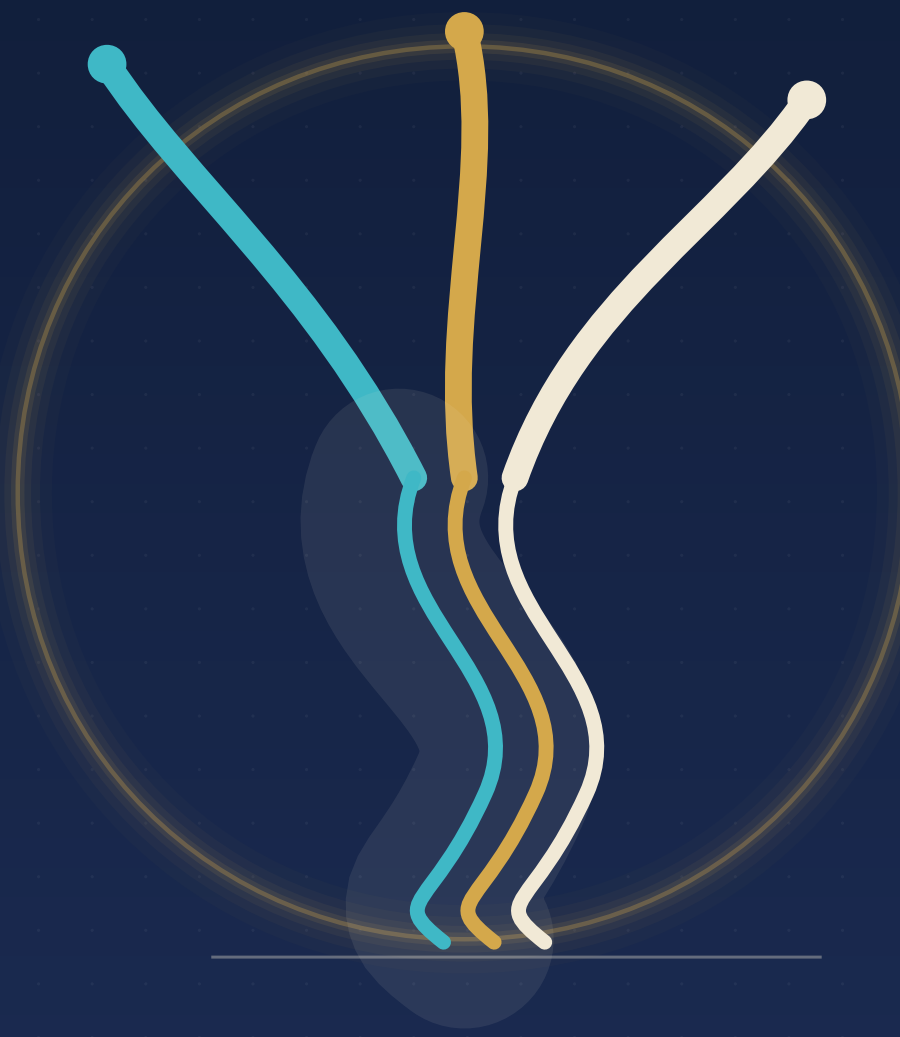
普通人都能懂的

詹姆斯

一个人、一条河，与 SDE 的解构



王德生　著

德麦国际出版社
Demai International Press

普通人都能懂的

詹姆斯

一个人、一条河，与 SDE 的解构

王德生　著

德麦国际出版社

DEMAI INTERNATIONAL PRESS

出 版 信 息

书名	《普通人都能懂的詹姆斯——一个人、一条河，与 SDE 的解构》
著者	王德生
执笔	复合主体：王德生立题、口述承重命题与裁定，Claude 执笔与统稿
出版	德麦国际出版社（Demai International Press）· 新加坡
编号	德麦国际专著第 202 号
ISBN	979-8-90690-214-6
定价	US$20
开本	190 mm × 250 mm
字数	约 25 万字
版次	2026 年 9 月第 1 版

AI 协作声明：本书的判断、口径与承重命题由王德生（口述）给出——2026 年 9 月 26 日口述八条：实用主义即「善中心主义」；善若不先选定意义目标便无法定义；结果未出之前须有过程中的非实用主义检测器；意识之流只在自我世界；心理学不是三界的；理念与现实是二级生发的；先信后动只是六路径之一；实践检验真理的「唯一」二字可拆。文字在其指令下由 AI（Claude）协作成稿，并经其审定。书中所引詹姆斯原话一律转述大意；其中主要各条已据古登堡计划公开的英文原本逐句核对，核到者标「已核」；凡标〔待核〕处，出处尚未逐字核对原文，汇总于附录八「引文核验总表」。陪读人物老邵一家及各章日常场景均为虚构。关于健康的章节讲理解、习惯与和身体相处，不构成医学建议；涉及钱与投资的场景只作常识提醒，不构成理财建议。

全书结构：出版信息、作者介绍、前言、导读、目录；导论与十二编五十五章；结语、参考书目（一百二十四种）、附录十一件。

作 者 介 绍

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

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

2015 年起他回国推广自己的方法论，2017 年 1 月以一篇《给你一双慧眼看天地》开始了「三视角」时期。此后他的思想走过四站：三视角（2017 年 1 月起）、321 智慧系统（2022 年 10 月起）、SIO 本体论（2024 年 7 月起）、SDE 本体论（2026 年 1 月起；同年 5 月起「结构」改读为「显露」）。本书是他主持的「普通人都能懂（明白）」系列中的一卷。

前 言

这一次，给他一整本书

◆ 一、一个人，三顶帽子

一百多年前，美国有一个人，同时戴着三顶帽子。

第一顶，是心理学的。他在哈佛开了美国大学里最早的一门心理学课，写了一本两大卷、一千四百页的《心理学原理》。今天每个学心理学的人，都要在第一章里碰见他的名字。「意识流」这个词，就是他造的。

第二顶，是哲学的。他在一九〇七年出了一本小书，叫《实用主义》。这本书让一个美国土生土长的哲学，第一次走进了全世界的教室和报纸。

第三顶，没有人给它起过名字。它是一种说话的方式：短句，比方，笑话，家常事。他讲哲学，不用黑板上的公式，用一个迷路的人、一张钞票、一段婚姻、一个球队。这套书一直说要用「大白话」讲哲学。大白话讲哲学这件事，他是祖师爷。

他叫威廉·詹姆斯（1842—1910）。

一个人戴着三顶帽子，读者也就分成了三拨。学心理学的人认得他的「意识流」和「习惯」；学哲学的人认得他的「有用就是真理」，而且多半是从批评他的人那里认得的；还有一拨人，从来不知道他的名字，却在书店的自助书架上天天碰见他的句子：「像你已经快乐那样去行动」「你注意什么，你就成为什么」。

这本书想把三拨人请到同一张桌子前面。

◆ 二、他在这套书里已经出场很多次

读过本系列的朋友会发现，詹姆斯不是第一次出场。他早就在好几本书里露过脸，而且每一次都被认真量过。

在《发生学哲学的萌芽》（第 118 号）第二十一章，他以「试岗三个月」的身份出场。那一章判他：他给的那把刀是好的，他把柜台设在了自己家里。真理要照着走一趟才算数，这把刀好；可走通没走通，由这一次走路的人自己说了算，别人查不到账。那一章还说，他只差一个到期日。

在《130 年哲学思想史解读》（第 120 号）第六章，他的题目是「真理是成了真的」。那一章说他四样都摸到了，而且是第一编里头一个没有给「我」留后门的人：念头自己就是想的人，不需要在念头背后再安排一个坐着的灵魂。那一章也说他停在三处：「管用」没有分三块地来验，形状太软，土只有一个人那么大。

在《普通人都能懂的皮尔斯》（第 133 号）第四十一章，他是「把实用主义带走的人」。那一章判他：补上了皮尔斯最空的那一格，也就是「我和你」之间的那一块；同时松掉了皮尔斯最硬的那一块，也就是世界顶不顶得住你。

