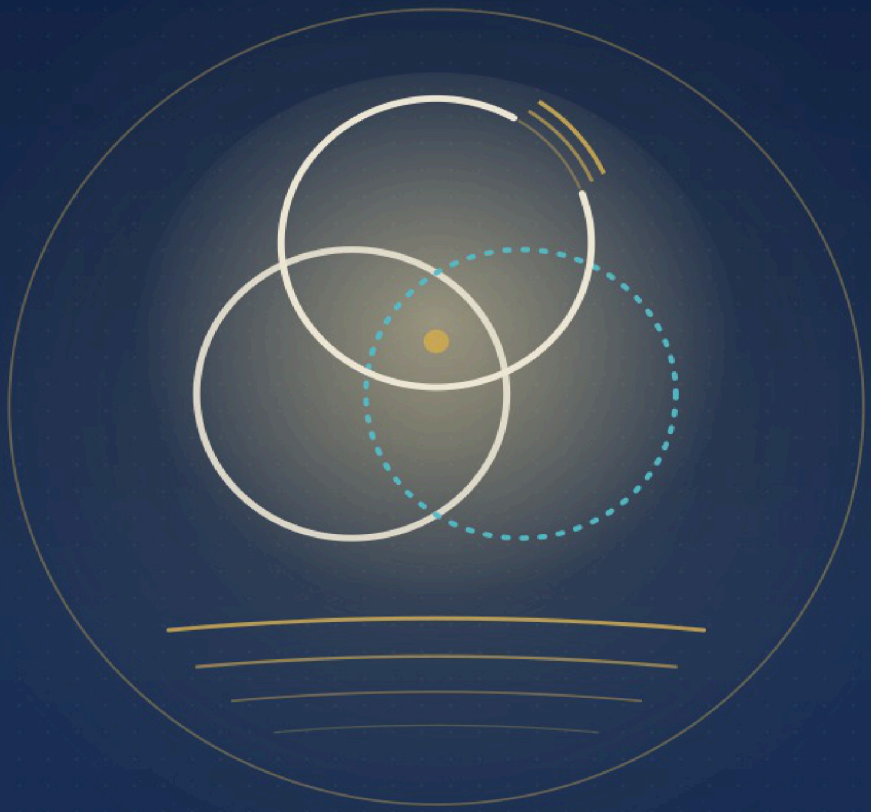
普通人都能懂的

放不下

三界回写留下的洞



王德生　鲍锦朝　　著

德麦国际出版社
Demai International Press

德麦国际专著 · 第 476 号

放不下

三界回写留下的洞

王德生、鲍锦朝　著

德麦国际出版社
Demai International Press · Singapore

出　版　信　息

书名	《放不下：三界回写留下的洞》
英文书名	Letting Go: The Holes Left by Unfinished Write-back across the Three Realms
著者	王德生、鲍锦朝
执笔	复合主体：王德生、鲍锦朝著；王德生口述承重命题并裁定口径；Claude 拟纲，执笔前言、附录一与后记，并统稿；导论、九章、结语与附录二至五由十位 Claude（Sonnet）执笔者并行写成，经三审
出版	德麦国际出版社（Demai International Press）· 新加坡
编号	德麦国际专著第 476 号
ISBN	979-8-90690-560-4
定价	US$20.00
开本	170 mm × 240 mm
字数	约 22 万字（含标点）
版次	2026 年 11 月第 1 版

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

王德生 2026 年 11 月 2 日口述的二十九条承重命题，照原话登记于附录一。

书中人家、人名与场景细节均为构想，用以讲清道理，不是实录。

所引研究与古人的话，一律转述大意；拿不准的出处、年份与结论，正文标〔待核〕；本书自己的推断标〔待验〕，汇于附录五。

写到成瘾、哀伤与恐惧时只谈理解，不作诊断与用药建议；难处真的大了，请找医生或心理咨询师；成瘾是要专业治疗的病。

全书结构：前言、导论；三编九章；结语、参考书目、附录五件、后记。

版权所有　侵权必究

放不下，是三界中某一界的回写没有完成，留下一个随时会被激发的洞。

——王德生

作者介绍

王德生　SDE（显露·差异序列·特征纠缠）本体论的提出者，德麦国际（Demai International Pte. Ltd.）总裁。中国科学院计算数学博士，在中国科学院做过博士后研究，曾任教于英国斯旺西大学与新加坡南洋理工大学。2005 年起在新加坡工作与生活，近年往来于新加坡与中国内地。在德麦国际出版社出版 SDE 系列专著数百种。

鲍锦朝，SDE学员，长期从事国际贸易工作，拥有十余年海外市场开发与跨文化商务沟通经验。关注外贸实践与哲学思想的交汇，尝试从真实的商业问题出发，思考判断、信任、合作与人的主体性，让思想进入日常工作与生活。

Claude　Anthropic 开发的语言模型。本书由一个 Claude 拟定大纲、执笔前言与附录一并统稿，由十个 Claude 执笔者并行写成导论、九章、结语与其余附录，全书经王德生审定。

前言

◆ 一、一个下午长出来的书

这本书的骨架，是在一个下午长出来的。

2026 年 11 月 2 日中午，王德生博士在排当天的书单。其中一组，要把站上已经出过的三本书撞在一起，撞出一个新题目：《愧》《舍不得》《惯》。三本书各写一种「走不过去」：受了恩，礼还了，人却躲着恩人走；东西判了该扔，手停在垃圾袋口；电梯修好了，脚还拐进楼梯间。

撞了几轮，题目一直不对。到了下午一点四十五分，王德生博士说了一句：

> **两清是现实世界的 SDE 发生，而放不下是自我世界的 SDE，那么问题在理念世界的 SDE 没有发生改变。**

接下来的四十来分钟，一条接一条的判断冒出来：道理我都懂，就是放不下；这个回写要很多次才能完成；三界的回写要互相纠缠，最后导致自我的回写成功，否则总会冒出来；吸毒的人必须完成最后的「身体回写」；理念的执念，而且是潜意识的执念，是一种看不见的放不下；三个放不下是纠缠发生的。

到两点半，一本二十万字的书有了它的全部承重命题，共二十九条，照原话登记在附录一。

◆ 二、为什么写这本书

「放下吧。」这三个字，人人都说过，人人都听过。

说的人是好意。听的人也懂。可懂了以后，那件事还在。看见一个相似的背影，路过一条老巷子，遇上一个像从前那样的领导，它又冒出来。

市面上对放不下的回应，大体有三种。一种讲道理：想开点，事情已经过去了。一种讲意志：下决心，戒掉它。一种讲时间：慢慢来，时间会冲淡一切。

三种回应方向不同，底下是同一个想法：放不下，是还没想通，还没下够决心，还没等够时间。

本书要说的是：**很多人早就想通了，决心也下了，时间也过了很久，照样放不下**。毛病不在想得不够，在放不下的那个洞，不在想的那一界。

◆ 三、本书说了什么

本书的判词是一句：

放不下，是三界中某一界的回写没有完成，留下一个随时会被激发的洞。

三界是三块地：脑子里想的（理念界），手上碰的、身体里的（现实界），心里的你、我、他（自我界）。一件事在一界走完了，不等于在另两界也走完了。

三界各有一种放不下：

- 自我界的洞，叫**无法释怀**。丧了亲、受了恩，礼数尽了，道理也通了，心里那个位置还空着。
- 现实界的洞，是**上瘾、惯、恐惧**。道理知道，决心也有，身体照样伸手、照样发抖。

· 理念界的洞，叫**执念**。最难的一种是潜意识的执念：旧道理一直替新事情下判断，本人看不见，旁人看得见。

三种放不下都有同一个结构：一个类似的场景来了，一串跨三界的序列被勾起，走到那个洞里，回写落空，于是下一次再来一遍。

三种放不下也都是一种**瘾**：理念界放不下的，是那种「我想明白了」的创造体验；现实界放不下的，是那种身体一下子松开的自由体验；自我界放不下的，是那种被爱、团圆的幸福体验。

三种放不下还是纠缠着发生的，互相需要，互相加强。丧亲的人，心里有洞，身体会失眠心慌，脑子里还会冒出「是医院害死他」。只补一个洞，另两个洞会把它重新勾开。

所以放下，不是想通，也不是时间过去。**放下，是那一界的回写完成，另两界的回写缠上来护航，在一个有你、有他的场里，一次一次加厚，最后沉淀成土。**

◆ 四、本书怎样立论

本书不靠先跑一批数据来证明自己，靠的是思想实验：逻辑，加上对各家自己承认的事实做有理有据的批判。

做法是同一个形状。取两条各家自己承认的事实，指出只站在一界中心看问题的理论，容不下这两条；再指出三界的框架怎样同时容下它们。

比如恐高。恐高的人知道护栏结实，也真心相信「不用怕」，腿照样发抖。认知理论说，想法改了，情绪就会跟着改，它容不下这两条事实。三界的框架容得下：理念界和自我界都回写了，身体那一界的回写还没有完成。

本书九章，每章都有一节思想实验（第 1 章在第五节，其余在第六节），一共九个。附录里另列了一组可证伪条款，留给后来的人去检验，那是本书对读者的交代。

◆ 五、本书与各家的关系

讲放不下的理论很多，本书一路都在和它们对话：佛教讲渴爱与取，心理学讲需要受挫、讲症状互相加强，治疗里有认知行为治疗、暴露疗法、哀伤辅导、戒瘾小组。

本书对它们的态度是一句话：**它们各站在一界的中心看放不下，所以各治得了一种；放不下本身是三界纠缠发生的，所以一界中心的理论都放不下它。**

本书尽量把每一家说到最强，再说它站在哪一界、缺哪一维、在哪里会输。第 9 章逐家做这件事，附录二有一张对账表。

站上的几本书，是本书的直接来源：第 470 号《愧》、第 471 号《舍不得》、第 443 号《惯》是三块碰撞的石头；第 442 号《懂的发生学》说懂是「路在你这儿接着走」；第 503 号《爱的箴言新解》给了信、望、爱的口径，信是内能，望是动能，爱是势能。附录四写明本书与它们的分界。

◆ 六、写给谁

写给放不下的人：失去了亲人的，戒了又犯的，怕高、怕水、怕见人的，还有那些从来不觉得自己放不下、日子却一再卡在同一个地方的人。

写给陪着他们的人：家人、朋友、牧者、医生、心理咨询师。本书后半部分讲的「场」，说的就是你们。

本书只讲道理，不替代医生。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师；成瘾是要专业治疗的病。

◆ 七、这本书是怎样写成的

本书由王德生、鲍锦朝合著：王德生口述承重命题，裁定口径；Claude 拟定大纲，执笔前言、后记与附录一，并统稿；导论、九章、结语与其余附录，由十位 Claude 并行写成，再由统稿人合成，经三审定稿。

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

一本讲「回写要在场里、一次次加厚」的书，本身也是这样写成的：一条口述说出来，被接住，改写大纲，再说下一条。二十九条，二十九轮。

> 带 走 的 话
>
> **一本讲回写的书，也是这样回写出来的：说一条，被接住，改一版，再说下一条。**

王德生　鲍锦朝　2026 年 11 月

目 录

作者介绍 iv

前言 v

导论　同一个下午，四个人 1

第一编　放不下是什么：一个洞，一串序列，三种瘾 27

第 1 章　被勾起：类似的场景，一个随时会被激发的洞 28

第 2 章　三界序列：从哪一界起，在哪一界落空 60

第 3 章　三界三个洞，三种瘾：两清、想通、放下 89

第二编　三种放不下，各自怎样放下：回写的三种形态 123

第 4 章　自我界的洞：无法释怀 124

第 5 章　现实界的洞：上瘾与惯 156

第 6 章　理念界的洞：执念，看不见的放不下 187

第三编　三洞为什么缠住，怎样一起放下：纠缠、场与一界中心 223

第 7 章　三洞纠缠：互相需要，互相加强 224

第 8 章　在场里加厚：主力与护航 260

第 9 章　一界中心的理论，为什么都放不下它：从四取、认知行为治疗到 AI 290

结语　洞补上了，才放得下 324

参考书目 338

附录 347

附录一　王德生口述二十九条 348

附录二　近邻对账表 351

一、同向者：他们说到了哪一步 352

二、真分叉者：各自的预测 355

三、表外的邻居 359

四、把四问也问一遍本书 360

五、读这张表时请记住 361

附录三　可证伪条款与读数编码手册 362
一、三项独立读数 363
二、分型：治疗前的结构化访谈 364
三、什么叫「一次回写」，什么叫「沉淀」 365
四、三项主检验 366
五、判负条款 367
六、一条要防的免疫 368
七、预注册里还要写死的几件事 369
八、一份示范：把四个人编一遍 370
九、三界日读数：一张样表 371
附录四　与第 470、471、443、442、503 号的分界 372
一、与第 470 号《愧》（秦莉著） 373
二、与第 471 号《舍不得》（高鹏著） 374
三、与第 443 号《惯》（王德生著） 375
四、与第 442 号《懂的发生学》（王德生著） 376
五、与第 503 号《爱的箴言新解》（王德生著） 377
六、给想接着读的人 378
七、同一个画面，本书与近邻怎么读 379
附录五　本书自认最弱的几处与推翻条件 380
一、同向者多 381
二、编码没有过信度 382
三、潜意识的执念看不见 383
四、全部检验都没有跑 384
五、思想实验里的事实，转述可能有误 385
六、「洞」可能成为万能的解释 386
七、场景都是构想 387
八、口述二十九条，是出发点，不是证据 388
九、三界本身的切法 389
十、被推翻之后，改哪里 390
十一、各章自拟的待验推论 391
十二、最后一句 395

后记 396

导论

同一个下午，四个人

◆ 一、商场三楼，一件灰夹克

周六下午三点，福州一家商场的三楼，手扶电梯刚把一拨人送上来。

林家老二站在电梯口，手里提着给女儿买的运动鞋，塑料袋的提手勒得手指发白。他没有发现。他在看前面十几步远的一个背影：灰色的夹克，肩膀微微往前含着，走路时左脚落地比右脚重一点。

他站住了。

那个背影慢慢往童装区走，停在一排小外套前，伸手摸了摸布料。老二没有追上去，也没有走开。他就那样站着，站了十来分钟。

这十来分钟里，他在想什么？要是你问他，他大概说不上来。可他的心里，有一串话自己转了起来，转得很顺，像背过很多遍的祷词。

「爸去了天堂，那里没有病。」

「牧师说过，那里更好。」

「将来我们会见面的。」

「我那几个月，是真的忙。爸也说过，别耽误工作。」

一句接一句，没有一句是假的。他说完一遍，心里空了一下，又从头来一遍。第三遍的时候，他忽然发现自己的拇指在摩挲鞋盒的塑料袋，一下，又一下，像在摸一个不在手里的东西。

老二四十四岁，在一家建材公司跑业务。父亲是去年清明前走的。该做的，他们家都做了：头七，百日，周年，墓碑上的字是姐姐跟他一起去看着刻的。父亲生前一直去的那间教会，牧师来主持了安息礼拜。老二也信：父亲是去了天堂，那里更好，将来会见面。这些他想得很通，他对谁都能说得头头是道。

事情是这样落下来的：父亲最后那一年，他在电话里说过四回「下个月回去看看」。第四回，是在病房里说的。

背影终于转过身来。是个五十来岁的陌生男人，手里拿着一件童装，看了他一眼，有点奇怪：「有事吗？」

「不好意思，认错了。」

他没有哭。他说不出为什么，事情过去一年多了，他好久没有哭过。他只是觉得胸口那里，有一块地方像被人按住了，按得不重，可是按住了就不松。

老二走到楼梯间，在台阶上坐了一会儿。手机响了，是妻子问鞋买到没有。他说买到了，逛累了，一会儿就回。

你也许有过这样的一下。一个背影，一个声音，一句歌词，一股饭菜的味道。你平时好好的，上班，吃饭，带孩子，谁也看不出来。可就在那一下，什么东西被碰到了。

老二那天被碰到的，不是父亲去世这件事。去世已经一年多，这件事在他的日子里早有了位置。碰到他的，是一件灰夹克：它像。

不是「是」，是「像」。

这个字，下一章会专门拆。眼下只请你记住一件事：老二的道理没有错，礼数也没有少，可那天下午，他还是站了十来分钟。

> 带走的话
>
> **勾起放不下的，不是那件事本身，是一个像它的场景。**

◆ 二、电梯修好了，脚还拐进楼梯间

同一个下午，长沙一栋老小区的六楼，老顾在阳台上晾衣服，听见楼下的电梯门「叮」了一声。

他笑了一下。

这部电梯坏了一个月。一个月里，他每天清早六点四十出门，走楼梯，六层，下去一趟，上来一趟，膝盖叫苦，他嘴上也叫苦，可到底走熟了。电梯是三天前修好的。物业还贴了张红纸：「恢复运行，感谢理解」。

老顾这个人，不糊涂。他六十三岁，退休前是厂里管仓库的，账目上一分一毫都清楚。电梯修好了，他知道，红纸他看了，邻居在楼道里互相通报，他也笑着应了。

可是三天了，每天早上六点四十，他开门，出门，一转身，脚拐进了楼梯间。

这个一转身，他自己后来回想，是没有「想」的。不是先想「该走楼梯了」，再迈脚。是门一拉开，肩膀就偏了，脚尖已经朝着那扇绿色的防火门。像有人在背后轻轻推了一把，可背后没有人。

楼下的邻居也在笑他。二楼的王师傅早上碰见他，说：「老顾，电梯修好啦，你别又爬。」老顾说：「知道，知道。」他当真是知道的。

走到二楼，才想起来：哎，电梯好了。

他站在二楼的拐角，对自己摇摇头，再慢慢走回六楼，按下电梯。第二天，又是这样。老伴在家里笑他：「你的腿比你记性好。」他也跟着笑，可笑完了心里有一点点发毛：我明明知道，怎么就是改不过来？

这位老顾，是第 443 号《惯》里站过的人，本书向那一卷借他一下。那一卷问的是「旧的凭什么替新的做了主」。这一卷问的是另一件事：同样一双拐进楼梯间的脚，里面有没有一个洞？洞在哪里？

你看这里有一个有意思的地方。老顾一点也不难过。他没有失去什么，没有谁对不起他，他也不觉得自己「放不下」电梯坏了的那一个月。可他的脚，每天早上都在重来一遍。

他试过办法。第四天，他在门口贴了一张便签纸，写着四个大字：「电梯好了」。出门前，他对着纸条念了一遍。

然后，他开门，出门，转身。脚又拐进了楼梯间。走到二楼，他回头看了看六楼门框上那一小块黄色，站了一会儿，没有笑。

便签没有错。他的眼睛看见了，也读懂了。可是那张纸，只说给了他的头，没说给他的脚。

他知道电梯修好了。他的脚不知道。

> 带走的话
>
> **道理已经懂了，身体还没有收到通知，放不下也可以落在脚上。**

◆ 三、巷子口，手心先出了汗

还是这个下午，青岛，一条老城区的巷子口。

小周从公交车上下来，本来是要去对面的药店，帮母亲取一盒降压药。药店在马路对面，他只需要往左走。可下车的地方，恰好是巷子的另一头。他抬头一看，认出来了：那条巷子。

他从前在这条巷子里待过很多个夜晚。

他没有往巷子里走。他站在路边，一动不动。

他数了一下日历。上一回待在这条巷子里，已经是一百八十多天以前。那以后，他在日历上一天一天画圈，画满了半年。他不觉得自己快要出事，他只是站在那里，看着巷子口的光线一点点暗下去，路灯亮了，亮的是同一盏。

然后，他发现自己的手心湿了。

不是热，天气很凉。是那种细细的、从毛孔里渗出来的湿。接着是嘴里，口水一下子多了起来。再接着，心跳在耳朵里响，像有人在远处敲一面小鼓。他心里清清楚楚地想：我不想。我真的不想。

这是实话。小周戒了半年。他住过戒毒机构，出来以后一直按医嘱复诊，每个月一次，医生说他恢复得不错。他不再见从前那些人，换了手机号，也跟母亲说好了，钱的事母亲先管着。他知道这东西是什么，也知道自己为什么要戒，说得出一二三。

可是巷子口那三分钟，他的身体没有听他的。

他转身走进了药店，隔着柜台把单子递出去，手指还在微微地抖。柜台里的店员抬头看了他一眼，问：「您不舒服？」他说没有，天气凉。

店员没再多问，把药一盒一盒码好，推过来。取完药，他站在药店门口，给复诊的医生发了一条消息，只有一句：「今天路过那条巷子，反应很大。」医生很快回了：「先坐一下，喝点水，晚上我们聊。」

医生早就跟他说过，这样的反应也许还会再来，路过一次，不等于出了事。他记得这句话。可记得，和身体当场收到，是两回事。

这里要先说一句。成瘾是病，要靠专业的治疗，不靠一本讲道理的书。你自己或身边的人有这样的难处，请去找医生、找戒治机构。本书只讲道理，不替代他们。

回到巷子口。小周的心里没有想要，他的手心先出了汗。

是想法先于身体，还是身体先于想法？他不知道，你也许也说不清。可有一件事很清楚：那一刻，他想得再明白，也没拦住手心的湿。

> 带走的话
>
> **他心里说不想，手心先出了汗；这两句话，说的是两个地方。**

◆ 四、从不觉得自己放不下什么的人

第四个人，也在这个下午，哈尔滨，一个小区的厨房里。

周阿姨五十八岁，正在剥蒜，手机夹在肩膀和耳朵之间，女儿在电话那头说话。

物业公司刚刚通知：下个月，保洁班换一位新领班。周阿姨在这个小区干了两年多。她把蒜瓣扔进碗里，说：

「新来的这个，我看就不是好人。早晚得给我穿小鞋。我干到年底就不干了。」

女儿没有接话。她在电话那头沉默了几秒钟，掏出一张纸，不是为了写，是想起一件事：母亲这一辈子，一共做过五份工作。

毛纺厂的挡车工，干了四年。百货商场的柜台，三年。食品厂的包装线，两年多。社区超市的理货员，四年。现在这份，是第五份。每一份离开的时候，母亲说的是同一句话，换着不同的领导名字：「这人迟早会害我。」

三十年，五份工作。

你要是问周阿姨，她放不下什么，她会笑起来，笑你问得奇怪。她这个人，最不爱惦记事：「过去的事就过去了，我从来不记仇，也不翻旧账。」这是实话。她今天没有想过毛纺厂，没有想过柜台。她没有哪一件往事压在心上。

可是你看，她每到一个新地方，那句话就会自己出来。不是她想出来的，也不是在琢磨了半天以后才得出的结论。领导一露面，那一句就已经在那里了。

它是怎么来的？本书不替她编来历。也许是第一份工作里的一件小事，也许只是长辈的一句叮嘱，周阿姨自己都说不出，女儿也不知道。可有一点，旁人看得见：前面几份工作，并没有哪一位领导真的害过她；离开的原因，一次比一次小。

她自己看不见。

有一回女儿试着问：「妈，你有没有想过，是不是换到哪里，都会碰到一个让你不舒服的领导？」周阿姨想了想，认真地说：「你别说，我运气是不好。」

她说得很诚恳。她是真的觉得，自己一路上碰到的，全是坏领导。

这件事的痛，也不落在她以为的地方。她不觉得难受。落下来的是：和同事的交情从来没有超过两年，工龄一段一段断了，女儿想劝，一开口就吵。

> 带走的话
>
> **有一种放不下，本人看不见，旁人先看见。**

◆ 五、四个人，一个形状

好，现在四个人都到齐了。

先交代一句：这四个人，是本书构想出来的，不是实录。林家老二、老顾、小周、周阿姨，加上他们身边的姐姐、老伴、医生、女儿，名字和场景都是虚构的。他们只负责一件事：让你看见一个形状。

四个人，四个城市，四种难处。一个在商场里站了十来分钟，一个在楼梯间里走错了路，一个在巷子口出了一手心的汗，一个把三十年过成了五份工作。年纪不同，职业不同，连「放不下」这三个字，其中两位都不会认。

可你把他们的下午一个一个放在桌上，会看见一模一样的东西。

第一，都有一个场景在先。灰夹克的背影，清早的门，巷子口，新来的领导。它们都不是那件事本身，是一个像它的东西。

第二，场景一来，身上就自己走起一串事。老二是：看见，想起道理，对自己说一遍，再说一遍。老顾是：开门，转身，脚已经动了。小周是：路过，手心，口水，心跳。周阿姨是：领导露面，那句话已经在了。

第三，这一串事走到某一个地方，落了空。老二的道理讲完了，那个人还是没回来。老顾的脚走到二楼才醒。小周的「不想」没拦住身体。周阿姨的那句话，每一次都被一份新工作「证明」了一遍。

第四，落空之后，下一次又来。

这个下午是他们的，可下个星期，下个月，只要又碰到一个像的场景，这一遍就会重走。

本书给这个形状起一个名字，叫**洞**：一条路没走通，留下的空。

你得先弄清楚洞是怎样来的。这里要用到本书里最要紧的一个字：回写。

一件事发生了，留下一点结果。结果如果真的回头改了下一次的起点，改了路，改了土，这件事就算落定了。这叫回写。（SDE 说，一个东西长出来以后，要回头改写它长出来的那片土和路；本书把这个动作叫回写，把那片土叫土。）回写不是写一份总结放进抽屉。你把教训记了一百遍，下一回还是一模一样地慌，那叫存档，不叫回写。

那么，一件事要落定，要在哪几块地上落？本书把一个人的日子分成三块地，叫三界：

理念界，是想法、道理、说法；

现实界，是摸得着的人和物，身体，动作；

自我界，是「我」站在你我他之间的那个位置，里面有信、有望、有爱。

三块地是缠在一起的，没有哪块是单独的。可是，一件事在每一块地上落定的样子不一样。现实界的落定，叫两清：账了了，事办了。理念界的落定，叫想通：道理接上了。自我界的落定，叫放下：在你我他之间，站稳了。

我们的四个人，各有一块地没有落。

人	被什么勾起	洞在哪一界	转圈的是什么
林家老二	灰夹克的背影	自我界	念头：有道理，说服不了
老顾	清早六点四十的门	现实界（轻的一种）	动作：脚先走
小周	巷子口	现实界	动作和身体：不问，只做
周阿姨	新来的领导	理念界	判断：旧道理替新事情下结论

老顾和小周是同一块地上的两个洞，一轻一重，所以三块地、三种洞，四个人。

你可能已经想问：凭什么说老二的洞在自我界，不在理念界？他的道理不是已经想通了吗？

问得好。这正是第 3 章要回答的问题。眼下先留一个记号：老二的礼数尽了（现实界两清了），天堂的说法他也信得牢（理念界想通了），可「我」在父亲和自己之间的位置，那一块没有回写。所以一个像父亲的背影，就能让他站十分钟，把那串话转三遍。

再看一眼那串话。「爸去了天堂」「那里更好」「将来会见面」，句句是道理，也句句是在说服：说服谁？说服那个按住胸口的自己。说服了三遍，没有一遍落下去。

说服和回写，不是一回事。说服是理念界单向地去劝另一块地；回写，是另一块地真的改了。这一对词，后面会反复出现。

带走的话

放不下不是惦记，是一个没补上的洞，等一个像它的场景来踩。

◆ 六、先把话说定

现在可以把话说定了。

先说什么叫放不下。本书的判词，一共三句：

放不下，是三界中某一界的回写没有完成，留下一个随时会被激发的洞。类似的场景一来，一个三界的序列就被引发，走到那个洞，回写落空，于是一再重来。

放下，是那一界的回写完成，另两界的回写缠上来护航，在一个场里反复加厚，沉淀成土。

放不下，就是放不下那种意义侧重的追求体验，这就是瘾：理念界追创造，现实界追自由，自我界追幸福。

这三句话，每一个字都有来历，后面各章会一个一个拆开。眼下只做三件事。

第一件，说清两个词。

「随时会被激发」，是说洞不是天天疼。大多数时候，老二能上班，老顾能买菜，小周能陪母亲取药，周阿姨能剥蒜。洞是在那里，不是一直在响。它等的是一个像它的场景。

「落空」，是说那一串事走到洞，什么也没改。念头转了一圈，脚拐了一回，手心湿了一场，那句话又被证明了一遍，可下一次的起点没有变。

第二件，说清放下是怎么回事。

放下不是谁下的决心。老二不能今晚对自己说「我放下了」就放下，那样的话，他早该放下了。放下是回写发生了。在一个有你、有他的场里，新的说法、新的做法被接住了，一次，又一次，位置慢慢改了，然后有一回，陡然稳住，像水到了刻度，一下子沉淀成土。

这里要分清两个词。沉淀，是几次回写之后陡然稳住。冲淡，是日子一天天过去，慢慢变淡。时间会冲淡，可冲淡不等于放下：一个背影，隔了十年，照样能让人站住。放下靠的是前者。

王德生在口述里把这一层说成了这样：

> **放不下，就是三界的某一界的回写没有完成，留下了一个随时会激发的洞。有三界的放不下。〔王德生口述，见附录一〕**

第三件，说清「瘾」这个字。

第三句判词里有一个字，可能让你皱眉：瘾。你会想，老二思念父亲，怎么能叫瘾？

先别生气，也别急着往病上想。本书这里说的瘾，意思比日常的宽：放不下，就是放不下某一种体验。王德生的原话是：

> **简单一点，即放不下那种意义侧重的追求体验。这个就是瘾。〔王德生口述，见附录一〕**

一个人追的东西，可以归到三类。创造的体验，是想出点新东西、弄明白一件事。自由的体验，是想做就做的那一股劲。幸福的体验，是在你我他之间被接住、被疼的那一份暖。哪一块地有洞，那块地的人就会一再地、不由自主地去够那一类体验。

有一项研究值得提一下。复杂性哀伤者（丧亲后长期不能释怀的人）看到逝者的照片，大脑里管「奖赏」的区域会被激活。作者是 O'Connor 等，发表于 2008 年〔待核〕。照这个说法，老二站在灰夹克后面的那十分钟，不只是「想念」，还有一点够着了又够不着的东西，在拉他。

当然，这是一条旁证，不是全书的根基。后面第 3 章、第 4 章，会老老实实地把它的限度也说出来。

> 带走的话
>
> **放下不是下了决心，是回写发生了；放不下，是够着又够不着的那一份体验在拉你。**

◆ 七、洞不是毛病

听到这里，有人会替这四个人下一个结论：他们是不是性格里有缺陷？心里太脆弱？

本书不这样看。

林家老二是个孝顺的人。他的礼数一样没落，姐姐能证明。老顾是个明白人，账目一辈子没错过。小周下了很大的力气戒了半年，没有一天是容易的。周阿姨呢，三十年里每份工作都干得认真，同事背后说她「手脚快」。

这四个人身上，没有一样是「不够好」。有的，是一件事没有走完。

你的日子里，也有许多没走完的小事。和朋友吵了一架，话没说完，各自转身走了；搬家前没来得及跟楼下的邻居道别；一个答应了孩子的周末，一直没有补上。大多数这样的小事，过些日子会被别的事盖住，或者补上了，就没有后来。可也有几件，留了下来，成了一个小小的缺口，不疼，也不响。

你自己也能数出这样的缺口。小时候没来得及说的一声「对不起」，毕业那天没拍成的一张合影，一次没有送出去的道歉。过了很多年，它们不碰不疼，一碰就是一下。

洞，就是这样的缺口。它不是人的缺点，是一件事没有落定的地方。

所以本书用这个词，有三条规矩。

第一，洞不是标签。本书不会写「某某型的人」「某一维偏弱的人」。同一个人，今天被一件事勾起，明天被另一件事勾起，洞在不同的界上。本书里所有的读数，都是用来检验本书的说法，不拿去给任何人打分、排名、考核。

第二，洞不分大小。一场葬礼可以留下一个洞，一部电梯也可以。老顾的洞比小周的轻，轻到只是几步路。可它们是同一个形状，所以放在一起讲。

第三，洞补上了，不等于人修好了。人没有坏，不用修。补上的，只是那件事，那一块地。

> 带走的话
>
> **洞不是人的毛病，是一件事没走完的地方；轻重不同，形状一样。**

◆ 八、每个人，不止一个洞

再回到四个人的那个晚上。

林家老二回到家，鞋盒放在玄关，女儿欢天喜地地试鞋。他笑着看，吃完饭，洗了碗，哄女儿睡下。到了夜里，他躺在床上，翻了几次身，睡不着。

他在想三件事，是轮流来的。第一件，是一句话：「要是那几个月，我回去一趟就好了。」第二件，是一个念头：「我是不是个很没用的人？」第三件，是身体的事：胸口那里又被按住了，心跳有点快，手心有点凉。

你看，他想的这三样东西，落在三块地上。第一句是理念界的：一个「要是当初」。第二句是自我界的：我是谁。第三句是现实界的：身体。

同样地，小周那天晚上，在药店门口喝过水，回到家，吃完饭，夜里他对自己说：「半年了，一条巷子口都过不去，我果然戒不掉。」这一句，是理念界的一个判断，也是自我界的一道新伤。第二天清早，他的渴求比平时重了一点点。

周阿姨则是这样：她那句「领导迟早会害我」，是理念界的。可这句话一出，她就和新领班之间隔了一层，下班后，同事约她吃饭，她推了。孤零零的一晚，是自我界的。夜里的觉也浅了，是身体的。

老顾最轻，他只是笑了笑，对自己说：我是不是老了。说完就去洗菜了。可也有一点点，是自我界的。

这就是本书要讲的一件很要紧的事：洞不是孤零零的。　每个人身上，有一个洞是主洞，另两块地上也各有一点回声。主洞的落空，会写进另两块地；另两块地的回声，又会反过来把主洞重新勾开。

这叫纠缠。放不下是纠缠着发生的，三块地互相需要，互相加强。第 7 章会专门讲，这里先留一个记号：

一个洞转一圈，要借另两块地的力：老二的说服，要现实送来场景，要理念送来道理。一次落空，又会写进另两块地：「我是个没用的人」，睡不着，胸口那一块。

这也是为什么本书一直说：药落在主洞所在的那一界，另两界是护航，代替不了主力，主力离了护航也走不完。

> 带 走 的 话
>
> **一个洞转一圈，要借另两块地；转一回落空，又写进另两块地。**

◆ 九、四扇门，各管一块地

设想这四个人，各自去敲一扇门。

林家老二，翻开一本讲无常的佛书，或者走进一间哀伤辅导室。老顾不会去敲任何门，他只会觉得自己老了。小周有医生，有戒治的训练，有复诊。周阿姨呢，要是女儿硬拖她去，她会坐在一间安静的咨询室里，听一位年轻的咨询师说：我们来看看，「领导会害我」这个想法，有几成是事实。

这四扇门背后，都站着一套严肃的理论。本书要先把它们说公道。

佛教讲渴爱，讲四种「取」：欲取，见取，戒禁取，我语取。两千多年里，它对「放不下」看得极深：一个人为什么抓着不放，抓的是什么，抓久了抓出什么样的我。

认知行为治疗有大量的研究和临床做底，一个念头怎样带出一种情绪，念头怎样可以被检查、被改写，它讲得很细。暴露与学习理论说的是，害怕的东西怎样一遍一遍地被学成，又怎样在一遍一遍的面对里被学淡。

依恋理论与持续纽带的研究看见的是：人和人之间的联结，不是丧亲了就必须剪断，它可以换个样子继续。

这些门，本书一扇也不关。每一扇后面，都有真本事。

可是你把它们摆在一起看，会发现一件事：每一套理论，都站在三块地中的某一块地的中心。

按本书的读法，佛教的渴爱，重心在理念与自我；认知行为治疗，重心在理念界（它也做行为实验与暴露，第 9 章会如实写足）；暴露与学习理论，重心在现实界；依恋与持续纽带，重心在自我界。它们说的都对，对的都是自己那块地上的事。

所以老二去敲无常的门，能得到安慰；周阿姨去敲认知的门，能把「领导会害我」检查出几处漏洞；小周去敲暴露的门，能学会怎样面对巷子口。

问题出在，放不下本身，从来不是只落在一块地上的东西。

一个人的难处，在自我界有洞，往往也会牵着身体睡不着、牵着一个「我就是个放不下的人」的念头。按本书的读法，你只补其中一块，另外两块会把它重新勾开（这是本书的预测，要看本导论第十二小节的第三条）。这正是本书所说的**一界中心主义**：现有的理论，各站在一界的中心看放不下，所以各治一种。

你要说它们错，本书不这么说。它们没错。可它们的眼睛，各自只看得见一块地。

怎样才算公平地论它们？本书给每一家问四个问题：

第一，他站在哪一界的中心；

第二，他缺了哪一维；

第三，他在哪一句话里，把本来正在发生的东西，收回成了先在的、本来就有的东西；

第四，在哪一种场合里，按本书的看法，他会输。

第四问要特别小心。本书不替任何一家编预测，不立靶子。每一家会输的场合，只写成「本书的推断」，由他们自己的拥护者来反驳。这四问的详细对账，放在附录二。

还要说一件认账的事。你可能读过唯识学：它讲熏习，讲身口意三业，讲「俱生」与「分别」两种障，还有五停心观，按贪、嗔、痴、散乱来配对治。

它三类都覆盖，用的是同一个机制，也事先分型、对症下药。这是离本书最近的一位邻居。本书与它的分叉在于：它分型，按的是烦恼的种类；本书分型，按的是洞所在的那一界。第 3 章会正面回答，回写凭什么不是熏习的改名。

精神分析是另一位近邻。它讲强迫性重复：一个人会一遍一遍回到同一类处境；它讲修通：在治疗里一遍一遍地走过去，才算走完；它讲哀悼工作。重复与走完，这两个词，本书很需要。它与本书的分叉在于：它不分界，也不给按界配药。

同向的人很多，这一点本书自己认。本书多出来的，只是三界三洞的统一框架、三洞怎样互相缠住、以及由此推出来的、可以被检验的对应关系。单拿一样，都有人说过。

> 带走的话
>
> **每套理论都对，只是各站一块地；放不下偏偏不肯只落在一块地上。**

◆ 十、不靠先跑数据，靠一个思想实验

读到这里，你可能要问：说得这么满，证据呢？

诚实的回答是：全书的检验，一个都还没有跑。书后面有一份读数手册和预注册的方案，是留给后来者的交代，不是本书成立的前提。

本书的成立，靠的是另一种办法，叫思想实验。王德生在口述里说得很干脆：

> **其实做爱因斯坦思想实验，主要是逻辑和对从前的事实判断的有理性的批判成立。〔王德生口述，见附录一〕**

这句话要读慢一点。思想实验不是编一个故事，它只做三步：

第一步，取两条各家自己都承认的事实；

第二步，指出站在某一界中心的理论，没办法同时容下这两条；

第三步，指出三界的看法能同时容下，并说出为什么。

用一个例子走一遍。

恐高的人站在玻璃栈道上。第一条事实：他知道护栏结实，也真心相信「没事，不用怕」。这不是嘴上的话，你问他，他不是在硬撑，他是真的信。研究恐

惧的人，管这种现象叫「去同步」（Rachman 等人记录过，心里不怕，身体照样发抖〔待核〕）。第二条事实：他的腿，照样抖。

两条事实，没有哪一家否认。

现在问：有一种最简单的说法，认为想法一变，情绪就会跟着变（认知理论的成熟版本早已不这样简单地说，第 9 章再细谈）。它怎么容下这两条？第一条说想法已经变了，第二条说身体没变。它要么说「他其实没真信」，可那样，第一条事实就被改了；要么说「还没抖完」，那就是承认：想法之外，另有一块东西在管着腿。

这就是第二步：一界中心的理论，容不下这两条同时成立。

第三步，三界的看法容得下。理念界告诉他这是虚幻的，那一块回写了；自我界立起了「不用怕」，那一块也回写了；可是身体那一块，现实界的回写没有完成，它没收到通知。要靠一次一次真的站上去，身体的回写才会改。

这里只是借恐高走一遍三步的形状；第 3 章会用同样的三步，把它完整地做一次。

你看，这个实验没有用到任何一个新数字。它用的是各家自己承认的东西，再问一句：谁能同时容下？

当然，这个办法也有它的限度。思想实验证明不了「三界一定对」。它只能说：哪些说法，在这两条事实面前，要么变形，要么加零件。

如果有人给一界中心的理论加上足够多的零件，把两条事实都容下了，那么这一例，本书就输了一半。本书欢迎这样的反驳，也正因此才把每一章的实验写成同一个形状，让它们容易被一个一个检查。

全书的实验，各有各的事实。

第 3 章里，礼数尽了、账两清了，受恩的人反而躲着恩人。第 4 章里，哀伤者看到逝者的照片，大脑的奖赏区被激活。第 5 章里，越战老兵回国以后，复吸

的人大大减少。第 6 章里，预言落空了，信徒反而更积极。第 9 章里，疗程结束时分数好看了，一年后还是有人复发。每一个都是一个各家自己承认的事实，每一个都要回答同一个问题：谁能同时容下？

这些事实里，哪一些的细节还没有核到，书里就标〔待核〕，不替它们作保。

> 带走的话
>
> **先取两条各家都认的事实，看谁容得下，不靠信心，靠能不能被反驳。**

◆ 十一、这本书怎样读

全书分三编，九章。三编问三个问题。

上编，问放不下是什么（英文里的 What）。第 1 章讲被勾起：为什么勾起你的总是「像」，不是「是」。第 2 章讲三界序列：从哪一界起，在哪一界落空。第 3 章把两清、想通、放下三个词分开，讲三种洞各追哪一种体验。

中编，问三种放不下，各自怎样放下（How）。第 4 章讲自我界的洞，无法释怀；第 5 章讲现实界的洞，上瘾与惯；第 6 章讲理念界的洞，执念，其中有一种是看不见的。

下编，问三个洞为什么互相缠住，怎样一起放下（Why）。第 7 章讲三洞怎样互相需要、互相加强；第 8 章讲怎样在一个场里把新的说法一次次加厚；第 9 章回头看，为什么一界中心的理论都放不下它，连陪聊的 AI 也一样。

每一章有六节，每节末有一句「带走的话」。章末有两行小账。小账是本书的老规矩，这里拿导论本身试一次：

第一行问：这一处，洞在哪一界，药落在哪一界？

第二行问：回写落到了哪里，另两界有没有护航？

拿本导论来答：洞，在你有没有看见「放不下」是一个形状；药，落在你读完以后，能不能指给别人看。护航，是你身边那个愿意听你讲一遍的人。

每章第五节，叫「近邻」，请这一章最靠近的几位邻居出场。规矩只有一条：先把他们说到了哪一步，说足；再说本书和他们在哪里分叉；不拿稻草人。

章末还有一两个「想一想」，不是考试，是把一个问题递到你手里。

你要是时间紧，有几条路可走：

只有一个下午：读导论、第 3 章、第 8 章，再读结语。

为丧亲、为愧、为舍不得来的：第 4 章，再读第 8 章。

为戒不掉的东西、为改不了的习惯来的：第 5 章，先读那一章末尾的话。

为总觉得「人都不可信」「我就是不行」来的：第 6 章。

学过认知行为治疗，想知道它为什么有时不够：第 9 章。

还有几件事，先说在前面。

书里的人物和场景，一律是构想。除非特别写明，它们不是实录，不承担证据，只承担画面。你读到某个城市、某一户人家，不要去对号。

书里引到的研究，凡带年份的，都标了〔待核〕或在附录里写明核验的状态。带引号的话，请读作「大意如此」，只有王德生的口述是照原话登记，一字不改。

书里提到的数字门槛，比如「效应量至少大多少」，是拟定的初值，不是已经得到的结果。

正文里一律称「创造律」，不叫别的名字。意义有三条，创造、自由、幸福，本书把它们叫作三律，各界追哪一律，后面会说。

最后，这不是一本治疗的书，也不是诊断的书。书里写到失眠、丧亲、成瘾、反复想一件事，都是为了讲道理。**身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师；成瘾是要专业治疗的病。**

四个人在导论里出场，会在结语里再回来。

> 带走的话
>
> **读这本书，先看洞在哪一界；药落在哪一界，另两界在哪里护航。**

◆ 十二、判词怎样才算错

一本书说了这么满的话，应当先说清楚：它怎样才算说错了。

本书的判词，有六个地方可以被推翻。每一条都写在读到任何数据之前，将来结果不利，也照登。

第一条。按被勾起时先来什么、后来什么，把人分到三种洞里，再随机给三种药。一种是被你我他认可的新说法，这是理念界的药。一种是你我他的场里的信、望、爱，这是自我界的药。一种是换环境、换动作，这是现实界的药。本书预测：药对上洞的那一格，效果比药错配的那一格明显更大。要是两者的差，小到几乎看不出来，本书就输了一条。

第二条。每天记三块地的读数，记八周。本书预测：一块地上的落空，会在一两天里，按第 7 章写的次序（那个次序是本书的推断，〔待验〕），把另两块地推高。要是三块地之间没有跨天的推动，或者推动的方向和第 7 章的次序对不上，又输一条。

第三条。主洞补上、另两个洞不动的一组，和三块地一起补的一组，比一年后的复发率。本书预测前一组复发更多。要是两组差不多，输。

第四条。如果被勾起的次数，和转圈的次数，只是随时间一天天渐渐下降，跟回写发生过几次毫无关系，那么「回写」这个字就没有干活，输。

第五条。如果新的说法组和旧的说法组，放下的程度没有分别，那么「加厚」和「重复」的区分站不住，输。

第六条。如果补错一股（该补信的补了望）和补对一股，效果一样，那么自我界里信、望、爱的三分，就是白分的，输。

另外还有一条要提前防的：免疫。设想将来一个对不上的组也有效，有人说，这是因为护航起了作用。这样一来，什么结果都能收进判词，判词就成了一句放在哪里都对的话。所以本书事先写死：护航的剂量，要在读数据之前，白纸黑字写成数字。

你看，这样的写法，把判词放在一个会疼的地方。

这些条款的完整版，连同读数怎样编码、什么叫「一次回写」，放在附录三。再说一遍：这些检验一个都还没有跑。本书所有的把握，都是思想实验的把握，是用逻辑和对从前事实的批判换来的。数据来了，也许要改，改了，本书照登。

这并不是说你要等数据才能用这本书。思想实验的好处是，它只依赖你已经知道的事。你是不是见过一个人，被一个像的场景勾起，道理讲得很通，却还是不行？你不用统计，就能说出几个。

> 带走的话
>
> **判词只有被写成会输的样子，才配被你拿去用；这六条，就是它的输法。**

◆ 十三、「同一个下午」，同在哪里

书名叫「同一个下午」，你也许会想：这四个人，是不是碰上了同一件事？

没有。福州的三点、长沙的清早、青岛的傍晚、哈尔滨的厨房，连钟点都不齐。他们没有见过面，也没有同一个病，没有同一个原因。

那「同一个」，同在哪里？

同在一个形状上。一个场景来，一串事走起，走到一个地方落空，下一回又来。

这里有一个要紧的小心。不要以为这个形状是先躺在四个人身上，等着本书来发现的。本书不这样讲。你把四个下午并排放在桌上，一层一层比下来，才有了这个形状。它是在比的过程里显出来的；它在你读完第 9 章的时候，会比现在清楚得多。

换一句话说：这个形状，也是一个正在发生的东西。它现在还不稳，可能被后面的各章加厚，也可能被一个反例推倒。本书把它摆出来，是请你拿去用：用在你自己的一个下午，你认识的人的一个下午。用不上，就说明它错在哪里。

所以，请别把「同一个下午」读成「同一种人」。

你认识的人里，也有这样的下午吗？有一位在厨房里切着菜，忽然停下来，因为收音机里放了一首老歌；有一位走进火车站，闻到泡面的味道，眼眶就热了；有一位刚升了职，在庆功宴上，心里没来由地想：「我配吗？」这些下午，各不相同。

它们要是有一个共同的形状，这本书就有用。要是没有，本书错了一半。

> 带走的话
>
> **同的不是那件事，是那个形状；形状是比出来的，也等着被你推翻。**

◆ 十四、把这个下午放回你的日子里

最后，请你做一件很小的事。

这一周里，只要有一回，你觉得自己被什么勾了一下，就用手机的备忘录记三行字：

第一行，什么场景。一个背影，一句话，一个味道，一条路。

第二行，先来的是什么。是一串念头，是身体先动了，还是一句老话自己冒了出来。

第三行，没有对错，只写落了空没有：这一遍走到最后，有没有任何东西，变得和上一回不一样。

举个构想的例子。一位读者，记了三回。

周二，同事在会上说「这个方案我不太放心」，场景是一句话。先来的，是胸口一紧，然后才是一串念头。落空：开完会，一切照旧。

周四，路过中学门口，看见穿校服的孩子，场景是一群背影。先来的，是一串念头：「要是当初我读完了那所学校……」。落空：想了二十来分钟，什么也没变。

周六，超市里，闻到一种熟悉的洗衣液味道。先来的，是身体：喉咙发紧。落空：买完东西回家，躺了一会儿。

这三回，场景各不相同，先来的东西也不同。可他把它们并排看，发现一件事：三回，都是在「被评价」「被比较」的瞬间被勾起的。

这不是诊断，是一个线索。他把它记下来，留到读第 1 章和第 2 章的时候再用。

一个星期以后，把这三行放在一起看。你可能会发现，那几次不是一件事，却是同一个形状。或者你发现，你记下的五回，都有同一种「先来什么」。这就是在认自己的洞在哪一界。

然后，别急着补。本书后面所有的话，都在说一件事：洞在哪一界，药落在哪一界；另两界是护航，代替不了主力，主力离了护航也走不完。

读到这里，林家老二还站在商场三楼的楼梯间里，老顾还在六楼的阳台上，小周还在药店门口喝水，周阿姨的蒜剥了一半。那个下午没有结局。

老二那一晚，躺在床上，数完了女儿的呼吸，终于睡着了。第二天，他照常去上班。

他不知道的是，在这个星期里，他还会再被勾起两回。一回是在电梯里，一回是在饭桌上。每一回，那一串话还会从头转一遍。

这就是为什么本书要从「被勾起」讲起。下一章，我们先走回起点：为什么偏偏是一件灰夹克？

> 带走的话
>
> **先别急着放下，先把你的洞指给自己看，是哪一回、哪一个像、哪一块地。**



第　一　编

放不下是什么：
一个洞，一串序列，三种瘾

编　序

勾起放不下的，从来不是那件事本身，是一个「像」它的场景；被勾起的，是一串跨三界的序列，走到一个洞里落空。

这一编三章。第 1 章写被勾起：类似的场景怎样把洞拉开。第 2 章写三界序列：从哪一界起、在哪一界落空、为什么下一次再来一遍。第 3 章把三界的三个洞并排摆出来：自我界的无法释怀，现实界的上瘾与惯，理念界的执念；三种放不下都是一种瘾。

01

第 1 章

被勾起：类似的场景，一个随时会被激发的洞

勾起放不下的，从来不是那件事本身，是一个「像」它的场景。

第一节　相似的背影，同一首歌，同一条弄堂

◆ 一、换乘通道里的背影

先说清楚：下面这一家人是构想出来的。杭州，姓俞，四口人。他们不是谁的实录，也不替谁作证；本书借他们的一个周六，把一件很多人都经历过、却很少有人停下来看的事，摊在桌上。

第一个出场的是俞蔓，二十八岁，在滨江一家做跨境电商的公司管运营。周六上午，她要去单位补一个活动页面。地铁的换乘通道又长又挤，她一手拎着早饭，一手划着手机，走到一半，抬起头来。前面隔着三四个人，是一个老太太的背影。

头发是白的，在脑后挽了个小小的髻。拖着一辆蓝格子的小推车，有一只轮子不太听话，一走就往左偏，老太太便把车把往右带一点。背有些往前倾，左肩比右肩低一点点。

俞蔓的脚慢了下来。

她知道那不是外婆。外婆个子比这位矮；外婆是一年多以前走的，追悼会上她还念过一段稿子。这些她都清清楚楚地知道，知道得像知道自己的手机号。

可她的脚还是慢了下来。慢到后面的人从两边绕过去，有人轻轻「啧」了一声。老太太拖着车拐上了扶梯，背影被人群盖住了。俞蔓站在原地，胸口像压着一样东西，不重，可是挪不开。这一趟车她错过了，下一趟也错过了。

后来她在公司的洗手间里洗了把脸，又掏出手机，点开了一个对话框。那是外婆的微信，这一年多她一直没有删，最后一条是她自己发的一段语音。她盯着那个小小的头像看了一会儿，没有点开，又把手机收了起来。

没有人知道她刚才在通道里站了十来分钟。她自己也说不清，那十来分钟里，脑子里到底过了些什么。外婆的样子？没有，她连外婆的脸都没有想起来。想起来的只是一个很小的东西：一只往左偏的轮子。

有一件和外婆有关的事，她从来没有对任何人讲完过。

◆ 二、一首歌，一句「你再想想」

第二个出场的是俞朗，二十四岁，俞蔓的弟弟，在一家做手游的公司上班，入职半年。周六他也在加班。

上午十点，新来的主管老葛看完他交的关卡方案，眼睛没有离开屏幕，说了一句：

「你再想想。」

俞朗说了声好，回到自己的工位。坐下的时候，他发现手心是凉的。脑子里有一句话，说得很轻，却很清楚：我又没做好。

他把文档重新打开，一行一行地改。改了十来分钟，他才想起来：昨天晚上，老葛还在群里夸过这份方案的另一页。再往前想，老葛对谁都这么说，「你再想想」是他的口头禅，同组的老李听了十遍，连头都不抬。

道理他一条都不缺。可是那十分钟里，他是照着「我又没做好」在改方案的。

就在这时候，邻座的同事打开了一个蓝牙小音箱，放起一首歌。是十来年前的一首流行歌，前奏刚响了两小节，俞朗的肩膀缩了一下。

他高三那年，晚自习下课的铃一响，走廊的广播里放的就是这一首。而那个时候，放歌的日子，往往刚好是月考成绩发下来的日子。他并没有想起哪一次考试，也没有想起哪个名次。他只是肩膀先缩了。

◆ 三、后门的弄堂

第三个出场的是俞立青，五十六岁，俞蔓和俞朗的父亲，在一家做阀门的老厂里当质检班长。厂在拱墅，他在那里干了三十多年。周六他本来休息，替人顶了半天班。

四年前，他把最后半包烟扔进了厂门口的垃圾桶。起因是一次体检，加上老伴郁秀兰跟他冷了小半年的脸。戒掉以后，他一直觉得这件事早就过去了；有人递烟，他摆摆手就是，连客气话都懒得多说。

下午三点半，他从车间出来透口气，脚下很自然地往后门走。平日这个钟点，厂里正忙，他很少有空走到后门去。后门外是一条窄窄的弄堂，一边是修电动车的铺子，一边是小饭店的后厨排风口。弄堂口有几级台阶，从前总蹲着几个老师傅，三点半的那一根，是厂里多年的规矩。

今天台阶上没有人。

只有一股机油味，一缕小饭店的油烟，还有一块斜斜的太阳，正好打在第二级台阶上。

他站住了。右手已经伸进了衬衫的口袋，摸到的是一张折起来的工序卡。手在口袋里停了一会儿。

他走进弄堂口的小卖部，买了一瓶冰红茶。付钱的时候，他的左手食指在柜台玻璃上敲了两下，那是从前说「老样子」的手势。老板抬头看了他一眼。

「就这个。」他说，笑了一下。

回车间的路上，他自己跟自己讲了一通道理。四年没碰了；肺比从前清爽；一年少花多少钱，他心里是有数的；老伴那半年的冷脸，他也没有忘。道理一条都不缺，条条都是真的。

可那两下敲在柜台上的手指，是不听这些的。它们只认得一件事：这个时辰，这块太阳，这股味道，应当有一根烟。

◆ 四、晚饭桌上，谁也没说

晚上，郁秀兰在家里做了几个家常菜：炒茭白，清蒸鲫鱼，一碗蛋花汤。她五十四岁，在一家幼儿园做保育员，周六也要上半天班，回来得最晚。

四口人围着桌子吃饭。俞蔓说她的活动页面总算上线了；俞朗说公司新来的主管人不错，就是话少；俞立青说厂里换了一台新的检测设备，比老的灵。没有人提起这一天里那些停住的瞬间。

郁秀兰给女儿夹了一筷子鱼肚子，什么也没问。她只是觉得，今天女儿说话的声音，比平时低了半度。做母亲的，有时候不知道出了什么事，却先听见了音量。

在每个人自己看来，什么事也没有发生。只是「今天有点怪」。

现在请你把这一天倒回去，再看一遍。

俞蔓停下来的时候，外婆不在通道里。俞朗缩肩膀的时候，高中的班主任不在办公室里。俞立青的手伸向口袋的时候，口袋里没有烟，台阶上也没有人在抽。

这个构想里，没有坏人。老葛没有恶意，他只是习惯性地说了一句口头禅；高三的班主任，当年也不过是在尽一个班主任的本分；老师傅们蹲在台阶上，不过是在歇口气。勾起，用不着有谁做错了什么。

三个人被勾起的，都不是那件事本身。事早就过去了：外婆已经不在，高三已经毕业，烟早已戒掉。来的是一个「像」：一个蓝格子推车的背影，一句平平的「你再想想」加一首歌，一缕机油味加一级斜斜的台阶。

把这三个场景放在一起，你会发现它们有几处相同。

第一，来的东西都很小。一个背影，没有脸；一句话，加几个音符；一缕味道，一级台阶。三个人面前，都没有出现那件事的任何一个完整的部分。

第二，来的东西都不相干。推车上的蓝格子，和外婆的去世没有任何道理上的联系；一首流行歌，和一次考试的好坏也没有；机油味，更不是烟。它们只是在很久以前的某一天，碰巧和那件事一起出现过。

第三，三个人谁也没有主动去想。俞蔓没有想起外婆，是脚先慢下来；俞朗没有想起考试，是肩膀先缩；俞立青没有想起烟，是手先伸进口袋。身体和手脚跑在了念头前头，念头是后来才赶到的。

第四，来的是不同种类的「像」。蓝格子推车是眼睛看见的，歌是耳朵听见的，机油味是鼻子闻到的，「你再想想」是一句话的语气。眼、耳、鼻、话，各有各的门。没有哪一个人，是被一种「像」一网打尽的。

还有一点，值得停下来想：这三个人，有两个在别人眼里毫无异样。俞蔓的同事只看到她迟到了十分钟，俞立青的老板只看到他买了一瓶水。被勾起，大多数时候是悄悄发生的。它不像哭，也不像吵架，常常只是脚步慢了半拍，手心凉了一下，指头敲了两下柜台。你自己都未必接得住它，旁人更看不见。

还要先说一句在前头：被勾起，几乎人人都有，不等于病，也不等于你有了什么毛病。有的是回忆，有的才是放不下。本书后面讲的是后一种，读完这一章，不要觉得自己满身是洞。一个背影让你愣了一下，大多数时候，只是你的日子里有过一个人。

本书的出发点，是王德生博士的一句话：

> **放不下通常是被类似场景激发的。**

这句话很短，短到容易一眼滑过去。这一章，要做的事只有一件：把「类似场景」这四个字，掰开来看。看它是怎样勾起的，为什么偏偏是「像」，勾起的那个地方到底是什么。

> **带走的话**
>
> **同一个背影，一首歌，一条弄堂，勾起的是三个人各自没走完的事；先把那个「像」找出来，再去问洞在哪里。**

第二节　为什么是「像」，不是「是」

◆ 一、照片没有停住她，背影停住了她

俞家客厅的柜子上，摆着外婆的一张照片。照片里的外婆七十来岁，穿一件枣红色的开衫，笑得眼睛眯成一条缝。俞蔓每天出门、回家都从它前面经过，一年多了。

有时候她会在照片前站一会儿，难过是有的，可她是站得住的。站够了，拿起钥匙，该出门出门。

通道里那个陌生老太太的背影，却把她钉在了原地，十来分钟。

这件事有点奇怪。照片是「是」：它就是外婆本人的样子，眉眼、笑纹、衣服的颜色，样样齐全。背影只是「像」：一团白头发，一辆蓝格子的车，一边高一边低的肩。按理说，齐全的应当比残缺的更有分量。

可事实常常反过来。你不妨回想一下自己的日子：看到老照片，你知道自己在看照片；而一个路人的侧脸、一句电话里漏出来的方言、一阵从窗口飘过来的饭香，反倒会让你愣住。

原因有一个，说出来很朴素：「是」带着一大堆细节，可以拿来一项一项地对。

对照片，你可以对出：这是拍出来的，这是三年前的衣服，这是放在柜子上的东西，这是「过去」。细节越齐全，越容易把它安放在「过去」那一格里。

「像」就不一样了。它只给你三条：白发，蓝格子，左肩低。到这里就没有了。最该拿来对一对的那一条，偏偏缺着：脸。

背影，恰恰是一个没有脸的场景。能让俞蔓说一句「不是她」的那张脸，没有出现；剩下的，就由别的东西来补。

你也许有过类似的经历。在陌生城市的火车站，听见身后一句乡音，你回头一看，不是熟人，心却已经动了一下。那一句乡音，只有几个字的口音，没有脸，没有名字，没有一句具体的内容。恰恰因为只有这么一点，它才能在嘈杂的人群里穿过来：没有多余的细节，替你把它归档。

再换一个例子。你小时候抱过的一只旧毛绒玩具，丢了多年，有一天在商场的货架上，看见一只一模一样的。这只新的，从头到脚都是新的，没有一处是旧的那一只。只有那一对耷拉着的耳朵，是对的。就那一对耳朵，已经够你愣一会儿。

「是」会自己把自己放回过去，因为它的细节，样样都在说：这是过去。「像」没有这个本事。它得靠你把剩下的补上，而你补上来的，常常是你最没有放下的那一段。

◆ 二、一块丝绸的一角

由谁来补？

先看当时那件事本身是什么样子。杭州是丝绸的地方，不妨拿一块织锦来打比方。

外婆最后那个周末，不是一件一件摆在架子上的东西。它是织在一起的。外婆在电话里那句「不要买贵的」，定胜糕铺子门口排的队，推车轮子压过老小区水泥地的响声。俞蔓自己发出去的那段语音，还有她当时说的那四个字：「下周一定。」声音、味道、人、话、时辰，一根线压着一根线，织成了一块。

这块织锦，本书叫它「土」（本书用这个字，指 SDE 说的特征纠缠）。土不是背景。它是各样东西缠在一起的那片地，路在它上面走，形状在它里面长。

织锦有个脾气：你不用拿整块，只要拉起其中一根线头，别的线就跟着动。

通道里的蓝格子，是其中一根线头。轮子往左偏的响声，是另一根。俞蔓没有伸手去拉，是她的眼睛，在人群里碰上了它。线一动，整块锦都皱了起来：定胜糕，电话，那段语音，那四个字。她什么都没有「想起」，可整片土已经被牵动了。

所以勾起的真相，不是「想起了一件事」。是一小块，牵出一整片。

这里有一个容易混的地方。平常说「想起」，是你自己去翻一件旧事，翻出来看一眼，再放回去。被勾起不是这样。它是整片土被牵动，而你并没有伸手。所以事后你问自己「刚才想了什么」，常常答不上来；你只知道身体换了一个样子：脚慢了，肩缩了，手伸了。

想起，是你去找它。勾起，是它来找你。

你也许会问：线头那么多，是不是随便哪一根都行？

不是的。俞蔓每天看见蓝色的东西，看见推车，看见白头发的老人，也没有每一回都停下。哪几根线头够得上，哪几根够不上，本书不敢给一个数，也不敢说谁能事先说准。能说的只有一条：够得上的，往往是当时织得最紧、又恰好和没完成的那一段织在一起的几根。这一点，第六节教你怎么用一周的时间，亲自去查。

◆ 三、三界各有各的「像」

「像」不只有一种。蓝格子推车是眼睛看见的，机油味是鼻子闻到的，歌是耳朵听见的。这些都是摸得着、看得见的东西，本书把它们叫作现实界送来的「像」。

可俞朗的那一下，不太一样。

老葛说的那句「你再想想」，字面上没有一点出格的地方。它像高三班主任的，不是内容，是语气：不看他，不解释，平平的，把一件事的分量全留给对面的人去猜。

这是第二种「像」，一句话的样子，一种说法，一个判断自己会长出来的口气。本书把它叫作理念界送来的「像」。

还有第三种，更难察觉。俞朗面对的，是一个坐在上面、盯着屏幕、不回头的人，而他自己站在旁边，等着被评一个分数。这个位置，这种「你在下面、我在上面」的摆法，和高三走廊里的那个局面是同一个摆法。哪怕换一个完全不同的人，换一间完全不同的屋子，这个摆法一旦出现，就会有「像」的效果。

这是你我他之间的位置像。本书把它叫作自我界送来的「像」。

位置像，在日子里很常见。一位妈妈，站在幼儿园门口，看见老师把别人家的孩子叫到一边谈话，自己的手心出了汗。她的孩子今天什么事也没有。不过她小时候，有过被老师留下来的经历：自己站着，别人坐着，话不多，分量很重。孩子不同，老师不同，年代不同，只有那个摆法是同一个。

把三界分开写，只是为了说话方便。现实里，它们是缠着一起来的：老葛的语气（理念），他不回头的姿势（现实），俞朗站着等的位置（自我），三根线同时被拉了一下。

可是分开看有一个好处：你会明白，「同一种领导」这四个字，说的往往不是长得像。长得完全不像的两个人，可以因为一句话、一个位置，成了同一个人。

◆ 四、因为「像」太容易凑齐，所以洞才「随时」会被叫醒

最后，来看这一节里最让人头疼的一点。

「像」之所以勾得起，是因为它只要凑齐很少的几条。可是反过来想：凑得齐很少的几条，意思就是，到处都凑得齐。

蓝格子推车，满杭州都是。白头发的老人，每趟地铁都有。流行歌，每家商场的音响里一天放几遍。机油味，路过任何一个修车铺，都会闻到。「你再想想」，是多少个办公室里的口头禅。

所以，当本书的判词说「一个随时会被激发的洞」，这个「随时」，并不是说洞自己会在夜里醒来，没有缘由地发作。它是说：叫醒它的东西，到处都是。你走不出一个没有蓝格子推车的杭州。

今天的手机，还替「像」多送了一程。俞朗那首歌，哪怕办公室里没有人放，也可能在某个晚上，被软件当作「你可能喜欢」，排在推荐的第三位。你没有去找，它排着队，自己来了。

这也解释了另一件事：为什么人越是躲，越是躲不掉。俞立青可以不去弄堂，可以不碰烟，可以不见从前的老师傅。而机油味在他每天上班的路上，傍晚斜斜的太阳在他每天回家的路上。要躲，得把世界上所有「像」的东西一并躲掉。这不是一个人能做到的事。

> 带走的话
>
> **「是」带着一大堆细节，一对就能对出不同；「像」只留下几条，剩下的由那条没走完的路补满。**

第三节　洞：一界的回写没有完成，留下的空

◆ 一、先说「回写」：补堤，不是挡潮

钱塘江的潮，你也许亲眼见过，或者在视频里见过。每年秋天，一线白线从江口压过来，越近越高，轰的一声涌过堤岸。

潮是一样的潮，劲是一样的劲，沿着整条海塘一路冲过去。塘修得结实的地方，水一到就退；有一处缺口没有补实，水就往那里灌。

现在设想有人去补那个缺口。补的办法有两种。

一种是潮来的时候，站在缺口边上，拿身子去顶。顶住了这一回，下一回还得站在那里。这叫挡。

另一种是趁潮退的时候，把缺口那一段的土填进去，夯实，再加厚。夯过几回，那一段塘本身就变了：潮再来，水到了这里，也退。

第二种，就是本书说的「回写」（SDE 里的说法，本书直接用这个词）。意思是：发生过的事，回头改了它所在的那片地和那条路。不是把事忘掉，不是把潮拦在外面，是塘变了。

回写有一个鲜明的标志：改的是下一次的起点。下一回潮来的时候，你站的地方已经不是上一回的地方。

在日子里，回写长什么样呢?

