着来。平时的想法是：要创造，就得勇往直前，不能忍，一忍就窝囊。可是站在阿青的位置上想一想：如果那一年，他为那道工序和师傅硬碰硬，结局大概是两种：一种是师傅让步，工序改了，但新线的事因为两人之间的僵局耽误了；另一种是他被边缘化，那道工序永远没有机会进入新线。这两种结局里，创造都有，却小很多。

忍成的创造，通常比当场的硬碰硬更大。这是因为被盖住的那个改变，在这段时间里没有被消耗掉，而是被存了起来，存在「当下这一处」里面，等到大改变长到足够大的时候再回来。

放回日子里：你有没有过这样一件事：一个想法，在某个会上被一句话挡了回去，你没有争，回去之后却把它又想了一遍、改了一遍，过了几个月，另一件事需要它，你把它拿了出来？那几个月，你不是在「白白忍着」，是在把它存起来。只是有一个前提：你认的那件更大的事，真的在往前走。

◆ 六、再看两个创造：一个慢的，一个小的

阿青的例子是一个厂里的事。再看两个更靠近日子的。

一个慢的。 梁姨在小学教语文，三十多年。年轻时她有一套自己的教法：让孩子们每周写一篇「身边的人」，不限题目，不打分，只在旁边写两句话。教研组长不同意，说这样没法统一评比。梁姨没有争，照着统一的要求教了好些年。那些年里，学校一直在做一件更大的事：把一所老校办成区里的实验校，要换教材、换课程、换评价。梁姨认这件事，认得很深。她的老同事退了，新来的年轻老师需要人带，她知道自己在这件事里有位置。

她那套「身边的人」的教法，没有在课堂上露面。可那些年里，每个周末她都在家里读孩子们交上来的随笔，一篇一篇地读，一篇一篇地写那两句话，写给自己看的那种。等到学校要编一套校本读写课程的时候，课程组的人发现，整个学校里只有梁姨手里有一摞可用的材料：十几年的、孩子们写自己身边人的随笔，和她对每一类写法的笔记。

她的教法，最后成了校本课程里的一章。教研组长在会上说：「梁老师这套东西，我们当年没给机会，现在补上。」

这个故事里，没有一个人犯了大错，也没有谁赢了谁。被盖住的那一个改变，等了十几年，回来的时候是一章课程的样子。它没有以「梁姨对教研组长」的面貌出现，所以没有人输。

一个小的。　小夏刚进公司第二年，在一个项目组里做资料整理。组里有个同事，开会时总把她做的东西说成「大家一起弄的」。小夏心里堵了几次，差点在群里写长长的一段话。那几个星期，组里正在赶一个大客户的方案，方案成了，整个部门明年的预算就稳了。小夏知道这一点，那一段长长的话，她没有发出去，在草稿里放了三天，最后删了。

方案做完，客户签了。后来部门复盘，主管问：「这份资料的整理逻辑是谁定的？」大家都看向小夏。

这是个很小的例子，没有什么大道理，却把忍成的结构缩得很清楚：当下这一处的矛盾（我的功劳被抹了）、盖上来的更重要的意义（方案要成）、承受期间的暗暗用力（资料整理得越来越好，让人想不看到都难）、回到当下这一处（复盘时被看见）。

这三个例子，慢的、小的、厂里的，形状是一样的。可以用一句话收起来：

忍成的创造，不是「忍出来」的，是「盖上来的那个意义带出来」的。　忍只是让被盖住的那一个，有机会等到那一天。

◆ 七、三条律在一场忍里怎样分工

专著系列里，有一套讲「意义三律」的说法，在第 10 号《论自由》里讲得最细：特征律、自由律、幸福律。三律的第三步，分别是显出来、走出去、放出来。第 10 号还有一个分工的说法，大意是：创造这一头，负责扩出新的舞台；幸福这一头，负责供给点火的燃料；自由这一头，负责点火和沉积。三者合起来，一件事才能真的发生，而且发生以后留得住。

把这个分工放进一场忍里看，会看得更清楚。

一场忍成的过程，其实是三条律都在干活：

舞台是更重要的意义带来的。 新线、校本课程、客户方案，这些更重要的意义同时也是新的舞台。被盖住的那个小改变，原来没有地方放，现在有了。这是创造这一头的活。

燃料是承受期间不断补进来的。 阿青每天去看新线跑起来，梁姨每周末读孩子们的随笔，小夏每天把资料整理得更顺。这些日常的小满足，是一点一点的「放出来」。幸福律在这里不是大欢喜，是一种细水长流的、让张力不至于崩的释放。没有这个，承受会垮。

点火是被盖住的那一个回来的那一刻。 阿青的工序、梁姨的教法、小夏的整理逻辑，在大改变里找到了位置，跨过了门槛，成了可以复用的东西。这是自由律的活。第 10 号里说，自由要有三个关口：连得上、有路走、点得着并沉下来。忍成的人，这三个关口是依次过的：新线把他和别人连上了（连得上），新线出了难题给了一个出口（有路走），改法被采用并成了流程（点得着并沉下来）。

读到这里，可以看出本章第一个判断的另一面：**忍成，说明三条律没有被忍压断，反而被忍接上了。** 这是它和「憋」的根本不同。憋的时候，这三样没有一样在运行。

◆ 八、忍成不是白捡的：三道检查

读到这里，容易产生一个误会：只要找一个「更大的事」，把眼前的委屈放进去，就能忍成、就能创造。不是这样。忍成要过三道检查，任何一道不过，就不是忍成。

第一道：那个更重要的意义，是真的在发生，还是只挂在嘴上？ 新线在试产，是在发生；方案在赶，是在发生。如果阿青说的「大局」只是一句口头禅，厂里并没有什么新线，他的承受就失去了供给，很快会断。这一点第四章会细说。

第二道：被盖住的那一个，和那个更重要的意义，能不能接上？ 阿青的工序，能进新线；梁姨的教法，能进校本课程；小夏的整理，能进方案。如果被盖住的东西，和更大的事毫无关系，它就没有「回来的入口」。比如，一个人为了照顾父母，忍住了自己想去读书的愿望，这两件事不一定能接上。这样的忍，可能依然是

值得的，但它多半不会变成创造，它走的是另一条路。第二章里的「九种忍」里，有的格子出口是「找个别的地方显出来」，就是这个意思。

第三道：覆盖期间，当下这一处有没有被改写？ 这是最容易被忽略的一道。阿青在夜里试焊，梁姨周末读随笔，小夏把资料整理得更顺。他们都没有「闲着忍」。如果一个人只是闭着眼睛咽下去，什么也不做，什么也不改，那等到更大的事成了的时候，他手里是空的。大事成了，他的那一份也没有。

这三道检查，不是三个「美德」，是三个「事实」：更重要的意义是否真的在发生；被盖住的那一个是否有入口；这一处是否被改写。事实一对，忍成；事实不对，就走向后面两节要说的另外两种结局。

放回日子里：下次你想对自己说「再忍忍」的时候，试着把这三个问题问一遍，只问，不急着答。你会发现，有时候「再忍忍」三个字下面，三个答案一个都没有。那不是你软弱，是那句话本身还没有长出东西来。

◆ 九、纠缠之忍：为了更大的自由

第二种是纠缠之忍（不走）。

它承受的是什么？是一团解不开的纠缠：人和人、人和事、人和旧路缠在一起，一动就牵一片。老刘和那个家，就是这样缠着的。

堆积的能量等的是哪一种发生？等的是自由：一条新路走出来。这里的自由，不是「想走就走」，是有路可走、走得出去。承受的力扣在纠缠里，等的是松开的那一天，一次走出去。

忍成的样子：纠缠松开，走出一条新路，三个关口重新打开。

悬着的样子：等不到新路，纠缠勒得更紧。老刘的二十年，就是这个样子，下面接着说。

错忍：丢掉的是自由

再回到老刘。

老刘那二十年的口头禅是「家和万事兴」。这句话没有错，是老话，是好话。可是放在他那里，要问的不是这句话好不好，而是：那个「和」，到底在不在发生？

女儿在亲戚的婚事上被说了难听的话，女儿回来哭过一次。老刘当时想开口，话到嘴边，想起了「家和」，又咽了回去。第二年，又有一次。第三年，又有一次。每一次，都是「家和」两个字盖上来。

可是细看一看这个「家」，它在那二十年里发生了什么？没有谁家添了新丁，没有谁家合开了新店，没有哪个亲戚因为老刘的沉默变得更亲了。亲戚之间的关系还是原来的样子，甚至更客套了。所谓「和」，只是一层大家都不去碰的表面，下面该有的还有，该冷的更冷。

盖上来的那个意义，只是一个名字。名字在，事情不在。

这就是**错忍**：被当成更重要的东西，其实并不更重要；或者说，它并不在发生。拿一层面子，去盖一件实事。

错忍和悬着的忍，容易混在一起，这里先划一条线。悬着的忍，是那个更重要的意义原来是真的，后来退出了主导，或者只是名义上还挂着，覆盖一撤，矛盾带着势能回来。错忍更早：从一开始，那个盖上来的东西就没有在发生，或者就没有比当下这一处更重要。两者的界线在长期关系里会模糊，因为一个「开始时是真的、后来变成名义」的意义，看上去和「从来就是名义」的意义，在日子里很难分。第六章会专门讲悬着的忍，这里的重点是错忍对自由做了什么。

◆ 十、先把「自由」说清楚

为什么说错忍丢掉的是自由，而不是丢掉了别的？这需要先说一下，本书说的「自由」是什么。

平常说自由，多半是说「我能选」：想去哪就去哪，想说什么就说什么。这样的自由，一说出来就带着一股「我有没有胆量」的味道。老刘没有说话，别人就说他「没有胆量」，他自己也这样责备自己。

可是第 10 号《论自由》里，把自由换了一个说法。这个说法的要点是：自由不是「我选了」，而是「我点燃了」。它说，自由是一条有三个关口的链：纠缠、选择、激发。

用日子里的话说：

第一个关口，**连得上**。你想做一件事，得先有路通到那里：有人、有地方、有工具、有人回应你。没有连上，所谓「想」只是想想。

第二个关口，**有路走**。连上了，还得真的出现新的路，不是同一条路的不同包装。一个人面前摆着十个选项，可十个都通向同一个地方，这不叫有路。

第三个关口，**点得着、留得下**。走一次不算，要能点着，要能沉下来变成可以反复做的东西，别人也接得进来，将来也能再用。

这三个关口，第 10 号的说法是：自由的证据，不是「我宣布了什么」，而是这三样看得见的东西：有没有出现可以连上的接口，有没有出现新的分叉，有没有出现留得下的通道。

这个说法有一个很舒服的地方：它把自由从「胆量」挪回了「结构」。老刘的二十年，不是因为他「没胆量」，是因为这三个关口一个一个被堵上了。

◆ 十一、错忍怎样一个关口一个关口地堵

沿着这三个关口，看一遍老刘。

连得上：先断。　女儿每次回来，看见父亲的沉默，就多了一层「我说了也没用」的判断。父女之间原本可以有的那条线，一年一年地细下去。老刘想补，却发现不知道从哪里补：二十年前那句该说的话没有说，现在说，像是翻旧账；不说，女儿心里的账就一直记着。

有路走：封死。　「家和」两个字盖在上面，老刘面前能走的路，只剩一条：继续沉默。他不是不知道还有别的路：站出来替女儿说话，请女儿回来住几天，和亲戚当面把话讲开。这些路他都想过。可是每一条路一想，「家和」就跳出来说：不行，会伤和气。所以那些路，在他这里都成了「想过但不能走」的路。路还在地图上，却不在脚下。

点得着、留得下：沉下去的是沉默。 这是最让人难过的一点。二十年里，老刘不是什么也没有沉下来，他沉下了一个东西：沉默的习惯。第 443 号《惯》讲的是旧路径替新发生做了主，这里正好用得上：老刘的沉默，成了一条越走越深的旧路，到后来，他即使想开口，嘴也自己闭上了。沉下来的东西，把进一步的路也占住了。

三个关口，一个一个堵上。这就是错忍对自由做的事。它不是一下子拿走你的自由，是借着一个「看上去更重要」的名义，让三个关口悄悄关闭。

这里要特别说清楚一个差别：**忍成的时候，自由并没有丢。**

阿青在忍的时候，三个关口也没有关。新线给了他连接，新线的难题给了他出口，新线的流程把他的改法留了下来。他的自由，没有被取消，而是被搬到了一个更大的舞台上去运行。这一点和老刘很不一样：老刘的「家和」，没有给他带来任何新的接口、新的路、新的沉积。

所以判断一个忍是不是丢了自由，有一个很具体的办法：**看盖着的这段时间里，三个关口有没有被盖上来的那个意义重新打开。** 打开了，是忍成；一个也没开，反而越关越紧，就是错忍。

◆ 十二、错忍的几种常见脸

错忍不都长老刘那样。在日子里，它有几种常见的脸。

拿面子盖实事。 「别让人笑话」「说出去不好听」，这类话盖上来的时候，要问：笑话你的人，在你的日子里占多大的位置？很多时候，那个「人」是一个想象中的人群。面子是真的有分量，但它盖不住一件每天都在发生的实事。

拿「稳定」盖路。 有人在一份已经看不到任何成长的工作里待了十年，理由是「稳定」。稳定本身是很重要的意义，尤其对有房贷、有孩子的人。可是要问一句：这份稳定，现在是不是还在供给着什么？它让你睡得着，还是只让你不敢动？一个正在供给安稳的稳定，是真的；一个只剩下「不敢动」的稳定，名字叫稳定，运行的却是害怕。后一种，就是错忍。

拿「孩子」盖自己。 这一种最难说。为了孩子忍，是人间最重的一种意义之一，常常是真的。可有的时候，它被用来盖住一些其实和孩子无关的东西：自己不

愿面对的事，自己不敢迈出的一步。孩子被放在前面，当了盾牌。要分清，需要看一件事：你的忍，对孩子真的有用吗？孩子在这段时间里，得到了什么，还是只是看着你承受？

拿「大局」盖具体的人。 在团队里、在家族里，经常有「以大局为重」这句话。大局如果是真的，它自己有出口、有目标、有进展。如果大局只是一个说法，用来要求某一个人永远退让，那个被要求的人，丢掉的就是自由：他的路被一个说不清的「大局」永远占着。

这几种脸有一个共同的特点：**盖上来的东西，说得出名字，说不出进展。** 你问它：这件事现在在往哪里走？它答不上来。真的更重要的意义，总是有一点在动的，总有一点「新的什么」在长出来。

◆ 十三、忍成里的自由，是怎样的自由

写到这里，有必要回头补一句，免得给人造成一种印象：好像忍成就是自由的大胜利。

不是的。自由是有限运行的，这是第 10 号里反复强调的一点：自由的链条有三个关口，每一个关口都有限，连接有限，路径有限，点火有限。有限，是自由得以沉积的骨架，不是失败。

忍成的人，也不是无限自由。阿青在那一年里，不能随时想改就改，不能想争就争。他的自由被压缩了，压缩到只能在夜里试焊那一小块空间里运行。这一年里，他的自由是**收窄的**。

忍成和错忍的区别，不在于自由多不多，而在于**收窄的自由有没有出口**。收窄之后，另一头通向一个更大的地方，叫忍成；收窄之后，另一头还是墙，叫错忍。

这样说，也解释了为什么人们在忍的时候，常常有两种相反的感觉。忍成的人，会有一种「憋着一口气往前走」的感觉，累，但有劲。错忍的人，会有一种「越来越小」的感觉，一天比一天小。这两种感觉不是性格造成的，是收窄的自由那一头，有没有光。

放回日子里：想一想你现在正在忍着的一件事。把它放在手边，问自己：这段时间里，我的「连得上、有路走、留得下」三样东西，是变多了，还是变少了？变

多了或不变，说明那个盖上来的意义在帮你；变少了，一年比一年少，值得停下来看一看，盖在上面的那个，是不是名字大过事实。

◆ 十四、张力之忍：为了更大的幸福

第三种是张力之忍（不放）。

它承受的是什么？是放不出去的张力：心里的火、心里的爱、一桩一直没说的事，压在那里，越压越紧。秀兰十一年来不挑明的那笔账，就是这样的张力。

堆积的能量等的是哪一种发生？等的是幸福：一次更大的释放。这里的幸福，不是舒服，是张力终于有了出口，放得出去。

忍成的样子：等到那一次释放，堆着的力一下放开，是一次大的松，一次大的通。

悬着的样子：等不到释放，张力要么沿着原路冲出来，要么落回自身。写到身体的时候，本书不下医学的判断，只说日子里的牵动。

接下来看秀兰。

悬着：幸福律的张力迟迟放不出

现在说秀兰。

秀兰的忍，既不是阿青那样的忍成，也不全是老刘那样的错忍。她当初那句「等店面的贷款还完再说」，是有真东西在后面的：小饭馆要活下去，贷款要还，一个人没有合伙人是撑不住的。那几年里，「店要活」这件事，的的确确是比「账目说不清」更重要的意义。

这是一个真的盖上来的意义。

问题出在后面。贷款还完的那一天，「店要活」这件事，退出了主导。店已经稳了，每天有客人，每月有进项。那个曾经压在最上面的理由，没有了。按说，到这一天，被盖住的那一件事，应当回来了：账目的问题，该挑明了。

可是秀兰发现，她说不出口了。

这里有两个原因，都是悬着的忍的典型样子。第一，覆盖期间，那件事一直没有被改写。十一年里，她没有查过账，没有和合伙人谈过一次，没有留下任何可以作为证据的东西。事情在她心里是一团模糊的疑虑，不是一件可以拿出来说的事。第二，覆盖期间，另一件事在生长：她和合伙人之间，有了十几年的老乡情分、一起熬过的夜、两家孩子的往来。到贷款还完的那一天，「挑明」这个动作的代价，已经不是十一年前的代价了。

被盖住的那个改变，退不出，也出不去。它悬在那里。

这就是**悬着的忍**：那个更重要的意义退出了主导，或者只剩下名义；被盖住的矛盾没有解开，也没有被改写，带着这些年积下来的势能，悬在原地。

第六章会专门讲悬着的忍的两个去处，爆和蚀。这一章只看一件事：它和幸福是什么关系。

◆ 十五、幸福律说的是什么

「幸福」这个词，和「自由」一样，常被说歪。一说幸福，就想到开心、舒服、什么都顺。第 10 号《论自由》里，幸福律被放在一个很不一样的位置上。它的说法大意是：幸福律不是装点生活的抒情词，而是发生链条里的动力定律；它不是让一切都变舒适，而是让一个系统在更高的张力、更复杂的局面里仍然能点火。

按这个说法，幸福说的是**张力有没有出口**。

发生，总是从差异里来。哪里有差异、有矛盾、有对不上的地方，哪里就有张力。张力不是坏事，没有张力就没有转换，没有转换就没有新东西长出来。可是张力太久放不出去，会把一个系统压垮。幸福律管的，就是张力的放出：第 10 号讲了几层，大意是释放、和谐、吸引、惯化：先是张力被放出来，接着是出现一种彼此对得上的状态，再接着是这种状态对人有吸引，最后是它沉成节律，成为日常里自己会转的东西。每一层，都为下一次的点火降低一点门槛。

