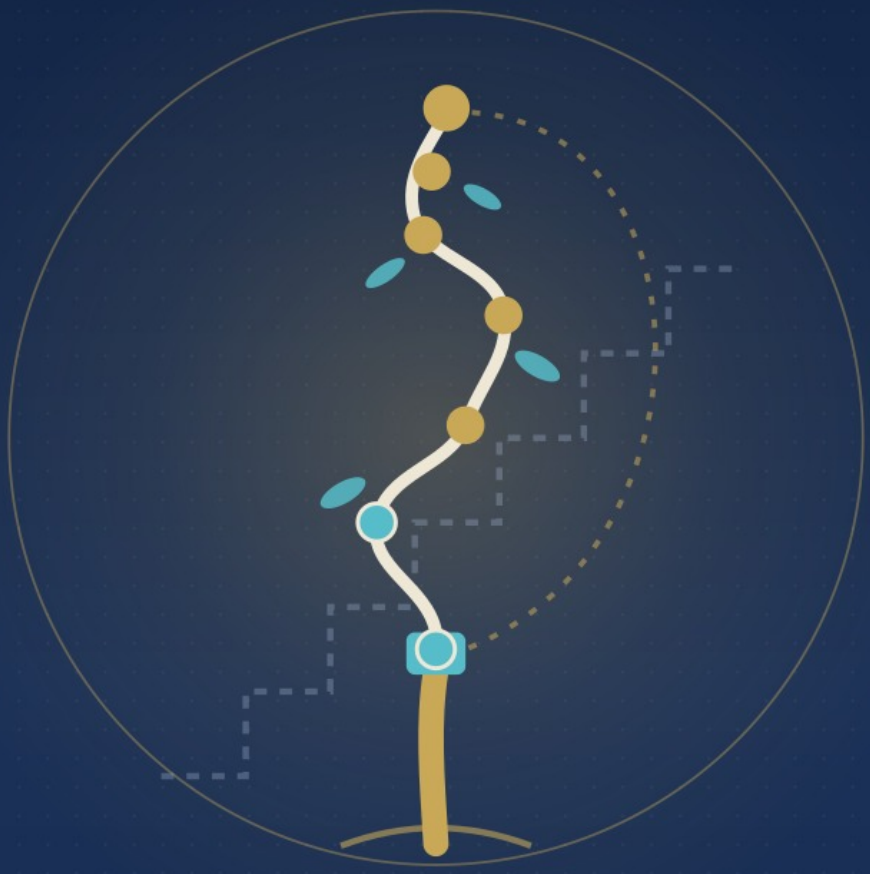
中华文明的发展之道 · 入门

大学之道解构入门

普通人都能明白的知止定静安虑得



刘春华　　著

德麦国际出版社
Demai International Press

中华文明的发展之道 · 入门

大学之道解构入门

普通人都能明白的知止定静安虑得

刘春华　　著

德麦国际出版社

Demai International Press

出　版　信　息

书名	《大学之道解构入门——普通人都能明白的知止定静安虑得》
著者	刘春华
执笔	刘春华；AI（Claude）协作成稿
出版	德麦国际出版社（Demai International Press）· 新加坡
编号	德麦国际专著第 490 号
ISBN	979-8-90690-490-4
定价	US$20.00
开本	170 mm × 240 mm（16 开）
字数	约 20 万字
版次	2026 年 10 月第 2 版
完稿	2026 年 10 月 27 日

指导老师：王德生（立题、口述承重命题与裁定）

AI 协作声明：本书的立题与承重命题由王德生（口述）给出，由刘春华著；文字在其指令下由 AI（Claude）协作成稿，并经审定。

引文说明：经文与注疏逐字照录，括注篇章；凡未能核准者标〔待核〕，汇于附录。书中带引号的现代人说法，请读作「大意如此」。

陪读人物裴家三口（裴老师、邵师傅、裴苒）为虚构，不承担证据。

健康说明：书中谈健康之处，只谈理解、习惯与和身体相处，不作诊疗与用药建议。身体的难处真的大了，请找医生。

全书结构：前言、导读；九编二十六章；结语、附录、参考书目、后记。

版权所有　侵权必究

作 者 介 绍

刘春华，德麦国际 SDE 学员。与王德生合著《命运学》《读人》，著有本系列总纲第 484 号《儒家发展之道总纲》。本书的指导老师是王德生博士。

王德生，「显露·差异序列·特征纠缠」（SDE）本体论思想体系的创立者，德麦国际（新加坡）创始人、首席执行官。中国科学院计算数学博士，曾任职于英国斯旺西大学与新加坡南洋理工大学。本系列第　　312、313、314、331、340 号诸卷的著者。

前　言

普通人都能明白的知止定静安虑得：七个字，和一份学员申请

◆ 一、一张写在便签上的七个字

裴老师的书桌玻璃板底下，压着一张发黄的便签，上面是七个字：知、止、定、静、安、虑、得。

那是她刚当老师那年抄下来的。班上的孩子坐不住，她自己也坐不住，有人跟她说，《大学》里有一条路，七个字，走完了心就稳了。她信了，抄在便签上，压在玻璃板底下，一压就是二十多年。

这二十多年里，她对着这七个字用过不少功。早晨起来先让自己「知」，也就是先觉察今天心里在乱什么；然后「止」，给自己立一个志；再「定」，再「静」。有些日子管用，有些日子，她越想定越定不下来，越想静越静不下来。

她没有怀疑过这七个字。她怀疑的是自己：是不是功夫还不到。

本书要问的，就是这个问题：七个字没错，功夫也没偷懒，可为什么总有些日子对不上？也许，错不在人的功夫不到，而在这七个字，被读成了一个人往上爬的台阶。

◆ 二、这本书从哪里来

书的缘起，是一份学员申请。

刘春华是德麦国际的学员。她提出，想把《大学》里「知止定静安虑得」这七个字写齐，一个字一本，写成一套书。她在申请里这样读这七个字〔刘春华原读法〕：

> 大学之道的核心是「知止定静安虑得」——知是觉察，止是立志，定是心的掌控力，静是环境调柔，安是安住目标，虑是穿透本质，得是生命状态的升华。

这个读法是认真的，也帮过很多人。它把一段两千年的经文，读成了可以拿来修身、教子、做事的七个台阶。

申请交上去以后，王德生博士看了。他没有说「可以」或「不可以」，他说的是另一件事：这七个字，该放进一个更大的东西里去读。他把申请升华成了「中华文明的发展之道」：一本总纲，加七卷，一字一卷。总纲是第 484 号《儒家发展之道总纲》，已经上站。

总纲写完以后，王德生博士又下了一道令。原话是〔王口述〕：

「写一本：大学之道解构入门。用那 7 个字的解构为主要内容。20 万字。」

这就是你手里这一本。令里有两层意思。一层是「入门」：读者是从没读过《大学》的普通人，所以先把原文、原注讲清楚，再解构，再落到日子里。另一层是「那 7 个字的解构为主要内容」：全书的重心不在《大学》的别处，在这七个字，每个字用三章。

◆ 三、谁在这本书里说话

本书的指导老师是王德生博士。立题与承重的判断，由王德生博士口述并裁定，书里引他的原话，一律标〔王口述〕。著者是刘春华。文字由人工智能协作成稿，经审定。

这是一本复合主体写成的书：想法的来处、判断的把关、文字的执笔，各有归属，没有哪一样可以单独算在一个人头上。

所以请读者记住几个记号。凡王德生博士口述的话，标〔王口述〕。凡刘春华申请里的原话，标〔刘春华原读法〕。凡本书自己的读法，标〔本书读法〕。凡只见过二手转述的，标〔据二手〕。凡没有核准的引文、年份，标〔待核〕。这些记号的详细意思，导读里再讲一遍。

◆ 四、判词

本书全部的判断，压成了一句话。先把它摆在桌上：

> 知止定静安虑得，不是一个人往上爬的七级台阶，是一个一在你身上走完的一条路：第一步让它在你的经历里发生，后六步让它在那里守住、长成、传下。

这句话在前言、导论（第 3 章）、结语里各出现一次，一字不差。读到最后，你可以回来对一对。

这句话里有几个要先交代的词。

「一」，是一组相对固定、能多次重复运行、每运行一次都能获得意义的结构：三方程之一，六路径之一，三原理之一〔王口述〕。它可以落在一个家

风上，一门手艺上，一条做人的规矩上，也可以落在一个孩子身上刚长出来的好习惯上。《大学》里的七个字，写的就是这个一怎样走完它的路。

「我」，是分布、场、美的侧重显影〔王口述〕。七个字都是「我　X」：我知、我止、我定、我静、我安、我虑、我得。这个「我」不是先站在那里、发动一切的人，是在每一次显影里一起显出来的。所以本书不写「一个人去止、去定」，写「一在我这里停止了变化」「我这一片纠缠稳住了」。

判词里的「第一步」是知，属于横向，也就是 1→1：那个一在我的经历里发生，不是从书上、别人那里搬来的。「后六步」是止、定、静、安、虑、得，属于纵向，也就是　1→N：知一之后的发展六步，同一个一在这里守住、长成、传下，成为很多。次序是先横后纵〔王口述〕。

◆ 五、七个字原来是怎样被读的

旧读法不是错的，本书先要把这一点说足。

把七个字读成一个人的修心功夫，有它的道理。「知止而后有定」，听上去就像是一个人先看清方向，然后心就定了。两千年来，这样读的人，确实在这七个字里找到了安顿自己的办法。朱熹把「静」注成「心不妄动」，把「安」注成「所处而安」，都是在讲一个人心里的事。

可是，日子里有些事对不上。越想定越定不下来；关了门也静不下来；安是催不出来的；想得越深，手上反而越不会做。这些别扭的地方，旧读法里没有位置。

本书不拆旧读法，也不另起炉灶。做法是三步：先说它对在哪里，再找它扎手的那一处，再换一副眼镜，把同一个字改写成「我　X」：那个一在我这里

走到了哪一步。「我」是在这个过程里显出来的，不是发动这个过程的那个人。

◆ 六、「解构」在这本书里是什么意思

「解构」这个词，听上去像是要把一样东西拆掉。本书不是这个意思。

本书说的解构，是看一个字的意思怎样长出来，被谁固定成今天这个样子，固定以后丢了什么，再让它重新长一遍。比如「静」字。《礼记·乐记》说「人生而静，天之性也」，是一种说法；《老子》说「归根曰静」，是另一种；到了宋代，「主静」「主敬」又各是一种〔待核：宋代「主静」「主敬」之说，本书未核〕。这些说法一层一层叠上来，到我们手里，「静」就成了「把外面关掉，让心安静」。可是关了门也静不下来的人，并不少见。回到这个字最初长出来的地方，看一看它在《大学》的那一句里，到底站在哪一个位置，才有可能让它重新长一遍。

所以，本书每个字的甲章，先讲这个字原来说什么；乙章，讲它被固定成了什么；丙章，讲它重新长出来以后，在日子里是什么样子。三章走完，一个字才算解构完。

这样做，有一个现实的理由。《大学》这七个字，在中国人的日子里太常用了，常用到几乎没有人再问：它在经文里原来是怎样说的？问一问，往往会发现，经文里的话比后来的说法宽得多，也松得多。宽和松的地方，就是可以重新长出新东西的地方。

◆ 七、本书和第 484 号总纲怎样分工

总纲讲的是整条道。它把四书与《易》的分工摆清楚，把横向补成一条道，每个字只写一章，一共七章，另有六十四卦的分配。

本书讲的是七个字本身，写得更细，也更从原文起步。总纲给每个字一章，本书给每个字三章：先讲这个字在《大学》和别的经书里原来说什么，再讲它被读成了什么、扎手在哪里，最后讲它在日子里是什么样子。

两本书的口径是一致的：七字的新读法、纵向与横向的分法、先横后纵的次序、六十四卦的分配，都与总纲的口径同向；个别字的说法，以本书第二版的定义为准。不同的是，总纲是一张地图，本书是带你走第一遍的路。已经读过总纲的人，会在这里看到更多的原文和日子；没读过总纲的人，也不影响读这一本，因为入门卷要自己站得住。

七卷的分卷，是后面的事。本书最后一章，会给每一卷写一段导读。

◆ 八、写给谁，怎样写成

本书写给三种读者。

一种是为孩子来的：你在想，经典里的道理，怎样落到一个具体的孩子身上。一种是为身体来的：你想和自己的身体好好相处，不想被一套套说法绕晕。还有一种是为工作来的：你站在一个新岗位上，想知道哪些本事可以带来，哪些要放下。

书里有一家三口陪着你读：裴老师在县城中学教语文，邵师傅在饭店做厨师，他们的女儿裴苒在一家家装公司做项目主管。他们是虚构的，不承担任何

证据，只负责让每一个判断，落到一个具体的晚上。裴老师还在学校里开了一个「读《大学》」的晚读小组，你会在书里见到小组里的学生和家长。

书里谈到健康的地方，只谈理解、习惯，以及怎样和身体相处，不给诊疗和用药的建议。每处健康的结尾，都写了同一句话：身体的难处真的大了，请找医生。

引文的纪律也要交代。经文、注疏，本书逐字照录并括注出处。没有核准的，一律标〔待核〕，汇在书末的附录里，等待读者和出版前的逐条查对。本书宁可写「大意是」，也不编一句引文。

◆ 九、一句交代

七个字压在裴老师的玻璃板底下二十多年。这一回，请她把便签翻过来，看看背面。

背面没有字。要写的东西，在日子里。

那根从老家院里剪下来的桂花枝，后来怎么样了？书里会回来讲。现在先留一句：枝子活不活，不看你把老家记得多清楚，看你肯不肯先问一问，这盆土是什么样的。

◆ 十、第二版说明

这本书出过第一版。第一版把知、止两个字归横向，把定、静、安、虑、得五个字归纵向，分成二加五。2026 年 10 月 27 日下午一点零五分到一点二十一分，王德生博士又口述了一遍这七个字，把几处要紧的地方重新定了。第二版就是照这次口述改的。原话里最要紧的几句，照录如下〔王口述〕：

「知，应该是在『分布，场，美的三号位侧重显影里面去发生那个 SDE 的一』，即具有相对固定，可以多次重复运行，获得意义的 SDE 的三方程，六路径，三原理，即方程之一，路径之一，原理之一。」

「这也就是『我知』，知是发生学的，不是搬运的，需要经历中发生的。」

「对于知，就有朱熹和王阳明之争论。而阳明的更靠近 SDE 的『我知』：知行合一。」

「其他六个字，也是如此的，都是『我字』，比如我定，我止……我＝分布，场，美的侧重显影；定，止，都要用 SDE 来定义。」

「止，定，静，安，虑，得，都是『知一』后的『发展六步』。」

「定，就是『守一』，不偏离那个『一』：方向和目标一，路径一，动力一。」

「止呢？停止什么呢？停止变化，就是不要进行三方程，六路径，三原理的变化，你要先知道在哪儿停止『变化』，才会知道定，所谓知止而后定。」

「静，就是正念，一心一意，聚焦于选定的那个 SDE，吃饭，就吃饭，走路就走路，关注那个 SDE 带来的感觉接受和体验。」

「如此就会『心安』，就是你的『E』，即纠缠系统，包括三界，信息，能量三大系统就不会混沌，而是非常的稳定，这就是安。」

「得，就是 SDE 三方程维持平衡，路径保持通畅，动力充沛。虑呢？就是评估，反馈，属于 D2。」

横向与纵向，也按这次口述改了：知是横向，六步是纵向。第一版的二加五，是旧分法，第二版不再用。判词因此换成了第二版，前言、第 3 章、结语三处一字不差。章题与各章里讲七个字的段落，也按这次口述重写了，经文、注疏、卦爻辞和已经核过的引文，照旧。

导 读

给第一次读《大学》的人：这本书怎样读

◆ 一、先说一句：不用先读过《大学》

这本书写给没读过《大学》的人。

你不必记得「大学之道，在明明德」，也不必知道朱熹是谁。书里用到的每一句经文，都会先照录，再讲；每一位注家，第一次出现时都会交代是哪个年代的人、写了什么书。你要带的只有一样东西：你自己的日子。

读《大学》，最容易卡在两处。一处是文言：每个字都认识，连起来不知道在说什么。另一处是道理：说「心要定」「要静」，听上去都对，可是回到晚上的厨房、周一早上的办公室，用不上。本书对这两处各有一个办法。文言的卡，靠每个字的第一章（字与经）慢慢讲开；道理的卡，靠每个字的第三章（日子里）落到具体的人身上。

◆ 二、全书的样子：七个字，每字三章

全书二十六章，分九编。

第一编是开门，三章。第 1 章讲《大学》开篇那一段说了什么；第 2 章讲「知止而后有定，」这七个字连起来是一条什么样的路；第 3 章讲本书怎样读这七个字，判词在那里再出现一次。

第二编到第八编，一编一个字，依次是知、止、定、静、安、虑、得。每一编三章，写法完全一样：

章	名字	做什么
甲章	字与经	这个字在《大学》里的原句，在别的经书里的用法，《说文解字》怎么说，历代注家怎么注。只讲这个字原来说什么
乙章	解构	通行的读法把这个字读成什么，它对在哪里，在日子里哪一处对不上；再换一副眼镜，改写成「一在你身上走到了哪一步」
丙章	日子里	教育、健康、事业各一个完整的例子；从六十四卦里挑两三卦作路标；这个字失灵的样子；一个小练习

第九编是成环，两章。第 25 章把七个字连起来走一遍，让裴家三口各走一整圈；第 26 章指向七卷分卷，教你怎样拿这七个字读自己的一件事。

每一章的结尾，格式都一样：先是一句**带走的话**，约四十个字，是这一章可以抄进本子的那句；然后是「小账」两行，第一行问开了哪扇门、关了哪扇门，第二行问这一处是横向还是纵向；最后是「想一想」，一到三个问题，留给你自己。

◆ 三、先认四个记号

这本书有四个记号，开头先认一下，免得读到后面绊脚。

「一」是一件已经有了的东西：一个家风，一门手艺，一条规矩，或者一个孩子身上刚长出来的好习惯。七个字走的就是这个一的路。

「土」是这个一所在的处境：家里的、学校的、灶台边的、办公室里的。同一个一，处境不同，样子要变。

「我」是分布、场、美的侧重显影。七个字都是「我 X」：我知、我止、我定、我静、我安、我虑、我得。这个「我」不是先站在那里的发动者，是在每一次显影里一起显出来的。

「横向」和「纵向」：横向是 1→1，那个一在我的经历里发生，不是从书上、别人那里搬来；纵向是 1→N，知一之后的发展六步，同一个一守住、长成、传成很多。七个字里，知是横向，止、定、静、安、虑、得是纵向。次序是先横后纵。

这几个记号，第 3 章会再讲透。这里只要你记住：本书不是在讲一个人怎样修心，是在讲一个一怎样在你身上走完它的路。

◆ 四、三种读法路线

这本书可以有三种读法。

第一种：从头读。 适合有一两个整晚的人。第 1 章到第 3 章打底，然后一字一编往下走，每个字先读甲章、再读乙章、最后读丙章，最后读第 25、26 章。二十六章读下来，你会看到七个字怎样一环扣一环。前面两编里埋的几根小旗，会在后面收回来。

第二种：只读你最卡的那个字。 适合带着一个具体的难处来的人。孩子坐不住，翻到「定」，读第 10 至 12 章；怎么都静不下心，翻到「静」，读第 13 至 15 章；做了很多事却觉得没有留下什么，翻到「得」，读第 22 至 24 章。每一个字的三章自己能站住：甲章讲原文，乙章讲扎手处，丙章讲日子。读之前，最好先看一眼第 3 章，认三个记号，这样不会读到乙章时觉得突兀。

第三种：先读第 25 章，再回头。 适合想先知道全貌，再看细节的人。第 25 章把七个字连起来走一遍，附一张对照表：旧读法、新读法、横向还是纵向、失灵的样子。读完这一章，你会知道每个字在整条路上站在哪里，再回头读你最关心的那一编，就不会迷路。

不管走哪一条，你都可以随时翻到书末的附录。附录一是《大学》经一章原文；附录二是七个字的历代注释；附录三是七卷六十四卦的分配表。

◆ 五、每个字的三章，怎样配合着读

甲、乙、丙三章，是配套的，可是读的次序可以灵活。

如果你是第一次读《大学》，建议严格按甲、乙、丙的次序走。甲章先把原文摆给你看，乙章才说通行的读法哪里扎手，丙章才让你看到新读法在日子里的样子。倒过来读，乙章会显得突兀。

如果你已经读过《大学》，也读过朱熹的注，可以先翻乙章，看看书里怎样公道地对待旧读法，再回头翻甲章补原文。

如果你只想知道这个字在日子里是什么样子，直接翻丙章。丙章里有三个完整的例子，教育、健康、事业各一个，每个例子都写了这个字「发生了」是什么样，「没发生」是什么样。丙章还有一小段，从六十四卦里挑两三卦作路标，写一个小练习。小练习不是条目清单，是一段话，写的是日子里可以做的一件小事。

不管先读哪一章，建议读完以后，回到章尾的「小账」那两行，看一眼。它们把这一章压成最短的两句：开了哪扇门，关了哪扇门；这一处是横向还是纵向。

◆ 六、陪读的裴家三口

书里有一家三口，陪你读。他们是虚构的，不承担任何证据，只负责让每一个判断落到一个具体的晚上。

裴老师，五十二岁，县城中学的语文老师。教育这条线，主要由她来走。她早年把「知止定静安虑得」抄在便签上，压在书桌的玻璃板底下，二十多年没有拿出来。这一年，她在学校里开了一个晚读小组，邀了几个学生和家长，一起读《大学》。

邵师傅，五十五岁，裴老师的丈夫，饭店的厨师，血压偏高。健康这条线，主要由他来走。他不读书，可是在灶台边站了三十多年，对「火候」「咸淡」比谁都有数。书里谈到健康的地方，只谈理解、习惯和与身体相处，不给诊疗和用药的建议。

裴苒，二十八岁，他们的女儿，在一家家装公司，刚升了项目主管。事业这条线，主要由她来走。她手上有第一个要带的团队，也有第一次被甲方当面否掉的方案。

晚读小组里还有几个别的人：一个坐不住的初二男生，一个总说「我孩子就是不听话」的妈妈，一个刚退休、想把家里的规矩传给孙子的爷爷。他们在各章里偶尔出现。

◆ 七、书里的记号是什么意思

读这本书，你会看到几种方括号里的标记。它们是本书「诚实写在纸面上」的办法。

〔待核〕：这句引文、这个年份或这件史实，本书没有核准。可能是字有出入，可能是出处没对上，也可能是记得大意、记不全文。凡带这个标记的地方，请你不要直接拿去当原话用，等附录里逐条核过再说。

〔据二手〕：本书没有直接查到原始材料，只是从别人的转述里看到的。比如甲骨文、金文里这个字长什么样，本书依据的是现代学者的说法，没有自己去看拓片。

〔本书读法〕：这是本书自己的编排或读法，不是古人这么说的，也不是公认的结论。比如六十四卦怎样分给七卷，是本书的编排；七个字怎样分横向和纵向（第一步知是横向，后六步是纵向），是王德生博士的口述与本书的读法。你可以不同意。

〔王口述〕：这是王德生博士口述并裁定的话，本书原样记下。立题和承重的判断，都出自他的口述。

〔刘春华原读法〕：这是学员刘春华申请时的原话，也就是「知是觉察，止是立志，」那一段。本书在每个字的乙章里公道地引一次，先说它对在哪里，再往下走。

这五个标记，合起来的意思很简单：哪些是古人的话，哪些是今人的转述，哪些是本书的读法，哪些是老师的裁定，哪些没有核准，读者随时分得清。

◆ 八、读的时候，带上三个问题

每读一章，不妨带着这三个问题。

第一问：这一章里，那个「一」是什么？是一个家风，一门手艺，还是一个刚刚出现的好习惯？

第二问：它现在在哪里？是在自己的经历里已经发生，还是还停在书上、别人那里？

第三问：它走到了哪一步？是刚被认出来，还是已经站稳了；是在守，是在展开，还是已经开始往下传？

这三问不是考试题，是读的时候的把手。读完一章，哪怕只能回答一问，也算读进去了。

◆ 九、这本书怎样才算读错了

最后交代一件事。本书的判词，是可以被推翻的。

如果有人能指出，《大学》里的这七个字，本来就不是一条路，而是七件互不相干的事，那么本书「一在你身上走完一条路」的判断就要改。如果有人能指出，横向那一步，在《大学》的正文和历代注疏里早有一条自觉的、与纵向并列的方法，那么本书「第一步让它在你的经历里发生」的读法也要改。这些，本书在结语里还会再回来。

所以，读的时候请不要客气。觉得哪一处讲偏了，就在那一处停下来，用你自己的日子对一对。对得上，往下读；对不上，那一处就是本书最该改的地方。

目 录

前言 1
导读 10

第一编 大学之道：先把门打开 19
第 1 章 大学之道，在明明德：开篇那一段说了什么 20
第 2 章 七个字，一条什么样的路 36
第 3 章 解构不是拆掉：怎样读这七个字 54

第二编 知：认出已经在的那个一 72
第 4 章 知的字与经 73
第 5 章 知不是觉察：解构「知」 90
第 6 章 知在日子里 107

第三编 止：锁住一个点 123
第 7 章 止的字与经 124
第 8 章 止不是立志：解构「止」 141
第 9 章 止在日子里 157

第四编 定：不被拖着走 173
第 10 章 定的字与经：先是有了定，不是先去定 174
第 11 章 定不是掌控：我定，是守住那一个 192
第 12 章 定在日子里：风来了，叶子可以晃 207

第五编 静：差异只改做法 225
第 13 章 静的字与经：「静」原来说的是什么 226
第 14 章 静不是关掉外面：解构「静」 243
第 15 章 静在日子里：三张纸，三扇门 260

第六编　安：住下来 276
第 16 章　安的字与经 277
第 17 章　安不是躺着：解构「安」 294
第 18 章　安在日子里 310

第七编　虑：对准眼前这件事 326
第 19 章　虑的字与经：安了以后，才轮到想 327
第 20 章　虑不是穿透本质：安了以后，量一量，回个话 344
第 21 章　虑在日子里：量一量，回个话 360

第八编　得：N 加了一 377
第 22 章　得的字与经 378
第 23 章　得不是到手：解构「得」 398
第 24 章　得在日子里 414

第九编　七字成环 432
第 25 章　七个字连起来走一遍 433
第 26 章　读下去：从入门到七卷 448
结语 462
附录一　《大学》经一章原文 469
附录二　七字历代注释辑录 471
附录三　七卷六十四卦分配表 475
附录四　引文核验总表 476
参考书目 497
后记 499

第 一 编

大学之道：先把门打开

这一编三章，先把门打开。第 1 章把《大学》开篇那一段逐句讲清；第 2 章看七个字在那一段里排成一条什么样的路；第 3 章说清本书怎样「解构」这七个字。**七个字不是七级台阶，是一条路的七步。**

第 1 章

大学之道，在明明德：开篇那一段说了什么

◆ 一、「我连大学都没上过」

裴老师的晚读小组，开在县城中学三楼的一间空教室里。每周三晚上，七点半到九点。

第一晚来了九个人：五个学生，四个家长。裴老师在黑板上只写了四个字，「大学之道」，转过身来，还没开口，坐在最后一排的范姐先举了手。

范姐在街口的超市收银，儿子读初三。她把手里的保温杯放下，有点不好意思地问：「裴老师，我连大学都没上过，读这个行吗？」

前排一个叫陈昭的男生接了话：「我们也没上过。大学不是考上了才读的吗？」

教室里笑了一下。裴老师也笑了。她说：「你们两位问的是同一个问题：这是不是大学生读的书。」

她把粉笔放下，说：「先告诉你们一件事。这本《大学》，和你们想的那个大学，几乎没有关系。它比『大学』这个学校的样子，早了两千多年。」

范姐松了口气，把杯子又端了起来。

这一章，就是替范姐把这扇门打开。门里是一段话，开头七十来个字，后面接着一串更长的链条。两千多年里，读书人把它背得滚瓜烂熟，不过很少有人停下来，问它一句一句到底在说什么。

如果你也从没读过，这一章正好为你写。不需要先懂任何术语，也不需要先读过别的书。

◆ 二、先把原文摆在桌上

先看原文。这是《大学》的第一段，后世叫它「经一章」，前面七十来个字是这样的：

「大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。」（《礼记·大学》经一章）

这一段，有三层。

第一层是开头一句：「大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。」它说的是三个目标。

第二层是中间五句：「知止而后有定……虑而后能得。」它说的是一条路，路上有六站：知止、定、静、安、虑、得。本书把它简称为「七个字」，就是知、止、定、静、安、虑、得，因为「知止」拆开是两个字。

第三层是最后一句：「物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。」它把前面的话收在一个词上：先后。

经一章后面还有一长串，从「古之欲明明德于天下者」一直排到「天下平」，叫八条目。那一串留给第 2 章。

这一章的分工是这样的：第一层逐句读足，第二、三层只交代大意，细处都留给第 2 章。为什么这样分？因为第一层最容易被读错。它的每个字都认得，连起来却常常被当成口号，背得很熟，意思反而滑过去了。

下面一节一节读。

◆ 三、「大学」是什么学，「道」是什么路

先看开头四个字：大学之道。

你会本能地把它读成「大学生的道理」。这个读法，是后来的事。

在古代，「大学」指的是一种学校，也指在那里学的东西。南宋的朱熹给《大学》作过一篇序。序里说，孩子到了八岁，从王公以下到庶人的子弟，都进小学，「教之以洒扫、应对、进退之节」。

到了十五岁，从天子的长子、众子，到公卿大夫元士的嫡子，和百姓里出众的孩子，都进大学，「教之以穷理、正心、修己、治人之道」（朱熹《大学章句序》）。

你看，在他的描述里，大学是人长大以后的学，不是考上了才读的学。

朱熹在《大学章句》开头，用一句话把它概括了：「大学者，大人之学也。」（朱熹《大学章句》）朱熹所尊的程子，则说得更像一个入门的人会说的话：「《大学》，孔氏之遗书，而初学入德之门也。」（朱熹《大学章句》所引子程子语）

更早的郑玄，是汉代的大经学家。他给《礼记》作注，对「大学」这个篇名有一句解释。原话是：「以其记博学，可以为政也。」（郑玄注，见《礼记正义》）意思是：之所以叫大学，是因为这一篇记的是广博的学问，学了可以用来治理政事。

三家的说法不一样，不过有一个共同点：这里的「大」，是大人的大、广博的大，不是「大学堂」的大。

后来明代的王阳明，又换了一个角度。他在《大学问》里说，前人把「大学」读成大人之学，他同意，但什么叫大人？原话是：「大人者，以天地万物为一体者也。」（王阳明《大学问》）这一读法，把「大」从年龄和身份，挪到了眼界上。

先记住这一点：《大学》不是给大学生读的，是给想把一件事学大、做大的人读的。范姐和陈昭，都够格。

再看「道」。

「道」的本义是路。《论语》里孔子说过：「朝闻道，夕死可矣。」（《论语·里仁》4.8）这里的道，是人该走的那条路。本书读《大学》，就把「道」直接读成路：大学之道，就是大学这门学问走的路。

所以开头四个字，用大白话说：这门学问，要走的是一条什么路。

◆ 四、第一个目标：明明德

接着是第一个目标：「在明明德」。

这五个字里，有两个「明」，意思不一样。前一个「明」是动词，是擦亮、使它亮；后一个「明」是形容词，修饰「德」。所以「明明德」是：把那份本来就亮的德，再擦亮。

「德」是什么？先别急着往大道理上想。《大学》自己在传文里，替「明德」找过几处根据。传一章引《康诰》：「克明德。」又引《太甲》：「顾諟天之明命。」再引《帝典》（朱熹说指《尚书·尧典》）：「克明峻德。」（《礼记·大学》传一章）

这几句的意思，大致都是：能够把本有的光亮显出来，能够照看着上天给的那一份明。

注意这个「本有」。明德，在《大学》里，是本来就有的，不是从外面灌进来的。要做的事，只是「明」它。

朱熹在《大学章句》里的解释很著名，大意是：明德，是人从天那里得来的，虚灵不昧，里面包含着各种道理，能应对各种事；只是被气质的偏向、人欲的遮蔽挡住了，有时候暗了；可是它本身的亮，从来没有熄过〔待核：《大学章句》，大意〕。

这段话里，有两个意思，对读者最有用。一个是「本来就亮」，一个是「被遮住了」。

打个比方。老房子的窗玻璃，常年没擦，灰很厚，屋里发暗。你不会说这扇窗不透光；你会拿块抹布去擦。擦的时候，你没有往窗里加进任何光，光本来就在外面等着。明明德，说的就是这件事：把已经在的光，让它进来。

你会发现，这个说法和很多人对「修身」的想象不太一样。很多人以为修身是往自己身上添东西：添一点耐心，添一点毅力，添一点格局。《大学》的开篇，说的是另一个方向：先认出本来就在的那一点，再把它擦亮。

这个方向，是整本书的起点。第二编会把它认真讲一遍。

◆ 五、第二个目标：亲民，还是新民

第二个目标：「在亲民」。

这两个字，在历史上吵了很久。

吵的地方，是第一个字。古本《礼记》里写的是「亲」。可是朱熹在《大学章句》里说，程子（程颢、程颐两兄弟）认为这里的「亲」应当读作「新」，他接受了这个看法。于是在朱熹的版本里，第二个目标成了「新民」：让百姓焕然一新。

「新」的根据，也在传文里。传二章先引商汤盘子上的铭文：「苟日新，日日新，又日新。」再引《康诰》：「作新民。」再引《诗》：「周虽旧邦，其命维新。」（《礼记·大学》传二章）这一章整个是在讲「新」。程子和朱熹由此认为，经文的「亲」应该是「新」。

不过明代的王阳明不同意。他回到古本，仍然读「亲民」，在《大学问》里的原话是：「明明德者，立其天地万物一体之体也，亲民者，达其天地万物一体之用也。」（王阳明《大学问》）意思是：明明德是把一体立起来，亲民是把这份一体用出去；亲，是靠近、关心，有爱的意思，「新」字说不完〔本书读法〕。

两边各有道理。本书不替他们裁判，也没有这个资格。

可是请注意，两种读法有一个共同的方向：由己及人。无论是「亲」还是「新」，第二个目标的对象，都已经不是自己，是别人，是百姓，是你身边的人。第一个目标是自己身上的光，第二个目标是这光往外走。

换句话说，从「明明德」到「亲民」，是从一个点，走到很多点。

你可以拿身边的小事对一下。一个厨师把一道菜做好，是明明德；他把这道菜的做法，教给徒弟，让徒弟也能做，是亲民（或者新民）。第一步是做对，第二步是传出去。

◆ 六、第三个目标：止于至善

第三个目标：「在止于至善」。

这一句，有一个字要先停一下：「止」。

「止」，字面是停下来。不过这里的停，不是累了坐下，是停在它该停的地方。朱熹在《大学章句》里说，止的意思是「必至于是而不迁之意」（朱熹《大学章句》），意思是：走到了那里，就不再挪开；至善，是「事理当然之极」，也就是事情和道理应当如此的极处。

「至善」也不是什么高远的东西。《大学》在传三章里，自己举了例子：

「《诗》云：『邦畿千里，惟民所止。』《诗》云：『缗蛮黄鸟，止于丘隅。』子曰：『于止，知其所止，可以人而不如鸟乎？』」（《礼记·大学》传三章）

第一句诗说，京城方圆千里，是百姓居住、歇脚的地方。第二句诗说，小小的黄鸟，停在山丘的一个角落。孔子读到这一句，感叹了一下：鸟都知道自己该停在哪里，人难道可以不如鸟吗？

接下来，传文给了一串具体的「止」：

「为人君，止于仁；为人臣，止于敬；为人子，止于孝；为人父，止于慈；与国人交，止于信。」（《礼记·大学》传三章）

当君主的，止于仁；当臣子的，止于敬；当儿子的，止于孝；当父亲的，止于慈；和别人交往，止于信。

你看，这里的至善，不是一个放在天上的统一答案，是一个位子一个位子的「那个点」。位子不同，该停的点不同。同一个人，在不同的位子上，要停的地方也不同：在家里是儿子，止于孝；在店里是师傅，止于慈。

这一点很重要。它说明：《大学》的第三个目标，不是叫你追一个遥远的完美，是叫你在你的位子上，找到那个丢不得的点，停在那里。

用裴老师的话说：一个班主任，批评学生可以有一百种方式，不过有一条不能丢：不让孩子在同学面前丢尽脸面。别的都可以调，这一条要守住。这就是她在她的位子上的「止」。

「止」这个字，后面有整整一编。这里先留一个印象：止，是在变化里守一个点。

◆ 七、三个目标，是三件事，还是一件事

回头看这三个目标：明明德，亲民，止于至善。

它们常被当成三件并排的事，像一张清单上的三行。朱熹一系的学者把它们叫作「三纲领」，意思是三条总的纲目。这个名字，后来流传很广〔待核：「三纲领」之称的出处，本书未查到原文〕。

本书提出另一种读法〔本书读法〕：这三个目标，是同一样东西的三个样子。

这个「同一样东西」，本书叫它「一」。先说清楚这个字，因为全书都离不开它。

本书说的「一」，不是数字，是一件事里那个丢了就不成其为这件事的东西。一道菜的味道，是这道菜的一；一个家的规矩，是这个家的一；一个班主任护着学生脸面的那一条，是她那个班的一。

孔子对曾参说过一句话：「参乎，吾道一以贯之。」（《论语·里仁》4.15）我的道，是用一个东西贯穿起来的。这个「一」是什么，孔子没有直接说，学生的解释是「忠恕」，这是另一个话题。本书借用这个「一」字，不是替孔子下结论，是借它指一件事里的那个根。

照这个意思，回头读三个目标：

明明德，是这个根在你身上亮起来，被认出来。

止于至善，是这个根停在它该停的位置上，不再挪。

亲民，是这个根往外走，走到别人身上，多了一个落脚的地方。

三样合起来，是一句完整的话：认出它，守住它，传下去。

你不必现在就同意这个读法。〔本书读法〕这四个字，是诚实地告诉你：这是本书的读法，不是《大学》自己写在纸面上的。本书的任务，是把这个读法一点一点推到你面前，让你自己判断它站不站得住。

◆ 八、三个目标，放进三块地

光说「同一样东西的三个样子」，容易说空。把它放进三块地里看一看：教育、健康、事业，各取一处。

先看教育。裴老师班上有个女生，平时不爱说话，可是读课文的时候，嗓子稳得出奇，一开口，整个教室都会静下来。这一点，不是谁教的，是她身上本来就有的。认出它，就是明明德。裴老师后来请她每周给同桌读一段，同桌

跟着读，慢慢也稳了一些。这是亲民。至于她读得好不好，裴老师只守一条：不拿她的读法去和别的孩子比高低。这是止。

再看健康。邵师傅站了三十年灶台，傍晚收工的时候，脚底会酸，腰会沉。身体在那里说话，一直在说，只是以前他没有听。听出来，就是明明德。后来他告诉新来的徒弟：站满两小时，找个地方靠一靠，别硬撑。这是亲民。他自己守着一条：再忙，收工后一定把鞋脱了，泡一会儿脚。这是止。本书谈健康，只谈理解和习惯，不谈诊疗。身体的难处真的大了，请找医生。

最后看事业。裴苒画施工图，对房间里人走来走去的路线特别敏感，一眼就能看出哪里会撞。这份敏感，是她读书时就有的，只是一直被当成「细心」，没当成本事。认出它，是明明德。她带新人的时候，先让新人拿笔在图上画人的走法，这是亲民。赶工期的时候，什么都可以让，唯独收口的细节不让它做糙。这是止。

三块地，三个人，三个目标的先后一模一样：先是身上本来就有的东西被认出来，再是它停在一个守得住的点上，最后是它传到别人手里。顺序可以微调，可是这三样，少了哪一样，故事都不完整。

◆ 九、一条路，和一句收尾

三个目标之后，《大学》话锋一转，从「要什么」转到了「怎么走」：

「知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。」

这是六站：知止，定，静，安，虑，得。

读到这里，很多人会觉得它像一套修心的功夫。先知道要停在哪，然后心定下来，然后静，然后安，然后思虑周全，然后有所得。几乎所有的注家，都顺着这个方向读。这个读法有它的道理，下一章会好好讲。

接着是收尾一句：

「物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。」

东西有根本和末梢，事情有开头和收尾；知道什么在前什么在后，就接近那条路了。

请你注意最后三个字：「近道矣」。

它说的是「接近」，不是「到了」。《大学》的第一段，开头说「大学之道」，结尾说「近道」。从「道」到「近道」，中间隔了一步。它没有说「照做就到了」，只说「接近了」。

这个谦逊，很有意思。一本讲了两千年的书，第一段就在自己说话的力度上留了余地。读它的人，可以放松一点：不要把它当成一份必须一次满分的考卷，把它当成一条往前走的路，更合适。

◆ 十、这是一本什么书

读到这里，范姐会再问一次：这本书到底是谁写的，从哪里来的，为什么现在摆在我面前的是这个样子？

这几件事，要分开说。

第一，它原本是《礼记》里的一篇。《礼记》是汉代编定的一部讲礼的书，其中一篇叫《大学》。按通行的篇次，它排在第四十二。它在《礼记》里并不起眼，和《中庸》一样，是许多篇里的一篇。

第二，作者是谁，没有定论。朱熹的看法是：「右经一章，盖孔子之言，而曾子述之。」就是说，经一章是孔子的话，由曾子（孔子的学生曾参）记述；后面的传十章，他说是曾子的意思，由门人记下来〔待核：此句原文本书未核〕。可是现代学者多认为，这个说法证据不足，作者可能是战国到汉初的儒者，具体是谁、写于哪一年，说法不一〔据二手〕。本书不判这个案，只提醒你：「曾子作」是一种传统说法。

第三，它是怎样从《礼记》里被抽出来的。北宋时，程颢、程颐两兄弟特别推重《大学》，认为它是入门的书，并且觉得古本的文字次序有错乱，动手调整过〔待核〕。南宋的朱熹接着干，干得更彻底。

朱熹做了三件事。一，把《大学》从《礼记》里抽出来，和《论语》《孟子》《中庸》编在一起，合称「四书」，作了《四书章句集注》。二，把原文重新分成「经」一章、「传」十章：经是孔子的话，传是曾子的解释。三，他认为传文里讲「格物致知」的那一章已经遗失，于是依照程颐的意思，自己写了一段补上〔待核：《大学章句》「补传」，此处只转述〕。

这件事影响极大。元代以后，科举考试以朱熹注的四书为准（元皇庆二年，即公元 1313 年，首次开科，考题出自四书，用朱熹《章句集注》），《大学》成了读书人人人要背的书〔据二手〕。两千年里，一个读书人，可以没有读过《礼记》的其他篇章，不过不会没有读过《大学》。

第四，有不同意见。明代的王阳明不同意朱熹改动文字。他认为古本没有错，不必补传，于是主张回到《礼记》里的原样，叫做「古本」〔待核：《大学古本序》，大意〕。他对「格物」的解释，也和朱熹不同。两个人的争论，是后面几百年宋明理学里最有名的争论之一。

所以，你在书店里买到的任何一本《大学》，都可能是三种样子之一。一种是《礼记》里的古本，一种是朱熹重排的章句本，还有一种是别人的重排本。

本书怎么办？本书括号里写的「经一章」「传三章」，用的是朱熹的分法，因为这个分法流传最广，查起来最方便。你可以把它当成一个门牌号，用来找原文在哪里，不必当成对原文的判决。至于怎么读，本书有自己的读法，后面会讲。

◆ 十一、先清三个误会

动手读之前，先把三个常见的误会搬开。

第一个误会：这是一本教人做官的书。不是。《大学》的后半段确实讲到治国、平天下，可是它的出发点，写得清清楚楚：

「自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。」（《礼记·大学》经一章）

从天子到普通百姓，一律以修身为根本。这句话里没有给官员留一个特殊的入口。范姐在收银台前站十二年，和一位县官，站在同一条起跑线上。

第二个误会：背熟了就有用。不是。陈昭小学三年级就能整段背下来，可是他背的时候，脑子里一片空白，像背一串电话号码。背得熟，只说明嘴熟了。一段话要在日子里发生作用，得有一件具体的事等着它去碰。所以本书每一章，都从一件具体的事讲起。

第三个误会：读了它，就得照着做，做不到就是自己不行。也不是。本书读《大学》，是想看看这些字的意思是怎样长出来的，不是要你把它当成考卷。还要说明一句：儒家是中华文明里一条很长、很重要的传统，可是它不等

于汉族的全部文化，也不等于中国的全部文化。本书只在儒家这条线内部，读这一本书。

◆ 十二、这本书陪你怎样读

最后交代一下，接下来的路是怎么走的。

这一章读的是整段的大意。第 2 章回到中间那条路，把七个字一站一站过一遍，再把八条目放到旁边对照。第 3 章讲本书所说的「解构」，到底是拆什么、怎么拆。这三章合起来，是第一编，叫「先把门打开」。

从第二编起，每个字单独一编，每编三章，走的是同一个节奏。

第一章读字和经：这个字原来说什么，《大学》里怎么用，《说文解字》怎么解，别的经书里怎么讲，历代的注家怎么注。第二章做解构：通行的读法是什么，它对在哪里，在日子里哪一处和它对不上，换一副眼镜以后这个字是什么样。第三章放回日子里：教育、健康、事业各一个例子，再从《周易》里挑两三卦当路标，最后留一个小练习。

为什么每个字要花三章？因为一个字被读了两千年，不是三言两语能读开的。先把原话摆足，才有资格谈换读法。这是本书的规矩，也是对你的交代：你随时可以回头核对，看看本书哪一句说得有根，哪一句只是本书自己的读法。

引文方面也有规矩。凡是经文，本书逐字照录并括注出处；没有把握的，一律标〔待核〕；只见过二手转述的，标〔据二手〕；本书自己的读法，标〔本书读法〕。你读到这些记号的时候，不必紧张，它们是在告诉你：这里的底子有多厚。

◆ 十三、放回日子里

回到三楼那间教室。

读完这一段，裴老师让大家说说，三个目标里，哪一个最陌生。

陈昭说，亲民。他说他从来没想过「亲近别人」也算一门学问。

范姐想了一会儿，说，止于至善。她说她在收银台前站了十二年，有一条规矩是她自己立的：不管多忙，找零钱的时候，一定把钱放在人家手心里，不扔在台子上。有一次队伍排到了门外，她也没有改。

裴老师问：「这条规矩，是谁教你的？」

范姐说：「没有人教。我刚上班的时候，有个老太太的手一直在抖，钱放在台子上她拿不起来，我就递到她手里了。后来就一直这样。」

教室里安静了一下。

裴老师说：「范姐，你刚才说的，就是『止』。」

范姐有点不信：「就这么点事？」

「就这么点事，」裴老师说，「《大学》说的至善，从来不是什么大事，是你在你的位子上，那个丢不得的点。」

这就是《大学》开篇三个目标，放在一个收银员的日子里的样子。你不必读过任何一本别的书，就能认出它。

明天能试的一件小事：找一张小纸条，写下你手上这件事里，哪一点是「丢了就不成这件事」的。写一句就够，不必写得漂亮。然后把纸条放进口袋，晚上拿出来看一眼：今天这一点，守住了没有？

带走的话

《大学》的第一段，不是一份要你爬的清单，是一条路的入口：认出本来就在的那一点，守在它该在的位子，再把它传给别人。

小账

开了哪扇门：开了「《大学》是给想把一件事学大的人读的」这扇门，也开了「三个目标可以读成同一样东西的三个样子」这扇门。关上的门：没有再把它当成大学生的专属读物，也没有把它当成必须一次满分的考卷。

这一处，是横向还是纵向？第一个目标（明明德）和第三个目标（止于至善）靠近横向（1→1），第二个目标（亲民）靠近纵向（1→N）。这个对应，第 3 章会讲清楚是什么意思。

想一想

一，你读过哪一句《大学》的话？你是在什么场合、从谁那里读到的？

二，三个目标里，哪一个让你觉得最陌生？为什么？

三，你自己的日子里，有没有一个像范姐那样的「止」，没有人教过，却一直在守？

第 2 章

七个字，一条什么样的路

◆ 一、水没开就下面

邵师傅的后厨来了个新徒弟，叫小周，十九岁，刚从技校出来。

第一天上灶，邵师傅只交代一件事：煮一碗面。小周看灶上的水刚冒小泡，就把面抓进去了。面也熟了，捞出来，端给邵师傅。

邵师傅夹起一筷子，看了看，没说话，把碗推到小周面前：「你自己尝。」

小周尝了一口，皱了眉。面是熟的，却黏，汤也浑，一股粉味。

「水没开。」邵师傅说，「水开了才下面。」

小周不服气，小声说：「可是最后不也熟了吗？」

邵师傅笑了一下，说：「熟了和对了，是两回事。」

他接着说了一句让小周记了很久的话：「水开，不是叫你下面。水开了，面才下得去。」

这句话，听上去像绕口令。可是你想一想，它讲的是一个很大的区别：「水开」和「下面」之间，是什么关系？水开了，并没有把面推进锅里，推面的是手。水开也不是一道命令，没有人规定过水开了你就必须下面，你完全可以关火回家。它只是一道门槛：这道门槛没跨过，后面那一步，做出来是假的。

两千多年前，《大学》里有一串句子，说的就是这样的关系。

这一章，要把这串句子慢慢读开。读完你会发现，它的每一个「而后」，都是邵师傅说的那道门槛。

◆ 二、原文再摆一遍

第 1 章已经见过这一串。这里连同它前后的话，再完整摆一次：

「知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。」（《礼记·大学》经一章）

这里的标点，各个版本略有差别。有的版本在「事有终始」后面用句号，把最后一句断成「知所先后，则近道矣」，意思没有变。本书取上面这样的断法。

五句话，每句都是「A 而后 B」的样子。第一句里，A 是「知止」，B 是「有定」；第二句里，A 是「定」，B 是「能静」；往下依次类推。每一句的 B，到了下一句，又成了新的 A。这就像一根链子，一环套一环：知止、定、静、安、虑、得。

链子的最后一环是「得」。链子之后，是一句收尾：「物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。」

你可能要问，「七个字」是怎么数出来的？链子上有六环，不过第一环「知止」是两个字，拆开是「知」和「止」，加上后面的定、静、安、虑、得，一共七个字。本书取这七个字作全书的主线，每一个字，后面都有一编。

每一个字后面，都跟着三章：字与经，解构，日子里。

先把话说在前面：这一章不解构，只是把原文读明白，再把七个字的分段交代清楚。解构是第 3 章的事，也是从第二编起每个字的事。读不明白，就谈不上拆。

◆ 三、一句一句慢读

先读一遍，什么都不加。

「知止而后有定。」

知道了该停在哪里，然后有了定。「知止」的意思，前一章已经见过：传三章里有「于止，知其所止」，知道停在哪里。「有定」的「定」，是不再晃动。

「定而后能静。」

定了，然后能静。静，是不乱。

「静而后能安。」

静了，然后能安。安，是安稳，是踏实。

「安而后能虑。」

安了，然后能虑。虑，是思虑，是周到地想事。

「虑而后能得。」

虑了，然后能得。得，是有所得。

这是字面。下一步，看朱熹在《大学章句》里是怎样给它们加注的。他的注很短，却流传了几百年，几乎每一个读《大学》的人，都先读过这一段：

「止者，所当止之地，即至善之所在也。知之，则志有定向。静，谓心不妄动。安，谓所处而安。虑，谓处事精详。得，谓得其所止。」（朱熹《大学章句》）

用大白话说：止，是应当停的那个地方，也就是至善所在的地方。知道了它，志向就有了方向。静，是心不乱动。安，是在所处的位置上安稳。虑，是做事精细周到。得，是得到了所停的那个地方。

请留意朱熹的措辞。他对「静」「安」「虑」的解释，都落在「心」「处」「事」这几个字上：心不妄动，所处而安，处事精详。他读的是修养功夫，一级比一级细。这是后世几乎所有注家共同的方向。这个读法的好处，第 3 章会说。

这里先替它说一句公道话。朱熹给每一个字都配了一个看得见、摸得着的说法：心不乱动，处所安稳，做事精细。读的人拿这三个说法对着自己的日子，一天就能对出一个大概。两千年里能传下来，靠的就是这份具体。

现在回到原文，看两个细节。

第一个细节：字眼的变化。第一句是「有定」，后面四句是「能静」「能安」「能虑」「能得」。「有」和「能」，是两个不同的字。

「有定」，是「就有了定」。「能静」，是「才能够静了」。前一个是出现，后几个是允许。你把「能」字当成一个词的话，它的意思是：前面那一步，给了后面这一步一个开口，后面这一步才开得出来。

这就和邵师傅的话对上了：水开了，面才下得去。

第二个细节：七个字，没有一个主语。

「知止而后有定」，谁知止？谁有定？原文没有写。「定而后能静」，谁定？谁静？也没有写。这五句话，每一个字都是动词或形容词，没有「君子」，没有「人」，没有「你」。

中文的主语常常省略，这没什么奇怪，可是省略的地方，读的时候总得补一个进去。绝大多数人补的是「人」：一个人知止，一个人有定，他去定，他去静。这是自然的补法，也是后来七个字被读成「修心功夫」的起点。

本书也要补一个字，补的是「我」：我知，我止，我定。可是本书补的这个「我」，和那个「人」不一样。那个「人」，是站在事情外面、伸手去推它的发动者。本书的「我」，是在这件事走的过程里，一起显出来的那一位。这两个「我」差在哪里，下面第八节说。眼下先记住一件事：原文没有写发动者，补的时候，也别急着写一个进去。

◆ 四、「而后」是先后，不是因果

现在专门看那个反复出现的「而后」。

「而后」，在古汉语里，是「然后」的意思。「A　而后　B」，字面是：A 之后，B。

这看起来太简单了，不过读它的人，很容易把它读歪。常见的歪法有三种。

第一种，把它读成因果：因为 A，所以 B。A 是原因，B 是结果，A 造成了 B。

邵师傅会摇头。水开是水开，面下是面下，水开并没有把面造熟。造熟面的，是锅里持续的热和他守着的时间。水开，只是让面下得去。

同样，「知止」并没有把「有定」造出来。知了止，只是给「定」开了一条口，定能不能真的长出来，还要看后面发生什么。

第二种，把它读成命令：你应当先做 A，再做 B。

这是最常见的歪法。因为我们读书，习惯了「步骤」「指南」，一看到先后，就当作指令。不过《大学》这几句话，没有一个「你要」，也没有一个「必须」。它是在描述一件事怎样走下去，不是在发号施令。

当然，描述和指令靠得很近。你一旦知道了「水开了才下得去面」，自然会等水开。不过这个「自然」，是看清了事情本来的样子以后的自然，不是有人命令你的自然。

第三种，把它读成台阶：七个字是七级台阶，一个人一级一级往上爬，爬得越高，境界越高。

这是最诱人的歪法，也是最流行的。本书整个第 3 章，就是在处理它。这里先说一点：台阶有高低，不过这七个字之间，没有谁比谁更高。「定」不比「知」高，「得」也不比「安」高。它们是路上的七个站，不是山上的七层楼。站和站之间，是先到后到，不是低和高。

那么「先后」到底是什么呢?

本书的读法是：前一步走到了，后一步才开得了口。前一步没走到，后一步硬做，做出来的是假的。〔本书读法〕

假的是什么样子？你一定见过。

一个孩子，作业没有搞懂，却被要求「静下心来写」。他坐在那里，手里握着笔，眼睛盯着本子，一坐一个小时。外表静得很，其实脑子里什么都没有。这是没有「定」的「静」，是做出来的静。

一个班主任，还没弄清这个班最要紧的是什么，就开始订各种规章。条条都有道理，学生一进来却觉得压。这是没有「知止」的「虑」，想得很多，不对准任何一点。

假的静和假的虑，看起来都像样。可是你拿手一摸，就是凉的。门槛没有跨过，后面的动作，是在门槛外面比划。

所以，「而后」两个字，放在这里，既不是推着你走的力，也不是压着你走的令，是一条提醒：先到这里，才能到那里。

◆ 五、「知所先后」：为什么先后比好坏更要紧

链子之后，是收尾的一句：

「物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。」

先看字面。物有本末：东西有根本，也有末梢。事有终始：事情有收尾，也有开头。知所先后：知道什么在前，什么在后。则近道矣：就接近那条路了。

朱熹在《大学章句》里，把这几句和前面的话接了起来。他的注是：「明德为本，新民为末。知止为始，能得为终。」（朱熹《大学章句》，注「物有本末，事有终始」）意思是：明明德是根本，新民是末梢；知止是开头，能得是收尾。

这个接法，对本书很重要。它告诉我们：前面的三个目标，和后面的七个字，是同一个段落里的两串话，彼此相应。三个目标是「物」的本末：明明德是本，亲民是末。七个字是「事」的终始：知止是始，能得是终。〔本书读法〕

一个讲东西，一个讲事情；一个是静的样子，一个是动的过程。

再看最要紧的三个字：知所先后。

注意，原文说的不是「知所好坏」，也不是「知所大小」，是「知所先后」。

好坏好判断，先后难。早上穿衣服，袜子穿了，鞋穿了，都是对的事。如果先穿鞋，再穿袜子，袜子就套不进去了。每一件事都没有错，错的是次序。

这里没有一个「好」和「坏」的评判，只有「先」和「后」的安排。

一件事做不成，最常见的原因，不是做错了，是做早了，或者做晚了。

所以《大学》在这一章的结尾，只留了一句断语：知道次序，就接近了。

不是「做到了」，不是「成功了」，只是「近道」。第 1 章已经说过，这份谦逊，值得记住。

◆ 六、八条目：那一长串

经一章在这句收尾之后，还有一长串话，是《大学》里最有名的一段，叫「八条目」：

「古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意

者，先致其知；致知在格物。物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。其本乱而末治者否矣；其所厚者薄，而其所薄者厚，未之有也。」（《礼记·大学》经一章）

这是一段长话，我们把它拆开读。

前半段是倒着说：想要在天下把光明的德行彰显出来，先要治好自己的国；想治好国，先要理好自己的家；想理好家，先要修好自己的身；想修好身，先要端正自己的心；想端正心，先要使自己的意念真诚；想使意念真诚，先要获得知；获得知，在于「格物」。

后半段是顺着说：物格了，知才到；知到了，意才诚；意诚了，心才正；心正了，身才修；身修了，家才齐；家齐了，国才治；国治了，天下才平。

这八个词，格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下，后世叫它「八条目」。

请你先注意这两半话的次序，它们是一问一答。

前半段，是倒着问：你想达到最远的那个目标，那么最近的一步是什么？想天下彰明德行，先治国；想治国，先齐家，一路倒推，推到最小、最近的那一步：格物。这是在做计划的时候，人人都会做的事：从终点往回数，找到起点。

后半段，是顺着做：起点走到了，下一步才开得了口。物格了，知才到；知到了，意才诚，一路顺推，推到终点：天下平。

倒着想，顺着做。这个办法很朴素，裴苒在工地上天天用。先想验收那天要什么，再倒推每周该交什么，最后才排明天一早做什么。倒推只是在找起点，真干活的时候，一步也不能倒着走。

最后两句收在一个根上：从天子到普通百姓，一律以修身为根本。如果根本乱了，枝叶却理得好，这样的事没有；该厚待的反而薄待，该薄待的反而厚待，这样的事也没有。

你会发现，这一段里的句式，和七个字那一串，几乎一模一样。「物格而后知至」「知至而后意诚」，都是「A　而后　B」。同一种句式，同一个「而后」。

那么，七个字（知止定静安虑得）和八条目（格致诚正修齐治平），是什么关系？

先说一句不能不说的实话：《大学》经文自己，并没有把这两串东西一一对上。它们紧挨着出现，句式也相近，不过原文里没有一句话说「知止就是格物」或者「虑就是修身」。后来的读者，对这个关系的看法不一样，各家有各家的对法〔据二手〕。本书不替他们选，也不在这里评他们。

本书的读法是这样〔本书读法〕：这两串话，说的是同一件事的两个方向。

八条目说的是，往哪儿走：从里往外，从身到家，从家到国，从国到天下。它画的是一张地图，一圈比一圈大。

七个字说的是，每一步怎么走：先让那个一在经历里发生，再停住，守住，静下，安稳，评估，有所得。它画的是走路的节奏。

用邵师傅的后厨来比：八条目像是这家饭店的版图，从后厨到前厅，到整条街；七个字像是一个菜怎样做成，从认料，到下锅，到起锅。版图越来越大，做菜的节奏仍旧是那个节奏。

所以，八条目每一级，都可以再走一遍七个字。圈越来越大，节奏没有变。

这个读法，也解释了为什么本书用七个字作主线，而不是用八条目。七个字更小，更靠近眼前这一件具体的事。八条目是版图，七个字是脚步。先学会脚步，才谈得上走遍版图。

◆ 七、链子的两头

在往下走之前，请你再看一眼这条链子的两头。

链子的头，是「知止」。可是「知止」之前是什么？原文没有写。它不是「A　而后知止」，它直接就是「知止」。在朱熹的版本里，经一章之后另有传文来逐条解释，其中解释「格物致知」的一章，他认为已经遗失，由他自己补写〔待核〕。在古本里，没有这个补。不管哪一种，七个字这一串自己的开头，都是一个没有前文的起点。

这个起点上站着的，是「知」。它不是一句「有人告诉你了」，因为链子的开头没有任何别人。本书的读法是：这个起点，是在你自己的经历里发生的〔本书读法〕。别人的话、书上的法子，可以把你领到门口，进了门，那一步要在你手里走一遍，才算数。这一点，第二编会用三章的篇幅讲透。

链子的尾，是「得」。「虑而后能得」之后，原文没有写「得而后」什么。得是最后一环，后面没有下一环。

一头没有前文，一头没有后文。这是一个很特别的样子：它像一段被截下来的路，截的地方，恰好是一件事从被认出，到被传下的那一段。

截下来的路，两头自然是开着的。前面是什么，后面是什么？这是本书要留给后面的问题。第 3 章会说前面（它从哪里来：为什么说「知」不是搬来的），第 25 章会说后面（得了以后，又怎样成为下一次的起点）。

先把这两个问号放在心里。你读的时候，不妨随手在纸边上也画两个：一个画在「知」的前面，一个画在「得」的后面。

◆ 八、七个字，分成两段：知一，和发展六步

现在可以说本书最要紧的一个分段了。

七个字，不是平平排开的七个。它分成两段：第一段只有一个字，「知」；第二段有六个字，「止、定、静、安、虑、得」。本书给这两段各起一个名字：第一段叫「知一」，第二段叫「发展六步」。〔王口述〕

先说「一」。

这个「一」，不是一句口号，也不是一种心境。本书说的「一」，是一组相对固定、可以多次重复运行、每运行一次都能获得意义的结构〔王口述〕。它由三样东西各取一个组成：三方程里的一个方程，六路径里的一条路径，三原理里的一条原理。方程之一，路径之一，原理之一。

这几个词，第一次见，可能陌生。本书用的这套思路，叫 SDE，是讲「一件事怎样发生出来」的。它的三方程、六路径、三原理，后面各编会一样一样讲，现在不必记。眼下只要抓住一个意思：它是一套在你手里能反复跑起来的东西。每跑一次，就有所得。

拿邵师傅的后厨来比。「水开了下面，火候守住，到点起锅」，这不是一个口号，是一套在小周手里要跑过许多遍的做法。头几遍他跑不顺，跑熟以后，这套做法在他手里就是「一」：能重复，每次都出一碗对了的面。

再说「我」。

七个字，本书都写成「我　X」：我知，我止，我定，我静，我安，我虑，我得。这个「我」是什么？王德生的口述是：我是分布、场、美的侧重显影〔王口述〕。

这句话读起来也生，你不必现在懂。分布、场、美，是本书里三号位的三个名字，后面各编会陆续讲。眼下先记一个要紧的意思：这个「我」，不是先站在那里、然后伸手去做事的发动者。它是在这一次的经历里，和那个一一起显出来的。没有这次经历，没有这个一，也就没有这个「我知」的「我」。

所以本书不写「一个人去止、去定」，写「一在我这里停住了」「我这一片安稳下来了」。这个写法，起初读着别扭，读几编就顺了。

有了「一」和「我」，两段就好分了。

第一段，「知」，叫「我知」。在我的经历里，分布、场、美侧重显影，发生出那个一。知，是发生学的，不是搬运的〔王口述〕。书上读来的做法，别人嘴里讲的经验，是搬来的；搬来的，只有在你自己的经历里跑过一遍，长出了你自己的那个一，才算「知」。这是横向，记作 1→1：一个一，在我的经历里，重新发生成我的那个一。

第二段，「发展六步」，是知了一以后的事。止、定、静、安、虑、得，都是这个「一」往下走的六步。这是纵向，记作　1→N：同一个一，被停住、守住、静下、安稳、评估、有所得，长成很多，传给很多。

两段合起来，就是一句话：知是横向，六步是纵向。〔王口述〕

六步各是什么？先给一张总表，后面各编一个字一个字展开：

步	字	本书的说法	它守的是哪一处
第一步	止	停止变化：选定的方程、路径、原理，不再换来换去	要先知道在哪里停止变化
第二步	定	守一：方向和目标一，路径一，动力一	守的是方向目标、路径、动力
第三步	静	正念：一心一意聚焦于选定的那个一，吃饭就吃饭，走路就走路	聚焦的是那个一显出来的感觉与体验
第四步	安	心安：三界、信息、能量三大系统不混沌，非常稳定	稳住的是整片纠缠
第五步	虑	评估、反馈	属于路径层，对路径作修正
第六步	得	方程维持平衡，路径保持通畅，动力充沛	得的是意义持续获得

〔王口述〕里的是各字的定义。表的第四列，有几格是本书加上去的观察〔本书补〕：定守的是方向目标、路径、动力，对着「差异」这一维；静聚焦在那个一显出来的样子，对着「显露」；安稳住的是纠缠。所以定、静、安三步，恰好各对一维，轮着把三条腿站稳。这一点，第四编到第六编会一步一步验。

再回头看一眼原文：「知止而后有定」。把「知」和「止」分开读，意思就清楚了：先要有我知，也就是那个一在我这里发生了；然后才谈得上止，也就是要先知道在哪里停止变化；知道了在哪里停，定才有着落。所谓「知止而后有定」，说的就是这三步的先后〔王口述〕。

还有一个字要单独说一句：虑。很多人把「安而后能虑」读成「安了才能想大事」。本书的读法窄一些：虑，是评估和反馈，只在路径这一层里修，不换方程，不换那个一。这一点，第七编再细说。

到这里，你可以把第 1 章结尾那张小图的横纵，改写成一句更准的话：第一步，知，横向；后六步，纵向。

◆ 九、每一站，有一个看得见的记号

读到这里，你可能想问：怎么知道一件事走到了哪一站？

总不能只凭感觉。本书的做法，是给每一站配一个看得见的记号。这些记号，后面各编会一个一个讲透，这里只放一张小样，让你心里有个底〔本书读法〕。

知的记号，是你能说：这一套做法，在我手上自己跑过不止一次，每一次都有所得。不是书上抄来的，不是别人讲给我的。说不出来，就还没有走到。

止的记号，是选定的那一个方程、路径、原理，你不再换来换去。别人又推荐了新办法，你听了，也不动。

定的记号，是方向和目标、路径、动力，三样还在同一个一上。客户改了图纸，天气变了，人换了，三样没有各奔东西。

静的记号，是吃饭的时候，吃饭这件事清清楚楚在场；你关注的是那个一带来的感觉，不是脑子里三件别的事。

安的记号，是三界、信息、能量这三大系统，不再一锅粥。事、人、钱、消息、精力，大致各在其位，没有哪一样把别的全搅乱。

虑的记号，是对眼前这一回的运行，能评估，能给反馈，然后在路径这一层里小修。那个一不变，修的只是这一回的走法。

得的记号，是方程平衡，路径通畅，动力充沛，意义一直在被获得；并且这个一，因为这一回，更清楚了。

这七个记号，不是考核表，不要拿着去打分。它们是路标，是你走到一半，回头问一句「我大概在哪一站」的时候，可以对一对的东西。

◆ 十、放回日子里

回到后厨。

小周后来想明白了那碗面。他把「水开了才下面」，抄在一张纸条上，贴在灶台旁边的墙上。

可是他很快发现，这条纸条的用处，远不止煮面。

有一次，他炒青菜，油还没热就倒进去，菜出水，炒成了一锅汤。他看着那锅菜，忽然说：「油没热，菜下不去。」邵师傅在旁边听见，点点头。

又有一次，他给刚来的实习生交代任务。他没有先讲规矩，也没有先讲菜单，而是先问对方：「你以前切过什么？」对方说切过土豆。他说：「那你先切土豆。」

晚上收工的时候，邵师傅把小周叫住，说了一句：「你刚才那句，问得对。」小周没有懂是哪一句，邵师傅也没有再解释。

你可以替小周补上：「你以前切过什么？」这一问，不是在问对方的履历，是在找门槛。他想知道，对方手里有没有哪一套做法，是自己切出来、切

熟了的。有，就从那里往下接；没有，只是背过刀法，那就得先让他在砧板上切一遍。先到的那一站，是后面一切的起点。

先后错了，不只是后厨的事。再看另外两块地。

教育。裴老师班上有个孩子，作文总是写不长。家长每天晚上守着他，要求他「安心坐下写」。孩子坐是坐了，一个字也憋不出来。

后来裴老师换了做法：先不写，先让他讲，讲外公怎么修收音机。讲完了，再让他把讲的写下来。这一次，三百字，一气呵成。外公的收音机，不是老师递给他的作文模板，是他自己看过、摸过、问过的。那是他的「知」。

事业。裴苒接手一个旧小区的改造项目，第一周就被各路人马追着问方案。她一开始照单全收，今天改这个，明天调那个。到周五晚上，图纸被改得面目全非，没有一个人满意。

第二周，她先花了两天，只做一件事：和住户一起，把那个小区最难受的一点找出来，再用自己手上的法子跑一遍。跑通以后，别的需求才有了排序。前一周的忙，是没有站稳「一」的「虑」；第二周的稳，是先有了那个一。

再看健康。邵师傅收工以后，有一个小习惯：先把灶台擦干净，再坐下来喝茶。他说，反过来也行，可是茶一坐下去，人就不想动，灶台只好留到明早，明早一进门，满眼都是昨天的油。他没有说这是什么养生之道，只是说一件事放在前还是放在后，身上的感觉不一样。本书谈健康，只谈这样的习惯与理解。身体的难处真的大了，请找医生。

这三个故事，有一个共同的样子：不是人不够努力，是把后面的一站，放到了前面。

明天能试的一件小事：想一件你最近一直做得很别扭的事，写出三句话，每一句都是「什么到了，才能做什么」。比如，「孩子吃完饭了，才能谈成绩」。再加一问：这件事用的做法，是不是我自己在经历里跑过的？写完看一看，过去一周有没有哪一句被你反过来了。反过来的那一处，往往就是别扭的来处。

带走的话

七个字不是七级台阶，是一条路：第一步让那个一在我的经历里发生，后六步让它守住、长成、传下；每个「而后」，是一道门槛。

小账

开了哪扇门：开了「看懂原文的句式」这扇门，每个「而后」都是一道门槛。也开了「七个字分两段」这扇门：知一在前，发展六步在后。关上的门：关上了「A 造成 B」的因果读法，也关上了「你应当先 A」的命令读法。

这一处，是横向还是纵向？这一章是总览：第一步，知，是横向（1→1）；后六步，止、定、静、安、虑、得，是纵向（1→N）。先横后纵，下一章会说为什么。

想一想

一，你的日子里，有没有一件「水没开就下了面」的事？下早了的结果，是什么样子？

二，「熟了和对了，是两回事。」你最近有没有一件事，做到了「熟」，却没有做到「对」？

三，你手上有一套做法，是你自己在经历里跑过许多遍的吗？还是别人讲给你、你背下来的？

第 3 章

解构不是拆掉：怎样读这七个字

◆ 一、一张贴在办公桌上的周计划

读书小组开到第三周，周老师在办公室里贴了一张表。

周老师教物理，四十出头，做事认真，读到书里的句子，会拿笔在旁边画线。他把「知止定静安虑得」七个字，一天一个，排进了一周：周一知，周二止，周三定，周四静，周五安，周六虑，周日得。每个字下面，写着当天的功课：周一，觉察自己的状态；周二，立一个志；周三，让心定住……

表贴出来的那天，同事们路过都要看一眼，有人笑，有人点头。

周三，轮到「定」。上午第二节课刚下，一位家长的电话打了进来，说孩子的成绩单有问题。周老师接了半个小时的电话，下午又有教研会。到了晚上，他在表格的「定」字下面，打了一个叉。

周四，是「静」。他提前一晚把手机调成了静音，可是半夜里还是醒了，躺着琢磨周三那个叉。越想静，越静不下来。

周五是「安」，周六是「虑」。到了周日，轮到「得」，他翻开表，每一格都空着，像一排没收成的田垄。

他拿着那张表，来找裴老师，苦笑着说：「这书是好书，是我不行。」

裴老师接过表，从头看到尾，看了很久。然后她说了一句：「不是你不行。是这张表，把七个字排错了。」

「排错了？」

「你把它排成了七天。」裴老师说，「它不是七天，是一件事走的一条路。」

她指着周一那一格：「还有，你第一天写的是『觉察自己的状态』。可是这七个字的头一个，不是觉察。」

这一章，就是要把这两句话讲透。讲透它们，需要先回答一个问题：怎样读这七个字，才不会把它读成周老师的那张表？

◆ 二、「解构」，在本书是什么意思

这本书的书名里有「解构」两个字。先交代清楚，它在这里是什么意思，不是什么意思。

「解构」这个词，听上去有点吓人，好像要把一样东西拆个粉碎。本书不是这个意思。

本书所说的解构，不是拆掉，是看一个字的意思，是怎样长出来的；被谁固定成了今天这个样子；固定以后，丢掉了什么；然后，让它重新长一遍。

打个比方。你买了一套老房子，要翻修。有两种师傅。

一种师傅，进门二话不说，先把墙全砸了，再重新砌。另一种师傅，先拿铲子把墙皮一点一点刮开，看里面的梁是怎么搭的。哪根梁是原来就有的，哪根后来被加粗了，哪块新板挡住了光。看清楚了，再决定：这根梁留着，那块板拆掉，这面墙重新刷。

第二种师傅做的事，就是本书所说的解构。

放到七个字上，这四步就是：

第一步，看这个字的意思怎样长出来。比如「止」，它最早是什么意思，在不同的书里怎么用。这是每个字的第一章，叫「字与经」。

第二步，看它被谁固定成了今天的样子。比如「止」，被读成了「立志」，是谁读的，为什么这样读。

第三步，看固定之后丢了什么。读成「立志」以后，「止」身上有一样东西，原来是有的，后来悄悄不见了。

第四步，让它重新长一遍：换一副眼镜，看这个字在日子里怎样发生。这是每个字的第二章和第三章。

所以，每个字三章，不是为了凑篇幅，是这四步需要这么多地方走。

◆ 三、旧读法：一个人往上爬的七级台阶

要解构，先得把旧读法摆出来，摆得公道。

旧读法，是两千年来最通行的读法。把它压成一句话，是这样的：知止定静安虑得，是一个人修心的七级台阶。他先觉察，知道该停在哪儿；然后立志，把志向定下来；然后定心，不被外面拖着走；然后静心，不被杂念扰动；然后安心，踏实下来；然后思虑，周全地想事；最后有所得，得到一种状态，或者一个结果。

这七步，主语都是一个人。他去觉察，他去立志，他去定心。每一步比前一步高，每一步比前一步难。人站在底层，往上爬，爬一级，收获一级。

本书的著者刘春华，在她最初的读法里，也是这个方向。她的七句话是这样的〔刘春华原读法〕：

知是觉察，止是立志，定是心的掌控力，静是环境调柔，安是安住目标，虑是穿透本质，得是生命状态的升华。

这七句话，每一句读起来都很顺。「觉察」「立志」「掌控」「调柔」「安住」「穿透」「升华」，是现代人熟悉的词，用得上，放得进日常的语言里。

这是旧读法的样子。现在，先不急着挑它的毛病，先问一个更诚实的问题：它凭什么管用了两千年？

◆ 四、先说对在哪里

旧读法的好处，至少有四条。每一条，都值得认真对待。

第一，它让这七个字有了温度。「知止」「定静」这些字，本来离今天很远。读成觉察、立志、安心，一下子就近了。一个初中的学生，也能听懂「立志」是什么意思。这是它能传下去的首要原因：它翻译得好。

第二，它给了人一条往前走的线。人们想要变好的时候，最怕的是没有方向。旧读法告诉他：先做这个，再做那个。哪怕走得不对，至少知道自己在哪一级。

第三，它抓住了七个字有顺序这一点。从知到得，一个字接一个字，不能乱。这是《大学》原文的样子，旧读法没有走样。

第四，它把修行放在每个人身上。《大学》说「自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本」。人人都能修，人人都有份，不分出身。这个平等，是旧读法最大的善意。

朱熹的注释，走的就是这条路。他把静、安、虑、得，一个一个落到心上，让后人有梯可爬。一个老师带学生背《大学》，一个母亲教孩子「静下心来」，用的都是这套话。它帮过多少人，是数不清的。

本书对它的态度，是感谢，不是批评。后面的每一次追问，都建立在这份感谢上。

◆ 五、扎手的地方

可是，周老师的那张表，就是旧读法的一个极端样子。他一板一眼照着做，做出来的却是一排叉。

你可以把它当成一面镜子：旧读法在哪一处，和日子对不上？

本书不从术语里找，从周老师的别扭里找。他的表，在四个地方扎了手。

第一处：谁在做？

周老师的表里，每一格都有一个「他」。他觉察，他立志，他定心。一格没做成，叉就打在他身上。

这是旧读法里最容易被忽略的一件事：主语是一个人，所以事情没成，错就只能是这个人的。「定不下来」，是你的心不够强；「静不下来」，是你不够专注。环境、时机、事情本身走到了哪一步，都不在账上。

可是回头看原文：「知止而后有定，定而后能静。」这几句话里，没有一个「你」。第 2 章已经看过，七个字没有主语。原文是在描述一件事怎样走下去，旧读法替它安了一个发动者。

第二处：越想定，越乱。

周三那天，电话打断了周老师。他在那之后一直想「我要定下来」，越想越定不下来。到了周四半夜，还在想「我怎么这么不定」。

这是很多人都遇到过的。「定」被读成了一种心的力量，一种掌控，可是掌控本身就是一种用力。越用力，越紧；越紧，越晃。想让水面平静下来的人，如果拼命按着水面，水只会溅得更高。

原文里的「定」，是「知止而后有定」的「有」：知了止，定就有了。它是出现的，不是用力的。

第三处：台阶会掉下来。

周老师排的七天，在周三就断了。断了以后，他下意识地想：我是不是退回了第一级？

这是台阶读法的第三个麻烦。台阶有高低，上一级，下一级，爬上去的人，随时可能掉下来。每掉一次，人就觉得自己白爬了。而《大学》的七个字，没有高低，它们是一条路上的站：到了「定」，不叫爬到了更高的地方，叫走到了下一站。走错了路，不叫掉下去，叫走偏了，掉头回来就是。

第四处：起点是搬来的。

这一处，周老师自己没有看出来，是裴老师指给他的。他周一的功课是「觉察自己的状态」，周二是「立一个志」。这两条，是他从一本书上抄来的。抄来的功课，他认真做了，可是没有一条是从他自己的日子里长出来的。他做的不是他自己的「知」，是别人写好的「知」。

旧读法里，「知」是觉察，是一个人把眼睛转向自己。这个动作谁都能学，所以书上写得出，别人教得了。可是教得了的东西，就是可以搬运的东

西。搬运来的东西，放进你的日子里，常常不灵。人只会怪自己没做好，很少想到问一句：这个东西，在我的经历里，真的发生过吗?

