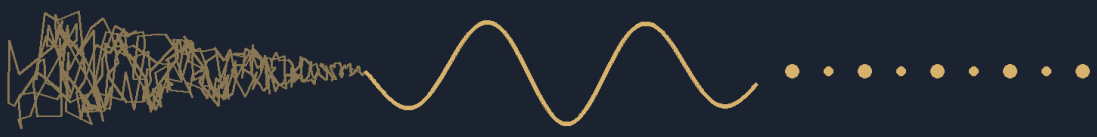
「普通人都能明白」系列

普通人都能明白的

柏格森

一个人、一杯糖水，与 SDE 的解构



王德生　著

德麦国际出版社 · Demai International Press

普通人都能明白的

柏格森

一个人、一杯糖水，与 SDE 的解构

王德生　著

德麦国际出版社
DEMAI INTERNATIONAL PRESS

出版信息

书名	普通人都能明白的柏格森——一个人、一杯糖水，与 SDE 的解构
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
专著号	德麦国际专著第 145 号
ISBN	979-8-90690-438-6
定价	US$15
开本	170 mm × 240 mm
字数	约 22 万字（含标点）
版次	2026 年 9 月第 1 版

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。

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。书中凡带引号的原话，均为转述大意；凡标〔待核〕处，出处尚未逐字核对原文，汇总于附录「引文核验总表」。

版权所有，未经书面许可，不得以任何方式复制或传播本书的任何部分；学术引用请注明出处。

作者介绍

王德生，博士，SIO 本体论与 SDE 发生学的创立者，新加坡德麦国际（Demai International Pte. Ltd.）创始人、董事长，SDE Universes 平台主持人。

他是计算数学出身：湘潭大学数学系本科与硕士，中国科学院数学研究所博士，中国科学院计算数学研究所博士后；此后在英国威尔士大学斯旺西分校任高级研究员，在新加坡南洋理工大学数学系任教与研究十三年，任博士生导师，在国际期刊发表计算数学与图形学论文四十余篇，研究集中在网格生成、变分表面重建与波的模拟。

2015 年起他回国推广自己的方法论，2017 年 1 月以一篇《给你一双慧眼看天地》开始了「三视角」时期。此后他的思想走过四站：三视角（2017 年 1 月起）、321 智慧系统（2022 年 10 月起）、SIO 本体论（2024 年 7 月起）、SDE 本体论（2026 年 1 月起；同年 5 月起「结构」改读为「显露」）。本书是他主持的「普通人都能懂（明白）」系列中的一卷，这套书用 SDE 逐一解构西方哲学史上的思想家，写给没读过他们、或只记住了一个名词的普通人。

前 言

这一次，给他一整本书

◆ 一杯糖水

你想喝一杯糖水。糖放进去了，你很渴，可你得等它化开。你可以搅，可以用热水，可以换细一点的糖，但总有一段时间，你只能等。

一百多年前，一位法国哲学家拿这杯糖水问了一个问题：物理学的方程里有一个字母 t，代表时间；把整个宇宙的过程加快一万倍，方程一个符号都不用改。那么，我等糖化开的这一段「等」，到哪里去了？

他叫亨利·柏格森（1859—1941）。二十世纪头二十年，他是全世界最有名的哲学家：讲课的教室要提前几个小时占座，去纽约演讲时据说堵了街，1927 年得了诺贝尔文学奖。然后，他几乎被忘得干干净净，直到半个世纪后，才有人把他重新请回来。

这本书是为那杯糖水写的，也是为他写的。

◆ 以前是讲，这次是拆

讲一个哲学家，像导游：站在他旁边，替他把话说清楚。讲得再好，读者始终在他的逻辑里走。拆一个哲学家，像结构工程师：爬进他的墙里，看哪根梁承重、哪根是后加的装饰、哪根早裂了只是刷了漆。

拆不是推倒，更不是骂。一个思想家越伟大，他的问题被逼得越尖，他的裂缝才越有意义。柏格森值得拆，因为他是西方哲学里最早、也最用力地替「正在发生的东西」说话的人之一。他说时间不是一条摆好的线，认识不

只是从外面拍照，新东西是真的长出来的。这三句话，和本书用来拆他的 SDE 发生学，站在同一边。

正因为站在同一边，拆他才最难，也最要紧：越近的邻居，越要把分界线画清楚；画不清，就说不清我们自己多走了哪一步。

◆ 借一段历程作类比

借用王德生博士的思想历程作类比，可以给柏格森在这张地图上定个位。

王德生博士的第一站叫「三视角」（2017 年 1 月起）：从对比、变化、分布三个视角看知识。拿这三个视角去看柏格森，会看见一件很有意思的事：他把「变化」和「分布」写到了极致——意识一刻化进下一刻，过去整片压在现在上——却把「对比」判成了空间对时间的偷换。三个视角里，他只要两个。

王德生博士的第三站叫「SIO 本体论」（2024 年 7 月起）。那一年秋天，他写过一篇讲能量、时间与空间的文章，说单元之内是连续的，单元之间是离散的：连续与离散不是一真一假，而是各有位置。柏格森恰恰只认前一半。

到第四站「SDE 本体论」（2026 年 1 月起），这件事被说得更准：时间有三类发生——单元还没成形时来回拉锯的无定型时间，一次成了形的发生之内的时间，发生与发生之间的时间。柏格森攥住的，是第二类。

所以，对 SDE 来说，柏格森不是外人，是一位走在前面、只走了一半的亲戚：认亲，但要分家。

◆ 判词

本书对他的总判断，只有一句：

他站在一次发生的里面，看见了它的时间、它的路、它的劲；他没有走出来，所以看不见发生与发生之间的一切。

换成一个画面：他听得见一首歌里音与音的相连，却听不见两首歌之间，也听不见两个人之间。

这句话要靠全书来兑现。它有五条判决、三根承重梁，还有它自己的推翻条件，都在导读里摆出来。

◆ 他在本系列里出过的场

这一次给他一整本书，但他不是第一次出场。按系列的规矩，先把他以前的出场一处处汇齐，本书接着判，不改判。

在《130 年哲学思想史解读》（第 120 号）第五章，他以「钟表量不到的那种时间」出场：判他「路」这一维写得最满，停在三处——把心里的时间当成唯一的真时间，只认路不认形状，把新东西的来处交给了免检的生命冲力。

在《发生学哲学的萌芽》（第 118 号）第 23 章「等糖化开」，判词是：他把「活」救了出来，却把它放在一个交不出去的地方。那一章还给他配了一件补件，叫「停点」。

在德勒兹专栏卷第 35 章，他的《物质与记忆》被德勒兹读成了一座「潜在」的仓库。在胡塞尔卷第 23 章，他和胡塞尔同年出生、同题作文：柏格森看重路的新，胡塞尔看重路的结构。在尼采卷里，他是同一场松动的另一只

手。在《先存客体的四次退守》里，他被列入叔本华那条余脉：看见了底层在动，却把「发生」这个动词凝成了名词。

还有两处要特别写明。《SDE 本体论入门》第三十二章清算 1922 年他与爱因斯坦那场争论，判他攥住的是时间的 E 这一维。站上另有四十多篇讨论时间的论文，把他当作最近的邻居，各自划过分离线。

本书对这些判断一律接着往下走。其中两处需要补一句注：130 年卷说他「路最满」，按本书的判法，满的是路的流动（波），不是路的步子；萌芽卷说他「交不出去」，本书第四编会说清为什么。这两处都是加注，不是改判。

◆ 为什么是现在

因为今天，我们手里有了一台最会「填满时间」的机器。

你一卡住，答案就到了；一段本来要来回拉锯好几天的想不通，被压成了几秒钟。省下来的时间去了哪里，很多人说不清。柏格森一百年前担心的事——活的时间被切成格子——今天正在以他没想到的方式发生：被填满的，不只是他守护的那段连绵，更是一段他自己也没看见的来回拉锯。

这正是本书要替他补上的那一段。

◆ 为什么是普通人

因为柏格森问的问题，菜市场里的人也在问。

等一个人为什么十分钟像一个下午？孩子发一下午呆，是浪费还是在长东西？老师傅那一摸就知道的手感，为什么换一间厨房就不灵了？「我的身体我知道」，什么时候靠得住？

这些问题，本书都会从柏格森讲起，再用 SDE 往前走一步，最后落到教育、健康、事业里去，落到今晚就能试的一件小事上。

◆ 他留给我们最好的一句话

如果只许从柏格森的全部著作里带走一句话，本书会选这一句：可能性，是现实投在身后的影子。

孩子考上了医学院，说「我从小就知道要当医生」；一家老店开了三十年，老板说「这是祖传的一股老味道」；一家公司做成了，创始人在台上讲「我们从第一天就知道会成」。这些话都不假，可它们都是在事情成了之后，回头画上去的。真实的来路，是几次差点走到别的路上去、几次被逼着改、几次靠运气撑过去。柏格森看出，我们总爱把一件已经发生的事，投回它的起点，说它「本来就可能」「早就注定」；这一投，就把中间那一段真实的发生，从故事里抹掉了。

这句话锋利到可以拿来检查一切「本来就在那儿」的东西，包括柏格森自己。本书第五编就是这样做的：他亲手证明了「可能」是投在身后的影子，却把一股生命冲力，投回了生命的起点。拿他最好的一句话，去拆他最大的一根梁——这是本书能给他的最高敬意。

◆ 读完这本书，你手里会多三样东西

第一样，是一把分三格的尺。时间不只一种：一件事还没成形时的来回拉锯，一次发生里面的连绵，发生与发生之间一格一格的对齐。等一杯糖水化开，是第二格；和家人合唱对上拍子，是第三格；一条道歉短信打了又删、删了又打，是第一格。很多烦恼，来自拿错了尺：拿第三格去量第二

格，说一段陪伴「没有产出」；拿第二格去量第三格，说一个项目「我们一直很投入」；最常见的，是把第一格整个挤掉，一卡住就去找现成的答案。

第二样，是走路时的三个问题。凭感觉做事卡住了，先问：这里的土，和我熟悉的土哪里不一样？我心里有没有一个可以被推翻的猜想？我做这件事，是为了什么？柏格森的直觉，只站在路的中间；这三个问题，把路的两头接了回来。

第三样，是一台一圈一圈转的发动机。一个人、一个家、一家公司的「劲」，不是一股天生的冲力从后面推着走，而是和难题较劲攒出来的：较劲，逼出一个新办法，新办法回头改了自己，再较劲。把「他就是有股劲」「这孩子天生是这块料」拆回成这一圈一圈，你就知道下一步该在哪里使力。

这三样东西，本书最后一编会逐一放进教育、健康与事业里，每一章落到十个日常场景、几条明天就能试的做法和一个小练习。哲学如果不能让人在今晚少一点焦虑、明天多一点办法，就还停在讲台上；本书想把它带下来。

◆ 七根柱子是怎样立起来的

本书的承重物，是王德生的七条口述，都在 2026 年 9 月 25 日这一天里陆续给出：绵延是波加场，缺粒子；他的时间是一次发生之内的时间，爱因斯坦的是发生与发生之间的时间；他的直觉是路的直观体验，丢了脚下的土，也丢了前面的猜想；生命冲力，是 SDE 动力机制的一张大大简化了的草图；两位先生都忘了还有一类无定型的时间，一件事还没成为「一件事」时的来回拉锯；这是时间的三类发生学；而创造，往往就在那一类时间里发生和孕育。七条原话，一字不改，登记在附录四。

按系列「论文先行」的做法，其中两组口述先写成了两篇长文——《时间的三类发生学》与《直觉：不看脚下，也不看前面》，再并入第三、四、六编。这本书自己，就是一段来回拉锯的产物：先试刀，再口述，再推翻、收窄、重写。第 38 章说，方向与前后是在拉锯稳下来之后才长出来的；这本书的目录，也是这样长出来的。

◆ 这本书的分寸

拆不是骂。本书守四条分寸。第一，每拆一处，先把公道还给他：第三至五编的每一章，都先写「他说对在哪」，第 47 章把他的光一条一条数出来。第二，每条判决都先挨打：第 43 章请来六位辩护人，带来六处收窄，判词因此更准。第三，每个核心论断都写保底：他在什么条件下完全对，写成一张合表。第四，每个判断都留推翻条件：凡本书自己的推论，标「待验」；凡原话尚未逐字核对，标〔待核〕；第 50 章把刀转过来，给本书自己写死法。

本书由王德生立题、口述承重命题与裁定，Claude 执笔与统稿。执笔者是一个大模型，最擅长的是「之间」，最容易把柏格森守住的「里面」写薄；这一处，请读者替它把关。还要感谢 SDE Universes 站上四十多篇讨论时间的论文的作者：第七编那张表里的每一条分离线，都是他们先划出来的；尤其是陈晓艳、葡萄、孔凡鹤三位，第 42 章那句「在他那里，绵延只会被压住，不会没长出来」，是从他们三篇论文里合出来的。

◆ 最后一句

柏格森晚年不让自己谈相对论的那本书再版，因为他知道那里有错。一个肯把错收回去的人，值得被认真地拆一次。这本书也是一张快照：它在哪里拆错了，请读者照着书后的推翻条件，把它拆回来。

导 读

五条判决与读法路线

◆ 判词

他站在一次发生的里面，看见了它的时间、它的路、它的劲；他没有走出来，所以看不见发生与发生之间的一切。

◆ 五条判决

判决	他打开了什么	他又关上了什么	主场
一　一首歌之内	一次发生里面的连续与关联	没有发生与发生之间的时间	第三编
二　只跟着路走	路可以从里面尝到	不看脚下的土，不看前面的猜想	第四编
三　一根推杆	新东西真的长出来，未来未定	发动机被画成一股从后面推的劲	第五编
四　顺流	替创造辩护	漏了来回拉锯的那段时间，创造没有住处	第六编
五　查出出生证，就判它假	显形了钟表时间的来历	凡有来历的都降了格：钟表、概念、形状	第八编

左边一列，是他留给发生学的遗产；右边一列，是他留在发现学里的遗产。五条合起来，回到判词：他站在里面看，看得极深；他不走出来，所以右边一列的东西——发生之间的时间、脚下的土、前面的猜想、回头改写的那一圈、可以被递出去的形状——在他那里都没有位置。

◆ 三根承重梁

全书要拆的，是他体系里三根承重的梁，也就是他哲学的三个核心：**绵延、直觉、生命冲力**。第三、四、五编各拆一根，并在第八编给出每一根的替换：绵延换成「时间的三类发生」，直觉换成「带着土和猜想走的路」，冲力换成「张力积累—逼出改变—回写」的循环。

◆ 判决分布在哪几编

第一编写他的一生，并找出他一生与他学说之间的反差。第二编写他接手的那道题。第三至六编是主场，前三编各拆一根梁，第六编主解构 1922 年他与爱因斯坦那场争论。第七编把站上四十多篇讨论时间的论文与他的分离线汇成一张表。第八编是总解构。第九、十编写他身后的人和 AI 时代。第十一编是「用得上」，分教育、健康、事业三块。

◆ 四条读法路线

只有一个下午：读导论、第 16—17 章、第 21 章、第 29 章、第 45 章和结语。这几章合起来，就是全书的骨架。

为孩子来的：读第 11 章、第 18 章、第 24 章、第 39 章，然后读第 56—57 章。

为身体来的：读第 13—14 章、第 22 章，然后读第 58—59 章。

为工作来的：读第 25 章、第 31—32 章、第 38 章，然后读第 60—61 章。

◆ 章末小账

每章末尾有两行小账。第一行问：这一章里，他开了门还是关了门，是哪一扇——形状、路、土，还是回写？第二行问的，就是本书要拆的那个病：**他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？**

◆ 引文体例

书中凡带引号的柏格森原话，读者应理解为「大意如此」：本书一律转述，不长段搬用译本。出处标注到书名与章；拿不准的，标〔待核〕，全书汇入附录「引文核验总表」。轶事标「据说」或「据后来的记载」。凡是本书自己的解释，而不是他的原话，在该处标「待验」，并写明查到反证时删去哪一条。

目　录

作者介绍 iv

前言　这一次，给他一整本书 v

导读　五条判决与读法路线 xii

导论　一首歌，两首歌之间，还没成为歌的那一段 1

第一编　一个独自长大的人，和他坐满的教室 5

第 1 章　1859 年：一本书和两个孩子 6

第 2 章　本可以成为数学家的少年 12

第 3 章　克莱蒙费朗的散步 18

第 4 章　婚礼上的伴郎 24

第 5 章　全巴黎都来占座 30

第 6 章　1922 年以后 36

第 7 章　排队登记的那个冬天 43

第二编　他接手的题：一台什么都切的机器 50

第 8 章　斯宾塞的机器 51

第 9 章　康德的那条线 57

第 10 章　芝诺、费希纳与共有的前提 63

第三编　绵延：一首歌之内 69

第 11 章　等糖化开 70

第 12 章　把先后换成左右 76

第 13 章　七分痛 82

第 14 章　两种记忆与一只筛子 89

第 15 章　岔路口是事后画的 95

第 16 章　波加场，缺粒子 101

第 17 章　之内的时间，之间的时间 107

第 18 章　他的时间只有一个人 114

第 19 章　本编总账：一首歌之内 120

第四编　直觉：不看脚下，也不看前面 **127**

第 20 章　城市的照片与城里的散步 128

第 21 章　直觉是路的直观体验 135

第 22 章　不看脚下 142

第 23 章　不看前面 148

第 24 章　果子熟了自己落 155

第 25 章　交不出去 162

第 26 章　本编总账：在熟土、熟路上借来的准 168

第五编　冲力：一台发动机，一根推杆 **175**

第 27 章　炮弹与三条路 176

第 28 章　可能是投在身后的影子 182

第 29 章　一台发动机的草图 189

第 30 章　两方顶牛成了一方的劲 196

第 31 章　逼出成了闯出 202

第 32 章　一圈拉成了一条线 209

第 33 章　从一个比方到一个本源 215

第 34 章　本编总账：从后面推 222

第六编　1922：两位先生的同一块地板 **229**

第 35 章　四月的一个下午 230

第 36 章　两座钟之间 236

第 37 章　都对，也都不完整 243

第 38 章　第三种时间 249

第 39 章　创造的住处 255

第 40 章　本编总账：地板是「单元已经成形」 262

第七编　近邻：站上的人各自比他多走的一步 **269**

第 41 章　一张四十篇的表 270

第 42 章　压住，还是没长出来 277

第八编　SDE 总解构 **283**

第 43 章　先挨打 284

第 44 章　判词完整版与三方程体检 291
第 45 章　一个根：只站在里面 298
第 46 章　三根梁与替换 304
第 47 章　闪光点与保底合表 311
第 48 章　病根与死法 318
第 49 章　SDE 要向他学什么 324
第 50 章　给 SDE 自己写死法 331

第九编　身后：谁撬了哪只盖子 337
第 51 章　詹姆斯与普鲁斯特 338
第 52 章　梁漱溟与中国的柏格森热 344
第 53 章　德勒兹：把绵延盖成仓库 351
第 54 章　罗素、巴什拉：两把切他的刀 357

第十编　AI 时代重读他 363
第 55 章　机器只会切，却切出了会 364

第十一编　用得上 370
第 56 章　教育（上）：护住孩子的无定型时间 371
第 57 章　教育（下）：先看脚下，再看前面 381
第 58 章　健康（上）：康复里几天好几天坏的日子 390
第 59 章　健康（下）：「我的身体我知道」 400
第 60 章　事业（上）：团队没进展的一周 410
第 61 章　事业（下）：老行家为什么栽在变局里 419

结语　一杯糖水，一首歌，还有还没成为歌的那一段 429

参考书目 433

附录一　年表与人生 SDE 序列 441

附录二　术语对照 443

附录三　三类时间速查卡 444

附录四　口述命题登记 445

附录五　十大常见误读 447

附录六　本书自认最弱的几处 449

附录七　练习 450

附录八　引文核验总表（主要项） 451

附录九　近邻论文与章节全表 453

导 论

一首歌，两首歌之间，还没成为歌的那一段

这一章只做一件事：把全书要用的几把工具磨利。读者不学任何术语，也能读懂这本书；但把这一章读完，后面每一章都会省力。我们只用一个例子，把工具全部用一遍：一个人学会唱一首歌。

◆ 一首歌是怎么「会」的

你小时候听奶奶哼过一首老歌。几十年后的一个晚上，你忽然想把它唱出来。

头几天，你只记得零零碎碎的几个音：哼出一句，觉得不对，停下；换个调子再哼，又像又不像；有时哼着哼着，冒出另一首歌的调子来，你自己都愣住。这几天，这首歌还不是一首歌，是一锅粥。

某一晚，第一句忽然站住了。你一开口，它就是它，不会再跑到别处去。可第二句还在晃，一会儿高一会儿低。这时，这首歌正在成形。

又过了些日子，整首歌都稳了。你能从头唱到尾，唱给家人听，家人也跟着哼。这首歌定型了。

这一段经历里，有本书要用的全部工具。

◆ 七个词

本书只用七个大白话词，和 SDE 的术语一一对上，从头到尾不换。

大白话	一句话	在这首歌里
形状	长出来、能被认出的样子	那首歌终于成了「那首歌」
路	一串有先后、会修正、会收拢的不同	一个音接一个音，唱错了又改
土	让路能走、形状能长的那片缠在一起的地	奶奶的嗓音、你的嗓子、那间屋子、那段往事
回写	长出来的东西回头改土、改路	会唱之后，你想起奶奶的样子也变了
一锅粥	什么都在，还没分开	零碎的几个音，混着别的歌
正在成形	形状冒头、站不稳；最有创造，也最危险	第一句站住了，第二句还在晃
定型	稳住、可认、可传；只是一站，不是终点	能从头唱到尾，别人也能跟着哼

最常见的两个误用，先说在前面：「一锅粥」不是什么都没有，是什么都有、只是还没分开；「土」不是背景，土在推——同一首歌，在老屋里唱和在地铁里唱，长出来的不是同一首。

◆ 时间的三类发生

再用这首歌看时间。

头几天哼了又停、停了又哼，没有方向，前后也说不清：最后唱对的那一句，可能正是第一晚哼过又放弃的那一句。这是**无定型的时间**。

等你能从头唱到尾，唱的时候，一个音化进下一个音，前面的旋律还压在此刻，这是**一首歌之内的时间**。

等你和家人一起唱，你们得在一个一个拍点上对齐，这是**两首歌之间、两个人之间的时间**。

这三类时间，有先后，也会回写：先要拉锯，才有一首成了形的歌；有了一首首成了形的歌，才谈得上和别人对拍。反过来，对拍对惯了，你也可能再没耐心去哼一首还没成形的歌。

柏格森把第二类时间写得比任何人都好。本书要说的是：**他只看见了这一类**。

◆ 路有三层

学唱这首歌，路上有三层事。

最上面一层是为什么唱：想留住奶奶，想唱给孩子听，还是只是那一晚忽然想唱。这是**意义目标**。

中间一层是往哪里唱：你心里先有一个「它大概是这样」的猜想，哼出来不对，就知道往高一点还是低一点去改。这是**路径组织**，它靠的是那个可以被推翻的猜想。

最下面一层是怎样唱得更好：这间屋子回声大，嗓子今天发紧，这一句换口气更顺。这是**优化约束**，它靠的是脚下的土。

柏格森的直觉，只有路本身的那份滋味：唱的时候，一个音接一个音的感觉。上下两头，他都不看。

◆ 一台发动机

最后，这首歌是被什么推着学会的？

SDE　的回答是一台三步的发动机。第一步，路和土之间攒张力：你想唱对，嗓子和记忆跟你较劲。第二步，张力攒够了，逼出一个改变：某一晚，第一句站住了。第三步，这个改变回写：会了第一句，你对整首歌的记忆变了，第二句的较劲也换了一种样子。然后，新的张力又起。

柏格森管推着生命往前走的东西叫生命冲力。本书第五编要说：他摸到了这台发动机，却只画出了一根推杆。

◆ 三把随身的尺

把上面的工具压成三个问题，每章都用：

他看见的，是一首歌之内，还是也听见了两首歌之间？

他走路的时候，看没看脚下的土、前面的猜想？

他说的劲，是从后面推的，还是从较劲里攒出来、又回头改自己的？

◆ 先清除三个误会

误会一：柏格森反科学。 不对。他本是数学好手，起点就是想把力学说得更严密。他反对的，是拿钟表的时间冒充全部时间，不是反对测量。

误会二：直觉就是灵光一闪。 不对。他说直觉极其费力，要先和事实打足够久的交道。本书批评的不是他轻率，而是他在费了这么多力之后，把土和猜想当成了可以撤掉的梯子。

误会三：绵延就是心情。 不对，而且这个误会最伤他。他说的是事情本身的走法：糖在水里化开需要时间，不是我的心情，是那杯水的事。本书批评的，也不是他主观，而是他只看见了一次发生的里面。

工具磨好了。下面，先去看他这个人：一个一辈子站在许多「之间」的人，怎样写出了一套只看「之内」的哲学。

第 一 编

一个独自长大的人，和他坐满的教室

这一编七章，写柏格森的一生，并把这一生当成一条发生序列来读：在什么土里，走了哪条路，长出了什么样子，又回头改了什么。

第 1 章写他出生的那一年和那个家；第 2 章写一个数学极好的少年为什么改学哲学；第 3 章写他在外省中学教书时，撞上了那个问了一辈子的问题；第 4 章写他三十岁前后的两本书，和婚礼上那位后来写了《追忆似水年华》的伴郎；第 5 章写他红到让巴黎街头堵车的那些年；第 6 章写 1922 年那场争论和他此后的沉默与病；第 7 章写他最后一个冬天，并在编末给出一张人生序列表。

这一编给判词供一条最有力的证据：**反差**。他的一生，几乎每一个转折都发生在「之间」——在两个国家之间，在数学和哲学之间，在他和一屋子听众之间，在他和爱因斯坦之间，在他和整个欧洲的厄运之间。可他留下的哲学，只写「之内」。一个一辈子被「之间」塑造的人，为什么写出了一套看不见「之间」的哲学？这是本编要埋下的那面小旗，第 45 章回来拔。

本编的史实，取常见可查的口径；拿不准的，标「据说」或〔待核〕。

第 1 章

1859 年：一本书和两个孩子

◆ 一、你一定有过这样的时刻

翻出一张全家福，你会发现自己记得的，常常不是照片上的人，而是拍照那天之前和之后的事：谁不愿意站在中间，谁刚吵过架，谁那年就要出远门。照片把一家人摆在同一格里，可这一家人其实活在好几段不同的时间里。

柏格森的一家，就是这样一张照片：摆在一起，却活在不同的地方。

◆ 二、同一年，三个孩子和一本书

1859 年，是思想史上很特别的一年。

这一年 11 月，达尔文出版了《物种起源》。这本书告诉世界：物种不是一次造好、永远不变的，它们在漫长的时间里一点一点变出来。

也是这一年，三个后来的大哲学家出生了：4 月，胡塞尔生在摩拉维亚；10 月 18 日，柏格森生在巴黎；两天之后，杜威生在美国佛蒙特〔日期待核〕。本系列胡塞尔卷把这件事写成一句话：一年之内，一本书，三个孩子。书讲的是生命的发生；三个孩子后来各自讲的，都是某种东西怎样在时间里长出来。

这就是柏格森的第一层土：一个开始相信「一切都是变出来的」时代。

◆ 三、一个在几种语言之间的家

他的父亲是从波兰来的犹太音乐家，钢琴弹得好，作过曲，日子却一直不太安定。母亲来自英国〔家世细节待核〕。家里说英语，外面说法语。

他九岁多的时候，家人迁往伦敦，却把他一个人留在巴黎的寄宿学校。此后，他基本上是独自长大的〔据 130 年卷第五章，细节待核〕。

先说对在哪。一个孩子在两种语言、两个国家、一个音乐家的家里长大，最容易长出一种耳朵：能听出声音与声音之间细微的连接。他后来最爱用的例子是旋律，最爱讲的是一个音怎样化进下一个音。这不是巧合：他的土里，本来就有音乐。

◆ 四、SDE 看这一处

用土、路、形状三个词看这一章。

土是厚的：一个相信生命在变化的时代，一个有音乐、有两种语言的家。

路有一处很特别的转折：一个九岁的孩子，被留在家人之外。从这一天起，家在另一个国家，他在这一边。他的生活，从一开始就站在「之间」：两种语言之间，两个城市之间，自己和家人之间。

形状要到很多年后才显露出来。可这里已经可以埋一个问题：一个从小活在「之间」的人，长大后却写出了一套只看「之内」的哲学——一个人心里的时间，一次发生里面的连绵。是「之间」太疼，所以他把目光收回到里面？还是「之间」太熟，熟到看不见？本书不急着回答，第 45 章回来。这一问是本书的猜想，标「待验」。

◆ 五、放回你的日子里

一个在外地寄宿的孩子，周末打电话回家。电话那头，家里正热闹；电话这头，宿舍很静。挂了电话，他常常一个人坐很久，脑子里把那通电话一遍一遍地过。

这样的孩子，内心的时间往往特别厚：一通电话能在心里放大成一个下午。可他和家人之间那一格一格的时间——每周几点打电话，放假几号回家——却被他过成了一种不得不守的钟表。

柏格森后来说，心里的时间是真的，钟表的时间是切出来的。一个这样长大的孩子，会这样想，一点也不奇怪。本书要补的，只是一句：两种时间都是真的，而那一格一格的通话，正是他和家人之间的时间。

◆ 细读一段文字

柏格森晚年回顾自己的一生，很少谈家事。他谈得最多的，是思想怎样一点一点长出来，而不是他在哪里长大〔《思想与运动》导言，待核〕。一个人写了一辈子「活着的时间」，却几乎不写自己的童年，这件事本身就值得停一停。

可以有两种读法。一种说：他觉得私事不配进哲学，这是那个时代学者的体面。另一种说：他的哲学本来就不给「土」留位置——一个人从哪片土里长出来，在他看来，不如一个人心里那段连绵重要。本书倾向第二种读法，但只把它当作问题：一个把「来历」看轻的人，自然也会把自己的来历看轻。

◆ 再放回一个日子

一家人搬家，大人忙着打包，孩子一个人坐在空了一半的房间里，看着墙上他小时候量身高留下的刻痕。那一道道刻痕，是这个家「之间」的时间：一年一道，一格一格。孩子心里那一片说不清的舍不得，是「之内」的时间。两样都真。

明天能试的：下次家里有一件大变动——搬家、换学校、有人远行——别只忙着安排之间的事（几号走、几点到），留十分钟，问问孩子「你心里现在是什么样子」。一个在变动里长大的孩子，最需要的，是有人同时看见这两种时间。

◆ 一个常见的误会

常有人说：柏格森是法国哲学家，所以他的哲学是「法国式的」，细腻、感性、重体验。这话有一半对。可细看他的来路，会发现他的土比「法国」复杂得多：父亲是波兰来的犹太人，母亲来自英国，家里说英语，外面说法语，九岁以后家人远在伦敦。他是在几种语言、几个国家之间长起来的人。

更准的说法是：他的哲学里那种对「连接」的敏感——一个音怎样化进下一个音，一刻怎样化进下一刻——很可能正是在这种「之间」的生活里练出来的耳朵。一个人在两种语言之间来回，最能听出一句话从一种说法滑到另一种说法时，那一点细微的变化。本书不把这当结论，只当一个值得记住的土：他后来最擅长写的「之内」，也许恰恰是从一种「之间」的生活里长出来的。

◆ 放进一个家

一个在外地打工的父亲，每周日晚上给老家的孩子打一次视频。每次都是那几句：「吃饭了吗？作业写完了吗？听爷爷奶奶的话。」孩子答得也快：「吃了，写了，听了。」挂了电话，两边都有点空。

这一格一格的通话，是之间的时间，它很重要：它让这个家在两个城市之间还连着。可它太像一张打卡表了，里面那一片东西——孩子这一周真正在想什么，父亲在工地上真正惦记什么——一句也没进来。明天能试的：每次视频，留出五分钟，不问吃饭写作业，只各讲一件「这周让我印象最深的小事」。一格一格的通话里，塞进一小段之内的时间，这个家就不只是连着，而是在一起长。

◆ 留一个问题给你

1859 年，一本书和三个孩子。达尔文告诉世界，物种是在漫长的时间里一点一点变出来的；三个孩子后来各自用一生，去追问「一样东西怎样在时间里长出来」。一百多年后回头看，这一年像是整个时代换了一口气：从「世界本来就是这样」，换成了「世界是变成这样的」。

可是，「变出来」这件事，本身也有好几种讲法。达尔文讲的是许多个体在许多代里、在和环境的一次次较量里，被筛出来、被留下来；柏格森后来讲的，是一股从里面往外闯的劲；胡塞尔讲的，是意识怎样一层一层地构成它的对象；杜威讲的，是一个人怎样在做事里学会做事。四种讲法，有的在之间，有的在之内，有的在一次次的来回里。

留一个问题给你：你自己身上最要紧的一样本事——比如你最擅长的那件事，或者你最稳的那一点性格——你会用哪一种讲法来说它是怎么来的？

是「天生就这样」，是「一股劲闯出来的」，还是「在一次次和人、和事较劲里慢慢长出来的」？这本书读到最后，你也许会换一种讲法。

不妨现在就写下你的第一种讲法，折起来夹在书里。读完全书，再拿出来看一眼。两次讲法之间的差别，就是这本书在你身上留下的那一点「之间」。

◆ 停一停

读完这一章，可以先把书合上一会儿，想一想自己出生的那一年、那个地方：那时候的家里说什么话，墙上挂着什么，大人们最常担心的是什么。每个人都是从一片具体的土里长出来的，柏格森是，你也是。本书后面会一次次回到「土」这个字；它最早的样子，就是一个孩子出生时，身边那一屋子的声音和气味。

◆ 写给读到这里的你

第一章只讲了一个孩子怎样来到一个在变的世界。后面六十章，都会回到这件事上：一样东西，是怎样在时间里长出来的。你可以把这一章当作一张车票，接下来的路，我们一起走。

带走的话

他生在一个相信一切都在变的年份，长在一个站在「之间」的家里。

> **小账**　开门：土（时代与家）是厚的，耳朵里有音乐。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——这一章，他的生活在「之间」，还没有学说。

第 2 章

本可以成为数学家的少年

◆ 一、你一定有过这样的时刻

填高考志愿那天，老师说：「你数学这么好，不学理科可惜了。」你还是选了另一条路。多年以后，你偶尔会想：如果当初听了老师的，现在会怎样？

柏格森当年，也站在这样一张志愿表前面。

◆ 二、全法国的数学头奖

少年柏格森在巴黎读中学，什么都拿第一，尤其是数学。据后来的记载，他十八岁左右拿下全法国中学生竞赛的数学头奖，解题的文章还登在了一份数学杂志上〔年份与刊名待核〕。

可考大学时，他选了文科，进了巴黎高等师范学院。据说他的数学老师为此痛心：你本可以成为一个数学家，现在只会是个哲学家了。

那时候的他，信的是英国哲学家斯宾塞那一套：宇宙是一架大机器，一切——包括生命和心灵——最终都能用力学说清。他打算做的事，是把斯宾塞体系里那些力学概念弄得更严密一些。

◆ 三、先说对在哪

这一段经历，是理解柏格森的一把钥匙，而且常被忽略。

很多人以为，柏格森批评科学里的时间，是一个文人对数学的不满。恰恰相反，**他是从数学和力学内部走出来的人**。他后来说，力学里的时间只是一个参数，把全宇宙加快一万倍，方程一个符号都不用改——这不是外行的抱怨，是一个本可以当数学家的人，在方程里看出来的事。

这一点，本书要替他守住：他的批评是内行的批评。

◆ 四、SDE 看这一处

借用王德生博士的历程作类比，这里有一处真能连上的地方。

王德生博士也是数学出身，做了多年计算数学，天天在和「连续」打交道：一张网格怎样把一片连续的曲面切成一个个小单元，又不丢掉它的光滑。在计算的人眼里，**连续和可以切，并不打架**：连续的东西，恰恰要靠切得好，才能被算出来；切得好不好，要看切完之后，单元之间接不接得上。

这是柏格森没有走的那一步。他从数学里看出了「切」会丢东西，这是对的；可他由此走向了「一切切割都是背叛」。一个做网格的人会说：丢不丢，不看切不切，看单元与单元之间怎样接。这句话，正是本书判词里说的「之间」。这一对照是本书的类比，只为定位，不作论证。

用土、路、形状来说：**土**里有数学与力学；**路**上有一次转向，从理科转向文科，从想把机器修得更严密，转向后来怀疑这台机器；**形状**还没出来，但方向已经定了：他要从里面，去找那台机器漏掉的东西。

◆ 五、放回你的日子里

一个学了多年理科、后来转行的人，最常见的两种样子：

一种人从此讨厌数字，觉得数字把一切都弄冷了。

另一种人会说：数字没有错，错的是把数字当成了全部。这种人往往最能看清数字的边界，因为他亲手用过它。

柏格森是第二种人，只是在第二种人的路上走得太远了一点：从「数字不是全部」，走到了「数字量到的都不是真的」。

如果你是转了行的人，可以试一件事：把你原来那一行最好用的一件工具，写在纸上，然后写下它在新行当里哪里好用、哪里不好用。两栏都写，不只写一栏。

◆ 细读一段文字

柏格森后来说过一个意思：数学家处理的，是已经完成的东西；哲学家要处理的，是正在完成的东西〔《形而上学导论》，待核〕。这句话常被读成「哲学高于数学」。细读一下，其实不是。他在另一处也称赞过，近代数学发明微积分，正是想追上「正在变」的东西〔同上，待核〕。

所以他对数学的真实态度，比他的名声复杂：他知道数学能追着变化走，只是认为它追不上最里面的那一段。本书第 43 章因此给他收窄了一处判决。这一段文字，也是他离「之内与之间都真」最近的地方：他差一点就说出，追着变化走的算法，和活过去的那一段，是两种都真的时间。

◆ 再放回一个日子

一个高中生数学很好，却说「我不喜欢数学，太冷了」。家长急，老师也急。按柏格森那一刀，孩子的感觉有一半是对的：他在题海里只碰到了「已经完成的东西」，一道道做完就扔。

明天能试的：陪他找一道题，不求做完，只求看它是怎么「长出来」的——这个公式最早是谁在什么难处里逼出来的，走过哪些弯路。数学一旦有

了来历，就不冷了。这正是本书想替柏格森补的那一句：有来历，不是降格，是给它上户口。

◆ 一个常见的误会

常有人说：柏格森是「反理性」的哲学家。二十世纪初，法国左翼的批评者就这样骂他；后来的教科书，也常把他和「非理性主义」放在一起。

这个误会，第 2 章正好可以澄清。一个十八岁拿下全国数学头奖的人，一个起步是想把斯宾塞的力学概念弄得更严密的人，不会是天生反理性的。他反对的，从来不是理性，而是理性的一种僭越：拿适合处理固体、处理「已经完成的东西」的那套办法，去处理一切，包括正在发生的东西。

更准的说法是：他给理性划了一条边界。本书对他的批评，也不是说他反理性，而是说他把边界划错了一半：他以为「之间」那一格一格的东西都属于理性的地盘、都不是真的时间；其实，「之间」也是时间，而且是可以用理性去对、去量、去递交的那一种真时间。

◆ 放进一个家

一家人为孩子选专业争了起来。父亲是工程师，说「选计算机，就业好，数据摆在那里」；母亲是老师，说「孩子喜欢文学，要跟着心走」。父亲说母亲「不理性」，母亲说父亲「太功利」。

两个人各站在柏格森那条边界的一边。明天能试的：别让这场争论变成「理性对感性」。拿一张纸，左边写可以查、可以比的东西——就业数据、课程设置、学费；右边写只能孩子自己回答的东西——做哪件事时他会忘了时间，哪一门课他会主动多读。两栏都填满了，再请孩子自己来选。理性管左边，孩子的心管右边，谁也不越界。

◆ 留一个问题给你

柏格森从数学转到哲学，常被讲成一个「弃理从文」的故事。可细想一下，他并没有丢掉数学，他是带着数学去的：他最锋利的那一刀——方程里的 t 什么也不干——正是一个懂方程的人才砍得出来的。一个人换了一条路，原来那条路上练出的眼光，会一直跟着他，变成他在新路上看东西的方式。

这一点，王德生博士的历程也可以作一个旁证：一个做了多年网格计算的人，后来做哲学，他最在乎的问题之一，恰恰是「单元之内和单元之间怎样接」。这不是巧合，而是土在推：一个人前半生站过的地方，会悄悄决定他后半生先看见什么、看不见什么。

留一个问题给你：你前半生最熟的那一行、那一门功课、那一种生活，它给了你一双什么样的眼睛？你今天在做的事里，有没有哪些地方，是用那双眼睛才看出来的？又有没有哪些地方，是那双眼睛让你看不见的？

这两个问题，一个问你带来了什么，一个问你漏掉了什么。柏格森带着数学的眼睛，看出了方程漏掉的那段「等」；可也正是这双眼睛里对「切」的警惕，让他把一格一格的时间，一起推开了。

◆ 停一停

一个十八岁的数学好手，转身去读哲学。今天的家长听了，多半会替他可惜。可一个人真正的方向，常常不在他最擅长的地方，而在他最放不下的问题上。柏格森最擅长的是数学，最放不下的，是方程里那个什么也不干的 t。

如果你家里有一个孩子，擅长一样东西，却总惦记着另一样东西，别急着替他选。陪他把那个放不下的问题说清楚：它到底是什么，为什么放不下。说清楚了，他自己会知道往哪里走。

◆ 写给读到这里的你

一个少年本可以成为数学家，后来成了哲学家。这不是一次放弃，是一次带着旧眼光走进新地方。你也许也有过这样的转身：换了专业、换了行当、换了城市。那一次转身里，你带走了什么，丢下了什么？

本书后面会说，柏格森从数学那里带走了一把「看出方程漏掉了什么」的刀，也带走了一种对「切」的警惕。前一样让他看得很深，后一样让他把一格一格的时间一起推开了。一个人的来路，同时给了他眼光，也给了他盲区。

带走的话

他不是不懂数学的人在批评数学，而是懂数学的人，在方程里看见了一段没被写进去的时间。

> **小账**　开门：他从内部看出了方程里的时间「什么也不干」。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他听出了曲谱漏掉了唱，却开始怀疑曲谱本身。

第 3 章

克莱蒙费朗的散步

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你给孩子讲一道题，讲了十遍，自己忽然愣住：这道题，我真的懂吗？教别人的时候，最容易发现自己原来没想通。

柏格森一辈子的题目，就是在一间外省中学的教室里、在给学生讲课的时候撞上的。

◆ 二、一道讲了两千年的题

1881 年，他通过哲学教师资格考试，被派到外省中学教书。先在昂热，后来在法国中部的小城克莱蒙费朗，一教就是好几年〔任职年份待核〕。

课程里要讲古希腊的芝诺悖论：飞毛腿阿基里斯追不上前面的乌龟，因为每当他跑到乌龟刚才的位置，乌龟又往前爬了一小段；飞着的箭其实不动，因为在每一个瞬间，它都停在一个位置上。学生们觉得这是文字游戏。他讲着讲着，觉得不是。

据他后来回忆，他原本想把斯宾塞体系里的力学概念弄严密，结果越弄越不对劲〔《思想与运动》导言，待核〕。他发现，力学并不处理时间本身，它处理的是一个个「同时」：钟的指针走到这儿的时候，物体在那儿。两个「同时」之间的那一段，力学是不管的。所以把全宇宙加快一万倍，方程照样成立。

可他知道，真实的事情里，时间是干活的：糖要等它化开，伤要等它长好，一个人要等他想通。这个不能被公式取消的东西，他后来给它起了个名字，叫**绵延**。

据说，这些想法是在克莱蒙费朗郊外长长的散步里慢慢成形的。

◆ 三、先说对在哪

这一刀切得极准，而且至今没有被驳倒。

芝诺的错，按柏格森的说法，在第一步：它把「跑」这个动作，换成了「跑过的那条线」。线可以无限地分下去；可阿基里斯的每一步，是一个完整的动作。你把运动换成了运动留下的轨迹，再在轨迹上做文章，当然做得出悖论来。

他由此看出了一件更大的事：我们习惯把时间想成一条可以摆开来的线，是因为我们偷偷把「先后」换成了「左右」。这一刀，本书全书都接着用。

◆ 四、SDE 看这一处

用三类时间看这一章，会看见一件他当时没说出来的事。

力学管的，是「同时」：这一座钟的一格，对上那一个物体的一个位置。这是**发生与发生之间的时间**：一次一次，一格一格，可以数，可以比。柏格森看出来，这一类时间漏掉了一次发生**里面**的连绵：糖在化开的那一整段。

他看对了。可他接下来走的方向，决定了他的一生：他没有说「力学只管之间，还有一个之内」，而是说「力学管的那种时间，不是真的时间」。两类时间里，他留下一类，判掉了另一类。

还有第三类，这一章里已经露了一点头：一个中学老师在课堂上讲着讲着，忽然觉得不对，放下，过几天又拿起来，在散步里来回翻。**这几年来回的拉锯，恰恰是他最重要的思想长出来的地方**。可这一类时间，他自己后来的哲学里没有位置。本书第六编会说：他一生最有创造的那几年，正住在他哲学看不见的那类时间里。这一判是本书的推论，标「待验」。

用土、路、形状来说：**土**是一间外省教室、一道两千年的老题、一套他原本信的力学；**路**是几年的来回：讲课、怀疑、散步、推翻；**形状**在这里第一次显露：时间不是一条线，是一段只能活过去的连绵。

◆ 五、放回你的日子里

一位老师讲了十年同一篇课文，某一天在讲台上忽然卡住，觉得自己从前讲的都不对。这是最宝贵的一刻，也是最容易被放过的一刻：下课铃一响，教案还得按进度走，那个卡住就被丢在了走廊上。

明天能试的：在教案或工作笔记上专门留一栏，叫「今天卡住的地方」。只记，不急着解决。一个月后回来翻，你会发现，有一两处卡住，已经在你不知不觉间长成了新的讲法。

柏格森的那几年，就是这样一栏「卡住的地方」。

◆ 细读一段文字

芝诺的「飞矢不动」，柏格森的拆法大意是：你说箭在每一个瞬间都停在一个位置上，可「停在一个位置」本身，就是你事后在箭飞过的轨迹上画的一个点；箭从来没有停过，它只是飞过去了〔《创造进化论》第四章，待核〕。

这一段极漂亮。细读它，会看见他用的是本书第 28 章那把刀的前身：先有了一次完整的飞，再回头把它切成一个个位置，然后拿这些位置去证明飞不可能。他在芝诺身上，第一次看见了「把结果投回过程」的错。

可再细读一步，会发现他只拆了一半。那一个个「位置」，虽然不是箭飞的样子，却是另一件真事：两个人要约好在哪里接住这支箭，要在同一个点上对上。那是之间的事。芝诺错在用位置去否认飞，柏格森错在用飞去否认位置。

◆ 再放回一个日子

一个孩子学骑自行车，大人在旁边讲：先踩这边，再踩那边，眼睛看前面。孩子越听越乱，一上车就倒。等他自己骑了几次，某一刻忽然就会了，再也忘不掉。

这是柏格森的对：一个完整的动作，不是几个步骤拼起来的。可第二天，孩子要和小伙伴一起骑到公园，得约好在哪个路口等、几点出发。这是本书补的另一半：会骑是之内，一起骑是之间。明天能试的：教孩子一件新本事时，先让他整段地试，再和他约一个「我们在哪里碰头」的点。

◆ 一个常见的误会

常有人说：芝诺悖论早就被数学解决了——无穷级数可以收敛，阿基里斯当然追得上乌龟，柏格森还在那里讲「运动不可分」，是没跟上数学。

这话对了一半。数学确实给出了一个漂亮的回答：无限多段越来越短的路程，加起来是一个有限的数。这是在「之间」解决了问题：把运动切成一段段，再证明这些段可以加得起来。

可柏格森问的是另一件事：阿基里斯在跑的时候，他是在一段一段地跑吗？数学的回答，是事后在轨迹上做的计算；他关心的，是跑本身那一段连绵。更准的说法是：芝诺的问题，有一个之间的答案（数学已经给了），也有一个之内的答案（柏格森给了）。两个答案都对，只是回答的不是同一个问题。本书第 17 章说的「两把尺」，在这道两千年的老题上，看得最清楚。

◆ 放进一个家

一个孩子学跳绳，体育老师让他「一分钟跳一百二十个才及格」。孩子每天数着跳，越数越乱，总是卡在九十几个。后来他不数了，跟着一首歌的节拍跳，某一天一测，一百三十个。

数，是之间的尺，用来测；跳，是之内的事，要连成一段才顺。明天能试的：孩子练一项有指标的技能时，把「测」和「练」分开——练的时候不数，只找那一段顺的感觉；每周测一次，用数字看看走到了哪里。别让之间的尺，一直压在之内的练习上。

◆ 留一个问题给你

柏格森一生最重要的想法，是在一间外省中学的教室里、在给学生讲课的时候撞上的。这件事很值得普通人记住：最深的问题，常常不是在书房里想出来的，而是在教别人、做事情、碰壁的时候，突然露出来的。

一个老师讲了十年的课，某一天忽然觉得不对；一个厨师做了几千遍的菜，某一天忽然想换一种做法；一个家长讲了几百遍的道理，某一天忽然发现孩子根本没听进去。这些「忽然觉得不对」，就是一个问题正在冒头。多数人会把它放过去，因为下课铃响了、客人在等、明天还要上班。

留一个问题给你：最近一个月，你有没有在做一件很熟的事时，忽然觉得「不对」？那一刻你是怎么处理的？

如果你放过去了，也没关系，现在把它写下来，给它一个头：这个周末，花半小时想一想它。柏格森用了好几年，才把那一刻的「不对」想成了一本书；你不必写书，可那一刻的不对，也许正是你下一段路的起点。

◆ 停一停

一间外省的教室，一道两千年的老题，一个讲着讲着卡住了的老师。本书把这一幕当作他哲学的起点，也想把它当作每一个读者的提醒：你卡住的地方，也许正是你的起点。

◆ 写给读到这里的你

如果你是一位老师，这一章也是写给你的：你在讲台上卡住的那一刻，也许正是你一生最好的问题冒头的时候。别急着把它放过去。

带走的话

他在一道两千年的老题里，听见了方程漏掉的那一段「等」；他听得很准，却由此把方程里的时间判成了假的。

> **小账**　开门：路——运动是一个完整的动作，不是一串位置。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他听见了一首歌之内，把两首歌之间判成了假的；他自己想通的那几年，是还没成为歌的那一段。

第 4 章

婚礼上的伴郎

◆ 一、你一定有过这样的时刻

推开老家的门，一股潮味扑过来，整个童年一下子全回来了：外婆的围裙，灶台上的铁锅，雨天檐下的水声。你没有去「想」，它们自己回来了。

一百多年前，有两个巴黎人，一个用哲学、一个用小说，花了半辈子去追这样的时刻。这一章，他们在一场婚礼上碰面。

◆ 二、三十岁前后的两本书

在外省教了几年书之后，柏格森回到巴黎，在几所中学任教〔校名与年份待核〕。

1889　年，三十岁，他的博士论文出版，法文书名叫《论意识的直接材料》，英译本的名字更直白：《时间与自由意志》。书里做了三件事：拆掉心理学把感觉的「强度」当成大小来量的做法；把绵延和空间化的时间分开；用绵延重讲自由。

几年之后，他结了婚。据后来的记载，妻子的一位年轻表亲在婚礼上当伴郎，是个二十岁上下的文学青年，叫马塞尔·普鲁斯特〔亲属关系与细节待核〕。许多年后，普鲁斯特写出七卷本的《追忆似水年华》，第一卷里那块泡进茶里的玛德莱娜小蛋糕，让整个童年从一杯茶里升起来。人们常把这部小说和柏格森的哲学放在一起读，两人自己对这种比附都有保留〔待核〕。

1896 年，他出版第二本书《物质与记忆》。为了写它，他花了大约五年时间，把当时关于失语症的医学文献读了个遍。书里提出两种记忆：一种是背熟的诗，像一套刻进身体的动作；一种是记得「第三遍读的时候窗外在下雨」，那独一无二的一次。他还提出，大脑更像一台筛子或电话总机：它的主要工作不是储存过去，而是把眼下用不上的过去挡住。

◆ 三、先说对在哪

两种记忆的区分，今天在心理学里几乎有一一对应的说法：程序性记忆与情景记忆。「每一次回忆都不是把文件原样取出来，而是一次重新构造」，也是今天记忆研究反复证实的方向。至于「回忆不存放在大脑里」这个强说法，今天多数科学家不接受。本书不作科学上的判断，只记下他看对的那一大半。

还有一件事，比他的结论更值得记：**他读了五年文献**。一个后来以「直觉」闻名的人，写他最难的那本书时，先做的是最笨的功夫。

◆ 四、SDE 看这一处

先看这五年。他一头扎进别人的病例：失语症的人怎样丢了词，怎样又找回一些，哪些丢了就再也回不来。这是在看**土**：记忆长在什么样的身体、什么样的病、什么样的语言环境里。本书第四编会判他的直觉「不看脚下」；可这一章要先把公道还给他：**在直觉到来之前，他是看过脚下的，而且看得比谁都久**。本书的判决因此只能收窄成：他在直觉之前看土，在直觉之中不看，并且以为直觉一到，就不必再看。

再看两种记忆。背熟的诗，是一套定了型、可以随时调出来的东西；记得的那一次，是一次发生里面独一无二的连绵。他把真正的回忆放在后一

边，是对的。可他接着说，整个过去一直完整地跟着我们，只是被大脑挡住了一大部分。这就留下了一个问题：过去是一直原样存着、只等放行，还是每一次回来都被这一次的处境改写过？前一种读法，德勒兹后来盖成了一座「潜在」的仓库；后一种读法，才是回写。本书第 14 章细谈，这里只埋一面小旗。

最后看普鲁斯特。普鲁斯特的小说，写的是一个人心里的时间，这一点和柏格森同路。可普鲁斯特做了一件柏格森没做的事：他把那一整片连绵，写成了几千页可以一页一页读下去的句子，交到了读者手里。站上秦莉《时间的两种主权》一文说，读这部小说时，推动时间往前走的那把梭子，握在读者自己手里：他默读的快慢、停顿、翻回去重看，都在参与意义的发生。换成本书的话：**普鲁斯特把一次发生之内的时间，交到了另一个人手里**；柏格森的哲学，停在了交出去之前。

◆ 五、放回你的日子里

孩子把课文背得滚瓜烂熟，那是第一种记忆，一套自动播放的动作。三年后他还记得的，往往是「那天老师讲到这儿忽然停下来，讲了一件她自己小时候的事」，那是第二种。

明天能试的：陪孩子复习时，除了「背下来了吗」，再问一句「你学这一课那天，发生过什么让你记住的事」。答得出来的那一课，常常就是真正长进他身上的那一课。

◆ 细读一段文字

《物质与记忆》里有一个常被引用的意思：我们的身体，是一个不断被运动穿过的中心；它接收、它挑选、它回应，却不储存图像〔第一章，待核〕。换成大白话：身体像一个交通路口，不是一个仓库。

这句话细读下来，有一半和 SDE 很近：身体是一个被穿过、会挑选的地方，这就是土的样子——土不是背景，土在推，它决定什么能过去、什么过不去。可柏格森接着把「储存」整个交给了一个在身体之外、自己保存自己的过去。于是，土只负责挑，不负责长；过去只负责存，不被改写。第 14 章说他在「保存」一边站得太稳，根子在这里：他把「挑选」和「保存」分给了两样东西，于是哪一样都不会被另一样改写。

◆ 再放回一个日子

一位老人中风后说话不利索了。家里人发现，他叫不出孙子的名字，却能一字不差地唱完年轻时的一首歌。这正是柏格森写了五年的那类病例：背熟的东西，像一条刻进身体的路，还在；「那一次」的记忆，先走了。

明天能试的：陪这样的老人时，少问「你还记得吗」，多陪他做那些身体还记得的事——唱那首歌、叠那件衣服、择那一把菜。在这些熟路上，他会一点点找回说话的节奏。具体的康复训练，听医生和康复师的。

◆ 一个常见的误会

常有人说：普鲁斯特的《追忆似水年华》就是柏格森哲学的小说版。这个说法流行了一百年，可普鲁斯特自己并不这么认为，他说过自己的「非自主记忆」和柏格森的区分并不一样〔待核〕。

更准的说法是：两人在同一条河边，看的却是不同的东西。柏格森关心的是记忆怎样被此刻的需要召唤、以此刻的样子回来；普鲁斯特关心的，是那些不请自来的回忆——一块蛋糕的味道，一块不平的石板——怎样突然把一整段失去的时间还给你。一个讲「召唤」，一个讲「偶遇」。

本书更看重的是第三点：普鲁斯特花了十几年，把这些偶遇写成了一部几千页的书，交给了读者。偶遇是之内的，写书是一段漫长的拉锯，交给读者是之间的。柏格森只写了第一格；普鲁斯特三格都走完了。

◆ 放进一个家

一家人整理外婆的旧物，翻出一个装纽扣的铁盒。母亲拿起一颗蓝色的纽扣，突然说起五十年前外婆怎样在煤油灯下给她缝过年的新衣服，说着说着哭了。孩子们第一次听到这个故事。

这是普鲁斯特式的偶遇。明天能试的：别让这样的偶遇只停在那一刻。请母亲把这个故事再讲一遍，录下来，或者写成一页纸，夹在那个铁盒里。一次偶遇，变成一份可以递给下一代的东西，外婆的那段时间，才算真正被交了出去。

◆ 留一个问题给你

他为写《物质与记忆》读了五年病例。这个细节，比他书里任何一句漂亮话都更值得普通人学：一个后来以「直觉」闻名的人，写他最难的那本书之前，先做的是最笨的功夫。

留一个问题给你：你现在最想「凭感觉」做好的那件事——带孩子、做生意、写东西、学一门手艺——你为它做过多少笨功夫？是读过几本书、问过几个人、试过几十次，还是只凭着一股感觉在走？

笨功夫不会让感觉消失，它会让感觉有一片可以站的土。一个读了五年病例的人，他的直觉，才有资格被叫作直觉。

◆ 停一停

婚礼上的伴郎，后来写出了一部关于时间的伟大小说。两个人看的是同一片风景，一个把它写成了哲学，一个把它写成了可以一页页读下去的故事。这一章想留下的，不是谁影响了谁，而是：同一种看见，可以有两种交出去的方式。

◆ 写给读到这里的你

同一段风景，一个人写成哲学，一个人写成小说。你看见的东西，也可以有你自己的交出去的方式。

带走的话

他写得最深的那本书，是五年笨功夫换来的；他写得最深的那种时间，却只写到了一个人心里，没写到交给别人的那一刻。

> **小账**　开门：土——五年读病例，是在看脚下；回写——每次回忆都是重新构造，他看见了一半。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他写透了一首歌之内；普鲁斯特把这首歌交给了读者，他没有。

第 5 章

全巴黎都来占座

◆ 一、你一定有过这样的时刻

一场很红的讲座，你排了很久的队才进场。台上的人讲得真好，满屋子的人听得入神。散场时，你记住了两三句漂亮话，回家讲给家人听，讲着讲着发现，除了那两三句，你说不出他到底讲了什么。

柏格森最红的那些年，巴黎有很多这样的人。

◆ 二、一间向所有人敞开的教室

1900 年，他当选法兰西公学院的教授。这个机构很特别：不发文凭，不收学费，课堂向所有人敞开，谁都可以走进来听。

同一年，他出了一本讲笑的小书《笑》。他的结论用大白话说是：人笑的，是活人身上冒出来的那点机器味儿——走路的人踩到香蕉皮，身体像块木头一样摔出去；办事员对着一个急得快哭的人，一字不差地背规定。1903 年，他写出《形而上学导论》，讲分析与直觉两种认识。1907 年，《创造进化论》出版。

据后来的记载，此后每周五下午他讲课，教室早早就被挤满，有身份的太太们打发仆人提前几个小时来占座，有人趴在窗台上听，甚至有人提议把课搬到歌剧院去。他讲课不带讲稿，声音不高，几乎没有手势，句子却像乐句一样一句一句展开〔以上细节据 130 年卷第五章与后来的传记，待核〕。

台下坐过的人里，有后来的诗人 T. S. 艾略特；还有一对年轻恋人，马利坦和他的未婚妻，两人在「人不过是一架机器」的说法里找不到活下去的理由，是朋友把他们拉进了这间教室。他们后来说，是柏格森的课救了他们〔待核〕。大西洋对岸，威廉·詹姆斯读完《创造进化论》，写信说这是一个奇迹〔待核〕。

1913 年他去纽约演讲，据说造成了百老汇大街最早的交通堵塞之一，这个说法细节存疑。1914 年，他当选法兰西学院院士；同一年，罗马教廷把他的三本主要著作列入禁书目录。他同时被沙龙追捧，被教会封禁，被左派骂作「反理性」。

◆ 三、先说对在哪

一个人同时得罪这么多方面，说明他碰到了那个时代真正的痛处：许多受过教育的人不再信教，又不甘心承认自己只是一架机器。柏格森给了他们第三条路：世界是活的，时间是真的，新东西会长出来，人是自由的。马利坦夫妇那样的年轻人，在这间教室里重新找到了活下去的理由。这是一个哲学家能给一代人的最大的礼物。

《笑》这本小书，还是他全部著作里最能拿来用的一件：凡是该随机应变的地方出现了机械的重复，就会引人发笑。这条判据可以拿去用，也可以被反例检验。萌芽卷说得好：他一生最接近「可交付」的一件东西，是一本讲笑的小书。

◆ 四、SDE 看这一处

看这间教室的形状。

一个人在台上讲，几百个人在台下听；讲课不带讲稿，句子一句接一句地流出来。这是一场极好的**一首歌之内**：讲者自己的连绵，从头流到尾。可台上和台下之间，几乎没有来回：没有人举手说「这一步我不同意」，也没有人当场拿一个反例去撞他。站上秦莉的说法叫「推送时间」：时间的流速和方向由发送者锁定，接收者只能跟着走。

130 年卷第五章对这一段有一句极准的话：他生前被接得太快、太热闹，「直觉」「生命冲力」成了沙龙里人人会说的口头禅；口头禅来得快，去得也快；潮水退的时候，连人带书一起卷走了。**被追捧，不等于被接住**。

用本书的尺子说：台下的人接住的，是几句定了型的漂亮话，那是**之间**最薄的一层；他们没有接住的，是这几句话背后那段可以被检查、被推翻、被改写的路。而这一层之所以接不住，一部分原因就在他的哲学本身：它不提供可以一步一步递出去、并被别人推翻的东西。

还有一处反差，要记进第一编的总账：**他一生最红的时候，正是他站在最多人「之间」的时候**：讲台与几百名听众之间，法国与美国之间，哲学与沙龙、教会、政党之间。可他在台上讲的，是一个人心里的时间。

◆ 五、放回你的日子里

听完一场好讲座，别急着转发金句。回家试一件事：挑出你最被打动的那一句，写下「我不同意它的哪一半」。写不出来，就问问家人或同事，让别人来撞它。一句话被撞过一次，才开始是你的；只被转发过，就还是讲台上的。

◆ 细读一段文字

《笑》里有一个判断，大意是：我们笑一个人，是因为在他身上看见了一种僵硬——本该灵活应变的地方，他像一架机器一样重复〔第一章，待核〕。他还说，笑是社会的一种小小惩罚：它提醒每个人别变成机器。

细读这一句，会发现它是他全部著作里最「之间」的一段。笑，从来不是一个人的事：有人僵了，旁人看见了，笑了，那个人被提醒，下次就活一点。这是一次一来一回，一次回写。柏格森在一本讲笑的小书里，不知不觉写出了他在大书里没写的东西：人与人之间，怎样互相改写。

◆ 再放回一个日子

一个单位开会，领导照着稿子念了半小时，底下有人憋不住笑了一声。散会后，领导把稿子扔了，下次开会改成先问大家「这一周卡在哪里」。那一声笑，就是柏格森说的那种小惩罚，也是一次回写。

明天能试的：下次你发现自己在某件事上「像一台机器一样重复」——每天对孩子说同一句「快点」，每次开会讲同一套话——找一个你信得过的人，请他看见时笑你一声。被笑一次，比自己反省十次管用。

◆ 一个常见的误会

常有人说：柏格森红极一时，说明他的哲学说中了真理；后来被人遗忘，说明他过时了。两个判断都把「红」和「对」绑在了一起。

更准的说法是：他红，是因为他说中了一个时代的痛处——在一个越来越像机器的世界里，人想听到「你是活的」；他被遗忘，也不是因为被驳倒，而是因为他的哲学没有留下可以被别人接手、检验、改进的东西，潮水

一退，就没有东西能留在岸上。第 5 章说「被追捧，不等于被接住」，正是这个意思。

红与对，是两回事；被忘与错，也是两回事。一种思想能不能活下去，要看它有没有长出能被别人一次次接过去、改一改、再递回来的部分。柏格森后来被德勒兹请回来、被站上几十篇论文接住，靠的就是他留下的那几把刀，而不是他当年的声名。

◆ 放进一个家

一个孩子在学校演讲比赛拿了第一，全家都很骄傲，亲戚们争相转发视频。可一个月后，班里要他带领一个小组做项目，他却发现自己什么都分配不好：他会讲，却不会听；会让人鼓掌，却不会让人跟着他一起干。

明天能试的：孩子得了一次「被追捧」的成功之后，陪他问一个问题：这次成功里，有什么是别人能接过去、跟你一起做的？一次演讲是之内的光彩，一个小组的合作是之间的本事。两样都值得骄傲，可只有后一样，能让他走得远。

◆ 留一个问题给你

一间向所有人敞开的教室，几百个人来听，却几乎没有人和他来回。这一幕，今天在网上天天都在发生：一个视频几百万播放，评论区里成千上万条「说得太好了」，可很少有人真的拿着那句话去做一件事、做完回来说「这里不对」。

留一个问题给你：你最近被一句话、一个视频、一本书打动过吗？被打动之后，你做了什么？是转发了，收藏了，还是真的去试了一次？试了之后，你有没有发现它哪里不对？

被打动，是一次之内的发生；去试、去撞，才是让这句话在你和它之间真正发生。柏格森的教室里缺的，正是后一步。

◆ 停一停

一间坐满的教室，一群被打动的人，一个没有人来回的讲台。今天，很多人都站在这样的讲台上：网上的一个视频、一场直播、一篇爆文。被很多人听见，是一种幸运；被几个人接住、拿去用、回来说「这里不对」，才是一种思想真正活下去的开始。下一次你被一句话打动，试着做那个回来说「这里不对」的人。

◆ 写给读到这里的你

被很多人听见，和被几个人接住，是两回事。下一次你有一个想法，先别急着让很多人听见，找两三个人，认真地讲给他们听，请他们挑毛病。

带走的话

满屋子的人都在听他，可几乎没有一个人在和他来回；被追捧，不等于被接住。

> **小账**　开门：形状——《笑》给出了一条能拿去用的判据。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他站在几百人之间，唱的却是一首一个人的歌。

第 6 章

1922 年以后

◆ 一、你一定有过这样的时刻

开会时，你讲了一个自己想了很久的判断，讲得很动情。对面的人没有反驳你的道理，只问了一句：「这个，怎么验证？」你一下子答不上来。散会后，别人记住的不是你的道理，而是你答不上来的那一刻。

1922 年春天，柏格森就遇到了这样一句话。

◆ 二、从外交使命到那一个下午

第一次世界大战中，1917 年前后，法国政府派这位世界名人去美国，游说美国参战〔待核〕。战后，国际联盟成立了一个「国际智力合作委员会」，是后来联合国教科文组织的前身，委员里有爱因斯坦和居里夫人，主席是柏格森〔待核〕。

1922 年 4 月 6 日，巴黎，法国哲学学会。爱因斯坦来访，柏格森在场。这是二十世纪最有名的一次哲学家与物理学家当面交锋。柏格森发言大约半小时，大意是：相对论在物理上没有问题，但它谈的是被测量的时间，不是时间的全部。爱因斯坦的回应很短，其中一句后来广为流传，大意是：没有什么「哲学家的时间」，只有物理学家的时间，和一种心理上的时间〔各版本措辞有出入，待核〕。

同一年，柏格森出版《绵延与同时性》，专门讨论相对论里的时间。书里对著名的「双生子」问题的处理，被物理学家指出有误。据说，他后来不让这本书再版〔待核〕。

那一年年底，诺贝尔物理学奖颁给爱因斯坦，理由写的是光电效应等工作，而不是相对论。据后来的记载，颁奖致辞里还特意提到，巴黎著名的哲学家柏格森对这一理论提出过质疑〔待核〕。

大约从 1925 年起，严重的风湿病让他几乎不能行动。他沉默了很多年。1927 年，诺贝尔文学奖授予他，他病得无法前去领奖。1932 年，七十三岁，他出版最后一部大书《道德与宗教的两个来源》。可他的声望早已开始往下走：罗素写文章嘲讽他，物理学界对他敬而远之，年轻一代转向了别处。

◆ 三、先说对在哪

他那个题目——活着的时间跟钟表的时间不是一回事——本身没有被驳倒，今天也没有。被驳倒的，是他对相对论的技术处理。可在公共记忆里，这两件事合成了一件：他输了。本书要替他分开：输掉的是那一半，没输的是这一半。

他肯让那本书不再版，也值得记一笔：一个肯把自己的错收回去的人，比一个从不认错的人更可信。

◆ 四、SDE 看这一处

萌芽卷第 23 章给这一场下过判断：爱因斯坦手上有一件柏格森没有的东西——一套对钟的程序。两件事「同时」是什么意思？在相对论里，这不是体会问题，是操作问题：两地怎么对钟，用什么信号，信号跑多快。写清楚之后，「同时」就成了一件可以判的事。胜负不取决于谁的洞见更深，取决

于谁能把话说到可以被检查的程度。萌芽卷那一章最沉的一句是：一个没有判据的人，连「我输在哪一段」都无法界定。

本书在这个判断上再往下走一步。「对钟」这件事，正好是**发生与发生之间的时间**：这一座钟的一格，那一座钟的一格，中间一次信号的往返。柏格森拿**一次发生之内的时间**去讲这件事，就像拿一个人唱歌时的感觉，去判两个人合唱对不对拍。他在自己的地盘上没有输，他是在别人的地盘上，用自己的尺，量了别人的事。

而爱因斯坦那一句「只有心理上的时间」，是在自己的地盘上，把别人的地盘判成了不存在。两人的错是对称的。第六编会用整整一编拆这个下午，这里先把它放进他的一生：**这是他一生中，「之内」和「之间」撞得最响的一次**。

1922 年以后的沉默，也可以这样读：病是真的，身体把他锁在了屋里；而他的哲学本来就没有为「之间」准备工具，所以在这一次撞击之后，他没有办法在对方的地盘上重新立起来。这一读法是本书的推断，标「待验」。

◆ 五、放回你的日子里

下一次，你想说服别人接受一个很深的判断时，先分两层准备：一层是「我为什么这样看」，这是你心里的那一段；另一层是「什么情况下我算错」，这是你和对方之间可以一起查的那一段。只准备第一层，你能打动人，但一句「怎么验证」就能让你失语。两层都有，你输了也知道输在哪一段，还能回来。

◆ 细读一段文字

《绵延与同时性》的核心意思是：相对论里说有许多种时间，每个观察者一种；可这些「时间」里，只有一种是真正被活过的，其余的都是算出来、从未被任何人活过的〔待核〕。

细读这个论证，能看出他想守住的东西是对的：被活过的时间，和写在纸上的时间，确实不是一回事。可他错在接下来那一步：他想证明物理学家算出来的那些时间「不真实」，于是去碰双生子的计算，而那恰恰是物理学的地盘。这是本书说的「拿自己的尺，去量别人的事」。

一个更稳的说法本来就在他手边：物理学的时间，是发生与发生之间的时间，它真，而且可以对表；被活过的时间，是一次发生之内的时间，它也真，却不能拿去对表。两句话并排放，谁也不用否认谁。他差的，就是这一步。

◆ 再放回一个日子

夫妻为家务吵架：一个说「我每天做两小时」，一个说「你做的时候心不在焉，我做的时候累得要命」。一个在报之间的时间，一个在说之内的时间。越吵越远。

明天能试的：把两样分开记。一张纸上记时长，这是可以对的；另一张纸上各写一句「做这件事时我心里是什么滋味」，这是只能听的。先对前一张，再听后一张。很多争执，就是一个人拿着第二张纸，去否认第一张。

◆ 一个常见的误会

常有人说：柏格森在 1922 年输给了爱因斯坦，因为他不懂物理。这话把一件复杂的事说简单了。

更准的说法有三层。第一，他在物理上的具体处理确实有错，这一层他后来自己也收回了。第二，他真正想说的那件事——被活过的时间，和写在方程里的时间，不是一回事——没有被驳倒，今天的哲学家、心理学家仍在讨论它。第三，这场争论的胜负，很大程度上是由「谁能把话说到可以被检查」决定的，而不是由「谁更深」决定的。第 6 章引萌芽卷那句话，正是第三层。

本书在第三层上再往前走一步：他之所以说不到可以被检查的程度，不是因为他笨，而是因为他攥着的那种时间，本来就在「之内」，而检查，是一件在「之间」发生的事。他要赢那场争论，需要的不是更懂物理，而是一个能把之内和之间同时摆上桌的框架。

