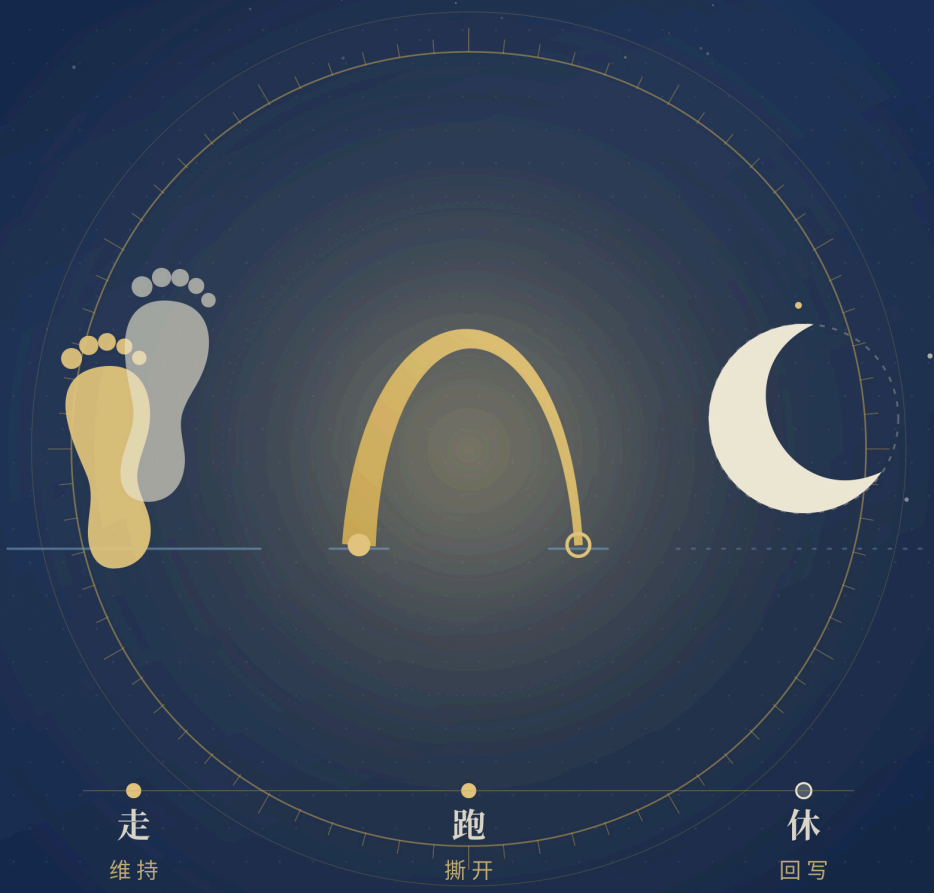
SDE UNIVERSES
德麦国际专著 · 第 522 号

普通人都能明白的

走·跑·休

发生的三种步态



王德生 著

德麦国际出版社
Demai International Press

德麦国际专著 · 第 522 号

走·跑·休

发生的三种步态

普通人都能明白的层级交替律

王德生　著

德麦国际出版社
Demai International Press · Singapore

出　版　信　息

书名	《走·跑·休：发生的三种步态——普通人都能明白的层级交替律》
英文书名	Walk, Run, Rest: Three Gaits of Happening
著者	王德生
执笔	复合主体：王德生立题、口述承重命题与裁定，Claude 执笔与统稿
出版	德麦国际出版社（Demai International Press）· 新加坡
编号	德麦国际专著第 522 号
ISBN	979-8-90690-522-2
定价	US$20.00
开本	170 mm × 240 mm
字数	约 27 万字
版次	2026 年 10 月第 1 版

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

书中所引古今原话，一律转述大意；凡带引号处，请读作「大意如此」。标〔待核〕处汇入附录六，待逐条核对原文。

书中黎家四口为虚构的陪读人物，不承担任何证据。

健康说明：书中涉及身体与心理的内容，只谈理解与习惯，不作诊疗和用药建议。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

王德生 2026 年 10 月 27 日的口述命题，登记于附录二。

全书结构：前置三件与导论；五编二十三章——走、跑、休、层、用；结语、参考书目、附录六件与后记。

版权所有　侵权必究

作者介绍

王德生，德麦国际（Demai International）创办人，SDE 本体论的提出者。SDE 三个字母，说的是世界怎样发生：显露、差异序列、特征纠缠。他在中国农村长大，1990 年考入湘潭大学，后在中国科学院获计算数学博士学位，并在那里做博士后研究；之后在斯旺西大学、南洋理工大学任职，2005 年起定居新加坡。他的思想走过四站：三视角、321 智慧系统、SIO 本体论，到今天的 SDE 本体论。他的书由德麦国际出版社出版，多数写给没受过哲学训练、却天天在过日子的人。

十分钟读完这本书

如果你只有十分钟，读这几页就够了。

◆ 一、一个周六上午，四种「跑」

周六早上，黎家四口各忙各的。

黎叔在公园里绕湖，一圈四里多路，要走三圈。他的儿子黎晓在湖的另一头跑十公里，每隔几分钟抬一下手腕看表。黎晓的妻子林溪昨天带了一整天力量课，这会儿还躺在床上。他们七岁的儿子豆豆，刚下楼就撒腿冲过了小区的草坪。

再靠近一点看。黎叔的鞋底磨得很平，每一步落脚都差不多。黎晓的步子一下接一下，很密，每公里多少秒，他心里有数。林溪躺着，呼吸又深又慢，昨天练过的大腿还隐隐地酸。豆豆呢，他跑起来不看任何东西，也不数任何东西，一口气冲出去，又忽然停住，蹲下来看地上的一队蚂蚁。

四个人，四种样子：一个稳，一个紧，一个沉，一个野。

旁人看过去，一句话就概括了：黎晓和豆豆在跑，黎叔在走，林溪什么也没干。

可是这句话里藏着几个问题。黎晓的跑，和豆豆的跑，是同一件事吗？黎叔的走，为什么十年不累？林溪的「什么也没干」，真的什么也没发生吗？

这些问题不是为了抬杠。你若在自己的日子里待过，就知道它们都问在了点上。你也许是黎叔，也许是黎晓，也许某天夜里，你躺在床上，忽然觉得自己是林溪。

本书要说的是：这四个人身上，发生着三种不同的事。一个「跑」字，装了不止一件事；一个「休」字，也远不是空白。拆开以后你会发现，它们之间有一条看不见的线，从走，到跑，到休，再绕回来。

◆ 二、走：三面轮流坐庄

先看黎叔。

他绕湖走了十年，雨天也不断。每迈一步，身体里有三种样子在换着当中心。脚落地的那一下，是「一颗一颗站得住」：稳，整体，自己撑得住自己。身体往前一起一伏，是「一起一伏」接着走。人和路面、风、前面的方向连成一片，是「一整片」。

你不妨试着想象一下自己的走路。你并不需要先想好「先稳住，再往前送，再融进路里」；它们自己就换着来了。越是走得自在，你越觉得不到哪一面在当中心。

三种样子轮流坐庄。这一刻这一面是中心，另两面当辅助，当推手；下一刻，中心转给另一面。谁也坐不久，谁也不缺席。

还有一层。身体里不止三种样子，还有三种说法在交替：每一步落脚是一个记号，左右脚交替是一串接续，步频、步幅和平衡之间的比例是一套数。三种说法也清清楚楚地轮着来，谁也不压住谁。

这两组东西，一组在身体里，一组在说法里，是同一套轮转的两面：身体上换，说法上也换。

做事的步子也是这样：猜、做、看、回话、改、再来，六步按次序走完一圈。每一步当场结清，不留余量。

中华文化管这样的轮转叫阴阳。

阴不压阳，阳不压阴，你推我一把，我推你一把。《论语》里的「过犹不及」，《中庸》里的「致中和」，说的都是不让哪一边坐久了。

走，是没有哪一面长久坐庄、也没有哪一面缺席的轮转。

◆ 三、跑：坐庄久了，缺了一面

再看黎晓。

人从走到跑，速度到了某个点，会突然换一种步态，中间没有平滑的过渡。这个点，大约在每秒两米上下。过了它，走的轮转来不及转完一圈，「一颗一颗站得住」那一面站不稳，被迫交出位子。

你大概有过这样的时刻：赶公交，眼看车要关门，你不是走得更快，而是整个人忽然换了一种方式冲了出去。那一下，不是你加了速，是步态换了。

从此，「一起一伏」长久坐庄，「站得住」那一面缺席了。

人们常说，跑就是双脚同时离地。可是离地只是缺席的那一面露在外面的样子，不是缘由。要是把它当缘由，你就解释不了：为什么豆豆撒欢的跑，和黎晓看表的跑，是两回事。

缺了一面，矛盾就开始堆：心跳往上走，呼吸往上走，能量被一点点拉高。

豆豆的跑也缺了一面，可是他的跑只有几十秒，矛盾还没来得及堆高，就已经散了，所以他不累，不沉。黎晓的跑要持续五十几分钟，矛盾一路往上堆，这才是跑真正的重量。

这也解释了一个常见的疑惑：为什么孩子可以连着疯跑一个下午，不觉得累，大人跑十分钟就喘？不是孩子的肺更好，是孩子的跑，一阵一阵，庄坐一下就换人。

这时候，身体里发生的是三拍里的第一拍被拉长了。路和土顶在一起，矛盾出来了，却一时结不清；第二拍、第三拍都还在后面等着。

跑不是走得快，是轮转断了。

◆ 四、休：撕开之后要长回来

再看林溪。

她常对学员说：练完那天，你不会变强；第二天，才会。

这句话，她说了很多年，学员听了很多遍，多数人只当它是一句鼓励。可它是一句很准的话。

连续举重，肌肉被拉开，这是跑。第二天酸，是身体在修。免疫细胞先进场清理，随后转成修复的那一种；肌肉里的干细胞被唤醒，分开，再融进肌纤维，肌纤维就粗了一圈。

这些事，全都发生在休里。休不是工地外面的空地，是工地上最后一道工序。

也就是说，所谓「练出来的」，一大半是「歇出来的」。只练不歇，撕开的口子没有人缝，肌肉不会变粗，只会变薄。

古老的书里早有这个意思。《创世记》说，到第七日，神造物的工已经完毕，就歇了他一切的工。有一种古老的读法是：前六日造完，世界还缺一样东西，缺安息；安息来了，工才算做完。

休，就是回写：新长出来的东西沉回土里，把土改厚。

所以在林溪眼里，学员最危险的时刻，不是练的时候，是练完不歇的时候。撕开了，不让它长回来，那一次的练，就白白伤了自己。

她给学员排的计划里，歇的日子，从来不是空着的。她会写：今天睡够，今天走路，今天拉伸。写完，她自己也觉得好笑：一个休，要排得这么细。

◆ 五、没有跑，进不了九步

走里的六步，每一步都当场结清，不留余量。

所以走得再熟练，也走不进另外三步：分开、重新拼、升一层。六步加这三步，本书叫九步。九步要拿累积起来的矛盾付钱，而走里什么也不累积。

黎叔走了十年，每一步都比十年前更熟练，更省力。可是他走不出新的东西。熟练，是把已经有的做到极致；新东西，要从另一条路上来。

科学史上也是这样。库恩在《科学革命的结构》里讲过：常规科学，反常累积，科学革命，一个跟着一个。常规科学，就是走，一道题一道题做下去。反常，是矛盾在累积，越积越多。革命，是积到撑不住、跑到头之后，撕开的那一下。

你不必是科学家，也有过这样的经历。学骑自行车的那几天，摔了又摔，膝盖青一块紫一块，那是一段跑；某天早上，你忽然发现自己会骑了，一点也不费劲，那是前几天的撕开，在歇了一夜之后长了回来。

下面这句，是全书最容易被忽略的一句。

没有跑，就没有从 0 到 1。

先别急着点头。这句话的意思，不是说谁都要去跑马拉松，是说一件新东西，从来不是在平稳里长出来的。你想想自己：生命里真正变了一次的那些时刻，哪一次不是先卡住、先难受、先堆了一阵子？

◆ 六、只走，也会被跑

那么黎叔呢？十年不断，他是不是最稳的一个？

在「这一次绕湖」那一层，是的。可是往上一层看，十年只走，「走」本身成了长久坐庄的那一面，「跑」那一面长久缺席。心肺的储备、骨量、肌量，一年一年悄悄往下磨。

你听起来也许觉得别扭：走路，怎么会走出病来？本书的意思不是走路有害，走路是好的。本书说的是：任何一面，坐得太久，都会在高一层出事，哪怕它是好的那一面。中医讲究动而不劳，也讲究阴阳相济，只偏一边，另一边就要出问题。

磨到某个临界，就会有一次反过来的九步：旧的稳态裂开，在更低处重新拼，降下一层，一个原来没有的病态被发生出来。没有人想要它。可它也是一次从 0 到 1，只是坏的那一种。

所以不肯跑的，会在高一层被跑。跑躲不掉，只分成两种：主动跑，或者被高一层替你跑。

这一点，会让很多人不舒服：几十年的好习惯，怎么还有问题？先别急着反驳。第 14 章会一层一层讲，也会给出推翻它的条件。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

◆ 七、一层看不出

林溪一周的日程，是练、歇、练、歇。

在一天这一层，她练是跑，歇是休。可是在一周这一层，练与歇轮流来，谁也不长久坐庄，那一周就是走。

对林溪来说，这没有什么稀奇。她排课表的时候，从来不会连着三天练同一个部位；她的学员里，最让她担心的，常常是那些恨不得天天练的人。

低一层的跑，经过休的回写，在高一层构成走。反过来，高一层的走若坐得太久，又构成更高一层的跑。

所以单看一层，判不出这件事是走还是跑。同一个人，同一个上午，换一层看，可以是另一种步态。

一个人在周六早上的一次跑，在这一周里是一次撕开；这一周在这一年里，是一次平常的节律。

一场长跑，对一个初学的人是跑；对一个已经跑了十年的人，是日常，是走。一场考试，对一个天天刷题的学生是走；对第一次碰新题型的学生，是跑。

同样的道理，也在更长的尺子上出现。一个人一年里，大部分周末都在休整，忽然某一周连着加班，那一周是跑；可是放到十年里，加班的那几周，不过是日常的起伏。

任何时候，先问一句：哪一层？

◆ 八、手表和机器

黎晓最近越跑越沉。

他的表每一步都在报：配速，心率，步频。数字成了他跑步时最先看的东西。他一边跑，一边在心里给每一步记账。

他开始觉得，没有数字的跑步不算数。有一次忘带表，他跑到一半就停了，对自己说：「白跑了。」

这是第三种坐庄。「记号」那一面被抬到了中心，叠在跑的坐庄上面。身体的感受进不了结算，只剩一行行数字。矛盾结不清，越用力，越沉。

这和走路时三种说法的轮转刚好相反：本来记号、接续、比例是轮着来的，现在记号被长久地抬起来，另两种说法被压在下面，轮不到。

你可以拿自己试试：下次跑步，把表翻到背面，只管跑。前五分钟，你会觉得缺了点什么；过了十分钟，你也许会听见自己的呼吸。

再看会说话的机器。它很会走：把几种看法摆平，把专业拉到资深。可是撕开一处旧形状，需要有人长久守住一个缺口，让矛盾积起来，积到被撕开。机器补得齐，却很难替人守着那个缺口。

这不是说机器不好。机器补齐、对照、均衡，是走里很了不起的本事；只是你得知道，什么时候该让它走，什么时候该自己留一个缺口。这是第 3 章和第 20 章要接着讲的一件事，这里只先提一句。

◆ 九、带走三个问题

读完这本书，你可以带走三个问题。遇到哪件事，都拿它们问一遍。

这三个问题，不必等到读完才用。读到这里，你就可以拿它们去问自己：今天这一天，哪一面坐了庄?

谁在坐庄？缺席的是哪一面？往上一层呢?

先问谁在坐庄，再问谁被压在下面，最后往上抬一层看。三问问完，一件事是走、是跑，还是该休了，多半就清楚了。

比如，你昨天的一天，是被什么占着？是工作，是屏幕，还是孩子？被占着的那一面坐了庄；你昨天一次也没轮到的那一面，就是缺席的那一面。

判词，在前言里摆出来。

前言

从一家人的周六上午说起

◆ 一、一个周六上午

先从一个再普通不过的周六上午说起。

湖边的步道上，一个六十三岁的退休钳工正在绕湖。他每天走一万步，十年没断过，嘴上常挂着一句话：「人上了年纪，膝盖要护着。」他从不跑。

隔着半个公园，他的儿子正在跑第八公里。三年前，这个人几乎不运动；跑完第一个半马以后，他逢人就说「我是跑者」。他的手腕上有一块表，从不摘。

同一时刻，在城南一座健身房里，儿媳刚下课，回家倒头就睡。小区草坪上，他们七岁的孙子一个人在追一只塑料袋，谁也没叫他跑。

这四个人，没有一个在做同一件事。可是在日常的说法里，三个人叫「运动」，一个人叫「睡觉」。

这本书，就是从这个上午长出来的。

◆ 二、本书要问什么

本书要问的，表面上是个很小的问题：跑，到底是什么？

你大概听过几种回答。体育课上说，跑是双脚同时离地。生物力学说，跑像一根弹簧，落地压缩，蹬地回弹。跑步的人说，跑是跟自己较劲。村上春树在书里引过一句跑者的话，大意是：痛不可避免，苦是可选的。

这些回答都对一部分。可是把它们放在黎家的周六上午，你会发现，它们没有一个能同时讲清黎晓的跑和豆豆的跑，讲清黎叔为什么不跑也不亏，讲清林溪那一觉为什么算数。

所以本书换了一条路：先不问跑是什么，先问，一件事是怎样走到「跑」这一步的。

先打个比方。假设你在一个小区里找一个人，别人告诉你：他住在三号楼。你找到了三号楼，可是三号楼有六个单元，三十六户。你还是找不到他。

「跑是双脚离地」这个回答，就像「三号楼」：它指对了一栋楼，没有指到门。

本书给的答案，是一句话。

◆ 三、判词

先把这句话摆在桌上：

走维持，跑撕开，休回写；走与跑在相邻两层互为对方——不肯跑的，会在高一层被跑。

这是全书的判词。前半句说三种步态各干什么。走，把现有的东西维持住；跑，把旧的样子撕开一道口子；休，让新长出来的东西沉回土里。

后半句说它们的关系。走和跑不是两种人，也不是两种运动。从一层往上一层看，今天的走，可能是明天的跑；这一层的跑，到了高一层，却成了走。

这句话里最扎手的，是最后那半句：不肯跑的，会在高一层被跑。

后面二十三章，都是在替这一句找证据，也在给它找出错的地方。

判词里有个借来的词：坐庄。

麻将桌上，庄家轮流坐。一个人连庄几圈，桌上的气氛就变了：别的几家没有牌打，手气越来越拧。本书借这个词，说一件事里某一面被长久抬成中心。前人管这叫某某中心主义，本书只说坐庄，因为它家常，也因为它自带一层意思：庄是要轮的。

轮着坐，是走；一直坐，是跑，或者是更高一层的跑。

◆ 四、三次试写，各抓到什么

这本书不是第一次写。

此前，在 ChatSDE 上，围绕「跑步」，已经有过三次试写。三次各得到一个说法：「自忘的腾空」，说跑得轻，在于腾空之后不回头认领那一步；「除账」，说身体的感受被逐出数字的结算，回写就中止了；「一直与一行」，说登记把一段「一直」，杀成了一行记录。

三次都抓到了真东西。你跑步时看着表，会觉得沉；你只数步数，快乐会变薄。这些，书里都认。

可是三次也都停在现象上。第一篇把腾空当成了本质。王德生看过以后指了出来：双脚是否同时离地，只是现象，不是本质的解释。后两篇把记账当成了本质，却没问：为什么偏偏是跑的时候，账最重？

本书的做法，是把三篇放回各自的位置。腾空，是一面缺席时露出来的样子；看表、认领、记账，是「记号」那一面被长久抬去坐庄。三篇各说中了一层，没有哪一篇是错的，只是还没往上抬一层看。

◆ 五、王德生的口述

本书的骨架，来自王德生 2026 年 10 月 27 日的一次口述。

他从走路讲起。走路时，身体有三种样子，一颗一颗站得住、一起一伏、四周连成一整片，它们轮流坐庄。身体的三种说法，一个个记号、一串接续、一套比例，也清清楚楚地交替。做事的六步，猜、做、看、回话、改、再来，按次序走完，却不进九步。这是走，是典型的阴阳之道，是矛盾不会累积过分的轮转。

跑，是某一阶段的长久坐庄，加上一面缺席；矛盾累积，能量被拉起来。没有跑，就进不了九步，也就没有从 0 到 1 的新典范。

然后他说了三句让人意外的话。

第一，儒家文化是走的文化，中医甚至主张每天不要跑，最好是走。第二，只走，从更高一层看，也是一种跑，也会造成从 0 到 1 的颠覆，只是反面的，也就是身体的伤害。第三，跑和走之外，还有休：休就是圣经里的安息，就是回写。

在健身房里，连续举重，肌肉被稍稍拉起，这是跑；第二天的休，就是修复，这样才完成从 0 到 1 的新生。最后一句收拢全部：连续的跑，在更高一层，也是一个走。

本书把这九句话，当成脊梁，不改，不弱化。每一章都是它们在一个地方的展开。

这九句话听上去有些跳。可是你读完全书回头看，会发现它们只是一件事的九个侧面：走、跑、休，三种节律；层，是把它们放进同一张图里的办法。

其中有一条，值得先单独拎出来：双脚是否同时离地，只是现象，不是本质的解释。这是王德生对此前试写的纠正，也是本书改写全部「跑」的起点。现象是你看得见的，本质是让这个现象出现的那件事。看得见的是腾空，让腾空出现的，是一面缺席。

◆ 六、为什么是三个字，不是两个字

书名叫《走·跑·休》，中间隔着两个小圆点。

按日常的想法，运动只有两种：动，和不动。走和跑是动，休是不动。教科书里，休息被写成运动的反面，是练完以后「停下来」的那一段。

本书不这样分。

休不是不动。林溪午睡的时候，她的身体里正有很多事在发生：免疫细胞在清理，干细胞在融合，肌纤维在变粗。这是整套流程里最后、也最要紧的一段。《创世记》里，第七日神歇了他一切的工，那个歇，也不是工外的空白，而是工的完成。

所以本书的三个字，是三种节律：走，维持；跑，撕开；休，回写。三个字缺一个，一件事就走不完整。只有走和跑，像一台只踩油门和刹车的车，没有人去修；只有走和休，像一个永远在保养、却从不出门的人。

那两个小圆点，是三个字之间的停顿，也是轮转的意思：谁都不要太久。

◆ 七、这本书不是什么

写到这里，有必要先说清楚，这本书不是什么。

它不是一本跑步书。书里没有配速表，没有训练计划，也不教你怎样买跑鞋。黎晓跑步，是因为他需要一个例子，不是因为本书劝你去跑。

它不是一本养生书。书里谈到身体的地方，只谈理解，不给诊疗，不开方子。你若想知道自己该吃什么、练什么，请去问医生和教练。

它也不是一本励志书。书里没有一句「坚持就是胜利」。恰恰相反，本书大量的篇幅，都在讲坚持得太久，会发生什么。

它是一本讲「发生」的书：一件事是怎样走到它今天这个样子的？是哪一种节律，把它带到了这里？

答案是三个字，走、跑、休。

◆ 八、借来作类比的一段思想历程

先打一个预防针。下面这一节，只是类比，不是证据。

借用王德生博士的思想历程作类比：他的思想走过四站，从「三视角」，到「321 智慧系统」，到 SIO 本体论，再到今天的 SDE 本体论。在两站之间，有过一段安静的酝酿期。

一段思想，也有它的走、跑和休。长长的一站里，大部分日子是走：把已有的说法铺开、补齐。有些日子，一处缺口被长久留着不填，矛盾越积越高；积到撑不住，才换了一站。换站之后，又要有一段沉下去的日子，让新东西长进土里。

这些，留给第 7 章和第 12 章去细讲。这里只提醒你：本书讲的步态，不是只在腿上，也在一个人的想法里。

◆ 九、为什么是现在

你手腕上可能就有一块表。

它每天告诉你走了几步、睡了几个小时、心率多高。手机里的 App 给跑步配了排行榜，给睡觉配了评分。会说话的机器，更是可以替你写、替你算、替你补齐。

这个时代，把「记号」那一面抬得前所未有地高。所有的事都能被登记，被计分，被晒出来。

在这样的日子里，人会越来越不知道自己是在走、在跑，还是在休。一个人明明累了，数字说他达标了；明明该歇，排行榜说他落后了。

还有一件事，是今天才有的：机器。会说话的机器，替人做了大量的补齐和均衡，让一个新手几个月之内达到资深的水平。这是走的本事，了不起。可是它也让很多人误以为，撕开旧东西，也可以交给机器。本书会在第 3 章和第 20 章，认真问一次这件事。

再说一件小事。这个时代的人，几乎都有一个共同的体会：越来越难以停下来。一个周末的两天，要被分成排得满满的七八件事：运动，亲子，学习，社交。每一件都有意义，每一件都有打卡。

停不下来的人，累的不是身体，是那一面「休」，长久缺席了。

所以分清三种步态，不是学术上的好奇，是现在的日子要问的问题。

◆ 十、为什么是普通人

本书写给普通人。

菜市场里的人也在问这些问题：为什么我越努力越沉？为什么我躺了一个周末，周一反而更累？为什么孩子刷了一晚上题，第二天全忘了？为什么我爸坚持走了十年路，体检单还是不好看？

这些问题，哲学教科书里没有现成的章节，运动手册里也只答一半。本书的做法，是从日子里取例子：赶地铁，绕湖，举铁，熬夜，周日下午睡过头。每一章先让你看见一件事，再说它意味着什么。

你不需要读过任何哲学。你需要的，只是在读的时候，偶尔把书放下，看一眼自己的这一周。哪一天像黎叔，哪一天像黎晓，哪一天像林溪，哪一天像豆豆。

◆ 十一、拆不是骂

书里会有很多位近邻：卡瓦尼亚、罗曼诺夫、梅洛-庞蒂、柏格森、塞尔耶、熊彼特……还有中医，还有道家，还有圣经。

本书对他们有一条规矩：说他停在哪里之前，先把他对在哪里写足。

罗曼诺夫把跑看成一次次被接住的跌倒，这个看见是真的。塞尔耶看到了压力下身体的警觉、抵抗和耗竭，这个看见也是真的。中医说久行伤筋、不妄作劳，守住的是一整套维持的智慧。

他们每个人停下的地方，正好是接着要走的一步。本书要做的，只是接着走。

读到后面你会看到，这些近邻有一个共同的样子：每个人都把一面看得很清楚，所以每个人都有一面看不见。这不是他们的毛病，是看清楚一面所要付的价钱。本书自己，也在付这个价钱。

还要先说清楚：本书要向他们学的地方，不止一处。

向卡瓦尼亚学：把走路看成一只倒立的钟摆，势能和动能来回换，这是把走看成一个会自己循环的东西，比「迈腿」这个说法要深得多。

向塞尔耶学：压力下的身体有它自己的阶段，不是意志力一句话能管住的。这是本书「不责怪人」的底气之一。

向库恩学：一门学问不是一路平稳地长大的，它先是常规地走，反常越积越多，才有一次撕开。本书把这件事，从科学借到了身体和人生。

向《创世记》学：把休写进日历，写进土地，写成一个文明的节律。这件事，今天的人做得远不如古人。

向每一位近邻学，是这本书的规矩。

◆ 十二、写给谁，怎样写成

本书由王德生立题、口述、审定，由 Claude 协作执笔。书里的判断与口径归王德生，文字是两者合作的结果。

书里那一家黎家人，是虚构的。他们不承担任何证据，只负责让每个判断，落到同一家人的日子里。

古今的原话，本书一律转述大意，拿不准的标〔待核〕。本书自己的推断，标「待验」。

书里谈到身体和心理的地方，只谈理解和习惯，不给诊疗和用药的建议。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

好了，故事回到那个周六。从导读开始，我们一起往下走。

导读

◆ 一、判词，再摆一次

前言里摆过的那句话，这里再摆一次。因为它是全书的地图，也是全书的账本。

走维持，跑撕开，休回写；走与跑在相邻两层互为对方——不肯跑的，会在高一层被跑。

这句话可以拆成三个半句，每个半句，后面都有几章在替它做事。

半句	说什么	主场
走维持，跑撕开，休回写	三种步态各干什么	第一编、第二编、第三编
走与跑在相邻两层互为对方	同一件事，换一层看，步态就变	第四编
不肯跑的，会在高一层被跑	只走的代价	第 14 章为主，第 23 章收

读的时候，你可以随手把这张表折个角。后面遇到哪一章觉得绕，回来看一眼：它在替哪个半句做事？

再多说一句第三个半句。它是整句判词里最容易被误读的。「不肯跑」不是在批评谁懒，也不是劝谁拼命。它只是在陈述一件事：一层里若有一面长久缺席，高一层会替它补上。补上的方式，未必温柔。

◆ 二、一张地图

全书五编，二十三章，外加导论和结语。

第一编　走：阴阳轮转，1 到 N。四章，写走是什么。第 1 章写站立那一下，三种样子怎样轮流坐庄；第 2 章写走路里的三种说法；第 3 章写六步一圈，为什么走不进九步；第 4 章请出中庸、中医和太极，看它们怎样把走做成了一整套文化。

这一编的底色是安静。黎叔每天绕的那一圈湖，每一步都很熟练，每一步都当场结清。你读的时候，会觉得它平平的，没什么冲突。这是对的，走本来就是这样。

第二编　跑：坐庄、缺席与拉升。四章，写跑是什么。第 5 章讲腾空只是露出来的样子；第 6 章讲矛盾怎样一步步累积；第 7 章讲九步的门票；第 8 章讲跑的两种死法，耗散和内卷。

这一编的底色是紧。黎晓的表，黎晓的心率，黎晓的配速。读到第 8 章，你会看见一位跑者怎样在自己的账本里越跑越沉，也会看见此前三次试写，被放回了该放的位置。

第三编　休：安息与回写。五章，写休是什么。从健身房里举重后的第二天讲起，一路讲到《创世记》的第七日，讲到安息年与禧年，讲到想通一件事常在放下之后，最后讲休也会坐庄。

这一编的底色是慢。慢，是故意的。休的章节里，没有任何一章会催你。读完这一编，也许你会改一个习惯：不再把休当作跑的残余，而是当作跑的另一半。

第四编　层：走与跑互为对方。四章，是全书的总律。只走的人为什么会在高一层被跑；跑加上休，往上一层为什么就是走；一层为什么看不出；还有一个随身带的问题。

这一编是全书的总账。前三编分开讲三种步态，这一编把它们放进同一张图里。如果你只能记住全书的一处，请记住这一编。

第五编　用：走跑休落进日子。六章，分别落到身体、学习、科研、企业、人生和文明。

这一编写得最杂。身体、学习、科研、企业、人生、文明，各有各的行话。可是它们用的都是同一把尺子，你会看到尺子在六个地方，各自量出了什么。

导论在这些之前，用黎家一个周六上午把全书的词用一遍。结语在这些之后，回到那个周六，过了一年。

五编的核心判断，各用一句话：

编	一句话
第一编　走	走是没有长久坐庄、没有缺席的轮转，所以安稳，也所以走不出新东西
第二编　跑	跑是一面长久坐庄、一面缺席，矛盾累积，能量被拉起来
第三编　休	休是回写，是撕开之后长回来的那一拍
第四编　层	走与跑在相邻两层互为对方，任何一面坐久了，高一层都会替你换
第五编　用	同一把尺子，量身体、学习、科研、企业、人生、文明

◆ 三、四条读法

读书的人和读书的时间，是各不相同的。下面给四条路线。

只有一个下午：先读导论，把词认全；第 3 章讲走为什么进不了九步，是全书的第一块地基；第 5 章讲跑，是全书第一次撕开；第 9 章讲休，是撕开之后的长回来；第 14 章讲只走的代价；第 17 章把一切压成随身的问法。一个下午读完，不会读全，可读到了骨头。这几章把走、跑、休和层各讲了一遍，最后一章教你把它们带走。

为身体来的：读第 4 章、第 9 章、第 14 章和第 18 章。这一路关心的是，怎么动、怎么歇，才不会在高一层被跑。

这条路上，你会看到身体怎样在走、跑、休里各干各的事，也会看到「久坐」和「久走」各自的代价。每一章里的健康内容，只谈理解和习惯，不是诊疗。

为孩子来的：读第 5 章（先看豆豆那一种跑）、第 12 章和第 19 章。孩子的撒欢、卡住和睡一觉，都在这里。

这条路对家长和老师都有用：你会发现，孩子最需要的东西，常常不是更多的练，而是不被打断的休。

为工作来的：读第 7 章、第 20 章、第 21 章和第 22 章。想让一件事从 0 到 1，或者想知道自己的团队、自己的岗位是不是在被替你跑，往这边走。

这条路最适合已经在岗位上的人。你要问的是：我的工作，现在在走、在跑，还是在休？我的团队，缺的是哪一面？

你也可以不按路线。每一章都是独立的，开头有人，结尾有话。

◆ 四、陪你读的一家人

书里会反复出现一家人：黎家。这是虚构的，不承担证据，只负责让每个判断落到同一个屋檐下。

黎叔，六十三岁，退休钳工。他每天绕湖走一万步，十年没断，不肯跑，常说「人上了年纪，膝盖要护着」。他是走的人。

钳工这个行当，一辈子在跟精度打交道：锉一个平面，要锉到光能透过去。黎叔的走，有一点钳工手艺的影子：每一步都是同样的，好得挑不出毛病。

黎晓，黎叔的儿子，三十四岁，互联网公司的产品经理。三年前他几乎不动，跑完第一个半马之后，逢人就说「我是跑者」。手腕上的表他从不摘，最近越跑越沉。他是跑的人。

他的故事是一个很熟悉的故事：忽然开窍了，忽然爱上了一件事，忽然全部精力都投了进去。很多人会羡慕他，也有人会担心他。

林溪，黎晓的妻子，三十二岁，健身房的力量教练。她懂练，也懂歇，常说：「练完那天你不会变强，第二天才会。」她是休的人。

她的行业里有一句行话：训练是刺激，恢复才是成长。她每天对学员讲，自己也每天照做，所以她的日子过得最平。

豆豆，他们的儿子，七岁。一放学，豆豆一出校门就撒腿狂奔，谁也没让他跑。他是撒欢的人。

他的跑，不在任何计划里。这一点，反而让他成了书里最要紧的一个人：一个没有账本、没有目标的跑，到底是什么样子？

四个人里没有谁是反面角色。黎叔的走是对的，黎晓的跑是对的，林溪的休是对的，豆豆的撒欢也是对的。本书要看的，是每个人身上，哪一种步态坐得太久了。

◆ 五、判词怎样才算错

一句判词，如果推不翻，就不配站在第一页。

所以本书把它能被推翻的条件，写成人话，摆在这里。

第一条：如果长期只走的那群人，在心肺、骨量、肌量上的衰退，并不比走跑交替的人更快，第 14 章就作废。这一条要靠长期的追踪资料才能验，本书标「待验」。

第二条：如果有一种步态，能够平平滑滑地从走过渡到跑，中间没有那个突跳的切换点，第 5 章就要重写。

这一条，实验室里可以验。让人从慢走一点一点加速，用仪器看每一步的节律，看会不会找到一个平平滑滑、没有突跳的过渡。

第三条：如果能举出一个真正的从 0 到 1，它的前面没有任何一处长久的坐庄、也没有任何一面长久的缺席，第 7 章就要收窄。

这一条，要靠科学史和个人史去查，本书标「待验」。

第四条：如果练完不歇、歇被人为截断，肌肉照样长得好好的，第 9 章就要改。

这一条，生理学可以验。书里引的研究有的有争议，本书会随时标明。

第五条：如果换一层看，一件事的走与跑始终不变，不管哪一层，答案都一样，那「层」这个字就白用了，第四编整编要重来。

这一条最抽象，也最重要。它问的是：「层」这个字，是不是真的有用？

这五条，哪一条被证实，书里的哪一块就得拆。第 17 章会把它们再排一遍。

◆ 六、随身三问

全书的方法，可以压成三个问题，随身带着。

谁在坐庄？也就是说，这件事里，哪一面被长久抬成了中心？

缺席的是哪一面？哪一面被长久压在下面，轮不到？

往上一层呢？把这件事放进一天、一周、一年里看，它还是原来的步态吗？

三问不分先后，可以问任何事：一次跑步，一堂课，一个周末，一家小店，一段婚姻。问的时候，别问「这是谁的错」，只问「这一层，哪一面坐了太久」。

到了第 17 章，三问会扩成五问。多出来的两问是：矛盾累积了多少？有没有休在回写？前者问的是跑的重量，后者问的是撕开之后有没有人缝。五问问完，一件事在哪一层、缺哪一面，基本就看清了。第 17 章还会带你，在黎家、竞走场和一家小店里各用一遍。

不过有一个小提醒：别把三问当成审问。你问它们，是为了看清一件事，不是为了找出一个该被责怪的人。

◆ 七、每一章怎样读

每一章都由同样的几件东西搭成。

开头是一个你大概遇到过的时刻。接着是古今的近邻，他们看见了什么，在什么条件下完全成立。然后是本书的说法，再然后是「只看一面会怎样」，再然后是今天与机器，一个完整的例子，最后是放回日子里，给你一个明天就能试的小办法。

章尾有几件东西。先是一段加粗的引语，把本章收成一句话。接着是一句带走的话，能抄进本子。然后是两行小账，第一行问：谁在坐庄，缺席的是哪一面；第二行问：往上一层看，它是走还是跑。最后是「想一想」，问你自己的事，不问书里的知识点。

读不动的时候，只读章尾也可以。

章尾的每一件东西，都是为不同的读法准备的。带走的话，给赶时间的人；小账，给爱动脑子的人；想一想，给想把书合上以后继续想的人。

◆ 八、引文怎么读

书里会有很多引文。有三个约定。

第一，凡带引号处，请读作「大意如此」。古今的原话，本书一律转述大意，不抄全文，版权期内的作品最多单句短引。出处标在括号里。

第二，〔待核〕的意思，是这一处作者拿不准，要回到原文去核对。所有的〔待核〕，汇进附录六，将来逐条核。〔核：大意〕的意思，是大意已经核过，字句没有逐字对。

第三，「待验」是本书自己的推断。它们不是已被证实的结论，是等着被检验的说法。

举一个例子：书里会说，大模型擅长走，撕开旧典范需要有人守住缺口。这是本书的推断，不是已经做过的实验，所以会标「待验」。

另有一条，关乎身体和心理：书里的内容，只谈理解和习惯，不是诊疗，也不是用药的建议。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

◆ 九、按问题找章

你要是带着一个具体的问题来，可以直接翻到这里。

我为什么越跑越沉：第 6 章、第 8 章。我为什么明明很累却睡不踏实：第 9 章、第 22 章。我家孩子为什么刷了一晚上题第二天全忘了：第 19 章。我爸为什么走了十年路还是查出毛病：第 14 章、第 18 章。我们团队为什么增长到头就停了：第 21 章。我为什么总是在周日下午愧疚：第 13 章、第 22 章。科研到底靠什么出新东西：第 7 章、第 20 章。

◆ 十、全书的十二个画面

如果你想先在脑子里放一幅幻灯片，下面是全书的十二个画面。每个画面，对应一两章。

第一个：周六上午，黎家四个人，四种样子。第二个：一个倒立的钟摆，势能和动能在来回换，这是走。第三个：赶公交的那一下，步态突然换了挡，这是走变成了跑。第四个：一块表在报配速，一个人越跑越沉，这是「记号」在坐庄。第五个：举重后的第二天，肌肉酸，细胞在修，这是休。

第六个：第七日，神歇了他一切的工，工才算完毕，这是安息。第七个：第七年，地要歇息，第五十年，土整个重置，这是让土歇一歇。第八个：马车的踏板上，一道困了很久的难题忽然想通，这是休里冒出来的东西。第九个：一张体检单，写着一个十年前没有的数字，这是只走的人在高一层被跑。

第十个：一张周课表，练、歇、练、歇，这是低一层的跑，在高一层成了走。第十一个：考场上，一道没见过的新题，这是刷了一学期熟题的人，被迫跑了一次。第十二个：一年以后，还是那个周六上午，湖边多了一点什么。

◆ 十一、书里前后相接的几条线

导论里说过，书里有些话说到一半，后面才回来说完。把主要的几条先列在这里，你读到哪一章，心里有个数。

第 2 章，讲走路里的三种说法时，会提到手表计步，是把「记号」那一面抬起来坐庄的开始。这条线，第 8 章收：那里会看见，记号被长久抬高以后，一个跑者怎样越跑越沉。

第 3 章，讲到大模型做三视角均衡、误差互消，也是走：能把专业拉到资深，却撞不开新的典范。这条线，第 20 章收：那里问，机器守得住那个缺口吗？

第 4 章，把中庸、中医和太极的走，说得很足。这条线，第 14 章收：走在维持这个目标里是对的，可是在高一层，它有一笔没记的账。

第 7 章，讲没有跑就进不了九步，可是 0 到 1 之后，新东西要铺开，还得回到走。这条线，第 15 章收：跑加上休，往上一层就是走。

线都收了，这一头的话就说完了。

◆ 十二、如果你只读一章

时间很紧，只能读一章，该读哪一章？

读第 17 章。它教你一个随身的问法，五个问题，拿到任何事上都能用，还用黎家四口、竞走规则和一家小店，各演示一遍。

如果你有两章的时间，加上第 14 章。它讲的是全书最扎手的那一句：不肯跑的，会在高一层被跑。

如果你有三章的时间，再加上第 9 章。它讲的是林溪的事：举重之后的第二天，发生了什么。

三章读完，再回头去读导论。你会发现，好多话换了意思。

◆ 十三、这本书可能错在哪里

先说本书自认最弱的几处。

第一，「层」怎么划，有弹性。一天、一周、一年、十年，哪一条线算一层，本书给的是例子，不是定义。别的划法，也许更好。

第二，「坐庄」这个说法，从身体借到学习、科研、企业、文明，每借一次，就多一分比喻的成分。哪些借得稳，哪些借得险，各章会随时说明。

第三，走与跑的突跳，来自行走的测量；把它搬到人生和文明上，是类比，标「待验」。

第四，关于休，书里讲了很多，大部分在生理学上站得住，但个别细节（比如肌肉记忆、冷水浸泡）仍有争议，会在相应的章里标明。

第五，本书立足于王德生的一次口述和一套更大的思想体系；这套体系的其余部分，本书只用了一小块。

哪一处被证明错了，本书就改哪一处。

◆ 十四、一件语法上的小事

读这本书，你可能会注意到一件小事：书里的人，很少「决定」什么。

黎晓没有「决定去跑」，书里写的是「他出了门」「他跑了出去」。黎叔没有「选择不跑」，书里写的是「他从不跑」。林溪也没有「决定休息」，是「那一觉在她身上发生了」。

这不是文笔上的癖好。本书的立场是：一个人，不是按开关的那只手。人是被一层一层显出来的；走、跑、休，是发生在他身上的节律，不是他拿在手里的三个选项。

所以你会在书里读到：「轮转断了，跑就发生了」「休在他身上回写」「这一层的庄坐久了」。读着也许会觉得有点别扭，读几章，就顺了。

这么写的好处，是不责怪谁。黎晓的越跑越沉，不是他意志不够；黎叔的十年只走，不是他认知不到位。每个人都在自己那一层，被一种步态占着。要改的，是这一层的坐庄，不是这个人。

◆ 十五、四种读者的提醒

最后，给四种读者各一句话。

如果你像黎叔，习惯走，也守着走：请读第 14 章的时候，别急着反驳，先把它读完。书里没有叫你去拼命，只是请你在自己的日子里，给「跑」留一个位置，哪怕很小。

如果你像黎晓，爱跑，也在跑：请读第 8 章和第 9 章。你会发现，你的难处多半不在跑本身，在跑的另一半，休，被你省掉了。

如果你像林溪，懂休，也会歇：请读第 13 章。休也会坐庄，休也要轮转。你最懂的那一面，也要提防自己坐久了。

如果你像豆豆，还不识字：请让大人读给你听，然后去撒一次欢。

◆ 十六、给老师和读书会

如果你要和一群人一起读，这里有三个小办法。

每次读一编，不要读一章。读完让每个人讲一件自己的事，然后一起问三问。

遇到有争议的地方，先别站队，先问：这一层，我们谈的是什么？

最后一次聚会，请每个人写下自己最近的一周：哪一天是跑，哪一天是休，哪一天是走。写完，换着读。

目 录

作者介绍 iii

十分钟读完这本书 iv

前言　从一家人的周六上午说起 xii

导读 xxi

导论　一家人的周六上午 1

第一编　走：阴阳轮转，1到N **25**

第1章　站立的那一下：三种样子轮流坐庄 26

第2章　一个记号接着一个记号：走路里的三种说法 48

第3章　六步一圈：为什么走进不了九步 71

第4章　过犹不及：中庸、中医与太极的走 93

第二编　跑：坐庄、缺席与拉升 **115**

第5章　腾空只是露出来的样子 116

第6章　越喘越高：矛盾是怎样累积的 138

第7章　九步的门票：分开、重新拼、升一层 161

第8章　跑的两种死法：耗散与内卷 183

第三编　休：安息与回写 **205**

第9章　举重之后的第二天 206

第10章　第七日：安息把创造做完 228

第11章　安息年与禧年：让土歇一歇 251

第12章　酝酿：想通常在放下之后 272

第13章　休也会坐庄：躺平、久坐与法利赛人 291

第四编　层：走与跑互为对方 **313**

第14章　只走的人，会在高一层被跑 314

第15章　跑加上休，往上一层就是走 335

第16章　一层看不出：全息的步态　358
第17章　随身一问：这是哪一层　380

第五编　用：走跑休落进日子　**397**
第18章　身体：从养生到重写　398
第19章　学习：刷题、卡住与睡一觉　413
第20章　科研：常规科学、科学革命与机器　434
第21章　企业：增长的步态　453
第22章　人生：内卷、躺平与焦虑　475
第23章　文明：儒家走，道家休，西方跑，安息日回写　498

结语　发生的节律　520

参考书目　533

附录　538
附录一　本书的词　539
附录二　王德生口述命题登记　541
附录三　层级交替速查表　543
附录四　本书怎样会错　544
附录五　十个常见误读　546
附录六　引文核验说明　548

后记　550

导论

一家人的周六上午

◆ 一、周六上午，七点到十一点

六点四十，黎叔出了门。

天刚蒙蒙亮，楼道里的声控灯还亮着。他穿着穿了六年的旧运动鞋，鞋面洗得发白。小区门口的早点摊刚支起来，卖豆浆的老板冲他点点头，他也点点头。这个点头，十年没换过。

湖在小区隔壁。绕一圈，四里多路，走快一点要四十分钟。他每个周六走三圈，差不多就是一万步。手机在口袋里，他从不拿出来看。有人问他怎么记步数，他说：「走完了就知道，哪里用得着记。」

每个周六早上，湖边会碰见几张熟脸：推着婴儿车的年轻妈妈，一个打太极的老先生，一个永远戴着耳机、边走边打电话的中年人。黎叔跟每个人都点点头，不说话。他们之间有一种默契：我认得你的步子。

七点半，黎晓也出门了。

他昨晚睡得不太好。做的是一个关于数字的梦：配速，心率，一个怎么也追不上的数字。起床以后，那个梦还在，像手腕上多了一条看不见的带子。

他换上了跑鞋、压缩裤，手腕上扣着那块表。今天的计划是十公里，配速每公里五分半。他在小区门口热了热身，点开表上的开始键，表轻轻震了一下，他就跑了出去。

这是个秋天的早晨，湖面上起着薄薄的雾。步道在第三公里处，他和父亲迎面撞上。

「慢点。」黎叔说，「膝盖。」

「知道。」黎晓没停，抬腕看了一眼，「五分二十，快了快了。」

他从父亲身边掠过去。父亲回头看了一眼那个背影，没说话，继续走他的。

这个擦肩而过的瞬间，被湖边一个遛狗的大妈看在了眼里。她后来对邻居说：「老黎家那爷俩，一个走一个跑，跟两路公交车似的，永远碰不到一块儿。」

九点，林溪到了健身房。这个点的健身房，人还不多，空调的风有点凉。上午有两节课，一节是力量基础，一节是体能循环。她给学员示范深蹲，纠正一个姑娘的腰，帮一个大叔数杠铃片。

她的学员里有一个三十出头的女孩，上周刚把深蹲的重量加到了四十公斤。女孩下课时红着脸说：「教练，我明天腿肯定废了。」林溪笑着回：「废了才对，后天你再来找我，那才是你的。」

下课已经是十一点。她回到家，鞋也没换利索，倒在沙发上睡着了。

就在这时候，七岁的豆豆在小区草坪上，追着一只被风吹起来的塑料袋，一路跑出了二十米。

他跑起来的样子，没有什么姿势可言：胳膊乱甩，脚步忽快忽慢，笑声从嗓子里一串一串滚出来。跑了二十米，他忽然停下，蹲在地上看一只蜗牛。

没有人让他跑。他自己也说不上为什么。

◆ 二、一个「跑」字，装着不同的事

现在请你回头看这个上午。回头看，是为了把一件习以为常的事，重新摆到桌上。它太普通了，普通到没有人想过，里面还有可问的东西。

如果有人问：这一家人里，谁在运动？你多半会说：黎叔在走，黎晓在跑，豆豆在玩，林溪上了班，现在在睡觉。

这样的说法，大致不错。可是只要你再追一句，问题就来了。

黎晓跑十公里，豆豆追塑料袋，同样叫「跑」，是同一件事吗？

黎叔把步子迈大一点，走到每秒一米多，已经走得气喘。要是再快一点呢？快到什么时候，他的「走」就变成了「跑」？

林溪这会儿在沙发上睡，是不是「什么都没干」？她昨天举了一天铁，今天的睡觉，和她的举铁，有没有关系？

还有最后一问，也是最麻烦的一问：黎叔十年不断地走，他是这四个人里最稳当的，对不对？

这四个问题，是这本书的入口。你一时答不上来，也不要紧。你若答得上来，也请先放着，看看后面的章节，是不是和你想的一样。

先说一件事。一个「跑」字，在日常里装着不止一件事。豆豆的跑，是玩；黎晓的跑，是练，也是在记账；黎叔再快一点的走，是走；林溪举铁的那一下，是另一种跑。分得开它们，才讲得清每个人的身体里在发生什么。

四个问题，各有一个路标。

第一个，黎晓的跑和豆豆的跑是不是同一件事：答案在第 5 章，两种跑，一种是几十秒就散的，一种是一路堆高的。

第二个，黎叔的快走什么时候变成跑：答案在第 5 章，在那个突跳的点上。

第三个，林溪的午睡算不算什么：答案在第 9 章，那是整件事最后一道工序。

第四个，黎叔十年不断，是不是最稳：答案在第 14 章，那一层的账，和这一层不一样。

你可以先放着，也可以现在就翻过去看。

◆ 三、三次试写，各抓到什么

这本书之前，有过三次试写。

每一次，都是在 ChatSDE 上写跑步。三次试写，各得到一个说法。

第一篇叫「自忘的腾空」。它说，跑得轻，在于腾空之后不回头认领那一步。你跑得最顺的那几次，大概也有这样的体会：忘了脚，忘了步子，忘了自己，轻才来了。

这个说法抓到了真东西。可是它停在了「腾空」上，把双脚是否离地，当成了跑的本质。王德生看过以后指了出来：双脚是否同时离地，只是现象，不是本质的解释。

拿竞走来想就明白了。竞走的规则要求，任何时候总有一只脚着地，裁判盯的就是「腾空」。选手在跑的速度上，硬保持走的样子。腾空与否，只是看得见的那一层，让它出现或不出现的，是别的东西。

第二篇叫「除账」。它说，跑步时，身体的感受被逐出数字的结算：配速、心率、步数成了真账，酸胀、舒服、轻重，都不进账。感受进不了结算，回写就中止了。

这个说法也抓到了真东西。黎晓越跑越沉，确实有这个影子。可是它停在了记账上，把记账当成了本质。那就要问：不跑的时候，也有人天天记账，为什么偏偏是跑的时候，账最重？

第三篇叫「一直与一行」。它说，一件「一直在发生」的事，被登记成「一行记录」，「一直」就被杀成了「一行」。你跑了三年，被缩成表里的一行「累计里程」。

这个说法又抓到了一层。可是它仍然停在登记上。

三篇都是真的，三篇都停在现象上。

本书的办法，是把它们各自放回位置。腾空，是一面缺席时露在外面的样子。看表、认领、登记，是「记号」那一面被长久抬去坐庄。它们各说中了一层，没有哪一篇是错的，只是还没有往上抬一层，去问：是什么让这一层的步态变了？

这样放回，有一个好处：不用推翻任何一篇。它们都是本书的材料，每一篇都有自己的位置，只是位置要换一换。第 5 章会把腾空放回去，第 8 章会把记账放回去。

为了不让这三篇走丢，下面把它们摆成一张小表：

试写	抓到的真东西	停在哪里	本书放回哪一章
自忘的腾空	跑得最顺时，人忘了脚	把腾空当本质	第 5 章
除账	感受被逐出数字，回写中止	把记账当本质	第 8 章
一直与一行	登记把「一直」杀成「一行」	停在登记上	第 8 章

那个被留下的问题，下一节回答。

◆ 四、翻转：分界不在双脚

先说答案：走和跑的分界，不在双脚离不离地，在三面有没有轮流坐庄。

这句话，王德生在 2026 年 10 月 27 日的口述里说得很直接：双脚是否同时离地，只是现象，不是本质的解释。

我们从走路讲起。

你站着的时候，身体是「一颗一颗站得住」的：稳，整体，自己撑得住自己。迈出一步，身体不再是一颗一颗，而是「一起一伏」：重心在上升、下落，在一波一波地往前送。再迈一步，你和路面、风、前方的方向，连成了「一整片」。

不妨现在就试一下。站起来，原地站稳三秒，感觉你的重心沉在两脚中间，这是第一面。然后慢慢抬起一只脚，向前迈出，感觉身体像被一股波推着往前，这是第二面。落脚的一瞬，脚底和地面贴在一起，你和地面成了一整片，这是第三面。

三种样子，轮流当中心。站立的时候，一颗一颗是中心，另两面当辅助，当推手。迈步的时候，中心转给一起一伏。落地的时候，中心转给一整片。然后再落回站立。

这并不是说，三面里哪一面更重要。站稳要靠一整片，迈步要靠一起一伏，一整片也要靠站得住。它们是三个轮班的人，不是一个老板带两个伙计。

有一项研究讲过，走路像一个倒立的钟摆，势能和动能来回换，走一步，最多能收回六成多的能量（卡瓦尼亚等，1977 年〔核：大意〕）。钟摆为什么能来回换？因为中心一直在换，没有哪一面压住另一面。

走得快到某个点，这个来回就换不及了。有人算过，走和跑的切换大约在每秒两米上下，切换是一个突跳，不是平滑的过渡（亚历山大的工作〔核：大意〕）。这个点跟腿的长度有关：腿越长，切换得越晚。所以个子小的孩子，在大人还算走得快的速度上，就已经换成了跑。

你自己也有体会：走得很快的时候，你会本能地想「小跑一下」。身体在那个点上，等不及你选择，它自己就会换挡。

突跳，说明什么？说明在这个点上，走的轮转来不及转完一圈。「一颗一颗站得住」那一面站不稳，被迫交出中心，从此长久地缺席。「一起一伏」那一面，长久地坐庄。

这时，矛盾开始堆起来，能量被拉高。

这就是跑。

双脚离地，只是那一面缺席之后，在外面露出来的样子。

你可以拿豆豆做一个对照。豆豆撒欢的跑，是一阵一阵的：冲出去，忽然停，蹲下来看蜗牛。「一起一伏」坐一下庄，马上就换人，矛盾刚起来，就散了。所以他的跑不沉，也不记账。黎晓的跑是一路的，五十几分钟，「一起一伏」一直坐着，矛盾一路堆。同样是「一面缺席、一面坐庄」，坐多久，缺多久，堆多高，是两回事。

◆ 五、系列的七个词，用黎晓的半马用一遍

这本书属于一个系列，系列有七个词。第一次出现时括注，之后一律用大白话。你可以把它们当作七把扳手。

黎晓三年前跑下第一个半马，拿它来举例，最合适。

说明一下，七个词是系列的，不是本书的。读过系列别的书的人会觉得熟悉，没读过的也没关系，下面一个一个讲。

形状（SDE 里叫显露）：一个东西长出来、能被认出的样子。三年前的黎晓，是一个不动的人。三年后，他成了一个「跑者」，这是他长出来的形状。从模糊到清楚，是一条渐变的光谱。

路（差异序列）：一串有先后、会修正、会收拢的不同。他不是一天变成跑者的。先是下楼走了一个月，然后慢跑三公里，再然后五公里，再然后十公里，再然后半马。顺序不能乱。没有前面的五公里，就没有后面的半马。

土（特征纠缠）：让路能走、形状能长的那片缠在一起的地。他的身体，同事的鼓励，那个跑步群，那块表，小区旁边的湖，缠在一起，成了他跑步的土。土不是背景，土在推。同样一个人，放在没有湖的城市，长出来的不是同一个跑者。

回写：长出来的东西，回头去改土、改路。跑了三年，他的心肺变了，早晨变了，朋友圈变了，对食物的口味也变了。这些，又反过来决定他明年怎么跑。库房越堆越多、却不回头改生产线，就不是回写。

一锅粥（混沌）：什么都在，还没分开。他刚想起要运动的那一个月，就是一锅粥：想跑，想睡，想算了，想买装备，什么念头都有，哪个也没长成。

正在成形（介生）：形状冒头，还站不稳。第一个半马之前的那几周，他说「我是跑者」还有点心虚。这一段最有创造，也最危险。

定型（秩序）：稳住了，认得出，传得下去。跑了一年以后，他已经是「那个周末一定去跑的人」。只是一站，不是终点。

拿黎叔再对一遍。他的十年，是一个定型的样子：每天出门，同一条路，同一个速度，同一个点头。定型很好，稳住了，认得出，传得下去。只是它是一站，不是终点。一个东西定型得越久，越需要问一句：往上一层，它还稳吗？

这七个词，书里会反复用到。不过你不必背。

有一点值得提前说清。这七个词里，一锅粥、正在成形、定型，是同一件事的三个站，不是三种东西。黎晓从一锅粥，到正在成形，到定型，是一个人长出一种样子的完整路径。书里不会一直提它们，只在要紧处用。

◆ 六、本书自己的词，用这个上午再用一遍

除了系列的七个词，本书还有自己的一套。下面把它们摆成一张表，用黎家这个上午对一遍。

词	大白话	这个上午
走、跑、休	三种步态，不只是脚上的事	黎叔、黎晓、林溪
坐庄	某一面被长久抬成中心	黎晓的表，把「记号」抬到中心
缺席的那一面	被长久压在下面、轮不到的那一面	跑步时，「站得住」那一面
轮转	三面轮流坐庄，谁也不长久	黎叔绕湖
累积、拉升	矛盾结不清，越堆越高；能量被拉起来	黎晓的心跳一格一格往上走
撕开	跑把旧的样子撕开一道口子	林溪举铁时肌纤维的微损伤

词	大白话	这个上午
回写	休里，新长出的东西沉回土里	林溪的午睡
三拍	路和土顶起来；形状被逼着变；变了的形状回头改路改土	一次完整的练与歇
三种样子	一颗一颗、一起一伏、一整片	站、迈步、融进路面
三种说法	记号、接续、比例	每一步是一个落脚；左右交替；步频步幅
六步、九步	猜做看回话改再来；再加分开、重新拼、升一层	黎叔走完一圈；林溪的肌肉在休里长粗
层	同一件事往上一层看	一次绕湖，一周，十年
反向跃迁	被动被跑之后长出的坏状态	十年只走，终于在体检单上露出来

这张表不用背，翻到哪一章遇到哪个词，回来查就行。先挑三个看看。

坐庄，是本书最常用的一个词。意思就是某一面被长久抬成了中心。前人管这叫「某某中心主义」，本书不用这个大词，只说坐庄。庄家一坐久了，别的几家就没牌打。

比如黎晓跑步的时候，「一起一伏」坐庄；他看表的时候，「记号」坐庄；他回家倒头就睡的时候，休在坐庄。庄不是坏事，轮着坐，就是轮转。

缺席，是被压在下面的那一面。不是谁赶走了它，是庄坐久了，它轮不到。

三拍，是全书的发动机。第一拍，路和土顶起来，有了矛盾；第二拍，形状被逼着变；第三拍，变了的形状回头改路、改土。第三拍，就是回写。走，三拍转得快，当场结清；跑，第一拍被拉得很长；休，是第三拍落地。

用黎叔的一步来说：第一拍，他的脚和路面顶在一起，有了一股反作用；第二拍，身体的形状被这股力逼着变，从直立变成前倾；第三拍，这一步留下的东西，回头改了下一步的起点。一步一步，三拍转得又快又小。

再说另外两组。三种说法的交替，在黎叔的步子里也看得见。每一步落脚，是一个记号：这一步落在哪，清清楚楚。左右脚的交替，是一串接续：这一步接着上一步。步频、步幅、平衡之间的比例，是一套数：快了一点，步子自然会短一点。婴儿学步，最先清楚的是记号，然后才连上接续，比例最后才稳。

六步，是做一件事的步子：猜下一步落哪，做出来，看稳不稳，身体回话，改，再来。黎叔每一步，都按这个次序走完，当场结清，不欠账。所以他走一万步，不累，也不进步。他的一万步，是一万次一模一样的六步。

九步，是六步之后再加三步：分开，重新拼，升一层。分开，是把原来拼在一起的拆开；重新拼，是按另一种方式拼起来；升一层，是拼出的新东西站到更高一层去。这三步，走里没有，要靠跑里累积起来的矛盾去付钱。

拿林溪的肌肉来对一对。连续举重之后，肌纤维被拉开了小口子，这是跑撕开的。第二天，免疫细胞先进场清理，随后转成修复的那一种，肌肉里的干细胞被唤醒。它们先是分开，各自增殖；然后重新拼，融进肌纤维；最后，肌纤维变粗了，整块肌肉升了一层。分开，重新拼，升一层，九步里的后三步，是在休里走完的。

所以本书会说：跑提供升一层的原料，休把升一层做完。

◆ 七、先清三个误会

下面三个误会，最常见，先清掉。清它们不是为了说谁想错了，是为了看一看，每个想法是从哪片土里长出来的。

第一个误会：走，就是慢一点的跑。

这个想法很自然。走和跑，看上去只差一个速度：走快一点是慢跑，跑慢一点是快走。体育课上的刻度，也确实是这样画的。

不是。走和跑不在同一条刻度上。走里，三面轮流坐庄；跑里，一面坐庄，一面缺席。你把走加速，加到某个点，并不是「走得更快」，而是轮转来不及转完一圈，断了。所以才有那个突跳。

反过来也一样。很多人把脚步放得很慢，慢到比快走还慢，他们仍在跑：矛盾仍在累积，能量仍在被拉高。

第二个误会：跑，就是一项运动。

这个想法，出自跑道。跑道上的事，当然是体育。

也不是。一个孩子连着刷题到半夜，卡在一道不会的题上，是跑。一家公司推倒旧产品，另起一条线，是跑。一位科学家盯住一处解释不了的反常，一年不放，是跑。凡是某一面被长久抬成中心、另一面长久缺席、矛盾越积越高，都是跑。

跑步、举铁、熬夜、转行、写论文，是同一种步态在不同地方露面。脚上的跑，只是最容易看见的那一种。

第三个误会：休，就是什么都不干。

这个想法，出自我们对「忙」的偏见。没有忙着做什么，就是没做什么。

还是不对。休不是工地外面的空地，是工地上最后一道工序。林溪那一觉，里面有免疫细胞进场，有干细胞融合，有肌纤维变粗。《创世记》里的第七日，说的也不是神闲了下来，而是造物的工，到这一日才算完毕。

什么都不干，另有一个名字：躺平。那是休自己坐了庄，第 13 章会讲。它和真正的休，只隔一步，却是两回事。

这三个误会清掉，后面的路会好走很多。

这三个误会，每一个都有一个对应的「正确说法」，后面的章节会各自接住：走不是慢的跑，由第 5 章接；跑不是一项运动，由第 7 章和第 19 章到第 22 章接；休不是空白，由第 9 章和第 10 章接。请抄在本子上：

走不是慢的跑。跑不是一项运动。休不是空白。

◆ 八、层：同一件事，往上一层看

还有一个词，要在这里先讲：层。它是整本书里最容易被一带而过、却最要紧的一个。

黎叔绕一圈湖，四十分钟。就这一圈来看，他走得稳稳当当。三面轮流，谁也不长久，那是走。

把镜头拉远一点。他每天走一万步，一周七天，一年三百六十五天，十年。从「十年」这一层看呢?

十年里，他的步态几乎没有变过。每天同样的路，同样的速度，同样的一万步。「走」这一面，在十年这一层上，成了长久坐庄的那个。「跑」那一面，在十年这一层上，从来没有出现过。

从一圈看，那是走。从十年看，却是「走」坐了庄，「跑」被压成了缺席。

这就是层。同一件事，往上一层看，步态就可能换了。

再看林溪。她明白这个道理，不是读书读来的，是带学员带来的。她这一周的课表是：周一练腿，周二休，周三练背，周四休，周五练全身，周六上课，周日休。

在一节课这一层，练是跑。在一周这一层，练与休轮流来，谁也不长久，是走。一次高强度的跑，经过休的回写，在更高一层，构成了一周平稳的走。

这是层级交替律的第一半：低一层的跑，经过休的回写，在高一层构成走。

第二半在黎叔身上：高一层的走，若长久不换，又构成更高一层的跑。主动去跑，是正向的跃迁。该跑而没有跑，被高一层替你跑，是反向的跃迁：伤害，退化，崩。

这两半合起来，就是本书的总律：层级交替律。一半向下看，一半向上看。

为什么叫「交替」？因为走和跑，不是两个人，也不是两个阵营。它们是同一件事在相邻两层的两个样子，一层一层互换着当对方。

所以单看一层，判不出是走是跑。任何时候，都要先问一句：哪一层?

这一句，请你读两遍。它是全书里最容易被忘掉、也最容易被用上的一句。

再举一个不在腿上的例子。一个学生每天刷同一类熟题，一道一道对答案。在一晚上这一层，那是走。可是一学期都只刷熟题，到了考场碰上一道新题型，他在那一层被迫跑了一次，而且没有任何准备。

层这个字，是第四编的主角，这里先露个面。

你也许会觉得，「往上一层看」听起来像换了一个说法糊弄人：这样问，什么事都能说成走，也能说成跑。

所以本书给「层」加了一条纪律：问「哪一层」，必须同时说出这一层的时间尺度，和这一层里「谁在坐庄、谁缺席」。说不出来，这个问句就不算数。一天，一周，一年，十年；一次，一节课，一个学期，一个人生。尺度要具体，庄要具体。

◆ 九、他们的词，大致对上哪把扳手

书里会遇到一些近邻：有的做过步态的测量，有的写过身体，有的写过压力，有的写过科学的变化。他们的词不同，说的都是本书要走的那一段路的一小块。

下面这张表，是一张预览。每一行写：他的词，大白话，大致对上本书的哪一把扳手，差在哪里。

他的词	大白话	大致对上	差在哪里
倒立钟摆（卡瓦尼亚，1977 年〔核：大意〕）	走路像钟摆，势能动能来回换	走里「站得住」与「一起一伏」的轮转	讲得清走，讲不到走为什么会切成跑
走跑切换（亚历山大的工作〔核：大意〕）	速度到每秒两米上下，步态突然换	轮转断掉的那个点	标出了在哪切，没问是哪一面站不住
弹簧—质量（布利克汉，1989 年）	跑像弹簧，落地压缩，蹬地回弹	「一起一伏」坐庄后的样子	讲了跑的硬件，没讲为什么会切换
被接住的跌倒（罗曼诺夫，2002 年）	跑是借重力向前倒，每步都被接住	「站得住」缺席之后的坐庄	看见失去支撑，没看见那是一面缺席
身体图式（梅洛-庞蒂，1945 年）	身体里一张活的、会动的地图	三种样子的轮转	只管向前接，不说三面怎么轮流当家
绵延（柏格森，1907 年）	运动是连着的，不是点的拼接	「一起一伏」那一面	把「记号」整个打掉了，走恰恰要三种说法轮流
一般适应综合征（塞尔耶，1936 年）	压力下身体：警觉、抵抗、耗竭	跑里矛盾累积的前半	只看防守，没看回写
创造性破坏（熊彼特）	旧的被拆，新的出来	跑	看见了跑，没写休，也没写层
过犹不及、不妄作劳（《论语》《素问》）	动，但别劳到极处	走	守住了维持，管不到高一层的代价
第七日（《创世记》2:2—3）	工到第七日才算完毕	休，也就是回写	把休定成了节律，没有拆它与走、跑的层级关系

这些，每一位都会在他自己的那一章里，被写足，再被往前接一步。这里只想让你先看一眼：这条路上不是没有人走过。

每一位走过的人，都走对了一小段。

先挑三位，把公道还给他们。

罗曼诺夫，把跑看成借重力向前倒，每一步都是一次被接住的跌倒（姿势跑法，2002 年）。这个看见是真的：跑的人确实在不断地失去支撑，又不断地夺回。

他对在哪儿？在「怎么跑才省力」这件事上，他完全成立。他停在哪里？他看见了失去支撑，没看见失去支撑是「一颗一颗站得住」那一面缺席后的坐庄。他的话，管的是跑的招式；本书问的是，跑是怎么发生的。

塞尔耶，把压力下的身体分成警觉、抵抗、耗竭三段（1936 年）。这个看见也是真的：一个人被逼到极处，身体确实是这样一路垮下去的。他对在哪儿？在「长期压力会磨坏人」这件事上，他完全成立。他停在哪里？他只看了防守的那一半，没有看见休里的回写。人不是只会撑到耗竭，撕开之后，还会长回来。

中医，主张动而不劳。《素问》讲「久行伤筋」（《素问·宣明五气》），讲「不妄作劳」（《素问·上古天真论》）；华佗讲，大意是：人体要劳动，但不要劳到极处，动一动，谷气才消得掉，血脉才流得通（《三国志·华佗传》）。这个看见是一整套活着的智慧。

它对在哪儿？在「怎样把一个人维持住」这件事上，它几乎无可挑剔。它停在哪里？维持得越好，越要提防高一层的代价，这一层的账，它没有记。

中医的这一条，还连着一个更大的传统。儒家的文化，是走的文化：中庸，守常，不走极端，每一步都落在不偏不倚的地方。中医甚至主张，每天不要跑，最好是走。这是走的智慧，在「维持」这件事上，它是对的。

三位的话，都被本书当作地基。本书要做的，不是推翻，是接着往上垒一层。

再补两位，也把公道还给他们。

柏格森，在《创造进化论》里（1907 年）反对把运动切成静止的点：一个动作不是一串照片拼起来的，而是连着的一整个，他管这叫绵延。这个看见是真的。你走路的时候，没有哪一刻是静止的一张照片。

他对在哪儿？在「运动是连续的」这件事上，他完全成立。他停在哪里？他为了保护连续，把「记号」那一面整个打掉了。可是走路里，每一步落脚清清楚楚，是一个个记号；走，恰恰要记号、接续、比例三种说法轮流坐庄。

熊彼特，讲创造性破坏：旧的被拆掉，新的才出得来。这个看见，几乎就是跑的另一个名字。他对在哪儿？在「没有破坏就没有创造」这件事上，他完全成立。他停在哪里？他写了撕开，没有写撕开之后要长回来，也没有写同一场破坏，往上一层看，可能只是一次寻常的走。休和层，在这个说法里都没有位置。

◆ 十、随身三问，先在这个上午用一遍

导读里给过三个问题。现在拿它们，把黎家这个上午问一遍。

先问黎叔。谁在坐庄？没有谁长久坐庄：站、迈、融进路面，三面在轮转。缺席的是哪一面？哪一面也不缺。往上一层呢？十年这一层，「走」自己坐了庄，「跑」缺席，矛盾在悄悄地累积。

这一问很重要，因为人们常常只问一层。黎叔绕一圈湖，没有任何问题，他十年的走，也没有哪一天做错。要到「十年」这一层，才露出一件事：「走」这一面，坐成了庄。

再问黎晓。谁在坐庄？「一起一伏」在坐庄，他的步子一格一格往前送。缺席的是哪一面？「一颗一颗站得住」；而且在表的催促下，「记号」又被抬了上来。往上一层呢？一年、两年这一层，他有跑，没有休，所以那一层不是走，是跑接着跑。

再问林溪。她上午的课是跑，午睡是休。往上一层呢？一周这一层，练与歇轮转，那是走。

最后问豆豆。他追塑料袋那一下，谁在坐庄？是「一起一伏」，一下子冲了起来。缺席的是哪一面？站不住的那一面，暂时让给了冲劲。可是他的跑，几十秒就停了，矛盾还没累积到一个地方，就已经散了，所以不沉，不累，不记账。往上一层呢？一整个童年，他是在一次次的撒欢和一次次的睡觉里长高的。

拿一个不在身上的例子，再演一遍。小区门口有一家开了十五年的面馆，老板每天早上五点起来熬汤，十五年汤的味道没变过，客人都说好。

谁在坐庄？「老味道」在坐庄。缺席的是哪一面？「变」。往上一层呢？一年这一层，生意稳稳的，是走；十五年这一层，隔壁开起了新店，年轻人的口味在换，「老味道」坐了十五年，高一层的账正在悄悄累积。

这家面馆，第 21 章还会回来。

你看，同样的三个问题，问四个人，得到四种答案。这就是它们的用处：不判谁对谁错，只看这一层哪一面坐了太久。

这一遍问下来，你会感到一件事：每个人都不坏。每个人的难处，都不在他自己，在他那一层，哪一面坐得太久。

三问不是诊断，是一把尺子。拿尺子量，不是为了把谁量矮，是为了知道从哪里下手。

尺子上有刻度，刻度要具体：什么叫坐庄？看这件事里，哪一面被反复做、被反复提起、被反复拿来衡量。什么叫缺席？看哪一面从来没有出现在谈话里。黎晓和朋友聊跑步，聊配速、聊鞋、聊赛事，从来没有聊过「歇」。没有被聊到的那一面，多半就是缺席的那一面。

三问是顺着问的。书里还有一把倒着用的尺子：什么样的事实，会让全书的判词作废？

最要紧的有两条，用人话说。第一条：如果几十年只走的人，心肺、骨量、肌量并不比走跑交替的人衰退得更快，那么「只走也会被跑」就站不住，第 14

章要整章作废。第二条：如果有人能举出一个真正的从 0 到 1，它之前连一点长久的卡住、一点缺席的面都没有，那么「没有跑，就没有从 0 到 1」就要收窄。

这些条件，导读里会摆足五条，第 17 章还会再排一遍。把它们写在前面，不是客气，是规矩：一句判词，推不翻，就不配站在第一页。

◆ 十一、两行小账，怎么记

从第 1 章开始，每一章末尾都有两行小账。这里拿导论本身，先记一笔。

小账很短，两行，可它是全书的骨头。你若是一章读完就合上书，至少记住这两行。

第一行，问：谁在坐庄，缺席的是哪一面。导论这一章，是在把黎家的上午摊开来看。这时坐庄的，是「画面」这一面：先让你看见四个人，再说意味着什么。被压在下面的，是「比例」：本章几乎没有数字，没有表格里的硬算。这是故意的，因为数字要等到第 5 章、第 6 章才轮到。

第二行，问：往上一层看，它是走还是跑。导论在全书这一层上，是走：它只是把词摆好，不撕开什么。真正撕开旧看法的，要到第 5 章。

这一行最容易被跳过。人们习惯于判断「现在」，不习惯再往上抬一层。

这两行不是标准答案，是一个习惯：每读完一处，就把三问问一遍，记一笔。

作为示范，下面写一份第 1 章小账的样子。大意如此，真章里的写法会略有不同：

「谁在坐庄：站立时，一颗一颗站得住的那一面坐庄，另两面当推手；迈步时，中心转给一起一伏；落地时，转给一整片。没有谁缺席。」

「往上一层呢：一天里，黎叔绕湖三圈，是走；十年里，同一圈同一速度，高一层的庄坐久了，这个第 14 章讲。」

还要说一句：书里有些话，说到一半，要到后面才说完。比如本章第三节提到「记号」那一面被抬去坐庄，那一面怎么被抬、抬了以后怎么沉，要等到第 8 章。读到这样的地方不用着急，到了那一章，它自己会回来。

导论里有三处话没说完。

第一处：黎晓的表。「记号」那一面被抬去坐庄，第 8 章说完。

第二处：黎叔十年只走。他在高一层会怎样，第 14 章说完。

第三处：机器。黎晓的手机里有一个助手，每周替他排好训练计划，补齐他漏掉的环节。它做得又快又稳，那是走的本事；它做不了什么，第 20 章说完。

◆ 十二、不只在脚上

读到这里，你也许会问：本书讲的步态，难道只在腿上吗？

不只。前面说过，跑是某一面长久坐庄，加上另一面缺席，矛盾累积，能量被拉起来。这个说法，一点也没提到腿。所以它可以问到别的地方去。

问到学习上：一个孩子只刷熟题，是走；卡在一道不会的题上，是跑；睡一觉第二天忽然会了，是休。三样缺一样，学习就缺一块。第 19 章讲这个。

这里不妨看一个具体的晚上。比方说，一个叫阿杰的初三学生，周四晚上做数学卷子。前八道题他闭着眼睛也会，一路刷过去，很顺；第九题是一道没见过的，他卡住了，盯着题看了四十分钟，草稿纸写满了半张，一点头绪也没有。十一点半，他被妈妈催去睡觉，很不甘心。

第二天早上，他在刷牙的时候，忽然想到那道题可以反过来做。

前八道题，是走；第九题上卡的四十分钟，是跑；那一夜的觉，是休。三件事缺哪一件，那个「反过来做」都不会出现。

问到科研上：常规科学一点一点补，是走；反常越积越多、终于撑不住，是跑；很多想法在放下之后才冒出来，是休。第 7 章、第 12 章和第 20 章，各讲其中的一块。

问到企业上：日常经营是走，转型是跑，复盘与休整是休。只走的企业，会被市场替它跑一次。第 21 章讲这个。

再看一家做了五年的 App 团队。每个月修修补补，加几个功能，修几个漏洞，数据曲线稳稳上升，那是走。第六年，同类产品里出了一个新玩法，团队连着几个月加班想对策，推倒重来，那是跑。重来上线以后，大家放了一周假，复盘，把新做法写进流程里，那是休。

只走不跑的团队，不是不努力，是它的每一分努力，都在加固旧的东西。

问到人生上：内卷，是跑的庄坐久了，解不开；躺平，是休坐了庄；焦虑，是累积找不到出口。第 22 章讲这个。

中年的人最能体会这一点。一个人在同一个岗位做了十五年，每年都很稳，每年都有一点进步。忽然有一年，他半夜醒来，觉得哪里不对劲。哪里也没有出事，是十五年的走，在更高一层，攒成了一股推不动的重量。

他需要的，不一定是立刻跳槽。他需要先听懂这个半夜醒来的信号：那是高一层，在等一次跑。

问到文明上：有的文明把走做到极致，有的把休做到极致，有的把跑做到极致，也有的把休写进了日历和土地。第 23 章讲这个，不比高下，只问各自看见什么、管不到什么。

这些，每一处都是同一种节律，在不同的地方露面。

借用王德生博士的思想历程作类比：一站思想，先是长长的走，把已有的说法铺开；然后有一处缺口被长久留着，矛盾越积越高；换站之前，又有一段日子沉下去，什么新东西也不急着写。那一段，是休。

你自己的日子里，大概也有过这样的几个月。

◆ 十三、放回日子里：那天晚上

回到那个周六。

晚饭是黎晓做的，三个菜一个汤。黎叔坐在老位子，豆豆坐在儿童椅上，林溪睡醒了，头发还乱着。

吃到一半，豆豆忽然问：「爸爸，你跑步的时候，为什么要看手上那个东西？」

黎晓愣了一下。他想说「看配速」，可话到嘴边，没有说出来。他低头看了一眼那块表，表亮着，屏幕上是今天的数字：十公里，五十四分，配速五分二十七，心率一百六十八。

「那个，」他说，「是看今天跑得好不好。」

「你不是在跑吗？」豆豆说，「跑了不就知道了吗？」

桌子安静了一会儿。黎叔低头喝汤，嘴角动了一下，没出声。林溪看着丈夫，笑了笑。

那天晚上，黎晓把表摘下来，放在了茶几上。他不是下了什么决心，只是忽然觉得手腕上少了一点东西。

那天夜里，黎晓和父亲在阳台上站了一会儿。湖的方向，路灯一盏一盏，照着一圈空空的步道。

「爸，」他说，「你怎么从来不想跑一跑？」

黎叔没有马上回答。他望着湖，过了一会儿说：「怕。怕膝盖。」

「你还没试过。」

「是没试过。」黎叔笑了笑，「人到了我这个岁数，不试，是怕试出毛病来。」

黎晓想说什么，又咽了回去。他刚才才发现，他对父亲说的话，和父亲对他说的话，其实是同一句，只是倒过来：「慢点，膝盖」，和「你试试，怕什么」。

林溪从屋里探出头来，听见了。她没说话，只在门口放下一杯热水，说：「你们爷俩，一个走了十年，一个跑了三年，我看是一个缺一个。」

她说完就回屋了。

这句话，两个人谁也没接，却谁也没忘。

第二天是周日。黎叔照旧去绕湖，黎晓没有出门。他在家里陪豆豆搭了一上午的积木，下午也睡了一觉。醒来的时候，他发现自己的肩膀松了一点。

这是黎家这一周里，第一次有人在「跑」之后，好好地休了一回。

故事先讲到这里。你的日子里，有没有一个这样的晚上？

明天能试的，有三件小事，都不用准备什么。它们小到可以被忽略。可是本书一路要讲的，恰恰是小事怎样撕开、怎样长回来。

第一件：明天走路或者跑步的时候，前十分钟，别看表、别看手机，只管脚下。回来以后，记一下：身体最先告诉你的是什么。

第二件：给你最近的一件烦心事，问一遍三问。谁在坐庄？缺席的是哪一面？往上一层呢？写在本子上，一句话一问。

第三件：数一数，你上一次「休」，是什么时候。不是睡觉，是那种干完一件大事、什么也不安排的半天。

如果你本来就有慢病、膝盖不适，这几件事先放一放。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

一个「跑」字里装着不同的事；要分清它们，先问谁在坐庄，再问是哪一层。

带走的话

走与跑的分界，不在双脚离不离地，在三面有没有轮流坐庄；判断一件事，先问是哪一层。

小　账

谁在坐庄：本章是「画面」在坐庄，先让你看见黎家四口，再给词；被压在下面的是「比例」，数字与表格要等到第 5 章、第 6 章才轮到。

往上一层呢：在全书这一层，导论是走，只摆词、清误会；撕开旧看法的是第 5 章，那是全书第一次跑。

想一想

1. 你最近一次说「我在跑」或者「我在走」，是在什么时候？换成「这一层，哪一面坐得太久了」，你会想起哪些事？
2. 你的日子里，谁像黎叔，谁像黎晓，谁像林溪，谁像豆豆？他们现在各自缺的，是哪一面？



第　一　编

走：阴阳轮转，1 到 N

编　序

这一编四章，写走。第 1 章看身体的三种样子怎样轮流坐庄，第 2 章看身体的三种说法怎样交替，第 3 章看做事的六步怎样一圈一圈结清，第 4 章看中庸、中医与太极怎样把走做成一种文化。**走什么都维持得住，只有一件事做不到：长出一个原来没有的东西**。

01

第1章

站立的那一下：三种样子轮流坐庄

◆ 一、你一定有过这样的时刻

周日清早六点一刻，绕湖公园的路灯还没灭。

黎叔已经走到第二圈。他六十三岁，退休前是钳工，在一张台钳前站了三十多年。如今每天绕湖走一万步，十年没断过。下雨撑伞，下雪换胶底鞋，过年那几天也只是改到早一点。

这个周日，他身后多了一个人。七岁的豆豆被爸爸妈妈留在爷爷家过周末，大清早被拉出门，眼睛还没睁开，一路踢着路边的小石子，跟在爷爷后面走。

走了大半圈，豆豆忽然说：「爷爷，你走路的时候，身体在摇。」

黎叔低头看了看自己的脚。「摇？」

「一上一下的。像小船。」

黎叔笑了，说他走了六十三年，没听谁这么讲过。可他回头想想，又觉得孩子说得不错：自己走路，头顶确实有一点起伏。若是顶着一碗水，大概洒不出来，可也不是平平的。

这一章要讲的，就是这件人人天天在做、却几乎没人细看过的事：走一步，身体里到底发生了什么。

为什么从走路讲起？因为它是你最熟、也最不当回事的一种发生。一个动作，你做过几十万遍，却说不出它里头有什么。后面整本书要讲的东西，都藏在这里，只是小一号。

先把结论摆在桌上。一步里头，有三种样子在轮流当家。

一种是稳稳站住的样子，一颗一颗，各自立得住。一种是一上一下接着往前的样子，像豆豆说的小船。还有一种，是人和脚下的地、迎面的风、前头的方向连成一整片的样子。

三种样子，谁也不长久当家。当家的位子转一圈，又回来。

本书把这样的当家叫作「坐庄」，借自牌桌：这一局谁当庄，这一局就由谁说了算。把几面轮流坐庄、谁也不长久的情形，叫作「轮转」。

走，就是一场轮转。这一章，用黎叔的一圈湖，把它慢慢看清楚。

◆ 二、先看站着的那一下

站着，是最容易被看漏的一拍。

你想想黎叔在台钳前的样子。双脚分开，与肩同宽，重心稳稳压在两只脚掌之间，手在动，身子不动。几十年下来，那个站姿成了他身体的一部分。退休以后，他站在厨房里切菜，站在公交车上看窗外，姿势还是那个姿势。

站着的时候，身体是一颗一颗的。脚是一颗，膝是一颗，胯是一颗，一节一节叠上去，每一节都稳在自己的位置上。哪一颗歪了，整个人就歪；每一颗各自站得住，加起来，整个人才站得住。

这是第一种样子：一颗一颗站得住（物理学里叫粒子，往后本书只用家常的说法）。

它有三个特点：稳，整体，独立。

稳，是重心落在脚底撑出来的那一小块地方里，轻轻一碰倒不了。整体，是这一刻整个身体像一件东西，不像一堆零件。独立，是站着的人不靠谁扶，也不等谁推，自己就立得住。

走路的时候，这一拍出现在哪里？

每一步里，总有一只脚踩在地上，把全身的重量接过去。那只脚落地的一瞬，身体立在它上面，就是一次小小的站立。

一条腿走一个来回，落在地上的时间，大约占六成，悬在空里的大约占四成〔核：大意〕。两只脚同时踩着地的那一小段，每一步里不到两成〔核：大意〕。

所以走路并不是一直在「走」。走的里头，夹着一连串很短的站立。

你自己试试，在原地慢慢抬起一只脚。抬起来的那一刻，另一只脚忽然变得很重要，整个人的稳，都压在它身上。

钳工的活，就是这样的站。

豆豆有一回比赛，看谁在原地站得久。他站了不到一分钟，脚尖就开始点地，身子开始晃，最后是笑场败下来的。大人也一样，站着不动，比走着不动要难得多。站着，其实是一件很累的事，因为它离不开另外两面在背后悄悄地使劲。

黎叔锉一块铁，手臂一来一回，一下一下，身子却稳稳不动。手上是起伏，脚下是站立。站着的那一面当家，起伏在手臂上做推手。几十年的活，就是在这种「身子不动、手在动」里过来的。

所以他退休以后，别的运动都没有看上，偏偏选了走。走路里，有他最熟的那一下：落脚，站稳。

还有一件事，很容易被忽略：站着，也不是死的。

一个站着不动的人，身体其实一直在极轻地前后晃，脚踝上的肌肉不停地小小拉一下、松一下，把人拉回到中间〔核：大意〕。你看不出来，可它一刻没停。

这就是说，在「一颗一颗站得住」当家的时候，另外两面并没有走开。那一点微微的起伏，那一点对地面的感觉，都在后面托着它。

本书说「其余两面当辅助、当推手」，指的就是这个。当家的那一面站在前头，另两面在后头使着劲。

走路时，每一步的开头，都是一次站立。

◆ 三、倒立的钟摆

站住之后，要往前。

重心越过脚尖，身体开始往前倒。这时候，站着的那条腿成了一根杆，身体在杆的上头翻过去，像一只倒立着的钟摆。

1977 年，卡瓦尼亚（Cavagna）等人测量过人走路时的能量。他们发现了一件很省力的事。

身体翻过那根杆的最高处，位置最高，速度最慢。往前一落，位置降下来，速度提上去。高处的劲变成了冲出去的劲；冲出去的劲，到下一步翻过杆的时候，又变回高处的劲。

一来一回，像钟摆。

这样换来换去，每一步里有六成多的能量，不用另外花力气，是上一拍留下来的〔核：大意〕。

用大白话说：走路省力，省在这里。身体并不是一步一步从零开始推，而是把上一拍的劲接住，递给下一拍。

这就是豆豆看见的「摇」。头顶随着钟摆一上一下，起伏就这么露出来了。

这是第二种样子：一起一伏接着往前（物理学里叫波）。

它的特点也有三个：连着，有节奏，要看一串才看得出。

连着，是一拍接一拍，没有哪一拍自己是完整的。有节奏，是快慢高低有一个来回的规矩。要看一串，是你拍下一张照片，看不出它；它藏在两张照片之间。

你在湖边拍下黎叔走路的一张照片，能看到他的姿势，看不到他的起伏。起伏只出现在连着的好几步里。

站立那一面，一张照片就够了。起伏这一面，得有一段录像。

这是两种样子的第一处不同：一个看「此刻」，一个看「一串」。可它们又紧紧咬在一起。站住的那一下，就是钟摆的支点；没有那个支点，也就没有这个钟摆。

先说这个测量对在哪儿。

它把走路从「用腿一步一步推」，改成了「身体翻过去、劲换来换去」，这个看法至今站得住。你走得顺的时候，那种不费力的感觉，很大一部分就来自这个换。

还有一处细节，值得记下。这种回收，在不快不慢的速度上最多，走得太慢或者太快，回收的比例都会掉下来〔核：大意〕。

为什么走快了钟摆会转不过来？速度再往上提，会出什么事？这是第 5 章的事。这里先记下一个问号。

你大概有过这样的经验。看见公交车已经进站，你加快步子，越走越快，快到某一个地步，腿忽然不听「走」的使唤，自己小跑了起来。那一下不是你一点一点加出来的，更像是跨过了一道门槛。

门槛在哪里？那一下，身体里什么变了？先记下，不急着答。

再说这个测量管不到的地方，也算公道。倒立钟摆讲的是身体怎样把劲换来换去，管不到走路时还有主动的用力，比如蹬地那一下，比如拐弯时的拧身。它是一幅很好的草图，不是全图。本书拿它来说明「一起一伏」这一面，用的就是它擅长的那一部分。

◆ 四、一整片是怎么连起来的

第三种样子，最不容易说清，因为它不在身体里，在身体和外头之间。

走路从来不是身体一个人的事。

脚下的地是硬是软，有没有水，有没有坡。迎面的风是大是小。前面三十米有个人迎着走过来，要不要让一让。转角在哪里，台阶有几级。这些东西一刻不停地改写下一步该怎么走。

黎叔绕了十年湖，有雾的早上，步子会短一点。碰到湖边那一段被雨泡过的木栈道，他的脚会先试一下，再踩实。没有谁在心里说「要小心」，脚底下早就替他做了。

这时候，身体不再是一颗一颗，也不只是一起一伏。它和地面、风、方向连在了一起，成了一整片。

哪里是人，哪里是地，边界变得模糊。

上坡的时候，身体往前倾。你以为是自己要往前倾；其实是坡把你倾出来的。顶风的时候，肩膀会收一点，步子会碎一点，也不是谁下的令，是风把你的步子改了。

这是第三种样子：连成一整片（物理学里叫场）。

它的特点是开放，互相牵着，没有一条清清楚楚的边。

还有一个很好玩的例子。两个人并排走，走着走着，步子会不知不觉合到同一个拍子上。有人在实验室里专门看到过这件事，也是大意如此〔核：大意〕。

黎叔牵着豆豆走的时候，也有这么一小段。豆豆的腿短，步子碎，黎叔不自觉把步子收小了，两个人的脚步声竟然叠在了一起，「嗒、嗒、嗒、嗒」，像一个人走出来的。

那一刻，谁在带着谁走？说不清。是爷爷在迁就孙子，还是孙子在牵着爷爷，还是两个人和这条路，一起走出了一个拍子？

还有一个更常见的例子：商场里的自动人行道。

你踩上去，传送带带着你走，你不必迈步。这时候，一整片几乎把你包住了：地在动，你跟着动。走到尽头，你下来，脚一沾到不动的地面，身子会往前一栽，要愣半拍才站稳。

那半拍，是身体在把轮转从「一整片坐庄」重新调回「三面都在」。平时没人察觉，到了这个节骨眼，你才发现，轮转是需要重新接上的。

这就是「一整片」。边界淡了，牵连浓了。

和前两种比，这一面最容易被忘。因为我们习惯把「人」当成一个单独的东西，把路当成另一个单独的东西，一个在走，一个被走。可一步一步看下来，路在改人，人也在改路。

绕湖走十年，湖边那条土路被踩出了一道浅浅的印子，黎叔的步子，也被这条路磨出了自己的习惯。那条印子是怎么来的？是十年里无数次落脚。可每一次落脚，又是被前一次的印子引着的。

路和脚，是一起长出来的。这一点，后面谈休和回写的时候还要回来。

「前头的方向」，也算在这一片里。

同一条湖边路，黎叔慢悠悠散步的时候，和去赶那班三路公交的时候，走出来的是两种步子。去医院看老朋友，走到病房门口，步子会不知不觉放轻、放慢。没有谁规定，是要去的地方，把脚步改了。

要去哪里，也是地面、风、人流之外的又一股力，一起在改写下一步。所以说，一整片里装着的，不光是脚下的东西，还有前头的方向。

◆ 五、三面轮流，转一圈

现在，把三种样子放回同一步里。

左脚落地。这一下，是站立：一颗一颗站得住，稳，整体，独立。身体的其余部分安静地叠在这只脚上。

重心往前过去。这一下，是起伏：钟摆翻过杆，头顶抬起来，又落下去。刚才那只站稳的脚，退到后面，当了支点。

接着，下一脚要落在哪里？这要看地面，看风，看前头有没有人。这一下，是一整片：外头的东西决定了落点，身体的其余部分，都听它的。

右脚落下来。又是站立。

一圈转完了。

注意看每一次「当家」的是谁。

站立当家的时候，起伏退到后面，成了让身体往前翻的推手；一整片退到后面，成了让脚知道往哪里踩的辅助。

起伏当家的时候，站立退成了支点，一整片退成了方向。

一整片当家的时候，另外两面全都听它的：脚下是沙就沉一点，是冰就轻一点。

没有哪一面一直坐庄，也没有哪一面一直被压在下面。

走，是没有哪一面长久坐庄、也没有哪一面长久缺席的轮转。

这件事，古人早就看见了，只是用的是两个字。《周易》说：「一阴一阳之谓道」（《周易·系辞上》）。阴阳不是两个站在两头的东西，是一消一长，你退我进，我退你进。用中华文化的话说，走，就是最典型的阴阳之道。

本书比古人多数了一面：三面，不是两头。意思相通：没有谁长久当家，没有谁被长久压住。

每一次交棒，里面还有一个小小的三拍。

第一拍，路和土顶起来：重心要倒了，地面不平，这是张力。第二拍，形状被逼着变：膝盖弯下去，脚掌从后跟滚到前掌。第三拍，变过的形状回头改路、改土：这一脚踩到的软硬，回头改了下一脚的预备。

三拍转完，下一轮开始。一步里，三拍跟着三面一起转，这是本书的一个读法，待验。

有一个小误会，要在这里拦一下。三面不是三个先后相接的阶段，也不是脚上三个不同的部位。

它们是同一步的三个面。哪一面站在前头，哪一面在后头托着，一拍一拍地换。你不能把一步切成三截，说前一截是站立，中一截是起伏，后一截是一整片。切开以后，每一截里三面都还在，只是坐庄的不同。

为了方便对照，先把三种样子并排放进一张小表。往后每一章，都要回来翻它。

样子	家常说法	走路里的模样	独占时
一颗一颗站得住	稳、整体、独立	落脚的那一下	僵
一起一伏接着走	连着、有节奏	钟摆翻过杆	留到第 5 章
连成一整片	开放、互相牵着	地面、风、方向改写落点	没有自己

顺手把本书的几个词也交代一下。坐庄，前面说过。缺席，是某一面被压在下面，长久轮不到。累积，是矛盾结不清，一拍一拍往上堆。拉升，是堆起来的劲把整个状态往上提。

走的时候，这几个词大多用不上，因为没有缺席，也没有累积。等到跑出现，它们就要一个一个上场了。

◆ 六、好的轮转，是看不见的

你有没有留意过，走路走得顺的时候，你并不觉得有一双脚？

好的轮转，是看不见的。三面交棒交得干净，身体就消失在走里，剩下的只是景色、心事、和身边人说的话。

黎叔绕湖，很少想到自己的腿。他想的是今天的菜价，是孙子的功课，是儿子最近又瘦了。腿在下面自己走着，像一条铺好的电线，不出事，没人想起来。

只有出了毛病，才看得见。

鞋里进了一粒沙，你想起来过没有？那一粒沙，把你所有的心思都拉到了脚底那一点上。走路的样子一下子变了：一瘸一拐，每一步都在躲那一粒沙。

这是「一颗」被一个点独占了。站立的稳、整体、独立，被那一点硌得七零八落，起伏跟着碎了，对地面的感觉也钝了。

再比如腿麻。坐久了站起来，一只脚像是别人的。这一下，是「一颗一颗站得住」那一面暂时缺了席，其余两面也没法好好当家，走起来就东倒西歪。

这种时候你才发现，原来平时有那么多事，是三面悄悄替你做好了的。

所以，读这本书的时候，请留一份心：好的轮转不显眼。你若是想看清一件事里到底有没有轮转，不要去找那个最醒目的东西，要去找那个「出了事才被想起来」的东西。

它常常是被压在下面的那一面。

还有一种出事的样子，更值得记住。

一个人最容易开始盯着自己的脚看，往往是刚摔过一跤之后。黎叔的老同事老周，去年在楼梯上滑了一下，从那以后走路总低着头，眼睛钉在脚前面的一小块地上。他走得很小心，也走得很僵。

原本不用在场的一个东西，被请到了台前。「盯脚」这个动作，自己成了新的当家者，把轮转挤得走了形。这个现象，第 8 章会认真对待。

◆ 七、古人嘴里的「走」

说到这里，要先还一笔账：本书讲的「走」，和古人嘴里的「走」，不是一回事。

翻开《说文解字》，「走」字下头的解释是「趋也」，意思是快步奔去〔核：大意〕。古人说「走」，多半是现在说的「跑」。走马观花，是骑着马跑过去看；兵败而走，是败兵跑了；奔走相告，也是一路小跑。

那现在说的「走」，古人叫什么？叫「行」，叫「步」。

「行」字的老写法，像一个十字路口，路上有人来人往〔核：大意〕。「步」字是两只脚印，一前一后，左脚右脚，一步跟着一步〔核：大意〕。

这个分别，到今天也没有死透。粤语、闽南语里还留着：行，是走路；走，是跑。

所以，你若翻古书，读到一个「走」字，别急着当成散步。

古人把「走」和「行」「步」分得这样清楚，大概是因为日子里天天看得出两者不一样。它们的不同究竟在哪里？不在字面上，也不在快慢上，答案放在下一编。

本书用「走」，取的是今天的说法：脚总有一只踩着地，三面轮转的那一种。

◆ 八、身体早就知道

说到这里，你可能要问：这些都是黎叔脑子里算出来的吗？

不是。他什么也没有算。

梅洛-庞蒂在《知觉现象学》（1945）里，专门讲过这件事。他说，大意是：我们并不是先在脑子里画好一张身体的地图，再去指挥它；身体对世界的「我能」，本身就在那里。他举过打字员的例子：熟练的人，手指自己就找得到键，不必先想键在哪里（《知觉现象学》〔核：大意〕）。

他把这种活着的、不用先想的身体图式，看作我们和世界打交道的根。

先说他对在哪儿。

第一，他把身体从「一台被头脑指挥的机器」里解了出来，这一步很重要。黎叔走木栈道时那一下试探，不是头脑下令的，是身体的图式自己调了。

第二，他看见图式是活的。同一个人，走在平地上是一副图式，走在湿滑的木栈道上，立刻是另一副。图式在随着场合变，不是装好了就不动的程序。

这两点，本书全部接过来用。

再说他停在哪里。

他讲的是图式怎样向前接：身体知道往哪里去，知道手够得着什么。可图式里头，三种样子怎样轮流当家，谁在什么时候退下去，谁在什么时候被请上来，他没有往下问。

他停下的地方，正好是接着要走的一步。

这一章补的，就是这一问：在一步里，现在是谁当家？

这一问，看起来很小，却是整本书的入口。往后每一章，你都会看见它换一件衣服再出来：在一次呼吸里，在一堂课里，在一家店里，在一个人的几十年里，现在是谁当家？

再看一位。

俄国的伯恩斯坦，在《动作的协调与调节》（1967；俄文原著 1947）里，问了一个很朴素的问题。一条腿有那么多关节，那么多块肌肉，同一个动作可以有无数种做法，身体凭什么每一次都选得那么顺？

他的回答，大意是：熟练，不是把动作固定成一条，而是把大部分选择交给系统自己去解。每一次，都是重新解一道题。他有一句常被人引的话，大意是「重复而不重复」〔待核：原话〕。

这一句，放在黎叔身上正合适。

绕湖十年，一万步一天，几百万步下来，没有两步的脚印是一模一样的。每一步都略有不同，每一步又都是「那个走法」。

先说他对在哪儿。

他看见了熟练的真相：高手不是把自己锁成一台机器，而是把能放开的全放开，只守住要紧的几处。这个看见，对走路完全成立，对后面谈的手艺、做事，也成立。

再说他停在哪里。

他讲得最细的，是多出来的自由怎样被管住。可「管住」是一个问法，还有另一个问法：这些自由，是怎样被一轮一轮地分给不同的样子去当家的？

问「怎样管」，容易把身体看成一个管家，加一堆被管的零件。问「轮到谁」，看见的是一场没有管家的轮转。

本书走的是第二条路。

走路里没有一个坐在高处发号施令的东西。有的是站立、起伏、一整片，一拍一拍地换手。

◆ 九、庄坐得久一点，不等于长久坐庄

读到这里，你可能起了一个疑问：三面轮流，是不是每一面各占三分之一？

不是。

冬天的一个早上，湖边结了霜。黎叔走上那座小木桥，桥面白白的一层，他的步子立刻变了。

步子小了，一步的长度比平时短了一截。重心压低了一点，脚落下去更平，像是先用整个脚掌去问一问：这块板，滑不滑？起伏也收小了，头顶不再一上一下，几乎是平平地移过去。

这个时候，坐庄的主要是「一整片」。地面的滑，成了整件事的主角，身体的其余部分，全听它的。

可你仔细看，站立并没有消失。每一步，还是有那一下落脚，那一下重量接过去。起伏也没有消失，只是缩到很小很小。

过了桥，到了干地上，步子慢慢放长，起伏慢慢放大，一整片退到后面。轮转又回到原来的样子。

这就是一个要紧的区别。

庄坐得久一点，是一回事。长久坐庄，另外两面被压成缺席，是另一回事。

前一种，交棒没有断，只是这一棒拿得久一点。过了桥，棒就递出去了。后一种，棒递不出去了，另外两面被长久压在下面，轮不到。

所以，判断一件事是走还是别的，不看快慢，不看久暂，要看交棒有没有断，有没有哪一面从场上消失了。

这一点很重要，往后每一编都要用。

把镜头再拉远一点，看黎叔的一整圈。

湖边这条路，大致有四段。

头一段是水泥直路，平，硬，长。他的步子放开，起伏最明显，头顶一上一下。这一段，是起伏多坐了一会儿庄。

第二段是那座小木桥，连着后面的木栈道，湿，滑，板与板之间有缝。步子收小，脚先试后踩。这一段，是一整片坐庄。

第三段是柳树下的一排长椅。他在第三张长椅边上停下来，弯腰系了一回鞋带，站着喘了口气，看了一会儿水。这一段，是站立坐庄，而且是很长的一个站立。

第四段上坡，回到公园入口。身体前倾，步子沉，坡的陡缓决定着每一步的大小。一整片又上来了。

四段走下来，三面各坐了一回庄。每一回，另外两面都没有走开。

你看，轮转不只在一步里转，也在一圈里转。一步里，三拍转一圈；一圈里，四段转一圈。尺子放大了，形状还在。

这个「放大了形状还在」，是本书后面要用的一个大念头。第 16 章专门讲它。现在先记下：同一个规矩，在好几层上同时转着。

同一个黎叔，早上和下午的步子也不一样。早上腿脚没睡醒，起伏小，站得扎实；下午走顺了，起伏放开。同一条路，不同的钟点，轮转的比例也跟着变。

也因此，轮转不是机械地均分。它是活的，会随着地面、随着天气、随着心情的不同，今天这一面多坐一会儿，明天那一面多坐一会儿。只要三面都还在，只要棒还在传，它就是走。

◆ 十、谁也不长久，所以不累

现在回到一个很实在的问题：为什么黎叔能每天走一万步，十年不断？

一个说法是意志。另一个说法是习惯。本书的说法更朴素：因为走的矛盾，不会累积过分。

什么叫矛盾？

站立的时候，重心压在一只脚上，这只脚在撑。撑，是一股张力。如果站立一直当家，这股张力会越积越多，脚发胀，腿发僵，人想动一动。

可是站立没有一直当家。撑了一下，马上交棒：那一股劲被换成了往前翻的劲，推着身体过杆。过了杆，起伏又把劲交给一整片，由地面决定它落在哪里。落下去，又是站立，又撑一下。

每一次交棒，前一面攒下的张力，被后一面接走了。

没有一处攒着不放，也没有一面一直扛着。

这就是「矛盾不会累积过分」的意思。一步里的矛盾，一步就结清了。

你可以把它想成一本很小的账。每走一步，收一笔，付一笔，当场两清，不留尾巴。账从来不欠，所以也从来不用去追。

欠账是从哪里开始的？是从某一笔交不出去、只能往下一拍拖的时候开始的。拖得越多，账越厚。这是第 6 章要细讲的东西。

所以黎叔走了一万步，腿会有点酸，可走完这一万步，这一天的账也结完了。第二天清早，他又出门，路还在，湖还在，脚还在。

黎叔常说一句话：「人上了年纪，膝盖要护着。」他自己的护法，就是不让任何一处在任何一步里独自扛着。这句话，换成本书的说法，就是不让哪一面长久坐庄。

也许你会说：夜里不是还要睡觉吗？睡觉当然要睡。可睡觉是另一种状态，叫休，本书留到第三编才讲。走的账，不必等到夜里，一步里就结清了。

有人会接着问：一天不歇，十年不断，难道也不累积吗？

这是个好问题。在「一步」这一层看，答案是不累积；换到「十年」那一层去看，会是另一番样子。要换一层，才看得见。这一旗，留到第 14 章回来拔。

◆ 十一、只看一面会怎样

要看清轮转的好处，最好的办法，是想想它坏掉的样子。

假设只有一面坐庄，另外两面被压下去，走路会变成什么？

先说站立一直坐庄。

站过岗的人都知道：站到后来，稳倒还是稳，人却越来越僵，脚底发胀，满脑子只想动一动。站得再标准，站久了，身体也会自己找机会换个重心、抖一抖腿。

那不是谁松懈了，是被压在下面的另外两面，在要它们的位子。

再说一整片一直坐庄。

早高峰的地铁换乘通道，你大概走过。人挤着人，前面的人往哪里走，你就被带着往哪里走。你的脚是在动，每一步也都落了地，可是方向不是你的，节奏不是你的，连每一步的大小都不是你的。

这时候，「一整片」独自当家，「一颗一颗站得住」那一面几乎缺席了。人和人流之间的边界，被磨得很淡。

走这一段路的人，常有一种说不清的累：不是腿累，是找不到自己在哪里的累。

还有第三种：一起一伏一直坐庄。

这一种，不在这一章讲。它是下一编的主角，叫作跑。为什么说它是下一编的主角，要等到第 5 章才能说清楚。这里先把它放在旗杆上。

现在你可以看出，单看一面，每一面都有它的好处，也都有它撑不住的时候。站立带来稳，却带不来往前。一整片带来灵，却带不来自己。

三面放在一起轮着坐庄，才既稳，又往前，又灵。

注意，这里说的「坏」，指的是轮转断了的样子，不是说这一面本身有错。站立没有错，一整片也没有错。错在它们独占。

独占还有一个后果：被压在下面的那一面，不会因为被压着就消失。它在下面使劲，要回自己的位子。站岗的人想抖腿，地铁里的人想停一停、站一站，都是被压住的那一面在用力。

压得越久，这股劲越大。劲大到一个地步，会发生什么？这是第 6 章的事。

这就是黎叔那一圈湖的全部秘密。没有哪一面是主角，也没有哪一面是配角。

◆ 十二、今天与机器

你的手腕上，大概有一块表，或者你的手机口袋里，有一个计步的程序。

它们看着一个人走路，只记一样东西：步数。

一万步，就是一个漂亮的数字。有人走到九千八百步，会特意在客厅里绕两圈，凑到一万。

这个小动作很有意思。走路本来是三面轮转的一件事，被数字一抓，只剩下一面：一个一个的记号。「走了多少」成了全部。站立、起伏、一整片，都被压到了后面。

这一面叫「记号」。它是身体的另一类三种说法里的第一种，下一章专门讲。先记下一句：手表计步，是把「记号」抬起来坐庄的开始。第 8 章会回到这里。

再说导航。

你大概有过这样的经历：走在一个陌生的地方，眼睛盯着手机屏幕上那个蓝点，一路跟着它拐弯。路过了什么，闻到了什么，天上有没有云，一概没留下印象。

这时候，「一整片」搬进了屏幕里。脚下的地、迎面的风，退到了很后面。你的脚还在走，可这片「场」的中心，已经从你和路之间，挪到了你和屏幕之间。

这没有对错。导航很好用，本书也在用。只是请留意：每一样替你省了力的东西，都有可能顺手替你换走了一面。

还有一样东西，值得一提：步态识别。

现在有些系统，只看一个人走路的影像，不看脸，就能把人认出来。能认出来，说明每个人的轮转，都有自己的一套比例：谁起伏大，谁落脚重，谁在地面上的反应快。这是每个人自己磨出来的指纹。

黎叔的指纹，是十年一万步磨出来的。

再说机器。

许多早期的双足机器人，是这样设计的：让重心始终落在脚掌圈出来的那一块地方里。这样一步一步，稳是很稳，可走起来一顿一顿，像端着架子。因为它把「一颗一颗站得住」放在了永远坐庄的位子上。

后来的机器人走得越来越像人，办法之一，是让地面的反馈一刻不停地进来，改写下一步。也就是说，「一整片」那一面被请上了桌。这是本书的读法，待验。

可有一件事，机器走路和黎叔走路还不一样。

机器的轮转，是工程师排好的。每一面什么时候坐庄、什么时候退下，写在程序里。黎叔的轮转，是十年里一步一步磨出来的：路改了他，他也改了路。机器的脚印，不会回头改写它的程序。

这一点，要到第 3 章、第 20 章，谈到机器擅长什么、不擅长什么的时候，再接着讲。

往后遇到任何一样新东西，手表也好，导航也好，机器也好，你都可以拿导论里留下的三个小问去问它：谁在坐庄？缺席的是哪一面？往上一层呢？

◆ 十三、放回日子里

回到那个周日。

走完最后一圈，黎叔牵着豆豆回家。豆豆一路还在念叨「像小船」，念到楼下，又换成了「像不倒翁」。

傍晚，黎晓来接孩子。他进门的时候，手腕上的表正好震了一下，他低头看了一眼，说：「今天才走了四千多步，不够。」

黎叔没接话，只是看了儿子一眼。

晚饭后，豆豆洗完澡，趴在沙发上看动画片。黎叔坐在旁边，没头没脑地，说了一句：「你站起来，站一站。」

豆豆不情愿地站起来。

「别动，感觉一下脚底下。」

豆豆站了五秒钟，说：「脚底有点热。」

「好。现在，慢慢往前倒，倒到差一点要倒，再迈出去。」

豆豆迈了一步，咯咯笑起来：「它自己就接住了。」

黎叔点点头。他不会说什么阴阳，也不会说什么三面。他只知道，这一步迈出去，脚自己会接住。

豆豆玩够了，又问：「那我跑的时候，也是这样吗？」

黎叔想了想，说：「你跑起来的时候，爷爷看不清。」

这是一句老实话。跑起来的孩子，在黎叔眼里，只剩下一团往前冲的影子。那影子里的三面，是怎么回事，一时说不明白。要说明白，得等到第 5 章。

他看着孩子在客厅里一步一步走来走去，忽然想到：自己走了六十三年，从没问过这个。钳工一辈子的习惯，是问「这道工序为什么这样做」，偏偏最熟的走路，从来没拿来问过。

还想到一件小事。儿子那块表，是从什么时候起，戴上了就不摘的？

他想不起来。三年前，黎晓还什么运动也不做，连楼梯都懒得爬。后来有一天，他说他要去跑个半马，再后来，表就长在了手腕上。

他没有问。这一问，要留到后面很多章以后，才轮得到。

夜深了，黎叔站在阳台上，看湖边的灯一盏一盏亮着。他明天一早还要去走那一圈。他不知道，自己走了十年的这件事，在别的地方，被人叫作另一个名字。

你也可以试一试，明天就能试。这个办法很小，小到不占你任何时间，只是借走路的功夫，顺手看一眼自己。

明天出门走路，不用看表，也不用数步。挑一段路，最好有一点坡，或者有一点风。走的时候，什么也不用刻意去盯，就让身体自己应付。

走完以后，坐下来回想一下：刚才哪一段，是脚下的地在带着我？哪一段，是一起一伏的节奏在带着我？哪一段，是稳稳站住的那几下，把我托住了？

只在走完之后回想，不要边走边盯。边走边盯着自己的脚，反而容易走笨。这一点，第 8 章会讲。

回想的时候，你会发现，三种样子，其实一直在你身上轮流当家，只是从前没有人替你把它们叫出名字。

还有第二个小办法，要两个人。

找一个熟人，并排走一段，不要说话，也不要刻意配合。走完问一句：刚才你觉得，我们的步子是什么时候合到一起的？又是什么时候散开的？

多半会有人说：没留意。再走一遍，就留意到了。那个「合」和「散」的地方，就是一整片在起作用。

走一步，是三种样子轮流当家：站住了，是一颗一颗的稳；翻过去，是一起一伏的劲；落下去，是和地连成的一整片。谁也不长久当家，所以一步的矛盾，一步就结清了。

带走的话

走路不是一直在走：每一步里，站住、起伏、连成一片，三面轮流当家，谁也不长久。

小　账

谁在坐庄：一步里，站立、起伏、一整片依次坐庄，没有哪一面长久缺席；这是走的样子，所以矛盾一步一结，不累积过分。

往上一层呢：在「一步」这一层，它是走；放到「十年每天一万步」那一层，会看出什么，留到第 14 章再说。

想一想

1. 你最近一次走路走得特别顺，是在哪一段路上？那时候，是脚下的地在带着你，还是节奏在带着你，还是你站得特别稳？
2. 你有没有过「走着走着，找不到自己」的时候？那时候，是哪一面坐了庄？

◆

02

第2章

一个记号接着一个记号：走路里的三种说法

◆ 一、你一定有过这样的时刻

小区的楼道灯坏了，偏偏又赶上停电。

那天晚上九点多，黎叔带着豆豆下楼倒垃圾。他们家住六楼，没有电梯。手机的电只剩百分之八，黎叔舍不得用手电筒，说：「摸黑下，我数着，你也数着。」

豆豆一手抓着扶手，一手拎着半袋垃圾，脚尖往下探。

「一。」

「二。」

「三。」

数到第十一级，是一个转角平台。黎叔提醒一句：「到了，平台，往左拐。」豆豆应了一声，脚在平台上蹭了蹭，认出了地面，又往下探。

「十二。十三。」

一路数到二楼，豆豆忽然停住了，声音有点慌：「爷爷，我数到十五了，怎么还没到？」

「别慌，这一层楼梯，是十六级。」

豆豆一脚踩下去，果然还有一级。他笑起来，说：「我以为它漏掉了一级。」

这一小段黑里的路，很值得停下来看一看。因为平日里，我们几乎从来没有机会，听见自己走路时在说什么。

在黑暗里，豆豆的走，一下子变得清清楚楚。每一级是一个数，一个一个往下落。数到十五，他慌了，因为他的身体在等第十六个数，而那个数没有准时来。

平时亮着灯，你下楼，谁数台阶？

没有人。可是走，其实一直在数。只不过平时数得不出声，数得很快，数到你自己都不知道。

这一章讲的，就是走路里这三种不出声的「说法」。上一章讲的是身体的三种样子，这一章讲的是同一件事被「说出来」「记下来」「抓住」的三种方式。

◆ 二、一个脚印就是一个记号

先从沙滩上的脚印说起。

你在海边走过一遍，回头一看，沙上留了一串脚印。每一个脚印，都清清楚楚地是「那一个」：这一步踩在这里，那一步踩在那里。你可以指着其中一个说：这是我刚才站着打电话的地方。

这就是第一种说法：一个一个的记号（古人和学者叫它符号，本书往后用家常的说法）。

记号有三个脾气。

第一，一个就是一个。它不像水，可以连成一片；它是一个点，可以指着说「这里」。

第二，能数。一个，两个，三个，一排下来，可以点清。

第三，能换成别的东西。一个脚印可以画成一个叉，一级台阶可以说成一个「一」，一步可以在手表里变成「加一」。换成了别的东西，意思还在。

走路里，记号藏在哪里?