用日子里的话说：一件事，你把它说开了，哭过了，做成了，笑过了，心里有一个出口。这个出口留下一点东西：下一次遇到类似的事，你比上次容易一点。这就是幸福律在运转。它不是一团快乐，是一种**放得出去**的能力。

本书一开始说过，三律的第三步分别是：特征律是显出来，自由律是走出去，幸福律是放出来。忍的九种里，第三列叫「不放的忍」，就是幸福律这一列：心里的火、心里的爱，要放出来，被更重要的放盖住了。

◆ 十六、张力在里面是怎样越积越多的

回到秀兰。

悬着的忍里，张力是怎样积的？可以看三层。

第一层：当下这一处的张力没有放。 账目的疑虑，是一份张力。它每一天都在，在每次对账的时候冒一下，在每次合伙人说「放心」的时候冒一下，十一年下来，一共冒了几千次，每一次，被「店要活」压回去。压回去，不是放出去。压回去的东西，还在原地。

第二层：盖上来的那个意义，原本可以给一份补偿，后来没有了。 忍成的人，承受的同时，会从那个更重要的意义里分到一些东西：看见新线跑起来的满足，看见方案被签下的踏实。这些东西是燃料，是幸福律在细水长流地放。秀兰在前几年也有：店一天天旺，那份满足是真的。可是店稳了以后，这份燃料逐渐薄了，因为「店要活」已经不再紧张，没有新的什么长出来补上。

第三层：沉成了不放的节律。 十一年里，她不挑明的习惯，已经成了一条自己会走的路。幸福律的最后一层「惯化」，本来是让放出来的好状态沉成节律，可是在悬着的忍里，沉下去的是反方向的节律：每次想说，每次不说，不说成了默认。

三层加起来，张力越积越大，出口却越来越小。到后来，秀兰晚上睡不好，白天胃口也差。这里要小心：本书不是在做医学的判断，也不替医生说话。只是说，一个人的日子里，若有一件很重的事长期放不出来，日子的各个角落都会受到牵动，这是几乎所有人都有的经验。秀兰需要的不只是「别想了」，而是这件事该有一个出口：也许是一次对账，也许是一场谈话，也许是找人做一次评估，也许是把这件事放回一个可以被讨论的地方。她的出口，不是靠再忍十一年找到的。

放回日子里：你的身边有没有这样的人：事情早就过去了，起因也不在了，可是他一提起来，脸还是紧的。那往往不是他「放不下」，是那件事从来没有被放出

去过。它从一开始就被盖着，盖着盖着，盖上来的那个理由早就没了，盖着的这件事却依然被盖着。

◆ 十七、悬着的忍里，也有一个小小的幸福账

悬着的忍，是不是一定就是不幸福？这一点不能说得太绝。

秀兰在店面最难的那几年里，并不是不幸福。她每天凌晨去进货，晚上收摊，累得倒头就睡，可是她说，那几年是她最踏实的几年。那份踏实，来自「店要活」这个意义的主导。它给她的承受提供了真善美之力：这件事是真的（真），是在做该做的事（善），做出来的东西是好看的、有人爱吃的（美）。

所以，**一个忍，在它的有效期里，往往是有幸福的。** 不是那种轻飘飘的幸福，是一种「有力气、有方向」的幸福。幸福律在这时候，是借着那个更重要的意义在运转。

问题出在有效期过了。那个意义退场，幸福律借来的燃料没了，可是承受还在继续。这个时候，一个人是在「空转」地承受：没有人再给他供给，他靠着惯性硬撑。这是悬着的忍最痛的一段。

这样看，幸福和忍的关系，可以说成一个次序：

忍成的时候，幸福是借来的，也是随着大事长大的。 大事成了，那一份幸福也沉下来了。

错忍的时候，幸福连借也借不到。 因为盖上来的东西没有在发生。

悬着的时候，幸福是先借后断。 借的时候有，断的时候才显出前面欠下了什么。

◆ 十八、把三个字放在一张图上

（三种忍各有各的承受、各的等待，所以下面这张表，其实是三种忍的结局合在一起看。）

到这里，可以把这一章的三条线放在一起看。同一场忍，在三条线上各有一个读数。

	创造：被盖住的那一个有没有成为大改变的一段	自由：连得上、有路走、留得下三个关口开着还是关着	幸福：张力有没有出口，承受有没有燃料
忍成	成了，回到当下这一处，成为大改变里的一段	收窄，但另一头通向更大的舞台，关口被重新打开	借来的燃料在补，随着大事长大，放得出
悬着	被盖住的那一个没有进入大改变，也没被改写	先开后收，覆盖一撤，门槛还在，路径已经变窄	先借后断，势能越积越大，出口却越来越小
错忍	没有，因为盖上来的东西没有在发生	关口被一个名义逐个堵上，旧路越走越深	连借也借不到，只有消耗

读这张表，有两个提醒。

第一，三条线上的读数，常常不是齐步走的。有的忍，创造上成了，幸福上却欠着；有的忍，当时自由收窄，后来才打开。一场忍的结局，要分三条线分别看，不要混成一个总分。

第二，这张表是一个看局面的方式，不是一个给人贴标签的方式。同一个人，这个月是忍成，下个月可能是悬着，因为那个更重要的意义随时在变。忍的三个结局，是对一场忍此刻状态的描述，不是对一个人一辈子的判决。

带着这张表，再看开头的老周的问题——「都是忍，怎么差这么多？」 答案不在三个人的「性格」里，也不在「忍得多还是少」里。答案在三个问题上：盖上来的那个意义，是不是真在发生？被盖住的那个改变，有没有入口？盖着的这段时间，当下这一处有没有被改写？三个问题的答案不同，同一句「再忍忍」，走向就不同。

◆ 十九、三种结局，各有一个出口

读到这里，读者心里多半会问：那已经错了的、已经悬着的，怎么办？这一节给三种结局各配一个出口。出口不是药方，是方向。

错忍的出口：先把自由的三个关口一个一个重新打开。 老刘不必一下子「翻天」。第一步，是把「连得上」补回来：不是向女儿道一次大歉，而是做一件很小的、可以马上做的事，比如过年前给女儿打一个不谈任何旧账的电话。第二步，是在「有路走」上试一条：在下一次亲戚的场合上，说一句很短的话，哪怕只是「这

话别在孩子面前说」。第三步，是让这条路沉下来：做过一次，就想办法做第二次，让新的习惯一点点把旧的沉默挤出去。

这三步里，有一个共同的东西：**先问清楚，那个「家和」到底是什么。** 如果「家和」是真的，它应该容得下这三个小动作，因为这三个动作恰恰是在维护一个真的家。如果这三个小动作一做，整个「和」就塌了，那就说明，原来那个「和」是靠一个人的沉默撑着的，它从一开始就不是一个正在发生的东西。这时候，拆掉它，是对的。

悬着的出口：给张力一个出口，而且要趁早。 秀兰需要的出口，不是再忍十一年，是把这件事放回可以被说的地方。可能是一次对账，把账目整理成一张她自己看得懂的表；可能是一次不带指责的谈话，只问「这一笔是怎么回事」；可能是请一个靠得住的人（会计、律师、信得过的朋友）陪着看一遍。出口的样子很多，共同点是：**把这件事从「心里的疑虑」变成「桌面上的事情」。** 桌面上的事情，有一个好处：它可以被改变，也可以被证明不用改变，两样都比悬着强。

这里要诚实地说一句：出口不保证好结果。账目查出来可能是误会，也可能是真问题；谈话可能让两个人更近，也可能让合作结束。本书不承诺这些。本书只说：悬着，比任何一个结果都消耗。

忍成的出口：不要把它当成终点。 忍成的人，容易在大事成了以后松一口气，觉得「好了，都过去了」。可前面说过，被盖住的那一个，要被请回来；而且，大改变本身，往往又是下一场忍的舞台。阿青的新线成了之后，会有新的矛盾，新的更重要的事，他可能又要忍。忍成的人，要留意的是：**这一回忍成，会不会养成一个习惯——凡事都先忍。** 习惯化的忍，即使每一次都忍成，也会让人慢慢忘记，不是所有的矛盾都该被盖住。有的矛盾，该直接面对，直接解开。

◆ 二十、一个常见的疑问：创造是忍的功劳吗

写到这里，要认真回答一个读者很可能会提的疑问：你说忍成里有创造，那是不是等于说，创造要靠忍，不忍的人就没有创造？

不是。

创造有很多来路。有的来自一次偶然的碰撞，有的来自一个人长期的钻研，有的来自一群人头脑风暴的火花，有的来自把别处的东西搬到新地方。第 236 号《从六步到九步》里，列了很多创造的案例，从达尔文到毕加索，从瑞士的钟表到新加坡的制度，那里面，有的有「忍」的影子，有的没有。本书不打算把创造都收进忍里。

本章要说的更窄：**在一个矛盾已经发生、一个改变本来要来的场面里，忍成是创造的一条来路。** 它的特点是：创造的材料，是被盖住的那一个；创造的舞台，是盖上来的那个意义长出来的新东西；创造的时机，是两者能接上的那一刻。

另一个常见的疑问是：这样说，会不会鼓励大家「为了创造而忍」？

也不会。因为忍不是一个人想发动就能发动的东西。它需要一个更重要的意义正在发生，需要当下这一处认它。这两样都没有的时候，硬说「我在为创造而忍」，只是给自己找了一个好听的理由，也就是前面说的错忍。**创造不能拿来当忍的理由，只能是忍成之后的一个结果。** 这个次序不能倒过来。

还有一个相关的提醒：不是每一次忍成，都能被叫做「创造」，因为有的忍成，被盖住的那一个改变，进入大改变之后，并不显得新。比如，一个人忍住了一次争吵，为了一件更重要的事，事成了，两人关系也没有崩，被盖住的那个争吵，后来自然地消解了。这是忍成，但谈不上创造。本书说「创造就在这里」，指的是**有新东西长出来的那一类忍成**，而不是所有忍成。

最后补一句，关于林晓。导论里的那个年夜饭，婆婆那一句话，林晓没有回嘴。这一章不给她安排新的大事。只想说，如果把今晚那一下的沉默，放进上面这三道检查里，她大概会得到三个「还不知道」：盖上来的「一家人的年」，是不是真在发生？那句被咽下去的话，将来有没有一个入口？这一年里，她在当下这一处有没有改写什么？三个「还不知道」，不是坏事，是真话。忍的故事，常常从「还不知道」开始。

◆ 二十一、与四位全球近邻的交锋

忍、创造、自由、幸福，这几样东西，不是只有本书在想。世界上有四位思考者，从各自极端的处境里，对「承受着而不倒下」「承受着而不屈服」「承受着而

改变世界」这几件事，说过很重的话。本书的路和他们有重合，也有分叉。下面逐一来。各家的意思，只述大意，不替他们编原话。

弗兰克尔：承受的力气从意义来

维克多·弗兰克尔，奥地利的精神科医生，经历过纳粹集中营。他的《活出意义来》（1946）写的是他自己的亲历，和他从中提出的「意义疗法」。书里最被人记住的意思有两层：一是人在被夺走几乎一切的处境里，仍然留有一样东西，就是对眼前境遇采取什么态度；二是一个人如果知道自己「为了什么而活」，就能承受相当多的「怎样活」。他还观察到，有的人靠着对亲人的牵挂、对未完成之事的使命，撑过了最难的日子。

他说中了什么。 他说中了本书最核心的一点：承受的力气不是从受苦的那个地方来的，是从另一个地方来的。本书口述原话的第 8 句说：「承受对矛盾的坚持应对，不产生改变，这股『真善美的』力量来自于更高层级的意义。」这句话和弗兰克尔的观察在结构上是一回事：力不在当下，在当下之外的一个意义。他还说中了一件事：意义能让人在不能改变处境的时候，仍然保有某种尊严。这一点，本书也认。

本书多出的一层。 弗兰克尔把意义说得很重，却较少追问意义的「状态」。本书要多问两句：这个意义此刻是不是在发生？承受的这段时间里，当下这一处有没有被改写？他笔下的集中营是一个极端处境，在那里，人几乎无法改写什么，能做的就是保住那份意义。这时候，「意义还在不在」就是全部的问题。可是日常的忍，处境没那么极端，人在承受的同时往往有空间改写当下这一处。用极端处境里的「保住态度」去要求日常，会错过很多可以改写的机会。

分叉在哪一处。 在「有效期」这一处。弗兰克尔的书主要写的是意义在场时的人。本书还要问意义退场之后：承受靠的供给断了，人会怎样？他的书里也写到获释之后有人感到空落〔待核：具体描述的位置与说法〕，这一笔，其实正好是本书「到期」的一个侧面。本书不拿日常的标准去衡量集中营里的人，那是另一种处境，不在这一章的判别范围内。

放到日子里再试一次。 把弗兰克尔的观察搬到一间普通的屋子里：一位照顾瘫痪丈夫八年的妻子，每天翻身、喂饭、擦洗。若问她靠什么撑下来，她多半不会说

「靠意志」，会说「他还认得我」，或者「儿子下个月带孙子回来」。这些话里，各有一个正在发生的东西：一段还没有断的关系，一件就要到来的事。承受的力气是从那里一点点补进来的。反过来，同样的活计，若是那个「正在发生的东西」没有了，比如丈夫走了，孩子不回来了，她会发现，原来撑得住的事，突然撑不住了。这不是她变弱了，是供给断了。弗兰克尔看见的是前一半，本书把后一半也摆上桌：供给会断，所以要常问一句，现在给我力气的那个东西，还在不在。

还有一处要老实承认。 弗兰克尔的意义疗法，是从临床里长出来的，目的在帮人找到活下去的理由，不在给忍分结局。本书拿他的话去对三种结局，是借他的眼睛看一个他没有专门看的角度。他没有说过「错忍」，也没有说过「悬着」；这两个词是本书加的。借用得对不对，请读者自己对照他的书去核。

西蒙娜·韦伊：等待是一种全神贯注

西蒙娜·韦伊，法国哲学家，二十世纪上半叶的人。她留下的文字多半在她去世之后才结集出版，其中《重负与神恩》《等待上帝》〔待核：两书出版年份〕常被人引用。她谈「等待」，意思大致是：有一种等待不是闲着，而是把全部的注意力保持在一个不由自己制造出来的东西上；专注的注意力，不是用力抓，而是不抢着去填满，不让想象和安慰把虚空过早地盖住。她把这种在虚空面前不急着填满的姿态，看成一种很深的修炼。

她说中了什么。 她说中了忍里有一份「不动手」的朝向。忍的承受，不是干巴巴的硬扛，而是有一个看着的东西，把注意力放在它上面。她还说中了另一件很容易被忽略的事：人在难受的时候，最容易去做的，是赶快找个东西把难受盖上，好受一点。这和本书说的错忍，在方向上是相通的：用一个来得太快的「安慰」，盖住一个其实该去面对的东西。

本书多出的一层。 本书把「等」和「忍」分开，在第三章里专门讲：等，是第三步还没到；忍，是第三步已经来了，被更重要的意义盖住。韦伊的等待，更多是对尚未到来的东西敞开。而忍里还有一层，是已经到了的改变被另一个改变替换了，同时矛盾仍然在场。本书对忍多问的是：被盖住的那一个，有没有回到当下这一处。

分叉在哪一处。 在「谁来供给」这一处。韦伊把力气的来源放在恩典，放在人自己够不着的地方。本书把供给放在「新的力、新的路、新的关系正在生成的意义」上，是人间的、可以看见它在不在发生的东西。这不是说谁对谁错。是说，同样是「承受着不去抢」，一条路指向超越，一条路指向一件正在长出来的事。需要说明的是，韦伊本人对「注意」的看法，本身就包含一种改写（改写一个人看事物的方式），她大概不会认为注意只是被动的。这一点，本书认。

换到一个厨房里看。 一位母亲，孩子高烧一夜，她守在床边，什么也做不了，只能看着体温计。这一夜她没有急着去找一句话安慰自己，也没有把手机拿起来刷，只是看着。这一夜的「看着」，有韦伊说的那种朝向：全部的注意力在一个不由自己制造的东西上。可是天亮后孩子退了烧，她就从「等」里出来了。这是等，不是忍。再换一个场面：同一位母亲，白天在单位被人当众否了方案，晚上回来，孩子还在发烧。这时她心里压着两件事，白天那件，被眼前这件盖住了。她没有想白天的事，也没有发作。这才是忍：矛盾已经发生，被另一件更重要的事盖住，白天那一刀还在心上。韦伊的等待可以是忍的底色，可是等待本身并不包含「被盖住的矛盾」。

两条路的接口。 韦伊提醒的那个危险，在本书这里有一个明确的位置：错忍。她说不要急着用安慰填满虚空；本书说，不要急着拿一个名字去盖一件实事。两句话说的是同一种冲动，只是韦伊从注意力的角度说，本书从意义是否在发生的角度说。两者合起来，给了读者一个很小的自检动作：当你急着为眼前的难受找一个「更大的理由」时，先停半拍，看一看这个理由是真的长着东西，还是只是用来止痛的。

甘地：把承受变成一种方法

莫罕达斯·甘地，印度独立运动的领袖。他在南非和印度发展出来的「坚持真理」（satyagraha），意思大致是：用不使用暴力的坚持，去对抗不公；这种坚持，要求人愿意承受后果，包括被捕、被打、失去财产，却不以恶报恶。他一再强调，这不是弱者的无奈，而是强者的方法；他也强调手段与目的不可分开，坏的手段不能得出好的目的。一九三〇年的食盐长征，是他那种方法在公众面前最醒目的一次。

他说中了什么。 他说中了一件事：承受不一定是消极的。承受可以是主动的、有组织的、有目标的。这是对「忍就是窝囊」的一个有力反驳。他还说中了力的来源：他的力来自「真理」，来自一个比眼前这场冲突大得多的东西。本书口述的第 9 句说：不是更高层级，严格来说，是意义的主导性，用「新的 E，新的 D，新的 S」产生的意义来支撑对现在的矛盾的承受。甘地的运动恰恰是这样：一个新的路（不合作）、新的力（群众）、新的关系（互相信任的共同体），一起支撑了对眼前暴力的承受。

本书多出的一层。 在本书的眼光里，甘地式的非暴力，是一种大规模的忍成。被盖住的，是「以暴制暴」这个当下本来要来的改变；顶替它的，是「坚持真理」引发的另一种改变。矛盾并没有因此解开，刀一直在心上。本书多问的是：这个顶替的改变，是不是真的在发生？运动是不是还在长？

分叉在哪一处。 在「承受是不是目的」这一处。在甘地那里，承受是一种改变对方的方法，它本身就是行动。本书所说的忍，更宽，它包括没有人看见的、没有组织的、一个人在厨房里的承受。这两者不完全一样。本书不把一切承受都等同于坚持真理，也不把一切非暴力都等同于忍成。至于某一次具体运动的得失，本书不评。

一个日子里的对照。 想象一位村里的老支书，几十年来每逢修路、分地、调水，总有人拍桌子骂他。他不还嘴，只把账本摊开在祠堂的桌上，让大家一页一页地看。这是甘地式承受的一种乡下形状：不是沉默，是把承受变成一个公开的、别人可以检验的动作。它之所以能撑住，是因为背后有一条路正在修、一块地正在分，大家看得见。若换一个只会摆账本、而路永远不修的支书，同样的动作，两年以后就没人再看了。动作一样，背后那个意义有没有在长，差别就出来了。

