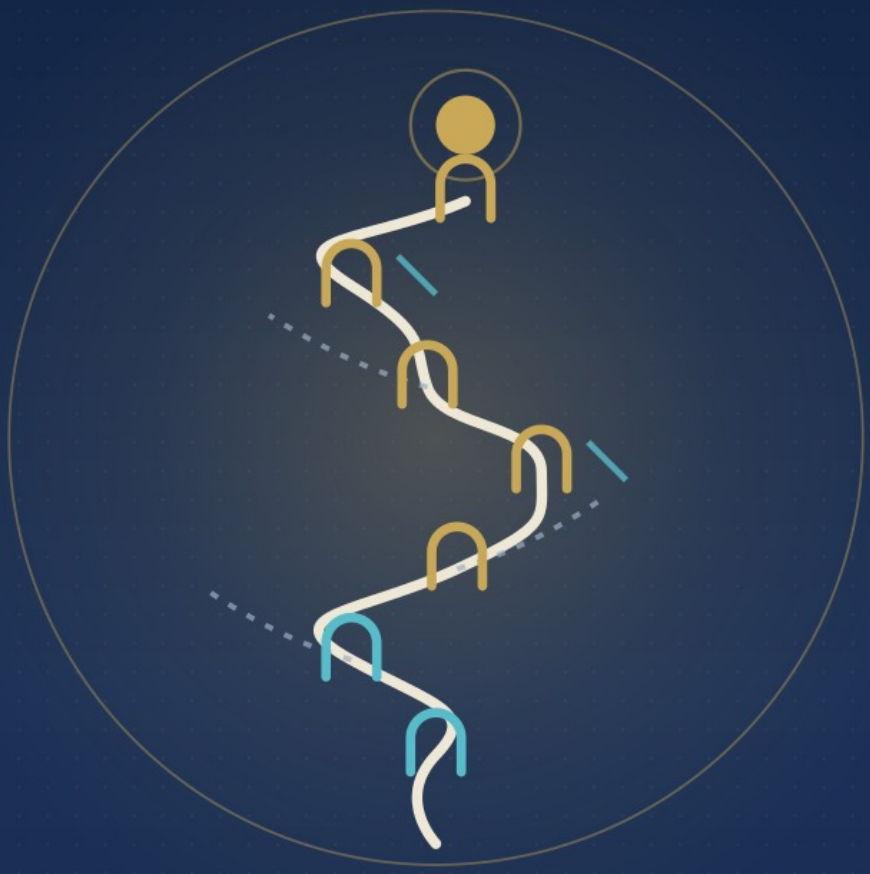
中华文明的发展之道

儒家七字

一以贯之全路径上的七个关键点



刘春华　　著

德麦国际出版社
Demai International Press

中华文明的发展之道

儒家七字

一以贯之全路径上的七个关键点

刘春华　　著

德麦国际出版社

Demai International Press

出　版　信　息

书名	《儒家七字——一以贯之全路径上的七个关键点》
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 493 号
ISBN	979-8-90690-493-5
定价	US$20.00
开本	170 mm × 240 mm（16 开）
字数	约 25 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。

研究底本：四书、《周易》经传、《礼记》、《荀子》、二程《遗书》、《近思录》、《传习录》、《大学问》等十余种原文取自维基文库，逐字检索七字；凡底本与网上均未能核准者标〔待核〕，汇于附录。

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；九编三十四章；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》，著有本系列第 484 号《儒家发展之道总纲》、第 490 号《大学之道解构入门》。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

七个字，不只是《大学》的

◆ 一、晚读小组里的一个问题

裴老师的晚读小组，每周四晚上在学校的小会议室里碰头。读的是《大学》，一回读一小段，读得慢。

那天读到「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」，坐在后排的一个家长举了手。他是做水电的，平时不爱说话。他问：「裴老师，这七个字，是不是只有《大学》里才有？我看《论语》里也有『知』，《孟子》里也有『得』，《易经》里还有『止』。」

裴老师愣了一下。她教了二十多年语文，这几个字当然都见过。可是「只有《大学》里才有」这个问法，她从没问过自己。

她说：「我回去查查。」

这一查，就查出了这本书。

◆ 二、这本书从哪里来

本书是「中华文明的发展之道」系列的第三本。

第一本是第　484　号《儒家发展之道总纲》。它把儒家的四部经、一部《易》摆成一条路，七个字在总纲里各占一章。总纲当时的分法，是先把一迁

进你的土（横向），再让它长成、传下（纵向）；本书第二版把这个分法改了，改在下面第二节。

第二本是第 490 号《大学之道解构入门》。它把七个字留在《大学》里，一字三章，先讲原文，再讲通行读法，再讲日子里的样子。

第三本，就是你手里这一本。它做一件前两本都没有做的事：把七个字从《大学》那一小段里提出来，放回整个儒家去看。

提出这件事的，是本书的指导老师王德生博士。2026 年 10 月 27 日，他连着说了三句话，本书全部的立论，都从这三句话里来。原话照录，每一句都标〔王口述〕。

第一句：

「现在开始系统研究那 7 个字，这七个字也是儒家七字。」〔王口述〕

第二句：

「七字应该是一以贯之的全路径上的七个关键点，即 7 个出错点、7 个卡住点、7 个慧点。」〔王口述〕

第三句：

「需要用教育、健康、事业三大领域的『发展之道』来解释，同时要用易经 64 卦的具体案例来说明。」〔王口述〕

三句话，各管一件事。第一句管范围：七个字不是《大学》一篇的家当，是整个儒家的。第二句管读法：七个字不是七级台阶，是一条路上的七个关口，每个关口有三种样子。第三句管做法：用教育、健康、事业三个领域走一遍，再用六十四卦一卦一卦地落到具体处境里。

本书的目录，就是这三句话的展开。

◆ 三、这一本和前两本，怎样分工

三本书的六十四卦分配相同，三大领域相同。七字的读法，本书是第二版的读法，比前两本往前走了一步，下一节说。三本书各管一件事。

总纲是一张地图，把整条道画出来。入门卷是带你走第一遍的路，路在《大学》那一段经文里。这一本是回头把七个字一个一个拎出来，问三件事：它在整个儒家里是怎么长出来的；在一以贯之的路上，它是个什么样的关口；这个关口上，错是什么样，卡是什么样，通是什么样。

所以本书每个字有四章。第一章讲源流，这个字从孔子到王阳明，每一站把它往哪里推了一步。后三章讲三相：出错点、卡住点、慧点。前两本里已经讲过的例子，这一本不再重讲；同一个字，往前走一步。

◆ 四、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；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。

所以书里有几个记号，读的时候请认一认。凡王德生博士口述的话，标〔王口述〕。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〕。导读里还会把这几个记号再讲一遍。

◆ 五、第二版说明：七个字，都是「我 X」

本书出过第一版。第一版把「知」放在最前，写成认出那个一；把七个字写成心上的功夫，又写成人在路上走的七级。2026 年 10 月 27 日 13 点 05 分到 13 点 21 分，王德生博士又口述了一段，把七个字的定义整个换了。第二版从头改过，口述里最要紧的几句，照录在这里。

先说「知」。

「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。」〔王口述〕

「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〕

「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。」〔王口述〕

再说其余六个字。

「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。」〔王口述〕

「止，定，静，安，虑，得，都是『知一』后的『发展六步』。」〔王口述〕

然后是每一步。

「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〕

「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〕

「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。」〔王口述〕

「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〕

「得，就是 SDE 三方程维持平衡，路径保持通畅，动力充沛。」〔王口述〕

「虑呢？就是评估，反馈，属于 D2。」〔王口述〕

虑和得，王德生博士还说过一句：「你可以自己解构虑和得」。〔王口述〕所以本书在第 24 章到第 31 章里对两个字多作的展开，标〔本书读法〕。

从这段口述里，本书读出四件事，贯穿全书。

一，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结构。不是口号，也不是心境。

二，「我」，是分布、场、美的侧重显影。「我」不是先站在那里、去知去止的那一个；是这一次显影里，一起显出来的。所以七个字都写成「我知、我止、我定、我静、我安、我虑、我得」。

三，横纵改了。知是横向（1→1）：那个一，在我的经历里重新发生，不是从书上、从别人那里搬来的。止、定、静、安、虑、得，是纵向的发展六步（1→N）。

四，定、静、安三步，恰好对着 D、S、E 三维。定守的是方向、路径、动力，是 D；静聚焦的是那个一在我身上的显露，是 S；安稳住的是纠缠系统，是 E。这是本书对口述的一个观察〔本书读法〕，王德生博士没有这样分过。虑，口述里明说属于 D2，也就是路径组织这一层：评估和反馈，是在路径上修。

第一版里「知、止属横向」「锁一号位，其余随时而动」「静是差异只改做法」「安是从照着做到本来就这样」，这几种说法，第二版都不再用。

◆ 六、判词

全书的判断，压成了一句话。先把它摆在桌上：

> 知止定静安虑得，是一以贯之全路径上的七个关键点：每一点都可能出错，可能卡住，也可能开出慧来。

这句话在前言、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。

前半句是王德生博士的话落成的句子：七个字是一条路上的七个关键点。后半句是本书加的：每一点有三种样子。

「一」是什么，先交代一下。本书里的「一」，是前一节说的那个一：能多次重复运行、每次运行都获得意义的一组结构。

落在日子里，它可以是一个家风，一门手艺，一条做人的规矩，也可以是一个孩子身上刚长出来的好习惯，只要它能重复运行，每运行一次都有意义。

「一以贯之」，贯的就是它。《论语》里孔子对曾子说「吾道一以贯之」（《论语·里仁》），曾子回答的是「忠恕而已矣」。这个一究竟是什么，两千

年来有很多说法，本书不去裁定，只借它的走法：一，从被认出，到落在你的土里，到站稳，到长成，到传下去。

◆ 七、出错点、卡住点、慧点

判词里有三个词，是这本书自己的用法〔本书读法〕。

出错点：一在这一点上走歪了。做的事情很多，方向错了。把搬来的当成发生的，止错了，三个一不合，得成占有。走得越快，离一越远。

卡住点：一在这一点上停住了，过不去。不是方向错，是走不动。一发生不出来，止不下来，守成僵，评估不停、反馈不落。

慧点：一在这一点上通了，开出智慧。同一个关口，过去了，日子就顺了一截。我知，知止，守一，正念，心安，一致而百虑，三方程平衡。

同一个字，同一个关口，三种样子都可能出现。所以七字不是七种美德，也不是七级台阶。是一条路上的七处关口。每处关口要会认三样：这里错在哪，卡在哪，通了是什么样。

这样读，有一个直接的好处。过去读「知止定静安虑得」，读不顺的时候，容易回头怪自己：功夫不到，心不够诚。换成关口来读，问法就变了：这一处卡住了，还是走歪了？卡住和走歪，要的办法不一样。走歪了，要回头，看一是不是搬来的；卡住了，要把堵着的那一处疏通，让一重新跑起来。

◆ 八、研究底本：七个字，逐字查了一遍

王德生博士的第一句话里有「系统」两个字。系统研究，先要把话说在原文上。

本书的研究底本，是从维基文库拉取的十余种原文。有《论语》《孟子》和《礼记》，《大学》《中庸》在《礼记》里。有《周易》经传、《荀子》《孝经》。有朱熹的《大学章句》《中庸章句》。有宋明的《二程遗书》《近思录》《传习录》《大学问》，以及周敦颐《太极图说》、程颢《定性书》。每一种都存成文本，把「知、止、定、静、安、虑、得」七个字逐字检索了一遍，每一处出现，连同它所在的句子和篇名，都留了底。

检索得到一张分布表，收在附录一。这里先说三件看得出来的事，第 1 章再细讲。

一，「知」和「得」遍布诸经，哪一本里都有。孔子手里，七个字已经用上了，不是《大学》第一次把它们摆在一起。「知之为知之，不知为不知，是知也」（《论语·为政》），是「知」；「仁者安仁，知者利仁」（《论语·里仁》），是「安」；「知者动，仁者静」（《论语·雍也》），是「静」。七个字里，孔子口中已有的，比人们通常以为的多。

二，「静」在《论语》里只见一次，是「知者动，仁者静」（《论语·雍也》）；《孟子》里一次也没有。到二程、《传习录》里，「静」才大量出现。

三，「虑」在四书里极少，到《荀子》里才多起来。

这几件事，本书据维基文库底本检索而得，只作分布参考。底本里经文和注文有杂在一处的，统计时没有拆开，所以数字要当作远近的比较，不当作精确的账。

还有一件要交代清楚的事。底本是机器拉取的，不是校勘本，难免有缺漏。凡底本里检不到、只凭记忆写下的引文，本书一律标〔待核〕，汇在书末，等出版前逐条查对。本书宁可写「大意是」，也不编一句引文。

◆ 九、旧读法的公道

七字被读成「心的功夫」，有它的道理。

「知止而后有定」，听上去就是先看清方向，然后心就定了。朱熹把「静」注成「心不妄动」，把「安」注成「所处而安」，说的是心里的事。宋明理学把这七个字读进了一个又一个读书人的日子里，让他们在乱世和失意里有个安顿的办法。这份功劳，要先还。

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。旧读法里，这些别扭的地方没有位置。

本书不拆旧读法，也不另起炉灶。做法是换一个问法：不问「功夫到了哪一级」，问「一走到了哪一处关口，在这里是错、是卡，还是通」。「我」是在这条路上显出来的，不是发动这条路的那一个。朱熹和王阳明的争论，也在这个问法里放回原位：朱熹把一放在物里，阳明把一放在良知里，各有各的道理，第 4 章细讲。

◆ 十、六十四卦，和裴家三口

第三句话里有两样东西：三大领域，六十四卦。

三大领域，书里由一家三口陪着走。裴老师在县城中学教语文，管教育；邵师傅是她的丈夫，在饭店做厨师，血压偏高，管健康；女儿裴苒二十八岁，

刚升了家装公司的项目主管，管事业。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。

书里谈健康的地方，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。

六十四卦，一卦一个处境。全书用满六十四卦，不重不漏：乾坤在第 2 章，屯泰在第 3 章，七字每字八卦，分在出错、卡住、慧点三相之下，第九编用否、复、既济、未济收尾。附录三有一张索引，每一卦在第几章、说明哪一相，都列在上面。

每一卦的写法，是先照录卦辞和最合用的一两条爻辞，再讲这是个什么处境，再讲它在这个关口上怎样错、怎样卡、怎样通，最后用三个领域各落一下。每一卦只说明到它说明得了的地方，不替它多说。

◆ 十一、写给谁，怎样读

本书写给三种读者。为孩子来的：你想知道，经典里的话怎样落到一个具体的孩子身上。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。为工作来的：你站在一个新岗位上，想知道哪些本事能带过来，哪些要放下。

全书九编，三十四章，后面有结语、后记和附录。怎样读，导读里有三条路线。没读过前两本也不要紧，这一本自己站得住；读过的人，会在这里看到更多的原文，和更多的处境。

晚读小组那位做水电的家长，后来又来了很多次。有一回他说，他自己的活儿，管线要接对，接对了还要通，通了还要有人定期看，看了才知道哪一段该换。「这不是七样东西，」他说，「是一条管子上的七个接头。」

裴老师把这句话记在了本子上。

七个接头，每个都可能接歪，可能卡死，也可能接得一点水都不漏。下面的三十四章，就是一个接头一个接头地看过去。

◆ 十二、这本书没有做的几件事

本书没有证明七个字是孔子一个人的发明，也没有证明它们在先秦就排成了一条路。底本能告诉我们的，是这七个字在哪些书里出现、出现了多少次、挨着什么话。七字成为「全路径」，是本书的读法，标〔本书读法〕。把七个字重新定义为「我 X」，是王德生博士的口述；定、静、安对应 D、S、E，以及虑与得的解构，是本书的读法。

本书没有评论当下的任何政策。涉及今天的地方，只作结构上的对照。

本书也不把儒文化等同于汉文化。七个字是儒家的七个字，儒家是中华文明里的一条大路，不是全部。

本书的健康部分，不是诊疗，也不替任何药方作证。

这几件没做的事，说在前面，是为了让做了的事站得稳一点。

导　读

怎样读这本书：七个关口，三种样子

◆ 一、先说一句：不用先读过前两本

这本书自己站得住。前两本，第 484 号《儒家发展之道总纲》和第 490 号《大学之道解构入门》，读过当然好，没读过也不影响。书里用到的每一句经文，都先照录再讲；每一位注家，第一次出现时都交代是哪个年代的人。

本书第二版把七个字重新定义过，前言第五节有王德生博士口述的原话，先看一眼会更顺。你要带的只有一样东西：你自己的一件事。一个孩子的功课，一次体检单上的数字，一份刚接手的工作，都行。读到哪个字觉得对得上，就停在哪里。

◆ 二、全书的样子：九编，三十四章

第一编，三章，是开门。第 1 章把七个字放回整个儒家，看它们在四书五经和理学里的分布；第 2 章讲一从认出到传下的那一条线，用乾、坤两卦；第 3 章讲一个关口为什么有三种样子，用屯、泰两卦，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。第二版里，知是横向，是那个一在我的经历里发生；止、定、静、安、虑、得是知一之后的发展六步，是纵向。每编四章，写法完全一样：

章	名字	做什么
	源流	

章	名字	做什么
甲章		这个字在儒家里：孔子、孟子、荀子，《大学》《中庸》《易传》《礼记》，汉唐注疏，宋明理学。每一站把它往哪里推了一步。不用卦案例
乙章	出错点	这个字上，一走歪了是什么样。三卦作案例，教育、健康、事业各一例
丙章	卡住点	这个字上，一停住了是什么样。三卦作案例，三大领域各一例
丁章	慧点	这个字上，一通了是什么样。二卦作案例，三大领域各一例，章末有一张本字小表

第九编，三章，叫「七点一线」，是把七个字连成一条线。第 32 章把七个出错点排成一张诊断图；第 33 章把七个卡住点排成一张过关图；第 34 章把七个慧点连成一条线，让一以贯之走通。三章各用一组卦收尾：否、复、既济与未济。

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，第二行问这一处是出错、卡住还是慧点，是横向还是纵向；最后是「想一想」，一到三个问题。

◆ 三、每个字四章：为什么这样排

这样排，是因为一个字要先知道它从哪里来，才看得清它在哪里出毛病。

源流章是地基。「静」在《论语》里只见一次，在《孟子》里一次也没有，到宋代才变成「主静」的大功夫〔本书据维基文库底本检索，只作分布参考〕。知道了这个，你才明白，为什么今天人们说起「静」，想到的是关起门来。

出错点是第一道关。走歪了的时候，做得越多，离得越远，所以先学会认。

卡住点是第二道关。不是走歪，是停下。认出和放下，是两种办法。

慧点是第三道关，也是每个字真正想去的地方。

同一个字，三种样子。你会发现，读完一个字的四章，再回头看自己的事，心里多出一把三格的尺子：这里是错了，卡了，还是通了。

◆ 四、三种读法路线

第一种：从头读。 适合有一两个整晚的人。第一编打底，然后一字一编往下，第九编收。

第二种：只读你卡住的那一字。 适合手上有一件具体的事。孩子写作业总是拖，先翻「止」和「虑」；血压数字上上下下、睡不踏实，先翻「静」和「安」；刚升主管、事情越来越多，先翻「定」和「得」。先读那一编的丙章（卡住点），再回头读乙章（出错点）。如果你读完丙章觉得「我不是卡住，是走歪了」，那就换乙章。读完这一编，再读第 3 章，把三种样子的定义对一对。

第三种：先读第九编。 适合只有一个下午的人。第 32、33、34 章各有一张总表，七个字的出错、卡住、慧点，都在上面。读完三张表，挑一个你最有感觉的字，回到它那一编去看细处。

不管走哪条路，附录二的七字三相总表，可以一直摊在手边。

◆ 五、六十四卦，怎样当案例用

第三句口述里要求「用易经 64 卦的具体案例来说明」〔王口述〕。本书的做法是：一个字的出错点用三卦，卡住点用三卦，慧点用二卦，合起来八卦；七个字五十六卦；加上第 2 章的乾、坤，第 3 章的屯、泰，第 32 到 34 章的否、复、既济、未济，正好六十四卦，不重不漏。

每一卦是一个小节，约一千二百到一千八百字，五步走完：

一，经。卦辞照录，挑一两条最能说明这一相的爻辞，有时加《彖》或《大象》一句，括注出处。一律取自维基文库底本，转成简体。

二，这一卦是一个处境。用大白话讲这卦描述的局面，像讲一个人的一个晚上。

三，在这一点上，它怎样错、怎样卡、怎样通。扣回本字本相。

四，三大领域各落一下。教育、健康、事业，至少一界写成完整的小故事，另两界各一段。

五，一句边界。这一卦只说明到哪里，不再多说。

这里要说明一件事。《易经》的卦，不是为了给七个字作例子才写的。卦辞和爻辞的原意，历来有很多讲法，本书选的是其中一种读法〔本书读法〕。卦怎样说明这一相，是本书的用法，不是卦本来只能这样用。每一卦的小节里，那一句边界，就是为了守住这条线。

十翼，也就是《彖》《象》《系辞》《文言》等《易传》诸篇，传统上归于孔子，欧阳修《易童子问》以来历有怀疑。这一点只在第 2 章交代一次，其他章直接称《易传》。

◆ 六、三大领域与裴家三口

「发展之道」，在本书里指一在一个领域里，从被认出到传下去的那条路。本书走三个领域：教育、健康、事业。每个领域有一个陪读的人，虚构的，不承担任何证据。

教育这一界，是裴老师，五十二岁，县城中学的语文老师。她带一个「读《大学》」的晚读小组，组里有学生，有家长，书里会遇到。

健康这一界，是邵师傅，五十五岁，裴老师的丈夫，饭店的厨师，血压偏高。健康的部分，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。每处健康的末尾，都有同一句话：身体的难处真的大了，请找医生。

事业这一界，是裴苒，二十八岁，裴老师的女儿，家装公司刚升的项目主管。

除了他们，每一编还会有几个配角：一个学生，一个家长，一个同事，一个徒弟。他们都有名字，也都是虚构的。

为什么要有这三个人？因为判断要有地方落。「一致而百虑」这句话，放在半空里，谁都点头；放在裴苒第一次带三个工地的那个星期，才看得出它在说什么。

◆ 七、书中标记的意思

书里有几种小记号，在引文和判断旁边，意思是这样的。

〔王口述〕：王德生博士口述的话，一字照录。全书立论的三句话，在前言里。

〔本书读法〕：本书自己的读法，是对经文和卦的一种用法，不是说经文本来只能这样读。

〔据二手〕：只见过二手转述、没有看到原文的说法。

〔待核〕：引文或史实没有查到可靠原文，凭记忆或大意写下的，汇在书末附录，等出版前逐条查对。

没有标记的经文，都是从底本里逐字找到的。「大意是」三个字，意思就是字面不是原话。

还有几个词，是本书固定下来的用法：

「一」：那个 SDE 的一，一组相对固定、能多次重复运行、每次运行都获得意义的结构，是方程之一、路径之一、原理之一〔王口述〕。

「我」：分布、场、美的侧重显影。七个字都写成「我　X」：我知、我止、我定、我静、我安、我虑、我得〔王口述〕。

「关口」：一条路上必经的一处。

「出错点、卡住点、慧点」：同一个关口的三种样子，定义在第 3 章。

「横向（1→1）」与「纵向（1→N）」：知是横向，那个一在我的经历里发生，不是搬运；止、定、静、安、虑、得，是知一之后的发展六步，是纵向〔王口述〕。

「D、S、E」：定、静、安三步，恰好对着 D、S、E 三维。定守的是方向、路径、动力；静聚焦的是那个一在我身上的显露；安稳住的是纠缠系统。这是本书的观察〔本书读法〕。虑，口述里明说属于 D2（路径组织）：评估与反馈〔王口述〕。

◆ 八、拿一件小事试读一遍

用邵师傅的一件小事，把三格尺子试一遍。

邵师傅在饭店灶上站了三十年，头一个本事是辨火。同样一口锅，火大火小，他看一眼油面就知道。徒弟小钱学了两个月，学不会，急着问口诀。

这件事，落在「知」。看火的本事，是一组能重复运行的东西：什么样的油面，叫「这个火」，什么时候下料，下料以后怎样回头看。这个一，要在小钱自己的灶台前发生，不能只从师傅那里搬过来。

出错点：小钱把口诀背熟了，「油面起细纹下料」，背得一个字不差。换了一口锅、换了一种油，纹路不一样，他还照着背的下料。这是把搬来的当成了发生的：口诀是师傅的，不是小钱灶台上发生过的一。

卡住点：小钱后来明白了，不是背口诀，是看。可是他每回下锅之前，要先站十几秒，一遍一遍地看，看到客人催菜。眼睛在看，手在发愁，分布、场、美这三样没有一起到场，那个一在他这里发生不出来。

慧点：有一天，小钱在案板前说了一句：「师傅，其实我看的不是油，是锅里的东西什么时候肯接。」邵师傅没说对不对，只把勺递给他。这是我知：那个一，在小钱自己的几百次下锅里长出来了，换了锅也能重复运行。

同一个「知」字，三个样子，都在一口锅旁边。这就是后面三十多章要做的事：把七个关口，一个一个这样看过去。

◆ 九、判词怎样才算错

判词是这样说的：

知止定静安虑得，是一以贯之全路径上的七个关键点：每一点都可能出错，可能卡住，也可能开出慧来。

这句话不是不可以错。它错在哪里，写在这里，读的时候可以拿它来对。

如果七个字里有哪一个，只可能出错，不可能卡住，也不可能开出慧来，这句话就错了一部分。如果在这七个字之外，一以贯之的路上还有别的关口，是同样的三种样子，这句话就不全。如果三种样子在日子里分不开，错和卡总是混在一起，说不清楚，那「关口」这个读法，就不够用。

这三种可能，本书在写的时候一直留着。第 33 章专门讲卡住和出错怎样区分，就是为了试这第三种。

◆ 十、一个小办法

读的时候，随身带三个问题：

这一处，是走歪了，还是停住了，还是通了？

我手上这件事，现在在七个字的哪一个上？

这一步，是那个一在我的经历里发生（知，横向），还是已经发生的一在往下发展（六步，纵向）？

三个问题，答案都可以是「我还不知道」。不知道的时候，回到那一字的丙章。

目 录

前言 1
导读 12

第一编 七字是儒家的七字 23
第 1 章 七个字，不只是《大学》的 24
第 2 章 一以贯之的全路径：知一，发展六步 42
第 3 章 一个关口，三种样子 61

第二编 知 79
第 4 章 知的源流：从格物到知行合一 80
第 5 章 知的出错点：把搬来的当成发生的 97
第 6 章 知的卡住点：一发生不出来 113
第 7 章 知的慧点：我知 133

第三编 止 151
第 8 章 止的源流 152
第 9 章 止的出错点：止错了 170
第 10 章 止的卡住点：止不下来 187
第 11 章 止的慧点：知止 203

第四编 定 219
第 12 章 定的源流：先是摆好，后来成了定心，如今回到守一 220
第 13 章 定的出错点：三个一不合 240
第 14 章 定的卡住点：守成僵 257
第 15 章 定的慧点：守一 276

第五编 静 293

第 16 章　静的源流：一个晚起的字，怎样一路变重，又怎样回到「一心」 294
第 17 章　静的出错点：以关门为静 315
第 18 章　静的卡住点：心不在焉 333
第 19 章　静的慧点：正念 351

第六编　安 **367**

第 20 章　安的源流：从屋檐下的坐稳，到心安 368
第 21 章　安的出错点：假安 388
第 22 章　安的卡住点：E 一直混沌 405
第 23 章　安的慧点：心安 420

第七编　虑 **436**

第 24 章　虑的源流：这个字在儒家里 437
第 25 章　虑的出错点：偷换了那个一 457
第 26 章　虑的卡住点：评估不停，反馈不落 475
第 27 章　虑的慧点：一致而百虑 492

第八编　得 **507**

第 28 章　得的源流 508
第 29 章　得的出错点：得成占有 527
第 30 章　得的卡住点：得了又失 545
第 31 章　得的慧点：平衡、通畅、充沛 564

第九编　七点一线 **583**

第 32 章　七个出错点 584
第 33 章　七个卡住点：怎样过关 601
第 34 章　七个慧点：一以贯之走通 617

结语 635
附录一　七字检索分布表 643
附录二　七字三相总表 645

附录三　六十四卦案例索引 648
附录四　引文核验总表 652
参考书目 660
后记 662

第 一 编

七字是儒家的七字

这一编三章立论。第 1 章看七个字在儒家诸书里怎样分布；第 2 章画出一以贯之的全路径；第 3 章说清一个关口为什么有三种样子：出错、卡住、开慧。**七字不是七种修养，是一条路上的七处关口。**

第 1 章

七个字，不只是《大学》的

◆ 一、柯岚的一句话

周四晚上，裴老师的晚读小组读到《大学》开头那一段。

她在黑板上写下七个字：知，止，定，静，安，虑，得。

小组里有个高二的男孩，叫柯岚，平时话不多，手机却从不离手。他低着头，拇指在屏幕上划了一阵，忽然抬起头来。

「老师，我在手机上查了《论语》。『静』这个字，整本书里只有一次。」

「哪一次？」

「『知者动，仁者静』。就这一句。」

裴老师没有接话。

柯岚又说：「可是在《大学》这句话里，『静』是排在正中间的，前面有定，后面有安。它怎么一下子就成了这条路上的一站？它是从哪里来的？」

屋里静了一会儿。有人笑他较真，也有人低下头，去翻自己的手机。

裴老师把粉笔放下：「这个问题，比今晚要讲的那一段重要。今晚不往下讲了。」

你大概也有过这样的时刻：一句话背得很熟，被人问一句「这个字是从哪里来的」，才发现自己只知道它站在哪里，不知道它怎么站到那里去的。

这一章，就是替柯岚问这一句。问法可以再宽一点：这七个字，只属于《大学》吗？还是说，它们本来就是整个儒家的字？

◆ 二、先说清楚：这张表怎么读

先交代一下本章的数字是怎么来的。

办法很笨：把《论语》《孟子》《大学》《中庸》，加上《周易》和《易传》、《礼记》《荀子》，再加上宋明理学的几部书，一篇一篇从维基文库拉下来，七个字一个一个地数。拉下来的这批文字，本书叫它「底本」。

凡是这样得来的发现，本书一律写成：本书据维基文库底本检索，只作分布参考。

「只作分布参考」，不是客气话，有三条实在的理由。

第一，底本是机器拉下来的，不是校勘本。除朱熹的章句外，表里已经剔除了夹在正文里的注文，只计正文；可是繁简异体、版本异文、网页上的标签，难免还有漏网的。

第二，里面混得有不是本义的字。比如《论语》的「定」字，表里记着六次。逐条翻开：五次是鲁定公的「定」，其中三次在底本附的序说里，两次在正文里（《八佾》《子路》各有一位「定公」问话），真正作「安定」讲的，只有一句「血气未定」。所以数字大，不等于用得多。

第三，书有长有短。底本里的《大学》只有一千七百多字，《二程遗书》是它的八十多倍。数字大小不能直接比，所以后面还有一张换算成「每一万字出现几次」的小表。

有了这三条提醒，再看第一张表：

文本	知	止	定	静	安	虑	得
《论语》	123	10	6	1	17	3	56
《孟子》	114	17	13	0	23	6	177
《大学》	15	12	3	2	2	2	10
《中庸》	42	1	4	0	1	0	10
《周易》经传合计	85	43	20	9	24	4	165
《礼记》	230	67	40	24	94	17	170
《荀子》	482	53	59	23	195	69	287
《二程遗书》	1023	150	132	53	281	56	1121
《传习录》	1047	24	69	140	74	46	501

〔表中为底本检索原数，已剔除注文，仍含上面说的杂字；《周易》一栏是经、彖、象、文言与《易传》两部分相加。〕

表很大，值得看的只有几处。

◆ 三、最显眼的一行：知和得，哪里都有

先看两头。

「知」这一列，从头到尾没有断过。《论语》一百二十三次，《孟子》一百一十四次，《中庸》只有三千多字，却有四十二次，平均每一百字就有一个多。到了《传习录》，一千多次，其中「良知」一个词就占了三百多次。

「得」这一列，也一样。《孟子》一百七十七次，《周易》经传一百六十五次，《二程遗书》一千一百多次。

这两个字没有哪一部书是躲得开的。

不过同一个「得」，在不同的书里，样子不一样。

在《孟子》里，得常常连着人心：「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。」（《孟子·离娄上》）得天下，要先得民；得民，要先得心。得在这里是一层一层往里追的。

在《周易》里，得字多半跟着位置：得中，得位，得志。仅「得中」两个字，底本的《周易》里就有三十多处。意思是：一爻处在了合适的位置，才算得。得不是抓在手里，是站对了地方。

在《论语》里，得有两副面孔。子张说：「见危致命，见得思义。」（《论语·子张》）看见可得的东西，先想合不合义。孔子说：「戒之在得」，是年老时要提防的贪。

同一个字，三种口气。孟子的得，往里追；《周易》的得，看位置；孔子的得，既要想，又要戒。本书把这三种口气记下来，因为后面讲得编的时候，三种口气都会回来。

这个现象不奇怪。知是一条路的起点，得是一条路的落点。儒家的书不管是问答、辩论、占卜还是语录，说的都是一个人，或一件事，怎样从认出来走到做成。认和成这两头，每一部书都要提。

可是要注意：这不能证明什么。「知」「得」本来就是汉语里最常用的两个字，任何一部书里都少不了。本书只拿它们作一个对照：中间那五个字，是不是也这样处处都有？

没有。

◆ 四、孔子手里，已经有七个字

先看孔子。

下面这张表里，每个字取孔子的一句话，七句，都是他亲口说的。杨伯峻《论语译注》的章号，按通行的排法标出。

字	孔子的话	出处
知	知之为知之，不知为不知，是知也。	《论语·为政》2.17
止	譬如为山，未成一篑，止，吾止也。	《论语·子罕》9.19
定	少之时，血气未定，戒之在色。	《论语·季氏》16.7
静	知者乐水，仁者乐山。知者动，仁者静。	《论语·雍也》6.23
安	仁者安仁，知者利仁。	《论语·里仁》4.2
虑	人无远虑，必有近忧。	《论语·卫灵公》15.12
得	及其老也，血气既衰，戒之在得。	《论语·季氏》16.7

〔「定」「得」两句同在一章。这一章孔子说君子有三戒：少年戒色，壮年戒斗，老年戒得。〕

七句话摆在一起，请你先留意一件事：它们说话的口气。

「知之为知之」，是一句很朴素的自我要求：知道就是知道，不知道就是不知道。

「止，吾止也」，后面还跟着一句：「譬如平地，虽覆一篑，进，吾往也。」意思是：山堆到只差最后一筐土，停下来，是我自己停的；平地上刚倒下一筐土，往前去，也是我自己要去的。止这个字，在这里是一个责任。

「血气未定」，说的是年轻的时候，身体里的东西还没有稳下来，这时候要提防的是色。定在这里不是美德，是一个还没有到的状态。

「仁者静」，是拿静去和「知者动」放在一起比。动与静在这里是两种性情。

「仁者安仁」，仁者在仁里住得安。安是一种住的样子。

「人无远虑，必有近忧」，虑的反面，是忧。

「戒之在得」，得是一个要戒的地方。

七句话，三句带着提醒：止，要看是谁止的；虑，没有它会有忧；得，要戒。另外四句里，定是「还没有」，知是「老实」，静与安，是性情和住处。

孔子说这些话的时候，口气不像在铺一道台阶，一级一级请人往上走。他更像是在指一条路上的几个地方：这里要小心，这里别急着走，这里是你自己的事。

这是本书的读法，不是孔子写在纸面上的话。〔本书读法〕可是它有一个好处：它把后面要用的「关口」这个说法，提前埋在了孔子的口气里。

孔子在别处，还有一些话，可以把上面的七句补得厚一点。

说知，他说过：「五十而知天命。」（《论语·为政》2.4）这个知，是走到五十岁才认出来的东西，不是一听就懂的道理。

说止，颜渊去世以后，他叹息：「惜乎！吾见其进也，未见其止也。」（《论语·子罕》9.21）我只见他一直往前走，没见他停过。止在这里，是一个让人心疼的字。

说安，他说：「君子食无求饱，居无求安。」（《论语·学而》1.14）安在这里反倒要节制：吃不求饱，住不求安。同一个安字，在「仁者安仁」里是好的，在这里是要掂量的。

说得，他说到一类人：「其未得之也，患得之；既得之，患失之。」（《论语·阳货》17.15）还没得到，担心得不到；得到了，又担心失去。从头到尾，心都悬在得和失之间。

你看，同一个字，孔子口里有好几副面孔。知是老实，也是一辈子的事；止是责任，也是遗憾；安是住处，也是要掂量的事；得是该有的，也是该戒的。

这几副面孔，本书先记在这里。后面每个字的出错点、卡住点、慧点，都能在这些面孔里找到影子。〔本书读法〕

◆ 五、孟子、《周易》、《礼记》：七字在别处忙什么

只看孔子一家，还不够。再各看一眼别的书，这七个字在忙什么。

先看《孟子》。

孟子说到孔子，用了一串排得整整齐齐的句子：「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》）可以做官就做官，可以停下就停下，可以久留就久留，可以快走就快走，这是孔子。止在这里不是死守，是看时候。

说到定，有一段很有名。梁襄王问：「天下恶乎定？」孟子答：「定于一。」（《孟子·梁惠王上》）天下安定在哪里？安定在一上。孟子说的「一」是统一天下，意思和本书要讲的「一」不是一回事，可是字面上正好碰在一起，值得记一笔。

说到安，他说：「夫仁，天之尊爵也，人之安宅也。」（《孟子·公孙丑上》）仁是人安身的房子。

说到得，他说：「求则得之，舍则失之。」（《孟子·告子上》）求就能得到，放下就丢了，说的是人心里本来就有的东西。

说到知，他说：「所不虑而知者，其良知也。」（《孟子·尽心上》）不用琢磨就知道的，是良知。

孟子这里，七个字用得很活。他不把它们排队，他把它们放在具体的人和事上：谁在什么时候止，谁在什么时候安。

再看《周易》。

《周易》各卦里，止字最多的是艮卦，一卦六次，而「艮」的意思就是止。安字则出现在坤卦：「安贞，吉。」（《周易·坤》）《系辞》里有两句，一句是「安土敦乎仁，故能爱」，安于所处的地方，厚道地待人，所以能爱；另一句是「君子安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱」（《周易·系辞下》）。

知和虑，《易传》里也有位置。乾卦《文言》说：「知至至之，可与几也；知终终之，可与存义也。」《系辞》说：「天下同归而殊途，一致而百虑。」「一致而百虑」这一句，请先记住，第七编会回来。

最后看《礼记》。

《礼记》里的安字有九十四次，几乎每一篇都有。其中一句很细：「积而能散，安安而能迁。」（《礼记·曲礼上》）财富积起来，还能散出去；安于所安，还能迁移。这一句里，安字不是终点，是一个还能动的地方。

《礼记》里的静，最有名的是《乐记》那一句「人生而静，天之性也」，下面第六节还要细讲。

三部书看下来，有一个共同的感觉：七个字都在做具体的事，没有哪一个只躲在「修养」里。它们是到了后来，才主要被读成心的功夫的。〔本书读法〕每个字的源流一章，会讲这个变化。

◆ 六、静和虑：来得晚的两个字

再看表里另外两列：静和虑。

先说静。

《论语》里一次，就是上面那句「仁者静」。《孟子》底本里一次也没有。到了《大学》，它忽然出现两次，都在那一句：「定而后能静，静而后能安」。

再往后，《周易》经传里有九次。比如《文言》讲坤卦：「坤至柔而动也刚，至静而德方。」《系辞》讲乾坤：「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》）

《礼记·乐记》里有一句后来被引了无数次：「人生而静，天之性也。感于物而动，性之欲也。」

《荀子·解蔽》里问：「心何以知？」答：「虚壹而静。」

可是真正让静字变多的，是宋明。

下面这张小表，是把次数换成「每一万字出现几次」，只看静和虑：

文本	静（每万字）	虑（每万字）
《论语》	0.5	1.5
《孟子》	0	1.7
《礼记》	2.4	1.7

文本	静（每万字）	虑（每万字）
《荀子》	3.0	9.0
《二程遗书》	3.5	3.7
《近思录》	8.6	7.2
《传习录》	21.5	7.1

〔每万字的数，是用剔除注文后的底本字数粗算的，只取一位小数，作大致比较。〕

静字，从《论语》的　0.5，到《近思录》的　8.6，再到《传习录》的21.5。宋明理学家们是真的在大量地谈静。

而且谈得并不轻松。二程里有一条很有意思的记录，有人问程颐：「敬莫是静否？」他回答：「才说静，便入于释氏之说也。」又说：「不用静字，只用敬字。」（《二程遗书》卷十八）

大意是：一说静，就滑进佛家那边去了，所以只说敬，不说静。

你看，静这个字，在宋代，是一个又用得多、又用得小心的字。它既是《大学》里写明的一站，又怕被读成「闭上眼睛什么都不管」。这个小心，后面第五编会细讲。

再说虑。

《论语》里三次：「人无远虑」之外，还有两处：颜渊篇的「察言而观色，虑以下人」（12.20），和微子篇评柳下惠、少连的「言中伦，行中虑」（18.8）。

《孟子》里六次，有两句要记住：「所不虑而知者，其良知也。」（《孟子·尽心上》）和「独孤臣孽子，其操心也危，其虑患也深，故达。」（《孟子·尽心上》）

到了《荀子》，虑一下子多起来，底本里六十九次，换算下来每万字　9 次，比二程高出一倍多。《荀子·正名》里直接给它下了定义：「情然而心为之择谓之虑。」大意是：情是那个样子，心在其中做了选择，这叫作虑。

荀子还说：「虑积焉，能习焉，而后成谓之伪。」（《荀子·正名》）这里的伪不是虚假，是人为、后天做成的意思。

所以虑这个字的来路，不能说成「宋代才有」。孔孟手里用得少，荀子手里用得多，到宋代又变成一个让人发愁的字：《二程遗书》里，反复记着有人为「思虑纷扰」来求教的话（卷二、卷十八）。

这两个字，加上定和安，它们在《大学》里被排到一条线上。可是在这条线之外，它们原来的位置是什么？本书后面各编的「源流」一章，会一个一个地讲。

◆ 七、《大学》做了什么：不是造字，是排队

现在回头看《大学》那一句话：

「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》）

表里的数字已经说明了一件事：这七个字，一个也不是《大学》造出来的。孔子手里有，孟子手里有，《周易》里有，《礼记》里有。它们是整个儒家说话时用的字，各管各的一摊，各在各的书里。

《大学》做的事，是把它们排了一次队。

排队，也是创造。七个本来各管一摊的字，被排成一条有先后的线，每两个字之间，用「而后」连起来。「而后」不是「所以」，不是因果，是一道门槛：这一站到了，下一站才开得了口。（这一点，入门卷第 2 章讲得更细。）

从那以后，这一句话就成了中国读书人心里的一张图。朱熹把它当作为学的次第，王阳明在《大学问》里用「良知」去解它：「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。」

两位大儒用的是同一张图，读出来的却不一样。头一个字「知」，朱熹把一放在物里，要「即物而穷其理」，积到「一旦豁然贯通」；阳明把一放在良知里，说「知而不行，只是未知」。两家争的，正是第一站。这场争论，第 2 章和第 4 章要细讲。

还有一处值得留意。《大学问》里，学生转述前人的说法：「事有终始，先儒以知止为始，能得为终，一事而首尾相因也。」王阳明回答：「终始之说，大略是矣。」

知止是头，能得是尾，一件事的首和尾是连着的。这个读法和本书的看法很近：七个字不是七件事，是一件事从头走到尾，路上的七处地方。

这里，本书想先说一件小事：一张图被读成了几种样子，这说明图本身有地方，让人从不同的方向走进来。这个地方，就是七个字各自带着的、在整个儒家里的来路。

◆ 八、先说对在哪里：「七字是《大学》的」

说到这里，要公道地先说一句：说「七字是《大学》的」，并没有错。

它至少对在三处。

第一，这七字连成一线，确实只在《大学》里。别的书里没有这一句，没有这个顺序，没有这一串「而后」。把它叫作《大学》的，是实事求是。

第二，《大学》给了七字一个位置。没有它，我们就不会问「定在知止之后，静在定之后」这样的问题。

第三，历代注家把它当作一条工夫的路来读，这个读法养活了好几百年的读书人。

所以，本书不是要把七字从《大学》里夺走。本书要做的是另一件事：把七个字，从《大学》那一句里提出来，放回整个儒家去看。

这样做，要付一个代价，也要先说清楚。

字形相同，不等于关口相同。比如《孟子》里有一句：「天下恶乎定？」「定于一。」（《孟子·梁惠王上》，孟子回答梁襄王）这里的定，是天下安定在统一上。《大学》「知止而后有定」的定，说的是知了止之后，有了着落。两个定，字形相同，用处不同。

后面各编讲源流时，本书会一个一个地分开：这是同一个关口的不同说法，那是另一回事。分不开的，就老实说分不开。

◆ 九、七字为什么是儒家的七字

现在可以回答本章的问题了。

指导老师王德生曾口述一句话：「这七个字也是儒家七字。」〔王口述〕本书把这句话当作一个工作假设，下面试着为它找理由。

理由有三条。

第一条，七字各有根。上面的检索说明：每一个字，在孔子、孟子、《周易》、《礼记》里都有位置。静、虑两个字来得晚一些，也有来路：静从孔子的「仁者静」，到《周易》的「其静也专」，到《乐记》的「人生而静」；虑从孔子的「远虑」，到孟子的「虑患也深」，到荀子的定义。

第二条，七字都是儒家会摔跤的地方。

孔子说「戒之在得」，说「近忧」，说「止，吾止也」；程颐说「才说静，便入于释氏」；孟子说「安宅」，又说「死于安乐」（《孟子·告子下》）。

你会发现，儒家谈这七个字的时候，常常带着一句提醒：这里有人出错，这里有人走不动，这里也有人走通了。这三种样子，下一章起，本书用「出错点」「卡住点」「慧点」三个词去称呼。

第三条，《大学》把七个字排成了一条线，说明它们是同一条路上的七处地方。

三条合起来，本书的读法是：

七个字，是整个儒家的七个字。《大学》把它们排成一线，也就是儒家「一以贯之」那条路上，七个要紧的关口。〔本书读法〕

这七个关口，本书还要多说一层。七个字每一个，前面都可以加上一个「我」：我知，我止，我定，我静，我安，我虑，我得。这个「我」，不是先站在那里、发号施令的人，是这一次经历里，分布、场、美三样东西侧重显出来的那个位置。〔王口述〕一件事发生了，「我」跟着一起显出来；不是先有一个我，再去知、去止、去定。这句话现在听着拗口，第 2 章会慢慢讲开。

再说一句分工：知，是横向的（1→1）；止、定、静、安、虑、得，是接在知后面的纵向发展六步（1→N）。〔王口述〕这是第二版要先立的大框。

「一以贯之」是什么，下一章再讲。这里只先说：关口，不是台阶。

◆ 十、为什么只取这七个

读到这里，可能有人要问：《大学》那一段里，字多得很，为什么偏偏取这七个？

《大学》里还有一串更长的名单：格物，致知，诚意，正心，修身，齐家，治国，平天下。这八个条目，管的是事情铺开的层次，从自己的身，到家，到国，到天下，由近到远。

七个字不一样。它们管的不是铺到哪一层，而是同一个「一」怎样走。先在我的经历里发生出来（知）。然后依次是停止变化（止）、守住不偏（定）、一心聚焦（静）、纠缠稳住（安）、对运行作评估、给反馈（虑）、三方程平衡通畅（得）。八条目像一张地图，七个字像地图上的脚步。入门卷把这个意思讲过，这里只借用。

所以，取这七个字，不是说《大学》里别的字不重要，而是说：要看一条路上的关口，这七个字正好站在关口上。

还有一个小小的顺序问题。「知」在八条目里出现一次（致知），在七字里又出现一次（知止）；「止」在「止于至善」里出现，在「知止」里又出现。字是同一个字，站的位置不同。这一点，每个字的第一章都会拆开。

◆ 十一、与前两本书的关系

最后，说说这本书的身世。

它是「中华文明的发展之道」系列的第三本。第 484 号《儒家发展之道总纲》把七字各写一章，口径是：七字是同一个一从认出到传下的一条路。第 490 号《大学之道解构入门》是入门卷，一个字写三章，每章从原文起步。

这一本和它们不同的地方，是出发点。前两本是在《大学》里读七字。这一本把七字拿出来，放到整个儒家里，问：在这七个关口上，一都可能遇到什么？

这一本是第二版，口径比前两本又往前走了一步。七个字都写成「我X」，知是横向，其余六字是纵向的发展六步。定、静、安三步，恰好对着差异、显露、纠缠三样东西。

所以本书每个字一编，每编四章：源流一章，出错点一章，卡住点一章，慧点一章。三章的例子，不取前两本已经讲过的；每个字的卦案例，用满六十四卦，不重不漏。

◆ 十二、三种日子里，七个字各在哪里

这一章一直在翻书。最后，把七个字放回到日子里，看它们在哪里碰到你。

先看教育。裴老师带的班里，每学期总有一个孩子，把一道题做对了，却说不出为什么。这是「知」的门口：做对了，不等于认出来了。又有一个孩子，什么都懂，就是交不了卷，一直在改，今天换一种背法，明天换一种解法。这是「止」的门口：该停止变化的地方没有停。

再看健康。邵师傅的血压偏高，医生让他注意作息。他自己觉得，最难的不是记住那些规矩，而是晚上收工以后，那股劲还停不下来：灶台擦完了，人

还在转。这是「静」和「安」的门口：人坐下了，心没有跟着坐下，周围那一片还在转。本书谈健康，只谈这样的理解、习惯和与身体相处的办法，不谈诊疗和用药。身体的难处真的大了，请找医生。

最后看事业。裴苒接了一个新项目，客户今天要这样，明天要那样，她的第一反应是赶紧回应。可是回应得越快，图纸越乱。这是「定」和「虑」的门口：方向、做法、劲头没在同一个一上，想得再多也是乱想。

三块地，七个字，每一块地都不止碰上一个字。后面的各编，会一个字一个字地拆开来讲。

◆ 十三、放回日子里

回到柯岚。

下一个周四，裴老师带来一张打印的纸，上面是七句孔子的话。她没有讲，只让小组一人念一句。

念完了，柯岚举手：「老师，这七句话里，有三句是在提醒人。」

「哪三句？」

「止，虑，得。」

「还有呢？」

他想了想：「定。『血气未定』，也算半句。」

裴老师笑了：「你查字，查出了一个问题。以后我们读这七个字，就带着这个问题读：它们在哪里让人摔跤？」

后来，柯岚把手机里查字的习惯保留了下来。每遇到一个陌生的词，他会先查它在哪些句子里出现过，抄下来，不急着解释。

柯岚的办法很笨，却有一个好处：先数，再读。数能告诉你一个字到过哪些地方，读才能告诉你它在那里做什么；两样合起来，才不至于凭印象说话。本书后面每一编，都照这个次序走。

明天能试的一件小事：打开手边任何一本《论语》，查「静」和「虑」两个字，把出现的句子原样抄下来，不加解释。抄完之后看一眼：这两个字，是在一个什么场合里被说出口的？

带走的话

《大学》把七个字排成了一条路，可这七个字原是整个儒家的字；知是横向，其余六步是纵向，每个字孔子手里早有一句，还带着一声提醒。

> 小账
>
> 开了哪扇门 / 关了哪扇门：开了「七字不是《大学》一篇独有的词」这扇门，让每个字都能回到整个儒家里去问来路；关了「七字是《大学》凭空造出来的」这扇门。
>
> 这一处，是出错、卡住，还是慧点？是横向还是纵向？这一章是总览，不落在某一个关口上。七字里，知是横向（1→1），止、定、静、安、虑、得是纵向的发展六步（1→N），下一章细讲。

想一想

一，七句孔子的话里，哪一句你以前听说过，却不知道它和其余六句是一伙的？

二，你手边有没有一个字，你一直以为它是某一本书才有的，其实在别处也常见？

三，「字形相同，不等于关口相同」：你能想到一个例子吗？

第 2 章

一以贯之的全路径：知一，发展六步

◆ 一、半壶老卤，一个春天

邵师傅的师兄姓汪，在邻市开了一家分店。开张前一个礼拜，他开着车回来，只做了一件事：取老卤。

那是一只带盖的保温壶，装了半壶。汪师兄抱着它坐上副驾驶，安全带系得比平时紧。

邵师傅在饭店后门送他。「慢点开，」他说，「别晃。」

头一个月，新店的卤味卖得不好。客人尝了，说：「像，又不像。」汪师兄打来电话，声音里全是委屈：「水我是照这边的烧的，火也是照这边的开的，怎么就不像呢？」

邵师傅在电话里没有说水，也没有说火。他问：「新料，你每天补了吗？」

「补了。」

「老底，你倒过吗？」

「没有。」

「那你再等等。卤是给你了，锅还没把它接住。」

到了第三个月，有个常来的老客，吃了一口，放下筷子，说了一句：「还是那个味。」

汪师兄把这句话原样转给了邵师傅，邵师傅在电话那头笑了一下。

后来他对裴老师讲起这件事，说：「那半壶卤，真正不能动的，就两样：每天补新料，不倒老底。别的都动过。水动了，火动了，咸淡也跟着那边的口味改了。可那两样没动，天天照着跑一遍，天天出那个味，所以老客尝得出来。」

你大概见过类似的事：一道菜，一门手艺，一个家里传下来的习惯，搬到了新地方，头一阵总是「像，又不像」。再过一阵，才忽然「是了」。

这一章要讲的，就是这中间发生了什么。第二版的答案，比前两本更往里走了一步。

◆ 二、「贯」的是什么

孔子有两处说过「一以贯之」。

一处是对曾子：

> 子曰：「参乎！吾道一以贯之。」曾子曰：「唯。」子出，门人问曰：「何谓也？」曾子曰：「夫子之道，忠恕而已矣！」（《论语·里仁》4.15）

一处是对子贡：

> 子曰：「赐也，女以予为多学而识之者与？」对曰：「然，非与？」曰：「非也，予一以贯之。」（《论语·卫灵公》15.3）

这两处，前两本书都讲过，这里不再重讲。本章只借一个意思：「贯」，是用一根绳子把许多东西穿起来〔据二手〕。绳子是一，被穿的是多。

可是穿东西，是要走一段路的。绳子从哪里进，从哪里出，中间经过哪几个地方，穿到最后，绳头在哪里，这些，孔子没有说。

后世的读书人，读到这里，多半把力气花在「一」是什么上：忠恕？仁？道？诚？这是一个值得问的问题。本书这一本，不问它。本书问的是另一个问题：

这根绳子，从头到尾，走的是一条什么样的路？它怎样先在一个人的经历里发生出来，再往下长？路上有几处地方，是最容易出事的？

◆ 三、那个「一」：方程之一，路径之一，原理之一

先把「一」说得具体些。不然「一以贯之」四个字，永远停在口号上。

本书的读法是：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〕不是一句口号，也不是一种心境，是一个能跑的东西。老卤的「每天补新料，不倒老底」，就是这样：今天跑一遍，出那个味；明天再跑一遍，还出那个味。

这样的结构，用 SDE（显露、差异、纠缠）的话说，有三层：

第一层是三方程。显露（S），是事情在你身上显出来的样子。差异序列（D），是方向、路径、动力怎样一步步分出来。纠缠（E），是三界、信息、能量缠在一起的那一整片。三者互相决定：S 由 D 和 E 决定，D 由 S 和 E 决定，E 由 S 和 D 决定，写成三个方程。

第二层是六路径。从 S、D、E 哪一头起手去看一件事，一共六种排法，叫六条路径。

第三层是原理，本书只借最基本的一条：D 和 E 之间有矛盾，推着 S 改变，改变的结果再回写到 D 和 E 上。

「一」就是这三层里各取一个：方程之一，路径之一，原理之一。〔王口述〕汪师兄的老卤，是他厨房里的那一个：从哪头起手（先看料，还是先看火），遵循哪条方程（料、火、锅怎样互相决定那个味），每天回写一遍。

这三个词，本书以后不再展开。记住一句就够：一是能重复运行、每次运行都得到意义的那一组东西。

◆ 四、「我」：分布、场、美的侧重显影

七个字，每个前面都可以加一个「我」：我知，我止，我定，我静，我安，我虑，我得。〔王口述〕

这个「我」要小心读。它不是先站在那里、决定去知去止的人。本书的说法是：我，是分布、场、美的侧重显影。〔王口述〕

换成家常话：同一次经历里，有三样东西各自排在第三位。认识这一边，是「分布」，这件事在整片局面里摆在哪里；世界这一边，是「场」，周围一整片互相牵动的东西；意义这一边，是「美」，整体顺了的那种好。三样东西都侧重显出来的时候，「我在这个场里有一个位置」这个感觉，就一起显出来了。〔本书读法〕

所以「我」是结果，不是起点。汪师兄不是先有一个汪师兄，然后去认老卤；是在锅前，料、火、手、老客的舌头这一整片里，他的位置显出来了。下面讲每一步，都这样写：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」。

◆ 五、知：横向，发生，不搬运

一的路，先过的是知，它是横向（1→1）。

知，不是把东西搬过来。书上的、别人的、一次性的做法，抱在手里，只是搬运。知是发生学的：在我的经历里，分布、场、美侧重显出来，那个一在这里重新发生一遍。〔王口述〕汪师兄抱着保温壶上车，是搬运；第三个月，老客说「还是那个味」，才是在这口锅里发生了。

儒家里对「知」有一场老争论。

朱熹把一放在物里。他给《大学》补的传说：

> 所谓致知在格物者：言欲致吾之知〔维基文库本「致」作「至」〕，在即物而穷其理也。……至于用力之久，而一旦豁然贯通焉。（《大学章句·补传》）

要到事事物物上一件一件去穷，积累到豁然贯通。

阳明把一放在良知里。他说：

> 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。」（《传习录》中）

阳明更靠近发生：知不是挂在脑子里的东西，是在做里头才算有。可他接着说「圣贤教人知行，正是安复那本体」，还留着一个先在的本体，等人去恢复。本书的我知，连这个先在的本体也放下：一与我，在同一次显出里一起发生，没有谁先站在那里。〔本书读法〕

这一步走通了，一才有了在你这儿运行的资格。接下来的六步，才谈得上。

◆ 六、止、定、静、安、虑、得：发展六步（纵向）

知之后，是六步。纵向发展（1→N）：一已经在我这里发生了，让它长成许多枝，往下传。〔王口述〕

步	我 X	一在这一步做什么	本书的观察
止	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，才有定
定	我定	守一：方向和目标一，路径一，动力一	守的是 D
静	我静	正念：一心一意聚焦选定的那个一，吃饭就吃饭，走路就走路	聚焦的是 S
安	我安	心安：三界、信息、能量三大系统不混沌，非常稳定	稳住的是 E
虑	我虑	评估，反馈，属于 D2（路径组织）〔王口述〕	在 D2 里修，不换那个一
得	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，回写

先说前面的两步。止，要问：停止什么？停止变化。不是不动，是不要把选定的那个一，今天换成这个，明天换成那个。知道在哪里停，才会有定：「知止而后有定。」（《礼记·大学》）

定、静、安三步，恰好对着 D、S、E 三样。这是本书的观察，不是王德生口述的原话。〔本书读法〕定守的是 D：方向目标一，路径一，动力一，三个

一合在一起，不偏离。静聚焦的是　S：选定的那个一，在我身上怎样显出来；关注它带来的感觉、接受和体验。安稳住的是 E：我这一片纠缠，不再混沌。

再往后，是虑。虑是评估和反馈，属于　D2。运行一回以后，看结果与那个一合不合，据反馈调整路径这一层，不换方程，不换起手的那一头。《系辞》说「天下同归而殊途，一致而百虑」，同一个一，件件事各有评估与反馈。安而后能虑：E 一混沌，评估就成了乱想。

最后是得：三方程平衡，路径通畅，动力充沛。这个状态的标志，是意义持续获得：一在这件事、这个孩子、这个团队身上显出并稳定下来，N　　加了一，结果再回写到那个一，使它更清楚。〔本书补〕

拿老卤对一遍。

抱来的壶，要先弄明白哪两样不能动：知。第三个月，老客一口尝出来，一在新锅里发生了。

之后，汪师兄不再换配方，也不再试别家的料：止。方向（要这个味）、做法、火候三样，对在同一个卤上：定。他吃饭时只吃饭，卤到哪一步，鼻子眼睛都在锅边：静。厨房里人、料、火、客人的口味，不再互相拉扯：安。每卖一批，看客人剩了什么，调一下料的先后：虑，调的是路径，卤还是那锅卤。后来徒弟尝得出那个味，卤多了一个载体：得。

线上的七个字，不是七条规矩，是七处关口。

◆ 七、得了之后，又是知

线的末尾，还有一个小小的转弯。

「得」不是终点。一多了一个载体，传下去，接着的人，又要从头认一遍：哪一样是魂，哪一样只是做法。所以得的后面，是下一个知。

《大学》自己，其实也留了这个线索。那一章经文的结尾，不是在「得」上收的，是这样收的：

此谓知本，此谓知之至也。（《礼记·大学》）

大意是：这叫作知道什么是根本，这叫作知道到了顶点。

一整章的路走完，最后落下的字，是知。《大学》没有把它排成第八步，只让它回到起点。

得的结果回写到那个一，新的经历里又发生新的知，七步成环。这样看，线不是一条直线，也不是一个圈。每走完一回，回到的地方看起来像起点，其实是另一个人的起点。本书管这个叫：得之后又是知。下一代、下一个徒弟、下一个孩子，从这里重新开始。

◆ 八、关口，不是台阶

在很长的日子里，这七个字被读成七级台阶：一个人要做的功课，一级一级往上爬，先知，再止，再定，一直爬到得。

这个读法抓对了两件事：「而后」把先后钉得很死；人人有份。可是台阶这个比方，带着三层意思，本书不能全收。

第一层，台阶是越高越好。可是汪师兄到了「得」的那一天，并没有把「知」丢在身后，他要把它再讲给徒弟听。

第二层，台阶是一个人在爬。本书换一个说法：不是你在爬，是一在你身上走。三个月里，那半壶卤是主角，汪师兄是这条路经过的地方。

第三层，台阶只有一种踩法：踩上去，或者没踩上去。关口不是。同一个关口，可以走歪，可以走不动，也可以走通。第 3 章会专门讲这三种样子。

所以本书不说「七级台阶」，说「七处关口」。每一处，都要会认三样：这里错在哪里，卡在哪里，通了是什么样子。

◆ 九、乾：一被给出

好，现在用《周易》的六十四卦，给这条路立路标。

本书用满六十四卦，不重不漏。这一编先立两个最老的卦：乾和坤。它们不讲哪一个字，讲的是整条路的两头：一是怎样来的，又落在哪里。

经。 乾卦的卦辞只有四个字：

乾：元亨。利贞。（《周易·乾》）

《彖传》对它的头一个字，说了一句很重的话：

大哉乾元，万物资始，乃统天。云行雨施，品物流形，大明终始，六位时成。（《周易·乾·彖》）

大意是：乾元这么大啊，万物都靠它开始，它统领着天。云行了，雨下了，各种东西成了形；它把终和始看得明明白白，六个位置，各按时候成就。

六爻之外，还有一条很特别的：

用九：见群龙无首，吉。（《周易·乾·用九》）

大意是：看见一群龙，都没有谁来当头，吉。

还有一段，是《文言》里借「子曰」解释九三那一爻的话：

君子进德修业。忠信，所以进德也；修辞立其诚，所以居业也。知至至之，可与几也；知终终之，可与存义也。（《周易·乾·文言》）

大意是：君子增进德行，成就事业。忠信，是增进德行的办法；说话立得住诚意，是守住事业的办法。知道要到的地方，就去到它，可以和他谈事情的几微；知道要终结的地方，就终结它，可以和他守住事情的道理。

这一段里，「知」字出现了两回，一回连着「至」，一回连着「终」。知道要到哪里，就去到；知道要结束在哪里，就结束。起头的知，和收尾的知，在一句话里并排站着。本书的读法是：这正是「得之后又是知」的一个很早的影子。〔本书读法〕

这一卦是一个处境。 你接到了一样东西。不是你造的，是别处来的：一门手艺，一个家风，一种教法。它是给出来的，你只是第一个接住的人。

《彖传》说「万物资始」，意思是万物靠它才有了开头。放到老卤的故事里：半壶卤不是汪师兄熬的，是总店传下来的。他是第一个接住它的人。

一被给出，它在这条路上是什么位置。 它是起点，不是你的功劳。

这一点，对整条路很要紧。如果认为一是自己造的，后面就会把它当成自己的东西，拿在手里不肯放，那是「得」那一步最容易出的错。如果知道一是给的，才会明白：我只是它经过的一站。

乾的另一个有意思的地方，是它同时看着两头。《彖传》说「大明终始」，把终和始都看得清楚；《文言》说「知至至之，知终终之」，知道要到

的，就去到；知道要完的，就完结。起点和终点，在乾卦里是连着说的。这一点，同《大学》的「事有终始」，是一个意思。〔本书读法〕

《彖传》末了说「六位时成」：每个位置各按各的时候成就，不是越早到越好。〔本书读法〕

三大领域各落一下。

先说教育。

裴老师刚做老师的头几年，带她的是语文组的老组长。老组长有一个习惯：批作文，一篇只批一处。她起先觉得这是偷懒，十几个错别字不指出来，怎么行？但老组长就那么批，一处，圈出来，写一句话。学生们拿回去，都知道自己哪里最要紧。

裴老师照着做了三年，并不明白为什么。她只是接住了。直到有一年，一个学生对她说：「老师，您圈的那一处，我记了好多年。」她才想起来，这个习惯，不是她的发明，是被给出来的。她要做的，是第一步：认出它。

再说健康。

邵师傅的师父教他一件事：看锅，不看钟。火候到没到，看锅边泡的大小，不看时间。邵师傅学了三十年，血压高了以后，医生让他按时吃药，他起先很不耐烦：「我一辈子不看钟的。」后来他慢慢明白，看锅是手艺，吃药按钟是另一回事，两样各有各的位置。本书谈健康，只谈这样的理解：一样东西被给出来，你先分清它管哪一块。身体的难处真的大了，请找医生。

最后说事业。

裴苒接手公司时，前任主管留下一本施工检查表，三十几条，她想删一半。老工长只说：「这三十条，每一条都是哪个工地上出过事才有的。」她没有删，在每条后面补一行：哪一年，哪个工地。这是她认出一的方式：先知道它怎么来的，再决定怎么用。

一句边界： 乾只说明一是给出来的，一在起点是什么样子。至于一怎样在我的经历里发生出来，那是知的事，再往后是六步。

◆ 十、坤：一被托住

乾说一被给出，坤说一被托住。

经。 坤卦的卦辞比乾长一些：

> 坤：元亨。利牝马之贞。君子有攸往，先迷后得主。利西南得朋，东北丧朋。安贞，吉。（《周易·坤》）

大意是：坤，大亨。适合母马那样的守正。君子有所前往，先是迷了路，后来得到主人。往西南走，得到朋友；往东北走，失去朋友。安于守正，吉。

六二那一爻，只有六个字：

> 六二：直方大，不习无不利。（《周易·坤·六二》）

大意是：正直，方正，广大；不用特意学习，也没有什么不利。

《彖传》对卦辞里「先迷」「后得」，有一个解释：

> 君子攸行，先迷失道，后顺得常。……安贞之吉，应地无疆。（《周易·坤·彖》）

大意是：君子所走的路，先是迷失了道，后来顺着，得到了常道。……安于守正的吉，是和大地一样没有边界。

《大象》更短：

地势坤，君子以厚德载物。（《周易·坤·象》）

这一卦是一个处境。 你已经接住了一，现在要把它放下去。放在哪里？放在一块土里。土要托得住。

这一块土，不是随便一块地。

坤卦里的「牝马」，是母马，「牝马地类，行地无疆」，母马是走地的东西，和地是同一类。本书的读法是：载体与土，要是同一类东西，一才传得下去。〔本书读法〕半壶卤到了新锅里，锅、水、火都和总店的不一样，可是和卤是「同类」：都是做菜的东西。放进瓷盘里，卤就没法活。

六二那一句「直方大，不习无不利」，值得多看一眼。《小象》解它：「六二之动，直以方也。不习无不利，地道光也。」（《周易·坤·六二》小象）直，是顺着土的纹理走；方，是各守各的位置；大，是承得住。「不习」不是说不用学，是说顺着土的性子，不用另外硬添什么，也没有什么不利。大意是：土托得好，不必再加花样。

这一句同新店里的汪师兄恰好对得上。他最后没有添什么新花样，只是让老卤顺着新锅的脾气，一天一天熬下去。

一被托住，在这条路上是什么位置。 它是落脚处。

坤卦有两个字，同七字里的两个站对得上。一个是「安贞」，安于守正；一个是「得主」，先迷，后来得到主人。

「先迷后得主」，说的是一件常有的事：一搬到新土，头一阵总是迷的。汪师兄的第一个月，客人说「像又不像」，是迷。迷不是坏事，迷过了，才找到那个主：哪两样不能动。

「安贞，吉」，是后来的事：落稳了，安然在那里，是吉。这是纵向的「安」：我这一片稳住了。

三大领域各落一下。

先说事业，写成完整的一段。裴苒带了一个新来的项目助理，叫小宁，二十三岁，刚毕业。小宁头三个月，每天都在迷：图纸看不懂，工人不听，客户的话有七八种意思。裴苒没有教他方法，只是让他每天跟着跑一个工地，跑完回来，只写三行：今天哪里看不懂，哪里看懂了，明天想问谁。

三个月后，小宁自己说：「我好像有点数了。」裴苒说：「不是你有数了，是工地把你托住了。」她这句话，是真心的。小宁没有变聪明，他是落进了一块土里。

再说教育。裴老师班上转来一个孩子，从另一座城市来，口音不同，课本版本不同。起初两个月，他在班上像一块浮着的木头。裴老师没有要求他融入，只是把他的座位排在一个爱说话的孩子旁边。后来，这个孩子在作文里写：「我们班的同学说话，我现在听得出来是谁了。」土托住了他。

最后说健康。

邵师傅每周有一天，下午不开火，在家里慢慢煮一锅粥，自己吃。他说那锅粥没有什么别的，就是让他知道：什么叫「不赶」。他不赶的那个下午，身体好像也松一些。本书不谈这是什么养生法，只谈他自己的这一点体会：一样习惯，需要一块不赶的时间才托得住。身体的难处真的大了，请找医生。

一句边界： 坤只说明一要被托住，托的是土。至于土里的一怎样长成许多枝，那是发展六步的事。

◆ 十一、三大领域的发展之道：教育、健康、事业

乾给出，坤托住，接下来是整条线的展开。本书用三块地来走这条线：教育、健康、事业。

「发展之道」这个词，在本书里的意思是：一，在一个领域里，从认出到传下的那条路。

先介绍三位陪读的人。他们是虚构的，不承担证据，只负责让每一个判断，落到同一家人的日子里。

教育。 裴老师，五十二岁，县城中学的语文老师，带一个晚读小组，读《大学》。教育里的一，是孩子身上那一点真正长出来的东西。发展之道，就是这一点从被认出，到被传下的路。

健康。 邵师傅，五十五岁，裴老师的丈夫，饭店厨师，血压偏高。健康里的一，是身体自己的节奏，和他与它相处的方式。本书谈健康，只谈理解、习惯和与身体相处；每一章的健康部分，都会写一句：身体的难处真的大了，请找医生。

事业。 裴苒，二十八岁，裴老师的女儿，家装公司刚升了项目主管。事业里的一，是一件事做成的那个根据。发展之道，是这个根据怎样在一个团队里站稳，又传给后来的人。

三块地里的一，不是同一样东西。可是路是同一条。下面这张表，先给七处关口各取一句，让你预先看一眼，三块地上它们大致是什么样子。后面各编会把每一格展开。

步	教育里	健康里	事业里
知（横）	孩子身上那一点，在孩子自己的经历里长出来，不是背来的	身体自己的节奏，在自己身上认出来	这件事成的根据，在这个团队里亲手跑通一遍
止	选定一个教法，不再每周换	选定一两个小习惯，不再翻来覆去试	选定一个根据，不再逢客户就改
定	教法的目标、路径、动力在一处	想要的节奏、做法、劲头在一处	要成的结果、流程、人手在一处
静	备课、上课，只管这个教法在孩子身上的样子	吃饭只吃饭，走路只走路	在工地上，只看这个根据怎样显出来
安	班、家、学校几头不互相拉扯	作息、情绪、饮食不互相拉扯	客户、工人、工期不互相拉扯
虑	每节课后评估、反馈，调路径	每周回头看一眼，调安排	每个工地收工评估，调流程
得	教法传给了新来的老师	习惯传给了家人	做法传给了徒弟

〔本书读法〕表里每一格，只是预告，不是证明。

往后每一编，讲一个字，每个字都会走三块地，各走一遍。到第 34 章，七个字走完，三块地的发展之道，会合成一张终图。

六十四卦里，有的卦写的是处境，有的卦写的是动作，有的卦写的是时候。乾和坤两个卦，都不太像一个具体的处境。它们更像两块底板：一块说东西从哪里来，一块说东西落在哪里。

所以本书把它们放在第一编，放在所有字之前。后面的六十二个卦，都是在这两块底板上，具体到某一个关口、某一种样子。

◆ 十二、十翼归谁

读到这里，你可能已经留意到：本章几次引到「彖」「象」「文言」。这一章引用了乾卦的《彖传》《象传》和《文言》，后面各章还会引用许多。这里，需要先交代一件事：这些文字是谁写的？

《周易》的经文，是六十四卦的卦辞和三百八十四条爻辞。经文之外，有十篇解释，叫《易传》，又叫十翼：《彖传》上下、《象传》上下、《系辞传》上下，加上《文言》《说卦》《序卦》《杂卦》。

传统的说法，十翼归于孔子。《史记·孔子世家》说孔子晚年喜欢《易》，序《彖》《系》《象》《说卦》《文言》，还读《易》读到穿竹简的皮绳断了三次〔据二手〕。

可是从宋代的欧阳修《易童子问》以来，历来有人怀疑这个说法〔据二手〕。怀疑的理由，大致是：十翼里有些话的口气，同《论语》里的孔子不太像；有些篇章，似乎出在更晚的时代。

本书不下这个断语。本书的做法是：写作传统归于孔子，怀疑也一并记下。往后各章，不再交代，直接称《易传》。

有一点要提前说清楚。《文言》里常有「子曰」，上面引的那一段就是。本书引用的时候，只说「《文言》里的子曰」，不把它直接算作《论语》里的孔子之言。《论语》里孔子说过的话，要靠《论语》作证；《易传》里的话，就当作《易传》的话。

◆ 十三、放回日子里

回到汪师兄。

一年以后，新店挂出了自己的招牌菜，是一道别处没有的凉拌卤味，用的是当地的一种野菜。邵师傅去尝了。他吃了一口，说：「这是你的了。」

汪师兄说：「不是我的，老卤还是那锅老卤。」

邵师傅想了想，说：「都对。」

那天晚上，邵师傅把这件事讲给裴老师听。裴老师正好在备课，备的是《大学》的那一课。她停下笔，说：「你这半壶卤，把我这一个月想讲的东西，讲完了。」

邵师傅不明白，问：「我讲什么了？」

裴老师说：「你讲了：一，是别人给的；你得在自己锅里跑通一遍，才算知道哪两样不能动；然后不再换，守住，安下来，它才长得出自己的菜。」

邵师傅哈哈笑了：「我就是煮个卤。」

邵师傅听完，只说了一句：「那你们读书的，也不过是在熬一锅卤。」裴老师觉得这句话，比她备的整节课还准。

明天能试的一件小事：想一件你亲自跑通过的事。拿一张纸，写两栏：左边写「不能动的」，右边写「可以随便改的」。左边不要超过三条。写完以后，看一眼：你过去改过的，有没有在左边那一栏里？

带走的话

一以贯之，是一根线走过七处关口：知是横向，一在我的经历里发生；止定静安虑得是纵向六步，让它长成、传下；传下去，又有人重新知。

小账

开了哪扇门　/　关了哪扇门：开了「一是方程之一、路径之一、原理之一，我是侧重显影」这扇门，还借乾和坤立了两个路标；关了「七个字是七级台阶，一个人往上爬」和「知是搬运」两扇门。

这一处，是出错、卡住，还是慧点？是横向还是纵向？这一章还没有分三种样子，下一章再分。七处关口里，知是横向（1→1），止、定、静、安、虑、得是纵向的发展六步（1→N）；定、静、安恰对 D、S、E。

想一想

一，你手边有一样别人传给你的东西，你能说出，它的「不能动的」是哪两三条吗？

二，你有没有经历过一次「像，又不像」？它后来是怎么变成「是了」的？

三，你读「我知」「我定」这样的字时，脑子里自动补的，是不是一个先站在那里的人？

第 3 章

一个关口，三种样子

◆ 一、倒车入库，三个下午

小宁二十三岁，裴苒公司里新来的项目助理。工地跑多了，他想起自己一直没考驾照，趁着这个春天报了名。

教他的教练姓崔，带学员二十年。小宁头一回去练倒车入库，在场边看了三个下午。老崔说：「你先别上车，看。同一个库，同一辆车，你看看会出什么事。」

第一个下午，一个小伙子上车。方向盘打得又快又猛，车屁股一歪，压了线。他停下来，把车拉出去重来，这回打得更猛，又压了。老崔说：「他不是不努力。他每一把都用了力气，可是方向是反的。」

第二个下午，一个中年的大姐上车。她把车停在库口，不动了。车里的人一直在看后视镜，看了足足三分钟。老崔叹了一口气：「她看得比谁都清楚，就是不敢打那第一把方向。」

第三个下午，一个很普通的学员上车，没有什么特别。他慢慢退，退到一个地方，轻轻回了一点方向，车稳稳进了库。老崔笑着说：「就是那一点。」

小宁问：「同一个库，怎么三种结果？」

老崔说：「库口那一点，是最要紧的一点。到了那一点，有人打反了，有人不敢打，有人打对了。库没有变，车没有变，变的是在那一点上发生的事。」

你大概也有过这样的时刻：同一道关，有人栽在里面，有人卡在门口，有人悄悄就过去了。你看着他们，容易下结论，说这个人笨，那个人怕，那个人有天分。

这一章要说的是另一个看法：同一个关口，三种样子，都可能出现在同一个你身上。

◆ 二、三个词

本书从这一章起，用三个词，称呼一个关口上可能发生的三件事。

出错点，是一在这一点上走歪了。

做的事情很多，方向错了：把搬来的当成发生的，止错了地方，守错了一，诸如此类。走得越快，离一越远。倒车入库里的第一个学员，就是这一种：每一把都用了力气，可方向是反的。

卡住点，是一在这一点上停住了，过不去。

不是方向错，是走不动：经历有了、一却发生不出来，止不下来，守成了僵，诸如此类。倒车入库里的第二位，就是这一种：看得比谁都清楚，就是不敢打第一把。

慧点，是一在这一点上通了，开出智慧。

同一个关口，过去了，日子就顺了一截：我知，知止，守一，诸如此类。倒车入库里的第三个，就是这一种：回了那一点方向，车就进了库。

把三个词的区别，放在一张表里：

词	一在这一点上	样子	怎样认出
出错点	走歪了	事情做得很多，方向不对	越用力，越离一远
卡住点	停住了	方向没错，走不动	越想往前，越过不去
慧点	通了	日子顺了一截	过去以后，下一站自己开了门

三个词，是三种样子，不是三种人，也不是三个阶段。一个关口，在一件事上是慧点，换一件事，可能是卡住点；今天走通了，明天遇到新的土，又走歪了。所以本书说：关口上有三种样子，每个「我 X」都要会认三样。

七个字各自的三种样子，第二版的总表是这样的。〔本书读法〕

字	出错点	卡住点	慧点
我知	把搬来的当成发生的	经历有了，三号位没到场，一发生不出来	一组方程、路径、原理在我这里能重复运行
我止	止错了：停住做法、表面	止不下来，换个不停	知止：知道在哪里停止变化
我定	守错了一，或三个一不合	守成僵	守一：方向、路径、动力同在一个一上
我静	以关门为静	心不在焉	正念：选定的那个一，感觉清清楚楚在场
我安	假安：压住、麻木、隔绝	E 一直混沌	心安：三界、信息、能量稳定纠缠
我虑	评估时偷换了尺子，另起炉灶	评估不停，反馈不落	一致而百虑：同一个一，评估反馈，只在路径层修
我得	得成占有	得了又失，或得而不回写	平衡、通畅、充沛，回写那个一

◆ 三、出错和卡住，不一样

出错点和卡住点，最容易混。

两样看起来都是「事没做成」。原因却相反，对付的办法也相反。

出错，是方向不对。出错的时候，人往往很忙，很用力，做了很多事。问题不在做得少，在做的是反的。这时候再加一把劲，只会离得更远。对付它，要先停一下，把方向认一认。

卡住，是路对，走不动。卡住的时候，人往往很安静，也很清楚，甚至清楚得过了头。问题不在不懂，在迈不出那一步。这时候再讲道理，只会多一层压力。对付它，要先找出是哪一步被什么拉住了。

所以，同样是「做不成」，你得先问一句：我是在拼命往反方向走，还是在原地站着？

这一问，对本书的每一个字都有用。比如知：把搬来的当成发生的，是出错；经历有了，分布、场、美没到场，一发生不出来，是卡住。再比如止：停住了表面的做法，是出错；方程、路径、原理换个不停，止不下来，是卡住。

两种样子，在每个字上都有一对，本书的总表里，一字一对。

◆ 四、先说对在哪里：七种美德，也不算错

在这三个词出场以前，七个字有过一种常见的读法：七种美德，或者七种功夫。知是明白，止是自律，定是坚定，静是沉静，安是安稳，虑是深思，得是收获。每个字配一个好词。

这个读法有它的道理，它让这七个字好记，也让人愿意去修。一个孩子知道了「静」是好的，就会愿意坐得住一些；一个大人知道了「虑」是好的，就愿意多想一想。

它有一个麻烦：它默认每一个字都只有一种样子，就是好的那一种。

现实不是这样。静是美德，可「以关门为静」，是逃避。安是美德，可靠压住、麻木换来的「假安」，是糊弄。得是收获，可《论语》里有一句「戒之在得」，孔子自己就在提醒。七种美德的读法，没有给这些提醒留位置。

所以本书不否认七字是好东西，只是补上一句：好东西，在关口上，也会摔跤。

◆ 五、屯：刚落地最难

现在用一个卦，把这三种样子放在一起看。第一个卦，是屯。

经。 屯卦的卦辞：

屯：元亨，利贞。勿用有攸往，利建侯。（《周易·屯》）

大意是：屯，大亨，利于守正。不要急着有所前往，利于立一个能接手的人。

初九：

初九：磐桓，利居贞，利建侯。（《周易·屯·初九》）

磐桓，是盘旋、徘徊的样子。大意是：先别急着走，站稳在原地守正，立一个能接手的人。

六二：

六二：屯如邅如，乘马班如，匪寇婚媾，女子贞不字，十年乃字。（《周易·屯·六二》）

大意是：艰难得走不动，转来转去；骑着马的人盘旋不前；来的不是强盗，是求婚的人；可是女子守正，不肯许嫁，十年之后才许。

六三：

六三：即鹿无虞，惟入于林中，君子几不如舍，往吝。（《周易·屯·六三》）

大意是：追鹿的时候，没有管山林的向导，只会一头闯进林子里；君子看出苗头，不如放弃，再往前走会有麻烦。

上六：

上六：乘马班如，泣血涟如。（《周易·屯·上六》）

大意是：骑着马的人还在盘旋，泪流成血。

《彖传》给整个卦定了调：

屯，刚柔始交而难生，动乎险中，大亨贞。雷雨之动满盈，天造草昧，宜建侯而不宁。（《周易·屯·彖》）

大意是：屯，刚和柔刚刚相交，难就生出来了；动在险里。雷雨交加，满盈盈的，天地造化还在草创的昏暗里，适宜立侯，不得安宁。

（说明：《周易·屯·初九》的爻辞，不同版本的字略有出入，通行本作「磐桓」，本书据《小象》「虽磐桓」同用。）

这一卦是一个处境。 一件东西刚落地。天地才开始交，万物才开始生，什么都乱着，什么都不稳。

这个处境，同汪师兄的新店第一个月，是一回事：像，又不像。同小宁刚进工地也是一回事：看什么都不懂。

在这一点上，它怎样错、怎样卡、怎样通。 屯这一卦的六条爻辞，恰好把三种样子都写在里面。

出错的，是六三：「即鹿无虞」。追鹿，没有向导，一头扎进林子里。这是最典型的出错点：目标看见了，可是没有一个懂路的人，就往前冲。冲得越猛，越深入林子。《象传》解这一爻：「即鹿无虞，以从禽也。君子舍之，往吝穷也。」（《周易·屯·象》）意思是：追的是猎物，不顾向导；君子看出来了，就放弃，再往前走就穷途了。

卡住的，是六二和上六：「屯如邅如」「乘马班如」。马在原地转，不进，也不退。六二那一爻，来的是求婚的人，不是强盗，可是不肯答应，一等就是十年。上六更惨，「泣血涟如」，转了又转，转到泪里带血。《象传》解六二：「六二之难，乘刚也。十年乃字，反常也。」（《周易·屯·象》）这里的难，是被什么压着的难，不是方向的难。

通的，是初九：「磐桓，利居贞，利建侯」。徘徊，不急着走；站稳了守正；立一个能接手的人。这一爻同样是在原地转，可它同六二不一样：六二转，是进退两难；初九转，是有意地站稳，等着立人。《象传》说：「虽磐

桓，志行正也。以贵下贱，大得民也。」（《周易·屯·象》）意思是：虽然徘徊，志向是正的；把身份放低，去求人，大大得到人心。

同样是在原地盘旋，一个是卡住，一个是慧点。差别在哪里？在于有没有「利建侯」：有没有在盘旋的同时，立起一个能接手的、懂路的人。

这一点同六三对照，很清楚。六三的出错，是「无虞」，没有向导。初九的慧点，是「建侯」，先立人。同样是刚落地的头一段，立了人，就是慧点；没立人，就容易出错。〔本书读法〕

屯卦里还有两条，值得补上。九五：「屯其膏；小贞吉，大贞凶。」（《周易·屯·九五》）膏，是恩泽、好处；屯其膏，是把好处囤在手里不放。大意是：小事上守着这样做，吉；大事上守着这样做，凶。这一条，是出错的另一个样子：东西刚有一点起色，就攥紧不放。它同后面「得成占有」那一站，是一个意思，到第 29 章再回来。〔本书读法〕

还有六四：「乘马班如，求婚媾，往，吉无不利。」（《周易·屯·六四》）同样是骑着马盘旋，这一回，是主动去求婚媾，往前走，没有不利。盘旋还是那个盘旋，可是这一回多了一个「求」。

你看，六条爻，一个屯，装着三种样子。屯不是说「难」，是说：难的这一段里，有人错，有人卡，有人过。

三大领域各落一下。

先说教育，写成一段完整的事。

裴老师带的初一新生班，开学第一个月，有三种事同时在发生。

有个孩子，叫柏舟，第一周就列了一张长长的计划表：每天早起背书，晚上刷题，周末补课。他一周执行得很认真，两周以后，整个人瘦了一圈，成绩还没起色。这是追鹿无向导，冲得越猛，越深入林子。

有个女孩，叫苏禾，看什么都清楚，作业也不错，上课却从来不举手。她后来对裴老师说：「我知道答案，我就是张不开嘴。」这是原地盘旋，路对，走不动。

还有个男孩，叫路明，开学第一周什么都没改。他只是每天放学后，找班上一个比他大半年的同学，问：「你们是怎么记笔记的？」问了半个月。三周以后，他的笔记本，已经有了自己的格式。他那一点，是先找一个懂路的人。

三个孩子，同一个关口，三种样子。裴老师在备课本上写：「这三个孩子，不是三类孩子，是一个新生在头一个月里，可能经过的三种地方。」

再说健康。邵师傅血压偏高，医生嘱咐他注意作息和饮食。他起先的反应，是把能想到的规矩一口气全立起来：夜里不吃东西，白天少盐，早上走路，晚上早睡。过了一个月，他自己觉得别扭，规矩一条也没有守住。他后来说，这是「追鹿无虞」，没有一个管事的，规矩立了一堆。

后来他只留了一条：收工以后，先把灶台擦干净，再坐下喝一杯水。其余的，慢慢来。本书谈健康，只谈这样的理解：刚开始的时候，立的规矩不要多，先立一个管事的。身体的难处真的大了，请找医生。

最后说事业。裴苒刚接一个旧小区改造的项目时，也有这三种感觉。有一阵，她追着客户的每一个需求跑，想一次满足；有一阵，她在会上什么都看明白了，就是不敢拍板；后来，她先找来一位干了二十年的老工长，问他：「这个小区，哪一户的墙最难动？」问明白了，再动。

一句边界： 屯这一卦，只说明一个关口上三种样子可以同时出现，并给出了出错、卡住、慧点各自的一个样子。至于每一个字的关口上，具体错在哪里、卡在哪里，要看后面各编。

◆ 六、泰：通了

再看泰。屯是刚落地最难，泰是通了。

经。 泰卦的卦辞：

泰：小往大来，吉亨。（《周易·泰》）

大意是：小的去了，大的来了，吉，亨通。

初九：

初九：拔茅茹以其汇，征吉。（《周易·泰·初九》）

大意是：拔茅草，连根带着同类一起拔起，出行吉。

九二：

九二：包荒。用冯河，不遐遗；朋亡。得尚于中行。（《周易·泰·九二》）

大意是：包容荒秽的东西；可以徒步涉水过河，不遗落远处的；朋党消失；得以合于中道而行。

九三：

九三：无平不陂，无往不复，艰贞无咎。勿恤其孚，于食有福。（《周易·泰·九三》）

大意是：没有只平不斜的，没有只去不回的；艰难中守正，没有过错。不用担心人们是否信任，吃的东西上有福。

上六：

上六：城复于隍，勿用师，自邑告命，贞吝。（《周易·泰·上六》）

大意是：城墙塌回了护城河里；不要出兵，只在自己城里发布命令；守正也有遗憾。

《彖传》：

泰，小往大来，吉亨。则是天地交而万物通也，上下交而其志同也。内阳而外阴，内健而外顺，内君子而外小人，君子道长，小人道消也。（《周易·泰·彖》）

《序卦》里有一句，同本书七字有关：

履而泰，然后安，故受之以泰。泰者，通也。（《周易·序卦》）

大意是：履走稳了，通泰了，然后才安，所以履之后接着是泰。泰，就是通。

注意这一句里的「安」字。泰之前是履，履走稳了而得泰，《序卦》说「然后安」。通了，才谈得上安。这同《大学》里「静而后能安」，不是同一个说法，可是它们靠得很近：安，是通了之后的事。〔本书读法〕

这一卦是一个处境。 天和地交了，上和下交了，彼此的话说得通了。这是一个顺的时候。

在这一点上，它怎样通。　泰卦最有意思的一句，是初九：「拔茅茹以其汇」。拔茅草，一根拔起，连着根的同类，整丛起来。

这一句用来形容慧点，很准。本书讲「守一」：不是把每一根草都拔一遍，是找到那一根，一拔，整丛起来。慧点的样子，就是这样：一个关口过去了，不是靠做了很多事，是靠方向、路径、动力同在一个一上。〔本书读法〕

九二的「包荒」，也是慧点的样子：包容荒芜的、不完整的东西。通了的时候，不是把一切收拾干净，是能容下毛糙。

九三那一句，更要紧：「无平不陂，无往不复，艰贞无咎」。没有只平不斜的，没有只去不回的。通了，也要「艰贞」：在艰难中守正。这一句提醒了：通，不是永远的。

六五那一条也值得看：「帝乙归妹，以祉，元吉。」（《周易·泰·六五》）帝乙把妹妹嫁出去，得福，大吉。《象传》说：「中以行愿也。」（《周易·泰·象》）意思是：居中而行，愿望得以实现。通了的时候，往往不是靠强，是靠居中，靠两边都愿意。

通的另一面，就是上六：「城复于隍」。城墙塌回了护城河里。这时候「勿用师」，别再出兵；「自邑告命」，只在自己城里下命令。到了这一步，通已经走到头了，再硬用外力，就是出错。《象传》解这一爻：「城复于隍，其命乱也。」（《周易·泰·象》）

你看，泰这一卦里，也有三种样子：初九、九二是慧点，九三是守住通的难，上六是通到头了、再硬来的出错。同一个卦，三种样子，同一个关口。

三大领域各落一下。

先说事业，写成完整的一段。

裴苒的团队做了三年，有一天，她忽然发现，自己已经好几个月没有参与具体的争论了。工人有问题，先找工长；工长拿不准，再找她；而她只需要说一句话。

她问工长：「你们现在是怎么做决定的？」

工长想了想，说：「就是照着那几条来。你当初定的那几条。」

她愣了一下。她当初定的，其实只有三条。这三条，不知道什么时候，已经被工长们变成了一整套的做法，细到她都不知道的程度。

这就是拔茅茹以其汇。她当初只拔了一根，其余的，跟着起来了。

再说教育。裴老师班上一学期以后，自习课已经不需要她盯着了。班里有几个孩子，自己会组织小组，互相讲题。她站在教室后面看，觉得很安静，也有一点说不出的舍不得。

最后说健康。邵师傅那一杯水，喝了半年。他说：「说不清哪一天，我发现收工以后，劲自己就松下来了。」本书不判断这对身体意味着什么，只记下他的体会：一个习惯做到了，日子就顺一截。身体的难处真的大了，请找医生。

一句边界： 泰只说明通了是什么样子，并提醒通不是永远的。至于通了之后，怎样不被通拖着走，怎样不被通冲昏，那是后面各字要讲的。

◆ 七、怎样认出自己在哪一种

三种样子，从里面看，常常认不出来。出错的时候，人觉得自己是在努力；卡住的时候，人觉得自己是在谨慎；慧点上，人往往不觉得自己做了什么。

所以本书给每个「我　X」，都配了几个外面看得见的记号。这里先给三个通用的，后面各章再细化。

出错的记号，是用力很多，反馈很差。你越是加班，越是加码，问题越大；别人看你很忙，你自己也说不清忙的是什么。

卡住的记号，是想得很清楚，手却不动。你能把道理讲给别人听，一轮又一轮，可是每次到了要落脚的那一步，总有一个理由停下来。

慧点的记号，是事后才发现。过关的时候，往往平平常常；回头一看，一个难处已经不见了，下一站自己开了门。倒车入库的第三个学员，就是这样：没有人看出他做了什么，可是车进去了。

这三个记号，都是外面可见的，不涉及你心里怎么想。本书的做法是：先看事情长成了什么样子，再谈别的。

◆ 八、判词

现在，本书的判词可以出场了。

> 知止定静安虑得，是一以贯之全路径上的七个关键点：每一点都可能出错，可能卡住，也可能开出慧来。

这句话，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。

读它的时候，请留意前后两半。

前半句，对着旧读法。七个字，是「七个关键点」，是全路径上的七处关口，不是七种美德，也不是七级台阶。

后半句，是本书的读法。每一点，都有三种样子：「可能出错，可能卡住，也可能开出慧来」。注意「可能」两个字：三种样子，都只是可能；今天走通了，不等于明天不会卡。

这句判词能不能被推翻？能。

最要紧的一条是：如果有人找到一个关口，它在每一件事上都只有一种样子，那么「每一点都可能三种」就说宽了，要收窄。

另一条是：如果有人证明，七个字之间的先后，随便换个次序也一样走得通，那么「一条路上的七处关口」也要改。本书欢迎你拿自己的日子去试。

◆ 九、三个词怎么用

有了三个词，后面每一编的写法，就清楚了。

每个字一编，四章：

第一章，源流。这个字，在儒家里是怎么来的，怎么被固定成今天的样子。

第二章，出错点。这个「我　X」，在哪里走歪。每一章开头是一个家常场景，讲清错在哪里。再看儒家自己对这种错的警告，接着用三个卦做案例，三大领域各走一遍，最后给你几个认出自己正在这里出错的记号。

第三章，卡住点。同样的写法，写这个字在哪里走不动。

第四章，慧点。同样的写法，写它通了的样子，用两个卦，最后收一张小表：出错、卡住、慧点各一句，横向还是纵向，下一字从这里接什么。

读的时候，你可以拿三个问题，随身带着：

这一处，我是在往反方向走，还是在原地站着，还是已经过去了？

这一处，有没有一个懂路的人，在我前面？

这一处，通了以后，我是不是又要从头认一遍？

◆ 十、全书的路线图

整本书分九编。

编	字	章	这一编做什么
第一编	（总说）	第 1—3 章	七个字，不只是《大学》的；知一，发展六步；一个关口，三种样子
第二编	知	第 4—7 章	从格物到知行合一：把搬来的当成发生的，一发生不出来，我知
第三编	止	第 8—11 章	止错了，止不下来，知止
第四编	定	第 12—15 章	三个一不合，守成僵，守一
第五编	静	第 16—19 章	以关门为静，心不在焉，正念
第六编	安	第 20—23 章	假安，E 一直混沌，心安
第七编	虑	第 24—27 章	偷换了那个一，评估不停、反馈不落，一致而百虑
第八编	得	第 28—31 章	得成占有，得了又失，平衡、通畅、充沛
第九编	七点一线	第 32—34 章	七个出错点，七个卡住点，七个慧点：一以贯之走通

六十四卦分布其间：第一编用乾、坤、屯、泰；知、止、定、静、安、虑、得七编，每编八卦，共五十六卦；第九编用否、复、既济、未济。一共六十四。

横向和纵向，也在这张表里：第二编知，是横向（1→1）；第三到第八编，止、定、静、安、虑、得，是纵向的发展六步（1→N）；第九编，是把七个关口连成一线。其中定、静、安三编，恰好对着 D、S、E。

读法不止一种。只有一个下午：读第 1 到 3 章，再读第九编。为孩子来的：每一编里，都有教育一段。为身体来的：每一章有健康一段，只谈理解和习惯，不谈诊疗。为工作来的：每一章有事业一段。

◆ 十一、放回日子里

回到小宁。

三个下午的倒车入库，他在场边看完了。第四个下午，他自己上车。

他把车退到库口那一点，停下来，手心全是汗。老崔坐在副驾驶，什么都没说。

小宁看了一眼后视镜，又看了一眼，然后他想起了第二个下午的那位大姐。他没有再看第三眼，轻轻回了一点方向。

车进了库。

老崔拍了拍他的肩膀：「你刚才停的那一下，我以为你要卡住了。」

小宁说：「我是卡了一下。可我知道我是卡，不是错。」

老崔笑了：「这就够了。」

这一章最想让你带走的，就是这一句：你要知道，自己是卡，还是错。认清了，才有下一步。

明天能试的一件小事：想一件你最近做得别扭的事，写一行字，只写一个字：错、卡，或者通。写完，对着这个字想一想，换成另一个字，好像也说得通吗？如果好像也说得通，说明这个关口上，有两种样子在一起。

带走的话

同一个关口，会有三种样子：走歪了是出错，走不动是卡住，走过去是慧点；先认清哪一种，才知道下一步。

> 小账
>
> 开了哪扇门 / 关了哪扇门：开了「同一个关口有出错点、卡住点、慧点三种样子」这扇门，也立起了全书的判词；关了「七个字是七种美德，只有好的一面」这扇门。
>
> 这一处，是出错、卡住，还是慧点？是横向还是纵向？这一章借屯和泰，把三种样子都演了一遍：屯里有出错、卡住，也有慧点；泰里有慧点，也有通到头以后的出错。知是横向，止到得是纵向六步，本章还没有落到具体的字上。

想一想

一，你最近一次做不成一件事，是出错，还是卡住？你是怎么分出来的？

二，「每一点都可能出错，可能卡住，也可能开出慧来」：你的日子里，有没有一个关口，这三种样子你都见过？

三，你读到「慧点」这个词的时候，心里想的是别人的聪明，还是一条路上的某一处？

第 二 编

知

这一编四章讲「知」：源流，出错点，卡住点，慧点。**知的宾语全是起点；认错了起点，后面走得越快，离一越远**。

第 4 章

知的源流：从格物到知行合一

◆ 一、柴明的作业：一百二十三个「知」

柴明是裴老师晚读小组里年纪最小的一个，初二。语文老师布置了一份综合实践作业：挑一个字，到《论语》里数一数它出现了多少次，再说说你的发现。

他挑了「知」。

电脑里查出来的数字是　123。柴明把它写在作业本的第一行，后面画了一个大大的问号。因为他往下抄句子的时候发现，这一百多个字长得一模一样，用法却好像各不相同。

「人不知而不愠」（《论语·学而》1.1），是别人不了解自己。「五十而知天命」（《论语·为政》2.4），是认出了一样东西。「知者乐水」（《论语·雍也》6.23），老师说这里读　　zhì，是有见识的人。「未知生，焉知死」（《论语·先进》11.12），是弄明白。

他举手问：「老师，这么多个『知』，是不是同一个知？」

裴老师没有马上答。她把这个问题带回了家，吃饭的时候讲给邵师傅听。邵师傅一边盛汤一边说：「灶里的火，眼里的火，心头的火，是一回事吗？你要说它们半点不相干，也不对。」

这句话，就是本章的入口。

本章不替柴明数完那一百二十三个字，只做一件事：顺着儒家的几站，看「知」这个字被一站一站往哪里推。孔子，孟子，荀子；《大学》《中庸》《易传》《礼记》；汉唐的注疏；最后停在宋明，停在朱熹与王阳明的那场争论上。每一站只取两三句最要紧的原文，讲清它在前一站的基础上多走了哪一步。

先交代数字的来历。本书据维基文库的底本检索，「知」在《论语》里出现 123 次，《孟子》114 次，《礼记》230 次，《荀子》482 次；到了《二程遗书》是 1023 次，《传习录》是 1047 次。这些数字里混着注文和异文，各书篇幅又不一样，只作分布参考，不作定论。不过有一点看得出来：这个字越往后越密，越往后越忙。

为什么要先走这一遍？因为后面三章要讲知的出错、卡住和通开，讲之前得先认得它一路上穿过的衣裳。今天通行的读法，把「知」读成「觉察」，听上去像是它一向的样子。回头一看，它穿过很多件衣裳，觉察只是最近的一件。

◆ 二、孔子：一个字从「知道」走到「知人」「知命」

孔子手里的「知」，是一个很家常的字，没有立成学说。细看，它有一条往外长的线。

有一回，孔子问子贡：你和颜回，谁强一些？子贡答：我怎么敢望颜回。颜回听到一件事，能推知十件；我听到一件事，只能推知两件。孔子说：是不如他，我和你都不如他（《论语·公冶长》5.9）。「闻一以知十」，是这条线的起点：从一点起步，认出一大片。这里的「一」只是一件事，同后来「一以贯之」的「一」不是一回事，本书只把它当作一个回声。

另一回，孔子说起自己：「吾有知乎哉？无知也。有鄙夫问于我，空空如也，我叩其两端而竭焉」（《论语·子罕》9.8）。大意是：我有什么学问吗？没有。有个乡下人来问我，我脑子里原本空空的，把问题的两头都敲一敲，也就把话说尽了。

请你注意这段话。他不说自己「有」一堆知，他说的是：有人带着问题来，两头一敲，那个知才出来。知在这里是被问出来的，不是存着的。

樊迟问什么是知，孔子在另一处答过一回：「务民之义，敬鬼神而远之，可谓知矣」（《论语·雍也》6.22）。把心思放在百姓该做的事上，对鬼神恭敬而不贴得太近，这就是知。这个答案不讲认识什么，讲的是把力气放在哪里。知，已经带着一点「先后」的味道。

再往后，知往人身上走：「不知命，无以为君子也；不知礼，无以立也；不知言，无以知人也」（《论语·尧曰》20.3）。知命，知礼，知言，最后落在「知人」。知从认一件东西，走到了认一个人。

孔子这一站，把「知」做成了一条线：从一点认起，被问出来，往人和事上去。它还没有说，这个知是在哪里发生的。

◆ 三、孟子：知长在心里，也长在路上

孟子把孔子那条线的一头，接到了心里。

他说：「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。接下来一句更要紧：「凡有四端于我者，知皆扩而充之矣，若火之始然，泉之始达」。凡是自己身上有这四个开头的，都知道要把它们扩大、充实，好比火刚着起来，泉水刚冒出来。

这里的「知」，是一个动词，宾语是「扩而充之」。知，不止是认出开头，还要认出该往哪里长。

《孟子》里最有名的一句，是这样的：「尽其心者，知其性也。知其性，则知天矣」（《孟子·尽心上》7A1）。把心用到头，就认出了性；认出了性，就认出了天。三个「知」，一层一层往上走，认的东西越来越大。

后来的理学家，把这一句反复咀嚼，因为它给了「知」一个很高的位置。孟子在另一处，给这个位置压了一块石头：

「知者无不知也，当务之为急；……尧舜之知而不遍物，急先务也」（《孟子·尽心上》7A46）。有智慧的人，没有什么不知道，却把眼前最要紧的事放在最先。尧舜的智慧，也没有遍及每一样东西，是因为他们先抓最要紧的。

知有轻重，知有先后。这和《大学》里「知所先后，则近道矣」，是同一条根。

这一站，把「知」放进了心，又放上了路。心里有开头，路上有先后。孔子那条线，在这里有了一个身子。

◆ 四、荀子：知是认得出，也是合得上

荀子爱下定义。他给「知」下过一个很干净的：

「所以知之在人者谓之知；知有所合谓之智」（《荀子·正名》）。人身上能够认识的那个本事，叫作知；这个本事和被认识的东西对上了，叫作智。

两个字，分成两层：知是本事，智是对上了。本事在人身上，对上与否，要看对面是什么。这就把「知」从一个单方面的动作，改成了一件要「合」的事。

最值得留意的，是《性恶》里的一段，荀子把「知」分成四种：圣人之知，士君子之知，小人之知，役夫之知。圣人之知是什么样子？「多言则文而类，终日议其所以，言之千举万变，其统类一也，是圣人之知也」。话多，也有条理，一整天议论其中的道理，千变万化地说，那条贯串的统类，始终是一个。

「其统类一也」五个字，请你记下来。统是总纲，类是同类；千变万化，底下是同一个。而役夫之知呢？「齐给、便敏而无类，杂能、旁魄而无用」（《荀子·性恶》）。反应快，手脚灵，会的东西又杂又多，偏偏「无类」：认不出东西之间的统属。

荀子这一站，把「知」从心里拉回了对面。知不只是心里有，还要和对面合得上；合得好不好，看的是能不能认出「统类」。这个说法，同本书下一章要讲的「把搬来的当成发生的」，是很近的邻居。

◆ 五、四本书：各拿走一块

孔孟荀以后，儒家有几部集子，各自从「知」里拿走了一块。

《中庸》拿走的是「达德」。「知、仁、勇三者，天下之达德也，所以行之者一也」（《中庸》第二十章，朱熹分章，下同）。知、仁、勇是天下通行的三种德，而行出它们的，是同一个。接着说：「或生而知之，或学而知之，或困而知之，及其知之，一也」。有的生来就知，有的学了才知，有的碰了壁才知，等到知了，是一回事。入口可以有三条，到了的那一下，是一个。

《中庸》还把知和仁摆成了一对：「诚者非自成己而已也，所以成物也。成己，仁也；成物，知也」（《中庸》第二十五章）。成全自己，是仁；成全外物，是知。知在这里，不只是认，是把外面的东西成就起来。

《易传》拿走的是「几」。「知几其神乎……君子知微知彰，知柔知刚，万夫之望」（《周易·系辞下》）。几是动的细微处，吉凶刚刚露头的地方。认出这个刚露头的，叫神。《易传》还有一句很短的：「复，以自知」（《周易·系辞下》）。回来，就是认出自己。

《礼记》拿走了两块。一块在《学记》：「学然后知不足，教然后知困。知不足然后能自反也，知困然后能自强也」。学了才知道自己不够，教了才知道自己讲不通；知了不足，才能回头，知了困难，才能自强。这里的知，是碰了壁才有的。

《乐记》里还有一句「物至知知，然后好恶形焉」，留给下一节，因为汉唐的注疏在这一句上，说了很要紧的话。

《大学》拿走的最清楚，也最小：它给了「知」三个宾语，止、本、先后。这一点，前两本书已经讲过，本书不重复，只提一句：这三个宾语，都是已经摆在那里的东西。

四本书拿走的几块，合起来是：知是一件入口有三条、出口只有一个的事（《中庸》）；知是认出刚露头的东西（《易传》）；知是碰了壁才有的（《礼记》）；知认的是早就在那里的起点（《大学》）。