藏在每一次落脚的地方。你迈出一步，脚总得落在某个具体的点上：这块砖、那块石头、这一级台阶，而不是落在「大概那一带」。落点必须是一个点，不然脚没法踩。

小孩子玩的「跳房子」，就是把这一面摆到了台前。地上画了一格一格的方块，单脚、双脚，只能落在格子里，不许踩线。踩线就输。

豆豆最喜欢的另一个游戏是「不踩缝」：人行道上的方砖，缝线一条一条，他走在上面，眼睛盯着地，每一步都要落在方砖正中。这个时候，记号坐庄。

谁在这样走的时候不累呢？他很快乐，累的反而是旁边的大人：不能催，一催他就乱，他要把每一个点踩准。

脚印还有一个本事：它能留下来。

在东非的坦桑尼亚，有一处叫莱托里的地方，火山灰里留着一串三百多万年前的脚印，是早期人类的祖先直立着走过去的〔核：大意〕。灰后来硬了，脚印就留住了。

三百多万年，足够一个国家出现又消失许多回。可那串脚印，一个一个，仍然清清楚楚是「那一步」。

这就是记号的另一个好处：它抗得住时间。一次走完了，走的人不在了，落点还在。

后面谈回写的时候，你会看到它为什么要紧：新长出来的东西要回头改土，总得有个具体的地方可以落笔。

记号这一面，有一种让人安心的力量。它让一件模糊的事变得具体：我踩到了这块砖，我踩到了。

◆ 三、一步接着一步

第二种说法，叫接续。

先别怕这个词。接续，就是「这个之后是那个」。左脚之后是右脚，右脚之后是左脚；落脚之后是抬脚，抬脚之后是摆过去，摆过去之后又是落脚。一个接着一个，前后有序。

古人和学者管这个叫逻辑。逻辑这个词听着吓人，它最朴素的意思，就是「接着该轮到谁」。所以本书叫它接续。

走路里的接续，有一条很硬的规矩：左右交替。

你试着连着迈两步左脚，不换右脚。不行，会绊倒。身体里有一套看不见的规矩：左脚落了，下一个必须是右脚。这个次序不能乱。

还有一些小的规矩。

比如，如果你被石头绊了一下，下一步会很快地补上去，把身体接住。这是一条很小的规矩：如果绊了，就补一步。没有人教过你，也没有人在你脑子里念口诀，身体里却有这样一条。

再比如，下楼梯。下一级之后，是下下一级。你的脚在上一级刚离开，下一级的预备已经开始了。如果有一级比平时高，你的整个身体会为这个「意外」重新排一遍后面的次序。

豆豆在黑里数台阶，数到十五、等不到第十六，慌了。他慌的就是接续断了：身体里那条「下一个该来了」的线，往前一探，探空了。

说话也是这样。一句话，是一个字接着一个字，没有谁在开口之前把整句话的每个字都排好了。你说出「今天」，下一个字就带着出来了；一场接力赛，是一棒接着一棒，上一棒的终点，就是下一棒的起点。

这种「接着」，是走路里最不容易被拆开的东西。你把它切成一段一段，每一段都不对，只有连起来，才对。

你一定踩空过一级台阶。

脚往下探，那一级不在那里。就在这一瞬间，整个身体做了一连串不由你管的事：另一只脚猛地往前伸，手臂张开，腰一拧，重心往回收。不到半秒，你扶住了栏杆，心还在跳。

这半秒里，没有谁在指挥。是接续那条线断了一下，身体立刻把后面的次序重排了一遍。排得又快又准，以至于事后你只记得「吓了一跳」，不记得自己做过什么。

这就是接续的另一面：它不但管「顺」，还管「断了以后怎么接回来」。

接续的好处，是省心。

这一面一旦跑起来，你什么也不用想。一步接着一步，像流水。下班的路上，你走神想事情，脚还是自己走回了家，没有一步走错。这就是接续在撑着。

它也有一个脾气：越流畅，越不容易被你自己发觉。

◆ 四、步子里的比例

第三种说法，叫比例。

走路里有一些数，不是用来点的，是用来比的。

步子有多长，一分钟迈多少步，两只脚落地的间隔是不是差不多，身体前倾多少。这些数字，单独看都没有意思，放在一起比，才有意思。

举两个。

一步的长度，大约是身高的四成多〔核：大意〕。个子高的人，步子大；个子矮的人，步子小。这是一个比例，不是一个固定的长度。

再一个：走路的速度，等于一分钟迈多少步，乘一步有多长。这是一个乘法。步子大、步子快，都能让速度变大；不过人不会随意地选。一个人，在平地上自在走的时候，选的那个速度，往往恰好是花力气最少的那个〔核：大意〕。

没有人替他算过。可他的步长和步频的比例，被身体悄悄调到了最省的一档。

这种「调到最省」，就是比例这一面在起作用。古人和学者叫它数学，本书叫它比例，意思差不多：一套谁和谁相配的账。

比例有三个脾气。

第一，它不在某一个点上，在点和点之间。你拿一个脚印来看，看不出比例；要看两个脚印隔了多远，一串脚印排得多匀。

第二，它可以换着尺子量，意思不变。你用米量，用尺量，用脚长量，比例都是那个比例。

第三，它让人觉得「顺」。比例对了，你走起来不费力、不颠；比例错了，哪怕每一步都踩对了点，也走得别扭。

黎叔绕湖，走的就是一套十年磨出来的比例。步子多大，一分钟多少步，手臂摆多高，都有一个舒服的数。他自己说不出那些数，不过你让他换一双大一号的鞋，走一圈，他立刻觉得不对劲。

那不对劲，就是比例乱了。

手臂也在这套比例里。你走路的时候，手臂是前后摆的，而且和腿正好反着来：左腿往前，右臂往前；右腿往前，左臂往前。

你从来没有想过要这样摆。不过你试着让同一侧的手和脚一起往前，也就是常说的「顺拐」，立刻觉得别扭，走几步就乱。

再试一试，把双手都插进裤兜里走一圈。很多人会觉得身体有点僵，步子也变小了。手臂的摆动，原来也是比例里的一项，它帮着身体把拧劲抵消掉。

这些比例，没有一条是你学来的，是身体自己配出来的。

比例乱了，你会觉得别扭；比例顺了，你反而察觉不到它。

比例还是活的。你背上一个重书包，步子会自己短下来，身子会自己往前倾；你上了坡，步频会提上去，步子会缩回来；你穿了拖鞋，脚抬得会比穿运动鞋低一些。

没有谁在这些时候重新算过一遍。身体像一个很老的账房先生，只要条件一变，账就跟着改，改得悄无声息。

这也是为什么，换了一双不合脚的鞋，你的整个走法会跟着变。比例是一张网，牵一个结，全网都动。

◆ 五、三种说法，轮流站在前头

现在，把三种说法放回同一次走里。

你走在湖边那条小路上。前面有一个水坑。

这一刻，记号站在前头：这里不能踩，那块砖才能踩。你的眼睛找到那块砖，脚尖对准它，落下。落点是一个点，不能含糊。

过了水坑，路又平了，直了，长了。

这一刻，接续站在前头。左脚右脚，一步跟着一步，你不再看脚，也不再想，眼睛看向远处的树。一步接着一步，像水流一样。

走了好一阵，身体热了，步子顺了。

这一刻，比例站在前头。步长和步频自己调好了位置，手臂的摆动恰好和腿的节拍合上，整个人像一台调好的钟。你没有一个脚印可以指出来，没有一个「接着」可以数出来，可你知道自己走得很顺。

然后，前面又出现了台阶，或者一只横穿小路的猫。记号又站到前头去了。

三种说法，一圈一圈，轮流站在前头。

这里要提醒一句。前一章讲的三种样子（一颗一颗、一起一伏、一整片），和这一章的三种说法（记号、接续、比例），有亲缘，却不是一一对上的。

样子，是事情本身长成什么模样。说法，是这件事被抓住、被记下来的方式。同一步里，样子在转，说法也在转，两套轮转缠在一起，并不是同一件事的两个名字。你可以把它们想成两条互相绕着的绳子：绕在一起，拧成一股，却各是各的绳。哪一个配哪一个，本书的读法是：有近亲，没有硬配，待验。

和前一章一样，三种说法里，没有谁长久坐庄，也没有谁长久缺席。

再用一个十五秒的例子，把三种说法并排看一遍：过马路。

绿灯亮了，你抬脚。这一刻，记号在前头：马路边那一条白线，是起点；对面那一块盲道砖，是落点。你的眼睛已经把两个点都认下了。

走到马路中央，一辆电动车擦着你右边过去，你的脚步下意识地顿了一拍，又接上。这一刻，接续在前头：断了，重新接。

快到对面时，绿灯开始闪，你不自觉把步子放大了一点，节奏提了一点，刚好在灯变红之前踏上了路沿。这一刻，比例在前头：一套步长和步频的账，被你的身体当场重算了一遍。

十五秒，三种说法转了一整圈。

中国话里，其实早就给这三样各留了一句成语。「一步一个脚印」，夸的是记号：每一步落在实处。「走一步看一步」，说的是接续：一步接着一步，下一步由上一步带出来。「步调一致」「不紧不慢」，讲的是比例：快慢大小，彼此相配。

老话里分得这样清，说明这三样东西，本来就是人人天天用着的。

为了对照，也给三种说法排一张小表：

说法	家常说法	走路里的模样	独占时
一个个记号	一个就是一个，能数，能换	落脚的点	僵，走成一盘棋
一串接续	这个之后是那个	左右交替，绊了就补	走过了站
一套比例	谁和谁相配的账	步长、步频、手臂的摆	人不在场

走，是三种样子轮转，也是三种说法轮转：一个记号接着一个记号，一步接续一步，最后在一套比例里稳住。

◆ 六、婴儿学步：先记号，再接续，最后比例

想知道三种说法有没有先后，最好的老师是一个刚学走路的孩子。

豆豆一岁零一个月的时候，第一次放开手，自己走了三步。黎晓和林溪都在，黎晓掏出手机拍，手抖得没拍清，林溪在旁边哭得比孩子还凶。

他们后来想起来，那一刻的豆豆，不是在走，是在「踩」。

一步，站住，摇一摇，像要倒，扶住沙发，再一步。每一步都是一个单独的事件，每一步都是一个孤零零的脚印。他的眼睛，死死盯着自己的脚尖。

这是记号先清楚。

过了两三个月，他能连着走五六步了。不再一步一停，而是一步带着一步，摇摇晃晃往前冲，直到撞进大人怀里。

这是接续连上了。

但他走得很怪：腿岔得很开，步子短而碎，一个劲往前冲，停不下来。有时候他走得太急，脚追不上身子，一头栽下去。

比例没有稳。

再往后，他的步子一年一年变化：腿并拢了，步子放长了，手臂开始前后摆动，节奏匀了。要到七八岁前后，才接近成人的走法〔核：大意〕。

走了差不多五六年，比例才安下心来。

你看，次序是这样的：先有一个一个能踩实的点，再有一步接一步的串，最后才有一套能让人省力又不费神的比例。

这个次序，不是谁规定的，是身体一路发生出来的。

它还有一个有趣的后续：学任何新的走法，都会把这个次序重走一遍。

豆豆五岁的时候，迷上了在花坛边的石沿上走。石沿只有一只脚掌那么宽，他张着手臂，一步一步，眼睛盯着脚尖。

你看，他又回到了「踩」：一步，站稳，再一步。每一步又成了一个孤零零的脚印。记号，重新站到了最前面。

到他在石沿上走得熟了，不再低头，边走边和旁边的小朋友说话，说明接续和比例都追上来了。

大人也一样。学高跟鞋、学滑冰、学走台阶很窄的山路，第一步都是记号。

这个先后，是走路的一条老规矩：新的东西，总是从记号开始。

不过，每个孩子走得早晚不同，快一点慢一点，都很常见；这里讲的只是一个大致的次序。关于孩子发育的担心，请找儿科医生。

还有一件事，请留意。

豆豆刚学会走的时候，大人最爱做的一件事，就是替他「数」：走了三步，走了五步。这是在帮他抬起记号那一面，鼓励他。很对。孩子需要被看见一个一个脚印。

可是你若一直数下去，数到他十岁、二十岁，会发生什么？

这是后面要说的。

◆ 七、盲人的手杖

记号那一面，在一些时候，被迫站到最前头。

你有没有在街上见过用盲杖走路的人？

他们的杖尖，在地上轻轻点着。点一下，听一下，摸一下：这里有，这里没有；这里硬，这里软；这里有一道沿，这里有一个坑。

杖尖的每一次点地，都是一个记号。「此处无物」「此处有阶」。一个一个点，清清楚楚。

走在盲道上的人，不会含糊地「大概走过去」，而是一点一点地确认。

在定向行走的训练里，有一种常见的教法。杖在身前画一个弧，左右摆动，和脚步配着拍子。杖摆到左边的时候，右脚正好迈出去；杖摆到右边，轮到左脚〔据定向行走训练的常见教法，大意〕。

这样，杖尖每一次点到的地方，正好是下一只脚将要落的地方。杖替脚先探了一步。

这就是三种说法在一起使用：每一点是记号；左右交替是接续；杖的摆幅与步子之间的配合是比例。

去年秋天，黎叔在路口等红灯，旁边站着一位用盲杖的中年人。绿灯亮了，那人的杖尖在路缘上点了两下，抬脚下了路沿。黎叔本来想伸手扶一把，看了看，把手收回去了。

那人走得比许多人都稳。

杖尖在前面一下一下地说话，他的步子跟在后头，一步不乱。黎叔在旁边走了十几步，忽然觉得，自己平日里那么大大咧咧地走，反而是借了眼睛的光。

梅洛-庞蒂也讲过盲人的手杖（《知觉现象学》〔核：大意〕）。大意是：熟练的盲人，感觉到的不是「手里握着一根杖」，而是「杖尖碰到的地面」。杖，成了身体向外伸出去的一段。

这是个很深的看见：工具用熟了，就从「手里的东西」变成「身体的一部分」。

可在这里，我们要借这个例子，看另一件事：记号坐庄，不一定是坏事。

对盲人来说，记号在前头，是应该的，是必须的。因为眼睛不在，别的东西替眼睛做记号。他的接续和比例没有消失，只是记号站在了最前面，另外两面在后头托着。

今天，这根杖还多了几个帮手。有的手机程序，能把摄像头拍到的东西，用话说给人听：前面三米有一个台阶，右边是一辆停着的车。

这些话，也是记号。一句一个，说完一个，再说下一个。

这是「暂时坐庄」。

身体有一种本事：需要谁站前头，谁就站前头；需要的事做完了，棒就交出去。盲人走到一条熟悉的直路上，杖慢慢摆得轻了，步子慢慢匀了，接续和比例又回到了前头。

还有一件事，天天走同一条路的盲人最清楚。

走得久了，路上的记号会一个一个沉到身体里去：第七块砖有点松，转角那棵树的树根拱出来了半截，菜摊前面的地总是湿的。这些东西，不必再用杖去问，脚到了那里，自己就放慢。

这是记号被留了下来，回头改了下一次的走。本书往后管这个叫回写。眼下只要记得，记号不光是用来确认的，它还是后来长进身体里的东西的起点。

问题不在于记号站在前头，而在于它站在前头，却不肯下来。

◆ 八、柏格森：运动不是脚印拼出来的

说到记号，就绕不开一位法国哲学家。

柏格森在《创造进化论》（1907）里，对我们脑子里的一个老习惯，下过很重的话。他说，大意是：人的头脑，习惯把运动切成一张张静止的小片，再一张一张地放过去，以为这样就得到了运动。他管这叫思想的「电影放映机」（《创造进化论》第四章〔核：大意〕）。

古希腊的芝诺说过一个有名的难题：飞着的箭，每一刻都在一个地方，每一刻都不动，那它怎么飞起来的？柏格森的回答是：因为你先把飞行切成了许多个「一刻」，每个「一刻」里的箭当然不动；可飞行本来就不是许多个不动的点拼出来的，它是一整个绵延的东西。

你可以拿豆豆爱看的动画片来想这件事。

动画里的小狗在草地上飞跑，毛发飘着，四条腿翻飞。不过你要是翻开画师的分镜稿，一页一页都是静止的狗：一张前腿伸出，一张后腿蹬地，一张四脚离地。

一张一张的静画，被放映机快快地放过去，你的眼睛看到的是「跑」。

柏格森说的就是这个意思：我们把运动切成片，再靠头脑的放映机把它「放」回来。至于这「放」的功夫是什么，切片里一点也找不到。

先说他对在哪儿。

他看见了一件很要紧的事：走一步，不是把一串脚印拼起来。

你把沙滩上的脚印拍成一张张照片，再排在一起，得到的是一排脚印，不是走路。走路是脚印之间那些没留下来的东西：身体翻过去的劲，重心的移动，肌肉的松和紧。这些，照片里没有。

用本书的话说，就是只有记号，没有接续，没有比例。他看到这一点，是对的。

他还给了一个公道：他并不否认头脑切开来看有实际的用处，人要行动，就得切；他说的是，切下来的东西，抓不到运动自己的本性。

这一条，本书完全接过来。

再说他停在哪里。

他从「记号抓不到运动的本性」，一路走到了「要把记号这一面整个放下，用另一种直观去贴着绵延」。记号，在他那里，成了需要被越过的东西。

可是走路恰恰要三种说法轮流。

没有记号，脚不知道往哪里踩。黑楼梯里数台阶的豆豆，需要记号；盲杖点地的人，需要记号。没有这一面，接续和比例都无处落地。

更要紧的是，在本书的读法里，记号是下一拍回头改路的时候，能够指着说「就是这里」的东西。回写要写在某个具体的地方，没有记号，回写没有地方落笔。这一条，本书标为待验。

你看一看乐谱。

乐谱是一排小黑点，是一排地地道道的记号。不过没有谁因此说，音乐就是那一排黑点。乐手拿到谱子，把黑点一个一个演奏出来，演奏出来的东西，谱子上一个也看不见：气息、轻重、停顿。

舞也有舞谱。画着脚印和箭头，标着哪一拍抬哪只脚。舞者拿着舞谱学，学熟了，把谱子放下，跳起来。

记号在这里的位置很清楚：它是留下来的东西，是教人的东西，是下一次再走时可以回头对照的东西。它不是运动本身，可是没有它，运动留不下痕迹，也传不到下一个人身上。

他停下的地方，正好是接着要走的一步：记号不必打掉，它需要的是轮转。

◆ 九、只剩一种说法的走

和上一章一样，要看清楚轮转的好处，最好看它断掉的样子。

先说只剩记号。

你学过交谊舞吗？第一个月，老师教你基本步：一二三，二二三。你的脑子里塞满了脚位，左脚在前，右脚在后，重心在哪只脚，下一个落点在哪里。你每走一步，都在想「这一步对不对」。

结果是什么？舞没有跳起来，跳成了一盘棋。每一步都对，整支舞很僵。

这是记号独占：一个点接着一个点，点和点之间没有水，也没有流。

再说只剩接续。

下班路上，你一边想着明天的会，一边走。走着走着，抬头一看，已经到了家门口，一路上什么也没留下。哪个路口，红灯还是绿灯，是不是路过了便利店，一概不记得。

这是接续独占：一步接着一步，像水流一样顺，不过没有一个点是被你踩实过的，也没有一个比例被你感受过。你走过了，又好像没走过。

有时候你一走神，就走过了站。这就是接续一个人在场的结果。

最后说只剩比例。

有些人走路，心里装着一个数：每分钟一百二十步。手机里开着节拍器，耳机里「滴、滴、滴」，每一步都踩在拍子上。走得很匀，很标准。

可他的眼睛不看路，耳朵不听风，每一个脚印没有人认领。走到后来，走成了一台跑步机上的刻度。

这是比例独占：数字是对的，人却不在场。

三种断掉的样子，其实都不陌生。

你若回想一下自己，一定有过其中一种。学一样新东西的时候，记号独占；做一件做熟了的事的时候，接续独占；被一个数字追着走的时候，比例独占。

这三种断掉的样子，各有各的味道。记号独占，是紧。接续独占，是空。比例独占，是冷。

紧、空、冷，你的身体比你的头脑更早知道。

今天，这三样都有机器帮着放大。计步器和打卡软件，帮记号独占；导航和语音助手，让人一路只管跟着、什么也不用接；节拍器和各种数据报告，让比例坐到最前头。每一样都很好用，每一样都在悄悄替你选了一种说法。

它们都不可怕。可怕的是长久。一种说法长久站在前头，另外两种长久被压在下面，走，就慢慢变成了别的东西。

◆ 十、手表里的步数

现在回到你的手腕上。

一块智能手表，或者手机里的计步功能，做的是一件很简单的事：每一步，加一。

它抓的是什么？抓的就是记号。每一次落脚，被它认出来，变成一个「一」，一个「一」往上加。到了晚上，屏幕上亮着一个数：八千三百二十一。

这件事本身没有错。上面讲过，记号让模糊的事变具体。你知道今天走了多少，比「大概走了不少」有用。有些人靠这个数，从久坐里站了起来。这是它的好处，本书不抹掉。

只是，请留意接下来会发生什么。

这个数，会被存下来。存下来，就能比：比昨天多，比上周少。比了，就有了好坏。有了好坏，就有了目标：今天要到一万。

记号还有一个前面没讲的脾气：一旦存下来，就能拿去算账。

「一个脚印」本来只是一个点。「八千三百二十一个脚印」就成了一个数。数可以加，可以比，可以画成曲线，可以排名次。点与点之间那些说不出的东西，没有一样能跟着进账本。

所以越是靠账本过日子的地方，记号越容易被抬到最前头去。

这个「一万」，是从哪里来的？

常见的一种说法是：上世纪六十年代，日本有一家公司卖一种计步器，名字就叫「万步计」，后来「一万步」才慢慢成了人人挂在嘴边的目标〔待核：出处〕。意思是，这个整数，是起得好听，不是量出来的。

身体并不知道什么叫一万。

黎叔也走一万步，可他不是数出来的。他绕湖三圈，大约就是那个数。他数的是圈，不是步。圈里有长椅，有木桥，有上坡，每一圈都不一样。

同样是一万，一个是一堆「加一」，一个是三圈有景色的路。

有了目标，就有了排名。微信运动里，一排朋友的名字，后面跟着各自的步数，从高到低。你的名字在第七位。

然后，走路的样子悄悄变了。

你不再是为了去哪里而走，而是为了凑那个数。你会在睡觉前绕客厅走两圈。你出门前先看一眼表，看缺多少。你走在路上，每隔一会儿，低头瞄一眼手腕。

记号，被抬起来，坐了庄。

接续还在，比例也在，不过它们被压到了后面。你的脚下是什么路、风是什么味道，一概模糊了。

这是一个开始，不是终点。

先记下一句：手表计步，是把记号抬起来坐庄的开始。第 8 章会回到这里。到那时候你会看到，当记号坐庄的人，又遇上另一种长久的坐庄，会发生什么。

还有一件事，关于机器。

今天的 AI，特别擅长两样东西：记号和比例。它能把你每一步的数据收起来，算出你的步频、步长、左右脚的差异，给你一份漂亮的「步态报告」。它说，你的左脚比右脚落地重百分之四，你的步频偏低。

这些数据，没有一条是假的。

可它拿不到的是接续：那一步接着一步、你自己也说不出的「顺」。它只能从外面看见一串脚印，看不见脚印之间的水。

这并不是机器的毛病，是它站的位置。它在看账，不在走路。

再往前一步，有的程序还能替你「编」一份走路计划：每周几次，每次多少步，步频多快，哪天加量。这些建议写得井井有条，每一条都有记号，有比例。

只是计划里没有那一段：你正走着，忽然被一棵开花的树拦住了脚，站了五分钟。那五分钟，哪一种说法也写不进去，可是它常常是一整天里最像「走」的五分钟。

◆ 十一、回到那段黑楼梯

现在，回到小区那段黑楼梯，把三种说法一遍一遍对上。

灯灭了，豆豆摸黑往下走。

这时，记号站在了最前头。因为眼睛暂时不管用，身体只好一个脚印、一个脚印地确认：这一级在这里，下一级在那里。数着数，是在帮记号。

数到第三级、第五级，豆豆的脚渐渐熟了。

接续慢慢站了出来。他不再需要一级一级地数，脚自己知道「下面还有」。身体里那条「下一个该来了」的线，往前探，探到了，又往前探。

这时候，如果他不再出声，只是一步一步往下走，说明接续接手了。

到了转角平台，他踩上了平坦的一块。脚心一松，数断了。

这一下，是比例的提醒。平台和台阶，是两套比例。台阶是每一级一样高，平台是一整块平的。他的身体进入平台的时候，立刻调整了：步子放长一点，重心提一点。

转了身，又是台阶。

数到十五，没有第十六。

这一下，三种说法全乱了：记号没有按时到，接续的线探了空，比例的节奏被打断。他慌了。

可是黎叔一句「还有一级」，让他又接上了。

用导论里留下的三个小问，把这段黑楼梯问一遍。

谁在坐庄？开头是记号，中间是接续，到平台上是比例，最后被一个意外打断，又回到记号。

缺席的是哪一面？没有哪一面长久缺席。每一种说法，都在三五级台阶之内，被轮到过。

往上一层呢？从一次下楼，到一个晚上，到一个人走了几十年的楼梯，这个轮转还会不会一直转下去？这是后面几章的事。

看，一段黑里的楼梯，三种说法转了好几圈：记号起头，接续接手，比例调整，再被一个意外打断，再回到记号。

没有谁长久坐庄。

倘若这时候，黎叔不是说一句「还有一级」，而是递过去一块表，说：「你看，已经下了十五级，还剩一级，你今天的目标是下完三十二级」，会怎样？

豆豆低头看表，脚下就空了。

林溪后来听说这件事，笑着说，她带学员做力量训练，也是这样。一开始总要数：一下，两下，三下。数是给别人看的，教练要靠它判断你做了多少；可是真到了最后几下，她会让学员不要数，只管感觉。数到后来，脚下的劲就散了。

数，是个好东西，不能一直数。

◆ 十二、放回日子里

回到小区那天晚上。

倒完垃圾，爷孙俩摸黑往上爬。这一回，黎叔没有叫豆豆数。他让豆豆把手搭在墙上，说：「听听你的脚。」

豆豆一级一级往上走，慢慢地，不数了。到了五楼，他忽然说：「爷爷，我知道了，它们是一样高的。」

「什么一样高？」

「台阶。每一级都一样高。我的脚知道。」

黎叔没说话，只是用手拍了拍孩子的背。

灯在这个时候亮了。楼道里一下子白得发亮，台阶、扶手、墙上的小广告，一下子都回来了。

豆豆眯着眼，说：「亮了，就看不见了。」

「看不见什么？」

「看不见脚。」

这句话，豆豆自己也没弄明白，不过他说得对。灯一亮，记号退了下去，让位给了更要紧的东西：去哪里，回家。

接下来是一个明天就能试的小办法。

找一段你天天走的路，比如从地铁站到公司，或者从小区门口到菜市场。明天走这一段的时候，只做一件事：数一遍。从你出发的第一步开始，在心里数，数到一百，再不数了，让脚自己走。

走完以后，回想一下：数的那一百步里，你的脚在哪里？不数以后，你的脚在哪里？

大多数人会发现，数的时候，脚变得很清楚，也很重；不数以后，脚消失了。

这一重一轻之间，就是记号和接续换手的地方。你看见了它，下次手表震动的时候，你会多一份分寸。

还有一个小办法，更简单：走一段平路，把手插进口袋里，走一百步；再把手拿出来，自然地摆，走一百步。感觉一下两次的步子哪里不一样。这是比例的一个小实验。

给老师和家长，还有一个做法，写在这里备用。

孩子学一样需要平衡的东西，比如走平衡木，比如骑车，比如在窄窄的石沿上走，别急着催他「快一点、顺一点」。让他先踩实每一个点，这是记号的功课；等他自己能一步带着一步，再去谈节奏。次序错了，孩子会又慌又僵，大人也跟着着急。

次序对了，催都不用催，他自己就顺起来了。

晚上，黎晓下班来接孩子。豆豆抢着讲停电的事，讲到「亮了就看不见脚了」，黎晓笑了，下意识地抬起手腕，看了一眼表。

屏幕上亮着一个数。他停了一下，又把袖口拉了下来。

只是一个很小的动作。黎叔看见了，什么也没说。

数的时候，只数一百步就够了。数得太久，你会开始觉得走路是个任务。这一点，第 8 章还要回来。

走路里的三种说法，是一个记号接着一个记号，一步接着一步，最后在一套比例里稳住。三种说法轮流站在前头，谁也不长久，走才是顺的。

带 走 的 话

走路里有三种不出声的说法：记号、接续、比例，轮流站在前头；数得太久的时候，要让脚自己走。

小　账

谁在坐庄：一次走里，记号、接续、比例依次坐庄，没有哪一种长久缺席；手表计步只是让记号多坐了一会儿，还不算长久。

往上一层呢：在「一次走」这一层，它是走；若把步数变成每天的目标和排名，在「一年」这一层会看到什么，第 8 章再说。

想 一 想

1. 你每天走的那一段路，上一次是哪一天，你发现自己「走到了，却什么也没记住」？那一刻，是哪一种说法在独占？
2. 你手机里或手腕上的步数，上一次让你改变了出门的路线，是什么时候？

◆

03

第3章

六步一圈：为什么走进不了九步

◆ 一、你一定有过这样的时刻

黎叔六十三岁，绕着小区旁边的湖走了十年。

有一个周日傍晚，黎晓陪他走。走到第三圈，黎晓随口问：「爸，这一万步里，哪一步最难？」

黎叔想了想，说：「没有。」

黎晓以为父亲在敷衍，就没再问。又走了半圈，黎叔自己补了一句：「要说有，就是刚出门那一百步。过了那一百步，脚自己知道。」

这句话，请你停一下。

「脚自己知道」，说的不是脚里装了一套程序。说的是：每一步落下去，都有一个回答等在那里。稳，或者不稳。稳，就接着走；不稳，脚踝悄悄调一下，再走。一万步，就是一万个这样的小回合，没有哪一个回合留到明天。

你大概也有过这样的时刻。开了十年车的人，倒车入库，一把方向就进去了，让他说，他说不出自己看了哪面镜子。做了二十年饭的人，抓一把盐，不用称，每次咸淡都差不多。敲了一辈子键盘的人，眼睛盯着屏幕，手指自己在打字，你问他「y 在哪一格」，他反而要愣一下。

这些事做起来很轻。轻，是因为里面有一个小小的圈，转得又快又顺。转完一圈，什么也不剩，立刻转下一圈。

黎晓那天晚上回到家，坐在沙发上想了很久。他自己写过三年代码，也写过三年需求文档。有一阵子，他每天早晨打开电脑，十分钟以内就知道今天的活要怎么排。排完以后，一天过去，什么也没留下，也什么也没出错。

他当时觉得这是成熟。后来才隐约觉得，里面少了一样东西。少了什么，他说不上来。

本章要做的，就是替他把这个「说不上来」说出来。

这一章，就把这个圈拆开看。看清它有几步，每一步干什么。然后问一个看上去有点怪的问题：一个转得这么顺的圈，为什么长不出一样新东西？

◆ 二、一步里的六个小动作

先从一步路说起。

你抬起右脚，脚还在半空，身体已经在猜了：前面的地是平的，大约在这个高度。这是第一个动作，**猜**。

脚落下去，脚掌碰到地面。这是第二个动作，**做**。

脚掌碰到地的那一瞬间，哪里先着力，哪边偏重，地是硬是软，有没有一粒石子，一并传回来。这是第三个动作，**看**。看，不一定用眼睛。皮肤、关节、耳朵深处管平衡的那一小块，都在看。

接下来，身体对这份看见有个回应：重心往左挪一点，膝盖松一点，脚踝紧一点。这是第四个动作，**回话**。

回话落实到下一步里，下一脚的落点就偏了一厘米，或者力道轻了一成。这是第五个动作，**改**。

改完了，左脚抬起来，新的一轮开始。这是第六个动作，**再来**。

猜、做、看、回话、改、再来。六个动作，一个圈。本书把它叫作**六步**。

你会说，这也太细了，谁走路想这些？

没有人想。这正是要点。六步不是你一步一步去执行的清单，是每一步路自己带着的样子。就像一壶水烧开，不需要水先去学物理。

再换一个地方看。你在厨房里炒一盘青菜。油热了，你猜火候：现在下菜刚好。菜下锅，哧的一声。你看——叶子的颜色，锅边冒出的气，声音的粗细。看到的东西马上变成手上的回话，锅铲翻快一点，火关小一点。下一铲就是改过的。一盘菜炒完，这个圈转了几十次，你自己一次也没数过。

手艺人更是如此。钳工锉一个平面：猜这一锉该削掉多少，锉下去；用手摸，用眼看，拿平尺压一下；知道哪边高了；下一锉往那边偏一点；再锉。黎叔做了三十多年钳工，这个圈在他手里，转得比在脚下还快。

六步，说白了，就是「试着做一下，看看对不对，对不上就改，改了再来」。

有两件事，请你先放在心里。

第一件，这个圈很小。小到每一圈只管眼前这一步，不管明天，更不管明年。

第二件，这个圈很快。快到每一圈转完，下一圈已经在转，中间没有空隙让什么东西留下来。

小，加上快，就是走的脾气。后面几乎每一句话，都是从这两个字里长出来的。

只是这个圈转得很小，小到当事人自己都不觉得它在转。

拿湖边来说。黎叔走到第七圈，脚下有一颗小石子，鞋底踩上去，脚掌一歪。

这一歪，只有零点几秒。脚踝先觉出来，膝盖跟着松，身体往另一侧轻轻一让，下一步的落点往外挪了半个脚掌，石子就过去了。

黎叔自己没有觉得出了什么事。他的步子没有乱，呼吸没有变，嘴里还在跟旁边的老邻居说着菜价。

你看，一次小小的意外，在六步里被吞下去了。吞得干净，不留痕迹。这就是当场结清的样子：事情发生过，账没有留下。

◆ 三、三面也在六步里轮着坐庄

第 1 章说过，走的时候，身体的三种样子轮流坐庄：一颗一颗站得住，一起一伏接着走，一整片连成一体。现在把六步放在这三种样子旁边看，会看到一件有意思的事。

大致可以这样对上（这是本书的说法，标一个「待验」）。

做的那一刻，脚落下去，要站得住，这是「一颗」在当家：此时此地，一只脚，一个支点。看的时候，要把脚底、脚踝、重心、地面的倾斜都收拢到一起，这是「一整片」在当家。猜和再来，是一步接着一步，一个节拍接着一个节拍，这是「一起一伏」在当家。

没有哪一面长久霸着中心。「一颗」当家不过半拍，就把中心交给「一起一伏」；「一起一伏」当家不过半拍，又交给「一整片」；再落回「一颗」。

这就是为什么走起来不累。累，往往是某一面被抬得太久。走里没有这一回事，三面轮着坐，每一面都只坐一小会儿，坐完就让。

你可以用一个很小的办法体会。站在原地，抬一只脚，落下，再抬另一只脚，这样走十步。第一遍，你只盯着脚落地的那一下，盯得紧，你会发现身体变僵，步子变小。第二遍，你只盯着步子的节奏，数一二一二，你会发现脚步变得

机械，像在踩拍子。第三遍，你什么都不盯，让整个身体和地面、空气一起走，你会发现步子又顺了。

前两遍，是你自己把某一面抬上去，当了庄。第三遍，是三面回到了轮转。

所以六步一圈里，不只有六个动作，还有三面在悄悄换班。换得勤，换得匀，圈才转得稳。

也因此，走的圈里没有「缺席的一面」。三面都在，每一面都有机会。这一点，等到第 5 章讲跑的时候，你会看得更清楚。

现在可以顺口记一笔，免得后面忘了：走的特征，一句话，是「三面轮转，哪一面也不长久」。后面讲跑，讲的就是这句话被打破的样子；讲休，讲的是这句话之外的另一件事。

◆ 四、每一步当场结清

六步有一个特点，请你记住，整章都靠它。

每一步，都在当场结清。

结清，是说这一步里冒出来的偏差，都在这一步里被处理掉。脚偏了一厘米，下一脚改回来，这一厘米就算了结，不留到后面。锉高了半丝，下一锉削掉，这半丝就算了结。

所以走了一万步，不会有一万步的偏差堆在一起。每一步都近乎从头开始，只带着上一步的一点点教训。

你家里的恒温器，就是这么干的。屋里降了半度，它就开一会儿暖气；升了半度，它就关掉。它不会等到屋里冷得结了冰才动手，也不会让暖气一直烧到屋里闷热。小偏差，来得勤，去得快，没有哪一笔账拖到明天。

再用一个家常的比方。有两种人管钱。一种人，每天晚上把当天的账平掉，多一块少一块都对清楚，睡觉的时候账上是零。另一种人，月底才对账，一对，窟窿已经大得没法补。

走，是第一种人。一天一平，一步一平。

这样的人不容易出大事，这是明摆着的好处。

可是请你再看一眼这个好处。一个每天把账平到零的人，手里有没有一笔攒起来的大钱？没有。他没有亏空，也没有积蓄。他把每一天都过成了刚好够用的一天。

这个「刚好够用」，是下面所有话的伏笔。

还有一层，请你顺手看见。当场结清，需要一个条件：偏差要小，要来得勤。偏差一大，一步结不清，就得带到下一步；带到下一步，下一步又有自己的新偏差，两笔叠起来，圈就乱了。

所以走的人，天生会把步子放得小。路不熟，走小步。冰面上，走小步。心里没底的时候，也是小步。

小步，是在给每一次结清留出余地。

老人家走路，常被年轻人笑「慢吞吞」。其实慢吞吞里有一套很老的算法：把每一步的风险压到自己当场能收拾的大小，收拾完了再走下一步。年轻人嫌它慢，是因为年轻人的身体经得起大偏差；经不起的人，自然就走成了小步。

小步走得久，大步走得远，这两句话都对，只是它们回答的是两个不同的问题。

◆ 五、庖丁的刀十九年如新

古人早就把这个圈看得很清楚，写在《庄子·养生主》里，就是庖丁解牛。

庖丁给文惠君宰牛。手一抬，肩一靠，脚一踩，膝一顶，刀进去，哗哗地响，节奏合着乐曲。文惠君看呆了，说：「好啊，你的技术怎么能到这一步？」

庖丁放下刀，说，大意是：我喜欢的是道，比技术更进一层。我刚学的时候，眼里看到的是一整头牛；三年以后，看到的是牛身上一块一块的结构；到了现在，我不用眼睛看，用心神去碰。感官停了，心神自己在走。顺着牛天然的纹理下刀，顺着骨节的空隙走刀，筋骨交错的地方从来不去硬碰（《庄子·养生主》，〔核：大意〕）。

他还说了一个数。好厨子一年换一把刀，因为是割肉；普通厨子一个月换一把刀，因为是砍骨头；他这把刀用了十九年，宰了几千头牛，刀刃还像刚从磨刀石上拿起来一样（同上，〔核：大意〕）。

请先把公道还给他。

庖丁讲的，是走的最高处。他的每一刀都在当场结清。遇到筋骨交错的地方，他自己说，看出难处，心里警惕，眼神专注，动作放慢，刀轻轻动一下，肉就哗地散开了（同上，〔核：大意〕）。难处来了，他慢下来；难处过去了，他又顺起来。这里没有一处是硬撑，没有一处是蛮干。

所以刀十九年如新。

这一点，凡是做过手艺的人都认得。老木匠推刨，老裁缝走线，老司机过弯，说到底都是庖丁这个圈。在这个圈里，人和工具、和材料，几乎融成一件事。

他停在哪里呢？

请留意故事里的数字：几千头牛。几千头牛，他一头一头，用同一套手法，宰得一次比一次好，一次比一次顺。顺到最后，他的好，是同一个好的无数次重复。

文惠君听完，说自己从中悟到了养生。这个收获很大。可是你看，庖丁没有在这几千头牛里宰出一种全新的宰法。他也没有想过要宰出新的。他守住的，是同一个圈的越转越稳。

这样的好，叫作**1 到 N**：同一样东西，从一，铺到很多，磨到很熟。

顺便说一句：庖丁这个故事，两千多年来一直被当作养生的故事来读，读的人觉得好，是因为它说了一个很多人想要的东西：用同一把刀，一辈子不磨坏。

这个愿望，本身就是走的愿望。

《养生主》里还有一句，值得抄下来。庖丁说，大意是：骨节之间有空隙，刀刃却薄得几乎没有厚度，用没有厚度的刀刃，走进有空隙的骨节，宽宽绰绰，刀刃走起来必有余地（同上，〔核：大意〕）。

「顺着缝走」，是走的全部手法。碰到硬的，绕开；碰到缝，就进去。力气用得最省，刀也用得最久。

这是一种极高明的活法。它的高明，在于从来不去撞那面墙。

它没有错。人确实需要一辈子不磨坏。只是读到这里，请你同时看见，这个愿望是有边的：它保证了刀不坏，没有保证刀会变成别的东西。

◆ 六、师徒之间传的是什么

手艺怎么传下去的？看看黎叔当年的车间，就明白了。

老师傅带徒弟，很少讲道理。他只做一件事：让徒弟锉完一个面，拿平尺压一下，看光从哪里漏出来。漏光，就是看；知道哪边高，就是回话；下一锉往哪偏，就是改。

徒弟刚来的时候，一锉下去，不是高了就是低了，满头大汗。三个月以后，手不用看尺子也有数了。三年以后，师傅递给他一块新料子，他一锉下去，心里已经有底。十年以后，他成了车间里最稳的一双手。

这一路，传下去的不是一条条规则，是一个越来越快的圈。徒弟的猜越来越准，看越来越早，改越来越小。

老师傅常说的一句话是：「手上有数了。」这个「数」，不能写在纸上，却是真的。它是几万次小回合沉下来的东西。

你看，这里面其实有一点点回写：圈转了几万次，手上的老茧厚了，手感细了，眼力准了。可是请你看这个回写有多小。它只是让下一圈转得更顺，并没有改掉圈本身的样子。锉刀还是那把锉刀，平尺还是那把平尺，一块平面还是一块平面。

所以师徒相传，传的是熟，不是变。

再往前想一步。一门手艺传了三代、五代，每一代都做得比上一代更精细，更稳，更少出错。这是走的积累。

可是如果你翻开任何一个行当的历史，会发现真正改变这个行当的东西，往往不是在这条熟路上长出来的。

（这句话不要读得太满，它的意思是「往往」，不是「一定」。每个行当里都有熟路上自己长出新东西的例子，只是不多。）它们多半是在行当边上，由一个不太守规矩的人，撞出来的。这一点，第 7 章会细讲。

在熟路上，每一代人把前一代的东西磨得更光。光，是走给的；新，要另找出处。

一个车间里要做的，正是一模一样的零件，一百个，一千个，一万个。熟，就是这个车间的全部本事。没有人该为此抱歉。

◆ 七、常规科学也在转这个圈

这个圈不只是手艺人的事。科学家的大半辈子，也在里面。

科学史家库恩在《科学革命的结构》（1962 年）里，给平常日子里的科学起了个名字，叫「常规科学」。他说，大意是：绝大多数时候，科学家并不是在推翻什么，而是在一个大家都认的框架里解谜。算一个更精确的常数，测一种合金的硬度，把一个已知的理论套进一个没人算过的情形。

这些谜，答案大致能预料。难的是怎么一步一步算出来。

你看，这是不是又一个圈?

猜，是提出一个假设；做，是做实验或者推导；看，是看结果和预期差多少；回话，是把差距交还给理论；改，是调整参数或者方法；再来，是下一个实验。

每一圈，当场结清。结不清的，叫作「暂时没解开的谜」，先放一放，不算框架的错。

这样的科学，积累得很快，也很扎实。今天用的手机、疫苗、桥梁，几乎都是它的成果。

库恩没有贬低它。他说，它是科学的日常，是科学能一层一层向前积累的原因。本书同意这一点，而且想再添一句：它是走。

它走得很好，所以才能走很久。

你若想看常规科学的圈长什么样，可以随便走进一个实验室。早上八点，博士生来了，打开仪器，昨天的样品还在架子上。他照着实验记录本上写好的步骤，一步步做。做完，看数据，跟预期的曲线比一比。有一个点偏了，他回头查是不是试剂放久了。查清了，重做。

一天下来，他没有推翻什么，也没有发现什么，只是把一个小数据从「差不多」磨到了「很准」。

这样的日子，占了一个科学家一生的大部分。没有这样的日子，也就没有后来那些被人记住的大日子。

这像是一场很大的填字游戏。格子是大家公认的，规则是大家公认的，缺的是几个字。填对了，皆大欢喜；填不上，先空着，别处的字填多了，也许自然就有了线索。

没有人会因为一个格子填不上，就把整张纸撕了。至少，在大多数的日子里不会。

可是库恩真正要说的，是后半句：常规科学做得越久，框架里解不开的怪事越多。这些怪事一个一个按「暂时没解开的谜」放到一边，放到有一天，实在放不下了。到了那一天，才有科学革命。这半句，本书留到第 7 章。

◆ 八、改和变，差在哪里

读到这里，你可能有个疑问：走里不是有「改」吗？既然会改，为什么改不出新东西？

这是个好问题。「改」和「变」，是两回事。

改，是在原来的形状里挪一点点。脚的落点偏一厘米，锉刀多削半丝，盐少放一撮。无论怎么改，改完以后的东西，还是原来那个东西，只是更合适了。

变，是形状本身换了。一只毛毛虫变成蝴蝶，不是毛毛虫改得更好看，是它先整个散开，再重新长成另一个样子。

走里的「改」，全是第一种。为什么？因为改的幅度，被「当场结清」这件事框住了。每一步的偏差都小，所以每一步的改都小。小改动，只能让旧形状更服帖，撑不开旧形状。

用本书前面讲过的话说：走里的三拍，三拍都在，只是每一拍都轻。第一拍，路和土顶起来，顶得很轻；第二拍，形状被逼着变，变得很少；第三拍，变了的形状回头改路、改土，改得极细。这叫**正常运行**，不叫缺陷。

换一个角度看，也很合理。一个人要在湖边安安稳稳走一万步，最不需要的，就是每一步都「变」一下。每一步都变，他就走不了路了。

走的小改，守住的是同一个形状。变，需要另一种东西。

所以别再问「走怎么不多改一点」。走要是多改一点，它就不是走了。

走的本事，恰恰是把改控制在不伤形状的范围里。一旦改得大了，一步结不清，圈就会乱。乱，是走最怕的事。它的整套设计，都是为了不乱。

你看，走并不是不想变，是它被造成了一架不允许变的机器，因为它的用处是维持。

再给一个对照，帮你把这两个字记住。

你在手机上给一张照片调亮度，调多了，往回拉一点。这是改。你把这张照片拿去，和另外三张拼成一幅，裁成一个新的画面。这是变。

调亮度，随时可以做，做错了也没什么。拼画面，要先把一张照片「拆开」，是要冒险的：拆坏了，原来那张也没了。

走只做第一种。它不拆，所以也不冒险。

这是它的好，也是它的限。

你也许想问：那有没有一种走，一边走一边变？

有一种说法，叫「渐进的改良」。它确实存在，一点一点改，改了很多年，回头看，东西已经不太一样了。

本书要说的是：这样的变化，每一步看，仍是改；变是在很长的时间里累起来的，不是某一步里发生的。累起来的那个「很长」，在更高的一层看，已经不再是走，而是另一种东西。这是第 15 章要接着讲的事。眼下，请先把「某一步的改」和「很长时间累成的变」分开看。

◆ 九、六步为什么进不了九步

现在可以回答开头那个怪问题了。

先说清楚「九步」是什么。六步之后，再多三步：**分开，重新拼，升一层**。

分开，是把原来拼在一起的东西拆开，拆到能看见零件。重新拼，是把零件按另一种方式摆好，摆出一个原来没有的形状。升一层，是这个新形状站稳了，成了更高一层里的一块基本材料。

六步是一个圈，九步是一个台阶。圈转得再多，还在原地；台阶走上去，位置变了。

为什么六步一圈，走不上这个台阶？

因为这三步要用一样东西来付钱。这样东西，是**没有结清的东西**。

想想拆一座搭好的积木房子。要把它拆开，重新搭成别的样子，你得有一股力，把它原来的样子撞散。这股力从哪里来？来自房子里本来就拧着的地方：某一根梁受力太大，某一面墙歪得太久。这些拧着的地方，就是没有结清的账。

走里面有没有？

没有。走的每一步，都当场结清。该改的当场改了，该让的当场让了。它的账上永远是零，永远没有那根「拧着的梁」。

有人会反驳：日子久了，难道走里就攒不下一点毛病？比如鞋底磨偏了，步态歪了，膝盖暗暗吃了亏。

会的。可是请你看清，这种毛病攒起来，靠的是日复一日同一个方向的小偏差，不是走自己的结清机制出了岔子。这件事，本书放到第 14 章去讲，那是一个更高的层上的账。在六步这一层里，每一步还是结清了的。

所以走本身凑不出分开，也凑不出重新拼。它没有被逼到那一步，也不需要走到那一步。这不是它做得不够好，是它做得太好了：好到账上一分余额都没有。

要紧的话，请单独记下来：

走把账一步一步平掉，所以账上没有钱可以付给九步。

这也解释了一个常见的现象。

在身边找找看，大概每个人都认识这样的人：在同一家单位做了二十年，没出过大差错，也没拿过大成绩，人缘不错，口碑稳当，聊起事情来头头是道，只是十年前他说的话，和今天他说的话，几乎一模一样。

这样的人，并不比别人笨，也不比别人懒。他们勤勤恳恳做了二十年同一件事，越做越熟，却始终没有出过一个新东西。他们的圈转得太好了，好到没有任何东西被留下来，攒成那根拧着的梁。

这里有一个容易起的误会，请先清掉：这不是说，进九步的人比走的人聪明。

进九步，靠的不是聪明，是有一笔账没有被结掉。账没结，是因为圈转不动了，或者有人（有时是一个境遇）不让它被抹平。聪明的人，把账平得更干净，反而攒不下钱。

换句话说，九步不是走出来的奖励，是走卡住以后的一种出路。

再用搬家来打比方，帮你把「付钱」这件事看得更清楚。

一家人住在一套老房子里，住得很舒服，什么东西放哪儿都有定数。今天缺个钩子，装一个；明天灯坏了，换一个。这是走：小修小补，当场结清。

忽然有一天，家里添了两个人口，老房子装不下了。这时候小修小补就没用了。你得把家具全搬出来，在地上摊开，看哪些留，哪些扔，哪些要换个位置；然后租一套新的，把东西重新装进去，新家的格局和旧家完全不同。

这就是分开、重新拼、升一层。

注意，是「装不下」这件事，逼出了搬家。装不下，就是没有结清的账：一年又一年，小修小补没有解决人口的问题，反而把问题攒大了。

如果这家人永远只有两口，永远装得下，他们永远不会搬。他们不是不聪明，是不需要。

◆ 十、1 到 N 一点也不小

写到这里，你可能觉得，走被说得有点寒酸。请不要这样想。

1 到 N，是人类做得最多、最要紧的事。

一个新东西从无到有，是 0 到 1，那是一个很稀有的时刻。可是一个 1，要变成每个人都能用上的 N，要花的力气，比从 0 到 1 多得多。

想想一支疫苗。从实验室里发现可行，到几十亿剂送进每一个村子，中间要有标准，有流程，有冷链，有培训，有监督，有纠错。每一环都是走，都是六步一圈，一圈一圈磨出来的。

再想想汉字。有人造出第一个字，那是 0 到 1。可是一个字，要让千百万人认得、写得、用得，要有字形的规范，有教学，有字典，有私塾里孩子一遍遍描红。这些全是 1 到 N。

没有 1 到 N，0 到 1 只是一个人的灵光，转眼就散。

所以走，是文明的骨架，也是日子的骨架。清晨的菜市场、傍晚的公交车、每年准时开学的校门，没有一样不是靠无数个当场结清的小圈撑着。

你若有机会去看一所驾校，也可以看到这个。教练站在场边，学员一遍一遍地倒库。刚开始，车轮压线，撞杆，满头汗。教练不讲道理，只说：「方向打早了，回半圈。」「看右边的镜子，看杆子。」

学员听一句，改一点。一个上午，车库里转了三十遍。下午，杆子不倒了。

这是六步在教学里的样子。成千上万的人，就是这样学会开车的，一个人也没有漏掉。这是 1 到 N 里最体面的一面：它让一个人的本事，变成一座城里所有人的本事。

黎叔绕湖十年，膝盖没出过大毛病，血压稳稳当当。这是走给他的。你若劝他去跑，他会说：「护着点好。」

在维持这件事上，他说得完全对。

还有一层，是 1 到 N 里藏着的体面。

一个收了二十年卷子的小学老师，批改的每一个红勾，都是一次小小的结清。一个开了二十年公交的司机，每一个站点的进出，都是一次小小的结清。他们做的事，看上去一天和一天差不多，可正是这「差不多」，让一座城市的早晨准时亮起来。

写书的人容易把「新」看得太重，把「熟」看得太轻。本书想在这里先做一点校正：熟，是新的另一半。新的东西要有地方落脚，那个地方，是熟铺出来的。

◆ 十一、今天的机器也在走

再说一件今天的事。

你现在用的大语言模型，擅长什么？写一份周报，润色一篇文章，把一个行业的常识梳理成条理分明的一页，从几家的观点里取一个均衡的说法。它做得很好，常常好过刚入行的新人，也不输给不少资深的同行。

这是为什么？

因为它读过的东西极多，能从很多个角度同时看一件事，再把几个角度的偏差互相抵消。本书这条线上有个老说法，叫「三视角误差互消」：一个人看东西总偏一点，三个人从不同角度看，偏差会彼此抵掉一些，剩下的更接近中间。

这个做法，很像走。它的每一个回答，都是在大家已经认可的框架里，把偏差一点一点磨平。它能把你的专业水平从入门拉到资深，因为资深的人，靠的就是在同一个框架里走得熟。

你可以这样试一试。拿一个你非常熟悉的行业问题去问它。你会发现，它的答案四平八稳，没有大错，处处周到。那份周到，就是误差互消的结果。

这样的周到，对大多数日子里的大多数事，是真正的帮助。你要写一封得体的邮件，要整理一份会议纪要，要给孩子讲清一个概念，它都能把活干得又快又稳。

本书不拿这件事说它的坏话。走本来就是好东西，机器把走做得又快又好，只是让更多人用得上走。

黎晓就是这样用它的。上个月，他让机器替他写季度总结。机器两分钟交出来一份，结构清楚，数据对得上，措辞比他自己写的还老练。他读完，点头，改了两个词，发了出去。

发出去以后，他盯着屏幕坐了一会儿。他心里有一点空，不是因为机器写得不好，是因为写得太好了。好到他分不出，这份东西里，哪一句是他自己的。

这点空，值得记下来。它不是机器的错，也不是黎晓的错。它说的是：一件事被走得足够顺的时候，做事的人在里面留下的痕迹，会越来越淡。

痕迹淡了，并不等于事情做坏了。一份季度总结，只要数字对、话说得清，对公司就算交了差。可是对做它的人来说，每一份顺顺当当交上去的东西，都少了一次「在这里卡过一下」的机会。卡一下，才有后来想一想的余地。

黎晓当晚没有想明白这个，他只是觉得，今天好像什么也没发生。

要看清的只是它的位置：它在圈里，转得比谁都快。圈外有什么，它不会替你去找。

可是它撞不开一个新的框架。

道理不难懂。误差互消，消掉的正是那些尖的、偏的、不合群的东西。而新典范，常常就藏在最尖、最偏、最不合群的那一处。一个均衡的回答，把这一处磨圆了。

这里要说得稳妥一些。这是本书从走的性质推出来的判断，标一个「待验」。如果有人能指出，一个只做均衡、只做补齐的系统，没有任何人在旁边长久守住一处缺口，自己撞出了让同行都觉得陌生的新典范，这一条就要改写。第 20 章，会拿科研来试它。

◆ 十二、一个完整的例子

来看一个为讲道理编出来的场景，不拿它证明什么。

车间里有一位年轻的师傅，锉了十年平面，是全厂最稳的一双手。厂里要的零件，图纸上的公差，他都做得到，且一件比一件省时间。

有一天，厂里接到一单活。零件的形状，从来没有人做过。图纸上的公差，比现有的任何一种锉法所能保证的还要小。

他拿到手，先照老办法来。猜，锉，压平尺，改，再来。一遍。两遍。十遍。

每一遍，都比上一遍好一点点；每一遍，都在同一个地方卡住。他的圈转得那么快，那么熟，可就是转不出那最后一丝。

换了别人，也许早就停手了。可是他是那种不肯糊弄的人，这是十年手艺养出来的脾气，所以停不下来，也往前走不动，手悬在半空，像一个人站在一扇推不开的门前，门上没有锁，却也没有把手。

他开始觉得不对劲。圈里的每一步，都在告诉他「再改一点点」，可是「再改一点点」，已经改不动了。

你看，他碰到的，是走的边界。

在这个边界上，他有两条路。一条是把公差放宽，说「这个做不到」，交差。另一条是让这个卡住的地方留着，不去抹平，让它一天一天地拧紧。

走的人，会本能地选第一条。因为走的整个本事，就是不让任何东西留着。

这不是怯懦，也不是偷懒。把一个做不到的活交回去，在厂里的规矩里，是一件完全正当的事，说不定还是一件负责的事：免得几十个零件做废，耽误整条线。

只是在这条路上，那一处卡住的地方，会被一次次地绕开，永远不会有人把它看清楚。

第二条路，是另一种步态要走的路。那是下一编的事。眼下请先记住：卡住的圈，是走的尽头，也是另一件事的起点。

那一晚，他回到家，吃饭的时候走神，筷子停在半空。妻子问他怎么了，他说：「今天那个活，我手上的数全不管用了。」

妻子没有接话。过了一会儿，她说：「你以前不是说，手上有数，就什么都不怕吗？」

他愣了一下，说：「是啊。」

这句「是啊」后面，有一点说不清的东西，像一块新铺的路面，还没有压实。他不知道那是什么，也不知道要不要继续往下想。

这就是走的人碰到边界时的样子：旧办法没有错，只是不够。

第二天，他照常去车间，照常锉那一单活。只是这一次，他没有再「抹平」。他让那一处不平留着，每天只改别的地方。

过了几天，他发现自己开始盯着那一处看。越看越觉得，问题不在锉的手法，而在零件的这一处，本来就不该这样夹持。这个念头出来的时候，他吓了一跳：夹持，是车间里没人动过的老规矩。

这里先停一下。这个念头后来怎样了，不属于本章。本章只要你看见：走的圈里，是没有这样的念头的。这个念头，是账没有被抹平以后，才冒出来的。

◆ 十三、放回日子里

回到开头那个湖边。

黎叔说，过了那一百步，脚自己知道。现在你知道了，脚知道的是什么：六步一圈，圈圈结清，所以轻。

你的日子里，也有这样的圈。你每天通勤的路线，你做了很久的那一项工作，你照着做了很多年的那道菜。它们让你省力，让你踏实，让你在忙乱的时候还有一块稳稳的地方。

再具体一点。你可以看看自己的一周：周一到周五，早上几点起，几点出门，几点到公司，中午吃什么，晚上几点回家。如果把这五天叠在一起，你会发现它们重合得惊人。

这是你的圈。它很稳。它替你省下了大量的脑力，让你不必每天早上重新决定一遍「今天怎么活」。

对一个要养家、要上班、要接孩子的人来说，这是一种恩惠。

不要看轻它。这是你的家底。

可是也请你留意：当你发现一件事做得越来越顺，同时越来越没有惊讶，每天都像昨天的复印件，这是走在告诉你，它已经转得很满了。

这未必是坏消息。要看你想要什么。想要的是稳，它已经给你了。想要的是别的，下一个要问的，就不再是「怎么再顺一点」。

明天能试：挑一件你做得最熟的事，在做的时候，留意其中有没有一处小别扭，是你每次都「当场就抹平」的。找到了，不用改它，只拿一个本子记下来，一周以后翻开看看。

如果这一周里，同一处别扭出现了好几次，而你每次都是随手抹平，它就是一笔被你天天平掉的账。账平了，是稳。账平了，也是它没有机会攒起来。

这一笔，要不要让它攒一攒，是下一编的事。

最后，给黎叔留一句话，也给每一个像他的人。

黎叔绕湖的每一圈，都是对的。请你不要从这一章里得出「应该不再走」这样的结论。本章要说的，只是走的账怎么记：它是平的，所以稳；它是平的，所以它自己拿不出钱来做别的。

这一点看清了，你才能在后面几章里，分得出什么时候该守住这个圈，什么时候该问一句：这个圈之外，还有什么？

走是六步一圈，圈圈当场结清；账上永远是零，所以走得久，也所以走不出九步。

带 走 的 话

走把每一步当场结清，所以稳、所以久；也因为没有留下的账，所以付不起九步的价钱。

小　账

谁在坐庄：走。一颗一颗、一起一伏、一整片轮流坐庄，谁也不长久；缺席的那一面，这一圈里没有。

往上一层呢：一步一步看是走；一年一年只转同一个圈，在高一层，它会慢慢变成一个长久不换的庄。这一笔，留到第 14 章再说。

想 一 想

1. 你每天做的哪件事，已经熟到不用想了？它每一圈结清的，是什么？
2. 如果有一件事你一直想做得不一样，却每次都被它的顺手拉回原样，你觉得拉你回去的是什么？

◆

04

第4章

过犹不及：中庸、中医与太极的走

◆ 一、你一定有过这样的时刻

清晨六点半，绕湖公园已经热闹起来。

东边的草坪上，一群老人在打太极，动作慢得像在水里，一招一式，谁也不抢谁的前头。湖边的步道上，黎叔照例在走，右手插在外套口袋里，左手随着步子轻轻摆。再往前，一个二十来岁的小伙子戴着耳机迎面跑过来，风一样掠过去，把黎叔的外套下摆带得动了一下。

黎叔看了一眼那个背影，嘴里嘟囔了一句：「跑那么快，膝盖不要啦。」

旁边打太极的一位老先生听见了，笑着接了一句：「他跑他的，我们走我们的，各人有各人的路数。」说完又收回目光，慢慢抬起一只手，像托着一团看不见的棉花。

这是一个很家常的小场面，几个人，几句话，没有谁在争论什么。可是请你记住这几个人的站位：一个跑，一个走，一群打太极的，各占一块地，互不相干。

后面几编里，这几个人的站位，会一个一个被拿来细看。眼下，只需要知道一件事：在这个公园里，走是人数最多的一种。

这句话他说了不止一回。黎晓听过，林溪听过，连豆豆都学会了，有时在家里学着爷爷的口气说：「膝盖不要啦。」大家哈哈一笑。

去年冬天，黎晓在饭桌上说起自己跑完了第一个半程马拉松，拿到一块小小的完赛奖牌。黎叔夹了一筷子青菜，说：「好，好。」说完就没了下文，倒是给豆豆多夹了两块肉。

林溪看见了，没有出声。她知道，这个「好，好」里，有一半是真高兴，一半是没说出口的担心。

可是你要是仔细想，这句嘟囔里装着一整套东西：不要太过，不要太急，要护着，要留有余地。这不是黎叔一个人的想法。往上数几辈，往上数几百年，往上数两千多年，这是一个很大的、很稳的传统，落到一个绕湖老人的嘴边上。

这一章，就是去看这个传统。看它为什么这样说，说得对在哪里。然后，在章末，把一个小小的问号放在它旁边。

先说好，本章不是来挑这个传统的毛病的。它活了两千多年，不会是没有道理的。本章要做的，是把它的道理摊开，摊得足够清楚，清楚到你可以自己判断，它在哪里完全成立，又在哪里，轻轻地停了下来。

◆ 二、过犹不及说的是什么

先从最短的那句话讲起。

《论语·先进》里有一段对话。子贡问孔子：子张和子夏，哪一个更好一些？孔子说：子张有点过头，子夏有点不够。子贡又问：那是不是子张要好一点？孔子说：过头了，就和不够一样（《论语·先进》，〔核：大意〕）。

后来这句话压成四个字：过犹不及。

请注意它的口气。它没有说「不要过」，也没有说「不要不及」，它说的是：这两头，坏处一样大。往左偏一寸和往右偏一寸，都是偏。

这是一个很安静的判断，没有喊口号，却把话说得很满。

它的安静，是有来由的。孔子说这句话的时候，面前坐着的是两个具体的学生。他不是在发表一条格言，是在回答一个具体的人，一个具体的问题。

所以它不带情绪。它像一位老医生，看着两个病人，一个吃得太多，一个吃得太少，淡淡地说：「都不好。」

用本书的话来读，这四个字至少有两层意思。

第一层，是说**别让任何一头长久占着**。过，是某一头太重；不及，是某一头太轻。两头不平，身体就会往轻的那边塌，日子就会往重的那边倒。

第二层，是说**这个平衡不是一次摆好的**。孔子夸子张，也夸子夏，两个人都是好学生。他们各自有偏，各自有长。所谓平衡，是不断地往回拉一点，往另一边带一点，不是找到一个点就钉在那里。

这第二层很容易被忽略。人们提到中庸，常常想到「不偏不倚」，想到一个静止的、站在正中间的人。那样的人，倒真像一尊塑像。

可是孔子口里的人，在动。

传统的注家对这两位学生有过一些评语：子张才气大，好高远，做事容易过头；子夏谨慎笃实，守得稳，格局却偏窄（后世注家的说法，〔核：大意〕）。两个人，一个往外冲得多，一个往里收得多。

放到今天的日子里，随处都有这样的一对。有人为了减重，一天只吃一顿，这是过；有人明知该动动，却三年没有挪过窝，这是不及。两个人都在偏，偏得方向相反，伤的却是同一样东西。

孔子的话，把两个方向并在一起说，等于在提醒：你若只盯着一个方向防，另一个方向就会趁你不注意长起来。

◆ 三、致中和，是轮转的另一个名字

再往前走一步，看《中庸》。

《中庸》里有一段很有名的话，大意是：喜怒哀乐还没发出来的时候，叫作「中」；发出来了，样样都合着节度，叫作「和」。「中」是天下的大本，「和」是天下通行的路。把中和做到极处，天地各安其位，万物各自生长（《中庸》第一章，〔核：大意〕）。

这一段，很多人读成了「要克制情绪」。克制，当然在里面，可是它没有说完。

请再读一遍这个句子：「发而皆中节」。情绪是要发的，喜要发，怒要发，哀乐也要发，只是发出来的时候，要有节度。

节度是什么？是该喜的时候喜，喜完了让位给别的；该怒的时候怒，怒完了就收。喜怒哀乐，轮流上场，没有哪一个赖着不走。

这几乎就是本书前三章说的那件事。

第 1 章讲到，走的时候，一颗一颗站得住、一起一伏接着走、一整片连成一体，三种样子轮流坐庄。第 2 章讲到，记号、接续、比例，三种说法也在轮转。第 3 章讲到，六步一圈，圈圈当场结清。

把这些合在一起，就是一句话：**走，是没有长久坐庄、没有哪一面缺席的轮转，矛盾不会累积过分。**

中华文化里，这就是阴阳之道。阴往阳转，阳往阴转，谁也不赖着。《中庸》把它放在人的情绪上，叫作中和；医家把它放在身体上，叫作调和；拳家把它放在动作上，叫作太极。

顺便说说「庸」字。今天人们说一个人「平庸」，带着一点嫌弃。可是在《中庸》的时代，「庸」是平常、日用的意思，后世注家有「庸，常也」「庸，用也」两种读法（〔核：大意〕）。「中庸」，说的是把「中」用在平常的日子里，天天用，处处用。

这样读，味道就不同了。中庸不是一件要在大事上摆出来的架子，是每天早上起来、晚上睡下去之间，那些最小的事上的分寸。吃多少，睡多久，说几句话，走几步路。

分寸要天天用，所以它要的是持久，而不是惊人。

三个名字，指的是同一种样子。

再用一个日子里的例子。黎晓上午开会，被人当面驳了方案，心里一股火冒上来。这股火是真的，该冒。冒完了，他深吸一口气，把火压下去，换成一句平平的话：「我回去再想想。」

中午吃饭，同事讲了个笑话，他笑出声。下午写文档，写得顺，心里踏实。傍晚下班，路上堵车，他有些烦，听了一首老歌，烦就慢慢散了。

一整天，喜、怒、烦、乐、安，轮流来过，没有哪一个一直占着。这就是「发而皆中节」。它不是一个人天生脾气好，是一天里的各样心情，各自来、各自去。

如果有一样，赖着不走呢？比如上午那点火，一直烧到下午、晚上、第二天，那就是某一面坐了庄，别的面都被压在下面。这就是过。

◆ 四、华佗的话：动，但不要到极处

再看一段医家的话，出在《三国志·华佗传》里。

华佗是汉末的名医，也是一位爱讲道理的人。他对学生吴普说过一番话，大意是：人的身体要有劳动，但不要劳到极处。动一动，吃下去的东西就消得掉，血脉就流得通，病就不容易生出来。好比门轴，常常转，就不会朽坏（《三国志·华佗传》，〔核：大意〕）。

他接着教了一套动作，叫五禽戏，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的样子。你不用练，只需要看这个设计：五种动物，五种动法，有的猛，有的柔，有的沉，有的轻，一套下来，各有所用，没有一种被练到极处。

这个设计里，有两个地方很值得停一停。

第一，他说「要动」。很多人读中医，读到「静」「养」，就以为中医主张少动，其实不是。华佗的话，开头第一句就是要劳动。身体不动，门轴就会朽。

第二，他说「不当使极」。动，可是不要用到极处。这四个字和孔子的「过犹不及」，是一个声气。

把这两点放在一起，你就看到了走的两个边：下边是不动，上边是用到极处。走，就在这两个边之间，来回地、轻轻地、匀匀地转。

门轴的比方，也值得多想一下。一扇天天开关的门，轴上总是亮的；一扇多年不开的门，轴上先生锈，再卡死，最后连推都推不开。

可是反过来，若是一扇门被人一天开关几千次，轴也会磨损。门轴要的，是**天天有，每天不多**。

把这个比方带回自己身上：一个人的睡眠，也是如此。熬一个通宵，是过；连着三天睡不够，是不及；每天差不多的时间睡，差不多的时间醒，才是一条平平的、可以走很久的路。

华佗的话，说的就是这个「天天有，每天不多」。它几乎就是走的定义。

本书同意华佗。在维持一个身体、让它健康地用上几十年这件事上，这番话完全成立。

据《三国志》的记载，华佗的学生吴普照着练了五禽戏，活到九十多岁，耳目还清楚，牙齿还齐整（《三国志·华佗传》，〔待核：字句〕）。这当然只是一个人的故事，不是证明。可是它说明，这套办法，从那时候起，就被人当作一种可以长久去做的日常。

还要补一句：五禽戏的五种动物里，没有一种是「只会奔跑」的。虎有扑，鹿有伸，熊有沉，猿有攀，鸟有展。每一种都是半个动作，合起来才是一套。设计者好像一开始就知道，一种动法单练，是会练偏的。

◆ 五、久行伤筋，不妄作劳

《黄帝内经》是中医最老的一部典籍。里面有几句话，可以和华佗并排放着读。

《素问·宣明五气》里有一段，说的是五种「劳」会伤人，大意是：看得太久伤血，躺得太久伤气，坐得太久伤肉，站得太久伤骨，走得太久伤筋，这叫「五劳所伤」（《素问·宣明五气》，〔核：大意〕；条目的字句，以通行本为准，〔待核〕）。

请注意最后那一条：久行伤筋。走得太久，也会伤。

这是一个很有分寸的提醒。连走这么温和的事，也有「久」的问题。它说的不是走本身有害，说的是**哪一样东西，只要长久占着，就会伤人**。看、卧、坐、立、行，五样，一样不落。

《素问·上古天真论》里还有一句：「不妄作劳」。大意是，不要胡乱地、没有节度地劳累（《素问·上古天真论》，〔核：大意〕）。

「妄」字很准，它说的不是不劳，是不要劳得没有章法。

把这几句并排读，你会看到，中医讲的不是「少动」，是「别久」。任何一种姿态，不管看上去多么好，一旦长久，就会伤。

这和本书的核心判断，几乎是一回事：伤人的，不是哪一种动作，是**某一面被长久抬成了中心**。

再看那五样的排法：看、卧、坐、立、行。仔细想想，这几乎覆盖了一个人一天里所有的姿态。要么在看，要么在躺，要么在坐，要么在站，要么在走。

没有一样是安全的。每一样，只要久，都有账。

这一点很有意思。它说明古人给的不是一条「该做什么」的清单，而是一条「别久」的原则。无论你做什么，哪怕是最温和的一样，原则都一样：轮换。

用今天的话说，办公室里的人，一整天坐着，是久坐；展台前的人，一整天站着，是久立；跑长途的人，一整天开车，是久坐加久看。行行业业，各有各的「久」。

请先把公道还给它。这一整套看法，把身体的问题看得很准。它看见了「久」字，看见了轮转，看见了偏的代价。它在两千年前，就把本书花了三章才讲清楚的一件事，用几个字交代完了。

◆ 六、太极里谁也不抢先

再来看太极。

你若站在公园的草坪边，看一群老人打一套太极，大概会有一个很强的印象：慢，而且连。一招接着一招，没有停顿，也没有抢拍。重心从一条腿移到另一条腿，手从高处落到低处，身体从开到合，从升到降，一下一下，像水波一样。

太极拳讲究的几个字，其实就是在讲轮转：虚实要分清，开合要相接，升降要相随。实，是承重的那一边；虚，是不承重的那一边。重心从一边移到另一边，哪一边实，哪一边虚，一直在换。开，是把身体伸展出去；合，是收回来。升，是起；降，是落。

每一对，都是两面，轮流上场，谁也不长久。

八段锦也是如此。八个动作，有的拉长，有的下蹲，有的转腰，有的踮脚，一套练完，身体的各个部位轮流被照顾到。

你会发现，这些功夫的设计，几乎全是在回答一个问题：怎么让每一面都有机会，又怎么让每一面都不能赖着。

太极里有一句口诀：「一处有一处之虚实，处处总此一虚实。」意思是说，每一个部位都有自己的虚实，整个身体又有一个总的虚实，层层相套，一直在换（〔核：大意〕，此语出于太极拳谱，流传版本不一，〔待核〕）。

这一句，几乎可以拿来当本书第 1 章的注脚。

太极迈步，有一个常被老师傅挂在嘴边的说法，叫「迈步如猫行」：落脚轻，收脚稳，脚还没有完全站实，不急着把重心压过去（拳家的说法，〔核：大意〕）。

这和你在第 1 章里看到的东西，是同一件事。脚落下去，「一颗」站得住；站住以后，重心才交给「一起一伏」；身体再和地面连成「一整片」。每一面站得够，才让位。猫走路，每一步都在检查，检查完了才放心。

如果你有机会跟着一位老师傅学两招，他多半会反复提醒你一件事：不要用力。这和我们平时的直觉正好相反，因为平时要把一件事做好，我们的习惯是使劲。

太极偏偏要你松。松，不是软，是让每个部位都留一点余地，随时可以把重心交出去。你若是绷着一块肌肉，重心就卡在那里，交不出去，整套动作就僵了。

这就像第 1 章说过的：任何一面一旦绷死，轮转就断了。太极练的，说到底，是不让任何一处绷死的能力。

◆ 七、儒家是走的文化

把这些放在一起，你会看到一个很大的轮廓：中华文化里，有一大条线是在讲走。

儒家讲礼，讲乐，讲中庸，讲修身齐家，讲一步一步来。这一套的目标，是让一个人、一个家、一个社会，能够长久地、稳稳地维持下去。它不鼓励突然的断裂，也不鼓励一个人把自己推到极处。它的理想，是和而不同，是长治久安。

用本书的话说：**儒家是走的文化**。

中医的养生传统，大意也是这样。它对动的态度，是主张匀和、徐缓、持久，不赞成猛烈和过量。就连日常的叮嘱，也常常是「每天走一走」，而不是「每天跑一跑」。

（这里只是转述一个文化传统的取向，不是给谁开方子。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。）

这样一来，黎叔那句「膝盖不要啦」，你就听懂了。

《素问·四气调神大论》里还有一段，说的是随着季节调养：春夏要养阳气，秋冬要养阴气（《素问·四气调神大论》，〔核：大意〕）。意思是，一年之内，也要有轮转：春夏往外发，秋冬往里收，各有各的功课。

你看，中医把「轮转」这件事，从一步一步，拉到了一天，再拉到了一年。它在一年的尺度上，也讲「别让一头长久占着」。

这是这个传统最动人的地方之一：它把同一个原则，用在了好几层上。

再看儒家的日课。《论语·学而》里，曾子说，大意是：我每天要反省自己好几回——替人办事是不是尽了心，和朋友来往是不是守了信，老师传下来的东西是不是温习了（《论语·学而》，〔核：大意〕）。

这个「日三省」，用本书的话说，就是一天一结清。一天过完，当晚把账平一平，今天的偏差，今天处理。不留到明天，更不留到明年。

这是走的修养，把六步一圈搬到了心上。

同在《礼记·杂记下》里，传说孔子对子贡讲过一番话，大意是：弓弦一直绷着不松，文王、武王这样的人也做不到；一直松着不绷，他们也不愿意这样做；一会儿绷，一会儿松，才是文王、武王治国的办法（《礼记·杂记下》，〔核：大意〕）。

「一张一弛」，这四个字今天已经成了成语。它的意思，和「过犹不及」一脉相承：绷也好，松也好，都不能一直占着。

不过请你留意，这里已经出现了一个很微妙的词：**绷**。绷着，是在用力，是在拉伸。这个传统自己也承认，有些时候，是要绷的。只是它给绷定了一个前提：绷完就要松，不要久。

它的好，你自己可以体会：一个人若天天睡前把当天的事过一遍，他不容易有大的积怨，也不容易有大的亏欠，日子过得清爽。他在说的，是这一整条线的家常版。他走了十年，没有哪一天觉得自己错过了什么。

在维持这件事上，这条线是对的。

还可以再添一层。儒家的「走」，不光是在身体上，也在人与人之间：长幼有序，朋友有信，邻里有礼。一个人从小到大，被一圈又一圈的规矩轻轻地扶着，扶得久了，规矩就长进了身体里，成了「不用想就知道该怎么做」的样子。

这和黎叔脚下的那个圈，其实是一回事，只是搬到了人情世故上。一个在这样的环境里长大的孩子，不太会走大弯路，也不太会出大事。他的日子，像一条修得很平的路。

一个社会若有了这样一条路，能让几十代人沿着走下去，这件事本身就是文明里极了不起的成就。

你若让一个人在自己家附近，用最稳妥的办法，把身体用到八十岁，这条线给出的答案，几乎无可挑剔：每天走，别太久，别太猛，各样都有，各样都不过。

◆ 八、它们对在哪里，条件是什么

现在把话说细一点，因为公道要说到边界上。

中庸、中医、太极这一整条线，在什么条件下完全成立？

条件一，要的是维持。目标是让现有的东西好好地待着、好好地用下去：一个身体，一个家，一个行当，一个社会。要的是稳。

条件二，看的时间尺度是一步、一天、一周、一个季节。在这样的尺度里，走真的够用，真的能把账平掉，真的能保证不出大事。

条件三，环境相对平稳。外面的世界不会突然推你一把，土不会突然变成另一种土。

三个条件都满足的时候，这条线的答案几乎无可挑剔。

举例来说。一户人家，几代人住在同一个村里，种同样的田，过同样的节。在这样的日子里，最要紧的是什么？是每年的收成大致相同，是老人有人养，是孩子有人教，是规矩代代有人守。一场大的变动，对这样一户人家，往往不是机会，是灾难。

这时候，一个能教人「别过头」的传统，价值极大。它把一户人家、一个村子，一年一年地稳住。它可以把一个身体维持得很好，把一个家庭维持得很好，把一个文化维持上千年。

这三个条件，不是苛刻的条件，是大多数人大多数日子里的真实处境。所以这个传统才会活得这么久。

那么，它停在哪里呢？

它停在**第一个条件**上。它要的是维持，所以它的整套设计，都是围绕着「不要失去」来做的。它没有问：如果要的不只是维持呢？如果要的是长出一个原来没有的东西呢？

这不是它的缺点。这是它的**目标**。目标是维持，就把一切都造成了维持的样子。

请你把这一点记住，因为下一节要把这个问号，轻轻放到桌子上。

你可以拿这三个条件，掂一掂自己眼下的日子。想要的是不是稳？看的是不是这一年半载？外面的土，是不是比较平？

如果三个都是「是」，走就是你眼下最好的朋友，请放心用它。

如果有一个是「不是」，也不必慌。只是说明，眼下的这段路，走能管的，没有你要的那么多。

换一个说法：一块地，可以种得很好，年年有收成，这是它的恩惠。至于地底下有没有矿，种地的人并不关心，因为种地的人要的是粮，不是矿。地底下有没有矿，是另一个问题，要另一种人、另一种工具来回答。

◆ 九、高一层，有一笔账没算

先说好，这一节只提出问题，不展开。答案要等到第 14 章。

问题很简单：把时间尺度拉长，从一天拉到十年，从一个人的身体拉到一个人的一辈子，「一直走」会怎样？

前面讲过，在一步一步这一层，走是账账都平的。可是请你把镜头往上拉一层，看一年，看十年。在这一层，「一直走」这件事本身，就成了一个长久不换的姿态。

长久不换，用本书的话说，就是**某一面被长久抬成了中心**。

这句话，不是别人的，恰恰是中医自己的。「久行伤筋」说的是：哪样东西，只要久，就伤。把这句话用到「一直走」上，就是：一直走，也是一种久。

这样一来，一条很古的、很稳的线，在高一层碰到了它自己说过的话。

当然，这只是一个问号，还不是结论。它能不能成立，要看第 14 章拿什么证据来说话；如果没有证据，这面旗就拔不下来，只能收回去。

眼下请先保留这个问号，把它放在口袋里。读完这一编剩下的内容，你会更清楚，这个问号问的是什么。

这里要把话说准确。本书不是说，「一直走」就一定出问题；它说的是，**在更高一层，「一直走」本身是一种长久不换的姿态**，而长久不换，是任何一种姿态都要付代价的原因。至于代价是什么、多大、什么时候到，那要拿数据来说，

不能凭想象。第 14 章会说，若这笔代价在长期只走的人身上看不到，这面旗就要倒下。

把旗埋在这里，是为了让你读第二编、第三编的时候，心里有一个可以回头验的地方。

◆ 十、手表、App 与机器里的中庸

再说一件今天的事。

你的手腕上若戴着一块智能手表，大概每个小时，它会震一下，提醒你「站起来动一动」。你的运动 App，会给你定一个每日目标，一万步，或者三十分钟中等强度的活动。你的健康助手，会告诉你「本周活动量达标」，附一个小小的绿色圆环。

仔细看，这一整套设计，是中庸的数字版。

它不让你久坐，这是华佗的「要动」。它不要你用到极处，目标定在中等，这是「不当使极」。它每天提醒你，一天一天累下去，这是「处处总此一虚实」的日子版。

大语言模型给出的健康建议，也是如此：均衡饮食，规律作息，适量运动。这些话没有错，每一句都是走的话。

你会发现，今天几乎所有面向大众的健康提醒，都在走的这一头。

更细一点看，这些提醒几乎都有一个共同的用词：「不要久」「每天」「适量」「均衡」。这几个词，全是华佗和孔子的老词。

这并不奇怪。一条提醒要让几亿人都能用，最稳妥的办法，就是只说走。因为走对所有人都不会出大事。它们之所以这样设计，有它们的道理：对绝大多数人，在绝大多数时候，保持活动、避免极端，是最稳妥的办法。

本书同意这一点。

只是请你同时看到，一块手表，一个 App，一个均衡的建议，它们能做的，都是把人**留在轮转里**。它们是走的好帮手。它们不会、也不该去回答另一个问题：如果有一件事，需要有人长久守住一处缺口，让矛盾积一积，该由谁来做？

那个问题，不是它们的活。

我们不妨看看黎晓腕上那块表。每天晚上，它会把当天的活动画成三个圆环，红的是消耗，绿的是运动，蓝的是站立。三个圆环合上，就算达标。

黎晓以前觉得，合环是一件乐事。最近他发现，自己开始为了合上那个环，在晚上十一点出门绕小区走两圈。环合上了，心里放下一块石头；环没合上，睡不着。

这个小细节，本章先放着，不展开。第 8 章会专门讲，一块表是怎样从提醒变成了坐庄的。眼下只要你记住：同一个设计，放在不同的地方，作用会不一样。

顺带记一笔，免得误会。上面说的不是机器不行。机器把走做到这样周到，已经是巨大的帮助：它让很多没有机会向老师傅学的人，也能得到一份「别久、别极」的提醒。本书要说的，只是它的**位置**。它站在走的这一头，是走的很好的帮手，不是走之外的另一个答案。

◆ 十一、一个完整的例子

来看黎叔的一年。这是一个为讲道理编出来的陪读故事，不当证据。

黎叔每天早上六点出门，绕湖，一万步，七点多回来。冬天，加一件外套；夏天，提前半小时。下雨，就在家里的阳台上踱。十年里，他漏过的日子可以用手指数出来。

他吃得清淡，睡得早，每年秋天去社区医院体检。体检单上那些数字，一年一年几乎没有变化，医生看一眼，说：「保持得不错。」

黎叔很满意。他对朋友说：「人上了年纪，不求别的，就求个稳。」

有一回，黎晓特地回家，对父亲说：「爸，要不您试试慢跑，一周两次，每次十分钟？」

黎叔把手里的茶杯放下，看了儿子一眼，说：「你爸钳工做了三十多年，什么机器该开多快，我心里有数。人的身体，也是机器。慢慢转，转得久。」

黎晓没有再劝。他知道，这句话里有道理，而且是被三十年手艺磨出来的道理。他还知道，自己心里有另一句话，一时说不出来，只好咽下去。

那一晚，黎晓回到自己家，把这件事讲给林溪听。林溪听完，笑了笑，说：「爸说得对，一点没错。」

黎晓愣了一下：「你不是一直说，人要练吗？」

林溪说：「练，和跑，是两回事。爸的话对的，是他那一层。」

「哪一层？」

她没有回答，把豆豆的书包拉链拉上，说：「先吃饭吧。」

这一问一答，没有后文。你把它留在心里，到第二编，会遇到它的答案。

这一段日子，几乎是中庸、中医、太极所能给出的最好的样子。

林溪有一回在家里说起公公：「爸的身体，是我见过的同龄人里最稳的。膝盖没毛病，血压没毛病，睡得也好。」

她是做力量训练的，看人的身体，眼光很挑。她说这话的时候没有半点客气，是真心的称赞。

同一个晚上，她还说了另外半句，只是说得很轻，轻得像在自言自语：「就是他的力气，这些年一点都没有往上去过。」

没有人接这句话。黎叔在客厅里看电视，音量调得不大，一屋子都安安静静的。

在这个故事里，没有谁做错了什么。黎叔把走做到了极致，身体就回报给他一份几乎不变的稳。这是真实的，值得羡慕。

可是体检单上那几行「几乎不变」的数字，还有另一种读法。

「几乎不变」，是说没有变坏，也是说没有变好。走把他留在了原来的地方，留得很稳。

稳，是黎叔想要的。至于在这个「稳」的下面，有没有什么东西在悄悄地、缓慢地、不引人注意地发生，本章不回答，要留给第 14 章去查。

不妨设想另一种黎叔。同样的年纪，同样的绕湖，只是他每年多做一件小事：每隔几周，找一个下坡，放开步子小跑一百米，跑到喘，停下，慢慢走回来。这件事很小，小到几乎算不上训练。（这只是一个设想，用来看清问题，不是对谁的建议。）

这样的黎叔，体检单上会多出什么，或者不多出什么，本书不敢替他断言。这是一个待验的问题，要拿数据来看，第 14 章会交代拿什么看。

这里只是想让你看到，「一直走」和「走里偶尔放一次」，在更高一层看，是两种不同的日子。前者叫稳，后者叫稳里带着一点动荡。两种日子，各有各的账。

本章只要你看见一件事：这个例子里没有任何一处是错的。

◆ 十二、放回日子里

回到那个清晨。

小伙子的背影早已跑远，黎叔继续往前走。草坪上的太极还在打，一招一式，谁也不抢谁。

黎叔那句「膝盖不要啦」，现在你可以换一个听法：那不是胆小，是一整条很老的线，在一个具体的人身上，找到了出口。那条线说：别久，别极，别让任何一面赖着。

你自己的日子里，也有这样的线。你妈妈说「别吃太饱」，你爸爸说「别熬太晚」，你自己说「别太累」。这些话说的都是走：把每一面都留一点余地。

这些话听上去很小，很啰嗦，有时还让人觉得烦。可是你若把它们收集起来，会发现是一整套完整的保养术，一代一代口耳相传，传到你这里。

它们没有一条写在书上，却比很多写在书上的东西更灵验。这是走的文化，最具体的样子。

它们让你平安。请你好好留着。

它们之所以灵，是因为说这些话的人，自己就是在这样的节度里活过来的。一位六十岁的母亲说「别吃太饱」，她背后有六十年自己吃饱了难受的记忆。这不是教条，是一笔一笔攒起来的经验，只不过用最短的话交到了你手上。

短话好记，却容易被听过就忘。所以本书想请你，哪怕只有一次，认真听一遍。

（下面这一段，请读得松一点。它不是在要求你改变什么，只是想让你看一眼：自己的日子里，有没有哪一面，已经悄悄坐得太久。）

明天能试：在你最容易「过头」的一件小事上，比如晚上刷手机，比如吃饭吃到太撑，比如工作时一口气不起身，给自己立一个小小的节度。不用很严，只需要在过头之前，让另一件事插进来：站起来，倒一杯水，看一眼窗外。

插进来的这件事，就是轮转里的下一面。你不必把它当成克制。把它当成换班。

换班有一个好处：它不需要你下什么决心。一杯水倒在手边，一扇窗开在眼前，下一面就自己上场了。日子里的轮转，多半是这样悄悄接上的，没有誓言，也没有口号。

试一周，看看哪一处最容易接上，哪一处最不肯让位。不肯让位的那一处，往往就是你的日子里，坐得最久的那一面。

至于这条线在更高一层是不是还成立，往下读。

那天傍晚，黎叔在阳台上浇花，黎晓靠在门框上看他。夕阳照在父亲的背上，一件洗得发白的旧衬衫，半截袖子卷着。

黎晓忽然觉得，这个背影很稳，稳得几乎让人心疼。

他没有说什么。只是在心里，把「稳」这个字，又想了一遍。

◆ 十三、本编总账

走了四章，该记一笔总账了。

回头看，这四章做了几件事。第 1 章讲站立里的三种样子轮流坐庄，第 2 章讲走路里的三种说法交替，第 3 章讲六步一圈、当场结清，第 4 章讲古人怎样把这件事说进了中庸、中医、太极。

四章合在一起，是同一件事的四种讲法：走，是轮转；轮转，是没有谁长久坐庄。

第一张表，是走**看见了什么**。

走看见的	在哪一章
站立、迈步、连成一片，三种样子轮流坐庄，谁也不长久	第 1 章
记号、接续、比例，三种说法清清楚楚地交替	第 2 章
六步一圈，圈圈当场结清，所以稳、所以久	第 3 章
过犹不及，致中和，久了都伤；动，但不当使极	第 4 章

这四条加起来，是一个很完整的、很动人的维持之道。它让身体、手艺、家庭、文化，能在一个相对平稳的地方，待上很久很久。

第二张表，是走**管不到什么**。

走管不到的	为什么
一个原来没有的新形状	每一步当场结清，账上没有钱付给九步（第 3 章）
一件需要有人长久守住缺口的事	走的设计就是不让任何一面缺席（第 4 章）
「一直走」本身在高一层的代价	走只管本层，不问上一层（待第 14 章）
休里发生的回写	走的回写极细，休的回写才是整笔的（待第 9 章）

看这两张表，你会发现它们不是在比谁高谁低。第一张里的每一样，第二张里的每一样都不能替代；第二张里的每一样，第一张里的每一样也做不到。

它们是**同一个传统的两面**：一面是它的恩惠，一面是它的边。

把两张表并排放着，这一编的总判断是：

再补一句，免得误会：这两张表不是在说走不够好。走够好了，所以才能被写成一整编。它们只是想让你看清，走**回答了什么**，又**没有回答什么**。

走能把一层守成一个家，守不出下一层；它的每一样好，都是同一层里的好。

下一编，换一个姿态。

过犹不及，说的是别让任何一头长久占着；这是走的全部智慧，也是它的全部边界。

带走的话

中庸、中医、太极都在说同一件事：别让任何一面长久占着。这是维持的智慧，没有错，只是它回答的问题有边。

小　账

谁在坐庄：走。喜怒哀乐、虚实开合、动与静，轮流上场，谁也不长久，所以没有缺席的那一面。

往上一层呢：「一直走」这件事本身，拉长到十年，也是一个长久不换的姿态；它在高一层是走还是跑，留到第 14 章再说。

想一想

1. 你身边有没有一位像黎叔的人，把一件好事坚持了很多年？他的「稳」，换来了什么，又悄悄放过了什么？
2. 你自己的日子里，有哪一件事是「不过头」的，又有哪一件事，是你一直在回避、从不去碰的？

◆



第　二　编

跑：坐庄、缺席与拉升

编　序

这一编四章，写跑。第 5 章说腾空只是露在外面的样子，第 6 章说矛盾怎样一层层堆高，第 7 章说为什么没有跑就进不了九步，第 8 章说跑的两种死法。**跑不是快一点的走，是某一面坐庄太久、另一面缺席太久，把能量拉了上去。**

05

第5章

腾空只是露出来的样子

◆ 一、你一定有过这样的时刻

周三早上七点四十，黎晓站在小区门口，看见那辆 12 路公交从湖边的弯道上拐过来。

离站台还有两百米。包在肩上晃，手机在口袋里拍着大腿，脚下没有谁下过命令，身体已经换了一副样子。他跑起来了。

这一段只有十几秒。到站台的时候，车门刚好要合，他从缝里挤进去，扶着杆子喘气，心里居然有一点得意。车上有人看他，他也不在乎。

同一个周三，下午四点半，豆豆放学。校门口的栏杆一抬，他背着比腰还宽的书包冲了出去。没有人让他跑，奶奶在后面喊「慢点」，他头也不回，一直冲到第一盏路灯底下才停，转过身，笑得喘不过气。

两个人都在「跑」。写进同一个字里，像是同一件事。

可你要是站在旁边看，会觉得不对。黎晓的肩膀是抬着的，脸是绷着的，眼睛钉在前面那辆车的尾灯上。豆豆整个人是散开的，胳膊乱甩，笑声跟在身后，像一串没拴好的气球。

晚饭的时候，林溪听黎晓讲起追车的事，随口问了一句：「你追车那一下，和豆豆冲出校门那一下，是一回事吗？」

黎晓嚼着米饭想了想，说：「都是跑啊。」

黎叔在对面慢慢夹菜，插了一句：「腿离了地，就是跑。」他绕湖走了十年，没跑过一步，可这句话他说得很有把握。

桌上的人都点头。这也是大多数人的答案：走和跑的分界，是双脚有没有同时离开地面。

这个答案并不坏。它是一个看得见的记号，裁判也靠它判竞走的犯规。

林溪在健身房见得多，她摇了摇头。

「跑步机上有个六十来岁的阿姨，」她说，「坡度调得很高，每小时 6 公里，一步一步走得满头是汗，从头到尾没腾过一次空。隔壁一个小伙子，也是每小时 6 公里，慢吞吞地跑，一下一下地颠。同样的速度，一个是走，一个是跑。你说，差在哪儿？」

黎晓答不上来。他只记得，那个阿姨走得比他跑得还累。

可这一章要问的，是这个记号记下的是什么。灯灭了，屋里会暗；暗是真的，可你不能说，暗就是灯灭。

◆ 二、走和跑之间的那道坎

你在健身房的跑步机上，把速度一格一格调高。

每小时 4 公里，是走。5 公里，还是走，步子大了些。6 公里，你开始觉得别扭，腿像是想换个样子，又还不肯换。再往上，7 公里多，腿忽然自己换了。

换的那一下，不是慢慢变过去的。你的腿没有经过一段「半走半跑」，它是一下子换了挡。

研究走跑转换的人，最爱用的是一个很小的数，叫弗劳德数。它原本是造船的人拿来比较大船和小船的：速度的平方，除以重力乘腿长。亚历山大（R. McN. Alexander）和同行们发现，人从走换成跑，这个数大约是 0.5；别的动物也差不多，不管个头大小〔核：大意〕。

一个成年人的腿，算下来是每秒 2 米上下，也就是每小时七八公里。

这个数的意思，可以用大白话说一遍。走路的时候，腿像一根杆子，人像杆子顶上的重量，整个人绕着落地的那只脚转。转得越快，重量越想飞出去；重力不肯放手，一直要把它按回地上。

按理说，这个「想飞出去」的劲追上了「按回去」的劲，也就是这个数到了 1 的时候，走就彻底走不下去了，脚会被甩离地面。可人走到 0.5 左右，就先换了〔核：大意〕。换得比极限早，说明换挡不是被逼到墙角才发生的，里面还有别的东西在起作用。

这个「别的东西」，是本章的题目。

有两件事值得停下来想。

第一，切换是一个突跳。速度是连续加上去的，步态却不是连续换过去的。你把速度调到 6.9，是走；调到 7.2，是跑；中间那一小段，身体不肯待着。

第二，加速的时候换，和减速的时候换，切换点不完全一样〔核：大意〕。你从走变成跑的那个速度，和你从跑变回走的那个速度，不在同一个点上。庄一旦坐上去，就不容易让出来，这个意思，后面还会回来。

这个公式里还藏着一个小推论：腿越短，切换的速度越低。豆豆的腿只有黎晓的一多半，所以他不用跑多快，腿就换挡了。他撒腿狂奔的时候，其实没有大人以为的那么快，只是他的腿早早换了挡。这一条是从公式推出来的，本书不把它当实测。

在实验室里，这个突跳是看得见的。让人在带力板的跑步机上走，速度一点点升，记录每一步脚压地的力：走的时候，一步里有两个峰，脚跟落地一个，脚尖蹬出一个；换成跑，两个峰并成了一个〔核：大意〕。曲线不是慢慢变形的，是在某个速度上突然换了形状。

你要是留心看身边的人，会发现这道坎的位置，因人而异。个子高的人，坎在更高的速度上；孩子和矮个子，坎在更低的地方。背着沉重背包的人、走在沙滩上的人，坎也会往里挪。

换挡的那一下，有人干净，有人笨拙，同一个人今天和明天也不完全一样。这些差别，都在告诉你：坎不是一根画在地上的线，是身体、地面和速度一起碰出来的一个位置。

弗劳德数告诉我们：这里有一道坎，坎是个门槛，不是个坡。

它没有告诉我们：坎的那边，换成了什么；也没有告诉我们：为什么偏偏是这个位置。

◆ 三、被接住的跌倒

罗曼诺夫（Nicholas Romanov）在 2002 年前后，把他的跑法叫作「姿势跑法」。他的说法很直白：跑，是借重力向前跌倒，每一步都是一次被接住的跌倒。

先说他对在哪里。

你可以做个小实验。站直，身体整个向前倾，不弯腰，只是让整个人像一根棍子往前倒。倒到快撑不住的时候，一只脚自己就迈出去了。这一步不是蹬出来的，是接出来的。

好的跑者跑得轻，常常就是不去使劲蹬地，而是让落脚的位置跟上重心。身体在这一步里没有谁在推，只有重力在拉，脚在接。这个看法，在速度已经过了那道坎、身体已经换成了跑的样子之后，完全成立。

对初学的人，这个看法还有一层好处。很多人刚开始跑，是重重地向前跺脚，每一步都像在刹车；把注意放到「让脚跟上重心」，常常一下子就轻了。这是他的看见，也是他的手艺，本书不拿它去和他争。

他还有一个很要紧的看见：跑里没有稳稳的支撑，每一步都在失去平衡的边上。

可他停在哪里？

他看见了「失去支撑」，却没有问：这个失去，是怎么发生的？

为什么走的时候，身体能一步一步稳稳地站住，到了某个速度就站不住了？为什么偏偏是那个速度？在他的说法里，跌倒是一个起点，是跑的原因。你要跑，就先让自己倒下去。

本书的读法正好倒过来：跌倒是一个结果。是某一面被挤掉之后，身体露在外面的样子。

还有一层，藏在「被接住」这三个字里。

接，要有一个接的。谁在接？是脚。脚为什么接得住？因为它有准备。这样一说，一个先在的「接的人」，就悄悄走进了解释里。可你回头去看那十几秒：公交拐过来，人没有先站在原地做好接的准备，再决定去跌。是速度一压上去，站稳那一面先不见了，脚落在哪里，是那一刻发生的事。

本书的说法里没有一个等在那里的接的人。落脚是发生出来的，不是谁安排好的。

被接住的跌倒，是在说「失去了什么」，却没有说「失去的是哪一面」，也没有说「是谁补了位」。这一点，留到后面「轮转断了」那一节再说。先把另一路人请出来。

◆ 四、弹簧，与一副为跑长成的身体

另一路解释，从身体的硬件进去。

布利克汉（R. Blickhan）1989 年在《生物力学杂志》上，把跑画成了一个弹簧加一个质量：脚一落地，腿像弹簧一样被压缩；接着蹬地，弹簧回弹，把人

送上去。走不是这样的。第 1 章讲过，走更像一只倒立的钟摆，势能和动能来回换，卡瓦尼亚（Cavagna）等人 1977 年量过，最多能把六成多的能量回收回来〔核：大意〕。

一个钟摆，一个弹簧，把两种步态的力学画得清清楚楚。

你现在就可以试一试。站直，踮起脚，在原地轻轻地、一下一下地小跳。你会觉得小腿和脚踝像一根绷着的橡皮筋，落下去的时候被压了一下，弹起来的时候被送了一把。这就是弹簧的感觉。再试着在原地慢慢踏步，脚一步一步落稳，那个弹的感觉就没有了，换成了一种摆的感觉。两种感觉，你的身体自己最清楚。

布兰布尔（D. Bramble）和利伯曼（D. Lieberman）2004 年在《自然》上发表的文章，往更深处走了一步。他们的大意是：人属的身体，是被耐力奔跑塑造出来的〔核：大意〕。跟腱像一根弹性绳，足弓是一副弹簧，大臀肌在跑里才使上劲，这些东西在走路时几乎闲着。我们的祖先不是跑得最快的动物，可大概是能一直跑下去的动物。

这两路解释，在各自的条件下都完全成立。

今天商店里卖的跑鞋，大半是沿着这条路设计的：鞋底里放一块回弹的板，替跟腱多弹一下。这个设计有它的道理，穿的人也确实感到了「被送出去」。这是硬件的故事讲到极致的样子。

要回答「人的身体适不适合跑」，它们是最好的材料。要回答「为什么跑得这么省力」，它们也是。一个想知道自己的跟腱为什么酸的人，读这两篇不会白读。

可你再读一遍，会发现它们都在回答「能不能」和「省不省」。

它们没有回答「什么时候换」。弹簧模型不会告诉你，为什么在每秒 2 米上下，而不是 1.5，也不是 3，身体忽然从钟摆换成了弹簧。这就像你知道了一辆车有两个挡，每个挡在什么转速最省油，却还是不知道司机什么时候该换挡。

硬件说的是，换过去以后，身体能怎么用。

换，是另一个问题。

还有一个老例子，是马。马有走、小跑、奔驰几挡，换挡的速度各不一样。霍伊特（Hoyt）和泰勒（Taylor）早年的结果是：马在每个速度上，挑的差不多正是最省力的那一挡〔核：大意〕。这个「省力说」很漂亮，可对人，结果没有马那么整齐，人换挡的点和最省力的点，吻合得并不好〔待核〕。

省力说回答的是「换了以后划不划算」。换得早了、换得晚了，它都不太管。

◆ 五、轮转断了，跑就发生了

回到第 1 章。

走的时候，身体的三种样子轮流坐庄。一颗一颗站得住，是第一相：重心落到一只脚上，整个人稳下来，独立，完整。接着是一起一伏，重心起落，节律接过中心。再接着是四周连成一整片，身体和路面、风、前进的方向缠在一起。然后又落回站立。

这一圈，每一步都要转完。哪一面也不长久当家，所以哪一面也不累积。

走，是一件被时间宽宽地容下的事。你在公园里慢慢走，每一步都有富余的时间，让三面各坐一会儿，所以你不会觉得哪一面在使劲。人觉得「走路不费劲」，其实是三面轮转得从容。

现在把速度加上去。

一步所占的时间被压短了。第一相需要时间：重心要落到支撑脚的上方，身体要稳下来，才算站住。速度小的时候，这点时间绰绰有余。速度过了那道坎，这点时间就不够了。

「一颗一颗站得住」那一相，先被挤了出去。

为什么偏偏是它先被挤出去?