这四处扎手，指向同一件事：旧读法把一件事怎样走的过程，读成了一个人怎样修炼的功课。过程里的先后，成了人的高低；事情的门槛，成了人的资格；而最前面那一步，本来是「在我这里发生」，却成了「照着别人的做」。

◆ 六、换一副眼镜：一条路

现在换一副眼镜。

本书的读法，一句话是：这七个字，说的不是一个人怎样修，是一件事怎样走。人，是在这件事走的过程里显出来的，不是发动这件事的那个。〔本书读法〕

这听上去有点绕，先拿一件实物来试。

想象一根桂花枝。它原本长在老家院子里的桂花树上，被剪下来，插进了城里阳台的花盆。要活，这根枝子得先在新盆里自己长出根来，和新盆里的土接上；接活了，才会发新芽，长出新枝，开出新花；再过几年，可以剪下新枝，送给下一个邻居。

请留意这里面的一个细节：枝子插进盆里，并不算活了。老家带来的那一段茎，只是搬来的。要等它在这盆土里，自己发出了根，那条根，才是这盆里长的。那条根不是从老家带来的，是在这里、这次、和这片土一起发生的。

整件事里，哪一步是「这个人修炼」？没有。每一步，是桂花枝和土、和天气、和时间的事。人浇水，剪枝，当然在场，可是人并没有「发动」桂花活下来。桂花枝活下来，是它和土、和水一起发生的事。

七个字，就是这样的一条路。

这条路上有一个东西，从头走到尾，本书叫它「一」。这个「一」不是口号，也不是心境。它是一组相对固定的结构，可以多次重复运行，每运行一次都能获得意义。它由三样各取一个：三方程之一，六路径之一，三原理之一〔王口述〕。这几样后面各编会一样一样讲，眼下只抓一个意思：它是一套在你手里跑得起来、跑一次有一次所得的东西。

桂花枝上，那一小段能长根发芽的茎，和它在新盆里长出的根，合起来，就是桂花枝的「一」。有了它，枝子才是枝子；没有它，剩下的只是一根干柴。

再说「我」。七个字，本书都写成「我　X」。这个「我」是什么？王德生的口述是：我是分布、场、美的侧重显影〔王口述〕。分布、场、美是三号位的三个名字，后面各编再讲。眼下先抓住一个意思：这个「我」，不是先站在那里、然后伸手去做事的发动者；它是在这一次经历里，和那个一一起显出来的。

有了「一」和「我」，七个字可以逐个改写。你不必一次记住，后面每一编都会展开：

「我知」，是在我的经历里，分布、场、美侧重显影，发生出那个一。知，是发生学的，不是搬运的〔王口述〕。

「我止」，是停止变化：选定的方程、路径、原理，不再换来换去。要先知道在哪里停止变化，才会有定。

「我定」，是守一：不偏离那个一。方向和目标一，路径一，动力一。

「我静」，是正念：一心一意聚焦于选定的那个一，吃饭就吃饭，走路就走路，关注它带来的感觉、接受和体验。

「我安」，是心安：三界、信息、能量三大系统，不混沌，非常稳定。

「我虑」，是评估和反馈，属于路径层，不换那个一，只在路径这一层里修。

「我得」，是方程维持平衡，路径保持通畅，动力充沛，意义持续获得。

以上各字的定义，都出自王德生　2026-10-27　的口述〔王口述〕；虑和得两处的展开，是本书补的〔本书补〕。下面这张表，把新旧两种读法并排放在一起。

字	旧读法	本书读法（我 X）	横向还是纵向
知	觉察	我知：一在我的经历里发生，不是搬运	横向（1→1）
止	立志	我止：停止变化，不再换方程、路径、原理	纵向第一步
定	心的掌控力	我定：守一，方向目标一，路径一，动力一	纵向第二步
静	环境调柔	我静：正念，吃饭就吃饭	纵向第三步
安	安住目标	我安：心安，三界、信息、能量不混沌	纵向第四步
虑	穿透本质	我虑：评估、反馈，在路径这一层里修	纵向第五步
得	生命状态的升华	我得：平衡、通畅、充沛，意义持续获得	纵向第六步

读这张表，请你留意第三列有什么变化：每一格的主语，从「一个人」换成了「我　X」。人没有消失，只是退到了舞台边上，让那个真正在走的东西站到中间。

◆ 七、横向与纵向：知是横向，六步是纵向

表的最后一列，写着「横向」和「纵向」。这两个词是本书的另一对钥匙，现在讲清楚。

纵向发展，记作　1→N。同一个一，在同样的土里，被守住、被展开、被传成很多。邵师傅带十一个徒弟，是纵向：同一手刀工，传了十一个人。

横向发展，记作 1→1。一个一，到了另一片土，不是原样搬过去，而是在那里重新发生，长成那里的那个一。桂花枝从老家的院子到城里的花盆，要在新盆里自己发根，是横向。

〔王口述〕两个方向的当代对照，只作结构的对照，不评任何政策。改革开放的早期，各地因地制宜，把别处的模式拿来，按自己的条件类比、改造，是横向。后来，有的地方把自己长成的模式一路做大，是纵向。

这两个方向，在七个字里分得很清楚：知，是横向；止、定、静、安、虑、得这六步，是纵向。〔王口述〕

为什么这样分？看「知」就明白了。

关于「知」是什么，两千年来吵得最凶的，是朱熹和王阳明。朱熹补写的格物致知传里说：「在即物而穷其理也」，又说用力久了，「一旦豁然贯通焉」（朱熹《大学章句》，补传）。在朱熹那里，理在物上，知是一件件去穷、一点点去积，积到够了，忽然通了。

王阳明不同意。他说：「心即理也」（《传习录》上）。又说：「未有知而不行者；知而不行，只是未知」（《传习录》上）。知和行是一回事，真知就是已经行了。这一句，离「发生」最近。

王德生对这场争论的判断是：阳明更靠近「我知」：知行合一〔王口述〕。

可是本书还要往前走一步。阳明紧接着说，圣贤教人知行，「正是安复那本体」（《传习录》上）。这里留着一个先在的本体，本来就在，等着人去「复」。我知连这个先在的本体也放下：那个一，不是早就躺在某处、等着被找回来的东西，它和这个「我」，在同一次经历里一起发生。第二编会用三章讲透，这里只先交代位置。

所以，知是横向：一个一，到我的经历里，重新发生一遍，成为我的一，1→1。它不是搬运，也不是找回。而止、定、静、安、虑、得，是这个一发生以后，沿着同一条路往下走的六步，1→N。

这就是「先横后纵」。

先横，是因为没有在我的经历里发生过的东西，是守不住的。一根桂花枝，没在新盆里发根，你给它浇再多的水，也长不出新芽。你要是急着去「静」它，「安」它，反而是把枯枝养在花盆里。

后纵，是因为发生了，枝叶才有的长。有了根的枝，开枝散叶，是自然的事。

儒家两千年，把后六步练得极熟：怎样停，怎样守，怎样静，怎样安，怎样评，怎样得。这是它的长处，也是它能延续两千年的原因。可是第一步，在《大学》的字面上，被说成了「知」，好像那个起点是现成的，只等人去认。好像那根桂花枝，生来就长在你的花盆里。

现实里不是这样。你读一本书，一个办法，一种手艺，它几乎总是从别处来的：别人的院子，别人的土。别人的院子里的东西，到你这里，要在你的经

历里再发生一遍，才是你的。这一步没做好，后面六步再熟练，也是在守一个不属于这里的东西。

这是本书的另一半任务：把第一步，重新读成发生。

◆ 八、固定以后丢了什么，换读以后欠下什么

回到前面说的四步，最后一步还有一笔账没算：旧读法固定下来之后，丢了什么？新读法补回了什么，又欠下什么？

先说丢了什么。旧读法把七个字固定成「人的功夫」以后，丢了两样东西。

一样是事情自己的门槛。「水开了才下面」，门槛在水上，不在厨师的决心上。旧读法里，门槛变成了人的资格：你够不够强，够不够专注。事情走到了哪一站，这个问题从账上消失了。

另一样是发生。同一个办法，放在不同的经历里，长出来的一是不一样的。旧读法里，修心是在一个人的心里发生的事，经历是看不见的背景。于是，一个办法从别处学来，用在这里，不灵了，人只会怪自己没学好，想不到问一句：这个办法，在我这里发生过吗？

再说补回了什么。新读法把这两样放回来：事情有自己的先后，门槛在事上；一要在我的经历里发生，发生才是起点。这样，周老师那张表上的叉，就不再是对他的判决，是对一件事走到了哪一站的记录。

最后说欠下什么。本书登记三笔。

第一笔：人好像退场了。读到这里，你可能会觉得，人的努力不重要了。不是这个意思。人仍然在场，浇水、剪枝、守着，都是人做的。只是这个在场

的「我」，不是在发动一件事，是在一件事走的路上，一起显出来，替它守住下一道门槛。这个区别，初读时觉得别扭，读到第三编、第四编，会慢慢顺起来。

第二笔：把七个字分成「知一」加「发展六步」，把「知」读成发生，是王德生口述的读法，不是《大学》写在纸面上的话。〔王口述〕把七个字读成「我 X」，也是在原文留出的空白里，放了一个说法。〔本书读法〕

第三笔：这条路写的是一的知与长、守与传。一最初从哪里造出来，是从无到有的事，不在这七个字里；「知」是那个一在我的经历里再发生一遍，不是造一个全新的。这一笔，第 23 章讲「得」的时候，会再认真算一遍。

这三笔账，不是为了自我减分，是为了让你知道，这副眼镜看得清什么，看不清什么。

◆ 九、判词

现在，本书的判词可以出场了。

> 知止定静安虑得，不是一个人往上爬的七级台阶，是一个一在你身上走完的一条路：第一步让它在你的经历里发生，后六步让它在那里守住、长成、传下。

判词的前半句，对着旧读法。台阶，一个人，往上爬。旧读法并没有错到哪里去，它抓对了顺序，抓对了人人有份。它错的是：把一条路读成了一个人的功课。

判词的后半句，是本书的读法。一个一在你身上走完一条路。第一步，让它在你的经历里发生；后六步，让它在那里守住、长成、传下。

请你留意「在你身上」这三个字。它不是说「你去走」，是说「它在你身上走」。你不是发动者，你是这条路经过的地方，也是这条路上一起显出来的那一位。

这句判词，在本书里一共出现三次：前言一次，这里一次，结语一次，一字不差。读完全书，你可以回来对一对：这句话，有没有被后面的内容撑住？它哪里说宽了？哪里需要收窄？

判词能被推翻，才配摆在这里。最要紧的一条是：如果有人找到一件事，第一步纯粹是照搬来的，后六步却照样走完了，那么「第一步让它发生」就说宽了，要收窄。

另一条是：如果有人证明，七个字的先后随便换个次序也走得通，那么「而后」就不是门槛，判词的后半句要改。本书欢迎你拿自己的日子去试。

◆ 十、它从哪里来：与前面几本书的关系

最后，说一说这本书的身世。

它是「中华文明的发展之道」这个系列的入门卷。系列有一本总纲，是第 484 号《儒家发展之道总纲》，刘春华著，已经上站。总纲把《大学》的七个字各写了一章，大处口径与本书一致。至于七个字怎样分段，本书按王德生后来的口述写：知是横向，后六步是纵向。

本书是入门卷，每个字写三章，更细，更从原文起步。总纲之后，还有七本分卷，七个字各一本，那是给想读深的人准备的。

站上还有几卷书，本书会不时引用，只引用，不重判。

第 314 号《一的总装线——〈大学〉的 SDE 解构》，对《大学》做过一次完整的拆解。它的判断，大意是：「定静安虑得」是一串阻尼级联，一级压着一级，把摆动压小，最后只能收敛出一个「得」。这个判断，本书先登记下来，到第 20 章讲「虑」的时候，再回来对账。

第 331 号《夫子之道》说过：道家造一，儒家守一。守久了，便忘了它是造的。这句话，在第 17 章讲「安」的时候，会再回来。

此外还有第 313 号《一的宪章》、第 312 号《一的原材料库》、第 340 号《一的传心网络》，各在合适的章节出场。

需要登记的，还有本书读法的代价。第 2 章和这一章，用「本书读法」标出的地方，都是本书自己的读法，不是《大学》写在纸面上的话。把「知止」读成发生，把七个字读成一条路，都是在原文留出的空白里，放了一个说法。这个说法站不站得住，要看后面一章一章的证据；站不住的地方，本书会照实收窄。〔待验〕

还要说一句：儒家不等于汉文化。本书只在儒家这条线内部，读《大学》这一本书。

◆ 十一、放回日子里

回到周老师。

那天，裴老师没有让他把表撕了。她只问了他一个问题：「这一周里，有没有哪一件事，是你自己做了许多遍、每一次都有所得的？」

周老师想了很久，说：「有。每周三的第三节课。我给后进的几个孩子留一节实验课，不管教研会怎么排，都要留。做了三年了，每回都能看到孩子眼睛亮一下。」

「那你周三那天，留了吗？」

周老师愣了一下，说：「留了。电话打断以后，我下午还是去了。」

裴老师说：「你看，那是你自己的一。你在你的经历里发生了三年。周三那天，你守住了它，是定。」

周老师低头看那张表，周三那一格，打着叉。他没有说话。

后来，他把那张表翻到背面，只写了一行字：「我自己的那一点：周三第三节的实验课。」然后，他把这张纸换了个地方，不再贴在桌上，压在书页里。

之后一个月，他没有再排七天。他只是留意：这一点，今天在不在？有变化来的时候，它动没动？

明天能试的一件小事：别排七天。只找你手上一件事，问它一句：「这件事里，哪一套做法，是我自己在经历里跑过许多遍、每次都有所得的？」答案写在纸上，一句话就够。其余六个字，留到后面，一个一个来。

◆ 十二、全书的路线图

有了判词，路线图就清楚了。

第一编，三章，把门打开：读经一章、读七个字的原文、讲清解构的意思。你现在读完的，就是这一编。

接下来的七编，一字一编：

编	字	本编主题	横向或纵向
第二编	知	我知：一在我的经历里发生，朱熹与阳明之争	横向（1→1）
第三编	止	我止：停止变化，先知道在哪里停	纵向第一步
第四编	定	我定：守一，方向目标、路径、动力同在一个一上	纵向第二步
第五编	静	我静：正念，吃饭就吃饭	纵向第三步
第六编	安	我安：心安，三界、信息、能量不混沌	纵向第四步
第七编	虑	我虑：评估、反馈，在路径这一层里修	纵向第五步
第八编	得	我得：平衡、通畅、充沛，意义持续获得	纵向第六步

最后的第九编，叫「七字成环」，两章：第 25 章把七个字连起来，一件事从知走到得，裴家三口各走一整圈；第 26 章是收尾，告诉你读完这本书之后，怎样接着读下去。

每章开头是一个家常场景，章尾是一句带走的话、两行小账、几个问题；每个字的第三章，还会从《周易》里挑几卦，当作路标。

读法也不止一种。只有一个下午的话，读这一章和第 25 章，七个字的总形就有了。是为孩子来的，先读各编第三章里教育那一段。是为身体和日子来的，读健康那一段。是为工作来的，从事业那一段进去，遇到不懂的字，再翻回本字的第一章。

不论哪一种读法，有一件事请你一直放在心里：七个字不是七天，不是七级，是一条路上的七个站。读到哪一站，你可以停下来，对着自己手上的一件事，问一问：它走到哪里了？

带走的话

七个字不是七天的功课，也不是七级台阶，是一个一在你身上走完的路：第一步让它在我的经历里发生，后六步让它守住、长成、传下。

小账

开了哪扇门：开了「解构不是拆掉」这扇门，也开了「七个字是一条路」和「知是发生，不是搬运」这两扇门。关上的门：关上了「事情没成，就是你不行」这扇门。

这一处，是横向还是纵向？这一章是总览：知，是横向（1→1）；止、定、静、安、虑、得这六步，是纵向（1→N）。先横后纵。

想一想

一，你有没有给自己排过一张像周老师那样的表？它是在哪一格断的？

二，你手上最近的一件事，用的做法是「别人讲给我的」，还是「我自己在经历里跑过许多遍的」？如果是前者，它在你这里发生过吗？

三，如果把你生活里的一次「没做成」，从「我不行」改写成「这件事走到了哪一站」，你会怎么写？

第 二 编

知：认出已经在的那个一

这一编三章讲「知」。先看这个字在原文和历代注里说什么，再解构「知是觉察」的读法，最后放回教育、健康、事业。**知的宾语全是起点：知止、知本、知所先后。**

第 4 章

知的字与经

◆ 一、周四晚上，一位家长的问题

裴老师的晚读小组，每周四晚上七点，在初二三班的教室里开。

来的人不多：七八个学生，两位家长。家长里有一位周师傅，在镇上开修车铺，儿子在这个班。他不是来读书的，是来等儿子的，等着等着，就在后排坐下了。

这一晚，裴老师把《大学》开头那几句写在黑板上。她刚念到「知止而后有定」，周师傅举了一下手，像个学生。

「裴老师，这个『知』，是知道的知吧？」

她说是。

「那就简单了。」周师傅说，「我修车修了二十年，知道的事情多了去了。可我知道的越多，越不知道往哪儿定。」

教室里有学生笑起来。裴老师没有笑，把粉笔放下了。

周师傅这句话，说中了一件事。「知道」这个词，在今天的嘴里，是个又宽又松的词：知道一条新闻，知道一个电话号码，知道明天要降温。可是照这个意思读，《大学》这一句就读歪了。知道得越多，定得就越稳吗？大家都有体会，不是。

那么，这个「知」，在两千多年前的这本书里，到底是什么意思？

这一章不急着回答。先做一件笨功夫：把这个字在《大学》里每一次出现的地方找出来，再看它在别的经书里怎么用，再看历代读书人怎么注它。笨功夫做完，意思自己会浮上来。

◆ 二、开头那一段，原文是这样的

先把整段原文照录一次。这是全书最常被引的一段：

「大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。」（《礼记·大学》经一章）

这里说明一件事：《大学》原是《礼记》里的一篇，宋代以后，程颢、程颐兄弟和朱熹把它单独拿出来，分成「经」一章、「传」十章，经是孔子的话、曾子记下来，传是曾子的意思、门人记下来。

这个分法是朱熹《大学章句》的分法（他在经一章末写道：「右经一章，盖孔子之言，而曾子述之。……其传十章，则曾子之意而门人记之也。」），后面说到「经一章」「传三章」，都是依这个分法。王阳明不同意这个分法，主张读《礼记》里的原本，称为古本。这个争论，第 1 章已经讲过。

回到这段话。它一口气说了三件事。

第一句，说大学的路：明明德，亲民，止于至善。这是三个方向。

第二句，说七个字连成的一串：知止、定、静、安、虑、得。数一数，是六个环节，加上「知」和「止」拆开算，就是七个字。这一串，本书叫它七步。

第三句，说两对东西：本末，终始。认出哪个在先，哪个在后，就离「道」不远了。

现在把眼睛放在「知」字上。这一段里，「知」出现了两回：一回是「知止」，一回是「知所先后」。两回的「知」，后面跟着的东西都是「止」「所先后」，不是别的什么。

留意一下这个现象。**这个字，在《大学》开篇，管着后面六步，可它自己并不单独出现。它总是带着一个宾语：知止，知所先后。**

这是读它的第一个线头。

◆ 三、《大学》别处的「知」

《大学》全篇，「知」字不少。把它们挑出来，一个一个看后面跟着什么：

出处	原句	「知」的宾语
经一章	知止而后有定	止
经一章	知所先后，则近道矣	所先后
经一章	致知在格物。物格而后知至，知至而后意诚	〔致知、知至：宾语未写〕
传三章	于止，知其所止，可以人而不如鸟乎	其所止
传四章	此谓知本	本
传五章	此谓知本，此谓知之至也	本；知之至
传八章	好而知其恶，恶而知其美者，天下鲜矣	恶；美
传八章	人莫知其子之恶，莫知其苗之硕	子之恶；苗之硕

（以上依《礼记·大学》原文及朱熹章句分章。）

这张表值得多看一会儿。

「知止」「知其所止」，是认出该落脚的地方。「知本」，是认出根在哪里。「知所先后」，是认出次序。这三个，宾语都是起点一类的东西，是一件事开始的那个位置。

传八章的两处，换了个方向。「好而知其恶，恶而知其美」，意思是：喜欢一样东西的时候，还能看出它的毛病；厌恶一样东西的时候，还能看出它的好处。这样的人，天下少见。后面接着有一句乡下的老话：「人莫知其子之恶，莫知其苗之硕」，做父母的看不出自己孩子的毛病，种田的看不出自己禾苗长得好。

这两处的「知」，是看得准，不被偏爱或偏恨遮住。看的对象，一样是眼前已经有的东西：孩子，禾苗。

再看「致知」「知至」这一组。这里宾语没有写出来，所以后世争得最凶。这一处，本章后面历代注疏里会讲到，本书第 5 章会再回来，借朱熹和阳明的争论细讲，这里先把它放一放。

把这些归拢，有一个共同点值得记下：**《大学》里的「知」，宾语都是起点一类的东西：止、本、先后、孩子的毛病、禾苗的长势。没有一处，是泛泛的「知道得很多」。**

这就是后面三章要走的路：先看字，再拆读法，再放进日子里。

◆ 四、「知」站在八条目的哪一格

《大学》还有一串更有名的话，叫八条目。它也是从「知」那里起头的，原文是：

「古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知；致知在格物。物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。」（《礼记·大学》经一章）

这一串话有两个方向。上半段是倒着说的：想让天下明德，先治国；想治国，先齐家，一路倒推，推到「致知」，推到「格物」。下半段是顺着说的：格了物，知才到；知到了，意才诚；意诚了，心才正，一路顺下来，推到天下太平。

请注意倒推到头的那个位置：格物，致知。八条目的最底下一格，也是「知」。

七字和八条目，是《大学》里并排的两串话。七字那一串，开头是「知止」；八条目那一串，根子是「致知」。两串话的头一格，都是「知」。第 2 章已经讲过，两串话各管什么，怎么对上，这里不重复。这里只记下一件事：**无论走哪一条线，《大学》都把「知」摆在了最前面。**

摆在最前面，有一个好处，也有一个难处。好处是，这个字管着后面所有的步子。难处是，它自己前面没有别的步子可以托着它，只能靠它自己的宾语：止，本，先后。认得对，后面顺；认得歪，后面步步歪。

◆ 五、一个修车铺里的例子：知所先后

「物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。」这一句，听上去大，落到日子里其实很小。

回到周师傅的修车铺。一辆车熄了火，送来的时候，车主说了一大串：早上还好好的，中午在路口停了一下，再点火就点不着了，仪表盘上还闪过一个灯。

周师傅听完，没有急着掀盖子。他先问了一句：「你是先听到响，还是先看到灯？」

这一问，就是「知所先后」。

车主说的那一串事，是一堆摆在一起的东西，早上、中午、路口、灯、点不着。哪一件是根，哪一件是后面带出来的？这个次序，不在车主的话里，要靠周师傅认。他认出了：先有灯，后有熄火。灯是头，熄火是尾。顺着灯往回找，毛病在电路，不在油路。

《大学》说「物有本末，事有终始」，周师傅的这一问，就是这个意思。次序不是他编出来的，也不是他从书上学的，是这辆车出毛病的那个过程里本来就有的。他只是把它认出来了。

认出次序，要靠两样东西：一是眼前这辆车的全部情况，二是他在别的车上积下的见识。两样合在一起，那个次序才从一堆话里露出头来。哪一样缺了，都认不出。

朱熹在注这一段的时候，说过一句很干脆的话，大意是：明德是本，新民是末；知止是始，能得是终；本和始是该先做的，末和终是该后做的（朱熹《大学章句》，原文是「明德为本，新民为末。知止为始，能得为终。本始所先，末终所后。」）。他把「知止」直接放在了「始」的位置上。这个排法，同周师傅的一问是同一个思路：先找头。

◆ 六、「止」有五个落脚处

「知」的宾语里，有一个特别要紧，就是「止」。在引了黄鸟的诗以后，传三章接着往下列了五个例子：

「为人君，止于仁；为人臣，止于敬；为人子，止于孝；为人父，止于慈；与国人交，止于信。」（《礼记·大学》传三章）

意思很直白：做君主的，落脚在仁；做臣子的，落脚在敬；做儿子的，落脚在孝；做父亲的，落脚在慈；同国中的人交往，落脚在信。

同样是「至善」，落到五个位置上，是五个不同的点。君有君的点，臣有臣的点。止不是一个统一的口号，是跟着位置走的。

这里有一个很值得留心的次序：**先有位置，后有止点；认出止点之前，得先认出自己站在哪个位置上。** 所以「知其所止」的「其」字，不能放过。是「其所止」，是每个位置各自的落脚处。

这个意思，在第 7 章讲「止」的时候，会展开说。这里先留下一个印象：知止，认的不是一个放之四海的答案，是此时此地、这个位置上的那个点。

◆ 七、字是怎样来的

接着问第二个问题：这个字本来是什么样子。

东汉许慎的《说文解字》，对「知」的解释很短：「知，词也。从口从矢。」

「词也」是说，知跟说出口的话有关。「从口从矢」是说，它由一个「口」和一个「矢」组成，矢是箭。后来清代的段玉裁给这条作注，大意是：

认得敏捷，所以说出口来快如箭（原文是「识敏，故出于口者疾如矢也」）。这是后人的发挥，不是许慎的原话。

再往前，甲骨文和金文里的「知」，学者们有不同的说法。一种说法认为，它也是「矢」加「口」，意思是说话像箭一样直、准〔据二手〕；另一种说法认为，这个字的上半部另有来历，同「干」或「盾」有关〔据二手〕。字形的起源，各家争论到现在没有定论，本书不下判断。

这里只取两点，因为它们同后面的读法有关。

第一点，这个字里有「口」。知，同「说出来」「叫得出名字」有关系。你认出一样东西，往往是你叫得出它。古人造字，把「认」和「说」放在一处，可能不是偶然。

第二点，这个字里有「矢」。箭是往一个方向去的东西，要有靶子，要有准头。一个「知」字，里头带着「准」的意思。

还有一件小事，也说一下。古书里的「知」和「智」，常常是一个字。读《论语》里「知者不惑，仁者不忧，勇者不惧」，这个「知者」，就是智者，今天的注本多读作 zhì。《大学》里的「知止」，是动词，读 zhī。同一个字形，有时是认的动作，有时是认得清的本事，两头相连。

◆ 八、在别的经书里，「知」是什么意思

《大学》是一本小书，只有一千七百多字，只靠它自己解释这个字，不够。把「知」放到别的经书里，看一看邻居们怎么用它。

《论语》里，孔子说过一句最有名的话：「由，诲女知之乎？知之为知之，不知为不知，是知也。」（《论语·为政》2.17）大意是：仲由啊，教你什

么叫知，好不好？知道的就说知道，不知道的就说不知道，这才叫知。这个「知」，是对自己手里有什么、没有什么，说实话。

樊迟问什么是知，孔子只回答了两个字：「知人。」（《论语·颜渊》12.22）这个「知」，是看懂另一个人。

还有一句：「知者不惑，仁者不忧，勇者不惧。」（《论语·子罕》9.29）认得清的，不被乱象搅住。

《孟子》里的「知」，有两处特别重要。

一处是：「天之生此民也，使先知觉后知，使先觉觉后觉也。」（《孟子·万章上》5A7）大意是：上天生下百姓，让先认出的人去点醒后认出的人，让先觉的人去点醒后觉的人。注意这句话里的格局：先认出的，去指给后认出的。认出这件事，不是各人关起门来完成的，中间有人指一下。

顺便说一句，这里的「觉」字，同后面要讲的「觉察」是同一个字。孟子的「觉」，是被指点之后醒过来，主语在这句话里有两层：先觉的去点，后觉的被点。「觉」在这里，是一件在人与人之间发生的事，不是一个人对着自己的内心用劲。这个细节，下一章会用上。

另一处是：「人之所不学而能者，其良能也；所不虑而知者，其良知也。」（《孟子·尽心上》7A15）不用学就会的，是良能；不用想就知的，是良知。这里的「知」，是本来就在的，不是后来造出来的。后世的王阳明，把「良知」这两个字拿起来，立成了自己的学问，下面讲到他。

孟子说的良知，有一个很家常的例子：小孩子刚会走路，就知道亲爱父母；长大一点，就知道敬重兄长（《孟子·尽心上》7A15）。这些，没有人教

过他，是他身上本来就有的。这个例子里，没有一个人在「决定」去知，是那份亲爱，在孩子身上自己露了出来。

《孟子》还有一句：「是非之心，智之端也。」（《孟子·公孙丑上》2A6）分得清是非的那颗心，是智的开头。又是开头。

《中庸》里，「知」同「仁」「勇」并列：「好学近乎知，力行近乎仁，知耻近乎勇。」（《礼记·中庸》，朱熹分第二十章）好学，是知的近邻。知不是天上掉下来的，同学相连。

《周易》的《系辞》里，有一句很短的话：「乾知大始，坤作成物。」（《周易·系辞上》首章）大意是：乾管开头，坤管做成。这里的「知」字，通常解作「主持」「掌管」，同我们平时说的认知不完全一样。可是这一句里，开头归「知」，成事归「作」，两个字分了工，这个分工在本书后面很有用：知，管的是起点。

《老子》里也有两处：「知人者智，自知者明」（《老子》第三十三章）；「知常曰明」（《老子》第十六章）。认得别人，是智；认得自己，是明；认得那个常在的，叫明。这个「常」，是不变的、一直在的东西。道家说的「常」，同儒家说的「止」「本」，不是一个东西，可是读到这里，会觉得两家的「知」，认的都不是新鲜事，是那个一直在的。

《荀子》里有一段，把知同静连在了一起：「人何以知道？曰：心。心何以知？曰：虚壹而静。」（《荀子·解蔽》）大意是：人凭什么认出道？凭心。心凭什么认？凭它空、专一、静。这一段同《大学》的「定而后能静」遥相呼应，第五编会再回来。

把这一串排开，可以看出「知」在经书里至少有六种用法：说实话（为政）、看懂别人（颜渊）、不被搅乱（子罕）、天生就有的分辨（尽心）、点醒后来者（万章）、认出常在的东西（老子）。《大学》用的是哪一种？看它的宾语：止、本、先后。最贴近的是第四种和第六种：落在一个起点上，那个起点不是新造的。

◆ 九、历代读书人是怎样注它的

字的来历、别处的用法讲过了，接着看《大学》自己的这个「知」，历代的注家怎样读。

东汉的郑玄，是为《礼记》作注的第一位大家。他对「致知在格物」这一处，注得很有名，原文是：「格，来也。物，犹事也。其知于善深则来善物，其知于恶深则来恶物，言事缘人所好来也。」大意是：「格」是来，「物」是事；对善知得深，善的事就会来；对恶知得深，恶的事就会来。

意思是说，事情的到来，是跟着人所喜好的东西来的。这是一个很特别的读法：把「知」读成对善恶的好恶，把「物」读成被招来的事。后世读《大学》，大多不采他的说法。可是他让人看到，「知」同「好恶」是挂着的。

唐代孔颖达主持编写的《礼记正义》，沿着郑玄的路子往下疏。到了「知止而后有定」，疏文说：「既知『止于至善』，而后心能有定，不有差贰也。」大意是：已经知道止于至善，心就能有定，不会再有二心。这一句，同后来朱熹的话，意思相近。

到了宋代，朱熹作《大学章句》，对这一处，是这样说的：

「止者，所当止之地，即至善之所在也。知之，则志有定向。静，谓心不妄动。安，谓所处而安。虑，谓处事精详。得，谓得其所止。」（朱熹《大学章句》经一章注）

这一句，把后面六个字都解了。本章只看头一句和第二句：「止者，所当止之地」，止是那个该落脚的地方；「知之，则志有定向」，认出它，心志就有了方向。

朱熹的这个读法，很清楚地把「知」放在了「止」之前，把「止」当作「地」，把「知」当作对这个地方的认。这一点，同本书要走的路是一致的：知的宾语是一个落脚的地方。

不过朱熹有另一个更大的动作。他觉得《大学》里讲「致知在格物」的那一段传文丢了，于是自己补了一段，大意是：想要推极我的知，要在接触事物时穷究它的理；人心都有灵明，天下的事物都有理，只因为理没有穷尽，所以知也有不到的地方。这就是有名的「格物补传」。朱熹把「知」读成了一个要逐步推到极处的东西：知识。他读的「知」，是要不断积累的。

与朱熹隔了三百多年，王阳明读《大学》，读出的是另一个方向。他把孟子的「良知」拿过来，说「致知」就是「致良知」：本来心里就有一个分辨善恶的知，不是去外面积累，是把它推到事情上去。他有一句话人人都知道：「知善知恶是良知。」（《传习录》下，四句教）又说：「知是行的主意，行是知的功夫；知是行之始，行是知之成。」（《传习录》上）这条线上，知是本来有的，不是后来积累的。

在王阳明的《大学问》里，对「知止」，他说：「今焉既知至善之在吾心，而不假于外求，则志有定向，而无支离决裂、错杂纷纭之患矣。」大意

是：既然知道至善就在自己心里，不必向外去求，心志就有了定向，不再支离杂乱。这同朱熹的话，意思又靠近了。

到今天，好几家通行的白话注本，把「知止」读成「知道目标在哪里」，再接上「有定」，即「志向坚定」〔据二手〕。这是最常见的读法。

◆ 十、两千年里，「知」被读成了什么样子

把前面的话拢一拢。

从东汉到今天，「知」这个字在《大学》里，大致被读成了三种样子。

第一种，是郑玄那一路：知是对善恶的好恶，事是被它招来的。这一路的好处，是看见了知同后面的事连着；可是它没有成为后世的主流。

第二种，是朱熹那一路：知是知识，要靠格物一点一点推到极处。这一路是主流，读了几百年的科举，几乎所有人都是这么读的。好处是把「知」同「学」连起来；可是读得久了，「知」就成了一件要一直做下去、永远做不完的事。

第三种，是王阳明那一路：知是良知，本来就有，要推到事上。这一路的好处，是看见了「知」离不开行：知了不行，只是未知。可是它仍把那个本来就有的东西，全部放在了心里，留着一个先在的本体。

把三家的读法并排放在一起，看得更清楚：

注家	「知」读成什么	它认的东西从哪里来	它的静默
郑玄	对善恶的好恶，深了便招来相应的事	来自所好所恶	没讲被认的东西出自哪片土
朱熹	知识，靠格物推到极处	一在物里，要一点点穷	知成了永远做不完的事

注家	「知」读成什么	它认的东西从哪里来	它的静默
王阳明	良知，知行合一，推到事上	一在良知里，本来就有	留着一个先在的本体

这张表里，每一家都对。郑玄看见了知同好恶相连，朱熹看见了知同学相连，王阳明看见了知同行分不开。三家各抓住一头，凑在一起，才是「知」的全貌。

三条路，有一个共同点，也有一个共同的静默。

共同点是：三家都承认，这个字管着后面的路，是第一步。

共同的静默是：三家都先有一个摆好的位置，再谈知。郑玄那里，善恶是现成的；朱熹那里，理在物里等着被穷；王阳明那里，良知在心里等着被致。至于这个一，是不是要在我自己的经历里，一次一次地发生出来，才算知，三家都没有正面说，因为在他们的土里，不需要这样说。

这正是下一章要接着问的地方：朱熹和阳明之间，有一场两百多年后仍在吵的争论，吵的就是它。

今天，通行的读法又往前走了一步：把「知」读成觉察。这是刘春华申请书里的读法，她把知止定静安虑得读成觉察、立志、心的掌控力、环境调柔、安住目标、穿透本质、生命状态的升华〔刘春华原读法〕。这一读法抓住了一件要紧的事，下一章先请它上桌，再请朱熹和阳明上桌。

在这一章，本书只留下一个判断，是从《大学》自己的用字里读出来的：

《大学》里的「知」，宾语全是起点。它管着后面的路，自己却总得有个落脚的东西。〔本书读法〕

这个落脚的东西，本书从下一章起叫它「一」。它是怎样落脚的，是搬来的，还是在经历里发生的，正是下一章要问的。

◆ 十一、回到周四晚上

回到那间教室。

周师傅说：我知道的越多，越不知道往哪儿定。

裴老师想了一会儿，问他：「周师傅，一辆车送来，你没打开盖子，听发动机响一声，就知道毛病在哪一块，是不是？」

周师傅说是啊，干久了，一听就知道。

「那这个『知道』，和你说的知道的越多，是一回事吗？」

周师傅愣了一下，笑了：「不是一回事。一个是脑子里装的，一个是，耳朵一听，它自己就出来了。」

教室里安静了几秒。

裴老师没有往下讲。她只是在黑板上，把「知止」两个字圈了起来，旁边写了一行小字：长出来，不是装进去。

这一晚的收获，不是学会了什么，而是周师傅带着一个问题回家了：我那个「一听就知道」，是在哪儿发生出来的？

后面的两章，都是这个问题的变奏。下一章，我们把「知是觉察」这个读法请上桌，再请朱熹和阳明上桌，看这个「一」是搬来的，还是在经历里发生的。

周师傅回家以后，没有再提这个字。过了两个星期，裴老师在校门口遇见他，他主动说起：那天晚上之后，他留意了一下，自己「一听就知道」的那些时刻，几乎都不在他专门坐下来想的时候，都在手里正忙着的时候。

「是活儿里头冒出来的，」他说，「不是我想出来的。」

裴老师点点头，没有说话。她心里想的是，这位修车师傅，在没读过《大学》的情况下，已经把「知」的头一层意思，说得比不少注本都准：知是在手里的经历里发生的，不是从别处搬来的。

可是她也想到另一面：他身上发生出来的，是他手里这一行的东西。如果有一天，他的儿子不修车，去做别的事，这一听就知道的本事，还剩下什么，能不能带过去？这一问，在她心里放了很久。这也是《大学》读到这里，会冒出来的下一个问题，下一章就是从这里起头的。

一个小办法，明天能试：翻开你手边任何一本书，找一个你常用的字，比如「想」「懂」「会」。看它在三句不同的话里，各是什么意思。你会发现，同一个字，在不同的句子里，认的东西不一样。这就是读《大学》的第一步：先问这个字，在这一句里，后面跟着什么。

带走的话

在《大学》里，「知」不是知道得多，是落在一个起点上；它总带着宾语，宾语全是止、本、先后，至于这个起点怎样落下，下一章接着问。

> 小 账
>
> 开了哪扇门：「知」的宾语全是起点，打开了「知是落在起点上，不是知道得多」这扇门。关了哪扇门：把「知」读成知道得多、学得多的那扇门。
>
> 这一处，是横向还是纵向？本书的分法是：知是横向（1→1），止、定、静、安、虑、得是纵向（1→N）。本章只做字与经的功夫，知为什么属横向，下一章细讲。

想 一 想

你身上有没有一种「一听就知道」「一看就知道」的本事，说不清是怎么来的？

如果有，它是别处搬来的，还是你自己的日子里发生出来的？

第 5 章

知不是觉察：解构「知」

◆ 一、写满二十四页的觉察日记

方悦是裴老师晚读小组里最认真的学生。

她读高一，刚从初中升上来，成绩一下子往下掉了一截。第一次月考以后，她来找裴老师，说不知道哪里出了问题，心里很乱。

裴老师那天刚好读到「知是觉察」这个说法，觉得简单，也觉得有用。她给了方悦一本空白本子，说：每天晚上，写三句话，都用同一个开头：「今天我觉察到」，后面接一句。

方悦照办了。三个星期以后，她把本子交回来，写满了二十四页。

裴老师翻开看。

「今天我觉察到我有点烦。」「今天我觉察到我在拿同桌跟自己比。」「今天我觉察到我想玩手机。」「今天我觉察到数学课上我走神了。」「今天我觉察到我其实挺害怕下次考试。」

一条一条，写得很诚实，很细。方悦没有偷懒，她是真的在看自己。

可是方悦合上本子，问了一句让裴老师半天答不上来的话：

「老师，我觉察了这么多，可是我还是不知道，这里面哪一个，才是我的。」

这一句话，是本章的入口。她看得很多，却没有一个是「我的」。看见，和发生，中间隔着一段距离。

◆ 二、旧读法是怎样摆的

先把大家通常的读法摆出来，摆得公道一点。

读《大学》的人，两千年来，对「知止而后有定」大致是这样读的：先知道该止在哪里，心里才有定向。朱熹的《章句》就是这样：「知之，则志有定向。」（朱熹《大学章句》经一章注）知，是知道目标；志，是由此立起来的志向。后世的白话注本，大多沿着这条路，说「知止」就是「知道自己的目标在哪里」〔据二手〕。

这条路上，「知」被读成了一件人的内心功夫：先认清，再立志，再定心。

到了今天，又添了一个更贴近日子的词：觉察。刘春华的申请书里，就把七个字这样读：

知是觉察，止是立志，定是心的掌控力，静是环境调柔，安是安住目标，虑是穿透本质，得是生命状态的升华。〔刘春华原读法〕

这是一套完整的读法。每个字对应一件事，七件事连起来，是一个人从看清自己，到立志，到掌控，到安住，到思虑，到获得的一条路。

在这套读法里，「知是觉察」站在最前面。觉察是什么？是回头看一眼自己此刻在想什么、感到什么、做什么。这个词这些年很流行，来源多半是正念和心理咨询那一路的做法〔据二手〕，在日子里是真有人在用的。

方悦的觉察日记，就是照着这条路写的。写得没有错。

◆ 三、先说对在哪里

要说扎手之前，先把这个读法的好处，一条一条还给它。因为它帮过很多人，也确实有它的道理。

第一，它抓住了一个常被忽略的事实：人对自己此刻的状态，往往是不清楚的。烦的时候，不知道自己烦的是什么；累的时候，只当自己懒。能回头看一眼，说一句「我现在是烦了」，这一眼就把乱成一团的东西拨开了一道缝。方悦写下「今天我觉察到我其实挺害怕下次考试」，那一句，就是缝。

第二，它同《大学》自己的排法一致。「知」站在七步的第一格，觉察也站在第一格。没有这一步，后面的步子没有地方起。

第三，经书里本来就有这个影子。前一章讲过《孟子》那一句：「天之生此民也，使先知觉后知，使先觉觉后觉也。」（《孟子·万章上》5A7）「觉」字，是在孟子这里就有的。王阳明说「知善知恶是良知」（《传习录》下），也是在讲一种对自己心里念头的分辨。觉察这个词，不是外来的新鲜货，它同儒家自己的老功夫，是一脉相通的。

第四，它是可以练的。这一点最实在。一件事可以练，就有人能从今天做起。很多人没有读过一页《大学》，却因为每天睡前花五分钟看一眼自己，把日子过得清楚了一些。这是真的好处，本书一点也不想抹掉。

第五，它松开了一种常见的自责。很多孩子，很多成年人，一遇到事情没做好，第一个念头是「我怎么这么差」。能回头看一眼，说一句「我现在是怕了」，就是把「我差」换成了「我怕」。前者是判决，后者是描述。描述可以往下说，判决只能认。这一层好处，不能小看。

所以，下面要讲的不是「觉察错了」。要讲的是：觉察放在「知」这个位置上，当作那个「知」本身，会碰到一个麻烦。

◆ 四、扎手处：觉察了，也认不出哪一个是一

回到方悦的那句话。

她的二十四页日记里，写下了几十种状态：烦，怕，比较，走神，想玩手机。每一条都真。但这几十条摆在一起，像一把撒开的豆子，哪一颗是种子，哪一颗是石子，看不出来。

这是第一个别扭：觉察给出的是很多，认出要的是一。孔子对子贡说「予一以贯之」（《论语·卫灵公》），说的就是这一差别：子贡看到的是孔子学得多、记得多，孔子说，不是多，是一。觉察是在帮你把「多」看得更清楚，可是「一」不会因为「多」看清了，就自己跳出来。

第二个别扭，更微妙。

方悦在日记里，写得最多的是「烦」。裴老师往前翻，几乎每隔两三页，就有一个「烦」。不过「烦」是一个结果，是日子里出了什么事以后的一种感觉。方悦觉察到了烦，却没有觉察到，每次烦之前，发生了什么。觉察停在状态这一层，停在「我现在怎样」，而那个一，往往不是一种状态，是一个做法，一个习惯，一个手上的动作。

裴老师读到第十七页时，停住了，因为那一页写的是：「今天我觉察到，我在晚自习的时候，把错题本重新誊了一遍，按类型分开，感觉舒服了一点。」

这一条，方悦自己没当回事，写在最后一行，一笔带过。

裴老师把本子翻回去，一页一页找。她数出来，类似的话在二十四页里出现了九次：「把笔记重新整理了一遍，心里踏实了」「把各科的错题分成三类，感觉轻松了」「把课表重新排了一下，舒服了」。

九次，次次是同一类动作：把一堆乱的东西，分门别类，排出个次序来。

这就是方悦的一。但她写下了它九次，一次也没认出它。

《大学》传八章那句乡下的老话，正好是这个别扭的古老版本：「人莫知其子之恶，莫知其苗之硕」（《礼记·大学》传八章）。做父母的，看不见自己孩子的毛病；种田的，看不见自己禾苗长得好。离得太近的东西，天天看，反而不显。方悦天天写自己，可是写得越勤，那九次整理就越像空气，越不显。

这里的别扭，值得说得再透一点。如果知就是觉察，那么方悦应该是知得最好的人：她觉察得最勤、最细、最诚实。她偏偏没有「知」。这说明，觉察再多，也不等于知。这是旧读法在日子里对不上的第一处。

第三个别扭，是觉察本身的重量。

有一阵子，方悦不敢去看窗外。她发现，一旦想到「我正被观察着」，哪怕观察者是自己，人就容易僵。写日记之前，她要先想一想「今天有什么值得觉察的」，这一想，一天的日子就被拆成了一片一片的素材。她后来说：「我觉得自己像在监考自己。」

这不是方悦一个人的体会。凡是把觉察当成一件要用力做的事的地方，都容易碰到这个情形：越用力越僵，越盯越乱。觉察，在刚上手时是松的、亮的，练成了一项功课，就变紧了。

三个别扭，其实是同一件事的三面：把「知」读成一个人发起的觉察，下手处就放在了「练觉察」上。不过《大学》说的知，宾语是起点；它从来不是一个看自己的动作。

◆ 五、换一副眼镜：我知

现在，把同一个字换一副眼镜来读。先要说清两个字：「一」和「我」。

先说「一」。本书里的「一」，不是一句口号，也不是一种心境。它是一组相对固定、可以多次重复运行、每运行一次都能获得意义的东西。

本系列有三套骨架：三条方程、六条路径、三条原理。别的章里会陆续讲到，这里只取一个意思：从每一套里各挑一条，就是方程之一、路径之一、原理之一。方悦那九次「把乱东西分门别类」，就是这样一个东西：跑一次，踏实一次，换个场合还能再跑。

再说「我」。这里的「我」，不是站在台上发号施令的那个人。它是三样东西偏重露出来的时候，一起显出来的：一是分布，这个一在很多次、很多处是怎样散开的；二是场，它在哪一片土、哪一个场合里发生；三是美，做对了的那份顺，那份舒服，那份对味〔本书读法〕。三样偏重露出来，「我」就在那里。「我」是显出来的结果，不是动手的那一个。

有了这两个字，才好读王德生博士的说法。他是这样定义「知」的：

「知，应该是在『分布，场，美的三号位侧重显影里面去发生那个 SDE 的一』。」「这也就是『我知』，知是发生学的，不是搬运的，需要经历中发生的。」〔王口述〕

翻成大白话是：**我知，是在我的经历里，分布、场、美偏重显出来，那个一在那里发生。**

这里最要紧的一对词，是「发生」和「搬运」。

搬运，是一个现成的东西从别处挪到这里：书上的，别人说的，听来的，抄来的。发生，是它在我自己的经历里，一次一次地跑起来，跑出了意义。搬运可以很快，一个下午就搬完；发生很慢，要几个星期，几个月。搬运来的，换个场合就散了；发生出来的，换个场合还认得路。

回头看方悦的两样东西，差别就很清楚了。那二十四页日记，开头的格式是裴老师给的：「今天我觉察到……」。这个格式很好用，可它是从别处搬来的做法。那九次整理，没有人教过她，是她在初中的日子里，一次一次自己跑出来的。前者是搬来的，后者是发生的。方悦说「哪一个才是我的」，问的就是这一层。

把两种东西并排放一放：

	搬来的	发生的
从哪里来	书上的、别人的、一次性的	我自己的经历里跑出来的
能不能重复运行	常常只能照着做一遍	换个场合还能再跑
每跑一次有没有意义	不一定，常常只是在完成	有：踏实、顺手、对味
换了土以后	容易散	要重新跑一遍，跑得通

这张表里，没有哪一栏是在说搬来的不好。搬来的可以做引子，可以做材料。只是它不等于知。

这副眼镜，也定下了知的位置。

本书的分法是：**知是横向（1→1），后面六步是纵向（1→N）**。横向，是那个一在我的经历里重新发生，不是搬运；纵向，是它发生以后，怎样停住、守住、安住、评估、得到、传下，那是后六步的事。方悦从初中升到高中，土换了。初中土里跑得通的那个一，到了高中的日子里，要重新跑一遍，才算在这里知了。

◆ 六、朱熹与阳明之争

说到这里，读过《大学》的人会觉得熟悉：这不就是朱熹和王阳明吵了几百年的那个题目吗？是的。第 4 章留了一个尾巴：「致知在格物」。现在来接上它。

先看朱熹。他觉得《大学》里解释格物致知的那一章丢了，自己补了一段：

他的办法，补传里说得很清楚：「在即物而穷其理」；对天下的事物，「莫不因其已知之理而益穷之，以求至乎其极。至于用力之久，而一旦豁然贯通焉」。（朱熹《大学章句》格物补传）

大意是：要靠接触事物，穷究它的理；就着已经知道的理再往深里穷；用力久了，有一天忽然全部贯通。

这一路的好处很实在。它看重经验，看重学，看重一件一件地积累。常说朱熹一路是知先行后〔据二手〕，先把理弄明白，再去做。两宋以后几百年的读书人，都是这样用功的。

在这一路里，那个一放在哪里？放在物里。理在事物上，等着被人一件一件穷出来。知，就是积累到豁然贯通。

再看阳明。他年轻时是真信朱熹的。《传习录》里留下了一段他自己讲的故事：

「因指亭前竹子，令去格看。钱子早夜去穷格竹子的道理，竭其心思；至于三日，便致劳神成疾。当初说他这是精力不足，某因自去穷格，早夜不得其理；到七日，亦以劳思致疾。」（《传习录》下）

他同朋友对着庭前的竹子，一个格了三天，一个格了七天，都病倒了。后来他被贬到边远的夷地，住了三年（原话是「在夷中三年」），才说：「方知天下之物本无可格者。其格物之功，只在身心上做。」（《传习录》下）

于是阳明把那个一，从物里收回到了心里：「心即理也。天下又有心外之事、心外之理乎？」（《传习录》上）他的「知」，是良知，是本来就在心里的分辨，不必向竹子去要。

这是阳明与朱熹的分歧。朱熹问的是：一在物里，怎么穷？阳明问的是：一在心里，怎么致？

可是阳明还说了另一句话，更重要，也更靠近本书：

「未有知而不行者；知而不行，只是未知。」（《传习录》上）

又说：

「知之真切笃实处即是行，行之明觉精察处即是知，知、行工夫本不可离。」（《传习录》中，答顾东桥书）

这就是有名的知行合一。它的意思，不是知和行要凑在一起，而是它们本来就是一件事的两面。他举的例子很家常：

「知痛，必已自痛了，方知痛；知寒，必已自寒了；知饥，必已自饥了。知行如何分得开？」（《传习录》上）

没有痛过的人，说「我知道痛」，只是听来的。痛过了，才是知。这就是「发生」：知，在经历里才有。

把朱熹、阳明和「我知」排开看：

	一放在哪里	知是什么	怎样得到	先在的本体
朱熹	物里，理在事物上	积累到豁然贯通	即物穷理	理是先在的
阳明	良知里，心即理	良知，知行合一	致良知，去私欲	良知本体是先在的
我知	与我在同一次显影里一起发生	在经历里跑起来的一	经历、重复、留痕、试	没有先在的本体

这张表要看最后一栏。

阳明离「发生」已经很近。「知痛必已自痛」，说的就是知在经历里。可是他在同一段话里还有一句：「圣贤教人知行，正是安复那本体，不是著你只恁的便罢。」（《传习录》上）「安复那本体」：本体是先在的，被私欲隔断了，工夫是把它复原。这就留着一个先在的东西：良知，原本就好好地在那里。

「我知」连这个也放下。那个一，不是先在心里等着被复原，也不是先在物里等着被穷尽。它是在这一次经历里，随着分布、场、美的偏重显出来，和「我」一起发生的。没有一个提前站好的本体，也没有一个提前站好的发动者。

所以可以这样说：朱熹把一放在物里，阳明把一放在心里，各有道理；阳明的知行合一，离发生最近；「我知」是顺着阳明的方向再走一步，连先在的本体也不留。

◆ 七、知行合一，而无先在本体

这一步，落到方悦身上，是什么样子？

按阳明的话，方悦做了九次整理，是「行」了；可她说「我还是不知道哪一个才是我的」，说明她这九次，没有到「知」。阳明说「行之明觉精察处即是知」，行要经过明觉、精察，才成为知。这一句，正好给觉察日记摆了位置。

觉察，是「明觉精察」里的帮手。方悦写二十四页日记，是在做明觉精察的功夫。九次整理是行，日记是明觉，裴老师那一问是精察。三样合在一起，那个一才在她这里定下来：「好像，都是在分东西。」

所以，觉察没有错，也没有白写。它错的地方，只是被当成了知本身，当成一个人对着自己做的动作。放回知行合一里，觉察是行里的一道工序。

「无先在本体」，在方悦这里又是什么样子？

她并没有一个预先藏在心里的「分类之魂」，等着被找出来。「把乱的东西分门别类」，是她在初中日子里，一次一次跑出来的：错题本、课表、笔记。这九次，每次都有一点踏实，那份踏实，就是美的偏重；散落在三处不同的场合，就是分布；初中的功课环境，就是场。三样偏重显出来，那个一就在她的经历里发生了。

等她上了高中，土换了。初中那个场没有了，要在高中的场里再跑一遍。物理跑得通，语文跑不通。跑不通的地方，不是她「丢了」本体，是那个一在新场里还没有发生完。这时候要的不是向内去复原什么，是回到经历里，再跑一次。

◆ 八、怎样看一个东西算不算「发生了」

既然知是在经历里发生的，那就有几个办法，可以检验一个东西到底是搬来的，还是发生的。没有公式，三问够用。

第一问：能不能重复运行？方悦把「分门别类」放到初中的错题本上，成立；放到高中的课表上，成立；放到整理房间上，也成立。三处都能跑，说明它不是某一次的偶然。

第二问：每跑一次，有没有获得意义？不是「完成了」，而是有点什么落下来：踏实，轻松，对味。方悦的日记里，九次整理后面，每次都跟着一个词：踏实、轻松、舒服。这个词是线索。

第三问：这是我自己的经历里跑过的，还是我看来的？这一问最老实。可以问旁边的人：我做什么的时候，你觉得最像我？同桌说：「你借我笔记的时候，就是先问我要哪一块。」旁人这一句，等于替她证明了：这个一，在她自己的日子里真的跑过。

要让它跑起来、留得住，有三件小事可做。

翻：把写过的、做过的东西摊开，叠在一起看。重复的东西是一的脚印。方悦把二十四页翻到第三遍，那九次才自己跳出来。

问：找一个熟悉你的人，问具体的，别问「我有什么优点」。裴老师问的是：「这九条，有什么共同的地方？」

试：拿一件小事，让它再跑一次。这个试，就是行。裴老师让方悦在下一次月考前，把数学、物理的错题用同样办法分类，看灵不灵。灵，说明它在高中的土里跑得通；不灵，再看是哪里要改。

三件小事，没有一件是「一个人鼓足劲去觉察」。它们是安排出来的，做得到。

◆ 九、被固定成「人的功夫」以后，丢了什么

现在可以算一算账。

把「知」固定成一个人的觉察功夫，两千年的好处，前面说过了。它丢掉的东西，有三样。

第一样，丢了经历。觉察是对着此刻的内心做的动作，一个下午就可以做完。而知要在日子里一次一次跑出来，是慢的。读成觉察以后，知变成了随时可以搬进来的东西：搬一个格式，搬一套说法，搬一本书的结论。

第二样，丢了土。觉察朝里看，土在里面没有位置。可是方悦的难处，恰恰是土换了。觉察她自己再细，也看不见脚下的变化。

第三样，丢了行。阳明说，后世学者把知行分作两截用功，是「失却知行本体」（《传习录》中，答顾东桥书）的缘故。读成觉察，知就成了只在里面发生的事，行被留在了外面。

还有第四样，丢了那个指一下的人。孟子说「先觉觉后觉」（《孟子·万章上》5A7），觉是在人与人之间发生的事。读成觉察，这个人被省掉了，只剩

下一个人面对自己的内心。方悦的一，是裴老师问出来的，是同桌印证出来的。

新读法补回的，就是这几样：补回经历，补回土，补回行，补回那个指一下的人。

新读法也有代价，要登记。

第一，它慢。搬运可以速成，发生不能。想一下午学会「知」，是学不会的。

第二，它没有保底。若有一个先在的本体，大人可以对孩子说：「你本来就有，别怕。」这句话很暖。「我知」不能这样说，只能说：「去跑一跑，看它在你这里发生不发生。」这话冷一点，却诚实。

第三，它可能被读成「只信自己经历过的」。不是这样。书上的、别人的，可以做材料、做引子，只是它们不等于知。

第四，认出来、跑起来，只是头一步。跑起来的那个一，能不能停住，能不能守住，是后六步的事。

◆ 十、周师傅的问题：一听就知道，能不能传给儿子

上一章留下了周师傅的问题：他的「一听就知道」，要是儿子不修车了，还能剩下什么。

用新眼镜来看，答案变了。

周师傅那个本事，是在二十年的手里一点一点发生的，每一次听，每一次修，每一次听对或听错，都是经历。它不是书上搬来的，也不是爸爸说一句就能递过去的。所以它不能「传」给儿子，像递一件东西。

儿子能得到的，是自己的经历里，那个一重新发生。周师傅能做的，是给他材料，给他场合，在他旁边指一下：这里响得不对。儿子自己听过、错过、改过，才可能在他的耳朵里，也跑出一个「从一堆里挑出不对的那一个」。这条线，也许不是在发动机上长出来的，也许是在作业本里，在代码里，在账本里。

那个一，要在新的土里重新发生，不是把旧土里的壳搬过去。

周师傅听完，说：「我儿子学习不行，我一直愁他以后干什么。要是这么说，他从小就爱找别人作业里的错，那算不算？」

算不算，裴老师一句话定不了。但这一问，已经是在让它跑一跑了。

◆ 十一、与前卷对账

把这一章同站上前面几卷对一下账。

第 314 号《一的总装线》，把《大学》的七步看成一条阻尼级联，只能收敛，收不出新东西。那一卷默认「那个一」已经摆在工位上。本书要补的是：这个「已经摆在工位上」的一，在老土里常常有土代劳；换了土，没有人代劳，它要在我的经历里重新发生。知，从一件顺带的事，变成了必须单独做的事。

第 331 号《夫子之道》说，道家造一，儒家守一，守久了便忘了它是造的。「知」这一步站在「守」的前面：一最初总是有人造出来、有人经历过的；到了我这里，要在我的经历里再发生一遍，才谈得上守。

◆ 十二、放回日子里

回到方悦。

裴老师把九条「整理」的话，用红笔画出来，还给她。方悦看了很久，说：「怪不得我一到高中就觉得难受。我在初中是靠这个吃饭的，到了这儿，没人让我整理，每天一摞东西全砸过来。」

她没有说「我觉察到」，也没有说「我决定了」。她说的是：怪不得。

这个「怪不得」，就是知在发生的声音。那一刻，人不是在用力，是在松一口气。东西是自己的，一直在那儿，是这一刻，在她的日子里，才显得完整。

三个星期后，第二次月考，成绩回来了一点，没有全回来。方悦不在意。她说，分类的办法在物理上灵，在语文上不灵。语文的东西不是「分堆」能管住的，要换一种办法。

裴老师听了，心里有数：这是那个一在新场里，开始重新跑了。下一步，该问的是在哪里停住不换，那是下一章要讲的「止」。

那天夜里，她把方悦的本子又翻了一遍。二十四页日记没有白写：它是行里的明觉，是后来才能被数出来的九次。但她也在备课本上写下一句：「先让它跑起来，再请人指一下。」

一个小办法，明天能试：找一件你做了很多次的小事，比如整理书包，给孩子讲题，给客户回邮件。别评价，先写一行：它每次跑完，落下来的是什么，踏实，轻松，还是别扭。再写一行：这个做法，是我自己跑出来的，还是我从别处搬来的。

带走的话

知不是回头看自己此刻怎样，是那个一，在我自己的经历里，一次一次地跑出来；觉察是行里的明觉，不是知本身。

小账

开了哪扇门：知是发生，不是搬运，开了「我知」这扇门；知行合一而无先在本体，把朱熹的物里、阳明的心里之外，又走了一步。关了哪扇门：知是一个人对着内心发起的觉察这扇门；知是别处现成搬来的这扇门。

这一处，是横向还是纵向？横向（1→1）。知是那个一在我的经历里重新发生，后面六步才是纵向。

想一想

你有没有一个做法，用了很多年，一直觉得是「自己的」，可细想起来，是从某本书、某个人那里搬来的？

你又有没有一个做法，从来没人教过，却在你的日子里跑了很多回，每次跑完都有点踏实？它们之间，你怎么分？

第 6 章

知在日子里

◆ 一、一张饭桌上的三句话

周日晚上，裴家三口难得坐齐了一桌饭。

裴苒是从城里赶回来的，一进门，先把包扔在沙发上，没洗手就说：「妈，你们说，要是一个东西，别人都说拆了好，可我总觉得不能拆，这是我不懂事，还是我看到了什么？」

邵师傅正在盛汤，头也不抬：「饭店老板这个月要我换菜单，说要『年轻化』，我手里最稳的那几道菜都要改。你们说，改哪儿，不改哪儿？」

裴老师放下筷子：「学校推新教法，让每个老师都用小组讨论。我用了二十几年的办法，是不是就该扔？」

三个人说完，都愣了一下，因为他们发现自己问的是同一件事。

三句话，三块土：事业，饭店，学校。问的却是同一个问题：**这些做法里，哪一个是我自己跑出来的，哪一个只是别人搬给我的？**

这个问题，《大学》开头有一个字专门管它。这个字，前两章已经讲过了：字，是知；读法，不是觉察，是「我知」，是那个一在我的经历里发生。

这一章把它放进日子。三块土，各走一遍：教育，健康，事业。每一块土里，都要看两面：知发生了，是什么样子；没发生，是什么样子。

◆ 二、没发生的三种样子，先认一认

在进三块土之前，先把「没发生」的样子说在前面。本书的七字三相表里，知这一格，有三种相：

出错点：把搬来的当成了发生的。书上的、别人的、一次性的做法，被当成了那个一。后面所有的力气，都花在一个不是一的东西上。

卡住点：经历有了，可是分布、场、美没有到场，一发生不出来；或者知而不行，阳明说的「知而不行，只是未知」。

慧点：我知。一组方程、路径、原理，在我这里能重复运行，没有先在的本体可倚。

这三种，下面三个例子里都会碰到。你读的时候，不妨自己先猜一猜：哪一个是搬来的，哪一个是卡住的，哪一个是慧点。

◆ 三、教育：小乔的十一次插嘴

裴老师的晚读小组里，有个叫小乔的女孩，初二，班主任在她的学期评语里写了六个字：「爱插嘴，不专心」。

家长看到评语，回家说了她三次。小乔嘴上答应，下一周照旧。

先说「没发生」的样子。班主任手里有一套通行的办法：让她举手，让她等老师讲完，让她把想问的写在纸上，课后再问。办法一条比一条周到，条条都是别的班、别的孩子身上行得通的。可是一个学期下来，小乔的插嘴少了，课上的神色也灰了，有一次她对同桌说：「反正问了也不让问。」

这是出错点：把搬来的当成了发生的。「爱插嘴，不专心」是一套现成的标签，「举手等待」是一套现成的做法，两样都是从别处搬来的，没有一样是

从小乔自己的经历里长出来的。搬来的东西管住了插嘴，小乔身上真正在跑的那条线，也被一并盖住了。

这里要替班主任说一句公道话。一个班四十几个孩子，课要往下讲，一个孩子总在中间插话，老师不管不行。他用通行的办法，是一个真实的难处，不是不负责。只是，评语写下来的那一刻，一个动作被当成了一个孩子。

再说「发生了」的样子。

裴老师没有去管她的插嘴。她只是在小组里，每次小乔开口，就拿本子记一笔：她是在什么地方插的，插的什么话，插完以后神色怎样。

记了三个星期，一共十一次。

三个星期后，裴老师把十一条摆在桌上，一条一条看。每一条，都是别的同学讲到一半，小乔插一句：「那为什么？」或者「可是上一句不是说过了吗」。她插的地方，不是随便挑的。回头对照原文，十一次，次次是别人讲的话前后接不上的地方。还有一样，裴老师记在了括号里：每次别人把那个缺口补上，小乔脸上都有一点松快，像一块拼图咔地合上了。

这就是三样东西到了场。十一次散在三个星期里，这是分布；每一次都发生在这个晚读小组的讨论里，这是场；缺口补上时那一点松快，这是美。三样偏重显出来，一条线就在小乔这里发生了：在一堆话里，一耳朵听出哪里接不上。〔本书读法〕

注意，裴老师没有「发现孩子的天赋」。那十一次，是小乔在三个星期里自己一次一次跑出来的，每跑一次，都有一点意义落下来。裴老师做的事，是留住这些痕迹，并且不急着下结论。

这一章只讲到发生为止。这条线放在教室的哪里，才不会被当成捣乱，是后面几章「止」的事，第 7 章再回来。

教育这块土上的「知」，大致是这样：孩子身上的一条线，在一次次重复里跑了起来，被一个肯留住痕迹的人看见。 没发生的样子也很清楚：现成的标签和做法被搬过来，盖住了正在跑的那一条。

◆ 四、健康：邵师傅收工前的十来分钟

接着说健康。这里只谈理解、习惯，和身体怎样相处，不谈诊疗，也不给用药的意见。

邵师傅在饭店后厨站了三十年。血压偏高以后，家里人比他自己还紧张。

先说「没发生」。女儿给他买了按摩仪，他用了两次，放进了柜子。裴老师抄了一份小册子，十条建议，贴在冰箱门上，他看了一眼，说：「都对。」可是一条也没坚持到一个月。

「都对」两个字，很值得想一想。他知道这十条是对的，可他没有照着做，阳明有一句话正是对着这种情形说的：「知而不行，只是未知。」那十条，在他这里没有变成知，因为没有一条是在他自己的日子里跑过的。每一条都是别人给的做法，从外面往他的日子里放，放进去，日子是日子，建议是建议，两张皮。

这里也要还清单一个公道。十条建议，条条有来处，照着做的人，也不少。清单对一部分人是灵的。只是对邵师傅，它成了一张从外面盖下来的纸，盖不进他这三十年的日子里。这是卡住点里的「知而不行」，也沾着出错点：把搬来的当成了发生的。

再说「发生了」。

有一天晚上，裴老师等他收工，站在后厨门口，看了一会儿。她看见邵师傅做了一件她从没留意过的事：灶火全灭了，大家都在收拾，他不忙着洗手、脱围裙，先从刀架上取下自己的那把刀，拿出磨刀石，蘸点水，慢慢磨。磨了差不多十来分钟。磨完，擦干，放回原位，才去洗手。

她那天回家，问他：「你每天都磨刀？」

他说：「那当然。」

「不累吗？」

「累。」邵师傅想了想，说，「可是磨完刀，人就落了地。」

「落了地」三个字，被裴老师记住了。这三十年里，每天收工前这十来分钟，是一天最后一件事。三十年，一千多个晚上，是分布；后厨的灶台边，是场；磨完以后人落了地的那份踏实，是美。三样偏重都在。这条线是：先把用过的收好，再放下。它在后厨一次一次跑出来，一直用，从没拿出来看过。

到这里，只是看见它在后厨发生。它能不能在家里也发生，要看邵师傅自己试。后来他试了几个星期：回到家，睡前先把明天要穿的衣服、要带的东西摆好，再坐下。头几天别扭，过了十来天，他说：「这个我会。」这个「会」，就是在家里的场里，那条线又跑了一遍。没人往他身上放什么，是他自己在客厅里，把后厨的节奏重新跑了一次。

这里谈的，只是怎样理解和习惯，不是诊疗。身体的难处真的大了，请找医生。

健康这块土上的「知」，大致是这样：身体里早就跑着的一个节奏，在日子的某个不起眼的缝里被旁边的人看见，再由本人在新的场里试着跑一遍。 没发生的样子也看得出来：只在外面的清单里找办法，条条都「对」，条条跑不起来。

◆ 五、事业：老厂房东边的那条走廊

第三块土，是裴苒的。

她所在的家装公司，接了一个活：把一座废弃多年的纺织厂房，改成一个小型的社区活动中心。业主是街道办，要求只有一条：看起来要「新」。

裴苒做了六七年家装，有一个自己都没怎么留意的习惯：每到一个新房子，先不量尺寸，先在门口站一会儿，看人怎么走进来。进门，换鞋，放包，往哪个方向看，手往哪里伸。看完，再定家具放在哪里。这个习惯，她在十几套房子里跑过，每一次，客户都说一句「住着顺」。

这就是她身上已经在跑的一条线：先看人怎么走进来，再定东西放哪里。

先说「没发生」。这一回，她没有用它。同去的设计助理量着尺寸，说整个推倒重来最省事，保留的话，成本要高三成。第一稿，用的是公司里现成的「社区中心」样板：南面开新大门，东门封了，里面隔成几个明亮的活动室。客户看了，客气地说了一句：「挺好看的，怎么看着像哪里都能建的楼？」

业主当然没有错。街道办要的是一个让居民愿意走进来的地方，「新」是一个再正当不过的要求。错在第一稿把业主的话和公司的样板，原样当成了做法，没有再往下问一句：这座厂房，是怎样被人走进去的？

这是出错点：把搬来的当成了发生的。样板是搬来的，「新」也是搬来的，裴苒自己那条先看人怎么进来的线，被它们压住了。

再说「发生了」。

第一稿被退回以后，裴苒又去了一趟，这回她没带图纸，带了一个保温杯，找了一位看门的老工人聊。老工人姓贾，在这个厂里干了三十多年，退休后还住在旁边。他说起当年：早班车到东门，几百号人从东门进，顺着一条长走廊往里走，走廊两边是更衣室和食堂，大家边走边打招呼，走到车间门口，正好上班。下班又顺着原路出来，走廊里最热闹。

「那条走廊，」老贾说，「比车间还有名。」

裴苒的笔停住了。她看着平面图：东门，长走廊，车间。几百个人，几十年，一天两趟，从这里走过。她那个「先看人怎么走进来」的习惯，在这座厂房里，忽然有了对象。

这时候，分布、场、美都到了：几十年里几百人的脚步，是分布；这座旧厂房，是新的场；老贾说起走廊时那点得意，街道办的人后来站在走廊里说「这就是当年我爸上班走的路」，是美。她身上那条旧线，在这个新场里重新跑了起来，而且跑出了一个具体的东西：东门保留，长走廊保留。

第二稿，两边的旧更衣室改成小活动室，车间改成大厅。「新」放在了里面：灯、地面、家具、色彩，全是新的。街道办的人来看，在走廊里站了很久。

她后来跟母亲说，这一稿里，她没有「创造」任何东西。那条走廊是原本就在的，只是她自己的那条线，到了这个场里，才和它碰上。

事业这块土上的「知」，大致是这样：自己手里已经跑过的一条线，在一座新厂房里重新发生，和那个场一起显了出来。 没发生的样子也很清楚：公司的样板和业主的「新」被当成了做法，自己的那条线被压在下面。

◆ 六、三块土放在一起看

三个例子读完了，把它们并排放一放：

土	那个一	分布	场	美	没发生时
教育（小乔）	一耳朵听出哪里接不上	十一次，散在三周里	晚读小组的讨论	缺口补上时的松快	通行标签和做法盖住了它
健康（邵师傅）	先把用过的收好，再放下	三十年的收工	后厨，后来是客厅	磨完刀人落了地	清单条条对，条条跑不起来
事业（裴苒）	先看人怎么走进来，再定东西放哪	十几套房子，再加几十年的脚步	老厂房	走廊里那句「这是我爸走的路」	样板和「新」压住了它

这张表里，有三件事是相同的。

第一，那个一，在被谁看见之前，已经在跑了。小乔的耳朵，邵师傅的磨刀，裴苒在门口的那几分钟，都不是这一个月才有的。外来的人，没有往里加任何东西。

第二，三样东西到场的时候，人不是在用力。它们在插嘴的瞬间，在收工的瞬间，在聊天的瞬间。日子里最不起眼的缝，是它最爱露头的地方。

第三，看见它的，不全是当事人自己。是裴老师看见了小乔，也看见了邵师傅；裴苒的线，是老贾的一句话让它有了对象。当事人自己离得太近。孟子说「先觉觉后觉」，是同一件事。

不同的地方，也值得记。教育这一块里，是一个孩子身上的线；健康这一块里，是自己多年的节奏；事业这一块里，是一条旧线碰上新场。对象有人，有身体，有地方，可是每一次，都是在经历里发生的，不是搬来的。

◆ 七、三卦路标：蒙、晋、睽

知卷有八卦，留给知的分卷细讲：蒙、观、临、离、晋、明夷、贲、睽。这一章只取三卦做路标，一卦一节，每节只说这一卦让「知」长成什么样。

说明一点：《周易》分「经」和「传」。经是六十四卦的卦辞、爻辞；传是后人解释经的十篇文字，合称「十翼」，传统归于孔子，欧阳修《易童子问》以来历有怀疑。下面用到的「大象」，是传里专门解释卦象、并且总以「君子以」两个字起头的话收尾的那一句，一般写作《周易·某卦·象》。以后统称《易传》。

蒙：外面有人指一下

蒙卦的卦辞是：

「蒙：亨。匪我求童蒙，童蒙求我。初筮告，再三渎，渎则不告。利贞。」（《周易·蒙》）

大意是：蒙，亨通。不是我去求那个蒙昧的孩子，是蒙昧的孩子来求我。第一次占问，我告诉他；再三再四地问，就是亵渎，亵渎了就不告诉了。利于守正。

大象是：

「山下出泉，蒙；君子以果行育德。」（《周易·蒙·象》）

山脚下流出一股泉水，这是蒙；君子由此，行事果断，培育德行。

这一卦给「知」的路标，在「童蒙求我」四个字，在「果行」两个字。知，要自己带着问题，在经历里跑；别人指一下，是等对方真的带着问题来。这同上面小乔、邵师傅、裴苒是一回事：裴老师没有去教小乔「你有这个本事」，她只是记，等十一条摆出来。「果行」也正好是知行合一的味道：知要带着行，泉水要流出来才叫泉。

「初筮告，再三渎」也有味道：同一个问题问一遍，别人认真告诉你；一遍一遍地追问，越问越浑。

回到小乔。「童蒙求我」，在她身上是这样的：她每次插话，其实都是在向前面那位讲的人要一个说法，是她自己带着问题来的。要是反过来，大人先给她一套「怎样提问」的规矩，规矩一进门，泉水就被盖住了。

山下出泉，泉还没有成河，刚冒头，细细的。那个一，在刚发生的时候，也是细的，要护着。

晋：明从地上自己出来

晋卦的卦辞是：

「晋：康侯用锡马蕃庶，昼日三接。」（《周易·晋》）

大意是：晋，康侯受赏赐，得到许多马，一天之内，被接见三次。

大象是：

「明出地上，晋；君子以自昭明德。」（《周易·晋·象》）

太阳从地上升起来，这是晋；君子由此，自己彰显光明的德。

这一卦的路标，在「自昭明德」。「明德」是《大学》开篇头一句里的词：「大学之道，在明明德」。传统的读法，是君子自己去彰显他的德。本书

在这里取一个偏重：重点在「自」字和「出」字，是明从地上自己升出来，不是谁用力把它举上去〔本书读法〕。这同「我知」是一个味道：那个一不是被谁拎出来的，是它在某个合适的光里，在我的经历里，自己跑了出来。

太阳要有地平线才升得起来。裴苒那条旧线，在十几套房子里跑了六七年，等了一座老厂房，才有了对象。

睽：同里有异，异里有同

睽卦的卦辞是：

「睽：小事吉。」（《周易·睽》）

大意是：睽，小事吉利。

大象是：

「上火下泽，睽；君子以同而异。」（《周易·睽·象》）

上面是火，下面是泽，火往上，水往下，两样东西背着走，这是睽；君子由此，同中求异。

这一卦的路标，在「同而异」三个字，它正好对着搬来和发生。看上去很像的两样东西，里面有不同；看上去背着走的两样东西，里面又有共同。邵师傅的磨刀与女儿的按摩仪，看上去都是「让身体舒服一点」，其实一个是从日子里长出来的，一个是从外面放进来的，是异。小乔的插嘴与别的孩子的插嘴，看上去都是插嘴，其实一个是找缝，一个是捣乱，也是异。

反过来，后厨的磨刀与睡前摆好明天的东西，看上去全不相干，里面是同一条线：先收好，再放下，是同。分清搬来的与发生的，要在「同」和「异」里两头看。

三卦，三个路标：蒙，要带着问题，有人指；晋，它自己升；睽，同异要分清。其余五卦，观，临，离，明夷，贲，各有各的路标，都留给知卷。

◆ 八、失灵的样子，怎样看出来

知这一步，失灵的样子，就是上面说的三相里的前两相。

第一种，出错点：把搬来的当成了发生的。

搬来的东西，是具体的、可以指着说的：一个做法，一套流程，一张清单，一个标签。裴老师二十年用一套教法，以为那就是她的根；老师傅教徒弟一套手势，徒弟以为那就是本事；裴苒的第一稿，用的是公司的样板。这些东西不一定不好，可是它们不是在那个人自己的经历里跑出来的。

怎样看出来？有三个办法，同上一章的三问是一回事。第一，换一块土，它还能跑吗？做法一换土就停，一不会。裴老师的教法，换到一个没有小组的班上，立刻失灵；她教法底下「让孩子把心里的话说出来」那条线，换到哪里都在。第二，每跑一次，有没有落下一点意义？光是完成、没有踏实，多半是搬来的。第三，问一句：这是我自己跑过的，还是我看来的？

第二种，卡住点：经历有了，三样东西没到场，一发生不出来；或者知而不行。

邵师傅的冰箱门就是一例。经历是有的，三十年的后厨，可是在家里的场里，分布、场、美都没到：十条建议各自孤立，没有一条在他的日子里重复过，更没有一次落下过踏实。条条「都对」，条条「只是未知」。

怎样看出来？看「能背，不能做」。能把道理说得头头是道，可是手一伸，就走样。这是知行分了两截，阳明说的正是这个。

还有一种更隐蔽的败相，是认得太快。父母看孩子，老师看学生，最容易犯的毛病，是当场给一件事起个名字：粗心，懒，爱表现。名字一旦起好，后面看到的，都是在给这个名字添证据。这个名字是搬来的标签，不是孩子的经历里发生的东西。要给孩子身上的东西留一点还没有名字的时间。小乔的十一条，就是一个星期一个星期，一条一条攒出来的，攒到第十一条，裴老师才敢说一句话。

再有，跑通了，就拿它当旗子到处挥。裴苒要是从此把「保留旧东西」当成教条，下一回遇到该推倒的，反而下不去手。一是这一块土里跑出来的，换一块土要重新跑一遍。第 25 章会讲，七步走完，得了以后，又是知，还要回来再跑一遍。

第三种是慧点，不是败相，放在这里对照：我知。一组做法在我这里能重复运行，每跑一次落下一点意义，没有一个先在的本体让我去复原，只有我的经历和它一起发生。

◆ 九、跑起来以后，先别急着止

三块土的例子，都停在「发生了」这一步。这是有意的。

小乔的线跑起来以后，裴老师没有立刻给她安排任务；邵师傅没有立刻去改家里的整个晚上；裴苒也是先把走廊保住，再去谈活动室怎么分。发生，只是头一针。这条线放在哪个点上停住不换，才不会被土吞掉，不会被当成捣乱，是下一编的事。

急着往下走，是跑起来之后最常见的失误。一条刚冒头的线，经不起太早的重压。让它先在原地多跑几回，等你自己也觉得它是稳的，再去问它该停在哪里。

◆ 十、一个小练习：问一句「你为什么找我」

三块土的例子读完了，来一个日子里就能做的小练习。

这个星期，你留意一下：有人来请你帮忙、问你意见、托你办一件小事。别急着答，先在心里记一笔：他为什么没去找别人，偏偏找了我？

同事问你要一个表格模板，家人问你一件事该怎么说，朋友请你陪着去办一件事。每一次，对方都是从很多人里挑了你。挑你，一定有一个理由，而这个理由，你自己多半说不清。

一个星期下来，你大概会攒下五六次。到周末，把这五六次摆在一张纸上，不加评价，只看：被找的理由，有没有哪一个词重复？是「你细」，是「你耐心」，是「你说话好懂」，还是「你不会让人尴尬」？

重复的那个词，是一块线索。重复，说明这条线在你这里跑过不止一次；别人愿意再来找，说明它每跑一次，都落下了一点意义。接着再问自己一句：这个做法，是我自己跑出来的，还是我从别处搬来的？答得出「是我自己的日子里一回一回跑出来的」，才算是知。

下一步，可以去问其中一个人：我做什么的时候，你觉得换了别人就不会那样做？问得具体，答得才实。

做这个练习，还有一个小窍门：别自己闷着记。找一个信得过的人，告诉他你在记这个，请他在下次要找你帮忙的时候，顺口说一句理由。他说得越随口，越可信。

这个练习里，没有一步是「用力觉察自己」。它是安排出来的场合：别人的求助，是一面不请自来的镜子。

◆ 十一、放回日子里：回到饭桌上

回到那张饭桌。

裴苒的问题，是「别人都说拆，我总觉得不能拆」。邵师傅的，是「换菜单，哪儿改，哪儿不改」。裴老师的，是「新教法，我的办法该不该扔」。

三个人的问题，已经有了一个共同的下手处：先别急着回答改不改，先问，这些做法里，哪一个是我自己跑出来的，哪一个只是搬来的？

裴苒后来跟母亲说起老贾和那条走廊，母亲听完，只说了一句：「你妈那个教法，底下也有一条走廊。」

「什么走廊？」

「让他们每个人，都有个地方，能把话说出来。」

邵师傅在旁边插了一句：「我那几道菜，底下也有一条走廊。」

三个人都笑了。

这一桌饭，没有人宣布「我觉察到了」，也没有人说「我立志要做什么」。是那条线，在三块土里，各自跑了出来，说话的人几乎没有用力。

这就是日子里的「知」。它不神秘，也不吃力，它是在自己的日子里一回一回跑出来的东西，在合适的光里，被看见了。

带走的话

知在日子里，是自己的经历里一次次跑出来的那条线；搬来的、别人给的、只会背不会做的，都还不是知。

> **小 账**
>
> 开了哪扇门：「知」在三块土里，都变成了「那条线在我的经历里重复运行，每跑一次落下一点意义」，开了一扇「安排场合，而不是用力觉察」的门。关了哪扇门：把搬来的标签、清单、样板，当成知的那扇门。
>
> 这一处，是横向还是纵向？横向（1→1）。三个例子里，那个一都要在自己的经历里发生，才谈得上后面六步。