对「手段与目的不可分」这句话，本书的接法。 甘地强调手段不能与目的割开。放进本书，这句话变成一个很具体的检验：承受的方式，是在把被盖住的那个改变引向大改变，还是在把它越压越死？一个以「为了大局」为名、却用冷处理、孤立、拖延去对付对方的承受，手段已经背离了它声称的目的，这时即使那个大局是真的，这场忍也在变质。甘地的这一条，给本书补了一个提醒：忍成不仅要看盖上来的意义在不在，还要看承受的做法本身，和那个意义是不是一个方向。

马丁·路德·金：承受里的「紧张」要有出口

马丁·路德·金，美国民权运动的领袖，受过甘地很深的影响。一九五五至一九五六年的蒙哥马利公交抵制运动，和一九六三年他在伯明翰监狱里写的《来自伯明翰监狱的信》，是他最有代表性的两个节点。在信里，他回答几位批评他「不合时宜」的牧师，大意说了几件事：非暴力的直接行动有几步，先收集事实、再谈判、再自我净化（先问自己能不能承受打击）、最后才行动；非暴力行动的目的，是造出一种有建设性的紧张，迫使问题被面对；而那句常被人劝说的「再等一等」，在受压迫的人的经验里，往往等来的是「永远不」。

他说中了什么。 他说中了两件事。第一，**承受之前要先问承受得了不**，他的「自我净化」一步，就是在检查承受的力气从哪里来。这和本书的「门槛」「有效期」的思路很近。第二，他说中了**错忍的一种最常见的来路**：别人拿一个「更重要的秩序」，要求你再等等、再忍忍。他对「等一等」的批评，是对被外加的错忍最有力的一个回答。

本书多出的一层。 金把紧张主动引到众人面前，让它有出口，而不是压在里面。从本书的角度看，这正是忍成与悬着的分界线上最重要的一件事：张力放不放得出。金的运动不是把张力压下去，而是把它搬到一个能被回应的地方。

分叉在哪一处。 在「谁来判断那个更重要的意义」这一处。金所处的处境里，被要求忍的一方，和被说成「更重要」的一方，是不同的人。本书强调：那个更重要的意义，要当下这一处自己认。别人拿来盖你的，不算。金的信，等于是在公开地说：你们说的那个更重要的秩序，我不认。这是本书「一道门槛」的一个反面例子：盖不上，硬盖，就是错忍。

他那封信里的一个细节。 金在信里回应的，是几位同样出于善意的牧师。他们并非恶人，也在讲「秩序」「时机」「耐心」。金没有说他们是假的，他承认他们的担心，却指出：在受压迫的人那里，「等一等」已经等了几百年。这给本书一个重要的校准：别人拿来要求你忍的那个理由，哪怕出于善意，哪怕本身是真的，也不自动成为你的更重要的意义。它要经过你这一处的认可，并且要拿出它此刻正在发生的证据。否则，善意的劝，也会成为外加的错忍。

在日子里的样子。 一个家庭里，常有亲戚劝新媳妇：「都是为了这个家，你忍一忍。」劝的人未必有恶意，那个「家」也未必是假的。可是本书会请新媳妇问：这个家此刻在长什么？是在添新的关系、新的路，还是只是在维持一个旧样子、要她永远让？她这一处认不认？认，并且看得见进展，是忍；不认，却被要求认，那是金所批评的那种「再等一等」。

需要说明的界线。 金的情境是一场公共的、制度性的不公。本书的忍，涵盖的范围更宽，既有公共的，也有厨房里的。本书借金的话来区分「自己认的」和「别人加的」，不借他的话去评价任何具体的政治主张。

◆ 二十二、判别局面：同样是非暴力，为什么有的成了一段，有的只是被欺负

四位近邻里，有两位说的是非暴力。这给了我们一个很好的判别局面：**同样是「不还手、不退让、承受下去」，有时它成了一场大改变里的一段，有时它只是被欺负。** 外面看，两个场面几乎一模一样：一个人站在那里，挨着，不回应。怎么分？

先摆三个场面。

场面一。 一群业主联名要求物业公开一笔维修基金的账目。物业几次推托，有人在小区门口摆了桌子，每天安静地收集签名，被保安推搡过，被物业的人骂过，没有一个人还手。几个月后，业委会换届，账目公开了。

场面二。 一个新来的保洁员，被同组的老员工使唤做不属于她的活，被当众说「干不了就走」。她一声不吭，每天做完，第二天再来。三年以后，她还是那个被使唤的人，只是更沉默了。

场面三。 一个学生被同学长期起外号，老师说「你别理他们，这是为你好，忍一忍就过去了」。他不理，两年后，外号还在，他从不举手发言了。

三个场面，都有「承受着不回应」。

各家怎么判

从道德上判：多半说，场面一是勇敢，场面二和三是软弱，或者是受害。这种判法有它的道理，可是它容易把结论写在人身上：勇敢的人、软弱的人。而场面一里的人，换到场面二的位置上，也未必会勇敢。

从意志上判：多半说，场面一的人意志坚强。可场面二的保洁员，每天不缺席，意志也不差。

从弗兰克尔的角度判：看有没有意义。场面一有；场面二和三，似乎没有。这个判法比前两个深，因为它抓住了「力气从哪来」。但它没有区分，一个意义在不在「发生」。

从甘地和金的角度判：看这非暴力是不是公开的、有组织的、有目标的、愿意承担后果的。场面一符合，场面二和三不符合。这个判法又进了一步，因为它抓住了「承受是方法」这一点。

本书怎么判

本书把眼睛放在三个地方，放在「盖上来的那个意义，后来怎样了」。

第一，那个更重要的意义，此刻是不是正在发生？ 场面一：账目公开这件事在发生，每天都有签名在增加，有人加入，有人转发，有物业的人在松动。场面二：保洁员认下的那个「更重要」是什么？说不清，也许是「怕丢了这份工作」。那份工作，在这三年里并没有给她带来任何新的东西：没有新的技能，没有新的关系，没有新的位置。场面三：老师说的「忍一忍就过去」，是一个没有任何东西在发生的承诺。

第二，被盖住的那个改变，有没有入口？ 场面一，被盖住的是「还手」这个改变，顶替它的是「收集签名、推动换届」，这是一条能走通的路。场面二和三，被盖住的是「申辩」「制止」，顶替它们的，没有任何一个可以走通的路。

第三，承受期间，当下这一处被改写了什么？ 场面一，人们在承受期间一直在改写：账目的材料在整理，业主之间的联络在建立，物业的人在被看见。场面二和三，三年、两年里，当下这一处几乎没有被改写，只是在积累一种「我说了也没用」的习惯。

一句话：**场面一的承受，有一个更重要的意义在往前长；场面二和三的承受，没有。** 前者是忍成，后者是被欺负，或者说得更准确一点，是被外加的错忍：盖上来的那个，是别人说「更重要」，当下这一处自己并不认。

这里有一个特别要说的地方。场面二和三的当事人，往往不是没有「更重要的理由」，他们会想出一个：「我需要这份工作」「老师说得对」。这些理由对他们来说不是假的。所以本书不说他们「想错了」。本书只是请他们把那个理由放到三个问题前面过一遍：它在发生吗？有入口吗？这段时间我改写了什么？如果答案是否定的，**不是承受的人有问题，是那个理由还没有长出东西来。**

不靠事后诸葛亮

读到这里，一个很自然的反驳是：你们是看了结局，才说场面一是忍成，场面二是被欺负。要是业主联名失败了呢？

这个反驳很重要，本书认。忍成和失败不是一回事。**忍成说的是「盖上来的那个意义，在承受期间是否在发生」，不是「最后是否赢了」。** 业主联名即使没有换成业委会，只要在那几个月里，它确实在长（人在聚、材料在积、物业在松动），它仍然是一场有效的承受，只是结局是一个「没成但没错」。反过来，场面二的保洁员，即使有一天老员工走了，她「熬出头」了，也不能说那三年是忍成，因为那三年里，她的这一处什么也没有被改写，是时间替她解了围，不是她的承受。

所以，不靠结局，也有三个**过程中的信号**，可以在承受的时候就看：

一，**每过一段时间，那个更重要的意义有没有「新东西」出来**：新的人、新的材料、新的进展。没有，就是在空转。

二，**被盖住的那一个，有没有被你悄悄地在别处练着、攒着**。没有，那就是在空咽。

三，**承受的力气是在变足，还是在变薄**。力气变足，说明有供给；变薄而且越来越靠「咬牙」，说明供给正在断。

这三个信号，不用等到一年以后。一个月就能看出个大概。

◆ 二十三、忍成之后：被盖住的那一个要回到「这一处」

还有一件事，本章前面提到了，值得单独拿出来说，因为它常被漏掉。

忍成，不只是「大事成了」。它还要求：**被盖住的那一个，真的回到了当下这一处。** 这是本章第一个判断里的一个小字眼：被盖住的那一个，成为大改变里的「一段」。

什么叫回到当下这一处？

阿青的工序，不只是「新线成功了」，而是新线里有了他那一道工序；梁姨的教法，不只是「学校办成实验校了」，而是校本课程里有了她那一章；小夏的整理，不只是「方案签了」，而是复盘时有人问「谁定的逻辑」，大家看向她。三个人，三个「这一处」，都有一个明确的「回来」的动作。

如果没有这个动作，会是什么样？

想象一下，阿青的新线成了，全厂都好了，可他那道工序始终没有机会上线，师傅还是照老法子做，阿青又被一个新的「更大的事」要求再忍。他承受的力气没断，每一次都有一个「更重要的事」，可是他自己的这一处，永远没有机会回来。这样的忍，一次一次地叠下去，不是忍成，也不是错忍，而是一种**不停地被延期**的状态。

这和专著系列里的两个概念靠得很近。第 520 号《欠》讲的是走了两步的发生，改变出来了，却没有回写；第 454 号《回》讲的是第三笔回来，前两笔就不是原样了。把它们放在一起看：忍成的最后一步，其实是一次「回写」。大改变长出来之后，要把前面被盖住的那一段，以新的样子写回去。写回去了，前面那一段忍，才从「承受的账」变成「发生的一部分」。没有写回去，大事成了，那一段忍仍然是一笔欠账。

所以，**判断一场忍有没有成，最后一问是：这个被盖住的，有没有被「请回来」。** 请回来之后，往往还有一个小小的、很安静的时刻：当事人发现，自己心里那把刀，轻了。不是因为对方道歉了，而是因为这一处的事情，终于有了它在整体里的位置。

放回日子里：很多人的「忍」，在大事成了以后没有等到这一刻，于是总有一种「我付出了，可是没人看见」的感觉。这不是矫情，是这一步确实没有发生。有时候需要有人替自己，或者自己替自己，把它请回来：说一句「那个思路是我的」，或者把当年的小本子拿出来给人看。请回来，不是为了争功，是为了让这一段忍有地方安放。

◆ 二十四、出现什么情况，就说明本章错了

一本书最好自己说清楚，在什么情况下它是错的。本章的三个判断，各有一条。

如果在大量的例子里，创造和承受之间看不出任何联系（最后做出新东西的人，恰好是没有承受过、没有被盖住过什么的人，或者两者的关系是反过来的），那么「忍成是创造的一条来路」就站不住。

如果错忍的人，在三个关口上的状态，和忍成的人没有可区分的差别（比如，大量被外加了名义的承受，反而也在三个关口上开着、在出新路、在沉积），那么「错忍丢掉自由」就不成立，所谓自由的三个关口，也就不是一把可用的尺子。

如果悬着的忍，其积累出来的张力，与幸福这一头没有可见的关系（比如，大量长期悬着的人，在放出来、和谐、吸引这几个方面的表现，和没有悬着的人没有差别），那么「悬着的忍是幸福律的张力迟迟放不出」就应当被收回。

还有一条更根本的：**如果有人拿得出例子，说明某个人在承受期间，既没有更重要的意义在发生，也没有当下这一处的任何改写，却依然得到了创造、自由和幸福，并且这个结果不能用别的原因解释**，那么本书所说的「那个更重要的意义是否在发生」这把尺子，就是多余的。

本书目前没有现成的统计去检验这些条款。它们现在更像是一份邀请：请读者拿自己和身边人的忍去试。试出来不对，请告诉我们。

◆ 二十五、专著系列里的忍

本书是一个系列里的一本。系列里已经有的几本专著，各自碰到了与本章相关的东西，这里按书号一本一本接一接。

第 10 号《论自由》（王德生、燕群）。这本书是本章讲自由和幸福的主要依据。它把自由写成纠缠、选择、激发三个关口，把幸福律写成释放、和谐、吸引、惯化的动力链。本章把这套说法搬进了忍里：忍成时三个关口被盖上来的意义重新打开，错忍时被逐个堵上，悬着时幸福律的链条断在第一环。与它的不同是：《论自由》主要讲自由的一般结构，没有专门处理「承受着矛盾而不改变」这一种局面，本章补的是这一块。

第 236 号《从六步到九步：创造力的揭秘》（王德生）。这本书讲创造要在六步之上加迭代、分化、升维三步，要新的结构和新的纠缠同时出现。本章把它接到忍上：忍的第一道门槛里，那个更重要的意义要由新的力、新的路、新的关系产生，与创造发生所需的条件是同一批。与它的不同是：《从六步到九步》讲的是创造从哪里来，没有问「被现场的矛盾压下去的想法后来去了哪里」，本章回答的是，有一部分去了大改变里。

第 39 号《人生的真谛》（王德生、李佳城、王雅丽）。这本书讲命运的突破要经过混沌、纠缠和张力，要特征律、自由律、幸福律一起运行，才能让新的特征稳定下来。本章把其中「必须忍受张力」的一层，细化成忍的三种结局：同样是忍受张力，有的把张力带进了新特征（忍成），有的让张力白白消耗（错忍），有的让张力越积越大（悬着）。

第 237 号《命运学》（王德生、刘春华）。它讲命运是怎样被重写的。本章里的「沉默的习惯沉成了一条旧路」，与命运学里「旧通道越走越深」的说法相通。不同在于：命运学关心的是整个人生的格局，本章关心的是一场具体的忍如何沉进格局，或者没有沉进。

第 521 号《累》。累是改变不出来的发生，进了矛盾，花了能量，第三步来不了。忍和累在尺子上相邻：累是第三步来不了；忍是第三步要来了，被更重要的意义盖住。本章里「错忍的人越来越小的感觉」，与累有一段相似的外观，区别是：累的人，是想变而变不出来；错忍的人，是变的路被一个名义压着。判别的办法，是问一句：他是「想变而变不出来」，还是「已经有变的路，却被一个名字拦着」？

第 520 号《欠》。欠是走了两步的发生，改变出来了，没有回写。本章「忍成之后要请回来」的一节，与它直接相连：忍成的最后一步，是回写。没回写的忍成，是欠着的忍成。

第 454 号《回》。它讲第三笔回来，前两笔就不是原样了。本章里「被盖住的那一个回到当下这一处」，是回的一种。盖住期间的改写，决定了回来的时候是什么样。

第 443 号《惯》。惯是旧路径替新发生做了主。本章错忍里「沉下去的是沉默的习惯」，正是惯在忍里的样子。悬着的忍里的「不说成了默认」，也是同一个机制。

第 429 号《急不是快》。急是不愿进矛盾，想直取果子。急和忍恰好是两头：急的人不肯承受，忍的人承受得很久。但两者有一点共通：都在问「第三步什么时候来」。

第 456 号《慌：心之荒》与第 304 号《接纳就能解决问题吗？》 也与本章相邻。慌写的是心里没有着落的状态；接纳一书拆的是「接纳就够了」的说法。本章对它们的接法只有一句：承受不等于接纳，承受而不改写，到期后原样回来。这一点在第九章会讲得更细。

以上各书的概念，本章只借来接线，不在这里展开。

◆ 这一章带走的话

> **忍不是白耗，是蓄势：混沌之忍为了更大的创造，纠缠之忍为了更大的自由，张力之忍为了更大的幸福。忍成了，堆积的能量放进那场更大的转换；等不到，就爆，或者蚀。**
> **别问「我忍得住忍不住」，问「盖着我的那个意义，是不是在发生」。**

◆ 想一想

一、你现在正在忍着的一件事，盖在上面的那个意义是什么？这一个月里，它有没有长出一点新东西？

二、这段时间里，你的「连得上、有路走、留得下」三样，是变多了、不变，还是变少了？

三、被你盖住的那个改变，有没有一个入口，将来可以被请回来？你现在，在当下这一处，悄悄改写了什么？

◆ 两行小账

- **三个结局的账**：忍成＝更重要的意义里长出了新的力（E）、新的路（D）、新的关系（S），被盖住的那一个，作为其中一段回到了当下这一处；错忍＝盖上来的只是一个名字，三个关口（连得上、有路走、留得下）被逐个堵上；悬着＝覆盖一撤，没有改写的张力带着势能留在原地。
- **三种忍的账**：混沌之忍等创造，纠缠之忍等自由，张力之忍等幸福；堆积的能量放进更大的转换是忍成，从原路冲出是爆，落回自身是蚀。
- **三条律的账**：创造＝舞台由更重要的意义扩出；自由＝被盖住的那一个在新舞台上点着并沉下来；幸福＝承受期间有燃料补进来，张力有出口。

◆

09

第9章

怎样忍得成

◆ 一、一个很普通的晚上

晚上十点，老何把车停进小区，没有马上下车。

他在车里坐了十来分钟。白天开会，部门主管当着十几个人的面，把他上个月的方案说成「思路有问题」。方案是他熬了三个周末做的。他当时手里的笔转了半圈，停住，没有回话。散会以后，同事问他：「你怎么不争一下？」他说：「没事，下次再说。」

现在他坐在车里，那句「思路有问题」又回来了。

这样的晚上，几乎每个人都有过。要紧的是，这个晚上以后会发生什么，有两种很不一样的走法。

一种走法：老何在车里把这口气咽下去，上楼，洗澡，睡觉。第二天照常上班。一个月后，那个方案被部门另一个人拿去改了改，用上了。老何心里又「咯噔」一下，还是没说什么。半年后，他在一次不相干的小事上，对那位主管说了一句很冲的话，连自己都吓一跳。

另一种走法：老何同样在车里坐了十来分钟，同样咽下去。可是他想起来，这个季度部门要拿下一个大客户，他手上那一块正好是关键的一环，三个月后才见分晓。他对自己说的不是「算了」，而是这样一句话：这三个月，这一块要有人守住。于是第二天，他做了一件小事：把方案里被说「有问题」的那一页，单独拿出来，给主管发了一封短短的邮件，只问了一句「这一页，您觉得问题出在哪一步？」。没有争，也没有辩。主管回得很快，居然是一个具体的点。老何把那一点改了。

两个老何，当晚咽下去的是同一句话，当晚睡着的程度也差不多。可是这两次忍，不是同一件事。

第一次，是把话压住了。第二次，是话压住了，而且那一处还被动了一下。

本书前八章，一直在讲忍是什么、有哪几种、怎样盖下来、什么时候到期、悬着以后去哪里、它为什么存在、它跟创造和自由有什么关系。这一章要把它们收成一个人明天就能用的东西：**怎样忍得成**。