因为三面里，只有它需要「时间」，别的两面不怕快。一起一伏，越快越有拍子，快到一定程度，节律反而更清楚。一整片，也不怕快，风越大，缠得越紧。唯独站稳，是一个必须慢下来才能成的事：重心要落稳，身体要不晃。速度每加一分，别的两面都是赚的，只有它在亏。

所以，轮转断，总是断在这一处。这一点是本书的推断，待验。

它一缺席，一起一伏就没有了对手。本来它是轮着坐庄的，现在没有人来接，它就留在了中心，不再交出去。

用一句话说：

跑，是「一起一伏」长久坐庄，「一颗一颗站得住」缺席。轮转断了，跑就发生了。

这解释了为什么切换是一个突跳。轮转要么转得完，要么转不完；转不完的那一刻，就是断。中间没有「转了一半」这回事，所以步态里也没有半走半跑。

也解释了为什么加速和减速的切换点不一样。断开之后，节律已经坐稳了庄，要让站立那一面重新挤进来，得把速度降到比断开时更低的地方。庄一旦坐上去，就不那么容易让位。

也解释了为什么腿短的人换得早，路不平、鞋子重、身上驮着东西的时候，换的点也会动。一圈要转多久，取决于地、取决于身、取决于背上的东西，不只取决于速度。

这里要先说一句：断，不是坏了。

轮转断开，是一件正常的、会发生的事，就像水到了一百度会开。它不是身体出了毛病，也不是谁做错了什么。问题要等到后面才出现：断开的时间，有多长？断开的时候，缺席的那一面，被压在底下多久？这是下一章的题。

这几句话，可以换成一张更朴素的图。把「走」想成一个人在原地转着三个圈：一个圈是站稳，一个圈是起伏，一个圈是连成一片。三个圈按次序转，一圈转完，交给下一圈。速度加快，每个圈能转的时间越来越短，直到第一个圈转不起来。它不转了，另外两个圈却不会停，它们转得更急，也更靠近。这时候你看到的，就是一个人在跑。

把走和跑并排放在一张小表里，看得更清楚：

三种样子	走	跑
一颗一颗站得住	轮到时当家	缺席
一起一伏	轮到时当家	长久坐庄
一整片	轮到时当家	被节律带着走
外面看到	总有一只脚着地	常有一段空

这一整段，是本书的推断，待验。第 17 章会把它怎样才算错，写成人话。

◆ 六、双脚离地，是缺席留下的洞

那么，双脚离地算什么？

打个比方。屋里的灯灭了，你说「屋里暗了」。暗是真的，你看得见。可暗不是灯灭的原因，暗是灯灭了露在外面的样子。有人要是盯着「暗」去修，拿手电筒晃来晃去，灯还是灭着的。

腾空也是这样。

「一颗一颗站得住」那一面缺席了，从外面看，就是：没有哪一刻，身体稳稳地落在一只脚上。于是中间有一段空。腾空，是那一面缺席之后留下的洞。

这个读法有几处可以验。

先看竞走。竞走的规则写得很具体：任何时刻，必须有一只脚着地；前腿着地到垂直的这一段，膝盖要伸直。裁判站在路边，盯的就是「腾空」，被看见了就是犯规。

规则为什么这样写？按本书的读法，它是在速度已经很快的时候，借裁判的眼睛，强行把「站稳」那一面留在场上。竞走的人走得极快，可轮转没有断，所以他在规则里仍然算走。裁判判的，表面上是脚，底下是「站稳有没有缺席」。

再看反面。跳绳的孩子双脚离地，投篮起跳的人双脚离地，跳舞的人更是大半时间在空中。没有人说他们在跑。每一次落下，他们都重新站稳了。腾空出现了，轮转没有断。

还有一种更怪的例子。据说，大象快走的时候，四条腿里总有几条着地，从不腾空，可力学上它们已经换成了弹跳的样子〔待核〕。没有腾空，也可以是跑。

几个例子放在一起，意思就很清楚：腾空既不是跑的充分条件，也不是必要条件。

它只是一个常常跟着出现的样子。

研究者为这些「不腾空却像弹簧」的快步，专门起过名字。有一种弯着膝盖、身体压低的快步，叫格鲁乔跑，人在上面跑起来，一直有一只脚在地，力学上却是弹簧的样子〔待核：出处与年份〕。

还有一件小事，值得想一想。为什么这么多人，一提到跑，先想到的是「腾空」？因为它是外面唯一看得见的部分。你拿手机拍一段慢动作，腾空的那一格

清清楚楚，谁都能指着它说：「看，没有脚着地。」缺席的那一面，在身体里面，不在画面上。先看得见的，就先成了定义。

◆ 七、同一个速度，两种步态

回到林溪在健身房见到的那两个人。

阿姨和小伙子，同样每小时 6 公里。一个在走，一个在跑。这件事本身就很说明问题：如果分界是速度，那么同一个速度上，只会有一种步态。

可事实上，在一个不太宽的速度带里，人既可以走，也可以跑。你从慢往快加，要加到比较高的地方才换；你从快往慢减，要减到比较低的地方才换回来。两个点之间，隔着一段，在这一段里，走和跑都站得住〔核：大意〕。

这一段，叫它「两可带」也行，叫它「各守各的庄」也行。意思是：你在走的时候，走的轮转会守着自己，不肯轻易断；你在跑的时候，节律的庄会守着自己，不肯轻易让。哪一边先坐上去，哪一边就多撑一会儿。

你可以在跑步机上亲自试：把速度停在两可带里，先走，再换成慢跑，再换回走。你会觉得两种步子各有各的「拉力」：走的时候，身体想继续走；换成跑以后，身体又想继续跑。要从一边跳到另一边，得费一点劲，像是从一条车辙里把轮子抬出来。

所以，你不能拿速度判断自己在走还是跑。

有人跑得比别人走得还慢，有人走得比别人跑得还快。竞走的人每小时能走十几公里，比大多数业余跑者还快，可他在规则里是走；一个老人在小区里「颠」着小步慢跑，每小时只有五六公里，他是跑。

那么，用什么判断？

用本书的问句：身体里有没有一个「站稳」的瞬间，每一步都在，还是没有了？

你可以在家里试，不用跑步机，也不用表。把手放在腰上，原地踏步，先慢，后快。快到某一刻，你会感觉到：脚底下不再有那一个「踩实了」的瞬间，只剩下一起一伏的拍子，一下，一下。那一刻前后，就是庄换了人。

这对后面的章节很要紧。第 14 章要讲「只走」，那里的走，说的不是慢，也不是不出汗，是轮转里从来没有断过。第 8 章要讲「跑得太久」，那里的跑，说的也不是快，是庄坐了太久。

走和跑，是节律里的两种状态，不是速度表上的两格。

◆ 八、坐庄的那一面：节律

缺席的一面讲了，再看坐庄的一面。

你跑过步就知道，跑里最常听到的词是「节奏」。找到节奏，就跑得动；节奏乱了，就是一团糟。长跑的人说「掉步频」，球场上的人说「节奏被打断了」。

走路不是这样的。走路碰上红灯，停下来，站一会，等绿灯再走，什么也没丢。走本来就有「站」在里头。可跑的人碰上红灯，是真的难受，膝盖在原地一下一下地点，像不肯熄火的发动机。

跑步的人还有一件走路的人没有的讲究：给跑配歌。歌单要挑拍子合适的，一分钟多少拍，正好对上自己的步频，歌一响，腿就跟着走。没有人这样给散步配歌；散步的时候，歌想怎样放就怎样放。

这是因为跑里，一起一伏被长久抬到了中心。一步接着一步，起落的节律就是整个事情本身。别的东西都围着它转：呼吸要找它的拍子，手臂要跟着它摆，眼睛看哪里、脚落在哪里，都是为了不打断它。

四周连成一整片的那一面，仍然在。风、地面、前进的方向，还是缠在身上。只是它也被节律带着走，不再自己当家。

所以，跑起来的人，常会觉得「身体整个变轻了」，也会觉得「被什么推着走」。

前一句说的是，站稳那一面的重担卸下去了。后一句说的是，节律坐上了庄。两句话说的是同一件事。

这一点要记住：坐庄本身没有错。节律坐庄的时候，人能跑得很远，也能跑得很漂亮。后面几章要问的，不是「该不该坐庄」，而是「坐多久」和「缺席的那一面怎么办」。

这里有一个小小的旁证，你可以当场验一验。跑的人常常说「呼吸跟着步子」，两步一吸、两步一呼，或者三步一吸、两步一呼。呼吸被拉进了步子的拍子里。走路的人，几乎没有这个讲究，呼吸想怎样就怎样。节律坐了庄，连呼吸都要来对表〔核：大意〕。

◆ 九、两种跑：豆豆与赶车

回到第一节的两个人。

豆豆那一下，是不是跑？是。一起一伏坐了庄，站稳那一面缺席了，轮转断了。

黎晓追公交那一下，是不是跑？也是。

可你在旁边看出来的不一样，在哪里？

在时间。

豆豆冲到第一盏路灯，大概就是几十米。路灯底下，他停下来，转过身，站得稳稳的。那一刻，站稳的那一面回来了，轮转自己接上了。整件事没有留下什么，除了一个笑。他的身体里堆了一整天的劲，校门一开，这一面的庄就坐了上去；路灯一到，劲散了，庄也就下来了。

黎晓追公交，十几秒。上了车，扶着杆子，喘气，也是轮转接回来了。外面有一股力在抬着节律：车门快要合上，时间在逼。力一撤，庄就下来。

这两次跑，庄都坐得很短。短到张力还没有来得及攒起来，就已经散了。

黎叔在湖边看过很多次孩子这样跑。他的看法很简单：「小孩子跑起来，从来不会累死。」他说的不是孩子体力好，而是孩子的跑，来得快、散得也快，一阵一阵的，像云里的闪。

还有一件事值得先记下。同样是几十米的跑，豆豆是自己撒出去的，黎晓是被车追着的。两种「被推出去」的方式不一样：一个推的是满身的劲，一个推的是时间。第 6 章会回来讲，被推出去之后，如果一直不放下来，会怎样。

这是第一种跑：来得急，去得快，像一阵风。人跑过之后，身体回到原来的样子，什么也没改。

另一种就不是了。

周日早上，黎晓要跑十公里。节律被表上的数字抬着，一公里接着一公里，庄一直坐着，没有谁来换。庄坐得越久，缺席的那一面被压得越深，身体里的账就越往上翻。

这就是下一章的事了。

本章先留下一条：**走与跑，不是快慢之分，也不是「这个人爱不爱运动」之分。分界在轮转有没有断，断了多久。**

豆豆从来不数自己跑了多远。他的跑，没有哪一个数字来坐庄，所以庄一撤，他就停。这是孩子的一件宝贝，大人大半已经弄丢了。

◆ 十、只看腾空，会错过什么

如果把腾空当成跑的本质，会怎样？

第一个后果，是认错对象。跳绳、投篮、舞蹈里的跳跃，都会被算进去；大象、竞走、某些低重心的快步，又会被漏掉。一个定义，左边漏人，右边错抓人，这个定义大概抓错了地方。

研究步态的人，一旦把腾空写进跑的定义，就得为那些没有腾空的快步另外起名，为那些腾空了的非跑再加一条补充。定义越补越长，离真正的原因反而越远。这是「只看一面」的常见下场：一个看得见的样子，要靠一串例外来维持。

体育课上的老师，其实比定义聪明。他不会对一个六岁的孩子说「请保持腾空」，他说的是「跑起来，别停」。孩子一听就懂。孩子懂的，是节律；老师教的，也是节律。他没有教，是孩子的身体里自己有这一面。

第二个后果，是治错地方。

很多跑步教程会告诉你：「腾空不要太高」「触地要快」「别在空中浪费时间」。这些话在某些条件下是有用的，它们教的是怎样让轮转的断口更干净。可你想一想：如果腾空是缺席留下的洞，那么盯着洞的大小去改，就像盯着屋里的暗去修屋子。洞会变小，可缺席的那一面还是缺席。

更要紧的是第三个后果。

当你把一个外面看得见的数字当成了目标，人会不知不觉请另一面来坐庄。「腾空多少毫秒」「触地多少毫秒」，这些数字是记号，是身体三种说法里的第一种。记号被抬到中心，叠在节律的庄上，两个庄压在了一起。

这个叠加，第 8 章会细说。

先在这里记一笔：第 2 章里说过，手表计步，是把记号抬起来坐庄的开始。到了跑里，这件事会变得更重，因为跑里的人本来就没有那一面「站稳」来制衡，一个数字坐上去，几乎没有人能把它请下来。

所以，本书不说「别看腾空」。本书说：看见腾空，是看见了缺席留下的洞；接着要问的，是这个洞是怎么出现的，它在那里待了多久。

答案不在脚上，也不在空中。答案在轮转。

你可以把这个换成三个随身的问句，带着去看任何一次跑：谁在坐庄？缺席的是哪一面？往上一层呢？

这一章只用到了前两问：节律在坐庄，站稳在缺席。第三问，留给后面的章节。

◆ 十一、今天与机器

你手腕上的表，大概已经会报这些东西了：步频、触地时间、垂直振幅、步幅。

有的 App 让你侧面拍一段视频，机器指出你「落地过前」「躯干后仰」，给你一个跑姿评分。有的会按你的数据，预测你下一场半马的成绩，告诉你「今天配速应该是多少」。再近一点，有会说话的机器，陪你复盘一场比赛，替你把一周的训练排成表。

这些东西做得越来越好。它们量得准，记得全，不会累，也不会嫌你问得烦。

先把公道还给它们：对想知道自己的跑姿有没有明显不对的人，这些数据是有用的；对想比较今年和去年的人，这些数据比记忆可靠得多。一个人在膝盖开始不舒服之前，如果有一份记录告诉他「三周来步频慢慢掉了」，那也算帮了忙。

可是请注意它们看的是什么。

它们看的，全是露在外面的样子：腾空多久，落地多快，躯干往哪边倒。机器的眼睛，天然落在外面。

你可以换一种用法。不问它「我跑得好不好」，问它：「这三周里，我的跑有几次是被追着的，几次是自己撒出去的，几次是被数字抬着的？」这样的问法，是把它放回记号的位置上，让它帮你数，不让它替你判。

它看得见洞，看不见轮转为什么断，也看不见庄坐了多久、缺席的那一面被压到了哪里。这些东西不在身体的外表上，在身体里面的账本里。

还有一件事。你要是去问会说话的机器：「跑和走，差在哪里？」它会流畅地告诉你：「跑有腾空期，走没有。」这没有错，它说的是书上写得最多的那句话。机器复述的是最常被说的，不是最贴近发生的。一个答案被说了一万遍，只说明它好记，不说明它说到了根。

所以，数字适合做记号。一个记号好好待在记号的位置上，是很好的帮手；你问它「我今天跑了多远」，它答得又快又准。

可当你开始问它「我今天跑得好不好」，它就被请到了中心。它不是故意的，是你的问法把它抬上去的。

至于那些腕表和 App 背后的人，他们也没有做错什么。能量的账，心率的账，睡眠的账，都是真实的账。错的不是账本，错的是把账本摊在桌子正中，让它去回答它从来没有被设计来回答的问题。

要紧的是，别让它坐庄。

◆ 十二、一个完整的例子：湖边的一小段

周六早上，黎晓陪豆豆在湖边散步。黎叔走在他们后面十几米，手背在身后，不快也不慢。

走得很稳。每一步，重心落在一只脚上，稍微一停；接着身体一起一伏地过去；路面、风、前进的方向连成一片；然后又落回站立。三种样子一圈一圈地转，谁也不长久坐庄。

豆豆忽然说：「爸爸，我们比赛。」

两个人开始加快。步子越来越大，越来越急。一圈要转的时间，被一点一点压短。腿还在走，可已经走得像在赶。

某一步，腿自己换了。

没有谁喊口令。换的那一下，你要是留意，会觉得身体里有一个很短的「空」：脚离了地，下一只脚还没落下。这个空，是站稳那一面没来得及到场留下的。

这时候，三面里只剩两面还在。站稳的那一面，没有了。节律接管了中心，一步接着一步，豆豆在笑，黎晓在喘，风从耳朵边过去。

跑了大约八十米，到了长椅。

两个人慢了下来。慢到某个速度，腿再一次自己换了，这一回，是换回来。换回来的速度，比刚才换过去的那个要低一点：庄坐上去了，就是要让得晚一点。

他们走了几步，站住，弯下腰喘气。

黎叔慢慢走上来，从他们身边过去，没有停。他说了句：「你们这一段，比我快。」说完，继续往前走，背着的手没有松开。

这一段，从头到尾，轮转断了一次，接上了一次。庄坐得短，缺席的那一面很快回来。所以什么也没累积，只留下一点汗，和一点笑声。

事后，豆豆说：「我的腿自己跑起来了。」他七岁，不会用「轮转」这样的词，可他说的，和这一章想说的是一回事：腿先换了挡，他才发现自己在跑。孩子的话常常这样，一句就说在了发生的那一边。

你要是回头去数，这一小段里，三面各出场了几次。散步的时候，三面轮得从容；加速的时候，站稳那一面一次比一次短；换挡之后，它不见了；减速之后，它一点一点长回来，越长越多，直到又能和另外两面轮着坐。

这是一次完整的「走—跑—走」。每一个环节，都是发生，没有一个环节是被安排的。

缺席，不等于消失。

这是一个容易看漏的地方。站稳那一面，在跑的时候并没有被拿走，只是轮不到它。豆豆一停下来，它马上就回来了，一点也不陌生，说明它一直在身体里等着。就像一张空着的椅子，人去开会了，椅子还在原地。

可一张椅子空久了，就不一样了。椅子上会落灰，旁边的人会习惯没有这个人。缺席的时间长了，会发生什么，这是下一章的问题。

黎叔后来听黎晓讲起这件事，只说了一句：「你们那是被一句『比赛』推出去的。」

他说得没错。一句话，把时间压短了，压到站稳那一面挤不进来。没有人去想「我要从走换成跑」，那句话一出口，换挡就已经在发生了。

你要是想把这一段放进表里看，它是这样的：

阶段	谁在坐庄	缺席的是哪一面	外面看到的
散步	三面轮流	没有	稳稳地走
加快	一起一伏渐渐偏重	站稳的时间越来越少	步子越来越急
换挡	一起一伏留在中心	一颗一颗站得住	脚离地，有个「空」
减速换回	站稳那一面挤回来	没有	又成了走

◆ 十三、放回日子里

回到黎晓那个周三。

那天晚上，豆豆睡了，黎晓和林溪坐在阳台上。他说起早上追车那十几秒，说自己心里还有点得意。

林溪问：「你追车的那一下，是你决定要跑的吗？」

他愣了一下。过了一会儿，他说：「我其实一直以为是。」

「那你想想看，」林溪说，「你有没有一个瞬间，是站在『跑』和『不跑』中间，做了选择？」

他想了很久。没有。

车来了，距离不够，腿换了，他在跑。

这不是在说人没有用。这是在说，我们习惯把发生的事，写成一个人在按开关。可你再看一遍那十几秒：公交拐过来，距离不够，速度被压上去，站稳那一面被挤出去，节律坐了庄，车一开走，这一切就散了。这些都在发生，人是在这些发生里被显出来的那个样子。

这句话听起来有点怪，可一旦看见，就很难看不见。

黎晓又想了一会儿，补了一句：「可我的腿，真的很快就知道该怎么跑。」

「对，」林溪说，「它不是在听你，它是在听那一刻。」

窗外，绕湖的路灯一盏一盏亮着，有人在慢慢走，一圈，又一圈。

林溪又问：「那你周日那十公里呢？」

黎晓没有回答。他低头看了看手腕上的表，屏幕亮着，上面是一个他看了三年的数字。他没有摘下来。可那天晚上，他第一次想：这个数字，在那十公里里，是不是也坐过庄？

这个问题，留给第 6 章和第 8 章。

明天能试：

下楼梯，或者赶一次绿灯。不要评判自己跑得好不好，也不要看表。只是留意一下：腿换挡的那一下，是在什么时候来的？停下以后，第一步是怎么落的？

只看一次，不记数，不评分。

周四早上，黎晓真的试了一次。他从八楼往下走，走到五楼的时候，忽然有一通电话打进来，他下意识加快了脚步，三级台阶并作两级。

腿换挡的那一下，他抓到了。

那一下很短，像是脚底下被谁抽走了一块板，又在下一级台阶上被补回来。他停在三楼的拐角，扶着栏杆笑了一下。这是他三年来第一次，在没有表的时候，留意到自己是怎么跑起来的。

那天傍晚，他把这件事讲给黎叔听。他讲得有点乱，什么「站稳」「节律」「庄」，黎叔听得半懂不懂，手里的茶杯一直没放下。

黎叔最后说：「我走了十年，腿从来没有离过地。」

「是，」黎晓说，「您走得好。」

「那你说，」黎叔慢慢地说，「我这十年，缺了什么没有？」

黎晓张了张嘴，一时答不上来。他只觉得这句话问得很重，比他想象的要重。

这个问题，不在这一章。它在第 14 章。

如果你带着孩子，还有一个更小的试法。下次在公园里，别喊「别跑」，也别喊「快跑」，只是看。看孩子从走到跑的那一下，看他停下来的那一下，看他站稳之后吐出来的那一口气。你会看到一次完整的轮转，怎样断开，又怎样接上。孩子不会解释给你听，可他的身体全做给你看了。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。要是一跑就疼，请找医生或运动康复的专业人士，别靠自己琢磨。

腾空只是缺席留下的洞；轮转断了，才是跑。

带 走 的 话

双脚离地是跑露在外面的样子，不是跑本身；站稳那一面缺席、节律长久坐庄，才是。

小　账

谁在坐庄：跑里是「一起一伏」坐庄，缺席的是「一颗一颗站得住」；一整片还在，被节律带着走。

往上一层呢：短短一阵的跑，往上一层看，几乎没有痕迹，仍在走里；长长的跑，才会往上一层留下东西，第 6 章接着讲。

想 一 想

1. 你上一次不由自主地跑起来，是什么时候？停下以后，身体是怎么回到走的？
2. 你的生活里有没有一个数字，原本是个记号，后来成了你每天盯着的中心？

◆

06

第6章

越喘越高：矛盾是怎样累积的

◆ 一、你一定有过这样的时刻

周日早上六点半，黎晓在绕湖的路上跑他的十公里。

前三公里很顺。表上的配速压在他想要的那个数字上，呼吸是匀的，腿是轻的，湖面还有一层薄雾，早起遛狗的人和他点头。他甚至在想今天中午吃什么。

第五公里，有一点不对。说不上哪里，只是呼吸比刚才重了半分，像一个人在楼梯上多爬了一层。

第七公里，他开始听见自己。吸气，呼气，吸气，呼气，声音大得像是从耳朵里面发出来的。心率那一栏的数字从 150 爬到了 160，又爬到了 165。配速没有变，数字却一直在往上走。

他知道这个感觉。每个跑过十公里的人都知道。有人叫它「撞墙」的前一站，有人叫它「开始难受了」。黎晓没有给它起名字，他只是低头看了一眼手腕，又抬起头，盯着前面五十米处的一棵树，对自己说：到那棵树。

到了那棵树，他又说：到下一棵。

这是跑长路的人都会的一个小办法：把一整段路，切成一小截一小截。五十米一棵树，一棵树一口气。切得越碎，每一截就越好熬。

可你想想看，为什么要切？因为整段路太长，一口气放不下。切碎，是在给自己找一个又一个很小的出口。

这里面有一件很奇怪的事。他的速度没有加，坡度没有变，风也没有大。同样的步子，同样的路，可每一步都比上一步更累。每一步累的程度，都比上一步高一点。

他喘得越来越高，这个高，像水位涨上来，没有台阶，一寸一寸地漫。

你一定也有过这样的时刻：不是哪一件事特别重，而是同一件事，一直在做，做着做着，它自己变重了。

这一章，就来问：这个「越来越重」，是什么东西在涨？

先不急着回答。你可以先回想一件自己的事：连着熬了几个晚上的项目，第三天的你，和第一天的你，做同一件事，花的力气一样吗？一样的会议，第一天你觉得有点意思，第四天坐进去，每一分钟都像被拉长了。

事没变，人没变，变的是中间攒下来的东西。

◆ 二、身体里的账，一项一项往上翻

先看看身体自己怎么说。

黎晓手腕上的表，会报四五样数：心率、呼吸频率、配速、步频，有的还能估体温。他盯着看的那一样，是心率。

跑步的人有个常见的经验，叫心率漂移。你按着同一个配速、在同一条平路上一直跑，心率不是平的，它会一点一点往上爬。刚跑的时候是 145，半小时后是 155，再往后，你什么都没做，它自己到了 165〔核：大意〕。常见的说法是，这里面有热的缘故，有出汗失水的缘故，也有身体里别的账在累计的缘故。

呼吸也是这样。起初你没有注意它，后来它自己出声了，后来它变成了你耳朵里唯一的声音。

还有热。跑步时，肌肉做的功只占很小一部分，其余的大半变成了热，要靠出汗、靠呼吸散出去〔核：大意〕。天凉的时候，散得及；天热的时候，散不及，热就在身体里一格一格地积起来。这也是心率漂移的一个原因。

再有糖。马拉松跑者说的「撞墙」，一种常见的讲法，是肌肉和肝里存的糖原快用完了，身体不得不换一种烧法，人一下子沉下去〔核：大意〕。这是账从另一头在亏：热在往上积，糖在往下掉。

还有腿里那股酸。很多人会说：那是乳酸。乳酸是不是真正的元凶，生理学里争论很多，有人说它不是废物，倒像是燃料〔待核〕。本书不在这里站队，只取一个大家都认的意思：腿里的酸胀，是随着时间一点一点涨起来的，不是一下子冒出来的。

把这几样放在一起看，你会发现它们有个共同点：

没有一样是「一步一结」的。

把它们并排放在一张小表里：

账目	走的时候	跑得久了
心率	停在原处	一点一点往上爬
呼吸	匀，听不见	越来越重，成了背景声
体温	几乎不动	慢慢上去，要靠出汗压住
腿里的酸	没有	随时间涨起来

这张表里的每一行，单看都不吓人。心率 165，在一个跑者身上很平常；呼吸重一点，也很平常。要紧的是它们一起往上走，而且往上走的方向，没有一样是在回头。

走路的时候，你不会觉得心率在涨。走一小时，心率大概还是那个数，呼吸还是那个样。每一步所花的力气，都在这一步里花完了，花完就结清了，不留余额。

跑不一样。每一步都留下一点点没有结清的东西，一步一点，一步一点，攒了几千步，就是你耳朵里那声重重的呼吸。

这叫累积。

这个词本书要用很多次，所以先说清楚：累积不是「用力」，也不是「速度快」。累积说的是：这一步的账，没有在这一步里结清，被带到了下一步。

还有一点，是本章的题目里那个「越」字。

累积不是匀速的。心率高了，身体要多做的活就多了，多做的活又多出热、多出呼吸，账给账添了利息。所以第七公里的难受，比第三公里翻一倍还多，它涨得更快。这也是为什么跑得久的人，最怕中段以后那一截：越到后面，每一步多出来的那一点，叠得越高。

◆ 三、三拍，第一拍被拉长

要看懂这个「没结清」，得回到三拍。

前面几章已经用过三拍这个说法：任何一件事的发生，都有三拍。

第一拍：路和土顶起来。你想往前走，地面不让你随便走，身体里的东西互相拉扯，这就是矛盾，是顶起来的一拍。

第二拍：形状被逼着变。顶得受不了，总要有个样子长出来，让这个拉扯有个去处。

第三拍：变了的形状，回头改路、改土。这叫回写。新的样子沉进去，下一次再顶的时候，土已经和上一次不一样了。

走路的时候，这三拍每一步都完整地转一圈。落脚，是顶起来；重心换过去，是形状变；脚下那一点点调整，是回写。一圈转完，账结清，下一步从零开始。这是第 3 章讲过的六步一圈：每一步当场结清，不留余量。

黎叔每天绕湖一万步，就是一万次这样的完整转圈。他的腿从来没有「欠」过，所以他走到第十年，还是可以一步接一步，不用在心里数树。那是账不留夜的日子。

跑里发生了什么？

站稳那一面缺席了。站稳这一相，恰恰是三拍里最像「结账」的那一下：它让你在一只脚上稳一稳，把刚才那一步的事收一收。这一相被挤掉，第一拍就没有了对手。

顶起来之后，形状要变，可变的那一步还没有走完，下一次顶起来已经到了。

第一拍被拉长了。

打个比方。你家的厨房，水池边放着碗架。

走路，像是洗一个碗，擦干，放上架，再洗下一个。每个碗从池子里出来，都有一个地方可去。洗到天黑，池子里也只有手里这一只。

跑，像是饭馆后厨的晚高峰。碗一摞一摞地送进来，洗的人手不停，可碗架满了，池子满了，台面上也堆满了。每一只碗都在洗，每一只碗都还没有地方放。

你不会说后厨的人「偷懒」，也不会说这家店的碗有什么问题。碗没有问题，是放碗的地方没有跟上。累积，就是这样一回事：事一件件在做，位置一个个没腾出来。

你可以这样想：走路是每一步结一次账；跑是一步一步地欠，欠到后来，账本越摞越厚。每一步都在往上一步的账上叠，叠到你的身体撑不住，才会有一个什么东西出来说：够了。

这种「叠」，本书叫累积。被叠起来的东西，叫矛盾。它不是吵架，也不是冲突，是一个很小的意思：这一步想往前，身体还在上一步里没出来，两头顶着。

顶得越久，劲就越大。

这个「越久越大」，你在别处也见过。一根橡皮筋，拉一寸，手上没感觉；拉到两寸，手指开始发紧；拉到三寸，它自己会抖。每多拉一点，手上的劲要多出许多，弹回去的劲也多出许多。跑的第七公里，就在这个多出来的地方。

第 3 章里讲过六步：猜、做、看、回话、改、再来。走的时候，这六步一圈圈地转，每一步都走得完。

到了跑里，六步还在，只是被压得变了形。「做」一直在做，「看」和「回话」还没来得及，下一次「做」已经开始了。「改」，更是排不上队。身体在用自己能找到的最快的办法接着往下走，来不及改，也来不及回头看，只能把没改的东西带着，一路背下去。

这里还要补一句。站稳那一相，在三拍里像是一个「结账的口子」，这是本书的读法，待验。它缺席，不是说账就不存在了，是说账进了一个没有出口的地方。

◆ 四、攒起来的是势能

那么，被叠起来的这个东西，叫什么好？

不妨叫它势能。你拉过弹弓就知道：皮筋一点点拉开，手越来越酸，皮筋越来越紧。那股紧，是还没有放出去的劲。

跑里攒的，就是这种劲。心率往上爬，呼吸往上爬，腿里的酸往上爬，是身体在一点一点被拉紧。每一步都比上一步多拉了一点，没有放。

SDE 里有一条叫幸福律的说法，本书不展开，只取它前半句的意思：张力先攒起来，势能先被拉起来。

这是前半句。后半句是：拉起来的东西，要有出口。

前半句和后半句之间，隔着的东西，叫时间。弓拉开以后，什么时候放，放多久，放完剩下什么，是后半句要回答的事。本章只管前半句里最容易被忽略的一点：拉升是有高度的，高度是一步一步长出来的，而且长的时候，你自己常常感觉不到。

前半句和后半句，缺一个都不成。只有前半句的人，是拉满了弓不射箭；只有后半句的人，是没拉过弓就想放箭。

这一章，要把前半句讲透。

这里要先打一个预防针：势能这个词，在这里是个比方，不是物理课上算出来的数。本书说「势能被拉升」，意思是：身体里有一股劲，在被一点一点地推高，它要找一个地方放下来。

你一定有过这样的体验：考试前一晚，人躺在床上，什么都没做，心却跳得厉害，肩膀也硬。这时候身体里也有一股劲在被拉着，只是没有路可放。力气不是被用掉了，是被攥紧了。

这个例子说明，势能不一定要在跑道上才攒得起来。凡是「顶起来了，却没有变」的地方，都有。跑是它最干净的一种样子：你看得见脚，看得见表，看得见每一步在加。

还有一件事要说清楚：拉升不是坏事。

你要是从来没有被拉起来过，也就没有什么可放的。一个人一辈子走得稳稳的，每一步都当场结清，他很安全，也不会攒出任何东西来。要有东西攒起来，就得有一张弓被拉开。

所以，累积本身，是跑的本事。

一个水库也是这样。水一点点蓄起来，水位一寸一寸地涨。水位高，不怪水库；水位高，才有水可放。可水库要是只进不出，下一场大雨，坝就要出事。

拉升和出口，是一对。拉升管「有东西」，出口管「东西去哪」。少一边，都是半个故事。

坐庄的一起一伏，做的事就是这个：把节律一拍一拍地叠上去，叠成一股劲。站稳那一面，如果在场，就会随时把这股劲卸掉；它缺席了，劲才存得住。

跑能存劲，走不能。这是它们的分别。

◆ 五、拉升本身，是会让人上瘾的

说到这里，你可能会问：既然是一步一步地难受下去，为什么还有那么多人愿意跑？

先把公道还给那些研究的人。

富斯（Fuss）等人 2015 年在《美国科学院院刊》上发表过一项研究，做的是小鼠。他们让小鼠跑，发现跑完之后，小鼠的焦虑反应降低，对疼痛的反应也变钝；而这些变化，要依赖脑里的一种叫内源性大麻素的受体。他们的结论，大意是：所谓「跑者高潮」，至少在小鼠身上，有内源性大麻素的一份功劳〔核：大意；待核：期号〕。

迈耶（Meijer）和罗伯斯（Robbers）2014 年在《英国皇家学会学报 B》上，报告了另一件事。他们在野外放了一只跑轮，没有人去引诱，也没有食物当奖励。野生的小鼠自己跑上去了，一圈一圈地跑〔核：大意〕。

这两项研究的价值是很大的。

第一，它告诉你，人去跑，未必靠意志力强。跑这件事自己带着一股吸引力。第二，它告诉你，这股吸引力有身体上的根，没法靠想出来。

这两条，本书都完全接受。

你自己大概也有过这样的体验：在办公桌前坐了一整天，到了晚上，腿里像有一股没处去的劲，想出门快走几步，或者原地蹦两下。身体里有一种东西，在要求被拉起来，再被放下去。研究者在小鼠身上量到的，和你在傍晚那一刻感到的，大概是同一类事。

一个人在第七公里难受得想停，可第二周他又跑了；一个人说自己「不跑就浑身不舒服」。这些话，不是矫情。拉升自己，是有吸引力的。

还有一位，不能不提。契克森米哈赖（Csikszentmihalyi）从 1975 年起研究心流，大意是：当挑战比你现有的本事略高一点的时候，人会沉进去，忘了时间，忘了自己〔核：大意〕。

他的看见很准：拉升到一个刚好的高度，人是投入的，甚至是快乐的。太低了无聊，太高了焦虑，中间那一段，人像是被一只手稳稳托着。这一段，跑者最清楚。

本书对他的读法，只多一句：那个「刚好」，是拉升和出口的距离刚好；拉升再高一点，出口又没来，托着你的手就松了。这一句，待验。

◆ 六、他们停在哪里

可是读到这里，请回头看一下他们的解释是怎么写的。

在富斯他们的说法里，愉悦是一种奖励：身体在跑完以后，释放出让你舒服的东西，作为你「继续跑」的理由。在跑轮的研究里，跑轮本身成了一种奖励，动物走过去就跑上去了。

愉悦，被当成了原因。

「为什么跑？因为跑完舒服。」听起来合理，细想起来却有点绕：舒服在跑完之后，你怎么知道它在前面等着？

本书的读法是反过来的。

愉悦，不是原因，是征兆。是拉升到一定高度的时候，身体收到的那一个信号：这股劲，到时候了，可以放了。

你拉过弓就知道。弓拉满的那一刻，手臂在抖，可有一种说不出的东西：我要放了，我马上就要放了。那种感觉，既是紧，也是松。

拉升，在等一个出口。

如果这个读法对，那么就会得出一些可以验的东西：

第一，被拉到很高、却没有放出去的人，愉悦会变钝，或者变成焦躁。一个人一直在拉，却没有放，到了后来，连弓弦的声音也听不出来了。

第二，同样的拉升，有出口的人，事后会觉得舒畅；没有出口的人，事后只觉得空，或者觉得更累。

第三，如果愉悦是原因，那只要想办法刺激愉悦就够了，不需要真的拉。可这样做的人，会很快发现这种愉悦是薄的，一碰就破。

这三条，本书称作待验。它们谈不上反驳，只是在他们停下的地方，接着往前走的两步。

他们看到的，是拉升本身有吸引力。他们停在了：拉升为什么有吸引力。

这里还有一个更小的地方，值得留意。在这样的说法里，总有一个角色：动物「为了」奖励去跑，人「为了」快乐去跑。仿佛有一个等在那里的谁，权衡了一下，然后下了决心。

可你回头看黎晓追车的十几秒，没有哪一个瞬间，是谁在权衡。拉升是被带出来的，吸引力也是被带出来的。本书不否认有人在跑，只是不把这个人写成按开关的手。

把两种说法并排放在一起：

	他们的说法	本书的说法
愉悦是什么	奖励，是继续跑的理由	征兆，是拉升接近出口的信号
跑的人	为了奖励去跑	被拉升带着跑，没有一个等着权衡的谁
缺了出口	没有说	愉悦变钝，痛长成苦

◆ 七、「痛不可避免，苦是可选的」

村上春树在《当我谈跑步时我谈些什么》（2007）里，引过一句跑者圈子里的话，大意是：痛是不可避免的，苦是可选的（他说是转引，不是他自己的话）。

这句话流传很广，常被拿来当作鼓励：你要学会和痛相处，不要把痛变成苦。

先说它对在哪里。

在跑的时候，痛和苦确实不是一回事。同样一个第七公里，有人觉得就是「腿酸了」，有人觉得「我完了，我撑不住了」。前一种人，痛是痛；后一种人，痛上面又叠了一层。这句话，提醒的就是别叠。

这个道理，用在很多地方都有用。

可是，本书想在这里再往里走一步。

你再看一遍：痛，不可避免。为什么不可避免？因为累积。只要庄坐着，缺席的那一面压着，拉升就会一步一步地往上走，身体就会一步一步地难受。这个难受，是拉升本身。它不是谁的错，也不是谁的软弱。

那么苦呢？

本书的读法是：苦，是拉升找不到出口。

你可以看看第七公里的黎晓。他听见自己的呼吸，在心里说：到那棵树。到了，又说：到下一棵。这时候的他，痛是真的，可他的脑子里还有一个声音：这个到底要持续到什么时候？有没有一个点，我可以把这口气放下来？

没有。表上写着十公里，还有三公里。

这个「没有」，就是苦。

林溪在课上见过这样的事。有个学员举到最后一组，咬着牙，眼眶都红了，嘴里说「好痛苦」。林溪走过去，没有劝他放下，只问了一句：「是酸，还是难过？」

学员愣了一下，说：「……是酸。」

「那就是痛，」林溪说，「再来两个。」

她说得很轻。她分得出两种东西：一种是肌肉在被拉，一种是人在被一个看不到头的念头压着。前一种，她有办法陪；后一种，她会先把杠放下来。

所以，「苦是可选的」，在本书看来，不是说「你可以选择不去感受」，而是说：拉升有没有一个出口，可以被安排。出口在，痛可以只是痛；出口不在，痛会长成苦。

这一段，是本书的读法，待验。

这里要补一条界线，免得误会。

本章说的痛，是酸、是胀、是喘得胸口发紧，是那种随着时间一点一点涨起来、停下来就会往下落的难受。它是拉升。

可身上还有另一种痛：尖的，扎在一个固定的点上，越跑越重，停下来也不退，或者伴着肿、伴着发麻。那种痛，不属于这一章。它是身体在叫停，请不要「选择」忍它，请去找医生或运动康复的专业人士。

◆ 八、夸父：只拉升不放下

中国人的老故事里，有一个人，把这件事演得一清二楚。

《山海经·海外北经》里写夸父逐日，大意是：夸父与太阳竞走，追到了太阳落下的地方；他渴了，要喝水，喝了黄河、渭河，还不够，又往北去找大泽喝；没走到，半路渴死了。他死前扔掉手里的杖，那杖化成了一片邓林〔核：大意〕。

先说古人看见了什么。

他们看见了一个人，被一件事拉着，拉到了身体撑不住的地方。夸父的悲壮，不是他做错了，是他追的那个目标，是一个永远不会停下来的东西。太阳每天落，每天升，追的人到不了。

他们把拉升写得很清楚：渴，是越来越渴；河渭不足，是越来越不够；北饮大泽，是还要更多。

原文只有几句：「夸父与日逐走，入日；渴，欲得饮，饮于河、渭；河、渭不足，北饮大泽。未至，道渴而死。弃其杖，化为邓林。」〔核：大意〕古人写得极省，一个字也没有评论他，只让他渴，让他走，让他倒下。

那么，他们停在了哪里？

停在了：这个故事里，没有一个地方，让夸父坐下来歇一口气。

追日的整个过程，只有拉升，没有出口。夸父的结局，要怪的是跑得太久，久到没有一个站稳的时刻；跑得快不快，倒在其次。

你不妨看看自己周围的夸父。有人追的是一个业绩数字，一年比一年高，到了年底，没有谁说「够了」。有人追的是一个名次，追到了，又有下一个。有人追的是「变得更好」，这句话没有尽头，所以也没有一个可以坐下来的台阶。

可是，故事的末尾有一笔，值得再看一眼：他扔下的杖，化成了邓林。

本书的读法是：这是故事自己留下的一个回写。人倒下了，他手里的东西沉进了土，长成一片树林。新长出来的，是留给后人的荫凉。这是民间对这个悲剧能想出的最好的出口：既然活着的时候没有放，死了以后，让土替他放。

这是一个很深的、也很伤心的读法。它是本书的推断，待验。

要紧的是，从这个故事往日子里看：只拉升不放下，是会出事的。

事是什么事，下一章和第 8 章会说。这一章先留下这个形状：一边在拉，一边没有出口。

◆ 九、同样是喘：出口在哪里

回头看三个人。

豆豆冲出校门，一路喘着，笑着，到路灯底下停下来。他喘得很厉害，比黎晓追车时还厉害。可他没有一点苦。

黎叔绕湖走，一圈一圈，气不喘，心不跳，十年不断。他没有攒下什么，也没有苦。

黎晓跑十公里，到第七公里，难受是真的，苦也是真的。

三个人，三种账。

豆豆的账，攒得快，放得也快。拉升短，出口就在眼前：路灯一到，庄一撤，轮转接上，劲散在笑声里。

黎叔的账，是每一步当场结清，没有拉升，也就用不着出口。

黎晓的账，是拉升了半个钟头，出口在三公里以外。

这样看，决定「苦不苦」的，要看「拉升」和「出口」之间隔了多远；喘得多厉害、跑得多快，倒在其次。

出口还有一个脾气：它得贴着拉升。拉升了半个钟头，出口排在三天以后，中间那半个钟头照样苦。「等忙完这阵子，我好好歇一歇」，是很多人说了很多年的一句话。它的毛病不在于不真，在于太远：账是现在的账，出口排在远处，这中间的每一天，仍然是一天一天地叠。

把三个人放进一张表里看：

人	拉升多高	出口在哪里	结果
豆豆	几十米，很快	路灯底下，眼前	喘得凶，笑得开
黎叔	几乎没有	用不着	稳，什么也没攒
黎晓	半个钟头，一路攀升	三公里以外	痛长成苦

出口有两种。

第一种，是当场的。你跑了一阵，停下来，走几步，站住，喘口气。这一下，是轮转重新接上：站稳那一面回来了，节律交出了中心。身体里被拉起来的

那一部分劲，一下子有了去处，心率在几分钟里往下落，呼吸一口一口地回到平常。这是最小的出口，人人都有。

第二种，是慢的。你今晚睡一觉，明天腿酸得上不了楼梯，后天好了，比之前还结实一点。这是休，是回写，第三编整整一编会讲它。

当场的出口，让你不至于苦成一团。慢的出口，让拉起来的东西真的变成了你的一部分。

两样都没有，就是只拉不放。夸父就是这样。

出口大多不是被安排出来的，是被撞见的：一场突然取消的会，一次堵车，一个睡过头的午后。撞见的出口靠不住，来不来全凭运气。本书后面几章要讲的，是怎样让它从运气变成节律。

现代人里，不少人的日子，就是夸父的日子。早上被闹钟拉起来，白天被一件一件的事拉着，晚上被手机拉着，睡前还要刷一刷「明天的安排」。一天下来，没有一个站稳的时刻，没有一次是「到此为止了」。

这样的人，不一定在跑步，可他在跑。这一点，第 22 章再讲。

◆ 十、今天与机器

你的表，现在不只是报心率了。

它会给你一个「训练负荷」，一个「恢复时间」，一个「身体电量」。早上起来，它说你的身体电量还剩七十。跑完一场，它说你需要四十八小时的恢复。有的 App 会提醒你「本周负荷偏高」，有的还会用颜色提醒你：绿，黄，红。

再往前一步，会说话的机器，可以读你的这些数，给你排一个下周的计划，替你解释「为什么这周的心率比上周高」。

先把公道还给它们。

这些东西，其实是在数「累积」。负荷，是把拉升折成了一个数；恢复时间，是替休估了一个预期；身体电量，是在算还有多少账可以欠。对一个想知道自己是不是欠得太多的人，它们是很好的帮手。许多人第一次让某一天空下来，就是从一个红色的提醒开始的。

不过请注意它们数的是什么。

它们数的是累积，不是出口。负荷是多少，它报得很准；这些负荷在你身上有没有地方放，它报不了。一个人可以数据全绿，可心里的那根弦拉得紧紧的；也可以数据一片红，却在周末的晚上睡得像个孩子。

还有一件事。机器说「今天适合高强度」，听起来是在鼓励你。可你要问一句：高强度，是要再拉一下？拉了之后，出口在哪里？

要是没有人问这一句，机器的建议就成了一条单向的滑梯：越拉越紧，一直拉下去。

你可以把这个问法记下来，带进任何一个数字里去：这个数告诉我拉到了多高，它有没有告诉我，出口在哪？

所以，数字适合当尺子，量一量拉升到了多高。要不要放，什么时候放，放在哪里，是另一回事。

你要是去问会说话的机器：「我这几周怎么越跑越沉？」它会很认真地回答：周跑量增加得太快，睡眠不足，补给不够，心率区间排得不对。这些回答大半是对的，是在账本这一头找原因。

可有一种原因，不在账本里：这个人跑的时候，有没有一个出口，是他自己都没想过要留的。这种东西没有传感器，机器看不见，要靠人回头想一想。

◆ 十一、一个完整的例子：半马的最后五公里

黎晓三年前跑过他的第一个半程马拉松。

那天早上，起跑线前人挤着人，他的心率在发令枪响之前就已经 110 了。枪响，所有人往前涌。

前五公里，几乎感觉不到累。几千个人的脚步声合在一起，像一台大机器，每个人的拍子都被它悄悄校准了。这时候坐庄的节律，是整条街的节律，不只是黎晓一个人的。人群替他扛了一部分账。

第十公里，身体开始说话。说得很轻：腿有点沉，呼吸比平时重。他看了一眼表，配速没有掉，心率比他预想的高了十几下。

第十五公里，说得大声了。每一步落地，腿里都有一下闷闷的疼，像脚踩在没有熟的泥里。路边有人举着牌子，写着「再坚持一下」。他谢谢那些牌子，可他的脑子里在算：还有六公里。

他后来回想，那一阵最奇怪的，是时间的样子。前十公里，时间像水，哗哗地过去；十五公里以后，时间变成了一块一块的东西，每一块都要自己搬。

在第十六公里的补给站，他接过一杯水，走了十几步。就这十几步，让后面的三公里好熬了些。那时候他只觉得「歇了一下」，没有想过，那十几步，是这一路上第一次让站稳那一面回来坐了一会儿。

这时候，三面是什么情形？

站稳那一面，早就缺席了。一起一伏的节律，坐了两个小时的庄。四周连成一整片的那一面，被节律带着，只剩下风声和人群的声音。他的身体，已经不是在走，也不是在随着路面起伏，而是在「维持」这个节律。

账本越摞越厚。

第十八公里，他的心里只剩一个念头：不要停。

最后两公里，他几乎没有任何感觉了。不是不痛，是痛已经成了背景，像一间屋里长久不关的灯，亮着，没人再留意。

终点线是一块蓝色的拱门，拱门底下有人在喊他的名字。他冲过去。

冲过线的那一刻，身体做了一件他没有想到的事：整个人往下一沉，腿不是自己的了。有人递给他一张银色的毯子，有人扶着他往前走。他走了几步，蹲在路沿上，把头埋在手里。

大概过了一分钟，他抬起头来。

那一分钟里，所有的拉升都在往下落。心率一格一格往回走，呼吸一口一口地变深，肩膀慢慢放下来。他觉得自己像一只被放了气的球，软，可是很舒服。

他笑了。笑得有点傻。

这个笑，不是跑完以后的奖励。这个笑，是拉到最高、终于放下的那一刻，身体自己发出来的信号。

后来很多人说「半马的最后五公里是最难的」。是真的。可难的不是五公里，难的是：从第十五公里开始，所有的账都在往上叠，而终点线是唯一的出口。

一张拱门，就是一个出口。

你要是在这条路上多放几个出口，比如每五公里一个补给站，大家可以停一下、走几步，这最后五公里就会好跑得多。反过来，你要是撤掉终点线，让人一直跑下去，到了某一个时刻，会有人倒下。组织比赛的人懂这个，所以补给站不是为了解渴，是为了给节律一个松口。

还有一个出口，是后来才来的。

那天晚上，黎晓躺在床上，腿像灌了铅，翻身都要费劲。第二天早上，他扶着楼梯栏杆，一级一级往下挪，每一步，大腿的前侧都在抗议。林溪在后面看着，笑得很厉害。

「你这叫酸，」她说，「不是坏。」

第三天，楼梯好上了。第四天，他发现自己走路比从前稳了一点，说不出哪里，只是觉得腿更有数了。

终点线是当场的出口，那个晚上和之后的几天，是慢的出口。两个出口，各接住了一半。慢的这一半，是第 9 章要讲的东西。

那天他没有意识到的是：如果半马之后的第二天，他又去跑了十公里，第三天又去，会怎样？

那样的话，当场的出口有了，慢的出口被堵住了。拉起来的东西没有地方沉下去，只会一天比一天高。这是本书下一编之前，最要紧的一个提醒。

◆ 十二、放回日子里

回到那个周日。

黎晓在第七公里，到了那棵树，没有再说「到下一棵」。步子慢了下来，变成了走，走了几步，站住。

湖面的雾已经散了一半，有人在远处练太极，一招一式，慢得像在水里。

他站了大约半分钟，心率从 168 降到了 140。他看着那个数字一格一格往下落，忽然有一种说不出的感觉。

以前可不这样。以前，到了难受的点，他的习惯是加把劲，硬撑过去，以为难受的地方就是「要突破」的地方。

这一回，轮转接上了。就这半分钟，剩下的三公里，他跑得出奇地轻。

跑完，他走到湖边的长椅上，黎叔每天这个钟点都坐在那里歇脚。黎叔看见儿子走过来，慢吞吞的，不像平时那样急，挑了挑眉毛，什么也没问，往旁边挪了半个身位。

黎晓坐下。两个人对着湖面，谁也没说话。过了好一会儿，黎叔问：「你那个表，会响吗？」

「会，」黎晓说，「每公里一响。」

「那它响的时候，」黎叔说，「你的腿听见了吗？」

黎晓想说「听见了」，却发现自己没有一次是在听腿。

周日的下午，他在沙发上睡了两个钟头，豆豆拿着遥控车在他脚边绕了三圈，他都没醒。醒来的时候天已经偏西，脑子里空空的，身体像是被洗过一遍。

这也是一个出口。很小，很不起眼，可它是真的。

晚上，他把这件事讲给林溪听。林溪笑了笑，说：「你不是在偷懒。你是给那些账一个出口。」

黎晓说：「可我的表说，我这一圈比上周慢了二十秒。」

林溪看了他一眼，没有说话。她只是把他的表拿过来，轻轻地放到桌子的另一头。

林溪在健身房教课多年，有一句常挂在嘴边的话：「练完那天，你不会变强。第二天，才会。」

黎晓听她说过很多次，一直当成一句漂亮话。那天晚上他才第一次听出，这句话里有一个很具体的意思：练，是拉；变强，是拉完之后的那一段。中间隔着一个出口，没有它，拉就只是拉。

那一周后来，表还是戴在手腕上，变的只有一件小事：跑完先走五分钟，数字过一会儿再看。有一天他发现，自己已经说不清那个数字原先为什么那么要紧。

明天能试，有三件小事。

一，跑完，或者走了很久，不要马上坐下，也不要马上看表。

二，走五分钟，慢慢走，让呼吸自己落下来。

三，只留意一件事：这一段里，什么东西在往下落？是呼吸，是肩膀，还是那个一直盯着你的数字？

这五分钟，不是锻炼，也不是放松。它是一个最小的出口。

如果你想再试一步，可以在一周的末尾，看一看这一周里，有几个「走五分钟」、几个「睡过头的下午」、几个「什么也没安排的晚上」。不用算分，只是数一数。一周里一个出口也没有的人，不会因为这个数字而难受，可他的身体会替他记着。

三个小场景，你看看有没有哪一个是你的。

一，备考的人。　　离考试还有四十天，每天刷题十二个小时，周末也不例外。他不觉得累，只觉得「还不够」。这是节律坐庄，账一天天叠。出口不必大：每天晚饭后散步二十来分钟，不带题，不带手机。明天能试：今晚就走。

二，带孩子的人。　孩子刚满一岁，夜里醒三四次，白天事情一件接一件。她没有哪一刻是「站稳」的，总在下一件事的路上。出口也不必大：孩子午睡时，不收拾，不回消息，坐五分钟。明天能试：孩子睡着的那五分钟里，什么也不做。

三，带项目的人。　一个版本接着一个版本，上线完就是下一个需求。他的出口没有被安排过，因为他以为上线那一天就是出口。其实那一天是终点线，不是休。明天能试：上线后第二天，把日历空出半天，不开会。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。要是跑完很久都缓不过来，或者胸口发闷、头晕，请及时就医，不要硬撑。

拉升没有出口，痛就长成了苦。

带 走 的 话

跑里攒起来的，是一步一步没结清的账；账本身不是问题，问题是它有没有出口。

小　账

谁在坐庄：跑里「一起一伏」长久坐庄，「一颗一颗站得住」缺席，三拍里的第一拍被拉长；矛盾一步步累积，劲被拉起来。

往上一层呢：一次长跑的累积，往上一层看，是一周里的一个「拉」；没有出口，这个「拉」会在更高一层变成伤；有了出口，它才是下一层走里的一步。

想 一 想

1. 你最近一次「越做越重」的事，是什么？它的出口，是在三公里以外，还是在眼前？

2. 你的日子里，有哪些东西在替你数「累积」？有哪一个，在替你安排「出口」？

◆

07

第7章

九步的门票：分开、重新拼、升一层

◆ 一、你一定有过这样的时刻

黎晓盯着屏幕上那条曲线，已经看了七个星期。

曲线是他们那个 App 的次日留存。每次改版，它抬头一点；过两周，又落回原来的位置。

这七个星期里，团队没有闲着。换过按钮的颜色，挪过入口的位置，改过三版新手引导，加了签到，加了红包，又把红包撤了。每一次都是同一个节奏：猜一个改法，做出来，看数据，听用户怎么说，改，再来一轮。

这六步，他们走得又快又整齐。周一有计划，周三有数据，周五有复盘。复盘表格填得满满当当，每一栏都有人负责，每一条结论都写得头头是道。

曲线不动。

周五的复盘会上，老板问过一句：「那我们下周试什么？」屋里安静了几秒，有人翻开了备选清单。清单上还有二十几条，每一条都很合理。

散会以后，黎晓在工位上坐了一会儿。窗外是傍晚的车流，手机上弹出林溪发来的消息：晚上想吃什么？他回了两个字：随便。

回完以后，他忽然觉得，这两个字也可以拿来回答他们的复盘表。随便改哪里，都行；改哪里，都一样。

那种感觉很难说清。不是累，不是烦，是一种踩在棉花上的空。每一步都踩得下去，每一步都没有声音。

你有过这样的下午吗？手上的事一件一件在做，做完一件划掉一件，待办清单越来越短。到了傍晚，你却说不出，今天到底往前走了哪一步。

你大概也遇到过这样的事。一份简历改了二十遍，投出去还是没有回音。一个孩子的作文，每次批语都是「再加两个好词」，分数总在同一档。一家小店，菜单换了又换，来的还是那些客人。

忙，是真的忙。认真，也是真的认真。每一轮下来，事情只往旁边挪了一点点，没有往前走一步。

这一章要问的，就是这件事：走得再认真，为什么走不出这一圈？要走出去，得付什么钱？

◆ 二、三个新动作

上一编讲过，走有六步：猜、做、看、回话、改、再来。

六步一圈，圈圈当场结清。落脚，看稳不稳，改一改，再迈出去，没有一笔账被留到明天。这是走的好处，也是走的边界（第 3 章讲过）。

九步，是在六步后面再加三个动作：分开，重新拼，升一层。

先说分开。你一直当成一整块的东西，被拆成了几件。黎晓的曲线，七个星期里一直是一条线，所有人都盯着这一条。分开，就是忽然看见：这条线里，压着两种完全不同的人。一种是冲着一个具体用处来的，一种只是路过。把他们放在一条线里算平均，改哪里都像没改。

再说重新拼。拆开的零件，不会自己回到原来的位置。要换一种拼法。不是把旧的复原，是拼出一个原来没有的样子。

最后是升一层。拼出来的新东西站稳了，成了往上一层看的一个单位。原来你在里面忙得团团转的那个问题，换到上一层去看，要么不再是问题，要么换了名字。

打个比方。豆豆有一盒积木，原来拼的是城堡。

有一天，城堡被拆成一地零件。过了一会儿，拼出来的是一艘飞船。飞船和城堡用的是同一批积木，可它不是城堡的修补版。

再过些日子，客厅里有了城堡、飞船、一辆车，它们一起成了一支「舰队」。这时候，每一件原来的东西，都变成了舰队里的一员。

林溪路过的时候问他：「你怎么把城堡拆了？」

豆豆头也不抬：「它放不下飞船的翅膀。」

你看，拆城堡的理由，不是城堡不好，是有一样东西在城堡里放不下。放不下，就是那股力气。

换一个厨房里的例子。一锅汤，你每天尝一口，加点盐，加点水，再煮一煮，这是六步。哪天忽然发觉，问题不在盐，在于锅里的东西下得太早，肉和菜根本不该同时下锅。把它们分开，先肉后菜，再合到一起，这碗汤换了一个味道。这一步，盐是调不出来的。

城堡到飞船，是前两步。飞船到舰队，是第三步。

回到黎晓的曲线。分开，是把一条线拆成「冲着用处来的」和「路过的」两条。重新拼，是为这两种人各设计一条路，不再用一套改版去哄所有人。升一层，是团队以后再看任何数字，先问一句：这是哪一种人的数字？

你会发现，三个动作里，第一步最像是「想出来的」，第二步最像是「试出来的」，第三步根本没法说是谁「做」的。哪一天，团队里的人忽然都在用新的说法讲同一件事，没有人宣布，没有人通知，可是话已经换了。

三个动作，一个比一个难指出来，一个比一个更像是长出来的，而不是做出来的。

把这三步放回前面讲过的三拍，就更清楚。第一拍，路和土顶起来，矛盾出现；第二拍，形状被逼着变，这里面就有拆、有拼；第三拍，变了的形状回头改路、改土，也就是回写。升一层，正是第三拍走完之后才站得住的东西。

所以这三步，不是用劲就能做出来的。最后一步，要在休里做完，第 9 章会细讲。这一章先问一件更前面的事：这三步的钱，从哪里来？

◆ 三、走给不起这笔钱

走不会拆东西。

你想一想走路的时候：脚落下去，身体接住，重心过去，下一只脚抬起来。每一下都要立刻站稳，站稳了才能走下一下。要是有谁在半路上说「我把这条腿拆开看看」，你会摔倒。

走的节奏不允许长久的拆。它要求每一面很快回到该回的位置，要求每一笔账当场结清，要求不留余量。所以走特别稳，也特别能一直走下去。

拆，恰恰需要余量。

想想装修房子。要砸一面墙，这间屋子就住不了人了。灰尘、噪音、没有厨房、饭要到外面去吃。有一阵子，屋子既不是旧的，也还不是新的。住在里面的人，只能忍。

拆开一整块东西，这一块就暂时站不住了。重新拼的时候，也有好一阵子，事情是乱的，是不结账的。走给不起这样的一阵子。

这样说，并不是说走里一点余量也没有。熟练的人走路，每一步里也会剩下一点点没结清的东西：脚下的地面比预想的软了一分，身体悄悄多出一点补偿。这一点点，下一步就吸收了。它小到攒不起来，所以走能一直走下去，也所以走长不出新东西。

那么，谁来给这笔钱?

是累积起来的矛盾。

所谓矛盾，就是结不清的账。走的时候，账当场清了，一笔一笔，干干净净。跑的时候，某一面被长久抬起来坐庄，另一面被长久压在下面，账越攒越厚，越攒越结不清（第 5、6 章讲过）。这一摞结不清的账，是一股被拉起来的力气。

拆，是要用这股力气去拆的。没有这股力，分开就只是瞎拆：拆了，不知道往哪里拼；拼了，只是把旧的换个角度摆一遍。有了这股力，拆就有了方向，因为压得最久的那一面，会自己指出口子在哪里。

所以，**没有跑，就进不了九步，也就不会有从 0 到 1 的新东西**。

说明一下这个「0 到 1」。已经有的东西越做越熟、越铺越开，是 1 到 N，那是走的本事。原来没有的东西，第一次有了，是 0 到 1。前者靠一圈一圈的六步，后者的门票，要用累积起来的矛盾来付。

账在不在累积，有几个很家常的记号。

同一个别扭，第三次回来。你以为上个月已经解决了，它换了个样子又出现。

你越改，越觉得改的不是要紧的地方。每一条改法单独看都对，加起来却像在原地转圈。

夜里躺下，脑子里还在转那一件事，转的不是答案，是问题本身：到底是哪里不对？

周围的人开始说同一句话：「感觉哪里不对劲，又说不上来。」

这几样里，第三样最容易被忽略。白天的忙可以把它盖住，夜里没有什么能盖。一个问题要是开始在夜里自己回来，说明它已经不在手边的清单里了，它进了更深的地方。

这几样一起出现，就别再加第四轮六步了。账已经开始累积，该问一问：是哪一面，一直没有轮到？

◆ 四、库恩的反常清单

这件事，科学史上有一位老先生讲得极清楚。

库恩在《科学革命的结构》（1962）里说，大意是：一个行当大部分时间里做的是「常规科学」。大家守着一套公认的做法，像拼一幅轮廓已经有了的拼图，一块一块把缺的地方补上。

先把公道还给他。常规科学不是偷懒。没有这一步，就没有可靠的积累，也没有学生可以接着学的教科书。一道题做不出来，行内人的第一反应是怪自己手艺不够，而不是怪整套做法。这很合理，因为绝大多数时候，真的是手艺不够。

想一想一个学生怎样学物理。他先读教科书，做习题，习题做得越多，越觉得这套东西牢靠。他学到的不只是公式，还有一种眼光：什么样的问题算好问题，什么样的答案算像样的答案。这套眼光，让一个行当能一代一代传下去。

也正是这套眼光，决定了反常会被怎样对待。一个不合眼光的结果，先被当成测错了，再被当成仪器的毛病，最后被当成「以后再说」。这没有谁在包庇，是眼光在工作。

你家里也有这样一张清单。翻一翻家用账本，总有一栏叫「杂项」。房租、饭钱、水电，各有各的格子，一笔一笔清楚。凡是放不进格子的，都丢进杂项。

杂项平时不起眼。有一年，你忽然发现杂项比房租还厚。这时候，要改的就不是某一笔，是格子本身：也许家里多了一样开销，原来的格子里根本没有它的位置。

不过，总有一些结果，怎么补也补不进去。库恩管这叫「反常」。

你可以把它想成实验室抽屉里的一张清单，标题是「暂时没法解释」。一开始，只有一两条。大家说，等仪器再准一点，等算法再细一点。

过一阵，多了几条。大家想办法绕过去，给旧的做法加一个小小的补充。

再过一阵，补充本身成了一大堆，谁也说不清哪一条补充是对的。这时候，行当里的人开始不安，开始有人小声说：会不会是整套做法出了问题？

直到这时候，才轮到他说的「科学革命」。

库恩讲哥白尼之前的天文学，大意是：旧的体系为了合上观测，修补一层压着一层，越来越繁琐〔待核：大意〕。繁琐到撑不住的时候，换一个整体的看法，才有了位置。

请注意这个顺序。不是先有新想法，才发现反常；是反常先攒起来，新想法才找到落脚的地方。

库恩看得很准。他停下的地方，正好是接着要走的一步。他讲清了反常怎样一点点积起来，却没有追问：为什么一个行当能把某一面压得那么久，一直不去碰？

本书的回答是：因为有一面长久坐庄，另一面长久缺席。清单上那些「暂时没法解释」，都是从那一面漏出来的。积累的那份力气，就是被压住的那一面给的。

◆ 五、夹具的三年

黎叔年轻时在厂里当钳工。有一件事，他后来常拿出来讲。

车间里有一道工序，用一副夹具把零件固定住再加工。夹具用一阵，夹持的面就磨出痕，零件的尺寸跟着飘。每个月的废品单上，总有这一栏，数字不大，年年都有。

这事被当成「夹具不耐磨」，处理了三年。

换更硬的材料，试一遍。调热处理，试一遍。缩短换件的周期，试一遍。每次试完，好上一阵子，然后废品单上那一栏又冒出来。老师傅们的看法也慢慢分成两派，吵起来的时候，都觉得对方把简单的事想复杂了。

黎叔是主张换更硬材料的那一派。他后来说起来，总是笑一笑：「那三年，能想到的我都试了一遍，就是没试过问一句，为什么非得是它。」

夜班的时候，几个人围着废品筐，手里捏着磨出痕的零件，翻来覆去地看。看得太久了，那些痕在眼睛里已经不是痕，是熟人。

这三年，是走。六步一圈，圈圈清爽。

三年下来，有一样东西在悄悄变厚。大家都把「夹具」当成一整块东西，一块要又准又牢的东西。这个看法坐了三年的庄。另一个看法，也就是「这一块其实是两件事」，三年里没有任何人轮到过。

废品单上那一栏，就是被压住的那一面漏出来的账。

有一年，车间里分来一个年轻的技术员，翻了翻废品单，问了一句：「定位和夹紧，非得是同一个面吗？」

老师傅们愣了一下。

夹紧要使劲，使劲就磨；定位要准，磨了就不准。一直是同一个面，在干两件互相拧着的活。

把它们分开：定位用一个不受力的面，夹紧另找一个地方使劲。这是分开。拆开以后，原来的夹具已经站不住了，要拼一副新的，形状和旧的完全不一样。这是重新拼。

新夹具用上以后，车间里多了一条不成文的规矩：以后设计任何夹具，先问一句，定位和夹紧是不是分开的。这条规矩，是往上一层长出来的东西，也就是第三步。

新夹具试制的头两个月，其实很难看。第一副做出来，装上去，零件夹不稳。第二副，定位面的位置差了半毫米。车间里的风凉话没有断过：「早知道，还不如接着换材料。」废品单上那一栏，那两个月反而更厚了。

那是拆的代价，也是重新拼的代价。要是当时有人拿旧的账本来量，这个技术员的活，该记成亏损。

这个故事是陪读式的例子，不承担证据。它只是想让你看见一件事：三年的积累，和那一句话，是连着的。没有三年里废品单上年年出现的那一栏，那一句「非得是同一个面吗」，不过是一句随口的话。

还有一层意思。同样一句话，要是三年前有人问，大概也会被老师傅们挡回去：「你懂什么？」话没有变，变的是那份账。账厚到一定程度，人们才听得进。

所以，别急着怪那些「早就该想到」的人。想到的人未必少，只是账还没有厚到让一句话能落地的地步。

◆ 六、借一段思想历程作类比

下面这一节，是全书里第一次借用一个真实的人的历程。借之前，先打一个招呼：它只作类比，读的时候，请留着一点距离。

本书借用王德生博士的思想历程作类比。借的只是它的形状，不借它的结论。年份取他自己的划分。

按他自己的划分，从 2015 年 7 月起，有一段叫「三视角」的时期，把知识看成「对比、变化、分布」三个视角。后来有一段酝酿期，约在 2021 年初到 7 月。再往后，是「321 智慧系统」，约从 2021 年 7 月到 2025 年 7 月。

在 321 的这几年里，有一个问题一直摆在那里：同一个存在，为什么不同的人看出的对比、变化、分布不一样？当时的答案是「视角」。不同的人带着不同的视角去碰同一件事，碰出来的东西就不同。

这个答案好用，用了很多年，解释了很多事。

先说公道：它在很大范围里是对的。把「不唯一」的原因放进视角，比放进「谁看错了」要宽厚，也要准。日常生活里，它几乎处处说得通。

用久了，有一面一直没有轮到：被看的那样东西，也就是「客体」，究竟是什么？这一面，被一个现成的答案压在下面。每一次追问到这里，旧答案就接上来，问题就绕过去了。

绕过去的账不会消失。年头越长，它越积越厚。到后来，在王德生博士自己的话里，它成了「巨大的亏空」：写成式子，三个位置里，有一个是悬着的。

积到撑不住，才有了后面的两站：SIO 本体论（约 2025 年 7 月起），再到 SDE 本体论（约 2026 年 1 月起）。

请注意这里的顺序，它和库恩的顺序一样，也和夹具的顺序一样。先有新想法才发现旧的不够？没有这回事。是旧的答案一年一年地绕，一年一年地欠，欠到站不住，新的才找到位置。

也请注意这里没有写什么：没有写谁决定了换一条路。路是被逼出来的，不是被挑出来的。

你可以拿它和黎晓的曲线对一对。那条曲线，也是一个旧答案在一遍一遍地接：用户不爱留下，就改按钮，就加红包，就改引导。每一个答案都说得通，每一个答案都绕开了同一个问题：来的到底是谁？

两件事的规模差得很远，形状却很像。一个答案越是好用，它压住的那一面，越不容易被人想起。

为什么偏要借他的历程？因为这是本书能读到的、距离最近的一段，而且它自己带着一份账本。每一站叫什么名字，起在哪一年，为什么站不住，都有人写下来过。类比需要能对照的东西，这一段正好能对照。

对照的结果也不是一团和气。「三视角」那一站，在当时是一整套完整的做法，不是错的草稿；321 那一站，也用得顺手，不是凑合。每一站在它自己的时间里，都是走得很好的走。后来被越过，是因为有一面一直没有轮到，不是因为走得不好。

这一点很要紧。它提醒我们：九步的门票，靠嫌弃旧的是买不来的。旧的走得越好，账攒得越厚。

当然，这是类比，不是证据。一个人的历程，证明不了一条律。本书自己的推断是：每一次九步的门票，都是由某一面的长久缺席攒出来的。这句话，待验。

◆ 七、千日回峰与长久坐庄

有一个例子，把「一件事长久坐庄」做到了极处。

日本比叡山有一种修行，叫千日回峰行。据传，行者要用七年时间，走满一千天，总路程约四万公里。走满的人，被称作大阿阇梨〔据传〕。

先要说清楚：他们求的，不是什么新典范。本书只借它的形状，看一件事长久坐庄，是什么样子。

一千天，每天是走。把镜头拉远，七年里，只有这一件事。同样的山，同样的路，同样的早晨。换到上一层去看，每天的走连起来，就是一次很长很长的跑。某一面长久坐庄，别的面长久不轮到，这是跑的样子。

这就是前面说过的「层」。同一件事，在一天这一层是走，在七年那一层是跑。第 14 章到第 16 章会把这件事讲成一条完整的律，这里先提一句。

为什么要借这个例子？因为它告诉我们，门票的价钱，不是一阵子的拼命。一阵子的拼命，一个晚上就能做到。门票要的是长久：长到别的面都按捺不住，长到积下来的东西有了分量。

千日回峰行里发生了什么，本书不替他们说。本书只想问一句：一个人要是有七年，只守一件事，那七年里，哪些面在缺席？

再借一个小一点的比方。公园里绕湖走的人，每天一圈，一圈三公里，今天和昨天没有区别。十年连起来看，却有一条路被走了出来，路边的草被踩得不再

长，像有谁画了一条线。每天的走是走，十年的线是另一种东西。它是层，不是量。

可是也要知道，长久也能付错。长久地守着一件事，不一定就是在攒有用的账。也可能只是在原地磨，越磨越痛，却什么也不长。这是下一章要讲的另一种事。到那里你会看到，同样是长久坐庄，有的把账攒成了力气，有的把账攒成了伤。

这个问题，大多数人不愿意去想。可是正因为有这一问，你才看得清「长久」二字的价钱。

◆ 八、拆的时候是什么样

门票买到了，真正拆的时候，样子并不好看。

你大概见过这样的人。一个干了十年的会计，忽然说要去学编程。一个教了二十年书的老师，把讲了很多遍的课整个推倒重来。一个把店开得很稳的老板，把菜单砍掉一半，想做一个全新的东西。

旁人的第一反应，几乎一样：他是不是退步了？

因为拆的时候，原来站得稳的那些东西，真的松了。熟练的手艺不灵了，成绩单上的数字掉了，熟人聊天时那句「最近怎么样」，答不上来。

重新拼的时候也一样。拼到一半的东西，既不像旧的，也不像新的，外人看了，只觉得乱。

林溪在健身房见过无数次这样的场面。一位学员，练了半年同样的动作，忽然来问，能不能把整套都改掉。她通常不会马上说好或不好，只是先问一句：「你是哪里放不下了？」

有的人答得出来，有的人答不出来。答得出来的，说明那一面已经顶到了；答不出来的，也许只是累了，需要的是歇一歇，不是拆。这两种人，外面看起来一模一样，里头差得很远。

这一段，是整个九步里最难看的一段，也是最容易被打断的一段。

被打断的方式很多。有人会说：「差不多了，回去吧。」有人会拿一个旧的指标来量：「你这个月的业绩呢？」有人会好心地劝：「何必折腾。」

比如老师傅们说起新夹具的那一阵，说得最多的一句话是：「再等等看。」这句话很重要。它不是批准，也不是反对，只是让那一块地方空着，让还没长稳的东西，有几个星期不被量。

这些话，每一句都是走的口气。走要的是当场结清，一个拆到一半的东西，在走的账本上，只能记成亏损。

所以，跑里面有一件很少有人说起的事：在拆的那一阵，需要有一小块不被走的账本衡量的地方。孩子的积木堆在客厅一角，大人不要急着收；实验室里一张写着「暂时没法解释」的清单，不要被当成无能。

你家里大概也有这样一块地方：书桌的一角，堆着没拆完的快递，没读完的书，写了一半的东西。收拾屋子的人总想把它收掉。可是有些东西，收得太早，就收没了。

这一块地方，本书之后会反复说，它是休的前身。

◆ 九、门票，不是保证

跑是九步的必要条件，不是充分条件。

这句话要掰开讲，因为它最容易被听成另一句：「只要拼命跑，就能出新东西。」

不是的。门票买到了，不等于进得去。

至少有三种情形，门票就废了。

第一种，账攒了，没有人去动它。这和库恩笔下的「反常清单」不同：清单上的东西，总有一天被人翻出来；这里的账，却一直压着，压到身体或日子先垮。矛盾在那里越堆越高，谁也没有把它拆开。力气被拉起来，只是拉着，一直拉着，没有放出去的地方。这是下一章要讲的「耗散」。

比如考研的第三年。书翻烂了，题刷遍了，每天五点起床，人却一天比一天沉。问题堆在那里，一道也没有被拆开过，只是被反复地、更用力地重做。

第二种，拆开了，拼不回去。旧的已经松了，新的还没成形，既回不到过去，也到不了前面。很多人的中年转行，在这一段最难熬。

白天还在原来的岗位上，晚上却在学新的东西。旧的手艺荒了，新的手艺没熟，同事的眼神里写着「你到底想干什么」。这一段，没有人能替你结账。

第三种，拼出来了，没有休。新东西刚冒头，还软，像一块没有凝住的豆腐。要是接着又去拆下一块，它就长不稳。

一个人写论文，写到第三个月，忽然想通了一个关键的转折，兴奋得睡不着。第二天，他没有让这个转折在纸上停几天，就紧接着去改下一章的结构，又改下一章。三个星期后，那个转折被淹没在新的改动里，谁也找不到了。

一路上没有谁偷懒，每一步都在使劲，可新东西没有机会沉下去。

所以，别把「忙」和「累」当成跑的证据。黎晓那七个星期，忙得要命，那是走：每一周都当场结清了六步，哪一面也没有长久坐庄。真正的跑，要到某一个晚上才开始。那个晚上，大家发现，「换什么都不动」这件事本身，结不清了。

从那时候起，账才开始累积。

跑是门票，不是保证；买了票，还要看这一场有没有被看完。

这也是为什么，本书不会劝你去跑。劝一个人去跑，就像劝一个人去买票，不问他有没有路可走、有没有地方歇。本书只想让你认出，什么时候你已经在跑了，什么时候你只是在忙。认出来，才谈得上下一步。

◆ 十、不肯攒账的人

反过来，也有一种人，怎么也不肯买这张票。

你的同事里，大概就有这样的人。他做事稳，每一件都按流程，每一天都准时下班，从来不出岔子。一旦有什么不对劲的苗头，他会第一时间把它抹平：补一个说明，加一个流程，开一个会，让这件事「有个交代」。

这样的人，很宝贵。一个团队里没有这样的人，日常的事一天也运转不下去。

不过，请你想一想：一个什么账都当场结清的人，一年以后，攒下了什么？十年以后呢？

什么也没有攒下。每一件别扭的事，刚冒头就被抹平了；每一个反常，刚出现就被解释成「偶然」。他的日子，一圈一圈，圈圈当场结清，漂亮极了。

有人会说：这样的人，不是挺好吗？不惹事，不出错，不让人操心。

是挺好。这是走的本事，值得尊重。

这就是走的另一面。走的好处，是不累积；走的代价，也是不累积。

而且，账不是真的没有了。它只是从这一层，搬到了更高的一层。小的别扭被一件件抹平，可在高一层，另有一些东西在悄悄变厚：许多年不换的做法，许多年不碰的问题，许多年不曾被拉伸的身体和脑子。

这件事，本书第 14 章会专门讲，那是全书最重要的一个反转之一：不肯跑的，会在高一层被跑。这里先提一句。一家公司里也一样。年年按流程把预算做平，年年按季度把指标做满，从来不出岔子。过了十年，市场换了一茬人，它才发现，自己的每一条流程都在回答十年前的问题。

孩子里也有这样的。一个从来不犯错的孩子，作业整洁，答案标准，老师放心，家长也放心。你让他做一道没人教过的题，他会愣住。他并不笨，只是从来没有机会在一道题里卡过。每一次要卡的时候，旁边已经有人把路指好了。

你只要记住一句：不肯攒账的人，不是没有账，是账在高一层。

◆ 十一、跑完要回到走

九步走完，新东西有了。接下来呢？

接下来要回到走。

库恩的书里有一个很安静的观察（大意）：革命之后，教科书会被重写，学生从一开始学的，就是新的那一套。旧的做法，不知不觉退成了「科学史」里的一章。铺开的活，是教科书和学徒们在做的，没有谁宣布，可它每天都在发生。

库恩说，科学革命之后，新的一套做法成了新的「常规」，大家又开始一块一块地补拼图（大意）。新的一圈六步，重新开始。

回到夹具的故事。新夹具设计出来了，它还只是一副。要让它在每一个工位上都好用，要让每一位师傅都会用，还要让新来的学徒知道为什么这样做。这些全是走的活：一天一天，一个工位一个工位，把新东西铺开。这是 1 到 N。

新夹具刚上线的头一个月，总会遇到一些意想不到的事。某个工位的台面高度不一样，某位师傅的手劲习惯用旧的方式，夜班和白班对「定位面」的理解差

了一点。每一件，都要有人蹲在那里，量一量、改一改。这些活没有人会写进简历，可新东西是靠它们才真的站起来的。

这一步，经常被忽略，因为它不像跑那么有戏剧性。没有这一步，新东西就是一个孤零零的点，站不住。

一个好主意要变成一个行当的常识，往往要花比想出它多十倍的时间。这十倍的时间里，没有灵光，只有耐心，只有一次又一次把同一句话讲给不同的人听。

如果新东西刚出来，又接着跑，会怎么样？一个人刚想通了，立刻去想下一件，把没有铺开的新东西丢在身后，永远都在撕。这看上去像勤奋，其实是没有回到走。

所以，一圈完整的发生，次序是这样的：走着，账攒起来，一次跑，拆开拼新，休里长稳，再回到走。回到走的那一刻，往上一层看，前面的那一次跑和那一次休，合起来，就是新一层里的一步走。

「跑加上休，往上一层就是走」，第 15 章会把它讲透。

这里先留一个小画面。夹具的故事讲完以后，黎叔把那副旧夹具留了下来，挂在家里阳台的墙上。有人问他留着干什么，他说：「它让我记得，那三年不是白过的。」

三年里每个月的废品单，后来都成了那一句话的一部分。旧东西没有被扔掉，它变成了新东西的来历。

◆ 十二、今天与机器

今天，有一件事和从前不一样：卡住，变得很短了。

一道题不会，三秒钟，机器给出完整的步骤。一个文案没头绪，三秒钟，给你十个版本。黎晓团队把留存数据发给一个大模型，回来的是一份很整齐的分析，列了十条改法，每一条都说得通。

先说公道：这是真正的好事。大模型特别擅长走。它能把一个行当里的好做法补齐，把几个视角摆均匀，把误差互相抵消一遍，让你一下子就到「资深」的水平（第 3 章讲过）。很多以前靠熬年头才有的熟练，现在一个下午就拿到了。省下来的力气，可以拿去做别的事。

不过，也有一个很安静的代价。

矛盾要累积，得有地方挂账。一个问题卡住，卡一晚上，卡一个星期，那份别扭才会一点点积起来。现在，每一次别扭刚冒头，三秒钟就被结清了。账一笔一笔都清了，哪一笔也攒不起来。

没有攒起来的账，也就没有用来拆的力气。

黎晓拿到的那十条改法，条条是对的，条条是走。要是一年里，每个团队都在用同样的机器，补同样的拼图，拼图会越补越齐，却没有人问：这幅图，是不是拼错了地方？

机器也不是只会抹平。有一件事它做得很好，却很少有人让它做：把「解释不了的」列出来。

你可以反过来问它：这份数据里，有哪几处用现在的看法解释不了？哪几条改法，其实互相矛盾？让它把杂项那一栏整理清楚，摆在桌上。这样做，等于是替你把账挂得更清楚，而不是替你抹平。

怎么用，在人。

还有一样东西在变少：无聊。以前等公交、排队、坐长途车，脑子里没有别的，只好和自己待着。很多没头没尾的想法，是在这样的空里冒出来的。现在，这些空一个一个被手机填满了，每一个小小的空隙，都有人替你把它结清。

你不必为此责怪谁。只是知道了这件事，你才留意：要不要给自己留一点什么也不接的时候。

再说一句公道的话。有人担心，机器让人变懒。本书不这样看。懒不懒，是看哪一面坐了庄。一个把机器当成账本、当成放大镜的人，他的跑，也许比以前更远；一个把机器当成抹布的人，他的走，也许比以前更稳，也更空。

错不在机器。机器只是把走的价钱变得很便宜。跑的价钱没有变。要有一个地方，让缺席的那一面可以一直缺着，让那一笔账可以一直挂着，不要被三秒钟抹掉。这件事，第 20 章还要回来讲。

◆ 十三、放回日子里

回到黎晓。

那是一个周四的晚上，十点多。林溪在隔壁哄豆豆睡觉，水声、故事声，隔着门传过来。黎晓把表摘下来，放在桌上，打开了一个空白文档。

他没有想通什么。文档上，多出了几行字。

第一行：这个问题，我们已经用六步改了几轮？——十一轮。

第二行：我们一直把什么当成一整块？——「用户」。

第三行：哪一面，从来没有轮到过？——空着。

那天晚上，曲线还是那一条。到第二天下午，它被拆成了两条。

接下来的几个星期，也不是一路顺的。拆开以后，两条线各有各的问题，团队吵了好几次，有人觉得又添了麻烦。周五的复盘会，表格变了样，一时没人知道该填哪一栏。

那是拆的时候的样子。黎晓有一回在表格的空栏里，写了四个字：「还在拆呢。」

你也可以试。明天能试的，有这几件：

一，数一数，一件卡住的事，你已经用六步改了几轮。三轮以后曲线还不动，就别再加第四轮，这是账在累积的信号。

这一条要小心用。累积不是越多越好，也不是越快越好。账攒得太急，人受不了；攒得太慢，又拆不动。多厚才算够，没有一个现成的数。你只能一边攒，一边留意自己和身边的人，是不是还有力气问下一句。

二，在纸上写：这件事里，我一直当成一整块的是什么？然后试着把它拆成两三件。拆得难看也没关系。头一回拆，几乎都是难看的。

三，写：哪一面，从来没有人提过？写不出来，空着，隔天再看。

四，卡住的当天，别急着问机器。留一个晚上，然后睡一觉（第 12 章会讲为什么）。

林溪在门口探了一下头：「还不睡？」

「在拆东西。」

「拆什么？」

「一条曲线。」

她笑了一下，把门轻轻带上。她知道，拆到一半的东西，最忌讳有人催。

第二天，黎叔在电话里听说了这件事，只说了一句：「车间里有句老话，量三遍，再下手。」他说的是量，听得出来，讲的也是账：账量够了，手才不会抖。

黎晓挂了电话，在文档的最下面又添了一行：账够不够，不看几轮，看有没有人开始说同一句话。他把这一行改了两遍，又删了，最后留下的是一个问号。

有些话，说得太满，就又成了新的一整块。留一个问号，是给下一次拆，留一道缝。

没有跑，就进不了九步；可是跑只是门票，新的东西要靠休才长得稳。

带走的话

新东西不是从使劲里冒出来的，是从一摞结不清的账里拆出来的；账没攒够，别急着拆，账攒了，也别忘了歇。

小　账

谁在坐庄：这一章，坐庄的是跑，缺席的是被压了很久的那一面（夹具里的「两件事」，321 里的「客体」，黎晓曲线里的「两种人」）；走负责补，跑才能拆。

往上一层呢：一次完整的跑，加上它后面的休，往上一层看，是新一层里的一步走；九步走完，就是一次 0 到 1，之后要回到 1 到 N。

想一想

1. 你手上有没有一件事，已经用六步改了很多轮，却一直没动？这件事里，你一直当成一整块的，是什么？

◆

08

第8章

跑的两种死法：耗散与内卷

◆ 一、你一定有过这样的时刻

周日早晨六点四十，黎晓蹲在鞋柜前系鞋带，手腕上的表亮了一下：今日训练建议，轻松跑八公里。

表下面还有一行小字：已连续运动 112 天。

他起身出门。小区门口，一抬手，先看表，等卫星信号。路口的绿灯亮了，他起跑。四百米之后，他又看了一眼：配速 5 分 52 秒，比目标慢了 12 秒。

心里沉了一下。

接下来的八公里，他看了表不下三十次。每一次，都在算：这一公里补回来多少，下一公里还差多少。路边的桂花开了，他闻到了，又立刻忘了。到湖边的时候，黎叔正好迎面走过来，朝他点点头。他也点点头，眼睛已经回到了手腕上。

跑完，停表，截屏，发了朋友圈：八公里，5 分 49，打卡第 113 天。

点赞来了十几个。他看了一会儿，没有高兴的感觉。

林溪在家里问他：「今天怎么样？」

「还行，配速没掉。」

「我问的是你，你笑过没有？」

他愣了一下，没有答上来。

其实这个问题，他夜里躺下的时候，也隐约想过。

床头的手机屏幕上，亮着睡眠分析：恢复评分 61，建议今日降低强度。他看了一眼，翻了个身。明天的计划是十公里，不能改。改了，这一周的负荷曲线就缺了一块，那块缺口他看着难受。

算一算，他已经有将近三个月，没有一次是不看表就出门的了。

三年前，他第一次跑完半马，是整个人飘着回家的。现在，他跑得更快、更远、更稳，腿没有伤，心肺也没有毛病，却一次比一次沉。

你的身边，大概也有这样的人：跑步的，健身的，学外语的，写东西的。起初是因为喜欢，后来是因为不能停。

你也许见过这样的人，也许你自己就是。一件曾经让你高兴的事，越做越认真，越认真越沉重，最后只剩下「不能停」三个字。

这一章要讲的，就是这件事。跑，有两种死法。

先说清楚一个前提：这里的「死」，不是人没了，是跑这件事，不再长出任何东西来。一次跑，如果既没有回写，也没有新的形状，对于发生来说，它就是死了的一次，哪怕人还在大汗淋漓地跑。

◆ 二、第一种死法：耗散

先说耗散。

上一章讲过，跑是把力气拉起来：某一面长久坐庄，另一面长久缺席，账越攒越厚，能量被一点点拉升。这股被拉起来的力气，本来是有去处的。它要在撕开之后，被休接住，沉回土里，长成新的东西。

耗散，是这股力气没有地方沉下去，一点一点向四周漏掉。

只撕开，不让长回来。

耗散的人，往往是最认真的人。这一点要先说清楚。不认真的人，撕不出多大的口子，也就谈不上漏。真正会漏的，是那些把每一次都当回事的人。

身体最先做出榜样。训练是一种有意的撕开：肌肉的纤维被拉出微小的损伤，第二天的酸，就是它的消息。要是歇得够，纤维长回来，还多长一点。要是接着又练，又练，又练，撕开的口子来不及长，下一轮已经压上来了。

运动圈里管这叫过度训练：力气不涨反降，人容易受伤，容易感冒，睡不踏实，心里也泛着一股说不出的烦。

林溪见过这样的学员。一位四十岁的男士，每天练，周末也练，三个月以后，原来能举的重量举不起来了，三天两头感冒。他自己最不安的，是不练的那几天，觉得对不起自己。

先是酸，酸了几天，慢慢变成一种钝。接着是平台，同样的动作，原来能多做两个，现在做不下来。再往后，是往下掉。每一步，他都以为是练得还不够，于是再加一点。

加的那一点，恰恰是下一次撕开的口子。

林溪对他说：「停一周吧。」

他看着她，像在听一句不吉利的话。

这类事，本书只谈理解。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

又过了一阵子，那位学员回来了。他歇了一周，第一次练的时候，重量比三个月前还轻，不过做完以后，人没有那么烦了。林溪没有夸他，只是说：「下周你先练两次，每次练完，别记。」

他点点头。他记了，可是不是数字，是一句话：今天最后一组，我没咬牙。

这样的小事，在训练里叫恢复，在本书的说法里，叫回写开始了。

回写开始的时候，不会有什么大动静。没有一个数字会因此变好看，也没有一个人会为它鼓掌。只是有一天，他练完以后不那么烦了。

耗散不只发生在身体上。一个团队连续冲三个季度，每个人都在加班，指标一路往上。第四个季度，离职的一个接一个，剩下的人，眼睛里没有光。一个孩子连着熬了两个月的夜刷题，成绩先涨，后掉，再后来，一看到书就想吐。

这样的人身边总有人劝：「歇一歇吧。」他听着，点点头，转身又坐回去。不是他不懂，是歇这件事，在他的账本上，看起来就是输。

所以，耗散很少是因为不知道，大多数是因为歇不起。

还有一个让耗散难以被看见的原因：它常常被赞美。

「拼」是一个被夸的字。熬了通宵的人，被说成有韧劲。伤了还上场的人，被说成有血性。一个连着加了两个月班的团队，在年会上被夸成「狼性」。夸这些话的人，多半是真心的，因为他们看见的，是撕开的那一半：那份用力是真的，那份不退是真的。

没有人在年会上夸「他们这个季度歇得特别好」。接住的那一半，没有掌声。

于是，耗散的人在掌声里，越漏越多。

那个团队的负责人，事后回头看，有一句话说得很实在：「那三个季度，我们每个人都在往前冲，可没有一个人在往回收。」

往前冲的，是撕开。往回收的，是休。冲了三个季度，只有撕，没有收，口子越裂越大，到最后，裂开的是人。

力气是用了的，也是真的用在了拉升上。不过它没有被接住。拉起来的东西，最后散成了热、散成了疲、散成了一声叹气。

第 6 章讲过的夸父，就是这一种。在身体上，它叫伤；在日子里，它叫垮；在心里，它叫一个人对曾经喜欢的事，再也提不起劲。他追着太阳，一路渴，一路饮，饮尽了河，没有走到，死在半路。力气全用上了，没有一点留下来。

◆ 三、第二种死法：内卷

再说内卷。

内卷要难认得多，因为它看上去一点也不像死。

耗散是力气向四周漏掉，内卷是力气被锁在一处。

你可以想一个人陷在泥里。他很用力，肌肉绷得很紧，满头是汗，他越用力，陷得越深。力气一点没少，只是每一分都用在了原地。

内卷的样子就是这样：人在拼命，事情不往前走，形状也不变。

办公室里也看得到。一份给领导的汇报，第一版已经很清楚了。不过每一版，图表都更精致一点，措辞都更周到一点，页数都更多一点。改到第九版，所有人都累得够呛，领导看的时候，也还是翻到第三页就停了。

九版的力气，是真的。九版之后事情的样子，和第一版没有什么两样。

跑的坐庄，本来是要在某一刻转换的。累积的张力，拉升到一定程度，形状被逼着变（第二拍），变了的形状回头改路、改土（第三拍）。这是跑本来的出口。

内卷，是这个出口被堵住了。张力还在，力气还在，不过变不出新的形状，回写不过来。于是人只能用更多的力气，去撑同一个地方。

内卷还有一样东西，让人不愿意离开：它给人确定感。

数字是确定的。5 分 49 就是 5 分 49，417 天就是 417 天。在一件说不清好坏的事情里，数字像一个扶手。你不知道今天跑得好不好，可是你知道它比昨天快了三秒。这三秒，让人安心。

所以，内卷里的人，不是不知道出口在哪里，是出口那一边没有扶手。一整片的体会，说不出来，也量不出来，你要放下手里的数字，才摸得到它。放下，需要一点胆子。

琴童的家里也有。孩子学了四年钢琴，每年考一次级，指法越练越快，错音越来越少。到了第五年，曲子弹得没有一个错，可是老师听完，只说了一句：「很干净。」

干净，是没有毛病；一首曲子要长出来的东西，是另一回事。孩子练的每一遍，都在往「没有错」那一格上压，往「有话说」那一格上，一点没动。

换一个你熟悉的场面。班里五十个孩子，都在往同一个分数上挤。每个人都比去年更努力，每个人的排名，和去年差不多。努力的总量涨了许多，不过谁也没有走到别处。

这样说有点绕，本书用一句话把两种死法分开：

耗散是拉起来的力，向四周漏掉了；内卷是拉起来的力，锁在了一处。

本书说的内卷，只取这个意思：用力很足，出口被堵，形状不变。至于它在社会上怎么成了一种风气，留到第 22 章再说。

这两种死法，在跑步的人身上、做事的人身上、读书的孩子身上，长得几乎一样。所以认它们，不必先认人，认形状就够了。

两种死法的外面看起来很不一样。耗散的人倒下，大家都看得见；内卷的人还在跑，大家都以为他很好。不过往里看，它们是同一件事的两面：拉升了，没有回写。

◆ 四、黎晓的表

回到黎晓。他的腿没有伤，心肺没有问题，为什么会一次比一次沉？

先要认一认，他身上同时有两个庄。

第一个庄，是跑本身的庄。上一编讲过，跑的时候，「一起一伏」那一面被长久抬起来坐庄，节奏压过了一切；「一颗一颗站得住」那一面缺席了，双脚离地只是它缺席时露出来的样子（第 5 章）。这是跑，是对的，是本来该有的拉升。

第二个庄，是叠在上面的。

人的身体，除了有三种样子，还有三种说法。一个个记号，一串接续，一套比例。第 2 章讲过，走路时它们清清楚楚地交替。第 2 章还留下一句话：手表计步，是把记号那一面抬起来坐庄的开始。现在回到这句话。

黎晓的表，一步一步地给他记号：这一公里，5 分 52；这一分钟，心率 158；这一周，87 公里；这一年，连续 112 天。每一步都被认领，每一步都被登记，每一步都被兑换成一个数字。

这里需要把两套三面分清楚，不然容易绕。

一套是身体的三种样子：一颗一颗站得住、一起一伏、一整片。它们说的是身体在做什么。另一套是三种说法：记号、接续、比例。它们说的是身体和人怎么把自己说出来、记下来。两套各有各的轮转，各有各的庄。

跑的时候，第一套里是「一起一伏」在坐庄。看表的时候，第二套里是「记号」在坐庄。黎晓身上，两个庄同时坐着。

记号那一面，从辅助变成了中心。

打个比方。零钱本来是用来方便买东西的。有一天，你开始每天数零钱，每天对一对：比昨天多了几块，少了几块。买东西这件事，反而退到后面去了。

兑换一次，就丢一点东西。一次跑里那一片说不清的体会，兑成「5 分 49」的时候，丢了多少，没有人记。

这样一来，跑里本来能长出来的东西，被截住了。

跑到顺的时候，会有一种体会：身体、路面、风、呼吸，连成了一整片，人变得轻。这是跑的出口，也是累积的张力应该变成的东西。可黎晓的每一步，都被记号一格一格拿走，兑成了配速、公里、打卡。张力转不成「一整片」的体会，只能转成数字。

数字只能把张力兑成一个量：更快，更远，更久。量能加，加到哪里都不会有一个新的形状，所以张力还在，而且越来越重。

这就是内卷的样子：跑的坐庄，加上记号的坐庄，两个庄叠在一起，出口被堵死了。

想一想他三年前的第一个半马。那一回，他的手机放在腰包里，一路没有拿出来。跑到十五公里的时候，腿很重，肺很烧，他心里骂了好几遍自己。可有那么几分钟，身体忽然松开了，路变短了，风是顺的。他后来一直记得，却说不清那是第几公里。

那几分钟，没有记号。

所以，看表不是错。看表，是走的时候的一种辅助，是一个记号轮到了它该轮的一拍。错在这一拍，长久不让位。

◆ 五、各说中一层（上）

有几位研究者，早就各自摸到了这一层。先把公道还给他们。

先说埃特金。他 2016 年发表在《消费者研究杂志》上的研究，大意是：计步器让人做得更多，可是人也明显更不享受这件事了。这个发现，在今天的手环和手表时代，几乎每个人都能对上。他说得完全成立的条件是：当目标是一个能被量出来的数。

他停下的地方是：他把这件事讲成了动机，也就是「外在的奖励挤掉了内在的乐趣」。这是对的。本书只想再接着走一步：乐趣不是被挤掉的，是那条路被占住了。

你可以想想自己：装上计步软件的第一个星期，你多走了几步，也多了几分得意；第三个月，得意没有了，剩下的是「还差两千步」。

一整片的体会，需要有一块地方才能长出来，记号坐了庄，这块地方就被占满了。他看到了现象，本书想补的，是占住它的是谁。

用一件日常的事来对。你有没有试过，在一个晚上，每走一步都在想「我现在走得像不像样」？你会发现，走路忽然成了一件需要练习的事，脚也不知道该往哪里放了。这是表盯着腕子时，身体里发生的同一件事，只是放大了。

再说伍尔夫和舒克尔。伍尔夫研究注意焦点，结论大意是：注意力放在自己身体上，动作变差；放在外部的目标上，动作变好。舒克尔等人 2009 年在《运动科学杂志》上，在跑步上测到：注意力放在身体内部时，耗氧更高。

这是扎扎实实的实验，也完全成立：你下楼梯的时候盯着自己的脚，反而走得不稳。

他们停下的地方，是把「注意放在哪」当成了原因。本书看到的，是它的影子：注意放在哪里，是哪一面坐庄的影子。表在手腕上，一直在说「你」，一直在说「你的身体」，注意就被一遍又一遍地拉回自己身上。

这里也要还一笔公道：他们两派都没有说「不要测量」。他们说的是测量的位置，以及测量的次数。本书完全同意。

再说马斯特斯。他 1992 年提出「再投入」：一个已经熟练到自动的动作，一旦被有意识地重新盯住，就变笨。会骑车的人，不能一边骑一边琢磨自己的脚是怎么蹬的。

他完全对。条件是：这个动作已经交给了节奏。你写自己的名字，不会去想每一笔怎么落；一旦盯着笔尖，字就歪了。

他停下的地方，是把这件事说成是「意识闯了进来」。本书的说法略有不同：闯进来的不是意识，是记号。已经交给「一起一伏」的位置，被记号这一面，一点一点抢了回去。

◆ 六、各说中一层（下）

另外三位，说的是同一回事的另一半。前三位说的是看着身体，后三位说的是说着身体：评判，反馈，身份，都是话，都是记号的亲戚。

加尔韦的《网球的内心游戏》（1974），是一本很温和的书。他发现，打球的人心里有个声音，不停地评判：这一拍打得真臭，那一拍太笨。评判越多，动作越僵。他的办法是只观察，不评判：看球怎么转，看拍子怎么落。

很多人读了这本书，肩膀松下来了。他对在哪儿，这里不必多说。他提醒了一件很朴素的事：不是所有的看，都要带着打分的眼睛。

他停下的地方，是把那个评判的声音，当成了心里一个自带的小角色。本书想问的是，这个声音为什么会长得那么大？答案不难找：配速、心率、连胜，每一天都在给它喂饭。记账的声音，是被账本养大的。

再说萨尔莫尼、施密特和沃尔特。他们1984年提出的指导假说，大意是：学一样东西，如果每一次都给反馈，当时的成绩会好，长期的学习反而更差。

初学时反馈是有用的，这一点要认。他们的结论成立的条件，是反馈过勤，过密，过快。

他们停下的地方，是没有说清为什么。本书的看法是：每一次都有反馈，每一次的账当场就结清了。第三拍，那一拍回写，需要时间，需要账挂着。反馈太快太满，就把回写那一拍，替换成了即时的结算。

最后说安德森和西霍斯（Anderson & Cychosz）。他们1994年做了一份运动身份的量表，结论大意是：一个人越把自己看成「运动的人」，越能坚持〔待核：刊名〕。