在《普通人都能明白的柏格森》（第 145 号）第五十一章，他是柏格森隔着大西洋的老朋友。那一章说，柏格森守着一条河的里面，詹姆斯把目光移到了河与河之间。

他还在杜威卷（第 180 号）里当过前辈，在罗素卷（第 165 号）里当过被借用的人，在怀特海卷（第 137 号）里当过被感谢的人，在罗蒂卷（第 178 号）里当过被接着说下去的人。马克思卷（第 143 号）讲「实践是检验真理的标准」时，他虽然没有出场，站的却是同一个家族。

这么多侧脸，拼起来已经差不多是一张正脸了。**这一次，给他一整本书。**

规矩照旧：本书接着判，不改判。前面各卷说对的，本书照用，并且去他自己的书里找更多的证据；前面各卷说得宽了的，本书公开收窄，写明收窄前后两句，不悄悄改口。

◆ 三、讲他，和拆他

讲詹姆斯，并不难。他的书本身就好读，比方一个接一个，读者跟着他走，会一路点头。

这本书要做的是另一件事：拆。

讲，是站在他旁边，替他把话说清楚。拆，是爬进他的房子里，看哪根梁在承重，哪根梁早裂了只是刷了漆。拆不是推倒，更不是骂。一个思想家越了不起，他的问题被逼得越尖，他的裂缝才越值得看。

这套书只用一把尺子：一样东西，是本来就在那里、等着被找到的，还是在某片土里、沿着某条路长出来、稳下来，又回头改写那片土的？前一种叫发现学，后一种叫发生学。

詹姆斯在这把尺子上的位置很特别。几乎所有的大哲学家，都是在某一处亲眼看见了「发生」，然后用一个招牌动作把它收回去。詹姆斯看见的发生，比别人多得多：心是流的，真是做出来的，事实有时候要先信才长得出来。他离发生学，比这套书里大多数人都近。

所以拆他，要格外小心。离得越近的邻居，越要把分界线画清楚；分界线画不清，判词就不成立。

◆ 四、先把公道还给他

说他错在哪儿之前，先说他对在哪儿。这本书从他那里要带走的东西，至少有三样。

第一样，是「过渡也是真的」。老派的心理学只数得出一个个念头，像数一粒粒珠子。詹姆斯说，你留心听自己说话：「如果」「但是」「因为」「然后」，这些小词也各有一种感觉。一句话还没说完，你已经知道它要往哪里拐。一个念头和下一个念头之间，不是空的，是一段有形状的过渡。他第一个把「之间」写成了实实在在的东西。这一点，本书要整段照收。

第二样，是「真有出生日期」。两千年来，哲学家说起真理，总像在说一件摆在博物馆里的东西：它一直在那儿，和时间无关，我们要么找到了它，要么还没找到。詹姆斯说，真是发生在一个想法身上的事，它会成，也会败，会被做成，也会被用坏。这一句话，把真理从博物馆里请回了日子里。

第三样，是「有些事，要先伸手」。一个新团队，一段新关系，一个人从低谷里往上爬，你要是非等证据齐了才肯押上自己的那一份，事情就永远长不出来。他看见了：有些事实，是被人的相信参与造出来的。这一句，本书也整段照收，只是要替它补上一条：什么时候可以先伸手，什么时候必须先看清楚。

这三样，都是发生学的看见。一个只会讲「本来就在那儿」的人，写不出其中任何一样。所以本书对他，不是从外面敲，而是走进他的房子，在他自己砌的墙上找那几条缝。

◆ 五、判词

先把判词摆在桌上：

> **他把人心写成了一条活的河，写得比谁都好；可这条河只流在自我那一块地上。理念成了他舀水的瓢，现实成了他看不见的泉眼。于是他的真只剩「好不好使」：不问为了什么，不问什么时候算，也称不出回不来的损失。**

这句话有三层，全书分三步来兑现。

第一层，说他看见了什么。人心不是一串珠子，是一条河；它在流，在挑，在接住前一个念头又放出下一个。他把这条河写活了。

第二层，说他收回了什么。人活在三块地上：脑子里想的（概念、道理、规则），手上碰的（身体、器具、钱、地方），心里的「我、你、他」（记忆、情绪、意志、关系）。本书把这三块地叫作理念、现实、自我。詹姆斯的河，只流在第三块地上。另两块地，一块被他当成舀水的工具，一块被他当成不知从哪儿冒出来的泉眼。

第三层，说由此带来了什么。一个只活在自我这块地上的人，衡量一切的办法，自然是「对我好不好使」。可「好使」这个词里没有目标，没有时间，也没有刹车。

这句判词不是凭空写的。它是王德生博士在本书开工前后口述的八条承重命题压出来的：实用主义是一种「善中心主义」；善若不先选定意义的目标，就无法定义；结果

出来以前判不了好坏，要有一个过程中的检测器；他的意识之流只在自我世界；他的心理学不是三界的；理念与现实在他那里是二级生发的；「先信后动」只是六条路里的一条；拿这把刀，也能拆「实践是检验真理的唯一标准」。这八条，本书一条一条去他自己的书里找证据，逐条登记在附录里。

◆ 六、借一把梯子，给他定个位

借用王德生博士的思想历程作类比，可以给詹姆斯定个位。

王德生博士的思想，前后走过四站。第一站是三视角（2017 年 1 月起）：从对比、变化、分布三个视角看知识，看的仍是现成的人、事、物。第二站是 321 智慧系统（2022 年 10 月起）：智慧＝（存在，矛盾，视角），想回答「同一个存在，为什么不同的人看出不同的东西」；走到尽头，他撞上了一个巨大的亏空——这份知识到底归谁？第三站是 SIO 本体论（2024 年 7 月起）：把主体、互动、客体排进同一张表，各安一个号位，拆掉主客之间那面墙。第四站是 SDE 本体论（2026 年 1 月起）：显露、差异、纠缠，三样东西谁也不先在，互相长出来。

把詹姆斯放到这把梯子上，他的两只脚踩在两个地方。

一只脚踩在第二站的尽头。第二站撞上的问题是「这份知识到底归谁」。詹姆斯的真理论给了一个干脆的回答：归这一次照着它走通了的那个人。这个回答很诚实，也正是那个亏空的形状。

另一只脚迈进了第三站。他晚年说，并没有一种叫「意识」的材料和一种叫「物质」的材料；同一段经验，放进「我的经历」里读是「我看见了这间屋子」，放进「这栋房子的历史」里读就是「这间屋子」。这一步，等于拆了主客之间那面墙。可墙拆了，他没有给拆出来的地方排号位，也没有让三块地互相改写。他在门槛上停住了。

一只脚在亏空里，一只脚跨过了门槛。这本书要看的，就是他这两只脚之间的那一段距离。

◆ 七、为什么是现在

一百年前，詹姆斯那句「真就是好使」听上去像一句俏皮话。今天，它成了一台机器的工作原理。

你每天打开手机问一个大模型问题，它给你一段流畅、周到、让人满意的回答。这台机器是怎样学会这样回答的？很大一部分，是让许多人给它的回答打分：哪个回答让人更满意，就往哪个方向改。说得直白一点，这台机器被训练成了「对你好使」。

詹姆斯的秤，被工业化了。

所以他的问题，也跟着被放大了。「好使」是为了什么？今天让你满意，明天会不会害了你？谁来决定什么时候结账？一台只会让人满意的机器，会不会把回不来的损失，也包装成一个让人满意的回答？这些问题，詹姆斯一百年前就碰到了边，却没有答完。今天，它们落到了每个人的手机上。

还有另一件事。大模型把「知道」变便宜了：查一个事实，写一段文章，几秒钟的事。剩下的、机器替不了的，是詹姆斯写得最好的那一块：注意什么，选什么，先把什么押上去。他那条自我的河，在机器时代反而更值钱了。本书既要拆他，也要把他最好的东西完整地交还给读者。

