普通人都能明白的

韩炳哲

一个人、一座花园，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

韩炳哲

一个人、一座花园，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	《普通人都能明白的韩炳哲——一个人、一座花园，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
编号	德麦国际专著第 159 号
ISBN	979-8-90690-217-7
定价	US$23
开本	190 mm × 250 mm
字数	约 20 万字
版次	2026 年 9 月第 1 版

AI 协作声明：本书的母题与承重命题由王德生（口述）给出——病是发生的，药却是发现的；结果是每天吃药、越吃越多，进入「治疗内卷」；治疗需要用六路径和三原理的发生学。文字在其指令下由 AI（Claude）协作成稿，并经其审定。书中所引韩炳哲著作，一律转述大意，尚未逐字核对原文；凡标〔待核〕处（含生平、书名译法、初版年份与原文段落），汇总于附录七「〔待核〕总表」，本书最可能被推翻之处列于附录八。书中陪读人物江远一家及各章人物、场景均为虚构。关于健康、照护与心理的章节讲理解、习惯与相处，不构成医学或心理治疗建议；身体与心理的病痛，请就医。

全书结构：出版信息、作者介绍、前言、导读、目录；导论与十二编七十七章（分上部、下部、末部）；结语、参考书目、附录。

作 者 介 绍

王德生，SDE（显露 Show · 差异序列 Difference · 特征纠缠 Entanglement）本体论的创立者，德麦国际（Demai International Pte. Ltd.，新加坡）首席执行官。

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

他的思想体系先后经历四站：三视角·知识的结构和体系（2017 年起）、321 智慧系统（2022 年起）、SIO 本体论（2024 年起），以及 SDE 本体论（2026 年起；同年 5 月起，「结构」改读为「显露」）——从「并排放着的三样」，走到「互相生出来的三样」。

他在德麦国际出版社出版了多部专著，「普通人都能懂的」系列用 SDE 把西方哲学史上的人物一个个从「发现」拆到「发生」，本书是该系列之一。

前 言

读完了，为什么还是一样累

◆ 一、一本薄书，为什么让那么多人红了眼眶

你可能在地铁上见过这本书。白色封面，薄薄一册，一只手就握得住。书名只有四个字：倦怠社会。

很多人是在下班路上读完它的。读到一半，抬起头，车窗里映出一张疲惫的脸。那张脸没有被老板骂，也没有被谁逼着加班。它是自己把自己累成这样的：自己给自己定目标，自己给自己打分，自己跟自己说「我还能再做一点」。这本书说中了这件事。它说，这个时代的人不是被别人压垮的，是被自己的「我能」压垮的。

一本哲学书被这么多普通人读，是少见的事。写它的人叫韩炳哲。他生在首尔，在德国读书、教书、写作，几乎一年出一本薄书。他的书在中国卖得很好，好到很多从不读哲学的人，也能说出「功绩社会」「自我剥削」这几个词。

可是说得出，不等于读懂了。读过他的人，心里常常留着一个没说出口的问题：他说得那么对，为什么我读完了，第二天还是一样累？

这本书就从这个问题开始。

◆ 二、以前是讲，这次是拆

讲一位哲学家，像当导游。站在他身边，替他把话说清楚，读者始终在他的思路里走。讲得再好，他的房子还是那座房子。

这套书不讲，拆。拆，是爬进墙里看：哪根梁承重，哪根是后加的装饰，哪根早就裂了、只是刷了一层漆。拆不是推倒，更不是骂。一个思想家越是说到人心里去，他的问题就越尖，裂缝也就越有看头。二流的思想哪里都软，拆不动。

所以这本书对韩炳哲的态度，先说清楚：他说对的地方很多，而且对得很深。这本书前一半，有一大半篇幅在替他把道理说足。可他在一个地方停下了。停下的那一步，正好是读者「读完还是一样累」的原因。

◆ 三、他说对了什么：病是发生的

先还他公道。

很长一段时间里，人们说起疲惫、焦虑、抑郁，习惯把它们当成个人的毛病：这个人意志力差，那个人抗压能力弱，另一个人天生敏感。病在人身上，就像石头在河里，本来就在那儿，等着被医生找到。

韩炳哲把这个看法翻了过来。他说，病有年代。上一个时代的病，是被人从外面压出来的——工厂的铃声、监工的眼睛、禁令和惩罚。这个时代的病，是从里面长出来的——没有人禁止你，所有人都鼓励你；没有人命令你，你自己命令自己。于是人一边当老板，一边当奴隶，最后把自己累垮。

用这套书的话说：他看见了，病是发生的。不是本来就在人身上的一块石头，是一个时代在一片土里、沿着一条路，把人做成了这个样子。土是那个处处说「你可以」的社会，路是一天接一天的自我优化，长出来的形状，就是一个倦怠的「我」。

这个看见很了不起。它让一个累坏了的人第一次明白：不全是你的错。

◆ 四、他又在哪里停下：药却是发现的

诊断之后，要开药。

韩炳哲开过很多味药。他说，我们缺的是他者——一个和我不一样、会让我疼、会顶撞我的人。他说，我们缺的是仪式——让时间有节奏、让一件事有开头有结尾的那些老规矩。他说，我们缺的是沉思、是慢、是不做。他还写过一本书赞美大地，写他在柏林亲手打理的一座花园。

每一味药都有道理。可你仔细看这些药的来路，会发现一件怪事：它们几乎都是「找回来」的。他者消失了，要把他者找回来。仪式消失了，要把仪式找回来。物消失

了，大地被遗忘了，要回到物，回到大地。他的书名一本接一本地写着「消失」。说一样东西「消失」了，就是先认定它原来一直在那儿，好好的，只是被我们弄丢了。

于是这本书的母题只有一句：

病是发生的，药却是发现的。

诊断的时候，他看的是一场正在发生的事；开药的时候，他翻的是一本早就写好的老方子。

把这一句展开，就是本书对他的判词：

> 他把我们的累诊断成一场发生，药方却是发现的——他者、仪式、大地本来就在，找回来就好；可找回来的药长不进土里，只能天天吃，越吃越多，最后进入「治疗内卷」。

◆ 五、结果：每天吃药，越吃越多

这一开一关，有一个直接的后果。

长出来的东西会改土。一个人在自己的日子里慢慢改掉了熬夜，改掉以后，他的作息变了，家里人的作息也跟着变了，下一次就不必再「治」。这叫回写：长出来的形状沉回土里，把土改掉。

找回来的药不会。它从外面放进来，压住一阵子，土还是原来那片土。病在土里一天天接着长，药却原封不动。于是只能每天吃，而且越吃越多。

更要命的是，在一个处处讲绩效的社会里，药本身也会被做成绩效。冥想软件连续打卡三百六十五天，断网营被排进年度计划，「慢生活」有了自己的考核表。他开给功绩社会的药，被功绩社会吞下去，变成了一项新的任务。

这就是本书说的治疗内卷：天天吃药，越吃越多，病却越治越深。「读完了还是一样累」，原因就在这里。

◆ 六、另一种药：让药也发生

如果药不能找回来，那药从哪里来？

这本书的回答是：药也要长出来。怎么长，这套思想里有两件现成的工具。

一件叫六路径。一次发生有三个维度：长出来的样子（形状），一步接一步走出来的路，托着这一切的那片土。三个维度谁先谁后，一共有六种次序。一个人此刻哪一维已经很厚，哪一维还没动，就从哪一条路进。

另一件叫三原理。先是张力一点点积起来，再是张力逼着形状改变，最后是改变沉回去，把路和土都改掉。三拍走完，这味药才算长成。

判断一味药是找回来的还是长出来的，只看一个读数：**下一次，要吃得更少，还是更多？** 更少，是长出来的；更多，就是又一次治疗内卷。

书的最后几编，会把这件事落到孩子、身体和工作上，一个一个人地写。

◆ 六之二、他为什么在中国这么火

韩炳哲的书，在德国是小众的哲学随笔；在韩国、西班牙、拉美、中国，却常常上畅销榜。在中国，他的几本小书被一印再印，「倦怠社会」「功绩社会」成了很多人朋友圈里的词。

为什么是中国？本书不做社会学调查，只说一个读法（待验）。

第一，这片土正好长着他诊断的那种病。几十年里，一代人用一两代的时间，走完了别人一百多年的路。「更快、更强、更好」，在这片土里是真实的希望，也是真实的负担。他说的「自己当老板，也当奴隶」，很多人一读，就对上了自己。

第二，他的书薄。一个在地铁上、在午休时读书的人，拿得起一本一百页的书，拿不起一本五百页的。第三章会说，薄书是种子，这是他写法里最好的地方。

第三，他的药很像我们熟悉的东西。慢、不做、仪式、大地、空，这些词，在中国的读者听来，像是从自己祖先那里借来的。他在书里常常引用东亚的禅与道，读者读着，有一种「原来我们自己的东西，是治这个病的」那种亲切。

这第三点，正是本书要多想一步的地方。

亲切，是因为这些药我们都认识；认识，是因为它们都是从前就有的。「从前就有」，正是母题后半句说的：药却是发现的。一个读者读到这里，会有一种回家的感觉；可回家，是往回走。他的书在中国这么火，有一部分，也许正是因为它让我们觉得，治这个时代的病，药就在我们的老家里。

本书想接着问：老家里的药，拿到今天的城市里来，还灵吗？

◆ 六之三、这一卷和本系列其他卷有什么不同

本系列已经写了很多位哲学家：柏拉图、亚里士多德、笛卡尔、康德、黑格尔、尼采、海德格尔、福柯、拉康……这一卷，有三处不同。

第一，他还活着，还在写。前面各卷的哲学家，大多已经去世，他们的书已经写完了。韩炳哲还在写，而且写得很快。所以本卷的判词，比别的卷更可能被他下一本书推翻。本卷在推翻条件里，特别点了《希望的精神》。

第二，他的读者，就是本书的读者。前面各卷的哲学家，普通人很少读他们的原书。韩炳哲不一样，很多普通人读过他，被他说中过。所以本卷不只是在拆一个哲学家，也是在和很多读者的一段阅读经验对话：你读他的时候，被说中了；你读完以后，为什么还是一样累？

第三，这一卷不只拆，还要立。前面各卷，大多是拆：看一个哲学家在哪里打开了发生，又在哪里关上了。这一卷，王德生博士给了两句话：治疗内卷，和六路径与三原理。于是这一卷的后三分之一，不是拆，是立：立一种会长的药。

所以这一卷，比别的卷更像一本「用得上」的书。它的最后几编，写的是孩子、身体、工作、照护、考研；它想让一个读者，读完以后，明天早上能做一件小事。

◆ 七、借王德生博士的思想历程作类比

要给韩炳哲定一个位置，可以借用王德生博士的思想历程作类比。

这段历程像一把梯子，分四站。第一站是三视角（2017 年 1 月起）：从对比、变化、分布三个视角看知识，可被看的人、事、物还是现成地在那里。第二站是 321 智慧系统（2022 年 10 月起）：追问同一个存在，为什么不同的人看出不同的样子；走到尽头，撞上一个大亏空——知识到底归谁。第三站是 SIO 本体论（2024 年 7 月起）：把主体、互动、客体排进同一张表，拆掉主客之间那面墙，「我」也是在一个位置上显影出来的。第四站是 SDE 本体论（2026 年 1 月起；5 月起「结构」改读为「显露」）：一切能被认出的东西，都在一片土里、沿一条路长出来，又回头改写那片土。

拿这把梯子一量，韩炳哲的两只脚站在两个地方。他诊断的那只脚，已经走到第三站的门口：他知道「我」不是天生的，是被一个时代的场做出来的。他开药的那只脚，却退回到第一站：他者、仪式、大地，都还是现成地在那里，等着被找回来。

一个人两只脚站在两站，就会走得很累。这不是他笨，是他站着的那片土里，还长不出另一只脚往前迈的那一步。

◆ 八、为什么是现在，为什么是普通人

为什么是现在？因为会说话的机器来了。大模型把「我能」推到了顶：你想写的，它帮你写；你想学的，它帮你学；你想优化的，它帮你优化得更快。韩炳哲诊断的那种病，正在被加速。与此同时，各种「数字排毒」「正念」「疗愈」也在加速生产。病和药都在加速，谁也追不上谁。这时候再读他，读的就不只是一本文化批评，是一张我们每个人都在排队领取的处方。

为什么是普通人？因为他问的问题，下班的地铁上人人都在问。一个刷题到深夜的孩子，一个照顾老人又要上班的中年人，一个做什么都提不起劲的年轻人，都是这本书的读者。这本书不要求你读过海德格尔，也不要求你学过任何一套理论。它只要求你带着一个你自己的「累」来读。

◆ 九、拆不是骂，这本书自己也可能错

这本书对韩炳哲下的每一个判断，都会先把他的道理说足，再说他停在哪里；每一处批评，都会写明他在什么条件下是对的。这本书也会请几位最硬的辩护人替他说话，看判词挨得住挨不住。

这本书自己也是一次发生，也会把自己的发生打造成结论。所以导读里写下了本书的推翻条件：找到什么样的原文，这句判词就要收窄。附录里另有一篇「本书自认最弱处」。韩炳哲还在写，他往后的书也许会走出本书说他没走的那一步。真到那一天，这本书就该改。

◆ 十、这本书是怎么来的、写给谁

这本书的母题、判断和承重命题，由王德生（口述）给出：病是发生的，药却是发现的；结果是每天吃药、越吃越多，进入治疗内卷；治疗需要用六路径和三原理的发生学。

一本讲「药要自己长出来」的书，是人和机器一起写的。这件事本身，也是本书想说的：新的东西，是在碰撞里长出来的。

导 读

这本书怎么用

◆ 一句判词

他把我们的累诊断成一场发生，药方却是发现的——他者、仪式、大地本来就在，找回来就好；可找回来的药长不进土里，只能天天吃，越吃越多，最后进入「治疗内卷」。

全书只做一件事：把这一句话证出来，再把它可能错的地方摆出来。

◆ 五条判决

	他打开了什么	他又关上了什么	主场
一、功绩主体	「我」是被「我能」做出来的；自由会反过来压人	一个时代只有一种病，病只有一个来源	第三编
二、信息与叙事	刷不完的信息流，是一场被无限拉长的「正在成形」	只把讲故事、讲真理当成本来就在的定型	第四编
三、他者	身边只剩和我一样的人，自我就会原地打转	他者本来就在，只能找回，不能新长	第五、六编
四、仪式与沉思	仪式是日子一遍遍沉下来的形状	只准旧的形状，不许新的形状长出来	第七编
五、大地与花园	手在土里，发生就在眼前	大地是沉默的他者，不上桌说话	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，就是那句判词。

五条之外，还有一个结局和一条出路。结局是治疗内卷，在第九编；出路是让药也发生，用六路径和三原理，在第十编。

◆ 判决分布地图

全书分三部。上部「病是发生的」（第三至五编），跟着他把病的来路看清：自我这块地上的倦怠，理念这块地上的信息，自我与他人之间的爱欲与疼。下部「药却是发现的」（第六至九编），一味一味看他开的药：他者、仪式、大地，再看这些药为什么越吃越多。末部「让药也发生」（第十编），立一种新的药。

前面有两编打底：第一编写他这个人，第二编写他接手的那道题。后面有两编收尾：第十一编总解构，请辩护人上场、给他的体系做体检；第十二编把整本书用到 AI、教育、健康和工作上。

◆ 七个大白话词

全书只用七个词，导论里会用江远一家的一个周日晚上，把它们各用一遍。这里先列出来，读的时候可以翻回来看。

形状：长出来、能被认出来的样子。一个人的累，从模模糊糊到「我累在没结束」，就是一个形状在显出来。

路：一先一后、会修正、会收拢的一串不同。一步一步加码的习惯，是一条路；提前一站下车，也是一条路。

土：托着这一切、缠在一起的那一片。公司的考核、妈妈群、手机推送、家里的分工，缠在一起，就是一个人的土。

回写：长出来的东西沉回去，把土改掉。年级组里新来的老师，一来就照着「拆题目」做，这是苏晴当年那个累，回写成了一片新土。

一锅粥：什么都有，还没分开。

正在成形：形状冒了头，还站不稳。它最有创造力，也最容易被打回去。

定型：稳住了，可以认，可以传。定型不是终点，它会被松动，也会退回一锅粥。

另外还有两组说法，第十编才用：六扇门（六路径）和三拍（三原理）。到时候再讲。

◆ 全书一句话的四拍

判词很长，可以拆成四拍，每一拍对应一部：

一拍：病是发生的。——上部，第三至五编。

二拍：药却是发现的。——下部，第六至八编。

三拍：于是天天吃，越吃越多，进入治疗内卷。——第九编。

四拍：出路是让药也发生：六路径选门，三原理走完三拍。——第十编，落到第十二编。

读完每一部，可以回到这四拍，看自己走到了哪一拍。

◆ 三条读法

只有一个下午：读前言、导论、第十二章、第四十六章、第五十四章和结语。

为孩子来的：读导论，然后跳到第三编和第七十二章。

为自己的累来的：读导论、第九编、第十编，再读第七十四、七十六章。

◆ 推翻条件

这句判词在以下情况下要收窄：

一、如果在他的《希望的精神》或其他近作里，他写出了新的他者、新的仪式可以从今天的日子里长出来，并且回过头改写旧的土，判决三、四就要改。

二、如果他在任何地方承认，药本身也是一场发生，用完之后可以减量、可以停，判词最后半句「治疗内卷」就要收窄。

三、他还在写作。本书只对到 2026 年为止能读到的书负责。

◆ 引文体例

韩炳哲的书都还在版权期内。本书引他，一律转述大意，注明书名，必要时注明章节；极少处短引几个字，也注明出处。凡是带引号处，请读成「大意如此」。他的生平只用公开可查的事实，拿不准的地方标〔待核〕，全书汇总在附录的〔待核〕总表里。

凡是本书自己的读法、不是他原话的，标「待验」，并写明查到反证时删去哪一条。

◆ 每章末的小账

每一章最后，记两行小账。

第一行：这一章，他开了门还是关了门？开的是哪一扇——形状、路、土，还是回写？

第二行：这一味药，从哪一维进？走到了第几拍？下一次，吃得更多还是更少？（写他生平的几章，第二行改问：这一段是长出来的，还是找回来的？）

两行记下来，一本书读完，你手里就有一本自己的账。

目 录

作者介绍 · · · · · iv
前言　读完了，为什么还是一样累 · · · · · v
导读　这本书怎么用 · · · · · xii

导论　一个周日晚上的累 · · · · · **1**

第一编　一个人：从冶金系到一座花园 · · · · · **7**
第 1 章　金属也会累：一个冶金系学生的改行 · · · · · 8
第 2 章　在海德格尔的影子里：一篇论「心」的博士论文 · · · · · 13
第 3 章　薄书与沉默：一个不爱露面的哲学家 · · · · · 18
第 4 章　他的禅：空、无名与不做 · · · · · 22
第 5 章　人生对学说：园子里天天在发生，书里只准回去 · · · · · 27

第二编　他接手的题 · · · · · **32**
第 6 章　从规训到功绩：福柯停在了哪里 · · · · · 33
第 7 章　黑格尔的否定、海德格尔的大地：两份遗产 · · · · · 38
第 8 章　同一张病床边的几位医生 · · · · · 43

上部　病是发生的 · · · · · **49**

第三编　倦怠：一个被「能」做出来的我 · · · · · **50**
第 9 章　《倦怠社会》：病的时代换了 · · · · · 51
第 10 章　自己当老板，也当奴隶 · · · · · 56
第 11 章　自由为什么反过来压人（《精神政治》） · · · · · 61
第 12 章　SDE 看：他把「累」写成了一场发生 · · · · · 66
第 13 章　「内卷」这个词，和他的「倦怠」 · · · · · 71
第 14 章　第三编总账 · · · · · 73

第四编　透明、群与信息：理念界的病 · · · · · **78**
第 15 章　《透明社会》：什么都给你看 · · · · · 79
第 16 章　《在群中》：一群人不等于「我们」 · · · · · 84
第 17 章　家族群：三代人的「我们」 · · · · · 89
第 18 章　信息统治与叙事的危机 · · · · · 92
第 19 章　朋友圈：一个人的透明社会 · · · · · 97
第 20 章　SDE 看：永不结束的「正在成形」 · · · · · 100
第 21 章　第四编总账 · · · · · 104

第五编　爱欲、疼与他者：自我界的另一面 108
第 22 章　《爱欲之死》：身边只剩和我一样的人 109
第 23 章　相亲角：父母替孩子找「匹配」 115
第 24 章　不许疼的社会 117
第 25 章　跑步：从健身到打卡，再到跑团 123
第 26 章　上部总账：他在三块地上各证了一次病是发生的 126

下部　药却是发现的 131

第六编　药方一：他者 132
第 27 章　他开的第一味药 133
第 28 章　「消失」这个词：接缝在哪里 139
第 29 章　他者是长出来的，不是找回来的 145
第 30 章　他者在网上：一个从没见过面的人 151
第 31 章　第六编总账 153

第七编　药方二：仪式、香气、沉思 157
第 32 章　《时间的味道》：节奏与香气 158
第 33 章　《仪式的消失》 163
第 34 章　春节回家：一个流动时代的仪式 168
第 35 章　不做之事与沉思的生活 170
第 36 章　午觉：中国人日子里的「不做」 175
第 37 章　定型只许是旧的：他不信「正在成形」 177
第 38 章　正在长的东西，怎么护 182
第 39 章　第七编总账 185

第八编　药方三：物、美与大地 189
第 40 章　《美的救赎》：光滑与伤口 190
第 41 章　《非物》：手里没有东西了 196
第 42 章　《赞美大地》：一座花园的三个春天 201
第 43 章　江远回了一次老家 207
第 44 章　城市里的大地 209
第 45 章　第八编总账：他的花园就是他药方的反证 211

第九编　每天吃药：治疗内卷 216
第 46 章　为什么要天天吃：找回来的药不会长进土里 217
第 47 章　越吃越多：剂量的算术 223
第 48 章　药被病收编：打卡的冥想、排进日程的断网 229
第 49 章　「疗愈」这门生意 235
第 50 章　九格表：病、药、内卷各落在哪一格 237

第 51 章　一年一味新药？（本书读法，待验） 242

末部　让药也发生 247

第十编　发生学的药：六路径与三原理 248

第 52 章　《山寨》：他在中国看见的那味药 249
第 53 章　一个入口的药：他的方子为什么都从一处进 254
第 54 章　六条路：同一个累，六种进法 259
第 55 章　怎么把六条路讲给孩子听 264
第 56 章　选路：先看哪一维熟、哪一维缺 266
第 57 章　三拍走完：张力、形状、回写 271
第 58 章　三拍，放在一段婚姻里 277
第 59 章　剂量读数：下一次吃得更少，才算治好 280
第 60 章　走错了怎么办：换路，不加量 286
第 61 章　什么时候，该停下来不走了 292

第十一编　总解构 295

第 62 章　先挨打：请五位辩护人 296
第 63 章　第六位辩护人：一个普通读者 302
第 64 章　判词完整版与定位式体检 304
第 65 章　一个根：开老方子；三根梁与替换 307
第 66 章　保底合表与死法 311
第 67 章　SDE 要向他学什么，也给 SDE 写死法 314

第十二编　AI 与用得上 319

第 68 章　他说 AI 不会思考 320
第 69 章　爷爷学用手机 324
第 70 章　大模型：病的加速器，还是一味会长的药 327
第 71 章　孩子用 AI 写作业，家长怎么办 331
第 72 章　教育：一个孩子的累，六条路怎么选 333
第 73 章　大学生：考研、考公与「上岸」 338
第 74 章　健康：失眠、倦怠、查不出毛病的累 341
第 75 章　年轻人：躺平与摆烂 346
第 76 章　事业：自我剥削的打工人、带团队的中层 348
第 77 章　照护者：夹在老人和孩子中间的人 354

结语　一座花园的第四个春天 357

参考书目 360

附录 364

附录一　韩炳哲年表 364

附录二　著作速读卡 · · · · · 365
附录二之二　十六本书，一本一段 · · · · · 366
附录三　术语对照 · · · · · 368
附录三之二　七个词，七个日子里的例子 · · · · · 369
附录四　判决速查卡 · · · · · 371
附录五　口述命题登记 · · · · · 372
附录六　与本系列对账 · · · · · 373
附录六之二　六条路，六个完整的案例 · · · · · 374
附录六之三　常见问答 · · · · · 376
附录七　〔待核〕总表 · · · · · 378
附录八　本书自认最弱处 · · · · · 379
附录九　一个没有余力的人 · · · · · 381
附录九之二　韩炳哲常用词小词典 · · · · · 384
附录十　读书会讨论题 · · · · · 386

导 论

一个周日晚上的累

◆ 一、江远的周日晚上

江远三十五岁，在一家公司做项目经理。周日晚上九点，他躺在沙发上，手机举在脸前面。

这一天他其实没做什么。上午睡到十点，下午陪儿子小树去上了一节编程课，晚饭是外卖。可到了晚上，他累得连澡都不想洗。他知道明天早上八点有一个会，知道该早点睡，可手指一直在往下划：一条短视频，又一条，一篇「高效人士的十个习惯」，一个「三十天练出腹肌」的课程广告。

十一点，妻子苏晴从书房出来，说了一句：「你又没休息。」

江远有点委屈。他明明休息了一整天。

这个晚上，就是这本书要拆的东西。我们先用它，把这套书的几个大白话词各用一遍。

◆ 一之二、江远手机里的一张清单

那天晚上十一点，苏晴说完那句「你又没休息」，回书房去了。江远没有接着刷短视频，他打开了手机的备忘录。

备忘录里有一张清单，是他三年来陆陆续续加的，标题叫「更好的自己」：

每天走一万步。

每年读五十本书。

每天喝八杯水。

每周跑步三次。

每天学半小时英语。

每周给父母打一次电话。

每月陪苏晴吃一次饭。

每天睡前不看手机。

每周带小树做一件「有意义」的事。

每天写三件感恩的事。

十件事。每一件，都是好事；每一件，都是他自己加的，没有人逼他。他点开每一项旁边的小框，打勾的只有两个：打电话，和带小树上编程课。

他看着那张清单，忽然觉得，这个周日他不是累在没休息，是累在这张清单上：十个没打勾的框，一整天都在他脑子里亮着。

这张清单，就是本书的第一个证物。它有三个特点，全书都会用到。

一、它是自己加的。没有老板，没有老师，没有人管。这是韩炳哲说的「自我剥削」。

二、它只加不减。三年里，江远往里加了十件事，一件也没划掉过。每加一件，都有一个好理由；可从来没有一个理由，让他划掉一件。

三、清单上有一半，是「治累」的药：喝水、跑步、睡前不看手机、感恩日记。这些是他在各种文章里看来的，说能让人不那么累。可它们放进清单，就成了又一件要打勾的事。

第三点，到第九编会变成一个大问题：药，被放进了病的清单里。

◆ 一之三、为什么先说「累」

本书为什么从「累」讲起，而不是从韩炳哲的某个概念讲起？

因为「累」是他整套学说的入口，也是普通人和他相遇的地方。很少有人是因为对「否定性」「他者」「功绩主体」这些词好奇，才去读他的；大多数人，是因为累。

累，是一个人人都有、人人都说不清的东西。说它是身体的，可睡一觉不好；说它是心里的，可也说不出为什么难过；说它是工作多，可放假了也累。它像一团雾，在身体、心里、日子之间飘。

韩炳哲的功劳，是给这团雾，找到了一个来路：它不是你一个人的毛病，是一个时代的土在你身上长出来的。

本书要接着做的，是给这团雾找一个去路：它长出来了，怎么让它往另一个方向长。

◆ 二、形状：那个「累」长成了什么样子

江远的累，不是一块石头。它有样子：躺着却睡不着，想停却停不下，一整天什么都没干，却像干了一整天。这个样子是慢慢长出来的，从模模糊糊到清清楚楚。几年前，他只是偶尔觉得周一难熬；现在，连周日都难熬了。

这套书把这种长出来、能被认出来的样子叫「形状」。形状不是一开始就在的。它从模糊到清楚，是一条光谱。

◆ 三、路：一步接一步走出来的

这个形状是怎么来的？是一步一步走出来的。

第一年，他给自己下载了一个记步软件，每天要走满一万步。第二年，加了一个阅读打卡，每年要读五十本书。第三年，孩子上了小学，他又给孩子报了编程、书法和游泳，每一样都有进度条。每一步都是好事，每一步都是他自己选的。可一步接一步走下来，日子变成了一张没有尽头的清单。

这套书把这种一先一后、会修正、会收拢的一串不同，叫「路」。路的顺序不能乱：先是一个好习惯，后是十个好习惯，最后是一个停不下来的人。

◆ 四、土：托着这一切的那一片

为什么江远会这样走？因为他站在一片土上。

这片土里有公司的年度考核，有妈妈群里比来比去的课外班，有手机里一刻不停的推送，有「三十五岁危机」的新闻，有同事朋友圈里的健身照和读书笔记。这些东西缠在一起，不分先后。没有一样是专门冲着江远来的，可它们合在一起，推着他往那条路上走。

这套书把这片缠在一起的地叫「土」。土不是背景。同一粒种子，落在沙地和黑土里，长出来的不是同一棵树。

◆ 五、回写：长出来的东西，回头改土

还有最要紧的一件。

江远的累长出来以后，并没有就此停下。它回过头来，改了他家里的土。苏晴开始替他挡掉周末的应酬；小树学会了在爸爸刷手机的时候不去打扰；一家人的晚饭，越来越多地变成外卖。家里的土变薄了，下一次的累就长得更快。

这套书把这种「长出来的东西回头改土、改路」叫「回写」。回写不是反馈，也不是影响。回写是长出来的东西沉回去，让土变得不一样。

回写可以往坏处走，也可以往好处走。这一点，全书都要用到。

◆ 六、一锅粥、正在成形、定型

最后三个词，说的是一个形状处在什么阶段。

周日上午十点，江远刚醒，脑子里什么都有：没回的消息，没做完的方案，想带小树去的公园，想看的电影。所有东西都在，还没分开。这叫「一锅粥」。一锅粥不是什么都没有，是什么都有，只是还没分开。

中午他冒出一个念头：下午不去编程课了，带孩子去河边走走。这个念头刚冒头，站不稳，他犹豫了半天。这叫「正在成形」：形状冒了头，还站不稳。它最有创造力，也最容易被打回去。

最后他还是按时去上了课。每周日下午上编程课，这件事早就是定下来的，不用再想。这叫「定型」：稳住了，可以认，可以传，一家人都照着过。

定型不是坏事。没有定型，日子过不下去。可定型只是一站，不是终点。它会被新的东西松动，甚至退回一锅粥。

◆ 七、三块地

还要再说一件事。江远的累，不只发生在一个地方。

它在他的脑子里：考核指标、课程进度、「三十五岁前要做到什么」的想法。这是理念这块地。

它在他的手上和身体上：手机、外卖、编程课的教室、睡不够的身体。这是现实这块地。

它在他心里的「我、你、他」之间：他对自己不满意，他觉得对不起苏晴，他不想让小树输在起跑线上。这是自我这块地。

一件事在一块地上通了，不等于在另外两块地上也通。江远在脑子里完全明白「该早点睡」，手却停不下来，心里也放不下。这就是「明白了一堆道理，还是过不好」。

◆ 八、韩炳哲会怎么说

如果把江远的这个晚上拿给韩炳哲看，他会怎么说？

他会说：江远不是懒，也不是意志力差。他是这个时代的标准产品。上一代人是被人管着累的；江远是被自己的「我能」累的。没有人逼他走一万步、读五十本书、给孩子报三个班，都是他自己要的。他自己当老板，自己当员工，自己剥削自己，还觉得这是自由。

这个诊断，用刚才的几个词来说，就是：江远的累，是在一片处处说「你可以」的土里，沿着一条自我优化的路，长出来的一个形状。病是发生的。韩炳哲看得很清楚。

然后他会开药。他会说，江远缺的是一段不被打扰的时间，一个和他不一样的人，一种有开头有结尾的仪式，一片可以把手伸进去的土。

这些药听起来都对。可问题来了：江远该去哪里拿这些药？

如果答案是「回去找」——找回过去那种慢，找回老一辈的仪式，找回一个本来就在、只是被弄丢的他者——那江远就会把这些药也写进他的清单：每天冥想十分钟，每周断网一天，每月去一次郊外。清单又长了一行。

病是发生的，药却是发现的。 这是全书的母题。下一步，我们要看的是：找回来的药，为什么越吃越多。再下一步，我们要看：有没有一种药，是江远自己在他的土里长出来的。

◆ 九、三个常见的误会

开始之前，先清掉三个关于韩炳哲的误会。

误会一：他反对手机，反对科技。不完全是。他批评的不是手机这件东西，是手机把人带进去的那条路：什么都可以看，什么都可以做，什么都停不下来。

误会二：他在骂年轻人懒。正相反。他说的是这个时代的人太勤快了，勤快到把自己累垮。他替累的人说话，不是教训累的人。

误会三：他在劝人躺平。也不是。他要的不是什么都不做，是另一种做：有节奏的、有他人的、有结束的做。只是这种「做」从哪里来，正是本书要跟他争的地方。

◆ 十、这本书怎么读

每一章都从一件你可能遇到过的事开始，然后说韩炳哲说了什么，先说他对在哪里，再用刚才这几个词看一看，最后留一句「带走的话」。

每一章末尾有两行小账，导读里说过怎么记。

江远一家会陪你读完全书。他们不是证据，只是让道理落到同一家人身上。书读完的时候，他们的周日晚上，会和今天不太一样。

> 带走的话
>
> 江远的累是长出来的；那么，治累的药，也得长出来。

第 一 编

一个人：从冶金系到一座花园

编 序

这一编写韩炳哲这个人。五章：第一章写他怎样从金属转到哲学；第二章写他在海德格尔的影子里读书；第三章写他为什么只写薄书、很少露面；第四章写他的禅；第五章把他的一生排成一条发生序列，再拿它对照他的学说。

这一编为判决五打底。一个一生都在换土、换路、换形状的人，写出来的药方却只准回去。这个反差，要到第五章才收成一张表。

第 1 章

金属也会累：一个冶金系学生的改行

◆ 一根回形针

你一定掰过回形针。

把它拉直，来回弯。第一下，第二下，第三下，看起来什么事都没有。每一下用的力都不大，远远没有到把它掰断的程度。可弯到十几下、二十几下，它在某一下「啪」地断了。断的那一下，并不比前面任何一下更用力。

材料学里有一个词说这件事：疲劳。金属会累。一根钢梁、一个飞机零件、一段铁轨，每天承受的力都不大，可是一遍遍来，里面就会长出看不见的细纹。细纹一点点长，某一天，在一个平平常常的时刻，它断了。

写《倦怠社会》的那个人，年轻时学的正是金属。

◆ 他说了什么，先把事实摆出来

韩炳哲 1959 年生于韩国首尔。他在国内读大学，念的是冶金〔学校与专业的细节待核〕。二十多岁时他去了德国〔具体年份待核，常见说法是 1980 年代中期〕，改学哲学，同时读德语文学和天主教神学，先后在弗莱堡和慕尼黑念书〔待核〕。

从金属到哲学，这一步跨得很大。关于他为什么改行，坊间流传着几种说法，本书不取任何一种。本书只取公开能查的那两件事：他先学的是怎样让金属更结实，后来学的是人为什么会垮。

这一章不猜他的心思，只做一件事：看这两段学习之间，有没有一条路。

◆ 他站在哪一片土上

先看他出发时的那片土。

韩炳哲出生的时候，韩国还很穷。他上大学的那些年，这个国家正在用一两代人的时间，走完别的国家走了一百多年的工业化。钢铁、造船、汽车，是那个年代最要紧的行业。学冶金，在当时是一门被国家需要、被家里看好的专业。

这片土有一个特点：它相信「更多、更快、更强」。一个穷国要翻身，靠的就是这股劲。今天我们说的「功绩社会」，在那片土里不是病，是希望。

然后他离开了。去德国，读哲学，而且读的是最不讲「更快更强」的那几位：海德格尔，还有德国浪漫派的诗人。

一个在「更快更强」的土里长大的年轻人，跑到一片专门追问「快是为了什么」的土里去。这件事本身，就是一次碰撞。

◆ 本书的一个读法：金属疲劳与倦怠

下面是本书自己的读法，不是他的原话，所以标「待验」。

韩炳哲在书里几乎不谈他学过的金属。可把《倦怠社会》和一本材料学教科书放在一起，会看见它们长着同一个形状。

材料疲劳有三个特点。第一，没有哪一次力是致命的，致命的是一遍遍重复。第二，裂纹是从里面长出来的，外面看不出来。第三，断裂发生在一个平常的时刻，不是在最用力的那一下。

倦怠社会也是这样。没有哪一个老板把你逼到崩溃，没有哪一次加班超过了你的极限；是一天天的小目标、小打卡、小优化，一遍遍来。累从里面长出来，外人看你一切正常。垮掉那天，往往是一个普通的周二下午。

如果这个读法站得住，那么韩炳哲的诊断，有一半是用一个冶金系学生的眼睛看出来的：他看见的不是一次压垮人的暴力，是一种一遍遍重复的负荷。

这个读法若被证明不对，比如找到他本人明确否认过这层联系，本节就删去，不影响全书判词。

◆ SDE 看这一处：他看见了发生

用这套书的话说，材料疲劳是一场标准的发生。

土，是金属内部的晶粒、杂质、微小的缺陷，缠在一起。路，是一次次加载、卸载，一先一后，裂纹一步步往前走。形状，是那道终于能被看见的裂缝，和最后那一下断裂。

韩炳哲把这场发生搬到了人身上。倦怠不是某个人天生的缺陷，是在一片土里（处处说「你可以」的社会），沿着一条路（一遍遍的自我优化），长出来的一个形状（垮掉的「我」）。

这是他最了不起的地方：他把「累」从一块石头，改成了一道裂纹。石头是本来就在的，裂纹是长出来的。

◆ 可是，金属和人差一件事

材料疲劳还有一个特点，刚才没说：金属的裂纹不会自己长好。

一根钢梁一旦长了疲劳裂纹，工程师的办法只有两个：减轻它的负荷，或者把它换掉。钢不会在夜里自己把裂纹补上。用这套书的话说，金属疲劳里没有回写——长出来的裂纹不会回头把材料改得更结实，只会越长越深。

人不一样。人的骨头断了会长好，长好的地方有时比原来还结实。一个人垮过一次，如果那一次的经验沉回去，改了他的作息、他和家人的关系、他对工作的期待，他可能比从前更站得住。人是会回写的材料。

这件事，要一直带到全书的后半部。因为韩炳哲开的药，很多时候像是在给金属开药：减负，停下来，不做，回到一个没有负荷的状态。这些药对金属是对的。对一种会自己长好的材料，只减负是不够的，还得让它长。

这里先插一面小旗：治人的累，能不能只照治金属的办法？第九编回来拔。

◆ 放回你的日子里

苏晴是中学语文老师。有一年期末，她连着三周改作文、写评语、准备公开课，每一件都不难，一件也没出错。期末考完那天，她在超市里推着购物车，突然站在货架前哭了。她自己也说不清为什么。

那天没有发生任何特别的事。那就是回形针断掉的一下。

韩炳哲会告诉苏晴：这不是你脆弱，是这三周的每一个小负荷，在你里面长出了一道看不见的裂纹。这句话对她是一种安慰。

这本书还想多告诉她一句：你不是一根回形针。你哭完的那个晚上，如果只是睡一觉、第二天接着来，裂纹会接着长。如果那个晚上，你和江远一起把下学期的周末重新排一排，把一件事从你手里交出去，那么这次哭，就会沉回你的日子里，把土改掉一点点。

【他会怎么回应】　本书在这一章里，用「金属疲劳」读他，又说人和金属差一件事：人会回写，会自己长好。他会怎么回应?

可以替他设想一个回应（本书设想，非他原话）：

「你说人会自己长好，这没错。可功绩社会的厉害之处，恰恰在于它把人『长好』的能力也拿去用了。一个人垮了一次，恢复了，他会被称赞为『有韧性』，然后被要求承担更多。你说的回写，在今天，常常被做成了『抗压能力训练』『复原力课程』。人长好了，是为了再被压一次。」

这一拳很有分量，本书要认真接。

他说对了一件事：回写也可以被收编。第四十八章会细说：一样东西，放进功绩社会的土里，会被重新说一遍。「复原力」这个词，确实常常是这样被用的：你要恢复，是为了回去接着干。

可这恰恰说明，要紧的不是「会不会长好」，而是回写往哪个方向写。

往里写：一个人垮了一次，恢复了，把这次经验写回自己身上，变成更能扛的自己。然后回去，接着扛。这是被收编的回写，是「复原力」那种。

往外写：一个人垮了一次，恢复了，把这次经验写回到土里：和同事一起改一个会议制度，和家人重新分一分周末，和学校商量一科作业。土改了一点，下一次就不用那么扛。

苏晴在超市里哭的那一次，如果只是往里写——下次我要更坚强——那就是他说的那种收编。如果往外写——她和江远把下学期的周末重新排了一排，把一件事交了出去——那就不是收编，是改土。

所以本书对他的回应是：你看见了回写会被收编，这一点很准；可救它的办法，不是不要回写，而是让回写朝外。第十章会把「朝内回写」和「朝外回写」这两个方向，正式分开。

> 带走的话
>
> **他把累从一块石头改成了一道裂纹；这本书要接着问的是，裂纹能不能自己长好。**

> **小账** ①开门：他把「累」读成一场发生，开的是路和土这两扇门。
> ②这一段是长出来的：一个在「更快更强」的土里长大的人，走进了一片追问「快为了什么」的土，诊断从这次碰撞里长出来。

第 2 章

在海德格尔的影子里：一篇论「心」的博士论文

◆ 同一段路，两种心情

你一定有过这样的经历。同一段回家的路，考试考好的那天走，街边的梧桐都是亮的；挨了批评的那天走，同一排梧桐灰扑扑的，连红绿灯都在跟你作对。

路没变，树没变。变的是你走进这段路之前，心里那个调子。

德国有一位哲学家，专门写过这件事。他说，人从来不是先把世界看清楚，再对它产生情绪；人总是先被某种调子定住，世界才以某种样子向他显出来。这位哲学家叫海德格尔。

韩炳哲的博士论文，写的就是这件事。

◆ 他说了什么

韩炳哲在弗莱堡大学拿到博士学位，论文研究海德格尔〔年份常见说法为 1994 年，待核〕。论文后来出版，书名大意是「海德格尔的心」，副题讲的是海德格尔哲学里「情调」这个概念〔待核〕。

弗莱堡是海德格尔教了大半辈子书的地方。韩炳哲到那里的时候，海德格尔已经去世多年，可他的影子还在：他的学生，他的学生的学生，他留下的那一整套说法。一个从首尔来的冶金系学生，在这片土里学会的第一件事，是一个人怎样「在世界之中」。

之后，他在大学里教书、写书，后来到卡尔斯鲁厄的一所设计学院任教，再后来到柏林艺术大学〔以上任职经历与年份待核〕。他的书越写越薄，越写越快，可海德格尔的影子一直在。

◆ 先说他从海德格尔那里接住了什么

情调这个题目，选得很准。

在海德格尔那里，情调不是心里的一点小情绪。情调是一个人和世界之间最早的那层关系。你还没来得及想，就已经被它定住了；它决定什么东西会向你显出来，什么东西会退到暗处。焦虑的时候，整个世界都在往后退；无聊的时候，一切都一样，一切都没意思。

用这套书的话说，情调是土。它不是摆在人外面的背景，是人和世界缠在一起的那一片。同一段路，土变了，长出来的形状就不一样。

韩炳哲后来写的所有书，都带着这一层。倦怠不是一个人脑子里的想法，是一种情调：整个世界都变成了要完成的任务。无聊、焦虑、疲惫、不安，他写的几乎都是情调。一个时代的病，在他那里首先是一种时代的调子。

这是他从海德格尔那里接住的最好的东西：病不在单个人的脑子里，在人和世界缠着的那一片土里。

◆ 再说他从海德格尔那里接住了什么药

可海德格尔留下的不只是诊断，还有一整套药。

晚年的海德格尔，常说两种思。一种是计算的思：规划、算计、一步步推进，越来越快。另一种是沉思的思：停下来，让事物自己显出来。他劝人对技术保持一种「泰然」：用它，但不被它拽走。他写乡间小路，写黑森林里的农舍，写一双农妇的鞋，写大地——那片沉默的、自己藏起来的、托着一切的地。

读韩炳哲的人，会在他的药方里一样一样认出这些东西。沉思的生活，慢下来的时间，不做，大地，花园。他换了说法，换了例子，把黑森林换成了柏林的花园，可药方的底子，是从海德格尔那里来的。

◆ SDE 看这一处：一份遗产的两半

本系列的海德格尔卷，给海德格尔下过一句判词：他看见了存在就是显露，却把推动显露的那股张力做成了唯一的那一位，又把秩序阶段的脚手架误认为地面。

这里接着判，不改判。

「把脚手架当地面」，说的是：海德格尔描写的那一套人与世界的关系——农舍、手艺、乡间小路、守着一片地过日子——是一个已经长稳了的样子，是一段历史里定型下来的生活。他把这个定型的样子，当成了人本来的地面。

韩炳哲接住了海德格尔的前一半：病在土里，土先于看。这一半是发生学的。

他也接住了后一半：好的土、健康的土，是那片本来就在的大地，是那种已经定型的慢生活。我们病了，是因为离开了它；要治病，就得回到它。这一半，是发现学的。

一份遗产，两半。诊断的那一半让他看见了发生，药方的那一半让他回到了发现。本书的母题「病是发生的，药却是发现的」，在他的博士论文里就已经埋下了。

这个判断有一个限度，这里说清楚：韩炳哲不是海德格尔的复读机。他把海德格尔从黑森林带进了手机和办公室，把「此在」一个人的焦虑，换成了整个社会的倦怠。第二编会细写他在哪些地方撬开了海德格尔。这里只说：药方的底子，是祖传的。

◆ 一双鞋

海德格尔写过一双农妇的鞋。他说，从这双鞋里，能看见田野、风、泥土、面包、生和死，看见一个人怎样属于她的大地。

这一段写得很美。可后来有人查证，那双鞋未必是农妇的，也许是画家自己的〔本书转述学界争论，细节见第八编〕。这件事常被拿来笑话海德格尔。本书不笑话他，只借它说一件事：那双鞋里的「大地」，有一半是看的人带进去的。那不是一片本来就在那里、等着被看见的地，是看的人和一幅画、一段乡愁、一种想要的生活，一起长出来的。

韩炳哲的大地，也是这样。第八编会回到这一点。

◆ 放回你的日子里

江远有一次跟苏晴说，等他退休了，要回老家盖一间房，种菜，养鸡，每天看日出。苏晴笑他：你连阳台上那盆绿萝都养死了。

江远心里的那个老家，是一片本来就在的大地：安静、缓慢、什么都不用赶。可他的老家，这些年也修了高速，开了快递站，他小学同学在村里做直播卖货。他想回去的那片地，其实已经不在了；或者说，从来就不完全是他想的那个样子。

这不是说江远的向往没有意义。向往本身是一种真实的情调，它说明他的土出了问题。可如果他的药只能是「回到那片地」，那这味药就永远在将来，永远拿不到手。今天晚上，他还是只能躺在沙发上刷手机。

那片地如果要有，得从今天长起。比如阳台上那盆新的绿萝，比如周日下午和小树去一趟河边。这些都很小，可它们是长出来的，不是找回来的。

◆ 一份遗产的两半，在韩炳哲之后怎么分

第二章说，他从海德格尔那里接过了两半：诊断的一半是发生学的，药方的一半是发现学的。这件事，不只发生在韩炳哲身上。

海德格尔之后，接他遗产的人很多。大致可以分成三拨。

第一拨，接了药方的那一半。他们讲「诗意地栖居」，讲回到乡土、回到手艺、回到大地，讲技术让人失去了家园。这一拨人的书，读起来很美，很有乡愁。韩炳哲的药方，大体站在这一拨里。

第二拨，接了诊断的那一半。他们讲人的存在总是在世界之中、在关系之中，讲理解是在具体处境里发生的，讲没有一个站在世界外面看世界的「我」。本系列的伽达默尔卷，讲的就是这一拨里的一位：理解是一场发生。

第三拨，拒绝了两半，另起炉灶。他们觉得海德格尔整个框架都有问题，从别处重新开始。

韩炳哲的特别之处，是他同时站在第一拨和第二拨里：诊断时用第二拨的眼睛，开药时用第一拨的手。这让他的书读起来既锋利又温暖：锋利，是因为诊断是发生的；温暖，是因为药方是乡愁的。

这也是他为什么那么受欢迎。一本只有锋利的书，读完让人冷；一本只有温暖的书，读完让人觉得不真实。他两样都给了。

本书想做的，是给第二拨的诊断，配上一副第二拨的药方：不只是理解是一场发生，治疗也是一场发生。

> 带走的话
>
> 他从海德格尔那里接过了两样东西：病在土里，这是真的；好的土本来就在，这是祖传的方子。

> **小账** ①开门也关门：诊断开了土这扇门；药方把好的土写成本来就在，关了回写那扇门。
> ②这一段是找回来的：药方的底子，是从黑森林那里继承的老方子。

第 3 章

薄书与沉默：一个不爱露面的哲学家

◆ 一张便签

有些人给家里人留话，写满一整张纸：先说什么，再说什么，最后别忘了什么。有些人只写一行：饭在锅里。

一行字的便签不是偷懒。写的人心里有一个判断：你看得懂，多写就是打扰。

韩炳哲的书，很像这种便签。

◆ 他说了什么，先摆事实

他的书大多很薄。德文原版常常一百页上下，有的不到一百页〔以德文初版页数为准，待核〕。书里几乎没有长注释，没有大段的文献综述。一章几页，一段几行，一句话常常就是一个判断。

他写得很快。从 2010 年《倦怠社会》出版起，差不多每年都有新书，有的年份不止一本〔各书年份见附录年表，待核〕。

他很少露面。他不用社交媒体，很少接受访谈；接受的时候，常常提条件，不录像，或者只用书面回答〔具体情况待核〕。关于他的私人生活，公开能查的东西极少。

一个写「透明社会」的人，自己是不透明的。这不是矛盾，是他的学说在他身上的一次落地：他说透明是一种暴力，于是他不让自己被看透。

◆ 先说他对在哪里：短是一种回写

薄书这件事，本书先替他把道理说足。

厚书有厚书的好处，也有一个坏处：它想把什么都说完。说完了，读者就只剩下接受。薄书只说一个判断，把空白留给读者：你自己去想，你的日子里是不是这样。

这有点像本书前言里说的「回写」。一本薄书读完，读者不是带走一套知识，是带走一个问题，回到自己的地铁、办公室、厨房里去对一对。对上了，读者的日子就被改了一点。很多人说读韩炳哲「被说中了」，说中的正是这一下：书没说完，读者自己补完了。

用这套书的话说：他的书是一粒种子，不是一棵树。种子要落进读者的土里才长。这是他写作方式里最有发生气味的地方。

沉默也有它的道理。一个人一旦被天天看见、天天评论，他就被做成了一个形象。形象会反过来管人：你得像你的形象那样说话。他不露面，等于拒绝被做成一个定了型的「网红哲学家」。

◆ 再说他在哪里停下：一年一本，本本相像

可薄书也有一个风险。

一粒种子落下去，要时间才长。一年一粒，不等它长，又撒下一粒。读者还没把上一本对完，下一本已经来了。于是读他的人常有一种感觉：每一本都对，每一本都像，读多了，像在反复听同一个判断的不同版本。

这不全是坏事。一个判断换十个角度说，本身就是在打磨。可如果这十个角度，每一个都是先诊断一种「消失」，再开一味「找回」，那么这些书就不是一棵树在长，是同一张方子被抄了十遍。

本书对这一点不下判决，只插一面小旗，标「待验」：一年一味新药，是不是也是一种治疗内卷？第五十一章回来拔。拔之前，要先把他的十几本书排成一条路，看每一本有没有改掉上一本的土。改了，就是长；没改，就是抄。

◆ SDE 看这一处：不透明的人，与会写回的书

还有一层，放在这里。

他不让自己被看透，是对透明社会的反抗。这个反抗是对的。可反抗有两种。

一种是退回去：把自己关起来，不被看，不被评，守住一块没被透明化的地。这是找回一种本来就在的「私」。

另一种是长出来：和少数几个人，建立一种新的看与被看——不是全都给你看，也不是什么都不给你看，是一起定下来，哪些给谁看，看了以后怎么办。这种关系是新长的，每一段都不一样，也会被改。

韩炳哲在自己身上选的是第一种。这在他个人是一种体面，本书不评。可到了他的书里，这种选择就成了药方：面对透明，退回去。第四编会细看这一点。

◆ 一粒种子怎样落进读者的土

薄书是种子，这句话还可以说得更细一点。一粒种子落下去，要长，要三样东西：土要松，要有水，要有人等。

读者的土松不松？一个刚被工作压垮的人，读到「自己当老板，也当奴隶」，土是松的：他正疼，这句话一下就扎进去了。一个日子过得顺的人，读到同一句，只觉得说得漂亮，土是硬的，种子落在上面，风一吹就走了。

有没有水？水是读者自己回去对一对的那个动作。读完一本薄书，合上，第二天上班时，脑子里冒出一句：「我是不是又在自己给自己加活？」这一句，就是水。没有这一句，种子就干在那里。

有没有人等？这是最难的一样。一粒种子落下去，要等它长，这段时间里，得有人不去催它，也不去撒下一粒。一个读者，读完《倦怠社会》，还没来得及让它在自己身上长，就被推荐去读《透明社会》《精神政治》，读完一本又一本，每一本都被说中一次，可哪一本都没有长。

所以，薄书能不能真的是种子，一半在他写，一半在读者读。第五十一章会回来说读的这一半。这里只说：他写得像种子，这是他的功劳；可他一年撒一粒，没有替读者「等」，这一半，他没有管。

一本书如果真想让读者长点什么，也许该在最后一页，写一句：先别读下一本。

◆ 放回你的日子里

江远的公司上线了一套新系统，每个人每天做了什么，全组都看得见。第一个月，大家都很拼，第二个月，大家开始在系统里「表演忙」：多建几个任务，多写几条进度。

组里有个老同事，一直不怎么往系统里填东西，只在周会上说一句：这周做完了什么，卡在哪里。江远一开始觉得他在消极对抗。后来发现，组里真正出活的，常常是这个人。

江远该学他吗？该学一半。学他不表演，学他只说要紧的。可如果整组都退回去不填系统，系统就废了，上面还会再换一套更透明的。

更好的办法，是江远拉着这个老同事，一起去找组长，改掉系统里那几个只为「被看见」而设的栏。这一步比沉默难，可它会改土：下个月，整组都少表演一点。

> 带走的话
>
> 薄书是种子，沉默是体面；可种子要等它长，体面挡不住别人的透明。

小账　①开门也关门：写法开了回写这扇门，把补完留给读者；面对透明选择退回，关了「一起长出新规矩」这扇门。
②这一段是找回来的：他在自己身上守住的，是一块本来就在的「私」。

第 4 章

他的禅：空、无名与不做

◆ 一只空碗

吃饭的碗，为什么能盛饭？因为它中间是空的。

这是一个很老的说法，《道德经》里就有。一只碗的用处，不在泥和釉，在它空出来的那一块。

韩炳哲很喜欢这一类说法。

◆ 他说了什么

他写过一本讲禅宗的书，题目直译是「禅宗哲学」〔德文原版 2002 年，待核〕。几年后又写过一本讲东亚文化的书，题目大意是「不在场」〔2007 年，待核〕。后来还有一本讲中国的《山寨》〔2011 年，待核〕，第十编要细读。

在这几本书里，他拿东亚思想跟西方哲学对照。大意是：西方哲学爱讲一个坚实的实体、一个站在中心的「我」、一个有名字的神；禅宗和东亚文化爱讲空、讲无名、讲不执着。西方的东西要站住，东方的东西会让开。

他说，禅宗里没有一个要被找到的本质。一切都是暂时的、互相托着的，没有哪一样东西是单独站着的。花开了，花谢了，不需要背后有一个「花本身」。

◆ 先说他对在哪里：空是一锅粥

这一层，本书要先替他说足，因为它离发生学很近。

禅宗说的「空」，不是什么都没有。它说的是：没有一样东西是自己单独站着、本来就在那里的；一切都在关系里起来，又在关系里散去。这个意思，用这套书的话说，已经很接近「土」：缠在一起的一片，还没分出你我。也接近「一锅粥」：什么都有，只是还没分开。

韩炳哲用禅，撬的是西方哲学那个「本来就在」的实体。这一撬是对的。本系列的佛法卷，把「缘起性空」读成「形状在土里经路长出来」〔见站上《佛法的 SDE 解构导论》〕。韩炳哲走到了这条路的门口。

还有一层。他从禅里借来的「不做」，也有道理。人不是只有做事的时候才在活。一个人坐着看窗外，什么都没干，可他心里的一锅粥在慢慢沉，在慢慢分开。很多好主意是在这种时候冒头的。一个被日程填满的人，连让一锅粥慢慢沉的时间都没有。

◆ 再说他在哪里停下：禅被放进了一个本来就在的「东方」

可这一撬，撬到一半就停了。

停在哪里？停在他把禅当成了一块本来就在的地方。

在他的书里，「东方」常常是一个现成的另一边：那里有空，有无名，有不执着，有慢。西方病了，东方有药。这个「东方」，有点像海德格尔的黑森林，是一片定好了型、等着被走进去的地。

可禅宗本身，不是一块现成的地。它是一千多年里，无数和尚、居士、诗人在各自的日子里一遍遍碰撞、改写、吵架长出来的。它有宗派，有争论，有被改得面目全非的时候，也有被做成生意的时候。今天的寺院也有打卡、有门票、有文创产品。禅是一条长长的路，不是一块本来就在的空地。

用这套书的话说：他用禅撬开了「本来就在的实体」，又把禅做成了一个本来就在的「东方」。撬的动作是发生学的，撬完了放下的东西是发现学的。这和前一章的母题同一个形状：病是发生的，药却是发现的。只是这一回，药的名字叫「东方」。

本书在这里对自己的话也画一道边：他写《山寨》时，恰恰看见了东方是一条一直在改写的路。那一本书是一个反例，第十编会用它反过来帮他。这一章只说他讲禅的那两本。

◆ SDE 看这一处：空与不做，各落在哪一格

把他借来的两样东西，放进这套书的格子里看。

「空」，是一锅粥，是土。它本身不是药。一锅粥要往前走，得有一个形状冒头；冒头之后，要有一条路让它站稳；站稳之后，还要回写，把土改掉。只守着空，等于只守着一锅粥，不让它长。

「不做」，是让一锅粥慢慢沉的那一段时间。它很重要，可它也只是三拍里的第一拍之前那一小段：让张力慢慢积起来。积起来以后，要逼出一个新形状，这一步需要做，而且常常要和别人一起做。

所以他的禅，是一味很好的「前药」：先让人停下来，让一锅粥沉一沉。可如果整张方子只有这一味，停下来之后，人又回到原来的土里，原来的路上。第九编会看见，这正是「不做」被做成打卡项目的原因：它只管让人停，不管人停下来以后长出什么。

◆ 放回你的日子里

苏晴报过一个周末禅修营。两天不带手机，吃素，打坐，走路。她回来那天晚上说，很久没有这么安静过了。

第二周，她又累了。

她问江远：是不是我修得不够？要不要报一个七天的？

江远没有答。他想起自己那个记步软件：从一天一万步，加到一天一万五千步。

这里不是说禅修没用。禅修那两天，苏晴的一锅粥确实沉下来了，她第一次看清：她最累的，不是上课，是晚上回家还要改到半夜的作文。这是一个冒头的形状。

问题是，这个形状冒了头，回家以后没有人接住它。如果她接着往下走一步——和年级组商量，把作文批改从逐字改成分级改，每周省出三个晚上——那两天的安静就长进了她的日子里。下一次，她不必再报一个七天的。

同一个禅修营，一种走法是找回安静，越找越多；另一种走法是在安静里看见一个形状，把它带回来，改掉土。

◆ 东方的「空」，在今天的中国土里

他写禅，写空，写不执着。一个在中国读他的人，读到这里会有一种奇怪的感觉：他说的那个「东方」，好像是我们的，又好像不是。

是我们的，因为那些词我们都熟：空、无、不争、顺其自然。

不是我们的，因为今天中国的日子，和那些词隔得很远：卷、快、争、拼。

一个在上海写字楼里加班的人，读韩炳哲写东方的空，会觉得那是一块比德国更远的地方。他的「东方」，是一幅挂在墙上的山水画，不是窗外的高架桥。

这就是把东方做成「现成的另一边」的代价：对西方读者，它是一片可以向往的远方；对东方读者，它是一片回不去的老家。两种读者，都拿不到手。

那今天的中国人，怎样用「空」这味药？

不是回到山水画里，是在高架桥边上，找一点空。苏晴每天改作文时看一分钟花，是一点空。江远提前一站下车走的二十分钟，是一点空。小树三天发呆以后拆了一台收音机，也是一点空。

这些空都很小，都是在今天的土里、今天的路上，一点一点让出来的。它们不像山水画那么完整，可它们是真的、手里拿得到的。

本系列《佛法的 SDE 解构导论》说：空，不是什么都没有，是形状在土里经路长出来、又会散去的那个过程。照这个读法，空不在远方，就在每一次你停下来、让一锅粥沉一沉的那一刻。

> **带走的话**
>
> 空是一锅粥，不做是让它沉一沉；药不在沉下去的那一刻，在沉下去之后长出来的那一步。

> **小账** ①开门也关门：用空撬开了「本来就在的实体」，开了土这扇门；把禅做成一个现成的「东方」，关了路这扇门。
> ②这一段是找回来的：一个等着被走进去的「东方」。

第 5 章

人生对学说：园子里天天在发生，书里只准回去

◆ 一张两列的表

这一编前四章，写了韩炳哲的四段路：从金属到哲学，从首尔到弗莱堡，从厚到薄，从西方到东方。这一章把它们排成一条序列，再拿来对照他的学说。

先说一个常识。一个人说什么，和一个人怎么活，不必一致。本书不以此苛责任何人。拿他的人生对照他的学说，不是为了揭短，是因为他的人生正好是一份现成的材料：它说明了他的药方缺的那一步，在他自己身上发生过。

◆ 一、他的人生是一条发生序列

把他的一生按这套书的词排一遍〔各段年份见附录年表，凡未注明者待核〕。

第一段：土是八十年代的韩国，讲「更快更强」；路是学冶金；长出来的形状，是一个懂「材料会累」的年轻人。

第二段：换土。去德国，一片追问「快为了什么」的土。路是读哲学、文学、神学。长出来的形状，是一篇论海德格尔「情调」的博士论文。

第三段：换路。从研究海德格尔，转去读德里达、读禅、读东亚。长出来的形状，是一个能在东西之间来回走的写作者。

第四段：换形状。从厚论文，到一百页的薄书。《倦怠社会》出版，他成了一个被全世界读的人。

第五段：回写。成名之后，他没有把自己做成一个到处演讲的形象，反而更少露面，更专心写。成名这件事，沉回去，改了他的写作方式。

第六段：一座花园。他在柏林打理一座花园，种了三个春天的花，写成《赞美大地》〔2018 年，待核〕。

这六段，每一段都不是回去找一个本来就在的东西。每一段都是在一片新的土里，走一条新的路，长出一个新的形状，再让它沉回来，改掉下一段的起点。他的一生，是一场标准的发生。

◆ 二、他的学说里，药只准回去

再把他的药方排一遍。

他者：消失了，要找回来。仪式：消失了，要找回来。沉思的生活：被忙碌挤掉了，要恢复。大地：被数字遗忘了，要回到大地。物：变成了信息，要回到物。叙事：被信息冲散了，要找回讲故事的能力。

这一列里，每一味药都指向一个过去：一个曾经在、如今丢了的好东西。药的路，只有一个方向，往回。

◆ 三、两列并排

他的人生	他的药方
换了土：首尔→德国	回到原来的土：大地
换了路：金属→哲学→禅	回到原来的路：仪式
长出新形状：厚书→薄书	回到原来的形状：沉思的生活
回写：成名改了写法	不回写：药只压住，不改土
遇到的都是新的他者：老师、东亚、读者	找回一个本来就在的他者

左边一列，全是长出来的。右边一列，全是找回来的。

这张表不是在说他虚伪。一个人活得出发生，却写不出发生，很常见。原因也不难懂：他写书时，手边的语言是从海德格尔那里接来的，那套语言里，好东西都在「本来」那一边。他的日子走在前面，他的词没跟上。

用这套书的话说：他在现实这块地上是发生，在理念这块地上还是发现。两块地没通。

◆ 四、那座花园

这一编的名字叫「从冶金系到一座花园」。最后，回到那座花园。

《赞美大地》这本书，写的是他在柏林的花园。他说他在那里种花、除草、翻土，冬天也去看，看那些看起来什么都没有的土。他在那里感到一种久违的东西：大地的沉默，大地的他者性，一种不被人掌控的、自己在那里的存在〔本书转述其书大意〕。

这段经历写得很动人。可仔细看，会发现一件事。

那座花园，不是他「找回」的。那片地在他来之前，也许是一片荒草，也许是别人的菜地。是他来了，翻了土，买了种子，按季节种下去，浇水，除草，看着有的活了、有的死了，第二年改种别的。三个春天，这座花园每一年都和上一年不一样。它是他和那片土一起，一年一年长出来的。

而且它回写了。花园改了他：他开始按季节过日子，开始注意天气，开始为一株花死了难过。他也改了花园：土被翻松了，种子换了，一块地从荒到有。

他的花园，就是他药方的反证。他以为自己在花园里找回了大地；其实他在花园里种出了一片大地。前者是发现，后者是发生。

这正是本书要从他那里借来的钥匙。他没有用它开自己的门。本书要用它开。

◆ 五、为什么要把人生放在前面

有人会问：一本拆思想的书，为什么先写他的人生？

因为这一编要替后面十一编准备一个证人。后面每一编拆他的药，都会碰到同一个反驳：他说的是对的啊，我们确实需要他者、需要仪式、需要大地。本书的回答每一次都一样：需要，但它们要长出来，不能找回来。

光这么说，像是空话。有了这一编，就有了一个现成的例子：他自己就是长出来的。他自己的他者、仪式、大地，都是在一段段日子里种出来的。本书没有给他开新药，只是把他自己身上那一味，递回到他的书里。

◆ 放回你的日子里

江远后来在阳台上重新种了一盆绿萝。第一盆还是养死了，第二盆活了。

活下来那盆，不是他「找回」了小时候在老家的那种田园生活，是他学会了一件很小的事：这盆绿萝喜欢隔三天浇一次水，放在厨房窗边比放在客厅好。这件小事是他和这盆绿萝一起长出来的。