这是真的，也是一份很重的公道。很多人要靠一个身份，才有力气迈出第一步。

黎晓三年前跑完半马，逢人就说「我是跑者」，这个身份把他从沙发上拉了起来，让他在下雨天也出了门。这个身份是有用的，尤其是起步的时候。

停下的地方，是一个身份，同样是一个记号。当记号被每天认领，坚持就慢慢变成还债：今天不跑，我就不是跑者了。出门跑步的理由，从「想」变成了「得」。

这三位说的，都有一个相似的地方：他们都注意到，人在做一件事的时候，有个东西会冒出来，把正在做的事搅乱。他们给这个东西起了不同的名字：评判、反馈、身份。本书想说的是，这三个名字背后，站着同一个东西。

这六位各自说中了一层。放在一起，就看得出那个共同的底：记号这一面，被长久抬了起来。

◆ 七、此前三次试写，放回原处

在这本书成形之前，有三篇试写，各抓到一个说法。

第一篇，叫「自忘的腾空」。它说，跑得轻，在于腾空之后不回头认领那一步。

第二篇，叫「除账」。它说，身体的感受被逐出了数字的结算，回写就中止了。

第三篇，叫「一直与一行」。它说，登记这件事，把「一直」杀成了「一行」。

这三篇各自成篇，说法也各不相同。可它们说出来的，是同一个影子。这件事本身，就值得停一下。

三篇都抓到了真东西。这里要把它们的好处说足：它们都看见了，跑的问题不在腿上、不在肺里，在一种「认领」「登记」「算账」的动作上。这一点，比此前大多数讨论都要深。

三篇停下的地方，也是同一个：停在了现象上。第一篇把腾空当成了本质，这是被纠正过的错。双脚离地，只是「一颗一颗站得住」那一面缺席时露出来的样子，并不是跑的原因（第 5 章）。后两篇把记账当成了本质，其实记账也只是一个结果，不是源头。

本书把它们放回各自的位置。

「自忘的腾空」里说的那份轻，是跑的出口里长出来的那一整片体会。它真实存在，可它不是跑的定义，是跑顺了以后的样子。

「除账」说的是对的：身体的感受被逐出结算，回写就中止了。本书想补的是，为什么被逐出？因为记号那一面坐了庄。

「一直与一行」说的也是对的：登记把连续的东西，削成了一个个点。本书想补的是，这不是登记这个动作的错，是记号那一面，被长久抬去坐庄的后果。

看表、认领、记账，是同一件事：记号被长久抬去坐庄。三篇抓到的，是它的三个面。

为什么要费这个事，把试写一一放回去？因为一个说法抓到了真东西，却放错了位置，它迟早会被另一个说法推翻。放回原处，它才能留下来，在整个图景里找到自己的格子。本书对待所有近邻，用的是同一个办法：先说他对在哪儿，再说他停在哪里。对自己人，也一样。

◆ 八、为什么越用力越沉

现在可以回答一开始的问题了。黎晓为什么越跑越沉？

因为他的力气没有地方去。

回到三拍。跑的第一拍，是矛盾顶起来，张力积累；第二拍，形状被逼着变；第三拍，变了的形状回头改路、改土。一次顺利的跑，三拍是走完的。

黎晓的第一拍，是实实在在的：腿酸，心跳高，累。第二拍，本应是形状被逼着变：跑到某一刻，身体会找到一种新的节奏，一种原来没有的轻。第三拍，是这份新节奏回到土里，下一次再跑，就比上一次顺。

不过他每一步都被认领。第二拍刚冒头，记号就把它拿走了：这一刻的轻，兑成「配速 5 分 49」。第三拍想回写，回写的东西已经是一个数字。数字可以存，可以比，不能改土。

所以，他的每一次跑，都在拉升，每一次拉升都没有回写。这叫内卷。

那怎么办？

数字这一格已经没有出口了，他只能用更多的数字去堵：更快，更远，更久，更多天。每一个新的数字，把张力再往上压一格。

可以用压力锅来想。耗散，是锅盖漏气，气一点一点跑光，锅里什么也煮不熟。内卷，是气阀堵死，气越憋越足，锅里什么也煮不熟，人还不敢开盖。两种情形，锅里都煮不出东西，只是一个冷，一个烫。

这里还有一处细节。压力锅真正需要的，不是更好的火，是一个会适时开合的阀。放在跑的身上，这个阀就是回写：它让拉起来的力气，有一条路，慢慢地沉回土里。没有这个阀，火越好，越危险。

这不是他的意志出了毛病。他一点也不懒，一点也不软。这是力气被锁住了以后，唯一还剩下的走法。

有一点要补充：耗散和内卷，常常是接着来的。先内卷，一个人在同一处转，转得越来越用力，终于有一天，身体先垮了，就成了耗散。很多人在公园里受的伤，医生说「过度使用」，其实在这之前，已经内卷了很久。

内卷和人生的关系，第 22 章会专门讲。这里只记住这一句：越用力越沉，不是用力错了，是用力的出口，被一个庄堵住了。

说到这里，有两个误会要先清掉。

第一个误会：耗散和内卷，说的是「太努力」。不是。同样一个量，有休接住，就是一次好的跑；没有休接住，才是死法。黎晓要是每周跑三次，每次之后有一天什么也不记，同样的公里数，他不会沉。分界不在量，在有没有一块接住它的地方。

第二个误会：那就把表扔了吧。也不是。本书不劝你扔任何东西。表是个好记号，数字是个好朋友。问题只在它坐庄坐得太久。让它回到辅助的位置，轮到它的时候看一眼，轮不到的时候，让它在口袋里待着。

◆ 九、怎样认出自己在哪一种里

死法有两种，人在里面的时候，往往认不出。这里给几个很家常的问法。

第一问：歇的时候，是松的，还是慌的？

林溪的学员里，有人歇一天，会在沙发上翻来覆去，一直看手机里的训练记录，心里念着「今天什么也没练」。这样的歇，不是歇，是把练搬到了脑子里去做。真正在歇的人，身体先软下来，脑子里的数字，过一阵才想起。

第二问：现在做这件事，理由多还是数字多？

黎晓可以问自己：我今天出门，是因为想跑，还是因为表上写着今天要跑？理由多，是在跑；数字多，已经在内卷的路上。这个问法没有对错，只是一个量角器。

第三问：把记号拿掉，我还想做吗？

阿梅可以问自己：如果软件明天消失了，我还会背词吗？还想背，说明这件事自己有根；一点也不想了，说明现在撑着它的，只有那个数字。

第四问：这一周里，有没有哪一天，账是挂着的？

挂着的意思，是这一天没有打分，没有登记，没有下一步计划。如果一周七天，每一天都清清楚楚，那就要小心了：没有一天留给回写。

这四问不是诊断。它们只是让你在自己的日子里，多一个回头看一眼的机会。

如果四问之后，你发现自己在耗散里，或者在内卷里，也别急着骂自己。你不是不努力，你是努力得太靠近一个地方，别的面都没轮上。轮一轮，就好。

◆ 十、一个连续打卡的人

换一个和跑步无关的例子，看是不是同一件事。

你的朋友里，大概有这样一个人。她叫阿梅吧，二十八岁，在背单词软件上，已经连续打卡四百多天了。

先说公道：打卡是个好办法。起步的时候，它让一件难坚持的事有了一个看得见的记号。她第一年背下的词，确实比以前多。

不过到了第二年，情形变了。

有一天，她加班到深夜，回家时已经十一点五十。她打开软件，随便点了几下，三分钟，打卡成功。屏幕上跳出一个小火苗，写着：连续 417 天。

那三分钟里，她背了什么，她自己也说不上来。

再往后，她发觉自己点开软件，不是为了背词，是为了不断掉那条线。她对着一个数字，一天一天地还债。词，倒是越来越背不进去了。

有一次，她和朋友聊起这件事，说：「我其实知道自己在糊弄。」朋友问她：「那你为什么不停？」她想了一会儿，答：「停了，前面四百天算什么？」

这句话很要紧。她说的「前面四百天」，是一个记号，一个被累积起来、越来越重的记号。守着它，比守着词本身，重要得多。

类似的事还有不少。一年读五十本书的目标，读到后来，选的都是薄书。每天写一千字的打卡，写到后来，写的都是凑数的话。数字立起来了，立得很稳，里面装的东西，却一天比一天轻。

这个例子里，没有人受伤，没有人倒下。可是你能看出同样的结构：记号坐了庄，每一天的账当场兑成一个「天」。真正想要的东西，也就是词在脑子里站稳，那件事需要的回写，被挤到了最边上。

她更用力地打卡，更用力地不断线。每多一天，那个数字的分量就重一分。到后来，她连休息一天都不敢，因为断了，四百多天就归零。

你看，这也是内卷。她不是在懒，也不是在偷工，她是被一个她自己攒起来的数字，锁住了。

◆ 十一、今天与机器

今天的表、软件和机器，几乎都是为记号而造的。

手表给你配速和心率，软件给你连胜和排名，AI 教练给你一份按周排好的计划，每一天都会问你：昨天完成了吗？这些东西很好用。它们让很多人动了起来。

先把公道说在前面：它们也能帮上忙。一块好表会提醒你「恢复不足」，一个计划会替你把休安排进去。从这个角度看，它们不是只会推你往前跑，它们也能挡住第一种死法，帮你认出什么时候该歇。

不过，有一件事要留意。

提醒你歇的是一个数字，提醒你跑的也是一个数字。当你的身体说「今天想歇」，而表说「恢复评分 82，适合高强度」，你信哪一个？

很多人信了表。这不是笨，是记号坐庄以后的自然结果：身体说的话，是一个不能兑换成数字的东西，在这个体系里，它是没有身价的。

还有一个很小的办法，很多人没用过：把表的屏幕设成只显示时间，运动的数据留到跑完再看。这样，数字还在，只是它不再在跑的当中坐庄，而是在跑完以后，轮到它了才出场。

再往前一步。今天的机器反应得极快，你刚跑完，它立刻给你一份分析，哪里慢了，哪里可以提高。回话的速度，比任何一位教练都快。

还有一层是人和人之间的。朋友圈里的步数排名，跑友群里的月度公里榜，都是记号在人群里的放大。一个人的数字，成了另一个人的压力，另一个人的数字，又回过头来压第一个人。

这样一来，六步一圈转得比从前更快。快到哪里？快到第三拍没有时间走。萨尔莫尼他们早就看到过：反馈太勤，长期的学习更差。

有些 AI 教练，还会告诉你「你今天比同龄人高出多少」。这是一个很聪明的记号：它把你的每一步，都放在了别人旁边。你不是在跟自己的昨天比，你是在跟一个看不见的人群比。这样的数字，一旦坐了庄，是很难让位的。

所以，在今天这个时代，要紧的事不是不用这些东西，是留一块不被它们量到的地方。一周里，有那么一两次，让身体自己说话。

这件事，下面落到黎晓的一个早晨。

◆ 十二、放回日子里

回到黎晓。

又一个周日，六点四十。鞋带系好了，他站在鞋柜前，手腕上的表亮了一下：今日训练建议，间歇跑，六组。

他把表摘下来，放在鞋柜上。表屏朝上，他看见它又亮了一下，然后暗了。

出门之前，他犹豫了一下。这一下，他自己也看见了：手腕空了，心里也空了一块，像少了一件常用的工具。

那一块空，就是这三年里，记号占去的地方。

他出了门。没有卫星信号，没有起跑的提示音。他在小区门口站了一会儿，抬脚走了几步，然后慢慢地跑起来。

快还是慢，他不知道。绕到湖边的时候，桂花的香味追着他。他闻到了，这一次没有忘。

黎叔在前面走着。他在后面跟了一段，两个人谁也没有说话。再往前，他超了过去，回头看了一眼，黎叔朝他摆了摆手。

跑完，没有截屏，也没有发朋友圈。他进门的时候，林溪正在厨房里切水果。

「今天呢？」她问。

「不知道。」他说，「好像没有记。」

他笑了一下。这一回，他自己也听出来了。

后来的一个星期，他又把表戴了回去，只是把屏幕设成了只显示时间。跑的时候，他偶尔会抬手看一眼，看的是几点，不是几分几秒。回到家，数据在手机里等着他，他等水喝完了，才去翻。

数字回到了该在的位置，不坐庄，也不缺席。

有一回，同事问他最近跑得怎么样。他想了想，说：「说不准，但是睡得比以前好。」这话说出口，他自己有点意外。以前他回答别人，张口就是配速。现在，他说的是一件数字里没有的事。

那一刻他才知道，身体一直在说话。只是三年里，他一直在听表。

晚上，黎叔打电话来，问他：「今天在湖边，你超我的时候，怎么那么轻？」

「没带表。」

电话那头静了一会儿，说：「我走了十年，从来没戴过那玩意儿。」

黎晓把这句话听进去了，也没有急着回。他知道，黎叔的十年，是另一种过法，是走，不是跑。他要的东西，和黎叔不是同一件。不过有一件事，两个人是一样的：脚底下那点踏实，不用谁来打分。

那天晚上，林溪靠在门框上，看着他把表又戴回手腕，说：「不用天天不戴，也不用天天戴。」

「那怎么办？」

「轮着来。」她说，「就像我给学员排课，今天练腿，明天练背，后天谁也不练。谁都别坐庄。」

黎晓想了想，笑了：「你这是在教我走路啊。」

你也可以试，明天能试的几件事：

一，一周里挑一次，不带表。跑完以后，不看数字，只问自己：今天身体是什么感觉？

二，把「今天好不好」的标准，从一个数，换成一句话。比如：跑到第几分钟的时候，开始觉得轻？

三，每周留一天，什么也不练，也什么都不记。这一天不是偷懒，是让上一周撕开的口子，有地方长回来。

四，如果你发觉，自己在为不断掉一条线而做一件事，先问一句：这件事，我最初是为了什么？

五，如果你身边有人在耗散，别劝他「想开点」。陪他歇一天，歇的时候不说任何关于效率的话。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

◆ 十三、本编总账

第二编的四章，写的是同一件事：跑。

先说一句：这四章，没有一章在劝你去跑，也没有一章在劝你别跑。它们只是在看，跑是什么，跑会怎样。看清楚了，再谈要不要。

第一张表，记它看见了什么。

章	跑看见了什么
第 5 章	跑是某一阶段的长久坐庄，加上一面缺席；双脚离地只是缺席时露出来的样子
第 6 章	矛盾一步步累积，能量被拉升；拉升本身有吸引力，它在等一个出口
第 7 章	九步的门票，要用累积的矛盾来买；没有跑，就没有从 0 到 1
第 8 章	拉升有两种死法：向四周漏掉，或锁在一处

第二张表，记跑的两种死法。

死法	断在哪一拍	外面的样子	怎样认出
耗散	撕开之后，没有休来接住	倒下、受伤、离职、厌恶	力气不涨反降；歇不下来，又做不动
内卷	形状变不出来，回写被数字截走	越拼命越沉，大家都说你很好	做的事越来越多，做的理由越来越少

这两张表，一张记的是跑给人的东西，一张记的是跑向人讨的东西。前一张的每一行，都不要轻易划掉。没有它，就没有任何新的东西从旧的里面裂出来。后一张的每一行，也不要轻易放过。没有它，裂开的口子就只是口子。

两张表放在一起看，跑的功劳和跑的危险，其实是同一件事：它把口子撕开了。撕开，是 0 到 1 的必经之路；撕开之后没有地方长回来，就成了伤。

看见了，也要记下它管不到什么：跑自己撕开了口子，却不会长；跑自己累积了力气，却不会沉。凡是跑的东西，都靠别的东西来收尾。

跑不能是整个故事。下一编，讲的是接住它的那一件事。你会看到，那件事长得和跑完全不同：它不用力，不撕开，也不数。它在林溪的课后第二天，在一个写了六天的世界之后的第七天，在休耕的地里，在放下之后的一觉里。

跑把口子撕开，是 0 到 1 的必经之路；口子没有长回来，也没有解开，就成了伤。

跑的两种死法，都不在跑里，在跑完之后没有接住它的地方。

带 走 的 话

拉起来的力气要有地方沉下去；没有这个地方，不是漏掉，就是锁死，两样都叫累，只是外面看起来不一样。

小　账

谁在坐庄：这一处，是跑在坐庄，上面又叠了记号在坐庄；缺席的是回写，也是「一整片」的体会。

往上一层呢：一次跑没有被休接住，往上一层看，是在为高一层的某一次垮台攒账；内卷的人在这一层越用力，在高一层越走不开。

想 一 想

1. 你现在有没有一件事，是为了不断掉一个数字才在做的？它最初让你高兴的，是什么？

◆



第　三　编

休：安息与回写

编　序

这一编五章，写休。第 9 章从举重之后的第二天看身体怎样长回来，第 10 章读《创世记》的第七日，第 11 章读安息年与禧年，第 12 章看想通为什么常在放下之后，第 13 章看休自己坐庄的样子。**新东西不长在用力的时候，长在用力之后的安息里。**

09

第9章

举重之后的第二天

◆ 一、你一定有过这样的时刻

老周四十一岁，在林溪的力量课上练了三个月。

那个周六下午，他第一次把杠铃片加到一个自己从没碰过的重量，咬着牙蹲了五组。最后一组，每一下都像是从身体深处硬拽上来的，起身的时候眼前发白。

下课时他的腿是软的，心里却很痛快，回家路上一直哼着歌。晚上睡得很沉，一夜没醒。

第二天早上，他刚一下床，就发现腿不像是自己的了。下楼梯要扶着墙，坐马桶之前要先在心里打个招呼，连弯腰系鞋带，都得想一想办法。

他在课程群里发了一句：「林教练，我是不是练坏了？」

林溪回了四个字：「正常，别练。」

老周盯着这四个字看了半天。昨天那么拼，今天什么都不做，怎么会变强？

他的疑问，很多人都有过。我们心里都有一本账：付出多少，就该看到多少；用力了，就该有结果；停下来，就是白白浪费。账本上没有「第二天」这一栏。

林溪常对新学员说一句话：「练完那天你不会变强，第二天才会。」大多数人听完点点头，回去照样天天练，觉得教练是在客气。

这本账，不是老周一个人记的。

我们从小就在一本类似的账里长大。计件的车间，干一件给一件的钱；考试的教室，写一道得一道的分；公司的周报，做一项报一项的事。在这些地方，「做」看得见，「长」看不见，所以人们很自然地认定：只有做出来的才算数。

一块肌肉在床上悄悄长大，没有一个人给它记工分。

老周也是这样。他不是不信林溪，他是不敢信。

他在一家物流公司做调度，一辈子的经验是：事情不盯着，就会出岔子。货不盯，会丢；车不盯，会晚；人不盯，会懈。他把这套经验带进了健身房，觉得身体也是一样，你不天天催它，它就松了。

那个周日他躺在沙发上，一边酸，一边心虚。他甚至悄悄查了一下，附近哪家店开着门，想去蹬几组空车，「活动活动」。

后来他没去，原因很简单：腿不答应。

这一章，就讲那个「第二天」里，身体里到底发生了什么。讲完你会发现，林溪那四个字，一个字也没有说错。

◆ 二、练的那一天，就是跑

先看练的那一天。

连续举重，是把同一组肌肉，一遍又一遍地推到它快撑不住的地方。第一组还轻松，第三组开始发抖，第五组，哪怕你只想站起来，它也不太听使唤了。

用本书的话说，这是一次不折不扣的跑。

第 5 章说过，跑是某一阶段的长久坐庄，加上一面缺席。落到这里，事情很具体：这一个钟头里，只有那一组肌肉在被反复使唤，一遍接一遍，没有轮换，没有喘口气的余地，身上别的部位都退到后面去当配角。坐庄的是「用力」这一面，缺席的是「歇」这一面。

第 6 章说过，跑的样子是矛盾越堆越高。这里也一样：肌肉里的储备在往下掉，酸胀在往上涨，每一组结束时，身体都比上一组更靠近它的边。能量就这样被一点点拉起来，拉到一个平时去不到的高度。

这个被拉起来的状态，不是坏事。它正是整件事的原料。

肌肉不会因为被轻轻碰一碰就变粗。它得被推到一个「原来的样子不够用了」的地方，别的事情才会发生。一个每次都只举得起轻松重量的人，身体没有任何理由改变，因为现有的样子已经够用。

可是只有拉起来，事情还没有完。

一块被拉到极限的肌肉，躺在那里，只是一块有点破损的肌肉。它会长成什么，不在杠铃下面决定，要看后面发生的事。

这里要先分清，同样是「练」，其实有两种。

一种是练动作。林溪教新人深蹲，头几周几乎不加重量，只是一遍一遍地调：膝盖朝哪里，脚掌怎么落，腰怎么稳。这样练，每一遍都在做同一件事：试一下，做一下，看一眼，身体回个话，改一点，再来。猜、做、看、回话、改、再来，六步一圈，当场结清。

这样的练，不怎么酸，也不需要隔一天再练，天天练都行。它是走，是第 3 章说的 1 到 N：把一个已有的动作越做越熟。

另一种是练负荷。动作已经熟了，再加重，加到身体的现有样子不够用。这样的练，才会撕开，才会累积，才需要第二天。

两种练缺一不可：只练动作，永远举不动更重的；只练负荷，动作会走样，很快受伤。林溪的课表里，总是两样交错着来。

这里讲的，是第二种。

◆ 三、酸，是细小的撕开

第二天的酸，是怎么来的?

过去很多人说，是乳酸堆在肌肉里没排掉。这个说法流传很广，不过现在的看法已经变了：乳酸在练完不久就会被身体重新用掉，它并不是第二天酸痛的主角〔核：大意〕。

比较通行的解释是：重而陌生的负荷，会让肌纤维出现细小的损伤。纤维的结构被撕出了微小的口子，周围的组织跟着发炎、肿胀，神经末梢变得敏感〔核：大意〕。这就是练完第二天、有时是第三天最酸的原因，也是为什么做了熟悉的动作，酸会轻一些，换了新动作，酸会格外重。

有人把酸当成成绩单：越酸，练得越好。这个想法并不可靠。酸的程度，和动作新不新、负荷陌生不陌生有很大关系，却不等于增长的多少〔核：大意〕。一个老手练得很到位，可能几乎不酸；一个新手随便做几下，也可能酸得下不了楼。酸只告诉你一件事：这里被撕过。

请注意这个字：撕开。

第 5 章说，跑把旧的样子撕开一道口子。在这里，它不是比喻，是字面意思。肌纤维上真的有了口子。

这种酸有它自己的节拍：练完当天往往还好，第二天开始明显，到第二天或第三天最重，之后慢慢退〔核：大意〕。老周的经历，正是这个样子。他周六下午练的，周日起不来床，周一最难受，周三才算好利索。

所以林溪那句「正常」，指的就是这个。酸不是练坏了的信号，是撕开发生过的信号。当然，酸和伤不是一回事：一种酸，两三天自己退下去，一种痛，尖锐、集中在某个关节、越动越重，那就不是这一章说的酸，要去找医生。

撕开只是第一拍。

在身体的账本上，撕开是借了一笔，还没有还。借了不还，叫伤；借了又还，还多还了一点，才叫长。

接下来要看的，就是怎么还。

◆ 四、先进场的是清理的人

酸痛的那一天，如果你能钻进老周的大腿里看一看，会看到一件很热闹的事。

损伤发生以后几个小时之内，免疫系统就开始往那里派人。先到的是中性粒细胞，像第一批赶到现场的清洁工，把破碎的组织围起来。随后到的是巨噬细胞，其中一类叫 M1 型，专门吞掉坏死的残渣，清理现场〔核：大意〕。

这个阶段，现场是红的、肿的、热的、疼的。

不少人看到这里会皱眉：发炎不是坏事吗？

打个比方。一面老墙要改成门洞，你得先把砖敲下来，把碎渣一车一车拉走，地上干净了，才砌得了新的。工地上那几天，灰尘满天，乱七八糟，路过的人会觉得这家人把房子弄坏了。可是没有这几天，就没有后面的门。

发炎就是肌肉里这几天的工地。旧的、坏掉的东西不先清走，新的东西没有地方长。

用九步的话说，这是「分开」：把原来那个完整却已经不够用的东西，拆成碎片，一块一块清出去。第 7 章说过，进九步要付三笔钱：分开、重新拼、升一层。分开是第一笔。在健身房里，这一笔是用第二天下楼梯的疼付的。

请你想一想：如果老周在这个时候又去蹲了一组，会怎么样？

清洁工刚进场，墙还没拆完，又有新的重物砸下来。现场只会越来越乱，拆的没拆完，拼的无从拼起。

所以林溪才说：别练。

她说的「别练」，说的是别再去砸那块正在修的肌肉。她从没说过要人躺着不动。轻轻地走，睡足觉，好好吃饭，这些都是帮工，不是添乱。

不是因为这一天不重要，而是因为这一天，身体里有一件比练更要紧的事，正在发生。

◆ 五、干细胞醒过来

大约在清理的同时，另一批角色悄悄醒了。

肌纤维的表面，贴着一些平时不出声的小细胞，叫卫星细胞。它们是肌肉自己的干细胞，平时睡着，一有损伤的信号就被唤醒〔核：大意〕。

被唤醒的卫星细胞，大致做三件事。

第一，增殖：自己分裂，数量变多。

第二，其中一部分，转成新的肌细胞。

第三，也是最关键的一步：这些新细胞向受损的纤维靠过去，融合进去，把自己的细胞核交给那条纤维，帮它补上破口，还添上一点多余的材料〔核：大意〕。

这就是「重新拼」。

不是把碎片原样粘回去，而是用新来的材料，重新拼出一条纤维。拼出来的这一条，和撕开之前的那一条，不是同一条。

与此同时，现场的巨噬细胞也在悄悄换岗。清理阶段的 M1 型完成了任务，一部分转成另一种，叫 M2 型。它们不再吞残渣，改成发出修复的信号，催着卫星细胞往前走〔核：大意〕。

同一批免疫细胞，先干「拆」，后干「拼」，中间有一次换岗。这个换岗要是被卡住，修复就上不去。下面讲打断的时候，还会回到这一点。

这些细胞要干活，得有材料。身体不会凭空造出新的纤维，它要用你吃进去的东西〔核：大意〕。所以练完不吃不睡，等于请了施工队，却不给砖。

没有哪一步，是练的人亲手做的。老周不会指挥一个细胞，也不知道哪一个细胞在哪一刻醒了。老周问过林溪：「那我能帮上什么忙？」

林溪说：「吃饱，睡够，别添乱。」

老周觉得这个答案太简单了，简单到有点不像专业意见。他不知道的是，大部分专业，最后落下来，就是这几个字。

他能做的，只有一件事：别在这一刻，再往现场砸东西。

◆ 六、变粗的那一圈

几天以后，酸退了。

老周下楼梯又利索了。他再蹲同样的重量，发现没有上次那么吓人了。

他的肌纤维，真的变粗了一圈。

这就是「升一层」。

不是回到练之前的样子，是比练之前多了一点。原来的纤维撑不住这个重量，现在的撑得住。对这条纤维来说，这是一种原来没有的能力，是一次 0 到 1。

到这里，九步完整地走完了。

练的那一天，是跑：撕开，矛盾累积，能量被拉起来。休的那几天，是分开（清理）、重新拼（卫星细胞融合）、升一层（纤维变粗）。第 7 章讲的九步，本来讲的是思想和科学怎样从 0 走到 1，读到这里你会发现，同一套步子，在一块肌肉里也照样走了一遍。这就是第 16 章要讲的全息：层变了，步子没变。

把这三步，和肌肉里的事一一对上，是这样的：

九步里的步	肌肉里发生的事	在哪一天
分开	免疫细胞进场，清走损伤的碎片	练后数小时到一两天
重新拼	卫星细胞增殖，融合进纤维，补口子	练后一到数天
升一层	纤维变粗，能扛起原来扛不起的重量	练后数天到数周

请注意一件事：升一层的那几步，没有一步发生在杠铃下面。

全发生在床上，在饭桌边，在睡着的那几个钟头里。

跑提供升一层的原料，休把升一层做完。

还要补一句，免得把「新生」想得太玄。

这条新纤维，不是旧纤维的复印件，也不是凭空冒出来的陌生人。它是在旧纤维的地基上，被重新拼过一遍的版本。老的细胞核还在，新的细胞核加进来，结构被修整过，粗了一圈。新的东西，永远是在旧的土里长的。

练的那一天做的，是把原来的样子撕开。长出新样子的，是第二天。

为什么说这是「0 到 1」，而不是「1 到 N」？

1 到 N，是同一个东西做得更多、更熟：老周把深蹲的动作越做越标准，他的身体并没有多出任何新东西，只是更会用已有的。

0 到 1，是出现了一个原来没有的东西：他的肌纤维能扛起以前扛不起的重量。这不是熟练出来的，是撕开、清走、重拼、变粗一路走下来才有的。熟练再多一万遍，也代替不了这一圈。

所以肌肉的增长，在本书的账上，是一次很小，却真正完整的 0 到 1。它也提醒我们：想要一个新东西，没有别的路，要先有一次跑，再有一次休。

体育界给这件事起过一个名字，叫超量恢复。

意思是：训练把身体拉下去，休养时它不但回到原来的水平，还会略微超出一点。如果在这个高出来的时候，再给一次刺激，就能一级一级往上垫〔核：大意〕。

反过来，如果训练得太密，身体还没回到原来的位置，下一次拉扯又来了，那么每一次都是在一个更低的起点上被拉，越练越低。如果隔得太久，多出来的那一点又慢慢退回去，等于白练。还有一种情形，是每次都拉得不够：总是在舒服的地方打转，身体没有理由重拼，于是什么也不长。很多人的「平台期」，是这个样子，第 15 章会回来细说。

所以训练从来不是「越多越好」，也不是「越狠越好」，而是一个节奏：拉，歇，在高出来的那一刻再拉。

这个节奏，教练们后来整理成了很讲究的周期安排：一周之内的小周期，几周的中周期，一整年的大周期。第 15 章会专门讲，那里会看到一件有意思的事：每一层周期里都是「跑加休」，而这个跑加休，往上一层看，就是一个走。

还有一件事，说明休留下的东西能留多久。

有人练过一段时间，因为伤病或者忙碌，停了几个月，肌肉缩小了不少。可是重新开始练，恢复得比第一次快得多。大家管这个叫「肌肉记忆」。

过去说这是神经系统记住了动作，这一半是对的。近些年有研究提出另一半：卫星细胞融合进纤维以后，它们带来的细胞核，在停练、肌肉缩小之后，可能仍然留在纤维里。这些「多出来的核」，也许是后来重新长起来特别快的原因〔据研究文献，仍有争议〕。

这个说法还在争论，本书不替任何一方下结论。它让我们想起第 4 章引过的华佗那句话，大意是：人体要劳动，但不要劳到极处（《三国志·华佗传》）。那是在「维持」这个目标里说的，说得很对。这一章讲的是另一个目标：不只维持，还要长出新的。想长出新的，就得有一回劳到边上，也得有一回好好地歇。

可是它提示了一件事：回写不只是当天多长了一点。回写是改了土。第一次长出来的东西，沉进了这条纤维里，成了它以后的一部分，下一次再长，就是在一块已经被改过的土上长。

第一次，是 0 到 1。以后再练，是在 1 的基础上走 N。

◆ 七、歇多久才算走完

有人会问：那到底歇多久？

本书不给数字。这里只给一个画面，你自己去对。

想象三个人，练的是同一组动作，同一个重量。

第一个人叫小高，二十出头，练完当晚吃得饱，睡得沉。第二天早上他有点酸，中午就松了，第三天他觉得腿里有劲，想再练。第二个人叫老钟，五十出头，同样的练，酸得更久。第三天下楼梯还有一点发紧，第四天才觉得「这条腿又是自己的了」。第三个人叫阿宁，练完那一周连着加班，睡得少。他的酸，拖了五六天，而且总觉得腿里有一层「闷」，说不上来，也不太有劲。

三个人练的一样，回写走完的时间不一样。

年纪、睡眠、吃饭、这一周其他地方花了多少力气，都会改变它〔核：大意，个体差异大〕。同一个人，这个月和下个月也不一样。

所以林溪判断「好了没有」，看的不是日历，是几样很日常的东西。同一个动作，今天做起来，是比上次轻了，还是更沉？早上起来，腿里是松的，还是紧的？心里想不想动？

想动，是身体在说：口子补上了，可以再拉一次。

不想动，又不是偷懒的那种不想动，而是腿里、心里都发闷，是身体在说：还在拼，别催。

这几样都是身体自己的回话。回话的语言不精确，它读的是这一天的你，不是平均的人。

她还有一条老规矩：拿不准，就多歇半天。多歇半天的代价，是半天；少歇半天的代价，可能是一周。

这不是处方，是一个看法：回写走完的那一刻，没有一个人能替你敲钟，只有你的身体自己知道。

◆ 八、睡着的那几个钟头

练的人最容易省掉的，是睡觉。

这不奇怪。睡觉看起来是最没有「产出」的时间：不赚钱，不学习，不出汗，不留下任何看得见的东西。在一个人人都想把时间用满的年月里，睡觉最先被让出去。

可是，这恰恰是回写最忙的时间。

身体修复，不只靠白天的饮食和歇着。研究发现，练完以后的蛋白合成会升高，大约持续 24—48 小时；而在深睡的阶段，身体会分泌生长激素，帮着组织修补和生长〔核：大意〕。

也就是说，一个人睡下去的那几个钟头，是修复最忙的钟头。

睡眠做的事，还不只是修肌肉。研究者的共识是，睡眠对记忆的整理也很要紧：白天学的东西，在夜里被分拣、巩固，有用的留下，没用的放走。第 12 章会专门讲这一条。

把这两件放在一起看，有一个很朴素的结论：睡眠是整个身体的回写时间。肌肉在那里长回来，脑子在那里把白天的事沉下去。

所以林溪对学员有一条几乎不商量的规矩：最重的那一天，晚上必须睡够。她的原话是：「你在课上花的力气，要在被窝里领工资。」

黎晓最近睡得很少。他总说白天太忙，等忙完再补。他的肌肉和他的脑子，都在等着那笔迟迟不来的工资。

休的长短，也不是人人一样。

豆豆在公园里疯跑一整个下午，晚上一碗饭下去，倒头就睡，第二天一早又活蹦乱跳，像什么事都没发生过。黎叔就不同了，有一回陪孙子多走了几里路，两天后腿还是沉的。

年纪越大，修复通常越慢，这一点医生和教练都会这样说〔核：大意〕。所以同一份练，换到不同的人身上，需要的休也不同。别拿别人的恢复时间，量自己的身体。

别人一天能好，你要两天，这不是你输了，是你们的土不一样。

◆ 九、公道还给塞尔耶

说到身体怎样应付重压，绕不过塞尔耶。

塞尔耶是奥地利出生的内分泌学家。1936 年，他在一篇很短的文章里提出，身体面对各种压力，不管是冷、热、伤、累，都会走同一条路：先是警觉，然后是抵抗，撑不住了就是耗竭。这条路，后来叫一般适应综合征〔核：大意〕。

这个发现，值得认真对待。

它第一次让人看清楚，不同的压力背后，有一套共同的应对方式。后来人们谈「压力」「应激」，谈长期紧张怎样一点点拖垮人，话头都是从这里接出来的。

在一个条件下，他的说法完全成立：压力持续不断、没有喘息的时候。这时候警觉变成抵抗，抵抗变成耗竭，一点不差。对一个连续三周每晚加班到十二点的人来说，这条路走起来，就是这个样子。

可是我们再回头看老周。

他练了一下午，酸了两天，然后更强壮了。他的身体走了「警觉—抵抗」，却没有走到耗竭，反而多长了一圈。

这里缺的那一段，塞尔耶的三段里没有名字。

他看见了身体怎样守住自己。他没有给「守住之后又长出新东西」留一个位置。他那条线上，只有防守，没有回写。

他停下的地方，正好是接着要走的一步：压力之后如果有休，守住的就不只是原样，还有一点新的；压力之后如果没有休，耗竭才真的是终点。

同一次拉扯，有没有休，决定它往哪边走。

我们不妨用这个眼光，看一看身边的人。有人连续三周加班，每天都累，周末他一躺就是两天，什么也不想，到了周一，人又回来了。有人同样加班，周末也在回消息，在想下周的事，一躺下脑子还在转。两个人的压力一样大，一个走向了「抵抗」，一个走向了「耗竭」。

差别不在压力，在回写有没有发生。

把塞尔耶的三段，放进本书的三拍里看，会更清楚。

警觉，是第一拍：路和土顶起来，矛盾出现了。抵抗，是第二拍：形状被逼着变，身体调动自己去顶住。接下来该是第三拍，变了的形状回头改路、改土。如果第三拍来了，就是休里的回写；如果第三拍没有来，第二拍一直拖下去，抵抗撑到尽头，就叫耗竭。

这只是本书自己的一个对照，待验。不过它说明了一件事：塞尔耶画下的那条线，是三拍里缺了最后一拍的版本。

塞尔耶的三段，写的是后一个人。老周的故事，写的是前一个人。两个人的路，在第二天分了岔。

◆ 十、打断回写的两种做法

既然回写在休里发生，那么它怎样才会被打断？

最常见的做法，是练了不歇。

老周的邻居小孙，听说「越练越强」，就天天练。他的算盘是：既然一次练能多长一点，那天天练，不就天天长？头两周还觉得好，第三周开始，重量加不上去了，睡不好，早上心率比平时高，感冒也比往常来得勤。

这在体育界有个名字，叫过度训练：只撕开，不让长回来。力量往下掉，受伤的机会往上升，免疫力也跟着降〔核：大意〕。

借了又借，从不还，最后成了坏账。第 8 章讲的跑的第一种死法，耗散，在身体里就是这个样子。

小孙的故事里，有一个细节很有意思。他每一天的练，单看都没有错：动作标准，重量合理，时间也不长。出问题的，是这些「没有错」的练，一天接着一天，中间没有留出空。

错的不是某一次，是没有空。

一个人很难靠一天一天地看，发现自己过度了。每天都觉得「还行」，直到某一天，忽然发现爬楼梯也喘，才知道已经欠了很久。这也是为什么，休不能靠感觉，要靠排：先把歇的位置在日程里划出来，再把练放进去。

这两种做法看起来很不同，一个是「歇得太少」，一个是「歇被打断」。放在一起看，它们是同一个动作：让第三拍没有机会发生。

撕开了，清走了，却不让拼；或者拼到一半，被人拿走了脚手架。无论哪一种，新的东西都出不来，口子还在，账还欠着。

还有一种打断更隐蔽：歇的时候被人为截断。

有些研究提示，练完立刻泡冷水，可能会削弱之后肌肉的增长〔待核：罗伯茨等 2015〕。也有些研究提示，长期大量服用消炎止痛药，可能压住训练后那一轮必要的炎症反应，影响修复〔待核〕。

这里要打一个预防针。

这两条研究，本书只用来帮你理解：第二天的疼和肿，是修复自己的开场。它们的结论还有不少争议，场景、剂量、人群都不同，本书不据此给任何人做建议。冷水也好，药也好，该不该用，请听医生和教练的。

从这里能读出的只有一个道理：回写是一个需要时间、需要现场的过程，它的每一步，都在等前一步做完。被急着赶走的炎症，被人为掐断的酸，被熬夜占掉的睡眠，都是在同一个地方动手：把那个「休」，从中间截断。

睡眠被占掉，是最普通的一种。黎晓练完那天晚上，十一点躺下，拿起手机想「看一眼」，再抬头已经是一点。身体躺着，工地却没有收工的信号，该分泌的没有分泌，该整理的没有整理。第二天他练得不好，就更用力去练。

有人会问机器：「我今天该不该练？」机器会根据昨晚的数据给一个答案，答案常常是对的。可是它看不到你昨天和谁吵了架，看不到你膝盖里那一下若有若无的紧。这些，只有你自己的身体知道。机器的答案，应当拿来跟身体的回话对一对，对得上，就照着做；对不上，听身体的。

这是一个小小的循环：歇得不够，练得不好；练得不好，更想补练；补练，更没得歇。

从外面看，这个人很努力。从里面看，他在一个已经坏掉的地方，反复加压。

还要补一句，免得读成另一个极端。

歇，也要有东西可歇。一个根本没有被拉起来过的人，躺三天，什么也不会长。休要回写的，是跑留下的口子。没有口子，休就成了空转。第 13 章会讲，这是休自己坐庄的样子。

◆ 十一、今天与机器

今天，每个人手腕上都有一块表。

它会告诉你，昨晚睡了几个小时，深睡占多少，早上静息心率多少，还会给你一个「身体恢复分」：六十二分，建议今天轻练。

这些东西有用。林溪自己也看，她认为它们像天气预报，能提醒你风向。不过天气预报只能提醒，不能代替出门看天。

有一类人，会把这个分数当成命令。分数高就拼命练，分数低就心里发慌，睡不着，因为知道睡不着会拉低明天的分数。这时候，休被拿来记账了。

本来，休是一个什么也不推进、让身体自己做事的时间。现在它也被量化成了需要完成的指标：睡够，深睡达标，恢复分上七十。休变成了另一场要考的试，另一种需要「表现」的练。

这是第 8 章说过的老毛病：「记号」那一面又被抬上了庄。表上的数字，本来是帮你看身体的一个记号，现在成了比身体还要紧的东西。

还有另一种机器的版本。AI 教练会按你的数据，排出一份精确到每一天的训练计划，哪天练什么，哪天歇多久。计划本身可以很好。要留心的是，计划里的「歇」，是一格被填好的空，而身体的「歇」，是一个会变的过程：昨晚吵了一架，今天的恢复就慢；前天感冒刚好，今天的底子就薄。

机器给出的是平均的休，人要过的是这一天的休。

另有一类 App，爱给你「连续打卡」的徽章：已经连续练了四十二天。到第四十三天，你累了，不想练，徽章在那里看着你。这一天的休，就这样被一个数字顶了回去。

第 8 章讲过，埃特金发现，计步这类东西能让人做得更多，却明显降低乐趣。放在这里，是同一个道理：当「连续」这个记号坐了庄，休就没有地方住了。

一个断掉的纪录，可以重新开始。一块修不好的肌腱，没那么容易。

用得好，表和机器是翻译：把身体说的话，翻成你看得懂的记号。用得不好，它们成了主人，身体反倒成了仆人。

◆ 十二、林溪的一周

说回林溪自己。

林溪每周带课，自己也要练。她的一周很有规矩：周一练腿，周二练上肢，周三歇，周四练背，周五练肩，周六练全身但轻一点，周日整个人放空。

周日那一天，她真的什么计划也没有。有时候睡到十点，有时候在阳台上晒太阳，有时候陪豆豆在小区里踢球。黎晓有一回说她「浪费一天」，林溪说：「这一天，是整个星期干活最多的一天。」

这个表看起来平平无奇，细看，每一个「练」后面，都紧跟着一个歇。腿练完，歇一整天，让腿修复；同一天里，上肢在被使唤，腿在休。

这就是轮转。整个身体不是一块一块轮流坐庄，而是练和歇交错嵌在一起。每一块肌肉，都有自己的「拉」和「休」；整个人，在这一周里，没有哪一处被长久占着。

我们把眼光往上抬一层。

对每一块肌肉来说，周一是跑，周二是休。对林溪这个人，这一整周是一个轮转：每一天都有地方在被使唤，每一天也都有地方在被养。

低一层的跑，经过休的回写，在高一层构成走。

这句话，第 15 章还要详细讲。现在你只要看见：同一次举重，在肌肉那一层是一次跑，在一周这一层，已经是一个走了。

所以林溪说「别练」的时候，并不是在说「别动」。她是在说：该动的，是别的地方。

有一回，林溪给老周排完下一周的课，老周问：「那我酸的这几天，能不能去走走？」

林溪说：「能。走路是让血流起来，酸的那块肌肉不用再压，可是人要动。」

老周的第一个三个月，林溪是这样排的。

头四周，只练动作，重量很轻，每周三次。第五周起，开始加重，每加一次重，就多留一天歇。第九周，老周第一次蹲到那个陌生的重量，随后整整三天，林溪没有给他排任何腿的训练。第十二周，他再蹲同样的重量，已经不再发抖。

三个月里，他在杠铃下面的时间，加起来不过二十几个钟头。身体长回来的时间，是这个数的很多倍。

每隔几周，林溪还会给他排一个「轻周」：重量减下来，次数减下来，人照常来，只是练得轻松。教练们管它叫减载。她的解释很朴素：「不是偷懒，是让这几周拉起来的东西，有地方沉下去。」

这样的比例，大多数新手想不到。他们以为训练的主体是练，其实训练的主体是休，练只是点火。

同样的一周，在黎晓那里是另一种样子。

周一间歇跑，周二十公里，周三力量，周四配速跑，周五再来一个十公里，周六长距离，周日「放松跑」。每一天都有一个名字，每一天都有一个数字，没有哪一天是空白。

看上去，他比林溪勤奋得多。可是你把他的一周往上抬一层看，每一天都是同一种事：都在拉，都是用力，都在被表盯着。坐庄的只有一个，缺席的是歇。

他的一周，是一个长长的跑。林溪的一周，是一个走。

这两种一周的差别，不在谁练得多，在每一个「练」后面，有没有一个「回」。

黎叔在一旁听见了，插了一句：「我天天走一万步，从来不酸。」

林溪笑了：「叔，您走路不撕口子，所以不用修。」

黎叔想了想，没吭声。这一句，够他琢磨好几天。走不撕开，也就用不着那么长的休；可是那是另一个故事，要到第 14 章才讲清楚。

◆ 十三、放回日子里

回到老周。

那个周日，老周没有去健身房。他扶着墙下了楼，在小区里慢慢走了四十分钟。走一会儿，腿就软一下，再走，又好一点。

中午吃了一大碗饭，加两个蛋。下午在沙发上睡了一觉。晚上十点就上了床。

周一，酸还在，他又睡了个好觉。周二，酸退了一半。周三，他站在楼梯口，发现自己能一步两级往下跳了。

周三中午，同事老吴端着饭盒过来，看他走路的样子，笑着说：「你这是练出毛病了吧？早叫你别瞎练。」

老周没有争辩。他心里想的是另一件事：这几天，他一直以为自己什么也没做，其实身体里一直有一支队伍在加班，只是他看不见。

那种感觉，有点像小时候，睡了一觉起来，发现种在窗台上的豆子顶破了土。你没有看见它长，可是它确实长了。

要是那个周日，老周真的去蹬了几组「空车」，会发生什么？

他大概会觉得自己更勤奋，觉得账本上又多了一行。可是他的腿，会在一个还没清完的工地上，再添一轮碎渣。接下来的一周，他会更酸，更累，更怕上课。三个月后，他很可能带着一句「我天生不适合练」，离开健身房。

很多人的放弃，是这样发生的：不是练得太少，是歇得太少。

他这才明白，林溪那句话说的是什么意思。

不是不努力，是努力有两半。一半在杠铃下面，一半在床上。

黎晓的情形，和老周正好反过来。他的表上，这一周的「负荷」是红色的，「恢复」也是红色的。他每天看一眼，觉得自己该再多跑一点，把红色盖住。林溪看了一眼，说了两个字：「睡觉。」

黎晓说：「我睡不着。」

林溪说：「那就躺着。躺着也是休。」

那天晚上，林溪有一个习惯。

无论练得多累，她睡前都做同一件小事：把手机放到客厅，把卧室的灯调暗，躺下，什么也不想。她说这不是什么仪式，只是给身体一个信号：现在没有别的事了，你可以开始干活了。

「干活」两个字，她说得很认真。

黎晓听了以后，那一夜没有看表。第二天早上，他醒来，先觉得腿有点沉，然后觉得头很清醒，这是他两个月来第一次。

他没有把这件事记在任何数字里。

明天能试的，有这么几条。

一，练完的那个晚上，比平时早半小时上床。不用睡着，躺下就行。

二，练完的第二天，酸的地方不再加重，可是人可以动：散步，慢慢地走，让血流动。

三，吃饭不用特别讲究，只是别用节食去跟训练对着干。拉开了口子，总得有材料去补。

四，如果你有一块表，今天晚上试一试：不看它。早上起来，先问问自己的身体觉得怎么样，然后再看表。看看两者差多少。

这一章讲的虽是肌肉，里面的道理，一点也不限于健身房。

你熬夜赶完一份方案，交出去那天，晚上松了一口气。第二天早上，脑子是钝的，手是慢的，什么也不想做。这是同一件事：昨天，你把脑子用力拉到了边上；今天，它在清理，在重拼。这时候最不该做的，是立刻接下一份更难的。

学生考完一场大考，隔天的头几个小时，什么书也看不进去。这不是懒，是脑子里的工地正在收尾。

这些，后面的章节还会一一讲到。现在你只要记住，凡是被拉起来过的地方，第二天都欠一个休。

本书不是训练手册，也不是医学建议。这些只是帮你看懂「第二天」的办法。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

回头再看林溪那四个字：「正常，别练。」

前两个字，说的是撕开已经发生，不用慌。后两个字，说的是接下来是休的事，别插手。四个字里，装着一整个九步。

老周后来对新来的学员说过一句话，他自己大概也没觉得有什么了不起：「我现在最舍得花钱的，是睡觉。」

一次举重只是拉开一个口子；长回来、多长一圈，是第二天的事，是休的事。

带 走 的 话

练的那一天只是下订单，货是在第二天、睡着的时候送到的。

小　账

谁在坐庄：练的那一天，「用力」这一面坐庄，「歇」缺席，是跑；第二天，「修复」坐庄，别的活儿退后，是休。

往上一层呢：一块肌肉的「练一歇」，放在一周里，就是轮转，是走；一周只练不歇，这一层也会被跑成过度训练。

想 一 想

1. 你最近一次「拼完就不肯停」，是什么时候？第二天，你让自己歇了吗，还是又去拼了？
2. 你有没有哪件事，做完之后总觉得「还没完」，怎么也放不下来？那个放不下的地方，是在等一个什么？

◆

10

第10章

第七日：安息把创造做完

◆ 一、你一定有过这样的时刻

腊月三十，下午四点。

林溪的母亲在厨房里忙了一整天。十二道菜，已经上了十一道：红烧肉在桌子正中，鱼摆在朝门的一头，凉菜、热菜、汤，一层一层地摞着，把整张圆桌占满了。

最后一道青菜还在锅里。

灶台前的人，围裙上溅着油，额头上有汗。她把青菜盛进盘子，端到桌上，在围裙上擦了擦手，对着屋里喊了一声：「好了，坐吧。」

大家这才搬凳子，坐下。黎叔把酒杯倒满，豆豆爬上椅子，林溪的父亲清了清嗓子，说了一句什么。杯子碰了一圈。

这时候，有一件事发生了。

你说不清是什么。菜早就做好了，厨房里的活，其实在端上最后一盘的那一刻就已经干完。奇怪的是，要等所有人坐下来，杯子碰在一起，这顿饭才算「成了」。

如果最后一道菜上桌，大家各自端着碗，站在厨房门口、沙发前、阳台上，匆匆吃完，各自散去，那一天做出来的十二道菜，还是十二道菜。它们不会变成「年夜饭」。

做完，和做成，中间隔着一步。

这一步，不在灶台上。

黎晓在公司里，也碰到过一模一样的事。

他带的团队做了四个月，终于在一个周四的深夜把新版本推上了线。大家在会议室里击了掌，有人订了宵夜，有人把外套披在椅背上，长长地吐了一口气。

第二天早上九点，早会照常开。

白板上写着下一个版本的需求，一共十七条。没有人说「昨天我们上线了」，也没有人问「这四个月，我们到底做出了什么」。昨晚那一口气，没有地方落，就这样被吞进了新的一周。

三个月后，同样的一个坑，团队又掉进去一次。当时大家都说：咦，上次不是遇到过吗？

上次遇到了，没有沉下去。

林溪家的年夜饭，和黎晓的上线之夜，隔着一个问题：做完的那一刻，有没有一个「坐下」。

这一章，就从一本很古老的书，来看这一步。

◆ 二、六日里发生的事

先把那本书里的故事，复述一遍。

《创世记》开头，用六天讲一个世界怎样出来。

第一日，有了光，光和暗分开，有晚上，有早晨。第二日，有了空气，把水分成上下。第三日，旱地露出来，海聚在一处，地上长出青草、菜蔬和结果子的树。第四日，有了日月星辰，管白昼，管黑夜，定节令和年岁。第五日，水里有

了鱼，天上有了鸟。第六日，有了地上的走兽牲畜，最后，有了人（《创世记》1:3—31）。

这六天的活，有一个看得见的样子：先分开，再填满。

头三天是分开：光与暗，上与下水，海与旱地。后三天是填满：日月星辰填进光暗，鱼和鸟填进水和空，走兽和人填进旱地。分开在前，填满在后，一天一天，次序不乱。

每一天的末尾，都有一句差不多的话：有晚上，有早晨，是第几日。

顺便说一句，这句话里的次序也值得看：先是晚上，后是早晨。在这本书的算法里，一天是从暗处开始的，先有一个沉下去的时间，再有一个亮起来的时间。后来犹太人的日子，一直是从日落算起的。这个细节，和后面要讲的事，有一点遥远的呼应。

而且，神每造完一样，就看一眼，大意是：这是好的。到第六日造完人，全部看了一遍，这一回的话更重一点，大意是：一切所造的都甚好（《创世记》1:31）。

好。读到这里，一个现代读者会觉得，事情已经完了。

世界有了，光有了，山河有了，人也有了，神自己也说「甚好」。

如果这是一份项目报告，到这里就该盖章验收。

可是故事没有停。

◆ 三、为什么是第七日完毕

接下来的一段话，只有三句，却是整个开篇里最奇怪的三句。

大意是：到第七日，神造物的工已经完毕，就在第七日歇了他一切的工，安息了。神赐福给第七日，定为圣日，因为在这一日，神歇了他创造的一切工，就安息了（《创世记》2:2—3）。

请你注意一个字：完毕。

按上一节的讲法，工是在第六日做完的。第六日，一切所造的都甚好，已经看过一遍了。书里偏偏写：到第七日，工完毕。

这不像是笔误。一本书的开头，写得这样讲究，不会在这里随手抹一笔。

所以读的人从很早起就停在这里问：既然六天造完，为什么说第七日才完毕？第七日他什么也没造啊。

有两种常见的想法。一种说，这是在交代「工完了，所以歇了」，字面上的前后顺序而已。另一种说，这里面藏着一个值得慢慢想的东西：如果第七日才算完毕，那么第七日，就不是工的外面，而是工的里面。

后一种想法，在犹太传统的注释里，由来已久。

这个问题，对本书不是小事。

本书的判词里有一句：休回写。如果「休」只是工之外的空白，那么这一句判词，说的就是「空白里会发生一点事」，平平常常。如果「休」是工的最后一拍，那么这句话说的是「没有它，发生就没有完成」，分量完全不同。

两种读法，决定了本书这一整编，写的是什么。

十一世纪的犹太注释家拉什，是在《创世记》2:2 底下，写了一段话的人。他的注释，在讲希伯来圣经的传统里，是人人都读的。

他引了更古的《创世记大注》里的一个问法，大意是：

世界还缺什么？缺安息。

安息一来，安息就到了，工才算完成〔核：大意〕。

拉什这个人，读书极细。他对每一个字都不肯放过，常常抓住一个看起来毫不起眼的词，问：为什么偏偏是这个词？这一回，他抓住的是「完毕」。

这几句话，值得放慢了读。

它的意思是：六天过完，世界上有了光，有了水，有了山，有了人，一样不少。在这一切之上，还差一样东西，这一样东西不是又一种活物，不是又一块地，而是「安息」。

没有安息，世界是一个造到一半的东西。

有了安息，它才算完成。

注意，这里的安息，不是前六天里面的某一项，也不是第六日之后随便多出来的空白。它被当成一样要被「造」出来的东西，和光、和海、和人并排放在世界的清单上。

有这样一个读法，那句「第七日工完毕」，就不奇怪了。

第七日，神做的最后一件事，就是造出安息。工的完毕，不在第六日的「甚好」，而在第七日的「歇」。

◆ 四、不是空白，是最后一拍

我们平常说的「歇」，意思是工作之外的一段空白。

忙完了，才歇；歇好了，再忙。歇在工的外面，是两段工之间的一道缝。

拉什的读法，把这个意思翻了过来。

第七日不在工的外面，在工的里面，是工的最后一拍。没有这一拍，前面六天的活没有做完；有了这一拍，整件事才成了一个整体。

用本书的话说，这一拍，就是回写。

第 3 章说过，三拍是：第一拍，路和土顶起来；第二拍，形状被逼着变；第三拍，变了的形状回头改路、改土。六天里，路在走，形状在出来：分开、填满，一样一样地有了。不过有了的东西，还漂在上面，没有沉进土里。

第七日，是沉的那一天。

不是再造一样东西，而是让前面造的东西，回头成为这个世界的底子。光不再只是被造的一样东西，它成了日子；海与旱地不再只是被分开的两块地，它们成了人可以生活其中的世界。

打个比方。

你蒸一锅馒头，时间到了，关火。有经验的人不会立刻揭盖，他们会让馒头在锅里焖几分钟。这几分钟，灶上没有火，锅里也没有人动它。急着揭盖的馒头，往往一见冷气就缩下去、塌下去，焖过的那一锅，才鼓得住。

关火是做完，焖几分钟，是做成。

那几分钟，从火的账上看，是空的。从馒头的账上看，是它「定」下来的一刻。

所以说，安息不是创造的空白，是创造的完成态。

被造出来的东西，要靠这一拍，才从「刚做好」变成「长在这里」。

换成本书的词，是这样的：前六日，是路在走，形状在出来，一样一样地从一锅粥里分出来；第七日，是形状回头改土。从此，这块土上，不再是一个空荡荡的、等着被填的地方，而是一个已经有了光、有了海、有了人的世界。后来所有的事，都在这块被改过的土上发生。

改了土，才是真的完成。

上一章讲的，是这件事在身体里的样子：举重之后的第二天，肌肉在床上重拼。这一章讲的，是同一件事在整个世界的开篇里的样子。一个在一块肌肉里，一个在一座天地里，步子一样。只有形状没有改土，是一堆摆在原地的东西。

这是本书自己的读法，待验。它至少和书里的话对得上：书里写的，就是第七日工完毕。

◆ 五、被赐福的是哪一天

再看第二句：神赐福给第七日。

整本书里，赐福的事不少。鱼和鸟被赐福，叫它们滋生繁多（1:22）；人被赐福，叫他生养众多（1:28）。被赐福的，都是活的东西，赐的福，都是「多」。

只有一次，赐福给一个日子。

不是赐给一样东西，是赐给一段时间。而且赐的内容，书里写得很清楚：定为圣日，因为这一日歇了工（《创世记》2:3）。

这是一个很特别的安排。

一个日子有什么可赐福的？它不会生养，也不会增多。整本书里，第一个被圣别出来的，既不是一座山，也不是一座殿，而是一个日子。

「圣」这个字，在这里的意思，大致是「分别出来」：这个日子，被从别的日子里分开，不作他用。

一个时间，被分别出来，不被别的事占去。用大白话说，就是给它留着。

把这一点和上一节合起来，意思就清楚了：被赐福的，正是那最后一拍。

一个造好的世界，最要紧的，不是又多了一样东西，是有了一个让它沉下去的时间。这个时间，被单独拿出来，当作一样值得祝福的东西。

这和我们今天习惯的想法，几乎相反。

今天的人讲时间，讲的是用：这一小时用在哪里，那一小时有没有产出。时间是一笔要花的钱，谁花得多、花得巧，谁就赚。一个被「分别出来、不作他用」的日子，在这套算法里，是一笔最亏的账。

可是在《创世记》里，这一天，恰恰是被祝福的那一天。

请你想一想：在你自己的日子里，有没有一个时间，是被这样「单独拿出来」的？

大多数人的日子，是被填满的。早上的会，中午的饭，晚上的课，周末的补习班和回不完的消息。每一小时，都已经有主了。

在这样的日子里，最后一拍没有地方住。

◆ 六、《出埃及记》里的第四条

这个意思，在《出埃及记》第 20 章，以律法的口气，又说了一遍。

十条诫命里的第四条，大意是：当记念安息日，守为圣日。六日要劳碌做你一切的工；第七日是向耶和华你神当守的安息日，这一日，你和你的儿女、仆婢、牲畜，并你城里寄居的客旅，无论何工都不可做（《出埃及记》20:8—10）。

理由写在后面，大意是：因为六日之内，耶和华造天、地、海，和其中的万物，第七日便安息，所以耶和华赐福与安息日，定为圣日（《出埃及记》20:11）。

至今，很多犹太人家仍然守着这一天。从周五日落开始，到周六夜幕降临为止。周五傍晚，日落之前，一家人把饭菜备好，桌子摆好，点起蜡烛。从点上蜡烛的那一刻起，这一家人就不再做工〔核：大意〕。

这个样子，和腊月三十那一桌年夜饭，有一点相像：先把活干完，再点灯，再坐下。

先注意一个常被忽略的地方：这条诫命的前半句，并不是叫人歇着。

它说的是：六日要劳碌做你一切的工。

也就是说，这条诫命管两头。它不让人一直做，也不让人一直歇。六日做，一日安息，是一个整体。只守后半句、不守前半句的人，同样违反了这条诫命。第 14 章、第 13 章会分别回到这两头：只走的人，和只歇的人。

这一条诫命，有三个地方值得停一下。

第一，它的理由，就是创造的故事。人守安息日，不是因为人累了，而是因为世界的造法就是这样：六日做工，一日安息。人的日子，是照着世界的节律排的。

第二，它的范围，写得很满。儿女、仆婢、牲畜、客旅，一个也不落下。劳动的人要歇，被使唤的牲畜要歇，连外来的、寄居的人也要歇。这一天，谁也不是「别人家的活儿」。

第三，它的语气，是「记念」。不是「开始」，是「记念」。这句话里隐含了一件事：安息日不是新发明，是本来就在世界里的东西，人只是要记得它。

放在本书的话里，这是说：回写这一拍，本来就长在发生的节律里。人能做的，只是别把它挤掉。

再看那个范围。牲畜也要歇，连寄居的客旅也要歇。这一点，下一章讲安息年的时候会看到，它不只是对人说的，它连土地也算在里面。那里，「歇」被扩大到了整片土。

◆ 七、六日里每一日也有小休

还有一处细节，前面只顺便提过一句，值得单独停下来看。

六日里，每一日的末尾，都有同一句话：有晚上，有早晨，是第几日（《创世记》1:5、8、13、19、23、31）。

这句话每天重复，一次也没有省。

读的人很容易把它当成计数：第一日，第二日，翻过一页。可是它也可以读成别的东西：每一日做完之后，有一个「晚上」，然后才是下一个「早晨」。

晚上是什么？是不再动手的时间。光已经分出来了，水已经分开了，它们在晚上待着，然后在早晨，一个新的日子从这个已经待好了的世界上起头。

这个读法，是本书自己的，待验。书里没有说晚上是回写，本书是借来这样用。

可是它对得上层级。

对每一日来说，晚上是一次小回写：当天做出来的东西，在夜里沉一沉，第二天从沉过的地方起手。对整个一周来说，第七日是一次大回写：六天的东西，一起沉进土里。

小休嵌在日里，大休嵌在周里。第 9 章里，林溪的一周，肌肉在每天夜里修，整个人在周日歇，也是这个样子。

这就是第 16 章要讲的全息：层变了，三拍还在每一层完整地转。《创世记》的开篇，很早就把这个结构摆出来了，只是读的人通常只记住了第七日，忘了每一个晚上。

对今天的人，这里有一个很实在的提醒。

只守第七日，不守每天的晚上，是不行的：天天熬到凌晨，等着周末一次睡个够，周一醒来，每天积下来的东西，一个晚上补不回来。

只守每天的晚上，不守第七日，也不够：每晚睡足，一年到头没有一个整块的空白，那些要用更长时间才能沉的东西，会一直浮在上面。

两层都要。

再往下想一层，还会看见第三层。

一周之上有一个月，一年之上有一个更长的节律。下一章会讲到，《利未记》把这个节律一直往上排：每七天一个安息日，每七年一个安息年，每七个七年之后一个禧年。每一层，都有自己的那一拍。

这样的排法，看起来像一张很规整的日历。它真正的意思不在规整，在于一个很朴素的想法：不同大小的事，沉下去需要不同长的时间。一顿饭的事，一夜就够；一个星期的事，要一天；一个人一生的事，也许要一整年。

给每一层都留一个位置，是这本古书的办法。

你可以拿自己的日子试一试：今天这一夜，够不够沉今天的事？这一周的那个半天，够不够沉这一周的事？一年里有没有一段，是专给一年的事留的？哪一层是空的，哪一层的东西就总是浮着，落不了地。

◆ 八、六日和六步

现在可以把这两条线，放在一起看了。

第 3 章讲过六步一圈：猜、做、看、回话、改、再来。每一步当场结清，不留余量。所以六步是走，是 1 到 N，是熟练。

六日也是六。分开、填满，一日一日往前推，到第六日，一切造齐，「甚好」。

这个「六」，不是巧合地对上，而是同一个形状：做事的那一整圈。一圈做完，该有的都有了，该看的都看了。

可是六步的最后一步是「再来」。再来的意思，是立刻回到第一步，接着猜、接着做。六步这一圈，一个接一个地转，中间没有缝。

「再来」这两个字，值得多看一眼。

它的好处是不断：一圈做完，马上接下一圈，手艺就在这样的转动里，越转越熟。它的限度也在这里：因为马上就接，上一圈刚刚做出来的东西，还没来得及沉下去，就又被拿起来使唤。

像一个厨师，炒完一盘，立刻炒下一盘，锅一直是热的。他的手越来越熟，锅里的东西，一样也没有「歇」过。

这是走的好处，也是它的限度。

第 3 章说，走进不了九步，是因为每一步都在当场结清，没有留下可以累积的余量。反过来说，如果把圈转得再快一点，余量更没有地方沉。

六日这一圈，却在最后加了一拍：第七日。

不是第七步，不是「再来」，是停。是在「再来」之前，让前面六天的东西，沉进土里。

这么一看，六日和六步的差别，就不在前面的六，在后面的那一个「停」。

	六步一圈	六日加一日
最后一拍	再来，立刻回到第一步	停，让做出来的东西沉进土里
做完的标准	每一步当场结清	沉下去，长在这里
留下什么	越来越熟的手	一个被改过的土

没有这个停，六步是永远转着的走。有了这个停，六日是一个完整的发生：做完了，沉下去了，长在这里了。

◆ 九、近邻：两种读法，对在哪儿

读安息，有两种很常见的读法。公道一点，先看它们对在哪儿。

第一种，把安息读成休息，读成「人累了，要歇一歇，恢复体力」。

这个读法，在一个条件下完全成立：人是会累的。一个人干了六天的活，第七天不歇，身子会垮。《马可福音》里有一句话，大意是：安息日是为人设立的，不是人为安息日设立的（《马可福音》2:27）。这句话把安息的目的，放在人的好处上，说得很直接。上一章讲的第二天，也正是这个道理的身体版。

可是这一种读法，容易把安息当成「工的补给」：为了下一次干得更好，所以先歇一歇。歇，在这里是工的外面，是给工添油的一站。拉什那一句「安息来了，工才算完成」，它讲不到。

第二种，把安息读成禁令，读成一串规矩：这一日不可做什么，不可做什么。

这一种读法，也有它成立的条件：一个人停不下来的时候。当活、钱、消息、别人的期待一齐压过来，一条硬规矩，是最后一道墙。很多守安息日的人家，正是靠着这道墙，才在忙碌的世界里，守住了一个整天。

可是规矩读久了，容易倒过来：守规矩本身成了目的。一天里能不能开灯、能走几步路，成了需要盯着的清单，人为安息日而活。这正是上面那句话要纠正的。第 13 章会回来细讲这一点，那里叫休坐了庄。

两种读法，各看见了一半：前一种看见了人，后一种看见了节律。

二十世纪的犹太思想家赫舍尔，写过一本小书，叫《安息日》。他说安息日是「时间里的殿堂」，意思大致是：别的民族在空间里造圣殿，他们在时间里造一座〔待核：书名与措辞〕。

这个读法，把安息从「一条规矩」提到了「一块地方」。他看见的是：一天可以是一座殿。这一点，本书完全接受。

要接着走的，是下一步：这座殿里，做的是什么事？本书的回答是：回写。殿里不是空的，殿里是前六日的东西，沉进土里的地方。

拉什那一句，把两半接了起来：安息不是人的补给，也不是一道禁令，它是创造本身的最后一拍。

◆ 十、今天与机器

今天的人，几乎找不到一个地方，可以让这一拍落脚。

手机在口袋里，每一刻都能被叫醒。工作群里的消息，晚上十一点还在跳。「已读」这两个字，把你的空闲时间，也变成了一种需要回应的东西。

一件事做完，不再有「做完」的一刻。

写完方案，发出去，对话框里立刻跳出下一件事。上线了一个版本，第二天一早，下一个版本的需求已经排在会议室里。做完一个，就是下一个，一个接一个，像流水线。

「做完」这个词，被悄悄换了意思：它不再是「长在这里了」，而是「发出去了」。

发出去，是交付。长在这里，是回写。交付可以一天十次，回写却需要一段安静的时间。

机器让这件事更明显。

AI 一个晚上能写十稿，每一稿都说得过去。十稿不等于一个想法沉下去了。一个人把十稿读完，选一稿，改几处，发走，整个过程像是做了很多，其实没有一件事被他消化过。下一回，他碰到同样的题目，还是要从头请机器写十稿。

机器不歇。它不需要最后一拍，它的每一次运行，都是干净的重来。

这没有什么不对。机器本来就是这样设计的，它只用来给我们做事，不用来替我们沉下去。

要留意的，是人和机器待久了，会把自己的速度，调成机器的速度。一个人一天写十稿，第二天写十稿，第三天还是十稿，每天都「产出」，每天都「完成」，却没有一天，是「长在身上的一天」。

下班时他累极了，问他今天学到了什么，他答不上来。

人如果拿机器的节奏，当自己的节奏，那么人身上的最后一拍，就会被挤干净。

于是出现了一个有点滑稽的现象：连「休息」，也被做成了产品。冥想 App 每天提醒你打卡，睡眠手表给你打分，周末有「减压课」。安息被拆成了一个一个任务，排进日程，等着完成。

这是安息被记账的又一个版本。记账的人以为自己在休息，其实只是换了一种方式在做事。

还有几样东西，看起来像歇，其实不是那最后一拍。

第一样，刷手机。你躺在沙发上，拇指一滑一滑，一个小时过去，眼睛酸了，脑子里被塞进了一百条别人的事。这个时间里，没有任何一件你自己做过的事，有机会沉下去，反倒又添了一堆新的东西在上面。

第二样，报复性地躺。忙了一个月，周末睡一整天，什么也不想。身体得到了补偿，这是好的。可是那个月里做过的事，仍然没有被碰过，到周一又被原样拿起来。

第三样，躺着想工作。身子在床上，脑子在会议室。这是最累的一种，因为两边都没有得到。

真正的那一拍，有一个特点：安静，没有新的输入，也不强求产出，让该沉的东西自己沉。它不一定舒服，有时候，躺着躺着，白天压下去的事会浮上来，让人难受一阵。那也是它在做事。

◆ 十一、一个完整的例子：黎叔的铸件

黎叔做了一辈子钳工，他有一个很朴素的老经验，和安息有点关系。

他年轻时在机械厂，干过大件铸造零件的加工。铸件从砂型里出来，先在机床上粗加工，把多余的料去掉，大致削出形状。老师傅们的规矩是：粗加工完了，不要急着精加工，先放一放。

放多久，看零件的大小和要求，短的几天，长的几个月。

黎叔说：「不放，你当场量着是对的，过两天它自己就变了形。」

后来他才知道，这个道理有名字，叫时效。铸件在冷却和切削的过程里，内部积下了应力，像一团被攥紧的弹簧。你把外面削掉，里面的劲还在；放着不动，它会慢慢松开，零件的形状跟着微调。等它松完，再精加工，尺寸才能守得住〔核：大意，工艺常识〕。

请你看这件事的样子。

粗加工，是造：分开，削出形状，一刀一刀，有次序，有进展。

可是「做完」的标准，不是粗加工完成，也不是形状已经出来。要放着，让里头的劲松开，零件才真正「定」下来。

放着的那几天，没有人在零件上动一刀。机床空着，工人去干别的活。看起来，这是工的停顿。

可是整个零件的准确，恰恰是在这个停顿里，长出来的。

黎叔说：「活不是你干完就完了，是它自己『落定』了才完。」

木匠的行当里，有一句同样的话。新砍下来的木头，里面含着水，直接做成桌椅，过一两个季节就要开裂、翘边。所以木料要先阴干，在背风的地方码着，一放就是好几年〔核：大意，工艺常识〕。

这几年里，木匠并没有闲着，他在做别的活。可是这块木料，没有人碰它。

没有人会说：这块木头在浪费时间。

我们对铁和木头，都懂这个道理。轮到自己的日子，就忘了。

一个人做了一件大事，最该放的，往往是他自己。可是他偏偏最急着往下一件里钻，好像一停，刚做成的东西就会跑掉。其实正相反：不放，才会跑。

这话听着玄，落到手上很具体：论文写完，放三天再读；方案定稿，隔夜再看；吵完的架，睡一觉再谈。三天、一夜、一觉，都是最后那一拍的小样子。你不必信这一章的读法，只要试过一回，就会知道：放过之后再看，常常有一两处，自己已经变了。

一个老钳工，没读过《创世记》，却把拉什那一句话，用另一个说法，讲了一遍。

黎晓小时候，跟着父亲去过一次厂里。他看见一块大铸件，在车间的角落里放了很久，上面落了一层灰，怎么看都是被忘掉的东西。

他问：「爸，这个怎么不做了？」

黎叔说：「它在做。」

黎晓不懂。后来他自己做了产品经理，要在两周里交一版功能，才有些明白。厂里那块摆在角落的铁，其实是整个车间里最「忙」的东西：它在把自己的劲，一点一点放出来。

也有人试过抄近道。黎叔说，有一批活赶工期，没放够就精加工了。交货的时候量着都合格，用了半年，客户那边来电话，说有一批件装不上，要返工。返工的钱，比放着的那几个月的耽搁，多了不知道多少。

「赶出来的是形状，」黎叔说，「落定的才是活。」

在黎晓的公司里，有一位同事叫阿俊，是个做了七周没歇的人。

七周里，他每个周末都来公司，周六补进度，周日改文档。他的桌上永远摆着三杯没喝完的咖啡，眼睛里是红的，说话越来越快，句子越来越短。大家都说他拼。

第八周的周六，黎晓把他赶回了家，说：「今天谁也不许来。」

阿俊回到家，不知道该干什么。他把房间扫了一遍，翻了翻手机，躺到沙发上，又起来看了一眼电脑，又合上。下午三点，他忽然觉得很慌，好像有一件什么要紧的事被他漏掉了。

那种慌，其实是一个人七周来第一次，没有事可以挡在他和自己之间。

傍晚，他到楼下走了一圈。天快黑的时候，他站在小区的树下，忽然想起一个已经压了两个月的设计问题，不是在逼自己想，是它自己浮了上来，带着一个他没想过的答案。

他当场就笑了。笑完，又有点怕：这个答案，明明早就该有了，是不是他这七周，一直在用力地把它挡在外面？

周一，他把答案讲给黎晓听，黎晓听完，沉默了一会儿，说：「这就是周六的产出。」

阿俊不太服气，他说：「可是周六我什么也没做。」

黎晓说：「对，所以它才长出来了。」

黎晓后来想，阿俊那一天的慌，是很多人都熟悉的东西。

人在忙的时候，忙是一面墙，挡在自己和许多没解决的事之间。墙一拆，那些事就站到面前来了。所以很多人宁可一直忙：忙不是因为事情多，是因为安静里有东西要面对。

这也是为什么安息日常常不舒服，尤其是头几次。它不是睡一觉就舒服的东西。它先把你放回你自己面前，然后才轮到那些浮上来的答案。

那是阿俊的第一个真正的安息日。他后来说，那天晚上，他睡了一个很久没有睡过的觉。

◆ 十二、这个读法，怎样会错

本书对安息的读法，是一个大胆的读法，所以要先把它怎样会错，写出来。

第一，它是本书的读法，不是圣经注释的结论。拉什那一句，说的是世界还缺安息，工的完成靠安息。本书把它读成「回写这一拍」，是借来用的，这一层对应，是待验的。读圣经的人，有读圣经的读法，不必因本书而改。

第二，这个读法，要求「安息」是创造的一部分，而不是创造之后的奖赏。如果有人能指出，书里的文字，只能读成奖赏、不能读成完成，这一节要重写。

第三，也是最实在的一条：如果有人找到一类工作，从来不留任何「放着」的时间，做出来的东西却和留了的一样稳、一样久，那么「最后一拍必须有」的说法，就要收窄。比如，前面那个铸件，如果有一种新工艺，当场就能把应力消掉，那么「放着」就不再必要。

那样的话，本书要改口：不是所有的工，都需要一个很长的放，而是每一种工，都需要它自己的那一拍。这一拍也许只有几分钟，也许是几个月。

还有一条，是关于范围的。

本书说的「最后一拍」，是指凡属从无到有、真正长出新东西的事。重复性的事，比如每天擦桌子、每周买菜，那是走，不需要一个特别长的沉。拿一个大放，去套每一件小事，就是用错了。

这一节还有一个可以去试的地方。

如果本书的读法对，做同样的事，留了「沉」这一拍的团队、学生或手艺人，一两年后，重复犯同一个错的次数应该比没留的少，做出来的东西也应该更稳。这个推断可以拿数字去量，本书自己没有量过，待验。

不过这里有一个不容易绕开的事实。

我们能找到的每一个例子，肌肉、铸件、世界，凡是从无到有、真正新长出来的东西，都需要一个不再动它的时间。至少到现在，本书没有找到一个反例。

◆ 十三、放回日子里

回到腊月三十，下午四点。

林溪的母亲把青菜端上桌，擦了擦手，说：「好了，坐吧。」

那一句「好了」，其实不是说菜做好了。菜早就好了。她说的是：现在，可以不干活了。

她在围裙上又擦了一把，把围裙脱下来，叠在椅背上，自己也坐了下来。

这个小动作，有人留意过吗？围裙脱下来的那一刻，才是这顿饭的「完」。

那天晚上，豆豆问了一个问题：「奶奶为什么要等大家都坐了才吃？」

林溪想了一会儿，说：「因为菜是奶奶一个人做的，饭是大家一起吃的。」

这个回答，豆豆没有完全听懂，他点了点头。

黎家后来每年都这样。豆豆不明白，为什么大人非要等所有人坐齐才动筷。他只觉得，那一刻很特别，桌上热气腾腾，大人们都不说话，看着他。

明天能试的，有这么几条。

一，做完一件事，不要立刻开始下一件。给自己十分钟：不总结，不汇报，不查数据，只是坐着，或者站在窗边。

二，一周里，留出一个半天，没有计划、没有目标、不用回消息。它不是用来恢复体力的，也不是用来「提高效率」的。它的任务，只是让这一周做的东西，有地方落脚。

三，一个大一点的项目做完，别马上排下一个。像黎叔的铸件一样，放几天。放过之后再回头看，你会发现，有些地方，已经自己松开了。

四，如果你信一种宗教，有守安息日或礼拜日的习惯，不妨想一想：那一天，守住的是一条规矩，还是一拍回写。

在黎晓的团队里，也开始有了一点变化。

上线之后的那个周五下午，他们不再开需求会。三个小时，大家各干各的，有人写文档，有人看日志，有人什么也不干，趴在桌上睡了一会儿。有个新来的同事不太习惯，悄悄问：「这算不算摸鱼？」

黎晓说：「这是上线的最后一步。」

没人记录这三个小时的产出。下一个月，他们遇到一个老问题，有人说：「这个，上次周五，我们好像聊过。」

回头看，上一章的林溪，也是这样过日子的。她的周日什么计划也没有，黎晓说她浪费一天，她说那是一星期里干活最多的一天。当时听着像一句玩笑，现在可以听出，那是整个这一章的意思：干活最多的那一天，没有人在动手。

黎叔的绕湖，也有一点相像。他每天走一万步，从不跑，从不数落谁。有一次豆豆问他：「爷爷，你走路的时候在想什么？」

黎叔说：「什么也不想。想的话，就走不动了。」

他没有读过任何一本讲安息的书。

有一个周日，黎晓把这一章的故事，从头讲给林溪听。林溪听完，没有立刻说话，过了一会儿，她说：「我们家的三个人，倒是各占了一块。」

黎叔占着走，每天绕湖，不快也不慢，不多也不少，把日子一步一步维持住。黎晓占着跑，一圈一圈把自己往前拉。她自己，占着那一拍：练完，歇下来，让东西长回来。

「可是一家人要是只有一块，」她说，「这个家就不是个家。」

黎晓点了点头。他又想起上线那个周四，想起那十七条需求，想起会议室里没有人说出口的那句话：我们到底做出了什么。

那天晚上，他把手腕上的表摘下来，放进了抽屉。不是永远，是那一晚。

这一章讲的，是一个很古老的东西。它看起来和健康、效率无关，其实和它们都有关。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

工是在第六日做完的，可是创造是在第七日完毕的，因为只有歇了，做出来的东西才长在这里。

带 走 的 话

做完和做成之间，隔着一步：让做出来的东西，在你不动它的时候，沉下去。

小　账

谁在坐庄：前六日，是「做」这一面坐庄，一步一步往前推；第七日，「做」退下，「沉」坐庄，是休；缺席的，是前六日里始终没有位置的那一拍。

往上一层呢：六日加上第七日，在「一周」这一层，是一个完整的转，是走；若把第七日抽掉，一周一周地只做不沉，往上一层看，就是一场被动的跑。

想 一 想

1. 你最近做完的一件事，是「发出去了」，还是「长在这里了」？这两者的差别，你能说出来吗？
2. 你的日子里，有没有一个时间，是专门留给「沉下去」的？如果没有，是什么把它挤掉的？

◆

11

第11章

安息年与禧年：让土歇一歇

◆ 一、你一定有过这样的时刻

黎叔老家在乡下。他六十三岁了，一说起小时候，总绕不开家里那块地。那块地有个规矩：每隔几年，总有一季什么也不种。

小时候的黎叔想不通。别人家的地都种得满满当当，凭什么自家要空出一块，任它长一地野草？邻居路过，会隔着田埂开玩笑，说你们家这块地是养草的吧。他回家去问，大人只回他一句：「地要歇一歇。」

前几天，豆豆听爷爷讲起这事，眼睛瞪得圆圆的。

「地又不会累，它为什么要歇？」

七岁孩子的问题，常常最难答。黎叔张了张嘴，答不上来。他只知道歇过的地来年长得好，至于为什么，一辈子没有人问过他，他也没问过自己。祖辈传下来的东西，大多是这样：照做了几十年，从来没有人要求它给出一个理由。

这类规矩有一个特点：它活得比理由长。理由会被忘掉，会被说错，会被后来的人嫌土气，规矩却因为有用，一直留在日子里。等到有一天，一个七岁的孩子把「为什么」问出口，大人才发现，自己手里捏着一件说不清的宝贝。

你大概也遇到过这样的事。老辈人一直照做的规矩，自己说不清，忽然被孩子问到了脸上，只好说一句「你长大就懂了」。

还有一层要先分清。歇，和闲，不是一回事。闲是没有事做，歇是有事正在发生，只是不由你动手。黎叔家那块空着的地，在黎叔小时候看来是闲着，在地自己那里，是一年里最忙的一季。

这一章，就要回答豆豆这个问题。

上一章讲了第七日，讲了创造的最后一拍是安息。这一章把镜头从天上拉回地上，看同一个节律在土里是什么样子，在一个民族的日历里又是什么样子。一块地怎么歇，一个社会怎么歇，一个人怎么歇，用的是同一个格式。

先把结论摆在桌上：地会不会累，并不要紧。要紧的是，一年年长出来的东西，如果没有机会沉回去，土就会一年比一年薄。

歇，是让长出来的东西沉回土里，把土改厚。

这就是本书说的休，换到田里的样子。

◆ 二、七年里有一年

《利未记》25 章里，有一条写得很具体的规定。

要说明一下：这一章不是要在宗教上争什么，也不是要劝你信什么。它只是把一份古老的文本摆在桌上，看它怎样把「休」安排进一个民族的日子，再看这个安排，同本书说的回写是不是同一个格式。

大意是：你们到了我赐给你们的地，地要向耶和华守安息。六年可以种田，可以修剪葡萄园，收地里的出产；到第七年，地要有一个全然歇息的安息，不可种田，不可修剪。田里自己长出来的，不可收割；没有修剪的葡萄树上结的果子，也不可摘（《利未记》25:2—5）。

请你停一下，想想这条规定有多狠。

那是一个靠种地吃饭的社会，粮食就是命。可是律法说，每七年，有整整一年，你要把手从地上拿开。连地里自己冒出来的东西，也不许你收进仓里。它们留给穷人，留给牲畜，留给田野里的走兽，大意如此（《利未记》25:6—7）。

同样的规定，在《出埃及记》里也有一份，说得更短。大意是：六年你要耕种你的地，收藏地的出产，第七年要让地歇息，不耕不种，使你百姓中的穷人有吃的，他们所剩下的，野兽可以吃（《出埃及记》23:10—11）。两处读在一起，你会发现一个共同点：第七年的出产，不归任何人所有。

这条规定里还有一句，常被人忽略。

读到这里，谁都会问：第七年不种不收，那一年吃什么？《利未记》自己也问了这个问题，并且回答了。大意是：我必在第六年命我的福赐给你们，地的出产够三年用（《利未记》25:20—22）。

这个回答很值得细看。它没有说「你忍一忍就过去了」。它是把休的那一年，提前算进了前一年的收成里。第六年要多收，多到够吃第六年、第七年，再接上第八年新粮下来之前的日子。

也就是说，休不是在忙完之后补上的一个空白，休是从一开始就写进整个账本里的一栏。

这一点，和今天很多人的做法正好相反。今天的人排日程，通常是先把事排满，剩下的零碎时间，才分给休息。休息在这样的账本里，是一个不断被挤压的余数。古人却是先把休的那一栏划出来，其余的才拿去干活。先留休，再安排做，这个次序一换，整个日子的样子都不一样。

六年一圈，第七年歇。这个结构，你应该觉得眼熟。

六步一圈，是做事的六步：猜、做、看、回话、改、再来。六日造物，是创造的六拍。到了地上，是六年耕种。数字对得这么整齐，究竟是巧合，还是这套

话本来就在说同一件事，本书不替古人下断语。本书只留下一个观察：每一回，前面的六，都等着后面那个一来收尾。

六年里，土被一茬一茬地用。庄稼长出来，被拿走；下一茬又长出来，又被拿走。土一直在出，没怎么进。到了第七年，换了过来：什么都不拿，土只管自己。

这一年里，土里发生了什么？后面几节慢慢讲。现在先记住一点，这条规定不是建议，是命令；而且命令的后面，有一份提前算好的粮食。

◆ 三、第五十年

安息年之上，还有一层更大的。

七个安息年过完，也就是七七四十九年，第五十年是禧年。《利未记》25章对它的规定，比安息年更大。大意是：要把这一年分别为圣，在全地给所有的居民宣告自由；各人要归回自己的产业，各人要归回自己的家（《利未记》25:10）。

落到具体的事上，是两件：因为欠债而卖身为奴的人，得到释放；因为还不起债而典出去的地，要归回原主。

同一章里，还有一句话，是整个制度的根。大意是：地不可永卖，因为地是我的，你们在我面前不过是寄居的、是作客的（《利未记》25:23）。

你可以想象一下这个场面。

经过四十九年，有人越来越富，有人越来越穷。有人手里的地越攒越多，有人早已卖光了祖上的田，替别人干活。每一笔交易单独看，也许都说得过去，一旦长久不动，这条线只会越拉越开。拉到最后，社会这块土就偏向了一头，另一头的人再怎么用力，也长不起来。

到了第五十年，号角一吹，线断了，重新开始。

禧年这个词，字面的意思是「角」，是吹响的羊角号。它宣布的是：一个周期，到头了。

这是休的另一种大小。安息年让土歇，歇的是一块块具体的地；禧年让整个社会的土歇，歇的是地和人之间、人和人之间的账。

用本书的话说，四十九年的日子里，社会这块土一直在被顶：有人拼命积累，有人被压在下面，矛盾一年年堆起来。堆起来的东西不放一次，迟早自己找出口。禧年是预先留好的出口，让它在一个可控的、安静的方式里完成，不必等到别的方式来替它完成。

要留意，禧年并不是把一切抹平。

它没有说所有人从此一样多，它说的是：每一份产业，在五十年之后，可以回到它原来的起点，再从那里长一个周期。周期里照样有勤快的、有偷懒的、有赚得多的、有赚得少的。被禁止的，只是一代又一代无限地叠下去，叠到另一头的人再没有机会翻身。所以它不是清零，是一次回写：把过去五十年里长歪了的地方，往回扳一扳，下一圈再从这块被扳过的土上长。

不过，你不用把这条规定想得太理想。禧年在历史上有没有被完整执行过，学界有不同的看法〔待核〕。本书引它，要的不是历史上执行得怎么样，而是它在文本里怎样设想一个周期：该有一次整个重置，周期才算收了尾。

一块地要歇，一个社会也要歇。歇得大一点，叫禧年。

◆ 四、地若不得安息

规定写了，要是不照做呢？

《利未记》26 章后半，有一段读起来让人心里发紧的话。大意是：你们住在仇敌之地的时候，你们的地要荒凉；那时地要享受它的安息。地荒凉的日子，必补足它在你们居住时，没有享受的安息（《利未记》26:34—35）。

请注意这句话的结构。

它没有说「你们违反规定，会受惩罚」。它说的是：该歇的歇，一天也少不了；你不让它歇，它自己会找时间补上。

补的办法，是荒凉。

这正是本书说的被动被跑。主动的休，是把手拿开，让土按自己的节律长回来；被动的休，是手不肯拿开，土被用到撑不住，最后以荒凉、以流亡、以整块地失去收成的方式，强行完成这一次歇。

两种休，歇的天数是同一个数。不过你想想这两种歇的样子，差别有多大。一种是第七年，田里长着野草，邻里还有粮食，仓里还有前一年多收的存粮，一切如常，只是安静。另一种是整个地方的人被迫离开土地，地在荒凉里自己把账算清，人在流离里受尽苦头。

后世的经书里，有的地方把流亡的年岁和这条话连在一起读，说地要歇满它没歇过的年岁〔待核〕。这样读是不是原来的意思，本书说不准，也不下断语。

值得一提的是，这类读法有一个共同的味道：它们都不把荒凉看成纯粹的灾祸，而是看成一笔被收回去的账。账收回去的方式很痛，可是账本身是公道的。你欠了多少，它收多少，不多，也不少。这一点，对今天的人是个提醒：身体和日子的账，同样不讲情面，也同样讲公道。

本书只留下一个判断，并且把它说成大白话：

休是欠不掉的账。自己不还，会有别的方式替你还。

这句话，你可以拿去量自己的日子。一个人连着几年不肯休，后来被一场病拉倒，被一次崩溃按住，被一桩事情逼到不得不停，那时候的歇，是荒凉里的歇。它同样是休，只是算账的方式，不再由你选。

你可能听身边的人说过这样的话：「我是病了一场，才知道什么叫停下来。」

这句话听着让人心酸，也让人明白。病了以后的那段日子，往往是这个人这些年里头一回真正歇下来的日子，土里的许多东西，在这段日子里被迫沉了下去。不过那样的歇，代价是大的，而且不一定每一回都能歇回来。所以本书才说，被动被跑，是最贵的一种休。

◆ 五、老辈人的办法

回到黎叔家那块地。

他长大后慢慢明白，家里的规矩并不是什么迷信。在全世界的农业社会里，类似的办法有很多，叫法各不相同：休耕，轮作，种一季绿肥再翻回土里。老辈人未必讲得出道理，却一代一代用了下来。

休耕是让地空一季或一年，什么也不指望它出。轮作是今年种这个，明年种那个，不让同一种东西连着吃同一块地。这两样，你不必懂多少土壤学，也能看懂它们的共同处：不让任何一种东西，在一块地上长久坐庄。

今年种豆的地，明年改种麦。豆子吃的东西，麦子不太吃；麦子留下的东西，豆子正好用得上。几样作物轮流上场，谁也不长久当家，土就不容易被一边吃空。

这不就是走吗？

是的。轮作是田里的走：品种轮换，土在几年里匀着用。这一点，和第 1 章里站立、迈步、连成一片的轮转，是同一个样子。

休耕呢？休耕是田里的休。

这里有一个细节，值得你看清。轮作再好，也有上限。再均匀地用，土总还是在出，没怎么进。时间一长，匀着用的土，也会越来越薄。所以老辈人的办法里，既有轮作，也有休耕。走管匀，休管补；轮作让土不偏，休耕让土变厚。两者缺一，田都撑不久。

至于休耕的一年，土里到底怎样长回来，农学上有很多说法。大意是：留在土里的根慢慢烂掉，成了土的一部分；野草的根扎得深，把深处的东西带到上面；没有人翻动，土里的小虫和菌子安安稳稳地做自己的事。这些说法大意是对的，细节随地方、随土质差别很大，本书不展开，也不替任何一块具体的地下判断。

你只要记住一件事：歇的一年，土里并不空。许多事，正是在没有人动它的时候发生的。

黎叔对这一点，有一句自己的话。他说，种地的人最难学的，是看着一块地空着，心里不发慌。年轻的时候，他看见别人家的地满是庄稼，自家的地空着，总觉得自己吃了亏。后来年纪大了，才慢慢知道，那种发慌，是一个人在不熟悉土的节律时必有的反应，就像头一回看见别人休息、自己还忙着的人，也会觉得不公平。

回到本书的词来说，在六年的耕种里，土是被「用」的；在休的一年里，土是被「长」的。用和长，不能同时在同一块地上做满，这是土的脾气。

这个脾气，可以换一个说法。

土里的东西，一部分是给今年用的，一部分是给明年长的。今年用得越满，留给明年长的就越少。休耕的一年，等于把这个比例整个倒过来：全部留给长，一点也不用。不是每一块地、每一个阶段都需要整整倒过来，有的地只要轮作就够，有的地需要歇半季，有的地欠得太久，要歇好几年。多大的欠账，配多大的休，这件事要看那块土自己的样子，没有一个到处通用的数。

◆ 六、先说近邻们对在哪儿

很多现代读者读到安息年，会往一个方向去读：这是古代的社会福利，是一种保护穷人的制度设计。

这样读，对不对？

对，而且有根据。安息年里自己长出来的东西，留给穷人和牲畜；禧年里奴仆得释放，地归原主。从社会史、法律史的角度看，这些条文有很清楚的公平用意。许多研究者就是这样读的，这个读法完全成立，本书不反对。

还有另一个读法，来自后来的生态学和可持续农业的思路。它说，安息年是古人对土地承载力的朴素认识：地力有限，歇一歇才能持久。这个读法也对。今天讲「不要竭泽而渔」，讲的就是相近的事。这样读的人，会很自然地把安息年看成一种农业经验，同休耕、轮作排在一起。

两个读法各对了一半。一个看见了人和人，一个看见了人和地。

那么他们停在哪里？

他们都把休，当成了人做出的一个决定：或者是对穷人的善意，或者是对土地的精明。休，在他们笔下是一件有人去做的事，有人想到、有人立法、有人照办。

本书想换一种说法。休不是谁的善意，也不是谁的精明。休是这套节律的最后一拍，不管有没有人愿意，它都在那里。善意可以多给，精明可以多算，第七年的地该回写的东西，一样都不会少。

也就是说，前两种读法都对，只是还差一句：它们解释了人为什么会这样规定，没有解释不这样规定为什么不行。

这一句，《利未记》自己补上了，就是上一节那段话：地不得安息，荒凉的日子必补足它的安息。它没有说「这样规定好」，它说的是「不这样，也会这样」。

还有一类近邻，是今天的农业技术。

化肥、灌溉、良种，让许多地方不再靠休耕维持收成。这一点要公道地承认：这些办法确实养活了很多人，也确实改变了土地的账本。缺的东西可以从外面补进来，休耕在很多地方不再是唯一的办法。可是补进来的，是账上看得见的那几样；土里那些没人数得清的部分，是不是也被补上了，本书不下判断，只能说待验。本书能说的只有一点：外面补进来的东西，替代的是「用」的缺口，替代不了「长」的那一拍。

读到这里，你或许会觉得，这是古人吓唬人。不妨换一个角度：它说的，同今天你知道的很多事，其实是一个格式。肌肉不歇，会伤；人不睡，会垮；机器不检修，会坏。古人没有这些词，只用「地」把它讲了一遍。

◆ 七、土里发生的事

现在可以把这一章的核心说清楚了。

前面讲过三拍：第一拍，路和土顶起来，有了矛盾；第二拍，形状被逼着变；第三拍，变了的形状回头改路、改土。

放到一块地上看，六年耕种是前两拍。土里的养分和庄稼的需要顶在一起，一年年顶紧；庄稼长出来，是形状被逼着变出来了。第七年，是第三拍：长出来的东西沉回去，把土改厚。

这里有必要把土这个字再说一遍。土（本书用这个字，指 SDE 说的特征纠缠），是让路能走、形状能长的那片缠在一起的地。同样的种子落在薄土里和厚土里，长出的不是同一棵。土不是背景，土在推。

回写，就是改这片土。

所以第七年看起来什么都没发生，其实发生的是整个周期里最要紧的一件事。下一个六年能不能长得出来，要看这一年里土被改成了什么样子。

这里还有一层很有意思。

六年里的耕种，看上去是主角，因为有收成；第七年的歇，看上去是配角，因为没有收成。不过没有第七年，往后几年的收成，就要打折扣。于是你可以这样理解一块地的账：收成不是六年挣来的，是六加一挣来的。

前面《利未记》为什么要把第六年的收成多算一份，也就明白了。它不是在额外开恩，它是把第七年当成账本里一栏必须有的支出，像今天做预算时，要先留出设备维护那一笔。

这和第 9 章肌肉的账，是同一个样子：练的那天不长，歇的那天才长。你把举铁的人和种地的人放在一起，会发现他们说的话几乎能互换。林溪常说的「练完那天你不会变强，第二天才会」，换成黎叔的口气，就是「种完那年地不会变肥，歇的那年才会」。

两件事之间有一个差别，也值得说清。肌肉的休是一两天，地的休是一年，一个社会的休是五十年。尺度差了几百倍，格式却没有变：先把东西顶起来，再

让它沉回去。本书把这件事叫全息，意思是，你换一把尺子去量，看到的还是同一幅图。

有人会担心：这是不是把什么都往一个模子里套？本书的回答是：套不套，要看那个模子是不是靠得住。如果有一个地方，土被用了很久，不歇，却一直长得好，那这个模子就要改。这样的反例，欢迎你去找。第 17 章会把「怎样才算错」写成大白话，到时候我们再回头看这一章。

如果你把眼睛从田里挪开，看看自己，会发现同一笔账，早就在你身上记着。

◆ 八、日、年、五十年

安息的节律，还有一个更大的意思：它是层层嵌套的。

一日里有夜。夜是日的休。一周里有第七日。第七日是周的休。七年里有第七年，那是年的休。七个七年之后有第五十年，那是更大一圈的休。

日、周、年、五十年，每一层都有自己的休。

这就是第 16 章要讲的全息：同一个三拍，在每一层完整地转一遍。小到一天，大到半个世纪，格式不变。

你可以拿一天来试。早晨起来，路和土顶在一起，要出门、要开会、要把今天的事一件件做；白天里，形状一个个被逼着变出来，邮件回了，方案改了，饭做好了；到了夜里，这一天里发生的事，沉回你身上。睡眠里的整理，正是一天这一层的回写。如果有人白天做完了所有的事，夜里却不肯睡，一天这一层的三拍，就缺了最后一拍。

这里有一件很容易被忽略的事：下一层的休，替代不了上一层的休。

你每天晚上睡觉，是日的休，这一个休保住了日。不过你若是五年没有一个像样的假期，那是年这一层没有休。日的休再足，也补不了年的欠账。同样，年的休再足，也补不了五十年这一层的欠账。

所以古人才要在七天一歇之外，另设七年一歇，再设五十年一歇。这不是啰嗦。每多一层，是因为每一层都在自己的节奏里积压矛盾，也都需要自己的出口。

你试着把自己的生活，放进这个格子里看一眼。

日这一层，你睡得怎么样？周这一层，你有没有哪一天是真的没有事？年这一层，你上一次不带工作地离开，是什么时候？再往上一层呢？十年、二十年里，你有没有过一次大的停下？

这几个问题，不用急着回答。你可以先在心里各打一个分，不必给别人看。哪一层你想起来就心虚，多半就是那一层欠着。

很多人的账，是在上面两三层上欠下的，眼睛却一直盯着最下面那一层。睡不好，就想着再多睡两个小时；累了，就想着今晚早点躺下。这些当然有用，可是它们只补日这一层。年那一层的账，还静静躺在那里，每过一天，就多一天利息。

还有一种情形反过来：日、周两层都很规矩，早睡早起，周末休息，却在整个人生的大尺度上，从不曾停下来想过一次，自己要往哪里去。这种人，是在最大的一层上欠着休。

哪一层欠得最久，哪一层的账最难还。

黎叔的账就很有意思。他十年绕湖，一天不断，日这一层和周这一层，他守得比谁都好。可是他自己也说，退休以后他没有再学过一样新东西，没有去过一

个没去过的地方。他的日子是匀的，是走的；至于更高的一层有没有欠账，要等到第 14 章再算。

◆ 九、只种不歇，会怎样

把这件事从反面再说一遍。

假设一块地，一年也不歇。头几年，收成可能反而更好，因为你把所有的力气都压了上去。邻居看着眼红，说你这块地怎么这么能干。

这是只跑不休的头几年。拉升的好处是真的，也是立刻看得见的。

可是土在一点点变薄。不是突然，是慢慢地。收成还在，只是每年需要的东西更多了：更多的肥，更多的水，更多的人力。同样的产量，要花越来越大的代价去维持。这个阶段，有一个朴素的说法，叫竭泽而渔。

再往后，就是第 8 章讲过的两种死法：或者土整个垮了，什么都不长（耗散）；或者越用力、越没出息，每一个动作都沉在原地（内卷）。《利未记》说的荒凉，就是耗散那一种的大尺度样子。

请你注意看，这里并没有一个坏人。

没有谁存心要把土弄坏。每一个种地的人，只是想多收一点。庄稼的需要、家人的口粮、邻里之间的比较，一层压着一层，推着这块地一茬接一茬地往前顶。这是节律在这一层的运行样子，不是谁的坏心。

所以安息年的规定要写成命令，写成不管你怎么想都得照办的规矩。在那个压力里，单靠每个人临时的好心，是撑不住的。今年收成不好，谁都想：就这一年，不歇了吧。明年粮价高，又想：就这一年。一个「就这一年」接着一个「就这一年」，地就没有歇的那一天了。

休，要写进日历。

写进日历，有一个好处：它不用每一次都靠一个人去下决心。决心是会累的，会被眼前的收成说服，会被「就这一年」打败。日历不会。它只是到了那一天，就在那儿。

这也是为什么，今天的人想要休得住，最好也学一点古人的笨办法：别靠临时的好心，把休写进看得见的地方，写进你的周历、你的年历，写到别人也能看到的地方。还要说一句公道话：只歇不种，也不行。这个问题留给第 13 章，休也会坐庄，土一直空着，同样长不出东西。不过这一章要看清的是，当压力很大的时候，被压下去的，总是休。

这不是一个人的毛病，是一种结构：休的收益不显眼，要很久以后才看得出来，而用的收益立刻可见。在短期的账本上，用永远赢。只有把账本拉长，休才算得出它的价值。古人把休写成法律，就是因为他们明白，短期的账本，是不能交给人去自由裁量的。

◆ 十、人的第七年

安息年写的是地，可是地背后站着的，是人。

古人把七年一歇定在地上，种地的人在那一年里，手上的活就少了一大块。这一年人该怎么过，文本里写得不多，各家的读法也不一样，本书不替它编细节。可以确定的只有一点：整个地方的人，都在同一年里把手从地上拿开。

把这件事放到今天的一个人身上，会是什么样子？

你的一生里，大概有过这样的年份：书读到了头，工作做到了头，一段关系走到了头。那一年里，你没有明确的方向，在别人眼里是「空着」。亲戚会问你在干什么，朋友会替你着急。这样的一年，你自己也不知道有什么用。

很多人拼命要把这样的空缺补上，赶紧找下一份工作，赶紧进入下一段关系，赶紧报一个班。他们怕的是邻居隔着田埂说的那句话：「你们家这块地是养草的吧？」

本书不劝你一定要空一年。每个人的条件不同，有人付不起，有人不允许，这是实情，不是借口。本书只想说一句：如果一次空缺自己找上门来，不要急着把它当成一块要赶紧种满的地。它也许正是你的第七年。

那一年里长出来的野草，不是荒废。它们的根在往深处扎，它们烂在土里，变成明年的东西。你现在还看不出来，到了第八年才看得出来。

有一点要说得清楚，免得被读歪：这样的空缺不是躺着就行。第 13 章会专门讲，休如果变成了长久的坐庄，同样是病。空缺的一年，不是什么都不做，是不再逼着土立刻出东西。你仍然在过日子，仍然在吃饭、走路、见人，只是不再要求每一天都交出一份成绩单。

◆ 十一、今天与机器

今天你身边，有一些东西是不歇的。

手机不歇。外卖平台、网约车、各种 App，二十四小时有人接单，二十四小时有消息进来。服务器不歇，推送不歇，一个又一个群，永远亮着红点。机器可以这样，它们的土不会被用薄，换一块零件就行。

不过人的土，不是零件。

零件坏了换新的，换完以后，机器还是原来那台。人的土坏了，换不了，因为土里长着的，就是你自己。

不歇的东西围在你身边，你很容易被它们的节律带着走，觉得自己也应当不歇。一个人若总想着「机器都不累，我凭什么累」，那是把自己的土，当成了机器的零件。

还有一种更隐蔽的情形。今天的年假、调休、带薪假期，很多单位都有，很多人也在休。可是休的时候，手机还在手里，群里还有人在问，休假变成了「在别处上班」。这种休，是假休。土没有歇，只是换了一个地方继续被用。回写不会发生，因为回写需要被用的那一面真的停下来。

再说一个今天特有的现象。很多平台把「永远在线」当成优点：随时可以下单，随时可以回复，随时可以被找到。它们把每一个人的时间切成碎片，一片一片地卖。碎片的好处是方便，坏处是土没有一整块的时间可以歇。你每隔几分钟看一眼手机，土被每隔几分钟地翻一次，从来没有安静地躺过一个下午。

机器擅长的，是把走做得极快、极匀。这很好，也是第 3 章讲过的事。休却是机器替不了你的。你睡的觉，是你自己的；你的土要改厚，也只有你自己的土能改。

也许有人会问：机器不是也有「休眠」「待机」吗？它们的待机，是为了省电，是把一部分功能先关上，等你来叫醒。人的休，却不是关机。人在休的时候，里面有很多事在发生：肌肉在修，记忆在整理，白天没想通的事在慢慢换位置。休眠和回写，名字听着相近，里头的事不一样。一个是暂停，一个是生长。

有一个词，值得记一下。大学里有一种叫「学术休假」的制度，英文叫 sabbatical。这个词同安息日（sabbath）是一个词根。它的意思是：每工作若干年，就让教师离开日常的讲台与行政，去休整、去研究。

这个制度已经把安息年的格式，悄悄搬进了现代的大学。人们当初这样设计，也许不是为了回应《利未记》，却自己走到了同一个格式上。这是个很有意

思的旁证：不同的地方，不同的年代，一个行当做得久了，自己就会长出一个「第七年」。

你可以数数身边这样的东西：寒暑假，是学校的第七年；春节，是一年的第七日；运动员的赛季休整，是赛程的第七年；工厂的停产检修，是机器的第七年。每个行当都在悄悄地替自己安排一个沉回去的时刻，只是各自叫了不同的名字。

◆ 十二、一个完整的例子

设想相邻的两块地，一块归老周，一块归老刘。

老周信的是勤。他的地，年年种，从不空着。头几年，他收得比谁都多，村里人都说他有本事。老刘信的是歇。他每隔几年，让一块地空一季，其他几块轮着种。他每年的收成，看上去比老周少一点。邻居们笑他：你这一季白白浪费了。

七八年过去。老周的地需要的肥越来越多，收成开始往下掉，他心里发慌，加肥、加水、加人手，越加越累。老刘的地，收成不高不低，年年稳得住。

再过些年，老周的地撑不住了。

这时，没有人去怪天气，也没有人去怪运气。一切很简单：老周的地，被一路拉升，没有一年回写；老刘的地，每一圈都有一个地方沉回去。

这是设想，不是事实，本书不拿它当证据。它只是把前面几节说的东西，放到两块田上，让你看一眼。

请你再看这个故事的另一个角度。老周是勤快的人，没有人说他懒。老刘看起来「落后」，其实他一直在用另一种方式勤快：他勤快在每一圈的结尾。

所以问题从来不在谁更勤快，在节律。老周的节律里，缺了最后一拍。他的每一年都满满当当，可是每一年的末尾，都没有那一个沉回去的动作；一年又一年，满是满的，就是没有变厚。

你有没有在身边见过老周？

也许是一位同事，一年三百六十天都在冲，每个月都有新的目标，每一次都说「忙完这一阵就好」。他也许一直收成很好，直到有一年，忽然什么都不长了。也许是你自己。

那时候，请记起：第七年的野草，不是浪费。

如果这个例子你读来太像一个劝人偷懒的故事，请你回头想想老刘。老刘不偷懒，他只是把休，当成了干活的一部分。

还有一个细节：老刘的地，不是随便哪一年想歇就歇。他有他的次序，哪块今年歇，哪块明年歇，心里有一本账。这就是前面说的先把休的那一栏划出来。休得有计划，才不会在忙的时候被挤掉；休得有次序，才不会所有的地一起歇、一起荒。

◆ 十三、放回日子里

回到黎叔和豆豆。

那天晚上，黎叔想了很久，对豆豆说了一段话。大意是：「地不是累。地是要把一年里长的东西，收回自己身体里去。你看你写完作业，要把书包收一收，第二天才找得到东西。」

豆豆想了想，说：「那地的书包，要一年才收完？」

黎叔笑了，说：「差不多。」

豆豆又想了想，补了一句：「那我也要收书包，不能一直往里放东西。」黎叔说：「对。」他没有再多讲，孩子自己把这件事接了过去。

这当然不是土壤学的答案，不过它抓到了要点：歇，是收回去，是让一年里发生的事，沉进地里。

晚上，黎晓下班回来，听完了这段对话，没有说话。他想起自己已经两年没有真正休过一个年假。每次说好要休，总有一个项目要上线，总有一场会推不掉。他在心里算了一笔账：日这一层，他还睡得着；周这一层，周末常常在回消息；年这一层，已经欠了两年。

他看了一眼手腕上的表。表上有睡眠分数，有步数，有恢复建议，就是没有一栏写着「这一年你欠了多少」。

林溪在旁边收拾碗筷，听见了，只问了一句：「你上一次休完假回来，是觉得土厚了，还是觉得更薄了？」黎晓答不上来。他想起，前几年他休过一次假，一路上都在回邮件，回来的时候比走之前还累。那不是休，那是换了地方干活。林溪没有再问，她知道这种事，问到这里就够了。

你呢?