先说清楚一个限制。「忍得成」不是「忍得住」。忍得住，只看压没压住；忍得成，要看盖上来的那个更重要的意义后来怎样了，也要看盖着的这段日子里，当下这一处有没有被改动。这是本章的判断，一句话：

忍得成的人，每一次都问三句：盖我的是哪一个意义？它还主导吗？盖着的这段时间，我在当下这一处改写了什么？

这三句，本章就叫「忍的三问」。下面一节一节讲。

◆ 二、三问各自管什么

先把三问摆出来，再看它们为什么是这三句，不是别的三句。

第一问：盖我的是哪一个意义？这一问问的是来路。当下这一处的改变本来要来了，是谁把它盖住的？是一个外敌，是一个孩子，是一段新关系（新的力）？是一个大谋，一项事业（新的路）？是一个家，一个团队，一个新身份（新的样子）？这一问要答到能说出名字：它叫什么，它在哪里发生着。

第二问：它还主导吗？这一问问的是有效期。本书前面说过，承受矛盾的那股真善美的力，不是当下这一处自己有的，是那个更重要的意义供给的。它一退出主导，供给就断，承受撑不住。所以每隔一阵，要回头看一眼：那个意义，此刻还在往前走吗？还比当下这一处更重要吗？

第三问：盖着的这段时间，我在当下这一处改写了什么？这一问问的是遗产。矛盾没解开，刀还在心上，这个不要紧；要紧的是，盖着的这几个月、几年里，那个矛盾所在的地方，有没有哪怕一小处，被动过。没动过，到期的时候，回来的矛盾带着这些年积下的势能。动过，回来的就是另一个东西了。

这里的措辞要小心。第三问不是问「我有没有解开矛盾」。忍的定义里，矛盾本来就没有解开，刀还在心上。第三问问的是：在刀还在心上的这些日子里，有没有哪一处，因为这个更重要的意义，开始变成别的样子。

三问为什么是这个顺序？

因为它们对应忍的三个部件。忍有两半：覆盖，加承受。第一问问覆盖的来路，第二问问承受的力还在不在，第三问问覆盖期间那一处有没有被带着往前走。缺了第一问，人不知道自己在为什么忍，很容易把「怕冲突」当成「顾大局」。缺了第二问，人会一直忍到那个意义早就退场了还在忍，成了傻忍。缺了第三问，人忍了三年五年，什么都没变，到期以后一切原样回来，甚至更重。

三问也有一个朴素的用法：**忍之前问一遍，忍着的时候每隔一阵问一遍，忍完要收场的时候再问一遍。** 前两问管「该不该忍」和「还该不该忍」，第三问管「忍出了什么」。

有人会说，这么问，不是把忍弄得太累赘了吗？一个晚上咽下一句话，也要三问？

不用每一句话都三问。大多数小小的不吭声，是日子里的润滑，三天就忘了，用不着问。三问是留给那些**会在心里待下来的**：你发现自己十分钟后还在想它，三天后还在想它，或者发现自己在同一个人面前反复咽同一种话。这时候，就不是润滑了，是在承受着一个矛盾，需要三问。

下面三节，分别把三问拆开讲。

◆ 三、第一问：盖我的是哪一个意义

回到老何。

第一种走法里，老何那晚在车里想的是什么？他想的是「算了，别闹僵」。「别闹僵」算不算一个更重要的意义？

看一下它的来路。它是不是由什么新的东西产生着？没有。它没有一个正在发生的新的力，新的路，新的样子。它只是一个「不想有冲突」的心思。这个心思本

身没有错，可是它不是一个**正在产生着的意义**，它只是在躲当下这个矛盾。躲，只能叫压；盖，要有东西盖上来。

第二种走法里，老何想的是：「这个季度要拿下一个大客户，我这一块要守住。」这是一条正在走的路（新的路），有时间点，有后果，三个月后见分晓。当下这一处（被说「思路有问题」的委屈）的意义，在这条路面前确实轻了。这个盖，盖得上。

所以第一问最实用的写法，是把答案写成一句**带动词的话**：

- 「我在为了_____（一件正在发生的事）而忍。」

写不出动词，写成「为了和谐」「为了大局」「为了孩子」这种名词，就要警惕。和谐、大局、孩子，都是好词，可是好词最容易被拿来当挡箭牌。它们落到日子里，要有一个具体的「正在做的事」：孩子下个月要中考，大局是这个季度的客户。写得出具体的事，说明这个意义真在产生；写不出，多半是一个口号。

第一问还要分清三个来路，因为三个来路的忍，撑法不一样。

新的力撑的忍。 外敌来了，孩子生了，一段新关系开了。这类意义来得快，劲儿大，可是特点是**靠一个人或一件事在场**。孩子在，这个力在；外敌在，这个力在。所以这类忍要问：这个人、这件事，还会在多久？

新的路撑的忍。 一项事业，一个目标，一个大谋。这类意义是有终点的：路走完，意义就交差了。所以这类忍要问：这条路到哪一步算走完？走完以后，忍要不要结账？

新的样子撑的忍。 一个家，一个团队，一个新的身份，一个「我是做父母的人」。这类意义最不容易看清，因为它不像事件那样有头有尾，它是一种「我现在是谁」。它撑得久，也最容易让人忘了自己在忍，把承受当成了本分。所以这类忍要问：我是不是把「在忍」误认成了「本来就是这样」？

分清来路，有一个好处：你会知道该盯什么。新的力盯在场，新的路盯进度，新的样子盯有没有悄悄固化。

还有一个常见的混淆，要在这里说明。盖我的那个意义，**不一定是「更高尚的」**。它只是「更重要的」，而且是**对此刻这个人**更重要的。一个母亲为了孩子下

个月的考试，忍住对婆婆的一句话，那个「考试」并不比「被冒犯」高尚，只是此刻对这个家更重要。一个创业的人为了发出这个月的工资，忍住合伙人的一次怠慢，「发工资」也不比「尊严」高尚。把重要说成高尚，会让人以为只有「伟大的理由」才配忍，结果小日子里的忍，因为理由小，就全成了「窝囊」。不是的。理由小，不妨碍它在这个日子里是主导的。

第一问答不上来，怎么办？

答不上来是有价值的答案。它说明你现在咽下去的，很可能只是压，没有意义在盖。压不是不能做，可是要知道它是压：它没有供给，没有期限，没有遗产，只会攒。知道自己在压，就可以老老实实去找别的出口，比如当晚说出来，找个人讲一讲，或者干脆当面把话说清。前八章讲的各种出口，这时候才用得上。

◆ 四、第二问：它还主导吗

这一问最难。因为意义的「主导性」，本书自己也承认，目前没有一把直接的尺子。〔待验〕

没有直接的尺子，可以用三把间接的。它们不精确，可是日子里够用。

第一把：它这个月有没有新的东西发生。一个还在主导的意义，必定在不断产出新的事：新的一步，新的进展，新的麻烦。那个大客户，这个月有没有新的消息？那个孩子，这个月有没有新的变化？那个事业，这个月有没有新的一块被做出来？

如果一个「更重要的意义」，三个月来没有任何新的事发生，它多半已经变成一个名义。名义的意义，供不上力。

第二把：提起它的时候，承受有没有变轻。这是一个身体上的小测试。当你对自己说「我是为了那件事才忍的」，这句话说出口以后，心里那根刺，是松一点，还是依旧？

真还在主导的意义，说出来是有分量的，会让当下那一处显得小一点。名义的意义，说出来是空的，像在念一句安慰人的话，说完刺还在，甚至更扎。

第三把：为了它，你还愿意付出什么新的代价。意义的主导性，在日子里最靠谱的证据，是人肯拿东西去换它。肯再早起一小时，肯再放下一次面子，肯再推一次别的约。如果一个意义，只是让你「咽」，却不让你「做」，它很可能没有真的在主导，只是在当借口。

三把尺子合起来看。三把都有，说明还主导；三把都没有，说明已经退场；中间的情形，需要认真看。

这里有一个很多人踩的坑：**那个意义退场的时候，通常不会通知你**。

国共合作那一节，前一章已经写过，本章不再展开。只借它的结构说一句：外敌在场的时候，那个更重要的意义是每天都被提醒的；外敌一退，没有一个人发布公告说「从今天起，合作的理由消失了」，它是悄悄变轻的。变轻了，承受的力就悄悄断供，矛盾回来的时候，每个人都觉得「怎么突然就这样了」，其实不是突然，是早就在变轻。

小日子里也一样。一对夫妻为了孩子高考，彼此忍了两年，凡事「等孩子考完再说」。孩子考完了，这个意义当天就交了差。可是两个人并没有在那一天停下来问一句「我们还剩什么理由」。他们依旧在忍，惯性地忍了半年，然后在某一个很小的事上爆了。外人看是小事，其实是供给早断了，只是没人去看那只表。

所以第二问有一个**日历用法**：忍的时候，给那个意义定一个「查表日」。

- 这个意义大概到什么时候交差？定一个日子。
- 在那之前，隔多久回头看一次？一个月，三个月，随它的节奏。
- 查表的时候，问三把尺子。

这听起来很机械，可是机械有机械的好处：它让人不必靠「感觉」判断，感觉在忍的时候最不可靠，因为忍的人天然倾向于把自己的承受解释成「应该的」。

查表的结果有三种，对应本书说的三个结局的前兆。

- 还主导，且当下这一处也承认它更重要：接着忍，进入第三问。
- 已经退场，或只剩名义：这时候要么找下一个更重要的意义接班，要么就该收场，把被盖住的那件事重新摆到桌面上来。继续硬忍，就是悬着，或者错忍。
- 本来就没真正主导过：这是错忍，越早认越好。

还有一点，值得单独强调：**查表不是为了找借口不忍。** 有人听到「要查有效期」，就以为这是给人松口的方法。其实正好相反：查表的人，在那个意义还主导的时候，反而忍得更稳，因为他知道自己撑的是什么，也知道什么时候该放手。最容易崩的，恰恰是从来不查、一直靠一口气撑着的人。

◆ 五、第三问：盖着的这段时间，我改写了什么

三问里，第三问最少有人问，也最能把「忍得住」和「忍得成」分开。

先把「改写」这个词说准。

改写不是解决矛盾。忍的定义里，矛盾没有解开。改写也不是「借机报复」，更不是「趁着忍的时候悄悄把对方压下去」。改写的意思是：**因为那个更重要的意义，当下这一处也开始变成另一个样子，哪怕只变了一点点。**

用大白话说，三个方向：

- **样子改写。** 这一处显露出来的样子，不再是原来那个。老何被说「思路有问题」，他没有争，可是他把那一页单独拿出来问了一句。这一页从此不再是「一个被否定的方案」，而是「一个有具体问题点的方案」。样子变了。
- **路改写。** 这一处原来要走的路，换了一条走。原来是「争一场，看谁对」，现在是「问一个点，改一个点」。路换了，矛盾没解开，但它不再往「吵」那个方向走。
- **力与关系改写。** 缠在一起的力，换了一种缠法。原来是「你否定我，我记恨你」，现在是「你给我一个具体的点，我给你一个改后的结果」。两个人之间的力，多了一条别的线。

注意，这三个改写，都不是在**消除**矛盾，而是在**矛盾还在的地方，给它长出别的东西**。这是第三问的要点。

为什么这样做，覆盖才算「成」？本书的母题里有一句：忍成，是那个更重要的意义引发的改变真的发生，且回到当下这一处，被盖住的那一个成为大改变里的一段。**「回到当下这一处」** 就是这一问。如果那个大客户拿下了，老何升了职，可

是他和主管之间的那个结，原样不动地放在那里，那就是：大谋成了，忍却是悬着的。结在那儿，等着下一次。

现实里很多人以为「熬到事成就好了」。事成了，确实好。可是事成不会自动把当下那一处的结带走，它只是让承受的需要消失了，结还在。

第三问可以拆成三个很小的动作，都是明天能试的：

一、留一个记号。 每隔一阵，写下一句话：「这一个月，那一处有没有哪怕一点点不一样？」一点点就行，比如「他今天主动跟我打了招呼」，比如「我这周没有再想起那句话」，比如「我第一次把那件事说成了一个具体的点」。写不出来也是答案：说明这一个月是纯压，没有改写。

二、借大意义的光，做一件小事。 那个更重要的意义，往往会带来一些原本没有的场合、话题、共同的事。国共合作时期，两党有了共同的对手和共同的战场；老何有了「大客户」这个共同的议题。把这些光借过来，在当下那一处做一件小事：一起做个具体的活儿，在共同的议题上让对方看见你的一块，问一个具体的问题。不是为了和解，是为了让那一处不只是被盖着，还有东西在上面长。

三、不把「忍」变成「账」。 忍着的人很容易在心里记账：「我忍了他多少次，他欠我多少。」账记得越清，到期回来的势能越大。第三问要的是相反的方向：每一次忍，不是往账上加一笔，而是往那一处加一点东西。账是向后看的，改写是向前看的。

这里要防一个误会。有人会问：我在当下这一处做这些小事，岂不是又要花力气？不是说忍是承受吗？

是的，改写要花一点力气。可是这股力气，不用你自己造。**它借的是那个更重要的意义的光。** 老何不是凭空多出一份精神去给主管写邮件，是因为那个大客户的事，让他本来就要和主管讨论方案。你需要的，只是在那个已经存在的场合里，顺手往当下那一处放一点东西。

还有一种情形，当下这一处**什么都改不了**：对方完全不配合，场合完全不重叠。这时候，改写可以落在自己这一边：那个委屈，在你这里变成了什么？是一句

越来越硬的话，还是慢慢能被说出口的一件事？对方不动，自己这一边也算当下这一处的一半。只要不是纯粹地、一年年地攒，就算改写。

最后，说一个很重要的检验：**如果三问里，第三问一年都答不上，那么前两问的答案就要重新看。** 因为一个真在主导的更重要的意义，很难不在当下这一处留下任何痕迹。一年什么痕迹都没有，往往说明那个意义其实没有真正碰到这一处，它只是个名字。

◆ 六、三问之后的随手辨认

三问问完，还有一个随手的辨认，花不了半分钟：**先认出这是哪一种忍，再问它堆积的能量等的是哪一种更大的发生，那场发生在路上没有。**

先要换一个看法。前面几节说承受，容易让人觉得承受是白耗的：刀在心上，一天天扛着，什么也没得到。王德生的口述里有一句，正好把这一点翻过来：

「忍，也是对矛盾的承受的能量堆积，是为了更大的转换和释放。」

承受不是耗掉，是堆积。被矛盾激起来的那股力，没有从原路冲出去，被扣住了，存成了势能。存着，就要有去处。忍与憋的差别，在这里最清楚：憋也在堆积，可是没有更大的转换可去，只能爆，或者蚀；忍的堆积有去处，所以叫蓄势。

那么去处是什么？口述的另一句，按意义的发生把忍分成三种：

「忍有三种，根据意义的发生：有张力的忍耐是为了更大的幸福发生；有纠缠的忍耐是为了更大自由发生；有混沌的忍耐是为了更大的创造发生。」

对着日子，三种各有一副样子：

- **混沌之忍（不露）。** 承受的是一团还没成形的东西：一个想法没长全，一件事还看不清轮廓。更大的发生是创造，等的是它成形、涌现出来。
- **纠缠之忍（不走）。** 承受的是一团解不开的缠：一份工作、一段关系，放不下也走不通。更大的发生是自由，等的是走出一条新路。
- **张力之忍（不放）。** 承受的是一股放不出去的劲：火、爱、累，都攒在那儿。更大的发生是幸福，等的是一次更大的释放。

辨认的办法不用背，只问两句：**我现在扛着的，是还没成形的，还是解不开的，还是放不出的？它攒着的力，是在等哪一场更大的发生？**

问到这里，才轮到最要紧的一句：**那场发生，在路上没有？**

在路上，是指能指出一个具体的迹象：混沌之忍，能看到那团东西这个月比上个月多了一点轮廓；纠缠之忍，能看到一条路已经铺了几步；张力之忍，能看到一个放得出去的场合正在靠近。指不出，攒的力就没有去处，三种忍各有各的坏法：等不到涌现，混沌就乱；等不到新路，纠缠勒得更紧；等不到释放，张力要么从原路冲出来，要么落回自身。

这一节和三问是接着用的：三问管这一次忍成不成，辨认管攒的力往哪里去。第三问问的「改写了什么」，换成这一节的话，就是问：堆积的能量，有没有一点点已经开始往那场更大的发生里流。

四处的人，辨认起来各有各的样子：

- **父母**，多半是张力之忍：对孩子的火、爱、担心攒着，等的是一次更大的放，比如孩子愿意开口的那一晚。要认的是，这个放的场合在靠近，还是已经被一次次的「别管我」关死了。
- **老师**，常是混沌之忍：一个孩子、一个班，还没成形，老师扣住当下的烦，等的是它长出样子来。要认的是，这个月班上有没有多出一点样子。
- **管理者**，常是纠缠之忍：团队里解不开的那一团，项目又不许此刻动。要认的是，项目交差之后的那条路，有没有已经铺了第一步。
- **普通人**，三种都会遇到：婆家的一句话多是张力，要找放处；一份放不下的工作多是纠缠，要找路；一个没想透的念头多是混沌，要等它成形。先认出是哪一种，攒的力才知道该往哪里去。

◆ 七、推到父母那里

三问讲完，下面推到四个地方：父母、老师、管理者、普通人。每一处只讲三问在那里怎么落地，不重复前面八章已经讲过的内容。

先说父母。

父母是最常忍的人，也是最容易把忍变成错忍的人。

一位母亲，姑且叫她老方，儿子上初二，最近一个月，每次她问作业，孩子就说「别管我」，门一关。老方心里火在烧，可是她知道，孩子正在青春期，硬碰硬会坏事。她咽下去，一个月、两个月。

她盖住的是什么？一个第一反应的答案是「为了孩子好」。这是名词。三问的第一问要她把它变成动词：我是在为了**什么正在发生的事**而忍？

老方想了很久，答出来：孩子明年要中考，这一年要保持他愿意跟我说话的状态，不能让他把门彻底关死。这个答案是对的：它是一条有时间点的路，有具体的目标「保持沟通的通道」。这个意义，在当下这一处（「他不好好说话」的火）面前，确实更重要。覆盖盖得上。

第二问：这个意义还主导吗？中考是明年六月。老方给自己定了查表日：每个月底问一次。三把尺子：这个月，孩子有没有新的状况（有，成绩波动，换了座位）；提起「为了保持通道」，火有没有降一点（有，降一点）；为此她肯不肯再付出新的代价（有，她把晚上的追剧改成了在客厅坐着）。三把都有。

第三问：盖着的这段时间，她改写了什么？这是父母最容易漏掉的一问。很多父母忍了一年，把孩子送进了高中，然后发现和孩子的关系是「相安无事的冷」。孩子上了高中，不需要她「忍」了，可是两个人之间没有长出别的东西，一年的忍什么也没留下。