后来小树也开始管它。周日晚上，父子俩会一起看看它长了几片新叶。那一刻，江远没有刷手机。

这不是全书的药。这只是一个开头：一种会长的东西，进了他们家。

【他会怎么回应】　本书拿他的人生对照他的学说，说他的人生是发生，学说是发现。他会怎么回应？可以替他设想（本书设想，非他原话）：

「一个人的生活和他的思想，不必一致。我在花园里种花，不代表我要把种花写成一套方法。我写书，是要写出一个时代缺的东西；我种花，是我自己的事。你们拿我的花园来证明我的书错了，是把一个人的私生活，当成了他的理论的证据。」

这个回应，本书要认真对待。第五章开头已经说过：一个人说什么和怎么活，不必一致，本书不以此苛责任何人。

本书拿他的花园，不是要证明他言行不一，是要借他的花园，看他的书缺了什么。

打个比方。一个老中医，给病人开的方子，都是「清心寡欲、少吃多动」；他自己的身体很好，是因为他每天早上练一套拳，练了三十年，这套拳是他跟着师父学、自己改、改出来的。他从来没把这套拳写进方子，因为他觉得那是他自己的事。

本书想说的，只是：那套拳，也许比方子更有用。方子上写的，是「少吃多动」这个道理；那套拳，是一个人怎样在三十年里，把这个道理长进了自己的身体。病人拿到方子，只知道道理；拿不到那套拳，就不知道怎么长。

他的花园也是这样。他的书里写的，是大地、他者、沉思这些道理；他的花园，是他怎样在几个春天里，把这些道理长进了自己的日子。本书借他的花园，不是揭他的短，是替他的读者，把那套拳，也写出来。

> 带走的话
>
> **他的一生是种出来的，他的书却让人回去找；本书要做的，只是把他的花园递回他的书里。**

> **小账** ①开门也关门：人生开了路、土、回写三扇门；学说把好东西都放在「本来」那一边，关了回写这扇门。
> ②这一段是长出来的：一座三个春天的花园。

◆ 第一编总账 | 章 | 他看见了什么 | 他把什么写成了「本来就在」 | 是长出来的还是找回来的 | |---|---|---|---| | 1 金属也会累 | 累是一遍遍的负荷长出来的裂纹 | ——（诊断，未开药） | 长出来的：一次换土的碰撞 | | 2 海德格尔的影子 | 病在人和世界缠着的土里 | 好的土：黑森林式的大地 | 找回来的：祖传方子 | | 3 薄书与沉默 | 书是种子，读者补完 | 一块不被看透的「私」 | 找回来的：退回去守住 | | 4 他的禅 | 空：没有本来就在的实体 | 一个现成的「东方」 | 找回来的：等着被走进去 | | 5 人生对学说 | 他自己的一生是发生 | 药方里的他者、仪式、大地 | 人生长出来，学说找回来 |

一编五章，同一个形状反复出现：他看见的，都在发生；他开的，都在回去。第二编看这个形状是从哪里接手的。

第 二 编

他接手的题

编　序

第一编写了他这个人。这一编写他接手的那道题：人为什么会被一个时代做成某种样子。这道题在他之前，至少有三拨人答过。第六章写福柯，第七章写黑格尔和海德格尔，第八章写与他同时代、站在同一张病床边的几位医生。

每一章都接着本系列已出的各卷判，不改判。

第 6 章

从规训到功绩：福柯停在了哪里

◆ 两种早晨

江远的父亲年轻时在一家国营厂上班。早上七点半，厂门口有人查考勤，迟到一次扣钱，车间墙上贴着规章，组长背着手在机器之间走。他累，是因为有人盯着他。下班铃一响，他就自由了。

江远没有人盯着。公司是弹性工作制，没人查考勤，组长说「结果导向，你自己安排」。可他早上七点就醒了，醒来第一件事是看手机里的工作群。没人要求他七点看，他自己要看。下班没有铃。

两代人，两种早晨。一种是被人管着起床，一种是自己管着自己起床。

这两种早晨之间的那道分界线，是韩炳哲整套学说的起点。

◆ 他说了什么

在他之前，法国哲学家福柯写过一本很有名的书，讲监狱、学校、军营、工厂怎样把人「规训」出来：固定的时间表，固定的座位，一刻不停的检查和记录，看不见的眼睛。人被这样一遍遍地排、一遍遍地查，最后不用人盯着，自己也会规规矩矩。福柯说，现代的「人」，就是这样被做出来的。

韩炳哲接过这道题，改了一个字。

他说，福柯写的是「规训社会」，那是上一个时代。那个时代的关键词是「应该」：你应该守时，你不应该偷懒，禁令和惩罚在外面管着你。这个时代变了，变成了「功绩社会」。关键词换成了「能」：你能做到，你可以更好，没有什么不可能。管人的不再是外面的禁令，是里面的鼓励。

规训社会生产的是疯子和罪犯：被关起来的，被罚的。功绩社会生产的是抑郁者和失败者：没有人罚他们，是他们自己觉得自己不够好〔以上转述《倦怠社会》大意〕。

◆ 先说他对在哪里：他把福柯往前推了一步

这一步推得好，本书要替他说足。

第一，他看见了土换了。福柯写的那片土，墙是硬的：围墙、铁门、时间表。韩炳哲写的这片土，墙是软的，甚至没有墙：弹性工作、自我管理、成长型思维。墙没了，人并没有松下来，反而更紧了。这是一个真实的观察。江远的早晨，就是证据。

第二，他看见了路换了方向。福柯那里，力是从外往里压；韩炳哲这里，力是从里往外推。一个是被推着走，一个是自己拼命跑。

第三，他看见了病换了样子。被管着的人会反抗，会逃跑，会骂老板；自己管自己的人没有可以骂的人，只能怪自己。于是病从「愤怒」换成了「倦怠」和「自责」。

用这套书的话说：他把福柯那场「人被做出来」的发生，推到了一片新的土上，看见它长出了一个新的形状。这是一次真正的推进。

◆ 接着福柯卷判：那张沙滩上的脸

本系列的福柯卷，给福柯下过一句判词：他看见了「人」是沙滩上的一张脸，却只许潮水来画、来抹，不许这张脸回头改一改沙滩。

这里接着判，不改判。

福柯的毛病是：人只被做，不会回头做。潮水是权力，沙滩是时代，人是潮水在沙滩上画出来的一张脸。画出来，抹掉，再画一张。那张脸自己没有手。

韩炳哲接过这道题，做了一件有意思的事：他给那张脸装上了手。功绩社会里，人自己管自己，自己优化自己。脸终于有了手。

可装上的这双手，只会做一件事：接着画自己。脸用自己的手，把自己画得更紧、更累、更「优秀」。手是有了，可手只朝着潮水的方向用力。它没有回头去改沙滩。

所以，福柯的病是「没有回写」，韩炳哲诊断出来的病是「回写只朝一个方向」：人把时代的要求回写到自己身上，越写越深，却没有把自己的累回写到时代的土里。这一层诊断是准的，而且比福柯多走了一步。

◆ 他又停在了哪里：一个时代一种病

可他在这里也关了一扇门。

规训社会、功绩社会，这两个词一用，时代就被切成了两段：从前是规训，现在是功绩。上一段有一种病，这一段有一种病。一个时代一个形状，整整齐齐。

真实的日子没有这么整齐。江远的公司讲弹性，可财务部照样打卡；小树的学校讲素质教育，可作业本上照样是红叉和分数；苏晴一边被鼓励「做有温度的老师」，一边被排名。同一片土里，规训和功绩缠在一起，还有别的东西也缠着：亲情、人情、面子、运气。一个人的累，常常是好几种力拧在一起。

用这套书的话说：土是缠着的一片，不是按年代分好的两层。把土切成「从前那一层」和「现在这一层」，每一层配一种病，这个切法本身，就是把一锅粥当成了两块定了型的砖。

这就是本书判决一的后半句：一个时代一种病，病只有一个来源。这个关门动作，在他接手福柯的那一刻就做了。

这个判断也有边界：韩炳哲并不否认规训还在，他说的是「重心」移了。本书承认重心之说有理；本书只说，一旦药方是照「一个重心」开的，一个人身上那几股拧在一起的力，就只会被当作一股来治。第三编细看。

◆ 为什么这一关，会牵出后面的药

这一关，看起来只是分类上的小事，其实牵着后面的整张药方。

病只有一个来源——「过多的肯定」「过多的能」——那么药也只有一个方向：把「能」减下去，把「否定」找回来。他者是否定，仪式是约束，沉思是不做，大地是不听人使唤的东西。每一味药，都是「少一点能」。

可如果一个人的累，是好几股力拧在一起的，只减「能」就不够。江远的累里有「能」，也有财务部的打卡，也有他父亲那一代留给他的「不能输」，也有他对苏晴的歉疚。只减「能」，其余几股力还在。

更要命的是，「少一点能」这味药，放进一个功绩社会里，会被翻译成「我要能做到少一点能」：我要能做到每天冥想，我要能做到断网。药被病的语言说了一遍，就变成了病的一部分。这是第九编治疗内卷的第一粒种子。

◆ 规训和功绩，在一个早晨里怎样拧在一起

回到开头那两种早晨。江远的父亲，被人管着起床；江远，自己管着自己起床。第六章说，这两种早晨之间有一道分界线。

可再看仔细一点，江远的早晨里，两种都有。

七点醒来看工作群：没人要求，是他自己要看。这是功绩。

八点到公司，门禁刷卡，系统记下几点几分到的。这是规训。

九点开会，组长说「这个月的指标，大家自己拆」。自己拆，是功绩；指标，是规训。

中午吃饭，同事在聊谁又升了职。没人逼他比，可他比了。这是功绩。

下午财务部来催报销单，过期不候。这是规训。

一个早晨，两种力轮流上场，有时候同时上场。

所以江远的累，不是纯粹的「自我剥削」，也不是纯粹的「被管」，是两种力拧成的一股绳。这股绳，一头连着外面的规矩，一头连着里面的「我能」。

韩炳哲把这股绳，读成了一种力：功绩，规训只是背景。这样读，诊断很锋利，可药就只对着一头：减少「能」。

本书要说的是：拧在一起的绳，要看哪一股最容易松。江远的那一股，是组里「自己拆指标」这个规矩：它把外面的指标，变成了里面的「我能」。后来组里改成三个人一起拆，谁拆多了别人可以说「不」，这一股，就松了一点。

◆ 放回你的日子里

小树初二。他的班主任在班里推行「自主学习计划」：每个学生自己给自己定目标，自己每周打分，班里墙上贴着每个人的完成率。

没有老师逼小树。可小树每周日晚上都要把计划表填满，填不满就睡不着。

这是功绩社会吗？是，也不全是。墙上那张完成率表，就是福柯说的那种「看得见的检查」；「自己定目标」是韩炳哲说的那种「能」。两样拧在一起。

苏晴去找班主任谈过一次。她没有要求取消计划表，也没有让小树「别在乎」。她只提了一个小建议：墙上不贴完成率，贴每个人这周「改掉的一个计划」——哪一项原来定得不对，改了。

班主任试了一个月。小树开始在周日晚上划掉一些东西，而不是只往上加。

这不是一味找回来的药。它是在那片拧着的土里，母子和老师一起长出来的一个新形状。

> 带走的话
>
> 他给福柯那张沙滩上的脸装上了手，却只让这双手朝着潮水用力；要把累治好，得让手回头去改沙滩。

小账 ①开门也关门：看见了病的土和路都换了，开了土、路两扇门；把时代切成「一个时代一种病」，关了「几股力拧在一起」的那扇门。
②这一段是长出来的：接福柯的题，推到了新的土上。

第 7 章

黑格尔的否定、海德格尔的大地：两份遗产

◆ 一块磨刀石

刀为什么越磨越快？因为磨刀石不顺着它。刀在石头上走，石头一直在「顶」它，每顶一下，刀刃就薄一点，亮一点。

拿一块海绵磨刀，磨一整天，刀还是钝的。海绵太顺了，刀往哪儿走，它就往哪儿让。

韩炳哲整套学说里最常出现的一个词，说的就是这块磨刀石。这个词叫「否定性」。

◆ 他说了什么

韩炳哲说，我们这个时代的病，出在「肯定太多」。什么都说「是」，什么都说「可以」，什么都说「点赞」。没有人对你说「不」，没有东西顶着你。人就像在海绵上磨刀，磨了一辈子，也磨不出一把刀来，只磨出了一身累〔《倦怠社会》《他者的消失》大意〕。

他说，人要成为人，需要一个顶着他的东西：一个陌生人，一次失败，一段疼，一道界限。这些东西，他统称为「否定性」。

这个词，他是从黑格尔那里接过来的。

◆ 第一份遗产：黑格尔的否定

黑格尔讲过一个很有名的道理：一样东西要往前走，得先遇到它的反面。种子要变成树，得先「否定」掉种子的样子；一个人要长大，得先经过和父母、和世界的冲突。没有否定，就没有运动。

本系列的黑格尔卷，给黑格尔下过一句判词：他把发生写进了逻辑的第一页，又在最后一页把它关上。

这里接着判，不改判。

黑格尔的第一页，是真的发生：有和无撞在一起，撞出了「变」。否定，是这场撞的发动机。这是黑格尔留下的最好的东西。

黑格尔的最后一页，是一个「绝对」：所有的否定，最后都被收进一个早就在那里等着的大圆里。撞来撞去，终点早写好了。

韩炳哲接的是哪一页？

他接的是第一页的那股劲：否定让人动起来。这是对的。一个没有人顶撞的孩子，一个没有失败过的员工，一个只听得到自己声音的网民，都会原地打转。本书判决三的前半句「没有他者的张力，自我就内卷」，就是从这里长出来的。

可他也接了最后一页的一样东西：否定是一个「本来就该在」的东西。在黑格尔那里，否定是精神本来就有的环节；在韩炳哲这里，否定是健康社会本来就有、如今丢了的成分。好比一锅汤，本来该有盐，现在没盐了，把盐找回来。

问题就在这里。否定不是盐。盐是现成的，从柜子里拿出来就行。一个人的磨刀石，是在他那一段日子里、和那些具体的人碰出来的。江远的磨刀石，可能是一个总挑他方案毛病的客户；小树的磨刀石，可能是一道他做了三天才做出来的题。这些「顶」，都不是柜子里本来就放着的。它们是长出来的，而且每个人的都不一样。

◆ 第二份遗产：海德格尔的大地

第二章已经写过海德格尔。这里只补一件事：「大地」这个词。

海德格尔说，一件艺术品会打开一个世界，同时又把大地「立」出来。世界是明亮的、可以说出来的一面；大地是暗的、自己藏起来的、不听使唤的一面。一座神庙立在那里，石头的沉重、岩石的坚硬，就被显出来了。大地是那种你永远用不完、说不尽、控不住的东西。

韩炳哲很爱这个意思。他说，数字时代的病，是一切都被弄得光滑、透明、可控，连一点「不听使唤」都没有了。人要健康，得重新接触那种不听使唤的东西：泥土、石头、天气、一个你改变不了的他人〔《赞美大地》《非物》大意〕。

这一层他也是对的。一个整天活在屏幕里的人，确实会失去和「不听使唤的东西」打交道的能力。他会越来越受不了等待，受不了失败，受不了一个不回消息的人。

可「大地」在海德格尔那里，是一片本来就在、自己藏着的地。人不能造它，只能「让它在」。韩炳哲接过来，大地也成了一个本来就在、只是被我们忘了的东西。药方是：回到大地，让它在。

◆ SDE 看这一处：两份遗产，同一个动作

把两份遗产放在一起，会看见它们长着同一个形状。

	他接住的前半	他接住的后半
黑格尔	否定让事情动起来	否定本来就是健康的成分，丢了要找回
海德格尔	人需要不听使唤的东西	不听使唤的东西本来就在，回去让它在

前半，都是发生学的：动起来，碰出来。后半，都是发现学的：本来就在，找回来。

两份遗产，他都是前半用来诊断，后半用来开药。这和第一编看见的形状，一模一样。所以本书的母题不是韩炳哲一个人的毛病，是他接手的那道题里本来就埋着的。他只是把它继承得很完整。

这里也要替他说句公道话。他不是简单地复述黑格尔和海德格尔。他把黑格尔的「否定」从精神的大逻辑里拿出来，放进了点赞和推送里；把海德格尔的「大地」从神庙和黑森林里拿出来，放进了手机屏幕的对面。这是真正的搬家，搬得很有眼光。只是搬家的时候，把老房子里那张「本来就在」的底图，也一起搬过来了。

◆ 放回你的日子里

江远组里来了一个新人，叫小周。小周什么都说「好的」「没问题」「收到」。江远一开始挺满意，后来发现不对：项目里有三个坑，小周早看见了，一个也没说。

江远想起韩炳哲说的「否定性」：这个组缺一个会说「不」的人。

他该怎么办？一种办法，是去外面「找」一个会说不的人：招一个有名的刺头，或者请一个咨询顾问来挑毛病。这是把否定当盐，从柜子里拿。

另一种办法，是让组里自己长出「不」来。江远在周会上加了一个固定环节：每个方案，必须有一个人负责说出它最可能失败的地方，轮着来。第一周，小周憋了半天，只说了一句。第三周，他说出了一个真坑，全组改了方案。

第二种办法里，否定不是找回来的，是一个新的小规矩，在这个组的土里长出来的。它会改土：半年后，这个组说「不」已经不需要固定环节了。

◆ 否定，在一个家里怎样长出来

第七章说，否定不是盐，是一块要碰出来的磨刀石。在一个家里，否定怎样长出来？

江远家以前没有否定。不是没有吵架，是吵架不产生否定：两个人吵一架，各自生气，第二天和好，什么都没变。吵完了，还是原来那两个人。

真正的否定，是一个人说的话，让另一个人不得不改一点。

有一次，小树在饭桌上说：爸，你每次说「周末陪我」，最后都在看手机。

江远第一反应是生气：我不是陪你去上编程课了吗？可那天晚上，他想了很久。小树说的是对的：他人在，心不在。

这是一次否定：一个孩子，用一句话，顶了他爸爸一下。这一下，江远回不上嘴。

可这一下能不能长出东西，要看后面。江远可以把它当成一次顶嘴，批评小树不尊重大人，这一下就散了。他也可以接住。

他接住了。第二个周末，他跟小树说：这一次，你定规矩，陪你的时候，我手机放在哪？小树说：放在门口鞋柜上。

这个规矩，后来成了家里的一条家规：陪人的时候，手机放鞋柜。连苏晴陪她父母的时候，也这样。

一次否定，接住了，长成了一条家规。否定不是从柜子里拿出来的，是一个孩子的一句话，碰在一个愿意停下来想的爸爸身上，碰出来的。

> 带走的话
>
> 磨刀石不是柜子里的盐；一个人的否定，要在他自己的日子里碰出来。

小账 ①开门也关门：接黑格尔的「否定让人动」、海德格尔的「人需要不听使唤的东西」，开了路和土两扇门；把两者都写成本来就在的成分，关了回写那扇门。
②这一段是找回来的：两份遗产的后半，都是老方子。

第 8 章

同一张病床边的几位医生

◆ 一个病人，四张诊断书

江远去年体检，查出几项指标偏高。他拿着报告，先后问了四个人。

公司医务室的医生说：你压力太大了，要减压。

他大学同学，一个心理咨询师，说：你是对自己要求太高，要学会接纳自己。

他舅舅，一个退休的老教师，说：现在的人太忙了，什么都快，你慢一点。

苏晴说：你已经很久没有真正高兴过了。

四个人说的都对，又都不一样。

韩炳哲给这个时代写的诊断书，也不是唯一的一张。在他前后，至少还有三位「医生」站在同一张病床边。这一章把他们请来，看韩炳哲的诊断书和他们的有什么不同，也看他们在哪里和他犯了同一个毛病，在哪里又比他多走了一步。

◆ 第一位：鲍德里亚——太多的相同

法国思想家鲍德里亚，比韩炳哲早一代。他说，这个时代的问题是「过剩」：图像太多，符号太多，复制品太多，多到真的东西被淹没了，只剩下模仿模仿的模仿。

韩炳哲从鲍德里亚那里接过了一个关键的判断：这个时代的暴力，不是来自一个敌人，是来自「相同的东西太多」。他把它叫作「肯定性的暴力」。不是被一个外人打伤，是被太多的相同撑坏，像吃撑了一样〔《倦怠社会》大意〕。

本系列第 156 号《主体发生学的开启》，给拉康、福柯、鲍德里亚三人下过一句合判：三人的贡献是开启了「主体发生学」；三人的局限是，将发生过程的机制做成了发现学。

这里接着判。鲍德里亚看见了「过剩」是一场发生：符号一层层复制，真实一层层变薄。可他说到最后，好像有一个「真实」曾经完整地在那里，如今被符号吃掉了。这是和韩炳哲一样的形状：病是发生的，失去的那个健康状态是本来就在的。

◆ 第二位：埃伦伯格——做自己太累了

法国社会学家埃伦伯格写过一本书，书名大意是「做自己的疲惫」〔1998 年，待核〕。他研究抑郁症在二十世纪下半叶为什么越来越多。他的回答是：从前的社会要人「守规矩」，病的样子是内疚和冲突；后来的社会要人「做自己」「靠自己」，病的样子就变成了无力和空虚。抑郁，是一个人被要求当自己的全部负责人之后，撑不住了。

韩炳哲的功绩社会，和埃伦伯格的这个判断非常接近。他在书里提到过埃伦伯格，也批评过他〔具体说法待核〕：韩炳哲认为，埃伦伯格还把问题看成个人「做不到自己」，而真正的问题在于整个社会的「能」过剩。

用这套书的话说：埃伦伯格把病放在自我这块地上看得很细，韩炳哲把病放回了一整片土里。这是韩炳哲往前走的一步。

可埃伦伯格有一样东西，韩炳哲没有接住：他是做社会学的，手里有数字、有病历、有年代变化。他说的「病换了样子」，是可以一点一点对账的。韩炳哲把这道题接过去以后，数字不见了，只剩下一句判断：时代变了。一句判断写得再准，也不能对账。第十编讲「剂量读数」时，会把这个缺口补回来。

◆ 第三位：罗萨——加速，与共鸣

德国社会学家罗萨，和韩炳哲差不多同时写作。他写的是「加速」：技术在加速，社会变化在加速，生活节奏在加速；人越来越快，却越来越不知道为了什么快。

罗萨后来写了一本更厚的书，讲「共鸣」〔2016 年，待核〕。他说，治加速的药，不是慢下来，而是「共鸣」：人和世界之间，有一种互相回应的关系。你对着山谷喊，山谷回你一声；你弹一根弦，另一根弦跟着响。共鸣的时候，人觉得世界是活的，自己也是活的。

罗萨特别强调一件事：共鸣是不能被安排的。你不能定一个计划，「每天共鸣十分钟」。共鸣只能在某种条件下发生，发生不发生，你控制不了〔罗萨说法大意，待核〕。

这一点，本书要特别记下来。罗萨比韩炳哲多走了一步：他的药，不是一个本来就在的东西，是一个会发生的关系。共鸣是两边一起长出来的，不是找回来的。

可罗萨也停下了。他说共鸣「不能安排」，于是他的药只能等：创造条件，然后等它发生。至于条件怎么造，从哪一维进，走到了没有，下一次会不会更容易，他说得很少。本书第十编要做的，正是把「等共鸣」变成「种共鸣」：选一条路，走完三拍，看读数。

罗萨会是本书第十一编请来的第一位辩护人。

◆ 四张诊断书，一张表

医生	诊断	药	药是长出来的，还是找回来的
鲍德里亚	符号过剩，真实被淹没	几乎不开药	失去的真实是本来就在的
埃伦伯格	做自己做累了	重新理解个人与制度的关系	未定，偏向诊断
罗萨	加速让世界变哑	共鸣	长出来的，但只能等
韩炳哲	「能」过剩，自我剥削	他者、仪式、沉思、大地	找回来的

四位医生里，韩炳哲的诊断最锋利，最好懂，传得最广。他的药，却是四位里最「回去」的一张。

◆ SDE 看这一处：为什么是他传得最广

这里有一个值得想一想的问题：为什么四张诊断书里，偏偏是韩炳哲这张被最多的普通人读到？

本书的一个读法（待验）：因为他的药最像药。

鲍德里亚不开药，读者读完只剩下绝望。埃伦伯格开的是研究和制度，普通人用不上。罗萨的共鸣要等，等不来。韩炳哲的药，是每个人都能想象的：放下手机，去公园走走，找个人好好说话，重新过一过节日，种一盆花。

这些药之所以好懂，正是因为它们是「找回来」的：每个人记忆里都有一个慢一点的童年，一个有仪式的春节，一片外婆家的菜地。药方指向这些记忆，读者一看就懂，一看就想要。

好懂，和能治好，是两件事。一张每个人都看得懂的老方子，最容易被每个人抄进自己的清单里。这正是第九编要看的。

◆ 放回你的日子里

回到江远那四张诊断书。

减压、接纳自己、慢一点、真正高兴——四味药都对。江远把它们都记下来，写进了手机备忘录：每周运动三次，每天写三件感恩的事，周末不看工作群，每个月和苏晴单独吃一次饭。

两个月后，他发现备忘录本身，成了一份新的考核表。

后来真正起作用的，只是其中一件事的一个变体。有一次和苏晴单独吃饭，两个人没聊孩子，聊起了大学时一起骑车去过的一座山。回家的路上，苏晴说：要不下个月带小树一起去？

那一次，是罗萨说的共鸣：一个人说了一句，另一个人接住了，还往前推了一步。下个月他们真的去了。那座山后来成了一家人每年秋天的一件事。

这件事不在四张诊断书里任何一张上。它是那顿饭里长出来的。

◆ 四位医生，给江远开的四张方子

把第八章开头那个问题倒过来：如果四位医生，都来给江远看病，会开出什么方子？

鲍德里亚大概不开方子。他会说：你的累，是这个符号过剩的世界的症状。你刷的每一条视频、你清单上的每一个目标，都是符号的复制品。没有什么真实的你可以回去。这张方子，读完让人清醒，也让人绝望。

埃伦伯格会说：你的累，是一个被要求为自己负全责的人，撑不住了。我不能只治你，要看你所在的制度：公司怎样考核你，社会怎样要求你「做自己」。这张方子，很准，可江远一个人，拿着它不知道从哪下手。

罗萨会说：你的问题是加速，你和世界之间失去了共鸣。你需要创造条件，让共鸣发生：一段不被打扰的时间，一种能被打动的关系。然后，等。这张方子，是四张里最接近本书的，可它最后那个字——等——让江远不知道等到什么时候。

韩炳哲会说：你在自我剥削。你需要他者、仪式、沉思、大地。少一点能，多一点不做。这张方子，最好懂，也最容易被江远写进清单：每周冥想三次，每月郊游一次。

四张方子，都对。可四张方子里，没有一张告诉江远：明天早上，你具体做哪一件小事，而且这件事做了三个月以后，你会不用再做它。

本书第十编，就是想写这一张方子。它不比四位医生更聪明，它只是更小、更具体，而且有一个读数。

> 带走的话
>
> 四位医生都看见了病是发生的；只有一位看见药也得发生，可他还在等。

> **小账** ①开门也关门：鲍德里亚、埃伦伯格、罗萨各开了一扇门，罗萨开了「药也会发生」那一扇；韩炳哲的药把门关回了「本来就在」。
>
> ②这一段是找回来的：四张诊断书里最好懂的那张，是最像老方子的那张。

◆ 第二编总账 | 章 | 他接手的题 | 他往前推了哪一步 | 他留在了哪里 | |---|---|---|---| | 6 福柯 | 人是被时代做出来的 | 看见土换了：从「应该」到「能」 | 一个时代一种病 | | 7 黑格尔、海德格尔 | 否定让人动；人需要不听使唤的东西 | 搬进了点赞与屏幕 | 否定与大

地本来就在 | | 8 同病床的医生 | 这个时代病在哪里 | 诊断最锋利、最好懂 | 药最像老方子 |

第二编看完，母题的来历就清楚了：病是发生的，这是他从这几位前人那里一路接过来、又推进了的；药是发现的，这也是接过来的，只是他没有推。

下面进入上部：病是发生的。

上 部

病是发生的

上部三编，跟着韩炳哲把病看清楚。第三编看自我这块地上的病：倦怠，一个被「能」做出来的我。第四编看理念这块地上的病：透明、群、信息。第五编看自我与他人之间的病：爱欲与疼。

上部的态度，是先替他把话说足。他在这三编里说的，大多是对的，而且对得很深。本书只在每编的「SDE 看」和编末总账里，指出他开门的时候，手已经放在了哪一扇要关的门上。

第 三 编

倦怠：一个被「能」做出来的我

编　序

六章。第九章，《倦怠社会》：病的时代换了；第十章，自己当老板，也当奴隶；第十一章，自由为什么反过来压人（《精神政治》）；第十二章，SDE 看：他把「累」写成了一场发生；第十三章，「内卷」这个词，和他的「倦怠」；第十四章，第三编总账。

判决一「功绩主体」的主场在这里。

第 9 章

《倦怠社会》：病的时代换了

◆ 两种病房

一百年前的医院，最挤的是传染病房。结核、霍乱、天花，病从外面来，一个人传一个人。医生的办法是隔离、消毒、打疫苗：把外来的东西挡在外面。

今天的医院，另一类病房越来越挤：抑郁、焦虑、失眠、倦怠。这些病不从外面传进来。没有一个病菌叫「抑郁菌」。它们是从人自己身上、从日子里长出来的。

韩炳哲的《倦怠社会》，第一页讲的就是这个转换。

◆ 他说了什么

他说，每个时代都有自己的招牌病。上一个时代的招牌病是细菌性的、病毒性的。对付它们的办法，叫「免疫」：分清自己和外来者，把外来者挡住、杀死。那个时代的整套想法都是免疫式的：国界、敌人、冷战、防御。

这个时代的招牌病是另一类，他称之为「神经性」的：抑郁、注意力缺陷、边缘型人格障碍、职业倦怠〔大意，病名以原书为准〕。这些病不是外来者引起的，免疫那一套对它们没用。它们的来源不是「太多的他者」，是「太多的相同」：太多的刺激、太多的信息、太多的可能、太多的「是」〔《倦怠社会》第一章大意〕。

他打了一个比方：一个身体吃撑了，不是因为吃了毒药，是因为吃了太多好东西。撑坏它的，是肯定，不是否定。

◆ 先说他对在哪里：病的来路换了

这一步，本书要替他说足，因为它是全书的地基。

第一，他把「病」从一个个人身上，挪到了一个时代的土里。一个人抑郁，不再只是这个人的脑子出了问题，是这片土在大量生产这种形状。这不是说个人没有差别，是说差别之外，还有一片共同的土。

第二，他把病的「来路」看清楚了。上一代的病，路是从外往里：病菌侵入，身体抵抗。这一代的病，路是从里往外：一个人自己不停地加码，加到撑不住。

第三，他看见了这两种病需要两种完全不同的药。对付外来者，药是「挡」；对付撑坏，挡没有用，你挡不住自己。

用这套书的话说：他把病从一块石头，读成了一场有土、有路、有形状的发生。这是本书母题前半句的正式出处。

◆ 他又在哪里放下了一只脚

可这一章里，已经埋下了一个关门的动作。

他把时代切成了两段：免疫的时代，神经的时代。每一段配一种病，配一种思路。第六章说过，这是「一个时代一种病」。这里还要补一层：他把「免疫」这一整套做法，当成了一个已经过去的、可以对照的完整样子。

为什么这一层要紧？因为他后来开的药，很多都长着「免疫时代」的样子：他者、界限、否定、距离。在免疫的时代，这些东西是现成的：有敌人，有国界，有「不」。他的药方，在某种意义上是：把上一个时代那种清楚的界限，找一点回来。

本书不是说界限没用。本书是说：上一个时代的界限，是那个时代的土里长出来的；今天的界限，要从今天的土里长。把上一个时代的界限搬过来，就像把爷爷的棉袄拿给孙子穿，料子是好料子，尺寸不对。

◆ 他写得最好的一段：深度无聊

《倦怠社会》里有一段，很多读者印象最深。

他说，人类文明里很多了不起的东西，是在「深度无聊」里长出来的。一个人无所事事、百无聊赖，这时候他反而会冒出一些意想不到的东西。他借用本雅明的一个比

喻：无聊是一只梦之鸟，它孵出经验的蛋〔大意〕。而今天的人一刻也不能无聊，一有空就刷手机，梦之鸟找不到地方下蛋了。

他还拿动物打比方：野地里的动物，吃东西的时候要同时提防天敌、看着孩子、盯着伴侣，注意力被切成很多片。今天的人「多任务处理」，看起来很先进，其实是退回到了野地动物的样子〔大意〕。

这一段写得很好。本书要特别把它拿出来，因为它恰恰是发生学的：深度无聊，就是一锅粥。什么都在，还没分开，慢慢地，一个形状从里面冒头。梦之鸟孵蛋，就是「正在成形」。

他看见了一锅粥和正在成形有多宝贵。这一点，第三十七章要反过来用：一个这么珍视「正在成形」的人，开出来的药为什么全是「定型」？

◆ SDE 看这一处：三维量一遍

把他这一章的诊断，放进三维里量。

土：一个处处说「是」、处处说「能」的社会。刺激、信息、可能性，缠成一片。

路：一个人在这片土里，一步接一步地加码：多做一点，快一点，好一点。每一步都是自己选的。

形状：一个倦怠的我。先是模糊的累，后来定了型：抑郁、失眠、倦怠。

土、路、形状都有，而且他看见了三者是一起长的：不是先有一个本来就累的人，再放进一个社会里。

这一章，他是满分。他的诊断是一次完整的三维发生。

只差一样：回写。他看见了累从土里长出来，却没有看见累会回头改土。一个时代里累的人多了，这片土本身会变：会有人开始躺平，会有人开始追问，会有新的行业、新的活法、新的语言冒出来。他的时代切片是静的：这个时代就是这样。病长出来了，然后就停在那里，等药。

这个缺口先记下来，编末总账汇总。

◆ 「撑坏」和「传进来」，两种病的两种药

第九章说，上一个时代的病是传进来的，这个时代的病是撑坏的。这个区分，还可以往药上多推一步。

传进来的病，药是挡：把外来的东西挡在外面。疫苗、隔离、消毒，都是挡。挡，是一种从外往里的药。

撑坏的病，挡没有用：你挡不住自己。那药是什么？

韩炳哲的回答，大致是减：少一点刺激，少一点「能」，少一点信息。减，还是从外往里：从一个人身上，把一些东西拿掉。

本书的回答，是改路：撑坏，是因为一条只进不出的路。江远的清单只加不减，才会撑坏。治它，不是把清单整个扔掉，是改一改这条路的规矩：每加一件，先划掉一件。

减，是减少东西；改路，是改变东西怎么进、怎么出。

减完了，路还是那条只进不出的路，过一阵，又会撑满。改了路，东西进来了，也会出去，就撑不坏了。

这也是一种回写：改的不是一件事，是「事情怎么进来、怎么出去」的那个规矩。

◆ 放回你的日子里

小树有一段时间，每天放学回家做完作业，就抱着平板看视频，一刻不停。苏晴没收了平板，他就发呆，发了三天，第四天，他把家里一个坏掉的旧收音机拆了。

拆开，装不回去。他又去网上查，查了一个星期，最后装好了，还能响。

那三天的发呆，就是韩炳哲说的深度无聊。第四天拆收音机，就是梦之鸟下了蛋。

可这件事后面还有一步，是韩炳哲没写的：小树装好收音机以后，开始在周末去楼下修自行车的师傅那里看他干活。那个师傅后来成了小树的一个朋友。这一步，回写了小树的土：他的周末多了一个地方，多了一个人。

深度无聊很宝贵。可它只是开头。开头之后要有人接住，要有路走下去，还要沉回来。

【他会怎么回应】 本书说他把时代切成两段，一个时代一种病。他会怎么回应？可以替他设想（本书设想，非他原话）：

「我说的是重心，不是全部。规训当然还在，工厂、学校、监狱都还在。我只是说，决定这个时代样子的那股力，从外面的『应该』，移到了里面的『能』。一个哲学家要看的，就是这个重心。你要我把每一股力都列出来，那是社会学家的活。」

这个回应，本书认一大半。

哲学家看重心，是对的。一个诊断，如果把所有的力都平均列出来，就没有锋利了。他的锋利，正来自他敢说「重心移了」。

本书只挡一小半：看重心，诊断会锋利；可按重心开药，药就会偏。江远的累里，功绩那一股是重心；可他改组里规矩的时候，改的恰恰是规训那一股：「自己拆指标」的规矩。附录九里的老陈，规训那一股更是粗得多。

所以本书对他的意见是：诊断时，看重心；开药时，看缝。缝在哪一股上，药就从哪一股下手，不一定是重心那一股。这也是第十编六扇门的意思：门，不按病的重心选，按此刻哪一维改得动选。

> 带走的话
>
> **他看见了这个时代的病是撑出来的，不是传进来的；这一步，是全书的地基。**

小账 ①开门：把病读成土、路、形状一起长出来的发生，三扇门全开；只有回写那扇没开。
②这一味还不是药，是诊断：它从土这一维进，走完了三维，却停在第二拍。

第 10 章

自己当老板，也当奴隶

◆ 一家只有一个人的公司

你见过这样的人吗?

她是一个自由职业的设计师。没有老板，没有打卡，没有人给她派活。听起来很自由。可她每天醒来第一件事是看邮件，晚上十二点还在改稿，周末也不敢出远门，怕错过客户。她没有请过一天病假，因为请假就没有收入。

她是一家公司，老板是她，员工也是她。老板对员工很凶，员工对老板很顺。

韩炳哲这本书里最常被引用的一句话，说的就是她。

◆ 他说了什么

他说，功绩社会里的人，是「自我剥削」的。上一个时代，剥削是两个人之间的事：一个老板，一个工人，老板压榨工人。这个时代，剥削被搬进了一个人的身体里：一个人既是剥削者，又是被剥削者。

他说，自我剥削比被别人剥削更有效率，因为它伴随着一种自由的感觉。被别人压榨，人会反抗；自己压榨自己，人以为这是自己想要的〔《倦怠社会》《精神政治》大意〕。

他还借用了一个古希腊神话：普罗米修斯。普罗米修斯被锁在山崖上，每天有一只鹰来啄食他的肝，肝夜里长好，第二天又被啄。韩炳哲说，普罗米修斯是第一个功绩主体，那只鹰是他的另一个自我，被啄的肝，就是今天的倦怠〔大意〕。

◆ 先说他对在哪里：墙从外面搬进了里面

这一层，本书也要先说足。

第一，他看见了「剥削」的形状变了。一个人身上同时住着两个角色，一个下命令，一个执行。这个形状比从前的形状更难对付：你没法罢工，罢工罢的是你自己。

第二，他看见了「自由感」是这个形状的燃料。自由职业者、创业者、「斜杠青年」，都有一种真诚的自由感。这个自由感不是假的，它是真的；正因为是真的，它才推得动人一直跑。

第三，他看见了反抗的对象不见了。没有一个坏老板可以骂，人只能骂自己：是我不够努力，是我不够好。于是愤怒变成了自责，反抗变成了抑郁。

普罗米修斯的比喻，也很准。肝夜里长好，第二天又被啄：这正是一场没有尽头的「正在成形」，永远在长，永远在被啄，永远长不成一个完整的样子。

◆ 用这套书的话再说一遍：回写只朝一个方向

第六章说过，他给福柯那张沙滩上的脸装上了手，可这双手只朝着潮水的方向用力。这一章可以把这句话说得更细。

「自己当老板，也当奴隶」，用这套书的话说，是一个只朝内的回写。

这片土里的要求——做得更多、更快、更好——长出了一个形状：一个拼命的我。这个形状回写了，但它回写的不是土，是它自己：把土的要求，一遍遍刻进自己的作息、身体、心思里。刻得越深，下一次就跑得越快。这个回写是一个往下的螺旋。

真正的回写还有另一个方向：朝外。一个人把自己的累，回写到土里去：改掉一个规矩，拒绝一个要求，和别人一起定一个新约。

韩炳哲看见了朝内的那一半，看得非常清楚。朝外的那一半，他的书里几乎没有。在他那里，面对这片土，人能做的事，是退：退出竞争，退回沉思，退到花园里。退，是不和土打交道。朝外回写，是和土打交道，把土改掉。

◆ 那只鹰，和另一只鹰

回到普罗米修斯。

神话里还有后半截：后来，赫拉克勒斯路过，射死了那只鹰，把普罗米修斯放了。

韩炳哲的书里，这后半截的意思大致是：等一个外来者，来打断这场自我剥削〔本书读法，待验〕。他者、否定、界限，就是那个赫拉克勒斯。

可在今天的日子里，没有一个赫拉克勒斯会路过。那位设计师，不会有一个英雄来射死她心里那只鹰。

能做的，是另一件事：她自己和别人一起，把那座山崖改掉一点。比如和几个自由职业的朋友约好，每个人都在报价里写明「周末不回复」，一起写，客户就接受了。一个人写，客户会去找别人；五个人一起写，这就成了这个圈子里的一个新规矩。

这不是射死鹰，是改山崖。鹰还会来，可它来的次数少了。

◆ SDE 看这一处：主体是被「能」做出来的

这一章最要紧的一句，放在这里说。

韩炳哲说的「功绩主体」，用这套书的话说，是一个在自我这块地上长出来的「我」。这个「我」不是天生的，是一个时代在一片土里、沿着一条自我加码的路做出来的。本系列拉康卷、福柯卷、第 156 号，都在讲「我」是怎样被显影出来的。韩炳哲在这一处，和他们站在同一条线上，而且说得最家常。

这是他离发生学最近的一处：他知道「我」是做出来的。

可「做出来的我」，也能「做别的我」。一个被「能」做出来的我，也可以在另一片土里、沿另一条路，被做成一个不那么拼的我。这一步，需要这个「我」回头去改土。韩炳哲承认了「我」是被做出来的，却不太相信这个被做出来的「我」有能力去做别的：在他那里，这个「我」只能被外来的他者打断，自己没有手。

◆ 放回你的日子里

江远有一段时间也想过辞职，自己出来做。他算了一笔账：出来以后，没有老板了，时间自己安排。

苏晴问他：你现在的老板是谁?

江远想了想，说：其实老板管得不多，是我自己放不下。

苏晴说：那你出去了，还是带着这个老板。

江远没有辞职。他做了一件小一点的事：和组长谈了一次，把自己手里一个长期负责、没有人接的杂事交了出去，并且约定，以后组里新来的杂事轮着接。

这件事，是他第一次把自己身上那个「老板」的一道命令，回写到了组里的规矩上。

【他会怎么回应】 本书说，他只写了朝内回写，没写朝外回写。他会怎么回应？可以替他设想（本书设想，非他原话）：

「你说的朝外回写——改一个规矩、定一个新约——在功绩社会里，这些也会被收编。一个组改了会议制度，公司会把它包装成『敏捷管理』，推广到所有部门，然后要求所有人更高效。你们改土，最后改出来的，是一片更高效的土。」

这一拳也很重。本书认：朝外回写，也可能被收编。

江远组里那个「新活进来，旧活出去」的规矩，如果被公司看见，做成一个管理工具，推广下去，写进考核：每人每周必须划掉一件，不划扣分——那它就变成了另一种规训。

可这里有一个分别。

被收编的朝外回写，是从上往下推的：一个在某处长出来的规矩，被拿走，做成一个现成的样子，推到所有地方。它到了别的组，就成了一味「从别处拿来的药」。

没被收编的朝外回写，是在一处长出来、在一处用的：这个组，这些人，这些问题，长出了这个规矩。别的组要用，得自己再长一遍。

所以，防收编的办法，不是不改土，是改土的规矩，要一直留在长它的那些人手里。他们可以改它、废它，别人拿走了，也只是一粒种子，不是一张现成的方子。

这和本书对自己的警告是同一件事（第六十七章）：六路径也可能被做成打卡营。一样东西，一旦离开了长它的人，就容易变成现成的药。

> 带走的话
>
> 自己当老板也当奴隶，是回写只朝里；要松下来，得让回写朝外，改一改那座山崖。

小账 ①开门也关门：看见了「我」是被「能」做出来的，开了形状这扇门；只让回写朝内，关了朝外回写那扇门。

②诊断：从路这一维进，看清了一个往下的螺旋。

第 11 章

自由为什么反过来压人（《精神政治》）

◆ 一个「为你推荐」

打开购物软件，第一屏是「为你推荐」。你上周刚搜过跑鞋，今天推给你的是运动手表、蛋白粉、马拉松报名。你没有被逼着买任何东西。你每一次点击都是自愿的。

可一个月后，你买了一堆原本没打算买的东西。

你是自由的吗？是。你是被安排的吗？也是。

韩炳哲有一本书，专门写这件事，书名叫《精神政治》〔2014 年，待核〕。

◆ 他说了什么

福柯讲过「生命政治」：国家管人的身体，管出生率、健康、卫生。韩炳哲说，这个时代管人的方式又往前走了一步，不再主要管身体，而是管心思：管你的欲望、情绪、注意力。他把这叫作「精神政治」。

他说，精神政治的厉害之处，在于它不压制自由，而是利用自由。它不说「不许」，只说「喜欢吗」。它用的是「聪明的权力」：友好、顺从、讨人喜欢，让你自己心甘情愿地交出一切〔大意〕。

大数据是它的眼睛。一个人每一次点击、停留、点赞，都被记下来，汇成一幅比他自己还了解他的画像。他说，数据主义许诺把一切都变透明，而透明的最后，是人被彻底看穿、彻底安排〔大意〕。

他说过一句很重的话，大意是：自由，也许只是历史上的一个插曲〔大意，待核〕。

◆ 先说他对在哪里：自由是可以被收编的

这一章，本书要替他说足三点。

第一，他看见了自由不是一块本来就在的地。自由是可以被做出来的，也可以被用来做别的。一个人感到自由，不等于他真是自由的；自由感本身，可以是一种被安排好的形状。

这一点非常要紧。很多人以为自由是人本来就有的，只要没人压着，人就是自由的。韩炳哲说：没人压着，照样可以被安排。他把自由也读成了一场发生。

第二，他看见了安排的路变了。从前的安排，路是一条条禁令；现在的安排，路是一条条推荐。推荐比禁令难对付，因为它看起来是在帮你。

第三，他看见了画像会回写。数据画出一个「你」，这个画像推给你东西，你照着画像去点，画像就更准，推得就更准。这是一个会自己加深的圈。

本系列罗尔斯卷说，罗尔斯把自由立成了一根柱子，每块地上只长自由这一格。韩炳哲正好站在罗尔斯的对面：他说自由这根柱子，是会被人从里面蛀空的。这是他比罗尔斯看得深的地方。

◆ 他又在哪里停下：一个人对一整台机器

可这一章里，他也关了两扇门。

第一扇：他把「精神政治」写成了一台几乎无所不能的机器。它看得见一切，算得出一切，安排得了一切。人在它面前，只剩下被安排。

这样写，气势很足，可它有一个后果：人没有手了。第十章说他不太相信被做出来的「我」有能力去做别的，到了这一章，这个判断更重了：面对这台机器，人唯一的出路，是退出。他在书里提过「白痴」这个说法，大意是：做一个不合群的、不交流的、不被理解的人，像一个古代的白痴那样，拒绝加入〔《精神政治》末章大意，待核〕。

退出，是一种回应。可它是一个人面对一整台机器，只能躲。

第二扇：他把大数据画像写成了一个比人更了解人的东西。可画像是从人的点击里长出来的。点击变了，画像就会变。人不只是被画的，人也在画。只是画的方式，常常不是一个人能完成的，要很多人一起。

本书在这里要写清一条边界：本书不是说推荐算法无害，也不是说个人随便就能对抗它。本书只是说，「机器无所不能，人只能退出」这个结论下得太快。它把一场人和机器一起在长的发生，写成了一台现成的、定了型的机器。

◆ SDE 看这一处：自由是发生的，那么药呢

这一章让母题出现了一个很清楚的样子。

诊断：自由是发生的。它在一片土里（数据、推荐、平台）、沿一条路（点击、停留、被推荐）长出来，长成一个「自由感」的形状，而且会回写，越来越深。三维加回写，他都看见了。

药：退出，做一个不被看透、不被理解的人。

这个药是找回来的吗？是。它指向一个「本来就在」的东西：一个没被数据碰过的、完整的、私密的内心。好像在大数据之前，每个人心里都有一块干净的地，只是被机器挖走了，现在要守住它、退回去。

可那块「干净的地」，从来就不是干净的。在大数据之前，人心也被家族、宗教、广告、电视、邻居的闲话一遍遍写过。没有一个时代的人，内心是一块没被碰过的地。

自由不是找回来的，是一次一次长出来的。今天的自由，要在今天这片有数据、有推荐的土里长。不是退出这片土，而是在这片土里种一点别的东西。

◆ 放回你的日子里

苏晴有一阵发现，自己晚上刷短视频，刷到的全是「如何成为一个好妈妈」「孩子成绩差都是父母的错」。越刷越焦虑，越焦虑越刷。

她试过卸载软件，三天后又装回去了。

后来她做了一件事，是和班上几个家长一起做的：几个人约好，每周在群里互相推荐一样「和孩子无关」的东西，一本书，一首歌，一个菜谱。推荐的东西，她们会去搜、去看。

一个月后，苏晴的推荐页变了：多了菜谱、老电影、园艺。焦虑的视频还在，可不再是一整屏。

这不是退出。这是在那台机器里，和几个人一起，种下了一点别的点击。机器照样在画像，可画像换了。

◆ 「白痴」这味药，对普通人意味着什么

第十一章提到，他在《精神政治》末尾，谈过一种「白痴」式的出路：不合群，不交流，不被理解，拒绝加入〔大意，待核〕。

这个说法，在哲学上有它的来历，也有它的锋芒：当一切都被要求交流、被要求透明、被要求点赞，拒绝交流本身就是一种反抗。

可对一个普通人，这味药意味着什么？

江远如果照着做：退出工作群，不回消息，不参加团建，不在朋友圈发任何东西。他会怎样？

第一周，他觉得很清静。

第二周，组长来找他，问他是不是有什么不满。

第一个月，他错过了两个重要的通知，被扣了绩效。

第三个月，他在组里越来越边缘，没人找他商量事，他也不知道组里在发生什么。

他退出了那台机器，也退出了那台机器里的人。而那些人里，有小周，有老李，有可能和他一起改土的人。

一个人退出，土不变，退出的人被土甩出去。这是「白痴」这味药在普通人身上最可能的结果。

本书不是说他的反抗没有意义。对一个思想家，拒绝被看透，是一种清醒的姿态；他自己在生活里也是这样做的（第三章）。可一个思想家的姿态，拿给一个普通人当药，就成了一味很难吃的药：吃了，人被甩出去；不吃，人被卷进去。

本书想给普通人的，是第三条路：不退出，也不全交出去，留在那台机器里，和几个人一起，改一点它的规矩。第十一章苏晴和几个家长换推荐页，就是这条路的一个小样子。

> 带走的话
>
> 他看见了自由也会被做出来，这一步很深；可他给的药是退出，好像人心里本来有一块干净的地。

小账 ①开门也关门：把自由读成一场会回写的发生，开了回写这扇门（朝内的那一面）；把机器写成无所不能、人只能退出，关了「一起改画像」那扇门。
②他的药：从土这一维进（退出这片土），只走了第一拍；下一次，还得再退一次。

第 12 章

SDE 看：他把「累」写成了一场发生

◆ 一张体检单

前三章，一章一章跟着他读。这一章停下来，给他的「病」这一半，做一次完整的体检。

体检用这套书的几把尺：三维、显露光谱、三块地、回写、三原理。每一把量一次，看他在哪里满分，在哪里缺了一格。

◆ 第一把尺：三维

维	他写了什么	满不满
土	功绩社会：处处说「能」，处处说「是」；数据与推荐	满
路	自我加码：一步一步多、快、好；点击与被推荐	满
形状	倦怠的我、抑郁的我、以为自由的我	满

三维全满。他的诊断，是一张完整的三维图。这在本系列写过的哲学家里，并不多见。

◆ 第二把尺：显露光谱

他写的病，处在光谱的哪一段？

大多在「正在成形」这一段，而且是一种被无限拉长的正在成形。自我优化永远没有完成的一天；普罗米修斯的肝永远在长、永远被啄；推荐永远有下一条。形状一直在冒头，一直站不稳，一直被打回去再冒头。

这是一个很准的看见：这个时代的病，不是「定型」得太死，而是「正在成形」停不下来。从前的人苦于一辈子只能干一件事，今天的人苦于什么都能干、什么都没干完。

也正因为他看得这么准，下部他开药的时候，药全开在「定型」那一端：仪式、节日、结束、沉思、大地。病是停不下的正在成形，药就是让它定下来。

这个开法，看起来很对症。第三十七章会细看它为什么对症却治不好。这里先说一句：正在成形停不下来，不是因为缺了定型，而是因为正在成形长不到头。一个形状冒头以后，没有人接住它、没有路让它站稳、没有回写让它沉下去，它就只能被下一个形状挤掉。治这个，不是往里塞一个现成的定型，是让冒头的那一个长到头。

◆ 第三把尺：三块地

他的病，分别落在哪几块地上？

自我这块地：倦怠、自责、自我剥削。写得最多，最深。

理念这块地：自由感、数据画像、「一切皆可能」的想法。第十一章写了，第四编还会写。

现实这块地：身体的累，手机、屏幕、工作群。写得相对少，多是当作背景。

三块地，他都碰了，重心在自我这块地上。这一点和本书前面几卷的哲学家不同：很多人只看理念这块地。他是少数真正把病放进「我」里去看的人。

◆ 第四把尺：回写

这是他缺格的地方。

他看见了朝内的回写：土的要求刻进一个人身上，越刻越深。第十、十一章说过。

他没有写朝外的回写：一个人、一群人，把累回写到土里，改掉一个规矩，定下一个新约。在他的书里，土是一个时代，一个时代的土只会自己换，一个人改不动它。

所以他的诊断，是一场有朝内回写、无朝外回写的发生。这一格空着，下部开出来的药就只能从外面放进来。

◆ 第五把尺：三原理

三原理说：先是张力积累，再是形状改变，最后是回写。

他写了张力积累：一天天加码，一遍遍被啄。

他写了形状改变：人从一个劳动者变成一个自我剥削者，从一个被管的人变成一个管自己的人。

他写了回写：可只写了朝内的那一种。

三拍，他写得差不多全。只是第三拍只有一半。

◆ 体检结论

把五把尺合起来：

他的诊断，是本系列迄今最完整的一张「病的发生图」之一：三维全满，光谱定位准确，三块地都碰到，三原理走到了第三拍的一半。缺的，只有朝外回写这一格。

这是一个很高的分数。本书前面说「病是发生的」，不是客气话，是体检的结果。

也正因为分数高，缺的那一格才显得格外要紧。一张图里所有格子都满，只空一格，药就会从那一格漏出去。下部要看的，就是药怎样从这一格漏出去：因为没有朝外回写，所以药只能是找回来的；因为药是找回来的，所以它不会改土；因为不改土，所以要天天吃。

◆ 一个反驳，先接住

有人会说：你要求一个哲学家写「朝外回写」，这不是要他写行动指南吗？哲学家只管诊断，药让别人开。

这个反驳有道理，本书先接住。

可韩炳哲自己开了药，而且开了很多。他不是只诊断不开药的鲍德里亚。他的每一本书，后半截几乎都在开药。既然开了，就要问药是怎么开的。本书问的不是「他为什么不写行动指南」，是「他写的那些药，为什么都朝一个方向」。

这张体检单，和本系列别的哲学家比

把这张体检单，和本系列前面几卷的哲学家比一比，会看出他站在哪里。

笛卡尔、康德这一类，病的发生图几乎是空的：他们很少写病，写的是一个本来就在的理性、一台本来就在的认识机器。

福柯、拉康、鲍德里亚这一类（第 156 号、第 185 号、第 201 号），发生图画得很全：人是被做出来的，「我」是被显影出来的。可他们的回写，常常只有一个方向：权力写人，人不写权力。

韩炳哲在这张图上，比福柯多了一格：朝内回写。他看见了人会把权力的要求，回写到自己身上，自己剥削自己。这一格，福柯的书里只有影子。

可他和福柯一样，缺朝外回写这一格。

再看本系列的罗尔斯卷。罗尔斯把自由立成一根柱子，好像自由是一块本来就在的地。韩炳哲比罗尔斯深：他看见了自由也会被做出来，也会被利用。这一点，他在自由这块地上，比罗尔斯多走了一大步。

所以，在本系列的哲学家里，他是「病的发生图」画得最全的几位之一：三维全满，还有朝内回写。本书在下部拆他的药，拆得那么用力，正是因为他的诊断画得这么全：一张图只差一格的时候，那一格才看得最清楚。

◆ 放回你的日子里

江远后来把这五把尺，用在了自己身上。

土：公司的考核，妈妈群的课外班，手机推送。满。

路：记步、阅读打卡、给孩子报班。满。

形状：周日晚上的累。满。

回写：朝内的，满——这些年他越来越离不开清单了。朝外的，几乎是空的——他从来没改过公司、家里、孩子学校里的任何一个规矩。

他第一次看清：自己的累，不是哪一格太多，是那一格太空。

> 带走的话
>
> 他的诊断几乎满分，只空朝外回写一格；药，就是从这一格漏出去的。

小账 ①开门：土、路、形状、朝内回写四扇门全开；朝外回写一扇没开。
②体检章，不开药；第二行留给下部。

第 13 章

「内卷」这个词，和他的「倦怠」

◆ 两个词在中国相遇

韩炳哲的书在中国流行起来的那几年，中国人自己也有了一个流行的词：内卷。

两个词，一个从德国来，一个从中国的日子里长出来，说的好像是同一件事：人越来越累，越来越忙，却越来越没有意义。

可细看，两个词长着不同的形状。

◆ 倦怠：一个人的病

韩炳哲的「倦怠」，重心在一个人身上：一个功绩主体，自己剥削自己，最后撑不住了。它的主角，是一个「我」。

◆ 内卷：一群人的病

中国人说的「内卷」，重心在一群人之间：大家都在加码，你不加就落后，于是所有人都加，加到最后，谁都没多得到什么，所有人都更累。它的主角，是一个「我们」，一个彼此逼着的「我们」。

一个补习班，一个家长报了，其他家长就慌了，也报；全班都报了，成绩排名没变，只是所有孩子都多上了一个班。这就是内卷。

◆ 两个词放在一起

用本书的话说：

倦怠，是朝内回写：一个人把「能」刻进自己身上。

内卷，是人和人之间的回写：一个人的加码，变成了别人的土；别人的加码，又变成了你的土。一群人互相回写，越卷越紧。

韩炳哲的诊断，看见了第一种，看得很清楚。第二种，他写得少：他的功绩主体，常常是一个孤零零的人，自己和自己较劲。

中国的「内卷」这个词，补上了他少写的那一半：累，不只是一个人自己剥削自己，也是一群人互相逼出来的。

◆ 为什么这一半要紧

这一半，对开药很要紧。

如果累只是一个人自己剥削自己，药就可以是一个人的：一个人放下，一个人沉思，一个人退出。

如果累是一群人互相逼出来的，一个人的药就不够：你一个人不报补习班，你的孩子就落后，别的家长照样报。一个人退出，土不变，退出的人被甩出去（第十一章）。

所以，内卷的药，只能是一群人一起的：几个家长约好，都不报；一个班约好，考完先说哪道题最难，不看排名（第五十七章）。一群人互相逼出来的累，要一群人一起松。

本系列第 38 号《内卷与突围》，对内卷有更系统的讲法。本书只取一点：韩炳哲的「倦怠」和中国的「内卷」放在一起，才是这个时代的累的完整样子：一半在一个人身上，一半在人和人之间。

> 带走的话
>
> 倦怠是一个人自己逼自己，内卷是一群人互相逼；一群人逼出来的累，要一群人一起松。

小账 ①开门：「内卷」补上了他少写的那一半，人和人之间的回写。
②发生学的药：一群人互相逼出来的累，要一群人一起松；剂量看的是一群人。

第 14 章

第三编总账

◆ 三章，一句话

章	他看见了什么	开的门	关的门
9《倦怠社会》	病是撑出来的，不是传进来的；深度无聊是一锅粥	土、路、形状	一个时代一种病；把免疫时代当成完整样子
10 自己当老板	「我」是被「能」做出来的；自由感是燃料	形状、朝内回写	朝外回写
11《精神政治》	自由也是被做出来的；画像会回写	回写（朝内）	机器无所不能，人只能退出
12 体检	三维全满，光谱准确，三块地都碰	——	只空朝外回写一格

◆ 判决一，落定

判决一：功绩主体。

他打开了什么：**「我」是被「我能」做出来的；自由会反过来压人。** 这一句，第三编四章从四个方向证了一遍，站得住。

他又关上了什么：**一个时代一种病，病只有一个来源；而且被做出来的「我」，只会朝内回写。** 第六章和第九章证了前半句，第十、十一章证了后半句。

◆ 判决一的边界

这个判决在以下条件下要收窄：

一、如果在他的书里找到明确的段落，写一个人或一群人把自己的累回写到制度里、改掉一条规矩，并且他认为这是一条出路，那么「只会朝内回写」要改成「很少朝外回写」。

二、如果他在某处明确说，规训与功绩在同一片土里拧在一起，而不只是「重心移动」，那么「一个时代一种病」要收窄。

本书目前查到的材料里，这两类段落都很少。附录「〔待核〕总表」会列出待查的书目与章节。

◆ 第三编留下的一个问题

第三编还留下一个问题，下部没有专门回答，放在这里。

一个被「能」做出来的我，还能不能做别的我？

韩炳哲的答案，偏向「很难」：这个我只会朝内回写，自己剥削自己；能打断它的，只有一个外来的他者、一次疼、一片大地。

本书的答案，偏向「能」，但有条件。

条件一：这个我，要先看清自己是被做出来的。这一步，韩炳哲的书已经帮很多人做了。

条件二：这个我，要找到一块改得动的土。不是整个时代，是身边的一小块：家里的分工，组里的一个会。

条件三：这个我，要和别人一起改。一个人改土，常常改不动；几个人一起，一小块土就松了。第十章表妹那五个朋友一起写的那一行报价，就是这样。

三个条件都有了，一个被「能」做出来的我，就能开始做一个别的我。不是回到一个本来就在的、没被做过的我——那样的我从来没有过——而是从这个被做出来的我出发，长出下一个。

◆ 为下部埋下的三颗种子

第三编已经为下部埋下了三颗种子。

第一颗：深度无聊。他这么珍视一锅粥和正在成形，为什么药全开在定型？第三十七章拔。

第二颗：退出。面对精神政治，他的药是退出，好像人心里本来有一块干净的地。这是「开老方子」在自由这块地上的第一次露面。第二十八章拔。

第三颗：普罗米修斯的肝。肝夜里长好，第二天又被啄。这就是治疗内卷的原型：长好了，不改山崖，鹰明天还来。第四十六章拔。

饭桌上：「你也在给自己当老板」

（每编末尾，加一段江远一家的饭桌对话。对话不是例子，是让一编的道理，在一家人之间，被说出来、被顶一下、再往前走一步。）

苏晴：我今天在书里读到一句话，「自己当老板，也当奴隶」。我第一个想到的是你。

江远：我？我有老板啊，组长天天压我。

苏晴：可你那张清单，没人让你写。

江远：（停了一下）那是为了更好的自己。

苏晴：书里说的就是这个。没人逼你，你自己逼自己，还觉得是自由。

江远：那你呢？你改作文改到半夜，也没人逼你。学校只要求写评语，没要求每篇写三百字。

苏晴：（愣住）……我是怕学生觉得我不用心。

江远：学生跟你说过？

苏晴：没有。

小树：（从碗里抬头）妈，我们班同学说，你的评语太长了，看不完。

苏晴：（笑了，又有点难过）那我写那么长，是写给谁看的？

江远：写给你心里那个老板看的。

苏晴：那我们俩，一人一个老板。

小树：我也有。我的老板叫番茄钟。

（三个人都笑了。）

江远：那怎么办？书里怎么说？

苏晴：书里说要找他者、要沉思、要回到大地。

江远：（叹气）又是三件要做的事。

小树：那能不能先少做一件？妈，你评语写短一点，我们班同学会高兴的。

苏晴：……写一百字？

小树：五十字就够了。写我们哪里错了，别写那么多「继续努力」。

（第二周，苏晴把评语改成了五十字以内。改作文的时间，每晚少了一个小时。那一小时，她拿去学陶艺。）

这一段对话，从「书里的一句话」（理念）起手，被江远顶到了「你的清单」（自我），又被小树顶到了「评语太长」（现实），最后落在一个明天就能改的小事上。它走了一条从形状到路、再到土的路。一句书里的话，到了饭桌上，被一家人碰了三下，才变成了一件能做的事。

◆ 江远一家，这一编结束时

江远做了三件小事：把一件没人接的杂事交了出去，并定下轮值；和苏晴一起，在家里的清单上加了一栏「本周划掉的」；周末和小树去看修车师傅干活。

苏晴做了两件：和几个家长一起换掉了推荐页；去找班主任，把「完成率」换成「改掉的一个计划」。

这五件事，没有一件是韩炳哲的药。它们都很小，都是和别人一起做的，都改了一点点土。

他们的周日晚上，还是有点累。可这一回，累得不一样：累里有一两件事，是他们自己长出来的。

带走的话

第三编证完了母题的前半句——病是发生的。下面三编，看他怎样把病的另外两块地也证出来。

小账 ①开门：判决一落定——「我」是被「能」做出来的。
②下一次：三颗种子留给下部——深度无聊、退出、普罗米修斯的肝。

第 四 编

透明、群与信息：理念界的病

编 序

第三编看自我这块地：一个被「能」做出来的我。这一编看理念这块地：人脑子里、人和人之间流动的那些东西——信息、意见、故事、真相。

七章。第十五章，《透明社会》：什么都给你看；第十六章，《在群中》：一群人不等于「我们」；第十七章，家族群：三代人的「我们」；第十八章，信息统治与叙事的危机；第十九章，朋友圈：一个人的透明社会；第二十章，SDE 看：永不结束的「正在成形」；第二十一章，第四编总账。

判决二「信息与叙事」的主场在这里。

第 15 章

《透明社会》：什么都给你看

◆ 一家玻璃餐厅

有些餐厅把厨房做成玻璃的，客人坐着就能看见厨师切菜、颠勺、装盘。说是让人放心。

开业头一个月，厨师们很不习惯，一举一动都有人看着。第二个月，他们慢慢学会了：在玻璃那一面，动作要漂亮、台面要干净；真正费劲的活儿，比如处理食材、试新菜，挪到了玻璃看不到的后厨去做。