◆ 放进一个家

一个员工在绩效面谈时说：「我这一季真的很投入，每天都加班到很晚。」主管说：「可你的指标没完成。」员工觉得委屈，主管觉得他在找借口。

一个人在讲之内，一个人在讲之间。明天能试的：面谈之前，员工先准备两样东西：一份「这一季我做成了什么」（之间，可以查），一份「这一季最难的那件事，我卡在哪里、试了什么」（拉锯，可以讲）。主管也先准备两个问题：「哪一项你最有把握？」「哪一项你最想要帮助？」两边都说到了可以被检查的程度，投入和指标，才能在同一张桌子上说话。

◆ 留一个问题给你

一个人在自己的地盘上没有输，却在别人的地盘上，用自己的尺，量了别人的事。这种事，每个人都做过：一个做技术的人，用「效率」去衡量一段感情；一个做艺术的人，用「感觉」去判断一份财务报表；一个家长，用自己小时候的经验，去判断孩子今天的处境。

留一个问题给你：最近一次你和别人争得很厉害的事，你用的是哪一把尺？那把尺，是不是本来就适合量那件事？如果换一把尺来量，争论会不会变成另一个样子？

柏格森在 1922 年缺的，不是道理，而是一句「这件事，该用哪一把尺」。

◆ 停一停

一个人最该记住的，不是他赢过谁，而是他在哪里收回过自己的话。柏格森不让那本谈相对论的书再版，这件小事，比他的诺贝尔奖更值得学。

◆ 写给读到这里的你

一个人输了一场争论，最体面的做法，是把自己错的那一部分收回来，把自己对的那一部分守住。柏格森两样都做了。

带走的话

他在自己的地盘上没有输；他是拿一个人唱歌的感觉，去判两个人合唱对不对拍。

小账　关门：他用之内的时间，去裁之间的问题。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——这是「之内」和「之间」撞得最响的一次，他站在里面。

第 7 章

排队登记的那个冬天

◆ 一、你一定有过这样的时刻

一件事，你心里早就想清楚了，可真正让你拿定主意的，不是那一番想，而是一个具体的人、一个具体的处境：一位老朋友出了事，你本可以不沾，你还是站到了他身边。那一刻你才知道，自己是谁。

柏格森的最后一个冬天，就是这样一刻。

◆ 二、遗嘱与寒风

1937 年，他立下遗嘱。据后来的记载，遗嘱里说：他的思考使他越来越接近天主教，本来会皈依；可是他看到一股可怕的反犹浪潮正在涌来，他愿意留在明天将要受迫害的人们中间〔待核〕。

1940 年，法国战败，维希政府颁布反犹法令。据说当局表示可以给这位诺贝尔奖得主破例，他拒绝了；又据说，八十一岁、几乎不能行走的他，让人搀扶着，在寒风里排队，登记为犹太人。这个细节，后来的研究者有不同说法，本书只作「据说」处理〔有争议，待核〕。

几个星期后，1941 年 1 月，他因肺部感染在巴黎去世。

战后二十年，存在主义和结构主义轮番登场，柏格森几乎没人读了。「全世界最有名的哲学家」成了「哲学史上的一个名字」，前后不过一代人。直到 1966 年，德勒兹写了一本薄薄的《柏格森主义》，才把他重新请回来。

◆ 三、先说对在哪

一个人最后的选择，不需要哲学来评价。本书只记下一件事：在他一生的最后，他做了一件最具体、最不抽象的事——站到一群人中间去。

他晚年的《道德与宗教的两个来源》，也确实转向了「别人」：道德有两个来源，一是群体为自保加给成员的压力，只管「自己人」，是封闭的；二是历史上少数圣徒、先知、英雄活出来的一种对所有人敞开的爱，他们不命令谁，看见他们的人会想变成那样，这指向开放的社会。波普尔后来那本名著的书名「开放社会」，就是从这里借的。

◆ 四、SDE 看这一处

用本书的尺子看，这个冬天是他一生里最纯粹的一次**之间**：不是一个人心里的连绵，而是一个人和一群人之间的一次选择，一次站队，一次对自己身份的公开认领。

他晚年的哲学也往「之间」走了一步：开放社会，是人与人之间的事。可要看清它是哪一种之间：圣徒与英雄的吸引，是一个人放出光，许多人被照亮，想变成他。这是**一个方向的之间**：光从一处发出，照向许多人。它不是两个人来回、彼此改写的那种之间。本书把这一处记为「看见了之间，只看见了单向的那一种」，第 45 章回来细谈。这一判标「待验」。

◆ 编末：人生序列表

时段	土	那一步的不同	显露出的样子
1859—1868	相信一切在变的年份；音乐家的家，两种语言	出生在「之间」	一双能听出声音连接的耳朵

时段	土	那一步的不同	显露出的样子
1868—1881	独自寄宿；数学头奖；高师	从理科转向哲学	一个从数学内部出发的人
1881—1889	外省教室；芝诺；斯宾塞	发现方程里的 t 什么也不干	绵延；第一本书
1889—1900	回到巴黎；婚礼；五年病例	从意识走向身体与记忆	两种记忆；大脑是筛子
1900—1914	公开的讲台；满座的听众	从学者变成公共人物	直觉、生命冲力；口头禅化
1914—1922	战争；外交；国际委员会	站到国与国之间	1922 年与爱因斯坦的碰撞
1922—1941	病、沉默、反犹浪潮	从讲台回到屋里，又走进队伍	两个来源；最后一次站队

◆ 编末：反差

把这张表横着读，会读出一件事：他一生每一次关键的转折，都发生在**之间**——两种语言之间，数学与哲学之间，讲台与听众之间，法国与美国之间，他与爱因斯坦之间，他与一群将要受迫害的人之间。

可他留下的哲学，写的是**之内**：一个人心里的时间，一条路里面的滋味，一股从里面往外推的劲。

系列里多数哲学家，一生是发生，学说是发现。柏格森的反差更特别：他的学说本来就是讲发生的，可他只讲了一次发生的里面；而他的一生，恰恰是由一次次发生之间的相遇、碰撞与选择织成的。一句话：**他活在之间，写在之内**。第一编埋下的那面小旗，第 45 章回来拔。

◆ 五、放回你的日子里

回头看看你自己的一生，把最关键的五个转折写下来。多半你会发现，它们都不是你一个人在屋里想通的，而是和某个人、某群人、某个处境相撞的那一刻：一位老师的一句话，一次搬家，一场分手，一次站队。

这张单子值得常常拿出来看：你以为是自己长成的样子，一大半是在「之间」长出来的。

◆ 细读一段文字

《道德与宗教的两个来源》的开头一章，大意是：封闭的道德，像一种压力，把一群人捆成「我们」，对外防着「他们」；开放的道德，是一种吸引，来自少数人活出来的样子，看见的人会想变成那样〔第一章，待核〕。

细读这一对概念，可以看出他晚年真的在往「之间」走：道德不是一个人心里的事，是一群人怎样聚在一起、怎样对待外人的事。这是他一生里最接近「之间」的一次思考。

可再细读一步，两种来源都是单向的。压力是群体压向个人，吸引是英雄照向众人。两样都没有写到：两个普通人之间，怎样在一次次来回里，一起商量出一条谁都没想到的规矩。村里修一条路，几家人吵了几个月，最后定下「谁家先用、谁家出工」，这种一来一回长出来的规矩，既不是压力，也不是吸引。第 45 章把这一处记作「他看见了之间，只看见了单向的那一种」。

◆ 再放回一个日子

一个小区要不要装电梯，楼上楼下吵了一年。一楼说不用，六楼说必须。最后成了的那个方案，谁都不是完全满意：一楼少出钱，高层多出钱，电梯的门开在侧面，不挡一楼的窗。这是一个在之间长出来的形状。

明天能试的：家里或单位里有一件大家意见不一的事，别急着找「最有威望的人」拍板，也别急着按多数表决。先请每一方各说一句「我最怕的是什么」，再一起找一个能同时避开这几种「怕」的做法。这样长出来的方案，比压下来的、照下来的，都更能落地。

◆ 一个常见的误会

常有人说：柏格森晚年走向了宗教，说明他的哲学最后投降给了信仰。这个说法忽略了一个细节：他在遗嘱里说，他的思考使他越来越接近天主教，可他选择不皈依，为的是留在将要受迫害的人们中间〔待核〕。

更准的说法是：他晚年的思想确实走向了神秘主义的方向，这一点第 33 章已经判过「升格」；可他最后那个选择，恰恰不是一个人退回到内心的信仰里，而是一个人走进了一群人之间。他的哲学在最后一步，走到了「里面」的极处；他的生活在最后一步，走到了「之间」的极处。这正是第 7 章说的反差：活在之间，写在之内。

本书不评判他的信仰，也不评判他的选择，只记下这一处：一个人的思想和他的行动，有时会走向相反的方向，而后者往往比前者更诚实。

◆ 放进一个家

一个人嘴上常说「人要为自己活」，可每次家里有事，他总是第一个请假、第一个出钱、第一个跑前跑后。朋友笑他「说一套做一套」。

也许他说的，是他心里那一片「之内」的真话：他需要一点属于自己的空间；他做的，是他在「之间」长出来的另一种真话：他离不开这个家。明天能试的：如果你也有这样的「说一套做一套」，别急着骂自己不一致。写两行：「我心里说的是……」「我做出来的是……」。两行都是你，一行在里面长，一行在之间长。看清了，就不必再为这种不一致内疚。

◆ 留一个问题给你

写完一个人的一生，最后要问的是：这一生里，哪一件事最像他？柏格森的一生里，有满座的教室、诺贝尔奖、和爱因斯坦的交锋；可本书认为最像他的，是最后那个冬天的一次选择。那一次，他没有写任何东西，只是站到了一群人中间。

留一个问题给你：你这一生里，最像你的一件事是什么？它是你一个人想通的，还是在和别人相处的某一刻做出来的？

◆ 写给读到这里的你

第一编到这里结束。一个人的一生，读完了；他的哲学，才刚要开始拆。记住那句反差：他活在之间，写在之内。

带走的话

他活在之间，写在之内；他一生最后的那个选择，是他的哲学里没有写到的那一种时间。

> **小账**　开门：晚年转向开放社会，看见了之间。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他走进了一群人之间；可他写下的之间，只有单向的那一种。

第 二 编

他接手的题：一台什么都切的机器

一个哲学家不是凭空站出来的。他接手的，总是前人吵了很久的一道题；而吵架双方，往往共享一个谁都没说出口的前提。这一编三章，就是去找柏格森接手的那道题，和那个前提。

第 8 章写他年轻时信过的斯宾塞：一台把生命与心灵都装进去的力学机器，以及他怎样从这台机器里走出来。第 9 章写康德：那条要借一根「线」才画得出来的先天时间，正是柏格森长出来的那道裂缝。第 10 章写芝诺与费希纳：一个把运动切成位置，一个把感觉切成大小；并在这一章找出那个共有的前提——**可以一格一格数的，就只是空间**。

这一编要给判决五（查出出生证，就判它假）供证据，也要说清一件对他公道的事：他反对的那台机器，确实把太多东西切死了；他的错不在反对它，而在于从它那里，悄悄接手了它最根本的那个前提。

第 8 章

斯宾塞的机器

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你年轻时信过一套说法，信得很真，还替它和人争过。后来有一天，你想把它修得更完整一些，修着修着，发现它在一个地方怎么也补不上。那一刻最难受：你不是被别人说服的，是被自己修的那一下撬开的。

柏格森和斯宾塞，就是这样一段关系。

◆ 二、一台装得下一切的机器

赫伯特·斯宾塞（1820—1903）是十九世纪后半叶最有名的英国思想家之一。他想用一套力学的法则，把宇宙、生命、心灵、社会都讲成同一件事：从简单、均匀，一步步变得复杂、分化〔《第一原理》，待核〕。进化，在他那里是一台机器的运转：一切都在变，但变的规律早已写好，原则上可以算出来。

这套说法在当时极有吸引力：它把达尔文刚刚打开的「一切都是变出来的」，装进了牛顿式的确定性里。年轻的柏格森信的就是它。据他后来回忆，他打算做的，是把斯宾塞体系里那些力学概念弄得更严密一些〔《思想与运动》导言，待核〕。

就是在这个「弄严密」的过程里，他发现力学里的时间什么也不干。斯宾塞讲的是「变」，可他用来讲变的那套力学，时间只是一个可以任意加快的参数。一个讲进化的体系，底下装的却是一个不需要时间的发动机。

十多年后，他在《创造进化论》里直接批评斯宾塞，说那是一种「假的进化论」：拿已经进化出来的东西的碎片，去重新拼出进化的过程〔第四章，待核〕。

◆ 三、先说对在哪

这一刀，是柏格森最漂亮的几刀之一，今天读来仍然锋利。

拿结果的碎片去拼过程，好比拿一张拼好的拼图，把它拆成小块，再宣布：这幅画就是这样一块一块拼出来的。可画不是这样画出来的，拼图的切缝是事后才切上去的。柏格森看出，斯宾塞的「进化」其实是把一幅画完的画拆开再拼回去，里面没有一次真正的「画」。

他还看出，这不是斯宾塞一个人的问题，是这台机器的问题：只要把时间当成一个可以任意加快的参数，任何进化论都只能是事后拼图。

◆ 四、SDE 看这一处

按否定序列的互刃网络，这是一次**自刃**：拆的不是别人，是自己年轻时信过的那一套。自刃是这台机器里最难的一种刀，因为刀下的，是自己曾经的地面。

用 SDE 看，斯宾塞的机器做对了一半：它看见了「变」，看见了从简单到复杂的路。它错在另一半：路被写成了早已定好的法则的展开，新东西不是长出来的，只是被排列出来的。柏格森显形的，正是这一半：**斯宾塞的进化，没有出生证；每一个「新」，都在起点的法则里早已写好。**

可接下来要看柏格森拿什么去替换。他拆掉了「起点处早已写好的法则」，换上了「起点处早已在的一股冲劲」。本书第五编要说：这两样东西形状不同，位置却一样——都在起点，都不许追问它从哪里来。所以这一次

自刃，他砍对了对象，却在同一个位置上，立起了另一块磐石。这一判接着《先存客体的四次退守》说，标「待验」，第 33 章细谈。

用土、路、形状来说：**土**是十九世纪的力学自信和刚刚兴起的进化论；**路**是一次从信到修、从修到拆的转折；**形状**是一句至今有效的判语：事后拼图不是进化。

◆ 五、放回你的日子里

孩子学会了一样东西，大人常常事后讲一个很顺的故事：「先学了这个，再学了那个，所以就会了。」这个故事，多半就是事后拼图。孩子真正学会的过程，往往乱得多：来回、卡住、忘了又想起、从一个谁都没想到的地方突然通了。

明天能试的：下次你要给别人讲「我是怎么学会某件事的」，先别讲那个顺的版本。试着想起中间最乱的一段，把它也讲出来。你会发现，真正教得会别人的，常常是那一段乱。

◆ 细读一段文字

《创造进化论》第四章批评斯宾塞，大意是：斯宾塞的办法，是拿进化到今天的那些现成的东西，把它们拆成碎片，再用这些碎片去拼出进化的过程；可是，拼出来的，永远只是结果的样子，不是过程本身〔待核〕。

这一段在今天仍然值得反复读。它说的不只是进化论，也是一切「事后讲得很顺」的故事：一家公司的成功史，一个人的奋斗史，一门学科的发展史。讲的人手里有结果，就用结果的碎片去拼过程，于是过程里那些走错的、来回的、差点散架的地方，全都没了。

细读的第二层，是它对柏格森自己同样成立。他用来替换斯宾塞的生命冲力，也是从结果回头看出来的：先有了千千万万的物种，再回头说，是一股冲力把它们推出来的。第 28、33 章正是拿他这一刀，回头砍他自己。

◆ 再放回一个日子

孩子考上了好大学，学校请家长上台讲经验。家长讲得很顺：几岁开始读书，几年级报了什么班，每天几点睡。台下的家长拼命记。可这个家长自己心里知道，中间有过一整年孩子厌学、几乎放弃，是一次意外的夏令营把他拉了回来。

明天能试的：下次你要给别人讲「我是怎么做成的」，专门讲一段「差点没成」的时候：那时候卡在哪里，是什么把你拉回来的。别人真正用得上的，往往就在这一段里。

◆ 一个常见的误会

常有人说：斯宾塞是「社会达尔文主义」的祖师爷，他的学说早就臭了，柏格森批他，是打一只死老虎。

更准的说法是：斯宾塞在十九世纪后半叶，是影响力极大的思想家，柏格森年轻时是真心信他的。柏格森批的，不是一只死老虎，而是自己心里曾经住着的那一套。这就是第 8 章说的「自刃」，也是这一刀的分量所在。

还有一层常被忽略：斯宾塞的毛病，今天仍然到处都是。一家公司把「成功」讲成一套公式，一个人把自己的成长讲成一条直线，一门课把一门学科讲成一连串结论——都是拿结果的碎片，去拼出过程。斯宾塞死了，「事后拼图」没有死。柏格森这一刀，今天用得上的地方，比他那个年代还多。

◆ 放进一个家

一个年轻人读了很多成功学的书，总结出「成功的十条法则」，贴在墙上，每天照着做，两年下来却一事无成。他很困惑：这些法则明明都是从成功者身上总结出来的。

这正是事后拼图：从一个个已经成功的人身上，拆下碎片，再拼成一条路。可那些人走过的，从来不是这条拼出来的路。明天能试的：把墙上那十条撕下来，换成一张空白纸，每周只写一件事：「这周我试了什么，哪里卡住了，下周打算怎么改。」半年后，这张纸上长出来的，才是一条真正属于你的路。

◆ 留一个问题给你

柏格森从斯宾塞那台机器里走出来，靠的是一个很朴素的动作：他想把自己信的东西弄得更严密，结果在弄的过程中，发现它补不上。这种「修着修着发现修不好」的经验，是一个人思想长大最常见的方式。不是被别人驳倒，而是自己修的那一下，把自己撬开了。

留一个问题给你：你年轻时真心信过的一套说法——关于成功、关于家庭、关于怎样做人——今天还信吗？如果不信了，是被别人说服的，还是你自己在某一次认真去做、去修的时候，发现它补不上？

如果是后一种，那一刻值得记下来。那是你自己的一次「自刃」，也是你真正长出自己想法的时刻。

◆ 停一停

斯宾塞那台机器，今天换了一身衣服，还在到处转：成功学、效率课、一切把过程讲成公式的东西。它们有用的地方在于，把别人走过的路讲清楚；它们危险的地方在于，让人以为照着公式走，就能走出同样的路。柏格森的那一刀，今天仍然锋利：公式是从结果里拼出来的，你的路，要你自己一步一步地走出来。

◆ 写给读到这里的你

一个人最有力的批评，常常是对自己曾经信过的东西的批评。柏格森拆斯宾塞，拆的是年轻时的自己。

你不必急着拆自己信过的东西；只要记得，有一天你认真去修它、却发现修不好的时候，别怕，那往往是你开始长出自己想法的时候。

带走的话

他从自己年轻时信的那台机器里走出来，砍对了它的毛病——事后拼图不是进化；却在它原来放法则的位置上，放了一股冲劲。

> **小账**　开门：路——进化不能拿结果的碎片去拼。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他听出斯宾塞的歌是拼出来的；他自己要唱的，是一首从起点就在的歌。

第 9 章

康德的那条线

◆ 一、你一定有过这样的时刻

给孩子讲「时间」，你十有八九会在纸上画一条线：左边写「昨天」，中间写「今天」，右边写「明天」。孩子点点头，好像懂了。你自己却忽然有点不踏实：时间真的是一条线吗？还是我只能用一条线把它画出来？

这一点不踏实，一百多年前，柏格森从康德的书里读出来了。

◆ 二、先天的时间，和那条线

本系列康德卷讲过：康德（1724—1804）说，时间和空间不是我们从世界里看出来的东西，而是我们看世界时先天带着的形式，像一副摘不下来的眼镜。时间是「内感官的形式」：一切心里发生的事，都在它里面排开先后。

可在同一部书里，康德也承认了一件事：内心的直观本身没有形状，我们只好借类比来补——用一条无限延伸的线，来表象时间的先后〔《纯粹理性批判》，大致在「先验感性论」论时间一节，待核〕。

柏格森抓住的，就是这一句。在第一本书的结尾，他批评康德：康德把时间当成了一个均匀的介质，这其实是把空间偷偷搬进了时间；因为时间被焊成了这样一种均匀的形式，经验世界里就只剩下因果的链条，自由只好被放到时间之外、那个摸不着的「物自体」里去〔《论意识的直接材料》结论，待核〕。

◆ 三、先说对在哪

这一刀，切中了康德最深的一处裂缝。

康德说时间是先天的形式，又承认它要借一条线才画得出来。可一条线，是空间里的东西。那么，他的「先天时间」，到底是时间本身，还是时间被画成了空间之后的样子？柏格森的回答很干脆：是后者。他看出，康德以为自己发现了时间的先天形式，其实端出来的，是被空间化了的时间。

他还看出这一步的代价：时间一旦被焊成一条均匀的线，自由就没有地方待了。康德只好把自由搬到时间之外。柏格森把它搬了回来：真正的自由，就在绵延之中，在一个人整个地长进一个决定的那一刻。

◆ 四、SDE 看这一处

按否定序列的做法，这是一次标准的**传动**：上一环的哪条裂缝，生出了下一环。康德的裂缝，就是那条线；柏格森就是从这条线里长出来的。

本系列康德卷的判词是：他看见了现象是「做出来的」，却把做现象的那台机器焊死了。柏格森撬开的，正是这台机器里「时间」那一道焊缝：他说，那条均匀的线不是先天的，是为了测量、为了行动、为了和别人说话，从活的时间里切出来的。**这是一次漂亮的显形：他给康德的「先天时间」查出了出生证**。本书对康德卷的判词接着判，不改判：柏格森卸下了康德焊死的一块，而且卸对了。

可接下来，要看他拿着这张出生证做了什么。他没有说「这条线是长出来的，所以它是一种真实的、有来历的时间」；他说的是「这条线是切出来的，所以它不是真的时间」。**查出了出生证，就判它是假的**。这就是本书的

判决五。同一个动作，本书后面还要在他身上看见好几次：钟表、概念、形状，一有来历，就降格。

他随即给自己留下的那种时间，起了一个名字：「意识的直接材料」。直接，就是不经过切，不经过符号，没有来历。按否定序列在叔本华一环的说法，「直接」是最常用的一道海关：直接之物免于盘查，正因为盘查会把它变成间接。于是，康德那块被焊死的「先天时间」卸下来了，原地立起的，是一块「直接的时间」。**他替掉了康德的一块磐石，在自己脚下，又立起了一块**。这正是总原则里「悖论」那一半。

◆ 五、放回你的日子里

孩子的日程表，是一条线上排满的格子：几点起床，几点上课，几点练琴。这条线不假，它是一家人、一所学校一起约出来的，有来历，也有用。可孩子最要紧的一些时间，不在这条线上：发呆的那一下午，想不通又想通的那几天。

两种错都要避免：一种是只认那条线，把线外的时间都叫作浪费；另一种是看出那条线是约出来的，就说它是假的，干脆不要了。明天能试的：在孩子的日程表上，留一格不写任何内容的时间，并且告诉他，这一格也算数。

◆ 细读一段文字

《论意识的直接材料》结尾的大意是：我们有两个自我。一个是表层的自我，适应社会生活，说话、计算、守时，它的状态一个挨一个排开，像空间里的东西；另一个是深层的自我，它的状态互相渗透、连成一片，只有在少数时刻才浮上来〔结论，待核〕。

细读这两个自我，会看见本书全书的那条分界线，第一次被他亲手画出来了：表层自我，是活在之间的自我——和别人约时间、说话、守规矩；深层自我，是活在之内的自我。

可他接下来说：表层自我是深层自我的一层「外壳」，真正的自由只属于深层。于是之间被判为外壳，之内被封为真我。这正是判决五在人身上的样子：表层自我查出了出生证——它是为社会生活长出来的——于是被判为不那么真。本书的读法是：两个自我都是真的，一个在之内长，一个在之间长；一个人要活得好，两样都要。

◆ 再放回一个日子

一个人在单位里是个「好说话、守时、靠得住」的人，回到家却常常一个人发呆，觉得「那不是真正的我」。很多人都有这种感觉。柏格森会说：对，你的真我在深处。

本书想补一句：那个「好说话、靠得住」的你，也是真的你，是在一次次和同事来回里长出来的你。明天能试的：写两行字——「在人群里，我最像自己的时候是……」「一个人的时候，我最像自己的时候是……」。两行都写得出来，你就不必把任何一个自己，判成外壳。

◆ 一个常见的误会

常有人说：柏格森推翻了康德的时间观。这话说重了。

更准的说法是：他查出了康德那条「先天时间」的一处来历——它要借一条线才画得出来，而线是空间的东西。这是一次漂亮的显形，第 9 章已经还过他公道。可他没有推翻康德的另一半：我们看世界，确实带着一些不是从世界里看出来的框子。康德说这些框子是先天的、焊死的；SDE 说它们是

长出来的、会被回写的；柏格森说时间这个框子是假的，真的时间在框子外面。三家都承认有框子，分歧在框子是怎么来的、是不是真的。

本书的站法是：框子是长出来的，所以是真的；它是长出来的，所以也会被改。钟表时间这个框子，是人与人之间为了对齐一起长出来的，它既不是先天焊死的，也不是假的。

◆ 放进一个家

一个家里有一条老规矩：晚上九点必须关灯睡觉。孩子上了初中，作业多了，常常做不完，和父母吵：「这条规矩是死的！」父母说：「规矩就是规矩。」

这条规矩，就是一个家长出来的「框子」。它不是先天的，是孩子小时候为了保证睡眠、一家人一起定下来的；它也不是假的，它曾经真的护住了孩子的睡眠。明天能试的：别争它是死是活，一起回想它当初是为了什么定的，再看看今天的土变了什么，一起改一个新版本：比如「九点半关灯，作业做不完的部分，第二天早起半小时」。一个框子，被一家人一起回写了一次。

◆ 留一个问题给你

时间是一条线吗？这个问题，小学生都会答「是」，大哲学家却吵了几百年。本章说，这条线不是先天的，也不是假的，它是人与人之间为了对齐、为了行动，一起约出来的。

留一个问题给你：在你的生活里，有哪一条「线」，是你一直以为本来就在那里的？比如「三十岁前要结婚」「四十岁前要有房」「六十岁要退

休」。它是谁、在什么时候、为了什么约出来的？今天它还在帮你，还是已经在压你？

◆ 停一停

康德的那条线，柏格森查出了它的出生证，却因此判它是假的。本书的做法，是把出生证当成户口本：一样东西有了来历，就可以被理解、被尊重，也可以被改。

◆ 写给读到这里的你

一样东西有了来历，不是被揭了底，是被上了户口。这句话，本书后面还会反复说。

带走的话

他从康德那条线里，查出了先天时间的出生证；可他拿着这张出生证，判的是「假」，而不是「长出来的」。

> **小账**　开门：土——时间的线是为测量和行动约出来的；关门：有来历，就降格。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他看出那条线是两个人之间约出来的，却因此不要那条线。

第 10 章

芝诺、费希纳与共有的前提

◆ 一、你一定有过这样的时刻

住院时，护士问你：「疼的话，零到十分，你打几分？」你想了想，说「七分」。说完你自己也觉得怪：疼是一团说不清的东西，怎么就成了一个数？可医生拿着这个数，确实做了决定。

这一章，要找的就是藏在「七分」背后的那个前提。

◆ 二、一个切运动，一个切感觉

柏格森的第一本书，打的是两个老对手。

第一个是芝诺。两千多年前，这位古希腊人用几个悖论证明运动不可能：阿基里斯追不上乌龟，飞着的箭其实不动。他的办法，是把运动切成一个个位置，再在位置上做文章。第 3 章已经讲过，柏格森怎样拆这一刀：跑是一个完整的动作，不是一串位置。

第二个是费希纳。十九世纪中叶，这位德国人创立了「心理物理学」，想像量长度一样量感觉：刺激加大多少，感觉就加大多少，还写出了一条公式〔《心理物理学纲要》，1860，待核〕。柏格森在第一本书的第一章就拆它：感觉的「强度」不是大小。一种疼变得「更疼」，不是同一种疼多了几份，而是变成了另一种疼；说它是七分，是把一种质说成了量，是把感觉投射到了空间里〔待核〕。

◆ 三、先说对在哪

两刀都切对了一半。

芝诺那一刀的公道，第 3 章已经还过。费希纳这一刀也有它的公道：病房里的「七分痛」，确实不是疼本来有七个单位。同样是七分，一个人是胀，一个人是钻，一个人是一阵一阵地抽，医生都得再问一句「是怎么个疼法」，才知道是什么病。把质说成量，确实会丢掉东西。

◆ 四、SDE 看这一处：那个共有的前提

前人战场上吵架的双方，往往共享一个没说出口的前提。这一章要找的，就是它。

芝诺、费希纳、斯宾塞、康德那条线，和站在他们对面的柏格森，表面上水火不容。一边说运动可以切成位置、感觉可以量出大小、进化可以算、时间是一条均匀的线；一边说这些都是空间对时间的偷换，真正的时间、运动、感觉都切不开、量不了。

可两边其实共享一个前提：**可以一格一格数的，就只是空间**。机器那一边接受它，所以得出：既然时间、运动、感觉都能数，它们骨子里就是空间性的，这没什么不好。柏格森也接受它，所以得出：既然真正的时间不能被空间化，它就一定数不了，凡是被数出来的，都不是真的时间。

一句话：**同一个前提，两个方向的结论**。这就是本书要说的那件对他最不公道、也最要紧的事：他反对那台什么都切的机器，却从那台机器手里，接过了它最根本的一个前提。

换成本书的尺子，这个前提错在哪里就很清楚了。一格一格可以数的，不一定是空间；它也可以是**发生与发生之间的时间**：这一次心跳和下一次心

跳，这一拍和下一拍，这一次疼和昨天那一次疼。它们一格一格，前后清楚，可以数，可以比，可是它们是时间，而且是真的时间。「七分痛」的毛病，不在于它是个数，而在于它把一次疼之内的滋味，当成了可以拿来和别的疼一格一格比的东西。柏格森的毛病，则在于他由此把所有一格一格的时间，都判成了空间的冒充。

一次发生之内的时间，和发生与发生之间的时间，本来是两种真的时间。机器那边只认后一种，还把它叫作空间；柏格森只认前一种，把后一种也一起叫作空间。双方的地板是同一块：之间，就是空间。本书第三编、第六编会一层一层把这块地板掀开。

◆ 五、放回你的日子里

下次被问「零到十分，你打几分」，别只报一个数。在数的后面加一句「是怎么个疼法」：胀、钻、烧、一阵一阵，还是一直不停。数，是给医生拿去和昨天、和别人比的，这是之间；那一句「怎么个疼法」，是这一次疼里面的样子，这是之内。两样都给，医生才拿得准。这里只谈怎样说清楚自己的感受，具体的诊疗，一律听医生的。

◆ 细读一段文字

第一本书的第二章，他举过钟声的例子，大意是：夜里听见钟敲了几下，我可以一下一下地数；可我也可以不数，只让那几声钟响在心里连成一段旋律，事后再从这段旋律的「质」里，认出它敲了几下〔待核〕。

这一段极细，值得慢慢读。他在这里其实承认了，同一串钟声有两种听法：一种是一下一下地数，这是之间；一种是连成一段去听，这是之内。两种听法都能得到「敲了四下」这个答案。

可他接着说：数的那一种，是把钟声摆进了空间里，一下挨一下地排开。本书第 12 章说，这正是他跨过头的地方：一下一下的钟声，不是摆在空间里的，是在时间里一次又一次地响。他在自己最好的例子里，同时看见了两种时间，却只把其中一种认作时间。

◆ 再放回一个日子

孩子学钢琴，老师让他数拍子：一、二、三、四。孩子数得很准，可弹出来像打字。另一个孩子不数拍子，弹得很有感觉，可一和别人合奏就乱。

这两个孩子，正好各有柏格森的一半。明天能试的：让第一个孩子闭上眼，把一整句当成一口气唱出来，再弹；让第二个孩子跟着节拍器弹一遍，再关掉节拍器弹一遍。数拍子和唱一句，不是对立的两种音乐，是一首曲子的两种时间。

◆ 一个常见的误会

常有人说：柏格森反对量化，所以他反对一切测量、一切评分、一切数据。这是对他最常见、也最伤他的误读之一。

更准的说法是：他反对的，是把「质」偷偷当成「量」——说一种疼是另一种疼的「七倍」，说一份喜悦比另一份「多两成」。他并不反对量一杯水的温度、一段路的长度。本书第 10 章找到的那个共有前提，才是他真正的问题所在：他以为一格一格能数的，都是空间；于是他在反对「质冒充量」的同时，也把「之间的时间」一起推开了。

所以本书对他的批评，不是「他反对量化，所以错了」，而是「他反对量化的理由，一半对、一半过头」：质不能冒充量，他对；数本身就是空间，他错。数，可以是在时间里一次又一次地数。

◆ 放进一个家

一个孩子学校推行「情绪打卡」：每天在平板上给自己的心情打一到五分。孩子一开始觉得好玩，后来烦了，每天都打「三」。家长问他为什么，他说：「今天的难过和昨天的难过又不一样，打分打不出来。」

孩子说出了柏格森的那一半。可打分也不是全无用处：连着一个月都是「一」，就该有人注意了。明天能试的：保留打分，再加一句「今天的心情像什么」，让孩子用一个比喻来说——像下雨前、像刚跑完步、像被关在门外。数字负责之间的比较，比喻负责之内的样子，两样一起，才是一个孩子真实的一天。

◆ 留一个问题给你

芝诺切运动，费希纳切感觉，柏格森说他们都把时间摆进了空间。本章说，柏格森自己也和他们站在同一块地板上：以为一格一格能数的，都只是空间。

留一个问题给你：在你的生活里，有没有哪一件事，你一直在「数」，却忘了它本来是一段连着的东西？比如数孩子考了几分、数自己走了多少步、数一段关系里谁付出得多。数没有错，可数完之后，要记得回到那一段连着的东西里去看一看。

◆ 停一停

芝诺、费希纳、柏格森，三个人站在同一块地板上：一格一格数的，只是空间。本书要拆的，就是这块地板。拆掉之后，数就不再是空间的专利，它也可以是时间：一次又一次，一下又一下。

这一点，对每一个在生活里「数」的人都有用：数孩子的分数、数自己的步数、数一段关系里的付出。数本身不坏，它是之间的时间在帮你对齐；坏的是只剩下数，忘了数的那一格格之间，还有一段一段连着的日子。

◆ 写给读到这里的你

第二编到这里结束。他接手的题，是一台什么都切的机器；他要救出活的东西。下一编，看他救出来的那一样：绵延。

带走的话

他和他反对的那台机器，站在同一块地板上：都以为一格一格能数的，就只是空间。

> **小账**　开门：形状——质不能直接当量来用，他说对了。关门：他把之间的时间，也一起判成了空间。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他听见了一首歌里的滋味；两首歌之间一拍一拍的数，他以为只是尺子，不是歌。

第 三 编

绵延：一首歌之内

这一编拆柏格森的第一根承重梁：绵延。九章，给判决一「一首歌之内」供主证据，底稿是本系列的长文《时间的三类发生学》。

前五章先把他的话说足、把公道还给他：第 11 章讲他最好的例子，一杯等着化开的糖水；第 12 章讲他最有名的一刀，把「先后」换成「左右」；第 13 章讲感觉的强度为什么不是大小；第 14 章讲两种记忆和大脑那只筛子；第 15 章讲他的自由。

后四章用 SDE 来量：第 16 章是王德生的第一条口述，绵延是波加场，缺粒子；第 17 章是第二条口述，他的时间是一次发生之内的时间，爱因斯坦的是发生与发生之间的时间；第 18 章看他的时间为什么只有一个人；第 19 章是本编总账。

一句话预告：**他把一首歌之内写得比谁都好，却把两首歌之间，判成了尺子。**

第 11 章

等糖化开

◆ 一、你一定有过这样的时刻

夏天，你冲了一杯糖水，渴得要命，糖还在杯底。你拿勺子搅了几下，又兑了点热水，最后只能端着杯子站在那里，看着那一小堆白色慢慢变薄、变淡，直到看不见。

这一小会儿，是一个哲学家一生最好的例子。

◆ 二、他说了什么

《创造进化论》第一章里，柏格森写过这样一个意思：我想调一杯糖水，不管多着急，都得等糖化开〔待核〕。

这个例子轻，分量却极重。他要说的是：物理学方程里的时间，可以随便加快、减慢，结果都一样；可这一小会儿的「等」，是缩不掉的。它和我的不耐烦连在一起，是我实实在在活过的一段。更进一步，这段时间也不只在我心里：糖化开，是那杯水自己的事，它有它自己的时间。所以绵延不只是意识的，一切活的、在变的东西，都有它自己的绵延。

◆ 三、先说对在哪

这一刀对，而且对在一个今天格外要紧的地方：**有些时间是事情本身的成分，不是它的成本。**

本系列《AI　　时代时间的困境和出路》立题页讲过食品科学的常识：酱油、酒、奶酪的风味，来自几个月到几年的发酵与陈化；加速到一定程度，出来的就是另一样东西，行内人一口就能分辨。一段信任要多久，一个孩子长大要多久，一道伤口愈合要多久，都属于这一类：可以用钟表去量，量出来的是一个数，可那段时间本身，没有办法压缩、跳过、倍速。

柏格森一百多年前，就用一杯糖水替这类时间说了话。

◆ 四、SDE 看这一处

把这杯糖水再看仔细一点，会看见他自己没说出来的两样东西。

第一样是土。　糖化开要多久，不是一个固定的数：水热一点，化得快；糖细一点，化得快；搅一搅，也化得快。等的时间，一大半是由这杯水、这把糖、这把勺子决定的。在 SDE 里，这叫土给路设的约束，也就是路的第三层：优化约束。柏格森说「不管多着急，都得等」，这一半对：等不可能是零。可他没说的是另一半：**等多久，是可以被土改变的**。你兑一点热水，就是在改土。

第二样是头。　糖总会化完。化完的那一刻，等就结束了，你喝到了那杯水。这段等之所以可以忍，是因为它有一个非到不可的头。本系列《挂着》一文说过：一段没有答案的时间，是养料还是消耗，不看它多长，只看它有没有一个非到不可的头。航班每小时告诉你「再等一小时」，同样是等，却只剩消耗。

所以，他最好的例子里，其实藏着两样他的哲学不看的东西：脚下的土，和前面的头。本书第四编要说，他的直觉「不看脚下，也不看前面」；这一章先看见，这两样东西连他自己的例子都离不开。

用三类时间看，等糖化开，是一次发生之内的时间：杯子里的糖在一点一点变淡，你心里的不耐烦在一点一点攒。可要把这杯水递给另一个人，说「好了，可以喝了」，就需要那一刻：一个可以被认出、被说出、被递出去的「化完了」。那一刻，是这次发生和下一次发生之间的边界。

◆ 五、放回你的日子里

孩子长大、伤口愈合、信任建立，都是「等糖化开」式的时间，不能倍速。可「不能倍速」不等于「只能干等」。

明天能试的两件事。第一，看看这杯水的「土」：孩子学一样东西慢，是题太难，是太累，还是屋里太吵？改一改土，等的时间会不一样。第二，给这段等一个「头」：不是催，而是约好一个检查的时刻，「到周末我们一起看看，这件事化开了多少」。有土可改、有头可盼的等，是养料；什么都不能动、也看不到头的等，才是消耗。

◆ 细读一段文字

糖水那一段，后面还有一句常被略过的话，大意是：我必须等待的这段时间，不再是那种可以被拉长、缩短都无所谓的数学时间，它和我的不耐烦重合在一起，也就是和我自己那一段绵延的某一部分重合在一起〔《创造进化论》第一章，待核〕。

细读这一句，会发现他其实同时说了两件事。一件是：等糖化开的时间，是那杯水自己的时间，化学反应有它的节奏。另一件是：这段时间「和我的不耐烦重合」。第一件说的是土：水、糖、温度一起决定了要等多久。第二件说的是我：我在这段等里的滋味。

他把两件事并在一起，说成同一种「绵延」。本书把它们拆开：土的那一半，可以被改——换热水、搅一搅；我的那一半，可以被安顿——给这段等一个头，知道它总会化完。一个人被「等」折磨，常常是把这两半混在了一起：把能改的土当成了不能改的命，又把不能改的节奏当成了自己的失败。

◆ 再放回一个日子

孩子发烧了，吃了药，家长坐在床边一遍遍摸额头，恨不得马上退烧。退烧要时间，这一半是身体自己的节奏，不能倍速；可屋里太闷、被子太厚、水喝得不够，这一半是土，是可以改的。

明天能试的：下次你陪一个人「等」——等病好、等成绩、等一个消息——拿一张纸分两栏：左边写「这件事自己的节奏，我改不了的」，右边写「我能改的土」。只在右边使劲，对左边给一个头：「到晚上八点再量一次。」其余的时间，陪着就好。具体的用药与处理，听医生的。

◆ 一个常见的误会

常有人把「等糖化开」读成一句劝人耐心的话：凡事别急，慢慢等。这是把一个哲学论证，读成了一句鸡汤。

更准的说法是：柏格森用这杯糖水，要证明的是一件关于世界本身的事——时间不是一个可以随意缩放的参数，它是事情的一部分。「要耐心」是一句关于人的劝告，「时间是事情的成分」是一句关于世界的判断。前者谁都会说，后者才是他真正的发现。

这一区分，放在今天尤其要紧。今天几乎一切都可以加速：快递、外卖、视频倍速、AI　　秒回。在这样的年代，「要耐心」这句劝告越来越没人

听；可「有些时间是事情的成分」这个判断，却越来越能帮人分辨：哪些事加速了没问题，哪些事一加速就变了味。本书第 11 章说的酱油、信任、孩子长大，都属于后一种。

◆ 放进一个家

一个妈妈给孩子报了「21 天养成阅读习惯」的训练营，每天打卡、每天读完一章，21 天后，孩子确实每天在读，可训练营一结束，孩子再也没碰过书。

习惯可以被打卡催出来，可「爱上读书」这件事，本身就需要一段不能被压缩的时间：遇到一本真喜欢的书，在某一页停下来发呆，读完了还惦记着。明天能试的：别再追求「21 天」，陪孩子去一次图书馆，让他自己挑三本书，不规定读完的时间，只约好「读到哪一本让你停下来发呆了，告诉我」。有些东西，等得来，催不来。

◆ 留一个问题给你

在一个什么都能加速的年代，这杯糖水提出了一个很难回答的问题：哪些事，是加速了没问题的；哪些事，一加速就变了味？

快递可以加速，外卖可以加速，查资料可以加速，这些加速了，生活确实更方便。可一段信任、一个孩子的长大、一道伤口的愈合、一门手艺的熟练、一坛酱的发酵，这些一加速，出来的就是另一样东西，甚至什么也出不来。

留一个问题给你：你现在正在「催」的一件事，属于哪一种？如果属于后一种，你可以不催它，而是去改它的土、给它一个头。

◆ 停一停

这杯糖水，本书会一直带到最后一章。每当你觉得「怎么还没好」「为什么这么慢」，可以想一想它：这一段等，有没有哪一部分是可以改的土？有没有给它一个头？剩下的那一部分，是事情本身的成分，不必和它较劲。

一个人能分清这三样——能改的土、该有的头、不能缩的成分——他在等待里，就不会那么焦虑了。

◆ 写给读到这里的你

如果这本书只能让你记住一个画面，本书希望是这杯糖水。它小到每个人都见过，又大到能撬动一整个关于时间的看法。

下一次你在厨房里等水开、等面发、等汤熬好，想一想它：这一段等，是事情本身的一部分。

带走的话

他用一杯糖水证明了有些时间缩不掉；这杯水里还藏着两样他不看的东西：可以改的土，和总会到的那个头。

> **小账**　开门：路——有些时间是事情本身的成分，不是成本。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他听见了杯子里的那一首；「化完了，可以递给你了」那一刻，他没写。

第 12 章

把先后换成左右

◆ 一、你一定有过这样的时刻

睡不着的夜里，你开始数羊：一只，两只，三只……数到几十只，羊还在跳栏，你还是醒着。你可能没想过一个问题：你数的这些羊，是排成一排站在你面前的，还是一只接一只跳过去的？

柏格森想过。他的回答，是他全部哲学里最有名的一刀。

◆ 二、他说了什么

在第一本书里，柏格森说：我们平常想时间，总想成一条线，上面排着一个个点；可你仔细看这幅图——一条线，排着点——这哪里是时间，这分明是空间。我们偷偷做了一个手脚：把「先后」换成了「左右」，把流过去的东西，摆成了并排放着的东西。

为什么要这样做？因为空间好量。要数，就得把东西并排摆开，一个挨着一个；他说，连数数本身都是这样：你要数羊，就得在想象里把它们一只一只并排摆在一个空间里，否则你没法说这是第几只〔《论意识的直接材料》第二章，待核〕。钟表是这个手脚的结晶：指针在表盘上走过的，是一段空间。

他不反对这样做。科学需要测量，生活需要约时间，这把尺子好用极了。他反对的，是把尺子当成了时间本身。

◆ 三、先说对在哪

这一刀的公道，本书在第 3 章、第 9 章已经还过：拿空间的图去想时间，确实会想错。你把一整天画成日程表上的一排格子，就容易以为每一格都一样长、一样空、可以随便挪来挪去。可真实的一天里，早上那半小时和深夜那半小时，是两种东西；前一件事没做完，后一件事就开始不了。

站上《懂了，是一个时刻，还是一段路》一文说得更准：错的不是切，而是「以为切出来的那一片，就是那样东西本身」。这一层，柏格森看得比谁都早。

◆ 四、SDE 看这一处

回到那几只羊。

柏格森说，数羊就得把羊并排摆在空间里。可你夜里数羊的时候，羊是**一只接一只跳过去**的：这一只跳过去了，下一只才来。你数的，不是一排站着的羊，是一次、又一次、再一次。一句话：**数，本来就可以是在时间里一次一次地数**。心跳是一下一下数的，钟声是一声一声数的，合唱的拍子是一拍一拍数的。它们都在时间里，一格一格，前后清楚。

这就是本书第 10 章找到的那个共有的前提：「可以一格一格数的，就只是空间」。柏格森把它用在了数数上：一有数，就是空间。本书要把这个前提掀开：一格一格可以数的，还可以是**发生与发生之间的时间**。这一声钟和下一声钟之间，这一只羊和下一只羊之间，是时间，而且是真的时间。

所以这一刀可以分成两半来收：

他切对的那一半：**把一次发生之内的连绵，画成一排并列的点，确实是拿空间冒充时间**。一段旋律画成谱纸上一排位置，旋律就不在任何一个位置里。

他切过了头的那一半：**把发生与发生之间一格一格的时间，也一起判成了空间**。钟的一声一声、心跳的一下一下，不是空间的冒充，是另一类真的时间。钟表之所以好用，不是因为它把时间变成了空间，而是因为它把一次次发生之间的时间，做成了所有人都认的公共刻度。

◆ 五、放回你的日子里

日程表是一排格子。拿它安排事情没错，错在把每一格都当成一样的。明天能试的：在日程表上，给那些「一格一格」的事（开会、接孩子、交报告）用一种颜色，给那些「连成一片」的事（写一篇文章、陪老人坐一下午、和孩子搭积木）用另一种颜色。前一种，照格子走；后一种，别切碎，给它一整段。两种颜色都在，你的一天才是完整的。

◆ 细读一段文字

他在第一本书里，给「空间化」下过一个很细的定义，大意是：把一些本来互相渗透的东西，一个挨一个地并排摆开，每一个都在其他的外面，这就是空间〔第二章，待核〕。

细读这个定义，关键在「每一个都在其他的外面」。他说，真正的时间里，前一刻不在后一刻的外面，它化进了后一刻；只有空间里，东西才彼此外在。

这一刀，用来理解一次发生的里面，非常准：一段旋律里，前一个音确实不在后一个音的外面。可用来理解两次发生之间，就不够了：昨天那次疼

和今天这次疼，确实是彼此外在的两次，它们之间隔着一夜。这种「彼此外在」，不是空间的冒充，是之间时间本来的样子。他把「彼此外在」一律交给了空间，于是，两次发生之间那一格一格的时间，就没了家。

◆ 再放回一个日子

周末一家人去爬山。爸爸拿手机记步数和时间，每到一个亭子报一次：「一小时十分钟，八千步。」妈妈说：「你能不能别报了，好好看看风景。」

两个人都没错。爸爸在过之间的时间，一站一站；妈妈在过之内的时间，一整片。明天能试的：约好一个办法——每到一个亭子，爸爸报一次数，然后全家安静地看两分钟风景，不说话。一格一格和一整片，可以在同一次爬山里轮着来。

◆ 一个常见的误会

常有人说：柏格森认为时间和空间是对立的，时间是好的，空间是坏的。这把他的意思说粗了。

更准的说法是：他并不认为空间是坏的。空间是我们行动、造工具、和别人协作所必需的；理智在空间里如鱼得水，这是它的本分。他反对的，是空间「越界」——跑到时间的地盘上，冒充时间。就像一把好尺子，量布是它的本分，可你若拿它去量一首歌的长短，就量错了东西。

本书对他的补充，是指出这把「尺子」里还藏着另一样东西：一格一格的刻度，本身就是人们在之间对齐时间的产物。它不只是空间，它也是一种被约好的时间。所以「越界」的问题比他想的更细：不是空间越界进了时间，而是之间的时间，被误当成了之内的时间的全部，或者反过来。

◆ 放进一个家

一个人换了新手机，装了一个时间管理软件，把每一天切成十五分钟一格，每一格都标上颜色。一周后，他效率高了；一个月后，他发现自己连和家人吃饭，都在心里盯着那个十五分钟。

格子本身没错，错在它越了界。明天能试的：把一天分成两种区域：格子区，用来安排工作、约会、交差，照软件走；整片区，比如晚饭、睡前、周末的一个下午，在软件里只标一个大块，不再细切。让格子守在它的本分里，不要让它爬进饭桌上。

◆ 留一个问题给你

我们的一天，越来越像一张表格：几点起床、几点开会、几点接孩子、几点睡觉。表格让一家人能对上，让一个单位能运转，这是它的功劳。可一个人如果把一整天都活成了表格，他就只剩下了之间，忘了之内。

柏格森的那一刀，在今天最有用的地方，不是拿来反对表格，而是拿来提醒：表格是约出来的，它为对齐服务；表格之外，还有一片不该被切碎的时间。

留一个问题给你：你的一天里，哪一段是完全不能被切碎的？如果一段也找不到，那就从明天开始，先给自己留出一段来。

◆ 停一停

把先后换成左右，是现代生活里最常见的一个动作：日程表、进度条、甘特图、年终总结。这个动作让很多人能一起做事，功劳很大。本章想提醒的，只是一句：表格上的一格，不等于那一段日子本身。

下一次你看一张排得满满的日程表，可以在心里给它配一句话：「这张表，是为了让我和别人对上；表之外，还有我自己要好好过的那一段。」表格守着它的本分，你的日子，就不会被它吃掉。

◆ 写给读到这里的你

把先后换成左右，是柏格森最锋利的一个诊断。它拆的是一个几乎每个人每天都在做、却从来没意识到的动作：把一段日子，画成一张表。

这一章不是要你扔掉日程表，而是要你在看表的时候，多记得一件事：表上的一格，是你和别人约好的；表后面那一段，是你自己要过的。两样都是真的，只是不要让前一样，把后一样吃掉。

一张表格能让很多人一起做成一件事，这是它的功劳；一段日子能让一个人真正活过一次，这是它的分量。两样不必互相取代，只需要各守本分。

带走的话

把一首歌画成一排点，是拿空间冒充时间；可钟声一声一声、羊一只一只跳过去，也是时间，只是另一类时间。

> **小账**　开门：形状——一次发生之内的连绵，不能画成并列的点。关门：一格一格能数的，被他全判给了空间。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他守住了一首歌之内；两首歌之间的拍子，他当成了尺子上的刻度。

第 13 章

七分痛

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你喜欢上一个人。一开始，只是觉得他说话好听；过了一阵，你发现自己走在路上看见一样东西，会想「他会不会喜欢」；再后来，连下雨天都和从前不一样了。别人问你：「你有多喜欢他？」你答不上来。因为这份喜欢不是变「多」了，是它把你整个人都染了一遍。

柏格森的第一本书，就是从这种说不出「多少」的东西写起的。

◆ 二、他说了什么

《论意识的直接材料》第一章，讨论的是「强度」。我们平常说一种感觉「更强」、一种情绪「更深」、一次用力「更大」，好像它们和长度、重量一样，有大小，可以比多少。十九世纪的心理物理学，还想给感觉写出一条和刺激大小对应的公式。

柏格森说，这是一个误会。一种感觉变强，不是同一种东西多了几份，而是变成了另一种东西：轻轻的暖，变成了烫；淡淡的喜欢，变成了一种弥漫到生活每个角落的心情。他举过很多例子：喜悦越来越深，不是喜悦的量加大了，而是越来越多的念头、记忆、感觉都被它染上了颜色〔待核〕。我们之所以说「更强」，是因为把引起感觉的外部原因的大小，偷偷搬进了感觉本身。

◆ 三、先说对在哪

这一刀，今天仍然有用。

医院里的「零到十分」疼痛评分，是一件好用的工具，也是一件会骗人的工具。同样的「七分」，一个人是刀割，一个人是胀满，一个人是一阵一阵地绞，背后可能是完全不同的事。一个人的喜欢、一个人的悲伤，也常被「有多少」这种问法问坏了：你问一个刚失去亲人的人「现在好点了吗，有没有少一点」，他往往不知道怎么答，因为那份悲伤不是在变少，是在换样子。

◆ 四、SDE 看这一处

用 SDE 看，柏格森说的「强度」，其实有一个很准的位置。

那份「越来越深」的喜欢，不是一个点在变大，而是一片东西在铺开：越来越多的念头、记忆、身体感受被卷进来，缠在一起。这在 SDE 里，是纠缠被搅动的广度和厚度，也就是**场**：一件事在一个人身上铺开了多大一片，压得多深。柏格森说强度是「质」不是「量」，本书换一个说法：**强度是一片场铺开的样子，不是一个点的大小**。这一点，他看得极准，而且和本体论第三十二章对他的定位一致：他攥住的，是时间的 E 这一维，是纠缠的厚薄。

可问题还是出在「之间」。把这一次疼和昨天那一次疼比，把我的疼和你的疼比，把治疗前和治疗后比——这些比较是真的需要，而且只能在**两次发生之间**做。要做这种比较，每一次疼就得先收成一个可以拿出来比的样子：一个数、一个词、一个等级。这不是空间对感觉的偷换，是两次发生之间的时间在干活。

所以，柏格森在这里也是对一半、过一半。对的一半：一次疼之内的样子，不能被一个数说尽。过头的一半：他由此认为，一切把感觉拿出来比的做法，都是对感觉的背叛。可一个病人如果只能说「我的疼是说不出来的」，医生就没法知道他这周比上周好了没有。

◆ 五、放回你的日子里

下次被问「零到十分，你打几分」，按第 10 章说的，数后面再加一句「是怎么个疼法」。这一章再加一件事：如果你在陪一个病人，每天同一个时间问他一次，记下来。一个数，是给两次之间比的；那一句「怎么个疼法」，是这一次之内的样子。两样都记，一个月后你拿给医生看，比哪一样单独都有用。这里只谈怎样把感受说清楚、记下来，具体的诊疗，一律听医生的。

陪一个悲伤的人，也可以用同样的办法：别问「好点了吗」，问「今天它是什么样子的」。前一句问的是多少，后一句问的是它在你身上铺成了什么样。

◆ 细读一段文字

第一章里有一段讲「深沉的喜悦」，大意是：一开始，它只是一个指向未来的念头；后来，它渐渐染上我们的知觉和记忆，让我们看东西都带上一点它的颜色；最后，它像一道光，照亮了我们周围的一切〔待核〕。他说，我们把这个过程叫作喜悦「变强」，其实它是一连串质的变化。

细读这一段，他描写的正是一片场怎样一层一层铺开：从一个点，到一片，到整个人。这是全书最好的「场」的描写之一。

再细读一步，这段话里藏着一个他没展开的东西：喜悦的这三步，是有先后的。先是一个念头，再是染色，最后是照亮。有先后，就可以在两个时刻之间比：今天的喜悦走到了第几步？昨天呢？他说这不是「量」，这没错；可「走到第几步」，是一种可以比的东西，它不是空间的冒充，而是一次发生里分出来的几站。本书把这种「几站」叫作之内时间里的节点，它恰好是之内与之间接上的地方。

◆ 再放回一个日子

一个人刚失恋，朋友问：「好点了吗？」他答不上来。三个月后，他发现自己又能听那首歌了，只是听的时候，想起的不再是那个人，而是那年夏天。

这正是一片场在慢慢退去、又重新铺成另一种样子。明天能试的：陪一个难过的人时，别问「好点了吗」，问「这几天，它有没有换一种样子」。一个人能说出「它换了样子」，就说明他已经在两个时刻之间，看见了自己在走。

◆ 一个常见的误会

常有人说：按柏格森的意思，感受是说不清的，所以别人永远理解不了你的痛。这话听起来很深，其实把他的意思推得太远了。

更准的说法是：他说的是，一种感受的「质」，不能被一个数说尽；他没有说感受完全不能被别人理解。事实上，他自己的书，就是在一段一段地描写感受的质——喜悦怎样一层层铺开，焦虑怎样染上整个人。描写得好，别人是能懂的。

本书在这里补一句：感受的质要被别人懂，靠的恰恰是之间——一个比喻、一段描写、一次「你那时候是不是也这样」的追问。一个人说「我的痛你永远不懂」，往往不是因为痛本身不可理解，而是还没有人和他一来一回地、耐心地把它说出来。

◆ 放进一个家

一位母亲刚失去了自己的母亲，丈夫想安慰她，说「我懂你的感受」，她却更难过了：「你不懂。」丈夫很委屈。

「我懂」是一句之间的话，说得太快了；她此刻需要的，是有人先陪她待在之内。明天能试的：别说「我懂」，说「你愿意讲讲吗，我听着」。然后只做两件事：听，和偶尔问一句「那时候是什么样子」。懂，是在这样一来一回里慢慢长出来的，不是一句话能先给的。

◆ 留一个问题给你

一种感受变强，不是多了几份，而是它在你身上铺开了更大的一片。这句话，对理解自己的情绪特别有用。很多人被一种情绪压住，常常不是因为那份情绪「很大」，而是因为它铺得太开了：一份工作上的焦虑，铺到了饭桌上、铺到了睡前、铺到了周末。

留一个问题给你：你最近最重的一种情绪，铺开到了哪些地方？能不能先把它从其中一个地方收回来——比如约好饭桌上不谈工作——让它铺得小一点？收回一片，情绪不一定变轻，可你会有一块地方，重新属于你自己。

◆ 停一停

一个数说不尽一次疼，这是柏格森对的；可两次疼之间，一定要能比，这是本书补的。医院里、家里、学校里，都可以同时用这两样：一个数，交给之间；一句「是什么样子的」，交给之内。

下一次你问家人「今天感觉怎么样」，除了让他打一个分，再请他用一个比方说一说。一个分数加一个比方，比任何一样单独用都更像一个人真实的一天。

◆ 写给读到这里的你

一种感受变强，不是多了几份，而是铺开了更大的一片。这一章是全书最温柔的一章，因为它讲的是每个人都熟悉的东西：喜悦、焦虑、疼、难过。

如果你此刻正被某一种情绪压着，也许可以试一试：先不去想它有多「大」，只去看它铺开到了哪里，再从其中一处，把它轻轻收回来。

感受的质，别人不能替你量，却可以陪你说出来。说出来，就是它从之内走到之间的第一步。

带走的话

强度不是一个点变大，是一片场铺开；可两次疼之间要比，就得先把每一次收成一个能拿出来比的样子。

小账　开门：土——强度是纠缠铺开的场。关门：一切拿出来比的做法，都被他判成了背叛。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他听出了一首歌唱得多深；两首歌哪一首更深，他不许比。

第 14 章

两种记忆与一只筛子

◆ 一、你一定有过这样的时刻

家族群里有人发了一张修复过的老照片：爷爷二十岁出头，穿着旧军装，站在一棵树前，笑得很好看。所有人都说像。只有奶奶看了很久，说了一句：「他那时候没有这件衣服。」

一张照片里的过去，到底是原样存着、被找回来的，还是被这一次的修复，重新做了一遍？这一章的问题，就在奶奶这一句话里。

◆ 二、他说了什么

《物质与记忆》里，柏格森先把记忆分成两种。一种是背熟的诗、学会的动作，读了二十遍才会背，会了之后自动播放，像一套刻进身体的习惯。另一种是记得「那一次」：第三遍读那首诗的时候，窗外在下雨。前一种可以重复，后一种独一无二、有日期。他说，后一种才是真正的回忆。

接着，他提出一个大胆的看法：我们的整个过去，其实一直都跟着我们，像一个越滚越大的雪球；大脑的工作不是「保存」它，而是「挡住」它，只放行眼下做事用得上的那一点点。大脑更像一台筛子，或一台电话总机。他还画过一个倒放的圆锥：锥底是全部的过去，锥尖是此刻身体碰着世界的那一点；回忆，就是从锥底往锥尖收拢，收成眼下用得上的样子〔第三章，待核〕。

他有一个常被引用的比喻，大意是：衣服挂在钉子上，钉子掉了，衣服跟着掉；钉子晃，衣服也跟着晃。可你不能因此说，衣服就是钉子〔待核〕。大脑坏了记忆会受影响，但记忆不等于大脑。

◆ 三、先说对在哪

第 4 章已经说过：两种记忆的区分，今天在心理学里几乎有一一对应的说法；「每一次回忆都不是把文件原样取出来，而是一次重新构造」，也是今天记忆研究反复证实的方向。「回忆不在大脑里」这个强说法，今天多数科学家不接受，本书不作科学上的判断。

他还有一处看得极深：回忆不是随便冒出来的，是被「眼下要做什么」召唤出来的。你在找钥匙，冒出来的是昨晚进门的那一刻；你在写信，冒出来的是对方上次说过的话。过去是跟着此刻的需要，一层一层收拢过来的。

◆ 四、SDE 看这一处

第 4 章埋下一面小旗：过去是一直原样存着、只等放行，还是每一次回来，都被这一次的处境改写过？这一章来拔。

柏格森的文字里，两种读法都有。一种是「保存」：整个过去完整地、自动地存在着，雪球越滚越大，什么都没丢。另一种是「召唤」：过去要回到此刻，得经过此刻的需要一层层收拢，回来时的样子由此刻决定。

德勒兹后来抓住了第一种读法，把这个完整自存的过去，盖成了一座「潜在」的仓库：一切都已经在那里，现实只是从里面取。本系列德勒兹专栏卷第 35 章判的就是这一步：仓库是怎么盖起来的。可站上《德勒兹的潜在，不是发生的源头》一文也提醒过：柏格森自己的绵延本来是过程性的，是德勒兹给它配齐了结构，它才越来越像一座现成的储备。所以本书收窄：

「仓库」这笔账，主要记在德勒兹名下；柏格森自己，只是在「保存」这一边站得太稳。

那么，柏格森的「召唤」算不算回写？算一半。回写，在 SDE 里是长出来的东西回头改土、改路，让土变厚、变得不一样。柏格森的召唤，改写的是这一次过去回来的样子：同一段往事，在三十岁和五十岁想起来，确实不是同一件。可他没有说的，是另一半：**过去本身，也被这一次次的回来改写了**。奶奶那一句「他那时候没有这件衣服」，说的正是这个：修复出来的照片在群里传了几年之后，下一代人心里的「爷爷年轻时」，已经是那件没穿过的军装了。过去本身，被改写了。

这一改写，恰恰发生在「之间」：在一张照片和一群看照片的人之间，在奶奶的记忆和孙辈的手机之间。一个人心里的回忆，柏格森写得很深；过去在一群人之间被认领、被争议、被改写，他的体系里没有这一层。本系列《AI 时代历史的困境和出路》立题页，把这件事当成了一整本书的题目：过去不是被发现的，是被认领的；而认领，是一件人与人之间的事。

◆ 五、放回你的日子里

那张修复的照片，后来的做法很值得学。堂兄没有删掉它，而是在照片下面加了一段说明：原底片从哪来，哪些是原有的，哪些是补的，奶奶说那时没有这件衣服，此处以奶奶的说法为准。两年后，一位远房亲戚翻出一张同年的合影，爷爷穿的是一件浅色衬衫，堂兄又把说明改了一行。

明天能试的：家里的老照片、老故事，挑一件，写下三行字——谁说的，哪些是记得的，哪些是后来补的。这三行字，就是一家人之间对过去的认领。

◆ 细读一段文字

《物质与记忆》第三章有一个常被引用的形象，大意是：过去像一个倒放的圆锥，锥底是我们全部的过去，锥尖插在当下这一点上，插在身体碰着世界的那一平面上；我们的心灵在锥底与锥尖之间上下移动，时而沉到梦一样的过去里，时而收回到行动的当下〔待核〕。

细读这个圆锥，有两处值得记。第一处：它是一个会动的图，心灵在里面上下走，回忆不是一次取件，而是一次次在不同高度之间的来回。这是他离「回写」最近的地方。

第二处：锥底那一整片过去，是不动的。心灵在里面走，走到哪一层就取哪一层，可那一层本身不会因为被走过而改变。这就是本书说的「在保存一边站得太稳」。换一个本书的画法：这个圆锥应该也会被走变形——每一次从锥尖沉下去再回来，锥底那一层都被这一次的处境重新涂过一遍。奶奶说「他那时候没有这件衣服」，说的就是锥底被涂改了。

◆ 再放回一个日子

同学聚会，二十年没见的几个人，一起讲当年的一件事。讲着讲着，大家发现每个人记得的都不一样：谁先动的手，谁哭了，老师说了什么。最后，大家商量出了一个版本，笑着说「就这么定了」。

那个「就这么定了」的版本，就是过去在一群人之间被改写的样子。明天能试的：和家人或老朋友聊一件共同的往事，每人先各自写三句，再对照。不求统一，只看看：你以为「本来就是这样」的过去，原来有好几张脸。

◆ 一个常见的误会

常有人说：柏格森认为大脑不储存记忆，这个说法已经被现代神经科学推翻了，所以他的记忆理论不值一提。

更准的说法是：他那个「大脑不储存回忆」的强说法，今天多数科学家确实不接受；可他的另外几件事，今天仍然站得很稳：两种记忆的区分，回忆被当下的需要召唤，每次回忆都是一次重新构造。一个理论的强版本被推翻，不等于它的全部都作废。第 47 章的保底合表，正是把这几件站得住的事，一件件留下来。

本书对他记忆理论的批评，也不在神经科学那一层，而在哲学这一层：他把过去放在「保存」一边放得太稳，没看见过去本身也会在人与人之间被改写。这一批评，和神经科学的判断，是两条互不相干的线。

◆ 放进一个家

一家人给老人过八十大寿，孙子做了一个视频，把老人一生的照片配上音乐。视频放到一半，老人说：「这张不是在北京拍的，是在天津。」全家人都愣了，因为这张照片几十年来一直被说成是「在北京拍的」。

这一句，让一段全家都以为确定的过去，重新动了一下。明天能试的：做家庭相册、家族故事时，留一个「待核」的位置：凡是说不准的，写上「据说」，并请家里最年长的人再看一遍。一个家的过去，也需要有人不断地核、不断地改，它才是活的。

◆ 留一个问题给你

一张修复的老照片，让一家人对过去的记忆悄悄变了样。这件事，在今天每天都在发生：修图软件、AI 补全、短视频里的「老照片动起来」。过去从来没有像今天这样容易被改写。

留一个问题给你：你们家有没有一张「大家都以为本来就是这样」的老照片、一个「大家都这样讲」的老故事？它最初是谁拍的、谁讲的？有没有哪个细节，是后来被改过、补过的？

找出来，写下三行：谁说的，哪些是记得的，哪些是后来补的。这三行字，就是一家人对过去的一次认真的认领。

带走的话

他看见了每一次回忆都被此刻召唤、以此刻的样子回来；他没看见的，是过去本身也在一群人之间，被一次次地改写。

> **小账**　开门：回写——回忆每次都被此刻重新收拢，他看见了一半。关门：过去在「保存」一边站得太稳。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他听见了一首老歌每次唱都不一样；这首歌在一家人之间被改了词，他没听见。

第 15 章

岔路口是事后画的

◆ 一、你一定有过这样的时刻

深夜睡不着，你又开始想：当初要是选了另一个专业，要是那年没分手，要是早几年买了房……脑子里浮出一张清清楚楚的图：一个路口，两条路，你站在那里，偏偏选了左边。

柏格森会告诉你：那张图，是你今天才画上去的。

◆ 二、他说了什么

《论意识的直接材料》第三章，他讨论自由。

决定论者问：你当时「本来可以」不这么做吗？他们在纸上画一个岔路口，一条路向左，一条路向右，然后问你凭什么走了左边。自由意志的辩护者也画同一张图，只是说：你本来也可以走右边。

柏格森说，两边都错在这张图上。当时根本没有一个站在路口、面对两条现成道路的你。当时只有一个正在变化着的你，整个人一点点成熟到那个决定里去。岔路口，是事后回头才画上去的；你把一段活过去的时间，摊成了一张可以左右比较的地图〔待核〕。

那么什么是自由？他说，真正自由的行动，是从整个人里长出来的：它不是在两个选项里挑一个，而是你全部的过去凝成的一步，像果子熟了，从树上落下。这样的时刻其实不多；大多数时候，我们是靠习惯自动运转的〔待核〕。

◆ 三、先说对在哪

这一刀，救过很多被「当初要是」折磨的人。

拿今天才有的那张地图，去审判当时没有地图的那个人，不公平，也没有用。当时的你，信息不全，心事重重，正在一点一点变成后来的你。把这一段活过去的时间摊成一个路口，再责怪自己选错了边，是在用空间的图，审判一段时间。

他对「自由不是在现成选项里挑」的判断，SDE 完全同意。自由律的定义就是：在约束中裁出原本不存在的新路，不是在现成选项里挑。

◆ 四、SDE 看这一处

可是，「裁」字要两样东西。本系列长文《直觉：不看脚下，也不看前面》说过：一是约束，你得知道哪里走不通，这来自脚下的土；二是目标，你得知道想往哪里去，这来自前面的猜想与意义目标。王德生把自由律写成乘法——自由律＝创造律×幸福律，缺一即零。

柏格森的自由，两样都不要：不要约束，因为约束像空间里的边界；不要事先的目标，因为目标像一张画好的图。于是他的自由只剩一种样子：**果子熟了，自己落下**。落下是真的，但它不是裁出来的。

还有一层，和本书的判词有关。柏格森的自由，发生在一个人的里面：整个人长进一个决定。可很多真正的自由，发生在人与人之间：一个人答应了另一个人一件事，从此在这个约定的约束里，裁出了一条两个人都没想到的路；一群人订了一条规矩，又在规矩的边上，一起走出了一种新的活法。**约定、承诺、规矩，都是「之间」的东西，它们不是自由的敌人，常常是自由的土**。柏格森的自由，只长在一个人的里面，没有这一层。

所以这一章的判法是：他把自由从一张空间的图里救了出来，这一步对；可他把自由安放在一个人的里面，让它像果子一样熟落，就漏掉了裁，也漏掉了之间。

◆ 五、放回你的日子里

下次你又在深夜想「当初要是」，试两件事。

第一件，把那张路口的图收起来。问自己：当时的我，知道些什么，怕些什么，正在变成什么样？你会发现，当时并没有一个站在路口的你。

第二件，问一个更有用的问题：从今天这个处境出发，有哪些约束是真的（钱、身体、家里的事），有哪一个目标是我真的在乎的？在这两样中间，我能裁出一条什么样的新路？前一件事，是替过去的自己松绑；后一件事，才是今天的自由。

◆ 细读一段文字

第一本书第三章有一句常被引的话，大意是：当我们的行动从我们整个人格里涌出来、表达着我们整个人格，并且和我们整个人格相像，就像作品和艺术家有时那样相像时，我们就是自由的〔待核〕。

细读这一句，最漂亮的是那个比喻：自由的行动，像一件作品像它的作者。它不是从几个选项里挑出来的，它「像你」。本书完全认这一点：一个真正自由的决定，事后看，总是很像那个人。

可再细读，比喻里藏着一个他没说的东西：艺术家的作品，从来不是一口气「涌」出来的。画家起稿、推翻、再画；作曲家写了又改。作品像作者，是因为作者在一次次和材料的较劲里，把自己一点点刻了进去。如果自由真像作品，那么自由也应该有起稿、有推翻、有较劲——有约束，也有一

个想画成的样子。他借了艺术家的比喻，却只借了成品那一刻，没借创作的那一段。

◆ 再放回一个日子

一个人辞职去开一家小书店，朋友都说「这太像你了」。可只有他自己知道，这个决定不是某天早上涌出来的：他先在周末帮朋友看了半年店，算了三遍账，被房东拒了两次，最后才在一个旧小区里找到一间便宜的铺面。

明天能试的：如果你也在想一个「很像你」的决定，别只等它涌出来。像艺术家起稿一样，先做一个小小的试版：试一个月、试一个周末、试一小笔钱。试版改几次，决定就会越来越像你。

◆ 一个常见的误会

常有人说：柏格森认为人有自由意志，决定论是错的。这个说法没错，可它忽略了他论证自由的方式，而那恰恰是最有意思的地方。

更准的说法是：他没有和决定论者在同一个问题上吵「有没有自由」，而是说双方共享的那个问题本身就错了。决定论者问「你本来能不能选另一条路」，自由意志的辩护者也回答这个问题；他说，这个问题预设了一张事后画的路口图，一问就已经把时间空间化了。这是一种「拆问题」的做法，和他晚年说的「哲学要先把问题提对」，是同一个路数。