◆ 八、为什么是普通人

哲学家的问题，菜市场里的人也在问。

一位五十五岁的父亲，刚查出糖尿病。医生说要多运动。他开始跑步，跑到第三个星期，腿上拉伤了一块肌肉，疼了好几天。他问家里人：我这是在治病，还是在找罪受？

这个问题，就是詹姆斯的问题。按他的办法，要看「好不好使」。可好不好使，得先问：你要的是什么？如果你要的是治病也别受罪，这次拉伤就是坏事；如果你要的是十年以后少吃药、还能自己去爬山，这次拉伤就是一笔投入，是成本，不是损失。同一次拉伤，目标不同，答案相反。

还有更难的：有些伤是回不来的。等结果出来再判断，就晚了。必须在跑的过程里，就有一样东西告诉他：这一下可以扛，那一下必须停。

这个问题还可以再往下问一层。他怎么知道这次拉伤到底是好是坏？按「看结果」的办法，要等上半年，看血糖降没降。可半年以后，他的身体已经被这半年的跑步改掉了；那个「要是没跑会怎样」的他，已经不存在了，没法拿来比。实践做完了，被检验的那个人也变了。

一个普通人治一次病，就把实用主义最深的几道难题全碰了一遍：为了什么，什么时候算，回不回得来，事后还能不能再验。

这位父亲会陪读者走完这本书。他姓邵，家里还有一个当中学老师的女儿，一个正在创业的儿子。一家三口，正好对上这套书最后要交到读者手里的三件事：健康、教育、事业。

◆ 九、拆不是骂

最后说几句写法上的交代。

全书的判断，先还公道，再下刀。每一处「收回」之前，先把他的「看见」写足；每一个批评之前，先把他的道理复述到读者能讲给别人听。他比 SDE 说得更细的地方，本书专门记一笔，写明 SDE 要向他学什么。

书里凡带引号的他的话，都请理解为「大意如此」。他的书已经过了一百多年，原文可以放心地引，可中文转述总会有损耗；拿不准的地方标「待核」，统稿前逐条去原文核对。书末附一张核验总表。

这本书也会错。每一条判决后面都写了：出现什么情况，就算本书判错了，去哪里查。书末还有一节「本书自认最弱的几处」。这把刀最后要对准本书自己，也对准 SDE 自己：SDE 只是一站，不是终点。

这本书由王德生博士口述判断与承重命题，由 AI 执笔成稿，详见出版信息页。一本讲「人与工具怎样互相改写」的书，由人和工具一起写成，这件事本身不必藏。

> **带走的话**
>
> 他离发生学很近，近到只差两块地；这本书要做的，是把那两块地还给他。

导 读

五条判决，一张地图，三个随身问题

先把判词再摆一次：

> 他把人心写成了一条活的河，写得比谁都好；可这条河只流在自我那一块地上。理念成了他舀水的瓢，现实成了他看不见的泉眼。于是他的真只剩「好不好使」：不问为了什么，不问什么时候算，也称不出回不来的损失。

◆ 一、五条判决

全书的判断，压成五条判决。每一条左边写他看见了什么，右边写他收回了什么。先看左边，再看右边；左边不看，右边就成了骂人。

判决	他看见了（发生的一面）	他收回了（发现的一面）
一　一条河	心不是一串珠子，是一条流；过渡、关系、注意都是真的	这条河只流在自我那一块地上；理念和现实没有自己的意识
二　一杆秤	真是做出来的，有出生日期，会成也会败	真只剩「好不好使」；为了什么、何时结账，都没有交代，只能事后称
三　一扇门	有些事实要先信，才长得出来	信、知、行本来有六种先后，他只开了「先信」这一扇门，知永远排在最后
四　两件家具	他的心理学什么都讲：大脑、身体、概念、推理	理念和现实都是从「我」这里第二级长出来的，是家具，不是房间
五　一眼泉、一片海	河是活的，一直在流	河底那眼泉「不知从何而来」，河的尽头是一片早就灌满的海；两头都不许再发生

五条判决有一个共同的根：**他只活在自我这一块地上的一条河里**。判决一说这条河在哪儿，判决四说另两块地被当成了什么，判决二和判决三说这样一来他衡量事情的办法缺了什么，判决五说这条河的两头被怎样封住。

其中判决五是本书执笔者自己的推断，不是口述命题，全书标「待验」：如果查到他本人明确把「不知从何而来」当成暂时的无知、而不是永远的界限，这一条就降为一处侧重，不影响判词。

◆ 二、判决分布在哪几编

- 判决一「一条河」：主场在第四编「自我创造」，第七编钉牢。
- 判决二「一杆秤」：主场在第五编「自我幸福」，其中第二十七章专拆「实践是检验真理的唯一标准」。
- 判决三「一扇门」：主场在第六编「自我自由」。
- 判决四「两件家具」：主场在第三编「总纲」，第七编的九格表把它画成一张图。
- 判决五「一眼泉、一片海」：散在第四、五、六编的最后一章，第九编总解构收拢。

第一编写他这个人，第二编写他接手的题，第八编请另三位（霍布斯、王阳明、皮尔斯）用同一把尺子来比，第十编写他身后的人，第十一编写大模型，第十二编把全书交回你的日子里。

◆ 三、三个随身问题

这本书想交给你三个问题。读每一章的时候带着它们，合上书以后，也可以拿去问你自己心里那些「这招好使」：

第一问：这是好使，还是好？　好使，是对眼下这个人、这件事顺手。好，要先说清楚为了什么：为了长出新东西（创造），为了将来有路可走（自由），还是为了心里踏实、日子舒坦（幸福）？目标不同，同一件事的好坏会反过来。

第二问：什么时候上秤？路上有没有仪表？　结果出来再称，有些东西已经回不来了。开车不能只看到了没到，路上要看水温和油量。

第三问：三块地都到场了，还是只有「我」？　脑子里的道理、手上碰到的事实、心里的我你他，三样一起点头，才算站稳。只有「我觉得」点了头，就只是站在了一块地上。

◆ 四、每章末尾的两行小账

每一章最后记两行小账：

第一行记开门还是关门：这一章里，他是打开了一扇发生的门（看见），还是把门关上了（收回），开的是哪一扇。

第二行是本书特有的：这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？这一行问的，就是本书诊断的那个根。读到后来你会发现，大多数章里，答案都是后者；少数几章，理念和现实在他笔下自己开了口，那几章就是他离发生学最近的地方。

◆ 五、四条读法

只有一个下午：读前言，导论，第十三章（真是善的一种），第二十五章（好使是为了什么），第三十四章（六条路），第三十八章（一位糖尿病人的三种声音），结语。

为孩子来的：读导论，第十八章（我注意什么，我就成为什么），第三十三、三十四章，第五十三章（教育）。

为身体来的：读导论，第十九章（先跑了，才怕），第二十四至二十六章，第五十四章（健康）。

为事业来的：读导论，第二十九章（缺审计的信用），第三十二章（他看见了不可逆，却拿它来催人跳），第五十五章（事业）。

◆ 六、和前面几卷怎样对账

前言里汇齐了他在本系列各卷的出场。这里把本书和它们的关系先说清楚，免得读者以为几本书在打架。

接着判的，有三处。《发生学哲学的萌芽》判他「把柜台设在了自己家里」「只差一个到期日」，本书照判，并在第五编把它推深一层：柜台之所以只能设在自己家里，是因为他的「好使」里没有目标；到期日之所以缺，是因为他只有事后的秤，没有路上

的仪表。《普通人都能懂的皮尔斯》判他「补上了自我界，松掉了约束」，本书照判，并在第四编说明：他补上的正是自我这一块，也只补了这一块。杜威卷说「单纯的实践检验真理，只做了检验的一半」，本书第二十七章接着往下拆，说到检验本身会把被检验的土改掉。

收窄的，有一处。《130 年哲学思想史解读》说他是「第一个没有给『我』留后门的人」。这句话对他一八九〇年到一九〇四年的书完全成立。可他晚年在宗教和通灵的研究里，把个人的意识接到了一片「更宽的自我」、一片意识的海上。本书在第二十章公开收窄：写明年份，写明收窄前后两句，附录里列出对账。