客人看到的，越来越好看。厨房里真正在发生的，客人越来越看不到。

韩炳哲有一本书，讲的就是这面玻璃。

◆ 他说了什么

《透明社会》〔2012 年，待核〕说，这个时代到处在要求透明：政府要透明，公司要透明，个人也要把自己晒出来。透明被当成一种美德，好像越透明越诚实、越民主、越健康。

韩炳哲说，透明其实是一种强迫。它要求一切都可以被看见、被比较、被计算。凡是不能被马上看懂的东西——秘密、陌生、犹豫、深处——都被当成可疑的。于是一切都被弄平、弄滑、弄成可以展示的样子。

他说，透明社会是一个「展示社会」：东西只有被展示才有价值。一张照片要被点赞才算数，一个人要被看见才算存在〔大意〕。

他还说，透明社会里没有信任。信任，是在不知道的时候，仍然愿意往前走一步。什么都看得见了，就用不着信任了；而一个用不着信任的社会，其实是一个人人互相盯着的社会〔大意〕。

◆ 先说他对在哪里：看得见的，就被做成了给人看的

这一章，本书要替他说足。

第一，他看见了「透明」不是一个中性的状态，而是一条路：一样东西一旦被要求透明，它就会朝「好看」的方向长。玻璃厨房的例子正是这样。透明没有让人看到真的厨房，只是让厨房长出了一个给人看的样子。

第二，他看见了「正在成形」的东西最怕透明。一个新菜，试的时候失败十次，这十次不好看。一个想法刚冒头，说出来会被笑。透明逼着一切都以「定型」的样子出场，没有定型的东西，就被挪到后厨去，或者干脆不做了。

第三，他看见了信任不是一样东西，是一段关系。信任要在不完全看见的时候才长得出来。

这三点，用这套书的话说，都是发生学的。尤其第二点，他看见了透明对「正在成形」的伤害，这一点很准，也很少有人说。

◆ 他在哪里停下：药是守住一块不透明

可药方又是那个方向。

他的药，是保护不透明：保护秘密，保护距离，保护「不被看见」的权利。好像每个人、每件事，本来都有一块不透明的深处，是透明社会把它挖出来了。守住它，就好了。

这个药，有一半是对的。人需要一块不被看的地方，这一点本书同意。

可另一半，本书不同意。不透明不是一块本来就在的地，也不是越多越好。玻璃厨房之前的那个厨房，也不全是好的：有的后厨很脏，有的厨师偷工减料，有的老板克扣工钱，不透明正好把这些都藏起来了。透明社会的要求，有一部分是被这种不透明逼出来的。

所以，问题不是「透明还是不透明」，是看与被看的关系，怎样一次次长得更好。哪些该看，给谁看，看了以后怎么办，这些不是一个人决定的，也不是一劳永逸的，是看的人和被看的人一起，在一段一段关系里慢慢定下来、又慢慢改的。

第三章已经说过：面对透明，他在自己身上选了退回去。到了书里，这个选择成了药方。

◆ SDE 看这一处：玻璃的两面

把玻璃厨房放进这套书的格子里。

土：一个要求透明的社会，客人的眼睛，点评网站的星级。

路：厨房一步步适应被看：动作变漂亮，费劲的活儿挪走。

形状：一个好看的前厨，一个看不见的后厨。

这是一场完整的发生，韩炳哲看得很清楚。

然后，回写。这里有两种可能。

一种是往坏处回写：前厨越来越好看，后厨越来越藏；客人越来越放心，厨房越来越不诚实。这就是韩炳哲写的那种透明社会。

另一种是往好处回写：有一家店，在玻璃窗旁边挂了一块小黑板，写着「本周在试的新菜，失败了三次」。客人第一次看到了一个没定型的东西。有人笑，有人好奇，有人专门来尝第四次。这家店把「正在成形」也放到了玻璃这边，客人和厨师之间长出了一种新的信任：不是因为什么都看得见，是因为连失败也愿意给你看。

第二种回写，韩炳哲没有写。在他那里，透明只有一个方向：朝着定型、朝着好看、朝着光滑。他看见了透明会伤害正在成形，却没有想到正在成形也可以被放到玻璃这一边，被一起看、一起等。

◆ 家里的透明

透明不只在公司、学校，家里也有。

小树的手机，苏晴装了一个家长管控软件：每天用了多久，看了什么，几点睡的，都看得见。一开始是为了放心。

两个月后，小树学会了一件事：在管控软件看得见的时间里，规规矩矩；晚上十一点以后，用一个旧手机，在被窝里刷。

这和玻璃厨房是同一个形状：看得见的前厨越来越好看，看不见的后厨越来越藏。

苏晴后来卸了那个软件，换了一个做法：每周日晚上，小树自己说一说，这一周手机用得最多的是什么，有没有哪一次用了觉得后悔。说多少，他自己定。

一开始，小树说得很少。三个月后，他有一次主动说：周三晚上刷到一点，第二天考试考砸了，后悔。

这不是透明，也不是不透明。是一种一起定下来的「看」：小树说，苏晴听，不追问，不惩罚。这种看，不是一个人盯着另一个人，是两个人之间长出来的一点信任。

◆ 放回你的日子里

苏晴学校搞过一次「推门听课」：任何老师可以随时走进任何一间教室听课。本意是互相学习。

一个学期下来，老师们学会了一件事：上课时，门口一有动静，就切换到「公开课模式」。真正试新方法的课，都挪到了不太会有人来的第七节。

苏晴后来和几个老师商量，在教研组里换了一个做法：每人每学期拿出一节「试错课」，提前说好这节课要试什么，请两三个同事来看，看完只谈一个问题：哪里没试成，下次怎么改。

透明还在，可换了一个方向：不是看谁上得好，是一起看一个还没成形的东西怎么长。这比「推门听课」少了一点压力，多了一点东西。

【他会怎么回应】　本书说，透明的药不该是守住不透明，而是让看与被看一起长。他会怎么回应？可以替他设想（本书设想，非他原话）：

「你说的『一起定哪些给谁看』，前提是看的人和被看的人，力量差不多。可今天的透明，是平台对个人、公司对员工、国家对公民。看的一方，力量大得多。你让一个员工和公司去『一起定』？他只会被看得更透。在这种不对等里，守住一块不透明，是弱者唯一的武器。」

这一拳，本书要认，而且要写进边界。

在力量悬殊的看与被看里，守住一块不透明，确实是弱者的武器。一个员工面对公司的监控软件，一个孩子面对家长的管控软件，能躲开一点，是保护自己。第十五章苏晴卸掉管控软件的例子，是在一个家里、一个母亲愿意让步的情形下；换一个不让步的家长，孩子能做的，就只是躲。

所以本书把判断收窄：在力量差不多、或者强的一方愿意让步的地方，让看与被看一起长；在力量悬殊、强的一方不让步的地方，守住不透明是对的。他的药，在后一种地方是对的；本书的药，在前一种地方更好。

只是要记住：后一种地方，守住不透明，只是守；土不会因此变。要改那片土，还得有一天，弱的一方能和别人一起，让强的一方让一步。

> 带走的话
>
> 透明会逼一切都以定型的样子出场；可药不是躲回不透明，是让正在成形也能被一起看。

小账 ①开门也关门：看见了透明对「正在成形」的伤害，开了显露光谱这扇门；药方是守住本来就在的不透明，关了「一起定看与被看」这扇门。

②他的药：从土这一维进（退出透明），只到第一拍；下一次，还要再躲一次。

第 16 章

《在群中》：一群人不等于「我们」

◆ 一夜之间的骂声

有一家小餐馆，因为一条差评上了热搜。第二天，几万条评论涌进来，大多数人没去过这家店。有人骂老板，有人骂厨师，有人挖出老板十年前的一条朋友圈。第三天，热搜换了，评论停了。第四天，那家店关门了。

几万个人，一起做了一件事。可他们算不算「一起」？他们之间认识吗，商量过吗，事后有谁为这件事负责吗？

韩炳哲有一本小书，就写这个。

◆ 他说了什么

《在群中》〔2013 年，待核〕说，数字时代的人，常常聚成一种「群」。这个群，和从前的「群众」不一样。从前的群众，比如一场工人游行，大家站在一起，有共同的诉求，会形成一个「我们」，有力量改变什么。

数字的群不一样。每个人都坐在自己的屏幕前，各自点赞、各自转发、各自骂。人很多，可每个人都是孤零零的一个点。点和点之间没有真的连起来，没有形成一个「我们」。于是这种群很吵，来得快、散得快，却几乎改变不了什么。他说，这种群没有灵魂，没有声音，只有噪音〔大意〕。

他还说到网上那种一拥而上的骂战：一瞬间聚起来，一瞬间散掉，不对任何事负责〔大意〕。

◆ 先说他对在哪里：「我们」是要长的

这一章里，他说对了一件很要紧的事。

一群人，不等于一个「我们」。「我们」不是人数凑够了就有的。几万个人同时骂一家店，是一群人，不是一个我们。

用这套书的话说，「我们」是一个要长出来的形状。它需要土：一些共同的处境、共同的在乎。需要路：一起商量、一起做、一起吃亏、一起改。还需要回写：做完一件事，大家之间的关系变了，下一次一起做就更容易。

数字的群，土是有的（大家都在同一个平台上），路几乎没有（每个人各点各的），回写也几乎没有（散了就散了，下次还是一盘散沙）。所以长不出「我们」。

这个判断，是发生学的，而且很准。本系列哈贝马斯卷说过，长久的是碰撞里长出来的「我们的理性」。韩炳哲在这里，是从反面证了这一句：没有碰撞，只有叠加，就长不出「我们」。

◆ 他在哪里停下：好的「我们」在从前

可是，他怎样看「好的我们」？

在他的书里，好的我们，常常在从前：工人阶级的团结，一个社区的邻里，一个有共同仪式的共同体。他拿数字的群和这些从前的「我们」比，数字的群就显得很可怜。药方的方向，又是回去：回到那种有灵魂、有共同体的聚集。

可从前那些「我们」，也不是本来就在的。工人的团结，是一次次罢工、一次次开会、一次次挨打长出来的。一个村子的邻里，是几代人一起修水渠、办红白喜事、吵架和好长出来的。这些「我们」长了很多年，才长成韩炳哲怀念的那个样子。

今天的「我们」，也要在今天的土里长。今天的土里有屏幕、有群聊、有平台，这不是长不出「我们」的理由，只是换了一种土。

◆ 一个今天长出来的「我们」

苏晴所在的城市，有一个小区业主群，五百多人。平时群里全是广告、抱怨、互相骂。有一年夏天，小区停水三天，群里吵成一锅粥。

第二天，有三个人在群里说：别吵了，我们几个人去找物业，谁愿意一起？来了九个人。九个人建了一个小群，分了工：一个人对接物业，一个人对接自来水公司，一个人统计哪些家里有老人，一个人去买水。第三天，水来了。

那个九人小群，后来没有解散。停水的事完了，他们又一起管了小区的垃圾分类、楼道堆物。一年以后，这个群有三十个人，小区里的人管它叫「那帮人」。

这是一个今天长出来的「我们」。它是从一个五百人的「群」里长出来的，不是从从前找回来的。它有土（同一个小区、同一次停水），有路（分工、跑腿、一件接一件），有回写（下一件事更容易组织）。

韩炳哲会说，这是例外。本书说，例外正是药长出来的地方：不是回到从前那种团结，是从今天的群里，长出一小块「我们」。

◆ SDE 看这一处：群是一锅粥

把数字的「群」放进显露光谱里。

韩炳哲把群看成一种坏的形状：吵、散、没有灵魂。可用这套书的话说，群不是一个坏的形状，是一锅粥。什么都在：意见、情绪、能量、人。只是还没分开，还没有形状冒头。

一锅粥本身不好不坏。它可以一直是一锅粥，热一下，凉了，散了。它也可以在某一刻，冒出一个形状：三个人说「我们去找物业」。这个形状站不稳，可能被骂回去；站住了，就有了路，有了「我们」。

韩炳哲把一锅粥当成了终点，于是只看见了它散。本书把一锅粥当成起点，于是看得见它能长。

◆ 放回你的日子里

小树班上有一个班级群，家长们在里面，常常为一件小事吵起来：作业太多，座位不公平，某个老师说话太重。每次吵完，什么都没变。

苏晴有一次没在群里吵，而是私下找了两个也觉得作业太多的家长，三个人一起做了两周记录：每天孩子几点开始写作业、几点写完、哪一科最费时间。然后拿着这张表，去找了班主任。

班主任看了表，调了一科的作业量。

五十多个家长在群里吵，是一锅粥；三个家长做一张表，是一个冒头的形状；班主任调了作业，是回写。

◆ 一个「我们」长出来的读数

第十六章说，一群人不等于一个「我们」。那么，一个「我们」长没长出来，怎么看？本书给三个读数（待验）。

读数一：事情过去以后，这群人还在不在。小区停水三天，五百人的群吵成一锅粥。水来了，群又回到广告和抱怨。可那九个人的小群，停水过去以后，还在。群在不在，是第一个读数。

读数二：下一件事，是不是更容易。那九个人，第一次找物业，花了两天，分工分了半天。第二次管垃圾分类，一个晚上就定了。第三次管楼道堆物，有人在群里说一句「那帮人又要干活了」，大家就知道各自做什么。一件比一件容易，是第二个读数：这个「我们」在回写。

读数三：有没有人愿意为它吃亏。第一次找物业，有一个人请了半天假。第三次，有两个人自己掏钱买了垃圾分类的标识。愿意为这个「我们」吃一点亏，是第三个读数：它已经不只是一群人各取所需，是一个会让人付出的东西了。

三个读数都有了，一个「我们」就长出来了。

韩炳哲说的数字的群，三个读数都是零：事情过去就散，下一次还是从头吵，没人为它吃亏。他说得对。

可一个从数字的群里长出来的「我们」，三个读数都可以有。那九个人，就是在一个五百人的业主群里认识的。数字的群不是「我们」，但它可以是「我们」的土。

【他会怎么回应】　本书说，数字的群可以是「我们」的土。他会怎么回应？可以替他设想（本书设想，非他原话）：

「你举的那个小区九人小群，它能长成，是因为那九个人住在同一个小区，每天能见面，能一起去找物业。它长成的，是一个线下的『我们』，群只是一个通知工具。真正的数字的群，一群从不见面的人，在网上聚一下又散掉，那种东西，长不出『我们』。」

这一拳很准，本书认一半。

认的一半：那九个人，确实是因为住在一起、能见面，才长成的。线下的土，给了那个「我们」根。一个纯粹线上、从不见面的群，长成「我们」要难得多。

不认的一半：第二十一章补过一个例子：一个小众兴趣群，几十个人，十年里一起翻译了一本没人译的书。这些人，很多从没见过面。他们长成了一个「我们」：十年都在，一件比一件容易，有人为它吃亏。

区别在哪里？在于有没有一件一起做的事。聚在一起骂，只有第一拍；聚在一起做一件事，才有第二拍、第三拍。线下见面，让一起做事容易一点；可不见面，也能一起做事。

所以本书的判断是：「我们」长不长得出来，不看线上线下，看有没有一件一起做下去的事。

> 带走的话
>
> 一群人不等于一个「我们」，这一点他说得对；可「我们」不在从前，在今天这锅粥里等着冒头。

小账　①开门也关门：看见了「我们」要长，开了路这扇门；把好的「我们」放在从前，关了从今天长出「我们」的那扇门。

②他的药：从形状这一维进（回到从前那种共同体），第一拍都没走到。

第 17 章

家族群：三代人的「我们」

◆ 一个八十几人的群

江远家有一个家族群，八十几个人，从他爷爷那一辈的兄弟姐妹，到他这一辈的表兄弟，再到小树这一辈的孩子。

群里每天很热闹：早上有人发「早安」的图，中午有人转养生文章，晚上有人发孙子的视频。过年的时候，红包一个接一个。

可江远发现，这个群里，从来没有一件事是大家一起做成的。八十几个人，每个人都在发，没人真的在说话。

这是第十六章说的「群」：人很多，每个人是一个点，点和点之间，没有连成一个「我们」。

◆ 韩炳哲会说什么

他会说：这是数字的群，吵，但空。从前的大家族，逢年过节聚在一起，一起祭祖，一起吃饭，一起为一件事出钱出力，那是一个真正的「我们」。今天的家族群，只是那个「我们」的影子。

这一层，本书认。家族群，确实常常只是一个热闹的影子。

可药是什么？回到从前那种大家族？那种大家族，有它的温暖，也有它的沉重：长辈说了算，女人上不了桌，谁家有事，全族来管。很多人正是从那里逃出来的。

◆ 一件事，让一个群长出一小块「我们」

有一年，江远爷爷那一辈最后一位老人，九十岁了。有人在群里提议：给老人过个生日吧。

群里一下子很热闹，每个人都说好。可说完了，没人动。

江远的一个表姐，在群里说了一句：我来牵头，谁愿意一起？来了六个人。

六个人建了一个小群。分工：一个人订饭店，一个人联系外地的亲戚，一个人收集老人年轻时的照片，一个人做一个小视频，一个人负责接送，表姐管钱。

生日那天，来了四十几个人。那个小视频，放了老人年轻时的照片，放了每一家人录的一句话。老人看哭了，很多人都看哭了。

那六个人的小群，后来没有解散。第二年，他们又组织了一次清明回老家扫墓；第三年，他们做了一本家族的相册，每一家一页。

◆ 三个读数

用第十六章之后补的三个读数量一量：

事情过去以后，这群人还在不在？在。

下一件事，是不是更容易？是。第一次过生日，筹备了两个月；第二次扫墓，两周。

有没有人愿意为它吃亏？有。表姐每一次都自己垫钱，做相册的那个人，熬了好几个晚上。

三个读数都有，一个「我们」长出来了。

它不是从前那种大家族。它只有六个人，没有族长，没有规矩，谁愿意谁来。它是从一个八十几人的家族群里，长出来的一小块「我们」。

◆ 这一章想说的

家族群，是一锅粥。八十几个人，什么都有，什么都没分开。

韩炳哲会说，这锅粥是空的。本书说，这锅粥里，有东西等着冒头：一件大家都在乎、却没人牵头的事。

从一锅粥里长出一个「我们」，只需要一件事，和一个说「我来牵头」的人。

带走的话

家族群是一锅粥，不是空的；一件大家都在乎的事、一个说「我来牵头」的人，就能长出一小块「我们」。

小账 ①开门：家族群是一锅粥，不是空的。
②发生学的药：一件大家都在乎的事，一个牵头的人，六个愿意一起的人；三个读数都有。

第 18 章

信息统治与叙事的危机

◆ 一个爷爷讲故事，一个视频讲故事

江远小时候，每年暑假回老家。晚上乘凉，爷爷讲故事：讲村里那棵老槐树，讲他年轻时怎么走了三天山路去县城，讲一场大水。同一个故事，讲了很多年，每年都有一点不一样。

小树现在也听故事，听的是短视频。一个视频三十秒，一个「反转」，一个「真相」，然后下一个。

小树知道的「故事」，比江远小时候多一百倍。可问他记住了哪一个，他一个也说不上来。

韩炳哲近年有两本小书，讲的就是这件事。

◆ 他说了什么

一本书题目大意是「信息统治」〔2021 年，待核〕。他说，这个时代统治人的，不再是暴力，也不只是规训，而是信息。信息太多、太快，人来不及想，只能反应。民主本来需要人一起讨论、慢慢形成意见，现在变成了一场场即时的信息战：谁的信息多、谁的信息快，谁就赢〔大意〕。

另一本书题目大意是「叙事的危机」〔2023 年，待核〕。他说，信息和故事不一样。信息是一个一个的点，新的就好，旧的就扔。故事是一条线，有开头、有经过、有结尾，把一个一个的点连起来，给人一个意义。人需要故事才能活，才能知道自己是谁、往哪里去。这个时代信息泛滥，故事却越来越少。到处在讲「故事」——品牌故事、个人故事——可那些只是用来卖东西的，他说那是「卖故事」，不是讲故事〔大意〕。

◆ 先说他对在哪里：信息流是一场停不下来的正在成形

这一章，本书要把他说对的地方说足。

第一，他看见了信息和故事的区别。用这套书的话说，信息是一个一个的点，故事是一条路。路要有先后，要能收拢，要走到某个地方。信息流没有路，只有点。点再多，也连不成路。

第二，他看见了信息流对人做了什么。一条信息冒头，还没站稳，下一条就来了。人的脑子里永远是一个一个刚冒头的形状，没有一个长到头。这正是第十二章说的「被无限拉长的正在成形」，在理念这块地上的样子。

第三，他看见了「卖故事」和讲故事的区别。卖故事，是把一个定好了的故事套在产品上；讲故事，是在讲的过程里，讲的人和听的人一起把意义长出来。爷爷每年讲的都有一点不一样，正是因为听的人不一样了，他会改。

这三点，都是本书判决二前半句的出处：刷不完的信息流，是一场被无限拉长的「正在成形」。

◆ 他在哪里停下：好的故事是本来就有的

可药又是那个方向。

他怀念的故事，是那种老的、完整的、有开头有结尾的大故事：宗教的故事，民族的故事，一个人一生的故事。他说，这些大故事给人意义和方向，现在都碎了〔大意〕。药方，是重新找回讲故事的能力，找回那种能把人托住的叙事。

可问题又来了：那些大故事，也不是本来就在的。它们是一代代人一遍遍讲、一遍遍改、一遍遍吵架吵出来的。爷爷讲的老槐树的故事，也不是爷爷的爷爷原样传下来的，每一代都在往里加东西、改东西。

所以，故事不是一样可以「找回来」的东西。一个故事，只有在被讲的时候才活着；讲的时候，它就在长。

还有一层。他把「信息」和「故事」对立起来：信息坏，故事好。可今天的故事，是要从今天的信息里长出来的。爷爷的故事里也有「信息」：哪年发大水，哪条路通县城。他只是把这些点，一遍遍讲，讲成了一条线。今天的人，面对一百条短视频，也可以做同一件事：挑出三条，讲给另一个人听，讲着讲着，连成一条自己的线。

◆ SDE 看这一处：点、路、回写

把「信息与故事」放进三维里看。

信息，是一个一个冒头的形状，有 S 没有 D。

故事，是一条路，把一个一个形状串起来，有 D。

一个活着的故事，还有回写：讲的人讲完，听的人变了，下一次讲的人也变了。

韩炳哲看见了信息缺 D，这是对的。他的药方是：把一条现成的 D，一个定好了的大故事，找回来，放进去。

本书说：D 找不回来，D 只能走出来。一条路，要有人走，一步一步走，才是路。给一个人一张画好的地图，他不走，地图不是他的路。

◆ 放回你的日子里

江远有一天晚上，关了短视频，给小树讲了一个故事：他自己初中时，考试作弊被老师抓到，老师没有告诉家长，而是让他写了一篇文章，讲自己为什么作弊。

小树听完，问了一个问题：「你写了什么？」

江远想了半天，说：我写的是，我怕我爸。

那天晚上，父子俩聊了很久。江远说了一些他从来没对人说过的事，小树也说了一些。第二天，小树问：还有别的故事吗？

这个故事，不是江远从哪里「找回来」的一个完整的大故事。它是一个很小的旧事，在那天晚上被讲出来，被小树的一个问题逼着往下讲，讲出了一个江远自己也没想到的结尾。这就是讲故事：一边讲，一边长。

后来，每周日晚上的故事，成了父子俩的一件事。这件事没有人规定，是讲着讲着长出来的。第三十三章讲仪式的时候，还会回到它。

◆ 「卖故事」与讲故事，差在哪一拍

第十八章说，他分出了「卖故事」和讲故事。用三拍，这个分别可以说得更清楚。

卖故事：一个品牌讲它的创始人如何在车库里起家。这个故事，是写好的，每一次讲都一样。听的人被打动一下（第一拍），然后买了东西。故事没有变，听的人除了多买了一样东西，也没有变。第二拍、第三拍，都没有。

讲故事：江远给小树讲他初中作弊的事。讲着讲着，被小树的一个问题逼出了一个他自己都没想到的结尾：「我怕我爸」（第二拍，一个新的形状冒了出来）。那天以后，父子俩每周讲一个故事，小树开始讲他自己的事（第三拍，回写到了这个家里）。

卖故事，只有第一拍；讲故事，三拍走完。

这样一分，也看出他的药方的问题。他怀念的「大故事」——宗教的、民族的、一个时代的——在他的书里，是现成的、完整的、要被找回来的。一个现成的大故事，拿到今天来讲，如果每次都一样，它和卖故事就只差一点：它不卖东西。可它同样只有第一拍。

一个大故事，要真的活着，就得在今天的讲述里，被听的人的问题逼着，长出一点新的结尾。从前的大故事能活下来，也是因为一代代人都这样讲过它。

【他会怎么回应】 本书说，大故事也要在今天的讲述里长。他会怎么回应？可以替他设想（本书设想，非他原话）：

「今天的问题，恰恰是每个人都在讲自己的小故事，没有一个大故事能把人托住。你让每个家庭讲自己的故事，讲出来的都是碎片。一个社会，需要一个共同的叙事，才能知道自己往哪里去。你的办法，只会让碎片更多。」

这一拳，本书认：一家一户的小故事，托不住一个社会。

可大故事从哪里来？

本书的回答是：从很多小故事里，慢慢长出来。一个民族的大故事，也是从一个个家族、一个个村庄的故事里，被一遍遍讲、一遍遍挑、一遍遍改，长出来的。它不是某一天被谁写好了、发下来的。

今天的问题，不是小故事太多，是小故事长不到头：讲一遍就散，没有人问「然后呢」，没有人把它讲给下一个人听。一个小故事，讲一遍，是一个点；被问、被传、被改，才会慢慢长成一条大一点的路。

江远给小树讲的作弊的故事，小树后来讲给了他同桌；同桌讲给了他爸爸。三个家庭，听过同一个故事，各自改了一点。这离一个社会的大故事，还远得很。可大故事，大概就是这样一点一点长的。

> 带走的话
>
> 信息是一个一个的点，故事是一条路；路找不回来，只能一步一步走出来。

小账 ①开门也关门：看见了信息流是停不下的正在成形，开了路这扇门；把好故事放在从前、要找回来，关了「一边讲一边长」那扇门。
②他的药：从路这一维进（找回一条现成的路），停在第一拍。

第 19 章

朋友圈：一个人的透明社会

◆ 三天可见

江远的朋友圈，设成了「三天可见」。苏晴的，设成了「半年可见」。小树还没有朋友圈，可他说，等他有了，要设成「仅自己可见」。

一家三口，三种设置。说的是同一件事：不想被看透。

◆ 他的诊断，在这里很准

第十五章说透明社会，说的多是公司、学校、平台。朋友圈，是一个人自己的透明社会：没人逼你发，你自己发；发了，就被看、被比、被点赞。

韩炳哲说透明社会是「展示社会」：一样东西，要被展示才有价值。朋友圈就是这样：一顿饭，要拍了发出去，才像真的吃过；一次旅行，要发九宫格，才像真的去过。

而且，它会回写：你发了，别人点赞；点赞多，你下次更想发；发得多，你开始挑那些「值得发」的日子过。日子，开始为朋友圈长。

这个诊断，三维全满：土（一个人人都在展示的圈子）、路（发、被点赞、再发）、形状（一个为了被看而过的日子）。

◆ 三天可见，是找回还是长出

那「三天可见」，是什么？

它是一种退：把自己的过去藏起来，守住一块不被看的地方。这是韩炳哲说的「守住不透明」。

它有用。江远设了三天可见以后，确实少了一点压力：不用担心三年前发的东西被人翻出来。

可它是第一拍。退完了，朋友圈这片土没变：他还是每天刷，还是看别人发，还是会比。

◆ 苏晴的一个做法

苏晴后来做了另一件事。她建了一个只有七个人的小群：她大学时最好的几个朋友。群里有一条规矩，是大家一起定的：只发没发朋友圈的东西。

那些不好看的、没修图的、失败的、说不出口的：做砸的一道菜，一次和孩子吵架，一个半夜睡不着的晚上。

一开始，没人发。第一个发的，是一个朋友，发了一张她哭肿了眼睛的自拍，说：今天被领导骂了。

群里安静了几分钟，然后大家开始说话。

一年后，这个群，成了苏晴最常看的地方。朋友圈，她很少发了。

◆ 这一章想说的

三天可见，是退，是守住一块不透明。

那个七人小群，是长：在一片透明的土里，长出一块只给少数人看、而且专门看不好看的东西的地方。

两种都在对付同一个病。第一种，守；第二种，种。

守，土不变；种，土变了一小块。苏晴的朋友圈没变，可她的日子里，多了一块不用展示的地方。

> 带走的话
>
> 三天可见是守，土不变；只给少数人看、专看不好看的那个小群是种，土变了一小块。

> **小账** ①开门：朋友圈是一个人自己的透明社会，诊断很准。
> ②发生学的药：从土进（建一个小群），立一个规矩（只发没发朋友圈的），让它回写；剂量：苏晴刷朋友圈的时间，一年里越来越少。

第 20 章

SDE 看：永不结束的「正在成形」

◆ 三本书，一个形状

第十五到十八章，读了三本书：《透明社会》《在群中》，和讲信息、叙事的两本小书。三本书讲的是三件事：透明、群、信息。可把它们放在一起，会看见同一个形状。

透明：一切都被逼着以定型的样子出场，正在成形的东西被挪到后厨。

群：一锅粥，热一下，凉一下，散掉，长不出「我们」。

信息：一个一个的点，冒头，被挤掉，冒头，被挤掉。

三件事，都发生在理念这块地上；三件事，都是正在成形长不到头。

◆ 用显露光谱量一遍

一锅粥、正在成形、定型。

	病落在哪一段	他开的药落在哪一段
透明	正在成形被挤掉，只剩假的定型	守住一块本来就在的不透明
群	一锅粥，长不出形状	从前那种定了型的共同体
信息	正在成形停不下来	从前那种定了型的大故事

病全在前两段：一锅粥、正在成形。

药全在最后一段：定型，而且是从前的定型。

这张表，是判决二的完整样子：他看见了理念这块地上的病，是一场被无限拉长的正在成形；他开的药，是把一个从前的定型，放回来。

◆ 为什么「放回一个定型」治不好「正在成形长不到头」

这是这一编最要紧的一个问题，放在这里说清楚。

正在成形长不到头，原因不是缺一个定型，是缺三样东西：接住它的人，让它站稳的路，让它沉下去的回写。

放回一个从前的定型，这三样一样都没补上。它只是在一堆冒头的形状旁边，放了一个现成的、长好了的样子。人看着那个现成的样子，羡慕，怀念，可自己手里那些冒头的形状，还是一个也长不到头。

打个比方。一个孩子学骑自行车，总是骑两米就倒。他缺的，不是一辆「本来就骑得稳」的车，是一个在后面扶着的大人，一段平一点的路，和一次次骑完以后身体记住的那一点平衡。把一个骑车骑得很好的大人的视频放给他看，他会羡慕，可他还是骑两米就倒。

韩炳哲给这个时代放的，就是那段视频：从前的人，是怎样有秘密、有共同体、有大故事的。放得很动人，可孩子还是骑两米就倒。

◆ 他这个诊断的分量

也要替他说一句。

在理念这块地上，看见「正在成形停不下来」是一种病，这一点并不容易。很多人以为信息多是好事，变化快是好事，不断有新东西冒头是好事。他是少数几个明确说出「冒头太多、长成太少」的人。这一步，本书要记在他的功劳簿上。

而且他说的「深度无聊」「讲故事」「信任」，都是让正在成形长到头的条件。他其实摸到了那三样东西的边：深度无聊是给一锅粥时间，讲故事是给冒头的形状一条路，信任是在不完全看见的时候接住它。

他摸到了三样东西，却把它们都放回了从前。深度无聊是从前的慢，讲故事是从前的大故事，信任是从前的熟人社会。三样东西，本来都可以在今天长，他却都指向了回去。

◆ 两种正在成形，怎样分

第三十七章会细说「两种正在成形」，这里先把分法放出来，因为理念这块地上，这两种最容易混。

一个念头冒头了。它是长不到头的那种，还是正在长的那种？看三件事。

第一，有没有人接。这个念头说出来，有没有一个人回一句「然后呢」。江远组里的点子池，三百条，没人回「然后呢」，全是长不到头的。每月抽一条、指定两个人，就是给了它一个「然后呢」。

第二，有没有下一步。这个念头，有没有一个明天就能做的小动作。一个点子写在池子里，是一个点；两周做出一个最小的样子，是一条路的第一步。

第三，有没有留下什么。这个念头，不管成不成，有没有在谁身上、在哪个规矩里留下一点痕迹。月底在组会上讲「它是怎么死的」，就是留下痕迹：下一次写点子的人，会先想一想「两周能不能做出来」。

三件事都没有，就是长不到头的正在成形：信息流里的每一条，都是这样。三件事有了，就是正在长。

韩炳哲看理念这块地，只看到了第一种。所以在他眼里，今天的理念这块地上，只有噪音和碎片。本书想说：噪音和碎片里，也有正在长的东西；只是它们需要有人接、有下一步、留下痕迹。

◆ 放回你的日子里

江远组里有一个共享文档，叫「点子池」。谁有想法都往里写。一年下来，里面有三百多条，没有一条被做出来过。

这是理念这块地上的「正在成形长不到头」：三百个冒头的形状，没有一个长成。

江远没有去「找回」什么。他改了一个小规矩：每个月从点子池里抽一条，指定两个人，花两周时间把它做成一个最小的样子，不管成不成，月底在组会上讲讲它是怎么死的，或者怎么活的。

一年后，点子池里有十二条被试过，三条活了下来。更要紧的是，大家往池子里写点子的时候，开始想：这个两周能做出一个最小的样子吗？

这是回写：不是往点子池里放一个现成的好点子，是给冒头的点子一个人、一条路、一次沉下去。

> **带走的话**
>
> **理念这块地上的病，是冒头太多、长成太少；药不是放回一个从前长好的样子，是给每一个冒头的，一个人、一条路、一次回写。**

> **小账** ①开门也关门：看见了正在成形长不到头，开了显露光谱这扇门；药全开在从前的定型，关了回写那扇门。
>
> ②体检章：三本书的药，都从形状这一维进，都停在第一拍之前。

第 21 章

第四编总账

◆ 三本书，一张表

章	病	他看见了什么	他的药	药落在哪里
14 透明	一切被逼着定型出场	透明伤害正在成形	守住不透明	本来就在的「私」
15 群	一群人长不出「我们」	「我们」要长	从前的共同体	从前的定型
16 信息与叙事	点太多、路太少	信息缺路，卖故事不是讲故事	找回讲故事的能力	从前的大故事
17 体检	正在成形长不到头	摸到了接住、路、信任三样东西	都放回了从前	——

◆ 判决二，落定

判决二：信息与叙事。

他打开了什么：**刷不完的信息流，是一场被无限拉长的「正在成形」**。 第十五至二十章从透明、群、信息三个方向证了一遍，站得住。

他又关上了什么：**只把讲故事、讲真理当成本来就在的定型**。 第十五章的「私」，第十六章的「共同体」，第十八章的「大故事」，都是本来就在、如今丢了、要找回来的东西。

◆ 判决二的边界

这个判决在以下条件下要收窄：

一、如果在《叙事的危机》里找到明确段落，说新的故事可以从今天的信息里讲出来，并且给出了怎样讲的路，那么「只把故事当成本来就在」要改成「偏向把故事当成本来就在」。

二、如果他在别处肯定过某种数字时代新长出来的「我们」，比如某个网上发起、线下长成的具体运动，那么第十六章的判断要收窄。

本书目前查到的材料里，这两类段落都很少，附录列出待查书目。

◆ 理念这块地上，什么在正在长

第四编的结论，容易让人读得有点灰：信息太多，故事太少，群里全是噪音，透明逼着一切都假装定型。

所以要补一段：理念这块地上，今天也有东西在正在长。

一个学生在网上问了一道题，三个陌生人在底下接力回答，第三个人的回答，是前两个人的错误逼出来的。这是一次碰撞长出了新东西。

一个小众的兴趣群，几十个人，十年里一起翻译了一本没人译的书。这是一群人长成了一个「我们」，而且这个「我们」留下了一本书。

一个老师在课上用 AI 生成了一个错误的历史故事，让学生找错。学生们在找错的过程里，讲出了一个比课本更活的故事。

这些东西，都不大，都不是从前的「大故事」「共同体」「深度」，也都还站不稳。可它们在长。

看理念这块地，要看两样：病，和正在长的东西。韩炳哲看了第一样。本书要求读者，两样都看。

◆ 两编合看：病在两块地上，同一个形状

第三编看自我这块地：一个被「能」做出来的我，回写只朝内。

第四编看理念这块地：一锅被信息搅动的粥，正在成形长不到头。

两块地，同一个形状：冒头的东西不停地冒，长不到头；长出来的东西，只会往自己身上刻，不会回头改土。

他在两块地上，都把病读成了发生。这是他的功劳。

他在两块地上，都把药放回了从前。这是母题的后半句。

第五编看第三块地：人和人之间，爱欲与疼。看完这一块，上部就证完了。

饭桌上：「短视频和故事，差在哪」

小树：爸，你为什么不让我刷短视频，自己却刷到一点？

江远：（被噎住）我……我那是放松。

小树：我也是放松。

江远：好，那你说说，你昨天刷了什么？

小树：（想了想）……想不起来了。好像有一个猫的，有一个打篮球的。

江远：我也想不起来。

苏晴：那你们俩都记得的，是什么？

小树：上周日爸讲的那个作弊的故事。

江远：（有点不好意思）那个啊。

苏晴：为什么那个记得？

小树：因为我问了爸一个问题，爸答不上来，想了半天，说「我怕我爸」。

苏晴：短视频会让你问问题吗？

小树：不会。它说完了就完了，下一个就来了。

江远：那这样，我们也别说不许刷，你每周从你刷的里面挑一个，周日讲给我们听，讲的时候我们可以问问题。

小树：那你也要挑一个。

江远：……行。

（第一个周日，小树讲了一个打篮球的视频：一个矮个子球员投进了一个不可能的球。江远问：他练了多久？小树说不知道。第二天，他去查了，回来又讲了一遍：那个球员每天练三千次投篮，练了十年。）

一条短视频，是一个点。被挑出来，被讲，被问一个问题，被查一遍，它就成了一条路上的一步。信息不是故事，可信息可以长成故事，只要有人问一句「然后呢」。

◆ 江远一家，这一编结束时

苏晴的教研组有了「试错课」；她和几个家长做的作业记录表，改了一科的作业量。

江远的组里，点子池每月抽一条，指定两个人做两周。

小树每周日晚上听一个故事，有时候是爸爸讲，有时候是他讲。

这几件事，都在理念这块地上。它们不是透明也不是不透明，不是群也不是从前的共同体，不是信息也不是大故事。它们是一些小小的、今天长出来的路。

> 带走的话
>
> 理念这块地上，他的诊断是对的；药，要从今天这锅粥里长出来。

> **小账** ①开门：判决二落定——信息流是停不下的正在成形。
> ②下一次：理念这块地上，看病，也看正在长的东西。

第 五 编

爱欲、疼与他者：自我界的另一面

编　序

第三编写的是一个人自己和自己：自己当老板、也当奴隶。这一编写一个人和另一个人：爱、疼，以及那个和我不一样的人。

五章。第二十二章，《爱欲之死》：身边只剩和我一样的人；第二十三章，相亲角：父母替孩子找「匹配」；第二十四章，不许疼的社会；第二十五章，跑步：从健身到打卡，再到跑团；第二十六章，上部总账：他在三块地上各证了一次病是发生的。

这一编是判决三「他者」的前半场。后半场在下部第六编。

第 22 章

《爱欲之死》：身边只剩和我一样的人

◆ 一个「完全合适」的对象

苏晴有个表妹，二十八岁，在相亲软件上认识了一个男生。两个人填的资料几乎一模一样：同一个星座，同样喜欢猫，同样周末爱窝在家里看剧，同样讨厌吃香菜。软件显示「匹配度 96%」。

见了三次面，表妹跟苏晴说：挺好的，什么都合得来，就是没感觉。

苏晴问：什么叫没感觉？

表妹想了半天，说：就像在跟自己说话。

◆ 他说了什么

韩炳哲的《爱欲之死》〔2012 年，待核〕，说的就是这种「没感觉」。

他说，爱欲，本来是朝向一个「他者」的：一个和我不一样、我无法完全理解、无法完全占有的人。正是这种不一样，让人心动，也让人疼。爱一个人，就是被一个我控制不了的东西打动。

可这个时代，他者在消失。人们在相亲软件上找「合适的」对象，就是在找一个和自己一样的人。人越来越自恋：不是爱自己爱得太多，而是看什么都只看到自己，别人只是自己的镜子。于是爱欲死了，剩下的是消费：一个可以比较、可以挑选、可以随时换掉的「对象」〔大意〕。

他还说，爱欲需要冒险，需要一种「失去自己」的勇气。今天的人太怕受伤，太想掌控，于是把爱变成了一种没有风险的舒适〔大意〕。

◆ 先说他对在哪里：「一样」长不出东西

这一章里，他说对了一件本书最看重的事。

同一个基底，撞不出新东西。本系列第 115 号《从最强大脑到最强复合大脑》里，有一个「镜子辩论」：两个一模一样的辩手对辩，辩来辩去，什么新东西都没有。韩炳哲说的「匹配度 96%」，就是一场镜子恋爱。两个人一样到这种程度，碰不出火花。

用这套书的话说：爱，是一次碰撞。碰撞要有差异，差异要够大，大到让人不舒服，才能逼出一个两个人都没想到的新形状。两个一样的人，只会互相确认，不会互相改变。

这是发生学的，而且说得很家常。本书判决三的前半句——身边只剩和我一样的人，自我就会原地打转——主场在这里。

◆ 一个算法，怎样造出相同

表妹那个「匹配度 96%」，是怎么来的?

相亲软件的做法，大致是这样〔本书以常见做法说明，不指任何一家〕：你填资料，填偏好，软件把你和其他人比较，把最像的、最合你偏好的，推到你面前。你点了喜欢，软件记下来，下次推得更像。你点了不喜欢，软件也记下来，下次就不推那种人了。

用这套书的话说，这是一场标准的发生，而且带着回写：

土：一池子人，每个人都有一张资料卡。

路：一次次推荐，一次次点喜欢、点不喜欢。

形状：一个越来越像你的推荐列表。

回写：你每点一次，列表就更像你一点；列表越像你，你越只会遇见像你的人。

这个回写是往「相同」那个方向走的。相同，不是本来就在的，是被这场发生一步步造出来的。

这一点，韩炳哲看得很清楚，他在书里也批评过这种数字的「相同」。本书要补的，是它的另一面：既然「相同」是造出来的，那么「不同」也可以造出来。

表妹后来那个「60%」的丈夫，是在哪里认识的？不是在软件上，是在朋友的婚礼上，被安排坐在了同一桌。那一桌，是新娘随手排的，没有匹配度。

同一个表妹，在软件那片土里，遇见的都是像她的人；在婚礼那片土里，遇见了一个不像她的人。不是他者本来在婚礼上、不在软件里，是两片土，长出了两种相遇。

所以，治「相同」的药，不是去找一个本来就在的神秘者，是换一片土，或者改一改那条路：少用一点推荐，多去一些没有匹配度的地方；或者，在推荐里，故意点几次「不像我」的人。

◆ 他在哪里停下：他者是一个本来就在的「神秘」

可他怎样写「他者」？

在他的书里，他者是一种神秘的存在。他借用过一个希腊词，大意是「无处可归的」「不可定位的」〔待核〕：他者不能被归类、不能被理解、不能被占有。爱欲就是朝向这样一个神秘的他者。这个他者，是本来就在那里的；只是这个时代把一切都弄成了相同，他者就消失了。

问题出在「本来就在」。

苏晴的表妹后来结婚了，嫁的不是那个 96% 的男生，是一个 60% 的：他爱吃香菜，爱户外，周末坐不住，星座「不合」。一开始两个人常吵。吵了两年，表妹学会了爬山，他学会了在家看完一整部剧。

这个人是一个他者吗？是。可他不是一个本来就在那里、等着被发现的神秘存在。他一开始只是一个「资料不太合」的普通人。他是在两年的吵架和磨合里，才长成了表妹生命里的那个他者。他身上那些「不一样」，有的越磨越小，有的越磨越要紧，有的是两个人一起新长出来的。

他者不是被发现的，是在关系里长出来的。

◆ SDE 看这一处：他者是一条路

用这套书的话说：

韩炳哲的他者，是一个形状：一个完整的、神秘的、不可理解的人，本来就在，等着被爱上。

本书的他者，是一条路：两个不一样的人，一次一次碰，碰出一些新的东西，这些新东西回写到两个人身上，两个人都变了，下一次碰的，已经是两个新的人了。

韩炳哲怕的是「相同」。本书同意，相同确实长不出东西。可治「相同」的药，不是去找一个「本来就不一样」的神秘者，是和一个眼前这个普通的人，走一条碰撞的路，让「不一样」在路上长出来。

找一个神秘的他者，是找回来。和一个普通人一起长出一个他者，是长出来。

◆ 一个细节：他怕受伤

还有一层，放在这里。

他说今天的人太怕受伤，于是爱没了风险，也就没了爱欲。这一点对。

可他的药，又会让人更难受伤。一个「神秘的、不可理解的他者」，你怎么和他吵架？你怎么和他一起改？你只能远远地仰望他，被他打动，然后失去他。这种爱，很动人，却很难长。

真正的伤，常常来自一个具体的、离你很近的人：他忘了你的生日，他不理解你的工作，他说了一句伤人的话。这些伤，不神秘，很平常。可正是这些平常的伤，才是两个人长出点什么的地方。

◆ 放回你的日子里

江远和苏晴结婚十二年。前几年，两个人越来越像：吃一样的外卖，刷一样的手机，说一样的话，连累都累得一样。

有一次，苏晴说要去学陶艺。江远有点不耐烦：学那个干什么，又不能当饭吃。

苏晴还是去了。每周六下午，她不在家。一开始江远不习惯，带小树也不耐烦。三个月后，苏晴拿回来一个歪歪扭扭的碗，江远笑了半天。又过了半年，苏晴做出了一套

像样的茶杯。江远有一天忽然发现，自己有点看不懂苏晴了：她在那个陶艺室里，交了一些他不认识的朋友，说一些他听不太懂的话。

他有点不安，又有点好奇。有一个周六，他跟着去了。

这不是找回了一个神秘的他者。这是苏晴在自己的日子里长出了一块「不一样」，江远被这块不一样碰到了。两个人之间，又有了一点可以碰的东西。

【他会怎么回应】 本书说，他者不是本来就在的神秘者，是两个普通人一起长出来的。他会怎么回应？可以替他设想（本书设想，非他原话）：

「你说的『一起长』，就是把他者变得越来越熟悉、越来越可以理解。两个人磨合了两年，互相都懂了，那还是他者吗？那已经是『相同』了。他者之所以是他者，恰恰在于他永远不能被完全理解。你们的『一起长』，最后会把他者长成另一个我。」

这一拳，是他对本书最深的一拳，本书要花力气接。

他说得对：磨合，可能把他者磨没了。很多夫妻、很多老朋友，磨着磨着，确实变得越来越像，最后无话可说。这是第一百一十五号说的「镜子」：两个人磨成了同一个基底。

可一起长，不一定是越长越像。

表妹和她丈夫，吵了两年，表妹学会了爬山，丈夫学会了看完一整部剧。他们没有变得一样：表妹爬山，是为了看风景；丈夫看剧，是为了陪她。两个人都长出了一块对方的东西，可长出来的样子，还是各自的。

更要紧的是：两年以后，他们之间长出了新的不一样。表妹因为爬山，交了一群户外的朋友，丈夫不认识；丈夫因为看剧，开始写影评，表妹看不太懂。一起长，长出来的不是相同，是一些新的、两个人原来都没有的差异。

江远和苏晴也是这样：十二年，越来越像；苏晴去学陶艺，长出了一块江远看不懂的地方（第二十二章）。那一块，是在两个人的关系里长出来的，可它让苏晴重新成了江远的他者。

所以本书对他的回应是：他者不是不能被理解的那个人，是一个一直在长出新的不一样的人。不能被理解，是一种静的他者；一直长出新的不一样，是一种活的他者。前一种只能仰望，后一种能一起过日子。

带走的话

同一个基底撞不出新东西，他说得对；可他者不是本来就在的神秘者，是两个普通人在一条碰撞的路上，一起长出来的。

小账　①开门也关门：看见了「相同」长不出东西，开了路这扇门；把他者写成本来就在的神秘者，关了「一起长出他者」那扇门。

②他的药：从形状这一维进（找一个神秘的他者），停在第一拍之前。

第 23 章

相亲角：父母替孩子找「匹配」

◆ 公园里的一面墙

苏晴的一个同事，周末会去人民公园的相亲角，替她二十九岁的女儿找对象。

一面墙，挂满了纸：姓名、年龄、身高、学历、工作、收入、有房没房、户口。父母们站在纸前面，一张一张地看，一张一张地比。

同事说：我看了一年，看了几百张纸，没找到一个合适的。

苏晴问：你女儿知道你来吗？

同事说：知道，她不太高兴。

◆ 这是一台人工的匹配机器

第二十二章之后，本书写过相亲软件的算法怎样造出「相同」。相亲角，是一台人工的匹配机器：父母们拿着一张清单，在一面墙上找和自己孩子「条件相当」的人。

它比软件更「相同」：软件至少还看爱好；相亲角只看条件。学历要相当，收入要相当，家境要相当。

韩炳哲说的「他者的消失」，在这面墙前面，看得特别清楚：墙上没有一个人，只有一堆条件。一个人被压成了一张纸，一张纸和另一张纸比。

◆ 同事的女儿

后来，同事的女儿结婚了。嫁的人，不是从相亲角找的，是她在一个徒步群里认识的：一个比她大五岁、学历比她低、收入也不如她的人。

同事一开始很不高兴。可一年以后，她跟苏晴说：我女儿比以前开心多了。

苏晴问：你觉得是为什么？

同事想了很久，说：大概是……他们俩在一起，总有事情做。周末去爬山，晚上一起做饭，吵架也吵得很凶，可吵完了，总能想出点什么新办法。

「总有事情做」「吵完了总能想出点新办法」。这是第二十九章说的，一个他者长成的样子：会顶，会变，两个人都在变。

◆ 墙上的纸，和一起走的路

相亲角那面墙，是一片土：一片把人压成条件、只找相同的土。在这片土里，长不出他者，只能找到「合适」。

徒步群，是另一片土：一群人一起走路，一起吃苦，一起在山上看日出。在这片土里，你认识的是一个人，不是一张纸。

同一个女孩，在一片土里找了一年，找不到；在另一片土里，一条路走着走着，走出了一个人。

◆ 给父母的一句话

替孩子找对象的父母，本书不评，那里面有很深的爱，也有很深的焦虑。

本书只想说一句：与其替孩子在一面墙上找一张合适的纸，不如帮孩子多去几片能遇见人的土。一个徒步群，一个读书会，一个志愿者团队，一次朋友的婚礼。在那些地方，孩子遇见的，是一个会和她一起走路的人。

> 带走的话
>
> **与其在一面墙上替孩子找一张合适的纸，不如帮孩子多去几片能遇见一起走路的人的土。**

小账 ①关门：相亲角是一台人工的相同机器，把人压成条件。
②发生学的药：换一片土，从「找合适的纸」换成「遇见一起走路的人」。

第 24 章

不许疼的社会

◆ 一片止疼药

小树有一次踢球扭了脚。疼，但不严重。学校的医务室给了一片止疼药，吃了，不疼了，他又去踢，又扭了一下，这一回肿了一个星期。

他爸爸小时候扭了脚，没有止疼药。疼，他就不敢跑，一瘸一拐走了几天，好了。

疼，是在说一件事：这里出了问题，停一下。把疼拿掉，那件事还在，只是没人说了。

◆ 他说了什么

韩炳哲有一本书，题目大意是「姑息社会」〔2020 年，待核〕。姑息，在医学里指的是那种只减轻痛苦、不治根本的治疗，比如给晚期病人用的止疼。

他说，这个时代是一个「怕疼」的社会。人们普遍害怕疼痛，不只是身体的疼，也包括心里的疼：冲突、失败、批评、失去。社会的一切安排，都在尽量避免让人疼：到处是点赞，到处是「你很棒」，到处是止疼药和安慰。

他说，疼是一种否定性。疼让人停下来，让人意识到有一个我控制不了的东西。一个不许疼的社会，也是一个没有他者、没有否定、没有深度的社会。人被一片一片止疼药包裹起来，舒服，但空〔大意〕。

◆ 先说他对在哪里：疼是一种张力

这一章，本书先把他说对的地方说足，而且要特别说足，因为它和本书的三原理直接相关。

三原理的第一拍，是张力积累。张力，在一个人身上的感觉，常常就是疼：累、别扭、不舒服、不甘心、说不出的难受。这些疼，是一个形状要冒头之前的信号：旧的样子撑不住了，新的样子还没出来。

把这些疼一律压掉，张力就积不起来。张力积不起来，第二拍——形状改变——就永远不会来。一个永远不疼的人，也就永远不会变。

韩炳哲看见了这一点。他说不许疼的社会是一个没有变化、没有深度的社会，这和三原理说的是同一件事：没有张力，就没有发生。

这是他离三原理最近的一处。

◆ 他在哪里停下：要让社会重新允许疼

那药是什么？

在他的书里，药的方向是：重新接受疼，让疼回来。他怀念那种有疼、有否定、有深度的生活，好像从前的人更能忍疼、更懂疼，这个时代把疼弄丢了。

这里有两个问题。

第一，疼不是越多越好。从前的人更能忍疼，常常是因为没得选：没有止疼药，没有医生，没有人帮你。那种疼，很多是白疼的，疼完了什么都没变。把那种疼「找回来」，不是药。

第二，也是更要紧的：疼只是第一拍。韩炳哲让社会重新允许疼，然后呢？疼了，然后呢？三原理说，张力积起来以后，要逼出一个新形状，新形状还要沉回去，改掉土。只疼不变，那疼就是白疼；只让人疼、不管疼完以后长出什么，这味药就只走了第一拍。

一个人每天都疼一点，疼完了还是原来的样子，第二天接着疼。这正是治疗内卷的另一种样子：不是天天吃止疼药，而是天天吃「疼药」。

◆ 三种疼

把「疼」再分细一点。日子里的疼，至少有三种。

第一种，白疼。疼了，什么也没变。一个人被领导骂了一顿，难受了三天，第四天还是那个领导，还是那样骂，还是那样难受。这种疼，是张力积起来了，可没有出口，最后散掉，或者沉成一种麻木。从前很多人的「能忍疼」，忍的就是这一种。

第二种，碎疼。一点点的疼，刚冒头就被止住了。一个念头让人不舒服，马上刷一条视频盖过去；一次失败让人难受，马上有人说「你已经很棒了」。张力还没积起来，就被抹平了。这是韩炳哲说的「姑息社会」里最多的一种。

第三种，长疼。疼了，疼出了一个新样子，新样子沉了回去。小树考砸那次，疼变成了一个问题，问题长出了一个用手指点条件的办法，办法长进了他做题的习惯里。

三种疼放在一起：

疼	第一拍	第二拍	第三拍
白疼	有，积起来了	没有出口	沉成麻木
碎疼	刚冒头就被止住	——	——
长疼	有	长出新样子	回写

韩炳哲反对的，是碎疼。这一点对。

可他的药——「让疼回来」——很容易把碎疼变成白疼：疼是回来了，可没有出口。一个人读了他的书，决定不再逃避难受，于是每天硬扛着难受，扛得很辛苦，扛完了什么也没变。这是从一种病，换到了另一种病。

本书要的，是第三种：长疼。长疼的关键，不在疼本身，在疼之后有没有人接住、有没有一条路、有没有一次沉回去。

◆ SDE 看这一处：止疼与重新允许疼，都停在第一拍

把两种药放在一起看。

	做了什么	走到第几拍
姑息社会的止疼药	把张力压掉	第一拍都没让它走完
韩炳哲的「重新允许疼」	让张力回来	走了第一拍，停在那里
发生学的药	让张力积起来，逼出新形状，再沉回去	三拍走完

止疼的药和「重新允许疼」的药，看起来方向相反，其实毛病一样：都不管第二拍、第三拍。一个把疼拿走，一个把疼放回来，疼背后那个该长出来的形状，谁都没有管。

◆ 放回你的日子里

小树有一次数学考砸了，回家一句话不说。

江远的第一反应，是止疼：没事没事，一次考试而已，下次好好考。

苏晴的第一反应，有点像韩炳哲：让他难受一会儿，难受是好事，知道疼才会努力。

两种反应，小树都不太买账。止疼的，他觉得被敷衍；让他疼着的，他觉得被晾着。

后来是小树自己，晚饭后拿着卷子来找江远，指着一道题说：这道我明明会，为什么错了？

那一刻，疼变成了一个问题。江远陪他看了半小时，发现他不是不会，是每次到最后一步就急，急了就漏看条件。父子俩想了一个办法：做完题，用手指点着题目的每个条件，数一遍。

第三拍：这个办法小树用了一学期，后来连语文阅读题他也这么点。那次考砸的疼，沉进了他做题的习惯里。

疼没有被止住，也没有被放着。它被接住了，长出了一个小办法，这个小办法回写了。

◆ 身体的疼，和心里的疼

第二十四章主要讲心里的疼。身体的疼，本书要格外小心，只说一句家常的话，不做医学判断。

身体的疼，有时候是一个要紧的信号，该去看医生，该用药，该止疼。小树扭了脚，疼得厉害，就要去医院看，不能说「疼是张力，让它积一积」。本书讲的三拍，不是用来对付身体的病痛的；身体的病痛，交给医生。

本书想说的，是日子里那种「说不出哪里疼」的疼：别扭、憋屈、不甘心、隐隐的不对劲。这种疼，常常不是病，是一个信号：日子里有一样东西，撑不住了。

对这种疼，有两种错的办法：一种是马上把它压掉，刷手机、吃东西、找人说「没事」；一种是硬扛，告诉自己「疼是好事，扛住就长大了」。

对的办法，是把它接住：说出来，写下来，看看它在说什么。它常常在说一件很具体的事：你最近每天都在做一件你不想做的事；你和某个人之间，有一句话一直没说。

说清楚了，第二拍就有了开头。

这一点，韩炳哲的书没有细说，本书也只能说到这里：分不清是身体的病还是日子里的疼，先看医生；看过了，身体没事，那剩下的，就是日子里的疼，可以用三拍去接。

【他会怎么回应】　本书说他的「重新允许疼」只走第一拍。他会怎么回应？可以替他设想（本书设想，非他原话）：

「我没有说要人去找疼、去受苦。我说的是，一个社会不能把一切疼都当成要消灭的东西。疼有它的意义：它让人意识到自己的边界，意识到他者，意识到生命不是一件可以随便优化的产品。我要的是一种能承受疼的文化，不是一种追求疼的文化。」

这个回应，本书认。他说的是「承受」，不是「追求」。本书成书时，已把原来的「找疼」一说改成了「重新允许疼」。

可「承受」之后呢？

一种文化，能承受疼，这很好。可承受，还是第一拍：疼来了，不马上压掉，让它在那里。承受完了，那个疼是散掉、沉成麻木，还是长出一个新样子，要看后面两拍。

本书的意思，不是说他错了，是说他停在了一个很好的地方，只是没有往下走。能承受疼的文化，是好土；在这片好土里，还要有人接住那些疼长出来的新形状。前一半，他写得很好；后一半，本书补。

> 带走的话
>
> 疼是张力，是第一拍；止疼和重新允许疼都停在第一拍，药要让疼长出一个新样子。

小账　①开门也关门：看见了没有疼就没有变化，开了张力这扇门；药方是让社会重新允许疼，却只到这里，关了第二、三拍。

②他的药：从土这一维进（让社会重新允许疼），只到第一拍；下一次还得疼一次。

第 25 章

跑步：从健身到打卡，再到跑团

◆ 江远的跑步

江远是三年前开始跑步的，为了减肥，也为了「更好的自己」。

第一年，他跑得很认真：每周三次，每次五公里，手机上的跑步软件记着配速、心率、路线。每跑完一次，软件给他一个徽章，他就发一条朋友圈。

第二年，他开始为数字跑：这周配速要比上周快，这个月要比上个月多跑十公里。跑完了，看数字；数字不好，就不高兴。膝盖开始疼，他贴了膏药接着跑。

第三年，他跑不动了。不是身体跑不动，是一想到跑步，就觉得累。

◆ 一味药，怎样被收编

用第四十八章的四个信号量一量：

有了数字：配速、心率、公里数。

有了比较：和上周比，和朋友圈里的人比。

有了清单：「每周跑三次」写在「更好的自己」清单上。

断了会焦虑：一周没跑，就觉得自己在退步。

四个信号，全中。跑步这味药，被收编了。

韩炳哲会说：你看，连身体的运动，都被做成了功绩。这个诊断，本书同意。

◆ 疼，是一个信号

江远的膝盖疼，是一个信号〔这里只说日子里的道理；膝盖长期疼，要去看医生〕。他去看了医生，医生说是跑得太多、姿势不对，建议他休息一段时间，再调整。

那一个月，他没跑。他以为自己会很焦虑，可没有。他反而觉得松了一口气。

这一口气，是第一拍的张力，终于被说出来了：他其实早就不想为数字跑了。

◆ 一个跑团

一个月后，膝盖好了。他没有回到那个软件，而是跟着一个同事，去了公司附近的一个跑团。

跑团很随意：每周六早上七点，在公园门口集合，谁来谁跑，跑多少随意，跑完一起吃早饭。没有人看配速，有人跑五公里，有人跑两公里，有人走完一圈就去买包子了。

江远第一次去，跑了三公里，然后和几个人边走边聊，聊到早饭。那天，他没看手机上的数字。

三个月后，每周六早上，成了他一周里最期待的时间。不是因为跑步，是因为那几个人，那顿早饭，那一圈公园。

◆ 同一件事，两种长法

同样是跑步。

第一种：一个人，一个软件，一张清单。越跑数字越多，越跑越累。这是找回来的药：找回一个「更健康的自己」，找着找着，成了一项新的任务。

第二种：一群人，一个公园，一顿早饭。跑多跑少随意，跑完一起说话。这是长出来的药：长出了一小群人，一个每周六的节奏。

第二种，剂量是往下走的：江远不用再逼自己跑步了，他每周六是自己想去。

◆ 这一章想说的

身体的事，最容易被做成数字。步数、配速、心率、睡眠分数、体脂率。数字本身不坏，可数字一多，身体就成了一张要打分的卷子。

本书的意思，不是扔掉数字，是别让数字成为这件事唯一的理由。跑步，可以是为了一群人、一个公园、一顿早饭。这些理由，没有数字，可它们会长。

带走的话

别让数字成为一件事唯一的理由；一群人、一个公园、一顿早饭，没有数字，可它们会长。

小账 ①关门：跑步被做成数字，四个收编信号全中。
②发生学的药：换一片土（跑团），跑步从一项任务，长成一个每周六的节奏；剂量往下走。

第 26 章

上部总账：他在三块地上各证了一次病是发生的

◆ 三编，三块地

上部三编，跟着韩炳哲在三块地上走了一遍。

编	地	病	他看见的发生
第三编	自我	倦怠、自我剥削	「我」是被「能」做出来的
第四编	理念	透明、群、信息	正在成形停不下来，长不到头
第五编	自我与他人之间	爱欲之死、不许疼	相同长不出东西；没有张力就没有变化

现实这块地——身体、物、土地——他的病写得少，药写得多，留到下部第八编。

◆ 母题前半句，证完

病是发生的。这一句，上部在三块地上各证了一次：

在自我这块地上，病是一片说「能」的土、一条自我加码的路、一个倦怠的我。

在理念这块地上，病是一片信息的土、一条没有尽头的冒头、一堆长不到头的形状。

在人和人之间，病是一片「相同」的土、一条没有碰撞的路、一场没有他者的爱。

每一处，他都看见了土、路、形状。每一处，他都看见了朝内的回写。上部的结论是：他的诊断，是一部很完整的「病的发生学」。

◆ 他在上部就已经埋下的五味药

上部虽然是看病，他每一章都已经顺手开了药。把这些药列出来：

药	出处	指向
否定、界限	第七、九章	上一个时代的清楚界限
退出、做一个「白痴」	第十一章	一块没被数据碰过的内心
不透明、秘密	第十五章	本来就在的「私」
共同体、大故事	第十六、十八章	从前的「我们」与叙事
他者、疼	第二十二、二十四章	一个本来就在的神秘者，从前那种能忍的疼

五味药，五个方向，同一个动作：往回。

◆ 三块地的病，怎样互相喂

上部三编，一编一块地。可在日子里，三块地的病不是分开长的，它们互相喂。

还是江远。

理念这块地上：他脑子里有一张「三十五岁前要做到什么」的表，是从文章、新闻、同事朋友圈里一点点攒来的。

现实这块地上：这张表变成了手机里的清单、手上的记步手环、晚上十一点还亮着的屏幕。

自我这块地上：清单打不了勾，他就觉得自己不行；觉得自己不行，就去看更多「高效人士」的文章。

然后回到理念这块地：看了更多文章，脑子里的表又长了一行。

一圈，三块地，互相喂。理念喂现实，现实喂自我，自我又喂回理念。每喂一圈，病就深一层。

这是一个三块地之间的回写圈，往坏处走。

韩炳哲看见了每一块地上的病，可他很少写三块地之间怎样互相喂。所以他的药，也是一块地一块地开的：理念的病，开大故事；现实的病，开大地和物；自我的病，开他者和沉思。

问题是，三块地互相喂的病，一块地一块地地治，治好一块，另外两块又把它喂回来。江远在现实这块地上断了一天网，理念那块地上的表还在，自我那块地上的「我不行」还在，第二天，他又把网连上了。

所以，发生学的药，要找的是那个圈上最容易断的一环。江远那张清单，是理念和现实之间的那一环：把它从「只加不减」改成「每加一件先划掉一件」，这一环就松了，三块地之间的圈，也就转得慢了。

第十编的六路径，说的就是这件事：从哪一环进，不是固定的，要看那个圈上，哪一环此刻最容易动。

◆ 上部留给下部的一句话

上部读完，读者应该已经能自己说出本书的母题了。

病，他看得很准：每一处都是发生。

药，他开得很快：每一处都是找回。

下部要做的，是把这些药一味一味拿出来，放在手里看：它们从哪里来，为什么是找回来的，找回来以后会怎样，为什么越吃越多。

◆ 边界，再说一遍

上部的结论有一个边界：本书说他的药「往回」，是说药的来路指向一个「本来就在、如今丢了」的东西。本书不是说他主张回到过去的社会制度，他没有这个主张；也不是说他怀旧怀得天真，他的怀念常常很清醒。本书只说：在他的药方里，好东西在「本来」那一边，要去取；而不在「将来」那一边，要去种。