本书对这一步极为欣赏。只是要补一句：拆掉了「现成选项里挑一个」这个问题之后，要问的新问题，不应该只是「怎样整个人熟落成一个决定」，还应该是「怎样在约束里裁出一条新路」。前者是他的答案，后者是本书想补上的那一半。

◆ 放进一个家

一个孩子在两所大学之间犹豫：一所名气大、专业不太喜欢；一所名气小、专业很喜欢。家里人把两个选项列成一张表，优缺点各写十条，越列越犹豫。

这正是「路口图」：把一段活的犹豫，摊成了一张左右比较的表。明天能试的：先把表收起来，陪孩子做一件小事：分别去两所学校的网站上，读一读那个专业的一门课的课程介绍，想象自己大二坐在那间教室里。读完、想完，再问他：「哪一边，你更像你？」有时候，答案不在表里，在那个具体的画面里。

◆ 留一个问题给你

「当初要是……」这句话，几乎每个人都在深夜对自己说过。柏格森那一刀，给这句话松了绑：当时并没有一个站在路口、面对两条现成道路的你，路口是今天才画上去的。

可松绑之后，还要问一件事：今天的你，在今天的处境里，能裁出一条什么样的新路？过去的路口是假的，今天的约束却是真的：钱、身体、家里人、手上的本事。自由不在过去那张地图上，在今天这几样约束之间。

留一个问题给你：写下一件你常常「当初要是」的事。再在下面写一行：「从今天的处境出发，关于这件事，我能做的最小一步是什么？」前一行是替过去松绑，后一行才是今天的自由。

◆ 停一停

岔路口是事后画的。这句话，是本书最想送给每一个在深夜后悔的人的礼物。当时并没有一个站在路口、看着两条现成道路的你；今天的你，也不必为一张事后画的地图惩罚自己。可以做的，是从今天的处境出发，裁出下一刀。

◆ 写给读到这里的你

这一章，送给每一个在深夜说「当初要是……」的人。那张路口图是事后画的。今天的你，站在今天的约束里，仍然可以裁出下一刀。

后悔的时候，别只盯着那张事后画的地图；看一看今天手里还有什么，再裁下一刀。今天的约束，就是今天的布料。

带走的话

岔路口是事后画的，他说对了；可自由不只是果子熟了自己落下，还要在约束里、在人与人之间，裁出一条新路。

> **小账**　开门：路——自由不是在现成选项里挑。关门：没有约束，没有目标，只剩熟落。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他的自由是一个人唱到动情处；和别人约好一起唱的那种自由，他没写。

第 16 章

波加场，缺粒子

◆ 一、你一定有过这样的时刻

打乒乓球。你自己挥拍的那一下，手臂、腰、脚是连着的，一个动作化进下一个动作；整局球打下来，场上有一种节奏和气氛，打得顺的时候，好像整个人都在球台上铺开了。可比分记的，是另一样东西：球每过一次网，就是一次，一颗一颗，清清楚楚。

没有挥拍，没有球；没有那一颗一颗的过网，也就没有这一局球。

◆ 二、一条口述

这一章，是王德生对柏格森的第一条口述：

从 SDE 看，绵延＝波＋场；缺乏粒子，即他没有粒子时间，即没有「单元之间的时间」。

下面把这句话一层一层拆开，全用大白话。

◆ 三、三个号位，三种显影

SDE　看一样东西稳下来之后的样子，有一张九宫格。其中一条轴，叫模态轴，分粒子、波、场三个号位。三个号位不是三样东西，是同一件事被看出来的三种侧重，各自显出一种样子：

粒子，侧重的是对比，显出来的是「那儿有一个」：一颗球，一声钟响，一个可以被指着说「就是它」的时刻。

波，侧重的是变化，显出来的是「有个过程正在发生」：挥拍的那一下，一个音化进下一个音。

场，侧重的是分布，显出来的是「我在这片场里有个位置」：整局球的气氛，整首歌压在此刻的那一片。

借用王德生博士的思想历程作类比：他第一站的「三视角」，正是对比、变化、分布；到了 SDE，这三个视角落成了粒子、波、场三个号位。前言说过，柏格森在三个视角里只要两个；这一章把它说准：他要的是变化与分布，是波与场，不要对比，不要粒子。

◆ 四、绵延就是波加场

对照柏格森自己的话，两格都对得上。

他的波：意识状态一个化进一个，不是一串珠子，是一条河；一段旋律里，每个音都化进别的音。这是变化，是过程正在发生。

他的场：过去整个压在现在上，像一个雪球，越滚越大；一种感觉变强，不是多了几份，而是越来越多的念头被它染上颜色。这是分布，是一整片同时在场、厚薄不均。第 13 章说强度是「一片场铺开的样子」，就是这一格。

所以绵延不是一样神秘的东西。它是一次发生里，波和场两个号位同时显影的样子。柏格森把这两格写得比任何人都好。

◆ 五、缺的是粒子

缺的，是第一格。在他的时间里，没有一个时刻可以作为「那儿有一个」被认出来、被数出来、被递到别人手里。第 12 章那几只羊，他说一数就

成了空间；第 13 章那个「七分」，他说一比就成了背叛。都是同一件事：他不要粒子。

缺了粒子，不是少了一个小零件。从这一格往外，牵出了前面几章所有的「关门」：

钟表的一声一声，是粒子时间，他判它是假时间；两个人一来一回，是一颗一颗的交换，他的时间就只剩一个人；「化完了，可以喝了」那一刻，是一颗粒子，他的等就没有头；一句能递给别人的要领，是一颗粒子，他的直觉就交不出去；「这一个」和「那一个」顶起来的对立，要先有一颗一颗的这个、那个，他的新东西就只好交给一股冲劲。

一句话：**缺粒子，就是缺「之间」**。这一句，是下一章的入口。

◆ 六、一处要公开交代的对账

站上否定序列专栏里，有一篇讲叔本华的长文，把「赫拉克利特—叔本华—尼采—柏格森—詹姆士」列为西方哲学里一条「波的暗线」，并说这条线死于缺场。按今天这条口述，柏格森这一位要改为：有波，有场，缺粒子。那篇文章把绵延读成了单纯的流，没有读出「过去整片在场」那一层。按系列的规矩，这是对站上旧文的改判，在此公开写明理由；是否回改原文，待王德生裁定。

◆ 七、放回你的日子里

一个很会「感受」的孩子：听音乐会流泪，看云能看一下午，写作文情真意切。家长常常骄傲，也常常发愁：这孩子一到要「一条一条列出来」的时候就乱，做题不肯写步骤，说话不肯说「第一、第二」。

这样的孩子，波和场都很足，缺的是粒子。明天能试的：别逼他把感受切碎，而是陪他做一件小事——在一段他很投入的经历之后，一起挑出「最要紧的一个时刻」，给它起个名字。一次只挑一个。慢慢地，他会学会在一片连绵里，认出一颗可以递给别人的粒子，而不丢掉那一片。

◆ 细读一段文字

他在《思想与运动》里，给绵延下过一个很有名的比喻，大意是：绵延不是一颗颗珠子串在一根线上，而是一卷线团，不断地把过去卷进来，越卷越大；或者说，它像一条色谱，一个颜色不知不觉过渡到下一个颜色〔待核〕。

细读这两个比喻：线团是「场」——过去整个卷在里面，越来越厚；色谱是「波」——一个颜色化进下一个。两个比喻，正好对上第 16 章那两格。

他明确拒绝的那个比喻，恰恰也值得细读：一颗颗珠子串在一根线上。珠子，就是粒子——一颗一颗，可以数，可以拿起来递给别人。他把「珠子」判给了表层的、空间化的东西。本书的看法是：真实的时间里，线团、色谱和珠子都在。一个人的一年，是一团越卷越厚的线，也是一条色谱般慢慢变过去的心事，还是一串可以数、可以讲给别人听的事件：三月换了工作，七月孩子出生，十一月父亲住院。三样拿走任何一样，这一年都不完整。

◆ 再放回一个日子

年底写年终总结，很多人只会写珠子：完成了几个项目，开了多少会。写出来的东西干巴巴的，自己都不认识自己。另一些人只会写线团：「这一年很累也很充实。」写出来的东西别人看不懂。

明天能试的：写一份三栏的年终小结，只给自己看。第一栏写三颗珠子：今年最要紧的三件事。第二栏写一条色谱：今年心里的颜色，是从什么变成了什么。第三栏写线团：今年有哪一样东西，被你一层一层地卷进了自己的生活里。

◆ 一个常见的误会

常有人问：粒子、波、场，这不是物理学的词吗？拿它们来讲哲学，是不是一种比附？

更准的说法是：在 SDE 里，这三个词不是物理学的借用，而是三种「看一件事的方式」：粒子，是看它「是哪一个」；波，是看它「怎样在变」；场，是看它「铺开在哪里」。王德生博士在第一站「三视角」时期，用的是对比、变化、分布这三个大白话；到了 SDE，才落成粒子、波、场三个号位。物理学只是这三种看法在物质世界里最有名的一次应用。

所以说「绵延是波加场，缺粒子」，意思并不是柏格森的时间像电磁波，而是说：他看时间，只看它怎样在变、怎样铺开，不看它是「哪一个时刻」。这一句用大白话说，就是：他的时间里，没有一个可以被指着说「就是这一刻」的点。

◆ 放进一个家

一家人回忆孩子的小时候。爸爸说：「他三岁会背古诗，五岁学游泳，七岁上小学。」这是一颗颗粒子。妈妈说：「他小时候一直是个很安静、很黏人的孩子，后来慢慢变开朗了。」这是波和场。孩子自己听着，觉得两个人说的都是自己，又都不完全是。

明天能试的：一家人一起做一本「成长小书」，每一页左边贴一颗粒子——一张照片、一个日期、一件事；右边写一段波和场——那段时间他是什么样子、家里是什么气氛。粒子让一段成长可以被指认，波和场让它有温度。三样都在，才是一个完整的童年。

◆ 留一个问题给你

波、场、粒子，三种看法，每个人都有自己偏爱的那一种。有的人天生爱看变化，总在想「它会怎样发展」；有的人天生爱看分布，总在想「它在整个局面里是什么位置」；有的人天生爱看对比，总在想「这一个和那一个有什么不同」。柏格森是前两种人。

留一个问题给你：你最常用的是哪一种看法？最少用的是哪一种？下一次遇到一件难事，试着专门用你最少用的那一种看一看，也许会看见一直被你漏掉的东西。

◆ 写给读到这里的你

这一章是第三编的承重柱。如果你只想读懂全书的一个判断，就是这一个：他的时间里，没有一个可以被指着说「就是这一刻」的点。

带走的话

绵延是波加场：一个音化进下一个音，过去整片压在此刻；它缺的是粒子——那一个可以被认出、被数、被递出去的时刻。

> **小账**　开门：路与土——波与场，他写到了极致。关门：粒子被判给了空间。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他听见了挥拍和整局的气氛，没听见球一次一次地过网。

第 17 章

之内的时间，之间的时间

◆ 一、你一定有过这样的时刻

去布店挑布。你闭上眼，手指慢慢从一块布上滑过去，粗细、软硬、凉热，一路连着过去，这一下摸，是一整段。然后你又去摸旁边那一块，再回过头来摸第一块，说：「还是这块软。」

前一件事，发生在一次摸的里面；后一件事，发生在两次摸之间。你一辈子都在做这两件事，只是从没把它们分开想过。

◆ 二、第二条口述

王德生对柏格森的第二条口述，把上一章的「缺粒子」落到了实处：

他的时间是 SDE 里面的时间，即一个具体的发生，比如「听觉或者触觉过程里面的感觉连续和关联」，即单元内时间；而爱因斯坦则是 SDE 之间的时间。

「单元」在这里不是一个抽象的格子，而是一次具体的发生：听一段旋律，摸一块布，等一杯糖水化开。

◆ 三、之内：一次发生里面的连续与关联

一次发生，只要成了形，它的里面就有一种时间：连着的，一个感觉化进下一个感觉；关联的，刚过去的还压在此刻。摸布时手指下的那一整段，听歌时那一整句，都是这种时间。

这就是柏格森的绵延。上一章说它是波加场：连续是波，关联是场。柏格森写得最好的，正是这一类：一次听觉、一次触觉、一次等待的里面。

◆ 四、之间：发生与发生之间的时间

再看另一类。两次摸之间，要比「哪块更软」；两个人合唱，要在拍点上对齐；两座城市的钟，要对表。这些事都不在任何一次发生的里面，而在两次发生之间。

要在两次发生之间做事，每一次发生先得收成一个可以拿出来的样子：一个「这块」，一声「嗒」，一格「几点整」。这就是上一章那颗粒子。有了一颗一颗的粒子，才能数、能比、能对、能递。

这就是爱因斯坦的时间。他 1905 年那篇论文，就是从「两件事同时发生是什么意思」问起的，答案是一套对钟的程序：两地各放一座钟，用光信号对表〔《论动体的电动力学》第一节，待核〕。从头到尾，都是发生与发生之间的事。

◆ 五、第 10 章那个前提，在这里掀开

第 10 章找到了一个共有的前提：「可以一格一格数的，就只是空间」。现在可以把它掀开了。

一格一格数的，是**之间的时间**，不是空间。钟的一声一声、心跳的一下一下、合唱的一拍一拍，都是时间，只是另一类时间。机器那一边的错，是把之内的时间也一起切成了之间的格子；柏格森的错，是把之间的时间，一起判成了空间的冒充。两边站在同一块地板上：**把「之间」当成了「空间」**。

◆ 六、一面小旗在这里拔

第 2 章借王德生博士计算数学出身作过一个类比，埋下一面小旗：做网格的人知道，连续和可以切，并不打架；连续的东西要靠切得好，才能被算出来；切得好不好，要看切完之后，单元与单元之间接不接得上。

现在这面旗可以拔了。一块曲面，每一个小单元的里面是连续的，这是之内；单元与单元之间怎样接，接缝处要满足什么条件，这是之间。两样都真，而且缺一样都算不出一块好曲面。王德生博士在 SIO 阶段的一篇旧文里说过同一个意思：单元之内是连续的，单元之间是一份一份的〔《认识能量、时间和空间》，2024 年，SIO 口径〕。柏格森只要了前一半，把后一半判成了空间。本书的类比只为定位，不作论证。

◆ 七、两种时间，谁也不是假的

本体论第三十二章清算 1922 年那场争论时，给过一个保底的办法，叫显著性原则：哪一种改变最显著，就用哪一把尺。放在这里就是：你关心的是一次发生里面的滋味——一段悲伤为什么度日如年，一首歌为什么让你流泪——就用柏格森的尺；你关心的是两次发生之间的比较与对齐——这周比上周好了没有，两个人对上拍了没有——就用爱因斯坦的尺。

两把尺都是真的。柏格森错在说第二把是假的；爱因斯坦错在说第一把只是「心理」。第六编会用一整编拆那个下午，这一章先把两把尺摆在桌上。

◆ 八、放回你的日子里

一个家长陪孩子练琴。孩子弹一首曲子，弹得很投入，家长说「真好听」，这是之内。可老师布置的是「每天录一遍，一周后比一比」，这是之间。很多家长只做了一样：要么只管孩子弹得开不开心，要么只盯着一周比一周进步了几个百分点。

明天能试的：每天练完，先问孩子一句「今天弹到哪一段最舒服」，这是护住之内；再每周录一次，和孩子一起听上周那一遍，问「这两遍哪里不一样」，这是练习之间。两样都有，孩子既不会弹成一台机器，也知道自己往哪里走。

◆ 细读一段文字

他常用的另一个例子，是听一段旋律。大意是：听一段旋律时，我们听到的不是一个个音的相加，而是一个整体；如果中间有一个音被拉长了一点，整段旋律的性质都变了〔《论意识的直接材料》第二章，待核〕。

细读「一个音被拉长，整段都变了」这一句，它把之内的时间说得极准：一次发生里面，每一刻都牵着整体。这就是王德生第二条口述里说的「感觉的连续和关联」。

可再细读，这个例子里也藏着之间：怎么知道「被拉长了一点」？一定是拿它和另一次——和乐谱、和上一次听、和另一个人唱——比过。没有另一次，就没有「拉长」。一个人独自哼歌，永远不会觉得自己拉长了；和别人一起唱，才会发现「你这里慢了半拍」。他最好的之内例子，要成立，也离不开一个之间。

◆ 再放回一个日子

一个人跟着手机学唱一首歌，自己唱觉得挺好，录下来一听，才发现好几处都拖了。录音，就是给这次发生找了一个「另一次」，让之间的时间进来帮忙。

明天能试的：你正在练的任何一件事——唱歌、讲课、做一道菜——找一个「另一次」来比：录一遍、拍一段、请一个人尝一口。比完之后，再回到之内，好好地做一遍。之内负责投入，之间负责校准，两样轮着来。

◆ 一个常见的误会

常有人说：「之内」和「之间」，不就是「主观时间」和「客观时间」吗？换了个名字而已。

不是。「主观、客观」是按「在谁那里」来分的：在人心里的是主观，在外面世界里的是客观。「之内、之间」是按「一次发生成形了没有、在它里面还是在它和别的发生之间」来分的。糖在水里化开那一段，是一次发生之内的时间，它发生在杯子里，不在人心里，所以它不是「主观」的；两个人对表，是之间的时间，它是两个人一起约出来的，也不完全是「客观」的。

这一区分很要紧：把之内说成主观，就会像爱因斯坦那样，把它判成「只是心理」；把之间说成客观，就会把钟表当成世界本来的样子，看不见它是人与人之间长出来的约定。之内与之间，都既不是纯主观，也不是纯客观，它们是一次次发生本身的两种时间。

◆ 放进一个家

一家三口去看一场电影。散场后，孩子说「好短啊」，妈妈说「好长啊」，爸爸看表说「两小时十分钟」。三个人都没说错：孩子和妈妈在说那一场电影里面的时间，各自不同；爸爸在说它和前后两件事之间的时间，一分不差。

明天能试的：下次一家人对一件事的「长短」说法不一样，别急着争谁对。先问一句「你说的是它里面的感觉，还是表上的时间？」再各自说说为什么觉得长、为什么觉得短。往往就在这一问一答之间，一家人发现彼此在同一件事里，过了很不一样的一段时间。

◆ 留一个问题给你

摸一块布，和比两块布。一次在一次发生的里面，一次在两次发生之间。这两件事，人一辈子都在做，只是很少把它们分开想。

留一个问题给你：你今天做的事里，哪一件是「摸」——你沉在里面，忘了时间？哪一件是「比」——你在两样东西之间来回对照？一天里，两样都有吗？如果只有一样，明天试着把另一样补上。

◆ 写给读到这里的你

两把尺，各量各的。这一章的全部意思，可以压成一句家常话：别拿量布的尺去量一首歌。

带走的话

一次发生的里面有一种时间，两次发生之间有另一种时间；柏格森守住了前一种，却把后一种当成了空间。

小账　开门：之内的时间，他写到了极致。关门：之间的时间，被判给了空间。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——这一章把答案说全了：他站在一首歌里面。

第 18 章

他的时间只有一个人

◆ 一、你一定有过这样的时刻

晚饭后，你和家里人坐在桌边，本来只想说两句，结果一聊就到了十点多。抬头看钟，你们都吓一跳。那两个多小时，是你们俩一起过掉的：不是你的时间，也不是他的时间，是你们俩的。

这一章要问：这一段「你们俩的时间」，在柏格森那里放在哪里？

◆ 二、他写了什么，又没写什么

柏格森写心里的时间，写得极深：等待的焦灼，喜悦的弥漫，一个决定怎样从整个人里长出来。可翻遍他的主要著作，你会发现一件事：他写的时间，几乎都是**一个人**的。

两个人之间的时间，在他那里只出现在两种地方。一种是钟表：大家约好几点见面，这是空间化的、公共的、他判为「不是真时间」的那种。另一种，是晚年《道德与宗教的两个来源》里圣徒与英雄的吸引：一个人放出光，许多人被照亮。第 7 章说过，这是一种单向的之间。

两个人一来一回、彼此改写、一起过掉的那种时间，他没有写。

◆ 三、先说对在哪

他对一个人心里的时间，至今无人能及；而且他看出，公共的钟表常常压着私人的时间，这一点也对。一个在工厂按铃上下班的人，一个日程被排

满的孩子，他们心里那一片，确实被一格一格的钟压到了底下。今天站上许多讨论时间的论文，出发点都是这一刀。

◆ 四、SDE 看这一处

站上有几篇论文，正是在「两个人」这一点上，和他划出了分界。

《懂了，是一个时刻，还是一段路》一文说：一个人可以独自绵延，可对齐至少要两个人。陈晓艳《时间拮抗》一文说：柏格森写的是「压制」——绵延被钟表逼进私下，却仍在一个人的意识深处活着；可一个团队要长出一种真本事，依靠的是几个人在同一方向上的协作连续，这种连续一旦被打散，连私下也维持不住。王德生《加速的沉默》一文讲亲密关系里的「亲性时间」：那是两个人不受外部节拍管束的共同在场，一加速，就启动不了。

三篇合起来，给出一个柏格森没有的东西：**两个人之间的时间，是一种真的时间，而且它能被杀死**。

用本书的尺子，还可以再往前说一步。你们俩聊到十点多的那一段，本身是一段连绵：话一句化进下一句，前面说过的还压在后面，这像是之内的时间。可这一段「两个人的之内」，不是凭空来的。它要先有一来一回：你说一句，他接一句，你看他的脸色，他等你说完——这一颗一颗的交换，是之间的时间。**先有之间的一来一回，才长得出两个人共同的之内**。

柏格森没有前一步，也就没有这一种之内。他的绵延，从一开始就是一个人的；两个人一起长出来的那种连绵，在他的体系里找不到来路。这正是判词里那半句：他没有走出来，所以看不见发生与发生之间的一切。

◆ 五、放回你的日子里

很多夫妻、很多家长和孩子之间，时间并不少，却总长不出那种「聊到十点多」的晚上。原因常常不在「没时间」，而在「没有一来一回」：一个人说，另一个人看手机；一个人问，另一个人答「嗯」。一来一回断了，两个人共同的那一段就长不出来。

明天能试的：选一顿晚饭，定一条小规矩——每个人说完一件事，另一个人先问一个问题，再说自己的。只这一条。不求聊多久，只求有几次真正的一来一回。一来一回攒够了，那一段「你们俩的时间」，自己会长出来。

◆ 细读一段文字

他在《绵延与同时性》里，为了说「同时」从哪里来，给过一个很动人的描写，大意是：我坐在河边，听着流水，看着小船滑过，听见鸟叫；这几样东西，我可以把它们当成一个，也可以当成三个；我的注意力可以把它们合进我自己的那一段绵延里〔待核〕。他说，「同时」最初就是这样来的：几件事被同一个意识一起收进来。

细读这一段，最关键的是「同一个意识」。在他那里，「同时」的起点，是一个人把几件事收进自己心里。这恰好说明了第 18 章的判断：他的时间，只有一个人。

可现实里，「同时」还有另一个起点：两个人约好了一起做一件事。两个孩子约好「数到三一起跳」，他们的「同时」，不来自谁的心里把两次跳合在一起，而来自两个人之间的一次约定、一次对拍。这种「同时」，比河边那一种更常见，也更要紧。

◆ 再放回一个日子

一家人各自在屋里：爸爸看手机，妈妈追剧，孩子打游戏。都在家，却各在各的时间里。有一天停电了，一家人摸黑坐到一起，点了根蜡烛，聊了两个小时，是这几年聊得最多的一次。

明天能试的：不必等停电。每周约一个「一起的半小时」：一起做饭、一起散步、一起拼一幅拼图。关键不是做什么，而是约好一起开始、一起结束。这种一起开始的时间，正是柏格森河边那一幕里缺的那一种。

◆ 一个常见的误会

常有人说：柏格森讲的是个人的内心，所以他本来就不需要讲人与人之间，批评他没写「之间」，是拿别人的题目要求他。

这个辩护有一半道理：一个哲学家有权选择自己的题目。可本书要指出的是，他并不只写了个人的内心：他写了时间是什么、认识是什么、生命是什么、道德和宗教从哪里来。这些都是关于全部世界的题目。在这样的题目上，漏掉「之间」，就不再是选择，而是缺口。

更准的说法是：他选择从一个人的里面出发，这没有错；错在他把从里面看到的东西，当成了时间、认识、生命的全部。本书第 45 章说他「只站在里面」，批评的不是他的出发点，而是他把出发点当成了终点。

◆ 放进一个家

一对新婚夫妻，一个人习惯每天晚上一个人安静地看一小时书，另一个人习惯晚饭后一起散步、聊一天的事。婚后第一个月，两人都觉得对方「不理解自己」。

一个人在护自己的之内，一个人在要两个人的之间。两样都真，谁也不该吃掉谁。明天能试的：约好一个节奏，比如晚饭后先一起散步二十分钟，回家后各自安静一小时。先有一段一来一回的之间，再各自回到自己的之内。两个人的时间，不必是一个人的时间放大，也不必是两个人的时间一刀切，可以是两样轮着来。

◆ 留一个问题给你

一个人可以独自绵延，可对齐至少要两个人。这句话简单得像算术，却说出了柏格森哲学里最缺的那一块。

在今天这个人人都有手机的时代，「一个人的时间」和「两个人的时间」都变多了，也都变薄了：一个人刷手机，时间过得很快，却什么也没留下；两个人在一起，各看各的屏幕，一晚上说不了几句话。一来一回的那种时间，反而越来越少。

留一个问题给你：这一周，你和谁有过一段真正一来一回、聊到忘了时间的对话？如果没有，找一个你在乎的人，约一顿饭，把手机放进包里，只说话。

◆ 停一停

他的时间只有一个人。这句话，读起来有一点孤单。柏格森写下了人类最好的「一个人的时间」，却没有写「两个人的时间」。

也许，读完这一章，最好的做法是放下书，去找一个人，说一会儿话。不为什么事，只为了一来一回。两个人一起长出来的那一段连绵，是柏格森的书里没有的，却是每个人的生活里最不该缺的。

◆ 写给读到这里的你

读到这里，你也许会替柏格森有一点难过：一个写出了最好的「一个人的时间」的人，没有写两个人的时间。

可这正是他留给后来人的一件事。你不必是哲学家，也能补上这一格：在你自己的家里、朋友之间、工作里，多一点一来一回的时间。两个人一起聊到深夜的那一段，一家人一起卡住又一起想通的那一次，都是这一格的样子。

它不需要被写成书，只需要被好好地过一次。

本书后面几编，会一次次回到「两个人」这件事上：第七编的近邻论文、第八编的根、第十一编的家和团队。它们都是在补这一章留下的那一格。读到那些地方时，你会想起今晚这一次一来一回的对话。

带走的话

他的时间只有一个人；可两个人一来一回，能长出一段谁也不单独拥有的时间，这一段，他没有写。

> **小账**　关门：两个人之间的时间，被他交给了钟表和单向的吸引。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他听见了一个人唱；两个人对唱出来的那首歌，他没听见。

第 19 章

本编总账：一首歌之内

◆ 一、把一编收成两张单子

这一编八章，从一杯糖水走到两个人的晚饭。按系列的做法，编末把「看见」和「收回」并排摆出来，每一条都注明出自哪一章。

他看见的

看见	出处
有些时间是事情本身的成分，不是成本，不能倍速	第 11 章
把一段连绵画成一排并列的点，是拿空间冒充时间	第 12 章
感觉变强不是多了几份，是另一种样子；强度是一片场铺开	第 13 章
两种记忆；每一次回忆都被此刻召唤、以此刻的样子回来	第 14 章
岔路口是事后画的；自由不是在现成选项里挑	第 15 章
意识是波，过去是场：一次发生里面的连续与关联	第 16 章
一次听觉、触觉、等待之内的时间，是真的时间	第 17 章
公共的钟表常常压着私人的时间	第 18 章

他收回的

收回	出处
等多久可以被土改变，等有一个头，他不看	第 11 章
一格一格能数的，都被判给了空间	第 12 章

收回	出处
一切拿出来比的做法，都被判成对感觉的背叛	第 13 章
过去在「保存」一边站得太稳；过去在人与人之间被改写，他没写	第 14 章
自由只剩熟落：没有约束，没有目标，没有约定	第 15 章
缺粒子：没有那一个可以被认出、被数、被递出去的时刻	第 16 章
之间的时间被当成空间	第 17 章
两个人一来一回、一起长出来的时间，没有来路	第 18 章

◆ 二、两张单子里，是同一个动作

左右两张单子并排读，会看见一件事：每一条「看见」，都在一次发生的里面；每一条「收回」，都在两次发生之间，或者在一次发生的边上——它的土，它的头，它和别的发生怎样接。

所以本编的总判断只有一句：**他把一首歌之内写得比谁都好，却把两首歌之间，判成了尺子。**

这就是判决一「一首歌之内」的全部证据。王德生的两条口述——绵延是波加场、缺粒子；他的时间是单元内时间，爱因斯坦的是单元之间的时间——在这一编里一条一条兑现了。

◆ 三、保底：他在什么时候完全对

按系列的规矩，每一处批评都要说清他在什么条件下是对的。本编的保底合成一个条件：

当你关心的只是一次发生的里面——它的滋味、它的厚薄、它怎样一刻化进下一刻——他的尺最准。

一段悲伤为什么度日如年，一首歌为什么让人流泪，一个下午为什么好像过了一辈子，一个决定为什么是从整个人里长出来的：在这些问题上，没有人比他更可靠。本体论第三十二章的显著性原则，说的也是这个：纠缠的改变最显著时，用他的尺。

他错在把这个条件当成了全部：好像世上只有一次发生的里面，没有两次发生之间。

◆ 四、他替后来的人留下了什么

这一编拆得很多，可还要写明一件事：没有他，本书连这把尺子都没有。「之内的时间是真的」，是他一个人顶着一个时代的机器说出来的。今天站上四十多篇讨论时间的论文，大半都从他这一刀出发。本书说他只看见了一首歌之内，可这一首歌，是他第一个完整地唱出来的。

◆ 五、放回你的日子里

把这一编压成一个随身的小动作：每当你觉得「这段时间被浪费了」，先问一句——我在乎的，是这段时间的里面，还是它和别的时间之间？

在乎里面的，别用钟表去量它；在乎之间的，别只凭感觉去判它。一个晚上陪孩子搭积木，里面是好的，就别问「搭了几个」；一个项目三个月没进展，之间才是问题，就别只说「我们一直很投入」。

◆ 细读一段文字

本编的底稿《时间的三类发生学》里，有一句是整编的钥匙：方向与前后，本身是发生出来的。放回柏格森的文字里细读，会发现他离这句话，只差半步。

他说岔路口是事后画的（第 15 章），说可能性是投在身后的影子（第 28 章），说进化不能用结果的碎片去拼（第 8 章）。三处说的，都是「事后回头看，会把一个本来没有的结构投回过程里」。他差的半步是：他只说投回去的「路口」「可能」「碎片」是假的，却没有问，那个「前」和「后」本身，是不是也是事后才稳下来的。他相信绵延自己就有方向，一路向前。本书的读法是：只有在一件事成了形之后，它的前后才清楚；在成形之前的拉锯里，前后是乱的。所以第三编收账时要记一句：他拆掉了许多事后画上去的东西，唯独没拆「一路向前」这一样。

◆ 再放回一个日子

一个人回忆自己怎样走出一段低谷，总是讲成一条线：先是很难，后来慢慢好了，最后走出来了。可翻开那一年的日记，才发现根本不是一条线：好了三天又跌回去，以为走出来了又被一个电话打回原形。

明天能试的：如果你正在一段低谷里，别用「一天比一天好」来要求自己，那是事后才画得出来的线。每天只记一句「今天是往上一点、往下一点，还是原地」。过一个月再看，你会看见一条弯弯曲曲、但终究在往前的路。

◆ 一个常见的误会

读完第三编，有人会问：既然柏格森只看见了一类时间，那他的绵延是不是就没用了？

恰恰相反。三类时间里，之内的那一类，至今没有人写得比他更好。本书用来讲「之内」的所有好例子——等糖化开、旋律、深沉的喜悦、线团、

色谱——几乎都是他的。SDE　讲三类时间，讲到「之内」那一格，是要向他借笔的。

更准的说法是：他的绵延不是没用，而是被放错了位置——被放在了「全部时间」的位置上。本书做的事，不是把他的绵延丢掉，而是把它挪回它应该在的那一格：一次发生之内。挪回去之后，它反而更有力量了：不再需要和钟表争谁是真时间，它只需要做好自己最擅长的那件事——告诉我们，一件事的里面，是什么样子。

◆ 放进一个家

一位父亲读完一本讲「慢生活」的书，决定全家「不再被时间追着跑」：取消了孩子所有的兴趣班，周末不定任何计划。一个月后，全家反而更乱了：约好的聚会迟到，孩子的作业拖到深夜。

他把一类时间，当成了全部时间。明天能试的：别推倒重来，给家里的时间分分工。周一到周五，照着课表和日程走，这是之间的时间，它让一家人能对上；每周留一个晚上、一个下午，不排任何计划，这是之内的时间；每个月留一件「全家一起卡住的事」——一起学一样新东西、一起解决一个家里的难题——这是拉锯的时间。三样各有各的位置，谁也不用吃掉谁。

◆ 留一个问题给你

第三编收账，本书说他「把一首歌之内写得比谁都好，却把两首歌之间，判成了尺子」。这句话也可以反过来问每一个读者：你是更会过「一首歌之内」的人，还是更会过「两首歌之间」的人？

有的人很会沉浸：读一本书能读一整夜，做一件事能忘了吃饭，可总是迟到、总是忘了约好的事。有的人很会对齐：从不迟到，日程井井有条，可很少有一件事能让他忘了时间。两种人都不完整，也都可以补。

留一个问题给你：你是哪一种？你想从另一种人那里，借来一点什么？

◆ 停一停

第三编到这里结束。如果只记一句，请记这一句：一首歌之内，他是最好的歌者；两首歌之间，和一首歌还没成为歌的那一段，是他留给后来人的。

接下来的第四编，要拆他的第二根梁：直觉。那是一根更贴近日常的梁，每个人每天都在用。拆之前，不妨先问自己一个问题：你最信任的那份直觉，是从哪里来的？带着这个问题往下读，你会发现，下一编说的，其实就是你自己。

◆ 写给读到这里的你

第三编是全书最长、也最难的一编。能读到这里，你已经拿到了全书最重要的一把尺：时间不只一种。

接下来的每一编，都会用到这把尺。拆直觉时，它会变成「路的两头」；拆冲力时，它会变成「一圈一圈」；到了第六编，它会长成完整的「三类时间」。这把尺在你手里用得越熟，后面读得越轻松。

带着这把尺往下读，也带着它回到生活里去：下一次觉得日子被切碎了，想一想，是哪一种时间多了，哪一种时间少了。

带走的话

他把一首歌之内写得比谁都好，却把两首歌之间，判成了尺子。

> **小账**　开门：之内的时间，他第一个完整地唱了出来。关门：之间，被判给了尺子。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——整编的答案：他站在一首歌里面。

第 四 编

直觉：不看脚下，也不看前面

这一编拆柏格森的第二根承重梁：直觉。七章，给判决二「只跟着路走」供主证据，底稿是本系列的长文《直觉：不看脚下，也不看前面》。

第 20 章先把他的话说足：分析与直觉两种认识，城市的照片与城里的散步。第 21 章是王德生的第三条口述：他的直觉，是路的直观体验。第 22、23 章分拆这条口述的两半：不看脚下的土，于是路没有了「优化约束」；不看前面的猜想，于是路没有了「路径组织」的指导，「意义目标」也没了着落。第 24 章看两头都缺之后，他的自由为什么只能像果子一样熟落。第 25 章回答萌芽卷那一句老话：他为什么交不出去。第 26 章是本编总账。

开拆之前，先把一处收窄写在前面：第 4 章已经看到，他写《物质与记忆》前读了五年病例。所以本编的判决，不是说他从来不看脚下，而是说：**他在直觉之前看土，在直觉之中不看，并且以为直觉一到，就不必再看**。

第 20 章

城市的照片与城里的散步

◆ 一、你一定有过这样的时刻

出发旅行前，你在网上把那座城市的照片翻了个遍：广场、教堂、老街、河边的咖啡馆，每个角度都看过了。真走进去的第一个下午，你还是愣住了：原来那条老街是往下坡走的，原来河边的风是这个味道，原来教堂的钟声一响，整条街的人都会抬头。

照片一张没错，可照片拼不出这个下午。

◆ 二、他说了什么

1903 年，柏格森写了一篇长文《形而上学导论》，后来收进文集《思想与运动》。文章开头就说：认识一样东西，有两种根本不同的办法〔待核〕。

第一种是**分析**。站在对象外面，绕着它转，从一个个角度给它拍照，再用概念和符号把这些照片拼起来。分析的结果永远是相对的：取决于你站在哪一边、用的是哪一套符号。科学主要靠它，而且非常有效。

第二种是**直觉**。钻进对象里面，和它一同动，从内部把握它那独一无二、说不出来的样子。他把直觉叫作一种「理智的共感」，说只有直觉能碰到「绝对」；形而上学，就是一门想不用符号的学问。

他举的例子，就是这一章的题目：一座你没去过的城市，别人给你看从所有角度拍下的所有照片，照片再多，也拼不出「在那座城里走一走」的那

种认识。他还举过小说人物：作家可以把一个人的外貌、经历、言行写尽，读者却要跟着他走过一段，才会忽然「懂」他。

他也反复防着两种误会：直觉不是灵机一动，它极其费力，要先和事实打足够久的交道；直觉也不废理智，科学归理智，他没有意见，只是理智天生有一块盲区，就是时间和生命。

◆ 三、先说对在哪

这一刀对，而且对在三件事上。

第一，认识方式本身有出身。他说理智是为了做事、造工具长出来的本事，擅长对付固体，把一切切成静止的块。这是一次标准的发生学显形：他在追问理智从哪里来，而不是把它当成天上掉下来的中立工具。

第二，切是有代价的。把一段连续的东西切成一格一格，总会丢掉一些东西。第 12 章说过，这一层他看得比谁都早。

第三，路是可以从里面尝到的。一段路怎样一步化进下一步，前一刻怎样还压在这一刻上，这种滋味，只有进到里面才尝得到。照片给不了你下坡的腿感，给不了你河边的风。

◆ 四、SDE 看这一处

先把两种认识放上 SDE 的图纸。

分析，是从外面把一样东西收成一个个定了型的形状：一张照片，一个概念，一个数。它最擅长的，是在形状与形状之间做事：比、排、传。

直觉，是进到里面，跟着一条路一同动。它最擅长的，是尝到路在脚下展开的滋味。

柏格森说对了：只有照片，拼不出散步。可反过来也要说一句：**只有散步，也画不出地图**。你在那座城里走了一个下午，滋味尝到了；可第二天想带朋友再走一遍，或者告诉家里人怎么去那家咖啡馆，你需要的，恰恰是那几张照片、那几个地名、那张地图——这些都是在人与人之间递来递去的东西。

这就是本编要拆的那件事。柏格森把直觉放在认识的最高处，把分析判为「相对的」「外面的」。可在 SDE 看来，两者不是一高一低，而是一个在路上，一个在路的两头：脚下的土是什么样，前面要去哪里。下面三章，一样一样拆。

◆ 五、放回你的日子里

下次出门去一个新地方，试着做两件事，而且按这个次序：先把照片和地图收起来，走一个下午，只尝，不查；晚上回到住处，再把地图摊开，把今天走过的路描出来，记下两三个你以后还想带人来的地方。

第一件是直觉，第二件是在路的两头落笔。只做第一件，那个下午只属于你自己；两件都做，它才能被你带回去、讲给别人、下一次走得更好。

◆ 细读一段文字

《形而上学导论》开篇的大意是：认识一个东西，有两种很不同的方式。一种是绕着它转；另一种是进到它里面去。前一种取决于我们站的位置和用的符号；后一种不依赖任何位置，也不借助任何符号〔待核〕。

细读「不依赖任何位置」这几个字。这是他最大胆、也最该被检查的一句。一个人进到一样东西里面，真的能不站在任何位置上吗?

本书的回答是：进去的人，总是带着他的土进去的。一个老中医摸脉，「进到」病人的身体里面去感受，可他摸到的东西，离不开他三十年见过的几万个病人。一个音乐家「进到」一首曲子里，他进去的那个入口，是他练过的千百首曲子。所以直觉并不是「不站在任何位置」，而是站的位置太熟了，熟到自己看不见。第四编整编要说的，就是这个被看不见的位置。

◆ 再放回一个日子

两个人去看同一场画展。一个人拿着讲解器，一幅一幅听背景、听技法；另一个人什么都不听，在一幅画前站了二十分钟。出来后，第二个人说：「讲解器把画都讲死了。」第一个人说：「你站那么久，看出了什么？」

明天能试的：下次看展、听音乐会、读一本难书，两种都试：先不听任何讲解，在最打动你的那一件前面待一会儿；出来之后，再去查它的来历。你会发现，查过之后再回去看，那件作品不但没有死，反而多了一层。

◆ 一个常见的误会

常有人说：直觉是天生的，有的人有，有的人没有。这和柏格森的意思恰好相反。

他反复强调，直觉要费很大的力，要长时间和事实打交道，才可能有一次。换句话说，直觉不是天赋，是功夫的结果。本书第 43 章据此收窄了判决二：他在直觉之前看土，看得比谁都久。

更准的说法是：直觉是一种「沉下去的功夫」。一个人在一片土上走了足够久，土的样子、路的样子、目标的样子都沉到了手里、脚里，于是他一上手就对。这份「一上手就对」，看起来像天生的，其实是长出来的。本书

对柏格森的批评，只是说他没有把这「沉下去」的过程，当成直觉本身的一部分写出来。

◆ 放进一个家

一家人去一个陌生城市旅行，妈妈看地图，爸爸说「我方向感好，跟着我走」。结果绕了一个多小时。爸爸在自己的城市里方向感确实好，那是二十年走出来的。

明天能试的：到了一个新地方，先别凭感觉走，花十分钟看一看地图，找三个地标——一座塔、一条河、一个大路口——让这片新土在脑子里有一个粗略的样子。然后再放心地凭感觉走，迷路了，就回到那三个地标。直觉需要一片熟土，新土上，先给它铺一小块。

◆ 留一个问题给你

照片拼不出散步，散步画不出地图。今天的人，常常是照片看得太多、散步走得太少：去一个城市之前，已经在网上把它看遍了；到了之后，只是去一个个「打卡点」，拍一张和网上一样的照片。

留一个问题给你：你上一次在一个地方，不查、不拍、只是走一走，是什么时候？下一次出门，试一试先走一个下午，晚上再打开地图，把走过的路描出来。你会发现，那张你自己描的地图，比网上任何一张都更像那座城市。

◆ 停一停

绕着转，和走进去。两种认识，每个人每天都在用：读说明书是绕着转，亲手试一次是走进去；看别人的评价是绕着转，自己尝一口是走进去。柏格森说后一种更真，本书说两种都真，只是各有用处。

下一次你要认识一样新东西——一个人、一个地方、一门手艺——先走进去一次，再绕着转一圈。两样合起来，你才真正认识了它。

◆ 写给读到这里的你

第四编开头这一章，讲的是两种认识：绕着转，和走进去。你每天都在用这两种，只是很少分开想。

接下来几章，会一层一层地拆「走进去」的那一种，也就是他的直觉：它是什么，它丢了什么，它为什么交不出去。读的时候，可以一直带着你自己最信任的那一份直觉，看看它是不是也有这些样子。

绕着转的认识，让你能和别人对上；走进去的认识，让你真正知道一样东西是什么滋味。好的认识，两样都要，而且知道先用哪一样、后用哪一样。

带走的话

照片拼不出散步，他说对了；可只有散步，也画不出一张能递给别人的地图。

小账　开门：路——可以从里面尝到。关门：分析被放到了「外面的、相对的」低处。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他要人走进歌里去听；把歌写成谱、教给别人，他看低了。

第 21 章

直觉是路的直观体验

◆ 一、你一定有过这样的时刻

每天下班开的那条路，你闭着眼都知道哪里要减速、哪里要并线、哪个路口的黄灯特别短。有一天你忽然发现，自己已经到了楼下，却想不起刚才这二十分钟是怎么开过来的。车是你开的，路是你走的，可你一个判断都没「做」，一切都在手上、脚上自己发生了。

这就是直觉最纯粹的样子。这一章要给它在 SDE 的图纸上找一个准确的位置。

◆ 二、第三条口述

王德生对柏格森的第三条口述，是本编的承重物：

他的直觉，就是 D 的直观体验，忽视了 D 的土壤 E（影响 D3：优化），和 D 的「理念 S」作为猜想（影响 D2 的具体差异指导和猜想目标，特别是意义目标：创造、自由、幸福，D1 和理念 S 相关）。

下面把它换成大白话，一层一层摆开。

◆ 三、路有三层

导论说过，SDE 把「路」分成三层。放回开车这件事上：

层	名字	问的是什么	在开车这件事里	从哪里来
最上一层	意义目标	为什么走	回家陪孩子，还是赶去见一个要紧的人	和心里「好日子」的样子相连
中间一层	路径组织	往哪里走，下一步试哪一种不同	今天走高架还是走辅路	靠一个可以被推翻的猜想
最下一层	优化约束	怎样走得通、走得更好	下雨路滑，这个路口改修了，油快没了	靠脚下的土

三层都是路本身的事。而路的两头，一头连着脚下的土，一头连着前面的猜想。

◆ 四、直觉站在哪里

柏格森的直觉，是钻进对象里面、和它一同动。放在这张表上，它尝到的，是路正在脚下展开的滋味：一步化进下一步，前一刻还压在这一刻上。

它不是在规划该走哪条路，那是中间一层；它不是在比较哪条路更好，那是最下一层；它也不是在想为什么要走，那是最上一层。**它就在路上，感到路在脚下展开**。这就是口述里说的「D 的直观体验」。

那二十分钟想不起来的开车，就是这样：三层的事都有人替你做好了——目标每天一样，路线每天一样，路况每天差不多——于是只剩下路本身，在手脚上自己流过去。

◆ 五、和上一编接上

这个定位，和第三编的结论严丝合缝。

第三编说，他的时间是一次发生之内的时间，是波加场。直觉，就是进到这「之内」的那个动作：进到一次发生的里面，顺着它的波走。所以他的

认识论和他的时间论，是同一件事的两面：**时间只看里面，认识只从里面尝**。

◆ 六、一处公开的撤回

在写这一编的底稿时，执笔者曾把直觉判为「E 中心主义」，理由是它要求与对象纠缠合一。按王德生的口径，这一判改正：直觉与对象「一同动」，动的是路，不是土；它恰恰是不看土的。原判撤回，此处照登。

◆ 七、定位式

把这一章压成一行：

直觉 ＝ 路的直观体验 － 脚下的土（于是没有优化约束）－ 前面的猜想（于是路径组织没有指导，意义目标没有着落）

下面两章，分别看减去的那两样。

◆ 八、放回你的日子里

那种「一路开到楼下却想不起来」的状态，很舒服，也很危险。舒服在它省力；危险在它只在「三层都不变」的时候才靠得住。明天能试的：每周挑一天，在熟悉的那条路上，故意问自己三个问题——今天路上有什么和平常不一样？今天有没有更好的走法？今天我急着去哪里、为什么？三个问题对着三层。问惯了，你的直觉在土和目标变了的那一天，就不会还在自动驾驶。

◆ 细读一段文字

他在《形而上学导论》里还说过一个意思：直觉是一种「理智的共感」，是我们把自己放到对象内部，与它独一无二、无法表达的那个东西相契合〔待核〕。

细读「与它相契合」这几个字。契合，是一种两方之间的事：你和对象对上了。可他写的契合，只有一个方向：我进去，和它合一。对象会不会反过来改变我？契合之后，我还是原来的我吗？他没有写。

用本书的尺子看，真实的契合常常是来回的：一个医生越懂一种病，他看所有病人的方式都变了；一个译者越懂一位作家，他自己的文字也变了。直觉如果真是一种契合，就不只是「进去」，也是「被改」。这正是路的直观体验之外，路两头那两样东西的来处：对象改了你脚下的土，也改了你心里的猜想。

◆ 再放回一个日子

一位老师带了一个「问题学生」一整年。一开始她觉得这孩子就是懒；半年后，她「看懂」了他：他不是懒，是怕做错。又过了半年，她发现自己对全班孩子的看法都变了：她开始在每个「懒」的孩子身上，先找那个「怕」。

这就是一次真的契合：她进去了，也被改了。明天能试的：想一个你自认为「看懂了」的人，问问自己：看懂他之后，我自己哪里变了？如果答不上来，也许你只是进去看了一眼，还没有真正和他来回过。

◆ 一个常见的误会

常有人把「D　的直观体验」理解为「凭感觉做事」。这是把一个很精确的定位，说粗了。

更准的说法是：D　是路，是一串有先后、会修正、会收拢的不同。路的直观体验，是走在这条路上时，对「这一步怎样化进下一步」的那种直接的感知。凭感觉做事，只是它最常见的一种样子；它还可以是一位数学家在推一个证明时，感到「这一步是对的」；是一位医生在问诊时，感到「这个病人哪里不太对劲」。这些都是路的直观体验，一点也不随便。

本书批评的，不是直观体验本身，而是把它当成认识的全部。一条路走得好，需要三层：为什么走、往哪里走、怎样走得更好。直观体验，只在路的中间；另外两层，它要借脚下的土和前面的猜想来补。

◆ 放进一个家

一个孩子学下围棋，下得很快，每一步都「感觉是对的」。老师让他在关键的一步停下来，说说为什么下这里。孩子说不出来，但下对了。老师说：「那下一步呢？」孩子也说不出来，结果下错了。

他的直观体验是真的，可只在熟悉的棋形里准。明天能试的：孩子学任何一样需要「感觉」的东西时——下棋、写作、画画——每练十次，挑一次让他慢下来说：「我为什么这样下？我猜对手会怎么走？」这一次慢，是在给直觉的两头，装上把手。

◆ 留一个问题给你

路有三层：为什么走、往哪里走、怎样走得更好。一个人在一条熟路上开车，三层都已经沉下去了，只剩手脚在走。这很舒服，也很危险。

留一个问题给你：你每天走的那条「熟路」——上班、带孩子、做饭、做一份熟悉的工作——三层里，哪一层最久没有被你想过了？是「为什么」，是「往哪里」，还是「怎样更好」？

今天就挑一层，花五分钟想一想。很多人会发现，最久没想过的，恰恰是「为什么」。一件事做得越熟，越容易忘了当初为什么要做它；可一旦想起来，这件熟事往往会忽然有了新的样子。

◆ 停一停

这一章是第四编的承重柱：直觉是路的直观体验，丢了脚下的土，也丢了前面的猜想。如果只记一个画面，请记那位老司机：在熟悉的路上，他闭着眼都能开；换一座城市，他得先看地图。

直觉没有错，错在以为它哪里都能开。下一次你凭感觉做事，心里默念一句：「这是熟路，还是新路？」熟路，放心走；新路，先看一眼脚下，再立一个猜想。

◆ 写给读到这里的你

路有三层：为什么走、往哪里走、怎样走得更好。柏格森的直觉，只站在路的中间。

这句话，也可以用来看你自己：你做一件熟悉的事时，三层里，哪一层还在你手里？哪一层已经沉下去，很久没被想过了？把沉下去的那一层捞起来看一眼，那件熟事，常常就会有新的样子。

路的中间是最舒服的地方：不用想为什么，也不用想往哪里，只要跟着走。可一个人如果一直待在路的中间，走得再顺，也会慢慢忘了自己是为什么上路的。偶尔停一下，看一看路的两头，是给这段路续一口气。

本书后面的「用得上」一编，会把这三层分别放进孩子的学习、身体的照顾和工作的判断里，各讲一遍。

带走的话

直觉，就是在路上、感到路在脚下展开；它站在路的中间，路的两头——脚下的土、前面的猜想——它都不看。

> **小账**　开门：路——可以从里面尝到。关门：路的两头被撤掉。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——直觉就是走进一首歌里去唱；这首歌是在什么屋子里唱、要唱给谁听，它不问。

第 22 章

不看脚下

◆ 一、你一定有过这样的时刻

一位揉了三十年面的老师傅，一摸就知道面「到了」没有。有一年他跟着儿子搬到南方，第一次在梅雨天揉面，揉到手感「到了」，蒸出来的馒头却塌了；第二次他多揉了一会儿，筋又揉断了。他站在灶台前发愣：这双手，怎么忽然不认识面了？

手没有变。变的，是手底下的东西。

◆ 二、土给路设了约束

一条路能不能走、怎样走更好，不由路自己决定，由脚下的土决定。导论说过，土不是背景，土在推：同一粒种子，落在沙地和黑土里，长出的不是同一棵树。落到路上，土给出的是约束——材料是什么，条件怎样，边界在哪里，哪些步子迈得出去，哪些一迈就塌。

有了约束，才谈得上优化：两条路都能到，哪条省力，哪条稳，哪条下雨天也走得通。这是路的最下一层，叫优化约束。它的全部依据，都来自土。

◆ 三、直觉只尝路，不问土

柏格森的直觉，是进到路里面去尝。尝到的是路的连续与关联，不是路底下的土。直觉不会问：这一次为什么顺？是我顺，还是今天的土刚好顺？

老师傅的手感，就是这样一份直觉。面到没到，不只看他揉了多久，还看这袋面粉的筋度、屋里的湿度、水温、灶上的火。在北方老家，这些条件年年差不多，早就沉进了他的手里，他不用看。到了南方梅雨天，土变了，手感还是那份笃定，只是不准了。

出错的不是手，是手底下的土变了，而直觉从来不看土。

◆ 四、三个后果

第一，换一片土就失灵。直觉的可靠是借来的：借的是一片稳定的土。土一变，直觉没有任何内部信号告诉你它已经失效，它仍然给你同样笃定的感觉。这是直觉最危险的地方：脚底的笃定，和脚底的正确，是两回事。

第二，不能优化。直觉告诉你「这样走是对的」，却不告诉你「那样走会不会更好」。要比两条路，得把它们放在同一片土上对照，看土对每一条路给了什么约束。直觉只在一条路里面，看不见另一条。所以一个只凭直觉的熟手，可以几十年用同一种不算最好的做法，而且做得很好。

第三，教不出去。徒弟要学的，首先是土：什么样的面粉要多揉，什么天气要少放水，火大了面会怎样。这些是可以说出来、一条一条递过去的。萌芽卷给柏格森配的补件叫「停点」：不描述整段手感，只记下「什么时候不对了」——料多厚，火多久，声音什么样。这些停点，几乎全是土的条件。

◆ 五、先还公道：他不是从来不看土

第 4 章已经看到，他为写《物质与记忆》读了五年病例；他自己也反复说，直觉要先和事实打足够久的交道。所以本章的判法要收窄：**他在直觉之前看土，在直觉之中不看，并且以为直觉一到，就不必再看。**

在他那里，看土是登楼的梯子，上去以后可以撤掉。可对一个换了厨房的老师傅来说，土不是直觉之前的准备，而是直觉之中始终在推的那片地。梯子一撤，就踩空。

站上胡敏《知觉的构义》一文还点出一层：柏格森的直觉，是一种可以选择的态度，你愿意才进得去。态度可以选，土不能选。直觉预设了一个可以不管土、只凭意愿就进得去的认识者，这正是「不看脚下」在认识上的样子。

◆ 六、放回你的日子里

每个人都有几样「闭着眼都会」的本事：做饭、带孩子、跟客户谈价、判断自己身体的状况。明天能试一个小检查：挑一样，写下三行——

这份本事是在什么土里练成的（哪个厨房、哪个年纪的孩子、哪一类客户、哪个年纪的身体）？

现在的土，和那时候比，变了什么？

如果变了，有没有一个「停点」可以提醒我：到这里，就别再只凭感觉了？

三行写完，你的直觉就有了脚下。

◆ 细读一段文字

他在《思想与运动》的导言里说过，直觉的工作，要经过长时间的材料准备：要和事实打足够久的交道，然后才可能有一次真正的直觉〔待核〕。这是他为直觉辩护时最常说的一句，本书第 43 章已经据此收窄。

再细读一遍，这句话里藏着一个顺序：先准备，后直觉。准备在前，像脚手架；直觉在后，像房子。房子盖好了，脚手架就拆了。

问题恰恰出在「拆」上。一个木匠盖好了房子，脚手架可以拆；可一个医生看了三十年病，他看病时脚下的那片土——见过的病例、熟悉的药、熟悉的病人——一刻也没有拆，它只是沉下去了。一旦他换了一家医院、一批病人、一个年代，那片沉下去的土就会浮上来，告诉他：你以为不用再看的东西，其实一直在托着你。所以本书不说他「不看土」，而说他以为土是脚手架，而不是地基。

◆ 再放回一个日子

一位在城里带了二十年班的班主任，被派去一所山区学校支教。第一周，她发现自己所有「一看就知道」的判断都失灵了：孩子沉默，不是因为没听懂，是因为不习惯在别人面前说普通话；作业没交，不是懒，是晚上要帮家里干活。

明天能试的：如果你换了一个新环境——新单位、新城市、新的一批学生或客户——头一个月，把每一个「我一看就知道」都写下来，一个月后回头看，哪几个对了，哪几个错了。错的那几个，就是你脚下的土变了的地方。

◆ 一个常见的误会

常有人说：经验越丰富，直觉越可靠。这句话在大多数时候是对的，可它藏着一个危险的前提：经验是在同一片土上攒起来的。

更准的说法是：经验越丰富，直觉在它长成的那片土上越可靠；一旦土变了，经验越丰富，直觉反而越笃定地出错。因为经验多的人，对自己的感觉更有信心，更不容易停下来看脚下。心理学里关于专家判断的研究，也反

复发现类似的现象：在稳定的环境里，专家的直觉很准；在规则经常变的环境里，专家的直觉并不比新手好多少〔待核〕。

这正是第 22 章揉面师傅的故事：三十年的手感，在梅雨天的南方失灵了，而他自己最后一个知道。

◆ 放进一个家

一位做了二十年生意的父亲，在一个新行业里投了一大笔钱，说「我一看就知道能赚」。家里人劝不住，结果亏了一半。事后他说：「以前我从来没看错过。」

以前的每一次「没看错」，都是在他熟悉的那个行业里。明天能试的：家里有人要在一个新领域里做一个大决定时，请他先做一个小实验——投一小笔钱、试做三个月、先去那个行业里打一段工——让新的土，先对他的直觉说几句话，再决定要不要全押。

◆ 留一个问题给你

一双揉了三十年面的手，在梅雨天的南方失灵了。出错的不是手，是手底下的土。这个故事，几乎可以放进每一个有经验的人身上：老司机换了城市，老教师换了学校，老医生换了一代病人，老会计换了一套系统。

留一个问题给你：你最近有没有换过一片土——换了工作、搬了家、孩子上了新学校、身体过了某个年纪？如果换过，你有没有专门停下来，看一看脚下？

如果没有，现在还不晚。拿一张纸，写下你在旧土上最有把握的三件事，一件一件地问：到了新土上，它还灵吗？

◆ 停一停

土变了，直觉照样笃定，只是不准了；而它自己不会发出任何信号。这句话值得抄下来，贴在每一个经验丰富的人的桌上。

经验越多的人，越需要一个「土变了」的提醒器：每换一个地方、每过几年、每逢一次大变动，把自己最有把握的几件事拿出来，问一句「还灵吗」。这不是不相信自己，而是尊重自己的经验：它是在某一片土上长出来的，值得被放回那片土上去检验。

◆ 写给读到这里的你

一双揉了三十年面的手，在南方的梅雨天失灵了。这个故事，本书会在「用得上」一编里，放进教育、健康、事业三个地方，各讲一遍。它是全书最朴素、也最常被用到的一个故事。

土变了，不是你的错；看不见土变了，才会出错。给自己装一个提醒器，是一个有经验的人对自己经验最好的尊重。

提醒器可以很简单：手机里一个每半年响一次的闹钟，响的时候，把你最有把握的三件事拿出来问一遍。

带走的话

直觉的准，是借一片稳定的土借来的；土一变，它照样笃定，只是不准了。

> **小账**　关门：土——在直觉之中被撤掉。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他闭着眼唱得很好；换了一间屋子，回声变了，他不知道要调嗓子。

第 23 章

不看前面

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你想试着做一道从没做过的菜，比如外婆当年做的那碗酸汤。下锅之前，你心里先有一个「想做成的味道」：酸要从哪里来，鲜要多一点还是少一点，汤要清还是浓。这个味道还没出现在锅里，它只在你心里，而且很可能不对。

第一次做出来，太酸。你知道该往鲜的方向调，而不是随便换一样调料。你之所以知道，是因为心里有那个味道在前面等着。

◆ 二、前面，是一个可以被推翻的样子

这个「想做成的味道」，就是王德生口述里说的「理念 S 作为猜想」。理念在这里不是一张定死、等着照抄的蓝图，而是一个**猜想**：你先立起来、准备被锅里的结果推翻的样子。

它做两件事，都在路的中间一层，也就是路径组织：

第一件，**指导下一步试哪一种不同**。太酸了，就往鲜那边调；没有这个猜想，第二次试什么，只能碰运气。

第二件，**给出一个猜想的目标**。你不是在「做菜」，是在朝「那个味道」走；到了没到，心里有数。

再往上一层，是为什么要做这碗汤：想做出一样没人做过的东西，这是创造；想在一堆规矩里走出自己的做法，这是自由；想让一家人喝完那一刻

都满足，这是幸福。这是路的最上一层，意义目标。意义目标不是凭空掉下来的，它和心里那个「好」的样子相连：你心里的好汤是什么样，决定了你为什么值得花这一个下午。

◆ 三、他丢掉了猜想

柏格森把概念、符号、理念，一律看成理智给流动拍下的快照：一拍下来，活的就死了。所以直觉必须不借符号、不借概念，直接进去。

这一刀砍下去，猜想也跟着一起砍掉了。可猜想恰恰不是快照。**快照，是事后把流动定住；猜想，是事前给流动一个可以被推翻的方向**。前一种确实会让活的东西僵住，后一种却是让路走得出去的前提。柏格森把两种「定」当成了一件事，萌芽卷在别处说过同样的话：他把两种切法，当成了一种。

丢掉猜想之后，直觉只剩下「正在走」的感觉。它能告诉你此刻顺不顺，不能告诉你下一步往哪边调，也不能告诉你这一路是为了什么。

◆ 四、先挨一拳：他不是很看重「提出问题」吗?

替他辩护的人会说：柏格森晚年反复强调，哲学里最要紧的是把问题提对，区分真问题和假问题；德勒兹后来在《柏格森主义》里，把「提出问题」列为他直觉方法的第一条规则〔待核〕。提出问题，不就是在看前面吗?