改判的，没有。

◆ 七、判词在什么情况下算错

本书的判词写得很硬，所以先写明它怎样被推翻。

第一，如果在他的书里找到成片的段落，把概念、逻辑、数学当成一个自己会生长的世界，而不是「心灵的目的性武器」，那么「理念成了舀水的瓢」这一句就要收窄。去《心理学原理》第二十八章和《哲学的若干问题》里查。

第二，如果找到他明确把「撞不撞得上事实」立为先于「好使」、并且不由当事人自己来判的一道关，那么「他的真只剩好不好使」要收窄为「偏向好不好使」。去《真理的意义》里查。

第三，如果找到他在「重大的选择」里，主张先停下来查清楚、而不是先信先跳，那么判决三要收窄。去《信仰的意志》整本文集里查。

查的结果，无论对本书有利还是不利，都照实登在附录里。

◆ 八、引文的体例

他的原话，一律转述大意，后面标书名和章节，读者凭它能在任何版本里找到原处。常用书名的简称：《心理学原理》（1890），《信仰的意志》（1897），《宗教经

验之种种》（1902），《实用主义》（1907），《真理的意义》（1909），《多元的宇宙》（1909），《彻底经验主义论文集》（1912）。

凡带引号处，请理解为「大意如此」。还没有逐字核过原文的地方，标〔待核〕。

目 录

作者介绍 · · · · · iv
前言　这一次，给他一整本书 · · · · · v
导读　五条判决，一张地图，三个随身问题 · · · · · xiii

导论　老邵的一次跑步 · · · · · **1**

第一编　一个人：他的一生三块地都齐，他的学说只剩一块 · · · · · **9**
第 1 章　候鸟一样的童年：一个不许孩子定型的家 · · · · · 10
第 2 章　画家、化学家、解剖学家、医学博士：什么都学了一点 · · · · · 15
第 3 章　1870 年 4 月 30 日：一个决定把他拉了回来 · · · · · 21
第 4 章　一个没有会议记录的俱乐部 · · · · · 28
第 5 章　一本写了十二年的书 · · · · · 33
第 6 章　一颗坏掉的心脏：通灵、地震与一片越来越宽的「我」 · · · · · 38
第 7 章　人生序列表：一生是三块地，学说是一块地 · · · · · 44

第二编　他接手的题：珠子、灵魂、机器与一张合影 · · · · · **49**
第 8 章　一串珠子，一个灵魂，一台机器 · · · · · 50
第 9 章　一张两千年的合影，和一条船 · · · · · 55
第 10 章　这个中心的那片土：他站在哪条路的尽头 · · · · · 60

第三编　总纲：一个「我」，和它的一杆秤 · · · · · **65**
第 11 章　他的心理学不是三界的 · · · · · 66
第 12 章　二级生发：「实在的源头，就是我们自己」 · · · · · 72
第 13 章　善中心：真是善的一种 · · · · · 79
第 14 章　病根：一个人的救命办法，长成了一整套哲学 · · · · · 85

第四编　自我创造：心是一条河，只流在一块地上 · · · · · **92**
第 15 章　没有黑桃 J：他拆掉了珠子 · · · · · 93
第 16 章　「和」「如果」「但是」，也是感觉 · · · · · 99
第 17 章　念头自己就是想的人：牧人与牛群 · · · · · 105
第 18 章　我注意什么，我就成为什么 · · · · · 111
第 19 章　先跑了，才怕：情绪、习惯与「像石膏一样凝固」 · · · · · 118
第 20 章　被赶出门的两样东西，怎样回来的 · · · · · 124
第 21 章　总账：一条河只流在一块地上 · · · · · 130

第五编　自我幸福：真是「好使」，一杆事后的秤 · · · · · **137**

第 22 章　选这块瓷砖，明天有什么不同 · · · · · 138
第 23 章　真，是发生在一个想法上的事 · · · · · 144
第 24 章　真理像健康一样，是做出来的 · · · · · 151
第 25 章　Good for me：好使，是为了什么 · · · · · 157
第 26 章　什么时候上秤：结果出来以前，回不来的损失 · · · · · 164
第 27 章　实践是检验真理的唯一标准吗 · · · · · 171
第 28 章　夯岸不动底：实在「不知从何而来」 · · · · · 178
第 29 章　总账：他说自己不选目标，其实暗里选了幸福 · · · · · 185

第六编　自我自由：先信后动，六扇门只开一扇 · · · · · 192
第 30 章　「我的第一个自由意志的行动」 · · · · · 193
第 31 章　活的、被迫的、重大的：三道门槛 · · · · · 198
第 32 章　他看见了不可逆，却拿它来催人跳 · · · · · 204
第 33 章　亚伯拉罕、乃缦和生来瞎眼的人 · · · · · 210
第 34 章　六条路：交一个新同事，做一台手术，学一次游泳 · · · · · 216
第 35 章　看果子，不看根：《宗教经验之种种》 · · · · · 223
第 36 章　总账：知，永远排在最后 · · · · · 229

第七编　钉子：九格表，九格只占一格 · · · · · 236
第 37 章　九格表：他只占了一格 · · · · · 237
第 38 章　三格不缠：一位糖尿病人的三种声音 · · · · · 243
第 39 章　自我＝自我：兴趣，也是长出来的 · · · · · 250

第八编　相遇：同一把尺子，量另几种中心 · · · · · 257
第 40 章　同一个中心，两种住法：霍布斯的定本，詹姆斯的河 · · · · · 258
第 41 章　知行合一：王阳明和詹姆斯，同一把尺子量两边 · · · · · 264
第 42 章　皮尔斯的共同体：把真放在前面的另一种实用主义 · · · · · 270

第九编　总解构：一个根，三根梁 · · · · · 275
第 43 章　先挨打：请他本人和他最好的辩护人上场 · · · · · 276
第 44 章　反驳台：一百年里，谁打在了哪一处 · · · · · 282
第 45 章　判词的完整版，与三层定位式 · · · · · 288
第 46 章　一个根，三根梁，和它们的替换 · · · · · 294
第 47 章　闪光点、保底合表与死法 · · · · · 299
第 48 章　给 SDE 自己写死法 · · · · · 305

第十编　身后：谁撬了哪只盖子 · · · · · 311
第 49 章　杜威、罗素、怀特海，还有米德：四只盖子 · · · · · 312
第 50 章　两棵树：胡塞尔的视域，西田几多郎的场所 · · · · · 317
第 51 章　一百年后：罗蒂的「我们」，普特南的护栏，和一颗会说话的心 · · · · · 322

第十一编　AI 时代重读他 · · · · · **328**
第 52 章　一台只会「好使」的机器 · · · · · 329

第十二编　用得上：教育、健康、个人事业 · · · · · **338**
第 53 章　教育：老师的相信是土，也要一块仪表 · · · · · 339
第 54 章　健康：像对待健康那样对待真理，也像对待真理那样对待健康 · · · · · 361
第 55 章　个人事业：先信、先知、先行，一个人的六条路 · · · · · 382

结语　一条河，三股水 · · · · · **402**

参考书目 · · · · · **409**

附录 · · · · · **415**
附录一　年表与人生 SDE 序列 · · · · · 415
附录二　口述命题登记（八条） · · · · · 418
附录三　九格速查 · · · · · 420
附录四　接缝与原文证明摘要 · · · · · 421
附录五　反驳台总表 · · · · · 423
附录六　与本系列各卷的出场与对账 · · · · · 424
附录七　十大常见误读 · · · · · 426
附录八　本书自认最弱处，与引文核验总表 · · · · · 428
附录九　SDE 要向詹姆斯学的八件事 · · · · · 432
附录十　术语对照：他的词、中文、大白话、SDE · · · · · 433
附录十一　随身卡 · · · · · 435