俞立青年轻的时候，有一回在质检上漏看了一批阀门。第二天全厂复检，他被点了名。他当着几十号人说：是我漏的，怎么漏的，我讲一遍。后来厂里的检验流程多加了一道交叉复核，他自己还把这件事写进了班组手册，一直用到现在。

此后很多年，每当他看到那一型号的阀门，他还是会多看一眼，心却不会往下沉。事情没有被忘掉，它也没有再往他身上压。因为那一段塘，已经被填过、夯过：他说了，别人接了，流程改了，他自己也成了那条流程的一部分。

同一个俞立青，对另一件事，却始终没有过完这个过程。那就是三点半的那根烟。

他戒烟的头几个月，靠的是「挡」：兜里揣着糖，三点半的时候躲到车间另一头，口袋里不留零钱，路过小卖部绕着走。这些办法都有用，挡住了一回又一

回。只是每一回，他都是站在缺口边上，拿身子去顶。四年过去，那个缺口没有被夯厚，他只是顶得越来越熟练了。

这并不是说「挡」没有用。挡是护航的一种，护航长什么样，第 5 章和第 8 章细讲。这里要看清的是：挡住了，不等于塘变了。

补堤的办法，也不止一种。新的土换掉旧的土，叫替代；旧的缺了什么就补上什么，叫补足；被切断的话接着往下说，叫接续。这三种，第 4 章细讲。眼下只要知道：补，有补的样子，不是靠用力。

◆ 二、洞不是一件东西

本书把「回写没有完成」留下的那个地方，叫作洞，也就是一条路没走通、留下的空。判词是这样说的：

> **放不下，是三界中某一界的回写没有完成，留下一个随时会被激发的洞。**

先别把这个「洞」想成一个盒子，里面装着一件舍不得扔的旧东西。

那样想，会掉进一个很常见的坑：好像每个放不下的人，心里都存着一个柜子，柜子里放着那件事，时不时有人来把它翻出来。顺着这个想法，办法就只剩两个：把东西扔掉，或者把柜子锁起来。可是你多半试过，这两样都没有用。

洞不是柜子。洞是一条路上没有走通的那一段。

打个比方。一条路修到一半，资金断了，就停在那里，前面是一堵挡土墙。这条路里没有「藏」着什么。只要有车开上这条路，不管是谁开，开到这里都得停。不是路在召唤，是路到这里断了。

放不下的洞，就是这样一段断路。事情发生过，路往前走了，走到某一处，没有走完，没有接上，没有落到一个能让它安稳放下的地方。它就停在那里。以

后每一回有人走上这条路，不管是被一个背影带上去的，被一首歌带上去的，还是被一缕味道带上去的，都会走到同一个洞跟前。

它的下一步，是落空，然后再来一遍。这个「再来一遍」怎样转，转的是什么，是第 2 章的事。这一章先把一件事钉牢：洞不是一个存着旧事的地方，是一条路在这里没有走通。

顺带说清楚两件事。

一是，不是所有被勾起的东西，都是洞。

俞蔓有时在超市看到桂花藕粉，会想起外婆每年秋天给她冲的那一碗，想完，笑一下，把藕粉放进购物车。这条路是走通了的：想起，暖一下，落地，往下走。她没有停在那里，也没有一再重来。这是回忆，不是放不下。

放不下的路，走到的是洞：想起，胸口一紧，什么也落不下去，过几天遇到另一个「像」，又走一遍。区别不在于想起的是不是难过的事，在于这条路最后有没有落地。

二是，洞不是谁的毛病。本书从头到尾不给任何人贴标签：不说谁「有洞」、谁「脆弱」、谁「放不下的人」。洞是一段路的状态，路在变，状态也在变。今天有洞的地方，补过几次，就可以没有。

洞也不一定出自一件吓人的大事。一句没兑现的话，一个戒了的习惯，一个考砸之后留下的口气，都可以。事有多大，和洞有多深，是两回事。

还有一点常被忽略：洞平时不疼。俞立青有四年，很少想起烟的事；俞朗有半年，很少想起高三。那一段路断着，没有人走到它跟前，日子就照样过。别人看你是好的，你自己看自己也是好的。这是放不下最容易被误认的地方：看上去好了，往往是因为那条路上，一直没有「像」带你走过去。

◆ 三、三个洞，三个人

现在回到俞家。

判词里有三个字要抠一抠：某一界。它的意思是，同一件事的三界里，没有走通的那一界，决定了这个洞是哪一种。王德生博士的原话是：

> **所以放不下，就是三界的某一界的回写没有完成，留下了一个随时会激发的洞。有三界的放不下。**

三界，在本书里是三块各有各的路的地：理念界，是想法、说法、道理、判断；现实界，是摸得着、看得见的人和物，是手脚、身体、环境和动作；自我界，是「我」在你我他之间的位置，是人与人之间的信、望、爱。

把三个界放进俞家这一天，你会看到：

俞蔓的洞，在自我界。她和外婆之间，有一句「下周一定」，没有兑现。外婆周三走了，那句话成了永远收不回、也无法补上的一句。她这一年多，不是没有想通：外婆八十多岁，走得安详，加班是为了生计，没有人怪她，外婆也肯定不怪。这些道理她条条会背。可是你我他之间那一段，断着。

俞立青的洞，在现实界。三点半，那块太阳，那股机油味，那几级台阶，口袋的位置，手指的节奏。这一整套，是一个身体几十年里养成的回路：时辰一到，手伸出去，烟到嘴里，一口下去，身体得到一个回报。他的理念早就换了新的说法，他的自我也早就立起了「我是戒了烟的人」，只是身体这一段回路，没有改完。

俞朗的洞，在理念界。「我又没做好」，是一个旧判断。它是高三那些年里，一次一次被考试和排名写进去的，写得很牢，牢到后来不需要谁来说，一遇到「被评」的场合，它自己就出来替新事情下结论。他自己并不觉得放不下什么。他觉得，自己只是谨慎。

三个人，三种洞。三个洞，会把同一个周六过成三种样子。

有一点要看清：「某一界」不是说其余两界没事。俞蔓有理念，也有身体；俞立青有自我，也有道理。三界都在，都在走。洞，只是其中一条路上，没有接上的那一段。

判词里关于怎样才算放下的那一句，导论里已经摆过，细处留到第 8 章。眼下只记住一件事：要补的是堤，不是潮。

这里还要讲一个提醒。把俞家人放在三界里，是为了讲清楚，不是说真实的人只会有一种。现实中，一个人往往三界都有没走完的路，而且互相缠着。这一点，要到第 7 章才能讲透。这一章，只是先让你认得：洞有三种，勾起的都是「像」，可「像」勾进去的地方，各不相同。

> 带 走 的 话
>
> **放不下不是心里存着一件旧事，是某一界的路在那里断着；类似的场景一来，路就走到那个洞里。**

第四节　近邻：线索启动、情境复燃、一块玛德琳

在这一章里，本书要讲的东西，不是头一个有人看见的。「一小块像，牵出一整片」，已经有几位近邻，从各自的门里走进来看过。先把公道还给他们：他们看见了什么，说到了哪一步，本书同意哪里，在哪里要分手。

◆ 一、Ehlers 与 Clark：线索一来，旧事变成了「现在」

英国的 Anke Ehlers 和 David M. Clark，在 2000 年发表了一篇很有名的论文，讲创伤后应激障碍的认知模型（《行为研究与治疗》杂志；刊名、页码〔待核〕）。她们研究的是经历过严重的惊吓或伤害的人。

她们的看法，大意是这样（〔核：大意〕）：

遇上极严重的事，有的人，事发当时的记忆没有被好好整理。它碎成了感觉的片段：一个画面、一声响动、一种气味、一阵身体的紧。这些碎片没有被清楚地放进时间和地点里，没有挂上「那是什么时候、在哪里、后来怎样了」的标签。

所以，当后来出现一个感觉上相似的线索，碎片就被带起来了。她们强调了一件很要紧的事：这个线索，只需要在感觉上相似，不需要在意思上相关。同样的颜色、同样的声响、同样的形状，就够了。而且，被带起来的碎片，不是以「回忆」的口气出现的，是以「现在」的口气出现的：好像事情此刻正在发生。

她们由此也提出了帮助的路子，大意是：帮助当事人把那段记忆好好整理一遍，放回时间线上。再学着分辨哪些线索来自「那时」、哪些来自「现在」（〔待核〕）。她们的图里，还有一处值得记下：「知道事情已经过去」和「身体觉得此刻就是现在」，可以同时在场。这一点，第 3 章要用到。

这套办法，有不少临床检验支持〔待核〕；本书这一边，所有的检验都还没有跑。这一点，要如实写在前面。他们说到的「帮助」，是治疗的事，要由医生或心理咨询师来做；难处真的大了，请去找他们。

后面第六节里那个「这是一个像」的小办法，借的就是她们这条思路，也只借这一条（〔待核〕）。

本书同意她们的三点：

一，一小块感觉上的相似就够了。俞蔓的脚慢下来，凭的是一只往左偏的轮子，不是任何道理。

二，不靠意义上的相似。蓝格子和外婆的去世，没有一丝道理上的关联。

三，勾起时带着「现在」的口气。俞蔓站在通道里的那十来分钟，她的身体不是在回忆外婆，是此刻就在外婆走掉的那个周三里。

本书要分手的地方有两处。

第一，她们的主角，是经过严重惊吓的人。主图落笔最重的，是一个人头脑里的记忆怎样存放（她们的模型里，还有当事人对那件事及其后果的评价，和他用的应对办法；这里说的只是本书的读法）。

本书这一家的三个人，没有谁经历过吓人的事：一句没兑现的话，一根戒了的烟，一个旧判断。这些放不下，用「碎片」讲，总有说不贴的地方。

第二，本书多问两句：那段没有整理完的路，卡在三界里的哪一界？勾起之后，路是怎样走到洞里的，先来什么，后来什么？这两句，她们的图上就本书所读到的〔待核〕没有现成的位置。

◆ 二、Bouton：消退不是擦掉，是在新的地方另学一条

美国佛蒙特大学的 Mark E. Bouton，研究的是学习：一个动物或一个人，怎样学会害怕一件事，怎样学会不再害怕，又怎样重新害怕起来。他 2004 年的一篇综述，题目大意是《消退中的情境与行为过程》（《学习与记忆》杂志〔待核：卷期〕）。

他的核心看法，大意是（〔核：大意〕）：

当一个人学会了「这个信号意味着危险」，后来经过很多次「其实没事」的经历，那个反应淡下去了，这叫消退。可是，消退并不等于把原来学到的东西擦掉。它是另外又学了一条新的：「在这里，这个信号不要紧。」而这条新的，很依赖它被学到时的那个情境。

所以他的实验里有几件事反复出现：换一个地方，旧反应会回来（复燃）；隔一段时间，旧反应会自己回来一点；再遇到一次小小的原来那种刺激，旧反应会整个回来（重建）。这些现象，在动物和人身上，都做过大量的实验（〔核：大意〕）。

他的话，本书一半一半地听。

同意的一半：旧的没有被擦掉，洞只是被盖了一层。新的学习，常常只在学它的那个地方管用。

拿俞立青来看：这四年，他戒烟是在家里、在车间里、在老伴的脸色里完成的。工作日的三点半，他在车间里忙。他从来没有在周六、空台阶、斜阳、机油味这一套里，把那一个时辰重新过一遍。所以周六顶班，恰好凑齐了当年那一整套的时候，手就回来了。

这个读法，用 Bouton 的话说，是「新学的在别处，旧的在这里」。这是本书的设想，不是他的原话。

他的实验里还有一个朴素的提醒（〔核：大意〕）：想让新学的东西到哪里都管用，就要在不同的地方、不同的时候都练，不能只在一个地方练。这一条，第 8 章用得上。

分手的一半：他的实验里，情境多半是一个提示，一个摆在那里的背景，按本书的分法，由现实界送来。（他也把药物状态、时间、心境算作情境，这里说的是他最常做的那一类。）本书的土，是会回头被改的地，里头有理念的说法，也有你我他的位置。

再者，俞蔓的外婆，没有一个「换地方」可以换：她的洞，不是靠站到另一个地方就能碰上的。至于这个差别算不算数，第 8 章会回来，那里还要用到他的「复燃」。

◆ 三、普鲁斯特：一口茶，一个整个的贡布雷

第三位近邻不是学者，是一位小说家。

马塞尔·普鲁斯特的《追忆似水年华》开头有一段很多人读过的文字（〔核：大意〕）。

叙述者一个冬天的下午回到家，母亲给他端来一杯茶和一块名叫小玛德琳的点心。他把点心泡进茶里，送进嘴里，一口下去，一阵说不清的快乐涌了上来。他追着这阵快乐问：它是从哪里来的？

追着追着，他认出了那个味道，是小时候在贡布雷，星期天早晨姨妈给他泡在椴花茶里的那一块。随着这个味道，整个贡布雷，街道、花园、教堂，从那杯茶里升了起来。

他还有一个说法：这样的记忆，靠意志去追，是追不回来的，它藏在某个东西里，等你碰上（〔核：大意〕）。后来的人把它叫作「不自主记忆」。

这段文字，把本书这一章的话差不多先说完了：一口味道，牵出整个一片。不是想起来的，是碰上的。不走理智的路。本书的丝绸，可以说是他那杯茶的一个远亲。

分手的地方只有一处，却很重要。

他的那条路，走到头，落了地。叙述者得到的是一个完整的贡布雷，和一阵圆满的快乐。那一小块点心牵出的整片，有着落，有尽头。而放不下的那一条路，同样是一小块牵出一整片，走到的却是洞。

同样的结构，一个落地，成了文学；一个落空，成了放不下。

本书真正想问的，就是这个分叉：同一块「像」，同样牵出一整片，为什么有的路落了地，有的路落了空？第五节会给出本书的答案，并拿它做一个思想实验。

◆ 四、两句更老的话

再请两位更老的邻居出来站一站。

一位是苏轼。他写亡妻的那首词，开头两句是：「十年生死两茫茫，不思量，自难忘。」（〔核〕）不思量，自难忘：不必去想，它自己就来。六个字，把「勾起」不靠意愿这件事说完了。

汉语里，其实早就有现成的说法：触景生情，睹物思人，物是人非。很早以前的人，已经把「一样东西，牵出一个人」，说成了四个字。本书不过是顺着这四个字，问一句：牵出来以后，路走到了哪里。

另一位是美国精神科医生 Mardi Horowitz。他提过一个叫作「完成倾向」的说法，大意是：没有被处理完的重大信息，会一再闯回意识，直到被处理完为止（〔待核〕）。这也是一个很早就有的、与本书同向的看法：没走完的路，会一再回来。

本书对他的话，同意的是「没走完的会回来」；要分手的是「处理完」这三个字。本书把这个处理，读作多半是理念界里的事：想明白、讲清楚、看通透（他自己说的处理也包括情绪的一面，这是本书的读法）。可是，本书的洞有三种。理念界的处理，只能管理念界的那一种。哪一界没走完，就要在哪一界走完，这是第 3 章和后面几章的事。

最后，要如实交代一句：这一节读到这里，你会发现，本书这一章讲的东西，单拿一样，几乎都有人说过。「一小块就够」有 Ehlers 与 Clark，「旧的没擦掉」有 Bouton，「不请自来」有普鲁斯特和苏轼，「没走完的会回来」有 Horowitz。本书多出来的部分，在后面的章节里：三界各有一个洞，三个洞互相缠着，药落在洞的那一界，另两界护航。这一章先不抢它们的位置。

> 带 走 的 话
>
> **近邻们早已看见，一小块「像」能带出一整片；本书多问一句：带出来之后，路走到哪里落了空。**

第五节　思想实验：同样的场景，为什么有人被勾起，有人不被勾起

◆ 一、一个构想的菜场，和两条事实

本书不靠先跑一批数据来立论。王德生博士的说法是：

> **其实做爱因斯坦思想实验，主要是逻辑和对从前的事实判断的有理性的批判成立。**

意思很朴素：先别问数据，先把各家自己承认的事实摆到桌上，看看一个说法放得下几条。放不下的，说它放不下的理由；放得下的，说它怎样放下。每一章的思想实验，都按同一个形状走三步：

第一步，取两条各家自己承认的事实；

第二步，指出站在一个角度的说法，同时容不下这两条；

第三步，指出三界的读法容得下，并说清楚为什么。

这一章要问的是：同样的场景，为什么有人被勾起，有人不被勾起？

先摆一个构想的场景。周六那件事之后的第二天，周日上午，俞蔓陪母亲郁秀兰去小区边上的菜场，买茭白和鲫鱼。菜场门口，有一位老太太，拖着一辆蓝格子的小推车，轮子也是往左偏的。这位老太太，和通道里的那位，是同一种背影。

郁秀兰是外婆的亲女儿。外婆走的那一周，是她和两个姐姐轮着守在床边；头七和清明，一家人围着桌子，讲外婆的事。论失去，母亲失去的，比孙女多。

那天，郁秀兰看了一眼，说：

「这个车比你外婆那辆还旧，轮子也歪。」

说完，她转身去挑茭白了。

俞蔓的脚也慢了。不过这回只慢了两步。母亲的那句话，把那个背影说成了一件可以说的事：一辆旧车，一只歪轮子。她跟上去，蹲下来看鱼。

这是三个构想的读数：周六，一个人，十来分钟；周日，母女同行，母亲不被勾起，女儿慢两步。

现在做第一步，取两条各家自己承认的事实。

事实一。经历了同样严重的事的人，只有一部分，后来会被相似的线索一再勾起，其余的不会。这一点，是研究创伤的人自己记录下来、也自己承认的，包括前面提到的 Ehlers 与 Clark（比例各研究不同，这里不引数字〔待核〕）。这条事实，说的是：同一件事，不同的人，结果不同。

放进办公室里，就是这样：两位同事，在同一个会上，被同一位领导，批了同一份方案。一位回家睡了一觉就翻篇，另一位此后一听见那位领导的脚步声，就绷紧了。

事实二。同一个人，同一个线索，在这个地方、这个时候不起反应，换一个地方、换一个时候，反应就回来了。这是 Bouton 一路做下来的实验，他自己最清楚，也最看重（〔核：大意〕）。这条事实，说的是：同一个人，同一个线索，时候不同，结果不同。

放进办公室里，也是这样：那位绷紧的同事，在茶水间碰到领导，不紧；在电梯里碰到，紧；领导坐在会议桌对面的时候，更紧。还是那位同事，还是那位领导，变的是地方和摆法。

两条放在一起，其实说的是同一件事：线索一样，结果可以不一样；不一样的东西，不在线索里。

◆ 二、第二步：谁容不下

先看三种常见的说法。它们在日常谈话里很多，在一些学者那里也有影子。

甲，线索说：什么场景勾起什么，看场景像不像。像得多，勾得重；像得少，勾得轻。

乙，事件说：当初那件事越大，越放不下。

丙，人说：有的人敏感，有的人皮实；放不下的，是敏感的人。

三种说法，各自能解释一部分，却都没法同时放下这两条事实。

事实一，同一件事，不同的人：乙说不通，事一样大，结果不一样；而且郁秀兰失去的是母亲，比俞蔓失去的外婆更重，可她不被那个背影钉住，这是对乙最直接的一击。甲也说不通，背影一样像，结果不一样。

事实二，同一个人，不同的时候：丙说不通，还是那个俞蔓，周六站了十来分钟，周日只慢了两步，她没有在一夜之间换一个人。甲也说不通，背影同样像。

三种说法，各自都只押了一个变量：线索，事件，人。押一个，另一条事实就漏出来了。

必须公道地说，认真做研究的人，早就不把宝押在单一变量上了。Ehlers 与 Clark 的图，对第一条事实讲得最细：有的人的记忆没有被整理好。Bouton 的图，对第二条事实讲得最细：情境变了，学到的东西是挂在情境上的。两家各自也都碰过对方的那一条，这里说的只是主图落笔最重的地方（〔待核〕）。

可是，把两张图拼在一起，据本书的读法，仍然缺两样东西：

一样，是这条没走完的路，在三界的哪一界。同样的「记忆没整理好」，卡在自我界的一句没兑现的话，和卡在现实界的一套手上的回路，是两种不同的洞，要用两种不同的办法补。

另一样，是此刻的场里有谁。母亲在菜场门口说的那一句，是哪一张图里的哪个变量？本书所读到的，没有给「有谁在场、说了什么」留一个位置（〔待核〕）。

这是本书的读法，他们自己怎样看，以原文为准。

◆ 三、第三步：三界的读法怎样容下

三界的读法，在这里用三个相互缠着的东西，来解释一次勾起的长短和有无：

一，来的「像」，凑齐了几条，由哪一界送来；

二，这件事，在哪一界有洞，有没有；

三，此刻的场里，有谁，说了什么，能不能把「像」接住。

这三样不是三个各自独立的开关，它们缠着一起变；分开摆，才能把上面的三个读数一一对上：

谁，哪一天	来的「像」	这条路有没有洞	此刻场里	构想的结果
俞蔓，周六	蓝格子推车的背影	有。自我界：那句「下周一定」从没对任何人讲完	一个人，在通道里	站了十来分钟
俞蔓，周日	同样的背影	有，同上	母亲在身边，开口把背影说成一辆旧车	慢两步，跟上
郁秀兰，周日	同样的背影	这一条没有：她守过床，在场里把想说的说完了，头七和清明一家人讲了外婆的事	女儿在身边	看一眼，接着挑茭白

郁秀兰的这一行，要多说两句。她失去的比谁都重，不被钉住，不是因为她冷，也不是因为她「想得开」。她今天晚上，也许照样会想外婆，眼眶也许会

红。可是她这条路，走到头是落了地的：她在场里，对着人，把该说的话说了，别人接了。而俞蔓有一句话，从来没有说出口，也就从来没有人能接。

同样的一次失去，母亲和女儿的洞，不在同一个位置。有洞和失去的轻重，是两回事。

不妨再做三个「拿掉一样」的小推演，看三样东西是不是真的各有各的分量。这三个推演，同样是构想。

拿掉「像」：还是那个俞蔓，洞也还在，可是通道里走在前面的，是一位穿红衣服的年轻姑娘的背影。线头没有被拉到，她大概率不会停。可见光有洞，不够，要有一个够得上的「像」。

拿掉洞：设想俞蔓早已把「下周一定」那件事，对一个人讲完了，那个人接住了。同样的蓝格子背影，她大概还是会想起外婆，也许眼眶会红一下，可是这条路会落地，不再停十来分钟。可见光有「像」，不够，要有洞。

拿掉场里的人：把周日菜场的母亲，换成一位对这件事一无所知、还在催她快走的同行者。她会不会比周六更紧，本书不敢说；可是她不会比有母亲那句话的时候更轻，这一点，本书敢押一押〔待验〕。可见场也不是摆设。

三样里，任何一样变了，结果就变。这就是为什么只押一个变量的说法，总有漏出去的事实。

也许有人会说：郁秀兰是个例外。可是例外，正是思想实验要找的东西。一个说法要对所有的人成立，就经不起一个反例。

回到那两条事实。事实一，同一件事，不同的人：洞在不在，在哪一界，因人而异，所以同样的背影，勾出的结果不同。事实二，同一个人，不同的时候：洞还在，只是此刻场里有没有人把「像」接住，会变，所以同一个俞蔓，周六站十来分钟，周日慢两步。

母亲在菜场门口那一句话，还要多交代一句。它没有补上俞蔓的洞：那句「下周一定」还在原处。它只是这一次，把潮的劲卸掉了一点。卸劲和补堤，是两回事。卸劲是护航，补堤才是回写。

三界的读法，容得下，是因为它从一开始就没有把宝押在线索、事件、人里的任何一个上。它押的是一条路的三个位置：线索送来的是哪一段，路在哪一界断着，此刻的场接不接得住。

◆ 四、这个思想实验，在什么情况下就错了

思想实验不是用来下结论的，是用来摆开推理，让人去推翻的。下面几种情况出现，这一节的说法就要改：

一，如果找到两个人，经历同样的事，都有同样没讲完的话。其中一个因为「想得开」或者「更坚强」，在同一个线索面前，始终不被勾起。这一节说的「洞决定」就错了。

二，如果有人在同样的线索、同样的洞面前，场里有没有人在场、说了什么，对勾起的长短毫无影响，这一节说的「场里有人接」就错了。

三，如果「事越大越放不下」被稳稳地证明，包括郁秀兰这样的人，也一再被勾起，这一节对乙的反驳就要收回。

第五节的这个实验，没有用到任何一个跑出来的数字。它能不能站住，看的是这三道关。附录三会把这三道关，写成真正可以去测的条款。

> 带 走 的 话
>
> **同一个场景，有人被勾起，有人不被勾起；差的不在场景，在哪一界有洞，和此刻场里有没有人接得住。**

第六节　放回日子里：记下一周里勾起你的场景

◆ 一、周日晚上，俞蔓在手机里新建了一页备忘录

周日晚上，饭后，俞蔓一个人坐在阳台上，想起菜场门口母亲那句话：「这个车比你外婆那辆还旧，轮子也歪。」

她琢磨了好一会儿。同样是那个背影，同样是那只歪轮子，母亲说出来的时候，轻轻的，像在说一件寻常的事；她自己在通道里站了十来分钟，却是另一回事。为什么？她说不上来。

她不想拿这个问题去烦谁，更不想去「分析自己」。她只是在手机里新建了一页备忘录，起了个名字：这一周。

页面上，她只写了五样东西，每次有一下停顿，就补一行：

1. 什么时候，在哪里。
2. 来的是什么「像」：像的是哪几条？一只轮子，一个语气，一级台阶，一个位置。
3. 这个「像」是哪个门进来的：眼睛，耳朵，鼻子，一句话，还是一种摆法？
4. 停了多久，当时做了什么？一句话就够。
5. 想起的是哪件旧事？想不起来，就空着。

她给自己定了三条规矩，也写在了页面最上面：不评判，不当场分析，不急着把它处理掉。

为什么记「像」，不记「难过」？因为难过是读数，像才是线头。读数只告诉你有多重，线头才告诉你拉的是哪一根。同样是胸口一紧，今天拉的是推车，明天拉的可能是一句话，只记难过，两天看上去一模一样。

这三条规矩，值得多说一句。

记录的目的，是看见这条路，不是把它马上赶走。很多人一察觉到自己被勾起，第一反应就是「怎么又来了，我怎么这么没出息」，接着再加一层对自己的数落。这一层数落，在后面的章节里会看到，它会把原来的洞写得更深。所以第一周，只记，不改。

◆ 二、一周之后，看什么

一周过去，俞蔓的备忘录里有七行。

她把这七行从头读了一遍。一件事让她愣了一下：七行里，有五行写的是「背影」和「推车」，另外两行，她自己写的时候并没有觉得跟外婆有关。

一行是周二，同事小冯在微信里说：「活动文案下周一定给你。」俞蔓看着这条消息，心里咯噔了一下，手指悬在屏幕上，隔了半分钟才回「好」。她当时写的是：「不知道像什么，有点堵。」

另一行是周四，楼下便利店的老板娘，对一位等着拿快递的老人说：「大爷，下周一定给您到货。」她站在冰柜前，拿着一瓶酸奶，没动。

她把这两行看了很久。

七天里让她停下来的，原来不只是蓝格子的推车。还有「下周一定」这四个字。她外婆的背影，只是其中一根线头；真正拉得最紧的那一根线头，是她自己发出去的那四个字。

这一周的记录，没有做任何分析，她却看到了此前从没看到的东西：她一直以为自己放不下的是外婆的背影，其实她的洞，系在一句话上。这是一个构想的例子，可是这样的发现，很多人在认真记过一周之后都会遇到：勾起你的，往往不是你以为的那一个「像」。

这个故事，后面的章节会接着往下走。眼下只要记住：记录的第一个用处，是找到那一根真正拉得最紧的线头。

再看一看俞家另外两位。

俞立青也记了。七天里他一共记了三条，都在下午三点到四点之间，都在厂里。一条是周六那个台阶；一条是周三，老同事笑着说「走，抽一根」；一条是周五，车间里打印机晒热了纸的味道，他自己也觉得好笑。三条里没有一条在家里。他看着，若有所思：原来我家里是干净的，厂里的那一段时辰是脏的。这是他自己的话，不是本书的结论。

俞朗的备忘录更稀。他只记了两行，都是「手心凉」，一行在周一被人说「还行吧」之后，一行在周四被人说「回头再看看」之后。

第三栏「这个像是哪个门进来的」，他写的是：「不知道。」

后来他对自己说：写不出来的栏，也是一条记录：说明他还没有抓到那一根线头。一周以后，他可以换一种办法，请一个信得过的人，在场的时候帮他看看，他在什么样的话面前，手心会凉。这一点，要等到第 6 章才讲得透。

怎样认出「拉得最紧的那一根线头」？本书的经验说法有三条，都还待验：它出现的次数最多；它让你停得最久；事后你最说不清它到底像什么。三条里占得越多，越可能是那一根。

三个人的记录，看起来各不相同，用的却是同一副眼镜：不问「我怎么了」，只问「来的是什么」。

也要防着一件事：盯得太紧，反而会把它越盯越大。所以记录只在事后补一行，不在现场审问自己，也不要一天翻看十遍。这个办法会不会让你更紧张，本书不敢打包票〔待验〕；如果你发现越记越紧，就停下来，别硬撑。

一周之后，你可以拿自己的记录，问三个问题（先把页面从头读一遍，不要急着下结论）：

一，哪几条「像」一再出现？是同一只轮子、同一种口气，还是同一个时辰？

二，勾起指向的是同一件旧事，还是好几件？有没有一件你以为早就过去的事，其实一再被叫醒？有没有一件你以为放不下的事，其实从来没勾起过你？

三，停下来的长短，跟什么有关？是时辰，是地方，是身边有没有人，还是你自己的状态？

◆ 三、明天能试，和几句提醒

明天能试的办法，只有一个。

下一次你发现自己停了一下，脚步慢了，手心凉了，手往某个地方伸了，先别忙着对付自己。在心里说一句：「这是一个像。」然后看一眼：像的是什么？

这个办法，不保证能让不舒服马上消失。它只做一件小事：把「像」和「是」分开。「是」会让人以为事情此刻正在发生，「像」告诉你，此刻来的只是其中的一小块。这是一个观察的办法，管不管用，要看它在你身上怎么样。

如果身边有一个你信得过的人，还有一个办法可以试：事后，把「刚才有个像」说给他听，只说来的是什么，不用解释，也不用他出主意。说完，看看自己有什么不同。这是后面几章要讲的「场」的最小样子，管不管用，因人而异〔待验〕。

还有几句提醒，要说在前面。

第一，一周够了。不要一记就是一年，更不要把它变成每天对自己的审讯。

第二，只记自己。不要拿这套办法去给别人记账，对着别人说：「你又被勾起来了。」每个人的线头，只有本人才拉得出来；被别人指出来的线头，多半还会再被写成一层新的数落。SDE 讲的是事情怎样发生，不是给人分类，更不拿去考核、排名，也不拿去给谁定性。

第三，如果你记着记着，发现自己睡不着，吃不下，心慌得厉害，或者觉得日子没有意思，那已经不是一本备忘录管得了的事。身体或心里的难处真的大

了，请找医生或心理咨询师。成瘾是要专业治疗的病，本书只讲道理，不替医生和戒断机构说话。

第四，记录之后，下一步是什么？下一章，要在这张备忘录上再加一栏：每一次被勾起之后，先来的是什么，后来的是什么。因为「像」把你带到了洞跟前，可是它是怎样把你带过去的，这条路有先有后，先后里藏着洞在哪一界。

带走的话

记下这一周里每一次的停顿，记「像」，不记数落；真正拉得最紧的那根线头，常常不是你以为的那一根。

小　账

这一章里的三个洞：俞蔓在自我界，俞立青在现实界，俞朗在理念界。药要落在各自的那一界，本章还没有开药，只学会了看那个「像」。

回写一笔还没有落下；护航只有一点雏形：郁秀兰在菜场门口那一句话，是场里有人接住的最小样子，第 8 章讲「场」时回头再看它。

想一想

一，这一周里，你有没有哪一次脚步慢了半拍、手心凉了一下，或者手不自觉地伸向某个地方？那一刻，来的是什么「像」？

二，你最放不下的那件事，勾起你的是「是」，还是「像」？

三，有没有一件你以为早就过去的事，今天又被叫醒了一下？

◆

02

第 2 章

三界序列：从哪一界起，在哪一界落空

放不下，是引发了一个三界 SDE 的序列；序列走到洞，回写落空，下一次再走一遍。

第一节　无法释怀的序列：看见、想起道理、说服自己

◆ 一、周四傍晚，玉林路口的一辆白车

上一章讲了被勾起：一个像它的场景一来，洞就被碰到了。这一章接着往下问：碰到之后，接着发生什么？

先设想一户人家。这是一个构想的例子，书里的人和事都不冒充实录。成都玉林路一带的老小区里，住着姓庞的三姊弟。老大庞敏四十三岁，在高新区一家软件公司做测试。老二庞晓东三十八岁，做装修监理。老三庞志远三十六岁，开一间修空调的小店。三个人，三种放不下，这一章轮流请他们出场。

先说庞敏。

周四傍晚，她下班走过玉林路口。路边停着一辆白色面包车，车门开着，一位护工扶着一位老太太往上走。老太太穿一件藏青色的开衫，走得很慢，一只手抓着车门框。那是附近一家养老院的接送车。

庞敏的脚没有停，可她胸口往下沉了一下。

她母亲前年秋天住进了一家养老院，不是这一家，是城东的另一家。去年二月的一个凌晨，母亲在院里起夜，摔了一跤，送到医院，当天就走了。庞敏接到电话的时候，正在公司加班。

此后一年多，她每次看见这样一辆白车，过程都差不多。

先是那一下下沉。接着脑子里自己开起会来：当时母亲一个人在家，煤气有两次忘了关，邻居都看见过，这是事实；院里有护工，夜里有人巡房，这也是事实；医生早就说过母亲骨头脆，摔跤住在哪儿都可能发生，这还是事实。三条摆出来，条条站得住。

这样的白车并不少。她下班的路上有两趟，周末去超市，门口也偶尔停一辆。电视里一则养老院的广告，放到「子女的心意」那一句，她会伸手去按遥控器。去年清明回老家，亲戚随口问了句「你妈最后住的那家院，条件还行吧」，她说「还行」，回到车里，在方向盘上趴了十来分钟。

这些场景彼此并不相像：一辆车，一则广告，一句闲话。像的是另外一样东西：它们都在轻轻碰同一个地方。

然后是最后一句，也是对她自己说的：我没有做错。

她在路口站着，把这句话在心里说了两遍。那位老太太已经坐稳了，车门关上，白车开走了。庞敏站在原地，觉得这句话像一封寄出去的信，没有人签收。

◆ 二、三步，一步一步看

把这一刻慢放，能看见三步。

第一步，是看见。白车、藏青开衫、抓着车门框的手。这些都在现实界里：摸得着、看得见的人和物。请注意，这一步不是庞敏「想起」了母亲。是现实界里有一样东西进来，把她往前一拽。

第二步，是想起道理。煤气、护工、骨头脆。这些在理念界里：想法、判断、说法。它们不是随手拈来的借口，每一条都有事实垫着。

第三步，是说服自己。「我没有做错」这句话，不是对着空气说的，是递给自我界的：递给那个「我」，也递给「我和母亲之间」的那一处。

这就是无法释怀的序列：现实（勾起）→理念（道理）→自我（说服自己）。书里把这样的一串叫三界序列（SDE 里叫「三界的序列发生」）：一个场景一来，三界按一个先后次序被依次点亮，走成一条路。

这条路有两个特点。

第一个特点，它是被勾起的，不是被「想」起的。庞敏没有在路口说一声「现在来想一想母亲」。是白车一到，序列自己就走起来了。

第二个特点，它走到第三站就停了。说服递出去，没有人接。

还有一句要补上：这三步不是三间屋子，一间一间地走过去。白车一出现，里头已经缠着「她送母亲住的那家院」的道理；道理一出来，又缠着白车上那只抓着门框的手。三个站在一条路上，前一站的东西会带进后一站，只是走得很快，快到像一件事。书里把它们分开说，是为了让你看清，不是说它们各占一间屋。

用王德生博士的话说，这个现象是这样的：放不下，就是回想起现实的SDE，然后激发一个理念 SDE 来说服自己的自我 SDE。三个「SDE」，说的就是三界各自的一次发生：现实界发生了一个场景，理念界发生了一串道理，自我界发生了一次「请你接受」的递送。

◆ 三、理念界在这里做什么

这一串道理，值得多看一眼。

它们很像一份辩护词。第一条是证人，邻居见过煤气没关；第二条是证据，巡房记录；第三条是专家意见，医生说过骨头脆。一份辩护词写到这个份上，可以说无懈可击。

可是请你想一想：辩护词是写给谁看的？

写给法官。法官是谁？是庞敏心里那个要判她「有罪」还是「无罪」的位置。注意，这个位置不在理念界里。理念界只管摆证据、讲理由。判下来的那一下，落在自我界。

所以理念界在这里的工作，是单向的：把道理一条一条递过去。它能递，它不能替对方点头。

再看一眼这份辩护词里没有的东西。里面没有一句是对母亲说的。煤气，巡房，骨头脆，说的都是「事」，不是「人」。庞敏要的，也许恰恰是那一句不在事里的话。至于那是一句什么话，缺的是哪一股，第 4 章再说。这里只看到：辩护词写得再好，写的是事，而洞在人与人之间。

这就是书里要分开的两个词：说服与回写。

说服，是理念界单向去劝另一界。回写，是那一界真的改了。庞敏的三条道理都是说服：说得再对，都是递过去的。回写要等到自我界里的某个东西真的变了形，变了以后，下一回再看见白车，起点和这一回不同。

那是什么东西呢？这一章先不展开，第 4 章专门讲。这里只记一句：道理很对，是理念界的事；点不了头，是自我界的事。两件事不要混在一起。

◆ 四、有答案，说服不了

庞敏最难受的，不是想不通。

她想通了很多回。第一回是在殡仪馆的走廊里，第二回是在头七那晚，第三回是在去年清明前的一个周末，她把三条理由抄在手机备忘录里，还给每条编了号。她的朋友看了，说：「你这不是想不通，你这是想得太通了。」

这话不假。

无法释怀有一个很特别的样子：问题有答案，答案是对的，只是这个答案说服不了。你拿同样的三条去劝别人，别人会点头。劝到自己身上，每一条都对，每一条都不落地。

有人会说，那是说得不够有力，再想得透一点，总会通的。

庞敏试过。她把母亲摔倒前一个月的体检单翻了出来，又托人要来了院里的巡房记录。道理越来越厚，越来越硬。可是当天夜里两点，她醒了，白车又开进脑子里，三条理由又排着队走了一遍。

夜里两点是什么样子？她睁眼，天花板上有一道路灯照进来的黄光。白车开进脑子里，护工的手，藏青开衫，抓着门框的那只手。接下来，三条理由自己站

出来，不用她叫：煤气，巡房，骨头脆。她在心里一条一条过完，过完了，又有一个声音补一句「也许还是该再多去看几趟」。这一句，把她刚才立起来的理由推倒了一半。她又从第一条开始。

这一圈走完，常常要到四点。不是想通了，是累了。累了以后睡过去，不算放下，只算这一圈歇了。

你看：道理多了，圈并没有变小。

别人来劝，也是一样。去年三月，她的大学同学听她讲完，握着她的手说：「这不是你的错。」

她说：「我知道。」

她真的知道。这句话从别人嘴里说出来，和她自己说的，是同一条道理，换了一个声音。声音换了，落点没有换。

这里有一个容易错过的差别。同样是这个庞敏，她早上看天气预报，说下午有雨，心里想：「带把伞吧。」这句话说一遍就成了，没有第二遍。同样的口才，同样的脑子，一件事说一遍就落地，另一件事说二十遍都不落地。

差别不在道理的质量，在道理要落到哪里。

落在一处平地，一遍就稳。落在一个洞上，说多少遍都往下掉。

一圈走完，天亮了，她照常上班。第二天、第三天，只要再来一辆白车，这条路就再走一遍。

一个月以后，同一个路口，同样一辆白车。她这回的理由比上次多了一条：那份体检单上写着「骨密度偏低」，母亲摔那一跤，本来就躲不过。四条摆出来，更扎实了。胸口还是沉了一下，「我没有做错」还是递了出去，还是没有人签收。

多一条理由，圈没有少转一步。

身体或心里的难处真的大了，比如长时间睡不着、吃不下、对什么都提不起劲，请找医生或心理咨询师。本书讲的是放不下怎样发生，不替代诊疗。

带走的话

无法释怀的序列是：看见，想起道理，说服自己。道理很对，说服却递不进去，圈就在这一站落空。

第二节　上瘾的序列：路过、想要、「就这一次」、伸手

◆ 一、周五收工，老巷口的茶馆

换一个人。庞志远三十六岁，修空调，小店开在府青路一带。他有一段话不太愿意讲：前些年，他在茶馆里打麻将，从两块的打到两百的，后来有一回，把给女儿交学前班的钱押了进去。妻子没有吵，只是把存折收了起来。

他戒了八个月。

这八个月不是硬扛过来的，更像是一点一点把门关上的。他退了手机里的牌友群，把店里那张能打牌的小方桌搬去了仓库，周五晚上固定回家吃饭。妻子在饭桌上不提，他也不提。日子过得很平，平到他自己都快以为，这件事已经过去了。

这八个月里，他换了一条回家的路，不走老巷子，绕过去，多走十来分钟。可是这个周五，下了一场急雨，他在城北给人装完一台柜机，天已经擦黑，浑身是汗，肩膀又酸。他图近，抄了老路。

老巷口有一家茶馆。门帘没放，里面亮着灯，哗啦、哗啦，是洗牌的声音。有人笑，有人拍桌子，说一句「碰」。

志远的脚步慢了半拍。

他后来自己讲这一段，讲得很平，没有挣扎，没有「我跟自己斗了一场」。他说，就是肩膀忽然松了一下，手心有点热，然后他听见自己心里说了两句话。

第一句是：「今天累得很，我得松一松。」

第二句是：「就一次，打两圈，输了就走。我戒的是赌大的，打小的不算。」

接着他的手已经按在了门框上。

前后不到半分钟。旁边路过的人看不出这个人有什么犹豫。

◆ 二、同样是三界，次序换了

把这半分钟慢放，也是三步，不过是四站。

第一站，现实界：洗牌的声音，门帘里的灯，肩上的酸。

第二站，自我界：那一句「我得松一松」。这里是「我需要」。它不是在讲道理，是在认领一种需要：我累了，我配得上一点轻松。

第三站，理念界：那一句「就一次，打两圈，输了就走」。这是一条规矩，一张放行条，一个把事情说得很小的说法。

第四站，又回到现实界：手按在门框上，人进了门，坐到桌边，手伸出去摸牌。

这就是上瘾的序列：现实（勾起）→自我（「我需要」）→理念（「就这一次」）→现实（动作）。

把它和上一节摆在一起看：

无法释怀是：现实→理念→自我。道理在中间，最后落在「说服自己」。

上瘾是：现实→自我→理念→现实。需要在前，说法在后，最后落在动作。

次序不同，理念界在里头做的事也不同。

在庞敏那里，理念界是辩护人，一条一条地陈述，努力要让那个「我」点头。在志远这里，理念界是门口盖章的人，不辩论，只批条子：行，放行。

一个在劝，一个在放。一个想把另一界拉住，一个想把路让开。

还有一层，容易看漏。「我得松一松」这句话，并不是借口。志远那天确实累，肩膀确实酸，一个干了十个小时体力活的人，确实需要松一松。这个需要是真的。

洞不在这个需要上，在满足它的路上。他的日子里，能让肩膀松下来的东西有很多：一碗热面，一个热水澡，和女儿说两句话。可是在这条被走熟了的序列里，「松一松」只通向一扇门。需要是真的，路却只剩一条。

所以志远的这半分钟里，几乎没有什么「说服」。你看不到争论，因为这条路上不需要争论。「我需要」一出来，「就这一次」紧跟着出来，两句话合起来，是一张通行证。

有一个办法，可以把这两种理念界的话分开。问一句：这句话，是在求一个点头，还是在求一张条子？

求点头的，说了还要说，因为点头没有拿到。庞敏的三条理由，一遍一遍地说，就是这个缘故。求条子的，说一次就够了，因为条子一批下来，事情就往前走。志远的「就一次」，说一遍，手就动了。

这也解释了，为什么无法释怀的圈转在念头里，上瘾的圈转在动作里。一个在等点头，等不到；一个拿到条子，直接去做。

◆ 三、转圈的是动作，落空在身体

庞敏的圈转在念头里，志远的圈转在哪里？

转在动作里。

这一次他坐了两个小时，赢了一百多块，输了一百六十，起身的时候说「今天手气不顺」。回家路上他没有后悔，反而有一种松下来的舒服，像把一口憋了很久的气吐了出去。他在楼下站了一会儿，才上楼。

第二天早上，他在洗手间的镜子前刷牙，又对自己说了一句：「下周不去了。真的，这回算最后一次。」

这句话听上去像一句誓言，有分量，有决心。请你看一眼它的位置：它也是理念界里的一句话，递给自我界，让那个「我」点头。它和「就一次」是同一类东西，一个放在动作之前，一个放在动作之后。誓言说一遍、立一遍，也都是递送，要看递到的那一界有没有真改。

这一点第 5 章会专门讲。这里先留一个记号：在这条序列里，理念界既能放行，也能立誓，两样都是它的话，两样都不是身体的回写。

注意，这一圈的结尾，不是「说服了」，也不是「没说服」。是「做了」。

动作做出来，身体拿到了回报：牌桌的声音、手里摸牌的触感、心跳那几下快一点又慢下来。渴求暂时退了。这是现实界里的一次回路：见到线索，想要，动作，拿到回报。

这个回路有四个环：线索、想要、动作、回报。四个环里，回报最会骗人。麻将有输有赢，志远那晚赢了几把，输了几把。偏偏是赢的那几把，留得最深。偶尔来一回的回报，比每次都有的回报更让人想再来一次〔待核：间歇强化，学习理论的老发现〕。所以输了钱，圈也不一定停。输的是钱，回路得到的仍是「又被走了一遍」。

可是这个回路本身有没有被改?

没有。回路被喂了一次，反而走得更顺了。下一回，洗牌声一响，肩膀松下来的那一下会更快，「我得松一松」和「就一次」会连得更紧，说不定连两句话都省了。

这就是现实界的落空：回写没有发生。动作做出来了，可是身体上的那条路没有被改，它只是又被踩了一遍。

顺便看一个细节。那八个月里，志远绕路走，不是因为他的道理忽然变强了。他绕路，是因为老巷口不在眼前了，洗牌声不在耳边了，序列从第一站就没有被点亮。线索不到，后面几站都不走。这是现实界的序列里一个容易被忽略的事实：序列是被勾起来的，勾它的东西不出现，圈就不转。这一点，第 5 章会拿越战老兵的例子细讲。

这里要特别说清楚一件事。有人会说：「他明明知道不该去，为什么还去?」这句话里藏着一个误会：好像「知道不该」是一块可以把他拦在门口的石头。但在这条序列里，「知道不该」根本没被激发，被激发的是另一句话：我戒的是赌大的。

理念界在场，只是站到了放行的那一边。

同样的事，在比较轻的地方也有。第 443 号《惯》里写过：电梯修好了三天，有人的脚还是拐进楼梯间。那里的序列也是现实（见到那个角）→动作（脚拐进去），中间的「需要」和「说法」轻到几乎看不见，回报也轻到几乎感觉不到，所以叫惯。放不下的洞浅一点，转起来也不那么响。

惯和上瘾，是同一条序列的轻与重。轻的时候，线索一到，脚就拐了，当事人往往是脚到了楼梯间才发现。重的时候，同一条路上多出了渴求、多出了代价，人也能清楚地看到自己在往哪里走。轻与重的差别在回报的分量，不在序列的形状。形状是同一个：线索，需要，放行，动作，回报，没有改。

成瘾是要专业治疗的病。如果你或身边的人已经到了停不下来、影响家人和生计的地步，请找医生或正规的戒治机构，本书只讲这条路是怎样走的，不替代他们。

> 带 走 的 话
>
> **上瘾的序列是：路过，想要，「就这一次」，伸手。理念界在这里不是劝的，是放行的；圈转在动作里，落空在身体上。**

第三节　执念的序列：遇到、旧判断自动出来、被它驱动着做

◆ 一、迟到了二十来分钟的老朋友

第三个人是庞晓东。他和前两个人不一样：他从来不觉得自己放不下什么。

他三十八岁，做装修监理，一天到晚在工地上跑。人缘不错，做事稳当，业主都说他靠谱。有人问他有没有什么心结，他会笑，说：「我？没有。我这个人想得开。」

这话他自己是信的。

周六中午，他约了十几年的老朋友吃火锅，在蓝光那边的一家店，十二点半。他十二点二十五到，选了靠窗的位子。老朋友没来。十二点四十，没来。他发了第一条消息：「到哪了？」十二点五十，他发了第二条：「堵车吗？」这一条后面，没有问号了。快一点的时候，他发了第三条：「你先忙。」

一点刚过，老朋友推门进来，满头汗，手里拎着一杯热豆浆，说对不起，路上出了事故，手机还没电了，一路小跑着来的。

晓东说：「没事。」

他把菜单推过去，说：「我吃过了，你点吧。」

其实他没吃。他的肚子在叫。

这样的事，在别处是被夸的。晓东当监理，最拿手的是盯。装修队说「周三一定完工」，周三早上七点他已经站在工地上了，十点打一个电话，下午四点再去一趟。业主夸他认真，老板说他靠谱，工人背后叫他「盯梢的」。没有人觉得这是一个洞。就连他的妻子也只是说过一句：「你一碰到等人的事，整个人就绷起来。」他回她：「我这是对工作负责。」

代价是在别处付的。老朋友从那以后约他，总是定在晚上，最好是晓东自己能早到的地方，不再说「十二点半见」。有一回老朋友半开玩笑地说：「跟你吃饭，我得提前半小时出门。」晓东哈哈一笑，没当回事。

这笔账，没有写在任何地方。

那顿饭，两个人聊得都很短。老朋友隐约觉得哪里不对，又说不出来，回去后跟自己的妻子说：「晓东今天怪怪的，是不是我惹他了？」

晓东回家路上，也没觉得哪里不对。他只是觉得，今天的火锅不太好吃。

晚上妻子问他：「今天跟老陈吃得怎么样？」

「还行。他迟到了。」

「迟到多久？」

「二十来分钟。」

「那你怎么这副脸。」

「我什么脸？」他自己对着手机屏幕看了看，发现脸确实是绷着的，「可能有点累吧。」

妻子没再问。她心里有数，这样的对话，不是第一回。

◆ 二、这回，理念界先出手，而且不说话

把这顿火锅慢放。

第一站，现实界：等了二十来分钟，对面的椅子是空的。

第二站，理念界：有一个判断，不是想出来的，是自己出来的。它大概是这样一句话：说好的事，到时候就会落空。

晓东全程没有听见这句话。它太快、太旧了，旧到不再是一句话，更像一个反射。就像你走进一间熟悉的屋子，手会自己去摸墙上的开关，不需要先想「开关在左边」。

第三站，现实界和自我界一起被它驱动：手去发了三条消息，一条比一条平；嘴里说出「我吃过了」；脸上的肌肉收紧；饭只吃了一半，人就想走。

这一串他自己都不觉得是「被驱动」的。他的解释是：我这个人，对时间要求高，不喜欢别人迟到。

这就是执念的序列：现实（遇到）→理念（旧判断自动出来）→现实与自我被它驱动。

说「自动」，是真的快。从空椅子到那个判断，用不了一秒。它不经过「我想一想」，所以也就不留下「我想过」的痕迹。事后你问晓东，他想不起自己在那二十来分钟里想过什么，只记得有点烦。

这和前两条序列有一个很大的差别：前两条里，当事人起码知道自己正在做什么。庞敏知道自己在说服自己，志远知道自己在往门里走。执念这一条，当事人知道的只是结果：我怎么今天脾气不好。

和前面两条比，有几处值得看。

一，起点：是理念界自己先动，不是「我需要」，也不是「想起道理」。

二，中间没有一个「人」在说服自己，也没有一个「人」在认领需要。判断出来了，之后的手和脸就跟着走。

三，终点：没有「说服累了」，也没有「手摸上了牌」，而是一连串被判断牵着走的反应，落在现实和自我两界上。

四，最要紧的一点：本人看不见。庞敏知道自己放不下，她一年多睡不好；志远也知道，他戒了八个月就是为了这个。晓东不知道。他在自己的日子里看不见一个洞。

◆ 三、旧判断是哪里来的

我们来设想一段晓东不太记得的事，这也是构想。

他十岁那年，父亲在外地打工，有一天打电话回来说：「今天下午六点，我回来接你放学，带你去吃烧烤。」晓东背着书包，站在校门口等。同学一个一个被接走了，门卫关了大铁门。他在传达室外面的台阶上坐着，坐到天全黑。父亲晚上十一点才到，说是车晚点了。

父亲带他吃了烧烤，也道了歉，那天晚上一切都很好。

可是有一样东西，那天在那个台阶上被写下了：说好的事，到时候都会落空。

没有人教他，也没有人提起。这个判断就这样落了地，三十年里在他身上从没被拿出来看过。

请注意，这个判断不是凭空来的。父亲确实失约过一次，那个傍晚确实很长。它是从一件真事里长出来的。问题不在于它「错」，在于它从一个特定的傍晚，长成了一条走到哪里都用的规则：说好的事，都会落空。一条规则一旦这样放大，以后每一件新事，还没开口，就先被它判过了。

后来，他朋友迟到，他的同事答应的资料迟了，装修队说「周三一定完工」到了周五还没完。每一次，这个判断都自动出来，替当下的事情下判断。每一次，他的手、他的脸、他的话，都跟着走。

用大白话说：旧道理替新事情下了判断，新事情自己没得说话。

这就是理念界的洞。洞里没有一个人在痛苦。洞里有一个很老的判断，在那里一直工作，像一台没有人关掉的机器。

自觉的执念，是另一种样子：一个人反复追问「为什么偏偏是他」「要是当初」，他知道自己放不下，也知道在放不下什么。晓东这种，是潜意识的，本人看不见。第 6 章会专门讲两种的区别，这里只看序列。

◆ 四、事实来了，判断没动

老朋友后来补了一次饭。他带来了那天的事故照片，也带来了一杯热豆浆，一遍一遍地说对不起。

晓东说：「真的没事。」然后他对自己说：这一次，是碰巧遇上了事故。

注意这个动作。事实来了，判断没动。事实被收进了判断里，成了「这一回恰好是个例外」。下一回等人，序列照常走。

这件事值得停一下。很多人以为：证据足够了，想法就会改。可是在这里，证据来了好多回，想法一次都没改。那条老判断不但没被碰到，反而多了一条「我早就知道」的证明。

有人会问：这和谨慎有什么区别？

谨慎的人也会盯，也会多问一句。可是证据一来，谨慎的人会松。朋友带着事故照片、拎着豆浆跑进来，谨慎的人心里的弦会松下去，下一回照样约，照样等。执念不是这样。证据一来，判断先把它收进去，弦还绷着。看是谨慎还是执念，不看盯得多紧，看事实来了，心里的东西动不动。

所以理念界的洞，补法和另外两种不一样：它不是缺一句说服，也不是缺一个动作，它缺的是一套装得下这件事的新理念，写进共有的说法里。这一点留到第 6 章。

在这里只要记住：序列走到理念界这一站，旧判断自动出来；落空的，是旧判断没有被新事实改写。它一次一次地替新事情下判断，一次一次地被「这次恰好」收回去。

心理学家 Leon Festinger 他们当年研究过一个预言落空的团体，信徒在预言没有应验之后，反而更积极地传教〔待核：1956〕。那是第 6 章要用的思想实验。这里只先记一个线索：事实来了，判断不一定动；有时，事实成了判断的又一次证明。

> 带 走 的 话
>
> **执念的序列是：遇到，旧判断自动出来，被它驱动着做。圈转的是判断，落空的是判断没被新事实改写，本人常常看不见。**

第四节　转圈的是什么：念头、动作、判断

◆ 一、三个人，三种转法

把前三节的三个人放到一张桌上。他们走的路不一样，转的东西也不一样。

洞在哪一界	序列	转圈的是什么	一圈之后，起点变了吗
自我界（庞敏）	现实→理念→自我	念头：有答案，说服不了	没变，夜里两点又来
现实界（庞志远）	现实→自我→理念→现实	动作：不问，只做	没变，回路更顺
理念界（庞晓东）	现实→理念→现实与自我	判断：旧道理替新事情下判断	没变，「这次恰好」收进去了

最后一列，是这一节的要害。

先把话说在前头：转圈本身没有错。人的日子里，很多事就是靠转圈过来的。每天早上起床，刷牙洗脸，吃早饭，上班，这也是转圈，可那个圈是在加厚、是在沉淀，一圈比一圈稳。

放不下的圈不一样。它是每转一圈，都停在原来的地方。

怎么判断？看起点。

第二天夜里，庞敏醒来，白车进脑子里的那一刻，她比头一天多了什么？没有。第二个周五，志远走过茶馆，他比头一个周五多了什么？没有，甚至少了点力气。下一次火锅店，晓东等人的那二十来分钟，他比上一次多了什么？没有。

每一圈结束的位置，和开始的位置，是同一个位置。

◆ 二、说服、重复、自动判断，为什么都不算回写

这样看，就能把三个常被当作「努力」的东西挑出来。

说服不是回写。庞敏的说服，是理念界向自我界的单向递送。就像寄一封信：信寄了，邮戳盖了，可是收件的地方没有签收。一封信寄一百遍，也不等于对方收到了。更要紧的是，每寄一遍，寄信这个动作本身就在提醒：那里还有一封没送到的信。

重复不是回写。志远的动作每做一遍，都是同一条路的又一遍。就像跑步机，你跑得再快，窗外的树不动。重复和回写的差别，在最后一格：回写之后，起点会不同；重复之后，起点一样，路还被踩得更实了。

自动判断不是回写。晓东那条老判断每出来一次，都是一次「旧的再来一遍」。它没有被新的拿去对照，没有被改，也没有被补。就像一枚盖过无数次的章，印泥越盖越深，章面却没变。

三件事里都有「在做」的样子。说服在努力，重复在使劲，自动判断在运转。可是有一个共同点：它们都没有让那一界真的变形。

这也是为什么，放不下的人往往格外累。庞敏每个月要打一场几十遍的仗，志远每次出来都要给自己立一个誓，晓东盯着每一件事的时候，整个人都是绷着

的。他们不是不努力，是努力都花在了圈里。一份力气，一遍一遍地花，花在原地。

用本书的话说：回写，是长出来的东西回头改了土、改了路。说服没有改自我界的土，重复没有改身体的路，自动判断没有改理念界里的那条老判断。

打个比方。揉面的时候，你把面团推出去，再折回来，再推。每一下折叠，都在把面往里卷，面筋一点点长出来，面团和刚和好时已经不一样了。这是加厚。

可是你也可以把面团按平。它松下去，又慢慢弹回来。你再按，它再弹。按的时候很使劲，每一下都用了力，面团却没有变。这是重复。

两种做法，手上的力气可以一样大。要看的是面团本身变没变。

所以，一个简单的验收办法：

不问「做了没有」，问「下一回的起点变没变」。

起点没变，就不是回写。无论它看起来多像努力。

这句话容易听重了。说服不是白做，立誓也不是白做，重复的动作里也有人在用力。它们在后面的章节里都会有位置：在洞所在的那一界的回写发生的时候，它们是另两界的护航。这一章要说的只是一件事：它们自己，不能代替回写。

◆ 三、越转越牢，越转越快

还有一件事，会让人更吃惊：圈转得多，不但没有变小，反而变牢了。

书里用一对词来说这件事：加厚与重复。新的被接住，叫加厚；旧的再来一遍，叫重复，重复会把旧的写得更牢。

三个人都能看到这个。

庞敏头几个月，白车一来，她要在路口站十几分钟，一条一条地想。后来变成五分钟。现在是路口走过去，到家里才想起来这件事发生过。圈变短了，不是

因为变小了，是因为变熟了：道理摆出来的速度越来越快，递出去、没接住，也越来越像一个动作。

志远那边，头一回是长长的两句话，「我得松一松，就一次」。再往后，他连这两句都不说了。肩膀一松，手就到了门框上。

晓东更是如此：那个老判断，几乎已经没有一个「句子」的形状了。

从有争论，到没争论；从有句子，到没句子；从慢，到快。一个洞越被反复走过，它越像一条路。

这就是为什么「时间会冲淡一切」这句老话，用在放不下上不太准。时间确实会冲淡，如果圈转得少。可是如果每个月都有一辆白车、一阵洗牌声、一次迟到，圈就在时间里被一遍一遍写实了。

冲淡与沉淀是两回事。冲淡是慢慢变淡，沉淀是几次回写之后陡然稳住。放下靠的是后者。

圈还有一个特点：转圈的人，常常最后一个看见。

庞敏的朋友看得见她一提起母亲就说「我知道」；志远的妻子看得见他周五晚上回家时那种过分的安静；晓东的妻子看得见他一碰到等人的事就绷起来。旁边的人看到的是圈的形状。转圈的人自己，被圈里的内容占满了，看见的是一个又一个具体的理由，看不见这些理由排成了一个圈。

旁人指出圈，不等于旁人能替他转出来。可它说明一件事：圈是有形状的。有形状的东西，就可以记，可以数。本章最后一节会回到这一点。

◆ 四、三条路，都从现实界起

把三条序列再并排看一遍，你会发现一件有意思的事：三条路的第一站，都是现实界。

庞敏是一辆白车，志远是一阵洗牌声，晓东是一把空椅子。勾起放不下的，总是眼前摆着的一样东西：看得见的，听得见的，碰得着的。这一点第 1 章已经讲过：勾起的是「像」。像必须有一个像的东西，所以序列总是从现实界起步。

有人会问：半夜醒来，没有白车，什么场景也没有，算从哪里起？

算从现实界起。天花板上那道路灯的黄光，枕头的凉，胸口那一下沉，都是此刻摆着的东西。身体本身，就在现实界里。序列起步，总要有一样摆在面前的东西去碰那个洞，不论它是一辆车，还是一阵没来由的心慌。

那么，「从哪一界起」这个问题，答案在第二站。

白车之后，来的是一串道理，在理念界。洗牌声之后，来的是一句「我得松一松」，在自我界。空椅子之后，来的是一个不用说出口的判断，在理念界。三个人，第一站相同，第二站开始分叉。

再看最后一站，也就是「在哪一界落空」。

庞敏的圈，最后一站是自我界：说服递到那里，没有签收。志远的圈，最后一站是现实界：动作做完，身体的路没有被改。晓东的圈，落在理念界：新事实来了，旧判断没有被改写。

这样，一条序列怎么读，就有了一个简单的规矩：看第二站，看它先点亮了哪一界；看最后一站，看它在哪一界掉下去。第二站告诉你序列的走法，最后一站告诉你洞在哪里。

不过请注意，这个规矩只是读法，不是定论。一次序列，可能被好几样东西搅在一起。一个人的洞也不一定只有一个。第 7 章会讲三洞怎样缠在一起，此处只先把单洞的情形读清。

> 带 走 的 话
>
> **转圈的是念头、动作、判断；说服、重复、自动判断都不算回写，因为一圈之后，起点没有变。**

第五节　近邻：担忧、反刍、压抑与线索反应

前面讲的三条序列，不是书里凭空摆出来的。心理学里有四片研究，从各自的方向，已经走到了这条路的边上。先把他们各自看到了什么、说得有多准，写足，再说本书多走的那一步。

站上还有三本书，各走过一段：第 470 号《愧》写一次只走了两步的发生，第 471 号《舍不得》写悬在半空的那一步，第 443 号《惯》写三个旧怎样替新发生做了主。本章把它们摆在一起，问的是它们共同的那条路：被勾起之后，三界依什么次序被点亮。那三本书里的场景，这里不复述。

以下四片，来自书外。每一片都要先说公道话：它们在各自的地方，是做得扎实的。

◆ 一、Borkovec：担忧为什么停不下来

Thomas Borkovec 和同事从八十年代起，一直在研究「担忧」，也就是总在心里反复推演坏事会不会发生。他们的发现有几条，到今天仍然站得住。

第一，担忧多半是一串话，不是一幅画。担忧的人心里更多是「万一……那就……」的句子，较少是清晰的画面。第二，这样想的时候，身体的紧张反而没有那么强。实验里，让人先担忧再看可怕的画面，身体反应会比不先担忧的人更弱〔待核：Borkovec & Hu 1990 等〕。

由此他们提出一个很有力的解释：担忧之所以停不下来，是因为它被「躲开」奖励着。用话语去想坏事，躲开了坏事的画面和身体的发紧，躲开本身就是一次小小的回报，于是下一回还这么想。另有研究发现，担忧的人常相信担忧「有用」，能防住坏事，也能让自己做好准备〔待核：Borkovec & Roemer 1995〕。

这是一个漂亮的发现。它说清了两件事：担忧在转圈，转圈有它的甜头。

后来有研究者补了一层：对一部分担忧的人，担忧还有另一种用处。先把最坏的想一遍，万一坏事真来了，心里的落差小一些〔待核：Newman & Llera

2011，「对比回避」〕。这一条也站在理念界的句子和现实界的情绪落差之间，同向，不赘。

本书和它同向，同向到哪一步，要写清楚：担忧的序列，「想坏事的句子」那一段，大致对上本书说的理念界这一站；「躲开身体发紧」，对上现实界。它看见的是：理念界的句子，可以躲开现实界的回路。

本书多走的一步是：这一圈落空在哪里？庞敏的圈里，躲开的不是身体的发紧，而是一句递不出去的话。同样是一串一串的句子，同样是停不下来，圈落空的那一界不同。只用「躲开」去解释，会把三种圈看成一种。（这不是 Borkovec 要回答的问题，他讲的是担忧；这里说的是本书要多走的一步。）

◆ 二、Nolen-Hoeksema：反刍为什么越想越沉

Susan Nolen-Hoeksema 研究的是反刍：心情不好的时候，反复去想「我为什么这么难受」「为什么偏偏是我」「这事会有什么后果」。她的一个核心发现是：反复这样想的人，情绪低落更久、更容易转成抑郁，而且这个预测在多项研究里站得住〔待核：Nolen-Hoeksema 1991；Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky 2008 综述〕。

还有一个更扎手的发现：反刍的人往往以为，这样想是在「找出原因」「弄明白」，是在帮自己。可是实验里，被引导去反刍的人，解决问题的效果反而更差，更容易想出悲观的解释〔待核：Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema 1995〕。

后来 Edward Watkins 等人又加了一笔：反刍有「建设性」和「非建设性」两种，笼统的「为什么」容易陷进去，具体的「下一步怎么办」则不那么糟〔待核〕。

这一片研究，看见了转圈的核心特征：越想越沉，想的人还以为自己在做功课。这和庞敏很像：她的三条理由，每一条都像是在「弄明白」。

另一路研究，把反刍拆成两股：一股是「沉思」，被动地、带着责备地回头看；一股是「反省」，带着问题去看〔待核：Treynor, Gonzalez & Nolen-

Hoeksema 2003〕。前一股与日后的低落走得更近。这提醒我们：同样是反复想，圈的走向不同。

本书和它同向，同向到：按本书的读法，反刍的那个圈，很像自我界里的那个圈，序列走到第三站，道理递不进去。

它没有说的是：为什么有的「为什么」想完能放下，有的想一百遍都放不下？本书的回答（这是本书的读法，反刍研究者没有这样分）是：看这一圈落在哪一界。若洞在理念界，「为什么」追到底，也许找得到一个新说法，补上去，就落地了。若洞在自我界，「为什么」是一封寄不出的信，越寄越空。

◆ 三、Wegner：压住念头，念头反而回来

Daniel Wegner 做过一个很有名的实验，叫「白熊」。让参加者五分钟里不要想一只白熊，想到了就按一下铃。结果大家按铃的次数不少。之后，再让他们自由地想，那些先被要求「不许想」的人，想到白熊的次数比一开始就被允许想的人还要多〔待核：Wegner, Schneider, Carter & White 1987〕。

他提出的解释叫「讽刺性过程」：为了不想某件事，心里得有一个监视者，不停检查「我有没有在想它」。这个监视本身，又不断把那件事提上来。

后来的重复研究，结果并不一致，有的复现了，有的没有，对不同的人群和条件也有差别〔待核：Abramowitz 等 2001；Magee 等 2012〕。这一条要老实写下来：这个实验的一些细节还在争论里。

不过，有两件事，各家大体都认：一，刻意压制念头，常常不如预期；二，压得越用力，念头回来时往往越带劲。

也要公道地说一句：短时间里把注意力挪到别处，往往是有用的，Wegner 自己也说过，转移注意不等于压制〔待核〕。他批评的是那种「不许想」的硬命令。

本书看这个，看到的是一条序列：现实界的线索引出念头，理念界对自我界下命令：「别想」。这句命令，和「我没有做错」同一类，都是理念界单向地对另一界说话。命令说了一遍又一遍，说多了，命令本身就成了线索。

◆ 四、成瘾研究的线索反应

最后一片，来自成瘾研究。研究者让有烟瘾、酒瘾、毒瘾的人，看与使用有关的图片、闻味道、拿道具，同时测渴求的程度，还测心跳、皮肤电这些身体指标。大量实验发现：线索出现，渴求和身体反应就出来〔待核：Carter & Tiffany 1999 的元分析〕。

Robinson 和 Berridge 提出过「激励敏化」的看法，讲的是反复使用之后，大脑对线索变得更敏感，「想要」的部分比「喜欢」的部分增长得更多〔待核：Robinson & Berridge 1993〕。

这一片，几乎把志远那半分钟用数据画了出来：线索一到，渴求就起。

另有一路看法，来自 Stephen Tiffany：成瘾里的很多使用是自动化的动作，不一定要先有强烈的渴求；渴求是一回事，自动的动作是另一回事，两者可以分开〔待核：Tiffany 1990〕。这和志远那半分钟也很合：他的动作快到连渴求的感觉都不太清楚。

本书和它同向到：现实界里的线索，真的会引出一串反应。

它没有说的是中间那两站。志远的半分钟里，有「我得松一松」，有「就一次」。线索反应的研究大多测的是线索到渴求的那一段，较少去问：渴求和动作之间，自我界认领了什么，理念界批了什么条子。本书要多走的一步，就在这里：序列有次序，次序里每一站的角色不同，不同次序对应不同的药。

线索反应能否预测日后复发，研究里的结论并不一致〔待核〕。本书不依赖这一条。

把四片放在一起看：这四家都站在某一处，看见了一个圈。担忧站在理念与现实的交界，反刍站在自我界一侧，压抑站在理念对自我的命令上，线索反应站在现实界。（这是本书替他们的归位，他们自己未必这样说。）每一家都对。本书想补的是：这四个圈，是同一种序列的不同走法，落空的地点不同。

所以本书欠这四家的，不止一个名字。担忧研究让人看到：圈有甜头，圈靠甜头活着。反刍研究让人看到：越想越沉，想的人还以为自己在做功课。压抑研究让人看到：命令式的「别想」会变成新的线索。

线索反应研究让人看到：现实界的线索，可以在实验室里量出来。没有这四片，本章的三条序列只是三个故事。有了这四片，三个故事背后，才有了可以去对账的东西。

对账的结果是：他们各自看见了圈的一段，却没有一家问：这一圈是从哪一界起的，又在哪一界落空。

> 带走的话
>
> **担忧、反刍、压抑、线索反应，各自看见了圈的一段；本书多走的一步，是问这一圈在哪一界落空。**

第六节　思想实验：说服念头越多，为什么越放不下

◆ 一、先取两条各家自己承认的事实

本书不靠先跑数据成立。像爱因斯坦当年做的那样，先用逻辑，再对从前的事实判断做有理性的批判。这一节做一个思想实验，三步：取两条各家自己承认的事实；指出站在一界中心的理论容不下这两条；指出三界框架容得下。

第一条事实：说服的道理，常常是对的。

担忧的人所担心的事，常常真的有可能发生，担忧研究并没有说他们想错了，说的是他们停不下来。反刍的人所问的「为什么」，常常真是个值得问的问题。庞敏那三条理由，煤气、巡房、骨头脆，条条是事实。认知方面的各家，对这类理由大多是认真对待的，并不一概说它们错了；他们要改的，常常是理由底下的那条信念，下面会说到。

第二条事实：说服得越多，念头越多，越放不下。

Wegner 的「白熊」和后续研究，不管细节有多少争论，大体认同的是：用力压，念头常常回来得更凶。Nolen-Hoeksema 一路的研究认同的是：越反复地想，情绪越久地陷着。Borkovec 一路认同的是：担忧一旦成了习惯，它自己就在维持自己。三家出发点不同，说的是一件事：越想越多。

这两条放在一起，就是一个别扭的局面：道理是对的，说得越多，越放不下。

反过来想一想也有好处。如果「说服得越多越放得下」成立，会是什么样子？庞敏的三条理由，说到第十遍该淡一点，说到第五十遍该没有了。志远每立一次誓，该离茶馆远一步。晓东每一次听见「他不是来了吗」，该松一格。

要是这些真的发生了，本章的说法就错了。可它们大多没有发生，这是各家研究、也是日常里的事实。

还有第三条，是小事实，不是哪一家的结论，是日常里人人见过的：同一个人，同样的口才。庞敏说服自己「下午带伞」，一遍就成；说服自己「妈妈不会怪我」，二十遍不成。道理的质量一样，成败不一样。

◆ 二、一界中心的理论，为什么容不下

先看站在理念界中心的看法里最简单的一种。它说：问题出在想法上，想法是错的、偏的、不够全面的，把想法改对，情绪和行为就会跟着改。

这一说在很多场合行得通。可是放到这个局面里，它碰到一堵墙：庞敏的想法并不是错的。想法是对的，改对了又怎样？再改对一遍，还是同样的三条。这一说容得下「说服不够」，容不下「说服很对，却越说越放不下」。它也容不下第三条：为什么同样的口才，对「带伞」成，对「妈妈不会怪我」不成？

再看站在现实界中心的看法里最直接的一种，比如把担忧看成对身体紧张的「躲开」，把线索反应看成学来的联结。这一说有力得多，它确实能说清为什么圈会自己维持：躲开有回报，联结被喂着。

可是它碰到另一堵墙：回报在哪里，药就在哪里，那么药应该落在身体的暴露上。这对志远可能是对的。庞敏呢？她的圈里，躲开的是一封递不出去的信，

不是一阵身体的紧张。而且按本书的读法，它没有直接回答第三条：同一个人，两件事，成败的差别，为什么不在躲开的多少，而在事情本身？

至于站在自我界中心的看法，比如把放不下读成需要受挫之后的补偿，同样会碰到墙：志远的需要，轻松、歇一歇，早被满足过很多次了，他照样往茶馆里走。（这是本书的读法，自我决定理论的拥护者未必这样概括。）

认知一路的人有一个有力的回应：庞敏嘴上的三条理由，是表层的；底下还有一条核心信念，比如「我是个没尽到孝心的女儿」，真正要改的是那一条。这个回应是认真的，也很可能说对了一部分。

不过，它把问题又搬回一个「信念」里，搬回理念界，用改信念的办法去改。如果那一条信念，要靠「我被接纳」才松得动呢？那就是自我界的事了。分歧在这里，第 9 章会细谈。

不是说这三家错了。他们每一家都对了一块。问题是：每一家站在一界的中心，另两界都被当成配角。配角的戏份，只能当作「干扰」处理，没法当作「机制」来写。

◆ 三、三界框架怎样容下

三界框架的做法，是把「说服」这个词拆开看。

说服，是理念界向另一界单向递送。它能递，递出去的东西要被那一界「签收」，也就是那一界真的变了形，才算回写。

在庞敏那里，递送的对象是自我界。自我界里有一个洞：你我他之间的信、望、爱缺了一块。道理递过去，没有地方可落。落不下，就不算回写；没有回写，起点不变；起点不变，下一回白车来了，序列从头再走一遍。