◆ 六、汉唐：注疏把「知」挂在了哪里

汉唐的儒者，主要做一件事：给经作注。他们对「知」没有立新说，可是注的方向，透露了他们怎样看这个字。

东汉的郑玄为《礼记》作注，唐初孔颖达带人作疏。本书用的是《礼记正义》。先看《乐记》那一句。

「物至知知，然后好恶形焉」。郑玄注：「知知，每物来，则又有知也，言见物多则欲益众。」又注后面一句「知诱于外」：「知，犹欲也。」孔颖达疏：「知，谓每一物来，则心知之。为每一物皆知，是『物至知知』也。物至既众，会意者则爱好之，不会意者则嫌恶之，是好恶形焉」（《礼记正义·乐记》）。

大意是：外物一件一件来，心里就一件一件认出来；认出来的多了，喜欢和厌恶就显出来。郑玄还担心一件事：见得多了，想要的也跟着多。

你看，在这里，知是被外面的东西「招」出来的，知和欲连在一起。知越多，欲越多。这是汉人对「知」的一个很深的警觉，后来宋明人说「知识愈广而人欲愈滋」，同出一根〔本书读法〕。

再看《中庸》。郑玄注「成物，知也」：「以至诚成己，则仁道立。以至诚成物，则知弥博。」孔颖达疏「好学近乎知」：「覆能好学，无事不知，故云『近乎知』也」（《礼记正义·中庸》）。

这两处，把知朝另一个方向推：知是「博」，是「无事不知」。知越来越像一个可以不断积累的东西，学得越多，知得越广。

注疏这种写法，本身就是一种选择。经文摆在中间，注在旁边小字，疏在注的下面，一层压一层。读的人顺着这个格式，很自然地把「知」当成经里已

有的一个词，要做的事是把它解释清楚，不是再问它认的是什么。注疏越精细，这个字就越稳，越不需要被追问。

汉唐这一站，把「知」往外推了一步：知是一件一件认出来的，越多越好，也越要小心。至于这个知是在哪片土里长出来的，注疏没有问，因为在他们的土里，不需要问。

◆ 七、二程：听来的，和身上有过的

到了宋明，「知」忽然变得极忙。《二程遗书》里它出现了一千多次，《传习录》里也有一千多次。这个字被放到了理学的中心。

二程提出了一个后来影响极大的区分：

「真知与常知异。常见一田夫，曾被虎伤，有人说虎伤人，众莫不惊，独田夫色动异于众。若虎能伤人，虽三尺童子莫不知之，然未尝真知。真知须如田夫乃是」（《二程遗书》卷二）。

大意是：真知和平常的知不一样。有个农夫被老虎伤过，听人说虎会伤人，旁人都吃惊，只有他脸色大变，和别人不一样。「虎能伤人」这件事，连三尺高的孩子都知道，那是没有真知。真知要像那个农夫。

这一句，把「知」分成了两层：听来的，和身上有过的。后面的两千字，其实都在问：身上有过的那一层，到底是怎么来的？

◆ 八、朱熹：即物穷理，一在物里

朱熹接着二程，把「知」放进了「格物」。《大学》里本来有一章讲格物致知，早已遗失，朱熹替它补了一段传文：

「所谓致知在格物者：言欲致吾之知，在即物而穷其理也。盖人心之灵莫不有知，而天下之物莫不有理。惟于理有未穷，故其知有不尽也。是以大学始教，必使学者即凡天下之物，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，则众物之表里精粗无不到，而吾心之全体大用无不明矣」（《大学章句·传五章》）。

大意是：要把我的知推到尽处，办法是接触事物，穷究它的理。人心有灵明，天下的东西都有理；理没有穷尽，知就有不到的地方。所以要从已经知道的理出发，一件一件往下穷，穷得时间久了，有一天忽然贯通，万物的表里粗细都到了，我心的全体大用也就都明白了。

先说他对在哪里。这是一条很老实的路：一天穷一点，一天积一点，不靠灵光一闪，也不许偷懒。「因其已知之理而益穷之」，是从自己已有的地方往外走；「用力之久」，是承认要花时间。后来的读书人几百年里按这条路读书，读出了一个文明的厚度，这是真功夫。

再看他把一放在了哪里。「天下之物莫不有理」：理在物里。一，在物那一头；人要去穷，去取，去积累，等到某一天「豁然贯通」，那个一才在心里亮开。在这条路上，知是搬运的：理在物里先备着，经过一番功夫，从物里运到心里来，运够了，忽然通了〔本书读法〕。

这条路有一个悄悄的前提：物里的理，是先于我的经历就摆在那里的。我的经历，只是它被运到的路径。

◆ 九、阳明：格竹致疾，知行合一

王阳明年轻时，真照朱熹的话做过。他后来对学生讲过这件事：

「众人只说『格物』要依晦翁，何曾把他的说去用？我着实曾用来。初年与钱友同论做圣贤，要格天下之物，如今安得这等大的力量？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》卷下）。

大意是：我和姓钱的朋友商量做圣贤，要格天下的物。我们面前有一丛竹子，就去格。钱兄日夜穷格，三天就累病了；我说他是精力不够，自己去格，七天，也累病了。

两个年轻人，一个三天，一个七天，对着一丛竹子，什么也没有格出来。阳明没有怪竹子，也没有怪自己笨。他后来的结论是：「方知天下之物本无可格者。其格物之功，只在身心上做。」

于是他把朱熹的那一步翻了过来：

「心即理也。天下又有心外之事、心外之理乎？」（《传习录》卷上）

「若鄙人所谓『致知、格物』者，致吾心之良知于事事物物也。」（《传习录》卷中·答顾东桥书）

理不在物里，在心里；知不是从物里运来的，是把心里本有的良知，推到事事物物上去。

由此，才有了他最有名的一句话。门人徐爱问：有人知道该孝、该悌，却做不到，这是怎么回事？阳明答：

「此已被私欲隔断，不是知行的本体了。未有知而不行者；知而不行，只是未知。」（《传习录》卷上）

「知而不行，只是未知」，八个字，把朱熹那条路的一个暗洞堵上了：听来的、背下的、积累起来的，若没有在身上行出来，不算知。他随后举的例子，家常得很：

「见好色，属知；好好色，属行。只见那好色时，已自好了；不是见了后，又立个心去好。」「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？」（均《传习录》卷上）

痛，是自己痛了才知道的；饿，是自己饿了才知道的。知，不在行的前头等着，也不在行的后头跟着，知和行是同一件事发生的两面。另一封信里他说得更凝练：

「知之真切笃实处即是行，行之明觉精察处即是知。」（《传习录》卷中·答顾东桥书）

王德生对这一点有一句判断〔王口述〕：

「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。」

靠近，是因为阳明已经看出：知是在经历里发生的，不是运来的。「已自痛了，方知痛」，说的就是这个。

◆ 十、阳明还留了一步：安复那本体

可是靠近，不等于到了。读阳明那段话，有一个词不能放过。

他说知而不行，是「被私欲隔断，不是知行的本体了」。隔断了什么？隔断了「本体」。紧接着他说：「圣贤教人知行，正是安复那本体，不是着你只恁的便罢」（《传习录》卷上）。

「安复那本体」：把那个本体安放回去、恢复起来。可见在阳明这里，知行的本体是先在的：它本来就在，圆满自足，只是被私欲遮住了，功夫要做的，是把遮挡拿掉，让它复原。

所以他的一，放在了良知里。朱熹把一放在物里，阳明把一放在心里；一个向外运，一个向内复。位置换了，有一件事没有换：那个一，在我的经历发生之前，已经先在了。

这个先在，正是我知要放下的东西。

王德生这样说〔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。」

这几句话要拆开来读。

先说「一」。它不是一句口号，也不是一种心境，而是一组相对固定、能够多次重复运行、每运行一次就获得一次意义的结构。大白话讲：有一条关系、一条路、一条道理，在我身上跑得通，跑一次，得一次意义。本书把 SDE 的三方程、六路径、三原理里取定的那一条条，叫作「那个一」〔本书读法〕。

再说「我」。这个「我」不是先站在那里、然后去认知的人。分布、场、美，是一件事得以显出来的三种侧重；这三种侧重显影的时候，「我」是一起显出来的〔王口述，本书读法〕。用阳明的例子说，不是先有一个我，再去痛；是痛发生的时候，我和这个痛一起显了出来。

于是三家的区别，可以摆成一张小表〔本书读法〕：

	朱熹	阳明	我知
那个一在哪里	物里的理	心里的良知，先在	在我的经历里发生，不先在
知怎样来	即物穷理，积累而豁然贯通	致良知，去私欲，安复本体	同一次显影里，一与我一起发生
知与行	先知后行	知行合一	知行本是一次发生的两面，没有先在的东西可以复原
知的性质	搬运：从物运到心	复原：从遮蔽中恢复	发生：每次在经历里重新发生

阳明离我知最近，只差这一步：他的本体，是先在的。我知连这个先在的本体也放下。放下，不是说良知不存在，是说它不必先存在：每一次，那个一都是在这一次的经历里发生出来的，重复运行得多了，才越来越固定，越来越稳。

◆ 十一、一条暗线：每一站，「知」都挨着一个「一」

把这几站再摆一遍，会发现一件事。每一站说到「知」的要紧处，旁边总站着一个「一」。

孔子说「闻一以知十」，从一出发。《中庸》说「所以行之者一也」「及其知之，一也」，三条入口，一个出口。荀子说圣人之知「其统类一也」，千变万化，统属是一个。《易传》说「复，以自知」，回到的是自己身上那个不变的东西。《大学》说「此谓知本」，认出来的是根本。朱熹的豁然贯通，通的是那个一；阳明的良知，守的也是那个一。

这些话出自不同的人、不同的时代，没有谁约定过。可是它们都在说同一件事：知要认的，不是一大堆东西，是东西底下那个贯着的。本书的读法是〔本书读法〕：知之所以排在七字的头一个，是因为它管着「一」被发生出来这件事。

王德生还给了这七个字一个整体的位置〔王口述〕：

「止，定，静，安，虑，得，都是『知一』后的『发展六步』。」

知是横向（1→1）：一在我的经历里重新发生，不是搬运过来的。止、定、静、安、虑、得，是纵向的发展六步（1→N）：那个一发生了以后，让它停在哪里，守在哪里，怎样稳，怎样推演，怎样得到。先有知，后有这六步。这个次序，下面的章节都按它走。

◆ 十二、固定了什么，留下了什么

回头看这几站，每一站都把这个字往前推了一步。孔子：被问出来。孟子：长在心里，有先后。荀子：要合上对面，认统类。四本书：入口三条，出口一个。汉唐：被外物招出来，越多越要小心。宋明：真知是身上有过的；朱熹向外穷，阳明向内复。

到了宋明，这个字落下来的样子是：**知，成了心的功夫**。

这是儒家这个字最大的一次固定，好处是把知做成了可以练的事，所以才有那么多人，几百年里认真地练。

代价是：不论向外穷还是向内复，那个一都被预先放好了。放在物里，等人运；放在心里，等人复。孔子说「叩其两端」，是在同一个鲁国的土里；朱熹说「即物而穷其理」，是在同一个宋朝读书人的土里；阳明说「见父自然知

孝」，是在同一个家族的土里。那片土没有换过，所以没有人问：如果一不是先摆好的，是要在我的经历里发生出来的，换了土，它怎么发生？

这个问题，在一以贯之的全路径上，恰好是第一个关口。知守着一件事：一，在我的经历里发生了没有。三种样子都可能出现。

把搬来的当成发生的，是出错点：书上的、别人的、一次性的做法，当成了一。这是下一章的事。

经历有了，三号位没到场，一发生不出来；或者知而不行，是卡住点。这是第 6 章的事。

一组方程、路径、原理，在我这里能重复运行，是慧点：我知。这是第 7 章的事。

儒家两千年把这个字磨得很亮，磨在了「心的功夫」这一面上，这一面是真的，本书不拆它。本书只在它旁边加问一句：这个一，是运来的，是复原的，还是在这一次的经历里发生的。

◆ 十三、放回日子里：柴明的问题

回到柴明的问题：一百二十三个「知」，是不是同一个知？

现在可以答了。大致说，不是，也是。不是，因为它们在不同的位置上，认的东西不一样：有的认事，有的认人，有的认自己，有的认天。是，因为它们底下有一条共同的线：从一点起，被问出来，往外长，要和对面合上。

裴老师在课上把答案讲给小组听，讲完，各人说了自己的一个「知」。

柴明说，他数了一百二十三次，才发现「知」不是知道，是「认出来」。他举了一个例子：上周那道几何题，辅助线不是算出来的，是眼睛忽然认出来

的。裴老师听着，想到孔子那句「叩其两端」：题目问了一遍又一遍，到了某一下，那条线自己站了出来。

她又想到阳明的竹子。竹子盯了七天，盯不出来；那条辅助线，是在柴明自己画了十几张草图以后才出来的。这条线是在他的草稿纸上发生的，不是从答案里运来的。

那天夜里，裴老师在备课本的空白页上记了一句：知是被问出来的，也是在自己身上发生的；我的课堂上，递出去的答案多，递出去的问题少。她没有往下写结论，只在这句话下面画了一道线。第二天的第一节课，她少讲了十分钟，把「这道题，你是从哪里看出来的」留给了学生。

邵师傅在饭桌上听女儿转述，想起了阳明那句「知痛，必已自痛了」。他说，做菜也是这样：咸淡，师傅说一百遍，不如自己的舌头上过一遍。

他又想起郑玄那一句，见物多则欲益众，说手机里刷到的菜谱越多，越想一道一道都试，结果哪一道都没有做到家。他只谈做菜的事，没有谈身体；身体的难处真的大了，请找医生。

裴苒想起荀子那句「统类」。她说，工地上最难的，不是知道很多做法，而是见了一个新户型，能认出它同旧户型在哪里是一类、在哪里不同。

上个月她接手的那套房子，是个拐角的 L 形，同去年做过的一字形长条，看上去毫不相干。她和监理梁工蹲在地上看水路：厨房的下水，阳台的地漏，卫生间的排污，走向竟然是同一类，都要先过那一道承重墙下的老管。图纸换了，做法换了，管子的脾气没有换。

这个「同一类」，不是梁工告诉她的，是去年那一户的水路在她手里跑过一遍，今年又跑了一遍，才在她这里显出来的。认出了这个，她才知道哪几步可以照旧，哪几步要重新量。

一个小办法，明天能试：挑一件你说「我知道」的事，问自己，这是听来的，还是身上有过的。身上有过的，说得出是哪一次；说不出哪一次，多半还在路上。

带走的话

朱熹把一放在物里，阳明把一放在良知里，我知把一放回每一次的经历：一，是在这里发生出来的，不是运来的，也不是复原的。

> 小账
>
> 开了哪扇门：看清了「知」不是一个意思，是一条线；这条线到朱熹与阳明处分成两路，阳明离我知最近。关了哪扇门：把知当作搬运，或当作复原先在本体的那扇门。
>
> 这一处，是出错、卡住，还是慧点？是横向还是纵向？本章是源流，三样都还没有出现，只是预备：它是整条路上横向发展（1→1）的头一个关口，之后才是止、定、静、安、虑、得的纵向六步（1→N）。

想一想

你最近一次说「我知道」，说的是哪一种知？是听来的，还是身上有过的？

阳明说「知痛，必已自痛了」。你有没有一件事，是在别人说了一百遍之后，自己痛过一次才真正知道的？

第 5 章

知的出错点：把搬来的当成发生的

◆ 一、阿满学颠勺：三个月后，菜被退了回来

阿满十九岁，在邵师傅的饭店后厨学炒菜，已经三个月。

他最爱看师傅颠勺。大火腾起来，手腕一抖，锅里的菜翻个身，又稳稳落回去，肩头那一下微微的松，像是没使力气。阿满拿一口空锅练了两个星期，练到连肩头那一下松，也一模一样。后厨的人笑他：师傅的影子来了。

可是他炒的第一盘菜端上桌，客人退了回来。服务员传话：客人说，没有那个味儿。

邵师傅尝了一口。不咸，不淡，不生，不糊，挑不出毛病，就是少了点什么。

他把阿满叫到灶边，问：「你炒的时候，听见什么了没有？」

阿满愣住了。他看了师傅三个月，看的是手，是肩，是锅怎样翻。「听」，他从来没想过。

灶上的火还开着。邵师傅没有再说话。

阿满没有偷懒，也没有学错一个动作。他错在另一处：他把搬来的，当成了发生的。师傅的手，搬到了他身上；让菜有味的那个一，在他这里还没有发生过。

这一章讲的，就是这种错。它是七处关口里的第一处，也是后面所有的步子要踩在上面的一处：一，没有发生，却被当成了发生。

◆ 二、错在哪里：三种最容易搬来的东西

先把「出错点」这三个字交代一下。第 3 章说过，出错点是一在这一点上走歪了：做的事情很多，方向错了，走得越快，离一越远。

知这一处的出错点，是**把搬来的当成发生的**。

「一」是什么？第 4 章说过：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，一条方程，一条路径，一条道理。桂花枝剪下来，叶子的形状、枝条的粗细，是看得见的；能不能在城里的花盆里生根，靠的是看不见的那一部分。搬得来的，是看得见的；生根，只能在这个盆里发生。

搬来的东西，最常见有三种。

第一种，书上的。一张效果图，一套漂亮的用语，背得滚瓜烂熟的话术。眼睛和耳朵先到，心就先信了。

第二种，别人的。师傅的手，别人家的孩子，别人说的「我是这样好起来的」。带着别人的土，一搬过来，就以为也是自己的。阿满走的就是这一种。

第三种，一次性的。某一回碰巧成了，就把那一回的做法认成了一。阿满有一天炒出过一盘格外好的菜，客人夸了，他便把那天的火候、那天的翻锅，一一记下来，往后天天照着炒，再没有第二盘那样的。一回成了，不等于能重复运行；不能重复运行，就还不是一。

这三种搬来的东西有一个共同点，要看清：**搬来的那一下，感觉和发生的那一下，一模一样**。

阿满看师傅颠勺，看出「就是这个」的时候，心里那一下亮，同师傅教他认出火候的那一下亮，没有区别。亮是亮了，亮的是手。

手最先学，是有道理的。手的动作有头有尾，能拆成一二三，能一遍一遍对着镜子改；发生出来的那个一没有这样的形状，没法对着练。于是日子一久，搬得来的那一部分越来越亮，要发生的那一部分越来越暗，亮的就被当成了全部。桂花枝的叶子，一眼就看得见，生根的那一端埋在水里，没人天天去看。

所以把搬来的当成发生的，自己是觉察不出来的。要等到换了土，换了锅，换了客人，那一下才露出来：菜被退回来了。

走得越快，离一越远，道理就在这里。这是第一步，后面的止、定、静、安，一步一步都在把这个搬来的东西钉得更牢。

拿阿满来想。他要是认定「师傅的手就是那个一」，接下来这套手法会被止住，不许走样，那是第 9 章要讲的止错了；再接下来，靠着一遍遍重复，把它守牢；再往后，一切不同的声音都成了打扰，只求一个安静。每一步都踏得很实，踏的却是搬来的叶子。到了第 16 章以后，这些错一层压一层，要拆，就得拆到最底下的这一步。

这种错还有一个不容易察觉的地方：它很少是一次性的。搬来了手，就会搬来站姿，搬来口头禅，搬来看人的眼神，一件一件，都是壳。壳越攒越多，原本只错了一处的地方，渐渐成了一整套。等到有一天要拆，要拆的不是一个动作，是三个月里长出来的一整个样子。

因此，越早问，越便宜。问的话也不必高深，只需问一句：这是搬来的，还是在我这里发生过的？

◆ 三、先说对在哪里：学做法并没有错

说阿满搬错之前，先把公道还给他。

学做法，没有错。孔子说：「见贤思齐焉，见不贤而内自省也」（《论语·里仁》4.17）。看见贤人，就想和他一样；这是学的起点。儒家重礼，礼本来就是一套做法：怎样站，怎样揖，怎样斟酒，怎样守丧。没有做法，一就无处落脚，传不下来，也看不见。

阿满那两个星期练空锅，练的是真功夫。肩头那一下松，不是人人练得出来的。后厨能笑他像师傅的影子，说明他的手已经学到了形。

所以问题不在于搬。搬来，是起点；问题在于：把搬来的，当成了在自己这里发生的。

搬来的做法，是接穗上的叶子，是看得见的那一部分。叶子被当成了整根枝，插进盆里，很快就会黄。有的叶子能撑上十天半个月，那是它还带着老家的水气，不是它在这里发生了。

一以贯之的头一步，就是分清：哪一个是搬来的，哪一个是在自己这里发生的。

◆ 四、儒家自己的警告：几句早就说过的话

这种错，儒家自己早就看见了。本节取七处，每处一两句。

第一处，子贡问孔子：您也有讨厌的人吗？孔子反问他：你呢？子贡答了三样，头一样是「恶徼以为知者」（《论语·阳货》17.24）。讨厌那种把别人的东西抄来、当作自己的知的人。「徼」字，《论语集解》引孔安国注：

「徼，抄也。抄人之意，以为己有」，意思是把别人的意思拿过来占为己有。这一句，说的就是第三条岔路。

第二处，《中庸》引孔子的话：「人皆曰『予知』，驱而纳诸罟擭陷阱之中，而莫之知辟也」（《中庸》第七章）。人人都说「我知道」，可是被人赶进了罗网和陷阱，还不知道躲开。自以为认得，和真认得，从外面看一模一样，只有陷阱知道区别。

第三处，《孟子》谈到智，说了一句很重的话：「所恶于智者，为其凿也」（《孟子·离娄下》4B26）。讨厌那种所谓聪明人，是因为他们爱穿凿。接着他举了大禹治水：「禹之行水也，行其所无事也」，大禹引水，是顺着水本来的走向，不另凿一条。「凿」这个字用得准：没有路的地方硬凿一条，就是把做法当成了路。

第四处，朱熹编的《近思录》里有一句话：「书不必多看，要知其约。多看而不知其约，书肆耳」（《近思录》卷三）。书不必看得多，要认出那个「约」；看得多而认不出约，书房就成了书店。「约」是收拢，是那个把一堆东西系在一起的东西，也就是本书说的一。

第五处，王阳明说得最痛：「不知自己是桀、纣心地，动辄要做尧、舜事业，如何做得」（《传习录》上）。自己是什么样的心地还没认清，就去做别人的事业，怎么做得成。他还有一句：「知识愈广而人欲愈滋，才力愈多而天理愈蔽」（《传习录》上）。会的越多，想要的越多，本来的东西反而越被盖住。

还有一处，在《大学》里：「故好而知其恶，恶而知其美者，天下鲜矣」「人莫知其子之恶，莫知其苗之硕」（《大学》传八章）。喜欢一样东西，就

看不见它的坏处；偏爱自己的孩子，就看不出孩子的毛病；自家的禾苗，总觉得长得不够壮。偏爱像一层滤镜，认错的时候，滤镜往往已经在那里了。

最后一处，还是阳明，说得最直接：「就如称某人知孝、某人知弟，必是其人已曾行孝、行弟，方可称他知孝、知弟。不成只是晓得说些孝、弟的话，便可称为知孝、弟？」（《传习录》卷上）称一个人知孝，必得他已经行过孝；只会说孝悌的话，不算。话是搬来的，行过的才是发生的。

几句话，几个方向：抄来的，陷阱里的，凿出来的，收不拢的，别人的，只会说的。放在一起，几乎就是上一节那三种搬来的东西，被前人各自指了一遍。

◆ 五、贲：满墙灯带，认的是图

《周易》第二十二卦，贲。三个例子，从这一卦开始。

经文是：

「贲：亨。小利有攸往。」（《周易·贲》）

大意是：贲，亨通；有所往，小有利。

这一卦里有两条爻辞，最说明认错。一条是六二：

「贲其须。」（《周易·贲·六二》）

小象说：「贲其须，与上兴也」。装饰那撮胡须，胡须是跟着下巴一起动的。

另一条是六四：

「贲如皤如，白马翰如，匪寇婚媾。」（《周易·贲·六四》）

大意是：打扮得雪白，白马飞驰而来，不是强盗，是来求婚的。小象补了一句：「六四，当位疑也」，在那个位置上，让人起疑。

这一卦是一个什么处境？《大象》说「山下有火」。火在山脚下烧，把山壁映出一层暖暖的颜色。好看，却是火照在山上，山还是山。贲是文饰，是在东西外面添一层好看的光。

它在「知」这一点上，怎样错？

胡须长在下巴上，自己不会动，下巴动它才动。把胡须当成了人的魂，等于把挂在外面、搬来的东西，当成了长在里面、发生出来的。白马白衣，疾驰而来，看上去光鲜，让人拿不准：是强盗，还是来求婚的？外表越漂亮，越遮住了里面是什么。

这一卦的初九还有一句：「贲其趾，舍车而徒」，小象说「义弗乘也」。装饰脚趾头，宁愿弃车步行。大意是：为了那点体面，把明明能坐的车也舍了。体面压过了实用，这也是外表顶替了魂的一种。《彖》里则有一句话把分寸说得很清：「文明以止，人文也」（《周易·贲·彖》）。有文采，又能止住，才是人文；只有文采，没有那个「止」，就成了浮在面上的东西。

还有一处细节，值得停一下：这一卦的卦辞，自己只许「小利」。装饰有用，但只有一点点用。把搬来的当成发生的，常常把这一点点，当成了全部。

〔本书读法〕

三大领域各落一下，先看事业。

裴苒接手一套老小区的二手房翻新，业主祁先生拿来一张网上的效果图：白墙，灯带，岛台，一整面的玻璃推拉门。他说：「就要这样。」

她量了尺寸，也把图记在了心里。可是图的光亮太足，量出来的数字，都被图压了下去。她把设计图一遍遍改，改成和效果图越来越像：灯带沿着吊顶绕一圈，岛台摆在厨房正中间。

完工那天，祁先生很满意。一个月后，他七十岁的母亲在夜里起来，扶着墙摸去厨房喝水，岛台的角撞到了她的腰。老人没受伤，裴苒还是站在那间屋子里，站了很久。

那张图，是搬来的。祁先生家的那个一，是「一个老人夜里要走的那一条路」，图上没有，尺寸里有；那条路只能在这间屋子里发生，图里搬不来，被她放到了后面。

教育里，裴老师批一篇初二的作文，满篇「如同」「宛若」「正如某某名言所说」，辞藻像撒了一把亮片。她在边上写：这一句，是你自己想的，还是你看来的？孩子答：是看来的，老师说这样得分。亮片是贲其须；孩子自己想的那一句，反而被盖住了。裴老师把那一句圈出来，说：这一句，粗，可是是你的。孩子低头看了很久，他以前从没想过，自己的句子能被人单独圈出来。

健康里，邵师傅的同事戚姐，每天五点起床快走一小时，说这是她的法子。邵师傅夜班收工，凌晨一点才睡，也学了半个月，白天炒菜手发软。他对家里人说：我学来的是闹钟，不是她的日子。他没有评价快走好不好，只是看清了，戚姐的那个一，是把一天里的一段时间留给自己，五点只是她的做法。身体的难处真的大了，请找医生。

贲还有一个常被忽略的地方：它是一个吉利的卦。装饰本身没有罪，错在装饰被认成了本色。厨房里摆盘、教室里板书、工地上的样板间，都是贲，都有用，只是用的地方是第二步，不是第一步。

这一卦只说明到这里：外表和搬来的做法可以是装饰，不能顶替发生。它没有说装饰不好。

◆ 六、睽：满身是泥的，是猪，还是鬼

第三十八卦，睽。

「睽：小事吉。」（《周易·睽》）

最说明问题的是最上面一条，上九：

「睽孤，见豕负涂，载鬼一车，先张之弧，后说之弧，匪寇婚媾，往遇雨则吉。」（《周易·睽·上九》）

大意是：睽离，孤单，看见一头猪满身泥，竟当成了拉着一车鬼；先把弓拉满，后来又放下了；原来不是强盗，是来求婚的；往前走，遇到雨，吉。小象补一句：「遇雨之吉，群疑亡也」，一场雨下来，各种怀疑就散了。

《大象》说：「上火下泽，睽；君子以同而异」（《周易·睽·象》）。火往上烧，水往下流，方向相背，叫睽。君子由此，在相同里看出不同。《彖》更进一步：「天地睽，而其事同也；男女睽，而其志通也；万物睽，而其事类也」。天和地相背，做的事是同一件；男和女相异，心志是相通的；万物各不相同，事情却归在同一类。

这一卦的处境是：被隔开了。孤零零的，看谁都像是另一路的。

它在「知」这一点上怎样错？

「见豕负涂，载鬼一车」，说的是认错了对面。一头猪满身泥，看成一车鬼，吓得拉弓。那满身的泥，是外壳；外壳盖住了里面。孤单的时候，最容易

这样：看别人，只看到泥，看不到里面。这是把眼睛看见的外壳，当成了里面发生的事；一个判断就这样搬进来，没有谁在这里验过。

反过来也一样，两样东西外壳相同，就以为里面也相同。这是同一种错，从另一头走。《大象》要的「同而异」，是两头都看：同里看异，异里看同。

教育里的例子。柴明去年九月从乡镇小学转进县中，睽孤的第一个月，他看班里的同学：举手快，说话快，抢着答。他对自己说：那是另一种人。接下来整整一个月，他一次手也没有举过。课间有人叫他，他笑一笑，把头低下去。他没有觉得自己在躲，他觉得自己在认清事实。

裴老师从他的周记里看出来，他的想法条理很清楚，不是不会。她问他：你觉得他们是哪一种人？他说：会说话的人，我不是。

后来是同桌路桐告诉他的。路桐说：我举手那么快，是因为怕被点名；先举手，就不会被突然叫到。柴明听完，呆了半天。他的不举手，和她的抢着举手，从外面看正相反，里面却是同一个：都怕突然被叫到。

九二里有一句：「遇主于巷，无咎」，小象说「未失道也」（《周易·睽·九二》）。在小巷里碰上，没有排场，没有礼数，却没有走偏。柴明和路桐的那一场，就是这样碰上的。

那一场「雨」，是月考前一天的放学，两人躲在车棚里等雨停，说了半个小时的话。先张之弧，后说之弧。

事业里，裴苒新来的设计师小颜，看到竞争对手的报价单格式漂亮，说：那是他们家的路数，我们不学。可是报价单的魂，是让客户一眼看清钱花在了哪里，这一点，和自家的没有两样。小颜把格式的差，认成了魂的差。

健康里，邵师傅去社区听一场讲座，台上说饮食要清淡。他回家说：这些人不懂做饭。其实台上说的「不过量」，同他三十年灶台上的「火候到了就起锅」，是同一个分寸。他把说话的腔调，认成了内容的不同。身体的难处真的大了，请找医生。

卦辞说「小事吉」，也值得一提。认一这样的事，不必一上来就拿大事去试，从小事里认，错了，代价小，也容易回头。柴明的一个月，换来的只是一次车棚里的半小时；要是错在大事上，一个月就不够了。

这一卦只说明到这里：在隔开的时候，认一，容易认到外壳上去，把眼见的当成了发生的。它没有说，隔开了就一定认错。

◆ 七、蒙：不有躬，独远实

第四卦，蒙。

「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》）

这一卦的卦辞，前一本书已经读过。这里取另外两条爻辞：

「勿用取女，见金夫，不有躬，无攸利。」（《周易·蒙·六三》）

大意是：不要娶这样的女子，她一看见有钱的男子，就不能自有其身，没有什么好处。小象说：「行不顺也」，行事不顺。

「困蒙，吝。」（《周易·蒙·六四》）

小象说：「困蒙之吝，独远实也」。被困在蒙昧里，不好，因为独自离「实」太远。

《大象》说，蒙是「山下出泉」，泉刚冒出来，浑，不知往哪里流，是一片没有清楚的状态。蒙不是坏，是起头；《彖》还说「蒙以养正，圣功也」，蒙里养正，是圣人的功夫。

蒙卦还有一条九二：「包蒙吉」（《周易·蒙·九二》）。包住蒙昧，吉。结实的那一条线，肯把蒙昧的人包容在身边，不嫌他浑。这说明蒙本身不是错，错是蒙而不自知，又被别人的亮处牵走。

这一卦的两条爻辞，合起来，就是搬来的压过了发生的另一种样子。

「见金夫，不有躬」：看见别人家的亮处，把自己丢了。不有躬，就是没有自己，守不住自己的身子。「困蒙」呢？这一爻四周都是虚的，隔着很远才有两条结实的线，旧注把结实的线叫作「实」〔据二手〕。独远实，是孤零零的，离实在的东西太远。

在「知」这一点上，它说的是：围着一圈别人的东西，离自己身上的东西很远。

健康里的例子，用邵师傅。

他血压偏高，医生嘱咐过的话，他都听。可是夜里，他开始在手机里刷「养生」视频，一条一条，博主们说得头头是道：这样吃，那样睡，每天早上先喝一杯什么。他把听来的记在一个本子上，记了十七条，贴在冰箱门上。

十七条里，有的互相矛盾。他自己也看出来了，可是不敢不照做，因为每一条都说得那么肯定。一个星期以后，他连去买菜，都先翻本子。

裴老师问他：这十七条，哪一条是你自己的？

他答不上来。想了很久，才说：我每个星期天早上去菜市场挑菜，走得慢，一路跟摊主说话，那个我从来没写在本子上。

那就是他的实。本子上的十七条，每一条都是别人的亮处；他自己本来就有的那一段，反而被挤到了纸外面。他把这些条条叫作「规矩」，可是规矩一多，连饭桌上也安静了。女儿问：爸，你今天怎么不说话？他说：我在对本子。这里只谈理解和习惯，不涉诊疗，也不评论哪一条对哪一条错。身体的难处真的大了，请找医生。

教育里，晚读小组有个学生，把裴老师讲的「知止」一字不差抄进笔记，抄得整整齐齐，却说不出自己的一句。她看到别人的笔记漂亮，就整本照搬，这是见金夫，不有躬。

事业里，裴苒的同事闻哥学了竞品公司的一套谈单话术，背得滚瓜烂熟。客户问了一个脚本之外的问题，他当场卡住，半天说不出话。话术是别人土里长的，搬来的是壳，里面那个「先问清客户怕什么」，他没有带过来。后来裴苒陪他又谈了一次。她没有教他新的句子，只让他在见客户之前，先写下三个问题，写完才许开口。他第一次谈单没有背一句脚本，客户倒说：你这个人，听得进话。

卦辞里「初筮告，再三渎，渎则不告」这几个字，在这里有另一层意思。第一次问，别人认真答；一遍一遍追着问，越问越浑。十七条规矩，就是追着问出来的：每一条都是一次新的问，每一条的答案又都是别人的。要看这个一发生过没有，问的次数不在多，在于问到了自己的土里没有。

这一卦只说明到这里：被一圈别人的亮处围住，离自己身上的实在会很远。它没有说别人的东西不能看。

三大领域放在一起看：事业里是一张图，教育里是一把亮片，健康里是一只闹钟。三样东西不同，错法一样，都是把一个看得见、拿得走的搬来物，当成了那个看不见、带不走、要在自己身上发生的一。三样都有人认真地搬，搬得越认真，离发生越远。

◆ 八、怎样认出这一处正在出错

把搬来的当成发生的，自己觉察不出，但有几个迹象，可以拿来对一对。

第一，换了场合就失灵。在原来的地方灵得很，一换土，就不灵。阿满在师傅身边炒的菜没人退，换了他一个人站灶，就被退了。

第二，说得出怎么做，说不出是哪一次、为什么这样做。追问三遍「为什么」，剩下的只有一句「别人都这样」。

第三，把做法拿掉，剩不下什么。让阿满把手背到身后，他还剩什么？答不上来，说明他手里攥着的，是叶子。

第四，开口先提别人。「某某是这样的」「人家都是那样的」，句子里总站着一个别人。

第五，越用力越别扭。越是用心照着学，越觉得浑身不对。这不是不够努力，是方向歪了，用的力气都用在了壳上。

第六，灵过一回，不灵第二回。成过一次，就把那一次当成了一；可是一能多次重复运行，只灵一回的，是碰上的，不是发生的。

这六条里，只要有两条对上，这一处就可能正在出错。出错不丢人。一要在新土里重新发生，这是横向发展的头一步，每一次都可能遇到；本书要做

的，是让它在遇到的时候，能被认出来。搬错的原因，不在于笨，也不在于懒，常常恰恰在于认真：认真地搬了壳。

还要补一句，这六条是迹象，不是判决。迹象对上两三条，只说明这一处值得停下来看一眼。看了以后发现没有错，也是收获。

◆ 九、放回日子里：灶边的那句话

回到灶边。

第二天，邵师傅没有再讲颠勺。他让阿满站在灶前，手背到身后，关掉抽油烟机，只听锅里的声音。油热了，菜下锅，那一声「刺啦」，有粗有细，有的尖，有的闷。

阿满站了十分钟，什么也没听出来，只觉得吵。邵师傅也不催。他只问了一句：「你要的那个味儿，是在手上，还是在锅里？」

这个问题，阿满回答不上来。可是他第一次发现，自己学了三个月，从来没有问过。

灶边那十分钟，邵师傅没有批评，也没有示范。他把阿满的手背到身后，是把搬来的拿开，让该发生的有个地方发生。拿开以后剩下什么，要等阿满自己去听；听出来的东西怎样在他身上站住、能一遍遍重复，是第 7 章「我知」的事。

一个小办法，明天能试：挑一件你学来的事，只问一句：它在我这里，发生过哪一次？说得出是哪一次、换个地方还能再来一次的，那是发生的；说不出的，大概还是搬来的。

带 走 的 话

把搬来的当成发生的，感觉和真发生一模一样；叶子学得再像，也不是枝，要等土一换，才知道。

小 账

开了哪扇门：看清了「搬来」和「发生」是两回事，贲、睽、蒙各给了一块路标。关了哪扇门：「学得像就是学会了」这扇门。

这一处，是出错、卡住，还是慧点？是横向还是纵向？出错点；横向发展（1→1）的头一个关口，搬来的东西，后面每一步都在加固。

想 一 想

你学来的一样本事里，哪一部分是搬来的，哪一部分是在你自己这里发生过的？拿掉搬来的，剩下什么？

最近一次别人说「你不像他」，你是什么感觉？你像的那一部分，是搬来的，还是发生的？

第 6 章

知的卡住点：一发生不出来

◆ 一、床头柜上的三个本子

邵师傅的床头柜上，摞着三个本子。

第一个本子记血压。早上一回，下午一回，睡前一回，日期、数字，后面跟一行小字，写着昨晚吃咸了，今天少走了路。字迹工整，像饭店后门口的进货单。

第二个本子抄视频。这位博主说盐要少，那位博主说钾要多，有人说晚饭宜早，又有人说不必太拘。抄了四十多页，几处互相打架，他就在旁边画一个问号，隔几天再回来看一眼。

第三个本子是新买的，还空着。封面上他自己写了两个字：「总结」。

裴老师有天收拾房间，翻到这三个本子，什么也没说，原样放了回去。

那天夜里十点半，厨房的灯还亮着。邵师傅煮了一碗面，加了半勺他最爱的辣酱，一边吃，一边刷手机上刚推来的新视频，嘴里念着：「这一条，我得再对一对。」

他不是不知道。他比家里谁都知道。

还要看清一点：第一个本子里的数字，是他自己一天三回量出来的，一个字也不是搬来的。经历是真的，而且很多。

上一章讲的是搬来的被当成了发生的。这一章讲另一种样子：经历明明在，数字明明是自己的，可是那个一，始终没有在他身上发生出来。

这种样子，本书叫卡住。

◆ 二、知的后面，经书留了一个动作

先看经书自己是怎么排这个字的。

《大学》头一句，七步连着写：「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」（《大学》经一章）。

「知」后面跟的是「止」，不是「再知」。认出来，接着是落下去。中间没有「再认一遍」这一格。

《易传》说得更直接。乾卦《文言》讲：

「知至至之，可与几也；知终终之，可与存义也。」（《周易·乾·文言》）

大意是：知道到了，就走过去，这样可以同他谈事情的苗头；知道该收了，就去收，这样可以同他守住道义。

两句都是「知」字后面紧跟一个动作，知和动作成对。

王阳明把这一层说到了头。他的学生徐爱说，如今人知道该孝该悌，却不能孝不能悌，可见知行是两件。阳明答：

「此已被私欲隔断，不是知行的本体了。未有知而不行者；知而不行，只是未知。」（《传习录》卷上）

这话很重。知而不行，不算「知了没做」，算「还没有知」。

他接着举了《大学》里的例子：

「见好色，属知；好好色，属行。只见那好色时，已自好了；不是见了后，又立个心去好。」（《传习录》卷上）

看见好看的颜色，同时就喜欢上了，用不着看完再另外立个心去喜欢。知和行，是一下子的事。

拿这句话去量邵师傅的床头柜：看见数字，同时就该有什么在身上动一下。要是看完以后，还得另立一个心去照办，那个「知」，大半还没发生。

◆ 三、儒家自己的警告：好多而无定

经书里，对这种样子的提醒不少。

孟子的话最硬。他说，有智慧的人没有什么不知道的，可是他先办眼前最要紧的事：

「知者无不知也，当务之为急。」（《孟子·尽心上》）

他又说，尧舜那样的智慧，也没有把万物都弄清楚，因为他们急着先办要紧的：

「尧舜之知而不遍物，急先务也。」（《孟子·尽心上》）

荀子有一句，几乎是替邵师傅那三个本子写的：

「多知而无亲，博学而无方，好多而无定者，君子不与。」（《荀子·大略》）

知得多，却没有亲近的东西；学得博，却没有去处；贪多，却没有定下来。这样的路，君子不同行。

孔子也说过一句，常被人略过：「好知不好学，其蔽也荡」（《论语》17.8）。喜欢知，却不肯往下学着做，毛病是飘荡。

到了明代，王阳明说得很不客气：

「今人于已知之天理不肯存，已知之人欲不肯去，且只管愁不能尽知。只管闲讲，何益之有？」（《传习录》卷上）

已经知道的，不肯存，不肯去，只担心知得还不够多。光讲不动，有什么用？

程朱一路也有一句：「多看而不知其约，书肆耳」（《近思录》卷三）。书看得再多，抓不住要领，不过是一间书店。

这几句话说的是同一件事：知要有一个落处。没有落处的知，越多越飘。

有意思的是，说这些话的人，自己都是读书最多的人。王阳明年轻时，同一位朋友照着朱熹的路子「格物」，对着亭前的竹子去穷它的道理。朋友早晚去看，劳神成疾；他自己接着去，「到七日，亦以劳思致疾」（《传习录》卷下）。

他后来回头讲这件事，说的是：「方知天下之物本无可格者」（《传习录》卷下）。

这一句对不对，不必在这里争。要看的是，他说的是自己的教训，不是站在书外面骂书。七天对着竹子，经历是真的，累是真的，那个一，还是没有发生。

◆ 四、先说对在哪里：学无止境是真的

读到这里，你大概想替邵师傅说一句：多知道一点，总没有坏处吧？

这话有它的道理，经书里也有。荀子说：「君子博学而日参省乎己，则知明而行无过矣」（《荀子·劝学》）。《中庸》说：「有弗问，问之弗知弗措也」（《中庸》第 20 章）。问了没弄明白，就不放手。

朱熹给《大学》补的那一段，讲格物致知，路是「即物而穷其理」，一样一样地穷，穷到「用力之久，而一旦豁然贯通焉」（《大学章句·格物补传》）。

这条路的公道，要说在前头：它不是叫人空想，它要人到具体的事物上去，一件一件地穷。积累是真的，贯通那一天也是真的，很多人靠它走通了。

也有人把知读成觉察，天天回头看自己，看出毛病，也看出长处。这件事本身没有错。

磨刀不误砍柴工，这话是对的。磨刀是知。

只是这些话成立，有一个条件：那一天，真的来了。

「弗知弗措」，管的是「弗知」，没弄明白，当然不放手。朱熹那句「一旦」，管的是积累以后的事。可是日子里常有这样的局面：积累一直在加，「一旦」一直没来。

就连程颐，也不是主张一直认下去。他说：「学者须是真知，才知得是，便泰然行将去也」（《近思录》卷三）。知得是了，就泰然走下去。

所以本书要问的，不是该不该多知，是知到哪里，一才算在你这里发生了。磨到天黑，柴一根没砍，那把刀再快，也成了摆设。

◆ 五、本书的说法：经历有了，一没有发生

先把本书对「知」的说法摆出来。

本书所据的口述是这样的：

「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』，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。」〔王口述〕（SDE，指这里讲的那套看发生的办法。）

又说：

「知是发生学的，不是搬运的，需要经历中发生的。」〔王口述〕

拆开来用大白话讲：这个「一」，是一组相对固定、能多次重复运行、每运行一次都能得到意义的东西，一条方程，一条路径，一条原理。「我」，不是先站在那里、去认它的那个人，是分布、场、美这三个方面的侧重，在一次经历里显影出来〔本书读法〕。

大白话再翻一遍：这件事在日子里铺在哪里，它牵着哪些人哪些物，哪一处亮起来、成了重心。三样一起显影，一就在这次经历里发生，「我」也一起显出来。

正面的样子，下一章再讲。这一章只讲反面：**经历有了，三样没有到场，一发生不出来。**

上一章说的是另一种：搬来的当成了发生的，经历是别人的。这里经历是自己的，一天一天都在，可是经历是经历，发生是发生。

用嫁接的话说：接穗已经剪下来，砧木的口子也已经开好，两样东西就摆在一起，摆了二十天。接口两边的皮没有对上，没有合拢，没有长出新芽。看起来什么都齐了，什么也没有活。

卡住点，就是这样的局面。有一种说法，叫「知而不行」。按阳明的话，知而不行，只是未知。本书同意这个判断，再往前问一步：为什么没行？因为一没有在这次经历里发生，所以没有什么可行。

为什么会这样？原因有三个，都很家常。

第一，认和看是安全的。看只在一旁，不会失败。一旦发生，土要回头改你的做法，这一步有代价。

第二，认有进步感。每多懂一点，心里就亮一格，像爬楼梯，每一级都算数。

第三，认永远可以更细。一的外面还有影子，影子的外面还有影子，没有哪一刻会有声音说：到头了。

三个原因合在一起，认的动作就自己转起来了。这里用不着谁来下决心，动作本身有惯性。

一发生不出来，不是知得不够，是分布、场、美没有一起到场。

卡住和出错不一样。出错是方向歪了，第 5 章已经讲过。卡住是方向对，经历也真，只是一没有出来。

下面借三个卦来看，卡住有三种样子：观，是分布没到场；明夷，是场没到场；晋，是美没有侧重。三种分法是本书的读法〔本书读法〕，卦自己没有这样说。

◆ 六、为什么这种卡住，看起来像用功

这种卡住有一个麻烦：它很难被发现。

出错的时候，结果会说话。方向歪了，做出来的东西不对，日子里会有一声响。

卡住不一样。多看一眼，多读一页，多想一遍，样样都像是在用功，谁也挑不出毛病。邵师傅的三个本子，连家里人看了也只会说一句：他真上心。

这里有一个来历。两千年来，知被固定成了心的功夫：存养，省察，格物，致知，都是在心上下的力气。力气下在心上，下得越多越显得认真。认真本身，成了不用再问的好事。

可是心上的功夫有一个特点：它在一处做。静下来想的时候，场不在，别人不在，物不在；想得再深，也只是铺开了一个点，没有铺成一片。

于是认的动作转到第二十遍，也没有谁问：转了二十遍，那个一，在你身上发生了没有？

问这一句，不是要拆掉功夫，是要给功夫一个出口。认真是好的，认真之后一有没有发生，才是这一关要量的东西。

◆ 七、观：洗了手，祭品没有端上去

先看观卦。

「观：盥而不荐，有孚颙若。」（《周易·观·卦辞》）

盥，是祭祀前洗手。荐，是献上祭品。颙若，是庄重仰望的样子。

大意是：观，祭祀的人洗了手，还没有献上祭品，心里的诚敬已经满满的，大家抬头看着。

爻辞里讲了各样的看法：

「初六：童观，小人无咎，君子吝。」「六二：窥观，利女贞。」「六三：观我生，进退。」（《周易·观》）

童观，是孩子那样的看，新鲜，好奇。窥观，是从门缝里看。观我生，是回头看自己走过的路，然后定进退。

大象传说：「风行地上，观；先王以省方，观民设教」（《周易·观·象》）。

彖传把这个意思讲得更开：「大观在上，顺而巽，中正以观天下，观。『盥而不荐，有孚颙若』，下观而化也。观天之神道，而四时不忒，圣人以神道设教，而天下服矣」（《周易·观·彖》）。

大意是：高处有一个大的观看，顺着，谦着，端正地看天下。洗了手还没献祭品，满心诚敬，下面的人看着，就被化了。

所以这一卦的处境是：有一个需要先看的时刻，看的人被看着，看的诚意也被看着。看得诚恳，是好事，这一点不必争。

传统的读法，把「盥而不荐」当作一句好话：祭祀最庄重的，是洗手那一刻的诚敬，不必等祭品摆上，下面的人看着就被感化了。这在祭坛上说得通。

搬到日子里，意思就变了。洗了手，又洗；洗完再洗；祭品永远不端上去。

本书把这个姿势读成：**分布没到场**〔本书读法〕。「大观在上」，看的人站在高处，站在那片分布之外。他看得见全局，可是他自己不在里面，哪里多、哪里少、哪里已经松动，他是从上面望下来的，不是在里面碰到的。

初六、六二，写的就是停在看上的样子：孩子看看无妨，大人一直这样看，就可惜了；门缝里看了又看，不推门进屋，也有些难看。

不过这一卦自己留了出口，在六三：「观我生，进退」。回头看的，是自己走过的路，也就是自己身在其中的那一片。看的后面是进或者退，不是接着看。大象也一样，观的后面跟着设教。看完了，要做一件事。

还有一层，值得说一句。观这个字，在这一卦里有两个读音：读第一声，是看；读第四声，是被看、是示人。看的人觉得自己在做一件庄重的事，也觉得别人在看着自己做。庄重加上被看，更不容易从那里走开。

教育。向宁，初三女生，古诗文默写总丢分。一个多月前，她自己认出了毛病：情境默写。题目给一个情境，让你填诗句，她整首背得出，一换成题目的样子就想不起来。

这个认得对，是她自己的经历，裴老师听了也点头。

可是这一个多月里，她读完一本《怎样高效记忆》，做了一份「记忆类型测试」，听了两场讲座，思维导图画了三版。默写本一页没动。

裴老师问她：「那一类题，这个星期你做了几道？」

向宁想了想，说：「我在找最适合我的办法。」

手洗了，祭品还没端上去。她在那片分布的外面，一直看着。

那天裴老师翻开她的默写本，前后两个月，错的还是那几句，连错的字都没有换。她没有说「你该动手了」，那样的话向宁已经听过很多遍。她只是拿出一支红笔，在最近一页上，把情境默写那一类题圈了出来，数了数：一共六道。

「先做这六道。」裴老师说，「不用找最适合的办法，用你现在的办法，错了再说。」

向宁拿着本子走了。后来裴老师才知道，她那天晚上做的，是这六道题里的第一道。

健康。邵师傅那三个本子，就是一幅这样的画：一个比一个厚，日子里的事一件没有动。血压的数字他背得出来，哪天高哪天低，连当天吃了什么都记得，可是这些数字，有一阵子一次也没有改变过他当晚的那碗面。数字是从上面望下来的，他站在日子之外读它们。

事业。裴苒有位同事做竞品调研，做到第四份，报价单还空着。每一份都做得漂亮，每一份结尾都写着「建议再观察一轮」。客户那边等了三周，终于问：「你们到底报不报？」

一句边界：观在这里，只说明看怎样停成了站，站在了分布之外。从看里怎样出来，下面几章再讲。

◆ 八、明夷：光往远处照，照不到脚下

再看明夷。夷，是伤。明夷，是光受了伤，落进了地里。

「明夷：利艰贞。」（《周易·明夷·卦辞》）

彖传说：「明入地中，明夷」，又说「利艰贞，晦其明也」（《周易·明夷·彖》）。大象传说：「明入地中，明夷；君子以莅众，用晦而明」（《周易·明夷·象》）。

太阳落进地里，是明夷。君子管事的时候，要把光收一收，用晦来显明。

我们要看的是初九和上六：

「初九：明夷于飞，垂其翼。君子于行，三日不食，有攸往，主人有言。」（《周易·明夷》）

「上六：不明晦，初登于天，后入于地。」（《周易·明夷》）

小象传说：「初登于天，照四国也。后入于地，失则也」（《周易·明夷·象》）。

大意是：起初登上天，光照四方；后来掉进地里，失了准则。

这一卦的处境是：光亮着，世道却暗。明白的东西，站在一个不让它亮的地方。

本书把这个卡住读成：**场没到场**〔本书读法〕。场，是眼前这一片：哪些人在里面，哪些物在里面，彼此牵着什么。光一直往远处照，每个角落都想照亮，爬得越高，越想看清，到最后，脚底下这一小片牵连，反而是黑的。

初九也有一幅图：明明在飞，翅膀却垂着。力气全花在飞上，没有留给落脚。

「失则」两个字很重。则，是准则，也是落点。光照得远，把最初的落点弄丢了。

六五里还有一个人，值得放在旁边看一眼：「箕子之明夷，利贞」，小象传说「箕子之贞，明不可息也」（《周易·明夷》）。箕子的光没有熄，只是收在里面，收在该用的地方。光不是要灭，是要收到眼前来。

事业。裴苒接了一个旧房改造的活，业主贺阿姨六十三岁，老伴腿脚不便。

她很快认出了要紧的那条线：让老伴不用人扶，自己从卧室走到阳台。这个认得对。

可是接下来，她开始想：十年后坐轮椅怎么办？孙辈来住怎么办？以后要卖房怎么办？每种可能都画一遍，方案改到第七版，预算从十二万变成三十一万。

这些想，全是远处的光。眼前这个家，贺阿姨，老伴，那一段走廊，没有一样被她站进去碰过。

贺阿姨看完，只说了一句：「我就是想让他自己去阳台晒晒太阳。」

那个冬天过去了，工没有开。

后来裴苒把七个版本摊在桌上，一张一张地看，发现从第二版往后，卧室到阳台的那条线，反而越画越细，越画越被别的东西挤到了边上。第一版里最清楚的一件事，在第七版里，要找一找才看得见。

她没有再画第八版。她只留下了一张最简单的图：一条没有门槛的路。

登于天，照四国，入于地，失则。

教育。裴老师备一节课，想把七个字一次讲清，做到第四十页幻灯片。每一页都有用，每一页都舍不得删。下课的时候，学生记住了一句，还是她中途随口说的一句闲话。课堂上那一屋子人的神情，那一刻她没有看见，眼睛都在幻灯片上。

健康。邵师傅想把身体里每一个数一次弄懂，从这个数查到那个数，再从那个数查回来，数字越多，越觉得没有弄懂。灯光照到了很远的地方，他手边的这一顿饭，却没有人看。

一句边界：明夷在这里，只说明光往远处照时，怎样丢了脚下这一片。用晦而明，怎样把光收到该落的地方，是后面的事。

◆ 九、晋：一路进，进到角上

第三个是晋卦。晋，是进。

「晋：康侯用锡马蕃庶，昼日三接。」（《周易·晋·卦辞》）

康侯受了赏赐，得了许多马，一天之内被接见三次。

大象传说：「明出地上，晋；君子以自昭明德」（《周易·晋·象》）。太阳从地上升起来。

康侯是诸侯里被信得过的人。他得了赏，得了马，一天里还被接见三回，一次比一次近。这是顺风顺水的局面：升的升，赏的赏，见的见。

顺风的时候最容易卡住。因为每一步都有回报，又懂了一点，又进了一格，谁会想到停?

看九四和上九:

「九四：晋如鼫鼠，贞厉。」「上九：晋其角，维用伐邑，厉吉无咎，贞吝。」（《周易·晋》）

小象传说：「鼫鼠贞厉，位不当也」「维用伐邑，道未光也」（《周易·晋·象》）。

鼫鼠，旧注多说是贪而无能的大老鼠〔据二手〕：田里的粮它要沾，屋里的东西它也要沾，哪样都沾一点，哪样都不够当位。

角，是最高最尖的地方。进到角上，再没有地方可进，只好拿来攻打自家的城邑。

乾卦《文言》有一句类似的话：「亢之为言也，知进而不知退，知存而不知亡，知得而不知丧」（《周易·乾·文言》）。知道进，不知道退。

本书把晋读成：**美没有侧重**〔本书读法〕。美，在这里不是好看，是哪一处亮起来、成了重心。鼯鼠哪样都沾，每一样沾一点，没有哪一样成为重心。样样进，就没有哪一处真的亮。

晋卦给的提醒，在于它不说进是错的。晋是好卦，太阳升起，诸侯受赏。进本身没有错，错的是进的人没有一处落脚、成了重心。

还有一层，是知而不行的那一种：知识不落到自己身上，却朝别人身上转。

健康。邵师傅后来越学越多。血压之外，睡眠，饮食，走路的步数，样样都有说法。每一步都觉得有收获。

可是知识开始朝着家里转。

他看裴老师做菜，说：「这个油，多了。」看女儿喝汤，说：「这个，晚上最好别喝。」饭桌上，筷子在碗里停停，话在嘴里转转。

裴老师夹了一筷子菜，笑了笑，说：「我做了二十年饭，今天才知道自己不会做饭。」

邵师傅没接话。

他说的，未必都错。可是知识没有落进他自己的日子，却先落到了别人的碗里。他自己那天晚上十点半，还是煮了面。

维用伐邑。

裴老师后来跟女儿说起这件事，说得很轻：「你爸那些话，条条有来处。就是听着，像在查我的账。」

教育。班里有位家长，育儿书读到第三十本，孩子的每个动作，都能指出出处。吃饭坐姿，写字握笔，睡前几点放下手机，都有一条。孩子见了他，先把书包抱在胸前。

事业。裴苒的同事崔工，会的工艺越来越多，防水、吊顶、软装，样样能讲出一套。评审会上总是他挑得最细，别人的图纸被他圈满了红，自己手里的那张单子却迟迟没有交上来。

一句边界：晋在这里，只说明一路进，怎样进到角上，没有一处成为重心。重心怎样显出来，下一章才讲。

◆ 十、三卦放在一起看

观、明夷、晋，三种样子各不相同。

观是看：手洗好了，祭品不端，人站在分布之外。明夷是照：光越照越远，脚下这一片场是黑的。晋是进：每进一步都有赏，样样沾，没有一处成为重心，进到角上，只好回头攻自家的城。

三样合在一起，就是这一关的全貌：分布、场、美没有一起到场，一发生不出来。有时三样都缺，有时只缺一两样，日子里的卡住，样子不会这么整齐。

它们还有一个共同的地方：每一种动作，单拿出来看，都不错。看是对的，照是对的，进也是对的。卡住的不是哪一个动作，是动作和动作之间，缺了「在里面」这一格。

三卦各自留着一个出口：六三的「观我生」，六五的箕子，大象里的「自昭明德」。出口都在，只是还没有走。

走过去以后会是什么样子，是下一章的事。本章只量一件：看、照、进，是不是已经转够了。

◆ 十一、怎样认出自己卡在这里

卡住不吵，不像出错总有个响。要认出来，可以拿几个小问题去量。

头一个，同一个结论，是不是已经得出过第三次了？第一次得出，是认；第三次得出，多半是在绕。

第二个，新知道的这一条，改动了日子里的哪一件事？如果说不出来，新知识就只是新知识，一还没有发生。

第三个，一想到要落手，是不是总有一个「再查一查」？这个「再查」，往往是最后的盾牌。

第四个，借阳明的话：看见以后，是不是还要「另立个心去好」？知和行中间隔着一道手续，说明知还没有成。

第五个，本子越来越厚，日子有没有动？本子是认的地方，日子是落的地方，两边不同步，就卡住了。

要分清的是，慎重不等于卡住。

一件事落下去以后会难回头，比如买房，比如给孩子定一所学校，先多看几眼，是应当的。这时候看，每看一次，手里的东西会有一点变化：多了一条该防的，少了一个该怕的，离发生近了一步。

卡住的看，是看了三遍，手里的东西一样。第四遍，还是一样。

注意，这几个问题，不是教你不再学。学照样学，只是要问一句：这一条，在我的日子里发生了没有？

◆ 十二、放回日子里：第一个本子里的一条

回到床头柜上的三个本子。

有天晚上，裴老师把本子拿出来，放在桌上，没有劝，只问了一句：

「这三个本子里，上一次让你改了一件事的，是哪一条？」

邵师傅愣了一会儿。他一页一页往回翻，翻得很慢。

翻到第一个本子靠前的位置，他停住了。那是三年前的一行小字：「换了小一号的盐勺。」

他用手指点着那一行，说：「就这一条。」

别的几百条，都在本子里。只有这一条，进了他的手。

盐勺是他每天炒菜都握着的东西。每一勺盐，都在他的锅里、他的灶台边、他一勺一勺的手劲上；少放一点，菜的味道怎样变，他舌头上有数，一天重复几十遍。这一条是在他的经历里发生过的，所以落得下去。

裴老师没有多说。那天晚上，邵师傅把第三个本子推到一边，十点半，灶台上的锅，没有响。

这里只谈怎样理解、怎样习惯，不是诊疗。身体的难处真的大了，请找医生。

这样一件小事，可以看出卡住怎么松动。没有人讲了一番大道理，没有人下了一个大决心。只是有人拿出了本子，问了一个很小的问题：哪一条，让你改了一件事？

问题一出口，认的动作就停了半拍。半拍就够了，因为手里那一条，本来就在。

另外两块土上，也有各自的一条。

向宁后来把那六道情境题做完，错了两道，她把这两道抄在默写本的最后一页。三星期后再做同类题，错了一道。她没有再提记忆类型。

裴苒把那张「一条没有门槛的路」的图寄给贺阿姨，附了一句话：「先做这一条，别的，住进去以后再看。」贺阿姨回了一个字：「好。」

带走的话

经历有了，一不一定发生；站在外面看、照远处、样样都进，分布、场、美到不了场，知就停在半路。

> 小账
>
> 开了哪扇门：开了「看一百遍不如让一发生一回」的门。关了哪扇门：关了「再多知一点才算稳」的门。
>
> 这一处，是出错、卡住，还是慧点？是横向还是纵向？卡住点；横向（1→1）：经历有了，分布、场、美没到场，一发生不出来。

想 一 想

你手里有没有这样一件事：数字、道理都是自己的，却始终没有改动日子里的任何一处？

最近一次，新知道的一条，在你身上发生成了什么？

第 7 章

知的慧点：我知

◆ 一、验收单上的一个空格

三月里，裴苒带的一个工地出了一场争吵。

业主夫妇装的是新房的卫生间。验收那天，瓷砖已经铺好，业主邱先生拿着水平尺一路量过去，量到墙角，说缝大了两毫米，要返工。施工的钱师傅不服，说合同上写的是「平整、美观」，没写两毫米。

两边各有各的理，声音一点一点地高了起来。

裴苒站在中间，手里捏着验收单。单子上有十二项，每一项后面一个钩。「缝宽」这一项，没有钩，也没有叉，是一个空格。

监理柯工那天来得晚。他站在门口听完两边的话，没有说谁对谁错，只问了一句：「当初签这张单子的时候，缝宽这一栏，是谁没有问？」

没有人答。

柯工把验收单翻过来，指了指背面空白的地方，说：「这一笔，三个月前就欠下了。今天只是吵起来了。」

裴苒后来才注意到，整个验收过程里，没有人偷懒，也没有人存心占便宜。邱先生量得认真，钱师傅铺得也认真。两个认真的人，吵了四十分钟，因为单子上有一个没人看见的空格。

那天晚上，她坐在公司楼下的长椅上，把十二项一项一项过了一遍，想起母亲晚读小组念过的一句话：听讼，吾犹人也，必也使无讼乎。

上一章讲的是知的卡住：经历有了，一发生不出来。这一章讲同一个关口的另一面：一发生了，发生在自己的经历里，还能一次一次地重复运行。

本书给这个样子起的名字，叫我知。

◆ 二、《大学》里的两个说法

先把原文摆出来。

《大学》经文里有一句话，夹在七步和八条目之间：

「物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。」（《大学》经一章）

大意是：东西有根有梢，事情有头有尾，知道哪个在先、哪个在后，就离道不远了。

传的第四章里，有一个很具体的例子：

「子曰：『听讼，吾犹人也，必也使无讼乎？』无情者不得尽其辞，大畏民志。此谓知本。」（《大学》传四章）

大意是：孔子说，审案子，我同别人差不多；要紧的是让官司根本不发生。那些没有实情的人，不敢把他的假话说满，因为人心被镇住了。这叫知本。

官司打到公堂上再断，是末；官司根本不起，是本。

有人曾向程颐问过这一段，为什么《大学》讲知本，只举了听讼这一件事？程颐的回答很干脆：

「且举此一事，其他皆要知本，听讼则必使无讼是本也。」（《二程遗书》卷 22）

大意是：只是举这一件事做例子，别的事也都要知本；听讼这件事的本，就是让它不要发生。

这一句值得多看一眼。程颐没有说「所有事的本都是同一个」，他说的是：每一件事，都有它自己的本。

「知所先后」是同一个意思往前走一步：本末讲的是什么在根，先后讲的是先做哪一件。先后不是重要性的排名，更像是长的次序。种子先落土，再浇水；接穗先绑紧，再等它活。弄反了，水浇了一遍又一遍，种子还在口袋里。

◆ 三、先说对在哪里：朱熹与王阳明，各走了一半

一说到知，儒家里绕不过两个人。王德生在口述里说得很干脆：

「对于知，就有朱熹和王阳明之争论。」〔王口述〕

朱熹的路，前一章已经走过：即物而穷其理，一样一样地穷，穷到「一旦豁然贯通」（《大学章句·格物补传》）。他的公道，要先说清：他不叫人空想，叫人到具体的事物上去。书要读，物要格，积累是真的，很多人靠它走通。

不过按本书的读法，朱熹把那个一放在物里〔本书读法〕。理在物上，人去穷它，穷得够多，它就豁然显出来。这一来，知成了积累，路上有一个很长的「用力之久」，卡住也就最容易藏在这里。

王阳明回头把它拧了一下。他说：

「心即理也。」（《传习录》卷上）

他又说，格物致知，不是到物上去求一个现成的理，而是：

「致吾心之良知于事事物物也。」（《传习录》卷中）

这样，知就不能再是积累，它要在事事物物上现出来。于是有了他的知行合一：

「知之真切笃实处即是行，行之明觉精察处即是知。」（《传习录》卷中）

他还说：「未有知而不行者；知而不行，只是未知」（《传习录》卷上）。前一章引过，这里再放回去看：知，不是行之前的一个阶段，知一旦真，行就已经在里面。

王德生对此的判断是：

「而阳明的更靠近 SDE 的『我知』：知行合一。」〔王口述〕

「更靠近」三个字要读准。阳明离发生最近，可还差一步。他说过一句：「圣贤教人知行，正是安复那本体」（《传习录》卷上）。要「安复」的那个本体，在他那里是先在的，是良知，原来就在心里，只是被私欲隔断了，要恢复。

本书不再往里放这个先在的本体。一，不是原来就躺在心里等人恢复，也不是原来就躺在物里等人穷尽；它在经历里，在这一次分布、场、美一起显影的时候，才发生。

◆ 四、本书的说法：我知

把这些合起来，我知是这样的：

在我的经历里，分布、场、美侧重显影，发生出那个一。

分开说，是三句话。

第一，那个一，不是一句口号，也不是一种心境。它是一组相对固定、能多次重复运行、每运行一次都能获得意义的东西：一条方程，一条路径，一条原理。邵师傅的盐勺是一个：每一勺盐，每一锅菜，每一次都有数。

第二，我，不是站在那里的发动者。我是分布、场、美的侧重显影〔本书读法〕：这件事在日子里铺在哪里，牵着哪些人哪些物，哪一处亮起来成为重心。三样一起显影的时候，一发生，我也在这一次里显出来。不是先有一个我去认一，是一和我，在同一次显影里一起发生。

第三，知是发生学的，不是搬运的〔王口述〕。别人的做法、书上的道理，都可以是线索，可是它们要在我的经历里重新发生一遍，才算知。

这个读法，同上一章对着看：卡住的时候，分布、场、美没到场，经历再多，一也发生不出来。我知的时候，三样到场了，一发生了。

用嫁接的话说：接穗和砧木的皮对上了，合拢了，从接口处抽出了新芽。这不是接穗自己的本事，也不是砧木自己的本事，是两边一起长出来的。再往后，这根枝子还能一年一年地抽新枝，每一年都是同一根枝的新枝。这就是「多次重复运行」。

我知，是那个一在我的经历里发生了，并且能一次一次地重复运行，每一次都得到意义。

通了的样子，不是知得更多，是知得刚好，后面的动作有地方接。

打个比方。你去一个陌生的小区找人，手里有门牌号。门牌号就是本：它指向一个地方。你不必先弄清这个小区是哪一年建的、物业怎么收费，只要走到那一栋楼，下一回再来，不用门牌号，脚自己知道往哪拐。后一种，是我知。

◆ 五、三个常见的误会

我知听上去容易被读歪。先清三个误会。

第一个误会：我知，就是我自己觉得知道了。不是。我不是一个发令的心，我知更不是主观的感觉。判断它有没有发生，要看它能不能重复运行，每一次是不是都得到了意义。觉得知道了，却一用就散，是没有发生。

第二个误会：我知，就是只能信自己亲历过的，别人的都不要。也不是。书上的道理、师傅的手法，都可以进来，那是线索。不同的只是进来以后要经历：在我的土里走一遍，让一在这里重新发生。第 5 章讲的是线索被当成了结果；这里的线索，是被接到了自己的口子上。

第三个误会：知本，就是找到一个最深的原因，一直追到底。又是一次卡住的入口。听讼的本，是让官司不起，程颐没有再往上追问官司为什么会起、人性是善是恶。本是一个够用的起点，不是一口追不到底的井。

三个误会有一个共同点：都想把我知变成一套可以背熟的规矩。它不是规矩，是每一件事里一次小小的发生，换一件事，就要重新发生一次。

◆ 六、知之为知之：知是一个有边的东西

我知还有一个边，孔子替它说过：

「由，诲女知之乎？知之为知之，不知为不知，是知也。」（《论语》2.17）

大意是：由啊，我教你什么叫知道吧。知道就说知道，不知道就说不知道，这就是知。

这句话常被当作谦虚的教训来读。本书想读出另一层：发生过的，有边。

发生过的那一块，是边的里面；没有发生过的，是边的外面。承认有边，认的动作就不必无休止地转。

《周易》蹇卦的彖传里，也有一句相近的话：

「见险而能止，知矣哉。」（《周易·蹇·彖》）

遇到险，能停住，这才是知啊。蹇卦本书会在第 18 章细讲，这里只取这一句：知的高处，是知道在哪里停。

知的最后一步，是交给止。

◆ 七、离：火要烧在柴上

两卦来看我知，先看离卦。

「离：利贞，亨。畜牝牛，吉。」（《周易·离·卦辞》）

「初九：履错然，敬之无咎。」「六二：黄离，元吉。」（《周易·离》）

「九三：日昃之离，不鼓缶而歌，则大耋之嗟，凶。」（《周易·离》）

底本这一句末作「差」，通行本作「嗟」，这里从通行本。

彖传说：「离，丽也；日月丽乎天，百谷草木丽乎土，重明以丽乎正，乃化成天下」（《周易·离·彖》）。

大象传说：「明两作，离；大人以继明照于四方」（《周易·离·象》）。

离，是丽，是附着。火自己没有身体，要附着在柴上；日月要附着在天上；百谷草木要附着在土上。

这一卦的处境是：光有了，要看它附着在哪里。

在我知这一点上，它的意思是这样的〔本书读法〕：光不是悬空的。发生出来的那个一，一定附着在某一件具体的事上，某一片具体的土上，这就是分布到了场。而且「明两作」，一盏明接着一盏明，一次接一次地亮起来，这就是重复运行。

初九「履错然，敬之无咎」，脚下的路纵横交错，刚起步，小心谨慎，没有毛病。先把脚落稳。

六二「黄离」，黄是中间的颜色，光附着在中位上，所以大吉。小象传说：「黄离元吉，得中道也」。

九三是日偏西的光。这个光会过去，所以大象要说「明两作」。这一轮的光会落，下一轮要接着亮。今天发生的，明天土变了，就要再发生一遍。一发生不是一劳永逸，是一轮一轮的事；通了的那一轮，只是这一轮通了。

九三那幅图很家常：太阳偏西了，老人坐在门口，不敲着瓦盆唱歌，就要对着落日叹老。我知也是这样，不能只靠昨天亮过的那一次。

再把离和上一章的三个卦放在一起比。观、明夷、晋，光都是悬着的：看，照，进，都在往远处去。离是反过来的，它问的是：这团火烧在什么上？没有柴的火，一眨眼就灭；没有土的草木，活不过一个季节。

所以我知有一个很朴素的检验：这个一，说得出它烧在什么上吗？说得出，它就是附着的；说不出，它多半还悬在半空，需要再看，但这时候的再看，是找柴，不是找更亮的光。

健康。邵师傅那三个本子后来怎么样了？

有一天晚上，他把三个本子合成了一页纸。不是总结，是挑。挑什么？挑那些能附在他已经有的东西上的。盐勺是一条，那是上一章说过的。还有一条，他自己也没料到。

他每天下班，从饭店后门出来，坐两站公交到家。有一天公交晚点，他提前一站下了车，沿着河边走回去。走到家，人比平常松快。

他没有去查走多少步合适，也没有买计步器。他只是把这件事记了下来：这条回家的路，本来就在，时间本来就空着。

后来这件事成了习惯，不是谁立了志，是路在那里，每天经过那一站，他就下去了。这条路，每天都在重复运行。

裴老师发现，他不再半夜刷视频了。不是戒掉的，是那只手忙着别的事。走到家，要洗手，要换鞋，要把今天河边看见的东西讲给她听，比如柳树又发了新芽，比如桥下有人在钓鱼，一晚上也没钓上来。

附着的东西，会长出别的东西来。起头的一个星期，他只走到桥头，就上去坐车。履错然，敬之无咎。后来才慢慢走满全程。

这里谈的只是理解和习惯，不是诊疗。身体的难处真的大了，请找医生。

教育。向宁的情境默写，上一章她已经圈出了那六道题。这一章里，裴老师把这六道题附在每天早读前的五分钟上。早读本来就有，五分钟本来就空着，不用另外找时间，也不用向宁再下一次决心。

头几天，她只做一道，错了就抄一遍。第二个星期，一天两道。没有人规定，是五分钟里刚好放得下。一个月后，她不再数题，那五分钟自己就成了做题的时候。

事业。裴苒把验收单上的「缝宽」一栏，附在每次开工前的样板间上。样板间本来就要做，业主本来就要来看，多问一句，成本几乎为零。她还发现，业主对样板间画线，比对着合同条文点头，要认真得多：画在墙上的东西，是看得见的。

事业上还有一层。附着的东西，往往是别人早就在用的东西。样板间业主本来就会来看，早读五分钟学生本来就会坐下，公交站本来就会经过。顺着已有的路线放进去，用不着另造一条路，也用不着谁天天提醒。这也是离字的本意：火不是自己烧着的，是烧在柴上。

一句边界：离在这里，只说明我知的时候，光附在哪里，又怎样一轮接一轮地亮。这个附着怎样钉牢，要到止那一编。

◆ 八、临：到场的知

再看临卦。

「临：元亨，利贞。至于八月有凶。」（《周易·临·卦辞》）

「初九：咸临，贞吉。」「六三：甘临，无攸利。既忧之，无咎。」「六四：至临，无咎。」

「六五：知临，大君之宜，吉。」「上六：敦临，吉，无咎。」（《周易·临》）

小象传说：「甘临，位不当也」「至临无咎，位当也」「大君之宜，行中之谓也」（《周易·临·象》）。

彖传说：「临，刚浸而长。说而顺，刚中而应，大亨以正，天之道也。至于八月有凶，消不久也」（《周易·临·彖》）。大象传说：「泽上有地，临；君子以教思无穷，容保民无疆」（《周易·临·象》）。

按本书用的底本检索，六十四卦的卦辞、爻辞里，直接写出「知」字的，只有这一处：临卦六五，「知临」。

临，是从高处走到近处，亲到现场。泽上有地，地靠着水边。

这一卦的处境是：一个局面刚刚长起来，要有人到场。

六爻都是「临」，各有各的临法。咸临，是以感通去临。甘临，是用甜话去临，小象说它「位不当」。至临，是真到了地方，小象说「位当」。知临，是用知去临。敦临，是敦厚地临。

前面有观卦：站在高处看。临是另一个姿势：走下来，走到地方，站在事的旁边。

传统读法，说「知临」是大君用知人之明，把聪明的人用起来，自己不必事事去做〔据二手〕。这是个好读法。本书在旁边添一层：知，要到场才发生。

「大君之宜，行中之谓也」，行，是做在中上，不过也不及。《中庸》里有一句话，说的是知的毛病：

「道之不行也，我知之矣：知者过之，愚者不及也。」（《中庸》第　4 章）

聪明的人往往是过了头：看得多，想得远，手伸得过长。上一章的三个卦，说的正是这种过。临卦六五给的是一个标准：知，做在中上，不多一分，也不少一分。

这个标准不好量，可是有一个粗的量法：做完之后，现场的人是不是觉得自在？谭晴讲猫的时候，同桌笑了，这是自在。作文班里背范文的时候，没有人笑过。

再看「至于八月有凶」。刚长起来的好局面，有时限，到了第八个月会消。所以要知所先后：趁它在长的时候，先做最要紧的那一件。

教育。谭晴，初二，作文总是「空」。家里给她报了三个作文班，背了一箱范文，每次作文发下来，评语都是同一句：「内容充实，语言流畅，望继续努力。」

那句评语，就是甘临。甜，无害，也无用。

裴老师不是她的语文老师，是隔壁班的。有一天课间，她从走廊经过，听见谭晴在给同桌讲昨天的事：外婆家的猫掉进了水缸，外婆拿着笤帚追，猫湿淋淋地蹿上了灶台。

谭晴讲得绘声绘色，同桌笑得趴在窗台上。

裴老师没有进办公室，就站在走廊里听完了。她把谭晴叫住，说：「刚才讲的，再讲一遍，我记下来。」

她记了一页，念给谭晴听。谭晴说：「这不就是我讲的吗？」

「对，」裴老师说，「这就是一篇。」

那一刻，分布、场、美都在：猫、水缸、笤帚，铺在眼前；外婆和同桌，牵在里面；最好笑的一处，自己亮成了重心。这是谭晴自己的经历，所以一篇文章在她嘴上，已经发生了。她的本，不在作文班里，在她的嘴上。先后也清楚了：先把讲的写下来，一件事一页；再学怎么把一页变成一篇；作文班，先放一放。

一页一页写了两个月，谭晴的作文评语第一次变了：「猫上灶台那一段，我笑了。」

至临，无咎。

后来裴老师把这件事讲给晚读小组听，有个学生问：「那不是把谭晴的毛病放过了吗？」

裴老师说：「毛病在，先后也在。她的结构确实散，可是没有一页要写的东西，谈结构，就是谈一个空架子。」

这就是知所先后：不是不管后面，是后面要等前面发生了，才有话可谈。

健康。邵师傅走到灶台前站一会儿，不看手机，看自己一天里哪几个动作最顺手。哪个动作一做，身上就松，他把它留下来，一遍一遍地用。

事业。裴苒在没铺砖的卫生间里站了十分钟，看钱师傅怎样放线，才知道「缝宽」这一栏该问的，是放线那一步，不是验收那一步。验收单上的空格，是三个月前的事，而三个月前，她根本不在场。

钱师傅看她站着不动，递过来一根墨线，说：「你来弹一下。」她弹了。墨线在地上留了一道细细的印，歪了一点点。钱师傅笑了：「看，这就是两毫米的来历。」

最后一爻是「敦临」，敦厚地临，小象说「志在内也」。到场的人，不是匆匆来、匆匆走，是留在里面。裴老师在走廊里站了那几分钟，后来她每周都在走廊里站一会儿，不是检查，是听。听久了，她比办公室里的任何一份评语，都更清楚哪个孩子的本在哪里。

一句边界：临在这里，只说明知要到场才发生，先后也是在场看出来的。到场以后怎样把一钉进去，是下一编的事。

◆ 九、怎样认出我知在这里发生了

我知没有什么响动。可以拿几样小事去对。

第一，能指出一个地方。不是「大概是这个方向」，是能说：它附在这里，起点在这里。

第二，能再来一次。第二次、第三次，换一件相近的事，照样走得通，而且每一次都有一点新的东西。一次灵光不算。

第三，知和行中间没有手续。不必看完以后再「另立个心去好」，一动，就在里面了。

第四，说「不知道」不费力。边的外面，坦然写一个不知，不觉得丢人。裴苒在验收单旁边写过一行小字：「石材缝宽标准，待问供应商」，写完就放下，没有再去网上翻三个小时。

第五，别人也看得见。谭晴的那一页，同桌看了会笑；验收单上多出的一栏，钱师傅一眼就明白。通了的知，是摆在日子里、别人也能碰到的东西。

这五样里，有两样做到了，就不必再等。

反过来也有一个对照，免得把通了想得太玄。通了的知，往往不显得聪明，说出来很平常：缝宽那一栏、河边那一站、走廊里的那一页，都平常得不像什么发现。

大发现是在卡住那一头出现的，越想越大，越照越远。通了的这一头，是越认越小，小到手一伸就够得着。

这不是知变浅了，是知落到了手边。

◆ 十、放回日子里：补上那一栏

回到工地。

裴苒把那张验收单拿回公司，加了一栏：「缝宽，签字前先量一块，双方在样板上画线」。柯工看了，在旁边添了一句：「这一条，写进合同附件。」

邱先生和钱师傅后来各让了一步。那两毫米，钱师傅返了一小段，邱先生也不再追着其余的缝。

事情不算圆满。不过这一笔，以后不会再欠了。

那天夜里，裴苒给母亲打电话，说起这件事。裴老师在那头听完，只问：「那你们下一个单子，是不是先从问这一栏开始？」

「是。」

「那就是知本了。」

裴老师放下电话，在晚读小组的黑板上写了两行字，一行是「本」，一行是「先」，什么也没有解释。第二天，向宁来问：「老师，我那六道题，算本，还是算先？」

裴老师想了想，说：「六道题是先，你每天早读前的那五分钟，是本。」

向宁点点头，走了。她没有再问第二遍。

邵师傅在旁边听见，从厨房里探出头来，插了一句：「我昨天走到桥头，今天走过了桥。」

裴老师笑了。

这一幕里，没有谁宣布「我知了」。验收单多了一栏，走廊里多了一页纸，河边多了一条路，三样都很小，三样都有名有姓，而且都在重复运行。

知的慧点，大致就是这样：不响，不大，指得出来，别人碰得到，明天还能再来。

◆ 十一、知通了以后，路上多了什么

我知了，三大领域的发展之道上多了三样东西。

一是一个起点。教育里，起点是谭晴的嘴；健康里，起点是那条回家的路；事业里，起点是放线那一步。每一个起点，都是一个有名有姓、指得出来的地方。

二是一个次序。先写一页，再学成篇；先走到桥头，再走满全程；先问放线，再问验收。

三是一个边。承认边的外面是不知，边的里面，就可以动手。

这三样东西合起来，交给下一个字。一已经发生了，也相对固定了，可是它很容易又被别的方程、别的路径、别的原理换走：今天走河边，明天听说跑步机更好。止要做的事，就是在这个一上停止变化。停在哪里，怎样停，停住以后其余的怎样活，是第 8 章到第 11 章的事。

知是横向，是1→1：一在我的经历里重新发生。从止开始，才是纵向（1→N）：让这个一在那里长成、传下。

◆ 十二、本字一张小表

知这一编走完了。一个字，三个样子，放在一张小表里。

项	一句话
出错点	把搬来的当成发生的：书上的、别人的、一次性的做法，当成了一
卡住点	经历有了，分布、场、美没到场，一发生不出来；或知而不行
慧点	我知：一组方程、路径、原理在我这里能重复运行（知行合一，而无先在本体）
横向还是纵向	横向（1→1），七步里唯一的横向
下一字接什么	止：知交出发生了的一，止在这个一上停止变化

带 走 的 话

我知，是那个一在我的经历里发生，并能一次次重复运行；知而不行，只是未知。

> **小 账**
>
> 开了哪扇门：开了「一在我的经历里发生，并且能重复运行」的门。关了哪扇门：关了「认永远不到头」和「先有一个本体等我去恢复」两扇门。
>
> 这一处，是出错、卡住，还是慧点？是横向还是纵向？慧点；横向（1→1）：一在我的经历里发生，等止来接。

想 一 想

你手边有一件放了很久的事，它的起点，是在你已经有的哪样东西上？

你身上有没有一条做法，换一件相近的事，照样走得通？它是怎样发生的？

第 三 编

止

这一编四章讲「止」。**止住的只有那一个点；什么都想止，或者止成了不动，路就断在这里。**

第 8 章

止的源流

◆ 一、黑板上的三张纸条

晚读小组的黑板上，那天贴了三张纸条。

裴老师用粉笔头压着纸角，免得被风扇吹跑。第一张写：「吾见其进也，未见其止也。」第二张写：「学至乎没而后止也。」第三张写：「知止而后有定。」

高一的梁小满盯了一会儿，举手问：「老师，这三句是不是在打架？第一句夸人从来没停过，第二句说学到死才能停，第三句又说要先知道停。到底是该止，还是不该止？」

裴老师说：「你数一数，三句里的『止』，是同一个意思吗？」

小满数了。第一句，是脚步停下来，歇一歇。第二句，是一件事收到头。第三句，她说不上来。

「说不上来就对了。」裴老师在第三张纸条下面画了一道线，「这个字在经书里走了两千年，每一站，都有一样东西被添到它身上。今天晚上，我们从头走一遍。」

这一章要做的，就是这趟路：孔子，孟子，荀子；《中庸》《易传》《礼记》；汉唐的注；宋明的理学。每一站只问两件事：这一站，把「止」往哪里推了一步？推完以后，它在一以贯之的路上，会变成哪一种关口？

再交代本书对「止」的读法，免得读到后面对不上号。〔王口述〕「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。」

本书说的「一」，是一组能重复运行、每跑一次都获得意义的方程、路径、原理（第 2 章讲过）。止，是知了这个一以后，纵向（1→N）发展六步里的第一步：选定的那个一，不再换来换去。本书把它写成「我止」：不是谁去止，是一在我这片分布、场、美的显影里，停住了变化。

先交代一个说法。本书据维基文库底本检索，只作分布参考：《论语》里的「止」，十来次；《中庸》全篇只有一处；到了《二程遗书》，这个字一下子多了起来。不过要扣掉一类：宋人口语里，「止」常常当「只」用，「今之所患，止患不得为」（《二程遗书》卷二），说的就是「只担心做不成」。这类不算功夫，只是口气。

这个分布本身，已经透露了一件事：「止」不是一个从头到尾都在场的大字。它是慢慢被抬起来的，抬到后来，抬进了《大学》的第二步。

◆ 二、孔子：该歇就歇，该走就走，到了就停

孔子手里的「止」，是一个动词。他在不同的场合，说过五种「止」。

第一种，是脚步的歇。颜渊去世以后，孔子叹息：

「子谓颜渊，曰：『惜乎，吾见其进也，未见其止也。』」（《论语·子罕》9.21）

大意是：可惜啊，我只看见他一直在往前走，没看见他停下来过。《论语集解》引包咸说：「孔子谓颜渊进益未止，痛惜之甚」，邢昺疏说这是颜回早

死之后，孔子的叹惜。这里的「止」，就是停下脚。孔子没有把它当成功夫，反倒是在说：这个人一路向前，连歇的工夫都没有，太可惜了。

第二种，是自己的收手。

「譬如为山，未成一篑，止，吾止也。」（《论语·子罕》9.19）

堆一座土山，差最后一筐土，停下来，那是我自己停的。这个「止」，是做事的人把手放下。

第三种，是条件之下的退。有人问仲由、冉求算不算大臣，孔子说：

「所谓大臣者，以道事君，不可则止。」（《论语·先进》11.24）

大意是：真正的大臣，用道理去侍奉君主，道理行不通，就离开。请注意这句话的结构：「以道」是前提，「不可」是遇到的情形，「则止」才是动作。止，是被一串条件托出来的，不是凭空下的决心。

第四种，是劝人的收手。子贡问怎样对待朋友，孔子说：「忠告而善道之，不可则止，毋自辱焉」（《论语·颜渊》12.23）。诚心劝，好好说，劝不动就停，不要自取其辱。这也是一个条件句，和「不可则止」同一个骨架。

第五种，是分寸的到位。子游说过一句话：

「丧致乎哀而止。」（《论语·子张》19.14）

办丧事，哀痛尽到了，就停。不必哀到毁身，也不能哀得不够。这个「止」，是一个度：够了，就够了。

五种放在一起看：歇，收，退，劝，度。孔子从来没有说过「要止」「要学会止」。他只是在各个场合，说这里该怎样止。**止在孔子手里，是随场合变的一个动作，还没有成为一门功夫。**〔本书读法〕

这一点要先记住。后面两千年里，凡是把「止」讲成一门固定功夫的，都是后来加上去的。

◆ 三、孟子：行止不全由人

孟子接过了孔子的动词，又往前推了两步。

第一步，是把这几种「止」收成一个人的写照：

「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）

可以出来做事就做，可以停就停，可以久留就久留，可以快走就快走，这就是孔子。孟子夸孔子，夸的是他每一回都对得上那个「可以」。止与行并排站着，哪个也不比哪个高。

第二步，更耐读。鲁君本来打算去见孟子，被宠臣臧仓几句话拦了下来。学生乐正子来报信，孟子说：

「行或使之；止或尼之。行、止，非人所能也。吾之不遇鲁侯，天也。」（《孟子·梁惠王下》1B16）

大意是：往前走，有时是有东西推着；停下来，有时是有东西拦着。走与停，不全是人自己能定的。我和鲁侯没见成，是天意，臧仓哪里办得到？

这句话里藏着一个很要紧的看法：「止」不是谁手里的开关。有推的，有拦的，有时机，有各种合在一起的力。在这片力里，先要认出这一回是推还是拦。

举个家常的例子。一个孩子学了三年二胡，忽然不想拉了。是琴房搬了家，每天多出四十分钟路程，是推着他走开；是新班主任一句「别耽误功

课」，是拦着他停下。同样是「不拉了」，里面有推，有拦，有他自己的一点倦。分不清这三样，就会把一个外头推出来的停，当成他自己的志气不够。用本书的话说，止是在一片土里**发生**的，不是从一个人心里**发出**的〔本书读法〕。

孟子还留下过一个反着用的「止」。他说，一个人若总摆出「我早就知道了」的声色，就会把别人挡在千里之外：「士止于千里之外，则谗谄面谀之人至矣」（《孟子·告子下》6B13）。有本事的人被拦在门外，围上来的就只剩说好听话的人。这里的止，不是谁自己停，是自己的口气替别人关了门。

孟子还替「止」画过两头的边。伯夷太清，不肯和不好的人同处；柳下惠太宽，别人拉他留下，他就留下。孟子评：

「伯夷隘，柳下惠不恭。隘与不恭，君子不由也。」（《孟子·公孙丑上》2A9）

一头是什么人都不留，一头是谁拉都留。两头的「止」，君子都不走。这是后面几章要反复回到的地方：止的出错与卡住，往往就是滑向这两头。

◆ 四、荀子：先有所止，才走得远

荀子说「止」，说得最多，也最硬。

《劝学》里，有两个「止」背对背站着。一个是：

「真积力久则入，学至乎没而后止也。」（《荀子·劝学》）

下功夫要积，要久，学到死才停。这里的「止」，是不能有的东西：学不可止。

可是几句之后，他又说：

「《诗》者，中声之所止也；《礼》者，法之大分，类之纲纪也。故学至乎《礼》而止矣。夫是之谓道德之极。」（《荀子·劝学》）

《诗》是中正之声停靠的地方，《礼》是法度的大纲，学到《礼》，就止了，这就叫道德的极处。同一篇里，学没有止，学又止于礼。两个「止」并不打架：一个说做的功夫不能停，一个说要到的地方有个顶。

这是荀子留给「止」的第一样东西：**止是极处，不是休息**。

第二样，在《修身》里。他先问：一匹日行千里的好马，同一匹慢马，怎么会走到同一个地方？答案是：走的人若有所止，慢也能到。紧接着一句，很多人没留意：

「夫坚白、同异、有厚无厚之察，非不察也，然而君子不辩，止之也；倚魁之行，非不难也，然而君子不行，止之也。」（《荀子·修身》）

那些绕来绕去的名辩，不是不精妙；那些奇险的行为，不是不难得；君子不去辩，不去做，是把它们止住了。这里，「止」成了一个有对象的动作：止什么。有些事不是不能，是不该。

荀子为什么要这样说？因为他看见了另一种走法：不分青红皂白地往前冲，「将以穷无穷，逐无极」，想把没有尽头的路走到尽头，那样的走法，折骨绝筋，也到不了。一条路走得远，先得有个收口的地方，不然脚是在原地磨。

第三样，在《议兵》。荀子说过一句很平实的话：

「知莫大乎弃疑，行莫大乎无过，事莫大乎无悔，事至无悔而止矣，成不可必也。」（《荀子·议兵》）

事情做到无悔，就可以停了；成不成，不一定。止，落在「做得无悔」上，不落在「成」上。这是对后世「止于至善就是做到最好」那类读法的一个早期提醒：停的地方，不是结果。

荀子这一站，让「止」多了三样东西：一个顶，一个对象，一个落点。

◆ 五、《大学》自己怎么用它

既然在讲源流，就要看一眼《大学》自己的用法。据底本检索，《大学》全篇「止」字十二次，大半挤在「在止于至善」与「知止而后有定」两句，以及传文引《诗》的那一段。

引《诗》的地方，「止」是一个很具体的字：「邦畿千里，惟民所止」，王畿方圆千里，是百姓落脚居住的地方；「缗蛮黄鸟，止于丘隅」，黄鸟停在山丘的一角。止，是栖，是住，是落脚。孔子接着说：「于止，知其所止，可以人而不如鸟乎？」鸟都知道停在哪里，人倒不如鸟吗？（《大学》传三章）

所以在《大学》手里，「止」先是一个**地方**，然后才是一种功夫。这一层，后面三章会反复用到。

◆ 六、《中庸》《易传》《礼记》：止在一串里，止在身上

这三部书，把「止」放进了更大的盘子。

先看《中庸》，全篇只有一处：

「道不远人。人之为道而远人，不可以为道。诗云：『伐柯伐柯，其则不远。』执柯以伐柯，睨而视之，犹以为远。故君子以人治人，改而止。」（《中庸》第十三章）

要砍一根斧柄，手里拿着的斧柄，就是样子，偏要斜着眼睛去看远处。所以君子拿人本来的样子去治人，对方改了，就停。

这个「止」，是对方的事决定的：他改了，我就停，不追到十全十美。**止的位置，不由事先立的目标定，由那片土里发生的改变定**〔本书读法〕。

再看《易传》。《序卦》排六十四卦的次序，每一卦都问：前一卦到头以后，为什么接这一卦？到艮卦这里：

「物不可以终动，止之，故受之以艮；艮者止也。物不可以终止，故受之以渐；渐者进也。」（《易传·序卦》）

事物不能一直动，所以要止，接着是艮；事物也不能一直止，所以要渐，也就是一步一步地前进。止夹在动与进之间，是一个**关口**，既不是起点，也不是终点。

《说卦》把八卦各派了职事：「雷以动之，风以散之，雨以润之，日以烜之，艮以止之，兑以说之，乾以君之，坤以藏之」（《易传·说卦》）。止，只是八样职事中的一样。艮卦自己的《彖传》「时止则止，时行则行」，前两本书已经讲过，这里不再重复。

最后看《礼记》。这部书里，「止」落在了身上、声音上、念头上：

「足容重，手容恭，目容端，口容止，声容静，头容直，气容肃，立容德，色容庄，坐如尸。」（《礼记·玉藻》）

脚要沉，手要恭，眼要端，嘴要「止」，也就是不乱动，不多话。止，是身体各处的一种收敛。

「故歌者上如抗，下如队，曲如折，止如槁木。」（《礼记·乐记》）

唱歌，高处像举起，低处像落下，转折像折断，收尾像枯木一样**止**。收得干净，不拖腔。

「礼之教化也微，其止邪也于未形，使人日徙善远罪而不自知也。」（《礼记·经解》）

礼的教化很细微，它把邪念止在还没成形的时候，让人每天往善的方向挪一点，自己都没察觉。

「不齐，则于物无防也，嗜欲无止也。」（《礼记·祭统》）

不斋戒，对外物就没有防备，嗜欲也就止不住。

《礼记》里还有一句，把「止」放在了学习者的毛病里：「人之学也，或失则多，或失则寡，或失则易，或失则止」（《礼记·学记》）。学习的人有四种失：贪多，嫌少，图容易，停下来。最后一种，本书留到卡住点那一章再讲（第 10 章）。

这三部书合在一起，给了「止」三样东西：一串（动、止、渐），一个对方（以人治人，改而止），一副身子（容止、收尾、防欲）。

◆ 七、汉唐的注：把「止」读成安处与心定

汉唐的注疏，本书取的是《礼记正义》里的《大学》一篇（郑玄注，孔颖达疏）。

郑玄在《目录》里给这篇定性：「名曰《大学》者，以其记博学，可以为政也」。他注「在止于至善」，只有四个字：「止，犹自处也」。止，就是自己安处在那里。

孔颖达的疏更细。他疏「在止于至善」，说是「言大学之道，在止处于至善之行」；疏「知止而后有定」，说是「既知『止于至善』，而后心能有定，不有差贰也」（《礼记正义·大学》）。知道了该停在至善那里，心里就不再有二心。

这一路读法有一个特点：它把「止」讲成了「处」，也就是一个人安顿在哪里；把「定」讲成了「心定」。两个字都朝里收了一步。后来宋明人把止讲成心里的功夫，这里已经埋下了头一粒种子。

◆ 八、二程与《近思录》：圣人只言止，不言定

宋代的理学，是「止」这个字被抬得最高的地方。

二程读《周易》，最看重艮卦。程颐说过一句很重的话：

「看一部《华严经》，不如看一《艮》卦（经只言一止观）。」（《二程遗书》卷六）

读一部佛经，不如读一卦艮，佛经说来说去，不过一个「止观」。

他又把艮卦读成了位子学：

「须要有所止（止于仁，止于孝，止于大分）。」（《二程遗书》卷六）

「『艮其止，止其所也。』各止其所，父子止于恩，君臣止于义之谓。」（《二程遗书》卷十一）

「止」，是各自止在各自的所。父子之间止于恩，君臣之间止于义。位子在先，止在后。

程颐对「止」的落点，说得更实在，是在回答人为什么心思不宁：

「人多思虑不能自宁，只是做他心主不定。要作得心主定，惟是止于事，为人君止于仁之类。」（《二程遗书》卷十五）

人心里乱，是因为没有一个定下来的主。要定下来，办法是止在**事**上：做君主的，止在仁；做臣子的，止在敬。请注意，他说的是「止于事」，不是「止于心」。心要靠事来托，事要靠位子来托。这一句在二程那里，还是朝外的。

二程对止与定的先后，还有一句干脆的话：

「知止则自定，万物挠不动，非是别将个定来助知止也。」（《二程遗书》卷二）

大意是：知了止，定自然就有，万物撼不动它，不是另外找一个定来帮止的忙。止在先，定跟着来。这个次序，本书原样接住。

这一站，二程还做了一件关键的事：把「止」同佛家的「定」分开。

「释氏多言定，圣人便言止。且如物之好须道是好，物之恶须道是恶。物自好恶，关我这里甚事？若说道我只是定，更无所为，然物之好恶，亦自在里。故圣人只言止。所谓止，如人君止于仁，人臣止于敬之类是也。」（《二程遗书》卷十八）

大意是：佛家爱说定，圣人说的是止。东西好就是好，坏就是坏，物自己有好恶，你只说「我定住了」，那好恶还在那里摆着。所以圣人不说定，说止，止是落在具体位子上的，君止于仁，臣止于敬。

另一处更直白：

「释氏只曰止，安知止乎？」（《二程遗书》卷十三）

佛家只会说一个「止」字，哪里知道止在何处？这句话的锋芒，要记住：二程要的，不是「止」，是「止在哪里」。

程颐还有一句，常被忽略，读来像是对后面那一条的预先提醒：

「息，止也，生也。止则便生，不止则不生（《艮》，始终万物）。」（《二程遗书》卷六）

止，不是熄灭。停住以后，才有长出来的地方；不停，就长不出来。《说卦》讲艮是东北之卦，「万物之所成终而所成始也，故曰成言乎艮」（《易传·说卦》），万物在这里收束，又在这里开始。大意是：艮既是上一程的终点，也是下一程的起点。在程颐这里，止是生的前一步，是一个口子，不是一堵墙。这一点，要和下面《近思录》那条对照着读：同样的艮卦，一边读出了发生，一边读出了去欲。

同一路的还有《近思录》卷四，这一条后来影响极大：

「人之所以不能安其止者，动于欲也。欲牵于前而求其止，不可得也。故艮之道，当『艮其背』。所见者在前而背乃背之，是所不见也。止于所不见，则无欲以乱其心，而止乃安。（中略）外物不接，内欲不萌，如是而止，乃得止之道。」（《近思录》卷四）

大意是：人安不住，是被欲望牵着。欲望摆在眼前，想止也止不住。所以艮卦教人止在「背」上，背是看不见的，对着看不见处止，欲念就不来扰乱。外物不碰，内欲不生，这样止，才是真的止。

这一条，把「止」整个搬到了心里：去欲，无我，不接外物。艮卦的「不获其身」，被读成了忘我。从这里起，「止」走上了一条越来越往内收的路。

◆ 九、朱熹的「不迁」，陆王的「复其本然」

朱熹给《大学》作章句，在「在止于至善」下面，写的是：

「止者，必至于是而不迁之意。」（朱熹《大学章句》）

止，就是一定要到那里，到了就不挪。这个「不迁」，是朱熹为「止」留下的一句话眼。它抓住了止的力气：钉住了，就不松。

朱熹的注还有一层：知道了该止的地方，志向就有了方向：「止者，所当止之地，即至善之所在也。知之，则志有定向」（朱熹《大学章句》）。这一笔，把「定」读成了「志有定向」。在朱熹这里，止是一个外在的地方，志是朝它去的心。

到了陆王，这个地方被搬进了心里。王阳明的话是：

「至善者，性也；性元无一毫之恶，故曰至善。止之，是复其本然而已。」（《传习录》卷上）

至善就是本性，本性里没有一丝恶，止，就是回到本来的样子。有人问：知道至善就在自己的心里，志就定了？他答「大略亦是」（《传习录》卷上）。

阳明在另一处，又把止放回了具体场合：

「君子之酬酢万变，当行则行，当止则止，当生则生，当死则死，斟酌调停，无非是致其良知，以求自慊而已。」（《传习录》中卷）

应付千变万化，该走就走，该停就停，该活就活，该死就死，斟酌调停，一切都落在良知上。这句话里，「当行则行，当止则止」几乎是孟子的回声。只不过孟子说的是「可以」，阳明说的是「当」；孟子把时放在前，阳明把良

知放在前。「可以」是外头给的许可，「当」是里头认定的应该，两个字差的半步，正是后来「止」往心里收的那半步。

《大学问》里，他还用了三个比方：「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」。止不是最后一级台阶，是画方画圆的规矩，量长短的尺度，称轻重的秤。

◆ 十、两千年里，这个字被固定成了什么

把这几站摆成一张表，看得更清楚：

站	把「止」往哪里推了一步
孔子	随场合的动作：歇、收、退、度
孟子	与「行」并排；行止不全由人，要看推与拦
荀子	有顶，有对象，落在无悔而不在成
《中庸》《易传》《礼记》	由对方的改变定；夹在动与渐之间；落在身体与欲念上
汉唐	读成安处，读成心定
二程、《近思录》	各止其所；与佛家的定分开；同时开始往心里收（去欲、忘我）
朱熹	到了就不迁；志有定向
陆王	复其本然；当止则止，落在良知

读到这里，趋势很清楚：越往后，「止」越往里收，也越往「一个地方」上收。孔子的止是脚和手，孟子的止是推与拦，到了宋明，成了心里的立志、去欲、定向、复本然。**两千年里，这个字被固定成了「停在某个好地方」，而那个地方又被收进了心里。**

两千年里争的，是两个问题：停在哪里，停掉什么。停在哪里，朱熹说在事事物物之理，阳明说在良知；停掉什么，二程说要去牵着人的欲，《近思

录》说要艮其背。争得很深，格式却是同一个：一个先在的好地方，一个要去掉的坏东西，止是从后者走到前者。

这个固定，有它的道理，先说清。「止」本来要落在身上，人心是最近的一块地。宋明的人在乱世后要重建秩序，把止收到心里，能让人在外头乱成一团的时候，还有个地方站得住。孟子的「天」，荀子的「顶」，在太平年月里托得住人；没有什么托得住的年月，只剩心可以托。这是一种保命的办法，不该被轻轻带过。

可是本书问的是另一个问题：止，停止什么？停止变化，停止选定的那组方程、路径、原理换来换去。这个问题，两千年里没有被单独问过。固定成「停在好地方」以后，丢了三样东西，账分三条记。

第一条，丢了「变化」。止只剩下停在哪里、去掉哪种欲，方程、路径、原理换个不停这件事，没有了名字。这山望着那山高，不算欲，也不算不至善，却是实打实的止不下来。这是卡住点（第 10 章）。

第二条，丢了「在经历里发生」。地方被收成先在的至善、先在的本然，位置是预先给定的；于是止可以停在搬来的、从没在我的经历里发生过的「一」上，停得越稳，离自己越远。这是出错点（第 9 章）。

第三条，丢了「一」与做法的分别。孔子的止，是「当行则行，当止则止」，做法随场合变，停的只是一。固定成心里的立志以后，这个分别模糊了：做法也被一起钉住，土换了，做法还照老样子。这也是出错点（第 9 章）。

三样捡回来，就是慧点：知道在哪里停止变化，一停住，做法才能活（第 11 章）。

所以下面三章走的，是同一个字的三种样子。它在一以贯之的路上排第二，是知之后纵向发展（1→N）的第一步：知是横向（1→1），一在我的经历里重新发生；止从这里起，让它不再换来换去。这一步稳了，后面的定、静、安、虑、得，才有地方长。〔王口述〕所谓知止而后有定：先知道在哪里停止变化，才谈得上守一。

◆ 十一、孔孟荀的三种停，在三大领域里的样子

回到黑板之前，先把前面几站的「止」，放进三大领域的日子里各看一眼。

教育里，最常见的是「度」。裴老师批改作文，有一句批语用了十几年：「写到这里够了。」一篇写景的短文，写到湖面起了风，就该收；再往下添三句抒情，景就散了。「丧致乎哀而止」那份分寸，在语文课上，叫作收尾。收得住的文章，读的人会多站一会儿。

健康里，最常见的是「歇」。邵师傅站灶，一站就是大半天。腰在说话的时候，先坐下来听，这是他对徒弟的一句交代。孔子惋惜颜渊「未见其止」，放在厨房里，大概就是：一路没歇过的日子，欠了自己一回歇。身体的难处真的大了，请找医生。

事业里，最常见的是「退」。裴苒向一位客户推荐定制柜，该讲的讲了，方案也摆了三版，客户仍然说不。她把报价单合上，没有再追。后来她说，那一下不是认输，是把话留在了桌上，下一单，客户自己又把它翻了出来。「不可则止」的止，是前面做足了「以道」才轮得到的止。

三件事里的停，各不相同，也没有一件是事先立好的决心。它们都是在那个场合里，随着土一起出现的。

这也是为什么，本书不愿一上来就问「你的志向是什么」。先看这一回的停，是歇，是度，是退，还是被拦。看清了，再谈要不要钉一个点，钉在哪里。次序倒过来，志向立得再响，也只是一句话。

◆ 十二、放回日子里

散场以后，小满没有走。她把三张纸条从黑板上揭下来，叠好，夹进了书里。

「老师，我数出来了。」她说，「第一句是歇，第二句是顶，第三句是位子。」

裴老师笑了：「你说的位子，是哪一种？」

「就是该停在哪里。」小满想了想，「可是我还是不明白，一个字，怎么能同时是歇，是顶，是位子？」

「它不是同时。」裴老师说，「它是一路走过来的。你读的是最后一站的版本。还有一样，两千年里没人单独问过：停的到底是什么。」

那个晚上，小满回家，试着把自己这一天里「停」的几次，一一挑出来。晚自习下课，笔放下，是歇。数学题做到第三问，卡了，不再往下磨，是退。周五放学前，她把钢琴曲子的第二页练到能连着弹下来，就合上琴盖，是度。

三次都是停，三次停得不一样。

一个明天能试的小办法：留意今天自己停下来的三件事，在本子上各写一个字，歇、收、退、度，选一个最像的。写完不用评价，也不用改。你会发现，同样是停，停的理由从来不是同一个。