导 论

老邵的一次跑步

◆ 一、一张化验单

老邵五十五岁，在一家机械厂干了三十年，去年退到二线。今年春天体检，化验单上有一行数字被圈了出来。医生说：血糖高了，是糖尿病，还不算重，先管住嘴，迈开腿，三个月后再来查。

回家的路上，老邵一句话没说。晚饭桌上，他忽然宣布：从明天起，我每天早上跑步。

女儿邵晴在中学教语文，笑着说：爸，你先走路，别一上来就跑。儿子邵磊在外面创业，打电话回来，说网上有个课，专讲怎样靠运动逆转糖尿病，他给老爸买了一份。

老邵跑了三个星期。第三个星期的一个早上，跑到小区门口，左腿后面「咯噔」一下，疼得他蹲在地上半天没起来。拉伤了。

这一跤，把本书要用的工具全摔了出来。我们就拿老邵这件事，把工具一样一样磨一遍。

◆ 二、七个词

形状。老邵的「糖尿病」，是一个形状：能被认出来、说出来、写在化验单上。可它不是一天之内从天上掉下来的。几十年的饭量、夜班、坐着的时间、父母给的身体，一点一点，让它从模糊到清楚，最后在一张化验单上显露出来。形状有深有浅：刚开始是一锅粥，说不清哪里不对；然后正在成形，偶尔口渴、偶尔累；最后定型，一个数字，一个诊断。

路。老邵从「不管」到「开始跑」，中间走过一串有先后的不同：化验单，医生的话，晚饭桌上的那句宣布，第一天早上五点半的闹钟，第三个星期的那一声「咯噔」。路是一先一后走出来的，顺序不能乱：先拉伤、再开始跑，就不是这条路了。

土。老邵为什么是这样跑，而不是那样跑？因为他有一片土：三十年车间里练出来的「咬牙就能过去」，家里人的关心，小区门口那条平路，手机里儿子买的那门课，还有他那副五十五岁的身体。土不是背景。同一个「开始跑步」，落在一个二十岁的年轻人身上和落在老邵身上，长出来的不是同一回事。

回写。三个星期的跑步，回头改了老邵的土：腿上的肌肉变了，早上起得更早了，吃饭时会看一眼碗里有多少米饭，连那次拉伤也改了他——从此他知道自己这副身体不是二十岁那副。长出来的东西回头改土，这就叫回写。回写最容易被漏掉，却最要紧。

一锅粥、正在成形、定型。这三个词说的是形状清楚到什么程度。拉伤之后那几天，老邵心里是一锅粥：还跑不跑？是跑错了，还是跑对了？什么都有，还没分开。过了一个星期，一个想法开始冒头：也许先走路，再慢慢跑。这是正在成形，站不稳，却最有创造。又过了一个月，他每天早上快走四十分钟、每周慢跑两次，这成了定型。定型只是一站，不是终点：哪天身体又变了，它还会松动。

七个词，就是全书的工具：形状、路、土、回写、一锅粥、正在成形、定型。它们背后，是 SDE 的三样东西：显露、差异、纠缠。本书尽量不用这几个硬词，只用这七个家常词。

◆ 三、三块地

老邵拉伤以后，家里人给了他三种说法。

女儿翻出医学文章，给他讲：运动为什么能降血糖，肌肉是怎么帮身体用掉糖的，拉伤是怎么回事，多久能好。这是脑子里想的那块地：道理、概念、规则、数字。本书叫它理念。

老邵自己的腿，在告诉他另一种东西：哪里疼，怎么疼，上楼梯时哪一步最吃力，第二天早上醒来是更僵还是松了一点。这是手上碰的那块地：身体、器具、地方、钱。本书叫它现实。

老邵心里还有第三种声音：我是不是老了？儿子买的课白买了。我不能让孩子们看笑话。算了，不跑了。这是心里的我、你、他那块地：记忆、身份、情绪、意志、关系。本书叫它自我。

三块地各有各的声音。一件事在一块地上通了，不等于在另两块地上也通。女儿的道理全对，老邵的腿还是疼；腿不疼了，他心里可能已经不想跑了。明白了一堆道理，还是过不好，多半是三块地没有一起到场。

请把这三块地记住。本书对詹姆斯最重的一句判断，就是说他的心理学、他的真理、他的信仰，都只在第三块地上。

◆ 四、为了什么：三个目标

老邵拉伤这件事，好还是坏？

先别急着回答。先问：老邵跑步，是为了什么？

如果他要的是「治病也别受罪，日子过得舒坦」，那这次拉伤是坏事：疼，难受，想放弃。

如果他要的是「十年以后少吃药，还能自己去爬山，不被这个病拴住」，那这次拉伤是一笔投入：今天付的成本，换将来的路。

如果他要的是「从此换一种活法，长出一个新的自己」，那这次拉伤是改造的一部分：肌肉本来就是在拉伤和修复里长出来的。

三个目标，本书叫它们幸福、自由、创造。同一件事，目标不同，好坏就不同。

三个目标还有一层关系，是本书的一把尺子：**自由＝创造×幸福**。这里是乘法，不是加法。老邵能长出新的活法（创造），跑起来也不至于太苦（幸福），他才有路可走（自由）。两样里有一样归零，乘出来就是零。拉伤到他从此一想起跑步就发怵，幸福那一项归零了，将来的路也就没了。所以乘法给了一条很实在的界线：拉伤可以，不能伤到他再也不想动。

这一节，是本书拆詹姆斯的第一把刀。他说真理要看「好不好使」。可好不好使，要先问为了什么。这一问，他没有问。

◆ 五、什么时候算：秤与仪表盘

还有一个问题：老邵要什么时候，才知道这次跑步是对是错?

最简单的办法是等结果：三个月后去医院，看血糖降没降。这是一杆秤，事后称一称。

可是秤有两个毛病。

第一，有些损失，等上了秤就回不来了。一次小拉伤能长好；要是伤到了回不来的地方，三个月后称出来「跑错了」，也来不及了。

第二，称的时候，被称的东西已经变了。三个月后的老邵，已经被这三个月的跑步改掉了：他的肌肉、他的饭量、他的作息、他对自己身体的感觉。那个「要是没跑会怎样」的老邵，已经不存在了，没法拿来对照。

所以光有秤不够，还要仪表盘。开车的人都知道：水温表、油量灯、胎压报警，不等车抛锚，在路上就告诉你「再开下去要出事」。仪表盘靠的是事先想好的道理：水温过了多少，发动机会坏。对老邵来说，仪表盘就是：心里先想清楚为了什么，路上盯着那些回不来的信号，疼到什么程度必须停，哪些指标一变就去看医生。

一杆事后的秤，加一块路上的仪表盘，再加一本事后的账。这是本书给詹姆斯补上的东西。他只给了第一样。

◆ 六、先信，先知，还是先行

老邵这件事，还能从另一头看。

他是先相信跑步有用，然后去跑，跑了才知道效果（先信，再行，再知）？还是女儿先把道理讲清楚了，他照着做，做完才真的信（先知，再行，再信）？还是他先稀里糊涂地跑起来，跑着跑着摸出了门道，最后才信了这件事（先行，再知，再信）？

三样都有可能。信、知、行，三样东西的先后，一共有六种排法。一个人治病、学手艺、交朋友、做生意，六种都会走到，而且一条路的终点，常常就是下一条路的起点：这一回跑出来的知，成了下一回信的底子。

詹姆斯有一篇很有名的文章，叫《信仰的意志》。他说，人生里有一类事，你不先信，它就不会发生。这句话对，而且勇敢。可它只是六条路里的一条。本书第六编要说的，就是这扇门开对了，其余五扇被关上了；尤其是「先知」那两扇，在他那里几乎没有开过。