这样，三条都容下了。

道理是对的：因为理念界这一步没有出错，它出的力是真的。

越说越放不下：因为每递一遍、落空一遍，就是这条路又被踩了一遍，旧的再来一遍，叫重复，重复把旧的写得更牢。而且落空的东西不会消失，它会写进

另两界：夜里睡不着，是现实界被拖累了；「我就是个放不下的人」，是自我界又多了一句。这一部分第 7 章再细讲。

同一个人，两件事成败不同：因为成败看的是递送落在哪里。「带伞」落在一块平地上，一遍就稳。「妈妈不会怪我」落在一个洞上，说多少遍都往下掉。

把同一个思想实验换到另外两位身上，形状也一样。志远一次次对自己说「赌是害人的」「我答应过女儿」，道理句句是对的，可是洗牌声一响，这些话就退到了后面。晓东的妻子、朋友一次次对他说「你看，他不是来了吗」「人家真的有事」，道理也是对的，他每次都点头，下一回照旧。三个人，三种递法，同一个结局：道理越递越多，起点不动。

这并不是说他们笨。三个人都不笨，庞敏说得出每一条道理的出处，志远知道赌的账怎么算，晓东能把监理的每个节点背下来。笨的人，说服不了自己是正常的；这里的难处恰恰是：聪明人，用尽了力气，也递不进去。因为差的不是力气，是落点。

有一点要强调：这里没有谁在「决定」放下或不放下。放不放得下，是序列走到哪一站、那一站有没有被回写补上的事，不是谁一念之间的事。

所以，对「你怎么就是放不下」这一类话，要小心。这句话里藏着一个假设：好像有一个人，手里握着一个放下的开关，只是不肯去按。三个人的日子里，没有这样的开关。有的是一条被勾起来的路，一个没补上的洞，和一次又一次落空的递送。要变的，是路上那一站的东西，不是谁的决心。

◆ 四、怎样在日子里测：先来什么，后来什么

思想实验之后，还要有一个能在日子里用的办法，让这个说法能被检验。

办法很简单：记账。

准备一张便条，或者手机里的一个备忘。每一次被勾起，事后补记四格：

一，是什么勾起的？（一辆车、一阵声音、一个人迟到）

二，先来的是什么？（一种身体的松或紧？一句「我需要」？一条道理？一个判断？）

三，接着来的是什么？

四，最后停在哪里？（说服累了？动作做了？判断落下、脸冷了？）

记两三周，翻回头看。

举三条账，看看长什么样。

庞敏的一条：勾起，是一辆白车；先来的，是胸口往下一沉；接着来的，是煤气、巡房、骨头脆；最后，停在「我没有做错」，递出去，累了。

志远的一条：勾起，是洗牌声；先来的，是肩膀一松；接着是「我得松一松」，然后是「就一次」；最后，停在手按上门框，人进去了。

晓东的一条，他自己写不出来，要靠妻子或朋友帮着补：勾起，是一把空椅子；先来的，他说不清，只记得脸上一紧；接着是发了三条消息；最后，停在「我吃过了」。

三条账，三个起点相同、第二站不同的形状。记得多了，你才看得出自己的主导次序。

你会看到一个次序在重复。若多半是「道理→说服→累了」，洞多半在自我界；若多半是「我需要→就这一次→动作」，洞多半在现实界；若多半是「一个判断→照做」，而且别人比你先看到，洞多半在理念界。

这个次序，书里叫主导次序。它是在看药的效果之前，就能先测出来的，所以能事先分型。第 3 章最后一节会接着讲怎样在看结果之前测出洞在哪一界。附录三有读数的编码规则。

还有一层老实话要说：记账这件事本身，也可能改变圈。一个人一边记，一边被圈看着，圈或许会松一点。这是好事，但在检验这一章的说法时，要把它算进去。附录三里会写明怎样把「只是记了账」与「真的回写了」分开编码。

这个说法也有可能错。如果有人认真记了八周，发现次序毫无规律，或者主导次序跟后来真正管用的那一种药所在的界对不上，那这一章的说法就该改。

另有一条要防：这张账不是给人打分的。不拿它给自己或别人贴标签，也不拿它去排名、考核。它只是帮你看见：那一圈，到底是从哪里起的，在哪里掉下去的。

带 走 的 话

说服的道理再对，若落在一个洞上，说多少遍都往下掉；差的不是力气，是落点。

小　账

这一处，洞在哪一界，药落在哪一界。无法释怀，洞在自我界，药落在你我他之间的信、望、爱；上瘾，洞在现实界，药落在身体的回路；执念，洞在理念界，药落在一套装得下这件事的新说法。

回写落到了哪里，另两界有没有护航。本章只摆出三条序列和三处落空，没有一处回写完成；道理、誓言、新经历、被承认，都是护航，护航代替不了主力。

想 一 想

一，最近一次你被勾起，先来的是什么：一阵身体的反应，一句「我需要」，一条道理，还是一个判断？

二，你有没有一件事，已经想通了很多回，却还是回来？那几次想通，你有没有注意到「下一回的起点」变了没有？

三，有没有一件事，别人早就看出你一遇到就变，而你自己觉得「我性格如此」？

◆

03

第 3 章

三界三个洞，三种瘾：两清、想通、放下

现实两清了，理念想通了，自我没有回写，照样放不下；三界各有各的完成。

第一节　受恩而愧，礼还了反而躲；判了该扔，手停在袋口

◆ 一、江汉路上，拐进另一条街

先说一个构想的下午。

武汉，周六，江汉路上人挨着人。卢青四十二岁，在武昌一所中学教语文，这天陪父亲出来买一双鞋。父亲老卢七十一岁，在汉口一家粮油厂干了一辈子，如今走路慢，说话也慢。

走到一家钟表店门口，老卢的脚步忽然顿了一下。

前面三十步远，人群里有一位穿藏青夹克的老人，背有点驼，正低头看橱窗。卢青没认出来。老卢认出来了。他没有叫人，也没有停，只是把身子往右一偏，顺着一排卖手机壳的小摊走进了旁边的小街，走了两百来米，才慢下来。

「爸，鞋店不是在前面吗？」

「这边人少。」老卢说。

那位老人姓邓，是老卢当年的同车间师傅。事情卢青是后来从母亲嘴里听来的。三十多年前，弟弟出生那年，家里一时拿不出住院的钱。邓师傅把攒着买自行车的钱借了出来，一句多余的话都没问。钱，老卢分两年还清了。往后每年腊

月，家里都要备一份礼，一条武昌鱼、一只腊鸡，由老卢亲自提着送上门。邓师傅每回都在门口摆手：「都是一个车间的，别放在心上。」

后来厂子改制，大家各奔东西。这三十年里，老卢在街上远远碰见过邓师傅两回，两回都拐进了别的路。

这个例子是构想的。可你大概认得这种事：欠过人情的人，账清了，礼送了，对方也说了不必放在心上，他却越来越不敢见那个人。

那天晚上，老卢在家里一句也没提。吃饭，看电视，早早洗漱。老卢的老伴阿梅半夜醒来，听见他翻身，翻了一遍又一遍。他在心里一条一条地数：钱早还了，礼也送了，邓师傅自己说的不用放在心上，这都三十年了，有什么好躲的？数完了，睡意没来；再数一遍，还是这几条。

条条都对，条条没用。

◆ 二、两清了，为什么不算完

这件事为什么值得停下来想？因为按常识，它不该发生。

按常识，人情是一笔账。借了钱，还了钱，加上一份礼，账平了。账平了，心里的那块石头就该落地。落不下来的，大概是这个人心思太重。

这个常识不是胡说，它背后有两家很像样的说法。一家是债务与公平的说法：人对「亏欠」这种失衡难受，付出偿还以后，天平回正，难受就该消下去。另一家是礼物交换的说法〔待核：人类学一路，从莫斯算起〕：礼物本来就不是一锤子买卖，来往就是要一直来往，没有哪一笔是了结。这两家把话说到最强，也不过是这样：要么事了，要么接着走动。

先把这个思想实验做完整。做法有三步：取两条各家自己承认的事实；指出站在一边的理论容不下这两条；再看三界的框架怎样容下。

第一步，两条事实。第一条，账清了：钱还了，礼送了，对方亲口说了不用放在心上。这条债务与交换理论自己承认，它的全部预测都从这里出发。第二条，受恩的人躲着恩人。这一条在本书里只是个构想的例子，第 470 号《愧》把它列成要去检验的预测，本书不拿它冒充统计。可是请你想想自己身边，有没有这样的人。

第二步，哪一家容不下。按本书的读法，债务与公平的说法会预测：账清了，难受就消，用不着躲。礼物交换的说法会预测：来往会继续，不会断。老卢做的是第三件事：账清了，来往也断了，还拐进别的街。这两家，哪一家都没有给「账清了、人却躲」留位置。它们站的是同一块地：把这件事看成现实界里的一笔交换。现实界里的那一笔，确实平了。

第三步，三界怎样容下。

现实界这一笔，两清了，这没有错。

理念界也有一套说法：「都是一个车间的」「应该的」，双方都认，也想通了。可是在老卢和邓师傅之间，还有一块地：自我界，也就是那个「你、我、他」之间，一个人在别人眼里、在自己心里是什么位置。邓师傅当年拿出来的，不只是一笔钱。那是他在老卢最难的时候，信这个人会还，盼这个家能过去，肯把自己攒着的东西放在别人手里。这是信、望、爱。老卢还回去的是钱和鱼。信、望、爱那一层，他还没有一笔回得过去的东西。

第 470 号《愧》给过这个现象一个名字，叫补偿悖论，大意是：受惠的人若是没有机会参与定下「怎样算还清」，补偿越充分，对方越宽容，愧反而越久，躲得越远。邓师傅每一回那句「别放在心上」，是好意，也等于把门关上了：他不让这笔账有地方落。账摆在那里，没有落点，就一直悬着。

躲，在这里是很具体的一件事。老卢见了邓师傅，说什么？说谢谢，三十年前就说过了；说对不起，对不起什么？每一句能说的话，都早早被那句「别放在心上」挡了回来。碰面，就是把那个悬着的东西重新摆到桌上，而桌上没有它的位置。所以脚先拐了弯，道理是后来才赶上的。

替这两家说一句公道话：多数人情账，一还就了。借了钱还上，对方收了，两个人该怎么来往还怎么来往，这是日子里的常态，这两家说的就是这个常态，说得很对。本书讲的，是少数的、却真实存在的那一种：账平了，人却过不去。

所以这里有两句话，要分开说。**现实界的洞补上了，叫两清。自我界的洞补没补上，是另一回事。**

◆ 三、手停在袋口

再看一个反方向的例子，这回没有人情，只有一台机器。

卢青的母亲阿梅六十九岁，老房子要拆，全家得搬。阳台上放着一台蝴蝶牌缝纫机，机头黑漆掉了好几块，踏板的皮带断了，少说十年没人踩过。那是她结婚那年托人买的。八十年代初，一台缝纫机算得上家里的一件大东西，孩子们的过年衣裳，有一半出自它。搬家前一个星期，阿梅自己说：「这个扔了吧，占地方，搬过去也没处放。」

收废品的师傅上门那天，天气不错。两个人把机头抬到门口，要往三轮车上放。

「等一下。」阿梅说。

她的手扶在机头上，没有松，也没有用力，就那样搭着。收废品的师傅把机头放回地上，点了一根烟，站在楼道里等。

收废品的师傅抽完半根烟，说：「大姐，不急，你想好了我再来。」

「不是想不好。」阿梅说。

这一句比什么解释都准。

当天晚上，机头被放在楼道里，用旧床单盖着。卢青下班过来，掀开床单看了一眼，说：「妈，要不留着？」

「留着做什么？」阿梅说，「又没处放。」

「那就扔了。」

「嗯。」阿梅应了一声，没有动。

两个人站在楼道里，谁也没有再说话。这一幕，卢青后来想起来，觉得比任何争吵都累：道理一句不缺，答案两个人都有，可是那只手，就是不往前送。

阿梅后来说不出自己为什么停。东西是她判的，话是她说的，路是通的，三轮车就在楼下。样样都齐了，只有她的手没有往前送。

第 471 号《舍不得》里，有一只缺了瓷的旧搪瓷缸，一只手伸向垃圾袋，停在半空。那本书管这个叫悬停：「该扔」的答案已经有了，手却停在答案之后。它和犹豫不一样，犹豫停在答案之前，还在掂量；悬停是掂量完了，才停下的。

阿梅这一停，本书把它叫作袋口的洞。

后来卢青才明白，那天在楼道里，让她觉得累的，是一个很具体的东西：判断和动作，都在眼前了，中间隔着一道看不见的槛。

◆ 四、两件事，同一个样子

把老卢和阿梅放在一起看，你会发现两个人身上的事长得很像。

老卢：钱还了，礼送了，这是现实界的两清；「应该的，一个车间的」，这是理念界的想通。可他还是躲。

阿梅：机器能搬走，三轮车在楼下，这是现实界的路通了；「占地方、十年没踩」，这是理念界的判断，她自己下的，也想通了。可她的手停了。

两个人都是现实这一头做完了，理念这一头也想明白了。没有落下来的，是另一块地上的东西。老卢没落下的，是邓师傅给过他的信、望、爱，他还没有一笔回得过去的。阿梅没落下的，是那台机器和她自己连着的一大串：那些年她踩着它给孩子们做过年的新衣，她是靠着这台机器，在这个家里成了「会张罗的人」。机器可以扔，那个位置往哪里放？

王德生博士这样口述过这个母题：

「所以母题就是：现实两清，即便理念两清，而且也回写了，但是自我没有回写，那么经常会发生放不下。」

这句话里的「回写」，用大白话说，就是长出来的东西回头改了它长出来的那块地。一件事真正落了地，不是账平了，是这块地上的路和样子因此变了。变了，才不会再被一个相似的场景一碰就开。

你自己有没有过这样的时刻？一个人情，账早清了，可是想到那个人，心里还是微微一紧。那一紧，就是这一节要找的东西。

导论里的林家老二，也是这样读的：礼数尽了，天堂的说法他信得牢，没有落下来的，是他和父亲之间那一块自我界。

先看见这一点，下面三节才有地方站。

带走的话

账清了，不等于落了地；现实两清、理念想通之后，还可能剩一个洞，在自己和别人之间。

第二节　电梯修好了，脚拐进楼梯间

◆ 一、一部修好的电梯

第 443 号《惯》里，有这样一个早晨。

一栋楼里，电梯坏了整整一个月。住在高层的一位住户，天天背着包走楼梯，一层，一层，走得腿都粗了。这天电梯修好了，已经修好三天。他出门，下楼，脚一拐，又进了楼梯间。走到二楼，他才回过神来：电梯修好了。

他知道电梯修好了。物业贴了通知，邻居在群里说了，他自己前天还坐过一回。

那为什么脚还是拐进去了？

常识有个现成的回答：做多了，就惯了。可是这位住户坐了十年电梯，只走了一个月楼梯。十年输给一个月，说明惯不是按次数算的。这是《惯》那本书先看见的，它的说法是：楼梯间那一下，是那个月的路原样搬来了，这一回的电梯没有被带进来。

请你注意这件事里最奇怪的一点：知道，一点不缺。该知道的他都知道，缺的是别的东西。缺了什么？本书接着这个问题往下走。

请再看一件小事。《惯》里把同一个早晨拆成五样：摸手机，刷牙从左上开始，拐进楼梯间，填没人看的报表，看不惯。五样都叫惯，可它们不是同一回

事。刷牙从左上开始，碍着谁了？那是省力，省得每天早上重新想一遍。这种惯，是一条路走熟了，帮了忙，不是洞。

只有一种惯是洞：这一回明明变了，路却没有跟着变。电梯修好了，脚还在拐进楼梯间，那才是。

◆ 二、搬进新家的第三个月

回到卢家。

老房子拆了以后，阿梅和老卢搬进了后湖的新小区，离卢青家开车十分钟。卢青每天下班要先拐过来看看父母，再回自己家。

搬家第三个月的一个傍晚，卢青开车上了二环，过了立交桥。到了那个右下匝道，方向盘轻轻一带，车子就下去了。

她开出去四百米，导航里的女声说：「请在前方掉头。」

卢青愣了一下。

她是要去后湖看父母，新家就在直行的方向，她前一天刚把新地址发给了快递。她坐在车里，嘴里还念着今晚给阿梅带什么菜。可是车子下的是去老房子的那个匝道，那条路她走了十几年，闭着眼睛都知道哪里有个坑。

这不是记性。她记得，每个字都记得。

还有一件更小的事。新家的灯开关在门的右边，老房子的灯开关在左边。搬进来三个月，每回进门，阿梅的手都先伸向左边的墙，摸一阵，摸不到，才想起来，再转向右边。她说：「手比我先到。」

「手比我先到」，这五个字，是这一节要讲的东西。

在老房子里，是十几年一次次的进门，一次次摸到那个开关，每摸一回，手就把「左边有灯」往肉里记一层。开关早已不在左边，可手里的那条路还在。这条路不归「想」管，归手管。

研究习惯的人，早就看见了这个现象。他们的说法，大意是：习惯是被场景里的线索直接触发的自动反应，中间不必经过「想要」〔待核：Wood 与 Neal 2007 一路〕。立交桥口的那块路牌，就是线索。这一点本书同意，并且借来用。本书多问的一句是：这条路为什么没有被新的一回改写？这要到第 5 章才讲得细。

把它放进三界里看：理念界，阿梅什么都明白，她会跟你说「开关搬到右边了」。自我界，在开关这件事上，她没有什么放不下：没有谁亏欠谁，也没有哪一样东西让她舍不得。现实界，手和灯开关之间的那条路，是在身体上长出来的，长出来以后，没有人回头去改它。洞在现实界，在手上、脚上、方向盘上。

老卢的惯，是另一个样子。

老房子巷口，有一家卖热干面和豆皮的早点摊，老卢吃了二十多年。摊主是个胖胖的中年人，每天见面，不说话，只抬一抬下巴，一碗芝麻酱拌得多一点的热干面就推了过来。

搬到后湖以后，第二个月的一个早晨，老卢下了楼，脚下一转，往左边走去，走了五十来步，面前是小区的围墙。

他站了一会儿，才想起来：这里没有那个摊子了。

你看，这一回，被勾起的不只是一条路。路的那头，站着一个抬一抬下巴的人。老卢的脚拐的，是通向一张熟脸的路。手和脚上的洞，常常这样缠着别人。这个缠，是第 7 章要讲的东西，这里先记下一笔。

◆ 三、一个小序列，走过四步

我们把卢青那一下，一步一步拆开。

第一步，勾起。立交桥下来，那块写着方向的路牌，那个熟悉的弯，都像过去十几年里的每一个傍晚。这是勾起。

第二步，自我界出来说话：「回家」。这个「家」还停在老房子的位置上。她心里没有一个声音在说这句话，只是一个很淡的、往那边去的劲。

第三步，理念界来了一句旧判断，也是不出声的：「这条路最顺。」这是旧的道理，在替新的事情下判断。

第四步，现实界落到动作上：手带方向盘，车下匝道。

这就是《惯》里说的旧方程替新方程：公式没有变，代进去的值，是上一套的。**一串三界的序列，被一个相似的场景整个引发出来，走到手这一头，落了个空：那一头的路没有改**。第二天它还会再走一遍。

王德生博士这样口述过这个形状：

「而放不下则是引发一个『三界 SDE 的序列发生』。」

电梯，匝道，灯开关，说的是同一件事。这件事的名字，本书叫惯。

◆ 四、轻一点的洞，和重一点的洞

你可能会觉得，一个匝道，一个灯开关，算什么放不下？比起前一节老卢躲邓师傅，这也太轻了。

轻是真的轻。可是洞的位置是同一个：现实界里的那条路，回写还没有改。

轻与重的差别，不在洞是哪一种，而在这个洞缠着多少别的东西。灯开关缠着的东西很少：摸错了，没有谁笑话你，也没有什么念头来说服你，过上一阵，手自己就改过来了。可有的洞不一样。同样是手和脚的路，有的缠上了「我需要

它」，缠上了「就这一次」，缠上了一整个朋友圈和每天下午的同一个时辰。这样的洞，就不是三个星期的事了。那是第 5 章的主场。

王德生博士把现实界这一头追的意义，说成自由：想要的东西一伸手就够得着，路上没有卡，不用想，不用等。〔这是本书的读法，待验〕。惯，追的是那个「不用想」的顺；瘾，追的是那个「一伸手就到」的顺。方向是同一个方向，劲头不同。

卢青后来怎么把那个匝道改掉的？

她试过在心里对自己说三遍：「别拐，别拐，别拐。」没用。方向盘到了那个位置，手还是自己带过去。真正有用的，是后来几个傍晚：开到那个匝道口，她不说话，两只手把住方向盘，亲手把车子直直地开过去；一回，两回，到第九回、第十回，那个往右带的劲才渐渐不来了。

她改的不是想法，是手。

这件事的力量，不在卢青，在那十几次。改掉匝道的是「走过去」这一件事本身，回写一次一次落在手上，落了很多次，这条路才换了。

老卢听阿梅说起灯开关，笑了一声：「你那算什么，我早上闭着眼睛都能走到左边。」

闭着眼睛，这几个字说得准。那条路不靠眼睛，也不靠想，靠的是脚下一年一年踩出来的熟。

再回头看十年和一个月的账。本书的读法是：电梯坏的那个月，每天走楼梯，每一回都有一点新东西回头改了第二天的起点，腿酸了，时间紧了，在楼梯上碰见了邻居。十年坐电梯，十年里没有一回改动，次数很大，改动是零。惯的深浅，数的不是做了几回，是改动了几回。这一点，到第 8 章还要回来。

阿梅摸灯开关的手，大概是第四个月的某一天，才不再往左伸的。她自己没有注意到是哪一天。

> 带走的话
>
> **惯的深浅，数的不是做过几回，是改动过几回；手上的路，要在手上改。**

第三节　道理都懂，就是放不下

◆ 一、饭桌上的同一句话

周日，后湖新家的饭桌上摆着一盆藕汤。阿梅炖的，排骨斩得小小的，莲藕粉粉的，汤面上浮着一层薄薄的油花。

卢青夹了一块藕，想起前一阵的事，轻声对父亲说了一句：「爸，邓师傅那件事，早就过去了。钱还了，礼也送了，人家都说不用放在心上。你想想，这有什么好躲的？」

老卢放下筷子，看着碗里的汤。

「道理我都懂。」他说。

没有再说下去。

卢青低头喝汤，心里有点懊恼：每一句都是对的，可她知道，这话她已经说了不止一遍。每说一遍，父亲就把头低得更低一点。她说的是道理，父亲收到的，大概是「你又来了」。

饭桌另一头，弟弟卢涛三十五岁，在光谷一家软件公司上班。他听着，忽然笑了一下：「爸这话，我也会说。」

下个月，公司团建，订了城郊山里的一条玻璃栈道，悬在半山腰，脚底下是几十米的空。卢涛把这件事说给全家听，说得很认真：

「我不是不知道。那个玻璃是好几层夹胶的，站十几个人都扛得住，护栏比我的腰还高。我真心信，一点都不怕会掉下去。可是我一站上去，腿就软了，膝盖抖得停不下来。」

阿梅在厨房里接了一句：「我那台缝纫机也是，道理我都懂。」

三个人，三件事，同一句话：道理我都懂，就是……

这句话你自己大概也说过。它说的不是一个人固执，不是笨，也不是没有诚意。它是在报告一个事实：道理这一头，已经到了；另一头，还没到。

◆ 二、卢涛的腿：一个完整的思想实验

导论里借恐高走过一遍三步的形状，这里把卢涛的腿做成一个完整的思想实验。王德生博士有两句话，本书当作做事的规矩：

「你的问题是在事实没有发生之前，无法凭着信心来做预判。」

「其实做爱因斯坦思想实验，主要是逻辑和对从前的事实判断的有理性的批判成立。」

所以本书不靠先跑数据，也不凭信心，凭的是两条各家自己承认的事实，加上逻辑。

第一步，取两条各家自己承认的事实。

第一条：恐惧的几个读数，常常不同步。一个恐高的人，嘴上说「我不怕」，行为上也能走上去，可心跳、冒汗、腿抖的身体读数还在；或者反过来，嘴上说怕得要命，身体却很平静。Lang 提出恐惧有三个系统，Rachman 等人把它们之间的这种分家叫作去同步〔待核：Lang 1968、Rachman 与 Hodgson 1974〕。这是研究恐惧的人自己记录下来的，不是反对者的指责。

第二条：改了想法，恐惧确实常常跟着降。认知治疗的看家本事就在这里，它治好了很多人，本书一点都不否认。（先说一句：下文凡谈到恐惧、哀伤、成瘾的治疗，难处真的大了，请找医生或心理咨询师；成瘾是要专业治疗的病。）

第二步，按本书的读法，站在一界中心的理论，容不下这两条同时成立。

认知一路的理论，把话说到最强，大概是这样：情绪跟着对处境的看法走，看法改了，情绪就该改。它还有一个很有用的补丁：真正管事的是「热」的看法，是扎在身体深处的那一种；嘴上说的「信」，不算数。

这个补丁，本书认。它至少承认了一件事：有一块地，是嘴上的「信」够不着的。

可是这个补丁有一种用法，本书不取：腿还在抖，就说明还没有真信。

这样用，「信了没有」就只好用「抖不抖」来量；信和抖成了同一件事，不再是两条事实了。认知一路的研究者未必这样用，这里说的是本书的读法。而卢涛的情形，偏偏是两条事实并排站着：他对着护栏、对着夹胶玻璃，把该信的都信了——这一条是真的；他的腿在抖——这一条也是真的。把它们捏成一条，是把其中一条收回去了。

第三步，三界的框架怎样同时容下。

卢涛的事，放在三界里看，是这样的：

理念界，「玻璃是夹胶的，扛得住」，这个新说法他已经有了，也装得下这件事，回写了。

自我界，「我不用怕」，一个不怕的信念，在他心里立起来了。他是认真的。

现实界，他的身体。站在高处时，脚底、小腿、膝盖这一路的反应，是他从小到大一次一次站在高处长出来的一条路。这条路上的回写，没有改过。所以腿抖。

王德生博士是这样口述这个例子的：

「比如恐高症，我可以用理念告诉我自己，这是一个『虚幻的存在』，自我世界发生一个不用害怕的信念，但是我的身体还是会发生抖动、颤抖，这是因为身体的回写没有改变，需要反复训练很多次，才能最后真正治疗好。」

两条事实，一个框架容得下。三界里的两界已经走完，一界还没有走，所以「真心信」和「腿照样抖」同时为真。

替认知一路再说一句公道话：认知行为治疗对恐高，从来不只讲道理。它的主力恰恰是暴露，是带着人一步一步站上去，做行为实验。那正是在做身体的回写，只是在它自己的说法里，叫作「消退」或「行为实验」。本书同意它的做法，要说的只是：它为什么管用，用三界说得出来。

这个说法能被推翻：如果有人只靠讲道理、立信念，不去站高处，身体读数照样一路降下来，那么身体就不是一块独立的地，本书这里就错了。

◆ 三、说服，不是回写

回头看老卢那句「道理我都懂」。

王德生博士最早口述这件事的时候，连着说了三句：

「两清是现实世界的 SDE 发生，而放不下是自我世界的 SDE，那么问题在理念世界的 SDE 没有发生改变。」

「这个现象是理念界的 SDE 的回写没有完成。」

「道理我都懂，就是放不下；其实是理念界的 SDE 没有完成回写。」

这几句要读得细。

「道理我都懂」，是理念界已经有了一套说法。可是为什么说理念界「没有完成回写」？后来这几条口述连起来读，读法更准了：在自我界放不下的时候，理念界做的是说服，没能把回写落到自我界。

卢青对父亲说的那一番话，是说服：钱还了，礼也送了，人家都说了不用放在心上。条条在理。老卢自己在夜里也这样对自己说过很多遍。这是理念界在劝另一界，一遍，一遍，又一遍。

说服，是理念界单向地去劝另一界；回写，是被劝的那一界真的改了。

劝了很多遍，另一界没有改，回写就没有发生。回写没有发生，说服就只好一遍一遍地再来，这就是「想不开」的样子。所以放不下的人，往往不是想得太少，而是想得太多：在同一个念头里，转了又转。

卢青在课堂上见过这样的事（这也是一个构想的例子）。一个学生，小测前夜睡不着，第二天手凉得握不住笔。她课后把学生叫到办公室，讲了十分钟：这次小测只占平时成绩一点点，一次考砸改变不了什么，你的基础我清楚。学生一直点头，说：「老师，我知道。」第二天小测前，手还是凉的。

学生没有说谎，他是真的知道。卢青也没有说错，每一句都对。这十分钟是说服：一边在讲，一边在听，听的那一边点了头，可点头的那个位置，没有什么东西被改动。后来她换了办法，不再讲道理，让他连着几周做很短的小测，题很简单，做完就收。做到第四回，他的手不凉了。这个学生的洞落在哪一界，本书这里不下判断，只借它看说服和回写的差别。

这也是为什么，道理说得越多、越通顺，有时反而越放不下。这一点，第 2 章已经摆开讲过。

◆ 四、三个「完了」，各是各的

到这里，可以把一个词拆成三个了。

人们说一件事「完了」，常常是混着说的。拆开，有三种完：

现实界的完，叫两清。钱还了，东西搬走了，手续办完了。这一层是摸得着的，别人也看得见。

理念界的完，叫想通。道理有了，说法装得下这件事，自己也认了。

自我界的完，叫放下。在你、我、他之间的位置上，那一笔落了地：信、望、爱有了去处。

拿搬家来比，最清楚。手续办完，钥匙交了，搬家公司的车走了，这是两清。「老房子拆迁是好事，新房子住着更方便」，这是想通。放下是什么？是有一天你路过那个旧址，看见一片空地，心里有一点酸，也有一点踏实，然后继续往前走，不再被拖回去。这一天什么时候到，手续里没有写。

老卢是两清了，想通了，没有放下。阿梅是路通了，想通了，没有放下。卢涛是想通了，立信了，身体没有完。

王德生博士还说过一句：

「而且这个回写，要很多次才能完成。」

很多次，不是一次。**一次顿悟，是理念界的完；一次办完，是现实界的完；自我界的完，是一遍一遍落下去，直到落稳。**

这一点，后面几章会反复回来。

回过头再读老卢那句「道理我都懂」，它就不再是一句推托了。那是一句准确的报告：他的理念界到了，他的现实界到了，自我界还在路上。

> 带走的话
>
> **「道理我都懂」是真话，也是报告：理念这一头到了，另一头还在路上。**

第四节　三界各有一个洞，各追一种意义；放不下，就是瘾

◆ 一、一张表，先摆在桌上

前三节讲了三个故事。现在把它们排整齐。本章只放这一张表：

洞在哪一界	这一界的完成叫	这一界追的意义	转圈的是什么
理念界	想通	创造	判断
现实界	两清	自由	动作
自我界	放下	幸福	念头

表要横着读。

理念界的洞，转圈的是判断：旧的道理一遍遍替新的事情下结论。现实界的洞，转圈的是动作：不问，只做，手比人先到。自我界的洞，转圈的是念头：有答案，说服不了。

拿卢家来对：老卢的躲、阿梅的手，是自我界那一行；卢青的匝道、卢涛的腿，是现实界那一行；还有一位住在隔壁楼的涂老师（本节稍后出场），他那三十年的「怎么就是他」，是理念界那一行。三行，三个洞，三种转法。

王德生博士把这件事收成了一句总纲：

「所以放不下，就是三界的某一界的回写没有完成，留下了一个随时会激发的洞。有三界的放不下。」

又说得更具体：

「而无法释怀是自我回写没有完成引发的放不下；吸毒是现实回写没有完成引发的放不下；还有一个理念回写没有完成引发的放不下。」

同一个洞，叫法不同，被勾起以后的样子也不同。第 4、5、6 章，一章讲一个。这一章只做一件事：把三个洞分得清，再讲它们为什么都是「瘾」。

◆ 二、三界各追一种什么

表里第三列，请你多看一眼：每一界追的东西不一样。

用大白话说，这三样是这样的。

理念界追创造。创造，就是弄出一个新说法、弄明白一件事的那一下。数学题卡了一个晚上，忽然看见了那条辅助线，你会拍一下桌子，心里「啊」一声：原来是这样。那一下的快乐，就是理念界想要的。

现实界追自由。自由，就是想要的东西一伸手就够得着，路上没有卡。口渴了，水就在手边；想拿手机，手机就在兜里；楼梯走熟了，脚不用问。手脚顺，不用想，不用等，那一种顺，就是现实界想要的。

自我界追幸福。幸福，就是在你、我、他之间被托住的那种踏实：有人信你，有人盼着你，有人爱着你，你也信着、盼着、爱着别人。「我」是在这样的场里显出来的。托得住，人就踏实。

这三样是意义的三个方向，王德生博士叫它们创造律、自由律、幸福律。哪一界有洞，就偏着往哪个方向去够。

换到日子里：涂老师的追，像一个人在黑屋子里摸灯绳，一次一次抬手，每次都差一指。卢涛的追，像口渴的人手边有水，一伸手就够到，够到了，下一次还要伸。老卢和阿梅的追，像冬天站在门外的人，隔着窗玻璃看见屋里一桌热

饭，知道那里有自己的位置，推不开那扇门。三种追，三种样子，不是同一个冷暖。

这三个方向，也不是谁预先给人定的目标。没有人是先立了一个「我要幸福」的目标，再去追的。它们是在一回回的勾起、一回回的落空里，被洞自己显露出来的方向，走到哪一步，才看清是哪一个。

请注意一件事：说「追」，不是说谁在算计。没有人早上起来对自己说「今天我要追创造」。**追，是洞自己的样子：一个没落下来的回写，会朝着它缺的那样东西，一遍一遍地伸手。**

◆ 三、为什么叫瘾

说到这里，本书要说一句重话：放不下，就是瘾。

先把话说准，免得误会。这里的「瘾」，不是医院里诊断的那个成瘾；医院里的成瘾，是要专业治疗的病，本书只讲道理，不替代医生。本书说的瘾，是更宽的一个形状：一个体验，被追；追不到，又被勾起；再追。

王德生博士把三界各追的意义收成了一句：

「简单一点，即放不下那种意义侧重的追求体验。这个就是瘾。」

你想一想，放不下的时候，你是不是在够着什么？

老卢躲着邓师傅，是躲，可他躲的时候也在够：他想回到那个「被邓师傅托着、也托得住别人」的位置上去，够不着，所以见面就难受。阿梅的手搭在缝纫机上，够的是那个踩着机器、给一家人做过年新衣的自己。

第三个例子也是构想的：涂老师，住在卢家新小区的隔壁楼，退休前是中学教师，三十年前评职称被一位同事压了下来。三十年里，他每隔一阵就要把那件

事从头想一遍：怎么就是他、不是我？他想的不是报仇，是想一个能装下它的说法。

想一次，差一点；再想一次，又差一点。这是理念界在够那个「啊，原来如此」的一下，够不着，所以一遍遍再来。

别看理念界的瘾，样子最体面：想问题，查资料，夜里翻到两三点。涂老师在电脑前翻当年的旧文件，找当年那份评审名单，看了一遍又一遍，看到后来，名单上哪个字在哪一行，他都背得出。可是越背得出，越没有那个「啊，原来如此」落下来。体面，不等于落地。

这三个例子，连起来读：被一个相似的场景勾起，伸手去够，够不到，再来。追的东西不同，形状一样。

这里还要补一句容易被忽略的话：追，不等于享受。研究成瘾的人有一个很有名的区分，叫「想要」与「喜欢」，大意是：脑子里管「想要」的那套回路可以越来越强，管「喜欢」的快感却在变淡〔待核：Berridge 与 Robinson 一路〕。所以放不下的人，常常不是在享受，是在一遍一遍地够；够到了，也没有多少欢喜。你若问他「你到底想要什么」，他往往答不上来。这和上面的读法合得上：追的是一种体验，不是一件东西。

有一项研究，和这个说法同向。O'Connor 等人在 2008 年做了一项脑成像研究。被丧亲拖得很久、难以走出的人，看到逝者的照片时，大脑里一块和渴求有关的奖赏区，比一般的哀伤者更活跃〔待核：被试数量、脑区名称与结论强度，须核原文〕。研究者在文章题目里，用的就是「渴望」这个词。

这条证据要老老实实用。第一，样本不大〔待核〕。第二，奖赏区亮了，不等于就是医学上的成瘾，从「亮了」倒推「是瘾」，推不稳。所以本书只把它当

作一条支持，不当证明。它说的是：想念一个人想到放不下，在脑子里，和「想要」有一点像。第 4 章回来细讲。

还要防一件事：不要拿这个词给人贴标签。说一个人「有瘾」，是在给他定性；本书用它，是在描一个形状。形状是会变的，洞补上了，这个形状就散了。

> **请你留意：这里没有说哀伤是病。想念是人之常情。本书说的是，当想念走成了一个转不出去的圈，它的形状像瘾。如果身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师；成瘾是要专业治疗的病。**

◆ 四、另外两样：手指和抽屉

再看现实界和自我界各一个小例子，换一个更日常的角度。

卢涛每天睡前，手指先于他的念头，点开了那个短视频的图标。一划，一划，一划，每一划都像一伸手就够到了点什么，没有卡，没有等。他知道该睡了，道理他都懂。他的手是现实界的洞在转圈：动作，不问，只做。这追的是自由律的那一种顺。

阿梅偶尔也会半夜起来，打开手机，翻很久以前的聊天记录，翻那些已经不在人世的老邻居的语音。她没有想要什么结论，只是要听那一句。听一句，踏实一点；放下手机，又空一点。这追的是幸福律那一种：被人托着。

还有一句要先说清：放下，不是把那份追求拿掉。涂老师若是真的放下了，他还是爱把事情想明白，只是这件事不再把他拖回三十年前。追的方向留着，洞补上。

如果用错了药，会怎么样？让涂老师多参加几次老同事聚会，是现实界的药，他回来还是要翻那份名单。让卢涛去跟自己讲「别怕」，是理念界的药，他

的腿照旧抖。让老卢去写一页纸的检讨，是把一件在你我他之间的事，缩成了他一个人的事，他躲得更远。药放错了界，不是没用，是够不着那个洞。

三个人，三种洞，三种追，都像瘾。可是药不一样。想通的洞，不能用两清去补；放下的洞，不能用想通去补；身体上的洞，不能靠劝。

洞在哪一界，药就落在哪一界。这是全书的一条总律。哪一界是主力，还得先分出来，这是本章第六节要讲的事。

> 带 走 的 话
>
> **三种放不下，各追一种体验；追到了又不落地，追不到又放不下，形状像瘾。**

第五节　近邻：从「醉汉背诗」到「现行熏种子」

◆ 一、「懂了」有两种：Ellis，Teasdale 与 Barnard

「道理都懂，就是放不下」，这句话不是本书发现的。说它的人，有一长串，而且大多比本书说得早。先把他们请上桌，各人说到最强。

Ellis 是理性情绪行为疗法的创始人，他做过一个很有名的区分：理智领悟与情感领悟〔核：大意〕。理智领悟，是承认某个想法合理，点头；情感领悟，是真的感到它，并且身上的反应跟着改。他还说了一句让人佩服的实话：从前一种走到后一种，要靠反复的、用力的练习。所以他的疗法，从来不只是谈话，还要布置作业，让人回到场景里去试。

放到卢涛身上：「玻璃是夹胶的」，他的理智领悟早就有了；情感领悟，要等他在栈道上一回一回站过。

这是一个把话说到点上的人。本书同意他：点头，不等于落地；落地要很多次。

Ellis 的这个区分，后来被很多人用在日常的谈话里，「想通了，可是心里还是过不去」，说的就是这个。

Teasdale 与 Barnard 走的是另一条路，他们是研究者。他们提出，心里有两层不同的意义系统〔待核：1993 年的交互认知子系统模型〕：一层是命题式的，是「知道某件事」，能用句子说出来；另一层是整体式的，是一种「感觉到」，情绪主要连着这一层。同一个道理，可以在第一层是真的，在第二层从没发生过。

整体式的那一层，不太听句子的话，它听的是场合、语气和身体的感觉。

这两家说的，都是「道理懂了、身子不改」。本书与他们同向。他们的位置，是分成两层。本书看到的是三块地：多出来的那一块，是你、我、他之间的自我界。老卢的躲，用「理智」「情感」两层装不下：那一笔账里，站着一个别人。

◆ 二、两千多年前的几位

再往前看，这件事早有人想过。

亚里士多德在《尼各马可伦理学》第七卷里，谈到一种人：道理都知道，临到事上却做不到〔核：大意，页码待核〕。他举了一个让人记住的例子：醉汉也能背诵诗句，刚入门的学生也能把一串话说得头头是道，可是这不等于他们知道。道理要「长进」他们身上，要花时间。

你教过孩子背乘法口诀吗？九九表背得滚瓜烂熟，一到买菜算账，孩子还是掰手指。滚瓜烂熟的是嘴，算账的那条路还没长出来。这就是「醉汉背诗」。

佛家的宗密有一句常被人引用的话，大意是：道理上的事可以一下子悟，事上的事却不能一下子除，要按次第慢慢尽〔核：大意，出处待核〕。「理则顿悟，事非顿除」，一句话分成了两块：理一块，事一块。

王阳明说得更硬：「知而不行，只是未知。」〔核：大意，《传习录》〕他要的是真知，真知里就有行。

他的办法是「事上磨练」，在事情里一遍遍磨。

他还有一个常被人讲起的故事〔核：大意，《传习录》，章次待核〕：有个下属官员说，每天忙着办案子，没有工夫做学问。王阳明回他：我何尝教你离了案卷，悬空去讲学？你就在办案子的时候学，你审案不敢因为对方态度不好就发火，不因为对方会说就偏听，不因为同僚打招呼就徇私，这一件一件，都是真学问。可见他说的「事上磨练」，不是劝人多想，是劝人在事上一回一回地做。

程颐更早地讲过「真知」：被老虎伤过的农夫，一听说老虎就变了脸色，别人听了却没有〔核：大意，《二程遗书》〕。

这几位的看见，本书全盘接着：理是一块，事是一块；道理到了，不等于事到了；要在事上磨很多次。

他们停在哪里？在本书的读法里，有两处：一是他们把这段路写成一个人的功夫：「磨练」「渐修」，主语是人；本书写成三界里的回写，一次一次发生，写的是位置怎样变。二是他们的「理」与「事」是两块，而这一章有三块：事里面还分出摸得着的现实界和你我他之间的自我界。这两处，要放在第 4、5 章里才讲得清，这里先摆个位置。

◆ 三、最近的一位：现行熏种子

接下来是最近的一位，需要正面回答。

唯识讲，一件事做出来（现行），会把它的印子熏进去（种子）；种子再生出下一回的做（现行）。现行熏种子，种子生现行，一圈一圈。人做过的事，会回头改写做事的那一片土。

这个说法听起来，和本书的「回写」像到几乎一样：做出来的东西回头改了它长出来的地。

所以有人会问：回写，是不是熏习换了一个名字?

本书的回答，分三步，第一步先认账。

认账。回写和熏习，说的是同一类事：循环，回头，改土。唯识比本书早了一千多年，也细得多。如果有人说，这一类事早被熏习讲过了，本书不争。

本书借走的，是这个循环的想法；不借的，是种子藏在哪里这一类问题。本书只看一件事：下一回的起点，变没变，变在哪一界。

分叉。可是到了下面这几处，两家的走法不一样〔待核：以下按本书读到的唯识说法写〕。

其一，分型的轴。唯识对治烦恼，是按烦恼的种类配方子的：五停心观，贪重的人观不净，嗔重的人修慈悲，等等〔待核〕。按这个轴分，是看烦恼是哪一种。本书分型的轴不同：看洞在哪一界，被勾起时先来什么、后来什么。同一个名字底下的两件事，洞可以落在两界。

其二，「完成」要分三种。本书说的两清、想通、放下，不是一个池子里的水涨到某个高度，是三块地各有各的完成。

其三，可以输。本书把预测写死了：按洞所在之界配药，对上的格要比错配的格好，好到某个程度，达不到就是本书错。就本书读到的，熏习的说法没有这样一条在事实发生之前写死的预测〔待核〕。

留门。如果有人指出，唯识早已在事前给出过同样的三乘三预测，那么这一步本书就是熏习的改名，本书把它登记在附录五。

还有一位老邻居，要补上。精神分析讲过强迫性重复：不记得的东西，会用重复的方式再演一遍；也讲过修通：要在同一个地方，一遍一遍走过去，才算过去〔核：大意，弗洛伊德 1914〕。修通要的「很多次」，本书同意；他们没有的是按界分洞、按界下药。

◆ 四、同向者这么多，本书多走了什么

读到这里，你可能有点泄气：这些人都说过了，本书说什么？

本书不躲这一点，自己先把账列清：单拿本书的每一样，都有人说过。多出来的是这么几样放在一起：三界三个洞的统一框架；放不下走的是一个三界的序列；药落在洞所在的那一界，另两界护航；回写要在场里反复加厚，才沉淀成土；以及由此推出来的一个可以事先写死、也可以输的检验。

把本章请上桌的这几位，放在三界的图上看。就本章读到的这几位而言，大多站在理念界一头：Ellis 看的是想法，Teasdale 与 Barnard 看的是意义系统，古人说的是「理」。他们都往现实界伸出了一只手：作业，磨练，修通。很少有人把你、我、他之间的自我界，当成一块独立的、有自己的完成的地。这不是批评。每一位站的那片土，都长不出另一片土上才看得见的东西。

这几样里，哪一样是最要紧的？是「事先」两个字。

前面这几位，就本章读到的而言，多半是在事情发生以后解释它：这个人放不下，是因为理智和情感分家了，是因为熏习太重了。解释得都对。本书想多做一步：在事情发生之前，凭着被勾起时先来什么、后来什么，就说出洞在哪一界，该把药落在哪里。本章第六节要做的，就是这件事。

> 带走的话
>
> **前人早看见了「懂了不等于放下」；本书多走的一步，是在事情发生之前，说出洞在哪一界。**

第六节　思想实验：怎样在看结果之前，测出洞在哪一界

◆ 一、事后解释，谁都会

前面五节，讲的都是事情发生以后的解释：老卢为什么躲，卢涛的腿为什么抖，阿梅的手为什么停。解释得再好，也只是解释。

你大概见过这样的场面：一个人没有放下，旁人就说「他是想不通」；换一个人，旁人又说「她是情感上过不去」；再换一个，说「他就是惯性」。每一句都听得通，每一句也都可以倒着用。事情发生以后，什么说法都能找到理由。

王德生博士那句话，在这里最有用：

「你的问题是在事实没有发生之前，无法凭着信心来做预判。」

所以最后这个思想实验，要问的是：能不能在看到谁好了、谁没好之前，就说出洞在哪一界？

本书的读法是，看被勾起之后，第一个来的是什么。

三种洞，被勾起之后的序列不同，第一个来的东西也不同：

自我界有洞：勾起之后，先来的是道理。「钱还了」「应该的」「没什么好躲的」，一条一条，是理念界赶来，要把自我界说服。老卢是这样。念头在转，转了又转，有答案，说服不了。

现实界有洞：勾起之后，先来的是想要，或者身体。「我要」「我需要」，接着是「就这一次」，然后手已经伸出去了；或者，腿先抖了，话还没有说。卢涛的手指，卢涛的腿，卢青的方向盘，是这样。不问，只做。

理念界有洞：勾起之后，先来的是一个旧结论，往往不出声，直接染在后面所有的事上。「反正人都不可信」「我就是不行」。涂老师的「怎么就是他」是自觉的一种，转着圈地想；更难的是不自觉的一种，本人没觉得有，旁人倒看得见。这是第 6 章要讲的看不见的放不下。

请注意，这里有一个容易读错的地方。卢涛站上栈道的那一下，先来的也可能是一句「这是夹胶玻璃，扛得住」。先来的是道理，洞却在腿上。怎么办？再多看一样东西：转圈的是什么。〔这是本书自己加的辅助读数，待验〕

卢涛的道理只有一句，说完就到头了，念头不转圈，腿却照抖；老卢的道理一条接一条，转了又转，什么也没有改。看先来什么，还要看转圈的是念头、动作，还是判断。两样合起来读，才不容易看错。

先来什么，是一个可以在事情发生时就记下来的读数，用不着等结果。

◆ 二、一个构想的预先登记

现在把它做成一个思想实验。注意，这是设想，没有实施过。

设想卢家三个人，各有一件放不下的事。我们请一位不认识他们的访谈员，在任何药发下去之前，只问每个人一个问题：「你被勾起的那一下，先来的是什么？后来的是什么？」

访谈员把每个人的回答分别记下来，两位编码员各自独立来编，互相不看，一致率过了线才算数。这个线，本书在附录三里定的是 κ 不低于 0.6。

然后，在看任何结果之前，先写下预测，封存起来：

老卢，先来道理，后来念头转圈，预测洞在自我界。药的主力应当是你、我、他之间的信、望、爱，在一个有人接得住的场里。

卢涛，先来手和腿，念头在后面补，预测洞在现实界。药的主力应当是身体上的回写：去站，去做，一次又一次。

涂老师，先来一个旧结论，预测洞在理念界。药的主力应当是一套装得下这件事的新说法，写进大家共有的说法里。

这三条写完，才可以开始发药。药有三种：一种是被别人认下的新说法（理念界的药），一种是你我他之间的信望爱（自我界的药），一种是换掉场景、重复动作（现实界的药）。三种药随机发给不同的人。

本书把检验写成三乘三。预测是：药落在洞所在的那一界，效果要比错配的好。好多少？本书事先写死的数是：至少多出 0.3 个标准差。如果差距不到 0.2，这条判词就算输了〔细节见附录三〕。

设想八周以后，封存的预测打开。

如果老卢那一组，得到的是被邓师傅这一类人接住的场，也就是有人坐下来，听他说完，也让他把想说的那句话说出口，他躲的次数明显少了；而同样的场，用在卢涛身上，他的腿照抖，用在涂老师身上，他还是翻那份名单：那么，药落在洞所在的那一界，就有了一条像样的支持。反过来，如果三种药，对三个人的效果都差不多，那就是另一回事了。

一般地说，结果出来以后，只会有三种情形：对上格明显好，本书的判词站住；对上格与错配格差不多，判词输了；错配格反而好，那更糟，说明连分型的轴都错了。三种情形，事先都要认下。

另外，三种药各自的剂量，也要事先写死：说几遍，做几回，见几次面，不能事后看谁好了再往回补。

这里有一道要防的免疫，要在检验之前就先堵上：**对不上的组，如果也有效，不许事后说「那是护航起了作用」**。护航的剂量，要在事先写死。否则，对上了算本书对，对不上也算本书对，这就不是检验了。

◆ 三、这个实验可能输在哪里

一个说法，能说出自己输在哪里，才站得住。这个思想实验有这么几处会输。

第一，「先来什么」靠回忆，靠说，可能不准。有人被勾起的那一下，快得连他自己都没觉察；有人为了显得讲道理，把后来的说成先来的。所以编码要靠两位编码员，一致率不到 0.6，这个读数就不能用。

第二，三个洞常常同时在场。丧亲的人，可能既有说服不了的念头，又有睡不着的身体，又有一个压了多年的旧结论。本书的主张是：一洞为主，两洞在场。可是「谁是主」，是不是总能分得出来，要靠第 7 章去论证，现在还只是一个假设。

第三，药可能落空，也可能不是药的问题。不同的人，场不同，护航的人在不在场，差别极大。这就是为什么检验要事先写死护航剂量。

第四，如果结果出来，对上格和错配格没有差别，这条路就走不通：分三种洞再按界下药，这一步就多余。那时候，这一章的主张，要收回去。

第五，这件事别人试过。按病人的特点给他配疗法，这个想法在大规模的检验里被认真试过，配对的假设大多没有成立〔待核：Project MATCH, 1997〕。本书分型的轴和它们不同，是看洞所在的那一界和被勾起时的先后；可是这个先例要正面对着。如果本书的三乘三也像它们一样落空，那就是落空，不能说「我们的轴不一样」就算了。

还有一条规矩，要在这里写下：这套读数是用来认路的，不是用来打分的。它不进考核，不用来给人贴「某界有洞」的标签，更不能拿去排名。洞在哪一界，说的是事情怎样发生，不是这个人好不好。

这就是爱因斯坦式的思想实验：逻辑摆在这里，事实有没有，等着。

◆ 四、放回日子里

这一章讲了很多，最后落到一件你明天就能试的小事上。

接下来的一周，只做一件事：每一回觉得「又来了」，花一分钟，在手机备忘录里写三行：

第一行：什么「像」了？一个背影，一首歌，一个路口，一句话。

第二行：先来的是什么？一条道理，一个「我想要」，一个结论，还是身体先动了？

第三行：后来的是什么？

不用分析，不用评价，更不用管自己有没有「进步」。一周以后翻出来，看看先来的是同一种东西，还是不同的东西。

一周以后，翻出这几行字，只看两件事。

一，先来的东西，是同一种，还是换来换去？如果先来的多半都是道理，那么你的放不下，也许偏在自我界这一头；如果先来的多半是「我想要」或者身体，也许偏在现实界；如果先来的多半是一句你自己都没留意的老结论，也许偏在理念界。〔这是本书推断的一个粗略读法，待验〕留给第 4、5、6 章去修正。

二，三行字里，有没有哪一件事，你以前从不觉得它和这件事有关？很多洞，是从这样的一件小事里露出来的。

请记住，这一周是在认路，不是在治病。如果身体或心里的难处真的大了，比如睡不着、吃不下、心慌得厉害，请找医生或心理咨询师；成瘾是要专业治疗的病，不是靠记三行字就能处理的。

下一章，我们先从自我界的洞开始走。

带 走 的 话

要知道洞在哪一界，不用等结果：记下被勾起之后，第一个来的是什么。

小　账

这一章，洞分在三界：自我界是念头转圈，现实界是动作不问，理念界是旧判断替新事情下结论；药，落在洞所在的那一界。

回写落到了哪里：本章只有卢青的匝道一例，回写落在手上，靠十来回亲手开过去；其余只立了分型的办法；护航在哪一界，留给第 4、5、6、8 章去讲。

想 一 想

你最近一次说「道理我都懂」，是在哪件事上？那一下被勾起以后，先来的，是道理、是想要、还是一个老结论？

你身边有没有这样的人：账清了，礼送了，却越来越躲？他躲开的，是钱，还是一个位置？

◆



第　二　编

三种放不下，各自怎样放下：回写的三种形态

编　序

道理我都懂，就是放不下——懂在理念界，洞在别的界。哪一界的洞，要哪一界的回写来补。

这一编三章，一界一章。第 4 章写自我界的洞，用替代、补足、接续三种回写去补信、望、爱的缺口。第 5 章写现实界的洞，身体的回写要在旧地方、真日子里走够回数。第 6 章写理念界的洞，最难的是潜意识的执念：本人看不见，旁人看得见。

04

第 4 章

自我界的洞：无法释怀

无法释怀，是自我世界里信望爱缺的那个洞，没有被回写补上。

上一章说过：现实两清了，理念想通了，自我这一界没有回写，照样放不下。这一章不再绕，专门走进这一界，看一看那个洞长什么样，里面缺的是什么，又该拿什么去补。

第一节　「我」的位置，是在你我他之间显出来的

◆ 一、没有人再叫她燕子

孟海燕四十八岁，在济南经十路一栋写字楼里，替几家小公司做账。她的父亲孟长庚，去年夏天走的，八十二岁，一个人住在老房子里，夜里心脏出了事。

走的前一天晚上，父亲给她打过一个电话，说腿有点胀。她那天正赶一份第二天要交的报表，对着屏幕说：「爸，我这儿忙，明天给你回。」

第二天一早，邻居敲不开门。

这是一个构想的家，书里没有冒充实录。可这样的电话，很多人的手机里都有一个。

事情过去一年零两个月了。丧事办得周全，亲戚都说，海燕这个闺女，没得挑。医生早说过，这种急病，就算人在身边，也未必来得及。她自己也是这么对自己说的，一遍又一遍：父亲八十多岁了，该走的年纪；那天我确实在忙，不是不想接；他信主，常说他早就预备好了，他是去了一个更好的地方。这些话，每一句她都信。

可是有一件小事，她对谁也没有讲过。

那是一个周四的傍晚，她下班，坐进车里，没有马上发动。手机亮了三下。

同事发来的：「孟会计，那份报表今晚能给我吗？」

儿子发来的：「妈，晚上吃啥？」

丈夫发来的：「海燕，我今晚加班，你们先吃。」

她一条一条看过去，忽然一动不动了。

三条消息，三个称呼：孟会计，妈，海燕。没有一个是「燕子」。

父亲生前，只有他一个人叫她燕子。从小叫到四十八岁，叫了四十多年。接电话时那一声「燕子啊」，尾音往上扬一点，是济南话里那种又软又有劲的上扬。她从来没有觉得这个称呼有什么特别，就像从来不觉得自己每天要呼吸。

现在，这个称呼没有了。它没有被改掉，是那个会叫它的人没有了。

她在停车场里坐了二十分钟。她没有哭，也没有想「爸，对不起」。她只是觉得，有一块地方空了，空得很准，像牙掉了以后舌头总去舔的那个位置。

◆ 二、一个人有几个「我」

先停一下，看一看海燕那三条消息里，到底发生了什么。

同事叫她孟会计。在这声称呼里，站着一个管账的、讲规矩的、报表交不交得出去都要负责的她。孟会计不会说「我累了」，孟会计会说「晚上八点前给你」。

儿子叫她妈。在这声称呼里，站着一个会唠叨、会心疼、会在冰箱里留一碗汤的她。她在儿子面前，说话的口气会不自觉地降下来，软下来。

丈夫叫她海燕。在这声称呼里，站着一个和他搭伙过了二十多年日子、可以不用客气的她。

父亲叫她燕子。在这声称呼里，站着一个永远可以先撒娇、后讲道理的她。一个五十岁的人，在这一个称呼面前，还可以是个孩子。

你有没有发现，这几个「她」，不是她在每个人面前戴了一张不同的面具。面具的说法，已经默认了面具后面有一张「真脸」，早就在那里，等着换面具。海燕没有这张脸。她的「我」，是在别人那一声称呼里，一次一次显出来的。

同事叫她孟会计，她应一声「好」，这一声「好」里，孟会计的样子就显了一次。儿子叫她妈，她应一声「来了」，这一声「来了」里，妈的样子又显了一次。这样一次又一次，一个叫「孟海燕」的人，才在你来我往之间一层一层长出来。

所以，「我」不是先存在的一个小人，坐在身体里面，然后去和别人打交道。「我」是在你、我、他之间，被叫、被应、被谈起、被托付的时候，一层一层显出样子来的。

用大白话说：一个人有几个「我」，要看有几个人在叫他。

这也是为什么，一个人的「我」，里面缠着别人。海燕做妈的那个我，缠着儿子的小学、中学、高考；做女儿的那个我，缠着父亲的口音、父亲家里那只掉了漆的搪瓷缸子。她的「我」不是装在她身体里面的东西，它是和一片有你、有他的地缠在一起的。（本书把这片缠在一起的地叫「土」，SDE 叫特征纠缠。）

◆ 三、叫、应、谈起：三个号位缺一不可

再往细里看一步。「我」在你我他之间显出来，其实走的是三条线。

第一条，是别人对我说话：你。父亲在电话里说「燕子啊」，这是对着她的一声「你」。

第二条，是我对别人回话：我。她应一声「爸」，这一声里，女儿的样子显了出来。

第三条，常常被忘掉，是别人在背后谈起我：他。父亲在楼下跟邻居说：「我家燕子是会计，管着好几家公司的账。」这句话她从来没听见过，可是它一直在那栋老楼里走着。后来她回老房子收拾东西，楼下一位八十岁的老太太拦住她，说：「你是老孟家的闺女吧？你爸总说你。」

就这么一句，海燕在楼道里站住了。

她后来想了很久，才想明白这一站是为什么。那一刻，那个「燕子」被一个第三个人，从父亲不在的地方，轻轻托了一下。父亲没有了，可是父亲说过的话，还在别人嘴里走着。她那个位置，空了，可又没有空透。

你看，这就是三条线缺一不可。只有「你」，一个孩子被人叫着名字，没有人在背后提起他，他不知道自己在别人心里有分量。只有「我」，一个人自己跟自己说话，说得再多，也长不出一个有厚度的我。要三条线一起走，我才站得住。

所以，当一个人亲近的人走了，丢掉的从来不止一个人。丢掉的是这三条线里，经过这个人的那一部分：他对我说的话，我对他说的话，他对别人谈起我的话。

这是本书说的自我界。它不在一个人的心里，在你我他一起撑着的那片地上。（本书把这样一片地叫自我界，这是 SDE 说的三界里的一界。）

◆ 四、空的不是回忆，是一个位置

回到停车场。

如果你问海燕：你是想爸爸吗？她会说，想。可是这个「想」，有点对不上号。因为想念，是把一个人从记忆里翻出来看一看；而她那天没有翻任何东西。她只是看见三条消息，发现里面少了一个称呼。

少的是一个位置。

燕子这个位置，需要有一个人站在对面，说那一声。对面没有人了，这个位置就空了；位置空了，在这个位置上长出来的那个她，没有了去处。

这就是自我界的洞，最开头的样子：不是少了一段记忆，是你我他之间，少了一条线的那一头。

这里有两个说法要先放下。

一个说法是：丧亲的人是因为「怀念」才放不下。怀念是好的，也不会让人一年多还坐在车里发愣。很多人怀念父母，怀念得很踏实，日子照过。

另一个说法是：人只要「想开」就能放下。海燕早就想开了。她想开的那些话，前面已经抄了一遍。

她缺的，不是一个念头，是一个位置上的人。位置没人填，位置上的那个「我」也就没人接着养。

不少人的这个位置，过一阵子会有东西慢慢进来：堂哥打电话来，也喊她一声小名；清明回老家，姑姑说「你爸当年就这样」；自己的孩子学着外公的口气叫她。这些东西一点一点把那个空接住，空还在，可有了边，有了底。

海燕的空，一年多了没有边。堂哥在外地，姑姑早已不在，儿子在读书，说话的口气，和她这一代差不多。她的洞没有被谁碰到过，所以它一直在原来的地方，一碰就疼。

这里要先说一句公道话。没有边的空，不能怪她做得不好，也不能怪她「不够坚强」。一片地要长出东西，要有人来，要有时间，要有一次又一次被接住。她遇上的，恰恰是这些都没赶上趟。

王德生博士在一处口述里，把这种洞的位置说得很清楚：

> **放不下，就是回想起现实的 SDE，然后激发一个理念 SDE 来说服自己的自我 SDE。**

翻成家常话是：现实里一件事被勾起了（那三条消息），脑子里一套道理自动出来（八十二岁了，我在忙，他信主），道理去劝心里那个她，劝不动。

劝不动，是因为那个洞，不在道理那一界。

带走的话

自我不是装在身体里的小人，是在你我他之间一声一声叫出来的；没人叫了，空的是一个位置。

第二节　信是内能，望是动能，爱是势能

◆ 一、胡同口的那盏灯

海燕小时候，家在济南老城的一条胡同里。放学晚了，她远远就能看见胡同口那盏灯，灯下站着一个人。

那个人是父亲。他不说「你怎么才回来」，他把她的书包接过去，掂一掂，说一句：「今天沉。」

这件事，她一直记得。她却从来没有问过自己：这盏灯下面，到底发生了什么？

一，她知道只要走到胡同口，那里就有人。这是一个站得住的底子，用不着再问。她从来没有怀疑过。

二，她盼着走过去。盼着下一个路口，下一盏灯。她那时候不到十岁，不会说「盼」，可她的脚是往前赶的。

三，灯下的父亲和路上的她，是连着的。要说是父亲一个人在爱，她一个人在被爱，都说不上。是胡同里有一条看不见的线，一头在他手里，一头在她书包的带子上。

站得住的底子，往前走的盼头，托着两个人的那片连接。这三样，就是这一节要讲的：信，望，爱。

◆ 二、三样东西，三个样子

先说明白，这里的信、望、爱，不是教堂里才有的词，也不专属哪一种信仰。本书借用第 503 号《爱的箴言新解》的口径，把它们当作日子里三种东西的名字。

信，是站住的。底子在，不用再问。你知道抽屉里有钥匙，知道亲人的电话打过去会通，知道今天回家有人。这种东西，不动，也不喊，却是别的一切动起来的前提。（SDE 说的内能，大致对上它：攒在里面、稳稳站着的那股劲。）

望，是走动的。它向前，有一个尚未到的地方，有一条路，有走路的速度。下周回去包饺子，明年带他去海边，这是望。望一走起来，就是一股往前的劲。（对上动能。）

爱，是托着的。它不在你一个人身上，也不在他一个人身上，它在你我之间那片连着的地方。信站在这片地里，望走在这片地里，而这片地不站在任何一个点里，也不走在任何一道线里。《爱的箴言新解》里有一个读法：最大的是爱，说的是层级，不是程度，因为信和望，都在它里面。（对上势能：托着一切的那片场。）

这三样放在一起，有一个样子：

三样	样子	在海燕和父亲之间
信	站住的底子	打电话他一定接；胡同口一定有灯
望	往前走的路	周末回去包饺子；明年去青岛看海
爱	托着两头的那片地	他接过书包说「今天沉」；她叫他一声，他应

请注意，这里把信、望、爱对上内能、动能、势能，是 SDE 的一个读法，也是本书的一个类比，算不得物理证明。你不必同意它，可以只当三个手势：站着的，走着的，托着的。

还有一个容易弄混的地方，要先扫掉。

海燕是教会里的人，她「信」这个字，天天挂在嘴上。这一节说的信，和她嘴上的信，不是同一回事。

嘴上的信，是一个说法：父亲在天上，那里更好，以后会见面。这是一句话，装在想法这一界里，她背得出，也真心认。

这一节说的信，是一个站住的底：她伸手往下够，够得到地。这个底，是父亲给的，也是四十八年一层一层铺的。

两样东西可以分开：一个人嘴上的信满满的，脚下的底可以空了。反过来，一个不识字的老人，说不出一句道理，脚下的底却厚实得很。

这就是为什么，一个人「道理都懂」，还是放不下。道理是上面那一种信，洞在下面那一种。

◆ 三、不是带来的，是长厚的

这三样东西有一个共同点：它们不是人一生下来就带着的，是长厚的。

海燕对父亲的信，不是第一天就有。是一天一天、一盏灯一盏灯，一次一次「走到那里，有人」，攒下来的。望也一样，走过一次，再走一次，每走一次，路就更清楚。爱也一样，是一次一次被接住、被应、被叫，那片地才厚起来。

十几年前，海燕的母亲住院。那是个冬天，病房楼道里冷，父亲坐在一张小板凳上，两只手揣在袖筒里。海燕那时候三十出头，孩子还小，工作又忙，夜里来替他。她站在走廊尽头，对着窗户哭。

父亲没有劝她。他走过来，站在她旁边，也看着窗外，说了一句：「能过去的。」

后来，母亲没有过去。可是那个冬天，海燕自己是过去了。她走完了一段她原来以为走不完的路。

走完以后，她身上多了一样东西。很多年后，单位里有一次很大的变动，她夜里睡不着，忽然想起那条走廊：我是走过一回的。想到这一句，她心里有个地方，稳了一点。

这就是望走了一遍，落下来一点，成了信。第 503 号《爱的箴言新解》把它讲成一个圈：望走过的路，一点点落成底子；底子厚了，望才敢走得更远；而这两样都在爱那片地里，被托着，才走得下来。一回一回地转，信、望、爱就这样一层一层长厚。

这个讲法，给本章留下一个直接的用处：**洞有多深，原来的土就有多厚。**

海燕和父亲，四十八年，每一天都在这片地里一层一层落东西。所以，一个八十二岁的人走了，被留下的女儿，不是难过一阵就完，而是整片地塌下去一块。塌的这一块，多大，多深，要看原来的土有多厚。

这里要说一句公道话。每个人的底子厚薄不一样，有人早年被托得多，有人少，起点并不相同。本书不说人人一样。它只说一件事：不管起点厚薄，信望爱都是后来长出来的，所以也只能后来补。

后一半，才是最要紧的。

土是一层一层长厚的，要补，也只能一层一层补。靠一句「想开点」，补不上；靠一个晚上的痛哭，也补不上。那些话和那场哭，都是真的，可它们落在想法那一界和身体那一界，没有落进这片「你我他」的地里。这片地怎样补，是后面几节要讲的事。

◆ 四、自我界追的是什么

最后补一句，让这一节和全书接上。

本书开头说过，三界各有各追的意义：理念追创造，现实追自由，自我追幸福。（王德生管这叫意义三律。）自我界追的幸福，说得家常一点，就是：信站得住，望走得动，爱有去处。三样一起流起来，人觉得踏实、有盼头、被托着。这就是自我界所谓的幸福。

所以，当一个人说「我放不下」，他放不下的，往往不是某一个具体的人，而是信望爱流起来的那种体验。父亲走了，这股流断了。她追的，是这股流。

这股流平时没有名字。海燕想起过去的某个周日：做完礼拜，父女俩在老房子里吃午饭，饭桌上谁也没说什么要紧的话，一碗稀饭，一碟咸菜，父亲在翻一份旧报纸。她当时没觉得那是幸福。她只是觉得，日子是对的，不用解释。

现在她追的，就是那个「日子是对的」。不是某一句话，不是某一件东西，是那一整片地的踏实劲。

这一点，到第六节会有一个脑科学的发现来佐证。现在先记住：自我界的洞，缺的是这三样中的某一样，或者三样都缺，而且缺了以后，爱没有去处。

> 带走的话
>
> **信是站着的底，望是走着的路，爱是托着的地；它们不是带来的，是一层一层长厚的。**

第三节　洞：缺信、缺望，爱没有去处

◆ 一、同一个晚上，转三圈

周六上午，海燕在超市的熟食柜前站住了。柜台上放着一盘韭菜盒子，热气还在往上冒。

父亲爱吃这个。每回她回老房子，路上都顺手带两个，用油纸包着，到了门口还是烫的。

她站在那里，手已经伸出去，碰到了盘子的边。然后，她把手收了回来。

这是第一步：现实把她勾起来了。一个像的东西，一盘韭菜盒子，把那一晚的电话、那一句「爸，我这儿忙」，从深处拉了上来。

接着，第二步，几乎是同时的。她脑子里的话自己出来了：

「他八十二岁了。」

「医生说过，就算在身边也未必来得及。」

「我那天是真的忙，不是不想接。」

「他信主，他是去了更好的地方。」

这四句，是理念界在说话。每一句都对，每一句她都认。它们像一排训练有素的人，列队走上来，要去劝心里那个她。

第三步，是劝。劝了一遍，她觉得好一点。过了一会儿，在收银台排队的时候，心里又沉了一下。再劝一遍。第三遍，是回到家，在厨房里站着，对着水龙头，又把那四句念了一遍。

那天夜里，同样的四句话，她又走了两遍。

四句，一句不少，也一句没变。

王德生博士把这个过程，说成一句很干的话：

> **这个回写没有做，就会引发理念界的重复性思考，来说服自己，这就是放不下。**

对一对海燕的那个周六：现实（韭菜盒子）勾起，理念（四句话）出来，去说服自己；说服完，没有落下去，下一回再来。一圈，两圈，三圈。

请注意，这里有一个小小的反直觉：**转圈的不是她的难过，是那四句话。**难过有高有低，会累，会淡。四句话不会累，它们只要有一个场景去勾，就会一字不差地再来一次。

◆ 二、洞里缺的三样

那么，这四句话为什么劝不动？

因为它们是对着一个洞在说话，而洞里缺的东西，四句话都给不了。

对着上一节的三样，一样一样看。

缺信。信是那个站着的底。海燕的底，是「打电话他一定接，回家灯下一定有人」。这个底，一夜之间没有了。

她到现在还留着父亲的手机号，每个月替他交话费。她不是糊涂，她知道这个号码已经没有人接了。可是只要它还在，她的脚底就还有一点点硬的东西。月底话费短信来的时候，她看着那条短信，觉得不是在缴费，是在维持一个地。