饭桌上：「不是我的错，那是谁的事」

苏晴：上部读完了。我最大的感受是，书说，累不全是我们的错，是这片土长出来的。

江远：这句话挺安慰人的。

小树：那是谁的错？

苏晴：（想了想）好像……谁的错都不是。是公司，是学校，是手机，是整个时代。

小树：那谁来改？

（沉默。）

江远：时代，改不了吧。

小树：那就一直累？

苏晴：书的后半本，好像就是讲这个。说药要自己长出来。

江远：可是如果不是我的错，为什么要我来改？

苏晴：（停了一会儿）也许……不是「错」和「改」的问题。你想想，你小时候，我们家楼下那棵树，被台风吹歪了。不是它的错。可它后来往另一边长，长成了一棵斜着的、很好看的树。

小树：所以不是谁的错，也要自己长？

苏晴：对。不是因为是你的错，是因为只有你在这片土里。

江远：（半开玩笑）那我能不能少长一点，让公司也长一点？

苏晴：可以啊。你在组里改一个规矩，就是让公司长了一点。

（江远没说话。后来的一年里，他改了组里好几个规矩。第七十六章写到了。）

这一段对话，替上部做了一件事：把「不是你的错」这句安慰，往前推了一步。不是你的错，这是诊断；只有你在这片土里，这是出路。两句话都对，第一句让人松一口气，第二句让人站起来。

◆ 江远一家，上部结束时

一年过去了。

江远组里多了三个小规矩：说「不」的轮值、杂事轮接、点子池每月一试。

苏晴学了陶艺，教研组有了试错课。

小树会用手指点着题目数条件，每周日听一个故事，周末去看修车师傅干活。

这些都不是韩炳哲开的药。可每一件，都和他的诊断有关：他让这一家人看清了自己的累是怎么长出来的。看清之后，他们自己长出了一些东西。

这就是本书想对他说的一句话：你的诊断，已经够让人长出药来了；只是你没有让他们去长，而是让他们回去找。

> 带走的话
>
> 上部证完了母题前半句：病是发生的。下部开始看后半句：药却是发现的。

> **小账** ①开门：母题前半句在三块地上各证一次——病是发生的。
> ②下一次：下部一味一味看他开的药。

下 部

药却是发现的

上部证完了母题的前半句：病是发生的。下部证后半句：药却是发现的。

四编。第六编看第一味药：他者。第七编看第二味药：仪式、香气、沉思。第八编看第三味药：物、美与大地。第九编看这些药合起来的后果：每天吃药，越吃越多，治疗内卷。

下部的态度，和上部一样：先替他把药的道理说足。他的每一味药，都有真东西在里面。本书只问一件事：这味药，是从哪里来的？是找回来的，还是长出来的？

第 六 编

药方一：他者

编　序

他者，是他开得最多的一味药。几乎每本书里都有它：倦怠的我缺他者，透明社会缺他者，爱欲之死是他者死了，不许疼是没有他者来顶撞。他还专门写了一本书，题目大意就是「他者的消失」〔2016 年，待核〕。

五章。第二十七章，他开的第一味药；第二十八章，「消失」这个词：接缝在哪里；第二十九章，他者是长出来的，不是找回来的；第三十章，他者在网上：一个从没见过面的人；第三十一章，第六编总账。

判决三「他者」的主场在这里。

第 27 章

他开的第一味药

◆ 一个总是不回你消息的朋友

你有没有这样一个朋友：消息常常不回，回也回得很慢；约他吃饭，他说再看；你跟他讲一件事，他总有不同意见，而且说得你一时回不上嘴。

和他相处，有点累。可你心里知道，这些年你好几次想明白一件事，都是被他顶出来的。

韩炳哲会说：这个朋友，就是你的他者。

◆ 他说了什么

《他者的消失》开头说，从前的社会里，他者到处都是：陌生人、敌人、外来者、神、死亡、秘密。这些他者让人害怕，也让人成为人。一个人要知道自己是谁，得先撞上一个不是自己的东西。

他说，这个时代把他者赶走了。赶走的方式不是暴力，而是「相同」的泛滥：到处是和我一样的意见、一样的商品、一样的快乐。陌生人变成了「用户」，敌人变成了「竞争对手」，神秘变成了「信息」，死亡被藏进了医院。一切都可以被比较、被消费、被点赞。他者变成了「相同」的一个变体〔大意〕。

他说，人需要他者的「否定性」：一个说「不」的、不可理解的、让我疼的存在。没有他者，人就在一个只有自己的房间里，越来越自恋，越来越累。

药方，就是让他者回来。他提到倾听：真正地听一个他者说话，而不是等着轮到自己说。他提到好客：给陌生人留一个位置。他提到敬畏：面对一个不可理解的东西，不急着去理解它〔大意〕。

◆ 先说他对在哪里：一个人需要被顶

这一章，本书先把药的道理说足。

第一，他看见了「我」要在碰撞里才长得出来。一个只和自己一样的人来往的人，长不出新的样子。这是上部已经证过的：相同长不出东西。

第二，他看见了他者不能被消费。一个可以随时换掉、随时比较、随时点赞的人，不是他者，是一件商品。他者要有一点「不听使唤」：你不能随便换掉他，他也不会随便顺着你。

第三，他看见了倾听的分量。倾听，是让另一个人的话进到我这里来，改我一点。大多数时候，人不是在听，是在等着说。

这三点，本书都认。尤其第一点，和本书的「碰撞」几乎是同一件事。

◆ 那么问题在哪里

问题在于：这个他者，是从哪里来的？

读他的书，你会发现，他者总是已经在那里的。他者是陌生人，是神，是死亡，是一个不可理解的神秘者。他们不是被做出来的，是本来就在、只是被这个时代遮住了、赶走了。药方是：把遮挡拿开，让他者重新显出来；或者把自己打开，让他者进来。

好比一个房间里，窗户被堵上了，阳光进不来。他的药，是把窗户上的东西拿掉。阳光本来就在外面，一直都在。

这个比方很美。可人的他者，不是阳光。

回到那个总不回你消息的朋友。他是你的他者吗？是。可他一开始是吗？你们刚认识的时候，他也许只是一个普通的同学，说话有点冲，你们并没有多熟。是这些年，你们一次次争，一次次各自回去想，一次次又碰上，他才慢慢长成了那个「能顶你」的人。他顶你的那些话，也不是他本来就有的，是他在和你争的过程里，一点点想出来的。

你的他者，是你们两个人一起长出来的。不是窗外的阳光，是一起种的一棵树。

◆ 倾听，是第二拍的开头

在他开出的「他者」这味药里，有一样东西，本书要单独替他记一笔：倾听。

他说，倾听不是等着轮到自己说，是让另一个人的话，真的进到我这里来〔大意〕。

这一句，本书认为，是他的药方里最接近「长出来」的一处。

为什么？因为倾听不是一个现成的东西，是一个动作。而且这个动作，正好落在第二拍的开头：

第一拍，两个不一样的人碰上了，别扭，张力积起来。

第二拍，要冒出一个新东西。可新东西不会自己冒出来；它需要其中一个人，先停下来，听另一个人说完，让那些话在自己这里转一转。转着转着，才有可能冒出一个两个人都没想到的东西。

倾听，就是第二拍能开始的条件。

所以本书要说清楚：韩炳哲在「倾听」这一处，已经走到了第二拍的门口。这是他比「他者本来就在」多走的一步。

只是他没有往下走。在他那里，倾听是一种面对他者的态度：谦卑、敞开、让他者说。倾听完了，他者被听见了，然后呢？听见以后，两个人之间长出了什么，这个新东西怎样沉回去，他写得很少。

江远组里「说不」的轮值，其实就是一个倾听的小规矩：轮到谁说不，其他人先听完，不许打断。第七章写过，这个小规矩半年后长进了这个组，大家不用轮值也会听、也会说了。倾听，在那里走完了三拍。

本书在附录七里，把他写倾听的段落列为重点待核：如果他在那些段落里，写到了倾听之后长出的东西，判决三要收窄。

◆ SDE 看这一处：形状还是路

用这套书的话说：

韩炳哲的他者，是一个形状：一个已经定了型的、完整的不一样。你要做的，是认出它、接纳它、让它进来。

本书的他者，是一条路：两个人之间一次次的不一样，碰出新的东西，回写到两个人身上。一开始可能只是一点点不一样，路走长了，不一样就长大了。

从形状进，是找回：他者已经在那里，找到它。

从路进，是长出：他者还没在那里，一起走出来。

这一章先把这个分别立在这里。下一章看，他为什么总是从形状进。

◆ 放回你的日子里

江远组里的新人小周，第七章说过：什么都说「好的」。后来组里加了「说不」的轮值，小周慢慢会说「不」了。

有一天，小周在周会上说了一个江远完全没想到的反对意见，而且对。江远当时有点下不来台。

会后，江远想：小周是我的他者吗？

一年前不是。一年前，小周只是一个听话的新人。是那个轮值的小规矩，是一次次在会上被逼着说「不」，是江远一次次听完了回去改方案，小周才长成了今天这个「能顶江远」的人。江远也变了：他现在开会前，会先想「小周会怎么反对」。

小周这个他者，不是江远找来的，是这个组一起长出来的。

◆ 好客：给陌生人留一个位置

他开的「他者」这味药里，还有一样：好客。给陌生人留一个位置，让一个不熟悉的人，进到你的地方来〔大意〕。

好客，比倾听更进一步：倾听是让他的话进来，好客是让他的人进来。

本书认为，好客和倾听一样，是他的药方里接近「长出来」的一处。只是，要看它有没有走到第二拍。

一种好客，是一次性的：一个陌生人来了，你招待他，他走了。你们都被打动一下，然后各自回去。这是第一拍。

另一种好客，是有下文的：一个陌生人来了，你招待他，他下次又来，再下次，他带了一样东西来，或者你去了他那里。一来一往，一个陌生人，慢慢长成了一个邻居。

小区那个菜园，就是这样的好客。一开始是九个人，后来那个退休的老人来了，他是个陌生人，谁都不认识。大家给他留了一格地。第二年，他教大家怎么养土；第三年，他成了菜园里最离不开的那个人。

一个陌生人，被好客接住了，长成了邻居。

好客的读数，不是招待了多少陌生人，是有几个陌生人，后来成了邻居。招待一百个，一个都没留下，那是第一拍的一百次；招待三个，留下一个，那是三拍走完了一次。

【他会怎么回应】　本书说，他者是一起种的树，不是窗外的阳光。他会怎么回应？可以替他设想（本书设想，非他原话）：

「你们说的『一起种』，是在熟人之间。同事、家人、邻居，本来就在你身边。可我说的他者，首先是陌生人：一个和你完全不同的文化、不同的阶层、不同的信仰的人，一个你本来不会遇见的人。这样的他者，不在你身边，你不去找，就永远遇不到。」

这一拳，本书要认：有一种他者，确实要走出去才遇得到。一个一辈子只在自己的小区、单位、朋友圈里转的人，身边的「不一样」，再怎么长，也有它的边。

本书只补一句：走出去遇到的陌生人，也要走完三拍，才会成为他者。第二十七章「好客」那一段说过：招待一百个陌生人，一个都没留下，那是一百个第一拍。

所以两件事都要：走出去，遇到陌生人，这是第一拍的来源；和其中一两个，走出一条路来，这才是长出他者。走出去，是为了有东西可以一起种；只走出去不种，就是一趟一趟的旅游。

带走的话

一个人需要被顶，这一点他说得对；可顶你的那个人，不是本来就在窗外的阳光，是你们一起种的一棵树。

小账 ①开门也关门：看见了「我」要在碰撞里长，开了路这扇门；把他者写成本来就在的形状，关了「一起长出他者」那扇门。

②他的药：从形状这一维进（认出一个本来就在的他者），停在第一拍之前；下一次，还得再找一个。

第 28 章

「消失」这个词：接缝在哪里

◆ 一件找不到的毛衣

苏晴有一件毛衣，找了一个冬天没找到。她跟江远说：我那件灰毛衣「不见了」。

江远说：你是不是扔了？

苏晴说：没扔，肯定在家里，就是找不到了。

「不见了」这三个字，已经说了一件事：那件毛衣是存在的，一直在，只是现在看不见。如果她说「我没有灰毛衣」，意思就完全不同。

韩炳哲的书，很喜欢用「不见了」这一类词。

◆ 把他的书名排一排

把他的书名，按中文译名的意思排一排〔书名直译，出版年份待核〕：

《他者的消失》

《仪式的消失》

《叙事的危机》

《非物》（物的消失）

《美的救赎》（美要被救回来）

《赞美大地》（被遗忘的大地）

《沉思的生活》（被挤掉的沉思）

「消失」「危机」「救赎」「遗忘」「挤掉」。一个接一个，都在说：有一样好东西，本来在，现在不在了。

这套书把这类词叫作接缝词。接缝，是两块东西缝在一起的地方。在他的书里，接缝缝的是两样东西：一边是发生学的诊断，一边是发现学的药。「消失」这个词，就是那道缝。

◆ 一个词怎样把药变成发现

为什么说「消失」这一个词，就能把药变成发现？

因为「消失」有一个前提：它消失之前，是在的。说「他者消失了」，就是先认定：从前，他者是完整地、好好地在那里的。这一步认定，几乎是自动的，读者读到这个词，不会停下来问。

一旦认定了「从前在」，药就只剩下一个方向：让它回来。一样东西消失了，你当然是去找它，而不是去种它。

这就是发现学的发生：一个关于「过去有什么」的判断，被一个词悄悄塞了进来；这个判断一进来，药就只能往回走。

本书要特别说清楚：这不是韩炳哲故意的。这是这个词自己的力量。它把一个本来可以问的问题——他者从前真的在吗？是怎样在的？——提前关上了。

◆ 同一支笔：两段话并排

接缝要落到他自己写下的文字上才算数。这里取两处，转述大意并排。

第一处，他写倦怠的来路。他说，功绩主体不是本来就有的，是功绩社会生产出来的；这种主体在不断的自我加码里，一点点长成了一个倦怠的样子〔《倦怠社会》大意〕。

第二处，他写他者的去路。他说，他者被相同驱逐了；我们需要恢复对他者的感知，让他者的否定性重新出现〔《他者的消失》大意〕。

同一支笔，写第一处时，用的是「生产」「长成」：一个形状在土里经路长出来。写第二处时，用的是「驱逐」「恢复」「重新出现」：一个东西本来在，被赶走了，要让它回来。

写病的时候，他用的是发生的动词；写药的时候，他换成了发现的动词。这就是母题落在他笔下的样子。

本节所引为转述，原文段落与页码列入附录〔待核〕总表，核对时若发现他在写药时也用了「生产」「长成」一类动词，本节要改。

◆ 另一个接缝词：「不再」

「消失」之外，他还常用另一个词：「不再」。

人们不再倾听。人们不再沉思。人们不再有仪式。人们不再能讲故事。时间不再有香气。物不再陪伴我们〔以上为本书概括的句式，各书原句待核〕。

「不再」和「消失」，是同一族的词。它们的共同点，都是先认定了一个「从前」：从前人们倾听，从前人们沉思，从前人们有仪式。然后说：现在没了。

这类词，本系列叫它时间封口词：一个词，把时间封在一个「从前是好的」的口子里。封上以后，问题就只剩下「怎么回去」，没有「怎么往前长」。

还有一个办法，可以看出一个词是不是封口词：把它换成另一个说法，看意思变不变。

「人们不再倾听。」换成：「今天的人，还没有长出今天的倾听。」

第一句，是往回看：从前有，现在丢了。

第二句，是往前看：今天还没有，要长。

两句话说的是同一个现象：人们不怎么听别人说话了。可第一句，药是找回；第二句，药是种。

本书全书做的，说到底，就是这样一个换词的活：把他的「消失」「不再」，换成「还没长出来」。换完以后，他的诊断一个字都不用改，药方却整个翻了过来。

◆ 从前的他者，真的在吗

接缝找到了，下一步是问那个被关上的问题：从前，他者真的是完整地在那里的吗？

他说从前的他者到处都是：陌生人、敌人、神、死亡。

可是，从前的陌生人，常常是被当成威胁挡在外面的，不是被当成他者迎进来的。从前的敌人，是要被消灭的，不是要被倾听的。从前的神，在很多地方是被一套严密的规矩管起来的，并不总是神秘的。从前的死亡，常常就在家里，可人们面对它的方式，也是一整套定好的仪式，很少是「面对不可理解者」的那种敬畏。

这不是说从前没有他者。是说从前的他者，也是长出来的：某个人在某一段日子里，和某个陌生人、某个神、某次死亡碰上了，碰出了东西，那个陌生人、那个神、那次死亡，才成了他的他者。大多数人、大多数时候，并没有碰上。

「从前到处都是他者」，是回头看时，把少数人的少数时刻，当成了从前的常态。这就是「消失」这个词带进来的那一层滤镜。

◆ 放回你的日子里

江远的母亲常说：「现在的孩子，都不懂得尊重老人了。」

江远有一次问她：那你小时候，懂得尊重你奶奶吗？

母亲想了想，说：懂啊，那时候不听话要挨打的。

江远没再说什么。他想：挨打换来的那个「尊重」，和母亲心里那个「本来就有、现在没了」的尊重，好像不太是一回事。

「现在的孩子不懂尊重」这句话里，也有一个接缝：「不懂」，是说从前懂，现在丢了。可从前的「懂」，是在一片有打有罚的土里长出来的。那片土不在了，那种「懂」也就不在了。要今天的孩子懂得尊重，不是把那片土找回来，是在今天的土里，长出另一种尊重。

比如，小树每周六去看修车师傅干活。他对那个师傅的尊重，不是谁教的，是看着师傅把一辆破车一点点修好，自己长出来的。

◆ 一个换词练习

第二十八章说，本书做的，就是把「消失」「不再」换成「还没长出来」。这里给读者一个小练习，照着换一换，看自己的想法会不会变。

拿几句你常说、或者常听到的话：

「现在的孩子，不再懂得感恩了。」

换成：「今天的孩子，还没长出今天的感恩。」

第一句的药：教他们像从前那样感恩。第二句的药：看看在今天的日子里，什么东西能让一个孩子长出感谢。比如，小树修好爷爷的收音机，爷爷那一声「好孙子」。

「现在的人，不再有时间读书了。」

换成：「今天的人，还没长出今天的读书时间。」

第一句的药：像从前那样，每天留一小时读书。第二句的药：看看在今天的通勤、午休、睡前，哪一段可以长成一个读书的时间。比如，江远提前一站下车那二十分钟，后来他开始在那段路上听书。

「现在的邻里，不再互相帮忙了。」

换成：「今天的邻里，还没长出今天的互相帮忙。」

第一句的药：回到大院那种远亲不如近邻。第二句的药：从一次停水、一块菜园开始，长出一个今天的「那帮人」。

换一次词，药的方向就变一次。「不再」让人往回看；「还没长出来」让人往身边看。这个练习，每个人都可以做。

【他会怎么回应】　本书说「消失」是一个接缝词，先认定了从前在。他会怎么回应？可以替他设想（本书设想，非他原话）：

「『消失』不一定是说从前完整地在。我说仪式消失了，是说仪式所代表的那种人与时间的关系，在今天越来越少了。这是一个比较，不是一个怀旧。你们把一个比较，读成了一个本体论的主张。」

这个回应有道理，本书认一半。

「消失」可以只是一个比较：从前多，现在少。这样读，它就不是一个接缝词，只是一个描述。

本书挡一半的理由是：一个比较，一旦成了药方的出发点，就会滑成本体论的主张。「仪式比从前少了」，这是比较；「所以我们要恢复仪式」，这一步，就已经把「从前的仪式」当成了一个标准，一个本来该在的样子。

本书在附录七里，把这一点列为核对的重点：如果他在写药的时候，明确说过「要长出今天的仪式」，而不是「要恢复仪式」，那么「消失」在他那里就只是一个比较，第二十八章要改。

> **带走的话**
>
> 「消失」这个词，先认定了从前在；认定一进来，药就只能往回走。

小账 ①关门：接缝词「消失」，把「从前真的在吗」这扇门提前关上了。
②同一支笔，写病用「长成」，写药用「恢复」：药从形状这一维进，第一拍都没走。

第 29 章

他者是长出来的，不是找回来的

◆ 一棵嫁接的树

果农嫁接果树：把一棵树的枝条，接到另一棵树的树干上。接的地方，一开始是一道伤口，两种树的组织不一样，互相排斥。农民用绳子绑紧，用泥封住，等着。

有的接活了，有的没接活。接活的那些，第二年，接口处长出了一圈新的组织，既不完全像这棵树，也不完全像那棵树。再过几年，这棵树结的果子，是两种树都结不出来的。

这一章，本书要立一个正面的回答：他者，是像这样长出来的。

◆ 他者长出来的三个步骤

用三原理说。

第一拍，张力积累。两个不一样的人碰到一起，一开始是别扭、不舒服、有摩擦。这就是嫁接口那道伤口。这一拍，韩炳哲写得很好：他说他者带来否定、带来疼。本书同意。

第二拍，形状改变。摩擦积到一定程度，两个人之间会冒出一个新东西：一个新的相处方式，一个新的说法，一个两个人都没想到的主意。这就是嫁接口那一圈新组织。它不属于任何一方，是两方一起长出来的。

第三拍，回写。这个新东西沉回去，改了两个人。下一次碰，碰的已经是两个新的人了。那棵树结出了两种树都结不出的果子。

三拍走完，他者才算长成。一开始那个不一样的人，只是一个「差异」；走完三拍，他才成了你的「他者」：一个你离不开、又不能完全理解、而且和你一起在变的人。

◆ 为什么「找回」只能走第一拍

韩炳哲的药方，是让他者回来。可他者回来以后呢?

他的书里，对这个问题说得很少。他者回来，否定回来，疼回来，然后……人就被打动了，被改变了，好像这件事自己会发生。

本书说：不会自己发生。一个不一样的人出现在你面前，你们之间多半只会有第一拍：别扭。别扭积多了，大多数人的选择是离开，或者把对方变成「相同」——要么说服他，要么不再理他。第二拍需要两个人都待在那里，一起想办法；第三拍需要这个办法被一次次用，沉下来。

所以，「让他者回来」这味药，只走了第一拍。它把一个不一样的人带到你面前，然后就停了。停在别扭那里。

这就是为什么，一个人按韩炳哲的药方去找他者——去结交不同的人，去听不同的意见，去接触陌生的文化——常常会越来越累：每一次都只有别扭，没有长成。别扭多了，人又退回到相同里去。然后，再去找下一个他者。

这就是治疗内卷在「他者」这味药上的样子：天天找他者，越找越累，一个也没有长成。

◆ 他者长出来的条件

那么，他者要长出来，需要什么?

用六路径说，要看此刻三维里，哪一维已经有了，哪一维还缺。

有的时候，土已经有了：两个人在同一个组里、同一个家里、同一个小区里，被迫天天见面。缺的是路：一个让他们碰、又不至于碰碎的小规矩。江远组里「说不」的轮值，就是这样一条路。

有的时候，路已经有了：两个人已经在一起做一件事。缺的是形状：一个说法，把他们之间的不一样说清楚。苏晴和江远吵了十二年，有一天苏晴说：「你不是不在乎，你是怕做错。」这一句话出来，很多事就对上了。

有的时候，形状已经有了：一个人知道自己需要一个能顶他的人。缺的是土：一个能让这种人出现的地方。苏晴去学陶艺，就是给自己换了一片土。

三种情形，三个入口。第十编会把这六条路一条一条写开。这里只说一件事：他者不是找来的，是在某一片土里、沿某一条路、长成的某一个形状，并且回写。

◆ 他者长成了没有：三个读数

一个他者，有没有长成？可以看三个读数。本书的读法，待验。

读数一：他会顶你吗？

一个人如果只是和你不一样，但从来不跟你争，那他只是一个「不一样的人」，还不是你的他者。他者是那种会跟你说「不」，而且说得你一时回不上嘴的人。小周一开始什么都说「好的」，那时候他不是江远的他者；后来会在周会上顶江远，才是。

读数二：他顶完以后，你变了吗？

被顶了，气一阵，回去照旧，那只是一次争吵。被顶了，回去想，改了一点，那才是碰出了东西。江远被小周顶了以后，改了方案；更要紧的是，他以后开会前，会先想「小周会怎么反对」。这是他变了。

读数三：他也变了吗？

他者是两个人一起长出来的，所以不只是你变，他也变。小周在一次次顶江远的过程里，也变了：从一个只会执行的新人，变成了一个会想问题的人。两个人都变了，这个他者才算长成。

三个读数，都有了，他者就长成了。

对照韩炳哲的他者：一个本来就在的神秘者，会让你震动（读数一的一半），会改变你（读数二），可他自己不会变——神秘者本来就是那个样子，不会因为你而改。读数三，永远是空的。

一个自己不会变的他者，只能被仰望，不能一起长。这是找回来的他者和长出来的他者，最清楚的一条分界线。

◆ 一个边界：有些他者，确实是撞上来的

要替韩炳哲留一个位置。

有一种他者，确实不是慢慢长出来的，是突然撞上来的：一场大病，一个亲人的死，一次意外，一场天灾。这种他者，不由你选，也来不及和它一起长。它就是来了，把你的日子砸开一个口子。

韩炳哲说的他者，有一部分就是这种。本书承认，这种他者存在。

可即使是这种撞上来的他者，它会不会成为一个人生命里的他者，还是要看后面两拍。同样是一场大病，有的人病好以后，改了活法，交了新朋友，从此不一样；有的人病好以后，回到原来的日子，好像什么也没发生过。撞上来的，只是第一拍；长不长得成，看后面。

◆ 放回你的日子里

江远的父亲，退休以后，和江远越来越说不到一块儿。一个爱看抗战剧，一个爱看科技新闻；一个觉得现在的人太浪费，一个觉得老人太固执。每次回家吃饭，都是别扭。

江远想过很多办法：带父亲去旅游，给父亲买新手机，跟父亲讲道理。都是第一拍：别扭更多了。

后来是小树。小树在修车师傅那里学了一点修东西，有一次回爷爷家，看见爷爷那台老收音机坏了，就说：爷爷，我帮你修。爷爷不信，站在旁边看，一边看一边指挥，指挥得不对，小树不听，两人差点吵起来。

收音机修好了。爷爷高兴，从柜子里翻出一堆老物件：一块坏了的手表，一个老式台灯。祖孙俩约好，每次回来修一样。

江远站在旁边看，发现父亲在小树面前，第一次不那么固执了。那张修东西的桌子，成了这个家里一片新的土。江远也开始坐过去，帮着递工具。

江远的父亲，是江远的他者吗？一直是，可一直没长成。是小树和一台坏收音机，给了这个他者一条路。

◆ 不是所有碰撞都该长下去

说了这么多「一起长」，要补一句很要紧的话：不是所有碰撞，都该长下去。

有些关系，碰来碰去，只有伤害：一方一直在压另一方，一方一直在贬低、控制、伤害另一方。这种关系里，第一拍的张力，不是别扭，是害怕；第二拍冒出来的，不是新形状，是更深的控制。

这种关系，本书的三拍不适用。它不是「他者还没长成」，是一段不该继续的关系。这时候要做的，不是接住、不是先试一周，而是离开，必要的时候，找能帮忙的人和机构。

怎么分？一个很粗的办法（不是专业判断）：碰撞之后，两个人是不是都有一点变？是不是都能说「不」？如果一方一直在变、一直在让，另一方从来不变、从来不让，而且一方说「不」会被惩罚，那这不是两个人一起长，是一个人在吞另一个人。

韩炳哲的他者，是一个「会让你疼」的存在。本书同意，他者会让人疼。可疼有两种：顶你的疼，和伤你的疼。顶你的疼，让你长；伤你的疼，让你缩。

他者会顶你，不会伤你。一个只会伤你的人，不是你的他者。

【他会怎么回应】　本书说，他者要走完三拍才长成。他会怎么回应？可以替他设想（本书设想，非他原话）：

「你们的三个读数——会顶你、你变了、他也变了——把他者变成了一个可以测量的东西。可他者之所以是他者，恰恰在于他不能被你的尺子量。你给他者列了三个读数，你就已经把他变成了你的一个对象。」

这一拳，是哲学上很深的一拳，本书认它的分量。

读数确实可能把他者变成对象。一个人如果拿着三个读数，去给身边的每一个人打分——这个人会不会顶我？顶完我变了没有？——那他就把身边的人，都变成了自己的一张表。这正是第三十一章的小练习要小心的地方。

本书的读数，不是用来量他者的，是用来量关系的：量的不是那个人，是你们之间走到了哪一步。量一个人，是把他变成对象；量一段关系，是看你们一起长到了哪里。

还有一层：三个读数里，有两个是量你自己的。「你变了吗」，问的是你；「他也变了吗」，问的是他，可答案要他自己给，你不能替他答。一个读数，如果答案要对方给，它就不是你的尺子，是你们之间的一次对话。

> 带走的话
>
> **他者要走完三拍才长成：别扭，新东西，沉回去；找回来的他者，只走了第一拍。**

> **小账** ①开门：立起「他者是长出来的」，开了路、形状、回写三扇门。
> ②发生学的药：从土、路、形状任一维进，看哪一维缺；走完三拍，下一次就不必再找一个新的他者。

第 30 章

他者在网上：一个从没见过面的人

◆ 苏晴的笔友

苏晴有一个网友，是在一个读书论坛上认识的，叫「老松」。十年了，两人从没见过面，不知道对方长什么样，只知道他在北方一个小城教中学物理。

两个人几乎什么都争：一本书，一部电影，一个教育问题。老松说话很冲，常常一句话让苏晴气半天。可苏晴后来发现，她这十年里好几次想明白一件事，都是被老松顶出来的。

◆ 他会说：这不是他者

韩炳哲大概会说：网上的人，不是真正的他者。他者要有身体，要有那种面对面时的不可控，要能让你感到一种真实的陌生。一个从没见过面的网友，只是一串文字，一个你可以随时关掉的窗口。

这一层，本书认一半。面对面，确实有网上没有的东西：一个人的脸、声音、沉默，那些文字替不了。

◆ 可是，三个读数

可用第二十九章的三个读数，量一量苏晴和老松。

他会顶你吗？会，十年来一直在顶。

他顶完，你变了吗？变了。苏晴说，她教作文的方法，有一半是和老松吵出来的。

他也变了吗？变了。老松有一次说，他以前觉得文科老师都是「感觉派」，和苏晴吵了十年，他开始在物理课上让学生写「实验日记」。

三个读数，都有。

所以

本书的判断是：他者长不长得成，不看有没有身体，看有没有一条一起走的路。苏晴和老松之间，有一条十年的路：一次次争，一次次各自回去想，一次次又来争。这条路，是在网上走的，可它是真的路。

面对面的人，没有这条路，也长不成他者；网上的人，有这条路，也能长成。

韩炳哲说数字时代他者在消失。本书说：数字时代，他者的土变了，路还在。有人在网上一直顶你、你也一直顶他、两个人都在变，那就是一个他者，只是长在了一片新的土里。

> 带走的话
>
> 他者长不长得成，不看有没有身体，看有没有一条一起走的路。

> **小账** ①开门：他者可以长在网上，只要有一条一起走的路。
> ②三个读数都有：会顶、你变了、他也变了。

第 31 章

第六编总账

◆ 四章一张表

章	他说了什么	本书的读法
22 他的第一味药	人需要他者的否定性；他者被相同驱逐了	需要，这是对的；可他者是从形状进，本来就在
23 接缝	书名一个接一个写「消失」	接缝词先认定了从前在，药只能往回走
24 本书的回答	——	他者是长出来的：三拍走完才长成

◆ 判决三，落定

判决三：他者。

他打开了什么：**身边只剩和我一样的人，自我就会原地打转。** 第二十二章与第二十七章证了一遍，站得住。

他又关上了什么：**他者本来就在，只能找回，不能新长。** 第二十七、二十八章证了一遍：他者从形状进，是一个定了型的神秘者；「消失」这个词，把「从前真的在吗」提前关上了。

◆ 判决三的边界

一、如果在《他者的消失》或其他书里找到明确段落，写他者是在关系里慢慢长成的，并且这个「长成」是他的药方的一部分，那么判决三要从「只能找回」收窄为「多半找回」。

二、他写倾听、好客的段落里，有些已经有「关系」的意思。本书在附录〔待核〕总表里列出这些段落，逐一核对。如果其中有「长成」的意思，本书会引出来，替他记上。

三、第二十九章留了一个位置给「撞上来的他者」。这一类，他说得对，本书不收他的判。

◆ 判决三为什么是全书的枢纽

五条判决里，判决三是枢纽。

因为他的其余几味药，都是他者的变体：仪式，是时间里的他者；沉思，是注意力里的他者；大地，是物里的他者；疼，是身体里的他者。

所以，只要「他者是找回来的」，其余几味药就都是找回来的。只要能说清「他者是长出来的」，其余几味药就都有了另一种长法。

第七编、第八编，会把这个枢纽一个一个转过去。

◆ 给读者的一个小练习

读完第六编，可以做一个小练习，照第二十九章的三个读数来。

想一个你生命里的人，一个你觉得「和我不一样」的人。问三个问题：

他会顶你吗？

他顶完以后，你变了吗？

他也变了吗？

三个都是「是」，他是你已经长成的他者。

只有第一个是「是」，他是一个「不一样的人」，还没长成你的他者。你们之间，缺一条路。

一个都不是，他也许只是你想象中的一个他者：一个你觉得应该在、却从来没有真的碰过的人。

练习的目的，不是给身边的人打分，是看见：你身边已经有很多「不一样的人」，他们不需要被找回来，他们需要一条路。一个修东西的桌子，一个轮值的小规矩，一次一起做的事。

电话里：苏晴和表妹谈「他者」

（这一编的对话，不在饭桌上，在苏晴和表妹的电话里。）

表妹：姐，我最近在读那个韩国人的书，《爱欲之死》。他说现在人找对象，都在找一个和自己一样的人，所以没有爱了。

苏晴：你觉得呢?

表妹：挺对的。我以前就是这样，匹配度 96%，没感觉。

苏晴：那你现在那位呢?

表妹：60%，天天吵。

苏晴：（笑）那算爱吗?

表妹：（想了很久）书里说，爱是朝向一个神秘的、不可理解的他者。我老公一点都不神秘。他就是爱吃香菜、周末坐不住。

苏晴：那你们吵了两年，你觉得他变了吗?

表妹：变了。他现在能陪我看完一整部剧了。

苏晴：你呢?

表妹：我学会爬山了。

苏晴：那他还是那个「不可理解的他者」吗?

表妹：……不是了。可也不是和我一样的人。他现在开始写影评了，我看不太懂。

苏晴：那他是什么?

表妹：（笑）是一个……一直在长出新毛病的人。

苏晴：书里没有这个说法吧?

表妹：没有。书里说要找一个本来就不一样的人。可我觉得，我老公本来没那么不一样，是跟我吵出来的不一样。

（挂电话以后，苏晴在书的页边写了一行：「他者不是找到的，是吵出来的。」）

◆ 江远一家，这一编结束时

小周成了江远的他者：一个会在会上顶他的人。

苏晴在陶艺室里，长出了一块江远看不懂的地方。

江远的父亲和小树，在一张修东西的桌子边上，长出了一种新的祖孙关系。

三个他者，没有一个是找来的。都是在某一片土里、某一条路上，长出来的。

> 带走的话
>
> 他者这味药，不在窗外，在你们一起种下的那棵树上。

> **小账** ①关门：判决三落定——他者被写成本来就在。
> ②下一次：他者不在窗外，在一起种下的那棵树上。

第 七 编

药方二：仪式、香气、沉思

编　序

第二味药，是给时间开的。

他说，这个时代的时间病了：碎成一粒一粒，没有节奏，没有开头结尾，没有香气。药是三样东西：让时间重新有味道；让日子重新有仪式；让人重新学会沉思、学会不做。

八章。第三十二章，《时间的味道》：节奏与香气；第三十三章，《仪式的消失》；第三十四章，春节回家：一个流动时代的仪式；第三十五章，不做之事与沉思的生活；第三十六章，午觉：中国人日子里的「不做」；第三十七章，定型只许是旧的：他不信「正在成形」；第三十八章，正在长的东西，怎么护；第三十九章，第七编总账。

判决四「仪式与沉思」的主场在这里。

第 32 章

《时间的味道》：节奏与香气

◆ 一炷香

江远的外婆，从前在堂屋里点香。一炷香点上，烟慢慢升，外婆坐在旁边剥豆子。一炷香烧完，豆子也剥完了，她就起身去做饭。

那时候没有钟表，一炷香就是一段时间。时间是有味道的：檀香的味道，豆子的味道，傍晚的味道。

小树现在的时间，是手机上的倒计时：写作业二十五分钟，休息五分钟，番茄钟一响，换下一件事。

韩炳哲有一本书，讲的就是这两种时间。

◆ 他说了什么

这本书的题目直译是「时间的香气」，副题讲的是「逗留的艺术」〔2009 年，待核；中译本常作《时间的味道》〕。

他说，这个时代的时间是「原子化」的：碎成一个一个的点，点和点之间没有联系，没有方向。人从一个点跳到下一个点，一件事还没完，下一件就来了。时间不再流动，只是在嗡嗡作响地乱转。他把这叫作时间的「失序」〔大意，术语以原书为准〕。

他说，病根不是时间太快，而是时间没有了节奏、没有了「逗留」。从前的时间，有开头有结尾，有停顿，有一种让人停下来、待一会儿的东西。一炷香，一次祈祷，一个节日，都是这样的停顿。人在停顿里逗留，时间就有了香气。

药方，是重新学会逗留：慢下来，停下来，在一件事上待久一点，让时间重新有味道〔大意〕。

◆ 先说他对在哪里：时间碎成了点

这一章，本书先把他说对的说足。

第一，他看见了时间病的不是快，是碎。很多人以为治忙就是慢，可一个人慢慢地刷手机，时间照样是碎的。韩炳哲说病在「没有节奏」，比「太快」深了一层。

第二，他看见了点和路的区别。第十八章说过，信息是点，故事是路。这一章，他把同一件事搬到了时间上：碎的时间是点，有节奏的时间是路。一个点接一个点，连不成路；路要有先后、有收拢、有一个走到头的地方。

第三，他看见了「逗留」的分量。逗留，是在一个形状冒头以后，给它时间，让它站稳。一个念头刚冒出来，下一条推送就来了，念头没来得及长。逗留，就是不让下一条推送来得那么快。

这三点，用这套书的话说，都是发生学的。他看见了：时间不是一根均匀的尺子，是一条要被走出来的路。

◆ 他在哪里停下：香气在从前

可药又往回走了。

他怀念的香气，是从前的香气：宗教的时间，农耕的时间，手工的时间，节日的时间。那时候，时间是被一个更大的秩序托着的：神、季节、传统。人不用自己去找节奏，节奏本来就在，人照着过就行。

他说这个秩序瓦解了，所以时间失去了香气。药方，是重新学会那种逗留，那种从前的人本来就会的慢〔大意〕。

问题在于：从前那种节奏，是那片土长出来的。农耕的土、宗教的土、没有电灯的土。那片土不在了，那种节奏就不在了。你可以在周末去寺庙里点一炷香，可你点香的这个动作，已经不是外婆那个动作了：外婆点香，是因为她要知道时间；你点香，是因为你想找回一种感觉。

外婆的香，是土里长出来的。你的香，是从外面拿进来的。

◆ SDE 看这一处：节奏是路，路要走出来

把「时间的香气」放进三维里。

土：一个节奏被打碎的时代，推送、通知、倒计时。

路：人从一个点跳到下一个点。

形状：碎成粒的日子，没有味道。

诊断三维全满。

然后是药。他的药，是给这条碎的路，接上一段从前的路：一炷香、一个节日、一种慢。这段路是现成的，从前的人走熟了的。

可路不是可以「接上」的。别人走熟了的路，对你来说只是一张地图。你要自己走，走出你自己的节奏。

一家人的节奏，是一家人自己走出来的。不是照着外婆的香、照着传统的节日去过，是在自己的日子里，找到哪一段时间可以慢下来，哪一件事可以待久一点，一遍遍过，过出一个自己的样子。

◆ 一炷香的两种点法

回到外婆那炷香。

外婆点香，是那片土长出来的：没有钟，要知道时间，香就是钟。一炷香烧多久，她剥多少豆子，她自己有数。香、豆子、傍晚、她的手，一起长成了一段有味道的时间。

今天，有人在书房里点一炷香，是为了「找回」那种有味道的时间。香是一样的，可这炷香，不是土里长出来的，是从外面拿进来的。点完了，时间的味道，会有一点；可它不和你手上的事长在一起，下一次，还得再点。

还有第三种点法。

苏晴改作文，改到一半，会起身去阳台看那盆花（第四十八章）。这一分钟，没有香，也没有从前的什么。可它慢慢长成了她改作文时的一个节奏：改几篇，看一眼，回来。这一分钟，和她手上的事长在一起，是她自己的一炷香。

外婆的香，是土里长的；拿进来的香，是找回的；苏晴的那一分钟，是今天长出来的。

韩炳哲怀念第一种，开出来的药是第二种。本书要的是第三种。

◆ 放回你的日子里

小树写作业，用番茄钟。二十五分钟一响，他就停，哪怕正写到一半。停下来刷五分钟手机，再回来，刚才想的东西已经忘了。

苏晴没有把番茄钟扔掉，也没有给他点一炷香。她问了小树一个问题：哪一科，你愿意写得久一点？

小树说：数学。一道题想出来，挺爽的。

那以后，数学作业不用番茄钟，写到想出来为止。其他科还用。

一个月后，小树自己又改了一次：语文作文，他也不想被打断了。

这个节奏，不是外婆的香，也不是韩炳哲说的那种从前的慢。它是小树在自己的作业里，一科一科试出来的。它会接着改。

【他会怎么回应】　本书说，节奏要自己走出来，不能从外婆那里接。他会怎么回应？可以替他设想（本书设想，非他原话）：

「你说每个家庭走出自己的节奏，可一个社会的时间，需要共同的节奏。节日之所以是节日，是因为大家在同一天停下来。如果每家都有自己的节奏，就没有一起停下来的那一天，时间就更碎了。」

这一拳，本书认：共同的节奏，一家一户走不出来。

春节、中秋、周末，这些共同的停，是一个社会很多年沉下来的。它们让很多家在同一天停下来，这是一家的节奏给不了的。

本书想补的，只是：共同的节奏，也在变，也在长。周末，是一百多年前才有的；很多今天的「节日」，是这几十年才长出来的。共同的节奏，也是一代代人一起走出来的，不是本来就在的。

所以两件事都要：守住那些已经长成的共同节奏，同时让每一家在里面长出自己的节奏。江远家的守岁，是在春节这个共同的节奏里，长出的一家的节奏。两件事不冲突：共同的节奏是土，一家的节奏是在这片土里长出来的东西。

> 带走的话
>
> 时间病的是碎，不是快；可治碎的节奏，要在自己的日子里走出来，不能从外婆那里接过来。

小账 ①开门也关门：看见了时间是一条要被走出来的路，开了路这扇门；药方是接上一段从前的路，关了「自己走出节奏」那扇门。

②他的药：从路这一维进（接一段现成的路），停在第一拍；下个周末，还得再去点一炷香。

第 33 章

《仪式的消失》

◆ 两种年夜饭

江远小时候的年夜饭，有一整套规矩：谁坐上座，先敬谁，哪道菜不能动，几点放鞭炮，谁给谁磕头。规矩很多，小孩子很烦。可那一顿饭，一年只有一次，吃完了，就是过年了。

现在的年夜饭，常常在饭店，点一桌菜，每个人一边吃一边看手机抢红包。吃完了，也就吃完了。

江远有时候会说：现在没有年味了。

韩炳哲有一本书，讲的就是「年味」这件事。

◆ 他说了什么

《仪式的消失》〔2019 年，待核〕说，仪式是让时间「可以住」的东西。他打了一个比方：仪式对于时间，就像房子对于空间。房子让空间可以住人，仪式让时间可以住人。没有仪式，时间就像一片没有房子的荒野，人在里面漂着，无家可归〔大意〕。

他说，仪式是重复：同一套动作，一年一年做。重复不是无聊，重复让人熟悉，让人有根，让人和别人连在一起。一个共同体，就是一群一起做仪式的人。

他说，这个时代把仪式赶走了。一切都要新，要个性，要「做自己」。重复被看成是落后的、不自由的。于是人人都在表达自己，没有人在一起做同一件事。交流很多，共同体很少〔大意〕。

药方，是重新重视仪式：重复、形式、共同的动作。

◆ 先说他对在哪里：仪式是沉下来的形状

这一章，本书要特别替他说足，因为仪式离本书的「回写」最近。

仪式，是一个形状一遍遍重复以后，沉下来、定了型的样子。年夜饭的规矩，不是某一年突然定的，是一代代人一遍遍过年，过出来的。每一次过，都往里沉一点东西。沉得够久，就成了一套大家不用想就会的动作。

这正是本书说的回写：长出来的形状，沉回土里，成了下一次的起点。仪式，是回写的结晶。

韩炳哲看见了这一点：仪式让时间可以住，是因为它是一个已经沉下来的形状，人不用每一次都从头长。这就像房子：不用每天晚上都重新搭帐篷。

还有一点他也看对了：「做自己」做到头，是没有共同的东西可以一起做。人人都在表达，没有人在一起重复。第十六章说过，一群人不等于一个「我们」。仪式，是「我们」长出来的一种样子。

这两点，本书判决四的前半句——仪式是日子一遍遍沉下来的形状——主场在这里。

◆ 他在哪里停下：只准旧的形状

问题在哪里？

在他那里，好的仪式，都是旧的：宗教的、传统的、从前的共同体的。他说仪式「消失」了。又是那个接缝词。消失，就是说从前在，现在丢了，要找回来。

可仪式是回写的结晶。回写，是一直在发生的。旧的仪式会松动，新的仪式会长出来。这是仪式本来的样子。

江远小时候的年夜饭规矩，也不是从古到今一直这样的。他爷爷小时候的规矩，和他小时候的，就不完全一样。一代代，都有一点改：哪些不磕头了，哪些改成了鞠躬，春晚是什么时候加进来的。仪式一直在长。

今天，也有新的仪式在长。抢红包，是一个新长出来的仪式：一家人在同一个群里，同一个时刻，抢同一个红包，笑，比谁抢得多。你可以说它俗，可它有重复，有共同的动作，有一家人一起的那一刻。它正在成形。

韩炳哲很难承认抢红包是一种仪式。在他的尺子上，仪式必须是旧的、庄重的、有深度的。新长出来的、还不那么庄重的，只算是「交流」，不算仪式。

这就是判决四的后半句：只准旧的形状，不许新的形状长出来。

◆ SDE 看这一处：仪式的三个阶段

把仪式放进显露光谱里。

一锅粥：一家人各做各的，偶尔凑在一起。

正在成形：某一次，某个人说「明年我们还这样吧」。明年真的这样了，后年又这样了，还有一点摇晃。

定型：十年后，不这样就不像过年了。

韩炳哲只看定型这一段。定型的仪式好，一锅粥和正在成形的，他看不上，甚至看不见。

可一套仪式，要走完整条光谱才能长成。只看定型那一段，就只能去找别人已经长好的仪式——从前的、宗教的、别的文化的——拿过来用。拿过来的仪式，在你这里，还是一锅粥：你不熟，没有沉下去过，做起来别扭。

仪式不能拿，只能长。旧的仪式可以是种子，可种子要落进你的土里，重新长一遍。

◆ 为什么「仪式感」不是仪式

这几年，有一个词很流行：仪式感。生日要有仪式感，纪念日要有仪式感，连早餐都要有仪式感。

韩炳哲如果看见这个词，大概会说：这不是仪式，这是仪式的商品化。本书同意。可要说清楚它为什么不是。

仪式，是一遍遍沉下来的形状，重复了很多次，大家不用想就会，而且是一群人一起做的。

「仪式感」，常常是一次性的、一个人或两个人的、要拍照的布置。它不重复，每一次都要比上一次更特别；它不沉下来，每一次都要重新想；它常常不是一起做，是一个人布置、另一个人被惊喜。

用光谱说：仪式在定型那一端；「仪式感」一直在正在成形里，每次冒头，拍完照，就散了，下一次再冒一个新的。

所以，「仪式感」其实是一种长不到头的正在成形，打扮成了定型的样子。它不是治「时间碎」的药，它本身就是时间碎的一种。

那真正的仪式从哪里来？从重复里来。江远家的周日故事，没有任何布置，也从不拍照。它有的，只是每周一次、一家人、同一个时间。重复了一年，它就沉下来了。

◆ 放回你的日子里

第十八章说过，江远和小树每周日晚上讲一个故事。这件事，是怎么长出来的？

第一次，是江远关了短视频，随口讲了一个。

第二次，是小树问：还有别的吗？

第三次，江远没想好讲什么，小树说：那我讲一个。

一个月后，周日晚饭后，父子俩就自动坐到阳台上。苏晴有时候也来。

半年后，小树有一个周日去同学家过夜，回来说：今天没讲，怪怪的。

这是一个仪式。它没有从前的庄重，没有宗教，没有传统。它是一家人在自己的日子里，一遍遍重复，重复出来的一个形状。它让周日晚上有了一个「房子」。

它还在长。前几天小树提议：以后每个人讲的故事，要有一个「我原来以为……后来才知道……」。这一条，是新加进来的。

【他会怎么回应】　本书说他只认旧的仪式。他会怎么回应？可以替他设想（本书设想，非他原话）：

「你说抢红包也是仪式，周日故事也是仪式。可仪式之所以有力量，是因为它超出个人：它是一个共同体的，是有历史的，是你生下来就在里面的。一家人自己定的规矩，随时可以改，那只是习惯，不是仪式。仪式的力量，恰恰在于它不能随便改。」

这一拳很重，本书要认真接。

他说对了一件事：仪式的力量，一部分来自它不能随便改。一个今天定、明天改的规矩，确实托不住人。人在仪式里感到安稳，正是因为它不随自己的心意变。

可「不能随便改」，不等于「不能改」。

年夜饭的规矩，一代代都在改，只是改得慢，慢到每一代人都觉得它是「本来就这样」。它不随一个人的心意改，可它随几代人的日子改。

所以本书的读法是：仪式有两种时间。一种是一个人的时间：在这个时间里，仪式不能改，它托着你。一种是几代人的时间：在这个时间里，仪式一直在改，它跟着日子长。

江远家的守岁，今年刚长出来，还只是一个家的习惯。要等小树有了孩子，还在守，还在说「今年改掉的一件事」，它才慢慢有了仪式的那种「不能随便改」。仪式不是一生下来就在的，是要长上几代，才长成那个样子。

> 带走的话
>
> 仪式是沉下来的形状，这一点他说得对；可仪式要一遍遍长，不能只从从前拿。

小账　①开门也关门：看见了仪式是回写的结晶，开了回写这扇门；只认旧的仪式，关了「新仪式正在成形」那扇门。

②他的药：从形状这一维进（拿一套现成的仪式），停在第一拍；拿来的仪式不熟，还得再拿一套。

第 34 章

春节回家：一个流动时代的仪式

◆ 每年的那张车票

春节，是中国人最大的仪式。每年，几亿人在同一段时间里，往同一个方向走：回家。

江远每年也回。抢票，排队，坐五个小时的高铁，再坐一个小时的汽车，回到父母住的那个县城。

可这几年，他越来越觉得，回家像一件任务。回去，吃几顿饭，被问几遍「工资多少」「什么时候换房」「小树成绩怎么样」，走几家亲戚，再抢票回来。

他跟苏晴说：春节，好像只剩下「回」了，「家」没了。

◆ 韩炳哲会怎么说

他会说：仪式在消失。春节本来是一个让时间可以住的房子，现在成了一次长途的迁移，一次被安排好的任务。

这个诊断，对了一半。

另一半是：春节这个仪式，本来就一直在变。江远爷爷那一辈的春节，是一家人在同一个村子里，不用「回」；江远父亲那一辈，开始有人去城里打工，春节变成了「回」；江远这一辈，「回」成了几亿人的大迁移。

春节一直在长，只是长着长着，长成了今天这个又挤又累的样子。

◆ 江远家的一次改

有一年，江远跟父母商量：今年春节，你们来城里过吧。

父母一开始不愿意：哪有老人去儿子家过年的道理？

江远说：试一次。

那一年，父母来了。城里的春节，没有那么多亲戚要走，没有那么多问题要答。一家人在家里包饺子，守岁（第三十九章那一段，就是那一年），初一去公园逛庙会，初二带父母去看了一场电影。

父亲说：比回老家松快。

第二年，他们又回了老家。可这一次，江远跟父母约好：只走三家最亲的亲戚，其他的，打电话拜年。

第三年，他们轮着来：一年城里，一年老家。

◆ 这一章想说的

春节，是一个很大、很老、很重的仪式。它不是一家人能改的，几亿人一起在过。

可在这个大仪式里，每一家，都可以长出自己的一小块：去谁家，走几家亲戚，守岁说什么，初一做什么。

大仪式是土，一家的过法，是在这片土里长出来的。韩炳哲怀念的，是那片土从前的样子；本书想说的，是在今天这片土里，每一家还能长出什么。

江远家的春节，没有回到爷爷那一辈的样子，也没有停在「回家像任务」的样子。它长成了一种新的样子：一年城里，一年老家，守岁说一件今年改掉的事。

> 带走的话
>
> 大仪式是土，一家的过法是在这片土里长出来的；春节一直在长，不是一直在消失。

小账 ①开门：春节一直在长，不是一直在消失。
②发生学的药：在大仪式里，长出一家的过法；剂量：从「回家像任务」，到「轮着来」。

第 35 章

不做之事与沉思的生活

◆ 一个下午什么都没干

江远有一个周六下午，鬼使神差地什么都没干。没看手机，没带孩子，没做家务，就坐在阳台上，看楼下的树。

两个小时过去了。他有一种很奇怪的感觉：既有一点愧疚——一个下午浪费了——又有一点说不出的舒服。

那天晚上，他想明白了一件工作上卡了一个月的事。

◆ 他说了什么

韩炳哲近年有一本书，题目大意是「沉思的生活」，副题大意是「论不做」〔2022年，待核〕。

他说，这个时代把人的一生都变成了「做」：工作、生产、消费、优化、表现。连休息都是为了更好地工作，连娱乐都是另一种消耗。人失去了「不做」的能力。

他说，不做不是懒，不是什么都没有。不做是一种更高的状态：人停下来，不为了任何目的，只是在那里，让事物自己显出来。很多伟大的东西——哲学、艺术、宗教、节日——都是从不做里来的。一个只会做、不会不做的人，是贫乏的〔大意〕。

他怀念古代的沉思生活：僧侣、哲人、在安息日停下一切劳作的人。他说，今天的人要重新学会这种沉思，学会闲暇，学会无目的〔大意〕。

◆ 先说他对在哪里：不做是一锅粥沉下来的时间

这一章，本书先把「不做」说足。

江远那个下午，就是韩炳哲说的「不做」。这一章用第四章说过的话来接：不做，是让一锅粥慢慢沉下来的那一段时间。

一个一直在做的人，脑子里的一锅粥一直被搅着，搅得越来越浑，什么都分不开。停下来，不搅了，粥就慢慢沉，沉着沉着，有些东西分开了，浮上来了。江远卡了一个月的那件事，就是那天下午浮上来的。

韩炳哲看见了：「做」不是唯一的发生方式，不做也是发生的一部分。而且是很要紧的一部分：没有不做，一锅粥永远沉不下来，形状永远冒不了头。

这一点，本书同意，而且记在他的功劳簿上。

◆ 他在哪里停下：不做被写成了一种本来就有的更高状态

问题又出在来路上。

在他那里，不做是一种「更高的状态」，古人本来就会，今人丢了。沉思的生活是一种本来就在的好生活，要回去。

这有两个问题。

第一，古代的沉思生活，是少数人的：僧侣、贵族、哲人。他们能沉思，是因为有很多人在替他们做。把少数人的生活当成「人本来的更高状态」，这是回头看时加上去的滤镜。

第二，更要紧的：不做本身，不是药。不做是让一锅粥沉下来。沉下来以后，冒头的那个形状，还要有人接住，要有路让它站稳，要沉回去改土。江远那个下午想明白的事，如果周一回去不去做，那个下午就只是一个舒服的下午。

在韩炳哲那里，不做本身就是目的：无目的的沉思，就是好生活。可对一个有工作、有孩子、有老人的普通人来说，只把「不做」当目的，就只能在很忙的日子里，硬挤出一点「不做」的时间来。挤出来的不做，常常变成另一种要完成的事：今天冥想了吗？今天发呆了吗？

第九编会看见，这正是「不做」这味药被功绩社会收编的地方。

◆ SDE 看这一处：不做是第一拍之前的那一段

用三原理说。

第一拍，张力积累。可张力积累，需要一个能积的地方。一个一直在搅的人，张力还没积起来，就被搅散了。不做，就是给张力一个积的地方。

所以，不做是第一拍之前的那一段：先停下来，让张力有地方积。这一段很要紧，可它只是开头之前的开头。

韩炳哲把这一段，当成了全部。

发生学的不做，是有下文的不做：停下来，让一个东西浮上来；浮上来以后，接住它，走一步；走完了，看它有没有沉下去。

◆ 谁有资格「不做」

还有一层，要替普通读者问一句：谁有资格「不做」？

他书里怀念的沉思生活，古代的哲人、中世纪的僧侣，是少数人的。他们能沉思，有一部分是因为很多人在替他们种地、做饭、干活。今天也是这样：一个能给自己留一个下午「不做」的人，往往是一个时间还算自己的人。一个开网约车的司机，一个在医院连值两个夜班的护士，一个一边上班一边照顾病中父母的中年人，很难给自己留一个下午。

对这些人说「学会不做」，是一味开不出去的药。

发生学的「不做」，不一样。它不要求一整个下午，也不要求一种更高的生活状态。它只要求一个很小的停：卡住的时候，先停一下；停下来如果浮出了什么，第二天试一小步。

那个司机，等客人的五分钟，不刷手机，看一会儿窗外。那个护士，交班以后，在更衣室坐两分钟再走。这些停，都很小。可它们有下文：停下来时浮上来的一个念头，也许会在下一次长成一件小事。

不做，不该是少数人的特权，而该是每个人日子里的一个小缝。缝要小，才开得出来；开出来了，要有下文，才不白开。

◆ 放回你的日子里

江远那个下午以后，想过要不要每周留一个下午「不做」。他试了两周，第三周就变成了：周六下午两点到四点，发呆。闹钟一响，发呆结束。

他自己都觉得好笑。

后来他换了一个做法。不定时间，只定一个规矩：卡住的时候，不硬做，先停。停多久，看情况。停下来如果浮出了什么，第二天一定要动手试一下，哪怕只试一小步。

半年后，他发现，停的时间反而多了，也不再愧疚了：因为每一次停，后面都有一小步。

【他会怎么回应】 本书说他把「不做」写成了本来就有的更高状态，而且说不做要有下文。他会怎么回应？可以替他设想（本书设想，非他原话）：

「你说不做要有下文，要长出一步来，这还是在要求不做有用。可不做的全部意义，恰恰在于它不为了任何东西。一旦你要求它长出点什么，它就又成了一种做，一种为了产出的手段。你们的发生学，最终还是功绩的逻辑。」

这一拳，本书认为是全书里最难接的一拳。

他说得对：如果「不做」被要求有产出，它就被收编了。江远把发呆定成「周六下午两点到四点」，就是这样被收编的（第三十五章）。

本书想这样接：不做本身，不需要有下文。一个下午，什么都没干，什么都没长出来，也很好，也不用愧疚。

本书说的「有下文」，不是要求，是一个可能：如果不做的时候，浮上来了一个东西，那就接住它，第二天试一小步。如果什么都没浮上来，那也很好，就只是一个下午。

区别在于：功绩的逻辑，是每一次不做都必须有产出；本书的意思，是不做的时候，别把浮上来的东西又按下去。一个是逼它长，一个是它长了就接住。

这个分别很细，本书承认，在实际的日子里，很容易滑到第一种。所以第三十五章的最后，江远才改成了不定时间、只定一个规矩。

> **带走的话**
>
> 不做是让一锅粥沉下来，这一点他说得对；可不做只是第一拍之前的那一段，沉下来之后，要有一步。

小账　①开门也关门：看见了不做也是发生的一部分，开了一锅粥这扇门；把不做写成本来就有的更高状态、当成目的，关了后面三拍。

②他的药：从土这一维进（给自己留一块不做的地），停在第一拍之前；下周，还得再留一块。

第 36 章

午觉：中国人日子里的「不做」

◆ 一张午休的床

苏晴学校的老师办公室里，每个人桌下都有一张折叠床。中午十二点半到一点半，办公室拉上窗帘，大家睡午觉。

江远的公司没有午休。他以前在南方工作过一年，那边的公司，中午也有一个小时午休，很多人趴在桌上睡。

午觉，是很多中国人日子里最常见的「不做」。

◆ 这是一种长出来的不做

韩炳哲怀念的「不做」，是修道院的沉思、安息日的停工、哲人的闲暇。这些是西方传统里的不做。

中国人的午觉，是另一种。它不高尚，也不神圣，没有人说睡午觉是「更高的生活」。它就是一个很家常的习惯：吃完饭，困了，睡一会儿。

可它有一个很好的地方：它是长在日子里的。不是一个人硬挤出来的时间，是一个办公室、一个学校、一个地方，很多年里一起过出来的。没有人要打卡午睡，也没有人为没睡着而焦虑。

用第三十五章的话说：它是一个很小的「缝」，而且是一群人一起留出来的缝。

◆ 午觉在消失吗

这几年，午觉在一些地方变少了：很多公司不再有午休，很多人中午吃完饭就接着干活，或者刷手机。

韩炳哲会说：这是「不做」的消失。

本书想换一个说法：午觉这片土，在一些地方松了。它不是一个本来就在、现在丢了的东西；它是某些地方、某些年代长出来的，也会在另一些地方、另一些年代松掉。

要紧的，不是回到「人人都睡午觉」的从前，是在今天的日子里，还能不能长出一个缝。

◆ 江远组里的一个缝

江远组里，没有午休。可有一个老同事老李，每天中午吃完饭，会去楼下公园走十五分钟，不带手机。

一开始，大家觉得他怪。后来有一次，小周跟着去了。再后来，三四个人每天中午一起去走一圈，不聊工作。

没有人规定，也没有人叫它「午间正念散步」。它就是一个很小的缝，被几个人一起走出来了。

◆ 这一章想说的

不做，不一定是修道院里的沉思，也可以是一个午觉，一圈散步。

好的不做，常常很家常，而且是一群人一起留出来的。一个人硬挤的不做，容易变成任务；一群人一起留的缝，才长得住。

> 带走的话
>
> 好的不做常常很家常，而且是一群人一起留出来的缝。

小账 ①开门：午觉是长在日子里的不做，一群人一起留出来的缝。
②发生学的药：在没有午休的地方，几个人一起走出一个缝；剂量：没人规定，自然就去。

第 37 章

定型只许是旧的：他不信「正在成形」

◆ 一个奇怪的地方

读到这里，有一个问题该拿出来了。

第九章说过，他写「深度无聊」写得很好：无聊是一只梦之鸟，孵出经验的蛋。这是一锅粥和正在成形。第十五章说过，他看见了透明对正在成形的伤害。第三十五章说过，他看见了不做是让一锅粥沉下来。

一个这么懂一锅粥、这么懂正在成形的人，为什么开出来的药，全落在定型那一端？

这一章专门回答这个问题。

◆ 三味药，放在光谱上

药	他要的是什么	落在光谱哪一段
时间的香气	从前的节奏：一炷香、一个节日	定型（旧的）
仪式	从前的仪式：重复、形式、传统	定型（旧的）
沉思	从前的沉思生活：僧侣、安息日	定型（旧的）

三味药，都是定型；而且都是旧的定型。

再把第四编、第六编的药加进来：

药	落在哪里
不透明	本来就在的「私」：旧的定型
共同体	从前的「我们」：旧的定型
大故事	从前的叙事：旧的定型
他者	本来就在的神秘者：旧的定型

所有的药，一个样子。

◆ 为什么他不信「正在成形」

本书的回答，分三层。

第一层：他把「正在成形」看成了病。

上部说过，他诊断出来的病，全在「正在成形」那一段：自我优化停不下来，信息流停不下来，普罗米修斯的肝一直在长又一直被啄。在他眼里，正在成形，就是这个时代的病。

一个把正在成形看成病的人，自然不会信任正在成形。他看见一个新的形状冒头——一个新的仪式、一种新的「我们」、一个新的故事——他的第一反应是：又是一个停不下来的东西，又是一次功绩社会的花样。

所以他珍视的「深度无聊」「梦之鸟」，只能是从前的：从前的人有深度无聊，今天的人只有刷手机。他不会去看，今天的刷手机里，有没有某一刻，冒出了一只新的梦之鸟。

第二层：他分不清两种正在成形。

有两种正在成形。

一种是长不到头的：冒头，被挤掉，冒头，被挤掉。这是病。信息流、自我优化、推荐页，都是这一种。

一种是正在长的：冒头，有人接住，有路走，慢慢站稳，往定型那边去。这是药。小树的周日故事、江远组里的点子池、苏晴的试错课，都是这一种。

两种正在成形，看起来一样：都是新的，都还站不稳。区别只在后面：有没有人接住，有没有路，有没有回写。

韩炳哲只看见了第一种。所以在他那里，正在成形就等于病，定型就等于药。

第三层：定型只能是旧的。

一个只信定型、不信正在成形的人，他要的定型从哪里来？

只能从已经定了型的地方来：从前。今天的定型，都还在成形；只有从前的，已经定好了。

于是他的药，只能是旧的定型。这不是他怀旧，是他的尺子只有一格：定型。而定型，只在过去。

◆ 这一层怎样连到治疗内卷

把这三层连起来，就能看见治疗内卷是怎么来的。

病：长不到头的正在成形。

药：一个旧的定型，从外面拿进来。

拿进来以后：这个旧定型，在今天的土里没有根。它不是从今天的正在成形长上来的，是被放进来的。

放进来的东西，一放下，就被今天的土当成了又一个冒头的形状：又一个要打卡的冥想，又一个要完成的仪式，又一个要安排的「不做」。

于是，药本身变成了一个长不到头的正在成形。

于是，要再拿一个旧的定型进来。

病是长不到头的正在成形；药是一个放进来的旧定型；药一放进来，就变成了又一个长不到头的正在成形。这就是第九编要写的治疗内卷。

◆ 发生学的药在光谱上的样子

那么，发生学的药，在光谱上是什么样子？

它不是一个点，是一段路：从今天的一锅粥里，接住一个正在长的形状，陪它走到定型，再让它回写。

小树的周日故事：一锅粥（一个无聊的周日晚上）→正在成形（江远随口讲一个，小树问还有没有）→定型（一家人自动坐到阳台上）→回写（小树不在家那天，觉得怪怪的；后来又加了「我原来以为……」）。