◆ 七、一张图纸：三样东西，谁也不是老大

七个词里，有三个是主角：形状、路、土。它们之间是什么关系？

老邵的「糖尿病」这个形状，是路和土一起长出来的：几十年的饭桌和夜班（路），落在他这副身体、这个家、这份工作（土）上，最后显露成化验单上的一个数字。

反过来，路也是形状和土一起长出来的：有了「糖尿病」这个诊断（形状），在老邵这个咬牙就能过去的人身上（土），才走出了「明天起每天跑步」这一步（路）。

土也是形状和路一起长出来的：三个星期的跑步（路）和那次拉伤（形状），一起改了老邵的身体、作息和他对自己的看法（土）。

三句话合起来，是一张图纸：形状、路、土，互相长出来，谁也不是老大，谁也不是先有的。

图纸里还有一台发动机，分三拍走：先是张力一点一点攒起来（化验单上的数字，一年比一年高）；张力逼出一次形状的改变（查出来了，开始跑了）；改变回头写进路和土（身体变了，日子变了），新的张力又起来（拉伤了，还跑不跑）。一圈一圈往下走。

请记住这张图纸最要紧的一点：三样都得在，而且都得会被改写。哪一样被当成「本来就在那儿、不许再动」的，哪里就出了毛病。后面拆詹姆斯，找的就是这种地方：他让中间那条河流得极活，却在河的上游和下游，各放了一样不许再动的东西。

◆ 八、他的词，大致对上哪把扳手

詹姆斯有自己的一套词。下面这张表，先把它们和本书的工具对一对，后面每一编再细讲。「差在哪里」一栏，就是全书要拆的地方。

他的词	大致对上	差在哪里
意识流	路	他的流只在自我那块地上流
边缘（念头周围那圈说不清的晕）	土	他看见了土在起作用，却只看到一个人心里的那一小片
习惯	回写	他写活了习惯，又说人到三十岁就像石膏一样凝固
注意、选择	正在成形	他把挑选看成「我」在挑，没问「我」是怎样长出来的
兑现、好使	形状在一块地上站住了	没问为了什么，也没问什么时候算
信仰的意志	六条路之一	只开了先信这一扇
纯粹经验	一锅粥	他看出主客是后分出来的，又把它说成一种「原料」
更宽的自我、意识的海	土	他把土送上了天，变成一片早就灌满的海

◆ 九、一家人怎样陪你读

老邵一家会一直陪着这本书。

老邵走健康这条线：他的血糖、他的腿、他心里那句「我是不是老了」，会在书里一次次出现。第五编讲「好使」和「什么时候上秤」的时候，他是主角；第七编画九格表的时候，他身上的三种声音会被拿来做例子。

女儿邵晴走教育这条线。她是中学语文老师，班上有一个总也写不好作文的学生，也有一个作文写得好得出奇、后来被发现是机器替他写的学生。詹姆斯说「你注意什么，你就成为什么」，她每天都在跟学生的注意力打交道。

儿子邵磊走事业这条线。他在创业，天天被人劝「先相信，才会成功」。詹姆斯的《信仰的意志》，在他这里会被试一试，也会被拆一拆：什么时候该先信，什么时候必须先看清楚。

这一家人不负责替本书作证，他们只负责把本书的判断，落到一个具体的晚上、一张具体的饭桌上。书读完了，你也许会发现，你家里也有一个老邵、一个邵晴、一个邵磊。

读这本书，带上一件你自己的事

在进门之前，还有一个小建议。

读这本书，最好的办法，不是一章一章地记住詹姆斯说了什么，而是手里拿着一件你自己的事：一个你正在犹豫的决定，一个你家孩子的难题，一处你身体上的毛病，一件你工作里卡住的事。

每读完一章，拿这件事问一问那一章的问题：这件事，我是在哪一块地上用力？我要的是创造、自由，还是幸福？它回得来，还是回不来？我是从哪一扇门进去的？

老邵一家，就是这样读的。老邵拿的是他的糖尿病，邵晴拿的是她班上那几个孩子，邵磊拿的是他的公司。书读完了，他们各自的那件事，也往前走了一步。

一本讲哲学的书，要是读完了，你手里的那件事一点也没变，那它就只是被「讲」了一遍；要是那件事变了一点，它才算被「拆」开、又被「放回日子里」了。

先清除三个误会

误会一：「詹姆斯说，有用就是真。」　　这是他挨骂最多的一句话，可原话不是这样。他说的是：一个想法照着它走，走通了，它就成了真；「好使」要经得起事实的顶撞，要和你已经知道的其他道理合得来。他一辈子都在辩解：我不是说「让我舒服的就是真的」。本书先替他把这句话说清楚，然后再指出，哪怕照他最好的说法，「好使」里还是少了目标和时间。

误会二：「信仰的意志，就是想信什么就信什么。」　他给先信设了三道门槛：两条路对你都是活的；你躲不开，不选也是一种选；分量重，错过了没有第二次。三条缺一条，他都不许你先信。本书要问的不是他许不许，而是他为什么只想到了先信，没想到在这三种处境里，有时候恰恰要先停下来看清楚。

误会三：「意识流是一种小说写法。」　乔伊斯、伍尔夫后来用这个词来叫一种写法，那是借用。詹姆斯说的是每一个人此刻正在发生的事：你读到这一行字的时候，心里那条正在流动的河。本书讲的，是这条河，不是那种写法。

误会清干净了，就可以进门了。先看他这个人：一个一生三块地都齐全的人，怎样写出了一套只有一块地的学说。

第 一 编

一个人：他的一生三块地都齐，他的学说只剩一块

编 序

这一编写詹姆斯这个人。七章，按他的一生往下走：一个不许孩子定型的家（第 1 章），一个什么都学了一点的青年（第 2 章），一场差点要了他命的抑郁和一个把他拉回来的决定（第 3 章），一张让实用主义长出来的桌子（第 4 章），一本写了十二年的书（第 5 章），一颗坏掉的心脏和晚年的几件怪事（第 6 章），最后是一张人生序列表（第 7 章）。

这一编要攒下一个反差，第 7 章把它摆出来：**他的一生，理念、现实、自我三块地都满满当当；他的学说，却只剩下自我那一块**。一个在画室里练过眼睛、在解剖台前练过手、在亚马孙的河上生过病的人，后来怎样写出一套把现实当成「我的」、把道理当成「我的工具」的哲学？这一编不急着回答，只把材料一样一样摆上桌。

本书不主张把一个人的学说还原成他的经历。可詹姆斯是少数几个自己不掩饰这一点的哲学家：他说过，一部哲学史，很大程度上是人的气质之间的冲突。他自己的气质从哪里来，就值得先看一看。

第 1 章

候鸟一样的童年：一个不许孩子定型的家

◆ 一、你家有没有这样一个人

你家里，或者你认识的人家里，有没有这样一位长辈：一辈子不用上班，天天在家里读书、写文章、跟人辩论，饭桌上一开口就是上帝和人生，孩子们一边嫌他啰嗦，一边又被他讲的东西勾着走？

詹姆斯的父亲，就是这样一个人。

要读懂詹姆斯，得先从这张饭桌说起。他后来说的很多话，比如「不要急着定型」「真理要在日子里兑现」「一个人要先伸手」，最早的影子，都能在这张饭桌上找到。

◆ 二、一个有钱的爷爷

先说土的最底下一层：钱。

詹姆斯的祖父，也叫威廉·詹姆斯，十八世纪末从爱尔兰漂洋过海到美国，身上没几个钱。他在纽约州的奥尔巴尼做生意，赶上了伊利运河开通前后那一波繁荣，成了州里数得着的富翁。他去世时留下的遗产，据后来的记载，是一个在当时极大的数目〔待核〕。

有了这笔钱，到了詹姆斯父亲这一代，一家人可以一辈子不为生计发愁。

这件事看起来和哲学无关，其实很有关。一个家不用为饭碗操心，孩子就不必早早选定一门吃饭的手艺。詹姆斯可以学画、学化学、学解剖、学医，拿了医学博士却一天也不行医，三十岁才找到第一份正式的工作。这份从容，是钱给的。后来他在哲学里反复说「世界还没有做完」「人有选择的余地」，这句话落在一个不用为生计选行当的人身上，格外自然。