带走的话

「止」在孔孟手里是随场合的动作，到宋明被收成停在好地方的心里功夫；本书取回一层：止的是选定的那个一的变化。

小账

开了哪扇门：看出「止」是一路走来的，每一站添了一样东西，也看出它停的是变化。

关了哪扇门：「止就是立志」「止就是去欲」这类一句话打发的读法。

这一处，是出错、卡住，还是慧点？都不是，是源流章，说明这个字为什么会同时出这三种事。纵向（1→N）的第一步。

想一想

一，你日子里最近的一次「停」，更像孔子说的哪一种：歇，收，退，度？

二，如果把「止」从心里的功夫放回具体的位子上，你手边的哪件事，最先要改写？

第 9 章

止的出错点：止错了

◆ 一、红烧肉的一个钟头

邵师傅教徒弟小钟做红烧肉，教了十一年，教得最熟的，是一个数字：一个钟头。

老店的灶是煤气灶，锅是厚底铁锅。肉下锅煎黄，加酱油冰糖，盖上盖子，小火一个钟头，掀开来，肉酥而不散，汤收得刚好挂在勺背上。小钟闭着眼睛都能做。

后来饭店在新街开了分店，换了电磁灶和不锈钢锅。小钟带着那一个钟头过去了。

第一锅出来，肉塌成了一堆，锅底糊着一层黏的东西。小钟不服气：「师傅，你教的就是一个钟头。」

邵师傅用筷子夹了一块，没夹起来。他把筷子放下，问：「我教你的，是一个钟头吗？」

小钟愣在灶边。

「我教你的是：筷子扎进去，像扎进一块温豆腐；肉皮不裂；汤能挂住勺背。」邵师傅说，「一个钟头，是老灶台那口锅给的。灶台换了，数字就得换。」

你大概也见过这样的事。一个家里传下来的做法，一家铺子传下来的规矩，一套教法传下来的步骤。土换了，做法还照老样子钉着，钉得越认真，出的错越整齐。

这一章讲的，就是「止」的出错：止错了。本章借「针」作比：止，就是把一针钉下去，让那个一不再换来换去；止错了，是针扎下去了，扎在了不是那个一的地方。

◆ 二、错在哪里：针扎在了做法上，没扎在一上

先回想一下第 3 章立下的说法。出错点，是一在这一点上走歪了：做的事情很多，方向错了，走得越快，离一越远。

放到「止」上，意思很具体。第 8 章说过，止是知一之后纵向发展（1→N）的第一步：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。停的是那个一的变化，停在你这块土里。这一步里，有两样东西都可能偏：停住的东西偏了，停住的位置偏了。

偏法归起来是两路。一路，停住了不该停的：做法、表面，本该随土而变的东西，被钉死了。另一路，停住了一个根本没在我的经历里发生过的「一」：搬来的、别人的、想象出来的，被当成了一，钉得越牢，越像真的。

先说对在哪里。

把一件事钉在做法上，不是糊涂。土不变的时候，做法就是一的外壳，外壳与里头的东西是严丝合缝的。一个钟头，在老灶台上就是对的；师傅带徒弟，从做法学起，是最稳的一条路。两千年里，一门手艺、一个家风，能一代一代传下来，靠的多半就是这种「照着做」。

它成立的条件，也要说清：土要一样。老灶、老锅、老火力、老食材，一个钟头才等于那个一。

土一变，外壳就得换，一却不能换。这时候，若把针还扎在外壳上，错就出来了。

本书把这类错分成五种样子，前三种属第一路，第四种属第二路，第五种是两路的范围错了。

第一种，**钉在做法上**，也就是不许做法变。一个钟头，三克盐，每天七点开课，每周三次例会。做法是一在上一块土里的样子，不是一本身。

第二种，**钉在名号上**。一个大字，一句口号，一块牌匾。名号是一的影子，有影子没有一，是常有的事。

第三种，**钉在结果上**。分数，读数，好评，业绩。结果是一长出来的东西，不是一，也不由手里的针说了算。荀子早就提醒过：「事至无悔而止矣，成不可必也」（《荀子·议兵》）。

第四种，**钉在别人的一上**，把一个没在自己经历里发生过的一停成了固定。别人家的孩子，别人店里的招牌菜，别人写的方案。那根针扎得很正，可是扎在了另一块土里。

第五种，**什么都想钉**，也就是什么都不许变。样样都是要紧的，样样都不放。一根针扎不住整块布，几十根针下去，布反倒绷死了。

五种样子里，前三种最常见，因为它们都像是对的：做法确实是一的样子，名号确实是一的名字，结果确实是一长出来的东西。错就错在，它们都是一的**下游**。顺着水往下走，每一步都说得通，走到最后，源头已经不在手里了。

举一个家里的例子，把五种放在同一张桌子上。一户人家想让孩子「懂礼貌」。钉在做法上，是规定见人必须鞠躬三十度；钉在名号上，是墙上挂一块「礼义传家」；钉在结果上，是看亲戚夸不夸；钉在别人的一上，是照着邻居家那个孩子的样子改；什么都想钉，是吃饭、说话、走路、开门，条条都有规矩。五根针，没有一根扎在「孩子知道别人也在这里」上。

前面第 5 章讲的，是知这一步把搬来的当成了发生的。止的出错，要接着往下问：就算那个一真在自己的经历里发生过，针也可能扎偏；反过来，若知这一步已经搬错了，止又替它钉牢，错就固定下来，再难回头。知错与止错，是两道关口，不是同一道，可是常常前后相连。

◆ 三、儒家自己对这种错的警告

儒家的人，其实早就看见了这类错，只是用的是自己的话。

最清楚的一段，在王阳明晚年的《大学问》里：

「盖昔之人固有欲明其明德者矣，然惟不知止于至善，而骛其私心于过高，是以失之虚罔空寂，而无有乎家国天下之施，则二氏之流是矣。固有欲亲其民者矣，而惟不知止于至善，而溺其私心于卑琐，生意失之权谋智术，而无有乎仁爱恻怛之诚，则五伯功利之徒是矣。是皆不知止于至善之过也。」（《大学问》）〔底本作「恻坦」，径改为「恻怛」〕

大意是：有人想彰显自己的光明德性，却不知道止在至善，把心思放得太高，结果落进空洞寂静，家国天下的事一点没有做；有人想亲近百姓，也不知道止在至善，把心思沉到琐碎里，结果成了权谋智术，一点仁爱的诚意都没有。这两样，都是不知止于至善的过错。

本书不评论他说的「二氏」和「五伯」，只借这段话的结构：止的偏差，有两头。一头太高，飘在上面，够不着家国天下；一头太低，沉在里面，只剩权谋功利。两头的针，都扎到了该扎的地方之外。这和第 8 章里孟子说的「隘与不恭，君子不由也」，是同一个形状。

宋代的二程，还留下两句，一句讲止了却不知止在何处，一句讲什么都想止：

「释氏只曰止，安知止乎？」（《二程遗书》卷十三）

佛家只会说一个「止」字，哪里知道止在何处？

「人不止于事，只是揽他事，不能使物各付物。」（《二程遗书》卷十五）

人不止在自己该管的那件事上，就要去揽别的事，样样都想管，样样都没法让它各归其位。

荀子的话，是第三种警告，管着结果：「事至无悔而止矣，成不可必也」。止，只能落在手里做得到的「无悔」上，不能落在做不到的「成」上。

孔子对这类错也有一句现成的提醒。子贡问怎样对待朋友，他说：「忠告而善道之，不可则止，毋自辱焉」（《论语·颜渊》12.23）。劝到劝不动，就停，不要自取其辱。止在能做的那一半上，不钉在对方一定要听上。

还有一处，可以当作第四种错的旁证。学生问阳明：朱子说「事事物物皆有定理」，跟先生的说法似乎相反。阳明答：

「于事事物物上求至善，却是义外也。」（《传习录》卷上）

向事事物物上去求那个该止的地方，就是把它放到了外面。本书借这句的结构，不替朱子阳明断是非：地方若是外头给的，止就容易停在别人给的一上。

这几位在不同的时代，各自点中了五种错里的一两种。他们没有用「出错点」这个词，可是指的是同一个地方：针扎到了别处。

这五种错有一个共同的出处：一与做法的分别，在止这一步还没有立起来。哪些变化该停，哪些变化该放，没分清，针就往好抓的地方扎。守一那一编（第 15 章）会接着讲，做法怎样随土而变，一怎样不动。

◆ 四、卦案例一·节：刻度刻在了水纹上

先看节卦。

卦辞：

「节：亨。苦节不可贞。」（《周易·节》卦辞）

最上面一爻：

「苦节，贞凶，悔亡。」（《周易·节》上六）

六三一爻，也值得读：

「不节若，则嗟若，无咎。」（《周易·节》六三）

《彖传》补了一句：「苦节不可贞，其道穷也」；《大象传》说：「泽上有水，节；君子以制数度，议德行」（《周易·节·彖》《周易·节·象》）。

这一卦是一个**处境**：一口池塘，水涨到了岸边。岸是水的边，边是节。水没有边，就漫出去；岸太窄、太陡、太干，水又存不住。

刻度本身是好东西。《彖传》说得很透：「天地节而四时成，节以制度，不伤财，不害民」。天地有了节，春夏秋冬才排得开；制度有了节，钱财不伤，百姓不害。所以这一卦不是反对刻度，它问的是：刻在哪里。

在**止**这一点上，节怎样错？错有两头，卦里都有。

一头，是六三说的：「不节若，则嗟若」。该有边的地方没有边，事后才叹气，《象传》也只好说：「不节之嗟，又谁咎也」，自己没守，叹了怪谁。

另一头，是上六说的苦节。边画得太细，细到了水面的每一道波纹上。

放到本书的话里，**节是给止刻上刻度**：规定哪里不许变。刻度本来是好的，没有它，止只是个口号。可是刻度刻错了地方，就成了这一章要讲的错：把「不许变」刻在做法的细枝上，刻在可数的东西上，真正该停止变化的那个一，却没有人守。

三大领域各落一下。

先说教育。柯老师是裴老师的同事，教初二语文。他有一套教作文的节：每篇五段，每段不超过八十字，开头点题，结尾升华，中间必须有三句名人名言。

他自己是用心的。每周批改，红笔画满了线，哪一段多了十个字，哪一句名言放错了位置，都标出来。

期中考试前，他让学生写《一碗面》。二十七篇里，二十三篇写的是妈妈凌晨起床煮面，面汤冒着热气，窗外天还没亮，最后一句都是「这碗面，是妈妈的爱」。

米雪的初稿，本来写的是外婆煮的面，汤咸得发苦，她一直没敢说。改到第三稿，那一句被划掉了，因为「不够积极」，也「不合升华」。

柯老师刻的每一道线，都落在可以数的地方：字数，段数，名言的数目。真正的堤，是那句「写你亲眼见过的一样东西」，没有人守。苦节，和不节，在这一篇作文里同时发生了。

米雪把被划掉的那句话抄在了草稿本的最后一页，没有人看见。那一页纸上，有这一学期她写得最像自己的一行字。

再说健康。邵师傅有一阵迷上了计步器，每天一万步，一步不能少。有一回夜里十一点四十，他还在小区里一圈一圈绕，只为了把最后三百步凑齐。

刻度刻在了数字上。走完以后身上松了没有，第二天灶前站得稳不稳，反倒没人看。那一万步，最初是为了日子过得松快一点；走到后来，日子是为那一万步让路的。身体的难处真的大了，请找医生。

最后是事业。裴苒的公司，有一阵规定每个工地每天交三张照片，每周开两次站会，每天写五百字日报。三个月后，师傅们互相抄日报，照片是前一天拍的，站会开成了念稿会。

那些刻度，都落在好数的东西上，三张照片好数，两次站会好数，五百个字好数。业主每天最想知道的那件事：「今天做到哪一步了，明天做什么」，反而没有人守。

邵师傅事后对裴老师说，他以为自己在管身体，其实是在管一个数。数目管住了，身体怎么过的这一天，没有进账。

一句边界：这一卦只说明刻度会刻错地方，至于刻在哪里才对，它不管，那是第 11 章的事。

◆ 五、卦案例二·无妄：钉在没有的东西上

再看无妄卦。

卦辞：

「无妄：元亨。利贞。其匪正有眚，不利有攸往。」（《周易·无妄》卦辞）

六二一爻：

「不耕获，不菑畬，则利有攸往。」（《周易·无妄》六二）

九五一爻：

「无妄之疾，勿药有喜。」（《周易·无妄》九五）

《象传》接着一句：「无妄之药，不可试也」（《周易·无妄·象》）。《大象传》说：「天下雷行，物与无妄；先王以茂对时，育万物」（《周易·无妄·象》）。《序卦》说它是接在复卦后面的：「复则不妄矣，故受之以无妄」（《易传·序卦》）。

这一卦是一个**处境**：雷在天底下走，万物各依本来的样子，跟着它醒过来。「妄」是虚的，是添上去的；「无妄」，就是什么都不加，什么都不虚。

《彖传》说它：「动而健，刚中而应，大亨以正，天之命也。其匪正有眚，不利有攸往」（《周易·无妄·彖》）。动得自然而强健，合乎正，就通；不合正，就有灾，这时候再往哪里去，都不顺。

六三还有一个画面：「无妄之灾，或系之牛，行人之得，邑人之灾」（《周易·无妄》六三）。一头牛拴在路边，过路的人牵走了，村里的人却背了灾。拴错了地方的东西，连累的往往不是拴的人〔本书读法〕。

先把一个界线划在前面。九五的「无妄之疾，勿药有喜」，传统的读法，是说不因自己的过失而来的疾病，不必乱用药，自己会好〔据二手〕。本书不用这句话谈任何疗法。该不该用药，怎样用药，是医生的事，不是这句爻辞的事，也不是本书的事。

本书在这一卦里取的，只是它的结构：**妄，就是把针钉在了本来没有的东西上**，也就是停住了一个没在自己经历里发生过的一。

在**止**这一点上，无妄怎样错？错在三个地方：钉在一个标签上，钉在一个读数上，钉在一个想象出来的「应该」上。这三样，都是添上去的，不在那块土里长着，也没有在经历里发生过。

三大领域各落一下。

先说健康。邵师傅血压偏高，医生交代了怎么测，什么时候来复查。他听得认真，听完以后又自己加了一条：早中晚各测一次，抄在本子上。

头一个月，本子很薄。后来越来越厚，页边画满了箭头：今天比昨天高三，晚上比早上低五。每天测完，数字就成了当天的判词：高了，整天心神不宁；低了，才敢笑一笑。

裴老师有一次翻他的本子，问：「这个数字，医生让你每天审自己一遍吗？」

邵师傅想了很久，说：「没有。医生只说了怎么测。」

针钉在了读数上。读数是一块土里长出来的东西之一，不是土，更不是他每天要过的日子。他每天要过的，是在灶前站稳、同徒弟说话、晚上同裴老师吃一顿饭。该用药还是不该用药，是医生的事。身体的难处真的大了，请找医生。

再说教育。语文课上要求写「真情实感」，几乎成了硬规定。有个叫舒子的学生，没有什么特别的事可写，翻来覆去想，最后写了外婆去世。其实外婆健在，周末还在给她送咸菜。

「真情实感」四个字，成了一个钉：钉在名号上，不钉在她这一周真的看见了什么。结果，那一篇最「真情」的作文，是整个班里最假的一篇。老师给了很高的分，在班上念了出来，舒子坐在位子上，脸一阵红一阵白。

最后是事业。裴苒的组里，有一阵把「五星好评」钉成了考核。师傅们交工的最后一天，开始劝业主：「麻烦给个五星。」五星来了，业主心里其实还有三处没说的疙瘩。数字很好看，信却薄了。第二年，同一位业主要装厨房，没有再来找他们。

三个例子里，钉下去的东西各不相同，可是有一点一样：钉的，都是后面长出来的。读数、名号、好评，都是土里长出的叶子，不是根。

裴老师后来把这三件事放在一起，写在小组的黑板上：标签，读数，好评，都是后来长出来的叶子。叶子可以看，可以记，可是针若扎在叶子上，根那一头就没有人照看了。

一句边界：这一卦只说明针不该钉在没有的东西上，至于什么东西是有的，它不管。

◆ 六、卦案例三·履：脚落在了别人的位子上

最后看履卦。

卦辞：

「履虎尾，不咥人，亨。」（《周易·履》卦辞）

六三一爻：

「眇能视，跛能履，履虎尾，咥人，凶。武人为于大君。」（《周易·履》六三）

《象传》解它：「咥人之凶，位不当也」（《周易·履·象》）。相对的九五一爻：「夬履，贞厉」，《象传》说是「位正当也」（《周易·履·象》）。

《大象传》：「上天下泽，履；君子以辨上下，定民志」（《周易·履·象》）。《序卦》排在小畜后面：「物畜然后有礼，故受之以履」（《易传·序卦》）。

这一卦是一个**处境**：路上有老虎，人要从老虎旁边走过去。「履」是踩，是走，是脚。踩在老虎的尾巴上，听上去要命，可是卦辞说「不咥人」，因为脚落得轻，落得准，位置合适。

《彖传》是这样解的：「履，柔履刚也。说而应乎乾，是以履虎尾，不咥人，亨」（《周易·履·彖》）。柔的踩在刚的上面，脸上带着和悦，应着上头的乾，所以不被咬。踩虎尾的要紧处，不在胆子大，在脚落得对。

同一卦的第一爻，说的是另一种脚：「素履，往无咎」（《周易·履》初九），《象传》解作「素履之往，独行愿也」（《周易·履·象》）。穿着平常的鞋，走自己的路，没有过错。对着看，六三的错就清楚了：一个是脚落在自己的地上，一个是落在别人的地上。

在**止**这一点上，履怎样错？六三这一爻是反面的样子：眼睛看不清，脚走不稳，偏要去踩虎尾，于是被咬。再往后一句，「武人为于大君」，一个武人要当君王，去占本不是他的位。《象传》的断语，只有四个字：「位不当」。

放到本书里：**止错的第三种，是脚落在了别人的位子上**〔本书读法〕：想让别人那一片的做法停住不变，自己位子上要停的那个一，反倒没人守。针扎得很正，用力也不小，可是那块地，不是这根针该扎的地。

三大领域各落一下。

先说事业。裴苒刚升了项目主管，头一个月，她天天站在水电师傅曾师傅的身后，看他接管子。管子接口要留多长，该怎么拧，她都要提一句。曾师傅做了二十年，起初还应着，到第三天，不说话了。

裴苒心里是急的：这是她的项目，她要对结果负责。可是她的位子，是排期，是协调业主，是在材料晚到的时候兜底。这些事，那一周，一件也没落稳。瓷砖晚到了三天，她还在盯着一个接口。

第二个周一，曾师傅说，他要去另一个工地。

她想把人家的接法停成不许变，丢的是自己的位。「咥人」的，不是老虎，是一个她没有看见的位置。后来她回头想，那三天里，她其实什么也没有看懂：曾师傅的管子接得对不对，她并不会看，她只是站在那里，让自己觉得在管。

再说健康。邵师傅是掌勺的，他的位子，是定味、把火、带徒弟。可是后厨抬四十斤的汤锅，他总要自己抢先上手，说「徒弟们抬不稳」。几次下来，腰先出了声。

他把脚落在了搬运工的位子上。真正要紧的位子，定味，一天也不能空。身体的难处真的大了，请找医生。

最后是教育。有位家长，晚上陪孩子写作业，孩子写一行，她看一行，写错了就上手擦。擦得多了，就变成她替孩子写。作业是对的，第二天老师发现，那个孩子不会做。

家长的位子，是陪，是把灯开亮，是在孩子卡住时坐在旁边。她把脚落到了孩子的位子上。孩子的位子，空了出来。那盏灯，倒是一晚上都亮着。

三个例子，针都扎得很用力，扎在别人的地上。九五一爻的话，也别漏了：位置对了，爻辞仍然说「贞厉」，《象传》却说「位正当也」。位子对了，脚落得决断，仍然有险；位子错了，连这点决断也谈不上。这是从另一头给六三作注。

三个故事里，都有人是好心：裴苒想把项目做好，邵师傅想护着徒弟，家长想让孩子少吃苦。履卦的断语只有一句，位不当。好心不改变位置，位置错了，好心也会咬人。

一句边界：这一卦只说明脚会落在不属于自己的位子上，至于位子怎样认，它不管。

三个卦读完，可以把它们并排放一次。节错在刻度，刻在了做法的细枝上；无妄错在实，针钉在了后长出来的叶子上；履错在位，脚落在别人的地上。三种错，对应的是同一个问题：这一针，到底该扎在谁的、哪一处。问清这个，卦里的话才派得上用场。

◆ 七、怎样认出正在这里出错

出错的地方有一个特点：从里面看，一切都很对。针扎得稳，手上用着力，周围的人也说「你真认真」。所以认出它，不靠感觉，靠对照。

有四个简单的办法，可以看出针是不是扎偏了。

第一，**换一块土，看这根针扎不扎得下去**。老灶台上的一个钟头，换了电磁灶就不成。能随土换的，是做法；换不了的，才是一。做法能换，说明它是外壳。

第二，**看针扎下去以后，周围是松了还是紧了**。扎对了点，别的地方应当跟着松动，能动、能调。若针一扎，周围一点一点绷紧，连说话都小心翼翼，多半是扎在了别处，或者扎得太多。

第三，**问两个同在这件事里的人：这一针是为了什么**。两个人说的若不是同一句话，针多半扎在名号上，各人往名号里装了各人的东西。

第四，**看出了问题以后，第一反应是加码还是回头**。针扎在做法上的时候，出错之后，最自然的动作是把做法再做细一点、再做狠一点，四十个条款变成六十个。针若扎在一上，出错之后，先问的是：这次，一在哪里没有被托住。

这四个办法，都不需要谁去下一个决心，只需要把针放到日子里照一照：土换了，它还在不在；周围松了，还是紧了；两个同在一处的人，说的一不一样。

还有一个提醒。出错点和卡住点不同。出错是方向歪了，做得越多，错得越多；卡住是方向没错，走不动。下一章（第 10 章）讲的是另一头：方程、路径、原理换个不停，针怎么也扎不下去。

这一节的三个办法，也适用于回头看：翻看过去一年里做得最累的一件事，往往能从中认出，针曾经扎在哪一种地方。

◆ 八、放回日子里

回到那间新街的后厨。

第二天，邵师傅让小钟拿一张菜单的背面，写下做红烧肉的所有步骤。小钟写了十一条。

邵师傅说：「每一条后面，写一句：为了什么。」

小钟写：一个钟头，为了肉酥；小火，为了不散；盖盖子，为了汤不跑；收汤，为了挂勺背。

邵师傅用笔把「肉酥不散，汤挂勺背」圈了起来。

「这个是针。」他说，「别的，是线。线可以换，针不换。」

一个明天能试的小办法：翻开你手边一件家里传下来、或者单位里传下来的做法，列出三条，在每一条后面写：为了什么。写出来的那个「为了什么」，才是候选的一。若三条的「为了什么」，指向的是同一个，那一针多半就在那里。

带走的话

止得再稳，也可能停住了做法，停住了没在自己经历里发生过的一；土一换，停得越稳，错得越整齐。

> 小账
> 开了哪扇门：看出止可能止错，分得清做法、名号、结果、别人的一和贪多五种样子。
> 关了哪扇门：「钉得稳就是对」「照着传下来的做就不会错」。
> 这一处，是出错点。纵向（1→N）的第一步。

想 一 想

一，你手边那件最近做得很用力的事，针扎在做法、名号、结果上，还是扎在它真正的一上?

二，如果换一块土，哪几条会被换掉，哪一条换不掉?

第 10 章

止的卡住点：止不下来

◆ 一、四个月换了六种读法

晚读小组开到第四个月，黑板角落里有一张纸，写着六行字。

第一行：齐声朗读。第二行：默读加抄写。第三行：分角色读。第四行：读完讨论。第五行：手机里听音频。第六行：每人写一句批注。

每一行后面都画着一个勾，又被划掉。

换读法的每一回，都有说得过去的理由。齐读，有人嫌吵；默读，有人说读着读着就走神；分角色，一半的人不好意思开口；讨论，总有两三个人把话占完；听音频，夜班的梅姐倒是方便了，可是说「听着听着就睡了」。每一回换，都有人说一句：「这回对了。」

过了两三个星期，同一个人会说：「好像还差点什么。」

高一的梁小满那天值日，擦黑板的时候擦到那张纸，手停住了。

「裴老师，」她说，「我们读《大学》，读了四个月，我怎么觉得，我们一直在选『怎么读』，没怎么读？」

裴老师没有马上回答。她把眼镜摘下来，对着灯看了看镜片，又戴上。

「六种读法，」她说，「每一种，我们读了几个晚上？」

小满数了数：「最多的，五个。」

「那你说，这六种，哪一种是真的不好？」

小满答不出来。因为没有一种读够了日子，哪一种好，哪一种不好，谁也没有资格说。

你大概也见过这样的事。一个新的收纳法，一套新的复习表，一个新的记账软件，一种新的早餐。每一个都是试，试到第十天，有一点不顺，换下一个。换来换去，什么都试过了，什么也没有留下。

上一章讲的是止错了：针扎在了不是那个一的地方。这一章讲另一种。针没有扎错，或者说，根本没有机会扎错：它刚要扎下去，就换了。本书把这一处叫作止的卡住点：止不下来。

◆ 二、经书里的「用心躁」

先看几句老话。它们说的不是同一件事，方向却是一个。

《荀子·劝学》里有一连串的比方：

「行衢道者不至，事两君者不容。目不能两视而明，耳不能两听而聪。螣蛇无足而飞，梧鼠五技而穷。」（《荀子·劝学》）

大意是：在岔路口上乱走的人，到不了地方；同时侍奉两个君主的人，哪一边也容不下。眼睛不能同时看两处还看得清，耳朵不能同时听两处还听得明。螣蛇没有脚却能飞，梧鼠有五样本事却走投无路。

接着这一篇又说了螃蟹：

「蟹六跪而二螯，非蛇鳝之穴无可寄托者，用心躁也。」（《荀子·劝学》）

螃蟹有六条腿两只钳子，除了蛇和鳝鱼挖好的洞，没有地方可以安身，这是因为用心浮躁。五样本事的梧鼠，八样家伙的螃蟹，都不缺本事，缺的是有一样东西留下来。

孟子讲过一个更家常的故事：

「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》）

同一位老师，同一张棋盘，一个人听着，另一个人心里想着天上飞来了大雁，想去拿弓。后者不是笨，是同时有两件事在转。孟子在这一章前面还说过一句：「一日暴之，十日寒之，未有能生者也」，晒一天，冻十天，再好养的东西也长不起来。

《易传·序卦》有一处排布，值得放进来：

「物不可以终动，止之，故受之以艮；物不可以终止，故受之以渐。」（《易传·序卦》）

事物不能一直动下去，所以接上艮，也就是止。请留意这句话的前半：动，是常态；止，是要被「接上」的。顺着一直动下去，不会自己停，要有一个东西来拦。

四处放在一起，经书的看法很清楚：换，是自然的；留下来，是要费力气去做的。止不下来，不是哪个人的毛病，是日子本来的走向，不加手就是这样。

◆ 三、本书的说法：还没有跑完一圈，就换了

先把三个词摆正。出错点，是一在这一点上走歪了；卡住点，是一在这一点上停住了，过不去，不是方向错，是走不动〔本书读法〕。

这一章的「走不动」有些特别。晚读小组没有谁停下不动，恰恰相反，它一直在动，动得很勤快。卡住的，是选定的那个一没有留下来：每一回都在最后一步之前换了。

先说清「一」在这里指什么。前面讲过，本书把那个「一」说成一组相对固定、能多次重复运行、每运行一次都能获得意义的东西：方程之一，路径之一，原理之一〔王口述〕。三条方程，说白了是三种问法：一件事显出来的样子，是被路和土长出来的；路，是被样子和土带出来的；土，是被样子和路养出来的〔本书读法〕。路径有六条，原理有三条，这里不展开。

再说「我」。我，是分布、场、美这三个号位侧重显影的地方〔王口述〕。我止，不是先站着一个我，下决心去停；是这一次显影里，选定的那一个，停住了不再变，我也在这里跟着显出来。反过来说，止不下来，是这一次显影里，选定的那一个在不停地换，我也就一直显不出一个稳的样子。

所以止的意思，是停止变化〔王口述〕：不再进行方程、路径、原理的变化。

放回晚读小组，三层变化是分得出来的。

第一层，换路径。齐读换默读，默读换分角色，这是路径在换。路径好比走路的路线，换一条，不要紧，要紧的是每一条走了几步。

第二层，换原理。有一阵，小组读《大学》是为了「修身」；换了一阵，读是为了陪孩子；再换，是为了考试作文素材。原理，是这一件事靠什么起作用。靠什么在变，路径怎么选，也就跟着变。

第三层，换方程。有的晚上，先问读出来是什么样子；有的晚上，先问怎么走；有的晚上，先问大家各自的日子合不合。三种问法，哪一种都有道理，不过一晚换一种，哪一种都没有被问到底。

三层有一个共同点：每一次换，都发生在这条路还没有跑完一圈的时候。

这一处，可以压成一句判断：

止不下来，是选定的那一个还没有跑完一圈，就被下一个换掉了；换得越勤，哪一个都没有机会长成一。

「跑完一圈」是个具体的说法。一套读法，从开始，到出一次结果，到结果回头改了读法，才算一圈。没有跑过一圈，就谈不上哪一个好，哪一个差。比较永远在做，因为比较永远得不出结论。

这山望着那山高，说的就是这个。

还有一层要看清：止不下来，后面的几步都要吃亏。《大学》的次序是「知止而后有定」，止在定的前面。选定的那一个一直在换，定要守的「方向和目标一，路径一，动力一」就没有东西可守；静要聚焦的，也没有一个稳的对象。止这一处卡住，下游的几处都跟着晃。

◆ 四、先说对在哪里：试，是止的前身

止不下来不是一个坏名声。它的前身，是一种值得夸的东西。

孔子说过：

「多闻，择其善者而从之；多见而识之，知之次也。」（《论语·述而》7.28）

多听，挑好的跟着；多看，记在心里，这是仅次于「知」的功夫。挑，必须先有得挑，试，必须先试几个。一个人没有见过别的，就守着眼前这一个，不叫止，叫没得选。

朱熹讲格物致知，说的也是这种广：

「言欲致吾之知，在即物而穷其理也。」（《大学章句》补传）

一样一样去格，一件一件去穷，穷到哪里算够，没有尽头。这条路本身，就是要试很多东西的。

所以在这里，换，是有位置的。试读法，试早餐，试软件，这些都是止之前该有的步骤。每一个新方法，都值得认真看一眼；有些方法，换掉是对的，因为跑过了，不合这块土。

它成立的条件，也要说清楚：换，放在止之前。选定以后，还在换，就不再叫试，叫卡住。

下面三卦，各写这一处卡住的一种样子：需，等一个更好的；遁，一不顺就撤；小畜，攒了一堆，一个也没有落地。你读的时候，可以先问问自己，手边哪一件事，最像其中的哪一卦。

◆ 五、需卦：等一个最合适的

先抄经。

「需：有孚，光亨。贞吉，利涉大川。」（《周易·需》卦辞）

九二：「需于沙，小有言，终吉。」九三：「需于泥，致寇至。」六四：「需于血，出自穴。」上六：「入于穴，有不速之客三人来，敬之终吉。」（《周易·需》）

《彖传》解卦名：「需，须也，险在前也；刚健而不陷，其义不困穷矣。」《大象传》：「云上于天，需；君子以饮食宴乐。」

这一卦是一个处境。 需，是等。下乾上坎：乾是刚健，坎是水，是险。险在前面，所以先等一等。等的不是不去，卦辞最后一句是「利涉大川」，等的是该渡的时候。

在止这一点上，它怎样卡。 六爻从下往上，是越等越近水边。初九在郊外，离险远，爻辞说「利用恒，无咎」，《小象》说：「未失常也」。在远处守着常规，没有错。到了九二，在沙滩上，《小象》说：「衍在中也」，已经有人说话了。九三到了泥里，「致寇至」，《小象》说：「灾在外也。自我致寇，敬慎不败也」。

本书这样读〔本书读法〕：等，本身是对的，卦辞说了「光亨」。可是有一种等，等的是「更合适的」：条件再好一点，方法再对一点，时机再稳一点。这种等，没有一个到点的钟。等的位置，一天天挪近险处，到了泥里，被逼着去做的，往往是最仓促的那一个。

九五给了另一个样子：「需于酒食，贞吉」，《小象》说：「以中正也」。等的当中，饭照吃，酒照喝，日子在过。会等的人，等得不心虚，因为等的是一个已经选定的时机；止不下来的等，一边等一边在换备选。

上六最有意思。已经「入于穴」，等到了头，这时来了三位没有请的客人，「敬之终吉」。恭恭敬敬接下来，终归是吉。止不下来的局面，常常是被不请自来的东西打住的，不是自己想停下来的。

教育。 高二的小禾是晚读小组里最用功的一个。她买了九本讲学习方法的书：康奈尔笔记，番茄钟，费曼学习法，思维导图，间隔重复……每一本都读过前三章，每一本的记号笔都划得很漂亮。

裴老师问她：「用哪一个？」

小禾说：「我在等。再多读几本，比一比，找到最适合我的那一个，再开始。」

这句话单独拿出来，没有毛病。比一比，选一个最合适的，哪里不对？可是读完一本，又有新的一本出来，比较的名单永远没有结束的那天。她的这一片日子，一直停在郊外和沙滩之间，书越买越多，笔记本还是空的。

到了月考前三个星期，小禾坐在晚读小组里，第一次露出慌张：「来不及了。」这是需于泥，致寇至：寇，是考试，是自己引来的。

转机是三位没请的客人。那个星期，同桌的三个女生，没有人用什么方法，都是最普通的做法：读一页，写两句。小禾坐下来，跟着她们读了一页，写了两句，写完发现，居然写得比前几本书里画的图要清楚。

她后来对裴老师说：「我是被她们『拖』进去的。」

健康。 邵师傅想把早上起来「活动一下」这件事做起来，等的是一个最好的做法：先看哪一种最适合五十五岁的人。看了半年，每种都有人夸，每种也都有人说不对。这里只谈等的习惯，哪种活动合适，是医生的事。

事业。 裴苒的团队要换一个报价模板，设计师阿杰一直在等「行业里最标准的那一份」。他的道理很实在：现在的不够好，改一次就要改对。三个月里，旧模板一直用着，客户一天比一天急着要报价单，同事们小有言。等的东西没有等出来，一份够用的模板，是同事先搭了个粗稿，用着用着改出来的。

边界。 需卦只说到：等是对的，等「更合适的」会一步步挪近险处，要不时回头问一问：还在等什么。至于等到什么算够，这一卦没说。

◆ 六、遁卦：一不顺就撤

先抄经。卦名底本作「遯」，今多写作「遁」，本书从后者。

「遁：亨。小利贞。」（《周易·遁》卦辞）

初六：「遁尾，厉，勿用有攸往。」九三：「系遁，有疾厉，畜臣妾吉。」九四：「好遁，君子吉，小人否。」九五：「嘉遁，贞吉。」上九：「肥遁，无不利。」（《周易·遁》）

《小象》解初六：「遁尾之厉，不往何灾也。」解九三：「系遁之厉，有疾惫也。畜臣妾吉，不可大事也。」解九五：「嘉遁贞吉，以正志也。」解上九：「肥遁，无不利；无所疑也。」《大象传》：「天下有山，遁；君子以远小人，不恶而严。」

这一卦是一个处境。 遁，是退，是撤。局面不对了，该走了。这一卦的六爻，写的是各种走法：最后一个走的（遁尾），一脚走一脚被拴住的（系遁），好好告别的（好遁、嘉遁），走得宽宽绰绰的（肥遁）。

在止这一点上，它怎样卡。 先说一句：遁卦本身不是在说「别撤」。卦辞是「亨」，《彖传》说：「遁之时义大矣哉」，撤得是时候，意义大着呢。

那它和止不下来有什么关系？看卦辞后三个字：「小利贞」。撤，要有贞。贞，是不变的那条线：撤到哪里去，为什么撤，靠什么判断撤得对。有贞的撤，是嘉遁、肥遁，《小象》说「以正志」「无所疑」。没有贞的撤，一遇不顺就走，走到哪里都只是跑，成了止不下来的另一种样子〔本书读法〕。

九三的「系遁」特别像。系，是拴着：一脚想走，一脚被牵住。放到日子里，是同时抱着两套做法：旧的没放下，新的又加上，两套都用，两套都没跑通。《小象》说：「有疾惫也」，累垮了。「畜臣妾吉，不可大事」，只能做点琐碎事，大事成不了。

初六那句，更要细读。「遁尾，厉，勿用有攸往。」落在最后，才想起来走，这一刻很危险，不要再另起一步。《小象》说：「不往何灾也」，不再往别处去，哪来的灾。放进止的语境里，这是一句难得的提醒：撤到一半的时候，别又加上一个新方向。

事业。 裴苒的团队管项目，用过四套工具：先是表格，后来是看板软件，再后来换了一款新出的，最近又有人提议回到微信群接龙。每一次换，都有一个正当的理由：表格太散，看板太重，新软件手机上不好用。

每一套用到第二个星期，只要有一单没有按时交，立刻有人说：「是不是工具的问题？」换工具成了最方便的答案。

裴苒有一回把四套工具并排摆出来，发现一件事：四套里，哪一套都没有用过一个完整的项目周期。表格从来没撑到验收，看板没撑到回款，新软件刚好卡在第一次出错。没有一套有机会被证明好或者不好。

这是系遁，有疾惫。有两个月，她的团队同时开着两套，一套不舍得关，一套刚开始用，人人要填两遍。

后来她只定了一条：这一单，用看板，跑到验收，不换。验收完了，看这套工具到底在哪里卡，再说换不换。这就是遁卦说的「贞」：撤，可以，但要撤得有章，撤之前，先跑完一圈。

教育。 小满的同桌，一年里换了三种错题整理法：抄题，剪贴，拍照存手机。每一种用到第一次月考不理想，就说「方法有问题」。没有人问过：是方法没起作用，还是还没有用到起作用的那天。

健康。 邵师傅试过早饭吃粥、吃面、吃鸡蛋，每一种吃了十来天，就觉得「好像没什么变化」，换下一种。他想的是找出一个管用的，没想到，身体的反应不是十来天就看得出来的。这里只谈习惯，吃什么合适，是医生和身体的事。

遁卦后面的两爻，是对照。九五「嘉遁，贞吉」，退得体面，《小象》说「以正志也」；上九「肥遁，无不利」，退得宽裕，《小象》说「无所疑也」。同样是撤，有一种是因为跑过了，知道这块土不合；另一种是还没有跑，就先怕了。

边界。 遁卦只说到：撤，要有贞。至于怎样撤才叫嘉遁、肥遁，要看每一件事自己的土。

◆ 七、小畜卦：攒了一手好牌，没有一张打出去

先抄经。

「小畜：亨。密云不雨，自我西郊。」（《周易·小畜》卦辞）

初九：「复自道，何其咎，吉。」九三：「舆说辐〔维基文库本作「车说輹」〕，夫妻反目。」九五：「有孚挛如，富以其邻。」（《周易·小畜》；「辐」底本作「輹」，今多作「辐」）

《彖传》：「密云不雨，尚往也。自我西郊，施未行也。」《小象》：「复自道，其义吉也。」「夫妻反目，不能正室也。」「有孚挛如，不独富也。」《大象传》：「风行天上，小畜，君子以懿文德。」

这一卦是一个处境。 乾下巽上，天上刮着风。云聚得很密，雨却下不来，这就是「密云不雨」。畜，有止住的意思，也有攒起来的意思。小畜，是攒得还不够，下不了雨。

在止这一点上，它怎样卡。 《彖传》的话很短：「施未行也」，要施出去的，还没有施出去。

放到止不下来上，这是最常见的一种样子：不是在换，是在收集。每一个新方法都存下来，每一个新工具都装上，每一份新资料都收藏。收集本身是让人安心的：存着，就好像拥有了。云越来越厚，雨一直没有下。

这一卦给了两条出路。第一条是初九：「复自道，何其咎，吉」，回到自己的路上来，有什么错呢，吉。《小象》补一句：「其义吉也」。回到的是「自道」，自己原来的那一条，不是再去找一条新的。

第二条是九五：「有孚挛如，富以其邻」。诚信相连，与邻居一起富。《小象》说：「不独富也」。攒的东西，是为了拿出来用的，为了和别人一起用的。

九三也要读一下：「舆说辐，夫妻反目。」车上的辐条脱了，车子走不了。《小象》说：「不能正室也」，家里的事摆不正。方法堆多了，每一条都想用，彼此顶着，车轮就散了。

健康。 邵师傅的手机里有一个收藏夹，里面存了六十多条视频：怎样走路，怎样拉伸，怎样吃，怎样睡。他说：「攒着，等哪天有空，一起看完，挑最好的一套。」

那一天没有来。有一次裴老师翻他的手机，看到某一条视频，他存了两年，一次也没有点开过。她笑了，他也笑，然后他说了一句实话：「存着的时候，心里踏实。」

「踏实」是真的，只是云聚得太久，雨也忘了怎么下。后来，邵师傅回到了一件旧事：他饭后本来就爱绕小区走一圈，不快，三四十分钟，走了好几年，是自己的路。这就是「复自道」。收藏夹没有清掉，只是不再往里加了。这里只谈习惯，该走多久、走多快，是医生和身体的事。

身体的难处真的大了，请找医生。

教育。 小禾的七本错题本，现在想起来，也是小畜。每一道错题都抄得整整齐齐，红笔蓝笔，同学要借，她还舍不得借，因为抄得太好看。可是没有一本被翻开复习过。有一天，她在旧的一本里翻到一道三个月前错过的题，又错了一遍。

事业。 裴苒电脑里的案例库有两千多张图，是她收集了四年的成果。她说：「素材攒够了，再整理。」整理了两年，没有一次拿给客户看过。九五说的「富以其邻」，在这里很具体：案例是攒给邻居看的。哪怕只拿出三张摆在客户面前，库就从存量变成了雨。

边界。 小畜卦只说到：攒不是错，攒着不用，就卡在密云不雨上。攒够了该怎么放，这一卦没有给公式。

◆ 八、三大领域放在一起看

三卦，三大领域，九个小场景，可以并排放在桌上。

场景	在换什么	卡在哪里	回头的第一处
小禾的九本书（需）	等更合适的方法	比较的名单没有结束	跟着同桌读一页写两句
四套项目工具（遁）	一不顺就换工具	没有一套跑完过一个周期	这一单用看板，跑到验收
六十条收藏视频（小畜）	存着，等一起挑	云聚得太久，雨忘了怎么下	回到饭后绕小区那一圈

三个场景里，没有一个是懒。小禾读了九本书，邵师傅存了六十条视频，裴苒试了四套工具，每个都勤快。

每一条理由，单独拿出来，你都会点头。可是放在一起，是同一个形状：换，一回比一回快；选定的，一次也没有留到跑完一圈。

回头的第一处，也都很小：跟着同桌读一页，这一单用看板，走那一圈。小，是对的。止不下来被打住，从来不靠大的决心，靠的是一处不起眼的位置，终于有一回没有换。

◆ 九、怎样认出自己正在这里卡住

止不下来看起来很勤快，常常还带着一种上进的样子。要认出它，不能看谁用功，只能看几个小处。

第一，这件事上，最近一次换，是什么时候？上上次呢？如果半年里换了三回以上，线索就有了。

第二，换之前，有没有跑完一圈？要问得具体：用了多少天，出过几次结果，结果回头改过它没有。没有，就是还没到比较的资格。

第三，换的理由。起先的理由是「这个做法不通，我看得出哪里不通」；后来的理由是「好像差点什么」。前者是看出来的，后者是感觉出来的。

第四，手里同时开着几条路。系遁有疾惫，两套并用，两套都没跑通。累和杂，是止不下来留下的两个脚印。

第五，也是最容易漏掉的一个：区别出错和卡住。第 9 章的出错点，是一开始就钉错了位置，走得越快，离一越远；卡住点，是还没有钉稳就换，哪个位置都来不及长出一。出错要改方向，卡住要把一条路跑完。

◆ 十、放回日子里

回到晚读小组。

黑板角落里那张纸，后来被小满拿下来，折起来夹进了笔记本。

那天晚上，裴老师没有宣布换新的读法，也没有宣布保留哪一个。她只是在黑板上写了一行字：「这个月，读一页，每人写一句批注。就这一条。」

第六种读法，成了这个月的读法。不是因为它最好。裴老师说得很直白：「它不一定最好。我们只有跑完它，才知道它好在哪里，差在哪里。」

梅姐在车上听，老柯在路边读，小禾和妈妈在家里一起念，第二天，群里有人贴一句批注。

第一周，有人说：「这回好像还差点什么。」

裴老师说：「记下来。月底再看。」

月底的时候，那句「差点什么」，已经说清楚了。差的不是读法，是批注太短，大家读完不知道别人写了什么。下个月，加了一条：每天读一个别人的批注。

读法还是那一个。线条被补长了一点，针没有换。

你要是也有一张写满勾和叉的纸，不妨想想：这一个月，是不是可以只留一行字，哪怕它不是最好的。

带走的话

止不下来，不是在找更好的，是在躲开跑完一圈；先把一条路跑完，好和不好才有了依据。

> 小账
>
> 开了哪扇门：认出了止的另一种卡法，不是死守，是换个不停；关了哪扇门：不再把「换得勤」直接算成「找得认真」。
>
> 这一处，是卡住点。属于纵向发展（1→N）的第一步：选定的一没有留住，后面的定、静、安都没有地方落脚。

想一想

一、你手边有一件事，上一次换做法，是什么时候？换之前，它跑完过一圈吗？

二、你收藏夹里存着的那些东西，哪一条，只要回到自己原来的路，就用不着？

第 11 章

止的慧点：知止

◆ 一、花鸟市场里的一句叮嘱

周六上午，裴老师和邵师傅去花鸟市场，想给阳台添一盆月季。

靠里的一个摊位前围着几个人。摊主姓季，是个瘦瘦的中年人，手里拿着一根月季的细枝和一棵蔷薇的矮苗。他用薄刃的小刀，把月季枝的下端斜着削出一个平面，又在蔷薇的茎上开了一道口。两边的皮对齐，按在一起，拿一条透明的薄膜，在接口处缠了两圈。

旁边有位大姐问：「接好以后，要怎么养？」

季师傅头也没抬：「浇水看天，晒太阳看季节，这些你随便调。就一样，接口别动。头一个月，别扒开看活没活，别换膜，别挪来挪去，也别今天涂这个药明天涂那个药。」

「那我心里没底怎么办？」

「没底就对了。」季师傅笑了一下，「接口要的就是一个月不被打扰。你一天扒三回，它一回也长不到一起。」

裴老师站在旁边，听了很久。她想起晚读小组里那张写满勾和叉的纸，想起六种读法，一种也没有跑到头。

季师傅那句话，说的是另一种办法：选定的那一处，停止变化；日子里别的，照常去动。

你大概也有过这样的经验。一件事里，真正要等它长成的，往往只有那么一处；这一处不被换来换去，它才有机会长到一起。上一章讲的是止不下来，选定的那个一没跑完一圈就被换掉了。这一章讲反过来的样子：知道在哪里停止变化，停下来了，后面的定才有着落。本书把它叫作止的慧点：知止。

◆ 二、经书里的「知止」

先看几处原文。它们出现在不同的书里，说的却是同一个方向。

最先是《大学》自己：

「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。」（《大学》经一章）

这句话里，止前面带着一个「知」。不是「止而后有定」，是「知止而后有定」。止要先知，知了才止，止了才有定。

第二处是朱熹的注：

「止者，所当止之地，即至善之所在也。知之，则志有定向。」（《大学章句》）

大意是：止，指的是应当停在的那个地方，也就是至善所在。知道了，心志就有了方向。朱熹把「知止」讲成知道该停在哪里，这一步，抓得准。

第三处是程颐，说得更干脆：

「知止则自定，万物挠不动，非是别将个定来助知止也。」（《二程遗书》卷 2）

知道了该停在哪里，自然就定了，万物拨弄不动它。不是另外找一个「定」，来帮知止的忙。

第四处是《传习录》，王阳明的一问一答：

「问：『「知止」者，知至善只在吾心，元不在外也，而后志定？』曰：『然。』」（《传习录》卷上）

第五处，是艮卦自己的《彖传》：

「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。」（《周易·艮·彖》）

第六处，在《礼记·内则》，说的是一件很小的家常事：

「夜行以烛，无烛则止。」（《礼记·内则》）

夜里走路，要拿着灯；没有灯，就停下来。止有一个看得见的条件：灯。

六处放在一起，有一个共同的样子：止，有地方，有时候，有条件，而且先要知道。《二程遗书》卷 6 还有一句：「息，止也，生也。止则便生，不止则不生。」（《二程遗书》卷 6）止不是生的对头，是生的前提。停下来，才长得出东西。

◆ 三、本书的说法：知道在哪里停止变化

季师傅那句话，可以拿来说明本书对慧点的读法。

本书说：知止，是知道在哪里停止变化〔本书读法〕。止，就是停止变化，不要进行三方程、六路径、三原理的变化；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〕。

拆开来，是三个「知道」。

第一个，知道停哪一个。选定的那个一，是三条方程里的一条，六条路径里的一条，三条原理里的一条。说得出是哪一条，才谈得上不换。说不出，只有一团「我在做这件事」，没有东西可停。

第二个，知道停在哪里。「止其所也」的「所」，是这块土里，那个一站得住的位置。它不是随便哪里，是我这一片经历里，那个一曾经发生过、能再发生的位置。所以第 9 章讲止错了，第 7 章讲我知，都是铺垫：没有在经历里发生过的一，无处可停。

第三个，知道停的是「变」，不是「动」。选定的方程、路径、原理，在这一圈里不换；日子里别的东西，照常随天气去动。季师傅说的就是这个：接口一个月不动，浇水晒太阳该怎样还怎样。停变化，不是停日子。

再说「我」。我，是分布、场、美的侧重显影〔王口述〕。我知止，不是我站在那里命令自己停；是这一次显影里，选定的那一个停住了不再换，我也在这里显出一个稳的样子。停得住的时候，我是稳的；换个不停的时候，我也跟着散。

这一处，可以压成一句判断：

知止，是知道哪一处在这一圈里不再换；这一处停了，别处才有地方动。

三个「知道」缺一个，会落到哪里去？没有第一个，是上一章的卡住：什么都在换。没有第二个，是第 9 章的出错：停在了不是那个一的地方。没有第三个，是死守：整片布都缝死，连日子也不许动，这条要到第 14 章去细看。三个都有，才是慧点。

◆ 四、先说对在哪里：志有定向与朱王之争

朱熹讲「知之，则志有定向」，王阳明答「知至善只在吾心」，两家各讲了一半，都对。

朱熹的好处，是看见了「所当止之地」是个具体的地方。事事物物各有各的所，该停在哪里，要一件一件去格。这个读法让止有了落点，不是一句空话。

阳明的好处，是接着往里走了一步。徐爱问起，朱子说「事事物物皆有定理」，似与先生之说相反。阳明答：

「于事事物物上求至善，却是义外也。至善是心之本体，只是『明明德』到『至精至一』处便是。然亦未尝离却事物。」（《传习录》卷上）

这段话的要点是：至善不在外头的事物上，求至善，不是在外头找一件东西；可是也没有离开事物。

本书接着两家往前走一步，只补一处：他们说的是止在哪里，本书补的是止的内容，是停止变化。朱熹把一放在物里，所当止之地是物的定理；阳明把一放在良知里，所当止之地是心的本体。本书读成：一在我的经历里发生，所当止之地，是这一片经历里那个一站住的位置。我知了，才知道在哪里停止变化。

这是对旧读法的接续，不是推翻。它们成立的条件，是一已经发生，位置已经找到。本书只补了一句：位置找到以后，要停的，是那个「换」。

阳明还有一句话，放在这里正好：「未有知而不行者；知而不行，只是未知。」（《传习录》卷上）知止也是这样。口头上知道「该停在这一条上」，转头又去试新的，那是还没有知止。知止的「知」，要落在这一圈的日子里：

这一圈真的停住了，才算知。这与前面讲的我知相通：知，是在我的经历里发生的，不是搬来的；止也一样，不是宣布出来的，是在一圈里停出来的。

还有一层担心要接住。有人说，停止变化，听上去像不求进步。《易传》早有回答：「物不可以终止，故受之以渐」（《易传·序卦》）。止之后是渐，一步一步往前挪。停的是选定的那一个的变，往前走的路没有停，反倒是路走得稳了，一步才算一步。

◆ 五、艮卦：想换的那一下，先不迈脚

先抄经。

「艮：艮其背，不获其身，行其庭，不见其人，无咎。」（《周易·艮》卦辞）

初六：「艮其趾，无咎，利永贞。」六二：「艮其腓，不拯其随，其心不快。」六五：「艮其辅，言有孚，悔亡。」上九：「敦艮，吉。」（《周易·艮》）

《小象》解初六：「艮其趾，未失正也。」解六二：「不拯其随，未退听也。」解六五：「艮其辅，以中正也。」解上九：「敦艮之吉，以厚终也。」《大象传》：「兼山，艮；君子以思不出其位。」

这一卦是一个处境。 艮，是山，是止。整卦是两座山叠在一起。六爻从下往上，写止在身体的不同部位：脚趾，小腿肚，腰，躯干，脸颊，最后是「敦」，厚厚实实的一座山。

在知止这一点上，它怎样通。 先看最下面。初六是脚趾，是动作刚要起来的地方。在这里止，《小象》说：「未失正也」，没有失掉正。放到换读法的

事上，趾，就是「想换」的那一下：脑子里刚冒出「要不要换一个」的时候。这一下不迈出去，省力得多。等到九三，止在腰上，上下撕开，已经是另一种光景了。

再看六二。「艮其腓，不拯其随，其心不快。」腓，是小腿肚。小腿止住了，可是大腿还要动，小腿拉不住它，只能被它带着走，心里不痛快。《小象》说：「未退听也」，意思大约是没听进劝。

本书这样读〔本书读法〕：停止变化的时候，总有一半想动，不痛快是正常的。《小象》没有说「别不痛快」，只说「未退听」：心里不快，可是退不回来，也不被带着走。这是知止最真实的一步，它不好受，也不用急着好受。

六五的「艮其辅，言有孚」，辅是脸颊，管说话。说话有凭据，才没有悔。止的时候想换，这个「想」要说得出理由：哪一处不通？通到什么程度？说得出的，是有孚；说不出的，多半是一阵烦。

最后是上九的「敦艮」。止到最后，不再是用力去止，是厚厚实实，成了土的一部分。《小象》说：「以厚终也」。

程颐的话也值得放进来：「《易》之《艮》言止之义曰：『艮其止，止其所也。』言随其所止而止之，人多不能止。」（《二程遗书》卷 18）随着该止的那一处去止，人多不能止，难处不在止不住，难处在不知道该止在哪里。

教育。 第 10 章的最后，晚读小组定下一个月只用一条读法：读一页，写一句批注。到了第二个星期，就有人坐不住了。

梁小满头一个举手：「裴老师，我觉得写批注太慢，要不要试试分角色读？」

这是趾上的一下。裴老师没有说「不行」，也没有说「好」。她在黑板角落画了一个方框，写上三个字：候选栏。

「想换的，写在这里。」她说，「写清楚三样：哪里不通，通到什么程度，换了想解决什么。月底一起看。」

小满想了想，写下：「批注太慢，十分钟写不完一句。想换成分角色，因为读起来更有劲。」

写完，她自己愣了一下：「写一句要十分钟，是我不会写，不是读法不对。」

这是六五，言有孚。说得出理由的时候，大半的「想换」已经自己落了地。

到了第三个星期，候选栏上有了五条。月底一看，四条是烦躁，说不出哪里不通；一条站得住：批注太短，别人读不懂。下个月，读法没有换，只加了一句：写批注时，写清楚「为什么」。

健康。 邵师傅饭后绕小区走一圈，这条路他走了好几年。有一阵，朋友推荐了一个新的计步软件，另一个朋友说换条上坡的路更有效。他在手机里存了好几个，每个都想试一下。

他后来也在家里画了一个小方框，写上：「想换的，先写下来，一个月再看。」那个月里，他还是原来那一圈。月底一翻，写下的四条，有三条已经没了劲头。这里只谈习惯，走多久、走多快，是医生和身体的事。

身体的难处真的大了，请找医生。

事业。 裴苒的团队里，设计师阿杰又想换报价模板。裴苒在项目群里画了一个同样的方框：想换的，写下来，写清楚哪一单卡住了。一个季度过去，阿杰写了两条，一条已经过去了，另一条，成了下个季度改模板的一处小改动，不是整套换。

边界。 艮卦只说到：想换的那一下，先不迈；止的时候不痛快，是正常的；想换的理由，要说得出。至于该停在哪一条路上，艮卦没有替你选。

◆ 六、大畜卦：止住的是那股总想换的劲

先抄经。

「大畜：利贞，不家食吉，利涉大川。」（《周易·大畜》卦辞）

初九：「有厉利已。」九二：「舆说輹。」九三：「良马逐，利艰贞，吉。日闲舆卫，利有攸往。」六四：「童牛之牿，元吉。」六五：「豶豕之牙，吉。」上九：「何天之衢，亨。」（《周易·大畜》；六四的「牿」，底本作「告」，通「牿」）

《彖传》：「大畜，刚健笃实辉光，日新其德，刚上而尚贤。能止健，大正也。」《小象》解九二：「舆说輹，中无尤也。」《大象传》：「天在山中，大畜；君子以多识前言往行，以畜其德。」

这一卦是一个处境。 下面是乾，是天，是刚健；上面是艮，是山，是止。山把天的力气收住，所以叫大畜：蓄住大的力量。《彖传》最要紧的一句是：「能止健，大正也」，能把强健的力量止住，才是大的正。

在知止这一点上，它怎样通。 请对照上一章的小畜。小畜九三「舆说辐〔维基文库本作「车说輹」〕，夫妻反目」，车子的辐条脱了，家里闹翻。大

畜九二「舆说輹」，也是车脱了辐条，可是《小象》的话是：「中无尤也」，没有过错。

同样是车脱辐，一个反目，一个无尤。本书这样读〔本书读法〕：小畜的车，是被方法堆多了，彼此顶散的；大畜的车，是自己把辐条卸下来，主动停车。前者是止不下来，后者是知止。

初九的「有厉利已」，也是这个意思：有危险，利于停下来。已，就是止。《小象》说：「不犯灾也」。知道什么时候该停，灾就没有犯上来。

六四和六五，是全卦最有看头的两爻。

六四：「童牛之牿，元吉。」童牛，是刚长角的小牛。牿，是绑在牛角上的横木，防它长大以后顶人。角还没长硬就先绑一根木头，轻，早，不费力。《小象》说：「有喜也」。

六五：「豶豕之牙，吉。」豶，是去了势的猪。猪牙是刚烈的东西，硬去拔，费很大劲也止不住；若是从牙劲的来处下手，牙还在，那股刚躁自己就平下来了。程颐把它推广成一个道理，收在《近思录》里：

「豕刚躁之物。若强制其牙，则用力劳而不能止。若豶去其势，则牙虽存而刚躁自止。君子法豶豕之义，知天下之恶不可以力制也，则察其机，持其要，塞绝其本原。故不假刑法严峻，而恶自止也。」（《近思录》卷 8）

大意是：猪是刚躁的东西，硬去管它的牙，费很大力气也管不住；管它劲的来处，牙还在，刚躁自己就停了。天下的毛病不能靠力气压，要看清它发动的那一下，抓住要紧处。

放到这一章里，「牙」，是那个总想换的冲动；「劲的来处」，是每一次想换之前的那一点不顺。硬压住想换的念头，用力劳而不能止；看清每一次想换，其实是这一圈里哪一处不顺了，把这一处改好，念头自己就平下来。

《大象传》的话也值得放在这里：「多识前言往行，以畜其德。」多识，是试过的都看见；畜，是留在选定的这一个上。两样加在一起，才是大畜。

事业。 第 10 章里，裴苒的团队换了四套项目工具，没有一套跑完过一个周期。后来她只定了一条：这一单，用看板，跑到验收。

跑的过程里，换的念头来了好几回。第三周，有人说：「是不是该用新软件？」裴苒让他把这句话写在项目群的一个置顶帖里：卡在哪一单，哪一步，花了多少时间。

验收那天，团队坐下来，看置顶帖上写下的九条。九条里，七条指向同一处：看板上的「待客户确认」那一列，没有时限，单子一压就是半个月。其余两条是别的问题。

这就是察其机。想换的冲动，来自一个具体的不顺；不顺有一个具体的来处。裴苒没有换软件，只在那一列加了一个时限：三天没回，自动提醒。下一个项目，七条里的六条没有再出现。

看板还是那一套。改了一处，不是换了一套。这是回写：跑完一圈，结果回头改了选定的那个一，它更清楚了，下一次跑得更准。

教育。 小禾后来也回到了「读一页，写两句」。她把九本书里最喜欢的一种方法，放进批注里当作一个小改动，没有再买第十本。她说：「以前想的是找到最好的，现在想的是把手里这个磨亮。」

九本书没有扔，摆在书架上，成了「多识前言往行」的那一部分：试过的都看过，记在心里，用的只有一种。裴老师翻过她的笔记本，批注越写越长，有一页的边上，写着一句自己的话：「别人的方法，是别人的土里长的。」这一句，是她这一圈跑下来，自己回写的。

健康。 邵师傅绕小区那一圈，走满一百天之后，改了一处：出门的时间，从饭后立刻，改成饭后歇十分钟。路线没换，软件没换，只是把十分钟的空当放进去。他说，走起来比以前顺了一点，原因他自己也说不清。这里只谈习惯，该怎么走，是医生和身体的事。

身体的难处真的大了，请找医生。

边界。 大畜卦只说到：止住的是那股总想换的劲，要看清它的来处；跑完一圈，把结果回写。至于这股劲最后走到哪里，上九只给了一句「何天之衢」，没有给路线。

◆ 七、三大领域放在一起看

两卦，三大领域，六个小场景，可以并排放在桌上。

场景	停住的是哪一个	想换的念头放在哪里	跑完一圈的出口
晚读小组（艮）	读一页，写一句批注	黑板角落的候选栏	月底一起看，加一句「写为什么」
饭后绕小区（艮）	原来那一圈路	家里的小方框	一百天后只改出门的时间
项目工具（大畜）	看板，跑到验收	置顶帖，写清卡在哪一步	验收会上看九条，改了一列

三个场景里，换的念头一次也没有被禁止。梁小满想换，阿杰想换，邵师傅也想换，每一个念头都被认真地写下来，认真地看过。

不同的是，念头有了地方放，也有了出口。放的地方，让它不必马上变成行动；出口，让它在一圈跑完以后，能变成一处小小的修改。换，没有被拦在门外，只是排在了跑完一圈的后面。

这样看，知止和上一章的止不下来，用的是同一股劲：都是想变，都是想更好。分别只在一处：这股劲，是一回回把选定的那个一冲散，还是被接住，一圈一圈地磨亮它。

◆ 八、怎样认出这里通了

慧点比卡住难认，因为它安静，没有什么可炫耀的。可是有几个小处，是看得出来的。

第一，说得出选定的是哪一个。问一句：这件事里，现在跑的是哪一条方程、哪一条路径、哪一条原理？答得出，答得干净，这就是停住的那一个。答不出，或者答出一大串，多半还没有停。

第二，跑完过一圈。从开始，到出一次结果，到结果回头改了它，这一圈走完了没有。

第三，想换的念头有地方放。候选栏、置顶帖、笔记本里的一页，念头来了，写下来，不是被压下去，也不是马上执行。月底再看。

第四，日子照常动。选定的那个一不换，日子里的别的做法，一个季度前和现在不一样，而且没有人慌。

第五，停的理由是「为了什么」。这一圈为了跑出一次完整的结果。「一直这样」，不是知止的理由。

第六，也是容易被忽略的一点：止会有松开的时候。嫁接的口子长到一起以后，那道膜要剪开，不剪，反倒勒住了枝。知止之中也有「时」字：「时止则止，时行则行」。

◆ 九、放回日子里

回到花鸟市场。

裴老师和邵师傅买了一盆季师傅嫁接的月季，抱回家，放在阳台上。头一个月，那道透明的膜还在接口处缠着，枝子往南歪了一点，叶子长得乱七八糟。裴老师好几次想扒开看，都被邵师傅拦住：「别动，别动。」

她每天只浇水，看天。

过了一个多月，接口的地方鼓起一圈，皮和皮长到一起了。季师傅在电话里说：「可以剪膜了，不剪会勒。」邵师傅找出一把小剪刀，蹲在花盆前面，一圈一圈，把那两圈膜剪开。

剪下来的膜很轻，落在手心里，像两段透明的细线。

那天晚上，裴老师在晚读小组的群里，看着大家当天贴的批注，想起这件事。读法已经跑了三个月，候选栏上换下来的纸条，攒了一小叠，有的写着「分角色」，有的写着「听音频」，字迹各不相同。她没有扔，也没有照办，只是在下一个月的计划里，选了其中一条，写在旁边：下一圈，试这个。她想，停止变化，是为了让一处长到一起；长到一起了，就该松开。这两件事，是同一个字里的两半。

再过一年，那盆月季开了第一茬花，花不大，颜色有点深。接口那一圈，已经看不出来，只摸得到一道浅浅的、略微鼓起的棱。

◆ 十、本字一张小表

位置	样子
出错点	止错了：停住了做法、表面，或停住一个没在经历里发生过的一
卡住点	止不下来：方程、路径、原理换个不停，永远在比较
慧点	知止：知道在哪里停止变化，定才有着落

这一处，属于纵向发展（1→N）的第一步。知，是横向，一在我的经历里发生；止，是纵向的开头，把发生出来的这个一，在一圈里停住不换。

下一字是「定」。止住以后，接着要问的是：停住的这个一，怎样不偏离？方向和目标是一个，路径是一个，动力是一个。定要回答的，是这个。

所以止在整条路上，是一个交接的地方。前面的知，让一在经历里发生；后面的定，要让这个一在日子里守得住。止站在中间，只做一件事：停止变化，给守一让出地方。《大学》里「知止而后有定」，说的就是：止没有停，定无从谈起。

带走的话

知止，是知道哪一处在这一圈里不再换；先把它停住，别的地方才有地方动，定才有东西可守。

> 小 账
>
> 开了哪扇门：看见了止是知道在哪里停止变化，停的是换，不是日子；关了哪扇门：不再把「想换」直接当成「该换」。
>
> 这一处，是慧点。属于纵向发展（1→N）：选定的一在一圈里停住了，跑完，回写。

想 一 想

一、你手边那件最爱换做法的事，此刻选定的是哪一个？它跑完过一圈吗？

二、有没有哪一道接口，已经长到了一起，该松了，你还在缠着？

第 四 编

定

这一编四章讲「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 12 章

定的源流：先是摆好，后来成了定心，如今回到守一

◆ 一、鲁晓川搜出来的一行字

晚读小组的第五周，来了一个新面孔。

鲁晓川，高二，是裴老师班上的学生。他妈妈在小组里读了两个月《大学》，回家念叨「知止定静安虑得」，念得他耳朵起茧。他说，我来看看到底是什么东西。

那天晚上他没有多说话，只把手机搁在膝盖上，指头在屏幕上划来划去。

快散的时候，他举了手。

「老师，我在网上搜了《论语》。」他说，「搜『定』字。」

「搜到什么？」

「搜到一个鲁定公。」他把手机亮给旁边的梁阿姨看，「整本《论语》，『定』字就出现在这位国君的名字里。孔子是儒家的头一号，他怎么一次都没说过『定』？」

屋里有人笑。裴老师没有笑，她把眼镜摘下来，擦了擦。

「这个问题问得好。」她说，「你搜得不全。有一章，你的搜索可能没拉下来。不过你问的方向，是对的。这个字，在孔子手里，确实不是后来我们熟悉的那个样子。」

这一章，就从晓川这一行字开始。

用的办法很笨：把维基文库上能拉下来的几十种书，一本一本检索，把含「定」的句子找出来读。本书据维基文库底本检索，只作分布参考；底本个别篇页没有拉下来，凡是本章引到的句子，都已另行对过原文。

读完你会发现一件事：「定」这个字，先是一个摆好的动作，后来才成了对自己的「定心」。本书再往前问一步：在知、止之后的发展六步里，这个字守的到底是什么。

◆ 二、孔子：没有「定」，有「立」和「未定」

先回答晓川。

《论语》正文里，「定」作国君的谥号，出现在两处。一处在《八佾》：

「定公问：『君使臣，臣事君，如之何？』孔子对曰：『君使臣以礼，臣事君以忠。』」（《论语·八佾》3.19）

另一处在《子路》，问得更大：

「定公问：『一言而可以兴邦，有诸？』孔子对曰：『言不可以若是其几也。』」（《论语·子路》13.15）

这一章后面还有一半，请记住：孔子说，有人讲「我做国君没有什么快乐，只是我说的话没人敢违抗」。话如果说得对，没人违抗，当然好；话如果说得不对，也没人违抗，「不几乎一言而丧邦乎」？

大意是：一句话，能让邦国兴，也能让邦国丧。没人敢违抗，是靠不住的东西。

晓川没搜到的那一章，是《季氏》：

「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）

这一句里，「定」字用上了，用的是「未定」。

请你看清楚它用在哪里：不是用在「君子」身上，是用在少年的「血气」上。少年的血气还没有定下来，所以要戒；到了壮年，血气方刚；老了，血气既衰。

三个阶段排下来，定是一个长出来的阶段：少年未定，长着长着，就定了。孔子没有对少年喊「你定下来」，他说的是：这个时候它还没定，你要当心别的东西。

再看孔子对自己的描述。

「吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命。」（《论语·为政》2.4）

「立」「不惑」，是后来「定」要说的事。立，是站住；不惑，是不被岔路带走。孔子说它们的时候，用的是「三十而」「四十而」，是年岁到了，事情就有了。没有一个「要去立」的命令。

第一站的结论很简单：在孔子手里，七个字里的「定」，还没有成为一个独立的字。可是它说的那件事——站住、不被岔路带走——已经有了，用的是别的字。〔本书读法〕

◆ 三、孟子：先有安身的地方，才有恒心

到了孟子，「定」字出来了，用法很具体。

先看大禹治水之前的世界：

「当尧之时，水逆行，泛滥于中国。蛇龙居之，民无所定。」（《孟子·滕文公下》3B9）

大意是：尧的时候，洪水倒灌，泛滥在中原。蛇和龙占了地方，百姓没有可以安身的地方。

「民无所定」。这里的定，说的是人有一处能落脚的地方。蛇龙占了，没地方落脚，就是未定。

再看孟子对滕文公说的一段，说的是田：

「仁政必自经界始。经界不正，井地不均，谷禄不平。……经界既正，分田制禄，可坐而定也。」（《孟子·滕文公上》3A3）

大意是：仁政要从划清田界开始。田界不正，田地分得不均，俸禄也不公平。田界一旦划正，分田定俸禄，坐着就可以办妥。

「可坐而定」，是说这件事只要先把田界划好，后面不用折腾。定，是先把位置划清。

另一处，孟子对齐宣王说过一句更有名的话：

「无恒产而有恒心者，惟士为能。若民，则无恒产，因无恒心。」（《孟子·梁惠王上》1A7）

大意是：没有固定产业，却有固定的心，只有读书的人做得到。至于一般百姓，没有固定产业，就没有固定的心。

这一句常被拿来讲「穷人志短」。本书读它，读出来的是另一件事：孟子认为，「心」稳不稳，一半是看脚下有没有一块地。先有恒产，后有恒心。恒心不是对着心喊出来的，是脚底下有了东西，才慢慢长出来的。〔本书读法〕

最后是这一句：

「君子所性，虽大行不加焉，虽穷居不损焉，分定故也。」（《孟子·尽心上》7A21）

大意是：君子的本性，即使事业做得再大，也没有增加；即使穷困隐居，也没有减少，因为他的本分已经定了。

「分」，是本分，是所分得的那一份。这是孟子这里最深的一层：外面的大行、穷居，加不上去，减不下来，因为里面的分，已经定了。

从「民无所定」到「分定故也」，孟子手里的「定」先是脚下有地，后来是性里有分，外面和里面，两样他都说了。

◆ 四、荀子：定了，才谈得上应

荀子对「定」的用法最多，也最有层次。《荀子》底本里「定」字有五十九处，用在几个很不一样的地方。

头一个是《劝学》结尾处，讲学到了头：

「生乎由是，死乎由是，夫是之谓德操。德操然后能定，能定然后能应，能定能应，夫是之谓成人。」（《荀子·劝学》）

大意是：活着照着这个，死了也照着这个，这就叫有德操。有了德操，才能定；能定，才能应；能定又能应，这就叫成人。

这里是一条三级的梯子：德操，定，应。

请你看最后一级：应。定是为了应，应的是外面来的事；荀子没有说定了就可以收工，他说的是定了以后，才有能力去应。

这个顺序，和本书所说的一以贯之，对得上：那个一站住了，变化来了，才不会把它拖走。〔本书读法〕

第二个用法在《哀公》，孔子回答鲁哀公，把人分成五种。最差的一种是庸人，他的样子是：

「勤行不知所务，止立不知所定；日选择于物，不知所贵；从物如流，不知所归。」（《荀子·哀公》）

大意是：勤勤恳恳地做，却不知道自己为什么做；站住了，却不知道定在哪里；天天在东西里挑来挑去，不知道哪一样可贵；顺着东西像水一样流，不知道往哪里去。

这几句，很像今天的日子：忙，累，什么都挑，什么都跟着走，就是没有一个「所定」。

接下来一等是士：

「所谓士者，虽不能尽道术，必有率也；虽不能遍美善，必有处也。」（《荀子·哀公》）

大意是：说到士，他未必把道术都学尽，一定有一条自己遵循的路；他未必把美善都占遍，一定有一处自己立足的地方。

「率」，是路；「处」，是位置。士不一定全懂，可是有路，有处。荀子的「定」，说的就是这条路和这个处。

第三个用法，是把定分到内和外两头。《儒效》里，荀子回答秦昭王，讲儒者在上位是什么样子：

「志意定乎内，礼节修乎朝，法则度量正乎官，忠信爱利形乎下。」（《荀子·儒效》）

大意是：志意在里面定下来，礼节在朝廷上修好，法度在官府里摆正，忠信爱利在百姓那里显出来。

请你看这一串：「定乎内」和「修乎朝」「正乎官」「形乎下」排在一起。里面的定，只是四处之一，不是全部。《解蔽》里还有一句反过来说的：「凡观物有疑，中心不定，则外物不清。」（《荀子·解蔽》）大意是：看东西有疑惑，是因为中心不定，外物就看不清。

还有一处，在《修身》里：

「趣舍无定，谓之无常。」（《荀子·修身》）

大意是：取和舍没有一定，叫作无常。无常在这里，是一个批评的词，意思是今天这样，明天那样。

荀子手里，「定」站在德操和志意上，也站在内外各处。这条线，后来被宋明理学几乎全收到了里面。

◆ 五、《易传》和《礼记》：定，是摆好位置

《大学》和《中庸》，前两本书已经看过，这里不重复。我们去看另外两部书：《易传》和《礼记》。它们给「定」的，是一样东西：位置。

《系辞》开头：

「天尊地卑，乾坤定矣。」（《周易·系辞上》）

大意是：天在上，地在下，乾坤就定下来了。

《说卦》里一句，更干脆：

「天地定位，山泽通气，雷风相薄，水火不相射。」（《周易·说卦》）

大意是：天地先把位置摆好了，山和泽之间才通气，雷和风才相搏，水和火才不相妨。

这是先定位，再有流通。位置不摆好，气和力就乱撞。

《杂卦》里有短短一句：

「既济，定也。」（《周易·杂卦》）

意思是既济这一卦，是「定」。既济是六十四卦倒数第二卦，全书第 34 章还要回来看它。这里只记一笔：在《易传》看来，一件事做成了，各归其位，就叫定。

到了《礼记》，「定」的用法最杂，也最有味道。先看《曲礼》：

「夫礼者，所以定亲疏、决嫌疑、别同异、明是非也。」（《礼记·曲礼上》）

大意是：礼，是用来定亲疏的，决嫌疑的，别同异的，明是非的。

四个动词是定、决、别、明，头一个就是定；礼是一套把人与人的位置摆好的做法。

同一篇里，又有一句：

同一篇还有一句极其家常的：

「凡为人子之礼，冬温而夏清，昏定而晨省。」（《礼记·曲礼上》）

大意是：做儿女的规矩，冬天让父母暖，夏天让父母凉，晚上把父母安顿好，早上去问安。

「昏定」，是晚上给父母安顿睡下。这里的「定」，是定别人，不是定自己。后来《传习录》里也提到「温清定省」，说的是这套小礼节。

再看《乐记》：

「故乐者，审一以定和，比物以饰节，节奏合以成文。」（《礼记·乐记》）

大意是：乐，是用审定一个主音来定出和谐，用配合各种声音来装饰节拍，节奏合起来就成了乐章。

「审一以定和」。这里的「一」，旧注多解作音乐里的主音〔据二手〕，不是本书说的那个「一」。可是句子的结构，很值得放在这儿：先审一，再定和。和不是自己出来的，是审定了一之后才定下来的。〔本书读法〕

《荀子·乐论》里有几乎相同的一句：「故乐者，审一以定和者也」。

◆ 六、《月令》和《祭统》：定，有身体的一面

《礼记》里，还有两处，把「定」写到了身体上。

先看《月令》。仲夏之月，是夏至前后最热的时候，书里写了一段给君子的规矩：

「君子齐戒，处必掩身，毋躁。止声色，毋或进。薄滋味，毋致和。节嗜欲，定心气。」（《礼记·月令》）

大意是：君子要斋戒，住处一定要遮蔽身体，不要躁动。停止声色，不要靠近。饮食要清淡，不要追求美味。节制嗜好和欲望，让心气安定下来。

「定」字直接贴着心、志、气出现，在先秦两汉的书里是极少的：《论语》只有「血气未定」，《荀子》有「志意定乎内」「中心不定」，《礼记》只有这一处「定心气」，《孟子》一处也没有。

请注意，它是在仲夏、一年里最热的季节提出来的：夏天热，人易躁，所以要薄滋味，要节欲。这是顺着季节来的养护，不是天天对自己喊的。

再看《祭统》，讲祭祀之前的斋戒：

「故散齐七日以定之，致齐三日以齐之。定之之谓齐，齐者，精明之至也，然后可以交于神明也。」（《礼记·祭统》）

大意是：所以要先散斋七天来定它，再致斋三天来齐它。定了，就叫齐；齐，是精明到了极处，然后才可以与神明交接。

这里的「定」，是用七天。不是一念之间，是一个有日期、有步骤的过程：散斋七日，致斋三日。你要和神明交接，先花七天把自己定下来。

你看，定在这一站，有了时间。

《月令》的「定心气」和《祭统》的「定之」，是后来理学「定心」的源头。可是请留意它们的样子：一个顺着节令，一个有天数，都不是空手对着自己喊的。

◆ 七、汉唐注疏：本书没有取到的一环

按顺序，这里应当讲汉唐的注疏：东汉郑玄给《礼记》作注，唐代孔颖达主持作疏。他们怎样讲「知止而后有定」，是一个必须补的环节。

本书这一环没有取到原文，不敢凭记忆写〔待核：郑注、孔疏对「有定」「定而后能静」的原句〕。可以确认的只有一件：汉唐留给后人的，主要是《礼记》这部书本身，上面第五、六节的用法，就编在里面。这一站先空着，不拿没核过的话去填。

◆ 八、二程：知止，就自定了

到了宋代，「定」字一下子多了起来。

本书粗数，《二程遗书》里「定」字紧挨着心、志、气的，有二十多处；《近思录》有十多处。先秦两汉的那些书里，加起来不过四五处。差别太大了，不是偶然。

要弄清这件事，得先看程颢写给张载的那封信。张载问他，想把性定住，可还是被外物拖累，怎么办？程颢回了一封信，后人叫它《定性书》，信里有一句：

「无事则定，定则明，明则尚何应物之为累哉？」（程颢《答横渠张子厚先生书》）

大意是：没有事牵着，就定；定了，就明；明了，还有什么应物的拖累呢？

请你看这条线：定，明，应物。

和荀子的「德操，定，应」比一比：荀子说定了才能应；程颢说定了就明，明了就应物不累。两千年后，这一串还是同一个骨架：定在前，应在后。

再看程颐、程颢的另外一些话，都在《二程遗书》里：

「知止则自定，万物挠不动，非是别将个定来助知止也。」（《二程遗书》卷二）

大意是：知了止，就自然定了，万物也扰不动它；不是在知止之外，另外拿一个定来帮知止的忙。

这句话很要紧：定不是知止之外另加的一件东西，知止走到了，定就在那里。这个读法，和《大学》原文那个「有」字，是同一个意思。

可是同样是二程，另外一些话，已经把定放进了心里：

「人多思虑不能自宁，只是做他心主不定。要作得心主定，惟是止于事，为人君止于仁之类。」（《二程遗书》卷十五）

大意是：人思虑太多，不能自己安宁，只是因为他心里没有主，没定。要让心里的主定下来，只有一条路：止于事，比如做君主的，就止在仁上。

这里有两点：一是「心主不定」，主语已经在心上了；二是办法叫「止于事」，不是去定心，而是止在眼前的事上，事上有了止，心才有主。

另一条更有意思，是程颢数廊柱的故事：

「伯淳昔在长安仓中闲坐，后见长廊柱，以意数之，已尚不疑，再数之不合，不免令人一一声言而数之，乃与初数者无差，则知越着心把捉越不定。」（《二程遗书》卷二）

大意是：伯淳（程颢）以前在长安的仓库里闲坐，看见长廊的柱子，用意念数它，自己不怀疑；再数一次，数不合了，不得不让人一根一根出声数，结果和第一次数的没差，于是明白：越是用心去把捉，越是不定。

数柱子，顺着看一眼，数对了，再用力去核，反而乱了。

还有一句，把儒和佛分了开：

「释氏多言定，圣人便言止。」（《二程遗书》卷十八）

大意是：佛家多讲定，圣人（儒家）讲的是止。

这又是一次顺序：儒家的根在止，定是止的后果。二程对这个顺序看得很清楚，他们也看得很清楚，若不留意，定就会被人当成独立的功夫。

◆ 九、朱熹和陆王：定理，还是定向

宋明理学里，围绕「定」，有一场很安静的争论。争的是两个字：定理，定向。

先看朱熹。他给《中庸》作章句，引程子说「庸者，天下之定理」（朱熹《中庸章句》）。

「定理」，是定下来的理，放在天下，每件事每样东西都有。朱熹给《大学》作章句，在「知止而后有定」下，注是这样写的：「止者，所当止之地，即至善之所在也。知之，则志有定向。」（朱熹《大学章句》）大意是：止，是所应当停住的地方，就是至善所在的地方；知道了，志就有了定向。

两边合起来：理是定的，志的方向也是定的；事事物物上有定理，人的志向对着它。

再看王阳明。他的学生徐爱，在《传习录》开头几条里就问他：

「『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。」（《传习录》卷上）

大意是：朱子认为事事物物都有定理，似乎和先生（阳明）的说法相冲突。

阳明在《大学问》里批评后来的人，说他们不知至善在自己心里，在外面揣摩，以为事事物物各有定理，结果支离决裂。

阳明要的是另一个读法：

「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。」（王阳明《大学问》）

大意是：现在既然知道了至善在自己心里，不用向外求，志就有了定向，没有支离、决裂、错杂纷纭的毛病了。

一边是外面的定理，一边是心里的定向。

阳明还有一句，被后人引得最多：

「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，是心的本体，是天理。动和静，只是所遇的时机不同。

这场争论，本书放到第十二节再回头看。这里先记下一个事实：到了阳明，定被说成了「心本来就有的东西」。这一说，帮了很多人。读书人一遍一遍地对自己说：定是我本来就有的，只是被遮住了。

可是阳明另有一句，常常被漏掉：

「人须在事上磨，方立得住，方能静亦定，动亦定。」（《传习录》卷上）

大意是：人要在事上磨炼，才能立得住，才能静时也定、动时也定。

这一句，和程颐「止于事」，是同一个方向：定，是在事上磨出来的。

◆ 十、定后面跟着的字，一路向里搬

把上面所有的站，排成一张小表。这张表不看谁说得对，只看一件事：「定」后面接的是什么。

站	「定」接的东西	例句
《论语》	血气（未定）	少之时，血气未定
《孟子》	民、田、国、分	民无所定；分定故也
《荀子》	德操、志意、取舍、名、国	德操然后能定；志意定乎内
《易传》	乾坤、位、交	乾坤定矣；定其交而后求
《礼记》	亲疏、君臣、心气、斋	礼者所以定亲疏；节欲定心气
《二程遗书》	心、志、气、主	心主不定；知止则自定
《传习录》	心之本体、志、理	定者心之本体

一路看下来，走向很明显：早的书里，「定」接的是外面的东西，民、田、国、亲疏、位置；晚的书里，接的是里面的东西，心、志、气、主。

从「把一样东西摆好」，走到了「把自己定住」。

走这一步有它的道理。宋以后的读书人面对科举，面对漫长的功名之路，最需要心里有个立得住的东西。于是「定」被拉进了心里，成了一套可以练、可以教的功夫，静坐、主敬、持志，都在这条路上。今天家长对考前紧张的孩子说「你定下心来」，也是这条路流下来的话。

这一步帮了几百年的读书人，也有代价：「定」从摆好位置，变成了对自己用力，外面的位置就被放在一边。

◆ 十一、另一条线：一，在儒家里一直都在

要把「定」放回「守一」，先得看一件事：「一」这个字，在儒家里并不是本书硬搬来的。

《论语》里，孔子对曾子说：

「参乎！吾道一以贯之。」（《论语·里仁》4.15）

整部书的路，被一个「一」串着。再看荀子，他在《劝学》里引《诗》，收了一句：

「《诗》曰：『尸鸠在桑，其子七兮。淑人君子，其仪一兮。其仪一兮，心如结兮。』故君子结于一也。」（《荀子·劝学》）

大意是：《诗》里说，淑人君子，他的仪态是一个样子，心像打了结。所以君子是结在一上的。

同一篇里，荀子拿蚯蚓和螃蟹打比方：

「蚓无爪牙之利，筋骨之强，上食埃土，下饮黄泉，用心一也。蟹六跪而二螯，非蛇鳝之穴无可寄托者，用心躁也。」（《荀子·劝学》）

大意是：蚯蚓没有爪牙，没有筋骨，却能上吃泥土、下喝黄泉，是因为用心专一；螃蟹六条腿两只钳，除了蛇鳝的洞没处可寄身，是因为用心浮躁。

蚯蚓得了什么，螃蟹丢了什么，请你看清：两边的家伙什相差很远，分开它们的，只是「用心一」还是「用心躁」。

孟子那里，一样有这条线。他讲下棋：

「今夫弈之为数，小数也；不专心致志，则不得也。」（《孟子·告子上》6A9）

大意是：下棋不过是小技艺，不专心致志，也学不会。又在《公孙丑上》说：

「志壹则动气，气壹则动志也。」（《孟子·公孙丑上》2A2）

大意是：志专一，就能带动气；气专一，也能带动志。志和气，一边是方向，一边是力，两样到了一处，才算「壹」。

《中庸》则把定放在事先：

「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：凡事有预先的准备就成，没有就废。话先定了就不会绊住，事先定了就不会困顿，行先定了就不会愧疚，道先定了就不会走到穷途。

这四个「前定」，定的是话、事、行、道，不是心。《论语》里还有一句「笃信好学，守死善道」（《论语·泰伯》8.13），守，是守着不放，守的是「善道」，是一条路。

所以儒家早就有这条线：一，结于一，用心一，志壹，守善道。只是这条线后来被「定心」盖住了，人们只记得「定」是心里的功夫，忘了它还连着方向、路和力。

◆ 十二、定＝守一：方向和目标一，路径一，动力一

现在回到本书的读法。

在第二版的定义里，知，是横向的：在我的经历里，分布、场、美侧重显影，发生出那个一；这个一，是三方程之一、六路径之一、三原理之一，能多次重复运行，每运行一次都获得意义。止、定、静、安、虑、得，是这个一之

后的发展六步。止，是停止变化，不再换来换去。这就是「知止而后有定」：先知道在哪里停，才谈得上守。

定，是第二步。王德生的口述是这样的：

「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〕

三个「一」，本书的观察是：定守的是差异这一维，也就是这件事从哪里出发、走哪条路、靠什么劲往前，这三样怎么分布。〔本书观察〕方向和目标是头一个一，说的是去哪里；路径是第二个一，说的是怎么去；动力是第三个一，说的是靠什么去。

用这个读法，回头看这一路的源流，处处对得上：

孟子的「民无所定」，是没有落脚的地方，路径无从谈起。荀子的「止立不知所定」，是方向没有；「趣舍无定」，是路径来回换。「志壹则动气」，是方向和动力合在一处。《礼记》的「审一以定和」，是先审定一，其余才定。程颢数柱子，越把捉越不定，是动力用在了错处。早期的书说的是外面的摆法，晚期的书说的是里面的劲，本书把它们放回同一个「一」上，三样齐了，才叫守。

守，也不是另一个人站在旁边看守。「我」是分布、场、美的侧重显影，不是发动者；一在这次显影里站住了，方向、路径、动力在同一个一上同时显出来，就是我定。阳明的「定者心之本体」，说得近，只是还留着一个先在的本体，要把它找回来；我定不找回什么，是这个一在我这里重复运行，方向不歪，路径不绕，劲不散，定就在这运行里。

回头公道地说一句。理学把定拉进心里，让它成为可练的功夫，这是大功劳。本书只是想把另一半请回来：定有三条线，不只是心这一条。下一章讲这三条线不合的样子，第 14 章讲守成僵，第 15 章讲守得通。

◆ 十三、放回日子里

晓川那天晚上走的时候，裴老师叫住了他。

「你回去再查一遍。」她说，「这次查『立』字。」

「立？」

「《论语》里头，『立』字多得很。『三十而立』，『立于礼』，『不知礼，无以立也』。」她说，「孔子要说的事，他用另一个字说了。你读完以后再来告诉我，那些『立』字，是哪一个在用力，还是哪一个，只是站住了。」

晓川把手机收起来，点了点头。

那天夜里，邵师傅在厨房里洗锅。裴老师一边收拾本子，一边把这个字的来历，讲给他听。邵师傅听完，拿着锅想了想。

「我们灶上，」他说，「定灶的人，是先定灶，再定火。」

「怎么讲？」

「先把灶摆正，锅放稳了，再说火候。灶不稳，火候再准也没用。」他顿了顿，又补了一句，「不过灶摆正了，火却一会儿大一会儿小，菜也炒不好。得方向、锅、火，三样往一处使。」

裴老师把本子合上，笑了。

「你这是守一。」她说。

第二天傍晚，女儿裴苒回来吃饭，说起工地上的事。她接了新项目，头一件事是请师傅放线，把墙的位置先弹在地上。「线放不对，」她说，「砌得再快也是歪的。可线放对了，没有料、没有人手，也砌不起来。」

三个人在饭桌上，把灶、线、晓川的「立」字，凑在了一起。邵师傅说，他每回晚市后腿沉，想走路的那股劲，总要隔一阵才跟得上。裴老师说，这个，慢慢看。身体的难处真的大了，请找医生。

带走的话：「定」最老的样子，是把一样东西摆好；到了发展六步，它是守一，方向、路径、动力三样在同一个一上。

> 小 账
>
> 开了哪扇门：开了「定是守一」的门。以后遇到定不下来，先问三样：方向对不对，路径顺不顺，劲在哪里。
>
> 关了哪扇门：关了「定只是心里的事」的门。定不下来，不一定是定力不够。
>
> 这一处，是出错、卡住，还是慧点？是横向还是纵向？本章是源流，不分三相；定是纵向发展六步的第二步，站在知这一步横向、止这一步之后。

想 一 想

一、孔子说「少之时，血气未定」，没有对少年说「你要定」。你上一次对孩子或对自己说「定下来」，那个东西到了该定的时候没有？

二、你日子里最不稳的那一件事，方向、路径、动力，是不是在同一个一上？哪一条最先散了？

第 13 章

定的出错点：三个一不合

◆ 一、校门口那条减速带

裴老师上班的路上，要经过一所小学的校门。

门口那一段，横着三条黑黄相间的减速带，凸起一指高，车轮压上去，哐当一下，什么人都得慢下来。

邵师傅有时候顺路送她，车一过去，他总要嘟囔一句。那天早上，他又嘟囔了：「这玩意儿，管我的，不是教我的。」

「怎么讲？」

「你看，」他说，「压过去以后，我慢了。可那个慢，是它给我的。过了第三条带子，我脚下就松了。要是哪天它被铲了，我也不会觉得这里应该慢。」

裴老师在副驾上没出声。她想起上星期晚读小组里，梁阿姨说过一句差不多的话：「我这个人，被人盯着的时候最听话。」

这一章要说的，就从这条减速带起头。车慢下来了，这是真的，不过，慢在带子上，不在车里。带子在，车慢；带子一撤，慢就跟着没了。如果有一种定，是这样来的，那么它守的是那条带子，不是那辆车要去的地方。

◆ 二、先把话摆在桌上

上一章看到，「定」在发展六步里，是守一：不偏离那个一，方向和目标一，路径一，动力一。〔王口述〕这一章和下面两章，讲的是定这个关口上的三种样子。

先讲头一种，出错点。

本书对出错点的说法是：一在这一点上走歪了。做的事情很多，方向却错了，走得越快，离一越远。〔本书读法〕

定的出错点有两种样子，其实是一家的。

头一种，守错了一。守着的那个东西，没有在我的经历里发生过：书上的、别人的、一次性的做法，被当成了那个一，然后咬着牙守。这一种的根子在知那一步，第 5 章讲过，这里不重讲。

第二种，三个一不合。方向和目标是一个，路径是另一个，动力又是第三个。三样都在，各有各的来处，没有同在一个一上。

三个一为什么会不合？原因多半是同一个：其中有一样，没有在我的经历里长出来，是从外面借来的。借的办法有三种，本书各取一个名字。

第一种叫管。别人管你，或者你去管别人：打卡、扣分、盯着、查岗。路径是别人定的，眼睛在外面，守就守在那双眼睛里。

第二种叫依附。找一个人、一个群、一份别人的作息表，跟着走。方向和目标是别人的，跟着的时候心里是稳的，因为别人替你定了。

第三种叫控。押金、承诺书、罚款、手环、红包。劲头是拴出来的，拴的东西是死的，它不会累，不会忘，所以看上去最牢靠。

三种借法，分别借了路径、方向、动力。共同点只有一条：**定放在了外面**。

外面这件事，本身没有错。路基是外面的，规矩是外面的，朋友也是外面的。错在拿外面的东西，替代了里面那一步，三样各借各的，就合不到一起。

这是一个很细的区分，我们用一个小测试来看：把钉子拿掉，会怎样？钉子拿掉，定还在，那钉子是脚手架；钉子拿掉，定就没了，那钉子就是定本身，出错点要抓的，是后一种情形。

◆ 三、儒家自己的警告

儒家的书里，对这种错，其实早有话说。

最清楚的一句，在《论语·为政》：

「道之以政，齐之以刑，民免而无耻；道之以德，齐之以礼，有耻且格。」（《论语·为政》2.3）

大意是：用政令去引导，用刑罚去整齐，百姓只求免于罪，却没有羞耻心；用德去引导，用礼去整齐，百姓有羞耻心，而且能到达正处。

前一半是管：政和刑，都在外面。结果是「免而无耻」，躲过去了，里面什么都没长。后一半是德和礼，是让里面长出东西，外面的礼与它对上。

再看定公问：

「如其善而莫之违也，不亦善乎？如不善而莫之违也，不几乎一言而丧邦乎？」（《论语·子路》13.15）

没人违抗，是外力用到了头的样子。孔子这里怕的，是靠着没人敢违抗来定，里面反而什么都不检验了。

宋明的先生们，说得更细。程颢数廊柱，得出一句：「则知越着心把捉越不定。」（《二程遗书》卷二）《近思录》里还收了一句更重的：「大率把捉不定皆是不仁。」（《近思录》卷四）

「把捉」，是用力抓住。抓得越紧，越不定。这和减速带不一样，减速带是外面的物，把捉是用心去拽，不过它们是一条路上的东西：都想靠一股力，把定摁上去。

王阳明的话，把这件事说成了一个画面：

「譬如奔流浊水，才贮在缸里，初然虽定，也只是昏浊的。须俟澄定既久，自然渣滓尽去，复得清来。……今便要责效，却是助长，不成工夫。」（《传习录》卷下）

大意是：好比奔流的浊水，刚贮到缸里，开头虽然定了，也只是昏浊的；要等澄定得久了，渣滓自然去尽，才复得清。如今就想马上见效，那是助长，不成功夫。

「初然虽定，也只是昏浊的」，水是静的，因为被缸围住了，里头还是浑的。

他还有一句更短：

「今人存心，只定得气。当其宁静时，亦只是气宁静，不可以为『未发之中』。」（《传习录》卷上）

「只定得气」。气是可以按住的，按住以后看上去很静，可是按住的只是气。这几句话里没有一句说外力不好。它们说的是同一件事：定如果是被按出来的，就只是被按住。

荀子也说过这个：蚯蚓没有爪牙，「用心一也」；螃蟹六条腿两只钳，「用心躁也」（《荀子·劝学》）。家伙什多少不是关键，关键是用心，是不是在同一个一上。

◆ 四、先说对在哪里

进入卦案例之前，先公平地说几句旧读法。

外力不是敌人。一个刚学骑车的孩子，后座上有一只扶着的手，没有谁说那是错的。新工人上岗，要有规章；新生入校，要有班规；刚戒掉一个习惯的人，旁边有朋友提醒。这些都是外力，都帮过很多人。

儒家自己也是这样。《论语》里说「克己复礼为仁」（《论语·颜渊》12.1），礼是外面的一整套做法。外力本身是好东西。

出错的地方，只有一处：外力越过了脚手架的位置，变成了定本身。脚手架是搭给楼用的，楼起来，脚手架拆。如果楼起不来，脚手架一直不拆，那这一栋楼就永远是一个架子。

下面三卦，就是三个这样的架子：师是路径借了律，比是方向借了别人，随是动力借了绳子。每一卦都不全是坏卦，各有好处，不过每一卦里，都藏着一条通往同一个方向的缝。

◆ 五、为什么钉子这么诱人

既然外力只是脚手架，为什么脚手架会一直立着不拆？原因有三条，都很家常。

第一条，外面的钉子是看得见的。里面那一步，一在我的经历里扎根，是慢的，也是看不见的：今天没长，明天也没长，要过很久才知道长没长。钉子不一样，今天钉上，今天就稳，表格上有曲线，群里有截图，手腕上有震动。

第二条，钉子是快的。孩子明天就要考试，家长等不起一个月；项目下周要交，主管等不起一个季度。

第三条，钉子是可以交给别人的。里面那一步，谁也替不了；钉子却可以请别人来钉，请老师、请教练、请一个群，交出去，心里就轻了一截。

这三条，每一条都有它的道理，没有一条是坏心眼。所以出错点不是愚蠢，是顺手：顺着看得见、够得快、交得出的方向，一步一步走了过去。

走着走着，会出现一个很细的变化：钉子本来是为了等里面那一步长出来，可是外面已经稳了，就没有理由去动里面，脚手架成了房子。

◆ 六、师：路径靠律，方向却有两个

经。师卦卦辞：

「师：贞丈人吉，无咎。」（《周易·师》）

初六：

「师出以律，否臧，凶。」（《周易·师·初六》）

六五：

「田有禽，利执言，无咎。长子帅师，弟子舆尸，贞凶。」（《周易·师·六五》）

《彖》：

「师，众也。贞，正也。能以众正，可以王矣。刚中而应，行险而顺。」（《周易·师·彖》）

《大象》：

「地中有水，师；君子以容民畜众。」（《周易·师·象》）

小象对初六：「师出以律；失律，凶也。」对六五：「长子帅师，以中行也。弟子舆尸，使不当也。」（《周易·师·象传》）

这一卦是一个处境：师，是军队。地中有水，是水藏在地里，兵藏在民里。出师，要有律，也要有一个站在中间的人（「长子」，旧注多解作年长而持重的人〔据二手〕）领着；若是另外一个人（「弟子」，年轻后辈）也插手去管，车上就会载着尸体回来（「舆尸」）。

在这一点上，它怎样错，要看两样：律，和帅。

初六「师出以律，否臧，凶」，「否臧」二字，各家训释不同〔待核：各家训释〕，本书不在训释上争，只取一个结构：出师靠律，这是对的；若只靠律，律之外没有别的东西，一环失了律，整个队形就乱了。〔本书读法〕律，是路径的一，借来的一。

再看六五：「长子帅师，弟子舆尸」。两个人都管，一个站在中，一个站在边上插手，结果是「贞凶」，大意是守得越固越凶〔本书读法〕，《象》说

「使不当也」，用人不当。方向是两个，路径是一条律，队伍每个人的劲头，又是第三样。三个一不合。

三大领域各落一下。

事业。裴苒接手了一个新的施工班组，三套房同时开工，头一个月返工不断。她前任的办法是现成的：每道工序拍照上传，验收不合格扣当月补贴，她每天十一点前巡一遍。

头两周很见效，返工少了一半。她把表格贴在办公室墙上，看着那条曲线往下掉，心里踏实了。

第三周，她去外地见客户，走了一天半，回来一看，返工又回来了。更让她不舒服的是，上传的照片很漂亮，墙面是平的，不过砸开一块，里面的活儿没按图做。

崔工长话不多，递给她一支烟，她没接。他说了一句：「你管的是照片，我们做的是墙。」

目标是墙做对，路径是拍照，劲头是怕扣钱，三样各走各的。那个周五还出了一件事。客户要改墙色，设计师说按图不改，裴苒让先别动，三个人三句话，工人在墙边等了一整天。「长子帅师，弟子舆尸」，说的就是这个场面：队形还在，律也在，三双手往同一个方向使劲，车上拉回来的是一天的工钱。

崔工长后来补了一句，她记了很久：「我们这行，最怕的不是人偷懒，是人不知道这面墙为什么要这样做。你让他拍照，他就学会了怎么拍照。」

教育。裴老师班上有个晚自习，靠班干部记名，扣分表贴在黑板旁，教室里很静。班干部一出去接水，后排的静就散了，静在那张表上，不在孩子身上。

健康。邵师傅被裴老师盯着减盐。她在家，他清淡；她不在家，他到饭店后厨试味，多尝一口。盯着的人在，习惯就在；盯着的人一走，习惯回到它原来的位置。这是身体和日子的相处方式，不是谁不听话。身体的难处真的大了，请找医生。

边界，师这一卦，只说明到「管」为止。它没有说律该不该有，也没有说怎样才算通。「在师中吉」（《周易·师·九二》）那一爻，是另一个样子，留给慧点那一章。

◆ 七、比：方向靠着别人，不是自己的

经。比卦卦辞：

「比：吉。原筮元永贞，无咎。不宁方来，后夫凶。」（《周易·比》）

六二：「比之自内，贞吉。」六三：「比之匪人。」上六：「比之无首，凶。」（《周易·比》）

《彖》：

「比，辅也，下顺从也。……不宁方来，上下应也。后夫凶，其道穷也。」（《周易·比·彖》）

《大象》：

「地上有水，比；先王以建万国，亲诸侯。」（《周易·比·象》）

小象对六三：「比之匪人，不亦伤乎」（《周易·比·象传》）

这一卦是一个处境：比，是亲近、辅助，地上有水，水贴着地，没有缝。先王用这个意思，建万国，亲诸侯，让人和人靠近。比卦整体是吉的，「比之自内」，从里面亲近，是好的。

在这一点上，它怎样错。比卦里有两个爻，说的是出错。六三「比之匪人」，依附的对象不对。上六「比之无首」，依附了，却没有一个头，跟着跟着，没有终点，也没有带头的。

放回定上看。「不宁方来」是一个有意思的提示：来依附的，常常是不安宁的东西。因为自己不稳，所以去找一个稳的，靠上去。靠上去的时候，心里是稳的，这个稳是借来的。〔本书读法〕借的是方向和目标：去哪里，由别人说。

借来的稳，有两个麻烦。一是被借的那一边变了，自己跟着乱；二是靠得久了，里面那一步越来越没有人做。

三大领域各落一下。

教育。纪安，高一，进校成绩往下掉。妈妈慌了，替他报了三个班，又让他进了一个「提分打卡群」。群里有位学长，高考考得很好，每天发自己的作息：凌晨五点二十起，晚上十一点四十睡。

纪安照着做。两个月，外面看起来他稳得很：每天五点二十准时在群里打卡，一个钟头的错题，一个钟头的英语。

有一天，学长发了新的作息，说前面那套已经改了，当天晚上，纪安乱了。他拿着两张作息表，不知道该照哪一张。他的妈妈在旁边说：「你不是一直都很稳吗？」

他不是稳，他是跟着。要考到哪里去，是学长的目标；怎么学，是学长的路；打卡的劲，是群里的眼睛。三样都在别人那里，所以表一换，定就跟着走了。这是「比之无首」：群里每个人都跟，没有谁在带，也没有谁知道这条路要通到哪里。

《彖》里还有一句，读起来有点冷：「后夫凶，其道穷也。」放到群里就是：越晚进群的人越慌，越怕落在别人后面，越要把别人的表抄得更紧。依附这件事，有一个自己加速的脾气。纪安的妈妈也在这个依附里，她不断地替他找下一个更好的班、下一个更靠谱的学长，也是在找一块稳的地方靠。

事业。裴苒刚升主管那阵子，也有过这样的两个月。她紧紧跟着老板的口味：老板说客户要这样回，她就这样回；老板说下周重点是哪一个单，她就把手里所有的力气都压上去，很安稳。直到老板调去分公司，她一下子发现，手里没有一个自己的判断可以拿出来。

健康。邵师傅有一阵子，跟着一个「养生群」走。群里每天有人发今天该喝什么、几点睡、走多少步，他跟得很认真，心里踏实。群里的说法每过几个月会换一回，他就跟着换一回。这里不评哪种说法对，只说一件事：他的稳，放在了群里。身体的难处真的大了，请找医生。

边界，比这一卦，只说明到「依附」为止。比之自内、显比那几爻，讲的是怎样亲近才算通，留给以后的章。

◆ 八、随：动力拴在绳子上，随就不灵了

经。随卦卦辞：

「随：元亨，利贞，无咎。」（《周易·随》）

六二：「系小子，失丈夫。」六三：「系丈夫，失小子。」上六：「拘系之，乃从维之。王用亨于西山。」（《周易·随》）

《大象》：

「泽中有雷，随；君子以向晦入宴息。」（《周易·随·象》）

《彖》结尾：

「天下随时，随时之义大矣哉！」（《周易·随·彖》）

小象对上六：「拘系之，上穷也。」（《周易·随·象传》）

这一卦是一个处境：随，是顺着走，泽中有雷，雷在水里，水跟着雷动。君子的做法，是天黑了，就进屋歇着。随卦整体是吉的，而且大吉，《彖》特别说「随时之义大矣哉」。

在这一点上，它怎样错。随卦的爻辞里反复出现一个字：系。「系小子，失丈夫」，系住了小的，就失去了大的。「系丈夫，失小子」，系住了大的，又失去了小的。「系」是一根绳子，绳子系在一边，另一边就松了。

最后一爻更重：「拘系之，乃从维之。」绑住了它，还要再捆一道。这一爻历来有不同读法。二程把它读成太王的事，民心固结，解不开〔据《二程遗书》卷十一〕；本书读的是字面的画面：一根绳子，绑了又捆。〔本书读法〕

放回定上看：随本来是好的，随时而动。可是有一根绳子把随的人系在一个点上，随就变成了被拴着走。这时候劲头不在那个一里面，是在绳子的另一头。

九四还有一句，值得放在这儿：「随有获，贞凶。」（《周易·随·九四》）大意是，随而有所得，守着不放，就凶。得到的东西是真的，可是一旦守着「获」不放，劲头就从事情里挪了出去。

三大领域各落一下。

健康。邵师傅想把「晚市之后走四十五分钟」做成习惯。他试过很多回，都是三天热度。这次，他买了一只手环，进了一个打卡群，群里的规矩是缺一天，往群里发十元红包。

头四十天，他一天不缺。

第四十一天，晚市收得晚，他腿沉得像灌了铅。手环在手腕上震了一下，提醒他还差三千步。群里已经有人发了今天的步数截图。

他走了。走回来，躺下，睡不着。

第二天他没起来，第三天，也没走。过了一个星期，他把手环摘了，群也退了。

他对裴老师说：「那四十天，我走的不是路，是红包。」

方向是身体好，路径是每天走一程，劲头是怕发红包，三样里，劲头最响，也最不在这件事里。随卦的《大象》正好对上：「向晦入宴息」，天黑了就进屋歇着。可是绳子系在手环上，天黑了、腿沉了，也歇不得，绳子让他失去了「随」的资格。绳子一断，定也跟着断了。身体的难处真的大了，请找医生。

教育。裴老师班上搞过一阵「作业打卡积分」，攒够了分换小礼物。头两周，作业交得齐。一个孩子在日记里写：「我写作业是为了积分。」积分一

停，作业就停。裴老师把积分表收了以后，有三天，交作业的孩子少了一半；到第二周，才有几个孩子开始问她：这道题我能不能换个做法。那几个孩子的定，是在积分表撤掉以后，才开始自己长的。

事业。裴苒的公司也有一套绩效，每月看成交额、回访数、好评数。她一度把自己的每一天，系在这几个数上，不知不觉，客户在她眼里变成了数。数涨的时候她心里稳，数一掉她就慌，哪怕那一单其实是个好单。

边界，随这一卦，只说明到「系」为止。随时、官有渝、孚于嘉那几爻，是怎样随才对，留给后面的章。

◆ 九、三个一，是怎样两两不合的

三卦各讲了一个借来的一。现在把它们两两摆开，看不合有哪几种配法。

方向与路径不合。想去的地方在东边，路却修在西边。裴苒要的是墙做对，走的路是拍照上传；晓川的同学想学好语文，天天刷的却是数着字数的摘抄本。路再勤，也到不了。

路径与动力不合。路是对的，劲却不在这条路上。邵师傅每天走四十五分钟，路没有错，推着他的是红包，不是想让身体松快的那个念头。红包一停，路就空了。

方向与动力不合。想要的和推着走的，方向正相反。纪安想考好，推着他走的是怕落后，怕落后只会让他把别人的表抄得更紧，离自己的路越来越远。

三种配法放在一起，有一个共同的样子：每一样单看都像样，并排一放，才看出不是一回事。所以认这一处，不能只盯着一样，要三样并排看。

三种配法，没有一种是故意的。每一种都是在着急的时候，顺手借了一样，就把原来那个一撕成了两半。

读到这里，可以回头看第 5 章讲的知：那一章说搬来的做法不是一，这一章说一已经有了，三条线却各借各的。两处的毛病不同，样子很像，都是「看着在走，其实没有同在一个一上」。

◆ 十、怎样认出这一处正在出错

三卦的故事讲完了。再来一个很实用的问题：怎样认出，定这一点上正在出错?