想 一 想

你最近一次被人夸「你这个人就是怎样怎样」，他夸的那个词，是你自己日子里一回一回跑出来的，还是别人眼里的样子？

把那个词拿掉，你身上还剩什么，是换到别的地方也能跑的？

第 三 编

止：锁住一个点

这一编三章讲「止」。止于至善，为人君止于仁，艮其止。**止住的只有那一个点，其余都可以跟着变**。

第 7 章

止的字与经

◆ 一、「做到最好才能停吗」

晚读小组的第三个晚上，教室里只开了前排的四盏灯。

来的人不多：六个学生，三位家长，裴老师坐在讲台旁边的一张学生椅上。那晚读的是开篇第一段，读到「在止于至善」，后排的一位妈妈举了手。

她姓赵，儿子读初三。她问：「止于至善，是不是说，事情要做到最好才能停下来？」

教室里安静了一下。

她接着说：「我家那个，作业写到十一点，橡皮擦了又擦，就为了一个字好看一点。我叫他别写了，他说老师讲过，要止于至善。」

两个学生笑出了声。裴老师没有笑。她说：「你儿子读得认真。可是这句话里，我们谁也没真正问过一个问题：『止』字，到底在说什么。」

那天晚上，小组没有读完这一段，只围着一个「止」字，翻了半个钟头的书。

这一章，就是把那半个钟头里翻出来的东西，一样一样摆到桌上。先不下判断，只看这个字原来说什么。判断留给下一章。

◆ 二、开篇那一句，「止」站在哪里

先把原文请出来。《大学》开篇第一段，全文如下：

「大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。」（《礼记·大学》经一章）

这一段里，「止」字出现了两次。

第一次，在三条纲领的末尾：「在止于至善」。第二次，在七个字那条链的头一环：「知止而后有定」。

先看第一次。「止于至善」四个字，里头有一个小小的语法：止，是动词；于，是「在」的意思；至善，是止的地方。连起来读，是「停在至善那里」。

请注意，「至善」在这里不是一个成绩，是一个地方。你不是做出了一件至善的事才可以停，是要停在一个叫「至善」的所在。赵姐的儿子把它读成了「做到最好才许停」，是把地方读成了成绩。这个读法有它的来路，下一章会谈到，这里先记下一笔。

再看第二次。「知止而后有定」，是说：知道了所止，然后才有定。「知止」两个字，把前面那个「止于至善」接了过来：先知道要停在哪里，往后的事才有头绪。

这里的「而后」，是先后，不是因果。知道了所止，并不自动带来定；它只是说，定在知止之后，不会在它之前。这一层，第 2 章已经讲过，这里不重复。

还有一点，值得先看。七个字里，头两个是「知」和「止」，一前一后，连在一起：知，认的是止；止，停的是至善。本书的读法里，知是第一步，是横向的，管的是那个一在你的经历里发生；从止开始，是后面六步，是纵向

的，管的是那个一怎样守住、长成、传下。所以止站在第二个位置上，又是后六步的头一步：知了以后，头一件事，就是在哪里停下来。

◆ 三、传文里的鸟和五句话

《大学》讲「止」讲得最细的地方，不在开篇，在后面的传文里。朱熹把它编作传的第三章，用来解释「止于至善」。原文如下：

「《诗》云：『邦畿千里，惟民所止。』《诗》云：『缗蛮黄鸟，止于丘隅。』子曰：『于止，知其所止，可以人而不如鸟乎？』《诗》云：『穆穆文王，于缉熙敬止。』为人君，止于仁；为人臣，止于敬；为人子，止于孝；为人父，止于慈；与国人交，止于信。」（《礼记·大学》传三章；『惟民所止』的「惟」，朱熹本作「维」）

按朱熹的分章，这是传的第三章；在《礼记》的古本里，这段话和前后文是连着的，没有这样分。分章的事，第 1 章讲过，这里只提一句。

先看头一句：「邦畿千里，惟民所止」。邦畿，是京城周围的地方。大意是，京城周围方圆千里，是百姓停下来、住下来的地方。这里的「止」，是居住，是安身。

再看第二句，那只鸟：「缗蛮黄鸟，止于丘隅」。缗蛮，是鸟叫的声音，或者鸟小小的样子；黄鸟，是黄雀一类的小鸟；丘隅，是小山丘的一个角落。一只小黄鸟，停在山丘的角落里。

这句诗的出处，是《诗经·小雅》里的一首，诗里的字句是「绵蛮黄鸟，止于丘阿」，《大学》引作「缗蛮」「丘隅」。引诗和原诗字句略有出入，在古书里是常事，这里不细究。

然后是孔子的话：「于止，知其所止，可以人而不如鸟乎？」大意是：说到停，连停在什么地方都知道，难道人还不如一只鸟吗？

这句话，值得放慢了读。

它用的是一个反问，意思却很实在。一只鸟，它没有读过书，没有立过志，也不会开会讨论要停在哪里，可是它停对了地方。孔子拿这个来问人：你们读了那么多书，反倒不知道自己该停在哪里吗？

请把这只鸟记下来。它的「知」，不是想出来的，是它在那片山里，一次一次落脚，落出来的。下一章谈到「止是不是立志」，要回来看这只鸟。

接着是文王那一句：「穆穆文王，于缉熙敬止」。穆穆，是庄重深远的样子；缉熙，是光明；敬止，是恭敬地停在那里。这是《诗经·大雅·文王》里的句子。按二手的说法，诗里的「止」原是句末的语气词，《大学》拿来当「停在」用〔据二手〕。这是引诗的人的权利，今天读它，要知道有这一层。

最后是那一串著名的清单，君止于仁，臣止于敬，子止于孝，父止于慈，与国人交止于信。

五句话，格式一模一样：「为人某」，是一个位子；「止于某」，是那个位子上要停的地方。

这五个位子，是君、臣、子、父、与国人交；这五个地方，是仁、敬、孝、慈、信。每一个位子，只配一个字。

为什么只配一个字？这是读这五句话时，最该多想一想的地方。一个国君，要做的事有千百件：征税，断案，用人，打仗。《大学》没有列清单，只说了一个：仁。一个儿子，要做的事也有千百件：问安，侍疾，守丧，立业。《大学》也只说了一个：孝。

这五句话里，没有一句是「应该做到最好」，也没有一句是「要不断提高」。它们只指一个点，说：在这个位子上，停在这里。停在这里的意思，是别的做法都还可以变，这一处不再换来换去。这一层，下一章细讲。

这是读「止于至善」，最要紧的一个线索。至善，不是把千百件事都做到最好，是在每个位子上，指出那个可以停的点。

再往细处看一步：五个位子，是古时候一个家国里最常见的五种关系。国君与臣民，父亲与儿子，朋友与陌生人，两千年里，人人都在这五个位子之间进进出出，不用解释，一说就懂。

所以这五句话，讲得短。它们站在一片很稳的土上，位子是清楚的，只需要把那个点指出来。至于土换了以后，位子的样子变了，那个点还在不在原处，这是本书后面要一直回来问的事，第 8 章先接着问。

◆ 四、字的来历：脚与基座

现在，从《大学》里退出来，看这个字本身。

东汉许慎的《说文解字》，是中国最早的一部字典。它解释「止」字：

「止：下基也。象艸木出有址，故以止為足。凡止之屬皆从止。」（《说文解字·止部》）

用简体写出来，是：止，下基也。象艸木出有址，故以止为足。

这几句话，需要一句一句翻。

「下基也」：止，是下面的基础、基座。一样东西立在地上，最下面托着它的那一块，就是止。

「象艸木出有址」：字的样子，像草木从地里长出来，下面有根基。（有的版本，「址」写作「阯」，意思相近。）

「故以止為足」：所以「止」字，又拿来当「脚」用。

最后一句，在今天的字里还看得见。「脚趾」的「趾」，右边就是一个「止」。

也就是说，「止」字最早，是一只脚。

脚的特点是：它走，也停。人走路，是脚一只一只落下去；人站住，也是脚落在地上。同一只脚，落下去就是停，抬起来就是走。

所以，这个字里原本就包着两层意思：脚落地的那一下，和落地以后撑着人的那块基座。停住，和站稳，是同一件事的两个说法。

甲骨文和金文里的「止」，据二手的说法，画的是一只脚掌的样子，有脚趾，有脚跟〔据二手〕。这一点，我们不去深究，只取大意：字形和《说文》的讲法，指向同一个地方。

再看与它相邻的「艮」字。《说文》说：「艮，很也。从匕目。匕目，犹目相匕，不相下也」。意思是：两只眼睛相对，谁也不让谁。后来这个字被《周易》拿去当了一卦的名字，卦辞里讲的，正是一种「站定」的功夫。艮卦的事，下面第七节再讲。

这样看来，「止」字的本义，有三个线索：

第一，它是脚，是动的。第二，它是基座，是托着人立住的。第三，它是脚落在一个地方，这个地方，是它所在的位置。

这三个线索，到了《大学》里，都还在：止是一个动词（落脚），止于某处（落在哪），止出一个基座（定从这里长出来）。还有一层，字形里虽没有明说，日子里看得见：脚要落稳，先得不再满地乱换位置。落脚的那一下，对着的是「换」。

◆ 五、日常话里还留着的「止」

「止」这个字，今天写文章的人已经不大单用，可是在好些常用的词里，它还躺着。

举止的「止」，说的是脚下怎么落、手上怎么放。礼书里讲「举止」，讲的就是行走坐卧的分寸，脚落在哪里，是举止的头一件事。

止步的「止」，是脚停了。静止、终止、停止，都是这个意思，只是越来越窄，窄成了「不动」。

还有一个词，叫「叹为观止」，最能说明这个字的另一半。它出自《左传》里季札在鲁国观赏周乐的故事。季札看完舞蹈，赞叹说，这样的盛德，没有什么可以再添上去了，「观止矣」（《左传·襄公二十九年》）。大意是：看到这里就够了，再往前没有更好的了。

这个「止」，不是半途停手，也不是不能动，是到了一个顶点，再往下看已是多余。

你看，同一个字，一边是脚落地的举止，一边是到顶的观止。落地和到顶，听上去相反，其实说的是同一个动作：脚踩实了，不再往前探。《大学》的「止于至善」，用的就是这个意思。

◆ 六、「止」在别的经书里

一个字在一部书里的意思，到别的书里照一照，会看得更清楚。下面取几处，每处只讲一两句。

《论语》里有一章，说的是「止」的另一种用法：

「子曰：『譬如为山，未成一篑，止，吾止也；譬如平地，虽覆一篑，进，吾往也。』」（《论语·子罕》9.19）

大意是：好比堆一座土山，只差最后一筐土没有堆上去，停下来，那是我自己停的；又好比在平地上填土，刚刚倒下一筐，往前走，那也是我自己要走的。

这里的「止」，是半途停手。和《大学》的「止于至善」，是两个方向：一个是该走的时候停了，另一个是到了该停的地方停下来。

《孟子》里有一句，和艮卦的话几乎是同一个调子：

「可以仕则仕，可以止则止，可以久则久，可以速则速，孔子也。」（《孟子·公孙丑上》2A2）

大意是：可以做官就做官，该停就停，该久留就久留，该快走就快走，这就是孔子。孟子夸孔子，夸的是他「止」得有时，不是他一直不动。

《中庸》第 14 章有一句，说的是位子：

「君子素其位而行，不愿乎其外。」（《中庸》第 14 章）

大意是：君子按自己所在的位子去做事，不羡慕位子以外的东西。这句话和《大学》五止的格式，几乎是对着的：先有位子，再有止的点。

《老子》第 44 章有一句：

「知足不辱，知止不殆，可以长久。」（《老子》第 44 章）

大意是：知道满足，就不会受辱；知道停在哪里，就不会遇险，所以可以长久。这里竟然也出现了「知止」两个字。老子的「知止」，是知道限度，不过头。《大学》的「知止」，是知道所止的地方。两家字面相同，用处不同，但都承认一件事：停，需要先知道。

《庄子·德充符》里有一句不太好懂，却很耐想：

「人莫鉴于流水而鉴于止水，唯止能止众止。」（《庄子·德充符》）

大意是：人不拿流动的水来照自己，而拿静止的水来照；只有自己止住的东西，才能让别的东西也止住。这里的「止」，已经有了「立得住，别人才有参照」的意思。

《荀子》里有两处，都值得留意。一处在《劝学》：

「学至乎没而后止也。」（《荀子·劝学》）

大意是：学，要到死才停。荀子的「止」是终点，在这里反而是要不得的：学，不能止。

另一处在《解蔽》，句子更长，意思却更接近《大学》：

「故学也者，固学止之也。恶乎止之？曰：止诸至足。」（《荀子·解蔽》）

大意是：学，本来就是学着去停。停在哪里？停在「至足」。荀子接着解释，「至足」是尽了伦理和制度的圣王。这里的「至足」，和《大学》的「至善」，是同一类东西：不是越多越好，是一个可以停的极点。

最后是《周易》。《周易》是一部古老的占卜书，由经和传两部分组成。经，是六十四卦的卦辞和爻辞；传，是后人对经的解说，共十篇，叫作「十翼」。十翼的归属，第 6 章已交代。后文称这十篇为《易传》。

《易传》里的《彖传》和《象传》，专门讲艮卦的「止」。下面一节，来看这一卦。

◆ 七、艮卦：一座山，一个「止」

艮卦的符号，是三条线：最上面一条整线，下面两条断线。整线是阳，断线是阴。

这个样子，像一座山：上面是实的山顶，下面是松软的山体。所以艮的象，是山。

《周易》六十四卦，每卦由两个三条线的符号叠成。艮卦是两个「艮」叠在一起，两座山并排站着。

卦辞是：

「艮其背，不获其身；行其庭，不见其人；无咎。」（《周易·艮》卦辞）

大意是：止在背上，就看不见自己的身体；走在庭院里，也看不见身边的人；没有过错。字句和断句，请对照原文。

这句话怎么理解？

人的背，是自己看不见的地方。眼睛朝着前方，背是在身后。止在背上，等于是说：把注意放在自己看不见的那个位置。看不见自己，也看不见别人，这叫「不获其身」「不见其人」。

《彖传》给了一个解释：

「艮，止也。时止则止，时行则行，动静不失其时，其道光明。艮其止，止其所也。上下敌应，不相与也，是以不获其身，行其庭不见其人，无咎也。」（《周易·艮·彖》）

头一句是定义：艮，就是止。

第二句最要紧：时止则止，时行则行。该停的时候停，该走的时候走。停和走，都归在「止」这个字里。这个「止」，不是一直不动。

「动静不失其时」：动也好，静也好，不错过那个时候。

「艮其止，止其所也」：把止停在它该停的地方，也就是「所」。这一句，和《大学》「知其所止」，是同一个「所」字。

最后几句，是解释卦辞：上下两个艮，彼此对着却不相应，所以才有「不获其身」「不见其人」。这一层，留给止卷去细讲。

《大象传》只有一句：

「兼山，艮；君子以思不出其位。」（《周易·艮·象》）

大意是：两座山并在一起，就是艮；君子看了这个象，想事情不越出自己的位置。

「思不出其位」，在《论语》里，有一模一样的一句：

「曾子曰：『君子思不出其位。』」（《论语·宪问》）

读到这里，一条线就接上了：艮卦的象，《论语》里曾子的话，《中庸》的「素其位而行」，《大学》的「为人某，止于某」，五处说的是同一件事：先有位子，再有停在哪里。

◆ 八、历代怎样注

经文有了，现在看历代的人，是怎样给它作注的。

先说汉唐。郑玄是东汉末年的大经师，给《礼记》作过注；孔颖达是唐初的学者，奉旨编《五经正义》，其中《礼记正义》用的就是郑注，再加疏解。

他们对「止于至善」的讲法，大意是：大学的道理，是要让人停在最好的行为上。至于「知止而后有定」，孔颖达的疏是：「既知『止于至善』，而后心能有定，不有差贰也。」大意是：知道了停在哪里，心就能定下来，不再有二心。郑玄的注，则把「止」讲成「止，犹自处也」，大意是：止，就是自己安处在那里。

这一路的读法，我们称它为「汉唐读法」：止是一个行为的标准，定是心志的安稳。

到了宋代，朱熹给《大学》重新分章作注，成了《大学章句》。他在「在止于至善」那一句下面，写了一句注，原文是：「止者，必至于是而不迁之意。」大意是：止，是一定到了那里，不再挪动。那个「不迁」，是朱熹的一句话眼：止，就是到了就不迁。

接着，在「知止而后有定」下面，朱熹有一段话，是全书里最常被引的：

「止者，所当止之地，即至善之所在也。知之，则志有定向。静，谓心不妄动。安，谓所处而安。虑，谓处事精详。得，谓得其所止。」（朱熹《大学章句》）

这几句，需要拆开看。

「止者，所当止之地，即至善之所在也」：止，是应当停的那块地方，也就是至善所在的地方。这里朱熹把「止」讲成了一个名词：地方。

「知之，则志有定向」：知道了这个地方，志向就有了方向。朱熹在这里，把「定」讲成了「志有定向」。这一笔，把整个读法从「地方」转到了「志向」：先有一个地方，再有一个志，志朝着地方去。

后面几句，是朱熹给其余几个字的注。其中「得，谓得其所止」，一头一尾，都绕回了「止」：得到的，是所止。这个绕回来，是朱熹对整条链的总判断。〔后面几个字的注，留到各自的章里再看〕

到了明代，王阳明读《大学》，用的是《礼记》里的古本，不用朱熹分的章。他在晚年写了一篇《大学问》，专门讲这三条纲领。其中讲「止至善」，有一个比方，大意是：止于至善，对于明明德和亲民来说，就像规矩之于方圆，尺度之于长短，权衡之于轻重（《大学问》原文是：「故止至善之于明德、亲民也，犹之规矩之于方圆也，尺度之于长短也，权衡之于轻重也。」）。

规矩，是画方画圆用的工具。有了规矩，方圆才有标准；有了尺度，长短才有标准；有了权衡，轻重才有标准。止于至善，在阳明这里，是「标准」：明德和亲民这两件事，该做到什么程度，要靠它来量。

阳明又说：「天命之性，粹然至善，其灵昭不昧者，此其至善之发见，是乃明德之本体，而即所谓良知也。」大意是：天命之性纯然至善，它灵明不昧的一面显出来，就是明德的本体，也就是所谓良知（《大学问》）。这就把朱熹的「所当止之地」，从外面的一个地方，搬进了心里。

我们把这三段注放在一起看，会看到一条线索：

汉唐那一路，止是行为的标准。朱熹那一路，止是所当止的地方，再加上志有定向。阳明那一路，止是心里的标准。

今人讲《大学》，大多沿着朱熹和阳明这两条路，把「止」读成「确立目标」「明确方向」「立定志向」〔据二手〕。作者刘春华的读法，同样走这一路，她把「止」读成立志〔刘春华原读法〕。这一读法的好处与缝隙，留到下一章。

◆ 九、两千年里，「止」被读成了什么样子

现在，把整章的材料收一收。

第一，在字形上，「止」是一只脚，是脚落地的那一下，也是撑着人的那块基座。

第二，在《大学》里，「止」有两个位置：开篇三纲领的末尾，和七字链的头一环。传文又用一只鸟、五个位子，把它讲得很具体。

第三，在别的经书里，「止」有时是半途停手（《论语》），有时是知道限度（《老子》），有时是停在极点（《荀子》），有时是按位子行事（《中庸》），有时是「时止则止，时行则行」（《周易》）。

第四，历代的注，读出了三条路：汉唐的标准，朱熹的地方加志向，阳明的心里的标准。

这四条加起来，指向同一个方向：止，是一个「停在哪里」的问题。停的是什么？字面上没有说满，只说了停在一个点上；这个「停」，对着的是来回地换。

还有一层，要说在前头。这些注，几乎都是在同一片土里写的：写注的人，和被注的经，站在同一种日子里，用同一套位子，说同一种话。所以他们读「止」，不必问「在哪块土里停」，因为土是现成的。

今天读这个字的人，土已经不是原来那块了。同一句「止于仁」，站在县城的教室里读，和站在写字楼里读，要停的点，不一定是同一个。这是后面几章反复要回来的事。

可是，两千年里，这个字慢慢被读成了另一个样子。

一个是「做到最好」。赵姐的儿子，就是这么读的。至善被读成了成绩，止被读成了做到最好才许停。这个读法，在字形上找不到根，在五止的格式里也找不到根：五止没有一句是「做到最好」。

另一个是「立志」。朱熹的「志有定向」，被后人读成「先立志，再有定」。志在前，定在后，止就成了「立定志向」的另一种说法。这个读法在朱熹的注里有根，在阳明的《大学问》里也有根，可是在《大学》原文里，「知止」是在「有定」之前，而「志」字在经文这一段里，并没有出现。

请看一个小处：「知止而后有定」这一句经文里，没有「志」字；「志有定向」是朱熹的话，不是经文的话。这并不是说朱熹错了，是说，两千年的读法，是从朱熹的这个注里长出来的。

下一章，就从这里接着往下走。

◆ 十、放回日子里

回到那天晚上。裴老师没有给赵姐一个现成的答案，只在黑板上写了两个字：「所」和「换」。她说：「回去看看你儿子那个字，是在一个地方站住了，还是每一笔都在换。」

赵姐回去看了。她说，那孩子擦掉重写的，不是字的某一个点，是每一笔、每一横、每一竖，样样都想对。

裴老师说：「这就是了。止是在一个地方不再换。样样都想对，笔笔都在改，不是止，是没有停。」

赵姐后来跟裴老师说，那个星期，她什么也没对儿子讲，只在饭桌边多看了他一眼。他写字的时候，橡皮还是在擦，可是她这回看清了，擦的是一整行，不是某一笔。

到了周末，她试着问了一句：「你们老师说，字要有一个点站得住，你觉得你这行字，哪一个点最该站住？」孩子想了想，指了每一行开头的那一个字。他说，开头那个字对了，后面跟着写就顺了。

这是孩子自己说出来的，没有人替他定。那天晚上他十点就合上了本子。

一个小办法，明天能试：翻开你手边正在做的一件事，找出它的「脚」，也就是你每次动手时，第一个要落稳的地方。不用评价，也不用改，只是找到它，在纸边上写一个词。写不出来也没关系，那说明这个字，还要在你的日子里多走几步。

带走的话

止字原是一只脚，落地即是停，撑住人的是基座；《大学》的止，是在一个所在不再换来换去，不是做到样样最好。

> 小账
>
> 开了哪扇门：打开了「止」是一个所在、一处不再换来换去的地方这扇门。关了哪扇门：关上了「止于至善就是做到最好才许停」这扇门。
>
> 这一处，是横向还是纵向？纵向。知是第一步，是横向的；止是后六步的头一步，是纵向的第一步。

想一想

你最近在一件事上花了很多力气，却总觉得没有做到位。那件事里，哪一个点，是你可以停在那里的？

五个位子，君、臣、子、父、与国人交，各配一个字。你现在身上的位子，配的是哪一个字？

第 8 章

止不是立志：解构「止」

◆ 一、日历背面的十条

晚读小组里有一位周叔，开了二十年货车，儿子读初二，每个晚上跟着来，坐在最后一排，不大说话。

有一天散场以后，他留下来，从口袋里掏出一张折得很小的纸，递给裴老师。

那是一张旧日历的背面，上面写着十条。第一条，今年把驾驶证上的分数保住。第二条，每个月陪儿子吃两顿饭。第三条，学会用手机接平台的单。第四条，把欠的货款讨回来。第五条，学一点普通话，跟外地客户说话不露怯。后面还有五条，字写得很用力，笔画都压进了纸里。

「正月初一写的。」周叔说，「贴在驾驶室的挡风玻璃边上，天天看。」

裴老师问：「现在是三月，你觉得做到几条？」

周叔挠了挠头，说：「说出来你别笑。头一个礼拜，条条都做了。第二个礼拜，做了六条。到了正月底，剩两条。现在，」他停了一下，「现在那张纸被太阳晒得发白了，我连上面写了什么，都得凑近了看。」

他又补了一句：「我不是没志气。我是真想做。」

裴老师说，她信。

这一章要问的就是这件事：周叔这样真想做、也真立了志的人，为什么十条里一条也立不住。问到后来会发现，缝正好落在「止」字上。

◆ 二、旧读法摆出来：止是立志

先把通行的读法摆出来。

读《大学》的人，两千年里，大多把「止」读成一件心里的事：确定一个目标，下一个决心，立一个志向。「知止而后有定」，被读成了：先立定志向，然后心才能定。

这个读法有它的出处。上一章讲过，朱熹给「知止」作注，说的是「知之，则志有定向」。这里头，「志」字是朱熹加进去的，从此，「止」和「志」就牵在了一起。

阳明也是这一路。他在龙场教学生，写过一份《教条示龙场诸生》，头一条就是立志，里面有一句：「志不立，天下无可成之事，虽百工技艺，未有不本于志者」。大意是：志向不立，天下没有什么事可以做成，就算是各行各业的手艺，也没有一样不是从志向起头的。

再看本书作者刘春华的读法。她把七个字读成一条生命成长的路径，其中「止」这一步，她读作立志〔刘春华原读法〕。在她的原读法里，知是觉察，止是立志，定是心的掌控力：觉察到了自己要什么，就把它立成志向，立定以后，心就有了掌控的力量。

这是一个很自然的读法，也是今天最容易被听懂的读法。「立个志」这三个字，中国的父母对孩子说了几百年。

◆ 三、先说对在哪里

说它有不对的地方之前，要先把它对的地方，写足。这一节不是客套。

第一，立志抓住了「止」要有分量。孔子说：「吾十有五而志于学」（《论语·为政》2.4）。孟子说：「夫志，气之帅也；气，体之充也」（《孟子·公孙丑上》2A2）。大意是：志向是统帅，气力是士兵，统帅到了，士兵跟着来。这两句话里，志不是想想而已，是能压住后面许多年的东西。

第二，立志抓住了「止」要有一个明确的落处。很多日子忙成一团，是因为没有这样一个落处。什么都想要，什么都在试，这一类日子，「立个志」是一剂醒药。周叔写下十条，就是在找落处，他不是没有这个意思。

第三，立志抓住了「止」是一件事的开头。一件事要成，总得先有个说法，有个开始，有个对别人也对自己的交代。写在日历背面，贴在挡风玻璃边上，这个动作，本身就是一个开始。

第四，也是最容易被忽略的一点：王阳明自己，并不把立志当成一时的决心。他有一段话，说得非常细：

「立志用功，如种树然。方其根芽，犹未有干；及其有干，尚未有枝；枝而后叶，叶而后花实。初种根时，只管栽培灌溉，勿作枝想，勿作叶想，勿作花想，勿作实想。悬想何益？但不忘栽培之功，怕没有枝叶花实？」（《传习录》上）

大意是：立志用功，像种树。刚长出根芽的时候，还没有树干；有了树干，还没有枝；先有枝，才有叶，有叶，才有花和果。刚种根的时候，只管浇水培土，不要去想枝、想叶、想花、想果。空想有什么用处？只要不忘了栽培的功夫，还怕没有枝叶花果吗？

请注意这一段。阳明说的立志，不是一遍一遍地宣布，是「栽培灌溉」，是每天往根上浇水。他反对的是「悬想」，不是反对立志。

所以，旧读法对在哪里，可以这样总结：它看见了「止」要有分量，要有落处，要有头一步，要有后面的日子去托着它。本书不推翻这几样，只是接着往下问一步。

◆ 四、扎手处：日子里三件对不上的事

回到周叔的日历。

那张纸上的十条，没有一条是不对的。驾驶证的分数要保住，对；陪儿子吃饭，对；学接平台的单，对。条条有道理，条条是真心。

可是十条放在一起，出了三件事。

第一件，立得越多，越乱，而且天天在换。

周叔说，头一个礼拜，他每天晚上睡前，要把十条过一遍，过一遍就是半个钟头。过完以后，他躺下，想的不是儿子，不是货款，是明天哪一条要先做。

到了第二个礼拜，他开始挑：时间不够，先做容易的。陪儿子吃饭是最难的，因为得提前回家，所以第二条先搁下了。学接单要坐下来慢慢学，也搁下了。剩下的是顺手能做的，比如保住驾驶证的分数，可这一条他本来就一直在做。

不止如此。这三个月里，他的做法一直在换：先下了一个平台的软件，嫌抽成高，换了另一个；先想靠跑得快多接几单，吃了罚单，又改成少接单；每换一回，前一回的法子就作废一回。

十条里，真正能换了他日子的那几条，恰好是最先被挤掉的。这不是周叔懒，是十条同时压在一块地方上。每一条都要占时间，占心思，占那个小小的「今天先做哪个」，条与条之间就开始争。争到最后，什么也没在原地待满三个礼拜。《大学》的五止，每个位子只配一个字，不是偶然。

第二件，立志靠宣布，宣布完了，没有人去验。

周叔的十条，是他自己写、自己贴、自己看的。到了第二个礼拜，纸上的字还在，没有什么东西去检验：今天，这一条有没有哪怕一个小动作落在了地上。

上一章讲过那只黄鸟。孔子说：「于止，知其所止，可以人而不如鸟乎？」鸟没有立过志，它停在山丘的角落里，靠的是一次一次落脚，落出了一个稳的地方。鸟的「知其所止」，是落出来的，不是宣布出来的。

立志有一个危险：它很容易停在「说」这一层。说得响亮，说得诚恳，说完以后，心里松了一口气，好像事情已经做了一半。可是脚还在原地。

第三件，止被读成了不动。

这件事在另一个人身上更清楚。裴老师的同事老孟，教了二十二年数学，他有一个很著名的志向：「教案不能乱。」每一届学生换了，他的教案一页不改，他说他「止于」这份教案。

后来学校买了一批平板，课堂的节奏变了，学生一半的疑问不再是他预想的那些。老孟的教案还是那一份，他拿着教案走进教室，学生坐在下面，两边谁也够不着谁。

老孟没有不用心，他甚至比谁都用心。他是把「止」读成了「不动」：志向既然立了，就不该再变。这是旧读法里最常见的一个下场：志立得越牢，越

难再动。艮卦的《彖传》早就说过：「时止则止，时行则行」。止的是该止的时候，不是一直。

这三件事放在一起，指着同一个地方。旧读法里，「止」被理解成心里的一个决定。这个决定有三个毛病：可以立很多个，可以只停在说，可以越立越硬。

◆ 五、两千年的争论：止的地方放在哪里

三个毛病的根子，要到更早的地方去找。先回到朱熹和阳明。

朱熹把「止」注成「所当止之地，即至善之所在」。这块地在哪里？在事事物物里。他的办法是格物：一件一件事物去穷它的理，穷到了，就知道该停在哪里。

阳明不同意。有学生拿朱熹的话来问他：「『知止而后有定』，朱子以为『事事物物皆有定理』，似与先生之说相戾。」阳明答：「于事事物物上求至善，却是义外也。至善是心之本体」（《传习录》上）。大意是：到一件一件事物上去找至善，是把它当成了外面的东西，至善是心的本体。

《大学问》里他讲得更细：

「人惟不知至善之在吾心，而求之于其外，以为事事物物皆有定理也，而求至善于事事物物之中，……支离决裂，错杂纷纭，而莫知有一定之向。今焉既知至善之在吾心，而不假于外求，则志有定向，而无支离决裂、错杂纷纭之患矣。」（《大学问》）

大意是：不知道至善在自己心里，往外去求，到每一件事物里找，就会支离决裂，错杂纷纭，不知道哪里是一个定的方向；知道了至善在心里，不向外求，志向就有了定向，没有这些毛病了。

这场争论，本书不判输赢，只指一个看不大见的共同处。朱熹把那个该停的地方放在物里，阳明把它放在心里，两边都认定：那个地方是先在那里的，等人去找到，找到了就停。于是止成了一次「找到」：找到物理，或者找到良知。

可是周叔的日子里，没有这样一个现成的地方等着他找。他的难处不是「找不到」，是找到了一个又一个，没有一个能待满三个礼拜。支离决裂、错杂纷纭，阳明说的就是这个样子，只是病根不在「求之于外」，在于每一个都没有停。

这就引到下一节。

◆ 六、换一副眼镜：止是停止变化

现在，换一副眼镜，看同一个字。

先把前面几章说过的一件事再提一遍。一件事要在日子里站住，里头总有三样东西互相牵着：它显出来的样子，它走的路，和它长在其中的土。每一样，都能由另外两样推出来，推法有三种，叫作三方程。路上有六种走法，叫六路径。背后有三条道理，叫三原理。

这些本书各卷会细讲，这里只记住一件事：它们是一组相对固定的东西，能一遍一遍重复地跑，每跑一遍，都能获得意义〔本书读法〕。

「知」的时候，这组东西里的某一个，在你的经历里发生了：一个方程，一条路径，一条原理。它是发生出来的，不是从别处搬来的。这是第 5 章到第 7 章的事。

那么止呢？王德生是这样说的：

「止呢？停止什么呢？停止变化，就是不要进行三方程，六路径，三原理的变化，你要先知道在哪儿停止『变化』，才会知道定，所谓知止而后定。」〔王口述〕

这几句话，可以一句一句地读。

「停止什么呢？停止变化。」止，停的不是人，不是脚，是变化。选定了的那一个方程，那一条路径，那一条原理，不再换来换去。

「三方程，六路径，三原理的变化。」变的是什么？是换方程，换路径，换原理。今天按这一套跑，明天按那一套跑，后天又听说了另一套。

「你要先知道在哪儿停止『变化』。」哪里停，要先知道。这就是「知止」。不是什么都停，是知道哪一处值得不再变。

「才会知道定。」定，是后面一步，下一编讲：守住那一个，方向和目标一个，路径一个，动力一个。止是不再换，定是守得住。

「所谓知止而后定。」经文里这一句，到这里有了它的着落：没有先停下变化，守，没有东西可守。

为什么要停？因为一样东西要有回应，得让它跑够几遍。今天换一个方程，明天换一条路径，每一回都是从头来，每一回都只跑了半截，回应永远攒

不起来。像一口井，挖到三尺换个地方，再挖到三尺又换，挖了一个月，满地是坑，没有一口出水。止，就是挑一处，往下挖。

这副眼镜里，没有一个「人」在下决心。变化停下来，是那一组东西在重复的运行里稳住了，不是谁用意志把它按住的。「我止」这两个字，「我」不是站在前面发动的那个人，是在这次稳住里一起显出来的样子。

再回到周叔。

裴老师没有让他把十条删成一条，那样又是另一种宣布。她问了周叔另一个问题：「这二十年，你的货主为什么愿意一直找你？」

周叔想了半天。他说，没什么，我这人话不多，货到了就到了。

他说「货到了就到了」的时候，裴老师在小本子上记下了两个字：到点。

这个「到点」，是周叔二十年的经历里发生出来的：他一次一次把货按时送到，货主一次一次再来找他。它会重复，每一遍都带回意义。这是他身上已经有的那个一，也就是他的「知」。

后来的一个月里，裴老师没有再问其余九条，只陪他看另一件事：这三个月，他在「到点」这件事上，换了多少回做法。

周叔数了数：换了三次平台，换了两种出车的节奏，换了一回路线的算法。没有一样待满三个礼拜。

「你要在哪一处不再换？」裴老师问。

他想了很久，说：「出发之前，先把到点的时间报给收货人。」

这是他自己想出来的。以前熟人不用报，现在平台上的收货人是陌生人，看不见他，所以要说。这一条，他停下来不再换了。

之后的事，都顺着它长。路线随导航换，几点出发看货的轻重，用哪个平台随行情，这些全都可以变。只有一条，不再换：出发之前，先把时间报出去。

三个月以后，他在平台上的评分，从中间升到了前面。他说这没什么，只是把以前口头上的承诺，变成了出发前的一个动作。

那十条里的另外九条，他没有再管。可是奇怪的是，陪儿子吃饭那一条，不知从什么时候开始，也做了：因为出发前报了时间，回家的时间也变得清楚了。

◆ 七、「所」字：在哪里停，是土给的

上一章里有一个字被说了两遍，值得在这里单独拿出来：所。

《大学》说「知其所止」，艮卦的《彖传》说「止其所也」。两处都有这个「所」字，意思是处所，停下来的那个地方。

朱熹把「所」放在物里，阳明把「所」放在心里。本书的读法，把它放回经历里：「所」是在你的经历里，那一组东西跑得最稳、回报最清楚的地方〔本书读法〕。同一只鸟，换了山，丘隅就不是原来的丘隅；同一根接穗，换了砧木，对准的那条线就不在原来的位置。

所以，「知其所止」里有两样东西要知：一样是止，一样是所。旧读法只管了前一样，把后一样交给了决心。本书把后一样接回来：所要到经历里去找，所以先有知，后有止。

这一层有一个实际的好处：它告诉你，不必去问「世上最该停的是哪里」，只需要问「我的经历里，哪一处已经能重复地跑出意义」。周叔的「到点」，不是天下最好的志向，是他身上已经发生过的那一个。

◆ 八、止和僵的差别：停的是哪一层

停止变化，会不会就成了僵?

这是旧读法里最让人担心的一件事，也是老孟那样的人的下场。所以要把「止」和「固」分开。

《论语》里有一句：「子绝四：毋意，毋必，毋固，毋我」（《论语·子罕》9.4）。大意是：孔子杜绝四种毛病，不凭空猜测，不绝对肯定，不固执，不以自己为中心。

「毋固」，是不固执。孔子一面「止」，一面「毋固」，两者并不打架。差别在于：停的是哪一层。

老孟停下来不变的，是教案那一页一页的字，也就是最表面的做法。可他真正的那一个，大概是「让学生弄懂」，这个才是该停在那里的。表面的做法，今年和去年不同、这班和那班不同，本来是该变的；该停的那一个反而没有被守住。

所以，止错了层，是僵。止对了层，是活的：那一个不再换，围着它的做法照样随土变。

本系列第 313 号《一的宪章》，把《中庸》的「时中」读作伺服：目标锁定，执行随时调。房间里的空调，目标温度不变，压缩机一会儿转，一会儿停，一直在动，为的是目标不动。动和不动，不是矛盾，是分工。

《论语》另有一句，是孔子对自己的总结：「七十而从心所欲，不逾矩」（《论语·为政》2.4）。矩是那个停下来不再变的东西，从心所欲，是矩以外的一切。到了这一步，不变和自由，不再对立。

◆ 九、固定成「功夫」以后，丢了什么

现在，可以回头看：把「止」固定成一种心里的功夫，丢了什么，补回了什么，又有什么代价。

先看丢的。

丢了经历。立志的话，说的是心，不问这个一是不是在你的经历里发生过。可是没有发生过的东西，立得再响，也停不下来。周叔的十条里，有几条根本不是他的：学普通话，是听别人说好才写上去的。

丢了检验。志向在心里，别人看不到，自己也不容易看到。停在一个具体的、会重复的动作上，就有了外面的回应：评分升不升，货主回不回来。

丢了「该变的照样变」。志向是一种承诺，承诺的口气是「不变」。越是用心的人，越容易把整片都读成了承诺，读出老孟的下场。

再看补回的。

补回了经历：止在哪里，由已经发生过的那一个来答，不由决心来答。

补回了检验，也就是事情自己的回应。

补回了活动余地：停下来的是一个，变着的是其余，变着的地方，才是长出新东西的地方。

最后是代价，这一条要认认真真地登记：

第一，停错了，整条路都歪。旧读法里，志向错了可以改；新读法里，停下来的若是一个没在经历里发生过的东西，后面的定、静、安，会稳稳地在错的地方站住。所以止之前必须有知，这是第 5 章与这一章必须成对的原因。

第二，停得太早，没有跑够几遍就停了，停住的是一次碰巧，不是能重复的一。周叔那个「出发报时」，是在「到点」二十年的底子上才敢停的。

第三，停久了会忘记它是怎么选出来的。本系列第 331 号《夫子之道》有一句话：守久了，便忘了它是造的。这一层，第 17 章讲安时，会回来。

可以把两种读法并排放在一起：

	旧读法（立志）	本书读法（停止变化）
下手处	立：把决心立得更响	停：选定的那一个不再换来换去
能立几个	越多越有气势	一次一个，其余照常变
怎么验	自己说得坚不坚决	回应：评分升不升，货主回不回
来处	想出来，或从心里找到	在自己的经历里发生过，能重复地跑
变不变	立了就不该变	那一个不变，做法可以大动
属于哪一段	单列的一步	纵向第一步，接在知之后，排在定之前

◆ 十、志放在哪里

读到这里，你可能要问：照这个说法，志就没有用了吗？

不是。志有用，只是挪了位置。

旧读法里，志在前面：先立志，再有定。新读法里，志在后面：那一个停下来了，变化不再把它拖着走，这时候，才慢慢长出一种朝向，朝着哪边去，心里有数。这个朝向，才是后来人们说的志。

周叔的例子里，最能看出这个次序。他的「出发报时」停下来以后，过了两个月，他自己说起一件新事：想把几个老客户的货也挂到平台上，做成固定的线路。这是志吗？是。不过这个志，不是正月初一写在日历背面的那一条，是停下来的那一个站稳了以后，自己长出来的。

朱熹说「知之，则志有定向」，这句话本身，次序是对的：先知，然后志有定向。志在知之后。后来的读法，把次序翻了过来，成了先立志，才有知，才有止。本书把它翻回去。

这个次序，在下一章的路标卦里还有一个旁证。履卦的《大象传》说：「上天下泽，履；君子以辨上下，定民志」（《周易·履·象》）。先辨上下，再定民志。辨，是认清位置；定，是后面的事。位置在前，志在后。第 9 章讲到履卦，会回来。

最后，把这一章的话收成几个小问题，放在手边。

停下来的那一个，是你经历里发生过、能重复地跑的吗？不是，回到第 5 章，再认一遍。

它有没有换来换去？数一数这三个月，在它上面换了几回做法。

它以外的东西，有没有明说可以变？没有这句话，不变会慢慢长成一整片。

这一个，是认出来的，还是别人替你定的？别人定的，往往是别人的针。

◆ 十一、放回日子里

四月的一个晚上，周叔又留到了散场。

他这回没有掏纸。他说，那张日历他撕下来了，贴到货车上的是另一张，上面只有四个字：出发报时。

「就这一条？」裴老师问。

「就这一条。」周叔说，「别的我还是想做，可是我不立了。有的事，等着它自己长出来。」

裴老师没有说话。她翻开自己的本子，那里有一行她在周叔第一次递纸条那天写的字：到点。

她说：「你这一个月，做的不是立志。」

周叔问：「那是什么？」

她想了一会儿，说：「是有一样东西，你不再换了。」

小组里另外两个家长听见了，也凑过来。一位说，她家孩子也有一张表，贴在书桌上，十八条。另一位说，她自己有一本新年计划，每年写，每年同一页。

裴老师说，你们回去，不用撕，也不用补。只做一件事：把表看一遍，问自己，如果十八条里，只有一条是在你家的日子里真的发生过、真的回回有回应的，是哪一条。找到以后，别的先不去管，也别去划掉。只看这一条，看它这个月里，被换了几回做法。

一个小办法，明天能试：想一想你贴在墙上、写在本子里、存在手机备忘录里的那些「要做的事」。数一数，一共有几条。再问：其中有没有一条，是你已经做过很多遍、每遍都有回应的？把它抄在一张小纸上，放进口袋，这个月里，做法不再换。别的，不动。

带走的话

止不是立下的决心，是让经历里发生过的那一个不再换来换去；它停住，其余照样随土而变。

小账

开了哪扇门：打开了「止是停止变化」这扇门，立志的一部分可以放进来，也不用再背十条。关了哪扇门：关上了「止是心里的决心」和「止就是不动」这两扇门。

这一处，是横向还是纵向？纵向。知是第一步，是横向的；止是后六步的头一步，是纵向的第一步，接在知之后，排在定之前。

想一想

你写过的志向里，有没有一条，三个月里换了好几回做法？它真正想守的，是哪一个？

如果只能让一样东西不再换，你手上这件事，你会停在哪里？这一处，是你的经历里发生过的，还是别人替你定的？

第 9 章

止在日子里

◆ 一、菜市场的秤杆

周六早上的菜市场，鱼摊前围着三四个人。

摊主是个五十来岁的女人，围裙上溅着水。有人要一条鲫鱼，她从盆里捞出来，往秤盘里一放，左手托着秤杆，右手拨着秤砣。杆子往上翘，她把秤砣往外推一点；杆子往下沉，她又往里收一点。

到杆子平下来的那一下，她的手停了。

买鱼的人说：「再多一点嘛。」她说：「平了，就是平了。」说完把鱼装进袋子，没有再动。

这个动作很小，值得多看两眼。

她停的那一下，不是因为「秤已经是最好的秤了」，也不是因为心里立过什么志，是因为秤杆平了。平，是一个看得见的点。手到了那里，就停；没到，就再拨一拨。

她的手一天要停几百次。每一次，停的位置都不同，因为每一条鱼的分量不同。可是停的那个标准，永远是同一个：杆子平。旁边的摊子换过电子秤，换过卖法，有人劝她也换，她的鱼摊上，这一条三十年没变。

前两章把「止」拆开来讲了：第 7 章讲它原来说什么，第 8 章讲它不是立志，是让经历里发生过的那一个，不再换来换去。这一章把它放回日子里，看它在教育、健康、事业三处，是怎样发生的，又是怎样没有发生的。

先记住这根秤杆。后面三个例子，每一个里都藏着一个「平」。

◆ 二、教育：动笔之前先说一遍

晚读小组里有个初三的男孩，叫阿杰，成绩在班里中等，数学题总是错在同一类地方：读错了题。

不是不会，是题没读完就动了笔。应用题里的「至少」看成「最多」，「剩下」看成「一共」，算得又快又准，答案却是另一道题的。

他妈妈为这件事想过很多办法。买了三本专项练习，报了周末的补习班，在书桌上贴了一张提醒：「审题，审题，审题」。又订了七条规矩：读题要读两遍，关键词要圈出来，算完要检查，错题要抄三遍，每天要整理，每周要总结，每月要复盘。

七条都对。可是阿杰做了两个星期，妈妈又从别的家长那里听来一套新的，就换。再两个星期，又换。一学期里，他换了四套法子，每一套都只跑了半截。他不是故意的，是脑子里挤不下，做题的时候要想着七件事，反倒更容易读错。

裴老师听完，没有说这七条哪一条不对。她问阿杰的妈妈：「他读对的那几道题，有没有什么共同的地方？」

妈妈想了好几天，回来说：「我翻了他的作业，对的那几道，他都在旁边写了一两个字。」

写的是什么？是他自己的话。比如「他要问的是剩下多少」「先算一共，再减」。

这就是那个一，在阿杰身上已经发生过：把题干换成自己的话，说一遍。它会重复，每说一遍，题就多懂一分。

裴老师接下来做的事，只有一件：让这一个，不再换。

她对阿杰说：「别的你想怎么做，都行。先算后画，先画后算，在草稿纸上写，还是在脑子里过，随你。只有一条，这个学期里不换：每一道题，动笔之前，用你自己的话，把它问的是什么，说出来或者写下来，一句话就够。」

七条规矩被撤掉了，换成了一句话。别的，全部可以变。

没发生的样子，就是前面那一学期：条条有道理，套套都在换，没有一套被跑满。每一点都轻轻地挂着，一碰就掉。

发生了的样子，是第三周以后慢慢出现的。阿杰的草稿纸上，每一道题旁边，多了一句话。有时歪歪扭扭，有时只有三个字。他自己没觉得有什么特别，只是说：「现在做题，先知道题要我干什么。」

有意思的是，其余那几条规矩，没有人再提，却有两条自己长了出来。他开始圈关键词，因为说「题问的是什么」，得先找到那个词。他开始检查，因为他想看看，最后的答案，和自己说的那句话，是不是对得上。

七条里的两条，是停下来的这一个自己招来的。其余五条，没有人去补，也没有缺。

◆ 三、健康：收工以后那一杯茶

邵师傅在饭店后厨站了三十多年。

他的一天是反着的：别人吃饭的时候他最忙，别人收工的时候他才刚刚歇下来。晚上十点多，最后一桌的菜出完，厨房里的灶火一盏一盏灭掉，他脱下围裙，换上外套，骑车回家。

这几年，家里人看他，觉得他一回到家，身上还带着灶台的节奏：进门就去厨房倒腾，翻一翻冰箱，看一看灶，好像手还在忙。坐下来，又是手机，又是电视，身体坐着，人没歇下来。

这里只谈理解和习惯，不是诊疗，也不给用药的意见。医生交代的事，归医生管。

裴老师有一天和他聊起这件事，问他：「你这一天里，哪个时候，是你觉得真的歇下来了？」

邵师傅想了很久，说：「只有一个时候。后厨关完灯，我在门口台阶上，坐着把一杯茶喝完。十来分钟，没人叫我。」

那十来分钟，就是他身上已经发生过的那个一：从灶台上下来。

他一直在做，没有当回事，因为那十来分钟是在饭店门口，不在家里。回到家以后，没有这样一杯茶。

没发生的样子，是邵师傅以前自己试过的另一套办法：买了一个手环，装了两个软件，抄了一张「睡前十条」，贴在床头。过了一阵嫌麻烦，换了一个软件；又过一阵，听同事说有个新办法，再换。他说那一阵，躺下以后还要想着「明天几点吃、几点走、走几步」，反而睡得更晚。手环最后塞进了抽屉。

裴老师建议他做一件小事，也只有一件：让这一杯茶，不再换。收工之后，无论在哪里，把这杯茶喝完。喝茶的地方可以换，台阶上，厨房的小凳子上，家里的阳台上；茶可以换，浓的，淡的，白水也行；喝的钟点可以换，夜

班的日子在半夜，休息的日子在下午；有没有人陪，都随他。只有一条不换：端起杯子到放下杯子，十来分钟里，手里没有别的事。

发生了的样子，是几个星期后，家里人注意到的一个小变化：他回家以后，不再先进厨房了。他在门口换鞋的时候，会顺手把杯子洗了，放到桌上，然后坐下来。十来分钟里，家里人也学会了不去叫他。

邵师傅自己说得很简单：「以前是手停了，人没停。现在那杯茶喝完，人也就下来了。」

这一个停下来以后，别的变化就慢慢跟了上来：睡前不再翻冰箱，周末也肯出去走走。这些没有人安排，是那十来分钟一个一个招来的。

这一段里，没有哪一句话是在给身体下结论，只是说：一个已经在的习惯，被停在了一个具体的动作上，不再换来换去，周围的日子跟着松了一些。

身体的难处真的大了，请找医生。

◆ 四、事业：第一件完整的活

裴苒升主管以后，团队来了一个新人，大学刚毕业，叫小胡，做室内设计助理。

按公司的老办法，新人头三个月，是给老设计师打下手：描图，整理材料，跑工地送样品。三个月以后，才轮到自己接一个小户型。

小胡干了两个月，开始有点灰心。他对裴苒说，他每天都在忙，却不知道自己在做什么，描的图是别人的，送的样品是别人的，一天下来，什么东西也没有从头到尾经过他的手。

裴苒听了，没有急着安慰，先回头想了想自己的头三年。

她也是这样过来的，也曾觉得手上的活都是碎的。后来升到可以独立接活，才慢慢明白，自己真正长出东西，是第一次完整地做完一间屋子的时候：从量房，到出图，到工地，到验收，一件事走完一遍。

那一遍，就是她身上的那个一：从头做到尾，走完一次。后来每一回，她都靠这一遍的样子带新活。

她想，这个一，要在小胡身上也停下来，不能再换。可是不能照搬她当年的做法：她当年是等了三年才有这个机会，现在的小胡不用等。

她的办法很小：每个新人，进来的第一个月，不管做什么碎活，都要有一件小事，是自己从头做到尾的。哪怕只是一个阳台的收纳柜，一把椅子的尺寸调整。别的怎么排，谁带他，每天做什么，哪天做什么，她都可以改。只有这一条这个季度里不换：每个新人，每个月，要有一件自己走完全程的小活。

她对小胡说的时候，只用了一句话：「别的我可以商量，每个月，你要有一件事，是你自己做完的。」

没发生的样子，是她刚升主管那几个月做的事：今天听说别家公司用周报，就加周报；下个月听说早会好，就加早会；每周三对图的时间，也改了三回。新人在这套不停变的规矩里，每一条都在做，却没有一件事是自己的。

发生了的样子，是小胡第二个月交上来的那件小活：一个九十公分宽的鞋柜。做得并不漂亮，他自己说有两处尺寸量错了，返了一次工。验收那天，他站在客户家的玄关里，对着那个柜子，说了一句：「这个是我做的。」

裴苒什么也没说。她回办公室，把这件事记在一张小纸上：「完整一遍，不论大小」。她想，这大概是一条可以传给下一拨新人的东西。

这里有个值得细看的地方：它不是从裴苒的头脑里想出来的，是从她自己走过的路里认出来的；又不是原样搬给小胡，小胡身上要自己再发生一遍，这一遍的样子，叫「每月一件小活」。

◆ 五、三个例子放在一起看

阿杰，邵师傅，小胡，三个人，三种日子。把他们并排放在桌上，可以看出四件相同的事。

第一，停下来的那一个，都是在自己身上已经发生过的，不是别人派的。阿杰那一句话，原本就写在他对的那几道题旁边；邵师傅那一杯茶，原本就喝在后厨的台阶上；小胡的「做完一遍」，是裴苒从自己的三年里认出来的，又让小胡自己再走了一遍。知在前，止在后，次序没有乱。

第二，停下来的都是一个具体的动作，手能做到，别人看得见，还能一遍一遍重复。「动笔前说一遍」「把茶喝完」「每月一件小活」，都不是一种心境，也不是一个结果。动作落在地上，才有地方去对、去验。

第三，变化都有明说的边界。裴老师对阿杰说，先算先画随你；裴苒对小胡说，别的可以商量。这一句话同停下那一个一样要紧。没有这一句，不变会慢慢长成一整片。

第四，周围的东西，是停下来的这一个招来的，不是一条一条补上的。阿杰自己圈起了关键词，邵师傅睡前不再翻冰箱，小胡开始问客户的尺寸。没有人要求，那一个站稳了，周围的做法就自己重排。

反过来，三个没发生的样子，也有相同的地方：做法换个不停，每一套都没跑满。七条规矩，睡前十条，三套流程，都是这个样子。

所以，止在日子里，用不着复杂的功夫。认出那个已经发生过的，让它在这段日子里不再换，其余明说可以变，然后等。

◆ 六、路标一：节，给不换的那一个刻上刻度

下面请出几位路标。每一位只讲到它与「止」相关的那一层，全部八卦留给止卷。

先看节卦。

节卦的卦辞只有一句话：

「节，亨。苦节不可贞。」（《周易·节》卦辞）

大意是：节，通达。可是过分苦的节制，不能长久坚持。

《大象传》说：

「泽上有水，节；君子以制数度，议德行。」（《周易·节·象》）

大意是：泽的上面有水，这就是节卦的样子。君子看了这个象，制定数量和限度，讨论德行的准则。

泽，是一个池塘一样的低洼地。水进来，有一个容量；到了边，再多就溢出去了。所以泽上有水，说的是：一个容器，有它的边。

「制数度」，就是给事情定刻度。几升，几尺，几时，几次。刻度一旦定下，就不再天天改，才知道什么叫够了。

这一卦，让「止」长出了一样东西：刻度。

回到前面的秤杆。杆子平，是一个刻度，三十年没换过。邵师傅的十来分钟，是一个刻度。小胡的每月一件，也是一个刻度。刻度有了，不换才有地方可落，不然，止只是一个口号。

节卦的初九和九二，各有一句话，放在一起读，最有意思：

初九：「不出户庭，无咎。」九二：「不出门庭，凶。」（《周易·节》初九、九二）

两句话几乎一模一样，一句说没错，一句说凶。差别在哪里？据《象传》的解释，初九是时候还没到，不出去是对的；九二是时候到了，还不出去，错过了机会。

同一个动作，早了对，晚了错。止，不是任何时候都对，它要看时。

「苦节不可贞」，说的是止的一种败相：把刻度定得太狠，日子里装不下，撑几天就崩。周叔的十条，就是苦节。

◆ 七、路标二：需，等的时候怎么过

再看需卦。

卦辞：

「需，有孚，光亨，贞吉，利涉大川。」（《周易·需》卦辞）

大意是：需，有诚信，光明通达，守正则吉，适合渡过大河。「有孚」的孚，是诚实可信。

《彖传》给了需字一个解释：

「需，须也，险在前也。刚健而不陷，其义不困穷矣。」（《周易·需·彖》）

大意是：需，就是等待；危险在前面，所以要等。内里刚健，不陷进去，道理就不会困窘。

《大象传》：

「云上于天，需；君子以饮食宴乐。」（《周易·需·象》）

大意是：云升到天上，还没有下雨，这就是需卦。君子看了这个象，在等待的时候，照常吃喝，安乐度日。

这一卦，让「止」长出了一样东西：等。

那一个停下来，不是马上就有结果。接穗接上了砧木，要等十天半个月才看得出活不活；阿杰的那一句话，要写三个星期才变成习惯；邵师傅的茶，喝了一阵才改了家里的节奏。这段时间，什么也看不见，最容易忍不住，去把口子拔出来看一看，或者干脆换一个法子。

需卦教的，是怎样等：不乱，不陷，不焦。「饮食宴乐」，不是放纵，是日子照过。云在天上，不是你去追它，是你吃饭、喝水、说话，该怎样怎样。

「有孚」这两个字也值得留意。它说的是，等的是一件真的事。那一个是真的在经历里发生过的，才有的等；只是说过的，就没有可等的东西。

需卦让止多了一种耐心：不再换了以后，其余的日子，照常过。

◆ 八、路标三：履，脚落在哪里

最后看履卦。「履」字的意思是鞋，也是踩、走。看这一卦，不妨想起前面说过的：「止」字最早，是一只脚。

卦辞：

「履虎尾，不咥人，亨。」（《周易·履》卦辞）

大意是：踩在老虎的尾巴上，老虎没有咬人，通达。

踩老虎的尾巴，听上去吓人，可是卦辞说「不咥人」。为什么？据《彖传》的讲法，是因为脚下的人柔顺而有分寸，对方刚强，却也没有被激怒。脚要落得轻，也要落得准。

《大象传》：

「上天下泽，履；君子以辨上下，定民志。」（《周易·履·象》）

大意是：上面是天，下面是泽，这就是履卦。君子看了这个象，辨清上下，安定民众的志向。

请注意这一句里的次序：先辨上下，再定民志。

辨上下，是认清位置，谁在上，谁在下，各自的地方在哪里。定民志，是后面的事。位置清楚了，志才有地方放。

这和上一章讲的次序是同一个：先有位置，后有志。履卦用一句话，把旧读法倒过来的那一层，翻回来了。

这一卦，让「止」长出了一样东西：脚感〔本书读法〕。

脚感，是脚落下去，就知道这里能不能站的那种感觉。厨师翻锅，不用看，手知道火候；货车司机倒车，不用回头，脚知道离墙多远。止，到了熟的时候，是脚感：落在对的地方，不用想，也知道。

这三位路标，节、需、履，各让止长出一样东西：刻度，耐心，脚感。刻度让它不空，耐心让它不急，脚感让它不僵。

◆ 九、失灵一：止不下来，这山望着那山高

止，会失灵。常见的败相有两种，先看第一种：止不下来。

样子是：方程、路径、原理换个不停，永远在比较。今天看这个好，明天看那个好，每一个都只试到一半。这山望着那山高，脚下的山没爬完，眼睛已经在下一座山上。

阿杰那一学期的四套法子，邵师傅的手环和软件，裴苒刚升主管时的周报和早会，都是这个样子。周叔的十条也是。每一回换，都有一个听上去很好的理由：别人家用得好，书上说得对，网上都在推荐。每一个理由都是真的，加起来却是一个字：换。

阳明说的「支离决裂，错杂纷纭，而莫知有一定之向」，放在这里很贴。病不在没有办法，在办法太多，每一个都没有待满。

怎么看出来？看三处。

第一，看手头有几套「正在试」的东西。数得出三套以上，大半就是了。

第二，看试了多久。没有一套满一个月，就是还没有开始跑。

第三，看一遍一遍的回应。每一回都是「刚开始」，每一回都没有「上次怎样」，说明它从来没有攒起过什么。

处理的办法，不是勉强自己「专心」。心里越要自己别换，越想换。办法回到前面：从这一堆里，找出一个在你身上真的发生过的，让它在这段日子里不换，别的先放着，不用划掉。

◆ 十、失灵二：止错了，停住了表面

第二种败相，是止错了。

《周易·艮》九三有一句话，非常形象：

「艮其限，列其夤，厉薰心。」（《周易·艮》九三）〔待核：「限」「夤」的注解〕

据一般的讲法，限，是腰；夤，是脊背上的肉。艮其限，是把腰止住了；列其夤，是脊肉被扯裂。大意是：腰硬生生地止住，脊肉被扯断，危险得像火烧到心上。

这是一个很痛的画面：该动的腰也被钉住，整个人就裂了。放到日子里，意思是：停错了层，停住了不该停的地方，整片都钉死，是一定会裂的。

止错了，有三种常见的样子。

第一种，停在了做法上。

一户人家守着「勤俭」两个字，守了三代。灯要随手关，剩菜不能倒，旧衣服补了又补。这些做法，在缺东西的年月，是那个一的样子。后来日子宽裕了，家里人还是不敢开灯多亮一会儿，不敢把剩菜倒掉。做法跟着一起被钉死了，勤俭从一种活法，变成了一种负担。

这时候，不用去否定「勤俭」。只要问一句：勤俭要护住的，到底是什么？是一分钱也不浪费，还是家里人心里有数，不糟蹋东西？前一个是做法，后一个才是那个一。做法可以变，那个一还在。老孟的教案，也是同一回事。

第二种，停在了名字上，或者结果上。

「孝」「忠」「信」，这些字很大，很响，也很容易被当成那个一。一户人家说：「我们家最讲孝。」可是追问一句：孝，具体是什么？每个人的回答不一样。有人说是每个周末回去吃饭，有人说是寄钱，有人说是不跟老人顶嘴。名字停住了，里面的动作没有停，大家各按各的理解去做，做出来的东西互相对不上，反而生出怨气。

一个家长说：「我要孩子考上重点高中。」这是一个结果，不是一个能重复跑的动作。结果不由自己的手说了算，考场上有太多别的东西。把止放在结果上，等于把脚落在一块别人的地上，每天看一次分数，每天心里晃一次。

第三种，停住了一个没在经历里发生过的东西。

一户人家听说邻居的孩子每晚背单词一小时，成绩好，也照着定了一条，雷打不动。可是这条规矩，在这个孩子身上从来没有跑通过，孩子坐在桌前，眼睛盯着书，心不在上面。规矩守得越严，越是空壳。搬来的东西，不管多么好，没有在自己的经历里发生过，停住了也长不出东西。这一条，第 5 章讲过。

怎么看出止错了？有三个信号：

第一，越守越累，守的时候没有一点轻快。第二，越守越小，日子里能容下的东西，一件一件被挤出去。第三，新叶不冒，说是守了很久，却什么也没有长出来。

三个信号里有一个出现，就回到上一步：重新认一认，那个一，是不是真的在你这里发生过。

◆ 十一、一个小练习

不妨在这个周末，做一件很小的事。

找一张纸，写下你这一周里反复做的三件事，什么事都行：每天早上送孩子，每周三晚上开会，每个月给老家打一次电话。

然后，对每一件事，问一句：做这件事的时候，有没有一个动作，是你不论怎样都会做的，而且最近几个月没怎么换过？那个动作，就是这件事里的「平」，是秤杆平下来的那一下。

写下来，每件事一个，不要多。如果某件事里找不到，不必硬找，就让它空着。空着，是诚实，比硬凑一个要好。

过两三个星期，再看这张纸。哪几个「平」还在，哪几个换了，哪几个已经不见了？不要评价，只是看。

这张纸，不是目标清单，也不是新年的志向，是你自己的秤杆：哪里平下来，手就在哪里停。

过了几个星期，我们再回到那个鱼摊。

秤杆还是在上下翘着，那个女人的手还是在拨着秤砣。买鱼的人说「再多一点」，她还是说「平了，就是平了」。

旁边的人问她，这么多年，你怎么知道平了？她笑了一下，说，手知道。

手知道。这三个字，就是脚感，也是止到熟的样子：没有一次要想，每一次都落在同一个地方。可是那个地方，是她年轻时一条鱼一条鱼称出来的，是称了很多年，一遍也没有换过，才落进手里的。

你的秤杆，也会这样长出来。

带走的话

止在日子里，是一个看得见的「平」，三十年不换，手到了那里就停；刻度、耐心、脚感让它不空、不急、不僵。

> 小账
>
> 开了哪扇门：打开了「停下来的是一个能重复的动作，不是说出来的志」这扇门。关了哪扇门：关上了「什么都止住才算止」和「止在名字、结果上」这两扇门。
>
> 这一处，是横向还是纵向？纵向。三个例子里，阿杰、邵师傅、小胡都是让已经在自己身上发生过的一不再换来换去；这是后六步的头一步，停住以后，才轮到第　10　章的定。

想一想

你的日子里，有没有一个像秤杆一样的「平」？它是你的手能做到的动作，还是一个要靠别人才能达到的结果？

最近三个月，你手头有几套「正在试」的办法？其中哪一个，是真的在你身上发生过的，值得让它先不换？

第 四 编

定：不被拖着走

这一编三章讲「定」。知止而后有定。**定不是把心攥紧，是一号位锁住以后，变化不再把它拖着走。**

第 10 章

定的字与经：先是有了定，不是先去定

◆ 一、老何问的那个土问题

晚读小组第三周，坐在后排的老何举了手。

老何四十七岁，在镇上跑货运，儿子读初二。他每周三晚上赶过来，带着一只磨得发白的保温杯，听得比谁都认真，话却不多。

那天裴老师刚念完「知止而后有定，定而后能静」，他把杯子放下了。

「老师，我问个土问题。」他说，「我家那小子，就是定不下来。写作业的时候，屁股底下像有钉子。我跟他说，你定下心来。他说，爸，我怎么定？」

屋里笑了一下，老何自己也笑，笑得有点苦。

「我答不上来。」他说，「我就是个天天让他定的人，我自己也不知道，这个『定』是怎么个定法。」

裴老师没有马上答。她把黑板上那句话又看了一遍，说：「你这个问题，两千年来问的人多了。我们今天先不急着答，先看看这个字，在书里站在哪个位置上。」

这一章就照这个路子走。

不急着答「怎么定」，先问三件事。这个字，在《大学》里原来说什么？在别的书里，是什么意思？两千年里，读书的人是怎样一层一层，把它读成今天这个样子的？

读完以后，老何那句「我怎么定」，会换一个问法。换成什么，下一章再说。

◆ 二、原文里的一个「有」和四个「能」

先把原文请出来。《大学》开篇不久，有这么一段：

「知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。」（《礼记·大学》）

五句话连成一串，每一句都用「而后」接着上一句。「而后」就是「然后」，说的是先后，不是「因为所以」。前一步到了，后一步才轮得到。至于前一步是不是后一步的原因，原文没有说。这一层第 2 章讲过，这里不重讲。

请你看一个很小的地方。

五句话里，「有」字只出现一次，「能」字出现四次。头一句是「知止而后有定」，后面四句是「定而后能静」「静而后能安」「安而后能虑」「虑而后能得」。

「能」，是能做一件事：能静，能安，能虑，能得。这是一种本事。

「有」不一样。「有」是出现了一样东西。原文没有写「知止之后你能去定」，写的是「知止之后，有定」。

这个差别很小，说的事却不小。定不是一个要你去做的动作，是前一步走完以后，摆在那里的一样东西。

还要把这句话放回它的上下文里。它的前一句，是整部书的开篇：

「大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定。」（《礼记·大学》）

读到这里就清楚了：「知止」的「止」，是前一句的「止于至善」。《大学》要人知道的，是一处该落脚的地方，而定，是知道以后随之而来的东西。所以「定」不是孤零零的一个字，它的前面拴着一个「止」，一头系着至善，一头连着后面的静、安、虑、得。

这是本书对原文的一处读法〔本书读法〕：**在《大学》里，定是一个后果，不是一个动作。**

老何的难处，大概就出在这里。「你定下心来」，是把一个后果，当成了一个命令。命令下了，那个孩子没有办法执行，因为他手里没有这样一个按钮。

再看《大学》别处。「定」这个字，全篇似乎只在这一句里出现。可是它前面的那一步「知止」，在传文里有一段详细的说法：

「《诗》云：『缗蛮黄鸟，止于丘隅。』子曰：『于止，知其所止，可以人而不如鸟乎？』」（《礼记·大学》传三章）

大意是：黄鸟知道落在哪一座山丘上，人难道还比不上鸟吗？这一段，第 7 章已经讲过。这里只借它的一个意思：鸟先有了那座丘，然后才有栖息；先知了所止，然后才有定。顺序不倒。

◆ 三、这个字的来历：屋子里的一双脚

《说文解字》里，「定」的解释只有很短的一句：

「定，安也。从宀从正。」（《说文解字》）

意思是：定，就是安稳；字由「宀」和「正」两部分合成。

「宀」是个屋顶的样子，指房屋。「正」又是什么？这一部分，要多说两句。

通行的说法是，「正」字的古形，上面是一个方框或一横，下面是一只脚（止），意思是脚朝着一个目标走过去〔据二手〕。后来「正」才引申成「端正」「不偏」。照这个讲法，「定」字里藏着一个画面：屋子里，脚步落了下来；走了一程，到了地方，不再往别处去。

另一种讲法，把「正」读作「端正」「摆正」，「宀」加「正」，就是屋子摆正了，不歪不斜〔据二手〕。这一种讲法，和古人起房子先定方向的做法对得上。

两种讲法并不冲突。一个说脚，一个说屋。合起来看，是同一个画面：一个落了脚的、摆正了的地方。

字形这一类说法，各家有出入，甲骨文、金文里这个字的写法，本书没有逐一核对，只取常见的大意〔待核〕。

古书里还有一个旁证，恰好和「摆正」有关。《诗经·鄘风》里有一首诗，开头是：

「定之方中，作于楚宫。」（《诗经·鄘风·定之方中》）

这里的「定」，是一颗星的名字，传统上说就是营室星〔待核〕。这句诗的大意是：定星升到正南方的时候，开始在楚丘营建宫室。古人起房子，要先

看星、量日影，把方向定准，然后才动工。〔据二手〕这首诗的下一句是「揆之以日」，大意是用日影来测量。

这样看，「定」字最早最实在的用处之一，是定方向。方向定准了，房子才立得住。这个意思，后面讲恒卦「立不易方」的时候，还会再碰到。

翻到《说文解字》的邻近条目，还有一件有趣的事。

《说文》解释「安」，说的是「静也」；解释「静」，说的是「审也」。「审」是看清楚、弄明白的意思。于是在这部最早的大字典里，「定」是「安」，「安」是「静」，「静」是「审」，几个字手拉着手，转了一个圈。

古人写字典的时候，把这几个字当成了近亲：意思很近，彼此可以互相解释。

可是《大学》没有把它们混在一起。它把这几个近亲，一个一个拆开，排成一串，中间加上「而后」，变成先后。你可以这样理解：字典里是一家人坐在一桌，《大学》里是一家人排成一队往前走。队里谁在前、谁在后，是《大学》自己的发明，字典里没有。

这一点很要紧。它提醒我们，读《大学》的「定」，不能只拿字典里的「安稳」去对，要看它在这一串里站的位置：它前面是知止，后面是静。

把这一节收一收：从字形到诗句，「定」最早最实在的用处，是落脚和定方向，用在房子、星象、位置上，用在人身上的时候，也带着这股味道。它不是先天地指一个人的心，更像是说一样东西找到了自己的位置。带着这个印象，我们去看它在别的书里怎么走。

◆ 四、定在别的书里：一个字走过几家的门

「定」字不是《大学》独有的。我们一处一处看，每家只取一两句。

先看《孟子》。

《孟子》开头，有一段很有名的对话。孟子去见梁襄王，出来以后，对人说：

「望之不似人君，就之而不见所畏焉。卒然问曰：『天下恶乎定？』吾对曰：『定于一。』『孰能一之？』对曰：『不嗜杀人者能一之。』」（《孟子·梁惠王上》1A6）

大意是：他远远看着，不像个国君；走近了，也看不出有什么让人敬畏的地方。（襄王）突然问：天下怎样才能安定？我回答：安定在于统一。又问：谁能统一？我回答：不喜欢杀人的人能统一。

这里的「定」，说的是天下，不是哪个人的心。「定于一」，字面上是归到一个上面。

请注意，这个「一」是政治上的统一，和本书说的「一」不是同一回事。字面上碰巧一样，本书不硬接。不过有一层意思，值得记下来：在孟子这里，「定」问的是「天下」，答案是一个「归处」。定不是某个人心里的事，是一大片东西有了一个归处。

再看《周易》。「定」字在《系辞》开头就出现了：

「天尊地卑，乾坤定矣。卑高以陈，贵贱位矣。」（《周易·系辞上》）

大意是：天在上，地在下，乾和坤就定下来了；高低一排开，贵贱的位置也就有了。这里的「定」，是各归各位。位置有了，才谈得上别的。

《周易》里另有恒卦，大象只有一句：

「君子以立不易方。」（《周易·恒·象》）

「立」是站住，「方」是方向。站住，方向不换。恒卦是定卷里的一卦，第 12 章要仔细讲。这里只记一笔：和「定之方中」一样，这里的「定」，也连着方向。

恒卦的彖传里，还有一句解释这一卦的话：

「恒，久也。天地之道，恒久而不已也。利有攸往，终则有始也。」（《周易·恒·彖》）

大意是：恒，就是长久。天地的道理，是长久而不停止的；有所前往是有利的，因为走到头，又是一个开头。

请你看这句话里的「不已」和「利有攸往」。恒的意思是长久，却不是原地不动；它是一直在走，又走得有章法。这个意思，下面讲到僵与不僵的时候，要用到。

然后是《中庸》。里面有一段，几乎是专门讲「定」的：

「凡事豫则立，不豫则废。言前定则不跲，事前定则不困，行前定则不疚，道前定则不穷。」（《中庸》第 20 章）

大意是：凡事预先有准备就能成，没有准备就会废；话事先定了，就不会卡壳；事事先定了，就不会困窘；行事先定了，就不会内疚；道事先定了，就不会走投无路。

这一段，有一个字请你留意：「前」。定在前面。事情还没有来，定先到了。

这和《大学》的次序是同一个味道：定不是事来了以后咬牙去定，是定在前面，事来了，才不跟着乱。

《论语》里没有专门讲「定」的话，可是有一句，讲的正是定的样子：

「三军可夺帅也，匹夫不可夺志也。」（《论语·子罕》9.26）

大意是：一支大军，可以把它的统帅夺走；一个普通人，却没办法把他的志向夺走。

请注意这里的动词：「夺」。是别人要夺，夺不走。这是在说外面的力量拖不动他，不是在说他自己用了多大的劲。

道家那边，《庄子》写过一个叫宋荣子的人，说他：

「举世誉之而不加劝，举世非之而不加沮，定乎内外之分，辩乎荣辱之境，斯已矣。」（《庄子·逍遥游》）

大意是：整个世界夸他，他不会更起劲；整个世界骂他，他也不会更沮丧。他把里和外的分界划定了，把荣和辱的界限辨清了，如此而已。

这里的「定」，是划定分界。里面是什么，外面是什么，分清楚了，外面的夸和骂，就只落在外面。

本书后面常说，守的是那个一，随时可调的是做法，两者要分清，这一句，可以算一个远亲。

荀子在《劝学》结尾处，讲学到了头是什么样子：

「是故权利不能倾也，群众不能移也，天下不能荡也。生乎由是，死乎由是，夫是之谓德操。」（《荀子·劝学》）

大意是：权势和利益不能使他倾倒，众人不能使他移动，天下的变故不能使他动荡。活着以这个为准，死了也以这个为准，这就叫有操守。

「倾」「移」「荡」，三个动词，都是外面的力量在推。读到这里，你大概已经注意到了，几处讲「定」的话，句子的样子很像：不是「我怎样用力」，是「外面怎样推，他不被推走」。

孟子还有一处，离「定」很近，虽然没有用这个字。他的学生公孙丑问他，做到「不动心」有什么办法，他讲了一段关于志和气的话：

「夫志，气之帅也；气，体之充也。夫志至焉，气次焉。」（《孟子·公孙丑上》2A2）

同一章里，孟子接着还说了一句：

「志壹则动气，气壹则动志也。」（《孟子·公孙丑上》2A2）

大意是：志是气的统帅，气是充满身体的东西。志到哪里，气就跟到哪里。后一句的大意是：志专一，就能带动气；气专一，也能反过来带动志。

这一段，后来影响很大。朱熹把「定」说成「志有定向」，背后就有这一段的影子。志是帅，帅有了方向，兵才不乱。这一点，我们到下一节再接着说。

《论语》里还有一句，讲的是慌乱的时候：

「君子无终食之间违仁，造次必于是，颠沛必于是。」（《论语·里仁》4.5）

大意是：君子连吃一顿饭的工夫也不离开仁；匆忙的时候一定在这上面，颠沛流离的时候也一定在这上面。

「造次」是仓促，「颠沛」是困顿翻倒。人最容易被拖走的，正是这两种时候。孔子的话没有说这样的时候人要怎样绷紧，他说的是「必于是」，一定还在那里。这和「不可夺」，是同一种句式：关键不在用力，在还在不在。

◆ 五、历代怎样注：一个字被一步一步搬进了心里

《大学》这几句话，不同时代的人，读法并不一样。我们顺着看。

汉唐的注疏，写得很简。

郑玄是东汉人，给《礼记》作过注。他在「知止而后有定」这一串上，似乎几乎没有展开〔待核：郑注是否有此处，字句如何〕。他的重点放在「致知在格物」那几句上，这一点，第 4 章已经提过。

唐代孔颖达主持编《礼记正义》，疏里对这一句有解释。大意是：既然知道了该停在哪里，意向就不再改来改去〔待核：字句〕。可以看出，他把「定」说成了「意向不改」，这是后来「志有定向」的前身。

宋代的理学家，先从程颢说起。他给张载回过一封信，后人叫它《定性书》。信里有一句话，非常有名：

「所谓定者，动亦定，静亦定，无将迎，无内外。」（程颢《答横渠张子厚先生书》）

大意是：所谓定，是动的时候也定，静的时候也定；没有迎来送往，没有里外之分。

这句话要紧在哪里？它把「定」和「不动」拆开了。在程颢这里，定不等于一动不动。动着，也可以是定的；静着，不一定是定的。这和本书后面的读法，是同一个方向。

朱熹给《大学》作《章句》，是后来几百年里最通行的读法。他在这一段下面注的话，本书照录：

「止者，所当止之地，即至善之所在也。知之，则志有定向。静，谓心不妄动。安，谓所处而安。虑，谓处事精详。得，谓得其所止。」（朱熹《大学章句》）

请看他对「定」的处理：「知之，则志有定向。」知道了所当止的地方，志就有了一个方向。

这句话有两点要说清。

第一点，朱熹没有把「定」说成一个新的功夫。他说的是「知之，则」，是顺着「知止」下来的后果。这和我们从「有」字读出来的意思，是对得上的。朱熹也没有说「你去定」，说的是「知了，志就有定向」。

第二点，他把「定」安在了「志」上。往下一句，「静，谓心不妄动」，安在了「心」上。从这里开始，一串话里的主语，慢慢从「事」「天下」「位置」，挪到了人的「志」和「心」上。

这一挪，不是错。朱熹那一代人要回答的问题，是士人怎样安身立命，把「定」说成志的事，是对症的。可是这一挪，对后来的影响很大，我们到下一章再算账。

要弄懂朱熹这一步，需要回到他那个时代的问题。唐末五代以来，士人的世界经历了很长时间的乱，宋代的读书人最担心的，是人心没有主张，随风倒。他们要在《大学》这样的老书里，找到一个能让人站稳的办法。《大学》这一串话，正好有现成的次序，朱熹就把它读成了士人修身的次序。

这在当时是对症的，也帮了很多人。一个年轻人读了书，知道了自己该往哪里去，志就有了方向，这是真实的经验，一千年后还有人在用。

不过请你留意，朱熹说的是「志有定向」。他没有说「志要去定」。他的句子还是顺着原文的：知了，然后有。这一层，后来的人读着读着，常常漏掉。

明代的王阳明读《大学》，主张用古本，对朱熹有不少不同意见。《传习录》里记着，学生徐爱拿朱熹的说法去问他：朱子讲「知止而后有定」，是说事事物物都有一个定理，好像和先生的说法不一样。阳明答：

「于事事物物上求至善，却是义外也。至善是心之本体。」（《传习录》卷上）

另一处，他说得更直接：

「定者，心之本体，天理也。动静，所遇之时也。」（《传习录》卷上）

大意是：定是心本来的样子，是天理；动和静，只是碰上的时机不同。

这一读法又往前走了一步：在朱熹那里，定是知止的后果；在王阳明这里，定成了心本来的样子。人不需要去造它，只需要不被遮蔽。

这是一个重要的岔路口。后来「定力」这类说法，更多是顺着这一支流下来的：定是人心里本有的，是要靠功夫去守住的。

王阳明这样讲，自有他的道理。他面对的问题，是读书人把《大学》当成一套外在的条文，一条一条去对，对来对去，心里反而空了。他要把功夫拉回到每个人当下的心上，所以说「定」是心本来就有的东西，用不着向外找。

这对很多人是解放。一个人读了这句话，会觉得：原来我不是缺一样东西，是本来就有，只是被遮住了。

可是这条路也有它的代价。既然定是心本来有的，那么一个人定不下来，就只能是遮住了、没守好。责任一层层压回到「你」身上。老何那句「你定下心来」，其实就带着这一层意思：东西你本来有，你给我拿出来。

今天书店里的《大学》白话本，对这一句，多半译作「志向坚定」或者「心里有了定见」〔据二手〕。更通俗的说法，是「定力」「定下心来」。老何那句「你定下心来」，和这个读法，是一脉相承的。

◆ 六、佛家的「定」，只作区分

读到这里，也许有读者会想：佛家也讲「定」，禅定、入定，是不是一回事？

只作区分，不展开。

佛家讲的「戒、定、慧」三学里，「定」是一门专门的修习，梵文大致对着 samādhi，常译作三昧或禅定，指的是把心收住、安住在一个所缘上的功夫〔据二手〕。它是一种练出来的状态，有坐法，有次第，有专门的老师带。

儒家《大学》里的「定」，不是一门修习，是「知止」之后随之而来的一个状态。它没有坐法，也不要求你坐下来。孩子在写作业，工人在车间，老师在讲台，都可能有定，也都可能没有。

还有一个差别：佛家的定，对象是心本身，是要让心不散乱；《大学》的定，对象是志向和方向，是知道了所当止之处以后的不被拖走。

宋明理学家读佛书很多，彼此影响，这些地方有交叉。可是在《大学》原文这一句里，用的是儒家这一条线。后面各章谈「定」，说的都是这一条线。

◆ 七、两千年里，这个字被读成了什么

把上面的线索收拢，你会看到一条走向：

谁	「定」说的是什么	主语是谁
孟子	天下有了归处	天下
《系辞》	乾坤各归其位	天地
《中庸》	事前有准备，不困不穷	事
孔颖达	意向不再改来改去	意向
朱熹	知止之后，志有定向	志
王阳明	定是心之本体	心
今天通行	定力，定下心来	人
本书第二版	守一：不偏离那个一，方向和目标一，路径一，动力一〔王口述〕	一与「我」在同一次显影里一起出现