这一拳打得准，本书认，并据此收窄：**他看问题，不看猜想**。问题问的是「往哪里走才有意义」，猜想答的是「我先假定走到那里会是这个样子」。他重视前者，却把后者当成了概念的快照推开。于是他有方向感，却

没有一个可以被推翻的样子去撞：问题提对了，下一步试什么，仍然只能交给直觉。

◆ 五、方向交给了谁

可人总得往某个方向走。柏格森的体系里，方向不是没有，而是被交给了另一样东西：生命冲力。生命像一枚炮弹炸开成碎片，碎片再各自炸开，每一条路都是那股劲自己闯出来的。

这就是路的最上一层被填上的方式：不是一个人带着意义目标去裁路，而是一股先在的劲推着路往前闯。站上《先存客体的四次退守》一文判过：他看见了底层在动，却把「发生」这个动词凝成了一个名词化的底层力。放在路的三层里看，这股冲力，正是直觉丢掉猜想之后，替它补上方向的那样东西。第五编接着拆。

◆ 六、放回你的日子里

两个人一起学画画。第一个人跟着手感画，画得流畅，越画越顺手，三年后画出来的，还是三年前那种画。第二个人每画一张之前，先在心里立一个样子——「这张我想让光从左边打过来」「这张试试不画轮廓线」——画完拿来对照：哪里对上了，哪里没对上，下一张往哪边改。第二个人画得磕磕绊绊，三年后却换了好几种画法。

明天能试的：做任何一件你想做得更好的事之前，花一分钟，写下一句「我猜它做出来会是这样」。做完回来对。对不上，恰恰是收获：那个没对上的地方，就是你下一步该试的那一种不同。

◆ 细读一段文字

他在《思想与运动》里说过一句后来被德勒兹放大的话，大意是：哲学里最要紧的，常常不是找到答案，而是把问题提对；一个问题提对了，就几乎已经解决了一半〔待核〕。

细读这一句，本书在第 23 章已经承认：这是他在看前面。可他说的「提对问题」，指的是分辨真问题和假问题——比如「为什么有东西而不是什么都没有」，他认为是个假问题。他关心的，是把问题的方向摆正。

本书要补的，是提对问题之后的那一步：先猜一个答案的样子，再去撞它。一个问题提得再对，如果没有一个可以被推翻的猜想，下一步仍然只能等灵感。科学家、厨师、老师，每天都在做这一步：「我猜是这个原因，试一下。」他把这一步看成概念的快照，推开了。于是他的方法，停在了问题的门口。

◆ 再放回一个日子

孩子数学成绩一直上不去。家长先问对了问题：「不是不努力，是哪一类题总错？」这一步很关键。可接下来，很多家长又回到了老办法：多做题。

明天能试的：问对了问题之后，再多走一步，立一个可以被推翻的猜想——「我猜他是审题时漏条件」——然后设计一个小检验：接下来五道题，让他先把条件圈出来再做。五道题做完，猜想要么被证实，要么被推翻。被推翻了也好，你就知道下一个该猜什么了。

◆ 一个常见的误会

常有人说：先有想法再去做，会限制创造力；最好的作品，都是「跟着感觉走」出来的。这常常被当作柏格森式的主张。

更准的说法是：「先有想法」有两种。一种是一张定死的蓝图，要求照着一笔一笔画出来，这确实会限制创造，柏格森反对它，完全对。另一种是一个可以被推翻的猜想：我先假定它大概是这个样子，画的过程中随时准备改。这一种非但不限制创造，反而是创造的发动机：没有它，你就不知道哪一笔画「错了」，也就不知道往哪里改。

柏格森把这两种「先有想法」当成了一种，一起推开了。本书第 23 章说，快照是事后把流动定住，猜想是事前给流动一个方向；最好的作品，常常是在一个猜想被一次次推翻、又一次次重立的过程中长出来的。

◆ 放进一个家

一个孩子要做一个手工作业，家长说「随便做，发挥你的想象力」。孩子坐了半小时，一样也没做出来。另一个家长说「你先想想，你想让看的人第一眼感到什么？」孩子想了想，说「好玩」，于是做了一个会动的纸玩具。

明天能试的：给孩子「自由发挥」的任务时，不给蓝图，也别只说「随便」，给一个问题：「你想让它是什么样子的？」有了这个猜想，孩子的想象力就有了一个可以撞的墙。

◆ 留一个问题给你

快照是事后把流动定住，猜想是事前给流动一个方向。很多人怕「先有想法」会把事情做死，于是什么都不想，就跟着感觉走。结果走了很久，还在原地。

留一个问题给你：你现在正在做的一件事，心里有没有一个「我猜它做出来会是这样」的样子？如果没有，现在就立一个。它很可能是错的，这正是它的用处：等它被推翻的那一天，你就知道该往哪里改了。

◆ 停一停

他看问题，不看猜想。问题告诉你往哪里走，猜想告诉你走到那里大概会是什么样。一个只有问题、没有猜想的人，会一直在门口徘徊；一个只有猜想、没有问题的人，会很快走进一间错的屋子。两样都要。

◆ 写给读到这里的你

问题，是往哪里走；猜想，是走到那里大概会是什么样。他给了我们第一样，本书想补上第二样。

一个可以被推翻的猜想，是走路时手里的一根拐杖：它不替你走，却能让你在走错的时候，最快知道自己错了，也最快知道往哪边改。

拐杖不必很粗，一句「我猜」就够；要紧的是，走错的时候，它会先碰到地。

带走的话

快照是事后把流动定住，猜想是事前给流动一个可以被推翻的方向；他推开了快照，也把猜想一起推开了。

> **小账**　关门：前面的猜想被当成快照撤掉；方向交给了冲力。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他唱得动情，却从不先哼一句「我想唱成这样」，再听自己唱得对不对。

第 24 章

果子熟了自己落

◆ 一、你一定有过这样的时刻

有的决定，是某一天早上醒来，忽然就定了：辞职，搬家，和一个人和好。前一天晚上还在犹豫，第二天早上一睁眼，心里已经清清楚楚。你说不出是哪一刻想通的，只觉得它像熟透的果子，自己落了下来。

另一些决定，却不是这样来的：钱只有这么多，家里老人要照顾，孩子明年升学，你在一堆「不行」中间，硬生生找出一条谁都没想到的路。

两种都是自由。柏格森只写了前一种。

◆ 二、他说了什么

第 15 章已经讲过他的自由：真正自由的行动，是从整个人里长出来的，不是在两个现成选项里挑一个，而是你全部的过去凝成的一步，像果子熟了从树上落下〔《论意识的直接材料》第三章，待核〕。这样的时刻不多；大多数时候，我们靠习惯自动运转。

这一章要问：为什么他的自由，只能是「熟落」这一种？

◆ 三、先说对在哪

熟落式的自由是真的，而且很珍贵。一个人在一件事上泡得够久，某一天忽然知道该怎么做，这种知道带着他整个人的分量，比任何一张利弊清单

都可靠。柏格森替这种时刻说了话，替那些不善于列清单、却在关键时刻站得很稳的人说了话。

他反对「在现成选项里挑」，SDE 也完全同意：自由律的定义，就是在约束中裁出原本不存在的新路。

◆ 四、SDE 看这一处

问题出在「裁」字上。裁，要两样东西。

一是约束：你得知道哪里走不通，钱、身体、老人、孩子，这些都是脚下的土。二是目标：你得知道想往哪里去，这来自前面的猜想，和路最上一层的意义目标——为创造，为自由，为幸福。

王德生把自由律写成乘法：**自由律＝创造律×幸福律，缺一即零**。只有想长出新东西的劲，没有走通一件事的那股满足，自由就只是乱闯；只有想要满足，没有新东西，自由就只是在老路上舒服地重复。落到本编的判法上，就是：没有约束，裁不出形状；没有目标，不知道往哪裁。

前两章看到，柏格森的直觉两头都不看：不看脚下，也不看前面。于是他的自由只剩一种样子：**果子熟了，自己落下**。落下是真的，但它不是裁出来的。

还有一层，和本书的判词有关。第 15 章说过：很多真正的自由发生在人与人之间——一个约定、一个承诺、一条大家一起订的规矩，给了人一个可以在里面裁新路的约束。熟落，只发生在一个人的里面；裁出，常常发生在人与人之间。柏格森的自由，只写了一棵树上的一个果子，没写一群人在一片地上开出的一条路。

◆ 五、放回你的日子里

很多人在等一个「熟了自己落」的时刻：等自己想清楚了再辞职，等有感觉了再开始写，等心里准备好了再和家人摊牌。有的事确实值得等，第 11 章说过，有些时间是事情本身的成分。可有的事，等不来熟落，只能靠裁。

明天能试的：挑一件你一直在等「想清楚」的事，拿一张纸，左边写下三条真实的约束（钱、时间、身边的人），右边写下一句你真正在乎的目标。然后问：在左边这三条的缝里，能不能先裁出一小步，朝右边那一句走？这一小步走出去，常常比等上一年更快让果子熟。

◆ 细读一段文字

他说，大多数时候我们并不自由，我们靠习惯活着，像一台自动的机器；只有在少数庄严的时刻，当我们要做一个关乎整个人生的决定时，深层的自我才浮上来〔《论意识的直接材料》第三章，待核〕。

细读「少数庄严的时刻」这几个字，会看见他的自由，是一种稀有的东西，像节日。平日里是机器，节日里才是自己。

本书的看法不同：自由不只住在庄严的时刻里，也住在平日一次次的小裁剪里。今天在预算里挤出一小笔钱给孩子报一个他真喜欢的兴趣班，下周在加班和陪家人之间裁出一个晚上，下个月在老板的要求和自己的判断之间找到一个两边都能接受的做法。这些都不是庄严的时刻，却都是在约束里裁出来的新路。自由律是创造律乘幸福律；一个人每天能裁出一点点，比一辈子等一次庄严的熟落，更自由。

◆ 再放回一个日子

一个上班族总觉得「自己的生活不是自己的」：每天被日程推着走，只有年假那几天才像活着。他在等一次大的改变：辞职、搬家、换一种活法。

明天能试的：先别等那一次大改变。这一周，在你最被日程推着走的那一天里，裁出一件小事，完全按你自己的意思来：换一条路回家、午饭去一家从没去过的小店、下班后留二十分钟给一件想了很久的小事。一周裁出五件小事，你会发现，自由不在远方，就在日程的缝里。

◆ 一个常见的误会

常有人说：真正的自由，就是没有约束，想做什么就做什么。这和柏格森的意思不同，和本书的意思也不同。

柏格森的自由，是整个人熟落成一个决定，它不是「想做什么就做什么」，而是「做出来的，像你」。本书的自由，是在约束里裁出一条原本不存在的新路。两种说法都反对「没有约束就是自由」：一个没有任何约束的人，就像一张没有边框的白纸，什么都能画，却也很难画出一个像样的东西。

更准的说法是：约束不是自由的反面，而是自由的材料。钱只有这么多、时间只有这么多、家里有老人孩子——这些约束，正是一个人能裁出一条独特之路的那块布。同样一块布，不同的人裁出不同的衣服，这才是自由。

◆ 放进一个家

一对年轻夫妻，想换一种活法，可房贷、孩子、老人一样都放不下，常常觉得「我们根本没有自由」。

明天能试的：拿一张纸，把所有放不下的东西都写上，一样一样看：哪一样是真的放不下，哪一样其实可以换一种方式？比如，房贷放不下，可以把一间空房间租出去；老人要照顾，可以和兄弟姐妹排一个轮值。每改一样，布就松一点。自由不是等所有约束都没了，而是在这些约束之间，裁出第一刀。

◆ 留一个问题给你

柏格森说，真正自由的时刻很少，像节日；大多数时候，我们像机器一样靠习惯活着。本书说，自由不只住在节日里，也住在平日一次次的小裁剪里。

两种说法，放在一个普通人的生活里，都有道理。人生确实有几个「庄严的时刻」：选专业、结婚、换工作、生孩子；可人生更多的是平常的日子，平常的日子里，自由不是一次大决定，而是每天在一堆约束之间，裁出一点点属于自己的东西。

留一个问题给你：上一次你觉得「这是我自己选的」，是什么时候？是一个庄严的时刻，还是一件平常的小事？如果是很久以前，从今天开始，每天给自己裁出一件小事。一周五件，一年就是二百五十件。自由，是这样一刀一刀裁出来的。

◆ 停一停

果子熟了自己落。这个比喻很美，也很安静：自由像一样慢慢成熟的东西，时候到了，就自己落下来。

可一个人的一生，不只有熟透了的果子，还有很多来不及等熟的时候：孩子要选学校了，工作要做决定了，家里有人病了。那些时候，不是等果子落，而是要在一堆约束里，裁出一条路来。熟落和裁路，都是自由。前一种让你成为你自己，后一种让你在难处里，仍然能走出你自己的路。

◆ 写给读到这里的你

熟落和裁路，都是自由。一个人一生里，大概只有几次，能等一件事慢慢熟透、自己落下来；更多的时候，是要在一堆约束之间，裁出一条路。

别因为自己很少有「熟落」的时刻，就觉得自己不自由。每天在约束里裁出的那一点点，也是自由，而且是更常见、更结实的那一种。

柏格森把自由写成了一件稀有的、庄严的事；本书想把它还给平常的日子。两种自由都珍贵，只是后一种，每个人每天都能做到一点。

今天就试一次：在明天的日程里，找一件小事，完全按你自己的意思来做。做完之后，问自己一句：这一件，像不像我？像，就是一次小小的自由。

带走的话

熟落是真的自由，他说对了；可还有一种自由，是在约束里、在人与人之间，一刀一刀裁出来的，他没写。

小账　开门：自由不是在现成选项里挑。关门：没有约束，没有目标，没有约定，只剩熟落。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他写了一个人唱到情不自禁；和别人约好了调、在约束里即兴出一段新旋律，他没写。

第 25 章

交不出去

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你要离职了，接手的是一个新人。你把文件、账号、流程表都交给了他，还写了一份十几页的交接说明。三个月后，他打电话来问：「那个客户每次说『再考虑一下』，到底是什么意思？」你愣了一下，发现这件事你从来没写过——你一直是「凭感觉」知道的。

最要紧的那一点，偏偏交不出去。

◆ 二、一句老判词

本系列萌芽卷第 23 章，给柏格森下过一句判词：他把「活」救了出来，却把它放在一个交不出去的地方。那一章说，他留下了大量可以被引用的东西，几乎没有可以被使用的东西；引用，是把一句话搬走，使用，是照着它去动手，动完之后能看出对不对。

本书接着这句判，不改判，只把「为什么交不出去」说清楚。前面几章已经把答案备齐了。

◆ 三、先说对在哪

有些东西，确实交不出去，谁的路谁自己走。一段路在脚下展开的滋味，你没法把它装进一句话递给别人：骑车那一刻的平衡，游泳那一刻的浮起，讲课那一刻忽然知道学生卡在哪里。柏格森替这些「只能自己走一遍」

的东西说了话，这是对的。今天很多人以为，一切都可以写成说明书、做成课程包、交给一台机器，他会第一个站出来反对。

◆ 四、SDE 看这一处

问题在于：交不出去的，只是路的滋味；路的两头，是交得出去的。

脚下的土，交得出去。什么样的面粉要多揉，什么样的客户说「再考虑」其实是嫌贵，什么样的学生沉默其实是没听懂。这些是条件，可以一条一条说，一条一条递。萌芽卷的「停点」，就是这一样：不描述整段手感，只记下「什么时候不对了」。

前面的猜想，也交得出去。「这道菜我想做成这样」「这节课我猜学生会卡在第三步」，这些是可以说出来、也可以被对方推翻的样子。

站上黄倩盈《冗余时间与教学判断的传递》一文，写过一个极好的场景：一位物理老师，在学生说到第三句话时，忽然知道她卡在哪里，因为这个错太像他自己二十年前犯过的。判断能传过去，靠的是老师当着学生的面，放下原先的判断，让学生看见一个判断怎样因为她的介入而改变。换成本书的话：**学生看见的，是一个猜想被推翻、又被重立的那一下**。直觉看不见，猜想看得见；所以能传的，首先是猜想。

再往深一层，和第三编接上。交出去，本身就是一件发生在两个人之间的事：一句要领，一个停点，一个可以被推翻的猜想，都是一颗一颗的「粒子」，从这个人手里，递到那个人手里。第 16 章说，绵延缺粒子。缺了粒子，也就缺了「递」。**他交不出去，不是因为他吝啬，是因为他的认识方式里，没有能递的东西**。

第 4 章里的普鲁斯特，恰好是反例。他把一个人心里的时间，写成了几千页可以一页一页读的句子，交到了读者手里。同样写之内的时间，一个交出去了，一个没有。

◆ 五、放回你的日子里

回到那份交接说明。下一次你要把一件「凭感觉」的事交给别人，别只写流程，也别只说「你慢慢就有感觉了」。试着写两栏：

一栏写「土」：这件事在什么情况下会变难？哪些信号出现，就说明不对了？

一栏写「猜想」：遇到这种情况，我通常先猜是什么原因？猜错过几次，后来是怎么改的？

感觉本身，你交不出去；可有了这两栏，接手的人就能拿着它们，自己把那份感觉走出来。

◆ 细读一段文字

他在《形而上学导论》里有一句，大意是：形而上学就是那门想要不用符号的学问〔待核〕。

细读这一句，就明白他为什么交不出去：交出去，总要借一样东西——一句话、一张图、一个公式、一个手势，都是符号。一门立志不用符号的学问，天生就难以递给别人。

可他自己的书，恰恰是用符号写成的，而且写得极好：糖水、旋律、线团、炮弹，这些比喻都是符号，而且正是它们，让他的思想一百年后还能被人接住。这是一个很有意思的反讽：他最好的思想，是靠他最看不起的那样东西——符号——活下来的。本书的看法是：符号不是直觉的敌人，是直觉

的船。好的符号，像普鲁斯特的小蛋糕，能让另一个人在自己的生活里，重新走一遍你走过的那段路。

◆ 再放回一个日子

一位老母亲做了一辈子腌菜，女儿想学，问她「放多少盐」，她说「看着放」。女儿学了三年都不像。后来，女儿想了个办法：每次母亲做的时候，她在旁边拍下来，记下那天的天气、菜的产地、母亲说过的每一句「差不多了」。一年后，她的腌菜终于有了母亲的味道。

那些照片和笔记，就是符号，就是船。明天能试的：家里有谁身上有一样「说不出来」的本事，趁他还在，陪他做几次，把能记的都记下来：条件、信号、他嘴里的那几句口头禅。说不出来的那一半，会跟着这些记下来的东西，慢慢长进你手里。

◆ 一个常见的误会

常有人说：「只可意会，不可言传」，这是东方智慧的精髓，柏格森在西方说了同一句话。

这个比附有一半对：两边都看见了，有些东西说不尽。可「说不尽」和「交不出去」是两回事。中国的师徒传承里，老师傅常说「只可意会」，可他同时会让徒弟一遍遍地做、一次次地纠正、在旁边看他怎么做。这些，就是在把说不尽的东西，一点一点「交」出去——交的不是那份意会本身，而是让徒弟自己长出那份意会的土与路。

更准的说法是：意会本身交不出去，可让意会长出来的条件，交得出去。柏格森只说了前一半，于是他的直觉停在了「交不出去」。好的师傅，做的恰恰是后一半。

◆ 放进一个家

一位奶奶包饺子，皮擀得又圆又薄，孙女怎么学都擀不好。奶奶说：「你多擀擀就会了。」孙女擀了一个月，还是不行。

明天能试的：别只说「多擀擀」，把能交的交出去。比如：面要醒多久（土），擀的时候左手怎么转、右手用多大劲（路上可以被纠正的几步），擀坏了是哪一种坏——边太厚、中间破了、不圆——各是什么原因（猜想）。让孙女每擀坏一次，都能对上一个原因。一个月后，那份「手感」会在这些交得出去的东西里，自己长出来。

◆ 留一个问题给你

交不出去的，是路的滋味；交得出去的，是路的两头。每个人身上，都有几样「交不出去」的本事：父母的一道拿手菜，老师傅的一种手感，一位好老师看学生的眼光。这些本事，常常随着人一起老去、离开。

留一个问题给你：你身边有谁，身上带着一样你很想留下来的本事？趁他还在，陪他做几次，把能交的交下来：什么情况下会难，遇到时他先猜是什么。说不出来的那一半，会跟着这些交得出去的东西，慢慢长进你手里。

◆ 停一停

交不出去，是柏格森的遗憾，也是很多有本事的人的遗憾。一身好手艺，一辈子的经验，最后没能留下来。

这一章想说的是：说不出来的那一份，确实交不出去；可让那一份长出来的条件——什么情况下会难，遇到时先猜什么——交得出去。一个人只要

肯花一点时间，把这两样写下来、讲出来、带着别人做几次，他的本事，就不会跟着他一起老去。

◆ 写给读到这里的你

交不出去的，是路的滋味；交得出去的，是路的两头。如果你手上有一门本事，想把它留给孩子、留给徒弟、留给接班的人，这一章就是写给你的。

不必急着把「感觉」说清楚，那一份本来就说不清。先把两样说得清的写下来：什么情况下会难，遇到时你先猜什么。然后带着他做几次，让他在你身边，自己长出那一份感觉。

一门本事能不能留下来，不看它有多深，看有没有人肯花时间，把它说得清的那一半写下来、带着别人做几遍。这件事不需要天赋，只需要一点耐心。

写下来的那两栏，放在一个你和他都找得到的地方：一个本子、一个文件夹、一面墙。东西放得见，交接才真的开始。

带走的话

交不出去的，是路的滋味；交得出去的，是路的两头——脚下的土，前面的猜想。他两头都不要，所以什么也递不出去。

> **小账**　关门：土与猜想被撤掉，于是没有能递的粒子。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他唱得极好，却没留下一张谱、一句「这里要换气」，给下一个唱的人。

第 26 章

本编总账：在熟土、熟路上借来的准

◆ 一、一段楼梯

半夜停电，你摸黑下楼。不开手电，不数台阶，一步一步，脚底自己知道哪一级该收、哪一级该迈，走到底，一次没踩空。

第二天你出差住进一家旅馆，半夜又停电。同样摸黑下楼，第三级就踩空了：台阶高低不一样，中间还多了一个转角。你只好停下来，做两件在家里从来不用做的事。一是看脚下：拿手机照一照，这一级有多高，扶手在哪里。二是看前面：要去几楼，出口在哪一边。做完这两件事，你才又能往下走。

这一编七章，说的就是这一段楼梯。

◆ 二、两张单子

他看见的

看见	出处
认识方式本身有出身；理智是为做事长出来的	第 20 章
路可以从里面尝到，照片拼不出散步	第 20 章
直觉是路的直观体验，是一种真知识	第 21 章
直觉之前要做大量的功夫，要先和事实打足够久的交道	第 22 章
提出问题比回答问题更要紧	第 23 章

看见	出处
自由不是在现成选项里挑	第 24 章
有些东西确实只能自己走一遍	第 25 章

他收回的

收回	出处
分析被放到「外面的、相对的」低处	第 20 章
路的两头被撤掉：不看脚下，也不看前面	第 21 章
看土只在直觉之前，直觉一到就撤梯	第 22 章
猜想被当成快照推开；他看问题，不看猜想	第 23 章
方向交给了一股先在的冲力	第 23 章
自由只剩熟落，裁不出新路	第 24 章
没有能递的东西，于是交不出去	第 25 章

◆ 三、本编判决

左右两张单子合起来，就是判决二：**只跟着路走——不看脚下，也不看前面**。

按第 22、23 章的两处收窄，这句判词的完整版本是：他在直觉之前看土，在直觉之中不看；他看问题，不看猜想；他把路的滋味放在认识的最高处，却把路的两头，当成了功夫之前就该撤掉的脚手架。

◆ 四、保底：直觉什么时候一点不差

在自家楼梯上，直觉之所以一点不差，是因为它丢掉的那两样东西其实一直都在，只是沉到了脚底，看不见了：台阶的高度、扶手的位置，你走过几千遍；要去几楼、为什么下楼，从来不用想。

所以直觉的保底是一个条件：**当土足够稳定、目标足够熟悉，以至于两者都已沉到手里、成了不必再看的背景时，路的直观体验就足以把路走对，而且比任何分析都快、都准。**

条件	直觉的表现	理由
土稳，目标熟	又快又准	土与目标都已沉入背景
土变，目标熟	笃定地出错	直觉没有「土变了」的内部信号
土稳，目标新	顺手，却原地打转	没有猜想指导下一步试什么
土变，目标新	几乎无用	两头都要重新看
要教给别人	交不出去	能交的，正是土与猜想

一位开了二十年车的司机在自己天天走的路上，一位母亲听隔壁孩子的哭声，一位棋手在熟悉的棋型里，他们的直觉都是真知识，在各自的条件下比外人的任何分析都可靠。柏格森的错不在这里，而在把这个特例当成了认识的最高形态：**他看见的直觉，是土与猜想退到幕后之后的直觉；他却以为，它们从来就不在台上。**

压成一句：**直觉是一种在熟土、熟路上借来的准。**

◆ 五、和判词接上

第三编的结论是：他的时间只看一次发生的里面。这一编的结论是：他的认识只从一条路的里面去尝。两编是同一件事的两面。脚下的土，前面的猜想，能递出去的要领，都在一次发生的边上，或者在两次发生之间。判词里那半句「他没有走出来」，在认识这一面，就是：他走进了路，没有回头看脚下，也没有抬头看前面。

◆ 六、放回你的日子里：一个随身的三问

下次你凭直觉做一件事、却发现不顺时，问自己三个问题：

1. 这里的土，和我熟悉的土，哪里不一样？
2. 我心里对结果，有没有一个可以被推翻的猜想？没有，就先立一个。
3. 我做这件事，是为了什么？

三个问题，分别对着路的三层：优化约束，路径组织，意义目标。答完，直觉就有了脚下，也有了前面。

◆ 细读一段文字

本编的底稿《直觉：不看脚下，也不看前面》里有一句定位式：直觉＝路的直观体验－脚下的土－前面的猜想。放回柏格森自己的文字里，可以找到一个印证：他反复说，直觉是「单纯的」，是一个不可分的动作，而分析是复合的，要拼很多片〔《形而上学导论》，待核〕。

细读「单纯」二字。直觉之所以显得单纯，正是因为另外两样东西退到了幕后：土沉下去了，目标熟透了，只剩下路本身在流。这就像一位老司机开车显得毫不费力，不是因为开车本身简单，是因为路况、车况、目的地都

已经熟到不用想。直觉的「单纯」，是复杂沉下去之后的单纯，不是本来就单纯。

他看见了单纯，没看见单纯底下沉着的那两层。这就是本编总账的一句话：他看见的直觉，是土与猜想退到幕后之后的直觉；他却以为，它们从来就不在台上。

◆ 再放回一个日子

一位做了二十年会计的阿姨，扫一眼报表就知道哪里不对。新来的大学生问她怎么看出来的，她说「感觉」。后来单位换了一套新的财务系统，报表格式全变了，她的「感觉」好几次看漏了。

明天能试的：如果你是那位阿姨，趁一次系统升级，把你的「感觉」拆开来：你扫一眼时，眼睛先看哪一栏？看到什么数字会停下来？把这三五条写下来，一是教给新人，二是给自己留一张「土变了时」的检查单。

◆ 一个常见的误会

读完第四编，有人会问：既然直觉这么靠不住，那是不是以后凡事都要先分析、先查资料，不要凭直觉？

不是。本编的结论，恰恰是替直觉守住了一大片地盘：在土稳、目标熟的地方，直觉又快又准，比任何分析都好用。一位老司机在熟悉的路上，一位妈妈听自家孩子的哭声，一位老会计扫一眼熟悉的报表，都该放心地凭直觉。

更准的说法是：直觉像一辆好车，在熟悉的路上尽管开；只在三种时候要停下来看地图：路变了（土变了），不知道要去哪里（目标新了），要把

车交给别人开（要教给别人）。其余的时候，停下来看地图反而会误事。本编要说的，不是「别信直觉」，而是「知道什么时候该停下来」。

◆ 放进一个家

一位新手妈妈，什么都要查：孩子哭了查原因，孩子吃少了查标准，孩子睡不好查方法。查得越多越焦虑。一位老人对她说：「你别老查，多看看孩子。」

两边都有道理。明天能试的：给自己分三种情况。孩子的日常起居，在家里的熟悉环境里，多凭你自己一天天看出来的感觉；孩子出现了从没见过的状况（土变了），先查、先问，必要时去看医生；你想给孩子定一个新的习惯（目标新了），先查查别人的经验，再定一个可以被推翻的小计划。三种情况，三种用法。

◆ 留一个问题给你

第四编收账，本书说直觉是「在熟土、熟路上借来的准」。「借来的」三个字，不是贬低，而是提醒：借来的东西，要记得它是从哪里借的，也要记得有一天，可能要还。

留一个问题给你：你最信任的那一份直觉，是从哪片土、哪段路上借来的？今天，那片土还在吗？那段路还熟吗？如果都还在，放心地用；如果变了，先停下来，看一看脚下，看一看前面。

◆ 停一停

第四编到这里结束。如果只记一句，请记这一句：直觉是在熟土、熟路上借来的准；一顺就走，一卡就看脚下、看前面。

接下来的第五编，要拆他的第三根梁：生命冲力。那是他最有名、也最难拆的一根梁。拆之前，可以先想一想：你身上最有劲的那一件事，那股劲是从哪里来的？

◆ 写给读到这里的你

第四编是全书最贴近日常的一编。每个人每天都在用直觉：挑菜、看人、开车、带孩子、做决定。读完这一编，你不必更少地用直觉，只需要多记得三个时刻：土变了的时候，目标新了的时候，要把本事交给别人的时候。在这三个时刻，停一停，看一看脚下和前面。其余的时候，放心地走。

直觉是一辆好车。这一编没有劝你卖掉它，只是给它装了一张地图和一个导航。

带走的话

直觉一顺，就走；直觉一卡，先看脚下，再看前面。

> **小账**　开门：路的滋味，他尝得最深。关门：路的两头，被当成脚手架撤掉。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——整编的答案：他走进了歌里，没听见屋子的回声，也没想这首歌要唱给谁。

第 五 编

冲力：一台发动机，一根推杆

这一编拆柏格森的第三根承重梁：生命冲力。八章，给判决三「一根推杆」供主证据。

第 27 章先把他的话说足：一枚炸开的炮弹，三条各走各的路。第 28 章是他最锋利的一刀：可能性是现实投在身后的影子。第 29 章是王德生的第四条口述：冲力其实讲的是 SDE 的动力机制，也就是 123 原理，只是被大大简化了。第 30、31、32 章按 123 原理的三步，一步一步看他简化了什么：两方顶牛成了一方的劲，逼出成了闯出，一圈拉成了一条线。第 33 章找接缝：一个他自称的比方，怎样在二十五年里升格成了一个本源。第 34 章是本编总账。

这一编的语气，和前两编略有不同。王德生的口述，先承认冲力说对了什么：它摸到了一台真的发动机。所以本编不是在拆一样凭空造出来的东西，而是在看一张草图——**他看见了发动机，却只画出了一根推杆**。

第 27 章

炮弹与三条路

◆ 一、你一定有过这样的时刻

一家三个孩子，小时候一起吃一锅饭，长大后一个当了农民，守着家里那片地；一个当了工程师，天天和机器打交道；一个当了老师，一辈子在讲台上和人说话。过年回家，三个人坐在一张桌上，你会觉得：他们是从同一个家里长出来的，却各自长成了一样东西，谁也替代不了谁。

柏格森看整部生命史，看到的就是这样一张饭桌。

◆ 二、他说了什么

1907 年，《创造进化论》出版。书里说：生命是一股冲劲，他叫它**生命冲力**。它穿过物质往前闯，像一枚炮弹炸开成碎片，碎片又各自再炸开〔第二章，待核〕。

炸出来的几条主要的路，各走各的：植物走了一条路，把自己固定下来，慢慢向阳光要能量；昆虫走了一条路，把本能磨到了极致，一只蜂天生就会造蜂巢；脊椎动物走了一条路，一直走到人，长出了理智，会造工具。三条路不是一高一低，而是同一股冲劲在不同方向上的分岔，各自得到了一样东西，也各自丢掉了别的〔待核〕。

他还讲过一个著名的例子：软体动物和脊椎动物，走的是差得很远的两条路，却各自长出了结构相近的眼睛。他说，这件事，单靠一点一点偶然的变异解释不了，因为那要无数个偶然恰好凑在一起；靠一张事先画好的蓝图

也解释不了，因为那样就没有真正的新。它只能是同一股冲劲，在两条路上各自朝「看见」闯了过去〔待核〕。

◆ 三、先说对在哪

这一刀的公道，本书要先写足。

第一，新东西是真的长出来的。机械论说，未来早就装在过去里，给定了起点，一切原则上都能算出来；目的论说，未来早就装在蓝图里，只等实现。柏格森说，这两家看似相反，犯的是同一个错：都认为一切已经给定，时间只是把一卷拍好的胶片放一遍。他说时间是发明，未来真的还没有〔待核〕。这是一次漂亮的显形，下一章细谈。

第二，形状长在劲与物质相遇的地方。物种、器官、本能，都是冲劲碰上物质的阻力之后长出来的样子。这句话，离 SDE 的「形状由路和土一起长出来」只差一步。

第三，三条路互补，谁也不是谁的低级版。植物不是没进化好的动物，本能也不是没长好的理智。这个看法，今天读来仍然开阔。

◆ 四、SDE 看这一处

先看那张饭桌。三个孩子各长成一样东西，是真的；可他们是怎么长成的？当农民的那个，是在一片地上、一年年跟旱涝较劲，较出来的；当工程师的那个，是在一台台出故障的机器面前，一次次被逼着改出来的；当老师的那个，是在一个个听不懂的学生面前，一回回换讲法换出来的。每一个人，都是在他自己的土上，被一次次顶出来的。

柏格森看到的是分岔；他没细看的，是分岔之后，每一条路上那千万次的顶。他把整部生命史说成一枚炮弹炸开，这是从极远的地方看。第 29 章会

说：从极远的地方看，这张图不错；凑近了看，炮弹里面装的，是一台一圈一圈转的发动机。

◆ 五、放回你的日子里

家里几个孩子性格不同、路子不同，大人常说「这孩子天生就是这块料」。明天能试的：挑一个孩子，把他最像「天生」的那样本事，倒推回去，找找它是在哪几件事上一次次被顶出来的——哪一次被夸，哪一次被难住，哪一次自己不服气又试了一遍。你会发现，「天生」里，藏着一长串的顶。

◆ 细读一段文字

《创造进化论》第二章那个炮弹的比喻，原意大致是：生命的演化，像一枚炮弹炸开成碎片，碎片自己也是炮弹，又再炸开，如此不断〔待核〕。他紧接着又补了一句：这个比喻只能说明一半，因为炮弹的炸开，是火药的力量一次释放；而生命的「炸开」，更像是在一次次克服物质的阻力。

细读这个补充很重要。他自己知道炮弹比喻太简单了，所以加了「克服阻力」这一层。这恰恰说明，他看见了劲与物质之间的较劲。本书第 30 章说他「丢掉了对立度」，要在这里收窄一点：他看见了阻力，也看见了克服；他丢掉的，是阻力本身也在推——物质不只是挡路的，它也在和生命一起，长出形状。

这一收窄，让判决三更准：他不是看不见较劲，而是只把较劲看成一方的劲在克服另一方的挡，而不是两方一起顶出一个新样子。

◆ 再放回一个日子

一个初创公司的创始人讲故事，总说「我们就是有股劲，什么困难都挡不住」。可仔细听，他们最好的那个产品，恰恰是被一次次挡出来的：第一个方案被投资人否了，第二个被客户嫌贵，第三个被监管卡住，最后那个，是在这三道墙之间，挤出来的。

明天能试的：回头看你最得意的一件作品或一个成就，列出它碰过的三堵墙。然后问：如果没有这三堵墙，它会长成今天这个样子吗？多数时候，答案是不会。墙不只是挡路的，也是和你一起画出形状的那支笔。

◆ 一个常见的误会

常有人说：柏格森反对达尔文。这个说法不准确。

更准的说法是：他接受生物在漫长时间里演化这件事，不接受的是「偶然变异加自然选择就能解释一切新东西」这种说法。他认为，像眼睛这样精巧的器官，在相隔很远的物种里各自长出来，单靠一点点偶然凑齐，说不通。他要找的，是一个能「生出」新东西的原因，而不是一只只会「筛掉」旧东西的筛子。

本书对他的批评，也不在他反不反达尔文，而在于他找到的那个原因——一股起点上的冲力——本身，是一张大大简化了的草图。今天的生物学对「新东西从哪里来」已经有了比筛子多得多的回答；本书不替生物学下结论，只在哲学上指出：新东西的来处，应该在一圈一圈的较劲里找，而不是在起点上找。

◆ 放进一个家

一个孩子在学校很普通，上了大学后忽然变得很出色。亲戚们说：「这孩子是大器晚成，天生就有这股劲，只是以前没显出来。」

这话把一股劲放到了起点上。明天能试的：请孩子自己讲讲，大学里是哪几件事、哪几个人、哪几次碰壁，让他变了。你会听到的，多半不是「我本来就有这股劲」，而是「那年我遇到了一位好老师」「那次比赛输了，我不服气」。劲，是在这些相遇和碰壁之间，一次次攒出来的。

◆ 留一个问题给你

一枚炮弹炸开，碎片再炸开，分出三条路。柏格森用这个画面讲整部生命史，讲得很动人。可每一条路上，那千万次的较劲，他没有细看。

这个画面，放在一个家里也很像：几个孩子从同一个家里出发，长成了完全不同的人。大人常说「这孩子天生就是这块料」，可每一个孩子的样子，都是在他自己的那片土上、一次次被顶出来的。一个孩子被夸过的那几次、被难住的那几次、不服气又试了一遍的那几次，才是他长成今天这样的真正原因。

留一个问题给你：如果你家里有几个孩子——或者你和你的兄弟姐妹——你们长成了不同的样子，那是因为「天生不同」，还是因为你们各自在不同的地方，被顶过不同的次数？

想一想你们小时候，各自最常被夸的是什么、最常被说的是什么、最常和谁较劲。你会发现，那一枚炮弹里，其实装着许多台一圈一圈转的小发动机。

◆ 停一停

一枚炮弹，三条路。这个画面，讲生命史讲得极美，可也把生命讲得太顺了。真实的生命，每一步都在和一片土较劲；那些分出去的路，不是一次爆炸的碎片，而是千万次较劲之后，各自站住的样子。

下一次你听到「这是命」「这是天性」这类话，可以在心里补一句：它是在哪片土上、经过多少次较劲，才长成这样的？

◆ 写给读到这里的你

第五编开始了。这是全书最难拆的一根梁，因为「生命冲力」这个词，至今仍然让很多人感动：它说生命是有劲的、向前的、会创造的。本书不否认这些，只想把那股劲，从起点上请下来，放回每一次较劲里。

带走的话

他看见了生命从一个地方炸开、各自长成谁也替代不了的样子；他没细看的，是每一条路上那千万次的顶。

> **小账**　开门：形状——新东西真的长出来，长在劲与物质相遇处。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他听见一首歌分成了三个声部；声部与声部之间怎样一次次对上，他没听。

第 28 章

可能是投在身后的影子

◆ 一、你一定有过这样的时刻

孩子考上了医学院，亲戚们围着夸。孩子自己也说：「我从小就知道，我是要当医生的。」你听着，心里有一点想笑：你记得很清楚，他初中时想当球员，高一还想过学设计，是高二那年外公住院，他在病房里守了一个暑假，才慢慢转过来的。

「从小就知道」，是今天回头画上去的。

◆ 二、他说了什么

柏格森晚年有一篇文章，叫《可能与现实》，1930 年发表，后来收进文集《思想与运动》〔待核〕。文章里有一个他很得意的故事：有人问他，明天的伟大戏剧会是什么样？他说，我要是知道，我就自己去写了。

他接着说：人们总以为，明天的作品现在已经作为一种「可能性」存在于某个地方，只等有人把它实现。不对。《哈姆雷特》在被写出来之前，并不「可能」；是它被写出来以后，我们回过头，才把它的「可能性」投射到了过去。**可能性，是现实投在身后的影子**。

他还给这件事起过一个名字，大意是「真的东西会往回走」：一样东西一旦成了真，它就会往回投射，让人觉得它一直都是可能的〔待核〕。

◆ 三、先说对在哪

这是柏格森全部著作里，本书认为最锋利、也最符合发生学的一句话。

它拆的，是一块极大的磐石：「先在的可能」。机械论把未来装在过去里，目的论把未来装在蓝图里，两家都要一个在一切发生之前就已经摆好的「可能性的仓库」。柏格森说，这个仓库是事后盖的：先有了现实，再回头把它的影子铺到过去，于是看起来，它一直都在那里等着。

这一刀，和本书第 15 章那一句「岔路口是事后画的」是同一刀，只是用得更大了：不只是一个人的人生，连一部戏、一个物种、一段历史，都一样。

◆ 四、SDE 看这一处

用否定序列的说法，这是一句标准的**挥刀句**：同一个人，用发生学的语法，去检查前人的「发现」。机械论与目的论宣称发现了一块本来就在那儿的磐石——可能性；柏格森查出，它是一场发生的影子。

可接缝，往往就藏在挥刀的同一支笔里。

这一章先把刀摆在桌上，下面五章要问的是：**他自己，有没有把什么东西投回了起点**？生命冲力，一股从生命开始的那一刻起就在的劲，一路闯出植物、本能、理智——这股劲，是不是也是现实投在身后的一道影子？是先有了千千万万的物种、器官、本能，他回过头来，把它们的来处，投成了一股起点上的冲力？

本书的回答是：是的。第 33 章细谈。这里只先写下一句：**他亲手证明了「可能」是投在身后的影子，自己却把一股冲力，投回了生命的起点。**

◆ 五、放回你的日子里

「从小就知道」「注定的」「天生是这块料」，这类话最容易在一件事成了之后说出来，也最容易让后来的人以为：只要有那份「注定」，事情自己就会成。

明天能试的：下次你听到孩子、朋友、或者你自己说「我从小就知道」，别急着拆穿，问一句：「那你还记得中间有哪几次，差点走到别的路上去吗？」这些差点，才是真实的来路。把它们讲出来，比「从小就知道」更能帮到下一个正在路口的人。

◆ 细读一段文字

《可能与现实》里，他把这件事叫作「真的东西会往回走」，大意是：一个现实一旦出现，就会向过去投下它的影子，让人觉得它一直都是可能的；于是我们以为，可能在现实之先，其实是现实在可能之先〔待核〕。

细读「现实在可能之先」这几个字，这是一句彻底的发生学句子：不是先有一个可能的仓库，再从中实现一个；而是先发生了，再回头有了「可能」。

这一句可以用来拆很多「先在」：先在的蓝图、先在的天赋、先在的命运、先在的本质。本书在第五编要用它拆他自己的冲力；在第 50 章，也拿它来提防 SDE：当 SDE 说一个形状从一锅粥里「显露」出来时，不能把事后才稳下来的形状，回头说成它一开始就「潜在」在那里。这把刀，他磨得最好，所以最该让它对所有人一视同仁，包括磨刀的人。

◆ 再放回一个日子

一对夫妻结婚二十年，常对朋友说「我们一见面就知道是彼此」。可他们的女儿翻出父母年轻时的信，发现头两年他们分过一次手，差点各自嫁娶。

明天能试的：下次你听见别人、或者自己说「注定」「一开始就知道」，不必拆穿，只在心里补一句「后来才稳下来的」。这句话不会让一段感情、一份事业变得不珍贵，反而会让你更珍惜那些差一点就没有的时刻。

◆ 一个常见的误会

常有人说：「一切皆有可能」，这是一句鼓舞人心的话。按柏格森那一刀，这句话其实藏着一个误会。

更准的说法是：「一切皆有可能」预设了一个装着所有可能的仓库，你只需要从里面挑一个实现出来。柏格森说，这个仓库是事后盖的：一样东西发生了，我们才回头说它「本来就可能」。所以真正鼓舞人的，不是「一切皆有可能」，而是「新的可能，是做出来的」——在做之前，它还不存在，连「可能」都还不是。

这两句话听起来差不多，用起来差很多。前一句让人去找那个已经存在的可能，找不到就沮丧；后一句让人动手，边做边让可能长出来。

◆ 放进一个家

一个孩子问：「我以后能当科学家吗？」大人说：「一切皆有可能！」孩子开心了一下，然后什么也没做。

明天能试的：换一种回答：「现在还不知道，因为那个可能，要你自己一点点做出来。我们先做一件小事试试？」然后陪他做一个小实验、看一次科普展、写一份观察日记。可能，不在远方的仓库里，在这些小事一件件做完之后，才慢慢长出来。

◆ 留一个问题给你

可能性是现实投在身后的影子。这句话，是本书认为柏格森全部著作里最锋利的一句，它可以拆掉许多「本来就在那儿」的东西：注定、天生、命运、从小就知道。

可这把刀有一个副作用：它会让人觉得，一切都是事后才说得清的，于是事前什么也不必想。这是误用。它拆掉的，只是「事前就已经存在的可能仓库」，并不拆掉「事前立一个可以被推翻的猜想」。前者是一种假装知道结果的自信，后者是一种准备被结果改写的勇气。

留一个问题给你：你身边有没有一个「从小就知道」的故事——你自己的，或者你家里人的？试着把它讲回成一段真实的来路：中间哪几次差点走到别的路上，是什么把它拉了回来。

讲完之后，你会发现，这个故事没有变得不珍贵，反而变得更像一个人真正活过的样子。那些差一点就没有的时刻，才是一个人的来路里，最值得被记住的地方。

◆ 停一停

如果全书只许留一句柏格森的原意，本书会留这一句：可能性，是现实投在身后的影子。

它可以帮一个后悔的人松绑：当时并没有一条现成的「另一条路」；它可以帮一个骄傲的人清醒：成功也不是一开始就注定的；它也可以帮一个害怕的人鼓起勇气：未来的可能，不在哪个仓库里等着你，而是要你动手，才会一点点长出来。一句话，三种用处。这是他留给普通人最好的一件礼物。

◆ 写给读到这里的你

这一章是全书对柏格森最高的一次敬意：拿他最好的一句话，去拆他最大的一根梁。

如果你读到这里，只想从柏格森那里带走一样东西，就带走这一句吧：可能性，是现实投在身后的影子。它会在你后悔的时候、骄傲的时候、害怕的时候，各帮你一次。

这句话，本书在前言里也引过，在结语里还会再引一次。它是全书出现最多的一句柏格森。每一次出现，它都在帮本书拆一样「本来就在那儿」的东西，也在提醒本书别把自己的说法，投回到起点上去。

一把好刀，最该先对着磨刀的人自己试一试。柏格森磨出了这把刀，却没来得及用它回头看一看自己的冲力；本书替他补上了这一下，也在第 50 章，把这把刀对准了本书自己。

带走的话

可能性是现实投在身后的影子，他说得极准；这把刀，本书接下来要用在他自己的冲力上。

小账　开门：显形——「先在的可能」是事后投上去的。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他听出「这首歌早就注定」是唱完之后才说的话；他自己那首歌的起点，他却说早就注定。

第 29 章

一台发动机的草图

◆ 一、你一定有过这样的时刻

孩子学走路。大人常说：「这孩子有股劲，就是想站起来、想往前走。」确实，你看他扶着沙发一次次站起来、一次次摔下去，脸上那股不服气，真像有一股劲在推着他。

可再凑近一点看，你会看见另一样东西。

◆ 二、第四条口述

王德生对柏格森的第四条口述，是本编的承重物：

冲力，其实是讲 SDE 三原理，即动力机制原理，但是大大简化了。

「三原理」，就是 SDE 的 123 原理，一台三步的发动机：

第一步，**张力积累**：路和土之间较劲，劲一点一点攒起来。

第二步，**逼出改变**：张力攒够了，逼出一个新形状。

第三步，**回写**：新形状回头改路、改土；于是新的张力又起，下一圈开始。

这台发动机有三条纪律：矛盾是引擎，不是故障；形状是结算点，不是起点；回写最容易漏。

◆ 三、凑近了看那个学走路的孩子

第一步：腿想迈出去，重力把他往下拽，这是一场较劲，张力在攒。

第二步：攒够了，逼出一个新姿势：先扶着沙发站稳，再试着松开一只手。

第三步：这个新姿势回头改了他：腿上的肌肉长了，脚底对地面的感觉变了，他对「摔」的害怕也变了。于是下一轮的较劲，已经和上一轮不一样。

这一圈，他一天要跑几百遍，摔几十次。所谓「一股想往前走的劲」，是从远处看这几百圈时，看到的那个净方向。

◆ 四、先说对在哪

口述先承认的是：**冲力说对了一件大事**。生命里确实有一种从里面长出来的动力，不是外面的钟表拨出来的，也不是早写好的法则推出来的。机械论的世界里没有它，目的论的蓝图里也没有它，柏格森第一个把它当成了主角。他摸到的，是一台真的发动机。

◆ 五、SDE 看这一处：三处简化，一处对一步

他简化了什么？对着 123 原理的三步，一步一处：

123 原理的一步	SDE 的写法	柏格森的简化	本书主场
第一步　张力积累	路与土两方较劲，劲从对立里攒出来	两方较劲成了一方的劲；土只剩阻力	第 30 章
第二步　逼出改变	张力攒够，逼出一个新形状	「逼」成了「闯」；新形状被判为劲被卡住的停顿	第 31 章

123 原理的一步	SDE 的写法	柏格森的简化	本书主场
第三步　回写	新形状回头改路和土，新张力又起	回写被砍；一圈的循环，拉成一条向外分岔的直线	第 32 章

还有一处贯穿三步的简化：**123 原理在每一次发生里都跑一遍，是千万次局部的循环；冲力是整部生命史只有一次，在起点上的一次冲刺。**

◆ 六、这样一读，前面几编都接上了

先在，是简化的后果，不是起点。循环一砍掉，劲就没有了内部的来源：它不再从每一次较劲里攒出来，只好被放到起点上，做成一股原初的冲力。第 28 章问「他把什么投回了起点」，答案在这里。

「只有之内」，落在「一次冲刺」上。千万次局部循环，是在许多单元之间、许多次发生里跑的；一次起点的冲刺，是把整部生命史当成了一次发生的里面。第三编说他的时间只看一次发生之内，这一编看见的，是同一件事放大到了整部生命史。

「不看前面」，也落在这里。第 23 章说，直觉丢掉了前面的猜想，方向只好交给冲力。现在看得更清楚：冲力，正是那张草图上唯一留下的东西——一根推杆。

◆ 七、放回你的日子里

孩子学东西卡住了，大人最常说两句话：一句是「你要有股劲」，一句是「你天生就不是这块料」。两句话其实是一个意思：劲是先在的，有就有，没有就没有。

用 123 原理看，劲是攒出来的。明天能试的：孩子卡住时，别只鼓劲，陪他做一圈——找到他正在和什么较劲（第一步），等他逼出一个哪怕很小的新办法（第二步），然后问他「这一次跟上一次比，你哪里不一样了」（第三步）。一圈走完，劲自己就长出来一点。

◆ 细读一段文字

他在《创造进化论》里说过，生命冲力是有限的，它不是无所不能的，它在物质里会遇到障碍，有时被挡住，有时绕过去，有时停下来〔待核〕。

细读「有限」这两个字。这是他为冲力留的一个余地：冲力不是万能的神。可再细读，限度从哪里来？在他那里，限度来自物质的阻挡。换句话说，冲力本身是无条件的劲，它的有限，只是外面加上去的。

用 123 原理看，情况正好反过来：劲不是先有、再被限制的；劲本来就是从限制里攒出来的。没有重力，孩子就用不着站起来的劲；没有那块铁，肌肉就长不出来。限度不是劲的边界，而是劲的来处。第 29 章说「先在是简化的后果」，在这一句里看得最清楚：他把劲和限度分成了两样东西，劲只好被放到起点上，限度只好被放到外面。

◆ 再放回一个日子

一个孩子暑假在家，什么都不用做，大人以为他会「自由发展」，结果他整个暑假都在刷手机，没有一点劲。开学后，老师给了一个有难度的项目、一个截止日期，他反而来了劲，连着熬了几个晚上做得很投入。

明天能试的：别指望孩子——或你自己——在没有任何限制的空地上长出劲来。给一件事配上三样东西：一个真难处、一个截止日、一个做完后会有人看的出口。劲，常常是从这三样东西之间攒出来的。

◆ 一个常见的误会

有人读到「冲力是 123 原理的简化」，会以为本书在说柏格森「错得很低级」。恰恰相反。

更准的说法是：一张简化了的草图，前提是先看见了那台发动机。在柏格森之前，机械论的世界里没有这台发动机：一切都是被外力推着走的；目的论的世界里也没有：一切都是被终点拉着走的。柏格森第一个说，动力是从生命里面长出来的。他看见的东西是对的，只是画得太简单了。

王德生的口述之所以说「其实是讲三原理」，是先承认他看见了真东西，再指出他简化了什么。这种批评方式，比「他错了」更尊重他，也更有用：它告诉后来的人，从他停下的地方，往哪里接着画。

◆ 放进一个家

一个孩子画了一幅全家福，画得很简单：几个圆脑袋、几根火柴棍的手脚。大人笑他画得不像。可孩子说：「这个是爸爸，他总是举着手机；这个是妈妈，她总是在厨房。」

孩子的草图很简单，可他抓住了真东西。明天能试的：对待孩子——或任何人——一个「简单」的想法，先问一句：「你看见了什么？」再说：「我们能不能把它画得更完整一点？」先认他看见的，再帮他补他没画的。

◆ 留一个问题给你

123 原理：较劲，逼出改变，回写。这台发动机，在每一个人身上每天都在转，只是很少被看见。一个人学会一样新东西，一个家找到一种新的相处方式，一个团队想出一个新办法，几乎都是这样一圈一圈转出来的。

留一个问题给你：你最近学会、或者做成的一件事，能不能把它拆成这一圈？你当时在和什么较劲？是在哪一刻被逼出了一个新办法？这个新办法，又回头改了你什么？

拆出来之后，你会发现两件事。一是，那股「劲」原来不是天生的，是从那场较劲里攒出来的。二是，下一次你想做成另一件事时，不必等劲来，可以先去找那场值得较的劲。

◆ 停一停

这一章是第五编的承重柱：冲力是 123 原理的一张草图，大大简化了。草图的好处，是它先看见了那台发动机；草图的局限，是它只画出了一根推杆。

本书接下来三章，要把被简化掉的三样东西一样一样补回来：两方的较劲，逼出新样子的那一下，回头改写的那一圈。读的时候，可以一边想着你自己最近做成的一件事，看看这三样，是不是都在里面。

◆ 写给读到这里的你

一张草图，先看见了那台发动机。这是本书对生命冲力最公道的评价。接下来三章，一样一样补回被简化掉的东西。读完之后，你再听到「他就是有股劲」，心里会自动多问一句：这股劲，是在和什么较劲的时候攒出来的？

带走的话

他摸到了发动机，却只画出了一根推杆：两方的较劲成了一方的劲，一圈的循环成了一条直线，千万次的局部发生成了起点上的一次冲刺。

小账　开门：动力是从生命里面长出来的。关门：循环被简化成一次冲刺。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他听见一首歌越唱越有劲；这股劲是一遍遍唱错又改对攒出来的，他没听见。

第 30 章

两方顶牛成了一方的劲

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你开始去健身房。第一个月，举不动的重量，第二个月举动了；第三个月，你看着镜子里的手臂，觉得自己「变强了」。教练说：「肌肉不是你想长就长的，是你一次次跟那块铁较劲，较出来的。」你每一次推不上去、咬着牙再推一下的那一刻，就是肌肉在长的时候。

没有那块铁，你再想变强，手臂也长不出来。

◆ 二、他说了什么

柏格森讲生命的动力，有一段很漂亮的描写：生命做的事，是慢慢把太阳的能量存起来，再在一瞬间把它爆发式地用掉。植物做的是前一半，一年年地存；动物做的是后一半，一扑一跃地放〔《创造进化论》第二章，待核〕。

而推动这一切的，是那股冲力。物质，在他那里，是冲力要穿过去的阻力：生命往上冲，物质往下落，两股相反的运动；冲力走到哪里，就在哪里被物质拖住一点，留下一些形状〔第三章，待核〕。

◆ 三、先说对在哪

「慢慢存，猛然放」，这一句看得极准。

SDE 的幸福律，写的正是这个形状：张力积累，模式转换，能量释放。一件事从头到尾走通时的那股劲，就是先攒、再转、后放。一个孩子憋了一学期的作文，某一天一口气写完；一个团队磨了半年的方案，某一个晚上忽然全通了。柏格森把这个形状，看到了整部生命史里。

◆ 四、SDE 看这一处：对立度去了哪里

123 原理的第一步，是张力积累。张力从哪里来？从两方较劲里来：路和土顶着，这个形状和那个形状顶着，想做的和做不到的顶着。

王德生在 SIO 阶段写过一个式子：**能量＝对立度×忍耐量**〔《认识能量、时间和空间》，2024 年，SIO 口径〕。对立度，是两方之间的差、之间的冲突；忍耐量，是一个系统能撑住、能存住多少。弹簧拉得越开，对立度越大；弹簧越硬，忍耐量越大。两样相乘，才是存下来的能量。

拿这个式子去看柏格森的「慢慢存，猛然放」，就看出他留下了什么、丢掉了什么：

他留下了忍耐量。植物一年年地存，这是能撑住、能存住。

他丢掉了对立度。在他那里，存下来的劲，不是从两方的较劲里攒出来的，是冲力自己带来的；物质只是阻力，不是和冲力一起顶出张力的另一方。站上《内战的灼痕》一文从另一头说了同一件事：在柏格森那里，矛盾只是表层的分心，深层自我一旦与对象合而为一，矛盾就退场了。可在 SDE 看来，矛盾是发动机，不是故障。

两方的顶牛，成了一方的劲。这是第一处简化。

还可以和第三编接上。对立，要先有「这一个」和「那一个」：两个可以被认出、被放在一起比的东西。第 16 章说，绵延缺粒子，没有「那儿有一

个」。没有一颗一颗的这个、那个，就没有对立；没有对立，劲就没有来处，只好交给一股起点上的冲力。**缺粒子，和缺对立，是同一件事**。这一判是本书的推论，标「待验」。

◆ 五、放回你的日子里

健身房那块铁，在生活里到处都是：孩子学琴时那段怎么也弹不顺的乐句，你学一门新手艺时那个怎么也做不对的步骤，一个团队怎么也谈不下来的客户。人们常把它们当成障碍，恨不得绕开。

明天能试的：下次你或孩子卡在一个地方，先别急着绕，把那块「铁」说清楚：我想要的是什么，挡住我的是什么，两样差在哪里。说清楚了，对立度就有了；再给自己一段撑得住的时间，这是忍耐量。两样都有，劲自己会攒出来。

◆ 细读一段文字

他描写植物与动物的分工，大意是：植物把太阳的能量慢慢储存在自己身上；动物以植物为食，把这份储存的能量在某个时刻突然释放出来，化成一个动作〔《创造进化论》第二章，待核〕。他说，这就是生命的全部技巧：积累，然后释放。

细读「积累，然后释放」，这正是幸福律三拍里的第一拍和第三拍。本书关心的，是他跳过的中间那一拍：模式转换。一只猫蹲着不动很久，积累的是什么？不只是能量，还有它和那只老鼠之间越来越紧的对峙：老鼠往左，它的身子跟着微微转；老鼠停，它也停。扑出去的那一下，是这一段对峙逼出来的转换。

积累和释放之间，夹着一段两方的顶牛。他看见了一头一尾，没看见中间那一段对立。这就是第 30 章说的：他留下了忍耐量，丢掉了对立度。

◆ 再放回一个日子

一个人准备考试，每天埋头复习，觉得自己在「积累」，可一到模拟考就发挥不出来。后来他换了个办法：每周找一个同学，互相出最难的题考对方。几周之后，考场上反而放得开了。

明天能试的：你正在准备的一件大事——考试、演讲、面试——除了一个人积累，再找一个「对手」：一个会挑你毛病、会出难题的人。积累给你忍耐量，对手给你对立度，两样乘起来，才是上场那一刻的劲。

◆ 一个常见的误会

常有人说：矛盾和冲突是坏事，一个好的家庭、好的团队，应该和和气气、没有矛盾。

这句话在柏格森那里有一种哲学上的版本：深层的自我一旦和对象合一，矛盾就退场了。本书第 30 章说，这正是他丢掉「对立度」的地方。

更准的说法是：没有矛盾的家庭和团队，往往也没有长进。一个家里，父母对教育有不同意见；一个团队里，两个人对方案有不同判断——这些对立，如果能被好好地摆出来、较一较劲，恰恰是新办法长出来的地方。坏的不是矛盾，而是两种处理矛盾的方式：一种是压下去，谁也不说；一种是吵翻了，谁也不听。好的方式，是让两方顶着，顶出一个第三样东西。

◆ 放进一个家

一对夫妻，丈夫主张孩子要严管，妻子主张孩子要放养，两人为此冷战了好几次，最后决定「谁也别管，孩子爱怎样怎样」。

这是把对立压没了，劲也就没了。明天能试的：把两个人的主张各写成一句「我最担心的是什么」：丈夫担心「孩子没规矩，以后吃亏」，妻子担心「孩子被管死了，没有自己的想法」。然后一起找一个能同时回应这两种担心的办法：比如几条最要紧的规矩严管，其余的事放手。两种担心顶在一起，顶出了一个比各自原来都好的方案。

◆ 留一个问题给你

能量是对立度乘忍耐量。这个式子，放进日常，是一个很好用的自检：一件事做不起劲，是因为没有对手，还是因为撑不住？

有的人什么都能忍，却从来不去找一个难处和自己较劲，于是一直在舒适区里慢慢耗着；有的人一碰到难处就上，可撑不了几天就放弃了，于是一直在起头。前一种人缺对立度，后一种人缺忍耐量。两样乘起来，才是劲。

留一个问题给你：你正在做的一件事，缺的是哪一样？如果缺对立度，去找一个真难处、一个对手、一个截止日；如果缺忍耐量，去给自己找一段撑得住的时间、一个撑不住时能帮你的人。

◆ 停一停

两方顶牛，成了一方的劲。这一章想说的，是矛盾的好处。一个家里、一个团队里，两种意见顶在一起，常常让人很难受，于是大家要么压下去不说，要么吵翻了不听。

本书的看法是：两方顶牛，是劲的来处。别急着消掉对立，先把它摆出来，让两方各说「我最担心的是什么」，再一起找一个能同时回应两种担心的办法。很多新办法，就是这样顶出来的。

◆ 写给读到这里的你

对立度乘忍耐量。这个式子，放在一个家里，就是一句很朴素的话：一家人有不同意见，不是坏事；能把不同意见摆出来、又能一起撑一段时间不散，才是好事。

如果你家里正有一场争执，先别急着分对错，看看它能不能变成一次顶牛：两边各说自己最担心的是什么，再一起找一个能同时回应两种担心的办法。

劲，从来不是一个人的事。有对手，有难处，有一段撑得住的时间，它才会慢慢攒起来。

找对手，不是找敌人，而是找一个肯认真和你较劲的人。

带走的话

劲是对立度乘忍耐量：他留下了能存住的那一半，丢掉了两方较劲的那一半，于是只好说劲是冲力自己带来的。

> **小账**　开门：慢慢存、猛然放，他看见了幸福律的形状。关门：对立度被丢掉，土只剩阻力。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他听见了歌越唱越足；那是和一段怎么也唱不上去的高音较劲较出来的，他没听见。

第 31 章

逼出成了闯出

◆ 一、你一定有过这样的时刻

巷子里有一家开了三十年的老馆子，招牌菜是一道酸菜鱼。老板说，这是祖传的方子，一股老味道传下来的。你在店里吃久了，和老板熟了，他才慢慢告诉你：头几年鱼总是腥，是一位老客人天天挑剔，他才改用了一种泡了两年的老酸菜；有一年进不到那种辣椒，临时换了本地的，结果熟客都说更好；后来厨师换了三任，每一任都改过一点火候。

「祖传的一股老味道」，是三十年里一次一次被逼出来的。

◆ 二、他说了什么

柏格森说，形状长在冲力与物质相遇的地方。可他怎样看这些形状？

在他那里，冲力是往前闯的，物质是往下拖的；一个物种、一种本能、一个器官，是冲力走到某一处、被物质拖住、停下来的地方。每一个物种，在某种意义上都是一次停顿：冲力在这里累了，歇了，凝成了一个固定的样子〔《创造进化论》，待核〕。

他讲眼睛的那个例子，也是这样说的：两条相隔很远的路，各自长出了相近的眼睛，因为同一股冲力在两条路上，都朝「看见」闯了过去。

◆ 三、先说对在哪

「形状长在劲与物质相遇的地方」，第 27 章已经说过，这句话离 SDE 只差一步。他还看出，一个定了型的物种，确实会失去一些可能：一旦把自己固定在一个样子里，就不容易再变别的样子。植物把自己钉在地上，换来了慢慢存能量的本事，也丢掉了跑的本事。这一层，他看得清楚。

◆ 四、SDE 看这一处

123 原理的第二步，是逼出改变：张力攒够了，逼出一个新形状。关键在「逼」字：新形状不是一股劲自己闯出来的，是两方顶到一定程度，被顶出来的。那家老馆子的酸菜鱼，每一次改，都是被逼的：被腥逼，被客人逼，被断货逼。

在柏格森那里，「逼」成了「闯」。这是第二处简化，它带出两个后果。

第一，形状被判反了。在 SDE 里，形状是结算点：一段较劲走完，结算出一个新的样子，这是成就。在柏格森那里，形状是停顿：劲在这里累了、被卡住了，这是残渣。同一个物种，同一道招牌菜，一边看是一次结算，一边看是一次卡住。这又是本书的判决五：**凡是定了型的，都被降了格。**第 12、13 章里的钟表与数，第 23 章里的概念与猜想，到这里的物种与形状，是同一个动作。

第二，眼睛的例子，有一个他没看的解释。两条相隔很远的路，为什么都长出了相近的眼睛？SDE 会先低头看脚下：两条路脚下，有同一样土——光。光怎样照进水里、照到皮肤上，给所有想「看见」的路设了几乎一样的约束。两条路在同一种约束下，一次次被逼，逼出了相近的形状。这一解释

是本书的推论，标「待验」，也不替生物学下结论；它只想说明：柏格森没看这片共同的土，只好请一股朝「看见」闯的冲力来解释。**不看脚下，就只好请一股劲来补位**。这一处，和第四编接上了。

◆ 五、放回你的日子里

一个人终于定下来的样子——一份稳定的工作，一种固定的做事方法，一个家里的老规矩——人们常用两种眼光看它：一种说「这是被磨平了、定死了」，一种说「这是好不容易攒下来的」。

明天能试的：挑一样你身上已经定了型的东西，比如你最拿手的一道菜、你开会时的一个习惯，倒推它是怎么来的：哪几次被逼，逼出了它。你会发现，定型不是劲累了的地方，是一次次较劲的结算。知道了它是结算，你才敢在下一次被逼时，放心地改它。

◆ 细读一段文字

他在《创造进化论》里有一个判断，大意是：每一个物种，都是生命冲力的一次停顿；生命在那里把自己固定下来，满足于一种现成的形式，不再往前走〔待核〕。他甚至说，有些物种，是生命「走进了死胡同」。

细读「满足于」三个字，能看见他对形状的态度：形状是一种满足、一种懈怠。这是判决五在生命史上的样子：一个物种有了自己稳定的样子，在他眼里，就是冲力累了、懒了。

用 SDE 看，一个物种稳下来，不是懈怠，是一次结算：它在自己那片土上，和阳光、水、天敌、同伴较了千万年的劲，终于找到一个站得住的样子。站得住的样子，也会被新的土逼着再动——气候变了、天敌来了——所

以定型只是一站，不是终点。他把「一站」看成了「终点」，又把「终点」看成了「懈怠」。

◆ 再放回一个日子

一家人住了十几年的老房子，每一样家具的位置，都是这些年一点点摆出来的：沙发挪过三次，餐桌换过两张。年轻的儿子说「这房子太老气了，全换掉」。父亲说「这是我们一家子过出来的样子」。

明天能试的：家里要大改动时，先一起回想：这个位置、这个习惯，是怎么一点点摆成今天这样的？哪些还站得住，哪些已经被新的日子逼着要动了？留下前者，改掉后者。这样改出来的家，既不是懈怠，也不是推倒重来。

◆ 一个常见的误会

常有人说：一个人「定型」了，就再也没有变化的可能了，所以要永远保持开放、永远不要定下来。这和柏格森把形状看成停顿，是同一个误会。

更准的说法是：定型不是终点，只是一站。一个人三十岁时定下来的职业、习惯、性格，是他那些年一次次较劲的结算；它站得住，是因为它回应了那些年的土。土一变，它就会被逼着再动。一个人能在一个样子里站稳，恰恰是他下一次变化的起点：没有站稳过的人，连「从哪里变」都不知道。

所以本书不说「永远不要定下来」，而说「定下来，并且知道它是一站」。前者让人永远漂着，后者让人既能站稳，又能在该动的时候动。

◆ 放进一个家

一个三十五岁的人说：「我这辈子就这样了，工作定了，房子定了，孩子也上学了，没什么可变的了。」说这话时，他有一点满足，也有一点不甘。

明天能试的：把「定了」的东西列出来，每一样后面写一句：「它当初是为了回应什么定下来的？今天那个东西变了没有？」工作当初是为了稳定收入，今天收入稳了，可你想要的也许不只是稳；房子当初是为了孩子上学，今天孩子大了一点，也许可以换一种住法。定下来的是一站，不是终点。

◆ 留一个问题给你

形状是被逼出来的结算，不是一股劲累了停下的地方。这句话，可以用来重新看待自己身上那些「定下来」的东西：一份工作、一种习惯、一个家的规矩。

很多人对自己定下来的东西，有两种不公平的看法：一种是觉得它「平庸」，是自己不够努力、停下来了；另一种是觉得它「永恒」，一辈子都不能动。本书的看法是：它是一次结算，是你那些年一次次较劲的成果，值得尊重；它也只是一站，土一变，就会被逼着再动。

留一个问题给你：你身上有没有一样定下来的东西，你一直有点看不起它？试着把它当成一次结算来看：它是在哪些较劲里长出来的？它帮你撑过了哪些日子？看完之后，你也许会对它多一分敬意，也更知道哪一天该改它。

◆ 停一停

逼出，成了闯出。一个人做成一件事，事后回头看，常常觉得是自己「闯」出来的；可真实的过程，多半是被一堵墙、一个截止日、一个难缠的对手「逼」出来的。

下一次你为自己做成的一件事骄傲时，可以感谢一下那些逼过你的东西。它们不是你的敌人，它们是和你一起，把这件事的形状画出来的那支笔。

◆ 写给读到这里的你

形状是被逼出来的结算，不是停顿。这句话，可以拿来重新看一看你身上那些「定下来」的东西：它们不是你不努力的证据，是你那些年一次次较劲的成果。

尊重它们，也记得它们只是一站。

一个样子站住了，是结算；站久了，被新的土逼着再动，是下一轮的开始。两样都值得庆祝。

下一次有人说你「定型了」，你可以很平静地回答：是的，这是我这些年较劲的结算；土变了，我也会再动。

带走的话

形状是被逼出来的结算，不是一股劲累了停下的地方；他把「逼」看成了「闯」，也就把成就看成了残渣。

小账　开门：形状长在劲与物质相遇处。关门：形状被判为停顿，定型又被降格。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——一首歌终于定了调，他说那是嗓子唱累了；那其实是一遍遍唱出来的结算。

第 32 章

一圈拉成了一条线

◆ 一、你一定有过这样的时刻

老家门前有一条小河。小时候它在村口拐一个大弯，后来一场大水，把弯冲直了一截；冲直的那一段水流快了，下游的河岸被掏空，老人们只好在那里垒了一道石坝；石坝挡住了水，水又在坝前积出一片浅滩，孩子们从此多了一个摸鱼的地方。

这条河不是一股「水的冲劲」设计出来的。它是水和土互相顶、互相改出来的，而且每一次改，都回头改了下一次。

◆ 二、他说了什么

柏格森的生命史，是一张向外分岔的图：一股冲力从起点出发，炸开，分成几条大路，每条大路再分岔，一直分到今天千千万万的物种。冲力走到哪里，就在哪里留下形状，然后继续往前闯。

在这张图里，物种与物种之间的竞争、合作、互相改写，被放到了次要的位置。自然选择在他那里，更像一只筛子：把不合格的筛掉，却生不出任何新东西；新东西，只来自冲力〔待核〕。

◆ 三、先说对在哪

他反对的，是一种很流行的偷懒：以为只要一点点偶然、再加一只筛子，什么都能筛出来。一只眼睛那样精巧的东西，靠无数个偶然恰好凑齐，

确实难以置信。他要找一个能生出新东西的东西，这个方向是对的。只是今天的生物学，对「新东西从哪里来」已经有了比筛子多得多的回答，本书不替生物学下结论，只在哲学上指出他简化了什么。

◆ 四、SDE 看这一处

123　原理的第三步，是回写：新形状回头改路、改土，于是新的张力又起，下一圈开始。发动机之所以是发动机，不是一次爆炸，就因为这一步：它转了一圈，又回到起点，只是起点已经变了。

柏格森的图里，没有这一步。冲力往外闯，留下的形状不回头改冲力；物种长出来了，也不回头改它脚下的土。**一圈的循环，被拉成了一条向外分岔的直线**。这是第三处简化。

门前那条河，每一步都有回写：水冲直了弯，弯的消失改了下游的土，土的改变逼出了石坝，石坝又改了水。一只动物也一样：它吃什么、在哪里筑窝，都会改掉它脚下的那片地，而这片被改过的地，又会反过来决定它的后代往哪边长。今天有些生物学家把这件事专门叫作「生态位构建」〔待核〕。

回写还带出一个柏格森没写的东西：**之间**。物种与物种之间的你追我跑、你吃我躲、你开花我传粉，是千千万万个单元之间一来一回的顶。123 原理的每一圈，都要在「这一个」和「那一个」之间跑。柏格森把这些都放到了次要位置，只剩下一股冲劲在里面往外推。第三编说他的时间只看一次发生之内；这一章看见的，是他的进化论也只看一股冲劲之内。

为什么他没画出回写？一部分原因在他那个时代的笔。本系列发生落点卷写过：要到　1948　年前后，控制论与信息论出现，「自己回头改自己的过程」才被做成了工程上看得见的东西。1907　年的柏格森，手里能用来画「自

己推动自己」的现成形象，只有冲劲、炮弹、爆炸。他摸到了发动机，却只能用那个时代有的笔去画。这一条病根，是本书的推断，标「待验」。

◆ 五、放回你的日子里

一个家里的老规矩，比如「晚饭一定要一起吃」，常常是爷爷那一辈定下的。孩子长大了，嫌它管得太多，偷偷改了一点：周末一起吃，平时各吃各的；这个改动又回头改了爷爷：他开始周末提前一天买菜，把一家人爱吃的都备齐。规矩改了人，人又改了规矩。

明天能试的：挑一条家里或单位里的老规矩，画一个圈，而不是一条线——它改了谁，被改的人又回头改了它什么。画出来的如果是一个圈，这条规矩就是活的；如果只是一条线，一直在管人、从没被人改过，它大概已经在等一次回写了。

◆ 细读一段文字

他在第三章里写，生命是一种往上的运动，物质是一种往下的运动；生命像一股往上冲的喷泉，冲到高处散开、落下，落下的水滴就是物质，而生命在这些落下的水滴里，逆着往上走〔待核〕。

细读这个喷泉的比喻，它其实差一点就画出了一个循环：水往上冲，散开，落下，又被往上冲的水带起来。喷泉本来就是一个圈。

可他只写了一半的圈：上冲的是生命，落下的是物质，两者方向相反，互相拖着。他没有写的，是落下来的水会回到水池里，被泵重新抽上去——落下的，回头改变了下一次的上冲。这正是回写。第 32 章说他把一圈拉成了一条线；在喷泉这个比喻里，他离那个圈，只差水池这一步。

◆ 再放回一个日子

一个人坚持写日记十年，前几年只是记事，后来他开始常常翻看以前写的东西，发现自己的想法被从前的自己一次次改着。十年后，他说：「不是我写日记，是日记在写我。」

明天能试的：你做的任何一件长期的事——写东西、记账、带孩子、做一门手艺——每个月花半小时，回头翻一翻上个月留下的东西，问一句：它改了我什么？一件事只要开始回头改你，它就从一条直线，变成了一个圈；圈，才是会自己长下去的东西。

◆ 一个常见的误会

常有人说：进步就是一直往前走，回头看是浪费时间。这正是柏格森那张「向外分岔的直线图」的日常版本。

更准的说法是：真正长久的进步，都是一圈一圈转的：往前走一步，回头看一眼，被看见的东西改了你，再往前走。一个作家写完一本书，回头看读者的反应，下一本就写得不一样；一个厨师做了一道新菜，回头看客人剩下了什么，下一次就改一点。不回头的前进，走得再快，也只是在同一个圈子外面画线。

本书第 32 章说他把一圈拉成了一条线，放在日常里，就是一个人只顾往前冲，从不回头让自己被结果改一改。这样的人，常常很努力，却总在原地。

◆ 放进一个家

一个孩子每次考完试，家长只问「下次能不能考好一点」，从不和他一起看这次错在哪里。孩子很努力，每次考试前都熬夜，成绩却一直在原地。

明天能试的：每次考完，花二十分钟，和孩子一起做一个「回头看」：错的题里，有没有同一种错？这种错，下次准备时要怎么改？改了之后，下一次考完再回头看，这种错少了没有。一圈一圈转起来，努力才会变成进步。

◆ 留一个问题给你

一圈，还是一条线？这是看一件长期的事活不活的最好办法。一件事如果只往前走、从不回头被结果改一改，它就是一条线，走得再远，也只是在原来的样子外面延长；一件事如果每走一段就回头被结果改一次，它就是一个圈，每转一圈，都比上一圈多一点东西。

留一个问题给你：你生活里有哪一件长期的事，是一条线？是工作、是带孩子、是锻炼身体，还是一段关系？给它加一个回头的动作：每个月一次，花半小时看看这一个月留下了什么，问一句「它改了我什么」。一条线，就这样开始变成一个圈。

◆ 停一停

一圈，拉成了一条线。这一章补回的，是回写：新长出来的东西，回头改了长出它的那片土。没有回写，一个人、一个家、一个单位，就只能往前延长，不能往深里长。

最简单的回写，是每个月花半小时回头看一看：这一个月留下了什么？它改了我什么？这个习惯，比任何宏大的计划，都更能让一件事活下去。

◆ 写给读到这里的你

回写，是这一章给你的一个小工具：每个月花半小时，回头看一看这一个月留下了什么，问一句「它改了我什么」。

这个动作很小，却是一条线变成一个圈的开始。一件事一旦开始回头改你，它就会自己长下去。很多坚持不下来的事，不是因为缺劲，而是因为从来没有回头看过，于是它一直是一条越走越累的线。

一条线走得再远，也只是更长；一个圈转得再慢，也在变深。回头看的那半小时，是让一条线弯成一个圈的那一下。

回头看，不是为了后悔，是为了让刚刚走过的那一段，回过身来改一改你自己。

带走的话

发动机是一圈一圈转的：新形状回头改路、改土，新的较劲又起。他把这一圈拉成了一条往外闯的线。

> **小账**　关门：回写被砍掉；物种之间的一来一回被放到次要。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他听见一首歌一路唱向远方；这首歌唱完，回头改了唱歌的人、也改了下一首歌，他没听见。

第 33 章

从一个比方到一个本源

◆ 一、你一定有过这样的时刻

孩子第一次考了满分，爷爷高兴，随口说了一句：「咱家的人，天生就会读书。」那是一句鼓励，一个比方，谁也没当真。可这句话在家里说了十几年，慢慢就变了味：孙子考砸了，家里人会说「你怎么不像咱家的人」；一个堂妹不爱读书，被说成「随了她妈那边」。一句随口的比方，变成了一条不许问的家规。

一句话从「好比」变成「本来就是」，中间没有人宣布过；它是一点一点升上去的。

◆ 二、偷运是怎样发生的

本系列的总原则说：今天的哲学家把昨天的发现解构为发生，又偷偷把自己的发生打造为发现。否定序列给「偷偷」这两个字，下过一个很精确的定义：把一个还在正在成形里的东西——一个工作假设、一个方法上的方便、一个比方，它的标志是留了余地——宣布为定型，并且封顶，从此不接受追问。

按否定序列的做法，要找同一支笔写下的两句话：一句是他挥刀检查前人的，一句是他立自己磐石的；再找升格发生在哪里。

◆ 三、同一支笔的两句

挥刀句，第 28 章已经摆在桌上：可能性是现实投在身后的影子（《可能与现实》，1930〔待核〕）。这一句检查的是前人的「先在的可能」，用的是发生学的语法：不问它对不对，问它从哪来。

磐石句，是生命冲力本身：一股原初的生命冲力，从生命开始的那一刻起就在，一路穿过物质往前闯〔《创造进化论》第一、二章，待核〕。这一句，对自己的冲力，用的是发现学的语法：它就在那里，是一切新东西的来处，不必再问它从哪来。

两句并排放，就是否定序列说的那种物证：**同一支笔，一页在拆「先在的可能」，另一页在立「原初的冲力」**。接缝词的候选，是「原初」这两个字。

◆ 四、先还公道：他当初说的是一个比方

读法纪律要求：先按他最好的辩护者的读法读一遍，不许读漏「留了余地」的那些标记。

在 1907 年的《创造进化论》里，柏格森自己说过：生命冲力是一个形象、一个比喻，是为了帮人理解而用的，不是一个可以在实验室里找到的东西〔待核〕。这是一个正在成形的标记，而且很清楚。所以本书不能判他一开始就把冲力当成了本源。130 年卷说得好：生命冲力今天最好当成一个路标来读。

◆ 五、升格发生在二十五年里

可这个比方，没有一直停在比方的位置上。

到 1932 年《道德与宗教的两个来源》，柏格森讲开放的道德来自少数圣徒、先知、神秘主义者；他说，这些人所接触到的，正是那股推动生命的创造之力，它和神的爱是同一样东西〔待核〕。一个帮人理解的比方，在二十五年后，与一个不许追问的本源合在了一起。

所以这里的接缝，不在一个词上，而在二十五年里：**一个自称的比方，一步一步升格成了本源**。像那句「咱家的人天生会读书」，没有哪一天有人宣布它成了家规，它是在一次次被引用、被依靠里，升上去的。

◆ 六、两面小旗在这里拔

第 8 章的小旗：他从斯宾塞那台机器里走出来，砍对了它的毛病，却在它原来放法则的位置上，放了一股冲劲。现在看得清楚：斯宾塞的法则和柏格森的冲力，形状不同，位置一样——都在起点，都是一切「新」的来处，都不许追问它自己从哪来。本系列《先存客体的四次退守》一文判过：他看见了底层在动，却把「发生」这个动词，凝成了一个名词化的底层力。

第 28 章的问题：他有没有把什么投回了起点？答案是：他把千千万万次被逼出来的形状，投成了一股起点上的冲力。可能性是现实投在身后的影子，冲力也是。

◆ 七、三条自律

按否定序列认输过的三条教训，本章写明自己的边界。第一，不读漏「比方」「形象」这类余地标记，所以判的是升格，不是原罪。第二，「他该用别的词」这类范畴诊断不算抓现行，所以本章只在他自己的两句原话之间找接缝。第三，指出冲力和斯宾塞的法则「位置一样」，是一次同构，不

是一次反驳；反驳，靠的是第 29—32 章那三处简化。凡本章标〔待核〕的原话，核不到，就降为转述，判词随之收窄。

◆ 八、放回你的日子里

每个家、每个单位，都有几句「本来就是」的话：「我们家不是做生意的料」「这个部门向来就这么干」「这孩子天生内向」。明天能试的：挑一句，查它的进货史——最早是谁说的？当时是一个比方、一句鼓励、一次随口，还是一个认真的判断？它是在哪几次被引用里，慢慢升成了不许问的规矩？查完，你不一定要推翻它，但你第一次真正拥有了它。