先问三句。这件事去哪里，怎么去，靠什么劲？把三个回答并排放着，看它们是不是同在一个一上。有一个回答要到别处去找，那一处就是借来的。

再给四处可以看一眼的地方。这不是一套功夫。〔本书读法〕

第一处，换一个场景看。同一件事，换了场合，还在不在？孩子在家里写得安稳，到了没有妈妈坐在旁边的地方，就散了，这是场合带着定在走。

第二处，钉子拿掉会怎样。想象一下，打卡群解散了，手环坏了，学长改了作息，老板调走了。这件事还在不在？如果一想到这儿就心慌，那心慌的地方，就是钉子的位置。

第三处，定得是不是太快。阳明说的浊水入缸，是一落缸就定了，快得很。真正的定有一个澄的过程。快不一定错，值得多看一眼。

第四处，定得是不是太整齐。靠管出来的定，常常特别整齐：队形齐，表格齐，照片齐。整齐的东西，容易是摆给外面看的。里面长出来的定，往往有一点毛边。

四处都看过，还是不确定，可以回到最简单的一句：这件事现在靠着什么？答案不要落在「我自己」或者「别人」上，那两个答案都带着一个先在的主语。要答的是：靠一枚钉子，还是靠一在我这一片经历里扎下的根。

◆ 十一、放回日子里

那天晚上，邵师傅把车开回家，裴老师在副驾上，一路没说话。

快到小区门口，也有一条减速带，他放慢了，车身过去，哐当一下。

「老裴，」他忽然说，「我想把走路这件事，再试一遍。」

「又买手环？」

「不买。」他说，「我先想一件事。这一回，不为红包，也不为你盯着。我就想弄清楚，我走四十五分钟，到底是为了什么。」

裴老师侧过头看他。

「这个问题，」她说，「比手环值钱。」

下面两章，要接着这个问题走。一章讲守成僵，一章讲守一通了是什么样子。这一章只管把一件事说清：定不定，要看三个一是不是同在一处。靠一枚钉子的定，钉子在，定在；钉子走，定走。

带走的话

方向、路径、动力若有一样是借来的，三个一就合不到一起；脚手架可以搭，但楼要在自己的土里长。

> **小 账**
>
> 开了哪扇门：开了「看三个一」的门。以后再看到哪里特别稳，先问：去哪里，怎么去，靠什么劲，三样同在一处吗。
>
> 关了哪扇门：关了「稳就是定」的门。看上去稳，不一定是定。
>
> 这一处，是出错、卡住，还是慧点？是横向还是纵向？是出错点；定是纵向发展六步里的第二步。

想 一 想

一、你日子里最稳的一件事，去哪里、怎么去、靠什么劲，这三样各是谁给的？

二、你有没有过一阵子，是跟着别人的作息、别人的方法，过得特别踏实的？后来那个别人变了，会怎样？

三、你身边有没有一根「绳子」，开头帮过你，现在已经在拴着你？

第 14 章

定的卡住点：守成僵

◆ 一、树底下那块空地

东街口有个修鞋摊，摊主黎师傅，在一棵老槐树底下摆了三十一年。

裴老师每天傍晚抄近路回家，总要从他摊前过。鞋跟钉得牢不牢，拉链换得顺不顺，街坊都说，找黎师傅，不用多想。

今年春天，那条街拓宽，槐树被锯了，树底下划成一排停车位。黎师傅的摊子没有搬，他每天五点一刻，照旧把小车推到那块地上；车位有车，他就在车边站着，一直站到天黑。来的人少了，老主顾走到树墩子那里，看一眼，以为他收摊了，转身就走。

隔两条街，新开了一个社区便民点，门口有个空摊位，物业说，他要来，不收钱。

裴老师有一回忍不住，问他：「黎师傅，您这手艺，搁哪儿都能修吧？」

「手艺搁哪儿都在，」他说，「可我的摊，在这儿。」

他说得很平静，没有赌气。

裴老师没有再问。她站在那里想：这三十一年，手艺是真的站稳了，风吹不倒，钱也诱不走。可是方向、路径、动力这三样，起先是一块长的：方向是让人穿得住，路径是手上这一套修法，动力是每天傍晚从树下过的那些脚步。如今脚步改道了，动力早已不在那块地上，守着的只剩一个壳。

你大概也见过这样的事，也许就在你家楼下。一家老店守着老位置，一位老师傅守着老做法，一个小组守着老次序，每一样守的东西，当年为什么守，都有道理，一点不假。

先把结论摆在桌上：

守成僵，不是守得不够，是守一守到后来，细节不许动了，或者动力早换了，还守着一个空壳。

这一章要讲的，就是这种样子：它是怎样出现的，儒家自己是怎样警告的，古人的三卦又是怎样把它一层一层摆到你面前的。

◆ 二、守一是真的，可是过不去

先回头看一眼第 13 章。那一章讲的是三个一不合：方向是一个，路径是另一个，动力又是第三个，守的东西本身就错了位。

这一章的情形不一样。黎师傅守的一是合的，方向、路径、动力在三十一年里同在一处，没有谁替他撑着。这一处没有出错，出的是另一种事：守稳以后，路堵住了。

本书把这种样子叫作「卡住点」：一在这一点上停住了，过不去，不是方向错，是走不动。〔本书读法〕

先把「定」的新读法再说一遍。王德生的口述是：「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〕这里的「一」，是那组相对固定、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。「我定」，是在这一次显影里，分布、场、美的侧重稳了，方向、路径、动力在同一个一上，不偏离。

守一有一个容易漏看的地方：不偏离的是那个结构，不是结构每一次运行时的样子。同一组方程、同一条路径，今天在这间屋里跑，明天在那间屋里跑，细节必然不同，一照样是那个一。

僵，就出在这里。它有两个样子。

第一个样子，把守一做成了不许细节变化。结构还是那个结构，可是它每一次运行的样子，被焊成了唯一的一种：一撮盐，一套顺序，一条路线，改一个字都像是丢了一。

第二个样子，动力已经换了，还硬守着空壳。方向没有变，路径也没有变，可是推着它走的那股劲，早已不在这里。壳还在，里头的东西，一年比一年少。

两个样子的根是同一个：把守一的「一」，和一在某处某时的样子，认成了一件东西。

它和第 10 章的「止不下来」也不是一回事。止不下来，是方程、路径、原理换个不停，一始终没有选定；僵恰好反过来，一选定了，守住了，守成了一块不许动的石头。前一种是飘，后一种是焊。

再说它在整条路上的位置。知是横向（1→1），把一在你的经历里发生出来；止、定、静、安、虑、得是纵向的发展六步（1→N），要一个一长成很多。定是纵向的头一站，后面的静要聚焦在选定的那个一上，安要稳住它的纠缠，虑要让它对着眼前的事跑一遍，得要让它回写。一旦僵住，这些都没有地方接：一还在，N 却长不出来。

◆ 三、古人自己的警告

儒家对僵一点也不陌生，它的警告散在好几处，而且一处比一处说得重。

先看孔子。《论语》里有一句，说孔子身上缺了四样东西：

孔子身上绝了四样：「毋意，毋必，毋固，毋我。」（《论语·子罕》9.4）

大意是：不凭空猜想，不事先咬定，不固执不变，不认死一个「我」。四样里，「固」就是僵；后面紧跟着的「我」，本书的读法是：不把某一次显影里的样子，当成一个先站在那里的我〔本书读法〕。这两样挨在一起，不是偶然，固执和认死，常常是一件事的两面。

再看孔子怎样靠近天下的事：「君子之于天下也，无适也，无莫也，义之与比。」（《论语·里仁》4.10）

「适」是一定要这样，「莫」是一定不要这样。大意是：君子对天下的事，没有一定要，也没有一定不要，看什么合宜，就靠近什么。

孟子那里有一段话，把孔子写成一个会久也会快的人：「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）

该久的时候久，该快的时候快，久和速在他身上并不打架。

再往后一句，更值得停一停：「君子贞而不谅。」（《论语·卫灵公》15.37）

「贞」是守正，「谅」是死守小信。注家的训释略有出入〔待核〕，大意是：守住该守的，不去咬死那些小的约定。「贞」和「谅」只差一步，这一步，就是守一和僵的分界。

孟子说得更重：「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》7A26）

大意是：守着一个中间点，不懂变通，也是死抱一条；之所以讨厌死抱一条，是因为它伤了道，抓住一样，扔掉了一百样。请注意这里的「执一」，不是本书说的「守一」：孟子骂的，是把一个点咬死、连权衡也不留；本书的守一，守的是方向、路径、动力的同一，权衡正好在里头。词同形不同，读的时候别混。「举一而废百」这六个字，说的是一个点守成了僵，被废掉的，是剩下的那一百样。

到了宋明，这个意思被反复讲过。程颐讲恒卦，有一段话，被收进了《近思录》：「恒，非一定之谓也。一定则不能恒矣。惟随时变易，乃常道也。」（《近思录》卷一，原出程颐讲《恒》卦的话〔据二手〕）

这几句，几乎就是这一章的题目：恒不是一定，一定了，反而不能恒。

王阳明也讲过。有人问他孟子的「执中无权」是什么意思，他说：「须是因时制宜，难预先定一个规矩在。如后世儒者，要将道理一一说得无罅漏，立定个格式，此正是执一。」（《传习录》卷上）

「立定个格式」，就是把细节焊成一块，他说这正是执一。可是同一部书里，他又说：「定者，心之本体，天理也。动静，所遇之时也。」（《传习录》卷上）

两句放在一起读，很有意思。定，是本体；格式，是运行时的样子；本体不动，不等于格式不动，动和静，不过是碰到的时候不同。阳明这里还留着一个先在的「心之本体」，本书不取这一层：一不是先站在那里的本体，是在经

历里发生出来、反复运行的结构。可是「定不等于格式不动」这一句，本书全收。

最后，《易传》里有一句，把这个道理说成了一条链：「易穷则变，变则通，通则久。」（《易传·系辞下》）

走到头了就变，变了就通，通了才能久，久不是靠不变换来的，是靠变换出来的。

把这几句放在一起，儒家的态度很清楚：定要有，固要去；守一，可是不执着于一时一处的样子。

这里还有一层，容易被读漏。几乎每一句警告，都没有说「不要守」，它们说的是，守的那一样东西，要分得出是哪一样。古人的办法，从来不是少守一点，而是在守着的东西里划一条线，线这边不能让，线那边随时可以换。

◆ 四、先说对在哪里

僵这个毛病最难说，因为它长得太像守一。

旧读法把「定」读成心的功夫：心要定，不要乱，守得越久，功夫越深。这一条，在很大的范围里，完全对。一件事刚站起来的头两年，最怕的是一阵风就倒，那时候，守是对的，咬住是对的，「说好了就是说好了」也是对的，刚插进花盆的枝子，不该天天拔出来看长根了没有。

还有一层公道：几十年如一日，是真本事，把它说成毛病，是不公道的。本书一点也不推翻这些，只补一句：守是对的，守什么，要分清。还要说明一点，世上有些东西，本来就不该动，比如对客户的一句承诺，对孩子的一个底

线，这些守得再久，也不是僵，僵说的只是守的东西里混进了不该守的那一层。

黎师傅守的，是「鞋修好了，让人穿得住」，这是方向；一套修法，是路径；这两样守了三十一年，一点没错。他同时守着的，还有「在槐树底下」，那是当年动力来的地方：人流从树下过。动力换了地方，他守着的，已经不是动力，是动力留下的一个位置。

旧读法的毛病，不在守，在没有给「一」和「一的样子」留一个分开的地方，守得越久，越分不开。

下面请古人的三卦出来，把这件事摆开。

◆ 五、恒卦：久，不等于细节一成不变

恒卦的卦辞是：「恒：亨，无咎。利贞，利有攸往。」（《周易·恒》）

「亨」是通，「无咎」是没有过错，「利贞」是守正有利。请注意最后一句，「利有攸往」，有所前往是有利的。恒是久，可是卦辞里，恒的旁边站着一个「往」，久，是一路走着的久。

这一卦是个什么处境？《序卦》说：「夫妇之道，不可以不久也，故受之以恒；恒者久也。」（《易传·序卦》）

日子要过得长，过得久，夫妇只是其中一个例子，一个家，一个铺子，一个班，一门手艺，都是这样。恒说的是长日子里的事，长日子里最容易发生的，就是运行的细节一年一年凝在一起。

这一卦里有一条很短的爻辞，先放在这里作个对照：「悔亡。」（《周易·恒·九二》）

小象解释：「九二悔亡，能久中也。」（《周易·恒·小象》）

大意是：九二的悔恨消失了，因为它能长久地守在「中」上。〔本书读法〕久的是那个「中」，不是某一个固定的动作，所以悔才会亡。

再看这一卦怎样把僵摆出来。三条爻辞，各有一种样子。第一条：「浚恒，贞凶，无攸利。」（《周易·恒·初六》）

「浚」是挖深。小象解释：「浚恒之凶，始求深也。」（《周易·恒·小象》）

意思是：刚开头，就要求恒到最深处，一步到底，这样不吉利。〔本书读法〕这一条说的是僵的第一个样子：头一天就把一整年的细节排满，把每一步写死，不留一点缝，一和它的样子从第一天起就是一块，往后想分都分不开。

第二条：「田无禽。」（《周易·恒·九四》）

小象只有一句：「久非其位，安得禽也。」（《周易·恒·小象》）

意思是：在不该久待的位置上待得太久，打猎也打不到东西。这是僵的第二个样子，和黎师傅差不多是一回事：位置变了，猎物早就不在那里，可站着的还在原处，一年一年守下去。动力走了，壳还在。

第三条：「恒其德，贞，妇人吉，夫子凶。」（《周易·恒·六五》）

小象说：「妇人贞吉，从一而终也。夫子制义，从妇凶也。」（《周易·恒·小象》）

这两句里的「妇人」「夫子」，带着写这一卦时的家庭分工，各家训释也不一致〔待核〕。本书不取性别的那一层，只取它的形：照着一条定规，一路从下去，在只要执行的位置上是吉；在要拿主意、断事宜（「制义」）的位置

上，照样从下去，是凶。也就是说，恒要看它落在哪个位置上，执行的位置，恒是好东西，要拿主意的位置，恒可以变成僵。

这一卦只说明到一件事：恒不等于细节一成不变。恒卦自己，从头到尾没有说「不要变」，它说的是，久而有往。

三大领域各落一下。

健康。

邵师傅做了三十年菜，手上有一个动作，是他的招牌：放盐，一撮。这一撮，在他手上很准。刚入行的时候，师傅教他，盐是饭店的魂，咸淡对了，客人就回头，三十年来，他没有变过这一撮。

这两年，家里开始有人说，汤比从前重了，裴老师说，裴苒也说，邵师傅自己尝，尝不出来。后来他去复诊，医生也提醒他，饮食上要留意。该怎么调，是医生和营养师的事，本书不替他们说。

这里要看的是另一件事。邵师傅守的一，是「让吃的人吃得香、吃得舒服」：方向在这里，路径是调味这条手上的路。「一撮」是这条路径某一次运行的样子，是当年为了让味道稳，找到的一个手感。三十年下来，手感和一焊在了一起，家里人说汤重，他听见的是：你的手艺不对了；他没有听见的是：吃的人的舒服，有了变化。

裴老师没有劝。吃饭的时候，她只问了一句：「你那一撮，是为了什么？」

他拿着筷子，没有马上答。

身体的难处真的大了，请找医生。

教育。

开学第一天，有位家长在群里发了一张图：全年的作息表，精确到每天晚上七点四十分到八点十分，做什么，写什么，她说，孩子从今天起，照这张表走，三百六十五天，一天不变。这就是「浚恒」，头一天就挖到最深，没有留缝。

三个星期以后，孩子生了一场小病，缺了四天。表还是那张表，补不上，也不能改，母女之间，从此多了一样东西：表。后来是班主任在表的边上画了一道线，写了「可调」两个字，母女才又坐回到同一张桌子前。

事业。

裴苒的团队有一个每周一早上的现场巡检，路线是前任主管画的，从东门进，一间一间看过去，一看就是三年。后来工地的布局变了，东门封了，要绕行，水电的重点区域也挪到了另一头，可巡检路线没有变，每周一，大家还是先往东门走，再绕回来，赶到重点区域，已经过了半个钟头。

有位新来的监理问她，路线为什么不改，她说，前任画的，没有人敢动，怕一动，当年那套顺序就乱了。这就是「久非其位」：猎物不在那里了，打猎的还在原处守着，而守着的理由，只剩一句「怕乱」。

◆ 六、蛊卦：老做法里长出了虫

蛊卦的卦辞是：「蛊：元亨。利涉大川。先甲三日，后甲三日。」（《周易·蛊》）

这一卦不容易读，要先说两件事。

第一，「蛊」字。通行的说法，它的字形是一只器皿里有虫〔据二手〕，一只碗，放久了，里头生了虫，这是蛊的画面。《易传》对这一卦有两句话：「以喜随人者，必有事，故受之以蛊；蛊者事也。」（《易传·序卦》）

「蛊则饬也。」（《易传·杂卦》）

「事」是有事要办，「饬」是整治。合起来看，蛊是一个处境：东西放久了，坏处积下来，该有人出来整治了。

第二，「先甲三日，后甲三日」。甲是十天一轮的头一天，各家对这句的训释不同〔待核〕。大意是：动手之前，先想三天；动手之后，再看三天。

这一卦在「守成僵」里，位置很准，它说的是第二个样子：动力已经换了，壳还守着。僵了的做法，放久了，就是蛊：最初它是个好办法，为某件事设的；时间一长，那件事早已过去，办法还留着，里头悄悄长出了虫。

这一卦的爻辞，把几种态度摆成了一排。先看整治的：「干父之蛊，有子考，无咎，厉终吉。」（《周易·蛊·初六》）

小象说：「干父之蛊，意承考也。」（《周易·蛊·小象》）

「干」是主持、整治，「考」是亡父。大意是：前辈留下了坏处，后辈出来整治，有这样的后辈，前辈也没有过错，过程虽险，终归吉。小象的解释是「意承考也」：承的是前辈的意，不是前辈的事。请你记住这一句，整治的时候，承的是意，改的是事。意，就是那个一；事，就是它某一时某一处的样子。

再看一条，是整治时的提醒：「干母之蛊，不可贞。」（《周易·蛊·九二》）

小象：「干母之蛊，得中道也。」（《周易·蛊·小象》）

「不可贞」，是不可一味咬死守正。整治旧的坏处，也不能板着脸硬来，要得中道。

最后一条，是不整治的：「裕父之蛊，往见吝。」（《周易·蛊·六四》）

小象：「裕父之蛊，往未得也。」（《周易·蛊·小象》）

「裕」是宽裕，是放着不管。看见了坏处，却宽宽地放着，往前走，只见到窘迫。这一条，是僵的态度：不是没看见，是看见了，不敢动。

这一卦只说明到这里：虫是怎样在老做法里长出来的，又是怎样一直没有人动的。至于怎样整，是后面「虑」要接的事。

三大领域各落一下。

事业。

裴苒接手项目组的时候，前任留下一份报价模板。模板里有一条：所有水电项目，一律加收一笔「不可预见费」，注明「不向客户解释」。

她问同事，同事说：「一直是这样的。」问老板，老板说：「当年定的。」接手的头一个季度，她没有动，理由很实在：是老板定的，用了三年，没出过大事。这就是「裕父之蛊」，不是没看见这一条别扭，是看见了，宽宽地放着。

第二个季度，有位客户拿着报价单，当面问：这一笔是什么钱？同事答不上来，她也答不上来。

那天晚上，她去翻旧档案。三年前，有一单水电漏水，赔了客户一大笔，老板怕再来一回，才加了这一条。当年那件事，是推动这条规矩的动力，守的

方向是「出了事，不能让客户吃亏」；「加一笔钱、不解释」，只是当年顺手找的一条路。三年过去，路一字不改，推它的那件事早已过去，守的方向，却被它弄得说不清了。

教育。

很多学校都有一条老规矩：早读，全班必须齐声朗读。这条规矩当年是为了让孩子「开口」，因为那时候的孩子，上课不敢出声。现在的孩子不一样，有的开口太容易，有的越是齐声越开不了口，规矩却没有改。

一位教了十几年书的老师说：「我们读书的时候就这样，不也读下来了吗？」这话没有错，只是那条规矩里，现在长着一点别的东西：当年的动力是孩子不敢开口，如今不是了，壳还在。

健康。

邵师傅小时候，家里有一条饭桌规矩：碗里不许剩饭，剩一粒，就是不惜福。这条规矩是他母亲定的，在那几年，家里有饭吃，是大事。

他至今还守着，吃饭的时候，装多少，吃多少，哪怕撑，也要吃光。规矩里藏的是「惜食」，这是方向；「盘盘吃光」，是当年找到的路。几十年过去，家里早已不缺吃的，推它的动力换了，路还在。这条规矩留着，不算坏，它只是一个例子：守住的是一，抱着的却成了一块石头。

身体的难处真的大了，请找医生。

◆ 七、同人卦：只在「我们这一伙」里同

同人卦的卦辞：「同人于野，亨。利涉大川，利君子贞。」（《周易·同人》）

「同人」，是和人相同、相聚。「野」是开阔的郊野。大意是：在开阔的地方与人相同，通达，利于渡大河。

这一卦的爻辞，一层一层，把「同」从门口推向郊野。最里头的一层：「同人于门，无咎。」（《周易·同人·初九》）

出了门，就同人，没有过错。小象说：「出门同人，又谁咎也。」（《周易·同人·小象》）

再往后一层，是这一卦要警告的：「同人于宗，吝。」（《周易·同人·六二》）

小象：「同人于宗，吝道也。」（《周易·同人·小象》）

「宗」是同宗、同族。同在一个宗族里，吝，「吝」是窄，是小气，是路越走越窄。再往后：「伏戎于莽，升其高陵，三岁不兴。」（《周易·同人·九三》）

意思是：把兵伏在草丛里，爬上高坡窥探，三年也起不来。

这一卦的《彖》，说了一句话，正好是对着「宗」说的：「唯君子为能通天下之志。」（《周易·同人·彖》）

能通天下的志，才是同人的本意。《杂卦》只有三个字：「同人，亲也。」（《易传·杂卦》）

这一卦是个处境：人和人要聚到一起，聚在哪里，聚到多大。

在「守成僵」里，它说的是僵的另一层。前面两卦讲的，是运行的细节焊死、动力走了壳还在；这一卦讲的，是守一守成了「守这一伙人」。一，被认成了「我们这一伙的样子」，到了宗里，宗外的人，不管做得对不对，都不是

自己人。新的人带着新的动力来，被挡在门外，里头的动力，就只能是旧的那一点。「伏戎于莽」，是防备，防着外人，躲在草里，三年也站不起来。

这一卦只说明到：守到了小圈子里，会变窄。至于怎样出门，怎样同于野，要看后面的字。

三大领域各落一下。

教育。

裴老师的晚读小组，办到第三年，有了一个读法：先念一遍，再逐句讲，最后背。组里的龚老师，是头一批来的，也是最认真的，每次都是她起头念。

这一年，社区里做课后托管的米岚来了。米岚没有读过多少书，读《大学》，爱拿笔画图，一句话，画成一条路，一座房子，一个人往前走。第二次来，龚老师私下对裴老师说：「她那样读，不是读《大学》。」

「那是什么？」

「那是……画画。」

龚老师说得并不重，可那天以后，米岚坐的那把椅子，周围空出了一小圈。

这就是「同人于宗」。小组守的，是「把《大学》读进日子里」，这是方向；「先念、再讲、后背」，是三年里摸出来的路。三年，路和一黏在了一起，小组再看别的读法，就觉得：不是我们这一路。其实米岚的画图，走的是同一个方向，只是换了一条细节上的路。米岚第四次没有来。

健康。

邵师傅有几位老朋友，每个星期天，在同一家小馆子，坐同一张桌子，点同样的几个菜，说同样的几句话。谁要是换个口味、换个地方，就有人说：「你怎么变了？」

这样的一桌，很暖，也很窄。窄在哪里？谁的身体有了变化，在这一桌上，没有位置讲，因为一讲，就是「不一样了」。桌上互相说得最多的一句话是：「我们这样吃了几十年，不都好好的吗？」这句话里，有情分，也有一堵墙。

身体的难处真的大了，请找医生。

事业。

裴苒的公司，跟着一家老供应商，合作了八年，什么都不用多说。有一回，一种新的防水工艺出来了，别家的供应商能做，价格也合适，她拿给老供应商的人看，对方说：「我们一直是这个做法，行业里谁不知道？」

这句话没有恶意，是真诚的，只是新工艺，进不来这间屋子。屋子里的人，互相之间太熟，已经不用问「为什么」了。

◆ 八、怎样认出这一处卡住了

上面三卦，讲的是三种僵：细节焊死，旧法积虫，圈子封口。怎样认出，这一处正卡在这里？下面几样，你可以对着自己手边的事看一看。

先看话。僵的地方，会长出一类词：「一直」「向来」「从来」「我们这儿」「行里的规矩」。这几个词，本书叫它们封口词，它们不是说谎，是把一件事的来历，一笔勾掉了。

再看问。一件做了三年的事，有没有被谁问过一回：为什么这样？你手边那件事，要是三年没有谁问过一回为什么这样，那不等于它不需要被问，只等于你还没有问到它。

再看改。有人提出要改细节的时候，头一个冒出来的，是「不一样了」，还是「改了，要守的方向、路径、动力还在不在」？前一种，是僵；后一种，是守一。

还有一个办法，明天就能试。拿一张纸，画三栏，写「做法」「为了什么」「谁在推」，把一件做了三年以上的事，一样一样填进去。「为了什么」填不出来，说明这一条找不到来历，虫可能在里面；「谁在推」填不出来，或者填出来的已经不在了，说明动力走了，守的是壳；「做法」和「为了什么」写成了一句话，说明二者已经焊在一起；一条做法换掉了，「为了什么」还在，那它就是细节，可以动。

再把这一处，和第 13 章的出错分清，用三个问题。第一，这个一合不合？方向、路径、动力在同一个一上吗？合，就不是第 13 章那一种。第二，合着的东西，能不能挪动一点？不能，是僵。第三，不动的，是一，还是一的某一次样子？

荀子讲过另一头：「趣舍无定谓之无常。」（《荀子·修身》）僵的反面不是乱动，是无常，两头都不是守一。

◆ 九、放回日子里

回到黎师傅。

过了两个月，裴老师又从东街口过。树墩子那块地，已经围上了停车线，黎师傅的小车，推在便民点门口。

车上的木牌，还是旧的，写着：老槐树下修鞋。

她在摊前停了停，笑了一下。黎师傅抬头：「树没了，牌子我舍不得换。」

「不换。」她说，「名字留着，挺好。」

他低头，接着钉一只鞋跟。三十一年的手艺，还是那双手；地方换了，牌子留着，来历没丢。

这件小事里，没有谁给黎师傅讲过道理，也没有谁教过他什么办法。变化是从一块旧牌子开始的：牌子上的字是来历，牌子底下的那块地是某一时的样子，两样东西一旦分开，一就能搬家，动力也就跟着新的脚步，重新接上了。所以分开这件事，比搬家本身更要紧，搬不搬，什么时候搬，倒在其次。

明天能试：找一件你做了三年以上的事，把「做法」「为了什么」「谁在推」写成三栏，哪一栏写不出来，就是明天要问的那一条。

带 走 的 话

守一守稳了的，不怕风；怕的是细节也焊在上面，或者动力早换了，守着的只剩一个壳。

> **小 账**
> 开了哪扇门 / 关了哪扇门：开了「守一守稳了也会卡」这扇门；关了「守得越久越好」这扇门。
> 这一处，是出错、卡住，还是慧点？是横向还是纵向？卡住点；纵向（1→N）里定的这一关。

想 一 想

你手边有没有一件事，细节三年没有换过？当年设下它，是为了什么，现在推着它的，还是那股劲吗？

最近一次有人建议改，你头一个冒出来的念头是什么？

第 15 章

定的慧点：守一

◆ 一、渠里的那块石头

小区后面有一条旧排水渠，裴老师和邵师傅吃过晚饭，常沿着它走一圈。渠中央立着一个水泥墩，是一座小桥留下的桥墩，桥早就拆了，墩子一直没有人动。

那天夜里下过雨，渠水涨了。上游漂下来一路的东西，有树叶，有塑料袋，有一团团浮萍，到了墩子跟前，齐齐分开，从两边绕过去，又在墩子背后聚拢，顺着水流往下走。

邵师傅站在渠边看了一会儿，说：「你看，水不是被它挡住的。」

「那是什么？」

「是它让水知道往哪边拐。」他说，「我们灶上也这样。火再旺，锅不动，汤才翻得出花来；锅要是跟着火跑，什么也煮不成。」

裴老师笑了，说他这话，比她背的那一大段《大学》还好懂。

你也许有过这样的时刻：身边的风一阵接一阵，今天这个说法，明天那个潮流，有人被吹得团团转，有人只是衣角动了动。上一章讲的是定的另一头，守稳了的东西焊死了，动不了。这一章讲的，是同一个关口过得去的样子。

先把结论摆在桌上：

定通了，是守一：方向目标一，路径一，动力一，三样同在一个一上，不偏离；细节怎样动，都动在这个一里。

这一章要看的，就是这个样子：古人是怎样一点一点把它说出来的，家人和鼎两卦又是怎样把它摆在日子里的。

◆ 二、古人怎样说「定」通了的样子

定通了是什么样子？儒家的回答，从荀子开始，一站一站往前走。

先看荀子。《劝学》篇的末尾，有一段话，说一个人要长成什么样才算「成人」：「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。德操然后能定，能定然后能应，能定能应，夫是之谓成人。」（《荀子·劝学》）

大意是：权势和利益倾不倒它，众人的风向移不动它，天下的动荡也冲不垮它，活着靠它，死了也靠它，这叫「德操」；有了德操才能定，能定才能应，又能定又能应，这才叫成人。

请注意「能定然后能应」这六个字。在荀子这里，定不是为了不应，是为了应。能应的人，先得有一块不被冲走的地方。

再看孟子。他讲君子的本性，有一句话：「君子所性，虽大行不加焉，虽穷居不损焉，分定故也。」（《孟子·尽心上》7A21）

大意是：君子的本性，哪怕大道通行、天下归心，也不会所以多出一点；哪怕穷困隐居，也不会所以少掉一点，因为他的「分」已经定了。「分」是名分，是各人的本分，在本书的读法里，就是一在你身上所站的那个位置〔本书读法〕。位置定了，得意不多，失意不少，风吹过去，不改它的分量。

到了《中庸》，定被说成一件要在事情之前做完的事：「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）

「豫」是预先，「跲」是绊住，「疚」是愧悔。大意是：事先有了准备就能立住，没有准备就会垮；话先定了，说起来就不会绊脚；事先定了，做起来就不会困窘；行先定了，就不会愧悔；道先定了，路就不会走到穷尽。

这里的「前定」，是把方向先放在前头，事情来了，才有了落脚的地方。

宋人把这个意思推到了动静上。程颢答张载的一封信，后世叫它《定性书》，里面有一句最有名的话：「所谓定者，动亦定，静亦定，无将迎，无内外。」（程颢《定性书》）

「将」是送，「迎」是接。大意是：所谓定，是动的时候也定，静的时候也定，没有一直送着什么、迎着什么，也没有里外之分。同一篇里还有一句：「君子之学，莫若廓然而大公，物来而顺应。」（程颢《定性书》）

东西来了，顺着它应，应完了，不拖着它走，也不被它拖着走。这就是「无将迎」。

到了明代，王阳明又往里推了一步。他对学生说：「人须在事上磨，方立得住，方能静亦定，动亦定。」（《传习录》卷上）

站得住的东西，是在事情上磨出来的，不是坐出来的。他在《大学问》里讲「知止而后有定」，说了一句同样朴素的话：既然知道至善就在自己身上，不必向外去求，「则志有定向，而无支离决裂、错杂纷纭之患矣」（《大学问》）。有了定向，就不会被扯成碎片。

把这几站连起来看，定在儒家那里，一直是这样一条线：

荀子说，定了才能应；孟子说，位置定了，得失不加减；《中庸》说，先定了，事情来了才不绊脚；程颢说，动也定，静也定；王阳明说，要在事上磨，磨出来的才站得住。

没有一站，说的是「不动」。每一站说的，都是动里有主。

孔子那句有名的话，其实也是这个次序：「可与共学，未可与适道；可与适道，未可与立；可与立，未可与权。」（《论语·子罕》9.30）大意是：能一起学的人，不一定能一起走上同一条路；能一起走路的，不一定能一起站住；能一起站住的，不一定能一起通权达变。「立」在「权」的前头，站得住，才谈得上变通，站不住就去变，那不是变通，是被推着跑。

◆ 三、本书的说法：守一，不偏离

接下来，用本书的话，把这条线再说一遍。〔本书读法〕

王德生的口述是：「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〕这里的「一」，是那组相对固定、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。「我定」，是在这一次显影里，分布、场、美的侧重稳住，方向目标、路径、动力同在这个一上。

这句话里，有三个「一」，要一个一个看。

方向和目标一：往哪里去，只有一个答案。风来了，问法是「这条路通向的，还是那个目标吗」，答案不变，路上的景色可以变。

路径一：走的是选定的那一条，不是同时踩着三条。路上遇到石头，可以绕，可以搬，可是不会为了绕石头，把路换成另一条。

动力一：推着走的那股劲，来自同一处。动力要是一半来自自己要做的事，一半来自旁人的眼光，走起来就是拧着的。

三样放在一起，有一个好处：它们互相对得上。方向一，路径才有挑法；路径一，动力才有去处；动力一，方向才走得动。第 13 章讲的三个一不合，就是这三样彼此对不上；第 14 章讲的僵，是三样对上了，却把细节焊死，或者动力换了壳还在。这一章讲的慧点，是三样对上了，细节还活着，动力也是活的。

于是一个很朴素的结论出来了：**守一，守的是这个结构，不守它每一次运行的样子。**　渠里的墩子不动，水才有了拐弯的地方，浮萍才在它背后聚成一团；水怎样绕，今天和明天并不一样。

守一还有一层回写。叶子晃过一场风，根在土里被拉紧了一次：动出来的细节，反过来把站稳的地方，又夯实了一层。定是纵向（1→N）的头一站，也是后面几步的地基：静要聚焦在这个一上，安要稳住它周围的纠缠，虑要让它对着眼前的事跑一遍，得要让它回写。一不偏离，后面的路才有地方接。

还记得那根从老家剪来、插进城里阳台花盆的桂花枝吧？根扎住了，风来了，叶子晃，枝条摆，都不要紧。这一章的慧点，说的就是那个样子：晃是真的晃，扎也是真的扎，两样东西同时成立。

这样读，第 13 章的出错点、第 14 章的卡住点和这一章的慧点，是同一个关口的三种样子。

出错点，是三个一不合，守的东西本身错了位；卡住点，是一合着，却把细节焊死，或者动力换了壳还在；慧点，是方向、路径、动力同在一个一上，细节是活的，风来了该动的动，该不动的不动。

◆ 四、先说对在哪里

旧读法把「定」读成心的功夫：心要定，不要乱，不被外物牵着。这一条，说中了一件很要紧的事。

定，是有感觉的。一守稳以后，身上会有一种踏实，别人催，别人比，别人换了新办法，都不容易慌。把它叫作「心定」，是从感受上说，说得准。

本书不推翻，只补一句：这份踏实，不是靠绷出来的。绷着的东西，总有累的一天；它是方向、路径、动力在同一个一上，对得上了的结果。绷出来的定，要靠力气维持；对上了的定，不用力气，它自己就在那里。

这两种定，从外面看一模一样，只有风大的那一天，才分得出来。

◆ 五、家人卦：先把线画在最近的地方

家人卦的卦辞只有四个字：「家人：利女贞。」（《周易·家人》）

这四个字，旧注多从当时的家庭分工去讲，本书不取。下面几条，才是这一卦在「定」里要说的。

先说这一卦是个什么处境。《序卦》有一句：「伤于外者，必反其家，故受之以家人。」（《易传·序卦》）

在外面受了伤，就要回到家里，所以接着是家人卦。家，是最近的一块土，也是最后能回得去的一块土。

这一卦的《彖》里，有一句话，把家和天下连了起来：「正家而天下定矣。」（《周易·家人·彖》）

这一句的前面，是一连串关于男女内外分工的话，那是写这一卦的时候的家庭分工，本书不取，只取这一句里的次序：先近后远，家正了，天下才有定的根。

爻辞里，有三条，说的正是守一的法子。

头一条，在最底下：「闲有家，悔亡。」（《周易·家人·初九》）

小象说：「闲有家，志未变也。」（《周易·家人·小象》）

「闲」，是防备、栅栏〔据二手〕，大意是：在家里一开始，就把栅栏立起来，悔恨就没有了，因为那时候，志还没有变。道理很朴素：线要在风来之前画，风来了再画，就是被风推着画。

第二条，说的是严和松：「家人嗃嗃，悔厉吉；妇子嘻嘻，终吝。」（《周易·家人·九三》）

小象说：「家人嗃嗃，未失也；妇子嘻嘻，失家节也。」（《周易·家人·小象》）

「嗃嗃」是严厉急切，「嘻嘻」是嬉笑无度，各家训释不一〔待核〕。大意是：严得过了头，会有悔，有危险，终归是吉，因为没有失去家的节度；松得没了边，终归吝，因为家的节度丢了。

第三条，在最上面：「有孚威如，终吉。」（《周易·家人·上九》）

小象说：「威如之吉，反身之谓也。」（《周易·家人·小象》）

「孚」是信，「威如」是有威仪的样子，「反身」是回过头来看自己。大意是：被人信得过，又有威仪，最后是吉，这是因为回头从自己身上做起。这

一条说的威，是从自己身上来的，不是从管别人来的；方向、路径、动力里，先对得上的是自己这一头。

最后看大象：「风自火出，家人；君子以言有物，而行有恒。」（《周易·家人·大象》）

风从火里出来，说的是：变化的来处在里面。话里有东西，行事有常，这就是「言有物，而行有恒」。里面有一团火，风才有来处；风是从里头起来的，外头的风，也就不容易把人带跑。

这一卦只说明到这里：守一，先从最近的地方守起，守在自己身上。至于家规怎么定，不在这一卦里。

你不妨想想自己的家，或者自己的小组、小店。那里有没有一条线，是先在自己身上做到了的，不是靠说别人？要是有，风来的时候，多半不会太慌；要是没有，每一阵风都会替这个家画一条新线，而且画完就换。

三大领域各落一下。

教育。

苗姐三十九岁，在菜市场边上开一家小超市，儿子展宇十二岁，念初一。去年一年，家里的规矩换了六七回：家长群里说少儿编程好，就报编程班；有人说手机伤眼，就把手机收进抽屉锁起来；有人晒孩子的作息表，她也连夜打了一张。每一阵风，都在家里留下一条新规矩，也都在饭桌上留下一场争吵。

今年开学前，她把这些规矩摊在柜台上，一条一条看，看到后来发现，没有一条是从家里长出来的，每一条都是从外面搬进来的。她只留下一条，是她自己先能做到的：晚饭桌上，手机扣着，谁的都扣着，包括她的。其余的，游

戏时长、周末安排、报什么班，都不再定死，每周日晚上坐下来商量一次，商量完了，写在冰箱贴的背面，下周再看。

头一个月，展宇忘了好几回，伸手去摸手机。苗姐没有拍桌子，只是把自己那一部再往桌心推了推。到第三个月，有一天她下货晚了，进门时饭已经摆上桌，展宇的手机，已经扣在碗边。

群里再有新说法，她会先问一句：这个碰不碰饭桌上那条线？不碰，周日拿出来商量；碰，就搁着。这就是「言有物，而行有恒」：线只有一条，画在她自己身上，其余的，都可以动。

健康。

邵师傅血压偏高，这是裴老师一家都知道的事。早些时候，家里人总盯着他的数字，一进门就问：今天量了没有？是多少？他嘴上不说，心里烦。

后来家里有了一个约定：身体上哪里不舒服，谁先说谁的，别人只听，不追问，也不替他下结论；要是他自己说该去医院了，就一起去，不拖到明天；复诊的日子写在日历上，到了那天，裴老师请假陪着去。

约定很短，也没有一句关于数字的话，可是饭桌上的气氛，松了下来。这也是一种「反身」：线不是画在别人身上，是画在自己那一头，说了的事，做到。

身体的难处真的大了，请找医生。

事业。

裴苒带的施工队，也有一条「家节」。隐蔽工程验收的时候，她是出了名的「嗑嗑」：一条一条对，每一处拍照，少一张都不放行。收了工，团队群里是另一个样子，段子，表情包，谁家的猫又蹬翻了花盆，「嘻嘻」得很。

有新同事不适应，私下问她，你怎么一会儿这样一会儿那样？她说：「该严的地方严，该松的地方松，那条线在哪儿，我们都知道。」九三说严过了头有悔，松过了头终吝，各有各的价钱，要紧的是各归各位，不把验收的严带进群里，也不把群里的松带进验收。

◆ 六、鼎卦：稳，而且能抬

鼎卦的卦辞：「鼎：元吉，亨。」（《周易·鼎》）

鼎是一件煮东西的大锅，三只脚，两只耳。《彖》先说它是什么：「鼎，象也。以木巽火，亨饪也。」（《周易·鼎·彖》）

大意是：鼎是一个器物的样子，把木柴放进火里，用来烹煮食物。这一卦的位置，在《易传》里，紧接着革卦。《序卦》说：「革物者莫若鼎，故受之以鼎。」（《易传·序卦》）

《杂卦》更简单：「革去故也，鼎取新也。」（《易传·杂卦》）

革是把旧的去掉，鼎是把新的煮出来。一个破，一个立。所以这一卦的处境，是：旧的刚去，新的要成，这时候，最怕的是新的还没成形，人就被各方面的风吹散了。

鼎卦的《大象》说：「木上有火，鼎；君子以正位凝命。」（《周易·鼎·大象》）

「正位」是把位置摆正，「凝命」的「命」，旧注多解作使命，「凝」是凝聚、稳住〔据二手〕。大意是：柴上烧着火，锅里煮着东西，位置摆正了，使命才凝得住。火是动的，锅是稳的，两样东西同在一口鼎下，谁也不妨碍谁。

鼎卦的爻辞里，有几条，正好摆出定的慧点。

先看这一条：「鼎有实，我仇有疾，不我能即，吉。」（《周易·鼎·九二》）

小象解释：「鼎有实，慎所之也。我仇有疾，终无尤也。」（《周易·鼎·小象》）

「实」是里面装着东西，「仇」旧注多训为对头、配偶，各家不一〔待核〕，「即」是靠近。大意是：鼎里有了实在的东西，我的对头有毛病，却近不了我，吉。小象说得更清楚：鼎里有东西，所以要慎重地选择往哪里去；对头近不了，终究没有过错。

请注意「鼎有实」。它不说鼎不怕人拖，它说的是，鼎里有东西。这里的「实」，不是锅里装着多贵重的食物，而是这口锅为了什么而煮：煮的是一碗给人吃的饭，还是一件摆给人看的器物，答案不同，外面的拖拽能不能近身，也就不同。里面空的，谁来拖，都会跟着走；里面有实，外面的拖拽，够不着。〔本书读法〕

再看这一条：「鼎黄耳金铉，利贞。」（《周易·鼎·六五》）

小象：「鼎黄耳，中以为实也。」（《周易·鼎·小象》）

「耳」是鼎两边的把手，「铉」是穿过耳去抬鼎的杠子。大意是：鼎配了黄色的耳、金色的铉，利于守正。

这一条，是要留意的地方。鼎是稳的，三足立地，本书不妨借来看：方向、路径、动力是三只脚，三只脚都踩在同一口锅下，才立得稳〔本书读法〕。可是它有耳，有铉。有耳有铉，说明什么？说明这口鼎是可以抬的，稳，而且能抬。守一不是焊在地上，是立得稳，需要的时候，细节也能挪。第 14 章讲的黎师傅，要是把「在槐树底下」当成鼎耳，把「让人穿得住」当成鼎里的实，那块地就不会变成空地了。

还有一条，在最底下：「鼎颠趾，利出否。」（《周易·鼎·初六》）

小象：「鼎颠趾，未悖也。利出否，以从贵也。」（《周易·鼎·小象》）

「颠趾」，是把鼎倒过来，脚朝上；「否」，是积在里面的坏东西。大意是：把鼎倒过来，不违背道理，因为这样可以倒出里面积下的旧东西，是为了让好的上来。

这一条补了另一半：稳的东西，也要有倒空的时候。旧的积在里面，不倒出去，新的煮不进来。

这一卦只说明到这里：守一的样子，是稳、有实、能抬、能倒空，四样放在一口锅里。至于怎样煮出新东西，是后面「虑」的事。

三大领域各落一下。

事业。

裴苒的公司，有一年遇到一家连锁地产公司，对方要求所有合作的装修公司，全部接入他们的系统，按他们的二十八步工序报进度，否则下一季度不派单。同行里有几家当场答应了，回头重改流程。老板也慌，说：「要不先全改了，保住单子再说。」

裴苒拿了一张纸，左边写「我们的实」：隐蔽工程拍照留档，完工当天复检，一个业主一个对接人，三样。右边把二十八步一步一步对。对完了，二十五步和这三样不冲突，照收；有两步要求隐蔽工程不拍照，只上传验收签字，有一步要求对接人轮班，都碰到了「实」。

她拿着这三步去谈。对方让了两步，轮班那一步没有让。那一个片区的单子，少了一成。

老板问她，值不值。她说：「那一成的单子，要是接了，三样里就丢了一样。」

这就是「鼎有实」。她不是躲开了对方的要求，二十五步照收，是把耳和铉都留着，对方想抬，抬得动；碰到了实的地方，近不了。她也没有说这样就一定吉，她说的是，那一成的代价，她认。

健康。

邵师傅从前有一个习惯，一天量好几回血压，数字低了就松下来，高了就慌，夜里也睡不踏实，被一个个数字拖着走。

后来裴老师和他商量：医生交代的事，照医生交代的做；量，按医生说的时间量；量完把数字抄进本子，复诊时带给医生，其余的，不猜，不自己下结论。

他照做了。汤还是在锅里翻，数字也还是有高有低，可是他的手，不再跟着数字翻。

身体的难处真的大了，请找医生。

教育。

有一年，学校里流行一种课堂做法：每篇课文，画一张思维导图。裴老师看了，觉得有用，可是她先问自己：我的课上，那个不能丢的东西是什么？她想了很久，答案是：孩子能不能说出一句他自己的话。

导图她用了，当作鼎耳：帮孩子把一篇课文抬起来看。可是有一回，她发现一个孩子的导图画得极漂亮，一问他，却一句自己的话也说不出来。那天她把导图收了起来，换了一种问法。

做法是耳，可以换；那句「自己的话」，是鼎里的实。

这三个小故事，场合不同，样子却相仿：外面有一件新东西来了，里面先有一样不能丢的东西，两样放在一起量，能接的接，碰到实的，就停。你在自己的日子里，也能找到这样的时刻，只是平时不叫它「定」，叫它「有主意」。

◆ 七、怎样认出这一处通了

慧点和僵，从外面看很像，都是「不动」。下面几样，可以帮你分开。

第一，看风过去以后。风过去，要守的那一个一，仍在原处；手上的细节，却已经换了好几样，这是通了。要是细节一样不换，那是第 14 章的僵；要是连那个一也找不到了，那是方向、路径、动力散了。

第二，看一件事进来或者出去的时候，怎么说话。拒绝一件事，说得出「因为它碰到了什么」，不是「因为不习惯」；接受一件事，说得出「它接在哪里」，不是「因为大家都这样」。说得出落点，是定；说不出，是跟着风走，或者跟着习惯走。

第三，看一年下来变出来的东西，你可以翻翻家里的冰箱贴、店里的记事本、小组的签到表。回头看，变得不少，可是连得起来，朝着同一个方向，像渠里的水绕过墩子，又汇成了一股，这是动有方向。要是每一样都变了，彼此却接不上，那是一地散沙。

这一条最容易在忙的时候忘掉，所以值得单独写下来。再看一件容易混的事。守一，不等于什么都推开。一件事进来，先收下，再看它落在哪里，落在细节上的，当场就接；落在方向、路径、动力上的，才拦住。一上来就把所有新东西挡在门外，那是第 14 章的圈子；谁来都接，什么也不问，那是三样散了。两头之间，才是守一。

还要补一句：慧点不是一劳永逸。今天过得去的关口，换一片土，换一个季节，还要再过一回，这一点，到后面「得」和「知」那里，还会再说。

◆ 八、放回日子里

回到渠边。

后来有一天，裴老师又和邵师傅走到那个墩子旁边。水退了，墩子露出了半截，青苔爬了一圈。背后那团浮萍，早已被冲走了，墩子还在原处。

邵师傅说：「它也没拦住谁。」

「可是每回涨水，水都从它旁边拐过去。」裴老师说。

两个人站了一会儿，没有再说话。渠水从墩子两边缓缓过去，在下游合成一股，水面上映着对岸的灯。

裴老师忽然想起，晚读小组里有人问过她，定到底是什么。她当时答不上来，只说了一句「就是不乱」。现在她觉得，那句话不够准：不乱，是看到的样子；背后，是方向、路径、动力在同一个一上立着，水才有了流向。

明天能试：这一周里，写下三件撞到你面前的变化，一个新说法，一个新要求，一个新办法。每一件，问一句：它落在细节上，还是落在方向、路径、动力上？落在细节上的，试着换换；落在三样上的，试着不跟。

◆ 九、本字一张小表

定的三个样子，放在一张表里，对着看。

	这一处的样子
出错点	守错了一，或三个一不合：方向是一个，路径是另一个，动力又是第三个
卡住点	守成僵：把守一做成不许细节变化，或者动力已经换了，还硬守着空壳
慧点	守一：方向目标、路径、动力同在一个一上，不偏离；细节是活的
横向还是纵向	纵向（1→N）的头一站；定守的是 D：方向目标、路径、动力〔本书观察〕
下一字从这里接什么	静：一守住了，一心一意聚焦在选定的那个 SDE 上，吃饭就吃饭，走路就走路

这一字的八卦，合起来是这样分的：师、比、随，讲三个一不合，错在哪里；恒、蛊、同人，讲守成僵，卡在哪里；家人、鼎，讲守一，是什么样子。一个字，一个关口，三种样子。

带走的话

守一，守的是方向、路径、动力同在的那个一；风来了，细节可以换，一不偏离。

小账

开了哪扇门　/　关了哪扇门：开了「守一是为了动得有方向」这扇门；关了「定就是不动」这扇门。

这一处，是出错、卡住，还是慧点？是横向还是纵向？慧点；纵向（1→N）里定的这一关。

想一想

最近有一阵风吹到你面前，你是跟着走了，还是先问了一句它落在哪里？

你的生活里，有没有一样东西，像渠里的那个墩子，别的都在变，它没动，可是因为它，别的变得有了方向？

第 五 编

静

这一编四章讲「静」。这个字在《论语》里只出现一次，到宋明才大量兴起。**静不是把外面关掉，是外面的差异只改到做法这一层。**

第 16 章

静的源流：一个晚起的字，怎样一路变重，又怎样回到「一心」

◆ 一、一张检索表，查出一个零

裴老师的晚读小组，这一晚换了玩法。

她没带书，带来一张打印的表：横着五栏，竖着十几行，格子全是空的。

「今晚不读，数。」她说。

来的人不多。高二的季晨，爱算，手机里什么都装得下；退休的蒲伯，六十七岁，在粮站管了一辈子仓，说话慢，一句一句往外放；另有两位家长，坐在后排。

「这个学期读《大学》，读到『定而后能静』。」裴老师说，「我们都觉得，静是儒家的老字、看家字。到底有多老、有多家常？今晚查。办法很笨：把古书一本一本放进检索，只搜一个字，静。」

季晨第一个报数：「《论语》，一条。」

「哪一条？」

「知者动，仁者静。」

蒲伯把身子坐直了：「就这一条？我还当孔夫子满篇都是静呢。」

「再查《孟子》。」

季晨划了半天屏幕，抬起头：「老师，零。」

屋里一时没人接话。

「零？」蒲伯又问了一遍，「孟子不讲静？」

裴老师点点头，把表上的两格填了：1，0。她说：「这个零，比那个一，更值得想。」

这一章，就沿着这张表往下走：孔子、孟子、荀子，《大学》《中庸》《易传》《礼记》，汉唐，宋，明。每一站，只问一件事：这一站，把静往前推了一步，推到了哪里。

先交代数字的来历。本书的检索用维基文库的原文底本，含经文，也混着注文，所以数字是粗数。本书据此检索，只作分布参考，不拿它下断语。

这一章不判对错。静出过什么毛病，是后面三章的事；这一章只看它是怎么来的。

◆ 二、一张分布表：从一次，到一百四十次

先把底本里查到的数字摆出来（除朱熹章句外，已剔除注文，只计正文）：

底本	静字次数
《论语》	1
《孟子》	0
《大学》	2
《中庸》	0
《周易》经传（彖、象、文言）	5
《易传》（系辞等）	4

底本	静字次数
《礼记》	24
《荀子》	23
《二程遗书》	53
《近思录》	39
《传习录》	140

读这张表，要先打两个预防针。

第一，各书长短不一。《大学》全篇只有一千七百多字，两次出现，还是同一段话里的两见，不能当真。《荀子》《礼记》《二程遗书》都是大部头，几十次摊开来，其实不密。

第二，《近思录》是选编，把宋儒讲功夫的话挑在一起，静字自然密，那是编者的眼光。《传习录》里的静字，也有不少是学生提问时带出来的。

打完预防针，表上还有三件事站得住。

一，先秦的几部书里，静字很稀。《论语》一次，《孟子》零次，《中庸》零次。《礼记》《荀子》各二十来次，可它们是《论语》的五倍、十倍长。

二，到了宋，字密起来：底本里的《近思录》五万多字（本书粗算）里，静字三十九次。

三，到了明，底本里的《传习录》八万多字（本书粗算），静字一百四十次，平均不到六百字就一次。《论语》一万六千字上下，只有一次。

粗数有粗数的用处：几十倍的差距，不会因为多数一个少数一个就消失。静这个字，在儒家里是晚起的，也是越晚越重的。

「晚起」不是说孔子的日子里没有静这回事。孔子的日子里，有山，有水，有祭祀前的斋戒，有丧礼上的肃穆。静这件事一直在。变的是另一样：它什么时候，从日子里的一种样子，变成了专门去做的一门功课。

这是本章要追的线。

◆ 三、孔子：只见一次，说的是仁者的样子

《论语》里，静字只有一次：

「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）

大意是：知者喜欢水，仁者喜欢山；知者动，仁者静；知者快乐，仁者长寿。

这句话有三个特点。

第一，静和动是一对，并排站着，谁也不压谁。孔子没有说动不好，也没有说静好。

第二，说的是一种样子。他没有说「你要去静」。静在这里是形容，像说一座山稳稳地在那里。

第三，句子里没有任何办法：没有「怎样静」，没有「静多久」。

再看孔子谈功夫的地方，用的是别的字。本书检索，《论语》里「学」字七十次，「思」二十七次，「敬」二十二次，「安」十七次，「定」六次。孔子要人下功夫的时候，说学，说思，说敬。静不在这个队伍里。

这不是孔子疏忽，是那时候静还不需要专门拿出来讲。

怎么说？一个学徒整天跟着长辈学礼，今天练站姿，明天练揖让，后天跟着去祭祀。那样的日子过久了，静是练出来的副产品，不是目标，像木匠学徒三年刨下来，手自然稳了。「仁者静」说的，是这种稳出来的样子。

〔本书读法〕这就是后面要用的第一条线索：孔子时的静，是样子；样子是长出来的，不是做出来的。

◆ 四、孟子：零，可是他在处理同一个难处

《孟子》里，静字一次也没有。

可是孟子在处理一件和静离得极近的事。

公孙丑问他：先生要是做了大官，会不会动心？孟子说：「否，我四十不动心。」（《孟子·公孙丑上》2A2）

接着他讲了一场很有名的比较：告子也不动心，可是告子的办法是「不得于言，勿求于心；不得于心，勿求于气」。孟子认为后半句行得通，前半句行不通。他自己的办法是：

「夫志，气之帅也；气，体之充也。夫志至焉，气次焉。故曰：持其志，无暴其气。」（《孟子·公孙丑上》2A2）

志是统帅，气是跟着走的兵。统帅要握住，兵也不要糟蹋。

再往下，孟子讲怎么养出「至大至刚」的浩然之气，收在一句话上：

「必有事焉而勿正，心勿忘，勿助长也。」（《孟子·公孙丑上》2A2）

「必有事焉」，要有事做。「勿正」，不要先定个结果去等。「心勿忘」，不要丢开。「勿助长」，不要硬拔。

孟子讲的「不动心」，和静近到几乎能互换。可他用的字是「持」、是「养」、是「集义」，全是做事的字。他的答案不在屋里坐着，在「必有事焉」上，在事里。

所以孟子的零，不是他不要静这件事，是他把这件事的钥匙放在了别处：放在白天的事上，放在「必有事焉」上。

这一点，很多年以后，会被一个叫王阳明的人，重新捡起来，当作解药用。他说：「孟子谓『必有事焉』，是动静皆有事。」（《传习录》卷上）那是第九站的事，先在这里记一笔。

◆ 五、荀子：静第一次成了办法

到了荀子，静字出现了二十三次，并且是第一次，有人把它当成办法来讲。

先看《王制》篇一句特别生动的话：

「马骇舆，则莫若静之；庶人骇政，则莫若惠之。」（《荀子·王制》）

意思是：马受了惊，拉着车乱冲，最好的办法是让它静下来；百姓被政令吓着了，最好的办法是施恩惠。注意这里的静是个动词，「静之」，是让马稳住。办法是把车停稳，把嚼子拉顺。没有谁说，把马关进马厩，马就好了。

再看《解蔽》。荀子在那里问：

「人何以知道？曰：心。心何以知？曰：虚壹而静。」（《荀子·解蔽》）

他接着逐字解释，每个字都带一个「未尝不」。说到静，大意是：

「心未尝不动也，然而有所谓静。」（《荀子·解蔽》）

心从来没有不动的时候，可是仍有叫作静的状态：不让梦里的杂乱去搅乱认知，这叫静（《荀子·解蔽》）。

荀子的这几句，有两样新东西。

第一，静有了位置：它服务于「知道」。心要知道，得虚，得壹，得静。静是认知的一个条件。这个位置，和《大学》里「知止而后有定，定而后能静」的次序，正好接得上：前面是知，后面是静。

第二，静有了办法的味道：荀子谈学，谈治心，静是其中一项可以用力的东西。

请注意，荀子的静，还是「动着的静」。这句话的重心在前半句：心一直在动，静是动着的时候还有一个不乱的地方。荀子没有叫心里的动关掉。

到荀子为止，静已经从形容，变成了一个可以讲办法的字。可它的办法，还和事挨在一起。

◆ 六、四部书里的静：五个落脚的地方

接下来是《大学》《中庸》《易传》《礼记》。这四部书，不是一个人写的，也不是一个时候写的，所以不放在一条线上排前后，放在一张桌子上看它们各自把静摆在哪里。

《大学》：次序里的一站。

「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）

静在这里，是五句话里的第三句。全篇只此一处，没有传文专门解释它。它的意义，要靠前一站（定）和后一站（安）夹出来。

《中庸》：零，可是门开在这里。

《中庸》也没有静字。可它开篇那句「喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和」（《中庸》第 1 章），后来被宋儒读成了静与动的一对：未发是静，已发是动。争了几百年的静坐，就从这一句里长出来。

《易传》：静是乾坤的两种样子。

《系辞上》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》）

乾静的时候是专，动的时候是直；坤静的时候是翕，动的时候是辟。

这里的静，带着力。专，是聚得紧；翕，是收拢。收拢是为了接着打开：不翕聚，就不能发散。后来二程读到这里，批注得很干脆：「其静也专，其动也直，不专一则不能直遂。」（《二程遗书》卷十一）

《文言》说：「坤，至柔而动也刚，至静而德方。」（《周易·坤·文言》）坤至静，德却是方的，有棱角。静不等于软。

《艮》卦的《彖传》，有一句后世引得极多：「时止则止，时行则行，动静不失其时，其道光明。」（《周易·艮·彖》）这一句，第 11 章讲艮卦时还要细讲，这里只取一点：静被放在「时」里。动静要不失其时。

《礼记》：五处，五种静。

《礼记》里静字二十三次，散在许多篇里，各管一摊。

在《乐记》，它是人起初的样子：「人生而静，天之性也。」（《礼记·乐记》）下一句接着说：「感于物而动，性之欲也。」生下来是静的，碰上了外物才动。这句话，是后来宋儒大讲「未发」「已发」的老根。

在《玉藻》，它是身上的一条规矩：「足容重，手容恭，目容端，口容止，声容静，头容直，气容肃，立容德，色容庄。」（《礼记·玉藻》）声音要静，和脚要重、手要恭、目要端排在一起。这是仪容，是站在人前的样子。

在《经解》，它是一部书教出来的样子：「洁静精微，《易》教也。」（《礼记·经解》）学《易》学深了，人变得干净、安静、精细、入微。

在《月令》，它是一道有时间的命令。仲冬之月，日子最短，天地之气闭藏，官府下令：

「土事毋作，慎毋发盖，毋发室屋及起大众，以固而闭。」（《礼记·月令》仲冬之月）

动土的事不要做，不要掀盖子，不要拆房子，不要聚大众，把门户封固、关闭。紧接着说到君子：

「日短至，阴阳争，诸生荡。君子齐戒，处必掩身，身欲宁，去声色，禁耆欲，安形性，事欲静，以待阴阳之所定。」（《礼记·月令》仲冬之月）

日子最短的时候，阴阳相争，万物不稳。君子斋戒，居处一定掩住身子，身要安宁，去掉声色，禁住嗜欲，让形与性都安下来，做事也要静，等着阴阳定下来。

这是儒家自己的书里，最像「关门」的一段话。请记下它的三个条件：第一，有时节，是仲冬，一年里最短的那几天；第二，有理由，是阴阳正争，诸生不稳；第三，有「以待」，是等着阴阳定下来。关门不是目的，是等。

《礼记》里的批评，落在另一边。《表记》说一种世风的毛病：「荡而不静，胜而无耻。」（《礼记·表记》）毛病在飘荡压不住，不在关门这一边。

把这四部书放在一起，静有五个落脚点：次序里的一站，乾坤的两种力，人生下来的样子，身上的仪容与书教出来的气质，一年里一段有时限的收藏。没有一处在说「把外面关掉，才是静」。

◆ 七、汉唐：本书没有核到的一段

按说，下一站是汉唐的注疏。郑玄注《礼记》，孔颖达作《礼记正义》，对《大学》这一句，应当有话。

本书在底本里没有核到郑玄、孔颖达专释「静」字的原文，网上的二手转述各不相同，不敢直接引。这一段，写作〔待核：郑注、孔疏对「定而后能静」的原文〕。

从分布表上能看出的只有一点：这几百年里，静还没有成为一门大功夫。那么，是什么时候，它开始变成需要练的事了？

◆ 八、宋：从主静，到主敬，再到静坐

到了宋，这个字突然变重。

周敦颐：主静。

《太极图说》收尾的地方有一句：

「圣人定之以中正仁义，而主静，立人极焉。」（周敦颐《太极图说》）

「定之以中正仁义」，是定下做人的准则；「主静」，是以静为主；「立人极」，是立起人的标杆。静字第一次站在一套完整宇宙图景的收口上。

《太极图说》前面还有一句：「一动一静，互为其根。」动与静在这里互相做根，可偏偏说「主静」，后来的争议就从这里起。

周敦颐的《通书》里，有一段讲怎样成圣，被《近思录》收了：

「有要乎？曰：有。一为要。一者，无欲也。无欲则静虚、动直。静虚则明，明则通。动直则公，公则溥。」（《近思录》卷四引周敦颐《通书》，节引）

两样值得留意。第一，「一」在这里露了脸，「一者，无欲也」。第二，「无欲则静虚、动直」，静与动又是并排的：静的时候虚，动的时候直。主静的根子是无欲，不是关门。

程颢：动亦定，静亦定。

张载问程颢：我想把性定下来，可总被外物牵累，怎么办？程颢写了一篇回信，后人称《定性书》：

「所谓定者，动亦定，静亦定，无将迎，无内外。」（程颢《定性书》）

他接着说：

「是有意于绝外诱，而不知性之无内外也。」（程颢《定性书》）

有心把外面的诱惑断绝，是没明白性本来就没有内外。又说：

「苟规规于外诱之除，将见灭于东而生于西也。」（程颢《定性书》）

死盯着把外面的诱惑清除，会看到它在东边灭了，西边又生。他还有一个比方：「今以恶外物之心，而求照无物之地，是反鉴而索照也。」带着厌恶外物的心，去找一块什么都没有的地方求明照，等于把镜子反过来，反而向它要光。他的办法是：「与其非外而是内，不若内外之两忘也。」（程颢《定性书》）

这一篇，明明白白地对「关掉外面」说了不。

程颐：不用静字，只用敬字。

程颐对静字，态度更微妙。

一方面，他明说：「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）才一说静，就容易滑进佛家的说法里去，不如只说敬。又说：「敬则自虚静，不可把虚静唤做敬。」（《二程遗书》卷十五）敬做好了，虚静自然来；不能把虚静当成敬。

另一方面，《近思录》记着一件事：谢良佐跟着程颢学，程颢对他说：你们跟着我，只是学我的话，心和口不相应，不如去做。谢良佐请教怎么做，程颢说：「且静坐。」后面一句：「伊川每见人静坐，便叹其善学。」（《近思录》卷四）程颐每次见人静坐，就赞叹这人会学。

两样放在一起看：程颐不是反对静坐，他是怕静字被抓去当目的。静坐可以，静字不要挂在嘴上当旗号。

到了宋，静字的分量有了。

三个人，一个主静，一个说动亦定静亦定，一个怕静字滑出去。共同点是：静已经成了需要认真谈的功夫，不再是「仁者静」那样一句形容。

◆ 九、明：阳明教过静坐，又收回来

王阳明是整条线上走得最远，又收回得最干脆的人。

先看一个背景。《传习录》开篇，徐爱写的引言里，有一句：「先生居夷三载，处困养静，精一之功，固已超入圣域。」（《传习录》卷上，徐爱引言）先生在龙场那三年，处在困境里，养静，下了精一的功夫。困，养静，这两个词，后面还要碰到。

阳明自己，在滁州的时候教学生静坐。他后来留下了一段回忆，这是《传习录》卷下，他答一位静坐有所见的朋友时说的：

「吾昔居滁时，见诸生多务知解口耳异同，无益于得，姑教之静坐。一时窥见光景，颇收近效。久之渐有喜静厌动、流入枯槁之病；或务为玄解妙觉，动人听闻。故迩来只说『致良知』。良知明白，随你去静处体悟也好，随你去事上磨炼也好，良知本体原是无动无静的。」（《传习录》卷下）

这一段话，底本里有原文，可以直接核对。要点有三：一，他教静坐的原因，是学生只在口耳上争异同，没有得；二，教了有近效，久了出毛病，喜静厌动，流入枯槁；三，他改了，只说致良知，静处体悟、事上磨炼，都可以，因为良知本体原是无动无静的。

同时，他在《传习录》卷上说：

「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》卷上）

有学生问：静的时候觉得意思很好，一遇事就不同了，怎么回事？阳明说：这是只知道养静，不下克己的功夫，所以一碰到事就要倒。要在事上磨，才站得住，才能做到静也定、动也定。

阳明对「求静」的批评，有三层。

一，越求越不静。陆原静写信给他，说下手功夫，总觉得心无时安宁。阳明回信：「是有意于求宁静，是以愈不宁静耳。」又说：「良知之体本自宁静，今却又添一个求宁静。」（《传习录》卷中，答陆原静书）本来是静的，又加了一个「求静」，这一加，就不静了。

二，厌外物去求静，会养出毛病。有位叫刘君亮的，要到山里静坐。阳明说：「汝若以厌外物之心去求之静，是反养成一个骄惰之气了；汝若不厌外物，复于静处涵养，却好。」（《传习录》卷下）带着厌，去找静，养出来的是骄惰。不厌外物，再到静处，那就好。

三，动静本来是一件事。有人问：儒者三更时分，扫荡胸中思虑，空空静静，和佛家的静只一般，怎么分别？阳明答：「动、静只是一个。那三更时分空空静静的，只是存天理，即是如今应事接物的心；如今应事接物的心，亦是循此天理，便是那三更时分空空静静的心。」（《传习录》卷下）

读完这四条，要补一句公道话：阳明并没有说静坐无用。他对刘君亮说，不厌外物，再到静处涵养，「却好」；又说「无事而寂然，固可以言静」（《传习录》卷中）。他的立场，是静处可以用，不能只靠静处。

◆ 十、先说对在哪里：为什么儒家把静越讲越重

走到这里，要停一下，把旧读法的公道还给它。

宋明这几百年，儒家越讲静，越重静，不是一件无缘无故的事。至少有三个理由，站得住。

第一，日子变了。

孔子的日子里，静是从礼乐、劳作、祭祀里长出来的副产品。到了宋明，读书人的日子，越来越是坐在书房里读书、考试、做官。没有谁手把手教站姿、教声容，静得自己找来。

第二，对手变了。

唐宋之间，佛家的禅定、道家的静修，已经是很成熟的一套。儒家也要有自己的功夫：主静，主敬，静坐，都是在这个压力底下长出来的。

第三，静确实有用。

读书人整天被名利牵着走，心浮得很。坐一会儿，让心沉下来，有它的好处。阳明自己说教静坐「颇收近效」，不是假话。《近思录》卷三收的一条说「精思多在夜中，或静坐得之」（《近思录》卷三，张载语），也不是假话。

所以本书不说宋明错了，不说他们把静讲偏了。本书说的是另一件事：他们讲得这样重，这样细，静就成了一件被单拎出来的事。被单拎出来的事，才会出现「怎么做」「做多久」「做过头了怎么办」。这就有了后来的毛病，也有了后来的纠偏。

纠偏的人，刚才都出场了：程颢说内外两忘，程颐说主敬，阳明说事上磨。每个朝代都有人在纠，说明每个朝代，毛病都在长。

◆ 十一、两千年里，静被固定成了什么

把前面几站摆成一张表：

站	静是什么	落在哪里
孔子	仁者的样子，与动成对	人身上，长出来的
孟子	零；他说的是持志、养气、必有事焉	事里

站	静是什么	落在哪里
荀子	虚壹而静，认知的条件，动着的不乱	心上，服务于知
《礼记》《易传》	人生之初、身上仪容、乾坤之力、时令收藏	分散在五处
周敦颐	主静，无欲则静虚动直	心上，以无欲为根
程颢	动亦定，静亦定，内外两忘	不分内外
程颐	不用静字，用敬字；但赞静坐	心上，以敬为主
阳明	先教静坐，后收回；事上磨	事里，也在静处

看这张表，有一条线越来越清楚：静从「人身上的样子」，一路挪到了「心上的功夫」。

挪的方向是向里。孔子的静是人站在天地间的样子，荀子的静是心的一个条件，周敦颐的静以无欲为根，程颐的静归到敬。越往后，静越像一件对自己的心做的事。

这就是两千年里静被固定下来的样子：**一门心上的功夫**。

〔本书读法〕这样固定，有一个后果：既然是对心做的事，最省力的做法就是减少碰到心的东西，关门，躲开，隔绝。这是第 17 章要讲的出错点。做久了，这门功夫自己会枯，这是第 18 章要讲的卡住点。可是表上还有另一条暗线，横着穿过几乎每一站，下一节专讲。

◆ 十二、暗线：静本来是「一心」，聚在一件事上

回头把表上的话再读一遍，看它们的动词。

孔子说：「居处恭，执事敬，与人忠。」（《论语·子路》13.19）执事敬，办事的时候敬，敬在事上。又说：「君子无终食之间违仁。」（《论语·里仁》4.5）一顿饭的工夫，也不离开那个仁。

孟子说：「必有事焉而勿正，心勿忘，勿助长也。」（《孟子·公孙丑上》2A2）心要有个落脚的事。

荀子说，心「未尝不动」，可是有静，不让别的杂乱搅乱认知（《荀子·解蔽》）。他同篇里还有一个「壹」字，与静并排：虚、壹、静。壹，就是专在一处。

程颐把这条暗线说得最直白。他说：「所谓敬者，主一之谓敬。所谓一者，无适之谓一。」（《二程遗书》卷十五）主一，是以一为主；无适，是不往别处去。他还说：「人心不可二用，用于一事，则他事更不能入者，事为之主也。」（《二程遗书》卷十五）心不能同时用在两处，用在一件事上，别的事就挤不进来。

阳明讲事上磨，讲「必有事焉」，讲「静亦物也」，同是这个方向：静不在屋里，在事里。

这条暗线，王德生用一句话直说了出来：

「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〕

这里先把「那个 SDE」交代清楚。第 1 章、第 2 章说过，本书里的「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。吃饭、走路、教一个孩子、做一

道菜、带一个项目，都可以是这个一的一次运行。静，就是在这次运行里，一心一意地在场。

放进一以贯之的路上，这一站可以这样排：止，是不再换来换去；定，是守住那个一，方向、路径、动力不偏；静，是一心聚在它身上；安，是整片纠缠稳住，下一章往后再讲。〔本书观察〕定守的是方向、路径、动力这一维，静聚焦的是那个一在我身上的显露，安稳住的是三界、信息、能量这一片纠缠。三步，恰好对着三维。

所以静的要点，是三件事，没有一件是「关」：

第一，聚焦，不是关掉。选定的那个一在场，三界里的输入照样来，不在这个一上的，让它过去。

第二，清清楚楚，不是什么都不想。感觉、接受、体验都在，一点不少。

第三，在事里，不在屋里。吃饭就吃饭，走路就走路；饭是这个一的一次显露，路也是。

〔本书读法〕这样看，宋明那几百年的「向里」，可以重新分辨一下。程颐的「主一」，阳明的「事上磨」，其实是把静从屋里往回拉，拉到事上。真正固定下来的偏差，是后人只记住了「向里」，忘了「一」。静在儒家里不是丢了，是被读窄了。

◆ 十三、放回日子里

回到那间教室。

季晨把最后一格填完：《传习录》，一百四十。他把手机往桌上一放，说：「老师，这么看，孔子那时候的人，不用特地去静，日子里就有；后来的人，非得特地去静，才有。」

裴老师没有说他对，也没有说他错。她问：「那你家里，『静一静』这三个字，是对谁说的？」

季晨想了想，笑了：「我妈对我说的。还有我对我妹说的：你给我静一静。」

「说完以后呢？」

「说完，门关上了。」

满屋的人都笑了。裴老师在表的最下面添了一行：「静一静，说完之后，是门关了，还是在一件事上？」

这个问题，三大领域里都有它的样子。

在教育里，家长说得最多的是「你给我静下心来」。孩子点点头，进了房，门关上了。可是静在哪件事上，没有人说。

在健康里，邵师傅这阵子听得最多的，是「你要静养」。话是好意。可「静养」两个字落进他耳朵里，成了一个模糊的命令：不要动，不要碰事。本书不谈该怎样调养，那是医生的事；只问这两个字，会不会被听成「把日子关小」。

身体的难处真的大了，请找医生。

在事业里，裴苒开会常听到的，是「先冷静一下」「静观其变」。说的人没有恶意。可在她的组里，后果常是同一个：该回的电话没回，该碰的人没碰，会议改到下周。

三个地方，三句话，都把静放在「心上」：你的心，要静下来。而暗线上的静，是另一句：你在哪件事上。

明天能试：这一个星期里，留意身边说「静一静」「冷静」「静下心来」的时候。只记两样：说完之后，是事接着办，还是门关上了；吃一顿饭的时候，你在饭里，还是在别处。只记，不评。

带走的话

静在儒家里越走越重，是因为它从人身上的样子，变成了心上的功夫；可它的老根是一心，聚在一件事上。

小账

开了哪扇门：开了「静就是一心聚在选定的那个一上」这扇门，暗线从执事敬、主一，一路通到正念。关了哪扇门：关了「静从来就是关门」这扇门，《月令》仲冬那一段，也是带着时节和理由的。

这一处，是出错、卡住，还是慧点？是横向还是纵向？这一章交代来历，还不到出错、卡住或慧点；静属纵向发展（1→N）的第三步：止了，定了，一心聚在它身上。

想一想

一、你家里「静一静」这三个字，一般是在什么情形下说的？说完之后，是事接着办，还是门关上了？

二、孔子的「仁者静」，只是一句形容；程颐的「主一无适」，是一门功课。你觉得，中间少了什么？

三、阳明说「良知之体本自宁静，今却又添一个求宁静」。你有没有过这样的时候：越想静，越不静？

第 17 章

静的出错点：以关门为静

◆ 一、「让他静静」的第三个星期

戚宁是裴老师班上的学生，高三。一模考完，名次掉了四十位。

成绩单拿回家的那个晚上，他妈妈只说了一句：「你先静静。」

这个家从那天起，变得很会静。爸爸把电视的声音调到零，字幕都不开。妈妈下班回来，进门先脱鞋，鞋提在手里，走路像踩在棉花上。吃饭的时候，大家说话用气声。戚宁的手机被收进了抽屉，说是「省得分心」。他自己把房门关上，饭菜放在门口的小凳上。

第一个星期，家里说：真好，这回静下来了。

第二个星期，门还关着，小凳上的碗是空的，书桌上的练习册，一页也没有翻动过的样子。

第三个星期，戚宁的妈妈来找裴老师。她站在办公室门口，没有进来坐，说：「裴老师，我们把家里弄得一点声音都没有，怎么他越来越不好了？」

裴老师没有马上答。她想起前一阵读过的一句话，不是《论语》，是《周易》里的：「入于其宫，不见其妻。」

这一章要讲的，就是这样的静：把外面关掉，屋子里一片安静，可那件要办的事，一步也没有往前走，也没有谁在它身上。

◆ 二、错在哪里：把门关上，当成了静

先把出错点的样子说清楚。

第 16 章末了说过，静的老根是一心一意：聚焦于选定的那个一，吃饭就吃饭，走路就走路，它带来的感觉、接受和体验，清清楚楚在场〔王口述〕。这个静，要有两样东西才站得住：一，有一个选定的一；二，有三界的输入，有事，有人，有东西来碰它，它才有可聚焦的地方。

以关门为静，是把这两样里的第二样拿掉。〔本书读法〕

它有两种常见的样子。

第一种，切断输入，静成逃避。差异来了，先离开它：成绩单、客户的电话、体检的单子、亲戚的问话。把能碰到的路都断掉，只留一条最窄的，通向自己。外面没有声音了，就当里面静了。

第二种，把静当成什么都不想。念头一冒出来就压，压到脑子里一片空，以为这才是静。其实选定的那个一也一并被压掉了：没有东西在场，当然什么感觉也没有。

两种样子，共同点是：门关上了，那个一没有地方运行。

请注意，这是**出错点**，不是卡住点。本书的定义是：出错点，是一在这一点上走歪了，做的事情很多，方向错了。以关门为静，错的是方向：静被当成了「外面没有差异」，可是一的路，要在差异里走。关门以后，一根本不在路上。

第 18 章讲的卡住点，是另一回事：那里人在事里，一也在，可是心不在场，感觉进不来。出错在前，卡住在后，不要混。

还有一个要紧的分别：关门本身不是错。仲冬之月，《礼记》里有一段，说要「以固而闭」，君子斋戒，「事欲静，以待阴阳之所定」（《礼记·月令》仲冬之月）。第 16 章讲过，那是有时节、有理由、有「以待」的关门。错的是另一种：没有时节，没有理由，也没有等什么，门关上了，就一直关着，并且把这件事叫作静。

在一以贯之的路上，静排在定的后面。定，是方向、路径、动力守在同一个一上。守住以后，下一件事是：这个一要在日子里真的跑起来，一心聚在它身上，感觉、接受、体验都在场。而日子里的一，本来就是碰到差异才跑得起来的。成绩有高有低，客户有软有硬，身体有好有坏，这些全是它的运行条件。

关门以后，差异进不来，一就不必改，也不必动，看上去便是稳的。可是这个一，成了一粒放在罐子里的种子：干干净净，不会坏，也不会发芽。

所以出错的地方，偏偏在静这一处。前面的止、定，都还在往里收；到了静，要把一放进事里去跑，这是最累的。关门，是最像静的偷懒。

◆ 三、儒家自己的警告

对这种静，儒家自己说过很多重话。本书只挑几处，都在底本里核过。

阳明说，只靠宁静，毛病不会走：

「若靠那宁静，不惟渐有喜静厌动之弊，中间许多病痛，只是潜伏在，终不能绝去，遇事依旧滋长。以循理为主，何尝不宁静？以宁静为主，未必能循理。」（《传习录》卷上）

这一段，把关门的结局说透了：门关着，病痛没有走，只是潜伏在里面，一开门，依旧长出来。他还说了一句次序：先循理，宁静自然来；先求宁静，不一定循得了理。

他又说：

「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》卷上）

静也是一件事，也要「有事」。静不是事的缺席。

对那种躲进空里去的静，他的话更重：

「彼顽空虚静之徒，正惟不能随事随物精察此心之天理，以致其本然之良知，而遗弃伦理，寂灭虚无以为常，是以要之不可以治家国天下。」（《传习录》卷中，答顾东桥书）

顽空虚静，说的是一味守着个空。守空的人，不去在事上看清楚，把伦理也丢开了，所以治不了家国天下。

陆原静写信给他，说想要善恶都不去思，让良知清清静静。阳明答：

「今欲善恶不思，而心之良知清静自在，此便有自私自利、将迎意必之心。」（《传习录》卷中，答陆原静书）

想要清静自在，这个想要的念头，本身就带着「自私自利、将迎意必」：要来，要去，要定，要留。清静成了一件要拿到手的东西。

再往前，程颢那篇《定性书》，也是对这种静写的：

「是有意于绝外诱，而不知性之无内外也。」（程颢《定性书》）

有意地要断绝外面的诱惑，是不明白心本来没有内外。这一句，第 16 章引过，这里只取它的方向：他不说外面的东西要清除，说的是内外本不是两块。

阳明对这种「想要清静」的毛病，还有一段更细的诊断：

「欲求宁静，欲念无生，此正是自私自利、将迎意必之病，是以念愈生而愈不宁静。」（《传习录》卷中，答陆原静书）

越想把欲念压到零，欲念越多；越想宁静，越不宁静。门关得越紧，里面的声音越清楚。这件事，很多人在深夜里都撞见过：外面一点声响没有，脑子里的那句话，却一遍一遍地回。

对「什么都不想」这一种，阳明有一段对话。九川说，我想静坐，想把念头都息掉，反而更乱。阳明答：

「念如何可息？只是要正。」「实无无念时。」「静未尝不动，动未尝不静。」（《传习录》卷下）

念头不是要息，是要正，正，就是聚在该聚的那件事上。没有一个无念的时候，所以把静做成「不想」，从一开始就做不成：压下去的念头不会消失，只会换个地方，等门一开，又涌出来。

这几处合起来，能看出一条线：儒家不是不要静，是反对把静做成「躲」，做成「空」。躲的结局，是潜伏，是守空，是想要清静本身就成了新的牵挂。

◆ 四、先说对在哪里：想躲一躲，并不坏

在往下看卦之前，要把旧读法的公道还给它。

人被事情逼到墙角的时候，想躲一躲，是很自然的事。成绩单摔在桌上，客户的电话一个接一个，体检单上有几个数字不对，这时候谁都想先歇一口气。关门歇一口气，不是错。

《月令》里的仲冬，就有这个意思。一年里最冷最短的那几天，万物闭藏，人也闭一闭。那是顺着天时。

阳明那里，也有一句公道的话：不厌外物，再到静处涵养，「却好」（《传习录》卷下）。

三大领域里都找得到这样好的关门。考完大考，孩子把自己关在房里睡一整天，是教育里的歇口气；累了一整个旺季的厨师，关了手机睡到自然醒，是健康里的歇口气；项目交付的当晚，主管不看消息，是事业里的歇口气。这几种关门，有头有尾，门后面等的是一件明天要接着办的事。

所以以关门为静，错的不是「关」这个动作。错的是三样东西：没有时节，没有「以待」，把关门当成了静本身。

打个比方。冬天里，一块地歇着，什么也不种，是为了明年。可要是有人把地歇上三年，还说这是在「养地」，那就不是养，是荒了。歇不是错，错在歇的时候，已经没有「明年」这回事了。

下面用三个卦，看这种错的三种样子。三个卦都是《周易》里讲处境的卦，每一个，都在一个具体的位置，把「关门」这件事摆出来。

◆ 五、困：前面有石头，后面是蒺藜，退回屋里经。

「困：亨，贞大人吉，无咎，有言不信。」（《周易·困》）

「初六：臀困于株木，入于幽谷，三岁不觌。」（《周易·困·初六》）

「六三：困于石，据于蒺藜，入于其宫，不见其妻，凶。」（《周易·困·六三》）

《彖》说：「困，刚掩也。险以说，困而不失其所，亨；其唯君子乎？」（《周易·困·彖》）《大象》说：「泽无水，困；君子以致命遂志。」（《周易·困·象》）

小象对两条爻的批注很短：「入于幽谷，幽不明也。」「据于蒺藜，乘刚也。入于其宫，不见其妻，不祥也。」

这一卦是一个处境。

泽是湖。泽无水，是湖底漏了，水干了。困，是被围住：想走，路被堵上；想说，说了没人信（「有言不信」）。

初六说，臀坐在树桩上，动不了；于是走进幽深的山谷，三年见不到人。六三说，前面是一块石头，挡着路；后面靠着的是蒺藜，扎手；于是退回自己的屋里，连自己的妻子也见不到，凶。

在这一点上，它怎样错。

这两条爻，动词都是「入」：入于幽谷，入于其宫。路堵了，往里退，躲进暗处，躲回屋里。

小象评得干脆：「幽不明也」。躲进的地方，看不见。屋里没有路，也没有人。更要紧的是六三的最后一句，「不见其妻」：退回去以后，连最近的人也见不到。

困这个处境，不是错。错的是把「入」当成出路，把「幽」当成静。这是第一种样子：切断输入，退进暗处。

《彖》给了另一条路，只有四个字：「困而不失其所」。困，是处境；不失其所，是不离开自己的位置。躲进幽谷，恰恰是离了所。

《彖》里还有一句，和「入」正好对着：「有言不信，尚口乃穷也。」处在困里，话说出去没人信，越说越穷。关起门来的家里，大人一次次说「你要静下心」，孩子一次次点头，话越说越多，信却越来越少。静，成了一句说了太多遍的话，不再是一件在发生的事。

三大领域各落一下。

教育。戚宁的家，就是六三。成绩是石头，挡着路；再考不好的担心，是蒺藜，靠上去就扎手；于是全家退回屋里，手机收了，电视关了，连饭菜都放在门口。

「不见其妻」：三个星期里，妈妈没有一次坐到儿子对面。关门以后，三界的输入全断了：同学、老师、题目、一顿热饭里的话，都进不去。戚宁要选定的那个一，是把错题一道一道弄明白，可它在屋里没有地方跑，更没有谁知道他到底卡在哪一科、哪一道题、哪一句话上。

裴老师后来才弄清楚，他的名次掉下去，是因为一模之前，他和同桌闹翻了，两个人整整一个月不说话，题目没人对，错也没人讲。这件事，在门关着的时候，谁也看不见。看不见的东西，不会因为屋里安静，就自己消下去。屋里没有声音，不等于有谁在这件事上。

健康。邵师傅刚听医生说血压偏高的那个月，亲戚打来电话，他一律说：「没事，我想静一静。」裴老师问起，他也只说：「没事。」这一个月里，他

把话关进了肚子里，也就把自己的血压这件事，关在了谁也碰不到的地方。六三的「不见其妻」，在他家的样子，是饭桌上少了一半的话。

事业。裴苒有一个项目，客户把报价压到没利润，又要工期提前。她那几天，把手机调成静音，群消息折叠，说要「想清楚再回」。三天里，没有人催，也没有人帮；三天后，客户的另一家合作方把活接走了。入于幽谷，三岁不觌，在她那里，是三天。她当时说自己是「冷静」，其实那三天里，这个项目的哪一环她都没有碰。

边界。这一卦只说明到这里：困里想躲，不是错；错的是躲进去以后，把暗处叫作静。至于困怎样才过得去，这一章不讲。

◆ 六、剥：床脚先被剥，躺着不动，不是静经。

「剥：不利。有攸往。」（《周易·剥》）

「初六：剥牀以足，蔑贞凶。」「六二：剥牀以辨，蔑贞凶。」「六四：剥牀以肤，凶。」（《周易·剥》）

《彖》说：「剥，剥也，柔变刚也。不利有攸往，小人长也。顺而止之，观象也。君子尚消息盈虚，天行也。」（《周易·剥·彖》）《大象》说：「山附地上，剥；上以厚下，安宅。」（《周易·剥·象》）

小象对三条爻的批注：「剥床以足，以灭下也。」「剥床以辨，未有与也。」「剥床以肤，切近灾也。」

这一卦是一个处境。

整个卦，下面五条是阴爻，只有最上面一条是阳爻。像一座山，坐在地上；也像一张床，床脚、床身、床面，一层一层被剥掉。

剥床以足，是从床脚开始；剥床以辨，是到了床身；剥床以肤，是到了床面，到了躺在上面的人的皮肤。「切近灾也」：灾已经挨到身上了。

注意它的次序：从下往上。先剥的是最下面，最不显眼的地方。

在这一点上，它怎样错。

卦辞说「不利有攸往」，不适合出远门。很多人读到这里，就想：那就别动了，关起门来。

可是床脚正在被剥。这时候躺着不动，躺的是一张正在塌的床。《彖》的话看得很细：「顺而止之，观象也」。止，是要止，可是后面跟着三个字：观象也，要看。止，是看着止；不是闭着眼躺着。

再看《大象》：「上以厚下，安宅。」山附在地上，剥；上面的人看到的做法是：把下面加厚，让宅子安。剥的是下，补的也是下。关起门来静观其变，恰好是什么都没有补。

以关门为静，在剥的处境里，错得最隐蔽：因为最开始，什么也看不出来。床脚先被剥，上面的人还躺得好好的。这是第二种样子：以为不动就是静。可那个一不在场，就没有谁在补床脚，静成了没有人的静。

上九的小象，还有一句和关门有关：「君子得舆，民所载也。小人剥庐，终不可用也。」（《周易·剥·象》）庐，是屋子。躲在屋里的，等来的是屋子也被剥掉；能被众人载着往前走的，是站在大家中间的人。屋子保不了躲在里面的人，这是剥给关门的一个答复。

三大领域各落一下。

事业。裴苒的公司，入秋以后，订单少了。老板娘卢姐说了一句话：「这阵子不要乱，大家静一静，静观其变。」

这句话没有错。可是公司里有一个整月的「静」：不开周会，不看报表，客户群里不主动说话，老客户的回访电话也先停一停，免得「打扰」。

床脚先被剥。第一个月，最先没有的是回访电话：交付以后三个月、半年的回访，原先每周都有几个，现在没有了。没有人觉得少了什么，因为没有人在等回访。

第二个月，剥到了床身：设计师小屈发现，几个老客户在朋友圈里，开始夸别家公司。她没有说。因为说了，就是在打破「静」。

第三个月月底对账，床面到了：三个老客户走了，一个转介绍的单子也没有来。「切近灾也」。裴苒在那天晚上想起一句话：一直在静，可是什么也没有守住。

教育。裴老师的班上，错题本是最先被剥的床脚。孩子们一紧张，就说「先别管错题，静下心来刷新卷子」。错题本放进抽屉。过一阵子，同样的错，在新卷子上又来了。

健康。邵师傅有几个周末，起得越来越晚。起先是补觉，躺一躺最静；后来是饭点晚了；再后来是想起床也不想起。本书不判断这是什么，那是医生的事；只指一件：从补觉，到不想起，床是一层一层被剥掉的，每一层，当时都觉得「静」。

边界。这一卦只说明到这里：关门以后，剥并不会停下来。它是从下面开始的，所以最容易被静遮住。

◆ 七、小过：一点点退，退成了样子

经。

「小过：亨。利贞。可小事，不可大事。飞鸟遗之音，不宜上宜下，大吉。」（《周易·小过》）

「初六：飞鸟以凶。」「上六：弗遇过之，飞鸟离之，凶，是谓灾眚。」（《周易·小过》）

《彖》说：「小过，小者过而亨也。过以利贞，与时行也。……不宜上宜下，大吉；上逆而下顺也。」（《周易·小过·彖》）《大象》说：「山上有雷，小过；君子以行过乎恭，丧过乎哀，用过乎俭。」（《周易·小过·象》）

小象评上六：「弗遇过之，已亢也。」

这一卦是一个处境。

小过，是略微过了一点。山上有雷，雷本该在天上，现在压在山顶，声音不大。

它的规矩很特别：小事可以过，大事不可以。大象给了三个例子：行为上，恭敬可以略过一点；丧事上，哀伤可以略过一点；用度上，节俭可以略过一点。注意这三样，都是往里收：多恭一点，多哀一点，多省一点。

飞鸟留下声音，鸟往上飞，声音落到下面。卦辞说：不适合往上，适合往下。

在这一点上，它怎样错。

以关门为静，有一种最难察觉的样子：它是一点一点退成的。

每一次退，都是小过：这一次的聚会，推了；这一次的电话，晚点回；这一次的热闹，躲了。每一次，都在「恭、哀、俭」的范围里，都说得出理由，谁也挑不出毛病。卦辞说了：可小事。这是第三种样子：输入是一点一点切掉的，一次只切一小口。

可是上六的话在后面：「弗遇过之，飞鸟离之」。鸟越飞越高，不遇着什么，就这样飞过去，离开了。小象的评语是：「已亢也」，已经过了头，高得下不来。

小事上的退，积成了日子的样子，就成了大事上的退。〔本书读法〕分布变小了：日子里能碰到的人、事、地方，圈子一圈一圈缩，我在这个圈子里显出来的样子，也跟着窄了。这就是《彖》最后警告的：「不宜上，宜下」。往上，是越飞越清静，也越离地；往下，是落回地面，落在人和事里。

〔本书读法〕旧注里「离」也有读作「罹」，遭网之意，这里取离开之义，待核。

这三样小过，本来都是对的。多恭一点，多哀一点，多省一点，是君子之行，《大象》明明白白写着。小过的规矩是：小事上可以，大事上不可以。问题出在「小」字上：当退一步的次数多到成了日子的样子，它就不再是小事了。

三大领域各落一下。

健康。邵师傅的日子，是这样窄下去的。

先是饭店同事的一次聚餐，他推了，说包间吵。接着是巷口的象棋摊，他说人多，不去了。再是周末裴苒回来吃饭，他说：「你们吃，我早点歇。」每一件事，单拿出来，都是个小过，都是他在「照顾自己」。

三个月以后，裴老师有一晚发现，屋里比以前安静了很多，邵师傅自己也说：「清静。」可是她数了数，他这三个月里说话的对象，已经从一天十来个人，变成了两三个。

本书不判断他该不该去聚餐，那是他和医生之间的事。本书只看一件：每一次小退，都没有错，可是日子的圆圈，一圈一圈变小了。

身体的难处真的大了，请找医生。

教育。裴老师班上的一个女孩，第一次在班会上发言，被后排笑了一下。她下一次，把手放下了一半。再下一次，把稿子交给了同桌念。她从来没有「决定」不发言，每一次，都只是略微收了一点。到了学期末，她成了班上最安静的孩子，老师夸她「文静」。夸奖落下来的时候，那条退路，又被铺平了一层。

事业。裴苒刚升主管的时候，有人劝她：不用天天泡在群里，不用什么会都去。她听进去了，少去了茶水间的闲谈，少参加了午饭的饭局，少回了几个不重要的群消息。半年后，她发现，组里的新人遇到难题，不先问她，先去问了隔壁组的主管。她没有哪一天关过门，可是门口，已经没有人路过了。

边界。这一卦只说明到这里：关门不是一下子发生的，是小过积出来的，积的时候，每一步都像是对的。

◆ 八、三个卦放在一起看

把三个卦并排摆，会看出以关门为静的三种走法。

卦	怎么关的	为什么不容易觉察	关门之后的样子
困	一下子，退进屋里或山谷	因为退的理由很大：路真的堵了	暗处，看不见路，连近的人也见不到

卦	怎么关的	为什么不容易觉察	关门之后的样子
剥	慢慢地，从最下面开始	因为剥的是不显眼的地方	躺着不动，床一层一层塌
小过	一点一点，每次都在情理里	因为每一步都像是对的	圈子变小，日子成了窄窄的样子

困是一次大退，剥是一次无声的塌，小过是一串小退。三种走法，终点相似：门关着，事不在路上。

你可以拿自己的日子试着套一套。最近一次想要静一静，是哪一种？是路堵了，一下子退进去的；是什么东西在底下悄悄少了，自己没留意的；还是一次一次小小地让、小小地躲，躲到成了习惯的？三种之中，哪一种你身边的人最不容易看出来？答案，常常是第三种。因为每一步，旁人看见的，都是你的体贴、你的文静、你的好脾气。

也因此，认出它，不能只靠一个信号。大退好认，一眼能看见门关上；无声的塌和一串小退，要靠对照：现在的日子，和三个月前比，哪些事没有了？

◆ 九、怎样认出这里正在出错

三卦看完，可以拿几件事去对一对。以下是日子里的几个信号，不是诊断，只是对照。五件之外，再加一件最根本的。

第一，看门开了的时候，有没有「以待」。月令里的关门，是为了「以待阴阳之所定」。门关上，有没有一个在等的东西，有没有一个大致的时候？只有关，没有待，多半是躲。

第二，看关掉的是什么。关掉的是噪声，还是差异？电视的声音是噪声，同桌的那场争执是差异。关掉噪声，常常是好事；关掉差异，差异还在里面。

第三，看最近的人。六三的最后一句是「不见其妻」。静了一阵子以后，最近的那几个人，话是多了，还是少了？饭桌上有没有人，开始用气声说话？问一句「你还好吗」，换来的是不是一句「没事」？

第四，看事情有没有往前走。门关了一个星期，练习册翻了几页，那封该回的信回了没有，那个该问的人问了没有？静得再好，事情不动，就只是停着。

第五，看「静」这个词，什么时候开始变成了理由。「我想静一静」，说在第一天，是歇口气；说到第十天，常常已经是一个不回答的办法。一句话从「我在歇」变成「别问我」，门就从歇脚的门，变成了挡路的门。

第六，看选定的那个一，在不在场。吃饭时，饭的味道进不进得来；走路时，脚下的路在不在；做那件事时，它的感觉、它的难处，清不清楚。门关着的静里，常常是：什么都不想，什么也不在。正念要的是在场，关门给的是缺席。

这六样，都不是说「别关门」。是说：关门以后，看这扇门，是在帮着事往前走，还是在替事挡住了路。

◆ 十、放回日子里

回到戚宁家。

裴老师那天没有给戚宁的妈妈讲《周易》。她只说了一句：「今天晚上，您能不能不让电视关着，坐到他门口，也不说话，坐十分钟？」

妈妈愣了一下，说：「不是说要静吗？」

「静不是屋里没有声音。」裴老师说，「您先别问成绩，也别问怎么了。坐一会儿，让他知道门外有人。」

那天晚上，戚宁的妈妈真的把凳子搬到了房门口，坐了十分钟。门里没有动静，她也没有说话。第十分钟的时候，门里传来一声翻书页的响。很轻，她没有敲门，也没有问，起身把凳子放回去了。

这是一个很小的办法，不是答案。它只做了一件事：把「不见其妻」，换成了见；也让这个家的静，从「没有声音」，挪了一点点，挪向「有人在」。门后面接下来怎么走，不是这一章的事，第 19 章讲慧点时再回来。

明天能试：如果你家里正在「静一静」，给这扇门加一个字条，不是写给别人，是写给自己：关到几点，在等什么。写不出来，就是还没有「以待」。

带走的话

以关门为静，关掉的是外面的声音，也顺手把那个一关在了门外；静要的是一心聚在它身上，不是什么都不在场。

> 小账
>
> 开了哪扇门：开了「静与关门不是一回事」这扇门，看见了切断输入、以不动为静、小过积成样子这三种出错的样子。关了哪扇门：关了「外面没有声音，就是静」和「什么都不想，就是静」这两扇门。
>
> 这一处，是出错、卡住，还是慧点？是横向还是纵向？是出错点，方向走歪了；属纵向发展（1→N）的第三步：止了，定了，可那个一被门挡在了路外，跑不起来。

想一想

一、你家里最近一次「静一静」，关掉的是声音，还是一件没说清的事？那时，有没有哪件事，是你一心在它身上的？

二、你有没有过这样的时候：每一次小小地退一步，都说得出理由，回头一看，日子窄了一圈？

三、如果给你关上的那扇门写一句「以待」，你写什么？

第 18 章

静的卡住点：心不在焉

◆ 一、一桌鱼，没有人尝出味道

星期天中午，邵师傅做了一条清蒸鲈鱼。

他从早上八点就开始备料。鱼是前一天晚上订好的，活的，三斤出头。葱丝切得细，姜丝比葱丝更细。蒸多久，他用手腕上那只旧表掐着，八分钟，不多不少。出锅以后，热油要在鱼身上浇三次，第一次让葱香冲起来，第二次让皮绷紧，第三次是收尾。

裴苒坐下的时候，已经十二点四十。她一手端碗，一手拿手机，屏幕上是工地群，一条接一条往上翻。

邵师傅夹了一筷子鱼腹，放进她碗里。

「尝尝，今天盐我少放了一点。」

「嗯，」裴苒的眼睛没有离开屏幕，「还行。」

邵师傅等了一会儿，没有再问。他做了三十多年菜，一个人吃没吃出东西，不用问，看筷子就知道。她的筷子在碗里拨了两下，把鱼肉送进嘴里，和送一口白饭没有分别。

裴老师在旁边剥蒜，没有出声。

这三个月，裴苒其实一直在练一件事。她在公司里挑了一个自己信的做法。每个项目开工前，先把「交出去的东西，业主愿意住」落成三样东西：一

张目标单，一条工序，一个每周的复盘。她练得很认真，目标单从不漏，工序从不跳，周五晚上的复盘，一次没落下。

照说，这是定。方向有了，路径有了，劲头也有。

可是她那天晚上对母亲说了一句话，把裴老师吓了一跳：「妈，这三个月我什么都做了，怎么觉得像是在替别人做？」

裴老师没有急着答。她想起一句话，不在《周易》里，在《大学》里：「食而不知其味。」

这一章要讲的，就是这个「不知其味」。上一章讲静的出错点：以关门为静，把外面隔开。这一章的难处相反：门没有关，外面的一切都进得来，人也坐在桌前，手也在动，一样不缺。缺的只是一件小事：那个一在身上跑起来的时候，感觉没有被接住。

◆ 二、古人怎样警告这种静

古书里讲「心不在」，最有名的一句，在《大学》第七章，讲修身要先正心的地方：

「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》）

大意是：身上有怒气，就得不到正；有恐惧，有喜好，有忧患，都得不到正。心不在这里，看了看不见，听了听不到，吃了尝不出味道。

这几句话有一个顺序很值得读：先说四样东西拉走了心，忿懥、恐惧、好乐、忧患；再说心被拉走以后的结果，视、听、食，三样最日常的事，都成了

空的。注意，它没有说这个人做错了什么。视了，听了，食了，该做的都做了，只是「不见」「不闻」「不知其味」。

朱熹在这一句下面注了一段：

「心有不存，则无以检其身，是以君子必察乎此而敬以直之，然后此心常存而身无不修也。」（《大学章句》）

心不在，就没法检点自己的身；所以君子要在这里留意，用敬把它扶直，心常常在了，身上的事才都修得好。

再看二程里的一段，程颐讲到人心不能不交感万物：

「大凡人心，不可二用，用于一事，则他事更不能入者，事为之主也。……所谓敬者，主一之谓敬。所谓一者，无适之谓一。」（《二程遗书》卷十五）

大意是：人心不能同时做两件事；用在一件事上，别的事就挤不进来，是这件事做了主。所谓敬，就是主一；所谓一，就是不往别处去。「无适」两个字，用本书的话说，就是不往别处跑。

王阳明被学生问到什么叫主一，他的回答很朴素：

「如读书，便一心在读书上；接事，便一心在接事上。」（《传习录》卷上）

学生追了一句：这样的话，喝酒就一心在喝酒上，好色就一心在好色上，那不是逐物吗？阳明接着说：

「一者，天理。主一是一心在天理上。若只知主一，不知一即是理，有事时便是逐物，无事时便是着空。」（《传习录》卷上）

这一段要慢读两遍。前半句平白，吃饭就吃饭，读书就读书。后半句加了一个条件：不是随便什么都可以专心，专心要专在「一」上。专在别的东西上，是逐物；专得没有对象，是着空。

还有孔子自己。《论语·乡党》里，写他吃饭的样子是：

「食不语，寝不言。虽疏食菜羹瓜祭，必齐如也。」（《论语·乡党》）

吃饭不说话，睡觉不说话；就是粗饭菜汤，祭一祭，也一定肃然。这里写的不是什么工夫，是一个人吃饭时的在场。还有一条，见于《论语·述而》：「子在齐闻韶，三月不知肉味。」（《论语·述而》）听了《韶》乐，三个月尝不出肉味，是听进去了；《大学》里的「食而不知其味」，是什么也没有听进去。同样是尝不出，隔着两个世界。

这几句放在一起，儒家警告的是同一样东西：事在做，人不在。

◆ 三、本书的说法：一在跑，体验没有到场

本书的读法是这样的〔本书读法〕：

卡住点，是一在这一点上停住了，过不去；不是方向错，是走不动。

静的卡住点，叫心不在焉。它不是门没关，是屋里的东西，一样也没有被碰到。

要把这个说清楚，先交代一下「我」在本书里是什么。第二版里，每个字前面都加了一个「我」：我知、我止、我定、我静。这个「我」不是一个先站在那里、发动一切的人。它是分布、场、美这三样东西侧重显影的那一片〔王口述〕〔本书读法〕。你的经历在哪里，你的位置在哪里，你觉得好不好，这三样在一件事里同时显出来的那一块，就是这件事里的「我」。

照这个读法，静的工作是这样的：定了一个一以后（定是方向目标、路径、动力，三样都在一个一上），这个一开始在你身上一次一次地跑。每跑一次，它会在你这一片里显出一点东西：一点感觉，一点味道，一点哪里顺哪里不顺。静的工作，就是一心一意聚焦于这个选定的一，关注它带来的感觉、接受和体验〔王口述〕。