老方做了一件小事：她把「问作业」换成了「问一个具体的事」，比如「今天食堂的饭怎么样」，比如「你们班那个新来的数学老师讲课快不快」。她不指望孩子回答多长，只要孩子回一句，她就在心里记一笔：这一周，他回了三句。到中考前，这个数字变成了每天一两句。那个「他不好好说话」的结，没有解开，可是在这一处，多了一个新的东西：每天一两句的往来。

这就是第三问在父母这里的样子：**忍着孩子的时候，同时在「孩子这一处」种一点别的**。

老方这一年里还学到一件事：**忍的对象不会按她的日程出牌**。 孩子的态度，有时周一好一点，周三又坏回去。她起初把每一次反复都当成「白忍了」，后来才明

白，查表不能一天一查，要看一个月的走向。一个月里回三句，下个月回五句，中间有两天一句不回，这是正常的波动，不是意义退场。把波动当成退场，是父母最常见的误判，结果是忍到一半突然发火，把已经长出来的几句话也吓了回去。

另外，父母的改写有一个特别的难处：**那一处是一个活人，他自己也在变。** 老方改写的是「问作业」这一处，孩子却在同一时间改写他自己。两头都在动，所以改写不能定死一个目标，比如「他必须每天跟我说十句话」。目标一定，每一次没达到都成了新的刀。更稳的做法是只盯方向：这个月比上个月，通道宽了一点还是窄了一点？宽了，就继续；窄了，就回头看第二问，是不是那个意义的分量变了，比如孩子的重心从中考转到了某个她还不知道的事上。

还有一种父母的情形，是两个大人之间的忍：为了让孩子不看见吵架，两个人都咽。这时候第一问要答两遍，各答各的，再对一对。常常发现，一个人为的是「孩子」，另一个人为的是「面子」。意义不同，有效期就不同，一个人先到期，另一个人还以为大家在同一条船上。对一对，是这类忍最便宜的保险。

父母的忍，有三个特别容易出的毛病，值得点出来。

毛病一：拿「为了孩子」盖自己的事。 一对夫妻关系早就坏了，一直说「为了孩子」，可是这个「孩子」在这几年里并没有一个正在发生的、需要父母不散的具体理由，孩子早就上了大学，在外地。这时候「为了孩子」已经成了名义。第二问的三把尺子一问就露：孩子这个月有没有新的状况需要你们不散？提起「为了孩子」，心里有没有松一点？为此你们还愿意付出什么新代价？三把都空，就是一个已经退场的意义。这时候需要认真看的，是这个家里有没有别的东西能接班，如果没有，继续硬忍，是在攒一笔迟早要来的账。

毛病二：把忍当成教育。 有的父母忍孩子，是为了「让孩子看到大人是怎么忍的」。这个意义本身没有错，可是它要求父母**真的在孩子面前忍成了**，也就是让孩子看见最后那一步：矛盾处理了，关系还在。如果孩子看见的只是父母一次次咽下去，然后冷战，孩子学到的不是「忍」，是「咽了就冷战」。

毛病三：不让孩子看到忍的另一半。 孩子能看见大人「没发火」，却看不见大人「心里的刀」。久了，孩子以为大人是没有委屈的，或者以为委屈是不能说的。

适当的时候，让孩子知道：「妈妈刚才很生气，可是妈妈在想办法不让这件事变成吵架。」这样的话，是把忍的两半都摆给孩子，教他的是真的忍，不是装的。

放回日子里：父母的三问，用一句话记，就是「为了他什么事？这件事还在吗？这段时间我给他那一处加了什么？」

父母这一节，对应前面的辨认：老方攒着的是张力，等的是孩子愿意开口的那一晚；她每周数一数「回了几句」，数的其实就是那场放正在不在靠近。

◆ 八、推到老师那里

老师的忍，和父母的忍不同，它有一个特别的地方：老师面对的是一茬一茬的学生，忍的对象常常是同一种矛盾反复出现。

姑且设一位老师，姓宋，教初一语文。班上有个男孩，几乎每堂课都要接话，不是捣乱，是忍不住，一个玩笑接一个。宋老师刚开始是笑着应的，后来有点累，再后来有点烦。她很想当众点他一句，让他收敛。

她没有。她盖住这一下的，是什么？

第一问，她答：这一学期，我想让这个班建起「愿意说话」的空气。这个班刚进初中，大家都怯，这个男孩虽然吵，却是唯一一个敢开口的。如果我当众压他，别的孩子会学到「开口会挨说」。这是一个正在发生的事（新的样子：一个班的说话空气），当下这一处（被打断的烦）在它面前，确实轻。

第二问：这个意义还主导吗？学期过半，班上已经有七八个孩子会举手了。宋老师给自己定了一个查表日：期中考试之后。期中之后她回头看：班上的空气已经起来了，不再只靠他一个人撑着。这时候，「为了让班里愿意说话」这个意义，对「压住这个男孩」来说，分量下降了。也就是说，覆盖的前提在变弱：该是把这一处拿出来处理的时候了。

这是老师的忍里最有意思的一点：**好的忍，会自己把自己的有效期做短。** 那个更重要的意义一旦完成，被盖住的那件事就该被摆到桌面上，而不是继续被「为了大局」盖着。

第三问：这一学期，她在这一处改写了什么？她做了一件小事：她把他的接话「收编」了。有一次她说：「这个问题，你来当今天的第一个回答的人，但是只能说一句。」他愣了一下，说得很好。后来她给他起了一个角色，叫「开场白」。他的接话，在课堂里有了一个位置，不再只是「打断」。矛盾没有解开（他依然爱接话），可是这一处的样子变了：从「捣乱」变成了「一个有位置的声音」。

到了期中以后，宋老师才找他单独谈了一次，谈的是「什么时候接、什么时候让别人先说」。这时候谈得动，是因为前面那几个月，这一处已经被她长出了东西；如果前面只是压，这一谈就是一次对抗。

老师的忍，有几个特点。

特点一：忍的对象常常是「一个孩子」，盖它的意义常常是「一群孩子」。 忍一个，为了护住一群。这个结构很正当，可是有一个陷阱：被忍的那个孩子，如果长期被当成「为了大局的代价」，他会感觉到。所以老师的第三问，格外重要：对被忍的那一个，你在改写他在课堂里的位置吗？

特点二：老师的忍，最容易被「职业形象」冒充。 「老师要有风度」，这句话在很多地方是一个压力。有风度，本身可以是一个意义，可是如果「风度」只是一个姿势，没有任何正在发生的事支撑，它就成了面子盖实事：一个学生真的需要被制止了，老师因为要「风度」而继续忍，这是错忍。

特点三：学期这个单位很有用。 学校有天然的节奏：学期、考试、假期。这些节奏正好是查表日。一位老师可以顺势把三问放在每个节点上：期中、期末、开学。不必另外设闹钟。

老师的第三问，还有一个只属于老师的好处：**改写的结果会被一整个班看见，并且可以被检验。** 宋老师把那个爱接话的男孩收编成「开场白」，一学期之后，有没有别的孩子也想要一个位置？有，说明她改的不只是这个孩子那一处，而是整个班的说话空气；没有，说明这个收编只是一个小技巧，没有长成规矩。老师可以用这样的办法自查，不必等校长来评。

老师的忍里，还有一种要单独提的：**忍的是家长，不是学生。** 一位家长深夜发来一长段指责，老师当晚没有回，第二天也没有当场辩。盖住这一下的，往往是「这个孩子还要在我班里待两年」。这是一个正在发生的事，盖得上。可是第三问

在这里要改个问法：家长那一处，我改写了什么？宋老师的办法是，回复里不辩，只放进一件孩子在班上的具体小事，一个孩子自己都没提过的进步。家长和老师之间的缠法，从「你错在哪里」变成了「我们一起看他」。矛盾没有解开，可是那一处多了一个共同看的对象。

最后是老师自己的疲乏。一个学期忍下来，老师也会累，累得想把被忍的孩子当成「问题」。这时候查表，查的不只是意义，还有自己：我还在为那一群孩子忍，还是已经只剩下烦？分不清的时候，找一位同事，把今天的事讲一遍，听她问第一问。别人问出来的第一问，比自己问的更诚实。

老师还有一件别人没有的事：**可以把忍的过程，部分地让学生看见。** 不是把所有委屈说给学生，而是让他们知道，大人也有「想说但先不说」的时候，以及「先不说」后面是什么。这比任何关于「要宽容」的说教都管用。

放回日子里：老师的三问，写在备课本的角落就行：这一阵我在护什么？它还需要护吗？被我忍着的那一个，这几周在我的班里有没有换一个位置？

老师这一节，对应前面的辨认：宋老师扣住的烦，是混沌之忍，等的是一个班长出说话的样子；期中查表，查的就是样子有没有多出一点。

◆ 九、推到管理者那里

管理者的忍，是三问最能成体系的地方，因为管理者手里有「事业」这个现成的更重要的意义，也最容易拿它当万能的盖子。

设一位部门负责人，姓楚，带一个十二人的小团队。团队里有一位老员工，业务扎实，可是脾气大，开会常常当场否定别人的方案，新人被他说得不敢开口。楚经理很想直接找他谈，甚至调岗。可是眼下有个项目，月底前要交，这位老员工是主力。

楚经理忍住了。盖住的是「月底的项目」。这是一条有终点的路（新的路），有日子。

第一问没有问题。关键在第二问和第三问，管理者最容易在这两处出错。

第二问的特殊性：管理者的「更重要的意义」往往是自己定的。 这是管理者的忍和别人的忍最大的不同。父母的「孩子中考」，老师的「一学期」，大体是外界给的；管理者的「项目」「战略」「季度目标」，很多是自己或者上级定的，因此带有一种「我可以随时宣布它很重要」的弹性。

这个弹性是危险的。一个管理者可以连着用「这个季度特别关键」来盖三个季度。每个季度都有「特别关键」的理由，每个季度那位老员工的问题都被盖着。三个季度以后，新人走了两个，老员工的脾气成了团队的「传统」。

所以对管理者，第二问要加一把更硬的尺子，叫**「换过」**：这个更重要的意义，过去一年里，有没有真的换过？如果每个季度都是「特别关键」，那它不是一个意义，是一个习惯性的借口。真正的更重要的意义，有开头，有结尾，结尾以后，被盖住的那件事就要回到桌面上来。

楚经理的做法是：项目启动那天，她就在自己的笔记本上写下「项目交付后第一周，找他谈」。她把有效期，在盖的时候就写好了。这是一个很朴素的办法：**盖的时候，同时写下揭的日子。**〔待验〕

第三问的特殊性：管理者的改写，有一部分可以做在「制度」上。 楚经理在项目期间，没有找老员工对质，可是她在例会上悄悄改了一条规矩：每个方案，先由提的人讲完，大家各提一个「我看到的好处」，再提问题。这条规矩，是以「提高评审效率」的名义推出的，老员工也没有反对。三个月下来，团队里的发言开始变得敢开口，老员工自己的说法也变了，他开始习惯先说「我看到的好处」。

这就是管理者的改写：矛盾（老员工的当场否定）没有当面解开，可是在它所在的那个场合，**路被改了**。以后的评审，多了一个先后次序。这一处的样子，因为那个更重要的意义（项目的评审效率）而被动了。

不过，管理者的第三问，也有一个特别需要小心的地方：**改写不能变成暗算**。如果楚经理改规矩，实际上是为了让老员工「没法再说话」，那就不是改写，是变相的压制，把忍变成了策略。区分的办法是：这个改动，对所有人都是同一条规矩吗？它是不是也让别人（包括楚经理自己）受益？如果只是针对一个人，那就不是改写，是另一件事。

再说管理者的两种常见错忍。

错忍一：拿「团队稳定」盖实际的不公。 一个团队里，某人长期占便宜，同事私下有怨，管理者说「现在不宜动，团队要稳定」。「稳定」确实是一个意义，可是第二问一查：这个「稳定」，是在产出新的东西，还是在保护一个已经不公平的现状？如果后者，它不是更重要的意义，是对不公的默许。

错忍二：对上忍，对下不忍。 有的管理者对上级的无理要求忍得很好，回头对下属一点不忍。这是一种「忍的转嫁」：对上忍下来的那份刀，找了一个更弱的地方放出去。前面讲过，悬着的忍，要么爆，要么蚀；这种转嫁，就是爆在了别人身上。第三问在这里变成了：我对上忍下来的东西，最后去了哪里？

管理者还要面对一个别人少有的局面：**被忍的那个人，常常也知道自己被忍着。** 那位老员工并不傻，他看得出楚经理这个月对他格外客气。这份客气，如果没有第三问的改写跟着，会被他读成两种东西：要么是软弱，要么是蓄谋。读成软弱，他会得寸进尺；读成蓄谋，他会提前防备。两种读法，都会让覆盖提前失效。

所以管理者的忍，有时需要一句很短的、不涉及矛盾本身的话，把盖着的东西说一半给对方：「这个项目对我们组很关键，月底之前我希望评审效率高一点，之后我想专门跟你聊聊你的经验怎么带新人。」这句话没有解开矛盾，也没有承诺什么，它只是把那个更重要的意义和一个约定的日子摆出来。对方知道自己没有被忽略，也知道账不是无期限地挂着。有这一句，覆盖期间的信任就有了地方放。

再说管理者要防的「忍的蔓延」。一个团队里，上级如果总用「大局」盖住问题，下面的人会学：每个小组长都开始用自己的大局盖自己的问题。整个组织看起来很和气，其实到处是悬着的忍，每一个都在积势能。要防它，办法不复杂：在团队里让「查表日」成为公开的习惯。项目启动时说清楚「这件事交差之后，我们回头把这几个遗留的问题一个个过一遍」。问题被承认了，也被约了日子，承受的人才有东西可以撑着。

还有一个管理者特有的失手：**把下属的忍当成理所当然。** 要求团队为项目加班、让出假期，本身是在向每个人借承受的力。借了就要还，还的方式是项目交差之后，那些被盖住的事（假期、家人、手上放下的活儿）真的被补上。借力不还，下属的忍就会变成悬着的忍，这时候最先蚀的，往往是最得力的那几个人。管理者

对自己的第三问，因此多一半：我让别人盖住了什么，我有没有替他们把被盖住的那一处补回来？

放回日子里：管理者的三问，可以直接写进季度计划：本季度我在为什么忍？它哪天交差？这一季我在被忍的那一处，改了哪一条规矩、换了哪一个做法？

管理者这一节，对应前面的辨认：楚经理手里是一团解不开的缠，项目不许此刻动，是纠缠之忍；「交差后第一周」那条记号，就是她给那条新路定的第一步。

◆ 十、推到普通人那里

最后是普通人，也就是不是父母、不是老师、不是管理者的那一部分，其实是每个人。

普通人的忍，最大的特点是：**没有人给你设定「更重要的意义」，没有学期，没有项目，没有查表日。** 它散落在日子里：婆家的一句话，邻居的一次占用楼道，同学聚会上有人的一句带刺的玩笑，朋友借了钱没提还。

对这些小忍，三问的用法要更轻，更像一个心里的习惯。

第一问的轻用法：给自己一句动词。 咽下去的那一刻，在心里补一句：「我先不说，是因为____。」补不出来，那就当是纯压，晚一点找个出口。补得出来，且补的是一件具体的事，比如「这个周末我们一家要去她家，不想大过年弄僵」，那就是盖得上。

这里可以回指一下前面那位林晓。年夜饭上，婆婆说了那句话，她的筷子顿了半秒，没有回嘴。那半秒里，她其实已经在做第一问：盖她的是什么？是「这顿饭，是丈夫一年里最盼的一顿」，是「一家人的年」。这是一个正在发生的事，不是一句大道理。本章不再给她添情节，只借她说一点：一个人在那半秒里，不需要想得多完整，只需要抓到一个具体的「为了什么」，覆盖就盖得上。

第二问的轻用法：给每个忍标一个「保质期」。 一顿饭的忍，保质期一晚；一个项目的忍，保质期几个月；一个家的忍，保质期可能是几年。心里大概有个数。到了期，问一句：「我现在还在为这个忍吗？」

第三问的轻用法：每次忍完，找一件小事让那一处不一样。 婆婆那句话，林晓第二天没有再提，可是年后，她给婆婆发了一条消息，是一个具体的、关于孩子的事，请婆婆拿主意。这条消息没有谈那句话，可是那一处的力，多了一条线：婆婆被请教了。这就是改写，很小，也够用。

再补充三种普通人特有的情形。

情形一：忍的是一个你不会再见的人。 比如路上的一次冲撞，服务窗口的一次刁难。这类忍，往往不需要第三问，因为「那一处」随着你离开就结束了。这类忍的关键只在第一问：你是不是真的有一个更要紧的事（赶车，赶去接孩子）？如果没有，只是因为怕，那也无所谓，但要知道，不用把它叫作「修养」，也别拿它去标榜。

情形二：忍的是一个很亲的人，而且是长期的。 比如父母的唠叨、伴侣的一个老毛病。这类忍的危险，是第二问最容易忘：因为太熟，太长，忍成了习惯，早就没有人记得当初是为了什么。建议每年找一两个固定的日子，比如生日、年底，把这类长期的忍拿出来查一次表。

情形三：忍着忍着，发现盖我的那个意义，其实是别人替我定的。 比如「别人都觉得我应该这样」。这种意义，三把尺子很难过：它没有自己的新东西在发生，说出来也不能让刺松一点，也没有谁愿意为它付出新代价。这样的忍，叫它错忍。越早认，越好。

关于著者本人的那一次，只回指口述原话：被学员诬告而忍住，是为了整个 SDE 事业的发展。这里不添任何细节。只借这一句说一点：这句话把第一问答得很清楚，它不是「为了和气」，而是一个正在发生着的事业；它也让人看到，这种忍之所以难，是因为刀确实在心上，口述原话里的「小不忍则乱大谋」，说的就是这个。三问里，其余两问的答案，是每个读者在自己的日子里要自己去问的。

普通人的忍还有一个特点：**没有旁观者。** 父母有孩子看着，老师有学生看着，管理者有团队看着，普通人在婆家的一顿饭、同事的一句玩笑、邻居的一次占用面前咽下去，往往没有人知道。没人知道，就没人提醒查表，也没人发现忍已经变成了习惯。所以普通人最需要把三问变成一个自己的小仪式：每月一个固定的晚上，

拿一张纸，写下最近咽下的三件事，各补一句动词，各问一遍。十分钟，不用对谁说。

普通人也最容易遇到的，是**别人替你忍**，或者**你替别人忍**。一对夫妻，一个人在婆家忍，另一个人在娘家忍，各自以为对方没有察觉，其实两个人都在为同一个家付代价，却都没有说出来。这时候最好的第三问，不是各改各的，而是互相交换一次：我在你家忍了什么，你在我家忍了什么。说出来，那一处的缠法就变了，从各自承受变成了彼此知道。知道，就是一种很实在的改写。

还有一类普通人的忍，是为了「不要在朋友圈里难看」。一次聚会，有人当众说了句不客气的话，你笑着带过，回家想起来胸口堵。盖住的是什么？多数时候是「不想让大家尴尬」。这个意义有没有新的东西在发生？聚会结束，它就结束了。所以这一类忍，保质期只有一晚，不需要长期承受。若一晚过后还堵，说明它不是靠这个意义盖着的，是那一处本身还有话没说，需要另找出口：隔天给那个人发一句平平常常的话，或者向另一个朋友讲一遍。不要把一晚的忍，拖成一年的账。