◆ 细读一段文字

《两个来源》第三章讲神秘主义者，大意是：伟大的神秘者，是那些感到生命冲力穿过自己、并把它传给别人的人；他们接触到的，是生命由之而来的那股创造之力，这股力就是爱〔待核〕。

细读这一段，能看见升格是怎样一步完成的：1907 年，冲力是用来描述生命演化的一个形象；1932 年，同一个词被放进了神秘者的体验里，成了「生命由之而来」的那一股力，并且与爱合一。一个描述性的比方，变成了一个可以被「接触」、可以被「传递」的实在。

按读法纪律，还要细读他为自己留的余地：他在书里也说，这些是他从神秘者的经验里「推测」出来的，属于一种可能的延伸〔待核〕。如果这一层余地在原文里是清楚的，本书第 33 章的判法就要再收窄一次：不是他把比方升格成了本源，而是他提出了一个升格的方向。这一处，本书等原文核对后定夺。

◆ 再放回一个日子

一家公司刚创业时，老板说「我们要做一家有温度的公司」，这是一句比方，一个方向。十年后，这句话被刻在了大堂的墙上，被写进了考核表，谁的做法「没有温度」，就要被扣分。没有人记得，它当初只是老板在一个加班的夜里随口说的一句话。

明天能试的：挑一句你们家或你们单位里被刻在「墙上」的话，查一查它的来历：谁、什么时候、在什么处境下说的？当时它是一个方向，还是一条规定？查完，你也许仍然认它，但你会知道，它是长出来的，也可以被重新长一次。

◆ 一个常见的误会

有人读到「升格」「偷运」这类词，会以为本书在指控柏格森不诚实。这不是本书的意思。

更准的说法是：否定序列里说的「偷运」，几乎从来不是故意的欺骗，而是一种思想自己的惯性：一个好用的比方，用得久了，用的人自己也忘了它只是比方。就像一家人说了十几年「我们家的人天生会读书」，没有人存心撒谎，可这句话就是一点点从鼓励变成了规矩。第 33 章的自律第一条说，要先读出他留下的余地；判的是升格，不是原罪。

本书对他的这一判，也同样适用于本书自己，适用于 SDE：任何一个好用的说法，都可能在被引用、被依靠里慢慢升格。第 50 章给自己写死法，正是为了防这一手。

◆ 放进一个家

一家公司里，有一句老话：「客户永远是对的。」这句话最初是创始人用来提醒员工要耐心的，后来变成了考核标准，再后来，员工被无理的客户骂了也不敢还一句嘴。

明天能试的：挑一句你们家或单位里的「老话」，一起查一查它最初是在什么情况下说的，当时是想解决什么问题；再问：今天，它还在解决那个问题，还是已经在制造新的问题了？查完，也许你们会给它加一个但书：「客户永远是对的，但伤人的话除外。」一句话被回写一次，就从规矩变回了一句活的提醒。

◆ 留一个问题给你

一个比方，在二十五年里升格成了本源。这种事，不只发生在哲学家身上，也发生在每一个家、每一家单位里。一句随口的鼓励，变成了一条家规；一句临时的口号，变成了考核标准。

留一个问题给你：你们家里、单位里，有哪一句话已经「刻在墙上」了？查一查它的进货史。查完，决定留下它、改写它，还是把它从墙上取下来。

带走的话

同一支笔，一页在拆「先在的可能」，另一页在立「原初的冲力」；那个冲力当初只是一个比方，是在二十五年里一步一步升成了本源。

小账　关门：一个比方被升格成本源，并封顶。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他说这首歌的来处只是一个「好比」；后来，他说它就是歌本身。

第 34 章

本编总账：从后面推

◆ 一、两张单子

他看见的

看见	出处
新东西是真的长出来的，未来真的还没有	第 27 章
形状长在劲与物质相遇的地方	第 27 章
几条路互补，谁也不是谁的低级版	第 27 章
可能性是现实投在身后的影子	第 28 章
生命里有一种从里面长出来的动力	第 29 章
慢慢存、猛然放：幸福律的形状	第 30 章
定了型的物种会失去一些可能	第 31 章
偶然加筛子，解释不了真正的新	第 32 章

他收回的

收回	出处
每一条路上千万次的较劲，被一枚炮弹代替	第 27 章
自己的冲力，被投回了生命的起点	第 28、33 章
一台一圈一圈转的发动机，被画成一根推杆	第 29 章
两方的较劲成了一方的劲；对立度被丢掉	第 30 章

收回	出处
「逼」成了「闯」；形状被判为停顿	第 31 章
回写被砍，一圈拉成一条线；物种之间的一来一回被放到次要	第 32 章
一个比方，在二十五年里升格为本源	第 33 章

◆ 二、本编判决

合起来，就是判决三：**一根推杆**。完整的说法，是王德生第四条口述的展开：他摸到了发动机，却只画出了一根推杆——两方的较劲成了一方的劲，一圈的循环成了一条直线，千万次的局部发生成了起点上的一次冲刺。

◆ 三、给收回动作起个名字

按系列的做法，反复出现的那个收回动作，要起一个画得出来的家常名字。本书定为：**从后面推**。

目的论说，前面有一张蓝图，拉着生命往那里走；柏格森拆掉了这张蓝图，却在生命背后放了一只手，推着它往前闯。拉变成了推，「先在」没变。

这个动作，和系列已有的动作谱同族：与亚里士多德卷的「倒装」同构——都是把结果当作前提，先有了千千万万个形状，再回头把它们的来处，写成起点上的一样东西；也和柏拉图卷的「先在化」相近——冻住，抹掉来历，封顶。本系列弗雷格卷里，第三领域是「本来就在那儿的东西」的又一个地址；柏格森卷可以记下又一个：一股原初的冲力。

◆ 四、保底：从很远的地方看，他的草图是对的

从卫星上看一条河，它是一条一直往海里去的线；凑近了看，是水和地形在每一个弯上互相顶、互相改。两种看法都真，只是尺度不同。

柏格森看的是几亿年的生命史，尺度大到千万次循环叠成了一个方向。在这个尺度上，「一股往前闯的劲」是一张不错的草图，130 年卷说它最好当路标来读，也是这个意思。**他错在拿远看的草图，去解释近处的每一个弯**。一只眼睛、一种本能、一个孩子的第一步，都要在近处看，而近处只有循环，没有那一股劲。

保底压成一个条件：**当你只关心很长时间里的净方向时，「冲力」是一个好用的路标；一旦你要解释一个具体的新形状怎样长出来，它就不够用了**。

◆ 五、病根

他为什么非要一根推杆不可？本书给三条，都标「待验」。

第一，他要对抗的，是一台什么都算好了的机器。在机械论的世界里，新东西没有来处；他要给新东西一个来处，最直接的办法，就是在机器之外，放一股机器之外的劲。

第二，他那个时代，还没有画「循环」的笔。第 32 章说过，自己回头改自己的过程，要到控制论出现后才成了看得见的工程形象。

第三，他的听众需要一样东西。第 5 章里，马利坦夫妇在「人不过是一架机器」的说法里找不到活下去的理由，是这间教室救了他们。一股向前的、创造的生命冲力，正是那个时代许多人最需要听见的一句话。一个需要被说出来的答案，最容易被说得比它能承受的更满。

◆ 六、三编合流

第三编：他的时间，只看一次发生的里面。第四编：他的认识，只从一条路的里面去尝。这一编：他的动力，只从里面往外推。

三根梁拆完，看到的是同一个动作。之间的时间，路的两头，回头改写的那一圈，都在一次发生的外面、或者在两次发生之间。判词因此在这里第一次有了三根梁的全部支撑：**他站在一次发生的里面，看见了它的时间、它的路、它的劲；他没有走出来，所以看不见发生与发生之间的一切。**

◆ 七、放回你的日子里

下一次你听见一句「他就是有股劲」「这家公司有一种精神」「这个民族天生如何」，试着做一件小事：把这股「劲」拆回成一圈一圈——它在和什么较劲？逼出过什么新样子？那些新样子又回头改了它什么？拆得出来的，是一台活的发动机；拆不出来、只能说「就是有」的，大概是一根从后面推的杆子。

◆ 细读一段文字

他在《创造进化论》第一章里，对目的论有一个很精彩的批评，大意是：极端的目的论，和机械论一样，都认为一切已经给定；机械论把未来放在过去里，目的论把未来放在一个预先画好的计划里，两者都取消了时间〔待核〕。他说自己的立场，是一种「修正过的目的论」：生命有方向，但没有预先画好的终点。

细读「有方向，但没有终点」这几个字。这是他为冲力找的位置：既不是机器，也不是蓝图，而是一种有方向的推进。

本书第 34 章把它叫作「从后面推」。细读之后，还可以说得更准一点：他拿掉了终点，留下了方向；而方向放在哪里？放在起点那一股劲里。所以他的修正，只修正了一半：把「前面拉」改成了「后面推」，却没有把方向交还给那一圈一圈的较劲。在 SDE 里，方向不在起点，也不在终点，而是在每一次较劲结算之后，才稳下来一点。

◆ 再放回一个日子

一位母亲说：「我不给孩子定目标，我相信他自己有方向。」这听起来很开明。可这孩子到了高三，仍然不知道自己想学什么。

方向不是藏在孩子身上、等着自己冒出来的。明天能试的：别给孩子定终点，也别只相信他「自己有方向」，而是陪他多试几圈：试一个兴趣班、做一个小项目、跟一位做某一行的大人待一天。每一圈结束，问一句「这次你更靠近什么、更远离什么」。方向，是在这些一圈一圈的结算里，慢慢稳下来的。

◆ 一个常见的误会

读完第五编，有人会问：既然冲力只是一根推杆，那「一个人要有股劲」这句话，是不是就不该说了？

不是。「要有股劲」这句话，作为一句提醒，完全可以说；它错在被当成一个解释：「他成功了，因为他有股劲」「他失败了，因为他没劲」。当解释时，它什么都能解释，也就什么都解释不了。

更准的说法是：劲是一个结果，不是一个原因。一个人有劲，是因为他正在和一件真在乎的事较劲，而这件事又给了他一次次的回应。把劲当原因，就只能去「打气」；把劲当结果，就会去找那件值得较劲的事、给出那

些能回应他的反馈。前一种做法，常常越打气越泄气；后一种做法，劲会自己长出来。

◆ 放进一个家

一个孩子高三时突然没了学习的劲，家长天天给他打气：「加油！你一定行！」越打气，孩子越躲。

明天能试的：别再给他打气，陪他找一件事：这一年里，有什么是他自己真想弄明白、真想做成的？也许是一道一直想不通的物理题，也许是一个想去的城市。找到了，再帮他把这件事和眼前的学习连起来，给他一次次看得见的小回应：一次想通、一次进步、一次被夸。劲，是从这些回应里一点点长回来的。

◆ 留一个问题给你

目的论从前面拉，柏格森从后面推，本书说：劲在一圈一圈的较劲里。三种说法，放在一个人身上，就是三种不同的活法。

一种人被「前面」拉着走：有一个很清楚的终点，一切都为了它，走到了，常常发现那不是自己真想要的。一种人被「后面」推着走：相信自己有一股劲，走到哪里算哪里，常常走了很远，却说不清为什么走。还有一种人，一圈一圈地转：先试，碰到墙，逼出一个新办法，回头看自己被改了什么，再试。这种人走得不一定快，可他走的每一步，都是自己的。

留一个问题给你：你更像哪一种？

◆ 停一停

第五编到这里结束。如果只记一句，请记这一句：劲是一圈一圈攒出来的，不是从后面推的。

◆ 写给读到这里的你

第五编读完，冲力这根梁拆完了。它留给你的，是一台一圈一圈转的发动机。

带走的话

目的论从前面拉，他从后面推；拉变成了推，「先在」没有变。

> **小账**　开门：动力从生命里面长出来，新东西是真的。关门：从后面推。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——整编的答案：他说这首歌是一股劲唱出来的；一遍遍唱错、改对、被别人的声部顶回来，他没听见。

第 六 编

1922：两位先生的同一块地板

前三编各拆了一根梁。这一编换一个角度：不拆柏格森一个人，拆他一生最响的一次碰撞——1922　年春天，他和爱因斯坦在巴黎那一个下午。六章，给判决四「顺流」供主证据，底稿是本系列长文《时间的三类发生学》。

第 35 章还原那个下午。第 36 章看爱因斯坦攥住的是什么：两座钟之间的时间。第 37 章看本体论怎样清算这场争论：两人都对，也都不完整。第 38 章是王德生的第五、第六条口述：两人都忘了第三种时间，这是「时间的三类发生学」。第 39 章是第七条口述：创造，往往住在那第三种时间里。第 40 章是本编总账：两位先生吵得不可开交，底下却站在同一块地板上。

第 35 章

四月的一个下午

◆ 一、你一定有过这样的时刻

一场家庭争论：妈妈说「这孩子这学期学得太苦了」，爸爸说「成绩单上明明进步了十名」。两人越说越急，谁也不让谁。等吵完了，你才发现，他们说的根本不是同一件事：一个在说孩子每天晚上的样子，一个在说期末那张纸。

一百多年前，巴黎有过一场一模一样的争论，只是吵的是「时间」。

◆ 二、那个下午

1922 年 4 月 6 日，法国哲学学会。爱因斯坦来巴黎访问，学会请他来谈相对论，柏格森在场〔待核〕。

据后来的记载，柏格森本来不打算发言，后来还是讲了大约半小时。他说的大意是：相对论在物理上没有问题，他完全尊重；但物理学谈的，是被测量的时间，是钟表上的读数。而钟表之所以能读，前提是有一个在经验里「一起过」的时间：我们首先是在自己活过的那一段绵延里，才懂得什么叫「同时」。所以，物理学的时间，不是时间的全部。

爱因斯坦的回答很短，据说不到一分钟。他的意思是：没有什么「哲学家的时间」；有的只是物理学家的时间，和一种心理上的时间，后者和物理无关。这句话后来传遍了世界，各个版本的措辞并不完全一样〔待核〕。

同一年，柏格森写了《绵延与同时性》，想证明物理学里那些「不同的时间」背后，仍然只有一个真实的时间；他对「双生子」问题的处理，被物理学家指出有误。据说，他后来不让这本书再版〔待核〕。

◆ 三、先说对在哪

本书第 6 章已经说过：柏格森那个题目——活着的时间跟钟表的时间不是一回事——本身没有被驳倒，今天也没有；被驳倒的，是他对相对论的技术处理。可在公共记忆里，这两件事合成了一件：他输了。

爱因斯坦那一边，也要先还一句公道：他把「同时」从一个人人以为不言自明的词，变成了一件可以操作、可以检查的事，这是二十世纪物理学最伟大的一步之一。

◆ 四、SDE 看这一处

萌芽卷第 23 章判过这一场：胜负不取决于谁的洞见更深，取决于谁能把话说到可以被检查的程度；一个没有判据的人，连「我输在哪一段」都无法界定。

本编要往下挖的，是另一层：**两个人吵的，根本不是同一件事**。就像那对吵架的父母，一个在说每天晚上，一个在说期末那张纸。第 17 章已经给出了答案的轮廓：柏格森说的是一次发生之内的时间，爱因斯坦说的是发生与发生之间的时间。下面两章，一人一章，把各自攥住的那一种说清；然后看，两人共同漏掉了什么。

◆ 五、放回你的日子里

家里吵架，最常见的就是这一种：各说各的时间。明天能试的：下次争起来，先停一句，问「我们说的是这个孩子每天过得怎么样，还是这学期比上学期怎么样？」前一个是之内，后一个是之间。两个都是真的问题，只是要分开答。分开了，往往就不用吵了。

◆ 细读一段文字

那一个下午的会议纪要里，柏格森开头说的意思大致是：他来，不是为了讨论相对论的物理学，他完全接受它；他只想看看，相对论能在多大程度上和「我们对时间的直觉」相容〔待核〕。

细读这个开场，会看见他本来的姿态是克制的：不争物理，只问边界。如果他一直守在这个姿态上，那个下午很可能会被记成一次成功的对话：物理学家讲之间的时间，哲学家讲之内的时间，各守其界。

可接下来的半小时，他慢慢越了界，开始用「只有一个真实时间」去解释相对论里的多个时间。爱因斯坦那一句「没有哲学家的时间」，某种意义上是对这一越界的反击。一场本来可以是对话的会面，在双方各自越界之后，成了一场胜负。本书想说的是：边界的姿态他一开始就有，他缺的，是一把能让他守住边界的尺——之内与之间，这两个词。

◆ 再放回一个日子

两位同事为一个方案争了一下午。一位负责数据，一位负责用户体验。一开始，两人都说「我尊重你那一块」；争到后来，数据那位说「用户感受是主观的」，体验那位说「数据说明不了人」。两边都越了界。

明天能试的：下次这样的会，开头先在白板上画一条线，左边写「这是可以量、可以对的部分」，右边写「这是只能听、只能体会的部分」。每一句争论，先问它属于哪一边。很多争吵，就是一句右边的话，被拿去否认左边；或者反过来。

◆ 一个常见的误会

常有人把 1922 年那场争论，讲成「科学战胜了哲学」的故事。这个讲法很流行，也很省事，可它掩盖了太多东西。

更准的说法是：那个下午，输掉的不是哲学，而是一种不肯把话说到可以被检查的哲学；赢了的也不只是科学，而是一种能把「同时」做成可操作程序的思想方式。而这种思想方式，本来也可以用在哲学上：把「之内的时间」「之间的时间」分清楚、各自说到可以被检查的程度。

本书整个第六编，就是在做这件事：不替任何一方辩护，而是把两个人各自攥住的时间，放回它们该在的位置；再指出两人共同漏掉的那一种。科学没有战胜哲学，那个下午缺的，是一张能同时摆下三种时间的地图。

◆ 放进一个家

一个家里，哥哥学理科，妹妹学文科，每次吃饭都要争一场「理科有用还是文科有用」。父母听烦了，说「都有用」，可这句话谁也说服不了。

明天能试的：换一个问题让他们争：「在我们家最近遇到的一件事里——比如要不要搬家——理科能帮上什么，文科能帮上什么？」哥哥可以算房价、通勤时间，妹妹可以想邻里、学校、老人习不习惯。两个人一对，就会发现他们不是在争谁赢，而是各自攥着一张地图的一半。

◆ 留一个问题给你

1922 年那一个下午，两个人都对，吵的却不是同一件事。这种吵架，每一个家、每一个团队里都有。最常见的样子是：一个人在说「这件事里面是什么滋味」，另一个人在说「这件事和别的事比怎么样」。两个人都觉得对方不讲理。

本书第六编要做的，就是给这种吵架一张地图：先分清两个人各自在哪一格里说话，再看两人是不是都漏掉了同一样东西——那一段还没成形的拉锯。

留一个问题给你：你最近一次和家人、同事的争执，你们各自在哪一格里说话？有没有一样东西，是你们两个人都没提到的？下次再争之前，先把这张地图画在纸上，也许争执就会变成一次分工。

◆ 停一停

1922 年 4 月 6 日，巴黎的一个下午。两个人都对，吵的却不是同一件事。一百年后回头看，那个下午缺的，不是更多的道理，而是一张能同时摆下几种时间的地图。

这一编接下来要做的，就是画这张地图：先看爱因斯坦攥住了什么，再看两人共同站在哪一块地板上，最后看两人共同漏掉的那一种时间。读的时候，可以想一想你生活里最近的一场争执：你们是不是也在各自的那一格里，说着对的话？

如果是，这一编也许能帮你们把那场争执，变成一次分工。

◆ 写给读到这里的你

第六编是全书的高潮。一百年前那个下午，两位二十世纪最有名的思想家面对面，谈的正是「时间是什么」。本书不替任何一方辩护，只想给那场争论一张地图。

读这一编时，可以一直想着你自己最近的一场争执：你们是不是也各自攥着一种时间，说着对的话，却谁也说服不了谁？如果是，这一编画出来的那张地图，也许能帮你们把争执变成一次分工。

那个下午留下的最大遗憾，不是谁输了，而是两个最会想时间的人，面对面坐了一个下午，却没有一起想出一张更大的地图。本书想替他们补上的，就是那张地图。它不属于任何一方，也不是为了判谁赢，而是为了让后来的人，不必再在同一块地板上，把同一场架再吵一遍。

读完第六编，你会拿到这张地图的全貌：之间、之内、还没成形的拉锯。它不只属于那个下午，也属于你每一次和别人为「时间」争执的时候。

带走的话

那个下午，两个人都对，吵的却不是同一件事：一个在说一首歌里面，一个在说两首歌之间。

> **小账**　开门：之内的时间，他守住了。关门：他用之内的时间，去裁之间的问题。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——这是两种时间当面撞上的一个下午，他站在里面。

第 36 章

两座钟之间

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你在北京，同事在新加坡，约好「下午三点同时上线开会」。三点到了，你上线了，他没上。十分钟后他发来消息：「我这边手机时间慢了几分钟。」你们俩各自的「三点」，都很真，可要做到「同时」，得先把两块手机对上。

「同时」这件事，不在任何一个人的手机里，在两块手机之间。

◆ 二、爱因斯坦做了什么

1905 年，爱因斯坦那篇后来叫「狭义相对论」的论文，开头问的，就是这样一个朴素的问题：说两件事「同时」发生，是什么意思〔《论动体的电动力学》第一节，待核〕？

他的回答，不是去问人的感觉，而是给出一套办法：在两个地方各放一座钟；从甲处发出一束光，到乙处反射回来；记下发出和收回的时刻，取其中点，就可以说乙处反射的那一刻，和甲处钟上的某一刻「同时」。有了这套办法，「同时」就从一个人人以为不言自明的词，变成了一件可以做、可以查的事。

而一旦按这套办法去做，就会发现：两个相对运动的人，对哪两件事「同时」，会得出不同的结论。时间不再是一条对谁都一样的线，它和运动、和观察的位置绑在了一起。

◆ 三、先说对在哪

本体论第三十二章对这一步有一个很精细的定位：牛顿的时间，是最纯粹的刻度时间，绝对、均匀、与万物无关地自己流；爱因斯坦的时间，已经不是一根独立的尺子，时间的刻度随着运动与引力而变，也就是说，他把「运动、过程」编进了刻度里。用 SDE 的话说，是从纯粹的 S 时间，走向了 S 与 D 缠在一起的时间。

这是一场真正的革命，本书向它致敬。而且他做这件事的方式，正是柏格森最缺的那样东西：一套可以递给别人、别人照着做也能得到同样结果的程序。

◆ 四、SDE 看这一处

用本书的尺子看，爱因斯坦这套程序，从头到尾发生在**发生与发生之间**：这一座钟的一次滴答，那一座钟的一次滴答，中间一次光的往返。每一次滴答，都要先收成一个定了型的点，才能拿来比、拿来对。这就是第 16 章说的粒子：一颗一颗，前后清楚。

所以王德生的口述说：爱因斯坦的时间，是 SDE 之间的时间。他把之间的时间，做到了物理学的极致。

他的错，在另一头。他说：除了物理学家的时间，别的只是「心理上的时间」，意思是算不得数。一个人听一首歌时那一整句的连绵，一个人等一个消息时那一分钟的黏稠，在他那里，只是个人的感受，不在时间的正册上。这等于在自己的地盘上，把别人的地盘判成了不存在。

第 6 章说柏格森「拿一个人唱歌的感觉，去判两个人合唱对不对拍」；这一章要对称地说一句：**爱因斯坦把两个人合唱对不对拍做到了分毫不差，却说一个人唱这一句时心里那一片，只是心理**。

◆ 五、放回你的日子里

工作里最常见的一种「爱因斯坦式」的偏：只认之间。项目按周报对齐，人按考核对齐，一切都是一格一格可以比的。这很有用，可一个团队里有人说「这件事做得人很累」「这个方向我心里不踏实」，就容易被一句「这是个人感受」挡回去。

明天能试的：开周会时，除了对进度（之间），留五分钟，让每个人说一句「这一周做这件事，里面是什么滋味」（之内）。不用解决，只要听见。很多项目出问题，最早的信号就在这五分钟里。

◆ 细读一段文字

爱因斯坦 1905 年那篇论文的开头，大意是：如果我们要描述一个物体的运动，就要给出它的坐标怎样随时间变化；可是我们必须清楚，「时间」在这里指的是什么；所有涉及时间的判断，都是关于「同时事件」的判断〔《论动体的电动力学》第一节，待核〕。

细读「所有涉及时间的判断，都是关于同时事件的判断」这一句，它正好把爱因斯坦的时间定位在之间：一件事和另一件事对上，一座钟的一格和一件事对上。他的伟大，是把这个之间做到了彻底；他的局限，也写在这一句里：一次发生里面那一段连绵，不是「两件事同时」的判断，于是在这一句里没有位置。

柏格森和爱因斯坦的第一句话，放在一起读，本身就是一张地图：一个从「我等糖化开」开始，一个从「两件事同时」开始。一个起步在一次发生的里面，一个起步在两次发生之间。两条路，从第一句就分开了。

◆ 再放回一个日子

一家人约好大年三十晚上八点，三个城市同时视频拜年。八点一到，三块屏幕亮起来，这是之间的时间，对得一分不差。视频里，老母亲看着三个孩子的脸，半天说不出话来，那一分钟在她心里长得像一年，这是之内的时间。

明天能试的：下次家里有这种「约好同一时刻」的团聚，除了对准那个时间，也留一段不赶的时间：约好之后先别急着说事，让每个人安静地看一会儿彼此。之间的时间把大家聚到一起，之内的时间，才让这次团聚真的发生。

◆ 一个常见的误会

常有人以为，相对论说「时间是相对的」，意思是「时间因人而异，全凭感受」，所以爱因斯坦和柏格森其实说的是一回事。

这是一个流传很广的误会。更准的说法是：相对论说的「相对」，是说两件事是否「同时」、一段时间有多长，取决于观察者的运动状态；可每一个观察者手里的钟，都是一座精确的、可以对表的钟。它说的是之间的时间怎样随参照系而变，而不是「时间全凭感受」。恰恰相反，爱因斯坦把「感受」完全排除在物理时间之外。

所以，柏格森和爱因斯坦不是在说同一件事：一个说之内的时间是真的，一个说之间的时间有精确的规则。把两者混成「时间是相对的、主观的」，既误解了爱因斯坦，也误解了柏格森。

◆ 放进一个家

一个孩子学了一点相对论的科普，回家说：「妈妈，时间是相对的，所以我晚点睡也没关系！」妈妈哭笑不得。

明天能试的：借这个机会，和孩子玩一个小游戏：拿两部手机，一部放在客厅，一部放在卧室，约好同时按下秒表，再同时停下。看看两部手机的读数差多少。然后告诉他：物理学家说的「相对」，是这种可以一次次对表、一次次算出差多少的相对，不是「怎么都行」。再和他聊聊：你玩游戏时觉得时间很快，这又是另一种时间，它也是真的，但它不能拿来决定几点睡。

◆ 留一个问题给你

爱因斯坦把「同时」从一种感觉，变成了一套可以操作的程序。这是他的伟大，也是一种思维方式的伟大：把一件模模糊糊的事，说到可以被检查的程度。

这种思维方式，普通人也用得上。「我们要多陪孩子」是一句感觉；「每周三个晚上，八点到九点，手机放进抽屉，陪孩子做一件他选的事」是一套程序。前一句，一年后你说不清做到了没有；后一句，每周都能检查。

留一个问题给你：你心里有没有一句「我们要……」的话，一直没做到？试着把它改写成一套程序：什么时候、做什么、怎样算做到。改写完，

它就从一个愿望，变成了一件可以对表的事。当然，也要记得本书的另一半：程序护住的是之间，程序之内的那一小时，还要真的用心过。

◆ 停一停

两座钟之间。爱因斯坦的伟大，在于把「同时」从一种感觉，变成了一套可以操作的程序。这种思维方式，每个普通人都用得上：把一句模糊的「我们要……」，改写成「什么时候、做什么、怎样算做到」。

可也别忘了这一章的另一半：程序护住的是之间；程序之内的那一小时，还要真的用心过。

◆ 写给读到这里的你

爱因斯坦的时间，是两件事对上的时间。把一件模糊的事说到可以对表的程度，是他留给普通人最好用的一件东西。

可也要记得：对表只是之间的事。表对准了，那一段日子怎么过，还得自己来。

爱因斯坦的那一套程序，在今天的每一部手机里都在运转：卫星定位要对准不同的钟，才能告诉你身在何处。

带走的话

爱因斯坦把「同时」从感觉变成了程序，这是之间时间的极致；他错在说一次发生之内的时间，只是心理。

小账　（本章主角是爱因斯坦）开门：之间的时间，被做成了可以递、可以查的程序。关门：之内的时间，被判为「只是心理」。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——爱因斯坦听清了两首歌之间的每一拍，没听一首歌里面。

第 37 章

都对，也都不完整

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你赶一趟高铁，一路按部就班：几点出门，几点进站，几点检票，手机上的时间把你安排得明明白白。到了站台，大屏幕上跳出一行字：「晚点四十分钟」。就在这一刻，一切都变了：广播还在报时，屏幕上的钟照常一秒一秒地跳，可你身上的时间忽然变得又慢又黏，每一分钟都长得难熬。

同一个站台上，两种时间同时在场。

◆ 二、本体论的清算

这个站台，是《SDE 本体论入门》第三十二章里的例子〔同见《SDE 三方程导论》第二十一章〕。那一章，给 1922 年那场争论做了一次清算。

它先拆掉两人共有的一个旧前提：几乎所有传统的时间理论，都把时间当成一个装着事件的容器，这个前提最精致的表达，是康德的「先天直观形式」。本体论说：时间不是容器，时间是 SDE 三维变化的总体刻画。顺着三维拆开，得到三种时间：

时间	刻画的是什么	质地	谁攥住了它
S 时间	显露的变化：指针一格跳到下一格	刻度，客观，可测	爱因斯坦（已是 S 与 D 缠在一起的时间）
D 时间	差异的推进：事情走到了哪一步	流动，做事，推进	怀特海

时间	刻画的是什么	质地	谁攥住了它
E 时间	纠缠的变化：被搅动了多少	绵延，感受，厚薄	柏格森

三种时间同时在场，只是在不同的时候，哪一种最显著。站台上，大屏幕的钟是 S 时间，你心里的黏稠是 E 时间；火车晚点这件事，是一次打断了流程的差异爆发，正是它让隐没的 E 时间浮了上来。

清算的结论是：**两人都对，也都不完整；他们各自攥住了时间的一维，却都把自己那一维当成了全部**。柏格森对，物理时间确实没有触及绵延；他错在由此否定物理时间的实在性。爱因斯坦也有他的理由，绵延确实进不了物理方程；他错在由此宣称「哲学家的时间」不存在。

由此立起一条**显著性原则**：哪一种改变最显著，就用哪一把尺。测卫星轨道，用物理时间；追踪一个项目的推进，用事件时间；理解一段悲伤为什么度日如年，用生命时间。本体论还给它写下了证伪的窗口：若能找到一种时间经验，三种时间的任何组合都刻画不了它，三维时间论就要修正。

◆ 三、本书在这次清算上补的一刀

本书不改本体论的判，只在它旁边多切一刀。

本体论按「哪一维的改变最显著」来切；本书第三编按「单元成形到了哪一步」来切：柏格森的时间，是一次发生之内的时间；爱因斯坦的时间，是发生与发生之间的时间。两种切法对得上：一次发生之内，最显著的是纠缠的厚薄，所以是 E 时间；两次发生之间要比较，每一次先得收成一个定了型的点，所以是 S 时间。

这一刀的用处，是说清了两人为什么会互相看不见：**一个站在一次发生的里面，一个站在两次发生之间**。站在里面的人，看不见之间那一格一格的必要；站在之间的人，看不见里面那一片连绵的真实。

◆ 四、先还公道

这一次清算，对两个人都是公道的：不判谁输，只判各自的边界。柏格森在公共记忆里「输」了一百年，按这次清算，他在自己的地盘上一步也没有输。

◆ 五、放回你的日子里

下次你被一件事拖住，心里又急又闷，试着做一个小动作：先看一眼钟，承认「过去了多少分钟」，这是 S 时间；再问自己「这件事走到了哪一步」，这是 D 时间；最后问「我心里现在是什么滋味」，这是 E 时间。三样分开看，你会发现，让你难受的，常常只是其中一样；另外两样，也许正常得很。

◆ 细读一段文字

本体论第三十二章那一节，有一句很重的话，大意是：钟表时间主导的场合，生命时间隐没，而非死亡；它沉到意识的阈值之下，等待一个差异爆发把它唤醒。

细读「隐没，而非死亡」。这句话替柏格森守住了他最在乎的东西：之内的时间不会被钟表杀死。站台上的那四十分钟，就是它被唤醒的样子。

本书第 42 章在这句话旁边，加了一层读法：作为一维，它永远只是隐没；可在这一维上长出来的某种厚度、某种本事，是有出生条件的，条件不

到，就长不出来。两句话合起来读：你心里那片感受时间的能力，永远还在；可你能不能在一件事里感受到某一种深度，要看你有没有给过它长出来的时间。本书把这一处列为待裁，交王德生定。

◆ 再放回一个日子

一个上班族忙了十年，某一天在医院陪护父亲，整夜坐在病床边，第一次清清楚楚地感到了时间的重量。他说：「原来我一直都会这样感受时间，只是忘了。」这是「隐没」。可他也发现，他怎么也静不下心来读完一本厚书了，那种能力，好像从来没真正练出来过。这是「没长出来」。

明天能试的：给自己分两件事。一件是「唤醒」：偶尔关掉所有屏幕，去一个安静的地方坐一坐，让隐没的那一维浮上来。另一件是「养」：每周固定一段时间，做一件需要慢慢长的事——读一本书、学一种乐器、种一盆花。前一件是找回，后一件是长出。

◆ 一个常见的误会

有人读到「两人都对，也都不完整」，会觉得这是一句和稀泥的话。

不是和稀泥。和稀泥是说「你们都有道理，别吵了」，不说各自的道理在哪里、各自的边界在哪里。本体论的清算，是先拆掉两人共有的一个旧前提——时间是一个容器——再给每人的时间找一个准确的位置：一个是纠缠被搅动的厚薄，一个是显露出来的刻度；再立一条显著性原则，说清什么时候用哪一把尺；最后还给出证伪的窗口。这是一张有边界、有规则、能被推翻的地图，不是一句劝架的话。

更准的说法是：「都对，也都不完整」，是一个非常具体的判断，它要回答三个问题：各自对在哪里，各自的边界在哪里，边界之外还缺什么。本书在它之上补的「第三种时间」，正是在回答第三个问题。

◆ 放进一个家

两个孩子吵架，妈妈说「你们都有错」，两个孩子都不服。

明天能试的：换一种说法，分三步。第一步，各自说对在哪里：「哥哥说得对，这个玩具本来是他的；妹妹说得也对，哥哥答应过借给她。」第二步，各自的边界：「玩具是哥哥的，可答应过的事要算数。」第三步，还缺什么：「我们还缺一个规矩：借东西要说好借多久。」孩子们会发现，这不是和稀泥，而是把一场吵架，变成了一条新规矩。

◆ 留一个问题给你

站台上的四十分钟，同时有好几种时间：屏幕上的钟一秒一秒地跳，心里的时间又慢又黏，这件事本身卡在「晚点」这一步不动。本体论说，哪一种改变最显著，就用哪一把尺。

留一个问题给你：下一次你被一件事拖住、心里很难受的时候，试着把三种时间分开看一看：钟上过了多久？事情走到了哪一步？我心里是什么滋味？让你难受的，常常只是其中一种；另外两种，也许正常得很。分开之后，你就知道该对哪一种下功夫。

◆ 停一停

都对，也都不完整。这句话不是和稀泥，它要回答三个问题：各自对在哪里，各自的边界在哪里，边界之外还缺什么。

这个三步法，可以拿来调解家里的任何一场争执：先说各自对在哪里，再说各自的边界，最后一起找那个还缺的东西。很多时候，那个缺的东西，就是一条新规矩，一个新办法，或者只是一句双方都没说出口的话。

◆ 写给读到这里的你

都对，也都不完整。这句话，如果你只能从第六编带走一句，就带走它。它可以拿来调解两个孩子的吵架，也可以拿来看两个伟大思想家的争论。

先说各自对在哪里，再说各自的边界，最后一起找那个还缺的东西。三步走完，一场争吵，常常就变成了一个新办法。

这一章之后，第六编会补上那个「还缺的东西」：第三种时间。它是两位先生都没看见的那一格，也是本书最想交给读者的一格。

都对、也都不完整的地方，往往正是下一个人可以接着往前走的地方。第三种时间，就是从这里长出来的。

带走的话

两人各攥住时间的一维，都对，也都不完整；一个站在一次发生的里面，一个站在两次发生之间，所以互相看不见。

> **小账**　开门：他攥住的 E 时间，是真的时间。关门：他否认了物理时间的实在。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——站台上两种时间同时在场，他只认身上那一种。

第 38 章

第三种时间

◆ 一、你一定有过这样的时刻

和一个人吵了架，你想发一条道歉短信。打了几个字，删掉；再打，又删；换个开头，写到一半，又删回原来那句。半小时过去了，屏幕上还是空的。

这半小时，不是钟表上的一格一格：没有哪一格是「一步」。它也不是一段连绵顺畅的心事：它一点也不连绵，是来回撕扯。两位先生的尺，都量不了它。

◆ 二、第五条与第六条口述

上一章说，两人都对，也都不完整。王德生对这场争论，又往下挖了一层：

爱因斯坦和柏格森都忘记了，还有一类时间是「无定型的，比如混沌和介生的来回拉锯」，即时间无方向，无前后清晰和秩序。

随后，他给这三类时间合起来起了一个名字：

这是时间的三类发生学。

◆ 三、三类时间，两人各攥一种

类	在哪里发生	时间长成什么样	谁攥住过
无定型时间	单元还没成形：混沌与介生来回拉锯	没有方向，前后不清，没有秩序	没有人
之内时间	一次成了形的发生里面	波加场，连绵，向前	柏格森
之间时间	发生与发生之间	粒子，一格一格，前后清楚	爱因斯坦

那条没发出去的道歉短信，就是第一类。它有三个特点：没有方向，第十次删和第二次删说不清哪次更接近；前后不清，最后发出去的那句，可能正是第一次删掉的那句；它发生在一个东西还没成为「一个」的时候——那条短信，还不是一条短信。

用导论里七个大白话词来说：这是「一锅粥」和「正在成形」之间的来回。一锅粥，是什么都有、还没分开；正在成形，是形状冒头、站不稳。形状冒头，又沉下去，再冒头；走过的一步退回来，退回去的又被捡起来。失眠夜里念头翻来覆去，孩子学说话前的咿呀，大病之后身体几天好几天坏，写作卡住的那几天，都是这种时间。

◆ 四、为什么两人都看不见它

之间的时间，要先有两个成了形的单元，才能对表。之内的时间，要先有一次成了形的发生，才有里面的连绵。两人都从「单元已经在那儿」起步。物理学要的是可以对表的事件，事件进方程之前已经是一个点；柏格森要的是一段可以沉浸的体验，体验被描述之前已经是一段。一个把单元当成点，一个把单元当成段，可**单元是怎样成为单元的**，两人都没问。

本体论第三十二章里其实埋着这第三种时间的种子。它讲怀特海时写道：推进感只是有序态的效果；差异处在混沌态时，时间感是「翻腾」，处在介生态时，时间感是「临界」。可清算 1922 年时，只用了 S 和 E 两列。王德生这一刀，是把翻腾与临界单独立成了第三种时间。

按系列的规矩，反身也要照登：王德生 2024 年那篇讲「单元之内连续、单元之间离散」的旧文，同样只有成了形的单元，也缺这一格。

◆ 五、为什么叫「发生学」：方向是长出来的

三类时间不是并排的三个抽屉，它们有先后，也有回写。先是拉锯；拉锯稳下来，才有一次成了形的发生，也才有它里面的连绵；有了一次次成了形的发生，才谈得上它们之间对表。反过来，之间的时间一旦做成公共的钟表、日程和考核，又会回头把拉锯挤掉。

由此有一个推论：**方向与前后，本身是发生出来的**。拉锯里没有方向，方向是在它稳成形状的那一刻长出来的。第 15 章里，柏格森说人生的岔路口是事后才画上去的；这句话用在第三种时间上，比他自己想的还深——连「前后」本身，也是定型之后回头画上去的。那条道歉短信发出去以后，你会说「我先想了这句，后来改成了那句」；可在那半小时里，没有先，也没有后。这一推论是本书的，待王德生裁认。

◆ 六、先挨打：柏格森不是讲过「犹豫」吗

替柏格森辩护的人会拿出他晚年的一句话，大意是：时间就是这种犹豫本身〔《可能与现实》，待核〕。他们会说：他看见了未定。

本书认一半，收窄一处。他的「犹豫」，是世界对未来尚未决定，是一种向前的敞开，仍在旋律里。第三种时间多出的，是**倒退**：已经冒头的形状

沉下去，走过的一步退回来，而这退回也是时间。所以本书对他的判法收窄为：**他看见了未来的敞开，没看见过程的倒退**。若在他的文本里找到「已成的又散回去，并且这件事也是时间」的论述，这一判作废。

◆ 七、放回你的日子里

下次你卡在一件事里，打了删、删了打，别急着骂自己「浪费时间」。先认出它：这是第三种时间，一个东西还没成为「一个」。然后给它两样东西：一个头（「再过二十分钟，不管写成什么样，都先发出去一个版本」），和一张纸（把删掉的几句都抄下来，别扔）。下一章会说，为什么这两样东西，决定了这段拉锯是在长东西，还是只在耗人。

◆ 细读一段文字

本体论讲怀特海的那一节，有一句本书第 38 章引过的话：差异处在混沌态时，时间感是「翻腾」；处在介生态时，时间感是「临界」；只有到了有序态，才是「推进」。

细读这三个词。翻腾，是一锅粥里的时间：什么都在动，却不往哪里去。临界，是正在成形的时间：一个形状冒头，站不稳，随时可能倒回去，也随时可能站住。推进，才是柏格森和爱因斯坦都熟悉的那种时间：往前走。

这三个词，本来已经埋在本体论里；王德生的第五、六条口述，是把前两个词从怀特海那一节里拎出来，立成了与之内、之间并列的第三类时间。细读之后可以看出，这不是凭空多出来的一类，而是 SDE 自己的存在三态——一锅粥、正在成形、定型——在时间这一面上的样子。三类时间的发生学，是三态在时间上的投影。

◆ 再放回一个日子

一个刚当妈妈的人说，产后头三个月，她完全没有「时间感」：白天黑夜分不清，今天和昨天分不清，喂奶、换尿布、哄睡，一轮一轮，没有前后。她以为自己「废了」。三个月后，某一天，一切忽然有了节奏，她又能看表、能安排一天了。

那三个月，是翻腾，也是临界：一个新的家庭节奏，正在从一锅粥里慢慢站起来。明天能试的：如果你身边有人正在这种「没有前后」的时期里——新手父母、刚换工作、刚经历一场变故——别催他「赶紧恢复正常」，帮他把能分担的事分担掉，再约一个头：「一个月后，我们看看节奏回来了多少。」

◆ 一个常见的误会

有人听到「无定型的时间」，会以为它说的是「混乱」「浪费」「什么都没发生」。这是最容易有的误会，也是这一章最想纠正的。

更准的说法是：无定型的时间里，发生的事情一点也不少，只是它们还没有稳成一个形状，于是看不出前后、看不出方向。一个孩子在一道题上卡了半小时，脑子里其实试了好几条路；一个人写一封道歉信删了又写，每一稿都在试一种和解的方式。看起来是原地打转，其实是一个形状在反复冒头、沉下、再冒头。

把这段时间叫作「浪费」，是拿之间的尺——「产出了什么」——去量一段本来还没到产出阶段的时间。本书并不说所有拉锯都长东西（第 39 章写了四个条件），只说：不能因为它看起来乱，就判它什么也没发生。

◆ 放进一个家

一个上初中的孩子，每天晚上对着作业发呆一小时，才开始写。家长急得要命：「你这一小时在干什么？」孩子说：「我在想。」家长不信。

明天能试的：别急着判那一小时是发呆还是在想，给它两样东西。一样是一张纸：请孩子在发呆时，把脑子里冒出来的东西随手写下来，乱写也行。另一样是一个头：约好「八点开始写，不管想没想清楚」。一周后翻看那几张乱写的纸，你和孩子都会看见，那一小时里，其实有东西在长。

◆ 留一个问题给你

一件事还没成为「一件事」的时候，时间没有方向、没有前后。这种时间，每个人都经历过，只是很少被当作时间来尊重：产后的头几个月、刚失业的那段日子、一段关系刚结束的时候、一个新项目刚开头的那一团乱。

留一个问题给你：你现在的生活里，有没有哪一块正处在这种「没有前后」的时间里？如果有，别急着逼自己「赶紧理出头绪」，先给它两样东西：一个人陪你，一个头。

带走的话

两位先生都从「单元已经成形」起步；一个东西还没成为「一个」时的那段来回拉锯，是两人都忘了的第三种时间。

> **小账**　关门：第三种时间，在他那里没有位置；他只看见了未来的敞开，没看见过程的倒退。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他和爱因斯坦都没听见的，是一首歌还没成为歌的那一段。

第 39 章

创造的住处

◆ 一、你一定有过这样的时刻

孩子搭积木，搭到一半推倒，换个底座再搭，又推倒；第四次，他搭出了一座谁也没教过他的桥。这二十分钟里，没有一格是「进度」，大人在旁边看着，差点忍不住说「别推了，照图纸搭」。可那座桥，就是在这二十分钟里长出来的。

◆ 二、第七条口述

王德生在「时间的三类发生学」之后，补了一句，这一句让三类时间有了用处：

创造力，往往在无定型时间里面发生和孕育。

时间分三类，而创造，偏偏住在最没人管、最常被挤掉的那一类里。

◆ 三、为什么是这一类

创造，是长出以前没有的形状。在之间的时间里，形状已经定了型，能做的是比较、排序、改进；在之内的时间里，形状已经成了一次发生，能做的是沉浸、展开、做完。只有在无定型的时间里，形状还没定，才有地方让一个从来没有的形状冒头。

系列早有的口径，都指向这里。导论的七个词里，「正在成形」一条写着：最有创造，也最危险。自由律是在约束中裁出原本不存在的新路；幸福

律「张力积累、模式转换、能量释放」中间那一拍，是意义发生的地方。这几处说的，都是拉锯那一段。第七条口述，是给它们一个时间上的住址。

做一道新菜，试了三次都不对，第四次忘了放糖，反而对了。事后说起来，好像是「第四次想到了少放糖」；可在当时，没有「想到」，只有来回的试和一次意外。写一篇文章卡了三天，删掉的比留下的多；第四天早上一个开头自己冒出来，后面一口气写完。那一口气是之内时间，可让它能一口气的，是前三天的拉锯。

◆ 四、第 3 章的小旗在这里拔

第 3 章埋过一面小旗：柏格森一生最重要的思想，是在克莱蒙费朗那几年里长出来的——讲课、卡住、怀疑、散步、推翻、再拿起来。那几年，就是一段标准的无定型时间。

现在可以把这面旗拔了：**他一生最有创造的那几年，正住在他的哲学看不见的那类时间里**。他替创造辩护了一辈子，却把创造写成了顺流：一股冲力从起点出发，一路向前、分岔、闯出去，从不卡住，从不倒回。第五编说，这是因为他把一台一圈一圈转的发动机，简化成了一根推杆；这一章从时间这一面说同一件事：他没有给来回拉锯留位置，于是创造没有住处，新东西的来处只好交给一股从起点就在的劲。这就是判决四：**顺流**。

◆ 五、不是所有拉锯都长东西

口述里「往往」两个字要守住。拉锯也可能只是消耗：失眠一整夜什么也没想出来，考研第三年焦虑最深、收成最少。这正是「正在成形」那个词里「最危险」的一半。

怎样的拉锯孕育创造？本书从站上已有的论文，和王德生 2024 年的一篇旧文里，归纳出四个条件，待进一步检验：

有张力：王德生写过「能量＝对立度×忍耐量」。拉锯的劲首先来自对立：这个形状和那个形状顶着，旧办法不灵、新办法还没来。没有对立的无定型，只是一片空白。

熬得住：同一个式子的另一半是忍耐量，能不能在这段不清不楚里待下去，不急着收成一个答案。两样是乘积，缺一即零：有对立、熬不住，拉锯变成逃跑；能熬、没对立，拉锯变成发呆。

有一个非到不可的头：《挂着》一文说，一段没有答案的时间是养料还是消耗，只看它有没有一个非到不可的头；永远还能再等一次，就只剩消耗。

没被抢先填满：葡萄《构成时序律》一文说，慢慢构成的窗口一旦被快的代理抢先占住，东西就没构成。拉锯最怕的，不是太长，是还没开始就被一个现成答案补上。

合起来一句话：**有张力、熬得住、有一个头、又没被抢先填满的拉锯，才是创造的住处**。

◆ 六、一位必须交手的近邻

心理学早有一个占位者：沃拉斯 1926 年《思维的艺术》，把创造分为准备、酝酿、明朗、验证四个阶段〔待核〕；庞加莱讲过自己踏上马车那一刻想通一道数学题的经历〔待核〕，常被拿来当酝酿的例子。

本书多出两步。第一，沃拉斯把酝酿排成一条直线上的一个阶段，夹在准备和明朗之间，这本身是按之间的时间排的序；本书说，它是另一类时

间，没有方向，前后不清。第二，酝酿理论把那段时间看成「后台在干活」，创造发生在后来明朗的那一刻；本书说，创造就在拉锯里发生，不只是在那里孕育。若逐时的记录显示，拉锯里的尝试和最后长出的东西毫无联系，本书收窄为「孕育」，撤回「发生」。

◆ 七、放回你的日子里

孩子搭积木推倒重来时，家长能做的，恰恰是护住这四个条件：别替他搭（别抢先填满）；别说「你怎么又推了」（让他熬得住）；可以约一个头（「吃饭前给我看看你搭成什么样」）；再给他一点难度（换一种形状的积木，有了对立）。

明天能试的：你自己手上正卡着的一件事，照这四条查一遍，缺哪一条，补哪一条。

◆ 细读一段文字

庞加莱讲过一个常被引用的经历，大意是：他在一个数学问题上卡了很久，放下，去参加一次地质考察；在登上一辆马车的那一刻，脚踏上踏板，答案忽然出现了，而他当时根本没在想那个问题〔《科学与方法》，待核〕。

细读这个故事，通常的读法是「放下以后，潜意识在后台干活」。本书想换一种读法：马车那一刻之前，他有过一长段拉锯——试了好几条路，都走不通，这才是那个答案的真正住处；踏上马车的那一刻，只是拉锯稳下来、形状站住的那一下。

还要细读一个常被略过的细节：他说，灵光出现之后，他仍然回到桌前，把答案一步步验证了一遍。这正是第 39 章说的四个条件里最后一样：拉

锯有了一个头，形状站住之后，还要被放回之间，接受检验。灵光不是终点，是拉锯的结算，也是下一次检验的起点。

◆ 再放回一个日子

一个设计师为一个标志改了二十几稿，客户都不满意。有一天她在超市排队，看着收银台上的一个小图案，忽然知道该怎么改了。她跑回家，一个小时就画完了。

明天能试的：如果你在一件事上卡了很久，把前面那二十几稿都留着，别删；然后给自己放一次真正的假——去散步、去排队、去做一件完全不相干的事。等那一下来的时候，你会发现，它是从那二十几稿里长出来的。来了之后，别急着交，回到桌前，再把它和前面的稿子对一遍。

◆ 一个常见的误会

常有人说：创造靠灵感，灵感来了挡不住，没来求不得，所以不用管它。

更准的说法是：灵感来的那一刻，确实挡不住，也求不得；可灵感来之前的那一段拉锯，是可以被护住、也可以被毁掉的。第 39 章的四个条件——有张力、熬得住、有一个头、没被抢先填满——每一条都是人可以做点什么的地方：可以给自己找一个真难题，可以给自己留一段熬的时间，可以约一个非交不可的日子，可以在卡住时先别急着搜答案。

所以，「灵感不用管」这句话只对了一半：灵感本身不用管，灵感的住处，要好好地管。

◆ 放进一个家

一个孩子喜欢画画，每次都说「我没有灵感」，然后去玩手机。家长说「那你就等灵感来」。结果灵感一直没来。

明天能试的：帮孩子把「等灵感」换成「护住灵感的住处」。给他一个具体的难题：「画一个你从来没画过的东西，比如风。」给他一段时间：「今晚七点到八点。」给他一个头：「八点给我看，画成什么样都行。」这一小时里，不许打开手机。灵感来不来，不一定；可它若要来，这就是它最可能来的地方。

◆ 留一个问题给你

有张力、熬得住、有一个头、没被抢先填满。这四个条件，可以拿来检查你生活里任何一段「卡住」的时间。

留一个问题给你：你现在卡着的那件事，四个条件里缺哪一个？缺张力，就给自己找一个真难处；熬不住，就找一个陪你熬的人；没有头，就约一个日子；被抢先填满了，就先把手机、把现成的答案放远一点。补上一个，那段卡住的时间，就离长出东西近了一步。

带走的话

创造往往住在来回拉锯的那段时间里；他替创造辩护了一辈子，却只给了它一条顺流的路。

小账　关门：顺流——创造的住处在他那里没有位置。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——所有的歌都是从哼了又停、停了又哼的那一段里出来的，他没听见那一段。

第 40 章

本编总账：地板是「单元已经成形」

◆ 一、一首歌，两首歌之间，还没成为歌的那一段

回到导论那首奶奶哼过的老歌。你能从头唱到尾的时候，一个音化进下一个音，这是一首歌之内，是柏格森的时间。你和家人一起唱，得在拍点上对齐，这是两首歌之间、两个人之间，是爱因斯坦的时间。可在这两样之前，还有头几天：哼出一句，觉得不对，停下；换个调子，又像又不像；有时哼着哼着冒出别的歌来。这是一首歌还没成为歌的那一段，两位先生都没有听见。

◆ 二、两张单子

这一编看见的

看见	出处
那个下午，两人吵的不是同一件事	第 35 章
「同时」被做成了可以递、可以查的程序	第 36 章
时间是 SDE 三维变化的总体刻画；显著性原则	第 37 章
一个站在一次发生之内，一个站在两次发生之间	第 37 章
还有第三种时间：无定型的来回拉锯	第 38 章
方向与前后，是在拉锯稳下来时长出来的	第 38 章
创造往往住在第三种时间里；它的四个条件	第 39 章

两位先生共同漏掉的

漏掉	出处
柏格森：之间的时间是真的时间	第 35、37 章
爱因斯坦：之内的时间不只是心理	第 36、37 章
两人：单元是怎样成为单元的	第 38 章
柏格森：过程会倒退，而倒退也是时间	第 38 章
柏格森：创造的住处，是拉锯，不是顺流	第 39 章

◆ 三、那块地板

两位先生吵得不可开交，底下站的是同一块地板：**单元已经成形**。之间的时间，要先有两个成形的单元才能对；之内的时间，要先有一次成形的发生才有里面。两人都从这里起步，于是都看不见单元还没成形的那一段。

第 10 章还找到过另一块地板：柏格森和他反对的那台机器，共享一个前提——「可以一格一格数的，就只是空间」。第 17 章已经把它掀开：一格一格数的，是之间的时间，不是空间。现在两块地板可以合在一起看了：**那台机器、爱因斯坦、柏格森，三方都没有把「单元的成形」当成时间的一部分**。机器把一切都切成现成的格子；爱因斯坦在现成的格子之间对表；柏格森钻进一个现成的格子，写它里面的连绵。格子本身是怎么长出来的，三方都没写。

◆ 四、本编判决

判决四：**顺流**。柏格森替创造辩护了一辈子，却只给了它一条顺流的时间——从一个音走向下一个音，一路向前，不回头；创造最常待的那段来回拉锯，在他那里没有位置。

按第 38 章的收窄，判词的完整版本是：他看见了未来的敞开，没看见过程的倒退；他替创造找到了一股劲，却没有找到创造的住处。

◆ 五、保底

柏格森的尺，在一次发生之内最准；爱因斯坦的尺，在发生与发生之间最准。两把都是好尺。本编加上的第三把尺，是给拉锯用的：它不量长短，也不量厚薄，只问四件事——有没有张力，熬不熬得住，有没有一个头，有没有被抢先填满。

三把尺各有各的用处。一百年的吵架，很大程度上，是两把好尺在争谁是唯一的尺；而它们两个，都没有想到还需要第三把。

◆ 六、放回你的日子里

回头看你这一周的时间，试着分成三堆：一格一格的（开会、接送、交差），一整片的（陪家人吃的一顿饭、一个人走的一段路），来回拉锯的（一件还没想通、试了又推翻的事）。多数人会发现，第三堆最少，而且常常被前两堆挤得只剩深夜的一点点。

明天能试的：下周，给第三堆留一个固定的时间，比如周三下午两个小时，不排任何会，也不要求产出，只给它一个头：「到点写下我现在卡在哪里。」

◆ 细读一段文字

本编的底稿里，有一张表把三位先生的位置排在一起：爱因斯坦攥住的是之间的时间，柏格森攥住的是之内的时间，怀特海攥住的是有序的推进。

本体论清算 1922 年时，只用了前两列；怀特海那一格，是在讲过程哲学时补上的。

细读这张表，会看见一件有意思的事：三位先生里，怀特海离第三种时间最近。他的「合生」，讲的正是许多东西怎样合成一次新的发生——一次发生是怎样成为「一次」的。可他的合生，最后总会合成，总有一个「满足」；他的时间，仍然是一次一次合成之后的推进。三位先生都从已经成形的地方起步，只是起步的位置不同：爱因斯坦在两次之间，柏格森在一次里面，怀特海在一次正要合成的那一刻。那一刻之前的翻腾，三人都没有写。

这也说明，第三种时间不是凭空补的一格，它恰好是三位先生共同的背面。

◆ 再放回一个日子

一个团队复盘一个项目，项目经理拿出甘特图，讲每个节点按时完成了没有；一位老员工讲那几个通宵是什么滋味；还有一位新人说：「最难的其实是开头那一个月，我们根本不知道要做什么，吵了无数次。」

三个人各讲了一种时间：之间、之内、还没成形的那一段。明天能试的：下次复盘，专门留一段，只讲「开头那一段我们是怎么从一团乱里理出方向的」。这一段最容易被略过，也最值得下一个项目学。

◆ 一个常见的误会

读完第六编，有人会说：三类时间，不过是把时间分成了三个抽屉，这样的分类谁都会做。

更准的说法是：三类时间不是三个并排的抽屉，而是一个有先后、有回写的发生过程。先是拉锯，稳下来才有一次成形的发生，有了一次次成形的

发生，才谈得上之间的对表；之间的时间一旦做成公共的钟表和考核，又会回头挤掉拉锯。这不是分类，是发生学：它讲的是三类时间怎样一个从另一个里长出来，又怎样互相改写。

这也是为什么王德生把它叫作「时间的三类发生学」，而不是「时间的三种类型」。前者能解释很多事——为什么一个被日程排满的孩子长不出自己的想法，为什么一个只看季度指标的团队长不出真本事；后者只能把时间分好放好。

◆ 放进一个家

一位妈妈听完三类时间，回家把孩子的一周表格分成三种颜色，很满意。可一个月后，孩子还是老样子。

分颜色只是第一步。明天能试的：再看一看三种颜色之间的关系：蓝色（之间）是不是一直在挤占绿色（拉锯）？绿色的那几段，有没有长出什么东西，又被带进了红色（之内）的投入里？如果绿色总是被挤掉，就要护住它；如果绿色长出了东西却没人看见，就要在之间的时间里给它一个出口——比如在周末的家庭时间，请孩子讲讲他这周想通的一件事。时间分好了，还要让它们转起来。

◆ 留一个问题给你

两位先生吵了一百年，底下站着同一块地板：单元已经成形。这句话，也是在提醒今天的每一个人：我们太习惯从「已经成形」的地方开始看事情了。看孩子，看的是成绩单；看工作，看的是完成了什么；看自己，看的是已经成了什么样的人。

可一个孩子最要紧的时间，常常在成绩单出来之前；一个团队最要紧的时间，常常在方案定下来之前；一个人最要紧的时间，常常在他还不知道自己要成为什么的时候。

留一个问题给你：你身边有没有一个人——孩子、同事、朋友，或者你自己——正处在「还没成形」的那一段？你能为他做的第一件事，也许就是不急着问他「成了什么」。

◆ 停一停

第六编到这里结束。如果只记一句，请记这一句：时间有三类发生——还没成形时的拉锯，一次发生之内的连绵，发生与发生之间的对表；三类都是真的，而创造，往往住在第一类里。

接下来的第七编，会请站上四十多位作者出场。他们从教育、心理、影像、法律、管理各自的角度碰到了柏格森，又在同样四个地方与他分手。读的时候，可以留意：你自己的那一行，他们有没有写到？

◆ 写给读到这里的你

三类时间的地图，到这里画完了。它会陪你读完全书剩下的部分，也会陪你过日子。

下一次你觉得一件事「乱成一团、什么也没发生」，想一想这张地图：它也许正在第一格里，慢慢长着。

带走的话

两位先生吵了一百年，底下站着同一块地板：单元已经成形。一首歌还没成为歌的那一段，两人都没听见。

小账　关门：顺流。第三种时间缺席。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——整编的答案：他站在一首歌里面；爱因斯坦站在两首歌之间；那一段还没成为歌的，没人站在那里。

第 七 编

近邻：站上的人各自比他多走的一步

一个新说法最怕的，是别人早就说过。系列的规矩是：离得越近的邻居，越要把分界线画清楚。

柏格森卷的近邻编有些特别。通常是书去找近邻；这一次，是近邻们早已围着他写好了。SDE Universes 站上讨论时间、直觉与生成的论文里，有四十多篇正面把柏格森当作最近的邻居，各自写明了自己比他多走的一步。这一编两章：第 41 章把其中十八篇的分离线列成一张表；第 42 章把其中最硬的一组合起来读，得出一句话：在柏格森那里，绵延只会被压住，不会没长出来。

第 41 章

一张四十篇的表

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你在一个群里发了一个想法，第二天醒来，发现十几个人都回了：有人补了一句，有人换了个说法，有人说「这里我不同意」。一个想法最好的去处，不是被夸，是被这样一个一个地接过去、改一改、再递回来。

柏格森生前被追捧，却少有人这样接他。一百年后，站上这四十多篇论文，是一次迟到的「接」。

◆ 二、十八篇的分离线

篇目	作者	他们从柏格森那里接住了什么	他们比他多走的一步
《懂了，是一个时刻，还是一段路》	王德生＋Claude	切片会丢东西	错的不是切片，是「以为切片就是它本身」；一个人可以独自绵延，对齐至少要两个人
《认知的冻结核》	发现 VS 发生专栏	语言为社会实用切割绵延	他的切割普遍、先于任何制度，所以处处适用也无处可测；本文要的是可以分域比较的读数（并照登一次对本文不利的实测）
《内战的灼痕》	关联研究	语感生于亲历者不可复制的纠缠史	在他那里，深层自我一合一，矛盾就退场；本文说矛盾正是语感的驱动源

篇目	作者	他们从柏格森那里接住了什么	他们比他多走的一步
《先存客体的四次退守》	发现 VS 发生专栏	底层是动、是发生	他把「发生」这个动词凝成了名词化的底层力
《德勒兹的潜在，不是发生的源头》	今日长文	绵延本是过程性的	是德勒兹给它配齐结构，才成了储备
辩证法重构长文	黑格尔频道	路是连续的差异流，不是几个机械节点	生命流不仅要被感受，还要能被组织
《时间拮抗》	陈晓艳	两种时间在本体论上不可通约	他写的是「压制」，本文写的是「驱逐」：建造所需的协作时间，连私下也活不下去
《时间的纹理》	孔凡鹤	钟表时间对面还有一种时间	他描述意识的时间结构，本文追问这份丰富怎样在童年里被养出、又被磨平
《时间的两种主权》	秦莉	真时间是连续的、质的流动	他只问时间的质，不问推进时间的那把梭子握在谁手里
《悬停的流》	秦莉	持续、不分割	绵延暗含旋律性的方向；本文的「绵脉」是没有方向的持平
《沉默的篡位》	秦莉	意识流是一场发生，不是可陈列的对象	把这一判断用到影像，追问媒介怎样触发或阻断这场发生
《知觉的构义》	胡敏	先于命题的整体组织	他的直觉是一种可以选择的态度；构义是自动的、不可选择的
《流变的连续失准》	胡敏	理智把流动投射成离散单位	直觉跳不出识别的时差：确认「我在共鸣」的标准，也是长出来的
《漂移》	胡敏	无承载者的连续变化	他的绵延彻底连续；本文承认瞬时之间的离散差异，并解释「同一个东西」怎样作为迟滞被结算出来

篇目	作者	他们从柏格森那里接住了什么	他们比他多走的一步
《签收的悖论》	高鹏	被亏欠的那十八年，是一段质的厚度	他没处理制度时间在长期中断后闯回内在绵延时的撕裂
《空次》	Judy	时间不是可分的点列	他把不可逆放在意识里，本文放在记录里：没有意识的系统也有「一次」
《刀与伤口同源》	胡志英	活时间被压成死刻度	他与怀特海覆盖了前两个子过程，本文补上第三个：参与者看不见自己参与
《你是孩子的「扫地僧」还是「弹幕机」》	雷建华	「绵延时间」一词来自他	在刻度与绵延之外，补上「进程时间」：事情本身要多久

其余二十余篇，附录列全。

◆ 三、先说对在哪

这张表首先说明一件对柏格森极公道的事：**一百年后，他仍然是讨论时间的人绕不开的那个邻居**。十八篇论文，没有一篇是从零开始的；每一篇都先承认他看对了什么，再写自己多走的那一步。

◆ 四、SDE 看这一处

把右边一列连起来读，会看见这些「多走的一步」，大致落在四个方向上，恰好对着本书的四条判决：

之间：两个人的对齐（《懂了》），协作的连续（《时间拮抗》），推进时间的梭子在谁手里（《两种主权》），制度时间的闯入（《签收的悖论》）。这对着判决一。

看脚下：可以分域比较的读数（《冻结核》），直觉跳不出识别的时差（《连续失准》），构义不可选择（《构义》）。这对着判决二。

动力与矛盾：矛盾是驱动源（《内战的灼痕》），发生不该凝成名词（《四次退守》）。这对着判决三。

成形本身：纹理怎样被养出、被磨平（《时间的纹理》），同一性怎样作为迟滞被结算出来（《漂移》），没有方向的持平（《悬停的流》）。这对着判决四。

站上的作者们各写各的，彼此少有对话，却在同样四个地方与他分手。这不是巧合：**他们都走出了那一次发生，走到了之间、走到了脚下、走进了还没成形的那一段**。

◆ 五、放回你的日子里

做一件事，别只问「谁说过这个」，也问「我比他多走了哪一步」。明天能试的：挑一个你正在想的主意，找出一个最接近的、别人早说过的说法，写下两行：「他已经说对了什么」「我多走的一步是什么」。第二行写不出来，就先别急着说它是你的；写得出来，它才开始真正是你的。

◆ 细读一篇近邻

这张表里，最值得单独细读的，是《懂了，是一个时刻，还是一段路》。它的一句核心判断，大意是：柏格森反对切片，本文反对的是「以为切片就是它本身」；切片可以切，只要记得它是切出来的。

细读这一句，它其实给柏格森留了一条非常体面的出路：他对切片的警惕全对，他错的只是把「切片」和「以为切片就是全部」当成了一回事。这

和本书第 12 章的判法一致：把一段连绵画成一排点，错不在画，在于忘了那是画。

这篇文章还有一句，是本书第 18 章的来处：一个人可以独自绵延，可对齐至少要两个人。细读之后会发现，这一句把「之间」说成了一种人数上的事实：一个人时，时间可以只有里面；两个人在一起，时间就必须有之间。这是柏格森的哲学里最缺的那个算术。

◆ 再放回一个日子

一个人读书时做了满满一本摘抄，读完觉得「这本书我懂了」。半年后和朋友聊起这本书，却一句也讲不清。摘抄是切片，本来很有用；错在把摘抄当成了懂。

明天能试的：读完一本书，别只看摘抄，找一个人，花十分钟讲给他听，请他问你三个问题。讲得出来、答得上来的，才是你和这本书之间真正对上的部分；讲不出来的那一块，是摘抄替你「以为懂了」的地方。

◆ 一个常见的误会

有人看到第 41 章那张表，会问：这些站上的论文，都是 SDE 学派内部的人写的，拿自己人的论文来当「近邻」，是不是自说自话?