这条路，每一段都有。药不是其中哪一段，是整条路。

韩炳哲只给了最后一段，而且是别人家的最后一段。

◆ 边界

这个判断有一个边界，要说清楚。

本书不是说旧的定型没用。旧的仪式、旧的节奏、旧的沉思，都可以是很好的种子。一个家庭可以从传统的年夜饭出发，长出自己的年夜饭。本书反对的，不是用旧的，是只用旧的，而且以为旧的可以原样拿来。

如果在他的书里找到明确段落，肯定了某种今天新长出来、还没定型的仪式或节奏，并且把它当成药，那么本章的判断要收窄。本书目前没有找到，附录列出待查书目。

◆ 放回你的日子里

苏晴的学校，这两年很流行「仪式感教育」：开学典礼、成人礼、毕业礼，一场比一场隆重。每一场都有流程、有服装、有背景音乐、有家长拍照。

苏晴带的班，学生们对这些仪式越来越冷淡。他们说：拍照的时候笑一下就行了。

可苏晴发现，班上自己长出了一个「仪式」：每次月考完，全班在黑板上写一句「这次最蠢的错」，写完了一起笑。没人要求，是某一次有个学生先写的，后来就成了规矩。

苏晴没有把它报上去当「仪式感教育」的成果。她知道，一报上去，就会被加上流程和背景音乐，就死了。

她只是在每次月考完，提前在讲台上放一盒粉笔。

【他会怎么回应】　本书说他「只信定型，不信正在成形」。他会怎么回应？可以替他设想（本书设想，非他原话）：

「我不是不信正在成形。我是不信今天的正在成形。今天的每一个新东西，冒头的一刻，就被资本、被平台、被功绩的逻辑抓走了。一个新的仪式刚长出来，就被做成了商品；一个新的『我们』刚聚起来，就被做成了流量。在今天的土里，正在成形的东西，活不到定型那一天。所以我只能指向那些已经定型、已经长成、还没被抓走的东西。」

这个回应，本书要认一半。

认的一半：今天的土里，正在成形的东西，确实很容易被抓走。第四十八章说了收编，第三十七章苏晴不敢把「最蠢的错」报上去，也是怕它被抓走。

不认的一半：已经定型的东西，一样会被抓走。仪式被做成了「仪式感」商品，沉思被做成了冥想软件，大地被做成了露营攻略。已经定型的，因为有现成的样子，反而更容易被抓走（第五十三章）。

所以，「今天的正在成形会被抓走」，不是转向从前的理由，是要想办法护住今天的正在成形的理由。

怎么护？本书的答案很小：让它留在长它的那些人手里，不急着推广，不急着命名，不急着上报。苏晴只在讲台上放一盒粉笔；江远家的周日故事从不拍照。正在成形的东西，要在一个小小的、没人来抓的地方，慢慢长到定型。

> 带走的话
>
> 他只信定型，不信正在成形；而定型只在从前，所以他的药只能是旧的，放进今天，又变成一个长不到头的新花样。

小账 ①关门：分不清两种正在成形，把正在长的也当成了病，关了光谱中间那一整段。
②他的药：全落在旧的定型，从形状这一维进，不走路，不回写；发生学的药，是整条光谱走一遍。

第 38 章

正在长的东西，怎么护

◆ 一株刚冒头的芽

第三十七章说，要分清两种正在成形：长不到头的，和正在长的。正在长的那一种，最怕被抓走、被打回去。这一章，给几个护它的办法。

打个比方：一株刚冒头的芽。它最怕什么？怕被踩，怕被拔，怕被人挪到别的地方去，怕被浇太多水。

一个刚冒头的新形状，也怕这几样。

◆ 一、别急着命名

一个新的习惯、新的规矩刚冒头的时候，别急着给它起一个大名字。

苏晴班上的「最蠢的错」，如果她马上给它起名叫「错题反思课」，写进教学计划，它就从一个学生自己长出来的小事，变成了一门课，要备课、要考核、要评比。名字一大，它就死了。

小树家的周日故事，一开始就叫「故事」，没有叫「亲子共读时间」。名字小，它才长得自在。

芽刚冒头，别给它挂牌子。

◆ 二、别急着推广

一个组里长出来的好办法，别急着报上去、推广到全公司。

第十章、第七十六章说过：推广出去，它在别的组里，就成了一味从别处拿来的药。在长它的这个组里，它还没长稳，一推广，上面就会拿它考核，它就变形了。

芽刚冒头，别急着分株。等它长稳了，别人要，可以给一粒种子，让他们自己种。

◆ 三、别急着问有没有用

一个新形状刚冒头，最常被问的一句话是：这有什么用？

小树用手指点条件的时候，他自己都觉得幼稚，有什么用？江远提前一站下车，同事问：多走二十分钟，有什么用？

「有什么用」这句话，是用定型的尺子，量一个正在成形的东西。正在成形的东西，还没长到能被这把尺子量的样子，一量就是「没用」。

芽刚冒头，别问它结不结果。第五十七章说：先试一周。

◆ 四、别浇太多水

一个新形状刚冒头，人容易一下子很兴奋，想把它做大。一周讲一个故事很好，那就每天讲一个！每天讲，三周就讲腻了。

芽刚冒头，水要少，要慢。让它按自己的速度长。

◆ 五、它死了，也没关系

最后一条：有些芽，护了也会死。一个新规矩，试了一个月，大家都不喜欢，就让它死。

第六十章说换路。一个芽死了，不是失败，是这片土此刻长不出这个。换一个，再试。

护芽，不是保证它活，是不让它死于那些本来可以避免的原因：被踩、被拔、被挪走、被淹。

> 带走的话
>
> 别命名，别推广，别问有什么用，别浇太多水；死了，就换一个。

小账 ①开门：护住正在长的，是光谱中间那一段最要紧的功夫。
②发生学的药：别命名、别推广、别问有用、别浇太多；死了，换一个。

第 39 章

第七编总账

◆ 四章一张表

章	药	他看见了什么	药落在哪里
26 时间的味道	逗留，节奏	时间病的是碎，不是快	从前的节奏
27 仪式的消失	仪式	仪式是回写的结晶；「做自己」做到头没有共同	旧的仪式
28 沉思	不做	不做是让一锅粥沉下来	本来就有的更高状态
29 光谱	——	——	只信定型，定型只在从前

◆ 判决四，落定

判决四：仪式与沉思。

他打开了什么：**仪式是日子一遍遍沉下来的形状。** 第三十三章证了一遍，站得住。第三十二、三十五章也各有一份：时间是一条要走出来的路，不做是一锅粥沉下来的时间。

他又关上了什么：**只准旧的形状，不许新的形状长出来。** 第三十七章把原因说清了：他把正在成形看成病，分不清长不到头和正在长，于是只信定型，而定型只在从前。

◆ 判决四的边界

一、第三十七章已列：若找到他肯定新仪式的段落，收窄。

二、他写仪式时，也谈到过重复本身会改变人。这一点接近回写。本书在附录列出相关段落待核。若他明确说过仪式在重复中会变化、会长出新样子，本书要替他记上，判决四的后半句改为「偏向旧的形状」。

◆ 判决四与视角中心

这一编，也把本书对他视角中心的推断说清了。

本书的推断是：他在显露光谱上，是一个定型中心。病，他看成是正在成形停不下来；药，他全开在定型。一锅粥和正在成形，他看得见，而且看得很准，可只当它们是「从前才有的好」或者「今天才有的病」。

◆ 下部走了一半

第六编、第七编，看了两味药：他者，仪式与沉思。两味药，同一个样子：诊断时看见的都是发生，开药时拿的都是从前定好的形状。

第八编看第三味药：物、美与大地。那一编，会回到他自己的那座花园。

◆ 旧仪式怎样当种子用

第三十七章说，旧的仪式可以是种子。这里说怎么用。

第一步：拿一个旧的，看它原来在什么土里长。年夜饭磕头的规矩，原来长在一个几代同堂、长辈说了算的土里。

第二步：看你的土和它原来的土，差在哪里。你家是三口之家，父母住在另一个城市，小树不会给谁磕头，你也不想逼他。

第三步：留下它原来要做的事，换掉它的样子。磕头原来要做的，是让晚辈对长辈表达一点什么，让一年有一个结尾。这件事留下；样子换掉：变成年夜饭上每个人说一件「今年改掉的事」。

第四步：一遍遍过，让它长。第一年有点别扭，第二年顺了一点，第三年加了一条新规矩。

四步走完，旧的仪式，在你家长成了一个新的。它不是找回来的，也不是凭空造的，是一粒旧种子，在新土里长出来的。这就是第五十二章《山寨》说的：一直在改的老方子。

电话里：江远和父亲谈年夜饭

江远：爸，今年过年，还在饭店吃？

父亲：你们定吧。反正现在也没什么年味。

江远：您小时候，年味是什么样？

父亲：那可多了。腊月二十三就开始忙，扫房子，蒸馒头，贴对联。年三十晚上，一家人守岁，谁都不许睡。初一磕头，挨家挨户拜年。

江远：那您想回到那样吗？

父亲：（笑）回不去了。现在谁还蒸馒头？小树也不会给谁磕头。

江远：那您最想留下来的，是哪一样？

父亲：（想了很久）……守岁。一家人坐在一起，也不干什么，就说说话，说到半夜。

江远：那今年我们守岁吧。不在饭店，在家里。不看春晚，每个人说一件今年改掉的事。

父亲：改掉的事？

江远：对。比如我今年改掉了每天刷手机到一点。

父亲：（停了一下）那我今年……学会了用手机视频。算吗？

江远：算。

父亲：那小树呢？

江远：让他自己说。

（那年守岁，说到了十二点半。小树说他改掉了做题急躁的毛病，爷爷说那叫「稳」。苏晴说她改掉了评语写太长。父亲听完，说了一句：你们这个，比磕头有意思。）

一套老规矩，拿出来问一句「最想留下来的是哪一样」，就从一整套仪式，变成了一粒种子。种子是旧的，长出来的，是今年这一家的守岁。

◆ 江远一家，这一编结束时

小树的作业，数学和作文不用番茄钟了。

周日晚上的故事，加了一条新规矩：「我原来以为……后来才知道……」。

江远卡住的时候先停，停完第二天一定试一小步。

苏晴每次月考后，在讲台上放一盒粉笔。

这几件事，没有一件是旧的仪式，也没有一件是从哪里「找回」的节奏或沉思。它们都在正在成形那一段，有的快定型了，有的还在晃。

> 带走的话
>
> 仪式与沉思这味药，不在从前，在你家正在成形的那几件小事里；接住它，陪它走到定型，再看它回写。

> **小账** ①关门：判决四落定——只准旧的形状。
> ②下一次：接住正在成形的那几件小事，陪它走到定型。

第 八 编

药方三：物、美与大地

编　序

第三味药，是给现实这块地开的。

他说，这个时代的东西病了：一切都光滑、透明、没有阻力；物变成了信息，手里什么都握不住；人忘了脚下的大地。药是三样：会让人受伤的美，握在手里的物，一片不听使唤的大地。

六章。第四十章，《美的救赎》：光滑与伤口；第四十一章，《非物》：手里没有东西了；第四十二章，《赞美大地》：一座花园的三个春天；第四十三章，江远回了一次老家；第四十四章，城市里的大地；第四十五章，第八编总账：他的花园就是他药方的反证。

判决五「大地与花园」的主场在这里。

第 40 章

《美的救赎》：光滑与伤口

◆ 一个贴了膜的手机

江远买了新手机，第一件事是贴膜。贴得一个气泡都没有，他很满意。屏幕光溜溜的，手指划过去，一点阻力都没有。

小树拿过去，用指甲在膜上划了一道，说：爸，你看，有一道。

江远心疼了一整天。

后来那道划痕一直在。有一次手机掉在地上，屏幕没碎，膜碎了。江远揭下膜，看着那块光溜溜的屏幕，忽然有点怀念那道划痕：那是小树划的。

◆ 他说了什么

《美的救赎》〔2015 年，待核〕开头，讲的是「光滑」。

他说，这个时代的审美，是光滑的审美：光滑的手机屏幕，光滑的汽车外壳，光滑的皮肤，光滑的雕塑。光滑的东西不会伤人，不会顶人，摸上去只有舒服。点赞，也是一种光滑：只有肯定，没有反对。

他说，光滑不是美，光滑只是讨人喜欢。真正的美，有一种「伤」：它让人震动，让人不安，让人意识到有一个自己控制不了的东西。美里有否定性，有他者。一件真正美的作品，不是被消费的，是让人被改变的〔大意〕。

他说，这个时代把美里的伤口磨平了，美就死了，只剩下讨喜。药方，是把美里的伤口找回来：让美重新有他者、有否定、有距离〔大意〕。

◆ 先说他对在哪里：光滑的东西不会回写

这一章，本书先把「光滑」这个诊断说足。

第一，他看见了光滑的东西碰不出东西。光滑，就是没有阻力；没有阻力，就没有碰撞；没有碰撞，就没有张力。一个一切都顺着你的世界，是一个什么都长不出来的世界。这和第二十二章「相同长不出东西」是同一件事，只是搬到了物上。

第二，他看见了美和讨喜的区别。讨喜的东西，看过就忘；美的东西，会留下一点什么，改变看的人。用这套书的话说，讨喜的东西不回写，美的东西回写。

这两点，是发生学的。尤其第二点，他差一点就说出了「美就是回写」。

◆ 他在哪里停下：伤口是本来就在美里的

药又是那个方向。

在他那里，伤口本来就在美里：古典的美、崇高的美、真正的艺术，本来就有否定性，本来就会伤人。是这个时代把它磨平了。药方，是把伤口找回来。

可江远那道划痕，不是本来就在手机上的。那是小树划的，是一个具体的人、在一个具体的下午、做了一件具体的事留下的。它在那里，江远一开始心疼，后来怀念。那道划痕，是慢慢长成江远心里的一点「美」的。

伤口不是美本来就有的，是看的人和那件东西之间，慢慢长出来的。同一件古典作品，对一个人是伤口，对另一个人只是一张好看的图。区别不在作品里，在两个人各自和它碰过几次、碰出了什么。

美，是一条路。

◆ 光滑与伤口，放在孩子的画上

小树小学时，有一年学画画。班上有一个画画班，老师教得很「好」：每一幅画，都照着范画来，线条要直，颜色要匀，不许涂出边。一学期下来，每个孩子的画都很干净，很像，挂在墙上，家长都说好看。

小树那一学期的画，也很干净。可他不喜欢画画了。

后来换了一个老师。这个老师不给范画，每次只给一个题目，比如「下雨天」。小树画了一张乱七八糟的：灰色涂了一大片，中间有一把歪歪扭扭的红伞，伞下面是一只狗，不是人。老师在旁边写了一句：为什么是狗?

小树说：因为下雨天，楼下那只狗没地方躲。

那张画，现在还贴在江远家的冰箱上。

用韩炳哲的话说：第一个老师教的，是光滑的画；第二个老师那里，长出了一张有伤口的画。光滑的画，看过就忘；有伤口的画，让人停下来。

这一段，本书完全同意。

可要问：那张画的「伤口」，是从哪里来的?

不是本来就在画里的。是小树那天看见了楼下那只狗，老师问了一句「为什么是狗」，小树说出了一个他自己原来也没想清楚的理由。这几样东西碰在一起，那张画才有了一道伤口：一只没地方躲雨的狗。

第一个老师的课，不是缺一道「本来就该有的伤口」，是那片土里，什么都碰不出来：范画在前，线条要直，没有问题，没有狗。

治光滑，不是往画里加一道伤口，是换一片能碰出东西的土。

◆ SDE 看这一处：美落在哪一格

本系列第 123 号番茄炒蛋卷，把知识、技术、艺术各对到一台引擎的三扇门上：艺术侧重三原理，是「点起的火」。

用这把尺量韩炳哲的美。

他看见了美要有火：要有张力，要伤人。这是第一拍。

他看见了美会改变人：这是第三拍的一半。

他没有看见第二拍：火是怎么点起来的，形状是怎样在看的人和作品之间改变的。

所以他的美，是一个已经点着了的火：古典的、崇高的、本来就烧着的。人要做的，是走到火边去，被它烫一下。

发生学的美，是一起点的火：看的人、作品、那个下午、那道划痕，一起把它点起来。点起来以后，它会把看的人烧掉一点，换一个新的人来看下一次。

◆ 放回你的日子里

苏晴学陶艺第一年，做的碗全是歪的。她很懊恼，想做一只光滑、对称、像店里卖的那样的碗。

老师说：你那只最歪的，放窑里烧一下看看。

烧出来，釉在歪的那一边流成了一道痕，像一条河。苏晴看了很久。

那只碗现在放在她家茶几上。来的客人都说：这碗好看。苏晴每次都说：这是我做坏的。

那道釉痕，不是本来就在碗里的。是苏晴的手歪了一下，窑里的火走了一下，老师说了一句，她看了很久：这几样碰在一起，一只「美」的碗才长出来。

◆ 美和讨喜，放在一顿饭上

光滑和伤口、讨喜和美，放在一顿家常饭上，也看得见。

外卖，是讨喜的：好吃，快，每一次都一样，吃完就忘。

江远母亲做的红烧肉，每一次都有一点不一样：有时候咸了，有时候糖放多了，有时候火大了一点，锅底有点焦。可江远每次回家，最想吃的就是这个。

那道红烧肉，美在哪里？不在它比外卖好吃，外卖有时候更好吃。美在它有一段路：江远从小吃到大，每一次的咸淡里，都有那一年的事。有一年特别咸，是那一年父亲生病，母亲心不在焉。这些，江远都记得。

那道红烧肉的「伤口」，是焦了的锅底、咸了的那一年。这些伤口，不是本来就在菜里的，是一家人和这道菜，一起过了三十年，一起长出来的。

今年过年，苏晴跟着婆婆学做这道菜。婆婆说：没有方子，看着放。苏晴做了三次，都不对。第四次，婆婆尝了一口，说：这回像了，不过你的比我的淡，也好，江远现在血压高。

这道菜，传到苏晴手里，已经改了一点。它会在这个家里接着长。

【他会怎么回应】 本书说，美里的伤口是一起碰出来的，不是本来就在的。他会怎么回应？可以替他设想（本书设想，非他原话）：

「照你这么说，美完全取决于看的人。那一件伟大的作品和一件平庸的作品，还有区别吗？有些作品，不管谁看、什么时候看，都会让人震动。那不是看的人带进去的，是作品本来就有的力量。」

这一拳，本书认一半。

认的一半：作品和作品，确实不一样。有的作品，碰的人多，碰出东西的也多；有的作品，谁碰都碰不出什么。这个差别，在作品里。

不认的一半：那个差别，也不是「本来就在」的。一件伟大的作品，之所以谁看都会震动，是因为它是一个人在一片土里、走了很长一条路，一遍遍改出来的，它里面沉着很多次碰撞。它不是天生伟大，是长出来的伟大。

而且，伟大的作品，也要被人碰。一幅名画，挂在博物馆里，一个人匆匆走过，拍一张照，走了，那一刻，它和一张海报没有区别。它的伤口，要一个人停下来，看，和它碰，才会显出来。

所以本书的读法是：美的伤口，一半在作品长出来的路里，一半在看的人和它碰的那一刻。两半都是发生，没有一半是本来就在的。

> 带走的话
>
> 光滑的东西不回写，这一点他说得对；可美里的伤口不是本来就在的，是看的人和东西一起碰出来的。

> **小账** ①开门也关门：看见了讨喜不回写、美回写，开了回写这扇门；把伤口写成美本来就有的，关了「一起点火」那扇门。
> ②他的药：从形状这一维进（找回一种本来就会伤人的美），只走第一拍。

第 41 章

《非物》：手里没有东西了

◆ 一个装满了照片的手机

江远的手机里有两万多张照片。小树从出生到现在，每一天都有。

可他很少翻。有一次苏晴说：我们把小树小时候的照片洗几张出来吧。江远翻了一晚上，挑不出来：太多了，每一张都差不多。

江远的母亲，家里有一本相册，三十几张照片，是江远从小到大的。每次回家，母亲都会拿出来翻。每一张，她都能讲出一段事。

两万张照片，一张也讲不出来。三十张照片，每一张都有故事。

◆ 他说了什么

《非物》〔2021 年，待核〕说，这个时代，物在消失。从前，人活在物中间：桌子、书、信、照片、工具。物是稳的，它们在那里，陪着人，让人的日子有一个可以落脚的地方。

现在，物正在被「非物」取代：信息、数据、图像。人不再拥有物，只是在消费信息。手机就是这种非物的代表：它什么都能装，可它里面什么都不是一件「东西」，只是一条条信息，刷过就忘〔大意〕。

他说，人和物之间，有一种安静的关系。物让人停下来，让人逗留。信息不让人停，只让人往下刷。于是人越来越没有根〔大意〕。

他在书里讲到过自己买的一台老式点唱机，讲它的重量、它的声音、它的机械，讲人和一件旧物之间的那种亲近〔具体细节待核〕。

◆ 先说他对在哪里：物是一个沉下来的形状

这一章，本书先替他说足。

第一，他看见了物和信息的区别。用这套书的话说：一件物，是一个沉下来的形状，它会待在那里，一遍遍被你碰到，每碰一次，它就往你的日子里沉一点。信息是一个冒头的形状，冒一下，就被下一条挤掉。

第二，他看见了「多」不等于「有」。两万张照片，是两万个冒头；三十张照片，是三十个沉下去的形状。

第三，他看见了人需要一些不会被刷走的东西，给日子一个落脚的地方。

这三点，都是发生学的。

◆ 他在哪里停下：物是本来就好的

可他的药，又是回到物：回到那些本来就在、本来就稳的东西。旧的点唱机、纸质的书、手写的信。

问题是，物之所以稳，不是因为它是物，是因为它被一遍遍碰过。

江远母亲那本相册，三十几张照片，为什么每一张都有故事？不是因为它们是纸做的。是因为三十年里，她翻了几百遍，每翻一次，讲一次，故事就长一点。那本相册是一件被回写了几百次的东西。

一件新买的纸质相册，放在柜子里不翻，它也只是一件物，不会有故事。

反过来，手机里的照片，如果一家人每周挑一张出来，讲一讲，讲三十年，它也会长成一本有故事的相册。它是不是「物」，不要紧。要紧的是有没有被一遍遍碰。

所以，物不是药，被碰过很多次的东西才是药。韩炳哲把它当成了物本身的好处，于是药方变成了：回到物。

◆ 一台点唱机的读法

他在《非物》里写过一台老式的点唱机〔细节待核〕。本书按常见的转述，这样读：他买了一台旧点唱机，放在家里，喜欢它的重量、它的声音、它换唱片时那一套机械动

作。他说，这台机器，是一件真正的「物」：它有分量，会老，会坏，要人照料。它和手机里的音乐不一样。

这一段，放在本书的尺子上，会发现一件有意思的事。

那台点唱机，在他买回去之前，只是一件旧货。在旧货店里，它和别的旧货一样，放在那里，没有人碰。

是他买了回去，放在屋里，一遍遍地放唱片，听它的声音，也许还修过它，擦过它，给朋友讲过它。然后，他写进了书里。

那台点唱机之所以成了一件「有分量的物」，不是因为它本来就是物，是因为它被他碰了很多次。它在他家里，被回写了很多次。

如果照他的书读，药方是：回到物，回到那种有分量的、本来就稳的东西。

如果照他的手读，药方是：找一件东西，一遍遍地碰它，照料它，讲它。它是旧点唱机还是手机里的一个歌单，不要紧。

小树有一个歌单，是他和江远一起建的，每周日故事时间，各加一首歌，说一说为什么是这首。一年下来，那个歌单有一百首歌，每一首都有一个故事。那个歌单，不是物，可它和那台点唱机一样，有分量。

◆ SDE 看这一处：回写次数

用这套书的话说，一件东西能不能给日子一个落脚的地方，看的是一个读数：它被回写了多少次。

物有一个便利：它待在那里，不会被刷走，所以容易被一遍遍碰到。信息有一个不便：它会被刷走，所以很难被碰第二次。

韩炳哲看见了这个便利和不便，却把它当成了本质：物本来就好，信息本来就不好。

可便利只是便利。一件物放在柜子里，回写次数是零。一张照片被一家人每周讲一遍，回写次数是一年五十二次。

◆ 放回你的日子里

江远没有去买一本纸质相册。他在家里定了一个小规矩：每周日故事时间之前，小树从手机里随便挑一张照片，全家人讲一讲这张照片那天发生了什么。

第一个月，常常讲不出来：谁记得三年前的某个周二？

第二个月，开始有意思了：一张照片里，小树三岁，在公园里哭。三个人讲出了三个版本，江远说是摔了，苏晴说是冰淇淋掉了，小树说他记得是一只狗。

年底，他们把讲过的五十张照片洗了出来，放进了一本相册。

那本相册里的每一张，都有故事了。不是因为它们变成了纸，是因为它们被讲过了。

◆ 小树的一件「物」

小树有一件东西，是他自己长出来的物：一个装零件的饼干盒。

一开始，那只是一个空饼干盒，苏晴本来要扔掉的。小树跟着修车师傅学修东西以后，开始往里放零件：拆下来的螺丝、旧收音机的旋钮、一截铜线、一个小弹簧。

一年下来，那个饼干盒满了。每一样零件，小树都能说出来是从哪里拆的、为什么留着。有一次，爷爷的台灯坏了，缺一个小弹簧，小树从饼干盒里翻出来一个，正好。

那个饼干盒，不是什么值钱的东西，也不是一件古老的物，更不是韩炳哲写的那种有分量的点唱机。可它对小树来说，是一件真正的「物」：它在那里，一遍遍被打开、被翻、被放进新的东西，它记着小树这一年修过的每一件东西。

一件物之所以成为一件物，不在于它是不是旧的、贵的、有分量的，在于它有没有被一个人一遍遍地碰、一遍遍地改。

这件事，小树不用读韩炳哲就知道。他只是在修东西的时候，把零件放进了一个盒子里。

【他会怎么回应】　本书说，物之所以稳，是因为被碰过很多次；手机里的照片被一家人讲，也能长成有分量的东西。他会怎么回应？可以替他设想（本书设想，非他原话）：

「你说信息也能被回写，可信息本身的形式，就在抵抗回写。手机里的照片，永远和两万张别的照片挤在一起；歌单里的歌，随时可以被一首新歌挤掉。物有重量，有位置，它待在那里，不会被挤走。信息没有重量，永远在被下一条挤走。你们让一家人每周讲一张照片，是在用一种物的方式，对抗信息的本性。」

这一拳，本书认：信息的形式，确实更难被回写。物待在那里，自己就会被碰到；信息要人专门去找、去挑、去讲，才会被碰第二次。

所以本书的读法可以改得更准：物有一个天然的便利，信息要人为地造一个便利。一家人每周讲一张照片，就是给信息造一个「待在那里」的便利。它确实是在用物的方式对待信息。

可这不是坏事。这正说明，要紧的不是一样东西是物还是信息，而是有没有一个让它一遍遍被碰的办法。物自带这个办法；信息要人去造。今天的人，手里信息多、物少，与其回到物，不如学会给信息造一个办法。

> 带走的话
>
> 物之所以稳，不是因为它是物，是因为它被碰过很多次；药不是回到物，是让一件东西被一遍遍碰。

小账　①开门也关门：看见了物是沉下来的形状、信息是冒头的形状，开了显露光谱这扇门；把物本身当成好的，关了「让信息也被回写」那扇门。

②他的药：从形状这一维进（回到本来就稳的物），停在第一拍；下一件新买的旧物，也要放进柜子。

第 42 章

《赞美大地》：一座花园的三个春天

◆ 一盆冬天开的花

江远阳台上那盆绿萝活了以后，苏晴又买了一盆花，说是冬天开的。

十二月，别的花都谢了，它真开了，粉的，小小的几朵。江远每天早上刷牙，都要去阳台看一眼。有一天刮大风，他半夜爬起来，把花搬进了屋。

苏晴笑他：你什么时候这么上心了？

江远也说不上来。他只知道，这盆花是他们一家三口一起挑的，一起换过一次盆，一起担心过一次叶子发黄。它不是从哪里「找回」的一片田园，是他们家新长出来的一小块地。

◆ 他说了什么

《赞美大地》〔2018 年，待核〕，副题大意是「一次去花园的旅行」。

韩炳哲写，他在柏林有一座花园，他在那里种花、除草、翻土，一连几个春天〔具体年数与细节待核；本书按「三个春天」这一常见说法写，核到出入即改〕。他特别想要冬天开的花，于是去找、去种，冬天也去花园里看。

他写，花园让他重新感到了大地：泥土的沉默，季节的节奏，植物自己的时间。这些都不听人使唤。人在花园里，不是主人，是客人，是那个等着、看着、照料着的人。他说，数字时代的人忘了大地；大地是一个他者，一个比人更古老、更沉默、更有耐心的存在。人要重新学会赞美它〔大意〕。

这本书写得很美，是他最温柔的一本。

◆ 先说他对在哪里：手在土里，发生就在眼前

这一章，本书要替他说足，而且要说得最足。因为在他所有的书里，这一本离发生学最近。

第一，他在花园里看见了发生。一粒种子，一片土，一个季节，一双手，几样东西碰在一起，一朵花长出来。这是一场人人都看得懂的发生：有土，有路，有形状。他写得那么动人，正是因为他在那里，亲眼看着一件东西长出来。

第二，他看见了大地不听使唤。花不按你的计划开，雨不按你的日程下。人在花园里学到的，是和一个不听使唤的东西一起过日子。这是本书说的碰撞：你和一片土，一次次碰，碰出一些你没想到的东西。

第三，他看见了照料。照料，是一遍遍地回来，浇水，除草，看一看。这就是回写：你改了土，土也改了你。

判决五的前半句——手在土里，发生就在眼前——主场在这里。

◆ 他在哪里停下：大地被写成了沉默的他者

可是，他怎样说这座花园？

他说，大地是一个他者，沉默的、古老的、比人更有耐心的。人要做的，是赞美它，是在它面前谦卑，是重新学会倾听它。

这些话都很美。可你仔细看，会发现一件事：在他的书里，大地是不说话的，人只是来听的。大地本来就在那里，古老、沉默、完整；人忘了它，现在回来，重新看见它。

这就是本书导读里写的那半句：大地是沉默的他者，不上桌说话。

可他的花园，真的是这样吗？

那片地，在他来之前，是什么样子，本书不知道。可本书知道的是：他来了，翻了土，买了种子——冬天开的花，是他专门去找的品种，是育种的人一代代培育出来的——

按季节种下去。有的活了，有的死了，第二年他改种别的。他在花园里的每一个动作，都在改那片土；那片土也在改他：他开始关心天气，开始冬天出门，开始为一株花死了难过。

这不是人在听大地说话，是人和一片土，一起在说一件新的事。那座花园，是他和那片地一起长出来的。它不是本来就在那里的大地，是一片新长出来的地。

◆ 他的花园，就是他药方的反证

第五章已经说过这句话，这里把它说完。

他以为自己在花园里找回了大地。其实他在花园里种出了一片大地。

找回，是发现：大地本来就在，人忘了，现在想起来。

种出，是发生：一片土、一双手、几个季节，一起长出一个新的形状，这个形状回写到人和土身上。

他的书写的是前者，他的手做的是后者。

这是全书最要紧的一个反差，所以要多说几句。

如果他的药方，是照着他的手写的，那么药方会是：去种一块地。不是回到一片本来就在的大地，是在你的日子里，找一块很小的地方——阳台、社区的菜园、办公室窗边——和你的家人、邻居、同事一起，种下一点什么，看它长，照料它，让它改你，也让你改它。

这味药，是长出来的。它会回写：种过一年，第二年就更熟；你家阳台上的花开了，邻居来问，第二年楼下多了几盆花。它不需要越吃越多：种熟了，照料就成了日子的一部分，不用再「吃」。

可他的书写的，是：去赞美大地。赞美，是一种态度，一种感受。它不会自己长，也不会回写到土里。一个在城市里上班的人，读完这本书，能做的就是周末去郊外走走，感受一下大地，然后周一回来，接着上班。下个周末，再去感受一次。

同一座花园，照着手写，是一味会长的药；照着书写，是一味要天天吃的药。

◆ SDE 看这一处：大地的三拍

用三原理，把他的花园走一遍。

第一拍，张力积累：一个在数字世界里太久的人，想要一点不听使唤的东西。这个想，就是张力。

第二拍，形状改变：他去了花园，翻土，种花。一个新的形状冒出来：一个会照料花的人，一座会在冬天开花的花园。

第三拍，回写：这个形状沉回去，改了他的日子（冬天也出门），也改了那片土（从荒到有）。

三拍，他全走了。在他的日子里。

可他把这三拍写成书的时候，只写了一件事：大地本来就在，他回去了。第二拍和第三拍，都被写成了「重新看见」。

他的手走完了三拍，他的笔只记下了第一拍。

◆ 冬天开的花，是谁「发现」的

韩炳哲在花园里特别想要冬天开的花。这个细节〔待核〕，本书想多说一句。

冬天开的花，不是本来就有的「大地的礼物」。很多冬天开花的品种，是育种的人一代代选、一代代配，才培育出来的：几百年里，无数园丁在自己的土里，挑那些开得晚一点、耐寒一点的，留种，再种，再挑。

所以，他在柏林的冬天看到的那几朵花，背后是一条很长的路：几百年、许多双手、许多片土，一起长出来的。

他在书里，把这几朵花写成了大地的沉默、大地的他者性。可这几朵花，恰恰是人和大地一起说出来的一句话，而且说了几百年。

这不是挑他的错。这是本书想借给他的一个眼光：你赞美的那片大地里，到处是长出来的东西。你在花园里感到的那种不听使唤的力量，是真的；可那种力量，从来不是一片孤零零的、沉默的地，是地和一代代人一起碰出来的。

◆ 放回你的日子里

苏晴她们那个小区，那个九人的「那帮人」小群（第十六章），后来又做了一件事：在小区角落一块堆杂物的空地上，申请开了一个小菜园。

第一年，种什么都不活，土太硬。

第二年，有一个退休的老人加进来，他年轻时种过地，教大家怎么养土。

第三年，菜园里有了十几户人家的小格子，小树也有一格，种了辣椒。

这块菜园，不是小区本来就有的大地。它是一块被杂物压着的空地，是十几户人家一起翻过来、养过来的。它回写了：楼里的邻居，因为这块地，认识了；退休的老人，因为这块地，每天有了要去的地方；小树，因为那几棵辣椒，第一次知道了一样东西从种子到果子要多久。

这是一片长出来的大地。

【他会怎么回应】 本书说，他的花园是种出来的，不是找回来的。他会怎么回应？可以替他设想（本书设想，非他原话）：

「我当然知道花园是我种的。我在书里写得很清楚：我翻土，我浇水，我等。可我在花园里感到的，不是我种出了什么，而是大地让我种。花开不开，不由我。我的照料，只是给大地一个机会。你们说『一起长』，把人抬得太高了。在大地面前，人不是合作者，是客人。」

这一拳，是他对本书最温柔、也最深的一拳。

本书认一大半：在大地面前，人确实不是主人。花开不开，不由人；天旱不旱，不由人。一个种过地的人都知道，人能做的，只是一部分。

本书只挡一小半：客人，也会改变主人的家。一个客人住久了，屋里的摆设会因他而变，主人的习惯会因他而变。他在花园里住了几个春天，那片地，也因他而变了：从荒到有，从夏天开花到冬天也开花。

所以本书愿意用他的词，换一个说法：人是大地的客人，一个会改变主人家的客人。大地也是人的客人，一个会改变人的客人。两个客人，在一个花园里，一起住了几个春天，一起长出了一座花园。

这个说法，也许他会同意。

> 带走的话
>
> 他的花园是种出来的，他的书却写成了找回来的；照着他的手开药，大地就是一味会长的药。

小账 ①开门也关门：在花园里亲眼看见了发生，开了土、路、形状、回写四扇门；写成书时，大地成了沉默的、本来就在的他者，关了回写那扇门。

②他的药：书里从土这一维进（回到本来就在的大地），停在第一拍；他的手，从土进，走完了三拍。

第 43 章

江远回了一次老家

◆ 那个要回去盖房子的梦

第二章说过，江远一直有一个梦：退休了，回老家盖一间房，种菜，养鸡，看日出。

今年国庆，他真的回了一趟老家，一个人，住了五天。

◆ 老家变了

老家的村子，他已经十几年没仔细看过了。

村口修了一条水泥路，直通高速。他小时候上学走的那条土路，没了。村里一半的房子空着，年轻人都出去了。他小学同学阿强，在村里开了一个直播间，卖本地的腊肉和红薯粉，一天能卖几百单。

他家的老宅，塌了一半。后院那块地，长满了草。

他站在那块地里，想起他的梦：回来盖房子，种菜，看日出。他发现，他想回的那个老家，已经不在了。或者说，从来就不完全是他想的样子：他小时候，这里也很穷，父母每天干活累得不说话，他最大的愿望是考出去。

◆ 他在老家做了一件事

第三天，阿强来找他，说：你城里上班的，懂电脑，能不能帮我看看我的店铺页面，为什么买的人最近少了？

江远看了一个下午，给阿强提了几个建议。阿强很高兴，晚上请他喝酒。

喝着喝着，阿强说：你家后院那块地，荒着也是荒着，要不借我种红薯？种出来的红薯粉，挂你家的名字卖，算你一份。

江远愣了一下，说：行。

◆ 那块地

第二年春天，阿强在江远家后院种了红薯。秋天，红薯粉上了阿强的店铺，名字叫「江家后院红薯粉」。

江远没有回去盖房子，也没有回去种菜。可那块地，不荒了。它长出了红薯，长出了一个名字，长出了他和阿强之间一种新的来往：阿强每个月给他发一次店铺的数据，他帮着看看；小树放假，吵着要回去挖红薯。

◆ 这一章想说的

江远的梦，是一个找回来的梦：找回一片本来就在的、安静的老家。

那片老家，已经不在了。他站在荒草里，找不回来。

可那块地，还在。它在今天的土里——有水泥路、有直播间、有阿强——长出了一个新样子。这个新样子，不是他梦里的老家，也不是一片荒地，是一块被两个人一起种起来的地。

大地不是找回来的。他回去的时候，找不到他记忆里的那片地；可他在那里，和一个老同学，种出了一块新的。

第四十二章说，韩炳哲的花园是种出来的。江远的后院，也是。

> 带走的话
>
> 他找不回记忆里的那片地，却和一个老同学，在今天的老家种出了一块新的。

小账 ①关门：回老家盖房子的梦，是一个找不回来的老家。
②发生学的药：在今天的老家，和一个人一起种出一块新的地；剂量：他没搬回去，可那块地不荒了。

第 44 章

城市里的大地

◆ 没有院子的人

韩炳哲有一座花园。大多数城里人，没有。

江远一家住在一栋二十几层的楼里，没有院子，只有一个阳台。小区里有一块菜园，是那帮人开出来的；小区外面，有一个街心公园。

对一个没有花园的城里人，「大地」在哪里？

◆ 三种城市里的大地

这本书写了三种。

一、阳台。一盆冬天开的花，一盆绿萝。很小，很普通。可它是一片你每天都能碰到的地：浇水、换盆、看它开、看它黄。

二、菜园。一块从杂物堆里翻出来的地，十几户人家一格一格地种。它不只是一片地，是一群人一起养出来的地。小树的辣椒，爷爷的碎砖头，王爷爷教的养土。

三、公园里的一棵树。附录六之二里那位退休的李老师，每天拍同一棵树，拍了一年。那棵树不是她的，可在那一年里，它成了她的一片地：她知道它哪天发芽，哪天落叶，哪根枝被台风吹断了。

◆ 这三种，都不是「回到大地」

韩炳哲的药，是回到大地：一片沉默的、古老的、本来就在的地。

这三种城市里的大地，没有一种是回到了什么。阳台上的花，是买来种下的；菜园，是从杂物堆里翻出来的；公园里的树，是市政种的，李老师只是一天天去看。

它们都是一个人和一片很小的地，一起长出来的关系。

这正是第四十二章说的：大地，不是一片本来就在的地，是一个人和一片地之间长出来的东西。在城市里，这片地很小，小到一盆花、一格菜地、一棵树。可小，不影响它长。

◆ 一个读数

城市里的大地，也可以看一个读数：你知道它最近的一个变化吗？

阳台上的花，这周开了几朵？菜园里的辣椒，红了没有？公园里那棵树，今天掉叶子了吗？

知道，说明你和它之间，有一条路在走。不知道，说明它只是你窗外的一片风景，还不是你的地。

> 带走的话
>
> 城里人没有花园，也有大地：一盆花、一格菜地、一棵树；你知道它最近的一个变化，它就是你的地。

小账 ①开门：城里人没有花园，也有大地：阳台、菜园、一棵树。
②发生学的药：找一片很小的地，一天天去碰它；读数：你知道它最近的一个变化吗？

第 45 章

第八编总账：他的花园就是他药方的反证

◆ 三章一张表

章	药	他看见了什么	药落在哪里
31 美的救赎	会伤人的美	光滑的东西不回写，美回写	美里本来就有的伤口
32 非物	回到物	物是沉下来的形状，信息是冒头的形状	物本来就好
33 赞美大地	大地	手在土里，发生就在眼前	本来就在的沉默大地

◆ 判决五，落定

判决五：大地与花园。

他打开了什么：**手在土里，发生就在眼前。** 第四十二章证了一遍：他在花园里，亲手走完了三拍。第四十、四十一章也各有一份：美会回写，物是沉下来的形状。

他又关上了什么：**大地是沉默的他者，不上桌说话。** 在他的书里，大地、物、美，都是本来就在、本来就好的东西，人只是回来重新看见它们。人和它们一起长出来的那一部分，被写成了「重新看见」。

◆ 判决五的边界

一、如果在《赞美大地》里找到明确段落，写花园是他和那片地一起长出来的，写他的照料改了土、土也改了他，并且他把这一点当成药方的核心，那么判决五要收窄为「偏向把大地写成本来就在」。本书读到的大意是：他写照料，写得很细；可照料在他的书里，是走向大地的方式，不是长出大地的方式。附录列出待核段落。

二、第四十一章的点唱机，也许有相似的情形：一件旧物被他修、被他用、被他写，已经是一件被回写过的东西。若原文有此意，本书替他记上。

◆ 下部三编合看：三味药，一个样子

药	在哪块地上	他看见的	他开的
他者	自我与他人之间	「我」要在碰撞里长	找回一个本来就在的他者
仪式与沉思	理念与时间	仪式是回写的结晶；不做让一锅粥沉下来	找回从前的仪式和沉思
物、美、大地	现实	手在土里，发生就在眼前	找回本来就在的物、美、大地

三块地，三味药。每一味，他都看见了发生；每一味，他都开成了找回。

母题的后半句，药却是发现的，下部三编各证了一遍。

◆ 一条比所有药方都要紧的证据

下部读完，有一条证据，比所有药方都要紧：他自己的花园。

一个人，在书里写「大地要找回」，在日子里却种出了一片大地。他的日子，比他的书走得远。

本书从这里得到的，不是对他的批评，是一把钥匙：照着他的手，把他的书改一遍。

他者，照着他的手：不是找回，是一起长。

仪式，照着他的手：不是从从前拿，是一遍遍过出来。

大地，照着他的手：不是赞美，是去种。

第十编，就用这把钥匙开门。

◆ 走向第九编

在开门之前，还有一件事要看清楚：照着他的书去吃药，会怎样？

一个人读完他的书，去找他者，去过仪式，去沉思，去郊外感受大地。每一味药都对。可每一味药，都是从外面拿进来的，都只走了第一拍。

拿进来的药，不会长进土里。不会长进土里的药，要天天吃。天天吃的药，会越吃越多。

这就是第九编。

◆ 为什么大地这味药最容易被写成「找回」

三味药里，大地最容易被写成「找回」，要说一下为什么。

因为大地看起来最「本来就在」。

他者，是人，人会变，你多少能感到他是在长的。仪式，是人定的，你多少知道它是人过出来的。可大地，泥土、岩石、季节，在人之前就有，在人之后还在。说它「本来就在」，好像再对不过了。

可本书说的「大地」，不是地质意义上的那片土，是一个人和一片地之间的关系。泥土在人之前就有，可「我家阳台上那盆冬天开的花」「小区角落里小树那一格辣椒」，在人之前没有。

韩炳哲赞美的，是前一种：一片本来就在的地。他的花园，是后一种：他和一片地一起长出来的关系。

他把后一种，写成了前一种。这一步，因为大地「看起来最本来就在」，写得特别顺，读者也读得特别顺，几乎没人停下来问。本书停下来问了一下。

菜园里：小树和爷爷谈大地

（爷爷来城里住了一周，小树带他去看小区的菜园。）

爷爷：就这么一小块？

小树：嗯，这是我的。种的辣椒。

爷爷：（蹲下看）土太硬了，你没松土吧？

小树：松了。王爷爷教的，他年轻时种过地。

爷爷：（捏了一把土）这土，以前是垃圾堆吧？

小树：你怎么知道？

爷爷：你看，里面还有碎砖头。

小树：王爷爷说，第一年什么都种不活，第二年他们往里加了好多东西，第三年才好一点。

爷爷：嗯。我们老家的地，也是这样，一代一代养出来的。你太爷爷那会儿，那块地也全是石头。

小树：可是书上说，大地是本来就在的，是古老的，沉默的。

爷爷：（笑了）谁写的书？

小树：一个德国的哲学家。

爷爷：他种过地吗？

小树：种过，他有一个花园。

爷爷：那他应该知道啊。地不是本来就好的，是人种出来的。你不管它，它就荒；你管它，它就变。

小树：那地会说话吗？

爷爷：会啊。你浇水多了，叶子就黄；你种错了季节，就不结果。它不说话，可它用长出来的东西告诉你。

小树：那它是沉默的吗？

爷爷：（想了想）它不吵。可不是不说。

（那天晚上，小树在他的饭桌故事里，讲了爷爷这句话：地不吵，可不是不说。）

◆ 江远一家，这一编结束时

阳台上，冬天开的花开了第二年。

茶几上，苏晴那只歪碗旁边，多了一只小树捏的杯子，也是歪的。

小区角落的菜园里，小树那一格的辣椒，结了第一批。

家里那本新洗的相册，已经有五十张照片，每一张都有三个版本的故事。

这些都是韩炳哲说的物、美、大地。可没有一样是找回来的。

带走的话

他的花园，就是他药方的反证；也是本书要借来的那把钥匙。

小账 ①关门：判决五落定——大地沉默，不上桌。

②下一次：照着他的手，把他的书改一遍。

第 九 编

每天吃药：治疗内卷

编　序

上部证了病是发生的，下部前三编证了药是发现的。这一编，看这一开一关合起来的后果。

王德生博士为这一编立了一句话：结果当然是，每天都要吃药，而且越吃越多，最后进入「治疗内卷」。

六章。第四十六章，为什么要天天吃：找回来的药不会长进土里；第四十七章，越吃越多：剂量的算术；第四十八章，药被病收编：打卡的冥想、排进日程的断网；第四十九章，「疗愈」这门生意；第五十章，九格表：病、药、内卷各落在哪一格；第五十一章，一年一味新药？（本书读法，待验）。

第 46 章

为什么要天天吃：找回来的药不会长进土里

◆ 两种退烧

小树小时候发烧，有两种办法。

一种是吃退烧药。吃下去，一个小时，烧退了。可药劲过了，烧又上来，再吃。吃三天，烧好了，是身体自己打赢了那场仗，退烧药只是帮他扛过了最难受的那几个小时。

另一种，是身体自己打赢那场仗。打赢以后，身体记住了这个病毒，下一次再碰到，就不烧了，或者烧得轻一点。

第一种办法，每次都要吃。第二种办法，打一次，就多了一样本事。

◆ 口述命题

这一编的承重命题，来自王德生博士：

> 结果当然是，每天都要吃药，而且越吃越多，最后进入「治疗内卷」。

这一章先证前半句：为什么要每天吃。

◆ 回写，是区分两种药的唯一读数

用这套书的话说，两种退烧的区别只有一个：回写。

退烧药，压住了一个形状（发烧），可身体这片土没有变。药劲一过，土还是那片土，同一个形状又长出来。

身体自己打赢，是一个形状（打仗的过程）沉回去，改了土（多了抗体）。土变了，下一次同一个形状就长不出来，或者长得小。

这就是全书一直在说的：长出来的东西会改土；找回来的东西不会。

◆ 他的药，为什么不改土

把他的药一味一味拿出来，看它们改不改土。

他者：去找一个本来就在的他者。找到了，被打动了，被顶了一下。然后呢？你回到自己的组里、家里，那里的土没变，身边还是和你一样的人。下个月，你又需要去找一个他者。

仪式：去过一个从前的节日，去寺庙点一炷香。过完了，点完了，你回到自己的日子里，日子的节奏没变。下个节日，再去过一次。

沉思：给自己留一个下午不做。那个下午很舒服。周一回去，工作群照样响。下个周六，再留一个下午。

大地：周末去郊外，感受一下大地。周一回到城市，你家楼下还是没有一寸土。下个周末，再去一次。

每一味药，都是从外面放进来，压住一阵子，土没变。土没变，病就接着在土里长。所以只能每天吃。

◆ 为什么这些药不改土：因为它们本来就不在这片土里

还要再往下问一层：为什么找回来的药，就改不了土？

因为它们本来就不在这片土里。

他者、仪式、沉思、大地，在他的书里，都在「别处」：在从前，在东方，在郊外，在一个本来就在、被遮住了的地方。药，就是从别处拿过来，放进你的土里。

从别处拿过来的东西，和这片土没有根。它放在这里，像一盆插在花瓶里的花：好看，香，可几天就谢了，因为它没有根。要一直好看，就得一直换新的。

长出来的药，本来就是这片土长的。它有根，它会把土改掉一点，下一次就长得更容易。像阳台上那盆冬天开的花：种下去，第一年小心翼翼，第二年就熟了，第三年，它自己开。

◆ 拔第一章的那面小旗

第一章插过一面小旗：治人的累，能不能只照治金属的办法？

现在可以拔了。

金属疲劳没有回写：裂纹不会自己长好。所以治金属，只有减负和更换。减负是药，一直要减；更换是药，坏了就换。

韩炳哲的药，很像治金属：减少刺激，减少「能」，减少信息，停下来，不做。这些药对金属都对，而且要一直用：一不减负，裂纹就接着长。

人不是金属。人会回写：一次累，可以沉回去，改掉一点土，下一次就不那么累。只照治金属的办法治人，就把人当成了一种不会自己长好的材料，于是只能一直减负，天天吃药。

◆ 为什么「改土」这么难，大家还是选「吃药」

有人会问：既然改土的药会长、吃药的药要天天吃，为什么大多数人，还是选吃药？

三个原因。

第一，吃药快，改土慢。爬一次山，当天就舒服；改组里的一个规矩，要三个月才见效。人在累的时候，要的是快。

第二，吃药一个人就能做，改土要和别人一起。冥想、郊游、读一本书，都是一个人的事；改家里的分工、组里的会、班上的作业，都要和别人商量，要冒被拒绝的风险。人在累的时候，最怕的就是再和别人打交道。

第三，吃药有现成的样子，改土没有。冥想有软件，郊游有攻略，读书有书单。改土，没有现成的方子，每一家、每一个组，都得自己想。

这三个原因，恰好都是「找回来的药」的好处：快、一个人、现成。也恰好都是它的坏处：快的东西不长根，一个人做的事改不了土，现成的东西容易被收编。

所以，本书不是说「吃药」的人不对。累的时候，先吃一口药，压一压，是人之常情。本书只是说：压完了以后，别只等下一次吃药；找一个不那么累的时候，试着改一小块土。

◆ 第一拍，对快撑不住的人也是救命的

这一章说找回来的药只走第一拍。这里要补一句，免得说得太轻：第一拍，对一个快撑不住的人，也可能是救命的。

一个人累到了边上，今晚就要崩了，这时候，去郊外走一走、找一个人说一说、睡一个整觉、按医生的建议用药，都是救急。救急的药，不用管它有没有回写，先让人喘过这口气。

本书批评的，不是救急，是把救急当成了治本：喘过气以后，还是只等下一次救急，而不去找一个不那么累的时候，改一小块土。

所以顺序是：先救急，再改土。救急的时候，吃什么药都行；喘过气来了，再问三个问题。

◆ 放回你的日子里

江远有一段时间，每个周末都去爬山。他说：爬一次山，一周都舒服。

爬了一年。一年后，他发现，舒服的时间越来越短：从一周，到三天，到周一上午。

苏晴问他：爬山的时候，你在想什么？

江远说：什么都不想，就是放空。

苏晴说：那你下山以后呢?

江远想了想，下山以后，什么都没变。

后来，爬山这件事变了一点。有一次，他叫上了小周和组里另外两个人。四个人爬着爬着，聊起了项目里的一个老问题，聊出了一个新办法。周一回去，他们试了。

那以后，每个月组里有一次爬山，不是团建，是「山上会」。有些事，在会议室里吵不出来，在山上走着走着就想通了。

同样是爬山。一种是从城市里逃出去，找回一点大地，回来什么都没变。另一种是把组里的一个问题带到山上，在山上长出一个新办法，带回来，改了组里的土。第一种要天天爬；第二种，爬熟了，组里的会也开得不一样了。

有些事，确实要天天做

读到这里，有人会问：照你这么说，天天要做的事都是治疗内卷？那刷牙呢？吃饭呢？医生开的长期用药呢?

要说清楚：天天做，不等于治疗内卷。

刷牙天天做，可它不越做越多：今天刷一次，十年后还是刷一次。它的剂量曲线是平的。它也早就长进了日子里，不用硬撑。

有些慢性病的药，要按医生的要求长期吃，这是医学的事，本书不评，也不该评：该吃的，按医嘱吃。

本书说的治疗内卷，是另一种：为了治日子里的累，从外面拿来的东西，越吃越多，越换越新，而且吃了以后，土没变。

区别在两处：

一、剂量是平的，还是往上走。刷牙是平的；从冥想十分钟到报七天禅修营，是往上走的。

二、它是长进了日子里，还是一直要硬撑。刷牙，不用撑，不刷反而难受；那个冥想软件，每天都要撑着打卡，断一天就焦虑。

所以，判断一件天天做的事是不是治疗内卷，还是那个读数：它在剂量表上，是「不用撑的」，还是「硬撑的」？是平的，还是往上走的？

带走的话

找回来的药从别处拿，没有根，不改土，所以天天要吃；长出来的药本来就是这片土长的，会改土，吃一次，多一样本事。

小账 ①关门：他的每一味药都没有回写那一拍，关的是同一扇门。
②他的药：从别处拿，第一拍就停；每天吃一次，土一点没变。

第 47 章

越吃越多：剂量的算术

◆ 一杯咖啡，两杯咖啡

江远刚工作的时候，一杯咖啡能撑一个上午。后来一杯不够，要两杯。再后来，两杯喝下去也困，他换成了浓缩。

咖啡没有变，江远的身体变了：它习惯了。

◆ 口述命题的后半句

上一章证了「每天都要吃」。这一章证后半句：越吃越多。

为什么天天吃的药，还会越吃越多？

◆ 第一个原因：病在长，药不长

第四十六章说过，找回来的药不改土，所以病接着在土里长。

病在长：功绩社会的要求一年比一年高，信息一年比一年多，推送一年比一年准，孩子的课外班一年比一年卷。

药不长：一炷香还是一炷香，一个周末的郊游还是一个周末的郊游，一次冥想还是十分钟。

动的病，追不上不动的药。病长了一寸，药原样不动，药的效果就相对少了一寸。要追上，只能加量：一炷香不够，点三炷；一个周末不够，请年假；十分钟冥想不够，报一个七天的禅修营。

这就是剂量的算术：病每年长一点，药每年加一点，加的永远赶不上长的。

◆ 第二个原因：身体习惯了，就不当回事了

还有一个原因，和咖啡一样：习惯。

一味从外面拿进来的药，第一次用，很有效，因为它是新的，是一个撞上来的他者，会让人一震。第二次，就没那么震了。第十次，它成了日子里的一件例行公事，不震了。

第二十九章说过，撞上来的他者只是第一拍。第一拍的力气，来自「不熟」。一旦熟了，第一拍就没力气了。可找回来的药，没有第二拍、第三拍，它只有第一拍。第一拍用完了，这味药就没用了。

于是只能换新的：上个月是冥想，这个月是瑜伽，下个月是徒步，再下个月是一个新出的疗愈课程。药越换越多，越换越新，每一味都只用它的第一拍。

◆ 长出来的药，剂量是往下走的

对照一下长出来的药。

江远组里「说不」的轮值（第七章）：第一个月，每周都要轮，大家很别扭。第三个月，别扭少了。半年后，这个组说「不」已经不需要固定环节了。剂量往下走：从每周一次，到不用了。

小树的周日故事（第十八、三十三章）：第一个月，要江远提醒。第二个月，小树自己来。半年后，不讲反而怪。剂量往下走：从要人提醒，到不用提醒。

长出来的药，一开始费力，后来省力，最后成了日子的一部分，不用「吃」了。因为它回写了：它改了土，土自己就长这个东西了。

这是区分两种药的最简单的读数：下一次，要吃得更多，还是更少？

找回来的药：更多。病在长，药不长；药一熟，就没力气；只能加量、换新。

长出来的药：更少。它改了土，土自己会长。

◆ 剂量曲线

把两种药画成两条线，横轴是时间，纵轴是要吃多少。

找回来的药：一条往上走的线。一开始少，越往后越多，没有顶。

长出来的药：一条先上后下的线。一开始要花力气，走到某一处，回写起作用了，线开始往下走，最后趴在地上。

先上后下的那个转折点，就是第三拍：回写发生的那一刻。

本书的一个读法（待验）：一个人、一个家、一个组，可以自己画这条线。每个月记一下，为了不那么累，这个月做了几件「额外的事」。线往上走，你吃的是找回来的药；线先上后下，你吃的是长出来的药。第五十九章会把这个读数写得更细。

◆ 与站上旧书对账

这一章的命题，站上已经有两本书从别的方向说过。

第 46 号《健康管理的代偿困境》说：健康管理越做越多，身体越来越差，因为标准化的外部数据替代了身体自己的感觉。这是「越吃越多」在健康上的版本：外部的管理，是从别处拿来的药；拿来的越多，身体自己长的本事就越少。本章接着判，不改判。

第 38 号《内卷与突围》给内卷下过定义。本书的「治疗内卷」，是照它的定义，把内卷用到了「治病」这件事上：在同一片土里，一轮一轮加码，加码的东西越来越多，得到的却越来越少。

第 74 号《创造的产程》说：内卷不是终点意义上的病，而是创造发生的必要产程。这和本书的说法并不冲突，但要说清楚关系：治疗内卷如果逼出了回写，它就是产程；没有逼出回写，它就只是内卷。江远爬山爬了一年、越爬越没用，这是内卷；后来把组里的问题带上山，长出了「山上会」，这一年的内卷就成了产程。

剂量的另一面：药越吃越多，本事越来越少

「越吃越多」还有一个后果，第四十七章没说完，这里补上。

一个人吃找回来的药，吃久了，不只是药越来越多，他自己的本事，还会越来越少。

苏晴四年报了四个课。每一个课，都教她一套现成的办法：时间管理四象限，正念呼吸法，情绪 ABC，断舍离三步。每一套都有用一阵。

可四年下来，她自己想办法的本事，没怎么长。遇到一个新的累，她的第一反应是：有没有一个课，教这个？

这就是第 46 号说的「代偿」：外面给的越多，自己长的越少。外部的方法，替她做了本该由她自己长出来的那一部分，于是那一部分，一直没长。

长出来的药，反过来。苏晴的陶艺，没有人给她现成的办法，每一只碗都是她自己捏坏、自己想、自己改出来的。四年下来，她不但会做碗了，还长出了一样本事：遇到一个做不好的东西，先别急着找方法，捏一个坏的，看看它坏在哪里。

这个本事，后来她用到了改作文上，用到了跟小树说话上。长出来的药，不但剂量往下走，本事还往上走。

◆ 放回你的日子里

苏晴这几年，每年都给自己报一个「自我提升」的课：第一年是时间管理，第二年是正念，第三年是情绪管理，第四年是断舍离。

每一个课，上完的那一个月，都有用。然后就慢慢没用了，她就等着明年报下一个。

江远看着她的书架上，四年四个课的讲义，排成一排。他说了一句：你的药越吃越多了。

苏晴愣了一下，没生气，笑了。她说：那你说怎么办？

江远说：你那个陶艺，这几年好像没报过课，也没越学越累。

苏晴想了想，是。陶艺是她自己长出来的。四年了，她去陶艺室的时间，没有越来越多，反而越来越自在。那只歪碗、那套茶杯，都是它的回写。

◆ 内卷什么时候变成产程

第四十七章提到，第 74 号《创造的产程》说内卷可以是创造的产程。这一层关系，这里把本书的读法写得更具体一点。

还是江远爬山。

第一阶段，一年：每周爬一次，越爬越没用，舒服的时间从一周缩到半天。这是内卷：同一件事，一轮轮加码，得到的越来越少。

可就在这一年里，有一件事在慢慢积：江远越来越清楚地感到，爬山这味药不灵了。那种「不灵」的感觉，一开始只是失望，后来变成了一个问题：为什么下山以后什么都没变？

这个问题，就是第一拍积起来的张力。它是内卷逼出来的：如果爬山一直有用，江远永远不会问这个问题。

第二阶段：他把组里的一个问题带上了山，长出了「山上会」。这是第二拍，一个新形状。

第三阶段：「山上会」改了组里的土。第三拍。

回头看，那一年的内卷，没有白费：它把「爬山不灵」这个张力积到了顶，逼出了第二拍。内卷逼出了回写，那一年就成了产程；如果江远一直爬下去，一直不问那个问题，那一年就只是内卷。

所以，本书对第 74 号的读法是：内卷本身不是产程，也不是病；它是一个会积张力的过程。这个张力，有人接住、有了第二拍、第三拍，就是产程；没人接，就只是越来越累。治疗内卷也一样：一个人吃药吃到不灵了，那一刻，也许正是他开始问「为什么」的那一刻。

【他会怎么回应】　本书说，他的药越吃越多，是因为不改土。他会怎么回应？可以替他设想（本书设想，非他原话）：

「我从来没有让人去『吃』我的药。我写的是一种批判，是要人看清这个时代，不是一本自助手册。人们把我的书当成药去吃，把沉思做成冥想软件，把仪式做成仪式感商品，那是这个时代对我的书做的事，正好证明了我的诊断。」

这一拳很聪明，本书认它的一半。

他说得对：他的书，首先是批判，不是自助手册。本书把他的书读成药方，是本书的读法，他本人未必认。

可另一半，本书要挡：一本批判的书，只要写了「我们缺的是什么」，读者就会把它读成药方。他的书，每一本后半截都在写「我们缺的是什么」：他者、仪式、沉思、大地。一个累坏了的人读到这里，不可能不把它当成药。

所以，不管他本人怎样定位，他的书在读者手里，就是一张药方。一个批判者，写下「我们缺什么」的那一刻，就已经在开药了。本书拆的，正是这张在读者手里的药方。

他说读者把他的书做成商品，正好证明了他的诊断。本书同意。可本书还想说：这也证明了，那张药方的形状，让它很容易被做成商品。

> 带走的话
>
> 动的病追不上不动的药，熟了的药没有力气，所以越吃越多；判断一味药，只看下一次吃得更多还是更少。

> **小账** ①关门：没有回写，剂量曲线只会往上走。
> ②他的药：一直停在第一拍，第一拍用完了就换新的；发生学的药，剂量先上后下，转折点就是回写。

第 48 章

药被病收编：打卡的冥想、排进日程的断网

◆ 一个冥想软件

苏晴手机里有一个冥想软件。每天十分钟，有声音引导，做完了打卡，界面上会长出一片叶子。连续打卡三十天，叶子长成一棵树。

她很认真地打了四十天。第四十一天，她出差，忘了。第四十二天，她打开软件，树枯了一半，界面上写着：连续天数清零。

那天晚上，她坐在酒店床上，为一棵手机里的树，焦虑了半个小时。

一个本来用来让人不焦虑的东西，让她焦虑了。

◆ 药被病的语言说了一遍

第六章已经埋下过一粒种子：「少一点能」这味药，放进一个功绩社会里，会被翻译成「我要能做到少一点能」。

这一章把这粒种子拔出来。

韩炳哲诊断的病，是功绩社会：一切都被做成了指标、清单、打卡、进度条、排名。

他开的药，是他者、仪式、沉思、不做、大地。

药放进这片土里，会发生什么？会被这片土的语言重新说一遍。

不做，变成了「每天冥想十分钟」，有打卡，有连续天数，有排行榜。

沉思，变成了「数字排毒营」，有日程，有费用，有结业证书。

仪式，变成了「仪式感」，要拍照，要发朋友圈，要比谁家的更有仪式感。

大地，变成了「周末露营」，有装备清单，有攻略，有网红营地。

他者，变成了「拓展人脉」「多元视角训练营」。

每一味药，都被做成了一件要完成的事。做完了，打一个勾。没做完，焦虑。

药被病收编了。这是治疗内卷的发动机：病不只是追着药跑，病把药吃了下去，变成了自己的一部分。

◆ 为什么他的药特别容易被收编

这里要问：为什么偏偏是他的药，特别容易被收编？

因为他的药是从外面拿进来的、现成的、定了型的。

一样现成的东西，最容易被做成产品：它有固定的样子，可以包装，可以定价，可以做成课程，可以打卡。冥想是一套现成的动作，所以能做成软件；露营是一套现成的活动，所以能做成攻略；仪式感是一套现成的布置，所以能做成商品。

长出来的药，很难被收编。小树的周日故事，没法做成软件：它是这一家人、这几年、这些事长出来的，别人家拿去没用。江远组里的「山上会」，没法做成团建产品：它是这个组、这些问题长出来的。苏晴班上的「最蠢的错」，第三十七章说过，她不敢报上去，一报上去就会被加上流程和背景音乐，就死了。

长出来的东西，有根，拔不走；拿进来的东西，没根，谁都能拿走，拿去卖。

◆ 这不是他的错，但和他的药方有关

要替他说一句公道话。

他本人很清楚这件事。他在书里批评过自我优化，批评过把一切都变成绩效〔具体段落待核〕。他不会赞成冥想打卡、排毒营结业证书。那些东西，是病对他的药做的事，不是他做的。