心不在焉，卡的就是这一步。定是有的，一也在跑，可是它在你这一片里显出来的东西，没有人接。分布、场、美三样的侧重，被别的东西拉走了：吃饭的时候，侧重在工地群；走路的时候，侧重在明天的会。一在这里跑了一遍，没有一点东西落进来。

这样卡住，要付一笔账。

那个一，要靠一次一次的运行来长。每运行一次，显出一点体验，体验回头写进去，一就更清楚一点，下一次跑得更准。这叫回写（长出来的东西回头改土、改路）。体验不在场，运行是跑了，回写却是空的。一个月、三个月，跑了九十遍，一和第一天没有两样。裴苒说的「像是在替别人做」，就是这个：她做了，她没有收到。

再来和相邻的几处分开。

和上一章的出错点分开：以关门为静，是把外面隔开，错在方向；心不在焉，门是开的，外面的东西都在，只是它们一过来，人就跟着走了。关门是往外躲，心不在焉是往外漏。

和止不下来分开：止不下来，是方程、路径、原理换个不停，永远在比较；心不在焉不换，那个一一直在，只是跑的时候没有人在场。一个是一换来换去，一个是一在，人不在。

和守成僵分开：守成僵，是把守一做成了不许细节变化，板；心不在焉恰恰松，松得什么也抓不住，手里是一堆自动动作。

还有一样要提醒：心不在焉的人往往很忙，也往往很能干。外表是勤快，不是懒，所以不容易被发现，当事人自己也说：我不是什么都做了吗？

◆ 四、先说对在哪里：一心多用并不是罪

在往下说之前，要给旧的看法一个公道。

第一，有些事本来就要分心。厨房里炒菜的人，眼睛要看三口锅，耳朵要听油声，手还要摸着调料罐。这不叫心不在焉，这叫三口锅都在他的注意里。邵师傅做了一辈子菜，他一边切葱一边听锅里的声音，从来不会切到手。他的注意是散开的，可是每一处，都是他选的那一个一的一部分：让客人吃上热的。

第二，程颐自己也承认：「人心不能不交感万物，亦难为使之不思虑。」（《二程遗书》卷十五）人心像一面镜子，物来了，必然照；不照，不叫镜子。要求谁在吃饭的时候一念不起，既做不到，也不是儒家的意思。

所以这一章不是在劝人「专心」。专心两个字，很容易变成口号，口号一压下来，更容易心不在焉。它只说一个条件：有一个选定的一，在你身上跑起来的时候，它带来的感觉，有没有人接。这个条件没有满足，就是卡住。

用嫁接的话说，接口缠好了，枝子活不活，要看有没有汁液流过去。缠得再整齐，没有汁液，是一截木头。

◆ 五、坎：熟到手自己会动

心不在焉在《周易》里有三面镜子：坎、蹇、大过。先看坎。

经， 坎卦，两重坎，水上再加水，卦辞：

「习坎：有孚，维心亨。行有尚。」（《周易·坎》）

爻辞里有两条，最能照出这一种卡住：

「初六：习坎，入于坎窞，凶。」（《周易·坎·初六》）

「九二：坎有险，求小得。」（《周易·坎·九二》）

窞，是坑里的深坑。《小象》评这两条：

「习坎入坎，失道凶也。」「求小得，未出中也。」（《周易·坎·象》）

这一卦是一个处境。 水不断地来，险一层压着一层，前面是坑，坑里还有坑。能做的动作不多，只能一遍一遍地过。

在这一点上，它怎样卡。 「习」字，本系列入门卷读成练熟：水一重重地来，做法一遍遍地练。这是坎好的一面。这里读它的另一面：练熟以后，手自己会动，人可以不在〔本书读法〕。

这一点要想一想。一件事练得越熟，越不需要人到场。切葱的手，写字的手，开车的手，都是这样。熟是好东西，它让注意力腾出来做别的。只是腾出来以后，如果别的事把注意力全占了，这一件事就变成了纯自动：做了，没人在。「习坎，入于坎窞」，可以读成：自动的动作又落进了更深的自动里，坑里的坑〔本书读法〕。

卦辞里有一句，很值得放在这里：「维心亨」。心亨，是心里通。习坎那么险，之所以还能亨，是因为心通着。这一句的反面，就是自动：手在水里一遍一遍过，心不通，亨不起来。

九二更细：「坎有险，求小得」。险在前，不敢大动，只求手边一点小收获。手边那一点小收获，就是这件事的结果：饭吃了，题做了，单子发了。结果有了，体验没有，「未出中也」，没有走出坑中间的位置。

坎卦走到尽头，是上六：

「上六：系用徽纆，置于丛棘，三岁不得，凶。」（《周易·坎·上六》）

《小象》：「上六失道，凶三岁也。」被绳子捆着，放在荆棘里，三年出不来。绳子是习惯一圈一圈缠上去的，每一圈都很顺手。

出路也在这一卦里，六四：

「樽酒簋贰，用缶，纳约自牖，终无咎。」（《周易·坎·六四》〔异文：一作「尊酒簋，贰用缶，内约自牖」，断句各家不同〕）

《小象》：「樽酒簋贰，刚柔济也。」（《周易·坎·象》）

大意是：一樽酒，一簋饭，贰用缶，用最朴素的瓦器，从窗口递进去。在坑里不砸墙，从窗口递进一点简朴的东西。心不在焉的出路，也是这样的：不是换一套大功夫，是递进一小口，一口饭，一步路，一个问题，让体验有一个能进来的小窗口。

教育，　叶桐念高二，裴老师教她的语文。她是班上最安静的孩子，作业最干净，错题本整整齐齐，三栏：错在哪里，对的怎样做，下次提醒自己什么。每晚九点到十一点，同一张桌子，同一个顺序。

她的母亲在家长会上很得意：「她多稳啊。」

裴老师翻过那本错题本，看出一件事：十月的错法，和六月的一模一样。每一页都工整，可是没有一道，是真的错在一个新地方。

有一天她请叶桐把第三栏念出来。叶桐念得很流利：「下次要注意审题，注意关键词。」念完，裴老师问：「这一句，是你写这道题的时候想到的，还是你抄的时候写的？」

叶桐想了一会儿，说：「抄的时候。就是写错题本的时候，我在想别的。」

三栏是抄的。人的手在抄，人的心在算当晚还剩几页作业。一年的错题本，一个字也没有进去。

裴老师没有说她。她只做了一件小事，对应六四那个窗口。她在错题本的背面留了一行字：「每晚抄完，挑一道，不看本子，说一句：做这一道的时候，我是在哪里觉得不对劲的。」只要说一句，不用写。一个窗口，一小口。

健康。 邵师傅的血压，在医院查了几年，每回都在那一带。他慢慢有了个习惯：拿到数字，不看数字，只问一句，是不是「老样子」。是，就回家。

这个习惯有它的道理，数字天天起落，不能每次都惊一下。不过日子久了，量的时候，他的眼睛在看电视，手在按键，耳朵里是屋里的闲话，数字出来了，他看一眼，「老样子」，就放下了。他自己说，这三年量了无数回，可是量的那一刻，身上是什么感觉，一回也想不起来。本章只说这个习惯的样子，不说身体该怎么办。身体的难处真的大了，请找医生。

事业。 裴苒公司的报价单，用了三年同一份模板。填模板的人，手熟得不能再熟，一份单子二十分钟。后来来咨询的，越来越多是小户型、年轻人，模板上没有这一格，填单的人也没有停下来看一眼：这一户，和上一户有什么不一样。单子都填了，格子都满了，客户来了又走，没有一个人在填的时候，听见客户说了什么。

一句边界。 坎只说明到这里：熟练会把人从事里请出去；它没有说，熟练是坏东西。

◆ 六、蹇：往里难，退回去便欢喜

经， 蹇卦，下艮上坎，山上有水，卦辞：

「蹇：利西南，不利東北；利见大人，貞吉。」（《周易·蹇》）

《彖传》：

「蹇，难也，险在前也。见险而能止，知矣哉！」（《周易·蹇·彖》）

《大象》：

「山上有水，蹇；君子以反身修德。」（《周易·蹇·象》）

爻辞里，有一句要特别留意：

「九三：往蹇来反。」（《周易·蹇·九三》）

《小象》说：「往蹇来反，内喜之也。」（《周易·蹇·象》）

另外几条，是出路：

「九五：大蹇朋来。」「上六：往蹇来碩，吉；利见大人。」（《周易·蹇·九五》《周易·蹇·上六》）

这一卦是一个处境。 蹇，本义是腿脚不便，走得艰难。山上有水，路上有险，往前一步，难一步。

在这一点上，它怎样卡。 「往蹇来反」，直读是：往前走，难；转身回来，内里高兴〔传统注家多从爻位讲，这里只取字面，属本书读法〕。

放到心不在焉上，可以这样读：往，是往这件事里进去；来反，是退回到别处去。

进到一件事里，常常是难的。吃饭的时候，要面对这顿饭本来的味道：咸了，淡了，没胃口，旁边的人不说话。走路的时候，要面对腿的酸、路的长、天的热。开会的时候，要面对这个会本来的无聊。这些都是「蹇」，是进去的难。

难了，人退回去，退到手机里，退到明天的事里，退到一个更舒服的念头里。退回去，「内喜之也」，内里是欢喜的：手机里有新消息，脑子里有一件想得通的事，都比眼前这碗饭好受。

一回难，一回喜，次数一多，人就不再往里进了。不是谁下了决心不进去，是退回去的那一下，像一个小小的奖赏。心不在焉，不是一天里生出来的，是这样一回一回攒起来的。

这一卦自己没有说退回来是错的。《大象》给的是「反身修德」：回头看自己，修自己的德。回头本身是好事，坏事的是回头之后，再也没有回来。

出路在这一卦里有两样。一样是「利见大人」：进到难处的时候，别一个人扛，去见一个能帮的人。一样是「朋来」：难到最重的时候，朋友会来。这两样有一个共同点：它们都不是自己把自己拉回来，是有人在外面，叫你一声。

还有一条拿来对照。六二：「王臣蹇蹇，匪躬之故。」《小象》：「王臣蹇蹇，终无尤也。」（《周易·蹇·六二》及象）大意是：王的臣子一路艰难，不是为了自己，所以没有过失。难，不一定是卡住。为了一件要紧的事，明知

路难仍然进去，是蹇蹇；难了就退，退了就喜，喜了就不再进来，才是卡住〔本书读法〕。

上六说「往蹇来硕」：往里走，难；回来时带着大收获。带着收获的来，和只图欢喜的来，是两回事。

健康， 邵师傅这两年，膝盖和腰都不如从前。饭后走二十来分钟的习惯，他一直守着。走法是这样的：出门，沿着巷子走到头，转回来。路上的时候，腰有一段沉，他走到那一段，脑子里就开始算：明天的菜要订多少，哪一家的价格涨了。一算，就算到了家门口。

回家以后他说：「今天走得挺好。」

裴苒问了一句：「爸，你今天走的时候，哪一边的脚先着地的？」

邵师傅答不出。

他想了很久，才说：「我路上一直在算菜。」

后来是饭店里的小宋来家里看他，手里提着一袋水果，问了一个问题：「师傅，鱼汤里的火，您说是先大后小，还是一直小火？我这几天老做不好。」

邵师傅在椅子上坐了一个小时，说了一个小时的火候。说完，他自己也有点吃惊：这一个小时，他整个人是在这件事里的，连自己的腰有一点沉，也是在说话的时候才发现的。

这是「大蹇朋来」，一个来客，把他叫回来了。怎样走、走多远，是医生的话，本书只想说，这一回，是小宋的问题，把人叫回了事里。

身体的难处真的大了，请找医生。

教育。 裴老师的晚读小组，开到第七个星期，家长群里有位孟女士，每一条消息都读了，一条都没有回。她不是不关心，每次看完把手机放下，心里想：我在边上听听就好。听了，却不往里进。

事业。 裴苒见过一位同行，谈客户被拒过三次，三次都回到公司，把资料整理得清清楚楚。整理资料的日子，他很欢喜。从那以后，他的工作越来越偏向内勤，外出谈单的次数越来越少。

一句边界。 蹇只说明到这里：往和来是一对，只来不往，就卡住；它没有说，该往哪个方向去。

◆ 七、大过：一条注意，撑着所有的事

经， 大过卦，下巽上兑，泽灭木：水漫过了树。卦辞：

「大过：栋桡，利有攸往，亨。」（《周易·大过》）

《彖传》：

「大过，大者过也。栋桡，本末弱也。」（《周易·大过·彖》）

《大象》：

「泽灭木，大过；君子以独立不惧，遁世无闷。」（《周易·大过·象》）

几条爻辞：

「九三：栋桡，凶。」《小象》：「栋桡之凶，不可以有辅也。」（《周易·大过·九三》及象）

「九五：枯杨生华，老妇得其士夫，无咎无誉。」《小象》：「枯杨生华，何可久也。」（《周易·大过·九五》及象）

这一卦是一个处境。 栋，是屋顶最粗的那根梁。桡，是弯。中间太重，两头太弱，梁就弯了。「本末弱」，是根与梢都撑不住。

在这一点上，它怎样卡。 把这一卦读成注意力的账〔本书读法〕：

一天的注意，就是一根梁。早上起来，它要撑一件事；到了中午，它同时要撑五件事。工地的消息，孩子的功课，晚上的菜，下个月的账，昨天没回的一句话。五件事压在同一根梁上，中间的重量越来越大，两头越来越细。

两头是什么？一件事的开头，和一件事的收尾。开头，是真正进到这件事里的那一下；收尾，是做完以后，让它在身上落一落的那一下。这两头最细，所以最先断。一顿饭，头一口和最后一口，没有人在；一次谈话，头一句和告别，没有人在。中间那一段勉强撑着，可是撑到后来，也成了「栋桡」。

九三那句「栋桡，凶」，《小象》说是因为「不可以有辅」，没有可以帮着撑的东西。一根梁扛所有的重量，不肯放下一件，所以弯了。

九五更像一幅画：枯杨开花。树是枯的，花是开的，外面看着有喜气，「无咎无誉」，没有坏话，也没有好话。《小象》说：「何可久也」，这怎么能长久？心不在焉的日子，外面看常常就是这个样子：事事有交代，没有坏话，也没有好话。

还要看卦辞里的一句：「利有攸往」。梁弯了，卦辞给的不是「歇着」，是「往」：有所往，才亨通。弯了的梁，要卸一点重量，往一处去，不是继续同时撑五件。

事业。 裴苒公司有位鲍师傅，做了二十四年工长，手下的活，业内都服气。这一年，公司同时开了六个工地，他一个人管三个。他的手机一直在响，他一个一个地接，一个一个地答，答得都很准。

出事的那一次，业主在卫生间里站着，对他说：地漏的位置，想往里挪十公分。

鲍师傅点着头，说：「好，好。」他的手机在口袋里震了两下，他没有拿出来，可是耳朵已经去了那个口袋。业主说的话，他听见了，就像听见一阵风。

按图施工，防水做完了。业主来验收，看见地漏没挪。

返工，花了四天。

没有人吵架，业主很客气，鲍师傅也很客气。裴苒翻他的聊天记录和施工日志，发现该记的他都记了，唯独那一天，卫生间那一页，是空的。他不是不尊重业主，是业主说话的那一刻，他的梁上正压着三个工地。《大学》里的那四个字，在他身上应了：听而不闻。

这是一根梁：担得起千斤，唯独那一个重要的瞬间，没有人在。

教育， 裴老师自己也有过这样的一周。期中考试后，作文一百二十本，她每天晚上批四十本，一边批一边听广播。批到第三十几本，她的红笔已经不用想了，评语是那几句：「语言流畅，结构完整，注意细节。」

第二天，她在孩子们的本子里翻出那一篇：把早饭写成一场战争的那篇。她前一天晚上批过了，写的是「立意可再深入」。她拿不准该不该夸，现在知道了，那是因为她当时并没有读，只是看了。

她把那一篇重新读了一遍，这一回读得很慢，读完，用红笔画了一个圈，圈在「面包是第一道防线」那一句下面，批了一行：「这一句，我昨天没有读到。」

健康。　裴老师的邻居章阿姨，每天临帖六小时，安静，认真，是整栋楼最静的人。有一回裴老师请她看一眼刚写完的一页，问：这一页里，你最满意哪一笔？

章阿姨举起帖子，看了很久，说：「我说不上来。写的时候，我在想孙子的事。」

手在写，人在别处，每一页都规整，没有一笔是她知道自己写下的。本书不谈身体，身体的难处真的大了，请找医生。

一句边界。　大过只说明到这里：一条注意撑了太多，两头先断；它没有说，一个人不该同时管几件事。

◆ 八、怎样认出这一处正在卡住

心不在焉，当事人自己最难看见，因为每一样都做了。不过有几样小事，可以拿来对一对。

第一样，问刚才。刚才那一口饭，是什么味？刚才那一段路，哪一边在晒太阳？答不出来，不是你有毛病，是这一刻，一跑了，没有东西显出来。

第二样，问回程。从甲地走到乙地，回头说不出中间路过了什么，只记得到了。路是走完了，路上什么也没有留下。

第三样，看手。手在做一件熟事，眼睛在看别处，嘴里还在答别的话，坎里那个「习」就在了。

第四样，看回写。同一件事做了三个月，哪一处比第一天更清楚了？说不出来，不一定是毛病，可是要多留一点心。运行了九十遍，没有一处变清楚，是回写断了的样子。

第五样，看窗口。一天里，有没有一个小口子，是体验可以进来的？一口饭，一步路，一句别人的话。叶桐的那一句，邵师傅被小宋叫回来的那一小时，都是窗口。窗口多一个，卡住就松一寸。

这几样不是诊断表，也不用打分。它们像摸一摸水温：手伸进去觉得凉，就知道该添一点热。

◆ 九、放回日子里：一口鱼

那个星期天以后，又过了两个星期，裴苒再回家吃饭。

邵师傅这回做的还是鲈鱼。她坐下来，手机放在口袋里，没有拿出来，倒不是因为下了什么决心，是进门的时候，被母亲叫去端汤，手腾不出来。

邵师傅夹了一筷子鱼腹，放进她碗里，什么也没有说。

裴苒把那一口鱼送进嘴里，停了一下。

「咸了。」她说，「比上回咸一点，皮是脆的，肉有一点老。」

邵师傅放下筷子，笑了：「对，我火大了半分钟。」

他等这一句，等了两个星期。

裴老师在旁边剥蒜，听着这两个人说一条鱼，说了一个中午。后来裴苒说起公司的事，也不是工地群里的那种说法，是另一种：「上周有一户，业主说想在客厅留一面空墙。我本来想按模板给她排柜子，后来听她说为什么想留空，说是她母亲生前那面墙上，总挂着一幅画。」

她说着说着停下来，说：「我那天，是第一次听进去。」

带走的话

心不在焉，不是没做，是一在跑，体验没有到场；回写一空，跑再多遍，一也不会更清楚。

小账

开了哪扇门：开了「做了不等于在场」的门；关了哪扇门：关了「只要都做了，就是静」的门。

这一处，是卡住点，纵向（1→N）：一在这片土里已经立住，定也有了，卡的是「一在跑，体验没有到场，回写落空」。下一章看吃饭就吃饭、走路就走路的在场，是怎样把这一步接上的。

想一想

一、今天哪一顿饭、哪一段路，你能说出它的味道、它的样子？哪一段，只记得「到了」？

二、你手边那件练得最熟的事，是不是已经到了手自己会动的地步？它最近一次让你发现新东西，是什么时候？

三、你有没有一个人，在你退回别处的时候叫你一声？如果没有，你能不能给自己留一个小窗口，每天只一口？

第 19 章

静的慧点：正念

◆ 一、停电的那个星期四

晚读小组开到第十一个星期四，夜里下起了雷雨。

三楼那间教室，十几个人刚坐定，窗外一道白光，紧接着一声闷雷，灯灭了。

有人叫了一声。是个初二的男孩，叫梁小满，坐在最靠窗的位置，整个人往后一缩，椅子腿刮出长长的一声响。

黑暗里，裴老师没有动。她等了几秒，说：「我也吓了一跳。」

有人笑了一下，是那种松了口气的笑。

窗外又是一道闪，教室亮了半秒，每个人的脸都白白的，又黑下去。雷声跟着滚过来，比刚才更近。

「手机的灯，开一盏就够。」她说，「放在桌子中间。」

一盏小灯亮起来，照出十几张脸。讲义是纸的，在这样的光里看不清。裴老师把讲义合上，说：「今晚那一句，我们背。」

那一晚要读的一句，是「物有本末，事有终始」。她一遍一遍地念，大家一遍一遍地跟。雨点打在窗玻璃上，一阵紧一阵松，念到第三遍，每个人都听得见自己的声音，也听得见旁边人的。背到第五遍，梁小满开了口，声音有点

抖，可是整整齐齐地念完了。念完，他自己先笑出声来，说：「我刚才吓成那样，现在还背出来了。」

满屋子的人都笑了。

灯是二十分钟以后亮的。那时候大家已经把那一句背熟了，每人还说了一句自己的话：有人说怕黑，有人说小时候在老家停电，有人说母亲点煤油灯的样子。

有位家长后来说：「今天这一晚，比平常读得好。」

裴老师没有接话。她想的是另一件事。这一晚，什么都改了：灯没了，纸没了，朗读成了背诵，一个人讲变成了十几个人轮着说。可是有两样东西，一点没动。一样是每个人要说出一句自己的话。另一样，是那一晚没有一个人在想别的。雷不允许。

上一章讲心不在焉：人在桌前，体验不在场。这一晚正相反，什么都不在场，只剩下体验在场。这一章讲的，就是这样的静。

◆ 二、古书里没有「正念」，却有它的影子

先交代一件事。「正念」两个字连在一起，不是儒家古书里的词。本书据维基文库底本检索，《论语》《孟子》《大学》《中庸》《易传》里都没有这个词〔本书据底本检索，只作参考〕。「正念」一般认为来自佛学，近些年又被心理学借去，译一个英文词〔据二手〕。本书用它，是因为王德生的口述就用这个词：

「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〕

儒家里和它挨得最近的，是「主一」「心存」「勿忘」。先看孟子。他讲养气，讲到做功夫的火候，说过一句很细的话：

「必有事焉而勿正，心勿忘，勿助长也。」（《孟子·公孙丑上》）

大意是：一定要有事做，不要预先期待结果，心里不要忘了它，也不要去帮它长。紧接着是那个宋人拔苗的故事。这一句里有三个动作：有事，勿忘，勿助。用在静上，恰好是三样：在这件事里（有事焉），心不走开（勿忘），也不拿手去拔（勿助长）。

程颢的《定性书》，讲的是怎样面对外物：

「君子之学，莫若廓然而大公，物来而顺应。」（《定性书》）

「圣人之喜，以物之当喜；圣人之怒，以物之当怒。」（《定性书》）

「物来而顺应」，物来了，顺着它应，不躲，也不追。后一句尤其要紧：喜怒不是压出来的，是跟着事走的，事该喜就喜，事该怒就怒。这是接受：不拣择，不挑好受的留下。

再看王阳明。他有一句话把动和静接在一起：

「省察是有事时存养，存养是无事时省察。」（《传习录》卷上）

有事的时候，省察就是存养；无事的时候，存养就是省察。两件事不分。他在另一处说得更白：

「动、静只是一个。那三更时分空空静静的，只是存天理，即是如今应事接物的心；如今应事接物的心，亦是循此天理，便是那三更时分空空静静的心。」（《传习录》卷下）

半夜里空空静静的心，和白天应事接物的心，是同一个。

还有孔子燕居时的样子，《论语·述而》里只有六个字：

「子之燕居，申申如也，夭夭如也。」（《论语·述而》）

申申，是舒展；夭夭，是和悦。闲居在家，身子舒展，脸色和悦。这里写的不是功夫，是人在自己的日子里，松着，又在着。

这几句放在一起，有一个共同的东西：没有一句话要人什么都不想，也没有一句话要人拼命盯住。它们说的是在事里，松着，又不走开。

◆ 三、本书的说法：一跑起来，感觉、接受、体验都在场

本书的读法是这样的〔本书读法〕：

慧点，是同一个关口，通了，开出智慧。静的慧点：正念，选定的那个一在身上跑起来的时候，它带来的感觉、接受、体验，清清楚楚在场。

这一句里有三个词，各管一件事。

感觉。 一在你身上跑，会显出一点东西：吃饭时舌头上的味道，走路时脚底的轻重，谈事时胸口松不松。这些就是那个一在「我」这一片里的显露〔本书读法〕。

「我」前面说过，不是一个站在那里的发动者，是分布、场、美这三样侧重显影的那一片。分布，是你此刻在哪里；场，是此刻你在什么里面；美，是此刻顺不顺、好不好。三样的侧重落在选定的这个一上，这个一就在你身上显得清楚。侧重被拉走，显出来的就是模糊的，或者是别处的。

接受。 显出来的东西，不挑。好受的留着，不好受的赶走，那是在拣，不是在场。接受不等于同意，也不等于喜欢：鱼咸了，就是咸了；腰沉，就是

沉；怕，就是怕。它们先被看见，才谈得上下一步。程颢说「物来而顺应」，顺，是不拧着。

体验。 显出来、被接住的东西，要成为这个一的一部分。这一步就是回写（长出来的东西回头改土、改路）：这一遍的感觉，回头写进那个一，下一遍它就更清楚一点，跑得更准一点。体验不是情绪的发泄，也不是日记，它是那个一的账本，记的是「这一遍它在我身上是什么样」。

三样连起来看，静就是一件很具体的事：定下来的那个一，一遍一遍在身上跑，每一遍，感觉到场，接受到场，体验被写回去。

这里顺手把三步对一下账。定守的是方向目标、路径、动力，管的是这个一往哪里去；静聚焦的是这个一在你身上的显露，管的是它跑起来的样子；安稳住的是三界、信息、能量这一整片纠缠，管的是它能不能住得下来。定、静、安，恰好对着差异、显露、纠缠三个维度〔本书观察〕。所以静不是定的重复：定了，不等于显出来；显出来了，不等于稳得住。三步一步一步接。

这里要补一道防线。阳明的学生追问过：照这样，喝酒就一心在喝酒上，好色就一心在好色上，那不也是主一吗？阳明答：「主一是一心在天理上。若只知主一，不知一即是理，有事时便是逐物，无事时便是着空。」（《传习录》卷上）

用本书的话说：正念聚焦的，是选定的那个一，不是随便一样东西。这就是为什么静排在定的后面。定先把方向目标、路径、动力放在一个一上，静才有地方可以聚焦。没有定，所谓专注，是逐物；没有被接住的感觉，所谓静，是着空。两边都要避开。

还有一个常见的误会，要在这里拆掉。吃饭就吃饭，不等于吃饭的时候脑子里一点别的也不许有。念头会来，一件事忽然冒出来，是常事。正念要的不是没有念头，是念头来的时候，你知道它来了，知道自己此刻在吃饭。冒出来的事要紧，就记下一笔，回头再办；不要紧，就让它过去。一边吃一边被它拖走，才是上一章的心不在焉。

还要加一句边界：慧点不是一种性格，也不是一种功夫。它不靠谁天生沉稳，也不靠谁天天打坐。它是一种运行的样子：一跑起来，感觉到场，接受到场，体验回写；下一遍，土里已经多了一层。

◆ 四、先说对在哪里：主静、主敬的功夫没有白做

在进到两个卦之前，要给旧读法一个公道。

周敦颐说：「圣人定之以中正仁义，而主静，立人极焉。」（《太极图说》）他把静放在「立人极」的位置上，是很重的一笔。《近思录》里还有一句：「无欲则静虚、动直。静虚则明，明则通。」（《近思录》卷四，周敦颐语）

静虚了，才明；明了，才通。这是一条真实的因果。一个人的心里有一块空地，才放得下别人的一句话，放得下自己的一点感觉。没有这块空地，在场无从谈起。

程颐的「主一之谓敬」，阳明的「一心在读书上」，都是在教人在场。他们用的是「敬」，是「心存」，是功夫的话；本书用的是「感觉、接受、体验」，是运行的话。说法不同，指的是同一块地方。

阳明教学生静坐，「颇收近效」。静坐、静心、静养，都是好东西，它们给了一块让体验落下来的空地。这一章要加的，只是一步：空地要用来接选定的那个一，不是用来把一切挡开，也不是用来放空。

用嫁接的话说，接口缠紧是第一步；汁液真的流过去，是第二步。缠紧的功夫没有白做，它是汁液能流的前提。

◆ 五、震：怕也在场，雷过之后多出一条则

经， 震卦，两重雷，卦辞是：

「震：亨。震来虩虩，笑言哑哑。震惊百里，不丧匕鬯。」（《周易·震》）

挑出三条爻辞：

「初九：震来虩虩，后笑言哑哑，吉。」（《周易·震·初九》）

「六三：震苏苏，震行无眚。」（《周易·震·六三》）

「上六：震索索，视矍矍，征凶。震不于其躬，于其邻，无咎。婚媾有言。」（《周易·震·上六》）

《彖传》给出了两句最要紧的话：

「震来虩虩，恐致福也。笑言哑哑，后有则也。」（《周易·震·彖》）

《大象》是：「洊雷，震；君子以恐惧修省。」（《周易·震·象》）

这一卦是一个处境。 雷，一声接着一声，来得突然，来得大。这样的处境里，人没有余地走神：你想在别处，雷把你拉回来。

在这一点上，它怎样通。 入门卷从「不丧匕鬯」读到勺子。这里读卦的另外几句，它们讲的是怎样在场〔本书读法〕。

第一，「恐致福」。害怕被写进了福里。害怕不是丢脸的事，它是一种感觉，一个信号：这个差异不小，要认真对待。不装作若无其事，是接受的第一步。梁小满那一声叫，没有人拦他，也没有人笑他；裴老师说「我也吓了一跳」，是把怕放到了桌面上。

第二，「震苏苏，震行无眚」。苏苏，是惶惶不安的样子。惶惶不安的时候还往前走，走对了，没有灾。也就是说，接受不要求先把怕除掉再动。边怕边念，边怕边做，怕就在，事也在。

第三，「笑言哑哑，后有则也」。雷过了，说笑又起来了，可是说笑的后面有「则」。则，是这一次雷在做法里留下的东西。「恐惧修省」里的修，是修做法；省，是回头看一眼：这一遍，我身上显出了什么。这一回头，就是体验被写回。下一次雷来，土已经不是上一次的土了。

上六那一条讲的是另一样：「震不于其躬，于其邻。」雷没有打在自己身上，打在邻居身上，《小象》说「畏邻戒也」。别人的雷，也可以进到自己的体验里。

九四那句要放在这里作反面：「震遂泥。」《小象》：「未光也。」雷来了，陷在泥里，没有光。这是怕被接住以后，没有往前走，陷在怕里面。

教育。 停电的那个星期四以后，晚读小组的约定里多了一条：「停电就背，背不出就听。」大家写下来的时候都笑了。这是一条则，小，可是它是被那一晚的雷亲手写进去的，不是谁坐在桌前想出来的。梁小满后来每逢下雨，都会提前问一句：「今天要不要背？」雷在他身上留下的，是一个愿意先开口

的习惯。裴老师没有再提那一晚，可是每回下雨，她会提早五分钟到教室，把手机的灯放在桌子中间。

事业。 裴苒手上有一套老人搬家的房子，周日要入住。周五夜里九点，橱柜厂来电话：厂房进了水，定制的橱柜到不了。

她拿着手机，腿有一点软，这是觳觫。她没有装，对厂里的人说：「我需要缓一下。」挂了电话，她在楼梯口坐了五分钟，感觉心口发紧，就让它紧着，没有去劝它。五分钟以后，她站起来。

站起来是苏苏。她手还在抖，已经开始打电话：另一家供货商有现货，颜色比原定的深；她打给业主，没有绕：「橱柜到不了，我有一个替代，您先看照片。」老先生看着照片，说：「像我们以前的灶台。」老太太说：「就用它。」

下个星期一，裴苒在开工单上加了一栏：「关键件第二来源」。这条则，是那一周的雷留下的。

健康。 邵师傅有一年体检，单子上有一项被医生用红笔圈了出来。他回到家，一晚上没怎么说话，这是觳觫，没有什么好掩饰的。他没有劝自己别想，也没有逢人就说，只是坐着，让那股发沉的感觉在胸口停了一晚上。

医生怎么交代，他就怎么办，这是第一条，不用多说。本书说的是另外一件小事：怕过之后，他走路的时候，开始会留意自己的脚。至于身体怎样，是医生的事。身体的难处真的大了，请找医生。

一句边界。 震只说明到这里：怕也可以是在场的，雷过之后留下一条则；它没有说，怕过之后一定会好。

◆ 六、巽：风进到最细处，一遍一遍回来

经， 巽卦，两重风，卦辞：

「巽：小亨。利有攸往。利见大人。」（《周易·巽》）

爻辞里有五条，一路排下来，像是从摇摆到稳当、再到过头的全程：

「初六：进退，利武人之贞。」（《周易·巽·初六》）

「九二：巽在床下，用史巫纷若，吉无咎。」（《周易·巽·九二》）

「九三：频巽，吝。」（《周易·巽·九三》）

「九五：贞吉悔亡，无不利。无初有终，先庚三日，后庚三日，吉。」（《周易·巽·九五》）

「上九：巽在床下，丧其资斧，贞凶。」（《周易·巽·上九》）

《小象》依次说：「进退，志疑也，利武人之贞，志治也。」「纷若之吉，得中也。」「频巽之吝，志穷也。」「九五之吉，位正中也。」「丧其资斧，正乎凶也。」（《周易·巽·象》）

这一卦是一个处境。 巽有「入」的意思。风一阵接一阵，从缝里进来，进到最低、最细的地方，无孔不入。

在这一点上，它怎样通。 入门卷把《大象》「申命行事」读成一遍遍申明那一句根。这里读五条爻辞，它们合起来，讲的是一心一意怎样落成日子〔本书读法〕。

初六「进退」，志疑：想进到这件事里，又被别处拉走，进进退退。这时候的出路是「武人之贞」，志治。武人，是有章法的人，拿不准的时候，立一

条回来的规矩：每一次走神，不骂自己，回到选定的那个一，再来。规矩不是根，是回来的规矩。

九二「巽在床下，用史巫纷若」：床下，是最低的地方，什么都不放过。史巫，是记事的、问卜的人，纷纷地说话。这一条居然是「吉无咎」，得中。也就是说，最低最细的地方，各种声音纷纷涌进来，不赶，反而吉。这就是接受：杂念、杂感，都进来，看着它们来，不拦，也不跟着走。

九三「频巽」：太频繁，志穷，吝。一遍遍逼自己回来，逼得太紧，一分钟拉回三十次，反而把力气用尽了。静不是越紧越好。

九五最好看：「无初有终，先庚三日，后庚三日。」无初有终，开头不顺，结局好。旧注多把「庚」读作「更」，即变更〔据二手，待核〕。如此读来，是说：动手之前留三天，动手之后再看三天〔本书读法〕。放到正念上：进一件事之前，先知道自己要进哪一个一；做完以后，回头看一眼这一遍显出了什么。有前有后，体验才有头尾，才写得回去。

上九「巽在床下，丧其资斧」：又是床下，这一回，把资斧丢了。资斧，是斧头，是自己最要紧的家什。什么声音都放进来，连自己选定的那个一也交了出去，贞凶。这是巽的过头：只剩接受，没有了选定，等于放空，等于着空。

教育， 晚读小组每晚读完，裴老师请每个人说出一句自己的话。

这一句是体验的窗口：读到的，和自己此刻身上有什么相碰，就说出来。有个家长最初说：「我没什么想法。」裴老师没有逼，等了一会儿，说：「刚才念到那一句，你嘴角动了一下。」家长愣了，说：「我想起我爸。」这是

「用史巫纷若」，一个念头进来了，没有拦。三个星期以后，他每一次都有一句话，而且每一句都不一样。

事业。　裴苒现在每次进工地，第一分钟什么都不拍，什么都不改，只站着，看这一户，听这一户。看完，才拿手机。

离开前，她会在门口回头一眼，问自己：这一户，今天比上一回多显出了什么。有一位新来的设计师跟了她三天，说：「裴姐，你这一分钟，是在干嘛？」她说：「先进去，再开始。」这就是「先庚三日，后庚三日」的缩小版：前有进，后有看。

健康。　邵师傅饭后走路，现在有一个小规矩：出了门，前十步只看脚下。走神了，就回到脚下。他不是每次都做得到，有时候走到巷口才发现自己又在算菜价，他就笑一笑，回到脚下。他后来对裴苒说，最大的变化不是走路本身，是走完回家，他说得出今天路上哪一段有风。至于走多远、走多久，是医生的话。身体的难处真的大了，请找医生。

一句边界。　巽只说明到这里：一心一意怎样一遍一遍落成日子，松紧怎样得中；它没有说，哪一种专注一定更好。

◆ 七、两个卦，和上一章的三个卦对着读

上一章的三卦是坎、蹇、大过，这一章的两卦是震、巽，把它们摆在一起，正好是一问一答。

坎说：熟到手自己会动，人可以不在，坑里还有坑。巽答：风一阵阵从缝里进来，进到最细处，习惯也被吹得松动，每一遍都有一点新东西。

蹇说：进到难处，退回去便欢喜，退的次数多了，就不再进来。震答：怕也好，难也好，「震苏苏，震行无眚」，边怕边走，走了，没有灾。

大过说：一根梁撑所有的事，两头先断。震巽合起来答：选定一个一，梁只撑一件，各种声音可以进来，一样也不压在梁上。

三问三答，只有一件事相同：体验可以进来，也有地方把它接住，写回去。

这一点，正是慧点和卡住点的分界。从外面看，两种人都在做同一件事：吃饭，走路，开会。从里面看，一边的体验漏掉了，一边的体验被接住了。

◆ 八、怎样认出这一处通了

通了的静，有几样小事可以对。

第一样，说得出刚才。刚才那一口饭是什么味，刚才那一段路哪一边有风，答得出来，不必很多，一句就行。

第二样，不好受的也在。腰沉，鱼咸，会议无聊，这些感觉你知道它们在，没有把它们赶出去，也没有被它们拖走。

第三样，走神了，回来得快。走神是常事，通了的静不是不走神，是回来的那一下很轻，不带责备。

第四样，笑得出来。笑言哑哑，雷过去以后，说笑又起来。梁小满背完那一句，自己先笑了。

第五样，下一遍更省力。第二次停电，不再是从头来。这一遍的体验，已经写进了那个一。

还有一样，可以拿来和上一章的卡住点对一对：心不在焉的人，做完一件事，说得出「做了」；正念的人，做完一件事，说得出「是怎样做的」。前一句是结果，后一句是体验，回写靠的是后一句。

这些不是诊断表，也不用拿来给自己打分。它们像看一棵树的年轮：一圈一圈，有的宽，有的窄，看得出这一年有过风。

◆ 九、一个明天能试的小练习

如果想试，不必先学会什么。只要挑一件事，一件每天本来就要做的、小的事：吃第一口早饭，或者出门的头十步。

这一件事里，只问三句话，不用写，也不用说出声。头一句：这一口，舌头上是什么。第二句：有没有哪里不舒服，不舒服就让它在着，不赶。第三句：做完，这一遍比上一遍多清楚了什么。

三句问完，就算一遍。走神了，回到第一句。每天一遍，一遍不超过一分钟。

这个练习有一个界限：它只问选定的那件事。别的事进来，看着它们过去；不要跟它们走，也不要和它们打架。三天以后，你多半会发现一件小事：这一口饭，比你以为的有味道；这十步路，比你以为的长。

练习的用处不是督促你，也不是给你打分。它只是让那条看不见的线，在日子里露一次头：哪些是在场，哪些是路过。线一露头，下一次一在你身上跑起来的时候，你会更快认出，它显在了哪里。

◆ 十、放回日子里：走路就走路

雷雨以后的第三个星期，裴老师在小区门口碰到邵师傅，他正在往回走，步子不快，一只手背在身后。

「今天走得怎么样？」她问。

邵师傅想了想，说：「巷子口那棵树，叶子落了一半。走到第三步，腰有一点沉，到了拐角，它又不沉了。」

裴老师没有说话。他说得这样具体，不是在报告，是在说一件刚刚路过的事。

「中间我算了一回菜价，」邵师傅又说，「算到一半，想起来是走路，就回来了。」

他说完，自己笑了一下。

裴老师想起好些年前，他们刚结婚的时候，他也是这样走路的，一边走一边看人家的灶台，一边指给她看。那时候他的眼睛是亮的。后来饭店忙起来，人到处都去，唯独不在脚下。

「走路就走路，」她说，「你这一句，是不是从哪里抄的？」

「谁抄，」他说，「我自己试出来的。」

两个人一起往家走。路不长，走了二十分钟。

◆ 十一、本字一张小表

字	出错点	卡住点	慧点	方向	下一字接什么
静	以关门为静：把外面隔开，	心不在焉：一在跑，体	正念：吃饭就吃饭，走路就走路，		安：感觉、接受、体验都被接住，三界、

字	出错点	卡住点	慧点	方向	下一字接什么
	躲开，或把静当成什么都不想	验不在场，回写落空	选定的那个一带来的感觉、接受、体验清清楚楚在场	纵向（1→N）第三步	信息、能量三大系统就不混沌，稳定地纠缠在一起，叫心安

带走的话

静的慧点，是选定的那个一在身上跑起来，感觉到场，接受到场，体验被写回去，一遍比一遍清楚。

小账

开了哪扇门：开了「一心一意，感觉、接受、体验都在场」的门；关了哪扇门：关了「静就是什么都不想」的门。

这一处，是慧点，纵向（1→N）：定住了一以后，让它的运行在身上清清楚楚显出来，并写回去。下一字是安：体验被接住，三界、信息、能量三大系统随之稳下来。

想一想

一、今天有哪一件事，你能说出它「是什么味」？是你选定的那个一，还是别的什么？

二、最近有一次「雷」，让你不得不在场吗？雷过之后，你的做法里多了哪一条则？

三、走神了，你回来的那一下，是责备，还是很轻？如果每天只试一分钟，你想把它放在哪一件事上？

第 六 编

安

这一编四章讲「安」。**安是一住下来，从照着做变成本来就这样；住久了，也会忘了来历。**

第 20 章

安的源流：从屋檐下的坐稳，到心安

◆ 一、清明那天，婆婆不肯进城

清明回老家，邵师傅开车，裴老师坐在副驾，后座放着一篮子纸钱和一袋橘子。

邵师傅的母亲八十一岁，一个人住在老屋里。灶台是她用了五十年的灶台，水缸边的那块青石板，已经被她的鞋底磨出一道浅浅的凹。

吃过午饭，裴苒在电话里又提了一回：「奶奶，进城吧，我这边有电梯，医院也近。」

老太太在电话这头笑了：「我在这儿安。」

裴苒说：「那边什么都有。」

「有是有，」老太太说，「半夜起来，我不知道灯绳在哪边。」

挂了电话，她接着择手里的菜，一句话也没有再解释。

邵师傅在院子里转了一圈，把门口那只缺了口的水瓢扶正，又伸手摸了摸灶膛边的墙。那面墙被烟熏了几十年，黑得发亮。

他对裴老师说：「上回她去裴苒那边住了三天，回来就说，冰箱响，电梯响，楼上的人走路也响。不是不好，是她听不出哪一种声音是自己家的。」

回城的路上，裴老师一直没出声。她想起孔子说过的一句话：「老者安之。」让老人安，到底是让她换一个更好的地方，还是让她留在灯绳摸得到的地方？

这个问题，她拿到晚读小组去问，没有人答得整齐。有人说安是心里踏实，有人说安是住得习惯，有人说安是什么也不愁。

三种说法，每一种都有道理。

这一章要做的，是回到书里去，看这个字在儒家的书里，是从哪里一路走过来的。先不改它，只看它。

先说一句老实话。本书据维基文库底本检索，只作分布参考。底本里的「安」，含着「哪里」「怎么」这些疑问的用法，也含着注文里夹带的字，数目偏大。下面这张表，请当作一张粗略的地图来看。

书	「安」字出现次数
《论语》	17
《孟子》	23
《大学》	2
《中庸》	1
《周易》经、彖、象、文言	16
《易传》其余各篇	8
《礼记》	94
《荀子》	195
《二程遗书》	281
《近思录》	110

书	「安」字出现次数
《传习录》	74
《大学问》	4

读这张表，有两件事先记下。第一，《论语》《孟子》里，安字不算多。第二，到了《荀子》，数目一下子过了百；到了二程，又往上走了一截。这个字是慢慢走进儒家的，走进去以后，越走越深。

◆ 二、孔子：安是一把尺，也是一个坑

《论语》里「安」字十七见。其中一处是疑问词：

「安见方六七十，如五六十，而非邦也者？」（《论语·先进》11.26）

这是冉有答话里的一句，「安见」就是「哪里见得」。所以十七处里，真正讲安稳的是十六处，阳货章里宰我答的那个「安」，也算在内。

这些处里，可以分出三种用法。

第一种，讲自己所处。

「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）

吃饭不求吃饱，住处不求舒服。孔子并不反对安，他是在说：好学的这一路上，心思不压在饱和安上。

你看这一章的排法：先说不求饱、不求安，再说做事敏捷、说话谨慎，最后才是亲近有道的人，请他来匡正自己。安排在好学的门槛外面。好学的人不是不要安，是安不是他此刻最急的事。

第二种，讲拿安去看人。

「视其所以，观其所由，察其所安，人焉廋哉？」（《论语·为政》2.10）

看他做的是什么，看他怎么走到这一步，再看他在什么上面安下来。他安在哪里，他的底细就在哪里。

这一句，前两本都用过。这里只取它的位置：孔子手里的安，是一把量人的尺。

第三种，讲使别人安。

「老者安之，朋友信之，少者怀之。」（《论语·公冶长》5.26）

这是孔子说自己的志向。三句话，第一句就是让老人安。回头看清明那天的老屋，这句话的分量就出来了。

季氏篇里有一句，把安放到了国家的算账上：「不患寡而患不均，不患贫而患不安。」（《论语·季氏》16.1）不怕东西少，怕不均；不怕穷，怕不安。安在这里是一个天下大事的底线。

此外还有一句，《里仁》4.2　的「仁者安仁，知者利仁」，前两本已经讲过。它把安放在仁上，是整部《论语》里最重的一处。

最后一处，要单独拿出来，因为孔子在这里把安变成了一个坑。

宰我问三年之丧，守得太久，吃好的、穿好的，心里安不安？孔子问他：「食夫稻，衣夫锦，于女安乎？」宰我答：「安。」孔子说：

「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）

孔子问的是「于女安乎」，不是「对不对」。他拿来试宰我的，是宰我自己的读数。宰我答安，孔子没有驳，只是把守丧的人的读数摆出来对照：吃好的不觉得香，听乐不觉得乐，住着不踏实。

两边的读数不一样，不是谁在撒谎，是两个人的安，稳在了不同的地方。孔子没有替宰我回答，他把安当作一个读数交给宰我自己去读，读出来是安，他也不拦。可是话里藏着的意思是：安这个读数，有时候是真的，有时候不是。

这个坑，下一章专门要走。这里先记住：从孔子手里出来的安，一头连着仁，一头连着一个会骗人的读数。

◆ 三、孟子：安有宅，也有毒

孟子用安，用得比孔子更重，也更两面。

一面是安宅。

「夫仁，天之尊爵也，人之安宅也。」（《孟子·公孙丑上》2A7）

仁是人安稳的住处。这句话把安从一种感觉，落成了一个地方。

另一面是安的毒。

「不仁者，可与言哉？安其危而利其菑，乐其所以亡者。」（《孟子·离娄上》4A8）

大意是：不仁的人，有的在危险里安下了心，把灾祸当成好处，把亡国败家的东西当成快乐。「安其危」三个字，是整部《孟子》里安字最冷的一处。人可以在危险里住下来，住得很安稳。

再一处，在《告子下》的最后：

「然后知生于忧患，而死于安乐也。」（《孟子·告子下》6B15）

这句话，是一串长论的收尾。前面讲舜从田里起来，傅说从筑墙的人里起来，都是苦出来的。收在这里：忧患里生，安乐里死。

孟子用得最大的一处，是让天下的人安。

「文王一怒而安天下之民。」（《孟子·梁惠王下》1B3）

齐宣王自称好勇，孟子顺着他的话说：文王发一次怒，天下的百姓就安了。安在这里是一个动词，对象是整个天下。勇不要紧，要紧的是它最后落到哪里：落在百姓安不安上。

还有一处，是别人夸一种安，孟子不接。景春说公孙衍、张仪这样的人，一发怒诸侯就怕，他们安居不动，天下的战火就熄了，这难道不是大丈夫?

「安居而天下熄。」（《孟子·滕文公下》3B2）

孟子不同意。他的回答是另一条路：居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道。景春那一句里的安居，是自己坐得稳，别人那边灭了火；孟子要的安，是住在一个人人都能住的宽处。两种安，一个在小处，一个在大处。

孟子还有一个用法，是前人不大提的：让别人安，也让别人安不下来。

「昔者鲁缪公无人乎子思之侧，则不能安子思；泄柳、申详无人乎缪公之侧，则不能安其身。」（《孟子·公孙丑下》2B11）

大意是：鲁缪公身边没有人，留不住子思，使他安不了；泄柳、申详在缪公身边没有人，自己也安不了身。安在这里，是两头的事：一个地方要能让他安，他也要能在那里安。

《尽心上》还有一句，讲臣子的几等：

「有安社稷臣者，以安社稷为悦者也。」（《孟子·尽心上》7A19）

有一种臣，他的快乐就在国家安稳上。这是安字走到事业上的一个早期样子。

把孟子这几处放在一起：安是宅，也是毒；是你住的地方，也是你能溺在里面的地方。孟子不替安下定义，他只是两边都指给你看。

◆ 四、荀子：安被拉到了礼和习俗上

《荀子》里的安字一百九十五见，是四书、五经里没有过的数目。

读之前先要澄清一件事。《荀子》里有大量的「安知」「安得」，那是「怎么知道」「怎么能」，是疑问。还有一类是语助，用法接近「于是」「乃」。底本《劝学》篇里就夹着一条旧注：

「安，语助，犹言抑也，或作『安』，或作『案』，《荀子》多用此字。」（《荀子·劝学》旧注）

所以一百九十五不是都在讲安稳。扣掉这些，剩下的仍然不少，而且有一个清楚的方向：荀子把安从心里，拉到了习俗和制度上。

先看习俗。

「譬之越人安越，楚人安楚，君子安雅，是非知能材性然也，是注错习俗之节异也。」（《荀子·荣辱》）

越人安于越，楚人安于楚，君子安于雅。这不是谁聪明谁笨，不是天生的资质不同，是脚放在哪里、习俗怎样摆的差别。

这一句要仔细读。荀子说的安，是土养出来的。你在哪片土里长，就在哪片土里安。

再看礼。

「礼然而然，则是情安礼也。」（《荀子·修身》）

做的和礼要求的一样，那就是性情在礼里住稳了。「情安礼」三个字，说的是形状和土合上了：不是勉强，是合。

再看治理。

「庶人安政，然后君子安位。」（《荀子·王制》）

百姓安于政令，然后君子才能安在位子上。这是一句环环相扣的话：安不是一端的事。

「人主天下之利埶也」，可是「不能自安也，安之者必将道也」。（《荀子·王霸》）

国君握着天下最大的势，可是他自己安不了自己，要靠「道」去安他。这句话把安从人的意愿里拿出来了：权力大到头，也安不了，安要靠一条路。

荀子还有一句很实在的话，把安看成人的本性所要：

荀子对安的好处，从不绕开。

「君子贫穷而志广，富贵而体恭，安燕而血气不惰，劳倦而容貌不枯。」（《荀子·修身》）

穷的时候志向宽，富的时候身子恭，安闲的时候血气不松，劳累的时候容貌不枯。他把「安燕」摆在这一排里，和穷、富、劳并列：安也是一种处境，处境里也要有功夫。

他还把安看成人的本性所要：

「故人莫贵乎生，莫乐乎安。」（《荀子·强国》）

人没有比生更贵的，没有比安更乐的。可是他紧接着说：人只知道贵生乐安，却把礼义丢了，就像想长寿却去勒自己的脖子。

他说「仁义德行，常安之术也」，又说「未必不危也」；说「污僈突盗，常危之术也」，又说「未必不安也」。（《荀子·荣辱》）

仁义德行，通常是安的办法，可是未必不遇险；偷盗横行，通常是危的办法，可是未必不安。荀子并不替好人保票，他承认走正路也可能不安，走歪路也可能一时安。

这一句，是儒家书里把安和对分开讲得最老实的几行字之一。

所以荀子的贡献有两条：第一，安是土养出来的，不是自己生出来的；第二，安的读数靠不住，要靠路。

◆ 五、《礼记》《易传》《中庸》《大学》：安一路伸向四面

《礼记》里安字九十四见，数目大，用法杂。挑几处最要紧的。

第一处，把安放在学上。

「不学操缦，不能安弦；不学博依，不能安诗；不学杂服，不能安礼。」（《礼记·学记》）

不先练好调弦，就安不了琴弦；不先学会比喻，就安不了诗；不先学会各样衣服的规矩，就安不了礼。这里的「安」是「用得稳」。

后面还有一句：

「夫然，故安其学而亲其师，乐其友而信其道。」（《礼记·学记》）

安其学，在亲其师之前。学要先在你身上住稳，才谈得上亲师、乐友。

第二处，把安放在乐上，排成一串。

「易、直、子、谅之心生则乐，乐则安，安则久，久则天，天则神。」（《礼记·乐记》）

乐了就安，安了就久，久了就天，天了就神。这一串，和《大学》的「定而后能静，静而后能安」排法很像，也是一级一级往上。只是《乐记》的起点是乐，《大学》的起点是止。〔本书读法〕

第三处，把安放在田里。

「故人情者，圣王之田也，修礼以耕之，陈义以种之，讲学以耨之，本仁以聚之，播乐以安之。」（《礼记·礼运》）

人情像一块田。耕、种、耨、聚，最后一步是「播乐以安之」。紧接着一句，是对安的提醒：

「合之以仁而不安之以乐，犹获而弗食也；安之以乐而不达于顺，犹食而弗肥也。」（《礼记·礼运》）

收了不吃，吃了不长肉。安在这里，是从收到吃的那一步：东西到了嘴里，才算是你的。

第四处，把安放在身与土之间。

「不能有其身，不能安土；不能安土，不能乐天。」（《礼记·哀公问》）

先要有自己的身，才谈得上安土；先要安土，才谈得上乐天。三步排成一串：身、土、天。安在中间，是从自己的身走向更大处的那一座桥。

还有一句，是《缁衣》里孔子的话：「心好之，身必安之。」（《礼记·缁衣》）心里喜欢的，身子一定安在其中。这一句反过来读也成立：身子安在哪里，心里喜欢的就在哪里。

第五处，一句很短、很深的话：

「积而能散，安安而能迁。」（《礼记·曲礼上》）

前一个「安」是动词，后一个是名词：安于所安，而又能迁。积了能散，安了能迁。这是儒家书里少见的、把安和动放在一起的句子。〔本书读法〕

第六处，《表记》里有两句，一正一反：

「君子庄敬日强，安肆日偷。」（《礼记·表记》）

庄敬一天比一天强，安肆一天比一天薄。这是把安字里的另一面，拎出来单独警告了。

「仁者安仁，知者利仁，畏罪者强仁。」（《礼记·表记》）

比《论语》那一句多出一个层次：安仁、利仁、强仁。

第七处，是一件日常小事，今天还在说：

「鸡初鸣而衣服，至于寝门外，问内竖之御者曰：『今日安否何如？』内竖曰：『安。』」（《礼记·文王世子》）

文王每天鸡一叫就起身，到父亲寝门外，问值班的内侍：今天父亲安不安？内侍说：安。这是「问安」的来历。直到今天，一句「你安好」，一句「晚安」，还在用它。

《易传》里，安字八见，挑三处。

「是故君子所居而安者，易之序也。」（《周易·系辞上》）

君子居住安稳的，是《易》里那个次序。

「君子安其身而后动，易其心而后语，定其交而后求。」（《周易·系辞下》）

先安身，才动；先把心放平，才说话；先定好交情，才开口求人。三句里「安」「易」「定」并排，这是一串先后。

「危者，安其位者也；亡者，保其存者也；乱者，有其治者也。是故君子安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱。」（《周易·系辞下》）

这一句，是儒家书里对安最冷静的一句。危险，来自安于位的人；败亡，来自保着现存的人。

《周易》经文里，安字多半跟「贞」连在一起。「安贞吉」出现在《坤》的卦辞里：

「安贞，吉。」（《周易·坤》）

《彖》说：「安贞之吉，应地无疆。」坤卦在第 2 章讲过，这里只记下：最早的安，是跟着「贞」、跟着地走的。

《中庸》第 20 章那句「或安而行之，或利而行之，或勉强而行之」，前两本讲过。《大学》里的安字，只出现在那一串话里。

◆ 六、汉唐的注疏：安走进了治道

汉唐两代，对安字的专门注文，本书没有核到原句。郑玄、孔颖达怎样注《大学》里的「静而后能安」，要查原书才能下笔〔待核〕。这里不替古人补话。

不过，汉代人编订、传下来的书里，安字有一个明显的去向：治道。

《孝经》里有一句，《礼记·经解》里也有一句，字字相同：

「安上治民，莫善于礼。」（《孝经·广要道章》；《礼记·经解》）

让上面安，让百姓治，没有比礼更好的。安在这里，是上面的事，是整个秩序的稳。

汉唐的读法，大体可以这样概括：安从孔孟手里的「一个地方、一种读数」，走成了「上安下治」的大秩序。这一层，本书据已有材料只能这样粗说〔本书读法〕。

◆ 七、宋明：安住进了心里

到了宋明，安字的方向转了。

二程的话里，安字出现二百八十一次，一大半是「安得」「安知」。可是剩下的，有几句极重：

「今学者敬而不见得，又不安者，只是心生。亦是太以敬来做事得重，此『恭而无礼则劳』也。」又接一句：「须是恭而安。」（《二程遗书》卷二）

敬了又不安，是因为太用力。程颐拿孔子的「恭而无礼则劳」来讲：恭，要恭到安。

二程的书里，有一处把两个字并在了一起：

「不愧屋漏，则心安而体舒。」（《二程遗书》）

屋漏是屋子最暗的西北角，没有人看见的地方。那里没有愧，心就安，身子也跟着舒展。心安，体舒，一句话里，心和身是一起稳下来的。

更早的一步，发生在对《论语》「察其所安」的解释上。

「『察其所安』，心之所安也。」（《二程遗书》卷六）

又一处写得更细：「察其所安（志意所安也，所存也）」（《二程遗书》卷十一）。孔子那句话里，安的是一个人在什么上面落脚；到了程颐、程颢这里，它被读成了「心之所安」「志意所安」。落脚的地方，变成了心里的地方。

另一句更直接：

「众人安则不恭，恭则不安。」（《二程遗书》卷三）

普通人，安了就不恭，恭了就不安。安和恭，在普通人身上是对着干的。圣人的样子，是两样一起在。这是理学对安的第一个要求：不是松，是恭而安。

第二个要求，是安要自己得到，不能摆出来。

「有安排布置者，皆非自得也。」（《二程遗书》卷十一）

「安排」这个词，今天还在用。它的原意是把一个东西摆到某个位置上。二程用它来骂：凡是摆出来的，都不是自己得到的。《传习录》里更重：

「学者用功，虽千思万虑，只是要复他本体，不是以私意去安排思索出来；若安排思索，便是自私用智矣。」（《传习录》卷中）

安，不能安排出来。这一句，是理学对安最锋利的一刀。

第三个要求，是安要靠实见。二程对孔子的样子，也用了安字：

「孔子所遇而安，无所择。」（《二程遗书》卷六）

「圣人于忧劳中，其心则安静，安静中却有至忧。」（《二程遗书》卷六）

遇到什么都安，不挑；忧劳里心是安静的，安静里却有深深的忧。这两句，把理学想要的安说得最清楚：安不是没有忧，是忧在安里面。

再看另一句：

「人苟有『朝闻道夕死可矣』之志，则不肯一日安于所不安也。」（《二程遗书》卷十五）

真见到了理的人，一天也不肯安于不该安的地方。这句话，下一章还要用。

《近思录》卷四收了一句，把安说成欲望的反面：

「人之所以不能安其止者，动于欲也。」（《近思录》卷四）

人不能在他该止的地方安下来，是因为被欲望牵着。这一句，和后面「止于所不见，则无欲以乱其心，而止乃安」连着读，是理学里止与安最近的一处。

程颐的〈视箴〉里，有一句外力的说法：

「制之于外，以安其内。」（《近思录》卷五收程颐四箴之一）

从外面管住，让里面安。这是理学里把安当作功夫的产物的一例。

到了王阳明，安字有了新的位置。《大学问》里，他把《大学》那一串解成了一条线：

「心不妄动而能静，则其日用之闲，从容闲暇而能安矣。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。」（《大学问》）

静了以后，日用之间，从容闲暇，这就是安。安了，就能分辨念头是善还是不善，这就是虑。阳明把安放在静和虑之间，做了一座桥。前一本里，这一段只凭印象，标了〔待核〕，这里可以照原文补上。

《传习录》里还有一个词，天天在用：

「『尽心、知性、知天』是『生知安行』事，『存心、养性、事天』是『学知利行』事。」（《传习录》卷上）

「生知安行」，是《中庸》那一串的另一个名字。阳明把它分成三层，安行是最上一层，是圣人的事。他还说：

「虽哭，此心安处是乐也。」（《传习录》卷下）

哭着，也可以是安的。安不是不哭，是哭也在本体上。

朱熹那一句「安，谓所处而安」，前两本已经讲过。它夹在宋明之间，是一座桥：一头是《系辞》的「安土」，一头是阳明的「心安」。

◆ 八、两千年里，安被固定成了什么

把这条线收一收。

孔子手里，安是一把尺，一个可以骗人的读数。孟子手里，安是宅，也是毒。荀子手里，安是土养出来的，读数靠不住，要靠路。《礼记》《易传》手里，安是田里最后一步，是学得住，是安了又能迁，是安了还要记得危。汉唐手里，安走成了上安下治的秩序。宋明手里，安住进了心里，成了功夫：恭而安，不安排，自得，生知安行。

到这里，一个固定出现了。两千年里，这个字被固定成了「心的功夫」。今天说「安心」「安神」「安住当下」，用的几乎都是宋明留下的这条线。

回头看第一节那张表。《论语》里安字十七见，到《二程遗书》两百八十一见，字频涨了十几倍。字频涨得快的地方，往往正是一件事被人越来越多地拿来讲、拿来练的地方。安字涨的方向，大多是「心」「静」「恭」「自得」这一边，涨在「土」「位」「习」这一边的，反而少。〔本书读法〕

这一固定，有好处，也有代价。好处是安变得可讲、可练。代价是主语换了：原来是土养、路给、位置稳，现在成了一个人去做的事。「把心安下来」这个说法，里头已经藏着一个先站在那里的发动者，去安另一个乱着的心。

可是翻回《大学》那一串，没有这个发动者。「知止而后有定，定而后能静，静而后能安」，每一句都是「而后」：前一处稳了，后一处自己跟着稳。阳明讲得更清楚：「无支离决裂、错杂纷纭之患，则心不妄动而能静矣。心不妄动而能静，则其日用之闲，从容闲暇而能安矣。」（《大学问》）安是前面几步走顺以后留下的样子，不是另外再去做的一件事。

◆ 九、我安：心安，是这片纠缠稳住了

王德生给这个字的说法是这样的：

「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」两个字要看清。它接在前一步后面：定了，静了，如此就心安。安不是单独练出来的，是前面走顺了，留下的一个状态。

这句话里的「E」，是本书对「纠缠」的简称。一件事不是孤零零地发生的，它同时牵着好几样东西，牵在一起，互相拉扯。〔本书读法〕

牵着的东西，可以分成三大块。

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。第二块是信息：进来的话、记得的事、脑子里转着的念头。第三块是能量：精神的力气，情绪的劲头，身体的底子。

这三大块若是各拉各的，就叫混沌：理念说一套，现实是另一套，自己又一套；信息多到处理不完；能量一头耗光、一头窝着。三大块若是互相咬合、彼此稳住，就是安。这样看，安说的不是一种心情，是一片纠缠的状态。

本书在这里补一个观察〔本书观察〕：把《大学》那一串的中间三步放在一起看。定守的是方向、路径、动力；静聚焦的是那个一在我身上的显露；安稳住的是这一片纠缠。定、静、安三步，恰好是三个方面，各稳一处。

「我」在这里也要说清楚。「我安」的「我」，不是先站在那里、去把心按住的那个人，是分布、场、美的侧重显影：三界、信息、能量一稳，这片稳定里，「我」同时显了出来。不是我去安，是这里安了，我在其中。

拿这个读法回头看前面的原文，几处一下子通了。

孔子说「察其所安」，看的是一个人的纠缠，稳在哪里。

荀子说「越人安越，楚人安楚」，是那片土里的三界、信息、能量，早早长在了一起。《哀公问》「不能有其身，不能安土；不能安土，不能乐天」，身、土、天，正是自己、现实、更大的理念三层，一层一层咬合。

程颐说「不愧屋漏，则心安而体舒」，心稳了，身子的能量跟着松开。阳明说「虽哭，此心安处是乐也」，哭着的时候，三块仍然咬合，所以仍是安。

《曲礼》那句「安安而能迁」也有了着落：稳定的纠缠不是死的，它搬得动，因为咬合的不是一块地，是一种关系。

再回到清明那天的老屋。

老太太说「我在这儿安」。灯绳在左边，是她身上的世界和屋子咬在一起；夜里的咳嗽声她听得出是不是自己的，是信息清清楚楚，不用分辨；半夜起来不必提着神摸黑，是力气没有白耗。三大块各在其位，不用谁去安，这片东西自己就是稳的。

她去裴苒那里住三天，冰箱响，电梯响，楼上走路也响。声音一样一样进来，哪一种也对不上号，信息成了一团；睡不着，白天没劲，能量一头耗光。屋子更好，电梯更方便，可是三大块还没有咬合起来。她说的不是娇气，是一片纠缠没有稳。

裴苒后来每个周末回去，把灯绳加长一截，床边多挂一盏小灯。这不是把奶奶搬到更好的地方，是在她那片稳着的纠缠里，添了一块，又让它稳住。

明天能试：想一个你身边的人，或者想你自己。别问怎样让他安心，先问三句：他的世界里，哪几样东西是对得上号的？每天进来的消息里，有多少是他认得的？他的力气，一天花在哪里？

带走的话

安是心安，是三界、信息、能量这一片纠缠稳了，不乱；它不是谁去按住的一个心情，而是定与静之后留下的状态。

小账

开了哪扇门：开了「安是一片纠缠稳住」的门。从孔子的尺、孟子的宅、荀子的土，到宋明的心，一路有迹可循，也都落得回这片纠缠上。

关了哪扇门：关了「安字等于把心按住」的门。把心安下来，只是两千年里固定下来的一种读法。

这一处，是源流，不判三相。安在七步里属纵向发展（1→N）六步中的第四步，接在定、静之后，稳的是这一片纠缠。

想一想

一、「居无求安」和「老者安之」，都是孔子说的。你觉得，什么时候该求安，什么时候不该？

二、

荀子说「越人安越，楚人安楚」。你安在哪片土里？那片土里，世界、消息、力气，各是什么样子？

三、《曲礼》说「安安而能迁」。你有没有一个地方、一件事，是安了以后还能搬得动的？它为什么搬得动？

第 21 章

安的出错点：假安

◆ 一、家长会后，那句「挺好」

家长会散场，季恩的妈妈留到了最后。她坐在教室第二排，手里捏着孩子的成绩单，对裴老师说：「老师，这孩子这样就挺好。不吵不闹，成绩也稳，中上。我们不求他拔尖，一家人安安稳稳的，比什么都强。」

裴老师点点头，没有急着接话。

她翻开季恩的作业本，字写得很端正，每一页都干净，错题本几乎是空的。空，不是因为他不出错，是因为他从来不碰会出错的题。

第二天课间，她问季恩：「你觉得自己学得怎么样？」

季恩想了想，说：「挺好的。」

「好在哪里？」

他张了张嘴，又合上了，过了一会儿才说：「就是不累。」

裴老师回到办公室，翻出《论语》，找到那一句：「视其所以，观其所由，察其所安。」（《论语·为政》2.10）看他做的是什么，看他怎么走到这一步，再看他安在什么上面。

季恩安在哪里？他不是安在一道题的弄懂上，也不是安在一篇文章的写成上，他安在「没有事发生」上。

这样的安，是真的安吗？上一章讲过，安是心安，是一片纠缠稳住了。可是平静的样子，也可以是压出来的。这一章要讲的，就是这种假安。

◆ 二、出错点：压出来的平静，不是心安

上一章落在这一句：安是心安，是三界、信息、能量这一片纠缠稳住了，不混沌。〔王口述〕

安的出错点，说的是：**平静是压出来的，纠缠并没有稳**。

外面看，一样平静，一样不闹，一样睡得着觉。里面，三界仍然各拉各的，信息仍然过载，能量仍然在耗，只是被盖住了。盖法有三种：压住、麻木、隔绝。〔本书读法〕老话里的苟安、贪安，大致落在这几处。

压住，是把会引起不稳的东西按下去，不看，不碰，不问。季恩的「不累」就是这一种：他把会出错的题全绕开了，一道也不碰，也就一道也不乱。

麻木，是把感觉的音量调低。舒服和高兴太足，足到什么都不觉得了。老师夸一句他就有劲，不夸他就蔫，是靠外面的刺激在撑着那份平静。

隔绝，是把进来的东西挡在门外。一个岗位做了十年，从来没问过这个岗位到底是不是自己的位，只觉得换地方太麻烦。《易》里有个词专门说这件事，叫「位不当」，后面讲归妹时会看到。

拿三大领域各落一下，就更清楚了。

教育里的压住，是一个孩子把作业写得很端正，却从不问这些题到底弄懂了没有。健康里的麻木，是饭后那一会儿的舒服太好，好到把「今天该走一走」的事推给了明天。事业里的隔绝，是一个组把上一单的做法原封不动搬到下一单，连客户的脾气换了也没有发觉：新的消息，一条也没有进来。

三种有一个共同的样子：它们都很像安。区别在里面。真安的时候，扰动进来，这一片纠缠仍然咬合；假安要靠手一直按着，手一松，被压着的全部上来。

◆ 三、先说对在哪里：想要安，没有错

说它出错之前，先把公道还给安。

想要安，不是毛病。一件事要长成，必须有一段安稳的日子。孟子说「仁，人之安宅也」，荀子说「莫乐乎安」，孔子的志向，第一句就是「老者安之」。儒家从头到尾没有看低过安。

孩子要睡得着，老人要住得惯，一家人要能松一口气，这些都是安，都是好东西。

季恩的妈妈也没有说错。一个家把孩子的成绩稳在中上，不吵不闹，这是实实在在的日子，比许多人家天天为分数吵架要好得多。

孔子在《季氏》里甚至把安放在国家的底线上：「不患寡而患不均，不患贫而患不安。」（《论语·季氏》16.1）不怕东西少，怕的是不均；不怕穷，怕的是不安。安在这里是整个共同体的根。

所以这一章不批评安，批评的是平静的来路。同样是平静，是纠缠稳了得来的，还是压出来的，决定了它是地基，还是一层漂亮的浮土。浮土也能踩出平整的样子，直到下一场雨。

◆ 四、儒家自己的警告

儒家对安的出错，警告得很早，也很重。

孔子那里，是一句「居无求安」（《论语·学而》1.14），好学的路上，安不放在前面。还有那个宰我：他说自己守丧时吃好穿好心里安，孔子回一句「女安，则为之」，话里既没有说宰我对，也没有说宰我错，只是把这个读数摆在那里（《论语·阳货》17.21）。

孟子那里，有两句。

「安其危而利其菑，乐其所以亡者。」（《孟子·离娄上》4A8）

在危险里住下来，把灾祸当作好处，把败亡的东西当作快乐。

「然后知生于忧患，而死于安乐也。」（《孟子·告子下》6B15）

忧患里生，安乐里死。这是儒家对「安错了地方」最冷的一句判词。

荀子那里，是另一种错。他把一种安叫作「安恣睢」：

「从其性，顺其情，安恣睢，以出乎贪利争夺。」（《荀子·性恶》）

顺着性子、顺着情绪，安在任性放肆里，结果就是贪利争夺。这个安，不是躺平，是放纵，安在「想怎样就怎样」上。

《礼记·表记》里是一对：「君子庄敬日强，安肆日偷。」庄敬的，一天比一天强；安肆的，一天比一天薄。

《易传》里有最长的一段：

「危者，安其位者也。亡者，保其存者也。乱者，有其治者也。」（《周易·系辞下》）

危险，来自安于位的人；败亡，来自守着现存的人；乱，来自自以为已经治好的人。接下来才是那句人人都背的「君子安而不忘危」，后面还有一句：「其亡其亡，系于苞桑。」想着快要亡了快要亡了，才系得住桑树的根。

宋明那里，也有两句。

二程说：「人苟有『朝闻道夕死可矣』之志，则不肯一日安于所不安也。」（《二程遗书》卷十五）

王阳明复信里，引过对方的一句话：「恐未可安于所见而遂以为极则也。」（《传习录》卷中，答欧阳崇一书）看见一点，就在那里安下，当作终点。阳明自己回答说，他不敢这样。

把这几句放在一起：儒家从没说过安是坏的，可是它一直盯着三样东西。一样是在危上安下，一样是在放纵里安下，一样是在见到的一点点上安下。这都是假安的老样子。

◆ 五、豫：喜庆之后，最容易住错地方

先看一卦：豫。

「豫：利建侯行师。」（《周易·豫》卦辞）

挑三条爻辞：

「初六：鸣豫，凶。」

「六三：盱豫，悔。迟有悔。」

「上六：冥豫，成有渝，无咎。」（《周易·豫》）

《彖》说：「豫，顺以动，豫。」《大象》说：「雷出地奋，豫；先王以作乐崇德，殷荐之上帝，以配祖考。」

这一卦是一个处境：雷从地里震出来，万物舒展，人心松下来，奏乐，庆典，一场大事办成了。在这样的时候，谁都想把这份高兴多留一会儿，这没有

什么不对。《彖》接着说：「天地以顺动，故日月不过，而四时不忒。」顺着该动的方向动，日月才不会错行，四季才不会失序。乐是顺着事情走出来的，不是硬装出来的。

「豫」这个字有两个意思。一个是乐，是安乐；一个是预，是预备。《系辞》里说「重门击柝以待暴客，盖取诸豫」（《周易·系辞下》）：设下重门、敲起木梆，防备盗贼，这个办法也取自豫卦。同一个卦，一半是乐，一半是备。

《杂卦》里有一句短话：「谦轻而豫怠也。」（《周易·杂卦》）谦是不把自己看重，豫是容易怠慢。乐过了头，怠就跟着来。

在安上，豫这一卦是这样出错的：乐太足，足到把感觉调低了，备掉了。这是麻木的假安。

初六「鸣豫」，是把乐喊出去。《小象》说「志穷凶也」，志向到头了。向外喊出来的乐，要靠外面的回应才算数，外面一旦不再回应，乐就空了。

六三「盱豫」，是抬着头，看上面的脸色讨乐。《小象》说「位不当也」。乐的来源在别人的眼睛里，位置不是自己的。

上六「冥豫」，是沉在乐里不醒。《小象》说「冥豫在上，何可长也」，这样的乐，哪里长得了。

程颐读到豫，说得很透：

「处豫不可安而久也。久则溺矣。」（《近思录》卷十二）

又说：

「方其盛而不知戒，故狃安富则骄侈生，乐舒肆则纲纪坏，忘祸乱则衅孽萌。」（《近思录》卷十二）

这是安错地方的一条清楚的路：先是安于富足，然后骄侈；先是安于舒肆，然后纲纪坏；先是忘了祸乱，然后衅孽萌。每一步，都是安，每一步，都离备更远一点。

豫卦里还有一条，是对照。六二：「介于石，不终日，贞吉。」《系辞》解它，说君子「见几而作，不俟终日」（《周易·系辞下》）。同样在豫里，同样的乐，六二没有在乐里住下，它像石头一样硬，一见苗头就走。

事业。裴苒的项目组，用了四个月，拿下一个老小区的整体翻新。验收那天，甲方当着全组夸了她们，晚上全组聚餐，笑声一直到十一点。

第二个星期，周会上有人说：「我们这回，做得挺漂亮。」

第三个星期，一批板材到了工地，没有人去对批次。口头答应客户的两处改动，没人落成字。有个小工地的师傅打电话来问，电话在三个人手里转了一圈，哪个也没接住。

三周以后，客户来了一通电话，说有一块墙面的颜色和样板不一样。

裴苒翻回去看，发现不是哪一个人偷懒，是整个组，那三周，都安在「刚拿到」上。那份乐太好了，好到把「话出口，要落成字」这条路径，忘在了桌上。

老魏的评语很短：「这叫吃饱了犯困。」

教育。季恩的作文被裴老师在班里念了一次，之后一个月，他的作业本上再没有错题。裴老师后来才看出来：他不是不再出错，是把能出错的题都绕开

了。夸过一次，他就守着那一次，像守着一枚奖章，生怕下一篇写砸了，就把它弄丢了。这样的乐，不是在往前走，是在原地守。

健康。邵师傅复查回来，数字比上次好看，当晚他把床头那本记血压的小本子合上，放进了抽屉。不是他懒，是那天的乐太足，足到觉得本子可以歇了。一本记了半年的小本子，起初是为了看清自己的日子，一旦数字好看，它就被当成了完成任务的凭证。后来裴老师问起，他说：「好了嘛，还记什么。」身体的难处真的大了，请找医生。

三大块里，豫是能量烧得最旺，信息却断了线：备，就是提前进来的那一点消息。烧得越旺，越听不见它。

豫卦只说明到这里：乐之后，备不能掉。至于该备什么、怎样备，各家有各家的土，这一卦不管。

◆ 六、兑：安在别人的喜欢里

再看一卦：兑。

「兑：亨。利贞。」（《周易·兑》卦辞）

挑几条爻辞：

「初九：和兑，吉。」

「九二：孚兑，吉，悔亡。」

「六三：来兑，凶。」

「上六：引兑。」（《周易·兑》）

《彖》说：「兑，说也。刚中而柔外，说以利贞，是以顺乎天，而应乎人。说以先民，民忘其劳；说以犯难，民忘其死。」《大象》说：「丽泽，兑；君子以朋友讲习。」

兑就是悦，是让人高兴。两片泽水连在一起，彼此滋润，朋友在一起讲习，互相喜欢。这是一个好处境。

所以兑卦的前几爻都是吉的。初九的「和兑」，是和气相处，没有什么要求；九二的「孚兑」，是心里有诚信，悦从诚信里来，所以「悔亡」，连后悔都没有了。《彖》甚至说，用悦来带头，百姓可以忘了劳苦，忘了生死。悦本身，不是错。

出错在六三：「来兑」。《小象》说：「来兑之凶，位不当也。」

来兑，是把悦招来。不是别人喜欢了你，是你去招别人喜欢。安的来源，从自己这片纠缠的稳，换成了别人的脸色。

上六又远了一步：「引兑」。《小象》说「未光也」。

程颐的话，说得很具体：

「说既极矣，又引而长之，虽说之之心不已，而事理已过，实无所说。」（《近思录》卷十）

喜悦已经到了头，还要把它拉长；心里想悦的念头不停，事理早已过了，其实什么也悦不出来。

他在另一处还说：

「若夫『违道以干百姓之誉』者，苟说之道，违道不顺天。干誉非应人，苟取一时之说耳，非君子之正道。」（《近思录》卷八）

违背道去求百姓的赞誉，那是苟且的悦，只取一时的高兴，不是正道。

在安上，兑是这样出错的：靠别人的喜欢，把自己的不稳压了下去。别人喜欢，就安；别人不喜欢，被压着的就全上来。这是压住的假安，随着别人的脸色涨落。

教育。回到季恩。裴老师有一次留了一道作文题，是她故意出得冷门的。季恩写了半节课，抬头问她：「老师，您上次说好的那种，我再写一篇可以吗？」

裴老师愣了一下。他的作文里，每一句都是她爱听的，因为他听得出她爱听什么。这本来是一种了不起的本事，可是这种本事如果不是用来表达自己的，就只是在招悦。

「如果这篇我不说好，你还写吗？」她问。

他没有答。

那堂课以后，裴老师做了一件事：连着三篇，只改错字，不打分，也不写评语。头两周，季恩很难受，作业交上来，总要隔着办公室的玻璃看她一眼。

事业。裴苒组里有个新来的设计，叫阿澈，图纸画得漂亮，每次评图，他总是先看客户的脸，再改。客户皱一下眉，他立刻改掉，下一次先改了再给看。三个月，客户都说他好沟通，可是没有人说得出他的图纸站在哪一边。裴苒有一次问他：「这一版，你自己觉得对吗？」他想了很久，说：「客户觉得对就行。」那一刻她才看明白，他的安，是落在客户眉头舒展的那一秒上的。

健康。邵师傅有一阵，每次饭店里有人夸他「手艺不减当年」，他当晚就多炒两个菜，站得久一些，也不觉得累。夸奖一停，他整个人就恹恹的。身体

对夸奖的反应很快，对自己的节奏反而听得慢。夸奖是外面给的，节奏是里面长的，他的安落在了前一个上。身体的难处真的大了，请找医生。

兑里被换掉的是信息的来路：本该从事情里来的消息，换成了从脸色里来。事情本身怎样，反而听不见了。

兑卦只说明到这里：悦可以是好东西，错的是把安建在悦上。至于怎样的悦才是「孚」，这一卦留给慧点去讲。

◆ 七、归妹：为了有个归处，住进了不当的位

第三卦：归妹。

「归妹：征凶，无攸利。」（《周易·归妹》卦辞）

挑几条爻辞：

「初九：归妹以娣，跛能履，征吉。」

「六三：归妹以须，反归以娣。」

「九四：归妹愆期，迟归有时。」

「上六：女承筐无实，士刲羊无血，无攸利。」（《周易·归妹》）

《彖》说：「归妹，天地之大义也。天地不交，而万物不兴，归妹人之终始也。说以动，所归妹也。征凶，位不当也。」《大象》说：「泽上有雷，归妹；君子以永终知敝。」

归妹，是少女出嫁。这一卦写的处境，换成本书的话说，是从原来的土里，归到另一户人家、另一片土里。《序卦》把它排在渐的后面：「进必有所归，故受之以归妹。」（《周易·序卦》）进到一定的地方，总要有个归处。

归本来是好事。《彖》说它是「天地之大义」，天地不交，万物不兴。

《彖》说，天地不交，万物就不会兴起。一块地要长东西，总得有进来的，有接住的。所以归妹是正事，不是坏事。

出错在两个词：说以动，位不当。

「说以动」，是被悦推着动。不是看清了这里是自己的位，是因为这里让人高兴，就动了过去。

「位不当」，是到了那里，位置不是自己的。

爻辞里有几个样子。「归妹以娣」，是作为陪嫁的人进去，吉不吉要看你把它当成什么。六三的「以须」，旧注里「须」字有几种讲法，本书不裁〔待核〕。九四的「愆期」，是误了时候，《小象》说「有待而行也」，等的是该等的时候，这一条其实是对的。

六五有一条，要放在这里对照：

「帝乙归妹，其君之袂，不如其娣之袂良，月几望，吉。」（《周易·归妹》）

帝乙嫁女，新娘的衣袖，反而不如陪嫁的妹妹的衣袖好看。《小象》说：「其位在中，以贵行也。」位在中，身份贵，所以不必靠打扮去争。位置是真的，就不需要靠外面的东西撑起来。旧注对「袂良」另有讲法，本书取最浅的一种〔待核〕。

最扎手的是上六：「女承筐无实，士刲羊无血。」捧着筐，筐里是空的；宰羊，不见血。仪式都做了，里面什么也没有。《小象》说得更直：「承虚筐也」。

这是安于形式的一幅画。到了归处，礼数周全，一应俱全，可是里面没有东西。

程颐在《近思录》里说：

「大率以说而动，安有不失正者？」（《近思录》卷十二）

又说「徇情肆欲，唯说是动」，结果是「凶而无所利矣」。

他在另一处，替九二说了好话：

「归妹，九二守其幽贞，未失夫妇常正之道。世人以媟狎为常，故以贞静为变常。不知乃常久之道也。」（《近思录》卷六）

九二像一个住在暗处、守着自己的位的人。世人以热闹亲昵为常，反而把这份安静当成了反常。程颐说：这才是长久之道。

在安上，归妹是这样出错的：太急着有归处，把自己原来的节奏和世界先隔在了门外，在一个不属于自己的位上，很快就「安」了。这是隔绝的假安。

健康。邵师傅知道自己血压偏高以后，被拉进了一个后厨老友的养生群。群里三十来个人，大多是干过厨房的，说话热闹，每天有人打卡，有人发一句「你这个年纪，早该注意了，来，跟着我们」。

他在那里很舒服。三十年没有这样被一群人接住过。

可是他是夜班厨师，群里的作息是早起。他开始为了不掉队，改自己吃饭的时间，压自己睡觉的时间，饿了不吃，累了也撑着，为的是晚上能在群里按时发那一条「今日已完成」。

有一天裴老师问他：「你在那里最舒服，是因为什么？」

邵师傅想了想：「因为大家都对。」

「身体在那里最舒服吗？」

他没有答。

群本身没有错。错在他安的地方，是群里的位，不是自己身体的节奏。身体的难处真的大了，请找医生。

事业。阿澈做了一年设计助理，一直跟着老魏。他是那种从进来的第一天起，就把自己放在「副手」位置上的人：别人没要求的杂事，他都接了。一年后他想自己出图，发现没有人把他当成能出图的人，他自己也不信。副手的位，他安得太快了。进门第一天，大家都很热情，他很想有个落脚的地方，别人递过来的第一个位置，他就坐下了。坐下的时候很舒服，起身的时候才发现，那把椅子不是为他摆的。

教育。班里转来一个学生，很快就融进了班级的节奏，别人做什么他做什么，两周以后，班主任说「适应得真好」。可是他自己的读书方法，一点也没有留下来。他原来习惯先把整章粗粗翻一遍再细读，到了新班级，大家都是逐页过，他便也逐页过。两个月后，他对裴老师说：「我现在读得很顺，就是不知道自己是在读书，还是在跟着别人读。」

归妹这一卦只说明到这里：进新家，最容易在最快安下来的位置上住错。至于怎样的归才是该归，这一卦不替你定。

◆ 八、怎样认出自己正在这里出错

三卦放在一起，可以得到三个检验。它们不是命令，只是让「安」从一个读数，变成一件看得见的事。

第一，看这份平静靠什么撑着。如果靠的是外面的东西，一阵夸奖，一个热闹的群，一个没有压力的位置，就先看一看，撤掉它们会怎样。真安撤掉外面，仍是稳的；假安撤掉外面，被压着的就上来。豫和兑，都在这里。

第二，看这份安被问起来的时候，是什么反应。纠缠真稳了的人，被问起，可能说不清，但是不慌。靠压出来的，一被问到，就会辩护，会换话题。季恩被问「好在哪里」，他沉默；邵师傅被问「身体最舒服吗」，他也沉默。沉默不是错，可是沉默后面如果跟着一阵不舒服，就是线索。

第三，看这份安的位置，是自己走到的，还是别人腾出来的。归妹在这里。位置可以是真的，也可以是借的，借来的位，隔得越快，越难搬。

三条加起来，其实只是三种问法：这份平静的脚下踩着什么，被问起时它怎么应，它的座位是谁摆的。哪一条先答得出，就从哪一条往下看。

这三条看的是同一件事：三界、信息、能量咬合着的，是它们自己，还是外面的一只手。是它们自己，外面怎么变，安都在；是外面的手，手一动，安就动。

三条里，只要有一条答不上来，不用急着给自己下判决。答不上来，不等于错，它只是说，这份平静的来历，还没有人替它写下来。这里的目的，只是在安的外面，围一圈能被看见的东西。

◆ 九、放回日子里：季恩的三篇作文

回到季恩。

连续三篇不打分以后，裴老师在第四篇的本子里，看到了一句他自己写的话，既不对仗，也不好看：

「我其实不太喜欢这个题目，但我想不出别的写法。」

裴老师在这一句下面，画了一道线，没有写评语。

下一个星期，季恩的错题本上有了第一道错题，是一道他以前一直绕开的几何题。

家长会上，季恩的妈妈又来了，这次说：「他回家跟我吵了一次，说我老是说『挺好』。」

裴老师笑了：「那你们家，现在安了吗？」

季恩的妈妈想了想：「没有。可是比以前真。」

这一晚，裴老师在笔记本上写了一行字：安不是没有事发生，是有事发生的时候，这一片还稳着。她没有把这句话讲给任何人，只是第二天去上课，把季恩的错题本，轻轻放回了他的桌角。

明天能试：找一样让你觉得「挺好」的东西，一个习惯，一个位置，一个常去的群。拿走它一天，不看，不去，不回应。然后看一看，那份安还在不在。不在，不一定是坏事，它只是告诉你，它原来落在哪里。

带 走 的 话

假安的平静是压出来的，三界、信息、能量其实各拉各的；撤掉外面的掌声，里面的乱就上来了。

> 小 账
>
> 开了哪扇门：开了「平静可以是压出来的」的门。出错不在想安，在平静并不是纠缠稳住得来的。
>
> 关了哪扇门：关了「觉得平静就是安」的门。平静是一个读数，要看它的来路。
>
> 这一处，是出错点。安在七步里属纵向发展（1→N）六步中的第四步：稳的是这一片纠缠；出错的，是用压住、麻木、隔绝，换来了稳的样子。

想 一 想

一、你家里，哪一句话是常说的「挺好」？它说的是哪一块地方没有事发生，还是哪一件事真的弄懂了？

二、有没有一阵子，你的安是靠别人的夸奖、一个热闹的群、一份没有压力的位置撑着的？那些东西走了以后，日子是什么样的？

三、你现在住着的那个位置，是自己走到的，还是别人腾出来的？

第 22 章

安的卡住点：E 一直混沌

◆ 一、夜里十点半，一张桌子三个屏幕

十点半，裴老师家的饭桌上没有饭。

桌子一头，邵师傅盯着手机，眉头皱着。一条视频说，晚上不能碰的东西有九样，他刚才吃了其中三样。桌子另一头，裴苒从工地赶回来，把电脑支在醋瓶旁边，客户的语音一条接一条往外跳，她戴一只耳机，另一只耳朵听着母亲说话。裴老师自己面前摊着明天的晚读讲义，手指却在划另一块屏幕：家长群，三十多条，有人问作业，有人转一篇文章，有人在吵该不该补课。

没有人吵架，也没有人做错什么。三个人都累，累得说不出累在哪里。

裴老师这时想起一件事。晚读小组里，她带孩子们做的那个一，早就稳了：每次只读一句，读到每个孩子都能说出一句自己的话，才放过。这个一，她认准了（知），不再换花样（止），守着没有偏（定），读的时候灯下只有那一句（静）。前面四步，一步没错。

此刻坐在自家饭桌前，安不下来。

不是这个一不好，也不是谁不够用心。是这一片土里，同时有太多东西在拉：明天的课，丈夫的血压和那九样东西，女儿的客户，还有手机里那三十多条。手里的一像一根好钉子，钉进了一块一直在晃的板子。

这一章讲的，就是安的卡住点：纠缠系统（SDE 里记作 E）一直混沌，安不下来。

◆ 二、古人看见了：心不在这里

儒家说安，常常顺手也说它的反面。反面不叫恶，叫心不在。

先看《大学》。讲「修身在正其心」的那一段，列了四样东西：

「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）

大意是：怒、怕、偏好、忧患，哪一样占着心，心就不得其正。心不在这里，看了没看见，听了没听见，吃了不知道什么味。

请注意朱熹给这四样的批注：「盖是四者，皆心之用，而人所不能无者。」（《大学章句》）意思是：这四样都是心的正常功用，人不可能没有。可见《大学》没有要人把它们赶走。它说的是：一样占住了，别的就进不来。

再看孟子。他说过一个很准的观察：

「志壹则动气，气壹则动志也。今夫蹶者趋者是气也，而反动其心。」（《孟子·公孙丑上》，2A2）

大意是：心志专一，会带动气；气专一，也会反过来带动心志。就像摔倒的人、奔跑的人，那是气在动，却反过来搅动了他的心。同一章里还有一句：「行有不慊于心则馁矣。」做的事心里不踏实，气就饿瘪了。心和气，是互相拖着走的。

荀子看的是心自己：

「心卧则梦，偷则自行，使之则谋，故心未尝不动也。」（《荀子·解蔽》）

大意是：躺着就做梦，松懈就自己乱跑，用它就去谋划，所以心从来没有不动的时候。动，是它的常态。

孔子看的是劲。他说过一段很有名的话：

「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：年少时血气还不稳，要戒的是迷恋；壮年血气正旺，要戒的是争斗；老了血气衰了，要戒的是贪得。这里没有谈安，却把一个事实摆出来了：人一生里，劲不是一个样。血气未定，是劲还没有归位；血气方刚，是劲太冲；血气既衰，是劲不够用。他还留了一句描写那种不安的人：「小人长戚戚」（《论语·述而》，7.37），大意是：心里老在忧戚。

再看阳明。他年轻时和朋友钱氏一起「格竹」，对着亭前的竹子想它的道理：

「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。……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》）

三天，七天，不是竹子有毛病，是想的这一整套把精力耗光了。他后来对一些用功的人有过更重的话：

「才遇些子事来，即便牵滞纷扰，不复能经纶宰制。」（《传习录·中》）

大意是：稍微遇到一点事，就被牵住、缠住，乱成一团，再也没法梳理主持。

这几句放在一起，有一个共同点：古人都把它记在心的账上。心不在，心被牵，心耗尽。方子也多半是同一个方向：敬，主一，收放心。朱熹给「安」下的注很短：「安，谓所处而安。」（《大学章句》）所处的地方，要先站得稳，才谈得上安。

◆ 三、本书的说法：不是一错了，是土在晃

先把这一处和前一章分开。

上一章讲的出错点，是安到了不该安的地方：苟安、贪安、假安，住进去的东西不对。这一章不是。这里的一是对的，前面四步也都走过了。卡住的原因在另一处：一要落脚的那片土，自己一直在晃。

按本书的读法〔本书读法〕，「我安」说的是：纠缠系统不混沌，非常稳定。王德生口述里，这个系统包括三样：三界、信息、能量〔王口述〕。本书把这三样各用一句家常话说清楚。

第一样是三个界。这里要先分一下名字。本书说的「三个领域」，是教育、健康、事业，各领域里的故事分开写。SDE 学派说的「三个界」，是每个领域里都有的三层：理念界，是道理、规矩、应该怎样；现实界，是身体、东西、地方；自我界，是记忆、身份、情绪、念想。这一章里的「界」，都指后者。

第二样是信息。信息就是这一片牵连里能被说出来、传出去的那一面，大致有三种样子：一个个名字和标签，一串串推理，一整片模式和结构。

第三样是能量。能量也有三种状态：守得住的劲（内能），推得动的劲（动能），被什么吸过去、要聚拢起来的劲（势能）。〔本书读法〕

三样稳下来，叫安。三样里哪一样没稳，叫混沌。混沌不是黑暗，是该有次序的地方没有次序：

- **三个界互相拉扯**：理念界说应该，现实界说做不到，自我界说我怕、我不甘。三个方向，没有一个压得过另两个。
- **信息过载**：名字、标签、推理、模式，进来的比消化的多，一条也没落地，条条都占着位置。
- **能量耗散**：劲有，守不住，推不动，聚不起来，像一只破了的瓮。

这三样常常一起来，样子却各不相同，下面三个卦各讲一样。

这里要补一个对照，免得和前面几步混在一起。〔本书观察〕定守的是方向、路径、动力，管的是 D；静聚焦的是选定的那个一在我身上的显露，管的是 S；安稳住的是 E，管的是那片土本身。三步各管一维。所以定得再牢、静得再深，E 若在晃，安依然不会来。反过来说，也不能把安当成「定得更用力」。它们不是一个旋钮的两头。

还要补一句，乱一阵本身不是毛病。刚搬进新家的头一个月，刚升职的头一个季度，家里刚添了孩子的头一年，E 都是乱的，该是这样：旧的次序拆了，新的还没长出来。这样的乱有它的时辰，像春天的泥。卡住是另一回事：乱过了它的时辰，还不见次序。

还要说清一件事。这里写「我安不下来」，不是说有一个人没尽力。「我」是在这片分布上显出来的，不是站在外面发号施令的那一个。所以不是「我没有把心按住」，而是「这一片牵连还没有稳」。按，是旧办法：用一股劲去压另一股劲，压住了叫假安，上一章讲过了。要稳，得先看清是哪几根线在拉。

◆ 四、先说对在哪里

先给旧读法一个公道。

《大学》把怒、怕、好、忧四样说在前面，朱熹承认它们人人都有，这是极诚实的。孟子把心和气放在一起看，更是抓住了要害：能量和心是同一件事的两头，劲散了，心就乱，心乱了，劲更散。阳明那场格竹，也是把耗散当作事实写进了书里。

他们开的方子，各家说法不一，常见的是「敬」，是「主一」，是时时把心收回来。这个方子救了很多人。

本书多走的一步，只有一步：不把账全记在心上。心不在、心被牵、心耗尽，都是真的；可是牵它的东西，有一部分在心外面：在三个界的布置里，在涌进来的信息里，在一天的劲怎么花出去里。看清楚这些线在哪里，比更用力地收心要先走。

◆ 五、井：井泥不食，瓮敝漏

「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》）

「初六：井泥不食，旧井无禽。」「九二：井谷射鲋，瓮敝漏。」（《周易·井》）

《彖》说：「井养而不穷也。」《象》说：「木上有水，井；君子以劳民劝相。」「井谷射鲋，无与也。」

繘，读 jú，是汲水的绳。羸，是毁坏。鲋，是小鱼。大意是：邑可以搬，井不搬，井水不增不减，来来往往的人都到井边取水。可是水快打上来了，绳

子还没到顶，瓶子先打破了，凶。又说：井底有泥，水不能喝；井水细细地只够冲着几条小鱼，打水的瓦瓮又破了，漏。

这一卦是一个处境：水是有的，用不上。

本书读它，读成能量的账。〔本书读法〕井有两处漏：一是泥，水混了，喝不得；一是瓮，水打上来，半路漏光。混，正是混沌的混。水本来是清的，是泥搅进去，才叫混。

卦辞里有一句容易读过去：「改邑不改井。」邑，是人住的地方，可以搬；井，不搬。放在这里读，就是：日子里的事换来换去，那口井的位置不动，水还是那些水，「无丧无得」，不增也不减。所以卡住不是因为水没了。水一直在，要看的是泥和瓮。

最后一句「汔至亦未繘井，羸其瓶，凶」，更扎心：快到了，绳子还没拉到顶，瓶先破了。劲是花了的，一路拉上来，最后一寸漏光。这正是能量耗散最难受的样子：不是没努力，是努力停在离成果一寸的地方。

先看教育里的这口井。

晚读小组的孩子，每个星期四晚上七点准时到。灯是亮的，裴老师是在的，那一句也是准备好的。可是孩子们的瓮，进门之前就破了。

梁小满下午放学直接去了补习班，吃的是路上的面包，到晚读已经九点出头。他坐下来，眼睛是睁着的，读到第三遍就开始点头。另一个女孩，手机在抽屉里震了一晚上，每震一次，她的背就绷一下。还有一个孩子，白天在学校被点名批评，到现在那股劲还没散，读起书来，一句也读不进。

没有一个孩子是不想读。他们的水都在，水也都是好水，到了井口，瓮里已经所剩无几。

裴老师没有加课，也没有批评。她只做了一件小事：开读之前，先留五分钟，什么都不读，大家坐着，把手里的东西放下，谁饿了先吃一口。五分钟之后，那一句才开始。

五分钟换回来的，不是读书的劲，是让瓮先不漏。那一年冬天，她把这五分钟写进了晚读的规矩，没有人再问为什么。

事业里的泥，是裴苒的三个工地。她升了主管以后，三个项目同时开，每一个都分到「一点点」。早上在甲工地，中午被乙工地的电话叫走，晚上丙工地的微信一直在响。她的时间、体力、注意力，全都在，每一处却都只得到一半。夜里回到家，累得连一句话也不想说。回头算账，一件完整的事也没有收尾。

她的水不是不够，是被三个方向同时抽，每个方向都抽到一半，抽到手上都是泥。

健康里的瓮，邵师傅这样讲给裴老师听：「我站十个钟头，不是累在站上。累在一边站一边听——听锅，听单子，听服务员，听后面有人喊，听自己的腰。」十个钟头里，他的劲不是花在做菜上，是花在同时听十样东西。这只是他自己的理解，用来看清劲是怎么走的，谈不上什么办法。身体的难处真的大了，请找医生。

事业里还有一层。裴苒后来对着自己的日程表看了很久，发现一个怪事：最累的那天，真正「做成」的事反而最少。劲不是花在做事上，是花在每件事之间的切换上，从甲工地切到乙工地，从客户切到工人，每切一次，就漏一点。切换这件事，没有人算过账。

这一卦只说到这里：能量有，守不住。水清不清、瓮破不破，要先看一看；怎样补，留到下一章。

◆ 六、颐：虎视眈眈，其欲逐逐

「颐：贞吉。观颐，自求口实。」（《周易·颐·卦辞》）

「初九：舍尔灵龟，观我朵颐，凶。」「六三：拂颐，贞凶，十年勿用，无攸利。」「六四：颠颐吉，虎视眈眈，其欲逐逐，无咎。」（《周易·颐》）

《彖》说：「观颐，观其所养也；自求口实，观其自养也。」《象》说：「山下有雷，颐；君子以慎言语，节饮食。」

颐，是腮帮，是嘴。嘴有进有出，进的是饮食，出的是言语，所以《象》说，君子要慎言语，节饮食。灵龟，是占卜用的龟。朵颐，是鼓动腮帮子大吃。拂，是违背。逐逐，大意是一个追着一个。大意是：丢开自己手里的灵龟，盯着别人嘴里的吃食，凶；违背养的常道，十年用不上；像老虎一样盯着，欲望一个追着一个，倒也没有咎害。旧注怎样细分「颠颐」，本书不展开。

这一卦是一个处境：进得太多。

本书读它，读成信息的账。〔本书读法〕嘴是进口，进来的东西要消化。进来的不止是饭，还有一句话、一条消息、一个建议，每一条都要消化，都在占位置。颐的初九丢了自己的灵龟，去看别人嘴里嚼什么，这是信息过载的头一步：自己的判断放着不用，眼睛一直在别人那里。六四的「逐逐」，是一个追着一个：看完这条，马上有下一条。

先看健康里的颐。

邵师傅的手机里，有一个视频群，是几个老同事拉的。每天一早，群里就有人转来新的东西，口气都很肯定：今天说，血压高的人早上不能喝茶；明天说，早上第一杯一定要喝茶；后天说，盐要少，可是又有人说，完全不吃盐更糟。邵师傅一条一条看，一条一条存。存了三百多条，没有一条他敢断定是真是假。

有一天，他做菜的时候手停了一下，问裴老师：「现在我到底该听谁的？」

裴老师没有替他选。她说：「我也不知道。你看，你这几个月，不是在吃，是在听。」

这句话他想了很久。他的菜没有变，口味没有变，变的是饭桌上多了一层：每吃一口，脑子里都有几个声音在争。进来的东西很多，一条也没有落到身上。这是他自己的感受，本书不替它下结论：具体该听谁的，是他和医生之间的事。身体的难处真的大了，请找医生。

教育里的颐，是裴老师自己的收藏夹。她给自己存了两百多篇「高效阅读法」「深度学习法」，每一篇看上去都对。晚读小组只做一件事：读一句，说一句自己的话。她每看到一篇新的，就想把它加进去。读到第五篇，她发现自己晚上备课，脑子里是五个方法在排队，那一句反而没人读了。

事业里的颐，是裴苒的客户。同一个房间，客户一天里给了三个版本的想法：上午要明亮，下午要温馨，晚上要「高级」。三个词各自没有错，三个词一起进了她的脑袋，就成了一团。她把每一个都记下来，没有一个能落成图纸。

六三那一爻也值得看一眼：「拂颐，贞凶，十年勿用。」拂，是违背。吃东西不按养的常道，吃得再多，十年也用不上。信息也是这样：进来的不按消化的次序，堆得再多，十年也用不上，只是占地方。

颐卦里同时留着一个出口：《象》说「慎言语，节饮食」。慎和节，都是对进出口的看管。看管不是关门，是知道进来的哪一条要消化，哪一条先放着。言语也一样，出口同样要管：说出去的话没有想过，也是一种耗散。

这一卦只说到这里：信息进得太多，一条也没有消化。至于怎样看管，留到下一章。

◆ 七、旅：旅琐琐，我心不快

「旅：小亨，旅贞吉。」（《周易·旅·卦辞》）

「初六：旅琐琐，斯其所取灾。」「九四：旅于处，得其资斧，我心不快。」「六五：射雉一矢亡，终以誉命。」（《周易·旅》）

《象》说：「旅琐琐，志穷灾也。」「旅于处，未得位也。得其资斧，心未快也。」

旅，是在外作客。琐琐，是琐碎。资斧，是盘缠和防身的家伙。大意是：作客的人，在琐碎的事上计较，是自己招来灾；作客的人有了落脚处，也得了钱和斧子，心里却不痛快。《象》替他说出原因：还没有得到自己的位置。

这一卦是一个处境：人在这里，心在别处。

本书读它，读成三个界的账。〔本书读法〕旅人带着一整套东西上路：规矩、行李、记忆。到了别人的地方，规矩（理念界）说该怎样，眼前的事（现实界）却不是那样，心里的旧身份（自我界）又在说「我本来不是这样的」。

三个界各拉一边，哪一个都不全错。九四的「我心不快」，不是缺什么，是三样东西拉不到一起。

先看事业里的这一爻。

裴苒升主管的第二个月，她发现自己开会时总是出一种怪事：嘴里说着公司流程，眼睛却在看工人的手，心里想的是三个月前做设计师的自己。

流程（理念界）要求每个节点写进度表，每周交一次。工地（现实界）的活却是倒着干的，早上看天气，中午看材料，晚上才知道明天能不能开工。进度表永远在追着现场跑。第三层是她自己（自我界）：三个月前，她只对图纸负责，图纸画对了，她就踏实。现在她要对人负责，人不是图纸，画不对，也改不了。

三个方向，她哪一个都舍不得放。流程是公司给的，不能丢；现场是真的，不能不管；设计师的自己是她的根，更不想丢。她每天晚上睡前都会算一遍账，算来算去，没有一个界对得上另一个界。资斧都在手里，位置却还没到。「我心不快」，说的就是这个晚上。

教育里的旅，是转学生小雁。她从山区学校转来，旧学校的规矩是：老师进教室，全班起立，答问要先说「报告」。到了新班，没有人起立，「报告」引来一阵笑。规矩（理念界）还在她脑子里，周围的现实却是另一套，她心里又怕被人当成「乡下来的」。她把每一个小动作都做得很标准，标准得发紧。旅琐琐，就是这个样子：在小处使劲，是因为大处还没有落脚。

健康里的旅，是邵师傅清明回老家。亲戚家的床是好床，被子也是新晒的，他却连着三个晚上睡不踏实。他自己的说法是：「身体认地方。」老家是他的根，新被子是现实，他又是「回来的人」，要懂规矩、要陪着说话。三样

东西各拉一边，夜里就睡得浅。回到自己家，头一晚就睡沉了。这只是一个理解，谈不上什么毛病。身体的难处真的大了，请找医生。

六五那一爻，倒是给了一条缝：「射雉一矢亡，终以誉命。」射一只野鸡，丢了一支箭，最后却得了好名声。大意是：旅人不必样样带全，丢掉一支箭，反倒得了落脚的名分。这一爻本书只读到这里，不往下展开。〔本书读法〕

这一卦只说到这里：三个界各拉一边，哪一边都有道理。至于怎样让它们站到一起，留到下一章。

◆ 八、怎样认出这一处卡住了

卡住不会大声。它有几个记号，可以看一眼，不用评判。

一，看夜里。白天事情多，说不清哪一样在耗劲；夜里躺下，脑子里还在开会，这是信息没有消化的记号。

二，看拉扯的方向有几个。心里有两三种声音在说「应该」「做不到」「我怕」，各说各的，谁也说服不了谁，这是三个界没有站到一起。

三，看一天的劲花在哪里。事情做了不少，没有一件做完整，这是劲被切碎了。

四，看手里的一还在不在。卡住的时候，那个一没有丢，它只是被淹了。读不进那一句，不等于那一句没了。

五，看身体先说了什么。身体常常比话先到：肩膀紧，吃饭快，睡不沉。这些只是记号，不是诊断。

有了这几个记号，也不必着急去治。看清是三样里的哪一样，比一把全按下去要有用得多。

◆ 九、放回日子里

回到那张饭桌。十点半，三个屏幕。

后来裴老师做了一件很小的事。那一天她没有劝任何人放下手机，只是把自己的手机翻了过去，倒扣在桌上，然后问了一句：「今晚哪一件事，是真的要今晚办完的？」

三个人想了想。邵师傅说：没有。裴苒说：有一条，客户明早要。裴老师说：我也没有。

于是桌上只剩一件事。裴苒把那条回完，剩下的屏幕，一块一块合上了。屋里忽然静下来，厨房的水龙头在滴水，三个人都听见了。

这一晚没有解决什么。邵师傅的血压还是邵师傅的事，裴苒的客户第二天还会改主意，家长群里第二天早上又是三十条。变化只有一处：桌上有一刻，三个界没有同时拉人，进来的东西没有再往里塞，劲停下来，没有再漏。