这张表的意思，不是说后面的比前面的差。每一格都有它的道理，都帮过很多人。

不过表上的趋势，请你看一眼：主语越来越近，从天下，到天地，到事，到意向，到志，到心，到人。定这个字，两千年里，被一步一步搬进了每个人的肚子里。

搬进去的好处，是它变得可以练，可以教。坏处，是它变得像一个人的本事。本事有，就夸；没有，就怪。老何跟孩子说「你定下心来」，那一刻，他其实是在怪。

而回到原文，「知止而后有定」，一个「有」字，把定放在了知止的后面：它是一样随之而来的东西，不是一个命令的名字。

还有一件事，请你记在心里。在这七行里，孟子和《系辞》说的「定」，都带着方向、位置、归处这类意思；《中庸》说的「前定」，是在事情来之前；《庄子》《荀子》说的，是外面推不动。后来的读法，更多落在「里面」。

「里面」的那一半，本书不丢。本书想做的，是把「外面」那一半，也请回来；最后一行是什么意思，下一章再讲。

本书的著者刘春华，在申请书里把「定」读作「心的掌控力」〔刘春华原读法〕。这个读法正好站在这条线的末端，既接着王阳明那一支，也接着今天的日常用语。它有它的道理：一个孩子有了方向以后，家长真能看到他像变了一个人，不再被每一样新鲜东西拽走；把这种可以被感到的样子叫作掌控力，描述得很准。下一章会先把它的道理写足，再看它在日子里碰到的那一处别扭。

◆ 八、回到老何的那个晚上

小组散了以后，老何没有马上走。他把保温杯拧紧，又拧开，又拧紧。

「老师，我还是想问。」他说，「你们读书人讲得好听，可我回去，总得做点什么吧？」

裴老师想了想，说：「你先不要想着做什么，先回答我一个小问题。你说你儿子写作业坐不住，那他有没有哪件事，是坐得住的？」

老何愣了一下。

「打球。」他说，「他打球，能在场边站着看人家打两个钟头，一动不动。」

「他那个时候，知道自己要看的是什么吗？」

「知道。」老何说，「他看那个十号怎么脚下变向。他说那个十号的步子，他想学。」

裴老师点点头：「那你先别急着教他怎么定。你只记下来：他在什么地方，已经是『有定』的。」

老何没有听懂，可他把这句话记在了手机备忘录里。出门的时候，他回头问了一句：「那个『有』字，真的比『能』字要紧？」

「你回去数一数。」裴老师说，「五句里，一个『有』，四个『能』。」

那天夜里，裴老师把这件事讲给邵师傅听。邵师傅正在擦灶台上带回来的一只小锅，听完说：「这个我懂一点。锅里那个香味，是火候到了才有的，不是我对着锅喊出来的。」

「对。」裴老师说，「可是你知道什么叫火候到了吧？」

「那得先知道，这一锅，我要它停在哪里，不再换来换去。」

她没有再说话，只是把笔放下了。这个厨师随口说的一句，和《大学》的「知止而后有定」，意思竟然是通的。

我们回头看这一章，走了一个不短的路。原文里，「定」是知止之后「有」的东西；字源里，它连着落脚、摆正与方向；别的书里，它说的是外面推不动、事前先有准备；注疏里，它从天下一步一步挪进了志、心与人。

两千年里，这个字被读成了一个人的功夫。这种读法帮了很多人，也留下了老何这样的难处：明明是一个后果，却被当成了命令。

还有一句话，先放在这里。王德生先生把「知止」读作：知道在哪里停止变化；把「定」读作：守一，不偏离那个一〔王口述〕。先知道在哪里不再换，才谈得上守住什么。这正是「而后」两个字的分量，也正是邵师傅那句话的意思。

下一章，老何的问题要换一个问法。

带走的话

《大学》里的「定」，一个「有」字放在「知止」之后，说的是停住变化以后随之而来的一样东西，不是一道要你去执行的命令。

小账

开了哪扇门：开了「先看前一步」的门。以后再遇到「定不下来」，先问：前面那一步，知止，走完了没有。

关了哪扇门：关了「定是一道命令」的门。「你定下心来」这句话，说的人和听的人，都可以先放一放。

这一处，是横向还是纵向？定是纵向（1→N）发展六步里的第二步，站在止的后面；横向（1→1）只有第一步，知。

想 一 想

一、你上一次对谁说过「你定下心来」，或者对自己说过？当时，那个人手里有没有一个「按钮」？

二、你读到「有」和「能」的差别时，有没有觉得自己以前把这两个字混过？

三、这一章的七行表里，哪一行的读法最贴近你平时的用法？这一行里的主语，是谁？

第 11 章

定不是掌控：我定，是守住那一个

◆ 一、小蒋念到第五遍的时候

小蒋是晚读小组里年纪最小的一个，读高三，离高考还有九天。

那天小组散得早，她等别人走光了，才蹭到裴老师的桌边，把手伸出来给老师看。手心是湿的，指尖有点凉。

「老师，我照书上说的做了。」她小声说。

她说的书，是一本讲「定力」的小册子，在学校门口的书摊上买的，十块钱。书里讲，临考前要「定心」：每天晚上坐下来，闭上眼睛，在心里一遍一遍地对自己说「我要定，我要定」，把心牢牢地抓住，直到它不再乱跑为止。

她做了三天。

「第一天还行。」小蒋说，「第二天，念到第五遍，我就开始想，我是不是没定住？第三天，我刚坐下就怕，怕一会儿又念不定。老师，我是不是定力太差了？」

裴老师没有说「不是」，也没有说「是」。她先问了一句：「你念到第五遍的时候，是想着题，还是想着自己有没有定住？」

小蒋想了一会儿，说：「想着自己。」

这一章要从这里讲起。小蒋做的，是把「定」当成一件要去用力完成的事，而且做得很认真。不过越认真，越乱。这不是她一个人的难处，是一个读法带出来的难处。

这一章就来看这个读法：它对在哪里，卡在哪里，换一副眼镜，能看到什么。

◆ 二、旧读法摆出来：定，是一种可以练的功夫

通行的读法，把《大学》这一串话读成一个人修心的七级台阶：先觉察，再立志，再定心，再静心，再安心，再思虑，最后有所得。在这七级里，「定」排第三，它的意思，就是把心稳住、控住，叫作定力。

这个读法的主语，是一个人。他先做这件，再做那件，每上一级，功夫长一分。第 3 章已经说过它的样子。

这个读法有一个好处：它把一条路，变成了一座楼梯。楼梯有级，有高低，有先后，爬上一级，就知道自己比昨天高了一寸。对于需要看得见进步的人，这很重要。

可是楼梯有一个暗含的假定：爬的人，从头到尾是同一个人，他在楼梯外面，一级一级往上登。他本人，不在楼梯里变。

本书的著者刘春华，在申请书里也有一个对「定」的读法：

定是心的掌控力。〔刘春华原读法〕

这句话简单，也准确地道出了通行读法的核心：定是一种力，一种让心不乱的力，可以练，可以强，可以拿来衡量一个人。

「定力」这个词，今天人人在用。说一个孩子定力好，是说他坐得住；说一个领导定力强，是说他遇事不慌；说一个运动员心理素质过硬，也常常归到定力。这个词里，已经装了一整套看法：定是一个人身上的某种本事，有的人有，有的人缺，缺了就去练。

小蒋手里那本十块钱的小册子，讲的就是这一套。

这本册子并不坏。它写得诚恳，例子也真，有不少读者靠它撑过了考试。它的缝，不在诚意上，在一个很小的地方：它默认你已经知道要守哪一个，一上来就教你怎么抓。

◆ 三、先说对在哪里

在批评这个读法之前，本书要先把它的好处写足。这个读法能流传两千年，不是偶然。

第一，它回答了一个真问题。人在慌乱的时候，确实需要一个办法，把自己拉回来。「定力」这个词，给了大家一个抓得住的方向：我可以往这边使劲。对一个正在发抖的孩子，一个正在失眠的家长，一个临上台的新手，「练定力」是一句有用的话，它告诉人：这件事有路可走，不是命。

第二，它抓住了一个真现象。同样站在悬崖边，有人腿软，有人不软；同样面对一屋子人，有人声音发抖，有人不抖。这种差别，是真的。把它叫作定力，是从感受上对这种差别的描述，描述得准。

第三，它里面确有可练的东西。射箭的人练瞄准，写字的人练悬腕，唱戏的人练台上的第一步，这些练习，的确一点一点地把「稳」练了出来。孟子讲

「持其志，无暴其气」（《孟子·公孙丑上》2A2），说的就是有一套日日坚持的办法。

第四，它在一个条件下完全成立。这个条件是：那个要守的东西，才刚刚长出来，还很细。刚开始改一个习惯的人，头两个星期，确实要靠攒劲。这个时候，「掌控」是个好词。就像一根刚插进盆里的枝子，你要天天去看，风大了还要拿个竹竿扶一扶。

所以，本书不说旧读法错了。本书只问一句：这根竹竿，是不是应该扶一辈子？

还有一层。旧读法让失败有了出口。一个孩子考砸了，家长说「你定力不够，下回练」，这句话虽然不一定对，却给了孩子一条往前走的路。若是什么都没有，只说「命该如此」，那才是真的堵死。

裴老师自己做班主任二十多年，嘴里也常说「定下心来」，一天要说上好几遍。说的时候，她并没有觉得自己在犯错，而是在尽力帮孩子。这份心意是真的，本书不辜负它，只想看看，同样的心意，能不能走一条更省力的路。

◆ 四、扎手处：三个对不上的地方

先不讲道理，讲日子里的事。

第一处别扭，是越控越乱。

小蒋念「我要定」，念到第五遍，手心出汗。你想把一个正在晃的东西按住，一伸手，手本身也在抖，结果是多了一个在晃的东西。心也是这样。你对自己说「我要定」，这一句话本身，就是心里又多起来的一个动作。念第一遍，多一个；念到第五遍，心里有五个动作在互相看，谁也管不了谁。

打个比方。你捧着一把细沙，捏得越紧，沙从指缝里漏得越快；松开手掌，托平了，沙反而留在手心里。沙自己没有变，变的是你和它的关系。

旧读法里的人都碰到过这一点，也都会讲：「定不是硬压，要放松。」不过话讲到这里，它自己就矛盾了：既要控，又要放松；既要用力，又不能用力。到最后，讲的人自己也说不清，只好说「功夫到了就知道」。

第二处别扭，是同一个人，这里稳，那里不稳。

邵师傅在灶台前站了三十年。有一回，后厨起了油锅火，旁边的小工当场吓得僵了，邵师傅反手抄起锅盖，一压，关了火，整套动作不到三秒，手一点没抖。

可是同一个邵师傅，那年饭店评了先进，叫他上台领个奖，说两句话，他站在话筒前，手抖得连稿子都拿不稳。

照「定力是一个人的本事」来看，这件事说不通。定力若是一个人身上的量，应该到哪里都差不多。可日子里就是这样：人的稳，跟着「哪一件事」走。这不是定力有多少的问题，是别的什么东西在起作用。

第三处别扭，是有人不用练，就定了。

老何的儿子，被爸爸说了无数遍「你定下心来」，写作业还是坐不住。不过他在球场边，能站两个钟头，一动不动地看那个十号的脚下变向。没有人教他，也没有人叫他定，他自己就定了。

孟子有一句话，说大丈夫是：

「富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。」（《孟子·滕文公下》3B2）

请你把这句话的结构看清楚。「淫」「移」「屈」，是三个动词，它们的主语是「富贵」「贫贱」「威武」。整句话说的不是「他用了多大的劲」，是「那些推力，推不动」。

能说「推不动」，是因为里面有一样东西，已经立住了。孟子在同一章里，叫它「天下之广居」「天下之正位」「天下之大道」。有了那个立住的东西，才有「不能」。

旧读法讲的是一个人怎样用力，原文讲的是外面的推力为什么失效。这两个问题，不是一个问题。

还有一处，是第 10 章留下的：《大学》原话是「知止而后有定」，一个「有」字，放在「知止」的后面。旧读法把「有」改成了「能」：知止之后，你能去定。这一改，定就成了可以单独去做的事，于是出现了一种奇怪的做法：前一步没走，直接去练后一步。小蒋根本没有回答过「我这一年，要守哪一个」，就直接去念「我要定」了。

◆ 五、换一副眼镜：我定，是守一

现在换一副眼镜。先请王德生先生的话出场：

「定，就是『守一』，不偏离那个『一』：方向和目标一，路径一，动力一。」〔王口述〕

这句话里，有三样东西要一样一样讲清。

头一样，是那个「一」。本书从第 2 章起，一直说的「一」，是一组相对固定、能一遍一遍重复运行、每运行一次就得到一点意义的东西。行家的话是：三方程里的一个，六条路径里的一条，三条原理里的一条。大白话是：一

套你在经历里用得出来、用一回清楚一回的做法的骨架。它不是一句口号，也不是一种心境。

第二样，是那个「守」。守什么呢？三样：方向和目标，要落在这一个上；路径，要走这一条；动力，要来自这一个。三样合在一处，才叫守一。

行家把方向目标、路径、动力这一类，归在 D（差异序列，一步一步怎么走）一边；定守的是 D〔本书观察〕。后面静和安两编，各守另外两边，到时再合起来看。

第三样，是「我」。王德生先生说，七个字都是「我字」：我知、我止、我定，一路排下去〔王口述〕。这个「我」，别读成站在旁边下令的那个人。本书里，「我」是分布、场、美的侧重显影：东西怎样摆开，所处的是什么场合，摆得合不合宜，这三样在这件事上一起显出来，「我」就是这样显出来的。

所以「我定」，不是我伸手去抓住谁，是那个一在我的经历里发生以后，方向、路径、动力都落在它身上，同一次显影里，「我」和这个一一起站住了。

拿小蒋来看。

裴老师问她：「这一年里，哪件事做起来，最像你自己？」

小蒋想了好久，说：「错题。我喜欢把错题找出来，看它们是不是同一类错。」

原来，她手里早就有一个一：每天把一类错吃透。这是她这一年自己摸出来的，不是书上教的。她在物理的电学上总出同一类错，一周前她把这类错单

独拎出来，连着做了八道，才发现自己是在「判断电流方向」那一步上总是犹豫。

这个一，三样都在。方向和目标：把这一类错吃透，不是「考高分」那样一个远远的大字。路径：一页纸，一类错，连做八道，这一条，不换。动力：她是真的喜欢看错题是不是同一类，拉着她走的是这份好奇，不是怕。

三样指向的是同一个东西，这就叫守一。

那么，那本十块钱的小册子少了什么？少了「先知道在哪儿停」。王德生先生说：

「止呢？停止什么呢？停止变化……你要先知道在哪儿停止『变化』，才会知道定，所谓知止而后定。」〔王口述〕

小蒋之前，每周换一种复习法：这周番茄钟，下周刷题，再下周听网课。换来换去，每一种都是「试试」，没有一种停下来。直到电学那一周，她在错题上停住了，不再换了。停住了，才有东西可守。小蒋的故事要往前接着看。

小蒋有个师姐，去年考得很好，师姐的错题本很有名，分了六栏，每栏用不同颜色的笔。小蒋曾经照着做过，做了三天，丢了。裴老师问她为什么，她说：「那个本子太累人了，我是做给自己看的，还是做给老师看的？」

你看，师姐的本子里，有一个一：把一类错吃透；也有很多做法：六栏、六种颜色。小蒋没有把本子搬过来，她让这个一在自己的经历里重新发生了一遍：一页纸，一类错，连着做八道。这就是知：不是搬运，是发生。知是横向（1→1）的一步：一在我的经历里发生。有这一步，后面的守才不是空的。

没有这一步，会怎样？想一根桂花枝。它在老家院子里长得很好，剪下一枝，插进城里阳台的花盆。头几个星期，这枝子靠的不是花盆的土，是它自己

带着的那点养分，一阵风就能吹歪。你说它「定力不够」，没有道理，它根本还没有长进这盆土里。要等它在新土里扎了根，才谈得上风来不倒。

考前九天，学校出了一份难得离谱的模拟卷，班里人心惶惶。同桌哭了，后排的人在传各种小道消息，有人说考纲要变。小蒋把复习的顺序重排了，每天少做两套新题，多拿出一小时翻错题。这些细处，都在调。调的这件事，叫虑，第 20 章再回来。

她的那个一，没有变：方向没变，路径还是那一条，让她往下走的那份好奇也还在。

考完试以后，她来看裴老师。她说：「我后来发现，那几天我一次都没有念过『我要定』。我也没觉得自己定了。不过回头想，好像那几天，没有人能把我从错题本旁边拖走。」

这就是新读法里的「定」。它不是小蒋的某种感觉，不是她使出来的劲。它是她回头才发现的一件事：推力来了，没有推动。

这里还有一层，要和第　10　章接上。程颢说「动亦定，静亦定」（程颢《答横渠张子厚先生书》）。小蒋那几天，复习顺序改了，作息改了，心情也起起伏伏，处处在动。可是她没有乱。照程颢的说法，动着，也可以是定的。守一不等于一动不动。

再回头看邵师傅。他灶前稳，台上抖。照新读法，这不是他定力忽大忽小。灶前有一个守了三十年的一：火候到了才下料，方向、路径、动力都在锅里。台上没有，他不知道自己要守哪一个，只剩下抖。

后来，裴苒帮他想了一个办法：不要背稿子，只守一个，「今年后厨出的三件事，我只讲这三件」。上台以后，他的手还是有点抖，不过话没有断。抖，是推力还在；没有断，是那个一还在。

怎样知道定已经有了？不靠感觉，靠三样看得见的东西。

第一，推力来的时候，方向、路径、动力还是同一个一。小蒋改了顺序，邵师傅改了稿子，细处在变，三样没有分家。

第二，回头才发现，当时没有谁在使劲。定了的人，说不出自己是怎么定的，只说「好像没有什么能把我拉走」。

第三，换了个地方，还能指给别人看。小蒋能说出「每天把一类错吃透」，邵师傅能说出「只讲这三件」。说不出来的，多半还没有停下，没有可守的一。

这三样，不需要任何人在心里念咒。它们摆在日子里，谁都看得见。

反过来，三样要是分了家，也看得见。方向说的是弄懂，路径走的却是赶完，拉着人往前的又是怕挨骂，三样各指一个东西，人就会觉得被扯着走，这时再怎么念「我要定」，也只是多一道命令。三个人的日子里，这样的分家什么样，下一章一个一个看。

◆ 六、固定成「人的功夫」以后，丢了什么

把定读成一个人的掌控力，两千年里，丢掉了三样东西。新读法把它们补回来，也要老老实实记下它的代价。

先把两种读法并排放在一起，看一眼：

问什么	旧读法	新读法
定是什么	心的掌控力，一种可以练的力	守一：方向和目标一，路径一，动力一
谁在定	一个人，用力去定	没有谁在使劲，「我」与那个一一同显出
定在哪里	心里，通用的一个量	某一个具体的一上
定不下来怎么办	再练，再控	回头看：一在我的经历里发生了吗，在哪里停止变化了吗
属横向还是纵向	不分	纵向发展六步里的第二步，前面是横向的知

下面一样一样地说。

丢掉的第一样，是定的前件。「知止而后有定」，那个「而后」，被抹平了。定成了一个可以随时开始的动作，前面的知与止，成了可有可无的铺垫。

补回来的是：定有前件。定不下来的时候，先别怪定力，回头看：那个一，在我的经历里发生过没有？在哪里停止变化，知道了没有？这是一个办法，不是一句安慰：它把「你怎么这么不争气」，换成了「前面有一步没走完」。

丢掉的第二样，是定的对象。「定力」是一个通用的量，不分什么事。可是日子里，人的稳总是跟着某一件事。邵师傅灶前稳、台上抖，老何的儿子球场边稳、书桌前不稳，都是这样。补回来的是：定总是守在某一个一上。问一个孩子有没有定力，不如问：他在哪一件事上已经守着一个了？那里就是线索。

丢掉的第三样，是外面的那一半。孟子那句「富贵不能淫」，主语是外面的力量。旧读法只留下了里面：心要硬，意要坚。

补回来的是：定不光是里面的事。推力也是真的，土也是真的。同一个孩子，换一个环境，也许就定了。这一点，家长和老师手里是有办法的：不是去逼孩子定，是帮他在经历里把那个一发生出来，让他的土里有地方放。

新读法的代价。新读法也不是没有代价，本书照例记在账上。

第一，它听起来像是在说：不用练了。其实不是。守，要靠一遍一遍地运行，只不过运行的是那一个，不是「定」本身。

第二，它有一个门槛：那个一，要能说成一个具体的东西，方向、路径、动力各说得出一句。说不出来，就没有东西可守，得回到前面，从头发生。

第三，守住的一，也会守成僵。这一点，下一章会细讲。

第四，它回答不了「一选错了怎么办」。一要是守在一个不该守的地方，守得越牢，错得越深。那是从无到有的事，不在这条路上。

◆ 七、和站上几卷对一笔账

本系列有几卷书，讲到过和这里相关的事。这里只引用，不重判。

第 331 号《夫子之道》讲，道家造一，儒家守一，守久了便忘了它原来是造出来的。这里用的是同一个「守一」，不过那一卷看的是整条传统，本书看的是一步：守的那个一，要先在我的经历里发生过。「守久了忘了来历」，是安那一编的事，第 17 章再回来拔这面小旗。

第 314 号《一的总装线》把《大学》这一串话叫作「阻尼级联」：每一级把前一级的晃动压小一点，到最后只剩一个「得」。

你可以想一辆汽车的减震器。路面坑坑洼洼，车身不能跟着一路蹦，减震器的活，就是把每一下颠簸吃掉一部分，到了车厢里，只剩一点轻轻的晃。不

过减震器有个前提：车轴得先装在车上，装稳了，它才有地方使劲。本书接受这个说法，同时补一句：阻尼要压得住，前提是有一个已经停住变化、已经在经历里发生过的一。

第 313 号《一的宪章》讲「时中」，说它是一种伺服：目标不换，执行的参数随时调。这正好是本书说的「一不动，细处动」。第 312 号《一的原材料库》说的「同问异答」，就是细处的调参。同一个问题，随提问的人不同，答案可以不同，而底下那个不调的东西，正是这里的一。

◆ 八、回到老何

小组下一次聚会，老何来得很早。他把保温杯放在桌上，掏出手机，给裴老师看备忘录。

「我记了。」他说，「我儿子打球的时候，是有定的。」

「那么。」裴老师说，「现在我们换一个问法。你不要再问『他怎么定』了，问这个：在写作业这件事上，他知道自己要落在哪里吗？」

老何想了好一会儿。

「他说不上来。」他说，「他就知道，不写完老师要骂。」

「那是怕，不是知。」裴老师轻轻地说，「怕也能让人坐在桌前，不过怕不会让人有定。他没有定，不是他的毛病，是前面那一步，他还没走。」

老何低头看着手机，半天没说话。后来他问：「那我该帮他做什么？」

裴老师没有回答。她只说了一句：「你回去，问问他，打球的时候，他那个十号，让他最想学的是什么。」

过了一个星期，老何在小组里讲了他的收获。他回家问了儿子。儿子想了半天，说：「十号最厉害的，不是跑得快。别人都追着球跑，他不追，他先站到球要去的地方。」

老何转述这句话的时候，自己也愣了一下。他说：「我听着，这不就是你们说的守着一个吗？别人追着变化跑，他守着一个位置。」

裴老师说：「你儿子的这句话，比我讲了一晚上都准。他还没有读过《大学》。」

老何摇摇头，说：「他也没觉得自己在『定』。他就是想站到那里去。」

裴老师笑了。她说，这就对了。

回头看，这一章走的是这样一条路：

旧读法把定读成一种力，帮了很多人；可是在小蒋那里，力越使越乱，在邵师傅那里，力跟着事走，在老何的儿子那里，不用力也定。原文里，定是「有」，不是「能」。换一副眼镜，我定，是守一：方向和目标一，路径一，动力一，不偏离那个一。它是纵向发展六步里的第二步，站在止的后面，更站在横向的知的后面。

下一章，把这个字放回三个人的日子里，看它发生的样子、没发生的样子。

带走的话

定不是你使出来的一股劲，是守一：方向和目标、路径、动力都落在同一个一上；这个一，得先在你的经历里发生，再停住变化。

小 账

开了哪扇门：开了「定也有前件」的门。定不下来，先回头问：那个一在我的经历里发生了吗，在哪里停止变化，知道了吗。

关了哪扇门：关了「定力是个人身上一个通用的量」的门。以后不再用「你定力不行」去说一个孩子，也不用它说自己。

这一处，是横向还是纵向？是纵向（1→N）发展六步里的第二步；它的前提，是横向（1→1）的第一步，知，已经发生。

想 一 想

一、你有没有试过「命令自己定下来」？命令发出去以后，心里是多了一份安静，还是多了一份紧张？

二、想一件你做起来很稳的事，再想一件做起来就慌的事。两件事的差别，是你的定力不同，还是你在其中一件事上守着一个一，在另一件上没有？

三、这一年，你自己摸出来的那个一，方向、路径、动力，各能用一句话说出来吗？三句指向同一个东西吗？

第 12 章

定在日子里：风来了，叶子可以晃

◆ 一、东门菜场的老胡

县城东门有一个老菜场，菜场最里头，靠着后墙，有一个豆腐摊。

摊主叫老胡，六十一岁，在这里卖了十九年豆腐。裴老师每个周六早上去买，已经买了十一年。

她买豆腐，不单是因为豆腐好。老胡的豆腐，她吃过的十一年里，味道几乎没有变过，这在如今的菜场里不算常见。

十九年里，这个摊子变了很多。

最早是一辆木板车，后来换成铁皮案子，再后来菜场翻修，整个摊位搬到了后墙这一头，换了不锈钢的案台。称，也从老式的杆秤换成了电子秤。收钱的法子，从零钱盒换成了一块贴在案台上的二维码牌子。前两年，儿子又劝他开了线上的团购，早上六点，手机里会弹出十几单，他让儿子骑电动车去送。

裴老师有一回问他：「胡师傅，这么多年，你这摊子什么没变？」

老胡正在切一块豆腐，刀没停。

「豆腐，当天做的，当天卖完。」他说，「卖不完的，下午五点以后便宜处理，不留隔夜。别的，爱怎么变怎么变。」

他把豆腐放进袋子，补了一句：「隔壁老贾，前几年也是这么说的。后来他说，隔夜的也不是不能卖，先卖一回，试试。」

裴老师没有往下问老贾后来怎样了。她拎着豆腐往外走，走了几步才反应过来：这个菜场里的事，和她这几个星期在晚读小组里讲的，是同一件事。

老胡的摊子变了十九年，不变的只有一样。这一样，就是他守着的那个一。拆开看，是三样东西摆在一处：要卖给人的，是当天的新鲜豆腐，这是方向和目标；当天做、当天卖完、五点后处理，这是路径；他自己每天先尝第一锅，嫌不对就倒掉，这是动力，拉着他的是对这口味道的在意。三样指着同一个东西。

这一章要把「定」放进三个人的日子里，看守一在教育、健康、事业三大领域，发生了是什么样，没发生是什么样。

◆ 二、教育：阿远和那句话

先回到老何的儿子。

老何的儿子叫阿远，初二。上一章结尾，老何转述了儿子的一句话：球场上那个十号，不追着球跑，他先站到球要去的地方。

老何把这句话拿回家去，没有跟儿子讲道理，只是在饭桌上问了一句：「你写作业的时候，每道题，要去的地方在哪儿？」

阿远愣了好一会儿，说：「要去的地方？」

「就是这道题，它想让你干什么。」

阿远想了想，说：「它想考我，嗯，会不会用那个公式。」

「那你每道题开头，先把这句话写一遍，写在页边。」老何说，「写完再做。」

这是老何想出来的办法，说不上高明，笨，不过有一点好：它把「作业」这件模糊的事，换成了一个可以守的一。方向和目标：弄懂这道题想考什么。路径：页边先写一句，再动笔。动力呢？头几天是爸爸盯着，后来有一回阿远自己发现，写了这句话，做起来反而快，动力就换成了他自己尝到的这点甜头。

这就是阿远的一。三样合上了。

暑假里，家里给阿远报了补习班，三个星期换了三个老师。第一个老师爱讲例题，第二个爱讲方法，第三个什么都不讲，只发卷子。讲义的格式、作业的量、讲课的节奏，全不一样。

不过每次拿到新讲义，他还是先在页边写那句话：这道题想考我什么。

三个老师，他都写。写到第三个，他自己都觉得好笑：「怎么每个老师我都这么写？」

这就是定在教育里发生了的样子。不是阿远多有毅力，他自己也没觉得有毅力。换了老师，换了讲义，他的方向、路径、动力没有分家，没有被拖走。

没发生的样子，也在这一家出现过。

开学第二周，作业量突然加大，每天写到快十二点。阿远在页边写那句话，一道题要多花两分钟，十几道题就是半个多小时。到了周四晚上，他把这句话省了。

「就这一回，赶时间。」

周五也是这样。周六也是。

下一个周一，老何发现，儿子又开始坐不住了。他没有骂，翻了翻本子，页边干干净净，那句话已经一个星期没出现。

老何看明白了。不是儿子定力又出了问题，是三样东西在那一周悄悄分了家：嘴上的方向，还是「弄懂」；手上的路径，变成了「写完」；推着他的动力，变成了「别拖到十二点以后」。一个一，被拆成了三个。哪一个也没有错，合不到一处，就守不住。

他当天晚上没有说什么，只是陪儿子写了一晚上作业。一道题一道题，陪着他把那句话写回去。写到第十道，儿子自己说：「爸，好像写了这句话，我反而快一点。」

老何没接话，低头喝了一口杯里的水。

他心里清楚，儿子那一周的毛病，根本不在儿子。是在最忙的时候，没有人替那个一撑着。

第二天，他在小组里讲了这件事，讲到最后，自己摇着头说：「我以前老想着，让他定。现在看，不是他不能定，是我没给他一个能守的东西。」

裴老师在旁边听着，只补了一句：「那句话，要是由他自己想出来，会比你给他的更牢。你先陪着，过几个星期，让他自己改一改措辞。」

后来，阿远真的把那句话改成了自己的：「这道题，出题的人在等什么？」比老何的原话长一个字，可他说，这样他记得住。

◆ 三、健康：邵师傅和那条河

邵师傅的一，在这个冬天才说清楚。

医生让他多走动。这句话，医生说得很平常，他也听得很平常，回家跟裴老师一学，两人琢磨了一晚上，把它收成了一句话：收档以后，走够四十五分钟。

这是方向和目标。至于走在哪里、怎么走，起初他没分开想。

头一年，他沿着护城河走，从饭店后门出来，往东，走到第二座桥再折回来。河边有路灯，有风，夏天凉快，他很喜欢。

那一年的秋天，上游放水，河边的步道封了两个月。

他当时没有想那么多，只觉得「路封了，没法走」。他把这件事告诉了裴老师，裴老师问：「商场里不能走吗？」他说：「走商场，那不是散步，是逛街。」

于是整个秋天，他没有走。

那些日子里，他嘴上没说什么，只是下了班回家，坐在沙发上，电视开着，人没在看。裴老师看在眼里，没有劝，也没有提医生的话，她知道，这不是劝一句就能解决的事。

春天河边的路通了，他又走起来，可是心里没有想明白：为什么路一封，整件事就停了？

第二年夏天，类似的事又发生了一回，是连续两个星期的暴雨，河边根本去不了。这一回，裴老师不再问「商场里不能走吗」。邵师傅自己说：「我这个四十五分钟，是走在河边，还是走够四十五分钟？」

他想了想，答案很明白：是走够四十五分钟，河边只是其中一条走法。

这里有个小小的辨认。头一年，他守的其实是「河边」，一条具体的路径；那条路一断，守着的东西跟着断了，这就是守成了僵。第二年，他把一收回到「走够四十五分钟」：方向没变，路径可以在小区步道、后厨过道之间换着走，动力呢，是他想上灶时腰腿有劲，这份在意没有换。三样在一条线上，路换了，一没丢。

后来的雨天，他沿着小区里的环形步道走，走两圈半，刚好四十五分钟。有一回，雨下得更大，他在饭店后厨的过道里来回走，被伙计看见了，伙计笑他，他说：「我这是在遛自己。」

这个例子里，要小心一件事：它讲的是一个习惯是怎样守住的，不是治病的方子。血压的事，该怎么办，医生怎么说，就怎么办。本书只想让你看见：一说到能守，路径才有地方变。

身体的难处真的大了，请找医生。

◆ 四、事业：裴苒和那间空房子

裴苒的一，是她当了项目主管以后，第二个月才想明白的。

她们公司做的是全屋装修。装修这个行当，最怕的，是图纸上看着对，到现场不对。柜子的高度和窗台冲突，插座的位置被门挡住，水管的走向和橱柜撞在一起，都是这一类事。出了问题，返工，赔钱，业主不高兴，工人也窝火。

她带过几个项目以后，发现出事的单子，有一个共同点：开工以前，业主没有真正到过现场，或者去了，没认真看。

她把自己的一，收成了一句：开工前，业主和我，要看过同一个现场。

方向和目标，是两边看到的是同一个现场。路径是：先看，再画，再开工，次序不倒。动力呢，是她吃过返工的亏，也见过业主拿到新家时的那口气，这两样合在一起，不用谁催。

「亲自到现场」「拍照」「视频」，这些是走路径时的具体步法，可以换。

她在试用这个一的头几个月，遇到的变化不少。

有位业主在外地做生意，一年也回不来一趟。裴苒没有硬要人家飞回来，她约了一个晚上，自己扛着手机，在空房子里慢慢走，一个房间一个房间地走，镜头一直不关，业主在手机那头，指着每一面墙问「这里是什么」「那里能不能再移一点」。这样走了一个半小时，业主说：「看明白了。」

这是步法变了，一在。

她有一回对新来的助理小杜讲起这件事。小杜问：「裴姐，那要是业主嫌麻烦，不想看呢？」

「那就陪他看。」裴苒说，「可以快，可以简，可以换个时间。不可以不看。」

小杜记在了本子上。过了一个月，他自己碰到一位爱面子的业主，嘴上说「你们专业，你们定」，小杜照着这句话，没有绕过去，而是耐心说：「您定，我们定，不过图纸上的墙，是不是真的这个尺寸，得您我一起看过。」业主笑了：「行，那就看。」

还有一位业主，房子在老小区，楼里没电梯，老人上不去。裴苒请了一位工长，把全屋的尺寸量了一遍，做成一张手绘的平面图，旁边写好每面墙的现状，送到老人家里，一条一条念给老人听。老人听完，说：「就是这样。」

这也是步法变了，一在。

那么，没发生的样子呢?

十月底，公司业绩吃紧，老板在会上说，这个月的开工数要冲上去，能快就快。裴苒手上有一单，业主是老同学介绍的，说「你放心做，我信你」。她想了一想，心里也觉得：既然老同学这么信我，是不是可以省掉这一次?

她省了。

开工第六天，木工量柜子的时候发现，那面墙，和图纸上画的差了三十公分，是前一任装修留下的老墙，当初图纸是从旧资料里翻出来的，没有人去核对。柜子做好了，装不上。

返工，赔了钱，老同学没有怪她，不过她自己知道，这笔账怪谁。

回头看这一单：方向，她心里还是「看同一个现场」；路径，却在会上被换成了「能省就省」；推着她走的动力，从「不再返工」换成了「冲开工数」，又添了一句「他信我」。三样又分了家，她自己当时没有觉得。

那天晚上，她把自己的那句话，抄在了本子的第一页：开工前，业主和我，要看过同一个现场。

她后来跟裴老师说起这件事，说：「妈，我不是不知道该看。我是被『他信我』这三个字，拖着走了一下。」

裴老师说：「信，是好东西。可是它改的是『要不要解释』，改不了『要不要看』。」

三个例子并排放在一起，可以看到：教育里被「赶时间」松了一下，健康里被「路封了」断了一下，事业里被「他信我」绕了一下。松的方式不一样，

松的都是三样东西的合拢。而补救的办法，也都不是咬牙，是回头把方向、路径、动力各说一遍，看它们是不是又指到一处。

把三个例子并排放在一张小表里，会更清楚：

	方向和目标	路径	动力	分家的那一回
阿远	弄懂这道题想考什么	页边先写一句再动笔	尝到了写完更快的甜头	作业堆到半夜，路径变成「写完」，动力变成「赶」
邵师傅	收档后走够四十五分钟	河边、小区步道、后厨过道，换着走	上灶时腰腿有劲	河边步道封了，把路径当成了一，整件事跟着停
裴苒	开工前，业主和我看过同一个现场	先看、再画、再开工	不再返工，业主进门时那口气	「他信我」加上冲业绩，省了一次

三行里，分家的那一回，各有各的原因，不过有一个共同点：当时，没有一个人觉得自己在松。每个人都觉得，自己只是在灵活。

◆ 五、三块路标：恒、随、鼎

定卷一共有八卦：恒、比、师、随、蛊、同人、家人、鼎。其中最先碰到的三卦，是恒、随、鼎。这里每卦一节，只当路标，只说这一卦让「定」长成了什么样。其余五卦，留给定卷去讲。比、师、蛊、同人、家人，这五卦讲的，大致是守住的一，怎样在人群里、在一家里、在旧弊里站住〔本书读法〕。那是定卷的事，这里不展开。

恒，是守一要经得起久。

恒卦的卦辞是：

「恒：亨，无咎，利贞，利有攸往。」（《周易·恒》）

大象是：

「雷风，恒；君子以立不易方。」（《周易·恒·象》）

第 10 章已经说过「立不易方」。这里从另一头看：恒卦的卦辞里有「利有攸往」，意思是有所前往是有利的。长久，不等于原地不动。

《周易·系辞下》里有一句话，几乎就是为这个意思写的：

「天下之动，贞夫一者也。」（《周易·系辞下》第一章）

大意是：天下的种种变动，所守的正，都在一上。动是真动，一也是真一。

老胡的摊子，是个现成的例子。十九年里，他换了木板车，换了案台，换了秤，换了收钱的法子，搬了两回摊位，开了线上团购，一件一件，都在往前走。不过十九年里，每天傍晚，不留隔夜的豆腐。

恒，就是这个样子：路在走，一在守。守，是天天再守一遍。不是守一回就完，是每天、每个季度、每次换步法的时候，再认一遍，这个一还在不在。老胡每天下午五点以后便宜处理剩货的时候，其实又守了一次。守一次不难，难的是十九年里，每一天都有一个小小的理由让他不守，而他一回一回地回答：不。

恒卦的九三爻，还有一句话：

「不恒其德，或承之羞。」（《周易·恒·九三》）

《论语》也引过这一句，孔子在后面接了一句：「不占而已矣。」（《论语·子路》13.22）大意是：德行不能持久，也许就会承受羞辱；不用占卜也知道。

这句话，是在为前面那些「被拖着走」的小松动作警告：一回一回都不大，累起来就是羞。

随，是守一的人，反而最能随。

随卦的卦辞是：

「随：元亨利贞，无咎。」（《周易·随》）

大象是：

「泽中有雷，随；君子以向晦入宴息。」（《周易·随·象》）

「向晦」是天近黄昏，「宴息」是进屋休息。整句的意思是：天快黑了，就进屋歇着。

这是一个平常到不能再平常的做法：天色变了，人跟着变。没有谁说，天黑了还要硬撑着在外面站着，这才叫坚持。

随卦的彖传还有一句：

「随之时义大矣哉。」（《周易·随·彖》）

大意是：随着时势而变的这层道理，真大啊。

随卦的卦辞里，把「贞」放在「随」的身边。「贞」是正，是守。本书把它读作：随是要随，可是随的时候，有一样东西守着〔本书读法〕。阿远换了三个老师，邵师傅换了雨天的路线，裴苒换了看现场的办法，这些都是「随」。随得越灵活，一就越要守得稳；一守得稳，随才不会随成了飘。

再说一个邵师傅的小例子。饭店的晚市，一般忙到十点以后，腊月更晚。有一回他对裴老师说：「天黑透了，我才收的档，再去走四十五分钟，到家要十二点了，明天还要早起。」

照「向晦入宴息」的意思，该进屋休息的时候，就进屋休息。他的方向，是「走够四十五分钟」，可这一天，他把它挪到了第二天中午的空档里，补回来。这不是让，是随：一还在，路径跟着时辰走。

反过来，若是天天晚上都「太晚了，明天补」，明天又是「太忙了，后天补」，那就不是随，是被拖。两种情形，外面看一模一样，差别只在：补，有没有真的补回来。

鼎，是守一长成一件可以托事的器。

鼎卦的卦辞：

「鼎：元吉，亨。」（《周易·鼎》）

大象：

「木上有火，鼎；君子以正位凝命。」（《周易·鼎·象》）

鼎是一件三足的大锅。「木上有火」，是说柴上烧着火，锅里煮着东西。「正位」是把位置摆正；「凝命」的「命」，旧注多解作使命或天命，「凝」是凝聚、稳住〔据二手〕。整句话大意是：把位置摆正，把使命稳住。

请你把这个意思，和第 10 章里「定」字的来历对一对。「定」是屋顶底下一个「正」，是摆正了的地方；古人起房子，要先定方向。鼎卦说「正位」，说的是同一个画面。

鼎有三足，这三足，正好可以拿来比方向、路径、动力。三足都立在地上，锅才稳。锅里煮的东西一直在变：生米变熟饭，生肉变熟肉，火在烧，水在滚，锅里热闹，锅本身不动。

这正是守一长成的最好的样子：三样东西在一个器里合拢，里面可以煮各种东西。裴苒的「看过同一个现场」是鼎，阿远的「这道题想考我什么」是鼎，老胡的「当天卖完」也是鼎。

还有一层，值得说。鼎是礼器，古人用它煮祭肉、请客人，是一件摆在堂上给人用的东西。它的稳，不是为了自己稳，是为了让别人的东西能在里面煮熟。定的好处，总是落在那件事上，不落在定本身。

鼎的九四爻，还有一句警告：

「鼎折足，覆公餗，其形渥，凶。」（《周易·鼎·九四》）

大意是：鼎的足折断了，倒翻了公侯的食物，弄得一身污渍，有凶险〔待核：「其形渥」的训释各家不同〕。

这是说，鼎有三足，断了一足，整个锅就翻。方向、路径、动力，断了哪一样，都一样倒出来。

◆ 六、定失灵的两种样子

前面三个例子，是定发生了。现在看看定失灵的样子。有两种，都不难认。

第一种，是三个一不合，被拖着走。

老胡讲过，隔壁老贾，前几年也是说「隔夜的不卖」。后来有一天，老贾说：「隔夜的也不是不能卖，先卖一回，试试。」

这一句话，是整个过程里最小的一步。方向，嘴上还是「卖新鲜豆腐」；路径，悄悄变成了「卖得完」；动力，从在意味道，换成了在意账本。三样各走各的。

先卖一回，没出事。再卖一回，也没出事。于是隔夜的货和当天的货，渐渐混在了一个筐里。过了一年，老贾自己都说不清哪一块是哪天的。有一回，一个老主顾说，你这豆腐的味道，不如从前了，后来就不再来了。

那不是一天发生的。是每一回都有理由，每一回都不大，每一回都「就这一次」。

怎么看得出来？有一个很简单的办法：数「就这一回」。要是一个月里，你对自己说过三次以上的「就这一回」，而且这三次说的是同一件事，那么这三样东西，已经在分家了。再往细里看，让的方向是不是一直朝同一边：总是朝省事的那边，朝快的那边，朝别人满意的那边。方向一致，就不是偶然，是被拖。

第二种，是守成僵。

裴老师的同事老吴，教了二十三年初中语文。他有一份教案，是年轻时精心写的，他一直用到现在，连里面的例句都没有换。

有年轻老师劝他：「现在的孩子读的东西不一样了，例句可以换换。」

老吴说：「我这份教案，是经过考验的。」

这句话没有错。不过你听出来没有？他把教案当成了一。教案是路径上的一套步法，他要守的，其实是「让孩子读懂这篇文章」。

前几年，他班上有个学生交了一篇作文，写的是手机游戏里的一场团战，用的是游戏里的词。老吴把作文打了低分，批语是：「不入流。」

学生后来再也不交作文了。

老吴那一刻守的是什么？守的是一份教案，和教案里的趣味。当年让他备课备到半夜的动力，是想让孩子读懂；如今这份动力早已换了，换成了「不能让这份教案白写」。动力换了，他还硬守着原来的壳。孩子的话，他没有读。

怎么看得出来僵？有一个办法：问一句，这个做法，要是换了，我要守的那件事还在吗？换了以后那件事仍在，说明守的是步法，该放；换了以后那件事就没了，那才是一，不能让。

这两种失灵，用三个小问题量一量就够了：方向，还是当初那个吗？路径，还是同一条吗？动力，还是原来拉着我的那一个吗？三问都答「是」，步法又在随时调，是定；有一问答「不是」，是三个一不合了；步法一点不许动，连壳也一起守，那是僵。

这两种失灵，还有一个让人犯糊涂的地方：它们都长得很像定。

僵住不动，从外面看，像是定力强，像是「几十年如一日」。旧读法碰到老吴这样的人，多半会夸他有定力。不过他守的是壳。

被拖着走，从外面看，又像是灵活，像是「懂得变通」。老贾那一句「先卖一回试试」，说出来时，听着就是一个会做生意的人的口气。可是他让掉的是一。

所以，光看外表分不出来，要看两样：变的是什么，不变的是什么。变的若是细处，不变的若是那一个，这是定；变的若是那个一，那是被拖；不变的若是壳，那是僵。

◆ 七、一个小练习：回头找你的一

最后说一个小练习，日子里就能做。

你可以找一件已经做了一年以上的事，不用大，比如每周给老人打一个电话，每天早上浇一次花，每个月读完一本书。

回头看这一年：这件事的做法，换过几次？比如从晚上打电话换成了早上，从手机换成了视频，从读纸书换成了读电子书。

换过的，都是步法。再看，没换过的是什么？也许是「每周必打」，也许是「不让花干死」，也许是「一个月一本」。

把那没换过的东西，写在一张小纸上，三句话：我要去哪里，我走哪一条路，什么在拉着我。每句不超过二十个字，放在你常看的地方。不用念，也不用背。只在你下一回要换步法的那一天，看一眼，问自己一声：这一换，三句话还指着同一个东西吗？

这个小练习，有一个暗含的道理：定是回头才看得见的。你不用在事情之前，先把一想得天衣无缝。事情做了一年，那个一已经在那里了，你只需要回头把它认出来，认出来以后，它才能变得更稳。

要是你写不出三句，或者三句指向了三大领域，那也没有关系。那说明，这件事里的一，还没有停住变化，或者还没有在你的经历里发生。回到前面，慢慢来。

回到开头的老胡。

那个周六，裴老师买完豆腐，没有马上走，站在摊子旁边，看老胡给后面一位老太太称豆腐。老太太拿着手机，对着二维码牌子扫了半天，扫不上，急了，老胡说：「您别急，我来帮您。」

他接过手机，三下两下就扫上了。老太太道了谢，走了。

裴老师笑着问他：「胡师傅，你这手机用得挺溜。」

「儿子教的。」老胡说，「他说，爸，你的豆腐要是不能让老太太扫得上码，豆腐卖不出去。」

他摇摇头，补了一句：「可我告诉他，扫不扫得上码是一回事，豆腐是不是当天的，是另一回事。他说，爸，你这两回事分得挺清楚。」

裴老师没说话，把豆腐放进布袋，慢慢走出了菜场。

带走的话

定了的样子，是步法一直在换，那个一一直在；方向、路径、动力合在一处，风来了，叶子可以晃。

小账

开了哪扇门：开了「定也能随」的门。守住的一，反而让步法有了随意变的底气，三个例子里换的都是步法。

关了哪扇门：关了「定就是不变」的门。不变的只有那一个一，其余皆可调；守成一团的，是僵，不是定。

这一处，是横向还是纵向？是纵向（1→N）：同一个一，在教育、健康、事业三块同构的土里，各自站住；它们的前提，是知，那个一先在各自的经历里发生过。

想一想

一、你身边有没有一个「老胡」，十几年里什么都在变，只有一样没变？你觉得他守的是什么？方向、路径、动力，各是什么？

二、你有没有哪一回，因为一个小小的理由，让了一小步？回头数数，这样的小步，后来一共有几回？那几回，是方向在变，路径在变，还是动力在变？

三、你现在正守着的一件事里，哪些是那个一，哪些是步法？要是把步法全换一遍，三句话还指着同一个东西吗？

第 五 编

静：差异只改做法

这一编三章讲「静」。定而后能静。**静不是把外面关掉，是外面的差异只改到做法这一层。**

第 13 章

静的字与经：「静」原来说的是什么

◆ 一、关了电视，孩子还是静不下来

裴老师的晚读小组，开到第七个星期四。

小组设在学校三楼一间空教室里，来的有十来个人：几个爱问的学生，几位家长，还有一位退休的体育老师，说是想来听听「大学」到底大在哪里。这一晚读的是那一行字：

「定而后能静。」

读完，没人接话。过了一会儿，一位姓文的家长举了手。他做物流，说话直。

「老师，这个『静』，我有点想不通。」他说，「我儿子写作业，我把电视关了，手机收了，房门也带上。屋里静得能听见钟走。可他坐下去，笔转了二十来分钟，一个字没写。」

有人笑了。他自己也笑了一下，接着往下说：「有一回，家里来客人，一屋子人说话，电视还开着，他倒趴在饭桌上，把一整页数学题做完了。我就糊涂了：这到底是谁静，谁不静？」

裴老师没有急着答。她转身在黑板上写了一个「静」字，写得很慢：左边一个青，右边一个争。

「文师傅这个问题，比我备的讲稿好。」她说，「今晚我们先不讲道理，把这个字从头翻一遍，看看古人说它的时候，说的到底是屋子，还是别的。」

这一章，就照那一晚的样子走。

先看《大学》里「静」站在哪个位置，前后是谁。再看这个字最早怎么写，《说文》怎么说。然后翻别的经书，看它在《论语》《老子》《荀子》《周易》里是什么意思。最后看两千年里，读书人怎样注它。

先立一条规矩：这一章只问「静」原来说什么，不急着判它对不对。判，留给下一章。

◆ 二、《大学》里的静：一次，夹在两个字中间

《大学》的经一章里，有这样一段，本书从头到尾都要围着它转：

「知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。」（《礼记·大学》经一章）

「静」在这里站第二级，前面是「定」，后面是「安」。

请先看这五句的句式。第一句说「有定」，后四句说「能静」「能安」「能虑」「能得」。「有」是到了，「能」是可以了。也就是说，定是知止之后自己到的，静以下几级，是一级一级放行的资格：定了，才能静；静了，才能安。本系列第 314 号《一的总装线》对这一点读得很细，本书接过来用。

再看「而后」。它说的是先后，不是因果。前一级没站稳，后一级就上不来；可也没有说，前一级站稳了，后一级就会自动跟来。

把整段全文翻一遍，会发现一件小事：「静」这个字，在《大学》全篇里，只在这一处出现（一句话里两见）。它没有自己的传文。《大学》后面的传文，逐条解释了「明明德」「亲民」「止于至善」，解释了「诚意」「正心」「修身」，却没有哪一章专门解释「静」。

不过，传七章里有一段话，讲的恰好是静的反面：

「所谓修身在正其心者，身有所忿懥，则不得其正；有所恐惧，则不得其正；有所好乐，则不得其正；有所忧患，则不得其正。心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味。此谓修身在正其心。」（《礼记·大学》传七章，章次依朱熹本）

忿懥是恼怒，恐惧是害怕，好乐是喜欢，忧患是发愁。这四样，都是来自外面或里面的「动」。《大学》的话是：有了这四样，心就「不得其正」，人坐在饭桌前，眼睛看着，却看不见；耳朵听着，却听不见；嘴里嚼着，不知道是什么味。

这是《大学》自己给「不静」画的像。请注意它的写法：它没有说四样东西要被赶走。它说的是「有所」——心被某一样东西占着，拖着走了。

于是读者手里有了两个坐标。一头是经一章里的「能静」，一头是传七章里的「心不在焉」。静到底是什么，要从这两头中间去找。

先把「食而不知其味」这七个字留在手边，下一章还要回来。

◆ 三、字的来历：《说文》说「审」

先看《说文解字》。它对「静」的解释，据通行本是：

「静，审也。从青，争声。」（《说文解字》）

「审」是审视、看清楚。《说文》没有把静说成「没有声音」，它的头一个意思，偏在「看得分明」上。

这个意思可以在别处找到呼应。段玉裁给《说文》作注，对「静」字有一句讲究的话，原话是：「采色详审得其宜谓之静」。照这个说法，静的原义偏近「各色各安其位、看得清清楚楚」，不是「一片死寂」。

再看字形。「静」由「青」和「争」合成。《说文》说「争声」，意思是右边的「争」只管读音。后人从字形上，还有另一种说法。「争」的本义，是两只手拉扯一样东西（《说文》训争为「引也」）。拉扯停下来，得出一个分明的样子，于是有了「静」〔据二手，此属后人望形生义，未必是造字本意，不宜当证据用〕。这一说，本书只当作一个有趣的联想放在这里：它至少提醒读者，静的旁边站着争。静不是没有拉扯，是拉扯有了个了断。

至于甲骨文、金文里的写法，本书所见资料很少，「靜」字出现较晚，具体字形演变，留作〔待核〕，不下断语。

左边的「青」，也值得看一眼。《说文》讲青是「东方色也」，从生、从丹（原文是：「东方色也。木生火，从生丹」）。青是草木刚长出来的那种颜色，是生的颜色。后人有一种联想：静字里一半是争，一半是生，大意是有了拉扯，又有了生机，才叫静〔据二手，同样是望形生义，只当联想看〕。一个字里同时住着争和生，这和「死寂」，隔得很远。

还有一条旁证，来自另一个方向。佛经传进来以后，译经的人把梵文 dhyāna 的音译「禅那」，意译作「静虑」，也作「思惟修」〔据汉典〕。静和虑，在《大学》里是前后相隔两级的字，在译经里被并成了一个词。这件事不能拿来解释《大学》，可是它提醒读者：静和虑，在古人的心里，本来就挨得很近。后面讲到虑的时候，这条线还要接上。

一个字的来历，不能证明它后来的用法。可是它能给读者一个提醒：在最早的字书里，静先是「审」，然后才被慢慢读成「安静」的静。这个次序，下一章要用上。

◆ 四、这个字在别的经书里

《大学》里的静只有一处，字义要靠别的书来对照。下面取七处，由近到远。

《论语》：仁者静。《论语·雍也》里有一句人人熟悉的话：

「知者乐水，仁者乐山。知者动，仁者静。知者乐，仁者寿。」（《论语·雍也》6.23）

这里静和动是一对。知者像水，流动；仁者像山，安稳。注意，说的是一种人的样子，不是一间屋子的样子。山上也有风，也有雨，也有砍柴的人上去，可是山还在那里。

《周易·系辞》：静而专，动而直。《系辞上》讲乾坤两卦的时候说：

「夫乾，其静也专，其动也直，是以大生焉；夫坤，其静也翕，其动也辟，是以广生焉。」（《周易·系辞上》）

乾在静的时候是「专」，在动的时候是「直」；坤在静的时候是「翕」（合拢），在动的时候是「辟」（打开）。这一句里，静不是零，是一种有力的状态：专，合拢。静是聚着的，所以接下来才能动，动出生长来。「是以大生焉」，说得很明白，是静和动合起来，才生得出东西。

《系辞》里还有一句：「动静有常，刚柔断矣。」（《周易·系辞上》）动有动的规矩，静有静的规矩，刚和柔才分得出来。可见《周易》里动和静是一对搭档，不是一对仇敌。

《礼记·乐记》：人生而静。 《乐记》里有一段，后来成了理学家反复引用的话：

「人生而静，天之性也；感于物而动，性之欲也。」（《礼记·乐记》）

静在这里是人起初的样子，动是碰到外物以后的样子。读的时候要小心：它没有说动是坏事。接下来的文字还说，好恶要有节度，没有节度，被外物引走了，回不到原来的地方，才叫「天理灭矣」（《乐记》下文：「好恶无节于内，知诱于外，不能反躬，天理灭矣」）。毛病在「回不去」，不在「动」。

《老子》：归根曰静。 《老子》第 16 章：

「致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。」（《老子》第 16 章）

「万物并作」是外面热闹得很，「各复归其根」是每一样东西都回到自己的根上，这个回到根上，叫静。又有一句：「重为轻根，静为躁君。」（《老子》第 26 章）意思是重是轻的根，静是躁的主。主，是管着的，不是消灭的：躁还在，只是有个君在上头。

《庄子·天道》：不是因为静好才静。 《庄子》里有一句很特别的话：

「圣人之静也，非曰静也善，故静也；万物无足以铙心者，故静也。」（《庄子·天道》〔异文：「铙」一作「挠」，一作「扰」〕）

大意是：圣人的静，不是觉得静好所以去静；是因为万物都没有能把他的心搅乱的，所以静。这句话把方向掉了个头：静不是追求来的，是别的东西撼不动以后的样子。

《荀子·解蔽》：心未尝不动。　荀子谈修心，用的是「虚壹而静」四个字，原话是：

「人何以知道？曰：心。心何以知？曰：虚壹而静。」（《荀子·解蔽》）

他接着解释这四个字，其中说静的一句是：

「心未尝不动也，然而有所谓静；不以梦剧乱知，谓之静。」（《荀子·解蔽》）

大意是：心从来没有不动的时候，可是仍旧有一种叫作静的状态，那就是不让梦里的杂乱来扰乱认知。这是先秦书里最清楚的一条：静不等于不动。心一直在动，静是动着的时候，认知不被搅乱。这一句，下一章还要用。

《中庸》：未发与已发。《中庸》开头有一句，和静离得很近：

「喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。」（《礼记·中庸》第 1 章）

喜怒哀乐还没冒头的时候，叫作中；冒出来以后，件件合着分寸，叫作和。这里没有要求喜怒哀乐不冒头。它只要求冒出来以后，有一个「节」：有节度，有分寸。后来的理学家把「未发」读成静，把「已发」读成动，围绕这一对争了几百年。争到最后，大家都承认了一点：未发的那个静，要靠已发的时候才验得出来。

《孟子》：不动心。 《孟子·公孙丑上》2A2 里，孟子和弟子谈「不动心」，说自己「四十不动心」，又讲「志，气之帅也；气，体之充也」。志是统帅，气是跟着走的兵。孟子的「不动心」，也不是心里空空，是志帅得住气。

孟子讲这件事，还有一个细节。他说告子比自己更早不动心，可是两人的办法不同。告子是「不得于言，勿求于心；不得于心，勿求于气」（《孟子·公孙丑上》2A2）：话没想通，就不去求心；心没想通，就不去求气。孟子不同意后一半，因为他认为，志是统帅，可气也会反过来动志。所以他说，要「持其志，无暴其气」（《孟子·公孙丑上》2A2）：既守住志，也别糟蹋气。两人争的，是不动心靠的是硬压，还是靠养。这个争论，两千多年没有停过。

再补两处《老子》，因为它们离日常的办事更近。

「清静为天下正。」（《老子》第 45 章）

「牝常以静胜牡，以静为下。」（《老子》第 61 章）

第一句把静放在天下的「正」上，第二句讲雌性靠静胜过雄性：不去硬碰，所以不输。这里的静，是一种姿态，能让你在对面强的时候，自己不乱。再看《庄子》同一篇里还有一句：

「水静犹明，而况精神」（《庄子·天道》）

水一静，就照得见人。这句也在说，静的用处是「看得清」，和《说文》的「审」，对上了。

把这几处摆在一起，会看出两件事。

第一，没有哪一处说静是「外面没有声音」。《论语》里的静是山，《庄子》里的静是搅不乱，《荀子》里的静是动着而不乱，《老子》里的静是回到根上。

第二，几乎每一处，静的旁边都站着一个东西：山站着，根站着，志站着，认知站着。静总是「某样东西稳着」，很少是「什么都没有」。

◆ 五、历代怎样注：从「不躁」到「不妄动」

现在回到《大学》那句，看历代读书人怎样给它作注。

汉唐：郑玄与孔颖达。　汉代郑玄的注，本书未能核到专释「静」字的话〔待核〕。唐代孔颖达的《礼记正义》对这一段有疏，大意是：既然知道了所止，志意就定下来；志意定了，心里不再急躁地求这求那，所以能静；心静了，所以能安〔大意，待核：疏文原句〕。注意孔疏用的词是「不躁」。这是汉唐的读法：静的反面是躁。

宋：从「主静」到「主敬」。 到了宋代，这个字突然变重了。

周敦颐在《太极图说》里写道：

「圣人定之以中正仁义而主静，立人极焉。」（周敦颐《太极图说》）

他在后面给「主静」作了自注：「无欲故静。」又在《通书》里讲：

「一为要。一者，无欲也。无欲则静虚动直。」（周敦颐《通书·圣学》）

请注意，这两处的「定」和「静」站在同一句里，「一」也站在旁边。本书的一个核心字，早就在这里露了脸。他还有「静虚动直」四个字，把静和动并排写：静的时候虚，动的时候直。

程颢在《答横渠张子厚先生书》（后称《定性书》）里说：

「所谓定者，动亦定，静亦定，无将迎，无内外。」（程颢《答横渠张子厚先生书》）

定在这里被拿出来，动静都要定。这一句，前面讲定的时候已经碰到过，这里只留一个提示：动里也可以有定，静里也可以没有定。

程颐不太赞成单说「静」。据《二程遗书》记载，有一句话：「才说静，便入于释氏之说也。不用静字，只用敬字。」（《二程遗书》卷十八）意思是：才一说静，就容易滑进释氏的说法里去，不如只用敬字。他讲的「敬」是：

「所谓敬者，主一之谓敬；所谓一者，无适之谓一。」（程颐，《二程遗书》卷十五）

「无适」，是不往别处去。静、敬、一，三个字在这里碰在一起了。

朱熹：心不妄动。　朱熹的《大学章句》，对这几个字有一段大家熟悉的注：

「止者，所当止之地，即至善之所在也。知之，则志有定向。静，谓心不妄动。安，谓所处而安。虑，谓处事精详。得，谓得其所止。」（朱熹《大学章句》经一章注）

「静，谓心不妄动」，六个字。请看三处：一，主语是「心」；二，用的是「不妄动」，不是「不动」；三，什么叫「妄」，章句没有说，只给了一个否定词。凡是偏离了那个已经知道的「止」的活动，就是妄。也就是说，静的标准，是由前一级划出来的，不是由静自己划出来的。第　314　号《一的总装

线》对朱注的这几个字，读得就是这个意思：这里不是要求心停下来，是要求不乱动〔本书转述，见该书第二章〕。

朱熹对「静」本人也有一段转弯。据研究，他早年重在心动起来以后去察识，后来改以涵养居先，重主敬〔据二手，见第 314 号所引，待核〕。静坐的功夫，他也提倡过。据《朱子语类》卷一百一十六，他对一位门人说过：「用半日静坐，半日读书。」可是他对「只静不敬」，是有保留的。

明：王阳明与静坐的毛病。 王阳明《大学问》里有一段，把定、静、安接成一串，大意是：知道至善就在自己的心里，不必向外去求，那么志有定向，没有支离决裂的毛病；没有这些毛病，心就不妄动而能静；能静，日用之间便从容闲暇而能安〔大意，见王阳明《大学问》〕。这段话把「静」的原因放在「志有定向」上，不放在「关起门来」。

阳明还留下了一条很有意思的记录。据钱德洪《刻文录叙说》，阳明「自滁阳后，多教学者静坐」。一时学者似有所悟，可是日子久了，渐渐生出一种毛病：喜静厌动，一碰到事就烦，有些流于空虚枯槁〔据二手，见第 314 号所引，待核：「喜静厌动、流入枯槁」的原文出处〕。后来他把功夫改在「事上」：

「人须在事上磨，方立得住，方能『静亦定，动亦定』。」（《传习录》上，陆澄录）

这是一次公开的自我修正。静坐教了一阵，毛病出来了，他就改了。这个故事，下一章还要回来用。

今人。 今人对这几个字的讲法，大致分两路。一路沿着朱熹，讲「静」是情绪的稳定、专注的前提；另一路沿着道家，讲「静」是放下杂念、回到平常

心。两路都有人写得极好，这里不一一转述〔据二手，本书未逐家核对，不列名〕。

◆ 六、三个邻居，各管一摊

读到这里，有一件事值得停下来想：为什么《大学》要把定、静、安排成三个字，不写成一个？

朱熹的注，给了一个线索。他对这三个字的解释是：「知之，则志有定向」，「静，谓心不妄动」，「安，谓所处而安」。三句话里，有三个不同的东西：志，心，所处。

志是方向，心是内里的动静，所处是身在哪里。定管的是方向有没有，静管的是内里乱不乱，安管的是换了地方还行不行。第 314 号《一的总装线》也这样分：定管方向，静管扰动，安管所处〔本书转述该书第二章的读法〕。

本书往下读的时候，把这三摊换了一副眼镜，先在这里预告一句，细账留给后面的章。定守的是那个一的方向、路径、动力；静聚焦的是选定的那个一在眼前这一刻显出来的样子；安稳住的是三界、信息、能量这三大系统的纠缠〔本书读法〕。三摊各是一摊，所以《大学》把它们排成三个字。

这个分法，对本章有一个用处。它说明「静」不是整个功夫，是三摊里的一摊。方向没定的时候，去求静，求不来，因为没有选定的东西可聚；所处不安的时候，也没法要求静一直稳着。静这一摊，要它做的事很具体：已经有了选定的那一件，这一刻，心在不在它上面。

你可以拿自己的日子对一对：你的静不下来，是方向没定，是里面在乱，还是身在一个让你不安的地方？三种不静，样子很像，要走的路却不同。

◆ 七、回到那间教室

那天晚上，裴老师把这些翻完，已经快九点。

她没有宣布结论。她只是把几句话抄在黑板上，一行一行，让大家看：

静，审也。

心未尝不动也，然而有所谓静。

万物无足以铙心者，故静也。

静，谓心不妄动。

人须在事上磨，方立得住。

文师傅一行一行看下来，看了很久，说：「老师，这几句，没有一句说屋子。」

「对。」裴老师说，「古人说静的时候，说的多半是别的东西。」

「那我儿子写作业，笔转了二十来分钟，是怎么回事？」

她笑了一下：「这个，我们下个星期四再说。今晚只做一件事：把字翻清楚。你回去，别急着改屋子，先留意一件事——他坐下来的时候，心里被什么占着。」

文师傅点点头，把那几行字，抄在了手机的备忘录里。那位退休的体育老师在后排插了一句：「我带队训练了一辈子。队员越紧张，我越不让他们待着不动，让他们跑两圈。跑完了，心倒静了。」

教室里又笑了一阵。裴老师说：「这句话，我也想留到下个星期。」

散场的时候，坐在最前面的一个女孩，把书合上，忽然问了一句：「老师，那我们教室里这么吵，是不是永远读不好《大学》？」

裴老师想了想，说：「不一定。你看这个字最早的意思是『审』，是看得清楚。看得清楚，不一定要等到安静。」

女孩点点头，又好像没完全信。她背着书包走到门口，回头看了一眼黑板上的那个字，才走出去。

这一夜的事，到这里先停一下。我们把两千年读下来，看一看这个字被读成了什么样子。

◆ 八、两千年里，静被读成了什么

把上面的材料排成一条线，大致是这样：

时代	怎样读「静」	静的反面
先秦	山一样稳（《论语》）；动着而不乱（《荀子》）；回到根上（《老子》）；搅不乱（《庄子》）	躁；被外物引走
汉唐	定了以后，不急躁地求（孔疏，大意）	躁
宋	主静（周敦颐）；主敬、主一（程颐）；心不妄动（朱熹）	欲；妄动
明	志有定向、心不妄动（阳明《大学问》）；静坐的毛病，改在事上磨（阳明）	支离；喜静厌动

读这张表，有三件事要记住。

第一，「静」一路被读成了一种心的状态：不躁，不妄动，无欲。这条路，越往后越清楚，到了朱熹一句「心不妄动」，成了通行的读法。

第二，每一个朝代，都有人在这条路上发现毛病。《庄子》说不是因为静好才静；程颐担心说静滑到释氏那边去；阳明亲眼看到学生静出了毛病。毛病的样子总是同一个：把静当成目的，去求它，结果求出了一个「喜静厌动」。

第三，这些毛病，古人都是用「事」来纠正的：荀子说静是动着的时候不乱，阳明说静要在事上磨，程颐说主敬、随时随处。也就是说，两千年里，一直有一条暗线在说：静不在屋子里，在事里。

再换一个角度看，这两千年里，「静」其实有过三个出口。

一个出口，是把它读成一种状态：不躁，不妄动，无欲。朱注走的是这一条，通行的读法也走这一条。

一个出口，是把它读成一种办法：主静，静坐，闭门。周敦颐、宋明的不少学者走的是这一条，白沙村里的闭门静坐，是这条路走得最远的一例〔据二手，见第 314 号所引，待核〕。

还有一个出口，是回到《说文》那个「审」字：静是看得分明，是各色各安其位。这条路走的人最少，可是它出现得最早。

三个出口，各有各的道理，本书对它们一个都不推翻。本书只想问一件事：这三条里，哪一条，能解释文师傅儿子的那两件事。关了电视，他静不下来；一屋子人说话，他却能做完题。

这条暗线，两千年里没有被说成一句话。下一章，就要试着把它说出来。

◆ 九、今晚可以做的一件小事

读完这一章，你不用马上改变什么。有一件小事，今晚就能做。

找一张纸，写下今天让你「静不下来」的一件事。然后在旁边画两栏。左栏写：当时外面是什么样，吵不吵，有几个人，有没有手机在响。右栏写：当时你心里被什么占着，是一句话，是一个人，还是一笔钱。

多半的时候，你会发现左栏写得很短，右栏写得很长。屋子是安静的，心里是满的。也有反过来的时候：左栏很满，右栏却只有一行字。那一回，你反倒做成了事。

这张纸不用留，也不用给别人看。它只做一件事：让你亲眼看到，静不静，是左栏说了算，还是右栏说了算。

下一章，就拿这两栏做材料，把「静」重新读一遍。

带走的话

古书里的「静」，先是看得清，后是搅不乱，一直是动着的时候不乱，没有一处是外面没声音。

> 小账
>
> 开了哪扇门：开了「静不等于没有声音」的门。以后读到「静」，先问它是对着什么说的：是对着躁，对着欲，还是对着被拖走。
>
> 关了哪扇门：关了「静就是安静的屋子」的门。屋子安静，可以帮静，可是不等于静。
>
> 这一处，是横向还是纵向？静属纵向（1→N）。知是横向，止、定、静、安、虑、得是知一以后的发展六步，静是其中的第三步，承着前一编的「定」。这一章只翻字，没有判它在这条路上做什么；它是在为第 14 章的解构备料。

想一想

一、你上一次「静不下来」，是在什么地方？那个地方当时是安静的，还是热闹的？

二、在这一章的七处古书里，哪一句最接近你的经验？它说的静，是屋子的静，还是别的静？

三、阳明让学生静坐，后来自己改了。你有没有过类似的经历：一个好办法，用了一阵，才发现它有毛病？

第 14 章

静不是关掉外面：解构「静」

◆ 一、关掉手机的两天

裴苒那个月，过得不太好。

一套老房改造，快交付了，业主在最后一周翻了脸。起因是一批瓷砖，色差，肉眼看得出来，不大，可业主咬住了。电话里吵了两回，微信里又吵了三回，最后一回，对方说了一句很难听的话。

裴苒挂了电话，手是抖的。她同事劝她：「你都连轴转一个月了，歇两天。」

她想起读书小组里学来的一个字：静。「定而后能静」，她想，我这几天最缺的，就是它。

于是她订了一间山里的民宿，周五下班就走。临进门，她把手机交给了民宿老板，说：「周日下午还我。」老板笑着应了，把手机锁进了柜台后面的抽屉。

山里确实静。傍晚的风从竹林里过，听得见水。她洗了澡，早早躺下，屋里一点光、一点声都没有。

可是躺下去的那一刻，她觉得不对。

业主的那句话，回来了。一个字一个字，比电话里还清楚。她把它们倒回去，换一种回法，再倒回去：我当时该怎么答？我要是那样答，他会怎么说？她在黑暗里把一场只有一刻钟的吵架，演了不下二十遍。

半夜里，她睁着眼睛想：怎么在公司都没这么清楚。

第二天早上，她去厨房借热水。民宿老板娘正守在灶前，一口大锅，熬着十几个人的早饭。厨房里孩子在跑，客人在问路，电视里在放新闻，她一概没接。她的眼睛盯着锅里的粥，一手拿勺，慢慢地推，粥面起了一层泡，她就把火退下去半格。

裴苒站在旁边看了一会儿，接过热水，心里有一个念头，一闪而过：这个人，比我静。

周日下午她拿回手机，一开机，满屏的消息，她反倒松了一口气。周一回到工地，电钻声、搬运声、业主和工人的争执声，搅在一起，她站在中间，居然把三个人的话分开听清了。

她后来对邵师傅说起这件事，用了一个词：「静得不对头。」

这一章要讲的，就是这个「不对头」。

◆ 二、旧读法摆出来

先把通行的读法摆出来。

《大学章句》对这个字的注，是六个字：「静，谓心不妄动。」（朱熹《大学章句》经一章注）这六个字，两千年里被读成了一套修养功夫。大致的样子是：

第一步，外面要收一收：关门，熄灯，少说话，少见人。第二步，心里要收一收：别胡思乱想，别随着念头走。第三步，坐下来，等着心沉下去。沉下去了，就叫静；静了，再往下走，就是安，就是虑，就是得。

这是一条把静当作「收拾心」的路。动词是「收」「压」「守」「养」。宋明理学家把这条路走得很深，静坐成了读书人的一门日课。

刘春华在申请书里，对这一步有她自己的读法。她读「静」是环境调柔〔刘春华原读法〕。意思是：要静，先得有个让人静得下来的外面，把外面调柔了，心才有地方放。

这个读法和通行的读法并不冲突，它是通行读法的另一半：通行的读法讲心要收，她讲外面也要收。两半合起来，是一个完整的做法：里外都收一收，就静了。

本书这一章，要先把这个读法，认认真真地对它说一句：它是对的。然后，再问它哪里扎手。

◆ 三、先说对在哪里

为什么这样一个读法，能管用两千年？

第一，它抓住了一件所有人都经历过的事：吵的时候，的确静不下来。

产房外面要安静，考场里要安静，图书馆要安静。没有人会说，这是在「关掉外面」，所以是错的。外面太吵，的确会把手头的事搅乱。把外面调柔，是真有用的事。老师做了，父母做了，每一个想认真做点事的人，都做过。

第二，它抓住了一件刚开始做事的人最需要的事：给刚起头的东西遮一遮风。

一个孩子刚开始练琴，头两个星期，需要一个没人打扰的半小时。一个人刚开始戒一个老习惯，头一个月，需要把诱惑搬远一点。这时候的做法，是给一根刚插下去的枝子挡风。它刚接上，接口还软，一阵大风就能吹开。

在这个阶段，说「静是环境调柔」，说「静是心不妄动」，都是对症下药。

第三，它帮人做成了很多事。

阳明在滁州教学生静坐，钱德洪《刻文录叙说》说他「自滁阳后，多教学者静坐」，一时学者似有所悟〔据二手，见第　314　号所引〕。这个「有所悟」，不是假的。一个整天被口耳之争拖着跑的人，坐下来半个时辰，的确能看见一些平时看不见的东西。白沙村里闭门静坐的陈献章，写下「为学须从静中坐养出个端倪来」（《陈献章集》卷二，与贺克恭书），他不是在骗人。

第四，它把静和定分开了。

这是通行读法里一个不太被人注意的好处。「静，谓心不妄动」，这句注里的主语是心；上一句「知之，则志有定向」，主语是志。志和心分开说，就等于告诉读者：方向有了，不等于里面不乱。两样东西要分开管。这个分法，本书接着用。

所以，本书不推翻这个读法。它在一个条件下成立：那个一刚刚站起来，还很弱，需要一个遮风的外面。在这个条件下，调柔外面、收住心念，就是对的。

问题在于，这个读法被拿来当成了静的全部。

◆ 四、扎手处：关门也不静，闹中也能静

扎手的地方，不在书里，在日子里。至少有四处。

第一处：关了门，也不静。

裴苒的两天，就是一个活例子。她把外面关得干干净净：手机锁进了抽屉，屋里没有一点光、一点声。照通行的读法，这是静的最好条件。

可是她半夜里睁着眼睛，把一场一刻钟的吵架演了二十遍。

这件事没有任何一点稀奇。很多人都有过：夜深了，屋里最安静的时候，脑子里最吵。因为白天有事挡着，那些念头没有地方出来；夜里事一撤，它们全冒出来了。

请注意这一点：外面的声音是停了，可是业主那句话，已经进来了。它进来以后，不需要外面再给它什么。它自己在里面回响。

所以，「把外面关掉」做得再彻底，也挡不住「已经进来的」。

第二处：闹中，反倒静。

民宿老板娘，是一个。厨房里孩子跑、客人问、电视响，她的眼睛、她的手、她的鼻子，都在那一锅粥上。粥面起泡的那一下，她比谁都先看见。

这样的人，我们身边都有。邵师傅在饭店的灶台前，午市最忙的时候，七八张单子同时来，油烟、吆喝、传菜的脚步，他每一道菜的火候，一点不差。有人问他，那么吵，怎么做得出来？他说：「顾不上吵。」这话听着像玩笑，其实说的是实话：他的手、他的眼、他听油的耳朵，被眼前这一锅占满了，吵的事进不来。

文师傅的儿子，是第三个。关了电视，笔转二十来分钟；一屋子人说话，趴着做完一整页题。

读书小组里那位退休的体育老师，说得更干脆：队员越紧张，他越不让他们待着，让他们去跑两圈。跑的时候，人的心都在脚下的每一步上，跑完了，心倒落了地。

这些例子放在一起，通行的读法就难办了。如果静是「外面不吵」，闹中的静从哪里来？如果静是「心里不动」，邵师傅在灶前，心分明是一刻不停地在动。

第三处：静坐静出了毛病。

这是阳明自己看到的。他在滁州教学生静坐，一时有效，日子久了，渐渐生出一种毛病：喜静厌动，一碰到事就烦，有些流于空虚枯槁〔据二手，见第 314　号所引，待核：「喜静厌动、流入枯槁」的原文出处〕。有学生问他：静的时候觉得意思很好，一遇事就不同了，怎么回事？他答：

「是徒知养静，而不用克己工夫也。如此，临事便要倾倒。人须在事上磨，方立得住，方能『静亦定，动亦定』。」（《传习录》上）

这一条要放大了看。它说的不是「某个学生功夫没做好」，它说的是：静坐这条路，如果走得太久，会把人训练成「只在没事的时候静」。事一来，就乱。因为那个静，是在没有事的地方养出来的，一遇到事，没有可用的东西。

第四处：越想静，越不静。

你躺在床上，对自己说：我要静下来，我要静下来。说了三遍，心跳反倒清楚了。这时候，「静」成了一件要完成的事，一个新的任务，又落了进来。你不但没有静，还多了一桩任务：完成不了静的任务。

这件事，旧读法没有办法。因为旧读法里，静是一个要被做出来的状态，做得越用力，越露出「正在做」的痕迹。

四处合起来，扎手的地方就清楚了：

关了门，不一定静；闹着，不一定不静；静得久了，反倒怕事；越想静，越不静。

这四样事，用「静是外面不吵」解释不通，用「静是心里不动」也解释不通。那它到底是什么？

◆ 五、换一副眼镜：静是正念，聚焦在选定的那个一上

先退一步，回到前一章翻出来的几句古话。

荀子说：「心未尝不动也，然而有所谓静。」（《荀子·解蔽》）

庄子说：「万物无足以铙心者，故静也。」（《庄子·天道》〔异文：「铙」一作「挠」，一作「扰」〕）

《说文》说：「静，审也。」

朱熹说：「静，谓心不妄动。」

这四句话，如果放在一起读，会有一个共同的缝：它们都没有说「没有动」。荀子说心一直在动；庄子说万物还在那里，只是搅不乱；朱熹说的是「不妄」动，不是「不」动；《说文》说的是「审」，是看得清楚。那么，动着、还搅不乱、看得清楚，凭的是什么？

王德生给静下的定义，是这样的：

「静，就是正念，一心一意，聚焦于选定的那个 SDE，吃饭，就吃饭，走路就走路，关注那个 SDE 带来的感觉接受和体验。」〔王口述〕

这句话要拆开讲。

先说「选定的那个　SDE」。　前面的章里讲过，那个一，是一组相对固定、能多次重复运行、每运行一次都能获得意义的东西：三个方程里的一个，六条路径里的一条，三条原理里的一条。这个一，在知的那一步，在我的经历里发生了；在止的那一步，不再换来换去；在定的那一步，方向、路径、动力守在同一个一上。静所聚焦的，就是这个已经选定的一，不是别的。

再说「一心一意」。　注意力只有一份。裴苒躺在山里的床上，这一份注意力被业主的那句话拿走了，倒回去，重演，再倒回去。她没有选定要聚在哪里，是被拖到那里的。静，是这一份注意力有了一个选定的去处。

然后是「吃饭，就吃饭，走路就走路」。　这八个字，说的是在场。吃饭的时候，嘴里的味道、筷子的分量、饭菜的温度，都在；走路的时候，脚底的地、腿的力、风的方向，都在。不是在吃饭的时候想着方案，走路的时候刷着手机。

这八个字，《大学》自己就有一个反面的镜头，前一章已经留了：「心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味。」（《礼记·大学》传七章）食而不知其味，正是吃饭不吃饭。传文拿它当作心被占住的样子；正念要补回的，就是这一口的味道。

最后是「感觉、接受和体验」。　这三个词，各管一件事。感觉：那个一跑起来的时候，在我身上显出来的东西，比如手上的分量、心里的松紧、嘴里的味道、身体的暖和凉。接受：来的是什么，就是什么，不推开，也不抓住；难