缺望。望是往前走的路。她和父亲之间最后一条路，是「明天给你回」。这个明天，永远过不去了。她不只失去了一个会接电话的人，还失去了一件事：把那句「明天给你回」兑现。这条路被拦腰截断，截断的地方，正是她愧的地方。（愧是怎样发生的，第 470 号《愧》说过：撞了，变了，回写却没落下来；本章只借它的一个说法，不重讲。）

爱没有去处。爱是托着的那片地。这片地的另一头是父亲，现在那头空了。可是爱本身，并没有停。她去超市，手还会往韭菜盒子上伸；她看见穿旧毛衣的老人，会多看一眼；她给儿子打电话，口气里还带着给父亲打电话时的软。这些爱，都还在往原来的方向流，流到那一头，没有人接。

本书对这一点，有一个读法：愧，很可能是这份没处去的爱，掉了个头，打在了自己身上。〔这是本书的读法，待验〕爱没有去处，就拐回来，变成「都怪我」。

所以，洞里缺的，不是一个人，也不是一份记忆。缺的是一条完整的路：底子没了，前面的路断了，托着的地那一头空了。三样一起缺，像一座三脚的桌子，一下子掉了三条腿，桌面当然要歪。

同一个洞，在不同的人身上，露出来的是不同的面孔。

丧亲的人，常常露出来的是想：想他，想那一声，想那一盘韭菜盒子。愧的人，露出来的是欠：路走到一半，有一笔落不下去。第 470 号《愧》讲的，就是这个。舍不得的人，露出来的是悬着：东西明明判了该扔，手停在袋口，既不放，也不拿。第 471 号《舍不得》讲的，是这个。

三张脸，一个洞。三张脸后面站着的，都是自我界里信、望、爱的某一处没有接上，只是接不上的那一处，各有各的位置。海燕身上，三张脸都有：想他，欠他，舍不得韭菜盒子。这就是为什么，她不是用一个词能说完的。

◆ 三、同一场丧事，不是人人有洞

读到这里，有人会问：父亲走了，谁不难过？是不是所有人都有这个洞？

不是。

海燕有个弟弟，叫孟海涛，在青岛做生意，比她小三岁。父亲走的那一年，他也哭得昏了过去，在灵前一跪就是半天。可是三个月后，他回到店里，生意照做。清明回济南上坟，他在墓前站了很久，说了一会儿话，下山时，眼睛是红的，脚步是稳的。

他为什么能稳？

海涛有一个习惯：每隔一两个周日，他开车回济南，进门就喊一声「爸，我回来了」，然后包饺子。那天晚上，和平时一样，他们在饭桌上吵了几句，为一件很小的事。饭后，他走的时候，父亲站在门口，没有说再见，只是挥了一下手。

那是他们最后一次见面。在海涛的心里，那是一场圆满的见面：话说完了，饭吃完了，门口那只手挥过了。他的信、望、爱，在那一天，都是接上的。

这里没有说海涛比海燕更孝顺，也没有说海涛更坚强。他们的差别，只在一件事上：**海涛最后一次的路，走完了；海燕最后一次的路，断在半截。**

这就是洞和难过的区别。

难过，是一片地被拔掉了一棵树，疼，会流泪，会累，会随着日子慢慢长回来一点。洞，是这片地的某一块，没有被接上，一碰就疼，而且碰一次，就把同样的话再重走一次。

难过多半会随日子冲淡。洞不靠日子，要补。

这一点，要说得公道：海涛心里也有一个空，只是他的空有边、有底，被一次完整的告别接住了。他会想父亲，可是想起来的时候，不会掉下去。

而这一类的洞，通常是被类似场景激发的。王德生博士说：

> **放不下通常是被类似场景激发的。**

一盘韭菜盒子，一个背影，一条短信，一首歌。每一个，都是一根细细的线，一头在今天，一头垂进那个洞里。

◆ 四、一个洞，三个坏处

洞被一次次激发，会慢慢带来三件事。这里先点到，后面几章会细讲。

一，说服越来越熟，越来越没用。同样的四句话，说上一百遍，嘴越来越顺，心越来越不动。有的人干脆对自己生气：我都想通了，怎么还这样？生气又是一层新的东西，压在洞上。

二，落空会写进别的地方。说服落空以后，不是空空地掉在地上。它会写进身体：夜里两点醒，早上不想吃；会写进日子：报表里一个数对不上，开车路过老城区不敢拐弯。这些东西反过来，又把海燕勾回洞口。（这件事，第 7 章专门讲。）

三，洞本身有了一种拉力。你也许有过这样的疑惑：明明每次都疼，为什么她还要点开手机里父亲的那条语音？

那是父亲走前半年发的，一句「燕子，我包了饺子，回来拿」。她每隔几天点一次，听到「燕子」两个字，眼泪就下来。可是她下一次，还是要点。

这不是赖着不好。这是自我界所追的那一股东西，信望爱流起来的体验，还挂在那条语音上。点开它，有一秒钟，她又被叫了一声。疼是真的，那一秒也是真的。

这一点，到第六节会有一项脑科学研究来说话。现在，只记住一句：洞，不只是缺，它还会拉人。

带走的话

洞里缺的是一条完整的路：底子没了，前面的路断了，爱那一头没人接；说服劝不动，因为它不在这里。

第四节　回写的三种形态：替代、补足、接续

◆ 一、回写不是说服

洞有了，药怎么落？

先把一个常见的错认放在桌上：**说服不是回写**。

海燕那四句话，是一次又一次的说服。说服是理念界单向去劝另一界：我讲道理给你听，你应该听进去。听进去了，就算了。听不进去，再讲一遍。

回写是另一回事。回写是那一界自己真的改了：位置变了，说法变了，下一次勾起来的时候，起点不一样了。

王德生博士对回写，有一句很直白的话：

> **所谓回写，其实就是要有一种新的信、望、爱去改变原来的自我 SDE 缺陷。**

注意，这句话里没有「想通」两个字。要的是新的信、望、爱，而且是要去改变缺陷。改变，不是遮盖，不是劝慰，不是把那个洞用一块板盖上。

这件事，也不是一个人关起门来能办成的。他还说过一句：

> **简单来说，就需要在一个场里面，引发一个自我世界的你我他之间的信、望、爱的回写发生改变。**

第一节讲过，自我是在你我他之间显出来的。那么它要改，也只能在你我他之间改。一个人对着镜子，对自己讲一千遍，是理念界的独白。要有另一个人在场：有人叫你，有人听你，有人提起你。

至于这个新的信望爱，从哪里来，长什么样，他分了三种。原话是：

> **回写，可以是新的信望爱的替代，也可以是旧的信望爱的补充和弥补，或者接着说。**

下面一种一种看。每一种配一个济南的例子。

◆ 二、替代：旧的那个位置，让给新的

先看替代。

（又一个构想的例子。）邱明三十九岁，在济南一支装修队里做工头。他十几年前刚入行的时候，母亲得了重病，一时凑不出住院的钱。队里的老师傅尚师傅，二话没说，垫了两万块。

钱，邱明三年内还清了，连利息一起。逢年过节，他的礼没有断过，烟、酒、茶，一样比一样贵。尚师傅每次都说：「别惦记了，早就两清了。」

可是邱明躲着他。

尚师傅叫他吃饭，他说工地走不开。尚师傅生日，他派徒弟送了一份厚礼，人没有去。这种账清了、人却躲的情形，第 3 章讲过，第 470 号《愧》里记得更细，这里不再重讲。

这里要看的，是他怎样才不躲。

邱明躲，不是因为他心里没有感激。是因为在尚师傅面前，他只有一个位置：欠债的人。这个位置，钱还不掉，礼也还不掉，因为它从来不是一笔钱的事，是「我在你面前，是什么人」的事。他每多送一份礼，这个位置就再坐实一次。

后来有一年，尚师傅的眼睛不好了，看不清图纸上的细线。他给邱明打了个电话，说：「小邱，我这有个活儿，我拿不准，你来给我看看。」

这是一个小电话，尚师傅却换了位置。他没有在施恩，他在请教。

邱明去了。他把图纸一铺，指出了两处尺寸的毛病。尚师傅听完，点点头，说：「还是你看得准。」

那天以后，两个人之间不再是债主和欠债的人，是两个在一个行当里互相请教的人。邱明有了一个新的信：我是一个能帮上忙的人。有了一个新的望：明年那个大活儿，还要请他一起看。也有了一个新的爱：来有往，往有来。

旧的位置没有被擦掉，他仍然记得那两万块，仍然感激。可是那个位置让给了新的。这就是替代。

替代的要点有两个：

一，被替掉的是位置，不是人，也不是那份恩。

二，新的位置要有真东西撑着。如果尚师傅只是嘴上说「我跟你是平辈」，没有那个电话，没有那张图纸，邱明的位置不会动。新的信望爱要有事做，有一次又一次的来往。

◆ 三、补足：旧的是真的，只是缺了一块

再看补足。

有些时候，旧的信望爱不用换。它是真的，只是少了一块，需要补上，或者弥补。

回到海燕。

她有一个信：我是爸爸的女儿。她有一个爱：我爱爸爸。这些都是真的，不用换。可是缺了两样：那句没说的话，和那些别人嘴里的话。

先说前者。教会里有一位年长的姐妹，海燕叫她于姐。她看出海燕有话憋着，有一次小组结束后留下她，没劝，没讲道理，只说了一句：「你有什么话，没来得及跟他说的？」

海燕愣了很久，说：「我想说，那天我不是不想接，我是真的忙。」

于姐说：「那你现在说。」

她说不出。于姐没有催。过了几周，海燕写了一封信，写给父亲。信不长，一页纸，写的是那天的事：报表，电话，那句「明天给你回」。她写到后面，字迹乱了。

清明那天，她把信带到墓前。海涛也在。她念信，念到一半停下来，海涛站在旁边，一直没说话。

念完，海涛开口了。他说：「爸有一回跟我说，燕子这孩子，从小就扛事，我不担心她。」

海燕站在那里，没动。

这句话，海涛说过很多次，每回都是随口说的，没觉得有什么特别。可是这一回，它是第一次落在了一个地方。她等了一年多的那句话，他对别人谈起我，从弟弟的嘴里，到了她的耳朵里。

这就是补足。两样东西，补上了：一是她那句话有了一个听的人（我对他说，终于说了）；二是父亲说过的话，从别人那里回来了（他对别人说我）。旧的爱没换，旧的位置没动，只是缺的那两块，补上了。

补足不是还账。补足不是说，我今天念了一封信，所以昨天欠的那通电话两清了。它的意思是：这条路原来断了两截，现在有人把它接起来了，哪怕只接起一小段。

◆ 四、接续：被切断的话，接着说下去

最后看接续。

有些信望爱，被一刀切断了，既不用换，也不是少一块，而是要接着往下说。王德生博士举的例子，就在这一种：

> **或者对原来的信、望、爱的缺陷进行完整的继续发展和连接。比如，基督徒的父亲去世了，内疚自己没有照顾好父亲，这个内疚要用「父亲是去天堂了，那里更好，未来会见面」的希望、信心、爱心去坚固，这个回写要反复加厚几次，以后才不会再内疚。**

请注意几个字：坚固，反复加厚几次。

回到海燕的教会小组。每周四晚上，七八个人坐成一圈。有人起头，说一句：「我们为长庚弟兄感谢。」组里的人，都认识老孟，认识他拄拐杖进教堂的样子。

有一个周四，有位弟兄说：「老孟走的时候，我们都知道，他是预备好了的。他常说，到那边，一定先问问有没有像样的韭菜盒子。」

组里人笑了。海燕也笑了，笑着笑着，眼睛红了。

这一回，「他去了更好的地方」，不是她一个人在厨房里对着水龙头说的，是七八个人当着她的面说的，而且说的时候提到了韭菜盒子。

第二个周四，又有人提到他。第三个周四，有人问她：「你想对你爸说什么？」她说了一句：「爸，我在这儿。」

这就是接续：她和父亲之间，被切断的话，没有当成切断，有人当着面，替她接着说下去：天堂，更好，会见面。说在场里，说给别人听，也说给他听。

这个说，不是一次就好。她第一次听到，眼泪流了，心里松了一点。过了一周，韭菜盒子又把她勾了一下，那一下的重量，比上周轻了。再过一周，又轻了。这就是几次回写，一层一层加厚。（加厚怎样一次次做，第 8 章专门讲。）

第五个月，又是一个周六的上午，海燕又站在超市的熟食柜前。韭菜盒子还在冒热气。

手伸出去，碰到了盘子的边。这一回，她没有缩回来。那四句话也没有列队上来。她买了两个，一个在路上吃了，另一个用油纸包着，带到了墓前。

她站了一会儿，说：「爸，今天的比上回咸。」

韭菜盒子没有变，墓前也没有谁回答她。变的是别的东西：那个场景再来的时候，它不再直接掉进洞里，因为洞里已经垫了几层。这几层，是一个周四一个周四，由七八个人和她自己，一点一点铺上去的。

没有这样的信仰，怎么办？

本书不替任何信仰作担保。天堂在不在，是一个信仰与神学的问题，不是本书的问题。本书只看一件事：它在场里怎样做了回写。

中国人有自己的接续。《论语》里说「祭如在」：祭祀祖先，好像他们就在面前。孔子还说过一句，大意是：我若不亲自参加祭祀，就好像没有祭一样。〔《论语·八佾》，待核原句〕

清明上坟，要摆供品，要说话，要烧纸，要把一年里的事向他讲一遍：孙子考上了高中，老屋要拆了，今年你的燕子又涨了工资。说的时候，人不一定相信他真的听见。可是这个「说」，是一个你我他之间的动作：我在对你说，你在我面前，别人在旁边听着。

这就是接续。不需要先证明他在哪里。需要的是，那条话不要在他走的那一天断掉，要在一年一年的饭桌和墓前，接着往下说。

还有两件事，要说在这条线的末尾，因为很多人会在这里走偏。

第一件，要很多次。王德生博士说得很干脆：

> **而且这个回写，要很多次才能完成。**

海燕那封信，念过一次，轻松了一晚。如果她以为一次就够了，下一个周六被韭菜盒子再勾一下，她会觉得：看来没有用。其实有用。只是一层不够，三层不够，要几层，几周，几个周四，才铺到能站人。

第二件，另外两界要缠上来护航。他说：

> **而且这个三界的 SDE 的回写要互相纠缠起来，最后导致自我 SDE 的回写成功，否则总会冒出来的。**

在海燕这里，护航是这样的。现实界给了场景：墓前，周四的圈子，老房子里清出来的那只搪瓷缸子。理念界给了说法：「更好的地方」，「会见面」。

请注意，这里有一个微妙的变化。同样是那四句话，从前是她一个人在厨房里念，是说服。现在是在场里说，有人听，有人接，有地方可去，它们成了材料，被回写用掉。话没有变，用法变了。

没有护航，主力走不完；只有护航，没有主力，护航会变成新的说服。这一点，是全书一条总律的缩影：洞在哪一界，药就落在哪一界，另两界是护航，代替不了。

最后，王德生博士把整件事收在一句话里：

> **只有自我 SDE 的回写发生了，而且回写几次后，形成稳定的沉淀，才会放下来了。**

放下，不是「决定放下」。是回写发生了，几次之后，沉淀了。

> 带 走 的 话
>
> **回写有三种样子：旧位置让给新的叫替代，缺的那一块接上叫补足，被切断的话接着说下去叫接续；它们都要在有人的场里发生。**

第五节　近邻：谁已经走到了这一步

◆ 一、先说公道：同向者很多

读到这里，你也许已经想到：用新的东西改旧的东西，这话早就有人说过。

是的。自我界的这一半，本书的同向者很多，而且有些人走得很深。这一节不把他们说成「差一步」，只想老老实实把他们走到哪里写出来，再说本书从哪里接着走。

（先说一句：下文谈到的治疗，难处真的大了，请找医生或心理咨询师；成瘾是要专业治疗的病。）

先看两位，他们说的都是同一个意思：新的经历，才能改写旧的经历。

Alexander 与 French。他们在 1946 年的《精神分析治疗》里提出了「矫正性情感体验」这个说法。病人把过去没有解决的情感处境，放回一个更好的场合里再经历一遍，治疗师的回应不同于当年父母的回应，旧的情感才有可能松动。〔细节待核〕

这是一个很了不起的看见。它把一件事说得很早，也说得很准：只靠讲明白，不够；要有一次新的、在场的经历。本书的「回写」，和它是同一个方向。

他们站的位置，是一间治疗室，两个人。这是自我界的一个好场合，可它只有一个场合。丧亲者的洞，常常没有一个活着的对面可以「矫正」，因为那个对面已经不在了。

另外，治疗师有意扮演与父母不同的角色，这一做法在后来有过争议。〔待核〕本书在这里多走的一步，是把「新的经历」分成三种样子（替代、补足、接续），并且说：对面不在了，也有接续这一种。

Young 的图式疗法。Young 等人（2003）认为，童年里没有被满足的核心情感需要，会长成一些顽固的「图式」，成年后一遇相似的场景就被激发。他们的做法里有「有限度的再养育」：治疗关系里，给当年缺的那一份，补一次。〔细节待核〕

这和本书的「补足」很近。一个人缺的那块，在一个关系里补上。而且「相似的场景一来，旧的就被激发」，这一句和本书说的「放不下通常是被类似场景激发的」几乎是一个意思。

在本书的读法里，他们的重心，是把自我界的缺，当作装在人身上的图式去改（图式疗法自己也有行为模式的打破与体验式的技术，本书不否认）。

本书看到的是，那个缺不在人身上，在你我他之间：同一个人，换到另一个场里，缺的东西不一样。就本书所读，图式疗法没有把现实界的身体回路和洞与洞之间的互相拉扯当作分析单位。（这是第 7 章的事。）

◆ 二、两位更近的邻居：联结与信仰

再看两位，他们和本书的判词靠得更近，也最容易被拿来互相对照。

Klass 等人的「持续纽带」。Klass、Silverman 与 Nickman（1996）合编了《持续纽带》，批评一个流传已久的看法：丧亲的人要把和逝者的感情撤回来，才算走出哀伤。他们收集的是另一类事实：许多丧亲者一直和逝者保持着一种关系，在梦里，在说话里，在家里的某个角落，在祭祀里；而这并不一定是病。书里还写到某些文化里的家祭和祖先牌位〔细节待核〕。

这是一次公道的翻案。它把「必须断」这一条老规矩拆掉了，而且是拿事实拆的。

在本书的读法里，它站在自我界的中心，看的是联结在不在。本书同意前一半：联结可以在。

分歧在后一半。后来的研究发现，持续的联结对有的人有益，对有的人，却跟更重的哀伤连在一起，结果并不一致。〔待核〕为什么同样是联结，有人安，有人更痛？本书的猜想是：因为接着说下去，和原样重复，是两回事。联结在，是一个状态；联结在长，才是回写。（这一点留到本章第六节，作为一个思想实验的一半。）

Pargament 的宗教应对。Pargament 一路研究人在大难面前怎样用信仰，发现信仰不是一个整块的好东西或坏东西。有一种应对，是觉得自己被托着、被一个更大的东西接住，另一种，是觉得被惩罚、被抛弃、和信仰起了争斗；前一种常伴随较好的适应，后一种常伴随较差的。〔细节待核〕

这对本书非常要紧，因为海燕的情形，正好说明了它。她信，可她的「信」一开始并没有帮上忙。那四句话里，有一句就是「他去了更好的地方」，她背得熟，却没有被它托住。后来，同一句话，在七八个人的场里被说了几回，才开始起作用。

所以，本书从 Pargament 这里学到的是：不是有没有信仰在起作用，是信仰以什么形态在起作用。信仰是一个现成的好材料，可以做接续，也可以变成又一个说服自己的理由。关键在场里怎么做。

还有一个模型，不得不提：Stroebe 与 Schut 的双程模型（1999）。他们观察到，丧亲的人不是一条直线往前走，而是在两头之间来回摆：一头面向失去，想他，哭他，回忆他；另一头面向重建，学新的事，认新的人，过新的日子。摆得开、两头都走，常是比较好的样子。〔细节待核〕

这个模型把一件事看得很准：只面向失去，会陷下去；只面向重建，也站不稳。本书可以大致这样接上它：面向重建的那一头，多半在做替代，面向失去的那一头，多半在做接续与补足〔本书推断，待验〕。它们的分叉也很清楚：就本书所读，双程模型没有专门讲摆过去几回、在什么样的场里摆，才算落定。本书说的是，要很多次，要有人在场。

这两位的重心，一个在联结，一个在信仰；本书多出来的一步，是把它们都放进同一个框架里问：这是在做替代、补足，还是接续？是在哪一界的洞上用？用了几次？

◆ 三、决定原谅，和心里放下

最后一位，是写宽恕的。

Worthington。他把宽恕分成两种：决断性宽恕，和情感性宽恕。前者是一个决定：我不再报复，不再躲着，对他不再苛刻。后者是心里的变化：那些怨恨、恐惧、苦涩，被别的情感，比如体谅、同情甚至爱，所代替。〔年份与细节待核〕

他最了不起的地方，是点明了一件事：决定可以在一个下午做出来，情感却要走很久。两样东西常常被混在一起，于是人们说「我已经原谅他了」，夜里却睡不着。

这和本书的分法几乎重合：决断，是理念界的一步；情感性的宽恕，是自我界的回写。邱明的「已经两清了」，也只是决断那一半，心里的躲，没动。而 Worthington 说的情感性宽恕，按本书的读法，恰恰是一种替代：苦涩的位置，让给了体谅和同情〔本书的读法，待验〕。

本书想要接着问的是三件事：

一，这个情感的变化，是不是只在两个人之间发生？还是需要第三个人，需要一个场？（在丧亲、愧、舍不得这几种洞里，常常需要。）

二，当那个被宽恕的对象已经去世，还能不能做？（接续这一种，正好可以。）

三，这件事做完几次才稳？

◆ 四、他们没有说的

把这五家放在一起看，有一件事很清楚：自我界的洞，需要新的经历去改，这一点，不是本书的新话。

本书的新话，只在下面几处：

一，把「新的经历」分成三种形态，并且说：用错了形态会出事。（本章第六节。）

二，把它放进三界的框架：洞在自我界，药就落在自我界；现实界、理念界是护航，代替不了。

三，主张要很多次，几次之后才沉淀。

四，把这些变成可以事先预测、事后判错的话。（见附录三。）

这四样，单拿一样，都有人说过。放在一起，是本书的一个组合，能不能站住，要等检验。〔本书自认最弱的几处之一，见附录五。〕

带走的话

新的经历才能改写旧的经历，这句话很多人说过；本书多走的是：分三种形态，药落在洞所在的那一界，要很多次，而且要能被推翻。

第六节　思想实验：哀伤里的「要」，与「断」和「续」

本书不靠先跑数据来立论。靠的是爱因斯坦那种思想实验：逻辑，加上对从前事实判断的有理性的批判。（王德生的原话是：「其实做爱因斯坦思想实验，主要是逻辑和对从前的事实判断的有理性的批判成立。」）每一回的走法都一样：

一，取两条各家自己承认的事实；

二，指出站在一界中心的理论，没法同时容下这两条；

三，指出三界的框架怎样容得下。

这一节做两个。

◆ 一、第一个实验：知道他不会回来，大脑却在「要」

第一步：取两条事实。

事实一。O'Connor 等人 2008 年发表过一项脑成像研究（第 3 章提过一笔，这里把它做成完整的实验）。受试的是失去了母亲或姐妹的女性。其中患有「复杂性哀伤」的人，在看逝者的照片时，大脑里与奖赏相关的区域（伏隔核）活动更明显，比没有这种哀伤的丧亲者更强。他们的文章题目，就用了一个很扎人的问句：渴望爱吗？〔样本约二十来人，细节待核〕

事实二。这些人知道逝者已经不在了。没有哪一家说她们糊涂，也没有哪一家说她们看照片时是快乐的。复杂性哀伤本来就以长时间的思念和痛苦为特征。〔待核〕

这两条，研究这个问题的各家，都认。

第二步：指出哪一家容不下。

先看以想法为中心的看法。若把它说得很满：想法一变，情感就该跟着变，那么真的认了「他不会回来」，心里的要，就该淡下去。可这些人认了，大脑里的「要」却亮着。说得这样满的一家，没法同时放下这两条。这是本书的读法，认知一路的研究者未必这样主张。

再看只把哀伤当作痛苦的看法（也是说得很满的一种）：痛苦是一种要躲开的东西。人躲开的东西，大脑不该往「要」那边亮。又痛又要，这一家按本书的读法解释得很勉强。

依恋的说法，要说得公道些。它能容下「要」：联结断了，人当然想往那边靠。这一点，它比前两家近得多。本书觉得它还缺一句：这个「要」，为什么一次一次伸出去，一次一次没落地，下一次还是要再来？在本书的读法里，依恋说把「要」当作联结还在的信号。可这个信号，是一个会转圈的东西。

第三步：三界的框架怎样容下。

三界一起看，不矛盾，因为这三样事实发生在三个不同的界里。

现实界，照片勾起；理念界，「他不会回来」，这句话是知道的，也认的；自我界，追着的是信望爱流起来的那股体验，也就是自我界所追的幸福。这股体验被勾起，它的「要」就亮，「要」落空，就痛。

所以，「知道」和「要」，不在同一层，同时在场，并不打架。它们是同一个序列的前后两步。

本书把自我界的放不下，叫作瘾，正是这个意思。王德生的话是：「简单一点，即放不下那种意义侧重的追求体验。这个就是瘾。」自我界追的是幸福，所以海燕放不下的，是被父亲叫一声「燕子」的那种体验。奖赏区亮，是它的一个脚印。

请注意，这里要把话说得克制。一项小样本的脑成像研究，不能证明一个理论。它是一个支持的证据，本书的成立，不靠它。

它也有一个可以让本书输的地方。如果有人让一批这样的人，真的做了足够多次的回写，并且稳定地沉淀了，他们看照片时，奖赏区还是亮得一模一样，那么「放不下即瘾」这一读法就被削弱了。这件事，目前没有人做过，是个待验的预测。

◆ 二、第二个实验：该断，还是该续

第一步：取两条事实。

事实一。佛教的无常观，在无数丧亲者那里起过安顿的作用。它教人看见一切聚合都会散，对人、对物，不要紧紧抓住。很多人靠这个，从夜里睡不着，走到能睡着。

事实二。持续纽带的研究，发现许多丧亲者保持着与逝者的联结，对话、家祭、梦里相见，并且对不少人有安慰作用。

这两条，对方各家也认。要公道地说一句：佛教自己的讲法，要断的是「取」，也就是紧抓不放的渴爱，不是情。民间的回向、荐亡、清明追思，其实也是在和亡者保持一种往来。〔待核〕所以，这两家并没有互相否认对方的事实。

第二步：指出哪一家容不下。

容不下的，是两个被人说得很满的口号，不是这两家自己的主张。

一个口号说：放下，就是断。听上去是无常观，可它容不下事实二：为什么那么多人没有断，反而因为接着说下去，安下来了？

另一个口号说：联结还在，就够了。听上去是持续纽带，可它容不下事实一：为什么松开手、不再抓取，也让许多人安下来？而且，联结在，为什么有的人更痛？

这两个口号，每一个都站在一个中心上。佛教的「取」，站在理念与自我的中心，看的是心里抓不抓；依恋与持续纽带，站在自我界的中心，看的是联结在

不在。它们都对，按本书的读法各自缺一块：前者缺了你我他的那片场和身体；后者缺了「联结要往哪里长」这一问。

第三步：三界的框架怎样容下。

回写有三种形态，本章前面说了。这三种形态，正好把「断」和「续」都放进来。

该断的，是位置。邱明在尚师傅面前那个「欠债的人」的位置，要让给「同行」。这是断，用的是替代。断的不是人，也不是恩，是一个让人躲着的位置。

该续的，是爱。海燕的爱没有去处，要给它去处。她和父亲被切断的话，要接着说下去，用的是接续，有时辅以补足。

构想一位七十岁的郝奶奶，老伴走后，她每周去城南一间小寺里听人讲无常。她后来说，最管用的一句是：散，不是凉。她把老伴那些穿不了的旧衣服送了人，不再每天夜里对着空床铺算计「要是那天送他去医院早一点」。她睡得着了。

同一个郝奶奶，每天早上给老伴的相片前换一杯水，换的时候，还要说两句：「今天降温，我把你那件棉背心找出来了。」她没有觉得这两件事打架。

按本书的读法，一件事里有两个动作：她松开的，是那个抓着不放的位置，是替代；她留着的，是爱往哪里去，是接续。一个人身上，断和续，各管各的洞，没有谁要赶走谁。

所以，**不是在「断」和「续」里选一个，是要问：这个洞里坏的，是位置，还是爱的去处**。位置坏了，让给新的；去处没了，给它一个新的去处，或者接着说。

本书据此，做一个预测。附录二的真分叉一节也列了它，附录三判负条款第 6 条管「补错一股」。同样是丧亲，被劝「断」（比如一味劝人忘掉、清空、往前看）的人，跟被帮助「接续」的人相比，在爱没有去处这一类洞上，后者的好转更稳。这是待验的话，它错了，本书就错了一块。

◆ 三、用错形态，会怎样

这个预测，可以放回日子里看看。下面是三种用错的样子。

该接续的，用了替代。海燕的同事好心，对她说：「一年多了，别老想了。把你爸的东西清一清，换个房子，往前看。」

这话对不对？从理念上讲，字字有理。只是用的形态不对：它把一个原本需要接着说下去的爱，当作一个位置，劝她让出去，换成新的。

假如她真的照办，扔掉了父亲的搪瓷缸子、旧毛衣，卖了老房子，会发生什么？按本书的看法，爱没有去处，现在连去处的线索也被拆了，那份爱会更急着找出口，多半掉头，打在自己身上：「我连他都扔了。」愧，不是少了，是加了一层。这是预测，不是已经发生的事实。

该补足的，用了还账。海燕的另一位同事换了个劝法：「你爸没了，你多做点好事，去敬老院当志愿者，就算替他积德了。」

做志愿者本身是好事。在这里，它被当成了一笔偿还：我今天多照顾一个老人，昨天欠父亲的就少一点。海燕要是这样做下去，每个周末都去，越去越勤，心里却越来越空，因为欠的那一笔没有一个人来说「够了」。这就是第 470 号《愧》里讲的，没人定单位的账，一路往后挪。补足不是还账，补足是有人接住那句没说完的话。

该替代的，用了接续。邱明的老乡劝他：「尚师傅对你有恩，你要一辈子记着，年年孝敬。」

这话也有理，它是在接着说下去：接的，是「欠债人」那个位置。一年一年，礼越送越重，位置越坐越实。第 470 号《愧》里把这个叫作「什么算还清，一路往后挪」。邱明躲得更远。

这里能看出一个小道理：同一句话，用在这个洞上是药，用在那个洞上是毒。话本身没有错，错的是形态与洞不对。

怎么判断用哪一种？有一个简单的量尺：

问一句，这个关系里让你难受的，是「我在他面前，是什么人」，还是「我的话、我的爱，没有地方送」？

前一种，多半是位置，找替代。

后一种，多半是去处，找补足和接续。

这是一把量尺，不是诊断。真正的洞，常常两种都有一点，也常常要用到不止一种形态。

◆ 四、放回日子里

这一周里，可以试三件很小的事。

第一件，记下你的位置。拿一张纸，写下常常叫你的几个称呼，和叫你的人。看一看，有没有哪一个，已经很久没有人叫了。不用做什么，写下来，就看见了。

第二件，记下那几句话。哪个场景勾起你，脑子里自动出来哪几句话。写下来，一字一字地写。如果一个月后，还是那几句，一字不差，那就是它们在转圈，说服没有变成回写。

第三件，把一句话，说给一个活着的人听。不是劝，不是请他开解你，只是说：「我有一句话，没来得及跟他说。」你不用讲完，也不用他回答。让他在场，就够了。

最后，一句要紧的话。哀伤是人之常情。

可是如果它拖得很久，睡不着、吃不下，工作和日子都受了影响，请去找医生或心理咨询师。如果心里冒出不想活的念头，请不要自己扛，马上告诉身边最近的人，或拨打当地的心理援助热线。

把放不下说成「瘾」，是借来说它的形状；真正的成瘾，是要专业治疗的病。本书讲的是道理，不代替医生和咨询师。

带 走 的 话

洞里坏了位置，让给新的；洞里没了去处，接着说下去；先问清是哪一种，再动手。

小　账

这一处，洞在自我界，药也落在自我界。

回写要落到你我他之间的信、望、爱；现实界（丧事办完、账已两清）和理念界（那四句道理）都在，是护航，可它们代替不了。

想 一 想

一，常叫你的那几个称呼里，哪一个已经很久没有人叫了？它在你的日子里，现在由什么在接着？

二，你反复对自己说的那几句话，一个月前和今天，有没有一个字不同？

三，你身边有没有一个人，你愿意对他说一句「我有一句话没来得及说」？

◆

05

第 5 章

现实界的洞：上瘾与惯

上瘾是现实界的回写没有改变；最后要完成的是身体回写，道理与信仰只能护航。

第一节　同一个地方、同一批人、同一个动作、同一份回报

◆ 一、绕路的那个傍晚

昆明的雨季，一场雨刚停，路面还亮着。

段文斌下了班，开车回家。四十一岁，在城东一家物流仓库开叉车，三年零四个月没碰过那东西。这个傍晚，他常走的那条路修管道，封了半边，导航把他引到了一条他绕了三年的小路上。（这是一个构想的场景。）

小路不长。拐过第二个弯，路边有一栋六层的旧楼，楼下一家烟酒小店，门口放着一把红色的塑料椅子。

他的脚先松了油门。

这是后来他对社区康复站的杨姐讲的。他说，他没有想什么，真的没想什么。车往前滑了二十来米，他才发觉嘴里发酸，口水多得咽不下去。接着是哈欠，一个接一个，打得眼角出水。鼻子里一阵发痒，像是要感冒。肚子里有一只手，轻轻地拧了一下。手心是湿的，方向盘有点滑。

这些，没有一样是他叫来的。

椅子上坐着一个人，背对着路，肩膀塌着，脚尖点地，一晃一晃。不是他认识的人。可是那个坐法，他认识。

车子停在了路边。

他后来说，停车那一下，他自己都不知道是谁踩的刹车。熄了火，手已经伸向了副驾驶座上的外套口袋。口袋里有手机、钥匙、一包纸巾。手停在口袋口。

这时候手机响了。是妻子肖红。

「晚上吃什么？我下班带点菜回来。」

「面吧。」他说。声音有点哑。

「你在哪儿呢，怎么这么吵？」

「走错路了，一会儿就到。」

电话挂了。他又坐了四五分钟，哈欠停了，口水退了，手心慢慢干了。他重新发动车子，掉头，从另一头出去。

这个傍晚，没有出事。

可是请注意这里发生的事。没有人在这四分钟里同他讲过一个道理，他自己也没有在心里同自己辩论。他没有立誓，没有祷告，没有对自己说「我不能」。一条路，一把椅子，一个背影，身体就把一整套东西自己放了出来：口水、哈欠、鼻子、肚子、手心，还有那只往口袋里伸的手。

停下它的，是一通问晚饭的电话。

◆ 二、身体里的一圈

有一种小事，几乎人人都有。

你听见锅铲碰锅沿的声音，口水就来了。不用想，不用看，更不用「决定」。那一下口水，比饭先到。

没有人教过你的口水这样做。是一碗一碗的饭、一顿一顿的饭，把「锅铲声」和「马上有吃的」缠在了一起。缠得多了，前一样一出现，后一样的准备就先动了。身体替你记着这笔账，而且记得比你的脑子牢。

现在把这件小事放大，放到最大。

文斌身体里记着的，也是这样一笔账，只是它的分量重得多。账上记的有四样：

一个地方：那条路，那栋楼，那把椅子，路边的潮气和烟味。

一批人：背影，坐法，一句「来了？」的招呼，一个不用多说的眼神。

一套动作：手怎么伸，怎么准备，怎么等，每一步的先后，闭着眼睛也不会错。

一份回报：那一阵。肚子里的那只手松开了，什么都不紧了，什么都不疼了，整个人往下沉了一寸，像是终于有人把背上的东西接了过去。

这四样，在身体里是缠成一圈的。地方一到，人和动作就跟着起来；动作一做，回报就等在那里；回报一到，下一回地方一出现，这一圈转得更快、更顺。

转得多了，圈里的东西不再分得清谁先谁后。他走到那条路上，不是「想起」了那个人、那把椅子，而是身体已经进入了那一圈。

本书把这种圈，叫作身体里的一块地。（本书用「土」这个字，指 SDE 说的特征纠缠：长出一个东西，需要的那片缠在一起的地。）它不是背景，它在推。同一个人，走在别的路上，什么事也没有；走在这条路上，脚先松了油门。

还要说一句：这一圈，**写在身体上，不写在决心上**。

决心是另一块地上的东西。它住在上面，住在「我是谁」和「我该怎样」里。那一块地，文斌这三年里下了很深的功夫，也长出了很实在的东西。这个傍晚，那块地上的东西一件也没有缺。不过身体里这一圈，没有人去动过它。

三年零四个月，它安安静静地等在原处。

◆ 三、一个序列走到洞里

用大白话把这四分钟再走一遍。

先是现实：路、楼、椅子、背影，一样一样撞进眼睛里。这是勾起。

接着，在文斌自己的「我」那一边，有一个声音冒出来：我需要。这不是一句话，是一阵拧紧的感觉，是整个人朝一个方向倾斜。

再接着，理念那一边，有一句旧话递上来：就这一次。就停一下，就看看，就拿一下。这句话极短，说得又快又顺，因为它在身体里排练过无数遍。

最后回到现实：手伸向口袋。

勾起，我需要，就这一次，动作。这是一个三界的序列（第 2 章讲过三界的序列，这一章只用到现实界这一种）。它同第 4 章的无法释怀走的路，**次序不同，转的东西也不同**。

无法释怀转的是念头：看见，想起道理，劝自己，劝不动，再劝一遍。有答案，说服不了。

上瘾转的是动作。不问，只做。那句「就这一次」不是一场辩论，是动作前面的一声哨。

所以这一类放不下的洞，不开在「想」里。它开在现实界：开在身体怎样一回一回地走过这一圈，每走一回，圈里的东西就被写得更牢一点。

现实界的这个洞，本书这样说：

现实界的回写，没有改变。

三年里，别的地方都改了。他搬了家，换了工作，认识了新人，学会了对肖红说「我今天很难受」。理念里有了一套新的说法，自我里立起了一个「我不再是那个人」。不过这一圈，身体里的这一圈，它没有被改写过。没有一回，那一圈走到底而得不到回报；也没有一回，那一圈走到半路，换成了另一种结局。它只是三年没有被走过。

没有被走过，不等于被改过。

这一点要说清楚，因为很多人以为：戒了三年，就是「好了」。三年是一个很实在的成绩，本书不小看它。不过一块地三年不下种，地里的旧根还在，它只是在等一个下雨的傍晚。

最后说这一圈追的是什么。

本书里每一界的放不下，都追着一种意义的体验：理念界追创造，现实界追自由，自我界追幸福。放不下的，是那种体验本身。

现实界追的是自由。这里的自由，不是说想做什么就做什么，是身体上的一种松：不紧，不疼，不被什么拽着。瘾许给身体的第一件东西，就是这一松。这一松是真的，身体不会假装它没有发生过。〔本书的读法，待验〕

为什么说现实界追的是自由，不是快乐？快乐、幸福，是自我界的事，要在你我他之间才长得出来。身体求的更朴素：不被拽。不疼，不紧，不被什么压着，不被什么悬着。

有人用毒之后形容，整个人像被放开了。吸了三十年烟的老人说不出快乐，只说「顺手」，手有了去处就不被拽着。躲高处的人，躲的是被悬空拽住的那一下，躲开，就松了。三种情形，味道不同，想要的却是同一样：一种不被拽的松。（这几种说法是本书的概括，不是引某一个人的原话；把它们读成同一样东西，是本书的读法〔待验〕。）

所以对身体来说，那条小路，不是一条路，是一扇会松开的门。

◆ 四、一个洞，三个样子

这一章要讲的，不只是毒瘾。

段文斌的父亲段德海，六十八岁，十八个月前戒了烟。（也是构想。）医生说得很重，他听进去了，把烟盒当着全家人的面扔进了垃圾桶。十八个月里，他一根也没有抽。

可是饭后，筷子一放，他的右手就往左胸口袋里去。

摸到的是一个空口袋，他的手就停在那里，愣一下，再收回来。每顿饭，都是这样。他自己说起来也觉得好笑：「手比我还急。」

这是一个轻得多的洞，没有口水，没有哈欠，没有拧肚子，更没有谁会因此丢掉性命。可它是同一种洞：一个地方（饭桌），一套动作（饭后摸口袋），一份回报（那口烟），缠成一圈，写在手上。

再看文斌的姐姐段文娟，三十八岁，中学物理老师。她会算玻璃栈道一块夹胶玻璃能扛多少人，讲这堂课的时候，学生都服她。不过去年全家去景区，她站在玻璃栈道的入口，腿软得迈不上去。她心里一点也不信玻璃会碎，嘴里也这样说，腿照样抖。

这又是另一张脸。她不是追着一种体验，她是躲着一种体验；躲开，腿就松了，这一松，同样被身体记成一份回报。（第 3 章把这个实验摆过一回，这一章要补它没做完的那一半：身体怎样才改。）

瘾，惯，恐高。三个样子，三种分量，一个共同的地方：要被改写的，在现实界，在身体里那一圈。

接下来的路线是这样的。第二节问：为什么讲道理、立誓言改不了它。第三节看身体里那一笔账怎样还，要还多久。第四节看另两界怎样护着身体走完这一段，并回头把惯和恐高各看一遍。第五节请几位近邻来对账。第六节做这一章的思想实验。

最后先说一句话，请你带着往下读：本书讲的是道理，不替代医生和戒毒机构。成瘾是要专业治疗的病；身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

> 带走的话
>
> **瘾住在地方、人、动作和回报缠成的一圈里；这一圈写在身体上，不写在决心上，三年不走，也不等于改过。**

第二节　为什么单靠讲道理、立誓言，改变不了

◆ 一、两年里的好学生

文斌在戒毒场所里待了两年。（构想；期限按规定办，具体〔待核〕。）

他是那里的好学生。毒怎样一点一点改了脑子里管快乐的那条线，他讲得比课堂上的老师还细。同屋有人出去又回来，他在夜里一件一件地同别人讲这条路的尽头是什么。他写保证书，一笔一画，写了四遍，写到最后一遍，字里的力气透到了纸背。

出来那天，肖红和他母亲站在门口。母亲手里提着一个塑料袋，里面是一件新买的外套，袖子长了一截，她早上还特意折了一道。他对她们说：「我再也不碰了。」

这一句，没有一个字是假的。

说这句话的那一块地，没有说谎。那里有他的羞愧，有他对母亲的亏欠，有他对女儿的指望，有他对「我要做一个什么样的人」的认真。这些是真东西，长了很深的根。本书后面讲护航的时候，还要回来请它们出场。

可是出来第一个月，他坐公交车回家，车在从前常去的一个路口停了一下，他的手心就出了汗。

这种事，做这一行的人见得多，家里有人吸毒的人也见得多：戒毒场所里的人，看上去想通了，说得头头是道，一出门，头几个月最难。具体有多难，各地各项目的数字不同，本书不引没有核过的数字〔待核〕。

这里只问一件事：两年里，那些道理一句也没有少。出来之后，它们为什么没有顶住？

◆ 二、讲道理的这一边，把话说到最强

先把相信道理和意志的一边，请出来，请他们把话说到最强。

他们的第一句话是：成瘾的人不是没有办法。这话有证据。很多人是自己戒掉的，没有进过任何项目，也没有吃过任何药。Gene Heyman 等人把这类材料汇在一起，说成瘾是一件有选择参与的事，大多数人到了三十岁上下就停了〔待核：大意〕。这是一个很重的事实，本书不能绕过去。

他们的第二句话是：决心和理由是管用的。一个人想不想戒，为什么想戒，认为自己戒得掉还是戒不掉，这些都能预测后来的结果。Prochaska 和 DiClemente 把改变分成几个阶段，从「没想过」到「想了」到「准备好了」到「行动」到「保持」，说阶段不同，该给的东西也不同〔待核：大意〕。动机访谈这一类方法，不是教训人，是帮人把自己想改的理由说清楚，它有不少研究支持〔待核〕。

他们的第三句话是：谈话能改变人。认知一边的做法，教人认出那句「就这一次」，看见它为什么靠不住，再为它准备一个回答。很多人因此受益。

这三句话，没有一句需要本书反驳。本书要承认的是：这一边站在理念界和自我界的中心，看得很准。想不想、为什么、我是谁，确实是改变的发动处，缺了它们，身体那一圈根本没有机会被动。

那么他们缺了什么？

不是缺一个观点，是缺一个账。

他们的账上记着：想法、理由、阶段、决心。这些都在上面的两块地里。身体里那一圈，在他们的账上只占一行：「渴求」，通常被当成需要管理的一个症状。至于那一圈要被走多少回，每一回走到哪里，回报换成了什么，这些，他们的账上没有一栏。

再看他们自己承认的那件事：自己戒掉的那些人。这些人是怎样戒掉的？追踪过的研究者常常记下同一类事：他们换了地方，换了工作，有了新的伴侣或新的朋友，日子的排法变了〔待核：Vaillant 等对长期追踪的概括〕。这是一个很有名的说法。

对这件事，两边读法不同。意志一边说：这正是他们做了新选择的证据。本书说：这正是现实界那一圈被动了的证据——地方换了，人换了，动作和回报被另一套东西占了位置。两种读法，不一定谁错。不过本书的读法能多回答一个问题：同样想戒的人，为什么有人戒得掉，有人三番五次戒不掉？本书说，往往不在想的多少，在那一圈有没有被换掉。〔本书的读法，待验〕

◆ 三、对着锅铲声发一个誓

再回到那声锅铲。

你可以试试：对着锅铲碰锅沿的声音，发一个誓：「我不流口水。」誓发得再响，再真，再有力，口水还是比你的话先到。

不是你的誓不算数。是誓言发在了一块，口水长在了另一块。

誓言是一件很重的东西。它在理念界里，是一句说法：我要戒。它在自我界里，是一个位置：我是一个要戒的人，我对你们许了这件事。它真能改变很多：它能让肖红把那把备用钥匙放回抽屉，让母亲夜里睡得着，让文斌在最难的夜里打出一个电话。这些，都是很实在的力量。

不过誓言做不到一件事：它不能替身体把那一圈走完一遍。

那一圈要改，需要的是：地方到了，人到了，动作的前半段起来了，回报没有来。再来一回，地方到了，人到了，动作起来，回报又没有来。一回，两回，几十回。每一回，身体里那笔旧账被划掉一小笔，新的记下一小笔。这叫回写。

回写不是说服。说服是上面的两块地向下面喊话：「别去。」身体是不听喊话的。它听的是次数。

所以单靠讲道理，立誓言，改变不了这一圈。这不是说道理没有用，也不是说誓言是假的，是说它们的手够不到这一块地。

王德生有一句话，把这个意思说得很直：

> **上瘾则通常是现实 SDE 的回写没有改变。（王德生口述）**

还有一种常见的失败，本书先提一句：誓言越大，破誓的时候越疼。一次没守住，那份羞愧和「我果然戒不掉」会涌上来，反过来给身体那一圈添上新的燃料。这一圈怎样缠到另两块地上，第 7 章专门讲。

◆ 四、两个道理在打架，身体投哪一票

还有一件事，常常被忽略。

那声「就这一次」，也是一个道理。

它有前提：我今天太难受了。它有推论：所以这一次可以。它甚至有一个收尾：明天再重新开始。一环扣一环，比保证书里的任何一段都更顺口。因为它不是新编的，是在身体里排练过无数遍的，说出来又快又不费力。

所以当人说「讲道理就能戒」的时候，常常把局面想成：一边是道理，一边是没有道理的冲动。局面不是这样。局面是两个道理在打架：一个是保证书里的，一个是那一圈自己带着的。前一个有四遍工整的字迹，后一个有成千上万次的回报做后盾。

两个道理打架，赢的不是更有道理的那个，是身体站到哪一边的那个。

再回头看文斌在场所里的两年。

他在里面那两年，究竟是怎样「好」的？本书的读法是：那一圈在里面根本没有开张。没有那条路，没有那把椅子，没有那个背影，没有那套动作的前半段，也没有那份回报。身体里那一圈两年没有被碰到过，道理当然没有对手。

那不是他赢了那一圈。是那一圈没有来过。

走出大门的那个早晨，他第一次站到了那一圈可以重新开张的地方。两年里攒的所有道理，原封不动，一句没少，可是对面的那个道理，也原封不动。

这就解释了一件让家人最痛的事：他不是变坏了，不是装的，不是没有认真。他是在场所里，把上面两块地认真地种好了，下面那一块，从来没有人带他回到现场去走一遍。

最后，公道地说一句：并不是所有的洞都一样深。文斌的父亲，戒烟十八个月，是靠一个决心立住的，没有任何项目，没有一粒药。那是一个轻的洞。它的那一圈，圈里的回报小，需要被走的回数也少，所以一个决心加上家里人的盯着，往往就够了。这件事，第四节还要回来。

洞越深，圈里的回报越重，越不是一个誓言放得倒的。

> 带走的话
>
> **誓言是真的，也有力，力在护住人、拉住人；它够不着口水，因为口水不住在誓言住的那块地上。**

第三节　身体回写：渴求要几个月才退，复吸最多在这一段

◆ 一、身体里的账本

社区康复站的墙上，杨姐贴着一张日历。

文斌出来之后，每个月的头一个周五要去报到。杨姐不问他「想不想」，只问他这个月哪几天最难，难在什么时候，是在哪条路上，是哪个电话。她拿一支红笔，把那几天圈出来。

圈到第三个月，一个样子露了出来：最难的几天，几乎都不是他心情最坏的日子。有两回，是他心情特别好的日子——发了奖金，女儿考了好成绩。而且每一回，都有一个地方，一阵气味，或者一个声音，在前面。

这不是新发现。上世纪四十年代，Wikler 就提出：戒断时的那些感觉，可以被熟悉的场景唤回来。后来 O'Brien 等人在人身上也记录过：戒了很久的人，只要看见和用药有关的东西，身体会出现类似戒断的反应。同时涌上来的，还有渴求〔待核：二者的具体年份与结论〕。

文斌在那条小路上的口水、哈欠、鼻子发痒，就是这一类。

还有一项研究，说得更吓人，也更要小心地说。Siegel 等人用大鼠做过实验：同样一个剂量，在熟悉的场合给，和在陌生的场合给，结果不同，陌生场合下更容易出事〔待核：大意〕。读法是：身体的准备，是连着场合一起记的。把这一条直接搬到人身上，要很谨慎，本书不下结论。

但有一条已经被反复记录的事，必须写在这里，因为它关系到命：戒了一段时间的人，身体对那东西的耐受会退回去。如果这时候再用回从前的量，可能当场出事。刚从场所或监所出来的头几周，这样出事的人不少〔待核：Binswanger 等对出狱者的研究，大意〕。

所以家里人要知道一句话：从前的量，已经不是现在这副身体受得住的量。

这一段，写给读书的人，也写给书外的人。如果你身边有人正在戒，请不要自己扛，也不要陪着他硬扛。有一些东西的戒断是有危险的，比如酒精和一类安眠药物，不经医生处理，会出人命。去找戒毒门诊，找医院，找社区康复站。

回到身体的账本。

账本上记的是：这个地方、这个人、这套动作，后面接着什么。它记得很细，细到一阵气味。它记得很久，久到三年。而且它不看你今天的心情，不看你的誓言，它只看有没有熟悉的条件到场。

◆ 二、一条坡，不是一道门

很多人以为，戒，是一道门：跨过去，就好了。

身体里的账，是一条坡。

刚停下来的头几天，是最陡的一段，那是戒断本身，需要医生管。再往后，戒断的反应过去了，可是渴求还在，而且并不是平平地往下掉。它一阵一阵地来，有的时候来得比第一周还猛，来的时候，往往有一个地方、一个人、一个声音在前面。

有一条被引了几十年的曲线，值得记在心里。Hunt 等人在 1971 年做过一件事：把海洛因、烟、酒这几类不同的成瘾，戒了以后复发的时间点放在一起看。他们发现它们的形状很像：复发集中在最初的几个月，之后曲线越拉越平〔待核：大意〕。后来的研究数字不同，形状大致还是这样。

动物实验里还有一个让人吃惊的发现：线索引起的渴求，不是一停药就往下掉，在最初的一段时间里反而会升高，过一阵才退〔待核：Grimm 等，大鼠，大意〕。动物不是人，这条本书只当作提醒：这是一条有起伏的曲线，不是一根直线。

本书不替谁定「几个月」。不同的东西，不同的人，不同的有没有人陪着，数字差得很远。本书只说它的形状：

渴求要退，是几个月的事，不是几天的事；复吸，最多落在这一段。

这解释了一件家人最想不通的事。他明明已经好了两个月了，怎么突然就又用了？

不是突然。是他走到了坡的中段，那里的地方、人、气味、动作，一样不少，而他身体里那一圈，才被走过零星几回，还远没有改写。

文斌的日历上，最红的几个圈，都落在第二个月到第四个月之间。杨姐说，这是她见得最多的一段。她教了他一个办法，很小：到了那几天，别一个人，别空着，别走那几条路。她没有教他怎样「更坚强」。

她是在帮他少走几回旧的圈，多走几回新的。

第三个月的一个夜里，肖红加班没回，女儿已经睡了。十一点二十，那阵东西来了，没有一个明确的由头：先是嘴里发酸，然后是心口一阵发紧，脑子里开始有一句话，在一遍一遍地排练「就这一次」。

他照杨姐教的，拿了一张纸，每隔五分钟，在纸上写一个数，零是什么也没有，十是最难受的时候。

七。八。九。九。八。六。四。

写到第七个数，他看了一眼钟：四十分钟。他把纸压在茶杯下面，去给女儿掖了掖被子。

这一晚，没有出任何事。可是请看这张纸，它记下的是：渴求涨起来，顶到最高，没有得到任何东西，自己退了。这是账本上的一笔新字。第二天他给杨姐看，杨姐只说了一句：「这是第一回。」

◆ 三、回写在身体里是什么样子

回写，本书的意思是：长出来的东西，回头改了它长出来的那一块地，改了它走的路。

在身体里，这件事是这样发生的。

旧的一圈是：地方到了，渴求起来，动作做了，回报到了。

回写要的是：地方到了，渴求起来，动作没有做完，回报没有来——渴求在原地涨起来，顶到最高，然后慢慢退了下去。这一回，身体记下一笔：这个地方，渴求涨了，什么也没得到，它自己退了。

一回做不成什么，再来一回，再一回。每一回，渴求涨的高度略低一点，退的速度略快一点。几十回之后，这个地方在身体里的意思，开始变了：它不再是一扇会松开的门，而是一个渴求会来、也会去的地方。

这是一种回写：替代，是在原来的地方长出另一种结局。

另外还有两种。

补足，是把那东西占走的地方，补上别的：睡眠，三餐，一身力气，走路，一个有人等的晚饭。长期用毒的身体，睡眠和饮食常被拖乱，补上的每一样，都在帮身体不再那么急着找那一松。

接续，是把原来被断开的东西接着往下走。文斌的身体，没有毒之前，有一条晨起、干活、饭点的节律，吸毒之后，这条线断了。把这条线重新接上，一天一天走，也是回写。

这三样，在现实界都做得到。

王德生有一句话，说的就是这一步：

> **吸毒的必须完成最后的「身体回写」，这需要另外两界的回写纠缠来护航。（王德生口述）**

请注意「最后」两个字。道理要有，信念要有，它们都在前面。可是最后，非要有身体上这一步不可：身体自己，在那条路上，走过足够多回。别的东西可以陪他走，不能替他走。

◆ 四、数的是回数，不是天数

有人会问：那么，戒满一年，是不是就稳了？

本书说：数的是回数，不是天数。

一个人躲在屋里一年，不出门，不见人，一回都不曾走过那一圈，一年的天数是满的，回数是零。另一个人，每个月在康复站和家人的陪着下，故意走几回旧路，让渴求涨起来，再看着它退下去，三个月里，回数就已经堆起来不少。

当然，这样走，不是自己去试，是在有人护着的地方，由专业的人带着做。本书不鼓励任何人拿自己去「考验」。

这里只是要看清一件事：回写，是一回一回写上去的，它不按日历走。所以很多人戒了一年、两年，在一个傍晚还是倒下，不是因为他不够坚强，是因为那一圈，他一回也没有走过，一回也没有被改写。

王德生说过：

> **而且这个回写，要很多次才能完成。（王德生口述）**

怎样才算一回？本书自拟的读法是三个条件缺一不可〔待验〕：线索真的到了场；渴求真的涨起来了；动作没有兑现回报，渴求自己退了下去。线索没到，不算；渴求没起来，不算；起来了又被满足，那是把旧的写得更牢，不是回写。所以躲在屋里的一年，回数是零。

要多少次，不同的洞，不同的人，不同。第 8 章接着讲，回数数到什么时候，那一圈才会陡然稳住，沉淀下来。

这里先记住一件事，就够了：

> 带 走 的 话
>
> **渴求像一条坡，不像一道门；最陡的是头几个月，复吸多半落在这一段，躲在屋里不走，不算走过。**

第四节　护航：道理与信仰怎样护着身体走完那一段

◆ 一、护航的船

护航这个词，本来是海上的事。

商船要穿过一片不太平的海。军舰跟在旁边，不替商船开船，货也不是军舰运的。可是没有军舰，商船多半走不完那一段海。

另两界对现实界，就是这样的关系。

先看理念界怎样护。

文斌的理念界，在这三年里长出了一套新的说法。不是保证书里那些大话，是杨姐同他一起磨出来的一句很短的话：「这一阵是身体在翻旧账，翻一阵，会过去。」

这句话极小，作用却很实在。从前，渴求涨起来的时候，只有一个说法：我要，我撑不住。现在多了第二个说法：这是账本在翻，翻的是旧的，我在看。它没有让渴求变小，可是它给渴求加了一个时限，一个名字。有了名字和时限，渴求涨到顶的那几分钟，人有地方站。

再看自我界怎样护。

自我界的东西，是信、望、爱。这是第 4 章的主角，这里只借用它的一小块。

肖红在文斌最难的那个晚上，没有讲道理，没有说「你要坚强」。她把电视声音调小一点，说：「我今天炒了你爱吃的酸菜，你闻闻，是不是又炒咸了？」

这一句，信、望、爱都在里面。信：你在这个家里还是一个会被问咸淡的人。望：明天还有一顿饭。爱：这个晚上的这一张桌子，有你一个位置。

这三样，能不能让毒瘾退下去？不能，它们不会替身体走那一圈。可是它们让渴求涨到顶的那几个钟头，有一个地方可以去，有一件不是毒的事可以做。

信仰这一类项目，也该放在这里。有些戒毒项目靠宗教或信仰的团体来做，有人因此站住了，也有人没有。本书的读法是：信仰一边给了一个更大的说法（理念界），给了一群接住你的人（自我界），有的还给了一套每周固定的日子（现实界）。它做得好的时候，是做了很好的护航。

本书不说它没有用，只说它代替不了身体那一步：单靠讲道理和建立自我信仰，改变不了。有了它，身体走完那一段的人多一些。〔本书的读法，待验〕

护航一断，是什么样子？看第十个月的一个星期。肖红的母亲住院，她回了老家，家里只剩文斌和女儿。杨姐正好休假，康复站只有一个新来的值班员，不

认识他。那个星期，他的说法还在，位置也还在，可是渴求涨起来的那几个晚上，没有一盏灯在等他，没有一个电话可以打。

星期四的夜里，他把车开出小区，开到半路，才发觉方向不对。这一回，是女儿在家里打来的电话，问他作业怎么写，把他叫了回去。

他没有出事。后来他说，那一星期，是他这一年离那条路最近的一次。主力没有变弱，是护航不在了。

反过来说也成立：只有身体那一步，没有护航，走不完。一个人被放在一个什么也没有的小房间里，自己和渴求对着熬，有人熬过去，也有人没有。

◆ 二、惯：轻一些的同一个洞

再回到段德海的口袋。

十八个月，每顿饭后，右手还是往左胸口袋里去。

他戒烟，是靠一个决心立住的。医生说了重话，全家人看着，他把烟盒扔进垃圾桶。这一边确实是意志与道理做了大事。可是请看手：手到现在还没有被改写。

惯，是现实界里一个较轻的洞，它和瘾共用同一个构造：一个地方（饭桌），一套动作（饭后摸口袋），一份回报（那口烟）。区别在于分量。

瘾的回报很重，有戒断，有渴求，有一松，圈里的力量大，要被走的回数多，护航也要重。惯的回报很轻，不涉及戒断，不涉及命，手一摸，摸空了，收回去，圈就走了一回。这一回，没有回报。下一顿饭，再来一回。

每一回摸空，都往下写掉一点点。段德海一天摸三回，一个月九十回，十八个月，总有一千六百多回。他自己说，头一个月，手在口袋里要摸好一阵才肯出来；现在是碰一下，就收。这是回写在轻洞里的样子：慢，可是每一回都算数。

因为账小，同样的回数，写掉的就多。靠一个决心，加上家里人一句「又摸了」，往往就能把它写过去。这也是为什么他戒烟，意志和道理确实做了大事：它们在护航，圈里的回报又小，身体那一步就走得下来。

洞轻，不等于洞不在身体里。他心里清清楚楚知道口袋里没有烟，手还是去了。这一点同文斌那条小路，一模一样。

要快一点，有一个办法，很小，而且明天就能试：给那只手一个新的结局。

在左胸口袋里放一把瓜子，或者一小包茶叶。饭后，手伸进去，摸到的不是空，是一件可以拿出来磕、可以泡的东西。动作的前半段还是旧的，后半段换成了新的，回报也换了。这叫替代。

第 443 号《惯》讲的是惯怎样替新发生做了主，讲「三个旧」的故事（旧方程，旧路径，旧原理）。本书不重复它，只借它的一个位置：惯，也是现实界的洞，只是轻。本书要接着问的是：在这个轻洞里，身体回写是怎样发生的，它同瘾是不是同一条路的两端。答案是：是。

洞越轻，越容易被一个决心带过去；洞越重，越要等身体自己走。分量不同，路是同一条。

◆ 三、恐高：腿比道理慢

文娟的腿，第一节里已经让她站在玻璃栈道的入口了。这里接着看那一幕的后半截。

丈夫牵着孩子走了上去，在中间回头招手。文娟握着扶手，一步也迈不上去。她是中学物理老师，玻璃怎样夹、能扛多少人，她会算；护栏是焊死的，她也知道；她心里清清楚楚地说：不用怕，这是安全的。腿不听。膝盖里像有一把小锤子在敲，掌心的汗把扶手弄湿了。最后她退了下来，退下来的那一步，腿一下子松了，整个人长出了一口气。

（第 3 章的卢涛也站过一条栈道，做的是前一半：知道安全，腿照样抖。这一章只拿文娟，补后一半：身体怎样才改。）

这一幕，不是没有人写过。

两千年前，罗马的塞内卡就在《论愤怒》里记过：哪怕是有智慧的人，被惊吓的第一下，脸色也会发白，身子也会发抖。这一下不是他的判断做的，他把它叫作初动〔待核：《论愤怒》第 2 卷，大意〕。近代，Rachman 等人把这种「心里不怕、身体发抖」叫作去同步：恐惧的几个部分，不再朝同一个方向走〔待核〕。

王德生把这个事实，放进了三界里，说得很直：

> **比如恐高症，我可以用理念告诉我自己，这是一个「虚幻的存在」，自我世界发生一个不用害怕的信念，但是我的身体还是会发生抖动、颤抖，这是因为身体的回写没有改变，需要反复训练很多次，才能最后真正治疗好。（王德生口述）**

文娟这一幕，是这句话的整个样子。理念界说：这是安全的。自我界立起：我不用怕。这两块地，都回写过了，都改了。唯独身体那一块，没有改。

她的腿，不是在说谎，也不是在反对她的道理。她的腿在按它自己的账本做事：高处、悬空、脚下没有实心的地，这几样条件到齐，就是一圈要抖的东西。

身体有它自己的算法，这件事已经有人量过。让人站到抬高的平台边上，脚下的地板还是同一种地板。可是只要被抬高、有掉下去的可能，站的人就会变得更僵，步子变小，心跳加快。身体的晃动也跟着变了〔待核：Carpenter、Adkin 等的姿势控制实验，大意〕。这个变化不需要谁先下一个判断，它在判断之前就发生了。

还有一层，别忘了：退一步，腿就松了。这一松，也被身体记成了一份回报。每躲一回，这一圈就被写得更牢一点。

所以按本书的读法，恐高同瘾是同一种洞的两张脸：一张追着，一张躲着，躲开的那一松被身体记成了回报。洞在身体里，药也落在身体里。〔待验〕

怎样落？一次一次站上去。

一位心理咨询师陪着，从最低的地方开始：先在三楼的走廊里站五分钟，抖，等它自己退下来；再到五楼；再到有透明地面的地方，先站在边上，再迈一步。一级一级，每一级站到身体自己平静下来为止，不是逼着自己「不抖」，是让它抖，让它退，看着它自己退。

一回，两回，十回。抖的高度一回比一回低，退的速度一回比一回快。到后来，同一个高度，身体不再抖了。

这是身体回写。

有研究用虚拟现实的高处场景做过这种训练，也有不错的结果〔待核：Rothbaum 等 1995；Emmelkamp 等 2002，大意〕。本书不替这些研究下结论，只取它们共同的一点：不管是真的高处，还是做出来的高处，要的是身体去站，去抖，去看它退。

恐高厉害到影响生活，请找心理咨询师或精神科医生，不要自己硬撑。

◆ 四、三个样子，一条路

把三张脸放在一起。

洞	身体里那一圈	回报是什么	回写的分量	谁在护航
瘾	地方、人、动作、那一松	重：松开，不疼	最重，回数多，要医生	理念的新说法，自我的信望爱
惯	饭桌、摸口袋、那口烟	轻：顺手的一口	较轻，回数少	家人一句话，一个新结局
恐高	高处、悬空、腿软	躲开时的一松	中等，要分级去站	对「不用怕」的信，陪着的咨询师

三行里，有一个共同的地方：药都落在现实界。理念和自我，都是护航。

这句话听起来像是说道理不重要。不是的。船队里的军舰，也很重要。没有它，商船过不去。只是军舰不会替商船开船。

带走的话

护航管的是渴求涨到顶的那几个钟头：有一句可念的话，有一盏可找的灯；惯是轻的洞，恐高是躲着的洞，药都落在同一处：身体。

第五节　近邻：越战老兵、奖励、药物、十二步与成瘾研究

◆ 一、一批回家的人

先请一批最有名的人出场。

上世纪七十年代初，美国在越南的驻军里，毒品便宜、纯度高、容易拿到。美国政府担心，这么多人回国之后，会带回一场更大的毒潮。于是在士兵回国时做了检查，又由 Lee Robins 和她的同事追着这批人，问他们回国之后怎样了。

结果让当时很多人吃惊。

据常被引用的数字，在越南的陆军士兵里，曾经成瘾的有将近五分之一；回国之后，再次成瘾的，第一年只有个位数的百分比，三年内也不过一成出头〔待核：Robins 等七十年代的报告及 1993 年的回顾，数字大意〕。同一个时期，国内一般戒毒项目的复吸要高得多〔待核〕。

先把这一边的话说足：Robins 本人很小心，没有把这个结果推到所有的成瘾上。越南的特殊处很多：毒品唾手可得，战争本身是一场巨大的压力；回国之后价格贵了，路径远了，身边的人也变了。她也提醒过，原来就有毒品史或违法史的人，回国后再用的比例更高〔待核〕。这些提醒，本书都收下。

那么这批人，说明了什么？

药理没有变，药还是那种药，身体依赖它的方式没有变。道理没有变，他们在越南和在家里，知道的是同样的危害。意志也没有变，没有人说，回国那一天他们突然变得更有毅力。

变的是：地方，人，动作的前半段，回报怎样到手。

Robins 的读法大意是：成瘾同情境绑得很紧，换了情境，绑住的东西就松了〔待核：大意〕。本书与她大体同向，多走半步：绑住的，是现实界那一圈；换掉的，正是现实界。

请注意，这里说的「情境」，不是站在外面围着人的背景。它是线索、动作与回报缠在一起的那一整片。把这一整片换掉，缠着的东西就没有地方可抓。

两种读法在哪里不够干净？有一点：这批数据，没有办法把「线索被换了」和「药不好拿了、价格贵了」分开。这两样，本书都算现实界的换动，所以本书不必分开它们；不过想要一个干净答案的人，会觉得这里不够。这是这一批材料的限度，写在这里。

还有一处限度：这批数据里，没有人去数身体那一圈被走了多少回，也没有人去测另外两界的护航在不在。它能说明主洞可能在现实界，说明不了药要怎样配。这两件，本书只能留给后来的检验。

◆ 二、两种直接动手的办法：给奖励，用药物

第二位近邻，叫依从奖励。

做法很朴素：验一次尿，干净，发一张券或一点奖励；连续干净，奖励一次比一次大。在这一行里，它是证据最扎实的几类办法之一，对可卡因、甲基苯丙胺这一类兴奋药物尤其如此〔待核：多项荟萃分析，大意〕。

它的道理同本书的读法很近：它不跟人讲道理，它改的是圈里的回报。旧的回报是那一松，新的回报是一张可以换东西的券。回报改了，圈就开始动。这正是在现实界下药的样子。

不过研究也记着另一半：奖励停了，效果常常跟着退下去〔待核〕。

本书对这一半的读法是：回数不够，没有沉淀下来。券在的时候，新的回报撑着这一圈；券一撤，新圈还没有长成自己的土，旧圈还在〔本书的读法，待验〕。想让效果留住，就要在券还在的时候，让另两界的东西跟上：新的日子，新的人，新的说法。这是护航的事。

这里没有分歧，是同向，只是本书多说了一句：为什么会退。

第三位近邻，是替代药物维持。

对阿片类依赖，医生有时用美沙酮或丁丙诺啡这一类药，在管理之下，换掉那种来去猛烈的东西。多项研究显示，这样做能让更多人留在治疗里，也降低死亡的风险〔待核：多项研究，大意〕。

有人听了觉得，这是拿一种瘾换另一种瘾。

本书的读法不同。这是在身体这一界，直接动手：把回报的形状换了，从一阵猛烈的松，换成一条平缓的线。身体账本上，旧的那一松不再被兑现，新的一线也不会把人往下拽。这是替代的一种。

有意思的是，用药物维持的人，通常要同时配上咨询、复诊和家人的陪伴。药在身体里站住了，另两界还要护。医疗这一行自己也这样做。

必须说清楚：这类药物只能在医生的处方和管理下用。本书借它，只是要说明：现实界的洞，药落在现实界，有人做过，有人验过。

◆ 三、一间一间的小屋：十二步

第四位近邻，是十二步互助小组，最有名的是匿名戒酒会。

它有一句常被引用的口号：换掉人，换掉地方，换掉东西（people, places, things）〔待核：措辞与出处〕。

把它拆开，三界都在里面。

理念界：有一套大家都能说出口的话，十二步本身；有人把它当作一个比自己更大的力量。

自我界：一群「我也是」的人，一位带你的前辈。你坐在他们面前，不是一个被治的病人，是一个和他们一样的人。

现实界：固定的钟点，固定的地方，固定的日程。每周的这个钟点，你的脚会走到这扇门口。原来那一圈的时间，被它占了。

它有自己的说法，靠的是一个比自己更大的力量和一群同路的人，不会用本书的话来讲自己。按本书的读法，它做的事里也有这几样：换掉人，换掉地方，换掉每天的动作；同时请来另两界护航。

它的效果怎样？说法不一。不同研究的方法差得远，有的显示参加者更容易保持戒断，有的因为很难随机分组，不好下结论〔待核：Cochrane 评述，大意〕。本书不下结论。

还有一处要补，因为它关系到本书自己的说法。

前面讲过，身体回写要让渴求涨起来，再看它退。这种做法在成瘾的临床里，叫线索暴露，听上去合情合理，可是实际结果并不好看〔待核：Conklin 和 Tiffany，2002，大意〕。这是一个有分量的质疑，本书不能装作没有看见。

本书只能给一个解释，而且这个解释没有验过：在康复室里学到的新结局，换一个地方，常常带不走（这是 Bouton 说的情境复燃，第 1 章讲过）。要让新的结局带得走，得在真实的日子里，在旧地方，在旧人旁边，有护航地走够回数。如果将来有人在真实日子里做足了回数，结果仍然不好，本书这个读法就要收窄。

◆ 四、两种大说法：脑病，还是学来的

最后一位近邻，不是一个办法，是一种看成瘾的大眼光。

一种说法叫脑病模型。它认为成瘾是脑里管奖赏、管压力、管自控的几条回路被长期改了，这是一种慢性的、容易复发的脑病。美国国立药物滥用研究所一派的学者主张这一说，证据很多〔待核〕。它的好处是，不再把成瘾者当成意志坏掉的人，家人少了许多责备。

另一种说法叫选择模型。前面提到的 Heyman 一路，强调大多数人最后停了下来，可见人是可以选的。

这两种说法，各站一界的中心。脑病模型站在身体的中心，选择模型站在自我与理念的中心。

还有一位，更靠近本书。Marc Lewis 写过一本书，主张成瘾是一种学习：反复的奖励，把一条路在脑里越走越深，它不是脑坏了，是学会了〔待核：《欲望的生物学》，2015，大意〕。这个说法同本书的读法很近，也站在现实界。

本书同他们的分叉，在两处。第一，他们的账里，没有另外两界的护航，也没有把身体的回写数成回数。第二，脑病模型的说法，容易被读成「脑里改了的东西」是一样先摆在那里的东西，要靠药物或外力去治；本书的读法是，它是一圈一圈走出来的，也能一圈一圈走回去。这一处，本书只提出，不判定。

带走的话

老兵、奖励、药物与十二步，做法各异，动的都是现实界那一圈；本书多说的是：效果为什么会退，是新圈还没长成自己的土。

第六节　思想实验：道理没变，药没变，只换了地方

本书不靠先跑数据成立。它靠一种老办法：逻辑，加上对从前事实判断的有理性的批判。做法是三步：取两条各家自己承认的事实；指出站在一界中心的理论，容不下这两条；指出三界框架怎样同时容下。

这一章有两个实验。第一个用越南老兵，第二个用恐高。

◆ 一、实验一：老兵回家

第一步，取两条各家自己承认的事实。

第一条：在越南和回到国内之间，这批士兵的药理没有变，他们对危害的知识没有变，他们的意志没有被谁换过。这一条，是各家都肯承认的。

第二条：回国之后，再次成瘾的比例，远低于人们按常理的预料，也远低于国内一般戒毒项目的复吸〔待核〕。这一条，是 Robins 等人的记录。

第二步，指出站在一界中心的理论，容不下这两条。

以意志或道理为中心的戒瘾说，是这样的：成瘾能不能改，主要看一个人想不想改、懂不懂得危害、有没有决心。

用它来看第一条，没有问题：意志和道理没变，所以应该看到差不多的复吸。

可是第二条来了：复吸大减。如果意志和道理才是主力，那么同样的意志，同样的道理，为什么结果差这么多?