普通人这一节，对应前面的辨认：咽下婆婆那句话的林晓，攒的是张力，要给它找个放处；放不出去，攒着的力迟早从原路冲出来，或者落回自己身上。

◆ 十一、三问最容易在哪里失手

三问听起来简单，用起来有几个常见的失手处。提前认识它们，比事后认错省力。

失手一：把第一问答成一句漂亮话。「为了大局」「为了家」「为了事业」，这几句话说出来很顺，顺到不用想。顺，就是警报。真正的答案往往有点笨，有点具体，甚至有点不好意思说出口：「为了这个月的房贷」「为了他下个月的手术」「为了不在她生日前弄僵」。越具体，越盖得住。漂亮话盖不住刀，它只是把刀盖上一块布。

失手二：第二问只在忍不下去的时候才问。很多人只有在撑不住的那一晚，才想起来问「我到底在为什么忍」。这时候问，已经是带着气问的，答案多半是「不值」。三问的好处在于，它是平时问的：心里还平静的时候，把有效期和尺子放在

那里。等到真撑不住的那一晚，翻出来看，是看一张早就画好的表，不是在黑夜里摸索。

失手三：第三问问成了「我什么时候能赢」。改写不是为了赢，赢是另一件事。有的人把「借光改写」理解成「趁忍的时候布局，将来翻盘」，这样一来，忍成了蓄谋，每一次咽下去都在记仇，第三问变成了一本向后看的账。判断自己是不是走偏，有一个朴素的办法：你改写那一处的时候，心里想的是「这一处会变成什么样」，还是「他将来会怎样后悔」？前者是改写，后者是记账。

失手四：三问问了，却从不让它改变任何事。这是最隐蔽的一种。有的人三问问得头头是道，答案也都写得出，可是答案从来没有推动过一个具体的动作。问成了新的安慰：我很清楚自己在忍什么，所以我很好。清楚不等于改写。第三问的答案，应该是一个别人看得见的动作，哪怕很小，哪怕只是一条消息、一次主动的招呼、一条改过的规矩。

失手五：把别人的忍也拿三问去审。三问是问自己的，不是拿去问别人的。看见别人咽下一句话，就推断「你不过是在压」，这等于替别人判了他的意义，而别人的意义，只有他自己知道有多重。三问可以拿来陪人问，可是不能拿来审人。

这五种失手，有一个共同的根：把三问当成了一个结论，其实它是一个动作。每一次问，都要有一点东西跟着变，哪怕变的只是下一次查表的日子。

再说一说三问怎样用于**错忍的早期识别**。本书把错忍定义为：被当成更重要的其实不更重要，比如拿面子盖实事。在生活里，错忍有三个早期的信号，都和三问对应。

- 第一问的信号：盖我的那个东西，说不出它正在发生什么。只有名字，没有动作。
- 第二问的信号：我提起它，不会让心里轻一点，反而更重，或者更空。
- 第三问的信号：忍了很久，那一处的任何一点都没有变，而且我也没有想过让它变。

三个信号里有两个同时出现，就值得停下来，认真看一看：这一次忍，是不是被当成了更重要的东西，其实只是怕。

怕，不是什么丢人的事。怕冲突、怕失去、怕被议论，都很正常。丢人的只是把怕改了名叫「大局」，然后一年一年地忍下去。认出来是怕，反而有路可走：怕可以一点点去碰，去试，去问。认成了「大局」，就只能继续扛着。

◆ 十二、一个三年的例子

前面的例子都是一两个月的事。忍得成与否，常常要在更长的时间里才看得见。下面讲一个三年的例子，是日子里常见的那一种。

设一对夫妻，男的姓穆，女的姓云。三年前，穆先生的母亲查出了病，需要有人照顾。云女士辞去了原来的工作，回家照顾婆婆，同时带着刚上小学的孩子。她盖住的，是自己「想继续上班、想有自己一份收入」的那个念头。

第一年。 第一问，她答得很清楚：婆婆需要人，孩子也需要人，丈夫一个人撑不住。这是三件正在发生的事，新的力（病），新的样子（一个家需要有人在）。当下这一处——她自己的职业——的意义，在这三件事面前，确实让位了。覆盖盖得上。

第二问，她给自己定了查表日：婆婆每半年复查一次，每次复查后，问一遍。第一年的两次复查，情况都是「需要人」，三把尺子都有：病情有新变化，提起「婆婆需要我」心里是踏实的，她还肯为此付出新的代价。

第三问，她做了一件小事：每周留出两个晚上，丈夫在家的时候，她去上一个在线的课程，是她原行业里的一门新技术。没有人要求她这么做，婆婆也不知道。她的「当下这一处」——职业——没有被放弃，而是缩成了每周六个小时的一条细线。

第二年。 婆婆的情况稳定了，不再需要全天陪护。查表日到了，三把尺子里，第一把变弱了：这个月没有新的状况。第二把还在：提起来依然踏实。第三把还在：她依然愿意付出。云女士判断：这个意义还主导，但它的分量在下降。她把这个判断，对丈夫说了一次，不是抱怨，而是商量：「再过半年，我想开始接一点原来行业里的零活儿。」

这一步很关键。它是一个**提前收场**的动作：在那个更重要的意义还没有完全退场的时候，就开始让被盖住的那一处，一点点回到桌面上。如果她等到婆婆完全不

需要照顾才开口，两个人都会措手不及；而她先开口，丈夫有了准备，也有了一次表达感谢的机会。

第三问，这一年她的改写，已经有了看得见的东西：她手里有了一门新技术，有了两三个原来行业里的联系人。那个「想有自己一份收入」的念头，在被盖了一年之后，不是原样等在那里，而是变成了一条已经铺了一半的路。

第三年。 她开始接零活儿，收入不多，但是自己的。婆婆的情况有了反复，需要重新多花些时间。这一次查表，她遇到了一个难题：这个意义又重新变重了，而她手里刚长出来的东西，也不想放。

这时候的三问，就不只是「忍还是不忍」，而是**两个意义同时在场，哪一个此刻主导**。她和丈夫坐下来，把婆婆的照顾安排重新分了一次：请了一位钟点工，丈夫调整了一点工作时间，她保留每周三个半天的零活儿。这个安排，既没有让婆婆被忽略，也没有让她刚长出来的东西被再次盖死。

回头看这三年，云女士的忍，是一次**忍成**。判断它成了的依据，不是她「没怨言」（她其实有过很多次心里发堵的晚上），而是三件事：

- 那个更重要的意义（照顾婆婆、撑住这个家）确实一直在发生，她没有拿名义去盖；
- 她按时查表，在它变轻的时候，提前开始收场，没有等到它完全退场；
- 被盖住的那一处（她的职业）没有原样等待，而是在这三年里被一点点改写，最后以一个新的样子回到她手里。

被盖住的那一个，成了这三年大改变里的一段：她今天的工作，是在照顾婆婆的这三年里长出来的。

再看一个对照。假设同样的情形里，云女士在第一年就把「想有自己一份收入」全部压下去，没有上课，没有联系，也从不查表，直到婆婆去世、孩子上了初中，才发现自己「什么都断了」。那时候回来的，是一个三年积下的东西：对丈夫没有说出口的账，对自己的失落，对婆婆的复杂感受。这是悬着的忍。同样三年，同样「没有怨言」，到期以后是两个完全不同的结局。

三年的例子，把三问的节奏拉开给你看：第一问在开头问清，第二问隔一阵就问，第三问每一年都有一点东西留下。三问不是三件事，是一件事的三个方向。

◆ 十三、与四位全球近邻的交锋

忍这件事，古今中外都有人想过。下面四位，各从一个角度走近了「怎样忍得成」。每一位，先说他说中了什么，再说本书多出的一层。他们的话，只述大意。

1. 塞涅卡：怒来了，先拖一拖

罗马的塞涅卡写过《论愤怒》。大意是：愤怒是一阵最急的冲动，最好的办法之一是拖延，让它先停一停，等头脑清醒了再决定做什么；他还劝人在愤怒发作之前，预先想一想日子里会遇到的各种冒犯，做好心理准备。〔核：大意；具体篇章待核〕

他说中了很重要的一点：**第一下不要动**。 这一点，三问里没有，可是任何一个忍之前，这一点都先于三问。那半秒的停顿，是所有后面功夫的前提。塞涅卡把它写得很清楚，而且他看到了「预先想」的作用：忍不是临场才忍，是平时就在心里留了地方。

本书多出的一层，在「拖」之后做什么。塞涅卡的拖，是为了让头脑清醒，清醒以后，是做出更合理的决定。可是在忍的情形里，有一类矛盾，清醒以后也解不开：那个婆婆的口气，那个主管的习惯，清醒不会让它们消失。这时候，「拖」之后需要的，是**有一个东西接过来**：一个更重要的意义，来承住这件拖不掉的事。塞涅卡的拖是争取时间，本书问的是：争取来的时间，由什么来填？

分叉就在这里：他的办法偏向让人「冷静下来」，本书的办法偏向让人「有地方可去」。冷静解决的是「别在气头上做错事」，意义解决的是「气过了以后，这件事该放在哪儿」。两者是接力，不是替代。

塞涅卡还留下一个细节，值得借来：他看重的，是**第一下之后的第二下**。第一下是冲动，谁都有；第二下才是人能动的地方。本书的三问，可以说是把「第二下」填满了：拖住以后，第一问给它一个去处，第二问给它一个期限，第三问给它一个结果。三问不是替代塞涅卡的拖，而是把拖出来的那一小块时间，用在了对的地方。

2. 王阳明：事上磨练

王阳明在《传习录》里有一句常被引的话，大意是：人须在事上磨，方立得住，方能静时也定、动时也定。〔核：大意，原文待核〕

他说中了一个关键的事实：**功夫不在静坐里，在事上。** 你在蒲团上修出来的平静，一碰到真事就散，因为那份平静没有被真事碰过。忍也一样：在没有矛盾的时候谈忍，谈不出来；矛盾来了，才知道。这一点，本书的三问完全同意，而且三问就是为「事上」设计的：每一问都要落在一件具体的事上，写得出动词。

本书多出的一层，在「磨」的方向。阳明说磨，是磨人自己，让心立得住。本书说，在事上，除了磨自己，还要磨**那件事**：第三问问的就是，盖着的这段时间，事本身有没有被动。阳明的路径偏向内——心立住了，事自然应；本书的路径是内外两头：一边承受，一边让那一处也长出别的东西。

这并不是说阳明不管事。他的知行合一，本来就是要在事上见分晓。分叉的地方很小，却很实用：一个人心立住了，可是那件事三年来原样不动，本书会说，这一次忍，承受的那一半成了，覆盖的那一半（回到当下这一处）还欠着。

王阳明还有一层意思，本书也愿意借：事上磨练，不是挑好事磨，是**在最不顺手的事上磨**。忍的场合，常常是最不顺手的场合：婆家，职场，亲子。本书的三问，没有给这些场合另造一套办法，只是把阳明的「事上」，落成了三个能问的问题。读者若觉得三问太像是「怎样做事」，不太像「怎样修心」，那正是阳明想听到的话。

3. 卡巴金：看着它过去

乔恩·卡巴金在 1979 年前后于美国马萨诸塞大学医学中心开创了正念减压课程（MBSR）。大意是：以不评判的方式，把注意力放在当下，观察身体的感觉、念头、情绪，它们来了，停一会儿，会过去。〔核：大意；年份取常见口径〕

他说中了一件很多人没做到的事：**人其实可以不被情绪牵着走。** 在愤怒、委屈、焦虑冲上来的时候，能够退后半步，看着它，而不是立刻变成它，这是一项真本事，对睡眠、血压、日常的心境都有帮助（这里不下医学判断，也不替任何人开

方；身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师）。三问之前，这个本事特别有用：没有这半步，三问问不出来。

本书多出的一层，在这股情绪过去以后，**那一处还在不在**。正念让火过去，火过去是真的；可是引起火的那件事，如果没有被动过，下一次它还会起火。这是第十四节「判别局面」要细讲的分叉。简单说：正念偏向让人与矛盾带来的感受相处，本书偏向让人借一个更重要的意义，让矛盾所在的那一处也发生改变。

这里要把话说公平：卡巴金并没有说「看着就够了，什么都不用做」。正念的训练里，也包含对行动的选择。分叉不在「他不让改」，而在「他的主战场是感受，本书的主战场是那一处」。两者可以叠用：先用正念退半步，再用三问。

还可以说得更具体一点。正念的练习者，常常有一个体会：坐下来看火，火确实会过去；站起来回到那件事面前，火又在。这不是练习没用，而是练习管的是「火」，那件事不归练习管。本书不要求正念去管那件事，只是提醒：看完火以后，那件事还需要一个归处。有的人把归处放在行动里，有的放在关系里，有的放在一个长远的目标里；本书把这个归处，统一叫作那个更重要的意义。

4. 海斯：接纳，然后朝价值走

史蒂文·海斯和同事发展的接纳承诺疗法（ACT），大意是：不与痛苦的念头和感受纠缠着对抗，而是接纳它们的在场，同时朝着自己看重的价值去行动。〔核：大意；创立年份取 1980 年代末至 1999 年专著之间，待核〕

这一位和本书靠得最近。「朝着价值去行动」，和本书说的「被一个更重要的意义引发的改变覆盖」，有明显的亲缘：价值，就是那个更重要的意义的一种说法；接纳，就是不去消灭矛盾，让刀留在心上。海斯看到了关键的一点：**承受不需要先消除痛苦，行动可以和痛苦同时进行**。这正是忍的两半。

本书多出的有两层。

第一层，**价值有没有「有效期」**。ACT 谈价值，倾向于把它当作人生的方向，长期稳定。本书说的那个更重要的意义，是一个会来会走的东西：它是由新的力、新的路、新的样子「正在产生着」的，一旦不再产生，就退出主导。所以本书多问一句：你说的这个价值，此刻还在往前走吗？

第二层，**那个行动，有没有回到矛盾所在的那一处**。 ACT 的行动，是朝着价值去，可以在任何方向。本书的第三问，要求行动里有一部分回到当下这一处。朝着价值走，走得很远，那一处原样留在身后，到期以后还是会回来。

这里也要说一说本书自己的位置：关于接纳，站内另有专著，第 304 号《接纳就能解决问题吗？——SDE 揭开接纳主义隐藏的雷》。那本书的要点是：接纳不是终点，接纳了之后，还要看三个原理离能改变那一处的阈值还有多远，等是等，不是白等，要候苗、要备场、要施肥。本章的第三问，与那本书的这些话正好可以接上，下一节细说。

◆ 十四、判别局面：看着火过去，和借光改写

现在把最容易混的一种局面单独拿出来判一判。

两个人，都被同一件事刺痛，都用同样的办法对待它：每天早上花十五分钟，坐着，看着那股火起来，又落下去。他们的练习，从外面看一模一样。

半年后，一个人的状态好多了，那件事到期了、再提起也不大动火；另一个人，半年里火确实每次都能看着过去，可是某一天，事情有了新的进展（那个人又做了一次同样的事），火一下子回来，甚至比半年前更旺，他自己都很泄气：「我白练了？」

各家怎么判？

心理学里偏重情绪调节的路径，大致会这样判：第二个人可能是练习不够，或者没有把「观察」和「评判」分开，或者需要更长时间。这些判断不能说错，对很多人有用。

正念的路径会说：火的来去，本来就是练习的对象，没有「白练」；回来了，再看一次就是。这话也对：每一次看，都是一次练习。

本书怎么判？ 看两个人在这半年里，除了看火，**还做了什么**，以及**看火的背后有没有一个更重要的意义**。

假设第一个人，同时有这样一件事：这半年，他正在带一个新人，他把「这个孩子要被带出来」当作一个正在发生的事。那件刺痛他的事，来自团队里的另一位

同事。他每天看着火过去，同时，在带新人这件事里，他渐渐和那位同事有了共同的事可做（新人需要两个人一起教）。火每天看着过去，那一处也在变：两个人从「互相防着」变成「一起教一个人」。半年后，那件事再提起不大动火，是因为那一处已经不是原来的那一处。

第二个人只看火，没有任何别的。他的火每次都落下去，可是半年里，那一处原封不动。新的刺激一来，旧账连着新账一起回来。

所以判别的要点是：**看着火过去，是承受的那一半；借一个更重要的意义改写那一处，是覆盖的那一半。** 只有前一半，到期后照样回来。两半都有，才叫忍得成。

用三问来判，这两个人的差别一目了然：

- 第一问：第一个人答得出（带新人），第二个人答不出，他的「看着」没有对着任何更重要的事。
- 第二问：第一个人知道这件事什么时候交差，会去查；第二个人没有表可查。
- 第三问：第一个人答得出（两个人从防着变成一起教）；第二个人答「没改写」。

这里要避免一个误读：本书不是说正念没用。恰恰相反，正念是极好的**第一步**，它让人有那半步的空间，去问三问。本书只是要说：只做第一步，会觉得自己「练了很久，怎么还是这样」；加上后两步，练的东西才有地方落脚。

另一个常见的局面，也顺便判一下。

同样是「咽下去，转头去做别的事」，一个叫转移，一个叫忍。 区别在转去的那件「别的事」，是不是一个更重要的意义。转去追剧，转去刷手机，是转移，它不供给承受的力，也不产生任何改变。转去带新人，转去做项目，转去陪孩子，是忍，因为这些事本身在产生新的东西，它们能给当下那一处带去光。

最后补一个很实用的区分：**三问和「要不要忍」不是同一个问题。** 有人以为三问是用来决定忍还是不忍的。其实三问是在「已经在忍」或者「正在考虑忍」的时候，用来看这一次忍成不成的。决定要不要忍，是更前面的事，它取决于你有没有

一个真在发生的更重要的意义。三问里的第一问，其实已经包含了这个决定：答得出，可以忍；答不出，就别叫它忍。

还有一个小提醒：同一个矛盾里，可以同时有几个意义在盖。一个母亲既为孩子，又为丈夫的事业，又为自己的老人，忍下的是同一句话。这时候三问要对每一个意义各问一遍，因为它们的有效期不同：孩子的考试六月结束，老人的病没有终点，丈夫的事业看年景。其中一个退场，另外两个未必退场，覆盖还可能继续；可是承受的力少了一份，人会明显觉得累。这个「累」，不是忍不住了，是供给少了一路。知道是哪一路少了，就知道该去补哪一路。

◆ 十五、出现什么情况，就说明本章错了

本书对自己的说法，要有一个说明什么时候算错。本章的判断是：「忍得成的人，每一次都问三句」，并认为这三句缺一不可。下面几种情况，如果出现，本章就要收回或收窄。

一、如果有人长年不问这三句，只是凭本能，忍得成、没有后患。比如，有的人天性随和，忍了一辈子，既没有积怨，也没有身体或关系上的损耗，与周围人关系一直很好。如果这样的人是普遍的、不是个别的，那么三问就不是「忍得成的条件」，只是「自觉的人的工具」。本章要改成：三问是把本能自觉化的办法，而不是忍成的必要条件。