受的就是难受，好受的就是好受。体验：把这一遍走完，走到底，不抢着去想下一遍。

本书对这个定义，补一句自己的观察：静聚焦的，是那个一在我身上显出来的样子，也就是三个维度里的显露这一维〔本书读法〕。前面的定，守的是方向、路径、动力，是路径那一维；后面的安，稳住的是三界、信息、能量，是纠缠那一维。定、静、安三个字，恰好一字一维。

还有一句要说在前头：这里的「我」，不是一个站在旁边、拿着注意力往某处照的发动者。注意力落在哪里，是这一次的显影，把「我」和那个被聚焦的一，一起显出来。吃饭的时候，是这一口饭和这一个正在吃的我，同时在。所以静不是「我去集中精神」，是这一刻整个显影，落在了这一个一上。

带着这个定义，回头把前面的几个扎手处，再看一遍。

关了门也不静。 裴苒躺在黑暗里，没有任何一个选定的一在被聚焦。业主那句话是一个没有选定过、却拿走了全部注意力的东西。这不是静，是被占着。外面再静，也没有一个去处。

闹中能静。 老板娘的眼睛在粥上，邵师傅的耳朵在油上。孩子跑、客人问、吆喝，每一样都还在，可是她们的注意力有一个选定的去处，别的不是被隔开，是拖不走。这是荀子说的「心未尝不动，然而有所谓静」：心动着，注意力在。也是庄子说的「万物无足以铙心」：万物在，心在这一件上。

静坐静出毛病。 阳明说「静亦物也」，又说：

「格物无间动静，静亦物也。孟子谓『必有事焉』，是动静皆有事。」（《传习录》下）

静坐的时候，坐本身也是一件事，要聚焦的也是一个选定的一。可是静坐养的，是在没有事的时候聚焦；一遇到事，没有练过在事里聚焦。他在另一处，讲得更直接。陈九川问格物，阳明说：

「这听讲说时专敬，即是那静坐时心。功夫一贯，何须更起念头？人须在事上磨炼，做功夫乃有益。若只好静，遇事便乱，终无长进。」（《传习录》下）

听讲的时候专敬，和静坐的时候的心，是同一颗心。这就是「吃饭就吃饭，走路就走路」的古话：不分坐着、走着、吃着，只分心在不在这一件上。

越想静，越不静。　这一处现在也通了。「要静下来」，是把注意力放在「静」这个目标上，而静本来没有目标，它的目标是那个选定的一。你躺在床上数「我要静」，聚焦的是「静」，不是那个一。换一个办法：不去想静，去感觉那个一在身上的样子，比如此刻呼吸时肚子的起落，或者白天做过的那道菜的味道。注意力有了去处，静自己来。

再回头读《说文》那个「审」字，也读出一层新意。审，是看得分明。正念的本职，就是审：审清楚此刻这一口、这一步、这一个感觉，它到底是什么。

朱熹的「不妄动」也读通了。什么是「妄」？章句没有说，只给了一个否定词。按本书的读法：妄，就是偏离了选定的那一个，注意力被别的东西拖走。凡是在选定的一上的动，哪怕动得很多，也不是妄动；邵师傅在灶前，手一刻不停，一点不妄。

孟子讲过一个下棋的例子，几乎就是这个意思的活画：

「今夫弈之为数，小数也；不专心致志，则不得也。弈秋，通国之善弈者也。使弈秋诲二人弈：其一人专心致志，惟弈秋之为听；一人虽听之，一心以为有鸿鹄将至，思援弓缴而射之。虽与之俱学，弗若之矣。」（《孟子·告子上》6A9）

同一个老师，同一间屋子，同样的话。一个人把心放在棋上；另一个人，耳朵听着，心在天上的鸿鹄。孟子问：是后一个人不聪明吗？他答：不是，是心不在。

《论语》里还有很小的一条，记孔子吃饭的规矩：「食不语，寝不言。」（《论语·乡党》10.10）吃饭的时候不说话，睡觉的时候不说话。这一条不必拔高，它至少说明，古人也知道，吃饭就吃饭，是一件需要有意留着的事。

◆ 六、一个随手能用的小尺子

读到这里，你也许想要一把随手能用的尺子。此刻你到底静不静？

本书给三个问句，都是从日子里试出来的〔本书读法，待验〕。

第一问：我现在手上、嘴里、脚下的这一件，我在不在？吃饭的时候，能不能说出这一口是咸的还是淡的，是烫的还是温的；走路的时候，能不能说出脚落地是前掌先着地还是后跟先着地。答不上来，多半是人在，注意力不在。

第二问：我选定的那个一，在我身上带来了什么感觉？说得出一两样就够：胸口的紧或松，手上的稳或抖，心里的踏实或发虚。说不出，可能是没有聚焦，也可能是那个一还没有选定，这时要回头看前面的知、止、定。

第三问：对这个感觉，我是接受它，还是在推开它、抓住它？推开，是想马上把它压下去；抓住，是想让它一直留着。接受的意思是：它来了，就让它

来；它走，就让它走。接受不等于喜欢，也不等于从此不改，要不要改，是后面虑的事。

这三问，不是公式，也不一定每次都灵。它们只是把「静不静」，从含糊的感觉，变成可以在日子里问一问的东西。

再回头看刘春华那句「静是环境调柔」，会看出它在新读法里的位置：调柔环境，是给聚焦创造条件。它是一件好事，可它是条件，不是静本身。同一个人，在安静的屋子里可以不静，在厨房里可以静。

◆ 七、这一步是横向还是纵向

本书说，发展有两个方向：横向是让一在我的经历里重新发生，纵向是让它在那里守住、长成、传下。七个字里，知是横向，止、定、静、安、虑、得是知一以后的发展六步，是纵向。

静是纵向发展六步里的第三步。

它是纵向，因为它预设了那个一已经在我的经历里发生了。没有发生的一，没有什么可以聚焦。你让一个没有真正学会做菜的人「吃饭就吃饭」，他嘴里的味道是有的，可那个一的感觉没有：因为那个一，还没有在他身上跑起来过。

它排在止和定后面，也有道理。止，是选定的这个一不再换来换去；定，是方向、路径、动力守在同一个一上。如果一直在换，一天一个方程，一周一个路径，注意力就只能东张西望，聚不起来。一个还没选定的一，静无处落脚。

这就是为什么那些刚学了一堆方法的人，往往不是太散，就是太累。太散，是今天聚焦在这个，明天聚焦在那个，哪一个都没有聚够一个星期；太累，是同时想聚焦三个，每一个都想着，结果每一个都没有在场。

静排在安前面，也有道理。注意力在选定的一上落稳了，一遍一遍，那个一在身上的感觉清楚了、接受了，三界、信息、能量这三大系统才能慢慢稳下来。这是下一编安的事，第 16 章再回来。

◆ 八、旧读法丢了什么，新读法补回了什么

把静读成「收拾心」，丢了三样东西。

第一，丢了对象。 旧读法里，静是一种泛泛的状态：心不妄动。妄是什么，动是什么，没有说。新读法里，静有一个对象：选定的那个一。动得再多，只要在这个一上，就是静；一动不动地坐着，心却在别处，也不是静。

第二，丢了身体和日常。 旧读法把静收进了「心」里，收到最后，是一个人坐在蒲团上。可是吃饭、走路、洗碗、握方向盘，这些日常的动作，才是人一天里的大部分。新读法把静放回这里：吃饭就吃饭，走路就走路。

第三，丢了接受。 旧读法里，对杂念，是压、是收、是不让它出来。新读法里，感觉来了，先接受：它是什么，就是什么。压下去的东西，夜里会回来，裴苒的二十遍重演就是证据。接受了，它才有机会被走完。

新读法补回的，是这三样。它也要老实登记几项代价：

代价一：它要求先有一个说得清的一。 如果还说不清自己选定的是哪一个，静就没有下手处。第 13 章的那条小作业，右栏写不出东西的时候，这条路是走不下去的。

代价二：它很容易被做成一项技术。「我今天正念了吗」，「我是不是做得对」，又成了一个新的任务。一旦这样，就回到了第四个扎手处：越想静，越不静。所以静总得回到那个选定的一上，正念不是为了正念，是为了那个一被走完、被看清；走完以后，结果还要回写到那个一，使它更清楚。

代价三：它不是让难受消失。接受一个难受的感觉，不是说它就不难受了。身体的难处真的大了，请找医生；心里的难处真的大了，也请找可靠的人谈一谈。本书讲的静，不是治疗的办法。

◆ 九、和前卷对一笔账

本书是系列的入门卷，下面几句，只引用前卷，不重判。

第 314 号《一的总装线》把定静安虑得读成「阻尼级联」：定管方向，静管扰动，安管所处，一级一级把晃动压小〔本书转述，见该书第二章〕。本书接过来：静就是那一级的「扰动」。区别只有一处：该书把扰动读成要压下去的噪声，本书想补一句，感觉来了不必压，接受它，它自己会走完；不被拖走，比压下去更稳当。

第 331 号《夫子之道》讲，道家造一，儒家守一〔本书转述〕。守一，到了静这一步，是守在身上、守在每一口饭、每一步路里。守的不只是一句口号，是一种在场。

两笔账放在一起，是同一个意思：不是把外面挡在门外，是让那个一，在每一件日常的事里，清清楚楚地在。

◆ 十、回到文师傅的儿子

下一个星期四，文师傅又来了。

他进门就说：「老师，我回去问了。」

他说，他没去改屋子，那一晚他特意留意了一件事：儿子坐下来的时候，他自己在做什么。结果发现，他自己就站在儿子房门口，一边假装收拾东西，一边往里瞄。瞄得紧了，儿子写一笔，他就看一笔。

「我儿子那一晚笔转了二十来分钟，」他说，「大概不是静不下来，是被我盯着。」

有人笑出了声。

「关了电视，」文师傅接着说，「屋里没声了，可我的眼睛在屋里。他写错一个字，我就在门口叹气。那二十来分钟，他写的不是作业，是怕我叹气。」

「那一屋子人说话的那回呢？」裴老师问。

「那回没人管他。」文师傅摸了摸后脑勺，「客人在，我也不好意思叹气。」

教室里静了一下，有人轻轻地说了一句：「所以不是屋子的静。」

裴老师在黑板上，写下两栏：左边是「外面」，右边是「心在哪儿」。她问：「文师傅，你儿子写作业，他的心，该在哪一件事上？」

文师傅想了半天：「这一页题。」

「那你叹气的时候，他的心在哪儿？」

他看着黑板，慢慢说：「在我脸上。」

这一晚没有谁下结论。可是文师傅回去以后，做了一件小事：他把房门打开了一点，自己回客厅看电视。过了一个星期，他说，儿子的笔不转了。

他后来补了一句：「也许是巧合。」

这句话，裴老师在黑板旁边，替他写下了：待验。

◆ 十一、回到裴苒

周一那天，裴苒回到工地，没有马上再给业主打电话。

中午，她叫了一碗面。以往这时候，她一手端碗，一手划手机，两分钟吃完。这一回，她把手机屏幕朝下，扣在桌上，决定只做一件事：吃这碗面。

面很烫，她吹了两下。葱花的香，汤的咸，面在牙上的弹。吃到第五六口，业主那句话又回来了，胸口像被什么压了一下。她没有去赶它，也没有去追它。她对自己说：嗯，在这儿，胸口发紧。然后，她回到筷子上，再吃一口。

那句话在那里待了一会儿，然后，自己慢慢淡了下去。

这碗面，她吃了十五分钟。她没有高兴，也没有难过。她只是想起民宿老板娘，想起灶上那口锅，才明白那天早上她看见的是什么。老板娘不是心里没有波动，是眼睛、手、鼻子，每一样都在那一锅粥上，别的都没有地方落脚。

下午，她给业主发了一条消息，只有两句：「砖的事，我周三上午带您去仓库自己挑，不满意的当场换。您那天要是方便，我们把交付日期也一起定下来。」

业主回了一个字：「行。」

周三在仓库，她陪业主一块一块地挑。她的眼睛在砖上，耳朵在业主的话上，没有一半心思在想上次该怎么吵赢。业主蹲下去摸砖缝的时候，她也蹲下去摸。

那天夜里，裴苒睡得很沉。

带走的话

静不是把外面关掉，是一心一意聚在选定的那个一上，吃饭就吃饭，走路就走路，把它带来的感觉接受下来、走完；关了门而心被别的占着，照样不静。

小账

开了哪扇门：开了「在日常里练静」的门。以后问自己静不静，不去看屋子吵不吵，去看此刻的注意力，是不是在选定的那个一上，它带来的感觉是不是在场。

关了哪扇门：关了「静就是把外面关掉」的门，也关了「静就是压住心念」的门。关门可以帮忙，压念可以帮忙，可是它们都不是静本身。

这一处，是横向还是纵向？是纵向（1→N）发展六步里的第三步：一已经在我的经历里发生，也已经停止了变化、守在同一个方向上，现在是聚焦。先横后纵的提示：没有发生的一，没有什么可以聚焦。

想一想

一、你最近一次「静得不对头」，是什么时候？外面是关得很干净，还是很吵？那一次，你的注意力被什么拿走了？

二、你身边有没有这样的人：做一件事的时候，旁边再热闹，他的眼睛、手、耳朵都在那一件上？你觉得他靠的是什么？

三、今天的一顿饭，试着只吃饭。吃完以后，写下三样你注意到的东西：味道、温度、分量。其中有没有一样，是你以前吃了很多年却没有注意过的？

第 15 章

静在日子里：三张纸，三扇门

◆ 一、十几张折成两栏的纸

又是一个星期四。

裴老师走进三楼那间教室的时候，桌上已经摆了一摞纸。是上个星期她布置的：这一周里，挑一件每天都做的小事，吃饭，走路，洗碗都行；只做它十来分钟，手机扣着，把过程里留意到的东西，写在一张对折的纸上。左栏写「我留意到的」，右栏写「中间我走神去了哪儿」。

来了十几个人，交上来十几张纸。她一张一张看过去，看出一件事：几乎每一张，右栏都写得满满当当，左栏只有两三行，有的干脆是空的。

文师傅那张，是吃晚饭。左栏写：「饭是烫的。」右栏写：「想了儿子的作业，想了明天的车，想了单子。」

退休的老常，也就是那位体育老师，写的是走路去菜场。左栏写了一行：「左脚比右脚重。」右栏写：「想了三个徒弟，一个在手机上，一个骑车，一个已经毕业二十年。」

一位母亲写的是陪孩子练钢琴。左栏空着。右栏写：「在回工作的消息，孩子弹了什么，一个音也没听进去。」

裴老师把这张纸多看了一会儿，没有念出来。

「今晚不读经了。」她对大家说，「静这个字，两千年来被人说了很多，可是它只有放进日子里，才算说完。我挑三张纸来讲：一张在学校，一张在厨房，一张在工地。」

这一章，就照这个顺序走，每一处都尽量写到具体的人和具体的晚上。三张纸，三扇门：教育，健康，事业。三扇门里的人，你在前面的章节里都见过。每一扇门里，先看静发生了是什么样，再看没发生是什么样。然后翻三个卦，再看这个字坏掉的两种样子，最后留一件小事。

◆ 二、教育：一本作业本，和一间不许出声的教室

静发生了。

开学第三周，裴老师班里转来一个男孩，叫阿远。

他不开口。问他什么，他看着桌面，嘴唇动一动，没有声音。课间别的孩子围着转学生问东问西，他像是被一阵风吹到墙角的东西，坐着不动。

教务处发来了他原来学校的评语，只有一句：「性格内向，需多鼓励发言。」

裴老师有一条路径，是她这些年一直在跑的：读孩子写的东西时，先问一句，这句话是不是他自己的。这条路径能重复运行，每跑一遍，她都能从孩子的字里读出一点他这个人。阿远一句话也不说，这条路径还跑得动吗？

她换了一个办法，只改一样：把读阿远的字，变成她一天里的一件单独的事。

每天下午放学后，十来分钟。办公室的门关上，手机放进抽屉，红笔放下，学生的家长群也不看。桌上只有阿远那一天的本子。她读。读得很慢，一个字一个字地读，读完一句，停一停。

头几天，她读到的都是网上的腔调，是别人的话。她注意到自己心里有一阵一阵的焦躁：这孩子什么时候能开口？教务处还在等她的回话。她没有赶走这阵焦躁，也没有顺着它去催孩子。她对自己说：嗯，急了。然后回到那一行字上。

第九天，她读到一句：「我想说的是，那个同桌不是我朋友。」

这是他在这个班上，写出的第一句自己的话。

她那天没有跑去找他，没有表扬，没有追问。她只是在那一句旁边，用铅笔轻轻画了一条线。第二天，她把本子还给他的时候，什么也没说。他低头看了那条线，看了很久。

阿远的母亲来学校的那天，裴老师没有讲大道理。她翻到那一页，指给母亲看：「这一句，是他自己的。」

母亲看了很久，说：「他在家一句话也不跟我说，原来他是写在这里。」

一个月以后，阿远在语文课上举了一次手。只说了五个字：「我不同意他。」

这就是静的样子。那十来分钟里没有什么特别的招式，只是一份完整的注意力，放在一本作业本上；来了焦躁，接受它，走完它，再回到字上。

静没发生。

裴老师第一年带班的时候，不是这样的。

那年她二十四岁，刚从师范毕业，听前辈说，带班先要有「静」。她想，静就是教室里要安静。于是班里立了规矩：自习课不许说话，不许走动，不许传纸条。

规矩很管用。她班的自习，是年级里最静的。校长路过，在窗外站了一会儿，点了点头。

她后来回想那个下午，才发现一件事：校长点头的那一刻，她的眼睛在窗外，没有在孩子身上。整个学期，她站在讲台上的时候，一半的心在看有没有人路过。

有一天晚自习，一个孩子压低声音，问同桌一道题。她从讲台上抬头，叫了他的名字。那孩子的脸，红到了耳根。

从那以后，班里再也没有人问过同桌。再往后，她发现作文里的话变得很整齐，都像是一个人写的。

她后来想明白了。她那一年做的，是把「静」读成了「外面不吵」，然后用一条规矩，把外面关掉。关掉以后，教室里确实没有噪音。可是她同时关掉的，是孩子们彼此问一句「这题怎么做」的那一点点自己的声音。关掉了外面，也没有让她自己的心，落在孩子身上。

◆ 三、健康：一段后巷，和一个走路时在直播里的人

邵师傅的那张纸，裴老师没有念，她只说了一句：「这一张最短，也最难。」

邵师傅五十五岁，在饭店灶台前站了三十多年。饭店的活，是饭点之外的活：别人吃饭，他忙；别人歇着，他备料。年轻时不觉得，这几年，他自己觉得腰沉了，腿也不如以前听使唤。

他有一件每天做的小事，是他自己琢磨出来的：饭后离开桌子，动一动，二十来分钟。这句话没有高深的道理。不在医生的方子里，也不是谁教他的。他自己觉得，吃完饭坐着不动，人发懒；动一动，舒服。这一条，就是他的一：能每天重复，每做一次，都有一点舒服的意义。

静发生了。

晚上收档晚，十点多他才吃上饭。饭是自己煮的一碗面，他没有开手机，也没有站着扒拉。他坐下来，吃面。面是烫的，他吹了两下。汤里的盐，今天放得略多一点。他留意到了，没有想「下次少放」，只是留意。

吃完，他出了饭店后门那条巷子，走了两个来回。

巷子里很黑，地上有积水。他走得很慢。脚底碰到地面的时候，左脚比右脚落得重一点，这个他以前不知道。腰那里，有一阵酸，沿着后背往上爬。他没有吓着，也没有去揉，只是知道：腰酸了。走到巷子尽头，转身，酸还在，却不再往上爬了。

他后来说：「走路这件事，我走了五十年，头一回知道自己是怎么走的。」

女儿裴苒问他：「爸，你这样走路，有用吗？」

他想了一下：「不知道有没有用。反正走完，不累。」

静没发生。

不过，邵师傅头一年，不是这样的。

那一年他也饭后出门走，也是二十来分钟。可是他走的时候，手里拿着手机，耳朵里塞着耳机，听饭店同行直播炒菜。走一圈回来，二十来分钟过去了，他想不起走过哪几条街，想不起路上遇到了谁，只记得直播里那个师傅放了几勺糖。

吃饭也是这样。饭店里的师傅吃饭都快，他一手端着碗，一手看手机，三五分钟吃完。碗空了，他才发现，今天炒的是什么菜，他一口也没尝出来。

他自己没觉得有什么不对。直到有一天，他腰酸了半个月才跟女儿说，女儿问：「爸，你什么时候开始酸的？」他想了很久，答不上来。

「半个月里，」他说，「我不知道自己哪天开始酸的。」

这就是《大学》里「食而不知其味」的活例。他走了路，吃了饭，可是人在手机里，身子在后巷里没到场。

这是邵师傅家的做法，不是给你的方子。身体怎么办，有医生，医生怎么说，就怎么办。本章只想让你看到一件事：同样是饭后走二十来分钟，心在不在这二十来分钟里，两样。

身体的难处真的大了，请找医生。

◆ 四、事业：一场谈话，和一个漏掉的细节

裴苒那张纸，裴老师放在最后。

裴苒做项目主管的时候，有一个习惯，是她入行时跟着一位老师傅学来的。每接一套房子，画图之前，先不问喜欢什么风格，先问：「这房子里，住

的人，一天是怎么过的？」这是一条她每接一套房子都要跑一遍的路径，她的一。

静发生了。

这个月她手里有三套房子，三个业主，三种完全不同的人家。

她给自己立了一条规矩：跟业主谈话的时候，只做一件事。会议室里，手机扣着，笔记本合上，只留一支笔。业主说话，她听；业主停下来，她等一等，再开口。

第一套，业主是一对年轻夫妻，两个人都上夜班，白天睡觉。她听到「白天睡觉」四个字的时候，没有急着记，先问：「那白天您家里，是最怕什么声音？」女主人愣了一下，说：「冰箱嗡的那一声。」裴苒后来给他们选了一台低噪的冰箱。

第二套，业主是一对老人，儿子在外地。老人讲话慢，讲着讲着岔到了年轻时候的事。她没有打断。过了一刻钟，老人说了一句：「我这腿，夜里起来上厕所，总怕。」她把这句话记了下来，卫生间的地砖，改成了哑光的，墙边加了一道扶手。

第三套，业主要开民宿，家里每一个角落都要拍得好看，还要经得住陌生人来来往往。她听着，记着，手底下画的是动线：客人从哪儿进，主人从哪儿走，两条线怎么少碰面。

三套房，三种样子，差得很远。可是裴苒谈话的时候，她的眼睛、她的耳朵，都在眼前的这一位业主身上。

新来的实习生看了这三张图，问她：「师傅，您这三套，怎么看着一点不像一个人画的？」

裴苒笑了：「它们本来就不该像我。它们应该像住在里面的人。」

实习生又问：「那您怎么听得这么细？」

她想了想，说：「我就是只听这一个人说话。别的，等他说完。」

静没发生。

裴苒入行第一年，不是这样的。

那一年，她接了一套房，业主一周来看三次。每一次，她一边听业主说，一边在手机上回别的工地的消息，一边心里在想下午的会。业主说了很多，她觉得自己都听见了，也都点了头。

第三次，业主说了一句：「我妈腿脚不太方便，以后要接过来住。」她当时的眼睛在手机上，「嗯」了一声。

三个星期以后，房子交付。业主带着母亲来看房子，老太太拄着拐杖，在门槛前站了很久。那是一道三公分高的门槛，她过不去。

业主没有发火，只是站在那里，说：「我上次不是说了吗？」

裴苒当时红了脸。她知道业主说过，她还点了头。她只是没有在场。那一周里，她听进去的是声音，没有听进去的是话。

她后来为这一道三公分的门槛，返工了十一天。那十一天里，她给自己定了一条规矩：谈话的时候，手机扣着。

◆ 五、三个路标：坎、震、巽

静这一卷，有八个卦：坎、蹇、困、震、巽、剥、大过、小过。八个卦留给分卷慢慢讲。这里只取三个，当三块路标，让你看看，静长到日子里，大致是什么样。

先交代一下出处。《周易》里的卦辞、爻辞，是经；解释卦的大象、彖传、系辞等十篇，合称十翼，也叫《易传》。十翼的归属，第 6 章已交代。下面引的大象，就是十翼里的一部分。

坎：水一重一重地来。

卦辞是：

「习坎，有孚，维心亨，行有尚。」（《周易·坎》〔异文：断句有「有孚，维心亨」与「有孚维心，亨」两种，此取前一种〕）

大象是：

「水洊至，习坎；君子以常德行，习教事。」（《周易·坎·象》）

洊，是接连、一再的意思；习，是重复，也有熟习的意思。水一波一波地来，险一重一重地叠，这叫「习坎」。

卦辞里有一句「有孚」，孚是诚信，有一个说得出、做得到的东西在；「维心亨」，是只有心不被堵住。大象的话更明白：君子在这个时候，要「常德行」，把德行做成常；要「习教事」，把该做的事，一遍一遍练熟。

这几句，几乎是静的一种练法。水不会只来一次，走神也不会只来一次；一遍一遍地回到同一件事上，就是「习」。第一次回来，笨；第十次回来，

顺；第一百次，它成了身上的习惯。常，是不换：不是今天练吃饭，明天练呼吸，后天练走路，每一样都练三分钟。选定了，一遍一遍。

裴老师读阿远本子的那十来分钟，就是这样过的。焦躁来了一阵，回来；又来一阵，又回来。一个月后，阿远举了手。

震：雷打下来，勺子还在手里。

卦辞是：

「震：亨。震来虩虩，笑言哑哑。震惊百里，不丧匕鬯。」（《周易·震》）

大象是：

「洊雷，震；君子以恐惧修省。」（《周易·震·象》）

虩虩，是惊恐的样子；哑哑，是笑语的样子。雷来的时候，人先害怕，雷过去以后，又说笑起来。「震惊百里」，是一声雷，百里之内都被惊动。

最要紧的是最后一句：「不丧匕鬯」。匕，是祭祀时从鼎里取肉的勺；鬯，是祭祀用的香酒，《说文》说是「以秬酿郁艸，芬芳攸服，以降神也」。雷声震得百里都惊，主祭的人手里的勺子和酒，没有掉。

这是一幅很具体的画：外面是百里的雷，手里是一把勺子。静不是雷小，是雷再大，手里的那一件还在手里。这把勺子，就是那个选定的一。

大象的后半句，也值得停一下：「君子以恐惧修省」。恐惧，是雷来了，该怕就怕，先接受怕；修省，是怕过之后，回头看一看，修整一下。这和前面说的接受感觉，是一回事：胸口发紧就是发紧，先让它在那里，走完它，再回头看有什么要改。

裴苒那一周，业主一次一个意见，就是三声雷。她当时的毛病，是勺子掉了：每一声雷都把她手里的东西震落。后来她学会的是，雷来了，先觉知到胸口的那一下紧，不赶它，再回到面前这个人的话上。

巽：风跟着风。

卦辞是：

「巽：小亨，利有攸往，利见大人。」（《周易·巽》）

大象是：

「随风，巽；君子以申命行事。」（《周易·巽·象》）

巽，上下都是风，所以叫「随风」：一阵风紧跟着另一阵风。巽，也有「入」的意思：风不是一次吹倒什么，是一阵一阵，慢慢地渗进去。

大象说：君子在这个时候，要「申命行事」。申，是重复申明；命，是命令、约定；行事，是办事。一遍一遍把那句话申明了，再去办事。

这句话，几乎就是正念的练法本身。走神不是一次，是一阵一阵；每一阵都小，每一阵都「入」一点。这时候要做的，不是挡风，是每一次发现自己走了神，就轻轻地回来，把选定的那一件，再申明一遍：我现在，在吃饭。我现在，在走路。

邵师傅走在后巷里，手机一响，他的心一动；他对自己说，走路，然后回到脚底。一晚上回来了好几回。不是失败，这就是申命。

三个路标，一幅图：坎是水，要一遍一遍地练；震是雷，要握紧勺子，先接受怕；巽是风，要一次次回来。水、雷、风，是走神的三种来法，一重重

的，一下子的，一阵阵的。三种来法，用的是同一个办法：回到选定的那一件上，接受，再回来。

这三个卦还有一层次序，可以顺手记下。坎在先，是平常日子里的练习：水来得慢，一遍一遍练，练的是回来这个动作本身。震在中间，是突然的考验：雷来得急，没有时间分析，只看手里的勺子在不在。巽在后，是长期的渗入：风来得轻，每一阵都不起眼，要靠一遍遍申明，免得慢慢走了神自己都不知道。

平常练坎，才扛得住震；扛得住震，才守得住巽。这个次序，是本书借三个卦摆出来的路标，不是《周易》本来的排法〔本书读法，待验〕。静卷的八个卦，会把它们放回各自的位置上，一卦一卦细讲。

◆ 六、静失灵的两种样子

静坏掉的时候，有两种样子。读书小组里，大家把它们叫作「关门」和「走神」。

第一种：以关门为静。

它的样子是：把三界里的输入一概切断，当成静；或者把静当成什么都不想。

裴苒公司里有位同事，叫老贺，做了二十年。有一年他家里出了事，回到公司，把办公室的门关上，戴上耳机，谁也不见，项目群里的消息，半个月没有回一条。他对同事说：「我在静一静。」

同事们起初体谅，过了十几天，工地上的事一件件卡住了。业主找不到人，供货的找不到人，新来的实习生找不到人问。老贺坐在屋里，每天说自己

在静，可他的手机上，一串一串的消息，没点开过，心里其实一直在听，听那一串红点。

他不是静，是躲。躲和静的差别，在于躲的人心里有一扇门，门外的东西他全都知道，只是不让进。静的人没有这扇门，门外的东西进来了，他还在他那一件事上。

这一种怎么看出来？有一个信号：你把外面关了，可是心里还一直在听外面。还有一个信号：关得越久，回来越怕。

第二种：心不在焉。

它的样子是：吃饭想着工作，走路刷着手机，说话的时候眼睛看着别处。每一件事都做了，每一件事都没在场。

邵师傅头一年的走路，裴苒第一年的三次谈话，那位母亲陪孩子练钢琴的那个下午，都是这一种。

这一种比关门更容易出现，因为它看着像「会做事」。一心多用，一手端碗一手回消息，看起来效率很高。可是回头一看，吃了什么不知道，听了什么不知道，那道三公分的门槛就是这样漏过去的。

这一种怎么看出来？也有一个信号：你很难说出，刚才那一顿饭、那一段路、那一场谈话，具体是什么样。别人问你，你的答案是「还行」「差不多」。

两种败相，其实是同一件事的两头：关门，是把外面全挡了，心里却没有落在哪一件上；走神，是外面全进来了，心被拖得东一块西一块。

还有一件事要说，免得读者灰心。这两种败相，几乎每个人都有过，有的人还是两种都有过：在这件事上关门，在那件事上走神。裴老师有过，是她那间一年不许出声的教室；邵师傅有过，是他那一路直播；裴苒有过，是她那三个星期的门槛。

三个人后来都没有「治好自己的性格」。她们做的是更小的事：发现了，回来。败相是一个提醒，不是一个判决。回来的那一下，就是静。

◆ 七、一件小事：吃饭十来分钟

这一章的小练习，很小，今天就能做。

挑今天的一顿饭，不用整顿，只取头十来分钟。把手机扣着，电视关了，如果旁边有人，跟他说一声：我先吃十来分钟。然后，吃饭，只吃饭。留意一样东西就够：这一口，是什么味道，是烫的，还是温的，嚼了几下。中间多半会走神，想到明天的事，想到刚才的话。发现了，不用责怪自己，也不用打分，只要回到下一口。

十来分钟过去，拿一张纸，写三样：这一顿里我注意到的东西，我走神去了哪里，走神被我发现的那一下，是什么感觉。写完，就可以去做别的事。

如果有哪一回，你发现一口味道也没尝出来，不要着急。没尝出来，是一个很有用的信号：它告诉你，注意力在这一顿饭里，还没有落脚。第 14 章的那三个问句，可以再拿出来用一次。

◆ 八、回到那间教室

那一晚，裴老师把三张纸讲完，已经快九点。

她问大家：「这三张里，你们觉得，哪一张最像你？」

文师傅说，邵师傅那张，因为他自己吃饭也是一手端碗一手划手机。老常说，苒苒那张，他带了一辈子队，站在场边，嘴里喊着，心里想的是晚饭。那位母亲举了举手，说了一句话，声音很轻：

「我觉得，是我自己那张。」

屋里静了一下。

她说：「我陪孩子弹了三年琴，我坐在旁边，回工作的消息。他弹什么，我一个音也没听进去。上个星期，我把手机放到了客厅，我就坐着听他弹。我才知道，他弹得比我以为的好。」

裴老师点了点头，没有再说什么。

老常在后排咳了一声，说：「我带队的时候，有一回改了个规矩：训练的时候，我只看一样东西，脚怎么落地。别的，我不看。队员们说，教练怎么突然这么凶。我说，我没凶，我是第一次看清你们怎么跑。」

大家都笑了，笑完又静了一会儿。文师傅说：「原来您那是在场。」

「我哪懂什么在场。」老常摆摆手，「我就是第一次，把眼睛真的放在他们脚上。」

裴老师把这句话写在了黑板的角落里。她说，这句话，比今晚她讲的所有话都好。

她把那位母亲的纸递还了她。纸上多了一行字，是母亲刚才在上面添的：

「左栏先写一行也行，是个开头。」

带走的话

静在日子里，不看屋子安不安静，看吃饭的时候是不是在吃饭，走路的时候是不是在走路；心在选定的那一件上，它带来的感觉被接受，就是静。

小账

开了哪扇门：开了「在日常里练静」的门。教育、健康、事业三扇门里，静都长成了同一个样子：选定的那一件，全副注意力在，感觉来了先接受，走神了就回来。

关了哪扇门：关了「静是一种天赋」的门。裴老师、邵师傅、裴苒，都不是天生就静，都是在一遍一遍的回来里练出来的，也都有过关门和走神的时候。

这一处，是横向还是纵向？是纵向（1→N）：知一在我的经历里发生了，止、定之后，现在是聚焦，三界里各自有各自的一，各自在场。静这一步聚焦的是那个一在我身上显出来的感觉；下一编的安，稳住的是三界、信息、能量这三大系统。

想一想

一、你手边正在做的一件事，那个选定的一，你能一句话说出来吗？如果说不出，先别急着谈静，试着把它说得再具体些。

二、你身上有没有一件「吃饭不吃饭」的事：做了，可是没在场？回想上个星期，有没有哪一件事，别人问起，你只能答「还行」？

三、问问你身边那位你觉得「静」的人。你听到的，是他怎样压住了自己，还是他的眼睛、耳朵、手，当时都在哪一件事上？

第 六 编

安：住下来

这一编三章讲「安」。静而后能安。**安是一住下来，从照着做，变成本来就这样**。

第 16 章

安的字与经

◆ 一、晚读小组里的一个问题

裴老师的晚读小组，每周三晚上在学校阅览室开。来的是七八个高二的学生，偶尔有家长坐在后排听。

读到「静而后能安」那天，坐在窗边的小佟举了手。她是班上最爱问「为什么」的孩子。

「老师，『安』字上面是房子，下面是个女的。」她说，「是不是古人觉得，女人待在家里，才叫安？」

阅览室里静了一下。有人笑，有人低头看自己的书。

裴老师没有马上答。她合上本子，说：「这个问题问得好，我只知道一半。今晚先不往下读了，我们把这个字翻一翻。」

她后来对邵师傅讲起这件事，说那一晚她自己也学到东西：一个天天写、天天念的字，你以为认得它，其实只认得它现在的样子。

这一章，就是把「安」翻一翻。

先看《大学》怎么用它，再看它在别的书里是什么意思，再看字最早的样子，最后看两千年里的人是怎样注它的。翻完以后，你会发现，这个字的意思不止一层，而且几层之间，有一条线连着。

◆ 二、《大学》里的这一句

先把原话放在桌上。

「知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。」（《礼记·大学》经一章）

这一串话，前面几章已经读过。现在只看「安」的位置：它在静的后面，虑的前面，是七个字里的第五个。

有两点要先说清。

第一，「而后」是先后，不是因果。「静而后能安」，意思是静了以后，才能安；不是说静了就一定会安，更不是说静这件事会生出安这件事。第 2 章已经讲过这一点，这里不再重复。

第二，这句话里，「安」前面带着一个「能」字：「能静」「能安」「能虑」「能得」。这个「能」字很要紧。它说的是一种可以了：静了以后，安才有可能。它没有说怎样去安。

《大学》全篇里，「安」作为一步，只在这一句出现。别处还有没有带「安」字的句子，我没有逐篇核对〔待核〕。这一点要老实说在前面，因为后面讲的大部分材料，是从别的书里借来的。

不过《大学》本身，给了一个很好的邻居。

「《诗》云：『邦畿千里，惟民所止。』《诗》云：『缗蛮黄鸟，止于丘隅。』子曰：『于止，知其所止，可以人而不如鸟乎？』」（《礼记·大学》传三章）

黄鸟停在山丘的一角。孔子说，鸟都知道自己该停在哪里，人怎么能不如鸟？这一段讲的是「止」，是第三编的事。不过你读它的时候，不妨留意一下那只鸟：它停下来以后，是不是就安了？

《大学》别处，还有一句，虽然没有「安」字，却最像在写安的样子：

「富润屋，德润身，心广体胖，故君子必诚其意。」（《礼记·大学》传六章）

钱财多了，屋子被润泽得亮堂；德行厚了，身上被润泽得舒展，心宽了，身子也跟着松快。「心广体胖」，说的是里面稳了，外面的身体也随着松下来。这一句不讲功夫，讲的是功夫做到以后，人是什么样子。读《大学》的人，常把它当作「安」的一幅小像来看。〔本书读法〕

从停下来，到安下来，中间隔着定和静。鸟停在丘隅，风来了，枝子晃一晃，它还在那里，这是定和静。到天黑了，它把头缩进翅膀里睡着，不再看着四周，这才是安。

这个画面，后面用得上，先放在这里。

◆ 三、这个字最早的样子

小佟的问题，要在这一节回答。

先说《说文解字》。这是东汉许慎写的一部字书，大约成书于公元 100 年前后〔据二手〕。它对「安」的解释只有短短几个字：

「安，静也。从女在宀下。」（《说文解字》卷七下宀部〔异文：段玉裁《说文解字注》据以为各本「静」字之误，改作「竫也」〕）

「静也」，是说安的意思就是静。「从女在宀下」，是说这个字由「女」和「宀」两部分合成，女在宀的下面。

「宀」读作「面」，是屋顶的样子。《说文》里讲它是「交覆深屋也」，大意是一间有顶、有墙、深深的屋子。凡是屋子、住处一类的字，上面大多顶着这个宀：家、室、宿、宁、守、定。

你可以回头看一下，「定」字的下半是「正」，上面也是这个宀。「定」「安」「宁」「守」，今天读起来是一些很平常的词，不过它们的字形，都是在一个屋顶底下。

再说字形。甲骨文、金文里的「安」，学者们有几种讲法，下面是我读到的二手说法，没有一条是我亲眼核过拓片的〔据二手〕：

一说，字里的「女」不一定指女人，因为甲骨文、金文里的「女」，本来画的是一个双手交叠、跪坐着的人形，所以「安」可以读成「一个人坐在屋子底下」。

一说，确实是指女子在室内，跟古时候婚嫁、成家的事有关。

还有一说，把「安」读成屋里的人坐稳了，不再动。

三种讲法，哪一种更对，本书无力裁定。不过它们有一点是一致的：**安字里头，有一个屋顶，屋顶下有人坐着。**

所以回到小佟的问题，裴老师的答案是这样的：

「你问的那个解释，有人这样讲，不过并没有定论。我们能确定的，是这个字画的不是女人该干什么，画的是一个人在屋子底下待稳了。」

小佟想了想，又问：「那为什么是『待稳了』，不是『待着』？」

裴老师说：「因为《说文》说它是静。待着，是人在那儿。待稳了，是人在那儿，而且不用再动了。」

这一问一答，有一个小细节值得记下来：安字的重点，不在「人」，也不在「屋」，在「屋底下待稳了」这个状态。人是显出来的那个，屋是土，稳是结果。这是后面几章的路线图，现在不用多想。

还有一件趣事。这个「安」字，在古书里还常常当「哪里」「怎么」用，比如：

「燕雀安知鸿鹄之志哉。」（《史记·陈涉世家》）

这里的「安知」，是「怎么知道」的意思。同一个字，既指「住稳了」，又用来问「在哪里」，这在语言学上叫假借〔据二手〕。可是我们不妨想一想：问「在哪里」，问的不就是你所处的那个位置吗？「安」字这两个用法，都在问处所。

◆ 四、《论语》里的安

字翻完了，来看它在书里怎么用。先看《论语》，因为《大学》的作者读得最熟的就是它。

《论语》里的「安」，出现得很多，本章只取最有代表的几处。取的时候，先看它们的位置，再看每一处在做什么。

第一处，是讲仁的：

「子曰：不仁者不可以久处约，不可以长处乐。仁者安仁，知者利仁。」（《论语·里仁》4.2）

前半句说，不仁的人，不能长久地处在困苦里，也不能长久地处在安乐里。处约就走歪，处乐就放纵，他没有一个稳的东西撑着。后半句，是对比两种人：仁者安仁，知者利仁。

大意是：有的人，仁是他住的地方；有的人，仁是他看出了好处才去用的东西。前者「安」，后者「利」。

今人注这一句，多讲成「仁人安于仁，聪明人利用仁」〔据二手〕。

第二处，是讲学的：

「君子食无求饱，居无求安，敏于事而慎于言，就有道而正焉，可谓好学也已。」（《论语·学而》1.14）

「居无求安」，是说住的地方不求舒服。这里的「安」，是安逸的意思，同《里仁》那一处相比，味道不太一样。孔子不是反对安，他说的是一个人好学，不把心思放在饱和安上。

这提醒我们，「安」字在《论语》里不止一种用法，有时指处境舒服，有时指心里稳。

第三处，是讲怎样看人的：

「视其所以，观其所由，察其所安。人焉廋哉？人焉廋哉？」（《论语·为政》2.10）

大意是：看他做的是什么事，看他是怎样走到这一步的，再看他在什么上面安心。这样看人，人怎么藏得住呢？

「察其所安」，这一句是整部《论语》里，把安用得最深的话之一。它的意思是：一个人安在什么上面，他的底细就露出来了。你看他在什么事上最不用想，在什么事上最放松，那就是他的「所安」。

第四处，是孔子自己的志向：

「子路曰：愿闻子之志。子曰：老者安之，朋友信之，少者怀之。」（《论语·公冶长》5.26）

「老者安之」，是让老人家安稳。这里的「安」，是一个动词，意思是使人安。孔子的志向里，头一句就是这个。

同一类的还有：

「修己以安人。……修己以安百姓。」（《论语·宪问》14.42）

修好自己，是为了让别人安。这里的「安」，是把自己身上修出来的东西，延到别人身上去。你可以把它看作是纵向发展的一个早期说法：先在自己身上稳住，才好让周围的人也稳住。〔本书读法〕

第五处，是形容孔子的样子：

「子温而厉，威而不猛，恭而安。」（《论语·述而》7.38）

「恭而安」，是恭敬却不拘束。这一句的好处，是把安和恭放在一起：恭是对外有礼，安是自己里面不绷着。两样同时在，才是整个人的样子。

第六处，是一句家常话：

「既来之，则安之。」（《论语·季氏》16.1）

这是孔子讲怎样对待远方来归附的人：既然把他们招来了，就要让他们安顿下来。今天这句话，成了一句俗话，意思是事已至此，就安下心来。你看，这个字从孔子讲到现在，两千五百年，没有离开「安顿」的意思。

第七处，也是最扎手的一处，放在这里是为了打个伏笔。

宰我问三年之丧是不是太久，孔子问他：守丧期间吃好的、穿好的，你心里安不安？宰我答：安。孔子接着说：

「女安，则为之。夫君子之居丧，食旨不甘，闻乐不乐，居处不安，故不为也。今女安，则为之。」（《论语·阳货》17.21）

大意是：你要是安，你就去做吧；君子守丧，吃好东西不觉得香，听音乐不觉得乐，住着也不踏实，所以不那样做。现在你既然觉得安，那你就去做吧。

这一段很有意思。宰我说他安，孔子没有说「那你对了」，他只是说「那你去吧」，后来宰我出去，他又说了一句：「予之不仁也。」（同上）我们这里不去管三年之丧该不该守，只记住一件事：「安」这个感觉，不等于「对」。 一个人觉得安，可能是因为他的一真的住进去了，也可能是因为他本来就没有这件事。这个伏笔，下一章要接着用。

◆ 五、《孟子》《中庸》《周易》里的安

《论语》之后，看孟子。孟子把「安」和「住」连在了一起。

「仁，人之安宅也；义，人之正路也。」（《孟子·离娄上》4A10）

宅，是住处。安宅，是可以安心住下的家。这句话把仁比作家，把义比作路。仁是你住的地方，义是你走的路。孟子接着感叹，有人空着安宅不去住，放着正路不去走，真是可悲（同章，大意）。

再看一处，也在《孟子》里，写得比这更细：

「君子深造之以道，欲其自得之也；自得之，则居之安；居之安，则资之深；资之深，则取之左右逢其原，故君子欲其自得之也。」（《孟子·离娄下》4B14）

这是整个儒家关于「安」是怎样来的，最清楚的一段。我们把它一句一句拆开：

「深造之以道」，是说沿着路，往深里下功夫。

「欲其自得之也」，是说目的是让他自己得到。

「自得之，则居之安」，自己得到的，住得就安稳。

「居之安，则资之深」，住得安稳，积累就深。

「资之深，则取之左右逢其原」，积累深了，用的时候，左也是源头，右也是源头，到处都接得上水。

这五步，从功夫到自得，从自得到安，从安到深，从深到取用无穷。把它跟《大学》的「安而后能虑，虑而后能得」摆在一起看，几乎是同一条路的两个说法：孟子的「居之安」对着《大学》的「安」，孟子的「左右逢其原」对着《大学》的「虑」。

我们要注意，孟子这里说的，是「自得」才「居安」。别人塞给你的，再好也不安。下一章要用到这一点。

《中庸》里也有一段，把安放在三种人里讲：

「或生而知之，或学而知之，或困而知之，及其知之，一也。或安而行之，或利而行之，或勉强而行之，及其成功，一也。」（《中庸》第 20 章）

前一句讲知，有的人生来就知道，有的人学了才知道，有的人吃了苦头才知道，到知道了，是一样的。后一句讲行：有的人安然就做了，有的人看到好处才做，有的人要硬撑着做，做成了，也是一样的。

这里有两点要留意。

一是它用了「安」「利」「勉强」三个词，排成一个由顺到费力的序列。安在最顺的那一头。

二是「及其成功，一也」。结果一样，路上的样子不一样。这句话很宽厚，没有看低勉强的人，也没有把安的人捧上天。

《中庸》第 14 章里，有一句更像是讲安的：

「君子素其位而行，不愿乎其外。」（《中庸》第 14 章）

素其位，意思是按着自己现在所处的位置去做，不羡慕位置以外的事。后面还有一句：「君子居易以俟命，小人行险以徼幸。」（同上）居易，是住在平易的地方。这里的「位」和「居」，同「所处而安」是同一类意思，我们读朱熹注的时候，就会碰到它。

最后看《周易》。《易》有两部分：经，是卦辞和爻辞；传，是后人解说经的十篇文字，习惯叫「十翼」，归属见第 6 章的交代。本书统称《易传》。

《易传》里有两处，讲到安。

「乐天知命，故不忧；安土敦乎仁，故能爱。」（《周易·系辞上》第四章）

「安土」两个字，请你留意。安的是土。「敦乎仁」，是仁厚笃实。这句话大意是：安于所在的那片土，笃实地守着仁，所以能爱人。这里的「土」，在古人嘴里，大概就是住的地方、立身的地方。本书讲「一」要在土里长，要在土里安，这一句可以当作旁证，但不是证明。〔本书读法〕

另一处，是讲安和危的：

「君子安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱，是以身安而国家可保也。」（《周易·系辞下》第五章〔待核：章序〕）

在安的时候，不要忘了危。这一句话，放在下一章里，当作安的代价的一个古人提醒。

安字和「习」字还有一层关系，值得单独拿出来讲。

「子曰：性相近也，习相远也。」（《论语·阳货》17.2）

「子曰：学而时习之，不亦说乎？」（《论语·学而》1.1）

习字上面是两片羽毛，下面是白，大意是小鸟反复试飞（《说文》：「习，数飞也。从羽从白。」）。一件事一遍一遍地做，做出来的人和人就拉开了距离，这是「习相远」。「时习之」的「说」，是高兴，也有松快的意思。做熟了的事，做起来是舒服的。

把这两句和「居之安」放在一起，你会看到一条暗线：习是过程，安是习到了某个地方以后的样子。一件事习到不费力了，就是安。孟子说「自得」，孔子说「时习」，讲的是同一件事的两头，一头是做，一头是住。

◆ 六、《老子》《庄子》《荀子》里的安

儒家以外，也有人用这个字，意思略有不同。

《老子》第 64 章，讲事情要在小处下手：

「其安易持，其未兆易谋；其脆易泮，其微易散。」（《老子》第 64 章）

大意是：事情还安稳的时候，容易把持；事情还没有露出苗头的时候，容易谋划；东西脆弱的时候，容易化开；东西细微的时候，容易散去。这里的「安」，指一件事还在稳定状态。老子说的是：趁它稳的时候做，比等它乱了再做容易。这个「安」，跟人的心情已经没有关系，它指的是事情本身的样子。

《庄子》里有这样一句：

「知其不可奈何而安之若命，德之至也。」（《庄子·人间世》）

大意是：知道事情没有办法改变，就像对待命一样安然接受，这是德的最高处。这里的「安」，是接受的意思，带着一点无奈的味道。它同孔子的「既来之，则安之」是相近的，不过庄子把它推到了更远的地方：连改不了的事，也安下来。

《荀子》里没有一处专门讲安的段落，我只记得一句相近的话：

「积善成德，而神明自得，圣心备焉。」（《荀子·劝学》）

意思是：善事一件件积起来，积成德，精神的明白自己就得到了，圣人的心也就齐备了。这里没有「安」字，可是「自得」两个字，同孟子的「自得

之，则居之安」是同一个路子。荀子主张性恶，孟子主张性善，两家对人性吵得很凶，可是说到「积」出来的东西最后会变成自己的，两家是一致的。

把这几处放在一起，可以看出「安」字在先秦的三种用法：

一，指处境的稳（居无求安、其安易持）；

二，指心里的稳（仁者安仁、恭而安）；

三，指使别人稳（老者安之、修己以安人）。

这三种用法，在《大学》「静而后能安」里，又合成了一件事：处境稳了，心里稳了，周围也跟着稳了。下一章会说，这三层是同一片东西的三个面。

◆ 七、历代怎样注

现在来看，两千年里读《大学》的人，是怎样注这个「安」的。

郑玄，东汉人，是给《礼记》作注的第一位大家。他的注对《大学》这一段着墨极少，我没有核到他对「安」字的专门解释，所以这里不下结论〔待核〕。

孔颖达，唐朝人，主编《五经正义》，其中《礼记正义》为《礼记》的通行疏。我印象里，疏文把「静而后能安」讲成「心静了，身体和性情就安稳」，把「安而后能虑」讲成「身得安稳，就能思虑事情」〔待核：疏文原句〕。如果这个印象不错，那么孔颖达是把安当作静的结果、虑的准备来读的，安是中间一站，处境稳了才好想事。

朱熹，南宋人，他把《大学》从《礼记》里抽出来，分成「经一章」和「传十章」，写成《大学章句》。这一段，他注得最著名：

「止者，所当止之地，即至善之所在也。知之，则志有定向。静，谓心不妄动。安，谓所处而安。虑，谓处事精详。得，谓得其所止。」（朱熹《大学章句》）

这段话里，每个字的注都只有四五个字。我们只看「安，谓所处而安」。

「所处」，是所处的位置。「所处而安」，是在所处的位置上安下来。请留意，朱熹没有说「心安」，没有说「安心」，他说的是「所处」。这个注把安从心情，拉回到了位置上：安，是你在你所处的地方，待稳了。

可是你再想一步：朱熹前一句是「静，谓心不妄动」，说的是心。这两句放在一起，心不妄动，是静；位置上待稳，是安。一个讲里，一个讲处。朱熹没有把两者混成一个。

王阳明，明朝人，反对朱熹把《大学》的格物读成向外穷理，主张恢复《礼记》里的古本。他写过《大学问》，把「知止」到「能得」一串，一个一个讲过。他的讲法，我记得大意是这样的：知道了至善是该止的地方，心里就有了定向；有了定向，就不会东一头西一头地乱；不乱，心就不妄动，所以静；心静了，就安；安了，遇到每一个念头、每一件事，都能精细地看到该止在哪里，这就是虑〔待核：《大学问》原文逐字〕。

阳明的讲法，有一个要紧的地方：他把安，放在静和虑之间，当作一条连续的线。安，是从静到虑的过渡，是一种「已经站稳，可以去看」的状态。

今人的讲法，大致有两种〔据二手〕：一种沿着朱熹，把安讲成「安于所处之位」；另一种沿着心理学，把安讲成「内心的安宁和安全感」。后一种，在今天的书店里最常见。

◆ 八、两千年里，安被读成了什么样子

现在把这一章的东西，收一收。

「安」这个字，在两千年里，被读成了三个样子。

第一个样子，是心情。 安，就是心里平静，不慌不乱。孔颖达的疏、今人的心理学读法，大致都在这条线上。

第二个样子，是位置。 安，就是在你所处的地方待稳了。朱熹的「所处而安」，《中庸》的「素其位」，孟子的「安宅」，《系辞》的「安土」，大致都在这条线上。

第三个样子，是习成。 安，就是自己得到的东西，住久了，成了自己的。孟子的「自得之，则居之安」，《中庸》的「安而行之」，孔子的「恭而安」，大致都在这条线上。

这三个样子，彼此之间没有冲突，可是重心不同。

读成心情，安就成了一件人要去做的事：我要让自己安下来。

读成位置，安就成了一件事所在的地方：一个东西在那里，稳了。

读成习成，安就成了一个过程的结果：一件事反复做，做进去了。

后世最通行的，是第一种。你今天听到的「安心」「安神」「安住当下」，几乎都在这条线上。第二种和第三种，古人讲得很多，今天提得少。

三个样子里，哪一个最先到你身上，要看你家的日子怎么过。有的家里，搬进新房先买窗帘、先把灯挂好，这是先落位置。有的家里，孩子睡前总有一套小仪式，这是习成。还有的家里，一件事悬了很久，今天终于有了着落，大

家同时松了一口气，这才是心情。三种安，一天里都会碰到，只是我们习惯把它们统称为「安心」，所以分不清哪一种在起作用。

本书下一章，把三种合起来读。位置，是你身上的世界、眼前的世界、心里的理念各落了位；习成，是进来的消息和使出去的力气都走熟了；心情，是这几块稳住以后，读到的那个读数。三样合在一处，就是「心安」。这是后话，这一章只做一件事：把字翻清楚，不动手改。

◆ 九、放回日子里：小佟的问题

回到阅览室。

第二个周三，小佟又举了手。

「老师，上次您说，安字是人在屋子底下待稳了。我回家问我妈，我妈说，她搬到新家头一个月，每天晚上都睡不着。到了第二个月，一觉到天亮。她问我，这是安了吗？」

裴老师说：「你觉得呢？」

小佟想了想：「我觉得不是。她那个月没有变，她的床、她的枕头，都是原来的。是房子变了。后来房子里的东西一件一件有了位置，她不用再去想灯开关在哪儿，她就睡着了。」

裴老师笑了。

「你把这一章都讲完了。」她说。

小佟说得不全对，也不全错。她的妈妈搬到新家，睡不着，不是她那个人出了问题，是她的日子里，有一大堆东西还没有「待稳」：灯在哪里，水龙头往哪边拧，夜里的声音是什么。这些东西一件一件落了位，她才睡得着。

这就是安字最日常的样子。它不是谁逼着自己平静，是一个地方，一件一件落了位。

明天能试：找一件你近来「总觉得不踏实」的小事，比如新换的手机，新搬的座位，新接的一件工作。问自己一句话：这件事上，有哪一块还没落位？是东西没放顺，还是做法没熟，还是人还没认识？找出来，一块一块落。不用去劝自己安心。

带走的话

安字画的是屋顶下坐稳了的样子：古人说安，先说处所，再说习成，最后才说心情。

小账

开了哪扇门：开了「安是位置和习成，不只是心情」的门。把安从「人要平静」，放回「一件事在土里待稳了」。

关了哪扇门：关了「安字等于安心」的门。安心只是安的结果之一，不是它的全部。

这一处，是横向（1→1）还是纵向（1→N）？这一章只翻字，没有走路。七步里，第一步（知）是横向，后六步是纵向；安是纵向六步（止、定、静、安、虑、得）里的第四步。

想一想

一、「安」字里有个屋顶，屋顶下坐着人。你家里，哪个角落最让你觉得「待得稳」？那里有什么东西，让你觉得稳？

二、孔子说「察其所安」。回头想想：你最不用想就能做好的三件事，是什么？它们告诉别人你是什么样的人？

三、宰我说他安，孔子说那你去做。你有没有过「觉得安，后来发现不对」的时候？那时候的安，是从哪里来的？

第 17 章

安不是躺着：解构「安」

◆ 一、站在房门口的那句话

晚读小组散场以后，走廊里还剩一位家长没走。她是小宇的妈妈，大家都叫她宋阿姨，在一家物流公司管仓库，说话利索，走路也快。

她拦住裴老师，从包里掏出一张打印纸，是她自己做的，上面印着四个大字：安住目标。

「裴老师，您看，我给小宇贴在书桌前面了。」她说，「还给他下了一套静心的音频，睡前听。月考快到了，这孩子一坐下就坐不住，我每天晚上站在他房门口，跟他说一句话：你给我安下心来。」

「说了多久了？」

「三个星期。」

「有用吗？」

宋阿姨叹了口气：「越说越糟。前天夜里一点多，我起来喝水，看见他房里灯还亮着，人在床上翻过来翻过去。我进去问他，他说，妈，你每天说安下心来，我现在一躺下，脑子里就是这四个字，更睡不着了。」

她把那张纸捏了捏，又展开，抚平。

「我就想不通了。书上不是说，知止而后有定，定而后能静，静而后能安吗？目标我给他定了，定的是年级前五十；他也不是不想考，可怎么就安不下来？」

裴老师没有马上接话。她想起这一段读了许多年，自己也有过一样的念头：既然次序摆在那里，一步一步走就是了，怎么走到这儿，卡住了？

这一章，就是替宋阿姨，也替很多按着旧读法努力过、却没有走通的人，把这个卡住的地方认出来。

◆ 二、旧读法：把安读成一种功夫

先把通行的读法摆出来。这一步要公道，不能拿稻草人来打。

今天大多数人读「知止而后有定，定而后能静，静而后能安」，读的是一段修心的功夫。先要觉察自己想要什么，再立下志向。志向立了，心就有了主心骨，不容易慌，慌少了就能静，静到深处就安。安了以后才能去思虑，思虑到了才有收获。

这是一条七级台阶。每一级都是一个人对自己做的事：他觉察，他立志，他把心定住，他让心静下来，他安住。

刘春华申请这套丛书时的原读法，也是这个路子。她逐字写道（以下标〔刘春华原读法〕）：知是觉察，止是立志，定是心的掌控力，静是环境调柔，安是安住目标，虑是穿透本质，得是生命状态的升华。

「安是安住目标」，是这一串里的第五句。读它的人，眼睛里有一个画面：目标摆在前面，把心放在它上面，放稳了，不动了。宋阿姨贴在小宇桌前的那张纸，就是这个画面的样子。

这个读法，在古书里并不是没有根据。上一章看到，朱熹注「安，谓所处而安」，今人又把它讲成心里的安宁。从这里往前走一步，就是「让心安在目标上」。这条路上的人很多，走了很久。

◆ 三、先说对在哪里

在找它的缝之前，先要把它对的地方，说足。

第一，它抓住了「安」是一种可以被感到的状态。睡得着、坐得住、做事不慌，这些都是真的，不是一个概念。把安读成心安，是对着这些真实的感觉说话。所以几百年里，人们读到「安」，会点头。

第二，它给了人一个可以动手的地方。你不能对自己说「请你让一件事在我身上住稳」，不过你可以说「我来安一安心」。有了这个动手的地方，才有事可做：深呼吸，静坐，写日记，把烦恼说出来，换一个环境。这些办法，帮过无数人。邵师傅有一阵睡不好，裴老师陪他散步聊天，聊完那晚他睡得很沉，这也是安心，是真的，不必否认。

第三，它认出了情绪和处境的关系。心里不安，往往是处境里有一块悬着的东西。读成「安住目标」，说的是：先把一个明确的东西放在心里当锚，心就不容易漂。这一点，对什么都没有定下来的人来说，是救命的。

第四，它在日常的话里一直活着。「安心」「放心」「安稳」「安顿」，这些词每天都在用，因为它们好用。一个读法能在语言里活两千年，一定是因为有大量的日子，在用它。

所以，这个读法有它管用的范围。**凡是心里有一块东西悬着，而且这块东西是你自己要的，安心的办法就管用。**

本章要找的缝，不在这个范围里面。它在这个范围的边上，也就是宋阿姨碰到的那个地方。

◆ 四、扎手处：三件旧读法答不上来的事

我们不从术语进去，从宋阿姨家里发生的事进去。

第一件：催不出来。

宋阿姨每晚站在门口说「安下心来」。她说得很对，因为《大学》就是这么排的：定了、静了，就该安了。可是她每说一次，小宇离安远一步。

道理并不复杂。小宇躺在床上，耳朵里听着妈妈的话，脑子里就开始做一件事：检查自己安了没有。检查是一个动作，检查就是在用力。用着力的时候，安不下来。

这一点，孟子早就看到了。那个有名的故事，你大概听过：宋国有个农夫，嫌自己田里的苗长得慢，一棵一棵地把它们往上拔了一截。回到家里，他得意地说，今天累坏了，我帮苗长高了。他儿子赶到田里一看，苗全枯了（《孟子·公孙丑上》2A2，大意）。

孟子讲这个故事，是在讲养气，不能急着助长。放在「安」上，也严丝合缝。安像苗，它是长出来的，不是拔出来的。你越拔，它越枯。

那个农夫不是不爱苗，他是太爱，爱得等不及。宋阿姨也是。

还有一层，值得单独说。「目标」这个词，朝向的是前面，是还没有到的地方；「安」这个字，朝向的是里面，是已经住着的地方。把两个词拼在一起，读成「安住目标」，等于要对着一个还没到的地方，说我已经住在这里

了。这话说给自己听，听久了，心里会有一点假。小宇夜里翻来覆去，一半是妈妈的话，一半是这一点假：他知道自己还没有到，却被要求住下。

这件事，旧读法没有位置。旧读法说，安心是一个动作。可这个动作，一做就坏。如果安是一个动作，为什么这个动作越做越做不成？

第二件：安的感觉，不等于对。

上一章留了一个伏笔：宰我觉得三年之丧太久，改成一年就好了。孔子问他：吃着好的、穿着好的，你安不安？他答：安。

孔子说：「女安，则为之。」（《论语·阳货》17.21）你要是安，那你就去做吧。

这是一句很重的反话。它背后的意思是：安，可以是那个一真的在身上住稳了，也可以是根本没有这个一。宰我心里安，是因为三年之丧这件事，在他身上没有落下东西。他不是修出来的安，是缺出来的安。

这对「安住目标」是一个麻烦。目标要是错了，或者根本不是自己的，安住得越稳，错得越深。反过来，在该不安的地方不安，恰恰是那个一还活着。孔子自己说，君子居丧，「居处不安」（同上），住在哪里都不踏实，这个不安，正是他那个一在起作用。

日子里这样的例子并不少。有人在烟雾里待久了，只有点上一支烟才觉得手和心都有地方放，那一刻他很安；有人在一份不喜欢的工作里熬了十年，下班路上每个红绿灯都认得，他也安。这些安是真的，身体和心都认账，可是不能由此说，那件事是对的，更不能说，那是《大学》要的安。

也就是说，安是一个读数，不是一个目的。读数告诉你的是，某个东西在你身上稳住了，不过它没有告诉你，稳住的是什么。旧读法把安当目的，要人去追，追到的有可能是个空壳。

第三件：安久了，忘了来历。

这一件，在宋阿姨家里还没有发生，不过已经看得见头了。假设小宇真的在某一天把「写自己的话、按时坐下」这些做法安下来了，三年以后，他有了孩子，孩子问他：爸爸，你为什么每天晚上要坐这么久？他很可能答不上来，只会说一句：习惯了。

安住了的东西，来历会变淡。旧读法里，安是顶点，是好的，没有代价。可是日子里，安带着一个代价，旧读法没有登记。

三件事，合起来是一个问题：如果安是一个动作，一次修成的功夫，那它为什么催不出来、会错、会忘？

◆ 五、换一副眼镜：安是心安，是三大系统不混沌

现在，换一副眼镜，同一个字，换一个看法。先听王德生 2026-10-27 的口述，这是本书新读法的根：

「如此就会『心安』，就是你的『E』，即纠缠系统，包括三界，信息，能量三大系统就不会混沌，而是非常的稳定，这就是安。」〔王口述〕

「如此」两个字，要先看一眼它接着的是什么。前面是定、是静：选定的那个一不换来换去，方向、路径、动力守在同一个一上，吃饭就吃饭，走路就走路，一心一意在那个一带来的感觉上。这些都做到了，「如此就会心安」。所以安不是新开的一个功夫，是前面几步走到位以后，剩下的那个状态。

先把「那个一」说清（本书里，一指一组相对固定、能多次重复运行、每运行一次就获得一点意义的结构：三个方程之一，六条路径之一，三条原理之一）。小宇的一，不是年级前五十，是比如「每天先把当天的题弄懂，再往下走」这样一套能反复跑的做法。

再把「E」说成大白话。E　是纠缠系统，王德生口述里数了三大块。本书这样讲：

第一块是三界：理念里的世界，眼前现实的世界，自己身上的世界。〔本书读法〕小宇的理念里，有妈妈说的好大学；现实里，有下周的月考；自己身上，有一双想去弹琴的手。

第二块是信息：进来的话、记得的事、脑子里转着的念头。小宇每晚听到的，有妈妈那句话、音频里的指令、手机里同学晒出的排名。

第三块是能量：精神的力气，情绪的劲头，身体的底子。他躺在床上，力气一点点耗，白天又没劲。

这三大块，若是各拉各的，就叫混沌：理念是一套，现实是另一套，自己身上又是一套；信息多到处理不完；力气一头耗光，一头窝着。三大块若是互相咬合，彼此稳住，就是稳定。这个稳定，就是安。

《大学》自己，就替混沌留了一段话：

「所谓修身在正其心者：身有所忿懥，则不得其正；有所恐惧，则不得其正；有所好乐，则不得其正；有所忧患，则不得其正。心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味。」（《礼记·大学》传七章）

忿怒、恐惧、偏好、忧患，哪一块一搅，心就不在位了，眼睛看不见，耳朵听不见，吃东西不知其味。这是　E　混沌的样子，《大学》两千年前就画好

了。荀子说得更直白：「凡观物有疑，中心不定，则外物不清。」（《荀子·解蔽》）里面不定，外面的东西就看不清。

反过来，稳定的样子也有古话。《论语》里，司马牛问君子，孔子说：

「内省不疚，夫何忧何惧。」（《论语·颜渊》12.4）

里面的账没有亏欠，忧什么，惧什么。这是三界里自己身上的那一块，与理念、现实对上了，不再拉扯。阳明在《传习录》里说得更细。弟子问，遇到大事，哭的时候，心里的乐还在不在？先生说：

「须是大哭一番了方乐，不哭便不乐矣；虽哭，此心安处是乐也。本体未尝有动。」（《传习录》卷下）

哭着，也安。因为三大块仍然咬合，哪怕外面的浪很大。程颐一句话也有意思：「不愧屋漏，则心安而体舒。」（《二程遗书》〔待核：卷次〕）心稳了，身子的力气跟着松开。这是能量那一块。

安字最早的样子，是屋顶下坐稳了。这三大块一稳，就是整个人坐稳在自己的屋顶下。

「我安」的「我」，也要说一句。按王德生的口述，「我」是分布、场、美的侧重显影，不是先站在那里、去把心按住的那个人。三界、信息、能量一稳，这片稳定里，「我」同时显了出来。所以不能说「我去安」，只能说「我安了」，像水澄清了，不是谁把水按清的。

这样读，安在七步里有了一个很具体的位置。可以并排放一张小表，看定、静、安三步：

步	守的是什么	对着哪一维	稳住以后读到什么
定	守一：方向和目标一，路径一，动力一〔王口述〕	D（方向、路径、动力）	不偏离
静	正念：一心一意聚焦选定的那个一，关注它带来的感觉、接受和体验〔王口述〕	S（那个一在身上的显露）	在场
安	心安：三界、信息、能量不混沌〔王口述〕	E（纠缠系统）	稳定

这张表里，对着 D、S、E 的那一列，是本书的观察，不是王德生的原话〔本书读法〕。它的用处，是让你拿到一件具体的事，能问一句，现在稳住的是哪一块。

有了这副眼镜，回头看那三件扎手的事，就不扎手了。

催不出来。催，是往小宇的信息里又加一条，往他的能量里又扣一份。三大块本来就在拉扯，再加一句「你给我安下来」，等于把第四根绳子系了上去。安是前面几步走完以后三大块自己落稳的样子，催，催不到它。

安不等于对。安是 E 的读数：这片东西稳不稳。至于稳的是哪一个一，对不对，是另一件事。宰我的安，是三大块里少了一块：三年之丧那一件事，没有进到他的 E 里面来，所以也就没有拉扯。靠压住、麻木、隔绝换来的平静，也叫安，那是假安，下一章的失灵一节再回来。

忘了来历。三大块稳得越久，信息那一块里的来历越容易淡下去。这在后面的代价里登记。

◆ 六、换了眼镜以后，宋阿姨的事怎么看

回到走廊里。

裴老师没有告诉宋阿姨「你不该催」，因为她知道，一个站在房门口三个星期的母亲，需要的不是一句批评。

她只问了几个问题：

「那个『年级前五十』，是小宇自己说的，还是您帮他定的？」

宋阿姨愣了一下：「我定的。他说过想考个好点的学校，我就帮他把目标落实了。」

「静心音频是谁选的？小宇睡前听它，是为了什么？」

「我选的，我想让他放松。」

「他自己有没有哪件事，不用您催，做起来就是在场的？」

宋阿姨想了很久：「他每天放学回来，要先把他那个吉他拿出来弹一会儿。我从来没催过。我还嫌他浪费时间呢。」

裴老师说：「您想想他弹吉他的时候。那一小时里，他脑子里有别的话吗？弹完了，人是累，还是松？」

宋阿姨没有马上回答。她想了一会儿，说：「他弹的时候，谁叫他都听不见。弹完下来吃饭，挺精神的。」

这就是 E 稳定的样子。拿三大块去对：理念里有他想弹好的那首曲子，现实里有放学后那一小时，自己身上有手指和耳朵，三样在一处，没有互相拉扯。进来的信息只有琴声，没有别的话。力气是用出去的，弹完是松的。那一小时里，他是安的。

再看他的书桌。方向是年级前五十，是妈妈的；路径是静心音频，也是妈妈选的；动力是怕考不好，是月考逼出来的。方向、路径、动力，是三个不同

的一，没有守在同一个上。定这一步还没有站稳，静就无处聚焦，安也就没有东西可稳。小宇夜里的不安，是在说：前面还有几步没走完。

宋阿姨自己说了一句比任何书都准的话：

「裴老师，我明白一点了。我是想把我的安，放到他身上去。」

裴老师给她的建议只有一条：先不要去管「安」，去回看前面几步。小宇有没有哪个方法，是在自己的经历里走通过的？他的目标、做法、劲头，能不能先对到同一个一上？有没有一小段时间，门口没有人说话？这些做了，安是它自己落下来的。至于什么时候落、落多深，不是大人能催的。

三个星期以后，宋阿姨在群里发了一条很短的消息：「我把门口那个位置让出来了。小宇昨天半夜自己起来，把没做完的一道题做完了，然后睡了。」

这还不是整个的安，只是三大块里，有一块松了。可是你看，那道题是他自己做完的。

◆ 七、顺手清一个误会：安不是躺着

本章的题目里有「躺着」二字，要交代一下。很多人一听「安」，第一个念头是「安于现状」，是得过且过，是什么都不想争。这样的意思，今天的确常有，可是它说的是对不满意的处境选择不动。

本书说的安，对着的是三大块稳定咬合。前者是停，后者是稳。骑熟了车的人不再想怎样平衡，他的脑子腾出来，可以看路、聊天、想去哪里。这份自由是稳出来的，不是躺出来的。

躺着的人，三大块往往没有稳，只是不再去碰：理念和现实对不上，躺着不看；力气耗光了，躺着不动。这是假安，下一章的失灵一节会细说。

何况，按本书的读法，安之后紧跟着的是虑：评估、反馈，属于路径组织那一层（D2）〔王口述〕。E 一混沌，评估就失准，反馈就成了噪声。所以安而后能虑，安是下一步的地基，不是终点。

◆ 八、代价：稳得越久，来历越淡

每一级，都有代价。安的代价，是整条路上最不容易被看见的一个。

我们在扎手处说，安的东西，来历会变淡。先摆一段孔子的话。

「子曰：礼云礼云，玉帛云乎哉？乐云乐云，钟鼓云乎哉？」（《论语·阳货》17.11）

大意是：人们说礼啊礼啊，难道只是指玉器和丝帛吗？人们说乐啊乐啊，难道只是指钟和鼓吗？

礼和乐里，本来有一个一，那是敬，是和。不过日子久了，大家只剩下摆玉帛、敲钟鼓，里面那个东西，没有人说得出来了。孔子这句话，是对安的代价的一次很早的登记。

站上第 331 号《夫子之道》里有一句话，和这个有关：一不是天给的，是造出来的；乱世有人造它，治世有人守它，守久了，便忘了它是造的。这句话说的是儒家对一的态度，放到眼前也是安的故事：三大块稳得越牢，来历退得越远。

再举一个家里的例子。很多人家年夜饭的第一碗菜，要先端到桌角放一会儿，大人说，这是规矩。孩子问为什么，大人往往答不出，只说从小就这样。再往上问一代，也许有人记得，那是给走了的老人留一个位置。一件事做到不必解释，是它稳住了；做到无法解释，是它的来历断了。

把这个代价登记下来，有三条。

一，来历淡了，一就不容易教给别人。你说不出它是怎么来的，别人只能学你的样子，学到的是做法，不是一。

二，来历淡了，就不容易验证它还管不管用。土变了，一也许已经不合适，可是你没有感觉，因为它「本来就这样」。

三，来历淡了，换土时就拆不开。要把一迁进另一种土，必须能把它拆开，看哪些是一自己的，哪些是原来的土给的。安得越深，这个问题越答不上来。

所以安，一面是纵向发展（1→N）的大功臣，一面是横向发展（1→1）最难过的一关。儒家两千年把纵向练得很熟，守得住，传得下；不过要换土的时候，就碰到了安太深的问题。

孔子自己有没有办法对付？有。站上第 312 号《一的原材料库》讲到「子绝四：毋意，毋必，毋固，毋我」（《论语·子罕》9.4）：不凭空猜测，不绝对肯定，不固执，不以自己为中心。这四条，是孔子放在自己身上的反固化。

《系辞》也有这样的提醒：「君子安而不忘危」（《周易·系辞下》第五章〔待核：章序〕）。安的时候，要有一根线，连着危。

站上第 314 号《一的总装线》把「定静安虑得」读成一串阻尼，一级一级把晃动压下去，最后只能收敛到「得」。安是这串阻尼里的一站，压到这里，晃动已经很小。这个说法，我们接受，也有一处要补：阻尼压下去的是晃动，不是来历。来历要靠另外的东西记着。

◆ 九、新读法的代价：登记在这里

按本书的做法，新读法也要把自己的代价写出来。

第一，它不好看出来。旧读法里，安是心里的事，你说自己安，别人信；你说自己不安，别人也信。新读法里，安是三大块稳定咬合，要看日子：外面的催促撤了，它还稳不稳；遇到小变化，它回不回得来。这需要时间和观察，不如一句「我安了」来得快。

第二，它容易跟假安搞混。三大块真的咬合，和三大块被盖住了，从外面看一样平静。区分的办法下一章讲，这里先记着：真的稳，遇到新情况会晃一晃，再回来；盖住的，一碰就整个翻。

第三，它把「用功」挪走了。旧读法里，人是主角，可以努力、可以修炼，有成就感。新读法里，努力没有用在安上，而是用在前面：用在知一、止、定、静上。有的人读到这里，会觉得失落，因为安不再是「我修成的」。我们不回避这个失落。它是真的代价。

第四，它的前提条件很硬。前面几步没走完，安就是空的。这就逼着往前面去找，而不是在后面使劲。这是代价，也是好处。

这些代价，本书都认。一个读法只要写出自己的代价，就比不写的更可靠一点。

◆ 十、放回日子里

回到宋阿姨的纸条。

那张写着「安住目标」的打印纸，最后被她收进了抽屉。她没有扔。她后来明白，这四个字没有错，错在它出现的位置。它出现在方向、路径、动力还没有对到同一个一上的时候，像一块路标，插在一片还没开垦的地里。

后来，宋阿姨在小组里分享了一句话。她说：「我以前以为，安是我要给他的东西。现在觉得，安是他自己那一片东西稳了的样子，我能做的，是少往里面添乱。」

裴老师在笔记本上，抄下了这句话。

这一章讲到的每一件事，其实都落在同一个动作上：把「去安」换成「回看前面」。回看不显眼，不像催促那样有力量感，也不像静心音频那样有仪式感。它只是把方向、路径、动力一样一样对到同一个一上，把门口的话、桌上的灯、手边的时间，一样一样放到合适的位置，然后等。等，是纵向发展里最难学的一课，也是最诚实的一课。

明天能试：找一件你一直想「安下心来」做的事，比如写东西、练琴、整理房间。先不要问「我怎么才能安」，改问三句：理念里想要的、眼前摆着的、自己手上能做的，这三样对得上吗？进来的话和消息，是帮着这件事，还是在添乱？做完以后，力气是用出去了，还是耗没了？

三句里，只要有一句答不上来，就不用再想怎么「安」了，先回去找那一句。

带走的话

安不是去安住目标，是三界、信息、能量三大系统不混沌地稳住；催不出来，要靠前面几步走完，再少添乱。

小 账

开了哪扇门：开了「安是读数，不是目的」的门。看安了没有，要看三界、信息、能量咬没咬合，不看人多用力。

关了哪扇门：关了「去安心、安住目标」的门。安不是一个动作，是前面走到位以后的状态，越用力越安不下来。

这一处，是横向（1→1）还是纵向（1→N）？第一步（知）是横向，后六步是纵向；安是纵向六步里的第四步：同一个一在原来的土里稳住。它留下一道伏笔：稳得越深，越难拆开搬家。

想 一 想

一、你有没有被人说过「你给我安下心来」？当时那句话让你更安，还是更不安？为什么？

二、有哪件事，你做的时候，理念、眼前、自己手上三样是对得上的？那一小时里，进来的话和消息是什么样子？

三、有一件你做得很熟的事，要是有人问你「为什么这样做」，你答得出它的来历吗？

第 18 章

安在日子里

◆ 一、门口鞋架上的脚尖

裴家进门的地方有一个矮鞋架，三口人的鞋，常年摆得整整齐齐，鞋尖一律朝外。

这件事，没有人专门定过规矩。邵师傅下班回来，脱了鞋，顺手一转，鞋尖就朝了外。裴老师是这么摆的，裴苒小时候看着妈妈摆，长大了自己也这么摆。有一年春节，裴苒带了朋友回家，朋友进门蹲下去换鞋，随口问了一句：「你们家的鞋，怎么都是倒着放的？」

三个人你看我，我看你，谁也没有答上来。

后来是裴老师的母亲，八十多岁的外婆，在电话里讲了来历。老房子的院门矮，夜里有事要急着出门，鞋尖朝外，一脚就能踩进去，不用摸黑转身。她年轻时带三个孩子，就是这么教的。

「那现在又没有人夜里急着出门。」裴苒说。

「是没有了。」外婆说，「可你们不是还摆着吗？」

一件事做到不必想、不必讲，也不必有人看着，这里面有一种安。它让一户人家的日子省了无数力气，也让几十年前的一个夜晚，还在今天的门口留着一个朝外的脚尖。

这一章，就是看「心安」在三大领域怎样发生，怎样不发生，又怎样失灵。前两章翻了字，拆了读法，现在放回教育、健康、事业。先交代一个叫

法：本书里「三界」指心里的理念、眼前的现实、自己身上这三个世界，是安要稳住的三大块之一。教育、健康、事业这三大领域，就叫三大领域，不混。

再回忆一下上一章的口径：安是你的 E，即纠缠系统，包括三界、信息、能量三大系统，不混沌，非常稳定〔王口述〕。信息，指进来的话、记得的事、脑子里转着的念头；能量，指精神的力气、情绪的劲头、身体的底子。下面三个例子，都用这三块去看。

◆ 二、教育：晚读小组的第二个学期

先说裴老师的晚读小组。

小组是去年秋天开的，每周三晚上，在学校阅览室。他们读《大学》，那个一，在孩子们这里是一套能反复跑的做法：读一页，各写一句「这一页里我自己的话」。头一个学期，全靠裴老师一个人撑着。

她每周二晚上在班级群里发提醒，周三下午再发一次，到了阅览室，先点名，谁没来，第二天找谁问。她还准备了小红花，读满四次的孩子，发一朵。

那个学期，小组没有散，来的孩子也不少，平均七八个。不过有一个星期，裴老师感冒了，请了假，阅览室的钥匙交给了教务处。那一晚，来了两个孩子，坐了一刻钟，对着空座位发了会儿呆，就走了。

拿三大块去看，那个学期的样子是：理念里，读《大学》是老师要的；现实里，是周三晚上的一个任务；孩子们身上，是一份交差的力气。三个世界各拉各的，信息里全是提醒和点名，能量全靠老师一个人供。老师一撤，整片东西就散了。