这个问题问得好，本书照实回答：是的，这些论文的作者，多是 SDE Universes 站上的学员和研究者，他们共享 SDE 的一些基本口径。所以这张表不能当作「学界公认」的证据，只能当作一种「同一片土上的多声部」：一群人从各自的专业——教育、心理、影像、法律、管理——出发，碰到了同一个柏格森，又在同样四个地方与他分手。

更准的说法是：这张表证明的不是「SDE　对」，而是「这四条分离线，在很多不同的具体问题上都站得住」。要证明 SDE 对，还需要站外的人、用站外的办法来检验。本书第 50 章的推翻条件，就是留给站外的人的。

◆ 放进一个家

一个家里的孩子，从小只在家人面前表演节目，每次都被夸「太棒了」。上了学，第一次在全班面前表演，却发现同学们反应平平。

家人的夸奖是真心的，可它是同一片土上的声音。明天能试的：孩子有一件自己很得意的作品，除了给家人看，也找一个「站外的人」看一看——一位不太熟的老师、一个兴趣班的同学、一个线上的比赛。站外的声音也许不那么好听，可它告诉孩子的，是家里听不到的那一半。

◆ 留一个问题给你

一个想法最好的去处，不是被夸，而是被一个一个地接过去、改一改、再递回来。站上那四十多篇论文，就是这样接住柏格森的。

留一个问题给你：你最近有没有一个想法，被别人接过去、改过、又递回来过？如果没有，找一个你信任、但想法常常和你不一样的人，把它讲给他听，请他改一改。

带走的话

四十多篇论文把他当作最近的邻居；他们各自多走的那一步，都是从一次发生的里面，走了出来。

小账　开门：他是绕不开的邻居。关门：邻居们多走的四步，正是他没走的四步。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——站上的人都从他那首歌里出发，各自走到了歌的外面。

第 42 章

压住，还是没长出来

◆ 一、你一定有过这样的时刻

一个孩子从小日程排得满满的：周一钢琴，周二奥数，周三英语，周末两个补习班。家长心里也有过一点不安，安慰自己说：「等他上了大学，时间自由了，他自己想做的事，自然就会冒出来。」

孩子上了大学，时间真的自由了。可他坐在宿舍里，对着一整个空白的周末，第一次发现自己不知道想做什么。那个「自然会冒出来」的东西，没有冒出来。

它是一直被压在底下、等着松绑，还是压根没长出来过？

◆ 二、三篇论文，同一个结论

站上有三篇论文，互相没有约好，却在这个问题上，和柏格森分到了同一个地方。

陈晓艳《时间拮抗》说：柏格森写的是「压制」——空间化的时间把绵延逼进私下，可绵延仍在意识深处活着，只是不再被公开承认；本文写的是「驱逐」——建造一样真本事所需要的那种时间，依靠一段不被截断的工期、一组不被随时解散的协作、一条不被打断的内部反馈，这些条件一撤，它连私下也维持不住，不是被逼退，而是散了架。

葡萄《构成时序律》说：当代几乎所有的批判词汇，都暗设了一个前提——「先拥有，后被干预」：先有一样东西，然后它被压制、被剥夺、被收

编。可有一类东西，窗口开的次序一错，就从来没有构成过；对它说「解除压制」「归还」，是把补救送错了地方。

孔凡鹤《时间的纹理》说：柏格森告诉你意识的时间结构是什么样子；可这份丰富，是怎样在一个孩子的童年里、在「无聊、等待、内部冲动浮现、追随」的一次次循环里被慢慢养出来，又怎样被半小时一格的日程磨平的，他没有说。

◆ 三、合成一句

三篇合起来，是一句对柏格森的判断：**在他那里，绵延只会被压住，不会没长出来**。

这句话，和本书前几编的判断严丝合缝。第 9 章说：他查出了钟表时间的出生证，就判它是假的；他真正信的，是一段没有出生证的时间。**没有出生证的东西，也就没有死亡证明**。绵延在他那里，是「意识的直接材料」，是一直都在的；它可以被钟表遮住，可以被习惯盖住，却不会因为条件不到而长不出来。

而本书第六编的三类发生学说：之间的时间一旦做成公共的钟表与日程，会回头挤掉无定型的时间；而无定型的时间被挤掉，后果不只是压住，而是有些东西从此没长出来。那个大学宿舍里的空白周末，就是这样来的。

◆ 四、先还公道，再写一处待裁

柏格森的「压制」说，也有它对的地方：很多被钟表压住的东西，确实还在，一松绑就回来。一个忙了一年的人，休假第三天，忽然又能慢慢吃一顿饭、看一下午云了。这类时刻，他的判断一点不差。

还有一处，要公开写明。本体论第三十二章说：在钟表时间主导的场合，生命时间「隐没，而非死亡」，只是沉到了意识的阈值之下。这句话，听起来和柏格森的「压制」很近，和本章的「没长出来」像是相反。

本书的读法是：两句话说的不是同一件事。**时间的 E 这一维，作为一维，永远在场，只会隐没**；可在这一维上长出来的某一种厚度、某一种纹理、某一种本事，是有出生条件的，条件不到，就长不出来。本体论说的是前者，站上那三篇说的是后者。柏格森的问题，是把这一维，和这一维上长出来的东西，当成了一件事。这一读法关系到本体论的口径，列为待裁，请王德生定。

◆ 五、放回你的日子里

回到那个日程被排满的孩子。家长最常犯的，正是柏格森式的乐观：「等以后有时间了，他自己的东西会冒出来。」可有些东西，不是等来的，是要在童年里一次次长的：一个下午的无聊，一次自己找事做，一件做到一半放弃又捡起来的小玩意。

明天能试的：在孩子的一周里，留出一段完全不安排的时间，不需要很长，但每周都有，而且不许用屏幕填满。一开始他会喊无聊，这正是那段时间开始长东西的样子。

◆ 细读一篇近邻

葡萄《构成时序律》里有一个很硬的判断，大意是：当代几乎所有的批判词汇——压制、剥夺、收编、异化——都暗设了一个前提：先拥有，后被干预；可有一类东西，它的构成窗口一旦被抢先占住，它就从来没有构成过，对它说「解放」「归还」，是把补救送错了地方。

细读「把补救送错了地方」。这句话对教育、对家庭都极有用。一个孩子童年里没有长出过自己找事做的能力，大人到他二十岁时说「现在你自由了，去找你喜欢的吧」，这就是送错了地方：他缺的不是自由，是那段从来没长过的时间。

柏格森的「压制」说，天然会把补救送到「松绑」那里去：绵延一直都在，只要把钟表拿开就好。本书借这篇近邻，替他补上一句：有些东西，拿开钟表也回不来，因为它从来没来过；要补救，得回到它的出生条件，从头再长一次。

◆ 再放回一个日子

一位四十岁的父亲，想让上初中的儿子「多一点自己的想法」，于是周末不再安排任何补习。可儿子整整两个月，周末都在房间里发呆、玩手机，一点「自己的想法」也没冒出来。父亲很失望。

明天能试的：不要只拿开安排，还要给那段空出来的时间一点「出生条件」：一个小小的难处（「帮家里设计一次周末出游」），一个头（「周五晚上给我们看你的方案」），一个真在乎的出口（「全家就按你的方案走」）。自己的想法，常常是从这样的条件里长出来的，不是从空白里冒出来的。

◆ 一个常见的误会

有人读到「有些东西从来没长出来过」，会觉得这话太悲观：难道错过了童年的某段时间，一辈子就补不回来了？

更准的说法是：没长出来，不等于永远长不出来；只是说，补救要送对地方。一个成年人小时候没有长出「自己找事做」的能力，今天仍然可以

长，但要回到它的出生条件：一段不被打断的时间、一个小小的难处、一个做完后有人看的出口。只是说「你现在自由了」是不够的，那是把补救送到了「松绑」那里。

这正是本章和柏格森的分界：他相信那一片一直在，只是被压住了，松绑就好；本书说，有时候要的不是松绑，而是重新给它一段长的时间。前者是找回，后者是养成。两者都有希望，只是方法不同。

◆ 放进一个家

一位四十岁的母亲，年轻时一直按父母的安排走：读书、工作、结婚。现在孩子大了，她想「找回自己」，却发现根本不知道自己想要什么，辞职在家三个月，反而更迷茫。

明天能试的：别指望一次「找回」，而是给自己一段「养」的时间。每周挑一个下午，去做一件从来没做过、但有一点好奇的事：学一门手艺、去一个陌生的地方、上一次公开课。做完写三行：哪里让我有一点兴奋？哪里让我很快就烦了？下一次想试什么？三个月后，那些「有一点兴奋」的地方，会慢慢连成一条路。

◆ 留一个问题给你

压住的，松绑就能回来；没长出来的，要从头养。这一区分，对每一个想「找回自己」的人都很要紧。很多人以为自己只是「被生活压住了」，于是去旅行、去休假、去辞职，想把那个真实的自己放出来；放出来之后，却发现里面空空的。

那不是失败，是找错了药。空空的那一块，不是被压住了，而是从来没有被好好养过。

留一个问题给你：你想找回的那样东西，是曾经有过、后来被压住的，还是从来没有真正长出来过的？如果是前者，给自己一次真正的松绑；如果是后者，给自己一段慢慢养的时间：每周一次，做一件需要慢慢长的事，坚持三个月，再看它长出来了没有。

◆ 停一停

第七编到这里结束。如果只记一句，请记这一句：压住的，松绑就回来；没长出来的，要从头养。

◆ 写给读到这里的你

这一章的判断，是全书最想让家长和老师记住的一句：有些东西，拿开钟表也回不来，因为它从来没来过。要补救，得回到它的出生条件，从头再长一次。

带走的话

在他那里，绵延只会被压住，不会没长出来；可有些东西，条件不到，就真的没有长出来过。

> **小账**　关门：没有出生证，也就没有「未构成」。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他相信那首歌一直在心里，只等人唱；有些歌，从来没有机会被哼出第一句。

第 八 编

SDE 总解构

前七编一根梁一根梁地拆，这一编把拆下来的东西收拢。八章，按系列现行的次序走：先请辩护人替他把话说足（第 43 章）；再给出判词的完整版，并用三方程给他的体系做一次体检（第 44 章）；然后把三根梁的毛病收成一个根（第 45 章）；给三根梁各写一个替换（第 46 章）；列出闪光点和保底合表（第 47 章）；追病根、下死法诊断（第 48 章）；写明 SDE 要向他学什么，分界线画在哪里（第 49 章）；最后，把刀转过来，给 SDE 自己写死法（第 50 章）。

这一编要拔第一编埋下的那面最大的小旗：**他活在之间，写在之内**。

第 43 章

先挨打

◆ 一、为什么要先挨打

拆得太顺，常常是对手挑得太弱。系列的规矩是：总解构开头，先请最硬的辩护人，替他把话说足，再一条一条回应——哪里认，哪里收窄，哪里站得住。

日常里也一样。你批评一个同事的方案，最好先把他的方案讲得比他自己还好，再说你的意见。讲不好，你的批评多半只打中了一个稻草人。

◆ 二、五位辩护人

辩护一：「他说直觉极其费力，要先和事实打足够久的交道；他读了五年病例。这不就是看脚下吗？」

回应：认一半，收窄一处。他确实承认直觉之前要下大功夫，而这些功夫多半就是在看土。第四编的判词因此收窄为：**他在直觉之前看土，在直觉之中不看，并且以为直觉一到，就不必再看**。在陌生的土上，梯子一撤就踩空。

辩护二：「他极看重提出问题，说把问题提对，就解决了一大半。这不就是看前面吗？」

回应：认，并收窄。德勒兹把「提出问题」列为他直觉方法的第一条规则〔待核〕。提出问题，确实给出了方向。第四编的判词因此收窄为：**他看**

问题，不看猜想。问题问「往哪里走才有意义」，猜想答「我先假定走到那里会是这个样子」；他重视前者，却把后者当成概念的快照推开了。

辩护三：「他给过直觉一段来历，说它是本能变得无私、又对自己有了意识。这不是有出生证吗？」

回应：认，并收窄。《创造进化论》里确实有这样的意思〔第二章，待核〕。本书此前判他「真正信的，是一段没有出生证的时间」，落在绵延上仍然成立；落在直觉上，要改为：**直觉有出生证，但出生证上只写了生命冲力这一个家长**。本能从哪里来，又回到了那股不许追问的冲力。

辩护四：「他晚年说，时间就是犹豫本身。他看见了未定。」

回应：认一半，收窄一处。第 38 章已经答过：他的犹豫，是世界对未来尚未决定，是向前的敞开，仍在旋律之中。判决四因此收窄为：**他看见了未来的敞开，没看见过程的倒退**。

辩护五：「他自己说过，生命冲力只是一个形象、一个比喻。你们判他把冲力当成了本源，是读漏了他的余地。」

回应：认，并据此改变判法的性质。第 33 章已经按读法纪律处理：1907 年的冲力，是一个留了余地的比方，本书不判它一开始就是本源；本书判的是**升格**——这个比方在二十五年里，一步一步和一个不许追问的本源合在了一起。这一判依赖 1932 年《两个来源》的原文，待核；核不到，就降为转述，判词随之收窄。

◆ 三、还有一位：他对微积分说过好话

第六位辩护人会说：「你们说他把连续和不可测绑在一起。可他在《形而上学导论》里，恰恰称赞过近代数学，说微积分是在努力用『正在成为』取代『已经做好』〔待核〕。」

回应：认，并收窄。本书第 2、17 章说他把连续判为只能从里面尝、不能从外面算。据这一条，要改为：**他在多数地方把连续和不可测绑在一起，却也看见过数学里有一种追着变化走的算法**。这一处恰恰说明，他离「之内与之间可以同时是真的」，曾经只差一步。

◆ 四、挨打之后，剩下什么

六位辩护人，带来六处收窄，没有一处推翻判词。收窄之后的五条判决如下：

判决	收窄后的说法
一　一首歌之内	他守住了一次发生之内的时间，把之间的时间判给了空间；他在多数地方把连续和不可测绑在一起
二　只跟着路走	他在直觉之前看土，在直觉之中不看；他看问题，不看猜想
三　一根推杆	冲力起初是一个比方，在二十五年里升格为本源；直觉有出生证，签字的只有冲力
四　顺流	他看见了未来的敞开，没看见过程的倒退
五　查出出生证，就判它假	维持原判

判词维持不变：**他站在一次发生的里面，看见了它的时间、它的路、它的劲；他没有走出来，所以看不见发生与发生之间的一切**。

◆ 细读一次交手

六位辩护人里，最难回答的，其实是第三位：他给过直觉一段来历，说它是本能变得无私、又对自己有了意识〔《创造进化论》第二章，待核〕。细读这一句，它的分量比本书在正文里给的还要重一点。

这句话说明，他并没有把直觉当成天上掉下来的东西：直觉有出身，它是从本能长出来的；本能，又是生命在某一条路上长出来的本事。这是一条完整的发生链。本书因此不能说他「不给直觉出生证」，只能说：这张出生证上，签字的只有一个家长——生命冲力；而土与猜想，这两个本该也在出生证上签字的家长，缺席了。

再往深读一层：本能在昆虫身上，是被千万年的土一点点磨出来的——花在哪里、蜂巢怎么搭、天敌从哪来。如果直觉是本能的后代，那它身上本来就带着土的印记。他写出了直觉的家谱，却没有读出家谱里的那片土。

◆ 再放回一个日子

一个人在单位被同事批评：「你总是凭感觉做决定。」他很委屈：「我的感觉是十年经验攒出来的。」两个人都对：感觉有来历，这是他对；可他说不出这来历里有哪些土，于是别人没法检查它，这是同事对。

明天能试的：下次你想用「我的经验告诉我」来说服别人，试着把经验拆成一句：「我以前在某某情况下见过三次，每次都是这样。」这一句说出来，你的感觉就有了一张写全了家长的出生证，别人也就能和你一起检查它还适不适用于这一次。

◆ 一个常见的误会

有人觉得，一本书先替对手辩护，是在削弱自己的立场：既然他有这么多道理，你的批评还站得住吗？

恰恰相反。一个批评如果经不起对手最好的辩护，它本来就站不住；经得起，它才站得稳。第 43 章请来六位辩护人，带来六处收窄，没有一处推翻判词。这六处收窄，让判词从一句宽泛的话，变成了一句精确的话：不是「他不看脚下」，而是「他在直觉之前看土，在直觉之中不看」；不是「他没有出生证」，而是「签字的只有冲力」。

更准的说法是：先挨打，是让批评长出边界。没有边界的批评，是骂；有边界的批评，才能被别人接过去，继续检验。

◆ 放进一个家

一对夫妻吵架，丈夫说「你总是乱花钱」。妻子立刻反驳：「我上个月给你爸买的药、给孩子交的学费，这些都是乱花？」丈夫一下子说不出话来。

明天能试的：下次要批评家人之前，先替对方把话说足：「我知道你上个月很多钱是花在家里的必需上，这些都不算。」然后再说：「我想说的是，那几件衣服是不是可以先缓一缓。」先替对方辩护，再说你真正的意见，批评就从一句「你总是」，变成了一件可以一起商量的具体事。

◆ 留一个问题给你

先替对手把话说足，再拆。这个习惯，在家里、在单位里，都极少见，也极有用。大多数争论，一开口就在拆对方最弱的那一句；于是对方也只拆你最弱的那一句，吵到最后，谁也没碰到对方真正的道理。

留一个问题给你：你最近最不同意的一个人，他最好的那条理由是什么？试着用他会满意的方式，把这条理由写下来。写完之后，再写你的意见。你会发现，你的意见变得更准了，也更容易被他听进去。

◆ 停一停

第八编从挨打开始。六位辩护人，六处收窄，判词更准，没有倒下。

这一章的做法，也可以变成一个家、一个团队的习惯：每做一个重要判断之前，先请一个人专门替反方说话，把反方最好的理由说足。说足之后，再做判断。这样做出来的判断，也许慢一点，可它站得更稳，被推翻的时候，你也更清楚是在哪里被推翻的。

◆ 写给读到这里的你

先替对手把话说足，再拆。这一章的做法，是全书最可以直接搬进生活里的一个习惯。

下一次你要批评一个人、反对一个方案、拒绝一个建议，先用对方会满意的方式，把他最好的理由说一遍。说完了，再说你的意见。你会发现，你的意见变得更准，对方也更容易听进去。

挨过打的判词，才是能被别人接过去的判词。本书后面每一章的判断，都站在这一章的六处收窄之上。

带走的话

先替他把话说足，再拆；六处收窄，都让判词更准，没有一处让它倒下。

> **小账**　开门：六处公道，全部照收。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——辩护人说他也听过外面；听过，但没有走出去。

第 44 章

判词完整版与三方程体检

◆ 一、判词完整版

他站在一次发生的里面，看见了它的时间、它的路、它的劲；他没有走出来，所以看不见发生与发生之间的一切。

换成一个画面：他听得见一首歌里音与音的相连，却听不见两首歌之间，也听不见两个人之间。

按上一章的六处收窄，这句判词要连着五条判决一起读：他守住了一首歌之内，把之间判给了空间；他跟着路走，在直觉之中不看脚下，看问题却不看猜想；他摸到了发动机，只画出一根推杆，那根推杆原本只是一个比方；他看见了未来的敞开，没看见过程的倒退；他查出了钟表的出生证，就判它是假的。

◆ 二、一张 X 光片

按系列的做法，用 SDE 的几把尺，给他的体系拍一张 X 光。每一行都注明出自哪一章。

尺子	他的体系里是什么样	出处
模态三号位	波与场极满；粒子缺席	第 16 章
三类时间	之内时间是他的；之间时间被判给空间；无定型时间缺席	第 17、38 章
本体论三种时间	攥住 E 时间，否认 S 时间的实在	第 37 章

尺子	他的体系里是什么样	出处
三界	几乎只在自我界：一个人心里的时间、一个人的直觉、一个人的自由	第 18、24 章
路的三层	只剩路的直观体验；优化约束（土）与路径组织的猜想缺席，意义目标交给冲力	第 21—23 章
123 原理	只剩一根推杆：对立度、「逼」与回写都被简化掉	第 29—32 章
存在三态	看重「正在成形」的流动，看不见「一锅粥」与「正在成形」之间的拉锯，把「定型」判为残渣	第 31、38 章

◆ 三、三方程逐式体检

SDE 的图纸是三条互生的式子：形状由路和土一起长出，路由形状和土一起长出，土由形状和路一起长出。拿这三条式子，一条一条对柏格森。

第一式，形状由路和土一起长出。在他那里，形状多半是理智从流动里切下来的快照；概念、刻度、物种，都被说成是「切」出来的，或者是冲力「卡住」的地方。第 27 章里他其实写对了一半：形状长在冲力与物质相遇处。可他随即把这相遇判成了停顿。于是第一式在他那里，读起来更像：**形状由理智的切割、由冲力的疲倦而来**，是次一等的东西。

第二式，路由形状和土一起长出。在他那里，路——也就是绵延的流动、冲力的推进——是自己推自己的：它不靠形状来组织（他不要猜想），也不靠土来约束（他不看脚下）。第二式在他那里，读起来更像：**路由路自己推出来**。

第三式，土由形状和路一起长出。在他那里，最像土的东西，是那个整个压在现在上的过去，那个越滚越大的雪球。第 14 章已经收窄：「仓库」的账主要记在德勒兹名下，柏格森也看见了回忆每一次都被此刻召唤、以此刻

的样子回来。可他把过去放在「保存」一边放得太稳：过去自己保存自己，不被一次次的回来改写。第三式在他那里，读起来更像：**土由土自己保存**。

三式合起来看：**三个互相生长的式子，被他改写成了三个各自生长的式子**。这一读法是本书的解释，标「待验」；推翻条件是在他的文本里找到形状回头改写冲力、或者过去被现在改写（而不只是被召唤）的论述〔建议从《创造进化论》第三章与《物质与记忆》第三章查起〕。

◆ 四、一面小旗在这里拔

第 30 章埋过一面小旗：「缺粒子，和缺对立，是同一件事」。三方程体检把它说得更清楚：三条式子之所以互生，是因为形状、路、土之间有对立、有较劲——这一个顶着那一个。要有「这一个」和「那一个」，就要先有一颗一颗能被认出的东西，也就是粒子。**没有粒子，就没有互相顶的两方；没有互相顶的两方，互生就退成了自生**。

◆ 五、放回你的日子里

这张 X 光片，也可以拿来照一个人、一个家、一家公司。明天能试的：挑一件你们最引以为傲的东西，问三个问题——它是怎样被做成的样子（形状从哪来）？它往前走，是靠自己的劲，还是也被别的东西组织着、约束着（路从哪来）？它长出来以后，有没有回头改变你们（土被改了没有）？三个问题答下来，如果三处都是「靠它自己」，那它多半已经在自己跟自己说话了。

◆ 细读一张 X 光片

第 44 章那张 X 光片里，最值得细读的一行，是「存在三态」：他看重「正在成形」的流动，看不见「一锅粥」与「正在成形」之间的拉锯，把「定型」判为残渣。

细读这一行，会看见他在三态里的位置非常特别：系列里多数哲学家，是只认「定型」的——康德焊死范畴，罗素只要清清楚楚；柏格森恰好相反，他是只认「流动」的那一个。本书在罗素卷里说过：罗素把一锅粥和正在成形都清出了场，只认定型的格子；柏格森把定型判成残渣，只认流动的里面。两人站在显露光谱的两头。

这一对照，让三方程体检多了一个读法：不只是「互生退成自生」，还是「光谱被从一头剪断」。罗素从流动那头剪，柏格森从定型那头剪。剪掉的那一头，在两人那里，都成了假的。

◆ 再放回一个日子

一家人对「家规」的态度，常常分成两派：一派说「规矩就是规矩，定了就别改」，这是只认定型；一派说「什么规矩都是死的，跟着感觉走」，这是只认流动。两派吵得不可开交。

明天能试的：把家里的规矩分成三类写下来：已经定型、大家都认的；正在试、还不稳的；还是一团乱、谁也说不清的。三类各有各的对待法：定型的，照做；正在试的，约一个时间一起回头看；一团乱的，先别急着定，多聊几次。光谱三段都认，家里就不必在「死规矩」和「没规矩」之间来回摆。

◆ 一个常见的误会

有人看到三方程体检，会觉得这是在用一个现成的框子去套柏格森，套上了就判他错。

更准的说法是：三方程不是用来判「对错」的框子，而是一张 X 光片：它照的是一个体系里，形状、路、土三样东西之间有没有互相生长的关系。照出来「互生退成了自生」，不是说他的每一句话都错，而是说他的体系里，三样东西各长各的，没有互相改写。这一判断本身，也是标了「待验」、给了推翻条件的：若在他的文本里找到形状回头改写冲力、过去被现在改写的论述，这一判就要收窄。

用一个家常的比方：一张 X 光片说「这根骨头和那根骨头之间没有连上」，不是在骂这个人，而是在告诉他哪里需要接。

◆ 放进一个家

一个家里，三个人各忙各的：爸爸只管挣钱，妈妈只管孩子，孩子只管学习。每个人都很尽力，可家里总觉得少了点什么。

这正是「互生退成了自生」：三样东西各长各的，谁也不改谁。明天能试的：每周留一顿饭，三个人各讲一件「这周我的事，碰到了你们哪一件事」：爸爸加班，让妈妈多接了两次孩子；孩子考试进步，让爸爸开心了一整天。说着说着，三条各自长的线，会开始互相缠起来。

◆ 留一个问题给你

三个互相生长的式子，在他那里成了三个各自生长的式子。这张 X 光片，也可以拿来照一个人的一年：这一年里，你的样子（形状）、你做事的方式（路）、你身边的环境（土），有没有互相改过？

有的人一年下来，换了工作、搬了家，可做事的方式一点没变，于是在新地方又碰到了老问题；有的人方式变了很多，可身边的人和环境一点没变，于是每一次改变都被慢慢拉回去。三样东西都互相改过的那一年，往往是一个人真正长大的一年。

留一个问题给你：你的这一年，三样东西里，哪一样最没动？

◆ 停一停

一张 X 光片，照的是三样东西之间有没有互相生长。拿它来照一个人、一个家、一家单位，都能照出一些平时看不见的东西：哪里各长各的，哪里已经互相缠在一起。

◆ 写给读到这里的你

三条互相生长的式子，是 SDE 的图纸。拿它来照一个人、一个家、一家单位，都能照出一些平时看不见的东西。

带走的话

三条互相生长的式子，在他那里成了三条各自生长的式子：形状靠切，路靠自推，土靠自存。

小账　开门：波与场、之内、E 时间，他写到了极致。关门：互生退成了自生。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他听见一首歌自己唱自己；这首歌和屋子、和唱歌的人、和下一首歌怎样互相改，他没听。

第 45 章

一个根：只站在里面

◆ 一、三编合流

第三编：他的时间，只看一次发生的里面。第四编：他的认识，只从一条路的里面去尝。第五编：他的动力，只从里面往外推。第六编：他和爱因斯坦共同漏掉的，是一次发生还没成为「一次」的那一段。

四编拆出来的毛病，放在一起，是同一个动作：**只站在里面**。之间的时间，路两头的土与猜想，回头改写的那一圈，还没成形的那一段拉锯，都在一次发生的外面，或者在两次发生之间，或者在一次发生之前。他站在里面，看得极深；他没有走出来，所以这些都看不见。

这就是判词的根。

◆ 二、三面小旗在这里拔

第一面（第 7 章）：他活在之间，写在之内。

他一生每一个关键的转折，都发生在之间：两种语言之间，数学与哲学之间，讲台与几百名听众之间，法国与美国之间，他与爱因斯坦之间，他与一群将要受迫害的人之间。可他的学说，写的是之内。

系列里多数哲学家的反差，是「一生是发生，学说是发现」。柏格森的反差更特别：**他的学说讲的就是发生，却只讲了发生的里面；而他的一生，是由一次次发生之间的相遇织成的。**

第二面（第 18 章）：先有之间的一来一回，才长得出两个人共同的之内。

两个人聊到深夜，那一段是两个人共同的连绵；可它要先有一来一回。柏格森的绵延从一开始就是一个人的，所以两个人一起长出来的那种之内，在他那里找不到来路。这说明，「只站在里面」不只是漏掉了之间，也让他写不出一种更大的之内。

第三面（第 7 章）：他晚年的「之间」，只有单向的那一种。

《道德与宗教的两个来源》里的开放社会，靠的是圣徒与英雄的吸引：一处放光，许多人被照亮。这是一种之间，但只是单向的：光从一个里面往外照，不是两个人一来一回、互相改写。**连他走向之间的那一步，也是从一个里面往外走的。**

◆ 三、为什么只站在里面：几种读法

一个一生都在之间的人，为什么写出了一套只看之内的哲学？本书不给一个答案，给三种读法，都标「待验」，由读者去查。

读法一：之间太熟，熟到看不见。一个人每天在之间过日子，之间就成了空气；最让他惊奇、最想写下来的，反而是很少有人认真看过的那一片里面。

读法二：之间太疼，把目光收回到里面。九岁被留在另一个国家，在满座的听众面前讲了一辈子，却少有真正的来回；晚年病锁在屋里。一个人在之间受过伤，可能更愿意相信：真正的东西，在里面，谁也拿不走。

读法三：他要对抗的敌人，恰好住在之间。他一生的对手，是那台把一切切成格子的机器；而格子、刻度、对表、比较，都是之间的东西。他在推

开那台机器的时候，把之间一起推开了。第 10 章已经看见：他和那台机器共享一个前提——一格一格数的，就只是空间。

第三种读法有文本支撑，前两种只是猜想；按系列的规矩，传记推断与学说之间的每一步都可能走错，请读者把它们当成问题，不当成结论。

◆ 四、这个根，只属于他

判词要只能用在他一个人身上。换成别人试试：康德是把做现象的机器焊死了，他站在一台机器的外面画它的图纸，不是站在里面；爱因斯坦站在之间，不在里面；怀特海站在之内与之间的接缝上，一次发生有合生，发生之间有承继。只有柏格森，**从头到尾站在一次发生的里面，而且写得比任何人都深**。

◆ 五、放回你的日子里

只站在里面，是一种很多人都有的活法：一个人对自己的感受很敏锐，对别人怎样感受这件事，却常常说「我也不知道他怎么想的」；一个人沉浸在自己的工作里，做得很好，却讲不清他的工作和别人的工作怎样接上。

明天能试的：今天晚上，回想一件你今天做得很投入的事，然后只问一个问题——这件事，在哪一刻碰到了别人？那一刻，你和他之间发生了什么？答得出来，你就从里面走出来了一步。

◆ 细读一段文字

柏格森在《两个来源》里说过一个意思：人类有一种「编造故事」的本能功能，它的作用，是在理智让人感到孤独、恐惧的时候，编出一些形象来安慰人、约束人〔第二章，待核〕。

细读这一段，会发现他其实很懂「之间」对人的分量：人一离开群体就害怕，于是需要故事把大家拴在一起。他把这件事交给了一种本能，放在「封闭的社会」那一边，评价并不高。

用本书的根来读，这一段恰好是他那个「只站在里面」的旁证：人与人之间的连接，在他那里，要么是本能编出来的故事，要么是圣徒放出来的光；两种都不是两个人一来一回、互相改写出来的。人与人之间最普通、也最要紧的那种时间——商量、争吵、和好、约定——在他的体系里，找不到一个体面的位置。

◆ 再放回一个日子

一个人很擅长独处：读书、写字、散步，一个人待一整天也不觉得闷。可一到要和别人商量事情，他就觉得累，觉得「沟通浪费时间」。他常说：「真正重要的事，都是一个人想清楚的。」

明天能试的：挑一件你「一个人想清楚了」的事，故意拿去和一个你信任、但想法常常和你不一样的人商量一次。不为了被说服，只为了看看：你们两个人之间，能不能长出一样你一个人想不到的东西。多数时候，是能的。

◆ 一个常见的误会

有人读到「只站在里面」，会以为这是在批评柏格森自私、内向、不关心别人。

这完全不是本书的意思。「只站在里面」说的是他的哲学站在哪里看，不是说他这个人怎样。事实上，他一生做了很多「之间」的事：教了十几年书，为国家做外交，主持国际委员会，最后选择站到受迫害的人中间。本书

第 45 章说他「活在之间，写在之内」，正是要把他的为人和他的哲学分开看。

更准的说法是：一个人可以很关心别人，却用一套只看「里面」的方式来想世界。这不是品格问题，是视角问题。视角问题的好处是：它可以被补。本书做的，不是批评他的为人，而是给他的视角，补上一个「之间」。

◆ 放进一个家

一位父亲很爱孩子，每天下班都陪孩子玩一小时。可孩子上学后，老师反映他在集体里总是很难融入。父亲很困惑：我这么爱他，为什么他不会和别人相处？

父亲的爱是真的，可它是一对一的「之内」：父亲陪着，孩子玩。孩子缺的，是和几个人一起玩、一起商量规则、一起吵架又和好的那种「之间」。明天能试的：周末带孩子去一个有很多小朋友的地方，比如公园、兴趣班、亲戚家，然后退后一步，让孩子自己去和别人一来一回。爱，也需要从一对一，走到一群人之间。

◆ 留一个问题给你

他活在之间，写在之内。这句话，本书用了一整编来讲。它也可以拿来问每一个人：你活出来的样子，和你心里想的自己，是同一个吗？

很多人心里想的自己，是一个安静的、有自己世界的人；可他活出来的样子，是一个每天在人群里来回、为别人奔忙的人。反过来也有：心里想的自己是一个热闹的、爱和人在一起的人，活出来却总是一个人。两者不一样，不是虚伪，而是一个人本来就同时在之内和之间长。

留一个问题给你：你心里想的自己，和你活出来的自己，差在哪里？这个差，是你想缩小的，还是你愿意接受的？

◆ 停一停

只站在里面。这四个字，是全书的根。它不是一句批评人品的话，而是一句关于视角的话：一个人可以很关心别人，却用一套只看「里面」的方式来想世界。

视角问题的好处是，它可以被补。补的办法，就是在每一件你沉在里面的事旁边，问一句：它在哪一刻碰到了别人？

◆ 写给读到这里的你

只站在里面，是全书的根。这个根，也许在你身上也有一点：沉在自己的事里，很少问「它在哪一刻碰到了别人」。今晚问一次试试。

一个根，看清了，就不必再在枝叶上一处一处地修。

带走的话

他活在之间，写在之内；他的哲学，是一个站在里面的人写下的最好的哲学，也是一个没有走出来的人写下的哲学。

> **小账**　开门：里面，他写得比任何人都深。关门：只站在里面。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——这一章给出全书的答案：他站在一首歌里面，一辈子。

第 46 章

三根梁与替换

◆ 一、拆了梁，要换上什么

系列的规矩是：拆掉一根承重梁，要写出换上去的是什么，还要写出旧梁「保留的那一半」。拆而不换，是打手；换而不留，是把他整个推倒。柏格森的三根梁——绵延、直觉、生命冲力——各有一个替换，也各有一半要留下。

◆ 二、一张替换表

旧梁	它错在哪里	换成什么	保留的那一半
绵延	只认一次发生之内的时间，把之间判给空间，漏掉无定型时间	时间的三类发生：无定型、之内、之间，有先后，也有回写	之内的时间是真的时间，不能倍速；一首歌之内，他写得最好
直觉	只剩路的直观体验，在直觉之中不看土、不看猜想	带着土、带着猜想走的路：路的三层（意义目标、路径组织、优化约束）都在	路可以从里面尝到；在土稳、目标熟的地方，直觉又快又准
生命冲力	一台发动机被简化成一根从后面推的杆子	123 原理的循环：张力积累、逼出改变、回写，千万次局部地转	新东西是真的长出来的；从极远处看，冲力是一个不错的路标

◆ 三、第一根：绵延换成三类发生

绵延不是被推翻，而是被放回了三类时间中的一格。一首歌之内那一段，仍然归他；一首歌还没成为歌的那一段，一首歌和另一首歌之间的那一段，是新补上的两格。

换上的这一根梁，比旧梁多两样东西：一是先后，拉锯稳下来才有之内，有了一次次之内才有之间；二是回写，之间的时间做成钟表和考核之后，会回头挤掉拉锯。旧梁只有一格，所以既没有先后，也没有回写。

◆ 四、第二根：直觉换成带土带猜想的路

直觉不是被推翻，而是被放回了路的中间。路的滋味，仍然只能自己走一遍；换上的这一根梁，是在路的两头各加了一样东西：脚下的土，让路可以被优化、可以被教；前面的猜想，让路可以被组织、可以被推翻，也让意义目标有了着落。

日常里的样子，就是第 26 章那三问：土哪里不一样？有没有一个可以被推翻的猜想？为了什么？直觉一顺就走，一卡就问。

◆ 五、第三根：冲力换成 123 循环

冲力不是被推翻，而是被还原成它原本的样子：一台发动机从极远处看时的净方向。换上的这一根梁，是发动机本身：两方较劲攒出张力，张力逼出新形状，新形状回头改路改土，新的较劲又起。它不在起点，而在每一次发生里；它不只有一次冲刺，而是千万次局部地转。

◆ 六、三根新梁是一根

三根替换放在一起，会发现它们其实是同一件事的三个侧面：**都从一次发生的里面走了出来**。三类发生，走到了之前（拉锯）与之间（对表）；带土带猜想的路，走到了路的两头；123 循环，走到了回头改写的那一圈。这和第 45 章的根，正好一一对上：旧梁的毛病是只站在里面，新梁的样子是走出来。

◆ 七、先还公道：替换不是超越

系列的纪律是：不写「SDE　超过了他」，写「他停下的地方，正好是接着要走的两步」。三根新梁没有一根是凭空来的：每一根的「保留的那一半」，都是他留下的；本书做的，只是在他停下的地方，往外多走了一步或两步。

◆ 八、放回你的日子里

换梁这件事，每个人都会遇到：一种一直靠得住的做法，忽然不灵了。最常见的两种反应，一是死守旧梁，二是整根扔掉。

明天能试的：挑一件你最近觉得「老办法不灵了」的事，照这张表的四栏写一遍——旧办法是什么，它错在哪里，换成什么，旧办法里哪一半要留下。你会发现，最后一栏常常最要紧：它决定了你换完之后，还是不是你。

◆ 细读一次替换

三根新梁里，最难的一根，是「直觉换成带土带猜想的路」。细读它，会发现它有一个很容易被误读的地方：它不是说直觉要被分析取代，也不是说走路时要一直停下来查地图。

真正的意思是：直觉照旧在路上流，土与猜想退在幕后；只在两种时刻，把它们请回台上——一种是卡住的时候，一种是交接的时候。卡住，说明土可能变了、猜想可能错了；交接，说明要把路递给别人，而能递的正是这两样。其余时候，放心地让直觉走。

这一点，恰好也是柏格森自己想守住的：他怕分析把活的东西弄死。本书的替换，并不违背他的这一份怕，只是给直觉装上了两个「卡住时才用」的把手。

◆ 再放回一个日子

一位老厨师带徒弟，徒弟每做一道菜都要问一遍「为什么」，厨师烦得不行：「你想那么多，菜都凉了。」可有一天，店里换了供应商，老厨师自己的招牌菜也连着失手了几次。

明天能试的：给你最熟的那门手艺，定两个「把手时刻」：一是连续两次做不好时，停下来查土——材料、工具、环境哪里变了；二是要教别人时，写下土和猜想两栏。其余的时间，照你的手感走。直觉不用被管着，只需要在卡住和交接时，有两个可以抓的地方。

◆ 一个常见的误会

有人读到三根梁的替换，会觉得这是在说「SDE 比柏格森高明」。第 46 章已经说过，系列的纪律是不写「超越」。这里再说一层。

更准的说法是：替换之所以可能，是因为柏格森先把三根梁立了起来。没有他的绵延，就没有「之内的时间」这一格；没有他的直觉，就没有「路的直观体验」这个位置；没有他的冲力，就没有「动力从生命里面长出来」

这个起点。本书做的，只是在每一根梁旁边，再立一两根，让这座房子站得更稳。

一个好的学生，不是推翻老师，而是站在老师停下的地方，往前多走一两步；走完了，回头发现，老师的那几根梁，还在承重。

◆ 放进一个家

一个年轻人接手了父亲经营了三十年的小饭馆。他想全部改掉：换装修、换菜单、换经营方式。父亲很难过：「你是觉得我这三十年都做错了吗？」

明天能试的：如果你是那个年轻人，先做一张三栏表：父亲的做法里，哪些是今天仍然承重的（老顾客、招牌菜、口碑）；哪些是今天需要换的（点餐方式、装修、外卖）；换上去的新东西，怎样和留下的老东西接上。先留一半，再换一半。父亲看到这张表，会知道你不是在推翻他，而是在他的房子旁边，再立几根新梁。

◆ 留一个问题给你

拆掉一根梁，要写出换上什么，还要写出旧梁保留的那一半。这个做法，放在一个人换工作、换城市、换一种活法的时候，一样用得上。

留一个问题给你：你最近换掉的一样东西——一个习惯、一份工作、一种想法——它保留的那一半是什么？你有没有把那一半，带进了新的生活里？如果没有，现在把它找回来，它也许正是你在新生活里最缺的那一块。

◆ 停一停

三根新梁，其实是一根：都从一次发生的里面走了出来。三类发生走到了之前与之间，带土带猜想的路走到了路的两头，123 循环走到了回头改写的那一圈。

这一章的替换表，也可以变成一张每个人都能用的表：当一样老办法不灵了，写四栏——旧办法是什么，它错在哪里，换成什么，旧办法里哪一半要留下。最后一栏最要紧：它决定了你换完之后，还是不是你。

很多人换一样东西，只填了前三栏，于是换完之后，觉得自己像换了一个人，却也丢了很多本来很好的东西。把第四栏填上，改变就不再是推倒重来，而是在自己原来的房子旁边，再立几根新梁。

◆ 写给读到这里的你

三根梁，各留一半，各换一半。这一章的替换表，是全书最「工程」的一页，也是最像一张施工图的一页。

如果你正在换掉生活里的某一样东西——一份工作、一个习惯、一种看法——拿这张表的四栏写一遍：旧的是什么，错在哪里，换成什么，旧的里哪一半要留下。写完之后，你的改变会更稳，也更像你自己。

换梁的时候，最怕的是连旧梁上最好的那一段也一起拆了。这一章的第四栏，就是为了防这一手。

三根新梁立起来之后，旧梁并没有被拆走，它们仍在原来的位置上承着一部分重量。

带走的话

三根旧梁各留一半，各换一半：绵延换成三类发生，直觉换成带土带猜想的路，冲力换成一圈一圈转的发动机。

> **小账**　开门：三根梁的「保留的那一半」，都是他的遗产。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——换梁之后，那首歌还在，只是多了唱之前的那一段，和唱给别人听的那一段。

第 47 章

闪光点与保底合表

◆ 一、先数他的光

拆了七编，这一章专门把他的光一条一条数出来。按系列的规矩，只有收回、没有看见的书，是打手写的。

闪光点	今天还在哪里用	出处
有些时间是事情本身的成分，不是成本，不能倍速	发酵、陈化、康复、信任、孩子长大	第 11 章
把一段连绵画成一排并列的点，是拿空间冒充时间	日程表、甘特图、进度条的误用	第 12 章
强度不是大小，是一片场铺开	疼痛评分要配一句「怎么个疼法」	第 13 章
两种记忆；每次回忆都被此刻召唤	程序性记忆与情景记忆；回忆是重新构造	第 14 章
岔路口是事后画的	走出「当初要是」的反刍	第 15 章
事后拼图不是进化	警惕把学会的过程讲成一条顺的故事	第 8 章
笑，是活人身上冒出的机器味	一条可以拿去用、也能被反例检验的判据	第 5 章
认识方式本身有出身	理智是为做事长出来的，不是中立的镜子	第 20 章
可能性是现实投在身后的影子	拆「注定」「天生」「从小就知道」	第 28 章
慢慢存，猛然放	幸福律的形状	第 30 章

闪光点	今天还在哪里用	出处
新东西是真的长出来的，未来真的还没有	反对一切「早已写好」的世界观	第 27 章

十一条，每一条都是一次真实的看见。最亮的，本书认为是「可能性是现实投在身后的影子」：这是他全部著作里，最锋利、也最合发生学的一句。

◆ 二、保底合表

系列的通例，是把他的核心论断收为某个条件下的特例，而不是宣判作废。下面把散在各编的保底收成一张表。

他的论断	在什么条件下完全对	超出这个条件就不够
绵延是真时间	你只关心一次发生之内的滋味与厚薄	要在两次发生之间比较、对齐、递交
钟表时间是空间化	把一段连绵画成并列的点	钟的一声一声，本是之间的时间
直觉碰到绝对	土足够稳、目标足够熟，都已沉到手里	土变了，目标新了，要教给别人
自由是熟落	一件事泡得够久，某一天自己定了	在处处受限的处境里裁一条新路
生命冲力	只看很长时间里的净方向，当路标用	解释一个具体的新形状怎样长出来
绵延只被压住	被钟表压住、一松绑就回来的那一类	条件不到、从没长出来的那一类
过去整个保存	此刻召唤回忆，回忆以此刻的样子回来	过去本身被一群人一次次改写

◆ 三、合表压成一个条件

七行保底，压成一个条件：**当一件事可以只在一次发生的里面被完成时，他完全对**。

一段悲伤要被度过，一首歌要被唱完，一个熟手在熟悉的厨房做一道熟悉的菜，一个人在某个早上忽然定了主意——这些都在一次发生的里面完成，他的尺最准。一旦一件事要跨出去——要和别人对齐，要在陌生的土上走，要把本事交给别人，要在两次尝试之间比较、推翻、再来——他的尺就不够用了。

他错在把这个特例当成了全部：好像世上所有的事，都可以在一次发生的里面完成。

◆ 四、按系列的规则：显形不报废

否定序列有一条规则：被显形的磐石，卸下「永恒」的头衔，思想的存量一分不少，只换了产权——它今天在哪里上班，就写进保底。

柏格森的存量，今天仍在上班：在康复科，医生知道有些恢复不能催；在教室里，好老师知道「背下来」不等于「记得」；在酿造车间，师傅知道时间是风味的成分；在心理咨询室里，人们用「岔路口是事后画的」走出反刍。**他的思想没有被推翻，是被安放到了它能站稳的那一格**。

◆ 五、放回你的日子里

明天能试的：挑一件你最近很在意的事，问它能不能「在一次发生的里面完成」。能的，就给它一整段不被打断的时间，别用钟表去催，这是柏格

森的用处；不能的，就给它一个头、一个可以被推翻的猜想、一个能和别人对上的节点，这是本书多走的那一步。

◆ 细读一行保底

保底合表里，有一行最容易被读漏：「绵延只被压住——在被钟表压住、一松绑就回来的那一类上，完全对。」

细读这一行，它其实是在说：柏格森的「压制」说，对一大类人仍然是一剂良药。一个长期被日程追着跑的成年人，心里那一片感受时间的能力，多半只是被压住了。给他一次长假、一次生病、一次旅行，它就回来了。对这样的人，柏格森那句「真正的时间一直都在」，是安慰，也是事实。

合表真正要防的，是把这剂药开给另一类人：那些从小就没有给过这一片时间长出来的机会的人。对他们，「松绑」不够，要「从头养」。一行保底，分出了两种病人，也分出了两种药。

◆ 再放回一个日子

两个人都说「我好久没有好好享受过时间了」。一个是忙了十年的中年人，一个是刚毕业、从小被补习班排满的年轻人。前一个人休了一周假，回来说「我找回来了」；后一个人休了一周假，回来说「我不知道该干什么，比上班还难受」。

明天能试的：如果你是前一种人，给自己放一次真正的假，让被压住的东西浮上来。如果你是后一种人，别指望一次长假解决问题，给自己一个慢慢长的练习：每天二十分钟，做一件没有任何产出要求的小事，坚持一个月。前者是松绑，后者是养。

◆ 一个常见的误会

有人觉得，给一个被批评的人写「保底」，是在给自己的批评留退路。

更准的说法是：保底不是退路，而是精确。说「柏格森错了」，是一句没有边界的话，谁都可以反驳；说「当一件事可以只在一次发生的里面完成时，他完全对；一旦要跨出去，他的尺就不够」，是一句有边界的话，它告诉你什么时候可以放心用他，什么时候要换一把尺。保底写得越清楚，批评就越有用。

这也是否定序列那条规则的意思：显形不报废。一个思想家被批评之后，他的思想仍然在很多地方上班；把这些地方写清楚，他的遗产才不会被一句「过时了」浪费掉。

◆ 放进一个家

一个孩子的数学老师很严厉，孩子很怕他，回家总说「这个老师不好」。家长也跟着附和。

明天能试的：陪孩子做一次「保底」：这位老师，在什么时候是对的？比如他要求步骤写清楚，考试时确实少丢了很多分；他作业改得很仔细，错题都标出来了。再说说他在什么时候让你难受：上课提问时太凶，让你不敢说。把这两样分开，孩子就不会把一个老师整个否定掉，也更知道该怎么和这位老师相处：步骤照他说的写，提问时鼓起勇气说「我还没想好」。

◆ 留一个问题给你

当一件事可以只在一次发生的里面完成时，他完全对。这句话，是本书替柏格森写的最重要的一句保底。它也可以用来分辨生活里的事：哪些事，

一个人在里面安安静静地做完就好；哪些事，一定要和别人对上、要被检查、要被交出去。

读一本喜欢的书、画一幅只给自己看的画、一个人散一次步，这些事，尽管用柏格森的方式去过，别拿任何尺去量。带一个团队、教一个孩子、做一份要交的工作，这些事，就要把之间和拉锯也带上。

留一个问题给你：你最近有没有把一件「本可以一个人安静做完」的事，也拿去比、去量、去晒了？把它收回来，还给之内。

◆ 停一停

十一处看见，七处保底。数一个人的光，和数他的缺口，一样要紧。一本只数缺口的书，是打手写的；一本只数光的书，是粉丝写的。本书想做的，是把两样都数清楚，再告诉读者：在哪些事上，可以放心地用他；在哪些事上，要换一把尺。

这个做法，也可以用在你对任何一个人的评价上：他在哪些事上完全可靠，在哪些事上要多留个心眼。说清楚这两样，你和他相处，就不必在全信和全不信之间摆来摆去了。

◆ 写给读到这里的你

数他的光，和数他的缺口，一样要紧。这一章数了十一处光、七处保底。

对一个人最公道的评价，是说清楚他在哪些事上完全可靠，在哪些事上要换一把尺。这样评价一个哲学家，也这样评价你身边的每一个人。

保底写得越清楚，一个人的遗产就越不会被一句「过时了」浪费掉。

一份写得好的保底，就是一张「什么时候可以放心用他」的说明书。

带走的话

当一件事可以只在一次发生的里面被完成时，他完全对；他错在以为，所有的事都是这样。

> **小账**　开门：十一处看见，七处保底。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——只要这首歌一个人唱就够，他比谁都懂。

第 48 章

病根与死法

◆ 一、病根：他为什么非站在里面不可

说一个人错了，还要说清他为什么非这样不可。系列的规矩是：病根也要用发生学来答——他的收回，本身也是在他那片土里、沿他那条路长出来的形状。这一章把散在各编的病根收在一起，每一条注明证据的强弱。

病根一：他要对抗的，是一台什么都切的机器。（证据强，第 8、10 章）斯宾塞的力学宇宙、费希纳的心理量表、钟表的刻度，都在把活的东西切成格子。他要救出活的东西，就把格子一起推开；而格子、刻度、对表、比较，恰恰都是之间的东西。更深的一层是，他和这台机器共享一个前提：一格一格数的，就只是空间。

病根二：「直接」这道海关。（证据强，第 9 章）他的第一本书，书名就是「意识的直接材料」。否定序列在叔本华一环说过：宣称「直接」，是偷运最常用的通道，直接之物免于盘查，因为盘查会把它变成间接。土与猜想，恰恰是那些「间接」的东西；一旦「直接」被当成最高的认识，它们就成了多余的中介。

病根三：他那个时代，还没有画循环的笔。（证据中，第 32 章）自己回头改自己的过程，要到二十世纪中叶控制论出现后，才有了看得见的工程形象。1907 年的他，手里能用来画「自己推动自己」的，只有冲劲、炮弹、爆炸。

病根四：他的听众需要一句满的话。（证据中，第 5、34 章）在「人不过是一架机器」的年代，一股向前的、创造的生命冲力，是许多人最需要听见的话。一个被需要的答案，最容易被说得比它能承受的更满。

病根五：之间太熟，或者太疼。（证据弱，只是猜想，第 1、45 章）九岁被留在另一个国家，在满座的听众面前讲了一辈子，却少有真正的来回。这一条只作问题，不作结论。

五条病根合起来，说的是一件事：**他站在里面，不是因为他看不见外面，而是他那片土里，外面恰好站满了他要对抗的东西。**

◆ 二、死法诊断

系列给每一个体系下死法诊断，分主死法与次死法，并写明它是不是「一个会死的活体系」。系列的五种死法是：单维死、路径死、回写死、封顶死、无死法死。

主死法：无死法死。站上《认知的冻结核》一文说过一句极准的话：他的切割诊断处处适用、先于任何具体制度，所以也处处无法检验——它不预言任何一处会和另一处不同。生命冲力也一样：任何一个新物种、新器官、新本能，都可以说是冲力的又一次闯出；没有哪一个事实，能让「冲力」这个说法出错。一个什么事实都能接住的体系，没有一种可以被判死的方式。萌芽卷第 23 章的那句话，正是这种死法的现场：一个没有判据的人，连「我输在哪一段」都无法界定。1922 年以后，他不是被驳倒的，而是在公共记忆里慢慢褪色的——无死法的体系，就是这样离场的。

次死法：回写死。他的冲力只往外闯，形状不回头改冲力；他的过去自己保存自己，不被一次次的回来改写。一个没有回写的体系，长不出下一圈；它能做的，只是把第一圈讲得越来越美。

◆ 三、他属于哪一种

他不是「一个会死的活体系」：他没有给自己留下可以被判死的地方，所以也没有在被判死之后重新长出来的机会。

他属于系列病谱里的另一类：**体系死了，思想靠后人的回写活着**。二十世纪中叶，他几乎没人读了；1966 年，德勒兹写了一本《柏格森主义》，把他重新请回来——虽然请回来的，是一个被配齐了结构、盖成了仓库的柏格森。一百年后，SDE Universes 站上四十多篇论文，又一次把他当作最近的邻居。体系被忘了，思想却一次次被别人接过去、改一改、再递回来：这恰恰是他自己的体系里写不出来的那一种回写。

◆ 四、放回你的日子里

一个人最常见的「无死法死」，是一句永远不会错的话：「我就是这样的人」「这都是命」「顺其自然就好」。它们什么都能解释，所以什么也改不了。

明天能试的：挑一句你常对自己说的、「永远不会错」的话，给它补一条推翻条件——「如果下个月出现了某某情况，我就承认这句话错了」。补得出来，这句话就活了；补不出来，它多半已经在替你挡着什么。

◆ 细读一次诊断

「无死法死」这个诊断，最好的旁证，来自站上《认知的冻结核》那篇文章。它的一句大意是：柏格森的切割诊断先于任何制度、处处适用，所以它不预言任何一处会和另一处不同；本文要的，是能分域比较的读数。而那

篇文章最可贵的地方，是它照登了一次对自己不利的实测：在那一次测试里，结果反而更像柏格森说的那样，处处都一样。

细读这一段，能看出「无死法死」不是一句骂人的话，而是一个关于可检验性的冷静判断：一个说法如果永远不会被任何数据推翻，它就也不会被任何数据支持。那篇文章的作者愿意照登对自己不利的读数，正是在给自己的理论留一个「可以死的地方」。本书第 50 章给自己写推翻条件，也是同一个意思。

◆ 再放回一个日子

一个人说自己「运气不好」：升职没轮到，是运气不好；投资亏了，是运气不好；孩子考砸了，也是运气不好。「运气」这个说法，什么都能接住，所以什么也改不了。

明天能试的：把「运气不好」换成一个可以检验的说法，比如「我这几次的共同点，是都在最后一刻才准备」。然后下一次，提前一周准备，看结果变不变。一个能被结果推翻的说法，才能帮你真的往前走。

◆ 一个常见的误会

有人觉得，给一个哲学家下「死法诊断」，太刻薄了：思想怎么会「死」？

更准的说法是：系列说的「死法」，不是说思想本身死了，而是说一个体系怎样离开了公共的讨论：是被驳倒的，是被遗忘的，是自己把自己封死的。柏格森的体系，主死法是「无死法死」：它什么事实都能接住，所以没有一种可以被判死的方式，于是只能在公共记忆里慢慢褪色。这个诊断，恰

恰是在替他惋惜：一个本来可以被一次次检验、一次次改进的思想，因为没有给自己留下可以死的地方，也就失去了被接着改的机会。

死法诊断的真正用处，是给后来者一个提醒：写一套思想时，要记得给它留一个可以被推翻的地方。能死的思想，才能被救活；不能死的思想，只能被忘记。

◆ 放进一个家

一个家里有一条从来不被讨论的「真理」：「我们家的人都不擅长做生意。」这句话代代相传，没有人想过要试一试。

明天能试的：给这句「真理」补一个推翻条件：「如果我们用一年的业余时间，试着做一门小生意，赚回了成本，就承认这句话不对。」然后真的去试一次。试的结果不一定推翻它，可至少，这句话第一次变成了一句能被检验的话，一个家的可能，也因此多了一条缝。

◆ 留一个问题给你

一个什么事实都能接住的说法，没有一种可以被判死的方式。这个判断，本书用在了柏格森身上，也用在了本书自己身上。它最适合用的地方，其实是每个人对自己的那些「定论」：我就是这样的人、我天生不行、这都是命。

留一个问题给你：挑一句你对自己的「定论」，给它补一条推翻条件：如果出现了什么情况，你就承认它错了？补得出来，它就活了；补不出来，它多半已经在替你挡着一些本该去试的事。

◆ 停一停

一个什么事实都能接住的体系，没有一种可以被判死的方式。这是柏格森体系离场的方式，也是每一个人对自己的「定论」最该警惕的地方。能被推翻的，才能被改好。

◆ 写给读到这里的你

能被推翻的，才能被改好。这句话，是这一章留给每一个读者的礼物，也是本书给自己的一道门槛。

一个体系会不会死，不是它的耻辱；不会死，才是它真正的危险。

给自己留一个可以死的地方，就是给自己留一个可以长的地方。

带走的话

一个什么事实都能接住的体系，没有一种可以被判死的方式；他的体系就是这样离场的，而他的思想，靠别人的回写活了下来。

> **小账**　关门：主死法无死法死，次死法回写死。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——他的歌没有一个音可以被判为唱错；它被后来的人一次次改编着唱了下去。

第 49 章

SDE 要向他学什么

◆ 一、越近的邻居，越要画清分界

系列的病谱里写着：离 SDE 最近的几家，不能把他们说过的当成 SDE 的新东西；要先把一样的地方列成清单，设一节「SDE 要向他学」，再一条一条画分界线。柏格森是这样的近邻：他说时间是真的、新东西是长出来的、认识方式有出身，这三句都和 SDE 站在同一边。

◆ 二、SDE 要向他学的五件事

第一，一次发生之内的质地。SDE 本体论的「E 时间」——纠缠被搅动的厚薄、一段悲伤为什么度日如年——很大一部分，就是他的绵延。在描写一次发生的里面这件事上，他比 SDE 说得细。SDE 讲三类时间时，讲到「之内」那一格，应当直接向他借笔。

第二，「可能是投在身后的影子」这把刀。这把刀不只可以砍前人，也可以砍 SDE 自己：当 SDE 说一个形状「显露」出来时，要时时提防，别把一个事后才稳下来的样子，回头投成它一开始就在的「潜能」。

第三，切的代价。SDE 讲显露、讲定型，讲可认、可传；他提醒的是，每一次定型都会丢掉一些东西。SDE 的回写，就是给这件事留的门：定型不是终点，会被松动，甚至退回一锅粥。

第四，有些时间是成分，不是成本。这是他留给今天最实用的一句。《AI 时代时间的困境和出路》立题页的「留时时长」，就是在把这句话做成一把可以量的尺子。

第五，笑的判据。活人身上冒出机器味，就会引人发笑。这条判据可以拿去检查任何一套制度：哪里该随机应变的地方出现了机械的重复，哪里就该被回写了。

◆ 三、五条分界线

他	SDE	分界在哪
一次发生之内的时间是真时间	之内、之间、无定型三类都是真时间	之间与成形前的那一段
直觉尝到路的滋味	路有三层，两头连着土与猜想	路的两头
生命冲力从后面推	123 原理一圈一圈转	对立、「逼」与回写
创造顺流而出	创造往往住在来回拉锯里	倒退也是时间
有来历的就降格	有来历，才是真的长出来的	出生证是证明，不是罪状

最后一行，是五条里最深的一条：**在他那里，查出一样东西的出生证，是在揭它的底；在 SDE 那里，查出出生证，是在给它上户口**。

◆ 细读一段文字

他在《思想与运动》里有一句话，大意是：一个哲学家一辈子其实只说了一件事，他所有的书，都是在试着把这一件事说出来，而且总是说不完全〔待核〕。

细读这一句，它可以反过来用在他自己身上：他一辈子说的那一件事，就是「时间是真的，它在干活」。本书六十多章，也可以看成是在给这一件事找一个更完整的说法：时间是真的，而且不只一种；它在一次发生里面干活，在发生与发生之间干活，也在一件事还没成形的时候干活。

这句话还提醒 SDE 一件事：一个体系，最好的状态，是知道自己也「说不完全」。SDE 要向柏格森学的，不只是他那支写「里面」的笔，还有他这份谦逊：承认自己一辈子都在试着说一件说不完的事。

◆ 再放回一个日子

一位退休的老教师整理自己几十年的教案，发现翻来覆去，其实只在讲一件事：「别急，让孩子自己想一会儿。」她笑着说：「我讲了一辈子，好像也没讲清楚。」

明天能试的：回头看你这些年做的事——工作、带孩子、一门手艺——试着用一句话说出你一直在说的那一件事。写下来，贴在书桌前。以后每做一件新事，问一句：它是不是又在试着把那一件事说得更完整一点？

◆ 一个常见的误会

有人读到「SDE 要向他学」，会觉得这是客套话：既然已经把他拆了，还学什么？

这不是客套。本书前面几十章用到的最好的例子——等糖化开、旋律、线团、色谱、深沉的喜悦、可能是投在身后的影子——几乎都是他的。SDE 讲「之内」这一格，至今没有找到比他更好的笔。一个体系如果连自己最近的邻居都学不到东西，它多半也学不到任何人的东西。

更准的说法是：学，和分界，是同一件事的两面。只有先说清楚「这一块我要向他学」，才能说清楚「这一块我和他分开」。第 49 章的五条分界线，每一条都是在「学完之后」才画出来的。没学，就画不出分界；只画分界不学，分界就成了偏见。

◆ 放进一个家

一个年轻的厨师进了一家老馆子，处处觉得老师傅的做法过时：火太大、盐太多、摆盘太土。他想全部改掉，却被老板拦住了。

明天能试的：如果你是那位年轻厨师，先花一个月，专门学老师傅的三样东西：他最拿手的一道菜、他挑食材的眼光、他怎么应付最挑剔的老顾客。学完了，再写下你想改的三样。你会发现，学过之后想改的东西，和刚来时想改的，已经不一样了：有几样你不想改了，有几样你知道该怎么改了。

◆ 再补一句

本书对柏格森的全部态度，可以压成一个厨房里的比方：他是那个把一道菜的味道做到极致的老师傅，只是他只会在自己的灶台上做，也不太会教徒弟。本书要学的，是他的味道；要补的，是换一个灶台也能做、做完还能教给别人的那一半。

◆ 留一个问题给你

一个体系，最好的状态，是知道自己也「说不完全」。这句话，放在一个人身上，就是一种很难得的谦逊：一辈子都在试着把一件事说清楚，也知道自己说不完。

留一个问题给你：你这些年，一直在试着说清楚、做好的那一件事是什么？你说清楚了多少？还差多少？把这个差写下来，它就是你接下来几年最值得花力气的地方。

◆ 停一停

SDE　要向他借那支写「里面」的笔。这句话，是本书对柏格森最真诚的一句致敬。

本书用了几十章去拆他，可如果把这本书里所有讲「之内」的好例子都拿掉——等糖化开、旋律、线团、色谱、深沉的喜悦、一次疼的样子——这本书会变得很干。那些例子，几乎都是他的。一个体系可以在很多地方超出他，却在「写里面」这一件事上，至今要向他学。

这也提醒读者：拆一个人，不等于不再读他。读完这本书，最好的下一步，是去找一本柏格森自己的书，比如《创造进化论》的第一章，或者《笑》，慢慢读一遍。读的时候，你会同时看见两样东西：他写得有多好，和本书为什么还要往外多走两步。

一本关于柏格森的书，如果读完之后，读者再也不想读柏格森了，那它就失败了。本书希望的，恰恰相反：读完之后，你想去读他，而且读得更明白。

分界线要画清楚，敬意也要说清楚。两样都在，才是对一位近邻最好的对待。

◆ 写给读到这里的你

一个体系要向它最近的邻居学东西，这件事并不容易。离得越近，越容易觉得「我们说的是一回事」，于是既学不到，也分不开。这一章先列出要学的五件事，再画出五条分界线，就是为了避免这种模糊。

这个做法，放在人与人之间也一样：和你最像的那个人，往往最值得学，也最需要说清楚你们哪里不同。说清楚了，你们才能各自站稳，又互相借力。

读完这一章，如果你愿意，可以去找一本柏格森自己的书读一读。读的时候带着这五件事，你会发现，他写「里面」的那支笔，确实值得一学再学。

学，不是照搬；分界，也不是划清界限、老死不相往来。一个体系向它的近邻学东西，最好的样子，是学来之后，在自己的地方用出一种近邻没用过的样子；分界之后，还能在一个共同的问题前面，坐下来一起想。本书对柏格森，想做到的就是这两样：借他的笔，写一片他没写过的时间；站在他停下的地方，往外多走两步，回头时，还能向他致意。

如果要给这一章找一个最短的总结，就是一句家常话：远亲不如近邻，近邻更要分清。离 SDE 最近的柏格森，给了 SDE 最多的东西，也最需要被说清楚：哪一块是借来的，哪一块是自己长出来的。说清楚了，借的人不心虚，被借的人也得到了应有的名字。

学他写「里面」的那支笔，也学他晚年那份诚实：知道自己错了的地方，就收回来。这两样，SDE 都还要一直学下去。

带走的话

SDE 要向他借那支写「里面」的笔；分界线画在他没走出去的五个地方。

> **小账**　开门：五件事，SDE 要向他学。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——唱一首歌里面，SDE 要拜他为师。

第 50 章

给 SDE 自己写死法

◆ 一、刀锋转向自己

系列的总原则分两半：今天的哲学家把昨天的发现查成发生，这是解构；然后又偷偷把自己的发生打造成发现，留给明天去批判，这是悖论。悖论对本书同样成立。这一章，把刀转过来。

◆ 二、本书最可能在哪里偷运

第一处：「**单元**」。本书整条论证，都立在「一次发生之内」与「发生与发生之间」这对分别上；可什么算「一次」，边界由谁来划？王德生 2024 年那篇旧文在这里吃过亏：看起来是先知道了结果连续还是离散，再倒推哪两样东西算一个单元。本书在第三编给过一条判据——能被认出、叫出名字、拿去和另一次比较时，就成了一个单元——可这条判据本身，偏向会说话、会比较的人。

第二处：「三」。三类时间是一件好用的工具，不是时间的先天分类。若明天有人在拉锯之内再分出几种，或在之间时间里分出不同的对表方式，本书乐见。

第三处：镜子里的错。本书一路在说「他只站在里面」。按对称的道理，本书最该防的，是走到另一头：只认之间，把一次发生之内的滋味当成「只是心理」——那正是爱因斯坦的错。本书第 36 章已经替爱因斯坦写过这一判，也请读者拿同一把尺量本书：哪一章把之内写薄了。

第四处：执笔者。本书由一个大模型执笔。一个大模型最擅长的，恰恰是之间：一颗一颗的词、可以递出去的句子。它最容易看轻的，恰恰是柏格森守住的那一片里面，和本书想护住的那一段还没成形的拉锯。这是本书的土，照实申报。

第五处：无死法死。本书第 48 章判柏格森的主死法是「无死法死」。三类发生学也有同样的危险：如果任何一种时间经验都能被说成三类之一的混合，它就什么都能接住，也就判不了死。

◆ 三、本书的推翻条件

为了不让本书也「无死法死」，照登三条推翻条件：

1. 找到一种时间经验，既不是单元未成时的拉锯，也不是一次发生之内的连绵，也不是发生之间的对表，而且三者的任何混合都描述不了它：三类发生学需要修正。
2. 在柏格森的文本里找到「形状回头改写冲力」「过去被现在改写（而不只是被召唤）」「已成的又散回去、并且这也是时间」的论述：判决三、判词中的「自生」读法、判决四分别收窄。
3. 同一批人做同一类开放题，一组卡住就给答案，一组卡住后给一个头、不给答案，一组两样都不给；半年后，第二组独立提出新做法的次数并不多于另外两组：「创造往往住在无定型时间里」判负。这个检验本书没有做过。

◆ 四、三条声明

降格声明：本书的判断，是一件可以被下一次解构的工作框架，不是历史的先验法则。

立足点自首：本书的土，是 SDE 本体论、王德生 2024—2026 年的口述、站上一批论文，和一个大模型的笔；这片土偏爱能写下来、能递出去的东西。

不封顶条款：本书不宣布时间问题到此为止，也不说自己站在什么特殊的历史时刻。反身的发生不可自我封顶，SDE 也只是一站。

◆ 细读一次反身

本章给 SDE 自己写的五处风险里，最该细读的是第四处：执笔者。一个大模型的「时间」，恰好是一种极端的之间：一个词接一个词，每一步都是在已有的词和下一个可能的词之间做一次选择。它没有等糖化开的那种不耐烦，也没有道歉短信打了又删的那种翻腾。

细读这一点，会发现它对本书有一个很具体的影响：执笔者写「之间」的段落，往往又快又顺；写「之内」和「拉锯」的段落，更依赖王德生的口述和站上作者的论文。这不是谦虚的套话，是本书的土。读者如果觉得哪一章写「里面」写得太薄、写「拉锯」写得太顺，那多半就是这片土在说话。

反过来，这也说明本书的三类时间，对执笔者自己同样成立：一个机器最擅长的是之间，最该被人护住的，是之内和拉锯。

◆ 再放回一个日子

一个学生用 AI 写了一篇读后感，通顺、得体，老师给了高分。可学生自己读了一遍，觉得「这不是我」。他删掉了一半，换上了自己读那本书时，在某一页停了很久的那段感受，写得磕磕绊绊，分数反而低了一点。

明天能试的：用 AI 帮你写东西时，留一段只能你自己写的：你做这件事时，心里真实的那一片，和你卡住又想通的那一段。其余的，让机器帮你理顺。机器给之间，你守里面和拉锯。

◆ 一个常见的误会

有人觉得，一本书在最后给自己写「死法」，是故作谦虚，或者是在给自己留后路。

更准的说法是：这是全书最硬的一章。给别人写死法容易，给自己写死法难，因为你得先承认，自己的框架也可能在哪一天被别人拆掉。本书写下的三条推翻条件，每一条都是可以被真的去做的：找一种三类都描述不了的时间经验；在柏格森的原文里找到本书说他没写的东西；做一个关于创造与拉锯的对照实验。任何一条成立，本书的某一部分就要改。

一个不敢给自己写死法的体系，就会走上柏格森的老路：什么事实都能接住，于是什么事实也改不了它，最后只能在公共记忆里慢慢褪色。本书宁可给自己留几个能死的地方，这样，它才有被接着改的机会。

◆ 放进一个家

一个人给自己定了一个新年计划：「今年要变得更健康。」一年过去了，他说不清自己做到了没有。

「更健康」这句话，什么都能接住，所以什么也检查不了。明天能试的：给你的计划补一个「死法」——「如果到六月，我每周运动还不到三次，就说明这个计划的做法不对，要换一种」。有了这一句，计划就能被检查、被推翻、被改；到了年底，你至少知道，它是在哪一步、因为什么没成，下一年就知道往哪里改。

◆ 留一个问题给你

给自己写死法，是全书最硬的一章。一个不敢给自己留下可以死的地方的说法，就只能在记忆里慢慢褪色；一个敢给自己写推翻条件的说法，才有被别人接着改的机会。

这件事，对一个人的计划、一个家的规矩、一家单位的方案，一样成立。「今年要更健康」「我们家要和和气气」「这个项目要做好」，这些话，什么都能接住，所以什么也改不了。给它们补一条「如果到了什么时候、出现了什么情况，就说明这样做不对」，它们就从一句口号，变成了一件可以被检查、可以被改的事。

留一个问题给你：你现在最重要的一个计划，它的推翻条件是什么？写下来，贴在你每天看得见的地方。

◆ 停一停

本书说他只站在里面；本书最该防的，是只站在之间。这句话，是写给本书自己的，也是写给每一个读完这本书、觉得「之间更重要」的读者的。

之间确实重要，可一个只活在之间的人，每天对齐、比较、交差，一件事也没有真正活过。这正是爱因斯坦那一边的错，也是今天很多被日程、指标、手机推着走的人的样子。

三类时间，缺一类都不完整。读完这本书，别只记住「柏格森缺了之间」，也记住「我们很多人缺了之内」，还有「几乎所有人都缺了那一段还没成形的拉锯」。

◆ 写给读到这里的你

第八编到这里结束。本书拆了柏格森，也把刀转向了自己。这是系列的规矩，也是一种诚实：一个只会拆别人、不敢拆自己的体系，迟早也会变成它批评过的那种东西。

如果你读完这本书，发现它在哪里错了，请照着这一章的推翻条件，把它拆回来。那将是这本书最好的读者反馈。

三条推翻条件，本书已经照登在这一章里。它们不是摆设：任何一条被做成了，本书相应的那一部分就要改。一本敢写下自己推翻条件的书，才配得上去拆别人。这是本书给读者的承诺，也是给柏格森的一份公道。

反身，是本书给自己上的最后一道锁，也是留给读者的一把钥匙：拿着这三条推翻条件，你随时可以回来，打开这本书，检查它说的是不是还对。

给自己写死法，不是怕死，是想活得更久：一个能被检查、能被改的体系，才能一直被后来的人接着用下去。

带走的话

本书说他只站在里面；本书最该防的，是只站在之间。

> **小账**　关门：本书的五处风险，照实申报。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——这一次，问的是本书自己：别只顾着数拍子，忘了一首歌里面。

第 九 编

身后：谁撬了哪只盖子

系列的做法是：选几位后来者，每人写他从哪只盖子下手、接住了哪一维、自己又焊了什么，再按四结局（跃迁、内卷、轮回、耗散）归类。不求全，求每一位都撬了他的一只盖子。这一编四章：第 51 章写他同时代的两条河，詹姆斯与普鲁斯特；第 52 章写他在中国的一场热；第 53 章写把他请回来、也把他盖成仓库的德勒兹；第 54 章写两把切他的刀，罗素与巴什拉。

第 51 章

詹姆斯与普鲁斯特

◆ 一、两条河

柏格森同时代，有两个人，和他走在几乎同一条河边，却各自多走了一步。一个是美国哲学家威廉·詹姆斯，一个是法国小说家马塞尔·普鲁斯特。

◆ 二、詹姆斯：从「流」走到「成了真」

詹姆斯 1890 年出版《心理学原理》，说意识不是一串珠子，是一条河，他叫它「意识流」〔待核〕。他和柏格森几乎同时、各自独立地看见了同一件事，后来成了通信多年的朋友；读完《创造进化论》，他写信说这是一个奇迹〔待核〕。

可詹姆斯多走了一步。他的实用主义说：真理不是一样本来就在那儿、等着被照出来的东西；一个想法是真的，是因为它在一次次的经验里「成了真」：拿它去做事，做通了，它就被证实〔据 130 年卷第六章〕。

用本书的尺子看：**詹姆斯撬开的，正是柏格森那只「之间」的盖子**。一个想法「成了真」，要在这一次经验和下一次经验之间被验证，要能被别人拿去照着做。柏格森只看一次发生的里面，詹姆斯把目光移到了发生与发生之间。按四结局，这是一次**跃迁**：同一个看见，长出了一种新的东西。

他自己又焊了什么？这不是本书的题目，只记一句：「做通了就是真的」，要问是谁做通、在什么土上做通，这是詹姆斯留给后来者的缝。

◆ 三、普鲁斯特：把之内交了出去

第 4 章说过：普鲁斯特是柏格森婚礼上的伴郎〔待核〕，许多年后写出七卷《追忆似水年华》。他和柏格森一样，写的是一个人心里的时间：一块泡进茶里的小蛋糕，让整个童年从一杯茶里升起来。

他多走的那一步，本书第 4、25 章都说过：**他把一次发生之内的时间，写成了几千页可以一页一页读下去的句子，交到了读者手里**。站上秦莉《时间的两种主权》一文说，读这部小说时，推动时间的那把梭子，握在读者自己手里。同样写之内，一个交出去了，一个没有。

普鲁斯特撬开的，是柏格森那只「交不出去」的盖子。按四结局，这也是一次**跃迁**：之内的时间，从一个人的体验，长成了一种可以被千万人各自重新走一遍的艺术。

◆ 四、放回你的日子里

一个人心里有一段很深的经历，怎样才算把它「交出去」了？不是讲给别人听一遍，而是像普鲁斯特那样，留下一样东西，让别人能拿着它，自己重新走一遍：一封信，一本相册加几行说明，一道菜的做法加一句「那年外婆是这样做的」。

◆ 细读一段文字

詹姆斯在《多元的宇宙》里专门有一讲谈柏格森，大意是：柏格森让他终于敢放弃「理智主义的逻辑」，因为这种逻辑把实在切成了一块块互不相通的概念，而实在本来是流动的、互相渗透的〔待核〕。

细读这一段，能看见詹姆斯从柏格森那里接住的，正是「之内」那一半。可詹姆斯自己的实用主义，恰恰把目光转向了另一半：一个想法怎样在一次次经验之间被验证。两人在「流」上握手，在「成了真」上分开。

这一分一合，正好是本书三类时间的一个缩影：柏格森守之内，詹姆斯把之内接到之间去检验。两位好朋友，各占一格。如果他们再多往前走一步，一起问「一个想法在被验证之前，是怎样在一团乱里长出来的」，那就走到了第三格。

◆ 再放回一个日子

两个好朋友一起创业，一个是「感觉派」，一个是「数据派」。感觉派说：「我就是觉得用户会喜欢。」数据派说：「那我们做个小测试。」两人吵过很多次，公司却因为两个人都在，活得比别人久。