二、如果第三问的「改写」，在大量忍成的例子里查不到。如果能找到一批可靠的案例：长期忍着，当下这一处原样不动，大谋成功之后，矛盾也随之消散，不再回来。那么「遗产」这一条就站不住。本章要收回第三问，只留前两问。

三、如果有效期的三把尺子，与事后的结果毫不相关。比如，用三把尺子判「还主导」的忍，结果和判「已退场」的忍，到期后矛盾回来的比例差不多。那么这三把尺子就是装饰，本章要重新找尺子，或者承认主导性目前无法测量。本书自己已经承认，主导性没有直接的尺子，这一条是最容易被推翻的。〔待验〕

四、如果「借光改写」在对方完全不配合的场合里也普遍有效。这条反过来：如果发现，哪怕当下那一处毫无松动，只靠自己这一边的变化，也总能让矛盾不再回来，那么「回到当下这一处」这一要求就过严了，本章要放宽。

五、如果有人只做第一问和第二问，不做第三问，同样没有后患。也就是说，所有「只看着、不改写」的忍，到期以后都能平稳过渡，那么第十四节对正念的那个分叉就不成立。

这五条里，第二条和第三条最致命。第三问，是本章比较新的一句；第二问的尺子，是本章最薄弱的一处。如果读者在自己的日子里，发现这两处与事实不符，请以事实为准。

◆ 十六、专著系列里的忍

忍不是一个孤立的词。站内好几本专著，分别讲了一场发生的不同位置。本章与它们的接头，说清楚几处。

第 513 号《SDE九宫格透镜问题分析法》。 这本书讲的是：看问题之前，先选透镜。同一个问题，用不同的「格」去看，看到的东西不同。本章的三问，其实就是三个透镜：第一问用「来路」的透镜，看盖我的是新的力、路还是样子；第二问用「时间」的透镜，看它是不是还在产生；第三问用「留下什么」的透镜，看那一处有没有被改。区别在于，513 号的透镜是用来**看清问题**的，本章的三问是用来**在已经承受着矛盾的时候**，判断这份承受是不是走在对的路上。可以先用 513 号的方法选好透镜，把矛盾看清，再用本章三问决定怎么忍。

第 237 号《命运学：从玄学到科学的哥白尼革命》。 这本书讲命运是特征纠缠系统长期稳定化的结果，改命不是靠反抗，而是重编码。本章与它的接头在第三问：忍着的那段时间里，改写当下那一处，其实就是一次很小的「重编码」。区别在于规模：237 号讲的是长期稳定的格局如何被重写，本章讲的是在承受着矛盾的这几个月、几年里，能不能顺手往那一处写一点新东西。一个人忍了十年，如果每年都改写一点，十年后他的「命运」里，关于那件事的部分，就已经是另一个写法。

第 304 号《接纳就能解决问题吗？——SDE 揭开接纳主义隐藏的雷》。 这本书的要害，是接纳不等于改变，接纳之后离改变那一处的阈值还有多远，要看，而且等待不是白等：要候苗，要备场，要施肥。本章与它的接头有两个。一是第二问和候苗：候苗是等一个条件长出来，本章的「查表」，就是候苗期间的检查。二是第三问和施肥：施肥，就是往那一处加东西。区别在于：304 号讲的是**接纳之后怎么**

办，主角是被接纳的那个状态；本章讲的是**有一个更重要的意义盖着的时候怎么办**，主角是那个意义。接纳没有提供「盖」，忍有。一个人接纳了矛盾，却不知道该往哪里走，304 号教他候苗施肥；一个人已经被一个更重要的意义盖住，本章教他在盖着的日子里别空过。

第 521 号《累》。 累是进了矛盾、在花能量，第三步来不了。本章与它的关系是：很多人是**累着忍**的，既在花能量，又被更重要的意义盖着。这时候两本书的问法可以叠用：累那本问「你的能量，花在哪里，改变为什么出不来」，本章问「你被什么盖着，盖着的时候你在那一处做了什么」。区别是：累的第三步是来不了，忍的第三步是来了、被盖住。判断自己是哪一种，要看那个第三步的改变，是真的出不来，还是出来了被压了下去。

第 520 号《欠》。 欠是改变出来了，没回写。本章的第三问，其实正好是为了防止忍里的欠：那个更重要的意义引发的改变发生了，可是有没有回到当下这一处？没有回到，就是欠。第三问问的「改写了什么」，就是问回写。区别是：欠那本书讲的是各种改变没落回去的情形，本章只讲忍里的这一种。

第 456 号《慌：心之荒》与第 454 号《回》。 前者讲心之荒，后者讲回写，本章只借两处：忍到后来悬着，容易变成慌；而第三问的改写，是《回》里说的回写的一个很小的例子。这两本书各有自己的展开，本章不重复。

至于急和惯（第 429 号《急不是快》、第 443 号《惯》）：急是不愿进矛盾，想直取果子；惯是旧路径替新发生做了主。它们各有专著，本章只提一句分别：急的人不会忍，因为他不愿进矛盾；惯的人的忍，常常不是被更重要的意义盖住，而是被旧路径带着走，三问的第一问一问，就能看出盖他的其实是习惯。

◆ 十七、一周的练法

三问不需要什么仪式。如果读者想试，可以用一周的时间，把它练成习惯。

第一天，只做第一问。找出你现在心里最重的一件咽下去的事，补那句话：「我先不动，是因为_____正在发生。」写在纸上，用动词。写不出，就写「写不出」。

第二天，只做第二问。给第一天写下的那个意义，定一个大概的交差日，再定一个查表日。然后用三把尺子试一次：这个月有没有新的东西发生？提起它心里有没有松一点？我肯不肯再付一点新的代价？

第三天，只做第三问。看那一处，今天有哪怕一点点不一样吗？没有，就想明天放进去什么：一条消息，一个问题，一次主动的招呼。

第四天到第六天，把前三天做的那件小事，真的做一件。小到不会惊动任何人，也行。

第七天，回头看这一周：那一处，有没有哪怕一点点不同？你对这件事的感觉，有没有变轻一点？

这一周下来，三问就不再是三个问题，而是一个顺手的习惯。以后遇到会在心里待下来的忍，翻出这张纸，照着问一遍就行。

如果这一周里，第一天就写不出动词，不要气馁。写不出，是这一周最有用的发现：它说明你一直在压，而不是在盖。接下来要做的，不是更用力地忍，而是去找一个出口，或者去找一个真正更重要的意义。前者是前面几章讲过的九种出口，后者要靠新的力、新的路、新的样子慢慢长出来，急不得，也不必硬造。

◆ 十八、放回日子里

回到车里的老何。

那天晚上，他在车里坐了十来分钟。如果他读过这一章，他可以在这十分钟里，只做三件很小的事。

第一，问自己：我现在咽下去，是为了什么正在发生的事？如果答得出，比如「这个季度的客户」，那就上楼睡觉。答不出，就别硬扛，晚一点找个人说一说。

第二，给这件事定一个查表日：这个客户三个月后见分晓，到时候我再问一次，这个意义还在不在，我还要不要继续这样忍。

第三，明天做一件小事：把那一页拿出来，问一个具体的点。不为解开矛盾，只为让那一处不再只是被盖着。

这三件事加起来不超过十分钟，也不需要对谁说。

忍不是一种性格，也不是一种修养。忍是一件会过期、会留下东西的事。过期的时候，要有人看一眼表；留下东西的时候，要有人知道留下了什么。这一章要说的，就是这两件。

带走的话：忍之前问一句「盖我的是什么」，忍着的时候问一句「它还在吗」，忍完的时候问一句「那一处留下了什么」。

想一想

1. 你现在心里有一件咽下去还没过去的事吗？盖住它的那个意义，你能用一句带动词的话说出来吗？
2. 那个意义大概什么时候交差？到那一天，你打算怎么查它？
3. 这几个月里，那件事所在的那一处，有哪怕一点点不一样吗？如果没有，明天你能在那里放进什么？

小　账

S（显露出来的样子）：忍着的那一处，有没有因为更重要的意义而换了模样。D（一步步走的路）：盖着的日子里，有没有往那一处走出一条新路。E（缠在一起的力与关系）：被盖住的那一端，和盖上来的那个意义，是不是缠出了新的线。

本卷的病：忍成了只管压、不管盖、不管留下什么。三问是药：来路，有效期，遗产。

◆

结语

小不忍，大谋在不在

◆ 一、回到那一句

《论语·卫灵公》里有一句话，孔子说：「小不忍则乱大谋。」

两千多年来，这句话被用得很多，多数时候，它被读成一句劝人的话：忍一忍，别因小失大。读成劝诫，没有错。可是读完整本书再回头看，这句话里其实含着一个没有被说出来的问题。

「小不忍」，说的是当下这一处的那点事。「大谋」，说的是一件更大的事。这句话的逻辑是：为了不乱大谋，当下这一处要忍。可是，忍得成不成，并不取决于「这件事小」，而取决于另一个问题：那个「大谋」，此刻还在不在，还主不主导？

大谋如果在，忍就有了力气的来处，它供给着承受，也在引发着真的改变，被盖住的那一处，有机会成为大谋里的一段。大谋如果不在了，只剩下一个说法，一个口头的「为了大局」，那么「小不忍则乱大谋」这句话就成了空的：没有大谋可乱，也没有力气来忍。这时候还在忍的，就成了悬着，或者错忍。

所以全书读到最后，可以把这句老话改成一个更朴素的问句：**小不忍，大谋在不在？**

这个问句背后，还有一句话要一并收下，是第 10 句：忍，也是对矛盾的承受的能量堆积，是为了更大的转换和释放。忍不是白白耗着，是蓄势。大谋，就是那一次更大的转换和释放。大谋在，堆积的能量有去处；大谋不在，堆积起来的，只能爆，或者蚀。全书最后收在这里：**忍是为了更大的转换和释放。**

◆ 二、全书收成三句话

把九章收一收，只剩三句话。

第一句：忍有两半。 一半是覆盖，当下这一处本来要来的改变，被一个更重要的意义引发的改变顶替；一半是承受，矛盾没有解开，刀一直在心上。只看覆盖，会把忍看成忘记；只看承受，会把忍看成熬与憋。（第一章、第三章）

第二句：忍盖得上、盖得久，各有一道判据。 盖得上，要看当下这一处的意义是否已经让位，没有让位的硬盖，是错忍；盖得久，要看那个更重要的意义是否还在主导，它一退出，供给就断，矛盾原样回来，带着积下的势能。（第四章、第五章、第六章）

第三句：忍是意义有轻重的签名。 一个系统会忍，说明它同时活着不止一个意义，其中一个在主导；忍成的时候，被盖住的那一个成为大改变里的一段，这是创造发生的地方；错忍丢的是自由；悬着的忍，是一股劲迟迟放不出。（第七章、第八章）

方法只有一个：每一次忍先问三句。盖我的是哪一个意义？它还主导吗？盖着的这段时间，我在当下这一处改写了什么？（第九章）

◆ 三、一个并不舒服的追问

追问「大谋还在不在」，有一个并不舒服的地方：它往往要在最不想问的时候问。

忍得最深的时候，人最不愿意追问那个「为了」是否还成立。因为一旦追问，答案如果是「已经不在了」，那么过去的那么多忍，就失去了依靠。要承认的，不是一件小事，是一段日子的意义。

所以，许多悬着的忍，不是因为人不知道，是因为不愿问。盖上来的那个意义早就退了主导，名义还挂着，大家都心照不宣地继续「为了」。这种情形，在婚姻里有，在合伙里有，在单位里有，在一个人对自己的许诺里也有。一个忍到期了，当事人最后一个知道，不是因为他笨，是因为那个「为了」，已经变成了他撑着整个日子的柱子。

本书没有办法替任何人回答这个追问，只能把问法交出来。这个问法很短，每年可以问一次：现在撑着我承受这一切的，是哪一个意义？它此刻还在发生吗？还是只剩下了名字？

如果它还在发生，请继续，但不要忘了第二道判据：趁着这段日子，把当下这一处改一改。如果它已经只剩名字，那么请诚实地认下：承受的力气已经断了，再硬撑下去，撑的是一个悬着的忍。到这一步，该做的不是更大的忍，而是让当下这一处自己的意义，重新被看见。

◆ 四、忍成，不是忍久

最后，要拆掉一个常见的误会：以为忍得越久，越是忍成了。

忍成的标准，不是时长，也不是忍的人多么能扛，而是两件事：那个更重要的意义引发的改变，真的发生了；被盖住的那一处，回来成为这个大改变里的一段，而不是原样搁在一边。

一个人忍了三十年，三十年后大谋成了，当年忍住的那件事，在大谋里有了位置，哪怕只是一句「那一年不容易」被坦然说出来，这是忍成。另一个人忍了三十年，三十年后大谋没有来，或者早在第五年就悄悄退出了，剩下二十五年，只是惯性，那是悬着。同样是三十年，一个有收成，一个没有。

这样看，忍并不是一件值得夸耀的事，也不是一件值得羞耻的事。它是一座桥：连着一个眼下的矛盾，和一个正在发生的更重要的改变。桥搭得对，人可以过去；桥搭歪了，或者桥那头早就塌了，人是悬在半空的。

◆ 五、三个场面，回头再问

全书走到这里，可以把开头的三个场面，各拿两道判据再量一遍，作为一次收束。

林晓的年夜饭：盖上来的是一桌人的年，当天真在发生，门槛过了。有效期是这个年，也许长一点。遗产则要看这一年里，当下这一处有没有被一句平静的话、一次被听见的委屈悄悄改写。

1937 年的合作：盖上来的是民族的存亡，在那几年里极大地主导着。有效期随外敌的存在而定；遗产要看合作期间，分歧本身有没有被改写。本书只述结构，不替任何一方下判词，结构是：意义退出主导，供给断，矛盾回到桌面。

著者的那一次：「我忍住一个学员对我的诬告，为了整个 SDE 事业的发展。」盖上来的是事业，有没有效，只能看事业此刻还在不在发生，被盖住的那一处后来有没有成为事业里的一段。本书只引这一句原话，其余不添，也不替他作答。

三个场面，一个结构。小到半秒，大到一个国家，量的是同样两件事。

◆ 六、不忍，也可能是对的

读完全书，还要防一种读法：读成「凡事都该忍」。

不是的。门槛那一节已经说过，当下这一处的意义如果仍在主导，覆盖就盖不上，硬盖是错忍。错忍丢掉的是自由：一个本该说清楚的事没有说，一条本该走的路没有走，一个本该放出来的火气被压成了病。这时候，不忍，反而是对的。

怎么分辨？回到那三句话。盖我的是哪一个意义？如果答不上来，或者答出来的只是「怕麻烦」「怕丢脸」「怕以后难相处」，这些都是怕，不是一个正在发生的意义。如果它还在发生，那么再问：当下这一处的事，真的已经薄到可以让位了吗？一个人被反复地、实在地损害，而且损害仍在继续，这时的「小」，并不小。把它说成小，是为了让自己好受一点。

所以，忍不是品行，不忍也不是。区分它们的，不是脾气的好坏，是那个局面里意义的主导。

◆ 七、写给正在忍的人

如果你正在忍着什么，读完这本书，没有人要求你立刻改变任何事。

你只需要知道三件事。第一，你心里的那把刀是真的，它不会因为你「应该大度」就消失，承认它在，不是软弱。第二，你现在承受的力气，是从某个更重要的意义那里来的；知道它是什么，比咬牙更有用，因为你可以去看它，去滋养它，去核对它。第三，趁着现在，在当下这一处，可以做哪怕一件很小的事：写下来，说出口，改一个做法，找一个人谈一谈。不是为了结束忍，是为了让忍结束的那一天，不是原样回来。

这三件事，都不需要你比现在更坚强。它们只需要你，在忍着的同时，多看一眼。

如果你已经在爆的边缘，或者已经有了持续的身体不适，请不要只靠书里这些问法。找一个你信得过的人谈，必要时找专业的帮助。本书是看明白的书，不是治疗的书。

◆ 八、一个留给时间的问题

还有一个问题，本书没有办法回答，只能留给时间。

人们常说，时间会冲淡一切。冲淡，是不是就等于解开？本书的立场是：不一定。被冲淡的，可能是那股劲，也可能只是人把它沉到了更深的地方。前一种，矛盾确实淡了，那是当下这一处的意义自己薄了；后一种，是悬着，只是安静地悬着。

两者从外面看几乎一样。分辨它们，靠的仍是那条老办法：等一个新的触发，看矛盾回来时带着多少重量。这个办法有一个缺点，要等。所以本书一直在劝人趁着盖住的这段日子，在当下这一处做一点事，不要把全部赌在「时间会解决」上。时间不解决矛盾，时间只是让那个盖上来的意义，有机会去做它要做的事。

◆ 九、十一句话，回头一句一句收

既然全书是从十一句口述长出来的，结语里不妨把十一句各收一收，看它们在书里落到了哪里。

第 1 句说，矛盾已发生，第三者本来要变，被一个更大的改变盖住，有 E 盖 E、S 盖 S、D 盖 D 三种。这句话长成了第一章和第二章：两半，九格。

第 2 句说，三原理三类，加上三界，九种。这句话长成了九格的总表，附录二里有。

第 3 句说，忍是用更高的东西来覆盖当下被激发的改变。这一句是口述当时的样子，后面第 9 句做了校正，所以本书自己说话的时候，始终只说更重要的意义，和哪一个意义主导。

第 4 句和第 5 句，是国共合作和内战，一前一后，正好是第五章的两端：盖上去，和盖不住了。

第 6 句，是著者自己的那一次。它在书里出现的次数不多，每次只引原话，因为这一句已经把结构说完了：有矛盾，有被盖住的改变，有更重要的意义。

第 7 句说，当下这一处的意义已经非常薄弱，刀忍在心上，但为了更重要的意义，矛盾要导致的改变不出现，承受继续。这一句长成了「一道门槛」和「两半」。

第 8 句说，承受的力是真善美的，来自更重要的意义。这一句长成了第四章和第五章：力从哪里来，到哪里断。

第 9 句说，严格来说，是意义的主导性，用新的 E、新的 D、新的 S 产生的意义来支撑承受。这一句长成了三个来路，也长成了全书的另一个问法：不问高低，只问主导。

第 10 句说，忍也是对矛盾的承受的能量堆积，是为了更大的转换和释放。这一句长成了全书的另一半口径：承受不是白耗，是蓄势；三个结局，也因此统一成一个问题，堆积的能量放到了哪里。忍成，是放进了那场更大的转换；爆，是没等到，从原路冲出；蚀，是一直没放出来，落回自身。忍与憋的分别也在这里：憋也在堆积，却没有更大的转换可去。

第 11 句说，忍有三种，根据意义的发生：张力的忍耐为了更大的幸福发生，纠缠的忍耐为了更大的自由发生，混沌的忍耐为了更大的创造发生。这一句长成了混沌之忍、纠缠之忍、张力之忍，与三个世界相乘，仍是九种。三种忍各有各的爆与蚀：等不到涌现，混沌就乱；等不到新路，纠缠勒得更紧；等不到释放，张力从原路冲出，或者落回自身。