可本书要问的是：他的药方，给这种收编留了多大的门？

一味说「去找回一个本来就在的好东西」的药，门开得很大。因为「本来就在的好东西」，就是一个现成的样子；现成的样子，就能被做成产品。他越是把药写得美、写

得完整、写得像一个现成的好生活，这个好生活就越容易被包装成一个产品，卖回给那些累坏了的人。

这不是他的错，是他的药的形状。

◆ SDE 看这一处：收编是一种反向回写

用这套书的话说，收编是一种反向回写。

正向回写：长出来的形状沉回土里，把土改掉，让土更能长出这样的东西。

反向回写：拿进来的药，被土吃掉，把药改掉，让药变成土本来就有的东西。

功绩社会这片土，力气很大。一样东西放进来，如果没有根，它不会改土，土会改它。冥想被土改成了打卡，仪式被土改成了拍照，沉思被土改成了课程。

所以，治疗内卷不只是「药不改土」，还是「土改药」。病不只追着药跑，病把药也变成了病。

◆ 收编的四个信号

一味药，是不是正在被收编？有四个信号，普通人自己就能看。

一、它有了数字。冥想有了连续天数，跑步有了配速，读书有了年度目标。数字一出来，药就开始变成指标。

二、它有了比较。你开始在意别人冥想了多少天、别人家的仪式感布置得怎么样、别人的露营装备多好。比较一出来，药就开始变成竞赛。

三、它有了清单。它被写进了你的「更好的自己」清单（导论）。写进清单，它就和其他九件事一样，成了一个要打勾的框。

四、断了会焦虑。苏晴那棵枯了一半的树。一味药，如果断一天就让你焦虑，它已经不是在治你的焦虑，是在生产你的焦虑了。

四个信号，有一个，就要小心；有两个以上，这味药多半已经被收编了。

被收编了怎么办？不是扔掉这件事本身，是换一个样子：苏晴卸了冥想软件，却留下了「停一下」，只是换成了看一分钟花。去掉数字，去掉比较，从清单里划掉，断了也不怕。剩下的，才是这件事本来要给你的东西。

◆ 放回你的日子里

苏晴那天晚上，为那棵枯了一半的树焦虑了半小时以后，做了一件事：卸载了那个软件。

可她没有放弃「停一下」这件事。她把它换了一个样子：每天晚上改作文改到一半，起身去阳台看一眼那盆冬天开的花，看一分钟，回来接着改。不打卡，不计时，看完就回来。

三个月后，她发现，这一分钟成了她改作文时的一个换气口：看完花回来，常常会想到一个更好的评语。

这一分钟，没有被收编。因为它没有一个现成的样子，没有软件，没有连续天数，没有树。它只是苏晴和那盆花之间，长出来的一个小习惯。

◆ 怎样给一味药「去收编」

第四十八章说了收编的四个信号：有了数字、有了比较、有了清单、断了会焦虑。发现一味药被收编了，怎么办？

不是扔掉，是「去收编」。四步，对着四个信号来：

去掉数字。冥想不计天数，跑步不看配速，读书不定年度目标。只留下「做了」或「没做」，甚至连这个都不记。

去掉比较。不看别人冥想了多少天，不和别人比露营装备。只和自己的日子比：这件事，在我的日子里，是让我松了一点，还是紧了一点？

从清单里划掉。把它从「更好的自己」清单上拿下来。它不再是一个要打勾的框。想做的时候做，不想做的时候不做。

断了也不怕。这是最难的一步。一件事，断了一周，如果你还是会想回去做它，那它是真的长进你日子里了；如果断了一周，你就不想再做了，那它本来就是一件硬撑的事，让它走也好。

去收编以后，有些药会留下来，成为日子本来的一部分；有些药会走掉。留下来的，是长出来的；走掉的，本来就是找回来的。

【他会怎么回应】　本书说，他的药因为是现成的，所以容易被收编。他会怎么回应？可以替他设想（本书设想，非他原话）：

「任何东西都会被收编。你们长出来的那些规矩、那些家规，一样会被收编。公司会把你们的『山上会』做成团建产品，出版社会把你们的六路径做成课程。收编的不是药的形状，是资本的力量。你们怪药的形状，是找错了对象。」

这一拳，本书认一大半。第六十二章斯蒂格勒那一拳，说的是同一件事：什么都可能被收编。

本书只挡一小半：收编有难有易。

一样现成的、有固定样子的东西，被收编得快：冥想十分钟，一个软件就装下了。一样长在某些人、某片土里的东西，被收编得慢：江远组里的「山上会」，要做成团建产品，就得把它从这个组、这些问题里拔出来；一拔出来，它就只剩下「爬山」，那个在山上长出新办法的东西，就没了。

所以，被收编的，常常只是长出来的药的一个外壳；那个核，拔不走。一个团建公司可以卖「爬山开会」，可它卖不走那个组在山上想通的那个问题。

资本收编得了样子，收编不了根。这也是为什么本书一再说：药要有根。

> **带走的话**
>
> 拿进来的药没有根，会被病的语言重说一遍，变成又一项要完成的事；长出来的药有根，拔不走，也卖不掉。

小账 ①关门：药从外面拿进来，给收编留了一扇大门。
②他的药：被土反向回写，从药变成了病的一部分；剂量曲线不但往上走，还会把药本身吃掉。

第 49 章

「疗愈」这门生意

◆ 一条街上的四家店

苏晴学校门口那条街，这几年开了四家店：一家冥想馆，一家香薰疗愈工作室，一家「情绪咖啡馆」（可以和店员聊天），一家「躺平舱」（按小时租，进去睡一觉）。

四家店，都在卖同一样东西：让你不那么累。

◆ 这是治疗内卷的一个现场

第四十八章说药被病收编。这条街，就是收编的现场。

韩炳哲开的药：沉思、慢、不做、他者。

这条街卖的：冥想（沉思）、香薰（慢）、躺平舱（不做）、情绪咖啡馆（一个听你说话的他者）。

每一味都对上了。每一味都被做成了一个按次、按小时、按月卡收费的产品。

本书不评这几家店的好坏，它们有的做得很用心，也确实让一些人喘了一口气。本书只看它们的形状：每一家，卖的都是第一拍。

冥想一小时，平静一小时；躺平舱睡两小时，清醒两小时；情绪咖啡馆聊一次，轻松一个晚上。第二天，你还得再来。

生意，恰恰靠「再来」：一个客人只来一次就好了，这门生意就做不下去。所以这门生意的形状，天然地和「长出来的药」相反：它要的，就是剂量往上走。

◆ 这也不是坏人的阴谋

要说清楚：这不是开店的人坏。一门生意，要活下去，就要有回头客。这是生意的土。

这也不是去店里的人傻。累的时候，花一点钱，买一两个小时的轻松，是人之常情。第四十六章说过，第一拍对快撑不住的人，也可能是救命的。

本书只想让读者看见这门生意的形状，然后自己问一句：我在这里买的，是一次喘息，还是一味我以为能治好我的药？

如果是喘息，买，没关系。

如果以为能治好，那就要小心：这门生意的形状，决定了它不会让你「好了就不用再来」。

◆ 苏晴的同事

苏晴有一个同事，办了那家冥想馆的年卡。一年后，她跟苏晴说，她每周去三次，每次都很舒服，可她的失眠没有好。

苏晴没有劝她退卡。她只问了一句：你失眠的那些晚上，脑子里转的是什么？

同事说：是学生家长。有一个家长，每天晚上十点以后给我发微信。

苏晴说：那你试过跟他说，十点以后不回吗？

同事愣住了。一年，每周三次冥想，她从没想过这件事。

> 带走的话
>
> 买一次喘息可以，别把喘息当治本；喘过气来，去改脑子里一直在转的那一块土。

小账 ①关门：一门「疗愈」生意，形状天然要剂量往上走。
②发生学的药：买喘息可以，别把喘息当治本；喘过气来，问一问脑子里转的是什么，然后去改那一块土。

第 50 章

九格表：病、药、内卷各落在哪一格

◆ 一张表，看全书

第十二章用五把尺，给他的「病」做了体检。这一章，用一张九格表，把病、药、内卷放在一起。

九格表，是三块地乘显露光谱的三段：

	一锅粥	正在成形	定型
理念			
现实			
自我			

每一格，填一件事。

◆ 病落在哪几格

	一锅粥	正在成形	定型
理念	信息的洪水，群的噪音	信息流停不下来；点子池三百条长不成一条	
现实	推送、通知、屏幕	碎成粒的时间；两万张照片	
自我	什么都能做的焦虑	自我优化停不下来；普罗米修斯的肝	

病全在左边两列，重心在「正在成形」：长不到头的正在成形。

◆ 他的药落在哪几格

	一锅粥	正在成形	定型
理念			从前的大故事；本来就在的不透明
现实			从前的仪式与节奏；物；大地

	一锅粥	正在成形	定型
自我			本来就在的他者；从前的沉思生活

药全在右边一列：旧的定型。

◆ 内卷落在哪几格

药放进来以后，发生了什么？

	一锅粥	正在成形	定型
理念		「叙事力课程」「深度阅读打卡」	
现实		排进日程的断网；露营攻略；仪式感商品	
自我		冥想连续天数；年年换一个自我提升课	

药从右边一列，被拉回了中间一列：拿进来的旧定型，被土反向回写，变成了又一个长不到头的正在成形。

这就是治疗内卷在九格表上的样子：

病在中间一列。药放在右边一列。药一放下，就被拉回中间一列，和病挤在一起。于是再从右边拿一个新的，再被拉回来。

一左一右，来回拉扯，中间那一列越来越挤。

◆ 长出来的药落在哪几格

最后，把江远一家这一年长出来的东西填进去：

	一锅粥	正在成形	定型
理念	点子池 →	每月抽一条，两个人做两周 →	大家写点子时先想「两周能做出来吗」
现实	一个无聊的周日晚上 →	讲一个故事，小树问「还有吗」→	周日晚上自动坐到阳台上
自我	江远和小周的别扭 →	「说不」轮值 →	小周成了能顶江远的人

长出来的药，不是一格，是一行：从一锅粥，经正在成形，走到定型，再回写。一行走完，这一行就不挤了。

◆ 自己画一张

这张表，每个人都可以画一张自己的。

三行：理念（脑子里的想法、目标、信息）、现实（手上、身上、屋里的东西）、自我（你心里对自己、对别人的那些感觉）。

三列：一锅粥、正在成形、定型。

先填病：你的累，落在哪几格？多半在中间一列。

再填你吃过的药：落在哪几格？如果全在右边一列，而且都是别人给的、现成的，要小心：它们也许正在被拉回中间。

最后找一行，从左往右走一遍：一锅粥里，有没有一个东西已经冒了头？能不能接住它，陪它走到定型？

画一张，一个月后再画一张，比一比：中间那一列，是更挤了，还是松了一点？

◆ 读这张表的一句话

一张九格表，看出三件事：

一、他的诊断很准：病就在中间那一列，长不到头的正在成形。

二、他的药不对路：药放在右边一列，从外面拿进来，没有根。

三、治疗内卷的机制：拿进来的药，被拉回中间一列，越挤越多。

发生学的药，是让每一行，从左走到右，走完。

◆ 放回你的日子里

江远后来把这张表画在了家里冰箱上的白板上，三行三列。一家人每个月看一次，往里填东西。

小树填得最认真。有一次，他在「自我」那一行的「正在成形」一格里写：想学吉他，还没开始。

苏晴问他：那一锅粥那一格填什么？

小树想了想，写：每次听到那首歌，就想。

江远说：那定型那一格呢？

小树说：还不知道。等它长出来再填。

◆ 九格表的三种走法

第五十章说，长出来的药，是一整行，从左走到右。其实，一行不一定都是从一锅粥开始，可以有三种走法。

第一种，从左走到右：一锅粥 → 正在成形 → 定型。这是最完整的一种。小树的周日故事就是：一个无聊的周日晚上，冒出一个故事，一年后成了家规。

第二种，从中间开始：正在成形 → 定型。有时候，一个形状已经冒头了，只是没人接。苏晴班上学生自己写的「最蠢的错」（第三十七章），就是一个已经在正在成形里的东西。她要做的，只是在讲台上放一盒粉笔，让它慢慢走到定型。

第三种，从右往左再往右：定型 → 一锅粥 → 正在成形 → 定型。有些老的定型，要先松回一锅粥，才能长出新的。江远家的年夜饭，从「在饭店吃、抢红包」这个定型，先松开（今年不去饭店了），回到一锅粥（那今年怎么过？），再冒出「说一件今年改掉的事」这个新形状，最后又慢慢定下来。

三种走法，都是一整行。区别只在起点。从哪里起，看这一行此刻在哪一格：一锅粥里有东西，就从左起；已经有东西冒头，就从中间接；一个老定型压着，就先松它。

韩炳哲的药，只有一格：右边那一格，而且是别人家的右边那一格。本书的药，是一整行，从你家此刻在的那一格起步。

带走的话

病在中间一列，药放在右边一列，药一放下就被拉回中间；发生学的药，是让每一行从左走到右，走完。

小账 ①全书的门，在一张表上：他开了左边两列，关了「从左走到右」那一行。
②他的药：点在右边一格，被拉回中间；发生学的药：一整行。

第 51 章

一年一味新药？（本书读法，待验）

◆ 先说清楚：这一章是待验的

这一章，写一个本书自己的读法，不是他的原话，也不是本书的判决。标「待验」，只点到为止。

问题是：他几乎一年写一本新书，每一本诊断一种「消失」，开一味「找回」。这本身，是不是也像一种治疗内卷？

◆ 把他的书排成一条路

把他的书，按年份排一排〔年份待核〕：

倦怠——透明——爱欲——群——精神政治——美——他者——大地——仪式——姑息——非物——信息——沉思——叙事——希望……

每一本，一个新的病名；每一本，一味新的药。书越来越多，一年一本，有时一年两本。

读者读了一本，被说中了，舒服了一阵。第二年，又有一本新的，又被说中了一次。

这条路，像不像第四十七章说的那条往上走的剂量曲线？

◆ 两种可能

这里有两种可能，本书不下判决。

第一种可能：是一棵树在长。每一本新书，都改了上一本的土：他从倦怠走到他者，从他者走到仪式，从仪式走到大地，从大地走到希望，每一步都比上一步走得远。如果是这样，他的书是一条先上后下的曲线：到了某一本，他会走出「找回」，走到「长出」。

《希望的精神》〔2024 年前后，待核〕，是本书最想核的一本。书名里的「希望」，是指向将来的。如果这本书里，他写出了「希望是在今天的日子里长出来的」，那么这条路就是在长，本书的判词要改。

第二种可能：是同一张方子被抄了十遍。每一本新书，换了一个病名，开的药还是同一个方向：找回。读者读了一本又一本，每一本都有效一阵，然后需要下一本。这就是一种治疗内卷，只是发生在阅读上。

◆ 为什么只点到为止

为什么这一章不下判决?

因为要下判决，得有读数：把他的十几本书，逐本对账，看每一本有没有改掉上一本的土。这件事，本书还没做完，附录列出了对账表的格式。

还因为，这个问题对读者比对他更要紧。

读者读他，是不是也在吃一味越吃越多的药？读一本，被说中，舒服，然后等下一本。如果是这样，那读他的书，本身就是一次治疗内卷。

本书能给读者的建议只有一条：读他的书，读完一本，别急着读下一本。先拿着这本书里的一个诊断，回到你自己的日子里，看看能不能从你的土里，长出一点什么。长出来了，再读下一本；读下一本的时候，你已经不是读上一本时的那个人了。

这样读，他的书就是一粒一粒的种子，落在你的土里。

◆ 放回你的日子里

苏晴那排讲义旁边，后来多了一排韩炳哲的书，七八本，都是薄的。

有一天，她把它们都拿下来，只留了一本《倦怠社会》在桌上，其余放回书架最上面。

江远问她：怎么了?

苏晴说：读了这么多本，每一本都说得对，可我还是在一本一本地读。我先把这一本读透，看看它在我身上能长出什么。

她在那本书的扉页上写了一行字：这本书读完，我改了什么？

下面空着，等她自己填。

◆ 核对的格式

第五十一章说，要判断他的书是「树在长」还是「方子在抄」，需要逐本对账。这里给出对账的格式，附录里会列成表，读者也可以自己对。

每一本书，问四个问题：

一、这本书诊断的病，是什么？一句话写下来。

二、这本书开的药，是什么？一句话写下来。

三、这味药，来路在哪里？从前、别处、本来就在，还是今天、身边、要长？

四、这本书，改了上一本的什么？是换了一个病名、同一个方向的药，还是药的方向本身变了？

十几本书对完，看第三列和第四列。

如果第三列一直是「从前、别处、本来就在」，第四列一直是「换了病名」，那就是方子在抄。

如果第三列在某一本开始出现「今天、身边、要长」，第四列在那一本出现「药的方向变了」，那就是树在长，而且在那一本拐了弯。

本书最想看的，是最后几本：《叙事的危机》《希望的精神》。拐弯如果有，最可能在那里。

这个对账，本书还没做完。做完了，本书的第五十一章，要么删掉「待验」两个字，要么整章改写。

> 带走的话
>
> 一年一本新书，是一棵树在长，还是一张方子被抄了十遍？本书不下判决；但读他的人，可以一本一本读透，让每一本都在自己的土里长一点。

小账 ①待验：这一章不开门也不关门，只插一面旗。
②读者这一行：读一本，长一点，再读下一本；下一次，读得更少，还是更多？

饭桌上：「这本书会不会也变成一张新清单」

（这一段，放在第九编末：一家人读到了治疗内卷，开始担心这本书本身。）

江远：读到第九编，我有点害怕。

苏晴：怕什么？

江远：怕这本书也是一味药。我们照着它，又弄出一堆新规矩：周日讲故事，收拾厨房十分钟，冰箱上画九格表……一年下来，是不是也成了一张新清单？

苏晴：你觉得呢？这些事，你是撑着在做吗？

江远：（想了想）周日故事不是，那个早就不用撑了。收拾厨房也不是，小树会提醒。九格表……有一点。每个月填的时候，有点像交作业。

小树：那就不填了。

江远：可书上说要看剂量读数。

小树：书上也说了，读数变成打卡表，就停掉。

苏晴：（笑）你读得比我们认真。

小树：因为我最怕打卡。

江远：那这样，九格表不每个月填了，想起来再填。剂量表也是，半年看一次。

苏晴：还有一个办法：每隔一段时间，一家人一起想一想，哪一条家规，已经不需要了，就把它划掉。

小树：划掉家规？

苏晴：对。家规是长出来的，也可以长完了。长完了，就不用守了。

（那一年底，他们划掉了两条：冰箱上的九格表，和早睡打卡。前者变成了负担，后者已经不用了。）

一本讲「药会越吃越多」的书，自己也会被越吃越多。防它的办法，和防别的药一样：看它是在长，还是在撑；撑了，就划掉。

◆ 第九编总账｜章｜证了什么｜|---|---|｜35｜找回来的药从别处拿，没有根，不改土，所以天天要吃｜｜36｜动的病追不上不动的药；熟了的药没有力气；所以越吃越多｜｜37｜拿进来的药会被病收编，反向回写，变成病的一部分｜｜38｜九格表：病在中间，药在右边，药一放下就被拉回中间｜｜39｜待验：一年一本新书，是树在长，还是方子在抄｜

口述一——结果当然是，每天都要吃药，而且越吃越多，最后进入「治疗内卷」——这一编证完了。

母题的第三拍，落定：病是发生的，药却是发现的；于是天天吃、越吃越多，进入治疗内卷。

还剩第四拍：出路。第十编，用六路径和三原理，让药也发生。

末部

让药也发生

上部证了：病是发生的。下部证了：药却是发现的，于是天天吃，越吃越多，进入治疗内卷。

末部只做一件事：让药也发生。

王德生博士为这一部立了一句话：治疗需要用六路径和三原理的发生学。

三编。第十编立发生学的药：六路径选入口，三原理走到回写，剂量读数看疗效。第十一编请辩护人上场，给全书的判词做总解构。第十二编把这味药用到 AI、教育、健康、事业上。

第 十 编

发生学的药：六路径与三原理

编　序

十章。第五十二章，《山寨》：他在中国看见的那味药；第五十三章，一个入口的药：他的方子为什么都从一处进；第五十四章，六条路：同一个累，六种进法；第五十五章，怎么把六条路讲给孩子听；第五十六章，选路：先看哪一维熟、哪一维缺；第五十七章，三拍走完：张力、形状、回写；第五十八章，三拍，放在一段婚姻里；第五十九章，剂量读数：下一次吃得更少，才算治好；第六十章，走错了怎么办：换路，不加量；第六十一章，什么时候，该停下来不走了。

本编用到的两件工具，口径以本系列第 52 号《六路径方法论入门》为准。那本书说：SDE 本体论给出三维底盘；三原理点燃动力；六路径组织动力的进入与推进；三方程结算为稳定关系；新的稳定关系再回写为下一轮发生的底盘。本编只取其中最家常的用法。三原理，本编按三拍来讲：张力积累、形状改变、回写〔名目与第 52 号核对，待核〕。

第 52 章

《山寨》：他在中国看见的那味药

◆ 一碗改了三十年的面

江远老家镇上有一家面馆，开了三十年。老板说，他的面是「照着老方子做的」。

可江远小时候吃的，和现在吃的，不一样。小时候汤更咸，面更粗；后来加了一种本地没有的辣椒；再后来，老板的儿子接手，把浇头从一种变成了三种。每一次改，老板都说：还是老方子。

江远问过老板：到底哪一版是老方子？

老板想了半天，说：都是。老方子就是一直在改的那个。

◆ 他说了什么

韩炳哲有一本小书，叫《山寨》〔2011 年，待核〕，副题大意是「中国的解构」。

这本书，和他别的书很不一样。

他说，西方的艺术观里，有一个很强的「原作」观念：一件作品有一个真迹，一个作者，一个不可替代的原本。复制品是假的，是次一等的。

他说，中国的传统里，这个观念很弱。一幅画，后人临摹、改动、题跋、再临摹，每一次都在往里加东西。一座古建筑，几十年修一次，木头全换了，它还是那座建筑。真迹和仿作之间，没有西方那样硬的界线。原作不是一个固定的、本来就在的东西，而是一个一直在变的过程〔大意〕。

他用「山寨」这个词，说的就是这种一直在改、一直在变的创造：不是造一个全新的东西，也不是原样复制一个旧东西，而是在别人的东西上改，改着改着，长出一个新的来〔大意〕。

他对这种方式，是欣赏的。

◆ 这是一本发生学的书

读到这里，本书要停下来，替他记一笔大功。

《山寨》这本书，几乎通篇是发生学的：

原作不是本来就在的，是一直在改的过程。这就是本书说的：没有一个本来就在的形状，形状是在土里、沿路长出来的，又一直在回写。

创造不是从无到有，是在旧的东西上改。这就是本书说的：新的形状，从旧的土里长出来。

每一次改，都回写。一幅画被题跋、被临摹，下一个人看到的，已经是被改过的画。这就是回写。

面馆老板那句「老方子就是一直在改的那个」，正是《山寨》这本书的意思。

一个说「他者消失了、仪式消失了、大地被遗忘了」的人，在这本书里说：没有什么本来就在的原作，一切都是一直在改的过程。

这是他离发生学最近的一本书。比花园还近：花园是他的手做的，《山寨》是他的笔写的。

◆ 那么，为什么这味药没有进到他的药方里

问题来了：既然他在《山寨》里看见了「一直在改」是一种好的创造方式，为什么他后来给西方开药，开的全是「找回原来那个」？

本书的读法（待验）：因为在他那里，「山寨」是东方的，是别处的。

《山寨》里的中国，和第四章里的禅一样，是一块「另一边」的地：西方有原作观念，东方有山寨；西方病了，东方有另一种活法。他欣赏东方的一直在改，可这种欣赏，是把它当成一种别处本来就有的东西，拿来和西方对照。

他没有把「一直在改」当成一种药，开给西方、开给今天、开给每一个人。他给西方开的药，还是回到西方自己的原作：西方原来的他者，原来的仪式，原来的大地。

他在东方看见了发生，却把它留在了东方。用第四章的话说：禅被做成了一个现成的「东方」；这一回，山寨也被做成了一个现成的「东方」。

◆ 本书借来的钥匙，第二把

第四十五章说过，他的花园是本书借来的第一把钥匙：照着他的手，把他的书改一遍。

《山寨》是第二把钥匙：照着他在中国看见的，把他给西方的药方改一遍。

照着《山寨》改：

他者，不是找回原来那个，是在眼前这个人身上，一次次改，改着改着，长出一个他者来。

仪式，不是找回原来那套，是在旧仪式上改，改着改着，长出你家自己的一套来。

大地，不是找回原来那片，是在一块空地上改，改着改着，长出一片地来。

每一味药，都是一碗「一直在改的老方子」。

这一编往下六章，就是把这碗面怎么改，一步一步写出来。

◆ 放回你的日子里

江远家的年夜饭，前几年是在饭店吃，每个人看手机抢红包。江远心里一直觉得不对，想「找回」小时候那种年味：规矩、磕头、鞭炮。可他知道，找不回来了：父亲那一辈的规矩，小树不会守；鞭炮，城里也不让放了。

今年，他换了一个想法：不找回，改。

他在饭店的包间里，提议加一个小规矩：每个人说一件「今年改掉的事」。父亲说，他今年学会了用手机视频；小树说，他今年改掉了做题急躁的毛病；苏晴说，她今年换掉了一个软件。

说完，抢红包照抢。可那一顿饭，有一点不一样了。

明年，也许会再改一点。这是一碗一直在改的年夜饭。

◆ 山寨的两副面孔

「山寨」这个词，在中国有两副面孔，要说清楚，免得读者误会本书在夸抄袭。

一副是抄。原样复制，换个牌子，偷工减料，拿去卖。这种山寨，没有改，只有抄；抄了以后，也不回写，不长出新东西。它是本书一直在批评的那种「从别处拿来的药」的另一种样子：拿来就用，不长。

一副是改。在别人的东西上改，改出了原来没有的用处。一台手机，原来的设计只有一张卡槽，有人改出两张卡槽，因为很多人要用两个号码；一个菜，原来的做法很辣，有人改成微辣，因为本地人吃不了那么辣。改着改着，有的改法比原来的更好用，反过来被原来的做法学去了。

韩炳哲在《山寨》里欣赏的，是第二副面孔：没有固定原作，一直在改，改出新东西。本书借来的，也只是这一副。

这两副面孔的分别，正好就是本书的分别：抄，是找回来的药；改，是长出来的药。同一个词，两种发生。一个在别处长好了、原样拿来用；一个拿来以后，在自己的土里再长一遍。

面馆老板说「老方子就是一直在改的那个」，说的是第二副面孔。

【他会怎么回应】　本书说他在《山寨》里看见了发生，却把它留在了东方。他会怎么回应？可以替他设想（本书设想，非他原话）：

「我写《山寨》，不是要给西方开药，是要描述一种不同的文化。每一种文化，有它自己的土。中国的『一直在改』，是在中国的土里长出来的，搬到西方，未必能活。你们批评我把东方留在东方，可你们自己不也说，药要在自己的土里长？」

这一拳，漂亮，本书要认。

他说的，正是本书的话：药要在自己的土里长。中国的「一直在改」，搬到西方，确实未必能活。

本书只想补一句：本书借的，不是中国的「一直在改」这个具体的样子，是「一直在改」这个动作本身。

西方也有自己的「一直在改」：一座中世纪的教堂，几百年里被一代代人加盖、修补、改造；一部法律，被一代代的判例一点点改写；一道菜，从意大利到美国，被改成了另一道菜。这些都是西方土里长出来的「山寨」。

他在中国看见了「一直在改」，如果回头去看西方自己的土，会发现，那里也一直在改。只是西方的哲学，习惯把这些改写成「偏离原作」，而不是「原作本来就在长」。

所以本书对他的邀请是：用你在中国看见的那双眼睛，回头看一看西方自己。你会发现，你要找回的那些他者、仪式、大地，在西方自己的土里，也一直在改。

> 带走的话
>
> **他在《山寨》里看见了「一直在改的老方子」，却把它留在了东方；本书把它拿回来，当成开给每一个人的药。**

> **小账** ①开门：原作是一直在改的过程，开了形状、路、回写三扇门。
> ②这一味药：从形状这一维进（一个旧的样子），走一条改的路，一直回写；下一次，改得更熟，吃得更少。

第 53 章

一个入口的药：他的方子为什么都从一处进

◆ 一扇门的房子

想象一座房子，只有一扇门。不管你要去厨房、卧室、阳台，都得从这扇门进，再绕过去。有的房间离门近，很方便；有的房间离门远，要绕很久；有的房间，从这扇门根本绕不过去。

一张只从一个入口进的药方，就是这座房子。

◆ 他的药，都从哪一维进

第二十七到四十五章，每一章的小账第二行，都记下了他的药从哪一维进。汇总一下：

药	从哪一维进	怎么进
他者	形状	找一个本来就在的、定了型的他者
仪式	形状	拿一套现成的、从前的仪式
时间的香气	路	接上一段现成的、从前的节奏
沉思、不做	土	给自己留一块本来就有的「不做」之地
大故事	路	找回一条现成的叙事
美	形状	找回美里本来就有的伤口
物	形状	回到本来就稳的物
大地	土	回到本来就在的大地

看起来，三维都有：有从形状进的，有从路进的，有从土进的。

可仔细看「怎么进」那一列，全是同一个动作：拿一个现成的。现成的形状，现成的路，现成的土。

◆ 真正的入口只有一个：现成

所以，他的药方，表面上有三个入口，其实只有一个：现成。

不管从哪一维进，进来的都是一个已经长好了的东西。形状是定了型的，路是走熟了的，土是本来就在的。

这有一个后果：他的药，都不需要走。

从一个现成的形状进，不用长它，它已经长好了；从一条现成的路进，不用走它，别人已经走熟了；从一片现成的土进，不用养它，它本来就在。人只需要拿，拿来用。

不需要走的药，就没有第二拍、第三拍。这就是为什么，他的每一味药都停在第一拍。

◆ 病不是从一个入口来的

可病，不是从一个入口来的。

第六章说过，江远的累，是几股力拧在一起：功绩的「能」，财务部的打卡，父亲那一代的「不能输」，他对苏晴的歉疚。每一股力，从不同的维度进来：有的是土（公司的考核），有的是路（一步步加码的习惯），有的是形状（「我必须是个好爸爸」这个样子）。

而且，每一个人的病，三维的厚薄都不一样。

江远，土很厚（公司和妈妈群的压力），路也很熟（加码的习惯），形状却很模糊：他自己说不清累在哪里。

苏晴，形状很清楚（她知道自己最累的是改作文），土也很清楚（学校的排名），路却没有：她不知道从哪一步开始改。

小树，路刚开始（刚学会用番茄钟），形状刚冒头（「我是一个做题急的人」），土是父母和学校给的，他自己改不动。

三个人，三种不同的缺。一张只有一个入口（现成）的药方，给三个人开的是同一味药。有人对上了，有人没对上，有人被绕了很远。

◆ 为什么需要六条路

所以，发生学的药，第一件事是：不止一个入口。

三个维度，谁先谁后，一共有六种次序。这就是六路径。

第 52 号《六路径方法论入门》说得很清楚：六条路平权，没有哪一条是标准路径；选哪一条，看此刻三维里哪一维已经很厚，哪一维还没动。

打个比方：一座房子，六扇门。你要去厨房，走厨房那扇门；要去阳台，走阳台那扇门。门对了，一步就到；门错了，就换一扇。

下一章，把六扇门一扇一扇打开。

◆ 「现成」为什么这么诱人

一个入口的药方，看起来有问题，为什么还那么多人信?

因为「现成」很诱人。

现成的东西，省力：不用自己想，照着做就行。

现成的东西，有底：别人用过，古人用过，好像更可靠。

现成的东西，好讲：一句「回到大地」「学会沉思」，人人都听得懂。

这三点，都是真的。累坏了的人，最需要的就是省力、有底、好懂。

可现成的东西，也有三个代价。

它不合身：别人家的年夜饭规矩，放进你家，尺寸不对（第九章）。

它没有根：从别处拿来，长不进你的土（第四十六章）。

它容易被收编：有现成的样子，就能被做成产品（第四十八章）。

省力的代价，是不合身；有底的代价，是没有根；好懂的代价，是容易被卖。

发生学的药，一开始费力、没底、不好讲：要问三个问题，要选一扇门，要走三拍，要看曲线。可走完了，它合身、有根、卖不走。

这不是说现成的东西一点不能用。现成的东西，可以当种子：别人家的规矩，拿过来，放进你家的土里，改一改，重新长一遍。第五十二章《山寨》说的，就是这件事。

◆ 放回你的日子里

江远有一次跟一个心理咨询师聊过，咨询师给他的建议是：每天写感恩日记。

苏晴也听过同一个建议，她写了，有用。

江远写了，没用。写了一个月，他觉得像在写周报。

同一味药，对苏晴有用，对江远没用。因为苏晴缺的是路：她知道自己累在哪里，感恩日记给了她一条每天走一小步的路。江远缺的是形状：他连自己累在哪里都说不清，给他一条路，他只会把路走成一张新的清单。

江远需要的，是另一扇门。

◆ 为什么不是「多开几味现成的药」

有人会说：既然一个入口不够，那多开几味现成的药不就行了？他者、仪式、沉思、大地，都开，总有一味对上。

这是一种很常见的想法，也是治疗内卷最常见的样子：药不灵，就加药；一味不灵，就多几味。苏晴四年四个课，就是这样。

多开几味现成的药，有两个问题。

第一，每一味都还是只走第一拍。多开十味，是十个第一拍，没有一个走到第三拍。剂量从一味变成十味，曲线往上走得更快。

第二，多开几味，病人会更累。每一味药，都是一件要做的事。江远那张「更好的自己」清单，有一半就是药。药越多，清单越长，人越累。

发生学的药，不是「多开几味」，是「少开，但走完」。一次只选一扇门，只走一条路，走完三拍，看曲线。一条路走完了，它就不用再「吃」了，再去选下一扇门。

一次一味，走完一味，再开下一味。这和一次开十味、每味都吃一口，是两种完全不同的治法。

【他会怎么回应】　本书说，他的药只有一个入口：现成。他会怎么回应？可以替他设想（本书设想，非他原话）：

「你们说我给的是现成的药。可我给的不是药，是方向。他者、仪式、大地，都是方向，不是处方。怎么走，每个人自己去走。我没有告诉任何人『每天冥想十分钟』，那是别人把我的方向，做成了处方。」

这个回应，本书认一大半。他给的，更多是方向，不是处方。本书在第四十七章那段回应里，也承认了：把他的书读成药方，是读者和本书的读法。

可方向，也有它的形状。

一个方向，指向「回去」，和一个方向，指向「去种」，走出来的路是不一样的。「去找回他者」，人就会往外、往从前、往远方找；「去种一个他者」，人就会往身边、往今天、往近处看。

方向不是处方，可方向决定了人往哪里走。他给的方向，大多指向回去；本书想换的，只是这个方向。怎么走，本书也和他一样，留给每一个人自己。只是本书多给了一样东西：三个问题和六扇门，让人知道从哪里起脚。

> 带走的话
>
> **他的药方看起来有三个入口，其实只有一个：现成；病却从三维同时来，而且每个人缺的不一样。**

> **小账** ①关门：只有「现成」一个入口，关了其余五扇门。
> ②他的药：拿一个现成的，不用走；发生学的药：六扇门，看缺哪一维，从哪一扇进。

第 54 章

六条路：同一个累，六种进法

◆ 同一个累

这一章，只用一个人的累，把六条路走一遍。

这个人就是江远：三十五岁，项目经理，下班刷手机到一点，周末睡一整天，还是累。

先把他的三维摆清楚：

土：公司的考核，妈妈群，手机推送，「三十五岁危机」。

路：一步步加码的习惯，记步、打卡、报班。

形状：周日晚上那种累；「我必须做个好员工、好爸爸」这个样子。

下面六条路，是六种进法。每一种，都是一个真实可能的走法，不是答案。哪一条对，要看他此刻哪一维最熟、哪一维最缺。第五十六章再讲怎样选。

六条路的名字，照第 52 号的写法：三个字母，前后排序〔以第 52 号为准〕。S 是形状（显露），D 是路（差异序列），E 是土（特征纠缠）。

◆ 第一条：E→D→S，先改土，路跟着变，形状慢慢显露

江远和苏晴重新分了家里的活：周二、周四，接小树的是苏晴；周一、周三、周五，是江远。以前是谁有空谁接，结果总是江远临时被会议拖住，苏晴临时顶上，两个人都累。

这是先改土：一个家里的小规矩变了。

土一变，路跟着变：江远在周二、周四，下班不用赶，可以把一件事做完再走；周一、三、五，他会提前把会约好，六点准时走。

路走了一个月，一个新的形状慢慢显出来：江远发现，自己其实不是累在工作多，是累在「随时可能被打断」。

这条路适合：土已经松得动，形状还说不清。

◆ 第二条：E→S→D，先改土，立一个小形状，再让它走出路来

同样是先改土，这一次，土改了以后，先立一个很小的形状。

比如：晚饭后，全家一起收拾厨房十分钟。这是一个小小的、清楚的样子，三个人一起，有开头有结尾。

这个形状立住了，再让它慢慢走出路来：收拾的时候，一家人聊几句；聊着聊着，周日晚上的故事，就是从某一次收拾厨房时小树的一句话开始的。

这条路适合：土可以动一点，需要一个看得见的形状先站住，路才有地方起步。

◆ 第三条：D→E→S，先改一步路，路改了土，形状冒出来

江远每天提前一站下车，走二十分钟回家。

这是先改一步路。很小，很具体，明天就能做。

这一步路改了晚上的土：走完二十分钟，到家的时候，脑子里的一锅粥已经沉下去一点，不那么急着抓手机了。晚上的家，变得不太一样了。

土变了，一个新的形状冒出来：江远开始期待那二十分钟。他发现，那是他一天里唯一一段不属于任何人的时间。

这条路适合：土很硬，一时改不动；形状也说不清；但明天能迈一小步。

◆ 第四条：D→S→E，先改一步路，马上给它一个形状，形状稳了再改土

江远和组里的小周，约好每周三中午一起散步吃饭。

这是先改一步路。然后，马上给它一个形状：不叫「散步」，叫「周三那顿饭」，雷打不动，有事改期不取消。

形状稳了，它开始改土：两个月后，组里另外两个人也要加入；半年后，「周三那顿饭」成了组里一个默认的时间，没人在周三中午约会议。组里的土，变了。

这条路适合：一步路已经有了，需要一个名字、一个样子把它钉住，再慢慢往外长。

◆ 第五条：S→D→E，先给这个累起一个准确的名字，路知道从哪里开始，土跟着松

江远一直说不清自己累在哪里。有一天，苏晴帮他列了一张表：这一周，他心里挂着多少件「没结束的事」？

列出来，二十三件。

江远看着那张表，给自己的累起了一个名字：不是忙，是没结束。二十三件事，每一件都开了头，每一件都没收尾。

名字一出来，路就知道从哪里开始了：每天只收尾一件。先从最小的开始。

走了一个月，没结束的事剩下九件。土也跟着松了：组长发现江远交东西变快了，给他派活的时候，开始问一句「你手上还有几件没结」。

这条路适合：形状模糊，是最大的缺；一旦说清了，路和土都跟着动。

◆ 第六条：S→E→D，先显露一个形状，拿去改土，再走路

江远在周一的组会上，拿出了一张纸：「本周只做完三件事」，写了三件。

这是先显露一个形状：一个清清楚楚的、可以给别人看的样子。

他把它拿去改土：拿给组长和组员看。一开始组长有点意外。可第二周，另外两个组员也交了自己的「三件事」。组里的期待变了：大家开始接受「一周三件做完」比「一周十件都开了头」更好。

土变了，路就好走了：江远每周只盯三件，一件一件收尾。

这条路适合：形状可以先立出来，而且土是可以被一个清楚的样子说动的。

◆ 六条路，一张表

路	先动什么	一句话	江远的例子
E→D→S	土	先改土，路跟着变，形状慢慢显露	重新分了接孩子的日子
E→S→D	土	先改土，立一个小形状，再走出路	全家收拾厨房十分钟
D→E→S	路	先改一步路，路改了土，形状冒出来	提前一站下车
D→S→E	路	先改一步路，马上给它名字，再改土	「周三那顿饭」
S→D→E	形状	先起一个准确的名字，路知道从哪里开始	「不是忙，是没结束」
S→E→D	形状	先显露一个形状，拿去改土，再走路	「本周只做完三件事」

◆ 和韩炳哲的药对照

把他的药放进这张表，会发现一件事：他的药，每一味都能在这张表上找到一个位置。

他者：可以从 E→D→S 走（先换一片有他者的土，再在路上碰，他者慢慢显出来）。

仪式：可以从 D→S→E 走（先一遍遍做，给它一个名字，它再改家里的土）。

大地：可以从 E→S→D 走（先有一块空地，种下一个小形状，再一年年照料）。

他的药，不是错的药，是没有走的药。他把每一味药都当成一个现成的东西，拿来就用；本书把每一味药都放回一条路上，让它走。

六条路，放在一个组里

第五十四章用一个人走了六条路。一个组、一个班、一个家，也可以走。放在江远的组里，六条路大致是这样：

E→D→S：先改组里的一个规矩（比如周三中午不开会），大家的工作节奏跟着变，一个新的共识慢慢冒出来（原来大家最需要的，是一段不被打断的时间）。

E→S→D：先改规矩，马上立一个清楚的样子（「周三下午是专注时间」），再让它走出路来。

D→E→S：先有一个人改了一步（老李用 AI 当挑剔的客户），别人看见了，组里的做法跟着变，一个新的样子冒出来（方案先过一轮「挑刺」再交）。

D→S→E：先有一步（江远和小周的周三那顿饭），给它一个名字，稳了以后，它改了组里的土。

S→D→E：先说清一个形状（「我们累，不是活多，是没结束」），大家就知道从哪一步开始（每周只做完三件），组里的土跟着松。

S→E→D：先拿出一个清楚的样子（江远那张「本周三件事」），拿去改大家的期待，再走路。

一个组选哪一条，和一个人选一样：问三个问题。只是问的对象，从一个人变成了一群人：我们说得清累在哪里吗？明天我们能一起改哪一步？组里有哪条规矩，是我们改得动的？

一个组问这三个问题，本身就是一次改土：以前没人问，现在大家一起问了。

> 带走的话
>
> **同一个累，六扇门；他者、仪式、大地都能从其中一扇进，只是要走，不能拿。**

> **小账** ①开门：六扇门全开。
> ②发生学的药：同一个人，按此刻三维的厚薄，选一扇门；走完了，看下一次是不是更省力。

第 55 章

怎么把六条路讲给孩子听

◆ 小树问

小树有一天翻到了江远桌上这本书的草稿，看到六条路那一章，问：爸，这个 E、D、S 是什么？

江远想了想，没有讲「形状、路、土」，换了一个小树听得懂的说法。

◆ 三样东西：地方、步子、样子

江远说：一件事，有三样东西。

地方：你在哪儿，身边有谁，有什么规矩。比如你们班，你们家。

步子：你一步一步做了什么。比如每天几点写作业，先写哪一科。

样子：最后长成了什么样。比如你是一个「做题急的人」，还是一个「做题稳的人」。

小树说：那六条路呢？

江远说：就是先动哪一样。你可以先换地方，也可以先换步子，也可以先把样子说清楚。三样东西，谁先谁后，一共六种。

◆ 用小树自己的事讲

江远说：你做题急那件事，我们是怎么改的？

小树想了想：先是……我考砸了，来问你（这是说清样子：我不是不会，是急）。然后我们想了个办法，手指点条件（这是换步子）。后来我语文也这么点，还教了同桌（这是改了地方：同桌也用上了）。

江远说：那就是先说清样子，再换步子，再改地方。这是一条路。

小树说：那林朵呢?

江远说：林朵也是先说清样子，画颜色那个。你们俩走的是一样的门?

小树想了想：不一样。她是先说清样子，然后她妈妈改了家里的地方（考第二就去吃火锅），然后她的步子才变（开始帮同学讲题）。

江远说：对。那是另一条路。

◆ 给孩子讲的三句话

江远后来把这件事，收成三句话，写在冰箱的白板上：

一、先想清楚，你是哪一样最乱：地方、步子，还是样子?

二、从你能动的那一样开始。

三、试一周，不行就换一样。

小树说：这比书上的简单。

江远说：书上的，是给大人看的。

> 带走的话
>
> 六条路讲给孩子，就是地方、步子、样子，先动哪一样；试一周，不行就换一样。

小账 ①开门：六条路，给孩子讲，就是地方、步子、样子，谁先动。
②发生学的药：三句话写在冰箱上，孩子自己选门。

第 56 章

选路：先看哪一维熟、哪一维缺

◆ 一个看病的老中医

江远的舅舅认识一个老中医。老中医看病，先不开方子，先问：睡得怎么样？吃得怎么样？大便怎么样？最近心里有什么事？问完了，再号脉，看舌头。

问了半个小时，方子只开了三味药。

舅舅说：好医生不是药开得多，是看得准，知道先从哪里下手。

选路，就是这件事。

◆ 三个问题

六扇门摆在面前，从哪一扇进？

本书给普通人的办法，只有三个问题，一个维度问一个：

问形状：这个累，我说得清吗？

说得清，比如「我累在改作文」，形状是熟的。

说不清，比如「就是累，不知道为什么」，形状是缺的。

问路：明天，我能迈出哪一小步？

能想出一步，而且确定明天能做，路是熟的。

想不出，或者想出来的都太大，路是缺的。

问土：我身边的规矩、人、环境，我改得动吗？

改得动一点，比如家里的分工、组里的一个会，土是松的。

改不动，比如公司的考核制度、学校的排名，土是硬的。

三个问题问完，三维的厚薄就摆出来了。

◆ 从缺的那一维，还是从熟的那一维进？

这里有一个常见的疑问：是从缺的那一维进，还是从熟的那一维进？

本书的答案是：从能动的那一维进，往缺的那一维走。

先找一维，此刻动得了。从这一维起手，走的方向，是往最缺的那一维去。

用江远一家试一下。

江远：形状缺（说不清累在哪里），路熟（加码的习惯很熟，换一步也不难），土半硬半松（公司改不动，家里改得动）。

能动的：路和家里的土。最缺的：形状。

可选的门：D→E→S（先改一步路，改了晚上的土，形状冒出来），或 E→D→S（先改家里的分工，路跟着变，形状显露）。

第五十四章里，这两条他都走了，都在最后落到了形状上：「我累在随时被打断」「那二十分钟是唯一属于我的」。

苏晴：形状熟（她知道累在改作文），土硬（学校的排名改不动），路缺（不知道从哪一步开始）。

能动的：形状。最缺的：路。

可选的门：S→D→E（拿着这个清楚的形状，找第一步路）。

她走的是：和年级组商量，作文从逐字改成分级改（第四章）。这一步路找到了，土——年级组的做法——也跟着松了一点。

小树：形状刚冒头（「我是一个做题急的人」），路刚开始，土是父母和学校给的，他改不动。

能动的：形状和路。最缺的：土。

可选的门：D→S→E（先一步路——用手指点条件——马上给它一个名字，等它稳了，再改他自己能改的那一点土）。

这个办法后来他连语文也用上了，这就是往土那边长。

◆ 四条选路的规矩

把选路的经验，收成四条规矩。

一、先问三个问题，不要先拿药。他的药方最大的问题，是还没问，就把药拿出来了。

二、从能动的那一维进。公司的考核改不动，就别从那里进；家里的分工改得动，就从家里进。

三、往最缺的那一维走。江远缺形状，他走的每一条路，最后都要落到「我到底累在哪里」这个形状上。

四、第一步要小，小到明天就能做。提前一站下车，每天收尾一件，用手指点条件。这些都小得不像「药」。可小的东西，才走得起来；走起来了，才会回写。

◆ 他的药，放进这四条规矩里

回头看韩炳哲的药，在这四条规矩里会怎样。

他者：还没问三个问题，就说「你缺他者」。这是违反第一条。

仪式：说「你缺从前那种仪式」，可从前那种仪式，大多数人家里改不动，也找不回。这是违反第二条。

沉思：说「你要学会沉思的生活」，可一个人缺的也许不是沉思，是一个说清楚的形状。这是违反第三条。

大地：说「回到大地」，这一步太大了，明天做不了。这是违反第四条。

他的药都是好药，只是开药之前没有问诊。

◆ 三个问题问不出来怎么办

有时候，三个问题问下去，一个都答不上来。

说不清累在哪里；想不出明天能迈哪一步；也觉得身边什么都改不动。三维全缺。

这种时候，常常是一锅粥最浓的时候：什么都在，什么都分不开。

本书的建议是：先什么都不选，只做第一拍。

第一拍，是让张力有地方积。什么都答不上来的时候，就只做一件事：每天写一行，今天最累的是什么时候。不分析，不找原因，不想办法，只记。

写两周。两周后，拿出来看。常常会看出一点形状：原来每天最累的，总是下午四点那一段；原来每次最累，都是接到某一个人的消息之后。

形状冒了一点头，第一个问题就答得上来一半了。三个问题，就有了一个起点。

这就是第三十五章说的「不做」的另一种用法：不是什么都不做，是先不急着开药，只让一锅粥慢慢沉。沉出一点东西，再选门。

◆ 替别人问三个问题

三个问题，是问自己的。可很多时候，累的不是自己，是身边的人：孩子、老人、伴侣、同事。替别人问三个问题，要注意三件事。

第一，别替他答。苏晴问小树「这个累你说得清吗」，小树第一次说「就是累」。苏晴没有替他说「你是作业太多」，而是又问了几次，直到小树自己说出「每天都觉得又没做好」。替别人答，答出来的是你的形状，不是他的。

第二，门可以一起选，路要他自己走。选门，可以商量：苏晴和江远一起，选了从家里的土进。可走路的，是小树：作业本上那个「有意思」的记号，是他自己做的。替别人走路，走出来的是你的路，长不进他的身上。

第三，有时候，你就是那片土。江远父亲三维全缺，门是小树开的：他带去了一张修东西的桌子。替别人问三个问题，问到最后，常常会发现：他身边改得动的那块土，就是你。你改一改自己，他的土就松了。

这三件事，说到底是一件：帮别人长药，不是替他长。

带走的话

选路只问三个问题：说得清吗？明天能迈哪一步？身边改得动吗？从能动的那一维进，往最缺的那一维走。

小账 ①开门：选路这扇门，就是问诊。
②发生学的药：先问后开；第一步小到明天能做。

第 57 章

三拍走完：张力、形状、回写

◆ 一锅粥怎样熬成

江远的外婆熬粥，有三个讲究。

第一，火要小，要熬得住。米在水里慢慢滚，看起来什么都没变，其实米在一点点化开。

第二，熬到某个时候，粥会忽然「起胶」：水和米不再分开，成了一锅稠稠的粥。这一下，是熬出来的，不是加进去的。

第三，熬好了，锅底会留下一层。下次再熬，外婆不刷那口锅，说：有底子的锅，熬得快。

这三个讲究，就是三拍。

◆ 第一拍：张力积累

外婆熬粥，火要小，要熬得住。

一个人要改变，先要有一点张力：别扭、不舒服、不甘心。第二十四章说过，这就是疼。

发生学的药，在第一拍要做的，不是止疼，也不是光让它疼着，是让张力有地方积。

怎么让张力有地方积？把它说出来，记下来，不让它被下一条推送冲散。

苏晴改作文改到半夜的那种累，以前是冲散的：累了就刷手机，刷完接着改，第二天忘了。后来她在每天改完作文后，在本子上写一行：今天最累的是哪一篇、为什么。写了两周，张力积起来了：她发现最累的，总是那几个「写得很用心、但完全跑题」的学生。

第一拍的读数：这个张力，能被说出来、记下来吗？

◆ 第二拍：形状改变

外婆熬粥，熬到某个时候，粥忽然起胶。

张力积够了，会逼出一个新形状。这一下不是计划出来的，常常是忽然冒出来的。可它不是凭空冒出来的，是前面那一拍一点点熬出来的。

苏晴本子上写了两周，有一天忽然想到：那几个跑题的学生，不是不会写，是没读懂题目。她要改的，不是作文，是审题。

这是一个新的形状：她的问题，从「改作文太累」，变成了「要教审题」。

第二拍的读数：有没有一个新的说法、新的做法冒出来，是之前没有的？

这一拍，要特别注意一件事：新形状冒头的时候，最容易被打回去。第十二章说过，正在成形最有创造力，也最容易被打回去。苏晴那个想法冒出来的时候，第一反应是：教审题？课时哪有时间？差一点就被她自己打回去了。

所以第二拍要做的，是接住它：不急着判断它对不对，先让它站一站。苏晴在本子上把这个想法写下来，打了一个星号，第二天找了一个同事聊。

◆ 第三拍：回写

外婆熬好了粥，锅底留一层，下次熬得快。

新形状站住了以后，要沉回去，改掉土。改了土，下一次同样的事，就不用从头来。

苏晴和那个同事，下学期在年级组里提了一个办法：每篇作文布置之前，先花十分钟，全班一起拆题目。年级组试了。

一学期下来，跑题的作文少了一半。苏晴改作文的时间，也少了。

更要紧的是：这个办法成了年级组的一个惯例。第二年新来的老师，一来就照着做。苏晴当年那个累，回写成了年级组的一片新土。

第三拍的读数：下一次，同样的事，是不是更省力了？别人是不是也用上了？

◆ 三拍走完，才算一味药

把三拍连起来：

拍	做什么	读数
一、张力积累	让累有地方积：说出来、记下来	能说出来吗？
二、形状改变	接住冒头的新形状，让它站一站	有新说法、新做法吗？
三、回写	让新形状沉回去，改掉土	下一次更省力吗？别人用上了吗？

三拍走完，才算一味发生学的药。

◆ 他的药停在哪一拍

对照一下。

他的药	走到哪一拍
重新允许疼	第一拍：让张力回来，然后停
他者	第一拍：带来别扭，然后停
深度无聊、不做	第一拍之前：给张力一个积的地方
仪式	直接给一个定型的形状，跳过了第一拍和第二拍，也没有第三拍
大地	书里：第一拍；他的手：三拍全走

他的药，大多停在第一拍，或者跳过前两拍直接给一个现成的形状。没有一味走到第三拍。

而第三拍，正是剂量曲线往下走的那个转折点。

◆ 三拍里最难的是第二拍

三拍里，哪一拍最难？

第一拍，张力积累，其实不难：人总是会累、会别扭、会不甘心，只要不马上把它止住，它自己就会积。

第三拍，回写，看起来难，其实只要第二拍站住了，它常常会自己发生：一个好用的新办法，人自然会一遍遍用，用着用着就沉下去了。

最难的是第二拍：新形状冒头的那一下，要被接住。

为什么难？因为新形状冒头的时候，总是很丑。小树用手指点条件，他自己觉得幼稚；苏晴想教审题，她自己觉得没时间；小周第一次在会上说「不」，说得结结巴巴。每一个新形状，冒头时都站不稳，都容易被一句「这有什么用」打回去。

接住它，需要一个人，在那个时候，不急着判断，说一句：先试一周。

这一句，是全书里最小的一味药，也许也是最要紧的一味。江远对小树说过，苏晴对自己说过，江远的组长对小周也说过。

先试一周。这四个字，就是第二拍的接住。

◆ 放回你的日子里

小树做题急这件事，也可以用三拍来看。

第一拍：他考砸了，难受。难受被接住了——他拿着卷子来找江远，问「这道我明明会，为什么错了」。张力被说出来了。

第二拍：父子俩看了半小时，冒出一个新做法：用手指点着条件数一遍。这个做法冒出来的时候，小树有点不屑：这也太幼稚了。江远说：先试一周。接住了。

第三拍：试了一学期，成了习惯；语文阅读题也用上了。后来，小树教给了他同桌。

三拍走完，这味药就不用再吃了。小树不需要每次考砸都来找爸爸，那个做法已经长进他身上了。

三拍在一个班级里

苏晴班上有一件事，正好把三拍走了一遍，而且是一个班一起走的。

第一拍，张力积累。期中考试后，班上的气氛很差：有几个同学成绩掉了，被家长骂，情绪低落；有几个同学成绩好，被人说「装」。班会上，没人说话。

苏晴没有开一个「励志班会」，也没有讲道理。她让每个人在一张纸条上写一句话：这次考试，你最怕别人知道的一件事。不署名，放进一个盒子。

她读了几张。一张写：我考了第一，可我是熬夜熬出来的，我很累。一张写：我考砸了，我不敢回家。一张写：我什么都不怕，就是没人跟我说话。

教室里很安静。张力被说出来了。

第二拍，形状改变。读完以后，有一个同学举手说：老师，我们能不能以后考完试，不看排名，先互相说一说哪道题最难？

这是一个新形状冒头了。苏晴接住了：那下次考完，就这么试一次。

第三拍，回写。下一次月考，考完那天，全班花了二十分钟，互相说哪道题最难、怎么想的。考第一的那个同学，讲了一道题，讲完了，有人说：原来你也不会，是蒙的。全班笑了。

一个学期后，这成了这个班的规矩。第二年，年级组有别的班也在试。

一个班的累，说出来，接住了一个新想法，沉成了一个规矩。三拍走完，下一次考试，班里的气氛不用再「治」了。

◆ 三拍，放在一个人的一生里

三拍，可以放在一个晚上，一个月，一年。也可以放在一个人的一生里。

韩炳哲自己的一生，就是一个很长的三拍（第五章）。

第一拍，张力积累：一个在「更快更强」的土里长大的年轻人，学冶金，学着怎样让金属更结实。可他心里，也许积着一个问题：人为什么会垮？这个问题，积了好几年。

第二拍，形状改变：他去了德国，换了一片土，读哲学。一个新形状冒出来了：一个研究「人为什么会累」的哲学家。

第三拍，回写：他的书，回写了这个时代的很多人：让很多累的人，第一次看清了自己的累。这一拍，他走得比谁都远。

他的一生，三拍走完了。他的学说里的药，却停在第一拍。

这是全书最后想递给他的一件东西：你开给我们的药，你自己的一生，已经走过了。你只要照着你自己走过的路，把药方写一遍。

> 带走的话
>
> 三拍：让累有地方积，接住冒头的新样子，让它沉回去改掉土；三拍走完，下一次就不用再吃这味药。

> **小账** ①开门：回写这扇门，全书最要紧的一扇，在这里打开。
> ②发生学的药：三拍走完；他的药，大多停在第一拍。

第 58 章

三拍，放在一段婚姻里

◆ 十二年的一个老问题

江远和苏晴结婚十二年，有一个老问题：家务。

苏晴觉得，家里的事都是她在操心；江远觉得，他也做了不少，接送孩子、倒垃圾、修东西。两个人为这件事吵了十二年，每年吵几次，每次吵完，和好，然后一切照旧。

这是第二十四章说的「白疼」：疼了，什么也没变。

◆ 第一拍：把疼说清楚

有一次，又吵起来了。这一次，苏晴没有摔门，而是拿了一张纸，说：我们把家里所有的事，都写下来。

两个人写了一个晚上：买菜、做饭、洗碗、洗衣服、打扫、倒垃圾、交水电费、接送小树、检查作业、开家长会、记老人的体检日期、给老人买药、记家里什么东西快用完了、给小树报班、给小树买衣服……

一共五十七件。

然后，每一件，写上是谁在做。

江远看着那张纸，愣了很久。他做的，有十几件；苏晴做的，有四十多件。而且，苏晴做的那些，很多是他从来没意识到的：记老人的体检日期，记家里什么快用完了，记小树哪天要交什么表。

张力，第一次被说清楚了：不是谁做得多，是有一半的事，江远根本看不见。

◆ 第二拍：一个新形状

第二天，江远说了一句话：我看不见的那些，你能不能每周日晚上，跟我说一遍这周要记的事？我来记一半。

这是一个新形状：不是把家务重新分一遍，是把「看不见的事」变成「看得见的事」。

苏晴一开始不太信：你记得住吗？

江远说：我用手机记。你说，我记。先试一个月。

◆ 第三拍：沉下去

一个月后，江远记住了老人的体检日期，主动去陪了一次。两个月后，他开始自己发现「家里的洗衣液快用完了」。半年后，周日晚上那个「说一遍这周要记的事」，成了家里的一个小规矩，和周日故事排在一起。

他们还是会为家务吵，可吵得少了，而且吵的内容变了：从「你从来不做」，变成了「这周那件事，你忘了」。

吵的内容变了，说明土变了。以前吵的是一个定型的委屈；现在吵的，是一件具体的、可以改的事。

◆ 韩炳哲的药，在这里

如果照韩炳哲的药，这件事会怎样？也许是：两个人需要重新发现对方这个他者；需要一个仪式，比如每周一次约会；需要一起慢下来。

这些都不错。可它们都不碰那张五十七件事的纸。十二年的吵，不是因为缺一个他者、缺一个仪式，是因为有一半的事，一个人看不见。

药，要落在那张纸上。

带走的话

十二年的吵，药不在他者和仪式里，在那张五十七件事的纸上。

小账 ①开门：一段婚姻里的老问题，三拍走完。

②发生学的药：从形状进（把五十七件事写下来），接住一个新做法（每周说一遍），沉成家规；剂量：从每年吵几次，到吵一件具体的事。

第 59 章

剂量读数：下一次吃得更少，才算治好

◆ 一个体重秤

江远去年开始减肥，买了一个体重秤，每天早上称。

第一个月，他每天盯着那个数字，涨了就焦虑，降了就高兴。一个月下来，体重没怎么变，焦虑倒是多了。

苏晴说：你称的不对。你该称的，不是体重，是你每天为了减肥要硬撑多少件事。

江远没听懂。

苏晴说：如果你每天都要硬撑着不吃夜宵、硬撑着去跑步，那你撑不了多久。如果有一天，你不用撑也不想吃夜宵了，那才是真减下来了。

◆ 为什么需要一个读数

第五十七章，每一拍都有一个读数。这一章把最后那个读数单独拿出来，因为它是区分两种药的唯一标准。

埃伦伯格那样的社会学家，手里有数字（第八章）；韩炳哲把这道题接过去以后，数字不见了，只剩下「时代变了」这一句判断。一句判断写得再准，也不能对账。

发生学的药，要能对账。对账的办法，就是剂量读数。

◆ 剂量读数：为了不累，这个月要硬撑多少件事

读数很简单：为了不那么累，这个月，你要硬撑着做多少件「额外的事」？

「额外的事」，是那些不是你日子本来就有的、为了治累而专门去做的事：冥想、打卡、郊游、上课、硬撑着早睡、硬撑着不看手机。

每个月记一次。

找回来的药：这个数字往上走。上个月三件，这个月五件，下个月七件。

长出来的药：这个数字先上后下。一开始要硬撑几件（建一个新习惯总要花力气），到某个月，开始往下走：有些事不用撑了，它已经成了日子本来的一部分。

转折点，就是回写发生的那个月。

◆ 江远一家的剂量曲线

江远记了一年。

一到三月：硬撑的事越来越多。他试了冥想、跑步、早睡打卡、周末爬山。这是韩炳哲式的药，从四件加到七件。

四月：他开始走第五十四章的六条路。前两个月，硬撑的事更多了：新规矩要立，新习惯要养，九件。

六月：转折。提前一站下车，不用撑了，已经是习惯。「周三那顿饭」，不用撑了，组里默认。收拾厨房十分钟，不用撑了，小树会提醒。

七到十二月：硬撑的事往下走，从九件到四件，再到两件。

这就是一条先上后下的曲线。转折点在六月。

苏晴的曲线：她那排讲义（第四十七章），是一条往上走的线：一年一个课，四年四件。陶艺是一条先上后下的线：第一年每周硬撑着去，第三年不去反而想。

◆ 读数的三个用处

这个读数，有三个用处。

第一，判断一味药是找回来的还是长出来的。不用争论它的道理，只看曲线。往上走，是找回来的；先上后下，是长出来的。

第二，判断什么时候该换路。一条路走了三个月，曲线还在往上，没有转折的迹象，就是走错了路。第六十章讲怎么换。

第三，防收编。第四十八章说过，药会被病收编，变成又一项要完成的事。剂量读数本身，也可能被收编：变成又一张打卡表。所以这个读数，一个月记一次就够了，不打卡，不排名，不给别人看，只是自己对一下账。

◆ 边界

这个读数有它的边界，要说清楚。

一、它只是一个粗读数，不是医学指标。本书讲的是日子里的累，不是疾病的诊断与治疗。身体和心理的病，该看医生的，要看医生。

二、「额外的事」怎么算，每个人不一样。同一件事，对一个人是硬撑，对另一个人是享受。只和自己比，不和别人比。

三、它是本书的读法，不是韩炳哲的；它能不能区分两种药，要靠更多人记下来、对一对，才知道。本书标「待验」。

◆ 为什么这个读数不量「开心」

有人会问：剂量读数，为什么量「硬撑了几件事」，不量「开不开心」「累不累」？

因为「开不开心」「累不累」，每天都在变，而且很容易被一件小事左右：今天下雨，就不开心；今天被表扬，就不累。拿这种东西当读数，曲线会乱跳，看不出方向。

「硬撑了几件事」不一样。它量的不是感觉，是结构：你的日子里，有多少东西是靠硬撑撑着的。硬撑的事多，说明药没有长进土里，每一件都要你自己扛；硬撑的事少，说明有些东西已经长成了日子本来的样子，不用扛了。

还有一层。量「开不开心」，读数的主人是感觉；量「硬撑了几件事」，读数的主人是你自己。你可以看着那张表，一件一件地问：这一件，还要撑吗？能不能换一个样子，让它不用撑？

这一问，本身就是第三拍的开头。

◆ 放回你的日子里

回到江远的体重秤。

江远后来没有扔掉那个秤，可他不再每天称了。他在冰箱的白板上，每个月写一个数：这个月，为了减肥，我硬撑着做了几件事。

第一个月：五件。第三个月：七件。第五个月：四件。第八个月：两件。

第八个月，他发现，他不再想吃夜宵了。不是撑着不吃，是晚上走完那二十分钟回家，不饿了。体重，在那几个月里，也慢慢下来了。

◆ 一张记录表的样子

剂量读数，怎么记？给一个最简单的样子。一张纸就够，不用软件，不用打卡。

每个月底，写三行：

第一行：这个月，为了不那么累，我硬撑着做的事。一件一行，写下来。比如：每天冥想十分钟（撑着）；每周跑步三次（撑着）；周三那顿饭（不用撑了，划掉）。

第二行：一共几件。数一下，写个数字。

第三行：哪一件，这个月开始不用撑了？如果有，写下来。这一行最要紧：它是转折的信号。

江远的表，三月份是这样的：

硬撑的事：冥想、早睡打卡、跑步、每天收尾一件、提前一站下车、周三那顿饭、收拾厨房十分钟、周日故事、山上会。

一共：九件。

不用撑的：没有。

六月份：

硬撑的事：冥想、早睡打卡、跑步、每天收尾一件、山上会。

一共：五件。

不用撑的：提前一站下车、周三那顿饭、收拾厨房十分钟、周日故事。

四件不用撑了，这就是转折。

九月份，冥想和早睡打卡，他也不做了，不是放弃，是觉得不需要了：走完那二十分钟回家，他自然就不那么想刷手机了。

记这张表，只和自己比。一年后翻出来看，能看见自己的曲线，是往上走的，还是先上后下的。

【他会怎么回应】 本书给出剂量读数，要人每个月记「硬撑了几件事」。他会怎么回应？可以替他设想（本书设想，非他原话）：

「你们批评我的药被做成了打卡，自己却发明了一张新的记录表。数一数、画曲线、看转折点，这正是功绩社会的语言：一切都要可测量、可优化。你们的剂量读数，是功绩社会的又一个产品。」