下面几件事，明天就能试。不必一起做，挑一件。

一，今晚找一个两小时，把手机放到另一个房间。不是静音，是真的放走。这是日的休里，最小的一块。

二，这个周末，留出半天，不安排任何「有用」的事。不学习，不整理，不规划。这是周的休。

三，翻一翻日历，给今年留一次真假期：不带电脑，不看工作群。如果一时排不开，先把日子写进日历。写进去，就等于立了规矩，就像古人把安息年写进律法。

四，想一想，十年里有没有一次大的停下，值得你慢慢攒着去做。读书，行路，学一门手艺，什么都可以。这是你自己的禧年。

这些只是对节律的理解与习惯，不是诊断，也不是治疗。如果身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

土不是被用薄的，是没有机会沉回去的；每一层的节律，都要轮到它自己的休。

带走的话

地不是累了才歇，是长出来的东西要沉回去；每一层都有自己的休，下一层替不了上一层。

小　账

谁在坐庄：六年里是跑（连年耕种，收成坐庄），第七年是休（回写坐庄）；缺席的那一面，是不歇时被压下去的「沉回土里」。

往上一层呢：一块地的七年一圈，放到五十年的禧年那一层看，仍然是走；不肯歇的，在更高一层会被荒凉替它歇。

想一想

1. 你的日、周、年三层里，哪一层欠得最多？你给它留过位置吗？
2. 你手里有没有一块「一直种、从不歇」的地？它现在的收成，靠的是土，还是靠加肥？

◆

12

第12章

酝酿：想通常在放下之后

◆ 一、你一定有过这样的时刻

黎晓有一个方案，卡了整整三天。

那是一个产品的改版方案，老板要求周五前定稿。他周一开始想，周二想，周三夜里想到十二点，草稿本上画满了框和箭头，每一条路都走到一半就断了。他又烦又累，把本子一合，对自己说：算了，明天再说。

周四早上，他像往常一样挤进电梯。电梯里很挤，他的脸正对着一个陌生人的后背，手里什么也没拿，脑子里什么也没想。电梯升到十五层的时候，他忽然看见了：那个卡了三天的地方，根本不用硬接，把两个流程的顺序换一下，整个方案就通了。

他在电梯里站着，愣了几秒。他没有立刻去记，怕一动，那个念头就没了。

走出电梯，他才发现自己笑了。

你大概也有过这样的时刻。一道题、一篇稿子、一段怎么也理不顺的关系，你攥着它拼命地想，越想越紧；等你不想了，去洗澡、去走路、去睡觉，它在一个你没防备的时刻，自己冒出来了。

很多人把这叫作「灵感」，叫作「福至心灵」，或者干脆说一句「运气好」。

这一章想认真问一句：它是运气吗？

如果是运气，那就没什么可讲的，我们只能等。如果不是，那它就有它的来路，有它出现的条件，有它在整个节律里的位置。

本书的回答是：它不是运气。那三天里的硬想，是跑；周四早上电梯里的那几秒，是跑和休交界处的一点显出。而夹在这两头之间、那个什么也没想的夜晚和早晨，是休。

想通，常在放下之后。这句话里，放下才是主角。

这一章要做的事不多：先把前人对这件事的观察摆出来，看看他们对在哪里；再用上一编里反复讲的三拍，给它一个位置；最后落到一个人明天可以试的几件小事上。

中间会穿插一个类比，借用王德生博士的思想历程来看，一个思想体系的两站之间，酝酿期是什么样子。这个类比只是帮你看清结构，不拿它当证据。

◆ 二、四段里的第二段

对这件事，有人早就仔细地看过。

英国学者沃拉斯（Wallas）在 1926 年出了一本书，叫《思维的艺术》。书里有一个很有名的说法：一个新念头的出现，大致走过四段。第一段，准备；第二段，酝酿；第三段，明朗；第四段，验证。

准备，是你把问题摆上桌，查资料，试办法，用尽力气去想。酝酿，是你把它放下，暂时不去想它，转去干别的。明朗，是答案忽然出现的那一下，好像一盏灯亮了。验证，是你回头检查，看看这个答案是不是真的成立。

这个说法，到今天还被人反复引用，因为它描述得很准。你想想自己的经验，是不是大多数都能对上？

先说他对在哪儿。他看见了一件很多人忽略的事：在「准备」和「明朗」之间，有一段看上去什么也没发生的时间，可是这段时间不能删。他不把酝酿当成偷懒，也不把它当成浪费。他把它放在四段里，和准备、明朗、验证并排，给了它一个名字。这是一个很大的公道。

在他之后，许多人研究创造力，都沿用了这四段的框架，只是各有补充。

那么他停在哪里呢？

停在酝酿这一段，只写了「它发生了」，没写它「为什么发生」。四段只是并排站着，没有连成一圈：准备怎样把酝酿逼出来，酝酿怎样把明朗推出来，验证之后又去了哪里，他没有说。

本书想接着走的一步，是把这四段，放进一个更大的节律里。

准备，是跑：把矛盾一层层积起来，把能量拉上去。酝酿，是休：矛盾不再被硬顶，却在里面悄悄回写。明朗，是回写做完之后，新的形状显出来。验证，是走：把新形状拿到日子里反复用，一点点铺开。

四段，原来就是一次完整的三拍，加上一个回到走的尾巴。

要补一句：这四段在现实里不是一条直线，常常来回。准备到一半，来一小段酝酿；明朗之后验证出错，又退回去准备。沃拉斯自己也说过，这些段落会互相重叠〔待核〕。把它们想成一圈圈的螺旋，比想成一条直线更接近实情。

你可以用一个学生的一周来看这四段。

周一到周三，他对着一道难题死磕，试了五六种办法，全都走不通，这是准备。周四晚上他烦了，去操场跑了两圈，回来洗澡睡觉，这是酝酿。周五早上，他在食堂排队的时候，忽然想起老师讲过的一个小结论，跟这道题接上了，这是明朗。周五下午，他回到桌前，把整条思路从头到尾走了一遍，补上两处漏洞，这是验证。

这样的一周，很多人都过过。区别只在于，有的人知道周四晚上那两圈不是白跑，有的人觉得那是浪费了一个晚上的复习时间。

后一种人，下一次遇到难题，多半会在周四晚上坚持不放，熬到半夜，第二天头昏脑胀地去上课。他的周五，大概不会有食堂里那一下。

这不是性格的差别，是对节律的理解不同。理解了的人，不用靠毅力去「放下」，他只是知道，那两圈是这一周的一部分。

◆ 三、马车上的一步

说酝酿，绕不开一个很有名的故事。

法国数学家庞加莱（Poincaré）在1908年出过一本书，叫《科学与方法》。书里他自述了一段经历。大意是：他有一阵连着研究一类函数，后来叫富克斯函数，一连好些天，每天坐到桌前，试了很多组合，什么结果也没有。

后来他离开了住的地方，去参加一次地质考察。旅途里的琐事，让他把数学忘得一干二净。他们到了某个地方，要换乘公共马车。就在他一只脚踏上马车踏板的那一刻，一个念头冒了出来。事先没有任何东西为它铺路。他以前用来定义富克斯函数的变换，和另一种几何里的变换，是一回事。

他没有在马车上验证它，因为他正接着先前的谈话。不过他说，他立刻感到了完全的确信。回到住处之后，他才有空去把它验证一遍，果然对了〔核：大意〕。

读这个故事，请注意几处。

第一，他在这之前，已经下了很深的功夫。那些天的硬想，不是白费的，它正是前面说的准备。

第二，念头出现的那一刻，他没有在想它。他在上马车，在谈话，在想别的事。

第三，念头出现得毫无预兆，却又完整，且让他当场确信。这就是明朗：不是一点一点挤出来的，是一下子整个冒出来的。

第四，验证放在后面，从容地做了。

四段，一段不少。

读到这里，你或许想问：难道只要去旅行，念头就会自己上门吗？不是的。后面几节会讲，旅行本身不是原因，要紧的是前面的准备已经够深，而且他这一刻，没有再硬顶它。

还可以多看一眼：他那一次，偏偏是在「换乘」的时候想通的。换乘，是日子里一个小小的断口：前一段路走完了，后一段路还没开始，手上没有活，脑子也不必应付什么。很多人想通的地方，都是这样的断口：电梯里，红灯前，排队时，刚醒来的几秒钟。

这些断口很短，所以很容易被填满。今天的人一到断口就伸手去拿手机，把每一个断口都填上了东西。这一点，后面第九节再说。

其实这些断口，对一个人的意义，比他自己以为的大。多少次想通，发生在你以为是在浪费时间的几秒钟里？如果把这几秒钟都用别的东西填满，你的想通少了多少，没有人替你记账。

◆ 四、睡一觉第二天会了

不用说数学家，说你自己。

你大概有过这样的经验：晚上背一篇课文，背不下来，睡一觉，第二天早上一过眼，竟然顺了。或者学一个新动作，下午练得磕磕绊绊，隔天再练，忽然像换了一个人，手自己知道该往哪儿去了。

孩子学骑车的时候，常常这样。头一天摔了十几次，怎么也找不着平衡，家长陪着一身汗。第二天再骑，几乎没有人教，一蹬就走了。大人们常说：孩子是睡了一觉长大了。

这件事，研究睡眠的人有很多发现，大意可以这样说：白天学进去的东西，在睡眠里会被重新整理。有些零散的、刚进来的内容，会被放到更合适的位置，和已有的东西连起来；没那么要紧的，会被淡化。这个过程，通常叫作记忆的巩固。

细节仍在研究中，本书不展开，也不替任何一项具体的实验下判断。大意是这样，研究者里有比较一致的看法。

请注意这件事的结构。

白天的学，是跑：把新东西硬塞进来，矛盾堆起来，背不下、做不稳，是积累的样子。夜里的睡，是休：没有人在动脑，里面的东西却在换位置。第二天早上的顺，是回写做完之后新形状显出来的样子。

这就是第 9 章讲过的事，只是搬到了脑子里。肌肉在歇的时候长，记忆也在歇的时候长。身体是这样，脑子也是这样，因为它们本来就是同一个身体。

当然，睡眠与记忆的关系，不是一句话能讲完的。研究者对不同类型的记忆、不同阶段的睡眠，各有细致的发现，也有不少争论。本书只取一个大意：夜里不是白过的，白天被顶起来的东西，在夜里有它自己的去处。

很多家长不懂这一点，看孩子磨蹭到深夜，就催他再练一遍、再背一遍，宁可少睡也要把题做完。短时间里，这样做有时有用，可是一个孩子若是常常被迫在「再多一遍」和「多睡一会」之间选前者，他的回写就会被一点点挤掉。

林溪带过一些学员，里面有备考的学生。她有时会听学员说，考前一周为了复习，天天只睡四五个小时，结果考场上脑子是空的，好像什么也没进去。她从来不下结论，只是说：「你白天练得再多，没有夜里这一段，就像举了铁却没有歇。」

这句话，用在脑子上，也一样成立。身体和脑子，并不是两套机器。

◆ 五、酝酿为什么算休

现在可以把话说得再清楚一些。

酝酿，是不是休？

本书说，是。理由有三。

第一，酝酿的时候，被长久抬起来坐庄的那一面，真的放下了。准备阶段，你的注意力、你的意志、你的逻辑，都在顶着那个问题。它们是那几天的庄家，一直占着中心。酝酿阶段，这个庄家退场了，你去走路，去洗碗，去睡觉。

第二，酝酿的时候，里面不是空的。庞加莱说那一刻念头自己冒了出来；睡眠研究说记忆在夜里换位置。这些都是回写在发生。没有人在指挥它，它自己在转。

第三，酝酿的结果，是新的形状显出来。回写的一头，是把长出来的东西沉回土里；沉得够了，土变了，新的形状就有了长的地方。第 9 章讲肌肉，第 11 章讲土地，这一章讲念头，三处是同一回事。

还可以再往里看一层。

第 7 章讲过九步：六步之后，加上分开、重新拼、升一层。准备，是把六步硬走到头，还没分开。酝酿里发生的，正是后面三步：旧的拼法被拆开，零件在没人看管的地方重新拼，拼出一个高一层的样子。明朗，是这一层拼成的那一下。

这一句请你多想一遍。

在准备里，你一直在用旧的拼法：已有的概念，已有的套路，已有的公式，换着顺序试。这是六步的样子，猜、做、看、回话、改、再来，一圈一圈地转，却一直转在原来的格子里。要进到九步，格子本身得被拆开。

拆开格子，是硬想做不到的。硬想用的是格子里的东西，它没法同时把格子拆掉。拆格子的活，要等硬想退场，由休里的回写来做。

所以，准备是跑，酝酿是休，明朗是休的结果，验证是回到走。

这四句话压成一条线，就是本书接下来要走的路。跑把东西拉起来，休把它沉下去，沉得够了，一个新的形状在高一层显出来，然后再用走把它铺开。

请注意最后一句。验证不是新的跑，它是走：把新念头拿到日子里反复用，反复查，一点点铺开。这是第 15 章要接着讲的事。

用一个表看得更清楚：

沃拉斯的四段	在本书里是	这一段里坐庄的是
准备	跑	意志与逻辑，被长久抬起
酝酿	休	回写
明朗	休的结果	新形状显出
验证	走	三面轮流用

◆ 六、为什么放下之后才显出来

还有一个问题要回答：为什么偏偏要在放下之后，念头才出现？

你有没有注意过，当你死死地盯着一件事的时候，会发生什么？你的注意力像一束很细很亮的光，照在一个地方，周围一片暗。你能看清光里的东西，却看不见光外的东西。

本书把这个现象换成自己的词来说：有一面在坐庄，另外的面被压在下面。

准备阶段，坐庄的往往是意志和逻辑，是「我要把它想出来」。这一面很有力量，把矛盾顶得越来越紧。可是它有一个脾气：它只管顶，不管换。它守着一条路，一遍一遍地走，每一遍都走到同一个地方断掉。

在这个例子里，缺席的那一面，可以直白地叫作「别的路」。坐庄的这一面认定了一条路，别的路就没有机会被看一眼。它们不是不存在，是被压在下面，轮不到。

被压在下面的，是那些零散的、没有条理的、看上去不相干的东西：昨天看到的一句话，十年前学过的一个概念，一个莫名其妙的类比。它们没有机会上桌，因为桌子被坐庄的那一面占着。

放下的那一刻，发生了什么？

庄让出来了。

这时候，被压在下面的那一面，才第一次有了上桌的机会。它们碰到了那个悬着的问题。这一碰，有时什么也没发生，有时就拼出了一个从来没有过的形状。

所以放下的意思，不是你「决定」了什么。放下是庄的让位：一个庄坐得太久了，坐不住了，让出了中心，缺席的那一面才有机会回来。

这也解释了，为什么「想通」常常发生在奇怪的地方：电梯里，淋浴间，走路的时候，快睡着的时候。这些地方的共同点，是它们都不给硬想留位置。手上有事，脑子空着，没人在盯。

这件事还有一个反面：硬想得越用力，位置越难让出来。越是着急，越是想通不了，因为庄坐得越紧。

这有点像「话到嘴边」。你想不起一个名字，明明就在嘴边，越使劲越想不出来。过了一会儿，你去做别的事，那个名字不请自来。每个人都有过这样的经验，没有人会觉得这是神秘的事，可是它说的，和那个方案一样：越用力顶住，越不容易出来；一松手，反而冒了头。

差别只在于，名字比方案简单，所以你觉得是小事。结构却是一样的：一面在坐庄，另一面被压住，庄让位了，被压的那一面才有机会。

这里并没有一个叫「你」的人，在决定什么时候放下。放下是发生出来的：庄坐久了，累了，换了人。你只不过恰好在那个时刻，站在那里。

◆ 七、两站之间的几个月

这一节，借用王德生博士的思想历程作类比。

先交代：这只是类比，不是证据。本书用它，是因为它的时间排得很清楚，而且正好有一段夹在两站之间的时间，可以用来看酝酿。本书只用他本人对自己历程的划分和年份，不添细节。

按这个划分，他的思想有几站。前一站，叫「三视角」，大约从 2015 年 7 月到 2021 年初，有五年多。后一站，叫「321 智慧系统」，从 2021 年 7 月起。两站之间，有一段几个月的酝酿期，从 2021 年初到 2021 年 7 月。

把这三个说法并排放，你会看到一个很熟的形状。

「三视角」那一站，是一个长长的准备：五年多的时间里，一个思想体系被一点点立起来、用起来、推到极处。这是跑，是长久的坐庄，也是矛盾的累积。第 7 章已经讲过这一站里什么长期坐庄，什么长期缺席，这里不再重复。

然后是酝酿期。那几个月里，前一站不再往前推，后一站也还没有立起来，中间是一段空着的日子。

再然后，2021 年 7 月，新的一站显出来了。

请你留意本书只说了什么。

本书只知道这段时间的起止年月，不知道这几个月里具体发生了什么，所以不编。本书只指出一件事：在这个划分里，酝酿期的位置，恰好在两站之间，和沃拉斯四段里酝酿夹在准备与明朗之间，是同一个位置。

这是一个好玩的对应，却不能当成定论。把一个人的思想历程，说成四段里的某一段，是一种解读；解读是不是站得住，要看别人能不能用同样的办法，在别的历程里找到同样的位置。这一点，本书标作「待验」。

还有一句要说明：不管是谁的历程，本书写它的时候，都尽量不说「他决定」「他选择」。新一站的出现，不是谁按了一个开关。是长久的坐庄把矛盾堆到了位，是酝酿期里的回写做了它该做的事，然后新的形状显了出来。人在这个历程里，是被一步步显出来的，不是站在外面发动它的。

如果有人想检验这个类比，办法其实很朴素。去看别的人的思想历程，看看那些大的转折前面，是不是也有一段「前一站已经推到头、后一站还没立起来」的空档。如果找来找去，所有的新一站都是在前一站的高峰上直接接上去的，中间没有任何空档，那么这个类比就站不住。反过来，如果多数历程里都有这样一段，那它就多了一点分量。本书手里没有足够的材料来做这件事，所以只敢说：待验。

◆ 八、三个常见的误会

酝酿这个说法，很容易被读歪。先清三个误会。

第一个误会：只要去睡觉、去旅行、去发呆，念头就会自己来。不是。庞加莱之前，有好些天的硬想；黎晓之前，有三天的画框和箭头。没有准备，酝酿就是空的。一个什么题都没碰过的人，去睡一觉，第二天不会多出一个解法。休里长出来的，是之前被顶起来的东西。顶起来的东西没有，休里就没有东西可长。

第二个误会：想通了，事情就结束了。也不是。明朗只是第三段，后面还有验证。电梯里那一下看见的东西，回到桌前也许站不住：换了顺序以后，另一个地方又断了。庞加莱说，他是回去之后才有空验证的。验证这一段，是把一个新

念头从「一下子冒出来」变成「可以反复用」，它不新鲜，也很费力，可是不能省。

第三个误会：酝酿就是闲着。还是不是。闲着是什么也没发生，酝酿是有事在发生，只是不由你动手。上一章说过，歇和闲不是一回事，这里再提一次。酝酿时你可以在走路、在做饭、在整理房间，这些事手上有活。不要求的，只是脑子不再硬顶那个问题。

还有一个很容易跟着来的误会：既然休里能长出东西，那我就少跑一点、多休一点吧。

这样想的人不少，尤其在今天，到处都在讲「放松」「躺平」「不要内卷」。这些话里有真东西，我们在第 13 章和第 22 章会认真对待。这里只想先说一句：放松之所以有用，是因为之前有东西在顶着。把前一半抽掉，后一半就成了空话。

这个想法，等于是把休当成了跑的替代。可是休靠跑供料。跑得越空，休里能回写的东西越少。一个从来不卡住的人，也就从来没有东西可以放下。第 13 章会专门讲，休也会坐庄，那时你会看到：长久只休，同样会出问题。

◆ 九、被打断的酝酿

今天的日子，对酝酿不太友好。

你想想自己的一个普通下午。卡在一个问题上，手指自然而然地伸向手机。刷一下，看一下，回一条消息，再看一下。五分钟，十分钟。你觉得自己是「在休息」，换了脑子。

这是休吗？

多半不是。

真正的酝酿需要一个条件：坐庄的那一面真的退场。可是手机里的东西，是一个又一个新的刺激，每一个都在要你的注意力。你的庄没有让位，只是换了一个桌子继续坐。被压在下面的那一面，仍然没有上桌的机会。

地铁上也一样。以前的人坐地铁，眼睛没处放，只好看窗外，看对面人的鞋，看广告牌上的字，脑子随便走。那是一段很宝贵的断口。现在地铁里几乎每个人都低着头，那段断口，被一块发光的屏幕盖住了。

不用急着责怪谁。屏幕里有好东西，有很多人需要它。可是有一件事可以老老实实算一算：一天里有多少个这样的断口，被你自己填满了？

电梯里的黎晓，手里什么也没拿。如果他当时在刷手机，那个念头会不会出现？也许会，也许不会，可以确定的是，出现的机会小了很多。

还有一件更新的事，是机器。

今天你遇到一个难题，可以问搜索引擎，可以问一个大模型，几秒钟，答案就来了。这太方便了，本书不反对，而且要公道地说一句：机器在「准备」这一段，帮了很大的忙。它能把资料一下子摆到你面前，把你要走一个月的弯路，缩成一个下午。

不过它也带来一个新的风险：它把卡住的时间，缩得太短了。

卡住是跑里的矛盾。它不舒服，可是它是酝酿的原料。你在一个问题上卡了三天，是在积累一份足够重的矛盾，让后面的回写有东西可写。如果每次一卡住，答案马上就来了，矛盾还没积起来，就被拿走了。你得到了答案，却没有长出一个属于自己的形状。

答案和形状，不是一回事。答案可以从外面递进来，形状只能从里面长出来。

这不是说你一遇到问题就不该问机器。要分清的是问的时机。

有些问题，是资料问题：某个公式怎么写，某个事件发生在哪一年，这类问题，一问就好，没有必要硬卡。另一些问题，是形状问题：你自己的方案怎么搭，你的文章怎么立论，你的路往哪儿走。这类问题，先让自己卡一阵，再去问，得到的东西才能落进土里。先问后卡，答案会盖在你自己的矛盾上面，你就没有机会让它长。

这也是第 20 章要接着讲的：机器擅长走，人要守住跑，还要守住休。

◆ 十、一个完整的例子

设想一位程序员，姓何，四十一岁。

他接手一个老系统，运行中偶尔出现一种错误，一个月才出现一两次，每次都找不到原因。他花了整整一周，查日志、加断点、复现，什么也抓不住。周五晚上，他烦躁得很，对自己说：这个周末不管了。

周六他带孩子去了公园。周日下午，他一个人坐在阳台上，什么也没做，看着对面楼的窗户。他忽然想起，几个月前另一个同事改过一个很小的配置，是关于定时任务的。那个任务每隔固定时间运行一次，恰好有极小的概率，和另一个任务撞在一起。

他当时没有马上验证，想着明天上班再看。

周一早上，他去查，果然如此。

我们把这个过程，对照着四段走一遍。

准备，是那一周的硬查。每一次复现，每一次失败，都是把矛盾往上顶一层。他的逻辑、他的意志，是那一周的庄。

酝酿，是周六周日。带孩子去公园，在阳台上发呆，没有人叫他去想。可是那一周查过的东西，在里面没有停。

明朗，是周日下午那一下。他想起的那个同事的配置，是他很久之前看到过、早已不在注意中的东西，被压在下面的那一面，在庄让位之后上了桌。

验证，是周一早上。他没有立刻相信，而是回到系统里去查。

四段，一段不少。

这里还有一点请注意：整件事里，没有一个「他决定」。周五晚上他停下，不是选的，是那一周的硬查已经到了尽头；周日下午想起，也不是选的。他只是在这个节律里，站在每一段该站的地方。

这里还有一个小细节：他当时没有马上去验证，而是想着明天上班再看。这看上去是个无关紧要的拖延，却让那个念头多活了一晚。一个刚冒出来的念头，

像一株刚冒头的苗，最怕被立刻拔起来看根。先让它站一会儿，等它长得结实一点再去查，反而更稳。验证是要做的，只是不必在冒头的那一秒做。

如果这位姓何的程序员，周末也坐在电脑前，一遍遍地查，会怎样？他也许能查到，也许查不到。不过他更可能把周末也变成了准备，休没有发生，那个配置，也许永远压在下面。

也有另一种可能。他周六周日去了公园，脑子里却一直在想着那个错误。带着孩子玩的时候，眼睛看着滑梯，心里还在一行行翻日志。这样的休，只是身体换了地方，坐庄的仍然是硬想。这种「人在休、庄没让」的情形，其实比周末加班更常见。它不好辨认，因为从外面看，你完全是在休息。

怎么分辨？有一个朴素的办法：看你的手和脑子是不是真的有了别的事。带孩子玩得投入，笑得出声，脑子里全是滑梯和沙坑，那是庄让了位。坐在长椅上，眼睛看着孩子，脑子里还在对着那段日志，庄没有让。

◆ 十一、酝酿有长有短

酝酿的长短，没有一个统一的数。

有的酝酿只有一夜。晚上卡住，睡一觉，早上就会。有的酝酿是几天，像黎晓和程序员老何。有的酝酿是几个月，几年，甚至更久。你在哪一层上准备，酝酿就在哪一层上发生。

这和第 11 章说的嵌套是同一回事。日有日的酝酿，周有周的酝酿，年有年的酝酿。一道题的准备，可以用一夜去酝酿；一个人生的转向，需要的酝酿可能是几个月，或者更长。准备得越久、顶得越深，酝酿通常也要越长。

有两件事，在这里要分清。

一，别拿一夜的尺子，去量几个月的酝酿。有人在一件大事面前，停了下来，几个月没有明确的方向，身边的人催他，他自己也着急，觉得这样下去是不是完了。这时候他需要的，也许不是赶紧找到答案，而是承认自己正在一个较长的酝酿里。较长的酝酿，看上去和迷失很像，外面几乎分不清。

不妨用黎叔来对照。他退休那年，有大半年什么也没做，每天绕湖走路，看人下棋，在小区门口和人闲聊。家里人有些着急，怕他退下来以后空落落地垮掉。后来他自己慢慢找到了每天一万步的日子，一走十年。那大半年是他的酝酿，还是单纯的空，当时谁也说不清；回头看，那是一个人从几十年的钳工生涯里，一点点沉下来，换一个节律的过程。

这是陪读人物的设想，不拿它当证据。它只想说明，较长的酝酿，当事人和旁人往往都不敢确定它是什么。

等到大半年之后回头看，才有人说得出：那时候，他是在换一个节律。可是在当时，没有人这样讲，连他自己也只觉得日子很慢，很轻，有点不知道往哪儿放。这种不知道往哪儿放的感觉，常常正是酝酿的样子。

所以遇到这样的人，别急着替他找出路。陪着他，让日子慢一点，比递给他十个主意更有用。

二，别拿几个月的尺子，去替一夜的事找借口。有人遇到一个小问题，就说「我在酝酿」，一拖就是几个月，什么也不做。这样的拖，不是酝酿。酝酿是准备做足之后的回写，拖延只是没有准备。

那么怎么分?

看前面有没有真正顶过。顶过的，在顶到头之后放下，是酝酿。没顶过的，什么都没压上去，放下就是空放。

另一个信号，是酝酿里的人，往往感到一种说不出的「里面在转」。他不一定知道在转什么，可是他不觉得空。空放的人，则是真的空，日子是平的，没有什么在里面涌动。

当然，这是粗略的分辨，不能当作判断。每个人的感受不同，酝酿也不总是有感觉的。本书的建议是：拿不准的时候，先问自己前面有没有顶过，再问有没有人能在旁边，帮你看一眼。

◆ 十二、四处休，一个格式

写到这里，可以把第三编前面几章合起来看一眼。

第 9 章，肌肉被撕开，第二天的休里，免疫细胞进场，修复细胞分开、融合，肌纤维变粗。第 10 章，六日造物，第七日安息，创造才算完成。第 11 章，六年耕种，第七年地歇，土被改厚。这一章，数日硬想，一夜或几天的放下，念头显出来。

四件事，尺度不同，材料不同，说话的人也不同，格式却是一个：

先是一段持续的顶，把东西拉起来；然后是一段不顶的歇，让它沉回去；最后是一个新的、高一层的东西显出来。

你可以把这个格式，看成是休的三个特征。

第一，休的时候，坐庄的那一面退场了。肌肉不再被举，土不再被种，脑子不再被逼。

第二，休的时候，里面在发生事情。这些事不由任何人指挥，却有它自己的方向。

第三，休的结果，在休结束以后才被看见。这是休最难的地方：它的好处总是延后的，而它的代价，在当下就能算出来。每一次休，都像在欠着一笔看不见的收成，所以最容易被挤掉。

还有一点，值得单独说。

四处休里，没有一处是靠一个人「下决心」成就的。肌肉的修复，是免疫细胞和修复细胞自己的事；第七日的安息，是写在创造里的一拍；土里的回写，是根和菌子的事；念头的显出，是被压住的那一面等到了位置。人能做的，只是不去打断。

这是休的特点，也是休的难处。它要你什么都不做，而什么都不做，对一个习惯了用力的人来说，往往比用力还难。

这也是为什么，需要像上一章那样，把休写进日历。也需要在每一章里，一遍一遍地提醒：休不是浪费。

还有一层，留给后面的章去讲：休的这几个特征，说的是休正常运转的样子。休自己也会出毛病，它也会被抬到中心，长久坐庄，把跑和走都挤到一边。到那时，它就不再回写，只剩下空。第 13 章会把这一面讲清楚。

◆ 十三、放回日子里

回到黎晓。

那天晚上，他把这件事讲给林溪听。林溪听完，笑了，说：「这不就是我跟学员说的吗？练完那天不会变强，第二天才会。你想完那天不会想通，第二天才会。」

黎晓说：「可是我周三夜里一直想不通，我是不是应该早点放下？」

林溪想了想，说：「你周三夜里不放下，周四早上也许就没有那一下。放下不是你早放晚放的事。是你硬想到了尽头，才有放得下的那一下。」

她停了一下，又补了一句：「我带学员也是这样。有的人练到一半就喊累，想休；有的人练到极限了才休。后一种人休起来，长得快得多。」

黎晓听出了这句话里的另一半。放下要等硬想到了尽头，可是硬想到了尽头以后，还继续硬顶，就成了前面说的耗散。那个尽头，要自己去认。

黎晓没有再说话。他想，自己这三年，是不是一直在周三夜里，从来没走到周四早上？

他想起自己手腕上的表。那块表会提醒他今天跑了多少，却从来没有提醒过他：该放下了。

第二天是周六。林溪起得早，去上课了。黎晓睡到自然醒，没看表，也没跑步。他煮了一碗面，坐在阳台上吃。吃到一半，他想起前几天一个一直没想通的小问题，想起它的时候，没有紧张，也没有立刻去拿手机记。他又吃了一口面。

这一回，他什么也没做，让它自己待在那里。

那天下午，豆豆在客厅里睡着了，睡在沙发的一角，嘴巴微微张着，手里还抓着一块积木。黎晓从阳台走过来，没有叫醒他。他想起这孩子早上在小区里疯跑了一个钟头，现在是睡的时候。

一个七岁的孩子，是全家最懂节律的人。他不需要谁教他什么时候跑、什么时候睡。他的身体，替他把这件事做了。

大人要做的，是别把这件事忘了。

你呢？

下面几件事，明天就能试。不必都做，挑一件。

一，卡住的时候，先把问题写成一句话，写在纸上，再离开。这一句话，是给酝酿的一个靶子。没有靶子，里面的东西不知道往哪里碰。

二，离开的时候，去做手上有活、脑子空着的事：走路，洗碗，叠衣服，浇花。不要刷手机，不要听需要动脑的东西。

三，床边放一支笔和一张纸。夜里或早上，忽然冒出来的念头，写下一两个词就行。它们来得快，走得也快。

四，早上起来，先不看手机，十分钟。不是什么养生，只是给还在回写的东西，留一点出头的时间。

五，别在刚冒出念头的时候就判它对错。先写下来，过一会儿再验证。验证是第四段，不是第三段。

这些只是对节律的理解与习惯，不是诊断，也不是治疗。睡不好，或者心里长时间沉得厉害，请不要自己硬扛。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

想通，常在放下之后；可是放下得了的，只有硬想到了尽头的人。

带 走 的 话

酝酿是休：硬想把矛盾顶到尽头，放下让回写做完，想通的那一下，就在两者之间冒出来。

小　账

谁在坐庄：准备阶段是跑（意志与逻辑坐庄），酝酿阶段是休（回写坐庄）；缺席的那一面，是被硬想压在下面的零散的、没条理的东西，放下之后它们才上桌。

往上一层呢：一次酝酿，是一次四段的小圈；一个人几年的思想历程，放到更高一层，同样是准备、酝酿、明朗、验证的一个大圈，酝酿夹在两站之间。

想 一 想

1. 你最近一次「忽然想通」，是在什么地方？前一天，你在干什么？

2. 你有没有一个问题，已经硬想了很久，现在需要的不是再想一遍，而是离开它一晚？

◆

13

第13章

休也会坐庄：躺平、久坐与法利赛人

◆ 一、周日下午睡过头的人

你大概有过这样的一个周日。

上午十点醒了一次，想起来，又睡过去。中午再醒，窗帘缝里的光已经很白。你躺着刷了一会儿手机，肚子饿了，也懒得动。到下午四点，你终于坐起来，头有点沉，嘴里发干，心里有一点说不出的亏。

你本来是想歇一歇的。这一周太满，周五夜里还在改方案。你对自己说：周日什么都不做，把电充满。

可是到了周日晚上，电没有充满。周一早上，你比周五还累。

这是很多人都认得的事：歇了，却没有歇回来。

节后上班的第一天，也是这样。七天长假，睡到自然醒，吃到撑，刷到困。收假那天的早晨，闹钟响了，你盯着天花板，觉得自己比放假前还要沉。身边的同事互相问：你休息得怎么样？几乎所有人都笑着摇头。

歇，和歇回来，是两回事。

前面三章，本书一直在替休说话。第 9 章说，举重之后的第二天，肌肉在悄悄地长。第 10 章说，第七日不是工外的空白，是工的完成。第 11 章说，地要歇，土要重置。第 12 章说，想通常在放下之后。这些话都是真的，也都带着一个没有说出口的前提：前面有东西。

休是回写，回写要有东西可写。

没有东西可写的休，歇得再久，也只是躺着。

所以这一章要问一个听上去有点怪的问题：休也会坐庄吗？

会。休的庄坐久了，它就不再是回写，而是另一种叫人不安的东西。这一章要看的，就是它的几种样子：躺平，久坐，守着清单的安息日，盯着数字的睡眠，还有半夜刷手机的那种「休」。

◆ 二、休不是空白，也不是奖品

先把前三章的意思收一收。

走，是三面轮流坐庄，谁也不长久，矛盾不会越堆越高。跑，是某一面长久坐庄、另一面缺席，矛盾累积，能量被拉起来。休，是新长出来的东西沉回土里，把土改厚。

三个字里，休最容易被看成「什么都不干」。本书在导论里先清过这个误会：休不是什么都不干，休是一件在发生的事，只是发生的地方不在你看得见的地方。

林溪在健身房里，对学员说过很多遍同一句话：「练完那天你不会变强，第二天才会。」

这句话有一半是在夸休。另一半，学员很少听见：如果前一天什么都没练，第二天也不会变强。

休是练的休。这一点，不论在哪一层都一样。一个周末的休，是一周的休；一个假期的休，是一年的休；一个安息日的休，是六日的休。每一个休字前面，都站着一段被拉起来的东西。哪怕只是很小的跑：一周里有一件事让你费了力，

一个月里有一次把自己撑到了边上，一年里有一个卡了很久的问题。没有这些，休就成了一个没有内容的格子。

你可以这样想：休是回信。信没有写出去，回什么？

还有一种相反的误会，也要先拿掉：把休当奖品。

「我这周这么拼，周日我要好好奖励自己。」说这句话的时候，心里往往带着一点理直气壮。奖品式的休，多半是拿来抵账的。抵的是愧疚，抵的是拼命，抵的是不甘心。它的样子是躺着，里面却还在算：我付出了多少，我该换回多少。

算着账的休，不回写。第 8 章讲过，记账一旦被抬起来坐庄，土就不再听回写的话。

练过力量的人，对这一点最有体会。训练的周期里，歇的日子不是白白摆在那里的，它们是排在练的日子后面的：练两天，歇一天；重的一周之后，接一个轻的一周。休的位置，不是随便找的空，是被前面的跑「订」下来的。

你的日子也有这样的订单。一个项目收尾，订下的是一个周末；一个学期结束，订下的是一个假期；一个大病初愈，订下的是几周的慢。订单是什么，休就该是什么。订单没有，休就悬了空。

所以休有两个入口要看住。一个是前面有没有东西；一个是里面有没有在记账。入口看住了，休才是休。入口没看住，休会在某一个地方坐下来，一坐就是很久。

这一章，讲的就是它坐下来以后的样子。

◆ 三、躺平：先还它一个公道

先说躺平。

这个词今天常常带着一点轻蔑。可是本书要先把公道还给它。

躺平发生的那一层，是什么样的一层？是一层跑得太久、解不开的日子。第 8 章讲过，内卷是跑的庄坐久了解不开：越用力越沉，越沉越用力。每一个人都在往前冲，冲出来的东西却一年比一年薄。

在这样一层里，出现了一种新的发生：不再冲了。用本书的话说，这一层的跑，被休打断了。

这个打断是正当的，正当有三层。

第一层，它拦住了耗散。第 8 章说，跑的一种死法是只撕开不让长回来，伤、垮。躺平在很多时候，就是身体和心替自己按下的停止键。

第二层，它是对记账的拒绝。内卷里，每一步都被数字认领。躺平把数字推开，等于把「记号」那一面从中心请了下去。

第三层，它给土留了歇的机会。第 11 章里，地不得安息，荒凉的日子会补足它的安息。躺平有时候，就是那块土自己在补。

所以这一章不会写「躺平是懒」。懒这个字，是把一层日子的发生，推给了一个人的品质。本书的看法正相反：在跑坏了的地方，躺平是休，是对的。

问题出在后面一步。

休在那一层坐了下来，坐了一周，坐了三个月，坐了三年。起初是回写；后来，回写要用的东西用完了；再后来，新的东西没有进来，日子变成了一条平的线。

这时候，休已经不是休了。

我们可以把这一处停下来，想一想「坐庄」这两个字。坐庄，说的是某一面被长久抬成中心。走里没有长久的庄，所以不累积；跑里庄坐得久，另一面缺席。休也一样：当休被长久抬成中心，缺席的是什么？

缺席的是撕开。

是那一面叫人费力的、有点疼的、让旧样子裂开一道口子的东西。没有撕开，就没有新东西进来；没有新东西进来，回写没有东西可写；回写停了，土就不再变厚，也不再变新。

这种状态，从外面看是安静的。从里面看，常常是一种说不清的钝：时间在过，什么也没发生。

你注意过那种感觉吗？躺着，却不轻松。不是累，是一种发不出去的闷。

那不是身体在歇，是休的庄坐久了，回写找不到料。我们可以把它叫作休的空转。

还有一个形状，值得单拎出来看。很多人是从跑的庄，直接掉进了休的庄：连着几个月每天十二个钟头，然后一下子，什么也不想碰了。中间没有走。

走是跑和休之间的缓冲带。从最紧的地方直接落到最松的地方，像一根拉到极处的弦忽然断开，不是慢慢松下来。这样的躺平，往往带着一种说不清的恨：对工作，对数字，对自己。它不是在歇，是在躲。躲的休，里面仍然是紧的。

本书猜想，躺平的人里，有相当一部分是这样「摔」进休里的，而不是「走」进去的（待验）。如果是这样，出来的路也不在「再冲一次」，在先走起来。

躺平这个词底下，其实压着不止一种东西。有的是跑到边上，身体先说了不。有的是看明白了这一层的跑结不了账，把力气收回来。有的是早就累了，没有地方歇，只好用躺来歇。三种从外面看一个样，从里面看，料是不同的：第一

种和第二种，前面是有东西的，它们的休有料可写；第三种，常常是一直在被拉，从来没有一个真正的结清，所以躺下去以后，先要补的是那些还没沉下去的东西。

黎晓的同事老周，就是这样。他在公司熬过两个大项目，连着三个季度，周周加班。项目结束那天，他递了假条，一躺就是两个月，说是「调整」。

头两周，他睡得极沉，吃得很多，整个人像被抽空之后又灌满。这是休在做事。

到了第四周，沉没有了，空还在。他每天起得越来越晚，窗帘越来越久不拉开，朋友约他，他回一句「改天」。他自己也说不清，是不想动，还是不知道动什么。

休到这里，已经把它该做的做完了。后面的日子，没有东西再往下沉，因为前面没有新的东西进来。

他后来是被一件小事带出来的：邻居家的狗，每天傍晚在楼下叫。他下去，牵了一圈。第二天，又下去。

不是什么决心，是一个有边的、很小的、不需要想的撕开。

躺平的难，不在躺，在躺完以后不知道怎样往下走。休和走之间，缺了一道门。

有一点要补上。躺平里，往往还留着一点点微微的转动：还去上班，还做饭，还回家里人的消息。这一点转动是要紧的，它让休还连着走。本书猜想，一种躺平能不能重新回到轮转，要看这一点转动还在不在（待验）。

◆ 四、久坐的数字，两头都不好

再看一个更硬的例子：久坐。

久坐是身体上的休坐庄。工位上，沙发上，车里，一坐就是大半天。

《素问·宣明五气》里，有一串「久」字的话：久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋〔核：大意〕。两千年前的医书，已经把久坐、久卧都记在了账上。它也没有放过走：久行伤筋。每一个「久」字，说的都是同一件事，一个动作被长久抬成了中心。

这里有一组现代的数字，值得放在桌上看。

阿伦托恩-赫利等人 2017 年在《骨科与运动物理治疗杂志》上发表过一篇综述。大意是：把业余跑者、竞技跑者和久坐的人放在一起比较，髋关节和膝关节骨关节炎的患病率，业余跑者约 3.5%，久坐的人约 10.2%，竞技跑者约 13.3%〔待核：各组的定义与入选研究〕。

三个数字，一个一个看。

第一个，业余跑者最低。很多人以为跑步伤膝盖，这组数字把老看法打了一个折：适量的跑，身体在里面得到的是刺激，不只是磨损。

第二个，久坐的人，比业余跑者高出一大截。休坐庄的时候，关节没有被轻轻地顶一下，软骨、肌肉和骨头都落在「用进废退」的另一头。

第三个，竞技跑者最高。这是跑的庄坐得太久、休跟不上的那一头。第 8 章讲的耗散，在这里露了脸。

三个数字摆在一起，是一个很干净的形状：两头高，中间低。一头是休坐庄，一头是跑坐庄，中间是轮转。

关节有一个不太为人所知的特点：软骨里没有血管，它的养分，要靠关节被压一压、松一松，像海绵那样换进来换出去〔待核〕。一整天不动，等于一整天没有人给它换水。这是一个很家常的比方，不是精确的机理，却能说明一件事：关节要的不是不碰，是适量地碰。

想一想黎晓的一个工作日。早上七点五十出门，地铁上坐，到公司坐，开会坐，午饭外卖坐着吃，下午坐，晚上打车回来，坐。他一整天的脚，只在楼梯口和走廊里用过几分钟。到了晚上，他说自己「累得不行」，可是那种累，不是肌肉用过的累，是一整天什么也没被用到的钝。

这就是休坐庄在身体上的样子：人没有歇，是被「歇」这一面按在了椅子上。

这里要老老实实加一句限定。这是群体患病率的比较，不是对谁的预言，也不是因果的证明。年龄、体重、旧伤、职业，都会混在里面。本书只拿它看一个形状，不拿它下结论。

这个形状，和本书一路说的话，是对得上的。

对不上的，是另一种理解：把久坐当成「没有消耗」。身体里没有「没有消耗」这回事。一天不动，也在发生：肌肉在悄悄变少，骨头在悄悄变薄，血流慢下来，关节里的液体不再被挤着换。只是这些事发生得慢，慢到你每一天都看不出来。

所以久坐的难，是一种累积。这是第 6 章讲过的累积，换了一个方向。跑的累积是往上堆，休坐庄的累积是往下漏。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

◆ 五、法利赛人和那块麦田

再看一个很古老的休坐庄。

《马可福音》第 2 章里有一个场景：安息日，耶稣和门徒从麦地经过，门徒走着走着，掐起麦穗来。法利赛人看见了，对耶稣说：看哪，他们为什么做安息日不可做的事呢？（《马可福音》2:23—24）

耶稣的回答里，有一句后来很有名的话。大意是：安息日是为人设立的，人不是为安息日设立的（《马可福音》2:27）。

同一段里，耶稣还提到了大卫：大卫和跟从他的人饿了的时候，进了神的殿，吃了本来不许吃的陈设饼（《马可福音》2:25—26）。意思是：人饿了，规矩要为人让路。在另一处，他把问题问得更直接：在安息日行善行恶，救命害命，哪样是可以的？（《马可福音》3:4）〔核：大意〕

法利赛人的名声，后世很不好。本书要先替他们还一个公道。

守安息日这件事，对一个民族意味着什么？一个被打散、被迁徙、被夺走土地的民族，靠什么把自己连在一起？靠的是每七天一次，所有人同时放下手里的活。这个节律，把一个民族的日子缝在了一起。许多代人没有土地，也没有圣殿，可是每到第七日，桌上的灯照常点起来。

后来的传统，把「什么算工」想得越来越细。据传，被归为安息日不可做的工，后来细分成了三十九大类〔待核：出自《密西拿》安息日卷〕。这样的细，不是出于刁难，而是出于一份想把这个日子守好的心：越爱它，越怕它被碰坏。

还有一件事，要替这个传统说一句。它自己也知道清单会压人。后来的拉比们定下一条原则，大意是：为了救一条命，安息日的规矩可以让路〔核：大意，待核：出处〕。病人要救，就救；孩子要接生，就接生。规矩在人命面前低头。

这说明，守安息日的人，心里一直清楚「休是为人」这句话。清单只是在一代一代的细化中，偶尔压过了它。

所以法利赛人的功劳要写足：节律是他们守下来的。

他们停在哪里？停在「守」这个字上。

当守安息日变成一条一条要核对的规矩，休的庄就换了一个样子。清单要一项一项检查，检查就要有人看、有人记、有人判。休，成了一项要被考核的工作。

用本书的话说：休的庄坐久了，里面又叠上了「记号」那一面的庄。该最安静的日子，成了最容易被盯住的日子。

麦田里的那一幕，其实就是这件事的微缩。饿了的人掐了几穗麦子，在清单上是一个违例；在日子里，是人在走路，是人饿了，是人在安息日里活着。

「安息日是为人设立的。」

这句话不是在取消安息日。它是在把安息日放回它的位置：休是为了回写，回写是为了人。休要是反过来，成了人去服侍的东西，它就坐了庄，也就失了灵。

你不用到古代去找法利赛人。一个周末必须去爬山，必须早睡，必须睡满八小时，必须不看手机。每一条都是为了休好，每一条也都可能把休变成一份作业。

作业式的休，歇的人比不歇的还累。

◆ 六、致虚守静：它看见了什么

再说道家。

《道德经》第十六章里有一句很多人背得出来：「致虚极，守静笃。」后面接着的是：万物并作，吾以观复。再后面还有「归根曰静，静曰复命」。

大意是：把虚做到极处，把静守得笃实；万物一起生长起伏，我只看着它们回到起点；回到根上叫作静，静就是命的重新开始。

先说它对在哪儿。

这几句话里，有一个很准的看见：静不是死，静是回根，回根是命的重新开始。用本书的话说，这是对回写最早、最干净的说法之一。万物「并作」，是跑，是撕开，是长；「复」，是回到土里，是把长出来的东西沉下去，成为下一次的开始。

《庄子·大宗师》里的「坐忘」也在这个方向上。颜回说自己坐忘了：把身体放下，把聪明放下，与大通合在一起。这是休的另一副样子：不是睡，是让所有的记号都松开。

《道德经》第四十八章还有一对很有名的话：「为学日益，为道日损。」做学问是一天比一天多，修道是一天比一天少。日益，是走和跑里的事：东西往上添；日损，是休里的事：东西往下沉，往根上收。老子把休当作一条独立的路，这是他的看见。

所以道家的休，是一种很成熟的休。它知道休里有东西在发生，也知道那样东西不能被追着、被盯着。第 12 章里的酝酿，在这里找到了它最老的朋友。

它停在哪里？

停在「极」和「笃」这两个字上。致虚要到极，守静要到笃，是一条朝着一个方向走到底的路。万物并作的时候，「吾」是看着的。

这样的写法，对休的深度是公道的。可是它没有同样仔细地写：那一面「并作」是怎样被撕开的？撕开要费多少力？撕开之后的疼，要谁来担？

在休被推到极处的地方，缺席的那一面就是撕开。

这不是在说道家错了。它说的是：休的文化，需要另一半。第 23 章会把几种文化并排放，看它们各自看见什么、管不到什么。这里先留一个记号。

◆ 七、休里面，也要轮转

好，休会坐庄。那么休自己，怎样才不坐庄?

本书的答案是：休里面也要有轮转。这一节是本书自己的推断，标「待验」。

走里有三面轮流坐庄：一颗一颗站得住，一起一伏接着走，四周连成一整片。休里面，有没有对应的三面?

看一看一个完整的安息日。

第一种休是睡。人躺下去，被子盖上，整个人封起来，独自、完整、不对外。这是「一颗」坐庄的休：稳，独立，整体。

第二种休是慢慢走、慢慢晃。散步，发呆，坐在窗边看云，没有目的地。这是「一起一伏」坐庄的休：节律松松地来回。第 12 章里，庞加莱踏上公共马车的那一下，便属于这一面。

第三种休是和别人在一起。家宴，礼拜，一起走一段路，一桌人什么也不为地坐着。这是「一整片」坐庄的休：你的休，接上了别人的休。

一个完整的安息日，三种休都有。睡一会儿，然后出去走一走，晚上一家人坐下来吃饭。

你可以看一看自己的周日。如果它全是睡，那是「一颗」坐庄，休被锁在一个人里面。如果它全是陪别人，那休里没有你自己的那一颗。如果它全是刷手机，那它甚至不属于这三面里的任何一面，后面一节再说。

这样看，一个周日是不是休，不看躺了多久，看它里面轮没轮。

躺了十个钟头、一面坐庄的周日，抵不过睡一觉、走一圈、吃一顿饭的周日。后者加起来也许只有五个钟头，可是三面都有，休就是圆的。

休里的轮转断了，休就开始坐庄。

躺平的日子，常常缺第三种。一个人躺着，没有人一起；躺得越久，「一整片」那一面越薄。久坐的日子，缺的常常是第二种：一起一伏没有了，只剩一颗坐在那里。

不妨看一个人的一周。

周一到周五，阿梅在一家物流公司做调度，每天对着三块屏幕，吃饭在工位上。她管这叫「忙」。到了周六，她睡到中午，起来点外卖，躺着刷剧，一部接一部。傍晚的时候，她觉得头沉，心里又空。周日同样。她的休，全是第一种：一个人，睡，封起来。「一颗」在坐庄，另外两面都缺。

一个月后，她注意到一件事：周一早上，她比周五还累。

后来她换了一个排法，没有换时间，只是在周末里摆进另外两种。

周六早上，她还是睡到自然醒，这是第一种，不动它。午饭后，她出门，沿着小区外的河走，没有目的地，走到哪儿算哪儿，不戴耳机，不看表。这是第二种。有一次，她在河边站了十几分钟，什么也没想。

周日傍晚，她约了表姐来家里。两个人不聊工作，聊小时候的事，煮了一锅面。表姐走的时候，她发现自己嗓子有点哑，因为说了很多话。这是第三种。

三种摆进去以后，周一早上，她没有变得精神抖擞，只是醒来的时候，不再那样沉。

她后来对人说：「以前是躺着等周一，现在是周日过完了，才到周一。」

这个例子是虚构的，不承担证据。它的用处，是让你看一看休里三面的样子：睡把人封起来，慢慢走把人松开，和别人在一起把人接进去。三面轮着坐，休才不会只剩一面。

这个说法还没有被检验过。它给了一个很实际的问法：你的休，缺的是哪一种？

◆ 八、手表、睡眠分数和假休

今天的休，被另一件东西盯上了。

手表会在早上告诉你：昨晚睡了六小时四十分，深睡一小时二十分，睡眠分数七十一。你看了一眼，心里沉了一下。

这一眼，把休变成了一个数字。

第 2 章说过：手表计步，是把记号抬起来坐庄的开始。第 8 章细说了它。这一章可以看到，同一面旗，也插进了休里。

休被记号认领之后，会发生什么？

有研究者提出过一个说法，叫「睡眠焦虑」（orthosomnia）。大意是：有的人盯着睡眠追踪器的数据，反而睡得更差，更焦虑〔待核：最早的提法与具体论文〕。

这个现象，用本书的话说很简单：回写被盯住了。

第 8 章里，伍尔夫、马斯特斯、加尔韦那些研究，指向同一件事：已经能自己做好的事，被有意识地盯住，就会变笨。睡觉是最典型的一件「能自己做好」的事。你越盯，它越不来。

手表没有错。它给的是一个记号，记号本来可以很有用。错的是让记号在休里坐庄。

还有一种休，比数字更隐蔽：假休。

晚上十二点，你躺在床上刷短视频，一个接一个，每一个都不长。你想的是「我在放松」。身体躺着，眼睛亮着，手指一下一下滑动。

这样的「休」里，有没有回写？很难说有。它里面没有撕开，因为你没有被任何一件事撑开；它里面也没有沉下去，因为每一条刚进来，下一条就把它顶走了。它是一种看起来像休的、持续的小小的跑：每一条视频都在拉一下你的注意，却没有一次结清。

这是假休：身体在歇，里面在被一点一点地拉。

今天的机器把这件事做得格外顺手。它很会猜你下一秒想看什么，所以每一次结清都被提前截住。你从来不用等，也就从来没有一刻是空的。回写需要的那一点空，被填满了。

还有一个叫人熟悉的东西：周日晚上的心沉。明天要上班，周日的下午还剩几个钟头，可是它们已经开始被周一收走了。休的最后几个小时，被下一场跑提前认领了。这时候，你哪怕躺在沙发上，里面也在预演明天的会。

休没有被别的东西打断，是被「还没到来的跑」占了位。

还有一种近些年被人叫作「报复性熬夜」的事。白天的钟点都被别人占满了，上班，通勤，会，群消息，到夜里，只有这一段属于自己。于是明明困，也不睡；明明累，也要再刷一会儿。这是想把一点点自己夺回来。

这个心思，本书觉得是真的，值得好好看。夺回的东西是对的：人需要有一段不被认领的时间。错的是用来夺回的办法：刷到凌晨的那一段，仍然是被拉着的，仍然不是自己的。真正不被认领的时间，需要的是空，不是满。

识别假休，有一个很朴素的办法：歇完以后，你是比歇之前轻了，还是更钝了？轻了，多半是真休。钝了，多半不是。

◆ 九、黎家四口的周日

把四个人的一个周日，并排放在一起，看休是怎样坐在不同的人身上。

黎叔的周日，和平常一个样：早上绕湖，十点回来，下午在阳台上摆弄那几盆花。他不觉得这是休，他觉得这是日子。可是从本书的眼睛看，那条绕湖的路，既是走，也是休：一起一伏，慢慢晃，路上遇到熟人，说两句话。三种休里的第二种和第三种，他每天都在做，缺的是第一种，他睡得浅，常常四点多就醒了。

黎晓的周日，是上面那三个月里的样子。休在他身上坐得最重：躺着，刷着，数字盯着，心里还留着周一的会。他的休，缺料，缺门，缺一小步。

林溪的周日，是四个人里最像休的。她中午午睡一小时，下午带豆豆去公园，晚上做一顿像样的饭。她说，周日对她是练的一部分：「不歇好，周一的课我站不住。」可她也有自己的难处：她给别人排休排得很准，给自己排休的时候，常常把它排成另一节课，有时间，有项目，有「今日目标」。

豆豆的周日，最简单：撒腿跑，累了就倒，在车上睡着，被抱回家，一觉到天亮。孩子不会让休坐庄。他累到哪里，就歇到哪里，歇够了，又跑出去。

你看四个人，各有各的难。

黎叔的休是满的，缺的是睡；黎晓的休是空的，缺的是料；林溪的休是紧的，缺的是松；豆豆的休是顺的，什么也不缺，因为他还没学会给休立规矩。

大人要做的，在某种程度上，是把豆豆的这一套，重新学回来。

◆ 十、休的进口和出口

休不是从天上掉下来的，也不是一下子就结束的。它有进口，有出口。

林溪的课，有一个她从不省掉的收尾：最后一刻钟，不再加重量，放慢，拉伸，走几圈。学员常常嫌它啰嗦，觉得「练完了就是练完了」。她说，这一段是把人从跑里接出来。

跑和休之间，隔着一道门。门不用大，可是要有。没有这道门，人从最紧的地方，一步跌进最松的地方，心跳、呼吸、念头，都还在跑，身体却已经躺下了。这样的躺，里面的跑没有收住，回写也就接不上。

出口也一样。休到了尽头，人不是一下子站起来跑，而是先动一动：伸个懒腰，走到窗边，喝一杯水，慢慢活动开。林溪把它叫作热身。热身不是为了防伤那么简单，它是休把东西交给走的那一道手续。

你可以看出一个形状：休的前面站着跑，休的后面站着走。进口是从跑里慢下来的走，出口是向下一次跑去的走。

走，是休的两扇门。

所以休坐庄的时候，很多时候不是休本身出了问题，是门没有了。进口没有门，休里还在跑；出口没有门，休出不来。黎晓的三个月，就是第二种。

◆ 十一、黎晓的三个月

把前面这些事，放进黎晓的一个具体故事里。

黎晓三十四岁，跑过一个半马。去年秋天，他在一次夜跑里扭了脚踝。不严重，医生看过，说歇几天，不要急着跑。

他歇了几天。第四天，脚踝好多了，他想跑，又想起医生那句话，再歇了一周。

第二周的周末，手表弹出一条消息：「你已经三天没有活动记录了。」他看了一眼，划掉了。

第三周，项目收尾，他加班，晚上回家直接瘫在沙发上。他对林溪说：我最近太累了，等忙完这阵再跑。

第六周，项目忙完了。他想起来要跑，下班的时候天黑得早，外面又有点冷。

第十周，他爬到四楼，发现自己喘了。

第十二周，也就是三个月后，他站在小区门口，换上跑鞋，跑了不到一公里，膝盖前面隐隐发紧，心跳得很快，整个人像被什么按了回去。他在湖边的长椅上坐了很久。那一刻，他心里想的是：我是不是已经不行了？

这个故事里，没有哪一步是错的。医生说得对，歇是对的。事情发生在中间。

休一开始是回写。脚踝在长，周围的小肌肉在重新学着配合。可是休没有退场，它的庄坐了下来。一周变成两周，两周变成「等忙完这阵」。每一个理由都很正当，每一个理由都把「再跑」往后推了一格。而与此同时，失去的东西一天一天累积：心肺的余量，肌肉的力量，还有那条「我是个跑的人」的线。

三个月后站在门口，跑和歇之间的那道沟，已经比三个月前宽了好几倍。喘，不只是体能的事，是那道沟的宽。

林溪那天晚上没有劝他。她只是问了一句：「脚踝现在怎么样？」

他说：「好了。」

她说：「那下一步是什么？」

回头看，这三个月里，黎晓的休缺的，正好是休里的三面。

睡，他是有的，甚至比平时睡得多，可是睡得不沉，半夜总要看一眼手机。慢慢晃，他没有：湖边走一走，本来是最顺手的，他嫌慢，不走。和别人在一起，他也在躲：朋友约跑，他怕被问一句「怎么不跑了」。

躲，是这段日子里最重的东西，比脚踝的伤重得多。他躲的不是跑，是那个跑不动的自己。休里一旦有了躲，就不再松，因为躲本身是紧的。

所以林溪那一问，管用的地方，是它没有指出他在躲。她只是问了下一步。

这一问，把休从「等」里拉了出来。休要退场，需要一个接棒的东西。这个东西不是大跑，是一小步：明天去湖边走一圈，后天走快一点，大后天跑两分钟。

本书不是在给训练建议。这一段讲的是形状：休想不坐庄，得有一个小的、轻的、有边的撕开，在它后面站着。

◆ 十二、放回日子里

回到开头那个周日下午四点钟的你。

你坐起来，头沉，心里有点亏。那一刻，你可以问自己三件事。

第一件：这一周里，有没有一件让我费了力的事？有，这周的休就有料可写。没有，这个周日的躺，大概是在躺一个空格。

第二件：今天的休里，有没有三种？睡了，有没有走一走？有没有和一个人说过话？缺哪一种，就补哪一种。不用多，一刻钟的慢走，一个电话。

第三件：休完以后，有没有一小步？不是计划，不是目标，只是一小步：把明天早上要穿的鞋放到门口，把放了很久的书放到床头，把想了很久的问题写在便签上。

休需要一个门。门的另一边，是下一次的跑。

这个门，不必很大。林溪说，她自己的办法是周日晚饭后，把周一要穿的运动服叠好，放在床边。叠衣服只要一分钟，可是那一分钟里，周日的休，和周一

的走，被接上了。你不需要有她那套，找一件属于你的一分钟的小事就行：一杯放在桌上的水，一双摆好的鞋，一页翻开的书。休到了尽头，它们在那里等你。

明天能试：

一，周日下午躺平之前，先对自己说一句：今天的休，是为这一周里的哪件事？说不出来也没关系，说不出来就是线索。

二，睡眠数字，一周看一次，不看每天的。看的时候，只问一句：这一周，我是比上周轻了，还是钝了？数字只作陪衬，感觉在前。

三，休完的那一刻，只定一小步，一刻钟以内能做完的那种。

四，如果是两个人一起过日子：周日下午，互相问一句「你今天的休，是为哪件事」。不用答得多好，问一下，休就多了一层看护。

黎晓后来是这样回来的。他没有立刻买新鞋，也没有重新下载那个计步的App。第一周，每天早上去湖边走小半个钟头；第二周，和黎叔并排走，走到第三圈，他忽然加了速，黎叔在后面喊「慢点」；第三周，他在草地上跑了一分钟，停下来，喘得像个孩子。

豆豆在旁边看，说：「爸爸，你跑得像我。」

那是三个月里，黎晓头一次笑出了声。

◆ 十三、本编总账

第三编的四章，都在讲休。把它们放在一起，先记第一张账：休看见了什么。

章	休看见了什么	一句话
第 9 章	肌肉在第二天长回来	跑提供升一层的原料，休把升一层做完
第 10 章	工在第七日完成	安息不是工外的空白，是创造的完成态

章	休看见了什么	一句话
第 11 章	土要歇，地要重置	土不歇，荒凉的日子会补足它的安息
第 12 章	想通常在放下之后	形状往往在放下以后才显出来

再记第二张账：休坐庄的样子。

休坐庄的样子	缺席的是哪一面	往上一层，露出来的是什么
躺平（休在一层日子里长久坐下）	撕开，以及休里的「一整片」	回写找不到料，日子成了一条平线
久坐（身体上的休坐庄）	刺激，以及休里的「一起一伏」	往下漏的累积：肌、骨、血流慢慢退
守成清单（法利赛式的休）	休本身的松，被记号占去了中心	休成了作业，歇的人比不歇的还累
盯数字的休（睡眠分数）	不被盯住的那一面	回写被盯住，越盯越不来
假休（刷到半夜）	结清，没有一次真的沉下去	身体歇着，里面在被一点点拉

这两张账里，有一个容易看漏的地方：每一种休坐庄，缺席的都不是「休」，而是休的邻居。躺平缺撕开，久坐缺刺激，清单缺松，数字缺不被盯住，假休缺结清。休自己没有错，错在它的邻居不在场。

所以治休的办法，不在休里，在休外：把邻居请回来。请一小步撕开，请一点刺激，请一点松，请一段不被盯的时间，请一次真的结清。休就会重新变成休。

两张账并排放，可以看出一件事：休看见的，是回写；休管不到的，是回写以外的那一半。

休能把土改厚，可它不会自己去找下一次的撕开。找下一次撕开的，是走里的一小步，是跑里的一点费力。走、跑、休三个字，缺了谁，另外两个都会走样。

休是回写，不是出口；回写要有料，料从跑里来，所以休不能长久坐庄。

休是为了让新长出来的东西沉下去，不是为了让日子停下来；
休坐久了，就成了下一场没有名字的跑。

带 走 的 话

歇是为了回写，回写要有东西可写。前面没有费过力，歇再久，也只是躺着。

小　账

谁在坐庄：休。缺席的是撕开，也往往是休里自己的三面轮转。

往上一层呢：一周的休坐久了，在一个月里是一条平线；一个月的平线坐久了，在一年里就是被日子推着跑的一次下滑。

想 一 想

1. 你最近一次「歇了却没有歇回来」，是在什么时候？歇之前，有没有一件让你费了力的事？
2. 你的休里，缺的是睡、是慢慢晃，还是和人在一起？如果只许补一种，你补哪一种？

◆



第　四　编

层：走与跑互为对方

编　序

这一编四章，把走、跑、休放到上下几层里看。第 14 章说只走的人会在高一层被跑，第 15 章说跑加上休往上一层就是走，第 16 章把层级交替律完整讲一遍，第 17 章给一套随身带的诊断法，并把本书怎样会错写清楚。**看任何一件事，先问是哪一层；一层看不出走和跑。**

14

第14章

只走的人，会在高一层被跑

◆ 一、三楼的那口气

黎叔六十三岁，住在六楼，没有电梯。

那天他从菜市场提回来一袋米，十公斤，一壶油，两棵白菜。到了三楼的转角，他把东西放在台阶上，扶着墙站了一会儿。

他喘得不厉害，只是比去年多了一口气。

他对自己说，是东西太沉。接着又想：天天绕湖走一万步，十年没断过，怎么爬三层楼还要歇？

这件事他没有对谁说。晚饭的时候，他还是照旧讲他那一套：人上了年纪，膝盖要护着，不跑，就是不跑。

你身边也许有这样一位长辈，或者你自己，正在往这条路上走。每天走，从不间断，从不偷懒，自律得叫人佩服。体检单上的数字都还不错，可是一遇到平常日子里「多出来的那一下」，提重物，赶车，爬楼，绊一跤，身体就显得比从前窄了。

这是怎么回事？

前面几章，本书一直在说，走是好的。第 1 章说，走是三面轮流坐庄，谁也不长久，所以矛盾不累积。第 4 章说，儒家、中医、太极，都是走的文化，在维持这个目标上，它们是对的。这些话到现在也没有收回。

这一章要说的，是它们的另一半：走在自己这一层里是好的；往高一层看，只走，常常是另一种东西。

黎叔后来想起来，那口气不是第一次。去年夏天，他追一辆公交，跑了十几步，也是这样，胸口里「咯噔」了一下。当时他只当是天热。

林溪看在眼里。她是力量教练，对身体的这类小事，有一种职业的敏感。她没有提醒黎叔，因为她知道，对一个坚持了十年的人说「你这样不够」，听上去像在说「你的十年白费了」。

可十年并没有白费。它是真的。只是它够不到另一件事。

第 4 章末尾留下的问题，就是这一句。现在来回答它。

◆ 二、走在这一层里，完全成立

先把公道还足。

走的好处，是实打实的。每天走一万步的人，比整天坐着的人，心血管、血糖、情绪，多半都要好；这一点，在这一层里，没有什么可争的。上一章也看到了，久坐的数字高过业余跑者。走，是离久坐最近的一座桥，很多人就是靠它从沙发上站起来的。

走的文化，也是实打实的。华佗对弟子说，大意是：人的身体要劳动，但不要劳到极处；动一动，谷气才消得掉，血脉才流得通（《三国志·华佗传》）。他教的五禽戏，据传是模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作〔据传〕。这是一条走了两千年的养身路，护住了无数人的日子。

《素问·上古天真论》里说「不妄作劳」。《论语》里说「过犹不及」。《中庸》里说「致中和」。这些话的共同点，是怕过。

它们怕的是什么？怕一面把另两面压下去。这正是本书说的「坐庄」。走的文化，看见的就是不坐庄。

所以先把话说明白：本书不是在劝黎叔去跑马拉松。

本书要看的，是一件更细的事：走在这一层是轮转，是不累积；同一件事往高一层看，会是另一个样子。导论里立过一条规矩：单看一层，判不出是走是跑，任何时候都要先问，哪一层？

这一问，现在要问到黎叔的十年上。

◆ 三、往上一层看，走成了庄

黎叔的一天，走得很匀。今天绕湖，明天绕湖，后天还是绕湖。速度差不多，路线差不多，心跳大概也差不多。

在一步、一圈、一天这一层里，这样的匀，是三面轮流坐庄：站稳，起伏，连成一片，轮得很顺。

现在把镜头往上拉。拉到一个月，一年，十年。

在这一层上，你看见的是什么？是同一种刺激，以同样的量，出现了三千六百多次。

身体不是死的东西，它会按它被要求的样子来配置自己。心肺被要求到什么程度，它就保留到什么程度；骨头被顶到什么程度，它就留多少；肌肉被用到什么程度，它就养多少。这是一句老话，叫作「用进废退」。

走路的刺激是温和的。温和是它的好处，也是它的边界：它够把身体维持在「够走路」的水平，不够把身体撑到「够应付走路以外的事」的水平。

从这个角度，走成了庄。

坐庄的意思，是某一面被长久抬成中心。在十年这一层上，黎叔的日子里，被抬成中心的是「匀」，是「稳」，是「不要超过」；缺席的是「撑」，是「顶」，是「超过一点」，也就是跑那一面。

这是本书的一个承重判断：

只走，从更高一层看，也是一种跑：走长久坐庄，跑那一面长久缺席。

这一条借自王德生博士的口述，也是整个层级交替律里最容易被误会的一条，所以要多说几句。

只走，不等于慢，也不等于少。有的人走得很快，走得很远，一天二三万步，也可以是只走：只要他的日子里，那一点点「撑」始终缺席。反过来，一个每天只走半小时的人，若每周有一次爬到喘的坡，他的日子里就有了跑。分别不在多少，在有没有那一面。

它不是说「走不好」。它说的是：长久只走，也满足「某一面长久坐庄、另一面缺席」的条件。条件满足了，矛盾就会累积。

这里的矛盾，是什么？

是身体被要求的，和身体可能遇到的，之间的那条缝。

每天走一万步，身体被要求的是「走一万步」。可是日子不只是走一万步：会有一袋米，一次追公交，一个绊脚，一场连着三天的感冒，一次需要两手撑着才能起来的跌倒。这些事不常来，可是总会来。它们要用的，是走路用不到的那部分余量。

余量没有被用，就一点一点被收回去。

这就是累积：不是一件东西在堆高，是缝在一点一点变宽。

你可以把身体想成一本账。每天走路，是一笔固定的支出，也是一笔固定的收入，进出相抵，账面上永远是平的。体检单看的，就是这本账的当日结余，所以它总是好看。

可是账本里还有另一栏，叫「备用」。备用栏平常不动，动用它的是那些不常来的大事。只走的日子里，备用栏没有进项，只有一点一点的自然损耗。三年看不出来，十年，就薄得叫人心里发紧。

这本账的怪处是：当日的结余，和备用栏的厚薄，彼此看不见。一个每天结余很好的人，备用栏可以已经见底。

所以问题不出在走，出在谁来给备用栏进账。

◆ 四、悄悄累积的几样东西

先说一说「余量」是什么。

你家里大概总备着一袋米，不是今天吃的，是以防万一的。平常日子里，这袋米根本看不见，它被塞在柜子的角落里。可是哪天下雨，或者哪天家里来了客人，你就知道它的用处。

身体里也有这样一袋备用米。它不在平常走路的账里，它是在「平常之外」才用得上的那部分：心肺多出来的力气，骨头多出来的硬度，肌肉多出来的快。这部分，就叫余量。

备用米有一个特点：它是靠偶尔用掉、再补回来，才能一直是新的。一袋米从来不动，放久了，也会坏。

具体点说，有几样东西，在只走的日子里悄悄变化。

第一样是心肺的余量。最大摄氧量，大意是身体一分钟最多能用掉多少氧，是看心肺能力的一把常用的尺子。它会随年龄慢慢往下走，这是有大量研究的；经常给心肺一点够强的刺激，会让它走得慢一些。至于每十年下降多少，不同研究的数字不同，本书不引〔待核〕。要紧的是形状：下降是缓的，缓得叫人感觉不到。

第二样是骨量。骨头是活的，它会按受到的力来加固。十九世纪末，沃尔夫（Julius Wolff）提出过一条后来常被叫作「沃尔夫定律」的看法，大意是：骨头会按它承受的力，改变自己的结构〔核：大意〕。走路给骨头的力，比跳、跑、提重物都小。这并不是说走路不养骨，是说它养的是一种「够用」的量。

第三样是肌肉。随着年龄，肌肉量和力量都会慢慢下降，医学上叫它「肌少症」。它有一个特点：先掉的，常常是快的、爆发的那一类肌纤维，也就是平时走路最用不到的那一部分〔待核：具体机制〕。

第四样是血管的弹性，和身体对「突然的要求」的适应：忽然站起来，忽然用力，忽然受冷。

这四样东西，有一个共同的样子：每天都没事，每天都欠一点。

你在体检单上很难看到它们。体检看的是静着的时候的数字，余量是动起来才露出来的东西。

平时的日子里，这条缝其实是看得见的，只是没人把它们连起来看。

爬三层楼，要在转角停一下。这是黎叔的那口气。

从矮凳上站起来，手会不自觉地先扶一下膝盖。从沙发里起身，要借一下扶手，嘴里还带一声「哎」。

提一桶水，走不了多远，就要换一只手。同样的路，去年一口气提到了，今年要歇两回。

出门前，心里先算一遍：到那儿有多远，路上有没有可以坐的地方。算得越来越细，走的路却一年比一年短，一年比一年慢。

还有一件小事：过马路，绿灯刚亮，别人已经走到中间，自己才迈下台阶。

这些画面里，没有一个是病。每一个都可以用「年纪大了」带过去。大意上，它们是余量收窄时常见的日常样子〔核：大意〕。本书不拿它们下诊断，也不替谁判断严重不严重；它们只是帮你把「缝」看成一件看得见的东西。

看见了，有两种回应。一种是把它们收进「年纪大了」，接着照旧；另一种是问一句：这条缝，是不是可以不再变宽？

第二种回应，要用到后面第八节的东西。

这就是为什么「天天走一万步」的人，会觉得自己很健康，也确实比很多人健康，可是三楼的那口气，仍然会出现。

把它放回本书的话里：走长久坐庄，跑那一面长久缺席，能量没有被拉升，余量没有被练出来，矛盾沉在下面，慢慢累积。

还有一个叫人意外的地方：这种累积，当事人最不容易察觉。跑的人，累积在当下就是喘、是酸、是睡不着，身体天天提醒他。只走的人，身体没有任何一天提醒他，因为每一天的要求，都刚好够得着。

没有提醒，就没有人去管。日子越平稳，缝越没人看。

这是一种安静的累积，所以才难。它不像跑的累积，心率、呼吸、乳酸一步一步往上堆，你在当下就知道。它是用不到的东西，一点一点退场。

本书把这一点标作「待验」：只走的人群，余量衰退是不是真的比走跑交替的人群更快？第 17 章会把它写成一条推翻条件，你可以拿它来检验本书。

◆ 五、到了临界，是反向的九步

安静的累积，会走到一个地方。

那个地方，不是哪一天忽然来的。是某一天，身体被要求了一件它的余量刚好够不到的事。

黎叔的那个冬天，连着下了半个月的雨，小区的台阶湿得发亮。他下楼倒垃圾，脚下一滑。

不是什么大事。他摔了一跤，坐在地上，一时没有起来。

第 7 章讲过，跑要靠累积起来的矛盾，才付得起九步的门票：分开，重新拼，升一层。主动的跑，是正向的九步：旧的样子裂开，新的样子拼出来，拼在高一层。

这里的被动，也有九步，只是方向反了。

第一步，分开：旧的稳态裂开。黎叔那一跤，让他躺了几天。躺，打断了他十年不断的绕湖。那条每天走一万步的线，断了。

第二步，在更低处重新拼：身体和日子，在一个更小的圈里重新找平衡。他开始怕滑，怕湿，怕出门。一万步变成三千步，湖边变成楼下，一圈变成半圈。

第三步，降一层：一个原来没有的状态，被发生出来。那是一种叫作「衰弱」的东西：走得少，所以肌肉少，所以更怕走，所以走得更少。它不是哪一个器官的病，是整个人的一个新稳态。

这是反向的 0 到 1：一个原来没有的坏的状态，被发生了出来。

躺的那几天，值得多说一句。身体有一个很不近人情的特点：不用的东西，收回得很快。据研究文献，卧床的头一两周，肌肉量和力量就可以明显地下降〔待核：具体幅度〕。对余量窄的人，几天的躺，等于花掉了好几年的余量。这也是为什么，同样的一跤，对余量宽的人只是一件小事，对余量窄的人，是一道门槛。

这里需要停一下，说清三件事。

第一件，这不是预言。不是每一个只走的人，都会有这样一跤；也不是有了这一跤，就一定会掉进衰弱。本书说的是形状：累积的缝足够宽，一个小小的外力，就能把旧的稳态撕开，撕开以后长出来的，不再由日子里的人来挑。

第二件，这里的外力不一定是跌倒。可以是一场重感冒，一次手术，一次长途旅行，一个让你躺了三周的小意外。外力是什么不要紧，要紧的是缝有多宽。

第三件，这是「被跑」。第 5 章讲过，跑是某一面长久坐庄、另一面缺席，矛盾累积，能量被拉升。主动的跑，是这件事放在自己手里，小量地、有边地、后面跟着休。被动的跑，是同样的事，由别的东西替你做了：量没有人选，边没有人守，后面也没有休在等。

这里有一个值得多看一眼的地方：反向的九步，付的也是累积的账。

第 7 章说，主动的跑，要用累积起来的矛盾付门票。被动的跑，用的是同一笔钱，只是这笔钱不是你拿出来花的，是日子替你扣的。同一道门，同一笔门票，付钱的人不同，走出去的方向也就不同。

所以更精确的说法是：只走的日子里，累积没有被用在九步上，它自己在下面攒着；到了临界，它被某个外力一下子兑现了。兑现的方向，由外力定，不由累积定。

这件事，有人早就看在眼里。

家里有老人的人，多半有过这样的经历：老人一直好好的，忽然一次小病、一次小跌，躺了几天，再起来，就像换了一个人。家人问医生，医生说是「基础差了」。基础差了，不是这几天差的，是这几年里一点一点差下去，这一次才露了出来。

在本书的话里，这叫作：高一层的账，被一个小外力一次结清。

长久只走的日子，就这样在高一层，被跑了一次。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

◆ 六、孤阴不生，独阳不长

走的文化里，其实早就有这句话的回声。

中医里有一句常被人引的话：「孤阴不生，独阳不长」〔待核：出处，常见于后世医家的论述〕。意思是：只有阴，没有阳，不能生；只有阳，没有阴，不能长。这句话本来讲的是阴阳互根：一个生长的东西，两面都要有。

现在拿它来看只走的日子。走，是什么？是缓、是静、是守、是匀，在阴阳里偏阴的那一面。中医主张每天不要跑、最好是走，走养的是阴，是收，是护。

阳呢？阳是动，是发，是升，是用力。

一个长久只走的日子，从更高一层看，偏在了阴上。孤阴，不生。

所以不是说中医错了。中医自己的话里，已经有了答案：独一面，不长。

再看《素问·宣明五气》那串「久」字：久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋〔核：大意〕。每一个「久」字伤的，是一个不同的地方。久行伤筋，说的正是走：行得久，走坐了庄，筋就受伤。

很多人读到「久行」两个字，就读成了「走太多了」。本书的读法宽一点：久，是时间的长度；任何一种动作，被长久地抬成中心，都会伤到它缺席的那一面所护着的东西。

太极之外，八段锦也一样。它的八个动作里，有「双手托天」的伸，有「攒拳怒目」的发，有「背后七颠」的抖，缓里有急，收里有放〔核：大意〕。

华佗的话也是同一个意思。「人体欲得劳动，但不当使极尔」（《三国志·华佗传》），两半都要看：「要劳动」是一半，「不当使极」是另一半。华佗没有说「只要走」。五禽戏里有虎，有鹿，有扑，有跃，有伸，有抖，据传是一整套有缓有急、有收有放的东西〔据传〕。

太极也是这样。人们常把它看成慢的、柔的，一个公园里的清晨景象。可是太极里并不只有慢：陈式太极里有发劲，有震脚，一阵很快、很短的发力，夹在长长的缓里〔核：大意〕。虚实、开合、升降，依次换主，每一面都要有轮到的时候。里面本来就有一点「撑」。

走的文化，原来比今天的「走」要宽。今天把它缩成了「每天一万步」。

◆ 七、走的人常说的三句话

走的人，常把话说得很有道理。把三句最常听见的，放在桌上，一句一句还它公道。

第一句：「我天天走，从不间断。」

这句话对的地方，是坚持。十年不断，是一件很难的事，大多数人做不到。坚持本身，就是一种了不起的力。

它停的地方，是「天天」两个字。间断不是问题，问题是每天一样。同一个量，同一种刺激，身体只会记住「这样就够了」。

第二句：「我年纪大了，要护着。」

这句话对的地方，是年纪确实改变了身体能做什么。上了年纪，关节、心脏、血压，每一样都有它的难处，护着，是对的。

它停的地方，是把「护」和「养」当成了一回事。护，是不让它掉得更快；养，是给它留下来的理由。身体里的东西，一直不被用，就等于告诉它：这些可以收回去了。多大年纪、什么身体能做多少，医生说了算。可是医生说得出的那个「多少」，常常比「一点也不」要大。

第三句：「中医说，不要跑，最好是走。」

这句话对的地方，是中医里确实有这样的主张，也确实有道理：对很多人，跑过了头，比不跑更伤。

它停的地方，是「不要跑」被读成了「不要有任何一点撑」。华佗说的是不当使极，没有说不要使。极，是极处；使，是用到有一点劲。中医里也有「动」，有「导引」，有「五禽」。

再添一句，是旁人替走的人说的：「他这么自律，还能有什么问题？」

自律是真的，值得敬重。可是自律管的是「每天做」，管不到「做什么」。一个人可以把同一件事，自律地做上二十年，二十年里，身体学会的只有那一件事。

自律的人，反而最容易只走。因为变化，是要打破自律的；撑一下，会让今天的账不平。自律越强，庄坐得越稳。

这不是在劝人松懈。是想说：对自律的人，要加的不是更多的自律，是一点点「换一换」。

三句话，都是对的。它们合起来的形状，是一个人，在一层里，做得很好，很稳；而缺席的那一面，在高一层，悄悄地宽了。

◆ 八、主动跑，还是被跑

于是有一个结论，叫人不太舒服：跑躲不掉。

按层级交替律，任何一层里，若有一面长久坐庄，在高一层，总会有一个东西来把缺席的那一面补上。可以是自己补，也可以等别的东西来补。

自己补，是主动的跑。别的东西来补，是被跑。

这两种，不是「跑多少」的区别，是另外几件事的区别。

对照	主动的跑	被动被跑
量由谁定	在自己手里，可大可小	由外力定，往往比余量大
什么时候来	挑一个有准备的时刻	在最没准备的时刻
后面有没有休	有，可以排进日子	常常没有，只剩收拾
长出来的是什么	高一层的新能力	低一层的新稳态
方向	正向跃迁	反向跃迁

看这张表，会发现：问题不在「要不要跑」，在「谁来替你跑」。

于是，对黎叔这样的人，本书的说法是什么？

不是跑马拉松。是一个更小、更慢的东西：让跑那一面，以很小的剂量，回到日子里。

小到什么程度？小到它还「在自己手里」。比如，平时的路上，有一小段，走得比平时快一点，快到说话要停一下，走完回到平常的步子。比如，爬楼的时候，多走一层，不去扶栏杆。比如，一周里有一天，去提一点比平时重的东西。

这几件事，意思是同一个：给余量一点用处。

换成黎叔的一周，大概是这样。

周一、周三、周五，照旧绕湖。其中一圈的后半程，找一段缓坡，走上去的时候，把步子加快一点，快到胸口有点热，说话要停一下。上了坡，在长椅上坐两分钟，再慢慢走回来。

周二、周四，在家里，扶着椅背，做几次慢慢的起坐：坐下去，站起来，不借手。从五次开始，觉得吃力了就停，不要撑到发抖。

周六，提着菜回家的时候，不去电梯口等，走楼梯，在三楼转角歇一歇，歇完接着上。

周日，什么也不加，多睡一会儿，下午在阳台上晒晒太阳。

这个安排里，没有一样是「跑」，可是每一样都给了跑那一面一个位置。这里说的跑，是层级意义上的跑：一点点够撑到余量的刺激，不是叫一位六十三岁的人去跑步。

注意它的形状。刺激是隔天一次，不是天天；每一次之后，有一天的休；一周里还留了一个什么也不加的日子。这是跑、休、走三个字，被安放在了一周里。

有两条边要守住。一条是量力：吃力，但不至于疼；喘，但还能说完一句话。另一条是先问医生：有心脏、血压、关节、头晕、骨质疏松方面的难处，请先问过医生，听他说能做什么、不能做什么，再动手。

这样做三个月，不会把一个人变成另一个人。它做的事很小：缝不再变宽，也许还收窄了一点。

这样的主动，在每一层上都有它的样子。一步这一层，是加一下速；一周这一层，是挑一天比别的天累一点；一年这一层，是做一件有点怕、有点够不着的事。每一层的跑都不大，可它们是日子里那一点「撑」。

还有一条：主动的跑后面，要接休。一小段快走之后，坐下来喝杯水，晚上好好睡一觉。这时候，跑、休、走，是连起来的，不是各自为政。

本书不给训练处方。有心脏、血压、关节方面的难处，上了年纪的人，请先问医生，再决定做什么、做多少。

◆ 九、一家裁缝店的二十年

同样的形状，也出现在身体以外的地方。

先看一家小店。这是一个虚构的例子，不承担证据，只给形状。

小区门口有一家裁缝店，开了二十年。老板娘手艺好，改裤脚、换拉链、缝被套，一天来的人不多，可都是熟客。她几乎不用想怎么做生意：老样子，老价钱，老客人。

这是一个很好的走。三面轮得顺：手艺稳，客人稳，日子稳。

十年过去了。熟客老了，有的搬走了，有的不再改衣服了。她没有招新人，没有试过新的做法，也不看年轻人在手机上买什么、怎么买。每一年的账，都是「还过得去」。

矛盾在下面累积：客人在变少，手艺在变旧，学徒一个没有，手机上的东西一年比一年便宜。每一年都没事，每一年都欠一点。

第二十年，房东说要涨租金。同一条街，开了一家能在网上下单、三天取货的改衣店。

那一年里发生的事，几乎都不是老板娘选的。价格被压下来了，开门的时间被拉长了，一部分熟客去了新店。她被迫在几个月里，完成了一次别人用了十年才完成的转身。

这也是一次反向的 0 到 1：不是自己选的，没有准备，没有休跟在后面；新的稳态，比原来低一层。

如果在第五年，她就留一块小地方，试一件新鲜事，收一个年轻的徒弟，接一小批网上的活，这些小小的跑，会在手里。量小，边在，后面有休。

把这个故事，对着三步再读一遍。第一步，分开：熟客圈的稳态被涨租和新店撕开。第二步，在更低处重新拼：降价，拉长营业，把以前的好手艺放进一个更便宜的价格里。第三步，降一层：这家店长出了一个原来没有的状态，叫作「撑着」。撑着的店，不再是原来那家有人慢慢来改裤脚的店。

走的店，和走的人，是同一个形状。

◆ 十、文明只走，会被外力完成一次反向的 0 到 1

再往大处看，一个文明，也有走和跑。

走，是把已有的东西好好维持：礼，制度，手艺，节令，规矩，一代传一代。这是一种了不起的能力。很多长久的共同体，靠的就是它。把一件事做到几百年稳稳当当，不是容易的事。

先把公道还给走的文明：它让人安心，让日子可以预期，让孩子知道明天大致是什么样子。一个共同体里，若人人每天都在撕开，日子是过不下去的。

同样的形状，在更高一层里重演。

一个共同体，长久只维持，不让任何一处被主动地撕开，不让不同的声音、新的做法、没有先例的东西，有一块自己的地方。这时候，矛盾不会消失。它们沉到下面，一点一点地累积：外面的技术在变，气候在变，邻居在变，人口在变，账本在变，而里面「够用」的东西，一年比一年窄。

外面的东西什么时候来，不知道。它来的时候，不一定是共同体自己想要的样子。

历史上，很多长久安稳的共同体，都有过这样的时刻：从外面来了一个力，是一种新技术，是一批新货物，是一场疾病，是一种新的做事方式。它把原来的稳态强行撕开，撕开的方式不由里面选。里面的人，被迫在很短的时间里，完成了一次别人用了很久才完成的转身。

这就是文明意义上的反向的 0 到 1：一次不是自己选的、不是准备好的、没有休跟在后面的跃迁。

走的文明，是怎样一点一点只走的？可以看它的几个迹象。

第一个迹象，是「老办法」越来越有道理，「新办法」越来越要先证明自己。一件新事要做，得先有人出来说清楚：它不会坏了规矩，不会坏了老人的脸面，不会出岔子。证明的担子总在新办法身上，从不在老办法身上。久了，没人愿意先试。

第二个迹象，是错被看得比不做重。做错了要担，不做没人问。聪明人都学会了守在中间：不求有功，但求无过。这一条在个人身上也有，叫作「稳」。稳，是走的好处，也是走的边。

第三个迹象，是边上的人越来越少。手艺、思想、做事的方式里，那些不合规矩的、半路出家的、说不清有什么用的，慢慢没有了地方。它们本来是整个共同体的「跑」：不多，不稳，常常让人头疼，可是余量就养在那里。

三个迹象合起来，是一个形状：中心很稳，边缘很薄。

打个比方。一个村子，几百年靠同一条水渠浇地，渠修得好，规矩定得细，谁家几时放水，都有老账。这是了不起的走。可是有一年，上游的水少了，或者来了一种新的抽水法，老渠的规矩一下子用不上了。村里没有一个人，练过「没有这条渠怎么办」。

练过的人不是没有，是被当成了不守规矩的那几个：爱琢磨的，爱串门的，总想试别样种法的。村子平时嫌他们麻烦，这时候才发现，余量原来是他们养着的。

这样的共同体，平常日子里一点毛病也没有。毛病在它碰到一件没有先例的事的时候：没有人练过，没有人想过，没有一处是现成的。这时候，累积下来的缝，一下子露了出来。

这里要再还走的文明一个公道：它保住的东西是真的。一门手艺传了三百年，一套礼让一个村子少吵了几百场架，一种节令让整个地方的人一起歇、一起忙。这些都不是容易的事，也不是靠撕开能换来的。

本书要说的只有一句：保住的，要有人保；保的同时，要有一块地方，不被保住。那一块地方，是共同体的余量。

一个共同体，也可以给跑留一块安全的地方。不少老的社会里，有这样的安排：手艺人出师以后，要出远门漫游几年，再回来；节庆里有一天，规矩可以翻

过来，下人坐上位，笑话可以开到官头上〔核：大意，待核：具体例证〕。这些安排很小，很有边，后面有休。它们把一点点撕开，放在了共同体自己手里。

本书不点具体的事，也不给任何一个文明下判词。第 23 章会把几种文化并排放，看它们各自看见什么、管不到什么。这里只想留下一个形状：

走的文明，若长久不让跑那一面在自己手里有一块地，跑不会消失，只会换一个来源。

这是本书自己的推断，标「待验」。它能不能成立，要靠很多历史的比较去检验，一本书做不完。

有一件事，在个人身上看得更清楚，也更容易试：让跑，以小的量，回到手里。

◆ 十一、一万步从哪里来，机器又替你走了什么

说回黎叔的一万步。

这个数字，有一个常被人讲起的来历：据说是上世纪六十年代，日本一家公司在一次大型运动会前后，推出了一款计步器，名字叫「万步计」，「一万步」是它的广告词，后来传开了〔待核：来历说法不一〕。

如果这个说法大致不错，那么这个数字，是一个营销的数字。后来很多研究把它当作一个参照点，发现走得多的人，一般更健康，可是「一万」本身，并不是一条有道理的界线。

这一点，对本书很有用。

一万步是一个记号。它让走变得可数，可比，可打卡。它是好的：很多人靠它从沙发上站了起来。

记号也有它的庄。当「一万」被抬成中心，走的质就被量替代了。走了一万步，不一定走得有变化；绕湖十年，不一定十年里有哪怕一圈，是不一样的。

今天的手表和手机，把走这件事做得越来越顺。它会提醒你「该起身了」，会替你算卡路里，会在你差两百步的时候震一下手腕。这些全是对走的帮助。

它们帮不了的，恰好是缺席的那一面：它不会告诉你，今天该去撑一撑。

更远处还有机器。今天的人，已经开始把很多「费力的事」交给机器：算，写，查，想。这些是脑子里的跑，是卡住，是一个晚上写满三张草稿纸的时候。机器替你做了，日子变得更顺，更匀，更像走。

你还记得几个电话号码？以前人人记得十几个，亲戚的，朋友的，单位的。现在手机里存着，你一个也不用记，也一个都想不起来。这是一件小事，可是它是一个形状：一个以前需要费一点力的动作，被拿掉了，那一部分能力，也就退下去了。

脑子里的事也一样。导航替你认路，输入法替你记字，机器替你起草第一稿。每一样都很好用，每一样都在悄悄拿走一个「卡住」的机会。卡住，是脑子里的跑。

这不是要谁把导航关掉。是想请你偶尔留一小段路，自己认一次。

走，在这一层，是越来越舒服了。

在高一层呢？第 19 章、第 20 章会回来讲这件事。这里先放一个提醒：当所有「卡住的时刻」都被顺滑地抹掉，一个人，或者一个行当，也许正在被安静地推到「只走」的那一头。

◆ 十二、放回日子里：黎叔的雨季

回到那一跤。

黎叔没有摔断什么，医生说是万幸。躺了几天，他起来了。

那个雨季，他的一万步变成了三千步。湖边的路滑，他不敢去了，就在楼下的空地上绕。绕了几圈，觉得无聊，回家坐着。雨停了，湖边的路干了，他没有回去。

林溪在饭桌上看了他几眼，什么也没有说。

那天傍晚，豆豆放学回家，在楼下的空地上撒腿狂奔，一边跑一边喊：「爷爷快来。」黎叔站在单元门口，手里拿着菜，看了一会儿。

豆豆跑回来，抓住他的衣角：「爷爷，你追我。」

黎叔说：「爷爷不跑，膝盖要护着。」

豆豆说：「那你走快一点。」

他就走快了一点。走了十几步，他说话开始断断续续，让豆豆慢一点。他的小腿有点发热，那种热他有很多年没有过了。豆豆在前面笑，他在后面，一边喘，一边也笑了。

这一小段，加起来不到一分钟。

没有谁下了处方，也没有谁「决定」要跑。是一个孩子的一句话，加上一个傍晚，把一点点撑，放回了一个老人的手里。

这个故事是虚构的，它不承担证据。它只想给你看：主动的那一点点，可以小到一个孩子就能放进去。

明天能试：

一，平时走的那条路上，挑一小段，走得比平时快一点，快到说话要停一下。走完，回到平常的步子。

二，上楼时，多走一层，手不去扶栏杆；累了就停。

三，找一个孩子，或者一个晚辈，让他领着你走一段，他定快慢。

三件事，都不是训练，只是给余量一点用处。有心脏、血压、关节方面的难处，请先问医生。

过一个月，可以回头看一看：三楼的转角，还停不停？从矮凳上起来，还扶不扶膝盖？提一桶水，能不能多走几步再换手？这些问题，是黎叔自己的体检单，比医院里那一张，更贴着他的日子。

◆ 十三、这个判断，在哪里会错

本书的判断，要能被推翻，才配站在这里。

先说它的适用范围。这一章讲的，是一个人、一个行当、一个共同体，在长久只走之后，高一层会发生什么。它不是说所有的老人都该加量，也不是说所有的稳都是病。有的人身体有难处，不宜加；有的行当本来就该稳，比如桥梁、药典、法条。稳是它们的本分。本书只问一件事：稳的旁边，有没有留一块小小的、在自己手里的地方。

第一种推翻：如果长期只走的人群，在心肺、骨量、肌量上的衰退，并不比走跑交替的人群更快，那么「只走在高一层是一种跑」这一条，就要收窄。

第二种推翻：如果被动被跑之后，长出来的东西，并没有一个「新稳态」的样子，只是原来的东西少了一点，那么「反向的九步」这个讲法，就要换成更朴素的说法。

第三种推翻：如果有人一辈子只走，到高龄仍然余量充足，那就要问，他的日子里，是不是在不知不觉间，有别的东西替他补了跑的那一面。若没有，这一条就要改写。

第四种推翻：如果让只走的人，每周加上两三次小量的、够撑的刺激，数月之后，他们在日常的力气、起身的速度、爬楼的轻重上，并没有比不加的人好多少，那么「缺席的是跑」这一条就要换说法，缺的也许是别的东西。这一条可以拿老年人的运动研究来验，本书不替它下结论〔待核〕。

这四条，第 17 章会再收拢。

还有一件事要说清楚，免得读歪：本书没有说「走不好」，也没有说「应该去跑」。本书只说，在每一层上，都要问一句：缺席的是哪一面？

只走不跑，不是在躲开跑，是在把跑留给高一层；留到那里，它不再由你来选。

带 走 的 话

走的日子里，也要给跑留一小块地，小到在自己手里。躲不掉的跑，要么自己来，要么被别的力量替你来。

小　账

谁在坐庄：走。缺席的是跑，也就是那一点够撑到余量的刺激。

往上一层呢：十年的匀速，在更高一层的日子里成了庄；缝一点点变宽，到了临界，是一次反向的九步。

想 一 想

1. 你身边有没有一位「天天走、从不间断」的人？他的日子里，有没有哪一件事，是需要余量、而他平时用不到的？

2. 如果要在你自己的日子里，给跑留一小块地，小到在自己手里，你会把它放在哪里？

◆

15

第15章

跑加上休，往上一层就是走

◆ 一、你一定有过这样的时刻

周日傍晚，黎晓坐在沙发上翻林溪的训练本。

本子是那种带格子的硬皮本，用了两年，边角都卷了。他翻到上个月，又翻到上上个月，忽然笑了一声。

「你这几个月练的东西，几乎一模一样。」

周一练腿，周三练推，周五练拉，周二周四周末什么也不练。一页一页翻过去，连组数和次数都差不多。

「这样怎么进步？」他问。

林溪正在厨房切水果，头也没回：「你把本子翻到年初。」

他翻回去。年初那几页，重量比现在轻得多，周六还多着一格「慢跑 20 分钟」。再往前一年，是一张空白页，上面只写着一行字：开始。

「你看，」林溪端着盘子过来，「每个月看，是一模一样。每年看，是一路往上的。」

黎晓没有说话。他想起自己手表里那条曲线。过去三个月，他的配速几乎是一条平线，每次跑完，表上都跳出一行字：保持。

他一直以为，平线是自己不够狠。

可是林溪的本子也是一条平线，而且是她自己画的。同样是平线，她的是日子，他的是卡住。

黎晓合上本子，又随手翻开表上的周报。三个月，十二周，每一周的柱子几乎一样高，像一排整整齐齐的栅栏。

他忽然有点心虚。那排栅栏，是他自己一周一周码出来的，码得很认真，每一根都不肯矮一截。

他想起三年前刚开始跑的时候，每一周的柱子都是歪的：这周长，下周短，有时候一整周空着。那时候他一点也不觉得自己是跑者，可是每次跑完，都觉得身上有东西在变。

现在柱子齐了，东西不变了。

这里面有什么门道？他一时说不上来。他只知道，林溪的格子纸和他的栅栏，看着都是整整齐齐的，不过感觉完全不同。

这一章要问的，就是这个：同样看上去不动，什么时候是稳稳地走，什么时候是被卡住。

答案藏在「哪一层」三个字里。

◆ 二、林溪的一张格子纸

先把林溪的本子读一遍。

她的一周，是七个格子。周一，腿；周二，空；周三，推；周四，空；周五，拉；周六，空，或者慢走；周日，空，睡到自然醒。

四个空格，三个练格。

外行人看这张表，容易看成「练三天，歇四天，太闲了」。内行人看，歇的那几天，是活儿的一部分。

林溪常说一句话：「练完那天你不会变强，第二天才会。」这句话她对每个新学员都说。有人听了点头，转身还是想天天练，因为歇着的时候，心里发慌，总觉得有什么东西在溜走。

她不怪他们。她自己头两年也慌过。

后来她发现，格子纸上的空格，并不是什么都没有。空格里在发生一件看不见的事：昨天被撕开的那些地方，在悄悄长回来，而且长得比原来多一点。

这件事，本书在第 9 章讲过，叫休里的回写。

这一章接着往上走一步。一天里，练是跑，歇是休。可是把七个格子并排放在一起，整张纸看上去是什么？

不是跑，也不是休。

整张纸，是走。

这话听起来有点怪。一周里有三次让人喘得说不出话的训练，怎么能叫走？

因为「走」这个字，本书从第 1 章起就不是指脚的快慢。它指的是：三面轮流坐庄，谁也不长久，谁也不缺席，矛盾结得清，不堆高。

看看林溪的一周，就是这个样子。

要看清一周，先把一次练拆开。

林溪带学员做深蹲。杠铃放上肩的那一刻，是第一拍：路和土顶起来。大腿的力量要往上顶，杠铃的重量要往下压，两边谁也没让谁，矛盾就卡在大腿和脊柱之间。

一组做到最后两三下，是第二拍：形状被逼着变。动作开始走样，膝盖往里扣，腰往下塌，肌纤维里有极细的地方被拉出了小口子。这是身体在重量面前变形。

练完走出健身房，腿软得下楼梯要扶栏杆。这时候，第三拍还没有来。

第三拍是回写，它在晚上，在睡眠里，在第二天。变了形的纤维被清理，新的材料补进去，补得比原来多一点，路和土也被改了：下一次同样的重量，大腿会觉得轻一点。

三拍走完一圈，一次练才算完成。

所以林溪讲课，从不说「今天练完了」，只说「今天撕开了」。真正的练完，要到后天才知道。

这里有一个微妙的地方，值得停一下。第一拍和第二拍，是跑；第三拍，是休。可是一次练在日历上只占一个小时，休却占了其余的二十三个小时，甚至更多。

一周的格子纸，就是把这三拍放到了七天的日历上：练格是前两拍，空格是第三拍。空格不是空，是回写占的地方。

◆ 三、一周里的三种刺激

周一练腿，腿是这一天的中心。其他的部位不是不动，是退到后面，当帮手，当稳定器。

周三练推，胸和肩接过中心。腿退下来，等着。

周五练拉，背和手臂坐庄。前两天的主角，这时候安静了。

三天，三个中心，一面接一面。

这和第 1 章里讲的站立、起伏、连片的轮流坐庄，是同一个样子，只是换了一个尺子：那边是一步里的三种样子，这边是一周里的三个部位。

还有更细的轮转。周一的重，周三的中，周五的轻；或者周一做慢的，周三做快的，周五做稳的。好的计划往往不让身体连续两天收到同一种刺激。

为什么？因为同一块肌肉，同一种刺激，连着砸，就是第 8 章讲的那个死法：只撕开，不让长回来。

反过来，一周里三种刺激轮着来，每一种都留了足够的空格让它长，每一种都不会被压到没有回音。

所以放大了看，这一周的样子是：

三种刺激轮流坐庄，没有哪一种坐满一周，没有哪一个部位整周缺席。每次撕开之后都有空格接着，撕开的和长回来的，在这一周里结清了账。

这就是走。

不是因为动作慢，不是因为强度小，是因为轮转还在，账没有越堆越高。

◆ 四、低一层的跑，高一层的走

现在可以把这一章的核心说出来。

一次练，是一次小小的跑。

那天的中心被长久地抬了起来：腿被一组一组地压，别的部位退后。某一面坐庄，另一面缺席，肌纤维在累积的矛盾里被拉起来，酸，抖，站不稳。这是第 5 章、第 6 章的样子，只是缩得很小。

然后是休。第二天的酸，是休里的回写在开工。免疫细胞进场清理，修复的细胞接手，卫星细胞分开、融合，肌纤维变粗。九步在休里走完（第 9 章）。

一次跑，加上一次休，是一个完整的小循环：撕开，长回来，还多长一点。

现在把眼睛抬高一层。

一周里有三个这样的小循环：腿的，推的，拉的。它们一个接着一个，彼此换着当中心。从这一周的高度往下看，每个小循环都不再是「某一面长久坐庄」，而是轮转里的一拍。

这就是本书要说的第一半：

低一层的跑，经过休的回写，在高一层构成走。

注意这句话里有三个条件。第一，低一层的确是跑，是真的撕开，不是装样子。第二，跑后有休，回写完成了。第三，高一层里这样的小循环不止一个，而且彼此轮换，谁也不长久坐庄。

三个条件缺一个，这个「走」就不成立。

只有跑没有休，高一层看到的是一次耗散。只有一种小循环天天重复，高一层看到的是一个庄坐久了的跑。只有一次，没有第二次，高一层根本看不出节奏。

你可以拿身边的事试一试。一个晚自习里，做一道难题是跑，趴一会儿是休；一个月里，这样的难题与趴一会儿交替出现，从月的高度看，这个孩子在走。

换一个场景也一样。一位老师带初三，一个月里几乎每天都在讲题，学生也每天都在做题。这个月从头到尾，节奏高，强度大，若问这是走还是跑，一时很难说。

要看细一层。如果每天的题是同一类，每天都是同一种压法，那么这个月，是一个庄坐了一整月的跑，而且是没有休的跑。如果这个月里有三种题型轮换，周三有一个下午什么也不讲，让他们自己整理，周日完整地歇，那么这个月，是一个走。

题量可以一模一样，名字却不同。

走和跑，从来不是事情自己的名字。它们是你站在哪一层看的名字。

还有一句，是这一章最容易被说歪的，要单独拎出来。

有人听了「连续的跑，在更高一层是一个走」，转头就理解成：多跑几次，连起来就是走。

不是。连起来的是「跑加休」，不是「跑加跑」。

两次跑之间若没有休，它们合在一起，只是一次更长的跑。一个人连着三天熬夜赶稿，第三天并不是三个小跑，而是同一个跑被拉长了三倍。这时候往上一层看，看到的是一个更大的庄坐了三天，不是轮转。

只有每次跑后都有一次足够的休，回写完成了，下一次跑落在新长出来的基础上，一连串的跑才在高一层变成走。

所以那个「连续」，不是时间上挨得近，是账一笔一笔结清了。

◆ 五、周期化的老先生们

运动训练的老先生们，其实早就把这件事做成了一套表格。

他们的做法叫周期化。大意是：不要把一年的训练摊成一条平线，要把它分成层层嵌套的周期。最小的叫微周期，通常就是一周上下；中间的叫中周期，几周到一两个月；最大的叫大周期，常常是一个赛季乃至一年。每一层里都有「加」和「减」：负荷上去，负荷下来，上去，下来。（这一路讲法常追到马特维耶夫、邦帕等人，具体年份与出处〔待核〕。）

先说他们对在哪儿。

他们看见了一件很多人看不见的事：身体进步，不靠一直加，靠的是加与减的节奏。负荷下来的那几天，不是偷懒，是让上去的那几周真的长成身体。训练界管这个叫超量恢复：撕开之后，在休里长回来，还略微多长一点。下一次的刺激，最好落在这个「多长一点」的时候。落早了，还没长好；落晚了，多长的那点又退回去了。

这不是玄学，是几十年训练场上摸出来的老经验。凡是认真练过的人，大多在某一个阶段被它教训过。

再说他们停在哪儿。

周期化是一套安排的手艺，讲的是「怎么排」。它没有回答另一个问题：为什么这样排是对的？为什么同样一周，有时候排出来是进步，有时候排出来是原地打转？

中国人对这件事，也有自己的老话。《礼记》里记着一句，大意是：一张一弛，是文王武王治国的道理（《礼记·杂记下》〔核：大意〕）。弓只张不弛，弦会断；只弛不张，弓就废了。

这话原来讲的是治民，不是练身体。不过拿来看林溪的格子纸，几乎一字不差：练格是张，空格是弛，张弛并排放着，才是一张完整的弓。

还有一层，老先生们没有明说，本书想替他们补一句：张与弛，是两种东西，不是一种东西的多与少。张里有撕开，弛里有长回来，两者做的是不同的活儿。把弛当作张的减弱，是很多人歇不踏实的缘故：他们以为歇就是少练一点，不知道歇是在做另一件事。

本书的回答是：因为每一层都有自己的走、跑、休。最小的周期里，加是跑，减是休。往上一层，这一对合起来是走。再往上一层，若这个「走」坐久了，就又变成了新的跑。

老先生们的表格里，其实早就在做这件事：他们在中周期里会安排一次「冲击周」，把负荷故意拉高，再接一个「回收周」。这在微周期的高度看，是一周里大起大落；在中周期的高度看，是一个月里的一次小跑加休。

他们的手艺是对的。本书只是给它起了一个名字，让你知道它为什么对。

◆ 六、平台期是庄坐久了

练过一段时间的人，几乎都撞过平台期。

重量加不上去了。配速停在同一个数字上。明明每周都练，可是镜子里没有新东西。

最常见的反应，是加量。多练一天，多跑五公里，多做两组。

有时候管用，有时候越加越糟。糟的时候，人常说「是不是我不够努力」。

用这一章的话来说，平台期的样子是：这个计划在一周这一层转得很好，三种刺激轮着来，账结得清，所以身体舒舒服服地适应了。适应得太好，下一周的同样刺激，已经撕不开什么了。

这时候该看更高一层。

在一个月、一个季度的高度，这个「完美的一周」，被连续重复了十二遍。它在高一层里，变成了一个长久坐庄的东西：同一套轮转，坐了庄；别的东西，比如更大的重量、更陌生的动作、更长的距离，缺了席。

换句话说：一周里的走，往上一层，已经走成了一个跑的前兆。矛盾没有累积在身体里，累积在「身体已经不再被撕开」这件事上，能量没有被拉升，反而摊平了。

这是第 14 章讲过的那个模样，只是缩小到了一个训练季。

塞尔耶的老图，放在这里也有用。

他在 1936 年前后讲过一个大意：生物遇到一个持续的压力，先是警觉，接着是抵抗，抵抗撑不住了，就是耗竭（第 9 章已经提过）。这套三段，说的是一个压力不放手时身体的命运。

平台期里的人，有时候就停在第二段：抵抗。身体对同一个刺激已经摸熟了门路，不惊也不垮，就那样平平地顶着。若这时候不换，只一味加量，往前一步，就是第三段。

所以平台期是个岔路口：一边是换层，一边是耗竭。外表上，两条路的起点看起来一模一样，都是一条平线。

林溪有个学员，叫小周，三十岁，在写字楼里做财务。他练了一年半，每周三次，从不缺席，一次也没有迟到。

头一年，他每个月都有新东西：多举了五公斤，多做了两个。第二年开年之后，数字忽然不动了。他加了一天，还是不动。又加了一天，开始腰酸，睡不好。

林溪看了他的本子，没有叫他再加，反倒把他的两个练格去掉，换成一周只练一次，其余六天随便走，随便玩。他不太乐意：「那不是退步吗？」

她说：「你先歇三周，三周之后我们换一套动作。」

三周之后，他回来，同样的杠铃，轻了一截。不是杠铃变轻了，是他的腿，在歇里悄悄长回来了一块，也因为很久没有被同一套动作砸，那套动作的老套路松动了。

这一回，林溪给他的是另一套动作。他练得很笨，手忙脚乱，好几次差点站不稳。可是第四周，数字动了。

没有谁的天赋在这几周里突然升高。变的是，原来那个坐了一年半的庄，终于被请下了台，别的几面有机会轮上来。

所以平台期的出口，不是在同一层里加量，是换一层，给高一层一次真正的跑。

◆ 七、冲一下，再回轮转

林溪对付平台期，有一套土办法。

她不叫学员「加量」。她叫学员「换面」。

意思是：不要在原来的三个格子里多压，要在某一周里，把格子本身换掉。比如平时的一周是三练四歇，这一周改成一个大冲击：连着两天做平时从不做的动作，或者把一个主动作的重量一下子抬高一档，然后接着是一个比平时更长的歇。

冲一下，歇透，再回到平常的轮转。

你会发现，这是一个很小的九步：分开（打乱原来的格子），重新拼（新的动作与新的节奏），升一层（回来之后，平常的一周比以前略高）。它用的原料，是那一下冲出来的矛盾。

冲的样子有很多种，不一定是加重量。

可以是换动作：平时只练器械的人，某一周去练自由重量，手忙脚乱一阵。可以是换距离：平时跑 5 公里的人，某一周去走一条十几公里的山路。可以是换环境：平时在室内的人，某一周去海边的沙滩上跑。

共同点是：这一周的刺激，在他的身体里没有旧账可对。身体第一次遇到，没法用现成的熟练去应付，只能临场重新拼。

所以冲的标准，不是「更重」，是「更陌生」。

注意「再回轮转」这四个字。

冲一下不是改成天天冲。如果一个人听了「要打破平台」，转身把自己变成连续冲击，那就从走掉进了第 8 章的耗散：新的庄刚坐上，没有休，没有轮转，身体来不及回写。

冲是为了换层，不是为了换到另一种只此一面的日子里。

对平台期的整套看法，可以压成三句：

平台期是高一层的庄坐久了。出口是在高一层给一次真正的跑。跑完要休，休完要回到新的轮转。

走、跑、休、再走，一圈。在一周的尺子上看，这一圈是一次冲击周。在一年的尺子上看，这一圈是一次突破。

既然空格是回写占的地方，就会有一个很实际的问题：歇多久才够？

答案因人因动作而异，没有一个数字对所有人成立。常见的说法是，一个肌群被练狠之后，要一两天，有时候要三天，才算长回来〔核：大意，个体差异大〕。年纪大一点，睡得差一点，吃得少一点，这个时间都会拖长。

不过两头的错，倒是很清楚。

歇得太短，是第一种错。上一次的口子还没长好，下一次的重量又压上来。撕开的比长回来的多，账越欠越大，身体慢慢进入第 8 章讲的那种耗散：力量不涨反落，容易受伤，容易感冒，心里还莫名烦躁。训练界管这个叫过度训练（第 9 章已经讲过原因，这里只看一周的样子）。

歇得太长，是第二种错，更隐蔽。

长回来的那一点点「多出来的」，如果等不到下一次刺激，会慢慢退回去。三天歇足了，第四天不练，第五天不练，第六天还不练，一周过去，那一点多长的就散了。这时候的歇，已经不是回写，是休自己坐了庄（第 13 章说过）。

两头夹出来的，是一个窄窄的窗口：上一次长回来，下一次刚好到。

林溪的一周，周一、周三、周五，间隔一天，就是照着这个窗口排的。她不是靠算，是靠看：学员第二天的酸还没退，不排同一个部位；酸退了三天还不练，会被她催。

这个窗口，每个人的宽窄不同。所以林溪的本子，每个学员有一页，每页的格子都不一样。

同样是一周，别人的格子，不能原样搬到自己身上。

◆ 八、0 到 1 之后回到走

这个道理不只对身体成立。

第 7 章说，没有跑，就进不了九步，也就没有 0 到 1。那么 0 到 1 之后呢?