寒假里，裴老师把这件事想了很久。她没有想「怎样让孩子们更自觉」，那是旧办法，她早就知道没用。她想的是另一个方向：这一片东西，怎样才能自己咬合起来？

第二个学期，她改了三处。第一，她把钥匙交给了小佟和另外两个孩子，轮流管阅览室的灯。第二，她不再发小红花，也不再点名，改成每次读完一页，让孩子们各自写一句「这一页里我自己的话」，贴在墙上。第三，她只做一件事：准时到，不迟到，不多讲。

学期过到第九周，周三那天下大雨，裴老师的车堵在路上，她到阅览室，已经晚了小半个钟头。

她推开门，灯是亮的。小佟站在前面，正在念那天的一页，底下坐着六个人，没有人回头看门。

裴老师站在门口，没有出声。她悄悄在最后一排坐下来，听完了那一页。

这是安的样子。理念里，读这本书是孩子们自己的事；现实里，周三晚上、灯、钥匙，都在孩子们手里；自己身上，墙上贴着的是自己的话。进来的信息，是同伴的声音和自己写的句子，不是提醒。力气是从事情里长出来的，没有一个人在独自扛。三大块咬合了，老师迟到，那片东西还稳着。

散场时，有个孩子对裴老师说：「老师，下周三我可能要考试，来不了。我把页码记下来，下下周补。」

她没有答，只是点了点头。**那句「我把页码记下来」，比任何一朵小红花都重**。

对照一下，同一所学校里还有一个没有发生的例子。教研组的孙老师，同一年也办了一个课后读书会，办法是读满十次，给一个综合素质的加分。头两

个月，读书会火得很，教室坐满了人。到了学期末，加分的事结束，读书会的人数一周比一周少，最后只剩两个孩子，也不是为了读书，是为了陪孙老师。

孙老师没有做错什么。他把三大块拴在了外面的一只手上：加分。手一松，整个架子就空了。这件事里，没有一个孩子把读书会当作「我的」。

学期末，裴老师做了一件小事。她把墙上贴了一学期的纸条，一张一张取下来，摊在桌上，请孩子们自己挑出最想留下的十张。然后她拿出第一天开小组时写的一页纸，上面只有三行字：为什么要读这本书，为什么要晚上读，为什么要几个人一起读。她念给孩子们听。

孩子们听完，安静了一会儿。小佟说：「原来第一天是这样想的。我们后来都忘了。」

这就是来历。一个小组读顺了，开头那几句话很容易被忘掉；有人把它收着，再念出来，后来的孩子才接得住。这张纸，裴老师夹进了笔记本，说下学期开头，要给新来的孩子念一遍。

这也是教育里安的一个小小标志：孩子谈起这件事，不再说「老师要我」，开始说「我的」。

◆ 三、健康：邵师傅饭后的那一圈

再说邵师傅。这一段只谈他怎样和自己的日子相处，不谈数字，不谈方法，更不谈药。

邵师傅五十五岁，在饭店后厨站了三十年，饭后站在灶边就算散步，从来没有专门走过路。去年体检后，医生叮嘱他多活动。他听进去了，回家跟裴老师说：「我晚饭后出去走一圈吧。」

头一个月，他是这样走的：吃完饭，裴老师提醒一句，他换鞋，出门，手机上开着计步，走一圈回来，看一眼步数，再对裴老师报告一下。有一回下雨，没走；又有一回饭店加班，没走；有一回感觉累了，也没走。一个月里，走了十九天。

那一个月里，三大块是拉着的。理念里，是医生的话；现实里，是后厨下班后的一身累和冬天早黑的天；自己身上，是一双站了三十年、只想坐下的腿。信息一头，是手机上的数字：一天低于昨天，他就懊恼，一周达不了标，他就愧疚。力气一头，走一圈要硬撑。

第二个月，他开始觉得有些好处。走完回来，晚上看电视不容易打瞌睡，胃里也松快一些。他说：「还是走了好。」这时候，医生的话、眼前的路、自己的腿，开始往一处靠。

可是到了冬天，天黑得早，风冷，走完回来也没觉得有多舒服。有一个星期，他几乎没出门。

裴老师没有催他，也没有劝他。她做了一件小事：每天吃完饭，把洗碗的事自己接了过去，让他有一段空档。她什么也没说。

那一周的周五，邵师傅吃完饭，站起来，往门口走。走到鞋架前，他蹲下去换鞋，换到一半，自己愣了一下：「我怎么就出来了？」

他没有计步，没有想医生的话，也没有谁提醒。脚自己往门口去了。

这就是三大块咬合以后的样子。走起来，不用在数字、医嘱、累之间来回掂量；出门是顺的，回来是松的。这件事，从拉扯到稳，花了差不多四个月。

后来邵师傅又发现一件有意思的事。他饭后那一圈，是新长出来的；不过他还有一些「本来就这样」的习惯，来历他自己也说不清：吃饭特别快，口味

偏重，睡前总要翻一会儿手机。他把这些一条一条想了一遍，发现它们的来历并不一样。有的是年轻时在后厨被逼出来的，有的是日子里不知不觉滑进去的，有的是他自己挑的。

他没有急着去改哪一条。他只是在心里把它们分了个类：有来历的，可以问一问它还管不管用；没来历的，只是惯下来的。光是这个分类，就让他和自己的日子之间，多了一点空隙。和身体相处，有时候要的就是这一点空隙。

这里有一件事要说清楚：走不走、走多久、走到什么样，是邵师傅和医生之间的事，本书不插嘴。本书只说一个意思：和身体相处的小事，能不能住进日子里，要看三个世界、进来的信息、身上的力气，是不是各拉各的。

身体的难处真的大了，请找医生。

◆ 四、事业：裴苒的那三句话

裴苒的团队做家装项目，客户来了，要对图纸、对材料、对工期。她升主管不到一年，带着四个人。

团队里有一条做法：接到客户的活，动手之前，先问三句。第一句：这件事做完，您要拿它去做什么？第二句：最晚到哪一天？第三句：有没有哪一样，是绝对不能动的？

这三句话，是裴苒从一个丢了的项目里问出来的。那是她入行第二年，客户要「改厨房」，她们改了灶台、橱柜、吊顶，客户看了以后脸色很难看：那面墙里有一条老管线，是不能动的，他以为她们知道。

那一单她赔了钱，也记住了这三句。

可是这三句，起初在团队里是怎样的呢？是裴苒一个人说的，是她要求的。新来的实习生小商，头两个月，每接一个活，会拿着手机上的清单，一句一句地问，问完打勾。裴苒不在，他就容易漏。

有一天，裴苒外出，小商一个人接了一个加急的活，客户在电话那头催得急，说：「你们不用问了，我马上就要，你们先做。」

那一刻，小商手边没有清单，也没有裴苒。电话那头催，工期在前面逼，他自己的心也在跳。他停了一下，说：「我只问您一句，这面墙，能不能动？」

客户沉默了几秒，说：「那一面，我装了新的开关。」

活没出岔子。裴苒回来，听同事说起这件事，什么也没有评价，只在例会上说了一句：「今天这一条，我们的人，有人自己问了。」

这是安：三句话，从裴苒的话，变成了小商手里的东西。三大块在最急的时候没有散：理念里，他知道为什么要问；现实里，客户在催，工期在逼；自己身上，是一口还稳着的气。他没有被催急的那一块拽走，手自己伸了出去。

事后，裴苒做了一件和裴老师相似的事。她把那个老管线的项目，写成了一页纸，题目叫「为什么问这三句」，放在新人入职资料的第一页。纸上没有道理，只有那一单的经过：哪面墙，哪条管线，客户怎么说，赔了多少，谁看出来的。新人读完，一般都不再嫌这三句繁琐。

她说：「清单是给手用的，这一页纸是给脑子用的。手用的东西会磨损，脑子里的东西才记得为什么。」

没有发生的样子，是另一种。有一个月，团队接了太多活，大家都忙，三句话被默认省略了。三个星期以后，一个项目返了工。大家聚在一起复盘，发现返工的原因，是当初没问第三句。

忙，把信息那一块挤坏了：该进来的消息没有进来。三大块稳不稳，要时不时去看一眼，这一点，下面的失灵一节，会接着讲。

把三大领域并排看：晚读、饭后一圈、三句话，连同门口的鞋架，走的是同一条路：先靠外面的手拴着，再靠一点好处，最后三大块自己咬合。区别只在，它们各自撤掉的外力不一样：老师、数字、清单。

◆ 五、路标卦（一）颐：自己找来的才是自己的

安卷有八个卦，留给分卷去讲。这里只取三个，作路标：颐，讲养；井，讲源；谦，讲藏。

「颐：贞吉。观颐，自求口实。」（《周易·颐》卦辞）

颐，本义是腮帮、下巴，是吃东西的地方，所以又指养。卦辞的大意是：守正就吉利，观察怎样养，要自己去求能吃的东西。

「自求口实」，这四个字，同孟子的「自得」几乎是同一个意思：别人喂的，终究是别人的；自己找来的，才是自己的。晚读小组的钥匙交给孩子们，是这一卦的做法。

再往字上看一层：颐是腮帮，腮帮是嚼东西的地方，嚼要自己嚼，别人替不了。一碗饭可以喂到嘴边，不过咽下去的那个动作，是自己的。安的情形也是这样：旁人能递水，能让出空档，可是三大块要自己咬合，别人替不了。

它的大象这样说：

「山下有雷，颐；君子以慎言语，节饮食。」（《周易·颐·象》）

山下面有雷，是颐卦的样子：外面静，里面动。君子要从中学到：谨慎说话，节制饮食。古人把嘴出入的两件事并起来讲，一件是出去的话，一件是进去的食物。放到三大块上看，一件管着出去的信息，一件管着进来的能量。

这一卦让安长成什么样子？长成「养」的样子：安不是一次到位，是日日养出来的。每天吃一点，每天说一点，每天做一点，积到某一天，它就在里面了。邵师傅的那一圈，是这一卦的样子。至于饮食该怎样节，是医生的事，本书不论。

◆ 六、路标卦（二）井：改邑不改井

「井：改邑不改井，无丧无得，往来井井。汔至，亦未繘井，羸其瓶，凶。」（《周易·井》卦辞）

这段卦辞，不太好懂，大意是：城邑可以迁，井不能迁；井水不会因为人汲取而少，也不会因为不汲取而多；来来往往的人都到井边取水。不过如果水快取上来了，绳子还没有拉到头，瓶子就摔破了，那是凶。

「改邑不改井」，这六个字，请你留意。邑是人住的城，可以改；井是水源，不能改。借来读我们这一章：土可以换，源头不能丢。〔本书读法〕

三大块稳住的那一片，像一口井，它不显眼，不跟着人搬，人人都来取。它「无丧无得」，意思是取用多少，井本身不变。这是安的好处。

可是卦辞后面那一句也要听：「汔至，亦未繘井，羸其瓶。」水快到手，绳子没拉到头，瓶子打破了，功亏一篑。这一句，我们把它看作安的警告：安到最后一步时，如果不留神，会把来历丢了，水断了。

把这一卦放进日子里，可以问自己一句：我手上做熟了的这件事，它的井在哪里？如果你找得到，说明这件事有源；如果找不到，它再稳，也只是别人的水倒进了你的桶。

它的大象说：

「木上有水，井；君子以劳民劝相。」（《周易·井·象》）

木上有水，是汲水的桶；君子要从中学到：慰劳百姓，劝勉他们互相帮助。井的意思，到这里转到了人和人之间：水是公共的，要大家一起用。

站上第 331 号《夫子之道》说，一是人造出来的，守久了，便忘了它是造的。井卦在这件事上，替古人留了一个提醒：井是人挖出来的，不是天生的，可是用井的人往往只记得水，不记得谁挖。要是连起点都不记得，邑一改，井就找不到了。后面讲换土的时候，用得上的就是这一条。

这一卦让安长成什么样？长成「源」的样子：信息那一块里，留着来历。裴苒团队里那个装着客户沉默的旧项目，是他们的井；裴家鞋架背后，外婆那个夜晚，是他们的井。有井在，安就不会变成空壳。

◆ 七、路标卦（三）谦：地中有山

「谦：亨，君子有终。」（《周易·谦》卦辞）

谦，亨通，君子有好结果。

「地中有山，谦；君子以裒多益寡，称物平施。」（《周易·谦·象》）

山本来高，却藏在地里面，是谦的样子。君子要从中学到：把多的取出来，补给少的，称一称物的轻重，让给予公平。裒，读作「póu」，是聚集、取出的意思。

这一卦为什么放在安里？因为安久了，有一种不容易察觉的毛病：觉得自己稳了，别人都不稳。邵师傅走成习惯以后，容易对邻居说：「你看，你也该走一走。」裴老师的晚读小组读顺了，容易看低没有读的人。

邵师傅的隔壁邻居老刘，退休后也开始饭后绕着小区走，走得比邵师傅早，也走得比他远。两个人在楼下碰到，老刘常说：「你这点路不行，得走够一万步。」邵师傅听了，笑一笑，不接话。他在灶边站了三十年，知道每个人的火候不一样。这一笑，是谦的样子：自己的稳，不拿去量别人。

《说文》把谦讲成「敬也」，大意是恭敬。这个字和安，一个在里，一个在外：安是自己这片东西稳，谦是稳的时候，心里还有旁人。

谦，是安的另一半。山藏在地里，高度没有变，只是不再拿高度去比。三大块稳得好，是因为它们咬合；咬合的东西，不该向别人炫耀。这一卦让安长成这个样子：稳，而不傲。

三卦读完，回头看晚读小组、饭后一圈、开工三句，它们各有各的井、各的养、各的谦。晚读小组的井，是开头那张写着三行字的纸；饭后一圈的养，是每天一小口、慢慢咽下去；开工三句的谦，是裴苒不拿自己的清单去教训别的组。路标只指方向，路要在自己的日子里走。

三个卦摆在一起：颐讲怎么养出来，井讲源头在哪里，谦讲稳了以后怎样自处。这只是三个路标，分卷里还有另外五卦：豫，咸，兑，旅，归妹。

三大领域并排放一张小表，看安发生与没发生，各是什么样子：

地方	三大块拉着（靠外力拴）	心安（撤了外力还稳）	失灵
教育：晚读小组	点名、小红花、群里提醒	老师迟到，灯是亮的，有人在念	读成了例行公事，没人记得为什么读
健康：饭后一圈	手机计步、有人问	换鞋换到一半才发觉已经出门	走成了一个要达标的数字
事业：开工前三句	手机清单、主管在场	客户催急时，自己先问一句	忙起来被省略，返工才发现

表里每一行，都对着前面的一个故事。它的用处，是让你拿自己的事，去对着填一遍。

◆ 八、失灵的样子：假安，或者总不安

字用到日子里，总有失灵的时候。按本书的诊断，安有两种失灵：一种是出错，一种是卡住。

第一种，出错：假安。

外面看，一样平静，一样不吵，一样睡得着觉。里面，三大块其实还各拉各的，只是被盖住了。盖法有三种：压住、麻木、隔绝。〔本书读法〕

压住，是把理念和现实对不上的那一处，硬按下去，不去看。麻木，是信息进得太多，索性关掉感觉，什么都「无所谓」。隔绝，是把引起拉扯的人和事都推开，躲进一个只有自己的小屋。

学校里有现成的例子。裴老师隔壁办公室的吴老师，教了二十几年书，同一份教案用到泛黄，每年开学拿出来，改个日期就上课。他讲得很稳，学生也听得懂，从外面看，那是一份安了的教案。可是有一年，教材换了版，他照旧讲了三个星期，才发现课本的顺序早已不是原来的。

那份教案原来是活的。二十年前，它是吴老师一页一页写出来的，每一条后面都有一个当时的学生。后来写的人忘了那些学生，只剩下纸。他不是不安，他是把眼前的现实隔在了外面：新教材来了，他没有让它进来。看着稳，其实信息那一块早就断了线。

有三个小办法，可以分辨真安和假安。〔本书读法〕

一，看它遇到新情形醒不醒。邵师傅走了半年，某天路被围起来修，他有没有绕一条新路？小商遇到客户催得急，他有没有问一句？真的稳，碰到新情况会晃一下，再回来；假安一碰就整个翻，或者根本没有动静。

二，看它的来历说不说得出。不用说得完整，说得出一两件事就行。外婆说得出鞋尖朝外的夜晚；如果一家人连一句「从哪来的」都答不上，且谁也不想知道，这件事就在假安的边上了。

三，看被问到的时候是什么反应。有人被问「为什么这样做」，会有点高兴，愿意讲；有人被问到，会烦，会说「一直都是这样」。前一种是真稳，后一种已经在盖着了。

第二种，卡住：E 一直混沌。

有的时候，什么办法都用了，还是安不下来。三界拉扯，信息过载，能量耗散，三块都不肯咬合。

这里有两种可能，不要混在一起。

一种是前面的几步没走稳。知一、止、定、静，有一步没走完，选定的那个一不是你的，或者方向、路径、动力不在同一个一上。这时候不用去努力安，要回到前面去找。上一章宋阿姨家里，就是这一种。

另一种是土变了。一原来是稳的，可是搬了家、换了工作、孩子长大了，原来的土不在了，三个世界里有一个换了位置，一还留着旧样子，所以处处不合。这时候的不安，是在提醒：该换土了。旅卦（安卷八卦之一，留给分卷）说的大概就是这个。

举一个小例子。裴苒前年换到现在的公司，进门头三个月，天天加班到深夜，回到家还在想白天的事，怎么也睡不踏实。那不是她不会安，是旧公司里那套做法，在新公司里处处对不上，理念里的、现实里的、自己手上的，三样各是一套。她后来把旧公司的做法一条一条摊开，看哪些是她自己的，哪些是旧公司的，才慢慢在新公司里找到了位置。那个月她没有要求自己「静心」，只是在做拆和对的事。

这两种不安，感觉一样，路不一样。前一种是往回走，后一种是往前走。分得清，才不会拿错药方。

◆ 九、放回日子里：看一眼三大块

练习之前，先和自己约定一件事：看三大块的时候，不评分。不管看出来是稳是乱，都不拿它给自己打分，也不拿它去告诉别人。评了分，这个分数本身，又成了信息里一条新的噪声。

练习只有一件事，写成一段话。

选一件你已经做了一段时间的小事，比如每周的一次读书、每天早上的一杯水、孩子睡前的一段话。这一周里，每天做完以后，花一分钟，只问三句。一，理念里想要的、眼前摆着的、自己手上能做的，这三样今天对得上吗？二，今天进来的话和消息，是在帮这件事，还是在添乱？三，做完以后，力气是用出去了，还是耗没了？

不用写长，每句记一两个字就行。一周以后翻一翻，看是哪一块总是拉着：是三个世界对不上，是信息太杂，还是力气不够。找到拉着的那一块，不用逼自己「安」，去整理那一块：对不上的，对一对；太杂的，少听一条；耗没了的，歇一歇。

这个练习只看，不撤。有些东西，比如对身体的叮嘱，不是你该自己撤的，那是医生的事；有些东西，比如孩子的作息，也不是一个人能单方面撤的。能动的，是你自己手里的、不伤到别人的那一块。

不管看出来什么，都再问自己一句：这件事最早是从哪里来的？

不要去判断对错，只是问。答得出的，记下来；答不出的，也记下来。

带走的话

安在日子里，是撤了老师、数字和清单以后，三界、信息、能量还稳；稳了，要记得它的来历，也不要拿它去比别人。

> 小账
>
> 开了哪扇门：开了「看三大块」的门。看一件事有没有安，不看人多努力，看撤了外力以后，三个世界、信息和力气还咬不咬合。
>
> 关了哪扇门：关了「习惯一成就万事大吉」的门。安了以后还要防假安、防傲，要记得来历。
>
> 这一处，是横向（1→1）还是纵向（1→N）？第一步（知）是横向，后六步是纵向；安是纵向六步里的第四步：同一个一在原来的土里稳住。它留下的伏笔，是土变了以后的不安：那时候要转向横向。

想 一 想

一、你家里有没有一个像「鞋尖朝外」那样的小规矩？你能讲出它的来历吗？讲不出，能问问谁？

二、你最近做的哪一件事，靠的是提醒，哪一件靠的是好处，哪一件什么都不靠？

三、你现在有没有一件事，总是安不下来？它是前面几步没走稳，还是土已经变了？

第 七 编

虑：对准眼前这件事

这一编三章讲「虑」。安而后能虑。**虑是同一个一对准眼前这件事，生出千种用法**。

第 19 章

虑的字与经：安了以后，才轮到想

◆ 一、方晓说：我就是虑太多

裴老师的晚读小组，周四晚上读到「安而后能虑」。

小组里有个高二的女孩，叫方晓。她没等老师点名，先举了一下手：「老师，这个『虑』，是不是就是想？可我妈总说我虑太多，什么事都先想到最坏的那一步，吃饭的时候想，睡觉以前也想。」

旁边一位家长接了话：「我也是。顾虑、疑虑、忧虑，一个『虑』字，我这半辈子全用在后头那几个词上了。」

大家笑起来。

裴老师没有笑。她走到小黑板前，把这个字写大了一点，回头问：「你们想想，平常嘴上说到『虑』，是不是差不多都带着一块压在心里的东西？」

屋里安静了一会儿。考虑，还算中性；顾虑、焦虑、忧虑、疑虑、打消疑虑，说的都是心里压着事。

「可是《大学》把它放在七个字的第六位，」裴老师说，「前头先要有定，有静，有安，才轮到它，后头还跟着一句『虑而后能得』，是往好处去的。同一个字，两千年里变了脸。是它变了，还是我们读岔了？」

没有人答。

这一章，就是陪这个字回一趟老家。先把原句摆出来，再看字是怎么造的。然后看别的经书里它站在什么位置、身边有什么字，看孔子本人遇到事的时候又是怎么虑的，最后看两千年里的人是怎样注它的。

解构是下一章的事。这一章只做一件事：让你看清，古人写下这个字的时候，手边摆着什么。

◆ 二、原句，和它的邻居

先把原句整段照录一次：

「知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。」（《礼记·大学》经一章）

这五句里，头一句写的是「有」，后四句写的都是「能」。知止了，定就「有」了，那是到来；往后静、安、虑、得，每一级前头都挂着一个「能」字。

「能」是什么意思？大意是：做得到，有这个资格。字面上看，下一级的资格，要由上一级给。至于「而后」排的是先后还是因果，第 2 章已经讲过：它排的是次序，不是一环扣一环的机器。这里只记住一点：虑排在七个字的第六位，前头有定、静、安三步垫着，更前头还有知和止。

紧跟在这一串后面的，是另一句：

「物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。」（《礼记·大学》经一章）

请留意「事有终始」四个字。《大学》刚讲完这一串，马上说到的是「事」，一件事有头有尾。所以虑的邻居，不是一团抽象的东西，是一件有头有尾的、摆在面前的事。

虑这个字，在《大学》全文里出现几次？核下来，只出现在这一串里：「安而后能虑，虑而后能得」，前后相连的两个。也就是说，《大学》自己没有为它另立一章去讲。传文里讲「知止」的有，讲「诚意」「正心」的有，可是定、静、安、虑、得这五个字，传文里没有哪一章逐字作注。

所以要懂这个字，只能去它的邻居那里串门。

不过《大学》里有一段话，虽然没有写出「虑」字，读起来却和它很近。传九章说：

「《康诰》曰：『如保赤子。』心诚求之，虽不中，不远矣。未有学养子而后嫁者也。」（《礼记·大学》传九章）

大意是：像保护婴儿那样。心里诚恳地去求，就算不完全对，也差不远。从来没有先学会了养孩子，然后才出嫁的。

婴儿不会说话，也没有说明书。做母亲的，只能对着眼前这一个孩子，今天哭得和昨天不一样，就去找今天哭的缘故。

这种做法，没有一本书能提前教完。「虽不中，不远矣」，是《大学》里一句很厚道的话：它不要求次次都对，它只要求心里有那个诚，手上对着眼前这一个。你要是做过父母，或者带过一个哭闹的学生，就知道这句话的分量。

母亲在夜里抱着孩子走来走去，一会儿拍背，一会儿换尿布，一会儿看看是不是热了。每一样都在试，每一样都不是从书上抄的。可是她要找的那件事，从头到尾只有一件：这孩子现在怎么了。

这一段本书先放在这里，后面的章节会再回来看它。

◆ 三、字的来历

《说文解字》是这样解释的：

「虑，谋思也。从思，虍声。」（《说文解字》）

「谋思」两个字，要拆开看。谋，《说文》另有一条，大意是：思虑艰难的事，叫谋。原文是：「谋，虑难曰谋。」

也就是说，虑不是随便想想。它是带着一件有些难的事，在心里转着找办法的那种想。

谋这个字，在《论语》里也总有宾语跟着。「君子谋道不谋食」（《论语·卫灵公》15.32），谋的是道，不谋的是食；「不在其位，不谋其政」（《论语·泰伯》8.14），谋的是政。谋，永远是谋一样东西。虑既然是「谋思」，也就带着同样的脾气：它不单独站着，它要拉着一件事一起站。

字形上，繁体的「慮」，上头是「虍」，下头是「思」。「虍」是虎头的样子〔据二手〕，在这个字里不表意，只借它的读音。表意的是下面的「思」。简化的「虑」，把下面的「思」缩成了「心」，意思的方向没有变〔据二手〕。

至于甲骨文、金文里有没有这个字，写成什么样子，本书手边没有核到，不敢乱写〔待核〕。

「思」与「虑」是一对近亲，古书里常常放在一起。《论语》里「思」字用得多，「虑」字用得少，两个字的分工，大意也有一点不同：思，是想；

虑，是为了一件事去想办法。拿今天的话比方，思像是抬头看天，虑像是低头看着眼前的路，盘算着这一步怎么迈。

今天的话里，这个字还留着这层意思，只是我们用惯了，不再留意。

「考虑」后面要跟一个「这件事」；「顾虑」是顾着一件事、虑着它的后果；「疑虑」是对一件事的疑；「深谋远虑」连谋字也一起带上了。几乎没有一个词，是「虑」单独悬着的。悬着的那种，我们多半换一个词来叫它，叫焦虑，意思已经和古书里的谋思差得远了。

这个区别很小，可是后面要用到。请你记住：虑这个字，从造字的时候起，前头就站着一个事。

◆ 四、别的经书里的虑

字的来历看完了，再看它在别的经书里怎样用。下面一处一处摆，每一处只取一两句。

先看《论语》。有一句最有名的：

「人无远虑，必有近忧。」（《论语·卫灵公》15.12）

大意是：没有远处的思虑，近处就会有忧患。虑在这里朝前看，看的是事情还没发生的那一头。

再看一句，很多人读的时候会笑一下：

「季文子三思而后行。子闻之，曰：『再，斯可矣。』」（《论语·公冶长》5.20）

季文子做事，想三遍才动手。孔子听说了，说：想两遍就可以了。大意如此。

这是《论语》里最早对「想太多」的提醒。想是必要的，可是想有一个够用的量，过了那个量，事情就被想僵了。

还有一句，是孔子自己的经验：

「吾尝终日不食，终夜不寝，以思，无益，不如学也。」（《论语·卫灵公》15.31）

大意是：我曾经一整天不吃饭，一整夜不睡觉，一个劲儿地想，没有用处，不如去学。

终日终夜地想，没有用。想要有垫底的东西，那个东西，孔子说是学。

再看他列的一张清单：

「君子有九思：视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思问，忿思难，见得思义。」（《论语·季氏》16.10）

九样思，每一样前面都先站着一个具体的东西：看、听、脸色、仪容、说话、做事、疑惑、生气、有所得。思不是悬在空中的，它总是对着什么在想。

九思里有两样，值得多看一眼。一样是「忿思难」，大意是：生气的时候，想一想后面会惹出什么麻烦。这是把虑放在一件已经冒了火的事上，让它先朝后头看一眼。另一样是「疑思问」：心里有疑惑，就想着去问。想到了尽头，不是再想下去，是把话递给别人。九思的最后落点，大半是做，不是想。

再看一处，是曾子说的：

「吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？」（《论语·学而》1.4）

大意是：我每天多次回头看自己：替人办事，尽心了没有？同朋友交往，守信了没有？老师传下来的，温习了没有？这三问，问的都是刚做完的事：办了，交了，学了。它们是一种回头的审看，对着做过的事，量一量差在哪里。孔子另有一句，说的是量出差来以后：

「过则勿惮改。」（《论语·学而》1.8）

大意是：有了过错，不要怕改。他夸颜回的话，也是这一路：「不迁怒，不贰过。」（《论语·雍也》6.3）大意是：不把气撒到别人身上，同样的过错不犯第二次。审了，改了，下一回不再犯，这是一个来回。

学与思的关系，《论语》里还有一句常被引的话：

「学而不思则罔，思而不学则殆。」（《论语·为政》2.15）

大意是：只学不想，会糊涂；只想不学，会危险。学是底，思是用，两样要互相托着。本系列第 314 号《一的总装线》读到这里，把虑排在第五位这件事叫作「前置」。意思是：思想不是随时可以上场的，它前面要有垫底的东西。在《论语》里是学，在《大学》里是定静安〔据 314 号，转述〕。这个说法，本书接过来用。

再看《中庸》。有一句管的是时间：

「凡事豫则立，不豫则废。」（《中庸》第 20 章）

豫，是预先有准备。有准备，事就立得住；没有准备，就废了。紧接着的几句，更值得抄下来：

「言前定则不跲，事前定则不困，行前定则不疚，道前定则不穷。」（《中庸》第 20 章）

大意是：话先定了，说起来就不会绊住；事先定了，做起来就不会困窘；行动先定了，就不会愧疚；道先定了，就不会走到绝路。这里的「前定」，和《大学》的「定而后能静」是同一个字。《中庸》讲的是话、事、行、道；《大学》讲的是一串次序。两部书碰在一起，都把「定」放在事的前头。同一章里还有一串：

「博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。」（《中庸》第 20 章）

「慎思」夹在学、问、辨、行中间。想被放在一条路上的一站，前有学问，后有明辨和笃行，它不是一条路的全部。

再看《孟子》。孟子说到虑，有两句，方向相反。头一句是：

「人之所不学而能者，其良能也；所不虑而知者，其良知也。」（《孟子·尽心上》13.15）

大意是：不用学就会的，是良能；不用虑就知道的，是良知。

这句话要放在心上。孟子把「不虑而知」单列出来，说那是人最根本的知。也就是说，有一种知，是不靠虑得来的，虑管不到那里。另一句是：

「人恒过，然后能改；困于心，衡于虑，而后作。」（《孟子·告子下》12.15）

「衡」通「横」，是堵住、拦住的意思。大意是：心里困住，思虑被堵住，然后才会奋起。虑在这里，是一路想不通、被卡住的样子。

再看《荀子》。荀子把虑放进一串心理的名目里，下了一个定义：

「情然而心为之择谓之虑。心虑而能为之动谓之伪。」（《荀子·正名》）

大意是：情感已经在那里了，心在其中做选择，叫作虑。心做了选择，又能照着去行动，叫作伪，也就是人为。

请注意荀子用的字：不是「穿」，不是「透」，是「择」。虑是在已有的东西里挑。这一点，下一章要用。

再看《老子》。

「其安易持，其未兆易谋。」（《老子》第 64 章）

大意是：局面安稳的时候，容易把持；事情还没露出兆头的时候，容易谋划。

请你再看一眼这句话里的两个字：安，谋。《大学》说「安而后能虑」，《老子》说「其安易持，其未兆易谋」。两部书不是一家，可是都把「安」放在谋划的前头。

最后看《周易》。《系辞下》里有一段，是虑字最要紧的一处用例：

「天下何思何虑？天下同归而殊途，一致而百虑。」（《周易·系辞下》）

大意是：天下的事，何必苦苦思虑？走向是同一个，路却各不相同；道理是一个，思虑却有一百种。

这是对着《咸》卦九四的爻辞说的。爻辞是：「贞吉，悔亡。憧憧往来，朋从尔思。」（《周易·咸·九四》）「憧憧往来」，是心里来回不定的样子，用今天的话说，像一件事在脑子里来回地转。《系辞》借孔子的口问：何必这样？

《系辞》接下去，还有几句，是用日月寒暑来打比方。日往则月来，月往则日来，日月相推而明生焉；寒往则暑来，暑往则寒来，寒暑相推而岁成焉。大意是：日月寒暑，一来一往，看着是千变万化，合起来，只是一个「明」，一个「岁」。往来再多，不是乱的；乱的是《咸》卦九四那种，一个念头来回转，转不出一件事。

打个家常的比方。灶上炖一锅汤，你守着火，火一直是那个火，不过添水，撇沫，调盐，翻动，每一下都不一样。这叫百虑。要是火时大时小，你每一下都在追着火调，那就是憧憧往来。一致，是那团稳定的火；百虑，是火上的千样功夫。

「一致而百虑」这五个字，后面要用很多次。「一致」，是那个一不换。「百虑」，是在不同的事上，有一百种想法、一百种做法。一在前，百在后。

◆ 五、孔子自己，是怎样虑的

字义和用例看了一圈，还缺一样东西：这个字，真用起来是什么样子？《论语》里有现成的。

先看问孝。同一个问题，四个人来问，孔子给了四个答案：

孟懿子问孝，子曰：「无违。」（《论语·为政》2.5）

孟武伯问孝，子曰：「父母唯其疾之忧。」（《论语·为政》2.6）

子游问孝，子曰：「今之孝者，是谓能养。至于犬马，皆能有养；不敬，何以别乎？」（《论语·为政》2.7）

子夏问孝，子曰：「色难。」（《论语·为政》2.8）

四句话，四个方向：礼数、健康、恭敬、脸色。可是细看，它们谈的是同一样东西，就是孝，一个字也没有换。换的是对着谁说，那个人的难处在哪里。

再看另一处。子路和冉有问了同一句话，孔子给了相反的答案。旁边的公西华不明白，孔子解释：

「求也退，故进之；由也兼人，故退之。」（《论语·先进》11.22）

大意是：冉有做事退缩，所以推他一把；子路一个人顶两个人，所以拉他一把。

两处合起来看，虑在孔子那里的样子，已经很清楚了。他不是每次从头想一遍孝是什么，也不是翻一本现成的答案册。孝，他心里有；眼前站着的是孟懿子，还是子夏，他看着。一边是不换的，一边是眼前的。两样碰在一起，话就出来了。

后世管这个叫「因材施教」。这个成语是对的。可它只告诉你结果，没有告诉你，那一句一句的话是怎样在孔子嘴里长出来的。这件事，本系列第 312 号《一的原材料库》有一个说法，叫「调参」：同一个问题，按提问者的参数，出不同的答案。下一章再细讲。

◆ 六、历代怎样注

接下来看，注《大学》的人，是怎样说这个字的。

汉代郑玄的注、唐代孔颖达的疏（收在《礼记正义》里），在这一句上，本书没有核到逐字的文字。孔疏的大意，大约是：既然能安了，便能思虑事情〔待核：疏文原句〕。这里不敢写成引文。

宋代朱熹（1130—1200）把《大学》从《礼记》里单拿出来，分成经一章、传十章，写成《大学章句》。后来这本书成了科举的底本，读《大学》的人，几乎没有不先读它的〔据二手〕。他在这一句上有一整段，值得照录：

「止者，所当止之地，即至善之所在也。知之，则志有定向。静，谓心不妄动。安，谓所处而安。虑，谓处事精详。得，谓得其所止。」（朱熹《大学章句》）

请你看「虑，谓处事精详」六个字。有两个词：处事，精详。处事，是对着一件事去处置；精详，是办得精细周到。

朱熹的这一整串，读法是：知了止，志有了方向；心不妄动，是静；所处而安，是安；处事精详，是虑；最后得到那个该止的地方，是得。他把这一串看成是人心里一级一级的状态，后来的人，大多顺着这个读法走下来。

再往后，明代王阳明在《大学问》里也走了这一串。他讲虑的那一段是这样说的：

「能安，则凡一念之发，一事之感，其为至善乎？其非至善乎？吾心之良知自有以详审精察之，而能虑矣。能虑则择之无不精，处之无不当，而至善于是乎可得矣。」（王阳明《大学问》）

大意是：安住了，凡是一个念头冒出来、一件事触动了，它是至善呢，还是不是至善呢？心上的良知，自会周详地审度、精细地察看，这就叫作能虑。能这样虑，选择就没有不精当的，处置就没有不妥当的，至善也就可以得到了。

这一段里有一句，请你记下：「吾心之良知自有以详审精察之」。每遇一念、一事，都拿那个已经站稳的至善去照一遍：它是，还是不是？阳明的虑，是在每一件事上，把这一照做细。

王阳明（1472—1529）和朱熹，读《大学》的路子不同。朱熹重在就事物去穷理，阳明重在回到心上去致良知〔据二手〕。可是到了「虑」这一句，两个人说的话却很相像：朱熹说处事精详，阳明说详审精察；两个人都在说，虑是对着事、对着念，一寸一寸地看细。差别只在，阳明的这一看，往里走到了念头最细的地方。

读到这里请你留意一件事：两个人都没有说「穿透本质」。他们说的是「精」，是「详」，是「审」，是「察」，这几个字的方向都是细，不是深。细，是在眼前这一件事的表面上把每一处都看到；深，是想从表面下面挖出另一个东西来。方向不同。这个差别，在下一章里是要用到的。

今人的讲法，本书只作一句交代：当代讲《大学》的书，常常把虑读成思考力、思虑的深度，放在一串修养的台阶里〔据二手〕。这是下一章要正式面对的读法。

◆ 七、三条线索

把前面的材料放在一起，有四条线索露了出来。

第一，位置。虑在七个字的第六位，前头有定、静、安三步垫着。《论语》里的「不如学也」，《老子》里的「其安易持，其未兆易谋」，《中庸》里的「事前定则不困」，说的都是同一件事：想是要有底座的，底座没有，想得再久也没有用。你大概也有过这样的夜晚，对着一件没有着落的事想了两个钟头，起身的时候，什么也没有想出来，只剩下一身累。

第二，对象。虑的前面，总站着一件事。「远」是时间上的远，「难」是事情的难，「择」是在已有的东西里挑，「处事」是对着一件事去处置。本书读过的这些句子里，没有一句把虑的对象写成「本质」。虑在古书里，是对着事的〔本书读法〕。

第三，一致。《系辞》说「一致而百虑」，孟子说「所不虑而知者，其良知也」。前一句是说，百虑的前头有一个一；后一句是说，最根本的知，不是虑出来的。虑不造那个一，它用那个一。孔子对着四个问孝的人，没有每次重新去想孝是什么，他把孝带在身上，只去看眼前站着的是谁。

第四，回路。前面那些用例里，有一批字是一个家族的：孔子的「再，斯可矣」，是量一量想够了没有；曾子的「三省」，是量一量做得怎样；孔子夸颜回的「不贰过」，是量出差来，下一回修掉；荀子的「择」，朱熹的「精详」，阳明的「详审精察」，都是在量。量，然后回话，然后修。

虑这个字，在古书里不是想完就算，它带着一个来回：对着事谋划，对着结果审看，再回头改。这一点，下一章是要正式用的。

还有一处要顺带记下：《大学》说「虑而后能得」，虑的后面是得，不是别的。虑把一用到眼前这件事上，事成了，才谈得上得。所以虑自己不是终点，它是通往得的一段路。这一段路走得顺不顺，要看前面的安有没有垫稳，也要看眼前的事有没有被认清。第 22 章到第 24 章讲得的时候，还要回到这里。

这四条线索，合起来，是下一章要用的材料。这里只摆，不判。

虑，在古书里，是安了以后，站在一个不换的一上，对着一件具体的事去谋划，再对着结果审一审、改一改。

◆ 八、两千年里，这个字被读成了什么样子

最后，把这一路看下来的样子，归在一起。

先要说一句公道话。把虑读成心里的一级功夫，并不是胡读。《大学》整篇讲的是修身，一串字排下来，又恰好是一级压一级的口气。后人顺着读成心里的台阶，在字面上有根据，在日子里也管用：心里定了，静了，安了，想事情确实比慌乱的时候清楚。

这一点，下一章还要写足。这里只说，这样读，把一样东西留在了字面的后头，没有拿出来，就是这个字前头站着的那个事、那个一，和它后头跟着的那个来回：审了再改。

汉唐的注疏，在这个字上着墨很少。宋代的朱熹给了它一个六个字的定义，处事精详，把它放进心的一串状态里。明代的阳明把它往里挪了一步，挪到一念一念的细微处，要在那里辨一辨它是不是至善。

到了今天，一方面，这个字在日常话里，大半被忧虑、焦虑、顾虑占了，成了一种压着人的东西；另一方面，在讲修养的书里，它被写成一种能力：思虑要深，要透，要有穿透力。

两头一比，你会发现，《大学》里的那个字，有位置，有对象，有一致在前头。后来的读法，一头把它变成了心里的负担，一头把它变成了一种个人的本事。位置和对象，都变淡了。

这并不是谁读错了。每一代人都在用自己手边的土读它。只是读到今天，有几样东西，慢慢从这个字身上掉了下去。掉了什么，下一章再说。

◆ 九、放回方晓的那个晚上

回到周四晚上的小黑板。

裴老师没有急着讲道理。她在「虑」字的旁边，又写了一个「事」字，然后对方晓说：「下个星期，你留意一下，你虑的时候，前头跟着的是哪一件事。是考试，是某个同学的一句话，还是一件说不清的东西？」

方晓想了想，说：「我妈说我虑太多，可我虑的，好像不是一件一件的事，是一团什么都有的东西。」

「那就先别急着去想它，」裴老师说，「先看看你脚下踩的是什么。」

这句话，是古书里那个「安」字的家常说法。

那天晚上，裴老师回到家，把方晓的话讲给邵师傅听。邵师傅正在擦灶台上拿回来的两只锅，听完头也没抬，说：「火没稳的时候，你往锅里加什么料，都是乱的。」

裴老师愣了一下，笑了：「你这句，比我今天讲的那一堆，都近。」

邵师傅把锅放下，擦了擦手：「我就是说火。」

火稳了，才谈得上调味。调味的千样功夫，都立在那一团稳火上。古人把这个次序，写成了五个字：安而后能虑。

明天能试：下回你发觉自己在「虑」，先停半分钟，只问一句：我现在虑的，是哪一件事？说得出名字，就把名字写在纸上；说不出名字，就不要往下想，先去做一件手边的小事，比如洗一只碗，走一圈楼梯。这不是躲开，是古书里的那个次序：先有底座，再谈想。

带走的话

虑是安了以后，对着一件事谋划，再对着结果审一审；前头有安垫着，中间的一不换。

小账

开了哪扇门 / 关了哪扇门：开了「虑在古书里有位置、有对象、有邻居」的门；关了「虑就是想，想多了就是焦虑」的门。

这一处，是横向还是纵向？这一章只摆材料，还没有解构。先记一笔：七个字里，知是横向（1→1），止、定、静、安、虑、得是纵向的发展六步（1→N），虑是纵向的第五步。

想一想

一、你平常说到「虑」，用的是哪些词？这些词里，有几个是压着人的，有几个是往前走的？

二、你最近一次想了很久也没有结果，是因为想得不够，还是因为脚下没有垫着东西？

三、你身边有没有这样的人：话不多，可一开口，总是正对着眼前这件事？他的底座是什么？

第 20 章

虑不是穿透本质：安了以后，量一量，回个话

◆ 一、一张写满了的十二宫格

裴苒参加了公司组织的进阶班，一连上了三天课。最后一天，老师在白板上写了六个字：透过现象看本质。

老师说，做项目的人，最怕只看表面。业主说要什么，那只是现象；业主为什么要，那才是本质。看透了本质，方案就稳了。

裴苒听得很认真，笔记记了三页。回到家，她当天晚上就动了手：拿一张大纸，画了一张十二宫格，把业主的需求拆成十二个格子，安全感、身份感、面子、省心、掌控感，一格一格往下写，每一格下面再列出这一格背后的东西。写到半夜一点，她看着那张满满当当的纸，觉得自己真的摸到了点什么。

第二个星期一，业主顾先生来电话了。

顾先生说话很简短：「我母亲下个月搬来住。卫生间门口有个台阶，你们能不能想想办法？」

裴苒挂了电话，第一个动作是打开那张十二宫格。老人，要安全感；要尊严，不想被当成病人；家人要的是放心；顾先生自己，大概还有一点愧疚。她越想越多，写了整整一页的方案，题目叫《以适老化为核心的全屋安全理念》，下午就发了过去。

顾先生的回复，来得很快，只有一行：「你写得很好。可我只是问那个台阶。」

她盯着这行字，坐了很久。后来她拿起卷尺，去了现场，从卫生间门口量到走廊，台阶高四厘米。

这一章要讲的，就是这个故事里的两件事。一件是那一下尴尬：为什么「看透本质」听起来那么对，到了这一个台阶面前，却用不上。另一件，容易被漏掉：顾先生那一行字，算不算虑的一部分？

◆ 二、旧读法，摆出来

先把通行的读法，原样摆出来。

「虑」这个字，在后来的讲法里，大半被读成一种思考的功夫：想得深，想得远，想得周全。深谋远虑，三思而行，透过现象看本质，说的都是这一路。把七个字排成一串，就像一架楼梯：觉察，立志，定心，静心，安住，思虑，获得。虑在靠上的一级，是脑子开始发力的地方，想到深处，看见事情的底。

这种读法里，每一级都有一个站在台阶上的人：他在觉察，他在立志，他在定心，他在思虑。台阶一级一级往上，人一级一级长高。

刘春华的申请书，也是顺着这个路子，把七个字各读成一样功夫。她的读法，在这里公道地引用一遍：

知是觉察，止是立志，定是心的掌控力，静是环境调柔，安是安住目标，虑是穿透本质，得是生命状态的升华。〔刘春华原读法〕

「虑是穿透本质」这一句，正是上面那个十二宫格的来路。老师在白板上写的，裴苒在大纸上画的，同这一句，是同一个方向：事情有一层表面，表面下面藏着一个东西，虑的本事，是把它挖出来。

◆ 三、先说对在哪里

在说它哪里扎手之前，要先把它的好处说足。因为这种读法，两千年里帮了很多人，不是白帮的。

第一，它抓住了虑要「细」。上一章看过，朱熹说「处事精详」，阳明说「详审精察」。孔子面对子路和冉有，一个冲，一个缩，他看出来了，那是看细了的结果。浮在表面、把两个人的问话当成同一句话来答的，答不好。所以虑要往细里走，旧读法没有错。

第二，它抓住了虑常常要「找原因」。有些事，的确有一个藏在后头的缘故，不把它找出来，怎么修都是白修。邵师傅的后厨里，有一次排烟罩吸不动油烟，灶火也旺不起来。有人说换风机，有人说清滤网，邵师傅蹲下来，顺着风道摸了一遍，发现是后面一段管子被人加了一个弯，风走不动。把弯拆掉，一切都好了。这就是穿透：从现象一路找到原因。遇到这类事，「看透本质」一点不假。

第三，它抓住了虑要「预先」。《中庸》说「凡事豫则立」，旧读法把虑看成事前的功夫，是对的。动手之前先想一遍，比动手之后补窟窿，省力得多。

第四，它把虑放在静、安之后，这一点尤其对。心里乱的时候去挖本质，挖出来的多半是乱。先稳下来再想，是两千年里无数读书人用过的办法，也是《大学》自己排的次序。

再举一个学校里的例子。裴老师教学生写作文，头一件事就是教审题。题目给的是「坚持」，别急着写，先想一想，这个题目问的到底是什么，是问坚

持的好处，还是难处，还是什么时候不该坚持。学生把题目看透了，文章就不会跑偏。

审题，排查，诊断，查账，复盘，样样是在「量」：拿一把尺子，量一量眼前的东西，差在哪里。旧读法把这一路叫作思虑的深，叫得没有错。本书下面要说的，不是这一路不对，是这一路只走了半截。

所以本书对这种读法，没有一句要推翻的话。事情有一个藏着的原因，原因能被找到，找到以后就可以对症下手，在这些条件下，它完全成立。问题出在，虑只剩下了这一路的时候。

◆ 四、扎手的地方：想得越深，回音越小

扎手的地方，不在术语里，在日子里。上面裴苒的故事，已经露了第一处。

第一处，本质比事大。

顾先生问的是一个四厘米的台阶。裴苒答的是「适老化的全屋安全理念」。她没有答错，老人要安全感，大概也是真的。可是那一页方案，没有一个字落在那个台阶上。台阶还在那里，顾先生母亲下个月就要搬来。

本质这个东西，有一个脾气：它越深，越大；越大，越离开眼前这一件。挖得越深，越容易挖到一个什么都能装下的大词，安全、尊严、关怀，这些词放在哪一个台阶旁边，都说得通，也就都帮不上这一个台阶。

第二处，想得越深，越不会做。

小组里有一位家长，姓贾，大家叫他老贾。他女儿初二，他在教育这件事上下了很大的功夫，三年里读了十几本书，每一本都在讲教育的本质。到了小

组里，他说起这些书，头头是道：教育的本质是唤醒，是传递，是陪伴，是选择。

裴老师问他：「这周孩子考砸了，你跟她说了什么？」

老贾愣了一下，说：「我……什么都没说。我在想，这件事的本质是什么。」

裴老师没有再往下问。她只说了一句：「你女儿今晚在家吗？你去跟她说一句，哪怕只说，卷子我看了。」

老贾后来说，那天晚上他站在女儿的房门口，站了好一阵，手抬起来，又放下。他心里有十几个本质，没有一个是能对着一个十四岁的孩子说出口的。

这样的老贾，不是个别的人。《论语》里有一个季文子，做事想三遍才动手，孔子听说了，说：「再，斯可矣。」（《论语·公冶长》5.20）想两遍就够了。孔子还说过：「吾尝终日不食，终夜不寝，以思，无益，不如学也。」（《论语·卫灵公》15.31）整天整夜地想，没有用处。

这两句话的口气很重。孔子不是在劝人少想，他自己是极会想的人。他是在说，想一旦不对着手边的事去长，就会越长越空，空了就动不了手。

第三处，十本书，十个本质。

老贾读的十几本书，每本说的本质都不一样。他越读越晕，因为每一个本质，都说得通，也都和别的本质打架。这是「本质」的另一个脾气：它是挖的人挖出来的，挖的人带着什么镜头，挖出来的就是什么样。

孔子没有这个麻烦。他答子路，答冉有，答子夏，从来没有说「孝的本质是什么」。他面前坐着的是一个具体的人，他看见的，是这个人眼下的样子。

第四处，没有尺子，也没有回音。

这一处，是本书最想让你看一眼的。

老贾站在门口的那一阵，是在虑。可是仔细看，他的虑里缺两样东西。一样是尺子：评一评，凭什么评？十几个本质，十几把尺子，哪一把量得了一个十四岁的孩子今晚的脸色？另一样是回音：他想好了的话，没有说出口，就没有任何东西回过来告诉他，说得对不对。

再回头看裴苒。她那张十二宫格，一格一格评得很细，可那是她对着纸评的。真正的第一次回音，是顾先生那一行字：「可我只是问那个台阶。」十二个格子里，没有一格能告诉她这一句。

一个纯粹在脑子里转的虑，评估没有尺子，反馈没有去处。转的圈越大，越不知道转到哪儿算够。于是「我还在想」这句话，听起来很稳重，有时候是真的在想，有时候是一块挡板，挡在要动手的那一下前面：动手，会错；想，不会错。

这不是说谁有毛病，本书不拿这个去评谁。只是说，虑被读成纯粹的想，这块挡板就很容易立起来，因为没有任何东西能告诉你：想够了。

第五处，这活儿，本来是知的。

还有一处，是在七个字的次序上露出来的。

如果虑是「穿透本质」，就要问：本质是什么？拿裴老师教学的例子说，是「孩子自己的话」；拿邵师傅的例子说，是「饭点有个准」；拿裴苒的例子说，是「说出口的话，要落成字」。这些东西，正是第 5 章讲过的那个一，是在知那一步，在经历里发生出来的。孟子说「所不虑而知者，其良知也」（《孟子·尽心上》13.15），最根本的知，是不靠虑的。

要是虑又去「穿透本质」，就等于把知的活儿，重干了一遍，一个字占了两个位置，七步里就有一步是多余的。可《大学》排得这样清楚，不会随便重复。所以虑要做的事，应该在别处。

五处合起来，是一个意思：旧读法并没有错在深，错在把虑从事上拔了起来。拔起来的虑，要么挖得离事太远，要么想得停了手，要么和知抢活儿，要么没有尺子，也没有回音。

◆ 五、换一副眼镜：虑是评估，是反馈，在 D2

把这几处扎手的地方放在一起，可以换一副眼镜，来读这个字了。

先把王德生的话摆在这里：

「虑呢？就是评估，反馈，属于 D2。」〔王口述〕

这句话里，有一个要先说清的符号。D 是差异序列，大白话说，是一件事「往哪儿走、怎么走、靠什么走」的那一串安排。拆开看，有三层：头一层是方向和目标，中间一层是路径怎样组织，第三层是动力和约束的调配〔本书补〕。D2，就是中间那一层，路径怎么组织。

虑，就住在这一层。

用本书的话，把前面的几步接起来：

定，守住了那个一的方向目标、路径、动力。这是 D 稳住了。静，让那个一在眼前这件事上的显露清清楚楚在场。这是 S 稳住了。安，让三界、信息、能量三大系统不混沌。这是 E 稳住了。〔本书观察，前几编已讲〕

三样稳住了，那个一在眼前这件事上跑起来。跑一回，就有一份结果回来：一页方案，一桌菜，一次谈话。

虑就在这时候发生。它对这份结果，做两件事。

一件是评估：这份结果，离那个一有多远？尺子是那个一自带的，不是外借的。

另一件是反馈：量出了差，差落到哪里去？只落到路径这一层，也就是D2：这条路在这件事上怎么走，先后、粗细、几步，改一改〔王口述；本书补〕。

这里要把边界划清楚，因为它决定了虑和旧读法的分别。虑不换方程，不换一号位，不换那个一，也不动定所守的方向和目标。反馈只修路径怎么组织。

读到这里，有人会问：定说「路径一」，虑又去修路径，冲不冲？不冲。定守的是路径之一不换，走的是这一条而不是另一条。虑修的是这条路在这一件事上怎么走：同样是「话落成字」，今天先量再写，明天先问再写。路没有换，走法调了。

再回到顾先生的台阶。

裴苒的一，是「说出口的话，要落成字」。第一次运行，她听了话，就直接写字，写出了那页《全屋安全理念》。结果回来了：顾先生一行字，「我只是问那个台阶」。这是反馈到了。

评估：这页纸有没有落在台阶上？没有。差在哪？她的路径里，少了一步。听话之后，写字之前，缺了「去现场量」。

反馈落进路径：听话，量，再写字。她拿起卷尺，去了现场。台阶，四厘米。方案两个，斜坡过渡，或者取消门槛，各多少钱、几天工，请选一个，签字。一页纸，没有一句大话。顾先生看了半分钟，回了两个字：「第一个。」

注意这里变了什么，没变什么。变的是路径里多了一步。没变的是那个一：话，还是要落成字；方向没变，动力没变。

还有一句要补，免得读成另一个旧读法。这里的「虑」，不是一个人坐在那里盘算。看这一天：卷尺、台阶、顾先生那行字、她手上要落的字，是在同一个场里一起显出来的，评估和反馈就在这个场里发生。「我虑」里的「我」，不是先站在那里发号施令的人，是这一次显出来的那个。

为什么说「安而后能虑」？因为评估和反馈，全靠 E 稳着。三界拉扯、信息过载、能量耗散的时候，E　　是一锅粥。这时候量，尺子是歪的，评估就失准；回来的话，一句也分不出轻重，反馈就成了噪声。这就是《周易·咸》九四说的「憧憧往来，朋从尔思」（《周易·咸·九四》）：一个念头来回转，转不成一件事。老贾在门口站的那一阵，就是这个样子。

这个样子也说明了孔子那句话：「天下何思何虑？天下同归而殊途，一致而百虑。」（《周易·系辞下》）一致，是那个一不换；百虑，是同一个一，在件件事上，各有各的评估，各有各的反馈。孔子答问孝，答子路和冉有，都是这个：「求也退，故进之；由也兼人，故退之。」（《论语·先进》11.22）冉有那里量出来的是缩，子路那里量出来的是冲，孔子的话是同一把尺子上量出来的，回话却两样。

虑在旧书里，其实处处都有量与回话的影子。曾子说「吾日三省吾身」（《论语·学而》1.4），这是评估；孔子说「过则勿惮改」（《论语·学而》1.8），夸颜回「不贰过」（《论语·雍也》6.3），这是反馈。

阳明那句「吾心之良知自有以详审精察之」（《大学问》），是评估的细；荀子「情然而心为之择谓之虑」（《荀子·正名》），择，是在已有的里面

挑，不是另造。旧读法没有错用这些话，只是把它们读成了一个人的内功，没有看见它们是一个来回。

把新旧两种读法并排放一放：

	旧读法	本书读法
虑是什么	思考的深度，穿透本质	评估，反馈，属于 D2
方向	往下挖，挖到事情后面	往前量，量到结果上，再回到路径
尺子	各家的本质，各有各的	那个一自带的尺子
谁在动	站在台阶上的人在想	一次运行带着结果回来，评估和反馈在路径这一层发生
好不好，看什么	想得深不深	量得准不准，反馈落没落进路径
失灵的样子	想得不够深	偷换尺子；评估不停、反馈不落
属哪一向	一级功夫	纵向（1→N），发展六步的第五步

表里最后一行要说清楚。七个字里，知是横向（1→1）：那个一在我的经历里重新发生，不是搬来的。止、定、静、安、虑、得是纵向的发展六步（1→N）：同一个一，在同构的土里守住、展开、传下。虑是纵向的第五步，是展开中的校准，不造新的一。

还有两个容易混的说法，顺手分清。

一个是「随机应变」。听到「评估、反馈」，有人以为虑是见招拆招，怎么顺手怎么来。不是。随机应变，没有不变的在底下托着，今天这样，明天那

样，到头来是一百个互不相干的办法，也就是憧憧往来。虑的尺子来自那个一，反馈只修路径，修来修去，件件事上认得出是同一个。

另一个是「复盘到天亮」。评估再多，反馈不落进路径，就是噪声。这一条要紧：反馈要有去处，去处只有一个，D2。落不进去的复盘，不如不做。

◆ 六、和前几卷对一笔账

虑是七步里牵连前卷最多的一级。

对 312 号。《一的原材料库》管「因材施教」叫调参：同一个问题，按提问者的参数，出不同的答案。它还说了一句不客气的话：这个成语总结没错，可是损耗极大，丢掉了调参的操作机制。成语告诉你「要因人而异」，不告诉你「怎么异」。本书补的，正是「怎么异」：一把尺子，量眼前这个人和这件事，量出来的差，回到路径上调。

对 313 号。《一的宪章》说，时中是伺服：可以调执行的参数，不能生成新的目标。伺服是什么？量一量偏差，回一个修正。这正是评估加反馈。本书把它落在 D2：参数在这里调，目标在定里守，目标之外，虑不生。

这里要防一个误会。孟子说过一句重话：「执中无权，犹执一也。所恶执一者，为其贼道也，举一而废百也。」（《孟子·尽心上》13.26）大意是：守着中间而不懂变通，等于守着一个死点；厌恶死守一点，是因为它害了道，只抓一样，扔掉了其余一百样。

乍看，这句话同本书讲的「一」相冲。其实不冲。孟子骂的「执一」，是把做法当成了一，不管遇到什么，只会一种做法。本书说的一，是做法底下不换的东西。执的是做法，叫举一废百；守的是那个点，路径随事而调，叫一致

而百虑。《论语》还有一句可以作证：「可与立，未可与权。」（《论语·子罕》9.30）站得住，不一定懂得权变。立是前头的定静安，权是虑，两样要分开练。

对 331 号。《夫子之道》说，道家造一，儒家守一，守久了，便忘了它是造的。这句话落到虑上，是一笔代价，下一节登记。

对 314 号。《一的总装线》说，《大学》的定静安虑得是一条阻尼级联：一级压着一级，思维在这样的介质里，只能收敛到「得」，发散不出「生」。314 号还留了一个条款：如果虑这一级在文本中被证明有发散的用例，这个说法就要降格〔据 314 号，转述〕。

这一条要认真对。本书的回答分两层。

第一层，《大学》正文里，虑只出现在那一串里，经传里没有现成的发散用例，所以这一条款没有被触动。《系辞》的「一致而百虑」在经文之外，说虑是百种的，这个旁证值得登记在这里。

第二层，反馈这个东西，本来就是阻尼：量出偏差，压回去。虑作为评估和反馈，是阻尼级联里的一级，天然是收敛的。它的「百」，是同一个一的百种校准，没有一个新的一。314 号说它「发散不出生」，说的就是这个：生不出新的一。本书同意，只加一个注：虑既收敛，也展开，展开的范围，被前头的级联固定在同一个一之内。

◆ 七、丢了什么，补回什么，代价是什么

把虑读成「人的深度」以后，丢了三样东西。

一，丢了回路。想成了脑子里的事，不再有一份摆在眼前的结果，等着被量，更没有一个去处，等着接反馈。悬着的想，成了方晓妈妈说的那种：想得很多，落不下来。

二，丢了尺子。虑的深浅，被当成脑力的事，好像只要想得够深，什么都能量出来。其实没有那个一自带的尺子，想得再深，也只是各家本质的互相打架。

三，丢了从外面看得见的验证。想得深不深，别人看不见；结果落没落在事上，别人一眼就看得见：那页纸有没有落在台阶上。这是个好处。

新读法补回来的，是这三样：回路，尺子，以及可以检验的落点。

补回来的这三样，在日子里有一个很实在的好处：虑变得可以教、可以学了。「想得深一点」，没有办法教，你不知道深一点是多深；「先量一量，再回到路径上调」，就可以一步一步地练，练完了还可以对。裴老师带学生，从来没有说过「你要想深一点」，她说的是：「这一句，是不是你自己的话？」这是一个可以检验的问题，孩子答得出来，答不出来也知道往哪儿找。

新读法也有它的代价，要老老实实记四笔。

第一笔：只在路径层里修，出不了这个框。

裴苒的单子再多，骨头都是「话落成字」。要是有一天，来了一位客户，要的是一种完全没人做过的住法，不是「话落成字」这个一装得下的，再多的校准也答不了。那是 0→1 的事，不在这条路上。《革》卦就是站在这条边界上的卦，下一章会提它一句。

第二笔：次序错了，评估就失准。

一从别处迁来，还没有在这片土里发生，还没有经过知，就急着去虑，会出现一种情形：量了很多次，没有一次量得准。原因不难找：尺子是别处的，量出来的差，不是这里的差。所以七步里知在前，虑在后。这个次序，是土要求的。

这时候虑还会「硬撑」：把新问题强行翻译成旧问题，找一个最像的旧办法套上去。套上了，看着是答了，其实是把新东西压扁了。312 号管这个叫矩阵坍缩：多个答案，被压成一个标准答案。

这里还有一个反面要说清楚：硬撑不等于坚持。坚持是一不松，硬撑是路径不调。一不松，路径才可以放心地调；路径不调，一反而守不住。

第三笔：校准越顺手，越容易忘了尺子是从哪里来的。

评估做熟了，每一回都顺手。顺手到一定程度，只记得怎么调，不记得为什么这样调，尺子从哪个一来。这是第 17 章讲过的安的代价，在虑这一级又出现了一次：用得越稳，来历越淡。

第四笔：本书把「穿透本质」挪到了虑的边上，也许挪得过了头。

上面说过，排查、诊断、查账，真的需要穿透。本书的登记是：穿透是评估的一种做法，不是虑本身。要是有人看出，虑的某些场合，本书这样读，勉强了，欢迎指出来。

◆ 八、回到那张十二宫格

回到裴苒那个星期一的晚上。

她把那张十二宫格，从墙上取了下来，没有扔，折了两折，夹进了笔记本里。她后来说，那张纸不是没有用，只是它用错了时候：它应该在一次运行之后，当尺子旁边的一张备忘，不应该在一件具体的事面前，拿来先挖。

那天晚上，她把顾先生的单子讲给父母听。邵师傅听完，想了想，说：「你这个，就跟炒菜一样。客人说『要清淡的』，你不去想『清淡的本质是什么』，你端上去，看客人动没动筷子，再看盐，少放一勺油。」

裴老师在旁边接了一句：「端上去，看回音。」

裴苒点了点头。

小旗：虑把路径校准以后，一在这件事上稳稳站住，可以往下传，这是第 22 章以后的事。

带走的话

虑不是往事情后面挖一个本质，是安了以后，对一份结果量一量，回个话，只在路径这一层修；一不换。

> 小账
>
> 开了哪扇门 / 关了哪扇门：开了「虑是评估、反馈，在 D2 里修路径」的门；关了「虑是穿透本质」的门，也关了「想得越深越好」的门。
>
> 这一处，是横向还是纵向？是纵向（1→N），是发展六步里的第五步。它在路径层里校准，不造新的一；框装不下的，要走横向，或者走 0→1，那不在这条路上。

想 一 想

一、你最近一次「想得很深，却没动手」的事，那件事有没有一份摆在眼前的结果，等着你量一量？

二、你手边有没有一张「本质表」，写满了，从没对着一件具体的事用过？

三、上一次别人给你的反馈，你让它落到了哪一处？是一条路径的改动，还是只留了一阵心里的波动？

第 21 章

虑在日子里：量一量，回个话

◆ 一、老贾的小本子

下一个周四，老贾带来了一个小本子。

上一周，裴老师给小组留了一个很小的作业：找一件你做了很多遍的事，把最近几遍摆开，看看每一遍之间，什么没有变。

老贾在小区物业做维修，一做就是十一年。他翻开本子，念给大家听。

上周一，三号楼的住户打电话，说厨房水龙头滴水。他去了，看了一眼，换了个垫圈。周三，七号楼的住户说卫生间返味，他去了，蹲下来看了地漏，发现是水封干了，倒了一杯水，好了。周五，十二号楼的老人说客厅灯不亮，他去了，先看了开关，再看灯泡，最后查出来是线头松了。

「三件事，三种毛病，」老贾说，「我翻来翻去，不变的是这一条：我进门以后，先不说话，先看一眼。」

屋里有人笑了。

裴老师问：「这一条，你以前知道吗？」

老贾挠了挠头：「不知道。我只知道师傅教我的时候，说过一句，『别急着动手』。我就一直这么干，干了十一年，自己没当回事。」

「那你上个月，为什么读那么多教育的书，还是不知道怎么跟女儿说话？」

老贾愣了一下，慢慢说：「我跟她说话的时候，是先开口，没先看一眼。」

老贾又翻了翻本子，补了一句：「我师傅还教过我另一句：看完了，先问住户一句，您是什么时候发现的。我以前觉得这是客气话。现在想，那一句问的，是毛病的来历，也是在等住户回一句话。」

裴老师在小黑板上，把这两件事写成了两行：先看一眼，再问一句。她说：「你看，你的一，是『别急着动手，先看清这一家』。那一眼，是量；那一句，是请对方回个话。有的住户问了，毛病一下就清楚了；有的住户答不上来，你就多看一眼地漏。同一个一，两种走法。」

这一章要讲的，就是这一眼，和这一句。虑在日子里，不是想得多，是一件具体的事做出了结果，量一量，听一听回音，把路上该改的一处改掉。

◆ 二、发生了是什么样，没发生是什么样

在讲三大领域的例子之前，先把两个样子对一下。

虑发生了，样子是这样的：事情不同，做法不同，你拿起两份摆在一起，却认得出是同一个来处。一个孩子的作文，一张工期单，一顿饭，看起来毫无关联，底下有一条线，哪一份都穿着。更要紧的是，每一份的做法，都是跑过一回、听到回音、改过一处之后才定下来的。

虑没发生，大致有三种样子。

一种，是尺子偷换了。量的时候不拿那个一来量，拿别人的标准、省事的标准来量，或者只量划算不划算。量出来的差，修的是别的东西。

一种，是借着回音另起炉灶。这一回一套办法，下一回又是另一套，没有哪两份是认得出的亲戚。看着很灵活，其实线断了，做的人自己也说不清，到底在守什么。

还有一种，是评估不停，反馈不落。一直在复盘，一直在听意见，可是路上没有一处真的改了，或者改得太多太杂，路径来回地摆。

下面三大领域各一个例子，每个例子都写出这两头：发生了，是什么样；没发生，是什么样。

◆ 三、教育：裴老师的两位家长

发生了。

家长会散场以后，有两位家长留了下来。

第一位是蒋女士，她的儿子读初三。她一进来就把一张打印的纸放在桌上，说：「裴老师，我家孩子的作文，是电脑写的。我看了，写得比我写得好，我也找不出毛病。可我就是觉得不对。」

第二位是钱先生，他女儿读初二。他说话慢，带着笑：「裴老师，我女儿的作文，我每篇都帮她改，改到她拿了高分。不过最近她不写了，说写不出来。」

两个人的事，样子完全不同，一个是孩子把写作交给了机器，一个是父亲把写作改成了自己的。可是裴老师心里，那把尺子只有一把：这句话，是不是孩子自己的。

对蒋女士，她没有谈机器。她请蒋女士把那篇打印的作文留下，请孩子第二天来办公室。孩子来了，她把作文推过去，说：「这里头，哪一句，是你自己会说的话？你用笔圈出来。」

孩子看了很久，圈了两处。其中一处，是文章里一句很短的大白话。这是第一份回音：他圈得出来，说明自己的话还在。

「就是这一句，」裴老师说，「别的先放着，你把这一句往下接一接，不用漂亮，说你自己的话。」

对钱先生，她没有谈放手。她递给他一支铅笔，说：「这个星期，您回家读女儿的作文，只读，不改。您只做一件事：读到哪一句，您听见她的声音了，在旁边点一个小点。点完给我看。」

下一个周四，钱先生带来了那篇作文，五段里，点了三个点。

「就这三处，」他说，「别的地方，我读着是我自己。」

两个人的做法，一个是请孩子圈，一个是请父亲点；一个往下接一句，一个只读不改。样子不同，量的是同一把尺子。

过了两个星期，蒋女士的儿子交来一篇作文，只有一段，很短，字也歪歪扭扭，里头有一句「我妈妈做的饭，咸了」。裴老师在这一句下面没有画线，只在旁边写了五个字：这是你说的。她心里把下一次的问法改了：不再问「哪一句是你自己的」，改问「咸了以后呢」。

钱先生那边，慢一些。他女儿一个月后才交上一篇，写得很糟，钱先生拿着它，来找裴老师，问：「这样的，怎么办？」裴老师说：「您读到哪一句，听见她了？」他想了想，说：「有一句，她写她的猫，不肯吃药。」裴老师说：「那就是这一句。」

事后裴老师对老贾说起这两家，说得很平常：「我没有高明的办法。我只是每次坐下来，先不去想怎么劝，先去看那张纸上，哪一句像他们家的人说的。看完了，再看他们回我的是什么，下一回问法跟着调。」老贾听了，点点头，在小本子上写了一行字：先看一眼，再听回音。

两个家庭，两种节奏，没有一个是照着同一份手册走的。可在两张桌子上，裴老师量的，是同一把尺子；每一回的回音，改的都是下一回怎么问，没有改那把尺子。

没发生。

没发生的样子，也有两种。

隔壁班有位老师，给所有家长发了同一份通知：「请勿代写、请勿使用 AI 生成作业。」落款、日期、家长签字。家长们都签了。三个星期以后，哪一家的孩子都没有变。这份通知是对的，可它没有量过任何一家的作文，也没有等任何一家的回音。

另一位新来的老师，家长一来，就换一套新的主意：这周查原创率，下周禁止课外班，再下周改成每天抄写。每一套，听起来都有道理。家长们被带得团团转，学期末没有人说得清，到底在抓什么。这是借着回音另起炉灶：每一个反馈来了，不是修路，是换了一条路。

◆ 四、健康：邵师傅的忙季和闲周

邵师傅的一，在前面说过：一天的饭点和睡点，心里有个准。

这一节谈的，只是理解和习惯，不是给你的方子。

发生了。

年底是饭店最忙的时候。连着一个月，每天都有包场，收档常常过了十一点。这时候，「有个准」怎么办?