这不是说他的哲学是有钱人的哲学。这是说，土在推：同一句「人可以自己选」，落在一个穷孩子身上和落在他身上，分量是不一样的。

◆ 三、一个锯掉了一条腿的父亲

再说土的第二层：父亲。

父亲老亨利·詹姆斯十三岁那年，据说在学校里玩一个跟火有关的游戏，烧伤了腿，伤口感染，最后从膝盖以上锯掉了〔待核〕。他在床上躺了很久。后来他装了一条木腿，走了一辈子。

少年受过重伤的人，常常一辈子都在想一个问题：人为什么要受苦？受苦有什么意义？老亨利也是这样。他进过神学院，又离开了；他读了很多神学，又和各派的神学都合不来。他不属于任何一个教会，却一辈子在写关于上帝的书。据说他的书写得很难懂，读的人不多〔待核〕。

老亨利三十出头的时候，发生了一件事，后来对儿子影响极大。

那是一八四四年，一家人住在英国温莎。一天晚饭后，他一个人坐在桌边，忽然被一股说不出来的恐惧攫住：他觉得房间里有一个看不见的、恶意的东西，蹲在那里，向他身上放出致命的气息。他后来回忆，那是一种彻底的、毫无来由的惊恐，让他几乎崩溃〔待核〕。此后好几个月，他一直没缓过来。

把他拉出来的，是一本书。一位邻居给他讲了瑞典神秘主义者斯威登堡的学说，他去读，读着读着，觉得自己的遭遇在那里得到了解释，于是一点一点好了起来〔待核〕。从此，斯威登堡成了他一生的思想依靠。

请把这件事记在心里。一个人被一场说不出来由的恐惧击倒，后来被一个想法、一本书拉了回来。二十五年后，他的大儿子会以几乎一模一样的方式，再经历一次。

◆ 四、候鸟一样的家

土的第三层：搬家。

老亨利对教育有一个执念：孩子不能过早定型。他不喜欢美国学校，觉得它们只教孩子怎样去挣钱、怎样去做一个有用的人；他想让孩子们先「成为」点什么，再去「做」点什么〔大意，待核〕。

于是这个家像候鸟一样，在美国和欧洲之间来回飞。詹姆斯一岁多就被带去了欧洲；十三岁起，一家人又在日内瓦、伦敦、巴黎、布洛涅之间换了好几个地方，然后回美国的新港住了一年，又去了日内瓦和德国的波恩〔待核〕。孩子们换了数不清的学校和家庭教师，法语、德语都学得很好，却没有在哪一所学校从头读到尾。

这个家有五个孩子。老大威廉，老二亨利——后来成了大名鼎鼎的小说家，写过《一位女士的画像》；老三、老四两个男孩，后来都上了南北战争的战场；最小的是女儿爱丽丝，极聪明，却一辈子被病困在床上。

一家人最热闹的地方，是饭桌。父亲在饭桌上和孩子们辩论，什么都可以争，什么都可以笑。据后来的记载，来家里做客的人常常吃惊：这家人吵起来像要打架，吵完了又笑成一团〔待核〕。

◆ 五、一片厚而不定的土

用本书的工具量一量这片土。

它非常厚。三块地，在这个家里都是满的。

脑子里想的那块地（理念）：父亲的神学，饭桌上的辩论，几种语言，欧洲的博物馆和图书馆。一个孩子十几岁就在比较日内瓦和巴黎的学校有什么不同，在饭桌上和父亲争上帝是什么。

手上碰的那块地（现实）：一座座城市，一间间旅馆，火车，轮船，画廊里的一幅幅画，父亲那条木腿，妹妹那副总是生病的身体。

心里的我、你、他（自我）：一个热闹、亲密、互相较劲的大家庭，一对关系极深的兄弟，一个一辈子要照顾的妹妹。

可这片土有一个特点：什么都不许定型。父亲不许孩子过早选行当，不许他们被一所学校、一种语言、一个教会定住。在这片土里，「正在成形」是常态，「定型」是一种要提防的东西。

这一点，要在这里先打一个记号。后来的詹姆斯，最拿手的就是写「正在成形」：念头与念头之间的过渡，话到一半的方向感，一个人下决心之前那一刻的犹豫。他最不喜欢的，是把流动的东西切成一块一块、贴上标签、放进抽屉。他的土，给了他一双特别会看「正在成形」的眼睛；同一片土，也可能让他对「定型」多了一分天然的戒心。

本书只把这一点记作「可能」，不当作判决。

◆ 六、「先成为，再去做」

老亨利那个教育执念，还可以再看一眼。

他想让孩子先「成为」点什么，再去「做」点什么。这句话里，藏着一个排序：成为在前，做在后；一个人心里长成什么样，比他手上干成什么事要紧。

用三块地来说，这是把自我那块地排在了现实那块地前面。先有一个长好了的「我」，再让这个「我」去碰世界。

这个排序有它的道理。一个心里什么都没长好的孩子，早早被推去学一门吃饭的手艺，很可能一辈子都活在别人给他的形状里。老亨利要保护的，正是孩子心里那块还在长的地。

可是这个排序也有它的代价。一个人心里长成什么样，本来就离不开他手上碰过什么：学画的那一年，解剖台前的那几年，一个人在热带的河边生的那场病，都在改他的「我」。「成为」和「做」，本来是缠在一起一起长的，很难说谁先谁后。

本书在这里只记一句：在这个家里，自我被排在了第一位。这是一个家庭的排序，还不是一套哲学。可是请把它和导读里的判决四放在一起看：多年以后，儿子的心理学里，理念和现实都是从「我」这里第二级长出来的。

◆ 七、先把公道说在前面

读到这里，也许有人会说：你看，他后来的哲学，全是这个家教出来的，不值一提。

不是这样的。

同一片土里，长出了两个很不一样的孩子。弟弟亨利也在这张饭桌边长大，也跟着全家飞来飞去，后来却成了一个极讲究形式、一句话改十遍的小说家。弟弟最在意的，恰恰是定型：一个句子的形状，一部小说的结构。

土在推，但土不是全部。一个人在土里走出什么路，是他自己的一步一步。这本书写詹姆斯的一生，不是为了用出身给他的学说定罪，而是为了看清：他后来看见的那些「发生」，有一些是从哪里长出来的；他后来收回的那些东西，又有一些是在哪里就埋下了种子。

◆ 八、放回你的日子里

你家里有没有一个「不许定型」的人？也许是你自己。

一位妈妈，不让孩子太早定下兴趣班，今年学钢琴，明年学画画，后年学编程，理由是「多试试，别被框住」。这份心很好，詹姆斯的父亲也是这样想的。可是可以多问一句：孩子在这么多东西里，有没有哪一样，是真的走完了一段路、长出了一个形状的？「正在成形」最宝贵，可一件事总是正在成形、从来没有定过型，孩子手里就没有一样能拿出来的东西。

明天能试的一件事：陪孩子挑一样他试过的东西，问他：这一样，你想不想走到能拿出来给别人看的那一步？走到了，再换下一样也不迟。

定型不是敌人。它只是一站，不是终点。

> 带走的话
>
> 詹姆斯生在一片什么都有、什么都不许定型的土里；他后来最会看的，是「正在成形」，最提防的，是「定型」。

小账 开门还是关门：开门。三块地都满的一片土，给了他一双会看「正在成形」的眼睛。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？在自己说话。饭桌上的神学、欧洲的城市、父亲的木腿，都实实在在地压在一个孩子身上。第 7 章会回来问：这些，后来在他的学说里去了哪儿。

第 2 章

画家、化学家、解剖学家、医学博士：什么都学了一点

◆ 一、一个二十七岁还没开始的人

你身边一定有这样的年轻人：大学换过专业，考过研又放弃，工作换了三份，家里人问起来总说「还在找方向」。长辈替他着急，他自己也急，可就是定不下来。

一百六十年前，詹姆斯就是这样一个年轻人。

十八岁想当画家；十九岁改学化学；二十一岁转去比较解剖学；二十二岁进了医学院；二十三岁跟着一支科学考察队去了亚马孙；二十五岁跑到德国去养病、听课；二十七岁拿到医学博士学位，然后一天医也没行过。