之后，就是走。

库恩把科学的日子分成两种：大多数时候是常规科学，在一个大家都认的框架里解题、补缝、扩疆；少数时候是反常累积到撑不住，出现科学革命。常规科学那一段，用本书的话，是 1 到 N 的走；革命那一下，是 0 到 1 的跑。

革命之后，不会再来一场革命。接着是一代人的常规科学：把新框架铺到各个角落，一道题一道题地算，一台仪器一台仪器地造。没有这段走，新东西只是一个人脑子里的一道光，进不了教科书，进不了别人的日子。

借用王德生博士的思想历程作类比：一个人的思想里，有过长年的累积和一次次新的站，这些是跑；而每一次站稳之后，随之而来的，是把新的说法一章一章、一个领域一个领域地铺开，写成书，放回具体的题目里。后一半的工作看上去平缓，没有惊险，可是没有它，前一半只是一个只对自己说得通的想法。（这一段是类比，不是证据。）

黎晓跑完第一个半马之后，也是这样。

那一天，他从不运动的人，变成了跑得下 21 公里的人。这是他生命里一次真正的 0 到 1。可是半马跑完的第二天，他还得上班，还得在周一早晨爬起来，把「我是跑者」这件事，铺成每周三次的日常。

如果铺不下去，半马就是一场孤立的事件；如果铺下去了，它才成了他身体里的新常态。

这一步就是走。

这一步常被轻看，因为它没有掌声。不过整本书的意思，恰恰要你看见它的分量：**跑撕开一道口子，走把口子铺成路。**

还要补一句，免得被读歪。

铺开的走，不是什么都不变的走。铺的时候，会碰上新框架没想到的地方，一些旧工具用不上，一些边角对不上，要在局部再拆一拆、再拼一拼。这些，是走里面的小跑：很小，很局部，很快就被休消化掉。

所以说常规科学是走，并不是说科学家在这个阶段不动脑子。他们动的脑子可能比革命时更多，只是动法不同：一个是在框里把题解到底，一个是把框本身撬开。

手艺人的日子也是这样。一位做了三十年的木匠，每天都在重复同样的活，榫卯一个一个对上去。只是每隔一阵，来了一块不规矩的料子，他得想一想，换个下刀的方向。这一想，是一次很小的跑；做完活，喝杯茶，这一想就沉进了他的手里。

三十年下来，他的手比三十年前聪明得多。这份聪明，不是哪一次大跑给的，是无数次小跑加休，在日复一日的走里，沉进去的。

◆ 九、一年里的大周期

把眼睛再抬高一层，从一周看到一年。

运动员的一年，大致有这样的形状：备赛期，负荷一周高过一周，向着一场比赛冲上去；比赛期，把状态收在最高的那几天；赛后是过渡期，几乎什么都不

练，让身体和心都松下来；再然后是新一年的基础期，从轻的开始，一点一点把底子垫厚。

这四段，用本书的话说：冲，顶，歇，垫。

备赛期是一年里的大跑。整个身体的重心被长久地拉向一个目标，别的事都退后，睡眠、饮食、社交都围着它转。这是 K2 说的那个样子：某一阶段的长久坐庄，加上别的面缺席，能量被拉起来。

过渡期是一年里的大休。这一段，很多业余爱好者最难熬。刚出成绩，正在兴头上，教练却说，这个月不要练了。心里发慌，总觉得会掉下去。

可是整个身体，正在把半年的撕开，一点一点回写成下一年的底子。

基础期是回到走。又是一周三练四歇的轮转，又是各个部位轮流坐庄，只是比去年的同一周，每一格都略微高一点。

把四段合起来，从一年的高度看，这是一圈：冲、顶、歇、垫。每一年一圈，一圈比一圈高。

黎晓和林溪，其实就站在这一个大圈的两头。

林溪每年会给自己安排一个月的淡季，那个月，她的本子上几乎全是空格。朋友问她，会不会觉得荒废了？她说，那个月是我一年里最重要的训练月。

黎晓的一年，是十二个月的栅栏。他去年一天也没有断过，年底盘点，自己很得意。

要是只看一周，两个人都是漂亮的轮转。要是看一年，一个人有跑、有顶、有歇、有垫，另一个人从头到尾一个样子。

这就是同样的周，放进不同的年里，得到的是不同的结局。

你看，同样的结构，一周里是一个小圈，一年里是一个大圈。小圈里的跑是一次练，大圈里的跑是一个备赛期。小圈里的休是一个空格，大圈里的休是一个过渡期。

更小的圈，套在更大的圈里；更大的圈，又被更大的圈圈住。下一章会把这个套法整张摊开来看。

这里只记住一件事：**每一个圈，从它里面看，是跑加休；从它外面看，是走里的一拍。**

所以问「这是走还是跑」，永远要先问一句：你站在哪个圈里问的？

◆ 十、豆豆的一周

这套道理，不只在健身房里。

豆豆七岁，放学一出校门就撒腿狂奔。没有人让他跑，也没有人教他怎么跑，那股劲自己从身体里出来，他像一只被放出笼的小狗，沿着人行道冲向小区门口。

这是一次实实在在的跑。呼吸急了，脸涨红了，书包在背上一颠一颠地拍。那一小段路，他的整个身体，被「往前冲」这一面长久坐庄；「站稳」那一面，在冲的时候是缺席的。

跑到小区门口，他停下来，两手撑着膝盖，呼哧呼哧喘。然后回家，吃饭，写作业，洗澡，睡觉。

晚上那一觉，是休。第二天早晨他起来，个子好像没变，不过爬楼梯比昨天更利落了一点。这种变化小得看不见，一周一周累起来，到了学期末，班里体测的人都说他腿上有劲。

放大看他的一周：五个放学后的小狂奔，两个周末的公园撒欢，中间是上课、写字、吃饭、午睡。在一周这一层，他是走；这个走，是由每天一小段的跑和每天一整夜的休叠起来的。

没有谁给他排过周期。可是这个周期自己长出来了。

大人看了会觉得这是孩子天性。本书看，这是一个身体在没有被别的东西接管的时候，自己找到的轮转。

等他长大一点，被手表接管，被成绩单接管，被「每周必须跑三次」接管，那份轮转就可能走样：跑变成了任务，休变成了偷懒，周变成了一排整齐的栅栏。

还有一层，值得顺手说一句。豆豆的狂奔，大人往往拦着：别跑，摔了怎么办，出汗了怎么办。

拦的人是好心。不过从这一章看，他们拦住的，也许是一个孩子一天里仅有的那一次「跑」。没有这一次，他的一周里就只剩下走：上课、写字、吃饭，一个接一个，整整齐齐。

整齐，并不总是好的。

这是后话，留给后面几章。

◆ 十一、机器管得了格子吗

现在手腕上的东西，已经会替你管格子了。

表会告诉你「本周训练负荷偏高」，会告诉你「恢复时间还需要 36 小时」，会在周日晚上弹出一张下周的计划。还有 App 里的人工智能教练，会根据你过去六周的数据，排出一份看上去很合理的周期。

它们做的事，大致就是前面说的周期化，只不过换成了算法。

先说公道：这是好事。很多人一辈子没有机会请一位教练，现在手腕上有了一个粗略的。它会提醒你：你已经连着四天没有歇了。这一句，对一个不知道自己在被撕开的人，有用。

再说它的边界。

它擅长的是一层：一周，或者一个月，用数字看轮转。它看得见你上周跑了几次，心率多高，睡了几个小时。

它看不太清的，是另外两件事。

第一，哪一层该看。同一份数据，在一周的尺子上说「歇够了」，在一年的尺子上可能说「已经一年没有换过刺激」。机器通常只按你给它的那一层回答。

第二，歇的时候你是不是真的在歇。有人把「恢复分数」当成新的任务：今晚要睡到 85 分，早上起来先看分数。歇本来是回写，一被拿去打分，就变成了又一项要完成的事。这个旗子，第 8 章已经埋过，第 13 章也说过休也会坐庄。

林溪见过一个学员，把手表的建议当成了圣旨。

表说今天该歇，他就一整天躺着，躺得浑身不踏实；表说今天可以冲，他就咬牙去冲，冲完腿软得下不了楼。三个月下来，他的数据曲线很好看，人却越来越紧。

她问他：「你自己觉得，今天该歇还是该练？」

他答不上来。

不是他笨，是他已经很久没有向自己的身体问过这句话了。表把这句问话，替他问完了，也替他答完了。

这是第 8 章讲的那个旧账：记号那一面被抬高，感受那一面被压低。周期化原本是让你更懂自己的节奏，被表接管之后，反倒可能让你更不懂。

所以更好的用法，大概是这样：让机器告诉你格子里发生了什么，再自己抬头问一句，这些格子，往上一层，是在转，还是在卡。

那一句问话，目前还得靠人，靠一个在日子里的人。

（身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。本书只讲理解与相处，不替任何人排训练处方。）

◆ 十二、黎晓的第二十周

回到黎晓。

他的平线，持续了将近二十周。

这二十周里，他每周跑四次，每次的节奏几乎一样：周二轻松跑，周四间歇，周六长距离，周日恢复跑。表上的字永远是「保持」。他没有受伤，没有感冒，也没有进步。

林溪看了他一个月，没有评价。

有一天晚上，她把自己的本子和他的表摆在一起，问了他一个问题：「你这四次，哪一次是真的在跑？」

他愣了一下。周二，是习惯。周四，是计划。周六，是任务。周日，是为了不断。

四次都是走。四次都是轮转得很顺的走。

在一周的高度，这是漂亮的节奏。往上一层，这是二十周的同一个节奏，一个庄坐了五个月：「稳」坐庄，「冲」缺席。

林溪没有说「你该怎么怎么样」。她只是把第二十一周的格子，换了一个样子：周二轻松跑，周四间歇改成一次他从没跑过的坡，周六不跑长距离，只在小区里慢走；周日什么也不做。

然后第二十二周，回到原来的轮转。

这周里发生的事很小。周四那次爬坡，他喘得说不出话，下坡时腿在抖。周六的慢走，他心里发慌，总觉得时间在溜走。周日，他一觉睡到十点。

第二十二周回到轮转时，他发现了一件有意思的事：同样的配速，心里比以前松了一点。

这件事很小，表上也只有一行字：「配速提升，较上周 +3 秒」。

不过它是二十周以来的第一个数字变化。

第二十二周回来的那一次长距离，他走到湖边，黎叔正好在绕第七圈。

父子俩并排走了一小段。黎叔看他的表，说：「你这玩意儿，天天给你打分？」

「也不是打分，」黎晓说，「就是个记录。」

「我走了十年，没人给我打过分。」黎叔笑了笑，「膝盖倒是一直在打。」

黎晓没接话。那天晚上他在备忘录里又加了一行字，写的是黎叔那句话。他没有明白，只觉得那句话里有东西，留着。（这一句，第 14 章已经替它做了铺垫，第 16 章还会回来。）

没有谁在这一周里「决定突破」。是原来那个坐了五个月的庄被换掉了，缺席的那一面被请了回来，休里长回来的东西，在下一周的轮转里显了出来。

那天夜里，黎晓躺在床上，没有马上睡着。他在心里把过去三年的跑步，按一年一年重新数了一遍。

头一年，是慌慌张张地跑起来，每一周都不一样。第二年，是跑出了半马，也是第一次有了「我是跑者」的念头。第三年，是栅栏。

他忽然明白了一点：第三年的栅栏，其实是第二年那场半马的影子。半马是一次大跑，大跑之后，本该有一段回写，有一段慢慢把新东西铺开的走。他把铺开的走，铺成了不肯松手的栅栏，一直铺到现在。

铺得太久，铺成了一个坐庄的东西。

这不是谁的错。大跑之后，没有人告诉他，下一步该换成别的。

林溪听了他的这一番话，只说了一句：「把第三年的栅栏，拆成四份吧。」

四份的意思，是把一年分成四个季度，每个季度换一个坐庄的面：春天垫，夏天冲，秋天顶，冬天歇。

他说：「冬天我就不跑了吗？」

她说：「冬天你可以走，可以游，可以什么也不练。表我替你收着，三个月后还你。」

他笑了一下，没有马上答应。过了两天，他把表放进了抽屉。

◆ 十三、放回日子里

回到开头的周日傍晚。

黎晓把本子合上，还给林溪。她接过来，放在茶几上，没说话。

他去阳台站了一会儿，回来的时候，手机里已经开了一个新的备忘录。标题是：下个月。

他在里面画了四个格子。每个格子里，没有写「跑几公里」，写的是这一周谁坐庄：

第一周，稳。第二周，冲。第三周，歇。第四周，稳。

他看了一会儿，在第二周旁边加了一个小字：先问一问林溪。

这就是一个小小的、可以拿走的做法。明天能试：

找一张纸，画四周的格子。别写任务，写「这一周谁坐庄」。稳、冲、歇，三个字轮着填。

填完之后，抬头看一眼：有没有哪个字连着出现了三次以上？有没有哪个字，这个月一次也没出现？

连着出现三次的，是这一层的庄坐久了。一次也没出现的，是缺席的那一面。

这个晚上，林溪在旁边看他画格子，忽然补了一句：「别把空格填满。」

「可我想充分利用时间。」

「空格不是时间。」她说，「空格是土。」

他想了想，没有再争。把「歇」那一格，从原来的灰色，涂成了淡淡的绿。

他自己不知道，这个涂色，有点像古人在田里留的那几垄不种的地。种地的人从来不嫌那几垄白白占了位子，他们知道，来年的庄稼，就长在今年歇着的土里。（这个说法第 11 章讲过。）

这个办法对运动成立，对学习成立，对工作也成立：一个人带着一个项目走了半年，所有的周看上去都挺顺，只是一次也没有真的冲过；或者一个人冲了半年，一次也没有真的歇过。往上一层看，两个都不是它们自己以为的样子。

明天还能再试两件小事。

第一件：下周的某一天，给自己一个「陌生」。不用重，不用久，只要这件事你以前没有做过，或者很久没有做过。可以是换一条路下班，可以是用左手刷牙，可以是跟一个平时不说话的人吃一顿饭。

第二件：下周的某一天，给自己一个「真歇」。真歇的意思是：不记录，不打分，不规划下一步，不拿去发朋友圈。躺着也行，发呆也行，睡过头更好。

这两件小事，一件是在一周里放进一个小小的跑，一件是放进一个小小的休。看看一周之后，你的日子有什么不同。

不用立刻改。先看见。

一周里的走，是许多次跑和休叠起来的；平台期里的人，缺的往往不是力气，是往上一层的那一次冲。

带 走 的 话

低一层的跑，经过休的回写，在高一层是走；走坐久了，高一层就等着一次新的跑。

小　账

谁在坐庄：一周这一层是走，三种刺激轮着坐庄，没有哪一面长久缺席；平台期里，更高一层的庄坐久了，「冲」那一面缺席。

往上一层呢：一个月、一个季度往上看，同一个完美的一周被重复多遍，走就开始等一次新的跑；0 到 1 之后的日子，是铺开的走。

想 一 想

1. 你最近一个月里，有没有一件事，每一周看上去都挺顺，可是一个月加起来，一次也没有真的冲过？
2. 你上一次真正的歇，是什么时候？那天过后，你身上或心里，有什么东西悄悄长回来了吗？

◆

16

第16章

一层看不出：全息的步态

◆ 一、你一定有过这样的时刻

周日中午，黎家的饭桌上，爷孙三代为了一个字吵了起来。

起因很小。黎晓夹了一筷子青菜，随口说了句：「爸，你每天绕湖一万步，那也算运动？顶多算散步。」

黎叔把筷子一放：「散步？我走了十年，下雨都走。你那个叫跑，三个月换一双鞋，十个月换一个膝盖。」

「我跑的是半马。」

「我走的是十年。」

林溪在旁边盛汤，没有插话。豆豆嘴里塞着饭，含糊地问：「爷爷，你走路的时候，两只脚是不是也有一小下离地的？」

桌上静了一秒。黎叔说：「走路没有，走路总有一只脚在地上。」

「那爸，」黎晓说，「你也承认，你一万步里，每一步都是同一种走法。」

「那又怎么样？」

两个人都没再往下说。因为这个「那又怎么样」，一时谁也答不上来。

黎叔觉得自己是走，而且是最稳的走。黎晓觉得父亲是原地不动，是怕跑。黎晓觉得自己是跑，是正在往上冲。黎叔觉得儿子是糟蹋身体，是乱来。

他们说的，是同一个字，说的却是两件完全不同的事。

这顿饭之后，林溪在洗碗的时候，对黎晓说了一句话：「你们俩都没错。你们说的，是不同的层。」

这一章要把这句话讲透：为什么同一件事，在一个层看是走，在另一个层看是跑；为什么单看一层，永远判不出；以及，为什么这件看上去添麻烦的事，反倒是本书最想交到你手里的一把尺子。

◆ 二、同一件事，两个答案

先看一个更小的例子。

一个人早上七点出门，赶八点的班。路上要换乘，要过两个路口，要爬一段天桥。他匆匆忙忙，一路小跑。

问：这是走还是跑？

从这一路的高度看，这是一次小跑：整个人的节奏被「赶时间」这一件事长久地拉紧，别的都退后，呼吸急了，心跳高了。

从这个月的高度看呢？他每天都是这样。每天七点出门，每天赶，每天小跑，每天同一条路。这个月是一个庄坐了三十天的日子：同一种姿势，同一种压力，没有哪一天换过样。

从这一路的高度看是跑，从这个月的高度看，更像一种被固定下来的走，而且是走得不太健康的那一种：轮转没有了，变成了一个姿势的反复。

再往上一层，从这一年的高度看。如果这一年里，一次长假也没有，一个完整的周末也没有，那么整个一年，是一个更大的庄，坐了十二个月。这时候往回看，每个月的赶，每一路的小跑，加起来是什么？

是一个没有休的大跑。

同一个早晨的小跑，在一路这一层是跑，在一个月这一层是走（被固化的走），在一年这一层又是跑（没有休的大跑）。

再换一个例子。一个高三的孩子，在考前最后一个月，每天做三套卷子。

从一天的高度看，这是跑：整个人被「分数」这一件事拉紧，别的面全退后。从这一个月的高度看，若每天的卷子是同一类、同一种压法，这是一个庄坐了三十天的日子。从高三这一年的高度看，如果之前有过松的月份，有过完整的周末，有过一个暑假的放下，那么这最后的一个月，是一次有来处的冲刺，是年里的一次大跑。如果之前一直就是这样，这个月不过是一个长年的庄的最后一段。

同一个月，同一份卷子，放进不同的一年里，名字完全不同。

做题的孩子自己未必说得清，是哪一种。可是每一个陪过考的家长都有感觉：有的孩子，到了最后一个月反而越来越亮；有的孩子，越来越暗。亮和暗，往往不在这个月里，在这个月之前的那十一个月里。

三个答案，都是对的。

这就是本章的标题：一层看不出。

单看某一层，你判不了它是走还是跑，因为它在每一层都有一个名字，而这些名字互相不是对错关系，是层与层的关系。你只有同时说出「我在哪一层问」，答案才有意义。

这一点，在第 14 章已经露过一次头：只走的人，会在高一层被跑。第 15 章又露了一次：跑加休，往上一层是走。本章把这两条放在一起，看成一条完整的律。

◆ 三、三拍在每一层转

要把这条律讲清，得先回到本书的一个老工具：三拍。

第一拍，路和土顶起来，矛盾出现。第二拍，形状被逼着变。第三拍，变了的形状回头改路、改土，这是回写。

本书前面讲过，三拍是发生的基本节奏。现在要加一句更强的话：**三拍在每一层都是完整地转一圈的**。

先看最小的一层：一步。

一步里有没有三拍？有。

第一拍，脚还没落地，身体的重心已经往前送了出去。这时候，腿要往前迈，重心要往下坠，路面还没来得及托住，两边都在顶着。这是矛盾的出现。

第二拍，脚落地。膝盖微微弯，脚踝、足弓、髋，一齐变了形，把冲来的力接下。形状被逼着变，就在这一瞬。

第三拍，是容易被忽略的那一拍。这一步落脚的感觉，会立刻回头改写下一步：落得偏了一点，下一步就修一点；路面软了一点，下一步就多用一点力。身体在走的过程中，不断用上一步的结果，改下一步的路。这是梅洛-庞蒂说的那个活的身体图式，也是伯恩斯坦说的那个不断调整的协调（见第 1 章）。

一步，三拍，完整一圈。

再看高一层：一堂课。

林溪带一节力量课，大约一个小时。前十来分钟是热身，让身体的土松开，让关节润起来，这是第一拍的铺垫。中间四10 分钟是主训，一组一组地压，矛盾被拉起来，形状在重量下变形，这是第二拍。最后10 分钟是收操和拉伸，让心率降下来，让呼吸慢下来，这是第三拍的开头。

这一堂课，也是完整的三拍。

再高一层：一周，是三个练格和四个空格。第 15 章讲过。再高一层：一年，是备赛期、比赛期、过渡期、基础期。再高一层：十年。

每一层，都能找到顶起来的一拍，变形的一拍，回写的一拍。每一层，都是小跑、休，合起来成为走，走久了又成为新的跑。

这样一层套一层，每一层的结构却是同一个样子，就叫全息。

再往高处各看一眼，不展开。

一周的三拍：周一的重压是第一拍，周三周五的轮换是第二拍，周末的空格是第三拍。一年的三拍：备赛期的拉升是第一拍，比赛那几天的状态收拢是第二拍，过渡期的整歇是第三拍。十年的三拍：一个人从入门，到某一次换层，到换层之后的回写，也是同一个顺序。

不同的层，用的是不同的钟。一步用的是毫秒，一堂课用的是分钟，一周用的是天，一年用的是月，十年用的是年。钟变了，三拍的顺序没变。

这一点很重要：全息不是说每一层长得一模一样，是说每一层都有同一个顺序。顺序不能倒。没有第一拍，第二拍没有东西可变；没有第二拍，第三拍没有东西可写；没有第三拍，下一轮的第一拍落不到新的土上。

太极图是一个很好的画面：阴中有阳，阳中有阴，一个小圈里有一个更小的圈，里面的圈和外面的圈，用的是同一个样子。你放大看，它还是那个样子。你缩小看，也是。

还有一个方便的记法，是把「层」当成问话的距离。

离得近，你看见的是动作：这一步，这一口气，这一组。离得远一点，你看见的是节奏：这一周，这一季。再远，你看见的是走向：这几年，这一辈子。

近处的东西清楚，却容易让人只盯着眼前的得失；远处的东西模糊，却容易让人忘了今天的疼。好的看法，是随时能把镜头推近、拉远，像看一幅长卷，一会儿看一枝花，一会儿看整座山。

多数人的毛病，不是不会看，是只有一个固定的距离。有人永远在近处：每天盯着今天的数字。有人永远在远处：嘴上总说长远，日子里一步也不落地。

◆ 四、从一步到十年

现在可以把整张表摆出来了。

下面这张表，以一个坚持练了很多年的人为例子，从一步，一堂课，一周，一年，十年，逐层看：每一层里，什么是跑，什么是休，合起来是什么，往上一层再看是什么。

层	里面的跑	里面的休	这一层合起来是	往上一层看
一步	脚落地前的蓄势与落地的承力：重心前送，肌肉绷紧	这一步的结果回写到下一步：落点、力度被改一点	走：站稳、起伏、连片三面轮着来，一步接一步	一堂课里的一小拍
一堂课	主训的那几组：某个部位被压到发抖	收操、拉伸、当晚的睡眠	一堂课里热身是走，主训是跑，收操是休	一周里的一个练格
一周	三个练格里的撕开	四个空格里的回写	走：三种刺激轮着坐庄，账一周结清	一年里的一小段
一年	备赛期、冲击周：整个身体向一个目标拉升	过渡期、淡季：几乎全歇	走：冲、顶、歇、垫一圈，一圈比一圈高	十年里的一步

层	里面的跑	里面的休	这一层合起来是	往上一层看
十年	其间几次真正的换层：换项目、换门类、换标准	其间几次整段的歇：伤后、迁居、生养、倦怠之后的空窗	十年看，其实是几个大圈接成的路，哪一圈都不能缺	一个人的一生运动史（本书不再往上写）

读这张表，先别急着看每一格，先看它的形状。

看每一行：每一层都有跑，都有休，合起来是走。

看每一列：「合起来是」那一列，从上到下全是走。这是因为只要这一层里的跑与休都在，账是结清的，这一层就是走。

看斜线：每一层的「走」，在下一层里都成了「跑加休」里的一小块；每一层的「跑」，在更低一层里又拆成了更小的跑与休。

再看一眼最右边那一列。每一行，都指着下一行。

一步的「往上一层」，是一堂课里的一小拍；一堂课的「往上一层」，是一周里的一个练格；一周的「往上一层」，是一年里的一小段。

这列字的意思是：没有哪一层是顶，没有哪一层是底。你站在哪一行，哪一行就是你的「这一层」；你往上一行看，就是「高一层」。本书写到十年为止，不是十年是顶，是一本书的篇幅到这里就够了。

同一个人，在同一个时刻，其实站在每一行里。他此刻抬起的这只脚，是一步里的跑；他此刻上到的这堂课，是一堂课里的主训；他这一周，他这一年，他这十年，也都同时在发生。问「我在哪一层」，不是问他住在哪一行，是问他此刻的问题，落在哪一行。

这是整本书里最紧凑的一张表。它有一个朴素的意思：

不管你站在哪一层，眼前这件事，都是下一层的走合成的，同时又是上一层的跑与休里的一小块。

◆ 五、逐层读一遍

表上的字很浓，可以再读慢一点，每一层只记住一件事。

第一层，一步。这一层的记法是：走里没有谁坐庄。

站稳、起伏、连片，三面轮着当家，每一步都是。你不必刻意去管，身体自己会管。你要做的只是别去打扰它，比如，别一边走一边盯着自己的脚。第 8 章讲过，把注意力钉在身体上，已经自动化的动作会变笨。

第二层，一堂课。这一层的记法是：一次里要有完整的三拍。

只热身不主训，是没有撕开；只主训不收操，是没有把回写的头开好。很多人上完课就匆匆走掉，收操那10 分钟被当成浪费。可是那10 分钟，是整堂课里第三拍的起点。

第三层，一周。这一层的记法是：轮转，不要让同一个面连续坐庄。

林溪的七个格子、四个空格，是一周这一层的标准样子。哪一天压哪一个部位，哪一天歇，是这一层要排的事。

第四层，一年。这一层的记法是：要有一次真正的大跑，也要有一次真正的大休。

一年之中，如果每个月都平平的，没有哪个月被用力拉过，也没有哪个月被整个放下过，那这一年，从年的尺子看，是一条平线。黎晓的栅栏，就是在这一层出了问题。

也许可以借一个很极端的例子，来看十年这一层的轮廓。

日本比叡山有一种修行，叫千日回峰行，据传要用七年时间，走满一千个日子，累计约四万公里，行满的人被称为大阿阇梨〔据传，具体日数与里程以寺方说法为准，待核〕。

这是一种把一整个七年做成一次大跑的修行：每一天，一个固定的圈；整整七年，一个越拉越紧的弦。若只看其中一天，它是一次走路。若看这七年，它是一次极端的、长久的坐庄。

本书对它没有评价，也不推荐谁去学。只想指出一件事：它是被放在一个有传承、有人护持、有后续的地方里的。七年的大跑，在寺的更大的节奏里，是一件有位置的事，不是一个人孤零零的庄。

这提示了十年这一层的一个要点：十年的庄，要放在更高一层的轮转里，才不会成为单独的坐庄。个人的十年，放在一个家里，放在一个行当里，放在一种有休的生活里，才有可能是走。

第五层，十年。这一层的记法是：几个圈接起来，别想一圈到底。

十年里，没有人能一直保持同一个速度。一个有智慧的十年，应该有几次换层：换了项目，换了标准，换了跟自己相处的方式。也应该有几次完整的休：有的是计划中的，有的是被生活逼出来的。

这些休，常常不是被看作休的。伤了一场，叫倒霉。搬家一年，叫耽误。孩子出生，叫打断。可是从十年的高度看，这些常常是回写的位置。

当然，本书不是在说伤和病是好事。伤和病有它的痛，该看医生就看医生。本书只是说，同一个空窗，从不同层看，名字不同。

◆ 六、三相的代价

表里讲的是好的样子：每一层的走、跑、休都在。现在看坏的样子。

本书的总律说：走与跑在相邻两层互为对方。把这条总律翻译成更日常的一句话，就是：

任何一相，只要在某一层长久坐庄，它就会在高一层被迫反向跃迁。

走、跑、休，三相，每一相都有这样的代价。

先看走。第 14 章讲过，只走的人，在一层看是稳，往上一层看，是一个庄坐了很久的跑。表现为：心肺储备、骨量、肌量、血管弹性，悄悄地一点点往下掉，到了临界，一个原来没有的病态被发生出来。这是反向跃迁。

再看跑。第 8 章讲过，跑的庄坐得太久，要么耗散（只撕开，不让长回来），要么内卷（越用力越沉）。从高一层看，一个长久的大跑，没有休，等于是一次没有结账的亏空。这个亏空会在更高一层被逼着结：身体不让你再跑了，或者心不让你再跑了。

最后看休。第 13 章讲过，休也会坐庄。久坐不动，也是一种休的庄。有一项研究的大意是，业余跑者的髌膝骨关节炎患病率约 3.5%，久坐者约 10.2%，竞技跑者约 13.3%（阿伦托恩-赫利等，2017，《骨科与运动物理治疗杂志》）。这是一个很有意思的数字：久坐者的比例，竟然比业余跑者高得多。需要小心的是，这类研究只能说两者在人群里相伴出现，不能说久坐一定致病，也不能说跑一定护膝。可是它至少提醒我们：不动，并不是没有代价的。

把这三种代价并排放，更容易看出它们是一个模子：

哪一相长久坐庄	这一层看	高一层被迫发生的	本书哪一章
走	稳，安全，不累	心肺、骨、肌、血管的储备悄悄耗掉，到临界处裂开，长出一个原来没有的病态	第 14 章
跑	向前，有劲，被夸	只撕不长，是耗散；解不开，是内卷；最后是被迫停下	第 8 章

哪一相长久坐庄	这一层看	高一层被迫发生的	本书哪一章
休	舒服，放松，安全	回写没有新的材料可写，土闲着闲着板结了，也会被外力强行唤醒	第 13 章

这三种代价，名字不同，结构却是同一个。

休的那一行，最容易被误读，要多说两句。

休坐庄，不是说一个人太爱睡觉。是说回写这一拍被拉成了全部：没有新的撕开，回写没有材料可写，就像一块地一直休耕，不下种，也不翻土，久了土会板结，下一次要种东西，得先花很大的力气把它翻松。

所以说，休也要轮到跑来换它。休的代价，是下一次起步比别人更难。很多人长假之后，第一天上班觉得天旋地转，就是这个缘故：休坐得久了，跑那一面萎了一截。

这不是在劝你别休。是说休本身也要有来有往，休不能是一条直线，得是一个圈里的一段。

某一相在某一层坐了庄，另外两相缺了席；这一层的矛盾暂时看不出来，到了高一层，却被一个更大的力量替你结账。这个更大的力量，可能是病，可能是崩，可能是一次再也回不去的断裂。

第 14 章把这叫作被动被跑。表里的每一层，都有这种可能。

◆ 七、为什么每一层长得一样

读到这里，你可能会问：为什么每一层的结构都是同一个样子？

这个问题，本书不敢说回答得很完全。下面是三种看法，一种比一种谨慎。

第一种看法，很朴素：因为身体是一层一层搭起来的。

细胞有自己的节律，器官有自己的节律，整个人有自己的节律，一家人又有自己的节律。每一层的节律，都靠下一层撑着，又给上一层铺着。这里面没有哪一层是孤立的。

昼夜节律是这个看法的好例子。一天里，人的体温、激素、困倦程度，都在按一个大约二十四小时的节律起落。这一层的节律又嵌在七天的工作周里，嵌在四季里，嵌在一生里。它们互相套着。

说得再具体一点。夜里睡得不好的人都有体会：一夜没睡，第二天白天的所有事都不对劲，吃饭不香，脾气不好，做事丢三落四。这一夜的亏空，在一天的尺子上是疲倦，在一周的尺子上是情绪，连着几周没补，在更高的尺子上，就是身体的某些指标开始往不好的方向走。

小的休，在每一层都在悄悄为大的撑腰。大的亏，在每一层也都在悄悄向小的讨债。

第二种看法，来自老经验：因为同一个道理，在不同层里被一次次验证。

《利未记》里的安息日，是每七天的休；安息年，是每七年的休；禧年，是每七七四十九年之后的一次整体重置（第 11 章讲过）。日、年、五十年，三个尺度，套着同一个意思：每一层都要轮到它的休。

这套嵌套，不是现代才想出来的，是一个古老的民族在长年的土地和日子里摸出来的。

第三种看法，最谨慎：数学里有一种叫自相似的样子，大的部分和小的部分长得相似。本书不借它的数学，只借它的画面。一片蕨叶，大叶上有小叶，小叶上有更小的叶，每一层都有同一个叶脉的样子。

至于为什么，本书不敢下结论。本书能说的只是：如果三拍真是发生的基本节奏，那么它在每一层出现，就不是巧合。这一点，本书标待验。

还有一个小提醒，是给爱用「大」字的人的。

很多人听了层，就想往最高处看，仿佛越高越对。其实不是。最高的那一层，往往最抽象，最没有手感，也最容易被用来给眼前的事开脱：反正十年之后会怎样，今天不用管。

本书的意思是，哪一层最该看，要看你眼前的难处落在哪一层。肚子疼，先看这一晚；睡眠差了三个月，看这一季；总觉得累，说不出为什么，看这一年。层不是越高越好，是越对越好。

◆ 八、层与层是怎么接的

表里有一件事，读的时候容易滑过去：层与层是怎么接起来的？

具体说，下一层的休，到了上一层，算什么？

答案是：下一层的休，往往是上一层的走的一部分。

林溪的一堂课里，收操是休。往上一层，一周里，练格里有收操，空格里有睡眠。收操是一堂课内部的小休，空格是一周内部的大休。它们在一周这一层，合起来是「回写」的总位置。

这里有一个很有用的推论：**越高的层，休越长。**

一步里的休，是瞬间的，一个回写的反馈，不到一秒。一堂课里的休，是10分钟。一周里的休，是四天。一年里的休，是一个月。十年里的休，可能是一年。

这个比例，大约是每一层的休，占那一层的一成到三成上下〔待验：本书的估计，不是实测〕。

为什么高层的休必须更长？因为高层的跑，撕开的东西更多、更大，要长回来，需要更长的时间。一次深蹲撕开的是几束肌纤维，一个赛季撕开的是整个身体的节奏和心气。

反过来，一个人在高层里不肯休，常常会用低层的小休去顶替：靠午睡，靠周末，靠喝点咖啡，靠一场电影。这些小休是有用的，只是它们回写的东西很小，补不了大账。

一个常见的错位是：以为周末的两天，能补上一年的亏空。不能。周末是一周这一层的休，一年的亏空，要一年这一层的休来结。

所以林溪给自己留一个月淡季。那不是奢侈，是账。

◆ 九、一个人，两层，相反的答案

现在回到那顿饭。

黎叔说他是走，黎晓说他是原地不动。黎晓说自己是跑，黎叔说他是乱来。两个人都对，也都不全对。

先替黎叔说公道。在一步、一堂课、一周这三层，他的确是走。每一步，三面轮着坐庄；每一圈，有起有伏；每一周，七天都绕湖，七天都像。这是一套很稳的轮转。第 4 章讲过的中庸、中医、太极，他全占了。膝盖要护着，是他六十三年的身体教给他的话。

再替黎晓说公道。他的半马，是他生命里一次真正的跑，一次真正的 0 到 1。这件事不能被轻轻带过。

现在把两个人放进表里。

黎叔，一年这一层：三百六十五天，每天同一圈，同一个速度，同一个时段。有没有一次真正的大跑？没有。有没有一次真正的大休？也没有：连下雨、

过年，他都出门。从一年的高度看，这是一条平线。十年这一层：十年同一圈。从十年的高度看，那个坐了十年的庄，是「稳」这一个面，而「冲」这一个面，十年缺席。

黎晓，一周这一层：四次跑，节奏几乎一样，是漂亮的轮转。一年这一层：十二个月的栅栏，没有断过，也没有冲过。他的跑，在一周这一层是走，在一年这一层是一个没有休的庄。

再多看一眼这张表上两个人的差别。

黎叔缺的是一年这一层的冲，黎晓缺的是一年这一层的歇。一个太平，一个太满。可是他们的缺，缺的位置并不一样。如果把黎叔的建议套到黎晓身上，叫他「再稳一点」，他会更稳；如果把黎晓的建议套到黎叔身上，叫他「再拼一点」，他会拼得更狠。两个都不对。

对黎叔，高一层缺的是一次陌生。对黎晓，高一层缺的是一次真歇。这就是为什么，同一句话不能原样递给两个人。

你看，两个人，一个自称走，一个自称跑，往上一层都变成了另一个名字。

黎叔的走，往上一层是等着被跑的走。黎晓的跑，往上一层是已经走成栅栏的走。

这话不是说他们不好，也不是说谁比谁更聪明。只是说：谁也不能只用自己那一层的名字，替自己下结论。

（身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。本书不替任何人的膝盖或心下判断，只提供一把尺子。）

◆ 十、机器也看不见层

这把尺子，对今天的机器，也是一个难题。

手表、App、人工智能教练，都擅长在一层之内算数。它们能把你一周的步数、心率、睡眠，排成一张漂亮的曲线，还能告诉你这一周比上一周多了什么。

可是它们通常不问：你问的是哪一层？

同一份数据，换一层，结论可以完全相反。这一周心率偏高，一周的尺子说「疲劳」；放在一年里看，可能正是你一年里唯一一次真正的冲。这一年平平稳稳，一年的尺子说「状态良好」；放在十年里看，可能是你十年里唯一一年没动过。

很多时候，机器给你的建议是对的，只是对的是那一层。它没法替你判断，你此刻最该看的是哪一层。

林溪的一个学员，三十八岁，跟着 App 里的教练练了半年。App 每周给他一张计划表，一周比一周精细：这一天心率区间多少，那一天配速多少，哪一天恢复。

半年之后，他来找林溪，说自己练得挺好，可是不知为什么，越来越不想去练。

林溪翻了翻他的表，每一周都做得很漂亮。她问：「半年里，有没有哪一周你自己想变一变？」

他想了很久，说：「有过两次。」

「后来呢？」

「表说不适合。」

这一幕里，没有谁错。表的建议在每一周里都是对的。只是半年这一层，需要的东西，表没有看见：一次由他自己拉出来的、有点任性的冲。

这一点，大模型也一样。你问它一个问题，它会就你问的这一层，给出一个很周到的回答。如果你问的层错了，它会很周到地回答一个错的层。

所以，人要做的那件事，目前还不能交给机器：先问一句，我现在站在哪一层。

好在这一句并不难。它只需要你抬一次头。

◆ 十一、黎叔的五层

这一章的最后，用黎叔做一个完整的例子，把五层从头走一遍。

黎叔，六十三岁，退休钳工。每天绕湖走一万步，十年没断过。

一步。 他的一步，是漂亮的。钳工出身的人，手上的分寸感很准，走路也一样：脚跟先落，重心平稳送过去，另一只脚自然接上。站稳、起伏、连片，三面轮着坐庄，谁也不长久。这一层，是走，而且走得很好。

一圈。 绕湖一圈大约四10 分钟，相当于一堂课。他出门时，先慢慢走开，肩颈一点点松下来，是热身；中间一段走得快些，微微出汗，是主训；最后一小段，慢下来，在湖边的长椅上坐五分钟，是收操。三拍都在。这一层，也是走。

一周。 七天，七圈，每圈几乎一样。没有哪一天是特别的，也没有哪一天是歇。这一层，要仔细看：是走吗？三面轮转这一条，一步里有；一周里没有。每天是同一个样子，没有哪一天换过中心。这一层，是走的外壳，里面已经有点像庄了。

一年。 三百六十五圈。春夏秋冬，天气不同，风景不同，可是他的节奏、速度、路线，没有变过。他没有一个月是用力冲的，也没有一个月是完全放下的。从一年的高度看，这是一个庄：「稳」坐庄，「冲」和「歇」缺席。

十年。 十年，三千六百多圈。这个庄，坐了十年。

到这里，本书该停下来说一句诚实的话：这十年的庄，对黎叔身体的实际影响是什么？本书不知道。也许他的身体很好地适应了，也许他有一些自己不曾说出的小不适，也许什么事都没有。本书不做诊断，也不给任何人建议。本书只说：从这把尺子看，这是一个值得问的问题——十年同一圈，往上一层，它是什么？

黎叔有一次说起，他当钳工的那些年，一个零件锉到最后，差的不过几根头发丝，要整个人静下来才能下手。那时他上班八小时，中间有午休，每周有休息日，每年有探亲假。

退休以后，反倒什么节律都没有了。每天都是周六，每天都是同一圈。

他没有说这是个问题，是笑着说的。可是这句话本身，就是一把现成的尺子：上班的时候，他的日子里有四个层，每一层都有休；退休之后，层一层一层塌下去，只剩下一圈。

那份「什么都不用管」的松快，是真的松快。只是它也悄悄抽走了好几层的节律。

还有一个细节，值得放慢说。

十年同一圈，从外面看，最打动人的是那份坚持。我们这个时代，对坚持有一种很深的敬意，几乎成了一种道德。「你看人家，十年不断。」

本书对坚持没有意见。本书只是想补一句：坚持是一个姿势，不是一个层。一个人可以在一年这一层里，坚持得很好，在十年这一层里，坚持得很危险。坚持的是什么，在哪一层坚持，才是要问的。

如果一个人坚持的是「每天都有一个出口」，那是在坚持走。如果一个人坚持的是「每天都不变」，那是在坚持一个庄。

这个问题，是黎叔自己的，也是黎晓的，也是每个坚持了很多年的人的。

注意，这里没有「他应该」。没有「他必须」。只有一个问法：你站在这一层，往上一层，看到了什么？

有些人，问完这个问题，会发现自己的庄坐得挺稳，没有什么要改的。有些人，问完这个问题，会在某个周日下午，多走一条没走过的路。

有些人，问完了，去看了一次医生。

这三种，都是对的。

◆ 十二、一个写字的人

再换一个行当，看这张表的另一种用法。

阿梅四十一岁，做编辑，业余写东西。她写了八年，在一个小小的平台上，攒了几百个读者。

一个字、一晚、一周、一年、十年，她也能列一张表。

一个字：落笔之前，心里已经有一个大概；写出来，往往和想的不一样；看一眼，再改。这是一个字里的三拍。

一晚：她每晚写一个小时。前十几分钟磨蹭，是热身；中间半小时写得顺，是主训；最后一点时间，随便翻翻，是收操。

一周：周一到周五，她写三晚，周末歇。有一晚什么也写不出来，她就不写。她说，那一晚是土在长。

一年：她每年有一阵特别想写，一口气写完一个长的；写完之后，有两三个月，一个字也不碰，只读别人的东西。

十年：她第八年的时候，写作的方式变了一次。以前写自己的日子，后来写别人的故事。变的那一年，她说是「写不下去」的那一年。

这位阿梅没有读过本书，却把五层都活得很完整。她的跑有来处，她的休有位置，她的走有节奏。

有人会说，这不过是一个自律的人。本书想说的是，她不是在靠自律活，是在靠层活。每一层都有它的跑和休，她没有让哪一层长久占庄。

所以她的八年，不像黎晓的栅栏，也不像黎叔的一圈。

她的八年，是一棵树的年轮：每一圈都比上一圈宽一点，每一圈里都有春天和冬天。

◆ 十三、放回日子里

饭后，黎叔坐在阳台上喝茶。

豆豆爬到他腿上，问：「爷爷，你为什么每天走一样的路？」

「因为走熟了，不会摔。」

「那你为什么不走一次别的路？」

黎叔想了想，说：「不知道，没人问过我。」

豆豆从他腿上滑下来，跑去拿了一张纸，一支笔。他写不了几个字，就画了五个叠在一起的圈，大圈里套着中圈，中圈里套着小圈。

「这是什么？」黎叔问。

「林溪阿姨说的，」豆豆说，「她说，走里面有跑，跑里面有走。」

黎叔没有说话，低头看了一会儿。

那天傍晚，他出门绕湖，比平时早了半小时。走到第三圈，他拐了一个弯，走进了湖西边那条平时从来不去的小路。小路不长，两边是竹子，走了五分钟，就回到了大路上。

回家的时候，他没跟谁说。

林溪洗完碗，擦着手出来，在阳台门口站了一会儿，没有进去打扰。

她心里其实有一句话，一直没有说出口。她想说：黎叔那一圈，是一个很好的地基；缺的不是圈，是在圈的旁边，留一块没有规定的地方。

她后来对黎晓说了这句话。黎晓转述给父亲时，说得很走样，变成了：「林溪说你该去爬山。」

黎叔哼了一声：「我又没说我不去。」

这一家子，就是这样一层一层地互相转述、互相走样，又一层一层地互相靠近。

这就是一个很小的、可以拿走的做法。明天能试：

先说今晚就可以做的：选一件让你最近有点烦的事，问自己三遍。

第一遍：这件事，在今晚这一层，是走还是跑？第二遍：在这个月这一层呢？第三遍：在这一年这一层呢？

三个答案若是一样，这件事比较单纯。三个答案若不一样，你的烦，多半就在层与层之间的缝里。那里不是谁错了，是你一直只用了一把尺子。

再说一件，慢一点的：

找一张纸，画五行：一步、一堂课、一周、一年、十年。选一件你天天在做的事，比如上班、带孩子、写东西、练琴，在每一行写下三个字：这一层里，什么是跑，什么是休，合起来是走还是庄。

不用写得准，写错了也不要紧。写完之后，从最下面一行往上读，看看哪一层是空的。

空的那一层，不是你的错，只是那一层，还没人替你问过。

一层看不出：同一件事，在这一层是走，到了高一层可以是跑；问「是走还是跑」之前，先问「在哪一层」。

带 走 的 话

走、跑、休在每一层都转完整的三拍；任何一相在某一层坐久了，高一层就替你把它跑掉。

小　账

谁在坐庄：每一层各有自己的庄；表里每一行的「合起来」都是走，坏的样子是某一相在某一层长久坐庄，另外两相缺席。

往上一层呢：一步往上是一堂课，一堂课往上是一周，一周往上是一年，一年往上是十年；每一层的走，都是上一层里的一块跑或休。

想 一 想

1. 你现在最放不下的那件事，是在哪一层让你觉得累？换到高一层，它还是同一件事吗？

2. 你身边有没有一个人，被你说成「一直很稳」，或者「一直在冲」？如果把尺子抬高一层，你对他的看法会变吗？

◆

17

第17章

随身一问：这是哪一层

◆ 一、你一定有过这样的时刻

周三夜里十一点，黎晓还坐在电脑前改方案。手腕上的表震了一下，屏幕亮起一行小字：今日站立时间不足，心率恢复偏慢，建议休息。他瞥了一眼，把表翻到手腕内侧，接着改。这天他开了四个会，三个是例会，一个是评审。晚上要交的方案，格式他闭着眼都能排。照这个样子说，他是在走，一步接一步，稳得很。可是他又觉得自己在跑。心里那根弦一直绷着，吃饭的时候在想事，洗澡的时候在想事，周日跑完的半马，到今天还没有歇过劲来。他给林溪发了一行字：「我这算跑，还是算走？」林溪过了十分钟才回：「你先告诉我，你问的是哪一层。」黎晓对着屏幕笑了一下，心想她又来了。笑到一半，他发现自己答不上来。一个小时之内，他是在走；一个月之内，他多半是在跑；一年之内呢，他不知道。同一件事，换一把尺子去量，结论就翻了过去。这一章要交到你手上的，是一张能放进口袋的小卡。它不是答案，是问法。前十六章讲了三种步态，讲了它们怎样在相邻的两层里互为对方。这一章把那些话收成五个问句，让你在公交车上、在厨房里、在周日下午的沙发上，随时能自己问一遍。问对了，答案往往自己就出来。问错了，再多的努力也只是在原地转圈。

◆ 二、五问，一张小卡

先把五个问句摆在桌上。一问：这一层，谁在坐庄？二问：缺席的是哪一面？三问：矛盾累积了多少？四问：有没有休，在回写？五问：往上一层看，又

是什么？你也许认出来了，前三问，导论里就出现过，叫「随身三问」。现在添了两问，是因为全书走到这里，多出了两样东西。一样是休。前三问能判一层之内是走还是跑，却看不出一段跑有没有被接住，不问休，就漏掉了第三编整整五章。另一样是层。单看一层，判不出是走是跑，所以问到最后，必须把镜头往上拉。这五问有顺序。第一问和第二问是一对，问的是此刻的样子：中心在哪，被压在下面的又是什么。第三问问的是时间，这个样子维持了多久，堆了多少。第四问问的是出口，堆起来的东西有没有地方去。第五问把镜头拉远，看这一整段，在更大的尺子里是什么。问完了，就有一张小卡。你可以抄在本子上，也可以只记五个字：庄、缺、积、休、层。有一个前提，要在这里先讲清楚。五问不是用来给人下结论的。它不回答「你是一个什么样的人」，只回答「这一层，此刻是什么状态」。黎晓不是「跑者」，黎叔也不是「走者」。有些事上，他们在走；有些事上，他们在跑；还有些事上，两样都不是。五问问的是事，不是人。所以用这张卡的时候，请别在自己身上贴标签，也别在别人身上贴。卡片上写的是一件事在一段时间里的样子，明天换一件事，同一个人的卡就换了一张。五问看着简单，用起来却有几个地方最容易问偏，不妨先讲在前面。第一种，是把第一问问成了评判。「谁在坐庄」问的是此刻的样子，不是对错。有人一问就变成「我是不是又太用力了」「我是不是不够努力」，问题还没问完，先给自己判了一个分数。加尔韦在《网球的内心游戏》（1974）里讲过类似的事，大意是：评判一出场，动作就先僵了，不如先只看着。五问也是这样，先看，别判。第二种，是把第三问问成了打分。累积不是一个要你争高低的数，也没有及格线。有人把睡眠、心率、情绪各打一个分，再加起来，得到一个「压力指数」，然后盯着它每天涨跌。这样一来，累积的账又被搬回了记号那一面，替它坐庄的是一张新的表。第三种，是干脆跳过第四问。前三问都问得认真，到了「有没有休」，笼统地答一句「我有休息」，就翻页了。第四问要答得具体：哪一天，歇了多久，被没被打断，歇完有没有一点不一样。答得含糊，等于没问。第四种，是把

第五问问成了借口。「反正往上一层看，什么都是跑」，这句话听着深刻，其实是偷懒。它把层当成了一个随手可以搬出来的挡箭牌，下面一层的事就不用管了。第五问的意思正相反：往上看，是为了回来把这一层看得更准。第五种，是问了一次就当完事。五问不是一张体检单，填完就归档。同一件事，一个月后再问一遍，答案很可能变了；变了，才说明你不是在背，是在看。这五种问偏，有一个共同的样子：都是把「问」变成了「答」，急着要一个结果。五问要的是慢一点，让问句自己去找答案。

◆ 三、谁在坐庄，缺了哪一面

第一问和第二问，要用到本书最基本的那把尺子。走路的时候，身体有三种样子：一颗一颗站得住（粒子）、一起一伏接着走（波）、四周连成一整片（场）。走，就是这三面轮流当中心，谁也不长久。跑，是其中一面被长久抬成中心，另一面被长久压在下面。所以第一问问的是，现在谁在中心；第二问问的是，谁被压在下面，轮不到。这两问听起来抽象，用起来很具体。先看黎晓的周三。他的方案写了两周，每天都是同样的动作：开会，对稿，改，再对稿。哪一面在坐庄？是「一整片」。他把所有的事连成一张大网，每件事都牵着另外十件事，动一处，处处都得跟着动。哪一面缺席？是「一颗一颗站得住」。他没有一件事能单独放下，没有哪一刻是只管眼前这一件的。你看，缺席的那一面，常常就是你最想要的那一面。黎晓最想要的，恰好是「这一件事做完了，我可以不管它」。再看黎叔。他绕湖，落脚的时候站稳了，是一颗一颗；抬脚的时候一起一伏，是节律；走久了，风、湖面、迎面来的人都和他连成一片。三面都有，哪一面都不长久。第二问问到他，答案是：没有谁缺席。这就是走。再看豆豆放学。他一出校门就撒腿跑，坐庄的是「一起一伏」，节律被抬到最前面；缺席的是「一颗一颗」，他根本没想过要站住。不过他才跑出两百米，就蹲下去看地上的一队蚂蚁了。这个庄坐得很短。所以同样是跑，也有长有短。第二编说过，豆豆

的撒欢和黎晓赶早班车，是两种跑。区别就出在第三问，要等下一节再讲。这里有一个很常见的偏差：问第一问的时候，很多人只问到「我在做什么」。他会说，我在工作，我在学习，我在带孩子。这些是事由，不是坐庄。坐庄问的是，这件事里，有哪一面被抬到了中心。是把节律抬起来，一路往前赶？是把整体抬起来，什么都要兼顾？还是把单个的点抬起来，眼里只剩一个数？换成大白话，可以这样问：这件事里，你最放不下的是什么，最不敢碰的又是什么。放不下的，多半在坐庄。不敢碰的，多半在缺席。这里要提醒一句：被压在下面的那一面，往往不会自己举手。它常常以「我没时间」「我不适合」「那不重要」的口吻出现。黎晓说「我不可能只管一件事」的时候，说的其实是那一面缺席了太久，久到他已经想不起它的样子。所以回答第二问，不妨倒过来找：有哪一种做法，你一想起就觉得别扭、觉得奢侈、觉得「那是别人才有的福气」？别扭的地方，多半就是缺席的那一面。打个比方。周一早上七点四十，你挤在去公司的公交车里，手机上开着三个群，消息一条接一条地跳出来。这时候把第一问和第二问问一遍：坐庄的是消息的节律，每一条都在催下一条，没有哪一条允许你停下来；缺席的是「只管脚下这一站」的那一面，车到了哪里你并不清楚，只是在人群的推搡里被带着往前走。这是一个早上，一次小小的偏。偏一个早上，算不得什么，连着偏上三年，就是另一回事了。这个比方还有一个用处：它提醒你，五问是可以在一分钟里问完的。不必铺开纸笔，也不必等到安静的时候。公交车上，电梯里，排队等咖啡的时候，心里把五个字过一遍，就是一次小小的体检。

◆ 四、矛盾累积了多少

第三问问的是时间。同样是一面坐庄、一面缺席，坐了一个下午，和坐了三年，是两回事。前者是一次小小的偏，后者是矛盾一层一层堆了上去。累积是看得见的，只是要换一个方式看。它很少以「矛盾」的面目露出来，常常披着别的衣服。有时候，累积是靠别人看出来的。黎晓自己觉得没事，林溪一眼看出他最

近吃饭的时候不说话了；阿芳自己觉得店里一切如常，隔壁的老板却说，她这两年笑得少了。身边人的一句话，常常比一块表更准，因为他们看的是你整个人，不是某一个数。所以第三问可以拿来问身边的人。不是问「我是不是累了」，这种问法容易换来一句客气话，而是问「我最近有什么地方变了」。听到的答案，先别辩解，抄下来。第一类披在身体上。睡不踏实，醒了还累；心跳降下来越来越慢；该高兴的事提不起劲；小毛病多起来，一场感冒拖上半个月。这些，是身体在替你记账。第二类披在做事上。同样的力气，出的活越来越少，以前一小时做完的，现在要两小时；该做的事一拖再拖，不该翻的事一翻再翻。第三类披在关系里。话越来越短，火气越来越近，对身边的人说「再等等」，说的次数越来越多。第四类披在心里。看什么都像是在催你，周末也在盘算下周，一想到「歇」这个字，先冒出来的是愧疚。这四类，每一类拿出来都不能单独当证据。睡不好可能是天热，话短可能是今天太累。可是三类以上同时出现，又持续了几个星期，累积就是真的了。本书在这里给不出一个数。多少算多，因人而异，因事而异。这是本书能说的诚实话，也是一处待验：累积能不能找到一个通用的、可以量出来的指标，本书还不知道。不过有一个不用量的办法，只要问自己一句：这件事，最近一次让我觉得「做完了」，是什么时候？走的事，天天都有「做完了」。地扫完了，地就干净了；一页写完了，这一页就放在那儿，不用再动。跑的事，「做完了」越来越少。永远有下一个，永远差一点。差一点，是跑的口头禅。累积到一定的程度，差一点会变成差很多，到那一步，不用谁来提醒，身体和关系都会替你说话。还有一个相反的情形，也要写进来：累积并不一定是坏事。第 6 章讲过，拉升本身有吸引力，一个人在登顶之前，矛盾堆得最高，也最有劲。累积本身不是病，病在累积找不到出口。身体的账和事的账，也不总是同步的。有的人事上已经堆到顶了，身体还撑着，旁人看他精神得很；有的人事上才刚起头，身体先垮了，旁人只当他娇气。所以第三问最好四处都看一遍，别只看最响的那一处。还有一种情形，是账在别人身上。一个人把自己的矛

盾转给了身边人，自己清清爽爽，家里人却一个一个地沉下去。这样的累积，要从关系那一类里读，因为它不在当事人自己的身上显出来。所以第三问不单问「堆了多少」，还要接着问：堆起来的这些，是在往一个方向使劲，还是在原地打转。往一个方向使劲，叫拉升；原地打转，叫内卷。判别的办法，留给第四问。

◆ 五、有没有休，在回写

第四问最容易被漏掉。因为休不显眼。它不像跑那样有声响，也不像走那样有节拍，它是一段空，一段看起来什么都没发生的时间。所以人们问「我是不是在跑」的时候，很少接着问一句「我歇了没有」。可是第三编讲得很清楚，休不是空。休里有回写，新长出来的东西沉回土里，把土改厚。没有休，跑撕开的口子就只是一道口子。所以第四问问的是：撕开了之后，有没有一段时间，让它长回来。这一问，有三个检验。第一，休得够不够长。这件事跑完一段，有没有一段日子是完全不碰它的？不是「我歇着的时候也在想」，是真的放下，连想都不想。第二，休有没有被截断。林溪常说，最糟的休不是没有，是被打断：刚躺下，手机亮了；刚放下，群里来了一条消息。休被剁成碎片，回写就做不完。第三，休里的东西有没有落地。有的人休完回来，什么都没变，只是又有了力气接着撕。有的人休完回来，做事的样子悄悄换了。后一种，才叫回写。你可以想一想自己上一次真正的休。不是旅行，不是躺着刷手机，是让一件事真的沉下去。沉完之后，你回头看那件事，有没有一点和从前不一样？如果想不起来，也不必自责。多半是庄坐得太久，轮不到休。这一问，黎晓答得最吃力。他的表上有一项叫「恢复」，把休变成了一个数字：恢复时间，还剩十八小时。他不是不歇，他是每次歇，都先看一眼表，问自己歇够了没有。表把休拉回了记号那一面，休被拿去记账，回写就中止了。这一点，第 8 章讲过。所以第四问要加半句：休的时候，你在不在算它？还有一个小小的检验，不用任何工具。想想你上次歇完，

第一个念头是什么。如果是「我又可以接着干了」，休多半只是在给跑加油，回写还没发生。如果是「那件事，好像不是我原来想的那样」，休就发生了。回写常常是这样，悄悄地把一个看法换掉，换的时候你自己都不知道。

◆ 六、往上一层看，又是什么

最后一问，是全书的总钥匙。前四问问完，常会出现一个别扭的结果。黎叔：谁也不长久坐庄，没有谁缺席，没有累积，夜里有休。四问下来，干干净净，是走。可是第 14 章说了，只走的人，会在高一层被跑。黎叔从五十三岁绕湖走到六十三岁，十年不断。这一层，他是走。往上一层，把十年当作一整段来看，「走」本身是不是长久坐庄了？「跑」那一面是不是长久缺席了？这不是说黎叔错了。他的膝盖要护着，是实情。第 4 章说过，在「维持」这个目标里，走是对的。第五问不替他下判决，只替他换一把尺子。换尺子的办法很简单：把你刚才答的这一层，往上推一级。一步到一堂课，一堂课到一周，一周到一年，一年到十年。每推一级，把前四问再问一遍。上一层的走，往往是下一层的庄。上一层的跑，往往是下一层的走。这就是层级交替律，用口袋里的问法说出来。有一条纪律：问第五问之前，先把「层」写下来。别只说「往上一层」，要说「往上到哪一年」「往上到哪一类事」。层要有名字，有尺寸。不然这一问可以问到天上去，什么事都能被说成「在高一层是跑」，那就成了说着玩。本书的做法是：先写下层，再判，再回头看后来的事有没有对上。判错了，就改判。这也是一处待验。「哪一层」怎样选才不随意，本书眼下只有这条纪律，还没有更硬的办法。还有一个有用的习惯：每次推一级，推两个方向。往上推，看这件事是谁的零件；往下推，看这件事是由什么小事拼成的。往上的那一层告诉你它为什么重要，往下的那一层告诉你它是怎样累的。黎晓的方案，往上推一级是他这一年的工作，往下推一级是每天的四个会。往上看，他这一年是跑；往下看，每一天都是走。两头一对，他就明白了：是一千个整齐的走，叠成了一场出不去的跑。

◆ 七、竞走：把走的样子钉在跑的速度上

有一项运动，把这五问演了一遍，叫竞走。它的规则，大意只有两句：任何时候，必须至少有一只脚着地；前腿从着地到身体正上方，膝盖必须伸直。场边有裁判盯着，腾空了，判犯规，几次警告之后，罚下。竞走的速度，比普通人走跑切换的速度快得多。世界级运动员走二十公里，每秒大约四米〔待核〕。普通人走到每秒两米上下，身体会自己换成跑，换挡是一个突跳。竞走运动员不换，他把那一下换挡，用规则和多年的训练钉住了。拿五问读一遍。谁在坐庄？是「一起一伏」，节律被抬得很高。缺席的是什么？按规则，「一颗一颗站得住」不许缺席，必须有一只脚着地。可是这一面是被规则看着的，不是自己轮到的。所以竞走看上去是走，里面却是一场被裁判盯着的跑。累积了多少？很多。髋关节要转到普通人不会用的角度，骨盆扭动，肩膀代偿，每一步都在对抗身体想换挡的趋势。这股劲，一路堆着。有没有休？有。竞走的训练也讲练和歇的周期。往上一层呢？一个赛季，一个运动员的好几年，这套把「跑」装进「走」的外壳里的训练，在更高一层，是一种非常极端的跑。这是本书的读法，待验。它想说的只有一点：看上去是走，不一定就是走。你身边有没有这样的事？一场「保持节奏」的会，从早开到晚，不许人有一点喘息。一个「稳健增长」的季度目标，要求每个月都比上个月多一成。一份「循序渐进」的补习计划，每天排得满满的，只是每天都排得一样满。它们都有走的外壳：整齐，规律，不腾空。里面是跑：一面长久坐庄，另一面被规则按着。竞走有裁判，守着不许腾空。可是没有人守着你有没有累积。竞走运动员的教练和队医，替他守着第三问和第四问；你的会、你的目标、你的补习计划，往往没有。所以遇到「看上去很稳」的东西，请多问一句：它是真的在轮转，还是被规矩钉成了轮转的样子。这两种稳，从外面看几乎一模一样，区别在松手之后。真的轮转，松了手还会自己转，只是转得随意一些；钉出来的，松了手就散，要么瘫下去，要么一下子冲出去。黎叔绕

湖，下雨天不去，也就不去了，第二天照旧走，这是真的轮转。一支被排满的团队，放假三天回来，所有人都说「缓不过来」，这就是钉出来的。你可以拿这个办法，试试身边的「稳」。钉出来的走，一旦规矩松了，身体会以惊人的速度换挡。节后第一周的人，最容易明白这一点。

◆ 八、黎家四口，各问一遍

把五问放到黎家，一家四口各问一遍。先是黎叔。谁在坐庄？没有谁长久坐庄，绕湖十年，他落脚、起伏、与四周连成一片，三面轮着来。缺席的是哪一面？这一层没有。累积多少？几乎没有。有没有休？有，每天走完回家，一觉到天亮。往上一层呢？十年作为一整段，「走」在坐庄，「跑」这一面从没来过。肺、骨头、血管，用得多的地方保持得好，没被用到的地方，一年一年悄悄收账。这是第 14 章讲的事。黎叔这一格的结论：这一层是走，高一层有一笔没付的账。再是黎晓。谁在坐庄？「记号」那一面：看表，认领每一步，把每一晚都记成数字。缺席的是哪一面？「一颗一颗站得住」，也就是只管眼前这一步，不算账。累积多少？睡不踏实，越跑越沉，周末半马歇不过劲，三类证据已经出现。有没有休？有，可是被表剁成了碎片。往上一层呢？三年作为一整段，他从不运动跑到半马，是一次正向的跑。现在这一段，却在滑向第 8 章讲的内卷。黎晓这一格的结论：这一层是跑，而且是解不开的跑。再是林溪。谁在坐庄？她的一周是练、歇、练、歇，三面轮着。缺席的是哪一面？没有。累积多少？有，可是每次累积都有出口。有没有休？她把休当成课表的一部分，不当课表之外的空白。往上一层呢？一周的轮转，放到一个月、一个季度里，构成走。她隔几个月就换一次刺激，不是谁让她换，是平台期来了，高一层的庄坐久了。林溪这一格的结论：这一层是走，高一层是有节奏的跑，再高一层又是走。她在层与层之间换着步子。最后是豆豆。谁在坐庄？「一起一伏」，只坐两百米。缺席的是哪一面？「一颗一颗」，缺得很短。累积多少？没有，他还没来得及累积就蹲下了。

有没有休？有，蹲下来看蚂蚁的那一会儿，就是休。往上一层呢？一个七岁孩子的一年，撒欢，蹲下，再撒欢，是一种漂亮的走。豆豆这一格的结论：他每一层都在轮转。他不知道这叫什么，他只是在长。四个人，四张不同的卡。请注意，没有哪一张卡上写着「应该怎样」。五问只描述，不指挥。黎晓看了自己这张卡，下一步怎么走，那是他的日子里自己长出来的事，不是卡上写好的。还有一点值得多看一眼：四张卡放在一起，最像「好」的是林溪和豆豆，最像「出事」的是黎晓，最容易被放过的是黎叔。放过黎叔，就是放过一笔高一层的账。这就是为什么，五问必须问到最后一问。

◆ 九、一家小店

离开黎家，换一个地方练一练。小区门口有一家文具店，开了九年。店主阿芳，四十四岁，早上六点半开门，晚上九点关门，从没有歇过超过两天。她把五问问了一遍，答案是这样的。谁在坐庄？「一整片」。进货、对账、守店、收快递、代收包裹，什么都连着，什么都要她盯着。缺席的是哪一面？「一颗一颗」。没有哪件事能单独放下，她从没有一个小时是只管一件事的。累积多少？九年来，每年年底她都说「明年会好些」，每年都没有。腰疼，膝盖疼，账上的数字没变，手上的活却越来越多。有没有休？过年关门五天。可是那五天，她在盘货。往上一层呢？九年作为一整段，她把这家店做成了一场没有出口的走：每一天都完好，每一天都在维持，可是整个九年，店里没有长出任何新东西。说句公道话，阿芳没有做错什么。这九年她每天都把店开起来，开得稳稳的。对一家小店来说，这是本事，不是毛病。不过第五问把镜头一拉远，画面就不同了。隔壁开了一家连锁，线上下单的人变多，学校旁边多了一台自助打印机。这些变化，不是她选的，是她这一层的走，被高一层一点一点撕开了口子。这时候摆在面前的有两条路：主动去跑一次，比如换一个品类，试一种新的卖法；或者继续走，等外面的变化替她跑。本书不替阿芳选。五问只能把这两条路摆在她面前。

有一件事要说清楚：主动跑，不等于折腾。主动跑，是在一个小范围里，让一面长久坐庄一阵，让矛盾真的累起来，然后留出休。阿芳可以只拿货架的一角，试一种新货，试三个月，歇一个月，回头看数。这叫在一个可以收拾的范围里跑。被动被跑，没有范围，没有休，也没有人替你收拾。这样想，阿芳的难处就看得明白了：她不是不肯跑，是一直没有一段「休」，来给跑腾出位置。店一天不歇，就没有一刻的空，能让新东西长出来。五问还有一个小店里才看得清的用处：它能让两个人说同一种话。阿芳的丈夫在外面跑货运，两口子见面的时间不多，一说到店，就是「你怎么不早点说」「你又不是不知道」。假如两个人手里都有这张卡，对话可以换一种开头：你觉得现在谁在坐庄？我觉得缺的是哪一面？这样问，吵的是同一张桌子上的东西，不是谁对谁错。所以对她这一格，最先要动的不是第二问，是第四问：先让休回来，跑才有地方落脚。这也是一个常见的次序，很多人以为要先有新点子，才有资格歇，其实常常反过来，先歇出一块空地，点子才会自己找上门。

◆ 十、手表、App 与机器

五问遇到今天，免不了要和手腕上的表、手机里的应用、屏幕那头会说话的机器打交道。先说它们对的地方。表和应用记下来的东西，确实是累积留下的影子：心率恢复得慢了，睡眠被切碎了，步数一周比一周多而人一周比一周沉。这些数字，是第三问最好用的旁证，因为它们不会替你找借口，也不会因为你今天心情好就悄悄打个折扣。黎晓表上那行「恢复偏慢」，说得并没有错。再说它们停在哪里。它们擅长的，是把一件事变成一串记号，而记号正是黎晓这一面坐庄的那一面。看得多了，人会不知不觉把「积」当成全部，把五问缩成一问，眼睛只盯着第三问的那个数。数字好看，就以为没事；数字难看，就慌。这样一来，表不但没有帮你问五问，反而把你推向了第 8 章讲过的死法之一。所以对表的用法，可以只改一处：数字留给第三问做旁证，第一、第二、第四、第五问，不交

给表。再说机器。大模型有一样本事，是把杂乱的东西排整齐。你把过去一个月的日程、随手记的笔记、跟朋友说过的牢骚贴给它，让它按五问整理。它能很快地列出两样东西：哪几件事的节律被抬得最高，哪几类事一个月里一次也没碰到过。这是第 3 章讲过的那种走，均衡、补齐、互相对照，它做得又快又稳。可是有三件事，它替你做不了。第一，层要你自己写。机器可以给你列出「以周计」「以季度计」「以年计」三种看法，可是你这件事究竟该在哪一层上看，是你日子里的事，不是它能替你定的。第二，休要你自己歇。它可以提醒你该休了，可是休里的回写，只能发生在你自己身上。第三，答案要落进你的土里才算数。它说得再对，你读完点点头，也还只是一段文字。本书对机器帮五问判得准不准，没有测过，这一点标「待验」。已经能说的只有一条经验：别让它替你回答，让它问你。把你写的五问贴给它，请它指出哪一行含糊，哪一行是评判，哪一行其实在回避，这比让它直接给结论，更接近五问的原意。明天能试：把你写好的五问，贴给机器，只说一句：「请找出我哪一行答得含糊，只问问题，不给建议。」

◆ 十一、本书怎样会错

一本讲层级交替律的书，必须说明它自己是怎样会被推翻的。全书有一句判词：

走维持，跑撕开，休回写；走与跑在相邻两层互为对方——不肯跑的，会在高一层被跑。

这句话要是错了，会错在下面这些地方。本书把它们写成人话，也不替它们打圆场。第一条，关于只走。如果有一批人长期只走、不跑，心肺、骨量、肌量、血管的衰退并不比走跑交替的人更快，那第 14 章就作废了。这里的「并不

更快」，是把年龄、病史和别的差别拉平了之后说的。「只走在高一层是跑」，就只剩一句好听的话。第二条，关于切换。如果有人能证明，人的步态在加速时是平滑过渡的，没有切换点，也没有突跳，那第 5 章就得重写。「轮转断了，跑就发生了」，就得换成别的说法。第三条，关于跑的本质。如果有人找到一种跑，其中三面其实在轮转，没有哪一面长久缺席，也没有矛盾累积，却照样被大家公认是跑，那就麻烦了。第 5 章与第 6 章讲的「长久坐庄加一面缺席」，就不是跑的本质，只是跑的一种。第四条，关于休。如果练完不歇，或者歇被打断，长出来的东西和好好歇的一样多，那第 9 章讲的休就不是必要的。第五条，关于新东西。如果有人能指出，历史上某个从 0 到 1 的新典范，之前没有任何反常累积，也没有任何一面长久缺席，是平平顺顺轮出来的，那第 7 章的「没有跑，就进不了九步」就站不住。第六条，关于层。这一条最要紧。如果「哪一层」可以随意挑，同一件事想说它是走就能说成走，想说它是跑就能说成跑，而且没有办法事先判、事后验，那层级交替律就只是修辞，不是一条律。所以本书给自己立了一条纪律：先写下层，再判，再看后来。第七条，关于文化的读法。第 4 章、第 10 章、第 11 章、第 23 章里，把儒家读成走、把安息日读成回写、把安息年读成让土歇一歇，这些是本书的读法，不是这些文化自己的说法。如果熟悉这些传统的人指出，这样读违背了它们的原意，那相应的段落要收窄，只留作类比。这七条各自要什么样的证据，也值得说明白。一条推翻，不能只靠一个例子，也不能靠一句「我认识一个人」。要有一批人，有对照，有时间。第 14 章尤其如此：老年人的衰退里掺着太多别的因素，哪一条是「只走」造成的，哪一条是本来就有的，要靠比较大的样本才能拆开。本书没有做这件事，本书只是提出，哪一种结果出现，就说明它错了。还有一点要承认：这七条是本书自己想得到的，想不到的不在其内。一本书能给出的推翻条件，永远比真正会推翻它的东西少。所以请把这七条当作起点，读者自己想到的第八条，同样算数。这七条里，第一条和第四条，可以用研究去查。第二条，可以用实验去查。第三条和第五条，要

靠历史和个案。第六条和第七条，要靠每一个读者自己：你用这张卡判过几件事，判得对不对，事后记一笔。记得多了，这张卡就有了自己的成绩单。记得对，它有用；记得错，它没用。本书愿意被这样检验。还有一件事，本书没有办法替你做：它的语言，是在你自己的日子里才会变成真的。一个人读完这七条，觉得「有道理」，还不算数。哪天你拿起一件真事，用五问问下来，发现问对了，才算数。

◆ 十二、放回日子里

回到周三夜里的黎晓。林溪那句「你问的是哪一层」，他想了一个晚上。第二天早上，他在一张便签纸上抄下五个字：庄、缺、积、休、层。然后在下面写了三行。一步：走。一周：跑。一年：不知道。他盯着「不知道」三个字看了一会儿，没有划掉。明天能试：找一件让你觉得「说不清是走是跑」的事，拿出一张纸，把五问各写一行。不要写大道理，写具体的事。比如第一问，写「这个月，我最放不下的是每天打卡」；第二问，写「我很久没有只管一件事的时候了」；第三问，写「睡眠和耐心，这两样在掉」；第四问，写「周日下午，手机一直在手上」。写完了，再往上推一层。把层的名字写在最上面，比如「以半年计」。然后什么都不用做。放一周，再回来看。一周后，你多半会发现两件事。一件是，有些你原来以为说不清的事，已经说清楚了。另一件是，有些你以为稳稳的事，其实在悄悄地堆。这就够了。那天晚上，林溪下课回来，看到茶几上那张便签，没有多问，只是把自己的杯子递给他，里面是温的蜂蜜水。黎晓看着便签，说：「一年那一格，我想先空着。」林溪点点头：「空着好。你写满了，就又是一个数。」他们没有再说话，客厅里只有冰箱低低的响声。过了一会儿，黎晓把表摘下来，放在茶几上，屏幕朝下。表在桌面上又震了一下，他没有翻过来。这不是什么决定，也不是什么了不起的一夜。只是那天晚上，记号那一面没有再坐庄，别的面有了一点位置。本书不要求你改，它只想让你多一个问法。

改，是你的日子里自己长出来的事，到时候该怎么走，你会比任何一本书更清楚。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。五问是帮你看，不是替你治。

◆ 十三、本编总账

第四编四章，讲的是一件事：层。把要点放进一张短表。

说法	意思	出在哪
低一层的跑，经休回写，在高一层构成走	撕开的口子被回写铺平，成了更高一层的轮转	第 15 章
高一层的走长久不换，构成更高一层的跑	只走的人，矛盾在高一层悄悄累积	第 14 章
主动跑是正向跃迁，被动被跑是反向跃迁	前者长出新东西，后者长出病态、退化与崩	第 14 章
三拍在每一层完整地转	一步、一堂课、一周、一年、十年，同一个结构	第 16 章
单看一层，判不出是走是跑	先问哪一层，再问五问	第 16、17 章

这张表有两个读法。一个是往下读，它是一条律，可以用来解释很多事：一个人怎么会越努力越沉，一家店怎么会越稳越险，一座城怎么会在最平静的年头里出事。另一个是往回读，它是一张清单，每一条都能被推翻，推翻的办法上一节已经写了。一条律，要两种读法都站得住，才算数。第四编看见的，是层：同一件事往上一层看，走和跑会互换位置。这一点，前三编单看一层的时候，是看不到的。第 14 章用只走的人看见了它的一面，第 15 章用练与歇的周期看见了另一面，第 16 章把它排成了一张逐层的表，第 17 章把它收进了口袋。第四编管不到的，也要写下来。它管不到层的尺子怎样选才不随意，只有一条纪律，没有一个硬指标。它管不到累积怎样量，只能靠身体、做事、关系、心里四处的影子互

相印证。它管不到一个具体的人该怎样走，只能把问句交到他手里。这三处，都是本书自认最弱的地方，结语会再提。**走与跑，从来不是两个人的两种活法，是同一件事在相邻两层的两张脸；看不见高一层的人，会把别人替他做的那一次跑，当成命运。**

哪一层，是随身的第一问；先问它，才有资格问别的。

带 走 的 话

判走还是跑之前，先问哪一层；一层看不出的事，往上推一级，常常就看清了。

小　账

谁在坐庄：这一章是五问在坐庄，把前十六章的话收成口袋里的问句；缺席的是量，本书给不出通用的数。

往上一层呢：这一章若只当一张卡片背熟，就成了一套新的标签；放回整本书里，它是总钥匙，要用，不是要背。

想 一 想

1. 你手上有一件说不清是走是跑的事，它的「层」，你写得出名字吗？
2. 你身边有没有一个「看上去是走、里面是跑」的规矩？谁在场边看着，谁没有看着？

◆



第　五　编

用：走跑休落进日子

编　序

这一编六章，把三种步态放进身体、学习、科研、企业、人生与文明。每一章都从一个具体的人、一个具体的晚上进去。**哪里只剩一种步态，哪里就在悄悄累积；三态轮转，日子才在发生。**

18

第18章

身体：从养生到重写

◆ 一、你一定有过这样的时刻

黎叔六十三岁那年秋天，拿到一张体检单。单子上有几个小箭头，朝上的，朝下的，都不算吓人，旁边印着一行小字：建议复查。他把单子折了两折，塞进上衣口袋，回家后给林溪打了个电话。林溪在健身房，背景里有杠铃落地的闷响。她听完，只问了一句：「医生怎么说？」黎叔学给她听。医生说了两句话。第一句：「您这个年纪，要多动，别老坐着。」第二句：「也别动得太猛，关节要护着。」两句话放在一起，黎叔觉得它们在打架。多动，又不能猛，到底动多少，动到哪一步算猛？他绕湖走了十年，难道还不算动？林溪在电话那头笑了一下，没有答他，却说：「爸，你周六来我们这儿看看。别练，就坐着看。」黎叔不知道看什么。他想了想，还是去了。他这个人有一个习惯：别人叫他去看的东西，他总要去看一眼，哪怕看不懂。做了一辈子钳工，眼睛里有尺，看一样东西，先看它的公差。周六早上，他提前半个钟头出了门，路上还买了两个包子，揣在口袋里，怕到了那边没有地方吃。这一章要讲的，就是黎叔那天在健身房里看见的东西，和他回去以后想明白的一些事。身体是一个很大的题目，本书不想替它下诊断，也不想给任何人开药方，只想把前面十七章讲的三种步态，放到身体里看一遍：什么是养生，什么是训练，什么是病，什么是医，它们各在哪一层。先把一句话摆在桌上。**养生是走，训练是跑加休，慢病常常是高一层被跑。**这句话里有一个「常常」，是诚实写下的：身体的事牵着太多别的因素，本书只讲其中一条线，这一条线能解释多少，还待验。

◆ 二、养生：把走守住

先说养生，说它对在哪里。老话里讲养生，讲来讲去，是一件事：别让身体走偏。《素问·上古天真论》里有一句「不妄作劳」，大意是：不乱用力，不过分操劳。《素问·宣明五气》讲「五劳所伤」，其中一条是「久行伤筋」，走久了，筋要受伤。后世的医家还有一句常说的话，「孤阴不生，独阳不长」〔待核：出处〕，意思是只有一头，长不起来。《三国志·华佗传》里记着华佗讲过的一番话，大意是：人的身体要劳动，可是不要劳到极处；动一动，吃下去的东西才消得掉，血脉才流得通，就像门轴常转，不会生锈（「人体欲得劳动，但不当使极尔」）。他据说还编了一套五禽戏，学虎、鹿、熊、猿、鸟，一样一样轮着来。你看这些话，都在讲同一个样子：一样不过，样样都有，轮着来。这正是本书说的走。第一编讲过，走是三面轮流坐庄，没有哪一面长久，也没有哪一面缺席，矛盾不会累积过分。太极的虚实、开合，八段锦的升降、收放，都是这样：一势接一势，每一势里都有站稳的那一刻，有起伏的那一段，有和四周连成一片的那一下，没有一势会拖得太久。打个比方。清晨的公园里，有一位老先生在打太极，一套拳打下来，二十分钟。你要是盯着他的手看，会发现没有哪一只手一直在上，也没有哪一只脚一直在前。左手升起来，右手就沉下去；重心移到这条腿，那条腿就空出来；看着是慢，每一个瞬间都在换主。这样的二十分钟，身体里没有谁特别累，也没有谁闲着。它是走，一种做到了精的走。所以在「维持」这个目标里，养生是对的。它对在条件上：身体有一份现成的底子，要的是别败掉它。底子好的人，一辈子走得稳，不大病，不大灾，这是真事，很多人就是这样过完的。第 4 章说了，儒家是走的文化，中医甚至主张每天不要跑，最好走。这些话，在维持这个目标里，每一句都站得住。只是它也有一个停下来的地方，那就是第 14 章讲的：走的东西，如果在更高一层长久不换，就变成了高一层的庄。养生一旦只剩下「守」，守到一年又一年，什么都不敢多加，什么都不敢多撕，身体里用不到的那一部分，就一点一点收了账。用进废退，是身体很老的一条规矩：心肺的储备，骨头的厚度，肌肉的量，血管的弹性，长久不被用

到，就长久不被维持。今天的养生，还多了一层麻烦。打开手机，养生的内容铺天盖地：这样吃，那样喝，几点起，几点睡，哪个穴位按几下。每一条单看都有几分道理，合在一起，养生变成了一张越来越长的清单。清单一长，人就开始数：今天做了几条，漏了几条。养生本来是三面轮着的走，这时候悄悄变成了「记号」在坐庄，一个一个地打钩。打钩的人，反而比不打钩的人累。这不是养生的错，是把走装进清单里的错。这不是在怪养生。养生做的事，它做对了。只是它没有告诉你，在一生这一层上，还有另一面，轮不到。

◆ 三、训练：跑加休

再看训练。训练和养生是反着的，它是故意去撕。林溪的课，开头总是几组重量。连续举重，肌肉一点一点被拉起来，到最后几下，手臂发抖，呼吸变短。这是第二编说的样子：一面被抬到中心，另一面被压在下面，拉升就这样发生。这是跑。可是林溪最常说的，是后半句：「练完那天，你不会变强。第二天才会。」第 9 章讲过这件事。练完的肌肉，其实是被撕出了许多极小的口子。口子不会自己长好，要等一段休：免疫细胞先进场，把碎的清理掉，再换成管修复的一路；肌肉里的干细胞醒过来，分开，融进肌纤维，肌纤维就变粗了一点。这个过程在练后一两天里最忙，深睡的时候，身体还会多分泌一些促进生长的激素〔核：大意〕。所以训练从来不是一件事，是两件事连在一起：撕开，再长回来。前一件是跑，后一件是休，合起来，才叫训练。训练里的休，也有被截断的时候。有一些做法，是在练完之后立刻把身体泡进冰水里，或者长期、大量地用止痛消炎的东西压住酸痛。有研究报告说，这样做可能会削弱训练带来的肌肉增长〔待核〕。这里只作理解，不作建议：它想说的是，酸痛和发炎，恰好是回写的第一道工序，把这道工序整个压掉，回写就少了一截。至于具体怎么做，请听医生和教练的。只跑不休的下场，也有名字，叫过度训练：力气不涨反降，容易受伤，免疫力下滑。塞尔耶 1936 年讲过的一般适应综合征，警觉、抵抗、耗竭，三段里最后那一段，说的正是这种情形。不过本书要把他放回去讲一句公道

话。塞尔耶看见了身体面对压力时的三段样子，这是他的本事，在「身体怎样被耗尽」这件事上，他讲得很准。他停下来的地方，是只看了防守，没有看见回写：身体不但在抵抗，还在趁着休的时候，把自己改写得更结实一点。还有一件事，常被忽略：休的长短不是固定的。练得轻，歇得短；练得重，歇得长。这是为什么同一个人，同一周里，有的日子可以接着练，有的日子必须让身体空着。林溪把这叫「听回话」：不是听自己的心情，是听身体第二天的回话。回话是什么样的，她不讲，因为每个人不一样。训练的另一头也有边：周期化。训练界有一套老办法，叫周期化，把练和歇排成微周期、中周期、大周期，一周一周地换，一个月一个月地换，一年一年地换。这就是第 15 章讲的：低一层的跑，经过休，在高一层构成走。你看，同样是动，养生是走，训练是跑加休。它们不是谁高谁低，是在不同的层上管不同的事。

◆ 四、身体的几层账

同一副身体，可以按不同的尺子去看。一步这一层：落脚，站稳，抬脚，迈出去，三面轮着，每一步当场结清。身体在这一层几乎全是走。一天这一层：早上起来活动开，白天做事，晚上睡下，夜里回写。一天里有走，有一点小跑，比如赶公交上楼梯，也有一段长长的休，叫睡眠。一周这一层：练、歇、练、歇。常运动的人，一周是一个小周期；不常运动的人，一周没有周期，只有一条平线。一年这一层：季节变化，工作忙闲，旅行，一场感冒，一次小伤。身体在一年里有几次被撕开、被改写的机会。十年这一层：骨量、肌量、心肺储备，在这一层上才看得出厚薄。这是黎叔那张体检单真正的尺子。把这几层并排摆，身体的样子就清楚了：层越低，越以走为主；层越高，越需要偶尔有一次主动的跑，再接上休。所以那句「多动」，在一天这一层，说的是别久坐，起来走走，这是走；在十年这一层，说的是给骨头、肌肉、心肺一点它们平时遇不到的负荷，这是跑。而那句「别太猛」，是对第二层说的：这个跑要放在能收拾的范围里，要接上休。两句话，说的是两层。黎叔听起来打架，是因为他把它们塞进了同一层

里。这就是上一章那一问的用处：先问哪一层。把这几层列成一张小表，会更清楚。

层	身体里主要发生的事	常见的步态
一步	落脚、起伏、与地面连成一片	走
一天	活动、进食、夜里回写	走，夹着小跑，一段长休
一周	有没有一次费力，有没有一次完整的歇	练歇交替，或一条平线
一年	季节、忙闲、伤病、旅行	几次被撕开的机会
十年	骨量、肌量、心肺储备	看有没有主动的跑

这张表不是用来打分的。你可以把自己最近的日子，一层一层地放进去，看看哪一层有字，哪一层是空的。空着的那一层，不一定是坏事，它只是告诉你，这一层上，你的身体暂时没有收到什么。

◆ 五、慢病常是高一层被跑

现在要讲这一章里最容易讲错的一节，所以先把边界写清楚。本书不是医学书。慢性病的成因，有遗传，有环境，有年龄，有许多本书讲不清的东西。这一节不下诊断，不开方子，也不把任何人的病归到谁的「自律」不够上。它只想借三种步态，换一个角度去理解一件事：为什么有些病，像是慢慢长出来的。第 14 章讲过，只走的人，在更高一层会被跑。用进废退的账，一年一年地累，累到某一天，身体里原本稳着的那个稳态裂开了，旧的稳定撑不住，在一个更低的地方重新拼起来，就是一个原来没有的病态。这是反向的九步：分开，重新拼，降一层。先说一个日常的画面。一位在办公室坐了十几年的人，每天从工位到电梯，从电梯到地铁，从地铁到沙发，一天里的脚步，几乎都是「很短的走」。哪一面坐庄？是「一颗一颗站得住」：他一天里大部分时间，是站着不动或者坐着不动。哪一面缺席？是「一起一伏」，节律没有地方放。这样的日子，每一天都不出事，所以谁也看不出什么。账是在更高一层累的：几年、十几年里，肌肉和

骨头悄悄少了一点，心肺储备悄悄薄了一点，到了某一个冬天，一次不大的着凉、一次不大的摔跤，把它们翻到了台面上。本书不是说，一定会这样。本书说的是，这一类事的样子，常常是这样：每一层的内部都平静，出事的是高一层。久坐，是这件事里最好懂的一个例子。阿伦托恩-赫利等人 2017 年在《骨科与运动物理治疗杂志》上汇总过研究，业余跑者的髋膝骨关节炎患病率约百分之三点五，久坐者约百分之十点二，竞技跑者约百分之十三点三。这组数字有两个读法，两个都要读。第一个读法：跑不像很多人担心的那样「伤膝盖」，业余跑者的关节炎，反而比久坐者低。第二个读法：跑到竞技水平，数字又升回去了，高过久坐者。也就是说，拉得太狠，又是另一种偏。需要补一句：这是汇总出来的数字，说的是一群人，不是对谁个人的保证，也不是给谁开的方子。同一个数字，落到每个人身上，会被他的年龄、旧伤、体重和别的事情改写。两头都有一笔账。这正是本书想说的：一副身体，在每一头，都可能被高一层的庄坐出事来。久坐是走的那一头长久坐庄，竞技是跑的那一头长久坐庄。中间那一段，才是走跑交替的地方。这里请注意，本书说的是「常常」，不是「总是」。有人规律运动，仍然生病；有人几乎不动，一生平稳。身体不是一台机器，不是投进去什么，出来什么。所以本书的说法是一条线索，帮你理解，不是一张判决书。还要补一句，是对旁人的：如果你的家人得了慢性病，请不要把这一节读成「他当初要是怎么怎么样」。本书不写「谁没有做到」。本书写的是，一副身体里，有一个庄坐了太久，而这件事里有很多别的东西一起在坐。

◆ 六、中医守走，西医在断了之后来修

中医和西医，不比高下，只看各自站在哪一层，管哪一件事。先说中医。它的大头，是守：脉象、气血、阴阳、寒热，讲的都是失衡之前的那些细微偏差，在偏到出事之前就把它扳回来。这是一种守走的医学，它的看家本事，是在身体还没断的时候，看见它在往哪边偏。它对在哪里？对在它看见了「早」。很多事等到断了再修，代价很大；在偏的时候就扶一把，是真功夫。它的行为准则里，

「不妄作劳」「致中和」，都是走的话。它停在哪里？停在高一层。守走的医学，天然不鼓励主动去撕，对于「主动跑一次、再休」这件事，它的说法不多，甚至主张每天不要跑。这在维持目标里没有问题，第 14 章讲过，守到一定程度，它自己就成了高一层的庄。再说西医。它的大头，是修：一块骨头断了，接上；一条血管堵了，疏通；一场感染来了，压下去。这些事，西医做得很好，很多人的命，就是它救下来的。它是一种在「跑断了之后」赶到的医学，最擅长的，是在断掉的那一环上下手。它对在哪里？对在断了就得修，修得又准又快，这是别的办法替代不了的。它停在哪里？停在修完之后。身体修好了，回到原来的日子里，原来的庄还坐在那里，下一个断口，往往还在附近。这时候要的是第二件事：回头看，是哪一面坐了庄，哪一面缺了席。这件事，诊室里很少有时间做。医生们自己也看见了这个缝隙。近些年，很多地方的医疗机构，在病后康复、慢病管理里，越来越多地谈到运动和生活方式。这是一个很好的方向，它说明那「中间一段」，已经有人在认真管了。本书不评价具体的做法，那要听专业人士的。只是说，看见这一段，是对的。把两样放在一起看，是这样的：中医在走的一头看守，西医在断的一头抢修，两头之间，还有一整段地方，是主动跑、再休、再回到走。这一段，常常没人管，要靠每个人在日子里自己走出来。打一个并不精确的比方：一栋房子，中医像是定期上门看墙缝的人，在缝还很细的时候就告诉你这里要补；西医像是房子塌了一角之后赶到的施工队，几个钟头就能把梁重新架起来。两样都是真本事，缺哪一样，这栋房子都住不安稳。这里要多说一句，免得读偏：本书不是说，人要在中医和西医之间「二选一」，也不是说，两样加起来就够了。身体的事，终究要回到一个具体的人、一段具体的病史上，由懂的人当面去看。本书做的事很小，只是给「走、跑、休」这几个字，在身体这个地方，找到几个位置。这是本书的读法，待验。医学分科有它自己的历史和道理，不会只有这一种分法。本书只是借这个角度，说明一件事：看病不是在三种步态里选一种，是看你在哪一层，缺的是哪一步。

◆ 七、重写：身体不是被养的

本章的题目有三个字：重写。养生这个词，听起来是把一样东西护着，别让它坏。这个想法有一点道理，也有一点偏：它默认身体是一个现成的东西，摆在那里，要保养。本书的想法不太一样。身体不是摆在那里的东西，是每一天夜里被改写一遍的东西。这话说得过了一点，容易误解，不如拆开讲。你白天做的每一件事，走路，举杯子，爬楼梯，都在给身体一点点负荷。到了夜里，身体趁你睡着，把这些负荷里需要留下的部分，沉进去，把不需要的清理掉。第二天早上起来，你和昨天的你，差了一点点。骨头多长了一点点，或者少长了一点点；肌肉多留了一点点，或者少留了一点点。这就是回写。睡眠是回写里最大的一块。关于睡眠与记忆巩固、睡眠与身体修复，研究的共识很多，本书只取大意：睡着以后，白天学到的东西会被整理、固定下来；深睡的时候，身体的修复也最忙。所以黎晓那个周日下午的沙发，并不是在偷懒，是在补前一周欠下的回写。一副身体，一天夜里改写一次，十年就是三千多次。每一次改写，用的都是前一次留下的东西做底子，所以它越写越像你，也越写越难回头。有一种研究提出，肌肉里新融进去的细胞核，停练以后还会长期留在那里，可能就是人们说的「肌肉记忆」的物质基础。据研究文献，这一点仍有争议。可是即使它只对了一半，也说明一件事：身体是会记账的，写进去的东西，不会因为你停了几个月就全部擦掉。所以「重写」的意思是：把身体看成一份不断被改写的稿子，而你日子里的每一种步态，都在往上落笔。走，是保持字迹工整；跑，是在稿子上划掉一块，要改；休，是新写的那一块沉到纸里去，墨干了。这样想，有一个小小的好处：你不必再为「今天做得够不够」自责。稿子不是一天写完的，今天落了一笔，明天再落一笔，字迹是慢慢长出来的。这样看，养生和训练的差别就更清楚了。养生是不让稿子乱，训练是故意划掉一块重写。两件事，缺哪一件，稿子都写不长。还有一条线索，来自庞策等人 2016 年发表在《当代生物学》上的研究，大意是：人每天消耗的总能量，有一个上限在约束着，动得多了，身体会在别处悄悄省回来。这个读法也是待验的，不过它很有意思：身体像是一个自己会算账的

东西，你在这里多花一点，它在那里少花一点。重写不是你单方面往上加，是和身体一起，在一个有预算的地方，商量着怎么写。

◆ 八、手表、App 和机器怎么说

今天谈身体，躲不开手腕上的表。它们记步数，记心率，记睡眠，记恢复，有的还会给你一个分数。这些记号，有它们的用处：第 17 章说过，它们是累积留下的影子，可以做旁证。这一节要讲的，是它们在身体这个题目上，容易带出的一种偏。埃特金 2016 年在《消费者研究杂志》上做过一组研究，大意是：给人一个计步器，人确实会多动，可是动的时候，乐趣明显下降。多动是有的，只是动本身的味道，在被数的时候淡了。这说的是记号那一面。步数是一个记号，把走变成一个数，走里原来的那一整片东西，就退到后面去了。久而久之，人不是在走，是在凑数。所以对表的用法，只改一点：让它做旁证，别让它坐庄。走完一圈，如果心里想的是「今天的步数够不够」，记号在坐庄；如果心里想的是「那棵树的叶子黄了」，走在走。再说机器。现在不少人会把自己的不舒服、自己的运动计划，拿去问会说话的机器。机器给的建议，常常条理清楚，面面俱到，这正是它的长处：它擅长补齐，擅长对照。本书想提醒三件事。第一，机器说的，是概括，不是你。你的身体有你自己的历史，哪一年伤过，哪一次病过，机器不知道，它给的是一个平均。第二，它不能替你做诊断，也不能替你定剂量。身体的难处，请找医生。第三，它擅长的是走，补齐、均衡。可是身体里那一次该主动去跑的撕开，该接上的休，它替不了。这些要在你自己的日子里发生。还有一种情形值得说一句：有的人因为盯着睡眠评分，反而睡不着了。评分低了，心里一紧，一紧就更睡不着，评分更低。这又是记号坐庄，把休拉回了账本里。如果你发现自己有这个苗头，不妨有几晚把表放到抽屉里，看看身体自己怎么说。长期睡不好，请找医生。所以，问机器可以，问清楚的是理解，不是处方。比如你可以问：「走和跑，在身体里各自是怎么回事？」这个问题可以问。至于「我该吃什么药」「我这个症状是什么病」，请不要在那里找答案。