那一刻很短，大概只有十来分钟。可是裴老师后来说，她那天是第一次分得清，「累」和「乱」不是一回事。累，是劲花完了；乱，是该有次序的地方没有次序。前者睡一觉能缓过来一些，后者要先把线数清。

明天能试：挑一个你最乱的晚上，把拉你的事一件一件写在纸上，不用排序，不用评分，只写。写完，在每一件后面标一个字：界（是道理在拉、身体在拉，还是心里的念想在拉）、信（是消息和想法太多）、劲（是力气被抽

走）。标完，你不必改什么。看一眼哪个字最多，那就是你这一片牵连，眼下卡住的地方。

带走的话

安不下来的时候，先别问是谁没尽力，先问是哪几根线在拉：三个界拉扯，信息塞满，劲在漏。

小账

开了哪扇门：开了「卡住是土在晃，不是一错了」这扇门。三个界、信息、能量，哪一样没稳，都能数出来。

关了哪扇门：关了「安不下来，是我心不够定」这扇门。心不在、被牵、耗尽，是结果，不是原因。

这一处，是出错、卡住，还是慧点？是横向还是纵向？是卡住点；纵向（1→N）：一已经认准、站稳、守住，却落不进一片稳不住的土。它留下的伏笔是：要稳的不是一，是土。

想一想

一、你最近一次「累得说不出累在哪里」，是三个界在拉，信息塞满了，还是劲在漏？

二、你手机里存着多少条「以后看」？有哪一条，你已经用上了？

三、你有没有一个地方，人在这里，心在别处？那一边，你更舍不得放的是什么？

第 23 章

安的慧点：心安

◆ 一、同一张桌子，另一个晚上

又是十点半，又是那张饭桌。

邵师傅在水池边洗碗，水开得不大，碗碰碗的声音一下一下，很匀。裴苒坐在桌边，电脑合着，手里端着一杯热水，在看母亲讲义上的那一句。裴老师坐在她对面，笔在纸上走，写几个字，停一停，再写。手机都在，三部，倒扣在桌角，其中一部亮了一下，没有人翻。

这个晚上，没有什么特别。客户还是会改主意，家长群里明早照样三十条，邵师傅膝盖今天也在响。事情一件没少。

不同的只有一样：这些事都在，却没有一件在拉人。

洗到最后一只碗，邵师傅忽然说了一句：「今天这汤，有味。」

裴老师抬头看他。她想起很久以前读过的一句话，说的是反过来的样子：心不在这里，吃了不知道什么味。那一晚，汤有味。

本章讲的，就是安的慧点。同一张桌子，同样的日子，同样的人，安下来了。这个安，不是事情少了，是土稳了。

◆ 二、经里的话：先安，而后动，而后语

先看王德生对安的定义〔王口述〕：

「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。」

这一句很短，有两个要点：一，安不是心里的一个感觉，是一个系统的状态；二，三大系统稳，才叫安。

再看儒家自己怎么说。先是《大学》那串著名的台阶：

「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）

朱熹给安的批注只有一句：「安，谓所处而安。」（《大学章句》）所处的地方，是土，安的是土，不是单单一颗心。

《中庸》里有一段讲心里的状态，也讲到天地：

「喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。……致中和，天地位焉，万物育焉。」（《中庸》，首章）

大意是：喜怒哀乐还没发出来的时候，叫中；发出来都合分寸，叫和。把中和做到，天地各在其位，万物生长。注意最后那四个字：「天地位焉」。位，是各在自己的位置上。

《大学》里还有一句形容安之后的身心：

「富润屋，德润身，心广体胖。」（《礼记·大学》，传六章）

大意是：财富能把屋子装点好，德能把身体润好，心里宽了，身体也舒展。心和体，一起好。

《论语》里有一问一答，说得很干脆。司马牛问什么样叫君子，孔子说：

「君子不忧不惧。」又说：「内省不疚，夫何忧何惧。」（《论语·颜渊》，12.4）

大意是：向内看一看，没有亏欠，还有什么可忧可惧的。内省不疚，是自我这一层没有缺口。

宋人程颢的《定性书》里有两句，说的是定，可是读到安的人都会点头：

「所谓定者，动亦定，静亦定，无将迎，无内外。」「廓然而大公，物来而顺应。」（程颢《定性书》）

大意是：动的时候定，静的时候也定；不去迎，也不去送；没有里外之分。心像空旷的大地，事来了就顺着它应。无将迎，无内外，是说一件事来了，不用在心里先搭一个迎接的台，走了，也不用留一个送行的位置。

最后是《系辞》里的一段，最有结构：

「君子安其身而后动，易其心而后语，定其交而后求。君子脩此三者，故全也。」（《周易·系辞下》）

大意是：先把身安顿好，再行动；先把心放平，再说话；先把交情定好，再开口求人。修好这三样，就完整了。

本书读它，读成安的三个入口。〔本书读法〕身安，对着现实界和能量：先安身，才有劲去动。心平，对着自我界和信息：先平心，话才不乱。交定，对着理念界和外面的人事：先把规矩与关系定下来，求才站得住。三样各有一个「先」，先稳，后发。

◆ 三、本书的说法：三样都稳，而且活

上一章讲，卡住是三样没稳：三个界互相拉扯，信息塞满，能量漏光。慧点就是这三样稳下来了。

稳，要说得具体一点。

三个界稳，是理念界、现实界、自我界各在自己的位置上，互相托着，不互相拆台。道理说该怎样，身体和事情托得住；身体和事情是什么样，道理肯承认；心里的念想，既不压着现实，也不被现实踩扁。

信息稳，是进来的东西有次序：能进得来，消化得了，出得去。名字和标签不堆成山；推理一条一条接得上；模式能看见，不乱。

能量稳，是三种劲各得其所：守得住的劲，不被一点点漏掉；推得动的劲，用在值得推的地方；被吸引的那股劲，不散，聚得拢。〔本书读法〕

三样稳，才叫心安。

和上一章对一下，就清楚了。上一章的井、颐、旅，各说一样乱：井是劲漏了，颐是信息塞满了，旅是三个界各拉一边。这一章的谦、咸，各给一个稳的样子：谦是称，让高的和低的、多的和少的各得其所；咸是虚，让外面的东西有口可进，有序可消。两卦管不到全部，可是方向已经够清楚了。

三样之间不是各干各的，一样稳了，常常带着另两样往稳里走。劲守得住，信息就有力气消化；信息有了次序，三个界之间的话就说得通；三个界各在其位，劲也不必花在互相抵消上。反过来也一样，一样乱了，另两样很快被拖进去，所以卡住的夜晚，往往三样一起来。

还要补两句。第一，这个稳，不是不动。它是稳定地纠缠：三个系统互相牵着、托着，一个动，另两个跟着调，整体却不散。像一棵树，风来时枝在晃，根在地里，树不倒。第二，这个稳，也不是读数好看。上一章说过假安：压住、麻木、隔绝，读数是平的，系统却没有稳。真安与假安的区别，在于遇事时：假安一碰就破，真安会晃，会回来。

这里再对一次账。〔本书观察〕定守的是方向、路径、动力；静聚焦的是那个一在我身上的显露；安稳的是土。三样各管一维，到安这里齐了。三样齐了以后，才有东西可以「虑」：把选定的那个一，对着眼前这件事真正跑一遍。E 一乱，推演成了乱想，所以《大学》说，安而后能虑。

最后说一句「我」。「我安」不是说有一个我，把自己安住了。我是在这片分布、这片场里显出来的；这片牵连稳了，「我」就显得安。不是我去安，是安在我身上发生。

◆ 四、先说对在哪里

先给旧读法一个公道。

旧读法看见了安是一整片：朱熹说「所处而安」，《中庸》说「天地位焉」，《大学》说「心广体胖」，都不是只讲一颗心。他们看见了安的外面，也看见了安的身体。

这是了不起的看见。《中庸》把个人的安，放进天地的位次里，说明古人明白，安不是一颗心的事。你读到「天地位焉」那四个字，大概也会觉得，它说的不是一种情绪，是一种布置：各在各的位置上，所以不挤。

孟子也说过一个同样的意思：

「仁，人之安宅也；义，人之正路也。」（《孟子·离娄上》，4A10）

大意是：仁是人安稳的住宅，义是人走的正路。宅，是一整所房子，有墙，有地，有屋顶，有门窗，不是一个角落。住进去的人，是住在一整片布置里。

本书多走的一步，只有一步：把这一整片拆成三样，每样都有办法看见。有了这个拆法，「安」从一种说不清的好状态，变成可以逐项数的东西。

数清了，就知道卡住的时候该看哪里，通了的时候，通在哪里。

◆ 五、谦：地中有山，称物平施

「谦：亨，君子有终。」（《周易·谦·卦辞》）

「初六：谦谦君子，用涉大川，吉。」「六二：鸣谦，贞吉。」「九三：劳谦君子，有终吉。」（《周易·谦》）

《彖》说：「天道亏盈而益谦，地道变盈而流谦，鬼神害盈而福谦，人道恶盈而好谦。」《象》说：「地中有山，谦；君子以裒多益寡，称物平施。」「鸣谦贞吉，中心得也。」「劳谦君子，万民服也。」

裒，读 póu，是取出来。称，是称量。施，是给予。大意是：天道减损满的，增益谦的；地道让满的变掉，让水流向低处；鬼神害满的，福谦的；人也讨厌满的，喜欢谦的。山本来高，却藏在地中，这是谦。君子于是从多的地方取出一些，补到少的地方，称着东西的轻重，平平地给出去。

这一卦是一个处境：高的在低的里面。

本书读它，读成三个界的安排。〔本书读法〕山，是高的东西，道理、应该、理想，属于理念界。地，是低的东西，身体、事情、地方，属于现实界。地中有山，是高的没有压在低的上面，也没有被低的埋掉，而是长在里面。

《象》最要紧的一句是「裒多益寡，称物平施」。在这里，它是一句调配的话：哪一边多了，取一些出来；哪一边少了，补一些进去；不是平分，是称着给。

上一章三个界互相拉，是因为没有人称。理念界一边说了算，把现实压得喘不过气；或者现实界的忙碌淹了道理；或者自我界的念想占了全部力气。谦的做法，是称。

先看教育里的谦。

屈老师七十二岁，在县中教了四十一年语文，退休第九年。今年清明，裴老师替学校校史组去看他，录一段老教师口述。

屋里书多，茶是凉的。裴老师问：「您现在每天怎么过？」

屈老师笑了：「上午读一会儿书，写两页，没人要的那种。下午走一走，腿好走远些，腿不好走近些。有学生来，就倒茶。」

「写什么？」

「教案。」他说，「教了四十一年，退了还写，改不掉。不过我现在写的教案，只给自己看。」

裴老师追问：「那您的腿，会不会耽误您写？」

屈老师说：「哪天腿说今天就写一页，我就写一页。」

这几句话里，三个界都在，也都不争。书房里的教案（理念界）有一页两页的分量；七十二岁的腿（现实界）说了算；还有「屈老师」这个名号（自我界）：人家叫，他应一声，不叫，也不惦记。三样东西，他每天都在称，称出来就是这样一个平平的下午。

说话间门铃响了，进来三个人，两个是外省口音，是他八九年前的学生，清明回乡，顺路来坐坐。屈老师给他们倒茶，没有介绍裴老师，也没有提自己的四十一年。三个学生也不问，坐下来就说起各自的事。屋里一时很热闹，裴老师的录音笔在桌上亮着小红点，没有人再看它。

没有谁压谁。山在地里，所以山不高，也不低。

卦里还有两爻，补的正是这个意思。六二「鸣谦，贞吉」，《象》说「中心得也」，大意是：谦的名声传出来了，守着吉利，因为心里是得了的。鸣，是有声音；声音能传出去，是因为里面真的稳了，不是装出来的。九三「劳谦君子，有终吉」，劳，是一直在做事，一直出力；劳而不居功，这件事才有终。也就是说，称不是闲下来的结果，是一边做、一边称，称了接着做。

再看另外两处。

事业里，裴苒也学会了称。上一章她把三个工地抽成了泥，每处都只分到一半。后来她做了一件事：每个星期一，把三个工地各写一行，只写「这一周谁的水最浅」。哪一个工地最缺人，就先补谁。不再三处平分。头两周她觉得对不起另外两处，第三周发现，最缺的一处补上以后，另两处的电话反而少了。

这是裒多益寡，称物平施。劲不是均匀分的，是按缺处补的。

健康里的称，邵师傅用的是身体自己的话。他的腿，早上起来，会说今天重还是轻。重的日子，他不再硬撑到收档；轻的日子，他也不多干。没有人要求，他也说不出理由。这件事，他是这样讲给裴老师听的：「以前是我管腿，现在是腿和我商量。」这只是一个理解，不是说谁该听谁的，更谈不上医嘱。身体的难处真的大了，请找医生。

谦卦在这一章里的位置，可以收成一句：三个界不拉了，因为有了称。

这一卦只说到这里：谦管的是三个界和劲的调配。信息怎样进出，下一卦。

◆ 六、咸：以虚受人，咸其脢

「咸：亨，利贞，取女吉。」（《周易·咸·卦辞》）

「初六：咸其拇。六二：咸其腓，凶，居吉。九三：咸其股，执其随，往吝。」（《周易·咸》）

「九四：贞吉悔亡，憧憧往来，朋从尔思。九五：咸其脢，无悔。上六：咸其辅颊舌。」（《周易·咸》）

《彖》说：「咸，感也。柔上而刚下，二气感应以相与，止而说，男下女，是以亨利贞，取女吉也。」《象》说：「山上有泽，咸；君子以虚受人。」「咸其脢，志末也。」「咸其辅颊舌，滕口说也。」

拇是脚拇指，腓是小腿肚，股是大腿，脢是背脊，辅颊舌是嘴巴一带。说，同「悦」。滕，同「腾」，是翻腾。大意是：感应从脚拇指开始，往上到小腿，到大腿，到背脊，最后到嘴。《彖》说，两种气互相感应，彼此相与，

一边止，一边悦。《象》说，山上有泽，君子要用空的心去接纳别人。末了一句：只在嘴上感应，只是口舌翻腾。

这一卦是一个处境：怎样把外面的东西接进来。

本书读它，读成信息的进出。〔本书读法〕信息的稳，是进得来，消化得了，出得去。咸卦把这件事排成一条线：先是脚趾，一动，感到了；然后是小腿，大腿，一层一层往上；到了背脊，最深，也最不靠想；最后才是嘴。

这个次序，正好是上一章颐卦的反面。颐是嘴一直在进，咸是身体先接。九五「咸其脢」，背脊，是自己看不见、也管不着的地方，却是「无悔」。《象》说它「志末也」，大意是：这里的感，已经不是为了什么目的，是到了最末的底层。〔本书读法〕

前面几爻也各有一课。六二「咸其腓，凶，居吉」，小腿一动就想走，走了凶，守着吉：感觉刚来，不必立刻跟着去做。九三「咸其股，执其随，往吝」，大腿一动就跟着别人的步子走，也不好。感和动之间，要留一口气，让这一感先落稳，再说下一步。〔本书读法〕

九四那一爻「憧憧往来，朋从尔思」，来来去去，思前想后，反倒感不上。《象》的话是「未光大也」。这一爻的账，留给虑编，这里只记一笔：想得越多，越要靠虚，不能靠堵。

《象》里的「山上有泽，君子以虚受人」，是整卦的钥匙。山上有一片泽，山要有凹处，才存得住水。空，不是没有，是留了口。口留着，进来的东西才有地方落，落了才能消化。

《彖》里还有三个字：「止而说」。止，是艮，稳在下面；说，是兑，悦在上面。稳而有悦，不是死水，是活的稳。这正是心安的样子：不是不动，是下面稳着，上面有生气。〔本书读法〕

接上一章的裴苒。她的问题，是流程、现场和旧身份三个界各拉一边。后来，她做了一件事。

那个周日，她没有再翻公司的流程文件。她去找了一位最老的工长，姓蒲，大家叫他老蒲。她站在脚手架底下，什么也没带。老蒲在抽烟，她只是看他怎样挨个问人：

「昨天那面墙，收到几成了？」「那根管，抬高了没有？」

她听了一个早上。中间老蒲回头看了她一眼，没说话，把烟递过来，她摆摆手，他也不勉强。一个工人过来问他下午的料，他想了想，答得很慢，答完才转回来，继续跟她说刚才断掉的那半句。她注意到，他被打断了好几回，每一回都能接得上。

回家的路上，她把进度表重新画了一遍：不再按节点写，按「每面墙收到几成」写。倒着写，就是工地的话。

第二个星期，她把这张表拿到公司，流程没有废，只是在里面开了一栏，叫「现场实际」。老板看了一会儿，说：「这个有用。」

然后她意识到，那个旧身份也找到了位置。过去她对图纸负责，图纸收得圆，她就踏实。现在她对每一面墙的收口负责，这是同一件事换了地方。设计师的她，没有被丢掉，只是转了一个身。

这是以虚受人。她把自己手里的规矩放空了一点，让现场进来；现场进来以后，规矩和旧身份都有了位置。三个界站到了一起，没有谁赢。

教育里的咸，是一间教室忽然安静的时刻。初二（3）班读《岳阳楼记》，读到「先天下之忧而忧」，教室里的杂音不约而同地落下去。没有人要求，裴老师也没有喊停。孩子们嘴上没说什么，整间教室的背脊，一起直了一下。这是咸其脢：不是听懂了，是接住了。《学记》说，学得安了，会「安其学而亲其师」（《礼记·学记》）。这样的时刻，一学期也就三五回。裴老师从不去找它，也不拿它去考核。它来了，她站在讲台上，不打断。

健康里的咸，是邵师傅的腿。一场二十桌的婚宴做完，第二天早上，他还没醒透，腿先说了话：今天不行。他听见了，给副手打了个电话，换了班。三十年前的邵师傅，会说一声「没事」，照样去。变化不是他变得金贵，是话和感觉之间的挡板，被拆了一块。裴老师那天回来，见他在家，问：「怎么今天歇了？」他说：「腿说的。」两个字，说得像说天气。走不走、歇多久，都是他和医生之间的事。身体的难处真的大了，请找医生。

这一卦只说到这里：咸管的是信息的进出，进得来，出得去，中间要有空。

◆ 七、两卦合看：称在谦，虚在咸

把两卦放在一起，上一章的三样，各有了对应。

三个界拉扯，用谦来解：称物平施，高的在低的里面。信息过载，用咸来解：以虚受人，先身后嘴。能量耗散，两卦各分了一半：谦让劲有去处，咸让劲有来处。

《系辞》那一句「君子安其身而后动，易其心而后语，定其交而后求」，也是同一个意思：先稳，后发。身安了，动才有劲；心平了，话才不乱；交定了，求才站得住。

这样排下来，谦和咸其实是安的两只手。一只手称，管的是内部的分配：道理、身体、念想，谁该多一点，谁该少一点。一只手虚，管的是外部的出入：进来的怎样落脚，出去的怎样不乱。两只手配合，系统才既不散，也不堵。

稳了的三样，就是王德生所说的「非常的稳定」。这个稳不是死的。山在地里，山上有泽，风来了，枝在晃，树不倒。

◆ 八、真安和假安，你怎样分

这里要回头看一眼上一编的假安，因为它们从外面看几乎一样：同样平静，同样不吵，同样不出声。

分的办法只有一个：碰一下。假安的平静，是压出来的，你轻轻一碰，它就裂：一句不顺耳的话，一个意外的电话，一场没料到的变故，立刻变成一团。真安的平静，也会被碰到，也会晃，可是晃过以后，它回得来，回得很快，不用你费很大的劲去按。

再有一个办法，是看它的代价。假安要靠不停地用力：不看、不听、不想，每天都在花劲。真安不花那样的劲，因为它不是靠压住别的东西撑着的，它是三样东西自己站稳了。

你可以拿自己最近一个平静的下午试一试：那个平静，是你没有去碰什么，还是碰了也没事？这两种平静，只有第二种叫心安。

◆ 九、怎样认出这一处通了

慧点不是一种心情，你也看得出来。

一，看夜里。你躺下去，脑子里没有开会，或者开了很快散。

二，看被打断之后。来了一个电话，放下以后，回得到原来的事上，不用重新发动。

三，看拉扯来了怎么样。拉扯还是会来，可是数得清是哪一根线在拉，不再是一团。

四，看做完一件事以后，劲是有余，还是被榨干。有余，是瓮没有漏。

五，看吃饭有没有味。《大学》说，心不在这里，食而不知其味。反过来读，食而知其味，是心在这里。

这五样，你有了哪一样，都不必等五样齐。慧点不是毕业证，是一处一处路过的地方。同一个人，这个晚上安了，下个晚上可能又乱。每一处各算各的账。

◆ 十、放回日子里

回到洗碗声。

那一晚之后，裴老师没有立刻变得安稳。第二天早上七点，她照常走进学校，一进办公室，桌上就堆着三份表格；中午家长群里又响了二十多条；下午邵师傅发来一条消息，说今天腿又在说话，他歇半天。这些事一件没少。可是她记住了一件事：安不是事少了，是土稳了。

明天能试：挑一件你正要做的事，做之前先写三行字，每行一句。第一行：这件事该怎样（理念界）；第二行：这件事眼下实际是什么样（现实界，包括你的身体）；第三行：我对这件事是什么感觉（自我界）。写完，看三行是同向的，还是在拉。同向，就去做；拉着，先看哪一行最松，从那一行动手。

这三行字没有什么技巧，它只做了一件事：让三个界先站到一张纸上。站到一起，才谈得上称。

写的时候不要追求写得对，写成一句大白话就行，比如「该早点睡」「今天站了十个钟头」「其实有点不甘心」。三句话摆在一起，常常一眼就能看出哪一句在拉着另两句。看出来，已经是安的第一步，因为乱，是从看不清开始的。

◆ 十一、本字一张小表

相	安在这里，是什么样子
出错点	假安：靠压住、麻木、隔绝换来的平静，读数是平的，系统没有稳
卡住点	E 一直乱着：三个界拉扯、信息过载、能量耗散，安不下来
慧点	心安：三个界、信息、能量三大系统稳定地纠缠，稳而有悦

三个领域各留一个记号：教育里，是一间教室忽然背脊一起直了一下；健康里，是身体的话递得上来，没有一块挡板；事业里，是规矩、现场、旧身份站到了一起。

横向还是纵向？纵向（1→N）：同一个一，在一片稳下来的土里长着。

下一字从这里接什么？安稳了，才可以虑：同一个一，对着眼前这件事真正跑一遍。安而后能虑。

带走的话

心安，是三个界各在其位，信息进出有空，劲守得住也推得动：不是不动，是下面稳着，上面有生气。

小 账

开了哪扇门：开了「安是系统稳，不是心里按住」这扇门。三个界、信息、能量，一样一样数得清。

关了哪扇门：关了「安等于没事」这扇门。事情还在，只是不再互相拉。

这一处，是出错、卡住，还是慧点？是横向还是纵向？是慧点；纵向（1→N）：一在一片稳下来的土里长着。它伸出去的一只手，是虑：安而后能虑。

想 一 想

一、你最近一次吃饭「有味」，是什么时候？那一顿，你的心在哪里？

二、三个界里，你平时最常压着另外两个的，是哪一个？

三、有没有一件事，你知道该怎样做，身体也撑得住，可是心里一直不肯？那一根线，现在是松的，还是紧的？

第 七 编

虑

这一编四章讲「虑」。**虑是同一个一对准眼前这件事；想成了另起炉灶，或者想不完，都是这一关没过去。**

第 24 章

虑的源流：这个字在儒家里

◆ 一、夜里躺着排明天的席面

邵师傅有一阵子睡不好。

不是病，是明天有一桌三十人的寿宴。他躺在床上，眼睛闭着，脑子里却开着一本账：冷盘几样，热菜几道，鱼要几条，蒸箱几点腾出来，帮厨小岑会不会又把葱姜切反了。这本账翻过一遍，又从头翻第二遍。凌晨两点，他睁开眼，听见窗外有一辆车慢慢开过去。

裴老师被他翻身的声音弄醒，问：「又在想？」

「想也没用，」他说，「可是停不下来。」

「那你想的是明天，还是想的是想本身？」

邵师傅没有答话。过了一会儿，他说了一句很实在的话：「前一半是有用的，后一半是白费的。」

这句话，其实说出了「虑」这个字在两千年里的全部难处。

虑，原是很家常的一件事：事情还没到，先在脑子里过一遍。过得好，明天的蒸箱就不会撞车。过得不好，夜里的床就成了账房。同一个字，一头连着「有准备」，一头连着「停不下来」。

《大学》那条七字的链子里，虑排第六：「安而后能虑，虑而后能得。」（《大学》经一章）前面几步，那个一已经在我的经历里发生过了（知），停

止了换来换去（止），被守住了（定），被聚焦着（静），我这一片纠缠也稳下来了（安）。到了这里，选定的那个一才在眼前这件具体的事上跑起来，由虑来评估、给反馈。

邵师傅那一夜，恰好是反过来的：安还没有到，虑先开了工。

这一章先把这个字的来路摊开：它在孔子手里是什么样，在孟子、荀子手里是什么样，到了宋明两代又变成了什么样。最后一节，落到本书第二版的读法：虑是评估与反馈，属于路径组织这一层。看完了，下一章才好说它在哪里最容易走歪。

◆ 二、先看一张分布表

本书据维基文库底本检索，把「虑」字在各书里出现的次数数了一遍。数字含经注里混进来的字，只作分布参考，不作定论。

文本	出现次数	说明
《论语》	3	三句，孔子自己谈远近忧患的只有一句
《孟子》	6	六句，分布在四篇
《大学》	2	同一句里出现两次
《中庸》	0	没有这个字，有一个「豫」
《易传》（系辞等）	4	三句，都在〈系辞下〉
《礼记》	17	散在十来篇
《荀子》	69	单是一部书，比四书加起来多六倍
《二程遗书》	56	多半是「思虑」连着用
《近思录》	33	同上
《传习录》	46	不少围着〈系辞〉那句「何思何虑」

先看四书。《论语》三次，《孟子》六次，《大学》两次，《中庸》没有，合起来十一次。「知」在《论语》里有 123 次，「得」在《孟子》里有 177 次。七个字里，在四书中比虑更稀的，只有静。

再看荀子：69 次。同一个字，在他这里忽然密起来。

这张表不能直接说「孔孟不重视虑」。孔子的话，很多是用「思」说的，下一节会看到。它能说的只有一件事：虑作为一个单独立起来的字，是晚起的，是荀子把它立起来的。〔本书读法〕

宋明两代，数字又涨了回来。可是涨的方向变了：二程、《近思录》里的「虑」，过半是「思虑」连着用，而且常常是一件要对付的麻烦。这个变化，后面细讲。

◆ 三、孔子：一句话，一个方向

孔子口里带「虑」字的，一共三处：《颜渊》说「达」，有「虑以下人」，《微子》评柳下惠、少连，有「行中虑」。真正谈远近忧患的，只有一句：

子曰：「人无远虑，必有近忧。」（《论语·卫灵公》）

大意是：没有长远的思虑，眼前就会有忧患。

先看这句话的姿态。它不是一条修养功夫，是一句生活经验。远，是时间上的远；近，是眼前的近。虑在这里的意思就是往前看：事情还没来，先看见它会怎样来。

要补一句：孔子谈「想」，多半不用虑字，用思。

子曰：「学而不思则罔，思而不学则殆。」（《论语·为政》）

季文子三思而后行。子闻之曰：「再，斯可矣。」（《论语·公冶长》）

季文子做事要想三遍，孔子说，两遍就够了。这个小故事很有意思：孔子并不鼓励想得越多越好。想有一个够字。

到这里，虑在孔子手里是什么样，可以说清楚了：

它是往前看的那一眼，不是越想越深的那一口井。

这一眼有两个特点。第一，它对着事，不对着自己的心。第二，它有分寸，再想一遍就够。后面几站走下来，你会看见这两个特点是怎样被一点一点改掉的。

◆ 四、孟子：虑是小聪明，不虑才是本

孟子说虑，六次。读下来，有两种口气。

第一种口气，是把虑放在小处。

孟子讲北宫黝和孟施舍两种养勇的办法，引孟施舍的话：

> 视不胜犹胜也。量敌而后进，虑胜而后会，是畏三军者也。（《孟子·公孙丑上》）

大意是：先掂量对手再前进，先算准能赢才交手，这是怕三军的人。孟施舍要的是另一种：不管胜不胜，先做到不怕。

这里的虑，是算胜负的虑。它在孟子手里被放低了一格：算得再准，底下还是怕。

另一处更清楚。鲁国要用乐正子执政，孟子高兴得睡不着觉。公孙丑问：

「有知虑乎？」曰：「否。」「多闻识乎？」曰：「否。」「然则奚为喜而不寐？」曰：「其为人也好善。」（《孟子·告子下》）

乐正子既不是多智多谋，也不是博闻强识，孟子看中的是好善。好善，就足以让四海之内的人轻千里而来告诉他善。

这里，知虑被放在好善的后面。

第二种口气，是承认虑有它的用处，只是要在困里生出来：

困于心，衡于虑，而后作。（《孟子·告子下》）

人之有德慧术知者，恒存乎疢疾。独孤臣孽子，其操心也危，其虑患也深，故达。（《孟子·尽心上》）

前一句是说，心里被困住了，思虑被堵住了，然后才振作起来。后一句是说，孤立的臣子、失宠的庶子，担着心、虑着患，反倒深，所以通达。这里的虑是在逼仄里磨出来的。

最要紧的一句，是下面这句：

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》）

大意是：不用学就会的，是良能；不用想就知道的，是良知。

请留意这句话里的位置关系：良知被定义成「不虑而知」的东西。虑在它的前面，是一个被用来衬托的对照物。

把孟子的几句合起来读，口气其实不矛盾。他不是说虑不好，他是说虑不是最底下的那一块。一个两三岁的孩子，见了母亲就伸出手，长大些，见了哥哥就让座，这些事没有谁替他先算过。算，是后来的事。

到这里，孟子把虑放在了一个很有意思的地方：它有用，可是不是根本。根本在不虑而知的地方。这个安排，影响了一千多年。宋明理学谈虑，几乎都要回头对一对孟子这句话。

◆ 五、荀子：虑成了一门功夫

到了荀子，画面一下子变了。

六十九次，六十五句。荀子谈虑，谈得像谈一门手艺。这里只挑最要紧的几处。

第一，他给虑下了定义。

> 情然而心为之择谓之虑。心虑而能为之动谓之伪；虑积焉，能习焉，而后成谓之伪。（《荀子·正名》）

大意是：感情上有了反应，心从中做出选择，叫虑。心有了选择，身体能够跟着动起来，叫伪；选择积累下来，能力练熟了，然后做成，也叫伪。

这里的「伪」不是假。荀子说的是人为，是「人」字旁加一个「为」，人做出来的东西。

这个定义里，虑被摆在一条链上：情，虑，伪。有了反应，做了选择，选择变成了作为。虑是中间的那一环，是从「感到」走向「做成」的桥。

第二，他把虑写成了一套有等级的办法。

先事虑事，先患虑患。先事虑事谓之接，接则事优成。先患虑患谓之豫，豫则祸不生。事至而后虑者谓之后，后则事不举。患至而后虑者谓之困，困则祸不可御。（《荀子·大略》）

大意是：事情没到先想事情，叫接，接上了事情就好成；祸患没到先想祸患，叫豫，有预备祸就不生；事到了才想，叫后，后了事情就办不起来；祸到了才想，叫困，困了祸就挡不住。

四个字：接、豫、后、困，把虑排成了一把尺子，尺子的刻度是时间。早想的好，晚想的差。

第三，他把虑放进了取舍。

欲恶取舍之权：见其可欲也，则必前后虑其可恶也者；见其可利也，则必前后虑其可害也者；而兼权之，孰计之，然后定其欲恶取舍。（《荀子·不苟》）

大意是：衡量欲和恶、取和舍的时候，看见一样东西可欲，一定要前后想一想它有什么可恶；看见一样东西有利，一定要前后想一想它有什么害处；两头一起称，仔细计算，然后才定下取舍。

虑在这里成了称东西的秤。

第四，也是最要紧的一处：他让虑长出了手。

圣人积思虑，习伪故，以生礼义而起法度。（《荀子·性恶》）

大意是：圣人积累思虑，练习人为的事情，造出了礼义，立起了法度。

这句话要慢慢读。礼义，这个儒家最重的东西，在荀子这里不是从天上掉下来的，也不是人心里本来就有的。它是圣人「积思虑」做出来的。

于是虑多了一只手：它不只是往前看，它还能生东西。

这就是荀子的特殊处，也是这一章要记住的地方。孔子的虑是一只眼，孟子的虑是一块要被超过的垫脚石，荀子的虑是一只眼加一双手，眼睛看，手去造。

第五，他给好的虑立了三条检验。

> 虑之易知也，行之易安也，持之易立也，成则必得其所好，必不遇其所恶焉。（《荀子·荣辱》）

大意是：想出来的办法，别人容易明白；照着做，心里容易踏实；守下去，容易站得住；成了，得到的就是想要的，不会碰上最怕的。

接着他又写了反面：虑之难知，行之难安，持之难立，成了也得不到所好，一定碰上所恶。

这三条，不问聪明不聪明，不问深不深，问的是三件很朴素的事：别人认不认得出来，做的时候安不安稳，守得住守不住。你可以把它们拿去量任何一个主意。一个主意如果要靠三页纸才讲得清，做起来处处别扭，换个人就守不住，不管它看上去多新，在荀子的尺子上都是「难」。

第六，他还说过一种看不见的虑。

> 有小人之辩者，有士君子之辩者，有圣人之辩者：不先虑，不早谋，发之而当，成文而类，居错迁徙，应变不穷，是圣人之辩者也。先虑之，早谋

之，斯须之言而足听，文而致实，博而党正，是士君子之辩者也。（《荀子·非相》）

大意是：说话有三等。圣人的说话，不先想，不早谋，一开口就恰当，成了文章也合类，应变不穷。士君子的说话，先想，早谋，片刻之言也值得听。

荀子把「不先虑而当」排在「先虑而当」前头。这与《大学》「安而后能虑」是呼应的：虑到了最熟的地方，反倒看不见虑的痕迹。

不过荀子自己很清楚这双手有危险，所以他又给虑配了一道绳子：

虑必先事，而申之以敬，慎终如始，终始如一：夫是之谓大吉。（《荀子·议兵》）

闵王毁于五国，桓公劫于鲁庄，无它故焉，非其道而虑之以王也。（《荀子·王制》）

前一句说，虑要在事情前头，还要拿敬收紧，从头到尾如一，才叫大吉。后一句讲两个例子：齐闵王被五国毁掉，齐桓公在曹沫手里被劫持，没有别的缘故，就是不依其道而以王的名义去打算。

这第二句的末尾四个字值得记下：「非其道而虑之」。虑得再多，只要不在那条道上，就是错。

荀子这一站，给虑留下三样东西：一把早晚的尺子，一架称取舍的秤，一只能造礼义的手，外加一道「依其道」的绳子。

◆ 六、《大学》《中庸》《易传》《礼记》：四个不同的虑

接下来，是几部经书里零星的几句。它们不出自同一个人，各自拉着虑往不同的地方走。

《大学》把虑排进了次序里。

> 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。（《大学》经一章）

前面一级是安，后面一级是得。虑在这里的位置，是安了以后才有的。

这个排法很特别：它没有说「虑而后能安」，没有说「想清楚了才能定下来」。次序是倒过来的：先定、先静、先安，然后才虑。

本书第二版把这个次序读得很实：定守的是方向、路径、动力，静聚焦的是那个一在我身上的显露，安稳住的是三界、信息、能量这一片纠缠。三处都稳了，评估才有一把不晃的尺子。〔本书读法〕

《中庸》没有虑字，有一个「豫」。

> 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）

豫，是预先。这一段的重点是「前定」，先定下来，再说话、做事、行路、立道，就不磕巴、不困窘、不愧疚、不走绝。它和荀子的「先事虑事」是同一个方向。不同的是，《中庸》先说「定」，荀子先说「虑」。

《易传》给虑添了一块特别的底色。

子曰：「天下何思何虑。天下同归而殊途，一致而百虑，天下何思何虑。」（《周易·系辞下》）

大意是：天下的事，走到一起去，路却各不相同；道理只有一个，思虑却有一百种。又何必那样苦思苦虑呢。

「一致而百虑」五个字，是整部儒家文献里，虑字最开阔的一次。一，致；百，虑。一条线，一百种用法。这个意思，是本书第 27 章要讲的主角，这里先放着。

《礼记》里的虑，大多是日常的小用法，但有三句值得挑出来。

故言必虑其所终，而行必稽其所敝。（《礼记·缁衣》）

心不苟虑，必依于道。（《礼记·祭统》）

是故圣人之记事也，虑之以大，爱之以敬，行之以礼，脩之以孝养，纪之以义，终之以仁。（《礼记·文王世子》）

第一句：说话先想想它的结局，做事先查一查它的弊端。第二句：心不随便虑，一定依着道。第三句：圣人记事，从大处去虑它，用敬去爱它，用礼去做它，用孝养去修它，用义去记它，用仁去收它。

三句话里，有两个小小的共同点。一个是虑往前看（终、敝）。另一个是虑要依着一个东西（道、大、敬、礼、义、仁）。它不是漂在空中的想。

到这里，先秦的虑已经摆全了：往前看，有尺度，能造东西，要依道。四样东西加起来，是一个比较结实的字。

◆ 七、汉唐：本书这里留白

汉唐注疏对「安而后能虑」怎样解，郑玄、孔颖达各有注疏，本书未能核到原文。〔待核：郑玄注、孔颖达疏〕

底本检索也说明，汉唐注疏不在本书的底本范围内。所以这一站，本书不替它写。这是一个值得补的空白。

◆ 八、宋明：虑从一门手艺，变成一种心病

宋明理学一来，数字涨了，可是这个字的样子换了。

二程：思虑成了要对付的毛病。

《二程遗书》里，有一连串记录，几乎都是学生来问：思虑太多，怎么办。

> 吕与叔尝言，患思虑多，不能驱除。（《二程遗书》卷一）

> 君实尝患思虑纷乱，有时中夜而作，达旦不寐，可谓良自苦。（《二程遗书》卷二）

吕与叔，是二程的学生吕大临；君实，是司马光。他们的难处，和上面邵师傅夜里的难处一模一样。

先说宋儒对在哪里。

对在两处。第一，他们看见了一件先秦文字里不大讲的事：虑不只是对着外面的事，它还在身体里转，转得太多，人就睡不着、坐不住。这是真实的苦，司马光这样的大人物也有，不是小毛病。第二，他们没有把这件事丢给医家或僧家去管，而是拿回儒家自己的功夫里来管。这一点，本书佩服。

可是接下来，这个字的脸就慢慢转向里面了。

程颐的回答，有几句值得抄下来：

人多思虑不能自宁，只是做他心主不定。（《二程遗书》卷十五）

要息思虑，便是不息思虑。（《二程遗书》卷十五）

人心不能不交感万物，亦难为使之不思虑。（《二程遗书》卷十五）

第一句，把病的根放在「心主不定」上。第二句是一个很漂亮的反话：想要把思虑息掉，这个「想要」本身就是一件思虑。第三句承认一个事实：心要和万物交往，不可能不思虑。

他开出来的方子是「主一」，也就是敬：

但惟是动容貌、整思虑，则自然生敬，敬只是主一也。（《二程遗书》卷十五）

若思虑果出于正，亦无害否。……不拘思虑与应事，皆要求一。（《二程遗书》卷十八）

同时，他又把虑分出了高下：

得而后动，与虑而后动异。（《二程遗书》卷二）

虑则未在己，如手中持物以取物，知其不利。（《二程遗书》卷二）

大意是：真正得到了再行动，和靠思虑来行动，是两回事。虑，还没有落在自己身上，好比手里拿着一件东西去够另一件东西，知道不顺手。

这是宋儒的明说：虑是一件不如「得」亲的东西。〔本书读法〕它隔着一层。

读到这里，要停一下。孟子说「不虑而知」，是在把良知托起来；程颐说「虑则未在己」，是在把虑压下去。方向是一样的：把虑放在二等。

朱熹：大意在章句里。

朱熹的《大学章句》，对「安而后能虑」有一条小注：「虑，谓处事精详。」（《大学章句》经一章注）

王阳明：何思何虑，其实是在护虑。

阳明处理了〈系辞〉那句「何思何虑」。他的学生拿它来问，是不是说，修养到最后，什么都不用思不用虑了。阳明答：

> 《系》言「何思何虑」，是言所思所虑只是一个天理，更无别思别虑耳，非谓无思无虑也。（《传习录》卷中）

> 学者用功，虽千思万虑，只是要复他本体，不是以私意去安排思索出来。（《传习录》卷中）

> 远虑不是茫茫荡荡去思虑，只是要存这天理。……天理即是良知，千思万虑，只是要致良知。若只着在事上茫茫荡荡去思，教做远虑，便不免有毁誉得丧，人欲搀入其中，就是将迎了。（《传习录》卷下）

大意是：〈系辞〉说的何思何虑，是说所思所虑只有一个天理，不再有别的思虑，不是说什么都不想。千思万虑，都是为了复本体、致良知。只在事情

上空茫茫地去想，就算称作远虑，也难免掺进毁誉得失，人欲混进来，那就成了「将迎」，也就是在事前迎着、事后送着。

他还在《大学问》里，把「安而后能虑」重新讲了一遍：

> 心不妄动而能静矣。……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。（《大学问》）

大意是：心不妄动，就能静；静了，就能安；安了，每一个念头、每一件事来了，是不是至善，自己的良知自会详细审察，这就是能虑。

注意这里的虑变成了什么：良知的审察。虑不再是独立的一门手艺，它被收进了良知里。

阳明这一步，与本书的读法靠得很近：他也把虑放在安的后面。不同只有一处。他的审察依靠「吾心之良知」，那是先在的本体。本书的读法里，虑所依的那个一，是在我的经历里发生出来的，没有先放在那儿的东西等着被复。〔本书读法〕

到这里，宋明的虑，有三个变化：

一，它被叫成了「思虑」，两个字拴在一起，成了心里的活动。

二，它常常是一件要被管住的事：息、主一、不将迎。

三，它的合法性，要靠一个更根本的东西来担保：天理，良知。

◆ 九、两千年里，这个字被固定成了什么

把前面八站摆在一起，可以看出一条线。

先秦：虑是对着事的。事来前先看，事来后称重，称完去做、去造。一只眼加一双手，外加一道「依其道」的绳子。

宋明：虑是对着心的。思虑多了，心不宁；要主一，要致良知，要息将迎。一件在心里要被调的东西。

两千年里，这个字被固定成了心的功夫。

这个固定有它的好处。心里的纷乱，的确是人人有过的苦，二程、阳明对它的细致，本书绝不否认，下一章还会回过头来承认。可是这个固定，也在虑身上留下一个偏：它的头转向了里面，脸背向了事。

放到本书的路上来看，虑原本站在这样一处：前面几步，那个一已经认出来、停住了、守住了、聚焦了、安下了。到了虑，选定的那个一在眼前这件事上跑出了一遍结果，虑对它作评估、给反馈，据此修路径。这是纵向发展（1→N）里最像「长」的一步：枝上要抽芽，一棵桂花，每个春天，抽的是不同的芽，可是都是这棵桂花的芽。

虑被固定成心的功夫以后，这一步就容易出两种事。

要么，朝外的那只手，没有了「依其道」的绳子：荀子那双能「生」的手，在宋明被放在一边，没有人再讲怎样给它配绳子。于是虑着虑着，选定的那个一被悄悄换掉，造出一个新的东西，并且说，这就是展开。这是下一章要看的偷换。

要么，朝里转了，推演停不下来，挖不完，想不完。那是卡住（第 26 章细看）。

这不是荀子的错，也不是宋儒的错。

荀子写下「积思虑，生礼义」的时候，身后站着一整套礼，一个造出来的东西是放在已有的礼里头接着长的。他配的那道绳子，是「依其道」。后来的人读到「生」字，常常只记得手，忘了绳；读到「息思虑」，又只记得绳，忘了眼睛和手本来是干什么的。一头太松，一头太紧，两头都没有把虑放回「对准眼前这件事」的位置。

所以在本书的七个关口里，虑这一处有两种相反的毛病，像一个字的两只脚印，一只朝外，一只朝里。

◆ 十、本书的读法：安而后能虑，虑是评估与反馈

走到这里，可以把第二版的虑说清楚了。

王德生对虑的说法只有一句：「虑呢？就是评估，反馈，属于　　D2。」〔王口述〕D2，是三层方向里管路径组织的那一层：这件事怎样走，一步接一步，怎样排。

先说「我虑」。我，不是先站在那里的发动者，是分布、场、美这三个号位侧重显影的时候，一起显出来的那一片。虑也是这样：选定的那个一在眼前这件事上跑出了一遍结果，这一遍结果里，哪里顺、哪里滞，自己就显出来。评估，是读它；反馈，是把读到的送回路径，让路径改一点。〔本书读法〕

再说它的前提。定守方向、路径、动力，静聚焦那个一在我身上的显露，安稳住三界、信息、能量这一片纠缠。三样都稳住，评估才有准头：尺子不晃，读数才可信，反馈才不是噪声。

这里有三个要点。

一，虑不换方程，也不换一。评估评的是这一遍跑得怎样，反馈修的是路径这一层。换方程、换一，是止那一步已经了结的事；反馈若改到那里去，就是下一章要看的偷换。

二，虑要落在这一件事上。荀子的「先事虑事，先患虑患」，对着的是具体的事。荀子那三问，「虑之易知也，行之易安也，持之易立也」，恰是一把评估的尺子：别人看得懂，做起来踏实，守得住。

三，安在前，虑在后。E　一混沌，评估就失准，反馈就成了噪声。邵师傅那一夜，寿宴、血压、帮厨、车声几样同时拉扯，这时候开账房，开出来的不是评估，是转圈。程颐说「人多思虑不能自宁，只是做他心主不定」，换成本书的话说，是纠缠没有稳，评估就停不下来。

《系辞》那句「一致而百虑」，在这个读法下读得最顺：一，是选定的那个一；百虑，是它在一百件不同的事上，各评估一遍、各反馈一遍。一不换，所以虑得再多也不乱。详细留到第 27 章。

◆ 十一、放回日子里

回到邵师傅的床边。

那一晚，裴老师没有劝他「别想了」。她知道二程那句「要息思虑，便是不息思虑」，也知道劝人不想，是最没用的话。她只是问：「明天的蒸箱，几点腾出来，你定了吗？」

「定了，下午四点。」

「那你想的是蒸箱，还是想的是想？」

邵师傅这回笑了。他说：「蒸箱是定了。后头想的，是想。」

这个区分很小，却最要紧：同一个夜里，有一半是虑，对着蒸箱；有一半是转圈，对着自己。荀子的「接」和「豫」，是前一半；宋儒的「思虑纷扰」，是后一半。转圈的那一半，要的不是再评估，是先让这一片稳下来：灯关了，便条写了，呼吸慢了。稳下来以后，要评估的那一件，才评得准。

同一个晚上，换到另两处，也是这个样子。

裴老师的晚读小组里，有位新来的宁老师，读《大学》读到「虑」字，说自己备课常备到半夜：每个班的每个孩子都想一遍，想到后来，想的已经不是孩子，是自己会不会被家长投诉。裴老师请她把明天要用的课，只留一个孩子的名字，写在备课本边上。第二天她说，那个孩子被点到时，眼睛亮了一下。这一件，是接上了事。

裴苒那边，是下个月有一个老小区的旧房改造。她手上有三个版本的方案，每个都能说出一堆好处。老板问她：「哪一个，业主一看就懂，工人一做就稳，将来物业一接就守得住？」她愣了一下，这正是荀子那三问：易知，易安，易立。她回去把三个版本又过了一遍，其中有一个，要三页纸才讲得清，她把它放到了后面。

两件事都不高深。虑回到事上来，就是这样小。

邵师傅那一晚，后来起身，喝了半杯水，把明天要紧的三件事写在床头的便条上，又躺下去。写完那一张，不见得马上睡着，可是这一半，算是交出去了。

睡不好若是一直持续，身体的难处真的大了，请找医生。

带走的话

虑在孔子手里是往前看的一眼，在荀子手里长出一双手，在宋明被收进心里；本书读成：定静安都稳住以后，对这一遍运行作评估、给反馈，只在路径这一层修。

小账

开了哪扇门：开了「虑这个字从哪里来，又该落在哪里」的门——四书里极少，荀子手里忽然多起来，宋明又换了方向，第二版把它放回定静安之后。关上的门：汉唐一站未能核到，只能留白。

这一处，是出错、卡住，还是慧点？还不是，本章只摊源流。放在全路径上，虑属纵向（1→N）。

想一想

一，夜里转的那一圈，哪一半是对着事，哪一半是对着自己？那一刻，这一片稳下来了没有？

二，「虑」若是一只眼加一双手，你身边有没有哪件事，眼睛已经看清了，手却没有绳子？

第 25 章

虑的出错点：偷换了那个一

◆ 一、后厨多出来的一口小锅

邵师傅的后厨里，有一个徒弟叫贺伟，二十三岁，学了两年，手快，脑子也快。

有一天下午，邵师傅发现灶台最里头，多了一口小锅。锅里是贺伟自己调的一份红烧肉。味道不错，甜口，收汁收得亮，装盘也好看。贺伟说：「师傅，我想了一个新做法。老做法太旧了，我想从头来，不用你的底子，自己起一个。」

邵师傅尝了一块，没有说好，也没有说不好。他只问：「这个汤底，是哪里来的？」

「我自己配的。」

「那这个肉，是不是还从老张那里进的？」

「是。」

「那火候呢？」

贺伟顿了一下：「火候，嗯，我是照着你那个来的，只是少了一道。」

三个月以后，饭店里有一桌老客人点红烧肉，吃了几口，放下筷子，说：「味道是不错，可这不是你们家的味。」

贺伟很委屈。他想的是，我做了一个新的东西，我有什么错？

他没有错在新。新，是反馈该有的样子。他错在另一处：他拿来评估这口锅的尺子，悄悄换了。他以为自己是在修路径，其实是在另起炉灶。炉灶一起，老客人认得的那个味，就不在了。

这一章讲的，就是虑最容易走歪的这一处。判词先放在这里：

虑的出错点，是评估时偷换了尺子：借反馈另起炉灶，把那个一换掉；或者评估缩成算计得失。〔本书读法〕

◆ 二、先说对在哪里：评估、反馈，本来就该有新办法

在批评之前，先把虑该有的东西说足。

王德生说虑：「虑呢？就是评估，反馈，属于 D2。」〔王口述〕D2，管的是路径怎样组织。评估一遍，反馈一遍，路径改一点，这本来就是虑的本分，改出新办法，更是好事。

孟子说过：「困于心，衡于虑，而后作。」（《孟子·告子下》）心里被困住了，思虑被堵住了，然后才振作起来。荀子说圣人「积思虑，习伪故，以生礼义而起法度」（《荀子·性恶》）。《系辞》也有那句：「天下同归而殊途，一致而百虑。」（《周易·系辞下》）百虑，就是一百种评估，一百种用法。儒家从来没有说过，虑要照着老样子原样不动。

所以，新不是错，多不是错，换个做法不是错。

贺伟在小锅里试一个新做法，邵师傅完全不该拦。三桌不同的客人，三种口味，一个后厨本来就要有三种手法。这是虑的本分，也是后厨最健康的样子。

那么错在哪里？

◆ 三、出错在哪里：尺子换了，评估就不再评那个一

要看清错处，先看评估靠什么。

评估要一把尺子。这把尺子，不是别的，就是选定的那个一：方向和目标一，路径一，动力一（本书第四编已讲）。拿这把尺子量这一遍运行，哪里顺，哪里滞，反馈只改路径这一层。

邵师傅的一，是「这锅肉要有这家店的味」。寿宴用大火收汁，家常桌用小火煨透，素宴把肉换成笋，每一桌都评估一遍，反馈一遍，路径各有改动，味没变。老客人尝出来：换了菜，还是这家的。

偷换尺子，是评估的时候，量的已经不是那个一。贺伟那口小锅，汤底换了，火候少了一道，评估的尺子成了「新不新」「好不好看」，反馈改下去，改到了方向和动力上。新的一也许好吃，可它是另一家店的味。

两件事，从外面看很像：都是新做法，都是评估之后改出来的，都可以有新菜名。区别只有一处：离开了老的一，它还在不在？

在，是评估与反馈。不在，是偷换。

虑不换方程，不换路径之外的东西。它只在选定的一里修路径。偷换，是虑悄悄越过了这个范围，去做了换一的事。换一有换一的门，那扇门在知那一端，虑手里没有那把钥匙。

这个错，有三种常见的样子，每一种对应一卦：

第一种，评估缩成算计。尺子从「那个一」变成了「我赢不赢」，两边各自拿一把尺子出来，造论据，造证据，造一个自己占理的世界。这是讼卦。

第二种，借了外来的尺子。外面遇到一个新鲜诱人的标准，没有在自己的经历里发生过，就整个拿来量自己，量完照它的样子改。这是姤卦。

第三种，反馈一路改到了一本身。评估几遍都不顺，不改路径，改方向，改动力，换了整个一，却不守换一的规矩。这是革卦。

三种错，三卦。它们各有各的样子，下面一卦一卦走。

◆ 四、儒家自己的警告

这个错，儒家自己看见得很早。

荀子讲了一句重话：

> 闵王毁于五国，桓公劫于鲁庄，无它故焉，非其道而虑之以王也。（《荀子·王制》）

「非其道而虑之以王」，这七个字，几乎就是另起炉灶的定义：不在那条道上，却去打算称王。

荀子还说过虑与欲的关系：

> 计胜欲则从，欲胜计则凶。（《荀子·议兵》）

大意是：计算胜过了欲望，事情就顺；欲望胜过了计算，就凶。他很清楚，虑最容易被欲借去用。欲想要什么，虑就替它找理由，找出一套看上去很周全的道理。

孟子则讲得更直：

> 量敌而后进，虑胜而后会，是畏三军者也。（《孟子·公孙丑上》）

算准能赢才动手，底下还是怕。算计和怕，是一对孪生子。

宋明两代的警告，说得更细。程颐有一句：

虑则未在己，如手中持物以取物，知其不利。（《二程遗书》卷二）

虑还没有落在自己身上，好比拿着一样东西去够另一样东西，不顺手。这句话说的是：虑如果离了身上那个「得」，离了自己的土，就会隔着一层，够不着。

阳明的话，最贴本章：

若只着在事上茫茫荡荡去思，教做远虑，便不免有毁誉得丧，人欲搀入其中，就是将迎了。（《传习录》卷下）

「毁誉得丧，人欲搀入其中」，这十个字，是讼卦的写照；「茫茫荡荡」，是姤卦的写照。

四句话摆在一起，儒家警告的是同一件事：虑一旦离开了那个一，尺子就会被欲、被怕、被毁誉借走，评估出来的，是对自己有利的东西。

◆ 五、讼：谋始，还是算计

先看讼卦。

经。

讼：有孚，窒，惕，中吉，终凶。利见大人，不利涉大川。（《周易·讼》）

初六：不永所事，小有言，终吉。（《周易·讼·初六》）

九二：不克讼，归而逋，其邑人三百户无眚。（《周易·讼·九二》）

上九：或锡之鞶带，终朝三褫之。（《周易·讼·上九》）

天与水违行，讼；君子以作事谋始。（《周易·讼·大象》）

大意是：讼，有诚信，被堵住，心里警惕，居中的吉，到头来凶。初六：不把这件事拖长，有一点口舌，终归吉。九二：打不赢官司，回家躲起来，他那三百户的小邑没有灾祸。上九：有人赏你一条大带子，可是一个早晨，被剥去三次。

这一卦是一个处境。下坎上乾，下面是陷人的水，上面是刚强的天。天往上走，水往下流，两个方向对着干。这就是「违行」。

用大白话说：两边都有理，各走各的，谁也说服不了谁，话越说越多，最后要去找个裁判。

《彖传》把这个处境概括成四个字：「上刚下险，险而健，讼。」（《周易·讼·彖》）外头强硬，里头陷着险。用大白话说，是嘴上很硬，心里发虚。两边越是虚，越要把理由造得结实，所以争到后来，话越来越满。

在这一点上，它怎样错。

讼和虑的关系，要看《大象》那一句：「君子以作事谋始。」做事要在开头就想好。这正是虑：事前。

可是讼卦同时是整部《周易》里最直白地写虑变成算计的一卦。两边各自盘算：谁的证据多，谁的理由硬，谁在先。两边的虑，都不再对着那件事，而是对着对方。事情本身，倒被忘在一边了。

《彖传》说：「讼不可成也。」（《周易·讼·彖》）打官司这件事，是不能走到底的。

这就是算计：评估本来是拿那个一去量这一遍运行，现在它量的是输赢，是「我的立场」，并用全部的聪明去保它。尺子换成了立场。

再看初六：「不永所事，小有言，终吉。」《象》说：「讼不可长也。」（《周易·讼·初六》）头一爻就劝人别拖长。这也是一种虑，而且是很好的一种：算计刚冒头的时候，先把它掐短，不让它长成一整套材料。

九二「不克讼，归而逋」，是这一卦里最值得一读的一爻：赢不了，就退回去。退回哪里？退回原来的那块地。这是把尺子换回那个一。

上九更狠：就算赢了，得了一条带子，一个早晨被剥三回。靠算计赢来的东西，守不住。

三大领域各落一下。

事业。裴苒手里有一套住宅的橱柜工程，到了安装那一天，橱柜晚了三天。曲师傅这边说，是设计图改了两次，尺寸来得晚；设计师小汪那边说，是下料的时候没复核，错在木工。

两边都很快。曲师傅翻出了微信记录，一条一条截图；小汪拉出了修改日志，标了时间。两份材料都做得很漂亮，条理清晰，各有各的道理。

裴苒把两份材料看了一遍，发现它们都是新造出来的：造出来是为了证明「不是我」。而当初这个项目的那个一，是话要落成字，客户拿到的是同一个说法。这个一，被两份材料忘了。

她没有去判谁对谁错，只做了一件事：把客户的原话找出来，放在桌上。「客户要的是这个，」她说，「我们现在做的是什么？」

两个人安静了一会儿。曲师傅先说：「那三天，我去补。」

她用的，正是九二的办法：把尺子换回那个一。

教育。班级家长群里，为一个座位，七八个家长发了三十多条消息。每一条都有理由：视力的，个子的，上次调过的。裴老师读完，没有回任何一条，只在群里发了一句：「这个座位，是为了什么而排的？」

没有人回。过了一会儿，有一位妈妈私信她：「我们是不是吵偏了。」

座位是为了让每个孩子都看得见黑板，听得清讲课。这是一。吵到后来，每个人都在用自己孩子的理由造一份材料，一已经不见了。

健康。邵师傅有一阵子，每天晚上跟自己算账：今天中午多吃了半碗饭，晚上少吃两口抵一抵；这个星期应酬三次，周末多走半小时补回来。他把每天的这点出入，当作要结清的账，今天的账今天算，算不平，夜里就睡不稳。

裴老师有一回听他念叨，说：「你这是在跟自己打官司。」

他一愣，随后笑了。他想起自己的一，其实很简单：饭点和睡点心里有个准。至于每一口的出入，不是账本要管的事。

身体的难处真的大了，请找医生。

这一卦只说到这里。讼写的是评估缩成算计，没有说所有的争都是错：九五「讼，元吉」（《周易·讼·九五》），《象》说是「以中正也」，争得居中守正，也有吉的时候。它只提醒：谋始是虑，算计是虑的歪处。

◆ 六、姤：遇到的，不是长出来的

经。

姤：女壮，勿用取女。（《周易·姤》）

初六：系于金柅，贞吉，有攸往，见凶。（《周易·姤·初六》）

九四：包无鱼，起凶。（《周易·姤·九四》）

姤，遇也，柔遇刚也。勿用取女，不可与长也。（《周易·姤·彖》）

天下有风，姤；后以施命诰四方。（《周易·姤·大象》）

大意是：姤，是相遇；一个柔弱的忽然遇上刚强的。不要娶这个女子，因为不能和她长久相处。初六：把它系在金属的刹车上，守正则吉，一往前走就见凶。九四：包里没有鱼，起来就凶。

这一卦是一个处境。下巽上乾，天下有风。风从天下吹过，吹遍四方。它是一场相遇：一个原来不在这里的东西，忽然来了，而且来得很有劲。

「女壮」，这个女子太强，让人一见倾心，又不好驾驭。卦辞劝说：不要娶，因为「不可与长」，长久不了。

在这一点上，它怎样错。

姤的错，在「取」字：遇到一个新鲜、有力的东西，立刻想把它当作自己的。

这里要说清楚一个区别。本书前面讲过，一从别处来，进我的土，有一条正路：先要在我的经历里发生出来（知），再停住，再守住。那是知和止的事，工序很长。

虑这一步不该做这件事。虑面对的是已经在这块土里发生过的一。可是姤这一相遇来了，评估往往忍不住：把外面那个东西当成尺子，拿来量自己，量完照它改。没有发生，没有对土，用它的标准起一个新炉灶，并告诉自己，这是反馈。

再看九二：「包有鱼，无咎，不利宾。」（《周易·姤·九二》）包里已经有鱼，就没有灾；只是不要拿去招待外来的客人。《象》说：「义不及宾也。」大意是，自己包里的东西，名分上轮不到外客。这一爻反过来说了同一件事：先看看自己包里有什么，再谈外面来了什么。

初六的「系于金柅」，是一个很准确的办法：给它拴一个刹车。有攸往，见凶，意思是：不拴住就往前冲，会出事。

九四「包无鱼」，则写了一个结果：包里本来该有的东西，没有了。自己的鱼，丢了。

三大领域各落一下。

健康。邵师傅在饭店里的老同事老崔，最近迷上一套作息，在手机上看的，说是什么什么法，三个月改一个人。邵师傅听着有道理，当天晚上就把自己多年的饭点全部推翻，按那套重新排。

第一个星期，他很起劲。第二个星期，开始别扭：后厨开火前要尝味，晚餐的饭点是整个后厨最忙的时候，那套作息的时间表完全对不上。第三个星期，他两头都没守住，也没睡好。

裴老师对他说：「那套东西里，有没有哪一小件，是你原来的饭点接得上的？」

他想了一会儿：「晚饭以后，到后巷走一圈。」

「那就只拿这一件。」

这是「系于金柅」：外面来的东西，拴在一件小事上，放进自己的日子里试。不是整个换掉。

这里不评价哪种作息好坏。要说的是结构：那把尺子没有从邵师傅自己的一里发生出来，却拿来量了他的日子。身体的难处真的大了，请找医生。

教育。晚读小组里有一阵子，转发来一套某位博主的「九宫格精读法」，格子精美，步骤明确。有位组员提议，整个小组都改成那个格式。裴老师没有反对，只问了一句：「《大学》的哪一句，是这个格子读出来的？」没有人答。他们决定，先拿一次晚读的时间试一格，看看那一格里读出来的东西，是不是原来读不出来的。

事业。裴苒的公司，被一个网上很红的设计工作室约去「联名」。对方的风格鲜亮，口碑也好。公司里有人主张把整个样板间都换成对方的风格，说这是升级。裴苒翻了翻自己项目的一：话落成字。对方那套，没有这一条。她同意联名，但只是在一个房间里，用对方的风格，用自己的流程落单。

这一卦只说到这里。姤不是说遇到的东西不好。「天地相遇，品物咸章也」（《周易·姤·彖》），相遇是好事。它只说：遇到的，不是发生出来的，不能一上来就当自己的尺子。

◆ 七、革：虑越过了边界

经。

革：已日乃孚，元亨。利贞。悔亡。（《周易·革》）

初九：巩用黄牛之革。（《周易·革·初九》）

六二：已日乃革之，征吉，无咎。（《周易·革·六二》）

九三：征凶，贞厉，革言三就，有孚。（《周易·革·九三》）

上六：君子豹变，小人革面，征凶，居贞吉。（《周易·革·上六》）

水火相息，二女同居，其志不相得，曰革。已日乃孚；革而信也。（《周易·革·彖》）

泽中有火，革；君子以治历明时。（《周易·革·大象》）

大意是：革，到了已日，才有人信；大亨通，利于守正，悔恨消失。初九：用黄牛的皮把它捆住（不可有所作为）。六二：到了已日才变革，往前走吉利，没有灾。九三：往前冲凶，守正也危险；变革的话，说了三遍，才有人信。上六：君子像豹子一样变，小人只变个脸面，往前冲凶，居守则吉。

这一卦是一个处境。下离上兑，泽中有火。水和火放在一起，谁也灭不了谁，谁也过不安生。《彖》说「水火相息」，大意是水火互相消长，彼此不让。「二女同居，其志不相得」，两个女子住在一个屋里，心思合不拢。

用大白话说：旧的东西走到头了，再守不下去，要变。

革卦是整部《周易》里，最接近换一的一卦。它写的是造一：旧的一失灵了，新的一要立起来。《彖传》里那句有名的话，是「天地革而四时成，汤武革命，顺乎天而应乎人」（《周易·革·彖》）。

它是边界，不是错。

要先说明：革，本身不是错。儒家留下这一卦，就是承认有些时候，旧的一真的不行了，要换。本书的主线是知一之后的发展六步，虑在其中；可是革卦，是儒家为换一留下的一扇门。

问题出在反馈越过了这条边界。

为什么说是越界？虑手里有的，是评估与反馈，改的是路径。换一，却要先回答一个虑回答不了的问题：旧的一，到底是真失灵了，还是只是这一回路径走得不顺？这个问题，要用日子来回答，要靠许多人一起来回答。虑一件事一件事地评估，看不到这么宽。

在这一点上，它怎样错。

虑的工作，是评估这一遍，把反馈送回路径。它不换一。

可是虑会遇到一种情形：事情很难办，路径改了几次都不顺，这时反馈里头有一个很强的诱惑：不是路径不对，是一本身不对，换掉它。

这个诱惑，一半有道理，一半没有。有道理的那一半：一真的可能失灵。没有道理的那一半：虑并不是判断一失灵的那个位置。

革卦给了判断一失灵的条件，非常严：

第一，「已日乃孚」。要等到日子到了，才有人信。不是想到就做。（「已日」，底本经文作「已日」，别本多作「巳日」，旧说不一，有解作事毕之日、有解作巳日的，本书取「日子到了」的大意。〔待核〕）

第二，「革言三就」。（九四里还有一句「有孚改命，吉」，信是改命的前提。）变革的话，要说三遍，三次商量，才成。不是一方想好了，就推下去。

第三，「有孚」。有信，是各方都信。

第四，「治历明时」。《大象》说，君子先去治理历法，把时间弄明白。变革之前，先有一把尺子，量得出旧的是不是真的失灵了。

反过来看初九和九三：「巩用黄牛之革」，是用黄牛皮把它捆住，不可有为。「征凶」，往前冲就凶。意思是：在条件没有到的时候，变革的冲动要先捆住。

上六那句话更值得细读：

君子豹变，小人革面。（《周易·革·上六》）

君子变得像豹，花纹清楚，从里到外变了。小人只革面，脸面换了，里头没动。

这正是偷换的一个形状：革面。换了名字，换了说法，换了流程图，一没有动，或者一已经偷偷换了，却贴着旧名字。从外面看，一场大变革；从里面看，什么也没变，或者变了最不该变的。

所以，虑在这里的毛病，是该修路径的时候，做了革，没守革的规矩，换了一个没人信过的新一，并告诉所有人这是旧一的反馈。

三大领域各落一下。

教育。晚读小组读了一年，有位退休的康老师，是个有主意的人，在群里发了一段长长的话：逐句读《大学》太慢，不如砍掉前面几章，另编一套「现代版」，一个月就能读完。他还说：「这叫活学活用。」

裴老师没有当场回。她把康老师的提议拿到小组里，让每个人说一说，现在这样读，是不是真的走不通。说了三轮。

第一轮，多数人说，没有走不通，就是慢。第二轮，有人说，慢里头有些东西，快了就没有。第三轮，康老师自己说：「我是急了。」

小组的决定是：不革。不是因为康老师的想法不对，而是三轮说下来，一没有失灵，失灵的只是进度的焦虑。进度，是用法的事，不是一的事。

这是「革言三就」，三遍说完，没有「有孚」，所以不革。

事业。裴苒那里，有一次公司的流程升级。老总说，要彻底改造，把原来「话落成字」的单子，换成一套新系统。名字很响，叫什么「全流程数字化」。

裴苒看了方案，发现一个细节：新系统里，客户签字那一栏，被去掉了，换成了自动确认。她问：「原来客户签字，是不是就是『话落成字』的那个落？」

老总愣了一下，说是。

这是「小人革面」：名字很新，评估的尺子上，一的那个落脚点被拿掉了。她没有反对数字化，只提出：保留签字这一步，其他的都可以换。

健康。邵师傅有个习惯，每逢周一，就重新立一套规矩：从今天起几点睡，几点起，吃什么，不吃什么。到周三，就破了。再到下周一，再立一套新的。

裴老师对他说：「你这是每个星期换一次一。」

换一次，就要重新养一次。养到半截，又换了。一次也没有长起来。

他的难处，不是规矩不好，是每一套都是新的。真正要的，是用一套，守住，评估，慢慢调路径。

身体的难处真的大了，请找医生。

这一卦只说到这里。革卦是换一的边界，本书不展开造一的方法，只说评估到了这条边，该停下来问：条件到了没有？

◆ 八、怎样认出自己正在这里出错

偷换尺子，从里面看，往往觉得自己很有创意。所以要有几个外面的问题，拿来对一对。

第一问：这回评估用的尺子，是不是那个一？方向目标、路径、动力，三样里换了哪一样？这是最要紧的一问。

第二问：离开老的一，它还在不在？谁看得出来这是同一家的？荀子的三问：易知，易安，易立。（《荀子·荣辱》）老客人、老同事、老学生，一尝一看，认得出吗？认不出，就要警惕。

第三问：是事在逼，还是欲在逼？算计和怕，常常披着「事情需要」的外衣。看一看，驱动这个新东西的，是眼前这件事，还是一口气，一个输赢，一份脸面。

第四问：反馈改到哪一层了？只改路径，是修；改到方向和动力上，要先看革卦的条件有没有：已日、三遍、有孚、有一把量得出的尺子。

四问里只要有一问答不上来，就先放慢。放慢，不是不做，是把炉灶的火先压小，等一等。

◆ 九、放回日子里

回到后厨那口小锅。

邵师傅没有把它撤掉。他对贺伟说：「锅留着。你再做一次，这次从我的汤底走，火候一道不少，只动一样东西，你选。」

贺伟选了收汁，把大火收汁改成了分两次收，最后淋了一点点自己调的酱油。他动的，只是路径里的一道。邵师傅尝了，点头：「这个是你的，也是我们家的。」

老客人再来的时候，吃了几口，说：「有点不一样了，可还是你们家的。」

贺伟后来对师弟们说过一句话，邵师傅听见了，没有评论：「以前我以为新，是把老的拿掉。现在才知道，新是在老的上面多一道。」

这句话，也许就是本章的全部意思。

带 走 的 话

评估与反馈只在路径里修，一不换。想出新办法不是错，评估时偷换了尺子、把新炉灶说成老灶台的反馈，才是虑的出错点。

> 小 账
> 开了哪扇门：开了「评估和偷换尺子怎样分」的门，三卦各给一把尺：讼把尺子换回那个一，姤拴上刹车，革守住条件。关上的门：「虑想出新东西就是错」，这扇门关上了。
> 这一处，是出错，不是卡住。虑属纵向（1→N），出错处是反馈越界，去做了换一的事。

想 一 想

一，你手边有没有一件事，复盘的时候，量它的尺子已经悄悄换了？

二，如果邵师傅的小锅里，真有一道比老做法更好的菜，该经过哪几道门，才算在老的一里评估、反馈出来的？

第 26 章

虑的卡住点：评估不停，反馈不落

◆ 一、一张做到第四版的表格

裴苒搬进新租的房子，厨房里正好空出一个位置，宽六十厘米。母亲在电话里说：「放一台洗碗机吧，省得你们晚上洗。」

她答应了，当天晚上就打开电脑，做了一张表。

横着是十四个型号，竖着是九项：容量、噪音、烘干方式、耗水、耗电、价钱、售后、安装尺寸、差评。十四乘九，一百二十六个格子。她一格一格往里填，填到半夜。

第二天，邵师傅瞄了一眼，说：「嵌入式和独立式，不是一回事，得分开比。」她把一张表拆成两张。第三天，同事说烘干的方式比容量要紧，她给烘干又加了三列。第二个星期，她发现差评也得拆：有的差评骂的是安装师傅，有的骂的才是机器。差评于是变成了五列。

第三个星期的周日晚上，表格到了第四版。母亲又打来电话：「买了没有？」

「还在比。」

「比了三个星期了。」

裴苒没有接话。屏幕上的格子密密麻麻，每一格都是真的：机器是真的，参数是真的，差评也是真的。可是厨房里那个六十厘米的位置，三个星期过去，还是空的。

这一章要讲的，就是这张表。表没有错，母亲那句「省得晚上洗」也没有错，哪里都没有错。有的是另一样东西：评估一版比一版细，反馈一条也没有落到路径上。

这是虑的卡住点。

◆ 二、古人也被这件事缠过

古人没有洗碗机，不过这个毛病，他们早就有了，而且记得很清楚。

先看孟子。「困于心，衡于虑，而后作。」（《孟子·告子下》）大意是：心里被困住，思虑横在面前，过不去；过了这一关，然后才起身去做。请注意最后两个字，「而后作」。孟子把想不开看成路上要经过的一段，不过这一段的出口写得明白，是「作」，是动手。评估，到不了终点。

再看二程。《二程遗书》里记着好几个人，害的是同一种病。吕与叔对程颐说：「患思虑多，不能驱除。」（《二程遗书》卷　1）程颐打了个比方：这像一间破屋子里防盗，东边一个还没赶走，西边又来一个，前后左右，赶都赶不过来；原因是屋子四面空疏，贼本来就容易进，没有办法作主。（大意）他接着说了另一个比方：「虚器入水，水自然入。若以一器实之以水，置之水中，水何能入来？」（同上）一只空瓶子沉到水里，水自己就灌进去；要是瓶子里本来就装满了水，外面的水就进不来。他的结论是「中有主则实」：里头有主，才实在，外面的东西才进不来。

还有一位君实，「尝患思虑纷乱，有时中夜而作，达旦不寐」（《二程遗书》卷　2）。通行的说法认为君实就是司马光〔据二手〕。后来他告诉别人，自己得了一个办法：「常以中为念」，时时想着一个「中」字。程颐的评语很

干脆：「则又是为中所乱。中又何形，如何念得佗？」（同上）大意是：这又被「中」字搅乱了；中有什么形状，你怎么去念它？

苏季明问的，是另一种样子：「或思一事未了，佗事如麻又生，如何？」（《二程遗书》卷 18）一件事没推完，别的事已经像乱麻一样长出来了。程颐回答里最要紧的一句是：「不拘思虑与应事，皆要求一。」想也好，应事也好，都要找到那个一。

到了明代，王阳明的学生九川说得更细。他说自己察看念头，有时是「预料理天下事，思到极处，井井有味，便缱绻难屏」（《传习录》卷下）：把天下事预先料理一遍，想到极处，头头是道，越想越有滋味，舍不得放下。阳明只答了一句：「何须如此，只要在良知上著功夫。」

把这几处并排放，有两个发现。

第一，他们遇到的都不是想得少，是评估停不下来，有时还评得有滋味。第二，没有一个答案是「别想了」。程颐说得最透：「要息思虑，便是不息思虑。」（《二程遗书》卷 15）要把想法压下去，这件事本身就成了一个新的念头。

◆ 三、本书的说法：评估不停，反馈不落

先把《大学》的原句摆出来：「安而后能虑，虑而后能得。」（《大学》）虑的前面是安，后面是得。也就是说，虑本来是有出口的，它的出口是得：评估和反馈，是为了有东西到手、回写、传下去。孟子的出口是「作」，《大学》的出口是「得」，两处说的是同一件事：想要走到手上。卡住点，卡的就是这个出口。

再回到那条路上。第二版把七个字都写成「我　X」：「我」是分布、场、美的侧重显影，不是先站在那里的发动者；虑，也是在这一片显影里显出来的。本书说，一以贯之的路上，知是横向，在我的经历里把那个「一」发生出来：三方程之一，六路径之一，三原理之一。止、定、静、安、虑、得是纵向的发展六步。止，是选定的一不再换来换去；定，是方向目标、路径、动力同守这一个一；静，是一心一意聚焦在它上面；安，是三界、信息、能量这一片纠缠稳住，不混沌。

到了虑，王德生给了一句很短的话：「虑呢？就是评估，反馈，属于 D2。」〔王口述〕D2　是路径组织。意思是：那个一在眼前这件事上运行了，虑对这次运行作评估，把评估的结果作为反馈送回来，据反馈修路径这一层。〔本书补〕方程不换，一号位不换，只在路径里修。

所以一次完整的虑，是一个环：运行，评估，反馈，修路径，再运行。环里有两个出口。评估要有结论：这一次走得怎样，哪一步错了。反馈要落到路径上：下一次，这一步改成什么。卡住点的样子，是环没有转完。有两种。

一种是评估不停：复盘一遍又一遍，每一遍都更细，路径一寸也没有改。另一种是反馈不落：反馈太多、太杂，今天听这个，明天听那个，路径来回摆，哪一条也走不满一个来回。洗碗机的例子里，是第一种：母亲要的「省得晚上洗」在，厨房里那个六十厘米的位置也在，可是那张表里的一百二十六个格子，评的是十四台机器各自怎么样，没有一格是回到这间厨房、这个晚上的反馈；表一版比一版细，路径，也就是「买哪一台、怎么装、哪天装」，没有动。〔本书读法〕

这样的卡住，有三副常见的面孔。

一副是评估已经够了，反馈迟迟不发出：结论其实有了，缺的是说出口、改下去。一副是往深处评：一次评估被拆成一层一层的子评估，越评越抽象，离眼前这件事越远。一副是反馈太杂：所有的声音一起进来，路径跟着每一句话摆，没有哪一条反馈落在最小的那个错点上。

三副面孔底下是同一件事。荀子给虑下过一个定义：「情然而心为之择谓之虑。」（《荀子·正名》）大意是：情有所动，心替它做选择，叫作虑。虑的本义，就是一个「选」字。评估不停的时候，选的活儿停在了列选项那一步：选项越列越齐，选的那一下始终没有来。

还要把两件事分开。第一件，是它和上一章。上一章讲虑怎样走歪：另起炉灶，造出一个新的一来冒充展开，方向错了，走得越快，离一越远。这一章讲的正相反：一没有歪，也没有换，只是评估不收口、反馈不落地。**出错是跑偏，卡住是站着；两样都要认，办法却不同。**

第二件，是它和安。安而后能虑，E 一混沌，评估就失准，反馈就成了噪声，那要回到安去解。本章的卡住是另一种：三界、信息、能量并没有拉扯，这一片是稳的，评估也评得出东西，只是评到哪里都不算完，或者反馈来了，路径没有跟着动。前一种是地不稳，后一种是环没有转完。

◆ 四、先说对：评估不停的，常常是认真的

荀子把「先」字看得很重。「先事虑事谓之接，接则事优成。先患虑患谓之豫，豫则祸不生。」（《荀子·大略》）事情来之前就评估，叫作「接」，接得上，事就容易办成；祸患来之前就评估，叫作「豫」，有预备，祸就不生。反过来，「事至而后虑者谓之后，后则事不举」：事到了才想，叫作「后」，

晚了，事就办不成。孔子也有一句：「人无远虑，必有近忧。」（《论语·卫灵公》15.12）

这些话都对。要紧的是看明白它们对谁说。荀子和孔子防的是不评估，卡住点上的毛病却是评估得很多。

所以先把公道还给这个关口：卡在这里的，往往不是懒，不是怕，恰恰是认真。裴苒的表格里，每一格都是真的；吕与叔的盗贼，每一个都是真要防的。评估停不下来，常常出在最负责的地方，因为越负责，越放不下任何一种可能。

公道说完，再说麻烦。「先」字管的是事前，不过这几句话里，没有一句说评估到哪里为止，反馈落到哪一层。荀子给了「接」和「豫」，没有给一个收口。卡住点能在儒家的好话里住下来，住的就是这个缺口。

◆ 五、夬：万事俱备，只差一句话

先看经文。

「夬：扬于王庭，孚号，有厉，告自邑，不利即戎，利有攸往。」（《周易·夬》）

大意是：要在王庭上公开宣布，诚信地呼告，有危险；先通告自己的城邑，不要动刀兵；往前走是有利的。《彖》说得最简单：「夬，决也，刚决柔也。」

再挑一条爻辞：

「臀无肤，其行次且。牵羊悔亡，闻言不信。」（《周易·夬·九四》）

《小象》解这两句：「其行次且，位不当也。闻言不信，聪不明也。」

这一卦是一个处境：事情已经熟了。卦象是五条实线压着最上头一条虚线，力量够了，时机到了，只差一句话，当着大家的面说出来。夬的整个局面，就是万事俱备，只差一句话。

九四在这个局面里最难受。「臀无肤」，屁股上没有皮肉，是在长凳上坐得太久，磨掉了皮。「其行次且」，想走又走不顺，一步一顿，是犹豫的步子。「牵羊悔亡」是说，像牵羊那样跟在前头走，后悔就没有了。不过下一句紧跟着：「闻言不信」，别人的话听见了，进不去。

放回虑的关口上，这一卦的卡住，卡的不是评估不够，是评估已经做完，反馈「宣布」出去这一下没有长出来。这一次的结论其实已经摆在桌上，坐的时间已经长到磨破了皮，步子还是一步一顿。《小象》的两个判断也不客气：「位不当」，坐的位置不对，夹在中间，进退都不干净；「聪不明」，耳朵不灵，别人说得再对，也进不来。

这就是评估不停在决断上的样子：再补一个数据，再等一次消息，再开一轮会。每一轮都有理由，每一个理由都是真的，可是没有一轮改变了那个结论。

九四的两边，还摆着两种相反的样子，对着看，才看得出它卡在哪里。

下面的初九是：「壮于前趾，往不胜为咎。」（《周易·夬·初九》）脚趾头冲在前面，一往直前，赢不了，是过错。这是还没评估就抢着宣布的急躁。旁边的九三是：「君子夬夬，独行遇雨，若濡有愠，无咎。」（《周易·夬·九三》）大意是：该决断的决断了，一个人往前走，路上遇了雨，衣服湿了，心里有点怨气，可是没有过错。

这一句很诚实。决断是有代价的：宣布了，就要淋雨，就会被人埋怨，衣服会湿。九四的一步一顿，往往就卡在这里：结论早就有了，怕的不是事，是那场雨。〔本书读法〕评估里有一部分，是替那场雨提前做的准备，准备得越周全，越不敢出门。

事业：裴苒的会议室。

曲先生家的厨房有两个方案：一个带岛台，一个一字型靠墙。裴苒带着同组的康姐开了三次碰头会。第一次说，岛台好看，可通道只剩九十厘米，得再量一遍。第二次量了，九十厘米，康姐说要不要问问曲太太，平时几个人一起做饭。第三次问了，曲太太说平时只有她一个，可是过年会来一屋子人，这又得再算一遍。

第三次会开到晚上八点。会议室的椅子是硬的，大家坐得腰疼。投影上放着十一页材料，每一页都有用，只有最后一页，标题是「结论」，下面一片空白。

曲先生发来一条消息：「下周一进场，图纸呢？」

材料够了，评估其实也做完了：岛台，通道九十厘米，过年加凳子。那一页空白，缺的不是材料，是那一句话。

会议室里安静了一阵。康姐翻着第七页，说：「要不要再问问曲太太，岛台的台面要不要加宽？」裴苒点了点头，在本子上记下一笔。她记的时候就明白，这一笔和前面几笔一样，会让下一次碰头会多出十分钟，结论那一页还是空的。每个人都在等别人先把那一句话说出来，谁也没有错，谁也没有说。

教育：晚读小组。「下学期读哪一篇」已经讲了三个星期，每一次的结尾都是「下次再定」。三个候选篇目，每一篇的利弊在前两周就评清楚了，第三

个星期四，最后一个离开教室的人，看见白板上还写着三个候选篇目，三个都没被划掉。

健康：邵师傅的晚饭。邵师傅想把晚饭从收档以后挪到收档以前，想了一个月：谁来顶他那个灶，怎么跟厨房里的人说，要不要先试一个星期。每个问题都是真问题，不过这个月里，晚饭一次也没有挪过。这里只谈想法和习惯，不是方子。身体的难处真的大了，请找医生。

这一卦只说明到哪里：它说的是「评估已完而反馈没有发出」的卡住。事没熟的时候，等着是对的，后面第八节再分。

◆ 六、噬嗑：越咬越硬，咬到耳朵被盖住

先看经文。

「噬嗑：亨。利用狱。」（《周易·噬嗑》）

《彖》先给了一幅画面：「颐中有物曰噬嗑。」颐是下巴，嘴里夹着一样东西，上下牙合不拢，就叫噬嗑。《大象》接着说：「雷电，噬嗑；先王以明罚敕法。」

爻辞从下往上读，是一路越咬越硬：初九「屨校灭趾」，脚镣盖住了脚趾；六二「噬肤灭鼻」，咬的是软肉，咬得太深，鼻子也埋了进去；六三「噬昔肉，遇毒」，昔肉是风干的陈肉，咬到了它，遇上了不对味的东西；九四：

「噬干胏，得金矢，利艰贞，吉。」（《周易·噬嗑·九四》）

胏是带骨头的干肉。大意是：啃带骨的干肉，啃出一支金属箭头；难，不过守住了，吉。到了最上面一爻：

「何校灭耳，凶。」（《周易·噬嗑·上九》）

《小象》：「何校灭耳，聪不明也。」何是扛，校是枷：枷扛在肩上，高得盖过了耳朵，什么也听不见。

这一卦是一个处境：嘴里有一样东西夹着，咬不断，上下合不拢。咬合本是好事，把中间隔着的东西咬断，上下才接得上。不过它的六条爻是一个越来越硬的序列：先咬软的，再咬腌的，再咬带骨的，咬到最后，枷盖住了耳朵。

放回虑的关口上，这就是往深处评。一没有错，每一层也都是真的：软肉里有东西，陈肉里有东西，骨头里还有一支箭头。九四那支金矢尤其像：挖到最硬的地方，真的挖到了东西，所以《爻辞》说「利艰贞，吉」，难，可是不凶。凶在最上头：咬了一层又一层，枷盖过了耳朵。《小象》的三个字，「聪不明」，是挖不完的最后一站：身边的话，已经进不来。

还有一处不能放过。九四的《小象》是：「利艰贞吉，未光也。」（《周易·噬嗑·九四》）咬到了最硬的地方，难，也吉，可是《小象》补了三个字：未光，还不亮。硬核挖到了，事情并没有因此亮起来。所以这一卦里，难不是毛病；毛病在于：本来是一次评估，被拆成了一层又一层的子评估，每一层的结果都没有作为反馈回到路径上，亮一亮。

教育：岑越的公开课。

岑越二十六岁，教初一语文，下个星期要上一节公开课，课文是《背影》。裴老师是她的师傅。

头几天，她查的是课文本身：「背影」这个词出现了几次，每一次在哪里。接着查作者的家事，查那个年代的背景，查父亲这个形象在中国散文里的来历。第二个星期，她开始读散文理论：什么叫真情，含蓄是怎么回事。到公

开课的前一晚，她的笔记有四十多页，每一页都是真东西。教案却只写了第一行。

那天傍晚，办公室门口站着一个男孩，等了好一会儿，才开口：「老师，我爸爸也总是不说话，那算不算？」

岑越正在翻笔记，头也没抬，点了点头：「你先别急，明天课上讲。」

男孩走了。她低头接着翻，没有发现，那句话里有一整节课。

第二天早上，裴老师在走廊里碰到她，问：「教案写到哪了？」

岑越把四十页笔记举起来，笑得有些累：「都在这里。」

裴老师接过去，翻了几页，没有说好，也没有说不好，只把笔记递回去：「这些都是真的。你昨天傍晚，在办公室门口，听到了什么？」

岑越愣了一下，想不起来。

事业：裴苒的报价单。

有一家供应商送来一份报价，裴苒把它拆到每一颗螺丝的单价，又拆到每一道工序的人工，拆了两天。客户那边只等一页纸，上头写着总价和工期。那张拆开的表很扎实，不过客户看不懂，也没有时间看。

健康：邵师傅的手机。邵师傅夜里睡不着，在手机上翻血压方面的文章，一篇连着一篇，每一条都有来头，每一条后面又连着三条。翻到凌晨，眼睛是亮的，心里是乱的。这里只说看资料的习惯，不是给他的方子。身体的难处真的大了，请找医生。

这一卦只说明到哪里：它说的是往深处评的卡住。往深处走本身没有错，错在没有一个地方告诉你，挖到哪里可以停下来、回头听一听。

◆ 七、解：结在一个很小的地方

先看经文。

「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；要是没有要去的地方，回到原处，吉；要是有，早点动身，吉。《彖》给了这一卦的结构：「解，险以动，动而免乎险，解。」下面是险，上面是动，在险里动起来，从险里出来，这就叫解。

《彖》后头还有一句，说得很大：「天地解而雷雨作，雷雨作而百果草木皆甲坼，解之时义大矣哉！」天地松开了，雷雨来了，雷雨来了，所有的果实草木都裂开了壳。这是松开的好处。不过它说的是松开以后，眼下要看的是松开之前：结打在哪里。

《序卦》说它是怎么来的：「物不可终难，故受之以解；解者缓也。缓必有所失，故受之以损。」前一卦是蹇，难；难不可以一直难下去，所以接着是解，是松开。

这一卦里有两条爻辞，正好描出结打在哪里：

「负且乘，致寇至，贞吝。」（《周易·解·六三》）

「解而拇，朋至斯孚。」（《周易·解·九四》）

《小象》评六三：「负且乘，亦可丑也，自我致戎，又谁咎也。」评九四：「解而拇，未当位也。」

六三的画面是：背着担子又坐在车上。担子不放下，车又想坐，招来了强盗。《小象》毫不留情：这是自己招来的，怪谁？九四的画面小得多：「拇」

是大脚趾，也有人读作拇指；一个小地方被缠住了，要先解开它，朋友才会来，才能彼此信得过。

这一卦是一个处境：已经在难里待了很久，正在松开。不过松开之前，先要认出结在哪里。放回虑的关口上，六三是卡住的整幅样子：所有的反馈同时挂在身上，一条一条都在催，还想坐车往前走，担子越重，越走不动，走不动又越要评。九四却提醒了一件事：真正把脚步缠住的，有时只是很小的一处，不在担子里，在脚趾上。

评估本来要做的一件事，是找出哪一步错了。一次完整的评估会走到那个最小的错点上，把它找出来，这就是结。所有的声音一起进来，哪一个错点也看不真，路径便跟着来回摆。

健康：邵师傅的夜里。

邵师傅躺下以后，白天的事一件一件走进来：明天的备料单，后天的包场，体检单上的那一栏，女儿的工作，老家的房顶。每一件都是真的，每一件都在催。他躺着，把这些全背在身上，像背着担子坐着车，车不动，担子也不放。

有一回，他夜里翻来覆去，忽然发现，转得最凶的一条，不是体检单，也不是包场，是一条下午忘了回的微信，供货商问他明天要不要多送一箱。这件事小得不起眼，却一直在最前头，别的事都被它挡在后面排着队。

那一夜，他没有解开什么。他只是第一次看清：这一团里，缠住脚的是很小的一处。身体的难处真的大了，请找医生。

教育：沈岸的期末计划。

沈岸初二，期末前给自己列了一张总计划：每一天、每一科、每一页，排得满满的，像一列火车时刻表。第一天晚上，他就晚了二十分钟；第二天，他花了一个小时重新排表。真正拖着他的，是书桌角上那本没有订正的数学错题本。它不在计划里，因为它太小了。

事业：康姐的交接单。

康姐想在第一个项目交接之前，把三十七个可能出的问题全写进交接单，装订成册。交接那天是周一，她周五还在补第三十八个。那本册子，没有一个人会在现场翻到第二十页。

而交接那天真正出的事，不在三十八条里：业主家的钥匙，少配了一把。那是一件最小的事，小到没有人想起要写。

这一卦只说明到哪里：它说的是结打在小处，不是说担子可以全放下。哪些该放，哪个小处先解，是下一章的事。

◆ 八、怎样认出这里正在卡住

卡住点的好处，是它比出错点容易认。出错的时候，往往走得很顺，越走越有劲；卡住的时候，总有几样东西露出来。你可以拿手边的一件事，对着看一遍。

第一样，同一个问题第三次出现，答案没有变，只是说法变了。裴苒的表格里，「烘干方式」被换了三种写法，不过最后落在哪一格，没有变。

第二样，新加进来的东西，不再改变下一步。加一列，加一页，加一轮会，加完以后，明早第一个动作还是那一个，或者根本没有第一个动作。

第三样，问题越变越大，也越变越抽象。从「买哪一台」，变成「什么样的生活才叫省心」，变成「人为什么要洗碗」。离厨房那六十厘米，越来越远。

第四样，说得出五种方案，说不出这一次评估的结论，也说不出路径上明早改哪一处。

第五样，评估的时候有滋味。九川说得最老实：「井井有味，便缱绻难屏。」评得头头是道，本身就让人舍不得停。这是最难认的一样，因为它看起来像在用功。

还要分两样东西。

头一样，是卡住和等。有些事没有熟，等着是对的，不是卡住。分别很小：等的时候，说得出自己在等什么，是一封回信，是一场雨，是一个孩子长大一点；卡住的时候，说不出在等什么，只觉得还没有评够。

第二样，是评估不停和安的失落。先看一眼这一片稳不稳：近来三界是不是在拉扯，信息是不是在过载，能量是不是在耗散，夜里是不是睡不着。如果是，那评估不停只是表面，底下是 E 又混沌了，该回到安那一关去，不要在虑的地方硬解。如果这一片是稳的，吃饭是吃饭，走路是走路，评估却还是不收口，那才是本章的卡住。

◆ 九、放回日子里：那个六十厘米

回到那个周日的晚上。

母亲的电话挂了，裴苒把第四版表格往下翻，翻到最后一行，忽然发现一件事：整张表上一百二十六个格子，没有一格是关于「这间厨房」的。十四台机器，没有一台被放进过那个六十厘米。

她没有马上动。她只是第一次看见：评估有很多，可是没有一条反馈碰着了那个位置。

这一章里的几个人，那天晚上也都停在各自的一处。曲先生家的会议室，结论那一页还空着；岑越的四十页笔记，躺在公开课前一夜的桌上；沈岸的错题本，还压在书桌角上；邵师傅的那条微信，还没有回。四个地方，样子各不相同，停住的方式却是同一种：东西都在，评估也在，缺的是落到路径上的那一条反馈。

你大概也有自己的一张表。可能是搜了半年的课程，可能是收藏夹里存了三十篇还没点开的文章，可能是一直放在草稿箱里的那句话。它们都不坏，每一样都是认真的结果。你不用责怪它们，只需要认出：这一处停住了，停的不是方向，是那一下。

卡住点这一章不开方子。它只做一件事，把卡住的样子描清楚，让你下一次看见它的时候，认得出来。方子在下一章。

明天能试：把手边正在评估的那件事，写成一句「明早路径上改的第一处」。写得出，那就去做。写不出，也不用硬写，在旁边写另一句：我在等的是什么。写得出「在等什么」的，是在等；写不出的，多半是卡住。

带走的话

虑卡住的时候，一没有错，事也在，评估也在，缺的是落到路径上的那一条反馈；评得再细，也替不了那一条。

小账

开了哪扇门：认出「评估不停」常常出在最认真的地方，不是懒；关了哪扇门：以为再评一遍就能评完。

这一处，是出错、卡住，还是慧点？是横向还是纵向？卡住点；纵向（1→N），一没有歪，评估不停、反馈不落，D2 里的路径修不动。

想一想

1. 你手边有没有一件事，表格或笔记已经做到了第三版？它这一次评出了什么，路径上明天要改哪一处？

2. 程颐说「要息思虑，便是不息思虑」。你试过把一个念头压下去吗？压下去以后，它去了哪里？

3. 你现在是在等一样东西，还是只是觉得还没评够？这一片安不安，你先看过吗？

第 27 章

虑的慧点：一致而百虑

◆ 一、导航说：已为您重新规划路线

国庆回老家，裴苒开车，邵师傅坐在副驾，裴老师在后排睡着了。

高速公路上，前方十公里处出了事故，红色的一长条慢慢压了过来。导航柔和地说了一句：「前方拥堵，已为您重新规划路线。」车子拐下匝道，走了一段县道，穿过两个镇子，又在一个服务区边上并回了高速。四十分钟以后，前面又堵了。导航又说了一遍同样的话，换了一条路。

邵师傅看着屏幕，笑了：「这东西脾气好，怎么堵都不急。」

裴苒也笑了，笑完想起一件事：导航这一路改了三回路线，有三样东西，一回也没有改。

目的地没有改。老家院子里那棵桂花树，一直亮在屏幕的右上角。它也没有说：我先把全国的路都算一遍再出发。它只评眼前这一段，用眼下的路况，评完就走。它也没有说：这条路是我定的，堵了也不能换。路况一变，反馈一来，它马上改路径。

一个不动，一个不停地改，同一块屏幕上，各管各的。这一章要讲的，就是这件事。《易传》里有一句话，说的是这个：一致而百虑。

◆ 二、「何思何虑」是什么意思

这句话出在《系辞下》。先看上下文。前面引了咸卦九四的爻辞：「憧憧往来，朋从尔思。」（《周易·咸·九四》）憧憧是心神不定的样子：念头来来往往，只有朋友跟着你的思绪走。这正是上一章的画面。然后孔子说了一段话：

「天下何思何虑？天下同归而殊途，一致而百虑，天下何思何虑！」（《系辞下》）

大意是：天下有什么好思、好虑的呢？归宿是同一个，路是各样的；一个落点，百种思虑，还有什么要思、要虑的呢？

后面接着是一串比喻：「日往则月来，月往则日来，日月相推而明生焉。……往者，屈也；来者，信也。屈信相感而利生焉。尺蠖之屈，以求信也。」信在这里读作「伸」。尺蠖是一种爬起来一屈一伸的虫子：它屈起身子，是为了往前伸。再往下是：「精义入神，以致用也。」想得精，是为了用得上。

荀子也说过相近的话，是从另一头说的：「先事虑事谓之接，接则事优成。」（《荀子·大略》）事情来之前就虑，叫作接，接得上，事就办得顺。把两处放在一起看：《系辞》讲的是虑的方向，同归、一致；《荀子》讲的是虑的位置，在事前，在事上。方向定了，位置对了，百虑就成了一件顺手的事。

这一串话，有两层要看。

第一层，「何思何虑」不是说不要想。王阳明被人问到这一句，答得很明白：「《系》言『何思何虑』，是言所思所虑只是一个天理，更无别思别虑耳，非谓无思无虑也。」（《传习录》卷中）大意是：所思所虑只有一个，没

有别的思虑，不是没有思虑。他还补了一句：「千思万虑，只是要复他本体，不是以私意去安排思索出来。」

第二层，尺蠖。屈是为了伸，评是为了改。屈着不伸，是尺蠖卡住了；评着不改，是虑卡住了。上一章讲的那些画面，换成这一章的话说，是尺蠖屈了三个星期，没有伸。

程颐还给过一个检验的办法：「思虑有得，中心悦豫，沛然有裕者，实得也。思虑有得，心气劳耗者，实未得也，强揣度耳。」（《二程遗书》卷　2）大意是：想有所得，心里喜悦，宽裕有余的，是真的得了；想了半天，心气疲惫的，是没有得，只是硬在猜。这是一把很家常的尺子：想通了，是松的；没想通，是累的。

◆ 三、本书的说法：同一个一，件件事评估，只在 D2 里修路径

先把王德生的一句话摆出来：「虑呢？就是评估，反馈，属于　　D2。」〔王口述〕D2　是路径组织。慧点是这样的：同一个一，在每一件事上运行，每一次都有评估，评估的结果作为反馈送回来，只在　D2　里修路径，方程和一号位都不动。〔本书读法〕

「一致」，是那个一站着不动：方程之一、路径之一、原理之一，在止、定里已经选定、守住。「百虑」，是每一次碰上不同的事，评估一次，反馈一次，路径上改一处。百不是一百，是说多，说数不完。

要看清楚，百虑不是想法多，也不是反馈多。这一点最容易弄混，所以多说两句。上一章的评估不停，是一次评估拆成无数层，或者反馈一股脑进来、路径来回摆。百虑是每一回都有一件具体的事，一的这一头压着，事的那一头

顶着，运行一次，评估一次，反馈落成路径上的一处修改。评一次，改一处，这是百虑。评一百次，改不了一处，这是评估不停。

所以好认。慧点上的虑，有三个同时在的东西：评估有结论，反馈有去处，去处只在 D2。前两样，上一章讲过。第三样是边界：反馈再多，只许改路径这一层，不许借反馈换掉方程、换掉那个一；换了，就是上一章的另起炉灶。有边界，反馈就有了秩序，进来的声音一条一条排队，哪一条落在路径的哪一处，说得清。

安在这里出了力。安而后能虑：E 一混沌，评估就失准，反馈就成了噪声；E 稳着，评估才评得准，反馈才分得出轻重。慧点上的虑之所以显得松，是因为这一片是稳的。

用一个家常的比喻：一把钥匙不动，一排门各不相同。钥匙是一，门是事，每扇门开的方式是路径。同一把钥匙，有的门要先推再转，有的门要提一下才转得动，有的门锈了，得先滴一滴油。转一次，手上就得到一次反馈：卡在哪里，松在哪里；下一扇门，手上的劲便改一点。不动的是钥匙，改的是手上的劲。手上的劲，是在门前学来的，不是在家里想来的；想得再周全，也替不了这一把钥匙在这一扇门上的一次转动。

还有一层要讲明白：百虑里的每一次评估，并不要求「最好」。导航每一次重算，给的是眼下够用的一条，不是全国最优的一条。够用，就走；走了发现不对，再评，再改。上一章里的表格想要的是最优，所以评不完；这一章的做法要的是下一处修改，所以评得完。最优留给走过以后回头看，下一处修改留给现在。你会发现，一旦把「最好」换成「够用而且能改」，很多拖着的事，当天就能动。

◆ 四、先说对：理学早就看见了「要有主」

这一关口，旧读法有很多可以认的东西。

程颐一再说，想不完的毛病在「心无主」：「人多思虑不能自宁，只是做他心主不定。」（《二程遗书》卷　15）有主，思虑才不会纷乱。他的办法是「主一」，「敬只是主一也」。王阳明接着说：「天理只是一个，更有何可思虑得？」（《传习录》卷中）思虑有一个，才不会散。

这些话，本书都认。「有主」就是一致，是慧点的第一个条件。

本书与它们的差别，只在一处：它们把这个「主」放进了心的功夫里，说成要靠敬、靠静坐、靠致良知来立起来。本书读成另一个样子：这个主，是路上前面几个关口一步一步立起来的，知了一，止住了变化，定了方向路径动力，静了，安了。虑到这里，主已经有了，不用再临时去立。虑要做的，是对着事评估、反馈，在路径上修。这一点差别，上一章的洗碗机已经显出来了。表格里的一不缺：母亲要的「省得晚上洗」清清楚楚。缺的是反馈落到路径上。把缺的东西认作「没有主」，就会去补心的功夫；认作「反馈没落」，补的就是路径上的第一处修改。两种读法对同一个人都有用，只是各管一段。

还有一处公道要还给荀子。他说：「虑之易知也，行之易安也，持之易立也，成则必得其所好，而不遇其所恶焉。」（《荀子·正名》）虑，要容易认得清；行，要容易安得下；持，要容易立得住。他把虑、行、持排成一串，三样要连得起来。这句话里，虑从来不是单独的一件事，它的右边就是行，评估的右边就是反馈落成的行。

◆ 五、损：三个人一起走，减掉一个

先看经文。

「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。用什么来献享呢？两簋饭食就可以。

再挑一条爻辞：

「三人行，则损一人；一人行，则得其友。」（《周易·损·六三》）

《小象》评这一句：「一人行，三则疑也。」《系辞下》还专门拿它做过解释，结论是四个字：「言致一也。」（《系辞下》）归于一的意思。

这一卦是一个处境：东西多到该减一点了。卦象是山下有泽，下面的水泽被削去，山高了起来。《序卦》说它是怎么来的：「解者缓也，缓必有所失，故受之以损。」松开太多，总会有所失，就要减。

六三这句话，放在虑里很有意思。三个人一起走，会生疑，彼此牵扯；去掉一个，变成两个，反而互相有照应；一个人走，又会遇上同路的朋友。这里有一个数字的规律：三，疑；二，合；一，得友。所以《系辞》说的是「致一」，意思是众多的东西，到头来要归到一上。

放回虑的关口上：好的反馈，往往是减出来的。不是再添一个更好的主意，是把并排争着当主角的几条，减到只剩一条先落，其余的自然成了它的助手。这样一来，路径上改的是哪一处，看得清，百虑才不乱。

六四还有一句：「损其疾，使遄有喜，无咎。」（《周易·损·六四》）《小象》：「损其疾，亦可喜也。」疾是毛病，遄是快：把那个毛病减掉，快一点，就有喜事。放回虑里，要减的「疾」，常常是那个拖着不走的东西：再

评一遍、再看一眼的那个念头。减掉它，不是不评，是让评的那一头快一点接上改的那一头。

《大象》里还有一句：「山下有泽，损；君子以惩忿窒欲。」（《周易·损·象》）怒气和欲念一冒头，评估就容易歪：生气时回的话，想赢时出的主意，多半离那个一远了。减，有时减的是这两样。

还有一个边界要留意。九二是：「利贞，征凶，弗损益之。」（《周易·损·九二》）大意是：守正有利，急着出征凶，不要减，反而要增补。有些东西不能减，这就是一，一本身不动。损减的，是并排争位的反馈，不是那个一。

教育：展板上的三个方案。

文化节要做一块《大学》展板，沈岸、梁宵、童小年三个孩子分到一组。沈岸要做时间线，从孔子排到朱熹；梁宵要画漫画，把「知止而后有定」画成四格；童小年要把原文写成大字，贴满整块板。三个方案吵了两个星期，每一个都有道理，谁也说服不了谁。

裴老师没有判谁对谁错。她让每个孩子，把自己的方案缩成一句话，写在黑板上。

三句话写出来，竟有两句说的是同一件事：「让路过的人停下来读一句。」另一句是「让人一眼知道讲的是谁」。裴老师指着黑板：「这里头，哪一句是三个人都要的？」

孩子们盯着黑板看了一会儿。后来大字原文占了中间，漫画缩成角上的小插图，时间线最后只剩了说明牌。沈岸的时间线被减掉了大半，他那天不太高兴，收拾书包时把笔摔进了笔袋。梁宵看了他一眼，没有说话，只把漫画里最挤的一格自己擦掉了。三个孩子谁也没有赢，三个方案却都在板上留下了一点

东西。展板挂出去的那个星期，历史老师看到了他留下的那份时间线，借去做了另一块板子。

事业：群里的三个人。

裴苒的项目群里，同一个客户的消息，三个人都在回：设计师回图纸，康姐回进度，采购回材料。客户的回复越来越短，最后只剩一句：「到底听谁的？」裴苒把群里的回复权减到一个人，由康姐对接，其余两个人把话递给她。第二天，客户的消息变长了，里头多了一句：「这周六我可以过去。」其余两个人也松了口气：不用再猜客户在回谁的话。回复权减下来，事情反倒多了。

健康：邵师傅冰箱上的纸。

邵师傅冰箱门上，贴着一张纸，是邵师傅的妻子写的，十条，什么该怎么样。他看了很多年，没有一条真正做到。后来他自己撕了一半，再撕了一半，最后只剩一行：「每天至少一顿，坐下来吃。」那张纸现在薄薄的，贴在冰箱上，他每天开冰箱都看得见。这里只说他家的做法，不是给你的方子。身体的难处真的大了，请找医生。

◆ 六、益：一定得稳，反馈才有人来加

先看经文。

「益：利有攸往。利涉大川。」（《周易·益》）

《彖》里有一句话，说的正是百虑：「益动而巽，日进无疆。天施地生，其益无方。凡益之道，与时偕行。」（《周易·益·彖》）动而又顺，日日有进，没有边界；天施下来，地生出来，那增益没有固定的方向。