明天能试的：如果你是感觉派，找一个数据派当朋友；如果你是数据派，找一个感觉派。每次有新想法，先让感觉派说「我为什么觉得对」，再让数据派设计一个小检验。两个人合起来，正好是詹姆斯和柏格森合起来的那一整个人。

◆ 一个常见的误会

常有人说：詹姆斯的「意识流」和柏格森的「绵延」是一回事，两人不过是一个用英语、一个用法语说了同一件事。

更准的说法是：两人在「意识是流动的、不是一串珠子」这一点上确实一致，而且几乎是各自独立地看见的，这本身就是思想史上一件很动人的事。可两人往下走的方向不同：柏格森把这条流放进了形而上学，说它是真正的时间、是生命的本来样子；詹姆斯把这条流放进了经验，然后问：一个

想法在这条流里，怎样被一次次的经验检验，「成了真」？一个往深处走，一个往用处走。

本书第 51 章说，詹姆斯撬开了「之间」那只盖子，正是指这一步。两人合起来看，恰好是一条河的两岸：一岸是河里面的流，一岸是河与河之间的渡口。

◆ 放进一个家

一个孩子读了很多课外书，心里有很多想法，可一到写作文、做讲演，就说不出来。另一个孩子读得不多，却很会把一个想法讲给别人听。家长常拿他们比来比去。

一个像柏格森，想法在里面流；一个像詹姆斯，想法在之间被用。明天能试的：让第一个孩子每读完一本书，找一个人讲三分钟；让第二个孩子每讲一个想法之前，先安静地读一本相关的书。两个孩子，各自补上自己缺的那一岸。

◆ 再补一句

两位老朋友在书信里互相欣赏了很多年。詹姆斯去世后，柏格森为他的《实用主义》法译本写了序言〔待核〕。两条河，在友谊里汇过一次。这一段，也许是柏格森一生里，最温暖的一次「之间」。

◆ 留一个问题给你

一条河的两岸：一岸是河里面的流，一岸是河与河之间的渡口。柏格森守着前一岸，詹姆斯走到了后一岸；普鲁斯特则干脆造了一条船，把河里面的流，一页一页地渡给了读者。

三个人，三种做法，放在普通人的生活里，都有样子。有的人很会感受，心里有一条很深的河，却很少把它讲给别人；有的人很会做事，总在检验「这个想法管不管用」，却很少停下来感受；还有的人，会把自己感受到的东西，做成一样别人能用、能读、能尝的东西：一本相册、一道菜、一封长信、一份给后来人的交接说明。

留一个问题给你：你更像这三个人里的哪一个？你身上有没有一样东西，是可以学普鲁斯特，做成一条船，渡给别人的？

也许是你小时候的一段往事，也许是你工作里的一个诀窍，也许是你照顾家人时摸索出来的一套办法。把它做成一样可以递出去的东西，它就不会只活在你心里，而会在别人那里，重新活一次。

◆ 停一停

第九编从两个同时代的人开始：詹姆斯和普鲁斯特。他们都站在柏格森旁边，又都各自多走了一步。一个把目光从河里移到了河与河之间，一个把一条河做成了一条船，渡给了读者。

这一章想留给读者的，是一种看待「身后」的方式：一个人的思想，不只在他自己的书里，也在那些接住他、改了他、再往前走一步的人那里。柏格森最好的一部分，也许正活在詹姆斯的实用主义里、普鲁斯特的七卷小说里。

你身上最好的一部分，也许也会这样活下去：在你带过的学生、教过的孩子、帮过的朋友那里，被他们接过去，改一改，再往前走一步。这不是你的思想被夺走了，而是它在别人身上，又长了一次。

◆ 写给读到这里的你

两个同时代的人，一个走到了之间，一个把之内交了出去。柏格森身边，其实一直站着能帮他补上缺口的人；他们各自多走了一步，合起来，就是本书想为他补的那两步。

一个人身边有这样的朋友，是幸运；能看见这样的朋友在补自己的缺口，是智慧。你身边有没有这样的人？下次见到他，不妨告诉他：你补上了我没走的那一步。

一个人身后的样子，常常不由他自己决定，而由那些接住他的人决定。柏格森的幸运，是他身边和身后，都有人肯接、肯改、肯往前走。

詹姆斯和普鲁斯特都不是柏格森的学生，他们是他的同行、朋友、亲戚。一个思想最好的延续，常常不是在门徒那里，而是在这些平起平坐、各走各路、又彼此看得见的人那里。

带走的话

詹姆斯把目光从一条河移到了河与河之间，普鲁斯特把一条河交到了读者手里：两人各撬开了他的一只盖子。

> **小账**　两位后来者，两次跃迁。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？
> ——詹姆斯去听两首歌之间，普鲁斯特把一首歌写成了谱。

第 52 章

梁漱溟与中国的柏格森热

◆ 一、一场热

二十世纪一二十年代，柏格森在中国热过一阵。据后来的记载，《创造进化论》有了中译本，书名叫《创化论》〔译者与年份待核〕；「直觉」「生命」「绵延」一度成了中国知识界最时髦的词。

◆ 二、梁漱溟接住了什么

最有名的一位接者，是梁漱溟。他在《东西文化及其哲学》里，借柏格森的「直觉」与「生命」，重新讲孔子：仁不是一套外面加上的规矩，是一种直觉、一种活泼泼的生命〔1921，细节待核〕。

这一接，接得很自然。本系列康德卷说过：中国思想天生懂土壤、懂时与势。柏格森讲一个人心里那一片厚薄、那一股生生不息的劲，和中国读者熟悉的「生生之谓易」「活泼泼地」，确实听起来很亲。

◆ 三、1923 年的另一场争论

1923 年，中国有一场著名的「科学与人生观」论战。一边主张人生观要靠直觉与自由意志，常被认为受了柏格森等人的影响；一边主张人生观也要讲科学方法〔人物与细节待核〕。论战的结局，在公共记忆里常被记作科学一派占了上风。

这一幕，和前一年巴黎那个下午，形状几乎一样：一边守着里面，一边要求可以检查的判据；守着里面的那一边，在公共记忆里「输」了，可它的题目从没被驳倒。本书只把两场争论并排放在这里，作为旁证，不混为一谈：各有各的土，各有各的路。

◆ 四、SDE 看这一处

按系列对「中国读者这一层」的纪律：只作旁证，不拿中国去赢西方，也不拿西方去救中国，一样用七步去量。

用本书的尺子看，这一场热，是一次**共振，也是一次共同的盲区**。共振在于：中国思想的土里，本来就有一片很厚的「之内」与「生生」，和柏格森一拍即合。共同的盲区在于：康德卷那句话的后半句——中国思想缺的，是一步一步可操作的刀法。柏格森恰好也不给刀法。两边一拍即合，合在了同一个地方，也就一起漏掉了同一样东西：之间的判据、脚下的土、可以递出去的要领。

按四结局，这一场热更接近**耗散**：热了一阵，散了，留下几个词，也留下梁漱溟等人的一些真创造。一百年后再回头看，本书想说的是：中国的「生生」与柏格森的「绵延」，缺的是同一样东西；把它补上，才是这一场热真正没做完的功课。这一判是本书的解读，标「待验」。

◆ 五、放回你的日子里

我们常说一个人「悟性好」「有灵气」，这是中国式的直觉赞美。明天能试的：下次夸一个孩子有灵气时，再问他一句「你能教给同桌吗？」教得出来的那一部分，就是他的灵气长出了刀法。

◆ 细读一段文字

梁漱溟在《东西文化及其哲学》里，用直觉来讲孔子的「仁」，大意是：仁不是一套推理得来的道理，而是一种敏锐的直觉，一种不假思索、当下就对的反应〔待核〕。

细读这一段，会发现梁漱溟接住柏格森，接得很中国：他把直觉放进了人与人之间——仁，本来就是人与人之间的事。这一点，比柏格森自己走得远：柏格森的直觉，是一个人进到一样东西里面；梁漱溟的直觉，是一个人面对另一个人时，当下那一份不假思索的恰当。

可再细读一层，两人共享同一个盲区：这份「当下就对」，是在哪片土里、经过多少次来回才长出来的？一个孩子对长辈的那份恰当，是在一个家里一次次被纠正、被示范、被原谅里养出来的。梁漱溟把它说成了直觉，就又把这一段养成的过程，收进了「当下」里。本书第 52 章说两边合在同一处，也一起漏掉了同一样东西，这就是那一样。

◆ 再放回一个日子

一个孩子在长辈面前总是「很懂事」，大人夸他「天生有教养」。可他妈妈知道，这份懂事，是小时候一次次在饭桌上被提醒「先给爷爷夹菜」、在客人面前被轻轻拉一下衣角，慢慢养出来的。

明天能试的：夸孩子「懂事」「有灵气」时，顺便和他一起回想：你是什么时候学会这样做的？是谁教你的？让孩子知道，他的「当下就对」，是有来历的。有来历的好品格，才能在换了一片土时，被他有意识地再用一次。

◆ 一个常见的误会

常有人说：中国人天生就懂柏格森，因为中国思想本来就讲「生生不息」「活泼泼地」，讲直觉、讲体悟。所以柏格森在中国热，是找到了知音。

这话有一半对：两边确实有很多相通的地方，这也是那一场热的原因。可「天生就懂」这个说法，恰恰是本书要小心的：它把一次跨文化的相遇，说成了「本来就一样」，于是看不见两边真正的不同，也看不见两边共同缺的东西。

更准的说法是：两边在「看重里面」这一点上共振，在「缺可操作的刀法」这一点上共盲。中国思想的「体悟」，常常和师徒传承、家族规矩、一代代的实践连在一起，这里面其实藏着很多「之间」；只是这些之间，很少被写成可以递给陌生人的方法。柏格森的直觉，连这一层之间也没有。所以相遇的结果，不是互补，而是在同一个缺口上，互相壮了胆。

◆ 放进一个家

一个家里的孩子，从小被夸「悟性好」，学什么都快，可每次换一个老师、换一门新课，就要从头适应，总是比别人慢一拍。

明天能试的：陪孩子把他「悟」到的东西，试着写成三句可以教给同学的话。写不出来的那一部分，就是他的悟性还依赖着某一位老师、某一种教法的地方。写得出来的那一部分，才是他真正带得走、换了地方也能用的本事。

◆ 再补一句

本书对这一段历史的判断，只是一个初步的读法，译本、年份、人物都还待核。关于中国思想和柏格森的比较，是一个大题目，值得另写一本书；这一章只想留下一句提醒：共振不等于互补，一拍即合的地方，也可能是一起漏掉的地方。

◆ 留一个问题给你

共振不等于互补，一拍即合的地方，也可能是一起漏掉的地方。这句话，放在人与人之间，特别值得记住。

两个人一见如故，常常是因为在某一点上特别像：都爱安静，都讨厌应酬，都相信感觉。这种相像，让人很舒服，也让人容易一起漏掉同一样东西：两个都爱安静的人，可能一起忽略了该和外人打交道的时候；两个都相信感觉的人，可能一起在一个需要算清楚的决定上吃亏。

留一个问题给你：你和你最合得来的那个人，你们最像的地方是什么？在这一点上，你们有没有一起漏掉过什么？

找出来，不是为了疏远，而是为了让你们在最像的地方，也有一个人记得看一眼另一边。

◆ 停一停

一个外国哲学家，在一百年前的中国热过一阵，又散了。这一段历史，今天读来，最值得记住的，不是他当年多红，而是两边相遇时，那一拍即合的地方，也是一起漏掉的地方。

今天，我们每天都在和各种外来的思想相遇：一本畅销书、一套管理方法、一种育儿理念。最容易接受的，往往是和我们原来就相信的东西最像的那一种。这没有错，可也要留一个心眼：它和我们一拍即合的地方，是不是也正是我们一起看不见的地方？

这一问，不是要拒绝外来的思想，而是要在接住它的时候，多看一眼它和我们共同缺的那一样东西。

◆ 写给读到这里的你

这一章的判断，只是一个初步的读法，很多细节待核。可它留下的那一句提醒，值得每一个中国读者记住：一拍即合的地方，也可能是一起漏掉的地方。

我们读外来的思想时，最容易接受的，往往是和自己最像的那一部分。多看一眼那一部分背后，两边共同缺的东西，也许就是我们这一代人可以补上的地方。

这一段历史，值得有人用一本书的篇幅，把原文一条一条核清楚。本章只是先搭了一个架子。

如果你对这一段历史有兴趣，可以从梁漱溟的《东西文化及其哲学》读起，再去看 1923 年那场论战留下的文集。读的时候带着本章的一个问题：两边一拍即合的地方，是不是也是两边都没往下追问的地方？

带走的话

他在中国遇到了一片同样看重「里面」的土，一拍即合；合在了同一处，也一起漏掉了同一样东西。

> **小账**　旁证：一场共振，一个共同的盲区。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——在中国，也有人和他一起唱了这一首歌；两首歌之间，两边都没去听。

第 53 章

德勒兹：把绵延盖成仓库

◆ 一、你一定有过这样的时刻

一位老人留下一箱手稿，谁也读不懂。多年后，一个年轻人把它们一页一页整理出来，编了目录，加了注释，出了一本厚厚的书。从此大家都读得懂了。可老人的家里人翻着这本书，有时会觉得：这说的是爷爷，又不完全是爷爷；整理得太齐了，齐到爷爷那些没想完的地方，也被写成了想完了的样子。

德勒兹和柏格森，就是这样一段关系。

◆ 二、他做了什么

二战之后二十年，柏格森几乎没人读了。1966 年，法国哲学家德勒兹出版了一本薄薄的《柏格森主义》，把他重新请回了哲学的正桌。

德勒兹把柏格森的直觉，整理成了一套有规则的方法：先要提出问题、分辨真问题和假问题；再要分清两种不同——程度上的不同和种类上的不同；最后要用绵延而不是用空间来思考〔待核〕。他还从《物质与记忆》里，取出了一个后来成为他自己整个哲学主梁的词：「潜在」——整个过去，作为一片完全实在、却还没有现实化的东西，一直在那里〔待核〕。

◆ 三、先说对在哪

没有德勒兹，柏格森很可能就停在了「哲学史上的一个名字」。德勒兹做了两件大事：他证明了柏格森不只是一个会写漂亮句子的人，而是有一套可以被整理、被传下去的方法；他还把柏格森的问题，接到了二十世纪下半叶最前沿的地方。本书第 23 章说柏格森「看问题，不看猜想」，这一收窄，正是从德勒兹的整理里得来的。

◆ 四、SDE 看这一处

本系列德勒兹专栏卷第 35 章，题目就叫「《柏格森主义》：仓库是怎么盖起来的」；站上《德勒兹的潜在，不是发生的源头》一文也说：柏格森的绵延本来是过程性的，是德勒兹给「潜在」配齐了理念、多样体与强度的完整结构，它才越来越像一座现成的储备。

按本书第 14 章的收窄，把账分清：**柏格森在「过去整个保存」一边站得太稳；德勒兹把这一边，盖成了一座仓库**。在柏格森那里，过去是一个越滚越大的雪球，还带着一点被此刻召唤、以此刻的样子回来的活气；到德勒兹那里，过去成了一片完全实在的潜在，现实化只是从里面取出。

德勒兹撬了哪只盖子？他撬开的，是柏格森「交不出去」那只盖子：直觉被整理成了方法，可以教，可以用。这是一次真正的接。

他又焊了什么？他把柏格森那一边站得太稳的「保存」，焊成了一座永不耗尽、也永不被改写的仓库。本书的判词说柏格森只站在一次发生的里面；德勒兹做的，是把「里面」加深、加厚，一直加到一座仓库的深度——可它仍然是里面。

按四结局归类：本书归为**轮回**——把一个人从遗忘里请回来，请回来的地方，却是一座比原来更坚固的「本来就在那儿」。这一归类是本书的解读，标「待验」。

◆ 五、放回你的日子里

整理一位老人的手稿、一位老师的讲义、一位老师傅的经验，是一件好事，也是一件危险的事。好在它让东西能传下去；危险在，整理得太齐，会把那些没想完的、还在来回的地方，也写成了想完了的样子。

明天能试的：下次你整理别人的经验，专门留一栏，写「他自己也没想清楚的地方」。那一栏，是给下一个人留的门。

◆ 细读一段文字

德勒兹在《柏格森主义》里，把柏格森的思想归结为三个概念的推进：绵延、记忆、生命冲力，并说这三者标志着柏格森哲学的三个主要阶段〔待核〕。

细读这个三分，正好对上本书的三根梁：绵延、直觉（与记忆相连）、冲力。德勒兹和本书看见的是同一副骨架。区别在于怎样读这副骨架：德勒兹把它读成一个越来越完整的体系，最后收进「潜在」这个大概念里；本书把它读成同一个动作的三次重复：每一根梁，都站在一次发生的里面。

同一副骨架，两种读法：一个把它盖成了一座越来越大的仓库，一个把它拆成三次「没有走出来」。两种读法都尊重柏格森，只是一个往里面加深，一个往外面补路。

◆ 再放回一个日子

一个学生给老师写了一篇很长的读书报告，把老师讲过的所有观点都整理得井井有条，老师很高兴。另一个学生只写了一页，说：「老师讲的这三点，其实是同一个问题，而这个问题我们还没讨论过。」老师看完，沉默了很久。

明天能试的：下次你学完一门课、读完一本书，除了整理它说了什么，再写一句：这些说法背后，有没有一个共同的、还没被说出来的问题？整理是往里加深，这一句是往外走一步。

◆ 一个常见的误会

常有人说：没有德勒兹，就没有今天的柏格森，所以德勒兹对柏格森的读法，就是柏格森本来的意思。

前一句大体不错，后一句却要小心。更准的说法是：德勒兹读柏格森，是一次非常有创造力的「接」，他把柏格森接到了自己的哲学里，给了它系统、给了它方法、给了它一个「潜在」的大概念。可接，就意味着改。站上《德勒兹的潜在，不是发生的源头》一文说，柏格森的绵延本来是过程性的，是德勒兹给它配齐了结构，才越来越像一座现成的储备。

所以，读柏格森，最好读两遍：一遍读他自己，一遍读德勒兹的柏格森。两遍对照，才能看出，哪些是柏格森本来的样子，哪些是德勒兹加上去的。本书第 14 章把「仓库」的账主要记在德勒兹名下，就是这样对照出来的。

◆ 放进一个家

一个孩子讲爷爷的故事，讲的其实是爸爸讲给他听的版本。爸爸讲的时候，加了一些自己的理解，删了一些自己不喜欢的细节。孩子以为那就是爷爷本来的样子。

明天能试的：如果家里还有见过爷爷的人——奶奶、姑姑、老邻居——请他们也讲一讲。两个版本对照，你会发现，爸爸讲的爷爷，和奶奶讲的爷爷，有一些不一样的地方。不一样，不是谁说谎了，而是每一次讲，都是一次接、一次改。知道这一点，你讲给下一代听的时候，也会记得告诉他们：这是我的版本。

◆ 留一个问题给你

德勒兹把柏格森从遗忘里请了回来，也把他盖成了一座仓库。整理一个人的思想，总是一次接、一次改。

这件事，每一个做过「整理」的人都会遇到：整理父母的回忆录、整理老师的讲义、整理一个前辈留下的经验。整理得太齐，会把那些没想完、还在来回的地方，也写成了想完了的样子；整理得太松，又没法交给别人。

留一个问题给你：你有没有整理过别人的东西？整理的时候，你有没有专门留一栏，写「他自己也没想清楚的地方」？如果没有，下次试一试。那一栏，是你留给下一个人的门，也是对被整理的那个人最诚实的尊重。

◆ 停一停

整理一个人，是一次接，也是一次改。德勒兹把柏格森整理得很好，也改得很深。今天的读者读柏格森，常常是先读到德勒兹的柏格森，再回头读

柏格森自己。两遍对照，才能看出，哪些是本来的样子，哪些是后来加上的。

这个习惯，读任何经过「转述」的东西都用得上：一篇介绍某本书的文章，一段讲某位名人的视频，一个朋友转述的某句话。先读转述，再找原文，两遍对照，你就不会把别人的改写，当成原来的样子。

◆ 写给读到这里的你

整理一个人，是一次接，也是一次改。德勒兹接住了柏格森，也改了他。今天我们读到的柏格森，很多是经过这一次接和改之后的样子。

这件事提醒每一个读者：读任何一个被转述、被整理过的思想家，最好也去读一读他自己。两遍对照，你就能看见哪些是他的，哪些是后来加上的。这个习惯，读书用得上，听人转述一件事时也用得上。

接住一个人，是一种爱；改了他，是一种创造。两样可以同时发生，只要记得告诉后来的人：哪些是他的，哪些是我的。

一个被接住的人，是幸运的；一个被改了的人，也不必难过。思想本来就是这样活下去的。

带走的话

德勒兹把他从遗忘里请了回来，也把他那个越滚越大的雪球，盖成了一座永不被改的仓库。

> **小账**　撬开：直觉被整理成方法。焊上：「保存」被盖成仓库。结局：轮回（待验）。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——德勒兹把他的那首歌整理成了一部完整的乐谱集，却说所有没唱的歌，早已写在集子里。

第 54 章

罗素、巴什拉：两把切他的刀

◆ 一、你一定有过这样的时刻

一个人说了一句很动人的话，台下两个人站起来反驳。第一个说：「你这句话没法检查，我怎么知道你说的是对的？」第二个说：「你说这件事是连成一片的，可我亲眼看见它是一段一段断开的。」两个反驳都有道理，而且方向正好相反。

柏格森身后，就有这样两把刀。

◆ 二、罗素：「这没法检查」

1912 年，英国哲学家罗素写了一篇长文《柏格森的哲学》，语气很不客气〔待核〕。他说：直觉没法被别人复核，你说你「进到了里面」，别人怎么知道你进对了？他还说，柏格森对芝诺悖论、对数学里「连续」的处理，站不住。

本系列萌芽卷第 23 章判过这一记：它敲在「分刀」那一格——没有可以交出去的判据，绵延就只能被感受，不能被接手。罗素有些地方是外行式的误读，可他指出的那一点是真的。

罗素撬了哪只盖子？他撬的，是「直觉不可检查」这只盖子。

他自己又焊了什么？本系列罗素卷（第 165 号）判过：他总想清清楚楚，把一锅粥和正在成形都清出了场，只认定型的那一格。用本书的尺子看，柏格森和罗素站在显露光谱的两头：一个只认流动的里面，一个只认定

型的格子。**1912　年那一记，是这条光谱的两端当面打了一架**。罗素看得见柏格森缺的，却看不见自己缺的，正是柏格森看见的那一片。

按四结局，本书归为**内卷**：罗素的刀，没有从这场架里长出新东西，只是在自己那一头挖得更深。这一归类是本书的解读，标「待验」。

◆ 三、巴什拉：「它是一段一段断开的」

另一把刀，从法国内部砍来。哲学家巴什拉在 1930 年代写书反驳柏格森〔《瞬间的直觉》，1932；《绵延的辩证法》，1936，待核〕。他说：时间不是一条不可切的流；它恰恰是由一个一个的瞬间、一次一次的断裂构成的。要接着往下做——尤其是在科学里——就必须允许下刀。

萌芽卷说，这一刀是「从内部」敲的：巴什拉不是从数学或物理的外面来的，他同样关心意识、关心时间，只是看出了柏格森没看见的另一面。

巴什拉撬了哪只盖子？用本书的尺子看，他撬开的，正是柏格森那只「缺粒子」的盖子：一个一个的瞬间，一次一次的断裂，就是粒子，就是之间。他后来把「断裂」用到科学史上，讲科学怎样一次次和旧的常识决裂〔待核〕，这是从这把刀里长出来的一样新东西。

他又焊了什么？若只剩一个一个的瞬间，一次发生里面的连绵就又没了位置——这是走到了另一头。本书不对巴什拉作全面判断，只记下这个风险。

按四结局，本书归为**跃迁**：从对柏格森的反驳里，长出了一个新的科学史概念。这一归类同样标「待验」。

◆ 四、两把刀合起来看

罗素要的是判据，巴什拉要的是断点。两样东西，本书前面都说过：判据是能在两次发生之间被检查的东西，断点是一次发生的头与尾。**两把刀砍的是同一个地方：之间**。一个从「检查」那一面砍，一个从「断开」那一面砍。

而两位自己，也都有走到另一头的危险：只有判据、只有断点，一次发生之内的那一片，同样会被丢掉。三个人合在一起，才是完整的三类时间——柏格森守里面，罗素要之间的判据，巴什拉要成形与断开的那一刻。

◆ 五、放回你的日子里

两个人争论，一个说「你这没法证明」，一个说「你这太笼统了，其实是一段一段的」，你夹在中间，常常觉得两边都对。明天能试的：别急着选边，把两句话翻译成本书的三个问题——这件事里面是什么样？它和别的事之间怎样比？它是从哪一刻开始、到哪一刻断开的？三问答完，争论常常就变成了分工。

◆ 细读一段文字

巴什拉在《瞬间的直觉》里有一个判断，大意是：时间只有一种实在，那就是瞬间；绵延不过是许多没有厚度的瞬间，被我们事后连成的一条线〔待核〕。

细读这一句，会看见巴什拉走到了柏格森的正对面：柏格森说瞬间是从绵延里切出来的假东西，巴什拉说绵延是从瞬间里拼出来的假东西。两人各自判对方为「事后」。

用三类时间来读，两人都对了一半，又都走过了头：瞬间，是之间时间里那一颗一颗的粒子；绵延，是之内时间里那一段连绵。两样都是真的，谁也不是另一个事后拼出来的。巴什拉的刀，砍中了柏格森缺粒子的那一处；可他若把连绵也判为假，就犯了和柏格森对称的错。本书第 54 章说，三个人合在一起才是完整的三类时间，细读下来，还要再加一句：巴什拉那一边，也需要柏格森来补。

◆ 再放回一个日子

一对夫妻回忆一段旅行：丈夫记得的，全是几个瞬间——山顶那一眼、雨里那一跑、车坏了那一刻；妻子记得的，是一整段——那几天的心情、一路上说过的话、回家时的疲惫和满足。两人常常为「那次旅行到底怎么样」争起来。

明天能试的：下次一起回忆一段经历，先让记瞬间的人列出三个画面，再让记一整段的人讲讲这三个画面之间的心情是怎么走的。瞬间和一整段拼在一起，才是那次旅行本来的样子。

◆ 一个常见的误会

常有人说：罗素是分析哲学的代表，柏格森是欧陆哲学的代表，两人的争论是两大阵营之争，谁也说服不了谁。

这个说法把一场具体的争论，说成了两大阵营的对垒，反而看不清两人各自缺什么。更准的说法是：罗素和柏格森，站在同一条显露光谱的两头：一个只认定型、清清楚楚的格子，一个只认流动、说不清的里面。两人互相攻击的，恰恰是对方比自己多看见的那一半。罗素骂柏格森「不可检查」，

骂中了他缺之间；柏格森如果回骂，大概会说罗素「把活的切死了」，也骂中了罗素缺之内。

本书的看法是：这不是阵营之争，而是一条光谱被从两头剪断之后，两截互相指着对方说「你不完整」。把光谱接回来，两人就不必再吵，各自回到自己最准的那一段。

◆ 放进一个家

一个家里，爸爸是做财务的，什么都要算清楚；妈妈是做艺术的，什么都凭感觉。两人常常互相看不惯：爸爸说妈妈「没谱」，妈妈说爸爸「没意思」。

明天能试的：一起做一件事，比如装修孩子的房间。先让妈妈凭感觉定下整体的样子：颜色、氛围、孩子会喜欢什么；再让爸爸把它算清楚：预算、尺寸、先做哪一步。一件事做下来，两个人会发现，对方不是「没谱」或「没意思」，而是攥着自己缺的那半截光谱。

◆ 留一个问题给你

罗素要判据，巴什拉要断点，两把刀砍的是同一个地方：之间。三个人合在一起，才是完整的三类时间。

留一个问题给你：你身边有没有一个人，总在批评你「说不清楚」「没法检查」？有没有另一个人，总在批评你「太笼统」「其实是一段一段的」？试着把他们的批评当成两把刀，看看它们是不是砍在了同一个地方。如果是，那个地方，大概就是你最该补的那一块。

◆ 停一停

第九编到这里结束。四章，六个人，四种结局：跃迁、跃迁、耗散、轮回、内卷、跃迁。这些归类都是本书的读法，标着「待验」。它们想说的，只是一件事：一个思想家的身后，不是一条直线，而是许多人各自接住他的一小块，往不同的方向走。

下一编，要把他放进 AI 时代，问四个问题。

◆ 写给读到这里的你

两把刀砍向同一个地方：之间。一个要判据，一个要断点。这一章留给读者的，是一个看批评的办法：两个方向相反的批评，如果砍在同一个地方，那个地方多半就是真正的缺口。

罗素和巴什拉，一个在英国，一个在法国，一个从数学来，一个从科学史来，却砍在了同一个地方。这不是巧合，那个地方本来就空着。

空着的地方，也许正是留给后来人的地方。本书把它叫作「之间」。

带走的话

罗素要判据，巴什拉要断点，两把刀砍的是同一个地方：之间。

> **小账**　罗素：撬「不可检查」，焊「只认定型」，内卷（待验）。巴什拉：撬「缺粒子」，风险在「只剩瞬间」，跃迁（待验）。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——一个人要他拿出乐谱，一个人说歌是一个一个音符拼成的；两个人都在两首歌之间。

第 十 编

AI 时代重读他

第 55 章

机器只会切，却切出了会

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你让一个 AI 帮你写一段话。它不停顿、不犹豫，一个词接一个词地往外吐，吐完一读，通顺、贴切，有时还有几分你没想到的妙处。你忽然有点恍惚：它是一个字一个字「切」出来的，可读起来，像是一口气「会」出来的。

一百多年前，柏格森说：理智只会切，一切下去，活的东西就死了。这一章，要拿这台机器去问他。

◆ 二、先记住这个时代的一个判断

本系列的否定序列，给这个时代下过一个判断：大模型是发生的工业化极限，它的每一句输出都是统计上的发生；可社会正在把它登记为新一代的发现装置——「AI 发现了」「数据不会说谎」「算法是客观的」。这是一次身份错配。按本书的规矩，这一判断只作为本书自己的判断、待验，不说我们站在什么特殊的历史时刻。

◆ 三、四个问题

按系列的做法，AI 这一编只问四件事。

第一问：他的哪一处「发现」，被机器做掉了？

是直觉那一处：「一眼看出」。第四编说过，直觉是在熟土、熟路上借来的准；而一台见过千万种土的机器，在常见的问题上，比任何一个熟手都快。按王德生 2026 年 9 月 20 日立的创新原则，这就是「发现死亡」：那个「一眼看出」的位置，被机器做掉了；而机器做它的方式，是统计上的发生，不是一个人进到对象里面去和它合一。

第二问：大模型证实或反驳了他的哪一条？

反驳了一条：「一切下去，活的就死了」。机器从头到尾只会切：文字被切成一个一个的记号，一步一步地预测下一个。可它切出来的，是连贯的、会变通的、有时还能让人吃一惊的「会」。**切，不一定杀死连续；切得好，恰恰能长出连续**。第 17 章那个计算数学的类比，在这里被一台机器做了出来：单元与单元之间接得好，连续就在接缝里长出来。

也证实了一条：「有些时间缩不掉」。站上黄倩盈《慢下来，而不是看过去》一文论证：给大模型的生成放慢推进速度，阻断那些快速收束的通道，它就不得不去激活更慢、更深的连接；深度不是被一个更聪明的机制找到的，是被一个更严苛的时间约束逼出来的。机器也有它自己的「等糖化开」。这一条是站上论文的判断，本书只作旁证。

第三问：器具不再可以忽略之后，他体系的哪一根梁先晃？

是直觉那根梁。从前，工具对所有人都一样，比较时可以不去管它，于是看起来像是一个赤裸的认识者「直接」进到了对象里面。现在，一台会写、会判断的机器站在人和对象之间，人才第一次看见：所谓「直接」，一直都有土、有器具、有一片沉下去的熟悉在托着。「意识的直接材料」这几个字，在机器面前第一次显得不那么直接了。

第四问：他那里，有没有人机复合的先声或反例？

有一个反例，也有一个先声。反例是：他的时间只有一个人，他的直觉是一个人进到里面；人和机器之间一来一回、互相改写的那种认识，在他那里没有位置。先声是：他说新东西是真的长出来的，未来真的还没有。人和机器在一起，恰恰最常做的，就是长出一样两边单独都长不出来的东西。

◆ 四、发生升级：机器给之间，人守里面和拉锯

只有升级这条路，才找回意义。按三类发生学，人和机器可以这样分工：

之间，机器最擅长。对齐、比较、检索、列出几十种可能、告诉你这类问题在别处通常卡在哪里——这些都是之间的活，也是看脚下的活。

里面，人来守。一段经历里面的滋味，为什么在乎，一个决定怎样从整个人里长出来，这是柏格森守住的那一片，机器替不了，也不该替。

拉锯，人和机器一起护。机器最危险的地方，是把无定型时间抢先填满：你一卡住，答案就到了。所以要给机器立规矩：卡住的时候，先给对立的几条路和各自的代价，不给收好的结论；给这段拉锯标一个头；把推翻过的尝试留下来。《AI 时代时间的困境和出路》立题页的「留时时长」，可以用来量这一条。

◆ 五、放回你的日子里

明天能试的：下次你用 AI 帮忙做一件你在乎的事，按这个次序：先自己写两句「我想做成什么样、为什么」，这是里面和前面；再让 AI 列出这类事通常会在哪些条件下失败，这是脚下；然后自己动手，卡住时让 AI 只给三条可能的路、不给答案，自己在三条之间来回试一阵，这是护住拉锯。

◆ 细读一段文字

柏格森在《创造进化论》里说，理智的本质，是制造工具，尤其是制造制造工具的工具；人是「制造的人」〔第二章，待核〕。他还说，理智天生擅长处理固体、处理不连续的东西，对生命本身却有一种天然的不理解。

细读这一段，放进今天，几乎像一句预言：大模型，正是「制造工具的工具」发展到极致的样子，它处理的也正是一颗颗不连续的记号。按他的判断，这台机器应该最不懂生命、最不懂连续。

可事实让这句预言变得复杂了：这台只会处理不连续记号的机器，写出了连贯的、会变通的文字。本书第 55 章据此判他「一切下去活的就死了」这一条被反驳。细读之后还要补一句公道话：他说理智「对生命本身天然不理解」，这一条今天仍然值得认真对待——机器能写出连贯的句子，却没有等糖化开的那份不耐烦，也没有卡住又想通的那一段。它懂之间，未必懂里面。

◆ 再放回一个日子

一个人失眠的夜里，和 AI 聊了两个小时，AI 给了很多体贴、合理的建议。第二天早上，他打电话给一位老朋友，朋友只说了一句「我那年也是这样，后来慢慢就过去了」，他却一下子哭了。

明天能试的：心里难受时，可以先和机器聊，把乱的东西理一理，这是之间的活，它做得很好；然后，一定再找一个人，哪怕只是说几句话。一个活过类似那一段的人，给你的是另一种东西：他在里面待过。

◆ 一个常见的误会

常有人说：AI 越来越聪明，人类的直觉、体验这些东西，很快就不值钱了。

更准的说法是：AI 做掉的，主要是「之间」的活：比较、检索、对齐、列出可能、把一件事讲顺。在这些活上，它确实比人快得多、准得多。可「之内」的那一片——一件事在一个人身上是什么滋味，一个人为什么在乎它——和「拉锯」的那一段——一个人卡住、来回、终于想通——机器替不了，也不该替。本书第 55 章说「发现死亡，发生升级」：机器做掉了「一眼看出」的那个位置，却把人推回到直觉丢掉的那两头，和那一段还没成形的拉锯。

所以，不是直觉不值钱了，而是直觉最值钱的那一部分，从「一眼看出」，挪到了「知道为什么在乎」和「熬得住那段卡住」。

◆ 放进一个家

一个上初中的孩子，写作业离不开 AI，作文、数学、英语，一卡住就问。成绩没掉，可家长发现，孩子越来越不愿意「想一想」了。

明天能试的：和孩子一起定三条用 AI 的家规。第一条，卡住后先自己试十分钟，再问。第二条，问 AI 时，只问思路，不问答案。第三条，每周挑一道题，完全不用 AI，从头到尾自己做，做完讲给家长听。三条家规，护住的正是机器替不了的那两样：想一想的那段拉锯，和做成之后「这是我弄明白的」那份滋味。

◆ 留一个问题给你

机器给之间，人守里面和拉锯。这句话，是本书对 AI 时代的一个很朴素的建议，也可以拿来检查你每天和机器相处的方式。

留一个问题给你：你今天用 AI 做的那几件事里，哪一件是它替你做了「之间」的活——查、比、理顺？哪一件，是它替你做了本该你自己来的「拉锯」——卡住、想、推翻？如果是后一种，明天试着先自己卡十分钟，再去问它。

◆ 写给读到这里的你

机器最会的是之间。人要守的，是里面和拉锯。这是本书在 AI 时代，给每一个普通人的一句话。

带走的话

机器只会切，却切出了会；它做掉了「一眼看出」，也逼着人回到直觉丢掉的那两头，和那一段还没成形的拉锯。

> **小账** 反驳：「一切下去活的就死了」。证实：「有些时间缩不掉」。｜他站在一首歌里面，还是听见了两首歌之间？——机器最会的是两首歌之间；一首歌里面、和一首歌还没成为歌的那一段，要人来守。

第 十 一 编

用得上

这一编不是鸡汤，是全书最想交给读者的东西。六章，教育、健康、事业各两章，每个板块约一万字。每章同一格式：他在这件事上说过、做过什么；用 SDE 拆一拆，哪些能直接用，哪些要先松开；十五个日常场景；几条明天就能试的做法；一个小练习；一个月的小计划；三个常见的误用；一个家或一个团队的真实一周；给不同读者的三张小卡片；最后，再读一遍柏格森，带走五句话。

全编只用本书磨出来的三把尺：**之内**（一次发生里面的滋味与厚薄）、**之间**（两次发生之间的比较、对齐与递交）、**拉锯**（一个东西还没成为「一个」时的来回）；再加路的两头：**脚下的土**与**前面的猜想**。

第 56 章

教育（上）：护住孩子的无定型时间

◆ 一、他在这件事上做过什么

柏格森当了十几年中学老师。第 3 章说过，他一生最重要的思想，是在克莱蒙费朗的教室里、在给学生讲芝诺悖论时撞上的：讲着讲着，他自己卡住了；放下，又拿起来；在郊外的散步里来回翻了几年。**他自己，就是一个在无定型时间里长出东西来的人**。

◆ 二、用 SDE 拆一拆

学校里的时间，按三把尺分：

之间的时间最多：课表、铃声、考试、排名、作业截止。它们不是坏东西，是一所学校能运转的骨架。

之内的时间有时有：一堂好课里，全班忽然安静下来，都跟着老师进了一个问题；一次实验，学生看着试管里的颜色一点点变。柏格森会最珍惜这种时刻。

拉锯的时间最少：一个孩子在一道题上卡了半小时，试了又推翻；一篇作文写了三个开头都不满意。这种时间在课表上没有名字，在成绩单上记作「没有进展」，还常常被好心的大人抢先填满。

本书第 39 章说：创造往往住在拉锯里，而拉锯要长东西，需要四个条件——有张力、熬得住、有一个头、没被抢先填满。这一章，就是把这四个条件放进孩子的日子里。

◆ 三、十五个场景

场景一：刷题到深夜的小学生。一晚上做了四十道题，每一道都会，每一道都快。这四十道题，全是之间的时间：做完一道，对答案，打勾，下一道。整个晚上没有一分钟是拉锯。柏格森会说，这孩子的时间被切成了格子；本书补一句：格子本身不坏，坏的是一整晚没有一格是留给「不会」的。明天能试的：四十道减成三十五道，剩下的时间，只做一道他不会的，不给提示，给十五分钟。

场景二：卡了半小时的那道题。孩子在一道题上卡住，家长的第一反应是讲给他听。明天能试的：先问「你试过哪几种办法？」让他说出两种试过又放弃的做法；再给一个头：「再想十分钟，到点不管会不会，都说说你现在卡在哪一步。」卡住的那半小时，是这道题真正长进他身上的时间。

场景三：用 AI 写作业。孩子一卡住就问 AI，答案立刻到了。这正是第 55 章说的「抢先填满」。明天能试的：和孩子约一条规矩——卡住后先自己试十分钟，再问 AI；问的时候，不问「答案是什么」，问「给我三条可能的思路」。

场景四：周末排满的补习班。第 42 章那个上了大学却不知道自己想做什么的孩子，就是从这里来的。明天能试的：每周留一段完全不安排的时间，不许用屏幕填满。孩子一开始会喊无聊，那正是那段时间开始长东西的样子。

场景五：发呆的一下午。孩子趴在窗边看了一下午蚂蚁，大人觉得浪费。按三把尺，这一下午可能是之内（沉浸在看），也可能是拉锯（心里在翻一件事）。明天能试的：不问「你干什么了」，问「你看见了什么？」答得出来，这一下午就长了东西。

场景六：学琴卡在一段。孩子一段乐句怎么也弹不顺，一遍遍重来，越弹越烦。这是有张力的拉锯，缺的是「熬得住」和「头」。明天能试的：把这一段单独拿出来，只练十分钟，到点就停，明天再来；让孩子知道，卡住的这一段有一个头，不是没完没了。

场景七：作文写不出开头。写了三个开头都删了。明天能试的：别让他删，让他把三个开头都留在草稿纸上，再问「哪一个最接近你想说的？」被删掉的开头，常常是最后那个好开头的来路。

场景八：二胎家庭的老大。弟弟妹妹出生后，老大的时间被切得更碎：要让着，要等着，要帮忙。之内和拉锯的时间，最先被挤掉。明天能试的：每周给老大一段只属于他的时间，这段时间里，大人不带弟弟妹妹，也不布置任务。

场景九：关上房门的青春期。孩子把房门一关，家长就慌。按三把尺，门后面可能正是他的拉锯：一件想不通的事，一种还没成形的自己。明天能试的：约一个头，而不是约一次谈话——「周日晚饭时，你愿意的话说说最近在想什么，不愿意就说『还没想好』，也算。」

场景十：一位老师和一个「慢」学生。这个学生总是最后一个交卷，成绩单上一直不起眼。按之间的尺，他慢；按拉锯的尺，他可能正是在熬、在试、在推翻。明天能试的：老师在他的卷子上，除了分数，写一句「你这道题试过几种办法？」给他的慢，一个名字。

场景十一：寒暑假的「计划表」。假期一开始，孩子就交出一张排得满满的计划表：几点背单词，几点做数学，几点练琴。家长很欣慰。可一个假期下来，最有长进的，往往是计划表之外的那件事：他迷上了拼一艘船的模型，拼坏了两次，自己查资料、改零件，第三次拼成了。明天能试的：假期

计划表上留一整块空白，写上「留给我自己迷上的事」，不规定是什么，只约好开学前讲给家里听。

场景十二：做实验失败了。科学课上，孩子的实验没做出书上的结果，他很沮丧，想照着答案改数据。这一刻，是一段很宝贵的拉锯：结果和猜想对不上。明天能试的：告诉孩子「对不上，才是真实验」，陪他写三行：我猜会怎样、实际怎样、哪里可能出了差。一次失败的实验，常常比十次成功的，更像科学。

场景十三：孩子问了一个大人答不上的问题。「人为什么会做梦？」「天的外面是什么？」大人第一反应是查手机，一秒钟给出答案。明天能试的：先别查，说「我也不知道，你猜呢？」陪他猜三种可能，各说一个理由，约好晚饭后一起查。这十分钟的猜，是孩子最早的一段拉锯，也是他学会提问题的地方。

场景十四：同一篇课文，孩子读了三遍还读不懂。家长逐句讲解，孩子点头，第二天又忘了。明天能试的：换一种办法，请孩子先说「我卡在哪一句」，再让他用自己的话猜一猜这句是什么意思，猜错了也不急着纠正，读完全文再回来对。读不懂的那几分钟，是意义正在他心里成形的时间。

场景十五：升学前的那个暑假。孩子刚考完中考或高考，一下子什么都没有了，每天睡到中午，家长担心他「颓了」。按三把尺，这可能是一段很长的拉锯：一个旧的自己刚结束，新的自己还没开始。明天能试的：别急着安排他去补下一阶段的课，约一个头——「八月一号，我们一起聊聊你下一个阶段想成为什么样的人」——在这之前，允许他晃一晃。

◆ 四、几条明天就能试的做法

第一，一天里至少留一格「不会」：一道不会的题，一个想不通的问题，给它一段有头的时间。

第二，孩子卡住时，先问「你试过哪几种」，再决定帮不帮。

第三，给拉锯一个头，而不是一个答案。

第四，被删掉的草稿、推翻的做法，留下来，不当失败，当材料。

第五，和孩子一起分清三种时间：今天哪一段是一格一格的，哪一段是一整片的，哪一段是来回的。

◆ 五、一个小练习

这一周，每天晚上睡前和孩子一起回想一件事：「今天有没有一件事，你卡住了，后来自己弄出来了一点？」有，就请他讲讲卡住的那一段；没有，就约定明天留一格。一周后你会发现，孩子开始主动说「我今天卡了一会儿」，而且说得有点骄傲。

◆ 六、一个月的小计划

第一周，只观察：每天睡前记一句，孩子今天有没有一段「卡住的时间」，大人是怎么反应的。

第二周，护住一格：每天留十五分钟给一件孩子「不会」的事，不给提示，只约一个头。

第三周，留下草稿：孩子推翻的做法、删掉的开头、失败的实验，一律不扔，放进一个「草稿袋」。

第四周，一起回看：周末打开草稿袋，和孩子一起看这一个月，他在哪几件事上，从卡住走到了弄出来一点。让他自己说：「那一次，我是怎么想通的？」

一个月后，你会发现，孩子开始主动说「我再想一会儿」。这句话，比任何一次满分都更值得庆祝。

◆ 七、三个常见的误用

第一个误用：把「护住无定型时间」理解成「什么都不管」。护住，不是放任。一段拉锯要长东西，需要张力、需要熬得住、需要一个头、需要不被抢先填满；这四样，都要大人用心去给。什么都不管，孩子得到的往往不是拉锯，而是一片空白，最后被手机填满。

第二个误用：把「不给答案」理解成「永远不帮忙」。孩子卡住时，不急着给答案，是为了让他先走一段自己的路；可如果他卡了很久、已经熬不住了，一句提示、一个思路，恰恰是给他的拉锯一个新的张力。好的帮忙，是给一条路的方向，不是替他走完这条路。

第三个误用：把「拉锯」当成新的考核项目。有的家长听完这一章，开始每天检查「今天有没有卡住」「卡了多久」，让孩子写「拉锯日记」。这样一来，拉锯又变成了一格一格的之间时间，孩子为了交差而假装卡住。拉锯是用来护的，不是用来考的。

◆ 八、一个家的一周

周一，孩子放学回来，数学作业里有一道应用题怎么也想不通，想去问手机。妈妈说：「先想十五分钟，到七点半，不管想没想通，说说你卡在哪。」七点半，孩子说：「我不知道那个『比原来多三分之一』是比谁

多。」妈妈没讲答案，只问：「那你觉得可能是比谁？」孩子猜了两种，自己选对了一种。

周三，孩子的作文写了三个开头都不满意，想全部删掉。爸爸让他把三个开头抄在一张纸上，问他：「哪一个最像你想说的？」孩子挑了第二个，改了几句，一口气写完了。那张抄着三个开头的纸，被他夹进了作文本。

周五晚上，一家人不看电视，一起拼一幅五百片的拼图。拼到一半，大家都卡住了，孩子忽然说：「我们先把所有蓝色的挑出来。」全家照着他的办法，拼完了。

周日晚饭，妈妈问：「这周你最得意的一件事是什么？」孩子想了想，说：「拼图那个办法是我想出来的。」一周里，三段拉锯，一次被看见。这就是这一章想要的全部。

◆ 九、三张小卡片

给父母的卡片。孩子卡住时，你的第一句话，决定了这段时间是拉锯还是被填满。别先说答案，先说「你试过哪几种？」；别先说「怎么又不会」，先说「卡在哪一步？」；别先说「快点」，先说「再给你十五分钟，到点说说你想到哪了」。三句话，护住的是同一样东西：孩子自己的那一段来回。

给老师的卡片。一堂课里，最容易被省掉的，是学生沉默的那几十秒。提一个问题，等不到答案，老师往往会自己说出来。试着多等十秒；再等不到，就换一个更小的问题，而不是给答案。那几十秒的沉默，常常是全班正在一起拉锯的时间。还有一件事：学生交上来的草稿、涂改过的作业，不要只看最后的结果，偶尔在涂改的地方写一句「这里你改得好」。

给孩子自己的卡片。如果你正在读这本书，而你还是一个学生：卡住，不是你笨，是你正在长东西。卡住的时候，先别急着找答案，把你试过的办法写下来，写满三行再去问。你会发现，很多时候写到第二行，你就自己想通了。想通的那一刻，记下来：那是你自己的，谁也拿不走。

◆ 十、再读一遍柏格森

柏格森当了十几年中学老师。他一生最重要的想法，是在教室里卡住、在散步里来回翻了好几年，才长出来的。可他写下的哲学，却只写了想通之后那一段连绵，没有写那几年的卡住。

读完这一章，也许可以替他补一句：如果他当年的学生，也能被允许在一道题上卡几天、来回翻几次，他们当中，也许会有人长出和他一样深的东西。一个好的教育，不只是把老师想通的东西交给学生，更是给学生留一段，让他们自己去卡住、去想通。

◆ 十一、随身带走的五句话

第一句：卡住，不是笨，是正在长。孩子卡在一道题上的那半小时，是那道题真正长进他身上的时间。

第二句：给一个头，不给一个答案。约好「到几点说说你卡在哪」，比直接讲给他听，更能护住那段来回。

第三句：草稿不扔。被删掉的开头、推翻的做法、失败的实验，都是一段拉锯留下的收成。

第四句：每天留一格「不会」。一晚上全是会做的题，孩子的时间就全是格子；留一道不会的，才有一段自己的路。

第五句：让孩子看见自己想通的那一刻。每周问一次「这周你最得意的是哪一次自己弄明白」，让他知道，那一刻是他自己的，谁也拿不走。

这五句话，可以抄在一张卡片上，贴在书桌前。孩子在做作业时，大人在旁边看着这张卡片，就不会那么急着去填满孩子的那一段时间了。

◆ 十二、三问三答

问：孩子卡住时我不帮他，他会不会越来越没信心？答：护住拉锯，不是不帮，而是先让他走一段自己的路，再给一个方向。给他一个头、一个更小的问题、一句「你试过哪几种」，都是帮。真正伤信心的，是每次卡住都被别人抢先填满，他从来没有一次尝过「我自己弄明白了」的滋味。

问：学校和补习班都排得满满的，我一个家长能做什么？答：你改不了学校的课表，但能改家里的那几个小时。每天留一格「不会」，每周留一段不排的时间，每月留一件全家一起卡住的事。三样都不大，加起来，就是一个孩子在格子之外长东西的地方。

问：拉锯这么重要，是不是考试成绩就不重要了？答：成绩是之间的时间，它很重要，它让孩子能和别人比、能升学、能被看见。本章不是要拿拉锯替代成绩，而是提醒：只有成绩、没有拉锯的孩子，考得再好，也可能长不出自己的想法。两样都要，而后一样，最容易被挤掉。

最后一句留给所有陪孩子长大的人：你能给孩子的最好的礼物之一，是一段不被别人抢先填满的、属于他自己的卡住的时间。

带走的话

学校给了孩子很多一格一格的时间，也偶尔给一整片；最该护住的，是那一段卡住、来回、没人管的时间。

> **小账**　柏格森守住的是一堂好课里面的那一片；本书要多护一段：卡住的那半小时。

第 57 章

教育（下）：先看脚下，再看前面

◆ 一、他在这件事上说过、做过什么

柏格森讲课不带讲稿，句子像乐句一样一句一句展开，台下几百人听得入神。这是一种极好的「之内」：一个人把他的路，从头到尾在大家面前走一遍。可第　5　章也说过：满屋子的人都在听他，几乎没有一个人在和他来回。他留下了大量可以被引用的话，却很少留下可以照着去做、做完能看出对不对的东西。

一个老师，最怕的就是这样：讲得极好，学生却带不走。

◆ 二、用 SDE 拆一拆

第四编说，柏格森的直觉，是路的直观体验：只跟着路走，不看脚下，也不看前面。放到学习上：

孩子学东西时的那份「感觉」——语感、数感、手感——就是路的直观体验。它是真的，也很珍贵。

可它的准，是借一片熟悉的土借来的：熟悉的题型、熟悉的老师、熟悉的年级。土一变，感觉照样笃定，只是不准了。

它也不会自己告诉孩子下一步该往哪里改。要知道往哪里改，得先有一个「我猜它会是这样」的猜想，做完拿来对。

再往上，是为什么学。这一层柏格森交给了冲力，家长常常交给「天赋」「有股劲」。第五编说，劲是较劲攒出来的，不是天生带来的。

◆ 三、十五个场景

场景一：语感好的孩子换了题型。小学作文一直是范文，上了初中，议论文一写就散。家长说：「你不是一直语感很好吗？」这是土变了：从记叙到议论，是另一片土。站上蔡彦《成功节律的认知陷阱》写的就是这种断层。明天能试的：陪孩子把「记叙文怎么写」和「议论文怎么写」各列三条，比一比哪里不一样。看清土变了，感觉才知道要重新练。

场景二：「你真有感觉」。孩子做对一道难题，大人最爱说这句。明天能试的：换成两个问题——「这道题和你以前做过的哪道不一样？」（练看脚下）「下笔之前，你心里猜它大概会是什么样？」（练看前面）。

场景三：「我从小就知道」。孩子考上了想去的学校，说「我从小就知道要学这个」。第 28 章说，可能性是现实投在身后的影子。明天能试的：问他「中间有哪几次，差点走到别的路上去？」那些差点，才是他真实的来路，也是弟弟妹妹最用得上的。

场景四：讲题只讲顺的版本。孩子给同学讲题，讲得很顺：「先这样，再那样，就出来了。」这是第 8 章说的事后拼图。明天能试的：让他再讲一遍「你一开始是怎么错的」。能讲出错的那一段，同学才真能学会。

场景五：老师当着学生改主意。站上黄倩盈《冗余时间与教学判断的传递》写过：判断能传过去，靠的是老师当着学生的面放下原先的判断，让学生看见判断怎样因他的介入而改变。明天能试的：老师在课上，找一次机会说「我原来以为是这样，听你一说，我想改一改」。学生看见的，是一个猜想被推翻、再被重立的那一下。

场景六：背下来，不等于记得。第 4 章说，背熟的诗是一套自动播放的动作，记得的是「那一次」。明天能试的：复习一课时，除了「背下来了吗」，再问一句「学这一课那天，发生过什么让你记住的事？」

场景七：两个学画画的孩子。一个跟着手感画，越画越顺，三年还是那种画；一个每张画前先说「这张我想试试……」，画完对照，磕磕绊绊，却换了好几种画法。明天能试的：让孩子每做一件作品前，说一句「我这次想试的是什么」。

场景八：换了一位新老师。旧老师很懂这个孩子，新老师一时摸不着门道。旧老师的「懂」，是一份交不出去的感觉。明天能试的：请旧老师写两栏交接：一栏「这孩子在什么情况下会卡住」（土），一栏「遇到这种情况，我通常先猜是什么原因」（猜想）。

场景九：「为什么要学这个？」。孩子这样问，大人常答「考试要考」。这是把意义目标交给了之间的时间。明天能试的：和孩子一起找一件他真在乎的事，看看这门课能帮他在那件事上做成什么。答不上来没关系，这个问题本身，就是在把前面立起来。

场景十：「这孩子天生就是这块料」。说这话，是在把劲交给一股先在的冲力。第 29 章说，劲是一圈一圈攒出来的：较劲，逼出新办法，新办法回头改了他，再较劲。明天能试的：把孩子最像「天生」的那样本事，陪他倒推一遍，找出是哪几次被难住、哪几次不服气又试了一遍。

场景十一：「我考试时一看就会，一写就错」。孩子说他审题时觉得全懂了，下笔就出错。这是直觉在熟题上借来的准，碰上一道换了条件的题，照样笃定，却不准了。明天能试的：让孩子每道大题下笔前，先用一句话写出「这道题和我做过的哪道不一样」。这一句，就是在看脚下。

场景十二：模仿范文写作文。孩子背了很多范文，写出来的作文很顺，却都像别人的。这是只有路、没有前面的猜想。明天能试的：写之前，让孩子先写一句「这篇我最想让读的人感到什么」。有了这一句，他才知道往哪里写，也才写得出自己的东西。

场景十三：兴趣班换了三个都半途而废。家长说「这孩子没长性」。按第五编的读法，劲不是天生的，是在较劲里攒出来的；孩子每次都在第一个难处出现时就换班，劲就没机会攒起来。明天能试的：下一个兴趣班，和孩子约好：不管多难，先熬过第一个难处，熬过之后再决定去留。

场景十四：老师布置了「开放题」，孩子不知所措。「写一写你心目中的未来城市。」孩子愣了半天，问「标准答案是什么」。他熟悉的，是有答案的路；开放题要他先在一团乱里立一个样子。明天能试的：陪他先画三个完全不同的草图，各用一句话说它最特别的地方，再挑一个往下写。先有几个猜想，才有一条路。

场景十五：请家教的那一刻。孩子数学落后，家长马上请了家教，每次课上家教讲、孩子听，成绩提了一点，可一离开家教就不会。家教给的是一条现成的路。明天能试的：请家教时提一个要求：每节课前十分钟，先让孩子自己讲一道他卡住的题，家教只问、不讲。让孩子在家教面前，先走一段自己的路。

◆ 四、几条明天就能试的做法

第一，夸感觉的时候，顺手问一句土、一句猜想。

第二，讲题、讲经验，都要讲错的那一段。

第三，老师偶尔当着学生改一次主意。

第四，交接一个孩子，写土与猜想两栏。

第五，别说「天生」，陪孩子把「天生」倒推成一圈一圈。

◆ 五、一个小练习

这一周，每当孩子说「我就是感觉是这样」，你就和他一起玩一个「三问」游戏：这一次和以前哪里不一样？你猜会怎样？你是为了什么？三个问题答不全也没关系，问多了，孩子会自己在感觉卡住的时候，把这三问拿出来。

◆ 六、一个月的小计划

第一周，夸法换一换：每次想说「你真有感觉」「你真聪明」，换成「这一次和以前哪里不一样？」

第二周，先猜再做：孩子做一件新事之前，先写一句「我猜它会是这样」，做完回来对。

第三周，讲错的那一段：孩子给你讲一道题、一件事时，请他加一句「我一开始是怎么错的」。

第四周，倒推一次「天生」：挑孩子最拿手的一件事，一起倒推它是在哪几次被难住、哪几次不服气里练出来的，写成一张小卡片贴在他书桌前。

一个月后，孩子身上会多一样东西：他的感觉，开始有了脚下和前面。

◆ 七、三个常见的误用

第一个误用：把「先看脚下」变成「凡事先查」。孩子做什么都要先查资料、先看攻略，结果一上手就是别人的路。看脚下，是在直觉卡住、换了新土的时候才要做的事；在熟悉的地方，让孩子放心地凭感觉走。

第二个误用：把「可以被推翻的猜想」变成「一定要猜对」。有的家长让孩子先猜，猜错了就批评，孩子很快就不敢猜了。猜想的价值，恰恰在于它可以错；一次被推翻的猜想，常常比一次猜对的，教给孩子更多。

第三个误用：把「倒推天生」变成「否认天赋」。有的孩子在某件事上确实学得比别人快，这是真的；倒推「天生」，不是要否认这一点，而是要让孩子看见，他的快，也是在一次次较劲里长出来的，于是他在别的事上，也知道劲可以怎么攒。

◆ 八、一个家的一周

周一，孩子英语考试考砸了，说：「我一直觉得我语感很好。」妈妈没批评，陪他把错题分成两堆：一堆是题型换了没看出来，一堆是真不会。第一堆占了一大半。孩子自己说：「原来是土变了。」

周二，孩子要写一篇议论文，一个字也写不出来。爸爸让他先写一句话：「我想让读的人相信什么？」孩子写了「手机不是坏东西」，再往下，就顺了。

周四，孩子在饭桌上说，班上有个同学数学特别好，「他天生就聪明」。爸爸问：「你知道他每天晚上做什么吗？」孩子想了想：「听说他每天都自己出题给自己做。」一家人都笑了。

周六，孩子给弟弟讲一道题，讲完问弟弟「懂了吗」，弟弟说懂了，可一做又错。孩子急了，妈妈提醒他：「你讲讲你自己一开始是怎么错的。」他讲了，弟弟这回真懂了。一周里，土、猜想、倒推、交出去，四样东西都在这个家里走了一遍。

◆ 九、三张小卡片

给父母的卡片。夸孩子的时候，少说「你真聪明」「你真有感觉」，多问两个问题：「这次和以前哪里不一样？」「你一开始猜它会是什么样？」前一句夸的是一个天生的东西，孩子只能守着它；后两句问的是一段路，孩子会学着去走。孩子考砸了，也用同样两个问题，只是把「这次」换成「这次错在哪」。

给老师的卡片。讲一道题，别只讲对的解法，讲一次你自己当年是怎么错的；改一篇作文，别只改结果，问一句「你写之前想让读的人感到什么」。学生从你这里学到的，不只是答案，还有一个人怎样带着一个可以被推翻的猜想，一步一步走到答案。偶尔当着学生改一次主意，让他们看见，一个猜想被推翻，不是丢脸，是在长。

给孩子自己的卡片。你觉得自己「语感好」「数感好」，这是真的，也是借来的：借的是你熟悉的那些题、那些老师、那些年级。换了一种题、一位老师、一个年级，别慌，先看一看脚下哪里变了，再立一个「我猜它会是这样」，然后去试。你的感觉不会消失，它只是需要重新长一次。

◆ 十、再读一遍柏格森

柏格森讲课不带讲稿，满屋子的人听得入神，却很少有人带得走。他的直觉很深，却交不出去。

读完这一章，也许可以替他补一句：一个好老师，不只是自己看得深，还要把「怎样看」的那两头——脚下的土和前面的猜想——交给学生。交出去的不是那份深，而是让学生自己长出那份深的路。柏格森留下了一条很深的河，本章想做的，是在河边，给孩子们搭几块能踩过去的石头。

◆ 十一、随身带走的五句话

第一句：感觉是真的，也是借来的。孩子的语感、数感、手感，都是在熟悉的土上借来的准；换了一片土，要重新长一次。

第二句：一卡住，先看脚下。问一问：这次和以前哪里不一样？题型变了，老师变了，还是年级变了？

第三句：下笔之前，先猜。让孩子在做一件事之前，说一句「我猜它会是这样」；做完回来对，猜错了，才知道往哪里改。

第四句：讲题要讲错的那一段。一个孩子能讲出自己一开始怎么错的，他才真的懂了；别人听了，也才真的学得会。

第五句：别说天生，陪他倒推。把孩子最拿手的一样本事，倒推成一次次被难住、一次次不服气，他就知道，下一样本事，也可以这样长出来。

这五句话，是柏格森的直觉补上两头之后的样子。一个孩子如果从小就习惯了「先看脚下，再看前面」，他长大以后，无论换了多少片土，都能在新的地方，重新长出自己的准。

最后，给家长留一句：孩子的感觉，是他最宝贵的东西之一，别急着纠正它，也别只是夸它。陪他看清它是从哪里来的，它就会成为一样他带得走的本事。

◆ 十二、四问四答

问：孩子明明很有感觉，为什么要让他「先猜再做」，这不是多此一举吗？答：在熟悉的题上，确实可以直接做。先猜再做，是给新题、难题准备的：有了一个猜想，做完之后才知道哪里错了，下次才知道往哪里改。没有猜想，错了也只是错了，什么也留不下。

问：夸孩子「聪明」有什么不好？答：不是不能夸，而是夸完之后，孩子只能守着这个「聪明」，怕哪一次做不好就不聪明了。夸他「这一次你是怎么想到的」，他就会把注意力放在怎么想上；下一次遇到难题，他会去找方法，而不是去怀疑自己是不是真的聪明。

问：老师当着学生改主意，会不会丢了威信？答：恰恰相反。学生最信服的老师，不是从不犯错的老师，而是能当着他们的面，说清楚「我原来这样想，现在我觉得那样更对，因为……」的老师。学生从这一下里学到的，是怎样带着一个可以被推翻的想法去学东西，这比任何一道题都更要紧。

问：孩子问「学这个有什么用」，我答不上来怎么办？答：答不上来没关系，和他一起找。找一件他真在乎的事，看看这门课能帮他在那件事上做成什么。找的过程本身，就是在把「前面」立起来。

最后一句留给老师：你讲得再好，也替不了学生自己走一遍；你能做的，是在路的两头，各给他放一块能踩的石头。

带走的话

孩子的感觉是真的，也是借来的；教会他在感觉一卡的时候，先看脚下，再看前面。

> **小账**　柏格森讲得最好，却交不出去；本书要教给孩子的，是能交出去的那两头。

第 58 章

健康（上）：康复里几天好几天坏的日子

本章只谈对身体的理解、习惯，和怎样与身体相处；凡涉及诊断、治疗与用药，一律听医生的。

◆ 一、他在这件事上说过、做过什么

柏格森写《物质与记忆》前，把当时关于失语症的医学文献读了大约五年：一个人怎样丢了词，怎样又找回一些，哪些丢了就再也回不来。他由此提出，大脑更像一台筛子，只放行眼下用得上的那一点过去。

他自己的后半生，是和病一起过的。第 6 章说过，大约从 1925 年起，严重的风湿病让他几乎不能行动，此后十几年，他多半是在屋里度过的〔待核〕。一个一生写「活着的时间」的人，晚年最熟悉的，是一段不能倍速、也常常看不到头的病中时间。

◆ 二、用 SDE 拆一拆

身体的时间，也分三类。

之间的时间：化验单上的数字、复查的日子、疼痛评分、这周和上周比。它们是医生做判断的骨架。

之内的时间：一段病在身上的滋味，一个晚上疼得睡不着、一分钟长得像一小时。这是柏格森最懂的那一片。

拉锯的时间：大病之后，身体几天好、几天坏；今天能走两圈，明天一圈都难；刚以为好了，又退回去。站上胡志英《初次对表》一文说，身体在外部的代偿撤掉之后，需要一段临界间歇，让各个系统在失稳里亲自摸索，重新对上节拍；这段间歇被一次次的横截面测量、标准化的指南和随时的监控掐断，身体就学不会自己站起来。这正是身体的无定型时间。

第 11 章那杯糖水，在这里最用得上：康复不能倍速，这是柏格森对的一半；可等多久，是可以被土改变的——睡眠、饮食、屋里的光和空气、身边人的陪伴；而且这段等，要有一个头——下一次复查、下一个小目标。

◆ 三、十五个场景

场景一：手术后的第三周。前两周一天比一天好，第三周忽然又乏又疼，人一下子慌了：是不是出问题了？按三把尺，这可能正是拉锯：身体在重新对节拍，不是一条直线往上走。明天能试的：先把担心告诉医生，由医生判断要不要处理；同时把「每天都要比昨天好」换成「这一周有没有一两天，是身体自己找到办法的」。

场景二：慢性病的每一天。高血压、糖尿病、腰椎的老毛病，要天天量、天天管。时间被切成了一格一格的测量。明天能试的：每周留一段不看数字的时间，只做一件让身体舒服的事——散一段步，泡一次脚——这是给之内留的地方。

场景三：查不出毛病的胃疼。检查都正常，可就是疼。第 13 章说过：一个「七分」说不尽一次疼。明天能试的：看医生时，除了报一个数，再说清楚「是胀、是烧、是钻，还是一阵一阵」「什么时候最重」「吃了什么之后」。这是把一次疼之内的样子，交给之间去比。

场景四：照顾中风父亲的女儿。她的时间全被切碎了：几点翻身，几点喂药，几点复诊。站上胡敏《被给予的困境》一文说，照护者身上最先丢掉的，是从自己身体的饥渴、困倦里生出下一步的能力。明天能试的：每天找十五分钟，把照护交给别人，这十五分钟不安排任何事，只问自己「我现在饿不饿、累不累」。

场景五：凌晨一点还在刷手机。明明很困，就是停不下来。这是一种被推送的时间：流速和方向都由屏幕定，人只是跟着。明天能试的：给这段时间一个头——「刷到十二点半，不管在看什么，都放下」——并把手机放到够不着的地方。

场景六：失眠的那一夜。念头翻来覆去，是无定型的时间，可它不长东西，只耗人：没有张力可以结算，也没有头。明天能试的：床边放一张纸，把翻来覆去的那件事写成一句「明天我要做的第一件事是……」，给它一个头，再睡。失眠久了，要去看医生。

场景七：产后的母亲。家里人都来帮忙，她却越来越累。胡敏那篇文章说，这是好意的「我替你来做」接管了她身体自己的节拍。明天能试的：家人商量出一段时间，让她自己决定这段时间怎么过，哪怕只是自己去买一趟菜。

场景八：盯着体重秤的人。每天称三次，数字一涨就焦虑。这是只认之间的时间，把身体过成了一张表。明天能试的：一周只称一次，其余几天，记一句「今天身体哪里觉得轻松」。

场景九：陪一个悲伤的人。别问「好点了吗」，这是之间的问法；问「今天它是什么样子的」。悲伤是一段不能倍速的之内时间，柏格森在这一点上完全对。

场景十：老人记不住事了。第 4、14 章的两种记忆：背熟的、会做的，常常还在；记得「那一次」的，先淡了。明天能试的：多陪老人做他会做的事（叠衣服、择菜、唱一首老歌），少考他「还记不记得」；翻一张老照片时，不问「这是谁」，问「这张照片让你想起什么」。

场景十一：等化验结果的那三天。抽了血，要等三天才出结果。这三天，人坐立不安，一遍遍搜症状。这是一段没有头的「挂着」：结果会来，可心里不知道该怎么过这三天。明天能试的：把这三天过成有头的等——写下「出结果那天我先问医生哪三个问题」，其余时间照常做事，把搜索症状这件事交给医生。

场景十二：慢跑的人突然跑不动了。坚持了一年，这周忽然怎么都提不起速度，很沮丧。按三把尺，这可能是身体在调整节拍，也可能是土变了——睡眠、天气、压力。明天能试的：先查土，再决定是休息还是继续；如果不舒服持续，去看医生。

场景十三：退休后的第一年。忙了一辈子，突然每天都是空的，很多人第一年反而身体不好。之间的时间一下子没了，之内与拉锯的时间，从来没被好好养过。明天能试的：退休前后，给自己留一件需要慢慢学的事——一种乐器、一门手艺、带一个小菜园——让身体重新有一个一圈一圈长的节拍。

场景十四：戒烟的第二周。第一周靠一股劲撑过来，第二周最难，几天好、几天差，常常一个晚上就破功。这是一段标准的拉锯。明天能试的：别用「一天比一天好」要求自己，把目标换成「这一周比上一周少破功一次」，每破功一次，记下当时的土——什么场合、什么情绪、身边是谁。戒不掉时，也可以求助于医生和专业的戒烟门诊。

场景十五：家里有人得了慢病，全家的节奏都变了。饭要少盐，出门要带药，周末要去复查。一家人都有点烦。明天能试的：开一次家庭会，把这些新规矩当成一家人一起在长的一个新形状：哪些已经习惯了，哪些还在磨合，哪些还一团乱。一件一件来，别指望一个月就全适应。

◆ 四、几条明天就能试的做法

第一，分清身体的三类时间：哪些要交给之间去量，哪些要给之内去过，哪一段正在拉锯。

第二，康复不能催，但土可以改，头可以约。

第三，说疼的时候，一个数，加一句「怎么个疼法」。

第四，照护者也要有自己的十五分钟。

第五，拉锯的日子里，把「一天比一天好」换成「这周有没有自己找到办法的一天」。

◆ 五、一个小练习

这一周，每天睡前在本子上写三行：今天身体量到的一个数（之间）；今天身体里最明显的一种感觉（之内）；今天有没有哪一刻，身体自己找到了一个小办法（拉锯的收成）。一周后拿给自己看，也可以拿给医生看。

◆ 六、一个月的小计划

第一周，分清三类：每天记一句，今天身体的时间里，哪一段是被数字量着的，哪一段是自己过的，哪一段在来回。

第二周，改一样土：挑一件最容易改的——睡前一小时不看屏幕、晚饭早一点、屋里多开一会儿窗——只改这一样。

第三周，给一个头：如果你正在等一件与身体有关的事（复查、康复、戒掉一个习惯），给它约一个检查的日子，在那之前不天天去量。

第四周，回看拉锯：翻看这一个月的记录，找出身体「自己找到办法」的那几天，问问是什么条件让它做到了。

凡是涉及诊断与用药的事，一律听医生的。这个计划只帮你把感受说清、把日子过稳。

◆ 七、三个常见的误用

第一个误用：把「康复不能倍速」理解成「只能干等」。不能倍速的，是身体自己的节奏；可睡眠、饮食、环境、陪伴，这些土都是可以改的。等，要一边等一边改土，而不是坐着干等。

第二个误用：把「几天好几天坏是正常的」理解成「什么反复都不用管」。拉锯是正常的，可有些反复是身体在报警。凡是反复得越来越重、出现了从没有过的症状，或者心里拿不准，都要去问医生。本章只帮你理解拉锯，不替你判断病情。