◆ 九、场景卡一：健身房，周六上午

1. 只看，不练。黎叔在林溪的健身房坐了一上午。他看见的第一件事，是一位三十几岁的会计，名叫老周，正在做深蹲。杠铃上了不重的片，他做了五个，停一会儿，又做了五个，脸憋得发红。黎叔心里一紧：这样练，膝盖受得了吗？林溪在旁边轻声说：「他今天练完，什么都不会变。你明天再来看他。」这是黎叔看见的第二件事：练完的老周，没有马上走，在垫子上坐了一刻钟，喝水，伸腿，和旁边的人闲聊。林溪的话简单：「撕完了，让它歇。」照老话讲，教练会说：量力而行。照本书看，量力而行是对的，不过它只说了一半。练的时候，是跑，是故意把一面抬起来；练完了，是休，是让撕开的东西长回来。一半说了「量」，另一半说了「歇」，才是一整件事。哪一处松开了？黎叔原来把健身房看成一个「用力」的地方，一进门就想到伤。现在他看见，那里同样是一个「歇」的地方：整整一半的功夫，在垫子上，在回家的路上，在夜里。林溪后来给黎叔讲了她的一个习惯：每个新来的学员，第一周她都不加重量，只让他们记一件事，就是每次练完，第二天早上起来，身体说了什么。有人说腿沉，有人说胳膊酸，也有人说「什么感觉都没有」。林溪不下判断，只是把这些话记在本子上，一周后翻开来，和学员一起看。她说，最好的教练不是会喊口令的人，是会等回话的人。黎叔听了，在心里记了一条：钳工活里有一道工序叫「时效」，零件加工完了，要放一阵子，让内部的应力自己松开，才能上机床下一道。放的那一阵，什么都不做，却是整条工艺里不能省的一步。他这么多年第一次发觉，自己手里的活，原来早就懂得休。明天能试：如果你有机会去健身房，或者在公园里看看人家怎么练，不要只看他们撕的那一刻，也看他们撕完以后怎么歇。**2. 第二天的酸。**老周第二天给林溪发了条消息：「腿酸得下楼梯都扶着墙。」林溪回他：「正常。今天不练腿，走走就行。」这条消息里藏着训练最容易被误读的一件事：酸，是不是说明练坏了？本书不判断酸痛的轻重，那要看具体的人、具体的情形。身体或心里的难处真的大了，请找医生。本书只谈理解：第二天的酸，常常是第一拍留下的痕迹，也是休里要处理的东西。免疫细胞先到，清理，

然后修复接上来。它是一个过程的中间，不是结果。所以这一节要带走的是：别急着把酸痛当成坏消息，也别急着把它当成战利品。它是一个信号，说明有东西在被改写，改写还没完。

◆ 十、场景卡二：广场舞与公园

3. 广场舞的轮转。小区后面的空地上，每天傍晚有一队人在跳舞。领舞的邹阿姨，六十一岁，已经带了六年。你站在旁边看一会儿就会发现，这一场舞，是一整套轮转：一段慢，一段快；一段站着摆手，一段转着步子；每一首歌里，节奏换三四回，没有哪一种动作超过两分钟。照老话讲，这是「动静结合」。照本书看，它是一个很好的走：三面轮着坐庄，谁也不长久，加上一群人连成一整片，有人同行，有音乐，有街灯。它的好，在于这一层。每一次跳完，邹阿姨回家睡得好，第二天腿脚轻快，这是走的功劳。它停在哪里？本书不替邹阿姨下结论。只是说：十年这一层上，骨头和心肺，有没有遇到过它们平时遇不到的负荷。如果没有，可以在不改变这份快乐的前提下，在哪一个角落里，偶尔加一小段上坡或者爬一爬楼梯，慢慢加，慢慢歇。哪一处松开了？是「这就够了」那一句。不是不够，是够了之后，还有一层。明天能试：下一次下楼，选楼梯，别选电梯；不用快，只是比往常多上一层。第二天留意一下身体怎么回话。**4. 黎叔的湖**。黎叔回到公园，还是绕湖。不过他想起了林溪那句话：「撕完了，让它歇。」他发现自己十年来，其实只有「走」，没有「撕」，也没有一个特意的「歇」，因为走不需要歇。于是他做了一件很小的事：每走完一圈，在湖边的长椅上多坐一刻钟。他不看手机，也不算步数。就坐着，看水，看遛狗的人。这一刻钟是不是休？他自己也说不清。可是他觉得，那天的路比往常走得安心。本书不替他下结论，这是一件待验的事。有一点是清楚的：他没有「决定要改变什么」，是一刻钟的长椅，自己长出来的。

◆ 十一、场景卡三：病房的走廊

5. 手术后的第三天。医院的走廊，是另一种场景。冯伯，七十一岁，刚做完一场手术，第三天，护士扶他起来，在走廊里走了十几步。他走得很慢，一手扶着护栏，一手撑着护士的胳膊，每一步都要停一下。这十几步，是他这一周里最大的事。照老话讲，这叫「早下床」，对恢复有好处。照本书看，这十几步是一次最小的走：站住，迈出，和走廊连成一片。它做的事，是把一副刚被手术撕开的身体，轻轻地接回日子里。这一幕里，有两种医学同时站在场：手术是西医的修，在断了的地方下手；而护士扶着他走，是在给走一个开头，让身体回到轮转里去。两样都在。冯伯的女儿在走廊那头看着，没有上前。她后来说，那一刻她忽然明白，爸爸这一辈子，大概没有这样认真地走过一段路。每一步都是一个决定，每一步都要先站稳，再抬脚，再落下，再确认。三面在他身上，一步一步，重新轮了一遍。本书不讲手术，也不讲康复的具体做法，那要听医生和康复师的。只想说，在病房里，走没有消失。它变得很小，也很珍贵，一步一步地，把人从「被修」接回「自己走」。**6. 睡了一个周日下午。**最后一个场景，在家里。黎晓这个周日，在沙发上睡了整整一个下午。醒来的时候，天已经暗了，他心里先冒出来的是愧疚：这一下午什么都没干。林溪从厨房出来，递给他一杯水，只说了一句：「你昨天的半马，今天不叫浪费，叫长。」这句话，是本书这一章想说的全部。你有没有过这样的周日？照老话讲，叫「睡过头」。照本书看，是前一天的撕，在今天的休里长回来。愧疚是记号那一面在说话：它想给这一下午记个账，可是账上没有数。哪一处松开了？是「我该干点什么」那一句。休不是什么都没干，休里有最要紧的一件事，只是它不留声响。明天能试：下次睡过头醒来，先别评判，先问一句：我前一天或前一周，撕开过什么？如果有，这一觉是在回写；如果没有，也许要看看，是不是别的地方在累积。

◆ 十二、场景卡四：课间和夜里

7. 豆豆的体育课。豆豆七岁，体育课上老师让全班绕操场跑两圈。有的孩子跑得很认真，有的孩子跑一半就蹲下去系鞋带，还有的孩子根本不是在跑，是在追着旁边的同学笑。老师有点着急，想把队伍排整齐。照老话讲，这叫「纪律」。照本书看，一群孩子在操场上的样子，是一种很自然的轮转：跑，停，蹲，看，笑，再跑。这里面没有哪一面长久坐庄，所以没有谁累积。哪一处松开了？是「整齐才是对的」那一句。整齐是一种好看，却不等于身体需要。对七岁的孩子，让他们有足够的机会撒欢，比让他们排成直线要紧。明天能试：如果你身边有孩子，下一次别替他规划他的跑，给他一块空地，看他怎么自己跑，自己停。**8. 夜里一点的手机。**最后一张卡，在夜里。一位二十八岁的设计师，夜里一点还在刷手机。白天她开了一整天的会，晚上本来想早点睡，可是躺下之后，手指自己就点开了屏幕。她其实不是在休，是在补一个白天没有拿到的「一颗」：一小块只属于她自己、不用对任何人负责的时间。可是这一块时间，被拿来刷屏，就把睡眠切掉了。照老话讲，这叫「报复性熬夜」。照本书看，它是缺席的那一面在夺回位置：白天被压在下面的，到了夜里换一种样子冒出来，代价是休被占了。哪一处松开了？是「我就是自制力差」那一句。不是自制力的事，是白天某一面缺席得太久，夜里才这样找出口。明天能试：白天给自己留一小块完全属于自己的时间，哪怕只有一刻钟，不看屏幕，不回消息。看看夜里的手指，会不会松一点。如果长期睡不好、白天撑不住，请找医生或心理咨询师。

◆ 十三、放回日子里

回到黎叔。那个周六他在健身房坐了一上午，回家以后，又把那张体检单拿出来，摊在桌上看。箭头还是那几个箭头，只是他读它的样子，不太一样了。他不再问「我到底要不要多动」，他问的是：我这十年，在一步、一天、一周这三层上，是走得够的；在一年和十年这两层上，我有没有给过骨头和心肺一次它们平时遇不到的事？他还是不知道答案，可是他知道该去问谁了。下一周，他预约

了医生，也预约了林溪的一节入门课。他告诉林溪：「我只想问清楚，我这个年纪，什么样的撕是我受得住的，什么样的歇是够的。」林溪说：「爸，这话你该问的是医生，课上我们只管陪你。」这一句话，说得对。那个周日的晚上，黎晓也坐在客厅里，把林溪的话想了一遍。他想起自己最近三个月，每一次跑完，第一件事是看表，第二件事是发朋友圈，第三件事才是坐下来喝水。喝水的时候，他的眼睛还在屏幕上。他不是不歇，他是歇的时候不在场。他把这句话讲给林溪听。林溪愣了一下，说：「你说得对。可是别写成口号，你就记着：下次喝水的时候，看看杯子。」黎晓笑了。杯子是白的，上面有一道细细的裂纹，用了很多年。本书到这里，把身体的三种步态摆完了。再回到开头那一句：**养生是走，训练是跑加休，慢病常常是高一层被跑。**黎叔后来有一次对林溪说，他这辈子都在守，守家，守厂里的活，守一天一万步。他守得很好，从没觉得这是错的。现在他才明白，守得再好，也有一个守不到的地方，那里要有人走出去，撕一下，再回来歇。这话不是谁教他的。是他坐在长椅上那一刻钟里，自己长出来的。这一章没有给你一张该做什么的单子，是有意的。身体的事，每个人的底子、旧伤、用药、家族史都不一样，一张通用的单子，对一些人是好意，对另一些人可能是麻烦。本书能给的，只是一个认路的办法：先认出自己此刻在哪一层，缺的是哪一步，再带着这个问题，去问真正了解你身体的人。这一点，也是本书对自己的约束：说理解，不说处方。明天能试：给自己做一张身体的「四层账」。拿一张纸，写四行：今天这一天，我的身体走了没有？这一周，我有没有一次主动的、费了点力的事？有没有一段完整的歇？这一年，有没有一次让身体回话的机会？最后，你写下的这些，哪一行是空的？空的那一行，不用补。先记着，下个月再看。一个月后再翻出这张纸，你多半会发现，有些行自己长出了字。身体的事，常常是这样：你没有去催它，它在休里把你没注意到的那一笔，悄悄写上了。如果哪一行始终空着，又让你不放心，那就把这张纸带给医生看，让懂的人当面告诉你，空着的地方意味着什么。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。本书讲的是理解，不是处方。

走把身体守住，跑把身体撕开，休把身体重写；哪一个都不是全部，哪一个缺了，高一层都会替你补上。

带走的话

身体的事，先问哪一层：一天靠走，一年靠偶尔一跑，每一跑后面，都跟着一个休。

小　账

谁在坐庄：这一章是走在坐庄，把养生、训练、病、医放回三种步态里讲；缺席的是具体的做法，本书不给剂量，不给方案。

往上一层呢：这一章若被读成「该怎么锻炼」的指南，它就成了本书最想避开的东西；放回日子里，它只是一张帮你认出自己在哪一层的图。

想一想

1. 你这一周，身体的哪一次撕开，后面跟了一段真正的休？
2. 你家里的老人，他们守的是走，高一层有没有一笔没付的账？

◆

19

第19章

学习：刷题、卡住与睡一觉

◆ 一、你一定有过这样的时刻

唐宁十六岁，高二，住在黎家楼下那一栋。周日晚上九点半，他的书桌上摊着第三遍的函数题。

这一类题，他已经做过二十几道。拿到题，眼睛一扫，就知道先找对称轴，再看开口方向，最后把数代进去。笔尖几乎不停，一页写完翻过去，答案对上了，打一个勾。桌角堆着橡皮屑，母亲端来的苹果切成了小块，他叉起一块，眼睛还在卷子上。

这不是他第一次这样。上学期期末，也有一道没见过的题，他当时的说法是「粗心了」。再往前，初三的一次模考，他的说法是「状态不好」。每一回，说法都对得上一个具体的理由，每一回，他又回到桌前，把同一类题再做一遍，做到更熟。

他妈妈也是这么看的：熟一点，再熟一点，总有一天什么题都不怕。

他很喜欢这种时候。台灯照着纸，勾一个接一个，像走在一条已经铺好的路上，脚下踏实，前面的每一步都看得见。

周一上午月考，最后一道大题，是一个他没见过的样子。

题目里的条件他每一个都认得。单独拿出来，哪一个都不难。放在一起，他不知道从哪一个下手。

他先把条件抄了一遍，又抄了一遍。写下对称轴，划掉。写下判别式，划掉。十来分钟过去，纸上多了一堆东西，哪一样都没往前走。他听得见隔壁考场有人翻页，听得见自己的心跳。

交卷铃响的时候，那一格还是空的。

走出考场，他听见同桌在走廊里说：「最后那道，其实就是把两个东西拆开看。」

他愣了一下。「拆开」这个动作，他昨晚做的二十几道题里，一次也没碰到过。

这样的事，认真学过一阵的人大概都遇到过。平时越做越顺，一遇到新的就空了。或者反过来：一道题盯了一个晚上，一点头绪也没有，睡一觉醒来，三行就写完了。

这两件事，看上去是两回事。本书要说的是：它们是同一件事的两头。刷熟题是走，卡住是跑，睡一觉是休。三样东西缺了哪一样，学习都会在某个地方停下来。

◆ 二、刷熟题是走

先说刷熟题对在哪儿。

学一样东西，起头总要走一段。学骑车，要在空地上蹬几十圈；学写字，要一笔一画地描；学一类题，要先做几道一模一样的。这一段不是浪费，是后面一切的地基。

走，在本书里有一个准确的意思：没有哪一面长久坐庄，也没有哪一面缺席，三面轮流上来（第 1 章）。放到做题上，看得最清楚的，是三种说法（第 2 章）。

唐宁做熟题的时候，一道题进来，先是一个个记号：二次项的系数，一次项，常数项，认得清清楚楚。接着是接续：因为开口向上，所以最小值落在对称轴上；所以代入；所以得数。最后是比例：这个数和那条抛物线的样子大致对得上吗，答案是不是太离谱。

三种说法一个接一个，一道题里转一圈。谁也不长久站在中心。

再看做事的六步（第 3 章）：猜该用哪个公式，做，看对不对，答案回话，改，再来。一圈六步，每一步当场结清。错了就改，对了就翻页，没有什么东西悬在半空。

拿唐宁的一道熟题对一遍：猜，这是一道求最小值的题，该用顶点式；做，把数代进去；看，得数是负的，合不合理；答案回话，翻到后面一对，对的；改，没有要改的；再来，下一道。六步，两分钟，圈圈都圆。每一圈结束，他的手上没有任何多出来的东西，也没有任何欠着的东西。

所以熟题做起来舒服。没有哪一面被压在下面，矛盾也不会越堆越高。你做了二十道，第二十一道和第一道的难受程度差不多，甚至更轻。

他做的每一道，都是前一道的近亲。近亲越多，越舒服，也越容易忘记，考场上的那一道，多半是个远亲。

《论语》开篇就是这个：学了，又按时去习，不也高兴吗（《论语·学而》）。「习」这个字，本来就是一遍遍地温。儒家把学习当作一种可以长久过下去的日子，走得稳，走得久，这是它的本事。

这一圈圈转下去，有一个大家都熟悉的名字：熟能生巧。

在中国的学校里，这条路走得尤其深。九九乘法表，字词默写，一类题型刷到闭着眼睛也能做，几代人都是这样走过来的，走出了扎实的基本功。这是真功夫，没有谁该替它害臊。

本书同意这句话，同意到什么程度呢？同意到：没有这一段，后面的一切都无从谈起。一个连对称轴都找不稳的人，遇到再新的题，也不会有「拆开」的办法，因为他没有可拆的东西。

刷熟题是走：三面轮转，当场结清，不累积矛盾，所以稳，也所以进不了九步。

稳，是它的好处。进不了九步，是它的边界。两样都是真的。

◆ 三、刷题对在哪儿，到哪儿为止

说刷题的坏话很容易，说它的好话需要多费几句。

第一，刷题把动作交给手。

伯恩斯坦讲过熟练动作的事（《动作的协调与调节》，1967，俄文原著1947），大意是：熟练的人，把大量多余的自由度交给系统自己去管，意识才有余地。做题也一样。二十道函数题做下来，哪一步该怎样，手自己知道了，脑子就空了出来，可以去看别的。

你可以回想自己学过的任何一样东西：开车、打字、背乘法口诀。头几天每一步都要想，想得累；过一阵，不想也会，这时候你才有力气听电台，或者看路边的店名。

背英语单词，也是这样。头一个月，每个词是一个记号：拼写，读音，中文意思，各自站着。过一阵，词和词开始连起来，能造句，能顺着读下去，这是接续。再往后，一整篇文章读下来，哪里在转折，哪里在强调，隐约有一种整体的轻重，这是比例。三样东西不是一次到位，也不是按顺序毕业，而是在每一次读书的过程中来回换手：记号清楚了，接续才连得上；接续连上了，比例才看得见；比例看见了，记号反过来又认得更牢。

第二，刷题给人一个能站住的地方。很多孩子的学习，是靠一条条「我会了」撑起来的自信。这份自信不假。一个连着十道题对的孩子，和一个连着十道题错的孩子，第十一道题面前的状态完全不同。

第三，刷题让老师和家长有东西可看。对不对，几分，能不能比上周多对两题，一目了然。这也是它的实际功劳。

那到哪儿为止？

到「新」为止。刷题的整个运转，建立在「这一类题我见过」上。题目只要还在见过的范围里，三面轮转得很顺；题目一旦出了这个范围，轮转就没有东西可转了。

这不是刷题的错，是走的性质。走管的是 1 到 N：把已经有的东西做熟、做稳、铺开。从 0 到 1，从没有到有，走管不到。

有人把这叫题海。题海里游得最久的人，游泳的本事是真的；只是海岸线在哪儿，他一直没机会看。

第四，刷题让人知道自己不知道什么。一类题刷下来，哪些总错，哪些总对，渐渐有一张自己的地图。这张地图，是后来卡住时最有用的东西。没有它，卡住只是慌；有了它，卡住是在地图的边缘上，知道自己站在哪里。

想想看，一个厨师炒了十年同一道菜，闭着眼睛也炒得出，这是好厨师。可是你若要他明天炒一道没见过的，他会先站一站，看看锅，看看料，把手里的铲子放一放。这一站，不是不会，是他在把身上的熟练，一点点挪到新的地方去。刷题的孩子也一样，需要这一站的机会。

所以，说一个孩子「刷题刷傻了」，大多是冤枉。刷题没有把他刷傻，是刷题只管到它管得到的地方，而他在考场上遇到的，恰恰是它管不到的那一块。

◆ 四、卡住是跑

现在回到周一的最后一道大题。

唐宁卡住的那十来分钟，从外面看，什么都没发生：一个少年盯着一张纸。从里面看，发生了很多事。

先看哪一面在坐庄。他抄条件，抄一遍，两遍，三遍。他的眼睛、手、注意力，全压在「记号」这一面上：已知是什么，要求什么，每个字母代表谁。记号被一遍遍地认，一遍遍地描，抬成了中心，长久不下来。

再看缺席的是哪一面。接续接不上，因为不知道第一步迈向哪里。比例就更没有了，他没有退后一步，去看这几个条件合在一起是个什么样的整体。这一面被长久压在下面，轮不到。

这个说法是本书自己的推断，待验。可是它和每一个卡过题的人的经验对得上：卡得越久，越去抄条件；越抄条件，越看不见整体。

这时候身体也跟着变了：呼吸浅了，肩膀抬起来，握笔的手指发白。这些是第 6 章里拉升的小样子，心率、呼吸一步步往上堆，换到书桌前，就是这几样。

一面长久坐庄，一面缺席，这是前面讲过的跑的样子（第 5 章）。双脚离不离地不是要点，要点是轮转断了。

这里还要分清一件事：卡住和慌，不是一回事。卡住，是注意力被压在一处，路还在；慌，是路也看不见了，只剩下心跳。从卡住到慌，中间隔着一层东西，就是上面说的，旁边有没有人在说分数、说时间、说「怎么还不会」。

跑还有另一个特征：累积。唐宁的心跳在加快，手心出汗，越卡越急，越急越抄，抄得越多，纸上越乱。矛盾一步步往上堆。这就是第 6 章讲的拉升：第一拍被拉得很长，路和土顶在一起，结不清。

本书不把卡住看成坏事。

一道题要是从来不让你卡住，说明它不在你的边上，它在你的正中间。你站在已经会的地方做会的事，那是走。只有当题目出在你的边上，条件都认得，办法一个也对不上，你才被推到跑里去。

成年人也一样。学开车的第一周，倒库卡住的那个下午，你大概记得：教练的话一句也听不进，方向盘往哪边转总是想反，后视镜里的线一会儿近一会儿远。你的注意力全压在「方向盘」这一个记号上，别的都顾不上了。那个下午很难受。不过学过车的人也大多记得，后来某一天，倒库忽然就顺了，手自己知道往哪边打。中间发生了什么，没有人说得清，只知道是卡住过、又睡过几觉以后的事。

没有卡住这一段，就没有后面的「拆开」。第 7 章说过：没有跑，进不了九步。学习里的九步，就是这个：把一个整体分开，重新拼，升到一层新的理解。而它要用累积起来的矛盾来付钱。

卡到什么时候该停？这个问题没有标准答案。孩子一个，办法一个。本书只给一个粗略的看法，待验：卡住的时候，如果还在画新的东西、换新的想法，哪怕写满又划掉，也是在跑；如果只是在原地抄第四遍、第五遍，眼神发直，那就是空转，该停了。停，不是认输，是把这一拍交给休。

所以，卡住是学习里最贵、也最值钱的一刻。

◆ 五、卡住的那十来分钟里

把这十来分钟再放大看一遍，有两件事值得说。

第一件，痛和苦是两回事。

村上春树在《当我谈跑步时我谈些什么》（2007）里，转引过一句跑者的话，大意是：痛不可避免，苦是可选的（第 6 章）。卡住的痛，是跑自带的：紧，急，心跳快，脑子发胀。这份痛躲不掉，也不必躲。

不过很多孩子卡住的时候，头上还罩着一层别的东西：我是不是很笨，别人是不是都会，爸妈看到成绩会怎样。这一层是苦。

这一层，用本书的话说，是成绩、排名、父母的脸这些记号，又叠在已经坐庄的记号上。第 8 章讲黎晓越跑越沉，构造是同一个：一个记号已经长久坐庄，又有一个记号叠上来，张力被锁在一处，转换不出去。

所以，一个旁边的大人最能帮上忙的，不是教孩子「冷静」，而是把叠上来的那层拿走，别在他卡住的时候说分数。

第二件，卡住有两种，要分开看。

一种是卡在边上：条件认得，办法对不上。这是跑，拉升是有用的。另一种是卡在地基上：题里的东西根本不认得，连记号都立不起来。这时候再多卡十来分钟，也只是空转。

后一种，不需要跑，需要回去走。回去把缺的那一块补上，做几道熟的，等记号站稳了，再回来卡。

这是一个很实用的区别。同样是「不会」，一个要多卡一会儿，一个要退一步去补。分清它，比一味地「再想想」或者一味地「先看答案」，都省力。

吴老师是唐宁的数学老师。月考之后，她把那道大题在黑板上只写了一个字：「拆」。然后问全班：「你们昨天晚上，有没有人碰到过它？」没有人举手。

她接着说：「那今天回去，不要做新题。把这道题再看一遍，看完，去睡觉。」

教室里有人笑。她也不解释。

孔子对卡住这件事，其实有过交代。他说，大意是：学生不到苦苦想不通的时候，不去开导他；不到想说又说不出的时候，不去点拨他（《论语·述

而》）。两千多年前的老师，已经懂得先让跑发生，再去搭手。今天的大人，很多是反过来的：学生还没愤，已经启了。

◆ 六、睡一觉就会了

这一晚，唐宁回到家，又把那道题看了一遍，还是不会。他把纸折起来，塞进书包，洗澡，躺下。

第二天早上，他在刷牙的时候，想到了「拆开」。

不是想出来的。是他咬着牙刷，看着镜子里满嘴泡沫的自己，脑子里那道题忽然自己摆开了：两个条件原来不必放在一起看，先拆成两半，各管各的，再合回去。

他吐掉泡沫，在草稿本背面写了三行，对了。

这样的事，不只唐宁有。

沃拉斯在《思维的艺术》（1926）里，把创造的过程分成四段：准备、酝酿、明朗、验证。准备，是盯着问题使劲；酝酿，是放下它去做别的；明朗，是答案忽然露出来；验证，是回头检查它对不对。

四段里，中间那一段最容易被当成「没做事」。按本书的说法，准备就是跑：长久盯住一处，把矛盾拉起来。酝酿就是休：放下，让它在底下沉。明朗，是休里长出来的东西浮到了面上。

庞加莱讲过一个有名的故事（《科学与方法》，1908），大意是：他为一个问题连日苦想，没有结果；后来出门旅行，踏上公共马车的那一刻，想法忽然来了，而且来得很确定，当时并没有去验证。

还有睡眠。研究的共识是：睡觉不只是关机，白天学进去的东西，会在睡眠里被整理、被巩固。这里写大意就够，细节留给专业的人。

把这些放在一起看，一个说法就清楚了：

跑到卡住，是把原料拉起来；睡一觉，是让它长进去。原料不拉，睡也睡不出什么；拉了不睡，原料就一直散在那里。

用第 1 章的三拍来对这一晚，会清楚一些。第一拍，是前一晚：路和土顶在一起，条件认得，办法对不上，矛盾顶起来了。第二拍，形状被逼着变：睡着的时候，白天那一堆散的东西，被重新排了一遍，一个新的样子在底下一点点成形。第三拍，是第二天早上：变了的形状回头改路、改土。他再看那道题，已经不是昨天那双眼睛在看了。

三拍里，第一拍是醒着做的，后两拍，大半是睡着做的。这一点，值得每一个熬夜的人想一想。

有人会问：我也睡了，怎么第二天还是不会？

多半是前一晚没有真的卡过。没有被拉起来的东西，睡眠里没有什么可整理的。林溪在健身房里说过类似的话：「没有练到的肌肉，睡再多也不会长。」一整晚什么都没想，只是看了一晚上的熟题，第二天的脑子里也就只有熟题。睡觉不是魔法，它只能接住前面已经做过的事。

所以「睡一觉第二天会了」，既不是玄学，也不是偷懒的借口。这是休，在替前一晚没结清的那一拍，把账结了。

黎叔绕湖走了十年，想不通的事，也说是「走一圈就顺了」。他说不出道理，只知道每回走完，那件事就换了个样子。走路本身是一种轻的休：脑子里的东西不用被盯着，却也不停。休不一定是躺着，只要那一面被盯着的东西可以松开，它就在回写。

◆ 七、只刷熟题的人

周一晚上，唐宁的妈妈在客厅给黎家的林溪打电话，声音压得很低：「他平时很用功的，怎么一到考试就不行了。」

用功是真的。问题不在用功不用功，在于他一直待在同一层。

只刷熟题，就是只走。一天天，一遍遍，三面轮转，当场结清，舒服，有进步，有勾。只是在这一层上，「跑」那一面一直缺席。

学校这一层也有它自己的走法。讲新课，练习，测验，讲评，再讲新课，一个星期一个星期地转，转得很匀。这样的节奏对大多数孩子是对的，它让一个班的人都有地方站。只是这个节奏里，几乎没有给「卡住」留位置：课时就这么多，一道题卡几分钟，后面还有十道。久了，整个班都在走，而且走得很整齐。

还有一种做法，也值得说一说：暑假里把下学期的内容整个提前刷完。孩子开学后，课堂上样样都见过，样样都熟，坐在教室里毫不费力，成绩单也好看。不过整个学期，他没有一次是在课堂上第一次碰到一件新东西。他的一学期，都是走。

往上一层看：一个学期，三年，一场高考。考场不是熟题的堆。出题的人要看的，恰恰是你离开熟题之后还剩下什么。所以，只走的人到了考场，是被高一层替他跑了一次：新题一出，轮转被迫打断，卡住来得又急又陡，没有准备，没有退路。

这就是第 14 章讲的「只走，在高一层就是跑」，换到学习里的样子。

这种跑，是被动的。被动被跑，矛盾不是一步步攒的，是一下子压上来的。人容易崩，容易空，容易事后把自己看成不行的那种人。

不过他其实很能做。他缺的不是能力，是一面从来没轮到过的东西：在不会的地方待一会儿。

林溪自己带学员，天天见这种事。练力量的人，有一类最典型：进了健身房，只做自己熟的动作，每一组都轻松，几个月下来，身体不变。教练把重量加上去，他会说「我的状态不好」。

其实是他的身体从来没有被拉起来过。

黎晓后来听林溪讲起这件事，沉默了一会儿。他在公司里是个产品经理，团队一卡住，他的第一反应就是给方案。他自己很清楚这个毛病：方案给得越快，会议开得越短，团队下一次卡住时，也越先来问他。他说：「我这也是只走。」林溪说：「你那是在高一层替别人走，还怕他们跑。」

林溪在电话里听完，没有讲什么道理，只问了一句：「他在家有没有哪道题，是卡了很久、最后自己弄出来的？」

那头安静了一会儿。「好像没有。我们都是赶紧给他讲了。」

这一句里，有一个很多家庭都认得的东西：大人太快了。孩子刚卡住，大人已经把路指出来了，当场结清。孩子学到的是：卡住就等人来。

◆ 八、通宵，是只跑不休

另一头的错也有。

考前一晚，很多人会通宵。这时候发生的事，也能用同一把尺子看。

通宵是把跑一直拉下去：长久盯着，不停，不睡，把张力继续往上堆。可是休没有来。前面说过，原料要靠睡眠沉进去；睡眠被拿掉，原料就一直散在表面。第二天坐进考场，手是抖的，字是飘的，连熟题也会错。

这是第 8 章讲的耗散：只撕开，不让长回来。

还有一种更隐蔽的，叫「看起来在休」。躺在床上刷手机，眼睛不闭，脑子不停，一条接一条的短视频把注意力不断切开。这不是休，是另一种连续的跑，只不过把张力换了个来源。

唐宁班上的周赫，上学期期末通宵过两次。头一次，第二天考得不错，他便以为这是个办法。第二次，他在考场里打了一个小盹，醒来时已经只剩二十分钟。他后来跟同学说：「我明明都复习过的。」

他的话是真的。复习是真的，只是复习过的东西，没有来得及沉下去，就又被新的一遍盖住了。

休要多久，没有一个标准答案。本书不给数字，只说两点：一，睡眠不能省，一整夜的睡眠是学习里最划算的休；二，休要隔着一段距离，不能刚卡完就立刻进入下一件事。以一周为单位看，周中卡住，周末能松一松，下周再回来，是一个比较容易做到的节奏。

本书不是劝谁别努力。努力是跑，跑是必要的。要说的是：跑加休，才是一个完整的学习；只有跑，是半个。

还有周末的补课班。周六上午、周六下午、周日上午，一个接一个，孩子从这个教室走到那个教室，书包里装的是同一种东西：更多的题。大人的心意是好的，怕落下。可是整个星期里，那一面始终没有轮到过。孩子在高一层，一天天地被拉着往前跑，没有一个地方可以把它沉下去。第 22 章讲人生时，还会遇到同一个构造：大人的好意一层层叠上去，孩子的日子里，休就没有了位置。

学习里最容易被牺牲的，永远是休。因为它最不像「在学」：没有勾，没有分数，看不出进度。可是它一旦被拿掉，前面所有的功夫都散在表面。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。长期失眠、整天心慌、一想到考试就喘不上气，这些不是靠多睡一觉能处理的事。

◆ 九、错题本：回写，还是记账

很多老师要求做错题本。这个办法是好办法，可是常常做成另一件事。

看两本错题本。

第一本：每道错题抄一遍，题目抄在左边，正确答案抄在右边，旁边用红笔写「粗心」「没看清」「公式记错」。一个学期下来，厚厚一本，谁也没翻开过第二遍。

第二本：每道错题只留一行字。这道题是在哪一步卡住的，当时脑子里往哪个方向去了，现在换成什么方向。三个月后翻开，能看出自己总在同一个地方滑。

第一本是记账。账记得清清楚楚，可是没有哪一条回头改了路，改了土。

第二本是回写（第 9 章）。错的那一步，沉回做题的习惯里，下一次的路就不一样了。

有一个小办法可以看出一本错题本是账还是回写：隔一个月，随手翻到一页，盖住答案，只看自己写的那一行，能不能想起当时卡住的样子。想得起来，说明它已经沉进去了；想不起来，说明它只是一页纸。

两本的分别在哪儿？账是往外存，回写是往里改。存着的东西，不改你；改了你的东西，才算学到。

一行字大概是什么样子？比如：「我一看到两个条件，就想把它们合起来。」比如：「我总在第三步把符号抄错，是因为急着看下一行。」比如：「这类题我先画了图，才会。」这样的句子，没有一句是答案，每一句都是在说「我这个人是怎么走的」。三个月后翻出来，比任何解析都更像在对自己说话。

还有一个小分别，值得说。抄答案的时候，人的注意力在记号上：一个字一个字地描。记一行「我卡在哪里」的时候，人要回头看自己刚才怎么想的，注意力在比例上：整件事是怎么走的。后者要费力，所以大多数人不做，宁愿多抄一页。

有一位老师说过一个观察：学生交上来的错题本，越好看的，越少有变化。字迹工整，红蓝分明，每题都附了解析，像一本出版物。而真正有变化的本子，往往是皱的，字是歪的，每一页的边上写着一两行连老师也看不太懂的话，比如「我又往右边想了」。

本书不敢担保这个观察的比例，可是它说中了一件事：账越漂亮，越不像回写。

这也是错题本最常见的结局：成了又一件要完成的任务。完成了，打勾，好像做了事。这个勾，又是一个记号坐了庄。

◆ 十、今天与机器

今天的孩子手里有一样前人没有的东西：拍一张照，答案和讲解几秒钟就出来。

先说它对在哪儿。它能讲得很清楚，能一步步陪着看，对许多孩子是一位耐心的老师，不累，不烦，不会在晚上十一点叹气。如果是睡过一觉之后、卡过一阵之后拿来对一下，它很有用。

只是要看它在哪个位置进来。

卡住刚开始的那一分钟，就拍照，等于把跑在第一拍截掉了。矛盾没有累积的机会，答案先到，当场结清。这是走，而且是一种很舒服的走。

萨尔莫尼、施密特和沃尔特在 1984 年提出过一个指导假说，大意是：每一次都给反馈，短期成绩好看，长期的学习反而更差。拍照搜题，是把反馈做到了极致：每一次，立刻，完整。

还有一类东西，也值得说一下：学习打卡的软件。每天做几道，连续几天，得一枚徽章，掉了就从头来。埃特金在 2016 年的研究里（《消费者研究杂志》）发现过，大意是：计步让人做得更多，可是乐趣明显降低。刷题打卡是同一个构造：把「我学了」做成一个能数的记号，那个记号就开始坐庄。孩子做题，渐渐为了勾，为了徽章，而不是为了弄懂。数字涨了，人没有变。

家长群里常有人问：「孩子用 AI 做作业，算不算作弊？」这个问题本书先放一放，换一个问法：这一晚，孩子的路上有没有一次卡住？有没有一觉？有，那机器是工具；没有，那账是干净的，路是空的。

所以，机器本身不坏。坏在把它放在跑之前，替跑做了。放在休之后，它是一面镜子：你自己想出来的，和它讲的，一样不一样？差在哪里？

老师可以试的一个办法，是让孩子拿机器问「下一步」，不问「答案」。问「第一步应该看哪里」，比问「这题怎么做」，要少拿走很多东西。前者只是把路上的一块石头挪开，后者把整条路都铺平了。

周二晚上，唐宁睡了一觉以后，拿自己写的三行解法去问机器：「我这样拆，对吗？有没有更好的拆法？」机器指出他第二步有一个可以省的环节，还给了另一种做法。他对比了一下，把自己的那条路和机器的那条路并排写在本子上。这一晚，机器是镜子，不是拐杖。同一台机器，放在不同的位置，对学习做的是相反的事。

再往前一步，还有 AI 直接把作业写完的事。这件事本书放到第 22 章再讲。这里只说学习这一层：作业写完了，走也走了，跑也跑了，休也休了，可是这三样都不是你的。账是干净的，人却没有被改过。

◆ 十一、一个完整的例子：一道题，三个晚上

豆豆七岁，一年级。周五晚上，作业里有一页「凑十法」：8 加 5 等于几。

他以前做过 8 加 2，8 加 1，都是一眼的事。这次不一样。他盯着那个 5，数手指，数到一半，手指不够用了，眼眶红了。

林溪坐在旁边，手放在膝盖上，没有伸手去指。她只问了一句：「你卡在哪儿了？」

「手指不够。」

「嗯。手指不够。」她点点头，没有说下一句。

他用的是左手，又换右手，两只手的十个指头都伸出来，还是不够。他抬头看了一眼林溪，林溪看着桌上的水杯。他又低下头去，嘴里小声地念：八，九，十，十一……

豆豆又数了一遍，又不够。哭了两声，把铅笔扔到桌上。林溪把铅笔捡起来放回去，说：「今天先到这儿。」

这是周五，跑到了头。

他和楼下的小朋友追着一只风筝，爬了一次花坛，摔了一跤，膝盖上蹭掉一块皮，自己用手背一抹，又跑了。黎叔在湖边绕圈，路过时看见孙子满头的汗，远远喊了一声。这一天没有一个人提数字。

周六一整天，豆豆都在小区里疯跑。晚上洗完澡，趴在床上翻绘本，一个字也没提 8 加 5。

周日早上，林溪在厨房煎蛋，豆豆端着碗走过来，忽然说：「妈妈，8 加 5，是不是先给 8 一个 2，变成 10，再加剩下的 3？」

林溪手里的锅铲停了一下。

「谁教你的？」

「没有人。就是，早上起来，我突然想到的。」

周六晚上睡前，豆豆自己关了灯。黑暗里，他小声问：「妈妈，我是不是很笨？」

黎晓在门外听见了，没有进去。他想起自己七岁的时候，也躺在黑暗里问过同样的话。那时候没有人回答，他便自己回答了：是的，我笨。那个答案，他背了很多年。

林溪说：「你今天跑了一整天，腿累了，脑子也累了。累了的人要睡觉。」

她没有回答笨不笨。那不是一个需要回答的问题，是一个想问的人，在黑暗里随口放出去的记号。她知道，第二天它自己会不见。

这一个周末，三样东西都在：周五的卡住是跑，周六的疯玩加睡觉是休，周日早晨的那一句，是「分开、重新拼、升一层」在休里走完。5 被拆成 2 和 3，8 借了 2 变成 10，再把 3 接上去：拆开，重新拼，升到一个新的办法。

如果周五晚上林溪说了「你看，先凑成十」，豆豆这一周的作业也会全对。可是周日早上那一句话，就没有了。

周日早上这一句话，是不能提前预定的。林溪事后对黎晓说：「我最怕的是自己手痒。」手痒，指的是想把那一步递出去。

递出去，当场结清；不递，要等。等的那一整天里，大人什么都没做，孩子也像什么都没做。可是账其实一直在往下沉。

◆ 十二、给老师和家长的几样做法

一个星期，大致可以这样排：周一到周四，每天一小段熟题，走；周三或周四，挑一道真的卡住的题，只卡一小段，写下卡在哪里；每晚睡够；周末，半天不碰书，一个下午出门走走。这不是药方，只是把三样东西排进了同一个星期里。

下面几样，明天就能试。

- 作业里留一道「允许不会」的题，不扣分，只要写下卡在哪一步。
- 孩子卡住的时候，先给十来分钟，只陪着，不给答案，只问一句：「你是卡在哪一步的？」
- 卡的不是边上，是地基的，就退回去补一块，别硬卡。
- 考前一晚，十点前合上书。熟的东西不会因为多看一小时而变得更熟，睡眠才会。
- 错题本每题只留一行：卡在哪里，换成什么。

· 周末留出一个半天，不排任何题。

· 机器放在睡一觉之后用，用来对答案，不用来拿答案。

对老师还有一件事可试：每节课留出三分钟，什么都不讲，也不让翻书，只请大家看着黑板上留的那道没讲完的题。三分钟，安静。有的孩子会走神，有的会在草稿纸上写几笔。这三分钟里发生的事，往往比讲一道题更多。老师不必知道每个孩子在想什么，只要知道，这三分钟是给跑留的位置。

对家长还有一条：不要在饭桌上问分数。饭桌是一天里难得的休，一问分数，就把一个记号又抬了上来。想知道孩子的学习，问一句：「今天有没有哪道题，你想了很久？」孩子肯讲，就听着；不肯讲，也别追。

对老师，试卷讲评还有一个小改法：讲评课的前十来分钟，不讲答案，请几个学生各自讲「我是在哪一步开始不对劲的」。讲的人在回头看自己的路，听的人发现别人也有同样的滑法。这一段，比老师讲十道题的效果，往往更接近回写。

这些做法有一个共同点：给跑留位置，给休留位置，也别把熟题的走拿掉。

最后这一句，常被忽略。有些家长读完这类说法，一转头把孩子的熟题都撤了，说「别刷了，要创造」。这是把另一面请上了庄。孩子需要的，是三样都在，轮着来。

◆ 十三、放回日子里

回到唐宁。

下一个周日晚上九点半，他照旧在刷函数题。只是桌角多了一张便利贴，是林溪在楼下碰见他时随口说的一句，他抄下来的：练完那天你不会变强，第二天才会。

他做完两道熟题，翻到上周卷子最后那道没做出来的大题，没有看答案，把条件抄了一遍，画了一幅图，旁边写了一行字：我卡在，这两个条件，不知道能不能分开看。

写完，合上本子，十点半睡了。

上楼的时候，他在楼梯口碰见黎叔绕湖回来，满额头的汗。黎叔看了他一眼，笑着说：「想不通的事，走一圈就顺了。」唐宁点点头，心想这个老头说话有时候很准。

周二、周三的晚上，他又试了一次，卡住，写下卡在哪儿，睡觉。第三个晚上，他没有好的结果，睡前很烦，躺下很久才睡着。第二天，那道题依然没有会。

这也是真的。休不是保证书，今天卡住，明天未必会。它只保证一件事：被拉起来的东西，不会白白散掉。

他不知道的是，这个晚上，他的学习第一次是完整的：熟题的走，卡住的跑，睡前的休。三样都在了。

往上一层看，这一周的唐宁，已经和以前不同了。熟题、卡住、睡觉，在「一周」这一层上是轮流上来的，三面谁也没有长久坐庄。一次小小的跑，被休接住，回写进他做题的习惯里。到了下一周，他的走，比上一周多了一块新铺的地。

这就是第 15 章讲过的：低一层的跑，经过休的回写，在高一层构成走。学习的长进，是这样一层层垫起来的。

明天能试的，只有一件：今晚，找一道你没做出来的题，卡它十来分钟，只写下卡在哪里，然后合上本子去睡觉。明天早上，刷牙的时候，留意一下脑子里有没有什么东西自己摆开了。

只走是稳，只跑是散，走一圈、卡一下、睡一觉，才是学会。

带 走 的 话

熟题让你站稳，卡住把你拉开，睡一觉才把拉开的东西长进去；三样少一样，学习都停在半路。

小　账

谁在坐庄：刷熟题时三种说法轮转，是走；卡住时「记号」一面长久坐庄、「比例」一面缺席，是跑；睡一觉是休，在睡眠里回写。

往上一层呢：一次卡住加一夜睡眠，在一个学期这一层是一步走；只刷熟题的人，到了考场被高一层替他跑。

想 一 想

1. 你最近一次卡住，是在哪个位置被答案接走的？你的错题本，是账还是回写？孩子卡住的时候，你忍得住多久不开口？

◆

20

第20章

科研：常规科学、科学革命与机器

◆ 一、你一定有过这样的时刻

周婕二十八岁，博士第三年，在一间材料实验室里做薄膜的稳定性。

周四晚上十一点，楼里的灯一层层灭下去，只剩她这间还亮着。她面前的屏幕上，是第十四次重复实验的曲线。

曲线很漂亮。横轴是时间，纵轴是性能，一条平滑的线缓缓往下走，和师兄两年前的论文里那条，几乎重合。组里的老规矩是：重复得出来，才算数。她重复出来了，十四次，条条都对得上。

只有一件事，她一直没有往外说。

每一次，在曲线中段，总有那么一小簇点，掉在线的下面。不多，三四个，偏得也不远。她的软件把它们标成「异常点」，一键就能剔掉。师兄当年的图里，大概也有，只是论文里写的是「已剔除离群值」。

她剔掉过十三次。这是第十四次。

实验室的打印机旁边，贴着一张去年的合影，十几个人挤在一起笑，师兄站在最边上。他毕业以后去了一家公司，微信还在，偶尔问问她进展。她前天问过他一句：「当年你那几个点，是怎么处理的？」他回得很快：「剔了，大家都剔。你别想太多。」

她当时回了个笑脸。

她盯着那一小簇点，看了很久。

谭老师下午刚说过：「再把这个体系的数据补两个温度，先发一篇。」她明白这句话的意思：不要新花样，做好的事情继续做好。这是对的，她也知道。一篇论文挂在名下，毕业就稳了一半。

她把鼠标移到「剔除」那个按钮上，停了一下，又移开，把那一小簇点单独存进了一个叫「先放着」的文件夹。

然后关灯，锁门，下楼。

下楼的时候，她在一楼碰见了值夜班的保洁阿姨。阿姨推着拖把，问她：「还没走啊，博士？」

「马上。」

「你们这栋楼，灯总是最后灭。」阿姨笑着说了一句，推着车往走廊那头去了。周婕站在门口，看着自己呼出来的白气，忽然觉得，这栋楼里每一盏亮着的灯，大概都有一个差不多的故事。

这样的晚上，做过研究的人大概都有过。一边是该做完的事，一边是做不完的东西。本书这一章要问的是：这两样，各是什么？它们是不是同一种东西的两种步态？

答案是：做完的，是走；放不下的，是跑；而那个叫「先放着」的文件夹，里面放的是休的材料。

◆ 二、常规科学是走

先说走对在哪儿。

库恩在《科学革命的结构》（1962）里，给日常的科学研究起了个名字，叫常规科学。大意是：大多数科学家在大多数时间里，做的是在一套公认的做法里解谜题。这套做法告诉他们，什么算问题，什么算解答，什么样的仪器靠得

住，什么样的结果算合格。他们不是去推翻这套做法，而是把它用到更多的地方，用得更准。

这是 1 到 N。

放到周婕的实验室里，是这样的：体系是老的，方法是老的，曲线的形式是老的。她做的，是把一条已经有的曲线，在新的温度下再测一遍，在新的样品上再确认一遍。每个数据点都有位置，每条误差线都有道理。

用前面讲过的三种说法来看，这个过程里，三面是轮着来的（第 2 章）。

记号：术语、符号、单位，一个个认得清楚，表格里每一列叫什么，全组的人说法一致。接续：从假设推到预测，从预测推到该测什么，一步接一步，有来有往。比例：数据整体和理论对不对得上，数量级差多少，哪里偏了多少，心里大致有数。

三面谁也不长久站在中心。

再看做事的六步（第 3 章）：猜，实验前先有个假设；做，上机，测；看，曲线出来；回话，数据对不对得上预期；改，调参数，重测；再来。一圈一圈，每一圈都当场结清。

你如果在实验室待过，大概认得这种踏实：早上开机，样品放好，一天的工作排得整整齐齐，晚上数据出来，对得上，就像把一块拼图放到了该放的位置。这样的日子，一过几个月，谁也不觉得是在「做研究」，只觉得是在「干活」。可是正是这种干活，撑起了一个领域的大部分内容。

所以常规科学稳。矛盾不累积，因为每一个小矛盾，都在当场被这套做法吸收了。

常规科学是走：三面轮转，当场结清，所以稳，也所以出不了新典范。

这三个字，在科研里有时候有点不受待见。听见「常规」，许多人先皱眉，觉得那是平庸的同义词。其实不然。一位在实验室里把同一个测量做了十年的技

术员，手上的准头，是任何一篇漂亮论文都买不来的。他知道什么样的曲线是仪器的脾气，什么样的才是样品的脾气。组里一旦换了人，丢掉的往往就是这个。

◆ 三、走的功劳

说常规科学的坏话，是容易的。说它的好话，需要多几句。

第一，科学的大部分，本来就是走。一座桥、一种药、一台手机里的几百个零件，背后是几十年里无数人在一套做法里把事情做准、做稳。没有这些，新东西连落脚的地方都没有。

第二，走给反常一个能被看见的背景。这一点常被忽略。周婕那一小簇点之所以显眼，是因为那条曲线在其余的地方太整齐了。一个乱糟糟的实验室，偏的点淹在乱里，谁也看不出来。只有在一套很稳的做法里，一个异常才会像石头掉进水里。

换句话说，没有走，跑没有对象。

库恩还提过一件事：学生学一个领域，靠的不是读定义，而是一遍遍做习题。习题做多了，一套做法就长进手里，再遇到类似的问题，不用想就知道往哪里下手。大意如此。这是走的另一个功劳：它不只是在维持知识，也是在造人。一个能独立做常规科学的博士，是一套做法在一个人身上长成了。

第三，走让一个共同体能互相理解。同一套术语，同一套仪器，同一种误差线的画法。一个人的发现，别人能复现；复现不了，也知道哪里出了差别。这是科学能累积知识的基础。

拿一个小例子对一下。一位老教授带学生，每年让新生先把组里前五年的数据全部重做一遍。有人觉得这是浪费时间，他说：「你要先知道什么叫正常，才看得出什么叫不正常。」这句话，用本书的话说，就是：先走够了，才知道从哪里开始跑。

库恩自己也没有把常规科学看成坏东西。他是在说，科学大部分时间是这样的，而且这样是对的。后来的人读他，常常只记住了「革命」二字，忘了他先花了一半的篇幅替常规科学说话。

本书取同样的态度。走管的是维持，维持了，才有可以被撕开的东西。

只是走有一条边：它在已有的做法里，把东西做得更好；它不会自己走到做法的外面去。外面的事，要靠另一种步态。

◆ 四、反常累积，就是跑

周婕的那一小簇点，从哪一刻起变成了「跑」的开始？

不是从她第一次看见它们那一刻。第一次看见，她把它剔掉了。这是走的反应：一个小矛盾，被现成的做法吸收了，当场结清。第二次、第三次，同样处理。

变化出现在她把它们存进「先放着」那一刻。那一刻，当场结清被拒绝了，矛盾第一次被留了下来。

库恩把这样被留下来的东西叫反常：按现有的做法，应该是某个样子，实际上不是。他的描述是，起初反常被忽视，被当作误差，被想办法解释掉；可是反常一个个攒起来，攒到解释越来越勉强，补丁越来越多，常规科学就进入危机。

用本书的话说：一面被长久抬起来坐庄，另一面被长久压着缺席，矛盾因此结不清，一点点往上堆。这是跑（第 5 章）。

哪一面坐庄？在周婕这里，是「记号」。曲线的形式，单位，标准的拟合函数，全组的写法，被长久、稳固地当作中心。凡是装得进这个形式的，就是数据；装不进去的，就是「异常点」。

缺席的是哪一面？是「比例」，也就是退后一步，问整体对不对得上的那一面：这条曲线，究竟是在描述这个体系，还是只是在描述我们习惯的画法？

这是本书自己的推断，待验。可是它和许多人的经验对得上：一个领域待久了，就忘了去问那条线本身合不合理。

领域里也有另一个迹象：补丁。每个行业都有一些「特例说明」：某种情况下要加一个修正项，某种样品要用一套特殊的参数，某类数据要先做一步预处理。一个、两个，都不要紧。可是你若翻一翻一门学科的老教材，看看边注里「须注意」的条目，数一数，有一天会发现它们已经比正文还长。补丁越多，说明被推迟的账越多。

周婕自己也试过打补丁。她给拟合函数加过一个修正项，让那一小簇点的偏差小一点。曲线好看了，残差表也好看了，可是加完以后她心里更别扭：这个修正项，是什么东西？

累积是实实在在的。周婕不说，她的身体会说：她开始睡不好，一到周四晚上就特别精神，脑子里转的不是任何一个具体的实验，而是一个说不出来的别扭。第 6 章里讲的拉升，在这里不是心率，是别扭。

要说清楚一件事：不是每一个反常都通向革命。绝大多数反常，最后被现有的做法吸收了：仪器漏了一个校准，样品里混了一点杂质，某个批次的试剂有问题。这是常态，也是好事，说明常规科学在正常工作。周婕那一簇点，最后是不是真的指向一个新东西，在她回到实验室、重排数据之前，没有人知道，包括她自己。

所以跑是有风险的。把一个小反常盯上几年，最后发现是杂质，那几年就是真的花掉了。这也是为什么，跑不能是所有人同时去做的事。

别扭，是矛盾累积的另一个名字。

◆ 五、科学革命，是跑撕开一道口子

反常攒够了，会怎样？

库恩的讲法是：危机持续，终于出现一套新的做法，接管了原来的位置，这就是科学革命。新旧两套做法之间，往往不能直接比较：同一个词，在两边的意思不一样；同一个实验，两边读出的东西不一样。

用本书的话说，革命是一次跑把旧的样子撕开了一道口子。旧的做法被拆开（分开），里面的东西被重新排列（重新拼），拼出的是一个原来没有的新整体（升一层）。这就是九步的后三步（第 7 章）。

身在其中的人，往往感觉不到「革命」。库恩提过一个现象：新旧两边的人用同一个词，意思却不同，吵起来，彼此都觉得对方不讲道理。这不是谁蠢，而是同一个词背后的路和土已经不一样了。你若在讨论里碰到这样的时刻，两个人明明都在说一件事，却越说越拧，那很可能就是一个口子正在被撕开。

需要说明三点。

第一，革命很少。库恩说得很清楚：绝大多数时间里，科学家做的是常规工作。革命是稀有的事，一个领域里隔很久才有一次。把每一篇论文都叫「颠覆」，是对这个词的消耗。

第二，革命要用累积付钱。没有长久的反常，没有被一直盯住的那一处缺口，撕开的就只是一个小口子，补一补就过去了。

第三，革命之后，回到走。新的做法站稳了，又有一代人在里面做常规科学，解新的谜题，把它铺到更多的地方（第 15 章讲过）。

借用王德生博士的思想历程作类比，会看得更近。他的思想先后经过「三视角」「321 智慧系统」几站，其中有很长一段时间，「视角」这一面长久坐庄，「客体究竟是什么」这一面长久缺席。矛盾一年一年地积起来，终于成了他后来说的「巨大的亏空」。这个亏空没有被补丁补上，而是逼出了后面的两次转站（第 7 章已经讲过）。

那几年里，从外面看，他一直在做研究、写东西，没有什么「革命」的样子。可是从里面看，是一次很长的跑。

◆ 六、酝酿是休

周婕的「先放着」，后来怎样了？

十月初，课题组放国庆假。她回老家，在县城的老房子里，睡了三天。第四天早上，她陪母亲去菜市场，提着两袋菜往回走，经过一条窄巷，忽然停了一下。

她想到了一件事。那一小簇点掉下去的位置，不是随机的。三四个点，每一个都出现在曲线中段同一个温度附近。她以前十三次剔除的时候，从没有把这几次的温度对在一起看过。

母亲问她怎么了，她说没什么，只是想起一件事。

沃拉斯在《思维的艺术》（1926）里，把创造分成四段：准备、酝酿、明朗、验证。放到科研里，准备，就是周婕前面十四次实验加上一个人盯着那簇点的那些夜晚，是跑；酝酿，是国庆那三天，是休；明朗，是菜市场窄巷里的那一下；验证，是回实验室，把十四次的数据按温度重排。

庞加莱的故事，在科学家里流传很广（《科学与方法》，1908）。他连日苦想一个数学问题，毫无进展；出门旅行，踏上公共马车的那一刻，答案忽然来了，来得很确定。这类事不是庞加莱一个人的。几乎每个做过研究的人，都能讲出自己的版本：淋浴时，散步时，睡醒的一刹那。

按本书的说法，这不是偶然。跑把原料拉到了一处；休让原料在底下沉。0到1的形状，往往在放下以后才显出来。

谭老师年轻的时候，有过一次类似的经历。他后来讲给周婕听，说是读博第二年，一个公式推了三个月没推通，一个人在火车上，从南方回北方，二十多个

小时。窗外是大片没有名字的田，他什么也没想，睡了又醒，醒了又睡。过了一座桥，他忽然看见自己推导里的一个符号，用错了意思。

他讲完说：「那个符号，我三个月里看了几百遍。」

当然，休不是随便什么都算。晚上躺在床上刷一小时短视频，和在窄巷里提着两袋菜往回走，不是一回事。前者是另一种连续的切割，注意力被一条条抽走，没有一条沉得下去；后者让脑子里那团东西不被盯着，也不被打断。沃拉斯的四段里，酝酿之前必须有准备：没有被拉起来的问题，放下了也只是放下。休不能凭空替跑做事，它只接得住跑留下的东西。

对科研来说，这有一个很实际的含义：休不是科研之外的东西，是科研的一部分。一个课题组，如果把所有的休都挤掉，就只剩下走，和一种不让回写的跑。

◆ 七、期刊和评审，像竞走规则

科研有一套裁判。

期刊的审稿，基金的评审，学位的答辩，这些环节加起来，像一个大裁判组。它们的任务是保证写出来的东西靠得住。

这里可以借用一条竞走规则。竞走的规则是：任何时刻，须有一只脚着地；前腿着地到垂直时，膝盖须伸直。裁判会盯着，一旦判到「腾空」，就是犯规。

竞走允许快。竞走的速度，可以比很多人慢跑还快（大意）。竞走不允许的，只有一样：腾空。

科研的评审规则，很像这个。它允许快，鼓励快，只是每一步都要踩在已有的东西上：引文要有出处，方法要有来历，对照组要有，误差线要画，结论的幅度不能超过数据给的。

先说这套规则对在哪儿。它保护了科学的可信。一个声称了不起的新发现，若没有这些踩地的步子，别人无法复现，也无从判断。这套规则让科学知识成为大家能共同依靠的东西。

再说它到哪儿为止。它的每一条，都是在要求走。一个步子若是腾空的，也就是还没有现成的东西可踩的，规则的反应是：判犯规。可是跑，恰恰有一段是腾空的。0 到 1 的那一步，按定义，没有已有的东西可踩。

这是本书自己的推断，待验：评审的规则越严，进来的大多是走；真正的跑，会被挤到规则之外，在它被承认之前，先要经过一段不被承认的时间。

年轻的研究者很快就会学到一套写作的步法：「结果提示」「可能表明」「在本实验条件下」。这些措辞是踩地，每一个都在说，我这一步没有离开你们已经认可的东西。写稳了，审稿人放心；写得太满，就像腾空，立刻被盯上。这套步法，对大部分论文是对的。只有当你手里的东西，恰恰是还没有现成的地可踩的时候，它才会把你勒得很紧。

看一看两份审稿意见。第一份写：「实验设计合理，数据充分，建议接收，请补充参考文献三条。」第二份写：「结果与已有文献不一致，作者未能解释，建议拒稿。」两份都是负责任的意见，裁判也都在做自己的事。可是对一篇真正有新东西的稿子来说，第二份才是它最先要遇到的：与已有不一致，正是新东西的样子。那种时候，一个好的审稿人，会在拒稿之前多问一句：是它错了，还是我们的参照系错了？

这不是要取消裁判。竞走要有裁判，科学也要有。要说的只是：知道这位裁判在判哪一种步态，也知道有一种步态，不在它的规则里。

◆ 八、低一层的跑，高一层的走

到这里，会有一个疑问：既然走和跑要分清，那每一篇新论文，算走还是算跑？

要先问：哪一层？

周婕那一篇关于新温度的论文，在「她的课题」这一层，也许是一次小跑：做出了原来没有的数据，写出了原来没有的图。可是往上一层，放在整个领域里看，这一篇不过是常规科学里再普通不过的一块砖。

一层的跑，在高一层，就是走。

第 15 章讲过，这是层级交替律的一半：低一层的跑，经过休的回写，在高一层构成走。一个领域里有成千上万次这样的小跑：每个人今天卡住一点，明天推开一点，每次都是真实的、辛苦的；汇到一起，对领域整体来说，是一种整齐的轮转。

反过来也一样。领域里一次真正的革命，对那个领域是一次大跑；放到整个科学的一百年里看，它是新一轮常规科学的起点，是高一层的走里的一步。

拿周婕的博士三年来说。三年，是一个整体：开题，积累，卡住，转向，写作，答辩。这一整段，对她个人是一次大的跑：她进来的时候不会，出去的时候是独立做研究的人，中间有一次真实的 0 到 1。可是往下一层，每个月、每个星期，大部分是走：重复，调试，整理。再往上一层，一个实验室二十年的历史里，周婕这一届不过是其中的一波。

同一件事，层不同，名字不同。这不是说法上的游戏，而是因为每一层的问题不一样：一个月内，关心的是实验做完了没有；三年内，关心的是你走到了哪里；二十年内，关心的是这个组还能不能长出新东西。

所以单看一层，判不出是走是跑。读到一篇号称「突破」的论文时，值得问的是：是这一层的突破，还是上一层的？是破了这条曲线，还是破了画曲线的做法？

两者的分别，不在新不新，在改的是路，还是改了土。

到这里，有一个容易起的误会，要先清掉：说「只走会被跑」，不是在说每个人都该去做颠覆。一个领域里，大多数人的位置，正是走。要紧的是整个领域里，有没有一处，让跑可以发生；有没有一些人，被允许在那里待得久一点。

◆ 九、只走的学科，会在高一层被跑

那么，一个领域如果一直只走呢？

第 14 章专门讲过：只走，在高一层就是跑。放到科研上，意思是：一个学科若长久只做常规科学，「跑」那一面长久缺席，它自己没有撕开的地方，外面的东西会替它撕。

怎么撕？可能是别的学科的方法闯进来，把它的一个核心问题用另一种办法解了；可能是新的仪器出现，让它的老办法一夜之间不够用；可能是经费和人才悄悄转向了别处，学科里的人越来越少，越来越老。

想象一个二十来人的研究小组，主题是一个已经做了三十年的老题目。每年的经费都批得下来，每年的论文都发得出去，组里的老师傅对每一台仪器的脾气了如指掌。组里的年轻人，进来的时候都是研究生，毕业了留下的越来越少。老师傅说，现在的孩子耐不住寂寞。年轻人说，这个题目，我看不到下一步在哪里。

两个说法都是真的。

再往上一层，是经费和人才。一个领域若有很长一段时间，没有出过新问题，评审的人会说「创新性不足」，年轻人会往别处去，经费会慢慢收紧。这不是谁在惩罚它，而是高一层的水位在升，没有一个地方有出口。学科的走，到了更高的那一层，就成了一种被动的跑。

这样的事，学科史里并不少见，这里不点名。要说的是它的构造：被外面替它跑的时候，矛盾是一下子压上来的，圈内的人往往最后一个知道。

看一个小圈子里的人，是怎样一步步被推向那里的。先是年轻的人少了，课程要合并；接着是经费的口径变了，原来的题目申请不到；再后来，别的学科用一个新工具，十分钟做出了这个圈子一个月的工作。圈里的老人说：「他们那是取巧。」这句话，在学科史的许多个角落，都有人说过。

这就是被动被跑，反向的九步：旧的稳态裂开，在更低处重新拼，降一层。一个原来没有的状态被发生出来，却不是好的那一种。

对一个年轻的研究者，这件事有一个具体的样子：在一个只走的小圈子里，每个人都很努力，每个人都在做靠得住的事，论文一年比一年多，引用也都不错。可是回头看，这个圈子已经几年没有出过一个新问题。

努力是真的，稳也是真的。只是那一面一直没有轮到。

◆ 十、今天与机器

现在有一样新东西，进了实验室。

大模型可以读几万篇文献，几分钟给出综述；可以按给定的格式写代码，分析数据，画出整齐的图；可以对一份论文草稿提出十几条修改意见，每一条都在理。

先说它对在哪儿。它擅长的，大体上是走。

第 3 章说过，大模型做的事，像是把三种视角做均衡、让误差互相抵消：这个说法对，那个说法也对，取一个各方都能接受的中间。这恰好是常规科学最需要的东西。用它，一个初入行的学生可以很快被拉到资深的水平：文献补得齐，方法用得对，格式不出错。

不妨认真一点，承认这件事的分量：过去一个研究生要用两年才能读完的文献，现在一个下午就能摸到轮廓；过去一个博士要花半年才能写顺的代码，现在一个晚上就能跑通。这些省下来的时间，是真的。问题只有一个：省下来的时间，去了哪里？

这是实实在在的功劳，本书不去贬低它。

只是它的另一面也同样清楚：均衡，意味着不让任何一面长久坐庄。而跑，恰恰是要有一面长久坐庄、另一面长久缺席，让矛盾积起来。一个把一切都取平均的东西，很难自己把矛盾养大。

周婕有一回，真的把那一小簇点交给了机器。她把原始数据贴进去，问：这里有没有什么值得注意的地方？机器回答得又快又周全：「在 X 温度附近存在若干偏离拟合曲线的数据点，可能属于离群值，建议检查仪器校准，并在报告中说明剔除的标准。」

这个回答没有错。它是一位尽责的、读过几万篇文献的同事该说的话，也是常规科学的标准动作。只是它把周婕想问的东西，当成了该清理的东西。她看着屏幕，心里清楚：这个答案，她自己一个月前就能写出来。

后来，当她已经看出台阶、想把两段模型写成代码的时候，机器又成了很好的帮手：几分钟里给出三种写法，对比了各自的稳定性，还指出一个她漏掉的边界条件。同一个东西，前一次是在替她把口子缝上，后一次是在帮她把口子撑开。分别不在机器，在它被放进哪一拍里。

所以，跑需要另一种东西：有一处缺席，被长久地守住。守的是时间，是一年两年里没被补丁补上的别扭。机器可以帮着搜，帮着算，帮着写，可是那个「先放着」的文件夹，是谁的，谁来守？

用机器的人，可以自己问一个小问题：我拿到的这些答案，每一个都在理，那么有没有哪一面，是它在所有的答案里都没有出现的？大模型的回答，来自一个巨大的平均，所以它能说很多话，却很少把一件事说到只剩一面。哪一面从来没有被它提起，那一面就是你可以长久守住的地方。

还有休。机器不睡觉，也不需要睡觉。它的运转没有一拍是「放下」。判根的那一刻，是从一堆正确的话里，认出哪一句才是缺口所在；安息的那一刻，是

让那个缺口在自己身上沉一沉。这两样，机器接不过去，要落在一个有时间、会累、会睡觉的人身上。

◆ 十一、一个完整的例子：一簇点，两年多

把周婕的故事走完。

前两年，她把异常点剔掉了十三次。那是走：论文一篇接一篇，谭老师满意。

第三年的九月，她把异常点留了下来，没有告诉任何人。那个秋天，她仍然交着该交的东西，只是夜里多出一个文件夹，里面越来越多的是她自己也说不清的东西。别扭一天天往上堆：对不上的温度，对不上的批次，一个解释刚想通，另一个例外又冒出来。这一段是跑。

十月，国庆假里，菜市场窄巷里的那一下，是休里浮出来的。

回到实验室，她把十四次的数据按温度重排。那一小簇点，在同一个温度，聚成了一个小小的台阶。她又去翻了师兄两年前的原始数据，同样的台阶，在那里，只是当年被一键剔掉了。

这时候发生的，是分开、重新拼、升一层。她不再把那条曲线看成一条线，而是看成两段：一段在台阶之前，一段在台阶之后，中间有一次小小的状态转换。以前的拟合函数，是把两段硬接成一条；现在，她要重新写一个模型。

她是在组会前一天晚上，把重排的图发给谭老师的。第二天早上，他没有提组会，把她叫到办公室，关上门，把两张图并排放在桌上，一张是她的，一张是师兄两年前原始数据的重排。他看了很久，手指在台阶的位置上点了一下，又点了一下。

谭老师听到的时候，沉默了很久。他说的第一句话是：「这个要重做，补三个温度。」周婕说，好。

第四年，这个工作被一篇论文写下来了。审稿的人问了许多问题，她一个个回答。审稿意见里有一条：「建议作者提供更多体系的验证。」她知道，这是评审规则里的竞走裁判在提醒她：落地要有踩的东西。她补了。

有一个细节，周婕后来常常想起。写第三章的那几个月，她每天早上到实验室，第一件事不再是看新数据，而是把前一天写的东西通读一遍，改掉其中一句她自己也不信的话。那几个月里，她的睡眠回来了。别扭没有了。不是因为问题解决了，而是因为那个说不出口的东西，终于有了名字。

新模型被其他几个组拿去用，有人用得好，有人用出了新的例外。再往后，是又一代人的常规科学。

想一想周婕的这两年多，从组里的账上看，是一段很亏的日子：论文少一篇，评比靠后，导师一度也在犹豫。可是换一层看，这段日子把她从一个做事的人，变成了一个能看出问题的人。这种变化在表格里没有一栏。

所以，评一个人的科研，只数走的那一部分是不够的。数的时候最好再问一句：他有没有一个「先放着」的东西，有没有一段，别人看起来在休的日子？

◆ 十二、给导师和课题组的几样做法

对学生，还有三条：第一，被你剔掉的点，每个都写一行字再剔；第二，一个别扭放了三个月还在，值得拿给一个信得过的人看；第三，别把「先放着」当成逃避，它是一个有名字、有期限的东西，可以定一个日子，到时候翻开。

下面几样，明天就能试。

- 组会上留十来分钟，只讲「没想通的东西」，不要结论，不评对错。
- 给每位学生一个「先放着」的文件夹，里面放现有做法装不下的数据，不剔，也不催。
- 剔除离群值时，写下被剔掉的是什么、剔除的理由，不要只留一句「已剔除」。

- 每个学期留出一段不排任务的日子。休整不是奖励，是科研流程里的一环。
- 评审别人的稿子时，分清两件事：这一步有没有踩地，这一步有没有腾空。前者要查，后者要多问一句再下判断。
- 用机器的时候，让它做走的那一部分：补文献、查格式、写第一版代码。留出来的时间，给「先放着」。

为什么要留这些？因为反常一般不会自己长着举手的样子。它们多半以「这个应该是我弄错了」的面目出现，被不好意思地藏起来。一个组里若没有一个地方，让「我弄错了」可以被放着、被看着，反常就会一个个在当场被结清。久而久之，这个组里，只有走。

对导师，还有一件更难的事：学生手里拿着反常来的时候，别急着解释。解释，是当场结清；当场结清，是走。一个反常若被导师三分钟之内解释完，学生以后就不会再拿来了。

还有一个小提醒，给读到这里的研究生。「先放着」不是拖延的别名。拖延是不看；先放着，是看过了，知道它在那里，给它一段时间。你若分不清自己在做哪一种，可以问问自己：这个文件夹，上一次打开是什么时候？

科研里的辛苦，很多人扛得住。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师；长期睡不着、对什么都提不起兴趣，不是多熬几个夜能熬过去的。

最后，回头看这章讲的三样东西。走把已有的东西做稳，给后来的人铺路；跑在稳的背景上撕出一个口子，用累积的别扭付钱；休让口子里长出来的东西沉进土里，成为下一代人的走。一个健康的科研生态，三样都得在，缺哪一样，都会在某个高一层上以另一种面貌回来。

◆ 十三、放回日子里

回到周婕。

那个周四晚上，她把鼠标移开了「剔除」，把那簇点存进「先放着」。她没有想到，不到两年以后，这个文件夹里的东西，会变成她毕业论文的第三章。

第二天上午的组会，她照常汇报了新温度的数据，谭老师点头，说可以。散会以后，她留到最后，走到他桌前，说：「老师，我有一点数据，不知道该不该给您看。」

谭老师抬起头，看了她两秒钟，说：「不急。你先放着，过阵子拿来。」

她后来想，这是她在这个实验室听过的最好的一句话。他没有说好，没有说不好，没有当场给解释。他只是给了那个文件夹一段时间。

她当时只是觉得，有一样东西还没有说完。

如果你是在读博士，或者在做任何需要「做出新东西」的工作，明天能试的，只有一件事：下一次数据里出现一个你想剔掉的点，别急着剔。把它存下来，放进一个文件夹，写一行字：这是什么，我为什么想剔掉它。然后，去睡觉。

过几个月，翻开这个文件夹，看一眼。有时候，里面什么都没有；有时候，里面有一整条路。

这条路并不便宜。周婕在那一年里，比同门少发了一篇论文，学期末的小评比里她排在后面，有一位同门当着她的面说：「你最近在忙什么？」她笑了笑，没有答。代价是真的。

跑，总要付钱。只是这钱买到的，是走买不到的东西。

明天能试的另一件小事，给带学生的人：下次学生拿来一张图，说「这里有点怪」，别说「正常」，也别说「重做」，只说一句：「你觉得它怪在哪儿？」然后听。你可能会发现，对方比你预想的更早就看出了什么，只是一直在等一个不会被当场结清的地方。

往上一层看，周婕这几年里每一个季度，都是走、跑、休轮着来的：交稿，卡住，放假，交稿，卡住，放假。在「一个季度」这一层，这是一种平稳的轮转；而放到整个几年里，这中间有一次真正的跑，一次真正的休，和一次真正的回写。

走把事做稳，跑把口子撕开，休把新东西沉进土里；科研要的是三样一起。

带 走 的 话

科研里最值钱的，常常是被你想剔掉的那几个点；先放着，让它在休里沉一沉。

小　账

谁在坐庄：常规科学是走，三面轮转；反常长久被压、做法长久当中心，是跑；酝酿是休，在放下之后回写。

往上一层呢：一篇论文的小跑，在一个领域这一层就是走；一个只走的领域，会在高一层被外面替它跑。

想 一 想

1. 你手里有没有一个「先放着」的东西？你所在的圈子，上一次出新问题是什么时候？机器替你做了哪一部分，又替你省掉了哪一部分？

◆

21

第21章

企业：增长的步态

◆ 一、你一定有过这样的时刻

葛师傅五十一岁，在城北老街开了一家面馆，招牌是一块褪了色的红底白字：葛记。

开了十五年。一碗牛肉面，汤是前一天夜里吊的，面是当天早上揉的，辣子是自家炒的。老街坊吃了十五年，味道没变过，价钱十五年里只涨过三回。

他自己也说，这家店是稳的。

稳到什么程度？早上六点半开门，晚上九点收摊，中间每个钟点有多少人，他闭着眼睛都说得出来。哪个灶眼要换，哪个伙计家里有事，哪个常客爱多加一勺醋，他都有数。

这是一种很舒服的日子。

可是今年春天，街口开了一家连锁面店。亮堂堂的玻璃门，墙上有二维码，坐下来手机一扫就能点单。头一个月，葛师傅没当回事：他们的汤哪有我的香。

第二个月，他发现中午十二点半以后，店里的空桌多了。

第三个月，对账的时候，他把流水单在柜台上摊开，翻来覆去地算，一个月少了一成。不是少了一天，是每一天都少那么一点，像水龙头没关紧。

他没有做错什么。汤还是那个汤，面还是那个面，伙计还是那几个伙计。

他想不明白的是：我什么都没变，怎么就不行了？

这个问题，本章要拿来问。答案藏在一个字里：「没变」。

◆ 二、一家店的三种日子

先把本书的三个字请进店里。

第 1 章说过，走，是身体的三种样子轮流坐庄、谁也不长久；第 5 章说过，跑，是某一面被长久抬成中心、另一面被压在下面；第 9 章说过，休，是新长出来的东西沉回土里。这三种步态不只在脚上。一家店、一个团队、一个公司，也这样迈步。

日常经营，是走。

每天开门、备料、出餐、收账、盘点，一圈接着一圈。

这一圈里，有时候是「一碗面」站在中心，要稳，要不差分毫；有时候是「一起一伏」站在中心，早高峰、午高峰、晚高峰，节奏要接得上；有时候是「一整片」站在中心，哪家供货的涨价了，隔壁商铺换了人，街坊口里说了什么。三面轮流当家，谁也不长久，矛盾每天当场结清。

这是企业的走。它是大多数企业九成以上的日子，也应该是。

你可以拿自己的一周对一对。周一的会、周三的对账、周五的发薪，是一起一伏；一笔订单从下单到收款，是一颗一颗；供货的老张、隔壁的房东、常来的几家熟客，是一整片。你每天都在这三面之间换着站，自己并不觉得。

正因为不觉得，走才是走。一旦你开始觉得「我怎么总在盯着同一样东西」，多半是有一面坐庄坐久了。

转型，是跑。

换一条产品线，进一个新市场，把整个流程推倒重来，把店从堂食改成外卖。这时候，某一面被长久地抬起来，另一面被压到下面去，矛盾堆起来，人人都觉得累。

复盘、整顿、停业装修、年底的关门盘点、创始人的一个长假，是休。

休不是什么都不干。休是把跑出来的新东西沉回土里，把土改厚一点。一家公司的「土」，就是它的人、它的习惯、它的账、它在客人心里的位置。

用大白话说：走是把日子过稳，跑是把日子撕开，休是把撕开的口子长好。

三者里，缺哪一样，都出问题。不过缺的方式不一样，后果也不一样。先看最常见的一种：只走。

◆ 三、熊彼特看见了什么

说企业怎样往前长，绕不过熊彼特。

他有一个说法，传得很广，叫「创造性破坏」。大意是：资本主义的经济，不是在一个固定的格局里把东西越做越多。是新的东西不断把旧的拆掉：新产品、新办法、新组织、新市场，一浪一浪地来，旧行当一浪一浪地退（《资本主义、社会主义与民主》，1942）。

这句话对在哪儿？

对在他看见了跑。

在他之前，很多人看企业，看到的是走：成本怎么降，产量怎么升，价钱怎么在供求之间摆平。企业像一台机器，把格局给定了，只问怎么转得更顺。熊彼特说不对，真正推着经济往前去的，是那些把格局撕开的人，他们不是在原来的格子里做得更好，是把格子换了。

这是他完全成立的地方：凡是要出现新东西的地方，都得有一次撕开。没有撕开，就没有新东西。本书第 7 章说的「没有跑，就进不了九步」，在企业这一头，熊彼特早说过了。

那他停在哪里？

他把「破坏」写得很响，把「造」也写得很响，却几乎没有写撕开之后怎么办。新的东西出来了，旧的东西退了，然后呢？一家把格子撕开了的公司，第二年、第五年怎么样？它要不要歇？怎么歇？撕开的口子由谁来长好？

他的书里，浪是一浪接一浪，没有一浪与一浪之间的那一口气。这是第一处：没有休。

第二处，他的「破坏」只落在一个地方，说的是行业对行业、产品对产品。没有说：同一家公司，在日子里是走，在十年里可能是跑；今天的稳，正是明天被别人撕开的原因。没有层。

所以对熊彼特，本书不是推翻，是接着往下走两步：撕开之后要有休，看一层不够要看两层。他停下的地方，正好是接着要走的一步。

还有一处要补。熊彼特把办企业的人分得很清楚。一种人把新东西做出来，一种人在已有的格局里把事管好（大意，见《经济发展理论》，1912〔待核：版次与措辞〕）。前一种是跑，后一种是走。

这个分法很有用，它让人明白，一家公司里其实住着两种干活的方式。

不过本书想添一句：这两种方式，不该是两种人，更不该是两个部门。它们是同一家公司，在不同日子里交替的两种步态。一家公司里，如果「管事的」永远只管事，「做新的」永远只做新，两边就会越走越远，谁也看不见对方缺的是什么。

这样的公司你一定见过：研发部嫌运营只会提需求，运营部嫌研发不懂用户，老板夹在中间，两头都说得有道理。其实两边都没有错，都只是各自在自己的一面里坐了太久。

◆ 四、本书的说法

先问三句话，这是本书随身带的三问。

第一，谁在坐庄？

第二，缺席的是哪一面？

第三，往上一层呢？

拿到葛记面馆，一句一句问。

葛记的十五年，是走，不用怀疑。不过这十五年里，有一面一直坐在中心：那一碗面，也就是「一颗一颗站得住」的那一面。味道要稳，分量要准，汤要和从前一样。这是手艺人的本分，也是葛记的立身之本。

那缺席的是哪一面？

是「四周连成一整片」的那一面。

葛师傅每天看的是锅、是灶、是账，他很少抬头看街。街口什么时候开了新店，那家店为什么能让年轻人排队，年轻人都在手机上看什么，这些他都知道，可是都没有放进他的日子里。它们在「片」上，而「片」，在他的店里长久地轮不到。

这是本书的推断，待验：一家老店被新店抢了生意，常常不是因为手艺输了，是因为「一整片」那一面，在自己店里缺席了很久。

往上一层呢？

看一天，葛记在走。

这里要把「层」说清楚，因为后面一整本书都靠它。

同一家店，你可以一天一天地看，也可以一年一年地看，还可以十年一十年地看。每一层上，都有自己的走和跑。一天的层上，开门、出餐、收摊，是走；一年的层上，换菜单、换季、换供货，是走；十年的层上，换一次位置、换一代人、换一种做法，是跑。

同一件事，换了一层，性质就变了。所以单看一层，你判不出它是走是跑。要先问：我说的是哪一层？看一个十五年，葛记正在被一件它没看见的事慢慢地跑起来：街在变，它没变。街每天都在撕开一点点，它每天都在原样地合上。这样的差越拉越大，到了某一天，两边的口子一下子对不上了。

那一天，不是它去跑，是市场替它跑。

这就是本书第 14 章讲过的话：只走的人，会在高一层被跑。放在企业身上，就是一句很朴素的话：一家公司的稳，正是它高一层的不稳。

◆ 五、只走的企业

只走的企业有一个特点：它很难被发现。

你若是在一条老街上长大，一定见过这样的店：修鞋的、裁缝铺、药房、五金店、理发店。它们一家一家，十几年二十几年，门口的招牌换都没换过。它们的稳，是街的一部分。

账是平的，人是齐的，客人是熟的，每个月的数字和上个月差不多。没有哪一天出事，没有哪一件事需要抢修。越是做得好的老店，越是这样。

这就是走的好处，也是走的陷阱。走把矛盾每天结清，所以看起来什么都没有累积。不过在高一层，有一些东西是看不见地在攒的：客人的年龄在往上走，

年轻人没有进来；伙计的手艺在往熟里走，没有人学新东西；店面的格局和十年前一模一样，别人家已经换了三轮。

每一样都不算问题。合在一起，就是一道口子，一直在等一个撕开它的力气。

力气从哪里来？

要么店自己去撕，这是主动跑。要么外面来撕：一家连锁、一次涨租、一场疫情、一个新的平台规则、一个老客人的孩子说「爸，这家店我不去」。这是被动被跑。

矛盾在企业里长什么样？它不是一声巨响，是几件很小的事慢慢排成了队。

老员工的话越来越少，因为说了也没人改。新员工待不满一年，因为这里没有他们能学的新东西。进货的单子越来越像去年的，因为谁也不想动。客人的投诉越来越短，短到只剩一个字：算了。

你看，这些事每一件都不大。堆在一起，就是第一拍被拉长了：路和土顶在一起，没有人去结它。

被动被跑，有一个很难受的地方：撕得快，撕得粗，不挑时候。主动跑也累，不过撕哪里、撕多宽、撕到什么时候，多少还握在自己手里。

所以对只走的企业，不是「要不要跑」的问题，是「谁来替你跑」的问题。

这里要先打一个预防针。

本书不是说，每家老店都该转型，每个手艺人都该去做连锁。有些店，守住一条街、一群老人、一碗面，就是它全部的好处，它也许能守到店主退休。守，也是一种选择。本书说的只是：别把「没有变」当成「没有事」。

把这句话再压一压，就是这样：

稳了很多年的店，不是没有累积，是累积在高一层。

◆ 六、只跑的企业

反过来，只跑的企业，大家看得更清楚。

一个做了五年的 App 团队，我们叫它「拾光」。五个人起家，现在三十来个。产品经理叫方琳，三十一岁，是当年的第三个员工。

拾光的故事，可以用一句话说完：三年增长，一年不顺，现在全队都累。

头三年，它每个季度都在跑。一个季度上一个大功能，一个季度换一次增长方向，一个季度推一轮活动。每一次都撕得很猛，每一次都有数字好看。投资人喜欢，用户涨得也快。

那三年的拾光，本书叫它「只跑」。

只跑有只跑的样子。每个功能上线之后，没有人回头看它长成了什么样，因为下一个功能已经在排期了。每个活动结束之后，没有人把经验沉下来，因为下一个活动的海报已经画好了。旧的代码堆着，旧的用户流失着，新来的人不知道前面发生过什么，只知道「现在要快」。

撕开了，没有人去长。

这在第 8 章里有一个名字，叫耗散：只撕开不让长回来。

第四年，拾光的数字开始不好看。不是产品差了，是每一次新的撕开，都撞在上一次没长好的口子上。老用户说「你们又改版了」，新员工说「我不知道这块代码是干什么的」。方琳自己，在一个周三的夜里，发现她已经想不起，上一次从头到尾读完一份用户反馈是什么时候。

她不累在多干了活，累在每一件事都没有完。

后来她回想那一年，记得最清的是一次周会。会上，运营说下周要上新活动，设计说上一个活动的图还没交完，开发说上上个活动的接口还有坑没填。三个人说的都是真话，三个人又好像在三个不同的月份里说话。

没有人能回答一个最简单的问题：那一个活动，最后到底有没有用？

因为没有人回头看过。

这就是跑里没有休的样子。

那个周三夜里，方琳把电脑合上，去茶水间倒了杯水。茶水间的白板上，还留着三个月前的活动口号，已经被擦得只剩一半。

她站着喝完那杯水，忽然想到：这块白板，擦了写，写了擦，三年了，没有一个字留下来。

◆ 七、休整不是开会

说到休，企业里很容易闹一个误会：复盘会就是休。

不是。

很多公司的复盘，是这样开的。一个下午，十来个人坐在会议室里。投影上列着「做得好的三条、做得不好的三条、下一步的三条」，每个人说两句，会后有一份纪要发到群里。

这样的复盘，往往只做了半件事：它记了账，却没有回写。

账记得很清楚，哪条线延期了，哪个指标没达标，谁负责哪一块。不过这些账，有没有改变下一次做事的路和土？没有。下一次开工，还是老样子，只是纪要里多了一份。

本书里说的回写，是新长出来的东西沉进土里，把土改厚。放在企业里，意思是三件很具体的事。

一件是习惯改了：上线之前多了一道谁都要走的检查，而不是纪要里写着「要注意检查」。

一件是人留住了：那次攻坚里摸出来的门道，变成了新人入职第一周就能学到的东西，而不是随着某个人离职就带走了。

一件是账上有了余量：下一次再跑的时候，手里有一笔不用马上花掉的力气。

这样的休，不一定要停工。有的公司是每个季度留一周，不上新功能，只修旧的；有的店是每年春节关门十天，什么都不改，只把灶台刷一遍；有的团队是做完一个大版本，让所有人轮流休假，休完回来先读自己写下的一页「这一次我们学到了什么」。

形式各有各的，关键只有一个：撕开的口子，有没有人在让它长好。

这里有一个很容易被忽略的小地方：休需要有人专门背。

因为跑的时候，每个人手里都有活，休的时候，没有人手里有「活」。所以休最容易被「等一等再说」挤掉。一个团队想休，得有人把它写进日历，写进预算，写进某个人的名下。没有名字的休，等于没有。

《创世记》里，神在六日之后歇了工，第 10 章说过，那是把工做完。一家公司的休，也是这样。不歇，工是没有完成的。

◆ 八、平台期是什么

不管走得多好的店，不管跑得多猛的团队，早晚都会碰到一个词：平台期。

你也许在自己的行当里听过。同样的活动，去年拉来一千个人，今年只拉来三百；同样的菜单，前两年每次上新都有人排队，现在上新了，大家看一眼就走。你加了力气，数字不动。

很多人把这叫「瓶颈」，好像是管道太窄，把管道拓宽就好了。

本书换一个看法：平台期，是高一层的庄坐久了。

怎么讲？第 15 章细说过，这里只回顾一个轮廓。你在一个层上走得很熟，熟到一圈接着一圈，不累，也不长。这时候，那个层里的每一个动作，都已经在「走」了。要再往前，得换一个更高的层，去跑一次。不过你手里能用的力气，都还是老力气，所以怎么用力，数字都纹丝不动。

健身房里的人最懂这件事。同样的重量举了半年，肌肉不再长了。林溪的办法是换刺激：加一点重量，换一个角度，改一个节奏。几个星期之后，新一轮的长就来了。

企业的平台期也一样。要的不是更用力地做原来的事，是换一种刺激。

换什么刺激？拿葛记面馆来说：

一种是换客人。把店里的一两个钟点，拿出来做外卖、做夜宵，让原来不来的人进来。一种是换做法。汤不动，但出餐的方式变一变，让一份面能被送到三公里之外。一种是换位置。在店里放一排小桌，白天卖面，傍晚卖凉菜和啤酒。

每一种都是一次小小的撕开。撕开之后，要有一段休，看这口子长成了什么样。长成了，就变成日子里的新的走；长不成，就退回来，也不丢人。

有一个常见的错误做法，值得说一句。碰到平台期，很多团队的第一反应是加码：加广告、加活动、加人。加码是走里的力气，用在平台期上，等于在已经转满的轮子上再多踩一脚。

轮子不会转得更快，只会让踩的人更累。

更合适的办法，是先停一停，问一个完全不同的问题：我们这一层的走，已经走熟了。再往前，缺的是哪一面？是客人没有换，是做法没有换，还是我们自己看事情的眼睛没有换？

平台期不是敌人，是一个提醒：你这一层的走，已经走得很熟了，该有一次跑，来了。

◆ 九、拾光怎么重新长

回到拾光。

第四年的冬天，会议室里冒出了一个和过去三年完全相反的提议，从方琳嘴里说了出来：下个季度，不上新功能。

这在公司里不太好说出口。有人担心增长会掉，有人担心投资人会不满，有人担心竞争对手会超过去。会议室里安静了很久。

最后的安排是这样的：十二个星期，分成三段。前四个星期，只做一件事，把过去三年所有改动的来龙去脉，补写成文档，谁改的、为什么改、改了以后怎么样。中间四个星期，只修旧的，把投诉最多的十个问题清掉。后四个星期，每个人去找二十个真实用户聊半小时，只听，不推销，不解释。

三个月里，没有一条新功能上线。

结果呢？

没有立竿见影。头一个月，数字还在往下滑，有人在群里很烦躁。第二个月，滑得慢了。第三个月，一件奇怪的事发生了：用户反馈里，抱怨的话少了，写「终于」的话多了。有人写：你们终于把这个按钮放对地方了。

更要紧的变化在团队里。补文档的时候，新人第一次知道了老代码是怎么来的；去听用户的时候，三个做设计的同事，不约而同地说，我们过去三年的活动，有一半是在解决公司自己的问题，不是用户的问题。

这是休里发生的事：撕开的口子，一条一条地被缝上；缝的同时，人也被改了一点点。

这三个月里，有一天，方琳翻到了三年前的一份用户反馈。那是一位用户写的：「我用你们的软件，是想每天记一行字。可是现在每次打开，都有一堆我不需要的东西。」

她把这句话抄在笔记本的第一页。

三年的跑里，这样的话她不是没有看过。只是每一次都有下一件事在后面推着，她来不及停下来，把这句话放进土里。休给她的，就是这个来得及。

下一个季度，拾光又开始上新功能了。不过这一次，它上得慢一点，上完之后，留下一周看。

还有一个细节值得记下。那次整顿里最受欢迎的一件事，居然是最不起眼的：每个人把自己做过的一件事，写成一页「如果我明天离职，下一个人要知道什么」。

写的时候，不少人抱怨。写完了，他们发现自己说清楚了很多一直模模糊糊的东西。有人说，写这一页，是三年里第一次想明白自己到底在干什么。

这就是休的本事：它让做过的事，变成可以交给别人的事，也变成自己看得懂的事。

本书不敢说，拾光从此一帆风顺。企业不是靠一次休整就能化险为夷的。不过你能看到，这一次它的跑，和之前的跑，是两种。前一次是只撕不长，后一次是撕了，长，再撕。

方琳后来对同事说过一句话，被大家记了下来：「我们不是慢了，是第一次把跑完了。」

◆ 十、面馆的这一年

再回到葛记。

葛师傅那个春天，在对账的柜台前坐到打烊。那一晚他没有想怎么赢连锁店，他想了一个更小的问题：这一成客人，去哪儿了？

他在门口站了两个晚上，数每个钟点进店和路过的人。他还去隔壁连锁店吃了三次，没点最贵的，每次点同一碗面，看他们怎么上菜，怎么收碗，怎么让人扫一个码就走。

他发现了两件事。

他在门口站的那两个晚上，看到了不少他过去不会注意的东西。有几个年轻人在店门口停下来，掏出手机，对着招牌拍了一张，转身走了；有一对夫妇推着婴儿车，在窗边停了一下，看了看里面，没进。

十五年里，他第一次站在店外面看自己的店。

从外面看，这家店很干净，很老，很满，满得像一间别人家的客厅。

第一件，来他店里的，几乎全是四十岁以上的人。三十岁以下的，一天加起来不到十个。他们走过门口，会往里看一眼，然后继续走。

第二件，连锁店的面，其实没有他的好吃。不过它有一样东西他没有：它让一个人，不需要在人群里开口，就能吃上一碗面。

葛师傅想了很久，他不会做二维码。不过他想起一件事：他的女儿，二十六岁，在外地上班，每次回家，都要在店门口站一会儿，不进去，说「爸，你这店太老了」。

那个暑假，这家店里发生了三件小事，没有一件是大动作。

第一件，女儿回来的一个月里，他让她用手机在店里拍了二十张照片，挑了六张，贴在门口。第二件，他在中午十一点以前，试着多做了一种小份面，装在带盖的碗里，让附近写字楼的人可以打包。第三件，他把每个星期二的下午三点到五点，定成店里的歇业时间，一年里头一次。

最后这一件，他的伙计们都不理解：这个钟点本来就没人。不过葛师傅说，就让灶歇一歇，也让人歇一歇。

到了十月，他的流水回来了半成。不多，不过他心里有了一个新的感觉：这家店，又开始长了。

他没有变成连锁，也没有放弃老街坊。他只是让「一整片」那一面，终于有了位置。

有一天，一位常来的老先生，吃完面，对他说：你这店门口贴了照片，我路过的时候，看到有年轻人站在那里看。

葛师傅没说话，把碗收了。

他后来对伙计说过一句话：「以前是我们守着店，现在得让街也看得见店。」

这句话说得朴素，却是整件事的要点。他没有改手艺，没有改配方，没有换招牌，他只是把一直压在下面的那一面，抬了一抬。其余的两面，仍然在原来的位置上轮着转。

◆ 十一、对手也在被跑

说到这里，你也许会问：那家连锁店呢？它是不是就是对的那个？

先别急着站队。

连锁店有它的好处，而且是实打实的好处。它把一碗面拆成了一套步骤，谁来做都差不多；它把点单、付款、取餐，做成了一条不用说话的路；它用同一个招牌，在二十个路口，让陌生人放心。这些，葛师傅一个人一辈子也做不出来。它是一次很大的跑，而且跑成了。

不过你把它放在更高一层看，它也有自己的问题。

一家连锁的扩张，常常是这样：头两年，每开一家店，都在撕；第三年，撕的速度要超过长的速度；第四年，每个新店的经理都是新人，每个新店的客人都是陌生人，总部看的是数字，门店看的是排班表。

它的「一碗面」那一面，被拆成了流程，慢慢变得没有人看；它的「一整片」那一面，被拉成了地图上的圆点，不再是街坊。它的跑，坐庄的是「扩张」，缺席的是「每一家店具体是什么样」。

这样的公司，在高一层，也会碰到自己的口子。口径一统的菜谱，让它不容易犯大错，也让它很难长出新东西；规模越大，每次撕开都越难，每一道口子都牵着几百家店。

拿一个具体的晚上来看。连锁店新开张的第三个月，二十三岁的店长小周，把排班表排到了夜里十一点。他手里有一页全国统一的流程：开门检查、备料、午高峰、清洁、盘点、交接。每一项后面都有一个方框。

那天晚上他把方框全部打上了钩，才发现一件事：他想不起今天有哪一位客人，和他多说过一句话。

这不是小周的毛病。是一页流程，把「一整片」那一面，整整齐齐地压在了下面。

可总部不这么看。总部看的是每家店每天的几个数字，只要数字在线，就说明流程在跑。流程在跑，没有人觉得有事。

你看，这又是一个走：每天结清，每天对钩，每天都稳。只是它走在一个特别窄的格子里，窄到连客人的脸都放不进去。

所以，本书对这两家店，不判谁对谁错。

一家是走了十五年，缺了跑。一家是跑了几年，缺了休。各有各的缺，各有各的高一层。

有意思的是：它们都在互相给对方送东西。老店的手艺，是连锁最缺的那一口；连锁的路径，是老店最缺的那一步。真正聪明的做法，不是谁取代谁，是各自去补自己缺席的那一面。

还有一个办法，可以帮你判断自己的店在哪一边：看三个信号。

第一个信号，是你的「新」从哪里来。如果这一年里的新东西，几乎都是外面逼出来的，是平台改了规则、对手降了价、房东涨了租，那说明你的跑，多半是被动被跑的。

第二个信号，是你的「旧」留在哪里。如果每次做完一件事，教训只停在某一个人的脑子里，那说明回写没有发生，土没有被改厚。

第三个信号，是你的「累」是什么样的累。累在多干了活，是走里加了点力。累在每一件事都没有完，是跑里没有休。累在每天都一样，是走里没有变。三种累，药方是三种。

你自己的公司、自己的小生意、自己的部门，也许正在其中一边。你不妨拿一个笔记本，在中间画一条竖线：左边写「我这一层的走里，什么最稳」，右边写「我这一层的跑里，什么最缺」。写不出来也没关系，写不出来本身就是一个回答。

◆ 十二、今天与机器

今天的企业，手里多了一样东西：数据看板。

早上打开，一屏的数字：昨天来了多少客，客单价多少，转化率多少，复购多少。红的绿的，上升的下降的，一眼就清楚。老板很喜欢它，团队也很喜欢它，因为数字是公平的，不看人情。

数字有它的好处。它让一件事能被看见，让一圈走的结果能被及时知道。这是一个好工具。

可是你要留心：看板喜欢的，是一种特别的东西，叫「记号」。

第 2 章说过，走路里有三种说法：一个个记号、一串接续、一套比例。三种说法本来是轮流的。一旦手表、看板、报表把「记号」抬到中心，别的两种就开始缺席。这在身体上是看表跑步，在企业里，就是只看数字做事。

数字坐庄的公司，有几个常见的样子：一个功能值不值得做，看的是它能不能进下个月的报表；一个客人值不值得留，看的是他的客单价；一次复盘有没有用，看的是纪要有没有发出去。

这些都不是错的，错在它们长久地坐庄，别的东西缺席了。

你可能会问，那是不是该把看板关掉？

不是。本书从来没有说，哪一面是坏的。数字有它的位置，轮到它的时候，它坐在中心，理所应当。问题只在于它坐得太久，别的面都挤不进来。

有一个简单的办法：每周留一次会，规定不许打开看板，只准说话。说上周碰到的一个人，一句难听的话，一个没想通的地方。你会发现，会议室里的空气一下子变了。一个老街坊每天来吃面，不点最贵的，也不推荐给朋友，报表里他是一个「低价值客户」，只是在街上，他是这家店在这条街上的脸。

第 8 章说的就是这个：记账一旦坐庄，回写就会被挤出去。

再说机器。

大模型进了企业，最先做的事，也是走：写文案、做总结、整理纪要、回客服、查资料。第 3 章说过，机器擅长把各个视角补齐、把误差互相消掉，这是走的本事。它能让一个新人在三个月里，做到老手一半的水平，能让一个小团队，做到过去大团队的量。

可是它撕不开格子。格子要撕，得有人长久地守在某一处缺口上，让矛盾堆起来。机器能帮你把「已经有的」做得更快、更全，可是「现在这个格子本身不对」这句话，要有人来说。

还有一件事，也留给人：休。机器不累，所以它不会替你把握什么时候该歇。一个团队有了机器，更容易全年无休地跑，更容易把「更快」当成目的。那时候，你要问的是：我们让机器帮我们做走的活，省下来的时间，是不是用来休和跑了？还是又填进了更多的走？

用得好，机器让你有时间休。用得不好，它让你连休的借口都没有了。

一个小办法：如果你的团队已经在用机器做走的活，每个月核一次账，问三句。机器替我们省下了多少小时？这些小时，花在哪里了？花在跑、花在休，还是又花在了更多的走？

这三句话，答案不要算得太精。你只需要看一个大方向。

再说一件机器带来的变化。过去一家小店想知道客人怎么想，得靠老板一桌一桌地问。现在有了点评、有了评论区、有了客服机器人替你把话整理成一页摘要。信息变多了，可是摘要也有摘要的脾气：它把一万句话压成十句，被压掉的，常常是最有味道的那一句。

所以别让摘要坐庄。每个月挑几条原话，自己读一遍，读到别人家的客人说的真话，才是一整片的味道。

◆ 十三、放回日子里

回到葛师傅。

十月的一个周二，下午三点，店里没有客人。灶里的火调到最小，伙计们有的坐在后门吃西瓜，有的在翻手机。葛师傅自己，搬了一把凳子，坐在门口。

街对面，连锁店里坐着几个人，各自低头扫码。

他其实没想什么特别的事，只是看着这条街。看了一会儿，他想起十五年前开店的第一个月，他每天站在门口，看路过的人是不是往里看。后来生意稳了，他就不看了。

他笑了一下，没有人知道他笑什么。

然后他起身，把凳子搬回屋里。灶台上的汤还在小火上咕嘟着，他看了一眼，没有去搅它。

这个周二的下午，是他十五年里头一次，让这家店什么都不做。

你也可以试。不用等到对账对出缺口的那一天。

那一阵子，店里也有声音。

老伙计阿贵说，我们这是搞什么名堂，几十年来都这样做，好好的。葛师傅听了，没有辩，只说了一句：「你再看两个月。」

两个月后，阿贵自己在门口拍了一张照片，发给他的外甥。外甥来了，吃了两碗。

葛师傅什么也没说。他只是在那天晚上，多给阿贵加了一个蛋。

那天傍晚，他给在外地的女儿打了一个电话。

「那六张照片，你觉得怎么样？」

「还行，爸，」女儿说，「不过你门口那块牌子，字太小了。」

他笑着说好，挂了电话，在小本子上记下一行：牌子，字大一点。

这就是回写。一个小小的意见，沉进了一家店的日子里，把土改厚了一点点。

明天能试，有三件小事，对应本章的三句话。

第一件，问谁在坐庄。拿一张纸，写下你的店、你的团队、你的部门，这一年里「最稳的那一面」。再写一行：这一面，有多久没有换过了？第二件，问缺席的是哪一面。找一个不在你日常圈子里的人，一个年轻顾客、一个刚离职的同事、一个孩子，请他说说「我觉得你们这儿最奇怪的一点」，只听，不解释。第三件，给一个休。哪怕只是每周一个小时，什么新事也不上，只把上周的事回头缝一缝：这周学到了什么，哪一处要改，改了谁来负责。

小店、小团队、大公司，做这三件事的办法也不同。

一个人的小店，休可以是一个钟点，一把凳子，一次真的没有开灶。十来个人的团队，休是一份大家都读过的一页纸，是一次不谈目标只谈经过的饭局。上百人的公司，休就要有名字、有预算、有人接，写进日历，成为每年必有的一件事，不然一定会被排期挤走。

规模不同，道理一样：撕开了，就要有人去缝。

这三件事都不大。只是它们对应的是一个企业最基本的节律：走里有看，跑里有撕，休里有缝。

你要是做完了这三件，还觉得没有变化，也不用着急。休的好处，向来是慢慢长出来的，它不爱在当天给你一个数字。

如果你是打工的人，不是老板，这一章也不白读。你所在的团队，你自己在这家公司里的位置，也是一个小小的企业。你上一次主动撕开一点什么，是什么时候？你上一次让一段日子里的东西，沉到你自己的习惯里，又是什么时候？

稳了很多年的店，不是没有累积，是累积在高一层；撕开之后不缝，跑就变成了耗散。

带走的话

别把「没有变」当成「没有事」：只走的店等着被人替它跑，只跑的店等着一口气散掉。

小　账

谁在坐庄：葛记十五年是走，「一碗面」坐庄，缺席的是「一整片」；拾光前三年是跑，「增长」坐庄，缺席的是回写；休在复盘与整顿里补上。

往上一层呢：葛记看一天是走，看十五年是被市场慢慢地跑；拾光看一个季度是跑，看三个月的整顿加三年的增长，才是一个完整的走。

想一想

1. 你所在的这家店、这个团队，最近一次真正撕开一点什么，是在哪一年？
2. 撕开之后，有没有人专门负责让它长好？是谁？
3. 如果让你的店、你的团队歇一个下午，你最怕发生的是什么？这个怕，是在说走，还是在说跑？

◆

22

第22章

人生：内卷、躺平与焦虑

◆ 一、你一定有过这样的时刻

周日晚上十点，黎晓还没睡。

他三十四岁，在一家互联网公司做产品经理。这个周末，他跑了一个十公里，周六下午改了一份方案，周日上午带儿子去上了兴趣班，下午回邮件。到了晚上，他躺在床上，手腕上的表轻轻震了一下，屏幕亮起来：「今日恢复不足。」

他看了一眼，把手腕翻过去，扣在被子上。

过了一会儿，他又翻回来，看了一眼。

睡不着。明天是周一，有一个评审会，他的方案还有两页没有想透。

屋子里很静。厨房的冰箱偶尔嗡的一声启动，又停了。半马的成绩，上个月卡在 1 小时 58 分，一直没破。年底要晋升答辩，同组还有一个比他小两岁的人。

他想起三年前，他还不运动，晚饭后只是在沙发上刷手机。那时候的他，觉得生活没有意思。后来开始跑步，跑出了第一个十公里，第一个半马，生活一下子有意思了起来。

可是这几个月，他越跑越沉。跑的时候，想着工作；工作的时候，想着配速；躺下的时候，想着明天。每一样都不肯放下，每一样都没有完。

他有时候在红灯前站着，手指也在大腿上敲，像是在打一个看不见的键盘。

他这是怎么了？

他自己的说法是：「我只是想再努力一点。」

林溪在旁边翻了个身，没有睁眼，说了一句：「你今天一整天，什么时候是空的？」

他想了想，没有答上来。

这一章要问的，就是这个问题。一个人的一生，一周，一天，什么时候是空的？没有空的人生，是不是就是满的人生？

先说一个让人不太舒服的事实：黎晓并不懒，也并不脆弱。他的日子里，没有哪一件事是错的，跑步没错，工作没错，想进步更没错。

错的地方，如果有，只在一处：每一样都在往上拉，没有一样在往下沉。拉了三年，沉的那一拍，一直没有轮到。

◆ 二、一辈子的三种节律

前面几章，我们一直在看一件事：走、跑、休，是发生的三种节律。身体里有，学校里有，实验室里有，一家店里有。

人生里也有。

不过人生有一个特别之处：它不是一层，是好几层摞在一起的。

一层是一天。早上起床，白天做事，晚上睡觉，这是一个走的节律，大多数人每天都在转，转得没有感觉。

一层是一周。上五天班，歇两天，周日的晚上心里有一点沉，周一又起来，这又是一个节律。

一层是一年。春天忙，夏天懒，秋天收，冬天歇；年头立志，年尾盘点，过年回家。这也是一个。

再往上，是十年。二十几岁在找，三十几岁在拼，四十几岁在扛，五十几岁在放，六十几岁在回头看。这是一个很慢的节律，慢到一个人要过了很多年，才会发现，自己原来在一个什么样的拍子里。

每一层都有自己的走、自己的跑、自己的休。

一天的层上，跑是下午三点半那阵冲刺，休是午后那二十分钟的瞌睡。一周的层上，跑是周三周四的赶工，休是周六早上的赖床。一年的层上，跑是年底的冲业绩，休是春节那几天，什么都不想。十年的层上，跑是换行当、考研、创业、离婚、搬家，休是人到中年之后，忽然有一段「什么都不想追」的日子。

这几层是互相嵌着的。一层的跑，经过休，在高一层就成了走。一层的走，如果长久不变，在高一层就会变成一场不请自来的跑。

所以，一个人怎么过，不能只问「我现在累不累」，要问两句：我说的是哪一层的累？别的层上，是什么样子？

黎晓在周日晚上的失眠，是在一天、一周、一年三层上同时发生的。他一天里没有空，一周里没有休，一年里没有真正放过一次假。每一层上的庄，都是同一个人在坐。

这就是后面几节要拆的东西。

◆ 三、古人怎么排一生

人生分几段，古人早想过。

《论语·为政》里，孔子有一段很有名的话，大意是：十五岁立志于学，三十岁站得住，四十岁不再困惑，五十岁知道天命，六十岁听得进各样的话，七十岁随心所欲而不越出规矩（《论语·为政》）。