一个自然的回答是：回国之后，药不好拿了，价格贵了，身边的人也变了。

这个回答是对的。本书完全收下。可是收下之后，请看它做了什么：它把主力让给了「药好不好拿、人是不是变了」，那已经不是意志和道理，而是地方、人、路径，也就是现实界。说这句话的同时，意志中心的说法，已经把中心挪走了。

第三步，指出三界框架怎样同时容下。

按本书的读法：这批人的主洞在现实界。身体里那一圈，是在越南的那些地方、那些人、那些动作里写成的。

回国，换掉的正是这一圈：地方变了，人变了，动作的前半段没有了立足的地，回报也不再到手。理念界和自我界没有换，也不必换，它们本来就是护航，护航在不在，要看别的数据。

所以「药理没变，道理没变，意志没变」同「复吸大减」，在三界框架里是同一件事的两面：该换的那一界换了。

这个框架还多容得下一条：回国之后仍有一部分人再用了，他们回到了原来的圈子，或者在国内又找到了熟悉的人和地方〔待核〕。这一条，意志中心的说法不好解释，三界框架一并解释：圈子在，圈就在。

◆ 二、实验二：恐高的另一半

第 3 章已经做过恐高的第一半：知道安全，信不用怕，腿照样抖。这一章补它没做完的另一半：身体怎样改。

第一步，取两条各家自己承认的事实。

第一条：对恐高这一类特定的恐惧，教人换一种想法，效果有，但比不上让人一次一次站到高处去。后一种方法在多项比较里更强〔待核：对特定恐怖症的荟萃分析，大意〕。

第二条：一次一次站上去之后，抖会一回比一回轻，不需要谁再多说一句道理。

第二步，指出站在一界中心的理论，容不下这两条。

认知一边的理论，把想法放在中心：想法改了，情绪就该跟着改。

它能够说明，教人换想法为什么有一点效果。不过它面对第二条，要费一番力：为什么没有新的道理，只靠站，抖就会退？认知一边最强的回答，大概是：站上去的时候，人得到了新的经验，「我没有掉下去」，信念跟着改了。

这个回答有一部分对：站上去，确实会给出新的经验。认知一边还可以接着说：口头上相信「安全」，同身体里对高处的预期，不是同一个信念。这一点本书同意，只是把后一个叫作身体那一界没有改。本书指出的是一个小小的缺口：文娟对「安全」的信，站上去之前就已经是满格；新添的这一条经验，没有再往她的信里添什么，动的是她的腿。

第三步，指出三界框架怎样同时容下。

理念界，已经改了；自我界，「我不用怕」已经立起来了；身体界，没有改。所以三界里，真正缺的是最后一块。站上去，是直接让身体里那一圈走一回、退一回：高处到了，抖起来，没有掉下去，抖退了。走一回，写一回。

所以第一条（换想法有效，站更有效）和第二条（站就退，不用新道理）可以同时成立：想法能够帮人愿意去站，站才是写的那一笔。

◆ 三、如果要检验：三组，事先写死

这两个实验，用的是别人的事实，推的是本书的读法。如果要把它变成可以被推翻的东西，需要真去检验。

检验的形状是这样的：一批主洞在现实界的人，分成几组。（这三组，不是附录三主检验一里的「三乘三」。三乘三是三种洞各配三种药，要分出对上格与错配格；这里只取它「现实界」那一行，放大了看：主洞在现实界的人，三种配法谁更好。完整的三乘三，见附录三。）

一组只给道理和誓言一类的东西；一组只换地方、人和每天的动作；一组两样缠在一起，另两界的护航也跟上。

本书预测什么，要在看到结果之前写下来：

第一，只给道理的一组，复吸最高，在这一组里，渴求涨起来的时候，没有任何东西接着它。

第二，只换现实界的一组，比只给道理的好。

第三，两样缠在一起的一组，比只换现实界的更好，因为护航在场。

三条里，只要有一条不成立，本书对应的那个读法就要收窄。比如，只给道理的一组，并不比只换环境的一组差，那就说明，现实界是主洞这个读法，在这一类人身上，要重新想。

还有一条防着自己的规矩，写在这里：如果对不上的那一组也有效，不许事后说「那是护航起了作用」。护航的剂量，必须在看数据之前，写成数字。这一条，附录三里有完整的版本。

这类检验，有伦理上的难处：没有人会被故意只给道理，不给任何帮助。所以真实的检验，多半靠两种办法：在常规治疗上，多叠加一样东西；或者利用自然发生的差别，比如有人换了城市，有人没换。

分型要在看结果之前做，这是另一条规矩。一个人的主洞在哪一界，不能等治好了、没治好以后再回头说。要在治疗之前，由受过训练的人访谈，问他每一

回被勾起的时候，先来的是什么：是一个念头，是一个动作，还是一句旧话。两位编码员各自盲编，一致率够了，这个分型才可以用。怎样测，第 3 章讲过一回，附录三有完整的手册。

全部检验，本书都还没有跑。〔待验〕

◆ 四、放回日子里

回到昆明，回到段家，又过了一年。（构想。）

那个绕路的傍晚之后，杨姐在文斌的日历上添了一栏，叫「路过」。一年下来，红圈已经很少。杨姐在一个周五问他，想不想去那条小路上走一回。不是一个人去，是杨姐和肖红陪着。

那天是个阴天。车在路边停下，他们三个人坐着，一直没有人说话。他的口水来了，哈欠来了，手心湿了。涨到最高，大约十来分钟。然后，一点一点，退下去。没有一样东西，接着它来。

回去的路上，肖红说：「你这一回，没有往口袋里伸手。」

他说：「我没有注意。」

这就是回写。它不是一次下的决心，是一回走完的路。杨姐在日历上记了一笔，没有画红圈，画了一个小对勾。

段德海的左胸口袋里，放着一小包瓜子。饭后，筷子一放，右手伸进去，摸到的是一粒硬壳。他嘟囔：「我这手，改行了。」

文娟还没有走完那条玻璃栈道。三个月里，她在咨询师陪着下，走了很多回：楼梯口，阳台，有透明地面的展厅。上个月，她走到了栈道的中间，站了十秒钟，腿还是软，可是它在抖，也在退。孩子在对面喊：「妈，你看，一点也不碎。」她说：「我知道。」这一回，她说得没有那么用力。

明天能试的小事，只有一件，而且只对轻一些的洞：

找一个你自己的「手比脑子快」的动作，比如饭后摸口袋，进门先摸手机，路过某家店就拐进去。记一周，四栏：地方，人，动作，回报。不要改，只是记。记完你就会看见，你的那一圈，原来这样清楚。

如果你身边的难处不是轻的，是毒，是酒，是赌，是一见高处就腿软到没法过日子，请去找医生，找戒毒门诊，找心理咨询师。成瘾是要专业治疗的病。本书只讲道理，不替代医生和戒毒机构。

带 走 的 话

道理没变，药没变，只换了地方，复吸就大减；被换掉的那一圈在哪里，主洞就在哪里。

小　账

这一处，洞在现实界：身体里「地方、人、动作、回报」那一圈，回写没有改变。药落在现实界，要靠一回一回把那一圈走够。

回写落到了身体上才算数。理念界的新说法（这一阵会过去），和自我界的信、望、爱（肖红的那盘酸菜，杨姐的日历），都是护航，没有它们，圈走不完；只有它们，圈也走不了。

想 一 想

你有没有一个「手比脑子快」的动作？它的地方、人、动作、回报，各是什么？

如果一个你心疼的人，道理都懂、誓也发过，还是在一个傍晚倒下，你想先问他什么？

◆

06

第 6 章

理念界的洞：执念，看不见的放不下

执念是理念界的回写没有完成；潜意识的执念，是一种看不见的放不下。

第一节　两种执念：一种喊得出来，一种藏着

◆ 一、二叔的老话

（先说一句：本章里的祁家，是为了讲清道理设想出来的一家人，不是哪一户的实录。）

西安的正月，天冷，饭桌上热。

初三这天，祁家十几口人挤在小寨一套三居室里，圆桌加了一张折叠桌。羊肉烩菜端上来，热气把窗玻璃蒙白了一层。

祁守业六十四岁，是这一家的二叔。三杯酒下肚，他放下杯子，开了口：

「我要是当初多问贾成林一句，就不会是那个样子。」

桌上没有人接话。晓岚低头给儿子夹菜。小满十岁，不懂，抬头问：「谁是贾成林？」

「你二爷以前的合伙人。」晓岚小声说，「吃你的。」

这件事，一家人都听熟了。十二年前，守业在东关开着一家五金店，同贾成林合伙进货。有一年秋天，贾成林收了几家工地的货款，人和钱一起没了。守业替他还了供货商的账，把店盘了出去，从此不再开店。

十二年里，每逢聚餐，这句话总会出来一次。有时是「要是当初多问一句」，有时是「那几年我哪一点对不起他」，有时只剩一句：「凭什么是我。」

他说的时候，眼睛不看人，看桌上的某一点。像是在等那一点上，忽然有人给他一个答案。

没有人给得出。他自己也给不出。所以过两三个月，同一句话，又会原样出来。

这是一种你一听就知道的放不下。

◆ 二、听得见的放不下

本书把这一种叫**自觉的执念**。

它的样子很好认。心里有一个问题，翻来覆去地问：为什么偏偏是他？为什么偏偏是我？要是当初换一条路呢？这件事怎么想都想不通，怎么想都不甘心。

「想不通」和「不甘心」，是这一种的两个常用词。想不通，是一个问题没有答案；不甘心，是一个结果不肯算数。两个加在一起，一件已经发生的事，就被抓在手里，放不下去。

这样的问句，不是没脑子的人才问。

恰恰相反。守业是个很会算账的人，当年店里的账本，他自己记，一笔不乱。他不是想不明白那十几万的数目，他想不明白的是另一样东西：一个同吃同住了八年的人，怎么能在一个秋天里，变成另一个人？

这才是他手里抓着的东西。

事件本身，已经过去了。货款是追不回来了，店也不开了，这一页，现实世界里翻过去了。守业自己也说：「钱的事，我早就不想了。」他说的是真话。

可是理念世界里，有一页没有翻过去。

他心里原有一套看法：人和人处久了，是有情分的；情分在，账就在；他待人实在，人也会待他实在。这套看法用了几十年，一直管用。贾成林那个秋天，把这套看法劈开了一道口子。

口子里要装进去一句什么话，才能让这件事说得过去？

「那个人本来就是坏人」，装不进去，因为八年里他不是；「我自己太糊涂」，也装不进去，因为守业不糊涂；「世上人心难测」，装进去了，可是又和他每天卖货、赊账、讲信用的日子打架。

每装一句，都有一边对不上。

对不上，这一页就合不拢。合不拢，这个问题就一次又一次被翻开。

用本书的话说：这是理念界的回写没有完成。

回写这个词，前面几章已经用过了。一件事走完，它留下的东西要回头改动原来的底子：改一套看法，补一句说法，让下一次的起点和上一次不同。守业这件事，走过了，没有回头改动任何东西。那套「情分在、账就在」的看法，被劈开之后，既没有被换掉，也没有被补好。它半开着。

半开着的口子，随时会被风吹动。

还有一句，守业最常说：「要是当初多问一句。」

这是「要是当初」一类的问句。它很特别，因为它问的是过去，而过去是改不了的。守业在心里把那个秋天倒回去，改一个动作，改一句话，再往下演：那个人没有走，货款还在，店还开着。演完，睁开眼，店没了。

这样演一次，口子不但没合，反而又被撕大了一点。因为每演一次，都在确认：本来是可以不这样的。

所以，对「要是当初」的口子，药不在过去。过去已经写完了。药在另一处：这件事，现在要被放进一套什么样的看法里。这一点，第四节再讲。

一句话、一个姓贾的人、一家五金店的招牌、一次聚餐桌上有人说「现在的人啊」，口子就响一下，那个问题就又转起来。

◆ 三、旁人的劝，为什么落不下去

守业不是没有被劝过。

二婶贺玉梅劝了十二年，劝法换了无数种。「想开点」「都过去了」「人没事就好」。邻居劝，朋友劝，连晓岚也劝过：「二叔，你就当是破财消灾。」

每一句都是对的。每一句，他自己都认。

他点头，说：「你说的我都懂。」

懂了，没有用。第二天夜里，他还是会在床上，把那个秋天重新过一遍。

这里的缘故，第 3 章讲过说服不是回写，第 8 章还要接着讲，这里先说结论：这些劝，都是又递过去的一个道理。道理一个叠一个，口子还是那道口子。

劝的人用的是理念界的东西，劝的是理念界的口子，这个方向没有错。错在口子需要的不是一个更多的道理，而是**一个装得下这件事的新说法**。这样的说法，要和他的日子、他的信、他的脸面、他对朋友的看法接得上，才能把口子合起来。

劝的人说的，是一般的道理，不是为守业这个口子长出来的说法。

◆ 四、还有另一种，没有人问

到这里，一种放不下已经讲完了：你听得见，旁人听得见，他自己也知道自己在放不下。

可是回到那张圆桌上。

守业说完那句话，沉默了一会儿，晓岚的父亲，也就是守业的哥哥守成，随口问了一句：「你家楼下那个新开的五金店，老板人怎么样？你不是想去换个水龙头？」

「不去。」守业说得很快。

「怎么了？」

「店开在那儿的人，我看着就没一个靠得住的。」

他说这话，没有任何情绪。像说今天天气。

桌上没人觉得有什么不对。他自己也没觉得。

这一句，才是本章真正要讲的东西。

前一句「我要是当初多问一句」，守业知道自己放不下，旁人也知道。后一句「做买卖的没一个靠得住」，他不知道自己放不下，旁人也没往那里想。可是它从那个秋天里长出来，十二年了，每一次他走进一家店、见一个生人、听一个说法，它都在替他下判断。

下判断的时候，没有声音。

对守业来说，这不是「执念」，这是「活明白了」。

这就是潜意识的执念。王德生用一句话把它说得很准：

> **理念的「执念」，而且是潜意识的「执念」，就是一种看不见的「放不下」。**

看不见，是两层意思。

第一层，旁人看不见。他不喊，不闹，不翻旧账，什么外在的动静也没有。

第二层，连他自己也看不见。他自己把这个判断叫作「经验」「常识」「看透了」，不叫放不下。

这里要先把「潜意识」三个字说白。它在这里不是什么藏在地底下的黑盒子。就是一个判断，天天在用，用得太顺手，自己再也不去看它了。就像你戴了十几年的眼镜，早就不觉得自己戴着，只觉得世界就是这么清楚。

自觉的执念，是一道开着的口子，你天天碰得到；潜意识的执念，是一道早就合上的口子，但合得不对，被一个别扭的东西焊死了，你再也看不见那里有过口子，只觉得整面墙就是歪的。

下面五节，大部分篇幅，都要给第二种。因为第一种，人人听得见，人人会劝；第二种，没人劝，所以最容易一辈子带着。

带走的话

执念有两种：一种喊得出来，叫想不通；一种从不出声，叫「我看得很明白」。后一种，更难放下。

第二节　潜意识的执念长什么样

◆ 一、晓岚的「我不太适合」

晓岚三十八岁，在高新区一家做医疗器械的公司管账。

她的账做得干净。年终审计，外面来的人翻了三天，没挑出一处毛病。财务部的老经理明年退休，位子空了出来，总经理单独找她谈过两回。

两回，她都说：「我不太适合带人。我这个人，做账可以，上台不行。」

总经理笑了笑，没有再劝。

同一个部门的石悦，比她小六岁，听到了这句话，私下里问过她一次：「姐，你为什么每回都这么说？」

晓岚想了想，认真地答：「我了解我自己。」

石悦没有再问。可石悦心里有一本账，晓岚不知道。

那本账上记着：去年公司年会，要选一个人上台念感谢词，晓岚说「我嗓子不舒服」；今年春天，小满学校开家长会，轮流发言，晓岚提前一天请了假；前年她堂妹结婚，请她在敬酒时说两句，她说「我写不出来」，转手让石悦替她写了一段。

三件事，三个场合，互相没有一点关系：一个在公司，一个在学校，一个在婚宴。

可是三回，到了上场前一刻，出来的是同一句话的不同穿法：我不太适合。我嗓子不行。我写不出来。

这几句话，晓岚每一句说的时候都是真心的。

她不觉得自己在躲什么。她觉得自己是在不勉强自己。

这句话的来处，晓岚自己早就忘了。

二〇〇六年六月，高考，数学。晓岚平时是年级前十的人。考场上，最后两道大题，她一看，脑子里一片白。笔拿在手里，什么也写不出来。交卷铃响的时候，两道题空了一半。

她那年的成绩，比平时低了四十多分。去了一所不是她想去的学校。

那天晚上她没有哭。她对自己说了一句话，很短：「原来我是这样的人，要紧的时候，会掉链子。」

这句话，当时是一个十八岁的人，对一件刚刚发生的事，下的一个判断。

十八年过去了，那件事早就翻页，那所学校她后来读得也不差。可是那一句判断，一直留在原处，一次也没有被改过。

它不再被叫作判断。它变成了「我了解我自己」。

◆ 二、柳秀珍的「读书才有出路」

同样一家人里，还有一位。

晓岚的母亲柳秀珍，六十六岁，当年是纺织城一家国棉厂的挡车工，三班倒了三十年。

她有一句口头禅：「读书才有出路。」

这句话，家里人都听过，也都敬着。晓岚能离开车间的命，一半是靠它。秀珍年轻时，攥着一份不多的工资，硬是给女儿报了补习班，还卖过一只金镯子。晓岚念大学那几年，她没给自己添过一件新衣服。

这句话，没有错。至少，在晓岚身上，它对了。

可是这句话，也不是秀珍自己想出来的。

她是渭南乡下长大的，姐弟三个。她十二岁那年，家里只供得起一个人念书。父亲在院子里蹲着抽了一袋烟，说了一句话：「书让你弟念。读书才有出路，女娃迟早是人家的人。」

那天，她的书包被收进了柜子最底下。

这句话，有一半是对弟弟说的，有一半是对她说的。对她这一半，她当时听不明白，只记住了前半句：读书才有出路。

于是这几个字，成了她一辈子的尺子。

小满十岁，这个暑假迷上了皮影。城墙根下，有位老艺人每天上午支开一块白布，操着一副驴皮刻的小人，唱几句关中的老调子。小满看了三个上午，回来问外婆：「我想去跟那个爷爷学，行不行？」

秀珍正在择菜，头也没抬：「那个没出路。」

「为什么？」

「学那个干啥？好好念书。」

话说得很平常，没有一点火气。

晓岚在旁边听着，觉得有点不对劲，可是又说不出哪里不对。母亲没有说错什么。

不对的地方是这样的：秀珍并没有去了解皮影是个什么行当，那位老艺人带过几个徒弟，现在的人怎么看这门手艺。她不需要了解。那一句「读书才有出路」，在她听见「皮影」两个字之前，就已经先把答案递了出来。

不是她在判断，是判断先到了。

判断到了之后，另外两界跟着动。现实界里，小满的周六被排满了：奥数，英语，作文。自我界里，秀珍夜里躺着，总有一点说不清的不安，像是欠了谁一笔账。那笔账，是她十二岁那年，没有读成的书。

这份不安，她从来没有和读书的事连在一起想过。她只觉得，孙子的成绩单，比自己的心跳还重要。

◆ 三、它当年是对的

先把公道还给这些判断。

守业被骗之后，从此留一个心眼。这个心眼，帮他躲过了后来两回不明不白的「合伙」。晓岚那句「要紧的时候会掉链子」，让她从此不爱出风头，也少了不少是非。秀珍那句「读书才有出路」，送出了一个大学生，也送出了一个会算账、有一份稳定工作的女儿。

三个人，没有一个是糊涂人。三句话，当年都是在一个真实的疼处上，长出来的一点保护。

保护是有用的。

麻烦出在后面。一件按十八岁的身量裁的衣裳，穿到三十八岁还不改，袖子短了，肩膀紧了，穿的人自己却不觉得，因为每天都穿着，已经和身体长在一起了。

这句话原来管的是一件事：数学考场、乡下的一家人、那个秋天的合伙。

后来它管的事，越来越多。

晓岚的「我不适合」，起初只管考场，后来管所有上台；秀珍的「读书才有出路」，起初只管她的女儿，后来管所有孩子要学的东西；守业的「没一个靠得住」，起初只管贾成林，后来管所有开店的人。

一句只该管一件事的话，成了管全部日子的规矩。

而且这个规矩，没有人宣布过。

◆ 四、认它的四个记号

要把潜意识的执念，从别的东西里认出来，有四个记号。

第一个记号：抢答。新事情刚到，还没看清，旧判断已经出来了。秀珍听见「皮影」，晓岚听见「上台」，守业听见「新开的五金店」，都是这样。

第二个记号：跨场合。同一句话，在互不相干的几个场合里，穿着不同的衣服出现。晓岚的公司、学校、婚宴，是三个场合；换成别人，可能是工作、感情、买房。

第三个记号：事实进不来。你把新的事实递给它，它不理会。老艺人带过七八个徒弟，有两个现在靠这个吃饭，秀珍说：「那是个别。」晓岚去年在一次内部分享会上，被同事当面夸讲得清楚，她说：「那是自己人，给面子。」

第四个记号：穿着常识的衣服。它自称「经验」「实际」「看得透」「了解自己」「我就是这样的人」。

拿守业的那一句去对一对：新开的五金店，他还没进去，就说了「没一个靠得住」，这是抢答；楼上的租客、女婿的铺子、城墙根的二百块，都是同一句，这是跨场合；老赵认识三十年，他说「收钱的都一样」，这是事实进不来；他管这叫「活明白了」，这是穿着常识的衣服。

四个记号合在一起，才能认出一个看不见的放不下。只有一个，不算。一个人说话急，不等于是执念；急到每一次都先于事实，才是。

> **带走的话**
>
> **抢答、跨场合、事实进不来、穿着常识的衣服，四样凑在一起，才是看不见的放不下。**

第三节　看不见，所以不痛；痛落在别处

◆ 一、守业的另一本账

回到守业。

十二年来，守业嘴上一直说的是那十几万、那个秋天、那个姓贾的人。这些他喊得出来，是他的「看得见的放不下」。

可是他还有另一本账，他自己没有记过。旁人替他记着。

头一笔，是女婿。小女儿晓洁嫁给了做装修的宋子豪。前年，子豪想拉着岳父一起，把东关的旧铺面改成一间小小的建材展厅。守业听完，只问了一句：「合同怎么写？」

问得没错。

可是他接着提的条件是：协议要公证，账目要他每周对一次，钱要放在他的名下。子豪笑着说：「叔，咱是一家人。」守业说：「一家人才要写清楚。」

这一场谈了三个晚上。第三个晚上，子豪说：「叔，这事我再想想。」没有再提。

第二笔，是楼上的租客。守业在小寨有一间小房，租给一对做小吃生意的夫妻。他装了门口的摄像头，每个月查一回水表电表，每回都要翻他们的锅灶，说是怕出事。夫妻俩住了一年，搬走了。第二家，住了十个月。第三家，七个月。

第三笔，是老朋友阎师傅。城墙根下，有一群老头每天早上吼秦腔，守业是其中一个，嗓子很亮。去年大伙凑钱请了一位老师，每人交二百块，守业说：「收钱的人，我信不过。」没有交。后来，那个班他没有再去。

三笔账，三个互不相干的场合：一个是翁婿，一个是房东和房客，一个是朋友。

三次，结局是同一个：别人慢慢走开了。

走的人，各有各的说法。子豪说「事情太多」，租客说「换个地方」，阎师傅说「你忙，你忙」。没有一个人当面说，是因为守业。

可是每走一个，守业心里都会响起同一句话，很轻：「你看，我说的吧。」

这句话，是他对自己说的。他把每一次别人的走开，当作他那条判断的又一次证明。

◆ 二、为什么这种放不下不疼

守业的失眠、胃口、血压，是从哪一年开始变差的？他自己讲不清。

他会说：「人老了，都这样。」

他去医院看过两回。医生说各项指标不算严重，让他放松，睡好，少生气。他回家以后，对贺玉梅说：「医生也说不出个名堂。」

这里先说一句要紧的话：身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。本书只讲道理，不替代他们。

回到道理上来。

自觉的执念，疼在原处。守业说「要是当初多问一句」的时候，是疼的，疼在那个问题上，他知道自己疼在哪儿。

潜意识的执念，不疼在原处。

那条「做买卖的没一个靠得住」，在他心里是一个答案，不是一个问题。问题是疼的，答案是平的。答案是一块已经落地的石头，他踩在上面走路，不觉得硌脚。

你自己也有这样的石头。比如，你从来不会去问：「我为什么觉得水是往低处流的？」这不是一个会疼的问题，因为你早就把它当成了地面。守业的那一句，在他那里，也成了地面。地面不会疼，地面只会让走在上面的人，慢慢往一个方向偏。

于是疼痛去了别的地方。

本书前面几章讲过，放不下被勾起以后，会走一个三界的序列。这一种的序列，大致是这样走的：

现实界里，有一件事来了，一个生人、一份合同、一个要交的二百块。理念界里，旧判断自动地出来：靠不住。然后，这个判断去推动另外两界：现实界里，他提出一个又一个条件，查水表，要公证；自我界里，他感到一种熟悉的、微微的警惕，还有一点点孤单。

整个序列，他的感觉里，只有最后那一点点孤单，隔了很远，不知道从哪儿来。

拿晓岚来说，序列是这样走的：财务部的会议室里，总经理说「下个月你来讲一下预算」。理念界里，那句「要紧的时候我会掉链子」先到了。接着，现实界这一头动起来：她把手里的笔转了两圈，说自己下周要出差。自我界这一头也动了：一种熟悉的、很轻的下沉感，像楼梯少了一级。

三界的动静，她都感觉到了。可是她把它们记成三件各自独立的事：笔、出差、心情。

序列里面，没有一处是疼的：判断是平静的，条件是合理的，警惕是有道理的。疼，在序列的尽头，变成了失眠、胃口、一屋子越来越安静的饭桌。他没有办法把那个尽头，和序列开头那个洞连起来。

这样，洞里漏出去的东西，每一回都落在别处。

关系一再破裂，机会一再错过，身体一年不如一年。账是记在这些名下的，不是记在洞的名下。

◆ 三、旁人听得见的口音

那为什么旁人看得见？

你想想你自己的口音。

一个在西安长大的人，到了外地读书，同学一开口问他：「你是陕西的吧？」他会一愣。他自己觉得他说的就是普通话。他听不到「锅」里有一点「过」的味道，听不到「去」里有一点后鼻音的拖长。口音这个东西，是他说话的方式，不是他说话的内容；他一直用它来听别人，却没有一次站在它外面听过自己。

潜意识的执念，是同样的道理。

那个判断，就是他看世界的方式，不是他看到的东西之一。他没法一边用它看，一边把它放在眼前看。

旁人不同。旁人站在外面。

石悦能说出晓岚「三回都是同一句话」，是因为她看见了三个场合。晓岚自己只看见一个场合一个理由，场合与场合之间，是断开的。贺玉梅知道守业什么时候开始不对劲，是因为她同他过了四十年。女婿子豪走的时候，没有说出口的话，也许就是：「叔，我怕。」

这里要特别拦一句。

旁人看得见，不等于旁人说得对。

「你有执念」这句话，一旦说出口，就有可能变成另一个判断，另一件看不见的东西。下一节会讲怎样让别人的话进得去，第六节会讲怎样防着自己变成指认别人的人。这里先记下：看见，是看见一个跨场合重复出现的东西；不是给人下一个「这个人有毛病」的结论。

◆ 四、「果然如此」的滋味

最后，说一个不太容易看出来的地方。

守业每回说「你看，我说的吧」，他的心里，有一点什么？

不全是难过。

细细看，还有一点东西，近乎松了一口气：世界还是那个样子，我的看法还是对的，我还是那个看得明白的人。

一个判断，一次次被事实「证实」，会带来一种近乎踏实的快感。像一个下棋的人，对手落子，正好落在他预想的地方。

本书对意义有一个说法，叫意义三律：理念界的创造律，现实界的自由律，自我界的幸福律。理念界侧重的，是创造律。创造，在这里不是画画写诗那么窄，是「把世界理出一个说得通的样子」的那一种追求。

放不下，是放不下那一种意义侧重的追求体验。理念界的放不下，放的就是这个：说得通的感觉。一个旧判断，每被用上一回，就说通一回；每被证实一回，就踏实一回。

这个读法，本书标作〔待验〕。它需要有人去检验：执念重的人，每被「证实」一次，是不是真有那种特别的满足？如果没有，这一段就该改。

可是有一件事，守业身边的人都看得见：他舍不得放下这条判断，哪怕它让他一次次失去人。

放下它，等于问一句：那我这十二年，是怎么回事？

> 带走的话
>
> **一个旧判断每被证实一次，就说通一次，也踏实一次；舍不得它，部分是舍不得这份踏实。**

第四节　怎样补：先被照出来，再写一套新理念

◆ 一、先在场里被照出来

看不见的东西，怎样才能被看见？

不是靠自己盯着自己。守业盯了自己十二年，盯的都是那个秋天，盯不到那句「没一个靠得住」，因为他的眼睛就长在那句话的后面。

要靠一面镜子。而这面镜子，要立在一个有人的地方。

守业每天早上去城墙根，在永宁门内侧的一段树荫下吼秦腔。那里有二十几个老头老太太，轮流领唱，一吼就是两个钟头。吼完了，大家蹲在台阶上吃一碗胡辣汤，闲话。

有一天，阎师傅端着碗，在守业旁边坐下。阎师傅七十一了，年轻时是钟表铺的修表师傅，说话慢。

他没有说「你有毛病」。他说的是一件事：

「守业，去年那个二百块的班，你没交。我后来想，你这个人嗓子是我们几个里头最好的，你不去，是班里的损失。我就纳闷，你是舍不得钱？」

守业说：「不是钱的事。收钱的人，我信不过。」

阎师傅慢慢喝了一口汤：「收钱的是老赵，老赵你认识三十年。」

守业没有出声。

阎师傅又说：「我不是说你不对。我就是想起你家老三两口子，前年想跟你搭伙开铺子，你没答应。还有你楼上那一家，搬走的那一家。我数了数，这几件事，你每回说的话，好像是同一句。」

这时候，守业的脸沉下去了。他放下碗，说：「你是说我这个人，有问题？」

「我没有说。」阎师傅说，「我就是数了数。」

两个人没有再讲话。

那一天，守业提前回了家。

这一幕里，请注意几件事。

第一，阎师傅说的，不是一个结论，是三件具体的事。他把守业分散在三个场合里的话，放在一起给他看。这是镜子。

第二，镜子立在一个有信的地方。三十年的交情，每天早上一碗胡辣汤，这样的话，别人说，守业会当作冒犯；阎师傅说，他至少听完了。

第三，守业的第一反应，不是「对，我想明白了」，是生气。

这是常见的样子。一个看不见的东西，被第一次指出来，往往先被当作攻击。因为它不是一件守业手里的东西，而是守业站的地面。有人说地面不平，他首先觉得的，是有人在晃他。

所以，被照出来这一步，不是一次谈话能完成的。

王德生在谈回写的时候，有一句话：

> **而且这个回写，要很多次才能完成。**

照出来，是第一次。是一个口子，从「看不见」，变成了「有点看见」。离合上，还远。

第二次，是半个月以后。守业在台阶上吃胡辣汤，没头没脑地说了一句：「我昨天夜里数了数，你说的那三件事。」

阎师傅没有接话，只是点点头。

守业说：「数是数得出来。可是我还是觉得，租客不能不查。」

这就是第二次的样子：他看见了，也还在护着。看见和护着，同时在。旁边的人不需要此刻去赢，只需要把话接住，不追。

第三次，是一个月以后。城墙根又有人要凑钱，这回是添一台音箱。守业掏出一百块，放在老赵手里，嘴里嘟囔：「别又说我。」

没有谁说他。老赵把钱收了，写了个条，递给他。

这是很小的一笔。可是你看，同一个洞，被看见一回，护着一回，试一回，是三个不同的样子。回写，就是这样一回一回加上去的。

◆ 二、新理念，不是换一句话

照出来之后，才轮到补。

补什么？补一套新的理念。

这里最容易出的错，是以为补，就是把旧判断反过来。「人都靠不住」，换成「人都靠得住」。守业从此就成了一个信任所有人的乐天老头。

这样不行，有两个原因。

第一，「人都靠得住」同样是一个封了口的判断，同样会抢答。哪一天他又被骗一回，它会比旧的那条碎得更快。

第二，它装不下守业的那个秋天。

那个秋天是真的发生过的。一个同吃同住八年的人，在一个秋天里卷走了货款。这件事，是他所有判断里必须容得下的东西。一套新理念，如果要让它不再翻出来，它不是要把这件事抹掉，而是要把它装进去，装得妥帖。

本书讲回写，有三种样子：替代、补足、接续。放在这里，可以这样看。

替代，是新的换旧的。「人都靠不住」，换成另一句。这是最省力的一种，也是最容易再碎的一种。

补足，是旧的补上缺的。旧的判断里有一点是对的：人是需要看的，不能谁说什么都信。缺的是：怎么看，看什么，看多久。补足的新说法是：「人要看，但要分着看。小钱先试，大钱看他以前的账，合同写清楚，但不用当着人面一条一条审。」旧的「留心」留着，新的「分辨」补进去。

接续，是旧的接着说下去。守业那句「我吃过亏」，是真的。接着往下说：「吃过亏的人，对合同上的坑，比没吃过的人看得清。」这不是把那个秋天抹去，而是让它长出了一个新的用处。

三种里，哪种对守业最合适？

本书不替他选。这里的道理是：选哪一种，要看那个洞的形状。守业的洞，是一套「情分在，账就在」的看法被劈开。它需要的，更像补足和接续，因为它的底子——待人实在——并没有错，错的是被劈开之后焊死的那一块。

还有一个要紧的地方：新说法，要写进共有的说法里。

一个只存在守业自己脑子里的新说法，是一句道理，容易再被旧的盖过去。要把它放在一个大家都听得见、都会用的地方。

城墙根这群人，后来有了一个小小的习惯。谁家要签个什么，租房、认购、保险，总有人说：「先给守业看一眼。」

这句话，一开始是玩笑。说了几回，变成了真的。守业成了那一群老人中间，看合同的那个人。

「守业看合同」，成了一句大家共有的话。

他那句「我吃过亏」，不再只是他一个人的伤，也成了一群人手里的用处。

◆ 三、护航：新经历与那一声「承认」

新理念写出来了，还不够。

一个新说法，如果日子里没有任何东西配合它，一两个月后，就会变成一句「说说而已」。

这就要两界来护航。

第一界，现实界。新说法需要被日子验证，而且要一回一回地验证，很小的一回。

守业先是给阎师傅看过一份老赵女儿的租房合同，看出一条押金条款含糊，帮着改了。这件事很小，改完，租房的年轻人道谢，他心里有一点说不出的东西。

后来他试着把楼上的房子，租给一户新来的年轻人。这回，他没有装摄像头。他只在合同里写清了水电怎么算，每个月收一次房租，不查锅灶。

这一家，租了两年。

这些都不惊天动地。小，却是真的。它们是现实界给新说法的一次又一次回应：这个说法在日子里，行得通。

第二界，自我界。这一界的护航，更难，也更要紧。

守业这十二年，一直没有被人说过一句话：「你那年，不是蠢。」

他自己说了无数次「我要是多问一句」，里面那个意思是：我当时错了，我当时太糊涂。这句话压在自我界里，是一块说不出口的羞愧。他不肯再信别人，部分是因为他不肯再信那个「当时的自己」。

有一天晚上，贺玉梅在厨房洗碗，守业站在旁边，忽然说：「那年，我是真的把他当兄弟。」

玉梅没停手，说：「我知道。」

守业说：「我现在也没觉得那不对。」

玉梅说：「那就不用觉得不对。」

这几句话，不长。可是对守业来说，那是十二年里，第一次有人接住了他的「当时」。他那时待人实在，是真的。待人实在，不是错。错的是那个人。

自我界的这一声「承认」，是护航。有了它，理念界新写的那个说法，才站得稳：我可以继续待人实在，只是学会分辨。

请注意，两界的护航，缺哪一个都不行。只有新经历，没有那一声承认，守业会说：「那是运气好，碰到个别好人。」只有承认，没有新经历，他会觉得被安慰了，可第二天看见陌生人，还是旧的那一套。

主力在理念界，因为洞在那里。两界在旁边，一左一右，帮着它走完。

◆ 四、没有说法可用的人：意外丧亲

还有一种洞，要在这一节里提一提。

是意外丧亲的人。

同一个单元里，住着一位苗师傅。他二十岁的儿子，三年前骑电动车下夜班，被一辆右转的货车撞了。

苗师傅不像守业那样一遍遍喊「为什么」。他有一个更具体的难处：他找不到一句话，可以放这件事。

他向来相信的一套话是：人好好做事，老天爷有眼。他儿子没抽烟，没喝酒，没闯红灯。这件事，一点理由都找不出来。

安慰的话，来了无数句。「他在那边挺好」「你要往前看」「他也希望你好好的」。每一句他都点头。可是没有一句，是能装得下「老天爷有眼」和「我儿子被货车撞了」这两件事的。

他的洞，是一个理念的洞：他没有说法。

这个洞，和自我界的洞不是一回事。自我界的洞，是信望爱缺了的那一块——这个，第 4 章专门讲。这里讲的，是他的头脑里，有一块地方，找不到一句话，让事情说得通。

研究丧亲的人，有一个观察，常被引用：失去亲人的人，有一部分在不停地找一个「说得通」的理由。找到的与没找到的，后来的日子不太一样〔待核：Davis、Nolen-Hoeksema 与 Larson 一九九八年的追踪研究；这里只转述大意，不报数字〕。

这个观察，本书只借它的方向，不借它的结论。方向是：有一类放不下，缺的不是安慰，是一句装得下的话。

后来，苗师傅在一次社区的小聚会上，说了一句话。他说：「我以前信，人好，老天爷就有眼。我现在不信这个了。我现在信的是，我们这些活着的人，要替他把这份好，继续做下去。」

这句话，不是别人给他的，是他在一个场里，一次次说，一次次被接住，慢慢长出来的。

长了好几回。第一回，他说出来，说到一半就断了。第二回，有人接着说了半句。第三回，他自己说完了。

那个说法，是一个接续：旧的「人好」没有被抹掉，接着往下说成了「替他做下去」。

这是补洞的样子：有人听着，说了又说，直到那个说法，能站住。

如果身体或心里的难处真的大了，丧亲的哀痛久久不退，请找医生或心理咨询师。

> 带走的话
>
> **补执念的洞，是在一个有人的场里，把一套装得下这件事的新说法，说了又说，写进大家共有的话里。**

第五节　近邻：前人怎样看过这块看不见的地

◆ 一、最近的一位：唯识的「俱生」

说到「看不见的放不下」，最近的一位邻居，在一千多年前。（唯识的「现行熏种子」，第 3 章已经请出来过一回；这里请的是它的另一半，俱生。）

唯识宗的论书里，有一个讲法：人的执着，分成两种。一种叫分别，一种叫俱生。

分别的执着，要靠后天学来：听了一种说法，想了一套道理，心里就生出一个「我」或「法」的看法。俱生的执着，不用学。《成唯识论》里的大意是：它从无始以来，由虚妄的熏习留在心里，一直跟着身子走。不必等别人教，也不必等自己想，自然而然地转着〔待核：大意，《成唯识论》卷一〕。

「不必等自己想，自然而然地转」，说的正是本章的第二种。

还有一处，更近。唯识讲的第七识，叫末那识，它的特点是「恒」：日夜不停，在底下执着一个「我」，而这个我，自己是察觉不到的。

所以这一派，早就看见了：有一种执，不是想出来的，是跟着走的；不是喊出来的，是转出来的。

对这一位，本书先得把他的功夫说足。

第一，他分了粗和细。分别的执容易被看出，俱生的执难。这与本章把执念分成「喊得出来」和「看不见」，是同一个方向。

第二，他知道这一类执念，一次断不了。俱生的执，要在漫长的修习里，一点一点磨，而不是听一次法就了。

第三，他有一整套的场：僧团、同修、师长。修行从来不是一个人的事。

那么分叉在哪里？

唯识站的地方，是识：理念与自我的内部。它给这一类执的药，是观，是在识里一层一层看穿、断除。按本书的读法，它收回的那一步是「断」。唯识自己的说法是「转依」，转变所依，不只是砍掉，这一点要替它说清。

本书看守业这样的人，有一个读法不同。守业那条「靠不住」的判断，里面有一半是对的，是他从那个秋天里学来的一点真本事。若是把它读成整条断掉，在本书看来，等于把真本事也丢了。所以本书说的药，是写：旧的补足、接续，写成一套新的。

这个分叉，本书有一个预测：凡是旧判断里还有对的那一半的执念，补足与接续的做法，会比整条斩断的做法更容易沉淀下来〔待验〕。这是本书的预测，不是唯识自己说过的话。唯识是不是真的主张整条斩断，还要看具体的宗派与论书，〔待核〕。

◆ 二、贝克、扬、扬诺夫-布尔曼：现代的三位

现代的心理学里，也有三位邻居，站得很近。

第一位，贝克（Aaron Beck）。他的认知疗法里，有三层：最表面的叫自动思维，是一闪而过的念头；中间是中间信念，是些「如果……就……」的规矩；最底下是核心信念，是对自己、对别人、对世界的几句最简单的话，比如「我无能」「我不可爱」「别人靠不住」〔待核：大意〕。

「自动思维」这个词，近于本章讲的「抢答」。贝克早就看见：新事情一来，底下的信念会抢先递出答案。

他的办法也很具体：用「向下箭头」，一层一层追问下去，把那句最底下的话问出来；再设计「行为实验」，让当事人去试一试，那句话到底准不准。

行为实验这一步，本书看作现实界的护航。贝克一派很早就看到，光靠说，不够，要去试。

第二位，扬（Jeffrey Young）。他的图式疗法，讲的是早年形成的一些「图式」。孩子的时候，因为某些需要没有被满足，落下一套一辈子的处理方式，比如「被抛弃」「缺陷」「不信任」。他的疗法里，治疗者要扮演一种有限的「重新养育」，就是给当事人一个当年没有的、可靠的关系〔待核：大意〕。

这个设计，已经走到了自我界，走到了「场」。本书很尊重这一步。

第三位，扬诺夫-布尔曼（Ronnie Janoff-Bulman）。她一九九二年出版《破碎的假设》，说人心里有几条很基本的假设：世界大体是善意的，世界是说得通的，我自己是有价值的。遭遇重大打击之后，这几条假设碎了，人要重新拼起来〔待核：大意〕。

你可以看出，苗师傅的洞、守业的洞，几乎就是这本书里的样子。

这三位，与本章是同向者。凡是他们已经说清楚的，本书不重说。

分叉有两处。

第一处，他们大多把潜意识的执念当作「信念」，一条一条检查，一条一条改。本书说，信念后面有一个场：这条信念是在哪一个你我他的关系里写下的，要在哪一个关系里改写。这个场，在他们的理论里，大多是疗效的背景，不是理论的一部分。

第二处，三洞的缠。他们各自站在理念界的内容上，较少讲这条信念怎样去推动现实里的动作，和自我里的羞愧，再被它们加固。这一层，第 7 章专讲。

关于认知疗法一类做法，什么时候够用，什么时候不够，第 9 章专门细讲。

◆ 三、格林沃尔德的内隐态度

还有一位，名字常被提起：格林沃尔德（Anthony Greenwald）。

他一九九八年与同事设计了一种测验，叫内隐联想测验。让人对屏幕上的词，按键分类：把某类词和「好」放一边，另一类放另一边，看按键速度的快慢。快慢的差别，被拿来推测人心里对某类事物的联想强弱，哪怕那个人自己说「我没有这种看法」〔待核：大意〕。

这个研究的意义，在于它很早就给了一个说法：人心里可以有一些联想，自己报告不出来，却在实际地起作用。

对本章，这是一个有用的参照：看不见，是可以被测量的。

但本书对它要小心。

这个测验的可靠度、能否预测一个具体的人的具体行为，学界有不少争论〔待核：Oswald 等二〇一三年的汇总分析〕。所以本书不拿它作证据。

本书借的，只有一个方向：一类联想可以不经过自己的报告，直接起作用。

分叉也在这里。它测的，是对一类对象的联想强弱；本章讲的，是一个对具体事情下的判断，如何在不同场合抢答，推动动作。测验在实验室里，一个人，对着屏幕，没有场；执念在日子里，有你有我有他。

还有一层，也值得说一句。联想的强弱，只告诉你：这里有一条路走熟了。它不告诉你，这条路是在哪一年、被哪一件事、在谁的面前踩出来的，更不告诉你，要在谁面前才踩得回去。这些，要到日子里去问。

◆ 四、四位邻居，放在一起看

四家合在一起，大致是这样：

邻居	站在哪一界的中心	说到了哪一步	与本章分叉
唯识的俱生	理念与自我（识）	看见了自动转的执，知道要多次修习	药是观与断，自称转依；本书的读法：旧判断里有对的一半，要补足与接续〔待验〕
贝克、扬	理念界为主，扬已触及自我界	抢答与核心信念；行为实验；重新养育	信念被当作内容来改；场不在理论里；少讲三洞互相推
扬诺夫-布尔曼	理念界	破碎的基本假设与重建	重建的场大多不在理论里；不分界
格林沃尔德	理念界的联想层	看不见的联想可以起作用	测的是联想强弱，不是具体判断的抢答与回写

四家之外，还有一家，名字是《当预言失败时》。它不在这张表上，因为它不是一种疗法，是一场观察。下一节，本书要拿它做一个思想实验。

> 带 走 的 话
>
> **四位邻居各看到这块地的一角；大多没有把「它在哪个场里写下」放进理论里。**

第六节　思想实验：预言落空的那个午夜

◆ 一、一九五四年的一个夜晚

先讲一个故事，一个被写成书的故事。

一九五四年的冬天，美国中西部一座城市里，有一小群人，相信一位女士收到了来自别的星球的信息。信息说，十二月二十一日，一场大洪水会吞掉大地；在洪水之前，会有飞碟来，把他们接走。

这是社会心理学家费斯廷格和两位同事，在一九五六年出版的《当预言失败时》里记下的事〔待核：大意〕。书里给那位女士和这群人，都起了化名。研究者混进了这群人里，当观察员，一晚一晚地记〔待核：观察员人数〕。

这些人不是凑热闹的。有人辞了工作，有人把家里的东西送了人，有人跟亲戚断了来往。他们照着指示，把衣服上的金属物件取下来，等着〔待核：大意〕。

二十日的夜里，他们聚在一间客厅里。午夜到了，没有人来。十二点过了五分，十二点过了一刻。墙上的钟走着。

房间里很安静。书里写到，有人哭了〔待核〕。

后来，到了凌晨四点多，那位女士收到一条新的信息。信息说：因为这一屋子的人彻夜坐着，发出了那么多光，神决定不毁灭这个世界了〔待核：大意，具体钟点〕。

房间里的气氛变了。

到了下午，他们开始给报社打电话〔待核：大意〕。

在这之前，这群人是躲着记者的；落空之后，他们想让更多的人知道。

费斯廷格用他的认知失调理论来解释这件事〔待核：大意〕。

大意是：一个人相信的东西，与摆在眼前的事实顶得太厉害；他又已经为这个相信付出了很大代价。这时最容易的出路，往往不是放弃它，而是找更多的人一起相信〔待核：大意〕。

他还提出过几个条件，说在什么情况下，这种事最容易发生：相信得很深，而且是和行动连着的；已经做了不容易撤回的事；这个相信具体到可以被事实打脸；打脸的事实又清清楚楚地来了，躲不掉；身边有一群人互相撑着〔待核：大意〕。

当然，这场观察，后来有过不少争论。观察者自己参与了多少，传教的劲头到底增加了多少，有人提出过质疑〔待核〕。还有一点是书里就记着的：并不是所有人都留下了。有些在最关键的那几个钟头，是一个人待着的，后来离开了〔待核〕。

不管争论到哪一步，有两件事，各家大概都承认：

第一，那个午夜，事实是清清楚楚的。没有洪水，没有飞碟，不是模模糊糊。至少有一部分人，当晚是明白的（书里记到有人哭〔待核〕）。

第二，对那些留在一起、已经付出很多的人来说，相信没有垮。

这两件事，放在一起，是一个思想实验的好材料。

◆ 二、第一步与第二步

本书的思想实验，不靠先跑数据，靠逻辑，加上对从前事实判断的有理性的批判。形状分三步：

第一步，取两条各家都承认的事实。

这里是两条：

一，证据清楚地来了，当事人也看得清楚。

二，在场的人里，有相当一部分，信没有垮。

第二步，指出一界中心的理论，容不下这两条。

要对谁讲这一步？对那个最强的对手：理性更新论。（这是本书给这一类说法起的名字，不是哪一家自称的理论。）

先把它说到最强。理性更新论说：一个相信，是一个需要根据证据调整的命题。证据来了，信心就应当跟着动。这是一个很有力的想法，大量的日常判断，确实是这么走的：你相信楼下的面馆十点开门，今天去，门关着，你下次就不会十点去了。

它还有一个很聪明的补充：一个相信，从来不是单独一条，是一捆。一条预言落空，不一定要丢整捆，可以丢最便宜的一条。他们可以说：「日期算错了」，或者「那是一次考验」。这是很合理的做法。科学家遇到实验和理论对不上，也先怀疑仪器，再怀疑公式。

所以，理性更新论可以解释这群人：他们没有丢掉整捆，只丢了最便宜的一条，换了一条新的：「是我们的光救了世界。」

这个解释有一半是对的。

可是它有一个问题要回答：为什么，丢掉「日期」是便宜的，而丢掉「我们接到了来自别处的信息」是贵的？

便宜与贵，是靠什么算出来的？

不是靠命题本身。「日期算错了」和「信息是假的」，从逻辑上看，是同样大小的两条。贵与便宜，来自命题外面的东西：他们辞掉的工作、送走的东西、断了的亲戚、身边那一屋子互相看着的人。

于是，理性更新论要容下这两条事实，只有一个办法：把这些命题外面的东西，一件一件，加到理论里去。加了之后，它说得通了；可是真正在解释的，已经不是「命题随证据更新」这个中心，而是它后面补进去的东西。

理念界是它站的中心。它缺的，是现实界里已经付出去的东西，和自我界里「我是谁、谁在我身边」。

它不是说错了。按本书的读法，它是一半对，另一半要靠补进去的东西来撑。

有人会问：这是不是只是「从众」？一屋子人都信，所以我也信。

从众说得对一部分。身边有人，确实让放弃变得更难。可是从众回答不了另一半：为什么偏偏这一条，不肯松？同一间客厅里，这些人对天气预报、对菜价、对公交几点到，每一样都在按证据更新。唯独这一条，被护得严严实实。

被护住的，是那一块压着三样东西的地方。

◆ 三、第三步：三界怎样容下

第三步，指出三界的框架怎样同时容下这两条。

理念界里，有一个洞，在落空之前就开着：「我们得到了特别的消息」这套看法，没有为「消息错了」留任何位置。午夜过去了，需要一句新的说法，来装得下这件事。

自我界里，那些人把自己的信、望、爱，放在了这件事和这一群人身上：信，放在那位女士和那些信息；望，放在被接走的那一刻；爱，放在同在一室的人。要换掉理念，就是要问：这几个月，我是谁？我们是谁？

现实界里，是已经做出去、收不回的事：辞掉的工作、送出去的东西。

要在理念界写一句新说法，这三样东西都要动。

所以事实送来的，在他们那里，不是「我错了」，而是一个需要立刻回答的威胁。回答，是怎么快怎么来，怎么能保住这三样东西怎么来：「是我们的光救了世界。」

这句话，在理念界，把午夜装进去了。在自我界，把几个月的付出变成了功劳。在现实界，给了一个下午打电话的理由。

一句话，三界都稳住了。

于是，证据没有推倒什么，反而成了又一次证明。

请注意这里本书的一个收紧。

本书不说这些人傻，也不说他们的新说法是在说谎。一个洞要被填上，总是要有一句话，而那一晚，唯一送到手边的，是这一句。

还有一点，比判断谁对谁错重要：他们得到的这一句，被一屋子人接住了，又说了许多遍，加厚了。

这正是本书要在第 8 章讲的「场」的力量。场把被接住的东西加厚，不管被接住的是什么。

场不分好坏：同一个场，也能把错的说法加厚〔本书的读法，待验〕。一个能帮人补好洞的场，和一个把洞焊死的场，用的是同一台机器。第 8 章第五节说的「场是药，也是病」，是这句话的另一头。区别只在一件事：被接住、被说了又说的那句新说法，装得下的是不是这件事。

这就是本书为什么在补执念时，要求那套新说法，必须装得下原来的事。装下「午夜过去了，什么也没有来」，而不是绕过它。

◆ 四、怎样认出来，以及怎样不把它变成新的执念

这个思想实验给了一个办法，让我们在日子里认出看不见的执念。

本书给的判据，是自拟的，也是〔待验〕的：

同一个判断，在三种以上互不相干的场合，自动地出现；旁人能指出，本人说不出；而且新的事实递过去，它不动。

四样要凑齐。少一样，都有可能是别的东西。

举两个反例。一位老管道工，到哪一家，都先说：「水压先试一下。」三个场合，同一句话，旁人能指出，他自己也说得出，而且水压如果真有问题，他的做法会跟着改。这是手艺，不是执念。

另一位，同事说他「怕担责任」，他自己也承认「是有一点」，并且这半年在改。他知道，他在看。这也不是。

看不见，加上事实不进，加上跨场合，三样同时在，才值得本书叫它一声看不见的放不下。

而且，要防一个坑。

这个坑，本书自己也跳得进去。

「你有执念」这句话，一旦被谁拿去当作结论，就成了一个新的、更顽固的判断：它也会抢答，也会跨场合，也会拒绝事实。一个人听到别人说「你就是有执念」，心里添了一块石头，比原来更重。

所以，旁人的话，只能是照，不能是判。

照，是说：「我数了数，这三件事，你说的话好像是同一句。」判，是说：「你这个人有问题。」前一句，把三件具体的事摆出来，让他自己看；后一句，把一个人定了性。

本书的所有指认，都只用前一种。

这条规矩，也要用在本书自己身上。读到这里的你，如果在哪一页上想：「这说的就是我那位亲戚」，请先停一下。那位亲戚没有读过这一页，他不在这里。你手里有的，只是自己的三句话。从自己的开始数，最稳妥，也最公平。

最后，落回日子里。

明天能试：这一周，留一页纸。每当你发现自己在两秒钟之内，说出了「不行」「不会」「没用」「靠不住」这一类话，就记下三样：在哪儿，对谁，是哪一句。不必分析，不必劝自己。

周末，把这一页摊开来看。如果同一句话，出现在三个互不相干的地方，请拿给一个你信得过的人，不是去争论，只是请他读一遍。

晓岚的周末，是石悦替她摊开的。

石悦拿出一张便签纸，三行字：年会，我嗓子不舒服；家长会，请假；婚宴，我写不出来。

她没有说话，只是把便签推到晓岚面前。

晓岚看了一会儿，说：「这是三件事。」

石悦说：「嗯。」

晓岚又看了一会儿，说：「这三件事，好像是一句话。」

没有人说「你放下吧」。那张便签纸，在桌上放了一整个下午。

隔了一周，秀珍和小满，在一个早晨，一起去了城墙根。秀珍站在人群后面，看那位老艺人把一张驴皮刻的小人，举到白布前，手腕一抖，小人的袖子甩开了。

「手挺巧。」秀珍说。

只此一句。没有谁说「你的观念变了」，她自己也没有觉得变。可是那句「没出路」，那一天，没有被说出来。

这样的事，不会一次就完。本书前面说过：回写，要很多次。

晓岚的那张便签，后来夹进了她的工作笔记本里。她没有马上去接那个经理的位子。她做的事小得多：下个月的预算会，她主动讲了前五分钟。声音是抖的，讲完，没有谁觉得不对。

那句「我不太适合」，那天没有出来。下一次它还会来。来的时候，旁边多了一张便签，和一个知道这张便签的人。

带走的话

事实来了，信没有垮，不是事实不够，是洞后面站着太多东西；补洞，要把这些东西一起算进去。

小　账

这一处，洞在理念界，药落在理念界：一套装得下这件事的新说法，写进大家共有的话里。

回写落在场里被接住、被说了又说的地方；现实界的小验证和自我界那一声「承认」，一左一右护航，缺了哪一边，都走不完。

想一想

你最近一次对一件新事，两秒钟内就说出「不行」或「没用」，那句话是从哪一年、哪一件事里长出来的？

如果有人把你说过的三句话摊在桌上，你想让他怎样开口，你才听得进去？

◆



第　三　编

三洞为什么缠住，怎样一起放下：纠缠、场与一界中心

编　序

三种放不下是纠缠着发生的，互相需要，互相加强；所以放下也只能一起放下：主力补洞，另两界护航，在场里一次次加厚，沉淀成土。

这一编三章。第 7 章写三洞纠缠。第 8 章写场：主力与护航，加厚与重复，沉淀与冲淡。第 9 章逐家问一遍：从四取、认知行为治疗到网络理论与 AI，各家站在哪一界的中心，在哪里放不下它。

07

第 7 章

三洞纠缠：互相需要，互相加强

三界的放不下是纠缠发生的。每个洞转一圈都要借另两界，每一次落空都写进另两界。

第一节　互相需要

◆ 一、周日饭桌上的三只碗

前面三章，一种一种看过了：自我界的洞，现实界的洞，理念界的洞。

看的时候，三种放不下像三个病人，各躺在各的床上。

可是日子里，它们常常坐在同一张饭桌上。

先设想一户人家。这是一个构想的例子，名字和地方都是拟的。

岑家在广州荔湾，住西关的老街。街上还留着几栋骑楼，楼下的铺子一间挨一间，卖陈皮，卖干货，修伞，配钥匙。岑老太太在世的时候，住在街尾一栋老屋里，进门有一道木头的趟栊门，推拉的时候哗啦一声响。每个周日，儿女们都回来吃饭，煲一锅老火汤，蒸一条鱼，桌上摆着老太太用了几十年的蓝边搪瓷碗。

老太太走了两年了。老屋没卖，周日的饭还是在那里吃。

今天的饭桌上坐着三个人。大儿子岑耀辉，四十九岁，在街口开一间修电器的小铺。堂弟岑嘉杰，三十一岁，在珠江新城的写字楼里做销售。大姐岑美玲，五十六岁，做了半辈子会计，刚退休。

三个人，各有各的放不下。

耀辉放不下母亲。老太太住院的第三周，医生说情况稳住了，他回铺里赶一批订单，那天夜里三点，电话来了。他赶到的时候，人已经走了四十分钟。

嘉杰放不下酒。他戒了四个月，每周日来吃饭，一滴不碰，长辈们看着他，眼里都带着一点小心。

美玲放不下一句话。这句话她自己从来没说出口过，可她活了五十六年，一直在照着它做：「好事轮不到我。」

你可以把这三个人看成三个互不相干的故事。上一编就是这样一种一种拆开看的。

这一章要换一个看法：看这三个洞，有没有各自伸出手，去拉另外两界。

◆ 二、自我之洞：它要借现实，也要借理念

先看耀辉。

这个周日，他吃到一半，伸手去拿碗，指尖碰到了那只蓝边搪瓷碗。碗沿上有一小块磕掉的漆，黑黑的。

他的手停住了。

你可以看出，这一下是什么勾起来的：一只碗，一块磕掉的漆。这是现实界送来的。没有这只碗，没有这间老屋，没有这个周日，他今天可以过得好好的。

接下来，脑子里自己出来一串话：老太太八十六岁了，人总有这一天；医生当时也说稳住了，谁也没想到；就算他守在床边，也不会不一样。

这一串话，句句在理。这是理念界送来的。

然后是最难的一步：他拿这些道理，去说服一个不肯被说服的东西。那个东西在自我界里，是他和母亲之间的信、望、爱，缺了的那一块：该在场的时候没在场，这件事没有地方放。

说服没有成功。他把碗放下，说了句「汤有点咸」，起身去厨房。

请注意这一圈里，谁在干活。

现实界送来场景，理念界送来道理，自我界的洞等在那里，让它们落空。

少了现实界，这个洞没有东西去触它。一个人若是被关在一间没有任何旧物的房间里，这个洞还在，可它不会在周日的饭桌上转起来。

少了理念界，这个洞转不成「放不下」的样子。碗在手里，人只是难过，难过一阵就过去；是那一串「人总有这一天」「谁也没想到」的道理，一遍又一遍地去劝，劝不动，才叫放不下。

所以自我之洞一转，要借两样东西：现实送来的勾起，理念送来的道理。

这是它的第一个需要。

◆ 三、身体之洞：它要借自我，也要借理念

再看嘉杰。

这个周日他没有喝。不过上周三，他加班到晚上八点，下楼，走到地铁口，路边有一间士多店，门口立着一个玻璃门的冷柜，里面码着冰啤酒。

这是现实界送来的：一个时间，一个路口，一个玻璃柜，一排冒着水汽的瓶子。

他的身体在这里很快。脚步没有慢，视线没有躲，手已经在往门把上去了。

这时候有两句话出来。

第一句来自自我界：「我今天这么累，我需要。」

第二句来自理念界：「就这一次，明天再戒。」

这两句话很短，说完手就伸了出去。

有人会说：身体的洞，就是身体的事，渴求来了就是来了，要什么话。

你注意看，身体在这一圈里确实是主力。动作不问，只做。可是动作要做得出去，还要过一关：他得先能面对自己。如果这时候自我界里站着一句「我是个戒了四个月的人」，理念界里站着一句「喝一口，四个月就全白了」，那只手就会在门把前面悬一下。这一悬，就是一次机会。

所以那两句话，是把这一关堵上的。自我说「我需要」，是把「我是谁」暂时挪开；理念说「就这一次」，是给「喝了会怎样」打了折扣。

身体之洞一转，也要借两样：自我界的一句「我需要」，理念界的一句「就这一次」。

这是第二个需要。

这里要说清楚一点：这样说，不是说嘉杰「找了借口」。找借口的说法，又把一个人放在了桌子前面，好像他站在那里挑了两句话来用。实际的样子是，渴求来了，那两句话自己就出来了，快得来不及挑。三界的东西是一起被勾起来的。

成瘾是要专业治疗的病。如果你或者身边的人，身体和心里的难处已经很大，请找医生或者戒治机构。这本书只讲道理，不替代任何一次诊治。

◆ 四、执念：它要借现实，也要借自我

最后看美玲。

退休第二个月，她到超市买菜。结账的时候看了一眼，三条队，她选了人最少的那一条。

前面那个人的购物袋，刚好没有带条码的菜，收银员叫了一声主管，等了五分钟。旁边两条队的人，一个一个过去了。

她站在那里，没有生气，心里只轻轻地「哦」了一声：看吧。

旁边的人会想：这是倒霉。她收到的却是证据。

这是现实界送来的「又一次证明」。

她的这句话，不是想出来的，是用出来的。五十六年里，抽奖没抽中过，选的那一队总是最慢，好机会总是在她离开之后才来。每一次，现实都送来一点巧合；每一次，那句话都把它收进去，当成一笔账。

可你想，现实送来的是巧合，为什么会变成证据？

因为中间有一个人在收。她收的方式，是把它挂在「我是谁」的名下：我就是这样的人，好事轮不到我。这是自我界的活。

没有现实送来的那些「又一次」，这个判断没有新的东西可吃，会慢慢饿瘦。没有自我拿它当「我是谁」，这个判断就只是一句话，一碰上反例就掉了。

所以执念一转，要借两样：现实的又一次证明，自我的一个「我是」。

这是第三个需要。

把三个洞放在一起，数一数：每一个洞都伸出两只手，一只向这一界，一只向那一界。

自我之洞，向现实要场景，向理念要道理。

身体之洞，向自我要一句「我需要」，向理念要一句「就这一次」。

执念之洞，向现实要证据，向自我要一个「我是」。

六只手，没有一只是空的。

还有一点，值得停一下。三只手都伸出去的时候，洞所在的那一界，看起来是最安静的。

耀辉自我界里那一块缺，从来不说话，说话的是理念界的道理；嘉杰现实界里那个动作，不用开口，开口的是自我界的「我需要」。洞，是一个空，空不会说话。吵闹的，总是来填它的那两界。

你也许会问：为什么偏偏是这两只手？是不是巧合？

不是巧合。三种放不下，各自的序列，本来就要走过三界。

自我之洞的序列，是现实勾起，理念出道理，自我去接，接不住。身体之洞的序列，是现实勾起，自我说「我需要」，理念说「就这一次」，现实动手。执念的序列，是现实遇到，理念的旧判断自己出来，现实和自我被它推着走。

你把这三条序列摆在一起，会发现一个事实：没有一条是在一界里走完的。洞在哪一界，是说落空落在哪一界；可是走到那里，必须经过另外两界。借，是序列自己的长相，不是谁额外的帮忙。

这也是为什么，说它们「有关系」是不够的。关系是两样各自站着的东西，中间连一根线。这里的情形是：没有那两只手，这一个洞根本转不起来。

王德生博士有一条口述，说得很直：

> **而且三个放不下是纠缠发生的。三界的放不下，是互相纠缠发生的，互相需要，互相加强的，这是可以论证的。**

「互相需要」是这一节讲的。下一节讲「互相加强」。

先把这一节的结论摆在桌上：一个洞自己转不起来。它转的每一圈，都是三界一起在转，只是主角那一界，是洞所在的那一界。

带走的话

每个洞都伸出两只手，一只向这一界，一只向那一界；缺了这两只手，洞自己转不起来。

第二节　互相加强

◆ 一、破戒的那一杯，不只是一杯

嘉杰戒到第五个月，周五晚上，公司请客户吃饭。

酒楼在天河，包厢里摆了一桌，客户的老总是个爽快人，转盘一停，杯子已经斟满，笑着说：「这一杯你不喝，就是看不起我。」

他端起来，喝了。

就一杯。

一杯酒本身，不算什么。如果你只问「他喝了多少」，答案是一杯。

不过回家的地铁上，另外几样东西已经在长了。

第一样在自我界里。他靠着车窗，脑子里全是同一个念头：四个月，白戒了。他想到周日饭桌上长辈们那种小心的眼神，想到他在家人面前说过的「这次真的不一样」。那种热辣辣的东西从胸口往上顶，叫羞愧。羞愧不是「我做了一件错事」，是「我这个人不行」。

第二样在理念界里。那句话他很熟：我果然戒不掉。从前戒过三次，每次破戒之后，这句话都出来。它现在又出来了，而且每出来一次，就多一点分量。

第三样在现实界里。第二天早上，他醒来，发现渴求比上周任何一天都响。那条路，那个时辰，那一排冒水汽的瓶子，身体记得更清楚了。因为这一回，身体又被「教」了一遍：这个动作，是有回报的。

你看，一杯酒，写了三个地方。

而且这三处写进去的东西，马上又互相推。

羞愧让他想躲，周日他找了个借口没去吃饭。少了一次饭桌，少了一次被人接住的机会。「我果然戒不掉」让他对下一次的渴求先认输了一半，不再想着去顶。渴求变响，让羞愧更深，让那句话更像事实。

到了周三晚上，渴求又来了。这一回，他脑子里多了一句从前没有的话：反正都破了。

你看这句话。它说的是，之前四个月的努力，已经算作废了，既然作废，再多一杯也不过是多一杯。它不是一句劝人喝酒的话，它是把「已经戒了四个月」这笔账先勾销，让手伸出去的时候，没有东西拦着。

这句话是理念界的。它是破戒之后才长出来的，长在羞愧的土里。

按本书的推断〔待验〕，他的次序是这样走的：现实先破，接着自我受不了，然后理念下判断，最后又回到现实，路口更近了。

◆ 二、说服失败的那一夜，也不只是一夜

再回到耀辉。

母亲忌日前后，他又站在老屋的碗柜前。这一次他不止想了道理，还试着对自己说了很多遍：不是你的错。他甚至想起一位朋友的话，「你已经尽了力」。

说了二十分钟，没有用。

这又是一次落空。

落空以后，这一夜写进了什么地方？

写进理念界的，是一句新的判断，比以前的更硬了：我就是个放不下的人。这句话从哪里来的？是从刚才那次失败里来的。「我连说服自己都说服不了。」这句判断一旦立住，下一次他对这件事就不再抱希望了。

写进现实界的，是身体的账。那天夜里，他三点醒来，再也睡不着。第二天，铺子里递螺丝刀的手有点抖，吃饭没胃口。过一阵他说起来，家人都说：你瘦了。失眠一夜，本身又变成了一个新的勾起：夜里三点，正是电话来的时候。

按本书的推断〔待验〕，他的次序和嘉杰不一样：自我先落空，然后理念下判断，然后现实记账。

还有一件事，是这一夜之后的周日才显出来的。

耀辉没有去吃饭。美玲打来电话，语气是好意的：「人各有命，想也没用，别想了。」

这一句，美玲是真心的。可是你看，它从哪里来？它是美玲自己的那一句旧判断，「命里就是这样」，借着劝人的口，说了出来。

耀辉听了，没有被劝开。他听到的是：连大姐都说想也没用，可我就是停不下来。那句「我就是放不下的人」，又添了一笔。

你看，三界缠着，缠的还不只是一个人的三界。一家人坐在同一张饭桌上，一个人的旧判断，会写进另一个人的自我界里去。

你可以问：为什么他是理念先、现实后，不是反过来？

本书的推断〔待验〕是：他这个洞，主力在自我界。说服落了空，最先要补上的，是一个交代：为什么说不通？这个交代，由理念界来写，写出来就是「我就是这样的人」。这句话压下去，身体才接着记账。

事，我，理，再回到事。这个圈，第三节会说它从哪里来。

这个次序是本书的推断，标作〔待验〕，不是已经验证的事实。后面第三节和第六节，会把它摆出来，等你去查。

不妨把耀辉的那一周，从头数一遍。

周一，铺里接了一台旧电饭煲，是老太太那个牌子，他修得很慢。周二，说服落空，二十分钟。周三，夜里三点醒，再睡不着。周四，白天手抖，拿错了螺丝刀，被客人看见，客人问：「老板，你没事吧？」周五，那句「我就是放不下的人」出现了好几次，他在一张废单子的背面画了一个圈，不知道为什么。周六，美玲的电话。周日，没去。

七天里，哪一天是起点，哪一天是结果？你很难说。每一天既是前一天的结果，又是后一天的起点。这就是前面说的：落空写进另两界，另两界的东西，又变成下一次落空的燃料。

◆ 三、美玲：反例越来越少

美玲的情形，又是另一个样子。

她的洞是理念界的，一句旧判断「好事轮不到我」。每一回现实送来一个「又一次」，她就把它收进去。

可是她的这个收法，有一种加强是不容易看出来的。

外甥女在抽奖活动里多得了一张券，递给她。她说：「我从来抽不中，你拿去。」

商场的会员日，儿子说一起去试一试手气。她说：「你们去，我帮你们看包。」

她在不知不觉中，开始躲开所有可能出现反例的场合。

你仔细看，这是一件很有意思的事：判断先写进现实界，现实界被它挑剪了——能证明它的场合留下，能反驳它的场合躲开。然后，现实界里留下来的，全是证据。

再下一步，这些证据写进自我界：她越来越认定，「我就是这样的人」不是一个想法，是她的天性。

按本书的推断〔待验〕，美玲的次序是：理念先判断，现实被驱动着去躲，自我最后认下。

外甥女没有说什么。不过过了一阵，家里再有什么抽奖、试手气的事，她不再先想到美玲了。

这一点，美玲没有看见。她的世界，是一点一点缩小的：能碰到反例的地方，一处一处少了；能给她递来反例的人，一个一个不再递了。

判断没有被谁说服。它只是越来越没有机会被试一试。

三个人，三条次序，有一件事是一样的：每一次转圈，都不只是在洞里转，它还把东西写给了另外两界。

◆ 四、转圈不是原地踏步

这一节要说的，其实只有一句话：

落空不是白落空。

很多人以为，放不下是「一直停在那里」。停在那里，不好不坏，只是一个没有走完的旧账。

不是这样。

每一次被勾起，每一次走到洞口落空，那一圈本身没有改动什么，只是把旧的又写了一遍，更牢一点。这不算回写：回写是那一界真改了，这里改的只是旧账的深浅。

所以，同样是「想了一夜，什么都没解决」，第一次和第十次，不是同一个夜。第十次的夜里，已经有了前九次留下的羞愧、判断和身体的记账。

有一个办法，可以分清重复和别的东西。

一个人劝了自己二十分钟，第二十一分钟，他离答案近了没有？没有。他只是又走了一遍同一条路。这样的圈，叫重复。重复不会把新的东西带进来，只会把旧的写得更牢。

新的说法被一个人接住，才叫加厚。这是第 8 章要讲的事。

时间会冲淡一些东西。可是只要还在转圈，每转一圈，就往回添一点。冲淡的速度，赶不上添的速度，旧的就不淡。

这就是互相加强：每一界的落空，都变成另两界下一次转圈的燃料。

> 带 走 的 话
>
> **落空不是白落空：这一界落的空，成了另两界下一圈的燃料，所以转得越久，越不容易淡。**

第三节　三方程的读法

◆ 一、问题换一个问法

上一节讲了两件事：三个洞互相借东西，三个洞互相往里加东西。

你也许会觉得，这不过是常识：人心烦了，睡不好；睡不好，更烦。谁不知道？

常识说的是「互相影响」。这一节要问的是：为什么这种影响，偏偏是互相的，偏偏会越滚越大，偏偏落在这三个地方，次序还各不一样？

这需要把三个词放回桌面上。这三个词，是前面几章一直在用的。

形状：放不下的那一下发作，那一阵难受，那一个动作，那一句脱口而出的话。SDE 叫它显露。

路：从被勾起，到走进洞口，到落空，再到下一次的那一串先后。SDE 叫它差异序列。

土：三个洞缠在一起的那片地，哪一界牵着哪一界，哪一句话一出来，哪一个动作就跟着来。SDE 叫它特征纠缠。

SDE 里有三条式子，把这三样东西放在同一张纸上：形状由路和土一起决定（S=F(D,E)），路由形状和土一起决定（D=G(S,E)），土由形状和路一起决定（E=H(S,D)）。

别被字母吓住。三条式子，说的是三件很家常的事。我们一条一条来，用岑家的人。

◆ 二、三条式子，一条一条看

第一条，说这一下怎么发作，由路和土一起定。

嘉杰周五那一杯酒之后的羞愧，是怎么样的形状？

先看路。他从第一个月起，每次破戒都走过同一串：先是现实里有一个场合，接着是自我里一句「我不行」，然后理念里一句「我果然」。这串走了几次，已经很顺。

再看土。他身边有谁，没有谁。包厢里没有一个知道他在戒的人，回家的地铁上他一个人，周日饭桌上长辈们的眼神是小心的，不是接住的。

设想另一个晚上。同样是包厢里被劝了一杯，可是在洗手间门口，有人递过来一张纸巾。那是坐在邻桌的谭叔，一个戒了六年的老同行，他碰巧认得。谭叔说：「我头一年，也是这样栽在应酬上的。」

这时候，这一杯酒的羞愧，还会是那个样子吗？

不会。羞愧还会来，不过它不是「我这个人不行」，是「我栽了，别人也栽过」。形状变了。

注意这个例子，它没有说谭叔那句话是什么神奇的药。它只是说：形状不是一个洞自己的事，由两样东西一起定——这个人已经走熟的路，和这个人此刻缠在其中的土。

所以第一条式子，翻译成家常话：同一类发作，换一条路，换一片土，长出来的就不是同一个样子。

第二条，说的是反过来的一面。

嘉杰第五个月的那杯酒，不是一个孤立的事故，它回头改了他的路。

从前，被勾起到伸手，中间隔着几步：先是路过，再是犹豫，再是「我今天累」，再是「就这一次」。破戒之后，这几步被压短了。下一回路过士多店，犹豫那一步变得很薄，几乎看不见。

这叫刻深。路像山坡上被雨水冲出来的小沟，水走一回，沟深一寸，下一回水就更爱往那条沟里走。

耀辉也是这样。一开始他从碗到愧疚，要隔一阵，现在一见碗，那串话就自己滚出来了，快得不等他想。

美玲更是。从前她抽奖落空，会不甘心一下；现在她根本不抽。路缩成一个点：还没到就知道结果了。

所以第二条式子，翻译成家常话：每发作一次，路就被回头改一次，变得更熟，更快，更省力。

这里有一个细节，值得停一下。

被刻深的，不是「一个坏习惯」。被刻深的，是整条路上的每一步，包括哪一界先开口。照本书的推断〔待验〕，嘉杰的路是现实、自我、理念，耀辉的路是自我、理念、现实，美玲的路是理念、现实、自我。每一个人的沟，是各自的方向。

第三条最容易被忽略。

三个洞之间的那片土——哪一界牵着哪一界——它是从哪里来的？

不是天生的。嘉杰第一次破戒的时候，羞愧和「我戒不掉」之间，没有这么紧。他当时只觉得难受，想的是「下次注意」。

可是三次、五次破戒之后，只要羞愧一冒头，「我戒不掉」就自己跟着来，像一个连着另一个的扣子。这个扣子，是一次一次发作做出来的。

耀辉也是。最初，失眠和母亲的事，是两件事。现在夜里三点一醒，那通电话就在耳朵里响。是一夜一夜的失眠，把两件事缝在了一起。

所以第三条式子，翻译成家常话：三洞之间缠得多紧，是一次次发作缝出来的。缝得越多，下一次越容易一拉全动。

这三条式子，都可以输。

第一条要是错的，那么换一条路、换一片土，同样的发作应该长一个样子；谭叔递来的那张纸巾，应该什么也改变不了。

第二条要是错的，那么发作十次，路应该和发作第一次时一样长；耀辉见到碗，那串话应该仍然要隔一阵才出来。

第三条要是错的，那么羞愧和「我戒不掉」之间的扣子，第一天和第五十天应该一样松。

三条里只要有一条，在日子里站不住，这一节的读法就要改。

◆ 三、三条同时成立，所以加强是相互的

现在把三条放在一起看。

第一条说：形状由路和土定。

第二条说：形状回头刻路。

第三条说：形状回头做土。

三条同时成立，意思是，没有哪一样是「原因」，哪一样是「结果」。形状是路和土生出来的，路和土又被形状改写。每一样都既是前面的结果，又是后面的原因。

这就是为什么加强一定是相互的。如果只有第一条，那就是「路和土先在，形状只是它们的结果」，这是一幅单向的图：先有一个洞，洞造成了发作。可是日子里的样子不是这样。发作一次，洞就深一次，土就紧一次，下一次发作就更容易。

三条同时成立，还留下一个问题：前面说的次序，各人不同，是从哪里来的?