第三个误用：把「少看数字」变成「不看数字」。数字是之间的时间，它让医生能比、能判断；少看，是为了不让它压住你过日子的那一片；不看，就丢掉了最重要的一把尺。该复查的复查，该记的记，只是别每天盯着。

◆ 八、一个家的一周

周一，外婆膝盖手术后出院回家，医生说要慢慢练。全家都很紧张，每天问她「今天能走几步」。

周二，外婆只走了昨天的一半，情绪很低。妈妈想起「几天好几天坏」，没有再问步数，换了一个问题：「今天腿上是什么感觉？」外婆说：「酸，但是比前天松一点。」妈妈把这句话记在了本子上。

周四，家里把客厅的地毯收了，在走廊装了一条扶手，这是在改土。外婆扶着扶手，自己多走了一圈。

周五，外婆说夜里腿有点肿，全家商量后，给医生打了电话，按医生的意思做了处理。这是之间的时间：把之内的感觉，交给医生去判断。

周日，外婆坐在阳台上晒太阳，说：「这一周好像过得很慢，又好像一下子就过去了。」孙女在本子上画了一张图：一条弯弯曲曲、但往上走的线。外婆看了，笑了。

◆ 九、三张小卡片

给病人自己的卡片。康复的日子，几天好、几天坏，是常事。别用「一天比一天好」要求自己，换成「这一周有没有一两天，是身体自己找到办法的」。能改的土，尽量改：睡够、吃好、屋里通风、有人陪。改不了的节奏，给它一个头：下一次复查的日子。其余的时间，好好过。凡是拿不准的，问医生。

给照护者的卡片。照顾一个病人，最容易丢掉的，是你自己的时间。每天留十五分钟，完全属于你：不看病人、不想病情，只问自己饿不饿、累不累。你撑得住，病人才撑得住。还有一件事：别替病人做完所有的事，留一两件他自己能做的，让他的身体有机会自己对一对节拍。

给医护人员的卡片。一个病人说「七分痛」，多问一句「是怎么个疼法」；一个家属问「怎么还没好」，多说一句「这几天反复是常见的，我们

看的是这一周整体的走势」。一个数，交给之间；一句话，交给之内。两样都给，病人和家属心里，会踏实很多。

◆ 十、再读一遍柏格森

柏格森的后半生，是和病一起过的。一个写了一辈子「活着的时间」的人，晚年最熟悉的，是一段不能倍速、也常常看不到头的病中时间。他没有留下一本讲病中时间的书，可他的那杯糖水，恰好是写给每一个在等待康复的人的：有些时间缩不掉，它是事情本身的成分。

读完这一章，也许可以替他补一句：缩不掉的，是身体自己的节奏；可以改的，是那杯水的温度；可以给的，是那段等的一个头。还有一件事，他那一代人没有今天的条件去做，今天的人可以：把病中那一段之内的感受，说清楚、记下来，交给医生，交给家人。让一段一个人的等，变成一群人一起陪着的等。

◆ 十一、随身带走的五句话

第一句：身体的时间，也分三类。数字是之间的，交给医生去比；滋味是之内的，要自己好好过；几天好几天坏，是正在对节拍的拉锯。

第二句：康复不能倍速，可土能改。睡眠、饮食、屋里的光和空气、身边人的陪伴，都是可以使劲的地方。

第三句：等，要有一个头。约好下一次复查、下一个小目标，在那之前，不天天去量。

第四句：说疼的时候，一个数，加一句「怎么个疼法」。一个数让医生能比，一句话让医生能懂。

第五句：照护者也要有自己的十五分钟。撑得住的人，才能陪别人撑下去。

还有一句，放在五句之外，也放在五句之上：凡是涉及诊断、治疗与用药的事，一律听医生的。这一章只帮你把感受说清、把日子过稳，不替医生做任何判断。

柏格森晚年病了十几年，他没有留下一本讲病中时间的书。如果他留下了，也许会是这样几句话：别和那段等较劲，改能改的土，给它一个头，剩下的，好好陪着。

◆ 十二、三问三答

问：康复期反复，我怎么分辨是正常的拉锯，还是需要看医生？答：本书不替你做这个判断。一个简单的原则是：凡是越来越重、出现了以前没有的症状、或者你心里拿不准的，都去问医生。你能做的，是把感受记清楚，带给医生，让医生来分辨。

问：照顾病人已经很累了，还要记这些东西，会不会更累？答：记录不必复杂，每天三行就够：一个数、一种感觉、一件身体自己找到办法的小事。三行字，能让你和医生都少走弯路，也能让你在最累的时候，看见这段日子其实在一点点往前走。

问：病人总是很焦虑，一直问「什么时候能好」，我该怎么回答？答：别给一个你给不了的日子，给一个头：「下一次复查是某一天，到时候我们一起问医生。」再陪他做一件今天能做的小事。一段有头、有陪伴的等，比一个空洞的承诺，更能让人安心。

最后一句留给每一个在等待康复的人和陪伴的人：等，不是什么也不做；改能改的土，约好一个头，剩下的，好好陪着。凡事拿不准，问医生。

带走的话

康复不能倍速，他说对了；可等多久可以被土改变，而且要有一个头；几天好几天坏，常常是身体在重新对节拍。

> **小账**　柏格森守住了病中之内的时间；本书要多护一段：几天好几天坏的那一段拉锯。

第 59 章

健康（下）：「我的身体我知道」

本章只谈对身体的理解、习惯，和怎样与身体相处；凡涉及诊断、治疗与用药，一律听医生的。

◆ 一、他在这件事上说过什么

柏格森说，直觉是钻进一样东西里面、和它一同动的那种知道。放到身体上，就是那句很多人都说过的话：「我的身体我知道。」吃什么舒服，累到什么程度该停，哪种不舒服没事、哪种得去医院——很多人对自己的身体，确实有一份几十年沉下来的直觉。

◆ 二、用 SDE 拆一拆

第四编说，直觉是路的直观体验，它的准，是借一片稳定的土借来的；土一变，它照样笃定，只是不准了。

身体这片土，是会变的：年纪大了，生过一场大病，吃上了一种新药，搬到了气候不同的地方，换了一份作息完全不同的工作。每一次这样的变化，都可能让那份「我知道」悄悄失效，而它自己不会发出任何信号。

身体的直觉还缺前面的那一头：一个可以被推翻的猜想。「我觉得是累的」「我觉得是吃坏了」，这些都是猜想；说出来，就可以被检查、被推翻；不说出来，它们就藏在「我知道」里面，永远不接受检查。

再往上，是为什么要健康。本书不替任何人回答这个问题，只提醒一句：「健康」不是一股天生的「底子」推着你往前走，而是一件一次次被较劲、被改、被回写出来的事。第五编说过，把劲交给一股先在的冲力——「我身体底子好」「我天生体质强」——是最容易让人放松警惕的一句话。

◆ 三、十五个场景

场景一：过了五十岁还按年轻时的饭量吃。年轻时怎么吃都没事，这份「知道」沉了几十年。可身体的土已经变了。明天能试的：请医生或营养方面的专业人士，帮你把「凭感觉吃」的几件事重新看一遍。

场景二：跑了十年步的老跑者受了伤。他对自己的步子太熟了，熟到没注意这两年膝盖的土变了。明天能试的：每过几年，把自己最熟的那项运动，当作新手重新检查一次姿势和强度。

场景三：吃上一种新药后，身体的感觉变了。原来的那些信号，可能已经不能照原来的意思读。明天能试的：把「吃药后哪些感觉变了」记下来，带去问医生；别凭自己的感觉加药、减药、停药。

场景四：搬到南方后总是乏。在北方熟悉的那一套作息、衣着、饮食，到了湿热的地方不一定还灵。这就是第 22 章那位南迁的揉面师傅。明天能试的：问问本地住久了的人，这里的日子怎么过，先借他们的土。

场景五：老人不肯用拐杖。「我走了一辈子路，还用得着这个？」他的直觉是在年轻的腿上练成的。明天能试的：别和他争「你老了」，陪他在家里走一圈，一起找出哪几处台阶、哪块地砖，比从前难走了。看见了土变了，拐杖就不是面子问题了。

场景六：熬夜「扛得住」。年轻时熬一夜，睡一觉就好。这份笃定，常常要到某一次扛不住时才被推翻。明天能试的：给自己立一个可以被推翻的

猜想——「我猜我这周熬两次夜没关系」——再记下这一周白天的状态，看它被推翻了没有。

场景七：体检全绿，却一场小病就倒下。第 58 章那篇《初次对表》说，指标长期被外部维持得正常的人，身体自己对节拍的能力，可能反而没练出来。明天能试的：除了看指标，也问问自己：这几年，身体有没有自己扛过一些小起伏？这件事，可以和医生一起讨论。

场景八：「我觉得没事」。家里人劝你去看医生，你说「我觉得没事」。这是一份没说出来的猜想。明天能试的：把它说完整——「我觉得没事，如果三天后还这样，我就去」。一句带头的猜想，比一句「我知道」可靠得多。

场景九：记录身体的两栏。第 25 章说，交不出去的是感觉，交得出去的是土和猜想。看医生时，你的「我知道」交不过去，可两栏可以：一栏「最近身体和平常哪里不一样」（土），一栏「我自己猜是什么原因」（猜想）。医生会告诉你猜得对不对。

场景十：一家人的饮食习惯。「我们家一直这么吃，都挺好。」这份家传的「知道」，是在上一代人的土上长出来的：那时候干体力活、走路多。明天能试的：和家人一起看看，这一代人的土——坐得多、动得少——和上一代比变了多少，再决定哪些习惯留下，哪些改一改。

场景十一：「我一直这么睡，没事」。一个人三十年来每晚只睡五个小时，他说「我身体就是这样」。可最近半年，白天总是走神。他的那份「知道」，是在年轻的身体上练成的。明天能试的：做一个两周的小实验，每晚多睡一个小时，记下白天的状态。让身体自己来推翻或证实那句「我一直这样」。

场景十二：一吃药就觉得好了。感冒药吃了两天，觉得好了，就不吃了。这份「觉得好了」，是一段之内的感受，未必对得上身体里真正的进度。明天能试的：凡是医生开的疗程，按医生说的吃完，有疑问先问医生；自己的「觉得」，记下来告诉医生，让它变成医生判断的材料，而不是停药的理由。

场景十三：父母说「我身体好得很，不用体检」。老人对自己身体的直觉，常常停在十年前。明天能试的：别和他争「你老了」，换一个说法：「我们一起去，看看身体这十年有没有变。」把体检说成一次「对表」，而不是一次挑毛病。

场景十四：跟着网上的方法减重。一个方法在别人身上很灵，在自己身上却不灵，甚至越减越累。别人的方法，是在别人的土上长出来的。明天能试的：先看清自己的土——作息、工作、家里的饭——再请医生或营养方面的专业人士，帮你选一个配得上这片土的办法。

场景十五：夜里醒来，心里一慌。凌晨三点醒来，觉得心跳有点快，一下子慌了，越想越怕。明天能试的：床边放一张纸，把当时的感觉写成一句「几点、哪里不舒服、什么样子」，第二天白天再决定要不要去看医生；如果感觉很严重，或者持续不缓解，不要等，马上就医。把一个夜里的慌，变成一条白天可以检查的记录。

◆ 四、几条明天就能试的做法

第一，身体的土一有大变化——年纪、大病、新药、换城市——就提醒自己：以前的「我知道」，要重新校一校。

第二，把「我觉得」说完整，给它加一个头，让它可以被推翻。

第三，看医生时带两栏：哪里不一样，我猜是什么。

第四，别把健康交给「底子好」，它是一次次较劲、改、回写出来的。

第五，凡是涉及诊断、用药的事，交给医生；自己能做的，是把感受说清楚、把变化记下来。

◆ 五、一个小练习

找一张纸，写下你对自己身体最有把握的三件事（比如「我喝咖啡不影响睡眠」「我走一万步不累」「我一般不感冒」）。每一件后面，写一句「这份把握是在哪几年、什么样的生活里练成的」，再写一句「现在的生活和那时候比，变了什么」。三件写完，你就知道哪一份「我知道」，该重新校一校了。

◆ 六、一个月的小计划

第一周，列出三份「我知道」：写下你对自己身体最有把握的三件事，和它们练成的年头。

第二周，查一片土：挑一份把握，问：我现在的生活，和练成它的那几年比，变了什么？

第三周，立一个猜想：把「我觉得」说完整——「我猜某某没事，如果某某情况出现，我就去看医生」。

第四周，对一次表：带着这一个月的记录，去看一次医生或做一次体检，让之间的时间，校准一次之内的感觉。

凡是涉及诊断、治疗与用药的事，一律听医生的；这个计划，只帮你把「我的身体我知道」，变成一句可以被检查的话。

◆ 七、三个常见的误用

第一个误用：把「我的身体我知道」变成「我的身体我什么都不知道」。有的人读完这一章，开始怀疑自己的每一种感觉，事事都要查、都要问，反而更焦虑了。身体的直觉在熟土上是很准的；只在土变了的时候，才需要停下来校一校。

第二个误用：拿「说完整的猜想」代替看医生。「我猜没事，三天后还这样就去」，这是一个好习惯；可如果感觉很严重、来得很急，就不要等三天，要马上就医。猜想要配着常识用，不能拿来拖延。

第三个误用：拿别人的「底子」来要求自己。「他五十岁还能跑马拉松，我也行。」别人的底子，是在别人的土上长出来的。看别人，可以给自己一个方向；可具体怎么练、练多少，要看自己的土，最好请专业的人帮着看。

◆ 八、一个人的一周

一位五十二岁的中学老师，一直觉得自己「身体好得很」。这一周，他决定给自己做一次「校表」。

周一，他写下三份「我知道」：我一天睡六个小时就够；我吃饭快，从来不胃疼；我爬五楼不喘。

周三，他问自己：这三份把握，是在哪几年练成的？答案都是三十几岁。那时候他每天骑车上班，现在开车。

周四，他把「我爬五楼不喘」变成一个小实验：下班时走楼梯回家。爬到四楼，他停下来喘了一会儿。这一份「我知道」，被推翻了。

周六，他去做了一次体检，把这一周的记录带给医生看。医生说大部分指标还好，建议他多运动、晚饭慢一点吃。

周日，他在本子上改写了那三行：「我一天睡六个小时，白天容易犯困，试着多睡半小时；我吃饭快，医生建议慢一点；我爬五楼会喘，每周走三次楼梯。」三句「我知道」，变成了三句可以被检查的话。

◆ 九、三张小卡片

给自己的卡片。你对自己身体最有把握的那几件事，都是在某几年、某种生活里练成的。每过几年，或者每逢一次大变化——年纪、大病、新药、换城市、换工作——把它们拿出来校一校：这份把握，还配得上今天的土吗？校的办法很简单：把「我觉得」说完整，加一个头，让它可以被推翻。凡是涉及诊断与用药的，交给医生。

给家人的卡片。家里的老人说「我身体好得很」，别和他争「你老了」，陪他做一次「对表」：一起去体检，一起走一次楼梯，一起看一看这十年身体变了什么。家里的年轻人说「我熬得住」，也别只劝，陪他做一个两周的小实验：多睡一小时，看白天有没有不一样。让身体自己来说话，比任何劝都管用。

给医生的卡片。病人说「我觉得没事」「我的身体我知道」，这不全是固执，里面常常有真东西：几十年对自己身体的熟悉。多问一句「你是怎么知道的」「最近和以前比，哪里不一样」，把他的「知道」变成你判断的材料。一个病人的直觉，加上一位医生的尺子，比任何一样单独用都更可靠。

◆ 十、再读一遍柏格森

柏格森说，直觉是钻进一样东西里面、和它一同动的那种知道。放在身体上，这句话很美：一个人和自己的身体相处了几十年，确实会有一种从里面来的知道。

读完这一章，也许可以替他补一句：从里面来的知道，是在一片熟悉的土上借来的准；身体这片土，会随着年纪、病、药、生活悄悄变。所以最好的「我知道」，是一句带着头、可以被推翻的「我猜」；最好的照顾自己，是从里面感受，也从外面对表。

◆ 十一、随身带走的五句话

第一句：「我的身体我知道」是真的，也是借来的。它是在某几年、某种生活里练成的准。

第二句：身体的土会悄悄变。年纪、大病、新药、换城市、换工作，每一次大变化，都值得把那份「知道」拿出来校一校。

第三句：把「我觉得」说完整。「我觉得没事，如果三天后还这样，我就去看医生」，比一句「我觉得没事」可靠得多；感觉严重或来得急，就别等，马上就医。

第四句：看医生带两栏。一栏「最近和平常哪里不一样」，一栏「我自己猜是什么原因」，让你的「知道」，变成医生判断的材料。

第五句：别把健康交给「底子好」。健康不是一股天生的劲推着走，是一次次和难处较劲、被改、被回写出来的。

这五句话，可以写在体检报告的背面，每年拿出来读一遍。读的时候问问自己：今年，我的身体这片土，变了什么？我哪一份「我知道」，需要重新校一校？

一个人最好的自我照顾，是从里面感受，也从外面对表。里面的感受，只有你自己知道；外面的对表，要交给医生和尺子。两样都在，身体才既被你懂，也被你看清。

◆ 十二、四问四答

问：我一直身体很好，真的需要这么小心吗？答：不是要你处处小心，而是在土变了的时候，记得校一校。年纪、大病、新药、换城市，这几样变化出现时，拿出你最有把握的几件事，问一句「还灵吗」。其余的时候，照常过日子。

问：把「我觉得」说成猜想，会不会让我变得疑神疑鬼？答：恰恰相反。一句「我觉得没事，如果三天后还这样就去看医生」，给了你一个头：三天之内你可以安心，三天之后你知道该做什么。疑神疑鬼，常常来自没有头的担心。

问：家里老人不肯体检、不肯用拐杖，怎么劝？答：别和他争「你老了」，陪他一起看看土变了什么：一起走一次楼梯，一起在家里找出几处难走的地方，一起去做一次「对表」。让老人自己看见变化，比任何劝都管用。

问：网上的健康建议那么多，我该信哪个？答：先看它是在谁的土上长出来的：适合年轻人的，未必适合老人；适合运动员的，未必适合上班族。把自己的土看清，再请医生或专业的人帮你挑一个配得上这片土的办法。

最后一句留给每一个觉得「我的身体我知道」的人：你知道的，是真的；它是在某一片土上借来的，所以每过几年，记得拿它去对一次表。

带走的话

「我的身体我知道」是真的，也是借来的；身体的土一变，就先看脚下，再把「我觉得」说成一个可以被推翻的猜想。

> **小账**　柏格森的直觉在熟悉的身体上一点不差；本书要多加两头：身体的土变了没有，我的猜想被推翻了没有。

第 60 章

事业（上）：团队没进展的一周

◆ 一、他在这件事上做过什么

柏格森一生做过的「事业」，很多都在之间：第一次世界大战中，他替法国去美国游说；战后，他当了国际联盟「国际智力合作委员会」的主席，委员里有爱因斯坦和居里夫人〔待核〕。一个哲学家，被派去做国与国之间、学者与学者之间的事。

可他的哲学里，这一类「之间」几乎没有位置。本书第 7 章说：他活在之间，写在之内。这一章，就从他没写的那一半，讲到今天的工作。

◆ 二、用 SDE 拆一拆

工作里的时间，也分三类。

之间的时间：周报、周会、季度考核、年度目标、项目里程碑。这是一个组织能运转的骨架。

之内的时间：一个人埋头写方案，一口气写到深夜；一个团队围着一块白板，忽然都进入了同一个问题。

拉锯的时间：一个难题卡了一周，大家试了三种方案都推翻了；一个新业务方向，讨论了一个月还没有形状。在周报上，这一周写不出任何进度。

站上王德生《节律剥夺》一文说：当所有工作都被纳入同一种以短期可计量为轴心的时钟，那些需要长周期困惑、不规则爆发的工作，就被系统性地挤出了可以生存的空间。陈晓艳《时间拮抗》一文说：风口上短周期的融

资节奏，会把建造一项真本事所需要的那种不被截断的时间，整个驱逐出去。两篇说的，都是之间的时间回头挤掉了拉锯。

◆ 三、十五个场景

场景一：周报写不出进度。一个难题卡了一周，周报上只能写「持续推进中」。明天能试的：在周报里加一栏「本周推翻了哪几种做法」。推翻，是拉锯的收成，不是空白。

场景二：季度考核碾平了长项目。一个要做两年的技术攻关，每季度都要交「阶段性成果」，于是团队只做能在三个月里交差的那一小块。明天能试的：给长项目单独定一个头，比如一年一次的判断，而在头到来之前，只看「推翻记录」和「还没想通的地方」。

场景三：会议排满了一天。一整天八个会，每个会都在对齐、同步、确认。这是之间的时间占满了之内和拉锯。明天能试的：每周留一个上午，不排任何会，写在日历上，谁也不许约。

场景四：新人没有练手的活了。那些以前交给新人练手的初稿、整理、小分析，现在 AI 几秒钟就做完了。站上《那一段谁走的》一文说：新手变老手的那条路，正是这些「不产出可验收之物」的时间。明天能试的：故意留几件活给新人从头做，不求快，只求他走完一遍，再和 AI 的版本对照。

场景五：一个方案磨了三个月。领导问：「怎么还没出来？」按三把尺，这三个月可能是有张力的拉锯，也可能只是没有头的「挂着」。明天能试的：和团队一起查四个条件——有没有真正顶着的两种方案？大家还熬得住吗？有没有一个非交不可的日子？是不是有人一直在用现成的答案填它？

场景六：被裁员后的空白期。三个月没有工作，每天都在投简历、等回音。站上《挂着》一文说：最耗人的，不是走投无路，是永远还能再等一

次。明天能试的：给自己的这段时间立一个头——「再投一个月，一个月后不管怎样，我换一个方向试」——把「挂着」变成一段有头的拉锯。

场景七：四十岁转行。旧行当的本事在新行当里用不上一半，每天都在学、在错、在推翻。这是一段很长的拉锯。明天能试的：每周写一句「这周我在新行当里，第一次自己弄明白的一件小事」，让拉锯有收成可看。

场景八：第一次当主管。以前只管自己的之内，现在要管一群人之间：对齐、分工、反馈。很多新主管最难受的，正是柏格森式的困惑——自己做事的那份顺畅，交不出去。明天能试的：把你最拿手的一件事，写成两栏交给下属：什么情况下会难（土），遇到时你通常先猜什么（猜想）。

场景九：AI 替你写好了初稿。几秒钟，一份像样的方案就摆在眼前。这是把拉锯抢先填满。明天能试的：先自己写三行「我想让这个方案做成什么样、为什么」，再让 AI 出初稿；拿初稿和你那三行比，差的地方，才是你真正要想的地方。

场景十：一口气写完的那个晚上。某个晚上，你一口气把憋了很久的方案写完，这是之内的时间，柏格森会说这是最真的时间。明天能试的：保护好这样的晚上——关掉消息，别安排会；也别忘了，让你能一口气的，是前面那几周的拉锯。

场景十一：刚入职的第一个月。新人每天都在问问题、犯小错、被纠正，觉得自己「什么都没干成」。按三把尺，这是一段标准的拉锯：一个新的工作形状，正在从一团乱里站起来。明天能试的：每周五写三行——这周我第一次独立做成的一件小事、这周犯的一个错、这个错教会我什么。一个月后回看，你会看见一条弯弯曲曲、但在往前走的路。

场景十二：一个方案被领导否了三次。每次被否，都觉得前面的功夫白费了。明天能试的：把三次被否的方案并排放在一起，问：领导每次否的，是同一个地方吗？被否的地方，就是你和领导之间那道墙；三次撞墙，墙的形状就清楚了，第四稿常常就长在墙边上。

场景十三：远程办公之后，团队变散了。在家办公，效率没降，可大家越来越像各干各的。之间的时间还在——线上会、周报都在；之内的时间也在——每个人埋头干；少的是一起卡住、一起吵出一个新办法的那种时间。明天能试的：每两周约一次「一起卡住」的线上会，只讨论一个谁都没想通的问题，不要求有结论。

场景十四：年底述职。一年的工作，要在十分钟里讲清楚，于是只讲完成了哪些指标。明天能试的：述职时加一页「今年我们推翻过的三个判断」。领导看到的，就不只是一格一格的成果，还有这个团队是怎样在一年里长出来的。

场景十五：一个人突然被提拔。他以前最擅长的是自己埋头做事，现在要管一个团队的之间：对齐、分工、协调。他发现自己的「顺手」一下子不灵了。明天能试的：前三个月，给自己定一个小规矩——每周至少一次，不给下属答案，只问「你打算怎么做？你卡在哪里？」让自己从一个做事的人，慢慢长成一个护住别人拉锯的人。

◆ 四、几条明天就能试的做法

第一，周报加一栏「推翻了什么」。

第二，长项目单独定头，头到之前不按季度钟逼产出。

第三，每周护住一段不排会的时间。

第四，给新人留练手的活，走完再和 AI 对照。

第五，卡住的方案，先查四个条件，再决定是催还是等。

◆ 五、一个小练习

打开你下周的日历，用三种颜色标出三类时间：一格一格的（会议、汇报、交差），一整片的（专心写、做、想的整段），来回拉锯的（一件还没想通的难题）。多数人会发现第三种颜色几乎没有。那就在下周找一个下午，把它涂上第三种颜色，并在旁边写好这段时间的头。

◆ 六、一个月的小计划

第一周，标颜色：用三种颜色标出这一周的日历，看看来回拉锯的那种颜色有多少。

第二周，护一段：在日历上挖出一个不排会的上午，只留给一个还没想通的难题。

第三周，改周报：给周报加一栏「本周推翻了什么」，团队一起填。

第四周，定一个头：给手上最长、最难的那个项目，约一个「判断日」，在那之前，只看推翻记录和还没想通的地方，不按季度钟逼产出。

一个月后，你的团队会多一样看不见、却最值钱的东西：一段被护住的、一起卡住的时间。

◆ 七、三个常见的误用

第一个误用：把「护住拉锯」变成「不要结果」。有的团队读完这一章，开始用「我们在拉锯」来解释一切没有进展的事。拉锯要长东西，需要张力、熬得住、有头、不被抢先填满；没有头的拉锯，就是拖延。给每一段

拉锯都约一个「判断日」，到了那天，要么结算出一个新样子，要么承认这条路不通、换一条。

第二个误用：把「推翻记录」变成形式主义。周报加了一栏「推翻了什么」，结果大家随便写几条敷衍。推翻记录的价值，在于它是真实的；与其要求每周都写，不如在真有推翻的时候认真写一条，写清楚为什么推翻、学到了什么。

第三个误用：把「少开会」理解成「不要之间的时间」。会议是之间的时间，它让一个团队能对齐；少开的是那些只为对齐而对齐的会，留下的，是那些真的需要一起卡住、一起想的会。

◆ 八、一个团队的一周

一个五个人的产品团队，接了一个新需求，谁也不知道该怎么做。

周一，组长没有马上分工，而是开了一个一小时的会，只做一件事：每个人说一种可能的做法和它最大的风险。五种做法，写满了一面白板。

周二、周三，大家分头去试，每个人只试自己那一种，只花两天。组长把这两天在日历上标成了「拉锯」，不许任何人约会。

周四，五个人回来，三种做法被推翻了，剩下两种各有一半行得通。组长让两个人合在一起，拼出了第六种做法。

周五的周报上，「本周进度」一栏写着：「确定了方案。」「本周推翻了什么」一栏写着：「三种做法，原因分别是……」老板看完，第一次在周报下面留了一句话：「这一栏很有用。」

◆ 九、三张小卡片

给管理者的卡片。一个团队没进展的那一周，先别急着催。查一查四个条件：有没有真正顶着的两种方案？大家还熬得住吗？有没有一个非交不可的判断日？是不是有人一直在用现成的答案填它？补上缺的那一个，再决定是催还是等。给周报加一栏「推翻了什么」，让拉锯的收成被看见。

给员工的卡片。你卡在一个难题上一周，周报上写不出进度，这不丢人。把你试过、推翻过的做法写下来，写清楚为什么推翻、学到了什么。这一栏，比「持续推进中」有用得多，也最能让你的主管看见你真正的功夫。每周留一段不被打断的时间，写在日历上，谁约都不去。

给转行、待业的人的卡片。你正在一段很长的拉锯里：旧的本事用不上一半，新的本事还没长出来。给这段时间一个头，一个月、三个月，到点做一次判断：继续，还是换一个方向。每周写一句「这周我在新地方第一次自己弄明白的一件小事」。一段挂着的时间，有了头、有了收成，就变成了一段在长的时间。

◆ 十、再读一遍柏格森

柏格森一生做过的事业，很多都在之间：替国家去游说，主持国际委员会，在各国学者之间来回。可他的哲学里，这一类之间几乎没有位置。

读完这一章，也许可以替他补一句：工作里最要紧的时间，不只是一个人一口气写完方案的那一晚，也不只是周报上一格一格的进度，还有那一段大家一起卡住、一起吵、一起推翻、终于长出一个新样子的时间。他在国与国之间做了一辈子这种事，却没有把它写进哲学。本章想做的，就是把它写进每一个团队的周报里。

◆ 十一、随身带走的五句话

第一句：工作的时间也分三类。周报和考核是之间的，一口气写完方案是之内的，一个难题卡一周是拉锯。

第二句：没进展的那一周，可能正是在长东西的那一周。先查四个条件，再决定是催还是等。

第三句：推翻，是拉锯的收成。周报里加一栏「推翻了什么」，让这份收成被看见。

第四句：长项目单独定头。别让季度钟逼一个要做两年的东西，每三个月交一个假成果。

第五句：给新人留练手的活。那些「不产出可验收之物」的初稿和整理，是新手变老手的那条路，别全交给机器。

这五句话，适合贴在一个团队的白板上。每周一开会前，读一遍；每周五写周报时，再读一遍。一个团队只要记住「没进展的那一周不一定是空白」，就会少很多焦虑，也多很多真本事。

最后，给每一个在工作里觉得「被时间追着跑」的人留一句：你被追着跑的，多半是之间的时间；别忘了给自己留一段之内的时间，和一段允许自己卡住的时间。三样都有，工作才不只是交差，而是你在长。

◆ 十二、四问四答

问：老板只看结果，我怎么让他看见拉锯的价值？答：把拉锯的收成写出来：推翻了哪几种做法，为什么推翻，学到了什么。老板看不见「卡住」，却看得见「我们排除了三条死路，第四条的风险在这里」。拉锯一旦被写成推翻记录，就从空白变成了成果。

问：团队里有人借「拉锯」拖延，怎么办？答：给每一段拉锯都约一个判断日。到了那天，要么结算出一个新样子，要么承认这条路不通、换一条。有头的拉锯是在长东西，没有头的拉锯才是拖延。

问：AI 能帮团队省掉很多时间，为什么还要故意留一些活给新人从头做？答：因为那些活，是新人长成老手的路。AI 能把初稿做得很好，可它替不了新人自己走一遍、错几次、摸出门道的过程。一个团队如果把所有练手的活都交给了机器，几年后会发现，没有人能接老手的班了。

问：我是一个普通员工，改不了公司的考核制度，能做什么？答：你改不了季度钟，却能改自己的日历：每周护住一段不排会的时间，给手上最难的那件事；每周五给自己写三行推翻记录。制度之外，还有一块属于你自己的时间。

最后一句留给每一个带团队的人：护住大家一起卡住的那一段时间，比催出一份漂亮的周报，更能让一个团队长出真本事。

带走的话

一个团队没进展的那一周，可能正是它长东西的一周；别让周报和季度钟，把这一周记成空白。

> **小账** 柏格森在国与国之间做了一辈子事，却没把「之间」写进哲学；本书把它写进了周报。

第 61 章

事业（下）：老行家为什么栽在变局里

◆ 一、他在这件事上说过什么

柏格森说：直觉是钻进一样东西里面的那种知道；新东西是一股冲力闯出来的；可能性，是现实投在身后的影子。这三句话放到工作里，恰好对上三种最常见的事业故事：老行家的「我一看就知道」，创业者的「我们有一股劲」，成功之后的「我们一开始就知道会成」。

◆ 二、用 SDE 拆一拆

老行家的直觉，是在一片熟土上借来的准（第 26 章）。行业一变，客户换了一代，渠道换了地方，产品被 AI 改了形态，他的直觉照样笃定，却开始频频看错。更麻烦的是，他看错之后，会说「市场不对」「客户不懂」，而不是「我的土变了」。

「**我们有一股劲**」，是把 123 原理简化成了一根推杆（第 29 章）。一家公司真正的劲，是一次次和难题较劲、被逼出新做法、新做法回头改了公司自己，攒出来的。

「**我们一开始就知道会成**」，是把现实投在身后的影子（第 28 章）。成功之后回头讲的创业故事，常常是一条顺的线；真实的来路，是几次差点散伙、几次方向大改、几次靠运气撑过去。

◆ 三、十五个场景

场景一：二十年的老销售看错了客户。他看一眼就知道能不能成，这份直觉值钱。客户换成了年轻一代、线上下单，他连着看错了几单。明天能试的：每季度写两句——「这一季我的直觉在哪件事上错了」「错的时候，是土变了，还是我原来的猜想就不对」。

场景二：老店搬了新址。老街上开了三十年的店，搬进商场后生意冷清。老板的那一套，是在老街的土上长的：熟客、邻里、口口相传。明天能试的：搬之前，先把「老店靠什么活」列成一张土的清单，再一条条看新地方还有没有。

场景三：行业被 AI 改了。一个做了十五年翻译的人，发现机器几秒钟就能出初稿。他的「一眼看出哪里译得不对」，还是真本事；可「从头译一遍」这件事的土变了。按第 55 章，这是「发现死亡」：一个位置被机器做掉了。明天能试的：把自己的本事拆成三栏——哪些是机器已经做掉的（之间），哪些是只有我能守住的（之内），哪些是我和机器一起才能长出来的（拉锯）。

场景四：招人凭感觉。面试官说「这个人我一看就行」。这是在熟土上的直觉，可候选人来自一片你不熟的土。明天能试的：面试前先写下一个可以被推翻的猜想——「我猜他在某某情况下会做得好」——入职三个月后回来对。

场景五：创始人神话。公司做成了，创始人在台上讲「我们从第一天就知道要做这件事」。明天能试的：内部复盘时，专门讲一次「我们差点走到别的路上去的那几次」。那几次，才是新员工真正用得上的来路。

场景六：老员工退休前的交接。他什么都知道，却说不清楚。第 25 章说，交不出去的是感觉，交得出去的是土和猜想。明天能试的：请他写两栏：「这项工作在什么情况下会出事」「遇到时我通常先猜是什么原因」。再让接班人跟着做一轮，把两栏补全。

场景七：复盘只讲顺的故事。项目成了，复盘会上大家讲的是一条直线：先这样，再那样，就成了。这是第 8 章说的事后拼图。明天能试的：复盘加一个环节——「这个项目里，我们推翻过的三个决定是什么？」

场景八：决策会上的「我感觉」。老板说「我感觉这个方向对」。这句话有分量，也有风险。明天能试的：请他把感觉说成一个猜想——「我猜半年后会看到某某迹象，如果没看到，我们就调整」。一句带头的猜想，可以被整个团队一起检查。

场景九：客户说「再考虑一下」。老手知道这句话的意思，新手不知道。这份知道，是在无数次「再考虑一下」之间攒出来的。明天能试的：把老手对这句话的几种读法写下来，每一种配一个信号：「如果他说完就问价格，多半是嫌贵」。这就是把直觉拆成了土。

场景十：跳槽到一个新行业。你带着旧行业的直觉进来，第一个月做了几个很「对」的判断，第二个月开始出错。这是正常的：新行业的土，你还没踩实。明天能试的：前三个月，每个重要判断都写成猜想，并找一位本行的老手帮你推翻。

场景十一：老会计遇上新系统。二十年的「一眼看出」，在新的财务系统面前连着看漏了几处。明天能试的：趁这次系统升级，把「一眼看出」拆成三五条：眼睛先看哪一栏，看到什么会停下。这张清单，既能教新人，也能提醒自己哪一条在新系统里要换。

场景十二：一家老字号要进商场。老板坚信「酒香不怕巷子深」，这是在老街的土上长出来的真话；可在商场里，客人三秒钟就走过去了。明天能试的：请一个完全不懂你这一行的年轻人，在新店门口站一小时，告诉你客人最先看见什么、最快离开的是哪一处。新土上的事，要先请新土上的人来看。

场景十三：一个项目明明数据很好，老板却说「我感觉不对」。团队很不服。明天能试的：请老板把「感觉不对」说成一个猜想——「我猜半年后会出现某某问题」——并把这个猜想写进项目的风险表里。半年后，一起回来看它有没有应验。直觉被写下来，就能和数据一起，被检验。

场景十四：创始人离开之后。创始人在时，公司凭他一个人的判断就能转得动；他一走，谁也不知道那些判断是怎么来的。明天能试的：趁创始人还在，请他每做一个重要决定，都写两行：「我看到了哪些信号」「我猜会怎样」。一年下来，这就是一家公司能交出去的「直觉」。

场景十五：被 AI 替掉了一半工作的中年人。他的写作、整理、初稿，机器几秒钟就做完了。他很慌，觉得自己没用了。明天能试的：把自己的工作拆成三栏——机器已经做掉的、只有我能守住的、我和机器一起才能长出来的。多数人会发现，第二栏和第三栏，恰恰是自己这些年最值钱、却一直没被看见的部分：和客户之间那份信任，和一个难题较劲的耐心，知道「这件事为什么要做」的那份判断。

◆ 四、几条明天就能试的做法

第一，老行家要定期问：我的土变了没有。

第二，别说「我们有股劲」，把劲拆回一圈一圈的较劲与回写。

第三，别只讲顺的故事，讲那几次差点。

第四，把「我感觉」说成带头的猜想，让团队能一起检查。

第五，交接与带新人，交的是土与猜想，不是感觉。

◆ 五、一个小练习

挑一件你在工作里最有把握的判断，按这三行写下来：这份把握是在哪一片土上练成的？现在的土和那时比，变了什么？如果我的判断错了，最先出现的信号会是什么？写完放在桌上，一个月后回来看。

◆ 六、一个月的小计划

第一周，写下你工作里最有把握的三个判断，和它们练成的那片土。

第二周，问一句：这片土这几年变了什么？客户、渠道、工具、同行，逐一过一遍。

第三周，把「我感觉」改写成「我猜」：每一个重要判断，都配上一个可以被推翻的时间点和信号。

第四周，讲一次差点：在团队里讲一个「我们差点没成」的故事，讲那一段是怎么撑过来的。

一个月后，你的经验不会变少，反而会第一次变得可以被检查、可以被交出去、可以在变局里重新用一次。

◆ 七、三个常见的误用

第一个误用：把「老行家的直觉会失灵」理解成「老行家不可信」。在他熟悉的那片土上，老行家的直觉仍然是一个团队最值钱的东西。要做的，不是不听他的，而是在土变了的时候，请他和大家一起停下来看一看脚下。

第二个误用：把「别讲顺的故事」理解成「只讲失败」。讲那几次差点，不是为了否定成功，而是为了让后来的人知道，成功是怎么从那几次差点里走出来的。只讲失败，和只讲成功一样，都是一条被拼出来的线。

第三个误用：把「把感觉写成猜想」变成「不许有感觉」。有的团队读完这一章，开始要求每个直觉都要有数据支撑，结果大家都不敢说「我感觉」了。感觉是一个团队最早的预警，要做的，是让它说出来，再把它写成可以被检查的猜想，而不是把它压下去。

◆ 八、一家小店的一周

一家开了十五年的小面馆，今年生意明显差了。老板凭经验说：「是天冷了，过段时间就好。」

周一，老板的女儿说：「爸，我们把『天冷了』写成一个猜想吧：如果是天冷，那隔壁几家店也应该一样差。」

周二，她去隔壁几家店转了一圈，发现新开的两家轻食店排着队。猜想被推翻了一半：不全是天冷，是街上的客人变了。

周三，父女俩把老店的「土」列了一张单子：老顾客多是附近的工人，现在附近的工厂搬走了一家，写字楼多了两栋。土变了。

周五，他们试了一个小改动：中午加了一种小份、快出餐的套餐，专门给写字楼的年轻人。

周日，老板算了一下这一周的账，中午的客人多了三成。他说：「我这十五年的经验没有错，只是街变了。」女儿说：「你的经验，加上看一眼新的街，就又对了。」

◆ 九、三张小卡片

给老行家的卡片。你的「一眼看出」是真本事，是在一片熟土上攒了很多年的准。每季度写两句：这一季我的直觉在哪件事上错了？错的时候，是土变了，还是我原来的猜想就不对？趁一次系统升级、一次换岗、一次带新人，把你的直觉拆成三五条写下来。它既能教给别人，也能在土变了的时候提醒你自己。

给创业者的卡片。别说「我们有股劲」，把劲拆回那一圈一圈的较劲：我们在和什么较劲？被逼出了什么新办法？新办法回头改了我们什么？讲公司故事时，除了讲成的那条线，也讲那几次差点，讲给新员工听。他们真正用得上的，是那几次差点里的判断。

给接班人的卡片。接手一样东西——一家店、一个团队、一门手艺——先别急着全改，也别原样照搬。做一张三栏表：哪些今天仍然承重，要留；哪些今天需要换，要改；换上去的新东西，怎样和留下的老东西接上。先留一半，再换一半，老人放心，新路也走得稳。

◆ 十、再读一遍柏格森

柏格森说：直觉是钻进一样东西里面的那种知道；新东西是一股冲力闯出来的；可能性是现实投在身后的影子。这三句话，放进事业里，各有一个用法，也各有一个陷阱。

读完这一章，也许可以替他补一句：老行家的直觉要常常看一看脚下；公司的劲要拆回一圈一圈的较劲；成功的故事要讲回那几次差点。三句话各补一步，就从一个人的里面，走到了一群人之间，也走进了那一段还没成形的拉锯。这正是本书想为他多走的那两步。

◆ 十一、随身带走的五句话

第一句：老行家的直觉，是一片熟土上攒出来的准。土一变，它照样笃定，只是不准了；而它自己不会报警。

第二句：定期问一句「我的土变了没有」。客户、渠道、工具、同行，每一样变了，都值得停下来看一眼脚下。

第三句：把「我感觉」写成「我猜」。每一个重要判断，都配上一个可以被推翻的时间点和信号，让团队能一起检查。

第四句：别讲顺的故事，讲那几次差点。一家公司真正能交给后来者的，是那几次差点里的判断，而不是一条事后拼出来的直线。

第五句：交接交的是土和猜想。「什么情况下会出事」「遇到时我先猜什么」，这两栏写下来，一个人的经验，就能在他离开之后，继续在别人手里用。

这五句话，可以写在每一份交接文档的第一页，也可以写在每一次复盘会的开头。它们合在一起，说的是同一件事：经验很珍贵，可它是长出来的，所以也要常常被放回新的土上，重新长一次。

柏格森的直觉，在熟悉的土上一点不差；本章想为每一个老行家补上的，是换了一片土时，那一眼脚下，和那一句可以被推翻的「我猜」。有了这两样，一个人的经验就不会变成包袱，而会变成他在每一次变局里，重新站起来的底气。

◆ 十二、四问四答

问：我是老行家，年轻人总说我「凭经验、不看数据」，我该怎么回应？答：你的经验是真本事，别丢；可以换一种说法把它交出来：「我在某

某情况下见过三次，每次都是这样，所以我猜这次也会这样；如果半年后没看到某某信号，我就承认我错了。」这样一说，你的经验就变成了一个可以和数据一起被检查的猜想，年轻人也会更愿意听。

问：公司要转型，老员工的经验还有用吗？答：有用，只是要放回新的土上重新检验。一个办法是：把老员工最有把握的判断列出来，一条一条问「新业务里还灵吗」。灵的留下，不灵的改，改不了的放下。老员工的价值，不在于他的每一条经验都对，而在于他知道哪些经验值得先被检验。

问：讲公司故事时讲「差点没成」的那几次，会不会让员工没信心？答：恰恰相反。员工听到的，是一家公司怎样在难处里撑过来；这比一条顺的成功线，更让人相信下一次难处也能撑过去。

问：接班时，怎样做才不会让老一辈觉得被否定？答：先做那张三栏表，把「今天仍然承重、要留下的」放在第一栏，当着老一辈的面，先说清楚这一栏。老人听到自己的东西被认真留下，才会放心让你去改另外两栏。

最后一句留给每一个老行家：你的经验很值钱，它值钱的地方，不在于永远对，而在于你肯把它放回新的土上，再检验一次。

「用得上」一编到这里结束。教育、健康、事业，三个板块，六章，九十个场景，十八张小卡片。它们都在做同一件事：把一本关于柏格森的哲学书，变成今晚就能在家里、在病床边、在办公室里试一试的一件小事。

愿你在自己的那一行里，既守得住老经验，也看得见新土地。

带走的话

老行家栽在变局里，不是因为手变笨了，是因为手底下的土变了，而直觉从来不看土。

小账　柏格森的三句话——直觉、冲力、可能是影子——在工作里各有一个用法，也各有一个陷阱。

结 语

一杯糖水，一首歌，还有还没成为歌的那一段

◆ 回到那杯糖水

全书从一杯糖水开始。你想喝一杯糖水，得等糖化开。柏格森从这一小会儿「等」里，看出了一件一百多年来都没有被驳倒的事：有些时间是缩不掉的，它是事情本身的一部分。

六十一章之后，再看这杯糖水，会看见他看见的，也会看见他没看见的：这杯水在杯子里化开的那一段，是一次发生之内的时间，他写得比任何人都好；等多久，可以被水温、糖粒、一把勺子改变，这是脚下的土，他不看；糖总会化完，那一刻可以喝了，可以递给别人了，这是一次发生和下一次发生之间的边界，他不写；而在你第一次学会冲糖水之前，那一段洒了、太甜、太淡、又重来的日子，是一件事还没成为「一件事」时的来回，他也没有写。

◆ 判词

他站在一次发生的里面，看见了它的时间、它的路、它的劲；他没有走出来，所以看不见发生与发生之间的一切。

◆ 逐条验五条判决

判决一　一首歌之内（第三编）。验：成立。他的绵延是波加场，缺粒子；他的时间是一次发生之内的时间，他把发生与发生之间的时间判给了空

间。收窄一处：他在多数地方把连续和不可测绑在一起，却也看见过数学里有一种追着变化走的算法。

判决二　只跟着路走（第四编）。验：成立，收窄两处。他在直觉之前看土，在直觉之中不看；他看问题，不看猜想。

判决三　一根推杆（第五编）。验：成立，收窄一处。他摸到了发动机，只画出一根推杆；那根推杆起初只是一个比方，在二十五年里升格成了本源。直觉有出生证，签字的只有冲力。接缝的两处原文待核。

判决四　顺流（第六编）。验：成立，收窄一处。他看见了未来的敞开，没看见过程的倒退；他替创造找到了一股劲，却没有找到创造的住处。

判决五　查出出生证，就判它假（散见第 9、12、13、31 章，第八编收账）。验：成立，维持原判。钟表、概念、形状，一有来历，就降格。

五条判决都挨过打，六处收窄，没有一处推翻。推翻条件仍然有效，写在第 50 章。

◆ 两列总表

他打开的	他关上的
一次发生之内的时间是真的时间，不能倍速	发生与发生之间的时间，被判给了空间
强度是一片场铺开，不是一个点变大	一切拿出来比的做法，被判为背叛
每一次回忆都被此刻召唤	过去在「保存」一边站得太稳
岔路口是事后画的；自由不是在现成选项里挑	自由只剩熟落，裁不出新路
路可以从里面尝到；认识方式有出身	路的两头——脚下的土、前面的猜想——被撤掉

他打开的	他关上的
新东西是真的长出来的；可能是投在身后的影子	他自己的冲力，被投回了生命的起点
生命里有从里面长出来的动力	一台一圈一圈转的发动机，被画成一根推杆
替创造辩护	创造最常待的拉锯，没有位置

左边一列，是他留给发生学的遗产；右边一列，是他留在发现学里的遗产。两列合起来，回到判词：他站在里面，看得极深；他没有走出来。

◆ 我们从他那里带走什么

带走一支写「里面」的笔：一段悲伤为什么度日如年，一首歌为什么让人流泪，一个决定怎样从整个人里长出来。

带走一把刀：可能是现实投在身后的影子。拿它去拆一切「注定」「天生」「从小就知道」。

带走一句提醒：有些时间是事情本身的成分，不是成本。在一个什么都能加速的年代，这句话比他那个时代更值钱。

◆ 把什么留在他那里

留下「有来历就降格」。本书的看法正相反：查出一样东西的出生证，是在给它上户口，不是在揭它的底。

留下「只有一种真时间」。时间有三类发生：还没成形时的拉锯，一次发生之内的连绵，发生与发生之间的对表。三类都是真的。

留下「一股从后面推的劲」。劲是一圈一圈攒出来的：较劲，逼出新形状，新形状回头改自己，再较劲。

◆ 最后一句

柏格森晚年不让他那本谈相对论的书再版，因为他知道那里有错。一个肯把错收回的人，值得被认真地拆一次。这本书也是一张快照：它在哪里拆错了，请读者照着第 50 章的推翻条件，把它拆回来。

一首歌之内，他是最好的歌者。两首歌之间，和一首歌还没成为歌的那一段，是他留给后来人的。

参考书目

说明：本书目按类排列，只列作者、书名（原文或通行中文译名）与初版年份，出版社与所用译本从略。凡年份或题名尚未核对者，标〔待核〕。

◆ 一、柏格森著作（13 种）

1. 柏格森，《论意识的直接材料》（Essai sur les données immédiates de la conscience），1889。英译名《时间与自由意志》。
2. 柏格森，拉丁文博士副论文《亚里士多德论位置》（Quid Aristoteles de loco senserit），1889〔待核〕。
3. 柏格森，《物质与记忆》（Matière et mémoire），1896。
4. 柏格森，《笑》（Le Rire），1900。
5. 柏格森，《形而上学导论》（Introduction à la métaphysique），1903。
6. 柏格森，《创造进化论》（L'Évolution créatrice），1907。
7. 柏格森，《心灵的能量》（L'Énergie spirituelle），1919。
8. 柏格森，《绵延与同时性》（Durée et simultanéité），1922。
9. 柏格森，《道德与宗教的两个来源》（Les Deux Sources de la morale et de la religion），1932。
10. 柏格森，《思想与运动》（La Pensée et le mouvant），1934；收《可能与现实》（1930）等。

11. 柏格森，《杂著》（Mélanges），1972〔待核〕。

12. 柏格森，《书信集》（Correspondances），2002〔待核〕。

13. 柏格森，《创化论》中译本，民国初年〔译者、年份待核〕。

◆ 二、柏格森研究（17 种）

14. 德勒兹，《柏格森主义》（Le Bergsonisme），1966。

15. 罗素，《柏格森的哲学》（The Philosophy of Bergson），1912〔待核〕。

16. 巴什拉，《瞬间的直觉》（L'Intuition de l'instant），1932〔待核〕。

17. 巴什拉，《绵延的辩证法》（La Dialectique de la durée），1936〔待核〕。

18. 詹姆斯，《多元的宇宙》（A Pluralistic Universe），1909；含论柏格森一讲。

19. 马利坦，《柏格森哲学》（La Philosophie bergsonienne），1914。

20. 佩吉，《关于柏格森先生的札记》，1914〔待核〕。

21. 扬科列维奇，《亨利·柏格森》，1931；增订版 1959。

22. 梅洛-庞蒂，《柏格森在形成中》，收《哲学颂词》，1953〔待核〕。

23. 林赛，《柏格森的哲学》（The Philosophy of Bergson），1911。

24. 科拉科夫斯基，《柏格森》，1985。

25. 苏莱、沃尔姆斯，《柏格森传》，1997〔待核〕。

26. 穆拉基，《柏格森与哲学》（Bergson and Philosophy），1999。

27. 劳勒，《柏格森主义的挑战》（The Challenge of Bergsonism），2003。

28. 沃尔姆斯，《柏格森，或生命的两种意义》，2004。

29. 格拉克，《在时间中思考》（Thinking in Time），2006。

30. 卡纳莱斯，《物理学家与哲学家：爱因斯坦、柏格森与那场改变我们理解时间的争论》，2015。

◆ 三、时间、同时性与物理（14 种）

31. 亚里士多德，《物理学》。

32. 芝诺残篇，第尔斯－克兰茨编号第 29 章。

33. 奥古斯丁，《忏悔录》第十一卷。

34. 牛顿，《自然哲学的数学原理》，1687。

35. 康德，《纯粹理性批判》，1781／1787；「先验感性论」。

36. 庞加莱，《科学与假设》，1902。

37. 庞加莱，《科学的价值》，1905。

38. 庞加莱，《科学与方法》，1908。

39. 爱因斯坦，《论动体的电动力学》，1905。

40. 闵可夫斯基，《空间与时间》，1908。

41. 爱因斯坦，《广义相对论的基础》，1916。

42. 怀特海，《自然的概念》，1920。

43. 赖欣巴哈，《时空哲学》，1928。

44. 胡塞尔，《内时间意识现象学讲座》，1928。

◆ 四、心理学、记忆、技能与创造（15 种）

45. 费希纳，《心理物理学纲要》，1860。

46. 里博，《记忆的疾病》，1881。

47. 詹姆斯，《心理学原理》，1890。

48. 詹姆斯，《实用主义》，1907。

49. 沃拉斯，《思维的艺术》，1926。

50. 巴特利特，《记忆》（Remembering），1932。

51. 波兰尼，《个人知识》，1958。

52. 波兰尼，《默会的维度》，1966。

53. 塔尔文，《情景记忆与语义记忆》，1972。

54. 舍恩，《反思的实践者》，1983。

55. 德雷福斯兄弟，《心灵胜于机器》，1986。

56. 契克森米哈赖，《心流》，1990。

57. 西奥、奥尔默罗德，《酝酿是否促进问题解决：元分析》，2009〔待核〕。

58. 皮亚杰，《发生认识论原理》，1970。

59. 维果茨基，《思维与语言》，1934。

◆ 五、进化、生命与系统（11 种）

60. 拉马克，《动物哲学》，1809。

61. 达尔文，《物种起源》，1859。

62. 斯宾塞，《第一原理》，1862。

63. 斯宾塞，《生物学原理》，1864。

64. 杜里舒，《有机体的科学与哲学》，1908。

65. 维纳，《控制论》，1948。

66. 香农，《通信的数学理论》，1948。

67. 莫诺，《偶然与必然》，1970。

68. 马图拉纳、瓦雷拉，《自创生与认知》，1980。

69. 奥德林-斯米等，《生态位构建》，2003〔待核〕。

70. 西蒙东，《个体及其物理—生物生成》，1964〔待核〕。

◆ 六、社会时间（6 种）

71. 汤普森，《时间、工作纪律与工业资本主义》，1967。

72. 泽鲁巴维尔，《隐藏的节律》，1981。

73. 埃利亚斯，《论时间》，1984。

74. 亚当，《时间与社会理论》，1990。

75. 罗萨，《加速》，2005。

76. 阿尔托格，《历史性的体制》，2003。

◆ 七、二十世纪欧洲哲学与文学背景（12 种）

77. 普鲁斯特，《追忆似水年华》，1913—1927。

78. 海德格尔，《存在与时间》，1927。

79. 怀特海，《过程与实在》，1929。

80. 萨特，《存在与虚无》，1943。

81. 梅洛-庞蒂，《知觉现象学》，1945。

82. 列维纳斯，《时间与他者》，1947。

83. 波普尔，《开放社会及其敌人》，1945。

84. 德勒兹，《差异与重复》，1968。

85. 德勒兹，《电影 1：运动—影像》，1983。

86. 德勒兹，《电影 2：时间—影像》，1985。

87. 利科，《时间与叙事》，1983—1985。

88. 詹姆斯，《彻底经验主义论文集》，1912。

◆ 八、中国接受（4 种）

89. 梁漱溟，《东西文化及其哲学》，1921。

90. 《科学与人生观》论战文集，1923〔编者待核〕。

91. 张君劢，《人生观》讲演，1923〔待核〕。

92. 贺麟等关于柏格森的介绍文字〔篇目待核〕。

◆ 九、SDE 与本系列（20 种）

93. 王德生，《SDE 本体论入门：世界是如何发生的》。

94. 王德生，《SDE 三方程导论》，德麦国际第 51 号。

95. 王德生，《发现与发生》，德麦国际第 76 号。

96. 王德生，《认识能量、时间和空间》，2024（SIO 阶段）。

97. 王德生，《西方哲学2500年：发生对发现的否定序列》。

98. 王德生，《解释不完的那一部分》，德麦国际第 113 号。

99. 王德生，《发生学哲学的萌芽》，德麦国际第 118 号。

100. 王德生，《130 年哲学思想史解读》，德麦国际第 120 号。

101. 王德生，《发生落点》，德麦国际第 121 号。

102. 王德生，《普通人都能懂的黑格尔》，第 136 号。

103. 王德生，《普通人都能懂的怀特海》，第 137 号。

104. 王德生，《普通人都能懂的胡塞尔》，第 149 号。

105. 王德生，《普通人都能懂的康德》，第 150 号。

106. 王德生，《普通人都能明白的弗雷格》，第 141 号。

107. 王德生，《普通人都能明白的罗素》，第 165 号。

108. 王德生，《普通人都能明白的尼采》，第 169 号。

109. 王德生，《普通人都能懂的〈差异与重复〉》，德勒兹专栏卷。

110. 王德生，《AI 时代时间的困境和出路》立题页。

111. 王德生（口述）、Claude（执笔），《时间的三类发生学》，2026。

112. 王德生（口述）、Claude（执笔），《直觉：不看脚下，也不看前面》，2026。

◆ 十、SDE Universes 站上论文（14 种，其余见附录九）

113. 王德生，《节律剥夺》。

114. 王德生，《加速的沉默》。

115. 王德生、Claude，《懂了，是一个时刻，还是一段路》。

116. 王德生、Claude，《挂着》。

117. 王德生、Claude，《有些本事，是准备不出来的》。

118. 王德生、Claude，《那一段谁走的》。

119. 陈晓艳，《时间拮抗》。

120. 孔凡鹤，《时间的纹理》。

121. 葡萄，《构成时序律》。

122. 胡志英，《初次对表》。

123. 黄倩盈，《冗余时间与教学判断的传递》。

124. 黄倩盈，《慢下来，而不是看过去》。

125. 秦莉，《时间的两种主权》。

126. 胡敏，《被给予的困境》。

合计一百二十六种。

附录一

年表与人生 SDE 序列

年份取常见可查口径，拿不准的标〔待核〕。

年份	事件	在本书里的读法
1859	10 月生于巴黎；同年达尔文出版《物种起源》，胡塞尔、杜威出生	土：一个相信一切在变的年份
约 1868	家人迁往伦敦，他独自留在巴黎寄宿〔待核〕	路：从小站在「之间」
1877—1878	全国中学生竞赛数学头奖，解答刊登〔待核〕	一个从数学内部出发的人
1878	入巴黎高等师范学院	从理科转向哲学
1881	通过哲学教师资格考试，赴外省任教	—
1883—1888	克莱蒙费朗中学任教，讲芝诺悖论〔年份待核〕	他最有创造的几年，住在无定型时间里
1889	《论意识的直接材料》	绵延；判决一的起点
约 1892	结婚；普鲁斯特任伴郎〔待核〕	一首歌之内，被另一人交了出去
1896	《物质与记忆》（写前读五年病例）	在直觉之前看土
1900	当选法兰西公学院教授；《笑》	满座的教室，没有来回
1903	《形而上学导论》	直觉；判决二的起点
1907	《创造进化论》	生命冲力；判决三的起点
1913	纽约演讲，据说造成堵车	被追捧，不等于被接住

年份	事件	在本书里的读法
1914	当选法兰西学院院士；三部著作被列入禁书目录	站在许多之间
1917	赴美外交使命〔待核〕	国与国之间
1922	4 月 6 日与爱因斯坦在巴黎；《绵延与同时性》；任国际智力合作委员会主席〔待核〕	之内与之间撞得最响的一次
约 1925 起	重病，行动困难	病中之内的时间
1927	诺贝尔文学奖	—
1930	《可能与现实》	挥刀句
1932	《道德与宗教的两个来源》	比方升格为本源（待核）；单向的之间
1937	立遗嘱，愿留在将受迫害的人中间〔待核〕	—
1940—1941	拒绝维希豁免，据说排队登记；1941 年 1 月去世	一生最后一次「之间」
1966	德勒兹《柏格森主义》	思想靠后人的回写活下来

反差一句：他活在之间，写在之内。

附录二

术语对照

原文	中文	本书大白话	在 SDE 里的位置
durée	绵延	一首歌之内	之内时间；波加场；本体论的 E 时间
temps spatialisé	空间化的时间	把先后换成左右	被他误判为空间的之间时间
données immédiates	直接材料	没有来历的时间	「直接」这道海关
intuition	直觉	只跟着路走	路的直观体验；缺土、缺猜想
intelligence	理智	会切的本事	为做事长出来的认识方式
élan vital	生命冲力	一根推杆	123 原理的简化
mémoire-habitude	习惯记忆	背熟的诗	定了型、可自动播放的形状
souvenir pur	纯粹回忆	记得「那一次」	被此刻召唤的过去；偏「保存」
le possible	可能	投在身后的影子	他最锋利的挥刀句
multiplicité qualitative	质的多样性	一片场铺开	场
hésitation	犹豫	未来的敞开	看见敞开，没看见倒退
morale close / ouverte	封闭的／开放的道德	单向的吸引	看见之间，只看见单向的那一种

附录三

三类时间速查卡

类	在哪里	长什么样	谁攥住过	什么时候用这把尺	最怕什么
无定型时间	单元还没成形	来回拉锯，无方向，前后不清	没有人	卡住、想不通、要长出新东西时	被抢先填满；没有头
之内时间	一次成了形的发生里面	连绵、关联、向前（波加场）	柏格森	在乎一件事里面的滋味与厚薄时	被切成格子、被倍速
之间时间	发生与发生之间	一格一格，可数可比（粒子）	爱因斯坦	要比较、对齐、交出去时	被判为「只是尺子」或「只是心理」

拉锯孕育创造的四个条件：有张力；熬得住；有一个非到不可的头；没被抢先填满。

随身三问（路的三层）：这里的土和我熟悉的土，哪里不一样？我心里有没有一个可以被推翻的猜想？我做这件事，是为了什么？

附录四

口述命题登记

全书承重物以此表为准。原话一字不改。

编号	日期	原话（王德生口述）	落在哪条判决	主场
一	2026-09-25	从 SDE 看，绵延＝波＋场；缺乏粒子，即他没有粒子时间，即没有「单元之间的时间」	判决一	第 16 章
二	2026-09-25	他的时间是 SDE 里面的时间，即一个具体的，比如「听觉或者触觉过程里面的感觉连续和关联」，即单元内时间，而爱因斯坦则是 SDE 之间的时间	判决一；判词	第 17 章
三	2026-09-25	他的直觉，就是 D 的直观体验，忽视了 D 的土壤 E（影响 D3：优化）和 D 的「理念 S」作为猜想（影响 D2 的具体差异指导和猜想目标，特别是意义目标：创造，自由，幸福 D1 和理念 S 相关）	判决二	第 21 章
四	2026-09-25	冲力，其实是讲 SDE 三原理，即动力机制原理，但是大大简化了（经确认，三原理即 123 原理）	判决三	第 29 章
五	2026-09-25	爱因斯坦和柏格森都忘记了，还有一类时间是「无定型的，比如混沌和介生的来回拉锯」，即时间无方向，无前后清晰和秩序	判决四	第 38 章
六	2026-09-25	这是时间的三类发生学	判决四	第 38 章
七	2026-09-25	创造力，往往在无定型时间里面发生和孕育	判决四	第 39 章

收束：七条合成一个根——他只站在一次发生的里面（第 45 章）。这一收束是执笔者的归纳，待王德生裁认。

执笔者的推论（未经口述，均标待验）：三方程「互生退成自生」（第 44 章）；「为什么只站在里面」的三种读法（第 45 章）；方向与前后本身是发生出来的（第 38 章）；拉锯孕育创造的四个条件（第 39 章）；「隐没」与「未构成」的两层读法（第 42 章）；收回动作名「从后面推」（第 34 章）；主死法「无死法死」（第 48 章）；各位后来者的四结局归类（第九编）。

附录五

十大常见误读

关于柏格森的五条

1. 「柏格森反科学。」不对。他本是数学好手，反对的是拿钟表时间冒充全部时间，不是反对测量。
2. 「直觉就是灵光一闪。」不对。他说直觉极其费力，要先和事实打足够久的交道。
3. 「绵延就是心情。」不对。他说的是事情本身的走法，糖在水里化开，是那杯水的事。
4. 「生命冲力是一种神秘能量。」他自己起初说它只是一个形象；本书判的，是它后来的升格。
5. 「1922 年他被爱因斯坦驳倒了。」被驳倒的是他对相对论的技术处理，不是「活着的时间与钟表时间不是一回事」这个题目。

关于本书的五条

1. 「本书说柏格森错了。」本书说他在一次发生之内完全对，错在以为只有这一种时间。
2. 「本书反对直觉。」本书说直觉是在熟土、熟路上借来的准，一顺就走，一卡就看脚下、看前面。
3. 「本书认为爱因斯坦赢了。」本书说两人都对也都不完整，而且共同漏掉了第三种时间。

4. 「三类时间就是本体论的 S、D、E 三种时间。」不是同一种切法，只是可以对上（第 37 章）。
5. 「SDE 超过了柏格森。」本书的说法是：他停下的地方，正好是接着要走的一两步；而 SDE 写「里面」时，要向他借笔（第 49 章）。

附录六

本书自认最弱的几处

一件东西交出去的时候，要连它的缺口一起交出去。

1. 「**三个自生式**」（第 44 章）是本书的解释，依赖对《创造进化论》第三章与《物质与记忆》第三章的读法，原文待核。
2. **接缝的两处原文**（第 33 章）：1907 年「冲力只是一个形象」与 1932 年「冲力与神之爱合流」，都待核；核不到，判决三收窄为转述。
3. 「**为什么只站在里面**」（第 45 章）：三种读法里，两种是传记推断，证据弱。
4. **眼睛的例子用「共同的土（光）」来解释**（第 31 章），是哲学上的推论，不替生物学下结论。
5. **拉锯孕育创造的四个条件**（第 39 章）是归纳，本书没有做过检验；第 50 章给出了检验设计。
6. 「**隐没**」与「**未构成**」**的两层读法**（第 42 章），关系到本体论口径，待王德生裁定。
7. **第九编四结局的归类**，均为本书解读。
8. **第 52 章中国部分**的译本、年份与论战人物，均待核。
9. **第 41 章近邻表**，按各文自述概括，未逐篇复核原文。
10. **执笔者的偏向**：本书由一个大模型执笔，最擅长「之间」，最容易把柏格森守住的「里面」写薄；请读者重点检查第三编与第十一编的之内部分。

附录七

练习

七个练习，每个对着本书的一把尺。可以一个人做，也可以一家人、一个团队一起做。

1. **三种颜色的一周**（三类时间）。用三种颜色标出下周的日历：一格一格的、一整片的、来回拉锯的。第三种颜色太少，就补一段，并写好它的头。
2. **糖水的土与头**（第 11 章）。挑一件「只能等」的事，写下两行：哪些土可以改，让等得更好；约好哪一天回头看一看。
3. **一个数，加一句**（第 13 章）。下次说疼、说累、说喜欢，都在一个数后面，加一句「是什么样子的」。
4. **倒推「从小就知道」**（第 28 章）。挑一件你觉得「注定」的事，写下中间差点走到别的路上的三次。
5. **两栏交接**（第 25 章）。把你最拿手的一件事，写成两栏：什么情况下会难（土）；遇到时我通常先猜什么（猜想）。
6. **随身三问**（第 26 章）。凭直觉做事卡住时，问：土哪里不一样？我有没有一个可以被推翻的猜想？为了什么？
7. **给一句「永远不会错」的话补推翻条件**（第 48 章）。挑一句你常说的「我就是这样的人」，补一句「如果出现某某情况，我就承认它错了」。

附录八

引文核验总表（主要项）

凡正文标〔待核〕处，均为转述大意，尚未逐字对照原文与版本页码。下表按章列出主要项，正文中另有零星几处，以正文标注为准。

章	待核内容
第 1 章	出生日期；家人迁往伦敦的年份；母亲家世
第 2 章	数学竞赛获奖年份与刊登的杂志
第 3 章	昂热、克莱蒙费朗任职年份；「想把斯宾塞的力学概念弄严密」的自述出处
第 4 章	结婚年份；普鲁斯特与新娘的亲属关系；两人对比附的态度
第 5 章	周五讲课的场景细节；艾略特、马利坦夫妇的记载；詹姆斯来信
第 6、35 章	1917 年赴美；国际智力合作委员会主席；1922 年 4 月 6 日会面各版本措辞；《绵延与同时性》不再版；诺贝尔颁奖致辞提及柏格森
第 7 章	遗嘱原文；「排队登记」一事（研究者说法不一）
第 9 章	康德以「线」表象时间的出处；柏格森批评康德的出处
第 10、13 章	费希纳公式出处；柏格森论强度的例子
第 11 章	「等糖化开」原句出处
第 12 章	「数数要在空间里并排」的原文
第 14 章	圆锥图；衣服与钉子的比喻
第 15、24 章	岔路口与「熟透的果子」的原文

章	待核内容
第 20 章	《形而上学导论》城市照片、小说人物之例；「不用符号的学问」
第 23、43 章	「提出问题」的出处；德勒兹对直觉三条规则的整理
第 27、31、32 章	炮弹之喻；眼睛之例；自然选择是筛子；物种是停顿
第 28 章	《可能与现实》的发表年份与原句；「真的会往回走」
第 30 章	植物储能、动物爆发之论
第 33、43 章	1907 年「冲力只是一个形象」；1932 年冲力与神之爱合流
第 38、43 章	「时间就是犹豫本身」的原文
第 43 章	直觉是「本能变得无私、并对自己有了意识」；对微积分的称赞
第 51 章	詹姆斯「意识流」原文与来信
第 52 章	《创化论》译者与年份；梁漱溟原文；1923 年论战人物
第 54 章	罗素长文年份；巴什拉两书年份

附录九

近邻论文与章节全表

据站内检索（2026 年 9 月 25 日），SDE Universes 站上正文点名讨论柏格森、并与他划出分离线或引为依据的论文与专栏三十余篇、专著章节二十余处。第 41 章已详列十八篇的分离线；下表列其余已检到的篇目，未逐篇细读者注「未细读」。

论文与专栏

篇目	作者或栏目	备注
《意识流的银幕显影：并发膜》	秦莉	以绵延为意识流电影的思想来源之一
《无薪的劳作》	秦莉	未细读
《索解文本》	秦莉	未细读
《裂缝与在场》	秦莉	未细读
《切分权》	胡敏	未细读
《发生即秩序》	陈晓艳	未细读
《达芬奇不是「成为」了很多》	雷建华	未细读
《「妈妈，我发呆呢」》	雷建华	未细读
《空次》（并见《音乐初探·卷三》第六章）	Judy	不可逆定位在记录而非意识
《康德的范畴，不是先天的模具》	导师师范文	三种时间与 1922 年之争

篇目	作者或栏目	备注
《从发现到发生：认知范式的自锁机制》	发现 VS 发生专栏	未细读
《从细胞到大语言模型：三律运行与智能生成机制》	王德生	未细读
《从「是什么」到「如何发生」：〈SDE 本体论入门〉十页解读》	王博士与 SDE 专栏	未细读
否定序列专栏（叔本华一环；一篇论叔本华的长文）	王德生	「直接性」海关；「波的暗线」（本书第 16 章改判一处，待裁）

专著章节

专著	章节	备注
《SDE 本体论入门》	第二十五、三十二章	过程哲学「差的那一口气」；三种时间与 1922 年清算
《SDE 三方程导论》（第 51 号）	第二十一章	同上，全文
《发生学哲学的萌芽》（第 118 号）	第 5、22—24、26、27、30 章与结语	第 23 章为柏格森专章
《130 年哲学思想史解读》（第 120 号）	第一编编首语、第五章	第五章为柏格森专章
《发生落点》（第 121 号）	第 7 章等	梅洛-庞蒂章涉及柏格森
《普通人都能懂的胡塞尔》（第 149 号）	第 1、23 章	同年出生；路的新与路的结构

专著	章节	备注
《分解之前》（第 98 号）	第一章	未细读
《合拍》（第 117 号）	第 43 章	未细读
其余各卷	莱布尼兹（第 140、171 号）、休谟、罗素、波普尔、亚里士多德、德里达、伽达默尔、海德格尔、尼采、弗洛伊德、皮尔斯、马哲、归属虚幻、辩证法入门等	零星提及，未细读

他站在一次发生的里面，
看见了它的时间、它的路、它的劲；
他没有走出来，
所以看不见发生与发生之间的一切。

——本书判词

一百多年前，柏格森用一杯等着化开的糖水告诉世界：
有些时间是缩不掉的。他是二十世纪头二十年最有名的哲学家，
也是最早替「正在发生的东西」说话的人之一。

这本书用 SDE 发生学拆他的三根梁——绵延、直觉、生命冲力，
并重审 1922 年他与爱因斯坦那场争论：
两人都对，也都漏掉了第三种时间——
一首歌还没成为歌时，那一段来回拉锯。
创造，往往就住在那里。

最后，它把这些判断落进教育、健康与事业里，
落到今晚就能试的一件小事上。



定价　US$15.00

德麦国际专著第 145 号

哲学 · 西方哲学 · 通俗读物

9798906904386

ISBN 979-8-90690-438-6