再挑几条爻辞：

「或益之，十朋之龟弗克违，永贞吉。」（《周易·益·六二》）《小象》：「或益之，自外来也。」

「莫益之，或击之，立心勿恒，凶。」（《周易·益·上九》）《小象》：「莫益之，偏辞也。或击之，自外来也。」

这一卦是一个处境：增益在发生。六二说，有人来给你加：十朋的大龟，推辞不掉。《小象》说得简短：自外来也。这个增益，不是自己闷出来的，是从外面来的。

初九是另一个样子：「利用为大作，元吉，无咎。」（《周易·益·初九》）《小象》：「元吉无咎，下不厚事也。」大意是：利于做大事，大吉。《小象》补了一句很实在的话：下面的人本来没有资格担大事，因此事越大，越要做得厚实，不能草率。放回虑里，可以读成：增益越大，越要靠那个一压住。

不过上九翻过来：没有人来加你，反而有人来打你，原因是「立心勿恒」，立的心不长久。《系辞下》替这句话做过一段解释，很值得全抄：「君子安其身而后动，易其心而后语，定其交而后求。君子修此三者，故全也。」身子先安，再动；心先平，再说；交情先定，再求。反过来，「危以动，则民不与也；惧以语，则民不应也；无交而求，则民不与也。莫之与，则伤之者至矣。」

这几句，翻成本书的话，是先后次序：先立得住，再动，再说，再求。一没有立稳，就去百虑，增益不来，反而招击。〔本书读法〕

所以益这一卦，说的是一致与百虑的关系：一立得恒，增益才会无方，从各处来；一不恒，增益全部散掉。

事业：曲先生家的厨房。

上一章里，曲先生家厨房的结论那一页，空了三次会。后来裴苒把那一页写了一句话：「岛台，通道九十厘米，过年时靠墙加两把折叠凳。」当天把图纸发了出去。

接下来几天，增益自己来了。曲太太打电话来：「台面能不能做成两边都能坐的？」水电师傅看了图，说：「这堵墙里有一根水管，岛台的下水要往左挪二十厘米。」曲先生的母亲托人带话：「灶台高度，我够得着不够得着？」每一句话，都改了一个做法；岛台还是岛台，通道还是九十厘米。

她手上的那条线，是「说出口的话，要落成字」。每一个人来加的话，她都落成了图纸上的一笔，用不同的颜色标出来。到交图那天，同一张图上有七处增补，来自七个不同的人，没有一处动过那个一。

隔壁另一家公司的情形，正好是上九，裴苒是在一次行业聚会上听来的。那里的负责人每个星期讲一遍方向：这周是效率，下周是体验，再下周是成本。同事们渐渐不再提建议了，因为不知道明天的方向是哪一个。有一回会上，有人把一份旧报告拍在桌上，语气很冲。大家都明白，这是「或击之」，来得不奇怪。

教育：晚读小组的第四个位子。裴老师的晚读小组一直围着同一个问题：「先看孩子在哪儿。」这句话从来没有换过。时间久了，增益从各处来：一位退休的老教师带来一本手抄的旧课本；一位家长在群里发了孩子写的日记；一个毕业的学生回来，说他当年最怕的是被点名。每一样，都是一条反馈，让这

句话的路径多了一处修改。有一回，一位家长问：「先看孩子在哪儿，要是孩子自己也不知道自己在哪儿呢？」裴老师想了一下，说：「那就先陪他把这一个晚上过完。」这句回答，也成了小组里路径上的一处修改，记在本子上，旁边有人画了一个圈。

健康：徒弟们给邵师傅留的位子。邵师傅几年如一日，每天那一顿，坐着吃。徒弟们开始是笑他，后来慢慢习惯了：收档的时候，有人会把一张凳子拉到灶边，有人会把一碗面端过来，说「师傅，您那一顿」。这是「或益之，自外来也」。他自己没有要求，只是那件事年年不变，所以有人帮他留位子。这里只说一家饭店里的习惯。身体的难处真的大了，请找医生。

◆ 七、怎样认出它是慧点，不是想通了的错觉

先说一个小测试，你今天就可以做。想一件你正在办的事，问自己两句：这件事里，哪一样是我不会换的？眼前这一回，我手上的第一个动作是什么？两句都答得出，而且答的时候不费劲，那多半是在慧点上；答不出，或者答得很累，那还没过去。

程颐那把尺子最好用：想通了，是松的，心里宽裕；没想通，是累的，硬在猜。另外有四样记号，可以对着看。

第一，评估少了，修改多了。表格不再往右加列，图纸上的笔却多了。

第二，下一步，一句话说得出来。「明天上午，把岛台的下水往左挪二十厘米。」这样的一句，不用想就能说出来。

第三，换一件事，做法跟着换，一不换。同一个一，碰到三位客户，三份单子不一样，可骨头是一样的。

第四，有缝。每处修改的旁边，留着一个能回头再评、再改它的口子。裴苒图纸上的七处增补，用七种颜色标着，就是七道缝：谁来改的，改的是哪一笔，一眼看得出，下一回还能再改。

还有两种假的慧点，要认一认。第一种是「一致而无虑」：把一当成一个模板，不管碰上什么事，都盖同一个章。这看起来很一致，其实一次也没有评估过，反馈无处可去。第二种是「百虑而无一致」：评得很多，没有一个站着不动的一，每一条反馈都借机另立门户。这一种，跟上一章的评估不停，是亲戚。

这两种假，有一个共同的特点：它们都很忙。一刀切的忙在执行，评估不停的忙在复盘。慧点上的虑，反而显得闲：路况一变，问一句，答案一出，就走，走完又闲下来。忙不忙，不是判断的标准，落没落地才是。

◆ 八、慧点也有代价

慧点不是终点，通过了它，也要付一点东西。

头一样是修改太多，忘了来历。裴苒图纸上的七处增补，过一年再看，也许只剩「那里有一道颜色」，不记得为什么。路径越顺手，越容易只记得路径，忘了它从哪个一长出来。这时要回到安那一关去，回温那个一，前面几章说过这条路。

第二样是一的框装不下。路径再改，也改不动这个一的时候，就不是虑的事了。那是要换土、造一个新的一，是横向发展的事，要从头走。虑的路到这里，要知道自己脚边有一条线：线里头，路径随事而修；线外头，是另一种发展。〔本书读法〕

第三样是疏忽。百虑的时候，每一件事都用了心，也就每一件事都花了力气。邵师傅那一顿饭，徒弟们能留位子，是因为那件事很小、很稳；要是他同时想改十件事，徒弟们大概也帮不过来。这就是为什么损排在益的前面：先减，再增。

◆ 九、五个卦挨着排

本书把损和益放在这一章，夬、噬嗑、解放在上一章，翻翻《序卦》，会发现这些卦原来是邻居。

《序卦》说：「物不可终难，故受之以解；解者缓也。缓必有所失，故受之以损。损而不已，必益，故受之以益。益而不已，必决，故受之以夬；夬者决也。」（《序卦》）解，松开；松开多了，有所失，所以损；损到头，必有益；益到头，必要决断，所以夬。

这条线放在虑的关口上，很有意思。上一章里，解是结还没解开的样子，夬是决断迟迟下不去的样子。这一章，损与益是通过的样子：先减到一，再让增益来。而《序卦》里，夬排在益的后面。也就是说，益这一卦的尽头，不是继续添，是宣布：事熟了，要说出口。

所以虑并不是停在百次评估上。百虑攒到一定的时候，要有一个「夬」，把评估的结论说出口、落成字，回写到那个一上，往下传。这是虑与得接上的地方。夬在虑里，既是卡住的样子，也是路上必须过的一站。〔本书读法〕

◆ 十、放回日子里：回到高速公路

回到那辆车上。

天快黑的时候，车子终于驶出了高速，拐进一条小路，路两边是收完稻子的田。邵师傅在副驾，把窗户摇下来一条缝。裴老师醒了，问：「到哪儿了？」

「快了，」裴苒说，「导航说，还有十七分钟。」

她看了一眼屏幕。目的地还是那一个，院子里的桂花树。路线已经换过四回了，没有一回让她觉得乱。

她忽然明白，这一路上，她没有为一条路想过很久。每一回，路况变了，她只问一句：现在，往哪里走？答案一出来，就走。

这时车窗外已经暗了，远处有一星灯。邵师傅说：「到了就先吃饭。」裴老师在后座笑：「你这一路，想的都是这一顿。」没有人反驳。那一顿，也是一个不动的一。

你回头想想，自己这些年真正办成的事，多半也是这个样子：先有一个不会换的东西，剩下的，是一回一回在门前转钥匙。一件事办成以后，你记得的常常是那一把钥匙，转动的那些次数，反而很快就忘了。

明天能试：找一件手边正在拖的事，在纸上写两句话。第一句，写那个不能动的一；第二句，写眼前这一回的第一步。两句写完，别的先不管。

◆ 十一、虑的一张小表

项	内容
出错点	虑成另起炉灶或算计：造一个新的一冒充展开
卡住点	虑太多不落地：想不完、挖不完、做不下去（夬、噬嗑、解）
慧点	同一个一在每件事上评估、反馈，只在 D2 里修路径：一致而百虑（损、益）

项	内容
横向还是纵向	纵向（1→N）：虑属 D2，评估、反馈，在路径上修
下一字接什么	得：评估与反馈转完了环，才有东西可以回写、往下传。《大学》说「虑而后能得」

带走的话

一站着不动，百次评估才有的靠；评一次，改一处，这就是一致而百虑。

> 小账
>
> 开了哪扇门：一不动，评估反馈才能百回地转；关了哪扇门：以为想得多就是想得好。
>
> 这一处，是出错、卡住，还是慧点？是横向还是纵向？慧点；纵向（1→N），一站着，评估反馈一件事一件事地落到 D2 的路径上。

想一想

1. 你手边有没有一个「不能动的一」？说得出它是什么吗？
2. 最近一件事里，哪条反馈是别人加给你的？你把它落到路径上了吗？
3. 你的哪一件事，像一块只盖同一个章的模板？

第 八 编

得

这一编四章讲「得」。**得不是到手，是一又多了一个载体，可以往下传。**

第 28 章

得的源流

◆ 一、作文末尾的那一行「我收获了」

期中考试后的第一节作文课，裴老师批了四十多本周记。

批到第二十本，她停下来，把前面几本翻出来对了一遍。每一篇的结尾都差不多：「通过这次活动，我收获了很多。」「这件事让我得到了成长。」「我学到了团结的重要性。」

没有一篇写错。可是四十多篇放在一起，像四十多张收条：东西收到了，签了字，事情到此结束。

她在办公室的灯下坐了一会儿，在其中一篇的空白处写了一句批语：「收获的东西，后来去了哪里？」

第二天发本子，那个孩子拿到批语，愣了一下，转头去问同桌：「老师是不是写错字了？」

没有写错。这一问，问的是「得」字的一件老事：它到手以后，往哪里去。

你大概也有过这样的时刻。年底写总结，最后一段总是「收获」；读完一本书，在读书软件上点一下「已读」；考完一场试，先问「得了多少分」。「得」是嘴边最顺口的字之一，顺口到几乎不用想。

可是这个字在儒家的书里，并不顺口。它出现得很多，身边却总站着一些提防它的字：不、未、焉、戒、患、苟。

第八编要走完七个字里的最后一个。这一章先回头看，这个字是从哪里走来的；下面三章再看它在一以贯之的路上，怎样出错，怎样卡住，怎样通。本书给这个字立的定义，来自王德生的一句话，放在这一章的末尾，让前面几站先走一遍。

先交代一句方法。本书据维基文库底本检索，下面的次数只作分布参考，不当作定论。

◆ 二、孔子：这个字大半时候带着否定和提防

底本里，「得」在《论语》出现五十六次，分在五十五句里；其中六句落在书首朱熹《序说》里，正文本身是四十九句。

把这些句子排开，先看见一个样子：近一半的句子里，「得」前面站着「不」「未」「焉」「无」。孔子很少单说一个「得」，他说的多半是「不得」「焉得」「不可得而闻」。

这个字在《论语》里干三种活。

第一种，是被接住，不是抢到。

> 仪封人请见，曰：「君子之至于斯也，吾未尝不得见也。」（《论语·八佾》3.24）

大意是：仪地守边界的官员求见，说，凡是到这里来的君子，我没有一回不曾见到的。「得见」是被允许、被接上。

> 子贡曰：「夫子之文章，可得而闻也；夫子之言性与天道，不可得而闻也。」（《论语·公冶长》5.13）

「可得而闻」，说的是有没有门路，听不听得到。没有谁到了手，只有门通不通。同一个意思，子贡后来又说了一遍：「不得其门而入，不见宗庙之美、百官之富」（《论语·子张》19.23）。门在，墙在，得不得，看进没进得去。

最要紧的一句，是子贡说老师自己怎样「得」到一个国家的听政：

夫子温、良、恭、俭、让以得之。（《论语·学而》1.10）

这一句里的「得」不是求来的，是人家给的。子贡紧接着问的就是这个：老师的「求」，和别人的「求」，是不是不一样？

第二种，是到手的东西，要先过一道闸。

富与贵，是人之所欲也，不以其道得之，不处也。（《论语·里仁》4.5）

士见危致命，见得思义。（《论语·子张》19.1）

大意是：富贵人人想要，不用正当办法得来的，不要；看见可以得的东西，先想一想合不合义。这是在「得」的门口，立了一块牌子。

第三种，是得了以后的两种坏样子。

其未得之也，患得之；既得之，患失之。（《论语·阳货》17.15）

知及之，仁不能守之，虽得之，必失之。（《论语·卫灵公》15.33）

头一句说的是一颗心：没到手时愁得不到，到手后愁丢了。后一句说的是一件事：靠聪明得来的东西，没有仁来守，得了也要丢。

两句合起来，就是《论语》里那句最有名的提防：

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）

前卷的晚读小组读过这一句，这里只留一个观察：色、斗、得三样要戒的东西，排在一生的三个年纪上，得排在最后，排在「血气既衰」的时候。

孔子看见的得，不是年轻人的毛病，是手里已经有了东西以后，越抓越紧的毛病。

他也说过一句松手的话：

欲仁而得仁，又焉贪？（《论语·尧曰》20.2）

想要仁，就得到了仁，还有什么可贪？这里得的是仁，是一样不会因为你拿了就少掉的东西。可见孔子对「得」并不一概提防，他提防的是到手以后的那种紧。

◆ 三、孟子：得的东西，是人，是心

孟子的底本里，「得」出现一百七十七次，是《论语》的三倍多。而且宾语变了：不大是富贵，是人。

善政，不如善教之得民也。善政得民财；善教得民心。（《孟子·尽心上》7A14）

得道者多助，失道者寡助。（《孟子·公孙丑下》2B1）

大意是：好政令得到的是民的财物，好教化得到的是民的心；走在道上的人，帮忙的多。

最耐读的是这一句：

君子有三乐，而王天下不与存焉。……得天下英才而教育之，三乐也。（《孟子·尽心上》7A20）

孟子先把王天下排在三乐之外，再说第三乐：得英才，教育他们。请你把这句话读慢一点：英才得到了，下一件事是教育。「得」在这里不是终点，后面紧跟一个动词，把得到的东西送到别人身上去。

孟子的「得」，还有一个往回收的方向。

行有不得者，皆反求诸己，其身正而天下归之。（《孟子·离娄上》4A4）

心之官则思；思则得之，不思则不得也。（《孟子·告子上》6A15）

第一句是说：做什么事没得到想要的，先回头在自己身上找；自己端正了，天下的人自然归过来。第二句是说：心的本事是想，想了就得到，不想就得不到。

这两处，「得」从天下收进了身，收进了心。

还有一处，是孟子划下的底线：

生亦我所欲，所欲有甚于生者，故不为苟得也。（《孟子·告子上》6A10）

「苟得」是不择手段的得。孟子宁可不要命，也不要这样的得。

他的「自得」，是后来宋明人最爱说的一个词：

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。（《孟子·离娄下》4B14）

自得、居之安、资之深、取之左右逢其原，这一串和《大学》「定静安虑得」恰好反过来：孟子那里，得排在最前面，是后面一串的起点。前卷已经对过这个差别，这里只请你记住：孟子的得，一头连着人（得民、得英才），一头连着己（反求诸己、自得）。这两头，就是后来两千年里分岔的起点。

◆ 四、荀子：得了以后，还要凝得住

荀子的「得」，底本二百八十七次，比孟子还多。他不大谈「自得」，谈的是到手的东西，怎样才算站得住。

先看他怎样把「得」摆上账本：

> 用国者，得百姓之力者富，得百姓之死者强，得百姓之誉者荣。三得者具而天下归之，三得者亡而天下去之。（《荀子·王霸》）

大意是：治国的人，得到民众出力，国就富；得到民众肯为国去死，国就强；得到民众称赞，国就有名望。三样得齐了，天下归过来；三样都没了，天下离开。一个国家的「得」，被他拆成三笔：力、死、誉。

然后他问了一个比孟子更硬的问题：得到了，保得住吗？

> 兼并易能也，唯坚凝之难焉。齐能并宋，而不能凝也，故魏夺之。燕能并齐，而不能凝也，故田单夺之。……能并之，而不能凝，则必夺；……能凝之，则必能并之矣。（《荀子·议兵》）

大意是：吞下别人容易，难的是把吞下的东西凝成一块。齐国能吞宋，没能凝住，魏国就夺走；燕国能吞齐，没能凝住，田单就夺回。吞得下却凝不住，一定被夺；能凝住的，一定也吞得下。

「并」是拿到手里，「凝」是让它在你这里长成一块。荀子把两件事拆开：拿到手，只是一半；凝住，才算得。

他还给了一个很特别的算账办法：

> 易者，以一易一，人曰：无得亦无丧也；以一易两，人曰：无丧而有得也；以两易一，人曰：无得而有丧也。……离道而内自择，是犹以两易一也，奚得！（《荀子·正名》）

做买卖，拿一换一，不亏不赚；拿一换两，有赚没亏；拿两换一，有亏没赚。荀子说，离开了道，只凭自己心里的挑选，就是拿两换一，哪里算得？意思是：什么叫「得」，不看你心里记了多少，要看你是不是在道上。

他也不讳言人的毛病：

> 夫好利而欲得者，此人之情性也。（《荀子·性恶》）

喜欢利、想要得，这是人的性情。荀子不叫人把这颗心拿掉，他要礼和师法去「化」它。

不过荀子也不是只有账房。《劝学》里有一句：「积善成德，而神明自得，圣心备焉」，积了善，成了德，心里的明亮自己就得到了。外面的账，里面的明，两样他都说。

把荀子这一站放在一起，次序很清楚：先摆账（三得），再问凝（并与凝），再问算法（以一易一），最后承认这颗要得的心是天生的。这是儒家几位大家里，最像账房的一条线。

◆ 五、《大学》《中庸》：得其正，得一善

回到本书七字所在的那一篇。

《大学》全篇里，「得」十次。前卷读过「虑而后能得」和「道得众则得国」，这里请你看另一批：

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。（《大学》传七章）

四个「不得其正」排成一串。这里的「得」不是到手，是站对了地方：心有气愤，就偏离了正处。

《中庸》里的「得」，更有分量，也更多面。

回之为人也，择乎中庸，得一善，则拳拳服膺而弗失之矣。（《中庸》第 8 章）

大意是：颜回做人，选定了中庸，得到一样善，就恳恳切切地抱在心口，不让它丢掉。「得一善」，「弗失之」，得与失在同一句里成了一对。

君子无入而不自得焉。（《中庸》第 14 章）

故大德必得其位，必得其禄，必得其名，必得其寿。（《中庸》第 17 章）

诚者不勉而中，不思而得，从容中道，圣人也。……有弗思，思之弗得弗措也。（《中庸》第 20 章）

第一句是说，走到哪里都能自得。第二句里，位、禄、名、寿是顺着德来的，不是奔着去的。第三句分出两种人：圣人「不思而得」，学的人「思之弗

得弗措」，想而没得到，就不放手。这是《中庸》里少有的把「得」当目标的句子，不过目标是想出来的理，不是一样东西。

《大学》《中庸》合起来，给这个字添了两层意思：一层是站对位置（得其正），一层是抱住一点好东西不丢（得一善，弗失之）。

◆ 六、《易传》：得位、得中，和「知得而不知丧」

《周易》经传里的「得」，底本一百四十八次，外加《易传》十七次，用法最特别。

因为在《彖传》里，「得」几乎不是到手。底本里，《彖传》带「得」的句子二十三条，其中十八条说的是「得中」「得位」。

> 小畜，柔得位而上下应之。（《周易·小畜·彖》）
>
> 讼有孚窒惕，中吉，刚来而得中也。（《周易·讼·彖》）
>
> 蹇，利西南，往得中也。（《周易·蹇·彖》）

大意是：小畜的柔，得到了合适的位置，上下都来应和；讼的刚，来到中间；蹇往西南走，是走到了中的位置。这里的「得」说的是爻落在了对的地方。位置对了，有人应你，有路可通。

还有三句，是《易传》里最要紧的几句。

> 亢之为言也，知进而不知退，知存而不知亡，知得而不知丧，其唯圣人乎？（《周易·乾·文言》）

大意是：「亢」这个字的意思，是只知前进，不知后退；只知保存，不知灭亡；只知得到，不知丧失。大概只有圣人，才能知道进退存亡而不失其正吧？

「知得而不知丧」，用来描述乾卦最后一爻上飞到顶的龙。

吉凶者，失得之象也。（《周易·系辞上》）

吉和凶，不过是失与得的样子。吉凶是失得两个字的两副面孔，这一句说得很干脆。

得其所归者必大，故受之以丰。丰者大也。（《周易·序卦》）

得到归宿的，一定变大，所以接着是丰卦。这是《易传》里把「得」直接接在一个卦前面的话。上一卦是归妹，说一个女子嫁到她的归处；得其所，必大，必丰。

可是丰卦自己说的是什么？下一章会讲：丰卦的上六，说的是屋子大得没有人来。

《易传》到这里，把「得」说成了三层：位置对了（得位得中）；到手的东西会变大（得其所归者必大）；只知得、不知丧，有危险（知得而不知丧）。

◆ 七、《礼记》：各得其宜，与「三患」

《礼记》里的「得」，底本一百七十次，说的事最杂。

有一种，是用「得」把礼的整个样子说出来：

宫室得其度，量鼎得其象，味得其时，乐得其节，车得其式，鬼神得其飨，丧纪得其哀，辩说得其党，官得其体，政事得其施，加于身而错于前，凡众之动得其宜。（《礼记·仲尼燕居》）

大意是：房子有房子的尺度，鼎有鼎的样子，味道合时节，乐合节拍，车合规矩，鬼神得享祭，丧事得其哀，官得其体统，政事得施行，凡众人的动作，都合宜。

一长串「得其」，都是合上的意思。礼里的得，是每样东西各归其位、各得其宜。

另一种，是对「得」本身的警告：

临财毋苟得，临难毋苟免。（《礼记·曲礼上》）

求服其志，不贪其得。（《礼记·郊特牲》）

君子有三患：未之闻，患弗得闻也；既闻之，患弗得学也；既得之，而又失之，君子耻之。（《礼记·杂记下》）

三患里，前两患是往前的：听，学。第三患是「既得之而又失之」。这是一句很准的话，它没有说得本身不好，它说的是，得了又丢，是耻。

《孝经》里有一句，口气一样：「以顺则逆，民无则焉，不在于善，而皆在于凶德；虽得之，君子不贵也」（《孝经》）。意思是：走的路是反的，得到的东西不在善上，只在凶德上，就算到手，君子也不看重。

这几句放在一起，一个样子很清楚：儒家并不拦着人去得，儒家一直在问的是，用什么方式得，得了以后怎样。

再看一句，把「得」放在人和人之间：

民不求其所欲而得之，谓之信。（《礼记·经解》）

民众不用去求，想要的就得到了，这叫信。这里的得，是被给的，是别人让你得的。信，就是这样一份东西。

《乐记》里有一句，和《荀子·乐论》几乎一字不差：

君子乐得其道，小人乐得其欲。（《礼记·乐记》）

同一个字，可以乐在两样不同的东西上：道，或者欲。

◆ 八、汉唐：「得」被读成「合宜」

汉代以后，对这个字下过功夫的是注疏家。

东汉的许慎在《说文》里给了一个很短的定义：「得，行有所得也」〔据二手〕，在路上有所获。前卷已经把字形走了一遍。郑玄注《大学》，把「虑而后能得」的得读成「得事之宜」，孔颖达疏成「于事得安」，这也是前卷读过的。

两条注放在一起，汉唐的读法，其实就是《仲尼燕居》那一长串：得其度，得其象，得其时，得其宜。得在汉唐，是事办得合宜。

这一站有一点要留意：汉唐的得，落点不在手里，也不在心里，在事上，在位上。事办合宜了，就是得。

这是外线。它承接的是《易传》的得位得中，是《礼记》的各得其宜。

本书没有找到比这两条更多的汉唐专门注解。往后有人补上，这一站会更厚。〔待核〕

◆ 九、宋明：得往心里收

到了宋代，「得」这个字翻到了另一面。

先交代一件事：宋明语录里，「得」的次数大得惊人，《二程遗书》一千一百多次，《传习录》五百多次。可是其中很大一部分，是「见得」「识得」「说得」「做得」这样的补语，字是同一个字，意思只是「能够」。数字不能直接当作思想的分量。

真正在谈「得」这件事的，是二程说的「自得」：

> 学者要自得。（《近思录》卷三）
>
> 人患居常讲习空言无实者，盖不自得也。苟不自得，则尽治《五经》，亦是空言。（《二程遗书》卷一）

大意是：许多人天天讲习，说的都是空话，是因为没有自得；没有自得，把五经读尽了，也是空话。这是很重的一句。它把「得」放在读书的门口：一本书有没有读进去，看有没有自得。

二程还给了一个验证的办法，是整个儒家里最像体检单的一条：

> 欲知得与不得，于心气上验之。思虑有得，中心悦豫，沛然有裕者，实得也；思虑有得，心气劳耗者，实未得也，强揣度耳。（《二程遗书》卷二）

想知道是真得还是没得，从心气上验：想出点东西，心里愉快、宽裕的，是真得；想出点东西，心气反而劳累耗损的，是没真得，是硬猜出来的。

请你看这个办法：它不看得了多少，看得了以后，是松的，还是紧的。

二程另有一句，把「得」和「虑」的次序翻了一遍：

得而后动，与虑而后动异。得在己，如自使手举物，无不从。虑则未在己，如手中持物以取物，知其不利。（《二程遗书》卷二）

得了再动，和想了再动不同。得是在自己身上，像自己的手举东西，没有不听使唤的；虑的时候，东西还不在自己身上，像手里拿着一样东西去够另一样，知道不顺手。《大学》说「虑而后能得」，虑在前，得在后；二程这一句，把得看成「在己」，比虑更近自己。

朱熹在《大学章句》里，用了另一个说法：

皆务决去，而求必得之，以自快足于己。（《大学章句》传六章注）

这是在说诚意：好的就一心扑上去，坏的就一心去掉，求必得，让自己痛快满足。

到了明代，王阳明把《大学》这一串又读了一遍：

定则不扰扰而静，静而不妄动则安，安则一心一意只在此处，千思万想，务求必得此至善，是能虑而得矣。（《传习录》卷上）

大意是：定了就不乱，静了不乱动就安，安了就一心一意只在这一处，千思万想，一定要得到这个至善，这就是能虑而得。「务求必得」，是整个儒家里把「得」说得最用力的一处。

《大学问》里，他也提到「事有终始」：

事有终始，先儒以知止为始，能得为终，一事而首尾相因也。（《大学问》）

知止是始，能得是终。这正好是本书说的那个环的两个接口。阳明没有往下说：终了以后又是什么。

宋明合起来，是三个动作：自得（不空读）、心气验之（看松紧）、务求必得（用力扑）。三个动作，落点都在心里。

◆ 十、两千年的结果：一个被收进心里的字

把几站排在一起，看一条线：

站	「得」多半是什么	落点
孔子	被接上；到手要过闸；得了怕丢	门口、手上
孟子	得民、得心、得英才；自得	人、心
荀子	三得；并了要凝；算账	国、账
《大学》《中庸》《易传》	得其正、得一善、得位得中	位
《礼记》、汉唐	各得其宜	事
宋明	自得、心气验之、务求必得	心

最后一行，是后来两千年里最响的一行。

两千年下来，「得」先后走了两条线。外线讲它落在哪里：得人、得位、得宜、凝住。内线讲它在心里是什么滋味：自得、有得、心得。宋明以后，内线越来越粗。今天我们说「心得」「收获」「得益」，说的几乎全是内线，是自己心里的账。

内线有自己的道理，二程那一句「实得」「未得」，到今天仍然成立。

可是内线有一个后果：当「得」被收进了心里，成了「我得到了」，成了读书笔记里的一栏，外线上的一半就慢慢变轻了。外线问的是位对不对、门通

不通、东西凝没凝住，看的是事情本身的状态。内线问的是松还是紧，看的是心气。两样各管一半，缺了哪一半，这个字都只剩半截。

◆ 十一、先说对：把得收进心里，有它的真功夫

走到这里，要先还旧读法一笔公道。

宋明把「得」收进心里，不是走偏了，是看见了一件真事：同一本书，有人读完只剩一堆「大意是」，有人读完，日子里的一个动作变了。前者没有得，后者得了。

二程那句「苟不自得，则尽治五经，亦是空言」，到今天仍然成立。你背熟了一整本书，却没有一处在手上、在嘴上、在脸色上变一变，那就是空言。

二程的心气验法，也有它的道理。真得到的东西，使用起来是顺的；硬揣度出来的东西，用一回累一回。这个分别，教过书、带过人的都见过。

所以，本书不叫你把「心得」两个字扔掉。要说的只是：内线是真的，外线也是真的；只守着一条，另一条就会悄悄断掉。

◆ 十二、六站各摸到了定义的哪一角

先把本书的读法摆在桌上。〔本书读法〕

本书读「得」，不拿它当一个动作，拿它当一种状态：一路走来，定了，静了，安了，也虑过了，走到这里，整个系统是什么样子。把六站排在一起看，每一站摸到的，都是这个状态的一角。用三个词来记：平衡，通畅，充沛。

先说平衡。《易传》的得位得中，是爻落在对的位置上；《大学》四个「不得其正」，是心被忿懥、恐惧、好乐、忧患拽偏了；《礼记》的各得其宜，是一长串东西各归各位；荀子的「并」与「凝」，是吞下来的东西要在你这里长成一块，长不成就被夺走。四处说的是同一件事：几样东西彼此牵着，哪一样偏了，别的跟着偏。

再说通畅。孔子那里，「可得而闻」「不得其门而入」，问的是门通不通；孟子的「得道者多助」，是路上有人接应；「得天下英才而教育之」，是得来的东西有出口。《礼记》里「民不求其所欲而得之」，也是路在、水到渠成的样子。

最后说充沛。二程那句验法，写的恰好是这个字：「中心悦豫，沛然有裕者，实得也」，沛然有裕，是劲足而不紧；反过来「心气劳耗」，是劲被耗在了硬揣度上。孟子的「居之安，资之深，取之左右逢其原」，写的是源头不断。阳明的「务求必得」用力极足，要问的只是这股力是活水，还是在透支。孔子的「患得患失」，则是劲全用在了攥和怕上。

三个角合起来，才是一个完整的「得」。还有一层，是阳明留下没说的：「知止为始，能得为终」，终了以后是什么？本书的读法是，得不是终止。这一遍运行下来的结果，回写到那个一上，让它更清楚，下一次运行更准；新的经历里，又发生新的知。七步成环。〔本书补〕

这样读，下面三章就有了尺子。第 29 章讲出错点：得成占有，结果到手了，三方程其实已经失衡。第 30 章讲卡住点：得了又失，路径堵了，动力枯了，平衡维持不住。第 31 章讲慧点：平衡、通畅、充沛。三种样子不是三类人，是同一个关口上的三种可能。

◆ 十三、放回日子里：王德生的那一句定义

「得」在本书里的定义，来自王德生的一句话：〔王口述〕

得，就是 SDE 三方程维持平衡，路径保持通畅，动力充沛。

拆开读。「三方程」，是三条互相决定的关系：显出来的样子，走的路与方向，纠缠在一起的底盘，三条里一条变了，另两条跟着变。「维持平衡」，说的是三条一起稳着，而且是持续地稳着，一次到手不算数。「路径保持通畅」，是选定的那条路上没有堵点。「动力充沛」，是跑起来的劲够用，也不透支。

这个状态的标志，是意义持续地获得：那个一在这件事、这个孩子、这个团队身上显出来，并且稳下来。〔本书补〕

「我得」也由此读开。它不是「我拿到了」，是在这一次显影里，三方程平衡了，路通了，劲足了；「我」是和这个状态一起显出来的，不是站在旁边收货的那一位。

回到裴老师的周记。她后来又写了一句批语，给全班：「以后结尾不写『我收获了』。写：这件事，后来到了谁那里。」

有个孩子交上来这样一句：「我把那天学会的折纸方法，教给了我弟。他折坏了三个，第四个折成了。」她在旁边画了一个圈。这是教育里的一笔，也是通畅的一笔：学到的东西，有路往下一个人那里走。

邵师傅这个月在学一道新菜。有一天，手上顺，心里松，一步接着一步；还有一天，越想越紧，勺子在手里发硬。前一天是「沛然有裕」，后一天是

「心气劳耗」。这是健康里的一笔，也是充沛的一笔，不是量血压，只是看学东西的松紧。身体的难处真的大了，请找医生。

裴苒带的项目组，上个月合并了两个小组。合并三天办完，难的是荀子那句「兼并易能也，唯坚凝之难焉」。两个小组的人坐在一间屋里，过了两个月，才开始说同一种话。这是事业里的一笔，也是平衡的一笔：并过来的，要等几条线重新对齐，才算凝住。

三笔放在一起：通畅，充沛，平衡，各缺一样，「得」都只剩一半。

带走的话：得，就是三方程维持平衡，路径保持通畅，动力充沛；到手的东西，只是这个状态路过的一块站牌。〔王口述〕

> 小 账
>
> 开了哪扇门：把「得」从「到手」放回「状态」，平衡、通畅、充沛三扇。关了哪扇门：只看结果一栏、只记「我收获了」的那一扇。
>
> 这一处，是出错、卡住，还是慧点？是横向还是纵向？本章是源流，不判；这个字在路上属纵向（1→N）的最后一步，三种样子见第 29 至 31 章。

想 一 想

一，你最近一件算是「得」了的事，平衡、通畅、充沛三样里，哪一样最弱？

二，把二程的验法放到你身上：得了一样东西以后，是沛然有裕，还是心气劳耗？

第 29 章

得的出错点：得成占有

◆ 一、冷冻层里放了五年的那盒虾

周六上午，裴家的冰箱要除霜。

邵师傅蹲在冷冻层前面，把东西一样一样搬到桌上。一包用报纸裹着的羊肉，是老家亲戚送的；两盒刺参，是前年单位发的福利；一袋贴着手写标签的海虾，日期是五年前。

裴老师站在旁边数：「这虾，你说过留着过年。」

「过年的时候，来了客人，觉得不够好，没拿出来。」

「第二年呢？」

「第二年想着留给裴苒结婚。」

屋里静了一下。裴苒还没有结婚的消息。

邵师傅把那袋虾拎在手里，看了一会儿。虾身已经发白，冰霜裹了一层，像一件放得太久的旧衣服。他说了一句不像抱怨的话：「好东西，攥得太紧，就没有人吃得上了。」

裴老师没有接话，她在想另一件事：自己的书橱里、柜子里，是不是也有这样几袋。

你家的冰箱里，大概也有。好东西到了手，舍不得动，一放就是几年。东西没有错，错在一个动作：它被攥住了，不再往任何地方去。

第 28 章说过，「得」在儒家的书里，起初是被接住，后来被收进心里，两千年里最容易丢的，是外线上的那一半：位对不对，门通不通，东西凝没凝住。这一章讲的，就是那一半丢掉以后，会发生什么。

先把话说在前面：这一章讲的是出错点，不是卡住点。

◆ 二、先说对：到手是真的，儒家没有拦着

在批评这个关口之前，先把旧读法的公道还给它。

「得」这个字，从头到尾，儒家就没有叫人别要。孔子说「富与贵，是人之所欲也」，这句话的前半，是承认的。孟子说「得天下英才而教育之，三乐也」，那是把得放进了人生的三件乐事。《中庸》说「大德必得其位，必得其禄，必得其名，必得其寿」，位、禄、名、寿，一样一样数得清清楚楚。

荀子更直接：「夫好利而欲得者，此人之情性也」，想要得到，是人身上本来就有的。

所以，到手这件事本身没有错。一个孩子考了好成绩，一个学徒出师，一笔钱到了账上，一个项目落了地，都是真的，都该高兴。

这条路上，得也是要有的：一路走过来，认出了一，止住了，站稳了，住下了，用开了，总要有一个落点，总要有东西到手。没有这个落点，前面六步就成了空转。

那么，错在哪里？

◆ 三、错在哪里：账上写着得，三条式子已经偏了

先把本章的判断摆在桌上：

得成占有，是只要结果到手，就当成了得；而三方程其实已经失衡，路径已经堵了，动力已经透支。

第 28 章记下了王德生的定义：得，就是三方程维持平衡，路径保持通畅，动力充沛。〔王口述〕这是一种状态，三样要同时成立。可是日子里看得见、数得清的，只有结果：分数，业绩，存货，人数。占有的毛病，就是拿结果顶替了状态：结果在，就算得；结果背后那几条式子还扣不扣得上，没有人问。

这里有三个读错。

第一个读错，是读错了账。

状态要三样同时成立，占有只认结果这一栏。账面越来越满，三条式子里有一条在悄悄偏，没有哪一栏记它。

第二个读错，是读错了用处。

结果本来是这个状态路过的站牌，要回写到那个一上，让它更清楚，让下一次运行更准（见第 28 章）。占有把结果当成终点，当成存货：要紧的是不丢，是留着，是清点。回写断了，那个一就不再长。

第三个读错，是读错了循环。

把结果当终点，就怕它丢；怕丢就攥；攥紧了，路就堵，劲就耗，三条式子更偏；偏了，结果更难保，更怕丢。你会发现这是一个很稳的圈。孔子那句「其未得之也，患得之；既得之，患失之」，说的是圈在心里的那一面。荀子的「并而不凝」，说的是圈在国家里的那一面：拿到手了，却没有在你这里长成一块，于是被人夺走。

再看一遍冷冻层里那袋虾。它不是被偷走的，也不是一下子坏的，它是在被「留着」的过程里，一点一点变成了白色的冰疙瘩。

这是占有最常见的结局：不是被抢，是自己放坏。

这个出错点，还有一个很隐蔽的特点：从外面看，它常常是体面的。一个主管手里握着很多资源，一位老师带着一个很大的小组，一个身体壮实的人说话底气十足，一个家长给孩子买了一整柜的书。这些全是「得」的样子。

内里在发生什么，要看那三样：几条线是不是还扣着，路上有没有往外去的东西，劲是不是还够用。

打个比方。一口井，水再多，不打上来，不流出去，几年就是一潭死水；一条渠，水不多，却一直在流，两岸就是绿的。占有的毛病，不在井太深，在这口井没有渠。

这个出错点，和下一章的卡住点，常被混在一起，所以再区分一次。出错的时候，手是忙的：忙着攒，忙着护，忙着扩，而且心里并不觉得失衡，因为结果一栏一直在涨。卡住的时候，平衡是想维持的，可是路堵了，劲枯了，维持不住；或者得了就停，不回写、不往下交。前者在错的方向上加速，后者在对的方向上失速。后者留给第 30 章。

◆ 四、儒家自己的警告：攥得越紧，越出事

第 28 章读了一圈孔子、孟子、荀子的提防，那里讲的是「这个字怎样被说」。这一节，换一个问法：在儒家的书里，攥紧会招来什么？

先看孟子，他一上来就把话说到了头：

苟为后义而先利，不夺不餍。（《孟子·梁惠王上》1A1）

大意是：如果把义放在后面，把利放在前面，不把别人的东西夺过来，就不会满足。这一句里，「不夺不餍」是占有的结局：先攥，再夺，夺了还嫌不够。

再看荀子的一句，说的是「得」怎样一点一点把人和人之间的东西蚀掉：

> 妻子具而孝衰于亲，嗜欲得而信衰于友，爵禄盈而忠衰于君。（《荀子·性恶》）

大意是：有了妻子儿女，孝心就比对父母淡了；嗜好欲望得到了，信就比对朋友淡了；爵位俸禄满了，忠就比对君主淡了。

请你看第二句：「嗜欲得而信衰于友」。得到的那一刻，朋友间的信，就薄了一层。这是占有的一个很具体的症状：东西到手，人不在了。

《大学》传十章里，有一句更像是对「聚」的一个判断：

> 外本内末，争民施夺。是故财聚则民散，财散则民聚。（《大学》传十章）

大意是：把根本放在外面，把末梢放在里面，就会教民众相争，教他们去互相夺取。所以财货聚在一处，民众就散；财货散出去，民众就聚拢来。

「聚」和「散」在这里换了位置：攥着的反而丢，放出去的反而得。后面讲萃卦的时候，这句话还会回来。

《礼记》开篇的《曲礼》，有四句并列的话：

> 敖不可长，欲不可从，志不可满，乐不可极。（《礼记·曲礼上》）

大意是：傲气不可以长，欲望不可以放纵，心志不可以满，快乐不可以到头。

「志不可满」，是说一个愿望，不可以让它装满。装满了，就没有余地，也没有出口。

四条合起来，是占有会招来的四样东西：夺（孟子），疏（荀子），散（大学），满（曲礼）。

这些话，都不是在说「得不好」，它们说的是：得了以后，手攥紧了，会发生什么。

还有一句，第　28　章引过，这里换个角度再读一遍：「知得而不知丧」（《周易·乾·文言》）。只知得，不知丧，被《文言》说成「亢」，说成龙飞到了顶。占有的底下，压着的正是这一条：账本上只有结果一栏，平衡、通畅、劲头，还有丧的那几栏，都是空白的。空白不等于没有，只是还没有写上。

◆ 五、大壮：得来的力气，被当成了本钱

经

大壮：利贞。（《周易·大壮·卦辞》）

九三：小人用壮，君子用罔，贞厉。羝羊触藩，羸其角。（《周易·大壮·九三》）

上六：羝羊触藩，不能退，不能遂，无攸利，艰则吉。（《周易·大壮·上六》）

《大象》说：「雷在天上，大壮；君子以非礼弗履。」（《周易·大壮·象》）《彖》说：「大壮，大者壮也。刚以动，故壮。」

这一卦是一个处境

乾在下，震在上，天上有雷。力量大了，势头起来了，一动就有响声。

这一卦说的，是力气最足的那几年：手上有劲，腿上有劲，说话有底气。

九三的爻辞，说了两种人在这个处境里的做法。「小人用壮」，是把壮拿来使，拿来顶，拿来比；「君子用罔」，「罔」字通常读作「无」，是不去用它。接下来是一只公羊，用角去顶篱笆，角被缠住了。

在这一点上，它怎样错

壮，是得来的。力气是几十年的饭、几十年的觉、几十年的活儿一点一点攒出来的，也是父母给的。它是多了一个载体的结果，不是平白从天上掉下来的。

出错的地方，是只认「壮」这个结果，把它当成「我的本钱」，拿去顶。三条式子里，动力这一条被抽得最狠：壮在，唯独「够不够用」没有谁算。

羝羊触藩，是最直白的画面：有角，就要去顶；篱笆不动，角被缠住，进也不是，退也不是。上六说的「不能退，不能遂」，就是那种状态。

这时候的壮，已经不是在长，是在耗。

《小象》对九三只有五个字：「小人用壮，君子罔也」，把两种做法并排放着，不加评语。本书的读法是：同一份力气，放在「我的」后面，就只剩顶这一条路；放在「得来的」后面，才有第二条路。〔本书读法〕

再看《彖》的那句「刚以动，故壮」。壮是刚加上动。有刚而不动，是闷着；有动而不刚，是飘着。两样凑在一起，才叫壮。壮本身是好东西，所以这一卦的卦辞只有四个字，「利贞」：有利，要守正。

「艰则吉」，是卦里留的一条路：在难处认下来，就有出路。

三大领域各落一下

健康：邵师傅五十五岁，在饭店后厨干了三十多年。

每天凌晨，米面送来，他一个人扛进库房。一袋面，二十五公斤，他一次扛两袋。徒弟屈小军想接一袋，他摆摆手：「不用，我这身板，扛了三十年了。」

那天库房台阶多了一级湿，他脚下一滑，没摔，却把腰闪了一下。他没跟任何人说，下午照样掌勺。夜里躺下去，翻身要先用手撑一下床。

他这副身子，也给过几回话：早上起来肩背发紧，夜里睡得浅，血压偏高是早就知道的事，他把它归在「老毛病」里，像归进账本的最后一页。

他话里的代词，是「我的」：我的本钱，我的底子，我说了算。三十年的力气，在这几句话里成了一份可以随便花的家当，没有一栏记着花了多少。

这是大壮的出错：壮这个结果还在，动力那一条已经透支，却被当成不用商量的私产，一直顶着，直到角被缠住。

后来是屈小军端着一碗汤来，没说话，把另一袋面接过去扛了。邵师傅站在台阶上，没吭声。过了几天，他自己说了一句：「后半截，你来扛。」

这里只讲理解和习惯，不讲治疗。身体的难处真的大了，请找医生。

教育：一个叫柳青的孩子，月考排了年级前十，从此坐姿都变了。同桌问他一道题，他说：「这个你不会？」说的时候，嘴角往上翘了一下。这不是坏心，是新得来的底气，没有地方放，拿去压人了。他的成绩是真的，可是一用来压，教室里愿意问他的人就少了。

事业：一个项目主管，拿了一季度的业绩第一，开会时说话的音量大了一格。她拿「我的数字」去推团队，推过了他们习惯的节奏。团队没有顶回来，却一点一点不说话了。

边界

这一卦只说明一件事：得来的力量，被当成私产去顶，就出在这一点上。它不说力气要不要用，不预言谁的身体会怎样。

大象的后半句留着：壮而不越位，「非礼弗履」。这一半先留着，到慧点那一章，路会换一个方向。

◆ 六、丰：盛到了正午，屋子里没有人

经

丰：亨。王假之，勿忧，宜日中。（《周易·丰·卦辞》）

六二：丰其蔀，日中见斗，往得疑疾，有孚发若，吉。

上六：丰其屋，蔀其家，窥其户，阒其无人，三岁不觌，凶。（《周易·丰·上六》）

《彖》说：「日中则昃，月盈则食，天地盈虚，与时消息，而况于人乎，况于鬼神乎？」（《周易·丰·彖》）《序卦》说：「得其所归者必大，故受之以丰。丰者大也。」

这一卦是一个处境

丰，是大，是盛。卦辞说：不用担忧，宜于正午。

可是《彖》的下一句，就是「日中则昃」：太阳到了正午，下一刻就偏西；月亮圆了，就要亏。

这一卦说的，是东西多到了顶的局面。

爻辞里有一个字，要先讲清：「蔀」，通常解作遮光用的草席、帘子一类的东西〔据二手〕。「丰其蔀，日中见斗」，是说正午时，因为遮得太厚，连北斗星都看得见。

在这一点上，它怎样错

《序卦》把「得其所归者必大」放在丰的前面，这是一句好话，也是一句埋着的话：得到了，会变大；大了，会遮光。

上六这一爻，写的是出错的终点：房子盖得很大，里面又拿帘子一层一层遮住，从门缝往里看，空空的，没有一个人，三年见不到人。

小象解释：「丰其屋，天际翔也；窥其户，阒其无人，自藏也。」（《周易·丰·上六·象》）屋子大得像飞到了天边，里面的人，是自己把自己藏起来了。

六二和九四，都用了同一句「丰其蔀，日中见斗」，一爻说「往得疑疾，有孚发若，吉」，一爻说「遇其夷主，吉」。意思是：遮得厚了，往前走会招

来猜疑；可是只要有孚，信一发出去，就吉；或者遇到平等的伙伴，也吉。可见丰卦不是只有凶，卦里留着门，门的名字叫孚，叫伙伴，都是别人。

上六这一爻，是没有走这扇门的结局：结果都在屋里，路没有一条通到外面。

这就是占有的另一种形状：东西越来越多，越来越高，门前却没有人来，屋里也没有人。

《序卦》那句「得其所归者必大」，把得和大连在一起。大，是得的自然结果；遮，是占有加上去的东西。同一个大，可以敞着，也可以蔀着。

三大领域各落一下

事业：裴苒升了项目主管第二年，手里的东西一年比一年多。

老客户的联系方式，在她手机里；报价的底稿，在她一个加了密的文件夹里；几个靠得住的水电师傅的电话，只有她有。每一张单子，都要过她的手。她说这些是「我的资源」，是三年一点一点跑出来的。

这些都是真的。

有一回她请了三天假，一个老客户半夜打来，说卫生间漏水。同事岑姐翻遍了公司系统，没找到那个客户的任何记录；打裴苒的手机，没开机。三天后，客户换了一家公司。

裴苒回来后，在办公室坐了很久。她的东西没有少，没有一样，在那三天里到达了它该到的地方。

丰其屋，蔀其家。屋子里放满了，但屋里没有别的人。结果在她一个人手里，路也只在她一个人身上，别人走不进去，这条路就是堵的。

教育：一位家长给上初二的孩子买了一整面墙的教辅，书架上一层一层，崭新，没有一本翻到一半。他说：「我什么都给他备齐了。」书架是满的，孩子的桌上是空的。

健康：有人手腕上戴着手环，手机里存着十几个健康软件，每天看几十个数字。数字很丰富，可是上午什么时候肩膀紧，下午什么时候脑袋沉，他自己说不出来。数据是满的，身体的话是听不见的。

边界

这一卦只说明，东西丰盛到了顶，而且一件也没有往外去，会是什么样子。它不说丰盛本身有错：「宜日中」这三个字，本书先留着，到慧点那一章，路会换一个方向。

◆ 七、萃：聚得很齐，人心没有聚

经

萃：王假有庙，利见大人，亨，利贞。用大牲吉，利有攸往。（《周易·萃·卦辞》）

初六：有孚不终，乃乱乃萃。（《周易·萃·初六》）

九五：萃有位，无咎。匪孚，元永贞，悔亡。（《周易·萃·九五》）

《彖》说：「萃，聚也；顺以说，刚中而应，故聚也。……观其所聚，而天地万物之情可见矣。」《大象》说：「泽上于地，萃；君子以除戎器，戒不虞。」九五的《小象》说：「萃有位，志未光也。」

这一卦是一个处境

萃，是聚。泽水汇在地上，一片湖。人聚到一个地方，一起祭祖，一起拜见大人。

聚，是「得」里最实在的一种：得人。孟子说「得其民，斯得天下」，《荀子》说「得百姓之力」，都是聚人。

在这一点上，它怎样错

萃卦的九五，有一个很特别的写法：「萃有位，无咎。匪孚。」

意思是：他有位置，聚在他周围的人很多，没有过错；但不是出于「孚」，不是出于信。

小象补了一句：「志未光也」，志向还没有亮出来。〔本书读法〕

聚，有两种聚法：一种是人心聚过来，一种是位置把人圈在了一起。前一种，是「孚」；后一种，是「位」。位置能聚人，可聚来的人，心不一定在。

更要紧的是《大象》：「君子以除戎器，戒不虞。」「除」字，多读作修治〔据二手〕。聚了很多人以后，要备着兵器，防备意料不到的事。

聚得越多，要防的越多。占有的账里，还有这一笔：攥得越多，越要护。

初六的「有孚不终，乃乱乃萃」，是萃卦里另一个提醒：起头有信，信没有走完，聚拢来的就是一团乱。九五有位，初六有乱，两头都在说：聚人的要紧处，不在聚，在聚拢来的人，彼此之间有没有一份信。

三大领域各落一下

教育：裴老师的「读《大学》」晚读小组，从九个人长到了二十三个。

学校拍了照片，贴在楼梯口。家长群里，有人发来一个表格：「能不能每次签到？」她就做了一份点名册，又添了一个积分榜，给每个孩子一个座位号。小组变成「我的小组」，她说话里这个「我的」，越来越多。

点名册点得越齐，小组里能问的问题越少。以前有个叫郁杰的学生，每次散场还留下来，问一两句只有他自己想得到的话；点名册上线以后，他就不来了。陶阿姨在群里说：「孩子这周没有缺勤。」没有缺勤。人在，话没了。

萃有位，匪孚。

签到数，积分榜，座位号，都是结果。原本要靠这些结果养出来的那件事，一个能问话的地方，被结果顶替了：方向和结果脱了钩，几条线不再扣着。这一幕里，最难的地方是：没有哪一步是坏心。积分榜是为了鼓励，点名册是为了对家长有交代，「我的小组」只是顺口。每一步都说得通，合起来，却把一个能问话的地方，变成了一个能点名的地方。

裴老师是在整理点名册时，发现这一栏空着的。她看着那一栏，想起《大学》里的话：「财聚则民散，财散则民聚。」聚得太紧，就散了。

事业：裴苒招了十五个人，组成了「她的团队」。每周一早会，她要每个人报数；每周五晚上，群里要汇总。人是齐的，遇到难事，没有人先开口。团队聚在一起，是因为主管的位置，不是因为同一个目标。

健康：邵师傅的手机里存了四十多篇养生文章，微信群里转来转去，有人说这样吃，有人说那样吃。他存着，没有一篇读完。说法聚了一大堆，自己一天里哪个时候紧、哪个时候松，他一句也答不出来。

边界

这一卦只说明，聚的是人，不是孚，会是什么样子。它不说聚人不好。同一个萃卦，有「观其所聚」这一句，本书也先留着，到慧点那一章，路会换一个方向。

◆ 八、三个卦放在一起看

大壮，丰，萃，是同一个出错的三种样子。

大壮是劲：得来的力气，被当成私产去顶，动力这一条被抽得透支。丰是路：得来的东西，攒在手里越积越多，越多越遮，路被堵在一个出口上。萃是衡：得来的人，聚得很齐，位置顶替了孚，结果顶替了方向，几条线不再扣着。〔本书读法〕

三个字，三个方向：顶，攒，圈。三个反面，也正好是定义里三个词的反面：充沛的反面是透支，通畅的反面是堵塞，平衡的反面是失衡。看起来很不一样，里面的动作是同一个：眼睛只盯着结果，手攥紧了，东西不再往外走。

还可以看到一个顺序：大壮在前，是力量；丰在中间，是物；萃在后面，是人。从自己的身体，到手里的东西，再到周围的人，攥的范围一圈一圈往外扩。

出错的时候，三圈常常是连着的：先把力量当成了本钱，再把东西当成了本钱，最后把人也当成了本钱。

三卦的《象》也能并排看。大壮讲「非礼弗履」，是不越位；丰讲「折狱致刑」，是明辨之后处置；萃讲「除戎器，戒不虞」，是聚多了要防备。三句都是在占有已经成形以后才需要的东西：规矩，裁断，防备。没有占有，这些

大半用不上。这是一个旁证：规矩越来越多的地方，常常是有东西被攥得越来越紧的地方。〔本书读法〕

还有一件事，要请你分清。三卦的出错，都发生在结果已经到手的时候：力气真的壮了，东西真的多了，人真的聚了。出错的不是得不到，是到手之后，只认结果的那个读法。所以对付它的办法，不在少得，在把三条式子重新问一遍。怎样问，是第 31 章的事。

◆ 九、怎样认出这里正在出错

下面这张表，不是用来给谁扣帽子的，是用来看这一处的。

样子	日子里的说法	换成运行态的问法
只看结果一栏	数字好看，说不出日子是不是顺	结果之外，方向、路径、劲，各是什么样子?
代词变了	「这个办法」变成「我的办法」「我的客户」「我的小组」	这件东西，在话里是谁的?
清单只进不出	手里的东西越加越多，没有一样说得出去处	这一年，有哪一样，走到了别处?
得了以后发紧	二程说的「心气劳耗」	到手之后，是沛然有裕，还是紧了?
不能退	「艰则吉」说不出口，退一步像认输	哪一件事，已经不能退了?

五样里，有三样请你多看一眼：第一样，只看结果；第二样，代词；第五样，不能退。

结果好看，是占有最大的掩护。三条式子偏到很远，账面还可以是满的。所以问法不是「得了多少」，是「得了以后，路通不通，劲足不足」。

代词的变化，常常出现在你没有留意的地方。一句「我的」说出去，东西的位置就变了：它从路上，挪到了手里。

「不能退」，是大壮上六的状态：不能退，不能遂。不是不想退，是退不了；因为一退，过去的一切「得」都像被否认了。

代词和不能退，是同一件事的两头：前一头在嘴上，后一头在脚下。嘴上先变，脚下后僵；等到脚下僵了，嘴上的「我的」已经说了很多年。

这几样出现了，不用着急给它下结论。第 30 章会讲另一种相近的样子，得了又失；第 32 章会把七个字的出错点，放在一张图上看。

◆ 十、放回日子里：冷冻层的那袋虾

回到周六上午。

邵师傅把那袋白了的虾放在桌上，看了半天，问裴老师：「还能吃吗？」

「不知道。」她说，「你自己尝一口看看。」

他到底没有吃。虾放进了垃圾袋，扎紧口，放在门边。

那顿午饭，邵师傅做了一道别的菜：把冷冻层里的羊肉解冻，切了，炖了一锅。他端着锅走到门口，对着对门喊了一声：「陶姐，来一碗，今天火候刚好。」

门开了。

这一碗羊肉，不是一份教导，只是一次小小的转向：东西从冰箱里，到了锅里，到了对门的碗里。

明天能试：翻一遍你手边放着的好东西，挑一样，给它写一个去处，再写一个名字。去处是哪里，名字是谁。写完，这件事就已经往外走了一步。

带走的话

得成占有，是结果一到手就当成了得，而三方程早已失衡；账面越满，路越堵，劲越透支。

小账

开了哪扇门：「到手」这扇门是真的，该高兴就高兴。关了哪扇门：把结果当成状态，把用处读成保管，把账只记成「攥了多少」的那一扇。

这一处，是出错，不是卡住：结果在往上加，只是三方程已经失衡。属于纵向（1→N），在纵向的最后一步。

想一想

一，你手里现在有哪一样「好东西」，已经放了很久，既没有用，也没有给谁？它是怎样一次一次被留下来的？

二，上一回有人伸手碰你的东西（一个办法、一份资料、一个位置），先出现的是什么？是沛然有裕，还是收？

第 30 章

得的卡住点：得了又失

◆ 一、第三年九月，花开稀了

第三年的九月，裴家阳台上的桂花，开得不如去年。

去年是满枝。进了九月，满楼道都是香气，邵师傅下班走到三楼，就先笑一下：到家了。今年东边一撮，西边几乎光着，香气淡淡的，要凑近了才闻得到。

邵师傅把花盆端到灯下，看了一阵。叶色比往年浅一点。盆底的孔里，探出几根白根，已经绕了一圈。土面发硬，浇水的时候，水在上头停一会儿才肯渗下去。

「去年明明开得好好的。」裴老师站在旁边说。

「去年是去年。」邵师傅说，「得过一回，不等于一直得着。」

楼下的谭奶奶，七十四岁，院子里有一棵老女贞。她已经问过三回：能不能剪一枝？裴老师三回的回答是：再壮一点；怕伤了它；秋天吧。

那天晚饭，裴老师把这三句话和眼前这盆花放在了一起。每一句都有道理，可是三句合起来，桂花一直在原来的那只盆里，没有第二块土，没有第二个枝头。它年年往上长，根早已盘满了。

「怕伤了它，」她慢慢说，「可是伤它的，恰恰是不动。」

这一章讲的，就是这件事：得到了，也真的得到了，却没有留住。

前面几章里，得是七个字里的最后一个。王德生的说法是：得，就是三方程维持平衡，路径保持通畅，动力充沛〔王口述〕。可是「维持」两个字，是一件天天在做、天天会漏的事。本书把七个字都看成一条路上的关口，每个关口有三种样子。得这一处，出错的样子是占有（第　29　章讲过），卡住的样子，就是桌上这盆花：得了，又失了。

你大概也见过。一个孩子，去年考了第一，今年掉出了前十；一个人，坚持了半年的习惯，一个出差就散了；一个项目，上季度漂亮地交付，这季度怎么也跑不起来。

没有人做错什么。事情是慢慢松掉的。

◆ 二、儒家早就看见：得了会失

先听儒家自己怎么说。孔子有一句，说得很干脆：

> 子曰：「知及之，仁不能守之，虽得之，必失之。」（《论语·卫灵公》15.33）

大意是：智慧够得着它，可是仁德守不住它，就算得到了，也一定会失去。

请你留意「虽得之，必失之」这六个字。它没有说得不到，说的是得到了，也留不住。得和守，是两回事。

《大学》最后一章里，有一句和它对着的：

> 是故君子有大道，必忠信以得之，骄泰以失之。（《礼记·大学》传十章）

大意是：所以君子有一条大道理：用忠信得到它，用骄傲放纵失去它。

同一个「它」，得靠一样东西，失也靠一样东西。得的路和失的路，是同一条路上的两个方向。

孟子讲得更像在说一座山：

故苟得其养，无物不长；苟失其养，无物不消。（《孟子·告子上》6A8）

大意是：所以只要得到养护，没有什么东西不生长；只要失去养护，没有什么东西不消减。

牛山的树，原本是好的，后来被砍，被啃，旦旦而伐之，就光秃了。人看见光秃秃的山，以为它从来没长过树。孟子的意思，这不是山的本性。养，是一天一天的事；失，也是一天一天的事。

他还有一句，是对着「升」说的：

其进锐者，其退速。（《孟子·尽心上》7A44）

大意是：前进得猛的，后退得也快。

四句放在一起，意思相当一致：得到只是一个时刻，留住是一段日子；失去很少是一下子，多半是一天一天养不到。

◆ 三、本书的说法：三条线，哪一条松了

先把结论摆在桌上：

得了又失，不是方向错了，是维持不住：平衡松了，路径堵了，动力枯了，或者得到的东西没有回写、没有传出去。

回忆一下第 3 章立的三个词。出错点，是一在这一点上走歪了；卡住点，是一在这一点上停住了，过不去；慧点，是一在这一点上通了。

得的出错点，是得成占有：结果到手，三方程其实已经失衡，却不顾。那是方向的问题，手往里收。

得的卡住点不一样。得是真的得了。那个一，是一组相对固定、能多次重复运行、每运行一次都获得意义的方程、路径、原理。它在这件事、这个孩子、这个团队身上，真的显露过，站住过。后来，它跑不动了。像一辆车，路没有走错，油在漏，轮子在偏，路在窄。

按第二版的说法，得由三样东西撑着：三方程平衡，路径通畅，动力充沛。每一样都可能松。本书借三卦来看。〔本书读法〕

升：一路往上，只有一条线在涨，平衡松了，劲也在消耗。

涣：想传，没有一条能载着它过河的舟，路径堵了。

大有：有了很多，没有交出门，也没有回头把它写回去，那个一没有变清楚。

三种松法有一个共同点：每一天都有事做，每一天看起来都在好。没有一个日子可以指着说「就是这天出了问题」。所以卡住点比出错点更难发现。出错，迟早撞墙；卡住，日子反而越过越舒服，直到某一天，花开稀了。

还有一层区别，要说清楚。出错点，是要掉头的；卡住点，不用掉头，用不着否定前面的任何一步。前面的知、止、定、静、安、虑，都对。要做的，是在已经走对的路上，把松掉的那一条线，重新拧紧。

◆ 四、先说对：守，是儒家早就看重的

在往下拆之前，要把旧读法的公道还足。

第一，得了要守，守是功夫。

回之为人也，择乎中庸，得一善，则拳拳服膺而弗失之矣。（《礼记·中庸》）

大意是：颜回的为人，选定了中庸，得到一样好处，就牢牢记在心里，再也不丢。

「弗失之」是对的。得到一样，先别让它丢。孔子说「仁能守之」，也是这个意思。

第二，要分辨真得和假得。二程有一个很好用的检验：

思虑有得，中心悦豫，沛然有裕者，实得也。思虑有得，心气劳耗者，实未得也，强揣度耳。（《二程遗书》卷 2）

大意是：想出了心得，心里舒畅、从容有余的，是真得；想出了心得，却心气劳累耗损的，是没有真得，只是硬猜测。

「沛然有裕」四个字，恰好是动力充沛的样子。反过来，心气劳耗，就是动力枯了。这条检验，本书照收。

第三，儒家不催着到处传。孟子甚至说过一句反话：

人之患在好为人师。（《孟子·离娄上》4A23）

大意是：人的毛病，在于喜欢当别人的老师。

没得透就抢着教，是另一种毛病。

三条合起来，旧读法讲的是：真得，守住，慎重。每一条都成立。

不过「守」这个字，常常被读成「攥紧」：把得到的东西握在手里，不让它动。本书看到的是另一幅图：守，不是握着，是让那个一继续跑起来，而且跑得平衡、通畅、有劲。握紧的东西，路径是死的，动力是不进不出的，那是上一章的占有。

所以这里不改旧读法的方向，只添一个问法：这一处的「守」，是在让它跑，还是已经在让它停？

分辨的办法，后面第八节给。先看三卦。

◆ 五、升：一路往上，只剩一条线在涨

先看第一卦。

升：元亨，用见大人，勿恤，南征吉。（《周易·升·卦辞》）

九三：升虚邑。（《周易·升·九三》）

六五：贞吉，升阶。（《周易·升·六五》）

上六：冥升，利于不息之贞。（《周易·升·上六》）

《象传》里说：

地中生木，升；君子以顺德，积小以高大。（《周易·升·大象》）

升虚邑，无所疑也。……贞吉升阶，大得志也。冥升在上，消不富也。（《周易·升·小象》）

大意是：升，是向上长。九三，升进了一座空城，没有什么阻拦。六五，守正则吉，一级一级登上台阶，志向大大地得了偿。上六，在昏暗里还在向上升，这时候只有消耗，不会富足。大象说：地里长出树来，是升的样子；君子照着它，顺着德，一点一点积累成高大。

《序卦》是这样接的：

聚而上者，谓之升，故受之以升。升而不已，必困，故受之以困。困乎上者，必反下，故受之以井。（《周易·序卦》）

大意是：聚拢起来再往上，叫升；升个不停，必定困住；困在上面的，必定要回到下面，所以接着是井。

《杂卦》里还有一句，只四个字：

萃聚，而升不来也。（《周易·杂卦》）

大意是：萃是聚拢，升是上去了就不再来。

这一卦是一个处境：一棵树从地里长出来，一寸一寸地高。每一天都比昨天高一点。看的人都说，好。

要先说公道。升不是坏卦。卦辞写着「元亨」，大象写着「积小以高大」，上六还有「利于不息之贞」，说的是不停地守正，是好事。升的力气，是真的。

升在得这一点上，是怎样卡的？

得要三条线一起撑：平衡、路径、动力。升只有一条线在涨：向上。〔本书读法〕

九三「升虚邑」，是这一卦里最微妙的一爻。升到一座空城里，没有人拦，一路畅通。字面上是顺，请你留意「虚」字：这座城里没有人。往旁边的路，没有修；和别人纠缠的那一片，没有长。一条线涨得很高，另外两条没有跟上，平衡就松了。

六五「升阶」，志向得偿，「大得志」。这是得最亮的时刻，也恰好是最容易失衡的时刻：站在台阶上，往下看，一切都比自己低；往旁边看，没有谁站在同一级台阶上。

上六「冥升」，是在看不清的地方还在升。《小象》说「消不富也」：消，是消耗；不富，是并不因此充实。《序卦》说「升而不已，必困」，孟子说「其进锐者，其退速」，合起来是同一句提醒：只向上，不回头，也不向旁边分，劲越用越少，最后困住。〔本书读法〕

《序卦》的下一句很有意思：「困乎上者，必反下，故受之以井。」困在高处的，要回到下面，回到井。井是安编的卦，打水的地方，人人用。卦序自己给了一个方向：往下，往人多的地方。

教育这一界，闻乐是初三的学生，裴老师班上的第一名，语文的阅读题几乎不丢分。

班里有一套同桌互讲的办法：每周五，同桌之间把一道做错的题讲一遍。闻乐的同桌叫曲航，阅读题常常错，每回都问闻乐：「你怎么一下就看出主旨了？」

闻乐说：「看出来的。」

曲航又问：「怎么看的？」

闻乐想了想，说：「就是……读完，感觉就是这个。」

他不是不肯讲，是真的讲不出来。他一路往上走，每一步都踩得很稳，却从来没有回过头，看看自己踩的是哪几块石头。

三月的模拟考，阅读换了一种新题型，是一篇说明文。闻乐第一次读完，没有那个「感觉」。名次从第一掉到第七，他自己也不知道该怎么往回找，因为他从来没有把「找」这件事拆开过。

裴老师在他的本子上写了一句：「你以前的答案很好。下一回，把你怎么到的那里，也写下来。」

这是升虚邑：到了，顺了，旁边是空的；得过，又丢了。

健康这一界，邵师傅有一阵迷上了手机里的步数榜，十二个人的群，每天排名。他从第五名升到第三名，又升到第一名，一连一个月。步数一天一天往上加，高兴得很。

第五周，他连着三天，下班回到家，什么也不想干，榜单也懒得点开。一周后，他掉到了第八名，不再看群了。

老伴随口问：「你这么走，是自己走，还是想带着谁走？」他一时答不上来。他后来想明白一点：步数是他自己的高度，一条线涨得太快，家里的吃饭、睡觉、说话，都没有跟着长。这里只谈习惯与和身体相处，不谈任何运动量。身体的难处真的大了，请找医生。

事业这一界，裴苒升了项目主管以后，一路接更难的项目，自己越做越准。手下三个组员，做的还是三年前的活。

有一回她接了一个难做的预算，组员小声说：「苒姐，要不要我先试试？」

她说：「不用，我来更快。」

这话没有错，的确更快。可是接下来三个月，她一个人扛了四个项目的预算，第四个项目的验收单上，出了一项很低级的错误。那个难做的预算，每一回都只有她一个人会做，她一累，就没有第二条路。

这一卦只说到这里：升是向上的真力气；它卡在一处，只有一条线在涨，另外两条没有长。至于力气怎样转到旁边去，留给下一章。

◆ 六、涣：想传，没有舟，路堵了

第二卦。

涣：亨，王假有庙，利涉大川，利贞。（《周易·涣·卦辞》）

九二：涣奔其机，悔亡。（《周易·涣·九二》）

九五：涣汗其大号，涣王居，无咎。（《周易·涣·九五》）

《彖传》说：

涣，亨。刚来而不穷，柔得位乎外而上同。王假有庙，王乃在中也。利涉大川，乘木有功也。（《周易·涣·彖》）

《象传》说：

风行水上，涣；先王以享于帝立庙。……涣奔其机，得愿也。……王居无咎，正位也。（《周易·涣·大象、小象》）

大意是：涣，是散开。九二，奔向那个可以凭靠的东西，悔恨没有了。九五，号令像汗一样发出去，散开君王积聚的位置，没有咎害。大象说：风在水

面上吹，是涣的样子；先王照着它，祭享上帝，建立宗庙。小象说：奔向凭靠，是得到了愿望。

「机」字，有人读作几案，可以靠一靠的东西〔据二手〕。「汗」字，传统注家多读成：号令像汗，一出就收不回来〔据二手〕。这两处，本书只当作读卦的线索。

《序卦》说：

说而后散之，故受之以涣。（《周易·序卦》）

《系辞下》里有一句，是涣卦最有分量的出处：

刳木为舟，剡木为楫，舟楫之利以济不通，致远以利天下，盖取诸涣。（《周易·系辞下》）

大意是：把木头挖空做成船，把木头削尖做成桨，船桨的好处是渡过走不通的地方，把东西送到远处，对天下有利，大概是取自涣卦。

这一卦是一个处境：风吹过水面，水纹往四面散开。事情聚到一处，高兴了，该往外散了。这时候最要紧的，是有没有一只船。

涣在得这一点上，是怎样卡的？

《系辞》把涣和舟楫连在一起，说的正是「济不通」：渡过走不通的地方。路径通畅，是得的第二根柱子。涣这一卦问的，是路径堵了怎么办。〔本书读法〕

得了的那个一，在手里很清楚。它只存在手感里、习惯里、说话时的一句半句里。要把它交给另一边，或者要让它在另一个时间、另一个人手上再跑一

遍，没有一个可以装它的东西：一句话，一张纸，一个名字。路径是有的，只是到这里就断了。

九二「涣奔其机」，奔向一个可以凭靠的东西。散的时候，要先有个靠处。九五「涣汗其大号」，号令一出，像汗一样收不回来，所以要先把话说成能被别人原样拿起的样子，再说出去。

卦辞里的「王假有庙」，是说君王来到宗庙。大象里的「立庙」，是给祭祀一个地方。放到得上看：被传的东西，要有一个地方住。没有地方住，它就只能住在一个人的身上；那个人一缺席，三年的得，三天就空了。

健康这一界，邵师傅的邻居彭姐，五十三岁，在家照顾八十岁的母亲，已经三年。

三年里，她摸出了一套日常的法子。进屋之前先敲门，叫一声「妈，我进来了」；能自己做的事，等老人自己做完；傍晚下楼坐十来分钟；吃饭的时候关掉电视，一句一句地聊。这些是她和母亲的相处，不是治疗。

去年冬天，彭姐自己要住几天院。她弟弟来替班。弟弟很孝顺，一进屋就先把老人抱起来、把衣服换了、把电视打开。

老人三天没怎么吃饭。

弟弟急得直转，彭姐在病床上接电话，只能说：「你就……慢一点，别急。」说完她自己也知道，这等于什么也没说。

那套东西，在她身上是活的，可是一句也没落在纸上、话上，一个能让弟弟拿起来的东西也没有。三年的得，三天就散了。她不是不肯传，是路断了。

这里只讲理解与习惯，不讲护理的技术。身体的难处真的大了，请找医生。

教育这一界，裴老师教研组里，年轻的曹老师问她：「您那句『先让孩子把话说出来，再写』，有没有写下来？」

裴老师说：「说过好几回了。」

曹老师翻开本子：同一句话，有三个版本。一个是「先口头，后动笔」，一个是「先练说，再练写」，还有一个是「写之前说一遍」。三句听起来差不多，用起来不一样：第二个版本，让组里有人把「说」练成了一整节课。

话说了五次，传出去三个形状。

事业这一界，裴苒要去邻市开会，写了一份项目交接单。字迹工整，条目很细，通篇却是这样的：「按老办法」「照旧」「那个客户你懂的」。

接手的小邱看了一晚上，第二天打来电话：「苒姐，『老办法』是哪一个？」

那是一只船，只有她自己上得去。

这一卦只说到没有舟这一步。舟怎么造，第 31 章再说。

◆ 七、大有：有了很多，没有交出门，也没有写回去

第三卦。

大有：元亨。（《周易·大有·卦辞》）

初九：无交害，匪咎，艰则无咎。（《周易·大有·初九》）

九三：公用亨于天子，小人弗克。（《周易·大有·九三》）

六五：厥孚交如，威如；吉。（《周易·大有·六五》）

《彖传》说：

大有，柔得尊位，大中而上下应之，曰大有。其德刚健而文明，应乎天而时行，是以元亨。（《周易·大有·彖》）

《象传》说：

火在天上，大有；君子以遏恶扬善，顺天休命。（《周易·大有·大象》）

这里的「亨」字，通「享」，指献上〔据二手〕。大意是：九三，公侯把东西献给天子，小人做不到。六五，诚信往来，又有威严，吉。彖传说：柔顺的得到了尊贵的位置，居中，上下都来应和，叫大有。

《序卦》是这样接的：

与人同者，物必归焉，故受之以大有。（《周易·序卦》）

大意是：与人同心的，东西必定归过来，所以接着是大有。

《近思录》收了程颐解九三的话，说得很直：

三当大有之时，居诸侯之位，有其富盛，必用享通于天子。谓以其有为天子之有也。乃人臣之常义也。若小人处之，则专其富有以为私。不知公己奉上之道。故曰「小人弗克」也。（《近思录》卷 10 引程颐《易传》）

大意是：九三正当大有的时候，居在诸侯的位置，拥有丰厚的家业，一定要拿出来献给天子，等于说，把自己所有的当作天子所有的。这是做臣子的常

理。如果小人处在这个位置，就把富有的东西专为己有，不懂得「公己奉上」的道理，所以说小人做不到。

这一卦是一个处境：火在天上，照得很远，东西很多。《序卦》说大有是从同人来的：先和人在一起，人家才把东西归过来。

大有在得这一点上，是怎样卡的?

有的东西，是众人给的。初九「无交害」，字面意思是：没有交往的害处。把它读成一种舒服：有了，不与人交，就不会被打扰，也不会有交往带来的麻烦。〔本书读法〕「艰则无咎」：艰难里守着，没有咎害。这一爻是大有的开头，是安全的，也是容易停下的。

再往后看，九三要把「有」献出去。六五的好处，是「厥孚交如」：诚信，来来往往。柔得尊位，靠的是「上下应之」。应，是回答，是有人答。

得的第三条线，本书叫回写：结果回到那个一上，使它更清楚，下一次运行更准。〔本书读法〕有了很多，却没有出门，就没有人回答；没有人回答，那个一就没有地方被追问、被改、被写清楚。《学记》说「教然后知困」，困的那一下，是回写的入口。大有这一卦卡住的，就是这个入口：东西越积越多，那个一却一年和一年一个样，而土在变。

程颐说「小人弗克」，是「专其富有以为私」。这里的「私」，不必读成自私，它说的是：有了很多，没有出门。〔本书读法〕

事业这一界，裴苒的公司里有一位丁总监，五十一岁，干了二十八年。公司最大的十几家老客户，都是他一手带出来的；哪个供应商什么时候回款，哪个工长脾气怎样、能不能催，哪个客户最怕什么，都在他脑子里和手机里。

他不小气，常常说：「这些你们不用管，交给我。」

春天，他回老家给母亲过八十大寿，一连五天，山里信号不好。

第二天，一个老客户的材料到货出了问题。新来的邱晨拨了丁总监十五次电话，没有通。他翻了半天手机里的群，不知道该找哪家供应商，更不知道这个客户的底线在哪里。

事情最后是裴苒带人收拾的。她后来对邱晨说：「这不是你的错。」

邱晨说：「我就是觉得，丁总监什么都有，我什么也拿不到。」

二十八年的得，五天就露了底。

教育这一界，裴老师办公室的柜子里，有三十年积下来的资料：四百多份教案，一摞一摞的学生作文，还有她自己编的整套阅读题。她从没把它们给过谁，不是不肯，是从来没有人开口，她也从来没想起来过。那些教案，也从来没有被另一双眼睛挑过毛病。

新来的曹老师有一天路过柜子，看见了，没敢问。

健康这一界，邵师傅有个习惯：忙过中午饭点，到后门站两分钟，喝口水。徒弟们看见了，以为他在歇烟瘾。他从来没有说过那两分钟是怎么回事。几个徒弟一个接一个地累得干不下去，走了。这里只谈习惯与和身体相处。身体的难处真的大了，请找医生。

这一卦只说到有而不交、不写回这一处。

◆ 八、怎样认出这里卡住了

得了又失，不容易认。下面三个记号，可以看。

第一，今年比去年薄。

去年满枝，今年稀了；上半年稳，下半年散了。同一件事，一次比一次费劲。这不是运气，是三条线里有一条在悄悄松。

第二，同一个「等」，出现了三次以上。

「再等等」「秋天吧」「到时候再说」。每一次都有道理，三次摆在一起，是同一个日期，总在下一个季节。裴老师的桂花，就是这样。

第三，周围的话，只有好，没有问。

夸的人很多，追问的人没有。没有人问「为什么这样」，没有人问「换成那样行不行」。问的路断了，不是因为没有人想问，是因为这个一没有一个可以被追问的形状。闻乐的同桌最后不问了，就是这个样子。

另外还有一个自查的问题，请你摸一摸：

「如果我明天走了，它是在这里停，还是在别处继续？」

这个问题不用答出来。看答的时候，先想到的是一张纸，还是一个人。先想到一张纸，是有传的路；一张纸也想不到，这一处就卡住了。

要提醒一句：这三个记号，是用来看的，不是用来责备的。得了又失，常常不是谁的错。事情顺，日子好，没有人催，它就会这样松着。

◆ 九、放回日子里：周六上午

回到那顿晚饭。

裴老师那天没有再说什么。她把碗收了，洗完碗，没回房间，站在阳台上看桂花。夜里的桂花，香得淡。

第二天傍晚，她在楼梯口遇见谭奶奶，说：「周六上午，您有空吗？我把枝子剪给您。」

谭奶奶说：「有，有。」

就这一句。

裴老师回到家，在冰箱门上贴了一张便签：「周六上午，剪桂花，湿布，剪刀洗过。」她没有一下子想通什么。她只是把「等」换成了一个日子。

邵师傅看见便签，没说话，在下面添了一行：「问问她院子里的土。」

这一处，松了一点。枝子到了谭奶奶的女贞上，会长成什么样，是下一章的事。

带走的话

得了又失，多半不是做错了，是维持不住：升只涨一条线，涣堵了路，大有有了没交出门，也没写回去。

小账

开了哪扇门，关了哪扇门：开了「得了会失，失是一天一天松掉的」这扇门，把得了又失分成升、涣、大有三种松法；关上了「得到就是到顶」那扇门。

这一处，是出错、卡住，还是慧点？是横向还是纵向？卡住；纵向发展（1→N）的最后一步，得到之后维持不住。

想 一 想

你手上有没有一样东西，去年很好，今年稀了？是平衡松了、路堵了，还是劲枯了？

你身边有没有一位「什么都有」的人，别人想找他的东西，却总找不到？他那里缺的是一只舟，还是一个开口的人？

如果有人问你：「你这个，是怎么到的那里？」你答得出第一步吗？

第 31 章

得的慧点：平衡、通畅、充沛

◆ 一、周六上午，剪刀洗过

周六上午九点，谭奶奶已经站在院子里了。

她身后是那棵老女贞，树干有碗口粗，枝叶密密的。她手里攥着一小块湿布，攥得有点紧。

裴老师和邵师傅下楼，带着剪刀，带着一个装水的小瓶，还有那根刚从阳台剪下的桂花枝。枝子不长，一尺来长，剪口斜斜的，用湿布裹着。

邵师傅先没有动手。他蹲在女贞前看了半天，问：「奶奶，这棵树，一天里哪会儿晒得到太阳？」

谭奶奶说：「上午。下午被楼挡了。」

裴老师在旁边听着，心里一动。她家阳台，也是上午的太阳。

桂花枝要接在女贞上。这是邵师傅从网上看来的，说桂花常用女贞做砧木〔据二手〕。裴老师没有嫁接过，她只会一件事：老家的叔公教她，剪口要斜，包布要湿，路上不能干。

三个人围着一棵树，动手之前，先把能问的问了一遍。

这一章讲的，是得走通了的样子。上一章看到，得会松：平衡松，路径堵，动力枯，或者得到的东西没有写回去。慧点是反过来的一幅图：三条线都

稳着，意义一次一次地到手，而且到手以后，那个一还变得更清楚。剪下去才是开头，后面还有接口，还有土，还有另一边的手。

◆ 二、儒家怎么说：传出去，认回来

先看几处原文。

第一处，在《论语》里。子贡问孔子：如果有人广泛地施惠于民，又能救济众人，算不算仁？孔子回答，这个还说不上仁，那是圣的事，连尧舜都做不到。然后说：

> 夫仁者，己欲立而立人，己欲达而达人。能近取譬，可谓仁之方也已。（《论语·雍也》）

大意是：仁，就是自己想站住，也帮别人站住；自己想通达，也帮别人通达。能从身边取个比方，就可以说是仁的方法了。

「立人」「达人」，是 N 加一的老说法。请你留意，它不从大处说，只说「近取譬」：从身边的一件小事开始比。

第二处，在《中庸》里：

> 诚者非自成己而已也，所以成物也。成己，仁也；成物，知也。性之德也，合外内之道也，故时措之宜也。（《礼记·中庸》第 25 章）

大意是：诚，不只是成就自己，也是用来成就别的东西。成就自己，是仁；成就别的东西，是知。这是本性的德，合起内外的道理，所以什么时候用都合适。

这一句请你多看一遍。「成己，仁也；成物，知也」，把「成物」叫作「知」。成就了自己以后，去成就别的东西，需要的是知。

这和本书的读法几乎对上了：得，是成己之后的成物；成物的时候，那个一要在新的经历里重新发生，也就是重新知。得之后又是知。〔本书读法〕

第三处，在《系辞下》里：

易穷则变，变则通，通则久。（《周易·系辞下》）

大意是：到了走不通的时候就变，变了就通，通了就能长久。

这一句，恰好是慧点的三个字的老底子。变，是做法随土变；通，是路径通畅；久，是平衡和动力一直在，不是只有一回。

第四处，在《孟子》里：

君子有三乐，而王天下不与存焉。父母俱存，兄弟无故，一乐也。仰不愧于天，俯不怍于人，二乐也。得天下英才而教育之，三乐也。（《孟子·尽心上》7A20）

大意是：君子有三种快乐，而称王天下不在其中。父母都在，兄弟平安，是一乐；抬头无愧于天，低头无愧于人，是二乐；得到天下的英才来教育他们，是三乐。

「得天下英才」，得的是接手的人。孟子把它放在三乐里，而且放在统一天下的前头。

另外还有两句，管的是传的手法。《学记》说：

君子之教喻也，道而弗牵，强而弗抑，开而弗达。道而弗牵则和，强而弗抑则易，开而弗达则思。和、易以思，可谓善喻矣。（《礼记·学记》）

大意是：君子的教导，引导而不硬拉，勉励而不压制，开个头而不把话说到底。引导不硬拉，关系就融洽；勉励不压制，学起来就容易；开头而不说尽，对方就会自己想。融洽、容易又会思考，就可以说是善于启发了。

「开而弗达」，话不说尽，留一块地方给对方去想。

《论语》里还有一句短的：

子曰：「温故而知新，可以为师矣。」（《论语·为政》2.11）

大意是：温习旧的，从中知道新的，就可以做老师了。

把这几处放在一起，会看出一条线：传，要从身边的小事开始；传出去的时候，要留一块地方给对方；传了以后，回头会有新的认识。

◆ 三、本书的说法：三条线都稳着，意义一次一次到手

先把结论摆在桌上：

慧点，是三方程平衡、路径通畅、动力充沛，意义持续获得：那个一在又一块土里站住了，做法随土而变，一不变，结果还回写到那个一上。

这是王德生给得的定义〔王口述〕，加上本书补的一句：这个状态的标志是意义持续获得。〔本书补〕这句话有三层，拆开说。

第一层，三条线同时在。

上一章看了得的卡住点：升只涨一条线，涣堵了路，大有不交也不写回。慧点是反过来：方向目标、路径、动力同在一个一上，三条方程互相撑着，哪一条也不独大。路径通了，动力才有地方流；动力足了，平衡才站得住。

第二层，意义持续获得，一不变，做法变。

「持续」两个字很重。一次得，是运气；每运行一次就得一回，是那个一真的在这里长住了。同时，这是静留下来的规矩：差异只改到做法这一层，改不到那个一。裴老师的「先有出口，再有落笔」，到了数学组可以变成「先说解法，再写」，一没有变。

第三层，回写，得之后又是知。

接到新土里，那个一的样子不会和旧土里完全一样。要重新认：这个一，在这里长成了什么样？认完，把认到的写回那个一，它就更清楚，下一次运行更准。新的经历里，又发生新的知一。

三层合起来，得就有了一个完整的形状：三线稳，意义续，回写后再认。

这也回答了第 2 章留下的问题：七个字为什么是一个环？因为得的最后一个动作，不是「完」，是「认」。

◆ 四、先说对：直线读法的好处，一条都不丢

在讲卦之前，先还旧读法的公道。

旧读法把七个字读成一条直线：知、止、定、静、安、虑、得，一级一级往上，得是顶。这条线有四个好处。

第一，它给了终点。一件事要有个「到了」，劲才有处使。

第二，它守住了成己。二程说：「得在己，如自使手举物，无不从。」（《二程遗书》卷　2）大意是：得在自己身上，就像自己的手去拿东西，没有不听使唤的。没有这一层，传出去的就是空的。

第三，它给了次序。先横后纵，先认后传，这条次序是对的。

第四，它不催。儒家一直提醒：好为人师是病。直线读法允许先把自己的事做扎实，不强迫立刻去教。

这四条，本书一条也不拆。

只在两处，往前走一步。

一处是终点。直线的顶，是「到了」；环的顶，是「到了，又开始」。得之后，那个一落到新土里，新土有它自己的脾气，要从头认。

另一处是成己与成物。旧读法的力气，全用在成己上。《中庸》自己说了：成己，仁也；成物，知也。成己是一半，成物是另一半。直线读法做足了前一半，后一半留给了环。

◆ 五、渐：一步一步，三条线一起走

第一卦。

渐：女归吉，利贞。（《周易·渐·卦辞》）

初六：鸿渐于干，小子厉，有言，无咎。（《周易·渐·初六》）

六二：鸿渐于磐，饮食衎衎，吉。（《周易·渐·六二》）

九三：鸿渐于陆，夫征不复，妇孕不育，凶；利御寇。（《周易·渐·九三》）

六四：鸿渐于木，或得其桷，无咎。（《周易·渐·六四》）

九五：鸿渐于陵，妇三岁不孕，终莫之胜，吉。（《周易·渐·九五》）

上九：鸿渐于陆，其羽可用为仪，吉。（《周易·渐·上九》）

《彖传》说：

渐之进也，女归吉也。进得位，往有功也。进以正，可以正邦也。其位刚，得中也。止而巽，动不穷也。（《周易·渐·彖》）

《象传》说：

山上有木，渐；君子以居贤德，善俗。……或得其桷，顺以巽也。……终莫之胜，吉；得所愿也。（《周易·渐·大象、小象》）

大意是：渐，是一步一步地进。女子出嫁，吉。进而得到位置，前往有功；进得端正，可以匡正邦国；它的位置刚强，居中；停得住，又顺得进，所以动起来不会穷。大象说：山上长着树，是渐的样子；君子照着它，居于贤德，改善风俗。

上九的「陆」字，历来有人怀疑是「逵」（云路）之误，因为前面九三已经有「陆」〔据二手〕。这里只作线索。

《序卦》说：

物不可以终止，故受之以渐；渐者进也。进必有所归，故受之以归妹。得其所归者必大，故受之以丰。（《周易·序卦》）

大意是：事物不可以一直停着，所以接着是渐；渐是进。进必定有所归宿，所以接着是归妹。得到归宿的必定壮大，所以接着是丰。

请你看第一句：「物不可以终止」，前一卦是艮，艮是止。止了以后，接着的是渐。卦序自己在说：止住了，不能一直止下去。

这一卦是一个处境：一只鸿雁，要从水边飞到山上去。它不是一下飞到，是一站一站地落：水边，大石头，高平的地，树，山丘，最后是云路。

渐在得这一点上，是怎样通的？

对照上一章的升，差别一眼就看得出。升是一条线冲得很高；渐是每一站都落稳，再起飞。这一卦问的，是怎样让平衡和动力在路上一直在。〔本书读法〕

第一，鸿雁没有变，落脚点一站一个样。干、磐、陆、木、陵、逵，六处地方，土质各不相同。同一只鸟，换了六种脚底。〔本书读法〕这就是「一不变，土变」。

第二，六四「或得其桷」，是这一卦最细的一处。鸿雁的脚趾有蹼，抓不住圆的树枝，所以落在树上有难处〔据二手〕。「桷」是平的横枝。它找到了一根平的，可以站稳。《小象》说：「顺以巽也」，顺着，进得去。

放到传上说：新土里，不是处处都能落脚。要找那一根合脚的枝，找到了，路径才通。

第三，九三是反面的提醒。「夫征不复」：丈夫出征，不回来。《小象》说：「离群丑也」，离开了同伴，不好看。走得太急，把同伴落在后面，平衡就松了。同一爻后半句有一线转机：「利御寇」，《小象》说「顺相保」：顺着，互相保护。

第四，九五「妇三岁不孕，终莫之胜」。三年没有结果，但最后什么也胜不过它。渐是慢的，可是慢得有底：「得所愿也」。慢而有底，正是动力充沛的另一种样子：不是一口气冲出去的猛，是每一站都有劲续上的稳。

再回头看《序卦》那一串：「进必有所归」，进到一处，要有一个归宿；「得其所归者必大」，找到了归宿，才会壮大。本书这样读：N 的增大，靠的不是一下子撒出去多少，而是每一处都有了自己的归宿，在那里站得住。〔本书读法〕撒出去而没有归宿的，是九三那只离群的鸿雁。

最后，上九「其羽可用为仪」：走完以后，留下的羽毛，别人拿得去用。这和《大学》的「得」差不多：传下去的是看得见的东西，换一个人也能用。

大象还有两个字值得停一下：「善俗」。山上长树，一棵一棵，慢慢把风俗改了。意义的积累，最后是一种风气。

教育这一界，裴老师带的晚读小组，是这样一点一点交出去的。

起头是韦宁，初三的女孩，嗓子细。第一次站起来读一句，读得发抖，旁边有家长笑出了声。裴老师说：「没事，再读一遍。」这是初六：「小子厉，有言，无咎」。有人说话，不要紧。

第二个月，韦宁带读一整段。读完，大家吃橘子，聊天，每个人都说了一句话。裴老师发现，没有一个人是白坐着的。这是六二：「饮食衎衎」，不白吃白坐。

第三个月，一位叫许泽的男孩劝裴老师：「我们把这个小组办大，搞个公开的读书会。」他兴冲冲地拉了一些人，一场下来，原来的几个人反倒没有了位置。裴老师把节奏收回来一半。这是九三：走得太急，离了群。

第二年，小组搬进了初二的教室，要带更小的孩子。韦宁试了三个办法，最后落在一个：读完一句，先问「这句话，你家里谁会这样说？」小孩子马上有话说。她找到了那根平的枝子。这是六四：「或得其桷」。

第三年，裴老师坐到了最后一排。小组里高一、初三混着，韦宁已经在高一，还回来带。那个「你家里谁会这样说」，已经成了小组自己的问法，没人记得是谁起的头。

这是上九：羽毛，别人拿去用了。

健康这一界，彭姐开始往一个小本子上写字，每周一行。第一周：「进屋先敲门，叫一声。」第二周：「能自己做的，等她做完。」第四周，弟弟自己添了一行：「她爱听我念报纸，念慢一点。」那一行，彭姐没想到过。本子是一件小事，一周一行，不求快。这里只谈相处，不谈任何护理的办法。身体的难处真的大了，请找医生。

事业这一界，裴苒把那个难做的预算，交给组员，是一块一块给的。第一个月，只给材料表；第二个月，加上人工；第三个月，才是总表。有一回组员急着一口气接下全套，漏了一项，她把线收回来一半，陪他对了一遍。半年后，三个组员都能独自做出预算，她自己也不再一个人熬夜。其中一位还改了她的材料表格式，她把改后的版本收进了公司的模板。

这一卦只说到这里：渐是一步一步地换着落脚点走，一不变，土变。至于哪一处土合不合脚，要走到那里，才能知道。

◆ 六、中孚：舟是空的，一是实的

第二卦。

中孚：豚鱼吉，利涉大川，利贞。（《周易·中孚·卦辞》）

初九：虞吉，有它不燕。（《周易·中孚·初九》）

九二：鸣鹤在阴，其子和之，我有好爵，吾与尔靡之。（《周易·中孚·九二》）

六三：得敌，或鼓或罢，或泣或歌。（《周易·中孚·六三》）

六四：月既望，马匹亡，无咎。（《周易·中孚·六四》）〔一说「既」作「几」〕

九五：有孚挛如，无咎。（《周易·中孚·九五》）

上九：翰音登于天，贞凶。（《周易·中孚·上九》）

《彖传》说：

中孚，柔在内而刚得中。说而巽，孚，乃化邦也。豚鱼吉，信及豚鱼也。利涉大川，乘木舟虚也。中孚以利贞，乃应乎天也。（《周易·中孚·彖》）

《象传》说：

泽上有风，中孚；君子以议狱缓死。……初九虞吉，志未变也。其子和之，中心愿也。或鼓或罢，位不当也〔异文：底本《小象》作「可鼓或

罢」〕。马匹亡，绝类上也。有孚挛如，位正当也。翰音登于天，何可长也。（《周易·中孚·大象、小象》）

大意是：中孚，是诚信在心里。卦辞说：小猪小鱼那样的小东西也得到诚信，吉；有利于渡大河，有利于守正。

爻辞的大意是：初九，安顺吉利，若有别的牵扯就不安。九二，鹤在树荫里叫，它的孩子应和；我有一杯好酒，我和你一起享用。六三，遇到对手，一会儿击鼓，一会儿罢休，一会儿哭，一会儿唱。六四，月亮已圆，失去了一匹马，没有咎害。九五，诚信牵连不断，没有咎害。上九，鸡的叫声飞上了天，守这个，凶。

彖传说：柔顺的在里面，刚强的居中；喜悦而顺从，诚信可以化育邦国；诚信到小猪小鱼，所以吉；乘着空的木舟渡大河。

「有它不燕」，一说「它」指别的，「燕」是安，意思是有别的牵挂就不安〔据二手〕。「挛如」，一说是牵连紧密的样子〔据二手〕。

《序卦》是这样接的：

节而信之，故受之以中孚。（《周易·序卦》）

《杂卦》说：「中孚，信也。」

这一卦是一个处境：湖面上起了风。一件东西，要从这一边送到那一边，船是空的，货是实的。

中孚在得这一点上，是怎样通的？

先看彖传里一句很特别的话：「柔在内而刚得中」。卦的样子，中间两爻是软的，二和五两爻是硬的。字面的意思是：里面柔，中间刚。

放到传上说：载体里面是柔的、空的，肯接；那个一，在中间，是硬的，不变。

接着一句：「乘木舟虚也」，乘着空的木舟。船是空的，所以能载。〔本书读法〕

这对上一章的涣，是一个很贴的回答。涣缺舟，路径堵了；中孚的舟是有的，而且是空的，路径才通。舟要空，才载得了东西。如果舟里已经塞满了自己的东西，那个一放不进去。

初九「志未变也」，说的是起点：一开始，志不变。有别的牵扯，会不安，可是志没有变。传下去不走样，起点在这里：先把那个一守住，不被带跑。

九二「鸣鹤在阴，其子和之」，是这一卦最好的一句。一边叫，一边应；有好酒，分着喝。《小象》说：「中心愿也」，心里愿意。这是传里最顺的样子：不是硬塞，是一唱一和。本书这样读：「和之」就是回答，回答里带回来的东西，正是回写的原料。〔本书读法〕

六三「得敌」是很实在的一句。传下去的路上，会遇到对手，会遇到不同意的人。于是「或鼓或罢，或泣或歌」：一会儿起劲，一会儿想放弃，一会儿难过，一会儿高兴。《小象》说：「位不当也」，位置还没到。心情起伏，是没站稳的样子，是路上的正常。

六四「马匹亡」，《小象》说「绝类上也」：断开了同类，往上走。读法很多。本书的读法：传出去的时候，不能还把那个一当作「我们这一对」的东西。要放手。〔本书读法〕

九五「有孚挛如」，《小象》说「位正当也」：诚信牵连不断，位置正好。这时，两边接上了，路径是通的，一来一往都有。

上九是反面：「翰音登于天」，鸡叫声登上天，鸡还在地上。何可长也？不会长久。

大象的「议狱缓死」，有一个角度值得说。判案子，对死刑要宽缓，《近思录》引程颐说：

> 君子之于议狱，尽其忠而已。于决死，极于恻而已。（《近思录》卷 10 引程颐《易传》）

大意是：君子审议案子，只是尽自己的忠心；对于判人死刑，到了极处也只是怜惜。

放到传上说：对接手的一边，不要太快判「你错了」。他走样了，先缓一缓。《大学》的话是一样的：「心诚求之，虽不中不远矣。」

事业这一界，上一章里的丁总监，那次山里信号不好的事之后，有了一个改变。他没有交出手机里的联系人，那是一张表。他选了一个客户，一位七十岁的退休工程师侯老先生，很挑剔的一位，决定一点一点交给邱晨。

第一次，他带着邱晨去侯家喝茶，邱晨一句话没说，只听。第二次，侯老先生提了一个要求：周五前送一份材料样板过来。邱晨答应了。周四，材料到

不了，卡在路上。他没有躲，周四中午打了电话：「侯老师，样板会晚一天，原因是这样，周六上午我亲自送到。」

侯老先生在电话那头停了一下，说：「好。」

那一天，丁总监在旁边，一个字也没插。

下个月，侯老先生为了一个窗帘的颜色发了一通脾气，邱晨连夜写了三版方案，想撂挑子。丁总监只说了一句：「这回是你的。」没替他接，也没替他判。过了三天，邱晨自己改了第四版。

再下个月，侯老先生的电话，直接打到了邱晨手机上。

丁总监的手机，这回安静了。他后来笑着对裴苒说：「我的号，从他的通讯录里掉下去了。」这是六四：马匹亡。

邱晨还有一样东西，是丁总监没想到的。邱晨发现，侯老先生从来不看整体方案，他只看材料样板，摸过了才肯往下聊。邱晨把这条记在了交接本上。丁总监翻到那一页，停了很久，然后把这一条抄进了自己那本用了二十八年的旧册子里。

二十八年，他没想到过这一条。现在它写回去了。

教育这一界，裴老师终于对曹老师说：「柜子里有些东西，你想看，就拿去。」她没有把四百份教案都搬给曹老师，只抽出一份阅读题，说：「你先拿这一份，用用看。」曹老师用了一个月，还回来，里面改了三处。裴老师看着那三处，发现有一处，是她自己三十年没想到过的。她把那一处抄回了自己的本子上。

健康这一界，邵师傅对一个新来的徒弟说：「忙过饭点，我去后门站两分钟，是因为……」他说了原因。徒弟想了想，说：「师傅，我们也站两分钟行不行？」后门从此多了两个人。这里只谈习惯，不谈任何病症。身体的难处真的大了，请找医生。

这一卦只说到这里：中孚是空的舟载着实的一，路径通，传下去不走样，靠的是守住起点，一唱一和，遇到对手不慌，判得缓一点，回答带回来的，肯写回去。

◆ 七、怎样认出这里通了

慧点，也有几个记号。

第一，对方问出了你没想过的问题。

曹老师在阅读题里改的那三处，邱晨在侯老先生那里发现的那一条，都是从接的一边长出来的。问题能从那边长出来，说明路径是通的。如果接过去的人只会说「好的」「明白了」，没有一个新问题，多半还是搬运。

第二，改过的东西，你还认得出，而且愿意收下来。

认得出，是一没有丢；愿意收，是回写的口子开着。两条缺一条，都不是慧点。认不出，是走样；认得出却不肯收，是又回到了升。

第三，那件事上，你的名字慢慢淡了，它还在走。

侯老先生的电话打到邱晨手上，是这个样子。韦宁的问句成了小组自己的问法，也是这个样子。没有人宣布，也没有人记得是谁起的头。

第四，今年和去年一样稳，而且比去年更清楚。

这是上一章第一个记号的反面。花不是靠哪一年开得最盛来算，是年年有得，年年那个一又清楚一点。这才叫持续获得。

还有一个要分清的：慧点不是 N 变大。表格发给十个分公司，N 等于十，十个都在填，没有一个在用，那是十个空壳。数目不是记号，上面几条才是。

◆ 八、放回日子里：第一枝没有活

回到那个周六。

那天三个人把桂花枝接在了女贞上，邵师傅帮着绑，谭奶奶用湿布盖好。

三周后，谭奶奶上楼来，站在门口，眼睛有点红：「裴老师，对不起，那枝子……黄了。」

裴老师接过她手里的手机，看了一张照片：接口那里，布缠得严严实实。

她没有说「没关系」。她说：「奶奶，您当时是怎么绑的？绑的时候松紧是什么样？您比划给我看。」

谭奶奶比划了一下，裴老师发现，她绑得比叔公教的紧得多。

「我是怕它掉。」谭奶奶说。

裴老师想了想，把这一条写在了冰箱门上，写在周六那张便签的下面：「绑，不要太紧，留一线气。」

她心里明白，这一条，是她三年里从来没想到过的。她自己没有嫁接过，叔公教她的，是插枝，不是接。接的时候松紧该是什么样，她其实不知道。

谭奶奶是第一个提出这个问题的人。

当天晚上，裴老师给老家的叔公打了个电话，问了松紧的事。叔公在那头笑：「你们城里人，还搞嫁接？」

第二枝，是在春天接的。这回松一点，留了一线气。

十天后，邵师傅从楼下回来，说：「活了，芽出来了。」

裴老师放下手里的东西，站着没说话。过了一会儿，她说：「我现在才算知道，我那根枝子，到底是怎么回事。」

这就是得之后又是知。不是知道了什么新道理，是被另一边的一个问题，逼着把自己手里的东西，重新认了一遍，再写回去。《学记》说：「教然后知困，」困的那一下，是认。

那年冬天，邵师傅把阳台那盆桂花换了一只大些的盆，土也换了一半，盘着的根松了开来。第二年九月，花又密了。香气走到三楼，邵师傅照旧先笑一下。楼下女贞的新枝上，也探出了几片芽。

◆ 九、本字一张小表

得这一字，走完了三种样子。

相	一句话	卦	横向还是纵向
出错点	得成占有：到手，攥紧，不顾三方程已经失衡	大壮、丰、萃	纵向（1→N）
卡住点	得了又失：路径堵了，动力枯了，平衡维持不住，或得而不回写、不传	升、涣、大有	纵向（1→N）
慧点	平衡、通畅、充沛，意义持续获得，回写那个一；得之后又是知	渐、中孚	纵向的终点，通向下一次横向（1→1）

下一字从这里接什么？

得是七字里的最后一个。可是它的下一个字，不是「完」，是「知」。

得之后，那个一落在了新土里。新土里的第一件事，是认：这个一，在这里长成了什么样？这是知，而且是我知：在这一次的经历里，分布、场、美侧重显影，那个一再发生一遍。认完，在这块土里停住变化，是止。后面定、静、安、虑，再走一遍。

七字走完，回到第一个字，这是环。第　34　章，会把七个慧点连成一条线。

带走的话

得走通了，是三条线都稳着：平衡、通畅、充沛；意义一次一次到手，结果写回那个一，然后又是知。

> 小账
>
> 开了哪扇门，关了哪扇门：开了「得之后又是知」这扇门，让得从终点变成接口；关上了「得是顶，到了就完」那扇门。
>
> 这一处，是出错、卡住，还是慧点？是横向还是纵向？慧点；纵向发展（1→N）的最后一步，同时通向下一次横向发展（1→1）的开头。

想一想

你最近有没有一次，是别人问了一个你从没想过的问题，让你才弄明白自己手里的东西？那个问题，是从哪一边长出来的？

你手上有一样东西正在交给别人。你现在是「引导而不硬拉」，还是已经把话说到底了？

你有没有一个「第一枝没有活」的经历？那一次，你是只说了「没关系」，还是请对方比划一遍当时是怎么做的？

第 九 编

七点一线

最后三章，把七个出错点、七个卡住点、七个慧点各连成一张图。**得之后，又是知。**

第 32 章

七个出错点

◆ 一、墙上的红点

裴苒接手那个老小区的翻新工地，头一天进门，先看墙。

墙上钉着一张施工流程图，A3　纸，边角已经卷了起来。前任主管用铅笔在上面写过字，还用红笔在几道工序旁边点了红点：防水，水电改线，贴砖，刷漆。

工长汪师傅五十出头，正蹲在门口拆一箱瓷砖。她问：「这些红点，是说这几道工序最难做吗？」

汪师傅头也没抬。「不是难。红点是『做错了，当场看不出来』的地方。」

他站起来，拍了拍手上的灰。「防水刷薄了，当天看着和刷厚的一个样。线管走歪了一根，封了墙，也看着一个样。要到验收，要到住进去，要到下一个雨季，它才冒出来。到那时候，大家只盯着最后冒头的那一道，没人想到回头查这里。」

「所以红点——」

「所以红点是前头的人留给后头的人看的。哪天后面出了毛病，先别怪后面的手艺，先回来看红点。」

晚饭桌上，裴苒把这段话说给爸妈听。裴老师放下筷子，想了一会儿，说：「晚读小组读了一个学期《大学》。我一直觉得，七个字里也有这样的红点。」

邵师傅夹了一筷子菜：「哪个字有？」

「每个字都有。」她说，「每个字都有一种错，做的时候看不出来，要到后头才冒头。」

这一章就替七个字画那张图：一条路，七处关口，七个红点。

先把本书的几个词交代一下，免得后面读岔。本书所说的「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：三方程里的一条，六路径里的一条，三原理里的一条〔王口述〕。「我」，是分布、场、美的侧重显影；「我」不是先站在那里的发动者，是在显影里一起显出来的。所以七个字，本书都写成「我知、我止、我定、我静、我安、我虑、我得」。红点，就是这七处里，一最容易走歪的地方。