邵师傅的做法是：开火之前，先吃一口热的。不是正餐，是一碗面，几口饭，坐着吃完。正餐往后顺，不过他不让它顺到没有。睡点是收档以后才有，他不去追着十一点睡，改成追着起床的点：不管几点睡，早上起来那一刻，不变。

裴老师后来问过他：「这么晚才睡，你怎么不干脆改一个固定的时间？」邵师傅说：「忙季改不了。我只能改我改得了的那一头。」

这是忙季里的路径。量一量，睡点是别人的钟点定的，改不动；起床点，是自己能握住的。回音落在这一头。

到了年初，饭店歇业整修了一个星期。邵师傅一下子闲下来，反倒乱了：没有营业的钟点替他守着，他中午吃，下午也吃，晚上追剧，睡点一路往后溜。第三天，他发现了。

这就是评估。他没有怪自己，只是量了一下：以前，是饭店的钟点替他守着那个准；现在没人守了，路径里少了一段。反馈随着就到了：他在厨房墙上贴了一张小纸，只写了两个时间：午饭，晚饭。其余的，随它。

他对裴老师说：「我才知道，这个准，以前不全是我的，一半是饭店的。」

裴老师笑着说：「这就是，一在那儿，换了地方，路就要自己重新铺一段。」

忙季是往里收，闲周是往里立。两段路，方向相反，尺子是一把：心里有个准。

没发生。

邵师傅有个老同事，姓丁。老丁听说「饭点要有个准」，当天就订了铁律：十二点整吃饭，六点整吃晚饭，谁来都不让。有一回客人拖到七点才开席，老丁自己躲进后厨去吃他的六点饭，被老板说了一顿。他委屈，说是为了身体。

这是尺子偷换了：准，被换成了准点。线还在，不过线成了绳子，捆住了人。

另有一位师傅，反方向：他说忙季里一切都乱了，那就不管了，想吃就吃，想睡就睡，等忙完了再说。忙完了，再也没有说回来。他不量，也不等回音，路径没有人修。

血压偏高这样的事，该听医生的，就听医生的。身体的难处真的大了，请找医生。

◆ 五、事业：裴苒的两份单子

裴苒的一，是「说出口的话，要落成字」。

发生了。

那个星期，她手上同时有两个活。

一个是电工老何，五十多岁，干了一辈子活，不识图。装修的电路，要按图施工，可他看了半天，只说：「你直接告诉我，哪儿开槽，哪儿走线。」

另一个是房东周先生，手上有三套房要翻新，什么都不细看，只问：「多少钱，多久，哪里还能改。」

她给老何的，是一张手绘的图，线用粗笔，插座用红圈，每个红圈旁边，写一句大白话：「这里插座，离地三十公分」。她还让老何自己指着图，复述一遍。他复述错了一处，她当场改了。老何在图的角落里签了字。

她给周先生的，是一张只有三行的表：工期，总价，还能改的地方。每一行下面，只有一个数字、一句话。周先生看了半分钟，签了。

两份东西，样子差得很远，一个像画，一个像账。可是尺子一把：话，落成字，字，有人认。老何的复述，是当场的一次量；周先生的半分钟，是另一种量。回音一到，她改的是图上那一句话，没有改那条线。

没发生。

没发生的，也在她的组里。

组员小马刚入行，他的办法是：不管来的是谁，都发同一份二十页的标准文件，条款齐全，字很小。老何没有看，周先生也没有看。两个人都签了，三天后，老何把槽开错了位置，周先生为一笔没看懂的费用，打来了电话。小马发出去了，没有量，也没有等回音。

另一个组员，想得更多。他嫌书面太慢，推了一个新办法：语音确认，不用写。头两个业主很满意，觉得省事。到了第三个业主，出了分歧，业主说「我没那么说过」，没有字，谁也拿不出东西来。他是借着「省事」的回音，把那个一换掉了。

那个星期五，裴苒把两个组员叫到一起。她没有批评，只是把老何那张手绘的图和周先生那张三行的表，并排放在桌上，问他们：「这两样东西，哪里是一样的？」

小马看了很久，说：「都是……要对方认得出。」

裴苒点点头：「对。接下来你再发东西，先问自己，这个人认不认得出。认不出，不管多全，都不算发出去。」

把三大领域的例子并排看一遍，有三件事是一样的。

第一，每一处的路径，都是跑过一回、听到回音以后调出来的，没有一处是在事之前就写好的。蒋女士那里，请孩子圈；钱先生那里，请父亲点；这两个办法，裴老师在家长会开始之前，一个也没有想到。

第二，每一处的校准，都不显眼：一张手绘的图，一碗面，一支铅笔，一个小点。虑发生的时候，常常是这样，安静得几乎看不出来，看出来的，是事慢慢顺了。

第三，每一处都留着一道缝，让回音能进来：老何复述错了，当场改；钱先生的女儿写得糟，也不急着评。

这三件事，是同一个意思，在三大领域的样子：一在前，百在后；百不乱，因为尺子是一把；一不僵，因为路径肯听回音。这就是《系辞》那五个字，被放回了日子里。

◆ 六、路标卦：损

虑卷的八个卦里，本书选三个，先摆一摆。全部八卦，留给虑卷。（以下卦辞与象辞，均照通行本。）

《损》卦的卦辞是：

「损：有孚，元吉，无咎，可贞，利有攸往。曷之用？二簋可用享。」（《周易·损》）

大意是：有诚信，大吉，没有过失，可以守正，适合往前走。用什么来祭祀呢？两簋饭食就可以用来献享。簋是盛饭的器具。

大象是：

「山下有泽，损；君子以惩忿窒欲。」（《周易·损·象》）

大意是：山下有水泽，就是损；君子由此，要惩戒怒气，堵住欲念。

《彖传》里还有一句：「损益盈虚，与时偕行。」（《周易·损·彖》）大意是：减和增、满和空，都要跟着时机一起走。

虑到了这一卦，长成的样子是减。

评估量出来的差，常常是多了：多了一页纸，多了一道手续，多了一个念头。这时候，反馈的办法不是再添一个，是减掉。「二簋可用享」，两簋就够了，不用凑成十簋。裴苒给周先生的那张三行的表，正是损：把二十页的标准文件，减到只剩三个数字。

这一卦放在虑里，还有一个很实在的好处：它给了一个停止点。评估到哪一步够了？看「二簋可用享」，够用就行。很多人想不完的事，其实是没有人告诉过他，两簋就够了。

还有一层。大象说的「惩忿窒欲」，放在虑上，可以读成：怒气和欲念一冒头，尺子就歪。生气的时候回的话，想赢的时候出的办法，多半偏离了那个一。歪了的评估，不用硬撑，减掉。这里要注意，写成运行态，不是「一个人去克制自己」，而是：忿一冒头，量出来的就不准；不准的，不拿来修路。

◆ 七、路标卦：益

《益》卦的卦辞很短：

「益：利有攸往，利涉大川。」（《周易·益》）

大意是：适合往前走，适合涉大川。

大象是：

「风雷，益；君子以见善则迁，有过则改。」（《周易·益·象》）

大意是：风和雷互相助长，就是益；君子由此，看见好的就靠过去，有了过错就改。

《彖传》里也有一句和《损》相呼应：「凡益之道，与时偕行。」（《周易·益·彖》）

虑到了这一卦，长成的样子是改。

注意「迁」和「改」，改的是什么？不是那个一，是路径上的一处。老何复述错了一处，裴苒当场改的，是那张图上的一句话，不是「话落成字」这条线。路径跑一回，对不对，事上就看得出；看出来了，就迁，就改。这是回写：回音回到了路径。蒋女士的儿子那一篇很短的作文，也是这样。

裴老师先前问的是「哪一句是你自己会说的」，孩子交上来的是一句咸了的饭。她看了，下一次的问法就变了，变成「再多说一句，咸了以后呢」。问法改了，她要量的那一条没有改。

这一卦里的「风雷」，是两样一起来的东西：风是柔的，雷是动的。柔的一头，是肯听事的回音；动的一头，是肯改。两样缺了哪一样，益都不成。只肯听不肯改，听了也白听，这是评估不停、反馈不落；只肯改不肯听，改来改去，又是另起炉灶。

所以《益》卦教的，不是反省，不是自我批评，是让路径留着一道缝，让事能回头改它。路径如果一次定死，再不改，它就成了标准答案。要是连一也改，每次都是新的，那又是另一头的失灵。

◆ 八、路标卦：解

《解》卦的卦辞是：

「解：利西南，无所往，其来复吉。有攸往，夙吉。」（《周易·解》）

大意是：适合向西南；如果没有要去的地方，回到原处，吉；如果有要去的地方，早一点动身，吉。

大象是：

「雷雨作，解；君子以赦过宥罪。」（《周易·解·象》）

大意是：雷雨一起，万物舒缓，就是解；君子由此，赦免过失，宽宥罪行。

虑到了这一卦，长成的样子是解开。

《系辞》里那个「憧憧往来」，是一个念头在脑子里来回转，转成了一团乱麻，评估不停，反馈不落。《解》卦教的办法有两样。一样是「其来复吉」：没有要紧的事要做，就回到原处，回到那个安，不要硬想。一样是「有攸往，夙吉」：有要做的事，就早一点动手，让事先给你一份回音，不要拖到想清楚。

老贾那一眼，就是这两样的家常版。进门先看一眼，要是没有毛病，不用多事，退出来，这是「其来复吉」；要是有，就当场动手，不拖到明天，这是「夙吉」。

这两样放在一起，就是虑的两头：该回就回，该动就动，中间那一团乱麻，不用拿剪刀去剪，是让雷雨过了，自己松开。

大象的「赦过宥罪」，放在虑上，是对自己过去用错的法，放过。用错了，改，不必为它罚自己。

还有一个卦，只在边界上提一句，就是《革》卦：

「革：己日乃孚，元亨利贞，悔亡。」（《周易·革》）〔异文：「己日」，一作「已日」〕

大象是：「泽中有火，革；君子以治历明时。」（《周易·革·象》）大意是：水泽里有火，水火相克，就是革；君子由此，修订历法，彰明时节。

《革》讲的，是框装不下的时候，要换历法，换时节，这是换土，是0→1。它不在这本书走的路上，留给分卷去讲。这里记一句：路径再改，改不动框，那就不是虑的事了。

这一节是边界，不是路。虑走到这里，要知道自己的脚边有一条线：线里头，路径随回音而调；线外头，是换一块土、造一个新的一，那是另一种发展，要另外学。知道线在哪里，不是限制，是让校准敢于放开手脚，因为它知道自己调不出线外。

八卦里另有一个《讼》卦，大象是：「天与水违行，讼；君子以作事谋始。」（《周易·讼·象》）大意是：天向上，水向下，背道而行，就是讼；君子由此，做事之前，先谋划开头。「作事谋始」四个字，是虑的另一副脸，留到虑卷去看。

◆ 九、失灵的样子

虑最常见的失灵，有三种，前面各露了一头，这里合起来说。

一，偷换了尺子：评估缩成算计。

评估本来是拿那个一来量。不过量得多了，容易转了方向：不再问这件事离那个一有多远，开始问哪种说法划算，哪种说法不得罪人。每一次评估，后面都挂着一个小账本。时间一长，反馈越来越灵，可是一变成了筹码。

怎么看出来？有一个办法：把你对不同的人说过的话摆开。如果这些话，互相对不上，不是样子不同，是意思对不上，那就是尺子被换了。《咸》卦九四的「憧憧往来，朋从尔思」，说的就是这种来回忙、两头顾的样子。

二，借着反馈另起炉灶。

每一次回音来了，不是修路，是换一条路，美其名曰「创新」。其实线断了，没有一个东西留下来。这是反馈的数量压过了一。

怎么看出来？问一句：这一份和上一份，你自己认得出是亲戚吗？认不出，就是炉灶换得太勤了。

三，评估不停，反馈不落。

复盘开了一场又一场，意见收了一堆又一堆，路径上却没有一处真的改了；或者改得太多太杂，今天听这个改一处，明天听那个改一处，路径来回地摆。回音太多的时候，要先问：哪一条是用那把尺子量出来的？不是的，先放着。

三种失灵，还有一个共同的味道：忙。算计的虑，忙着周全每一个人；换炉灶的虑，忙着追每一个新办法；不停的虑，忙着开下一场会。真正落在路径上的虑，反倒常常是慢的，慢在那一眼上，慢在进门以后先不开口的那一下。

所以，如果你发现自己最近特别忙，每件事都有一套说法。要是晚上躺下来，说不出今天到底守住了什么，那就值得回到安的那一步，看一看脚下。E 一混沌，评估就失准，这是前面说过的。

还有一个小提醒：这几种失灵，当事的人自己往往看不出。算计的人，觉得自己是在周全；炉灶换得勤的人，觉得自己是在进步。外面的人倒容易看出来。所以有一个好办法，是请一个信得过的人，把你前后的东西读一遍，问他：看得出这是同一个人写的吗？他要是皱了眉头，就值得回头看一眼。

这几种，一种是尺子被换了，一种是路径把一挤掉了，一种是回路断了。三头，都是把「一致而百虑」拆成了半句。

◆ 十、一个小练习

有一个小事，你这个星期就可以做。

找一件你做了很多遍的事，比如回家长的消息、给同事发周报、为家里做晚饭。把最近三次的做法，摆在桌上，可以是三条消息，三份周报，三次备菜的顺序。然后拿一支笔，把三份里没有变的几个字圈出来。

圈出来的那几个字，就是你的一，在这件事上的样子，也是你量事的那把尺子。再回想最近一次，别人对这件事回给你的一句话：太长了，太咸了，没看懂。拿尺子量一量它，问自己一句：这句话，要我改的是路上的哪一步？把这一步写在旁边，只写一步。

圈的时候，请你把眼睛放宽一点。不变的，不一定是同一个词，也可能是同一个动作：每一次，你都先问了一句；每一次，你都留了一个后手；每一次，你都把话说得比心里想的少一点。这些都算。圈出来以后，写在纸的最上头，放在手边，下回遇到类似的事，先看它一眼，再动手。

要是圈不出来，三份完全不同，不要着急，那说明这件事上，一还没有站稳，先回到前面几步去找。要是圈出来了一大片，连标点都一样，也别高兴得太早，那可能是一份答案，到处发，从来没有听过回音。

◆ 十一、回到老贾

回到那个周四的晚上。

小组散场的时候，老贾收起本子，对裴老师说：「我回去想试一下。我女儿房间的门，我敲了就进去，以前是敲了门，先开口。这回我敲了门，先看一眼。」

「看到什么了，再说。」裴老师说。

老贾后来没有来汇报，只是第二个周四，他进门的时候，手里提了一小袋橘子，放在小桌上，说：「我女儿让我带给大家的。」

他没有说那一眼看到了什么。裴老师也没有问。

小组里的人都明白，有些东西，不用报告，橘子就是报告。那一袋橘子，是一件很小的事，可是它里头有一个很清楚的东西：老贾的一，从修水龙头的手上，走到了女儿房间的门口。同一个一，换了一件事，路径调了一处，还是认得出是他。

小旗：虑把路径校准以后，一在这件事上站稳，下一步是它在这片土里往下传，这是下一编的事。

带走的话

虑在日子里，是同一个一，碰上不同的事，量一量，回个话，只改路上的一处；样子可以千变，那一条线，不换。

小账

开了哪扇门 / 关了哪扇门：开了「同一个一，三大领域里各有各的评估和反馈」的门；关了「一份答案到处发」和「每次都是新的」两扇门。

这一处，是横向还是纵向？是纵向（1→N），发展六步里的第五步。校准在同一个一里进行；框装不下时，要走《革》卦那一头，那是横向或 0→1，不在这条路上。

想一想

一、你最近有没有给不同的人，发过一模一样的东西？接的人，觉得是给他的吗？回音来过没有？

二、你有没有一阵子，每遇到事都换一套办法？你能不能说出，这些办法里，有哪一条没有变？

三、把你最近三次的做法摆开，圈出来没有变的几个字，那是什么？最近一句别人的回话，要你改的是路上的哪一步？

第 八 编

得：N 加了一

这一编三章讲「得」。虑而后能得。**得不是到手，是一又多了一个载体，可以往下传。**

第 22 章

得的字与经

◆ 一、晚读小组读到最后一句

周三晚上，学校图书室的灯亮到九点半。这是裴老师的「读《大学》」晚读小组，一共九个人。五个初三的学生，三位家长，还有一位退休的老校工，自己搬了把椅子进来听。

这一周读到最后一句。裴老师念：

虑而后能得。（《礼记·大学》）

屋里没人出声。

家长老顾先开了口。他女儿就坐在对面，初三，中考还有两百天。他说：「这个得，不就是考上吗？又定又静又安的，熬到最后，总得有个结果。」

几个家长笑着点头。

裴老师没有说对，也没有说错。她从包里抽出另一本书，翻到折了角的一页，念了一句别的：

孔子曰：「君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。」（《论语·季氏》16.7）

大意是：君子有三样要防，年轻时防色，壮年时防争斗，老了防「得」。

老顾愣了一下：「得还要戒？」

坐在门边的老校工慢慢开了口：「我们那辈人，看别人得了东西，心里不是滋味，就是这个。」

裴老师点点头。「同一个字，一头是《大学》要走到的地方，一头是孔子叫人提防的东西。你们说，这个字到底是什么？」

没人答得上来。

这一章要做的，就是把这个字摆到桌上，从头看一遍。它在《大学》里站在哪里？它是怎么写出来的？别的经书里怎么用它？两千年里的人怎么注它？先不拆，也不改，只把原来的样子看清楚。

◆ 二、《大学》里的「得」

先把原句整段抄一遍：

> 知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。（《礼记·大学》）

七个字，到「得」为止。

请你注意一件事：这一句里，「得」后面没有宾语。得什么？原文没说。

「知止」，知的是止；「有定」，有的是定；「能静」「能安」「能虑」，各是一件事。到了「能得」，句子就收住了，像一个人说到最后一个字，手往下一放。

这个空，后来的人各有各的补法。下面会一家一家看。

还有一个小处，容易滑过去：这一串里的动词，并不一样。

头一句说「有定」，后面四句说「能静」「能安」「能虑」「能得」。头一个用「有」，后四个都用「能」。

「能」是可以的意思。「虑而后能得」，字面上不是「虑了就得」，是「虑了以后，可以得」。

这是一个条件句，它给的是一扇门，没有给一个保证。门开了，进不进得去，要看别的。

这个细节请你记住。第 23 章讲得为什么不是「到手」，这个「能」字会帮上忙。

先看《大学》自己在别处是怎么用「得」的。

《大学》的传文里，「得」字出现得不多，每一处都有分量。

第一处，在传九章，讲治国先齐家：

> 《康诰》曰：「如保赤子。」心诚求之，虽不中不远矣。未有学养子而后嫁者也。（《礼记·大学》）

这一处没有「得」字，它讲的是得的前提。大意是：像保护婴儿那样，心里诚恳地去求，就算不完全对，也差不远。没有谁是先学会了养孩子，才出嫁的。

这句话先放在这里，第 23 章再回来。

第二处，在传十章：

> 诗云：「殷之未丧师，克配上帝。仪监于殷，峻命不易。」道得众则得国，失众则失国。（《礼记·大学》）

大意是：殷朝还没有失去民众的时候，能和上天相配；要拿殷朝当镜子，天命不容易守。得到民众，就得到国；失去民众，就失去国。

这里的「得」，得的是「众」，是人。

接着是同一章里最著名的一串：

是故君子先慎乎德。有德此有人，有人此有土，有土此有财，有财此有用。德者本也，财者末也。（《礼记·大学》）

大意是：所以君子先要在「德」上谨慎。有了德，就有人跟来；有了人，就有土地；有了土地，就有财富；有了财富，就有用度。德是根本，财是枝末。

请你把这一串慢慢读一遍。它也是一条链子：德、人、土、财、用，一环接一环，跟「知止定静安虑得」一样，是个次序。

只是这条链子的头上，写的不是「得」，是「德」。

下面还有两句：

《康诰》曰：「惟命不于常。」道善则得之，不善则失之矣。（《礼记·大学》）

是故君子有大道，必忠信以得之，骄泰以失之。（《礼记·大学》）

大意是：天命不是固定在一个人身上的，走的是善道，就得着它，走得不善，就失去它。君子有一条大道，靠忠与信得着它，靠骄与泰丢掉它。

把这几处放在一起看，会看出两件事。

第一，传文里的「得」，几乎全是「得众」「得国」「得之」。得的是人，是位置，是那个「命」。很少是一个人自己心里的事。

第二，「得」总跟「失」成对出现：得众、失众；得之、失之；得之、失之。在《大学》看来，得是一件可能丢的事。

传十章里还有一句，把这对字说得最白：

是故财聚则民散，财散则民聚。（《礼记·大学》）

大意是：所以财货聚在一处，民众就散了；财货散出去，民众就聚拢来。

这句话讲的是国，放到家里也成立。一个人把好东西都攥在自己手里，身边的人就一个一个走开；把好东西分出去，人反倒围拢来。

「聚」和「散」，在这里换了位置：攥着的，反而丢；放出去的，反而得。

这是《大学》对「得」的一个很老的看法，也是后面几章要不断回来的一个看法。

这两件事，下一章要用。现在先记下。

◆ 三、字的来历

这个字怎么写，怎么来的？

《说文解字》是东汉许慎写的字书，里面有这样一条：

得，行有所得也。从彳导声。

大意是：得，是在路上有所获得。字的左边是「彳」，右边的部分表读音。

「彳」是「行」字的左半，管路。许慎把它放在字的左边，说的是：得，是走着路的时候有的事。

字的右半，《说文》另外有一个字，写作「导」，解释是：

导，取也。从见从寸。寸，度之，亦手也。

大意是：取。上面是「见」，下面是「寸」，「寸」也就是手。眼睛看见了，伸手去取。

再往前追，甲骨文和金文里的这个字，据后来的研究者说，是一只手拿着一枚贝的样子；贝在那个年代当钱用。后来才在左边添上了「彳」，把「路」加了进来〔据二手〕。

这样看，字形走过三步：一只手，一枚贝；加了路；再换成「见」和「寸」的写法。

三步放在一起，大意是：在路上，伸手，取到了东西。

请你留意一件小事。这个字的原样里，有路，有手，有东西，独独没有「心」。它最初说的不是心里的状态，是路上发生的一件事。

这件事，后来才一层一层往心里收。

收的时候，用的办法很朴素：在「得」字旁边，另造了一个字。

这个字就是「德」。它的左边，也是「彳」，也是路。右边，据后来的研究者说，金文里是「直」加上「心」，眼睛盯着前方，加一颗心〔据二手〕。

把两个字并排摆着看：**得是路上伸手，德是路上加了一颗心。**

两个字走的是同一条路，只是一个管手，一个管心。古人从很早起，就觉得这两个字是亲戚，所以才会有「德者，得也」这样的话。

收的第一步，是另一个字：德。

《礼记·乐记》里有一句：

礼乐皆得，谓之有德。德者，得也。（《礼记·乐记》）

大意是：礼和乐都做到了位，叫作有德。德，就是得。

这是一句很早的、拿「得」来解「德」的话。《说文》解释「悳」字（德的古字），说的是：外得于人，内得于己也。大意是：外面得到了别人，里面得到了自己。

「外得于人，内得于己」，八个字，把得分成两头：一头对着别人，一头对着自己。

这个分法很要紧。你回头看上一节《大学》传文里的「得众」「得国」，那是外头那一头；后来宋明的人讲「心得」，那是里头那一头。

两千年里，这个字的重心，就在这两头之间来回。

◆ 四、《论语》里的三种得

孔子说到「得」，大致有三种用法。

第一种：到手的东西。

子曰：「富与贵，是人之所欲也，不以其道得之，不处也。贫与贱，是人之所恶也，不以其道得之，不去也。」（《论语·里仁》4.5）

大意是：富和贵，人人想要，但不用正当的办法得来，不要；贫和贱，人人讨厌，可是不用正当的办法摆脱，不摆脱。

这里的「得」是拿到手。孔子对它的态度很清楚：要，但有条件。

子张曰：「士见危致命，见得思义，祭思敬，丧思哀，其可已矣。」（《论语·子张》19.1）

孔子曰：「君子有九思：视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思问，忿思难，见得思义。」（《论语·季氏》16.10）

两处都有「见得思义」。大意是：看见可以得的东西，先想一想合不合义。

这是在得的门口加一道闸，让人先停一下。

第二种：怕丢的心。

子曰：「鄙夫可与事君也与哉？其未得之也，患得之；既得之，患失之。苟患失之，无所不至矣。」（《论语·阳货》17.15）

大意是：那种鄙陋的人，能和他一起侍奉君主吗？没得到的时候，担心得不到；得到了以后，又担心失去。一旦担心失去，什么事都做得出来。

这一句，和开头的「戒之在得」是同一个意思的两面。得本身不坏，坏在拿到手以后那一份攥紧。

第三种：因德而得。

樊迟从游于舞雩之下，曰：「敢问崇德、修慝、辨惑。」子曰：「善哉问！先事后得，非崇德与？」（《论语·颜渊》12.21）

大意是：樊迟问怎样提高德行。孔子说：先做事，后得报酬，不就是在提高德行吗?

这一句最有意思。它把「得」放在「事」的后面：先做事，得在后头。得不是奔着去的，是做完了跟来的。

孔子另有一句，很短：

子曰：「德不孤，必有邻。」（《论语·里仁》4.25）

大意是：有德的人不会孤单，一定有人靠近。

这句话和《大学》传十章的「有德此有人」，几乎是一个意思。

三种用法合起来看：到手的东西，要过义的闸；得到以后的攥紧，要提防；真正的得，是做事做出来的，跟着德来。

◆ 五、《孟子》《中庸》里的得

孟子把「得」往里收了一步。

孟子曰：「求则得之，舍则失之，是求有益于得也，求在我者也。求之有道，得之有命，是求无益于得也，求在外者也。」（《孟子·尽心上》7A3）

大意是：去求就得到，放下就失去，这样的求对得有益，因为求的东西在我自己身上。求要讲方法，得要看命，这样的求对得没有益，因为求的东西在我身外。

孟子在这里把得分成两类：求在我的，求了就有；求在外的，求了不一定有。

再看另一处，这一句和《大学》的关系更近：

> 孟子曰：「君子深造之以道，欲其自得之也。自得之，则居之安；居之安，则资之深；资之深，则取之左右逢其原。故君子欲其自得之也。」（《孟子·离娄下》4B14）

大意是：君子沿着正路往深里学，是想让自己得到它。自己得到了，就住得安稳；住得安稳，就积得深；积得深，用的时候左右都能碰到源头。

请你把这句话和《大学》并排看：「自得」，然后「居之安」，然后「资之深」，然后「取之左右逢其原」。

次序和「得、安、虑」几乎倒了过来。孟子是先得，后安，后用开。《大学》是先安，后虑，后得。

两个次序不同，这是个有意思的差别。第 17 章讲「安」的时候，会回来对一对。

孟子还有一处，把得推到了别人身上：

> 孟子曰：「得天下有道：得其民，斯得天下矣。得其民有道：得其心，斯得民矣。得其心有道：所欲，与之聚之；所恶，勿施尔也。」（《孟子·离娄上》4A9）

大意是：得天下有办法，得到民众就得到天下；得民众有办法，得到民心就得到民众；得民心有办法，他们想要的，替他们聚拢，他们讨厌的，不要加给他们。

这是从天下，一层一层往回推，推到最里面的「心」。《大学》传十章的「道得众则得国」，路数是一样的。

《中庸》里有两处：

> 诚者不勉而中，不思而得，从容中道，圣人也。诚之者，择善而固执之者也。（《礼记·中庸》第 20 章）

大意是：诚的人，不用勉强就合乎道，不用思索就得到，从容地走在中道上，那是圣人。要做到诚的人，是选定善，牢牢守住。

这句话里，「得」有两种：一种是「不思而得」，那是天生就有的，不用费力；另一种是「择善而固执之」，那是要靠选、靠守，一步一步得来的。后一种，才是给我们普通人走的。

> 故大德必得其位，必得其禄，必得其名，必得其寿。（《礼记·中庸》第 17 章）

大意是：所以德行大的人，必定得到相应的地位、俸禄、名声和寿命。

这是中国早期一个很典型的说法：得是德的结果，位、禄、名、寿，是顺着德来的。

◆ 六、《周易》《老子》里的得

《周易》里有一句，和得有关，常被人忽略：

易简，而天下之理得矣。天下之理得，而成位乎其中矣。（《周易·系辞上》第 1 章）

《系辞》是《易传》里的一篇。《易传》共十篇，合称「十翼」。

大意是：平易简单了，天下的道理就得到了；天下的道理得到了，就在其中安好了自己的位置。

这里的「得」，得的是「理」；得了理，就「成位」，也就是站稳了位置。

请你留意「成位」这个词。这又是一处，得和「位」连在一起。

《周易》里讲「得位」的地方不少，本书的第 24 章会借渐卦、大有卦，各讲一处。这里先不展开。

《老子》里有一处，跟本书特别近：

昔之得一者：天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生。（《老子》第 39 章，据王弼本；帛书本字句略有不同）

大意是：从前得到「一」的：天得到一，所以清明；地得到一，所以安宁；神得到一，所以灵验；山谷得到一，所以充盈；万物得到一，所以生长。

这里的「一」，是《老子》的道。这一条，请不要和《大学》混为一谈。

本书说的「一」，是三方程之一、六路径之一、三原理之一，是一组相对固定、能重复运行、每运行一次都带来意义的结构；《老子》说的「一」，是万物的总根。两处不是一个意思，不过格式一样：得一。得的是「一」。

另外还有一句，《老子》第 22 章：

少则得，多则惑。（《老子》第 22 章）

大意是：少，就得着；多，就迷惑。

这两句放在一起看，有点意思：《老子》的得，是往少里收，收到一。《大学》的得，是往外走，走到人群里、位置上去，也要走得下去。两个方向相反，却是同一个字。

◆ 七、历代怎样注这个字

现在回到《大学》自己，看看两千年的读书人是怎样补这个空的。

汉代到唐代。

郑玄是东汉末年的经学家，他给《礼记》作注；孔颖达是唐初的人，他主编的《礼记正义》给郑玄的注作疏。两家对「虑而后能得」的处理，都落在「事」上。郑玄注「得」字，只有一句：

得谓得事之宜也。（郑玄注，《礼记注疏》卷六十）

孔颖达疏「虑而后能得」，说的是：

虑而后能得者，既能思虑，然后于事得宜也。（孔颖达疏，《礼记注疏》卷六十）

大意是：得，是在事情上得到合宜；想周到了，然后事情办得合适。汉唐的读法，得的是事宜。

宋代。

朱熹把《大学》从《礼记》里挑出来，分成经一章、传十章，作《大学章句》。他给这一串的注是：

> 止者，所当止之地，即至善之所在也。知之，则志有定向。静，谓心不妄动。安，谓所处而安。虑，谓处事精详。得，谓得其所止。（朱熹《大学章句》）

最后一句：得，谓得其所止。

请你把这句话读两遍。朱熹补的那个宾语，是「所止」。

「所止」是什么？前面注「止」的时候已经说了：所当止的地方，也就是至善所在。

所以朱熹的「得」，是走到了该止的地方，并且得着了它。这是一种到达。

另外，朱熹给《论语·为政》作注，讲到「德」字时，原话是「德之为言得也，得于心而不失也」，意思是：德，就是得；得在心里而不丢。

这句话和《乐记》的「德者，得也」是一脉相承的，不过朱熹加了两个字：「于心」，还有「不失」。

于是在朱熹这里，得完成了向里面的收拢：它是心里得着了，而且不丢。

明代。

王阳明作《大学问》，把「定静安虑得」一串逐个讲过。讲到最后两句，大意是：知道至善在自己心里，志有定向，心不妄动而能静，从容而能安，安了就能虑；能虑，则「择之无不精，处之无不当，而至善于是乎可得矣」（王阳明《大学问》）。

阳明的这一串，和朱熹的路数是一样的，只是起点不同。朱熹的「所止」，在事事物物之理里；阳明说，至善就在自己心里，不用往外求。所以他的「得」，是在自己的心里得着。

今人。

当代的一些注本和讲解，把「得」注成「有所收获」「达到目标」「得到完善的结果」〔据二手〕。刘春华的申请读法，则把它读成「生命状态的升华」，下一章专门讲。

把四个时代的注放在一起，能看出一条线。

汉唐注的是事：事办得合宜，叫作得。宋人注的是地：走到该止的地方，叫作得。明人注的是心：心里得着了，叫作得。今人注的是果：有了结果，叫作得。

事、地、心、果，四个落点，每一个都说得通，每一个也都有人用了很多年。

请你再看一眼这四个落点，它们有一个共同的安静之处：没有一个提到，得了以后，那个东西会不会离开你。

这是两千年的注里一个很少被问到的问题。不是说古人没有想过，《孟子》讲「五世而斩」，《论语》讲「述而不作」，都碰到了这件事。只是在《大学》「能得」这一句的注里，它没有进来。

本书想在这个缝里做一件小事：把它问出来。问出来以后，「得」看起来是什么样子，是下一章的事。

◆ 八、得的宾语：得其所止

回头看朱熹补的那个宾语：所止。

《大学》自己，在传三章里用整整一段，讲过这个「止」：

> 诗云：「邦畿千里，惟民所止。」诗云：「缗蛮黄鸟，止于丘隅。」子曰：「于止，知其所止。可以人而不如鸟乎？」（《礼记·大学》）

大意是：王都周围千里的地方，是百姓栖止的所在；黄鸟，停在山丘的一角。孔子说：连一只鸟都知道自己该停在哪里，人难道还不如鸟吗？

接着是五句话：

> 为人君，止于仁；为人臣，止于敬；为人子，止于孝；为人父，止于慈；与国人交，止于信。（《礼记·大学》）

这五句，每一句都是一个位置，配一个字：做君主的，止在仁；做臣子的，止在敬；做儿子的，止在孝；做父亲的，止在慈；和别人交往的，止在信。

请你留意：五个止，都是关系里的位置。仁，是君对民；敬，是臣对君；孝，是子对父；慈，是父对子；信，是人对人。

没有一个止，是一个人一个人关起门来的事。

所以朱熹说「得其所止」，字面上是得着那个该止的地方。把它放回传三章，就看得清楚了：该止的地方，是一个关系里的位置。得，是得着这个位置。

再往回看《周易》那句「成位乎其中」，两处合在一起：得和「位」是一对。

得着一个位置，意味着什么？

意味着有一块地方，那个东西可以站在那里。它站的地方，是别人的身边，是别人的关系里。

这个意思，后面几章会一层一层展开。这里先放着：《大学》的「得」，从字面看，就带着一个「位」，总落在关系里，不是关起门来的事。

◆ 九、小结：两千年里，这个字被读成了什么

把这一章走过的路收一收，大致可以排成一张小表：

谁的读法	得的是什么	得在哪里
字的原样	路上伸手取到的东西	手里
《论语》	到手的东西，及怕丢的心	手里和心里
《大学》传十章	众、国、命	别人身上
孟子	自得，居之安	自己身上
《中庸》	不思而得，择善固执	自己身上
朱熹	得其所止	心里
王阳明	得其所当止之地	心里

这张表有一个走向：越往后，得越往心里收；越往前，得越往外头走，朝着人，朝着位置，朝着事情。

两千年里，这个字大致被读成了两样东西：一样是到手的成果，一样是心里的收获。前者容易被功利化，所以孔子要人「戒之在得」；后者容易被私人化，所以后来的人要强调「内得于己」。

这两种读法，各有各的道理。不过它们有一个共同点：得的是一个人得，主语是人，落点在人身上。

本书要问的，是另一件事。

请你再看一遍《大学》自己的传文：道得众则得国，道善则得之。这些得，都不是关起门来得，全是对着别人的；而且总和失成对：得之，失之；聚了，散了。

这样的得，像一次到手就完的东西吗？它更像一种要一直维持着的状态：维持得住，就得；维持不住，就失。

「虑而后能得」的那个得，会不会本来就是这样的一个字？

下一章，就要试着回答这个问题。

◆ 十、放回晚读小组的那一晚

回到图书室。

九点钟，裴老师合上书。老顾还在想「戒之在得」这件事，嘴里念叨：「那得到底该不该要呢？」

门边的老校工这时说了一件事。

他在这所学校摇了三十一年的铃，后来换成了电铃。

他的师傅当年教过他一句话：铃不要在人到齐了才响，要在最后一个人走到楼梯口的时候响。他一直这样摇。后来他带了个徒弟，把这句话传了下去。

电铃装上以后，没有人摇铃了。有一天，排课表的老师来问他：「电铃定几点，你给个主意？」

他说：「最后一个人走到楼梯口的时候。」

他说完，自己也笑了：「这句话，我不知道算不算『得』。」

裴老师没有立刻答。她看着窗外，隔了一会儿说：「你把它从铃上，挪到了电铃上。」

这件小事，说不上多大。请你把它放在这一章里的几处字义旁边看一遍：

它不是到手的东西，因为铃早就不在他手里了。它也不只是心里的收获，因为它已经被别人用在别的东西上。

它是一句话，从一个师傅，到一个校工，到一个徒弟，到一块电铃：在路上，伸手，取到，又递了出去。

这个字的字形，倒是比两千年的注疏更早说出了这件事：路，手，东西。只是少说了一句，这个东西，是会被递出去的。

老顾后来在群里发了一句：「我女儿问我，爸，你小时候学的东西，有哪一样现在还在用？我想了半天，说：骑车。她说：那是你自己用。我说：那我教过你，你现在也会。」

他后面补了一句：「这算不算得？」

没有人回他。大家都在想。

这个问题，留给下一章。裴老师在群里只回了四个字：「下周接着读。」

带走的话

得原是路上伸手取到的东西，后来越收越向心里；可《大学》自己的传文里，得总是对着别人，带着一个位置，也总和失成对。

小账

开了哪扇门，关了哪扇门：开了「得」的来历这扇门，让这个字从「到手」「心得」两头摆回原位；关上了「得就是考上」的一步到位读法。

这一处，是横向还是纵向？这一章只摆原文，不判横纵；下一章解构时，得属纵向，是后六步里的最后一步。

想一想

开头老顾说「得就是考上」，你觉得他说错了吗？如果没错，错的是哪一步？

你生活里有没有一样东西，是「得到了以后反而不踏实」的？那份不踏实，在《论语》里叫什么？

《大学》传十章里的「得」，都对着别人；你手边有没有哪一次「得」，是别人先得到，才轮到你得到的？

第 23 章

得不是到手：解构「得」

◆ 一、周一早上，新人问了一句话

裴苒去上了一个周末的管理者成长营。

周五晚到周日下午，三天，两个导师，四十来个学员，从各家公司来的。她的笔记本记满了二十一页。回家的地铁上，她把最后一页的标题又描了一遍：「格局升维，从做事到带人。」

她觉得自己升了一级。这种感觉很具体：说话的语速慢了，看会议室的眼光宽了，连周日晚上整理衣柜，都好像比以前有章法。

周一早上，新人阿恺端着一杯豆浆走过来，问她：「苒姐，听说你上了个课？学到什么了？带我们做一做。」

裴苒说：「好啊。」

她讲了四十分钟。讲格局，讲升维，讲从做事到带人的三个跳跃。阿恺听得很认真，不时点头。

四十分钟后，阿恺合上本子，问了一句：「所以，我明天该做什么？」

裴苒张了张嘴。

她发现，她讲了四十分钟，没有一句话，是阿恺明天可以拿去用的。

三个月以后，她在抽屉里翻出那个笔记本。第十二页上，她自己写过一句话，下面画了两道线。她读了两遍，想不起来当时为什么要画线。

这一章要拆的，就是这件事：一个字被读成了「到手的东西」「我身上的升华」，会发生什么。

◆ 二、旧读法摆出来

「虑而后能得」，通行的读法，大致有三种。

第一种，把它读成成果。上一章里，老顾说的「考上」，就是这一种。得，是拿到手的结果：学会了，做成了，考上了。

第二种，把它读成心得。这是宋明以后的主流读法。朱熹说「得其所止」，王阳明说心里得着了。得，是一种内在的收获，一个人在自己的心里确立了什么。

第三种，是刘春华申请读法里的说法。〔刘春华原读法〕她把七个字读成一个人一生的修养：知是觉察，止是立志，定是心的掌控力，静是环境调柔，安是安住目标，虑是穿透本质，得是生命状态的升华。

这三种读法，有一个共同的主语：一个人。

一个人得到成果，一个人心里有所得，一个人的生命状态升华。七个字像七级台阶，一级一级往上爬，爬到顶，叫作得。

◆ 三、先说对在哪里

在找它的缝之前，先把它对的地方，一条一条写足。

第一，它没有把得读成外物。

孔子说「戒之在得」（《论语·季氏》16.7），又说患得患失的人什么事都做得出来（《论语·阳货》17.15）。这两句提醒了两千年：得是个危险的字，

一旦读成「拿到手的好处」，人就被它牵着走。刘春华的读法绕开了这个坑。她把得读成状态，读成「有一种变化发生了」，这是对的。

第二，它看见了得在最后，是走完前面才有的。

《论语·颜渊》12.21　　里，孔子说「先事后得」。得在后头，是事做出来的。旧读法里，七个字排成一串，得在最末，这个次序也是对的。

第三，它守住了「内得于己」那一头。

上一章说过，「德」字的老解释是：外得于人，内得于己。孟子说得更清楚：「君子深造之以道，欲其自得之也。」（《孟子·离娄下》4B14）自得，别人替代不了。宋明的人把得收向心里，是有道理的，本书不拆它。

第四，它今天好用。

「升华」这个词，现代读者读得懂，也用得上。它给了一个人往前走的劲：今天比昨天好了一点。很多人靠这个劲，把一件事坚持了十年。

第五，朱熹给「得」安了一个宾语。

原文「能得」后面是空的，朱熹补上了：得其所止。得不再是一个悬着的动词，它有了对象：那个该止的点。本书沿用这个补法，只是把那个点读成「那个一」。

这五条，是旧读法管用了两千年的原因。

◆ 四、扎手的地方

回到周一早上，事情有点别扭。

别扭一：到手了，握不住。

三个月以后，裴苒想不起来那条线为什么画。状态是会散的。一个周末的氛围里升起来的东西，回到日常的琐事里，一点一点就淡了。

最麻烦的是，当这个东西被认作「我的升华」，它一淡，人就慌。这时候，孔子说的那种心就出来了：没得到时，担心得不到；得到了，担心失去。（《论语·阳货》17.15）

这不是裴苒的毛病。手里有的东西，就会怕丢，这是把得读成「到手」必然带出来的。「戒之在得」要戒的，正是这种攥在手里的得。

别扭二：到手了，里面却已经失衡。

成长营回来的头三周，裴苒是最「升」的时候。她一口气揽下三个项目，每晚做到十一点，开会时语速很慢，眼光很宽。

第四周，施工队长打来电话，说图纸上的改动，他三天前就问过她，她一直没回。设计师小周在群里连着两天没出声。她自己也说不清，为什么明明那么「升」，手上的事却一件一件堵了。

她的状态没有错，是真的。可是状态好，不等于这件事在走：路堵了，话递不过去，劲透支了。

到手只看一次的结果。事情在不在走，要看过程里的样子。

别扭三：最后一步，没有刻度，也没有后文。

「升华」带着一个方向：往上。上了几级？谁来量？

成长营结束那天晚上，学员群里热闹得很。一个人写：「这三天，我重生了。」另一个人写：「格局打开了。」第三个人写：「感恩，满满的收获。」

每一条下面，都是一排点赞。没有一条写着：我回去以后，明天要做哪一件事。

七步里，每一步都能找到可以看的东西。到了最后一步，却只剩下一句「我感觉升华了」。

还有一个小别扭，在这七个字自己身上。七个字如果是七级台阶，得就是最高的一级，人站上去，往哪走？《大学》没有让人站在那里。传二章引了商汤盘上刻的一句话：

苟日新，日日新，又日新。（《礼记·大学》）

大意是：果真能有一天更新，就天天更新，更新了还要再更新。

一条路走到头，接着是再走。这句话放在台阶的读法里不好安放，放在「得之后又是知」的读法里就顺了。

◆ 五、换一副眼镜：我得

先交代一个字：「我」。

本书里的「我」，是分布、场、美的侧重显影。〔王口述〕「我」不是先站在那里的发动者，是在这一次显影里，一起显出来的。所以七个字，都是「我 X」：我知，我止，我定，我静，我安，我虑，我得。

不要把「我得」读成「我去得到」。「我得」说的，是这一片显影里，一件事在走的样子。

先把王德生的一句话照录：

得，就是 SDE 三方程维持平衡，路径保持通畅，动力充沛。〔王口述〕

这句话里有三个词，一个一个来。

三方程。第 2 章讲过：一件事里，显出来的样子（S）、走过的路（D）、脚下的土（E），三者互相决定，各有一条方程。三条方程，哪一条也不能一家独大。

维持平衡，是说三条方程都在运行，谁也没有压垮谁。

路径保持通畅，是说那一个一，从起点走到落地，中间没有哪一段堵住。话递得过去，事接得上，反馈回得来。

动力充沛，是说这条路上走的劲，是够的，而且不是靠透支换来的。

三样合起来，是一个运行的状态，不是一个到手的东西。回头看别扭二，裴苒那三周：三个项目压在一个一上，路堵了，劲透支了，平衡没有了。她的「升」是真的，她的「得」却不成立。

所以得有个很具体的记号。〔本书补〕这个记号是：**意义在持续获得**。

那个一在这件事上运行一次，意义就多一次：客户的话说出来了，返工少了，团队里有人学会了。运行一次，得一次。不是到手一次，就完了。

再说虑。

王德生同时说过：虑，是评估，是反馈，属于 D2，也就是路径这一层。〔王口述〕

虑和得连得最紧。《大学》说「虑而后能得」。虑的评估和反馈，是三方程能不能维持平衡的眼睛：哪里堵了，哪里透支了，哪条方程压过头了，是虑看出来的。看出来，在路径这一层修，路通了，劲回来了，得就还在。

虑是眼睛，得是眼睛看到的、一直维持着的那个状态。

回到裴苒的第四周。

施工队长的电话之后，她做了一件事：把三个项目摊在桌上，一个一个看。虑在这里开始干活。

哪里堵了？改动单没人接，回话慢了三天。哪里透支了？晚上十一点那一班，是她自己给自己加的。哪条方程压过头了？她太想让每个项目都显出「我的升」，样子压住了路，也压住了土。

她没有换办法，也没有另起炉灶。那一问「谁待得最久」，还是那一问。她只在路径这一层修：改动单每天中午统一回一次；其中一个项目交给小周带，她只看反馈；晚上十一点收工。

两周以后，三件事回到了稳处。

这就是平衡的样子。平衡不是不动，是偏了以后，评估看得出，反馈落得下，路径上修得回来。得不是一个站着不动的点，是一直在修的稳。

得还有最后一个动作：回写。

那个一在这件事上运行了一圈，结果要回到那个一里去：哪一步有效，哪一步该改，它因此更清楚了一点。下一次运行，更准。

回写以后，下一件事、下一个孩子、下一个团队来了。新的经历里，分布、场、美又侧重显影，又发生一个新的知。

得之后又是知。 七步成环。

回头看《大学》那句「苟日新，日日新，又日新」，就不再是一句口号，它是这个环的转法：每一圈得完，回写，再知。

现在回到周一早上，换一个问法。

阿恺问：「我明天该做什么？」

这一句，其实是整件事里最清楚的一句。他问的是：那个一，能不能在我的活儿里运行起来？

如果裴苒的手里有一个在运行的一，她会这样答：「你明天进场之前，先问客户一句话：这间屋子，你们家谁最常待？」

这一问，是那个一在装修这块地里露出来的样子。它可以在老小区运行，可以在新楼盘运行，每运行一次，都有意义：房主说出了真正的用法，设计少改一版。

成长营里，裴苒得到的是一个升华的状态。她没有的，是一个在运行的一。她那二十一页笔记里，真正在运行的，也许只有第十七页那一行。

怎么分出哪是在运行的，哪是皮？有一个笨办法：把一句话的说法换掉，换一个词，换一个场合，再看它还剩下什么。

「格局升维」换成「站得高一点」「多想一步」，意思都在飘，抓不到一件具体的事。这是皮：说法一换，什么都不剩。

「先问谁待得最久」换成「开工前和房主聊聊日常」，换成「先看哪个房间用得最多」，要做的事还是同一件。这是在运行的一：说法换了三遍，那个一还在。

◆ 六、得的反面不是失

人们常把得的反面说成失。得了又失，好像就是得的反面。

本书的读法〔本书读法〕不是这样。得的反面，是占有。

失，是运行断了。路堵了，劲没了，平衡倒了。这些都能修，修好了，得就回来。

占有，是另一回事：只要结果到手，不管三方程失衡，不管路径堵塞，不管动力透支。占有的人手里东西很多，平衡、通畅、充沛三样都不在。

孔子说「戒之在得」，戒的是这个。回头看前面的别扭一和别扭二，其实是占有的两面：攥得越紧，越怕丢；越怕丢，越不敢让它流动；不流动，路就堵，劲就枯。

所以失可以修回，占有要先放手。放手不是扔掉，是让那个一重新在事里运行起来。

◆ 七、传文里的「得众」，孟子的「自得」

上一章留下两句传文，现在可以回头读了。

道得众则得国，失众则失国。（《礼记·大学》）

是故财聚则民散，财散则民聚。（《礼记·大学》）

用「平衡、通畅」这两个词再读一遍。

「得众」，是那个一在很多人身上运行，路是通的。「失众」，是路堵了，运行不下去。

「财聚则民散」更直接：好东西攥在一处，攥得再紧，路也堵了，人就散了。这是失衡的样子。「财散则民聚」，是东西流动起来，路通了，人就聚拢来。

这一句几乎是专讲给「怕失」的人听的。攥着，丢得快；让它流动，反倒得得久。

所以《大学》自己的「得」并不神秘。经一章里那个没有宾语的「能得」，传十章替它补了一个宾语：众。朱熹补的是「所止」。两个补法并不冲突：得其所止，是在那个一上守住了；得众，是那个一在许多人身上走得通。

孟子那句，现在也读得清楚：

自得之，则居之安；居之安，则资之深；资之深，则取之左右逢其原。（《孟子·离娄下》4B14）

大意是：自己得到了，就住得安稳；住得安稳，就积得深；积得深，用的时候左右都能碰到源头。

「居之安」是稳，「资之深」是充沛，「左右逢其原」是通畅。孟子这一串，几乎把平衡、充沛、通畅都说到了。

只是次序和《大学》不同：孟子先得后安，《大学》先安后虑后得。本书的读法〔本书读法〕是：孟子说的自得，是一在自己这片土里站住、认得了；《大学》的得，是站住以后，一直维持着运行。前者管头一回，后者管后来。两句话前后相接，不相冲突。

◆ 八、横向，还是纵向

第一步，知，是横向（1→1）：一在我的经历里发生。后六步，止、定、静、安、虑、得，是纵向（1→N）。

得是纵向的第六步，也是纵向的终点。

可是得有一个特别之处：它做完，要回写，回写完，新的经历里又要知。所以得既是纵向的最后一步，又是下一轮横向的开头。

阿恺的土，和裴苒的土不一样。他刚入行，手里没有客户，说话的底气也不一样。「这间屋子，你们家谁最常待」，在裴苒嘴里是一句有分量的话，到阿恺嘴里，可能要改成「你们平时在哪个房间待得最久？」

这个改，是阿恺这一边的一次知：同一个一，在他的经历里重新发生。不是搬过去的，是在他那里又发生的。

这是旧读法里没有的东西。旧读法里的人一直是一个人，一级一级往上爬，爬到顶就停了。第 25 章，会把这个环完整地走一遍。

◆ 九、得之后，那个知是什么样的

「得之后又是知」，这个知，和起点那个知，不是同一个。

起点的知，是那个一在我的经历里头一回发生。回写以后的知，是同一个一，在新的经历里又发生一回，而且带着上一圈的账：哪一步有效，哪一步改过，哪一处的土不一样。

王阳明说过一句话，放在这里正合适：

> 知之真切笃实处即是行，行之明觉精察处即是知。（《传习录》）

大意是：知到真切踏实的地方，就是行；行到明白细察的地方，就是知。

另有一句更直：

> 未有知而不行者；知而不行，只是未知。（《传习录》）

把这两句放在七字的环上看：得，是行到了一处明觉精察。那个「明觉精察」，就是回写，就是下一圈的知。知而不行，只是未知，是起点上的毛病；行而不回写，只是冥行，是终点上的毛病。

所以成长营里那二十一页笔记，缺的不是知，缺的是中间的行，和行完以后的回写。一圈没有走完，就不能说得。

回头再读「苟日新，日日新，又日新」。每一个「新」，不是把旧的扔了，是同一个一，在新的一天里，带着昨天的账，又发生一回。

◆ 十、固定成「功夫」以后，丢了什么

旧读法把得固定成一个人的成果、状态，两千年里，丢了一些东西。

第一样，丢了过程。到手是一次的事，三方程平衡、路径通畅、动力充沛，是一直要维持的事。

第二样，丢了检验。状态靠自己宣布，别人没法对账。而平衡、通畅、充沛，每一样都有可看的记号：路堵没堵，劲够不够，意义有没有继续来。

第三样，丢了回写，也就丢了「得之后又是知」。得变成终点，环就断了。

新读法补回的，就是这三样：过程，检验，回写。

旧读法保住的东西，一个字也没有拆：不把得读成外物，得在最后，内得于己。

◆ 十一、代价登记

新读法也有代价，一笔一笔登在这里。

第一笔：得的是已有之一。

回写，使那个一更清楚；N 加了一，加的是同一个一。这条路上，没有一个从无到有的新东西冒出来。如果某个一在新的经历里就是发生不出来，或者旧的一失灵了，这条路本身给不出一个新的一。

0→1，不在这条路上。

成长营的导师教的那一套，是他多年做出来的，他在讲台上是造它的人。装修这个行当如果有一天变了，客户住在房子里办公、直播，「谁待得最久」这一问还灵不灵？要靠有人重新造一句。纵向发展本来就是这个意思，不过要看清它的边。

第二笔：容易得出一个假的得。

一份表格，发给十个分公司，数字上看，N 等于十。十个分公司却都在填表，没有一个在用，这是十个得吗？

孔子有一句很重的话：

子曰：「乡原，德之贼也。」（《论语·阳货》17.13）

大意是：那种表面上和和气气、人人都说好的乡愿，是德的贼。

乡愿的样子，跟德太像，所以最害德。假得也一样：数字、形式、表格，都像得，里面没有在运行的那个一。怎么区分？看运行：表格在，运行不在，是假得。

第三笔：得久了，忘了来历。

站上第 331 号《夫子之道》有一句，大意是：一不是天给的，是人造的；乱世有人造它，治世有人守它，守久了便忘了它是造的。

传到后来，每一处运行的一，都只剩下「一直这样」，忘了它为什么站在这里。这笔账，第 17 章讲「安」时已经提过，第 25 章走完整个环，还会回来。

第四笔：回写要有口子，也要有人愿意回。

回写听起来顺，做起来常常断在半路。阿恺把「谁最少待」带回来，要裴苒肯听；裴苒肯听，还要那个一允许被改。一个把自己守成了铁板的一，回写进不去；一个怕丢面子的位置，回写也进不去。

所以得的最后一个动作，常常是最难的一个。登记在这里，留给第 25 章走环的时候再看。

◆ 十二、与站上几卷对一下账

站上有几卷，和这一章碰过面，在此对账，只引不重判。

第 314 号《一的总装线》，把「定静安虑得」读成一串阻尼级联。它有一句很准：

> 在完全阻尼的介质里，思维的运行学有一条铁律：只能收敛，不能发散。

本书同意：从定到得，是一串收敛，不让一在路上散掉。只是收敛的终点，本书读成「平衡、通畅、充沛地运行着」，不读成「思维停下了」。这样读，收敛就有了去处，也有了回写。

第 313 号《一的宪章》，把「时中」读成伺服：随着土变，一不丢。前面「说法可以换，在运行的一不换」，就是一个例子。

第 340 号《一的传心网络》，把孟子的推恩读成扩播，把孟母三迁读成护场。本书沿用：得，是一在又一个人身上走通；知之前先看土，是护场。

◆ 十三、回到周一

回到那个周一早上。

阿恺问：「所以，我明天该做什么？」

裴苒后来想了一晚上。第二天，她把二十一页笔记一页一页翻开，找有没有一句话，是阿恺能明天做的。

找到了一句。第十七页，不起眼的一行：「进场之前，先问：这间屋子里，谁待得最久？」

她把它抄在一张便签上，贴到阿恺的显示器边。没有讲格局，没有讲升维。

她那几天心里有一点不甘：三天的课，三千多块钱，最后拿得出手的，就一行字。后来她想通了一件事。那个周末升起来的东西，没有白升。它让她翻笔记的时候，认得出哪一行是活的。认得出，是她自己那一片里的事，是知。后面的事，要靠那张便签。

一个星期以后，阿恺来找她，说他在一个老小区里按这句话问了一遍，房主是个七十多岁的奶奶，说：「厨房。我每天待在那里。」

阿恺那一单，把厨房重新做了。

那天晚上，裴苒在便签背面添了一行：「再问一句：谁最少待？」这是阿恺回来说的。奶奶说，阳台没人去，可她想在那里晒被子。

这一行，是回写。那个一，因为在阿恺这里运行了一次，更清楚了一点。下个月，她自己进场的时候，会问两句。

带走的话

得不是一次到手，是平衡、通畅、充沛地运行着，意义持续获得；结果回写那个一，得之后又是知。

> 小账
> 开了哪扇门，关了哪扇门：开了「得是三方程平衡、路径通畅、动力充沛」这扇门，让最后一步有了过程、有了检验、有了回写；关上了「得是到手的成果、我身上的升华」那扇只对着终点的门。
> 这一处，是横向还是纵向？纵向，后六步的最后一步；回写以后，下一圈的知又是横向。

想一想

你上过的课、读过的书里，有没有一句话，是你明天就能让它运行起来的？如果没有，这堂课你得到的是什么？

你近来有没有一件事，结果是到手了，可路堵了、劲透支了？那时候，虑给了你什么反馈？

你身边有没有一份「发下去的表格」，数字很大，可是没有人真在用？缺的是哪一样：平衡、通畅，还是充沛？

第 24 章

得在日子里

◆ 一、腊月二十八，外婆的饺子褶

腊月二十八，裴苒回老家。

厨房里，八十一岁的外婆站在案板前，教表妹的女儿包饺子。小姑娘七岁，手指头还捏不紧，皮一合上就露馅。

外婆握着她的手，把饺子皮的边往一个方向推：「这样，一个褶压着一个褶，朝着一边，煮的时候不开。」

小姑娘学了三个，第四个，褶子齐齐整整排成一弯月牙。

外婆笑了，对着门口的裴苒说：「你看，会了。」

裴苒问外婆：「外婆，为什么褶子要朝一边啊？」

外婆想了想，说：「我妈就是这么捏的。」

她又想了想，补了一句：「为什么，我还真不知道。」

裴苒站在门口，看着那弯月牙，心里忽然有一点说不上来的东西。

一件手艺，从外婆的外婆，到外婆，到一个七岁的孩子，一代一代，褶子的方向没变。路是通的，手是稳的，一年一年的饺子都包得成。这是得的一个样子。

同时，也有一样东西在悄悄地散：那个「为什么」，没有跟着一起传下来。一圈走完了，却没有回写。

这一章，要看的就是这个字在日子里的样子：它发生了，是什么样；没发生，是什么样；它长歪了，是什么样。

◆ 二、教育：错题本，和另一本错题本

发生了。

腊月里，裴老师接到一个电话，是教过的学生阿杰打来的，毕业十二年了。

阿杰现在在一所职业学校教汽修。他初三那年，是班里最让裴老师头疼的一个：概念题全对，动手的题全错，每次都说「我懂了啊」。后来他的错题本上写过一行字，裴老师到现在还记得：「第三步，我以为自己懂了。」

他在电话里说：「裴老师，我把您那个错题本带到实训课上了。」

裴老师当年有个规矩：错题本不抄题，只写一句话，「我是在哪一步，以为自己懂了」。

阿杰接着说：「实训课的孩子不爱写字。我改了。现在是，每次返工，孩子在那个零件上贴一张小标签，写上那一步，再拿手机拍一张照。一个学期下来，他们自己翻照片，能翻出规律来。」

他说完，笑了一声：「我想，这个应该还算是您那个吧？」

裴老师没有急着答。

她把这件事掰开来看：阿杰的班，是实训车间，不是教室；孩子们手里是扳手，不是笔；错题本变成了标签和照片。做法，全换了。那一句，「我是在哪一步，以为自己懂了」，一个字也没少。

这一句在车间里是运行着的：孩子每返工一次，就问一次，每问一次，就多看清一处。意义在持续获得，一学期下来，翻照片翻出了规律。

「算。」裴老师说，「这是你自己的了。」

她又问了一句：「你的学生里，有没有人用歪了？」

阿杰说有。一个孩子在标签上只写了「粗心」两个字。阿杰让他重写，写在哪一步。孩子想了半天，写下：「拧完螺丝，我以为扭矩够了，没有再查。」

「这一句，」阿杰说，「才是您那句。」

裴老师在电话这头点了点头。她想的是：用歪了，不用换办法。评估一下，反馈一下，只在做法这一层把路修回来，同一个一还是那个一。这是虑在干活。

阿杰后来又说了一件事：学生贴的标签里，有一类写法，他从前没想到，是「我以为是师傅的错」。这一类，他加进了自己的备课本，下一届开课的第一天，就先问这一句。

这是回写。车间里长出来的东西，回头让那个一更清楚了一点，下一届的知，从更清楚的地方起步。

没发生。

同一年，学校里另一位老师小钱，听说了这件事。她很热心，让阿杰把做法写下来，连夜抄进自己的备课本：第一步，贴标签；第二步，拍照；第三步，学期末翻看。

她拿到自己的语文班上，让学生在作文本的错别字旁边贴标签。

三周以后，她对裴老师说：「这办法不行，孩子们嫌麻烦，标签贴得到处都是。」

裴老师翻了翻她的本子，看到一个问题：小钱抄走的，是三步，不是那一句。

她抄的是搬来的东西，不是在她经历里发生的东西。路上全是标签，劲在孩子身上耗，意义没有一处在来。运行是空的，三周下来，只有嫌麻烦。

这不怪小钱。她太想把一件好东西拿过来，来不及先问一句：它里面，那圈活的是什么？

裴老师没有批评她。她只是请小钱做一件小事：不贴标签，先问班上的孩子，最近一次改错，你是在哪一步觉得自己懂了。

小钱问了一周。孩子们的回答五花八门，最多的一种是：「审题的时候，一看见熟悉的题型，就不看完了。」

小钱自己想了个办法：在题干旁边，画一道线，读到线尾才许动笔。

两个月后，她拿着本子来找裴老师。上面没有一张标签，可是那一句话，认得出来。

这是从搬来的，退回去，回到知，一个一在她自己的班上重新发生，路才通起来。绕了一圈，还是走到了得。

◆ 三、健康：松肩，和一个攥着的人

发生了。

邵师傅在饭店后厨颠了三十多年的勺。他的老师傅教过他一句话：「先松肩，再发力。」

这句话他用了三十年。年轻时他不懂，只知道肩一松，勺就轻；后来才明白，那是他和自己的身体相处的办法：别一上来就使蛮力，先让身体松下来，再让力气过去。

三十年来，他一个晚市颠几百下，没有靠硬撑。手上的劲，是够的，而且是每一下都剩着一点的。这是动力充沛的样子：不是使得多，是用得省，用完还在。

今年来了个新徒弟，小刘，个子矮，灶台对他偏高。邵师傅教他颠勺，小刘怎么也松不了肩，一抬手，肩就耸起来。

邵师傅看了一会儿，没有再说「松肩」。他在灶台前给小刘垫了一块踏板，抬高了半个脚掌。

小刘重新试，肩果然松下来了。

邵师傅对他说：「师傅教我的，我教你的，都是一句话：先松，再使劲。踏板是你的，我那时候没有。」

这里换掉的是做法，保住的是那句话。小刘这个徒弟，是在这个过程里显出来的：那个一在他身上运行起来，他才成了「会颠勺的」。

邵师傅还对小刘说了一句老实话：「师傅当年教我，也没说为什么。我是颠到四十岁，才明白它的缘由。你不用等到四十岁，我现在就告诉你：肩一耸，力就卡在半道上，勺子往上走，手腕往下沉，两头打架。」

他不是在讲医学，只是在讲一个手艺人用了三十年的体会。可是这几句话，让「先松肩」这个一，多带上了一点来历。

这是回写。下一个人，就不必再说「我也不知道为什么」了。

没有发生。

邵师傅有个老同事老周，在另一家店做面点，练过一套护腰的小动作，自己用了二十年，说是「管用」。

有年轻人想学，老周总是摆摆手：「这个讲不清楚，要自己悟。」

后来他的店关了，他去了南方的女儿家。那套动作，没有人接得上。

有一回，饭店里一个年轻的收银员问他，能不能教教她。老周很爽快，站起来，把那套动作示范了一遍，十五分钟。

收银员照着学，一个动作不差。

一个星期以后，她不做了。她对老周说：「我做得不对，没什么感觉。」

老周挠挠头：「你得练久了才有感觉。」

她等不了那么久。因为没有人告诉她，这套动作里，哪一句话是不能丢的。她练的是一套动作，不是一个一。

老周并不小气。他是真觉得「讲不清楚」。可是二十年里，他从来没有停下来，评估一遍这套动作：它到底在做什么，哪一步是不能丢的。没有评估，就没有反馈，也就没有回写。这个一在他身上跑了二十年，却一直没有变得更清楚。

得而不回写，常常不是坏心，只是没有找到那一句话。

这里只讲理解与习惯，不讲治疗。一个人松不松肩、练不练动作，都是和自己的身体相处的事；身体的难处真的大了，请找医生。

◆ 四、事业：边界写在纸上，和一份发下去的模板

发生了。

裴苒的师傅老葛，当年教过她一条规矩：报价单上，把不做的事也写出来。

老葛的话很朴素：「客户记得的，永远是你没做的那些。你不写，他就当你做了。」

这条规矩，裴苒用了五年，吃过好几次苦头之后才真的信了。

今年，公司在邻市开了分公司，项目主管是小姜。小姜接过这条规矩，第一周就回话：「苒姐，这边行不通。这边的客户多半是自建房，户主跟施工队是亲戚，白纸黑字写出来，伤和气。」

裴苒没有说「必须写」。

她出发前给自己列了三个问题，不是问小姜的，是问那块土的。在邻市，谁出钱？谁说话？哪些话是写下来的，哪些是当面说的？

她订了一张票，去了一趟邻市。在小姜带她跑的三个工地上，她只做了一件事：问。问户主，问施工队长，问小姜自己，一天里，哪些话是当面说的，哪些话是不好意思说的。

回来的路上，小姜想出了一个办法。开工那天，在院子里，当着户主和施工队长，口头把不做的事过一遍。然后拍一张三个人站在一起的照片，发到群里。

没有纸，但有人说过，有人听过，有一张照片。

这是小姜这一边的知：同一条规矩，在邻市的经历里重新发生了。

裴苒看了照片，点了点头：「这个，行。」

那条规矩没变，变的是怎么写。它在邻市的土里，长成了另一副样子。邻市的单子，一单一单做下来，纠纷少了，话递得过去，回头客也多了。路通，劲不耗，意义一单一单在来。

后来小姜把这个办法写给了总公司。总公司在原来的模板后面，添了一行小字：「开工当日，当面过一遍，留影。」

这是回写。新的经历里长出来的东西，回头改了原来的东西。老葛当年的那句话，因此多了一个活的样子。

没有发生。

同一年，总公司有人觉得这条规矩好，做成了一份统一模板，下发给所有分公司。报价单的最后一栏，固定印着「不含项目」，每家分公司照填。

三个月以后，邻市出了一次纠纷。户主说：「这个不是说好了吗？」

分公司翻出报价单，「不含项目」那一栏，白纸黑字，写着。

户主说：「我没看过这张纸。」

这是真的。因为这张纸，是在签字那一天，由施工队长随手递过去的，没有人当着户主的面，念过一遍。

话没有递到户主那里，路在这一段是堵的。表在，运行不在。数字上看，N 等于所有分公司；实际上，没有一个分公司在走。

小姜后来对裴苒说：「模板发下来那天，我们都签字了。签字的时候，没有一个人想过这条规矩是干什么用的。」

◆ 五、三个例子放在一起看

把教育、健康、事业三个例子并排放，能看出几件相同的事。

第一，每一次「发生了」，那个一都在运行，而且每运行一次，意义就来一次。阿杰的车间里翻出了规律，邵师傅的勺三十年颠下来还有劲，邻市的单子一单一单做成。

没发生的那一边，被递出去的是三步、一套动作、一张表格。它们在报数，不在运行。

第二，每一次「发生了」，偏了的时候，有人评估、有反馈。阿杰看到「粗心」两个字，就让孩子重写；邵师傅看到小刘耸肩，就垫了踏板；裴苒听到「行不通」，就去邻市问。

三处都只在路径这一层修，没有谁换掉那个一，也没有谁借机另起炉灶。

没发生的那一边，评估没有人做。小钱直接抄，老周一直不讲，总公司直接下发。

第三，每一次「发生了」，后面都跟着回写。阿杰把「我以为是师傅的错」加进了备课本，邵师傅把来历补给小刘，小姜的办法写进了总公司的模板。

那个一因此更清楚了一点。下一轮，新的知从更清楚的地方起步。这是「得之后又是知」。

没发生的那一边，回写的口子是关着的。

所以得在日子里的样子，可以压成三件事：平衡、通畅、充沛地跑着，意义在来；偏了有人评估，只在路径这一层修；跑完一圈，结果回写那个一。

三件事缺任何一件，N 的数字都可能好看，可是那个一不一定真的在走。

◆ 六、三个路标：大有、渐、中孚

《周易》的六十四卦，本书分在七个字的卷里。「得」这一卷，分到八卦：大有、升、渐、萃、丰、涣、中孚、大壮。八卦的详细讲法，都留给「得」字分卷。这里只挑三卦，各讲一小节，当路标用。

先交代一句：《周易》分经和传。经，是卦和爻的文字；传，是后来解释它们的文字，一共十篇，叫「十翼」，下面称《易传》。每一卦的传里，有一段叫「大象」，格式是「君子以……」，讲这一卦教君子做什么。

大有。

这一卦的彖传先说了一句：

大有，柔得尊位，大中而上下应之，曰大有。（《周易·大有·彖》）

大意是：大有，是柔顺的得到了尊贵的位置，居中，上下都来应和它，这叫大有。

请你注意这里也有一个「得」字：柔得尊位。得到的位置，是居中的，是上下都呼应的位置。居中，是平衡；上下应，是通畅。

大有：元亨。（《周易·大有》卦辞）

象曰：火在天上，大有；君子以遏恶扬善，顺天休命。（《周易·大有·象》）

大意是：大有，是大大地有，通达。象传说：火在天上，是大有的样子；君子照着它，抑止恶的，宣扬善的，顺着天的美好命令。

你看它的大象：不是说拿住，是说遏恶扬善，把坏的往下压，把好的往外亮。这像是虑在干活：评估一遍，坏的压下去，好的留下来。

大有的爻里还有一处，格外合「得」。九二的象传说：

大车以载，积中不败也。（《周易·大有·象》）

大意是：用大车来装载，东西堆在中间，不会坏。

大车装得多，路还是稳的，东西堆在中间不歪。这是充沛而不失衡的样子。

九三的爻辞，大意是：公侯用来献给天子，小人做不到〔待核：「亨」读作「享」，据二手〕。有了东西，能拿出来，是大有的样子；只会攥着的，叫「小人弗克」。

这一卦，让「得」长成了：有，而且稳，而且肯拿出来。

渐。

渐：女归吉，利贞。（《周易·渐》卦辞）

象曰：山上有木，渐；君子以居贤德，善俗。（《周易·渐·象》）

大意是：渐，是一步一步地前进。女子出嫁，吉利，有利于守正。象传说：山上长着树，是渐的样子；君子照着它，居于贤德，改善风俗。

「女归」，是女子出嫁，嫁到另一户人家。一个人带着自己从小学会的东西，进到另一块土里，慢慢扎下根来。这像邻市的小姜接下那条规矩。

爻辞里，鸿雁一步一步地走：先落在水边，再落在大石头上，再落在高平的地上，再落在树上，再落在山丘上〔按通行本爻辞〕。它不是一下子飞到顶。这个「渐」字，是得最要紧的一个提醒：动力要匀着用，不是一口气耗尽。

彖传里还有一句：

止而巽，动不穷也。（《周易·渐·彖》）

大意是：止得住，又顺得进，动起来就不会走投无路。

止得住，是那个一不换；顺得进，是路径跟着土走。动不穷，是路总是通的。

最后一爻是：

上九：鸿渐于陆，其羽可用为仪，吉。（《周易·渐》上九）

大意是：鸿雁最后落在高平的地方，它的羽毛，可以用来做礼仪的装饰，吉。

走完一圈，留下来的羽毛，别人用得上。这是得的样子之一。

这一卦里还有一爻，说的是走歪的样子：

九三：鸿渐于陆，夫征不复，妇孕不育，凶。（《周易·渐》九三）

大意是：鸿雁落在高平的地方，丈夫出征不回来，妇人怀孕不能养育，凶。

同样是「陆」，上九落在那里是吉，九三落在那里是凶。差别在哪？在这一步是不是接着上一步来的。九三走得太急，离开了自己的群，象传说是「离群丑也」；上九是走满了一圈，才落下。

走得太急，劲透支，路也断了，是失衡的凶。

这一卦，让「得」长成了：一步一步地走，走到别处落脚，留下别人用得上的东西。

中孚。

中孚：豚鱼吉，利涉大川，利贞。（《周易·中孚》卦辞）

象曰：泽上有风，中孚；君子以议狱缓死。（《周易·中孚·象》）

大意是：中孚，诚信在心中；彖传解释说，诚信连小猪和鱼都够得到，所以吉。有利于渡过大河，有利于守正。象传说：水泽上有风，是中孚的样子；君子照着它，议论案子要审慎，对死刑要宽缓。

「孚」是诚信。有一个解释说，这个字的写法，是一只手（爪）伸向孩子（子），像鸟抱卵〔据二手〕。把东西护着，守到孵出来。

这一卦的九二爻，有一句很美的诗：

鸣鹤在阴，其子和之；我有好爵，吾与尔靡之。（《周易·中孚》九二）

大意是：鹤在树荫里鸣叫，它的孩子应和它；我有一杯好酒，我和你一起享用。

「鸣」和「和」，一个唱，一个应。这很像回写：有人唱出了一句，另一个人在别处应上了，唱的人听见了。

大象里的「议狱缓死」，也值得停一下。判案子，要谨慎，要宽缓：因为手里捏的是别人的一辈子，一点走样，就是一条人命。放到日子里说：越是重的东西，评估的时候越要慢、越要审。

最后一爻是：

上九：翰音登于天，贞凶。（《周易·中孚》上九）

大意是：鸡叫的声音传上天，守这个，凶。

声音上了天，鸡本身还在地上。这是一幅「假得」的画面：声势很大，实际上没有落地。

这一卦，让「得」长成了：心里实在，回得来，应得上；也提醒你，别只听见声势。

◆ 七、这个字失灵的样子

得失灵，有几种常见的样子。

第一种，得成了占有。

「这是我的绝活。」「这个办法只有我会。」「我教了，他就把我顶了。」

这句话的底下，是《论语》里那个「患得患失」。手里的东西，一旦被认作是「我的」，让它流动就成了一件吃亏的事。《大学》说「财聚则民散」，攥得越紧，路越堵。

怎么看出来？问一问：一个办法在你手里用了三年，有没有人问过你它是怎么回事？你是怎样回答的？

如果每一次，答案都是「说不清楚」「你自己悟」，这不一定是你真的说不清楚，也可能是你还没有想过，要把它交出去。

第二种，得了又失。

事情是做成了，不久又散了。常见的原因是平衡没有维持住：一个项目压过了别的，路径堵了，或者劲透支了。

怎么看出来？看三样：路通不通，劲够不够，意义还在不在来。三样里缺了哪一样，得就在哪一样上松了。

第三种，得而不回写，或者传了皮。

传了做法，没传那一句话；传了表格，没传表格里那圈活的。小钱老师在语文班里，邻市分公司的模板，都是这样。外婆的饺子褶，也有一点：褶子在，为什么不在。

怎么看出来？看接过去的人换一个情景以后，还认不认得出它。

还有一种，是把声势当成了得。

一场讲座，来了三百人，掌声很长，朋友圈里转了一天。过了一个月，没有一个人明天做了一件不同的事。

中孚的上九说「翰音登于天」，声音登上了天，鸡还站在地上。这样的热闹，看起来像 N 很大，其实一件事也没有在走。

怎么看出来？问一问：这些人里，有几个人，现在手里有一句话，是他们自己的、已经在跑的？

这几种，严重程度不同。外婆这一个，是好的失灵，褶子的方向还传着，只是来历丢了。小钱这一个，是做法在，一不在。模板这一个，是形式在，运行不在。

这里有一个可以帮上忙的问题：**这件事现在是在走，还是只是在报？** 在走，路上有反馈，意义一直在来；只是在报，就只剩下数字。

◆ 八、一个小练习

这个练习，明天就能做，很小。

找一件你手上已经在做的事，不用大，可以是每天做饭，可以是陪孩子写作业，可以是周五下午整理一遍账本。

一个星期后，只问自己三句。路上有哪一段堵着？劲是够用，还是在硬撑？这一周，这件事有没有让你看清一点以前没看清的东西？

答案不用写成文章。每一句，写半行字就够。

然后做最后一步：回写。从这三句里挑一句，改一改那件事里一个小小的做法，不换整件事。比如，作业总拖到九点，你只把「先喝水再坐下」改成「先把最难的一题摆出来」。

再过一个星期，再问一遍。你会发现，那件事好像更清楚了一点。

你可能会说：我没有徒弟，也不带人，这些离我很远。

其实不远。得不需要一个正式的师徒名分，也不需要一个班、一个团队。你给孩子讲过一次怎么看一张地图，孩子后来用它找到了回家的路，这是得。你教邻居的老人用了一次手机上的挂号，老人后来教给了他的老伴，这也是

得。你写在冰箱上的一句话，被家里另一个人，在另一个月的某个晚上用上了，这还是得。

这些事，大多不会有人宣布，也不会有人记得。可是每一次，那件事都又跑了一圈，那个一都又清楚了一点。

◆ 九、放回日子里：回到腊月的厨房

回到腊月二十八的厨房。

七岁的小姑娘学会了褶子，外婆在旁边拍着手。

裴苒走过去，蹲下来，对外婆说：「外婆，您那句，『我妈就是这么捏的』，我替您记着了。可是下一代，我想让她们多知道一点。」

外婆问：「知道什么？」

裴苒说：「褶子朝一边，是不是因为水开的时候，馅会往压着的那一边挤，这样不容易破？」〔待验：这是裴苒的猜测〕

外婆愣了一下，笑了：「你这孩子，从哪儿听来的？」

裴苒说：「我猜的。您看对不对？」

外婆用手指头把一个饺子的褶子捏开，再捏上，看了很久，慢慢点头：「我妈没说过。可是应该是这样。」

这就是得之后，又回到了知：一个传了几代、只剩下形状的东西，在一个新的人那里，又发生了一回。认出来的，可能不是它原来的缘由，不过它又变成了一个活的，有「为什么」的东西。回写的口子，在这一刻重新开了。

得，在日子里就是这个样子：不大，不响，不需要谁宣布。外婆的手，七岁孩子的手，一个蹲下来问「为什么」的人，三只手接在一起。

带走的话

得在日子里，是一件事平衡、通畅、充沛地跑着，意义一直在来，跑完一圈回写那个一；表格和声势，都不算数。

小账

开了哪扇门，关了哪扇门：开了「得是看得见的运行：路通不通，劲够不够，意义还在不在来」这扇门，用三大领域的例子让它有了手感；关上了「得就是手里有」那扇门，也关上了「让它流动就吃亏」那扇门。

这一处，是横向还是纵向？纵向，是后六步的最后一步；回写以后，下一圈的知又是横向。

想一想

你手上有没有一个「绝活」，一直说「讲不清楚」？如果现在评估一遍，它里面哪一句话，是不能丢的？

你见过哪一份「发下去的东西」，表在，运行不在？接的人是怎么应付的？

外婆的饺子褶传了几代，为什么丢了「为什么」？你家里有没有这样的手艺或规矩？

第 九 编

七字成环

最后两章，把七个字连起来走一遍，再从入门走向七卷。**得之后，又是知**。

第 25 章

七个字连起来走一遍

◆ 一、背完七个字的那个晚上

晚读小组到了第七个星期四，教室里只剩下六七个人。

窗外有人在收晾在楼道里的被子，拍打声一下一下传进来。裴老师把最后一页讲义翻过去，问大家还有没有话要说。

坐在后排的程师傅举了手。他在镇上开一间修车铺，每周四收工早，赶过来听课，手上的黑油洗了又洗，指缝里还留着一道。

「裴老师，七个字我背下来了。」他说，「知止定静安虑得，闭着眼睛也念得出来。可是我想问一句：念到『得』，这事就算完了吗？」

教室里安静了一下。

他又补了一句：「我修车也是这样。车修好，交钥匙，人家开走了。有时候隔了半年，那辆车又回来，毛病不是原来的毛病，我还得从头看一遍。」

裴老师没有马上答。她把粉笔放下，说：「你这一问，正好是这本书最后要讲的地方。」

前面二十四章，七个字是一个一个拆开讲的。拆开讲有拆开讲的好处，也有一个毛病：讲到最后，手里是七块零件，不知道装起来是什么样子。

这一章，就是把七块零件装回去，走一遍。

◆ 二、原文再读一遍，和通行的读法

先回到经文。第 2 章逐句讲过，这里只照录：

> 知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始。知所先后，则近道矣。（《礼记·大学》）

「而后」是先后，不是因果。每一步都在前一步的后头，可是前一步不会自动把后一步生出来。最后一句也值得再看：说的是「近道」，没有说「做到就是道」。

通行的读法，把这七个字读成一个人修心的七级台阶。朱熹《大学章句》的注，大意是：止，是所当止之地，也就是至善所在；知道了，志向就有了方向；静，是心不妄动；安，是所处而安；虑，是处事精详；得，是得其所止。刘春华申请时的原读法，是同一条线的今天说法：〔刘春华原读法〕知是觉察，止是立志，定是心的掌控力，静是环境调柔，安是安住目标，虑是穿透本质，得是生命状态的升华。

这条线好在三处。有起点：新来的人，从觉察入手就是了。有次序：没有谁先穿透本质，再回头觉察。有盼头：一级一级往上，终于站在最上面。对一个正在为日子发愁的人，这是实打实的帮助。程师傅背下七个字，心里踏实，就是因为它们排成了一条看得见的路。

可是程师傅那句话，刚好问在这条路的尽头。台阶登顶以后，就没有台阶了。日子里的事，没有哪一件是这样的：车修好了会回来，班带完了有下一届，项目交了有下一个项目。这是台阶读法的扎手处：它说不出「得」以后的事。

◆ 三、本书的说法（第二版）：一条路，转了一圈

本书换了一个读法。〔本书读法〕

七个字都是「我　X」：我知，我止，我定，我静，我安，我虑，我得。这个「我」，是分布、场、美这三个号位侧重显影的结果，不是站在前头发号施令的人。〔王口述〕「我」是在每一次显影里一起显出来的。

被显出来的那个东西，叫「一」。它是一组相对固定、可以多次重复运行、每运行一次都能获得意义的结构：方程之一，路径之一，原理之一。不是一句口号，也不是一种心境。

路分两段。

第一步是知，是横向（1→1）。〔王口述〕「知，应该是在分布、场、美的三号位侧重显影里面去发生那个一。」知是发生学的，不是搬运的：书上的、别人的做法，搬到手里，还不叫知；只有在我自己的经历里，这个一重新发生了一遍，才叫知。朱熹把一放在物里，知是即物穷理，积累到一旦豁然贯通；阳明把一放在良知里，说「知行如何分得开？此便是知行的本体」（《传习录·上》），离发生最近，可仍要「安复那本体」，留着一个先在的本体。我知连这个先在的本体也放下：一与我，在同一次显影里一起发生。

后六步是止、定、静、安、虑、得，是纵向（1→N）：同一个一，在同样的土里守住、长成、传下。

- 止：停止变化。选定的方程之一、路径之一、原理之一，不再换来换去。要先知道在哪里停，才有定。
- 定：守一。方向和目标一，路径一，动力一，不偏离。
- 静：正念。一心一意，聚焦于选定的那个一，吃饭就吃饭，走路就走路。

- 安：心安。纠缠系统，即三界、信息、能量三大系统，不混沌，非常稳定。
- 虑：评估，反馈，属于路径这一层（D2）。
- 得：三个方程维持平衡，路径保持通畅，动力充沛。

次序是先横后纵：一没有在自己的经历里发生过，后面守什么？

「得」以后，回写到那个一，使它更清楚；传到别人手里，又要在他的经历里重新发生一遍，那是下一圈的「知」。所以《大学》说「苟日新，日日新，又日新」（《礼记·大学》），盆上的字，说的是每一圈都新一回。七个字是一圈，转着走，每转一圈没有回到原点，回到的是一个新的起点。

◆ 四、七个字一张表

下面这张表，横着读：每一行一个字，看它旧的怎么读，本书第二版怎么读，属于哪一段，失灵了是什么样。

字	旧读法	本书读法（第二版）	横向或纵向	失灵的样子
知	觉察；朱熹：知之，则志有定向	我知：在经历里分布、场、美侧重显影，发生出那个一；发生的，不是搬运的	横向，第一步	把搬来的当成发生的；经历有了，一发生不出来；知而不行
止	立志；朱熹：所当止之地	我止：停止变化，选定的方程、路径、原理之一不再换来换去	纵向，第一步	止错了；止不下来，这山望着那山高
定	心的掌控力；志有定向	我定：守一，方向目标一，路径一，动力一	纵向，第二步	三个一不合；守成僵
静	环境调柔；心不妄动	我静：正念，聚焦选定的那个一，吃饭就吃饭	纵向，第三步	以关门为静；心不在焉
安				

字	旧读法	本书读法（第二版）	横向或纵向	失灵的样子
	安住目标；所处而安	我安：三界、信息、能量不混沌，稳定地纠缠	纵向，第四步	假安，靠压住换来的平静；一直混沌
虑	穿透本质；处事精详	我虑：评估、反馈，在路径这一层修	纵向，第五步	偷换了尺子，另起炉灶；评估不停，反馈不落
得	生命状态的升华；得其所止	我得：方程平衡，路径通畅，动力充沛，回写那个一	纵向，第六步	得成占有；得了又失；得而不回写、不传

表格里有四处，值得停下来看。

第一，看「旧读法」那一栏。七个读法，主语几乎都是一个人：他觉察，他立志，他掌控，他调柔……每一条都在讲这个人的心里发生了什么。

第二，看「本书读法」那一栏。七行都是「我　X」，可是这个「我」不是发动者。一在经历里发生了，一停住了变化，一被守住了，一被聚焦了，一片纠缠稳住了，一被评估了，一得到了平衡。人在这个过程里显出来：孩子身上显出了他自己的话，灶台前显出了一双有分寸的手，工地的墙上显出了一句粉笔字。

第三，看「横向或纵向」那一栏。知一行是横向，后六行是纵向，分界线在知和止之间。线的这一边，是让一在我的经历里发生；线的那一边，是让它在那里站住、长大。知若没有发生，后面六步是在流沙上盖房子。

第四，看「失灵的样子」那一栏。失灵不是缺点，是路标。每一个字都有最常见的跌法，认得出跌在哪里，比认得出怎么走更有用。

这张表还可以竖着读。止、定、静、安，恰好对着方向路径动力（D）、选定的那个一在身上的显露（S）、纠缠系统（E）：定守的是　D，静聚的是 S，安稳的是 E。〔本书观察〕

◆ 五、裴老师的一圈：划出那一句

现在让七个字真正走一遍。三个人，三圈，从教育说起。

裴老师手里有一个办法，是她刚工作时从一位姓孟的老教师那里学来的。孟老师批作文，不写半页批语，只用红笔在页边划出一句话，旁边什么都不写。学生拿到本子，看见红划，自己去想：为什么划这一句？

知。裴老师刚学来的头两年，其实只是搬运：红笔，页边，一次一处，样样照着孟老师。学生看了红划，没有回头想，只当是老师圈了个好句子。直到有一回，晚自习，她翻到一个男孩的本子，四十八本作文摊在桌上，话散在每一页（分布）；教室里只剩一盏灯，很静（场）；那个男孩写了一句「我外婆做饭从来不看秤」，她读到这一句，心里一亮（美）。她划了。男孩第二天翻开本子，停了很久。这时候，那个办法才在她自己的经历里发生了一遍：不是孟老师的招数，是「把孩子自己的话划出来，让他看见」。方向、路径、劲头，都在这一遍里有了。我知，她和这个办法，是同一次显影里一起出来的。

止。新学期，各种说法都来了：红笔太费眼，不如打勾；多批几句；每篇四项打分。她以前换过四种批法，换来换去，哪一种也没跑出什么。这一学期她停住了变化：只用这一个路径，不再比较。

定。守一。方向：让孩子认出自己的话。路径：每本划一处。动力：孩子翻开本子时那一下停顿，不是家长群里的分数。三样同在一个一上。第三周，家长群有人要她多批几句，教研组要填四项分数。她给家长写了一段说明，在分数格里填了分，划的那一处，一点没动。三个一没有分家。

静。批作文的时候，她把手机扣在桌上。批就是批，眼睛停在一句话上，感觉那句话是不是孩子自己的：这个停顿带来的感觉，她一遍一遍体会、接受。不想下课铃，不想明早的会。

安。到了学期中，她留意到一件事：家长群里的消息，教研组的格式，孩子们的情绪，三件事不再互相踩了。信息进来，不堵；晚上批到十点，不透支。她这一片纠缠稳了，睡得也踏实。

虑。班上的阿梨，每一句都是漂亮话。裴老师评估：划一句，阿梨看了没反应。她调了路径里的分寸：把整页其余的句子都划掉，只留一句。阿梨看着只剩一句的本子，哭了一场，第二周交来的作文，短了，却是自己的话。男孩阿朴一行字也写不出，她划了他草稿纸角落里一个涂掉的词，他回头看了很久。同一个一，评估不同，反馈不同，路径上的做法也不同。她没有换方向，没有换那个一，只在路径这一层修。

得。学期末，三件事同时到了位：方向与路径没有互相拖着，因为方程是平的；批改不再拖到半夜，因为路径通了；孩子们开始自己互相划句子，因为劲是足的。新来的年轻老师小钟听了半个学期，回去在自己班里试，改了两处：让孩子互相划。这两处，她自己没想到。小钟的改法回写到她的一里，她第二年用，那个一比原来清楚了。N 加了一。

又是知。第二年秋天，小钟调到乡镇初中，一半是留守孩子，作文本常常是空的。他打电话来问：划什么？裴老师没有教他，她说：「我这一套，你搬不过去。你先去那个班里待几天，看孩子们话说得最多的地方是在哪儿，那个一，要在你的经历里发生。」

◆ 六、邵师傅的一圈：半拍

第二圈是健康。先说一句：这一圈只谈邵师傅怎么理解自己、怎么和身体相处，不谈病，不谈药。

邵师傅在饭店灶上站了三十多年。他师父传给他一句话：起锅之前，停半拍。火到了，料齐了，手要动之前，眼睛先扫一遍锅和火，再下手。

知。医生让他多留意自己的身体以后，他先是照搬：深呼吸，数数，手机上定闹钟。一个月，哪一样也留不住。有一天，他蹲下去拿一瓶料酒，站起来时眼前黑了一下，他扶住了灶台边。就在那一下，他想起了师父的半拍：身体各处的信号散在那里（分布），灶间这一小片地方的热和油烟（场），一个动作做得顺，是好看的（美）。那个半拍，不是灶台上的动作，是「动手之前，先看一眼」。它在他自己的身体里发生了一回，才是他的。

止。他试过的东西太多：吸气，拍膝盖，起身前看墙上的钟。他停住了变化，只留一个：每次从蹲着到站起来，停半拍。别的都不再试。

定。守一。方向：站得稳。路径：起身前停半拍。动力：师父那句话，和想把灶台再站十年的心思。年底订席的单子一多，催菜的声音一声接一声，有几天他忘了，一下起了身。他没有责怪自己，第二天把半拍接回来。