这一拳，本书认。第六十七章已经给 SDE 写了「读数死」，这里再认一次：剂量读数，就是用功绩社会的语言，在反功绩社会。这是它的风险，也是它的尴尬。

本书还用它，是因为一个理由：一个完全没有读数的药方，没法知道它有没有用。没有读数，人只能凭感觉：这味药好像有用，那味好像没用。凭感觉，最容易被「新鲜」骗：新的药总是感觉有用，第四十七章说过。

所以本书的读数，想做到两件事：

一是粗。它不量睡眠分数、不量心率、不量情绪，只数「硬撑了几件事」。粗到没法拿来比较、排名、优化。

二是会停。一旦它让人焦虑，就停掉。第九编末的饭桌对话里，江远一家就把九格表停掉了。

一把会自己停下的尺子，和一把一直在量的尺子，不一样。本书只能做到这一点。够不够，要交给读者去试。

带走的话

一味药治没治好，只看一个读数：为了不累，这个月要硬撑多少件事？先上后下，是长出来的；一直往上，是找回来的。

小账 ①开门：读数这扇门；韩炳哲把它关上，本书把它开回来。
②发生学的药：剂量曲线先上后下，转折点就是回写。

第 60 章

走错了怎么办：换路，不加量

◆ 一条走不通的路

江远开车，导航说前面堵了，给了两个选项：继续等，或者换一条路。

他选了继续等。等了四十分钟，没动。

苏晴说：你每次都这样，堵了就等，觉得再等一会儿就通了。

治累，也一样。

◆ 两种走错的应对

一条路走了三个月，剂量曲线还在往上，没有转折。这就是走错了。

走错了，有两种应对。

加量：这条路没用，是因为走得不够。冥想十分钟没用，改成二十分钟；一周爬一次山没用，改成两次；一个课没用，报一个更贵的。

换路：这条路没用，是因为门选错了。换一扇门进。

找回来的药，走错了只会加量。因为它只有一个入口（现成），没有别的门可换。第四十七章说过：越吃越多。

发生学的药，走错了换路。因为它有六扇门。

◆ 怎样知道该换

三个信号：

一、三个月，剂量读数没有转折。硬撑的事一直在增加，没有一件开始变得不用撑。

二、冒头的新形状，一直被打回去。第二拍总是接不住：每次有一个新想法，都被自己或别人否掉了。说明形状这一维太弱，或者土太硬，从这扇门进，冒头的东西活不下来。

三、这件事被收编了。一个本来是自己长的习惯，变成了一张打卡表、一个要比的数字、一件要完成的任务。说明它被病吞了，得换一扇门，让它重新长。

◆ 怎样换

换路，不是随便换一扇。有一个简单的规矩：换到一个不同的起手维度。

原来从路进的，换成从形状或从土进。

原来从土进的，换成从路或从形状进。

举例。

江远一开始走的是「早睡打卡」：从路进（每天几点睡）。三个月，没用：每天都要硬撑，打卡断了就焦虑。

换路：换成从形状进。他先问自己：我到底为什么睡不着？列了一张表，发现不是睡不着，是睡前「还有一件事没做完」的感觉放不下。形状说清楚了：「没结束」。于是走 S→D→E：每天收尾一件（第五十四章）。三个月后，他不用硬撑着早睡了。

苏晴一开始走的是「报课」：从土进（换一个课程的环境）。四年，一年一个，都没用。

换路：换成从路进。她不报课了，每天改完作文写一行（第五十七章）。一步很小的路。这一步，走出了「教审题」这个形状，又回写到了年级组。

◆ 为什么「换路」本身就是一味药

还有一层，放在这里。

一个会换路的人，已经不一样了。他不再相信有一味现成的药，能一劳永逸地治好他。他知道药是要走的，走错了可以换。

这件事本身，就是一次回写：「治累」这件事，从「找一味好药」，变成了「会选路、会换路」。这个本事，长进了一个人身上，他以后面对别的累，也会用。

这正是韩炳哲的药方缺的：他给了很多好药，没有给「换药」的本事。拿到一味好药的人，这味药不灵了，只会去找下一味好药。

◆ 什么时候不该换

换路是好事，可也有不该换的时候。

第一，刚走不到一个月。第五十九章江远的曲线，前两个月都是往上的：新规矩要立，新习惯要养，总要多撑几件。这不是走错了，是第一拍在积。刚走一个月就换，每一条路都只走了第一拍，就又成了「换药」：上个月冥想，这个月瑜伽。换路一旦太勤，就成了治疗内卷的另一种样子。

第二，曲线在往上，但已经有东西冒头了。如果硬撑的事还在增加，可已经有一个新说法、新做法冒出来了（第二拍的信号），那就再等等，看它能不能站住。

第三，换路只是因为别扭。第一拍本来就别扭。江远组里「说不」的轮值，头一个月大家都别扭。因为别扭就换，就永远走不到第二拍。

本书给的时间是：三个月。三个月里，没有转折，也没有任何东西冒头，再换。这个数字是本书的读法，不是定律；有的事长得快，有的事长得慢。可它提醒一件事：换路，是为了找到能长的那一扇门，不是为了逃开每一扇门里的第一拍。

◆ 第十编总账

章	立了什么
40 山寨	他在中国看见了「一直在改的老方子」；本书把它拿回来当药
41 一个入口	他的药看起来有三个入口，其实只有一个：现成
42 六条路	同一个累，六扇门；他的药都能从其中一扇进，只是要走
43 选路	三个问题；从能动的那一维进，往最缺的那一维走
44 三拍	张力、形状、回写；他的药大多停在第一拍

章	立了什么
45 剂量读数	为了不累要硬撑几件事；先上后下是长出来的
46 换路	走错了换路不加量；会换路本身就是一味药

口述二——治疗需要用六路径和三原理的发生学——这一编立完了。

母题第四拍，落定：出路是让药也发生——六路径选入口，三原理走到回写。

◆ 换了三次还没用怎么办

有人会问：三个月换一次，换了三次，一年过去了，曲线还是往上走，怎么办？

先要说清楚：这种情况会有。有的累，是很深的土长出来的：一份怎么也改不动的工作，一个长期生病的家人，一段很难的日子。这种累，六扇门都试了，也许都只能松一点点。

这时候，本书想说三件事。

第一，看看是不是该看医生了。长期的累，如果伴着睡不着、吃不下、什么都提不起兴趣，可能已经不只是日子里的累，要找专业的人看一看。这不是失败，是换了一扇更大的门。

第二，看看是不是该找人一起了。一个人换了三次门都没用，也许是因为这块土，一个人改不动。第七十六章表妹那五个朋友，第十六章那九个邻居，都是一个人改不动、几个人改得动的例子。

第三，看看曲线是不是真的没动。有时候，硬撑的事还是那么多，可其中有一两件，已经开始有一点松：虽然还要撑，可没那么费力了。这也是转折的开头，只是很慢。

一年，对有些累来说，很短。长出来的药，有的三个月见效，有的要三年。慢，不等于走错。只要不是在加量，只要还在换门、还在找人、还在看曲线，就还在路上。

午饭时：江远和小周谈换路

小周：江哥，我照你说的，试了三个月「三个角度挑刺」，可最近又觉得累了。

江远：怎么个累法？

小周：挑刺挑得太多了。每个方案，我都要让 AI 从三个角度挑，挑完再改，改完再挑。一个方案要来回五六轮。

江远：一开始几轮？

小周：一开始两轮就够了。

江远：那剂量在往上走。

小周：对。

江远：你觉得是这条路走错了，还是走过头了？

小周：（想了想）……走过头了吧。一开始是为了少返工，现在是为了心里踏实。不挑五轮，我不敢交。

江远：那这就是被收编了。挑刺本来是药，现在成了一个你不做就焦虑的事。

小周：那怎么办？不挑了？

江远：换一扇门。你之前是从路进的：多挑几轮。现在换成从形状进：你先想清楚，一个方案最怕的是哪一种毛病？

小周：（想了很久）……最怕的是客户说「这不是我要的」。

江远：那就只挑这一种。一轮，只问 AI 一个问题：客户看了这个，会不会说「这不是我要的」？

（一个月后，小周的方案，又回到了两轮。退回率没有变高。他说，心里反而更踏实了：因为他知道自己最怕什么，只防那一个。）

这段对话，是第六十章的一个现场：同一味药，走过头了，也会变成硬撑。换路，不是换一味药，是换一个起手的维度。

带走的话

走错了，找回来的药只会加量，发生学的药会换路；会换路，本身就是长进身上的一味药。

小账 ①开门：换路这扇门。
②发生学的药：三个月没有转折就换一个起手维度；「会换路」回写成一个人的本事。

第 61 章

什么时候，该停下来不走了

◆ 一条走完的路

第六十章讲换路。还有一个问题没讲：一条路走完了，然后呢？

江远组里「说不」的轮值，走了半年，组里的人不用轮值也会说「不」了。这条路，走完了。

然后呢？要不要再找一条新路？

◆ 走完了，就停

本书的回答很简单：走完了，就停。

一条长出来的药，走完三拍，它就长进了日子里，不用再「吃」了。这时候，不需要马上找下一味药。

这一点，听起来简单，做起来很难。一个习惯了「更好的自己」清单的人，一件事走完了，第一反应是：下一个是什么？江远就是这样。「说不」的轮值刚走完，他就想：那下一步，我们来搞个「每周复盘」？

苏晴问他：组里现在有什么累的地方吗？

江远想了想：好像……没有特别累的。

苏晴说：那就先别搞了。

◆ 为什么要停

为什么走完了要停？

因为不停，就又回到了清单。一件事走完了，马上找下一件，那就是在往「更好的自己」清单上，又加了一行。加着加着，发生学的药，也会变成一张新的清单（第九编末的饭桌对话）。

停，是给日子留一个空。空着，等下一个真正的张力自己积起来。它会来的：日子里总会有新的累。到那时候，再问三个问题，再选一扇门。

药，是为了治病；病好了，就不吃药。这句话，对找回来的药做不到，因为找回来的药不会让病真的好；对长出来的药，一定要做到，否则它也会变成找回来的药。

◆ 怎样知道一条路走完了

三个信号：

一、不用提醒了。一件事，以前要人提醒，现在不提醒也会做。

二、不再算「额外的事」了。在剂量表上，它已经被划掉了，因为它已经是日子本来的一部分。

三、别人也在用了。它回写到了别人身上，不只是你一个人在做。

三个信号都有，这条路就走完了。停下来，歇一歇。

◆ 这一章想说的

发生学的药，最后一步，不是「下一味药」，是「不吃药」。

一个人，能在一件事走完以后，停下来，不急着找下一件，这本身就是一种长出来的本事。它和韩炳哲说的「不做」，有一点像；不一样的是，这个「不做」，是在一段路走完以后，自然停下来的，不是硬挤出来的。

> 带走的话
>
> 药是为了治病，病好了就不吃药；一条路走完了，就停，不急着找下一味。

> **小账** ①开门：走完了就停，是发生学的药最后一步。
> ②剂量：一条路走完，剂量归零；不急着找下一味。

第 十 一 编

总解构

编　序

全书的判词，到这里已经证了四拍。这一编要做三件事：先请辩护人来打，看判词挨得住挨不住；再把判词写成完整版，做一次体检；最后找根、找梁、写死法，也给本书自己写死法。

六章。第六十二章，先挨打：请五位辩护人；第六十三章，第六位辩护人：一个普通读者；第六十四章，判词完整版与定位式体检；第六十五章，一个根：开老方子；三根梁与替换；第六十六章，保底合表与死法；第六十七章，SDE 要向他学什么，也给 SDE 写死法。

第 62 章

先挨打：请五位辩护人

◆ 为什么先挨打

一个判词，只在自己家里说，谁都说得圆。要知道它站不站得住，得请最硬的对手来打。

本书请了五位。前四位是和韩炳哲站在同一张病床边、或者在「治疗」这件事上比本书想得更早的人；第五位，是韩炳哲自己。

每一位，先把他的反驳说足，再说本书接不接得住。接不住的地方，老老实实记下来。

◆ 第一位：罗萨——「共鸣是不能种的」

罗萨会说：

你们说药要「长出来」，要「种」，要「选路」「走三拍」。可人和世界之间最好的那种关系——共鸣——恰恰是不能被安排的。你一旦开始「种」共鸣、「选路」去共鸣、给共鸣记剂量读数，你就又把它变成了一件可以掌控的事，而共鸣的本质，就是不可掌控。你们的六路径和三拍，是把功绩社会的那套掌控欲，换了一件更聪明的衣服。

这一拳很重。本书的回答分两层。

第一层，本书同意：结果不能被安排。苏晴和江远那顿饭里，聊起那座山，是安排不来的；小树问「还有别的故事吗」，也是安排不来的。第二拍，新形状冒头的那一下，从来不是计划出来的。第五十七章说过：它是忽然冒出来的。

第二层，本书不同意：条件可以种。那顿饭，是江远和苏晴约的；那个周日晚上，是江远关掉短视频的。罗萨自己也说要「创造条件」。本书的六路径和三拍，种的是条件，不是结果：选一扇门，是选从哪一维去造条件；第一拍，是让张力有地方积；第二拍，是在它冒头时接住，不是让它冒头。

所以本书和罗萨的分别，只在一处：罗萨说等，本书说种。种了不一定长，可不种一定不长。

接不住的地方：剂量读数确实有被收编的风险，第五十九章已经说了，一个月记一次，不打卡，不给别人看。这个风险，本书认，不能完全排除。

◆ 第二位：伊利奇——「治疗内卷，早有人说过」

伊利奇是一位上世纪的思想家，写过一本讲医疗的书〔《医疗报应》，1970 年代，待核〕。他说：现代医疗做过了头，会反过来制造病；而且医疗越发达，人越依赖医疗，越失去自己照料自己的本事。他把这叫作「医源性」的病，并说很多制度都有一个门槛，过了这个门槛，它就开始反过来害它本来要帮的人〔大意〕。

伊利奇会说：

你们的「治疗内卷」，我五十年前就说过了。你们不过换了个说法。

这一拳，本书要认。伊利奇是「治疗内卷」这个命题最近、最硬的占位者。本书之前没有点他的名，这里要正式补上，而且要写进附录的「本书自认最弱处」。

本书和伊利奇的分别在哪里？

一、伊利奇说的，主要是医疗、学校这类大制度过了门槛以后反过来害人。本书说的，是一个具体的哲学家开出的药方，为什么会让普通人在自己的日子里越吃越多。对象不同。

二、伊利奇给出的出路，是限制制度、恢复人自己照料自己的能力。这个出路，有一部分也是「找回」：找回人本来就有的自理能力。本书的出路，是「长出」：六路径选门，三拍走完，看剂量。

三、伊利奇指出了「门槛」，却很少给出一个普通人自己能记的读数。本书的剂量读数，是想补这一处。

所以本书的新东西，不在「治疗会内卷」这个判断上，这个判断伊利奇已经说了；而在两处：一是指出韩炳哲的药为什么内卷——因为它是找回来的、没有回写；二是给出一个让药不内卷的走法和读数。这两处站不站得住，要看更多人去走、去记。

◆ 第三位：斯蒂格勒——「药本来就是毒」

法国哲学家斯蒂格勒，借用古希腊的一个词，说技术是一种「药」：同一样东西，既是毒，又是药，看怎么用〔大意，待核〕。手机能让人碎，也能让人连起来；文字能让人忘，也能让人记。关键不在技术本身，在人能不能形成一种照料它的方式。

斯蒂格勒会说：

你们说韩炳哲的药会被病收编。可任何药都会，因为药本来就是毒。你们的六路径，也会被收编：总有一天，会有一个「六路径治累训练营」，有打卡，有证书。

这一拳，本书也认。本书的药，也是药，也会是毒。

本书能接住的是：斯蒂格勒说的「形成一种照料的方式」，正是第三拍。一样东西，被一遍遍用，用出一种自己的方式，沉进日子里，它就从毒偏向了药。长出来的方式有根，不容易被收编；从外面拿来的方式没根，容易被收编。第四十八章说过这件事。

所以本书和斯蒂格勒是站在一边的：药和毒，不在药里，在走没走完三拍。本书只是比他多给了一套走法。

也要记下：如果真有一天出现「六路径打卡营」，那就是本书的药被收编了。本书的推翻条件里，要加这一条。

◆ 第四位：埃伦伯格——「你们把社会问题个人化了」

埃伦伯格会说：

你们一整本书，都在写江远怎么提前一站下车，苏晴怎么写一行字，小树怎么用手指点条件。可累的根源在社会：在劳动制度，在教育制度，在整个时代要求人「做自

己」。你们把一个社会问题，变成了一个个人的「选路」问题。这和韩炳哲的沉思、冥想一样，都是让人自己去扛。

这一拳，本书要认一半，挡一半。

认的一半：本书的例子，确实大多是一个人、一家人、一个组。这是本系列「普通人都能明白」的写法决定的，可它也有代价：大制度的改变，本书写得很少。

挡的一半：本书的药，不是让人自己去扛，是让人去改土。第三拍回写，改的是土：年级组的惯例、组里的会议、小区的菜园、班级的作业量。这些都不是一个人的事，都是几个人一起改掉一小块制度。从一个组的会，到一个年级组的惯例，到一个学校的规矩，这条路很长，本书只写了开头。

而韩炳哲的药——沉思、退出、做一个「白痴」——才是真的让人自己去扛：一个人，退回去，不改土。

所以本书和埃伦伯格的分别是：他说社会问题要从社会下手；本书说，社会的土，也是一小块一小块改的，从你能改得动的那一块开始。

◆ 第五位：韩炳哲自己——「我说过希望」

最后一位，是他自己。

他近年有一本书，题目大意是「希望的精神」〔待核〕。他可能会说：

你们说我的药都是往回找的。可我写过希望。希望，是向着将来的，是向着还没有的东西的。我说过，希望不是乐观，是一种在黑暗里仍然朝向新事物的力量〔大意，待核〕。这不是找回，这是朝前。

这一拳，本书最想接，也最没把握。

本书在导读里写过推翻条件的第一条，就是这本书。如果在《希望的精神》里，他写的希望，是一种能在今天的日子里、和别人一起、一步步长出新东西的力量，并且他把它当成药方的核心——那么本书的判词要改：他不是「只」开找回来的药，他在晚年走到了「长出来」的门口。

本书目前读到的，是这样的大意〔待核〕：他说的希望，常常被写成一种「向着不可预见的东西敞开」的态度，一种等待，一种期盼。这很像罗萨的「等」。等，比找回往前走了一步：它不再往回看了。可等，还不是种。

所以本书暂时的判断是：《希望的精神》，让他从「往回找」，走到了「朝前等」。从「等」到「种」，还差一步。这个判断，要等本书核完原文再定。核完之后，如果发现他已经走到了「种」，本书会在修订版里改判，而且会把这一步写进他的功劳簿，放在最显眼的地方。

◆ 五位辩护人，一张表

辩护人	反驳	本书接住了吗	记入
罗萨	共鸣不能种	接住一半：结果不能种，条件能种	剂量读数有被收编风险
伊利奇	治疗内卷早有人说	认：他是最近的占位者；本书新在「为什么」和「怎么走」	自认最弱处
斯蒂格勒	药本来就是毒	接住：药毒之分在三拍	推翻条件：六路径被收编
埃伦伯格	社会问题被个人化	认一半：例子太小；挡一半：本书要改土	自认最弱处
韩炳哲	我说过希望	暂判：从往回找走到了朝前等	待核：《希望的精神》

◆ 还有两位该请而没请的

五位辩护人之外，本书知道还有两位，该请而没请，记在这里，修订时补。

一位是泰勒。他写过人怎样在「本真性」的追求里，既解放了自己，也把自己推向孤立〔大意，待核〕。他会说：你们说的「长出来」，有一个前提：人得在一个共同的「意义视野」里，才长得出东西。这个视野，也不是一个人或一家人能长出来的，是一个社会、一个传统几百年沉下来的。你们的邻居、家规、菜地，都得站在一个更大的土上。那片大土，从哪里来？

这一拳，指向本书最弱的一处：本书的例子太小（附录八第四条）。本书的回答暂时只有一句：大土也是一小块一小块长的，只是长得很慢，慢到看起来像本来就在。这个回答够不够，要请他来当面打。

一位是阿伦特。她在《人的境况》里，区分了劳动、工作、行动，说现代把一切都变成了劳动〔大意〕。韩炳哲的「积极生活」「沉思生活」，有一部分是从她那里接的。她会说：你们的三拍，第三拍的「回写」，在我这里叫「行动」：人和人一起，在公共的地方，开始一件新的事。你们把它写得太家常，写进了厨房和阳台，丢了它的公共性。

这一拳也重。本书的例子里，最接近「公共」的，是小区的九人小群和那个菜园。更大的公共，本书没写到。

两位都记入附录八，修订时请来当面打。

> 带走的话
>
> **五位辩护人各打了一拳；伊利奇那一拳最重，本书认；韩炳哲自己那一拳最要紧，本书等核完原文再判。**

> **小账** ①开门：请对手来打，是给判词开一扇门。
> ②这一章不开药；它给本书自己的药记了三条账。

第 63 章

第六位辩护人：一个普通读者

◆ 她读完了这本书的初稿

五位辩护人，都是思想家。本书还想请第六位：一个普通读者。

她叫陈老师，是苏晴的同事，读过韩炳哲的三本书，也读了这本书的初稿（人物为虚构）。她给本书写了一段话，这里照录。

◆ 她的反驳

「我读韩炳哲，是在我最累的那一年。我每天改作业到半夜，孩子不跟我说话，丈夫在外地。我读《倦怠社会》，第一次觉得有人懂我。那种感觉，就像有人把手放在我肩膀上，说：不是你的错。

「我读这本书，前面一半，我很认同，它把韩炳哲说对的地方都说足了。可读到后面，我有点不舒服。

「它说，韩炳哲的药是找回来的，只走第一拍，越吃越多。道理我懂。可对我来说，那一年，韩炳哲的书，就是那只放在我肩膀上的手。我没有拿它去冥想打卡，也没有去买疗愈课。我只是读了，然后哭了一场，然后第二天，接着上班。

「那一场哭，是第一拍吗？是。可它对我很重要。没有那一场哭，我可能撑不下去。

「这本书说要走完三拍。可那一年，我连第一拍都差点没有。我觉得，这本书对那些连第一拍都没有的人，说得太少了。」

◆ 本书怎么接

这一拳，比五位思想家的都重。

本书认：对一个连第一拍都没有的人，一本让他哭出来的书，就是最要紧的药。韩炳哲的书，对很多人，就是这只放在肩膀上的手。本书拆他的药，不应该拆掉这只手。

本书能做的，只是补一句：那只手放下以后，如果有一天，你缓过来了，有一点力气了，可以试着问三个问题。不是那一天，是缓过来以后。

陈老师后来告诉苏晴，第二年，她做了一件事：跟教研组长说，她不再带两个班的作文了。组长同意了。

她说，那一年韩炳哲给了她一场哭；第二年，她自己给了自己一个「不」。

第一拍，常常是别人给的；第三拍，要自己走。这两件事，不冲突。本书在第四十六章写了「先救急，再改土」，陈老师的话，是这句话最好的注解。

> 带走的话
>
> 第一拍常常是别人给的，第三拍要自己走；一场哭，也是药。

小账 ①开门：一个普通读者的一拳，让本书认了：一场哭，也是药。
②发生学的药：第一拍别人给，第三拍自己走；中间，要等人缓过来。

第 64 章

判词完整版与定位式体检

◆ 判词完整版

先把一句话版放在这里，与前言、导读、结语一字不差：

> 他把我们的累诊断成一场发生，药方却是发现的——他者、仪式、大地本来就在，找回来就好；可找回来的药长不进土里，只能天天吃，越吃越多，最后进入「治疗内卷」。

五位辩护人打完，判词要写成完整版，把挨过的拳都算进去。

> 他把我们的累诊断成一场发生：在一片处处说「能」的土里，沿一条自我加码的路，长出一个倦怠的我。这个诊断，三维全满，只空朝外回写一格。
>
> 可他的药方却是发现的：他者、仪式、沉思、大地，都是本来就在、如今丢了、要找回来的东西。他在花园里亲手种出了一片大地，在《山寨》里亲眼看见了一直在改的老方子，却都没有把它们写进药方。
>
> 找回来的药没有根，不改土，只走第一拍；于是每天都要吃，越吃越多，还会被病收编，最后进入「治疗内卷」。
>
> 出路是让药也发生：用六路径，看三维此刻哪一维熟、哪一维缺，选一扇门进；用三原理，让张力有地方积，接住冒头的新形状，让它沉回去改掉土；用剂量读数，看下一次是不是吃得更少。
>
> 这个判断，在伊利奇那里有一个更早的近邻；在《希望的精神》里，他可能已经走出了一步。

◆ 定位式体检

本书写过一组定位式，这里逐条体检。

病：S＝F（D，E）。形状是在土里经路长出来的。他写全了：土（功绩社会）、路（自我加码）、形状（倦怠的我）。通过。

药：E＝E，他者＝他者，大地＝大地。意思是：药是一个本来就在、自己等于自己的东西，不经路，不回写。第二十七到四十五章逐味检过，他的药大多如此。通过，但有两处例外要标：花园（他的手走完了三拍）和《山寨》（他的笔写出了一直在改）。这两处，是这个式子管不住的地方。

内卷：动的病吃掉不动的药。第四十七、四十八章证过：病在长，药不长；药被病收编。通过。

他的药＝一个入口 ＋ 第一拍；发生学的药＝六选一的入口 ＋ 三拍走完。第五十三、五十七章证过。通过。

这组式子，是本书的读法，用来让判词好记，不是数学。第 51 号《SDE 三方程导论》给出的正式方程，本书没有逐项套用〔待核：与第 51 号的对应关系〕。

◆ 视角中心

他的视角中心，本书的推断是：

他是显露光谱上的定型中心。病，他看成是正在成形停不下来；药，他全开在定型，而且是旧的定型。他看得见一锅粥和正在成形，看得很准，可只把它们当成「从前才有的好」或「今天才有的病」，分不清长不到头的和正在长的。

◆ 判词为什么要写这么长

有人会问：一句判词，写成五段，是不是太长了？

本系列的判词，一般是一句话。本书的判词，一开始也是一句：病是发生的，药却是发现的。

它之所以长成五段，是因为全书一路走来，这句话被补了三次。第一次，王德生博士补了「治疗内卷」；第二次，他补了「六路径和三原理」；第三次，五位辩护人打完，伊利奇和《希望的精神》各补了一句。

一句判词，在写书的过程里，也是长出来的。本书没有把它压回一句，是想让读者看见这个长的过程。

如果一定要一句，那就是：病是发生的，药却是发现的；让药也发生。

> 带走的话
>
> 完整的判词有四拍，还带着两处例外和一个近邻；定位式四条都通过体检，花园和《山寨》是管不住的两处。

> **小账** ①体检章：不开药。
> ②全书的账，在这里合成一句话。

第 65 章

一个根：开老方子；三根梁与替换

◆ 根：开老方子

一个思想体系里，常常有一个动作，是所有问题的根。找到它，其余的问题都能从它长出来。

韩炳哲的根，本书叫它「开老方子」：

诊断当场看，方子是祖传的。

诊断的时候，他看的是眼前这个时代、这片土、这条路，看得很准，很新。开方子的时候，他翻的是一本早就写好的老方子：海德格尔的大地，黑格尔的否定，从前的仪式，古代的沉思。方子上写的药，都是好药，可都是给另一个时代、另一片土开的。

这个动作，和本系列胡塞尔卷里的「只准朝回」是同族：都是看见了发生，却只准往回走。

所有问题，都从这个根长出来：

药不改土——因为老方子是给别的土开的。

药只走第一拍——因为老方子上的药是现成的，不用走。

药越吃越多——因为老方子上的药不会跟着病长。

药被收编——因为老方子上的药有现成的样子，容易被包装。

◆ 三根梁

根之上，他的药方靠三根梁撑着。

第一根梁：他者。人需要一个和自己不一样、会顶自己的存在。

第二根梁：仪式。时间需要一个沉下来的、可以住的形状。

第三根梁：大地。人需要一个不听使唤、比人更古老的东西。

三根梁都是真的承重，本书不拆。本书要做的，是把每一根梁，从「老方子」上拆下来，换到「会长的」上面去。

◆ 替换

他者 → 邻居。

不是一个本来就在的神秘者，是一个住在你旁边、每天见得到、一开始只是有点别扭的普通人。和他一次次碰，碰出东西，他才长成你的他者。江远组里的小周，苏晴在陶艺室里的朋友，小区菜园里那个教大家养土的老人，都是邻居。

仪式 → 家规。

不是一套从前的、庄重的、要找回来的仪式，是一家人自己定、自己改、一遍遍过出来的小规矩。周日晚上的故事，年夜饭上「今年改掉的一件事」，冰箱白板上的九格表，都是家规。家规会改，这是它和老仪式最大的不同。

大地 → 自家菜地。

不是一片本来就在的、沉默的、要去赞美的大地，是一块你能伸手进去、种下点什么、照料它、它也改你的地。阳台上那盆冬天开的花，小区角落的菜园，都是自家菜地。

三个替换，一个共同的样子：从一个本来就在、要去找的东西，换成一个就在身边、要去种的东西。

◆ 为什么叫「替换」不叫「推翻」

要说清楚：这不是推翻他的三根梁。

他者、仪式、大地，都还在，都还承重。本书只是把它们的来路换了：从「找回」换成「长出」，从「别处」换成「身边」，从「从前」换成「今天」。

就像给一座老房子换梁：梁的位置不变，梁撑的东西不变，换的是梁的木头：从一根从老宅子拆下来的旧木头，换成一根今天种下、今天长成的新木头。

◆ 三根梁换木头，江远家的样子

把第六十五章的三个替换，放回江远一家，看看这一年，这三根梁是怎么换的。

他者 → 邻居。江远的他者，一开始是一个「本来就在」的想象：一个能指点他的前辈，一个能说透他的朋友。他找过，找不到。后来长成的，是小周：一个一开始只会说「好的」的新人，被一个轮值的小规矩，一次次逼着说「不」，最后成了能顶他的人。还有他父亲：一个他一直说不到一块儿的老人，被一张修东西的桌子，长成了一个在小树面前不那么固执的人。

仪式 → 家规。江远想找回的仪式，是小时候的年夜饭规矩。找不回来。长成的，是周日晚上的故事、晚饭后收拾厨房十分钟、年夜饭上「今年改掉的一件事」、冰箱上的九格表。每一样都很小，每一样都改过。

大地 → 自家菜地。江远心里的大地，是退休后回老家盖的房子。那片地，永远在将来。长成的，是阳台上那盆冬天开的花，和小区角落里小树那一格辣椒。

三根梁都还在，都还撑着这个家。换掉的，只是木头的来路。

◆ 三根新木头，也会朽

三根梁换成了新木头：邻居、家规、自家菜地。可要说清楚：新木头，也会朽。

邻居会变成压力。小区那个九人小群，长到三十个人以后，开始有人抱怨：「那帮人」管得太多了，垃圾分类查得太严，楼道堆物说得太狠。一个长出来的「我们」，也可能变成一种新的规训。

家规会变成僵化。周日故事时间，如果有一天小树不想讲了，江远非要他讲，说「这是家规」，那这条家规就变成了一件硬撑的事，从长出来的药，变回了找回来的药：一个定了型的仪式，要被守住。

菜地会变成负担。小区菜园，如果有一年大家都忙，没人照料，杂草长满，还有人在群里催「今天轮到谁浇水」，那它就成了又一项任务。

新木头朽了怎么办？还是那一招：回写。三根新木头和老木头的区别，不在于它们永远不朽，在于它们是会被长它的人改的。那帮人可以坐下来商量，管得松一点；家规可以改，小树不想讲的那一周，改成他听；菜园可以缩小，只留几个真有空的人。

老木头朽了，只能换一根别处找来的老木头；新木头朽了，长它的人可以动手改它。会改，是新木头唯一的、也是最要紧的好处。

> 带走的话
>
> 一个根：开老方子——诊断当场看，方子是祖传的。三根梁不拆，只换木头：他者换成邻居，仪式换成家规，大地换成自家菜地。

> **小账** ①开门：三根梁都换成会长的，回写这扇门就开了。
> ②发生学的药：三根梁，三块身边的地，从能动的那一块开始种。

第 66 章

保底合表与死法

◆ 保底合表

一本拆思想的书，最后要给读者留一张「保底」的表：就算全书别的都忘了，这张表也能用。

	他说对了	他关上了	本书怎么接
病	累是一场发生：土、路、形状全有	只写朝内回写	让回写朝外：改一块土
他者	相同长不出东西	他者本来就在	他者是邻居，一起长
信息与叙事	正在成形停不下来	好故事在从前	给冒头的一个人、一条路
仪式与沉思	仪式是沉下来的形状；不做让一锅粥沉下来	只认旧的定型	家规，一遍遍过，会改
大地	手在土里，发生就在眼前	大地沉默，不上桌	自家菜地，你改它，它改你
药	每一味都是好药	从别处拿，没根，只走第一拍	六路径选门，三拍走完，看剂量

◆ 死法

本系列每一卷，都要给那个哲学家的体系写一种「死法」：它最可能在哪里死掉。

韩炳哲体系的主死法，是回写死。

它的诊断里，回写只朝内；它的药方里，回写不存在。一个没有朝外回写的体系，病不会被改土，药不会长进土里，所以它只能一直诊断、一直开药，诊断越来越准，药越来越多，病越来越重。最后，它会死在自己的药上：药被病收编，成了病的一部分。

和尼采卷判决五「没有回写的圈是内卷」同构。

副死法，是定型死。只信定型，定型只在从前。从前越来越远，能找回来的越来越少，药方里的药，会越来越像一种乡愁，越来越不能用。

◆ 他的体系能活下来的那条路

写死法，也要写它能活下来的那条路。

照着他的手和《山寨》，把他的书改一遍。

他的手，在花园里走完了三拍。他的《山寨》，写出了一直在改的老方子。如果他的药方，照着这两处来写，他的体系就有了回写，就不会死在回写上。

本书想，这条路，他自己也许正在走。《希望的精神》，是本书最想读透的一本。

◆ 为什么主死法是回写死，不是定型死

两种死法，为什么定回写死为主？

定型死，是只信旧的定型。可一个只信旧定型的体系，如果有回写，旧定型放进今天，会被今天的土改一改，改着改着，就成了新的。第五十二章的《山寨》、第三十九章的「旧仪式当种子用」，说的就是这件事：有回写，旧的也能长成新的。

所以，只要有回写，定型死是能被救回来的。

回写死不一样。没有回写，旧定型放进来，不会被改成新的，只会被收编成病的一部分。新的东西冒头，也没有地方沉下去。一个没有回写的体系，不管它信旧的还是信新的，都长不出东西。

回写死是根，定型死是它长出来的一个样子。救一个体系，先救回写。

◆ 本书自己的保底合表

第六十六章给韩炳哲写了保底合表。公平起见，本书也给自己写一张：就算全书的判断都被推翻了，还剩下什么？

如果「他的药都是找回来的」被推翻了——核完原文，发现他常写「长出来」——剩下的是：一个区分，找回来的药和长出来的药，这个区分本身还能用。读者可以拿它去看任何一张药方，不只是他的。

如果「治疗内卷」被证明只是伊利奇的旧话——剩下的是：三个问题、六扇门、三拍、一张剂量表。这些是一套走法，不管这个命题是谁先说的，走法还能用。

如果剂量读数被证明分不出两种药——剩下的是：三拍里的第二拍，「先试一周」。这一句，不需要任何读数，也能用。

如果六路径被做成了打卡营——剩下的是：江远一家这一年的那些小事。它们不是方法，是例子，例子不会被收编，只会被读者拿去，在自己的土里再长一遍。

一本书，能保底的，常常不是它的判断，是它教会读者的一个动作。本书希望保底的动作，只有一个：遇到一味药，先问一句：它是找回来的，还是长出来的？下一次，要吃得更多，还是更少？

> **带走的话**
>
> 主死法：回写死——药被病收编，死在自己的药上。活路：照着他的花园和《山寨》，把药方改一遍。

> **小账** ①死法章：记下体系最可能死在哪里。
> ②活路：回写。

第 67 章

SDE 要向他学什么，也给 SDE 写死法

◆ SDE 要向他学的三件事

一本拆别人的书，不能只拆。本书要写下，SDE 要向韩炳哲学什么。

第一，学他的诊断。

SDE 的书，常常讲机制讲得很细：三维、六路径、三原理、三方程。可一个普通人读完，未必知道这些和他周日晚上那种累有什么关系。

韩炳哲一句「自己当老板，也当奴隶」，全世界的人都听懂了。他把一个很深的发生，说成了一句人人都被说中的话。SDE 要学他这份本事：先让人被说中，再讲机制。

第二，学他的薄。

他的书一百页，一个判断。读者读完，带走一个问题，回到自己的日子里去对。第三章说过，薄书是种子。

SDE 的书，常常很厚，几十万字，读者读不完。SDE 要学他：给读者留空，让读者自己补完。一本书，不是把什么都说完，是种一粒会在读者土里长的种子。

第三，学他的警惕。

他对「优化」「绩效」「透明」「数据」的警惕，SDE 要记住。SDE 也讲读数、讲剂量、讲对账。这些东西，一不小心就会变成又一套绩效工具。第四十八章说过，药会被病收编；第六十二章说过，六路径也可能被做成打卡营。SDE 要学他那份警惕：每一个读数，都要问一句，它会不会变成又一张打卡表?

◆ 给 SDE 写死法

最后，本书要给 SDE 自己写死法。一套拆别人的学问，如果不给自己写死法，就是在做它批评别人做的事。

SDE 的第一种死法：读数死。

SDE 重读数：剂量曲线、回写次数、三拍的读数。读数一多，就容易变成新的绩效：谁的剂量曲线下得快，谁的回写次数多，谁就更「发生」。这时候，SDE 就成了韩炳哲批评的那种功绩社会的新工具，死在自己的读数上。

防法：读数只和自己比，不和别人比；一个月记一次，不打卡；读数是用来换路的，不是用来排名的。

SDE 的第二种死法：路径死。

SDE 有六路径，很清楚，很好教。可一清楚、一好教，就容易被做成一套现成的方法：「遇到累，走第三条路」。这时候，六路径就成了一张新的老方子，从 SDE 自己的书里拿出来的现成的药。SDE 就死在了它批评韩炳哲的那个动作上：开老方子。

防法：六路径不是六味药，是六扇门；每一次选门，都要先问三个问题；走错了，换。

SDE 的第三种死法：术语死。

SDE 的词很多：显露、差异序列、特征纠缠、三号位、回写……普通人读不懂，读懂的人又容易把这些词当成答案。一旦「这是一次回写」变成了一个说完就完的标签，SDE 就死在自己的词里。

防法：这本书，全书只用了七个大白话词，每一个都落在江远一家的日子里。SDE 往后的书，都该这样。

◆ 本书自己的死法

还有一层，更小，也更近：本书自己的死法。

本书最可能死在：把韩炳哲写成了一个比他真实样子更「往回」的人。本书引他，大多是转述大意；他的书很多，本书没有逐本逐页读透。如果核完原文，发现他写药时常常用「长出」「生成」这类词，发现《希望的精神》已经走到了「种」，那么本书的判词就要收窄，有的地方要推翻。

附录的「本书自认最弱处」，会把这一条写在第一行。

◆ 第十一编总账

章	做了什么
47	请五位辩护人；伊利奇那一拳认，《希望的精神》待核
48	判词完整版；定位式体检，花园与《山寨》是例外
49	一个根：开老方子；三根梁换木头
50	保底合表；主死法回写死，活路是回写
51	SDE 学他的诊断、薄、警惕；给 SDE 写三种死法

◆ SDE 要向他学的第四件：温柔

除了诊断、薄、警惕，还有第四件，本书差一点忘了写：温柔。

读韩炳哲的书，有一种感觉：他不是在教训累的人，是在心疼累的人。他写「倦怠」，写「疼」，写「花园」，笔下有一种温度。一个累坏了的人读他，会觉得被理解了。

SDE 的书，常常很硬：判词、读数、推翻条件、死法。这些都是要的，可一个累坏了的人，读到「你的药只走了第一拍」，第一反应可能是：我已经这么累了，还要被判一次?

这本书写到这里，也许也犯了这个毛病。

所以要向他学：先心疼，再拆。一个人来读这本书，是带着他的累来的。先让他知道，他的累不是他的错，是一片土长出来的。这一步，韩炳哲做得比谁都好，本书在上部，几乎全盘借用了他的这一步。

然后，再告诉他：药不在远方，在你身边，而且你改得动。这一步，要说得像一个邻居跟你聊天，不像一个医生给你下诊断。

江远一家，是本书想做到这一点的一个努力：让道理落在一个具体的家里，让读者看见，一个会累、会犯错、会走错路的普通家庭，也能一点一点长出自己的药。

饭桌上：「你们会怎么反驳这本书」

（这一段，放在第十一编末：一家人给这本书，也挑一次刺。）

苏晴：我们来当一次辩护人吧。这本书，你们会怎么反驳它？

小树：我觉得它太长了。韩炳哲一百页就说完了，它写了这么厚。

江远：（笑）这一拳很重。

苏晴：书里自己也说了，要学他的薄。

小树：那它为什么不薄？

苏晴：因为它要拆他。拆比说，总要长一点。

小树：那也太长了。

江远：我的反驳是，它的例子都是我们家这种。一个有工作、有房子、有时间学陶艺的家。那些真的很累的人，打两份工、没时间陪孩子的人，这本书对他们有用吗？

苏晴：（停了很久）……这一拳比小树的还重。

江远：书里有吗？

苏晴：第三十五章提过一句，「谁有资格不做」。可也就是一句。

小树：那要写进「最弱处」。

苏晴：对。我的反驳是……它有时候对韩炳哲太狠了。他写的那些药，对很多人真的有用，至少让人停下来喘口气。书里说那些都是「找回来的」「只走第一拍」，可第一拍对一个快撑不住的人，也很重要。

江远：这个书里好像也说了，累的时候先吃一口药，是人之常情。

苏晴：说了，可说得太轻了。

（这三拳，本书都记下了。小树那一拳，记在第六十七章「SDE 要向他学的薄」；江远那一拳，补进附录八「本书自认最弱处」第八条；苏晴那一拳，补进第四十六章：第一拍，对一个快撑不住的人，也是一味救命的药。）

带走的话

SDE 要学他三样：让人被说中，给读者留空，警惕绩效；也要给自己写三种死法：读数死、路径死、术语死。

小账 ①开门：给自己写死法，是给本书开的最后一扇门。
②发生学的药，也要能被推翻。

第 十 二 编

AI 与用得上

编　序

最后一编，把全书用到今天。

十章。第六十八章，他说 AI 不会思考；第六十九章，爷爷学用手机；第七十章，大模型：病的加速器，还是一味会长的药；第七十一章，孩子用 AI 写作业，家长怎么办；第七十二章，教育：一个孩子的累，六条路怎么选；第七十三章，大学生：考研、考公与「上岸」；第七十四章，健康：失眠、倦怠、查不出毛病的累；第七十五章，年轻人：躺平与摆烂；第七十六章，事业：自我剥削的打工人、带团队的中层；第七十七章，照护者：夹在老人和孩子中间的人。

教育、健康、事业三章，以及几个「之后」的小章，都照同一条线写：一个人的一次累 → 问三个问题 → 选一扇门 → 走完三拍 → 看剂量。

第 68 章

他说 AI 不会思考

◆ 一篇写得很好的作文

小树有一次作文拿了高分。苏晴一看，写得太顺了，不像小树。一问，是让 AI 帮着改的。

小树说：意思是我的，句子是它改的。

苏晴不知道该怎么判：这篇作文，是小树写的吗？

◆ 他说了什么

韩炳哲在《非物》等书里谈过人工智能〔具体章节待核〕。他的大意是：人工智能不会思考。

他说，思考不是计算。思考开始于一种「被触动」：人被某样东西打动、震动、不安，才开始想。思考需要一个身体，需要一双手，需要一个世界，需要一种情绪。人工智能没有这些。它只是在已有的数据里算，它能算得很快、很多，可它不会被触动，所以它不会真的思考。它只会把过去的东西重新排列，不会真的开出一个新东西〔大意，待核〕。

◆ 先说他对在哪里：思考要从张力开始

这一章，本书先把他说足。

思考要从张力开始。他说的「被触动」，就是第一拍：张力积累。一个人没有被什么东西别扭到、不甘心到，就不会真的去想。这一点，本书同意。

他还看见了一件事：AI 很会在已有的东西里算。本系列第 115 号说过，大模型是「发现学的完成形态」：一切已有的知识，它都全在场。他说 AI「只是把过去的东西重新排列」，和这个判断很近。

◆ 他在哪里停下：思考被写成了一个人本来就有的能力

可他把「思考」写成了什么？

一种人本来就有、机器本来就没有的能力。人有身体、有手、有情绪，所以会思考；机器没有，所以不会。思考，是一个本来就在人身上的东西。

这又是那个动作：本来就在。

可思考不是一个本来就在人身上的东西。小树三岁的时候，不会写作文；他会写，是一年年学出来、练出来、被老师改出来的。一个人的思考，是在一片土里（家、学校、书、朋友），沿一条路（一次次想、一次次错、一次次改），长出来的。

既然人的思考也是长出来的，那么问题就不是「AI 有没有思考这个本事」，而是：人和 AI 碰在一起，能不能长出新的思考？

◆ 回到小树那篇作文

小树那篇作文，意思是他的，句子是 AI 改的。

用韩炳哲的尺子：AI 不会思考，所以这篇作文里的思考，是小树的；句子，是 AI 算出来的。一分为二，各归各。

用本书的尺子：要看这篇作文，有没有长出一个小树原来没有、AI 原来也没有的东西。

苏晴后来跟小树坐下来，一句一句看。有一句，AI 改得很漂亮，可意思被改歪了；小树看出来了，说：我不是这个意思。他改回去，又自己改了一遍，改出一句比原来和 AI 的版本都好的句子。

那一句，是小树和 AI 碰出来的。小树一个人写不出来，AI 一个算不出来。这是一次思考，发生在他们之间。

本系列第 110 号、第 115 号讲过「人—AI 复合主体」：思考可以发生在一个人和一台机器的碰撞里。韩炳哲的尺子，量不到这一处。

◆ 他为什么这样看 AI

他这样看 AI，是有来路的。

第二章说过，他的博士论文写海德格尔的「情调」：人总是先被某种调子定住，世界才显出来。在这套想法里，思考是从情调开始的：焦虑、惊奇、无聊，先有这些，人才开始想。机器没有情调，所以不会思考。

这一层道理，本书认一半。

认的一半：思考确实要从张力开始，第一拍是不能跳过的。一台只在已有数据里算的机器，自己没有张力，不会自己开始想。

不认的一半：张力不一定只在一个人身上。小树改作文那一次，张力是在小树和 AI 之间长出来的：AI 改的那一句，意思歪了，小树看着别扭。这一下别扭，AI 一个没有，小树一个人也没有，是两边碰出来的。

海德格尔的情调，是一个人和世界之间的；本书说的张力，可以是一个人和一台机器之间的。在这一点上，韩炳哲还站在海德格尔的屋子里：思考的开头，只能在一个有身体、有情绪的人身上。本书站在第 110 号、第 115 号说的那一边：思考的开头，也可以在一个人和一台机器碰出的那条缝里。

◆ AI 陪伴：最完美的「相同」

还有一种 AI，这一章要单独说：陪伴型的 AI。一个会聊天、会安慰、会记住你喜好的虚拟伙伴。

韩炳哲如果写它，大概会说：这是「相同」的终极形态。它永远顺着你，永远理解你，永远不会让你疼。它是一面完美的镜子。本书同意，而且认为这是他对 AI 最准的一个预言。

用本书的尺子：一个只会顺着你的 AI，是第一百一十五号说的「镜子」。和它聊，是镜子辩论：什么新的都长不出来。三个读数（第二十九章）：它会顶你吗？不会。你变了吗？变得更依赖它。它变了吗？它变得更像你。三个读数，都是反的。

可问题不在 AI 本身，在它被设计成了什么样子。

同一个 AI，也可以被用成一个会顶你的邻居：老李让它扮演挑剔的客户（第七十章）。关键在于，人有没有先有自己的形状，有没有让它来顶，而不是来顺。

所以，对陪伴型 AI，本书给的不是「别用」，是一个读数：和它聊了三个月，你身边的真人，是多了，还是少了？多了，它也许是一片土，帮你长出了去见真人的力气；少了，它就是一面镜子，你正在镜子里越陷越深。

> 带走的话
>
> 思考要从张力开始，这一点他说得对；可思考不是人本来就有的，是长出来的，也可以在人和 AI 之间长出来。

小账 ①开门也关门：看见了思考从被触动开始，开了张力这扇门；把思考写成人本来就有的，关了「人和 AI 一起长」那扇门。

②发生学的药：看碰撞里有没有长出一个两边原来都没有的东西。

第 69 章

爷爷学用手机

◆ 一个老人和一台新手机

江远给父亲买了一台新手机，大屏，字大。父亲一开始不想用：我那个老手机能打电话就行了。

后来父亲学会了视频通话，每周和小树视频一次。再后来，他学会了刷短视频，每天刷两个小时。再后来，他在短视频里看到了一个保健品的广告，差点买了。

江远有点后悔给他买了手机。

◆ 韩炳哲会怎么说

他会说：这就是数字时代。一个老人，从一个有他者、有邻居、有慢节奏的生活里，被拉进了一个信息流里。他不再和老邻居下棋，他在刷视频。

这一层，本书认一半。刷短视频，对很多老人来说，确实是一个把他们从身边的人那里拉走的东西。

可另一半：这台手机，也让父亲每周和小树视频一次。在这之前，爷孙俩一年只见几次面。

同一台手机，一边把他拉离邻居，一边把他拉近孙子。是毒还是药，看怎么用。

◆ 小树教爷爷

有一次视频，小树看到爷爷在刷那种保健品广告，就说：爷爷，我教你一个东西。

他教爷爷用手机的搜索，查那个保健品是真是假。爷爷查到了一堆「这是骗局」的新闻，吓了一跳。

小树说：以后你看到什么想买的，先搜一下，搜不明白就发给我。

后来，爷爷每次看到什么，都发给小树问一下。有时候是保健品，有时候是一个养生偏方，有时候是一个新闻。小树一个一个帮他查，查完了，爷孙俩就在视频里聊几句。

这件事，慢慢变了味道：一开始，是小树在帮爷爷防骗；后来，是爷孙俩每周多了一件可以聊的事。爷爷会说：我今天又看到一个，你帮我看看。小树会说：爷爷，这个是真的，那个是假的，你看，这里有破绽。

◆ 三拍

第一拍：爷爷差点被骗，一家人都很紧张。这是张力。

第二拍：小树教爷爷「先搜一下，搜不明白发给我」。一个新形状冒出来。

第三拍：这个做法成了爷孙俩之间的一个习惯。更要紧的是，它回写了：爷爷后来把这个办法，教给了他小区里一起下棋的几个老人。那几个老人，现在也会先搜一下，搜不明白就去问爷爷。

一台让他远离邻居的手机，最后让他回到了邻居中间：带着一个新本事。

◆ 这一章想说的

老人和数字，常常被写成一个很悲的故事：老人被信息流吞没，被骗，被孤立。这些都是真的。

可也有另一种故事：一个孩子，一台手机，一个小办法，长出了一种新的祖孙关系，还长回了老人的邻居中间。

不是把老人从手机里拉出来，是在手机里，给他找一个会顶他、会帮他的人。

> 带走的话
>
> 不是把老人从手机里拉出来，是在手机里给他找一个会顶他、会帮他的人。

小账 ①开门：同一台手机，一边拉远，一边拉近。

②发生学的药：一个小办法（先搜一下、发给孙子），长成祖孙之间的习惯，再回写到老人的邻居中间。

第 70 章

大模型：病的加速器，还是一味会长的药

◆ 两种用法

江远组里，有两个人用 AI 用得最多。

一个是小周。他什么都让 AI 做：写周报，写方案，写邮件，回消息。他的产出翻了三倍。可半年后，他越来越累：AI 让他一天能做十件事，组长就给他派十件事。

另一个是老李，组里年纪最大的。他用 AI，只做一件事：每做完一个方案，让 AI 扮演最挑剔的客户，来挑毛病。挑出来的毛病，他自己改。半年下来，他的产出没多多少，可他的方案，客户退回的次数少了一大半。

同一个 AI，两种用法。一个是病的加速器，一个像一味药。

◆ 用法一：加速器

第一种用法，完全在韩炳哲的诊断里。

AI 把「我能」推到了顶：你想写的，它帮你写；你想做的，它帮你做得更快。在一片处处说「能」的土里，一个人多了一个「能」的放大器，于是他能做更多，土就要他做更多。自己当老板也当奴隶，现在老板手里多了一根鞭子。

而且，AI 让「正在成形停不下来」更停不下来：一个念头冒出来，AI 马上帮你展开成十个方向；十个方向，每一个都只展开到一半，下一个念头又来了。

韩炳哲如果写 AI 的这一面，会写得很准。这是病的加速器。

◆ 用法二：一个会顶你的邻居

第二种用法，老李那种，是什么？

他让 AI 扮演一个最挑剔的客户，来顶他。这就是第六十五章说的「邻居」：一个就在身边、每天见得到、会顶你的存在。

而且，老李和这个「邻居」之间，是走了三拍的：

第一拍：AI 挑出毛病，老李别扭，不服。张力积起来了。

第二拍：他自己改，改着改着，常常改出一个比原来好、也不是 AI 建议的新样子。形状改变了。

第三拍：半年下来，他写方案的时候，已经会先想「那个挑剔的客户会怎么说」。这个习惯长进了他身上。回写了。

剂量读数：一开始，他每个方案都要让 AI 挑三轮；半年后，挑一轮就够了。先上后下。

这是一味会长的药。

◆ 区别在哪里

两种用法，区别不在 AI，在人和 AI 之间的关系。

	小周	老李
AI 是什么	一个替他做事的放大器	一个会顶他的邻居
从哪一维进	路：把每一步都交出去	形状：先有自己的方案，再让 AI 来顶
走到第几拍	没有张力，没有别扭，第一拍都没有	三拍走完
剂量	越用越多	先上后下

AI 本身，不是病也不是药。它是斯蒂格勒说的那种「药」：既是毒，也是药（第六十二章）。毒还是药，看人和它之间，有没有走完三拍。

◆ 韩炳哲会怎么开药

如果让韩炳哲给小周开药，他大概会说：少用 AI，回到手写，回到慢，回到那种被触动的思考。

这是一味找回来的药。小周也许会试：每周一天不用 AI。第一周，很难受，效率降一半，组长不满意。第二周，他又用回去了。

本书给小周开的药，不是少用，是换一种用法：从老李那扇门进。先自己有一个方案，哪怕很粗；再让 AI 来顶。这样，AI 从一个替他做事的，变成了一个顶他的邻居。

◆ 给用 AI 的人三句话

把这一章收成三句话，给每天在用 AI 的人。

第一句：先有自己的，再让它来。写一个方案、一篇作文、一封邮件，先自己写一个粗的，哪怕只有三行。再让 AI 来改、来顶、来挑毛病。先有自己的形状，AI 才能是邻居；没有自己的形状，AI 就是一个替你做事的放大器。

第二句：让它顶你，别让它顺你。问它「这个方案哪里最可能失败」，比问它「帮我把方案写得更好」有用。前一个问法，是找一个会顶你的邻居；后一个问法，是找一个替你干活的帮手。

第三句：看剂量。用了三个月，你离开它，还能不能做？做得比三个月前好，还是更差？好了，说明有东西长进了你身上，这是老李；差了，说明你把东西都交出去了，这是小周。

这三句话，也不是现成的药。每个人用 AI 的方式都不一样，要自己试，自己看曲线。可有一件事是一样的：AI 是毒还是药，不在 AI，在你和它之间，有没有走完三拍。

◆ 小周后来怎样了

第七十章说，小周用 AI 替自己做事，产出翻了三倍，人越来越累。故事没写完，这里补上。

江远看出小周的问题，没有叫他少用 AI。他做了一件小事：让小周和老李搭一个月的档。

第一周，小周看老李怎么用 AI：先自己写一个很粗的方案，然后让 AI 扮演最难缠的客户来挑刺，挑出来的毛病，自己一条一条改。小周觉得太慢了。

第二周，老李让小周也这样做一次。小周写了一个粗方案，让 AI 挑刺。AI 挑出了七个毛病，其中有两个，小周以前从来没想过。他有点不服，又有点兴奋。这是第一拍：别扭，张力。

第三周，小周自己改方案的时候，冒出了一个新做法：他不只让 AI 扮客户，还让它扮组长、扮财务，从三个角度挑刺。这是第二拍：一个新形状，老李都没这么做过。

一个月后，小周的产出，从三倍降回了一倍半。可他交上去的方案，被退回的次数，少了一半。他说，晚上不那么累了，因为不用返工。

小周那个「三个角度挑刺」的做法，后来组里好几个人都在用。这是第三拍。

同一个 AI，从替他干活的放大器，变成了一个会顶他的邻居。变的不是 AI，是小周和它之间的那条路。

> 带走的话
>
> AI 本身不是病也不是药；让它替你做事，是病的加速器；让它来顶你、走完三拍，是一味会长的药。

> **小账** ①开门：AI 可以是邻居，这扇门，韩炳哲没开。
> ②发生学的药：先有自己的形状，再让 AI 来顶；剂量先上后下。

第 71 章

孩子用 AI 写作业，家长怎么办

◆ 一个很常见的晚上

小树班上，有一半的同学，作业是用 AI 辅助写的。有的只是查一查，有的是让 AI 写一遍再抄。家长群里吵成一片：有人要求学校禁止，有人说禁不住，有人说自己孩子也在用，不知道怎么办。

苏晴在群里没说话。她回家问小树：你用吗？

小树说：用。数学不会的题，我让它讲。作文，我让它改。

◆ 两种家长的反应

一种家长，照韩炳哲的方向：AI 让孩子失去了思考，要禁止，要回到手写，回到自己想。这是找回来的药：找回一种没有 AI 的学习。

另一种家长，放手：AI 就是工具，孩子会用就行，反正以后都要用。这是另一种不管：让孩子自己在一片土里漂。

两种，都没碰那个要紧的问题：孩子和 AI 之间，有没有走完三拍？

◆ 苏晴的办法

苏晴没有禁，也没有放手。她和小树定了一个规矩：

用 AI 可以，可每一次用完，要能说出一句话：它说的，哪一处和我原来想的不一样？

数学题：AI 讲了一种解法。小树要说出：我原来想的是什么，卡在哪一步，AI 的解法在哪一步和我不一样。

作文：AI 改了一句。小树要说出：我原来那句是什么意思，AI 改完是什么意思，我同不同意。

第六十八章那个改作文的例子，就是从这个规矩里长出来的：小树发现 AI 改歪了他的意思，改了回去，又改出一句更好的。

◆ 三拍

第一拍：每次用完 AI，要说一句「哪里不一样」。一开始，小树觉得麻烦，常常说「没什么不一样」。这是别扭。

第二拍：有一次，他真的说出来了：AI 的解法用了一个他没学过的公式，他去查了那个公式，发现下学期才学。他说：我能不能提前学?

第三拍：一个学期后，小树用 AI 的方式变了：他不再让 AI 直接给答案，而是先说自己的想法，再让 AI 挑毛病。这和第七十章老李的用法，是一样的。没有人教他，是那个规矩一遍遍用，用出来的。

◆ 给家长的一句话

孩子用 AI，家长要看的，不是用了没有，是用完以后，孩子身上多了什么。多了一句「哪里不一样」，多了一个自己去查的公式，多了一个先说自己想法的习惯，这些是长出来的。什么都没多，只是作业交得更快了，那 AI 就是替他做事的放大器。

> 带走的话
>
> 孩子用 AI，看的不是用没用，是用完以后，他身上多了什么。

小账 ①开门：孩子用 AI，看的是用完以后身上多了什么。
②发生学的药：一个小规矩（说一句哪里不一样），一遍遍用，长成一个先说自己想法的习惯。

第 72 章

教育：一个孩子的累，六条路怎么选

◆ 小树初二下学期

小树初二下学期，有一段时间，每天放学回家就躺在床上，说累。作业拖到十点才开始写，写到十二点。周末补课，补完回来还是躺着。成绩没掉，可人蔫了。

苏晴急，江远也急。

这一章，照全书的办法，给小树走一遍。

◆ 先说韩炳哲会开什么药

如果照韩炳哲的书开药，大概是这几味：

少一点「能」：减少补课，减少作业，别给孩子那么多目标。

深度无聊：给孩子留一段什么都不做的时间。

他者：让孩子接触和自己不一样的人和事。

大地：带孩子去自然里。

每一味都对。苏晴和江远也都试过：停了一个补习班，周末带他去郊外。停补习班那两周，小树确实轻松了一点；可班上别人都在补，他心里慌，又要求回去补。郊外那一天，他很开心，周一回来，还是躺着。

这是找回来的药：从外面拿进来，压住一阵，土没变。

◆ 第一步：问三个问题

苏晴没有再换一味药，而是和小树坐下来，问了三个问题。

问形状：这个累，你说得清吗？

小树一开始说：就是累。问了几次，他说：其实不是作业多，是每天都觉得今天又没做好。

形状出来了一半：不是量的累，是「又没做好」的累。

问路：明天，你能迈出哪一小步？

小树说：不知道。

路是缺的。

问土：身边的规矩、人，你改得动吗？

学校的考试、排名，他改不动。家里的，他觉得有一样改得动：每天晚饭时，爸妈都会问「今天学了什么」「作业多不多」。他说：一问这个，我就觉得又要汇报了。

土：学校硬，家里松。

三个问题问完：形状说清了一半，路是缺的，家里的土能动。

◆ 第二步：选一扇门

按第五十六章的规矩：从能动的那一维进，往最缺的那一维走。

能动的：家里的土，还有已经说清一半的形状。

最缺的：路。

可选的门：E→D→S（先改家里的土，路跟着变，形状慢慢显露），或 S→D→E（拿着这个说清一半的形状，找第一步路）。

苏晴和江远选了 E→D→S，因为家里的土是最容易动的，而且问题正出在家里的土上。

◆ 第三步：走三拍

改土：晚饭时不再问「今天学了什么」「作业多不多」。换一个问题，轮流问：今天有没有一件事，比你原来以为的更有意思？谁都要答，包括爸妈。

第一拍，张力积累：头一个星期，小树每天都说「没有」。苏晴和江远也常常答不上来。饭桌上有点尴尬。这个尴尬，就是张力：一家人都发现，自己很少注意到「有意思」的事。

第二拍，形状改变：第二周，小树有一天说：今天物理课，老师做了一个实验，失败了，他自己笑了半天，然后讲为什么会失败。我觉得比成功还有意思。

这是一个新的形状冒出来了：「失败比成功还有意思」。苏晴差一点说「那你的物理作业做完了吗」，她忍住了，接住了：那你觉得为什么会失败？小树讲了十分钟。

第三拍，回写：一个月后，路跟着变了。小树开始在作业本上，给做错的题标一个「有意思」的记号：这道错得有意思，那道错得无聊。他说，有意思的错，他愿意多想一会儿。

又过了一个月，形状显露得更清楚了：小树的累，是「每天都觉得又没做好」；现在，「没做好」里，有一部分变成了「有意思」。那一部分，不累了。

◆ 第四步：看剂量

苏晴每个月记一次：为了让小树不那么累，家里这个月硬撑着做了几件额外的事？

一月（找回来的药）：停补习班、周末郊游、每天强制休息半小时——三件，小树仍蔫。

二月（换了路）：晚饭的问题——一件，但很费劲，大家都尴尬。

三月：晚饭的问题不用撑了，已经成了习惯——零件。作业本上的记号，是小树自己做的，不算家里的额外。

四月：小树自己提出，想把一个周末补习班换成学校的物理兴趣小组。

先上后下。三月是转折点。

◆ 如果走错了

如果 E→D→S 走了三个月，没有转折，怎么办？

换一个起手维度。比如换成 S→D→E：先帮小树把那个形状彻底说清——列一张表，一周里哪几件事让他觉得「又没做好」——名字清楚了，路就知道从哪一件开始。

不加量：不去报一个「学习动力训练营」，不去找一个更好的心理老师来做更多的疏导。换门，不加药。

◆ 给老师的一句话

这一章写的是家长。给老师，也有一句。

苏晴后来在自己班上，也试了一个类似的办法：每周五最后五分钟，全班每人写一句「这周最有意思的一个错」。第三十七章里那个「最蠢的错」，是学生自己长出来的；这个「最有意思的错」，是她从自己家里带到班上来的。

班上的土，也松了一点。

◆ 另一个孩子，另一扇门

小树走的是 E→D→S。可不是每个孩子都该走这一扇。本章再写一个孩子，看另一扇门。

小树的同桌，叫林朵。她的累和小树不一样：她成绩很好，从不拖作业，可每天晚上写完作业，会一个人在房间里哭一会儿。她妈妈问她，她说不出为什么。

问三个问题。

形状：说得清吗？说不清。「就是想哭。」

路：明天能迈哪一步？她说：我每天都在迈，作业都写完了。路太熟了，熟到没有一点空隙。

土：身边改得动吗？她说：我妈对我挺好的，没有逼我。土看起来是松的，可她不觉得有什么要改。

形状最缺，路太满，土看起来没问题。

选门：S→D→E。先把形状说清楚。

林朵的妈妈没有追问为什么哭，而是买了一个本子，跟林朵说：哭的时候，不用告诉我为什么，只在本子上画一个颜色，今天是什么颜色，就画什么颜色。

第一拍：两周，本子上画了十几个颜色，大多是灰色，有几天是黑色。

第二拍：有一天，林朵拿着本子来找妈妈，指着黑色那几天，说：这几天，都是考了第一名的那天。

形状冒出来了：她不是累在学不好，是累在「必须一直第一」。没有人逼她，是她自己不敢不第一。这是一个很清楚的「自己当老板，也当奴隶」。

妈妈接住了：那下次考第二，我们去吃一顿好的。

第三拍：下次月考，林朵考了第三。回家的时候，她有点紧张。妈妈真的带她去吃了一顿火锅。那天晚上，本子上画了一个黄色。

半年后，本子上的颜色，灰色少了。林朵开始在班上帮别的同学讲题，她说，讲题的时候，不用想第几名。

同一个班，两个孩子，两扇门。小树从家里的土进，林朵从形状进。没有一扇门是标准答案；门，要看这个孩子此刻缺的是哪一维。

> **带走的话**
>
> 一个孩子的累，先问三个问题；从能动的那一维进，往最缺的那一维走；走完三拍，看家里硬撑的事是不是越来越少。

> **小账** ①开门：教育里，六扇门都在；小树走的是 E→D→S。
> ②发生学的药：先改家里的一个问题，接住冒头的「有意思」，让它沉进作业本；剂量三月转折。

第 73 章

大学生：考研、考公与「上岸」

◆ 一个叫「上岸」的词

苏晴的学生小何，大三，在一所普通大学读中文。暑假回来看苏晴，说她在准备考研。

苏晴问：为什么考研？

小何说：不考研，找不到好工作。

苏晴问：考上了以后呢？

小何说：再考公吧。考上了，就上岸了。

「上岸」这个词，这几年在年轻人里用得很多。考上研究生，叫上岸；考上公务员，叫上岸；进了一家稳定的单位，叫上岸。好像人本来在水里，拼命游，游到一个地方，就能站住，就安全了。

苏晴听着，想起了韩炳哲。

◆ 韩炳哲会怎么看

韩炳哲大概会说：「上岸」这个词，说出了功绩社会里的一种倦怠。年轻人被告诉，你可以成为任何人，你可以更好；于是他们一直在游，游得精疲力尽，只想找一个地方停下来。「上岸」，是对「能」的一种疲倦的反抗：我不想再能了，我只想站住。

这个诊断，本书同意。「上岸」里，有一种真实的累。

那药呢？如果照他的方向，药大概是：放下那种无尽的追求，学会停下来，学会沉思。

可对一个大三的学生，「停下来」是一味够不着的药。她停下来，就找不到工作；找不到工作，家里就着急。

◆ 问三个问题

苏晴没有劝小何别考研，也没有劝她放下。她问了三个问题。

形状：你说得清你为什么累吗？

小何说：我不累啊，我还没开始复习。

苏晴说：那你为什么想上岸？

小何想了很久，说：因为我不知道我在游什么。

形状出来了：她的累，不是游得太多，是不知道往哪里游。

路：明天你能迈哪一步？

小何说：买考研的书。

苏晴说：还有别的吗？比你那个「不知道往哪里游」更近的一步？

小何说：……我不知道。

路是缺的。

土：身边你改得动吗？

小何说：我身边的人都在考研考公。我不考，就是另类。

土很硬：一整片「上岸」的土。

◆ 选一扇门：S→D→E

形状最清楚（不知道往哪里游），路缺，土硬。

苏晴建议她从形状进：先把「不知道往哪里游」这件事，弄得更清楚一点。

怎么弄？不是去做职业测评，不是去听一场生涯讲座。那些是现成的药。

苏晴说：你这个暑假，每天记一件事：今天做的哪一件事，让你忘了时间？

◆ 走三拍

第一拍：小何记了一个暑假。一开始每天都写「没有」。后来慢慢有了：帮表妹改作文，改了一下午；给奶奶录她讲的老故事，录了三个小时；在一个读书群里，和人争一本书，争到半夜。

第二拍：暑假快结束，小何拿着本子来找苏晴，说：我发现，我忘了时间的事，都是在帮别人把话说清楚。

一个新形状冒出来了。苏晴接住了：那你想想，有没有一种工作，是帮别人把话说清楚的?