◆ 二、儒家自己点过红点

先看原文。有意思的是，这七个红点，儒家自己早就点过。点的办法不一样，有的是孔子随口一句，有的是孟子一个比方。下面七句，本书都在维基文库底本里逐句查到过，转成简体照录。

字	儒家自己的警告	出处	本书读成
知	道听而涂说，德之弃也。	《论语·阳货》17.14	搬来的，当成了发生的
止	好直不好学，其蔽也绞。	《论语·阳货》17.8	停住了一种做法，没去看土
定	言顾行，行顾言，君子胡不慥慥尔。	《中庸》13 章	说的、做的对不上，三个一不合

字	儒家自己的警告	出处	本书读成
静	鸟兽不可与同群！吾非斯人之徒与而谁与?	《论语·微子》18.6	躲到外面去，一就没有地方长
安	舍其路而弗由，放其心而不知求，哀哉。	《孟子·告子上》6A11	麻木换来的平静，是假安
虑	所恶于智者，为其凿也。	《孟子·离娄下》4B26	评估时另凿一口井
得	其未得之也，患得之；既得之，患失之。	《论语·阳货》17.15	到手了就攥紧

读这七句，请先注意一件事：它们几乎都不骂人懒。

「道听而涂说」，是路上听来，路上就说了。《荀子·劝学》把这件事讲得更细：「君子之学也，入乎耳，箸乎心，布乎四体，形乎动静……小人之学也，入乎耳，出乎口。」（《荀子·劝学》）君子的学，听进去以后要在心里着落，要在手脚上、举止上显出来；小人的学，从耳朵进，从嘴里出，中间什么也没经过。本书读作：搬运和发生的分界，就在中间那一段经历有没有。〔本书读法〕

「好直不好学，其蔽也绞」，出在孔子给子路讲的「六言六蔽」。好仁、好知、好信、好直、好勇、好刚，六样都是好东西，句式也一样：好某某而「不好学」，就会走向它的反面。直而不学，直成了绞，话越直，越勒人。这里的「学」，本书读作去看眼前这块土是什么样〔本书读法〕。

「言顾行，行顾言」，是《中庸》里一句平平的话：说话要照应着做，做事要照应着说。方向说的是一样，路径走的是另一样，推着走的力又是第三样，三处对不上，一就散了。这是定的红点。

「鸟兽不可与同群」，说的是静。长沮、桀溺两位隐者劝子路，与其跟着躲不开的人东奔西走，不如跟着躲得开的人避世。孔子听了，怅然若失，说：天下若是有道，我就不会来和你们换这条路了。（《论语·微子》18.6）后来王阳明对弟子说得更直白：「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》）静得好不好，要到事上去验。

「舍其路而弗由，放其心而不知求」，是孟子叹的一句：路摆在那里，不走；心放走了，不知道找。紧接着他说：人有鸡犬走失了，还知道去找，心放走了，倒不知道找。本书借它读假安：平静是有的，只是靠把感觉放走、不去问换来的。

「为其凿也」，是孟子的话。他不反对聪明，反对的是凿。紧接着他讲禹治水：「禹之行水也，行其所无事也。」（《孟子·离娄下》4B26）大意是：禹治水，是顺着水的去处走，不另外挖。

「戒之在得」，出在孔子讲的「君子三戒」：少年戒色，壮年戒斗，到老了，「血气既衰，戒之在得」。（《论语·季氏》16.7）他又描画过那种人：「其未得之也，患得之；既得之，患失之。」没到手的时候，怕得不到；到了手，怕失去。得成了占有，日子就剩下这一件事。

这一类警告有个共同的口气：错的不是不用力，是用错了地方的力。

孔子对子夏说过一句更直白的：「无欲速，无见小利。欲速，则不达；见小利，则大事不成。」（《论语·子路》13.17）别图快，别盯着小便宜。图快，反而到不了。

这句话放在七个红点前面，正好当题记。七处错，都是做的事情很多，方向却歪了；走得越快，离一越远。

◆ 三、总表：七个红点一张图

先把七个红点摆在一张表里。这张表的读法是横着读：每一行，一个字，从左往右，看它错在哪里，当场看上去像什么，到后头又冒出什么。

字	出错点	错在哪里	当场看上去像什么	到后头冒出来的
知	把搬来的当成发生的	书上的、别人的、一次性的做法，被当成了一	学得快，学得像	止的时候，没有东西可止
止	止错了	停住了做法、表面，或停住一个没在经历里发生过的一	规矩清楚，样样有数	定的时候，一动就散
定	守错了一，或三个一不合	方向是一个，路径是另一个，动力又是第三个	秩序井然，样样都在守	守来守去，哪一处也不连着
静	以关门为静	切断三界的输入，静成逃避；或把静当成什么都不想	清净，不被打扰	一出门就乱，安不下来
安	假安	靠压住、麻木、隔绝换来的平静	日子顺，没有烦心事	新事一来，E 立刻晃
虑	评估时偷换了尺子	用别人的标准，或借反馈另起炉灶；评估缩成算计	复盘勤，点子多，花样新	传的时候，传下去的是花样
得	得成占有	结果到手就攥紧，不顾三方程其实已经失衡	有成果，有名头	回写不了，得之后的知开不了头

这张表有五处，值得停下来看。

第一，红点不在当场，在后头。每一个出错点，当场的样子都不坏，付账的是下一个字。把搬来的当成发生的，付账的是止；止错了，付账的是定。七个出错点连起来看，常常是一条错的链子：前一处的错，逼出后一处的错。搬来的东西不在经历里，止不住，只好停在做法上；一不连着，守起来就成了三头拉扯；拉扯得累，就关起门来求静；关起门来日子顺了，就把感觉压住，安

下了；安下了，评估只剩一把别人的尺子；尺子一换，到手的就攥得更紧。〔本书读法〕

打个比方。衬衣的第一粒扣子扣错了，后面每一粒都扣得认认真真，整件衣服还是歪的。歪的地方在第一粒，看上去歪的却是领口和下摆。七个字也是这样，后面几处看着出了毛病，根子往往在前面。

第二，每个错都披着一件对的外衣。学得快、规矩清、秩序好、清净、日子顺、点子多、有成果，哪一样都是人人想要的。所以出错点最难办的地方，是它看上去根本不像错。

第三，错的位置不同，分量也不同。知是横向（1→1），错在这里，是一根本没有在我的经历里发生，后面六步全盖在流沙上。止、定、静、安、虑、得是纵向的发展六步（1→N），错在这里，是一发生了，房子也盖起来了，地基里却有一块不对。前者要拆了重来，后者要抽掉那一块再补。

第四，出错点不是用力不够。恰恰相反，出错的地方，用力往往最足。知错的那一处，学得最勤；止错的那一处，规矩立得最细；得错的那一处，手攥得最紧。

第五，定、静、安三处的红点，各落在不同的地方。本书读法：定守的是D（方向目标、路径、动力），所以定错，错在三个一对不上；静聚焦的是 S（选定的那个一在我身上的显露），所以静错，错在把显露的口关了；安稳住的是 E（三界、信息、能量这一片纠缠），所以安错，错在拿压和麻木冒充稳。〔本书读法〕三处红点正好对着 D、S、E 各一个，诊断的时候，可以先问：错在哪一维。

这张图还可以倒着读。日子里冒出一个毛病，比如「怎么止都止不住」「一动就散」「一出门就乱」，就沿着最右边那一列往左找，看它可能是从哪个字上带下来的。倒着读，只是缩小范围，不是下判决；同一个毛病，也可能有两三个来路。

◆ 四、先说对在哪里：为什么先画错的

有人会问：一本讲路的书，为什么先画错，再画路？

因为儒家自己就是这样做的。孔子说：「过而不改，是谓过矣。」（《论语·卫灵公》15.30）大意是：有了过错不去改，这才叫真的过错。错本身不可怕，可怕的是错了没有被认出来。

再看《周易》。六十四卦，每一卦都有「吉、凶、悔、吝」的记号，哪一爻通，哪一爻险，哪一爻值得后悔，哪一爻只是小小的不顺，都标在上面。《周易》不假装路上没有坑，它先把坑的位置记下来，留给后来的人。

所以，先画错，不是对儒家丧气，是接着它最老的一个办法往下走：把红点点在路上，让走路的人心里有数。这一条，是儒家两千年里最实在的一份功夫。

那么，这张图还缺什么？它缺一个整体的画面：七个红点连起来，路上究竟堵成什么样？《周易》里有一卦，正好画这个。

◆ 五、否卦：错被包起来，一就走不通

先看经。

否是第十二卦。先看卦辞：

否之匪人，不利君子贞，大往小来。（《周易·否》卦辞）

大意是：这个局面里，人道不通；守正的人在这时没有便宜可占；该往上走的东西往外走掉了，进来的都是细碎的。

再看两条爻辞，一在第二位，一在第三位：

包承，小人吉，大人否，亨。（《周易·否·六二》）

包羞。（《周易·否·六三》）

「包」是裹着，「承」是顺着接下来，「羞」是难为情。大意是：把不对的东西裹起来，顺着接下来，小处吉，守正的人这时堵，反而亨；把难为情的事裹起来，不说。

《小象传》给这两条各添了一句：

大人否亨，不乱群也。（《周易·否·小象》）

包羞，位不当也。（《周易·否·小象》）

「不乱群」，是不随着队伍乱；「位不当」，是站的位置不对。

再看这一卦是一个什么处境。

想一根水管，两头各有一个水龙头，中间的阀门关着。两头拧得再响，水也过不去。

否卦的样子是天在上，地在下。天往上去，地往下沉，各走各的，中间碰不上。《彖传》说：「天地不交而万物不通也，上下不交而天下无邦也。」（《周易·否·彖》）东西都在，就是不通。

这一卦在出错这件事上，说了什么？

这一卦本书读作：七个出错点任何一处没有被认出来，一在路上就会走成这个样子。〔本书读法〕

两条爻辞用了同一个字：包。

六二的「包承」，是顺着接，裹着过。上头有一处不对，下面不吭声，把它承下来，该做的照做，日子照过。六三的「包羞」，更近一步：知道有些地方不对劲，难为情，用东西把它裹起来，不让人看。

这正是出错点最大的特点。错本身不要紧，要紧的是它被裹住了。用忙裹，用勤裹，用「大家都这样」裹，用成绩和掌声裹。裹的时候没有恶意，多半只是不想让一件顺顺当当的事停下来。

「小人吉」，是裹着的那一边，眼前吉。「大人否亨」，是肯翻开的那一边，眼前堵，反而通。「不乱群」三个字最要紧：翻开，不是要谁出来认错，只是不跟着大家一起裹。

《彖传》里还有一句：「内小人而外君子，小人道长，君子道消也。」（《周易·否·彖》）本书把「小人」「君子」读作位置，不读作人品：不要紧的东西占了里面，要紧的东西被挤到外面。这是局面，不是骂谁。

「位不当」，也可以直读：一站在了不该站的位置上。把搬来的当成发生的，是一站错了位；止错了，是针扎错了位。位置不对，裹得再好，也是不对。

所以这一卦教给诊断图的第一个动作，是拆包。拆包的时候不问「谁错了」，只问一句：这一处，当初是什么样子的？

《大象传》给了拆包一个态度：「天地不交，否；君子以俭德辟难，不可荣以禄。」（《周易·否·大象》）大意是：局面堵着的时候，把锋芒收一收，避开最硬的那一撞，也别拿名利去换一时的通。放到拆包上，就是别拿「我发现了问题」去换一句夸奖，也别拿翻出来的错去换一场吵。翻开，只为了看清，看清以后才轮得到下一步。

三大领域各落一下。

教育里，家长群的点赞包着少下去的纸条；健康里，漂亮的睡眠分数包着清早起来的那一点不舒服；事业里，一张好看的业绩表包着没人愿意翻的返工单。三大领域的完整故事，放在下面三节。

一句边界。

否卦只说到这里：错被包住，一走不通；包要先拆。至于哪一个字上包了什么，要靠上面那张表；包拆开以后怎样过关，是下一章的事。

◆ 六、教育：三分钟预习法，七个红点一路点下来

先说教育这片土。这一节走的是追诊：事情已经出了毛病，顺着链子往回找。

那年秋天，区里开教研会，一位名师讲「课前三分钟预习法」：上课铃一响，学生拿起红笔，用三分钟在课文里圈出关键词，然后开讲。裴老师听得入了神，当晚回家，已经在备课本上排好了第一周。

知：她带回来的，是那只定时器，是那支红笔，是那三分钟。名师讲过一句话，她也记在本子上：「是让孩子带着自己的问题进课堂。」可是这句话没

有进她的安排。她自己的课堂里，从来没有这样发生过一次；红笔和定时器是别人的做法，原样搬了回来。学得快，学得像，搬来的被当成了发生的。

止：规矩一口气立了五条：三分钟不多不少；红笔只用一种颜色；圈词不超过五个；圈完同桌核对；周五交圈词本。样样有数，样样清楚。可是那句「带着问题」，一条也没立。停住的是做法和表面，停住的那个一，没有在她的课堂里发生过。

定：方向、路径、动力，三头各是各的。方向写在备课本上：孩子带着问题进课堂。路径是圈词、核对、交本子，圈的是词，不是问题。动力是检查表：圈词本抽检，不交扣操行分，家长群里每周公布一次名单。开学头一个月，圈词齐刷刷；第二个月，有的本子开始空，有的抄同桌。教室安静了，这份安静是管出来的，三个一没有合在一处。

静：有一天，柏舟在课上举手：「老师，您让我们圈的这个词，我不明白为什么要圈，我想问」

「课后写在纸条上，放讲台。」

问题就这样被请到了课后。一堂课按计划走完，教室里干干净净。那些「我想问」，被关在了门外。

安：期中考试，班均分高了两分。区里来人听课，圈词整齐；家长群里一片点赞。裴老师安在这一句「这样挺好」里。讲台上的纸条箱，一周比一周空，她看见了，没有细想。她心里那一点不踏实，被分数和点赞压了下去，教室这一片的纠缠，表面平了，底下没有稳。

虑：纸条少了，总得补一补。可是她拿来评估这件事的尺子，是班均分，是别人来听课时的整齐。反馈回来的是「很好」，于是又有了一套新的：「问

题银行」。每个孩子一个小存折，提一个问题记一分，月底兑换小奖品；表格印好了，印章也刻了。点子很多，样样都新。可是存进银行里的，全是为了分数提的问题，没有一个是柏舟那种「我不明白」。评估时换了尺子，反馈又借来另起炉灶，那个一被换掉了。

得：学期末，这个办法评上了区里的「教学创新案例」。材料取名「裴氏三分钟预习·问题银行」。外校的老师来取经，裴老师把方案攥得紧紧的：「要整套用，不要改。」有位乡镇老师想把红笔换成铅笔，她没有同意。到手的成果，被守成了一件东西，三方程其实早已失衡，她没有回头看。

下一个学期，柏舟转学了。临走那天，他在讲台的纸条箱里放了最后一张纸条：「我其实有很多问题，后来没人问了。」

寒假里，裴老师把纸条箱倒在桌上，一张一张读。一百一十几张，有大半写着「不明白」，没有一张是为分数写的。她没有批，也没有分类，只是坐着读了一个下午。拆包，从这里起头。

七个红点，一路点下来，没有一处是偷懒，每一处都在用力。回头再看，每一处也都有东西包着：整齐的红笔，班均分，点赞，案例证书。红点一，早在名师那句话没有在她课堂里发生的那个晚上，已经点下了。

◆ 七、健康：手环上的数字

健康这片土，这一节走的是现诊：七个红点，落在一天的小场面里。这里只谈邵师傅怎样理解自己的日子、怎样和身体相处。该走多少步、睡几个钟头、吃什么，不谈，那些归医生。

体检以后，徒弟阿杰送了他一只手环，每天晚上给他一个分数。

知：邵师傅把分数认成了好习惯。他真正想接住的，是医生那些话背后的意思：白天让身体有动的时候，晚上让身体有停的时候，日子里有一个节奏。这个节奏，要在他自己的灶台边、自己的一天里发生过，才算他的；手环给的是别人算好的分数，搬来的，被当成了发生的。

止：步数、睡眠、喝水、盐，他一口气全钉成了数字，样样都要达标。停住的是数，节奏没有停住，因为节奏还没在他身上发生过。

定：想要的是节奏，盯着的是数字，推着他起身的是手环那一震，三头各是各的。手环一震，他就起身；老伴在饭桌上盯着；阿杰们的微信群里每天打卡。外面撤掉一样，他就松一截。

静：为了睡一个「高分觉」，收了工，他不再和同行喝茶，灶上的人声、锅声，都想躲开。清净是清净了，也少了许多人和他说话。

安：一个月后，数字很漂亮，他对老伴说：「我现在算自律的人了。」睡眠分数高，他就不再问清早起来到底舒不舒服。数字把身体的感觉压住了。老伴有一天在饭桌上说：「数字是好看了，你这一个月，话少了。」他没有答，低头看了一眼手环。

虑：他开始评估：一碗面等于多少步，一勺盐折几分。灶台上看火候的那一双眼睛，换成了看表格的那一双。评估用的尺子换了，反馈回来的全是数字，原来管用的手艺，被放到一边。

得：数字到手，他攥得紧：「我这套是对的，晚饭的钟点不能改。」阿杰劝他哪天不戴手环试试，他不乐意。

这里没有一句话在说「记步数不好」。手环没有错，数字也没有错。错的是把它认成了魂，然后一路往下，样样都围着它转。

七个红点里，邵师傅这一天只撞上了几个。可是它们是连着的：把搬来的当成发生的，后面几处自然一个跟一个。

身体的难处真的大了，请找医生。

◆ 八、事业：画在流程图上的七个红点

事业这片土，这一节走的是预诊：事情还没有出毛病，先把红点点在前面。

裴苒手下有了第一个徒弟，叫小冯，二十二岁。她照着汪师傅的办法，画了一张「带新人的流程图」，贴在办公室墙上。汪师傅路过，笑了，拿过红笔，一个一个点红点。

她想让小冯学到的那个一，是她在上一家公司学来的：业主一开口问价，先别报数，先弄清这家人一天的日子是什么样，再谈价。

第一个红点，点在第一周。如果教的是话术，是「先问几口人」，那么小冯背熟了，却没有在自己接的单子里经历过一次「弄清日子」。到后头，他碰上一位独居的老人，问「您家几口人」，老人愣了一下。话是搬来的，魂没有跟着来。

第二个红点，点在第二周。如果立了十二条检查项，那么小冯满脑子填表，业主说的话反倒进不去。停住的是表，不是那个一。要停，只停一条：报价前，能说出这家人一天的日子。

第三个红点，点在第一个月。如果目标是「弄清日子」，路径是「每单先报给我」，推着小冯走的又是月底的提成。三个一各是各的，那么她出差那一周，整个小队原地停摆，小冯连一句「我觉得该这样」也不敢说。

第四个红点，点在小冯碰到第一位难缠的业主。如果教他的是「别接，转给上级」，那么那位业主的话永远进不来。什么都不让进来，门是关上了，同一个问题，下次换一个人，还在。

第五个红点，点在第三个月。如果三个月没出事，就觉得安了，其实是把几次不顺的感觉压了下去，那么新户型一来，老办法不够，也没有人去想。汪师傅说，工地上最怕的一句话是「一直都是这么干的」。

第六个红点，点在她想编手册的时候。汪师傅说：「手册可以编，可是评估的尺子要先说清。你拿『业主夸不夸』当尺子，还是拿『弄清了日子没有』当尺子？」尺子换了，反馈再多，也是另起一本，冒充展开。

第七个红点，点在手册署名的那一天。如果署上自己的名字，规定谁也不许改，那么小冯带出来的新人，就只会复述；那个一没有回写，更清楚不起来。

汪师傅放下笔：「这七个点，你自己一个一个盯。红点点上了，不是说一定会出错，是说这里是你该低头看看的地方。」

裴苒把流程图重新贴好。红点一共七个，贴在她每天一抬头就能看见的地方。

◆ 九、怎样认出这里正在出错

三个例子走完，有几个记号，可以帮着认出出错点，不必等到后头付账。

第一个记号，是越做越多，魂说不出来。问一句：这件事如果只能留一样，留哪一样？说不出，或者留下的是一件做法，知这一步多半已经错了。

第二个记号，是总要有东西在外面撑着。检查表，打卡群，有人在旁边盯，奖惩分数。这些东西一撤，局面就松，多半是方向、路径、动力三头各是各的，没有连在一个一上。

第三个记号，是有一块地方，大家都不去翻。纸条箱，睡醒的感觉，返工单。凡是有东西在「包」，那里往往就有红点。

第四个记号，是日子很顺，回声很少。孩子不再问，业主不再抱怨，身体不再「说话」。顺，有时是真的通，有时是门关上了，有时是感觉被压住了。

再给一张小表，七个字各一问，可以随手对着自己的事问一遍。

字	随手问一句
知	这个做法，在我自己的经历里发生过一次吗？还是从别处搬来的？
止	眼下停住的，是那个一，还是一种做法？
定	方向、路径、动力，说的是同一个一吗？
静	被关在门外的，是噪声，还是一条消息？
安	这份平静，是稳住的，还是压住的？
虑	评估用的尺子，还是原来那个一的尺子吗？
得	手里的这一份，别人能不能改动一个字？

问的时候不必急着答。有的问题答不上来，答不上来本身就是记号。

这四个记号，也不是判决。它们的用处，和汪师傅的红点一样：提醒你在这里低头看一眼。

◆ 十、放回日子里

回到裴苒家的饭桌。

那天晚上，她把手机上记的那句话念给两位老人听：「红点是前头的人留给后头的人看的。」

裴老师说：「我这回的红点，是柏舟留给我的。」

她说得很平静。邵师傅端起碗，过了一会儿说：「手环我还戴着，不过晚上我去找老刘喝茶了。」

没有人说谁对谁错。三个人各自把自己手里的那张图，往前翻了一页。

明天能试：找一件你手里正在做的事，哪怕是一顿饭、一份周报、一次家访。把它的步骤写成一排，在每一步旁边问一句：这一步做错了，当场看得出来吗？看不出来的，就是红点。把红点点上，不必修，先点。

带走的话

七个字，七个红点，错的样子都披着对的外衣；先拆包，再问这一处当初是什么样子。

> 小账
>
> 开了哪扇门 / 关了哪扇门：开了「错可以提前认」这扇门，七个出错点连成一张图；关上了「做得多就是对」这扇门。
>
> 这一处，是出错、卡住，还是慧点？是横向还是纵向？这一章整个站在出错点上；知处的错在横向（1→1），止、定、静、安、虑、得六处的错在纵向的发展六步（1→N）。

想一想

你手里正在做的那件事，有没有一块地方，大家都不去翻？那里面裹着的是什么？

如果只能留一样，这件事你留哪一样？你留下的，是做法，还是在你自己经历里发生过的那个一？

第 33 章

七个卡住点：怎样过关

◆ 一、电梯停在两层之间

周六傍晚，裴老师和邵师傅从超市回来，一人拎着两袋菜，进了老小区的电梯。

电梯往上走了一层，两层，到三楼和四楼之间，忽然停了。灯亮着，门关着，显示屏上停在一个「3」字。邵师傅按了「4」，没有动静；按了「3」，也没有动静；最后按了呼叫铃。

等人来的那十几分钟，裴老师想起去年的一件小事。有一回她心不在焉，按错了楼层，按成了「5」。电梯走得顺顺当当，到了五楼，门一开，是邻居家的鞋柜。

「按错楼层，电梯会走，」她说，「只是走到不对的地方。」

邵师傅点点头：「这回是哪儿也不去。」

「一个是走歪了，一个是走不动。」

维修的师傅赶到了，上来先没碰楼层键。他让轿厢慢慢回到最近的一层，门开了，才一个一个检查。

后来裴老师把这件事讲给晚读小组听，讲完加了一句：「上一章我们画了七个红点，那是按错了楼层。这一章要讲的七处，是卡在了两层之间。」

路没有错，一也在，就是走不动。这一章讲七个卡住点，也讲怎样过关。

◆ 二、儒家怎么说「过不去」

先看原文。七个卡住点，儒家也都说过，说法比出错点更温和，不太骂人，多半是在提醒「别停在这里」。下面七句，本书都在维基文库底本里查到过，转成简体照录。

字	儒家的话	出处	本书读成
知	诵《诗》三百，授之以政，不达；使于四方，不能专对；虽多，亦奚以为?	《论语·子路》13.5	知了很多，一没有在做里发生
止	行衢道者不至，事两君者不容。	《荀子·劝学》	岔路口换来换去，哪条也走不到头
定	执中无权，犹执一也。	《孟子·尽心上》7A26	守成了僵，不会变通
静	心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味。	《礼记·大学》	人在场，体验不在场
安	有所忿懥，则不得其正；有所恐惧，则不得其正。	《礼记·大学》	情绪、念头一拉扯，E稳不住
虑	季文子三思而后行。子闻之曰：再，斯可矣。	《论语·公冶长》5.20	想到第二遍就够了
得	知及之，仁不能守之，虽得之，必失之。	《论语·卫灵公》15.33	得了，守不住，又失了

这七句话，有几处要细看。

「诵《诗》三百，授之以政，不达」，是孔子对读书人的一句反问：《诗》背了三百首，交给他一件政务，办不通；派他出使，不能应对；书读得再多，有什么用？这不是嫌读书多，是嫌读进去的东西没有出来。王阳明讲得更重：「未有知而不行者；知而不行，只是未知。」（《传习录》）大意是：没有真知而不去做的；知了而不做，是还没有真知。

「行衢道者不至」，是《荀子》里的一个比方：在岔路口来回走的人，哪一条也到不了；同时侍奉两个君主的人，哪一边也容不下。紧接着荀子说的另一半是：「锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。」（《荀子·劝学》）刻一下就放，朽木也刻不断；一直刻下去，金石也刻得穿。孟子也有一个同样的比方：「有为者，辟若掘井；掘井九轫而不及泉，犹为弃井也。」（《孟子·尽心上》7A29）井挖到九轫深，没有见水就停，还是一口废井。换来换去的人，挖了很多口九轫的井。

「执中无权，犹执一也」，说的是定。守着中，却不会权变，等于守着一个点。孟子在前面还有一句：「子莫执中，执中为近之。」（《孟子·尽心上》7A26）守中是对的，近了道，只是守成了一个死点。

「心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味」，出在《大学》讲「修身在正其心」的一章。人坐在桌前，饭在嘴里，味道却不在场。这一句是整部《大学》里写「静」的反面最准的一句。

「有所忿懥，则不得其正」，出在同一章，后面还接着「有所恐惧」「有所好乐」「有所忧患」，四样都「不得其正」。本书读作：怒、怕、乐、忧，每一样都不是坏东西，只是一拉扯，这一片纠缠就晃了。〔本书读法〕

「再，斯可矣」，说的是季文子这个人，凡事要想三遍才动手。孔子听说了，说：想两遍就可以了。

「知及之，仁不能守之，虽得之，必失之」，是孔子讲得很透的一句。「知及之」，是见识到了；「仁不能守之」，是守不住；「虽得之，必失之」，是得了也还会失。下面接着还有「庄以莅之」「动之以礼」，层层往下，说的是得来的东西，要有东西守着。同样讲得，另有一句落在传上：「默

而识之，学而不厌，诲人不倦，何有于我哉。」（《论语·述而》7.2）得了，不止是自己的。

◆ 三、总表：七个卡住点一张图

把七个卡住点也摆进一张表里。读法同样是横着读，只是多了一列：过关的最小一步。

字	卡住点	卡在哪里	卡住时的脸	过关的最小一步
知	一发生不出来；知而不行	经历有了，三号位没到场；或知了不做	像好学	把知的那一条，放进今天的一件具体事里跑一遍
止	止不下来	方程、路径、原理换个不停，永远在比较，这山望着那山高	像开放，像好学	在选定的几个里只留一个，先挖到见水
定	守成僵	把守一做成不许细节变化；或动力已经换了，还硬守着空壳	像稳重	放进一个小变化，看那个一动没动
静	心不在焉	吃饭想工作，走路刷手机，体验不在场	像忙而周到	选一件日常小事，只做它，十分钟
安	E 一直混沌	三界拉扯，信息过载，能量耗散，安不下来	像事多、操心	先回到一天里最稳的一件事
虑	评估不停，反馈不落	一直复盘不改路径；或反馈太多太杂，路径来回摆	像周到	只选一条反馈，只改路径里的一处
得	得了又失；得而不回写、不传	路径堵了、动力枯了，平衡维持不住；或得了就停	像有成就	找一个具体的人，交出一小块，听回声

这张表有三处，值得停下来看。

第一，卡住点是转弯处没有转过去。〔本书读法〕七个字是一条路，字与字之间有七个弯。从经历里发生出一，到停止变化，是第一个弯；从停止变化到守住这个一，是第二个；从守到把注意力放在它身上，从放在它身上到整片

纠缠稳住，从稳住到对眼前的事评估、反馈，再到平衡、通畅、充沛，一弯接一弯。最后是从得到再回到新的知。

每一个卡住点，都是前一个字停在原地，没有走进后一个字。

知而不行，是知还在知，没有走进做。止不下来，是选还在选，没有走进停。守成僵，是守还在守，没有走进细节的变化。依此类推，一路到得而不传：做成了，没有交出去，也没有回写，也就没有回到下一轮的知。

第二，每个卡住点，都长着一张美德的脸。好学，开放，稳重，周到，有成就，哪一样都是人人夸的。所以卡住比出错更难被发现。出错的人，迟早会被后果提醒；卡住的人，手里的每一件事都在做，日子看上去很充实，只是哪儿也到不了。

第三，卡住的时候，一没有错。一在，只是停住了。这和上一章不同：出错点要回头去改方向，卡住点要在原地往前挪一步。

◆ 四、先说对在哪里：卡住的，全是好东西

七个卡住点里，没有一样是坏东西。

好学，是儒家夸了两千年的。孔子说自己「十室之邑，必有忠信如丘者焉，不如丘之好学也」（《论语·公冶长》5.28），大意是：十户人家的小地方，一定有像我这样忠信的人，只是不如我这样好学。开放，稳重，周到，有成就，每一样，儒家都认。

所以不能把卡住读成毛病，更不能把它读成「你不够努力」。卡住的人，常常是最努力的那一批：笔记最满的，方案试得最多的，想得最周全的。若是对着他们说「再加把劲」，等于对着停在两层之间的电梯多按几次楼层键。

卡住的东西，都是对的东西，只是在那里待得太久。

孔子有一次评价两位弟子：「师也过，商也不及。」子贡问，那么子张是不是好一些。孔子说：「过犹不及。」（《论语·先进》11.16）大意是：过头和不够，是一回事。这句话有一个很实在的意思：好东西也有「量」，量过了，就走到它的反面。

本书在这里再添一层。卡住，往往不是量太大，是缺了下一步。好学没有错，博学也没有错，缺的是把它放进一件具体的事里跑一遍。缺的那一步补上，好学还是好学，路就通了。

那么，同样是走不动，怎样分辨这是卡住，还是出错？

◆ 五、卡住和出错的区别，再说一次

上一章画了红点，这一章要把两件事分开。第 3 章说过一次，这里再说一次，说得更具体些。

	出错	卡住
一在不在	一被认错了，或被放错了地方	一在，认得出
走的方向	歪了，越走离一越远	没歪，只是不动
看上去像什么	像对的，学得像、做得齐	像美德，好学、稳重、周到
付账的地方	在后头，下一个字上冒出来	当下就在，哪儿也到不了
过关的办法	回到一，改方向	在一上挪一小步

对照着看，办法是两样的。出错，要回头：先拆包，再回到一，把方向改过来。卡住，不用回头，用不着改方向，只需要在原地，往下一个字挪一小步。

可是日子里，两件事常常缠在一起。

一种缠法，是卡久了，生出错来。评估不停，复盘到后来心里发空，就想另找一个新的来评估，那就是虑里偷换尺子了。守株守久了，也会把株当成了魂。

另一种缠法，是出错的人，装成卡住。「我再想想」「我再看看」，听上去是谨慎，有时是不想拆包。拆包要面对「这一处当初是什么样子」，想想，看看，可以一直拖下去。

所以过关之前，要先分诊。分诊只用三问：

一问：这个一，现在还认得出吗？能不能用一句话说出来？说不出，多半是出错；说得出，才有可能是卡住。

二问：往前挪一小步，会不会有回声？挪了，有一点动静，有一点反馈，哪怕很小，是卡住；挪了，声音不对，或者一点声音也没有，要回头看是不是错。

三问：这件事最近，是越做越多，还是越做越空？越做越多、魂说不出来，是出错；越做越空、手里一直在忙，是卡住。

这三问也不是判决。它们的用处，和修电梯的师傅让轿厢回到最近一层是一个路数：先回到一个稳妥的地方，再检查。

回到稳妥的地方，《周易》里有一卦，说的正是这个。

◆ 六、复卦：回到一，从那里挪一小步

先看经。复是第二十四卦。卦辞：

复：亨。出入无疾，朋来无咎。反复其道，七日来复，利有攸往。（《周易·复》卦辞）

大意是：回来，是通的。出去、进来，都没有毛病；朋友来了，也没有过失。顺着它的道来回走，过七天又回到起点，往前走是有利的。

再看两条爻辞，一在第三位，一在第四位：

频复，厉无咎。（《周易·复·六三》）

中行独复。（《周易·复·六四》）

「频」是屡次，「厉」是危险，「中行」是走在中间。大意是：一次一次地回，有险，没有过失；走在中间，独自回来。

《小象传》为这两条各添一句：

频复之厉，义无咎也。（《周易·复·小象》）

中行独复，以从道也。（《周易·复·小象》）

意思是：一次次地回，虽然有险，按理没有过失；独自回来，是因为跟着道走。

再看《彖传》的几句：

复亨，刚反，动而以顺行……利有攸往，刚长也。复其见天地之心乎！（《周易·复·彖》）

「刚反」，是刚的那一线回来了；「刚长」，是它在长。最后一句，古今都有人引。

这一卦是一个什么处境呢？卦的样子，六条线里只有最下面一条是阳线，上面五条都是阴线。打个比方，冬至过后，白天只长了一点点，地面上还是一片冻的，土里最下面那一层，有一粒芽刚刚动了一下。《大象传》说：「雷在地中，复；先王以至日闭关，商旅不行，后不省方。」（《周易·复·大象》）雷还在地底下，这时候，不出门，不巡视，让那一点先站稳。

放到卡住点上，这一卦可以读成过关的第一步。〔本书读法〕

第一，回到一。卡住的时候，先别用力往前推。先问：一还在吗？还认得出吗？这和修电梯的师傅让轿厢回到最近一层是同一个动作。回到的不是过去的某个样子，是一最小的那一点，像卦里最下面的那一条线。

第二，一回来了，才谈「利有攸往」。卦辞里的「利有攸往」，有一个很要紧的前提：「刚长也」，一在长。一在长，往前走才有利；一没有回来，往前走，就是空走。

「动而以顺行」，也值得停一下。回来的时候，不是硬拽，是顺着一的走向，动一点，顺一点。卦辞里「出入无疾」四个字，正是这个意思：出去没有毛病，回来没有毛病，来来回回都没有大碍。卡住的时候，最怕的是把回来当成一件要用力的大事。

第三，不要指望一次回完。「七日来复」，是一个周期，不是一个下午。六三的「频复」，说的是反反复复地回：今天回了，明天又散；散了，再回。这是卡住最日常的样子，有危险，却没有过失。回的次数，不是衡量，每次回到的是不是同一个点，才是。

第四，周围都在原地的时候，回的是与一相应的那一线。六四的「中行独复」，这一条线夹在上面五条之中，周围几条都是阴的，只有它和最底下的阳

线遥遥相应。《小象传》说「以从道也」：回来，是跟着道，不是跟着队伍。一个小组、一个团队都卡在同一处的时候，常常会有这样一种情形：谁都没动，谁也不好意思第一个动。

三大领域各落一下。

教育里，是祝阿姨。她是晚读小组里最老的一位组员，退休会计，从头到尾一场不落，笔记已经记满了第五本。每次读完，她都说一句：「我又认出一层。」

三个月过去，裴老师发现，她记下来的东西越来越多，用到日子里的，一样也没有。笔记本摞起来，比小组里任何人的都厚，字迹工整，每一页都有批注，批注旁边还有批注。祝阿姨的孙子读小学三年级，每天晚上写作业，她和儿媳为了「帮不帮」吵过几回。她在《大学》里读到「知所先后」，写在笔记上，画了三道线，说：「我觉得这一句里藏着孩子的事。」

「那你这个星期，想试哪一块？」

「我再看看，还没认透。」

这就是知而不行：经历是有的，每晚就坐在孙子旁边，可是那一句「知所先后」，还没有一次在她和孙子之间跑起来。三号位没到场，一发生不出来。王阳明那句「知而不行，只是未知」，放在这里是一个很重的话：祝阿姨的「知」，还没有长成「我知」。可是日子里的情形是，她在这个「还没有」里，已经待了三个月。

裴老师没有叫她再多读一章。她只提了一个很小的要求：「这个星期三，孩子写作业之前，你只问一句：『这道题讲的是什么，你说给奶奶听听。』问完，别插嘴，记下他说了几句。」

下一个星期四，祝阿姨来了，笔记本上只有三行：「他说了三句。我忍着没有插嘴。其中一句是错的，我也没有改。」

小组里的人都笑了。裴老师说：「好，这一周，那个一在你这里，头一次跑了一遍。」

这是复卦的第一步：回到一，只挑最小的一处，落下去。

又过了几周，祝阿姨的笔记里，多了几行不一样的字。以前她写的是「《大学》说」，现在写的是「他说」。孙子说的那几句话，比《大学》里任何一句都更贴着她的日子。她在笔记最后一页写：「原来认出来的东西，要在他这里发生一遍，才是我的。」知没有停，只是知的地方，从纸上挪到了孩子身上。

健康里，是邵师傅。体检复查之后，医生交代他好好休息，具体怎么休、休多久，听医生的，这里不谈。本书只谈他怎样和这段日子相处。

那几天他心里是乱的。灶台上的事，他放不下；老伴说他话少了，他听着刺耳；徒弟阿杰的婚宴请帖放在桌上，去不去，也拿不定；夜里又翻来覆去想血压的数字。三大领域里的事，你一句我一句，拉扯着他，信息也多，手机里转发的养生文章一篇接一篇，一天下来，人像被抽干了力气。

这是安不下来：这一片纠缠一直是一锅粥，挑哪一样先理，都理不清。

过关的一步很小，小到有点可笑：他不去理那一锅，只回到一天里最稳的一件事，就是傍晚下楼买一把青菜，跟菜摊的老板娘说两句话，回家。第二天又去了。第三天，他没有出门，窗帘又拉上了。第四天，他又下去了一次。

这就是「频复」：出去一趟，缩回来；再出去一趟，再缩回来。婚宴那天，他还是没有去，托阿杰带了一个红包，在电话里说了几句话。裴老师说，

这已经比窗帘后面多了一步。老伴看着，没有劝，也没有催。她知道这条路，一次走不完。只要每回出去，是同一个目的，是去买一把青菜，是去和一个人说两句话，那就是在回。身体的难处真的大了，请找医生。

事业里，是裴苒。她想把装修公司的「竣工回访」做成一套完整的体系，打开文档，列了九十条：电话怎么打，微信怎么回，不同户型分别问什么，投诉怎么分级。三个星期过去，九十条越列越细，一条也没有开始用。

她自己觉得，这是「想周到」，其实是评估不停、反馈不落。每列一条，她心里就松一点，仿佛条目写得越细，事情就越有把握。可是新的一条写出来，旧的一条又显得不够，于是回头再改。

汪师傅看了她的文档，说：「季文子三思而后行，孔子说想两遍就够了。你这个，已经想了三十遍。」

她笑了。过关的一步，不是把九十条删成三十条，是回到一，再挑一个最小的动作：这个星期，给五户刚交房的业主各打一个电话，只问一句：「住进来这几天，哪儿让您不顺手？」打完，只收一条反馈，只改路径里的一处。

九十条没有用上，文档也没有删，放在一边，等回声来了再翻。五个电话里，有三户说到了同一个地方：厨房的插座位置。这一个回声，比九十条加起来都有用。

◆ 七、另外四个卡住点，各过一次关

复卦走了三个卡住点：知而不行，E　一直混沌，评估不停。剩下四个，也各过一次关。

止不下来。〔健康〕邵师傅这阵子听了一堆别人的做法：隔壁老刘说打太极好，阿杰说爬楼梯好，后厨的小工说睡前泡脚好。他今天跟着学两招太极，明天去爬楼，后天泡脚泡得水都凉了。三样都试了，没有一样试满一个月。每换一样，他都觉得上一样「也就那样」。

他自己不觉得是在换，他觉得是在「找最好的」。老伴看在眼里，什么也没说，只在厨房窗台上放了一张纸，写着「掘井九轫」四个字，是裴老师从孟子那里抄来的。邵师傅看了好几天，才问：「我挖的是哪口井？」

过关的一步，不是再比一次，是只留一个。他选了最不费事的一样，就是饭后绕小区走一圈，先走满三个月，别的先放下。「这山望着那山高」，换来换去的，是方程、路径、原理这些选择在换；一旦只留一个，这个一才有机会在他这里跑够次数，跑到见水。身体的难处真的大了，请找医生。

定成僵。〔教育〕晚读小组每周四晚上七点，在裴老师教室里。小区那个月修路，停车困难，几位组员提出，能不能把时间提前二十分钟。裴老师想都没想：「一直是七点。」又有一位年轻妈妈想带孩子来旁听，她说：「小组没有这个规矩。」一位组员用手机念白话译文，她也摇了摇头。

一个月后，走了两个人。

她的一没有错：一群人，一起读原文。可是她把「不许任何变化」，当成了守这个一。

《孟子》里那句「执中无权，犹执一也」，说的就是这个：守着一个点，就只能守住那个点，变不了的时候，反而会弄丢它。过关的一步很小：下个月，把时间提前二十分钟，试一次。试完看一件事：一动没动？结果是，读还是读，原文还是原文，一动没动。被她挡在门外的那几样，原来都是土的事，

不是一的事。后来那位年轻妈妈带着孩子来了，孩子趴在桌角写自己的作业，倒让小组里添了一点活气。

心不在焉。〔事业〕裴苒有个习惯，午饭在工地上随便解决，一手端饭盒，一手翻手机里的群消息。有一回汪师傅问她：「今天的饭，什么味？」她愣住了，一口一口吃完了一盒，竟然想不起来。

汪师傅没有说教，只说了一句：「你给业主讲『先弄清日子』，自己的日子，倒没弄清。」

这是静的卡住：那个一，她在业主面前用得很好，吃饭的这十来分钟里，却完全不在场。人在，体验不在。过关的一步很小：第二天，午饭那一刻，手机扣在桌上，只吃饭。吃什么味，嚼几下，筷子停在哪里，只看这些。十分钟，不多。她后来说，那顿饭是她那个月第一次尝出咸淡。吃饭，就吃饭；这一刻的一，才真正在她身上有了感觉、接受和体验。

得了又失，得而不回写。〔事业〕裴苒的「先问日子，再谈价」，已经在公司里小有名气。业绩榜上，她连续三个月排在前面。老板鲍总让她给新人讲一次课，她说：「再等等，小冯还嫩，讲了也消化不了。」

等了三个月，没有讲。她的这套问法，成了她一个人的本事。第四个月，她换了片区，新的片区里，老办法碰了几回壁，业绩掉了下来，她自己也说不清为什么。路堵了，没有第二双手疏通；动力也枯了，因为没有任何人替她验证这套问法到底哪一步管用。

汪师傅看出来了，没有点破，只问了一句：「你那套，是你自己想出来的，还是别人传给你的？」

她一下子没有出声。那套问法，是上一家公司的一位老师傅，在她入行第二年，花了一个中午教给她的。她过了关的一步：这个星期，把其中最小的一块，一个问题，交给小冯。小冯拿去用，回来说：「裴姐，我改了一个字。」

她交出去的是一小块，收回来的，是一个她从来没有想到的字。这个字回写到那个一上，把它变得更清楚了一点。得而不传的卡，就这样松了一格：不是把整套本事一下子倒出去，是先让一个具体的人，拿走一块能用的。后面还有，一块一块来。

◆ 八、放回日子里

回到电梯里。

那天夜里，修电梯的师傅走了，裴老师和邵师傅拎着菜上了楼。邵师傅把菜放进冰箱，忽然说：「刚才在里面，我心里想，要是我使劲把楼层键多按几下，会不会好一点。」

「会不会？」

「师傅说，越按越乱。」

裴老师笑了。「卡住的时候，使劲推没用。先回到最近的一层。」

邵师傅想了想：「那要是回到最近一层，门还是开不了呢？」

「那就说明不是卡住，是别处出了毛病，得换人来看。」她说，「这才是分诊的用处。」

这几句话，后来被她写在了晚读小组的黑板上：卡住的时候，先别用力，先回到一，再挪一小步。

明天能试：找一件你觉得「一直在做，却总到不了」的事。先问分诊三问：一还认得出吗？挪一小步有没有回声？最近是越做越多，还是越做越空？然后，从上面那张表的最后一列里，挑属于它的那一步，只做那一步。

带走的话

卡住的时候，一没有错，只是停了；先回到一，再往下一个字挪一小步，不用推，不用逼。

小账

开了哪扇门 / 关了哪扇门：开了「卡住不是错」这扇门，七个卡住点各有一个最小的一步；关上了「卡住就得使劲」这扇门。

这一处，是出错、卡住，还是慧点？是横向还是纵向？这一章整个站在卡住点上；知处的卡住属横向发展（1→1），止、定、静、安、虑、得六处的卡住属纵向的发展六步（1→N）。

想一想

你手上有没有一件事，每天都在做，却总到不了？它的一，现在还能用一句话说出来吗？

如果只能挑最小的一步，是哪一步？这个星期，谁会是第一个听到回声的人？

第 34 章

七个慧点：一以贯之走通

◆ 一、阳台上的第一簇花

十月中旬，裴老师家阳台上，那盆桂花开了第一簇。

这根枝子，是几年前从老家院子里剪下来的，插进城里阳台的花盆。头一年蔫过，第二年长出两片新叶，第三年才站稳。今年忽然就开了，细细碎碎的，淡黄色，香味顺着纱窗，一直飘到客厅。

邻居张婶敲门，说闻着香，问能不能讨一枝。邵师傅拿了剪刀出去，挑了一根长得顺的，剪下来，用湿纸巾包了根部，递过去。

张婶接过来，却没有马上走。「我家阳台朝北，」她说，「这枝子，能活吗？」

邵师傅愣了一下，转头看裴老师。

裴老师在门口站着，想了想：「先别急着插。你这个阳台，冬天的风是从哪边来的？光是从几点到几点？先认一认。」

门关上以后，邵师傅笑了：「枝子都剪下来了，还要认？」

「认。」裴老师说，「这枝子在咱们这儿活了，不等于在她那儿也活。」

这一章要画的，是那张图最后的一幅：七个字，通了是什么样。通了的七处，叫七个慧点。画完以后，你会看到，图的最后一笔，不是句号，是回到最前面那个字。

◆ 二、儒家自己的话：通了是什么样

先看原文。出错点有儒家的警告，卡住点有儒家的提醒，慧点也有儒家的话，只是这一回，语气是轻的，带一点笑意。下面七句，本书都在维基文库底本里查到过，转成简体照录。

字	儒家的话	出处	本书读成
知	知之真切笃实处即是行，行之明觉精察处即是知。	《传习录》	我知：知与行在同一次发生里
止	知止而后有定。	《礼记·大学》	先知道在哪里停止变化
定	志壹则动气，气壹则动志也。	《孟子·公孙丑上》2A2	方向、动力合在一个一上
静	必有事焉而勿正，心勿忘，勿助长也。	《孟子·公孙丑上》2A2	一心在事上，不忘，也不拔苗
安	所谓定者，动亦定，静亦定，无将迎，无内外。	程颢《定性书》	一片纠缠稳住，不分里外
虑	天下同归而殊途，一致而百虑。	《周易·系辞下》	一个一，件件事各有评估
得	源泉混混，不舍昼夜，盈科而后进，放乎四海。	《孟子·离娄下》	通畅、充沛，一路流下去

这七句，每一句都有一个共同的特点：说的是「能」，不是「该」。

「知之真切笃实处即是行，行之明觉精察处即是知」，是王阳明的话：知到真切笃实的地方，已经是行；行到明觉精察的地方，已经是知。两样不是先后，是同一次发生的两面。这就是后面要读的「我知」。

「知止而后有定」，出在《大学》开头。先知道在哪里停止变化，然后才有定。本书读作：选定的那个一，不再换来换去，定才有着落。

「志壹则动气，气壹则动志也」，出在孟子讲养气的一章：志是方向，气是推着走的力，两样一起一，才动得起来；一边乱了，另一边也跟着乱。本书借它读定：方向目标一，路径一，动力一，同在一个一上。〔本书读法〕

「必有事焉而勿正，心勿忘，勿助长也」，是孟子讲养气时说的。「必有事焉」，是心要在那件事上；「勿忘」，是别走神；「勿助长」，是别去拔苗。他接着讲了个宋人，嫌苗长得慢，一棵一棵往上拔，回家说「今日病矣，予助苗长矣」，儿子赶去看，苗都枯了。本书借它读静：一心在那件事上，不忘，也不加力。

「动亦定，静亦定」，是程颢写给张载的信里的话。张载问他：想让心定下来，可是外物总牵着走，怎么办？程颢回答，大意是：你把外物当成外面，把自己当成里面，这就已经分出了内外；所谓定，是动着也定，静着也定，没有迎，没有送，没有内外。本书把它读作安：这一片纠缠稳住了，不分里外。〔此处据底本《定性书》大意，转述〕

「一致而百虑」，出自《系辞》对「憧憧往来，朋从尔思」那一爻的解说。孔子的口气是：天下人走的路不同，归处是一个；想法一百种，所致是一个。这一句，后面还要用到。

「源泉混混，不舍昼夜，盈科而后进，放乎四海」，是孟子借孔子称水的话：有源头的泉水，日夜流着，遇到坑洼，先填满，再往前，一直流到海。有源头，是动力充沛；先填坑洼，是路径通畅；一直往前，是平衡着流。本书借它读得。

请注意，七句话里，没有一句说「做到了就怎样」，说的都是通了的样子：知行在一处，先停后定，志气合一，心在事上，不分里外，一致百虑，源泉不断。

◆ 三、总表：七个慧点一张图

把七个慧点也摆进一张表里。

字	慧点	通了是什么样	日子里的记号	方向
知	我知	在我的经历里，分布、场、美侧重显影，发生出那个一；一组方程、路径、原理，在我这里能重复运行	说得出这个一，也做得出来，二者不隔着	横向（1→1）
止	知止	知道在哪里停止变化：选定的方程之一、路径之一、原理之一，不再换来换去	比较少了，着落多了	纵向（1→N）
定	守一	方向和目标一，路径一，动力一，不偏离	外面改了好几处，要紧的那一处没动	纵向（1→N），守的是 D
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	那个一带来的感觉、接受、体验，清清楚楚在场	纵向（1→N），聚焦的是 S
安	心安	三界、信息、能量三大系统，稳定地纠缠，不混沌	事多，也不乱；被问起，有来历可说	纵向（1→N），稳住的是 E
虑	一致而百虑	评估、反馈，属于 D2：同一个一，在每件事上评估、反馈，只在 D2 里修路径	同一个办法，用在不同的事上，样子各不相同	纵向（1→N），落在 D2
得	平衡、通畅、充沛	三方程维持平衡，路径保持通畅，动力充沛；意义持续获得，回写那个一	接手的人用得上，还能改一个字，一没有变	纵向（1→N），得之后又是知

这张表有三处，值得停下来看。

先给一个总的提醒：表里「日子里的记号」那一列，不是考核项。它们是日子顺起来以后留下的痕迹，不是拿来对照打勾的清单。拿它们去打勾，又会回到出错点里的「三头各是各的」。

第一，慧点的记号，不是更用力，是更省力。出错的时候，用力最足；卡住的时候，用力在原地。到了慧点，同样一件事，力气小了一截，日子顺了一截。这是一个很实用的标尺：一件事通了没有，不要问「我做了多少」，问「它现在还要我推多少」。

第二，慧点不是更高的台阶。同一个字，同一个关口，出错、卡住、慧点，是同一处的三种样子。前两章画了前两种，这一章画第三种。「我」不是升到慧点，是这一处从错或卡里过去了。

第三，慧点之间有接口。我知在先，才有可止的东西（止）；停住了变化，才守得住一（定）；守得住，注意力才聚得拢（静）；聚得拢，这一片纠缠才稳得下来（安）；稳了，评估和反馈才准（虑）；准了，三方程才能平衡，路径才通，动力才足，才有可以传的东西（得）。每一个慧点，都是下一个慧点的地基。

◆ 四、先说对在哪里：儒家把「通」写成小词

先还儒家一个公道。

两千年里，儒家说起「通了」，用的多是小词：说，乐，安，不惑，从心所欲。孔子第一句话，就是「学而时习之，不亦说乎」（《论语·学而》1.1）：学了，时常温习，不也是件高兴的事吗？「说」，同「悦」。

他从不说「成功」「达标」「升华」。他描述自己的一生：「吾十有五而志于学；三十而立；四十而不惑；五十而知天命；六十而耳顺；七十而从心所欲，不逾矩。」（《论语·为政》2.4）每一步，都是日子里一点一点顺起来的样子。

这是儒家很了不起的地方：它不把通了画成一座山顶，画成一种日子的质地。本书这一章要做的，也是这件事：把七个慧点，画成日子的质地。

那么，这条线画到头，是什么样子？《周易》最后两卦，就是答案。

◆ 五、既济：成了，慧点在成了之后

先看经。既济是第六十三卦。卦辞：

既济：亨小。利贞。初吉终乱。（《周易·既济》卦辞）

大意是：已经渡过了，通，通的是小处；守正有利；开头吉，到后来乱。

再看两条爻辞：

高宗伐鬼方，三年克之，小人勿用。（《周易·既济·九三》）

东邻杀牛，不如西邻之禴祭，实受其福。（《周易·既济·九五》）

「高宗」，指商王武丁；「鬼方」，是北方的一个部族；「禴」是一种简薄的春祭。大意是：高宗讨伐鬼方，三年才攻下来，不要用小人；东边的邻居杀牛隆重祭祀，不如西边的邻居用简薄的禴祭，却实实在在得了福。

《小象传》各添一句：

三年克之，惫也。（《周易·既济·小象》）

东邻杀牛，不如西邻之时也；实受其福，吉大来也。（《周易·既济·小象》）

「惫」是疲惫。「时」是时机。

《彖传》有一句，是整卦的纲：「终止则乱，其道穷也。」（《周易·既济·彖》）停下来，就乱了，因为这条路走到头了。《大象传》则说：「水在火上，既济；君子以思患而豫防之。」（《周易·既济·大象》）

这一卦是一个什么处境呢？六条线，每一条都在该在的位置上：一、三、五是阳，二、四、六是阴，没有一条错位。看上去，是六十四卦里最完满的一卦。放到本书的话上，是三方程平衡、路径通畅、动力充沛的那个状态。

在慧点这件事上，它说了三句话。〔本书读法〕

第一句，通了，是要付代价的。「三年克之，惫也」，三年才打下来，打下来是疲惫的。慧点不是轻松，是同一件事走通了以后，日子轻了，而走通的那一程，是累的。这一点很要紧，因为人常常误把慧点想成「不费力」，然后看见自己累，就怀疑是不是没通。

第二句，通了的样子，是薄而时，不是盛而大。「东邻杀牛，不如西邻之禴祭」，排场不是福的来源，时机才是。慧点常常很朴素，朴素到别人看不出来。

第三句，通了，不是停下来的理由。「终止则乱」，这四个字，是慧点最大的一个提醒：成了以后，如果这条路就此停住，反而乱了。所以既济的下一卦，不是大团圆，是未济。

三大领域各落一下。

教育里，晚读小组念满一年，区里想办一个成果展，拉横幅，请领导，每个组员发证书。

裴老师没有答应，她定在了冬至那天晚上，在自己教室里摆几张桌子，煮了一锅汤圆，每个人念一段自己最喜欢的话，念完就散。有的组员念的是《大学》，有的念的是自己写的一句话。祝阿姨念的是孙子那天说的三句话。没有横幅，没有证书，窗外下着小雪。那一晚，每个人回家的时候，都觉得心里有东西落了地。这是「西邻之禴祭」：薄，但是时。

健康里，邵师傅把一年多的新习惯走得稳稳当当，老伴说他气色好多了。他听着，没有张扬，只觉得身上有一种淡淡的累，不是难受，是走过一程的那种累。他没有因此怀疑，只是晚上早睡了半小时。这是「惫也」：通了的累，要让它自己落下去。身体的难处真的大了，请找医生。

事业里，裴苒的项目拿了公司年度的好评。庆功宴上，有人说，这套方法可以做成标准模板，推到全公司。裴苒说了一句：「模板可以做，不过得先找几个愿意改它的人，三个月以后再定。」这句话，和「小人勿用」暗合：本书把「小人」读作位置，不读人品，意思是别把三年打下来的东西，交给只会原样照抄、不会改一个字的位置。〔本书读法〕

前两章的两张图，在这里没有收起来。既济的大象说「思患而豫防之」，思的是什么患？就是出错点和卡住点。成了以后，那十四个点还在路上，只是认得它们的人多了一双眼睛。慧点不是把红点擦掉，是红点还在，已经知道在哪里。

一句边界：既济只说到，成了以后要知道这是此刻、此土的成。成了的东西，往下传是不是还成，是下一卦要回答的。

◆ 六、未济：成而未完，慧点留一个口子

先看经。未济是第六十四卦，也是最后一卦。卦辞：

未济：亨。小狐汔济，濡其尾，无攸利。（《周易·未济》卦辞）

大意是：还没有渡过，也是通的；小狐狸差一点就渡过去，沾湿了尾巴，没有什么便宜。

再看两条爻辞：

未济，征凶，利涉大川。（《周易·未济·六三》）

贞吉，无悔，君子之光，有孚，吉。（《周易·未济·六五》）

「征」是出兵、前进；「涉大川」是渡大河；「孚」是诚信。六三这一句，历来有不同讲法：有的说「征凶」和「利涉大川」是两层意思，有的说其间应有断句，〔异文〕本书取前一种。大意是：还没渡过去的时候，硬冲有凶，可是渡大河是有利的。

《小象传》说：

未济征凶，位不当也。（《周易·未济·小象》）

君子之光，其晖吉也。（《周易·未济·小象》）

「晖」是光辉。《大象传》则是：「火在水上，未济；君子以慎辨物居方。」（《周易·未济·大象》）火在上，水在下，火往上去，水往下流，碰不上；君子要谨慎地辨别事物，让每样东西各居其方。

这一卦是一个什么处境呢？六条线，每一条都在不该在的位置上，和既济正好反过来。可是《彖传》说：「虽不当位，刚柔应也。」（《周易·未济·彖》）位置都不对，可是刚和柔是互相呼应的。

在慧点这件事上，这一卦说了三句话。〔本书读法〕

《序卦传》给这最后一卦写了一句话：「物不可穷也，故受之以未济终焉。」（《周易·序卦》）大意是：事物不可能穷尽，所以六十四卦的最后，是未济。整部书是在「还没完」三个字上收尾的。这个收法，本身就是一个慧点：知道路没有尽头，反而不慌。

第一句，慧点的尽头，留着一个口子。《周易》把最后一卦排成未济，是在告诉走路的人：六十四卦走完，还是没完。一以贯之走通了，通的是这一圈。

第二句，口子前面，不要硬冲。「未济，征凶」，没有渡过的地方，硬冲是凶的。可是紧跟着「利涉大川」，渡河是有利的。两句并排，意思是：不是不渡，是不要用原来那只船硬冲。要渡一条没渡过的河，得换一种渡法。这就是下一节要讲的：得之后又是知。

第三句，通了的光，是诚信里长出来的光。「君子之光，有孚」，光从孚里来，不是从排场里来。孚，是说到做到，是自己也信。慧点最后的样子，不是亮，是一种稳稳的光，不炫耀。

三大领域各落一下。

教育里，祝阿姨的孙子升了四年级。去年那个「你说给奶奶听听」的办法，今年不灵了：孩子说，「你不懂」。奶奶坐在书桌旁边，一时没有话。这是新河，不是旧河。过了几天，她换了一个问法：「这道题你最难的那一步，

教教我？」孙子想了想，说了半个钟头。这不是原来的办法，是原来的一，换了一只船。

健康里，邵师傅的饭后走一圈，走了一年多。入冬以后，天黑得早，小区里路灯暗，他在门口站了很久。「走」还是那个一：一天里有一段，身体是动的，人是在看东西的。可是这一圈，在冬天，可以改在饭前，改在屋里，改成在楼梯间慢慢上下几层，由他自己看着办。身体的难处真的大了，请找医生。

事业里，裴苒接下了第一个商铺项目。住宅的那套问法，问到商铺店主那里，问「几口人」「一天怎样过」，全不对劲。她没有硬套，先去店里坐了一个下午，看人进进出出，看店主什么时候最忙，什么时候坐下来喝水。然后重新问：「您这家店，最怕什么时候出岔子？」

三个例子，一个动作：不硬冲，先认一认，换一只船。换船，不是换河，也不是扔掉原来的船。祝阿姨的那句问话，还是「说给我听」；邵师傅的那一圈，还是「身体动一动，眼睛看一看」；裴苒的那一问，还是「先弄清这家的日子」。变的是船，一没有变。

一句边界：未济只说到，前面还有河。至于怎样重新认，需要一整节来讲。

◆ 七、得之后又是知：图的最后一笔

七个字的最后一个，是「得」。《大学》说「虑而后能得」，到此，字就数完了。

可是本书一路画下来，图的最后一笔，不是停在「得」，是弯回去，接到「知」上。这是一条螺旋，转了一圈，回到的不是原点，是比原点高一格的起点。

先说得本身。得，是三方程维持平衡，路径保持通畅，动力充沛〔王口述〕。得的标志，是意义持续获得：那个一在这件事、这个孩子、这个团队身上显露并稳定下来，N 加了一。〔本书补〕然后一步要紧的事发生：结果回写到那个一上，让它更清楚，下一次运行更准。得而不回写，得就是一次性的；回写了，得才成了下一轮的起点。

为什么要回到知？因为得到的东西，传下去了，落在一个新的载体上。新载体有自己的土。

回到邵师傅剪桂花枝的那个傍晚。枝子在裴老师家阳台上活了，是因为那里有南窗，有适合它的盆，有几年的耐心。张婶家的阳台朝北，土是另一种，风是另一个方向。把枝子递出去，不等于把「活」递出去。接手的人必须再经历一次：这根枝子，在我家的光里，是什么样子。

这一次的知，和第一次不太一样。〔本书读法〕

第一次的知，是那个一要在我的经历里重新发生，不是从别处搬来。第二次的知，是同一个一，在别人的经历里、在新土里，也要重新发生一遍。传出去的人，只能陪着，提醒，不能代替他经历。所谓「传下不走样」，不是原样复制，是一在新土里自己发生出来，认得出是它。

孔子有一句话，正好是这个意思：「温故而知新，可以为师矣。」（《论语·为政》2.11）大意是：温习旧的，从中认出新的，就可以做老师了。

「故」，是那个一；「新」，是它在新土里的样子。能把这两样放在一起看的，才配当老师。

所以，得之后的知，有三个要点。

第一，认「差」。新土和旧土，差在哪里？光，风，人，时辰，规矩？差的地方，就是路径要在 D2 里修的地方。

第二，认「不差」。新土和旧土，哪一处没有差？没有差的那一处，就是一。接手的人如果改了一个字，要看这一个字动的是路径，还是一。

第三，认「谁在经历」。第二次的知，是接手的人经历的，不是传出去的人替他经历的。

还有一种情形，值得记下。接手的人改的那一个字，有时会回过头来，让传出去的人第一次看清自己的一。小冯改的那个字，裴苒从前从没留意过；张婶给桂花枝挡风的那一下，让裴老师第一次明白，这根枝子最怕的不是冷，是风。传下去，也是一次被看见，也是一次回写。

如果少了这一笔，图就断了。那样，办法传了三代，墙上还挂着，没有人记得为什么。

◆ 八、终图：我知，加发展六步

现在可以把整幅终图画出来了。它有两根轴。

横向一根，只有一个字：我知（1→1）。那个一，在我的经历里发生，不是搬运。

纵向一根，是发展六步（1→N）：止、定、静、安、虑、得，从知出发，一步一步往下长。

下面这张表，把两根轴和 D、S、E 对在一起：

轴	字	慧点一句话	对哪一维
横向	知	我知：一在我的经历里发生，知行同在	发生一
纵向第一步	止	知止：停止变化，选定方程之一、路径之一、原理之一	选定
纵向第二步	定	守一：方向目标一，路径一，动力一	D
纵向第三步	静	正念：一心一意，聚焦于选定的那个一	S
纵向第四步	安	心安：三界、信息、能量不混沌	E
纵向第五步	虑	评估、反馈，在 D2 里修路径	D2
纵向第六步	得	方程平衡，路径通畅，动力充沛；得之后又是知	三者合一，回写

请看中间三行：定、静、安，恰好对着 D、S、E。〔本书观察〕这是第二版读下来最整齐的一处。定，把方向目标、路径、动力守在同一个一上，守的是 D；静，把注意力聚在选定的那个一上，让它在我身上的显露清清楚楚，聚的是 S；安，让三界、信息、能量这一片纠缠稳住，稳的是 E。三者站稳以后，虑才有准头：评估和反馈落在 D2，只修路径这一层，不换方程，不换一号位；得就是三者一起转得起来，平衡、通畅、充沛。

所以这幅图可以用一句话收：**我知（横向）＋发展六步（纵向）：止是选定，定静安是 D、S、E 各站稳，虑是在 D2 里评估反馈，得是方程平衡、路径通畅、动力充沛；得了以后，又是知。**

再把三片土放进来。读法是横着读：每一行，一个字，从左往右，看这个字上通了，在教育、健康、事业里分别是什么样。

字	教育	健康	事业
知			

字	教育	健康	事业
	那一句「说给我听」，在祖孙之间真的跑了一遍	饭后走一圈的节奏，在他自己的一天里发生过	「先弄清日子」，在她自己接的单子里发生过
止	只留这一个办法，不再换	只留一样，先走满三个月	只留一条验收线
定	课表、考试、家长群怎么变，那一针方向、路径、动力不分家	忙乱的日子，节奏不被拖走	客户改单、老板换要求，那一条不动
静	听孩子说话，只听，不插嘴	吃饭就吃饭，走路就走路	午饭放下手机，尝得出咸淡
安	孩子不用提醒，自己先把话说出来	一天里几件事，不再一锅粥	带班的收工自己会留话，说得出为什么
虑	每个孩子都评估一遍、听一遍反馈，只在路径里改	每周回头看一次，只改走法	每单回访，只收一条反馈，只改一处
得	孩子教给同桌，回写到「说给我听」	把节奏说给身边的人，他们改一个样	新人带出新人，一没有变

这张表有两个读法。

横着读，是一片土里的一整圈：一个孩子，一副身体，一个行业，各自从发生出一到传下的那条路。

竖着读，是一个字在三片土里的面孔：同一个「止」，在教育里是只留一个办法，在健康里是只留一样，在事业里是只留一条线。三个面孔不一样，做的是同一件事：选定了，不再换。

回头看陪读的三位。裴老师，从晚读小组里的祝阿姨，一路到孙子升了四年级，换了一只船。邵师傅，从饭后走一圈，到冬天在楼梯间换了一种走法。裴苒，从住宅的那套问法，到商铺店主面前，先坐了一个下午。

三个人都回到了知。

三片土之间也不是各管各的。裴苒在工地上学到的「先坐一个下午」，裴老师拿去用在家访里；邵师傅的「走一圈看树」，裴苒拿去用在验收前的踏勘里。同一个一，从一片土迁进另一片土，又要在新的经历里发生一遍，又是从知开始。

◆ 九、本书与七卷的关系

最后说一说，这本书和这套书里其他几本，是什么关系。

「中华文明的发展之道」是一个系列。第 484 号《儒家发展之道总纲》是总纲，画整条路的骨架。第 490 号《大学之道解构入门》是入门卷，把《大学》里的七个字，一字三章，读了一遍。本书是第三本，把七个字从《大学》里提出来，当作整个儒家的七个关键点，每一点画出三种样子：出错、卡住、慧点。

此外，系列还有七卷分卷，知、止、定、静、安、虑、得，一字一卷，每卷八卦。分卷的内容，以各卷出版时为准。

本书用的六十四卦，和总纲、七卷用的是同一套，一卦不重，一卦不漏。区别在排法：七卷是一字八卦，一字讲深；本书是把每一字的八卦，按三相重新分了一次。

编	出错点三卦	卡住点三卦	慧点二卦
知	贲、睽、蒙	观、明夷、晋	离、临
止	节、无妄、履	需、遁、小畜	艮、大畜
定	师、比、随	恒、蛊、同人	家人、鼎
静	困、剥、小过	坎、蹇、大过	震、巽
安	豫、兑、归妹	井、颐、旅	谦、咸

编	出错点三卦	卡住点三卦	慧点二卦
虑	讼、姤、革	夬、噬嗑、解	损、益
得	大壮、丰、萃	升、涣、大有	渐、中孚

总纲的八卦，乾、坤、屯、泰、否、复、既济、未济，在本书里放在第一编和第九编：乾、坤在第 2 章，屯、泰在第 3 章，否在第 32 章，复在第 33 章，既济、未济在第 34 章，也就是这一章。

所以，三本书和七卷的关系，可以这样记：总纲画骨架，入门卷读《大学》，本书是一根线，穿过七个关键点；七卷是在每一个点上，往深里挖。线穿起来，看见整条路；点挖下去，看见每处关口的细节。

这一本和分卷之间，没有谁替代谁。分卷深，本书宽；七个字站在一起，才看得见字与字之间的接口。

◆ 十、放回日子里

回到阳台。

那天晚上，张婶隔着门，递回来一张纸条：「枝子我先插在盆里了，窗台朝北，我先观察三天。」裴老师把纸条看了两遍，夹进了晚读小组的本子里。

三天以后，张婶又敲门：「叶子没蔫。不过北边风大，我想给它挡一挡。」

邵师傅在旁边听了，说：「她这是在经历了。」

裴老师点点头。

她没有告诉张婶怎么挡。她知道，这一步，该是张婶自己的知。

明天能试：找一件你手里已经走通了的事，想一想，它可以交给谁。然后，在交出去之前，列一张小纸，两栏：左栏写新地方和这里「差」的地方，右栏写「不差」的地方。右栏要短，短到只有一句。那一句，就是你要交出去的一。

带走的话

七个字，七个慧点，通了不是登顶，是日子顺了一截；得了以后，还要回到知，让这个一在新土里发生一遍。

> 小账
>
> 开了哪扇门 / 关了哪扇门：开了「通了还要回头知一次」这扇门，七个慧点连成一圈；关上了「做成就是终点」这扇门。
>
> 这一处，是出错、卡住，还是慧点？是横向还是纵向？这一章整个站在慧点上；知处的慧点属横向发展（1→1），止、定、静、安、虑、得六处的慧点属纵向的发展六步（1→N），得之后的知，是纵向走到头、接回下一轮横向的接缝。

想一想

你手里有一件已经走通的事。它如果交给另一个人，那人的土和你的土，差在哪里，不差在哪里？

你最近一次觉得「这下通了」，是什么时候？过了三个月，那件事又需要你重新经历一次什么？

结　语

七个关口走完，路还在往前

◆ 一、回到桌上这一句

全书走了三十四章。现在回到前言里摆在桌上的那一句：

> 知止定静安虑得，是一以贯之全路径上的七个关键点：每一点都可能出错，可能卡住，也可能开出慧来。

前半句，是王德生博士口述的那个判断：七个字是一条全路径上的七个关键点〔王口述〕。后半句，是本书一个字一个字走下来，加上去的：每一点有三种样子。

走完以后再读这句话，有一个地方和开头不一样。开头读它，七个字是七个名字。

现在读它，七个字是七个「我　X」：我知、我止、我定、我静、我安、我虑、我得。「我」是分布、场、美的侧重显影，不是先站在那里发动的那一个；每个字，都是那个 SDE 的一，在这一处显出来的样子。于是七个字，成了七处你大概能认出来的地方：这里我见过出错的，那里我见过卡住的，还有一处，我见过一下子通了。

这就是读完这本书，能带走的东西：不是七条规矩，是七个关口，和每个关口上的三种脸。

◆ 二、七个「我 X」，一句一字

先把七个字的定义，按第二版收一遍。那个「一」，是 SDE 的一：三方程之一，六路径之一，三原理之一，一组相对固定、能多次重复运行、每运行一次都获得意义的结构。「我」，是分布、场、美的侧重显影。

我知，横向。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〕。朱熹把一放在物里，阳明把一放在良知里，知行合一；我知连先在的本体也放下，一与我在同一次显影里一起发生〔本书读法〕。

我止，纵向第一步。停止变化：不让三方程、六路径、三原理再变来变去。先知道在哪里停止变化，才有定〔王口述〕。

我定，守一。不偏离那个一：方向和目标一，路径一，动力一〔王口述〕。定守的是 D〔本书读法〕。

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〔王口述〕。静聚焦的是 S〔本书读法〕。

我安，心安。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〕。安稳住的是 E〔本书读法〕。所以定、静、安三步，恰对 D、S、E。

我虑，评估、反馈，属于 D2〔王口述〕。D、S、E 稳住以后，选定的那个 SDE 在眼前这件事上运行，虑对运行作评估、给反馈，只在 D2 里修路径，不换方程〔本书读法〕。

我得，三方程维持平衡，路径保持通畅，动力充沛〔王口述〕。标志是意义持续获得，结果回写到那个一，使它更清楚〔本书读法〕。

七句话，读下来像一张诊断单。每个字上，同样有三种样子，汇成一张表：

字	出错点	卡住点	慧点
知	把搬来的当成发生的	一发生不出来，或知而不行	我知
止	止错了	止不下来，永远在比较	知止
定	三个一不合	守成僵	守一
静	以关门为静	心不在焉	正念
安	假安	E 一直混沌	心安
虑	评估时偷换了尺子	评估不停、反馈不落	一致而百虑
得	得成占有	得了又失	平衡、通畅、充沛

请记得，诊断单上的每一格，都是从一个具体的晚上里来的：油面起纹的那口锅，晚读小组里那个不敢开口的孩子，裴苒的第三个工地。离开了那些晚上，这张单子就只是一张单子。

读这张单子，有三对容易混的地方，提醒一下。

一，错和卡。错是方向歪了，卡是方向对了走不动。「知」的错是把搬来的当成发生的，卡是一发生不出来；一个要回头看来历，一个要让三号位到场，不能用同一个办法。

二，定、静、安。三个字都在说「不乱」，可稳的位置不同：定稳的是方向、路径、动力，静稳的是显露与体验，安稳的是纠缠系统。定偏了成僵，静偏了成心不在焉，安偏了成假安。

三，得和知。得是三方程平衡，结果回写到那个一；知是在新的经历里，那个一重新发生。得的错是占有，知的错是搬运。得之后又是知，不是同一个关口的重复，是转了一圈。

◆ 三、一条线：知是横向，发展六步是纵向

七个字连起来，是一条线。知是横向（1→1）：那个一，在我的经历里重新发生，不是搬运。然后是纵向的发展六步（1→N）：止，停止变化；定，守一；静，正念；安，心安；虑，评估反馈；得，平衡通畅充沛〔王口述〕。

得之后，结果回写到那个一，使它更清楚。新的经历里，又发生新的知一，七步成环。

第 34 章把这条线接成了一个圈。可是这个圈不是原地打转。回写以后的那个一，到了新的经历里，要重新发生：同一个一，经历换了，发生的样子就换了。所以圈是螺旋的。每转一圈，那个一多清楚一点。

这是第二版的口径，比总纲和入门卷往前走了一步：它们把知、止并作横向，本书把横向收在知一个字上，止以后都是发展六步。

◆ 四、三大领域各走完一遍

三个领域，各把这条线走过一遍。

教育这一界。裴老师的晚读小组，一开始读的是别人的话。读到「知」，是这个班里哪一句话，在孩子自己的经历里发生过，哪一句只是背下来的。到「止」，是这学期只选一条路，不再换来换去。到「得」，是让组里读得最稳的那个孩子，把读法再带给后来的同学；评估与反馈，都落回到那个读法上。

健康这一界。邵师傅没有变成另一个人。血压的数字他还是要看。变的是他和身体相处的样子：哪些习惯在他自己的日子里发生过，哪些只是别人的方子；选定了一条，不再换来换去；吃饭就吃饭，走路就走路；三界拉扯少了，身上那一片纠缠稳了；每周看一次数字，评估一下，调一调路径；日子久了，早睡早起不再是任务。

这条线是关于相处的，不是关于诊疗的。身体的难处真的大了，请找医生。

事业这一界。裴苒第一次带三个工地，起初想的是怎样把师傅们管住，管了两个星期，累，工期还是乱。后来她选定了公司里那个一：对业主的每一个承诺，当天有回话。方向、做法、劲头都落在这一条上。每周收工后看一眼哪天漏了回话，改一处做法。再后来，她带的第一个新人，已经不用她提醒就会当天回话了。

三个领域的路，形状是一样的。差别只在土。

◆ 五、本书和前两本、后面七卷

三本书的关系，前言里讲过一次，现在可以讲得更实在一点。

总纲，第 484 号，是整条道的地图。它把七个字各写了一章，把四书和《易》的分工摆清，把一条路从认出画到传下。

入门卷，第 490 号，是第一遍的路。它一字三章，路在《大学》的原文里：先说字与经，再说通行读法和它扎手的地方，再说日子里。

本书，第 493 号，是把七个字拎出来，放回整个儒家去看。它多做了三件事：一是检索，把七字在十几种原文里的分布查了一遍；二是把七字读成一条

路上的七个关口，每个关口有出错、卡住、慧点三种样子，并按王德生博士 2026 年 10 月 27 日的口述，把七个字都改成「我 X」的 SDE 定义；三是用满六十四卦，一卦一个处境，不重不漏。

后面还有七卷。总纲里已经定了，七字一字一卷，每一卷把一个字写成一整本。本书的读者读到这里，可以把本书当作七卷的共同入口：每一卷要深入的那个字，在这里已经有了源流、三相和卦的路标。具体哪一卷怎样写，以后各卷自己交代，本书不替它们说话。

三本书放在一起，也可以这样读：总纲回答「这条路长什么样」，入门卷回答「这条路在《大学》里怎样走」，本书回答「这条路上哪几处最容易出事」。七卷则要回答「走到某一处的时候，怎样走得更深」。问法一层比一层细，口径始终是一个。

◆ 六、本书自认最弱的几处

一本书结尾，应当把自己最站不稳的地方说出来。

第一，七个字成为「一条全路径」，是本书的读法；定、静、安对应 D、S、E，以及虑与得的展开，也是本书的读法。口述只定了每个字的意思，没有这样分过。底本能告诉我们的，是这些字在哪里出现、挨着什么话，不能告诉我们先秦就有人把它们排成一条路。这一点，标〔本书读法〕，不是史实。

第二，卦。卦辞和爻辞有很多种读法，本书每一卦只取一种，用来说明某一相，是借卦的处境，不是替卦下定论。那一句「边界」，就是怕借过了头。

第三，底本有限。维基文库是网络本，个别字与通行本有出入，郑玄注、孔颖达疏大多没有收进来，统计出来的数字只能当远近的参考。凡是底本里没

有检到、网上也没有核准的地方，都标了〔待核〕，核验的经过汇在书末的附录四。

第四，三大领域的小故事是虚构的。裴老师、邵师傅、裴苒，都不承担任何证据。他们只证明一件事：这个判断，可以落到一个具体的晚上。能不能落到你的晚上，要你自己去试。

第五，出错、卡住、慧点这三个词，是否真的把日子里的事分干净了，本书没有大样本去验。第 33 章专门讲了怎样区分：出错的，回头看那个一是不是搬来的；卡住的，把堵着的那一处疏通。这个办法管不管用，要靠读者拿自己的事去对。去对，对不上的地方，就是这本书要改的地方。

◆ 七、最后的话

前言里，那位做水电的家长说，这不是七样东西，是一条管子上的七个接头。

裴老师后来把这句话抄在晚读小组的黑板上，旁边添了一行她自己的字：接头会漏，会堵，也会接得一滴不漏；漏了堵了，不是管子的错，是这一处还没接好。

这个比方，不是为了好听。管子上的接头，和路上的关口，说的是同一件事：一条线通不通，看的不是线本身，是接缝处。线再好，接缝处错了、卡了，水就过不去；接缝处通了，水自己会流。

前言里说，旧读法把七个字读成往上爬的功夫，读不顺的时候，容易回头怪自己。读完这一本，可以换一个问法：不问功夫够不够，问这一处，到底是哪一种。

七个接头，三种样子，这就是全书。

带走的话

知止定静安虑得，七个「我 X」，七处关口，各有错、卡、通三种样子；先认出这一处是哪一种，再看路怎么走。

小账

开了哪扇门：把七个字从心的功夫，读成七个「我 X」，一条路上的七处关口。关了哪扇门：七级台阶，功夫不到就怪自己。

这一处，是出错、卡住，还是慧点？是慧点：七个关口都认全了。横向还是纵向？知一是横向，发展六步是纵向，合起来是一整条线。

想一想

一，你手上现在最放不下的那件事，落在七个字的哪一个上？

二，在那个字上，它是走歪了、停住了，还是已经通了一截？

三，如果通了一截，传给谁？

附 录 一

七字检索分布表

本表据维基文库底本（2026 年 10 月 27 日拉取）逐字检索而得，统计「知、止、定、静、安、虑、得」七个字在十六种儒家文本中出现的次数。

使用时请记住三点。一，除朱熹两部章句外，统计时已剔除底本里〈〉内的注文，只计本文；朱熹章句连注文一起计入。数字里仍可能含非本义的字（比如人名、篇题里的字），只作分布参考，不当作精确的账。二，「周易」一行含经、彖、象、文言，「易传」一行含系辞、说卦、序卦、杂卦，两行分开列。三，字数不同的书不可直接比大小：《论语》《孟子》《大学》体量差得很远，要比，看的是一个字在这本书里的相对轻重。

文本	知	止	定	静	安	虑	得
论语	123	10	6	1	17	3	56
孟子	114	17	13	0	23	6	177
大学	15	12	3	2	2	2	10
中庸	42	1	4	0	1	0	10
周易（经、彖、象、文言）	40	32	9	5	16	0	148
易传（系辞、说卦、序卦、杂卦）	45	11	11	4	8	4	17
礼记	230	67	40	24	94	17	170
荀子	482	53	59	23	195	69	287
孝经	3	1	0	0	5	0	5
朱熹大学章句	46	35	6	3	6	3	29

文本	知	止	定	静	安	虑	得
朱熹中庸章句	138	6	9	4	6	0	35
二程遗书	1023	150	132	53	281	56	1121
近思录	294	69	53	39	110	33	321
传习录	1047	24	69	140	74	46	501
大学问	69	13	6	4	4	5	13
定性书・太极图说	3	0	15	15	0	0	5

从这张表里可以看出几件事，第 1 章细讲：

「知」和「得」几乎在每一本里都有，是两个遍布诸经的字。

「静」在《论语》只一见（「知者动，仁者静」），《孟子》不见，到《二程遗书》（53 次）、《近思录》（39 次）、《传习录》（140 次）才大量出现。

「虑」在《论语》三见、《孟子》六见、《中庸》不见，到《荀子》有 69 次。

「安」在《荀子》有 195 次，在《二程遗书》有 281 次，两处都远多于四书。

《定性书・太极图说》一行里，「定」和「静」各是 15 次，别的字出现很少，因为这一行收的是两篇很短、专讲定与静的文字。

以上只是读表所见，不是结论。结论要回到原文里去核。

附 录 二

七字三相总表

下表是全书的主线，也是判词的展开：七个字，每个字三种样子。七个字都是「我 X」：「我」是分布、场、美的侧重显影；那个「一」是 SDE 的一，方程之一、路径之一、原理之一〔王口述〕。「方向」一栏：知是横向（1→1），那个一在我的经历里发生，不是搬运；止、定、静、安、虑、得是知一之后的发展六步，纵向（1→N）〔王口述〕。「所在章」一栏，是这个字四章的位置，第一章为源流，后三章依次是出错点、卡住点、慧点。

判词：知止定静安虑得，是一以贯之全路径上的七个关键点：每一点都可能出错，可能卡住，也可能开出慧来。

字	出错点	卡住点	慧点
知	把搬来的当成发生的：书上的、别人的、一次性的做法，当成了一	经历有了，三号位（分布、场、美）没到场，一发生不出来；或知而不行	我知：一组方程、路径、原理在我这里能重复运行（知行合一，而无先在本体）
止	止错了：停住了做法、表面，或停住一个没在经历里发生过的一	止不下来：方程、路径、原理换个不停，永远在比较，这山望着那山高	知止：知道在哪里停止变化，定才有着落
定	守错了一，或三个一不合：方向是一个，路径是另一个，动力又是第三个	守成僵：把守一做成不许细节变化；或动力已经换了，还硬守着空壳	守一：方向目标、路径、动力同在一个一上，不偏离
静	以关门为静：切断三界的输入，静成逃避；或把静当成什么都不想	心不在焉：吃饭想工作，走路刷手机，体验不在场	正念：吃饭就吃饭，选定的那个 SDE 带来的感觉、接受、体验清清楚楚在场
安			

字	出错点	卡住点	慧点
	假安：靠压住、麻木、隔绝换来的平静	E 一直混沌：三界拉扯、信息过载、能量耗散，安不下来	心安：三界、信息、能量三大系统稳定地纠缠
虑	评估时偷换了尺子：用别人的标准、或借反馈另起炉灶，换掉了那个一；或评估缩成算计得失	评估不停、反馈不落：一直复盘不改路径，或反馈太多太杂，路径来回摆	一致而百虑：同一个一，在每件事上评估、反馈，只在 D2 里修路径
得	得成占有：只要结果到手，三方程其实已经失衡	得了又失：路径堵了、动力枯了，平衡维持不住；或得而不回写、不传	三方程平衡、路径通畅、动力充沛，意义持续获得，回写那个一；得之后又是知

各字所在章与方向：

字	方向	所在章	本书观察
知	横向（1→1）	第 4—7 章	一在经历里发生
止	纵向第一步	第 8—11 章	停止变化
定	纵向	第 12—15 章	守一，守的是 D
静	纵向	第 16—19 章	正念，聚焦的是 S
安	纵向	第 20—23 章	心安，稳住的是 E
虑	纵向	第 24—27 章	评估、反馈，属于 D2〔王口述〕
得	纵向	第 28—31 章	三方程平衡，回写到一

定、静、安三步恰对 D、S、E，是本书的观察〔本书读法〕。

三个词的意思：出错点，是一在这一点上走歪了；卡住点，是一在这一点上停住了，过不去；慧点，是一在这一点上通了，开出智慧。同一个字，同一个关口，三种样子都可能出现。

表中「戒之在得」一语，出自《论语·季氏》（16.7），底本中已检到原文。

附 录 三

六十四卦案例索引

六十四卦，不重不漏。每一卦一个小节，说明本字的一相。「所在编」一栏，指这一卦出现在哪一编。

卦	所在章	说明哪一相	所在编
乾	第 2 章	源头：一被给出	第一编
坤	第 2 章	源头：一被托住	第一编
屯	第 3 章	关口总论：刚落地最难	第一编
泰	第 3 章	关口总论：通了	第一编
贲	第 5 章	出错点：把搬来的当成发生的	知编
睽	第 5 章	出错点：把搬来的当成发生的	知编
蒙	第 5 章	出错点：把搬来的当成发生的	知编
观	第 6 章	卡住点：一发生不出来	知编
明夷	第 6 章	卡住点：一发生不出来	知编
晋	第 6 章	卡住点：一发生不出来	知编
离	第 7 章	慧点：我知	知编
临	第 7 章	慧点：我知	知编
节	第 9 章	出错点：止错了	止编
无妄	第 9 章	出错点：止错了	止编
履	第 9 章	出错点：止错了	止编
需	第 10 章	卡住点：止不下来	止编

卦	所在章	说明哪一相	所在编
遁	第 10 章	卡住点：止不下来	止编
小畜	第 10 章	卡住点：止不下来	止编
艮	第 11 章	慧点：知止	止编
大畜	第 11 章	慧点：知止	止编
师	第 13 章	出错点：三个一不合	定编
比	第 13 章	出错点：三个一不合	定编
随	第 13 章	出错点：三个一不合	定编
恒	第 14 章	卡住点：守成僵	定编
蛊	第 14 章	卡住点：守成僵	定编
同人	第 14 章	卡住点：守成僵	定编
家人	第 15 章	慧点：守一	定编
鼎	第 15 章	慧点：守一	定编
困	第 17 章	出错点：以关门为静	静编
剥	第 17 章	出错点：以关门为静	静编
小过	第 17 章	出错点：以关门为静	静编
坎	第 18 章	卡住点：心不在焉	静编
蹇	第 18 章	卡住点：心不在焉	静编
大过	第 18 章	卡住点：心不在焉	静编
震	第 19 章	慧点：正念	静编
巽	第 19 章	慧点：正念	静编
豫	第 21 章	出错点：假安	安编
兑	第 21 章	出错点：假安	安编
归妹	第 21 章	出错点：假安	安编

卦	所在章	说明哪一相	所在编
井	第 22 章	卡住点：E 一直混沌	安编
颐	第 22 章	卡住点：E 一直混沌	安编
旅	第 22 章	卡住点：E 一直混沌	安编
谦	第 23 章	慧点：心安	安编
咸	第 23 章	慧点：心安	安编
讼	第 25 章	出错点：偷换了那个一	虑编
姤	第 25 章	出错点：偷换了那个一	虑编
革	第 25 章	出错点：偷换了那个一	虑编
夬	第 26 章	卡住点：评估不停，反馈不落	虑编
噬嗑	第 26 章	卡住点：评估不停，反馈不落	虑编
解	第 26 章	卡住点：评估不停，反馈不落	虑编
损	第 27 章	慧点：一致而百虑	虑编
益	第 27 章	慧点：一致而百虑	虑编
大壮	第 29 章	出错点：得成占有	得编
丰	第 29 章	出错点：得成占有	得编
萃	第 29 章	出错点：得成占有	得编
升	第 30 章	卡住点：得了又失	得编
涣	第 30 章	卡住点：得了又失	得编
大有	第 30 章	卡住点：得了又失	得编
渐	第 31 章	慧点：平衡、通畅、充沛	得编
中孚	第 31 章	慧点：平衡、通畅、充沛	得编
否	第 32 章	出错点总图：一堵住了	第九编
复	第 33 章	卡住点总图：回到一	第九编

卦	所在章	说明哪一相	所在编
既济	第 34 章	慧点总图：成而未完	第九编
未济	第 34 章	慧点总图：成而未完	第九编

说明：「说明哪一相」一栏的冒号后面，是第二版的章题。第 2 章的乾、坤，讲一怎样被给出、被托住；第 3 章的屯、泰，讲一个关口的两头，刚落地最难，通了便泰；第 32 到 34 章的四卦收在第九编。其余五十六卦，每字八卦，出错点三卦、卡住点三卦、慧点二卦。

附 录 四

引文核验总表

本书成稿后，由六位独立核验员逐章对照本书的研究底本（维基文库拉取的十六种原文）与网上可读的原文，核了经文、注疏、章号与分布数字，共登记 932 处。凡标「核准」，是核验员在核验时确实读到了原文；凡「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。

一、各章核验数

章	核准	改正	异文	仍待核
导读	1	0	0	0
前言	1	1	0	0
1	24	5	0	0
2	4	0	0	1
3	3	0	0	0
4	39	2	0	0
5	10	1	0	1
6	15	0	0	1
7	9	0	0	1
8	29	3	0	0
9	8	0	0	1

章	核准	改正	异文	仍待核
10	11	1	0	0
11	12	1	0	0
12	17	4	0	1
13	10	0	0	1
14	13	0	0	0
15	7	0	0	0
16	54	5	0	1
17	38	0	0	1
18	40	0	0	0
19	40	1	0	0
20	70	0	0	1
21	42	0	0	1
22	33	0	0	0
23	28	2	0	1
24	48	4	0	1
25	26	1	0	1
26	34	1	0	0
27	23	0	0	0
28	50	4	1	0
29	14	2	0	0
30	36	0	0	0
31	26	0	2	0
32	16	0	0	0

章	核准	改正	异文	仍待核
33	16	0	0	0
34	21	0	0	0
附录	2	1	0	0
后记	1	0	0	0
结语	1	0	0	0
ch22-27	1	0	0	0
ch2x	1	2	0	0

二、改正、异文与仍待核各条

章	引文	结论	来源
前言	「《论语·季氏》讲戒的那一章底本里没有检到」	改正：底本有（16.7），删去此例，改为泛说底本非校勘本	lunyu.txt
1	论语「定」字六次（原稿称十四次，含网页标签）	改正：十四次→六次；五次为定公（序说三、八佾、子路各一…合计五），一次血气未定	lunyu.txt
1	第一张表 论语止11定14／孟子定14／荀子定60	改正：论语止10定6，孟子定13，荀子定59	concord/stats.md
1	二程遗书 学生为「思虑纷乱」求教（卷十五、十八）	改正：「有人为思虑纷扰求教（卷二、卷十八）」；底本作纷扰，卷二另有君实患思虑纷乱	ercheng.txt
1	传习录「良知」占多半	改正：多半→三百多次（316次，占知字1047约三成）	chuanxilu.txt
1		改正：8.6（39/45544）；其余核算无误	corpus 字数自算

章	引文	结论	来源
	静/虑每万字小表近思录静8.5		
2	史记孔子世家序彖系象；欧阳修易童子问	仍待核（已标据二手，未在底本验证）	—
4	白虎通：智者，知也，……	改正：大意转述＋〔待核〕→「智者，知也，独见前闻，不惑于事，见微者也」；「见微知著」改为「见微」二字；删〔待核〕	zh.wikisource.org
4	春秋繁露：仁而不智……	改正：转述＋〔待核〕→引原文「仁而不智，则爱而不别也；智而不仁，则知而不为也」（必仁且智）；删〔待核〕	zh.wikisource.org
5	旧注多解作「抄」〔待核：包咸注〕	改正：注者张冠李戴，实为孔安国；改引「徹，抄也。抄人之意，以为己有」并删〔待核〕	zh.wikisource.org
5	困蒙之吝，独远实也〔据二手〕（旧注释「实」）	仍标〔据二手〕，注释未核	—
6	鼫鼠，旧注多说……〔据二手〕	仍标〔据二手〕，注释未核	—
7	知临＝用知人之明〔据二手〕	仍标〔据二手〕，注释未核	—
8	不齐，则于物无防也，欲无止也（祭统）	改正：欲无止→嗜欲无止（正文及释义同改）	liji.txt
8	汉唐注：成人之学／止于至善读作安处／知止而后有定	改正：整段原为据二手转述并三处〔待核〕，且「成人之学」不见于郑孔；改为郑《目录》「记博学，可以为政」、	zh.wikisource.org

章	引文	结论	来源
		郑注「止，犹自处也」、孔疏「止处于至善	
8	颜渊去世后的叹惜〔据二手〕	改正：改引包咸「痛惜之甚」及邢昺疏「颜回早死」；删〔据二手〕	zh.wikisource.org
9	无妄九五传统读法〔据二手〕	仍标〔据二手〕，未核	—
10	上九：既雨既处，尚载	改正：尚载→尚得载，妇贞厉，月几望，君子征凶	zhouyi.txt 小畜
11	艮：艮其背，不获其身	改正：标点依底本（不获其身，行其庭，不见其人，无咎）	zhouyi.txt 艮
12	无恒产而有恒心者，惟士为能	改正：出处3A3→梁惠王上1A7，叙述改为「另一处，孟子对齐宣王说」	mengzi.txt 梁惠王上
12	《荀子》底本里「定」的句子有五十多句	改正：→「定」字有五十九处（对stats.md）	concord/stats.md
12	本书粗数…《孟子》和《易传》一处也没有（定+心志气）	改正：《易传》有履大象「定民志」一处，已补	zhouyi.txt 履大象
12	郑注孔疏（〔待核〕）	仍待核（本地无注疏底本，未网查）	—
12	止者，所当止之地，即至善之所在也	改正：去句末「也」	zhuzi_daxue.txt
13	师初六「否臧」各家训释〔待核〕	仍待核（无本地注疏）	—
16	论语 学/思/敬/安/定 计数	改正：学七十八→七十；定十四→六	lunyu.txt（去注文自数）

章	引文	结论	来源
16	近思录四万八千多字	改正：→五万六千多字	jinsilu.txt 自数
16	传习录六万五千多字，平均不到五百字	改正：→八万二千多字，不到六百字	chuanxilu.txt 自数
16	论语两万多字	改正：→两万七千多字	lunyu.txt 自数
16	大学一千七百多字，同一句话里的两见	改正：→两千多字，同一段话里	daxue.txt 自数
16	郑玄孔颖达注 定而后能静	仍待核（未取到原文）	—
17	离读作罹（旧注）	仍待核	—
19	无欲则静虚、动直（语出周敦颐《通书》〔据二手〕）	改正：删〔据二手〕与《通书》，作近思录卷四，周敦颐语	jinsilu.txt 卷04 第1条
20	郑玄孔颖达注 静而后能安	仍待核（未取到原文）	—
21	须字旧注/袂良旧注	仍待核	—
23	咸其辅，颊，舌	改正：咸其辅，颊，舌→咸其辅颊舌	zhouyi.txt
23	旧注怎样断句	仍待核	底本无注
23	咸卦初六经文漏拇字	改正：删去该注，底本初六实作「咸其拇」；执其隨→执其随	zhouyi.txt
24	论语虙字数	改正：1→3（颜渊、卫灵公、微子），孔子带虙字三处	concord/stats.md、concord/虙.md
24	分布表	改正：礼记14→17，荀子50→69（65句），二程44→56，近思录30→33；孟	concord/stats.md

章	引文	结论	来源
		子6、易传4、大学2、中庸0、传习录46 核准	
24	知92次、得152次	改正：知123、得177；「虑是四书最稀」改为静更稀（静3，虑11）；「五倍多」改「六倍」	concord/stats.md
24	二程近思录思虑连用	改正：十有八九→过半（二程31/56，近思录20/33）；传习录「一半围着何思何虑」→「不少」（9/46）	corpus 计数
24	郑玄注、孔颖达疏	仍待核	底本无，网上未检到
25	或锡之鞶带，终朝三褫之	改正：删去「底本脱褫字，待核」，底本实有「褫」	zhouyi.txt
25	已日乃孚注	仍待核（释义），改述底本作已日、别本作巳日	zhouyi.txt
26	程颐回答头一句	改正：「头一句」→「最要紧的一句」（原文头一句是「不可。此不诚之本也」）	ercheng.txt 卷18
28	于事得宜 / 孔颖达疏	改正：「于事得宜」→「于事得安」（孔疏释「虑而后能得」作「既能思虑，然后于事得安也」；「于事得宜」出在下一句「物有本末」疏）	zh.wikisource.org
28	二程遗书八百多次	改正：→「一千一百多次」（stats.md 二程遗书 得=1121）	concord/stats.md
28	《彖传》…十七条说的是得中得位	改正：十七→十八（zhouyi.txt 彖 23 句，其中得中/得位/得尊位 18 句）	zhouyi.txt
28	六句落在《序说》引的程子话里	改正：删「引的程子话」（序说六句不全是程子话）	lunyu.txt 序說
28			xunzi.txt

章	引文	结论	来源
	荀子·王霸 得百姓之死者强	异文：底本作「彊」，简体作「强」，从简	
29	曲礼上 敖不可长（正文「曲禮」）	改正：曲禮→曲礼（繁体误留）	liji.txt
29	第 31 章再接（非礼弗履/宜日中/观其所聚）	改正：ch31 未接，三处改为「先留着，到慧点那一章，路会换一个方向」	ch31.md grep
31	泽上有风，中孚；君子以议狱缓	异文：《小象》底本作「可鼓或罢」，已括注	本地底本 zhouyi.txt（《周易·中孚·大象、小象》）
31	或鼓或罢，位不当也（中孚小象）	异文：底本小象作「可鼓或罢」，已括注	zhouyi.txt
附录	附录一 分布表	改正：全表按stats.md改写并转简体（原表数字为旧版）；读表五句数字同步（静53/39，虑69，安195/281，论语虑三见）	concord/stats.md
ch2x	旅焚其次，丧其僕，贞厉	改正：丧其僕→丧其僮仆	zhouyi.txt
ch2x	知强大者不务强也，虑以王命，全其	改正：两句分处王制篇、中隔霸者一段，删去前半，只留「闵王毁于五国……」	xunzi.txt

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 2 处；第 12 章 1 处；第 13 章 1 处；第 14 章 3 处；第 15 章 2 处；第 16 章 1 处；第 20 章 2 处；第 21 章 2 处；第 24 章 1 处；第 25 章 1 处；第 28 章 1 处；后记 1 处；结语 1 处。

参 考 书 目

本书的研究底本，取自维基文库，包括《论语》《孟子》《礼记》（含《大学》《中庸》）《周易》经传《荀子》《孝经》，以及朱熹《大学章句》《中庸章句》、《二程遗书》《近思录》《传习录》《大学问》、程颢《定性书》、周敦颐《太极图说》。凡书中引文，均先在底本中检得，再转成简体照录。

下面所列，是本书用到、也真实存在的书。版本没有核对的，不写出版社。

经典原著

1.《论语》。书中章号用杨伯峻《论语译注》的篇章号。

2.《孟子》。

3.《礼记正义》，郑玄注，孔颖达疏。《大学》《中庸》是其中的两篇。

4.《周易正义》，王弼、韩康伯注，孔颖达疏。

5.《荀子》。

6.《孝经》。

宋明理学

7. 朱熹：《四书章句集注》，含《大学章句》《中庸章句》。

8.《二程遗书》，程颢、程颐语录，朱熹编。

9.《近思录》，朱熹、吕祖谦编。

10. 王阳明：《传习录》。

11. 王阳明：《王阳明全集》，含《大学问》。

12. 周敦颐：《太极图说》。

13. 程颢：《定性书》（《答横渠张子厚先生书》）。

字书与其他

14. 许慎：《说文解字》。

15. 欧阳修：《易童子问》。

本系列

16. 王德生：《一的原材料库——〈论语〉的 SDE 解构》，德麦国际专著第 312 号。

17. 王德生：《一的宪章——〈中庸〉的 SDE 解构》，德麦国际专著第 313 号。

18. 王德生：《一的总装线——〈大学〉的 SDE 解构》，德麦国际专著第 314 号。

19. 王德生：《夫子之道》，德麦国际专著第 331 号。

20. 王德生：《一的传心网络——〈孟子〉的 SDE 解构》，德麦国际专著第 340 号。

21. 刘春华：《儒家发展之道总纲》，德麦国际专著第 484 号。

22. 刘春华：《大学之道解构入门》，德麦国际专著第 490 号。

后 记

七个字，从一篇经文里走出来

◆ 一、一个问题，引出一本书

写完《大学之道解构入门》以后，我以为七个字的事，暂时告一段落了。

没有。指导老师王德生博士在 2026 年 10 月 27 日又说了三句话。第一句是：「现在开始系统研究那 7 个字，这七个字也是儒家七字。」〔王口述〕

成稿以后，王德生博士又在 13 点 05 分到 21 分之间，口述了七个字的新定义，我把全书按它改了一遍，这是第二版。改动最大的，是「我」字：七个字不再是一个人去知、去止、去定，而是分布、场、美的侧重显影里，那个一一步一步显出来的样子。我改到这里才发觉，第一版里好些句子，主语还站在旧地方。虑和得，王德生博士让我自己解构；虑他随后补了一句，属于 D2，是评估和反馈。这两个字，我读得最久。

我读这句话，读了好几遍。前两本书里，七个字都留在《大学》那一段经文里。现在要把它们提出来，放回整个儒家去。放回去，意味着要先回答一个我从没问过自己的问题：这七个字，在别的书里是怎么用的?

于是有了研究底本。把十几种原文拉下来，七个字一个一个逐字检索，一句一句留底。这件事做起来很枯燥，可是做完以后，有几件事摆在眼前，和我原来的印象都不一样。孔子手里已经有七字。「静」在《论语》里只见一次。「虑」到《荀子》里才多起来。这些发现，让后面的每一章，都有了落脚处。

这里还要说一句。这一本和前两本，读者可能是同一批人，也可能不是。我写的时候，一直把读者想成晚读小组里那位做水电的家长：他不一定读过《大学》，可是他的活儿，管线接对了没有，他心里有数。能让他点头的话，才留下来。

◆ 二、关口

第二句话，是整本书的骨架：「七字应该是一以贯之的全路径上的七个关键点，即 7 个出错点、7 个卡住点、7 个慧点。」〔王口述〕

我最初的反应，是怀疑。同一个字，既有出错，又有卡住，又有慧点，会不会只是把一个字说了三遍？

写下去才知道不是。三个点，要的办法完全不一样。走歪了，要回头看那个一是不是搬来的；停住了，要把堵着的那一处疏通；通了，要看它通在哪一处，下一回认得出来。这三种办法，我自己的日子里都用过，只是以前不知道它们是三样东西。

所以这本书对我，最大的一个变化是：读七个字的时候，我不再先问「我做得够不够」，而是先问「我现在在哪一处，是哪一种」。

◆ 三、卦，和三个领域

第三句话，是方法：「需要用教育、健康、事业三大领域的『发展之道』来解释，同时要用易经 64 卦的具体案例来说明。」〔王口述〕

六十四卦，一卦一个处境，用满，不重不漏。这是本书最费功夫的一部分。每一卦都要先在底本里找到原文，再读出它在这一相上的样子，再落到三

个领域里。有些卦很顺，一读就知道该放在哪个关口；有些卦要读很久，读到最后，只敢说「它说明到这里」。那一句边界，是这样来的。

三个领域，由裴老师、邵师傅、裴苒陪着走。他们是虚构的，可是写到后来，我常常觉得他们比我熟悉的一些人还真。我想这是因为，判断一旦落到一个具体的晚上，就有了重量。

◆ 四、这本书是怎样写成的，和我该交代的

我是著者，也只是著者。立题与承重的判断，是王德生博士口述并裁定的；文字由人工智能协作成稿，经审定。书里凡是王德生博士的话，都标了〔王口述〕；凡是本书自己的读法，标〔本书读法〕；凡是没有核准的引文，标〔待核〕。这些记号，不是客套，是为了让读者知道，每一句话是谁的、有多可靠。

我也要诚实说，这本书有一些地方，我自己并不满意。底本是网络本，汉唐注疏多半没有收进来，统计数字只能当参考；卦的读法，是选了一种，不是定论；三个领域的故事，是虚构的，不能当证据。这些，结语里都说过了。我宁可在这里再说一遍。

◆ 五、谢谢

首先要谢的，是指导老师王德生博士。没有他的三句话，就没有这本书。他把一份写七本书的申请，变成了总纲加七卷；他在入门卷之后，又让我把七个字拎出来，放回整个儒家。每一次，他给的都不是答案，是一个更大的问法。立题、承重的判断、哪里该收、哪里该放，是他裁定的。书里的错，由我这个著者负责；书里的对，大半是他的。

要谢本系列前面的几本书：第 312 号《一的原材料库》、第 313 号《一的宪章》、第 314 号《一的总装线》，把《论语》《中庸》《大学》看了一遍；第 331 号《夫子之道》；第 340 号《一的传心网络》，把《孟子》看了一遍；第 484 号总纲，第 490 号入门卷。本书是站在它们肩上，才走到里面去看的。

要谢维基文库。研究底本，是从那里拉取的。许多人一点一点录入的经文，让我们今天能逐字查一个字。

要谢陪读的人：裴老师，邵师傅，裴苒。他们是虚构的，可是他们一遍一遍地替我走进了那些晚上。

最后谢读到这里的你。书里有错，请指出来。对不上你的日子的地方，就是这本书要改的地方。

判 词

知止定静安虑得，是一以贯之全路径上的七个关键点：每一点都可能出错，可能卡住，也可能开出慧来。

知、止、定、静、安、虑、得，不只属于《大学》，是整个儒家的七字。本书据十余种原文逐字检索，从孔子、孟子、荀子到二程、朱熹、王阳明，看每个字怎样走到今天。

七个字是一条路上的七处关口：每处都有出错点、卡住点、慧点。以六十四卦为具体案例，在教育、健康、事业三处，各走一遍发展之道。

七处关口，一以贯之。

ISBN 979-8-90690-493-5

德麦国际出版社 · Demai International Press
德麦国际专著第 493 号
定价 US$20.00