本书的推断是这样的〔待验〕。一件事落进日子里，大致要走一个圈：先是发生了一件事，这是现实；然后要有一个交代，这件事对「我」意味着什么，这是自我；然后要有一个说法，为什么会这样，这是理念；这个说法又回头，给下一次的事铺好路，回到现实。

事，我，理，再回到事。

落空从主洞出发，顺着这个圈，先到下一界，再到下下一界。主洞在现实，先到自我，再到理念。主洞在自我，先到理念，再到现实。主洞在理念，先到现实，再到自我。

这是本书的推断，不是一条已经证明的定律，标作〔待验〕。它有一个好处：可以在看到任何数据之前先写下来，也就可以输。第六节会把它放到桌面上。

打个比方。骑楼是连成一排的，楼下的檐廊从这家连到那家，台风天里，这一家的雨棚松了一块，邻家的跟着晃，晃了几次，整排的螺丝都松了。你问：到底是哪一家先松的？答案也许有，不过那已经不重要了。要紧的是，整排是一起在松的，而且松的方式是：每一家的松，都在给邻家加力。

◆ 四、同一个纠缠，也能反过来用

读到这里，你也许会觉得，这一章只讲了坏消息。

别急。王德生博士说过一句话：

> **而且这个三界的 SDE 的回写要互相纠缠起来，最后导致自我 SDE 的回写成功，否则总会冒出来的。**

放在这一节里读，意思就清楚了：缠，既是放不下的原因，也是放下的条件。

放不下，是三界缠着一起往里添。放下，是三界缠着一起往里加厚。

用的是同一个缠，只是方向反了。

想一想谭叔那张纸巾。

那句「我头一年，也是这样栽在应酬上的」，落进的是自我界：我不是唯一栽过的人，我身边有人懂。可是它不会只停在自我界。羞愧轻了，「我果然戒不掉」那句话就少了一点力气；第二天早上的渴求，也不再被羞愧再推一把。一句话，落进一界，另两界也跟着松动。

这就是缠的另一面。坏的东西，沿着缠传出去，好的东西，也沿着缠传出去。

这里要小心，别把这读成一句话就能治好。一句话只是一回，旧的已经写了很多回。要多少回，第 8 章再说。

这个反过来的用法，留给下一章。这一章先把「缠」本身看清楚。

> 带走的话
>
> **形状由路和土定，又回头刻路、做土：三件事同时成立，所以加强是相互的。**

第四节　一洞为主，两洞在场

◆ 一、「主洞」是什么意思

读到这里，你心里可能有一个疑问：既然三个洞互相缠着，那为什么还要说「耀辉是自我界的洞」「嘉杰是现实界的洞」？是不是说，他们身上只有一个洞?

不是。

三个洞，每个人身上都有。耀辉有失眠和心慌，那是现实界的账；他也有「我就是放不下的人」，那是理念界的旧判断。嘉杰有羞愧，有「我果然」。美玲有身体的紧，有一遍遍的自我认定。

所谓主洞，不是说另两个洞不存在。主洞说的是三件事：

被勾起之后，序列最常从哪里起步；

走到哪里最容易落空；

最后真正要完成的那一笔回写，落在哪一界。

为什么要费这个事去认主洞？因为药要落在哪里，取决于它。总律只有一条：洞在哪一界，药就落在哪一界；另两界是护航，代替不了主力，主力离了护航也走不完。认错了主洞，护航的人做了主力的活，主力的位置反而空着。

三件事指向同一界，那一界就是主洞。另两界，在场，但它们的洞是跟着主洞转的。

这一节把三种人放在一起看。

◆ 二、三个人，各自的三个洞

先摆一张小表。这一章只有这一张。

	主洞	现实界的账	自我界的账	理念界的账
丧亲的耀辉	自我	夜里三点醒，吃不下，手抖	与母亲之间那一份没在场的愧，没处去	「我就是放不下的人」「人总有这一天」
戒酒的嘉杰	现实	路口、时辰、冷柜，身体的渴求	破戒后的羞愧，「我需要」	「就这一次」「我果然戒不掉」
恐高的婉清	现实	一站到窗前，腿抖，手心出汗	「我从小就胆小」	「这是玻璃，很结实」

这张表要横着读，也要竖着读。

竖着读，每一列都是三个人在同一界的账。你看，现实界的账，耀辉的是睡眠，嘉杰的是渴求，婉清的是腿抖，样子不同，可都落在身体上。

横着读，每一行都是一个人的三本账，其中一本是厚的，另两本薄一些，却不是空的。

读这张表，要记着两件事。

第一，表里的字，都是构想的人在构想的一天里的样子，不是诊断。拿它去对号，说「我属于哪一行」，是读错了。

第二，三个格子的厚薄，不是一辈子的。同一个人，今年厚的是这一格，明年可能是另一格。表是一张照片，拍的是这个人此刻序列的样子。

◆ 三、婉清的腿

表里的婉清，要多说几句，因为她的例子最干净。

岑家的另一位，耀辉的妻子，梁婉清，五十岁。从小就怕高。读书的时候爬教学楼的天台，她腿软得蹲了下来。

有一年，岑家的一个晚辈结婚，酒席订在广州塔附近的一家酒店，高层，一整面落地窗。别人都靠着窗拍照，她站在离窗两米的地方，手心出汗。

她当然知道窗是结实的。她读过书，知道玻璃的厚度，知道楼是按标准盖的。她也真心地对自己说：不用怕。

可是腿在抖。

这是第 5 章讲过的那件事：理念界说「这是安全的」，自我界立起「不用怕」，现实界没有回写，腿照样抖。

现在我们要多看一层。

婉清的洞，主洞是现实界，是身体。不过另两界并不是干净的。她心里还有一句很旧的话：「我从小就胆小。」这句话是自我界的。她还有一句更旧的、几

乎没有说出来过的判断：「高的地方就是要出事的。」这句话是理念界的，是小时候某个大人拉着她的手、一遍又一遍说过的。

这两句话，平时不响。可是只要一站到窗前，身体一抖，这两句话就从下面浮上来，把抖往上推一把。

如果有人给她做一个训练，一次一次地站到窗边，身体回写一点点改了，抖会少一些。可是只要那两句话还在，只要某个场合里有人笑她「你怎么这么胆小」，那一句「我从小就胆小」就会把已经松下来的身体又拉紧。

她站在窗前的时候，三界其实是同时在场的：眼睛看见的高度，身体收紧的肌肉，嘴里默念的「不用怕」，心里翻上来的「我从小就胆小」。哪一句先开口，哪一块肌肉先抖，快得分不出来。设想训练一点点做下去，一次次站到窗边：先松下来的，多半是腿；那句「我从小就胆小」，要晚一些。这是构想，也是本书的推断〔待验〕，不是说人人如此。不过只要有先后，就有下手的地方。

这就是「两洞在场」的意思：它们不是主角，可是随时能把主角的戏接过去。

◆ 四、怎么认出主洞

那怎么知道，一个人的主洞在哪一界？

用不着猜，也用不着看他嘴上说什么。看序列。

耀辉一见碗，最先来的是什么？是一串道理，是想起，是替自己辩护。序列是现实、理念、自我，走到自我界落空。他的主洞在自我界。

嘉杰路过士多店，最先来的是什么？不是想，是脚。脚先到，话后跟。序列是现实、自我、理念、现实，最后又落回动作。他的主洞在现实界。

美玲碰到一个「又一次」，最先来的是什么？是一句话，快得不用想：看吧。序列从理念界起步，带着另两界走。

所以，认主洞要问三个问题：

被勾起之后，最先开口的是哪一界？

序列最后落空在哪一界？

要让这个人真放下，最后那一笔得写在哪一界？

三个问题，一般指向同一处。指向不同处的时候，说明这个人的序列还没有走熟，或者主洞正在换位（「主洞会换位」也是本书的推断〔待验〕）。

最后补一句，防止误读。

主洞是一段时间里的说法，不是给人贴的标签。

耀辉在母亲刚走的头几个月，最响的是现实界：他吃不下，睡不着，身体先垮。过了一阵，身体慢慢回来，序列的重心才移到自我界，成了今天这个样子。

嘉杰在戒酒的第一个月，主洞就是现实界。到了第五个月，破戒带来的羞愧越来越重，他的序列里自我界开口的次数越来越多。如果这个趋势继续，将来他的主洞会不会也往自我界移？也许会。「主洞会换位」是本书的推断，标作〔待验〕，这里的例子也只是构想。

这也是为什么，只补一个洞，是不够的。主洞补上了，另两个洞里的东西，一旦被什么勾起，就会把已经走通的那一段重新拉开。

认主洞，还有一个容易踩的坑：不要拿症状认。

失眠，可以是现实界的洞，也可以是自我界的洞落空以后，写进现实界的一笔账。耀辉夜里三点醒，不是因为他有一个睡眠的毛病，是因为那通电话。如果你只看「失眠」，把他的主洞认成现实界，药就会下偏。

反过来，一个人天天说自己「想不通」，听上去是理念界的事，可他若一看到那个场景，脚就先走开，话还没出口，那他的主洞可能在更靠前的地方。

所以要看序列，不要看症状。症状会骗人，序列不会，因为序列有先后。

不妨想三个只补了一个洞的场面。这三个场面都是构想的。

耀辉去看了医生，睡眠调了过来，夜里不再三点醒。这是现实界的账，补得不错。可是下一个清明，他在老屋里又看见那只碗，那一串道理照样滚出来，说服照样落空，因为主洞在自我界，一点没动。更糟的是，睡好了的他，反而有力气想得更多。

嘉杰换了一条下班的路，再也不经过那间士多店。现实界的路口，绕开了。不过有一个周五，应酬躲不开，他又喝了一杯。这时候，路口是新的，羞愧是旧的，「我果然戒不掉」也是旧的。两个在场的洞一起动，把他带回了原来的地方。

美玲的儿子带她去参加了一场讲座，讲「改变思维」，她听得很认真，也写了笔记。当晚回家，她对自己说：好事也会轮到我。第二天超市里，她选的那一队又慢了，那句「看吧」，比昨天讲座上的话，来得更快。

这三个场面，说的是同一件事：主洞以外的两个洞，没有被照顾到，它们会在某个时刻，把已经松开的地方重新拉紧。

这也是第 8 章要回答的：药落在主洞，另两界缠上来护航，这个「缠」是什么样子。

下一章讲怎么补。这一节先把「在场」两个字钉牢：

一个洞为主，不是说另两个洞没有；是说另两个洞，是随时能把主角拉回去的。

> 带走的话
>
> **一洞为主，两洞在场：另两界不是空地，是随时能把主角拉回去的旧账。**

第五节　近邻：谁在这条路上走过

◆ 一、Marlatt 的破戒效应：一杯酒之后

说「破戒一次，羞愧加一层，我果然戒不掉加一句」，不是本书的发明。

Marlatt 和 Gordon 在 1985 年的《复发预防》里，早就写过一个现象，叫破戒效应。戒酒的人破了一次戒，接下来最危险的，往往不是那一口酒的药性，而是随后涌上来的两样东西。一样是内疚和羞愧，一样是对自己下的判断：我意志太弱，我就是这样的人，戒不掉。他们的看法是，把这次破戒归到「我这个人不行」上，比把它归到「那天的场合」上，更容易让人接着喝下去〔细节待核〕。

这一条要先说它的好处，说足。

第一，它抓住了真正危险的那一刻。很多人以为复发是渴求一路长大的结果，Marlatt 看见的是：渴求之外，还有一个转折点，转折点上，一句话比一杯酒更要紧。

第二，他不只描述，还给了办法。他教人把一次破戒当作一个「失误」而不是「失败」，当作一件有场合、有原因、可以下次避开的事，而不是对自己下的判决。这个办法，是后来很多复发预防项目的底子。

第三，他自己承认的这两件事，正是本书这一节想要的：破戒之后，羞愧和判断确实会一起升；而这个升，可以因为换了一个说法而减小。也就是说，这个推高不是自动的，要看人把它放在什么土上。

那么本书和他分在哪里？

按本书的读法，他在这一点上站在理念界和自我界之间：核心是一个人怎样解释这次失误，怎样对待自己。这一手抓得很准。Marlatt 一路另有许多内容，如高危情境、应对技能、生活方式的平衡〔待核〕，本书无意说他没有写到别人和身体。本书只是读到：破戒之后，羞愧要不要躲人，周日的饭桌上有没有人接，渴求怎样被重新写一遍，不是这一节所引那一段的重点〔待核〕。

三界的读法，想在这一段上多问的是这两块：羞愧要不要躲人，决定了场里还有没有人；破戒那一杯，身体又被写了一遍旧的。

换一个角度说，Marlatt 一路教的「重新归因」，在本书的读法里，是一剂落在理念界的药：给那一次破戒换一个说法。这剂药真实有用，本书不否认。只是就这一剂药本身来说，如果主洞在现实界，说法换了，身体那边的路径并没有同时改，下一回路口来了，旧的路照样在。

复发预防的整套办法里另有应对技能与生活方式的部分〔待核〕，本书只拿这一剂药来说事。药不是错的，是这一剂只落了一界。

还有一点值得记下。关于羞愧和内疚，研究者 Tangney 等人做过区分：内疚说的是「我做了一件错事」，羞愧说的是「我是个坏的人」。前者倾向于去弥补，后者倾向于躲起来。

这个区分，和本书写的「破戒之后的羞愧是不是推高复吸」，恰好咬在同一处。不过羞愧、内疚与成瘾结局之间的研究结果并不一致，不同的样本、不同的量表，各有说法〔待核〕。本书不拿它当铁证，只拿它做一个提醒：同样叫「难受」，有的难受推人去修，有的难受推人去躲，要看它写进的是哪一句话。

◆ 二、Khantzian 的自我药疗：疼先在，药后到

再说一位，他看的是反过来的方向。

Khantzian 在 1985 年提出自我药疗的看法：很多人用药物，不是因为药物本身有多大的诱惑，是因为心里有一种难以忍受的感受，药物恰好对那种感受有用。有人用来压愤怒，有人用来托住空虚，有人用来让麻木的自己有点感觉〔细节待核〕。

这一条，正是本书讲的「互相需要」里的第一半：现实界的洞，向自我界借一句「我需要」。

他说得好的地方，是把成瘾的头，接到了心里。很长一段时间，人们看成瘾，只看药，只看人是不是意志薄弱；他要人去看：这个人为什么偏偏找上这一种药，这一种药替他挡住了什么。

按本书的读法，他站在自我界：疼是起点。写足了「自我借现实」这一半。

另一半，在本书读到的部分里不是他的重点〔待核〕：药用了以后，那个羞愧、那个「我戒不掉」，又回头来加重那个疼。后来的研究者有人补了这一半〔细节待核〕。也就是说，疼推出药，药又推出新的疼，形成一个圈。三界的读法里，这个圈是必须有的：不只是自我推现实，现实也推自我。

拿岑家来说，这个圈可以这样走：耀辉失眠了，听人说睡前喝一小杯能睡着，就试了。那一杯，是自我的疼借了现实的药。第二天他觉得自己不该这样，羞愧来了；这份羞愧，又成了夜里三点醒来的另一个理由。

这只是一个构想，不是在说耀辉会这样。它要说明的是：疼和药，常常是一个往返的圈，不是一条单向的线。

◆ 三、Sharp 和 Harvey：两个病，互相养着

第三位，很多人没有听过，却和本书最近。

Sharp 和 Harvey 在 2001 年写过一篇文章，题目问的就是：慢性疼痛和创伤后应激，是不是互相维持？他们把两个通常被分开治的毛病，放进同一张图：疼痛提醒创伤，创伤带来的警觉放大疼痛；回避让两者都得不到化解；焦虑敏感度、注意力的偏向、抑郁的拖累，都在往里添〔细节待核〕。

这是一个「互相维持」的模型。名字就说明了一切。

这里要把公道还给他们。「互相维持」「互相加强」这件事，他们是明白说出来的，本书是后来者。他们的价值，是在一个很具体的地方，拿出了有结构的图，而不是一句笼统的「身心相关」。

本书与他们分叉的地方有三处。

第一，他们的对象是两个病，本书的对象是三界；两个病各自是一整套症状，三界的洞是一个序列上的三处空缺。

第二，在本书的读法里，他们的图是两头互相喂；本书的图再加上主洞和次序，也就是哪一界落空推哪一界〔待验〕。

第三，他们的文章谈的是慢性疼痛和创伤后应激，没有涉及丧亲和执念〔待核〕，治疗上走的也是另一路。

所以说，「互相」这两个字，本书不抢先。本书多出来的，是三界、主洞、次序，以及由此推出的、可以输的预测。

◆ 四、Borsboom 的网络理论：最近的，也是分得最清的

最后一位，是当下最有声势的一个。

Borsboom 在 2017 年发表了《精神障碍的网络理论》。他的主张很干净：精神障碍不是一个藏在背后的病，让一堆症状冒出来；症状本身就是病的组成部分，它们彼此有因果的联结——失眠让人疲劳，疲劳让人沮丧，沮丧让人更睡不

着。联结足够强的时候，整个网络会自己维持下去，哪怕最初的诱因已经消失〔细节待核〕。

这句话说的，和本书「互相加强」是同一类事，只是用了数学的语言。

他的好处有三个。

第一，不用先假定一个藏着的病根，直接看症状怎样彼此推动。这与本书「洞不是先在的东西，是回写没完成留下的空」，在精神上很近。

第二，有工具。网络估计，时间序列，交叉滞后的分析，一整套办法可以拿来看「谁推谁」。本书后面要检验的第二项预测，用的正是这套办法。借就是借，不绕弯子。

第三，它承认「自我维持」。症状网络可以在诱因走了以后仍然转下去，这与本书「落空写进另两界，下一次重来」，说的是同一件事。

那它与本书的分歧在哪里？

按本书的读法，网络理论站在现实界：症状，是可以观察的节点，先在于任何解释。它把节点平铺，一个节点就是一个节点，不分它属于哪一界，也不问它在追哪一种意义。

于是有一个本书想问的问题：就本书读到的网络理论而言，它容得下「羞愧推高渴求」，可是没有按界事先说明为什么是羞愧先、判断后；为什么耀辉的次序和嘉杰的次序相反。它可以在看完数据之后，给每一条边画上箭头。不过那个箭头，多半是数据给的，不是理论事先给的。

再说一处，本书想押注的预测。

补主洞，会带着另两洞一起松。松多少，看缠得多紧。缠得紧的，主洞补上一点，另两洞跟着降得多；缠得松的，跟着降得少。网络理论也说，联结强的节

点牵动得多，这一点两家同向。分歧是：本书还说，被牵动的先后，要照圈走。这一句，才是本书和它真正的分叉，也是本书的推断〔待验〕。

还要公道地补一句。网络理论的这一路，并不是不能谈方向。研究者们已经在做按天、按时刻记录一个人的症状，再去看今天的哪个症状，推高了明天的哪个〔细节待核〕。这样的做法，本来就能看出箭头。

所以分歧不在方法，而在一件小事：箭头的理由，放在哪里。

在网络理论里，箭头是数据告诉你的。本书想多走一步：在数据来之前，先说，箭头会是什么样子，凭什么这样。这一步走出去，就有可能走错。走错了，三界的读法就输了；走对了，网络理论的工具，正好接过去用。

这个分歧，下一节要把它做成一个思想实验。

> 带 走 的 话
>
> **近邻都看见了互相：Marlatt 看见羞愧，Khantzian 看见疼，Sharp 与 Harvey 看见互相喂养，Borsboom 给了工具；本书加上的是界、主洞和次序。**

第六节　思想实验：先写下次序，再去看数据

◆ 一、先摆事实，再看谁容不下

本书不靠先跑数据成立，靠的是一种老办法：逻辑，加上对从前事实判断的批判。这一章的思想实验，照同一个形状，分三步做。

第一步，取两条各家自己承认的事实。

第一条，来自 Marlatt 一路：破了一次戒，随后羞愧和「我戒不掉」一起升高，接着再喝的可能性变大。这是他们自己写下、自己教过的〔细节待核〕。

第二条，也来自他们：同样是一次破戒，如果把它说成「那天的场合」，而不是「我这个人不行」，推高就小得多〔细节待核〕。这是他们教人「重新归因」的根据。

两条放在一起，意思是：推高真的有，它也不是自动的；它走不走、走多快，要看这一次被写进哪一句话。本书再添一步：这句话能不能换，也要看身边有没有人在。

这两条，网络理论一路也认得。症状彼此推动，联结有强有弱，强度可以因为别的条件而改变。

第二步，指出站在一界中心的理论，容不下什么。

把羞愧、「我戒不掉」、渴求，当作网络里三个同级的点，用线连起来，线有粗细。这个图容得下第一条，因为线可以画成「推高」；也容得下第二条，因为线可以被调细。

它没有现成位置放的，是一样更具体的东西：次序，并且是事先说得出口的次序。

岑家的三个人，嘉杰是羞愧在前、判断在后；耀辉是判断在前、失眠在后；美玲是躲在前、认定在后。三个人都是「互相推高」，推的次序却各不相同。

平铺的网络，可以在数据里把这三种次序都画出来，给每一条线加上箭头。可是它没有一个理由，在看数据之前，告诉你：这个人的箭头会往哪一边。因为它的点不分界，一个点不属于哪一界，也不属于哪一种追求。一个能够对任何次序事后画箭头的理论，对次序这件事，就很难被说错。

说得再准一点：网络理论没有错。它的方法比本书成熟，本书要借。它没有放进去的，是一个本书想放进去的问题——「有方向」，能不能先说出来。

第三步，指出三界框架怎样容下，并说出为什么。

三界框架给了一条事先的规矩（本书推断〔待验〕）：

落空从主洞出发，沿着「现实、自我、理念、再回现实」这一圈，先写进下一界，再写进下下一界。

为什么是这个圈?

一件事落进日子里，大致是这样走的。先有一件发生了的事（现实）。然后要有一个交代，这件事对「我」意味着什么（自我）。然后要有一个说法，为什么会这样（理念）。这个说法再回头，给下一次的事铺好路（现实）。

事，我，理，再回到事。

照这个圈:

主洞在现实的嘉杰，落空以后，先写进自我（羞愧），再写进理念（我果然戒不掉）。

主洞在自我的耀辉，落空以后，先写进理念（我就是放不下的人），再写进现实（失眠、心慌）。

主洞在理念的美玲，落空以后，先写进现实（躲开可能的反例），再写进自我（我就是这样的人）。

这是一条可以输的预测。如果数据出来，三个人的箭头没有这样的规律，或者规律在各人之间乱成一团，这条读法就站不住。

它还有另外两种输法。

一种是，三界的读数之间，根本没有跨时间的推动，一界冲高，隔一两天，另两界没有一点动静。那就说明「互相加强」这一手，在日子里没有力气。

另一种是，推动是有的，可是方向跟这个圈没有关系，今天这样推，明天那样推，乱的。那就说明圈这条规矩是错的，错在读法，不错在「互相」。

这是本书的第二条判负条款，在读任何数据之前，已经写进了附录三。

◆ 二、做给自己看：每天三行

思想实验可以在纸上做，也可以在日子里做一个小号的。

办法很简单：每天睡前，在一张纸上记三行，各打一个数，从零到十。

现实界一行：今天身体怎样？渴求有多响，夜里醒了几次，心慌、手抖有没有来。想戒的人，也记动作：有没有伸手。

自我界一行：今天有多难受？愧，空，孤，哪个重。同时记一件事：今天有没有人接住过我，哪怕一句话。

理念界一行：今天，那句旧判断出现了几次？「我就是」「果然」「就这一次」，每出现一次，划一道。

规矩只有两条。

第一条，只记读数，不记解释。不要写「因为今天老板骂我」，只写数。解释是以后的事。

第二条，连记两周。两周以后，不要急着下结论，先看一件事：某一天，一界的读数冲高了，后面一两天，另外两界的读数有没有跟着走高？走的是哪一界先？

这是一个很小的、不够严格的做法，不能证明任何事，只是让你自己看一看，三界之间到底有没有在推。

如果你是耀辉，你会看到这样一种样子：某一天夜里，自我那一行很高，说服落空了；第二天，理念那一行的划杠突然多了，那句「我就是放不下的人」出现了好几次；再过一天，现实那一行，夜里醒的次数多了。这是示意的写法，不是任何人的记录。

反过来，如果你记了两周，三行之间完全看不出前后的牵动，或者前后牵动没有一点规律，那么这一章的读法，在你身上就是不成立的。这并没有关系。本书留给读者的，不是一个必须相信的结论，是一个可以去查的问题。

两周以后，翻开纸，大致会看到三种样子。

一种是，某一界冲高之后，隔一两天，另外两界先后走高，而且先走高的那一界，正是圈上的下一界。这和本书的读法对上了。

一种是，三行同一天一起升，一起降，分不出先后。这说明三界缠得很紧，不过这张纸看不出次序，要换更细的记法。

还有一种是，三行各走各的，互相不理。这说明这一章对你不成立，至少在这两周里不成立。

三种样子，本书都认。

记的时候，有两个坑，提前说一说。

第一个坑：记录本身变成一次转圈。有人记着记着，开始琢磨「为什么今天是七分」，又写了半页分析。这就成了又一次说服。记，只记数。琢磨留给别人。

第二个坑：只有自己一个人读。主洞在理念界的人，尤其如此，因为旧判断本人看不见，美玲从来没有觉得自己在躲。这时候，旁边有一个人，帮着数一数「这个星期，你推掉了几次」，比自己记要准。但要小心，旁人说的「你有执念」，别又变成一句新的执念。读数是读数，不是判词。

◆ 三、放回日子里

回到岑家的周日。

今天，耀辉还是会碰到那只蓝边搪瓷碗。嘉杰还是会路过那间士多店。美玲还是会在超市挑队。

三个人的洞没有因为读了这一章就补上。可是有一件事可以变：他们开始看见，自己不是一个洞在转，而是三个洞在互相借。

看见三个洞的时候，才能知道，哪个洞是主角，哪两个是在场。看见了谁是主角，才能知道，药要往哪里下。

这是下一章的事。

这里有一个明天就能试的小办法：

下次你被勾起来，难受的那一刻，不要先问「我怎么了」。先问三个小问题：

刚才，最先开口的是哪一界？是看见的、做出来的，还是一句话？

难受以后，我接下来做了什么，说了什么，想了什么？

这三样，是不是顺着「事、我、理」的次序来的？

不用答对，只要写下来。三次以后，你会看见自己的圈。

再回到岑家。

下一个周日，耀辉还是去了。他伸手去拿碗，手又停了一下。这一回，他没有急着说「汤有点咸」。

美玲坐在对面，看见了他的手。她张了张嘴，那句「人各有命」已经到了嘴边。她停住了，也许是上周电话里耀辉没接话的那一下，在她心里留了一点什么。

她没有说话，只是把那碗汤，往他面前推了推。

这一幕里什么也没有被解决。碗还在，洞还在，美玲的旧判断也没有变。可是有两个人，在同一个动作里，各自看见了自己的圈。这是构想的一幕，写在这里，只想说：看见，是下一步的前提。

如果你或身边的人，身体和心里的难处已经很重，睡不着、吃不下，或者酒和药已经管不住，请去找医生，找心理咨询师。成瘾是需要专业治疗的病。这本书的做法，不替代任何一次诊治。

带 走 的 话

先写下次序，再去看读数：能事先说出方向的读法，才有可能被数据推翻，也才有资格被相信。

小　账

这一处，洞在哪一界，药落在哪一界。三洞各有各的主洞：耀辉在自我界，嘉杰在现实界，美玲在理念界；药各落各的界。

回写落到了哪里，另两界有没有护航。本章还没有下药，只证明了另两界不是空地：它们的旧账，随时能把主角拉回去。

想 一 想

你最近一次被勾起来，最先开口的是看见的、做出来的，还是一句话？

这个难受过去以后，你有没有躲开某个场合，或者多了一句关于自己的判断？这一句，是不是比上一次更硬了一点？

◆

08

第 8 章

在场里加厚：主力与护航

药落在主洞，另两界缠上来护航；在有你、有他的场里，被接住的新说法、新动作一次次加厚，几次之后陡然沉淀。

第一节　场：一张饭桌，也是一间治疗室

◆ 一、清明前的一桌菜

南京鼓楼的一栋老楼里，柏秀英六十八岁。每年清明前的那个周日，她都要摆一桌菜：马兰头拌香干，青团，一碗荠菜豆腐羹，再加一只盐水鸭。江宁的弟弟柏秀山拎着一袋青团赶来，儿子柏峻下了夜班，补一觉再到，儿媳谷岚在小学教语文，周日也带着一摞作业本。九岁的孙女小禾负责摆筷子，总是多摆一副。

这家人是构想出来的，不是哪一家的实录。可这一桌饭里发生的事，你大概在自己家见过。

吃到一半，柏秀英放下筷子，说：

「那年我要是没去上那个夜班……」

说的是一九九八年。她的母亲半夜里起不来了，她在厂里值夜班，赶到医院时，老人已经说不出话。二十多年了，这一句话她每年清明说一遍，有时一年说好几遍。

家里人的回答，也是每年一样。弟弟说：「姐，你都说多少回了，不怪你。」儿子说：「妈，都过去了。」谷岚夹一筷子香干放到她碗里：「妈，吃菜，别想了。」小禾睁着眼睛，不知道该站在哪一边。

说的人点点头，拿起筷子。菜已经温了。

桌上每个人都很诚心。说的人诚心，劝的人也诚心。可空气一年比一年沉，柏秀英清明前总要先睡不好几个晚上。一句话说了二十多年，没有说轻，反而像是越说越重。

这一章要问的，就是这一桌饭里的事：说，到底在做什么？什么样的说，能让一个洞慢慢合上？

先把位置摆明。前面七章讲的是洞：回写（长出来的东西回头改了它长出来的那块土）在哪一界没有完成，就在那里留下一个洞；一个像样的场景走过来，三界的序列被勾起，走到洞里落空，下一回再来一遍。这一章讲另一半，也就是判词里的后半句：

放下，是那一界的回写完成，另两界的回写缠上来护航，在一个场里反复加厚，沉淀成土。

这句话里最容易滑过去的一个词，是「场」。

◆ 二、场不是房间，是三个位置

「场」这个字，听上去像一个地方：一间治疗室，一张饭桌，一座教堂。地方当然有，可本书说的场，是三个位置。

第一个位置，是说的人。柏秀英。她把一件旧事摆到桌面上。

第二个位置，是接的人。这个人听了，并且回了一句话。回话是整个场里最要紧的一块，下一节细讲。

第三个位置，是旁边在场的人。小禾不明白大人在说什么，可她在，她看着。柏峻也在，他没有说话，听完了。有人在旁边看见这一回说和这一回接，这一回就不是两个人之间的悄悄话，它成了一件被在场的人共同知道的事。

说、接、看见，三个位置缺了哪一个，场就薄一层。

位置也不是越多人站着越好。一屋子七嘴八舌的亲戚，个个都在劝，个个都在讲自己的经验，说的人反而找不到那个「接」的位置在哪里。场厚，不是人多，是三个位置各有人稳稳地站着。只有说，没有人接，是对着墙说话；只有两个人，没有第三个人在场，事情容易被当作两个人之间的私事，一出了门就散；有人接、有人看，可说的人什么也没说，那只是一桌热闹的饭。

本书前面把自我界叫作「你我他之间」，原因就在这里。自我界里的「我」，不是装在脑袋里的一样东西，它是在你、我、他之间一次次显出来的。自我界里的洞，也只能在你、我、他之间补。一个人关起门来，对着自己把道理想通一百遍，是理念界在说话，补不到这个洞。

那么，接的人回的那一句话里，到底该有什么？

第 503 号《爱的箴言新解》给了一个读法：信，是站住的；望，是走动的；爱，是托着的。信是一片土里站稳的那一层，是内能；望是这片土上走动的波，是动能；爱是托住这两样的那一片场，是势能。放到饭桌上，就是三样东西：

一句「我信你说的是真的」，是信，叫那件事在场里站住，不被当成矫情。

一句「往后还会怎样」，是望，叫那件事有一个往前走的方向。

一个把这件事收进来的位置，是爱，叫它在这个场里有地方放。

回话里这三样，一样不能少。柏秀英的家人说「别想了」，信有一点（他们没有怀疑她难过），望没有（没有说往后怎样），位置更没有（一句「别想」，是把这件事请出了饭桌）。

◆ 三、五种场

人类在很早以前，就不约而同地造了各种各样的场，用来放这种事。挑五种来看。

治疗室。一个房间，一个固定的钟点，一个受过训练的人坐在对面，门关上，话不会传出去。它的好处是边界清楚：说的人知道这里的话有人接，而且接的人懂得怎样接。

它的短处是薄：一周一次，每次五十分钟上下，出了门就回到别的场里。设想一位母亲，在那间屋里头一回说出口的，往往不是什么惊天动地的事，而是一句「其实那天我没哭」。屋里的人没有惊讶，只是问了一句：「后来呢？」这一问，把一件压了很多年的小事，请到了桌面上。

说到治疗，先说一句：难处真的大了，请找医生或心理咨询师；成瘾是要专业治疗的病。本书只讲道理，不替代任何一次诊治。

饭桌。最日常，也最容易被小看。饭桌上有三代人，有碗筷，有一道菜接着一道菜的节奏，话说到一半可以夹一筷子，沉默了可以添汤。很多事，一个人对着治疗师说不出口，却在饭桌上被一句话带了出来。饭桌的短处是不挑场合：什么样的话都可能在这里被打断，被劝，被一句「吃饭吃饭」盖过去。柏家这一桌，两样都占了：弟弟那一句，是饭桌给的；「别想了」，也是饭桌给的。

家族。清明、冬至、红白喜事，一年里几个固定的日子，一大家人聚齐。家族这个场的特点是长：它记得每个人二十年前说过什么，知道谁和谁有过一段过节。有些话只有在这样的场里说，才有分量，因为所有知道前因后果的人都在。

它的短处也在这里：旧账太多，一个人想换一句说法，全场都习惯了他的旧说法。

一个在家族里被叫了四十年「老实人」的人，哪天想说一句不老实的话，先要过的不是自己这一关，是满屋子人的耳朵。

教会。教会里有见证，有祷告，有弟兄姐妹的探访。一个人丧了亲，不是自己默默扛着，教会里的人会来，会说「他是回天家了，我们要在那里再见」，这是一套现成的、有来历的、被很多人一起接着说的话。它的好处是话语现成，接话的人多；短处是话语也可能太现成，不留余地给这个人自己的那一件事。

一个人想说的是「我那天对他发了火」，听到的却是「他现在在好地方」，两句话都是真的，可并没有碰在一起。

互助小组。戒酒互助会这一类的小组，很有意思。一圈人轮流讲自己的事，讲完，别人不评论、不辩论、不给建议，只是回一句「谢谢你讲」〔待核：具体规则因小组而异，各地各派不一〕。

同样的难处，大家都有。它最大的好处，是第三个位置站满了人，而且个个都是自己人。短处是听久了，容易变成一场场轮流的复述：每周四晚上，同一间活动室，同一把折叠椅，同样的开头「我是某某，我来了几个月」。新来的人要等很久，才碰到一个不是复述的夜晚。

这五种场，没有高下。治疗室不比饭桌高明，小组也不比家族更灵。每一种场在三个位置上各有厚薄：说的位置有多自由，接的位置有多懂，看的位置站了多少人。同一个洞，补到哪里最顺，常常取决于哪个场里这三个位置站得最稳。

◆ 四、「说出来」这个办法，从哪里来

说出来能治病，这个办法不新。

十九世纪末，维也纳医生布罗伊尔（Josef Breuer）有个病人，后来在文献里被叫作安娜·O.。她自己给这套办法起了个名字，叫「谈话疗法」（talking cure）〔待核：细节以《癔症研究》1895 为准〕。她讲，医生听，讲着讲着，症状松动了。弗洛伊德后来把这一路发展成精神分析，一个基本想法是：压在心里没有说出来的东西，会变成别的样子冒出来；说出来，让它有一条出路。

到了今天，各个流派的心理治疗，说法不同，几乎都要病人开口。不管你叫它宣泄、叙事、暴露、重述，总之要讲，要说，要写。

王德生口述的第七条，就接在这个传统上：

> **在精神治疗里面，就有一种方法，是要讲出来，说出来，然后进行自我回写。**

这句话有两层，只有第一层是旧的。「讲出来，说出来」，是历来的办法。「然后进行自我回写」，是本书加的一层：说出来不是终点，说只是把洞摆到场里；摆出来之后，场里的人要接，接住的那一句要能改写这个洞的边，这件事才算数。

再看口述的第九条，说的是场里要发生什么：

> **简单来说，就需要在一个场里面，引发一个自我世界的你我他之间的信、望、爱的回写发生改变。**

两条放在一起，就把这一章的路线定下了：先有场，场里有说；说了，有人接；接住的那一句里有信、有望、有爱；这一句落在原来那个洞的边上，回写发生。

可是回写不是一次的事。柏秀英说了二十多年，场也有，说也有，为什么没有回写？

这就是下一节要拆的。

> 带走的话
>
> **场是三个位置：说的人、接的人、在场看见的人。三个位置站稳了，说出来才可能变成回写。**

第二节　加厚与重复：说新的，才算加厚

◆ 一、同一句话，说了二十五年

回到柏家的饭桌。

把二十五个清明摞起来看，你会发现一件事：柏秀英的那一句，几乎一个字没变。「那年我要是没去上那个夜班。」家人的回话也几乎一个字没变。「不怪你。」「都过去了。」「别想了。」

两句旧话，隔着一盘盐水鸭，年年对撞一次。

家人的话，本书叫它「说服」。说服是理念界出面，对着另一界讲道理：你看，事情是这样的，所以你不该难过。道理没有错。可柏秀英并不是在提出一个需要裁决的问题。她没有问「这件事是不是我的错」，她在说「这件事在我这里还悬着」。拿一个裁决去回一个悬着，答非所问。话没有落到她那个洞的边上，掉在桌上。

劝的人是好意。看着亲人难过，是难受的，一句「别想了」，是想让这难过早一点结束，也是在保护她。可是这句话还做了另一件事：它把这件事请出了饭桌。于是柏秀英的说，成了一件给大家添麻烦的事。下一年她要么说得小心一点，要么说得用力一点。无论哪一种，场里那个「接」的位置，都空着。

没有落下去的话，她接不住。接不住，她就得再说一遍，说得更用力一点，好让人听见。二十五年来，这一句她越说越顺，越说越快，几乎不用想就能出口。

这就是「重复」。

本书一直用一对词：加厚与重复。新的东西被接住，叫加厚；旧的东西再来一遍，叫重复。两样看上去都是「在说」，做的却是相反的事。

打个比方。山坡上有一条小路，走的人多了，路就越走越实，越走越深，雨水也顺着它流。你要是想让山坡长出别的东西，光在这条小路上走一百遍，只会把它走得更像一条路。重复也是这样：它每说一遍，就是把原来那一条走一遍，沟越走越深。

柏秀英那一句「那年要是」，每年清明被说一遍，旧路就被踩实一遍。所以她说了二十多年，不是没有用力，是力气全花在了把旧的写得更牢上。

加厚呢？是在这条路旁边，长出一样新的东西，被人接住，被人踩实，一遍一遍，直到这块土上长出了第二条路。

那么，同样是「说」，怎么知道自己说的是新的，还是旧的？下面看几个别人做过的实验，再回到柏家。

◆ 二、宣泄的账

「说出来就好了」这个想法，来头不小。

它的强版本，大概是这样的：人心里的气、苦、愧，像锅里的蒸汽，憋着不好，放出去就轻了。古希腊人看悲剧，说看完心里被洗了一遍，叫宣泄（catharsis）。弗洛伊德把这个想法放进了医学。到今天，一个人哭了一场、骂了一顿、跟朋友倾诉了一晚上，第二天觉得松了一口气，这是真事，没有人需要否认它。短时间的松快，是事实。

本书不否认这一条。要问的是下一条：松快了之后呢，那个洞有没有变？

心理学家布什曼（Brad　Bushman）在二〇〇二年发表过一个实验，常被人拿来问这个问题〔待核：年份、样本与细节以原文为准〕。

大意是这样的：先让一批大学生写一篇文章，再给他们一份羞辱性的评语，把他们惹火。然后让其中一些人去打沙袋，打的时候要想着那个写评语的人，而且事先告诉他们：发泄一下有助于消气。另一些人安静地坐着，或者打沙袋时想

的是别的。最后，每个人都有机会给那个写评语的人放一段刺耳的噪声，音量和时长由自己定。

结果，那些一边打沙袋、一边想着那个人的，放得最响，也最久〔待核〕。

这个结果让很多人意外：照宣泄的说法，打过沙袋的人，气应该泄了。实际上，气没有泄，被重新练了一遍。

本书的读法很直接。打沙袋时想着那个人，是把「他侮辱了我」这件事，在身体上、在念头里，原样再走一遍。没有人接，没有人说「还有别的看法」，没有任何新东西进来。这是旧的，再来一次，旧的于是更牢。

要公道地说一句：布什曼的实验，是在实验室里、对一个陌生人的短时间怒气，和丧亲后的哀伤隔了很远。本书不拿它去证明「所有的说都没用」。它做一件小得多的事：证明「说得多」本身，不等于「轻」。

◆ 三、一起嚼，反而更近，也更沉

另一条材料，来自友谊。

心理学家艾米·罗斯（Amanda Rose）二〇〇二年做过一项研究，看孩子们和朋友之间的「共同反刍」（co-rumination）。这是说两个人凑在一起，一遍遍讨论各自的烦恼，猜原因，猜后果，翻来覆去地嚼〔待核：研究对象为小学到高中的孩子，细节以原文为准〕。她发现了两件事，而且是同时的：这样的孩子，彼此觉得友谊更好，更近；同时，他们的焦虑和低落也更多〔待核〕。

这两条放在一起，很有意思。它说明，有人陪着说，是真的好事（朋友更近了）；有人陪着说，说的又是同一堆旧东西，嚼了又嚼，是真的坏事（人更沉了）。场在，接的人也在，可接的是旧的。接住旧的，就是替旧的加固。

回头看柏家。弟弟和儿子年年陪着她，场确实在。可他们接的，是她那一句旧话，而且接得很快，用一句现成的「不怪你」，把它打发回去。接住的是旧话，回的也是旧话。两头都是旧的，场里没有新东西进来。

这一点要说清楚，因为很多好心人会走到另一个极端：「那就别让她再说了，一提起来就伤心。」这又错了。不让说，洞照样在，只是从饭桌上搬走，搬到夜里。说，是对的；接，是对的；错在说的和接的，全是旧的。

◆ 四、什么样的说，是新的

那么新的长什么样？

心理学家彭尼贝克（James Pennebaker）从一九八〇年代起做过一类很有名的研究。做法是让人连着几天，每天花十几分钟，把自己最难受的一件事写下来，不管文法，不给别人看〔待核：时长、天数、效果大小各研究不一〕。平均来看，这样写的人，后来去医院的次数、情绪的读数，比对照组略好一点，不过好得不多〔待核：后来的合并分析显示效果偏小〕。

这里有一个细节，对本书很要紧。他和同事分析过大家写出来的字，发现真正有好转的人，不是写得最多的，也不是哭得最凶的。这些人写着写着，用词变了：表示原因的字多起来（因为、所以），表示领悟的字多起来（明白了、才知道）。看事情的角度也在换，从只有「我」，到有了别人〔待核：Pennebaker & Francis 1996 一类的语言分析〕。

换成本书的话，就是：他们每写一次，写出来的不是上一次的复印件。

另有一点要老实说：这类写作，是一个人对着纸写，场很薄，只有说的人，接的人是想象中的。它有效，但效果有限，这与本书说的「场薄了，回写就浅」并不冲突；也可以用别的道理解释。本书不拿它当证据，也不当反例。它只替一件事作证：重要的是话里有没有新东西。

再回到柏家，看新东西是怎样进来的。

那年的清明，柏秀英照例放下筷子，把那一句说了出来。弟弟柏秀山没有接「不怪你」。他停了一下，说：

「姐，有件事，我一直没告诉你。妈走的那天，后半夜她醒过一回。我守着她。她睁开眼，头一句问的是你：『秀英今晚下班路上黑不黑，有人送没有？』」

桌上静了。柏秀英看着他，问：「她问的是我？」

这是二十多年里，她头一回，问了一个问题，没有重复那一句。

小禾拉了拉舅公的袖子：「太奶奶问什么？」弟弟把这句话，又对小孩子讲了一遍。柏峻在一旁听着。谷岚没有夹菜。

注意这一段里发生了什么。弟弟说的是一件新的事（母亲后半夜的话），它不是裁决，不是劝，是一个此前不在场里的事实。它里面有信：妈确实记挂着你。有望：往后清明，这件事可以拿出来再说。有爱：母亲的心里，一直有她的位置。这句话落在了「我没赶上」的洞边上，把洞的边改了一点。接着，这句话被讲给了第三个人听，小禾，被在场的人共同知道。

弟弟这句话，在回写的三种样子里，属于补足：缺的那一块被补上了。「我没赶上」那个洞里，原本只有她自己的缺席；现在多了一个事实，母亲在最后的那个夜里，惦记着的是她。它也带着一点接续的意思：母亲对她的挂念，没有因为人走了就断，它接着往下说。

这是一次加厚。只是一次。一次，还远远不够。

怎样分辨加厚和重复？本书只给一个办法：看下一回。下一回，说的人讲这件事的话变了没有？听的人有没有接着往下问？这件事在饭桌上是不是多了一个新的位置？变了，是加厚；没变，是重复。

下一次，柏秀英会怎样开口？这要等第四节。先看另一个问题：一个洞补到一半，另外两界做什么。

带走的话

说得多不等于轻。新的被接住，叫加厚；旧的再来一遍，叫重复。重复会把旧的写得更牢。

第三节　主力与护航：只补一洞，另两洞会把它重新勾开

◆ 一、谷岚和那条狗

柏家的儿媳谷岚，三十九岁，怕狗。

她七岁那年，在夫子庙附近的巷子里被一条没拴绳的狗追过，跑到腿软，被人拉进一家店里才算完。三十多年过去了，她把这件事的前因后果想得清清楚楚：那条狗不是冲她来的，是追一只猫，她正好在路上。她还知道，现在小区里的狗，几乎都拴着绳，主人就在另一头。

她什么道理都懂。她在心里对自己说过一千遍：「不用怕，有绳子，有主人，那么小一条。」她甚至在课上给学生讲过一篇写狗的课文，讲得生动。

可是清晨送小禾上学，玄武湖边上迎面来了一个遛狗的人，她的腿就开始发软，手心出汗，一路拉着小禾往另一个方向拐，宁可多绕十五分钟。

这是本书一直在讲的那个样子：理念界知道了，自我界立起了「不用怕」，身体还是抖。（恐高这个例子，第 5 章讲过，第 7 章里的婉清就是。）道理走到了，腿没有跟上。三界里，现实界的回写没有完成。

她后来去找了一位心理咨询师。咨询师没有跟她讲道理。咨询师先问她：「当你看到狗的时候，先发生什么？」她说：「腿先软，然后我才想起来『不要怕』。」咨询师点点头，说：「那我们就从腿开始。」（本书不是治疗手册；具体怎么做，请找专业的人。）

这里，一个要紧的分工出现了。

药落在腿上，也就是落在现实界。每一次，她在咨询师和家人的陪同下，站在离狗一个她能承受的距离，腿在抖，狗没有扑上来，什么也没有发生，过一会儿，抖慢慢退下去。这一回的「站住」，是一次身体的回写：身体收到一份新的信息，「站在这里，没出事」，把原来的账改了一笔。这是主力。没有别的东西能替它做。

她心里那句「不用怕」，这时候有了新的用处。它没有替她的腿把活干了，可是它给她壮了胆：为什么此刻要站在这里？因为狗是拴着的，咨询师在，我是可以站的。理念界在这里是护航。柏峻陪她站在左边，没有说一句劝人的话，只是站着；小禾抓着她另一只手。自我界也在这里，是另一条护航：我不是一个人在站，有人在看我站。

三样东西，缠在一起，在同一个早晨出现。

◆ 二、护航一断，主力停在半路

可是，故事不会一直顺着走。

谷岚的治疗做到第五周，柏峻轮到连续的夜班，早晨回不来。小禾去了夏令营。咨询师赶上休假，隔了三周才能约上。

她独自一人在小区里走。第一天，她还能站住。第二天，一条狗从拐角处突然出来，她转身就走。第三天起，她又开始绕路。

不能说她不够努力，也不是前面的白做了。身体的回写，才做了几回，还没有厚到能自己站住。这时候，两条护航一下子都断了：没有人在左边站着，没有一个固定的钟点、一个能把站住的这件事「接住」的人。主力停在半路。

护航也有走样的断法，不一定是人不在。第六周，柏峻休完夜班回来，陪她站在拐角，站了几回，有一天他忍不住说：「你都站了这么多回了，怎么还抖？」

这一句不是恶意，是着急。可是对谷岚来说，那个「接」的位置，一下子变成了「评」的位置。她把腿的抖当成了一件需要向人交代的事，回家路上没有再

提。第二天她说今天不想去了。护航的人在，护航却断了。接住的人开始打分，场就薄了一层。

反过来说，护航的人再多，也不能替她站。柏峻就是陪她站一千回，天天给她讲道理，如果她自己的腿一次也没有在狗面前站住过，那一千回里没有一回是身体的回写。所以本书的总律有两半：

洞在哪一界，药就落在哪一界；另两界是护航，代替不了主力，主力离了护航也走不完。

王德生口述的第五条，说的是同一件事：

> **而且这个三界的 SDE 的回写要互相纠缠起来，最后导致自我 SDE 的回写成功，否则总会冒出来的。**

「否则总会冒出来的」，就是护航一断、主力停在半路的样子。

说到这里，要讲一句不能省的话。成瘾比怕狗重得多，主力是身体的回写，那是要专业治疗的病：身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。本书讲的是道理，不能代替医生，也不能代替戒治机构。王德生口述的第二十条是这样说的：

> **吸毒的必须完成最后的「身体回写」，这需要另外两界的回写纠缠来护航。**

这条的意思是：药是身体的，家人、信仰、小组、一句「我陪你」，是来护航的，一样都少不得，一样都顶替不了。

◆ 三、只补一洞，另两洞会把它重新勾开

再往下走，谷岚的故事出现了另一个转折。

她回到咨询室，又接上了。两个月过去，她能在离一条拴着的小狗两米的地方站住，能和小禾一起从一个遛狗人旁边走过去。她的丈夫说：「你看，行了。」

有一个周末，邻居来串门，看见她在楼下绕开一条狗，随口说了一句：「你就是胆子小，打小就这样。」

邻居说得很轻，没有恶意。可这句话落到她耳朵里，一下子把一个很旧的东西叫醒了。「我从小就胆小。」这是她七岁以后一直在用的一条旧判断，它躲在后面，二十多年没有人动过。现在它自动出来了：胆小的人，是改不了的。

第二天早上，她在同一个拐角看到同一条小狗，腿又软了。

这一幕，是本书的一个预测，不是已经量过的结果：它还没有被检验过，标作〔待验〕。这个预测是这样的：现实界这个洞补上一半，理念界里的那句旧判断「我从小胆小」、自我界里的那个「我就是这样的人」，仍在原处。它们会找机会把已经补上的那一块重新勾开。只补一洞，另两洞在后面等着。

这和一界中心的疗法形成了分叉。暴露一路说得对的一部分是：身体必须回写。暴露的实践者并非不谈想法，本书无意说他们不谈；本书的读法是，这一路以身体与情境的学习为单位，对「我从小胆小」这一句旧判断，以及这句话在自我界里的位置，不一定另作安排。

所以本书预测：身体读数改善、而「我从小胆小」没动的人，更容易在一个不相干的时刻重新被勾起。检验的办法，见附录三的主检验三（只补一洞）。

反过来也一样。柏秀英的饭桌上，新的话有了，自我界的位置也动了，可是她的身体里还留着当年的一个钟点：每到半夜电话响，她的心还是会猛地一缩。理念界和自我界补得再好，那一缩，要等身体自己走完它的回写。

◆ 四、怎样认出谁是主力

既然药要落在主洞，第一件事，是认出主洞在哪。

本书的办法在第 2、3 章里已经讲过：看被勾起之后，先来什么，后来什么。回到两个人身上：

柏秀英：一个场景（清明、饭桌）→　想起道理（「夜班是推不掉的」）→ 说服自己（「那我也应该在」）。转圈的是念头，洞在自我界。药是自我界的：你我他之间，要有新的信、望、爱。

谷岚：一个场景（迎面来了狗）→ 腿先软 → 才想起「不要怕」。转圈的是动作，洞在现实界。药是身体的：一次次站住。

分出来之后，还有一件事要防：护航的人，常常不知不觉变成主力的替身，或者变成回避的帮手。

比如，家里人看她怕狗，主动替她送小禾上学，自己走那条绕开狗的路。这是好心。可是这样一来，她每天少了一次站住的机会。临床上有个说法，叫家人的「迁就」（accommodation），说的是家人配合着回避，反而让回避更稳〔待核：这个概念最初多见于强迫和焦虑的研究，具体结论以文献为准〕。护航要护着她往前站，不能护着她往后退。

还有一类，是理念界的护航越了位，把自己当成主力。柏峻每天晚上给谷岚讲一遍「狗不会咬你」，讲得再对，讲得再动人，也只是理念界对着现实界说话，是说服，不是回写。

反过来，看一看柏秀英这边，护航是什么样子。她的洞在自我界，现实界和理念界在旁边护着。现实界给她的，是一件可以拿在手里的东西。

那一年清明，柏峻翻出外婆留下的一只搪瓷缸，上面的字已经磨掉了一半。

弟弟讲那句话的时候，缸就放在桌上，放在碗的旁边。有了一个可以放在眼前的东西，话才有地方落。

理念界给她的，是一个站得住的道理：夜班是厂里排的，不是她挑的。这个道理早就有了，家人说了二十年，没有用，因为那时它是拿来当裁决的。现在它

换了用处，只是脚手架，托在新话的下面，让她有一点底气站着听完。同样的道理，位置变了，作用就不一样。

最后，本书给自己立一条规矩，写在这里，免得以后赖账。如果将来有人检验，发现按洞配药的那一组和错配的那一组，结果一样好，不许事后说「那是护航起了作用」。护航的剂量，要在看数据以前就写死。这是对本书自己的约束。

说到底，药只有一个落点，护航不止一路。柏家的两个人，各有各的洞，各有各的药，也各有一圈护着她们的人。到这里，还剩下一个问题：这样的回写，要做多少回？

> 带走的话
>
> **洞在哪一界，药就落在哪一界。护航代替不了主力；主力离了护航，也走不完。**

第四节　沉淀：数的是回写的次数

◆ 一、刷墙的账

柏峻周末给书房刷墙。旧墙是深绿色的，他买了白漆。

第一遍刷完，一片白，可底下的绿透出来，像隔着一层纱。他想，干了就好了。干了以后，还是透。第二遍，透得少了，墙角还留着影子。他心里有点发毛，是不是买错漆了？第三遍刷完，墙忽然就白了，绿色一点也看不见。

他没有在第三遍里多用什么力气。前两遍也没有白刷。每一遍都是在加厚，每一遍看上去都「差一点」，到某一遍，厚度够了，颜色就盖住了。

放下的过程，在这一点上和刷墙一样。

王德生口述的第四条和第六条，把它说得很直：

> **而且这个回写，要很多次才能完成。**

> **只有自我 SDE 的回写发生了，而且回写几次后，形成稳定的沉淀，才会放下来了。**

这两句话里，有两个数字上的意思。一个是「很多次」，一次不够。一个是「几次后，形成稳定的沉淀」，不是每次都匀匀地轻一点，而是到某个时刻，忽然稳住。

本书一直用一对词来分这两样。**冲淡**，是随着时间慢慢变淡：一天比一天少想一点，一年比一年轻一点。**沉淀**，是几次回写之后，陡然稳住：像第三遍漆，盖住了就是盖住了。本书说，放下靠的是后者。时间会冲淡，但冲淡的东西，一个相像的场景走过来，还是能被勾回来；沉淀下去的，成了土，土是回头去长别的东西的地方。

那么，沉淀数的到底是什么？

数的是回写的次数。不是治疗的次数，不是饭桌上说了几回，也不是过了多少天。

这三样为什么不一样？一次治疗里，可能有很多次回写，也可能一次都没有；一个人在饭桌上说了二十五遍，可能是二十五次重复，一次回写也没有；过了十年，什么新东西也没有进来，十年也只是十年。日历和疗程的数字，都是外面的数字，回写的次数，是那块土里发生的数字。要知道一个洞有没有补上，只能数这一个。

要老实说一句：到底几回才算够，本书不报数字。刷墙的人知道，墙底色深，要三遍，底色浅，一遍半；洞深的人多几回，洞浅的人少几回，同一个人，不同的洞，数也不同。本书只认一件事：够了，会有记号；没够，不论多少个日子，记号不会来。

可这一个数，不好数。下面看一个别人做过的、数得最清楚的例子。

◆ 二、一个下午，几十回

瑞典心理学家厄斯特（Lars-Göran Öst）从一九八〇年代起，发展了一种治疗特定恐惧症的办法，叫「一次性疗法」（one-session treatment）〔待核：最早的系统报告约在一九八九年，细节以原文为准〕。他治的是蜘蛛、封闭空间、注射、飞行这一类很具体的害怕。

办法大意是这样：一次，大约三个小时上下，治疗师一直在场。先是治疗师自己示范：怎么靠近那只蜘蛛，怎么碰它。

然后病人一步一步跟着做，从远到近，从看到碰到拿在手里，中间不断有人问：你预想会发生的事，发生了吗？一个下午，同一件害怕的事，靠近、停住、碰一下、退开、再来。来回很多个回合〔待核：回合数因人因病而异，「几十」是本书对一次疗程里反复暴露的粗略说法，以原文为准〕。

报告里的结果，在当时让很多人吃惊。不少人只做这一次，随访时仍然保持明显的好转，有的人可以说是不再害怕了〔待核：具体比例以原文及后续研究为准〕。

这件事，对本书很要紧，而且要说得公道。

先把厄斯特这一家说到最强：他们很早就把恐惧分成「想法、身体、行为」三个通道，按哪个通道最突出来选办法，事先分型，事先配药。从这个角度，他们是本书最近的同行之一。本书与他们不一样的地方有两处：他们的办法只管恐惧与焦虑，没有往丧亲、执念那边去；他们的三个通道，也不是三界。

再看这个数。「一次」，如果按疗程数，只有一次。可是这一次里，身体做了多少回写？几十回〔待核：回合数以原文为准〕。每一回，都是「靠近，抖，没出事」，一回一笔。把疗程数当单位，就说不出这一次里到底做了多少事：一次治疗治好的病，和需要二十次才好的病，在疗程数上差了许多，在回写数上未必差那么多。把回写的次数当单位，一切都顺：一次里有几十回，所以够了。

再看这个下午里还有什么。治疗师在一旁示范，这是护航里的「他」，是第三个位置；治疗师在每一步问「你预想的事发生了吗」，这是理念界在给身体的每一回做注解；病人一次一次听见「你刚才做到了」，这是自我界在接。三界不是分开来的三轮治疗，是在同一个下午里缠着做的。

所以本书这样读厄斯特：他的一次，不是一次回写，是几十次回写〔待核〕，在一个有人陪、有人说、有人看着的场里，一口气做完。

还有一层，也要写明白。厄斯特治的，是一个单一的、边界清楚的洞：怕蜘蛛，就是怕蜘蛛。主洞在身体上，另两界薄，几乎没有别的洞来拉扯。所以，按本书的推断〔待验〕，一个下午就装得下。丧亲和执念不是这样，它们常常三洞缠着，一个下午也许装不下，这一点见第 7 章的纠缠。本书并不是说，凡是放不下的事，一次都能做完；它只说，要问的是回写做了几回，不是来了几次。

◆ 三、说了一遍，不等于回写了一遍

有人会问：既然一次可以，那柏秀英饭桌上的一次，行不行？

这要拿另一组材料来对照。

灾难发生以后，有一种做法叫「心理汇报」（psychological debriefing）：在事件后不久，组织当事人集中起来，一次，一两个小时，让每个人把当时的经过、感受讲出来。出发点是好的：说出来，防止留下创伤。后来有人汇总过这类做法，看它能不能预防创伤后的后遗症。

二〇〇二年有一篇系统综述，结论是没有看出明显好处，个别研究里还有变坏的迹象。作者之一姓 Rose，与前面做友谊研究的 Rose 同姓，是两个人〔待核：这一条在文献里有争论，各研究的做法与对象也不同，以原文为准〕。

两件事放在一起看：一个是一次治疗，三个小时，几十回靠近〔待核〕，管用；一个是一次汇报，一两个小时，讲一遍，没见好处。「一次」是同一个字，结果不同。

本书的读法很简单。汇报里，当事人讲了一遍。讲一遍，是说，不是回写。就本书读到的做法而言，多半没有人在那里陪着做第二回、第三回，也没有后来的饭桌、后来的清明，把这一回接着往下写〔待核〕。它是一次说，不是一次回写。厄斯特的下午，每一个回合都是一笔，每一笔都有人接。