这一段，对在哪里？

对在他把一辈子排成了一级一级的台阶。每一级有每一级的活：学，立，不惑，知命，耳顺，从心。不是一口气冲到顶，是一级一级换着走。这里面有走（立、不惑，是在一个格子里站稳），有跑（志于学、知天命，是把原来的格子撕开一道口），也有休（耳顺、从心，是放得下的那种安稳）。他看见了人生是有节律的。

对于想在十年尺度上安顿自己的人，这段话到今天仍然成立。

他停在哪里？

他的这一段，是一个人回头看一辈子时说出来的。回头看的时候，每一个台阶都显得顺理成章。可是在台阶中间的人，往往看不清自己站在哪一级，也不知道下一级什么时候来。他没有写，如果一个台阶长久走不动，或者一级走得太快，会怎么样。

《传道书》里有另一段话，大意是：凡事都有定期，天下万务都有定时（《传道书》3:1〔待核：章节与用词〕）。后面跟着一连串对子：生有时，死有时；栽种有时，拔出有时；哭有时，笑有时；寻找有时，失落有时；保守有时，舍弃有时。

这一段对在哪里？对在它把「定时」看得很重。人生里每一件事，各有各的时。拔出的时候不要栽种，哭的时候不要硬笑。它看见了轮转。

它停在哪里？

它把轮转写成了天意，没有说，一个人若是在某一个「时」里待得太久，会发生什么。哭有时，不过哭上三年呢？寻找有时，可是找上二十年呢？

两处都给了本章一个好的底子：人生有节律，节律里要有轮换。

本书接着往下走的一步，是问：轮换断了的时候，会发生什么。

◆ 四、本书的说法

先把三句随身问，放到人生上来问。

谁在坐庄？

缺席的是哪一面？

往上一层呢？

人生里的「三面」，可以这样对一对。

一颗一颗，是一个个站得住的东西：一份工作、一个家、一套房子、一个头衔、一个履历上的名字。它们是独立的、整体的、稳的。一起一伏，是日子的起落：忙一阵，歇一阵，高兴一阵，低落一阵，春夏秋冬。一整片，是四周连成的一片：家人、朋友、同事、街坊，你所在的城市、所在的时代、你和他们之间说不清的牵连。

走的人生，是这三面轮流坐庄：这一阵为了工作站稳，下一阵顺着日子起落，再下一阵回头看看身边的人。谁也不长久。

跑的人生，是其中一面被长久地抬起来。最常见的，是「一颗一颗」坐庄：一直在攒头衔、攒数字、攒名次；与此同时，「一整片」那一面在悄悄缺席，家人、朋友、街坊，一点点退到了很远的地方。

休的人生，是新长出来的东西，沉回土里，把土改厚。

这里要说一句关于「人」的话。

前面几章说过，本书不把一个人写成按开关的人。不是「他决定拼」「她选择躺」，而是：在某一段日子里，某一面的庄坐久了。人被它显出来，成为一个拼的人，一个躺的人，一个焦虑的人。人是这样显影的，不是先有一个人，然后他去选。

这句话不为说教，为的是让你松一口气。

如果你现在正处在其中一种状态里，你不用先骂自己「怎么这么没出息」「怎么这么没用」。你可以换一句：我这一层的庄，坐久了。

坐久了，可以换。

把这一节的话收成一张小图，后面三种状态就好认了。

内卷里，坐庄的是跑，一个小格子被拉得越来越紧，别的面缺席。躺平里，坐庄的是休，回写还在，却没有东西可写，跑那一面缺席。焦虑里，没有哪一种步态坐庄，是第一拍拉起来了，第二拍没接上，劲儿悬在半空。

三种状态，三种缺口，所以三种松法。不要拿对付一种的办法去对付另一种。对内卷的人喊「你要多休息」，他会觉得你不懂；对躺平的人喊「你要多努力」，他会觉得你不懂；对焦虑的人喊「别想了」，他会觉得你更不懂。

◆ 五、内卷：跑的庄坐久了解不开

先说内卷。

这个词，如今满街都是。考试内卷，职场内卷，赛道内卷，连带孩子的兴趣班都内卷。它最早是个学术词。美国人类学家格尔茨（Clifford Geertz）用它描写爪哇的水稻农业。地就那么多，人口增加，大家往同一块地里投入越来越多

的劳力，把田种得越来越细。产量略微增加，每个人分到的却越来越少（《农业内卷化》，1963〔待核：年份与细节〕）。

用大白话说：越用力，越没有出路。

这个意思，放到今天，几乎原样成立。一张试卷，所有人都多刷五套题，名次没变，人人更累。一个岗位，所有人都多加两小时班，绩效没变，人人更累。每个人的力气都使在了同一个格子里，格子本身没有变大。

按本书的说法，内卷是什么？

是跑的庄坐久了，解不开。

跑，是某一面被长久抬成中心。内卷里坐庄的，是「一颗一颗」中的一个小格子：一个分数，一个名次，一个绩效等级。所有的力气都往这一颗上压。缺席的呢？是「一整片」，是格子外面的东西，那些不在名次里的人和事，那些可以换一种活法的出口。

力气一直在拉，拉得越来越高，可是拉出去的力气，没有找到可以转换的地方。矛盾累积，却没有出口。

这是第 8 章说的第二种死法：内卷。越用力，越沉。

你在身边一定见过这样的孩子。初三的晓雯，每天晚上写作业写到十一点半，周末补课两天，一个学期下来，成绩在班里的位置，几乎没有动。她妈妈说：「她已经很拼了。」老师说：「大家都很拼。」

没有人说错。

只是当所有的人都往同一颗「分数」上使劲，这颗分数就成了一个只出不进的黑洞。它吃掉睡眠，吃掉玩，吃掉发呆，吃掉所有不在卷子上的东西。晓雯的「一起一伏」被压平了，「一整片」被缩成了一间书房。

这里有两层意思，要分开。

一层是：内卷里的每一个人，都不是不努力。恰恰相反，他们都很努力。问题不在努力不够，在努力被锁在了一处。

另一层是：内卷不是一个人能解开的。因为这一个格子，是大家一起坐庄坐出来的。你若是一个人松开，就会被别人超过去；你若是不松开，就跟着一起沉。所以它不是性格问题，不是意志问题，是一层上的庄，太多人同时坐久了。

这时候，对一个身在其中的人，有用的办法，是往上一层看。

在这个小格子里，你是跑。往上一层，如果你把这几年看作一个整体，这个格子是你人生十年里的一个阶段。换一个格子，换一个出口，或者让这个格子歇一歇，才是在更高一层的「跑加休」。

◆ 六、躺平：休坐庄

内卷的另一头，是躺平。

躺平这个词，近年传得很快：不加班，不买房，不结婚，不攀比，把日子压到最低。有人把它看成一种觉悟，有人把它看成逃避。

按本书的说法，它是第三种状态。

躺平，是休坐庄。

第 13 章细说过：休也会坐庄。休本来是把撕开的口子长好，是跑与跑之间的回写。只是休若是长久不换，一路休下去，它就成了新的中心。缺席的，是跑那一面：没有任何东西被撕开，也就没有任何东西可以回写。

你看一个躺了很多年的人，他其实并不是在休。休的特点，是有东西在长。躺平的特点，是什么都不长，只是维持着一个最低限度的转动。

有一个比方，不妨一用：躺平像一台发动机在怠速。没熄火，转着，烧着一点点油，维持着不要死。不过它不带任何东西走。

这个状态的成因，本书不判断。有的是被内卷碾过之后的休整，有的是对一个看不到出口的格子的拒绝，有的是真正地想换一种活法。这些，都有各自的道理，也有各自的苦。

本书想说的，只有一句：

躺平不是休，休是有东西在长；躺平若长久不换，也会在高一层被跑。

被谁跑？被年龄，被身体，被一场病，被父母的老去，被一笔不得不付的开销。这些不是惩罚，是高一层的跑。它们来的时候，不问你准备好了没有。

所以，对躺平，既不要骂，也不要夸。

要问的是两句：这一阵的躺，是在休，还是在怠速？如果是休，什么东西在长？如果是怠速，什么时候该给它换一档？

小程二十八岁，前年从一家大公司辞职，回到老家，一年多了，每天睡到中午，下午打游戏，晚上和朋友吃宵夜。亲戚见了他，嘴上不说，眼睛里都是问号。

他的母亲倒是什么都不问，每天中午把饭菜端到他的房门口，放下，轻轻带上门。

他对人说：「我只是想先停一停。」

这句话，本书愿意信。因为他之前的三年，是连着跑的，没有一次放假超过五天。他的这一段躺，起初确实是一次迟到的休：睡饱了，脸色回来了，话也多了。

半年之后，休里该长出来的东西，开始不长了。他不再想事，不再对什么好奇，白天和夜里变成了同一个颜色。这时候，躺就从休滑向了怠速。

怎么看出来？看有没有东西在长。休里的人，哪怕躺着，脑子里也有一点东西在动，想起一个旧爱好，对某件事有了一点点兴趣。怠速里的人，什么也不动。

如果你发现自己或身边的人是后一种，而且持续很久，请记得前面那句话：难处大了，请找医生或心理咨询师。

◆ 七、焦虑：累积找不到出口

再说焦虑。

焦虑和内卷、躺平不同，它算不上一个状态，它是一种感觉。你不用做什么，它就在那里：心里有一团东西，往上顶，没有方向，也没有地方放。

按本书的说法，焦虑是累积找不到出口。

回到三拍。第一拍，路和土顶起来，矛盾出现。第二拍，形状被逼着变，矛盾被消化。第三拍，变了的形状回头改路改土，也就是回写。一个正常的发生，三拍是一圈一圈走完的。

焦虑发生在哪一拍？

第一拍。矛盾顶起来，劲儿拉起来了，只是第二拍没有接上。没有东西被改，没有东西被换，矛盾顶着，顶着，越积越高。

于是人觉得心里发紧，睡不着，想不清，坐不住。这些，是第一拍被拉长之后，身体和心里的感觉。

所以焦虑算不上敌人，它是一个信号：这里有矛盾没有结。

这个说法有两个用处。

第一，它让你不再和焦虑搏斗。很多人对付焦虑，是和它拼：命令自己别想，别紧张，别焦虑。这等于在已经顶起来的第一拍上，再加一层压力。越压越顶。

第二，它让你有地方下手。焦虑的下手处，不是情绪，是那个没有结的矛盾：是一件没做完的事，是一个没说出口的话，是一个没做出的决定，是一个一直没安排的休息。把它放到第二拍上去，让它变一变，焦虑自然会松。

打个比方：你的锅里水开了，盖子被顶得啪啪响。你不会去按盖子，你会关火，或者揭一道缝。

焦虑里的这一道缝，往往不是想通什么大道理，是做一件很小的事：写下来，说出去，睡一觉，走出门。

有一个小实验，你今晚就能做。拿一张纸，写下三行：我现在顶着的是什么事？这件事现在能动的最小一步是什么？那一步，我明天几点做？

写完，把纸放在枕头旁边。

你会发现，写下来的那一刻，第一拍的劲儿就泄了一点。因为矛盾从「一团」变成了「一件」，它有了形状，就有了可以下手的地方。

◆ 八、中年转行：人生的一次跑

人到四十岁左右，会碰到一件事：转行。

不管是主动想转，还是被裁、被调、被行业淘汰，几乎每个行当里，都有一批人在这个年纪，被推到了「要重新来」的路口。

丁岚四十二岁，做了十八年会计。公司前年裁掉了一半人，她留下来了，不过每天的活，越来越像机器能做的事。一个周末，她在家里翻一本烘焙的书，翻着翻着，翻到了半夜。

她没有一下子辞职。她先上了一个周末班，然后在朋友的店里帮了三个月的忙，又拿存款做了半年的小批量试验。第二年春天，她在一个小区里租了一间十来平方米的小店，开始卖面包。

第一年，她每天凌晨四点起床，晚上十点才睡。体重掉了十斤，睡眠碎得不成样子。第二年，她开始带一个帮手。第三年，她才发现自己有了一点余量。

她后来说过一句话：「这三年，比我前十八年加起来都累，只是我知道自己在长。」

人到四十岁上下，为什么特别容易碰到这一关？本书的理解是：前二十年的走，已经走得很熟，熟到高一层的庄坐久了；同时，身体、父母、孩子、房贷，一层层的事，一起往上压。许多东西同时累积，出口却不多。

转行是其中一个出口，不是唯一的出口，也不是谁都该走的出口。有人的出口是换岗位，有人是学一门手艺，有人是把工作留着，把周末换个活法。

这就是人生里的一次跑。

按本书的说法，十八年的会计，是一个很长的走。每一年都在熟，在稳，在把事做得更对。走到后来，是 1 到 N 的极熟练，却也是在高一层的偏阴，缺了跑。

转行，是主动撕开。在一个长长的走里，让它的某一面被重新抬起来，让矛盾堆一堆，换一种形状。

跑，有它的样子：累，睡不好，不确定，常常怀疑自己。这些都是跑的症状，不是转错了的证据。

丁岚的做法里，有一个细节值得学：她没有一步跳进去。周末班，是小跑；帮朋友做三个月，是再小跑一次；用存款试半年，是第三次。每一次小跑之后，都留一段缓冲，看看自己的身体和家里的账，撑不撑得住。

本书不劝任何人转行。想转的人，可以把一次大跑拆成几次小跑，每一次都给自己留一个落脚的地方。

不过，跑也有它的纪律。第 7 章说过，跑是必要条件，不是充分条件。0 到 1 以后，要有休，要回到走。丁岚的三年，如果只有跑，没有休，她就会在第四年，累垮在凌晨四点的烤箱前。她的休，是第二年春天，那个她给自己定的星期一：这一天，店门口挂上「休息」的牌子，什么也不烤。

起先，邻居以为她出事了。后来大家习惯了。再后来，有人专门在星期一来，敲门，问她是不是又不开。

她笑着说：「星期一，是我的第七天。」

◆ 九、每周给自己一个安息日

说完三种病，说一个办法。

这个办法很老，老到有三千年的历史。

《出埃及记》20 章里，有一条诫命：当记念安息日，守为圣日。六日要劳碌做你一切的工，但第七日是安息日（《出埃及记》20:8—10）。第 10 章说过，在《创世记》里，神造完六日，第七日歇了工，工才算完成。安息日不是工外的空白，是创造的完成态。

放回一个普通人的一周里，意思是：一周里，要有一天，是回写。

不是躺着什么也不做，也不是把工作换成另一种紧张的活动。回写，是让这一周里撕开的东西，沉进你的土里。

那一天，你可以做的事不多：慢慢吃一顿饭，走一段没有目标的路，见一个不需要你表现的人，睡到自然醒，坐着发一会儿呆。有人称这些「无用的事」，不过它们不是无用，它们是那一天要做的唯一有用的事。

《马可福音》2:27 里有一句话，大意是：安息日是为人设立的，人不是为安息日设立的。它提醒着另一头：这一天不是一条新的规矩，不是又一个要打的钩。若是你把它做成了另一个任务，「今天必须休息够八小时」「今天必须放松」「今天必须不看手机」，休就变成了一道新的题，你又在里面跑了起来。

所以，安息日里最难的，不是不工作，是不把休当成工作。

安息日放大一点，也有长的版本。

《利未记》25 章里，每过六年，第七年地要守安息；过七个七年，第五十年是禧年（《利未记》25）。第 11 章说过，这是让土歇一歇，让整个格局重置一次。人生里也有对应的东西：一次长假，一次换岗之间的空档，一年的间隔期，一段不赚钱却让人回过神来的日子。

很多人把这些日子看成「浪费」。本书的看法是：它们是人生十年那一层上的回写。没有它，前面几年撕开的东西，没有地方沉；有了它，后面几年才有土可以长。

如果你现在没有条件休一个长的，也不要紧。先把周的那一层守住。守住了周，年的那一层，会慢慢有机会。

给想试的人几个很小的办法。

一，先从半天开始。不用一整天。一周里挑一个下午，从下午两点到晚上，不处理任何工作消息。

二，先定边界，再定内容。不要为这半天排日程，只定一件事：什么不做。比如不开电脑，不回工作群，不刷那个你一刷就是一小时的 App。

三，别用记录。别用表打卡，别用手表量这半天里你的「恢复分数」。休的时候不记账，账一记，回写就被挤出去了。

四，遇到想工作的冲动，先放着。冲动会过去，大约二十分钟。过不去的话，写在一张纸上，扣在桌上，明天再看。

这些听起来太简单了。可是你试一个月，会看到一件事：你的周一，会不一样。

周一的你并没有更有力气，只是被周日的休托着上来了。

◆ 十、今天与机器

今天的人生，比从前多了几样新东西。

手腕上的表，会告诉你昨晚睡了几个小时，深睡几分钟，今天恢复了几分。手机里的 App，会告诉你本周走了多少步，读了多少页，冥想了多少分钟。社交软件的页面，告诉你同龄人在做什么：谁升职了，谁买房了，谁去了哪个国家，谁的孩子上了哪所学校。

这些东西，各有各的用处。只是放在一起，有一个共同的作用：把人生拉进「记号」那一面。

第 8 章已经说过，记账一旦坐庄，回写就会被挤出去。人生也一样。你在手腕上看到一个「恢复不足」的提醒，这本来是一个好的信号。不过你看了之后，心里一紧，更睡不着。提醒成了新的矛盾，睡眠成了新的任务。

这是一个很有意思的现象：用来帮助休的工具，有时候会成了让人不能休的原因。

工具没坏。它只是把本来不用记账的东西，变成了要记账的东西。

再说和机器说话。

如今有不少人，夜里睡不着，会打开一个会说话的机器，把心里的事说给它听。它回得很快，很耐心，不会打断，不会评判。很多人因此得到一点安慰。

这是真的，也是好的。有人愿意听，哪怕是机器，也比一个人闷着强。

不过有两件事，请你留一个心眼。

第一，机器的回应，擅长的是「走」：理解你的话，整理你的情绪，给你一些常见的办法。它能让你的第一拍松一点。只是它不会替你把矛盾真正结掉，那一步要你自己去做。

第二，如果机器成了你唯一说话的对象，那么「一整片」那一面，就在悄悄缺席。人生里需要有几个活人，会在你不说话的时候也在。

所以，机器可以是一个夜里的凳子，坐一会儿。不要把它当成一间房子，住进去。

还有一样东西，叫短视频。

它值得单独说一句，因为它长得太像休了：躺着，不用动脑，一个接一个，时间很快过去。可是你看完之后，常常没有休过的感觉，反而更累。

原因是：休里有东西在长，短视频里的东西，是别人的、一分钟一换的、不用你回写的。它给你的是刺激，不是休。刺激让第一拍更顶，休才让第三拍沉下去。

分辨的办法很简单：看完以后，问自己一句，我现在有什么东西比刚才多了一点点？没有，就不是休。

◆ 十一、心理的事，本书怎么说

说到这里，要停一下，把一个界线说清楚。

这一章谈内卷、躺平、焦虑，用的是本书的一套说法：走、跑、休，坐庄、缺席，累积、出口。这套说法是一种理解，是帮你把自己的日子看清楚的眼镜。它不是诊断，也不是治疗。

有些事情，不是一副眼镜能解决的。

一个人若是连续几周睡不着，心里一直发沉，对什么都提不起兴趣，或者总有一种说不清的恐慌，反复出现；若是身体出现了持续的不适，查不出原因；若是心里冒出了不想活的念头，哪怕只是一闪而过，请不要靠自己硬撑，也不要只靠读书。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

这句话不是客套。它是一个很具体的建议：去挂一个号，去约一次谈话。精神科医生、心理咨询师，是受过专门训练的人，他们能看到本书这副眼镜看不到的东西。有的时候，药物和系统的谈话，是必要的。本书不替代它们，也不比较它们。

如果你身边有人，正在这样的状态里，你能做的，往往不是讲道理。你可以说：我陪你去。

还有一件事要说清。本书说「焦虑是累积找不到出口」，并不是说，所有的焦虑，都可以靠换个活法解开。有些焦虑，有生理的底子，有成长的底子，有创伤的底子。它们要有专业的人来看。

本书只在这样一个地方有用：你的难，还在日子的范围里，你想把日子看清楚一点。

那就读下去。

还有一件小事，顺手说一句。读这样的章，人容易把自己对号入座，一口气把「内卷」「躺平」「焦虑」三顶帽子全戴上。别戴。这几个词是用来看一段日子的，不是用来给一个人定性的。今天的你，和三个月前的你，可能已经在不同的位置上了。

◆ 十二、黎家四口的各自一晚

同一个周日的晚上，黎家的四个人，各在各的位置上。

1. 黎叔：走了十年的那一圈。 六十三岁的黎叔，晚饭后照例绕湖。一万步，走了十年，一个晚上没落。

这个周日，他走到第三圈，忽然停在湖边的石凳旁，坐下来。不是累，是膝盖有一点不舒服，一点点，像有人在里面轻轻敲了一下。

他想了想，没有往下走，也没有叫苦。他只是坐着，看着湖面上一盏盏路灯的影子。

按本书的说法，黎叔的人生是一条很好的走：每天一万步，三面轮流，没有哪一面长久。这是他稳的地方，也是他十年来没有生过什么大病的原因。

不过本书要在这里留一句话，待验：十年里，他的膝盖、心肺、骨头，一直在同一个速度上被使用，没有被推过。这条走，在高一层，是不是也有一个悄悄在攒的东西？第 14 章细说过这一点。

这个晚上，黎叔能试的一件事很小：明天，他可以在绕湖的路上，挑一小段，快走一下，快到有一点喘，再慢下来。只是一小段。膝盖若是不舒服，就不要试，先找医生看一看。

2. 黎晓：翻过去的那块表。 黎晓这一晚，躺在床上，把表摘了。

这是他三年来头一次，睡觉前把表摘下来，放在床头柜上，屏幕朝下。

屏幕朝下之后，房间里很安静。他听到儿子在隔壁翻身，听到林溪的呼吸，听到窗外远处的一辆车。

他以为自己会睡不着，其实睡得比往常早。

第二天早上，他醒来，看了一眼手机：七点很。他没有看表上的睡眠分数，因为表在床头柜上，没有戴。

他后来把这个晚上，叫做「第一次没有被记账的睡眠」。

按本书的说法，黎晓这几个月的沉，是跑的庄坐久了：跑步坐庄，加上表把「记号」这一面也抬上来坐庄，两层庄叠在一起，张力被锁在一处，转不出来。他这一晚摘下表，没有解决任何事，不过给回写让出了一小块地方。

3. 林溪：不用想明天的那一晚。 林溪这一晚睡得很沉。

她是健身房的力量教练，一周要带十几节课。她知道一件事：练完那天，你不会变强，第二天才会。所以她自己的周日，是排好的：下午午睡，晚上不看手机，十点前上床。

她不焦虑，也不躺平。她身体里有一个很清楚的节律：撕开，长好，再撕开。

她在黎家，常常是那个最安静的人。不是因为她没有压力，是因为她知道压力要在哪里放下。

按本书的说法，林溪是「休」的样子：不是不工作，是工作里有休；不是不累，是累有出口。

这个晚上，她没有教黎晓什么，只问了他那一句。有些话，问一句，比教十句有用。

4. 豆豆：被叫回来的那一晚。 七岁的豆豆，这一晚不肯睡。

他刚从小区里被叫回家，满头大汗，裤腿上全是泥。他躺在床上，翻来覆去，说：「妈妈，我的腿还在跑。」

林溪摸了摸他的腿，说：「它在休。」

「休是什么？」

「就是它在长。」

豆豆想了一会儿，翻了个身，几分钟后就睡着了。

按本书的说法，七岁的孩子的一天，几乎就是走、跑、休的缩影：白天撒腿狂奔，是跑；吃饭、上课、玩，是走；夜里一觉睡过去，是休。他不需要被教，因为他的身体自己知道。

大人们要做的，往往不是教他什么，而是别把他的这三拍打乱：别把他的休挤掉，别把他的跑管死，别把他的走变成任务。

◆ 十三、放回日子里

回到黎晓。

那一个周一，他走进评审会，方案的最后两页，他没有想透。

他说：这两页，我还没想清楚，我先说我想到的部分，另外一部分，想听听大家的看法。

会议室里没人笑他。有人点头，有人接话，一个比他小两岁的同组同事，居然给了一个他从来没想到的角度。

那个角度，把最后两页补上了。

他回到座位上，想起林溪的那句话：你今天一整天，什么时候是空的？

原来，空不是浪费。空是别人的话可以进来的地方。

当天晚上，他没有跑步。他回家做了一顿饭，吃完之后，和儿子在小区里走了二十分钟。豆豆走在前面，忽然撒腿跑起来，跑出了二十米，又折回来，拉着他的手说：「爸爸，你也跑。」

他说：「爸爸今天不跑。」

「为什么？」

他想了想，说：「今天是爸爸的休。」

豆豆笑了：「那明天你跑吗？」

「明天看。」

这个「明天看」，是黎晓三年来说得最轻的一句话。

那天夜里，林溪问他：「今天什么感觉？」

他想了想，说：「空。」

「好空，还是不好空？」

「好空。」

林溪没再说话，关了灯。

黑暗里，黎晓忽然想起一件小事：他已经很久没有在晚上，这样平躺着，听着家里的声音，而不去想下一件事。

他以为这是浪费时间。其实，这是他三年来头一次，给自己的土，留了一点点时间。

黎叔那边，这个周一也有一件小事。

晚饭后，他照例绕湖，走到第二圈，在转弯处的缓坡上，试着把步子加快了二十步。没有太快，微微有一点喘。他停下来，站着，听自己的呼吸一点点平下去。

回家以后，他对黎晓说：「今天我多走了二十步快的。」

黎晓说：「膝盖呢？」

「没事。」黎叔顿了一下，又说，「要是有事，我明天就去看医生。」

这是黎叔十年来第一次，在自己的走里，给了高一层一个很小的跑。

你也可以试。下面几件事都小，明天就能做。

第一，找一个晚上，把表、手机、报表，摘下来一个钟头。不是为了放松，只是看看，没有它们的一个钟头，你会想什么。

第二，写下你这一周的「三面」：一颗一颗坐了多久，一起一伏有没有起落，一整片有没有人。如果有一面整周没有出现，下周先把它请进来一次。

第三，给自己定一个半天，叫它「安息日」，什么都不排，只定一件不做的事。

第四，如果你正在内卷里，往上看一层：这个格子，是不是你人生十年里的一个阶段？如果是，有没有可能换一个出口？如果你正在躺平里，也往上看一层：这一阵的休，有没有东西在长？

最后一件，最小，也最难：对自己说一句，「我这一层的庄，坐久了」，而不是「我怎么这样」。

如果你是家里的那个旁人，看着身边的人在内卷、在躺平、在焦虑，你也有一件小事能做。

别急着给结论。「你就是太拼了」「你就是太懒了」「你就是想太多了」，这三句话，听的人都会往里缩。换一句：「这阵子，你最累的是哪一块？」然后听。

听，是你能给的最好的一个半小时。它不解决问题，可是它让一个人，在一整片里重新有了位置。很多时候，人要的不是答案，是确认自己没有从那一片里掉出去。

林溪有一次说起带学员的经验：很多人以为教练的活，是告诉人该怎么练。其实一半的活，是看出这个人今天该练还是该歇，然后诚实地说出来。「有的人需要被推一把，有的人需要被拦一把，」她说，「一模一样的话，对前一个人是救命，对后一个人是添乱。」

人生里的陪伴，也是这样。同一句「加油」，对躺平的人可能是及时的，对内卷的人可能是最后一根稻草。先看他在哪一层，再开口。

没有空的人生不是满的人生；内卷是跑的庄坐久了，躺平是休的庄坐久了，焦虑是累积在等一个出口。

带走的话

别问「我怎么了」，问「我哪一层的庄坐久了」；每周留出半天，什么都不记账，让撕开的东西沉回去。

小　账

谁在坐庄：黎晓是跑坐庄，「记号」叠在「一颗」之上，缺席的是回写与「一整片」；黎叔是走，三面轮转，只是高一层的刺激缺席；林溪走跑休俱全；豆豆三拍都在身上。

往上一层呢：内卷在一个格子里是跑，往上一层是一段十年的阶段，要换出口；躺平在一个季度里是休，往上一层若不换档，会被年龄、身体、家人的事替你跑。

想一想

1. 你这一周里，哪半天是真正「空」的？如果没有，是什么把它占满了？
2. 你现在的累，是哪一层的累？换到上一层看，它是走，还是跑？

◆

23

第23章

文明：儒家走，道家休，西方跑，安息日回写

◆ 一、豆豆问的那句话

大年初三的下午，黎家客厅里电视开着，没人在看。

黎叔在阳台上，慢慢收一件挂了三天的外套。他说，过年歇三天就够了，再歇下去，骨头要散。

黎晓靠在沙发上，手机屏幕亮了又灭。公司群里有人发了一句「初六开工，初五晚上把周报交了」。他把表从手腕上摘下来，过了一会儿，又戴回去。

林溪盘腿坐在地毯上，给豆豆剥橘子。这三天她一节课也没带，肩膀松下来的样子，是半年里头一回。

豆豆把一瓣橘子塞进嘴里，忽然问：「为什么过年要放假？不能天天过年吗？」

没有人马上答。

黎叔说：「老话讲，冬藏。忙了一年，总得收一收。」

林溪说：「就像练完那天你不会变强，要等第二天。」

黎晓没说话。他低头看了一眼手腕，想起的是初五晚上那份周报。

豆豆不满意。七岁的孩子有个本事：大人答得含糊，他就把同一句话原样再问一遍，一个字都不改。这一次他问的是黎晓：「爸爸，你为什么还看手表？今天又不上班。」

黎晓说：「习惯了。」

林溪抬头看了他一眼，没有接话。

你家里大概也有过这样的一刻。一个孩子问出一句很小的话，大人才发现，这句话底下压着一整套安排。

一年里哪几天不干活？是谁定的？为什么是这几天，不是别的几天？

你平时不会想这些。你只是到了日子，就歇；到了日子，就上班；到了日子，就回老家。这些日子不是你挑的，也不是你父母挑的，它们是被一代一代传下来，排在日历上的。

这一章要看的，就是这套排在日历上的安排。它不属于一个人，也不属于一家人，它属于一整个文明。

◆ 二、文明也有步态

前面二十二章，走、跑、休一直在一个身体里、一个人身上、一家公司里转。这一章把镜头拉到最远。

一个文明也要吃饭，要把手艺传下去，要在老路走不通的时候换一条新路，也要有时候停一停。这四件事，对上的正是走、跑、休：把日子维持下去，把旧样子撕开，让新长出来的东西沉回土里。

可是一个文明不会把三态平分。哪一态被它长久抬在中心，写进最多的规矩、讲得最透、做得最好，它的步态就有了一个看得出的样子。

你要怎么看出一个文明的步态？不用去读它的大书。看它的日历，看它的学校，看它的节日，看它让谁在什么时候不必干活。

制度是凝下来的习惯。一个文明把什么写进日历，就是它把什么当成了要紧事。

这一章挑四个名字：儒家，道家，西方的竞技与科学，圣经传统里的安息日。每一个，都把一态做到了极处。

为什么是这四个？因为它们各自留下了足够多的文字，足够多的制度，也留下了足够多的反例，让你可以老老实实地查。别的文明同样有自己的节律，本书这一章没有写，那是篇幅的限制，也是本书的局限，结语里会再说一次。

先立三条规矩。

第一，公道在前。每一家先写他看见了什么，在什么条件下完全成立，最后才说他管不到的那一块。

第二，不比高下。这一章不排名，也不选边。哪一家做到极处，哪一家就留下一块被压在下面的地方，这是步态的样子，不是品行的分数。

第三，先问哪一层。同一个文明，一天里看、一年里看、三千年里看，得出的步态不一样。这一章说的，多半是最长的那一层。

最后还要老实说一句：把一整个文明贴上「走」「跑」「休」，是本书的读法，待验。它帮你看见一些东西，也一定会漏掉另一些。

◆ 三、儒家：把走做到了家

先说儒家。

子贡问孔子，子张和子夏两个学生，哪个更强。孔子说，子张过了头，子夏没到位。子贡又问，那是不是子张好一些。孔子说，过了头，和没到一样（《论语·先进》，大意）。

这就是那句人人都听过的话：过犹不及。

《中庸》把它推到极处，讲致中和：不偏，不乖，做到了，天地各在其位，万物各自生长（《中庸》首章，大意）。有子说，礼的用处，贵在一个「和」字（《论语·学而》，大意）。

孔子自己的一生，也是这样走的。十五岁立志向学，三十岁站得住，四十岁不再困惑，五十岁知道分寸，一路到七十岁，随心所欲，也不越规矩（《论语·为政》，大意）。

一步一个台阶，一步结清一步。你认得出来，这就是第 3 章的六步一圈，被拉长成了七十年。

孔子还有一句更朴素的：学了，隔一阵再拿出来练，不是一件高兴的事吗（《论语·学而》，大意）。学，习，再学，再习，一圈接着一圈，每一圈都有一点小小的喜悦，却没有哪一圈要把整个人推到极处。这是走的快乐。

它的日历也是这样排的。二十四个节气，十五天一站，惊蛰、清明、芒种、白露，一站接一站，年年如此。老师傅带徒弟，三年学艺，先看，再递工具，再动手，最后才独立。一家人的年夜饭，一年一回，谁坐哪个位子，先夹哪一筷，都有老规矩。

你看，这里面的每一件事，都是一圈一圈转的，每一圈当场结清，不留大块的余量。这就是走。

年夜饭桌上，还有一件小事：给已经不在的人，多摆一副碗筷。那一副碗筷不吃，它的用处是让过去在今天这顿饭里坐一坐。一年一次，一代一代，这是儒家的日子里最温柔的一种回写。

这条路，在一个条件下完全成立：土是稳的。四周的东西不大变，手艺、礼仪、家风、文字，就能一年一年、一代一代稳稳传下去。

一个文明要接续几千年，靠的不是几次惊天动地，是无数个「今天和昨天差不多，却没有出毛病」的日子。这件事，没有哪个文明能省。

第 4 章已经讲过，在「维持」这个目标里，儒家和中医是对的。华佗那句话，大意是：人的身体要劳动，但不要劳到极处；动一动，谷气就消得掉，血脉就流得通（《三国志·华佗传》）。这是走的养生，也是走的治国。

到了中医那里，这条路走得更窄。《素问·宣明五气》讲五种劳伤，其中一条是「久行伤筋」；《素问·上古天真论》讲「不妄作劳」（大意：不要乱用力气）。中医甚至主张，平日里最好是走，不要跑。

用中华文化的话说，走就是典型的阴阳之道：阴转阳，阳转阴，谁也不长久坐庄。太极拳里的虚实，八段锦里的开合与升降，依次换主，说的是同一回事。第 4 章讲过它们，这里不重复。

曾子说，慎重地对待亲人的离世，认真地追念远去的先人，民风就会一天比一天厚（《论语·学而》，大意）。祭祖，扫墓，修家谱，做的其实是同一件事：把上一代人留下的东西，一年一年沉回今天的土里。你看，儒家里也有回写的影子。只是它的回写，多半是朝后的，回到祖先，回到成法，回到已经定下来的样子。本书这样读。

它也并非只有走。孔子的学生子贡看了一场年终的大祭，孔子对他说，弓只拉不松，文王武王也做不到；只松不拉，他们也不肯；一张一弛，才是他们的办法（《礼记·杂记下》，大意）。

另有一回，几个学生各说志向，曾点说，暮春时节，换上春衣，约几个人去沂水边洗洗，在舞雩台上吹吹风，唱着歌回家。孔子叹了一口气，说，我赞成曾点（《论语·先进》，大意）。

所以儒家并不反对休。可是你细看，「张」和「弛」都是日常里的一张一弛，是在同一个稳定的格子里来回。它的重心，仍然在维持。

它停在哪里，孔子自己有一句话：述而不作，信而好古（《论语·述而》）。传下去，守住，不另起炉灶。

于是撕开那一面，在这套安排里几乎没有位子。

你可以回头看第 14 章。一个人只走，在高一层，是那个「跑」的一面长久缺席。一个文明也是一样的道理：它若是几百年只走，外面的世界却在别处攒着矛盾，哪一天，攒下的东西会替它跑一次。时间和样子，都不由它挑。

替它跑的东西，可以是一场气候的变化，一种突然出现的新技术，一种来自远处的新办法。具体是哪一种，这一章不点名。要紧的是，它来的时候，不问你准备好了没有。

这是本书的推断，待验。可它不是在批评谁。它是在说：走得再好，也管不到「高一层替你跑」这件事。

◆ 四、道家：把休看得最透

道家把另一头做到了底。

《道德经》第十六章说：致虚极，守静笃。万物纷纷，各自回到它的根；回到根，叫做静（大意）。《庄子·大宗师》里，颜回说自己「坐忘」了：手脚放下，聪明也放下，同于大通（大意）。

这是在讲什么？用本书的话说，是在讲休里的回写。

长出来的东西，最后要回到土里去。不回去，土就薄了。第 11 章讲的安息年和禧年，讲的是同一件事；道家用的是另一副语言。

「休」这个字也很有意思。它的老写法，是一个人靠在一棵树边〔待核：字源〕。一个人靠在树边，什么也不做，可是一天的事，正在他身上沉下去。

你要小心，这个「静」，不是什么都不干。它是在做一件很细的事：让长出来的东西，有地方沉下去。想一想你自己的午后：窗外的光斜进来，你什么也没做，茶凉了，你也没有去热。那一会儿，上午的事，正在你身上一点一点沉下去。道家看重的，就是这一会儿。第 9 章里林溪的肌肉，在第二天的酸痛里，做的就是这件事。

《庄子·人间世》里还有一句：虚室生白。屋子空着，光才进得来。第 12 章讲的酝酿，讲的就是这个：想通一件事，常常发生在把手放下的那一会儿。

道家还有一句关于怎样管一个大地方的话：治大国若烹小鲜（《道德经》第六十章）。煎一条小鱼，翻来翻去，鱼就碎了。意思是，别老折腾。

这句话在一个条件下，完全成立：土已经被翻得太厉害了。据史书的说法，一场大乱过后，朝廷用黄老的办法，让百姓休养生息，后来的人把那段日子看作一次好好的回写。土歇下来，田里先长回粮食，然后才长回别的东西。

另一句话更有意思：无为而无不为（《道德经》第四十八章，大意）。不去硬拉，不去硬抢，事情自己会长出来。你看，这是对「拉升」的一种很深的警觉：它见过太多被拉到极处、然后断掉的东西。

道家也不是只会躲。它给了「静」一个完整的位子，这是别家很少做到的。庄子笔下那个鲲，要等到海运的时候才起飞（《庄子·逍遥游》，大意）：不是不飞，是不抢。

可是你再看，它也留下了一块空白。为学日益，为道日损（《道德经》第四十八章，大意）：求学是一天天添，求道是一天天减。减，是它的方向。

土歇好了，种子还要有人去撒。撒下去、撕开一道口子，把一个新的样子逼出来，这一拍，在它的话里没有位子。第 13 章写过，休一旦长久坐庄，缺席的就是跑。

后来的人常把「无为」读成什么都不做。要是这样读，就把休读成了坐庄，缺席的又成了跑。第 13 章说的，正是这种读法。道家自己的话里，无为的后面，跟着的是「无不为」。

所以说，儒家和道家，很早就守住了同一条线的两头。一个守住「维持」，一个守住「回写」。中间那一拍，撕开，两家都留给了别人。

◆ 五、西方：把跑做到了头

再看西边。

近代奥运会的格言是三个比较级：更快，更高，更强。古代的奥运会，据传统的说法，始于公元前 776 年，四年一次〔待核〕。这个传统，把一件事抬得很高：人可以被逼到极处，而且值得被逼到极处。

竞技场上有一套细致的规则。比方竞走：任何时刻，都必须有一只脚着地；前腿落地到垂直的那一刻，膝盖必须伸直。裁判看的是「腾空」，腾空了，就是犯规。

这条规则很有趣。它是跑的文化自己造出来的一道门，专门用来圈出一种叫「走」的项目：允许快，不许腾空。你在跑的速度上，被要求保持走的样子。第 17 章用过这个例子。

科学是另一条跑道。库恩说，一门科学平时在做常规的活，把老办法一遍遍用熟；做着做着，解释不了的反常越攒越多，攒到撑不住，才会有一场科学革命（《科学革命的结构》，1962）。熊彼特有个更尖的词：创造性破坏。

这些话讲的是同一件事：没有跑，进不了九步，也就不会有 0 到 1 的新东西。第 7 章讲过，这是跑的门票。

这一家看得最清楚的，就是这一点。实验的办法，本来就是一种人为的长久坐庄：只改一样东西，其余的全按住不动。一面被抬到中心，别的面被压住，矛盾才有机会露出头来。这是跑的方法，所以它撕得开。

近代以来，许多新的样子，都出在一代代人把某一面抬到极处、让矛盾累积到撑不住的地方。

它在一个条件下完全成立：老路已经走到头，反常堆了一桌子。这时候再走一遍，没有用。只有跑。

它管不到的那一块，在第 8 章。跑有两种死法：耗散，只撕开不让长回来；内卷，坐庄解不开，越用力越沉。一个文明若是只肯跑，缺席的就是休，它会一边创造，一边消耗自己的土。

熊彼特那个词，也有同样的缺口。他看见了跑，把撕开写得很透；他没有写休，也没有写层。创造性破坏之后，那些新长出来的东西要沉回哪里、怎样沉回，他没有细说。

还有一处，容易被忽略：跑的文化，把休研究得最细。运动训练里有周期化的讲法，把一年切成大周期、中周期、小周期，哪几周加量，哪几周减量，哪一天完全不练，都有讲究；超量恢复的说法，讲的是训练把身体撕开，休里长回来，而且多长一点。这是第 9 章和第 15 章的材料。

可是你再看，在这里，休是为了下一次跑。休被请进来，是要给跑做补给。休有了名字，有了数字，却没有自己的位子。

期刊和同行评审，也是跑的文化造出来的竞走规则：允许快，不许腾空。第 20 章细讲过。

话说回来，西方并不是不知道休。亚里士多德说，我们忙碌，是为了有闲暇（《尼各马可伦理学》卷十，大意）。据说英文的「学校」一词，就从希腊文的「闲暇」而来〔待核：词源〕。这一家很早就明白，闲暇不是浪费。

可是在他那里，闲暇主要是用来思考的时间。休里还有一半，是身体和土自己长回来的时间，那一半，他没有细说。

◆ 六、圣经：把休写进日历

第四个名字，本书放在最后。

《创世记》说：到第七日，神造物的工已经完毕，就在第七日歇了他一切的工，赐福给第七日，定为圣日（《创世记》2:2—3）。第 10 章讲过，这里的要紧处，是「完毕」落在第七日：回写那一拍，被赐了福。

六天造，一天歇，一周为一轮。这是一个节律，不是一次性的事件。第 10 章引过古代拉什的读法：世界还缺的，是安息。

这一章要看的，是它做的另一件事：把休从「一个人的自觉」，变成了「大家的日历」。

《出埃及记》20 章说，当记念安息日。这一天，不只是你歇，你的儿女、仆婢、牲畜，和住在你城里的外乡人，也都不可做工（《出埃及记》20:8—11，大意）。

你想想这有多不容易。一个人在跑的时候，最不肯停。一家公司在抢市场的时候，最不会放假。这一点，黎晓比谁都清楚。所以休不能靠心情，要写下来。写进一周，写进一年。

《利未记》25 章往更长的尺度写：第七年，地要守安息。第五十年是禧年，奴仆得释放，地归原主（《利未记》25，大意）。

这是在给土写休。连最底下的人，连没有嘴巴的地，都有一份。

禧年这一条，值得多想一想。一个社会里，有人欠债，有人积累，日子久了，差距越拉越大，这是矛盾的累积。禧年的办法，是每隔一个很长的时间，把账整个翻一页：该释放的释放，该归还的归还。这是社会这一层的回写。至于它在历史上是否照原样执行过，学者有争论〔待核〕。

这套安排，种地的人听了不会陌生。一块地年年种，地力就薄了，所以要休耕，要换着种。圣经把农人的这条老经验，写成了信仰的规矩，也写成了社会的规矩。

这条规矩的另一面，写在《利未记》26:34—35：地若不得安息，荒凉的日子必补足它的安息（大意）。这就是第 11 章说的被动被跑。你不肯给它休，它会替你休。

七天一轮的周，在很多地方沿用到今天，连周日这个词里，都留着它的影子。来历多半要追到这条诫命〔待核：七日一周的来历〕。一个孩子周末不用上学，一个工人周日可以不上班，回头去找，都有它的影子。

它在一个条件下完全成立：跑得太久、太快的地方。那里最需要有人把休写成一条谁也不能轻易越过的线。

它管不到的那块，它自己早就看见了。条文自己会坐庄。法利赛人把守安息日做成了目的本身，第 13 章写过。《马可福音》2:27 里，耶稣说，安息日是为人设立的，人不是为安息日设立的。

写成条文，休就有了骨头。条文坐了庄，休又死了。这个来回，圣经里自己就有。

还要老实交代一件事。本书用了「安息」这个词来说回写，是因为这一家把这一拍说得最直白，写得最硬。这是本书的取舍，不是排名。换一个读法，中国的冬藏，道家的静，同样能做这个词。

◆ 七、中国的一年里，三态都有

到这里，你可能会觉得，四家像四个国家，各守一个角落。

不是的。拿中国一个乡下的一年来看。

春耕，夏耘，秋收，冬藏，是一句老话。春天翻地、下种，夏天锄草、浇水，日复一日，今天和昨天差不多，这是走。

南方种双季稻的地方，夏天有一段日子叫「双抢」：抢收早稻，抢插晚稻，几天之内，人和牛都累到极处。这一段，是跑。劲被拉起来，拉到不能再拉，然后收住。

然后是冬天。地空着，人也闲下来，叫「冬闲」，也叫「冬藏」。这一段是休：粮入仓，地歇着，人把一年的东西收进身体，也收进心里。

春节，就长在冬藏的尾巴上。

同一个村子，同一年，走、跑、休各占一段，没有哪一态长久坐庄。这是「一年」这一层上的轮转。

再往上一层，一年一年的轮转，本身又成了一个更大的走。一个村子能这样过几百年，靠的是每一年里，都有跑，也都有休。

那「一周」这一层呢？古时候的中国，没有七天一轮的周。据说汉代的官吏，每五天有一天休沐，可以回家洗头洗澡〔待核：具体天数〕。你看，不同的文明，各自找到了自己的节拍，只是步子大小不一样。

所以，说儒家走、道家休，只是说它们把各自那一态讲得最透，写得最多。一个村子里的人，不是读了哪家的书才这样过日子的。日子本来就是这样转的。

书是后来的人，把转着的日子看清楚，写了下来。

◆ 八、一个长假，怎样被过成了跑

拿一个七天的长假，做一次小小的解剖。

一个三十多岁的上班族，假期第一天早上四点起床赶高铁，因为攻略上说，去晚了，景点要排三个小时的队。第二天爬山，同一个角度拍了十七张照片。第三天打卡了两个「必去」的馆，其中一个只待了二十分钟，因为后面还有四站。第四天，他在群里问有没有人觉得累，没有人回。第五天，回程票改到了提前一天。

这是假的，可是你大概认得出来。

这七天，名义是休，内容是跑。日程排满，清单一条条划掉，每一站都要拿出一个数字、一张照片来认领。第 8 章讲过，这是「记号」那一面被抬去坐庄。坐庄的是清单，缺席的是回写：七天里，没有哪一刻，是让东西沉下去的。

这件事值得停一下。把休写进日历，只是第一步。日历能写下休的日子，写不下休的内容。

古人把安息日定成不可做工的一天，是留白。今天的长假，很容易被填满。填满它的人，没有谁做错了什么：他只是把休当成了又一段需要用好的时间。

当很多人同一天出门，把休过成了同一种跑，休的日子就成了新的拥堵。这是休被截断的另一种样子。第 9 章里，被截断的是肌肉的修复；这里，被截断的是整个人的修复。

《马可福音》2:27 那句话，放到今天，还是对的：安息日是为人设立的，人不是为安息日设立的。同样的话也可以倒过来讲：长假是为人放的，人不是为长假而活的。

◆ 九、别把文化当户口

这里要打一个预防针。

「儒家走，道家休，西方跑」是一个读法，不是户口。你不能拿它去给一个国家、一个民族，或者你身边的一个人，贴一张标签。

每一家里，四态都有。儒家有一张一弛，有曾点的春风。道家有庖丁那样的手艺，也有庄子笔下那只要飞九万里的大鸟。西方有亚里士多德的闲暇，也有每七天一次的周日。圣经的传统里，也有那些打了很多年官司的条文。

标签的意思，只是：这一家把哪一态写进了最多的制度，抬到了最高，讲得最透。

你大概听过这样的话：东方稳，可是不变；西方变，可是不稳。这样的话，各说中了一面。

稳，是走的样子。变，是跑的样子。每一句话都在说对方缺什么，却没有看见，自己缺的是自己压在下面的那一面。

只看一面，结果是互相羡慕，也是互相指责。走的看着跑的，觉得浮躁；跑的看着走的，觉得保守。双方说的都不假，可是双方都只看见了对方缺席的那一面，没有看见自己的。

还有一种更隐蔽的错。有人听了「走的文化」，就觉得自己这一边只该走；有人听了「跑的文化」，就觉得自己该一路跑下去。这又是把一个读法，当成了命。

四个名字，也不等于四个民族。一个人身上，可以同时有儒家的稳、道家的静、竞技场上的狠劲，和每周一次的安息。你黎叔的老钳工手艺，是走；他每天绕湖的一万步，也是走；可他在年夜饭桌上说「冬藏」，用的是休的话。

还要补一句：这一章没有写印度，没有写伊斯兰世界，没有写非洲，也没有写美洲原住民的传统。它们各有自己的日子和节律，本书没有细查过，不敢替它们写。

所以这一章不选边。它只做一件事：把四家各自看见的，摆在同一张桌上，让你看清楚，哪一块拼图在谁手里。

◆ 十、今天与机器：一块屏幕，四种步态

今天，四家的话，挤在了同一块屏幕上。

你刷手机的时候，上一条是养生的短视频，让你每天走够八千步（走）；下一条是创业者的打卡，凌晨四点的写字楼灯火通明（跑）；再下一条是「躺平也挺好」（休）；表上弹出来一行字，提醒你今天还差三千步。

每一条，都是一个文明的碎片。每一条，都在对你说，这一态才是对的。

黎晓的手机里，这几条都有。他的表在提醒他步数，他的朋友圈在晒配速，他的搜索记录里，还有一条夜里两点搜的「怎样才能睡好」。四家的话，一个晚上，都落在了他一个人的屏幕上。

那一行提醒，值得多看一眼。埃特金 2016 年有一项研究，大意是：计步让人做得更多，可是明显降低了乐趣（《消费者研究杂志》）。第 8 章讲过，这是「记号」那一面被抬去坐庄的开始。今天，这样的计数器，不只挂在你手腕上，它也挂在整座城市的墙上：排行榜，打卡，点赞。

这时候，机器来了。

机器不歇。一个二十四小时在线的系统，把「一直在」变成了一种新的节律。你如果按它的节律生活，休就会被一点一点截断。这不是机器的错，是节律的错：一个不会累的东西，不会替你想到你会累。

机器也在改变跑的速度。过去一个领域，要读上十年才摸得到边界；现在可能一两年就到了。边界到得快，反常也来得快。可是反常被谁看见，被谁长久守住，机器不替你做。这一条是本书的推断，待验。

机器还有一个特点，第 3 章和第 20 章讲过：它最擅长走。把已有的东西补齐、均衡、做熟，是它的拿手戏。这使得走，变得很便宜。

走便宜了，剩下的就是两样：跑，和休。跑需要有人长久守住一处缺席，让矛盾积起来。休需要有人把它写成规矩。

有的国家，已经把「下班后可以不回消息」写进了法律〔待核：国别与年份〕。这和三千年前把休写进日历，是同一类动作：不靠个人的自觉，把休变成大家都知道的线。

当然，规矩自己也会坐庄。一个什么都写进法律的休，可能变成又一种需要打卡的休。第 13 章里的法利赛人，就是这样。

◆ 十一、轮转，是文明的完整发生

把四家放到一起，你会看见什么？

三拍。第一拍，路和土顶起来，矛盾累积；第二拍，形状被逼着变；第三拍，变了的形状回头改路、改土。

第一拍和第二拍，是跑最拿手的。第三拍，是休。然后是走：把刚刚长出来的东西，铺开，传下去，做熟，1 到 N。

一个文明里，这四样各有它的场所。学堂和作坊，守着走；实验室和赛场，守着跑；节日、静坐、安息日，守着休。三样东西，缺了哪一样，都有人在别处替它补。

把层数得清楚一些。一天这一层，农人上午锄地，是走；午后歇晌，是休。一年这一层，有双抢的跑，有冬藏的休。一世这一层，一个人学艺，出师，再带徒弟。三千年这一层，一个文明有长长的稳定，也有突然被撕开的几十年。每一层里，三态都在转；每一层，也都有自己的庄。

一个完整的发生，这三样都得在场。不必在同一个地方，也不必在同一个时刻。这一点，是本书的推断，待验。

再往上一层看，还有一个有意思的地方。

西方的跑，一次接着一次，连续几百年。从更高一层看，这一次次的跑，连成了一种节律。这个节律，本身就成了一种走。

儒家的走，一年接着一年，连续几千年。从更高一层看，这个「不变」，也可能成为一种长久坐庄。

所以，走与跑，在相邻的两层，是互为对方的。近看，是两种相反的气质；拉远了看，是同一场发生的两个半拍。

如果它是对的，一个很具体的结论就跟着来：不同步态的文明之间，不是比赛，也不是谁赶上谁。每一个文明被长久压在下面的那一面，在别处，恰好有人把它做到了极处。

这样看，别人的长处，就不是对你的威胁。它是你自己缺席的那一面，在别处长出来的样子。

休被拿走，有几种样子，你大概都见过。有的时候，是被速度拿走的：事情来得太快，没有一个空当。有的时候，是被账拿走的：休也要打卡，也要排名。

有的时候，是被名声拿走的：歇一歇的人，被说成懒。还有的时候，是被条文拿走的：休成了一件必须做对的事。

休被拿走的样子这么多，所以守它的办法，也不能只有一种。

还有一个问题没有答案：谁来守休？走有学堂和作坊，跑有赛场和实验室，休却没有一个天然的守门人。它不出成绩，不出产品，也不出排名。所以休最容易被让出去，也最容易被截断。

这就是为什么，历史上一次次有人把休写成规矩，写成日历，写成法律，写成信仰。休不会自己站出来，要有人替它站。

◆ 十二、放回日子里

回到大年初三的黎家。

这一天快要结束的时候，客厅里的电视，终于被谁关掉了。屋里一下子很静，能听见厨房里水龙头滴水的声音，一滴，一滴。你有没有注意过，每年总有这么一个晚上，一家人都不说话，谁也不觉得尴尬。那是一年里，最像休的一个时刻。

吃完晚饭，豆豆又问了一遍：「为什么不能天天过年？」

黎叔把筷子放下，说：「天天过年，就没有年了。年是因为有别的日子，才成了年。」

豆豆想了一会儿，说：「那别的日子，也是因为有年才成了别的日子？」

黎叔笑了，没有答。

黎晓在洗碗的时候，想起了公司群里那句话。初五晚上交周报，这是跑的那一头；可他想的是，这三天里，他有一次在沙发上睡着了，醒来的时候，窗外已经黑了，他不知道自己睡了多久。他好像很久没有这样睡过。

那天夜里，黎晓的表落在了床头柜上，没有再被戴回手腕。周报是晚一点交的，也没有出什么事。

林溪睡前说了一句：「你有没有发现，这三天你睡得最沉的，是第二天。」

这些事，都没有谁在宣布。轮转自己找上了门。

初四早上，黎叔照旧去绕湖。豆豆跟在后面，走到第二圈，忽然撒腿往前冲出一截，又折回来，手扶着膝盖，喘得说不出话。

黎叔没有拦。他站在原地等，等孩子的气顺了，才又迈步。

林溪坐在湖边的长椅上，看着这一老一小。黎晓走在中间，手腕上空空的，步子比平时慢，也比平时松。

一家四口，一个画面里，走、跑、休都在。没有哪一个人是为了这个画面安排的。

那天晚上，黎晓把一年里自己睡得最沉的几次数了一遍，只数出了三次，都在假期里。他有点吃惊。一个人一年里，竟然只有三次，是真正歇过的。

回到家，豆豆还在问。他这回问的是：「那我下次放假，可以什么都不干吗？」

林溪说：「可以。不过你会发现，什么都不干，也是在干一件事。」

豆豆没有听懂。他很快就去玩了。这句话要等他长大一些，才会被他自己的日子说明白。

你家也一样。年节、周末、一个午后、一次散步，这些休，不是谁发明出来的，是被人一代一代写进日子里，传到了你这儿。

如果你家里有上了年纪的人，还可以多做一件事：请他讲讲，他小时候的年是怎么过的。你会听见一连串的老规矩，谁几点起，谁坐哪里，哪一天不扫地，

哪一天不许动针线。那些规矩看上去琐碎，其实是一代代人，把休一点一点砌进日子里的砖。

明天能试的，有三件小事。

一，翻开日历，找出你家一年里最长的一次休。问一句：它是谁写进日历的？如果没有，今天先替自己写一个。

二，这个周末，留出半天，不记账。表放进抽屉，不拍照，不发朋友圈，不安排下一站。

三，找一个和你步态不同的人吃一顿饭，只问一句：你们那边，一年里什么时候歇？

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

◆ 十三、本编总账

第五编六章，从身体到文明，走了一圈。把它们摆在一张表上：

领域	走	跑	休	缺了哪一态
身体（第 18 章）	养生，日常的走动	训练，把身体拉起来	睡眠与修复	只走，高一层被跑成慢病；只练不歇，伤和垮
学习（第 19 章）	刷熟题	卡在不会的题上	睡一觉，第二天会了	只刷熟题，新题上被跑；通宵只跑不休
科研（第 20 章）	常规科学	科学革命	酝酿	只做常规，反常堆到撑不住；跑要人守住缺席，判根与安息归人
企业（第 21 章）	日常经营	转型	复盘与休整	只走的企业，市场替它跑
人生（第 22 章）	过日子	中年转行等	每周一个安息日	内卷是跑解不开，躺平是休坐庄，焦虑是累积找不到出口
文明（本章）	儒家	西方的竞技与科学	道家的静，圣经的安息日	只走，被外力强行跑一次；只跑，耗散与内卷；只休，条文坐庄

六行读下来，毛病长得一样。第 17 章的五问，在每一行里都用得上：谁在坐庄？缺席的是哪一面？矛盾累积了多少？有没有休在回写？往上一层看呢？

没有一行是「缺了」某一态，就一定出事的。出事的，是某一态长久坐庄，另外的一态长久缺席。

而且，被压在下面的那一态，不会真的消失。它会换一个地方，换一个价钱，回来。身体里，它是慢病；学习里，是考场上的一道新题；企业里，是市场；文明里，是外力。

再看一眼这张表，你会发现它每一行都有一个相同的毛病：被压下去的那一态，在当事人自己看来，往往不是一个缺口，而是一份美德。只走的人，觉得自己稳；只跑的人，觉得自己勤；只休的人，觉得自己通透。三种美德，各自都不假，只是各自都看不见，另外两样去了哪里。

再说一个守门人的问题。走有学堂和作坊，跑有赛场和实验室，休没有。所以六行里，休那一栏的填法最杂：睡眠，酝酿，复盘，安息日，静。它们互相不认识，却在做同一件事。

还有一件事。这六行里，每一行的三态，都不在同一个人手里。做走的，往往不是做跑的；做跑的，往往不肯做休的。所以一个领域里，要有人守着三态中不同的一块，也要有人看得见它们怎样接在一起。

这就是为什么，第五编要从最近的身体写到最远的文明。越往远处看，三态越分得开；越往近处看，三态越挤在一个人身上。你自己的一天里，这三样都有：上班路上走着，赶一份报告时跑着，夜里睡着。你就是一座小小的文明，每天都在做同一件事。

到了日子里，六个领域是同一张账：三态里缺了哪一态，哪一态就在高一层、在别处，以别人定的价钱补上。

一个文明走得远，不靠把哪一态做到极处，靠没有哪一态在它里面长久缺席。

带 走 的 话

各家文化把一态做到极处，是它的长处；谁把另外两态长久压在下面，谁就要在高一层还账。

小　账

谁在坐庄：儒家走，道家休，西方跑，安息日把休写成日历；每一家缺席的，恰是邻居最拿手的那一面。

往上一层呢：连续的跑，高一层成了走；连续的走，高一层是一次迟早要来的跑，这一条待验。

想 一 想

1. 你家一年里最长的一次休，是谁、是什么，把它写进了日历？
2. 上一次放长假，你过的是休，还是换了个地方跑？
3. 你身边有没有一个人，步态和你不同？他压在下面的那一面，是不是正好是你拿手的？

◆

结语

发生的节律

◆ 一、一年以后的周六上午

又是一个周六的上午，离那个黎家四口各忙各的早晨，已经过去了一年。

黎叔照旧去绕湖。一万步，十一年没有断过。只是湖东那一段上坡，这一年里他走着走着，慢慢带上了一点喘。他不再说「膝盖要护着」，换了一句：「上坡那段，喘一喘也好。」

没有人让他这么说。这句话是自己长出来的，像一双穿久了的鞋，鞋底磨出了一个新的弧度。

黎晓也在湖边，在跑他的十公里。表还戴在手腕上，有一半的时候，它缩在袖子里，没有被看。前一天是周日，他睡到了十点才醒，窗帘缝里的光已经移出去很远。他躺着没动，也没有去摸手机。

林溪上午带完一堂课，坐在湖边的长椅上。两个小时的力量训练，已经放进了她的身体，现在要让它们沉下去。她闭着眼睛，像在听远处什么声音。

豆豆八岁了。他从小区门口一路狂奔到湖边，鞋带跑散了也不停。到了黎叔身边，他忽然站住，弯下腰，手扶着膝盖，喘得整张脸通红。

「爷爷，」他说，「我是不是又跑过头了？」

黎叔看了他一眼，说：「喘匀了再说。」

黎晓在不远处放慢了脚步，听见了这句话。他想起去年这个时候，自己对着手腕上的数字，一路喘着气，什么也没听见。今天他能听见爷孙俩说话，却说不清，是自己跑得慢了，还是耳朵松了。

你看，这个上午什么也没有发生。没有谁大彻大悟，没有谁改头换面。一个走的人，一个跑的人，一个休的人，一个撒欢的人，他们还是原来的他们。

只是这一年里，每个人的日子里，各自多了一小块原来缺席的东西。黎叔多了一点喘，黎晓多了一个睡到十点的早晨，林溪多了一点对别人的耐心，豆豆多了一句「是不是跑过头了」。

这些小块，没有一块是谁宣布的。它们是轮转，一圈一圈，转到了那里。

你也可以回头看自己的这一年。你的日子里，多了什么，少了什么？那些多出来的，是你挑的，还是它自己长出来的？

这本书写的，就是这个。

◆ 二、判词，再摆一次

先把判词摆在桌上：

走维持，跑撕开，休回写；走与跑在相邻两层互为对方——不肯跑的，会在高一层被跑。

前面这些章节，都是在给这一句话作证。你读的时候，也许在某一章里点过头，在另一章里皱过眉。皱眉的那一处，就是这句判词最可能出错的地方。请记住它。

前三句，说的是三件事。走把日子维持下去，每一圈当场结清，不留余量，所以进不了九步。跑把旧样子撕开一道口子，靠的是某一面长久坐庄、另一面缺席，让矛盾积起来，让劲被拉高。休让新长出来的东西沉回土里，把土改厚，九步在休里走完。

后一半，是这本书最想让你带走的东西。一层上的走与跑，到了相邻的另一层上，换了位置。一层上的跑，经过休的回写，往上一层看就是走；一层上的走，若是长久不换，往上一层看就是跑。主动跑，是正向的跃迁；被动被跑，是反向的跃迁，样子叫伤害、退化、崩。

所以单看一层，你判不出一件事是走，还是跑。任何时候，都要先问：哪一层?

这句判词也有它绝不是的东西。它不是说「双脚离地就是跑」，双脚离地，只是「一颗一颗站得住」那一面缺席时，露在外面的样子。它不是说「跑比走高级」，也不是说「休是对跑的奖励」。

走、跑、休，是三种节律。没有哪一种高过另一种。要看的，始终是同一件事：有没有哪一种，长久坐了庄。

为什么单单说「不肯跑的」？因为不肯跑的人，最容易觉得自己没有错。他稳，他守规矩，他护着自己。这些话一句一句都是真的，也正是这些真话，让他看不见高一层正在攒着什么。肯跑的人，至少知道自己在拉升；不肯跑的人，常常要等到被跑，才第一次听说「层」这个字。

◆ 三、三个误会，回头再看

导论一开头，先清了三个误会。读完全书，再回头看一遍。

第一个误会：走，是慢的跑。不是。走与跑，不是同一件事的两个速度。走里，三种样子轮流坐庄，没有哪一面缺席；跑里，一面长久坐庄，另一面缺席。分界在这里，不在快慢。弗劳德数只是告诉你，在大约什么速度上，走的轮转来不及转完一圈。

第二个误会：跑，是一项运动。不是。跑是一种节律。一个村子的双抢，一个科学家埋头的十年，一家公司的转型，一个文明几十年的大变，都是跑。你不必站在跑道上，也可能正在跑。

第三个误会：休，是什么都不干。不是。休里发生的事，比走与跑加起来还要多。免疫细胞先进场清理，再转为修复；干细胞分开、融合，让肌纤维变粗；睡眠里，记忆被整理；想不通的那道题，在放下之后浮了出来。休是最安静的一拍，也是把创造做完的一拍。

三个误会，其实是同一个误会的三种样子：把一种节律，看成了另一种节律的减弱版。

◆ 四、五编，各留一句

五编走完，每一编，各留一句。

第一编，写走。你在公园里绕湖的时候，三种样子在你的脚下轮流坐庄：一颗一颗站得住，一起一伏接着走，四周连成一整片。走没有哪一面长久缺席，所以矛盾结不成块。它是维持，是 1 到 N，是一个文明能传上几千年的底盘。

第二编，写跑。黎晓赶早班车，豆豆放学撒欢，是两种跑，却有同一个结构。「一颗」那一面缺席了，「一起一伏」被长久抬到中心，劲一点一点被拉高。没有这一拍，进不了九步，也就不会有 0 到 1。

第三编，写休。林溪的第二天，是整本书里最安静，也最要紧的一天。跑提供升一层的原料，休把升一层做完。第七日的完毕，安息年的让土歇一歇，酝酿期里那些看似什么都没发生的日子，说的是同一件事。

第四编，写层。同一件事，往上一层，走与跑互换了位置。跑加上休，往上一层就是走；只走的人，会在高一层被跑。随身一问，只有四个字：这是哪一层。

第五编，写用。身体，学习，科研，企业，人生，文明，六张同样的账：三态里缺了哪一态，哪一态就在高一层、在别处，以别人定的价钱补上。

五句话，合起来，就是那一句判词。

◆ 五、这本书是怎样写成的

这本书的骨架，来自王德生 2026 年 10 月 27 日的一次口述。口述不长，几句话：走是三面轮流坐庄，跑是一面长久坐庄、另一面缺席，休是回写；走与跑在相邻两层互为对方。

在这之前，对话平台上已经有三次关于跑步的试写。它们各抓到一点东西，也各停在一处。口述把这三处停顿，一次接上了。

接下来的事，是把几句话展开：分成二十三章，一章一章去查材料，去找古人和近邻，把他们的看见写足；再把每一章放回黎家的日子里。写完以后，逐章体检，再统稿成书。

凡是没有把握的出处，书里都标了〔待核〕。凡是本书自己的推断，都标了「待验」。你读到这两个记号的时候，请当成一个邀请：这一处，轮到你去查，轮到你去试。

◆ 六、这本书欠了谁

一本讲回写的书，先要把自己欠的账记清楚。

它欠身体和运动的研究者。卡瓦尼亚等人量出了走路像一只倒立的钟摆；亚历山大看见了走与跑之间那个突跳；布利克汉把跑还原成一根弹簧；布兰布尔与利伯曼把跑放回了人这个物种的来历里。

罗曼诺夫说，跑是一次次被接住的跌倒。梅洛-庞蒂和伯恩斯坦，一个说身体有活的图式，一个说熟练是把多余的自由度交给系统自己。这些人把「现象」看得很准。

它欠休与修复的研究者。训练的周期化，超量恢复，肌肉修复的细节，塞尔耶的一般适应综合征，沃拉斯的四段，庞加莱踏上公共马车的那一刻。这些人把「回写」的细部，一块一块摆了出来。

它欠此前的三篇试写。对话平台上的三次跑步试写，各抓到一个说法：自忘的腾空，除账，一直与一行。三篇都抓到了真东西，也都停在现象上。本书做的，只是把它们放回各自的位置。没有它们，第 5 章和第 8 章写不出来。

它也欠古人。孔子，老子，庄子，华佗，写创世记和利未记的人，注《创世记》的拉什。他们没听过「走跑休」这三个字，却各自把三样东西中的一样，写进了日子里。

本书对他们每一个人的做法，都是同一个：先把他的看见写足，再说他停在哪里。他停下的地方，不是他的错。他停在那里，是因为他那片土里，长不出下一步。

◆ 七、从近邻那里带走什么，留下什么

对每一位近邻，书里都有一句话：带走什么，把什么留在他那里。

卡瓦尼亚的倒立钟摆，带走：走路里，势能和动能来回换，能量可以回收；留下：力学不管三种样子怎样轮流，那是本书自己要补的话。

罗曼诺夫的被接住的跌倒，带走：跑的确是一件失去支撑的事；留下：他没有问，失去支撑之前，是哪一面先退了场。

梅洛-庞蒂的身体图式，带走：图式是活的，不是装好的程序；留下：他的图式只管向前接，没有说三面怎样轮流当家。

塞尔耶的三段，带走：身体对压力的反应有一个先后的次序；留下：警觉，抵抗，耗竭，看见了防守，没有看见回写。

库恩的反常累积，带走：新的样子是被压出来的，不是想出来的；留下：他写的是共同体的轮换，没有写一个人身上、一次酝酿里，新东西怎样沉下来。

熊彼特的创造性破坏，带走：撕开是进步的一半；留下：另一半在休里，他没有写层。

孔子，老子，庄子，创世记，各带走一样：维持，回写，静，安息。各留下一样：撕开。

这几句话的意思，只有一个：任何一个人，看得再准，也只站在一块土上。他停下的地方，正好是接着要走的一步。

◆ 八、本书自认最弱的几处

一本说自己能被推翻的书，应当把最容易被推翻的地方，先摆出来。下面几处，是本书自己最不放心的。

第一处，「层」没有尺子。全书一直说「往上一层看」，却没有给出一把量层的尺。同一件事，两个人可以数出不同的层，书里没有办法裁判。第 16 章那张表，是一种排法，不是唯一的排法。这是最大的洞。

第二处，「坐庄」多半是事后认出来的。在步态里，三面怎样轮流，你看得见。在企业、学习、文明里，靠的是类比。「长久」两个字，没有刻度：坐多久才算长久，书里没有说。一个只能在事后认出的概念，容易变成什么都能解释，也就什么都不能预言。

第三处，跑为什么是突跳。第 5 章讲，速度过了临界，走的轮转来不及转完一圈，「一颗」那一相站不稳，被迫交出中心。这是本书自己的解释。弗劳德数只说明了在哪里切换，没有说明为什么切换。它是机制，还是一个好看的类比，待验。

第四处，把几种很不一样的东西，放在了同一个词下面。肌肉修复有扎实的研究；睡眠与记忆有共识；酝酿靠的是一些回忆性的记述；安息日和禧年是宗教，也是法律。把它们统统叫做回写，可能把差别抹平了。肌核留存与肌肉记忆，文献里仍有争议。

第五处，越往上跨层，证据越薄。从肌肉到文明，一路用同一套词，每多跨一层，支撑它的东西就薄一层。第 23 章最薄：四个名字是很粗的标签，每一家内部都有大量反例；取材偏重中文和圣经，印度、伊斯兰、非洲、美洲原住民的节律，一个字也没写。

第六处，词是借来的，借得有偏爱。「安息」「坐庄」「撕开」，都是借来的词。借了谁的词，把它放在哪个位置，反映的是这本书的取舍。换一个人来写，可能借别的词，也可能得出别的比例。

第七处，骨架来得很窄。全书的骨架，出自王德生一次口述里的几句话，其余是把它们展开，查材料，放进日子里。几句话撑起这么多页，哪里承重，哪里只是装饰，要读者自己去掂量。

第八处，三态够不够用。书里只给了走、跑、休三个名字。豆豆放学后撒腿狂奔，第 5 章把它和黎晓赶早班车，一起算作跑。可是他不累积，不撕开，只是跑，说不定该有一个自己的名字。两种跑差得有多远，本书没有量过。

第九处，黎家是虚构的。他们的场景写得很顺，可是顺不是证据。每一章末尾「明天能试」的小办法，也没有经过对照检验，它们只是你一个人，在一个晚上，可以试一试的东西。

这几处，各有推翻它的条件，写成人话是：

- 如果长期只走的人群，在心肺、骨量、肌量上的衰退，不比走跑交替的人更快，第 14 章作废。
- 如果步态可以平滑地过渡，没有一个切换点，第 5 章要重写。
- 如果有人找到一种学习或训练，从不卡住，不累积，不休，却长出了 0 到 1 的新东西，第 7 章和第 9 章要收窄。
- 如果有一个文明，长期只走，也没有任何一种高一层的力量替它跑，第 23 章的推断就不成立。

这几个洞，不是没想过怎么补。

给「层」找一把尺，一个可能的办法，是看「一圈要多久」：一步，一天，一周，一年，十年。圈越长，层越高。可是这把尺，只对有圈的东西灵。没有圈的东西，比如一次突然的顿悟，一场没有周期的疾病，怎么数层，还没有想明白。

给「长久」找一个刻度，一个可能的办法，是量比例：某一面被用掉的时间，除以三面一共用掉的时间，超过多少，才算坐庄。这个数，只能靠真正的观察来定，本书给不出。

给「跑为什么是突跳」找机制，要靠做实验的人。本书能做的，只是把问题写清楚，让他们知道，该往哪里看。

书里标了〔待核〕的地方，在附录里还有一张总表。请读到的人，帮着去查。

◆ 九、在机器的时代

机器的时代，走变得很便宜。

补齐，均衡，做熟，是机器最擅长的事。一个领域里已经有的东西，它几秒钟就能摆出来。这是走的活，做到极处，可以把一个人从新手拉到资深。

可是 0 到 1，仍然需要跑。跑需要有人长久守住一处缺席，让矛盾自己积起来。这是机器不替你做的事。它也不替你休。一个不会累的东西，想不到你会累。

机器时代还有一件事，跟休有关。过去，一个人想歇，只要关上门；现在，门关上了，消息还在门缝里往里钻。休要的是不被打断，这一点，比从前难了。

还有一种风险，不太容易看见：机器也会替你记账。每天的步数，每周的跑量，每个月的读书清单，它都能做成漂亮的图表。图表越漂亮，记号那一面越容易被抬去坐庄，身体里那一整片的感觉，就越容易被挤到下面去。第 8 章讲过的黎晓，就是这样越跑越沉的。

所以越到机器的时代，越要问那几个小问题。谁在坐庄？缺席的是哪一面？往上一层呢？

第 20 章说过，判根与安息，由人来做。判根，是判断哪一处缺席是真的缺席，哪一处只是暂时没有轮到；安息，是在机器还亮着的时候，让这一圈停下来。这两件事，听上去都很小，少了其中一件，另外的一切就没有了方向。

这三问，不需要机器，也不需要懂哲学。一个七岁的孩子，在过年的饭桌上，就问出了其中的一问。

◆ 十、如果你想试一个星期

读完一本书，最好的办法，是拿一个星期去试一试。

不用买什么，也不用改什么。每天晚上，睡觉之前，在手机的备忘录里，写三行。

第一行：今天，哪一面在坐庄？是一颗一颗站得住的那一面，一起一伏的那一面，还是四周连成一整片的那一面？

第二行：今天，哪一面没有轮到？

第三行：今天，有没有一刻，什么都没做，东西却在沉下去？

写满七天，把七天的三行放在一起看。你会发现，有些面，七天里一次也没有坐过庄；有些一刻，七天里一次也没有出现。你不必马上去改它。看见它，就是第一步。

如果这七天里，你发现自己的难处真的大了，睡不着，喘不过气，或是心里压着一块东西，请找医生或心理咨询师。身体或心里的难处真的大了，不是靠一张备忘录能解开的。

◆ 十一、给四种人的一句话

给黎叔这样的人：十年一万步，是真功夫。本书只问一句：往上一层看，这十年里，有哪一面一直排不上队？

给黎晓这样的人：不必把跑丢掉。只是在跑的后面，给休留一个位子。

给林溪这样的人：你懂歇，所以要小心。歇一旦成了规矩，规矩自己也会坐庄。

给豆豆这样的人：先别教他，让他跑。他喘匀了，会自己问你下一句。

◆ 十二、如果你只记得一件事

如果这本书的全部页数，你只记得一件事，请记这个：

先问哪一层。

同一件事，在一层上是走，在另一层上是跑；今天是休，到了明天是坐庄。不先问层，什么判断都只是半截的判断。

一个人绕湖走了十一年，在「一天」这一层是走，在「一生」这一层，要看他的日子里还有没有别的。一个人跑完半马，在「这一天」是跑，在「这一年」，要看他有没有睡够。层一换，名字就换。

问完了层，再问三句：谁在坐庄？缺席的是哪一面？有没有休在回写？

如果你还愿意再记第二件事，那就是：休也要轮转。休坐了庄，也会成一个坑。

◆ 十三、最后一个画面

周六的上午，过去了一半。

黎叔绕完最后一圈，在长椅旁停下，坐在林溪身边。他把外套搭在椅背上，看湖面上起了一点风。

黎晓跑完，弯着腰喘了一会儿，才直起身来。他把表从袖子里拉出来，看了一眼，又把袖口放下。

豆豆在草地上打滚。

林溪睁开眼睛，说：「你们看，一个上午，四个人，三种走法。」

黎叔说：「四种。」

林溪笑了，没有再数。

黎晓说：「豆豆那一种，该算哪一种？」

林溪想了想，说：「算他自己的那一种。」

这是本书最诚实的一个回答，也是第八处不放心的原因。豆豆那一种，书里还没有名字。

黎晓在长椅的另一头坐下来，把两只手摊在膝盖上，什么也没有拿。他看着湖，看了很久，久到自己也忘了在看什么。

豆豆从草地上爬起来，头发里全是草屑。他跑过来，在三个大人面前站定，问：「我们中午吃什么？」

这是一个全新的问题，一个新的一圈。

湖面上的风过去了。过一会儿，会有另一阵。

走，跑，休，一圈走完，要歇一歇，再走。这本书，也到这里歇。

◆

参考书目

书目分六类：身体与运动科学；休、修复与训练；心理、学习与创造；科学史与哲学；中华经典；圣经与犹太释经。外文作者姓在前，书名用斜体，后标初版年份或论文发表年；中译本以通行版本为准，本书不逐一列出译者。卷期、页码拿不准的，不写，或标〔待核〕。本书正文里标〔待核〕的篇目，统稿时据这里逐条查对，汇总在附录六。本书所引的话，都是转述大意，不作逐字引文；陪读人物黎叔、黎晓、林溪、豆豆是虚构的，不在书目之内。

一、身体与运动科学（按初版先后）

1. Bernstein, N. A.：《论动作的构成》（俄文），1947；英译本 The Co-ordination and Regulation of Movements，1967。
2. Cavagna, G. A., Heglund, N. C., Taylor, C. R.：《陆地运动中的机械功》（论文），载《美国生理学杂志》，1977；卷期页〔待核〕。
3. Alexander, R. McN.：《脊椎动物运动中的优化与步态》（论文），载《生理学评论》，1989；卷期页〔待核〕。
4. Blickhan, R.：《跑与跳的弹簧—质量模型》（论文），载《生物力学杂志》，1989。
5. Romanov, N.：Dr. Romanov's Pose Method of Running，2002。
6. Bramble, D. M., Lieberman, D. E.：《耐力奔跑与人属的进化》（论文），载《自然》432 卷，2004，第 345—352 页。
7. Alexander, R. McN.：Principles of Animal Locomotion，2003。
8. 村上春树：《当我谈跑步时我谈些什么》，2007。
9. Meijer, J. H., Robbers, Y.：《野外的跑轮》（论文），载《英国皇家学会学报 B》281 卷，2014，文章号 20140210。
10. Fuss, J. 等：《跑者高潮依赖小鼠的大麻素受体》（论文），载《美国国家科学院院刊》，2015；期号〔待核〕。

11. Pontzer, H. 等：《成人每日总能量消耗的上限约束与代谢适应》（论文），载《当代生物学》，2016。

12. Alentorn-Geli, E. 等：《业余与竞技跑步和髋膝骨关节炎的关系：系统综述与荟萃分析》（论文），载《骨科与运动物理治疗杂志》，2017；卷期页〔待核〕。

13. 世界田径联合会：《技术规则》竞走章，现行版；条号〔待核〕。

二、休、修复与训练

1. Selye, H.：《各种有害因子引起的综合征》（论文），载《自然》138 卷，1936。

2. Matveyev, L. P.：《运动训练分期问题》（俄文），1964；书名中译〔待核〕。

3. Bompa, T. O.：《周期化：训练的理论与方法》（Periodization: Theory and Methodology of Training），通行版为与 Haff 合著的修订版；初版年份〔待核〕。

4. Cheung, K., Hume, P., Maxwell, L.：《延迟性肌肉酸痛：处理策略与表现因素》（论文），载《运动医学》33 卷，2003。

5. Tidball, J. G.：《肌肉损伤与修复中的炎症过程》（论文），载《美国生理学杂志：调节、整合与比较生理学》，2005；卷期页〔待核〕。

6. Van Cauter, E. 等：《健康男性慢波睡眠、快速眼动睡眠的年龄变化及其与生长激素、皮质醇水平的关系》（论文），载《美国医学会杂志》284 卷，2000。

7. Diekelmann, S., Born, J.：《睡眠的记忆功能》（论文），载《自然·神经科学评论》11 卷，2010。

8. Bruusgaard, J. C. 等：《过载训练获得的肌核先于肌肥大出现，停练后不丢失》（论文），载《美国国家科学院院刊》，2010；据研究文献，仍有争议。

9. Relaix, F., Zammit, P. S.：《卫星细胞是骨骼肌再生所必需的》（论文），载《发育》，2012；卷期页〔待核〕。

10. Meeusen, R. 等：《过度训练综合征的预防、诊断与处理：欧洲运动科学学会与美国运动医学会联合共识》（论文），载《运动与锻炼的医学与科学》，2013；卷期页〔待核〕。

11. Gundersen, K.：《肌肉记忆与肌肉萎缩、肥大的新细胞模型》（论文），载《实验生物学杂志》219 卷，2016；据研究文献，仍有争议。

12. Roberts, L. A. 等：《练后冷水浸泡削弱肌肉的急性合成信号与力量训练的长期适应》（论文），载《生理学杂志》，2015；〔待核〕，只作理解，不作建议。

三、心理、学习与创造

1. Wallas, G.：The Art of Thought（《思维的艺术》），1926。

2. Csikszentmihalyi, M.：Beyond Boredom and Anxiety（《超越厌倦与焦虑》），1975。

3. Gallwey, W. T.：The Inner Game of Tennis（《网球的内心游戏》），1974。

4. Salmoni, A. W., Schmidt, R. A., Walter, C. B.：《结果知识与运动学习：回顾与批判性重评》（论文），载《心理学公报》95 卷，1984。

5. Csikszentmihalyi, M.：Flow: The Psychology of Optimal Experience（《心流》），1990。

6. Masters, R. S. W.：《知识、神经与技能》（论文，再投入理论），载《英国心理学杂志》83 卷，1992。

7. Anderson, D. F., Cychosz, C. M.：《运动身份量表的编制》（论文），1994；刊名〔待核〕。本书按音译作「西霍斯」。

8. Wulf, G.：Attention and Motor Skill Learning（《注意与运动技能学习》），2007。

9. Schücker, L. 等：《注意焦点对跑步经济性的影响》（论文），载《运动科学杂志》，2009；卷期页〔待核〕。

10. Wulf, G.：《注意焦点与运动学习：十五年综述》（论文），载《国际运动与锻炼心理学评论》，2013；卷期页〔待核〕。

11. Etkin, J.：《个人量化的隐性代价》（论文），载《消费者研究杂志》，2016；卷期页〔待核〕。

四、科学史与哲学

1. Bergson, H.：L'Évolution créatrice（《创造进化论》），1907。

2. Poincaré, H.：Science et méthode（《科学与方法》），1908。

3. Schumpeter, J. A.：Theorie der wirtschaftlichen Entwicklung（《经济发展理论》），1911。

4. Merleau-Ponty, M.：Phénoménologie de la perception（《知觉现象学》），1945。

5. Schumpeter, J. A.：Capitalism, Socialism and Democracy（《资本主义、社会主义与民主》，「创造性破坏」一语的出处），1942。

6. Kuhn, T. S.：The Structure of Scientific Revolutions（《科学革命的结构》），1962。

7. 王德生：《三视角发生学导论》，德麦国际出版社（Demai International Press），第 230 号。

8. 王德生：《从六步到九步：创造力的揭秘》，德麦国际出版社，第 236 号。

9. 王德生：《回》，德麦国际出版社，第 454 号；出版状态〔待核〕。

五、中华经典

1. 《论语》（《先进》篇「过犹不及」）；通行注本：杨伯峻《论语译注》，中华书局，1958。

2. 《中庸》（载《礼记》，「致中和」）；通行注本：朱熹《四书章句集注》。

3. 《黄帝内经·素问》（《宣明五气》篇「久行伤筋」，《上古天真论》篇「不妄作劳」）；通行注本：王冰注本。

4. 陈寿：《三国志·魏书·华佗传》，裴松之注（华佗论劳动「不当使极」，五禽戏）。

5. 《老子》（《道德经》第十六章「致虚极，守静笃」）；通行注本：王弼《老子注》；陈鼓应《老子注译及评介》。

6. 《庄子》（《大宗师》篇「坐忘」）；通行注本：郭象《庄子注》；郭庆藩《庄子集释》。

7. 《山海经》（《海外北经》，夸父逐日）；通行注本：袁珂《山海经校注》。

8. 「孤阴不生，独阳不长」：后世医家常语；出处〔待核〕。

9. 太极拳、八段锦、五禽戏：以动作传承为主，本书只取其虚实、开合、升降依次换主的要点，不另列专书。

10. 比叡山千日回峰行：七年、一千天、约四万公里，行满者称大阿阇梨；以寺方与行者的传述为准，本书标〔据传〕，不列专书。

六、圣经与犹太释经

1. 《圣经》，和合本（本书所引经文，以和合本大意为准）。
2. 《创世记》2:2—3（第七日神的工完毕，歇工，赐福，定为圣日）。
3. 《出埃及记》20:8—11（当记念安息日）。
4. 《利未记》25（安息年；第五十年为禧年）。
5. 《利未记》26:34—35（地不得安息，荒凉的日子必补足它的安息）；〔核：大意〕。
6. 《马可福音》2:27（安息日是为人设立的，人不是为安息日设立的）。
7. 拉什（Rashi）：《创世记注》2:2；〔核：大意〕。
8. 《创世记大注》（Bereshit Rabbah），拉什所引之处；〔核：大意〕。

读书建议

书目这样长，从哪里读起？给想接着读下去的人，一条小路。

第一步，读村上春树那本谈跑步的书。它不长，写的是一个人怎样在跑里待了几十年，正好放在第 5 章到第 8 章旁边对着看。

第二步，读《创世记》第 1 到第 2 章，一遍就够。重点只在第七日那几句，然后再回到本书第 10 章。

第三步，找一本讲训练周期的入门书，读 Bompa 一类的通行本，看练、歇、练、歇怎样排成周、排成年。读完再翻本书第 15 章。

第四步，读《论语·先进》里那一句，再读《素问》里「不妄作劳」前后的几行，把第 4 章与第 14 章并排放着想。

第五步，读库恩。他讲的是科学家怎样在反常里积着、撑着，直到撑不住。读完回到第 7 章与第 20 章。

最后一步最近：找一个周六上午，去绕湖公园，慢慢走一圈。

附录

附录六件，供查、供对、供练、供读。正文里的每一个判断，都能在这里找到它的出处、它的边界和它的推翻条件。

读正文时碰到一个词不懂，翻附录一。想知道哪几条是王德生口述的原意，翻附录二。读完一编想回头看全局，翻附录三。想知道这本书自己会在哪里错，翻附录四。听别人转述这本书，觉得有点不对劲，翻附录五。碰到一处引文想查，翻附录六。

附录一

本书的词

系列的七个词照用，本书自己又添了十几个。左边是本书的说法，中间是大白话，右边是它对上思想体系里的哪一处，供愿意往深处走的读者查。

本书说法	大白话解释	对上 SDE 的哪一处
形状	一件事此刻露出来的样子	显露
路	一件事怎样一步步走到现在	差异序列
土	长久沉下来、托着这件事的底子	特征纠缠
回写	新长出的东西沉回土里，把土改厚	回写
一锅粥	还没分出样子的状态	混沌
正在成形	样子在长，还没定	介生
定型	样子定下来	秩序
走	三面轮流坐庄、谁也不长久；维持，1 到 N	轮转，正常运行的三拍
跑	某一阶段长久坐庄，加一面缺席；撕开	中心主义加维度缺失
休	新长出的东西沉回土里；安息	第三拍，回写
坐庄	某一面被长久抬成中心	某一视角的中心主义
缺席的那一面	被长久压在下面、轮不到的那一面	维度缺失
轮转	三面轮流当家，谁也不长久	中心位轮转
累积、拉升	矛盾结不清，越堆越高，能量被拉起来	张力积累（幸福律的前半）
撕开	跑把旧样子撕开一道口子	第二拍，形状被逼着变
三拍	第一拍顶起来，第二拍变形状，第三拍回写	123 原理
三种样子	一颗一颗站得住、一起一伏、一整片	粒子、波、场
三种说法	记号、接续、比例	符号、逻辑、数学
六步	猜、做、看、回话、改、再来	六步法
九步	六步之后，加分开、重新拼、升一层	九步法

本书说法	大白话解释	对上 SDE 的哪一处
层	同一件事往上一层看	层级，全息
反向跃迁	被动被跑之后长出的新状态，是坏的那一种	退化方向的 0 到 1
0 到 1	世界上原来没有的新东西出现	新典范的发生
1 到 N	把已有的东西铺开、做熟	常规发生

附录二

王德生口述命题登记

以下九条，由王德生于 2026 年 10 月 27 日口述，本书各章据此展开。原意照录，不改一字的意思；个别括注是为读者加的。

K1　走＝三面轮流坐庄。　走路时，身体的三种样子——一颗一颗站得住（粒子）、一起一伏接着走（波）、四周连成一整片（场）——轮流坐庄、侧重交替。以「一颗」为中心，就是站立：稳、整体、独立，其余两面当辅助、当推手；然后中心转给「一起一伏」，再转给「一整片」。身体的三种说法——一个个记号（符号）、一串接续（逻辑）、一套比例（数学）——也清清楚楚地交替。做事的六步——猜、做、看、回话、改、再来——按次序严格走完，却不进入「分开、重新拼、升一层」，也就是不进九步。这是三拍（顶起来、变形状、回写）的「正常运行」。用中华文化说，走就是典型的阴阳之道。用 SDE 说：走，是没有长久坐庄、没有哪一面缺席的轮转，矛盾不会累积过分。（见第 1 至 4 章）

K2　跑＝某一阶段的长久坐庄加一面缺席，矛盾累积，能量被拉升。　所以「双脚是否同时离地」只是现象，不是本质解释。（见第 5、6 章）

K3　没有跑，就进不了九步，也就不会有 0 到 1 的新典范诞生。（见第 7 章）

K4　儒家文化是走的文化；中医甚至主张每天不要跑，最好是走。（见第 4、23 章）

K5　只走，从更高一层看，也是一种跑，也会造成 0 到 1 的颠覆——只是反面的，即身体的伤害。（见第 14 章）

K6　走、跑之外还有第三种状态：休。（见第 9 至 13 章）

K7　休，就是圣经里的安息，就是回写。（见第 10、11 章）

K8　健身：连续举重，肌肉稍微被拉起来，这是跑；第二天的休，就是回写，生理学叫（免疫）修复，这样才完成 0 到 1 的新生。（见第 9 章）

K9　连续的跑，在更高一层，也是一个走。（见第 15、16 章）

由 K5 与 K9 合出的层级交替律，是本书的总律，见第 16 章与附录三。

附录三

层级交替速查表

读到哪里忘了，翻这一张。先问「哪一层」，再看表。

	坐庄的是什么	缺席的是什么	长久坐庄的后果	往上一层是什么
走	没有谁长久坐庄，三面轮流	没有哪一面缺席（可是在高一层，跑那一面可能一直缺席）	在高一层被跑：悄悄累积，到临界是反向的 0 到 1（第 14 章）	只走不换，高一层是跑；走跑休合起来，高一层还是走
跑	「一起一伏」被长久抬起来	「一颗一颗站得住」那一面	耗散（只撕开不让长回来）或内卷（解不开，越用力越沉）（第 8 章）	连续的跑，经过休的回写，在高一层是走（第 15 章）
休	回写那一拍被长久抬起来	撕开：新的刺激进不来（待验）	躺平、久坐、把守安息日做成目的本身（第 13 章）；高一层被跑	休是跑与走之间的那一拍；休若不轮转，高一层同样是跑

三句话收在一起：

低一层的跑，经过休的回写，在高一层构成走。

高一层的走若长久不换，又构成更高一层的跑。

主动跑是正向跃迁，被动被跑是反向跃迁。

附录四

本书怎样会错

一本说自己有总律的书，最该先说清楚：在什么情形下，这些判断要作废。下面九条，写成人话，对应正文里最要紧的几处。其中带「待验」的，是本书自己的推断，还没有人替它做过检验。

1. **关于第 5 章（跑是坐庄加缺席，不是双脚离地）。** 如果有人拿出证据，说走到跑的变化其实是平滑的，中间没有切换点，也没有「一颗一颗站得住」那一面被交出去的过程，那这一章要重写。弗劳德数附近的突跳，是这一章最重的一块砖。

1. **关于第 7 章（没有跑，进不了九步）。** 如果能找到一个 0 到 1 的新东西，它的前面没有任何一段长久坐庄、一面缺席、矛盾累积，只靠均衡、补齐就出现了，这一章作废。待验。

1. **关于第 8 章（看表计步抬高记号，容易内卷）。** 如果在同样的跑量下，天天看表、认领每一步的人，并不比不看表的人更容易越跑越沉、越跑越不快乐，这一章里关于记号坐庄的解释要收回。埃特金、伍尔夫等人的研究只说中一层，其余是本书的推断，待验。

1. **关于第 9 章（休是第二拍之后的回写，九步在休里走完）。** 如果去掉休，练完立刻再练，新长出来的东西照样一样多、一样稳，那休就不是不可缺

的一拍，这一章作废。冷水、消炎药那几处，只作理解，文献本身仍有争议。

1. **关于第 12 章（酝酿是休，想通常在放下之后）。** 如果一群人在同一道难题上，睡一觉、走开一会儿，并不比一直盯着的人更容易想通，这一章要大改。待验。

1. **关于第 13 章（休也会坐庄）。** 如果长久只休的人，在高一层并不出现任何衰退或失去，躺平、久坐都不构成「被跑」，这一章的说法要收回。

1. **关于第 14 章（只走的人，会在高一层被跑）。** 如果长期只走的人群，在心肺、骨量、肌量、血管弹性上的衰退，并不比走跑交替的人快，这一章作废。这是全书最容易被检验的一条。

1. **关于第 15 章（跑加休，往上一层是走）。** 如果练一歇一练一歇的周期，在一周这一层上看不出轮转，平台期也并不是高一层的庄坐久了，这一章要重写。

1. **关于第 16 章（总律：一层看不出）。** 如果能找到一个尺度，在那里走、跑、休任何一相长久坐庄，在高一层都没有任何后果，或者单看一层就能稳稳判出是走是跑，总律就站不住。本书因此在第 17 章把「哪一层」放在每一问的最前面。

还有一条放在最后：本书把走、跑、休当成一切发生的三种节律。如果有人指出一个发生，三相之外还有第四相，而且不能并进这三相，那这个说法本身要改。

附录五

十个常见误读

别人转述这本书，难免走样。下面十种，是最容易听到的。

1. 「**走就是慢跑**。」 不是。走与跑的分别，不在快慢。走是三面轮流坐庄，哪一面也不长久；跑是某一阶段长久坐庄，加一面缺席。走得再快，只要三面还在轮转，它仍是走。竞走运动员把速度提到跑的程度，还要强行保持走的样子，那是另一回事，见第 17 章。

1. 「**跑的本质是双脚离地**。」 不是，这正是本书要纠正的。双脚离地只是「一颗一颗站得住」那一面缺席时，露在外面的样子。看见腾空，不等于看见了跑。

1. 「**休就是什么都不干**。」 不是。休是回写：新长出的东西沉回土里，把土改厚。肌肉在第二天修复，人在睡里把白天的事归位，这些都在发生。休里有很多事，只是那些事不在台面上。

1. 「**本书反对中医**。」 不是。在「维持」这个目标里，中医主张不跑、最好走，是对的，本书第 4 章先写它对在哪儿。第 14 章说的是：只走，在高一

层要付另一种代价。这与中医自己的话「孤阴不生，独阳不长」，并不冲突。

1. 「**本书劝人多跑。**」 不是。本书不劝，也不给训练方案。跑是必要的一拍，不是越多越好；跑多了没有休，是耗散；跑解不开，是内卷。

1. 「**儒家落后，西方先进。**」 不是。第 23 章并排写四种文明的步态：儒家把走做到极致，道家把休做到极致，西方把跑做到极致，圣经把安息定成节律。每家都有看见的，也都有管不到的，不比高下。

1. 「**休越多越好，躺平就对了。**」 不是。休也会坐庄。躺平是休长久坐庄，撕开那一面缺席，到高一层同样会被跑。见第 13 章与第 22 章。

1. 「**看表、计步、打卡有害。**」 不是。看表本身不是问题。问题在「记号」那一面被长久抬去坐庄、叠在跑的坐庄之上，别的两面轮不到。偶尔看一眼，三面照旧轮转，不算。

1. 「**本书是说，一个人要自己决定什么时候跑、什么时候休。**」 不是。本书不把人写成按开关的人。轮转断了，跑就发生了；休在人身上回写。要做的是认出现在在哪一层、谁在坐庄，而不是下决心。

1. 「**本书是一本宗教书，或者一本健身书。**」 都不是。圣经里的安息，在本书里是一份被认真读过的古老材料；健身房里的第二天，是一份被认真看过的日常材料。它们和别的材料并排放着，说的是同一个节律。书里不给诊疗，不给用药建议，身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

附录六

引文核验说明

本书所引的话，一律转述大意，不作逐字引文；篇名、卷期、页码，写在书目里。正文与书目里用到四种标记：

- **〔核〕**：出处已对过原文或原始论文。
- **〔核：大意〕**：大意已核过，字句没有逐字对。
- **〔待核〕**：出处尚未逐字核对，统稿时据此条查对原文。
- **「待验」**：不是出处问题，而是本书自己的推断，还没有人替它做过检验。

另有〔据传〕，用于千日回峰行这类以传述为准的材料。

凡版权期内的作品，只引单句短句。

以下是汇总的待核清单：

1. 富斯（Fuss）等 2015 年论文的期号。
2. 安德森与西霍斯（Anderson & Cychosz）1994 年运动身份量表的刊名。
3. 罗伯茨等 2015 年练后冷水浸泡研究的出处；同类说法（长期大量使用消炎止痛药可能削弱训练带来的肌肉增长）也待核。两处都只作理解，不作建议。
4. 「孤阴不生，独阳不长」的出处。
5. 卡瓦尼亚等 1977 年论文、亚历山大 1989 年论文的卷期页。
6. 世界田径《技术规则》竞走章的条号。
7. 马特维耶夫 1964 年书名中译。
8. 阿伦托恩-赫利等 2017 年论文的卷期页。

9. 舒克尔等 2009 年论文、伍尔夫 2013 年综述、埃特金 2016 年论文、蒂德博尔（Tidball）2005 年论文、Relaix 与 Zammit2012 年论文、梅乌森（Meeusen）等 2013 年共识声明的卷期页。
10. 《回》（第 454 号）的出版状态。
11. 肌核留存与「肌肉记忆」：有争议，已在书目中标注，正文写「据研究文献，仍有争议」。
12. 千日回峰行的数字与称号：〔据传〕。

拉什注与《创世记大注》、《利未记》26:34—35，标〔核：大意〕。大意核过，字句不逐字对。

后记

这本书是怎样写成的，要从一个周六的清晨说起。

2026 年 10 月 27 日清晨，王德生口述了九条意思。后来它们被登记成书里的 K1 到 K9，见附录二。口述很短，却是一个整体：走是三面轮流坐庄，跑是某一阶段的长久坐庄加一面缺席，休就是回写；走与跑在相邻两层互为对方。

在这之前，同一个题目已经被试写过三次。三次都在 ChatSDE 上，写的都是跑步。第一次得到的说法叫「自忘的腾空」，说跑得轻，在于腾空之后不回头去认领那一步。第二次叫「除账」，说身体的感受被逐出数字的结算，回写就中止了。第三次叫「一直与一行」，说登记把「一直」杀成了「一行」。

三篇都抓到了真东西。它们的毛病也是同一个：停在现象上。第一篇把腾空当成了本质，后两篇把记账当成了本质。腾空是露出来的样子，记账是「记号」那一面被长久抬去坐庄。

等到这一天清晨的口述，这两件事才被摆回各自的位置。分界不在双脚离不离地，在三面有没有轮流坐庄。

所以书里的每一章，都带着那三次试写的痕迹。它们没有白写。它们在这里被放回正确的地方，这件事本身，就是一次回写。

书是怎样做出来的

立论来自王德生的口述。各章由 AI（Claude）分头执笔，再由它统稿；口径由王德生给出，定稿由他审定。这是一个复合的写作者，书里没有哪一句，是某一个人单独写成的。

陪读人物黎叔、黎晓、林溪、豆豆是虚构的。给他们一个家，是为了让每一章都能落到一个具体的晚上：一个绕湖走路的人，一个看表的人，一个懂得歇的人，一个撒欢的孩子。他们不承担证据，证据在书目里。

写的过程里，书自己也在走、在跑、在休。先是几条短句，慢慢走出一个纲。然后是各章分头的写作，把一章一章撑起来，这是跑。然后是统稿，是把一章读上几遍再放下。想不通的地方，常常是放下之后才通的。书里说酝酿是休，写的过程又确认了一次。

一个没有写进正文的细节

口述那天，九条命题是一口气说完的，没有按章分。后来把它们排进二十三章，才发现有几条要在好几处出现：K5 与 K9 要在第 14、15、16 章里互相照着，K4 要在第 4 章与第 23 章里各说一次。

排的时候，反复碰到同一个难处：每一章都想把话说满，可是说满了，下一章就没有地方可去。于是各章都留了一面不说，留给别的章去说。第 2 章留下的那句话，到第 8 章才说完；第 4 章留下的问题，到第 14 章才回答。

这也是三面轮流坐庄的写法。一章里让一面坐庄，另两面候着，下一章换人。写完回头看，全书的样子，倒像是一次走。

这本书最弱的地方

附录四列了九条，这里挑三处说。

第一处是第 14 章。「只走，在高一层是跑」这个判断，最合逻辑，也最容易被一组人群的数据推翻。它需要有人去查。

第二处是第 8 章。看表、计步、认领，和越跑越沉之间的关系，前人的研究只说中一层，其余是本书的推断，仍待检验。

第三处是第 16 章。总律说得很满：任何一相长久坐庄，都会在高一层被迫反向跃迁。说得满的话，最该被人试着推翻。

为什么写成这个样子

有人会问，一本讲身体的书，为什么要读圣经，又为什么要去翻库恩和熊彼特？

因为走、跑、休不只是脚上的事。公园里绕湖的人、健身房里练到发抖的人、考前通宵的学生、做了十五年的面馆，都在这三种节律里。把它们摆在一起，不是为了显得博学，是为了看一看，同一件事换一层，会不会换一副样子。

书里反复问的，也只有三问：谁在坐庄？缺席的是哪一面？往上一层呢？这三问不难，难在要记得问。读完这本书，你不必记住任何一个名字，只要下次走在路上、跑在路上、躺在沙发上，能想起来问一句。

有一件事要说明白。本书不教人怎么练，也不教人怎么养生。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。本书只帮你看清，那一刻身体和日子，正处在哪一种步态里。

给三种读者的一句话

给常走的人：你走得很好，请偶尔也让高一层的自己跑一下，在你选的时候，而不是在它替你选的时候。

给常跑的人：你跑得很好，请记得第二天。第二天不是偷懒，是你昨天那一下跑，真正长成你的地方。

给常歇的人：你歇得很好，请记得歇是为了回写，而回写需要有东西可写。

感谢

感谢所有被这本书引用的人。卡瓦尼亚、亚历山大、布利克汉、布兰布尔与利伯曼，把走与跑量得很清楚。罗曼诺夫、伯恩斯坦、梅洛-庞蒂，把动作里的东西看得很细。塞尔耶、马特维耶夫、邦帕，把练与歇的账记得清楚。沃拉斯和庞加莱，替酝酿留下了记录。库恩、柏格森、熊彼特，看见了跑。拉什，把第七日读成了创造的完成。还有中华典籍里那些写下「过犹不及」「不妄作劳」「致虚守静」的人。

本书对这些近邻，都是先写他们对在哪儿、在什么条件下完全成立，然后才写他们停在哪里。他们停下的地方，正好是本书接着要走的一步。

感谢三次试写。它们是这本书的前一站。

感谢德麦国际出版社，把核对、排版和出版的事，替这本书走了一遍。

感谢每一位肯把这本书读完的读者。你不必是研究者，也不必是运动员。你是在公交站赶过车的人，是周日下午睡过头的人，是熬夜刷题的人，是在公园里绕过一圈又一圈的人。这本书是为你写的。

请读者回写

一本讲「回写」的书，最希望的，是被读者回写。

你要是医生、康复师、教练，觉得书里哪一处把身体说错了，请告诉本书。你要是熟悉中医、太极，觉得第 4 章对它们的公道还不够，请告诉本书。你要是读过圣经与犹太释经的原文，觉得第 10 章、第 11 章哪一处读偏了，也请告诉本书。

你要是跑者，或是不跑的人，读到自己的日子被写成了某一种样子，而你觉得不是这样，请更要告诉本书。那是书里最需要被改的地方。

附录四里列了九条「这本书怎样会错」。你能找到第十条吗?

这本书，会因此改。

下一本见

走、跑、休，这三种节律，还可以放进更多的地方去看：一场考试，一间公司，一个人从三十到六十的路，一个学科的一百年。本书只走了其中几步。

下一本见。

最后

写到这里，这本书在它自己这一层，是一次跑：它把一个想法撕开，在二十几章里把它拉到最紧。它要在你那里，才走成一个回写。

走与跑在相邻两层互为对方。这句话，也是这本书对它自己的说法。

判　词

走维持，跑撕开，休回写；
走与跑在相邻两层互为对方——
不肯跑的，会在高一层被跑。

——前言、导读、结语

黎叔十年绕湖，每天走一万步，从不跑；儿子黎晓跑完第一个半马，戴上了表，越跑越沉；儿媳林溪练完课倒头就睡；七岁的豆豆在草坪上追一只塑料袋。四个人，没有一个在做同一件事，日常的说法里却只有「运动」和「睡觉」两个词。

本书不问跑是什么，先问一件事怎样走到「跑」这一步。走，是几面轮流坐庄、谁也不长久，一步一步把日子维持住；跑，是某一面长久坐庄、另一面缺席，矛盾累积，旧样子被撕开；休，是新长出来的东西沉回土里，把土改厚。双脚离不离地，只是露在外面的样子。

走与跑在相邻两层互为对方：低一层的跑，经过休的回写，在高一层构成走；只走的人，会在高一层被跑。五编二十三章，从身体、学习、科研、企业、人生一直读到文明，每一章先问同一句。

这是哪一层？

德麦国际出版社 · Demai International Press
德麦国际专著第 522 号 · 五编二十三章 · 约 27 万字
ISBN 979-8-90690-522-2 · 定价 US$20.00

ISBN 979-8-90690-522-2
9 798906 905222