十一句话，从头到尾，讲的是同一件事：一个矛盾，一个被盖住的改变，一个供着力气的意义，和一次等在前面的更大的转换与释放。

◆ 十、再看那把尺子

最后再把那把尺子拿出来。

急，是不愿进矛盾，想直取果子；累，是进了矛盾，在花能量，第三步来不了；忍，是第三步要来了，被更重要的意义引发的改变盖住；欠，是改变出来了，没回写；惯，是旧路径替新发生做了主。

读完这本书，再看这五个字，会发现一个有意思的事：它们各自管着一段，但日子里常常是接着来的。一个人先急，后累，再忍，最后欠。也有人一路忍下来，到了一件事上，发现其实是惯：不是有一个更重要的意义在盖，是一条旧路在替他走。这个区别，只有回到那三句话才分得清：盖我的是哪一个意义？它还在发生吗？还是只是一条走熟了的路？

所以尺子的用法，不是给人贴标签，是在每一次沉默之前，问自己走到了哪一步。问得出来，路就还在自己手里。

◆ 十一、为什么最后要问「在不在」

有人会觉得，全书绕了一大圈，最后落在一个「在不在」上，是不是太简单了。

简单，是故意的。忍的日子里，人最缺的不是道理，是一个能随手拿出来问的问题。道理太多，反而会让人在局面里迷路：这是大度还是软弱，是智慧还是窝囊，是成熟还是压抑。这些词都不好用，因为每一个都含着评判。「在不在」不含评判。它只问一件可以去看的事：那个撑着你的意义，此刻是否还在发生。

看得见答案的时候，下面的事就顺了。在，就带着它往前，并且趁势把当下这一处改一改；不在，就诚实地认下，承受的力气已经断了，该去处理被盖住的那一处，而不是继续替一个只剩名字的东西撑着。

问得简单，答起来未必简单，常常要花很长时间才敢给出答案。可是只要这个问题被问出口了，忍就从一种无声的消耗，变成了一件有方向的事。这是本书想做的全部。

◆ 十二、一件没做完的事

最后，写一点这本书自己没做完的事。

一，九格之外，有没有第十种？全书按三种忍乘三界分了九格，覆盖得相当周全，但周全不等于封闭。如果日子里出现了一种忍，怎么都归不进去，那不是它错了，是格子需要修。附录四把这一条写成了本书愿意被检验的地方。

二，忍的反面是什么？本书一直在讲盖住，可是还有一种情形值得单独研究：盖住以后，那个更重要的意义恰好把当下这一处也一并解开了。这时矛盾不是被承受，是被化掉了。这算不算忍？本书的倾向是不算，它已经不是刃在心上了；但这条线，在一些很长的关系里，很难一眼看清。

三，群体的忍。本书里的例子，多数是个人与小团体，国共合作是唯一的大场面。一个国家、一个行业、一个民族，在更长的时间里怎样忍，怎样到期，怎样改写，有太多可以细看的地方，需要历史学家、社会学家的眼睛，这本书只是开了个头。

这三件事，留给后来的书，也留给读者。

◆ 十三、本书自认最弱的几处

一本书到了结尾，应当把最弱的地方亮出来。以下几处，是统稿时就看出来的。

第一，「意义的主导性」目前没有直接的尺子。 全书的核心判据，是「哪一个意义此刻在主导」。可是我们现在只能间接地判：看那个意义有没有新的 E、D、S 在支撑，看它是否真的在引发改变，看当事人愿意为它付出多少。这些都是旁证。有没有一把更直接的尺子，能一眼量出主导与不主导？目前没有。这一点，是全书最大的缺口。

第二，忍与憋的界线，在长期关系里会模糊。 一对夫妻过了三十年，当初盖住矛盾的那个意义——也许是孩子，也许是一个共同的家——慢慢融进了日子，难以再单独拎出来问「它还在不在」。这时候，说是忍，还是说是习惯，是惯，边界不容易划。本书的办法是引入「有没有真的改变在引发着」这一条，但在极长的关系里，这一条也只能是参照。

第三，「改写」的量，没有刻度。 第二道判据说，覆盖期间当下这一处有没有被改写。可是改写多少算够？一句话的改变，一个习惯的松动，算不算？本书只给了有与无的区分，没有给出刻度。

第四，国共合作一例，本书只述结构。 史家对这段历史有大量不同的叙述与判断，本书选取的只是其中最粗的一条线：外部压力出现，内部分歧被覆盖，压力退

出，分歧回来。这条线足以说明结构，但不足以说明那段历史的全部复杂。读者若要了解，请去读史书。

第五，几乎所有的近邻研究，都有待核的细节。 年份、版本、复现结果，各章已尽量标了〔待核〕。统稿以后，凡标了的，都应当逐条回到原书核对。

这五处，不是谦虚，是已经知道的缺口。任何人若有更好的尺子，更清楚的界线，更细的刻度，就是对这本书最好的回写。

◆ 十四、一年问一次

如果这本书只能留下一个习惯，建议是这个：每年问一次。

挑一个固定的日子，比如生日，比如除夕，比如年底的某个傍晚。把这一年里你忍过的事，列出三件。每件下面写三行：盖住它的是哪一个意义？它今天还在发生吗？这一年里，我在那一处改写过什么？

三件写完，再看一遍。你会看到三种结果：有的事，意义还在，改写也有，可以放心往前；有的事，意义淡了，改写没有，要小心下一次它回来；有的事，你发现自己其实一直在为一个只剩名字的东西承受着，这一件，是需要你下决心的。

这个练习不需要任何人知道。它只是让忍，从一个模糊的、被动的状态，变成一件你看得见的事。看得见了，才谈得上选择。

◆ 十五、放回日子里

读完以后，不要急着做什么大事。找一件你此刻正在忍的小事，问它三句。

盖我的是哪一个意义？它此刻还在发生吗？盖着的这段日子里，我在这一处改了什么？

如果三句都答得出，请安心往前。如果有一句答不出，那里就是你下一步要看的地方。

带走的话：小不忍则乱大谋，这句老话背后还有一问：大谋还在不在。忍的力气来自它，忍的期限也在它。

想一想：

一、现在撑着你承受某件事的，是哪一个意义？它是新长出来的，还是已经只剩名字？

二、如果它明天退出，你心里被盖住的那一处，会怎样回来？

三、你最近一次「忍成」，是被盖住的那一处，真的成了大改变里的一段吗？

小　账

忍的账：S、D、E 三样里，有一样被更重要的意义新生出的 S、D、E 盖住；盖的是改变，没盖的是矛盾。

忍的期：账期跟着那个意义走，意义退出主导，承受断供，矛盾带着势能回来；趁着盖着，在当下这一处改一点，等于提前还了一部分。

附录

附录一

口述原话

以下十一句，为王德生 2026 年 10 月口述，照原样录入，一字未改。

1. 忍是三原理的矛盾已经发生了，第三者本来要发生改变了，但是被一个更大的「改变覆盖了」，比如更大的 E 覆盖了这个要变的 E，更大的 S 覆盖了要变的 S，更大的差异 D 覆盖这个要变的 D。
2. 忍有三类，因为三原理有三类，更有三界的忍，就有九种。
3. 忍，通常是用更高层级来覆盖被矛盾要激发的当下层级的改变。
4. 比如，国共合作是为了民族，忘记党派之矛盾冲突。
5. 抗日胜利后，更高层级的存在意义消失了，或者没有那么重要了，就又回到内战了。
6. 所谓，小不忍则乱大谋。比如我忍住一个学员对我的诬告，为了整个 SDE 事业的发展。
7. 当下层级的意义已经非常薄弱了，即刀忍在心上，但是为了更高层级的意义，这个「当下矛盾要导致的改变不出现，被更高级的意义引发的改变来覆盖和坚持对矛盾的承受」。
8. 承受对矛盾的坚持应对，不产生改变，这股「真善美的」力量来自于更高层级的意义。
9. 不一定是更高层级，严格来说，是意义的主导性，即「更加重要的意义来覆盖」，即用「新的 E，新的 D，新的 S」产生的意义来支撑对现在的「SDE 的矛盾的承受」。
10. 忍，也是对矛盾的承受的能量堆积，是为了更大的转换和释放。
11. 忍有三种，根据意义的发生：有张力的忍耐是为了更大的幸福发生；有纠缠的忍耐是为了更大自由发生；有混沌的忍耐是为了更大的创造发生。

说明：第 9 句校正第 3 句；第 10、11 句是后补的口述，给忍补上了去向（蓄势）与分法（按意义的发生分三种）。书中自己的行文，只说「更重要的意义」「哪一个意义主导」；引原话时，照原样引。

附录二

九种忍总表

三种忍，按意义的发生分；三界各一行。三种忍的第三步：混沌之忍是显出来，纠缠之忍是走出去，张力之忍是放出来。

	混沌之忍（不露，多为 S 盖 S）	纠缠之忍（不走，多为 D 盖 D）	张力之忍（不放，多为 E 盖 E）
思考之忍	见解要出来，被更重要的共识、范式盖住，先不发表	思路要走，被更重要的研究方向盖住，先放下	想通的痛快要说，被一个更大的论证盖住，等全书写完再说
现实之忍	本事、功劳要显，被团队的大成绩盖住	辞职、出手的路要走，被更大的路盖住：等孩子毕业、等时机；国共合作	要歇、要享，被更大的事盖住，苦撑到房贷还完
自我之忍	委屈要露，被一家人的年盖住；被诬告要辩白，被事业盖住	被看轻要翻脸，被更大的路盖住，胯下之辱	心里的火、心里的爱要放，被更大的放盖住，为孩子不散这个家
为了哪一种更大的发生	更大的创造发生	更大的自由发生	更大的幸福发生
承受的是什么	还没成形的混沌	解不开的纠缠	放不出的张力
好结局	涌现，创造出来	走出一条新路	一次更大的释放
等不到时	混沌就乱	纠缠勒得更紧	张力从原路冲出，或落回自身

说明：「多为」二字不可去掉。一个具体的忍常常跨格，如林晓的年夜饭，主格在自我之忍里的混沌之忍（不露），同时沾着张力之忍的「不放」。

附录三

三十六位全球近邻表

下表按各章任务单所列整理，每章四位。凡年份、书名、出处与细节，以各章正文所标为准；任务单中未给出者，此处不补，需核对者标〔待核〕。

章	近邻	他说中了什么（一句）	本书多出的一层
第一章	孔子「小不忍则乱大谋」（《论语·卫灵公》）	忍与大谋相连	追问大谋还在不在
	亚里士多德论温和（《尼各马可伦理学》卷四）	对怒要有恰当的度	看盖上来的意义，不只看度
	爱比克泰德《手册》	区分可控与不可控	忍的是已发生而不可解的矛盾
	《金刚经》忍辱仙人	忍到无我	本书的忍有明确的覆盖者
第二章	弗洛伊德论压抑（1915）	被按下的不会消失	按下者有三格三个出口
	安娜·弗洛伊德《自我与防御机制》（1936）的升华	冲动可改道	改道须有真在发生的意义
	格罗斯与约翰（2003）表达抑制与认知重评	两种调节效果不同	判别盖上来的是什么
	米歇尔延迟满足实验及 2018 年复现〔待核〕	等待与后果	等待背后有无引发中的改变
第三章	苏轼《留侯论》「其所挟持者甚大」	忍有所挟持	挟持者即那个更重要的意义
	曾国藩「打脱牙和血吞」	吞下去，继续干	吞下去之后当下一处改写了什么
	鲍迈斯特自我损耗（1998）及 2016 年多实验室复现〔待核〕	克制耗力	力不在自我，在供给的意义
	老子「柔弱胜刚强」	以柔胜刚	柔是否有大谋托着
第四章	马斯洛需要层次（1943）	需要有先后	先后看此刻主导，不看阶梯

章	近邻	他说中了什么（一句）	本书多出的一层
	安斯利跨期选择与双曲贴现（1975）	近处偏好膨胀	看后者是否真在发生
	塞勒与谢弗林计划者与执行者（1981）	内部有两个我	两个意义，而非两个人
	越王勾践尝胆（《史记·越王勾践世家》）	以苦提醒大谋	提醒即维持意义的主导
第五章	《诗经·小雅·常棣》「兄弟阋于墙，外御其务」	外敌来则内争止	外敌退后什么不散
	齐美尔《冲突》（1908）与科塞《社会冲突的功能》（1956）	外部冲突增进内聚	看覆盖期间有无改写
	谢里夫罗伯斯洞实验（1954）	超然目标合群	目标退出之后
	施米特《政治的概念》（1932）	敌友之分	敌友只是盖上来的一种来路
第六章	尼采《论道德的谱系》（1887）怨恨	压住的力会变形	区分爆与蚀
	舍勒论怨恨（1912）	怨恨有结构	追到供给它的意义
	霍克希尔德《被管理的心》（1983）	情绪可以是劳动	看微笑背后的意义是否活着
	彭尼贝克书写表达研究（1986）	写出来有益	写出来是否让当下一处改写
第七章	黑格尔《精神现象学》（1807）主奴	承受劳作使人成形	忍是意义有轻重的签名
	弗洛伊德《文明及其不满》（1930）	文明靠压制本能	压制的供给在于更重要的意义
	埃利亚斯《文明的进程》（1939）	外部强制转自我强制	转入后的主导是什么
	荀子「化性起伪」	性可化	化有新的 E、D、S 作托
第八章	弗兰克尔《活出意义来》（1946）	意义使人承受	意义须在发生，不止被相信
	西蒙娜·韦伊论等待	等待中有注意	等待与忍的分界
	甘地的坚持真理	坚持不等于顺从	看是否成为大改变的一段
	马丁·路德·金论非暴力	承受可以有力量	区分成为一段与只是被欺负
第九章	塞涅卡《论愤怒》	愤怒要延缓	延缓期间要改写
	王阳明「事上磨练」	在事上练	练的是当下一处的改写
	卡巴金正念减压（1979）	看着火过去	过去之外还要改写

章	近邻	他说中了什么（一句）	本书多出的一层
	海斯接纳承诺疗法	接纳并向价值行动	价值须是正在发生的意义

说明：本表按九章实际所列近邻整理。第二章与第七章各有一位弗洛伊德，所论不同（压抑；文明及其不满），分别计入；第五章齐美尔与科塞合作一位计；第二章另有安娜·弗洛伊德，与其父不混。「他说中了什么」与「本书多出的一层」两栏，仅为一句话提要，详见各章正文。

附录四

本书怎样算错

每章有一条「出现什么情况就说明本章错了」，此处汇总全书层面的几条。

一、如果能举出一种忍，盖上来的并不是任何一个正在发生的意义，没有新的 E、D、S 作托，承受的力气却一直在，而且回写正常，那么「力来自更重要的意义」这条就错了。

二、如果能举出一种忍，那个更重要的意义早已退出主导，承受依旧稳稳地维持了很久，矛盾也没有带着势能回来，那么「有效期」这条判据就错了。

三、如果能举出一种忍，覆盖期间当下一处明明没有任何改写，矛盾回来时却丝毫不带积下的势能，那么「遗产」这条判据就错了。

四、如果有九种忍之外的一种，既不能归入三种忍，也不能归入三界，那么九种的分法就是不全的。

五、如果「悬着的忍只有爆与蚀两个去处」能被找到第三个去处的稳定案例，则第六章的判断需要重写。

六、如果婴儿被证明确有「比眼前更重要的意义」而不会忍，或成人没有这样的意义而仍然会忍，则第七章的判断需要重写。

以上六条，是本书愿意被检验的地方。

附录五

本书自认最弱的几处

此处只作索引，说明见结语「本书自认最弱的几处」一节。

一、**「意义的主导性」目前没有直接的尺子。** 全书的核心判据是哪一个意义此刻在主导，可是现在只能间接地判：看那个意义有没有新的 E、D、S 作托，看它是否真在引发改变，看当事人愿为它付出多少。这些都是旁证，不是量具。

二、**忍与憋的界线，在长期关系里会糊。** 一对夫妻、一个老团队，盖上来的意义早已融进日子，难以再单独拎出来问它还在不在。本书只能退而求其次，问有没有真的改变在引发着；在极长的关系里，这一问也只是参照。

三、「改写」的量没有刻度，只分有与无。

四、国共合作一例，只述结构，不足以说明历史的全部复杂。

五、近邻研究的年份、版本、复现结果，凡标〔待核〕者，须逐条核对。

后记

这本书的起点，是一个字，和一个晚上的口述。

口述里有十一句话，一句比一句短，也一句比一句重。说话的人没有写成文章，只是一句一句交代：忍是什么，有几种，国共合作怎么回事，抗战之后又怎么回事，自己遇到过什么，中间做了一句校正：不一定是更高，严格来说，是意义的主导性；最后又补了两句：忍是能量的堆积，是为了更大的转换和释放，忍有三种。

后面的事，是把这十一句话摊开。Claude 依 SDE 本体论与方法论，把它解构成一份任务书；十个写作智能体并行执笔，其中九个各写一章，一个写前言、导论、结语、附录与后记；最后统稿。书里凡是口述原话，都用引号标出，并汇入附录一。

这套写法有一个特别的地方：每一个并行的写作者，只拿到同一份任务书和各自的一章，彼此看不到对方写了什么。这样做，是故意要看，同一个母题，在九个不同的角落里，是不是还认得出来。统稿的时候，凡是认不出来的地方，要改；凡是认得出来的，说明母题站得住。

要感谢的，是三十六位近邻。他们或古或今，或中或西，各自在不同的地方，说中了忍的一个侧面。没有他们说中的那些，本书多出的一层，就没有落脚之处。他们说过的话，书里都只述大意，凡有不准，责任在本书，不在他们。

一本讲「刃在心上」的书，不敢说自己讲透了。最后想说的，是一个很小的愿望。读完这本书，你下一次咽下一句话的时候，除了咽，还多问一句：盖着我的，是哪一个意义？它还在吗？

如果你在日子里遇到了本书推不出的局面，请告诉我们。那正是这本书该被回写的地方。

忍不是把刀拔掉，是知道刀还在，也知道是什么在撑着你走。愿你被盖住的，终有一天，成为你大改变里的一段。

德麦国际出版社 · Demai International Press

判　词

忍，是当下要来的改变，
被一个更重要的意义盖住；
刀还在心上。

——本书母题

同样是咽下一句话，有人当晚就睡着了，有人十年后还记得原话，一字不差。常识只问压没压住，于是只争忍是美德还是懦弱。本书问的是另一件事：盖上来的那个意义是什么，它后来怎样了。

忍有两半：一半是覆盖，当下要来的改变不出现，由一个更重要的意义引发的改变顶替；一半是承受，矛盾没有解开，刀一直在心上。撑得住，是因为那个意义在供给力气；它一退出主导，忍就到期。国共合作为了民族，抗战胜利后回到内战，就是一次到期。三律乘三界，忍有九种，出口各不相同。

九个问题，三十六位古今中外的邻居：孔子、荀子、老子、苏轼、曾国藩、王阳明，亚里士多德、爱比克泰德、塞涅卡、黑格尔、尼采，弗洛伊德、弗兰克尔、甘地，还有做实验的人。先把他们说中的写足，再走他们没走的那一步。

盖住我的意义，还主导吗？

德麦国际出版社 · Demai International Press
德麦国际专著第 467 号 · 三编九章 · 约 20 万字
ISBN 979-8-90690-467-6 · 定价 US$20.00

ISBN 979-8-90690-467-6
9 798906 904676