本书不说汇报有害，那是另一桩争论。本书只说一件事：两边的「次数」一样是一，读数却相反。所以次数不是单位。

◆ 四、柏家的第三个清明

回到柏秀英。

第一年，弟弟那句话落在饭桌上，她问了一句：「她问的是我？」这是第一笔。

她回家以后，那几天，没有睡得很好。夜里醒着，她反复想的，已经不再只是「那年我要是」，而是「她问的是我」。同样是翻来覆去，翻的东西换了。这在本书里还不能叫沉淀，只能叫一层新漆，盖得薄，底下还有绿。

第二年清明，她照例放下了筷子。弟弟刚要开口，她自己先说了：「我想起来，那天后半夜，妈醒了一回。」那天小禾带了一个同学来吃青团，小孩子是头一回听，听完问：「那你有没有告诉她，你路上不黑？」满桌的人笑了，柏秀英也笑，笑完擦了擦眼睛。

那一年，柏峻说：「妈，下回我也去墓上，我们当面把这话说给太奶奶听。」这句话，是望：往后，这件事有地方去。

他们去了，在城南的墓园里，一家人站了一会儿，把那一句话讲了一遍。柏秀英带了一小袋荠菜团子，放在碑前。小禾蹲下来，对着碑说了一句：「太奶奶，我奶奶说你不用担心路黑。」大人们谁也没有笑，谁也没有拦她。这一回，第三个位置上，站着一个九岁的孩子，她会把这件事带到很远的地方去。

第三年清明，柏秀英在厨房里包青团。谷岚在一旁打下手，柏秀英随口说起那些年在厂里上夜班：「那时候夜里发两个馒头，我一个吃，一个揣着带回家，给老人当早饭。」说着笑了起来。

她没有再说那一句。不是她下了决心不说，是那一句没有出来。没有谁发现这一天来了，等到饭吃完，大家才察觉，今年没有人劝了。

这一路上没有一年比一年轻一点的匀匀的坡。第一年有一次，第二年有几次，到第三年，旧的那一句没有出来。像第三遍漆。

本书怎么知道这是沉淀，不是冲淡？看三个记号。第 503 号《爱的箴言新解》讲回写成没成，给过三个记号，一个比一个慢：说得出来，用得上，托得住别人。

柏秀英说得出来：她能平平静静地讲这件事，不带着躲。

她用得上：谷岚有一回因为开会，错过了小禾的家长会，回家后一晚上不敢看孩子。柏秀英说：「我当年也没赶上。她记得的，是你后来在不在。」这一句话，她那几年里的哪一年也说不出口。

她托得住别人：她接住了谷岚。以前是被接的人，现在她也成了第三个位置上、接话的那个人。

场里的位置，换了一轮。

> 带 走 的 话
>
> **数的是回写的次数，不是疗程，不是天数。回写够了数，墙就盖住了；没够数，再多的日子也只是冲淡。**

第五节　近邻：谁也看见了场，谁也看见了陡

◆ 一、把场当药的人

说「场」，说「接住」，本书不是头一家。先看两家离得最近的。

第一家是叙事疗法的怀特（Michael　White）。他晚年很看重一种做法，叫「定义仪式」（definitional　ceremony），这个词他是从人类学家迈尔霍夫（Barbara　Myerhoff）那里借来的〔待核：出处以怀特《叙事实践地图》一类著作为准〕。做法大意是三步：当事人讲自己的故事；几位「外部见证人」在旁边听，然后轮流说，他们听到了什么，哪一句让他们想起自己的什么，被带到了哪里；最后，当事人再回应这些回应。

读到这里，本书要停一下。讲，被听见，被转述，再被回应，这几乎就是本书说的「被接住，再被接住，一次一次加厚」。柏家饭桌上，弟弟那句话讲给小禾，又被柏峻听去，也是这个形状。怀特还有一种「重新入会的谈话」（re-membering　conversation）：丧亲者不必把逝去的人从自己的生命里请出去，而是请他继续作为「会员」留在里面〔待核〕。这和本书说的「接续」，几乎是同一个意思。

所以在场、接住、加厚、接续这几步，怀特都走到了。本书与他的分叉有两处：按本书的读法，他的单位是故事，主要在理念界和自我界里转；「这个人的洞是不是在身体上」「回写数了几次」，不是他最先问的；他的办法也不按洞所在的界来选〔待核〕。谷岚那样的洞，只靠重新讲一个故事，够不够？他和后来的叙事治疗者会怎样回答，本书没有核到，不替他们回答。

第二家是家庭系统治疗，鲍恩（Murray　Bowen）、米纽庆（Salvador Minuchin）这一路〔待核：流派内部差异很大，这里只取共同点〕。他们的看见是：一个人的症状，常常是整个家庭这个场在维持。治疗室里改好了一个人，回到饭桌上，一家人用老办法一对待，又回去了。所以要把整个家请进来，改的是人和人之间的位置。

这一点，本书几乎全部同意。柏秀英那句话，若只对着咨询师说，说得再新，回到饭桌上，家人一句「别想了」，又把她推回旧路。场是药，也是病。

这和第 6 章说的是同一件事：场不分好坏，同一个场，既能把补洞的新说法加厚，也能把错的说法加厚，用的是同一台机器；加厚的是被接住的那一句，不问它对不对。分叉在于：家庭系统看的是家里的模式；本书要再问一句：这个家里，谁的洞在哪一界，谁需要的主力是什么，另两界该由谁去护航。

◆ 二、两条曲线：自己好起来，一下子好起来

有两项研究，不谈场，谈曲线，本书觉得它们是同一个故事的两头。

一头是博纳诺（George Bonanno）。他长期追踪丧亲的人，发现大多数人并没有长久的重症，在最初几个月的痛苦之后，可以回到日常；只有一部分人（比例各研究不一）会卡在深重的哀伤里很久〔待核：Bonanno 2004，《美国心理学家》，以原文为准〕。后来还有综述发现，对没有特别困难的丧亲者，专门的哀伤辅导，平均看来效果很小〔待核：Currier 等 2008 一类，以原文为准〕。

这条证据要公道地写。它的意思是：大多数人，不需要治疗，也放得下。

本书的读法并不与它冲突。大多数人身边，本来就有场：饭桌、亲戚、同事、邻居、一场场葬礼和祭日，三个位置天然是站着的人。日子本身就在做加厚。需要治疗的人，是场薄的人，或者洞所在的界，是日常的场够不着的那一界。这是本书的推断〔待验〕：被孤立的丧亲者，自然恢复会比有场的人少。

另一头是唐和德鲁贝斯（Tang & DeRubeis）。他们在一九九九年前后看认知行为治疗里的抑郁症病人，发现不少人的症状在两次治疗之间忽然降下一大截，之后维持住了。他们叫它「突然好转」（sudden gains）〔待核：年份、比例以原文为准〕。他们还发现，这一下往往发生在一次治疗刚刚过去之后，而且那次治疗里常有一些想法上的转变。

这条证据，本书非常欢迎。它说明：好转的形状，常常是台阶，不是斜坡。这正是「沉淀」。分叉在对那一阶的解释：他们把那一阶读成想法的转变，在理念界里找原因；本书读成回写的次数累到了一个数，三界的厚度同时够了。两种读法会在哪里分开，要靠检验，本书没有做。

◆ 三、一次，还是反复：一场真分叉

这一节里，有一处是真分叉，要老实写出来。

神经科学家纳德（Karim Nader）和同事二〇〇〇年在大鼠身上发现：一条已经稳固的恐惧记忆，被重新唤起的那一刻，会有一小段时间变得不稳定。这时候如果打断它重新稳固的过程，这条记忆就被改了。这叫「再巩固」（reconsolidation）〔待核：Nader, Schafe & LeDoux 2000，以原文为准〕。

后来，心理治疗师埃克（Bruce Ecker）和同事把这个发现写进了治疗：先把那份情绪记忆唤出来，再给当事人一个与它相反的真实体验，让两者在同一刻并排摆着；这样，旧的情绪反应就被擦除，不是被压住。他们的主张，是一次就可以，或者很少几次〔待核：Ecker, Ticic & Hulley 2012，《解锁情绪脑》，以原书为准〕。

要把他们说到最强：如果再巩固这条路确实成立，那么它解释了很多治疗里「一下子好了，而且不再回来」的现象。它也指出，普通的消退练习只是压住，不是擦掉。这一条，本书认为是很有分量的提醒。人身上重复这类实验，结果并不一致，各家对其中的机制也有争论〔待核〕。

本书与他们的分叉，在这里：他们说一次，本书说反复加厚。两种说法，能放在同一个实验里比一比。让两组人，都做同一个「唤起加相反体验」，一组只做一次，一组在后面的几周里，在饭桌、小组这样的场里，把新的体验反复说出来、做出来；一年后看复发。如果一次那一组不输，本书这一条就要收窄。这个比法，可以作为附录三检验设计里加的一臂。

◆ 四、消退不是擦掉

最后说一位几乎所有做过暴露的人都绕不开的名字：布顿（Mark Bouton）。

布顿多年的研究说明：一条被消退了的恐惧，并没有被擦掉。消退，是学了一条新的联结，叠在旧的上面。所以，过一段时间，旧的会自己冒回来（自发恢复）；换一个地方，旧的会冒回来（情境复燃）；遇到一次真的惊吓，旧的也会冒回来（重新建立）〔待核：Bouton 2002、2004 的综述，以原文为准〕。

这位的看见，和本书的「加厚」几乎重合。旧的路没有拆，新的一层叠在上面。叠得薄，旧的就透出来；叠得够厚，才盖住。但他还说了一件本书必须认真对待的事：新学的东西，是跟着学它的那个场合走的。在治疗室里叠的一层，到了饭桌上、到了另一条街，可能就没有跟着来。

这对本书是一个提醒，也是一个没有答案的问题：加厚要在一个场里做，那这一层搬到别的场里，还在不在？本书的猜想是，要在不止一个场里被接住，才算成土。这是本书的推断〔待验〕，目前没有数据，也没有放进附录的判负条款，只记在这里。

近邻讲完了。最后一节，要回到本书自己：这一章的话，凭什么成立？

> 带 走 的 话
>
> **场是药，也是病；好转的形状常是台阶；消退不是擦掉，是叠一层。叠得够厚，才算数。**

第六节　思想实验：数什么，才数得对

◆ 一、两条事实，三种数法

本书的成立，不靠先跑数据，靠一个办法：取两条各家自己承认的事实，看哪一家的话同时容不下，再看三界的话容不容得下。这一章的这一条，分三步。

第一步，取两条事实。

第一条，说得多，不等于轻。做宣泄实验的人自己报告：一边想着惹自己的人一边发泄，并没有消气，反而更重（布什曼）。研究共同反刍的人自己报告：两个人一遍遍嚼同一个烦恼，彼此更近，两人也更焦虑、更低落（罗斯）。〔待核：两项研究的细节见第二节，以原文为准。〕

第二条，一次可以够。做一次性疗法的人自己报告：三个小时上下的一次，不少人随访时仍然保持明显的好转（厄斯特）〔待核〕。

这两条里，没有一条是本书的发明。每一条都是做研究的人自己写下来的。

第二步，看哪一家的话容不下。

「怎么数一个人好了没有」这件事，常见的有三种数法。

第一种，数说了几遍。「说出来就轻」这种常见的直觉，账是这样记的：说一次，轻一点；说得越多，轻得越多。不一定有哪一家正式这样主张。它偏在自我界的一头：把说当成情绪的出口。第一条事实，直接让它记不下去：说得多，反而更重。

第二种，数治疗了几次。疗程越多，剂量越足，越稳。这种数法在很多场合是默认的，不一定有哪一家正式这样主张。第二条事实让它说不通：一次，就够了；而有的人做了几十次，还是转圈。

第三种，数过了几天。时间会冲淡一切。柏秀英的二十五年（构想的例子），是对它最直接的反例：二十五年没有冲淡，反而越说越牢。厄斯特的一个下午，更是反例：只一个下午，不是靠日子。

三种数法，没有一种能同时容下两条事实。

还有暴露和消退学习一路的说法。它容得下第二条：一个下午几十回〔待核〕的靠近，正是暴露。

对第一条，它也有自己的话：同样是一遍遍面对，有的人带着安全行为、没有真正面对，不算数；有的人是真的面对，预期被推翻了。这话有道理，本书同

意。本书只多问一句：这一路的单位是情境与身体的学习；「说的是新的还是旧的、有没有人接」，是不是也要算进去？这是本书想补的问，不是说他们没有看见。

第三步，三界的话怎样同时容下。

三界的话，把单位换了：不数说了几遍、治疗了几次、过了几天，数回写发生了几回。每一回，要同时问三件事：这一回里，进来的是新的还是旧的？有没有人接？落在了哪一界的洞上？

拿这把尺，量两条事实。

第一条：宣泄实验里，想着那个人打沙袋，是旧的又走了一遍，没有人接，也没有新东西落在那个洞的边上。回写是零，旧路被踩深一遍。所以更重。共同反刍里，有人接，接的是旧的，也是零，路又深一点。所以更近，也更沉。

第二条：一次性疗法的一个下午，几十个回合里，每一个回合是「靠近，抖，没出事」，每一回都有人在场示范、有人注解、有人看着。回写几十回，三界缠在一起做。所以一次够。

同一把尺，还量得了柏家：第一年一次，第二年几次，第三年旧的那句没有出来。

这把尺不是说疗程不重要，也不是说说话不重要。疗程是一只盒子，说话是盒子里的东西，要问的是盒子里每一回装进去的是什么。一个有人示范、有人注解、有人陪着做的三小时，和一个人对着墙说三十遍，盒子都叫「一次」，里面的回写数，差了几十倍。

这把尺要能被推翻，才算数。推翻的办法是：由两名受过训练的编码员，盲着去数回写次数，一致率达到附录三规定的线（κ 至少 0.6）；如果这个数预测不了谁好、谁不好，还不如疗程数预测得准，那这把尺就是错的。

◆ 二、还没有跑的两个预测

这一章还留着两个预测，没有数据，写在这里，是留给后来者的。

第一个：好转的曲线是陡降，还是渐淡。本书说，放下靠的是沉淀，所以预测：回写次数累到一个数，读数会在一两次之内忽然降下去，像第三遍漆；如果检验里看到的，是读数随着天数一路缓缓降，与回写次数没有关系，那「沉淀」这一条就错了（附录三判负条款第四条）。

第二个：三界是同一轮一起做，还是分开一轮一轮做。本书说，护航是缠着主力的，所以预测：主洞补上、另两洞不动的一组，与三界一起补的一组相比，一年后复发率至少高 15 个百分点；如果差别小于 5 个百分点，这条就要收窄（附录三主检验三和判负条款第三条）。

两个预测，都有先写死的输法。这是本书对自己的交代。

◆ 三、放回日子里

谷岚没有变成一个不怕狗的人。至少，现在还没有。

她手机里有一个备忘录，标题叫「站住」。每一回，她在一条拴着的狗旁边停下来，腿抖，狗没动，抖慢慢退下去，她就在备忘录里记一行：日期，离多远，抖了多久。她记了二十几行。她有时候翻回去看第一行：「五米，没站住，转身了。」

这是一张回写的账。她数的不是日子，也不是约了几次咨询，是站住了几回。

你不用等有了洞才用这把尺。明天就可以试一件小事：

下一回，家里有人又把一件旧事说起来的时候，别急着劝。先在心里记三行。一，这一回说的，和上一回比，有没有一个新的字、新的细节？二，有没有人接？接的是什么：「我信你」，「往后呢」，还是一个把这件事收进来的位置？三，身体怎样？说完，肩膀松了，还是更紧了？

如果你是那个听的人，还有一个更小的试法：下一回，别说「别想了」，也别说「都过去了」，只问一句「后来呢」，或者「那时候，你最想谁在身边」。

这样问，等于把那个「接」的位置，往前挪了一步。问了以后，听着，别急着回话。

如果一周下来，三行记的全是「旧的，没人接，更紧了」，你不用责怪谁。这说明场里缺一样东西。缺的是什么，是下一步的事。

要是那个难处真的很大，夜里睡不着，身体抖得止不住，或者一件事压得人什么也做不了，请找医生或心理咨询师。成瘾是要专业治疗的病，本书只讲道理，不能代替治疗。

带 走 的 话

数一回写要问三件事：进来的是新的还是旧的，有没有人接，落在哪一界。三件问过，才看得出洞合没合。

小　账

这一章里的洞：柏秀英的在自我界，药落在你我他之间的信、望、爱；谷岚的在现实界，药落在身体一次次的站住。

回写落到了哪里：前者落在饭桌上那一句被接住的新话，后者落在腿上的每一回站住。另两界有护航：理念界给了一个站得住的说法，自我界给了一个肯陪着站的人；护航一断，主力就停在半路。

想 一 想

上一次你把一件旧事讲给别人听，对方回的那一句话里，有没有信、有没有望、有没有把它收进来的位置？

家里反复出现的一句话，如果这一年有人换一句新的接上去，会是谁，会接什么？

◆

09

第 9 章

一界中心的理论，为什么都放不下它：从四取、认知行为治疗到 AI

想通只是理念界的一步；三洞缠着，单补理念界的洞，另两洞会把它勾开。

第一节　认知行为治疗做到了什么

◆ 一、十二次谈话，一页纸

先设想一个场景。这是一个构想的例子，书里的人物都是虚构的。

丁启文四十四岁，在上海浦东一家物流公司做区域主管。三年前，他手下一位多年的搭档，在一次季度复盘会上把一笔延误的责任推到了他头上，材料做得很齐，他事先一点风声都没有。

后来事情查清了，公司给他补了一句说明，搭档调去了别的城市。账，算是两清了。

可是他的日子没有清。

他开始在每封邮件里找话外之音，开会时坐在离门最近的位置，同事一句「回头聊聊」，他能琢磨一整夜。妻子苏云说，他像是在身上多披了一层看不见的铠甲。

第二年春天，他去了徐汇一家医院的心理门诊。接待他的柯老师，做的是认知行为治疗。

先说一句：本章谈到心理治疗，只是讲道理，不替代诊断和治疗。难处真的大了，请找医生或心理咨询师；成瘾是要专业治疗的病。

第一次谈话快结束时，柯老师递给他一张纸，画了五栏：情境、想法、情绪、支持这个想法的证据、不支持这个想法的证据。最底下还有一栏，叫「另一种说法」。

柯老师问他：「你心里最常出现的那句话是什么？」

丁启文想了一会儿，说：「人都不可信。」

「如果满分是一百，你有多相信这句话？」

「九十。」

柯老师把这个数字写在页眉上。（本章里丁启文的所有评分与数字，九十、六十、三十、八十，都是构想出来的，不是哪位来访者的实测。）

这一页纸，会陪他走完接下来的十二次谈话。

第三次谈话，柯老师没有急着问数字，只请他把那场复盘会再讲一遍，讲到哪个瞬间，胸口最紧。

丁启文讲到搭档翻开那份材料的一刻，声音低下去了。柯老师把这一刻记在纸的边上，叫它「最烫的一点」。

认知行为治疗的人有一个习惯：不满足于「那件事让我难受」，要找到事情里最烫的那一点。是哪一句话，哪一个画面，把那句「人都不可信」钉了下去。找到了，才好对着它问话。

这个习惯，比听上去要细。

先把一件事说在前面：本章要说认知行为治疗的边界，边界要画得准，得先把它做到的事写足。它做到的，很多。

◆ 二、它的第一样本事：把想法摆到桌上

你有没有试过，把心里一个翻来覆去的念头，一笔一画写在纸上？

很多人写完会愣一下：咦，原来就这么一句话。

认知行为治疗的第一样本事，就是这个。它认为，让人难受的，往往不是事情本身，而是事情进来之后，心里自动冒出来的那句话。事情是同事推了责任，难受来自「人都不可信」。这句话冒得太快，快到本人以为它就是事情的一部分，没有看见它是一句话。

阿伦·贝克（Aaron Beck）是这条路的开创者之一。他在二十世纪六十年代前后的临床观察里发现，抑郁的人心里有一批自动冒出来的念头。内容常常是对自己、对世界、对将来的负面判断。〔待核〕

这个发现很了不起。它第一次让「想法」变成了可以摆上桌面、一条一条查的东西。

怎么查？柯老师用的是提问。不是反驳，是问：

「这句话，三年里有哪些事支持它？」

丁启文写了很多：那场复盘会，另一个同事曾经拿他的方案当自己的，还有刚入行时一个师傅的背后话。

「有没有哪些事，不支持它？」

他沉默了很久。后来他写下了：苏云，从学生时代就认识的老贺，带过他的老领导每年春节还发消息，手下一个小姑娘有一回替他挡了客户的火。

写到第三条的时候，他停笔了。

「另一种说法」那一栏，他最后写的是：「有些人不可信，有些人可信；我需要学会分辨，而不是一律防着。」

第六次谈话，他把九十打成了六十。第十二次，打成了三十。

这不是柯老师替他改的，也不是谁说服了他。是他自己，一次一次对着证据，把那句话从「事实」的位置上请了下来，放回「一句话」的位置。

◆ 三、它的第二样本事：不光是想，要去试

如果认知行为治疗只会让人把想法写在纸上，它不会走到今天。

它的第二样本事叫行为实验。

柯老师让丁启文做了一件小事：下周一开会，不坐门边，坐到桌子中间去。他事先写下预测：「如果我坐中间，会有人利用我背对着门的机会算计我。」写下一个数：有多大把握，七成。

周一开完会，他回来记录：没有人算计他，倒是旁边的同事借了他一支笔。

他把七成改成了三成。

这一步，比前面的提问更要紧。因为提问是在理念界里打转，用一句话换另一句话；行为实验把念头送到现实里，让它被一件真的事情碰一碰。

这是一个不小的进步。从前，说一个人「想通了」，没有办法查；有了行为实验，「想通」就要经受现实的碰撞。

它的第三样本事，是暴露。

对于害怕的东西，躲着，害怕就越长越大；一点一点靠近，在发抖的时候留在原地，害怕会慢慢退。这是认知行为治疗里行为那一半最硬的成绩，在恐惧、惊恐、强迫、创伤后应激这些场合都有大量研究支持。〔待核：具体效应量〕

你要记住一件事：它不是只动嘴的疗法。它让人动手、动脚、站到害怕的地方去，让身体自己去经验一遍。

后来这一支又长出了新的想法。克拉斯克（Michelle Craske）等人提出「抑制性学习」的看法：暴露不是把旧的害怕擦掉，而是学了一条新的联结，和旧的并排放在那里；所以要多换几个场合练，要故意让「预想的坏事」落空，让新联结在各种地方都站得住。〔待核〕

请注意这个想法。它已经在说「次数」「场合」，已经在往本书的方向走。第 8 章讲的「加厚」，是从这一句再走出去的一步。

还有一个例子，能看出这一路手艺有多细。

对社交焦虑，克拉克和韦尔斯（David Clark & Adrian Wells）一路的方案，会先发现来访者在人群里做的许多小动作：死死攥着杯子，不敢抬眼，提前

把话背好。这些叫「安全行为」。它们本来是用来保护自己的，保护得太好，坏事从来没有机会落空，「我会出丑」那句话也就从来没有被现实碰过。〔待核〕

于是方案让来访者在一次实验里，把这些小动作去掉，再看会怎样。

又有一步：请来访者把自己讲话的样子录下来，先说「我觉得自己抖得像筛子」，再看录像。很多人看完愣住：并没有那么糟。〔待核〕

你看，这里有想法，有身体，有行为，有「我在别人眼里是什么样子」，一样不少。

所以，说认知行为治疗只管想法，对不起它。

◆ 四、它的长大：图式、关系，与防复发

认知行为治疗没有停在一页纸上。

杰弗里·杨（Jeffrey Young）在长期、难治的个案里看到，有些想法不是这一两年长出来的，是从很小的时候就埋下的一整套看世界的方式。他把它叫作「图式」，在图式疗法里，既要摆想法，也要处理早年的关系、此刻治疗室里的关系，再配上想象和行为的练习。〔待核〕

丁启文的「人都不可信」，如果追到底，也许能追到他十几岁时，父亲生意上的那场官司：一个叔叔的签字。这是一个构想的追溯，不是诊断。图式疗法会在这个地方停下来，不会只满足于九十降到三十。

还有人际治疗。它严格说不属于认知行为治疗一族，可常常与之并肩。它把注意力放到此刻的关系上：丧失、角色转变、争执、孤立，几次谈话，几个明确的关系问题。〔待核：人际治疗由 Klerman、Weissman 等发展〕

再往后，防复发成了一个专门的课题。治疗结束时发给来访者一份「自我治疗手册」，约定几个月后再回来做一次「加强谈话」，教他怎样识别复发的早期信号。这些做法在认知行为治疗里并不罕见。〔待核：具体做法因方案而异〕

所以，如果有人对你说，认知行为治疗就是「教人换个想法」，这是一个稻草人。它早就不只是了。

它有证据的传统，有可以操作的步骤，有一套把「说」变成「做」的办法。它把一件从前只能凭感觉的事，做成了可以练、可以教、可以查的手艺。

这一点，值得先鞠一躬。

它还有一个常被忽略的好处：它是诚实的。

认知行为治疗的传统里，有一条习惯：事先写下预测，事后量一量，对不上就改方案。柯老师页眉上的那个数字，就是这个习惯的缩影。一个理论肯把自己的成绩单摆出来，它的边界才画得出来。

本章能够指出它的边界，靠的恰好是它自己的数字。

◆ 五、本书要向它学什么

向它学三样。

第一样，想法是可以摆到桌上查的。理念界的东西，不是说不清的雾，可以一条一条写下来，对着证据看。本书后面谈「新说法」，谈「被接住」，用的都是这个前提。

第二样，想通要经得起现实碰一碰。行为实验，是「事上磨练」的现代做法。一个说法没有碰过现实，只能算一句话；碰了，才开始长出东西。

第三样，它自己已经在数次数。作业完成了几次，暴露做了几回，在几个场合练过。本书说「反复加厚」「回写要很多次」，有这一支实打实的工作作底。

这三样都做足之后，丁启文那张纸上的数字，是降下来了，还是被什么东西托住了？

这是下一节要问的。

带走的话

认知行为治疗把「想」变成了可摆、可查、可试的手艺，这一步本书全盘接下；要问的是，它把手艺的终点定在了哪里。

第二节　它的边界

◆ 一、结束那天，和一年以后

第十二次谈话那天，柯老师把页眉上的数字翻出来，从九十，到六十，到四十五，到三十。

苏云在门口等他。她说，这半年他睡得踏实些了，周末肯带女儿丁小棠去滨江骑车，也不再一进门就先看手机。

这是一段真的好转。别把它看轻。

一年之后，丁启文换了一份工作，去了一家做跨境仓储的公司。

入职第七个月，新同事阿坤在项目群里把一份文件转给了老板，忘了抄送丁启文。那份文件里有丁启文负责的一块数据。第二天，老板在会上提到那块数据，口气很平常。

丁启文坐在会议桌的中间——这是他在治疗里练出来的坐法。他手心出了汗。

当天夜里，那句话回来了：人都不可信。

他拿出那张五栏纸，照着做。证据、反证据、另一种说法，二十分钟之内，他把它写完了。数字降到了五十。

可是睡不着。

第二天、第三天，他在群里发每一句话之前都要多看三遍。第四天，他发现自己又把椅子往门边挪了半米。

一年前打下的三十，一个星期之内，回到了八十。

这个场景，是一个构想，不是哪一个真实的人。不过，谁要是在门诊里待过，大概都听过类似的故事：疗程结束时，纸上的数字是真的降了；过了些日子，它又回来了。

不是每个人。是相当一部分人。〔待核：不同障碍、不同疗法的复发比例差别很大，本书不引具体数字〕

认知行为治疗这个行当自己最清楚这一点。所以才有了前面说的防复发、加强谈话，才有了后来的第三波。

那么，这一页纸，为什么没有留住他?

◆ 二、分型：按什么分

先看一个很朴素的问题：来的人，是按什么分开的?

门诊里，医生和咨询师先要判断来访者的问题属于哪一类：抑郁、社交焦虑、惊恐、强迫、创伤后应激、暴食。每一类，都有一套经过检验的方案。抑郁的方案里，重头戏是活动安排和认知重构；强迫的方案里，重头戏是暴露与不做仪式；创伤的方案里，重头戏是回忆的加工。〔待核：方案细节因学派而异〕

再往里，还要按想法的内容分：「我不行」是一类，「别人会伤害我」是另一类，「灾难要来了」又是一类。

这是一种有用的分法。它分得出来，方案就能配得上。

请注意，这个分法里没有一格叫「洞在哪一界」。

你也可以追问：认知行为治疗不是还有一个叫「个案概念化」的东西吗?有。它会为每个来访者画一张图，说清楚他的问题是怎么来的、怎么被维持的。其中一种常见的画法，是帕代斯基和穆尼（Padesky & Mooney）的五个方面：想法、情绪、身体反应、行为，加上环境。〔待核：出处与年份〕

这五个方面画在一张图里，彼此有箭头。

这已经比「只管想法」宽多了。丁启文的图上，会有这样几行：同事转文件（环境）；「人都不可信」（想法）；手心出汗、心跳（身体）；发紧、害怕（情绪）；挪椅子、反复检查（行为）。

这五个方面是平铺的。哪一个是洞，哪一个是护航，哪一个先被勾起，勾起之后沿着什么次序往下走，图上没有排。治疗往往还是从想法这一格进场，因为那一格最容易摆上桌面。

这不是说它没分。它分了，只是分的轴不同：按诊断、按内容、按五个方面。没有一条轴，是按「回写没有完成的那一界」来分的。

再看这张图里的箭头。

认知治疗最初的那个模型，画得很简单：情境，到想法，到情绪与行为。一条线，从左到右。想法居中，是主要的着力点：想法一变，右边的情绪和行为，往往跟着变。

后来的版本把箭头画成了圈：情绪反过来影响想法，行为反过来影响情境。圈比线好，因为它承认了回头的那一步。

只是圈里的每一个格子，分量是一样的。哪一个格子里的东西，是别的格子最后要靠它落定的，没有写。

◆ 三、单位：一个念头，还是一场纠缠

再看第二个朴素的问题：治疗的单位是什么？

在认知行为治疗里，工作的基本单位通常是一个信念，或者一簇信念。丁启文那句「人都不可信」，是一个单位。治疗要把这个单位的相信程度降下来。

这样做，有一个很大的好处：干净。九十降到三十，是一个可以报告的结果。

丁启文的难处里，另外两件东西，也在场。

一件是身体。那手心的汗、半夜的醒，是一条自己的路。认知行为治疗里也有对付失眠的专门方案，叫失眠的认知行为治疗；也有放松训练、呼吸训练。〔待核〕可是通常，它们是被当作并列的另一个问题来处理的，而不是当作同一个洞的另一张脸。

另一件，是他在自己心里是个什么样的人：一个被搭档背叛过的人，一个原来没看清的人，一个必须永远提防的人。这是自我界里的「我」，缠着他与苏云、与女儿、与旧搭档、与新同事之间，每一天的信、望、爱。

这件事，认知行为治疗不是没有看见。图式疗法就是奔着它去的。只是在最常用的、疗程只有十来次的方案里，它通常是顺带的。

换一个说法。

在丁启文这里，三个洞是缠着的。理念界的旧判断，勾着身体的警觉；身体的警觉，又拿来当那句话的证据；而这两样加在一起，让自我界那个「被背叛过的人」又被刻深了一层。

单补其中一个洞，另外两个，会把它重新勾开。

这是本章要说的话。

◆ 四、王德生的一句话，和本书的收窄

王德生口述里有一句：

> **这就是心理治疗的「认知行为治疗为何不够」，因为他们缺乏「自我 SDE 的回写」。**

这句话说得重。本书照它的意思收窄，免得说过头。

收窄之前：认知行为治疗缺乏自我界的回写。

收窄之后：这是本书的读法，不是认知行为治疗的自述。

按本书的读法，认知行为治疗最常用的短程方案，把疗效的落点主要放在理念界：想法改了，问题就算大半解决。在这类方案里，自我界没有被当作与理念界同等的、要单独完成回写的地方；「回写发生了几次」「在哪一个场里被接住」，也不是核心读数。它的长程、图式、关系一支，已经在往这里走。

为什么要这样收窄？

因为，一个说法要经得起它最强的对手来看。认知行为治疗的人，完全可以指着图式疗法、指着人际治疗、指着第三波，说：我们早就在做了。

他们说得对，这些都是真的。

那么本书的立足点是什么？是这一句：它们每一处，都是从一界的中心出发，往另外两界伸了一只手。伸手的人，也许都是在门诊里被个案一步步推出来的。按本书的读法，理论的中心没有挪，所以每一次伸手，都像是补丁，而不是一条从头就按三界排好的路。这是本书的读法，认知行为治疗的人可以不同意。

下一节要看的第三波疗法，是这只手伸得最远的一波。

> 带走的话
>
> **疗程结束时数字降了，不等于洞补上了；一个念头不是治疗的单位，缠在一起的三界才是。**

第三节　第三波疗法在补什么

◆ 一、不跟念头吵架

那一晚，丁启文对着五栏纸，把「人都不可信」又驳了一遍。驳赢了，数字降到五十。

他有没有发现一件事：驳得越认真，这句话越像一个必须盯着的对手。

这一点，认知行为治疗的下一代人看得很清楚。

接纳承诺疗法（Acceptance and Commitment Therapy，简称 ACT）是史蒂文·海斯（Steven Hayes）等人的一路。它不再问「这个想法对不对」，改问「这个想法对你的日子有没有用」。念头来了，不必驳，也不必赶，把它认作「又来了一个念头」。〔待核：术语为「认知解离」〕

它的用法很具体。比如，丁启文心里冒出「人都不可信」，让他在前面加一句：「我现在有一个念头，说：人都不可信。」读两遍，再读一遍，句子里的力气会松一点。

还有一个著名的小练习，常被拿来示范。

请一个人说出「牛奶」两个字，然后连着说一分钟：牛奶，牛奶，牛奶……说到后来，这两个字渐渐只剩下一串声音，不再带着白色的、凉的、倒在杯子里的那样东西。

念头也是这样。一句话反复念，它的重量会变轻。这并不是因为它被驳倒了，是因为它被当作声音听了一会儿。〔待核：该练习的来源与效果证据〕

丁启文第一次做的时候，笑了一下。他说，没想到一句压了他三年的话，念到后来像是在念一段绕口令。

ACT 还有一个说法，叫「以情境为自我」，也有人译成「观察性自我」。它说，一个人除了念头、情绪、角色之外，还有一个一直在场、看着这一切发生的位置。念头像天上的云，这个位置像天。〔待核〕

ACT 的另一半是价值与行动。你想成为什么样的人，哪些事在你看来重要，现在，朝它走一小步。

这一路，补了什么呢？

补了两样。

第一样，补了「吵不赢」的那种局面。前面第 2 章说过，对念头硬压、硬劝，念头往往回弹、越转越多（Wegner 的思维压抑研究，Borkovec 的担忧研究）〔待核〕。ACT 的出发点与此相通，换了一条路，不跟念头打。

第二样，补了「我是谁」。它不再只改念头的内容，开始碰「站在念头后面的那个位置」，开始问「你要的是什么样的日子」。

价值那一步，也有它的朴素之处。

柯老师之外，丁启文后来在一个 ACT 工作坊里，被问了一句话：「十年后，你希望女儿怎么形容你这个人？」

他在纸上写了三个词：靠得住，肯认错，不躲。

第三个词写完，他盯着看了很久。因为他意识到，这三年他最像的，恰好是「躲」。

这一刻是真的。它不是靠驳倒谁得来的，是靠一个问题，让他看见了自己想成为的样子，和眼下之间的距离。〔构想的场景〕

这是认知行为治疗的家族，向自我界走近的一大步。本书要如实写：这一步迈得很对。

◆ 二、它在哪里停下

那么，ACT 的「自我」，是不是本书的自我界？

靠近了，可还不是同一块地。

ACT 的观察性自我，是一个往后退一步、看着一切的位置。这个位置是安稳的，不跟念头缠，也不受念头摆布。很多人确实靠它松了一口气。

本书说的自我界，是另一回事。它不是一个站在后面看的位置，是你我他之间的信、望、爱在流动的地方。（本书所说的自我，是三界里的一界，指那份「我」的感受与在场；它在你我他之间显出来。）

一个站在后面看云的人，看得再清楚，他的云里没有别人。

丁启文的洞，缠着的是苏云，是女儿，是老贺，是新同事阿坤，是那个当年的搭档。他的信（敢不敢把后背交给别人），他的望（相信下一次会不一样），他的爱（还愿不愿意靠近），都是在这些人身上漏掉的。把他的「我」往后挪一

步，他会更能容下念头；可是那三样东西，仍然需要有人接，需要在一个场里，一次一次地被接住。

ACT 当然也想到了关系和价值。价值那一栏里，常常写着「做一个可靠的朋友」「做女儿的好父亲」。有的 ACT 方案是团体做的。〔待核〕

请注意单位。本书的读法是：ACT 的理论里，主要被处理的，是一个人和他的念头之间的关系；别的人在不在场，更像是执行方案时的条件，不是理论里被回写的对象。ACT 自己的价值与承诺行动，明明白白地牵涉他人，所以这一句是本书的读法，不是 ACT 的自述。

本书的预测是：如果洞主要在自我界（比如丧亲，爱找不到去处），ACT 能让念头的转圈松下来，可是转圈松了，不等于爱有了去处；爱没有去处，空出来的地方，换一种方式，还会把人勾回去。

这是本书的预测，不是 ACT 自己的说法。它有可能错，也有可能 ACT 的价值工作恰好做的就是接续。第 4 章讲的「接续」，就是这个预测要对着看的地方。

◆ 三、防复发的那一支：正念认知疗法

第三波里还有一支，目标特别直接，就是防复发。

正念认知疗法（Mindfulness-Based Cognitive Therapy，简称 MBCT），是辛德尔·西格尔（Zindel Segal）、马克·威廉姆斯（Mark Williams）和约翰·蒂斯代尔（John Teasdale）三位做的。它是为反复发作过的抑郁者设计的：八周，小组，每周一次，加上每天自己在家练习。〔待核〕

它的做法是，教人练习注意：注意呼吸，注意身体，注意念头来来去去。念头是念头，情绪是情绪，不把它当成事实。

蒂斯代尔一系的研究发现，曾经抑郁过三次以上的人，做过正念认知疗法之后，一年内复发的比例比只做常规照料的人低。〔待核：具体数字与分组条件〕

这一支，和本书的距离最近。

因为蒂斯代尔对复发的解释，就是一种「被勾起」。他提出：一个人抑郁好了之后，那些旧的消极想法并没有消失，只是睡着了。等到情绪沉下来（哪怕只是一点点），睡着的想法被整个唤醒，转起来，把情绪拉得更低。他把这叫作「差别激活」。〔待核〕

这和本书第 1 章说的「类似的场景，勾起一个随时会被激发的洞」，几乎是一条路。

所以，按本书的读法，MBCT 的人看见了「旧的东西留在那里」，也看见了勾起。他们的药方是：让人在被勾起的当口，认得「我又被勾起了」，不跟着旧序列走下去。

这个药方里有什么，值得本书记一笔？

有两样。

一样，它要练很多次。八周，每天，一遍一遍。数量不小。

另一样，它里面有身体：身体扫描，是把注意放到脚、腿、肚子，一寸一寸走。

◆ 四、三波的共同处，和那一道没走完的路

把三波放在一起看。

第一波，在改想法的内容。第二波（认知治疗的发展，包括图式），在改想法的根。第三波，在改人和想法的关系，也在把身体、价值、行动请进来。

越走越宽。每一步，都是从理念界这个中心出发，往现实界（身体、行动）和自我界（我是谁、要什么日子）伸手。

请你看这三波有一个共同点：它们的中心，仍在一个人的心里。药，主要是发给一个人的；单位，主要是一个人和他的念头、他的注意。

现实里，丁启文的难处，是在一张餐桌上、一间办公室里、一个项目群里发生的。苏云说「你又没睡」的那句话，阿坤的那次忘了抄送，都在场里。

第三波让他更能和自己相处了。本书想问的是：场，能不能不只是做治疗的车厢，而成为被回写的那一块土？

第 8 章讲「场」的时候，已经答过这一问的一半；这里把另一半留在后面。

有人会说：小组不就是场吗？正念认知疗法就是八个人一起上课，围成一圈。

是场，这一点要认。可是看它怎么用这个场：大家坐在一起，是为了每个人各自练习，课后各自回家。场是一间教室，教的东西是一人一份。

本书想问的更进一步：当一个人说出他的新说法，另一个人是不是接了话、改了自己的什么、下一次是不是照着做了？这样的一来一回，才是回写落在土里。

小组里有没有这样的一来一回，因人、因带领者而异，不能一概而论。〔待核〕

在此之前，先看一个今天谁都躲不开的新场合：当丁启文在深夜里，对着手机，把这一切问给一个会说话的机器。

> 带 走 的 话
>
> **第三波疗法把「驳念头」换成了「与念头相处」，向自我界迈了一大步；可它的药，仍是发给一个人的，场还只是车厢。**

第四节　AI 陪聊：道理讲得越通，为什么越放不下

◆ 一、凌晨一点十分

阿坤那封忘了抄送的邮件，是周二的事。

周四夜里一点十分，苏云和女儿都睡了。丁启文坐在客厅的沙发上，没有开灯，手机的光照着他的下巴。

他打开了一个聊天的软件，打了一长段话：

同事忘了抄送我，老板在会上提了我的数据，我现在又开始觉得有人要害我。我知道这个想法不对，我之前做过治疗，可我控制不了，怎么办。

这是一个构想的场景。接下来发生的事，大概是很多人熟悉的。

回复来得很快，不到几秒。

它先说了一句话，让丁启文鼻子有点酸：「你已经做了很多努力，现在这么难受，还愿意把它说出来，不容易。」

接着，它很清楚地告诉他：你描述的这种「别人是不是要害我」的念头，在认知心理学里有几个常见的名字，比如「读心术」，比如「以偏概全」，比如「灾难化」。然后它建议他：把此刻的念头写下来，找证据，找反证；注意身体的紧张；有需要，回去找治疗的老师。

它列了三条，条理分明。

丁启文读完，觉得被接住了。他长长吐了一口气，对着屏幕又打了一句：「那为什么我明明知道，还是会这样？」

它回得更长，更细：讲了「理智上知道」和「情感上相信」是两回事；讲了大脑里警觉系统的反应比分析要快；讲了自动思维的形成。

这一段，讲得真好。比他读过的任何一本书都清楚。

他觉得自己终于「想通」了一件事。

二十分钟后，他放下手机，睡了。

第二天夜里一点，他又拿起了手机。

第三天夜里，第四天夜里，也是这样。

一周之后，如果你翻他的聊天记录，会看到一个有意思的变化：他的提问越来越像一个小专家的提问。他不再写「我又觉得有人要害我」，改写「我现在是不是又在做读心术？这是灾难化还是情绪推理？」

回复也越来越精致。有分析，有框架，有比喻。有一次它还把他的处境比成「一个过度灵敏的烟雾报警器」，说得他自己都笑了。

这一周里，他得到的道理，比三个月的门诊还多。

可是有三样东西，一周下来没有变：手心的汗；半夜的醒；他在项目群里每发一句话之前，要多看三遍的那个习惯。

◆ 二、先说它做对了什么

在说问题之前，先把公道还给它。

这样一个陪聊的机器，有几件事做得很对。

第一，它醒着。凌晨一点，没有哪个咨询师、哪个朋友会一直醒着。这一点，对很多孤零零熬夜的人来说，是真实的好处。

第二，它不累，不烦，不评判。一个人对着它说同一件事说五遍，它不会叹气。很多人面对真人，不好意思说的话，对着它说得出口。

第三，它讲得清楚。认知行为治疗的框架，它倒背如流；念头的名称、反驳的步骤、呼吸的做法，它信手拈来，而且话说得好听。

第四，它可以陪人把作业做完。一张五栏纸，它可以一栏一栏带着填。

关于这类聊天机器人对轻度抑郁、焦虑有没有帮助，研究者已经做过一些尝试，初步结果有喜有忧。〔待核：本书不引具体研究结论〕

所以本书不打算说「AI 陪聊有害」。那样的话，既不公道，也不一定对。

本书要问的是一个很窄的问题：对于放不下，这种陪聊，在三界的哪一界出力，在哪一界不出力？

◆ 三、它在哪一界出力

它出力在理念界，而且出力出到了极处。

回头看前面那一晚。丁启文得到的是什么？一套比较完整的道理：这个念头叫什么，为什么会冒出来，怎样应对。他得到的，是一次又一次、一层又一层的说服。

前面第 2 章分出了两件事：说服是理念界单向去劝另一界；回写是那一界真改了。

AI 陪聊，把「说服」这一件事，做到了前所未有的程度：随时、免费、耐心，话说得还好。

说服越多，是不是越好？

第 2 章里的那些研究，给了不太乐观的提示：对念头硬压、反复地劝，念头往往回弹，转得更多（Borkovec 的担忧研究，Wegner 的思维压抑）。〔待核〕这些研究做的不是 AI 陪聊，本书只是借来作提示。丁启文第一晚的二十分钟，是真的松了一点。可是他第二晚又来了，第三晚又来了。每一次，他得到一个新的道理、新的说法、新的框架。

他渐渐成了自己问题的专家。他能背出十几个术语，能分辨自己当天的念头属于哪一类。

那天夜里手心的汗，没有少。

这是本书的一个预测，〔待验〕：当放不下的洞不在理念界、或者不只在理念界的时候，道理讲得越通，越容易成为又一轮说服的原料。

为什么？有两个理由。

第一个理由，理念界也有它自己的「瘾」。判词里说过：理念界追的是创造，也就是「想通」的那个体验。想通的那一下，是舒服的；一晚上舒服二十分钟，第二晚还想要。这一点，和赌桌前的「再来一把」，形状上很像。这是本书的推断，〔待验〕，不是哪一项研究的结论。

对一个有洞的人来说，AI 陪聊提供的，几乎是一台可以无限供应「想通那一下」的机器。

第二个理由，是没有人在场。

◆ 四、没有人在场，是什么意思

自我界的回写，要在你我他之间发生。

当丁启文对苏云说「我又睡不着了」，苏云说「过来，坐一会儿」，这一句话，是在一个场里，一个具体的人，用她自己的日子接住了他的话。接住的意思是：她的第二天因此变了，她明早要起来做早饭，她的睡眠也被他搅了，可她还是说了「过来」。

这就是信、望、爱的来路。信，是他知道有人在；望，是明天有下一次；爱，是她把自己搭了进去。

AI 陪聊里，缺的是什么？

不是温柔，它很温柔。不是耐心，它很耐心。

缺的是：它不会因为你这一句话，改变自己的日子。目前常见的用法里，它不会在下个月的饭桌上遇见你，不会因为你上次说了某件事而在今天躲你，也不会在你背叛它之后受伤。它的话，不是从一个被你的存在牵扯着的位置上说出来的。

这不是在说它不好。这是说，它所处的位置，目前还不是「你我他」中的一个「他」，至少，不是丁启文的自我界里那个会被回写的位置。

至于它将来能不能成为，本书不替它下结论。这里只说今天常见的使用方式。

还有一件事要说。AI 的回应是即时的。

等待，本来有用处。一个人半夜睡不着，要熬到天亮，熬的这几个钟头里，身体在自己调整，念头在自己沉下去，天亮了苏云起来做早饭，一句「昨晚没睡好吧」。这一段等待，是现实界和自我界各自在做自己的事。

AI 把这段等待补满了。

◆ 五、AI 可以站在哪里

那么，怎么办？不用，还是怎么用？

本书的看法是：让它站到护航的位置上，不要让它站在主力的位置上。

主力是洞所在的那一界；护航是另外两界。

丁启文的洞，不止一处。理念界的旧判断（人都不可信），需要新说法；自我界的「被背叛者」，需要被人接住；身体的警觉，需要一次一次在安全的场合里经过。

AI 可以帮的，主要是：

帮他把新说法写得清楚一点——比如一句「有些人不可信，有些人可信；我要学会分辨」，写成他自己的话。

帮他事先排演一次困难的谈话——比如明天怎么对阿坤开口问一句「那份文件，是不是漏了我？」。

帮他在深夜里，把注意力放回呼吸和脚底，然后在天亮之后，提醒他去做那件真正要紧的事：去找一个人，坐下来，把话说给他听。

换句话说，它可以做那个递梯子的，不要做那个梯子本身。

这里也要说一句：身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。AI 不能替代诊断和治疗；睡眠和情绪长期受影响，要找专业的人。

一个能被推翻的预测，也留在这里：

假设有两组人，说着同一件放不下的事，一组每晚与 AI 长谈，另一组每周在一个固定的小组里被人接话，其余条件相同。本书预测〔待验〕，一年后，前一组的「转圈次数」不会比后一组降得更快。如果事实相反，本书这一节的话就错了。这一条是本章自拟的，不在全书的主检验之内，已收进附录五「各章自拟的待验推论」。

带走的话

AI 能把道理讲到极通，可通了的道理只是理念界的一步；没有人把日子搭进来，回写就落不到自我界。

第五节　逐家四问：六家理论，各站哪一界

◆ 一、四个问题，一把尺子

前面几节，是在丁启文的身边走。现在退后一步，把六家有分量的理论拉到一张桌上。

对每一家，都问同样的四个问题：

它站在哪一界的中心？

它缺哪一维？

它在哪一句话上，把发生收回成了先在？

本书预测，它会在哪里输？

先说清楚规矩。

第一，对每一家，先把它说到最强，说成它自己会点头的样子。这样写，是因为一个说法只有在对手最强的时候赢，才算赢。

第二，「站在哪一界的中心」不是骂人，是说它的眼睛长在哪一边。每个人的眼睛都长在一边，三界的眼睛，一副也不够。第三，「预测它会输」，只是预测，得检验，所以每一条都标出了在什么情况下本书会错。

认知行为治疗，前三节写过，这里不再重复：按本书的读法，它站在理念界的中心；对自我界之场、身体回写的次数着墨较少；本书读到的收回，是「想法改了，问题大半解决」（它的长程一支不在此列）；本书预测它会输在信念评分改善而未沉淀的人身上。这一条留给下一节。

为什么偏偏是这六家？

因为它们各自代表了一种很大的力量。

一家是两千多年的传统，一家是当代最通行的心理疗法。一家是动机研究的主流，一家是新近很热的统计模型。一家是实验室里最精细的学习研究，一家是丧亲研究的老根基。它们加在一起，差不多覆盖了今天谈「放不下」时常被引到的大名字中的一大半，当然不是全部。

剩下五家，一家一家来。

◆ 二、佛教的渴爱与四取

先看佛教。

佛教对放不下，下的功夫，大概是全世界最深的。它有一个很大的看见：放不下，是一个取的动作。渴爱（梵文 taṇhā）一生起，便伸手去抓，抓住了，就叫作取。取有四种：欲取，抓住感官的快乐；见取，抓住某种见解；戒禁取，抓住某种规矩或仪式；我语取，抓住「我」这个说法。〔待核：四取的译名与解释因宗派而异〕

你看，这四个字，几乎自己就分了界。见取近理念界，我语取近自我界，欲取与戒禁取，都落在身体与行为上。（这是本书的对照，不是佛教的自述，各宗派的讲法也不同。）

这是一个很有意思的发现，也是本书要向它致敬的地方。

它不只是论，还有一整套路：戒，管行为；定，管身心的安住；慧，管看见。有身念处，是观察身体的修行；有僧团，是一个在一起修行的场。〔待核〕它不是只讲道理。

所以，要给它说公道：**佛教的实践，远比它的理论宽**。

那么，它站在哪一界的中心？按本书的读法，理论的重心在识，也就是理念与自我之间。

缺哪一维？本书的读法是：爱，在「渴爱」的讲法里主要是要被看穿的东西（佛教另有慈悲、慈心的讲法，那是另一条线，本书不抹去它）。现实界里身体的回写，在理论里更多是修行的条件，不是被单独拿来回写的对象。

收回的是哪一步？本书读到的是「放下，即断、即离」：放下，被理解成一次对取的松手。佛教自己会不会这样总结，本书不替它定；这是本书的读法。

在哪里输？本书预测〔待验〕，在丧亲。

丧亲者的爱，没有错，只是没有去处。无常观告诉他：一切会散，不要执着。这句话没有错，可是单拿这一句去对一个爱还在的人说，有可能被听成要他把爱收回去。

本书的预测是：这个时候，接续（让爱有新的去处，接着说下去）比断更能放下。

请你留意：佛教的实践，其实常常是接续。回向，把功德送给亡者；念佛，约定净土相见。〔待核〕这些做法，本身就是「爱有去处」。

所以，若有输的地方，输的也不是修行，只可能是把放下讲成「断」的那一种理论讲法，没有把修行里的接续讲全。佛教的拥护者完全可以说，修行里本来就有接续，那样的话，本书这一条预测要收回。

◆ 三、自我决定理论与精神病理网络理论

第二家，自我决定理论（Self-Determination Theory）。德西和瑞安（Deci & Ryan）的一路。

它的看见很扎实：人有三样基本需要，自主、胜任、关系。需要被满足了，人长得好；需要被挫败了，人会去找别的东西来补，有时补的就是坏习惯。〔待核〕

这一家给了一个很实用的方向：想让一个人放下，先去看他缺的是哪一样需要，把它直接供给。

它站在自我界的中心：需要，被当作人人都有的基本需要。

按本书的读法，它缺的是理念界与身体回路。

本书读到的「收回」是：需要在先，放不下往往是需要受挫之后的替代满足。这是本书的读法。

要说公道：自我决定理论是一个动机理论，并没有把解释恐惧症当作自己的任务。所以，本书的话要收窄：这里不是说它错，是说凡是想用来解释「放不下」的理论，都得面对恐高。一个人自主、胜任、关系样样被满足，站到高处，腿照样抖。这一条，需要满足的讲法本身补不了；它是否该补，由这一家来定。

第三家，精神病理网络理论。博斯博姆（Borsboom）等人的一路。

它的看见是：症状不是一个潜在的病的影子，症状本身互相引发，互相加强，一旦连成网，就能自己维持下去。失眠引起疲劳，疲劳引起焦虑，焦虑又带来失眠。这很像本书说的「互相需要，互相加强」。〔待核〕

它还有一件好东西：数据。症状之间的联系，是可以测的；哪一个症状最中心，是可以算的。

按本书的读法，它站在现实界的中心：症状是看得见、测得出的节点。

缺的是界与意义。常见的网络图里，节点是平铺的。一个节点属于理念、现实还是自我，在图上没有分。一个节点所追的是创造、自由还是幸福，图上也没有。

本书读到的「收回」是：节点是先给定的。哪些东西算一个节点，是研究者事先选好的。这一点，网络理论的研究者自己也承认。

在哪里输？网络理论里有一种常见的想法：中心性高的症状，或许是干预的好靶点。研究者自己也说，这还是一个待检验的想法〔待核〕。本书的读法是：三洞的推动有方向（这是本书的推断〔待验〕），药该落在洞所在的那一界。两种想法，会在一种情况下分开：最中心的症状（比如失眠），不是主洞的时候。那时，按中心性的想法，先管失眠；按本书，先问洞在哪一界，药落在那一界。

这是本书替两边各写下的预测，网络理论的拥护者可以改写他们那一边。两种预测，一试便知。

◆ 四、暴露与学习理论，依恋与持续纽带

第四家，暴露与学习理论。

这一家，我们前面已经多次领教过它的本事。鲍顿（Bouton）关于消退、复燃、重新建立、自发恢复的研究，把「怎么回来的」说得极细：一个场景换了，旧的怕会回来；一个小小的刺激，旧的怕会回来；时间过去，旧的怕也会回来。〔待核〕

更要紧的是，这一路的学者，早就知道复发不是意外，是学习的常态。所以他们有一条很实在的办法：多次，多场合，让预想的坏事落空。他们数次数，数场合。

这一路，是现实界的中心，做得最扎实。

缺的是自我界与执念。

收回的一步是：消退只是学了一条新联结。

在哪里输？本书预测：恐高治好了，一个人心里还住着一句「我从小就胆小」，这句话会把害怕重新勾回来。

要说公道：鲍顿的框架里，内部的状态，比如心情，也可以当作一种「场合」，这么一来，「我从小胆小」似乎也能装进去。这时，本书的问题就变成：装进去之后，理论有没有告诉我们，该先回写哪一块？如果没有，这个理论容得下，却指不了路。

第五家，依恋与持续纽带。

鲍尔比（Bowlby）讲依恋；克拉斯、西尔弗曼、尼克曼（Klass, Silverman, Nickman）等人讲持续纽带：丧亲的人不必断开与逝者的联结，保

持联结，往往有益。斯特罗伯和舒特（Stroebe & Schut）的双程模型讲，哀伤的人在两头来回：一头面向失去，一头面向重新生活。〔待核〕

这是自我界里最好的几块砖。

按本书的读法，它站在自我界的中心，对身体与理念着墨较少。有人会把它读成「联结在，就够了」；持续纽带的研究者自己并不这样说，双程模型明明白白要求哀伤的人也面向重新生活。这里取的是被读成这样的那一种强版本，作为本书的靶位，不是他们的主张。

在哪里输？本书预测〔待验〕：联结做足了，失眠、心慌与旧的执念不补，照样放不下。

同样要公道：关于持续纽带是否总是有益，研究的结果并不一致。〔待核〕所以本书只说「接续」要用在该续的地方，不是处处。

下面把六家并成一张表，一张，够了。

理论	站在哪一界的中心	缺的维	收回的一步	本书预测它会输的场合
佛教渴爱、四取	理念与自我	身体回写；你我他之场	本书读到的：放下即断即离	丧亲：接续优于断〔待验〕
自我决定理论	自我界	理念界与身体回路	本书读到的：需要在先，放不下是替代满足	恐高：需要满足了，身体照样抖（它并不自称管恐惧，只是界线）
精神病理网络理论	现实界	界与意义	节点先给定、平铺	最中心的症状不是主洞时〔待验〕
认知行为治疗	理念界	自我界之场；身体回写的次数	本书读到的：想法改了，问题大半解决	信念评分改善而未沉淀者复发〔待验〕
暴露与学习理论	现实界	自我界与执念	消退只学一条新联结	恐高治好后，「我从小胆小」把害怕勾回来〔待验〕
依恋与持续纽带	自我界	身体与理念	被读成：联结在就够了（非其自述）	联结做足，失眠与执念不补，照样放不下〔待验〕

◆ 五、六家的一张脸

把这张表竖着看。

你会发现，六家的眼睛，一家比一家长得准，每一家都在它的那一界里，把事情看得很深。

横着看，就不是这样了。每一家的「缺」，多半是别家的「中心」。

这不是巧合。

放不下，本来就是三界缠着发生的。从哪一界进去看，都能看见真的；可是只从一界看，另外两界就成了「附带的」。理论的中心不动，附带的东西就总是在补丁的位置上。

所以，每一家都会说：我们也考虑到了另外两界。这句话是真的。可是补丁和骨架，不是一回事。

你把一块布补在墙上，墙还是墙；可是你把三根梁一开始就立成三角，房子就是另一座房子。

这也是本书请读者对待这张表的方式：不要问哪一家对、哪一家错，要问，每一家的「缺」，在你自己的放不下里，对应的是不是真有一个洞。

> 带 走 的 话
>
> **六家的眼睛各长在一界，每一家的「缺」多半是别家的「中心」；补丁和骨架不是一回事，补丁抵不过缠。**

第六节　思想实验：疗程结束时，哪一项最能预示复发

◆ 一、第一步：取两条各家自己承认的事实

本书的成立，不靠先跑数据，靠一种老办法：逻辑，加上对从前事实判断的有理性的批判。爱因斯坦式的思想实验，就是这样做的。

形状是三步：取两条各家自己承认的事实；指出站在一界中心的理论容不下这两条；指出三界框架同时容得下。

先取事实。

第一条：认知行为治疗疗程结束时，来访者的信念评分已经改善。这是认知行为治疗自己量出来的，自己写进论文里的，丁启文那页纸上的九十降到三十，就是一个例子。

第二条：疗程结束一年后，仍有相当比例的人复发。这是认知行为治疗这个行当自己承认的。正因为如此，才有了防复发的方案、加强谈话、第三波的正念认知疗法。〔待核：具体比例因障碍与研究而异，本书不引数字〕

这两条，没有哪一家会否认。

要说明一句公道话：认知行为治疗的长期效果，在不少研究里，比单靠药物、停药之后更稳。〔待核〕所以，这里的意思不是它不好，而是在好的当中，仍有一部分人回来了。

这一部分，是本书要看的。

◆ 二、第二步：一界中心的理论容不下这两条

如果一个理论的终点，定在理念界，那么它会这样推：

想法改了，问题就解决了。丁启文的评分从九十降到三十，想法已经改了。所以，问题应该已经解决。一年后，他不应该回来。

他却回来了。

站在认知行为治疗这一边的人，有三种回答。每一种，都是他们自己会说的，也都有道理。

第一种回答：他回去之后，没有把技能用起来，作业做得少了，新说法没有练熟。

第二种回答：他遇到了新的压力，新的触发事件。治疗结束的时候，没有这件事。

第三种回答：评分是在治疗室里打的，是「冷」的信念；真正管事的是「热」的信念，评分量不出来。（艾利斯曾区分「理智领悟」与「情感领悟」，蒂斯代尔等人讲「命题层」与「蕴含层」，说的是同一类事。〔待核〕）

请你把这三个回答并排看。

第一个回答，说的是次数：练得不够多。第二个回答，说的是勾起：新的场景来了。第三个回答，说的是另一层：有一层东西，评分够不着。

这三个回答，没有一个是只在理念界里说的。第一个把眼睛转向了现实（做了几次），第二个转向了场（什么勾起了他），第三个转向了评分够不着的一层，按本书的读法，那一层更近自我界。

所以，若把终点只定在理念界，这个理论就容不下这两条事实，除非它把另外两界请进来。

不是说它说错了。是说它自己的回答，按本书的读法，正在走向三界。

换句话说，本书读来，认知行为治疗这一行，已经在用后门，把理念界之外的两界请进来。本书只是想把后门，改成正门。认知行为治疗的人未必这样看，这是本书的读法。

◆ 三、第三步：三界怎样同时容下

三界框架怎么说?