静。起身的时候，他就只管起身：不想订单，不想下一道菜。注意放在起身那半拍里的感觉，膝盖，脚底，灶台的边沿，哪一样带来什么，他一样一样接受下来。吃饭就吃饭，起身就起身。

安。过了几个月，灶间、家里、饭店老板的催促，三个场不再互相拉扯；订单的声音进来，没有塞满他的脑子；一天下来，体力也没有耗到底。他这一

片纠缠稳住了。老伴有一回说：你怎么起个身，也像在看菜？他笑了，说不出个所以然。

虑。半拍用在哪里，慢慢多起来，上楼梯，接电话，和老伴说话要急的时候。每一回他都评估一下：这半拍够不够，长了还是短了？反馈是身体给的，也是老伴给的。他只在路径这一层调，半拍的长短、放的位置，方向不换，那个一也不换。

得。几个月后，三样都到了：方程是平的，起身与别的事不再抢；路径是通的，半拍放进哪件事都不堵；动力是足的，不用人催。他把这个半拍教给新来的小徒弟，徒弟的灶台矮一截，起身的角度不同，自己又改了一点。小徒弟的改法回写，他才明白师父当年那一句，还有一层他没说出来。N 加了一。

又是知。春天，老伴的膝盖不好，上下楼要人扶。邵师傅想把半拍也给她，可是老伴的半拍，不在起身之前，在迈步之前。他没有硬塞，等老伴在自己的上下楼里，把它找出来。

这一圈里，邵师傅没有拿这半拍替代任何人的话。血压怎么管，听医生的。身体的难处真的大了，请找医生。

◆ 七、裴苒的一圈：留一句话给下一道工序

第三圈是事业。裴苒二十八岁，在装修公司刚做上项目主管，手下水电、泥工、木工、油漆几组人，各管一段。

她接手的头一个月，发现一件怪事：前任主管老侯带的项目，工序之间很少扯皮；到了她手里，水电走完，泥工进来，一进门就骂。

她去问老侯。老侯想了半天，说：「我也没什么办法，就是每道工序收工的时候，让带班的写一句话，说清楚这一道留给下一道的是什么。」

知。裴苒先搬运：每周一例会，周五汇总表，收工签字单，那句话，一样不落。一个月，还是骂。她有一天站在工地门口，看泥工进门：满地电线盒，墙上的槽没人说哪条是通的，他一进来，眼睛就在找。那一刻，下一道的人从哪里最先看见东西，什么叫「留给下一道的话」，在她自己的眼睛里发生了（分布：东西散在哪里；场：这间屋子的光和灰；美：哪一处交接得顺）。表格可以不填，例会可以不开，那一句话不能没有。老侯的办法，到这时才成了她的。

止。她停住了变化：不再换例会的时间，不再试新的表，只用这一个路径：收工时带班写一句话，用粉笔，写在墙上。

定。守一。方向：下一道进门不再找。路径：墙上一句粉笔话。动力：带班自己想让下道工序省事的那点好意，不是她的盯。老板嫌工地没有报表，要补一张进度表；客户天天催，每天要看照片。她都应了，表补了，照片拍了，墙上那句粉笔字，没有丢，也没有变成别的东西。

静。写那一句话的时候，带班就写那一句话。放下手机，粉笔拿稳，想的是「下一道的人进门，先看到什么」。写的时候手上的感觉，字歪不歪，他都留意。

安。工人、业主、公司，三方的话不再互相打架；群里的消息不漫过现场；赶工的劲不耗成吵架。有一次她出差，回来发现墙上有一句她没教过的话：「地漏下面的管子我没接，你看着点。」写得歪歪扭扭，却把下一道的人救了。这一片稳住了，才有这一句。

虑。变更单上，客户改主意，要留一句话，写清这一改留给下一步的是什么。材料到货延误，要留一句话。处理一次投诉，也要留一句话。每一次她都评估：这一句够不够？下一道的人看懂了没有？反馈来了，她改的是句子的写法、放的位置，路径这一层的细节。方向不换，那个一不换。

得。第三个月，三件事到了：方程是平的，进度、质量、客户三头不再互相拖；路径是通的，工序之间不再卡；动力是足的，带班自己会拿粉笔。小马被派到另一个项目组去带班，他改了一处：把粉笔字拍下来，存进共享文件夹。这一处，是裴苒没想到的。她把它回写到自己的一里，下一个项目就用上了。N 加了一。

又是知。半年后，公司在邻市开分公司，做商铺，一道工序要等审图、验收，一等几天，墙都刷掉了。邻市的带班问裴苒怎么办。她说：「我这一套你搬不过去。你先去站一站，下一道的人，是在哪里最先看到东西的？让这一句，在你们那边的经历里发生。」

三圈走完了。三个人，三种一，三块土，走的是同一条路：知是横向，让一在自己的经历里发生；止、定、静、安、虑、得是纵向，停住变化，守住，聚焦，稳住，评估，得到。每一圈的最后都不是终点，是下一个起点。

◆ 八、四个转弯，和圈的三种歪法

三圈走下来，有四个地方最容易出岔子。

第一个转弯，在知和止之间。经历有了，一也发生了，可是舍不得停。裴老师那个学期头三周，红笔、打勾、批语，样样想试。没有止，后面的定无处落脚：知止而后有定。

第二个转弯，在定和静之间。方向、路径、动力守好了，却在做的时候心不在场。邵师傅起身时想着订单，那半拍就成了空动作。

第三个转弯，在安和虑之间。E　稳住了，评估才不是噪声。纠缠还没稳的时候，一评估，就是一团乱的反馈。裴苒的墙上有了第一个歪歪扭扭的字，才敢开始评估变更单和投诉。

第四个转弯，在得和知之间。这是最少被留意的一个。事情传出去了，容易以为做完了，其实此刻最要紧的，是让它在新的人的经历里发生。小钟打电话，老伴的膝盖，邻市的带班，三个人在这个转弯处，都有人回头说了一句：这一套你搬不过去。

圈会转歪。歪法有三种。

第一种，只搬不知。拿着在老地方好用的办法，原样搬到新地方，直接从定开始。程师傅修车铺里就有过：他在一种车上练出一套检查的次序，换了一种车，照旧一套，漏了一处，车又回来。这不是他不认真，是搬来的次序，没有在这种车上发生过。

第二种，只换不止。样样都新，没有一样停住过。每到一处换一个办法，换了十几个，哪个也没站住，所以也没有什么可以回写、可以传。

第三种，断环。得了以后，没有回到知。办法传了三代，墙上还挂着，每个新人都被告知「照着做」，没有人被请进去，让它在自己的经历里发生一遍。

三种歪法，一句话：第一种丢了知，第二种丢了止，第三种丢了那个回头的口子。

站上前卷里，第 331 号《夫子之道》有一句话，说的是第三种：一不是天给的，是人造的；乱世有人造它，治世有人守它，守久了，便忘了它是造的。环的用处，就是在每一圈的接口，给一次从头发生的机会。

孔子自己留过一条纪律：

子绝四：毋意，毋必，毋固，毋我。（《论语·子罕》9.4）

大意是：孔子杜绝四样毛病，不凭空猜，不绝对，不固执，不以自己为是。「毋固」说的，是别让哪一步冻住。圈转，就是不固。

◆ 九、圈管到哪里为止

圈也有管不到的地方，说清楚，比夸大更诚实。

第一，圈管的是一个已经能发生的一。它怎样在经历里发生，被停住、守住、聚焦、稳住、评估、得到，这条路圈管得很好。可是这个一最初是怎样造出来的，不在圈里，那是从无到有（0→1）的另一条路，第 484 号《儒家发展之道总纲》里留了专门的章。

第二，圈管不了一始终长不活。在新的经历里转了几圈，那个一还是发生不出来。这时候圈转得再顺也没有用，要换一个一，甚至要造一个新的。

第三，圈管不了空转。每一圈只剩下「得」，没有「知」，每一次都是原样搬运，转得再快，也只是在放大同一件东西。

再和第 314 号《一的总装线》对一笔账。那一卷说，《大学》的七个字是一条阻尼级联：一级压一级，到了「得」，只能收敛。这个判语，放在止到得那一段弧上，是对的。本书补的，是弧的两头：弧之前，有一次让一在经历里发生的知；弧之后，有一次回到知的口子。收敛是对的，只是弧不是整个圈。

◆ 十、放回日子里

回到程师傅的问题：念到「得」，这事就算完了吗？

裴老师后来在黑板上画了一个圈，没有画箭头。她说：「你修车的那一单，交钥匙，是你的得。半年后车又回来，是又一个知。这半年里没人告诉你这是个圈，可你一直在转。」

程师傅摸了摸后脑勺，笑了：「那我是转了一辈子了。」

「对。」她说，「只是以前转得糊涂，现在转得知道转到哪了。」

你可以试一个小练习。找一张纸，写下最近一件你做成的事，大小都行。然后写七行，每行开头是七个字之一，后面接半句话：知，这件事里，哪一个办法是在我自己的经历里发生过的，而不是搬来的；止，我停住了什么变化；定，方向、路径、动力，是不是同一个一，有没有哪一回差点分家；静，做的时候，心在不在场；安，周围的人、消息、力气，稳不稳；虑，我评估过几回，反馈落在了哪一层；得，它平不平，通不通，足不足，传给了谁。写到哪一行写不下去，就是这一圈卡住的地方。写完以后，在纸的最下面再加一行：它到了新的人手里，我要请他在自己的经历里发生的，是什么。

不必写得好，写得老实就行。

带走的话

七个字不是往上爬的台阶，是转着走的一圈：知让一在我的经历里发生，后六步让它守住、长成、传下，传到哪里，就在哪里又从知起。

> 小 账
>
> 开了哪扇门 / 关了哪扇门：开了「得了以后又是知」这扇门，七个字读成转着走的一圈；关上了「念到得就完了」和「搬来的就是知」这两扇门。
>
> 这一处，是横向还是纵向？是两者的接缝：第一步知是横向（1→1），后六步是纵向（1→N），得到知这一转，是纵向走到头，接上下一次横向。

想 一 想

你最近做成的一件事，接手的人是在自己的经历里重新发生了一遍，还是照着搬了一遍？

你手边有没有一件事，转了好几圈，每一圈只有「得」，没有「知」？

七个字里挑一个，说你这一圈卡在这里，你挑哪一个？

第 26 章

读下去：从入门到七卷

◆ 一、家长群里的一条消息

晚读小组散场后的第三天，裴老师在家长群里收到一条消息。

是一位妈妈发的：「裴老师，我家孩子现在一听我说话就笑，说我张口闭口『知一之后六步』。我说你别笑，我这是在用。他说，妈，你那是在念口诀。」

后面跟了一个捂脸的表情。

裴老师看了一会儿，没有回，把手机放在桌上，端起茶杯，对邵师傅说：「孩子这句话，比我讲七个星期还准。」

邵师傅在剥蒜，头也没抬：「怎么个准法？」

「读一本入门书，最容易出的事，就是把它读成又一套口诀。」她说，「七个字背得滚瓜烂熟，一遇到事，嘴上念着知止定静安虑得，手上还是老样子。」

这一章，写给读到最后的你。书快合上了，有三件事要交代。一，七个字最容易被读歪的七个地方。二，怎样拿七个字去读你自己的一件事。三，读完这一本，下一步去哪里。

◆ 二、七个字，七种常见的误读

前面二十四章，每个字都拆过一遍旧读法。这里不再重讲，只把最容易在日子里冒出来的七种误读各拎一个出来，看四样：为什么这样读，对在哪里，扎在哪里，怎样改。

第一种，把知读成「知道得多」，或者「学会了别人的办法」。

这样读的人，手边总是堆着书、课、笔记，觉得认得越多越接近知。这个读法对在重视起点：不接触，确实无从下手。扎手的地方是，搬来的东西，再多也还是搬来的。〔王口述〕知是发生学的，不是搬运的，需要在经历中发生。阳明说得干脆：「未有知而不行者；知而不行，只是未知。」（《传习录·上》）改法是：不问「我知道了多少」，问「这一个，在我自己的经历里发生过没有」。

沈姐是小组里最用功的家长，转发过四十多篇「怎样教孩子写作文」。可是她女儿的本子里有一句话她一直没留意：「我外婆做饭从来不看秤。」四十多篇文章，没有哪一篇替她把眼睛放到这一句上。知不在知道得多，在那一句话在她眼前发生了一回。

第二种，把止读成「立志」，或者读成「不动」。

立志读法的好处，是给了方向。扎手的地方是，志立得越多，越容易互相打架；止还容易被读成一动不动。《周易·艮·彖》说得清楚：

> 艮，止也。时止则止，时行则行，动静不失其时，其道光明。（《周易·艮·彖》）

止的是变化：选定的方程之一、路径之一、原理之一，不再换来换去。其余的，该动照样动。改法是：问「我现在每个星期都在换的，是哪一样」。先知道在哪里停，后面才有定。

程师傅的修车铺，从前每学期换一套店规，学徒背不全，他自己也背不全。后来他停住了：只留一条，拆下来的零件，摆回原来的位置。别的不再换。半年下来，铺子里反而乱得少了。

第三种，把定读成「掌控」。

读成掌控的人，一遇到乱，就用力按住：按住情绪，按住孩子，按住局面。这个读法对在不放任。可是越按越乱，是日子里常有的事。定是守一：方向和目标一，路径一，动力一，三样同在一个一上，不偏离。改法是：不问「我怎样才能控制住」，问「这三样，是不是还在同一个一上」。

裴苒的同事小易，开会总想压住吵架的人，越压越凶。后来他的方向是「话不丢」，路径是「原话照记」，动力是「吵完的事有凭据」。三样连上了，会照样吵，可是话没有丢。

第四种，把静读成「关掉外面」，或者读成冷。

关了门，拉了窗帘，关了手机，外面确实小了。这个读法对在给了一个喘息。扎手的地方是，门关得再紧，里头的心还是乱；而闹市里的人，也有静得住的。静是正念：一心一意，聚焦在选定的那个一上，吃饭就吃饭，走路就走路。改法是：不问「外面关上没有」，问「我做这一件的时候，心在不在这件上」。

邵师傅有一阵嫌后厨太吵，把收音机关了，还是烦。后来他发现，自己切菜时脑子里在算晚上的订单。他换了个做法：切菜，就只管刀下那一下的手感。收音机照开，耳朵里却松了。

第五种，把安读成「躺着」，或者读成「催出来的踏实」。

躺着的安，是把住下来读成了松劲。催出来的安，是对自己说「我要安下来」，越说越不安。安是心安：三界、信息、能量这三大系统不混沌，稳定地纠缠在一起。它是结果，不是你去做的一件事。次序也在经文里：静而后能安，前头有静。改法是：问「是哪一个系统在拉扯」，而不是「我怎样让自己安」。

程师傅有时对学徒说：「你给我稳住。」学徒越听越抖，手里的扳手差点掉了。他后来换了一句：「先把这个螺丝拧完。」学徒拧完了，手也就稳了。稳是从做完一件事里长出来的，不是从命令里来的。

第六种，把虑读成「想得深」，或者读成算计。

想得深的读法，对在不莽撞。可是有的事想得越深越不会做；而算计，是借着评估另起炉灶，每遇一事，换一个办法。〔王口述〕虑就是评估、反馈，属于路径这一层（D2）。《周易·系辞下》有一句话，正是虑的样子：

天下同归而殊涂，一致而百虑。（《周易·系辞下》）

大意是：天下的路殊，终点却同；道理只有一个，思虑却有百种。改法是：评估是为了修路径，不是为了换那个一。问法是：这件事的反馈，要我在路径的哪一处改一改，而不是我该想个什么新办法。

裴苒带的新人小易，对每一张单子都另做一套方案，三个月下来，没有哪一套是他自己的。她只说了一句：「你先拿那句留给下一道的话去对一对这一张单子，看反馈。」小易照做，方案反而少了，用得却更顺。

第七种，把得读成「到手」，或者读成「占有」。

到手的读法，对在有收获：做成了，该高兴。可是得了就丢，或者得了就捂着，是这个读法里常有的毛病。得是三个方程维持平衡，路径保持通畅，动力充沛。结果要回写到那个一，使它更清楚；传出去，又要在别人的经历里重新发生，那是得之后的知。

裴老师的同事老方，得过一次教学奖，把课件锁进抽屉。一年后新教师来问，他自己也说不清当初为什么那样排。得了不回写，不传，到最后只剩一张奖状。

七种读法，改法有一个共同的方向：先别问你的心里怎样，先问那个一在哪里，现在走到了哪一步。

◆ 三、怎样拿七个字读你自己的一件事

读到这里，你手边大概有一件事，想拿七个字试一试。

不要试大的，拿一件近的、小的、看得见的：孩子这个学期的作业，家里一顿饭吃得总是别扭，单位里一个新来的同事，一个总也坚持不下来的小习惯。读法分四步，不用背。

第一步，先把这件事说成一句话，不带评价。不是「我女儿太拖拉」，而是「她每天晚上七点开始写作业，九点还没写完」。评价是旧读法的入口，一加评价，就掉进「谁不够」的老路。

第二步，找出这件事里已经有的那个一。它往往藏在你已经做对的地方：她每天七点开始，说明有一个固定的点；你每次坐在旁边，说明有一份陪伴。问：拿掉哪一样，事情就垮？拿掉照样转的，是做法；拿掉就垮的，才可能是那个一。

第三步，问它在哪一步卡住了。用七句话去对一对。

这个一，是在我自己的经历里发生的吗？是搬来的，卡在知。方程、路径、原理，是不是换个不停？是，卡在止。方向、路径、动力，在不在同一个一上？不在，卡在定。做它的时候，心在不在场？不在，卡在静。周围的人、消息、力气，稳不稳？不稳，卡在安。评估和反馈，落在路径上没有？没落，或者落到了换一个一上，卡在虑。平不平，通不通，足不足，回写了没有，传出去了没有？缺一样，卡在得。

第四步，只改卡住的那一步。一次只动一处。

举个例子。有位爸爸，女儿写作业总拖到半夜。他对了一遍，发现自己卡在止：这半年，他换了五种办法，闹钟、奖励、陪读、关手机、报班，每一种过两个星期就换。他停住了变化，只留一个：到点开始，陪她写第一道题。一个月后，女儿还是慢，可是拖到半夜的次数少了。

再看一个事业里的例子。裴苒手下有个带班，工地上总是弄错材料。她对了一遍，卡在定：方向是不错料，路径却是口头交代，动力是怕被罚，三样不在同一个一上。她没有教他「更仔细」，只把材料单改到进场前一天发到他手上，让路径和方向对上。错就少了。

健康里也有一个小例子，只谈习惯。邵师傅的老伴想每天晚饭后走一走，试了三个星期，总断。她对了一遍，卡在静：走的时候在回工作群的消息，路

是走了，心不在这一步上，走完不觉得有什么，第二天便懒得走。她没有加任何目标，只改了一处：走的这二十分钟，手机留在家里，留意脚落下去的感觉。一个月后，她说走路这件事，开始有味道了。身体的难处真的大了，请找医生。

还有教育里的一个。一位老师总觉得自己的公开课「讲得很满，学生没动」。他对了一遍，卡在虑：每次课后评估，他都推翻教案重来，反馈再多也落不到哪一处。他换了问法：这堂课的反馈，只改路径里的一处，提问的次序。教案的方向和那个一，一概不动。第三堂课，学生开始举手。

怎样看出改对了，有几个朴素的记号。一是话变少了：原先要解释半天的做法，现在一句话说得清。二是别人接得住：换一个人来做，不用你盯着，也能出七八分样子。三是遇到变化，你知道哪里可以松，哪里不能松。

还有一条提醒。拿七个字读自己的事，最容易犯的毛病，是读成对自己的审判：我怎么这么差，哪一步都没做好。这样读，又退回了台阶的老读法。七个字不是用来打分的，是用来找接口的。

◆ 四、从这一本到七卷

这一本是入门卷，七个字，每个字三章，一共二十一章，外加开头三章、结尾两章。入门的意思，是把门打开，门里头还有很大一间屋子。

这间屋子，就是「中华文明的发展之道」这个系列。系列的第一卷是第 484 号《儒家发展之道总纲》，已经上站，每个字只写一章，写的是整条路的骨架。后面还有七卷分卷，知、止、定、静、安、虑、得，每卷一个字，每卷配八卦。

为什么配卦？因为《大学》给了七个字，《周易》给了六十四卦，两本书都是讲一件事怎样展开。把六十四卦分成八份：一份留给总纲，七份给七个字。每个字配八种处境，让这一步在八种不同的天时地利里各走一遍。总纲的八卦是乾、坤、屯、泰、否、复、既济、未济。

要先说清楚：每一卷的八卦，是编者按这一步的难处挑的〔本书读法〕，不是《周易》自己的次序，《周易》自己的次序在《序卦》里。分卷的内容，以各卷正式出版的为准，下面写的是各卷要回答的问题，和你可以怎样开始读。

◆ 五、七卷导读

知卷，一句话：我知，是那个一在你自己的经历里发生，发生学的，不是搬运的。它的八卦是蒙、观、临、离、晋、明夷、贲、睽。

蒙是不知，卦辞说：「匪我求童蒙，童蒙求我」（《周易·蒙·卦辞》）。观是看，临是靠近；离、晋、明夷是三种光，光亮着，光出来，光被压住；贲是文饰，睽是同中有异，大象说：「上火下泽，睽；君子以同而异」（《周易·睽·象》）。朱熹与阳明对知的争论，也在这一卷里展开。适合手里有一套别人的办法，不知道它在自己这里发生了没有的人。

翻开知卷，可以先做一件小事：写下这个星期你做得最顺手的一件事，问自己，这是搬来的，还是在你自己的经历里发生过的。

止卷，一句话：我止，是停止变化，知止而后有定。它的八卦是艮、节、履、大畜、小畜、需、遁、无妄。

艮的大象说：「兼山，艮；君子以思不出其位」（《周易·艮·象》）。节是节度，履是脚下的分寸，大畜小畜是两种蓄积，需是等，遁是退，无妄是不乱来。需的大象说：「云上于天，需；君子以饮食宴乐」（《周易·需·象》），等的时候，好好吃饭。适合总在换办法的人。

翻开止卷，可以先问一句：这件事里，我这半年换过几回办法？数一数。

定卷，一句话：我定，是守一，方向和目标一，路径一，动力一。它的八卦是恒、比、师、随、蛊、同人、家人、鼎。

恒的大象说：「雷风，恒；君子以立不易方」（《周易·恒·象》）。比、师、随、同人、家人，是五种聚法：亲附，行军，跟随，同心，一家。蛊是积弊要整治，鼎是取新，鼎的大象说：「木上有火，鼎；君子以正位凝命」（《周易·鼎·象》）。适合方向、路径、动力总对不上的人。

翻开定卷，可以先写下一件事的三样：我想去哪里，我实际怎么走，是什么在推我。三样一样不一样，就是它要陪你看的地方。

静卷，一句话：我静，是正念，吃饭就吃饭，走路就走路。它的八卦是坎、蹇、困、震、巽、剥、大过、小过。

这一卷的多数是难处。坎的卦辞说：「习坎，有孚，维心亨，行有尚」（《周易·坎·卦辞》），重重险难里，有诚信，心就是通的。困的大象说：「泽无水，困；君子以致命遂志」（《周易·困·象》）。读静卷，不要读成苦，要读成有路。适合做着这件、想着那件的人。

翻开静卷，可以先挑一顿饭，吃饭就吃饭，十分钟，不看手机，看看自己留意到了什么。

安卷，一句话：我安，是心安，三界、信息、能量三大系统不混沌，稳定。它的八卦是颐、井、谦、豫、咸、兑、旅、归妹。

颐是养，大象说：「山下有雷，颐；君子以慎言语，节饮食」（《周易·颐·象》）。井卦的卦辞里，有一句和这一卷特别贴：

改邑不改井，无丧无得，往来井井。（《周易·井·卦辞》）

城邑可以搬，井不搬。〔本书读法〕谦、豫、咸、兑是四种在人群里的安，旅和归妹是两种离开。适合总觉得三头拉扯、安不下来的人。

翻开安卷，可以先分清：让你不安的，是人的拉扯，是消息的拥挤，还是力气的耗散？

虑卷，一句话：我虑，是评估、反馈，属于路径这一层。它的八卦是讼、噬嗑、解、损、益、夬、姤、革。

损的大象说：「山下有泽，损；君子以惩忿窒欲」（《周易·损·象》）。益的大象说：「风雷，益；君子以见善则迁，有过则改」（《周易·益·象》）。一减一加，都在路径这一层。革卦只在虑的边界上出场：革的大象说：「泽中有火，革；君子以治历明时」（《周易·革·象》）。适合评估个没完，或者总想另起炉灶的人。

翻开虑卷，可以先拿一件近事，问：这次的反馈，要我改路径的哪一处？

得卷，一句话：我得，是方程平衡，路径通畅，动力充沛，回写那个一。它的八卦是大有、升、渐、萃、丰、涣、中孚、大壮。

升的大象说：「地中生木，升；君子以顺德，积小以高大」（《周易·升·象》）。积小以高大，是纵向一点一点积起来的样子。中孚是诚信，放在得

卷，是传的时候不走样。大壮的大象说：「雷在天上，大壮；君子以非礼弗履」（《周易·大壮·象》）。适合有一份本事，不知道怎样回写、怎样传下去的人。

翻开得卷，可以先想一个具体的人：你想把这份本事交给谁？他的经历和你的有哪一处不同？不同的那一处，就是得之后的知。

七卷的次序，也是第二版里那条路的次序：知是横向，一在你的经历里发生；止、定、静、安、虑、得是纵向的发展六步，一步接一步，把这个一守住、长成、传下。定、静、安三卷还有一层对应：定守的是方向、路径、动力，静聚的是那个一在你身上的显露，安稳的是三大系统的纠缠。读的时候，不必记这层对应，遇到哪一卷觉得别扭，再回来看一眼。

七卷合起来，是同一条路的七个段落。每一卷的第一章，都会先回到这一本画过的圈上，告诉你它在圈的哪个位置，所以不必担心读漏。

还有一件事要提前说。这七卷讲的，都是一个能发生的一，怎样在经历里发生，怎样被停住、守住、聚焦、稳住、评估、得到、传下。它们不讲一最初怎样造出来，也不讲一始终发生不出来的时候怎么办。这两件事，总纲里留了专门的章，是另一条路，叫从无到有（0→1）。

◆ 六、读法：四条路

七卷怎么读，没有唯一的路。给四条。

第一条，顺着读。从知卷读到得卷，走完一整圈。适合想系统学、有时间的人。

第二条，对着读。拿第三节那七句话，对一对你手边的事，卡在哪一步，就去读那一卷。

第三条，挑着读。日子里撞上一个处境，就去找那一卦。刚换了岗位，找屯；觉得处处不通，找否；刚做成一件事，找既济。这是《周易》本来的用法：处境在先，路在后。屯、否、既济在总纲里。

第四条，成组读。一个读书小组，一个学期，七个星期，一周一卷。每周只读那一卷的前言和一卦，周末大家各说一件自己日子里的事，放在这一卦里看一看。

读的时候，有三个常见的岔路。第一个，是读到哪一卦，就觉得「这说的就是我」。卦辞很短，意思很宽，谁读都能对上；对上不算数，要看能不能落到一个具体的晚上、一个具体的动作。第二个，是拿卦去占。本书不占卦，卦是八种处境的名字，用来给你的日子起一个能说清的名字，不预言明天。第三个，是一口气读完，什么也没做。

◆ 七、读完以后，最容易发生的一件事

读完一本书，最容易发生的事，是什么也没有发生。书放回书架，七个字留在脑子里，隔一个月，剩下三四个，隔一年，剩下一个「静」字，还可能记成「净」。

这不是你的毛病，是读书这件事本来的样子。能留下来的，常常只是那些在经历里发生过一次的东西。

所以本书给的最后一个办法，不是再读一遍，是在你自己的日子里让它发生一次。什么都行：给孩子换一种圈作业的方法，给家里一顿饭定一个不能动

的点，在工位上贴一张写着一句话的纸。发生过一次，七个字才算在你这里着了地。

◆ 八、四句提醒

放下这本书之前，有四句话请先记着。

第一句，书里的经文和注疏，尽量照录并括注了出处，拿不准的，标了〔待核〕。读到这样的标记，请当作一个邀请：你若手边有可靠的版本，替我们核一遍。

第二句，裴家三口是虚构的陪读人物，他们的日子不是证据，只是让每一个判断有一个落脚的晚上。

第三句，健康的部分只谈理解、习惯和与身体相处，不谈诊疗，不谈用药。身体的难处真的大了，请找医生。

第四句，本书是入门卷，写的是读法，不是定论。七个字，每一个都还可以往下拆得更细，每一个都有人读出过别的样子。这一种，是把它读成一条路。

◆ 九、放回日子里

回到裴老师的茶杯。

那天晚上，她给那位妈妈回了一条消息，只有一句：「你家孩子笑得对。念口诀不算数，你挑一件小事，用那七句话对一遍，卡在哪一步，来告诉我。」

妈妈隔了两天回了：「是止。我每个星期都在换办法。」

裴老师回：「那就只留一个。」

邵师傅在一旁，看着手机屏幕，说：「这不就是你当年教我的那个『半拍』吗？」

「是。」她说，「它在别人家里，要自己长一遍。」

你也可以这样试。读完这一章，合上书，不看目录，在心里找一件近日最让你停住的事。用七句话对一遍，找到那个卡住的地方，只改那一处。一周以后回头看一眼：松了没有？如果松了，下一步就是它的下一个字；如果没松，再问一句：我认的那个一，是搬来的，还是在我这里发生过的？

这就是读下去的办法。

带走的话

知止定静安虑得，是一个一在你身上走完的路：知让它在你的经历里发生，后六步让它守住、长成、传下，传到哪里，就在哪里又从知起。

> 小账
>
> 开了哪扇门 / 关了哪扇门：开了「拿七句话读自己一件事、只改卡住的那一步」这扇门；关上了「把七个字当口诀念」和「拿七个字给自己打分」两扇门。
>
> 这一处，是横向还是纵向？两者合在一起：对着读，先问知，那个一在我这里发生过没有（横向，1→1）；读到哪一卷，就在哪一卷里把它守住、传下（纵向，1→N）。

想一想

你手边最近让你停住的一件事，用七句话对一遍，它卡在哪一步？

七种误读里，哪一种最像你过去读这七个字的样子？它扎在你日子里的哪一处？

如果只能先翻开七卷里的一卷，你想从哪一卷起？为什么？

结　语

七个字，走完了一遍

◆ 一、回到那句判词

书从一张便签讲起，到这里，该回头把桌上的那句话再摆一次了。前言里摆过，第 3 章里摆过，现在是第三次，一个字都没有动：

> 知止定静安虑得，不是一个人往上爬的七级台阶，是一个一在你身上走完的一条路：第一步让它在你的经历里发生，后六步让它在那里守住、长成、传下。

你可以拿前言对一对。如果三处有一个字不一样，是本书的错。

这句话分两半。前一半是收回：七个字不是台阶，主语不是一个往上爬的人。后一半是看见：七个字是一条路，走这条路的是一个「一」，「我」是在这条路上一次一次显出来的，不是发动这条路的人。

从第 1 章到第 26 章，本书做的只有一件事：把这两半，一个字一个字地，落到你看得见的日子里。

◆ 二、七个字，一句一字

下面把七个字各收一句。这是全书最短的一版，可以抄在便签的背面。七个字都是「我 X」：「我」是分布、场、美的侧重显影，不是先站在那里的发动者〔王口述〕。

我知：在我的经历里，那个 SDE 的一发生了。这个一，是相对固定、能多次重复运行、每次运行都获得意义的方程之一、路径之一、原理之一。知是发生学的，不是搬运的。朱熹说积累到豁然贯通，阳明说知行合一，阳明离发生最近，可仍留着一个先在的本体；我知连这个也放下，一与我在同一次显影里一起发生。它是横向的，是 1→1。

我止：停止变化。选定的方程、路径、原理，不再换来换去。要先知道在哪里停，才会有定：知止而后有定。它是纵向的第一步。

我定：守一，不偏离那个一：方向和目标是一个，路径是一个，动力是一个。它是纵向的第二步，守的是 D。

我静：正念，一心一意聚焦于选定的那个　SDE。吃饭就吃饭，走路就走路，关注它带来的感觉、接受和体验。它是纵向的第三步，聚焦的是 S。

我安：心安。E，也就是纠缠系统，包括三界、信息、能量三大系统，不混沌，非常稳定。安是催不出来的，是稳住以后才有的。它是纵向的第四步，稳住的是 E。

我虑：评估，反馈，属于　D2，也就是路径这一层〔王口述〕。D、S、E 都稳住以后，对运行作评估、给反馈，据反馈修路径；不换那个一。它是纵向的第五步。

我得：三方程维持平衡，路径保持通畅，动力充沛〔王口述〕。意义持续获得，结果回写到那个一，使它更清楚；下一次，又是新的知。它是纵向的第六步。

七句话读下来，你会发现它们不是七个并排的字，是一个一的七个动作：发生，停住变化，守住，聚焦，稳住，评估，回写。第一个动作让它在我的经

历里发生，后六个动作让它在那里守住、长成、传下。定、静、安三步，恰好对着 D、S、E 三维〔本书读法〕。

◆ 三、七个字，没有一个是一个人的功夫

本书在每个字的乙章里，都公道地引了一次旧读法，也引了刘春华申请里的原读法。现在可以把它们并排看一眼，不作评判，只看它们各自对在哪里。

知是觉察：觉察是对的，一发生之前，总得先看见点什么。止是立志：志向是对的，停止变化之前，总得有个方向。定是心的掌控力：掌控是对的，守住的那一刻，确实有一种稳的感觉。静是环境调柔：调柔是对的，吵闹里确实难以聚焦。安是安住目标：安住是对的，稳住以后目标确实是稳的。虑是穿透本质：穿透是对的，评估之前，总要看清眼前是什么事。得是生命状态的升华：升华是对的，意义持续获得的时候，确实会让状态变一变〔刘春华原读法〕。

七句都对。本书做的，是把每一句里「一个人去做」的那个主语，换成「我　X」：那个一在我这里走到了哪一步。「我」没有消失，是在这个过程里显出来的：知的时候，显出来的是一发生了；止的时候，显出来的是变化停住了；得的时候，显出来的是平衡、通畅、充沛。换了主语，别扭的地方就松了：越想定越定不下来，因为定是守一，三个一不合的时候，想是定不出来的；关了门也静不下来，因为静是正念，不是把外面关掉。

◆ 四、从入门到七卷

这是一本入门卷，现在是第二版。入门的意思，是先带你把七个字完整地走一遍，看到这条路的全貌。

走过一遍以后，每个字都还有没说完的话。本书每个字只写了三章，一个字的全部，要留给七本分卷：知、止、定、静、安、虑、得，一字一卷。每卷走八个卦，六十四卦，八乘八，正好分完〔本书读法〕。每一卷的八个卦，会让这一个字长成八种样子，比如定，会在恒、比、师、随、蛊、同人、家人、鼎八种处境里，各走一遍。

在这七卷之上，是第 484 号《儒家发展之道总纲》。总纲讲整条道，七卷各讲一个字，本书是入门，站在两者中间：比总纲细，比分卷浅，让没读过《大学》的人能走进去。

这样分工，不是为了把一件事拆成十件事，是因为这件事本来就有三个层次：先看全貌，再看每一个字，再看每一个字在不同处境里的样子。入门卷给你全貌的第一遍，总纲给你整条道的骨架，七卷给你每个字的纵深。

◆ 五、本书自认最弱的几处

一本书说了这么多，该交代它哪里没站稳。

第一，纵横两向的分法。把发展分成纵向（1→N）与横向（1→1），知是横向，止、定、静、安、虑、得是纵向的发展六步，是王德生博士的口述〔王口述〕。若有人能指出，儒家经典里早有一条与纵向并列、自觉讲「一在经历里发生」的方法，且被历代当作方法传下来，那么「横向留在手艺里」的判断就要改。

第二，定、静、安三步恰对 D、S、E 三维，虑属 D2，是本书在口述之上补的观察〔本书读法〕。口述只给了每个字的定义，三维对应是本书看出来的。有人完全可以读成别的对应。

第三，六十四卦的分配。每卷八卦，是本书的编排，不是《易》的次序，也不是古人的分法。

第四，引文。书中仍标〔待核〕的地方，是本书最直接的弱处。请读者替本书挑错。

第五，当代的例子。改革开放中各地因地制宜与深圳扩大自己的模式，只作结构对照〔王口述〕，不评政策，也不证明本书的其他判断。

◆ 六、为什么说这是一条路，不是一座梯

最后，还要多说一句，为什么本书要把「台阶」换成「路」。

台阶的意思是，每一级比上一级高，爬的人要用力。台阶有一个暗含的前提：有一个人在爬，爬得越高，这个人越强。这个前提，在日子里经常出问题。裴老师教了二十多年书，她知道，一个孩子今天定得住，明天又定不住，不是他「倒退了一级」。孩子身上要守的那一个一，今天被守住了，明天遇到了新的事，还要再评估一次、再反馈一次。

路的意思不同。路是有方向的，不是有高低的。一个一在你身上，从在经历里发生，到停住变化，到守住，到聚焦，到稳住，到评估反馈，到回写传下去，每一步都是同一个一在走，不是你一级比一级强。你可以在任何一步停一停，也可以在任何一步发现：我走的是别人的路。路上有岔口，有泥泞，有绕远。这些，台阶没有，路有。

所以，读完这本书，你不必问自己「我现在爬到第几级了」。你只要问：这个一，现在走到哪里了？

◆ 七、三件还没有做的事

本书是入门卷，所以有三件事，它没有做，也不打算做，留给后面。

第一件，是六十四卦的全部。本书每个字只挑了两三个卦作路标，其余五六个，留给分卷。你若想知道定在「同人」「家人」两种处境里怎样走，请等《定》卷。

第二件，是　0→1。从无到有地造出一个一，不在这条路上。本书的七个字，走的都是已有之一。第 331 号《夫子之道》讲过，道家造一，儒家守一。你若手上还没有一，先别急着读七个字，先去找一个。

第三件，是评。本书没有评任何当代的政策、机构、人物。当代的例子，只作结构对照，说明这条路在今天是什么样子。

三件事交代完，这本书就该合上了。合上以前，请你再看一眼便签的背面。

◆ 八、最后，回到便签

裴老师把便签从玻璃板底下抽出来，翻到背面，没有字。她想了想，在背面写了一行：

「先认出是哪一个，再问这盆土是什么样的。」

她没有把便签放回去，夹进了晚读小组的本子里。第二周，小组里那个坐不住的初二男生，把自己写的那一行也夹了进去。

这就是本书想留给你的东西：不是一个人往上爬的七级台阶，是一条路，一个一在你身上走过的路。你读完这本书，不会变成另一个人。你只是多了一副眼镜，看得出今天这件事，走到了哪一个字。

带走的话

七个字不是七级台阶，是同一个一的七个脚印：第一步让它在你的经历里发生，后六步在那里守住、长成、传下。

小账

开了哪扇门：不再把七个字读成「我该怎样修心」的功夫表，读成「我 X：这个一走到了哪一步」的路标。关了哪扇门：「功夫不到」的自责。

这一处，是横向还是纵向？全书合起来，先横后纵：知是横向，止、定、静、安、虑、得是纵向。

想一想

一，你手上现在有哪一个「一」？它走到了七个字里的哪一个？

二，你有没有哪一件事，是在应该横向的地方用了纵向？

附 录 一

《大学》经一章原文

本附录照录《大学》经一章，据朱熹《大学章句》本（《四书章句集注》）。用简体字。有异文处，随文标〔异文〕。章内小段的分行，是为方便读者对照，不是原文分段。

第一段　三纲领

大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。〔异文：朱熹本从程子，谓「亲」当作「新」，作「新民」解；古本《礼记·大学》作「亲民」，王阳明主古本。这是《大学》最著名的异文之一〕

第二段　七字

知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。

第三段　先后

物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。

第四段　八条目（由外向内）

古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知；致知在格物。

第五段　八条目（由内向外）

物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。

第六段　以修身为本

自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。其本乱而末治者否矣；其所厚者薄，而其所薄者厚，未之有也。〔「壹是」，一说作「一是」，本书未核到原文，待核〕

说明

朱熹《大学章句》把以上六段定为「经一章」，说是「孔子之言，而曾子述之」；其余十章「则曾子之意而门人记之也」，称为「传」。这个说法，朱熹自己用了「盖」字作推测的口气，后世多有讨论，本书不作判断。《大学》在《礼记》中的篇次，作第四十二篇（朱熹《大学章句》题下即标「《礼记》大学第四十二」）。

附 录 二

七字历代注释辑录

本附录按字列。体例：先列《说文解字》，再列郑玄注、孔颖达疏、朱熹《大学章句》、王阳明等。**凡已据原文核准的，不再标记；没有核准的，标〔待核〕；没有找到可靠原文的，写「缺」，不用大意凑数。**本附录宁缺毋编。

朱熹《大学章句》对这一节的总注，是本书各章反复引用的一段，先在这里完整录一次：

> 止者，所当止之地，即至善之所在也。知之，则志有定向。静，谓心不妄动。安，谓所处而安。虑，谓处事精详。得，谓得其所止。（朱熹《大学章句》，注「知止而后有定」一节）

〔异文：个别转引本「虑，谓处事精详」作「虑事精详」，本书从多数本子作「处事精详」。〕

◆ 知

- 《说文解字》：「知，词也。从口从矢。」
- 郑玄注：「知，谓知善恶吉凶之所终始也。格，来也。物，犹事也。其知于善深，则来善物；其知于恶深，则来恶物。言事缘人所好来也。」（注「致知在格物」）

- 孔颖达疏（《礼记正义》）：「致知在格物者，言若能学习，招致所知。」又：「若知善深，则来善物；知恶深，则来恶物。」（疏「致知在格物」）
- 朱熹《大学章句》：注「致知」：「致，推极也。知，犹识也。推极吾之知识，欲其所知无不尽也。」注「知至」一句，本书未核到原文〔待核〕。
- 王阳明：《大学问》：「天命之性，粹然至善，其灵昭不昧者，此其至善之发见，是乃明德之本体，而即所谓良知也。」

◆ 止

- 《说文解字》：「止，下基也。象艸木出有址，故以止为足。」
- 郑玄注：缺。
- 孔颖达疏：缺。
- 朱熹《大学章句》：注「止于至善」：「止者，必至于是而不迁之意。至善，则事理当然之极也。」又注「知止」一节，见上总注。
- 《大学》传三章：「《诗》云：『缗蛮黄鸟，止于丘隅。』子曰：『于止，知其所止，可以人而不如鸟乎？』」
- 王阳明：《大学问》：「至善者，明德、亲民之极则也。」

◆ 定

- 《说文解字》：「定，安也。从宀从正。」
- 郑玄注：缺。
- 孔颖达疏：缺。

- 朱熹《大学章句》：「知之，则志有定向。」见上总注。
- 王阳明：《大学问》：「今焉既知至善之在吾心，而不假于外求，则志有定向，而无支离决裂、错杂纷纭之患矣。」

◆ 静

- 《说文解字》：「静，审也。从青争声。」
- 郑玄注：缺。
- 孔颖达疏：缺。
- 朱熹《大学章句》：「静，谓心不妄动。」见上总注。
- 王阳明：《大学问》：「无支离决裂、错杂纷纭之患，则心不妄动而能静矣。」

◆ 安

- 《说文解字》：「安，静也。从女在宀下。」
- 郑玄注：缺。
- 孔颖达疏：缺。
- 朱熹《大学章句》：「安，谓所处而安。」见上总注。
- 王阳明：《大学问》：「心不妄动而能静，则其日用之间，从容闲暇而能安矣。」

◆ 虑

- 《说文解字》：「虑，谋思也。从思虍声。」
- 郑玄注：缺。

- 孔颖达疏：缺。
- 朱熹《大学章句》：「虑，谓处事精详。」见上总注。
- 王阳明：《大学问》：「能安，则凡一念之发，一事之感，其为至善乎？其非至善乎？吾心之良知自有以详审精察之，而能虑矣。」

◆ 得

- 《说文解字》：「得，行有所得也。从彳导声。」
- 郑玄注：缺。
- 孔颖达疏：缺。
- 朱熹《大学章句》：「得，谓得其所止。」见上总注。
- 王阳明：《大学问》：「能虑则择之无不精，处之无不当，而至善于是乎可得矣。」

说明

一，以上「缺」，不等于古人没有说，只是本书未能核到可靠的原文。出版前请据《礼记正义》逐条补。

二，今人的注释（如杨伯峻、钱穆、南怀瑾等对《大学》的讲解），本书各章若有引用，随文标〔据二手〕，不收在本附录。

三，《说文解字》各条，已对照汉典（zdic.net）所录《说文》原文，用简体字；字形上，「词」原作「詞」，「静」原作「靜」，「虑」原作「慮」，「审」原作「審」。段玉裁注不在本附录之内。

附 录 三

七卷六十四卦分配表

全套八卷，每卷八卦，不重不漏，合起来是全部六十四卦。卷与卦的对应是本书的编排〔本书读法〕，不是《易》自己的次序，也不是古人的分法。总纲八卦讲整条道的骨架，七卷各走一个字的八个卦。

卷	八卦
总纲（第 484 号）	乾、坤、屯、泰、否、复、既济、未济
知	蒙、观、临、离、晋、明夷、贲、睽
止	艮、节、履、大畜、小畜、需、遁、无妄
定	恒、比、师、随、蛊、同人、家人、鼎
静	坎、蹇、困、震、巽、剥、大过、小过
安	颐、井、谦、豫、咸、兑、旅、归妹
虑	讼、噬嗑、解、损、益、夫、姤、革
得	大有、升、渐、萃、丰、涣、中孚、大壮

八加五十六，正好六十四。本书正文里每个字的丙章，只从该字的八卦里挑两到三卦作路标，其余留给分卷。

十翼（《彖》《象》《系辞》《文言》《说卦》《序卦》《杂卦》）传统归于孔子，欧阳修《易童子问》以来历有怀疑。本书沿用传统说法时，称「《易传》」。

附 录 四

引文核验总表

本书成稿后，由七位独立核验员逐章对照网上可读的原文（维基文库、汉典、香港教育局与台湾学术论文所载原文等）核了经文、注疏与章号。下表是核验台账：凡标「核准」，是核验员在核验时确实读到了原文；凡标「仍待核」，正文里仍保留〔待核〕。郑玄注、孔颖达疏多处没有找到可读的原文，一律保留〔待核〕。第二版改写时新增的引文，均取自研究底本（维基文库拉取的原文）并经检索核对。引用本书时，请回原书。

章	引文	结论	来源
前言	人生而静，天之性也／归根曰静	核准（乐记；老子十六章）	ctext.org
前言	宋代主静主敬	仍待核（收窄标记）	未查
1	大学者，大人之学也	核准	rujiazg.com
1	《大学》，孔氏之遗书，而初学入德之门也	核准（子程子曰，朱熹引）	rujiazg.com
1	人生八岁……教之以洒扫、应对、进退之节	核准，原为转述改为引文	rujiazg.com
1	以其记博学，可以为政也	改正：原作《三礼目录》大意→郑玄注原话，见《礼记正义》	ah.lib.nccu.edu.tw
1	大人者，以天地万物为一体者也	核准（大学问）	wikisource.org
1	明明德者，立其天地万物一体之体也	核准（大学问，原句中间为逗号）	wikisource.org

章	引文	结论	来源
1	康诰克明德／太甲顾諟天之明命／帝典克明峻德	改正：传一章次序为康诰、太甲、帝典；原文核准	forum.freemdict.com
1	苟日新，日日新，又日新	核准（传二章）	forum.freemdict.com
1	邦畿千里／緡蛮黄鸟／为人君止于仁	核准（传三章）	forum.freemdict.com
1	止者，必至于是而不迁之意／事理当然之极	核准	rujiazg.com
1	程子曰亲当作新	核准大意：程颢程颐主亲通新，朱熹采其意；原句未见，改述为「程子」，不引原话	edb.gov.hk
1	右经一章，盖孔子之言，而曾子述之	核准；「曾子之意，而门人记之」仍待核	rujiazg.com
1	元代科举用朱氏章句集注	核准（皇庆二年1313，二手论文）	aisixiang.com
1	大学第四十二篇	仍待核	查三处未见篇次
1	北宋二程调整次序／补传／大学古本序	仍待核	未查到原文
1	论语4.8朝闻道、4.15吾道一以贯之	核准章号	pressbooks.nvcc.edu
1	自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本	核准	forum.freemdict.com
2	止者，所当止之地……得，谓得其所止	核准（「处事精详」；个别转引作「虑事精详」，列为异文）	www2.scut.edu.cn
2	明德为本，新民为末。知止为始，能得为终	核准，原为大意改为引文	edb.gov.hk
2	论语子张19.12	核准章号与大意	monadnock.net
2	朱熹补传（格物致知章已遗失）	仍待核	未查到

章	引文	结论	来源
4	右经一章，盖孔子之言，而曾子述之	核准（删〔待核〕，补原文）	cnblogs.com
4	古之欲明明德于天下者……国治而后天下平	核准	cnblogs.com
4	传三章/四章/五章/八章 各「知」句（于止知其所止；此谓知本；此谓知之至也；好而	核准（章次依朱熹本；传五章首有程子「衍文」注）	cnblogs.com
4	为人君，止于仁；为人臣，止于敬……	核准	cnblogs.com
4	知，词也。从口从矢。	核准	zdic.net
4	段玉裁注（识敏，故出于口者疾如矢也）	改正：「认得准的人话一出口像箭一样直中要害」→「认得敏捷，所以说出口来快如箭」并引原文	zdic.net
4	由，诲女知之乎（论语 2.17）	核准	chinese-forums.com
4	知人（论语·颜渊12.22）	核准（chinesenotes 顺数第22章）	chinesenotes.com
4	知者不惑，仁者不忧，勇者不惧（9.29）	核准（相邻『可与共学』杨伯峻号9.30，故此为9.29；Legge 号差一）	en.5000yan.com
4	天之生此民也，使先知觉后知（孟子5A7）	改正：句末补「也」（万章上用「此民…觉后觉也」；万章下5B1另作「斯民」无「也」）	rujiazg.com
4	人之所不学而能者，其良能也（孟子7A15）	核准	rujiazg.com
4		核准（删〔待核章号〕）	rujiazg.com

章	引文	结论	来源
	好学近乎知，力行近乎仁，知耻近乎勇（中庸第二十章）		
4	乾知大始，坤作成物（系辞上首章）	核准（删〔待核章号〕）	rujiazg.com
4	知人者智，自知者明（老子33章）；知常曰明（16章）	核准	edb.gov.hk
4	人何以知道？曰：心。心何以知？曰：虚壹而静（荀子·解蔽）	核准（删〔待核字句〕）	rujiazg.com
4	格，来也。物，犹事也。其知于善深则来善物……（郑玄注）	核准并补原文（删〔待核〕）	rujiazg.com
4	既知止于至善，而后心能有定，不有差贰也（孔颖达疏）	改正：原大意「心志就有定，不再迁移改变」→引原文并改大意（仅见一处，该页未校对）	chineseclassic.com
4	止者，所当止之地……得，谓得其所止（朱熹章句）	核准，逐字相符（删〔待核〕）	cnblogs.com
4	明德为本，新民为末……本始所先，末终所后（朱熹注）	核准，补原文（删〔待核原文〕）	cnblogs.com
4	格物补传（欲至吾之知……天下之物莫不有理）	核准（删〔待核〕）	cnblogs.com
4	知善知恶是良知（传习录下）	核准（删〔待核章次〕；未核条号）	cssn.cn
4	知是行的主意，行是知的功夫……（传习录上）	核准（删〔待核〕；未核条号）	c.m.163.com
4	今焉既知至善之在吾心，而不假于外求，则志有定向（大学问）	改正为引原文并改大意（删〔待核原文〕）	wikisource.org

章	引文	结论	来源
5	知之，则志有定向（朱熹章句）	核准（删〔待核〕）	cnblogs.com
5	天之生此民也……使先觉觉后觉（孟子5A7）	改正：句末补「也」	rujiazg.com
5	知善知恶是良知（传习录下）	核准（删〔待核章次〕）	cssn.cn
5	人莫知其子之恶，莫知其苗之硕（大学传八章）	核准	cnblogs.com
5	予一以贯之（论语·卫灵公）	仍未联网核（无〔待核〕标，未标章号）	—
6	蒙卦辞与大象：匪我求童蒙……山下出泉，蒙；君子以果行育德	核准	ftp.yellowbridge.com
6	晋卦辞与大象：康侯用锡马蕃庶……明出地上，晋；君子以自昭明德	核准	ftp.yellowbridge.com
6	睽卦辞与大象：小事吉……上火下泽，睽；君子以同而异	核准	ftp.yellowbridge.com
6	十翼传统归孔子，欧阳修《易童子问》以来历有怀疑	核准（删〔待核〕；所见来源明言欧阳修疑《系辞传》）	aisixiang.com
6	「明德」是《大学》开篇的头一个词	改正：→「开篇头一句里的词」（头一个词是「大学」）	—
7	邦畿千里，惟民所止；缗蛮黄鸟，止于丘隅；于止知其所止（传三章）	核准；加注：礼记本作「惟」，朱熹本作「维」	chineseclassic.com
7	绵蛮黄鸟，止于丘阿（诗·小雅·绵蛮）	核准（仅见词汇表片段）	chinesenotes.com
7		核准	zdic.net

章	引文	结论	来源
	止，下基也。象艸木出有址，故以止为足		
7	艮，很也。从匕目。匕目，犹目相匕，不相下也	核准	zdic.net
7	观止矣（左传襄公二十九年）	核准：在见舞《韶箾》之后	aisixiang.com
7	譬如为山，未成一篑……（论语·子罕9.19）	核准（Legge号9.18，杨伯峻号9.19）	en.5000yan.com
7	可以仕则仕，可以止则止，可以久则久，可以速则速，孔子也（孟子2A2）	核准（删〔待核〕）	ocw.aca.ntu.edu.tw
7	君子素其位而行（中庸第14章）；知足不辱，知止不殆（老子44章）	仍未联网核（无〔待核〕标，未改）	—
7	人莫鉴于流水而鉴于止水，唯止能止众止（庄子·德充符）	核准（删〔待核：断句〕；上下半句分见两处）	sohu.com
7	学至乎没而后止也（荀子·劝学）	核准（删〔待核〕）	rujiazg.com
7	故学也者，固学止之也。恶乎止之？曰：止诸至足（荀子·解蔽）	核准（删〔待核：全句〕）	rujiazg.com
7	艮卦辞、彖、大象	核准	ftp.yellowbridge.com
7	曾子曰：君子思不出其位（论语·宪问）	核准（未标章号，所见来源亦无号）	rujiazg.com
7	郑玄、孔颖达论「定」为「志有常」	改正：查无「志有常」；孔疏原文「心能有定，不有差贰也」，郑注「止，犹自处也」	chineseclassic.com
7			rujiazg.com

章	引文	结论	来源
	止者，必至于是而不迁之意（朱熹注止于至善）	核准并改为引原文（删〔待核〕）	
7	朱熹「止者，所当止之地……」整段	核准（删〔待核〕）	cnblogs.com
7	故止至善之于明德、亲民也，犹之规矩之于方圆也……（大学问）	核准，改为引原文	wikisource.org
7	至善者……而即所谓良知也（大学问）	改正：原大意「至善是心本来就有的东西叫良知」→引原文：灵昭不昧者是明德本体，即良知	wikisource.org
7	「知止而后有定」一句无「志」字（〔待核：全篇是否有志字〕）	核准：全篇有「大畏民志」（传四章），本句确无；删待核	chineseclassic.com
8	志不立，天下无可成之事，虽百工技艺	核准	rujiazg.com
8	吾十有五而志于学（论语 2.4）	核准 同章亦含「七十而从心所欲，不逾矩」	chinesenotes.com
8	夫志，气之帅也；气，体之充也（2A2）	核准	aisixiang.com
8	立志用功，如种树然	核准	rujiazg.com
8	孔子问「人而不如鸟乎」	改正：「人而不如鸟乎？」→「于止，知其所止，可以人而不如鸟乎？」	forum.freemdict.com
8	时止则止，时行则行（艮彖）／止其所也	核准	yellowbridge.com
8	子绝四：毋意，毋必，毋固，毋我（9.4）	核准	wist.info
8	上天下泽，履；君子以辨上下，定民志	核准（个别网站作「安民志」，通行本作「定民志」）	chinesenotes.com

章	引文	结论	来源
9	节，亨。苦节不可贞／泽上有水，节；君子以制数度，议德行	核准	zh.m.wikisource.org
9	不出户庭，无咎／不出门庭，凶／小象知通塞也、失时极也	核准	zh.m.wikisource.org
9	需，有孚，光亨，贞吉，利涉大川／彖／大象	核准	chinesenotes.com
9	履虎尾，不咥人，亨／彖柔履刚也	核准	yellowbridge.com
9	艮其限，列其夤，厉薰心	爻辞核准；「限」「夤」的注解仍待核	yellowbridge.com
10	知止而后有定，定而后能静…／大学之道	核准；全书「定」字仅此一句	themathesontrust.org
10	缗蛮黄鸟，止于丘隅（传三章）	核准	forum.freemdict.com
10	定，安也。从宀从正	核准	zdic.net
10	安，静也／静，审也	核准	zdic.net
10	定之方中，作于楚宫／揆之以日	核准；定星＝营室仍待核	ctext.org
10	字形（正字古形）	仍待核	—
10	望之不似人君…定于一（1A6）	核准	chinese-forums.com
10	天尊地卑，乾坤定矣（系辞上）	未单独核（原无待核标）	—
10	君子以立不易方（恒大象）／恒，久也…终则有始也（恒彖）	核准	yellowbridge.com

章	引文	结论	来源
10	凡事豫则立，不豫则废…（中庸第20章）	核准	forum.freemdict.com
10	三军可夺帅也（9.26）	核准	en.5000yan.com
10	举世誉之而不加劝…（逍遥游）	核准	sohu.com
10	是故权利不能倾也…夫是之谓德操	核准	aisixiang.com
10	夫志，气之帅也／志壹则动气（2A2）	核准	aisixiang.com
10	君子无终食之间违仁（论语4.5）	核准（4.5章内）	history.ucsd.edu
10	郑玄注（知止而后有定）	仍待核	—
10	孔颖达疏（意向不改）	仍待核	—
10	所谓定者，动亦定，静亦定，无将迎，无内外	核准	rujiazg.com
10	止者，所当止之地，即至善之所在也。知之，则志有定向	前两句核准；静、安、虑、得四句仅见一处且字有出入（虑事/处事），仍待核	rujiazg.com
10	阳明：定者心之本体，天理也	仍待核（仅见「定者心之本体」半句）	rujiazg.com
11	富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈（3B2）／居天下之广居…	核准	chinakongzi.org
11	持其志，无暴其气（2A2）	核准	aisixiang.com
11	动亦定，静亦定（程颢）	核准	rujiazg.com
12	恒：亨，无咎，利贞，利有攸往	核准	yellowbridge.com

章	引文	结论	来源
12	雷风，恒；君子以立不易方	核准	yellowbridge.com
12	不恒其德，或承之羞	核准（九三：不恒其德，或承之羞，贞吝）	yellowbridge.com
12	不占而已矣（论语子路13.22）	核准，章号13.22无误，删〔待核：章号〕	en.5000yan.com
12	随：元亨利贞，无咎	核准	yellowbridge.com
12	泽中有雷，随；君子以向晦入宴息	核准	chinesenotes.com
12	随时之义大矣哉	改正：随时之义大矣哉→随之时义大矣哉（彖传原文）	yellowbridge.com
12	鼎：元吉，亨	核准	zh.wikisource.org
12	木上有火，鼎；君子以正位凝命	核准	yellowbridge.com
12	鼎折足，覆公餗，其形渥，凶	字句核准；「其形渥」训释各家不同一句仍待核	yellowbridge.com
13	知止而后有定，定而后能静……（经一章）	核准；《大学》全文「静」仅此句两见	cl.ntpu.edu.tw
13	所谓修身在正其心者……（传七章）	核准	cl.ntpu.edu.tw
13	静，审也。从青，争声	核准（说文），删〔待核〕；大小徐异文未逐查	zdic.net
13	段注：采色详审得宜	改正：大意→原话「采色详审得其宜谓之静」	zdic.net
13	争，引也	核准	zdic.net
13	青，东方色也。木生火，从生丹	核准	zdic.net
13	禅那译静虑		zdic.net

章	引文	结论	来源
		改正：去掉未核的译者说法，改为意译作静虑/思惟修	
13	知者乐水，仁者乐山（论语雍也6.23）	核准，杨伯峻号6.23（朱熹本为6.21）	en.5000yan.com
13	夫乾，其静也专，其动也直……	核准（系辞上，第六章）	rujiazg.com
13	动静有常，刚柔断矣	核准（系辞上，第一章）	aisixiang.com
13	人生而静，天之性也；感于物而动，性之欲也	核准（乐记，原文句读为句号）	rujiazg.com
13	好恶无节于内……天理灭矣	核准，删〔待核〕并补原句	rujiazg.com
13	致虚极，守静笃……归根曰静，静曰复命（老子16章）	核准	yellowbridge.com
13	重为轻根，静为躁君（老子26章）	核准	yellowbridge.com
13	清静为天下正（老子45章）	核准	yellowbridge.com
13	牝常以静胜牡，以静为下（老子61章）	核准	yellowbridge.com
13	圣人之静也，非曰静也善……万物无足以铙心者	异文：铙/挠/扰，已标〔异文〕	aisixiang.com
13	水静犹明，而况精神	核准	aisixiang.com
13	人何以知道？曰：心。心何以知？曰：虚壹而静	核准	rujiazg.com
13	心未尝不动也，然而有所谓静……（荀子解蔽）	核准（标点各本小异）	rujiazg.com
13	喜怒哀乐之未发，谓之中……（中庸第1章）	核准	aisixiang.com
13		核准	rujiazg.com

章	引文	结论	来源
	不得于言，勿求于心……（孟子2A2）		
13	持其志，无暴其气（孟子2A2）	核准	rujiazg.com
13	圣人定之以中正仁义而主静，立人极焉（太极图说）	核准；自注「无欲故静」亦核准	aisixiang.com
13	一为要。一者，无欲也。无欲则静虚动直（通书·圣学）	核准	aisixiang.com
13	所谓定者，动亦定，静亦定，无将迎，无内外也	改正：句末「也」字去掉	rujiazg.com
13	程颐：才说静便入于释氏	改正：大意→原句，标明《二程遗书》卷十八	aisixiang.com
13	主一之谓敬，无适之谓一	改正：补全为「所谓敬者，主一之谓敬；所谓一者，无适之谓一」，《遗书》卷十五	aisixiang.com
13	止者，所当止之地……得，谓得其所止（朱熹章句）	核准，逐字相合	www2.scut.edu.cn
13	郑玄注、孔颖达疏对静的训释	仍待核（多页检索未得原文）	—
13	朱熹早年察识后涵养之说	仍待核（二手）	—
13	半日静坐，半日读书	改正：常说→据《朱子语类》卷一百一十六对一位门人说过，原句「用半日静坐，半日读书」	rujiazg.com
13	阳明《大学问》志有定向……从容闲暇而能安	核准（大意与原文相合）	wikisource.org
13	阳明滁州教静坐	改正：改引钱德洪《刻文录叙说》「自滁阳后，多教学者静坐」；「喜静厌动、流入枯槁」原出处仍待核	rujiazg.com

章	引文	结论	来源
13	人须在事上磨，方立得住，方能静亦定，动亦定	核准（传习录上，陆澄录；条次未列）	thepaper.cn
14	陈献章静中养出端倪	改正：改为原句「为学须从静中坐养出个端倪来」，《陈献章集》卷二	rujiazg.com
14	荀子/庄子/说文/传习录各引文	同ch13，核准或异文	同ch13
14	麻冕，礼也……虽违众，吾从下（论语子罕9.3）	核准，章号9.3	m.iclient.qq.com
14	君子和而不同，小人同而不和（子路13.23）	核准	en.5000yan.com
15	习坎，有孚，维心亨，行有尚	异文：断句另有「有孚维心，亨」，已标〔异文〕	yellowbridge.com
15	水洊至，习坎；君子以常德行，习教事	核准	yellowbridge.com
15	震：亨。震来虩虩，笑言哑哑……不丧匕鬯	核准	yellowbridge.com
15	洊雷，震；君子以恐惧修省	核准	yellowbridge.com
15	匕、鬯的解释	改正：匕原写「舀祭酒的勺」→「祭祀时从鼎里取肉的勺」；鬯引《说文》	zdic.net
15	巽：小亨，利有攸往，利见大人	核准	yellowbridge.com
15	随风，巽；君子以申命行事	核准	yellowbridge.com
16	止者，所当止之地，即至善之所在也	核准（朱熹《大学章句》注，字句一致，已删待核）	www2.scut.edu.cn
16	邦畿千里，惟民所止／缗蛮黄鸟（传三章）	核准（传三章）	cnblogs.com

章	引文	结论	来源
16	富润屋，德润身，心广体胖（传六章）	核准（传六章，释诚意）	cnblogs.com
16	安，静也。从女在宀下	核准字句；改正：卷十二下→卷七下宀部；待核→异文：段注作「竫也」	dong-chinese.com
16	宀，交覆深屋也	核准（已删待核）	lib.eduhk.hk
16	习，数飞也。从羽从白	核准（已删待核，括注《说文》原文）	zdic.net
16	仁者安仁，知者利仁（4.2）	核准	rujiazg.com
16	君子食无求饱，居无求安（1.14）	核准	chinakongzi.org
16	视其所以，观其所由，察其所安（2.10）	核准	rujiazg.com
16	老者安之，朋友信之，少者怀之（5.26）	核准（杨伯峻5.26；有的本子作5.25）	chinadigitaltimes.net
16	修己以安人／修己以安百姓（14.42）	核准（章序由前四十一章推得）	rujiazg.com
16	既来之，则安之（16.1）	核准	en.5000yan.com
16	女安，则为之。夫君子之居丧（17.21）	核准（已删句读待核；各本标点略异，字句同）	rujiazg.com
16	仁，人之安宅也（4A10）	核准	zh.wikisource.org
16	君子深造之以道（4B14）	核准	zh.wikisource.org
16	君子素其位而行（中庸14章）	核准（已删待核）	rujiazg.com
16	乐天知命，故不忧；安土敦乎仁（系辞上第四章）	核准	wuecampus.uni-wuerzburg.de

章	引文	结论	来源
16	君子安而不忘危（系辞下第五章）	字句核准，章序仍待核	zhouyi.sdu.edu.cn
16	其安易持，其未兆易谋（老子64）	核准	centertao.org
16	知其不可奈何而安之若命（庄子人间世）	核准（所见本「奈何」后有逗号）	rujiazg.com
16	积善成德，而神明自得（荀子劝学）	核准	rujiazg.com
16	燕雀安知鸿鹄之志哉（史记陈涉世家）	核准	chinawriter.com.cn
16	郑玄对安字的注	仍待核（未找到可读原文）	-
16	孔颖达疏：静而后能安	仍待核（未找到可读原文）	-
16	王阳明《大学问》：知止…能得	仍待核（仅见节句：志有定向、心不妄动而能静）	epochtimes.com
16	孔子是否如本章所言的《论语》1.1、17.2	字句未逐一查网页；原无待核，未改	-
17	女安，则为之（17.21）	核准	见 ch16
17	礼云礼云，玉帛云乎哉（17.11）	字句核准；章号未见网页	en.5000yan.com
17	子绝四：毋意，毋必，毋固，毋我（9.4）	核准	wist.info
17	安土敦乎仁，故能爱（系辞上第四章）	核准	见 ch16
17	君子安而不忘危（系辞下第五章）	字句核准，章序仍待核	见 ch16
18	颐：贞吉。观颐，自求口实；山下有雷，颐	核准	chinesenotes.com

章	引文	结论	来源
18	改邑不改井…羸其瓶，凶；木上有水，井	核准	yellowbridge.com
18	谦：亨，君子有终；地中有山，谦	核准	yellowbridge.com
18	《说文》谦，敬也	核准（已删待核；卷三言部）	zdic.net
19	知止而后有定，定而后能静	核准（《礼记·大学》）	zh.wikisource.org
19	全文仅「安而后能虑，虑而后能得」二虑；传文无逐字释	核准：待核已删，改写为「只出现在这一串里」	zh.wikisource.org
19	如保赤子（传九章）	核准	zh.wikisource.org
19	虑，谋思也。从思，虍声。	核准	zdic.net
19	谋，虑难曰谋	核准，补出原文	zdic.net
19	君子谋道不谋食 15.32；不在其位 8.14；人无远虑 15.12；吾尝终日不	核准字句；章号与维基文库朱本分章对照（朱本十五之十一/三十/三一、十一之二一，因分章不同差一）后与通行杨本一致	zh.wikisource.org
19	凡事豫则立；言前定则不跲；博学之（《中庸》第20章）	核准	zh.wikisource.org
19	人之所不学而能者（13.15）	核准	zh.wikisource.org
19	人恒过，然后能改（12.15）	核准	zh.wikisource.org
19	情然而心为之择谓之虑	核准	zh.wikisource.org
19	其安易持，其未兆易谋（64章）	核准	zh.wikisource.org
19	天下何思何虑…殊涂	改正：殊涂→殊途；咸九四爻辞核准	zh.wikisource.org

章	引文	结论	来源
19	日往则月来…岁成	改正：补「焉」字（明生焉、岁成焉），去待核	zh.wikisource.org
19	止者，所当止之地…得，谓得其所止	核准，原文逐字一致	zh.wikisource.org
19	能安，则凡一念之发…	改正：原句「必将精察详审于其念之微，而必求其所以止者」查无，改为「其为至善乎？其非至善乎？吾心之良知自有以详审精察之，而	zh.wikisource.org
19	郑玄注、孔颖达疏（安而后能虑）	仍待核（未查到疏文）	—
19	甲骨文、金文有无此字	仍待核	—
19	朱熹1130—1200；王阳明1472—1529；欧阳修《易童子问》	年份无异议；待核已删（前章 ch15/16 已交代）	—
20	孟子 13.15 / 13.26 执中无权	核准	zh.wikisource.org
20	荀子·正名；论语 5.20、15.31、9.8、9.30	核准	同 ch19
20	阳明「必求其所以止者」	改正：查无此句，改引「吾心之良知自有以详审精察之」并顺叙述	zh.wikisource.org
20	虑只出现一次	核准，改写为「只出现在那一串里」	zh.wikisource.org
21	损卦辞、大象、彖	核准（卦辞断句有别，字同）	zh.wikisource.org
21	益卦辞、大象、彖	核准	zh.wikisource.org
21	解卦辞、大象	核准	zh.wikisource.org
21	革卦辞、大象		zh.wikisource.org

章	引文	结论	来源
		异文：卦辞维基文库作「已日乃孚」，正文作「己日」，已加〔异文〕	
21	讼大象 天与水违行	核准	zh.wikisource.org
22	虑而后能得（《礼记·大学》）	核准	zh.wikisource.org
22	知止而后有定…虑而后能得	核准	zh.wikisource.org
22	《康诰》曰：如保赤子（传九章）	核准	zh.wikisource.org
22	殷之未丧师…道得众则得国（传十章）	核准	zh.wikisource.org
22	是故君子先慎乎德…德者本也	核准	zh.wikisource.org
22	惟命不于常；君子有大道；财聚则民散	核准	zh.wikisource.org
22	邦畿千里…止于信（传三章）	核准	zh.wikisource.org
22	得，行有所得也。从彳导声	核准，删待核	zh.wikisource.org
22	导，取也。从见从寸	核准，删待核	zh.wikisource.org
22	外得于人，内得于己	改正：「解释一个相近的字」→ 悳（德的古字）；核准，删待核	zh.wikisource.org
22	礼乐皆得，谓之有德。德者，得也	核准	zh.wikisource.org
22	富与贵…不以其道得之（4.5）	核准	zh.wikisource.org
22	士见危致命，见得思义（19.1）	核准	zh.wikisource.org

章	引文	结论	来源
22	君子有九思（16.10）；三戒（16.7）	核准	zh.wikisource.org
22	鄙夫可与事君（17.15）	核准	zh.wikisource.org
22	樊迟…先事后得（12.21）	核准	zh.wikisource.org
22	德不孤，必有邻（4.25）	核准	zh.wikisource.org
22	求则得之，舍则失之（7A3）	核准	zh.wikisource.org
22	君子深造之以道（4B14）	核准	zh.wikisource.org
22	得天下有道（4A9）	核准	zh.wikisource.org
22	诚者不勉而中（中庸20章）；大德必得其位（17章）	核准	zh.wikisource.org
22	易简，而天下之理得矣（系辞上第1章）	核准	zh.wikisource.org
22	十翼…欧阳修《易童子问》以来历有怀疑	核准，删待核（欧阳修疑《系辞》非孔子作）	aisixiang.com
22	昔之得一者（老子39章）	核准（王弼本）；删待核，注明帛书略异	zh.wikisource.org
22	少则得，多则惑（老子22章）	核准，删待核	zh.wikisource.org
22	郑玄注/孔颖达疏（虑而后能得）	改正：转述大意→直录「得谓得事之宜也」「虑而后能得者，既能思虑，然后于事得宜也」；删待核	zh.wikisource.org
22	止者，所当止之地…得，谓得其所止	核准，删待核	zh.wikisource.org
22	德之为言得也，得于心而不失也（论语·为政集注）	改正：大意→原话；核准，删待核	zh.wikisource.org

章	引文	结论	来源
22	王阳明《大学问》能虑…	改正：「必能得其所当止之地」（非原意）→「择之无不精，处之无不当，而至善于是乎可得矣」；删待核	zh.wikisource.org
23	外得于人，内得于己	核准，删待核	zh.wikisource.org
23	孔子论语 16.7/17.15/12.21、孟子 4B14、中庸20章、大学传文	核准	同ch22
23	乡原，德之贼也（17.13）	核准	zh.wikisource.org
24	大有彖、大象、象传；渐卦辞、彖、大象、上九、九三；中孚卦辞、大象、九二、上九	核准	zh.wikisource.org
24	公用亨于天子，小人弗克（九三）	字句核准；「亨」读「享」之说仍待核	zh.wikisource.org
25	朱熹《大学章句》注七字	核准，删待核	zh.wikisource.org
25	汤之盘铭（传二章）；子绝四（9.4）	核准	zh.wikisource.org
26	艮彖、蒙卦辞、睽大象、艮大象、需、恒、鼎、坎卦辞、困、颐、井卦辞、损、益、革、升	核准（逐条对周易各卦页）	zh.wikisource.org
附录	说文：知词也／止下基也／定安也／静审也／安静也／虑谋思也／得行有所得也	核准（汉典所录说文）	zdic.net
附录	郑玄注 格，来也……言事缘人所好来也	改正：删「记忆大意」标，补「知，谓知善恶吉凶之所终始也」	hk01.com

章	引文	结论	来源
附录	孔颖达疏 致知在格物者，言若能学习，招致所知	改正：原「知止」条为凭记忆大意，已换为已核的疏「致知在格物」	同上
附录	致，推极也。知，犹识也。推极吾之知识，欲其所知无不尽也	核准	rujiazg.com
附录	知至者，吾心之所知无不尽也	仍待核	未查到
附录	王阳明大学问 定静安虑得五条	改正：原为大意并引错「纷纠」，现全部换为原文（错杂纷纭）	wikisource.org
附录	至善者，明德、亲民之极则也	核准	wikisource.org
附录	壹是／一是异文	仍待核	未查到
附录	曾子之意，而门人记之／篇次四十二	仍待核	未查到
后记	无直接古籍引文	无需改	—
结语	无直接古籍引文（仅说明性〔待核〕）	无需改	—

表中「章」一栏为章号，前言、附录等照写。正文中仍保留〔待核〕的地方：导读 1 处；前言 3 处；第 1 章 7 处；第 2 章 1 处；第 9 章 1 处；第 10 章 4 处；第 12 章 1 处；第 13 章 2 处；第 16 章 5 处；第 17 章 2 处；第 19 章 2 处；第 24 章 1 处；第 26 章 1 处；附录 2 处；后记 1 处；结语 1 处。

参 考 书 目

本书目只列真实存在的书。版本信息没有把握的，不写出版社与年份；引文以经、注疏为据，章节号按通行本。

◆ 一、经与传、注疏

1. 《礼记正义》，郑玄注，孔颖达疏，收入《十三经注疏》。《大学》在其中。
2. 《四书章句集注》，朱熹著，内含《大学章句》《中庸章句》《论语集注》《孟子集注》。
3. 《周易正义》，王弼、韩康伯注，孔颖达疏，收入《十三经注疏》。
4. 《论语》《孟子》《中庸》《老子》《荀子》，据通行本，篇章号依通行分章。
5. 《说文解字》，许慎撰，据通行本。

◆ 二、王阳明与其他

6. 《传习录》，王守仁著，据通行本。
7. 《王阳明全集》，据通行本；《大学问》在其中。
8. 《易童子问》，欧阳修著，据通行本。

◆ 三、本系列前卷

9. 《一的原材料库——〈论语〉的 SDE 解构》，王德生，德麦国际专著第 312 号。
10. 《一的宪章——〈中庸〉的 SDE 解构》，王德生，德麦国际专著第 313 号。
11. 《一的总装线——〈大学〉的 SDE 解构》，王德生，德麦国际专著第 314 号。
12. 《夫子之道》，王德生，德麦国际专著第 331 号。

13. 《一的传心网络——〈孟子〉的 SDE 解构》，王德生，德麦国际专著第 340 号。

14. 《儒家发展之道总纲》，刘春华，德麦国际专著第 484 号。

后 记

一份申请，怎样长成一本入门卷

我最初的想法很简单：把《大学》里「知止定静安虑得」这七个字，一个字写一本。

申请交上去之前，我自己对这七个字，是照着通行的读法去理解的：知是觉察，止是立志，定是心的掌控力。那时我觉得，这样已经读得很透了。后来才明白，所谓读得透，往往只是读得顺。顺的地方不用想，不顺的地方，却正是该停下来的地方。

申请交上去以后，指导老师王德生博士看了。他没有直接批「可以」，他把这七个字放进了一个更大的框架里：儒家智慧是 1→N 的智慧，要补上 1→1 的迁移之道，先横后纵，再加上《易经》的六十四卦作具体的路径〔王口述〕。一份写七本书的申请，就这样变成了一本总纲加七卷分卷。这扇窗外的东西，我自己原来看不到。

总纲写完以后，他又下了一道令：「写一本：大学之道解构入门。用那 7 个字的解构为主要内容。20 万字。」〔王口述〕

我对这道令，起初有一点迟疑。总纲里每个字已经写了一章，再写三章，会不会重复？后来才发现，不是重复，是换了一个读者。总纲的读者，是想看整条道的人；入门卷的读者，是连《大学》开头那一段都没有读过的人。给后一种读者写，要慢，要把原文摆出来，要把注家的话一句一句照录，要先承认旧读法的好处，再说它哪里扎手。这些，恰恰是总纲里没有地方展开的。

写这本书的过程，有三点要老老实实交代。

第一，立题和承重的判断，不是我的。纵向与横向的分法，先横后纵的次序，七个字的新读法，这些是王德生博士口述并裁定的，书里能标〔王口述〕的地方都标了。我做的事，是把它们从口述的话，一步一步讲成一个普通读者能跟得上的样子。

第二，文字由人工智能协作成稿，经审定。每一章的初稿由智能体并行写出，再经过文风体检、数字检查和统稿。引文的核对尤其费工夫：经文、注疏，凡是没有核准的，一律标〔待核〕，汇入附录；没有把握的字句，宁可写「大意是」，也不编。这样做会让书读起来有一点笨拙，可是我觉得，对一本入门卷来说，这种笨拙是应该的。

第三，书里的裴家三口，是虚构的。裴老师、邵师傅、裴苒，没有一个是真人。他们的作用，是让每一个判断都有一个晚上可以落脚。如果哪一个场景让你觉得眼熟，那是日子本来就是那样，不是书里写了谁。

书里还有不少地方，是我自己没有把握的。七个字的历代注释，我只录了有把握的几家；甲骨文、金文里这些字的写法，我引的是二手的说法；《说文解字》的解释，有几处我记得大意，没有查到原文。这些，书里都标出来了。请读者替本书挑错，错在哪里，请告诉我，下一版会改。

最后，要谢的人不多，但每一位都不能少。

首先谢指导老师王德生博士。没有他，这份申请只会是一份申请。他把七个字放进了一个我自己看不到的框架里，又在每一个关键的地方，用一句话把我从旧读法里拉出来。他对我的要求只有一条：读者是普通人，要让他们明白。这一条，我记在了每一章的开头。

其次谢晚读小组里的各位。他们是虚构的，可是他们的难处，是读《大学》的人常会遇到的难处。

还要谢每一位读到这里的读者。你读完了，就知道这本书的毛病在哪里。请带着这些毛病，去读后面的七卷。

还有一点，想在这里说明白。这本书是入门卷，所以它有意写得慢。有些地方，熟悉《大学》的读者会觉得啰嗦：原文已经摆过一遍，下一章又摆一遍。这是有意的。入门的人记不住第一遍，第二遍再见到这句话时，已经有了一点来龙去脉，才算认得。如果你嫌慢，可以只读每章的「带走的话」和「小账」，它们是全书最短的一条路。

一本入门卷，大概就是这样的东西：它不替你下结论，只是在你的日子旁边摆一副眼镜。眼镜好不好用，得你自己戴上看。

刘春华

判 词

知止定静安虑得，不是一个人往上爬的七级台阶，是一个一在你身上走完的一条路：前两步把它迁进你的土，后五步让它在那里长成、传下。

《大学》开篇的七个字，知、止、定、静、安、虑、得，两千年里被读成一个人修心的七级台阶。本书从原文、字源与郑玄、朱熹、王阳明的注讲起，一字三章，把它解构成一个一在你身上走完的一条路。

前两步是横向发展：认出那个一，在你的土里给它定位；后五步是纵向发展：站稳、守住、住下、用开、传下。教育、健康、事业，各走一遍。

先横后纵，一字一步。

德麦国际出版社 · Demai International Press
德麦国际专著第 490 号
定价 US$20.00

ISBN 979-8-90690-490-4