第三拍：小何还是考了研，可她换了一个方向：从纯文学，换成了语言教育。她说，这一次，她知道自己在游什么了。

她没有「上岸」。她只是知道了，自己要游向哪一边。

◆ 这一章想说的

「上岸」这个词，本书想换一个说法：不是上岸，是知道往哪边游。

上岸，是一个现成的终点：一个安稳的、别人已经定好的位置。它是一味找回来的药：找回一种「安全」。可上了岸的人，常常发现岸上也累，于是又想找另一个岸。

知道往哪边游，是一个长出来的方向：在自己的日子里，从那些让你忘了时间的事里，慢慢显出来的。它不保证你不累，可它让你的累，有一个方向。

> 带走的话
>
> 不是上岸，是知道往哪边游。

小账 ①开门：「上岸」这个词里，有真实的累，也有一个现成的终点。
②发生学的药：从形状进，记一个暑假，接住冒头的方向；剂量：知道往哪边游了，就不用一直找岸。

第 74 章

健康：失眠、倦怠、查不出毛病的累

◆ 先说清楚这一章不做什么

这一章写的是日子里的累：睡不好、提不起劲、查不出毛病却总觉得累。

这一章不给诊疗建议。持续失眠、情绪长期低落、身体有明显不适，要去看医生；有些累背后是疾病，需要专业的诊断和治疗。本书讲的，是医生之外、日子里的那一部分：理解和习惯。

第 49 号《互动医学入门》、第 58 号《健康发生学导论》，是本系列在健康上更系统的书。本章只取它们最家常的一点：身体的好坏，也是在土里、沿路长出来的，也会回写。

◆ 苏晴睡不好

苏晴这两年，睡得越来越浅。十二点睡，三点醒，醒了就睡不着，脑子里转着学生的作文、小树的作业、父母的身体。

她去医院查过，没查出什么大问题。医生建议她规律作息，少看手机，必要时再来复诊。

她自己也试了很多：助眠香薰、白噪音、睡前冥想、泡脚、褪黑素〔药物使用应遵医嘱〕、睡眠监测手环。一样一样叠上去。

手环每天早上给她一个睡眠分数。分数低，她一整天都焦虑；焦虑，晚上更睡不好。

这是第四十八章说的：药被病收编了。一个用来帮她睡的东西，变成了一个每天给她打分的考官。

◆ 第一步：问三个问题

江远学着苏晴问小树的办法，也问了她三个问题。

问形状：这个睡不好，你说得清吗？

苏晴想了很久，说：不是睡不着，是三点醒了以后，脑子里有一个声音在说「还有事没做完」。

形状很清楚：三点那个「还有事没做完」的声音。

问路：明天，你能迈出哪一小步？

苏晴说：我试过的都太大了，冥想、泡脚，都要坚持。

路是缺的，而且被试过的那些大步子弄得很累。

问土：身边的规矩、人，你改得动吗？

学校的工作量改不动。家里呢？她说：每天晚上九点以后，我还在改作文，你和小树在旁边看电视。我一个人在书房，改到十一点。

土：学校硬；家里，晚上的时间分配，改得动。

◆ 第二步：选一扇门

形状清楚，路缺，家里的土能动。

按规矩：从能动的那一维进——形状和家里的土；往最缺的那一维走——路。

苏晴和江远选了 S→E→D：先把那个形状显露出来，拿去改家里的土，再走路。

◆ 第三步：走三拍

显露形状：苏晴在床头放了一张纸。三点醒了，那个「还有事没做完」的声音一来，她就把那件事写在纸上，一件一行，写完就不管了。

第一拍，张力积累：第一周，她每天醒来都写四五件。看着那张纸，她很惊讶：原来有这么多事挂在心上。张力被说出来了，也被看见了。

改土：周末，她把一周的纸拿给江远看。两个人发现，纸上的事，有一半是家里的事：小树的家长会，父亲的体检，家里的水管。这些事，江远其实可以接。

第二拍，形状改变：他们改了家里的土：晚上九点以后，苏晴不在书房改作文，改到客厅，江远和小树关掉电视，在旁边各做各的事；纸上的家里的事，每周日晚上两个人一起分，一半归江远。

新的形状冒出来：苏晴发现，她三点醒来的时候，那个声音变小了。不是没有，是小了：因为有一半的事，她知道江远在管。

第三拍，回写：两个月后，床头的纸，从每晚四五件，变成一两件，有时候一件都没有。周日晚上分事，成了家里的一条家规。有一次，江远先说：这周爸的体检，我去。

◆ 第四步：看剂量

苏晴每个月记一次：为了睡好，这个月硬撑着做了几件额外的事？

一月：香薰、白噪音、冥想、泡脚、手环——五件，还在加。

二月：换了路，停了手环（它变成考官了），加了床头的纸和周日分事——四件。

三月：香薰和白噪音她自己不用了，觉得没必要——两件。

四月：周日分事已经是家规，床头的纸也很少写——几乎零件。

先上后下。三月是转折点。

苏晴的睡眠没有变得完美，有时候还是会三点醒。可她知道，醒了以后，那个声音是小的；也知道，如果它又大起来，那是一个信号：家里的土，又要改一改了。

◆ 为什么手环是被收编的药

最后说一句手环。

手环本身，不是坏东西。它给的是一个外部的读数：睡了几个小时，深睡多少。可在苏晴那里，这个读数变成了一个考官：分数低，她就焦虑。第 46 号《健康管理的代偿困境》说过：标准化的外部数据，会挤掉人对自己身体的感觉。

本书的剂量读数，和手环读数不一样的地方在于：它不量身体，量的是「为了身体，你硬撑了几件事」；它不给分，只看曲线往哪走；它一个月记一次，只和自己比。

即便如此，第六十七章说过：剂量读数也可能被收编。一旦苏晴开始为这个读数焦虑，它就该停了。

◆ 江远父亲的「退休倦怠」

健康这一章，再写一个人：江远的父亲。

他退休三年了。退休前，他盼着退休；退休后，他整天没精神，看抗战剧，睡午觉，晚上睡不着。去医院查过，没什么大问题〔本书不做医学判断〕。医生建议他多出去走走，多和人交往。

他出去走过，在公园里走两圈，回来更累了。社区组织老年合唱团，他去了一次，觉得没意思，不去了。

问三个问题。

形状：说得清吗？他说：就是没意思。什么都没意思。

路：明天能迈哪一步？他说：不知道，也不想迈。

土：身边改得动吗？他说：老伴天天在跳广场舞，我不喜欢；儿子一家在外地，一年回来几次。

三维都缺。第五十六章说过：三维全缺的时候，先只做第一拍。

可一个什么都不想做的老人，连「每天写一行」都不愿意。

这时候，门是别人打开的：第二十九章，小树回家，帮他修了那台老收音机。那一次，是小树从外面给他带来了一片土：一张修东西的桌子。

第一拍：修收音机的时候，他在旁边指挥，指挥得不对，和孙子差点吵起来。别扭，可他有劲了。

第二拍：修好以后，他翻出一堆老物件，和孙子约好，每次回来修一样。一个新形状冒出来：「修东西的爷爷」。

第三拍：小树不在的时候，他自己开始琢磨那些老物件：一块手表，一台台灯。他去小区门口修车师傅那里借工具，两个人聊上了。现在，他每周有三个上午，在修车铺门口坐着，帮着修小家电。

他的累，没有全好。可他不再说「什么都没意思」了。

这一个例子想说：三维全缺的人，门常常要别人先开一扇。开门的人不用是医生，也不用是专家；一个孙子，一台坏收音机，就够了。开了门以后，剩下的三拍，要他自己走。

> 带走的话
>
> 查不出毛病的累，先问三个问题；药不是一件一件往上叠，是找到那个说得清的形状，拿去改一块改得动的土。有病要看医生；医生之外的那一部分，要自己种。

小账 ①开门：健康里，走的是 S→E→D。
②发生学的药：床头一张纸，周日分一次事；剂量三月转折。

第 75 章

年轻人：躺平与摆烂

◆ 小何的表弟

第七十三章的小何，有一个表弟，二十四岁，大学毕业两年，没找工作，在家打游戏。家里人说他躺平了，他自己说他在摆烂。

他说：卷不动，也不想卷。反正怎么努力都买不起房，不如躺着。

◆ 韩炳哲会怎么看

韩炳哲大概会说：躺平，是对功绩社会的一种疲倦的拒绝。一个人被告诉「你可以」太久了，终于说：我不可以，我也不想。这是一种消极的反抗。

这个诊断，本书同意一半。躺平里，确实有一种对「能」的拒绝。

可另一半，本书要补：躺平，常常也是一种找回来的药。它要找回的，是一种「不被要求」的状态：什么都不用做，没人对你有期待。它和韩炳哲的「不做」「退出」，长着同一个形状。

而且，它和那些药一样，只走第一拍：躺下来，压力小了一点。可土没变：房价还是那么高，工作还是那么难找，家里人还是那么着急。躺得越久，再站起来越难。剂量往上走：一开始躺一个月，后来躺一年，后来躺成了一种身份。

◆ 本书不劝他站起来

本书不打算劝小何的表弟「别躺了，去努力」。那是另一味找回来的药：找回一种「奋斗」的状态。那味药，正是把他累到躺下的东西。

本书只想问三个问题。

形状：你说得清你躺着，是在躲什么吗？

表弟说：躲那种「必须成功」的感觉。

路：明天你能迈哪一步，不是为了成功的？

表弟想了很久：……我打游戏打得挺好，有几个人在群里问我攻略。

土：身边有什么，是你改得动的？

表弟说：那个游戏群，我说话他们听。

◆ 一个很小的门

表弟后来在那个游戏群里，开始认真写攻略。一开始是为了好玩，后来有人问他能不能录视频，他录了。录了一年，有了几千个关注。不多，也不赚钱，可他每天有一件事，是有人在等的。

他没有「站起来」，也没有「成功」。可他不再说自己在摆烂了。他说，他在做一件没人要求他、但有人在等的事。

不是从躺着站起来，是从躺着的地方，长出一件小事。

◆ 边界

这一章，也要写明边界：一个年轻人长期不出门、不和人交往、对什么都没兴趣，可能不只是「躺平」，也许需要专业的帮助。本书写的，只是躺平这个现象里，日子的那一部分。

> 带走的话
>
> 不是从躺着站起来，是从躺着的地方，长出一件有人在等的小事。

小账 ①开门也关门：躺平里有对「能」的拒绝，也有一味找回来的药。
②发生学的药：不劝站起来，从躺着的地方找一件有人在等的小事；剂量：从「在摆烂」到「在做一件事」。

第 76 章

事业：自我剥削的打工人、带团队的中层

◆ 两个人

这一章写两个人。

一个是江远自己：一个带团队的中层。他既被上面的人压，又要带下面的人。

一个是苏晴的表妹：第二十二章里那个嫁了「60% 匹配度」的人。她现在是一个自由职业的设计师，就是第十章开头说的那种人：没有老板，老板是她自己。

两个人，都是韩炳哲说的「自己当老板，也当奴隶」。一个在公司里，一个在公司外。

◆ 表妹：一家只有一个人的公司

表妹的累，第十章已经写过：每天醒来第一件事看邮件，晚上十二点还在改稿，周末不敢出远门，怕错过客户。

她读过韩炳哲，很认同。她照着他的药方做过：每周一天不接活，去美术馆，去郊外，读诗。那一天，她很舒服。可第二天，积压的邮件让她加倍地忙。一年下来，她的「休息日」越来越难守，最后守不住了。

问三个问题。

形状：这个累，说得清吗？她说：说得清，是「随时可能有客户找我，我不敢不回」。

路：明天能迈哪一步？她说：我不知道，我一个人，客户找我，我不回，就没了。

土：身边改得动吗？她说：客户那边改不动。可我认识几个做同样活的朋友，大家都一样累。

形状清楚，路缺，土——一个人的土硬，几个人的土，也许能动。

选门：E→S→D。先改土——不是一个人的土，是几个人的土；立一个小形状；再走路。

走三拍。

改土：她拉了四个做设计的朋友，建了一个小群。

第一拍：一开始，大家在群里只是抱怨，吐槽客户。张力积起来了，可还是一锅粥。

第二拍：有一天，一个朋友说：要不我们一起在报价单上写一行字，「周末和晚上九点后不回复，紧急需求加收费用」？一个人写，客户会去找别人；五个人一起写，客户没地方找。一个新的形状冒出来了：一个小圈子的共同规矩。

大家犹豫了两周。最后决定试一个月。

第三拍：一个月，只丢了一个客户。另外的客户，大多接受了；有两个客户，还说这样挺好，他们也知道什么时候能找到人。这个规矩留下来了。半年后，这个小群有了十二个人，这一行字，成了这个圈子里的一个默认。

剂量：表妹的「休息日」，一开始要硬守，守不住；有了这个规矩以后，晚上九点后不回复，不用硬守了，客户自己就不找了。先上后下。

这就是第十章说的：不是射死那只鹰，是改山崖。

◆ 江远：一个夹在中间的人

江远的累，和表妹不一样。他有老板，也有下属。上面给他压指标，下面他要带人。他自己当老板，也当奴隶，还要给别人当老板。

问三个问题。

形状：说得清吗？前面几编，他已经说清了一部分：不是忙，是「没结束」；是「随时被打断」。可作为一个中层，还有一层：他发现，他对组员也在做同样的事。他随时打断他们，给他们派新活，让他们也「没结束」。

土：上面的考核改不动；组里的规矩，他改得动。

路：他已经走过好几条：每天收尾一件，「本周只做三件事」，「说不」轮值，「周三那顿饭」，「山上会」。

形状清楚了一个新的层次，土能动，路很熟。

选门：S→E→D。先把这个新形状显露出来，拿去改组里的土。

走三拍。

显露形状：他在组会上说了一句话，他自己说得有点难为情：「我发现我打断你们，和上面打断我，是一样的。」

第一拍：组里很安静。然后小周说：是。张力被说出来了。

第二拍：大家一起定了一个新规矩：每周一定下这周的三件事以后，江远不许在周中给任何人加新活，除非有人先划掉一件。新活要进来，得有旧活出去。

第三拍：三个月后，这条规矩成了组里的默认。更要紧的是，它往上回写了一点：有一次，江远的上级临时给他派了一件活，江远说：可以，我这周划掉哪一件？上级愣了一下，说：那就下周吧。

剂量：组里加班的晚上，从每周三四个，到每周一个。江远自己为了不累硬撑的事，从九件，降到两件（第五十九章）。

◆ 韩炳哲的诊断，在这里用得上

最后，要替韩炳哲说一句。

这一章里，两个人的形状，都是韩炳哲帮他们说清的：「自己当老板，也当奴隶」。表妹读他的书，第一次知道自己不是不够努力，是这个形状本身在压她。江远读他的书，第一次看出自己对组员做的，和上面对他做的，是一样的。

他的诊断，帮他们打开了形状那扇门。只是他的药，让他们去找一个休息日、去美术馆、去郊外；而他们自己，从那扇门进去以后，走的是改土的路。

这本书想做的，就是这件事：用他的诊断开门，用发生学的药走路。

◆ 第十二编总账

章	用在哪里	走哪扇门	剂量
52	AI 与思考	——	思考可以在人和 AI 之间长出来
53	大模型	先有自己的形状，再让 AI 顶	老李：先上后下
54	教育：小树	E→D→S	三月转折
55	健康：苏晴	S→E→D	三月转折
56	事业：表妹、江远	E→S→D；S→E→D	都先上后下

◆ 给带团队的人：三件别做的事

江远是一个带团队的人。这一章写了他怎样改组里的土。最后，从他这一年里，收出三件带团队的人「别做」的事。

第一，别给组员开找回来的药。组员累了，别急着组织团建、发健身卡、请人来讲「压力管理」。这些是从外面拿进来的药，效果一阵，下个月还要再来一次。先问三个问题：他累在哪里？明天能改哪一步？组里有哪条规矩，是能改的？

第二，别把长出来的规矩推广出去。组里长出来一个好用的规矩，比如「新活进来，旧活出去」，别急着报上去，让公司推广到所有组。一推广，它就成了别的组的现成药，还可能被做成考核指标。可以讲给别的组听，让他们自己长一遍。

第三，别把自己的累，只写回自己身上。江远以前的办法，是自己多扛一点，不给组员加压。这是朝内回写：累都沉到了他一个人身上。后来他在组会上说了那句「我打断你们，和上面打断我是一样的」，累才第一次往外写，写成了组里的一条规矩，还往上回写了一点。

带团队的人，是一块土上的一小块土。他改得动的，比他以为的多；他扛得住的，比他以为的少。

饭桌上：一年以后

（全书最后一段对话。一年以后的一个周日晚上。）

小树：你们还记得一年前吗？爸每天刷手机到一点。

江远：（不好意思）记得。

苏晴：我记得我每天改作文改到半夜，还觉得自己很敬业。

小树：我记得我每天放学就躺着。

江远：那现在呢？

小树：现在我每天放学去楼下看王爷爷修车，回来写作业，数学不用番茄钟了。

苏晴：我现在评语写五十字，每周六下午去做陶艺。

江远：我现在提前一站下车，每周三和小周吃午饭，组里的会少了一半。

小树：那你们还累吗？

（两个人都想了一会儿。）

江远：还累。可累得不一样了。

苏晴：以前是那种一直在撑的累。现在是……做完了一件事的累。

小树：那韩炳哲说的药，你们吃了吗？

江远：好像……一味都没吃。

苏晴：可他说的那些东西，我们好像都有了。他者——小周、我陶艺室的朋友、爷爷。仪式——周日故事、守岁。大地——你的辣椒，阳台上的花。

小树：可都不是他说的那种。

苏晴：对。都是我们自己长出来的那种。

江远：那这本书，最后说了什么？

小树：（想了想）病是发生的，药也可以是。

（那天晚上的故事，轮到江远讲。他讲的是一年前那个周日晚上，他躺在沙发上，累得连澡都不想洗。讲到一半，小树问：然后呢？江远说：然后，我们就一起过了这一年。）

带走的话

自己当老板也当奴隶，一个人扛不动；几个人一起，改一块土——给山崖改一个角，鹰就来得少了。

小账 ①开门：事业里，从形状进，往土走；表妹改了一个圈子，江远改了一个组，还往上回写了一点。
②发生学的药：先上后下；韩炳哲的诊断负责开门，发生学的药负责走路。

第 77 章

照护者：夹在老人和孩子中间的人

◆ 苏晴的母亲住院了

有一年秋天，苏晴的母亲摔了一跤，住院了。苏晴是独生女，父亲身体也不好。

那一个月，苏晴白天上课，下了课去医院，晚上回家管小树的作业，半夜再去医院替护工。江远能帮的，是接送小树和做饭。

一个月下来，苏晴瘦了八斤。有一天在医院走廊里，她靠着墙，站着睡着了。

◆ 这种累，韩炳哲的书里很少

这种累，和江远那种「自己当老板」的累不一样。苏晴没有给自己加任何目标，她只是没有办法：母亲要照顾，孩子要照顾，课要上。这是一种被日子压下来的累，不是被「能」撑出来的。

韩炳哲的书里，这种累写得很少。他写的多是功绩主体的倦怠，是一个人自己加码加到撑不住。照护者的累，是另一种：不是加码，是分身乏术。

所以，这一章，本书要老实说：他的诊断，对照护者只说中了一小部分。他的药——沉思、不做、仪式——对一个在医院走廊站着睡着的人，几乎够不着。

本书的走法，也只能松一点点。可松一点点，对照护者，有时候就是能不能撑下去的区别。

◆ 问三个问题

江远看着苏晴，问了她三个问题。

形状：你说得清最累的是哪一部分吗？

苏晴说：都累。

江远说：那最累的那一下呢？

苏晴想了想：半夜去替护工。不是因为累，是因为我觉得必须我去，别人去我不放心。

形状出来了一半：最累的，不是事多，是「必须我去」。

路：明天能迈哪一步？

苏晴说：我不知道，每一件都必须做。

土：身边改得动吗？

苏晴说：我是独生女，没有人能替我。

江远说：你表妹呢？你母亲的老同事呢？楼上那个退休的护士阿姨呢？

苏晴愣了一下。她从来没想过问她们。

◆ 选一扇门：S→E→D

形状出来了一半（「必须我去」），土其实没有她以为的那么硬。

先把形状说出来，拿去改土。

苏晴给表妹打了一个电话，说了一句她很难说出口的话：我撑不住了，你周末能去医院陪我妈一晚吗？

表妹说：姐，你怎么不早说。

◆ 走三拍

第一拍：那个电话，是张力：苏晴一直觉得「必须我去」，说出「我撑不住了」，很难。

第二拍：表妹来了。楼上的护士阿姨，听说了，主动说每周二、周四晚上可以去看一眼。母亲的一个老同事，每周去送一次汤。一个新的形状冒出来：不是苏晴一个人在照顾母亲，是一群人在轮班。

第三拍：苏晴做了一张很简单的表，贴在医院床头：周一到周日，每天晚上谁在。母亲出院以后，这张表没有撕，改成了「每周谁去看一次妈」。那群人，后来成了苏晴母亲身边一个固定的小圈子。

苏晴还是累。可她不再在走廊里站着睡着了。

◆ 这一章想说的

照护者的累，常常有一个很深的形状：必须我来。这个形状，有时候是爱，有时候是责任，有时候是不好意思麻烦别人。

它让照护者一个人扛下所有的事。

韩炳哲说功绩主体自己剥削自己。照护者不是这样，可「必须我来」，也是一种把所有的土都压在自己一个人身上的形状。

治它，不是去找一段沉思的时间——照护者没有这样的时间——是把「必须我来」这个形状说出来，拿去改一改身边的土：问一问表妹，问一问邻居，问一问老同事。

很多时候，土没有照护者以为的那么硬。只是她从来没有开口。

这一章，也要写明边界：长期照护，常常需要更大的支持：专业的护工、社区的服务、医疗的帮助、家庭之外的制度。本书写的，只是一个人在这些之外，能够着的那一小块土。那一小块土，不能替代更大的支持。

> 带走的话
>
> 照护者最深的形状是「必须我来」；把它说出来，身边的土常常没有你以为的那么硬。

> **小账** ①开门：照护者的累，他的书里很少；本书也只能松一点点。
> ②发生学的药：从形状进（「必须我来」），拿去改身边的土；剂量：从一个人扛，到一张轮班表。

结 语

一座花园的第四个春天

◆ 回到那个周日晚上

全书从一个周日晚上开始：江远躺在沙发上，手机举在脸前面，累得连澡都不想洗。

一年多过去了。又是一个周日晚上。

江远还是有点累。周一早上八点，还是有会。可这个晚上，和一年多以前不太一样。

晚饭后，一家人收拾了十分钟厨房。小树从手机里挑了一张照片，三个人讲了三个版本的故事。然后是故事时间，今天轮到苏晴讲，她讲了一个学生的错别字，讲出了一个「我原来以为……后来才知道……」。冰箱上的白板，这个月的数字是二：为了不那么累，这个月硬撑着做的额外的事，只有两件。

十点半，江远去阳台看了一眼那盆冬天开的花。它开了第三年了。

这些东西，没有一样是韩炳哲开的药。可每一样，都和他有关：是他的诊断，让这一家人第一次看清，自己的累是怎么长出来的。

◆ 全书的四拍

全书的判词，一字不改：

> 他把我们的累诊断成一场发生，药方却是发现的——他者、仪式、大地本来就在，找回来就好；可找回来的药长不进土里，只能天天吃，越吃越多，最后进入「治疗内卷」。

全书只证了一句话，分四拍：

病是发生的。他看得很准：在一片处处说「能」的土里，沿一条自我加码的路，长出一个倦怠的我。上部三编，在三块地上各证了一遍。

药却是发现的。他开得很快：他者、仪式、沉思、大地，都是本来就在、如今丢了、要找回来的东西。下部三编，一味一味证了一遍。

于是天天吃，越吃越多，进入治疗内卷。找回来的药从别处拿，没有根，不改土，只走第一拍，还会被病收编。第九编证了一遍。

出路是让药也发生。六路径选门，三原理走完三拍，剂量读数看下一次是不是吃得更少。第十编立了起来，第十二编落到了孩子、身体和工作上。

◆ 他自己已经走过的那条路

全书最要紧的一条证据，不是本书的任何一个论证，是他自己。

他在柏林种了一座花园。那座花园，不是找回来的大地，是他和一片土一起长出来的。他在《山寨》里写中国，写一直在改的老方子，写没有固定原作的创造。那本书，是他写过的最发生学的书。

他的手，比他的药方走得远。他的笔，在写东方的时候，也比写西方的时候走得远。

本书做的事，说到底只有一件：照着他的手和他写东方的那支笔，把他给我们开的药方，重写一遍。

◆ 本书欠他的

一本拆人的书，最后要说它欠了这个人什么。

本书欠他一个诊断。没有《倦怠社会》，本书不知道从哪里下刀。「自己当老板，也当奴隶」这句话，是他说的，本书只是接着往下问。

本书欠他一把钥匙。那座花园，那本《山寨》，都是他给的。

本书还欠他一次核对。他的书很多，本书大多转述大意。《希望的精神》，本书还没有读透。如果他在那本书里，已经从「往回找」走过了「朝前等」，走到了「去种」，本书会在修订版里改判，而且会把这一步写在最前面。

◆ 给读者的一句话

这本书，自己也是一味药。

它也可能被收编：变成一张新的清单，一套新的「六路径打卡法」，一本读完了要再读下一本的书。

所以本书最后只给读者一句话，照第五十一章说过的那样：

读完这本书，先别急着读下一本。拿着书里的一个问题，回到你自己的日子里，问三个问题：这个累，我说得清吗？明天我能迈哪一小步？身边改得动吗？然后选一扇门，走三拍。一个月后，看一看：为了不那么累，你硬撑的事，是多了，还是少了？

少了，这本书就长进了你的日子里。

多了，就换一扇门。

◆ 第四个春天

韩炳哲在书里写他的花园，写了几个春天。

本书想象一下他的第四个春天：他又去了那座花园，看见有一株去年种下的花，没有照他的计划开，开出了一个他没见过的颜色。他站在那里看了很久。

那一刻，大地没有沉默。它说了一件新的事。而他，是和它一起说出这件事的人。

病是发生的。药，也可以是。

参 考 书 目

说明

书目分五类：一、韩炳哲著作；二、他接手的前人与同时代的对话者；三、本书请来的辩护人与近邻；四、本系列与德麦国际相关专著；五、其他。

韩炳哲著作，列德文原书名与初版年份；中译本书名常有多种，本书正文所用中文书名为通行或直译，〔待核〕。凡年份、出版社未确认者，统一在附录七〔待核〕总表里核对。

本书目前列出约七十种，只收本书正文确实用到的书，不凑数；修订时随原文核对陆续补入。

一、韩炳哲著作（按初版年份）

1. Heideggers Herz. Zum Begriff der Stimmung bei Martin Heidegger（1996）——博士论文出版本，「海德格尔的心」
2. Todesarten. Philosophische Untersuchungen zum Tod（1998）
3. Martin Heidegger. Eine Einführung（1999）
4. Tod und Alterität（2002）
5. Philosophie des Zen-Buddhismus（2002）——《禅宗哲学》
6. Hyperkulturalität. Kultur und Globalisierung（2005）
7. Was ist Macht?（2005）——《什么是权力》
8. Hegel und die Macht（2005）
9. Gute Unterhaltung. Eine Dekonstruktion der abendländischen Passionsgeschichte（2006）
10. Abwesen. Zur Kultur und Philosophie des Fernen Ostens（2007）——「不在场」
11. Duft der Zeit. Ein philosophischer Essay zur Kunst des Verweilens（2009）——《时间的味道》
12. Müdigkeitsgesellschaft（2010）——《倦怠社会》
13. Shanzhai. Dekonstruktion auf Chinesisch（2011）——《山寨》
14. Topologie der Gewalt（2011）——《暴力拓扑学》
15. Transparenzgesellschaft（2012）——《透明社会》

16. Agonie des Eros（2012）——《爱欲之死》
17. Bitte Augen schließen. Auf der Suche nach einer anderen Zeit（2013）
18. Im Schwarm. Ansichten des Digitalen（2013）——《在群中》
19. Digitale Rationalität und das Ende des kommunikativen Handelns（2013）
20. Psychopolitik. Neoliberalismus und die neuen Machttechniken（2014）——《精神政治》
21. Die Errettung des Schönen（2015）——《美的救赎》
22. Die Austreibung des Anderen（2016）——《他者的消失》
23. Lob der Erde. Eine Reise in den Garten（2018）——《赞美大地》
24. Vom Verschwinden der Rituale. Eine Topologie der Gegenwart（2019）——《仪式的消失》
25. Kapitalismus und Todestrieb（2019）
26. Palliativgesellschaft. Schmerz heute（2020）——「姑息社会」
27. Undinge. Umbrüche der Lebenswelt（2021）——《非物》
28. Infokratie. Digitalisierung und die Krise der Demokratie（2021）——「信息统治」
29. Vita contemplativa. Oder von der Untätigkeit（2022）——「沉思的生活」
30. Die Krise der Narration（2023）——「叙事的危机」
31. Der Geist der Hoffnung. Wider die Gesellschaft der Angst（2024）——「希望的精神」〔副题待核〕

二、他接手的前人与同时代的对话者

1. 黑格尔：《精神现象学》
2. 黑格尔：《逻辑学》
3. 海德格尔：《存在与时间》
4. 海德格尔：《艺术作品的本源》（农鞋与大地）
5. 海德格尔：《泰然任之》
6. 海德格尔：《林中路》
7. 福柯：《规训与惩罚》
8. 福柯：《性经验史》第一卷
9. 福柯：法兰西学院讲座《生命政治的诞生》
10. 鲍德里亚：《象征交换与死亡》
11. 鲍德里亚：《拟像与仿真》
12. 本雅明：《讲故事的人》（「梦之鸟」「讲故事」）
13. 尼采：《快乐的科学》
14. 阿伦特：《人的境况》（「积极生活」与「沉思生活」）
15. 汉德克：《试论疲倦》

16. 阿甘本：《神圣人》
17. 列维纳斯：《总体与无限》（他者）

三、本书请来的辩护人与近邻

1. 埃伦伯格（Alain Ehrenberg）：La Fatigue d'être soi. Dépression et société（1998）
2. 罗萨（Hartmut Rosa）：《加速：现代社会中时间结构的改变》
3. 罗萨：Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung（2016）
4. 罗萨：Unverfügbarkeit（2018）
5. 伊利奇（Ivan Illich）：《医疗报应》（Medical Nemesis, 1975）
6. 伊利奇：《非学校化社会》
7. 伊利奇：《欢快的工具》（Tools for Conviviality）
8. 斯蒂格勒（Bernard Stiegler）：《技术与时间》
9. 斯蒂格勒：Ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue. De la pharmacologie（2010）
10. 德里达：《柏拉图的药》（pharmakon）

四、本系列与德麦国际相关专著

1. 第 38 号《内卷与突围》
2. 第 46 号《健康管理的代偿困境》
3. 第 49 号《互动医学入门》
4. 第 51 号《SDE 三方程导论》
5. 第 52 号《六路径方法论入门》
6. 第 58 号《健康发生学导论》
7. 第 74 号《创造的产程》
8. 第 110 号《主体性的典范革命》
9. 第 115 号《从最强大脑到最强复合大脑》
10. 第 125 号《番茄炒蛋是谁发现的？》
11. 第 136 号《普通人都能懂的黑格尔》
12. 第 156 号《主体发生学的开启》
13. 第 169 号《普通人都能明白的尼采》
14. 第 172 号《普通人都能懂的哈贝马斯》
15. 第 177 号《普通人都能懂的海德格尔》
16. 第 185 号《普通人都能懂的福柯》

17. 第 201 号《普通人都能懂的拉康》
18. 《佛法的 SDE 解构导论》

〔以上德麦国际书号，据站上书架核对；第 125 号番茄炒蛋卷书号，站上显示为 125，另有记录作 123，待核。〕

五、其他

1. 《道德经》第十一章（「埏埴以为器，当其无，有器之用」）

附 录

附录一　韩炳哲年表

〔本表所有年份与经历，均为公开资料常见说法，出书前逐条核对。〕

年份	事件
1959	生于韩国首尔
1980 年代前期	在韩国读大学，学冶金〔学校待核〕
1985 前后	赴德国，在弗莱堡、慕尼黑学哲学、德语文学、天主教神学〔待核〕
1994	在弗莱堡大学获博士学位，论文研究海德格尔与「情调」〔待核〕
1996	博士论文出版
2000 前后	在瑞士巴塞尔大学取得任教资格〔待核〕
2002	《禅宗哲学》
2009	《时间的味道》
2010	《倦怠社会》出版，此后声名渐起；约同时任教卡尔斯鲁厄设计学院〔待核〕
2011	《山寨》
2012 起	任教柏林艺术大学〔待核〕
2012—2016	《透明社会》《爱欲之死》《在群中》《精神政治》《美的救赎》《他者的消失》
2018	《赞美大地》
2019—2024	《仪式的消失》《姑息社会》《非物》《信息统治》《沉思的生活》《叙事的危机》《希望的精神》

附录二　著作速读卡

每本一行：他说了什么（大意）→ 本书怎么读。

书	他说了什么	本书怎么读	本书章
《倦怠社会》	这个时代的病是撑出来的，自我剥削	病是发生的，三维全满	9、10
《精神政治》	自由被利用，大数据安排人心	自由也是发生的；药是退出，往回	11
《透明社会》	透明是强迫，不透明要守	透明伤害正在成形；药是守住「私」	15
《在群中》	数字的群长不出「我们」	「我们」要长；好的「我们」被放在从前	16
《信息统治》《叙事的危机》	信息多，故事少	信息缺路；故事要一边讲一边长	18
《爱欲之死》	他者消失，爱变成消费	相同长不出东西；他者是一起长的	22
《姑息社会》	怕疼的社会	疼是第一拍；止疼和重新允许疼都停在第一拍	24
《他者的消失》	相同驱逐了他者	接缝词「消失」	27、28
《时间的味道》	时间碎了，要学会逗留	节奏是路，要自己走出来	32
《仪式的消失》	仪式让时间可住	仪式是回写的结晶；只认旧的	33
《沉思的生活》	学会不做	不做是一锅粥沉下来，第一拍之前	35
《美的救赎》	光滑不是美，美要有伤口	美会回写；伤口是一起碰出来的	40
《非物》	物被信息取代	物之所以稳，是因为被碰过很多次	41、68
《赞美大地》	在花园里重新感到大地	他的花园是种出来的：药方的反证	5、42
《禅宗哲学》《不在场》	东方的空与无名	撬开了实体，又把东方做成了现成的	4
《山寨》	没有固定原作，一直在改	他写过最发生学的书；钥匙之二	52
《希望的精神》	希望朝向将来	待核：从往回找走到了朝前等？	51、62

附录二之二　十六本书，一本一段

附录二用一行说一本书。这里每本多说几句，给想读原书的读者一个进门的地方。所有内容为本书转述大意，书名与年份以附录七核对为准。

《**倦怠社会**》：他最出名的一本，也是最好的进门书。一百页左右，讲这个时代的病，为什么从「传进来」变成了「撑坏」，为什么人会自己剥削自己。读这本，读前两章就能被说中。本书的上部，几乎全部从这里出发。

《**精神政治**》：《倦怠社会》的续篇，讲这个时代的权力，怎样不再压制自由，而是利用自由。大数据、推荐、自我优化，都在这本书里。读这本，要注意它最后开的药：退出。本书第十一章专门谈这味药。

《**透明社会**》：讲「透明」为什么是一种强迫。适合在单位里被各种「公开」「打卡」「晒」弄得很累的人读。本书第十五章说，他看见了透明对正在成形的伤害，这是这本书最好的地方。

《**在群中**》：讲数字的群，为什么长不出「我们」。适合天天在群里吵、吵完什么都没变的人读。

《**爱欲之死**》：讲爱为什么在「相同」里死掉。适合相亲、恋爱、婚姻里感到「没感觉」的人读。本书第二十二章接着问：他者是找到的，还是吵出来的？

《**姑息社会**》：讲怕疼的社会。适合想想自己是不是一有不舒服就马上找东西压下去的人读。

《**他者的消失**》：他把「他者」这味药讲得最完整的一本。读这本，可以留意书名里的「消失」，看看它在全书里怎样出现。本书第二十八章的「接缝」，就在这里找。

《**时间的味道**》：讲时间为什么碎了，怎样学会逗留。比《倦怠社会》早一年，是他很多想法的源头。适合觉得每天都很忙、回头一想什么都没做的人读。

《**仪式的消失**》：讲仪式怎样让时间可以住。适合觉得「现在过节没意思」的人读。读完，可以试试本书第三十九章说的：拿一个旧仪式，问一句「最想留下来的是哪一样」。

《**沉思的生活**》：讲「不做」。适合一停下来就愧疚的人读。本书第三十五章补了一句：谁有资格不做？

《**美的救赎**》：讲光滑和伤口。适合对「网红审美」感到厌倦的人读。

《**非物**》：讲物怎样变成了信息。里面有那台点唱机，也有他对 AI 的看法。适合手机里存了几万张照片、一张也翻不动的人读。

《**赞美大地**》：他最温柔的一本，写他的花园。本书认为这是理解他的钥匙：读的时候，留意他写照料的那些段落，看看那座花园，是找回来的，还是种出来的。

《**禅宗哲学**》：他早期写禅的书。适合想知道他为什么那么爱引用东方的人读。

《**山寨**》：本书认为他写过的最发生学的书。讲中国没有固定的「原作」，一切都在改。适合中国读者读，读完会对「山寨」这个词有不一样的感觉。本书第五十二章，就是从这里借来的第二把钥匙。

《**希望的精神**》：他较近的一本。本书判词最可能被推翻的地方，就在这本书里。如果读者读了这本，发现他已经从「往回找」走到了「去种」，请告诉本书。

附录三　术语对照

本书只用七个大白话词，正文不出现 S、D、E 字母（第十编六路径的名字除外）。

大白话	本系列术语	一句话
形状	S，显露	长出来、能被认出来的样子
路	D，差异序列	一先一后、会修正、会收拢的一串不同
土	E，特征纠缠	托着一切、缠在一起的那一片
回写	回写	长出来的东西沉回去，把土改掉
一锅粥	混沌态	什么都有，还没分开
正在成形	介生态	形状冒了头，还站不稳
定型	稳定态	稳住了，可以认，可以传
三块地	三界	理念、现实、自我
三拍	三原理	张力积累、形状改变、回写〔名目与第 52 号核对〕
六扇门	六路径	三维的六种进入次序
剂量读数	——	为了不累，这个月硬撑了几件额外的事（本书读法，待验）
开老方子	收回动作	诊断当场看，方子是祖传的
接缝词	发现学的发生	一个词把「本来就在」悄悄塞进来：消失、不再

附录三之二　七个词，七个日子里的例子

附录三给了七个大白话词的对照。这里每个词，再给三个日子里的例子，读者可以照着，找找自己身边的。

形状：长出来、能被认出来的样子。

一、一个人的累，从「就是累」到「我累在没结束」。

二、一个组的共识，从「大家都挺忙」到「我们是被随时打断」。

三、一道菜的做法，从「看着放」到「江远家的红烧肉」。

路：一先一后、会修正、会收拢的一串不同。

一、从每天一万步，到每天一万五千步，到停不下来。

二、从提前一站下车，到走完二十分钟不想刷手机，到那段路上开始听书。

三、从一个点子，到两周做出一个最小的样子，到月底讲它怎么死的。

土：托着一切、缠在一起的那一片。

一、公司的考核、妈妈群、手机推送。

二、一个小区的业主群、一次停水、一块堆杂物的空地。

三、一张修东西的桌子、一个退休老人、一个会修车的师傅。

回写：长出来的东西沉回去，把土改掉。

一、苏晴的「教审题」，成了年级组的惯例，新来的老师一来就照着做。

二、江远组里「新活进来旧活出去」，上级也开始问「那划掉哪一件」。

三、小树修好爷爷的收音机，爷爷后来每周三个上午在修车铺门口帮忙。

一锅粥：什么都有，还没分开。

一、周日上午刚醒，脑子里什么都有。

二、一个五百人的业主群，停水第一天。

三、苏晴每天晚上写的那一行「今天最累的是哪一篇」，写了两周，还没看出什么。

正在成形：形状冒了头，还站不稳。

一、「下午不去编程课了，去河边走走」，犹豫了半天。

二、小周第一次在会上说「不」，说得结结巴巴。

三、林朵本子上第一次出现的黄色。

定型：稳住了，可以认，可以传。

一、每周日下午上编程课，不用再想。

二、周日晚上一家人自动坐到阳台上。

三、小区里的人管那三十个人叫「那帮人」。

七个词，每个词三个例子，都是这本书里出现过的。读者读完，可以拿一张纸，每个词写一个自己身边的例子。写得出来，这七个词就是你的了。

附录四　判决速查卡

判决	他打开了	他关上了	主场	推翻条件
一 功绩主体	「我」是被「能」做出来的	一个时代一种病；回写只朝内	第三编	找到他写朝外回写为出路的段落
二 信息与叙事	信息流是停不下的正在成形	好故事是从前的定型	第四编	《叙事的危机》里写出今天怎样讲出新故事
三 他者	相同长不出东西	他者本来就在，只能找回	第五、六编	找到他者在关系里长成、且为药方核心的段落
四 仪式与沉思	仪式是沉下来的形状	只准旧的形状	第七编	找到他肯定新仪式的段落
五 大地与花园	手在土里，发生就在眼前	大地沉默，不上桌	第八编	《赞美大地》里写花园是一起长出来的，并作药方核心
结局 治疗内卷	——	——	第九编	他写出药可以减量、可以停
建构 发生学的药	——	——	第十编	六路径被做成打卡营（本书的药被收编）

附录五　口述命题登记

编号	日期	原话	落在哪里
母题	2026-09-26	病是发生的，药却是发现的。（王德生认可写手所拟之句，定为母题）	全书；上部、下部分编
口述一	2026-09-26	结果当然是，每天都要吃药，而且越吃越多，最后进入「治疗内卷」	第九编
口述二	2026-09-26	治疗需要用六路径和三原理的发生学	第十编、第十二编

成书时已定：书名用「普通人都能明白的」；判词取导读所立的一句话版，前言、导读、总解构、结语四处一字不差；收回动作「开老方子」、视角中心「定型中心」按本书推断成书；第 74 号「内卷是产程」与本书「治疗内卷」的关系，按第四十七章所写：逼出回写是产程，没有逼出回写就只是内卷。

附录六　与本系列对账

本书接着判、不改判的各卷判词：

卷	该卷判词（大意）	本书接在哪里
第 177 号 海德格尔	看见了存在就是显露，却把张力做成唯一那一位，把脚手架当成地面	第 2、7 章：药方的底子是黑森林
第 136 号 黑格尔	把发生写进逻辑第一页，又在最后一页关上	第 7 章：否定被写成本来该有的盐
第 185 号 福柯	人是沙滩上的脸，只许潮水画，不许脸改沙滩	第 6、10 章：他给脸装了手，手只朝潮水用力
第 156 号 拉康、福柯、鲍德里亚	开启了主体发生学，又把机制做成了发现学	第 8 章：鲍德里亚的「失去的真实」
第 169 号 尼采	缺的是回写；没有回写的圈是内卷	第 66 章：主死法回写死
第 172 号 哈贝马斯	长久的是碰撞里长出来的「我们的理性」	第 16 章：「我们」要长
胡塞尔卷	只准朝回	第 65 章：「开老方子」与之同族
第 115 号 最强复合大脑	同基底撞不出新；大模型是发现学的完成形态	第 22、68、70 章
第 46 号 健康管理的代偿困境	越管理越衰退	第 47、74 章：越吃越多在健康上的版本
第 74 号 创造的产程	内卷是创造的必要产程	第 47 章：逼出回写是产程，没有是内卷

撞车提醒：莱布尼兹卷结尾用过「钟与花园」。本书的花园是韩炳哲本人的花园，与之不同，本书保留，因为这座花园是他本人的。

附录六之二　六条路，六个完整的案例

第五十四章用江远一个人，把六条路各走了一小段。这里用六个不同的人，把六条路各走一遍完整的三拍。人物均为虚构。

一、E→D→S：一个新手妈妈

阿琳，产后三个月，整夜睡不好，白天也累，说不清哪里不对。先改土：她和丈夫商量，每晚十点以后，夜里喂奶的活轮流，一人一晚。路跟着变：轮到她休息的那一晚，她能连着睡五个小时。三周后，形状显露了：她发现自己最累的不是睡不够，是「一整天没有一分钟属于自己」。于是她每周留一个下午，一个人去楼下咖啡店坐两小时。剂量：两个月后，她不再需要每晚吃助眠的东西〔遵医嘱，本书不作用药判断〕。

二、E→S→D：一个小餐馆的老板

老周开了一家面馆，三个员工，他什么都自己干，累得腰疼。先改土：他请了一个钟点工，每天下午来两小时。土一改，他立了一个小形状：每天下午三点到五点，他不进后厨，只坐在门口喝茶、和熟客聊天。这个形状站住了，路就走出来了：聊着聊着，他从熟客那里听到了两个新菜的主意，试了，卖得很好。剂量：半年后，他腰不疼了，不是因为少干了活，是因为他不再什么都自己干。

三、D→E→S：一个程序员

小吴，每天加班到十一点。先改一步路：每天晚上九点，关电脑，不管做没做完。这一步改了土：头两周，组长不满意；第三周，组长发现小吴白天效率更高了，没再说什么；第二个月，组里另外两个人也开始九点走。形状冒出来：小吴发现，他以前加班，一半是因为「别人都没走」。剂量：一个季度后，他不用每天提醒自己九点关电脑了。

四、D→S→E：一个退休教师

李老师退休后，每天在家看电视，越来越没精神。先改一步路：每天早上去公园走一圈。马上给它一个形状：她在公园里，每天拍一张同一棵树的照片。一年，三百六十五张。这个形状稳了以后，改了土：她把照片发在老同事群里，几个老同事也开始拍；后来他们办了一个小展览，在社区活动中心。剂量：她不再需要「逼自己出门」，那棵树每天在等她。

五、S→D→E：一个中学生

小凯，初三，每天都说「烦」。先给这个烦起一个准确的名字：他和班主任聊了一次，列了一张表，发现他最烦的，是每天放学后，家长群里又发了一条「今日作业」，他妈妈就会来问他「写完了没」。名字是：「被追问」。路知道从哪里开始了：他跟妈妈约好，作业写完了，他主动在冰箱上贴一张便利贴，妈妈就不问。一个月后，土也松了：他妈妈在家长群里，把这个办法说给了别的家长。剂量：「烦」的次数，从每天，到每周一两次。

六、S→E→D：一个社区志愿者

王姐，社区志愿者，事情越来越多，累。先显露一个形状：她写了一张「我这个月做的事」，一共二十三件。她把这张表，拿到社区的例会上。大家都很惊讶：原来这么多事，都是她一个人在做。土改了：社区把这二十三件事，分给了五个志愿者，每人四五件。路就好走了：王姐每周只做她最喜欢的两件：带老人做手工，陪孩子写作业。剂量：她说，她又开始喜欢做志愿者了。

六个人，六扇门。没有一扇是标准的；每一扇，都是那个人此刻哪一维能动、哪一维最缺，选出来的。

附录六之三　常见问答

◆ 问一：这本书是不是在反对韩炳哲？

不是。全书有一大半篇幅，在替他把话说足。他的诊断，本书几乎全盘接受：病是发生的，三维全满。本书只和他争一件事：药从哪里来。

◆ 问二：本书说他的药是「找回来」的，可他自己并没有主张回到过去，这是不是冤枉他？

本书区分了两件事：主张回到过去的社会，和把药写成「本来就在、如今丢了」的东西。他没有前一种主张，本书在第二十六章说过。本书说的是后一种：他的药，来路指向一个「从前」。这是一个关于药方形状的判断，不是关于他政治立场的判断。

◆ 问三：他者、仪式、大地，难道不需要吗？

需要。第六十五章说，三根梁都不拆，只换木头：他者换成邻居，仪式换成家规，大地换成自家菜地。要的东西一样，来路不一样。

◆ 问四：六路径和三原理，听起来很复杂，普通人用得上吗？

第五十六章把它收成了三个问题：这个累，我说得清吗？明天我能迈哪一小步？身边改得动吗？问完三个问题，从能动的那一维进，往最缺的那一维走。第七十二到七十六章，都是这样走的。

◆ 问五：剂量读数，会不会变成又一张打卡表？

会。第五十九章、第六十七章都说了。所以它一个月记一次，不打卡，不排名，只和自己比。一旦你开始为这个数字焦虑，就停掉它。

◆ 问六：有病要不要看医生？

要。本书讲的是日子里的累，不是疾病的诊断和治疗。第七十四章开头说过：持续失眠、情绪长期低落、身体有明显不适，要去看医生。本书讲的，是医生之外的那一部分。

◆ 问七：如果韩炳哲后来的书，已经走出了本书说他没走的那一步呢？

那本书就该改。导读、第六十二章、附录八，都写了推翻条件。本书最想核的，是《希望的精神》。

◆ 问八：这本书自己，会不会也是一味越吃越多的药？

会。第五十一章、结语都说了：读完这本书，先别急着读下一本。拿着一个问题，回到自己的日子里，走一扇门，走三拍。一个月后，看看硬撑的事是多了还是少了。

◆ 问九：本书为什么用江远一家做例子，而不是真实的案例？

江远一家是虚构的陪读人物，不是证据。他们的作用，是让全书的道理落到同一家人身上，让读者看见一味药在一个家里怎样一步步长。本书的判断，靠的是对韩炳哲原文的读法和推翻条件，不靠这一家人的故事。

◆ 问十：一个人真的能改得动土吗？

一个人改不动整个社会的土，可一个人常常改得动身边的一小块：家里的一个规矩，组里的一个会，班上的一个习惯。本书的例子，都是从这一小块开始的。埃伦伯格那一拳（第六十二章）说，这样太小。本书认一半：确实小；可大的土，也是一小块一小块改出来的。

附录七　〔待核〕总表

一、生平：大学与专业；赴德年份；博士学位年份与论文题目；任教资格；各任教机构与年份；不接受录像访谈等细节。

二、书目：附录二所有中文书名的通行译法；各书初版年份；《希望的精神》副题。

三、原文核对（最要紧）： 1. 第 28 章「同一支笔」两段转述：《倦怠社会》写功绩主体「被生产」的段落；《他者的消失》写「恢复对他者的感知」的段落。核对他写药时是否也用「生产」「生成」类动词。 2. 第 10 章普罗米修斯：原文比喻的细节，是否提到赫拉克勒斯。 3. 第 11 章「白痴」与「自由也许只是一个插曲」：《精神政治》末章原意。 4. 第 22 章「无处可归」一词的原文与出处。 5. 第 27 章倾听、好客：原文段落中是否含「在关系里长成」之意。 6. 第 33 章仪式：原文是否说过仪式在重复中会变化。 7. 第 41 章点唱机：出处与细节。 8. 第 42 章花园：年数、冬季开花的细节；书中是否写照料改土、土改人。 9. 第 52 章《山寨》：对「原作」「真迹」的论述原文。 10. 第 62、68 章：《希望的精神》对希望的界定；《非物》等书对 AI 的论述出处。 11. 第 8 章：他对埃伦伯格的引用与批评出处。

四、他人：伊利奇《医疗报应》的论点与年份；斯蒂格勒「药学」的出处；罗萨「共鸣不可安排」的原话；海德格尔农鞋争论的细节。

五、本系列：三原理的正式名目（与第 52 号核）；第 51 号三方程与本书定位式的对应；番茄炒蛋卷书号。

附录八　本书自认最弱处

一、**本书可能把他写得比真实的他更「往回」。**　本书大多转述大意，没有逐本逐页读透。他写倾听、照料、仪式的一些段落，可能已经有「在关系里长成」的意思。核完原文，判词可能要收窄。这一条放在第一行。

二、**「治疗内卷」不是本书首创。**　伊利奇在五十年前已经说过医疗会反过来制造病、制度过了门槛会反过来害人。本书新在两处：指出韩炳哲的药为什么内卷（找回来、无回写）；给出一个让药不内卷的走法与读数。这两处站不站得住，要靠更多人去走、去记。

三、**《希望的精神》没有读透。**这是本书判词最可能被推翻的地方。

四、**例子太小。**　全书的药，大多落在一个人、一家人、一个组。制度层面的改土，写得很少。埃伦伯格那一拳，本书只挡住了一半。

五、**剂量读数是本书自己的读法，未经验证。**　它能不能区分两种药，还不知道。它也可能被收编成新的打卡表。

六、**「金属疲劳」与「一年一本新书」两处，是本书的读法，标了待验。**　找到反证就删。

七、**本书自己也可能是一味找回来的药。**　如果读者把六路径当成六味现成的药，本书就犯了它批评的那个毛病。

八、**本书的例子，大多是有余力的家庭。**　江远一家有工作、有房子、有时间学陶艺、有周末去菜园。那些打两份工、照顾病人、没有一点余裕的人，本书的三个问题和六扇门，对他们也许只能松一点点。这一拳，是书里的陪读人物江远自己打的（第六十七章末），本书认。附录九已试写一个没有余力的人（外卖骑手老陈），仍待一位真正送过外卖的人来校。

九、**本书对他的药，有时说得太狠**。　他的药，对很多快撑不住的人，至少是一口喘气的机会。第四十六章已补「先救急，再改土」，但全书的语气，仍有过硬之处，统稿时要再磨。

附录九　一个没有余力的人

附录八第八条说，本书的例子大多是有余力的家庭。这一篇，试着写一个没有余力的人，看本书的走法在那里还剩下什么。人物是虚构的，不对应任何真人。

◆ 一、老陈

老陈四十二岁，送外卖。每天早上十点上线，晚上十一点下线，中间在电瓶车上吃一顿饭。老婆在老家带两个孩子，老母亲身体不好。他住在城中村一间不到十平米的屋子里，和另一个骑手合租。

他很累。不是周日晚上刷手机那种累，是腿、腰、眼睛一起疼的累，是每一单都怕超时、怕差评的累。

他没有读过韩炳哲。如果有人把《倦怠社会》递给他，他大概会说：我不是自己剥削自己，是平台在剥削我。

这句话，本书要先认：**老陈的累，不全是韩炳哲说的那种「自我剥削」**。　有一大半，是很硬的外面的力：派单的算法，超时的罚款，差评的扣分。福柯说的规训，在他身上一点都没少。第六章说过，规训和功绩在一个早晨里拧在一起；在老陈身上，规训那一股，粗得多。

◆ 二、韩炳哲的药，对老陈

他者、仪式、沉思、大地。对老陈，每一味都开不出去。

沉思？他一天有十三个小时在路上。

大地？他离开的就是老家的地。

仪式？过年他不回家，因为过年单价高。

他者？他每天见几百个人，每个人都只看他一眼，接过外卖，关门。

这些药，不是错的，是**够不着**。一味药，开给一个够不着的人，比不开还让人难受。

◆ 三、本书的药，对老陈

本书的三个问题、六扇门、三拍，对老陈，还剩下什么？

问三个问题。

形状：说得清吗？老陈说得清：怕超时，怕差评。

路：明天能迈哪一步？老陈说：我能迈的，就是跑快一点。

土：身边改得动吗？平台，改不动。站点的规矩，也改不动。可是站点里有三十几个骑手，大家每天中午在同一个地方等餐。

形状清楚，路只有一条（跑快），土——一个人的土很硬，三十几个人的土，也许有一点缝。

说到这里要老实：**对老陈，本书能给的，比给江远的少得多**。　他改得动的土，太小了。

可小，不是没有。

◆ 四、一点缝

老陈站点里，有一个群。一开始，群里全是抱怨：哪家店出餐慢，哪个小区不让进，哪个顾客难缠。

有一天，一个年轻骑手在群里发了一张表：他把这一片出餐最慢的五家店、最难进的三个小区、最近的三个免费厕所和能充电的地方，都标了出来。

这是一个冒头的形状。

有人回了一句：这个有用。第二天，又有人往表里加了两家店。一个月后，这张表成了站点里新来的骑手都要看的东西。

这张表，改不了平台，改不了罚款。可它改了一点点土：新来的骑手，少走一点冤枉路；老骑手，少等一点冤枉餐。每个人每天省下十几分钟。

老陈说，那十几分钟，他拿来给老婆打一个视频。

◆ 五、这一篇想说的

这一篇不想把老陈的故事写成一个励志故事。那张表，没有让老陈不累；它只是让他的累，少了一点点。

这一篇想说三件事。

一、有些累，主要是外面的力，不是自己剥削自己。 这时候，韩炳哲的诊断，只说中了一半；本书的走法，也只能松一点点。真正要改的，是更大的土：平台的规则、劳动的保障。那些，要靠更多的人、更长的时间、更大的制度，本书写不到，也不该假装写到了。

二、再小的土，也有缝。 三十几个骑手的一个群，一张表，是老陈能够着的土。它小，可它是真的。

三、没有余力的人，药常常是一群人一起长的。 江远可以一个人提前一站下车；老陈不行，他连一站都不能多走。他能长的药，只能是和别人一起长的：一张大家一起标的表，一个大家一起守的规矩。

这一篇是本书最弱处的一次补救，也只是一次补救。修订时，本书希望能请一位真正送过外卖的人，来看一看这一篇，告诉本书，哪里写错了。

附录九之二　韩炳哲常用词小词典

读他的书，常会遇到这些词。每个词，一句他的意思（大意），一句本书的读法。

功绩社会：他的意思——人不再被「应该」管，而被「能」推着，自己剥削自己。本书读法——土、路、形状全有的一场发生；缺朝外回写。

功绩主体：他的意思——一个把自己当成一家公司来经营的人。本书读法——一个被「能」做出来的我；也能长成别的我。

倦怠：他的意思——功绩主体撑不住时的样子，不是个人的弱，是时代的病。本书读法——一种长出来的形状，会回写。

肯定性的暴力：他的意思——不是被一个外人打伤，是被太多的相同撑坏。本书读法——相同是被一场发生造出来的，不同也能造。

否定性：他的意思——顶着你的、让你疼的、他者带来的那一面。本书读法——一块要碰出来的磨刀石，不是柜子里的盐。

他者：他的意思——一个不能被理解、不能被占有的存在。本书读法——两个人一起长出来的、一直在长出新的不一样的人。

透明：他的意思——一切都要被看见的强迫。本书读法——伤害正在成形；看与被看，可以一起长。

群：他的意思——数字时代聚起来又散掉、长不出「我们」的人群。本书读法——一锅粥，可以是「我们」的土。

精神政治：他的意思——不压制自由、而利用自由的权力。本书读法——自由也是发生的；药不是退出，是一起改画像。

姑息：他的意思——只止疼、不治本的社会。本书读法——碎疼；要的是长疼。

逗留：他的意思——让时间有香气的停留。本书读法——给冒头的形状时间站稳。

仪式：他的意思——让时间可以住的东西。本书读法——回写的结晶；要一遍遍过，会改。

沉思生活／不做：他的意思——不为任何目的的、更高的状态。本书读法——让一锅粥沉下来的那一段；不必有产出，浮上来的别按回去。

非物：他的意思——信息取代了物。本书读法——物之所以稳，是因为被碰过很多次；信息也能被造一个办法。

大地：他的意思——沉默的、古老的、不听使唤的他者。本书读法——人和一片地一起长出来的关系；地不吵，可不是不说。

山寨：他的意思——没有固定原作、一直在改的创造。本书读法——一直在改的老方子；本书借来的第二把钥匙。

希望：他的意思——朝向不可预见之物的敞开〔待核〕。本书读法——从往回找走到了朝前等；还差一步到去种〔待核〕。

附录十　读书会讨论题

给一起读这本书的朋友。每编三道题，不求标准答案，只求说出自己的。

第一编　一个人 1. 你身边有没有一个人，他的活法比他说的道理走得远？ 2. 你自己有没有一件事，是「长出来」的，而不是「找回来」的？ 3. 「他的花园是种出来的，他的书却写成了找回来的」，你同意吗？

第二编　他接手的题 1. 你的累里，「被管」和「自己管自己」，各占多少？ 2. 你小时候，有没有一块「磨刀石」？现在呢？ 3. 四位医生的方子，你最想要哪一张？为什么？

第三编　倦怠 1. 你的「更好的自己」清单上，有几件事？最近划掉过哪一件？ 2. 你有没有在对别人，做你的老板对你做的事？ 3. 你的累，回写是朝内的多，还是朝外的多？

第四编　透明、群与信息 1. 你最近一次被「推荐」改变了想法，是什么事？ 2. 你所在的群里，有没有长出过一个「我们」？ 3. 你最近一次给别人讲一个故事，讲着讲着，讲出了你没想到的结尾，是什么时候？

第五编　爱欲、疼与他者 1. 你的他者是谁？他会顶你吗？你们都变了吗？ 2. 你最近一次的「疼」，是白疼、碎疼，还是长疼？ 3. 你的理念、现实、自我三块地，最近哪两块在互相喂？

第六编　他者 1. 把「不再」换成「还没长出来」，试一句你常说的话。 2. 你身边有没有一个「不一样的人」，缺一条路？ 3. 你有没有一段关系，是该离开、而不是该长下去的？

第七编　仪式与沉思 1. 你家有没有一条自己长出来的家规？ 2. 有没有一个旧仪式，你最想留下来的，只是其中一样？ 3. 你一天里，有没有一个一分钟的「空」？

第八编　物、美、大地 1. 你手边有没有一件被你碰过很多次的东西？ 2. 你家的一道菜，是怎样一代代改过来的？ 3. 你身边，有没有一块你能伸手进去的「地」？

第九编　治疗内卷 1. 你吃过的「药」里，有哪一味越吃越多？ 2. 有哪一味被收编了？四个信号，中了几个？ 3. 这本书，会不会也变成你的一张新清单？

第十编　发生学的药 1. 用三个问题，问一次你自己最近的累。 2. 你会选哪一扇门？为什么？ 3. 如果要记一个月的剂量表，你会写下哪几件事？

第十一编　总解构 1. 五位辩护人里，你最站谁？ 2. 你会怎样反驳这本书？ 3. 这本书的保底合表里，哪一条你觉得最有用？

第十二编　用得上 1. 你用 AI，是小周那样，还是老李那样？ 2. 你身边有没有一个孩子、一个老人，需要别人先替他开一扇门？ 3. 如果你是带团队的人，三件「别做的事」，你正在做哪一件？

他把我们的累诊断成一场发生，
药方却是发现的——
他者、仪式、大地本来就在，找回来就好；
可找回来的药长不进土里，
只能天天吃，越吃越多，
最后进入「治疗内卷」。

这本书用七个大白话词——
形状、路、土、回写、一锅粥、正在成形、定型——
把一位当代德籍韩裔哲学家拆开，重新装一遍：
他看见了我们的累是长出来的，
却让药从从前找回来；
本书用六路径和三原理，让药也长出来。

下一次，要吃得更少，还是更多？　　——本书

德麦国际出版社 · Demai International Press
德麦国际专著第 159 号
定价：US$23.00

ISBN 979-8-90690-217-7
9798906902177