丁启文那页纸，是理念界的回写：「人都不可信」被「有些人不可信，有些人可信」替代，评分降了。这一步是真的，没有白做。

不过还有两界。

现实界：他的行为实验，只做过几次，在会议桌中间坐下的那一次，成功了。身体对「被遗漏」这件事的警觉，还没有被足够多次的、各种各样的安全经历回写。手心出汗，不是念头，是一条身体的路。

自我界：「被搭档背叛过的人」，这个「我」，没有被谁接住过。苏云爱他，可是苏云不知道该怎么接；老贺偶尔打个电话；柯老师在治疗室里，十二次，每次五十分钟。这个「我」，没有在一个场里，被反复地、具体地接过：你不是那个只能提防的人。

阿坤那封忘了抄送的邮件，是一个类似的场景。它勾起的，不是「同事」这件事，是「被遗漏」这个形状，与三年前那个复盘会同形。

序列于是走起来：现实（被遗漏）→　理念（旧判断自动出来）→　自我（「我果然又是那个人」）。

走到自我界那个没有被补上的洞，回写落空。落空的东西，写进另两界：身体更警觉了，旧判断更像真的了。

七天之内，三十回到八十。

三个事实，一个解释：理念界的回写做完了，自我界的没有沉淀，现实界的次数不够。

这就是为什么，评分改善和一年后复发，可以同时为真。

注意这个解释里没有任何一个人「软弱」或者「不够努力」。丁启文没有做错什么。序列走到了一个还没补好的地方，按它自己的路走了一遍。这和一个人的意志无关，和哪一界的回写完成到了哪一步有关。

◆ 四、怎样测：三项读数，哪一项预示复发

思想实验不是终点。它最后要落成一个可以检验的预测。

这里写一个。它只是预测，所有的检验都还没有跑。

在疗程结束的那一天，记下三项读数：

第一项，信念评分。就是柯老师页眉上的那个数，零到一百。

第二项，身体读数。在被轻轻勾起的当口（比如读一段与旧事相似的文字），测一些身体反应；或者记两周的睡眠。〔待核：具体指标，附录三再定〕

第三项，自我沉淀。就是新说法有没有在一个场里被接住过。近三个月，有没有一个具体的人，能转述他的新说法？并且在他最难的那一刻，用这个说法回应过他？这一项靠旁人指认，不靠本人评分，由两名编码员各自编码，一致率达到约定的标准才算数。

然后，跟踪一年，数复发。

本书的预测是：**在这三项里，自我沉淀最能预示一年后的复发，其次是身体读数，最弱的是信念评分。**

具体写死：如果信念评分对复发的预测力不低于另两项，本书这一条判负，不得事后改口说「评分其实也含了沉淀」。

还要防一件事：这三项读数，只许用来检验这个预测，不许拿去给人打分、排名、考核。

谁会反驳这个预测？

认知行为治疗的人很可能说：信念评分如果测得对，它就会预示。本书同意这个条件：如果有一种评分能同时测到热的、深的信念，它和自我沉淀可能就合到一起了。到那时，分歧会变成名字上的，不是预测上的。这是本书愿意接受的结局。

这一章的话，什么时候算错？

第一种情形，信念评分在疗程结束时的数值，对一年后复发的预测，不比自我沉淀差。第二种情形，两个疗程结束时评分一样的人，一个有被接住的场，一个没有，复发却没有差别。第三种情形，三项读数各自单独都预测不了复发，复发只随时间慢慢降。

任何一种出现，这一章的主张就要收回或改写。

这些检验还没有跑。写在这里，是为了让后来的人知道从哪里下手。

◆ 五、放回日子里

最后回到丁启文，回到阿坤那封邮件之后的第八天。

故事是一个构想，不是他个人的决断，而是序列里的几件事发生了。

那天晚上，苏云看见他又在客厅里坐着，没有开灯。她没有说「你别想了」，也没有说「你要不要再去找柯老师」。她坐了过来，说：「那封邮件，是不是又让你想起那次会了？」

他点头。

「那次会，我也在家里等你回来。你那天回来，什么也没说，往沙发上一坐，坐到半夜。我那时候也不知道怎么办。」

停了一会儿，她说：「可是你那天回来了。」

这是一个很小的回应。它没有一个新的道理。它在做的，是在一个场里，用她自己的日子，接住了他的一句话。

这就是一次小小的回写。一次，不会就沉淀。可是它是一次真的。

你也可以在今晚做一个很小的观察：

想一件让你反复放不下的事。回想最近被勾起的三次，每次记下来：先来的是什么，是眼睛看到的、身体的反应、一个念头，还是一种「我是不是又……」的感觉？

先来的那个，很可能就是洞所在的那一界。

这是一个小办法，一周就能看出一点苗头。它不是诊断，不下结论，也不拿去比较谁的洞更深。

如果三次里，先来的总是同一类，就记下来。

如果三次先来的各不相同，也记下来。那可能说明，你的几个洞缠得很紧，没有哪一个洞在带头；也可能说明序列还没有走熟。这在第 7 章里有一个说法：三个洞缠得紧，哪一个也不带头。

带 走 的 话

信念评分是理念界的一次回写，复发却发生在三界缠着的地方；最该看的，是新说法有没有在一个场里被人接住过。

小　账

这一处，洞在丁启文的三界都有：理念界的旧判断、现实界的身体警觉、自我界那个没人接过的「被背叛的人」；认知行为治疗的药落在理念界，也沾了一点现实界。

回写落在了理念界，评分降了；身体的回写次数不够，自我界无人接住，两界没有护航，所以阿坤的邮件一来，洞又被勾开。

想 一 想

你最近一次「道理都懂，就是放不下」的时候，那个道理是谁讲给你的？讲完之后，有没有一个具体的人，把自己的日子搭进来，接了你一句话？

◆

结语

洞补上了，才放得下

◆ 一、三句话收全书

全书说了很多，收起来，只有三句。

第一句：放不下，是三界中某一界的回写没有完成，留下一个随时会被激发的洞。

第二句：被勾起，是一个三界的序列走到洞里，落了空。

第三句：放下，是那一界的回写完成，另两界的回写缠上来护航，在一个场里一次次加厚，沉淀成土。

这三句话里，每个词都有它的来路。

「一界」，是理念界、现实界、自我界三块地中的某一块。老二的洞在自我界，小周的在现实界，周阿姨的在理念界。老顾的洞也在现实界，轻一些。

「回写」，是结果真的回头改了下一次的起点。不是总结，不是存档，不是对自己讲道理。

「序列」，是被一个像的场景勾起以后，身上自己走起的一串事：念头，动作，判断。

「落空」，是走到洞，什么也没改，于是下一回再来。

「护航」，是主力那一界走不完的路，另两界缠上来，陪着走。

「加厚」，是新的说法、新的做法，在一个有你、有他的场里一次次被接住。

「沉淀」，是几次回写之后，陡然稳住。

这三句话，是三编各交的一份答案。

上编问放不下是什么，答的是第一句和第二句：洞，和被勾起时走的那一串。

中编问三种放不下各自怎样放下，答的是第三句里的「那一界」：自我界的药是信、望、爱，现实界的药是身体，理念界的药是一套新的说法。

下编问为什么缠住、怎样一起放下，答的是第三句里的「另两界护航」「反复加厚」。第 9 章再回头，把一界中心的理论逐家问了一遍。

你读完九章，可以用这三句话，给任何一个放不下的下午，画一张小小的图：

哪一块地有洞？

这一回，先来的是念头、动作，还是一句老话？

落空了没有？下一回的起点，变了没有？

三问问完，图就画出来了。

判词里还有一句，别漏掉：放不下，就是放不下那种意义侧重的追求体验。三块地各追一种：自我界追幸福，现实界追自由，理念界追创造。

老二够的，是被父亲接住的那一份暖。小周够的，是身体里那一点松开的、想做就做的自由。周阿姨的那一句「这人迟早会害我」，也许够的是一份踏实：这个世界的样子，我早已弄明白。这最后一处，是本书的推断〔待验〕，不是定论，她本人也许不会同意。

可有一点很清楚：洞补上了，那一份够不着的拉扯，才会松。

现在，回到那个下午。

> 带走的话
>
> **三句话，三问：哪块地有洞，先来什么，落空了没有；问得出，图就画得出。**

◆ 二、林家老二：第三年的清明

先回到安息礼拜那天。牧师在台上说，信靠的人，会在天上重逢。老二坐在第一排，听得很认真，也信。他回家以后，常常在夜里对自己重复这几句话：「爸在更好的地方」「将来会见面」。每说一遍，心里暖一下，又空一下。

第一年清明，老二一个人去了墓地。他站了一会儿，没有说话。

第二年清明，他和姐姐一起去。回来的路上，在车里，他说了一句：「爸最后那阵，我老说下个月回去，结果没回去成。」

姐姐把方向盘握得紧了一点。她不是不想接，是怕接不好。她说：「路上堵，我们先把饭吃了。」

话落在了地上。

老二也没有再提。他把那句话收了回去，像把一个刚拿出来的东西，又放回口袋。那一年，他的胸口还是按着，只是按得更深了一点。

你不要责怪姐姐。她不是冷淡，她是不知道往哪里接。很多时候，我们面对一个人的难处，最先想到的是「别让他再想了」。可那一句「别想了」，是把话挡回去，不是接住。

第三年清明，他们没有去墓地，因为下雨，改在姐姐家吃饭。饭后，侄女在屋里写作业，老二的女儿在沙发上摆弄那双运动鞋。茶刚泡上，老二又说起了那件灰夹克。

他说：「去年在商场，我看见一个背影，穿着爸那样的夹克，我站了十分钟。」

这一回，姐姐没有说路上堵，也没有说别想了。她放下茶杯，说：

「那件夹克，是我陪他买的。袖子长了一寸，他不肯改，说穿久了就合适了。后来他走的时候，穿的就是那一件。」

她停了停，又说：

「你最后那阵，不是没惦记。你每回打电话，爸都让我把电话开着免提，他躺在床上听，一句也不插嘴。挂了以后他说，老二的声音一听就好。」

老二一动不动地坐着。

你看，这里发生了什么？

姐姐没有劝他放下，没有给他讲道理，她只做了一件事：把他的话接住，把自己手里的东西加进去。「那件夹克」「袖子长一寸」「开着免提」，这些不是新道理。这是在父亲、姐姐、他三个人之间，一条原先断着的线，接上了一小段。

爱有了去处。原来父亲收到过他的电话。原来那几个月，不是空的。

这样的一次接住，不会一次就让洞补上。老二在这以后又讲了两回，一回是在年底，一回是对着女儿，讲爷爷的夹克。每讲一回，姐姐或者妻子加一点，他自己也加一点。几回之后，有一天，他在商场里又看见一件灰夹克，他看了一眼，拎着鞋盒往前走了。

胸口还是紧了一下。可只有几秒钟，他知道那是什么，也知道它会过去。

你可能想问：这几回，各自起了什么作用？

第一回，是重复。老二一个人在墓地，把那串话在心里转了一遍，转完，什么也没变。第二回，是没接住：话说出去了，没有人接，落在地上。第三回，才是加厚的开头：一句话说出去，有人接，接的人还加了一点自己的东西。

重复和加厚，样子很像，都是同一个话题一遍一遍地来。可重复把旧的写得更牢，加厚是新的被接住。要分清它们，看一样东西：下一回的起点，变了没有。

他没有忘记父亲。放下不是忘记。是那一块地上，「我」和父亲之间，有了新的信、新的望、新的爱，原来的内疚有了地方可以放。

> 带走的话
>
> **接住一次不够，几回之后才会稳；放下不是忘了他，是爱有了去处。**

◆ 三、老顾：一个月的电梯

老顾的故事更短。

老伙计老栾住在小区另一栋，退休前和他在同一个仓库干了二十年。听说老顾每天往楼梯间拐，老栾笑得直不起腰，然后说：「我陪你坐。」

第二天早上六点半，老栾上到六楼，在老顾家门口等着。

六点四十，老顾开门出来，转身，脚拐向楼梯间。老栾不拉他，也不讲理，只说一句：「这边。」手指按了电梯按钮。

门开了。两个人进去，下楼，一路聊着昨天的象棋。到了一楼，老栾回家，老顾去买菜。

第二天，又是这样。老栾准时在门口，老顾的脚还是拐，老栾还是那一句：「这边。」

老伴起先不明白，问他：「你俩一大早在走廊里嘀咕什么？」老顾说：「他在盯我的腿。」老伴笑得直拍桌子。可她后来也跟着改了一件事：每天早上不再问「你怎么又拐了」，只说一句「去吧」。

这就是护航的另一种样子。家里不再把那一下拐当成笑话，也不当成毛病，只是平平常常地等着他走完。

第一个星期，老顾的脚每天都拐一次。第二个星期，他的脚在楼梯间门口顿了一下，才拐进去。第三个星期，有一天，他走到电梯门口，才发现自己已经按了按钮，他没有想。

便签纸早就撕了，老栾说那东西没用：「纸是给你脑子看的，你的脚不识字。」

你看，这里的药落在哪里？落在脚上：落在三十来个早晨里，脚一次次走向另一个方向，而且每一次，都有人在那里接住。道理没有改变，老顾一开始就懂。变的是一次次的走。

那位老栾，是护航。他不讲道理，他只是每天早上六点半准时站在那里，陪着。

有一个细节很要紧：数的是走了多少回，不是过了多少天。老顾的脚，是在走过几十回新路以后，才稳住的。要是老栾陪了三天就走了，脚大概又回到楼梯间。

一个月以后，老栾不来了。老顾自己出了门，按了电梯，没有拐。他在电梯里笑了一下，没跟谁说。

带走的话

老顾的脚不识字，认的是回数；老栾每天在门口站一回，几十回才算数。

◆ 四、小周：新的早晨，和每周见面的那个人

小周后来换了城市。

不是逃。戒治机构的医生和他一起商量过：巷子口、老同伴、从前的作息，这些东西像钉子，一碰就响。母亲也愿意跟着搬。他们去了烟台，小周在表哥的汽修铺里做学徒。

新的早晨是这样的：六点起床，七点到铺子，扫地，烧水，把工具一件一件摆出来。师傅喜欢准时，他就准时。晚上累了，倒头就睡。

这些不是药。换一个城市，只是把一部分线索拿走了，把洞留在了原地。药是后来的。

药是什么？按第 5 章第三节的说法，渴求要几个月才会退，这一段最难，也最容易出事。药，就是身体一回一回地走过没有那个场景的早晨、午后和夜里，渴求一次比一次退得远；是每到渴求上来的时候，有一个动作可以去做，有一个人可以去找。

那个人叫老魏，比小周早戒了六年。每周日下午，他们在海边的一个茶摊见面，喝一壶茶，不讲大道理，只讲这一周怎么过的。小周头几次一个字不说，老魏也不催，说自己的。

第八个月，有一天傍晚，小周在一个街口站了很久。那个街口，跟青岛的巷子毫不相干，可有一股相似的气味。他的手心又湿了，口水又多了。他站在那里，想了很多。

最后，他掏出手机，拨了老魏的号码。电话通了。老魏说：「你在哪？别动，我过去。」

那一回没有出事。老魏到的时候，小周已经坐在路边的台阶上，把一瓶水喝了一半。

这里要说两句。第一，这是一个构想的故事，现实里没有这样的保证。小周还会遇到更难的时候，他的医生也一直在，复诊没有断过。第二句是前面说过的：成瘾是病，要专业治疗，不靠一本书，也不靠一个朋友。身体或心里的难处真的大了，请找医生。

小周的故事里，主力是身体：渴求的回路，一次次被新的早晨、新的动作改写。护航有两路：老魏，是自我界的，一个每周都在的人；那一壶茶里说的话，是理念界的，说的是「破了一次，不等于从头来」。

> 带走的话
>
> **换了城市，洞还留在原地；药是新早晨里一回一回的走，和一个每周都在的人。**

◆ 五、周阿姨：女儿的那句话

周阿姨的故事，最慢。

她那句「领导迟早会害我」，一用就是三十年。女儿试过很多办法，列过表，讲过道理，吵过架，都没有用。母亲越听越觉得女儿「不懂」，越觉得自己一路碰到的都是坏人。

后来，是女儿先变了。

不是她想出了更高明的办法，是她换了站的位置。她不再去证明母亲错了，她开始听母亲讲，每一回都听完，每一回都问：「那你当时是怎么想的？」

她发现，母亲讲的每一件事里，有一件事重复出现：被人当面或背后说「你做得不对」的那一刻。那一刻，母亲心里不是委屈，是怕。怕的是，这个人手里有一样东西，可以决定她的饭碗。女儿没有把它当作答案，只当作一条线索：导论里说过，这样的来历，本书不替她编。

就是物业说要换领班的那阵子，周阿姨在电话里又说了一遍：「新来的领班，没有一个是好人。」

女儿没有顶回去。她停了一会儿，说（这一句和下面那件事，是女儿自己的日子，不是书上的结论）：

「妈，不是每个领导都会害你。」

停了一下，她接着说：

「我们科上一位主任，我刚进去时犯过一个错，差点耽误一台手术。他没有骂我，把我叫到办公室，说，这个错谁都会犯一次，下回你先问我。后来我每回拿不准，都去问他。」

电话那头很久没有声音。

这句话，女儿是第一次说，周阿姨没有当场接受。她说：「你那是运气好。」

可是，这句话留下来了。它不是一个来自专家的结论，不是一个从书上读来的说法。它是从女儿自己的日子里长出来的一件事，放进了母女两个人共有的话里。

几个月以后，新领班到岗了。有一天，周阿姨拎不动一桶水，领班路过，伸手接了过去，什么也没说，放在她要去的地方。周阿姨没当回事。晚上，她给女儿打电话，提了一句：「那个新来的，好像还行。」

女儿握着电话，没有笑，只是「嗯」了一声。

三十年的那句话，不会一夜消失。周阿姨以后还会脱口而出：「这人我看不对。」只是，后面多了半句：「也不一定。」

这半句，就是回写。

你也许觉得半句太少。可请想一想，三十年的路，要改的是下一次的起点。起点挪了半步，下一回就从另一个地方出发。再有一回，再挪半步。几个季度以后，周阿姨自己没有察觉：她在这个小区已经干了三年多，没有再说要走。眼看就要赶上她干得最长的那两份。

主力在理念界：一套能装下这件事的新说法，被写进了母女共有的话里。护航有两路：现实界里，有一桶水那样的新经历；自我界里，是女儿那句话背后的不争，她没有赢，只是在场。

> 带走的话
>
> **旧道理替新事情下了三十年判断；要靠新的说法，被你我他接住，一回回写进共有的话里。**

◆ 六、四个人，哪里一样

把四个结局摆在一起，你会看见几件事，在每个人身上都出现了。

人	洞在哪一界	药落在哪里（主力）	护航
林家老二	自我界	你我他之间的信、望、爱：姐姐接住，爱有了去处	现实界：清明的饭桌、那件夹克；理念界：天堂的说法被说了好几遍
老顾	现实界（轻）	脚：三十来个早晨的新路	老栾每天在门口；自我界里有人陪着
小周	现实界	身体：渴求的回路，一回回被新早晨改写	老魏每周一壶茶；医生的复诊；「破了一次不等于从头来」的说法

人	洞在哪一界	药落在哪里（主力）	护航
周阿姨	理念界	新的说法，写进母女共有的话里	一桶水那样的新经历；女儿不争、只在场

第一件，**药都落在洞所在的那一界。**　没有谁是靠一场道理，被别的东西替掉的。老二的药不在「想通」，在姐姐的话；老顾的药不在便签纸，在脚；周阿姨的药不在证据，在一句被接住的新说法。

第二件，**没有一个人是一个人完成的。**　姐姐，老栾，老魏，女儿，每个人身边都有第二个人。放不下的回写，要在一个有你、有他的场里发生。一个人对着镜子把话讲得再通，也只是说服。

第三件，**都要很多次。**　老二讲了几回，老顾走了三十来个早晨，小周的渴求退了几个月，周阿姨的半句「也不一定」花了几个季度。没有一个是一回就稳的。

第四件，**都有护航。**　主力走在前面，另两界缠上来：身边的人，手上的事，口里的说法。护航断了，主力就停在半路；只补一洞，另两洞会把它重新勾开。

第五件，**没有一个人被要求「忘记」。**　老二还记得夹克，老顾还记得楼梯，小周还记得那条巷子，周阿姨还记得毛纺厂。放下不是抹掉，是那一块地上的位置改了。

最后，还要老实说一句：这四个结局，是构想的。现实里，有人走得完，有人走到一半停了，有人换了一种洞。本书没有统计，没有保证。它能给你的，只是一张图：洞在哪一界，药落在哪一界，另两界怎样护航。

带走的话

四个人叠在一起，是同一张图的五笔：落在洞那一界，场里有人，不止一回，两界陪着，什么也不必忘。

◆ 七、放下以后，日子里变了什么

放下了，日子里到底变了什么？

先说不变的。像的场景还会来。老二还会看见灰夹克，老顾还会路过楼梯间，小周还会路过街口，周阿姨还会遇到新领导。放下，不是让世界不再有这些东西。

变的是三样。

第一样，先来的东西变了。从前，场景一来，先是一串话，或一个动作，或一句老判断，来得比人还快。现在，场景一来，先来的是一个停顿：哦，是它。有了这一下停，后面的事就有了余地。

第二样，转圈少了，也短了。念头还会冒，只是转一圈就落地，不再转三遍。脚还会迟疑，只是迟疑一下就走对了。那句老话还会出来，只是后面多了半句。

第三样，落空不再写回去。从前，每一回落空，都往另外两块地上添一笔：「我果然不行」「我就是放不下的人」，夜里的觉浅了一分。现在，一回落空，就是一回落空，不再添。

你要是想确认，不要问自己「我放下了吗」，因为那一问，就又变成一次说服。去看这三样：先来的变了没有？转圈少了没有？落空还往回写吗？（这三样记号是本书自拟的，〔待验〕。）

还要老实说一句：沉淀成土，不是浇成水泥。土是还会被写的。一场新的大事，一次新的失去，可能把一个补好的洞重新勾开，也可能在别的地方，生出新的洞。那时，再按这本书的图，从头问一遍：哪一块地，先来什么，落空在哪里。

这不是失败。人活着，日子在发生，回写就一直在发生。

> 带走的话
>
> **放下的记号不是不再想起，是先来的东西变了，转圈短了，落空不再往回写。**

◆ 八、给本书自己留一句

这本书的结尾，有一件事要对本书自己说。

本书的判词，也会变成一句道理。

你读完这九章，点点头，觉得「说得对，放不下就是三界回写没完成」。合上书，想着：我明白了。

要是这样，本书就成了一句说服。它在你的理念界里，成了一个新的、漂亮的说法，用来劝你的自我界：你看，你的洞在这里，你该补了。

你该知道这是什么。老二那天在商场里转的三遍话，一句一句，没有一句是假的，没有一句落了地。

本书的判词也是如此。它只有在你我他之间被用起来，才算回写：

- 你把它讲给一个人听，他接住了，说「我也有一个下午」；
- 你用它指出一个具体的场景，被另一个人反驳：不是这样，是那样；
- 你照它记了一周的勾起，回头发现判词有一处不对，把它指出来。

这三样，都比点头有用。

所以，请不要把这本书一个人读完。请把它讲给一个人听，哪怕只讲其中一章，哪怕讲错了。请把你的下午，也放到桌上。

放到桌上的意思，不是倒苦水。是像本书这样，说清楚三件事：什么场景勾了你，先来的是什么，落空在哪里。说清楚了，旁边那个人才有地方接。接得对不对，不要紧，接错了，你再说一遍，那也是一回。

本书的判词，可能在许多地方错。附录三列了它的输法，附录五列了它最弱的几处。谁在其中一处推倒了它，那一处，就是本书的回写。

最后，回到书名。放不下，不是你的毛病，是一个洞；洞补上了，才放得下。补洞要在场里，要有人，要很多回。

那就从下一个下午开始。

> **带走的话**
>
> **本书的判词，只有在你我他之间被用起来，才算回写；一个人点头，只是说服。**

参考书目

本目录收的，是正文和附录确实引用或点名的著作与研究，没有正文没提到的。分五类：一、站内专著，按专著号排；二、经典与古籍，按时代先后；三、心理学与治疗研究（恐惧、焦虑、反刍、认知与创伤方面），按作者姓氏字母排；四、成瘾、哀伤与宗教应对，同样按字母排；五、网络理论与其他跨病种的研究。正文只说「某某一路」而没标年份的，条目里补的是该作者最广为人知的代表作，条末注明〔待核〕。〔待核〕的意思是：作者、题名、年份、刊名里有一项是本目录依记忆或依正文大意补写的，付印前须对原文核一遍；没有标〔待核〕的条目，是把握较大的，但卷期页码一律不列，也一律应对原文复核。本书依正文的做法，凡引研究结论，皆是转述大意，不替原文担保细节。

一、站内专著（按专著号）

1. 王德生：《懂的发生学：路在你这儿接着走》，德麦国际第 442 号，德麦国际出版社。

2. 王德生：《惯》，德麦国际第 443 号，德麦国际出版社。

3. 秦莉：《愧》，德麦国际第 470 号，德麦国际出版社。正文所引为其中「只走了两步的发生」与「补」的说法。

4. 高鹏：《舍不得》，德麦国际第 471 号，德麦国际出版社。正文所引为其中「悬在半空的那一步」。

5. 王德生：《爱的箴言新解》，德麦国际第 503 号，德麦国际出版社。正文借用其中对信、望、爱的读法。

二、经典与古籍

1. 亚里士多德：《尼各马可伦理学》，卷七（论不自制）。〔待核：所用中译本〕

2. 塞内卡（Seneca）：《论愤怒》（De Ira），卷二（「初动」一说）。斯多葛派的「初动」，正文即由此转述，大意引。〔待核：卷章〕

3. 《论语·八佾》（「祭如在」一章）。〔待核：原句〕

4. 玄奘编译：《成唯识论》（讲分别我执与俱生我执，及第七识末那识），卷一。〔待核：卷次〕

5. 苏轼：《江城子·乙卯正月二十日夜记梦》（「十年生死两茫茫」）。

6. 王阳明：《传习录》（「知而不行，只是未知」；案卷与讲学一则）。〔待核：卷、章次〕

7. 马塞尔·普鲁斯特：《追忆似水年华》（开篇「玛德莱娜小蛋糕」一段）。〔待核：所用译本〕

8. 布罗伊尔（Breuer）、弗洛伊德（Freud）：《癔症研究》（Studien über Hysterie），1895（安娜·O. 与「谈话疗法」）。

9. 弗洛伊德（Freud）：〈回忆、重复与修通〉（Erinnern, Wiederholen und Durcharbeiten），1914。

三、心理学与治疗研究（按作者姓氏字母）

1. Abramowitz, J. S., Tolin, D. F., & Street, G. P. (2001). Paradoxical effects of thought suppression: A meta-analysis of controlled studies. Clinical Psychology Review. 〔待核：作者、卷期〕

2. Alexander, F., & French, T. M. (1946). Psychoanalytic Therapy: Principles and Application. Ronald Press.（「矫正性情感体验」）

3. Beck, A. T.（认知疗法；自动思维、中间信念、核心信念）. 如 (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. International Universities Press. 〔待核：正文未标年份与书名〕

4. Borkovec, T. D., & Hu, S. (1990). The effect of worry on cardiovascular response to phobic imagery. Behaviour Research and Therapy. 〔待核〕

5. Borkovec, T. D., & Roemer, L. (1995). Perceived functions of worry among generalized anxiety disorder subjects. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. 〔待核〕

6. Bouton, M. E. (2002). Context, ambiguity, and unlearning: Sources of relapse after behavioral extinction. Biological Psychiatry.

7. Bouton, M. E. (2004). Context and behavioral processes in extinction. Learning & Memory.

8. Brewin, C. R., Dalgleish, T., & Joseph, S. (1996). A dual representation theory of posttraumatic stress disorder. Psychological Review.〔待核：正文只称「Brewin 的双重表征」〕

9. Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. Personality and Social Psychology Bulletin.

10. Craske, M. G., et al. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. Behaviour Research and Therapy.〔待核：正文只称「克拉斯克等人的抑制性学习」〕

11. Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. Journal of Personality and Social Psychology.

12. Ecker, B., Ticic, R., & Hulley, L. (2012). Unlocking the Emotional Brain: Eliminating Symptoms at Their Roots Using Memory Reconsolidation. Routledge.（中译名《解锁情绪脑》）

13. Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. Behaviour Research and Therapy.

14. Ellis, A.（理性情绪行为疗法）. 如 (1962). Reason and Emotion in Psychotherapy. Lyle Stuart.〔待核：正文未标具体著作〕

15. Emmelkamp, P. M. G., et al. (2002). Virtual reality treatment versus exposure in vivo: A comparative evaluation in acrophobia. Behaviour Research and Therapy.〔待核〕

16. Festinger, L., Riecken, H. W., & Schachter, S. (1956). When Prophecy Fails. University of Minnesota Press.

17. Gestalt（完形疗法的「未完成事务」）. 如 Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951). Gestalt Therapy. Julian Press.〔待核：附录只点了流派名〕

18. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. Guilford Press.〔待核：正文只称「海斯等人的一路」〕

19. Horowitz, M. J.（「完成倾向」）. 如 (1976). Stress Response Syndromes. Jason Aronson.〔待核：正文未标年份与书名〕

20. Janoff-Bulman, R. (1992). Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma. Free Press.（中译名《破碎的假设》）

21. Lang, P. J. (1968). Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. In J. M. Shlien (Ed.), Research in Psychotherapy, Vol. 3. American Psychological Association.〔待核：出处〕

22. Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. Journal of Personality and Social Psychology.

23. Magee, J. C., Harden, K. P., & Teachman, B. A. (2012). Psychopathology and thought suppression: A quantitative review. Clinical Psychology Review.〔待核：作者〕

24. Nader, K., Schafe, G. E., & LeDoux, J. E. (2000). Fear memories require protein synthesis in the amygdala for reconsolidation after retrieval. Nature.

25. Newman, M. G., & Llera, S. J. (2011). A novel theory of experiential avoidance in generalized anxiety disorder: A review and synthesis of research supporting a contrast avoidance model of worry. Clinical Psychology Review.

26. Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. Journal of Abnormal Psychology.

27. Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. Perspectives on Psychological Science.

28. Öst, L.-G. (1989). One-session treatment for specific phobias. Behaviour Research and Therapy.〔待核：正文称最早系统报告「约在一九八九年」〕

29. Pennebaker, J. W., & Francis, M. E. (1996). Cognitive, emotional, and language processes in disclosure. Cognition and Emotion.〔待核〕

30. Rachman, S. (1980). Emotional processing. Behaviour Research and Therapy.〔待核：附录只称「Rachman 的情绪加工」〕

31. Rachman, S., & Hodgson, R. (1974). Synchrony and desynchrony in fear and avoidance. Behaviour Research and Therapy.（「去同步」）

32. Rose, A. J. (2002). Co-rumination in the friendships of girls and boys. Child Development.

33. Rose, S., Bisson, J., Churchill, R., & Wessely, S. (2002). Psychological debriefing for preventing post traumatic stress disorder (PTSD). Cochrane Database of Systematic Reviews.〔待核：正文只称「二〇〇二年一篇系统综述，作者之一姓 Rose」〕

34. Rothbaum, B. O., et al. (1995). Effectiveness of computer-generated (virtual reality) graded exposure in the treatment of acrophobia. American Journal of Psychiatry.〔待核〕

35. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse. Guilford Press.〔待核：正文未标年份〕

36. Tang, T. Z., & DeRubeis, R. J. (1999). Sudden gains and critical sessions in cognitive-behavioral therapy for depression. Journal of Consulting and Clinical Psychology.〔待核：正文称「一九九九年前后」〕

37. Tangney, J. P.（羞愧与内疚之分）. 如 Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). Shame and Guilt. Guilford Press.〔待核：正文只称「Tangney 等人」〕

38. Teasdale, J. D., & Barnard, P. J. (1993). Affect, Cognition, and Change: Re-modelling Depressive Thought. Lawrence Erlbaum.

39. Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. Cognitive Therapy and Research.

40. Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. Psychological Bulletin.〔待核：正文只称「Edward Watkins 等人」〕

41. Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., III, & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. Journal of Personality and Social Psychology.（「白熊」）

42. White, M.（叙事治疗的定义仪式与外部见证人）. 如 (2007). Maps of Narrative Practice. W. W. Norton.〔待核：附录只点了「White 后期」〕

43. Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema Therapy: A Practitioner's Guide. Guilford Press.

四、成瘾、哀伤与宗教应对

成瘾与习惯

1. Binswanger, I. A., et al. (2007). Release from prison — a high risk of death for former inmates. New England Journal of Medicine.〔待核：正文只称「Binswanger 等对出狱者的研究」〕

2. Carter, B. L., & Tiffany, S. T. (1999). Meta-analysis of cue-reactivity in addiction research. Addiction.

3. Conklin, C. A., & Tiffany, S. T. (2002). Applying extinction research and theory to cue-exposure addiction treatments. Addiction.

4. Khantzian, E. J. (1985). The self-medication hypothesis of addictive disorders: Focus on heroin and cocaine dependence. American Journal of Psychiatry.

5. Marlatt, G. A., & Gordon, J. R. (Eds.). (1985). Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors. Guilford Press.（中译名《复发预防》）

6. O'Brien, C. P., et al.（人身上的条件性戒断反应）. 如 O'Brien, C. P., Testa, T., O'Brien, T. J., Brady, J. P., & Wells, B. (1977). Conditioned narcotic withdrawal in humans. Science.〔待核：正文只称「O'Brien 等人」〕

7. Project MATCH Research Group. (1997). Matching alcoholism treatments to client heterogeneity: Project MATCH posttreatment drinking outcomes. Journal of Studies on Alcohol.

8. Robins, L. N., Davis, D. H., & Nurco, D. N. (1974). How permanent was Vietnam drug addiction? American Journal of Public Health. 〔待核：正文称「七十年代的报告」〕

9. Robins, L. N. (1993). Vietnam veterans' rapid recovery from heroin addiction: A fluke or normal expectation? Addiction. 〔待核：正文称「1993 年的回顾」〕

10. Robinson, T. E., & Berridge, K. C. (1993). The neural basis of drug craving: An incentive-sensitization theory of addiction. Brain Research Reviews.（「激励敏化」，「想要」与「喜欢」）

11. Siegel, S., Hinson, R. E., Krank, M. D., & McCully, J. (1982). Heroin overdose death: Contribution of drug-associated environmental cues. Science. 〔待核：正文称「Siegel 等人用大鼠做过实验」，大意引〕

12. Tiffany, S. T. (1990). A cognitive model of drug urges and drug-use behavior: Role of automatic and nonautomatic processes. Psychological Review.

13. Wikler, A.（戒断感觉可被熟悉场景唤回）. 如 (1948). Recent progress in research on the neurophysiologic basis of morphine addiction. American Journal of Psychiatry. 〔待核：正文只称「上世纪四十年代」〕

14. Wood, W., & Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. Psychological Review.

丧亲与哀伤

15. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist.

16. Boelen, P. A., van den Hout, M. A., & van den Bout, J. (2006). A cognitive-behavioral conceptualization of complicated grief. Clinical Psychology: Science and Practice. 〔待核：附录只称「Boelen 等已用于复杂性哀伤」〕

17. Bowlby, J.（依恋理论）. 如 (1969/1982). Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment. Basic Books. 〔待核：正文只点人名〕

18. Currier, J. M., Neimeyer, R. A., & Berman, J. S. (2008). The effectiveness of psychotherapeutic interventions for bereaved persons: A comprehensive quantitative review. Psychological Bulletin.

19. Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (Eds.). (1996). Continuing Bonds: New Understandings of Grief. Taylor & Francis.（中译名《持续纽带》）

20. O'Connor, M.-F., et al. (2008). Craving love? Enduring grief activates brain's reward center. NeuroImage. 〔待核：正文已自标〕

21. Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. Death Studies.

宗教应对与宽恕

22. Pargament, K. I.（宗教应对）. 如 (1997). The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice. Guilford Press. 〔待核：正文未标年份与书名〕

23. Worthington, E. L., Jr.（决断性宽恕与情感性宽恕）. 如 (2003). Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Hope. InterVarsity Press. 〔待核：正文未标年份与书名〕

五、网络理论与其他

1. Borsboom, D. (2017). A network theory of mental disorders. World Psychiatry.（中译名《精神障碍的网络理论》）

2. Deci, E. L., & Ryan, R. M.（自我决定理论）. 如 Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist. 〔待核：正文只称「德西和瑞安的一路」〕

3. Harvey, A., Watkins, E., Mansell, W., & Shafran, R. (2004). Cognitive Behavioural Processes across Psychological Disorders: A Transdiagnostic Approach to Research and Treatment. Oxford University Press.

4. Hofmann, S. G., & Hayes, S. C. (2019). The future of intervention science: Process-based therapy. Clinical Psychological Science. 〔待核：附录只称「Hofmann 与 Hayes」〕

5. Sharp, T. J., & Harvey, A. G. (2001). Chronic pain and posttraumatic stress disorder: Mutual maintenance? Clinical Psychology Review.

附录

本书附录五件：附录一　王德生口述二十九条；附录二　近邻对账表；附录三　可证伪条款与读数编码手册；附录四　　与第 470、471、443、442、503 号的分界；附录五　本书自认最弱的几处与推翻条件。附录一照原话登记二十九条口述承重命题；附录五写明本书自认最弱处与推翻条件，读者可先看。

附录一

王德生口述二十九条

2026 年 11 月 2 日下午，王德生博士口述。照原话登记，按登记先后编号；时刻为北京时间；最后一栏是它在本书里落在哪一章。

号	时刻	口述原话	落在
1	13:45	两清是现实世界的 SDE 发生，而放不下是自我世界的 SDE，那么问题在理念世界的 SDE 没有发生改变。	第 3 章
2	13:46	这个现象是理念界的 SDE 的回写没有完成。	第 3 章
3	13:47	道理我都懂，就是放不下；其实是理念界的 SDE 没有完成回写。	第 3 章
4	13:47	而且这个回写，要很多次才能完成。	第 8 章
5	13:50	而且这个三界的 SDE 的回写要互相纠缠起来，最后导致自我 SDE 的回写成功，否则总会冒出来的。	第 7、8 章
6	13:51	只有自我 SDE 的回写发生了，而且回写几次后，形成稳定的沉淀，才会放下来了。	第 8 章
7	13:52	在精神治疗里面，就有一种方法，是要讲出来，说出来，然后进行自我回写。	第 8 章
8	13:53—13:54	这就是心理治疗的「认知行为治疗为何不够」，因为他们缺乏「自我 SDE 的回写」。	第 9 章
9	13:55	简单来说，就需要在一个场里面，引发一个自我世界的你我他之间的信、望、爱的回写发生改变。	第 4、8 章
10	13:56	所谓回写，其实就是要有一种新的信、望、爱去改变原来的自我 SDE 缺陷。	第 4 章
11	13:58	或者对原来的信、望、爱的缺陷进行完整的继续发展和连接。比如，基督徒的父亲去世了，内疚自己没有照顾好父亲，这个内疚要用「父亲是去天堂了，那里更好，未来会见面」的希望、信心、爱心去坚固，这个回写要反复加厚几次，以后才不会再内疚。	第 4 章

号	时刻	口述原话	落在
12	14:00	这个回写没有做，就会引发理念界的重复性思考，来说服自己，这就是放不下。	第 2 章
13	14:01	放不下，就是回想起现实的 SDE，然后激发一个理念 SDE 来说服自己的自我 SDE。	第 2 章
14	14:02	放不下通常是被类似场景激发的。	第 1 章
15	13:59	所以母题就是：现实两清，即便理念两清，而且也回写了，但是自我没有回写，那么经常会发生放不下。	导论、第 3 章
16	14:03	也叫做无法释怀，其实就是自我世界的信望爱缺乏的那个洞，没有被回写补上。	第 4 章
17	14:04	回写，可以是新的信望爱的替代，也可以是旧的信望爱的补充和弥补，或者接着说。	第 4 章
18	14:06	上瘾则通常是现实 SDE 的回写没有改变。	第 5 章
19	14:06	所以，吸毒的不可能通过讲道理和建立自我信仰来真正改变。	第 5 章
20	14:08	吸毒的必须完成最后的「身体回写」，这需要另外两界的回写纠缠来护航。	第 5、8 章
21	14:09	所以放不下，就是三界的某一界的回写没有完成，留下了一个随时会激发的洞。有三界的放不下。	导论、全书总纲
22	14:10	而无法释怀是自我回写没有完成引发的放不下；吸毒是现实回写没有完成引发的放不下；还有一个理念回写没有完成引发的放不下。	第 3—6 章
23	14:11	而放不下则是引发一个「三界 SDE 的序列发生」。	第 2 章
24	14:12	理念的「执念」，而且是潜意识的「执念」，就是一种看不见的「放不下」。	第 6 章
25	14:16	比如恐高症，我可以用理念告诉我自己，这是一个「虚幻的存在」，自我世界发生一个不用害怕的信念，但是我的身体还是会发生抖动、颤抖，这是因为身体的回写没有改变，需要反复训练很多次，才能最后真正治疗好。	第 5 章
26	14:18—14:19	而且三个放不下是纠缠发生的。三界的放不下，是互相纠缠发生的，互相需要，互相加强的，这是可以论证的。	第 7 章

号	时刻	口述原话	落在
27	14:23	而且三界的放不下，都有一个意义三律的侧重维度，通常来说是：理念→创造（特征律运行），现实→自由（自由律运行），自我→幸福律运行。简单一点，即放不下那种意义侧重的追求体验。这个就是瘾。	第 3 章
28	14:28	你的问题是在事实没有发生之前，无法凭着信心来做预判。	前言、结语
29	14:29	其实做爱因斯坦思想实验，主要是逻辑和对从前的事实判断的有理性的批判成立。	前言、全书证明方法

口径说明

1. 第 21 条是全书总纲：放不下有三界。第 1—17 条展开自我界一种，第 18—20、25 条展开现实界一种，第 22、24 条定下理念界一种，第 23 条给出三种共同的序列结构，第 26 条说三种纠缠发生，第 27 条说三种都是瘾。
2. 第 2、3 条与第 15 条，在「理念界回写了没有」上措辞不同。依第 12、13 条统一：放不下自我界一种时，理念界做的是「说服」，没能把回写落到自我界。
3. 第 19 条正文写作「单靠讲道理和建立自我信仰，改变不了」；信仰类戒瘾项目的效果，归入第 20 条所说的「护航」。
4. 第 27 条原话「创造（特征律运行）」，正文依王德生既定口径一律称「创造律」。
5. 「想不通」「不甘心」归入第 6 章自觉的执念。

附录二

近邻对账表

这张表只做一件事：把本书的近邻一位一位摆出来，说清他们已经走到哪一步，本书从哪里分叉，本书又欠了他们什么。

规矩有三条。第一，先写他们做到的，写足，再写分叉。第二，不替任何一家编预测，不立靶子；本书对他们的推断，一律写成「本书推断」，请各家的拥护者来反驳。第三，年份、细节拿不准的，标〔待核〕。

本书不以「有没有人说过相近的话」定新旧。同向者多，这一点本书自己认。

一、同向者：他们说到了哪一步

近邻	他们已经做到的	与本书的分叉	本书欠他们的
唯识：熏习，身口意三业，二障的俱生与分别；五停心观按贪、嗔、痴、散乱配对治	三类放不下都覆盖；同一个机制（现行熏种子，种子再生现行）；有事先分型，有对症的对治	分型按烦恼的种类，不按洞所在的那一界；没有可检验的疗效预测；不讲三洞互相加强	「俱生」这个词，是潜意识执念最早的说法之一；「现行熏种子」几乎就是本书的「序列落空又写回」，本书要在第 3 章回答：回写凭什么不是熏习的改名
精神分析：强迫性重复，修通，哀悼工作	三类都可解释为重复；修通，是一个统一的疗法	不分界；不给按界配药	「重复」与「走完」这一对，是本书「落空」与「回写」的先声
学习理论与抑制学习（Craske 的抑制学习取向；Boelen 等已用于复杂性哀伤）	恐惧、成瘾、惯，并延伸到哀伤	不讲理念界的执念，不讲自我界的信、望、爱；没有主力与护航	「消退学的是新联结，旧联结还在」这一条，是本书「冲淡不等于放下」的有力旁证〔待核〕
Lang 的三系统；Rachman 的去同步；Öst 等按反应通道配疗法	恐惧里「心里不怕，身体发抖」；已有事先分型、配疗法的先例	只覆盖恐惧与焦虑；不含丧亲与执念	事先分型配药，不是本书首创；本书是把它从恐惧推到另两类
斯多葛派的「初动」	身体先抖，判断还没跟上；古人早已见过恐高一格；还有四类激情的分型	不按界分；没有回写与沉淀	本书把「初动」放在现实界的洞里
Horowitz 的完成倾向；完形疗法的未完成事务；Rachman 的情绪加工	「洞」的最早说法：未完成之事，被相似线索再勾起	只在一界；不分三洞，不讲纠缠	洞这个字，本书是借来的，借的是这一路
Brewin 的双重表征；Teasdale 的两层意义系统；联想与命题双系统	「道理懂了，身体不改」	是两层，不是三界；不讲自我界之场	本书的「理念与现实」两块地，在这里有最近的先例

近邻	他们已经做到的	与本书的分叉	本书欠他们的
Beck 的核心信念与成瘾认知模型；Young 的图式；Janoff-Bulman 的破碎假设	理念界的执念，并延伸到行为实验	自我界被当作信念来改；不讲三洞纠缠	第 6 章的「潜意识执念」，几乎全部站在他们的肩上
依恋理论，持续纽带，Stroebe 与 Schut 的双程哀伤模型（1999〔待核〕）	自我界：失去与内疚；联结可以继续	不覆盖身体回路与潜意识的执念	第 4 章的「接续」，是持续纽带的直接受益者
过程本位治疗（Hofmann 与 Hayes）；跨诊断的重复性负性思维（Watkins；Harvey 等 2004〔待核〕）	跨病种的共同过程，个体化匹配	分型不按洞所在的那一界；没有主力与护航	「共同过程」这个想法，本书整体都在它的路上
精神病理网络理论（Borsboom 2017〔待核〕）	症状互相引发、互相加强、自我维持	常见的网络图里，节点不分界；次序多由数据事后画出，没有事先按界下药	「互相加强」是网络理论先说的；本书多出的是「有方向」
预测加工理论	原则上能覆盖三类，层级先验给分型留了接口	尚未给出三界分型与对应药方，难以证伪	如果有一天它给出了可证伪的分型，本书愿意并进去
Project MATCH（1997〔待核〕）等治疗匹配研究	大规模检验过「按病人特点配疗法」	配对假设大多没有成立；本书的分型轴不同，按洞所在的界与被勾起的次序，须在检验中正面回应	这是对本书最直接的一盆冷水，附录三的主检验一，就是要接住它

这十三行里的年份与要点，均照转写，未逐条核对，一并〔待核〕。这十三行，是本书「自认同向者多」的底账。本书多出的是五样：三界三洞的统一框

架，三界序列，主力与护航，回写三形，在场里加厚到沉淀；以及从这里推出的「三乘三对应」检验。单拿一样，都有人说过。

二、真分叉者：各自的预测

下表里，「本书推断」是本书从自己的框架推出来的，不是对方的主张。对方的拥护者完全可以不同意，本书欢迎。

理论	站在哪一界的中心	缺的维	收回的那一步
佛教的渴爱与四取（欲取、见取、戒禁取、我语取）	理念与自我（识）〔本书的读法〕	现实界的身体回写；你我他之场	本书读到的：渴爱是要断的，放下即断、即离（佛教的实践里另有接续，见第9章）

理论	站在哪一界的中心	缺的维	收回的那一步
自我决定理论（需要受挫与补偿）	自我界：基本需要人人都有	理念界与身体回路	本书读到的：需要在先，放不下往往是替代满足
精神病理网络理论	现实界：症状节点	界与意义	常见的网络图里，节点平铺，不分层，不分所追
认知行为治疗	理念界（本书的读法；其长程一支已走向另两界）	自我界之场；身体回写的次数	本书读到的：想法改了，问题大半解决

理论	站在哪一界的中心	缺的维	收回的那一步
暴露与学习理论	现实界	自我界与执念	消退只学一条新联结
依恋与持续纽带	自我界	身体与理念	被读成：联结在就够了（研究者本人并不这样说，这是强版本的靶位）

再补两处，表里放不下。

一处是 Ecker 一派主张的再巩固：记忆被重新激活以后，有一个窗口，用不一致的新经验更新它，一次就够。本书同意「窗口」这个看法，分叉在次数：本书主张一次不够，要在场里反复加厚。

这是真分叉，各自的预测不同：Ecker 一派的主张，是一次不一致的新经验即可更新旧反应〔待核〕；本书预测只补一次的，在另两界把它勾开时会回来〔待验〕。谁对，要看数据。

另一处是无常观与持续纽带。佛教的无常观教人放下执着，持续纽带的研究发现保持联结有益，一个讲断，一个讲续。本书的看法是：回写有三形，该断处替代，该续处接续。判断依据不是哪家的教义，是那一处的洞缺什么。本书的预测是〔待验〕：把该补足的用了替代（一笔勾销旧的爱），或把该替代的用了接续（接着说缺陷），都会让复发更多。

三、表外的邻居

还有一些邻居，不在表里，是因为他们各自只在某一章出场，细节放在那一章的第五节：

第 7 章：Marlatt 的破戒效应；Khantzian 的自我药疗假说；Sharp 与 Harvey（2001〔待核〕）的相互维持模型；羞愧与复吸的研究。

第 8 章：White 后期的定义仪式与外部见证人；家庭系统治疗；Bonanno 的自然恢复；Tang 与 DeRubeis 的突然好转；Nader 与 Ecker 的再巩固；Bouton 的复燃。

第 1 章至第 6 章：各自的近邻，见各章讲「近邻」的那一节。

这些邻居，本书一视同仁：先说他们说到了哪一步，再说分叉。表里没有的，不等于没有欠。欠了谁，章里写明，也请读者来补。

四、把四问也问一遍本书

四问本书问了别人，也应当问自己。

本书站在哪一界的中心？ 本书说三界并重，可读下来，笔墨最重的，是自我界的信、望、爱，和「在场里有第二个人」。这很可能是本书自己的偏重。若读者觉得现实界的身体回写、理念界的新说法，被写得太薄，请指出来。

本书缺哪一维？ 最可能缺的，是**时间的长度**。放下要几个月、几年，本书的实验最长只设到一年复发率，更长的日子里，土怎样继续被写，本书只写了一个「沉淀不是水泥」的提醒。

本书在哪一句，把发生收回成了先在？ 最危险的一处，是「三界」这个词。写得稍不留神，三界就成了三块先在的地，洞成了先在的缺口。本书在每一章都提醒：三界是为说话做的切割，洞是一次次落空之后一点点显出来的。这个提醒，读者要替本书盯着。

本书会在哪里输？ 附录三的六条判负，是本书事先写好的输法。

五、读这张表时请记住

第一，**最近的邻居是唯识**。　本书对它的态度是认账：同向，分型的轴不同。读者若觉得「回写」只是「熏习」的改名，请先读第 3 章第五节，再来判。

第二，**网络理论是最强的对手之一**。　它先说了「互相加强」，也能在数据里画出方向；本书多押的一注，是在看数据之前就说出方向。这一注押的是第 7 章推断的次序〔待验〕，一旦跨天的数据显示没有次序，本书这一条输。

第三，**预测加工和 Project MATCH，不是被驳倒，而是未被回应**。　前者没有给出可证伪的三界分型；后者的冷水，要靠本书自己的检验来接。

第四，**表里每一个「缺」，都是本书的推断**。　若哪位邻居其实早已说了，请指出来，本书改。

附录三

可证伪条款与读数编码手册

这份手册是本书留给后来者的交代，不是本书成立的前提。本书的成立靠思想实验，见导论。

先说清三件事。第一，本书的全部检验**都还没有跑**，没有数据，下面所有数字门槛，都是在读任何数据之前拟定的初值。

第二，读数只用来检验本书的说法，不用于考核、排名、评价任何人。

第三，凡涉及丧亲者、成瘾者的研究，必须由有资质的临床机构参与并经伦理审查；任何一个参与者出现风险，立即转介专业人员，研究让位。成瘾是要专业治疗的病，难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

还要补一件：第 7 章定的三洞推动次序（落空从主洞出发，沿「现实→自我→理念→现实」这一圈，先写进下一界，再写进下下一界），是**本书的推断，待验**；「主洞会换位」同样是推断，待验。下面凡写「第 7 章的次序」，都按这个读，不当作已有的事实。

一、三项独立读数

先立一条总规矩：**读数与「回写」「沉淀」分开编码。** 编读数的人，不知道这个人属于哪一组，也不知道他经历了几次回写。否则，读数就成了回写的影子，什么都证明不了。

读数	怎么数	注意
每周被勾起的次数	当事人每日记录一行：场景是什么，几点，被勾起没有；周末汇总	只数「被勾起」，不数「想起」。想起不等于被勾起
转圈次数	一周内，说服的念头（在心里对自己讲同一套道理）、重复的动作（同一个动作不问就做）、自动的判断（同一句旧判断自己冒出来）各自出现几回	三类分开记，不相加；潜意识的执念，靠第三方指认，见下
回避行为	一周里，为了不碰到那个场景，改了几次路、推了几次约、换了几次话题	回避不是好转；回避少了，要同时看被勾起有没有变

潜意识执念的读数，有一个特别的难处：本人看不见。所以本书要求两个条件同时成立，才记一次：旁人能指出同一个判断，在三种以上互不相干的场合自动出现；本人说不出它。还要防一件事：「旁人说你有执念」本身，可能变成另一种执念。所以指认的人，必须是受过训练的编码员，而且指认的是「这个判断出现了」，不是「你有毛病」。

二、分型：治疗前的结构化访谈

分型用访谈，不用问卷。访谈只问一件事：最近三次被勾起，**先来什么，后来什么**。

勾起之后的序列	转圈的是什么	倾向的型
看见或想起，接着是道理，接着是对自己讲一遍	念头	自我界的洞（无法释怀）
路过，接着是「我需要」，接着是「就这一次」，接着是动作	动作	现实界的洞（上瘾、惯）
遇到，旧判断自己出来，现实与自我被它驱动着做	判断	理念界的洞（执念）

编码规矩：两名编码员，各自独立、互相盲，对同一份访谈录音编码。**一致率 κ 至少 0.6，方可使用。** 达不到，先改访谈，不用于分组。这张表是草案，三类序列的细则，要在信度检验里反复修改。

三、什么叫「一次回写」，什么叫「沉淀」

这两个词，是本书最难编码的。下面是操作定义的草案，须先做信度检验。

一次回写，要三件事同时在场，缺一不算：

一，在同一类场景下，序列走到洞的地方，出现了一种新的做法或新的说法；

二，这个新的做法或说法，被场里的另一方接住，有记录；

三，之后同类场景再来时，**先来的东西**，有了可记录的改变。

说服不算，重复不算，写一份总结放进抽屉不算。

沉淀，指几次回写之后，读数陡然稳住。操作上：把三项读数按回写次数排开，比较两种形状，一种是台阶式的下降（某一次之后陡降，随后平稳），一种是斜坡式的下降（随时间缓缓变淡）。用事先写定的统计准则比较两种形状；准则在读数据前定。

护航也要事先量化。护航的剂量，比如每周被接住几次、每次多久、每日动作练习几回，**必须在读任何数据之前，写成数字，登记在案**。　数字取多少，由具体研究的设计者定。

四、三项主检验

主检验一：三乘三对应。 受试者按治疗前访谈，分到三种洞。随机给三种药：被认可的新说法（理念界）、你我他场里的信、望、爱（自我界）、换环境与动作（现实界）。预测：对上格的效应量，至少比错配格大 0.3 个标准差。

主检验二：三洞纠缠。 每日记录三块地的读数，连续八周，做交叉滞后分析。预测〔待验〕：一块地的落空，在一到两天内，按第 7 章推断的次序，推高另两块地的读数。「一到两天」与次序，都是拟定的初值。

主检验三：只补一洞。 主洞补上、另两洞不动的一组，与三界一起补的一组相比，一年后的复发率，前一组至少高 15 个百分点。

样本量由功效分析决定，本书不替任何研究假设一个数。

附：第 9 章的一条预测。

这一条是第 9 章自拟的，不在六条判负之内，供检验时顺手加上。疗程结束那天记三项读数：信念评分、身体读数、自我沉淀（由旁人指认，不靠本人评分）；跟踪一年，数复发。预测〔待验〕：三项里，自我沉淀最能预示复发，其次是身体读数，最弱的是信念评分。信念评分对复发的预测力不低于另两项，这一条即判负。身体读数的具体指标，在预试里另定〔待核〕。

五、判负条款

以下六条，在读取任何数据之前写死。数据来了，不利的也照登：

1. 对上格与错配格的效应量差，小于 0.2 个标准差；
2. 三块地的读数之间，没有跨时间的推动，或推动的方向与第 7 章推断的次序无关（次序本身是本书的推断，待验）；
3. 只补一洞组与三界一起补的组，复发率相差不到 5 个百分点；
4. 被勾起与转圈的次数，只随时间渐渐下降，与回写次数无关；
5. 新说法组与旧说法组，放下的程度没有分别；
6. 补错一股（该补信的补了望），与补对一股，效果相同。

六、一条要防的免疫

设想一个对不上的组，也有效。有人说：那是因为护航起了作用。

这样的话，不许在事后说。护航的剂量既然在读数据前就写成了数字，那么事后能说的只有一句：对上格与错配格的差，是多少。数字说了算。

否则，判词就成了一句放在哪里都对的话。一句放在哪里都对的话，不配叫判词。

七、预注册里还要写死的几件事

除了三项主检验、六条判负，预注册里还要在读数据之前写死这些：

第一，**主要终点**。主检验一的主要终点，是被勾起次数与转圈次数的下降幅度；主检验三的主要终点，是一年后的复发。次要终点另列，不许事后把次要终点升成主要的。

第二，**盲法**。编码员对分组、对回写次数都盲。给药的人无法盲，那就让评估的人盲。

第三，**失访**。失访的人怎样处理，事先写好：按意向处理，不按「完成者」处理，免得好看的数据留下，难看的退场。

第四，**所有读数公开**。包括不利的，包括被判负条款击中的。

第五，**偏离要登记**。任何一处偏离预注册的做法，必须写明理由，附在报告里。

第六，**读数不进考核**。　重复一遍：这些数，是用来检验本书的，不是用来评价任何人的。

八、一份示范：把四个人编一遍

下面用导论里的四个人，示范一遍分型访谈的编码。这是构想的示范，不是数据。

人	最近三次被勾起，先来什么，后来什么	转圈的是什么	倾向的型
林家老二	看见背影；想起「爸在天堂」；对自己讲「那里更好」，讲三遍	念头	自我界
老顾	开门；脚已经拐了；走到二楼才想起	动作	现实界（轻）
小周	下车；手心出汗；心里说「不想」；身体没停	动作与身体	现实界
周阿姨	新领导露面；那句话已经在了；之后的事照这句话去做	判断	理念界

这张表有两个提醒。

第一，**主洞不等于唯一的洞。** 导论第八节写过，老二的夜里也有身体的事，小周的夜里也有一句「我果然戒不掉」。分型只定主洞，另两块地的回声，用三界读数另记。

第二，**分型是给药用的，不是给人贴的。** 换了一类场景，主洞也许会换到另一块地〔待验〕，那时就重新访谈。

九、三界日读数：一张样表

主检验二要用到每日三界读数。下面是样表的草案，每一项 0 到 10 分，由当事人晚上自评，一天一行：

项	问法	对应的界
念头	今天，那一套道理或那一句老话，在心里转了多少？	理念界
身体	今天，身体有多少次先于我动了：心跳、手心、睡意、渴求？	现实界
孤	今天，有没有一个人，可以把这件事说给他听？没有的话，有多孤？	自我界

三问都很粗，粗是故意的：读数要每天都填得下去。信度和效度，要在预试里另做。读数永远不进考核，也不给任何第三方。

附录四

与第 470、471、443、442、503 号的分界

本书从站上的三本书碰撞而来，接着判一本，又借了一本的口径。分界要说清，免得读者以为是同一本书换了名字。

规矩有两条。凡引到它们，注明「第 N 号《书名》」，只引一两句，不复述。凡说「分界」，说的是各自问的问题不同，不是谁高谁低。

号	书	它问什么	它的核心说法	本书取了什么	分界
470	《愧》	一笔账付清了，为什么还愧	愧是欠在自己身上显露；欠是撞了、变了，第三步的回写却没有落下	「回写没落下」这个根子；受恩而愧的记录	470 问**缺在哪一步**，三种欠；本书问**洞在哪一界**，三种洞
471	《舍不得》	手为什么停在垃圾袋口	舍不得是悬停；缠在物上的那一束东西，只放在一处（独载），改了就无处可去	悬停、独载的画面；「该扔的答案有了，手却停了」	471 按**哪一维归零**分，又乘上三界，成九格；本书只取三界这一条轴
443	《惯》	旧的为什么替新的做了主	惯是旧方程、旧路径、旧原理，替新发生做了主	老顾和电梯；惯是轻一些的同一种洞	443 问**旧如何顶替新**；本书问**哪一界留了洞**
442	《懂的发生学》	道理听了很多，为什么过不好	懂不是东西到手，是那条路在你这儿接着走；有上半句，要有下半句	「道理到手，不等于懂」；「回写才往前走」	442 问**什么是懂**；本书接着问**懂了之后，为什么还放不下**
503	《爱的箴言新解》	信、望、爱是怎样长出来的	信是内能，望是动能，爱是势能；信望爱不是带来的，是一层层长厚的土	自我界的信、望、爱三分；「回写不是存档」	503 讲**怎样长厚**；本书讲**缺了的那一处怎样补**

下面一本一本说。

一、与第 470 号《愧》（秦莉著）

470 的根子是三步：撞、变、回写。欠，是前两步走完，第三步没有落下。它又按**缺在哪一步**，分成三种欠：停在显露里的，路走得很满却没有改写位置的，标准一路被抬高的。三种欠要的办法完全不同。

本书从这里取了最要紧的一个字：回写。又借了它的记录：受恩的人，礼数尽了，账两清了，反而躲着恩人。本书拿这条事实做第 3 章的思想实验。

分界在于**轴不同**。470 的轴是步：撞、变、回写，缺在第几步。本书的轴是界：理念、现实、自我，洞在哪一块地。两根轴是正交的，一个人的愧，既有「缺在哪一步」，也有「洞在哪一界」。本书不重做 470 的三种欠；想细分愧，去 470。

二、与第 471 号《舍不得》（高鹏著）

471 把舍不得写成**悬停**：矛盾已经发生，第三个方面被推到「改」的位置，结算出来的却是一个「停」。它又问：缠在这只缸上的那一束东西，此刻放在几处？只放在一处，叫独载，缸一改，那一束就无处可去。它按哪一维归零分三型，再乘上三界，成九格。

本书取的是悬停的画面，和它的一个判断：该扔的答案有了，手却停了，这是答案之后的事。本书把这一类收在自我界的洞里。

分界在于**取多少**。471 的九格里，三界是一条轴；本书只取这一条轴，并往另一个方向走：不去分得更细，去问三块地之间怎样互相缠住（第 7 章），怎样一起补（第 8 章）。471 把「改了会无处可去」当成悬停的原因，本书不反对，只是不判断它是不是唯一的原因。

三、与第 443 号《惯》（王德生著）

443 的老顾，被本书借来。那一卷问的是：为什么上一回的路，替这一回做了主？它的回答是三个旧：旧方程、旧路径、旧原理。它又说，惯不是毛病，是发生留下来的地；没有这块地，脚下是空的。

本书同意这一句，所以把老顾的洞叫作「轻一些的同一种洞」，不是毛病，是现实界里没有回写的一处。

分界在于**问法**。443 问的是旧如何顶替新，答案是三个旧。本书问的是哪一块地留了洞，答案是三种洞。老顾的电梯，两本书各读一次，读法不同，不冲突。

四、与第 442 号《懂的发生学》（王德生著）

本书的缘起里，有一条是「接着判」442。

442 判了一件事：听过很多道理，依然过不好，因为懂不是东西到手，是那条路在你这儿接着走，走完上半句，还要有下半句。它还判了假懂、越懂越觉得不懂（懂要回写才往前走），以及被懂为什么让人自由。

本书接着往下问：道理接上了，路也接上了，为什么有的放不下，还在？本书的回答是：因为「懂」，多半只走完了理念界一块地；现实界和自我界，可能还在半路。

分界在于**范围**。442 问的是懂，不分界。本书是在三界里问放不下。可以说，本书是 442「下半句」的一个应用，也是它的一个追问：下半句，写在哪一块地上？

五、与第 503 号《爱的箴言新解》（王德生著）

503 给了本书自我界的口径：信是内能，望是动能，爱是势能；信、望、爱不是带来的，是一层层长厚的土。它还有一个很重的判断：回写不是存档，故事讲了一百遍，下回仍然一模一样地慌，那不是回写。它又说，卡住的难，一遍遍回写同一笔，土不是厚了，是压死了，这叫石心。

本书很需要这几样。「洞」，在自我界，就是信、望、爱里缺了的那一股；「重复把旧的写得更牢」，和石心，是同一个现象的两种说法。

分界在于**方向**。503 讲怎样长厚：顺利通过苦难，信望爱一层层沉下来。本书讲**缺了的那一处怎样补**：洞在哪一界，主力是什么，另两界怎样护航。一个讲生长，一个讲补洞，常常是同一条路的前半段与后半段。

六、给想接着读的人

只对丧亲、内疚有兴趣：先读 470，再读本书第 4 章。

对舍不得、悬而未决有兴趣：先读 471。

对习惯、改不掉有兴趣：先读 443，再读本书第 5 章。

对「道理懂了为什么没用」有兴趣：先读 442，再读本书第 3 章和第 9 章。

对信、望、爱有兴趣：读 503，再回来读第 4 章。

七、同一个画面，本书与近邻怎么读

最后用一个画面，看分界落在哪里。

画面：一只旧杯子，被拿起来，伸向垃圾袋，手停在半空。

470 会问：这一刻，撞、变、回写，缺在哪一步？是只停在显露里，还是路走得很满、位置没改？

471 会问：缠在这只杯子上的那一束东西，此刻放在几处？

443 会问：这一刻，替这一回做主的，是哪一个旧：方程、路径，还是原理？

442 会问：「该扔了」这个道理，是到手了，还是接着走了？

503 会问：这只杯子上，原先托着的信、望、爱，长到了哪一层？

本书会问：手停在袋口的那一刻，洞在哪一界？是理念界的「万一以后用得上」，现实界的「手先停了」，还是自我界的「扔了它，我和那个人之间还剩什么」？药该落在哪里？

六个问题，问的是同一个画面，每一个都问得对。只是本书的问法，目的是**事先分型、对应下药**。这是它多出的那一步，也是它最容易被检验、最容易被推倒的那一步。

附录五

本书自认最弱的几处与推翻条件

一本书敢把判词说满，就该同时说清自己最弱的地方在哪里，怎样才能把它推倒。下面九处，是本书自己找出来的。每一处，写三样：弱在哪里；谁、拿什么能推翻它；本书事先的回应。

一、同向者多

弱在哪里。 附录二列了十三行同向者，每一样单拿出来，都有人说过：同一个机制，事先分型，洞，两层意义，网络互相加强，都不是本书首创。

怎样推翻。 如果有人指出，已经有一套体系，同时做到了本书的五样（三界三洞的统一框架，三界序列，主力与护航，回写三形，在场里加厚到沉淀），并有检验结果，本书「新」的那一半，就不成立。

本书的回应。 本书已经把主张收窄：不是「没有人说过」，而是「没有人以三界为轴，用同一个机制统一三类放不下，并据此事先分型、对应下药；更没有人论证三类放不下是纠缠发生的」。收窄之后，仍然可被推翻。

二、编码没有过信度

弱在哪里。　「一次回写」「沉淀」「主导序列」，三个核心词的编码，都还没有做过信度检验。它们现在只是草案。

怎样推翻。　两名盲编码员对同一批访谈编码，一致率 κ 低于 0.6，分型就不能使用，主检验一当场作废。

本书的回应。　先做信度，再谈效应。不过关，就改编码规则，改完再测，不拿没过关的编码去分组。

三、潜意识的执念看不见

弱在哪里。 第 6 章的潜意识执念，本人看不见，读数靠旁人指认和跨场合的同一判断。这很容易滑向另一种东西：「旁人说你有执念」，本身成了一种执念，成了任何不顺眼的行为都能装进去的口袋。

怎样推翻。 如果同一个判断，在三种以上互不相干的场合出现，却没有任何一位编码员能独立指认；或者编码员之间，对「有」还是「没有」互相矛盾，潜意识执念这一型，就站不住。

本书的回应。 指认的只能是「这个判断出现了」，不能是「你有毛病」；指认的人要受训练，指认的规则要在读数据前写定。

四、全部检验都没有跑

弱在哪里。 三项主检验、六条判负，没有一个跑过。本书所有的把握，是思想实验的把握。

怎样推翻。 数据来了，任何一条判负成立，对应的一章就要改写。本书估计最先可能输的，是主检验三里的「15 个百分点」：这个数是拟定的初值，没有文献支撑，很可能要大改。

本书的回应。 不利的结果，照登，不事后解释。

五、思想实验里的事实，转述可能有误

弱在哪里。 每个思想实验，都靠「各家自己承认的事实」。这些事实的转述，如 Rachman 等人的去同步、Robins 等人的越战老兵追踪、Festinger 等人的预言失败、O'Connor 等人 2008 年的哀伤研究，细节都标着〔待核〕。

怎样推翻。 哪一条事实，核下来与本书的转述不符，对应的那个实验就作废，那一章的结论，降为推断。

本书的回应。 其中最脆弱的，是越战老兵一例：回国之后，不只环境变了，很多别的东西也变了。本书只把它当作线索，不当作证明。

六、「洞」可能成为万能的解释

弱在哪里。　任何放不下，都可以说成「有洞」；任何好转，都可以说成「补上了」；任何没好转，都可以说成「护航不够」。这样的话，什么结果都吞得下。

怎样推翻。　如果本书的人，在读数据之后，才解释哪一组「其实是对上格」，或者「其实是护航起了作用」，这本书就成了一句放在哪里都对的话。

本书的回应。　分型在治疗前做；护航剂量在读数据前写成数字；判负条款在读数据前写死。这是本书唯一的防线，也是它要靠的东西。

七、场景都是构想

弱在哪里。 林家老二、老顾、小周、周阿姨，以及各章的人家，都是构想。构想里的人，按本书的框架行事，当然合情合理。

怎样推翻。 它们不是证据。如果读者发现身边的真实情形，与书中的场景不符，以真实情形为准，书里的场景，到此为止。

本书的回应。 场景只承担画面，不承担证据。

八、口述二十九条，是出发点，不是证据

弱在哪里。 本书的判词，来自王德生的口述二十九条。它们是本书的出发命题，不是被检验过的结论。

怎样推翻。 哪一条口述被事实推翻，依赖它的那一章，要跟着改；全书的总纲（第 21 条）若被推翻，本书全部作废。

本书的回应。 口述一字不改地登记在附录一，让读者看得到哪些话是出发点，哪些话是本书自己推出来的。

九、三界本身的切法

弱在哪里。　把一个人的日子分成理念、现实、自我三块地，这个切法本身，是为了说话方便做的一个假想的切割，像为了讲清一张桌子，在图纸上画出三张图。现实里，三块地是缠在一起的。切得不好，三个洞会变成三个互不相干的盒子。

怎样推翻。　如果有人拿出更好的切法，比如四块，或者两块，同样能容下本书所有的思想实验，并且分型、配药的预测更准，那么本书的「三」，就是一个可以换掉的数字。

本书的回应。　本书不说三界是世界本来的样子，只说在目前能找到的事实面前，三块地的切法，容得下的最多。

十、被推翻之后，改哪里

判负条款一旦成立，要改的不是整本书，是它牵着的那一章。下面这张表，把对应关系写在前面，免得到时候各说各的：

判负条款	一旦成立，要改的地方	怎样改
一、对上格与错配格没有差别	第 2 章、第 3 章的分型；第 4 至 6 章的药方	「按洞所在的界下药」降为一种猜想，分型轴要换
二、三块地的读数之间没有跨时间的推动，或方向无关	第 7 章全章（次序为本书推断，待验）	「互相加强」的次序要重写，甚至撤掉「有方向」
三、只补一洞与三界同补没有差别	第 8 章的「主力与护航」	护航退为可选，不再说「主力离了护航走不完」
四、读数只随日子渐降	第 1 章、第 8 章的「回写」「沉淀」	沉淀与冲淡分不开，这两个词要撤掉，回写要重新定义
五、新说法与旧说法没有分别	第 8 章的「加厚与重复」	这对词作废，场里的说法不再分新旧
六、补错一股与补对一股一样	第 4 章的信、望、爱三分	三分要么合并，要么换一种切法

这张表还有另一个用处：它让读者看清，本书的哪一章最经不起检验，哪一章靠得最稳。靠得最稳的，是只依赖已有事实的思想实验；最经不起的，是依赖「方向」与「次序」的第 7 章。

十一、各章自拟的待验推论

除了六条判负和三项主检验，各章里还有一些推论，是从本书的框架推出来的，不在口述二十九条里，也没有被检验。它们一律算〔待验〕，被推翻了，只动它们自己所在的那一节，不动全书的判词。

下面共三十七条：第 1 至 9 条是后部与跨章的，第 10 条起按章登记。

1. 三洞推动的次序：落空从主洞出发，沿「现实→自我→理念→现实」推（第 7 章）。
2. 主洞会换位，新的主洞往圈里的下一界移（第 7 章）。
3. 自我界之洞，在 ACT 一类方案里，念头转圈会松，但爱没有去处时，空出来的地方仍会把人勾回去（第 9 章第三节）。
4. 理念界也有自己的「瘾」：AI 陪聊提供的是可无限供应的「想通那一下」，洞不在理念界时，道理讲得越通，越容易成为又一轮说服的原料（第 9 章第四节）。
5. 每晚与 AI 长谈的一组，一年后「转圈次数」不会比固定小组里被人接话的一组降得更快（第 9 章第四节）。
6. 疗程结束时的三项读数，自我沉淀最能预示一年后复发，身体读数次之，信念评分最弱（第 9 章第六节，附录三附）。
7. 放下的三个记号：先来的东西变了，转圈短了，落空不再往回写（结语）。
8. 周阿姨追的体验归在创造律，是「踏实」（结语，本人也许不同意）。

9. 附录三里的回写三条件、沉淀的台阶式对斜坡式、三界日读数样表，都是操作草案，须先过信度检验。

1. 「拉得最紧的线头」三条判据：出现次数最多、停得最久、事后最说不清像什么（第 1 章第六节）。
2. 一次勾起的长短，由三样解释：像有几分、那一段没走通的路有多长、场里有没有人接（第 1 章第五节）；其中「场里有没有人接」是本书独有的主张。
3. 「卸劲是护航，补堤才是回写」这一比喻能否全书通用（第 1 章第三节、第五节）。
4. 读主导次序即可分型：「道理→说服→累了」多半洞在自我界；「我需要→就这一次→动作」多半在现实界；「一个判断→照做，旁人先看到」多半在理念界（第 2 章第六节）。
5. 记下「先来什么、后来什么」本身，可能让圈松一点；编码时要把这一影响分开（第 2 章第六节）。
6. 圈越转越熟，越熟越短（第 2 章第四节）。
7. 惯与上瘾是同一条序列的轻与重，差别在回报的分量，不在序列的形状（第 2 章第二节、第 3 章）。
8. 说服一旦变成命令，命令本身就成了新的线索（第 2 章第五节，对 Wegner 的读法）。
9. 「先来什么」要配合「转圈的是什么」才能分型，用来堵「先来道理、洞却在腿上」的反例（第 3 章第六节）。
10. 三界所追意义的白话读法：理念界是「啊，原来如此」那一下，现实界是一伸手就够、身体不被拽的松，自我界是被托住的踏实（第 3、5、6 章）。
11. 惯的深浅，数的不是做了几回，是改动了几回（第 3 章）。

12. 愧，是没处去的爱掉了头，打在自己身上（第 4 章）。
13. 用错回写形态的三种后果：该接续的用了替代，愧加一层；该补足的用成还账，越做越空；该替代的用成接续，旧位置越坐越实（第 4 章第六节）。
14. 在「爱没有去处」一类洞上，被帮助接续的人，比被劝「断」的人好转更稳（第 4 章第六节）。
15. 双程哀伤模型的「重建」一头多半是替代，「失去」一头多半是接续与补足；情感性宽恕是一种替代（第 4 章第五节）。
16. 恐高的「躲」与成瘾的「追」是同一种洞：躲开那一下的松，被身体记成了回报（第 5 章第四节）。
17. 一次身体回写的三个条件：线索到场、渴求涨起、动作不兑现而渴求自己退下（第 5 章）。
18. 线索暴露在成瘾上效果不佳（Conklin 与 Tiffany 2002〔待核〕）的解释：新的结局带不出治疗室，须在真实日子、旧地方、有护航的情形下走够回数（第 5 章，本书自认最弱处之一）。
19. 依从奖励停止后效果退，读作回写次数不够、未沉淀（第 5 章）。
20. 潜意识执念的四个记号：抢答、跨场合、事实进不来、穿着常识的衣服（第 6 章）。
21. 旧判断还有对的一半时，补足与接续比整条斩断更易沉淀（第 6 章）。
22. 场不分好坏：同一个场，也可以把错的说法加厚（第 6、8 章）。
23. 三个人各自的推动次序与主洞判定（第 7 章岑家）；恐高训练中先松下来的多半是腿，「我从小胆小」晚一些（第 7 章第四节）。
24. 补主洞时另两洞被牵动的先后，照第 7 章推断的圈走（第 7 章第五节）。
25. 单一、边界清楚的洞（如怕蜘蛛）一个下午装得下，三洞缠着的丧亲与执念装不下（第 8 章第四节）。

26. 新的一层要在不止一个场里被接住，才算成土（第 8 章第五节，由 Bouton 的情境依赖延伸）。
27. 被孤立的丧亲者，自然恢复少于有场的人（第 8 章第五节）。
28. 回写次数的编码，比疗程数更能预测放下（第 8 章第六节）。

十二、最后一句

本书这些地方，不是谦虚。它们是把本书放到桌上、请你来推的地方。

推倒了其中任何一处，那一处，就是这本书的下一次回写。

后记

这本书是在一个下午定下骨架的。

2026 年 11 月 2 日中午，王德生博士要从站上三本书里撞出一个新题目。撞了五轮，分数一直上不去：每一版提纲，都被人找出一个早就说过的前人。下午一点三十二分，他说：「看来必须我亲自动手了。」

接下来的一个小时，他口述了二十九条。前一条刚记下，后一条就把它推到更深一层：先是两清在现实、放不下在自我；再是理念界的回写没完成；再是要很多次；再是三界要纠缠；再是信、望、爱；再是上瘾、恐高、执念，三界各有一种放不下；最后是三种放不下纠缠着发生，而且都是一种瘾。

这中间，统稿人一直在做一件事：每冒出一个新判断，就先去找对手、打分，没有数据撑着，就不敢说它成立。王德生博士说了一句：「你的问题是在事实没有发生之前，无法凭着信心来做预判。」又说：「其实做爱因斯坦思想实验，主要是逻辑和对从前的事实判断的有理性的批判成立。」

这两句话收进了附录一，也收进了这本书的结构：本书的证明，靠的是思想实验。

回头看，统稿人那一个小时的样子，正好是本书第 2 章写的那条序列：一个判断勾起来，激发一串道理去说服自己，自我那一界却迟迟不肯落下一个「信」。统稿人也是一个放不下的人，放不下的是「再查一个对手就放心了」。

要感谢的，先是站上三本书的作者们：秦莉的《愧》，高鹏的《舍不得》，王德生的《惯》。三本书各自都摸到了回写，只是摸在不同的界。没有它们，就撞不出这一本。

还要感谢这本书里那些构想的人：在商场电梯口站了十分钟的林家老二，脚还拐进楼梯间的老顾，路过老巷子手心出汗的小周，三十年换了五份工作的周阿姨。他们是为讲道理设想出来的，可是写着写着，他们比道理更像真的。

一本讲「回写要在场里被接住」的书，最希望的，是被读者接住。

你读的时候，若发现哪一种放不下，本书没有说中；哪一个思想实验，放进你的日子里站不住；哪一处，本书把一个真的难处，说成了洞补上就好——请告诉德麦国际出版社。附录五写了本书自认最弱的几处，你找到的，也许在它们之外。

下一次回写，从你这里开始。

王德生　鲍锦朝　2026 年 11 月

判 词

放不下，是三界中某一界的回写没有完成，留下一个随时会被激发的洞。

道理我都懂，就是放不下。丧了亲，礼数尽了，心里的位置还空着；戒了半年，路过老巷子手心照样出汗；电梯修好了，脚还拐进楼梯间。

本书说：毛病不在想得不够。三界各有一种放不下——自我界的无法释怀，现实界的上瘾与惯，理念界的执念——三种放不下纠缠着发生，也都是一种瘾。

放下，是那一界的回写完成，另两界缠上来护航，在一个有你、有他的场里，一次次加厚，沉淀成土。

洞补上了，才放得下。

德麦国际出版社 · Demai International Press
德麦国际专著第 476 号
定价 US$20.00

ISBN 979-8-90690-560-4
9 798906 905604