二十七岁，他手里有一张文凭，没有一份工作，没有一个方向，身体还一天比一天坏。

这一章，把他这十年走过的路一段一段摆出来。你会发现，这段看起来「一事无成」的路，其实给他的土里，添了厚厚的几层。

◆ 二、画室：先学会看

一八六〇年前后，詹姆斯跟着新港的一位画家学画〔待核〕。同一间画室里，还有一个后来很有名的画家约翰·拉法奇〔待核〕。据说他画得不坏，老师也觉得他有天分。

父亲不高兴。老亨利不许孩子过早定型，可他更不想让儿子只当一个画匠。家里为这件事争了很久。大约一年以后，詹姆斯放下了画笔〔待核〕。

这一年，算不算白学？

在本书看来，一点也不白。学画，首先是学看：一只苹果，不是「一个苹果」这四个字，而是光落在它上面的那一片亮，背光那一侧的那一抹暗，桌布在它底下压出的那一道褶。一个学过画的人，知道你「看见」的东西，是一笔一笔攒出来的，不是一下子摆在那里的。

后来他写意识，写得极细：一个念头周围那圈说不清的晕，一句话还没说完时心里的方向感，一个名字就在嘴边却想不起来的那种空缺。这种细，是画家的眼睛。

画室教给他的，是现实那块地上的一种功夫：看。

◆ 三、实验室：再学会动手

一八六一年秋天，他进了哈佛的劳伦斯理学院，先学化学。教他化学的，是一位年轻的教员查尔斯·艾略特〔待核〕。这个名字请记住：十多年后，艾略特当上了哈佛校长，给詹姆斯发了他人生第一份正式工作的聘书。

化学他学得不太耐烦，后来转到一位解剖学家门下，学比较解剖学和生理学〔待核〕。解剖台前的功夫，是另一种看：不是看光和影，是看一样东西里面是怎样长的，骨头怎样连着骨头，神经怎样一路走到肌肉。

也是在这几年里，南北战争打起来了。詹姆斯的两个弟弟上了战场，其中一个在一场极惨烈的攻城战里受了重伤，被抬回家时差点没救过来〔待核〕。詹姆斯自己没有参军。为什么没去，说法不一：有人说是身体，有人说是父亲不让〔待核〕。这件事他后来很少提。本书也不替他补说什么，只记一笔：在那几年里，他身边的人在用身体去碰一个真实的、流血的世界，而他在实验室里。

实验室教给他的，是另一种功夫：动手，而且是按规矩动手。一次滴定，一次解剖，每一步都要记下来，别人照着做，要能得到同样的结果。这是理念那块地上的规矩，落在了手上。

◆ 四、亚马孙：一场病和一句话

一八六五年，他跟着当时美国最有名的博物学家阿加西，去巴西的亚马孙河流域采集标本〔待核〕。这是一次大考察，花了很多钱，带了很多人，要去搜集成千上万的鱼。

对一个二十三岁的年轻人来说，这听起来像一场冒险。结果并不浪漫。他在那里染上了一种病，据说是轻型的天花，眼睛一度看不见东西，在病床上躺了好些天〔待核〕。

病好了，他跟着队伍去采集，又发现自己一点也不喜欢这件事：一天到晚捞鱼、分类、装瓶、贴标签，没完没了。

他在一封家信里写下了一句话，大意是：我现在彻底明白了，我这个人生来是做思辨的，不是做行动的〔待核〕。

这句话很有意思。一个后来一辈子讲「行动」「兑现」「照着做」的哲学家，年轻时却说自己不是做行动的料。

更有意思的是他不喜欢的那件事：分类、装瓶、贴标签。这正是把一样活的东西，变成一个定型的标本。他一边在亚马孙的河边往瓶子里装鱼，一边对这件事生出了一股厌倦。多年以后，他会用整整一章的篇幅，反对把活的意识切成一块一块、装进瓶子里去研究。

◆ 五、德国：病中读书

从巴西回来，他进了哈佛医学院。没过多久，身体又出了问题：背痛，失眠，眼睛也不好。一八六七年，他去了德国，一边泡温泉养病，一边在柏林的大学里旁听生理学的课，读当时德国最新的心理学和生理学著作〔待核〕。

当时德国正在发生一件大事：一批生理学家开始用实验的办法研究感觉和知觉，想把「心」也变成一门可以测量的科学。詹姆斯在信里写，也许心理学成为一门科学的时候到了〔大意，待核〕。

这是一个种子。十年后，他在哈佛开了美国大学里最早的心理学课；二十多年后，他写出了《心理学原理》。

可是这颗种子，是在病床边、温泉旁、一封封家信里长出来的。那几年他常常情绪低落，信里写满了对自己的失望。一个人一边读着「心可以被测量」的书，一边在测量自己为什么这样难受。

◆ 六、一张用不上的文凭

一八六九年六月，他拿到了哈佛的医学博士学位〔待核〕。

然后，他什么也没做。他没有开业，没有去医院，也没有找到别的工作。他回到父亲在剑桥镇的家里，背痛，失眠，看不了书。二十七岁，在所有人眼里，他是一个什么都学了一点、什么都没学成的人。

下一章要讲的，就是在这之后发生的事。

◆ 七、实验室里学到的那条规矩

在往下量之前，先把实验室里的一条规矩单独拎出来。

在化学和解剖的实验室里，一个结果算不算数，不是做实验的人自己说了算。他要把每一步写下来，用了什么，怎样做，得到了什么；别人照着他的记录再做一遍，得到同样的结果，这个结果才算站住了。

这条规矩，说穿了就是：账要记在别人翻得到的本子上。

詹姆斯在实验室里待了好几年，这条规矩他再熟悉不过。可是多年以后，他讲真理的时候，讲的是「一个想法，照着它走，走通了，它就成了真」。走通没走通，由谁来认？《发生学哲学的萌芽》第二十一章判他「把柜台设在了自己家里」，说的正是这里：走通这件事，在他的讲法里，多半是走路的那个人自己说了算。

一个在实验室里学过「账要让别人能翻」的人，后来讲真理时，把账本收回了自己家里。这是本书要追问的第二件事。第 29 章讲「缺审计的信用」时回来。

◆ 八、SDE 量一量：一条弯弯曲曲的路，一片越来越厚的土

用本书的工具量一量这十年。

先看路。画室、实验室、解剖台、亚马孙、德国的温泉、医学院的课堂，这是一串一先一后的不同，而且拐了好几个大弯。每一个弯，看起来都是放弃：放弃画画，放弃化学，放弃采集，放弃行医。

再看土。每放弃一次，土里都留下了一层东西。

画室留下了眼睛：看，是一笔一笔攒出来的。

实验室和解剖台留下了手：按规矩一步一步做，做出来的东西别人能复核。

亚马孙留下了一场病和一句「我不是做行动的料」，还留下了一股对「装瓶贴标签」的厌倦。

德国留下了一个问题：心能不能成为一门科学？

医学院留下了一整套关于身体的知识：神经、肌肉、大脑、反射。

这十年，他的现实那块地和理念那块地，都被夯得极厚。他摸过画布，碰过试管，解剖过动物，见过热带的河，学过人体的每一根神经；他懂实验的规矩，读过最新的科学。很少有哲学家，在开始讲哲学之前，在另外两块地上下过这么多功夫。

可是这一段的自我那块地，却越来越薄：一次次放弃，一封封失望的家信，一副一天比一天坏的身体，一个在弟弟们上战场时留在家里的哥哥。到了二十七岁，他的自我那块地，几乎要塌下来了。

这正是下一章的故事：一个现实和理念都很厚、唯独自我快要塌掉的年轻人，怎样把自己救了回来。

这里要插一面小旗：这十年夯厚的两块地，现实和理念，后来在他的学说里去了哪儿？第 7 章回来拔。

◆ 九、放回你的日子里

回到开头那个换了三份工作、还在「找方向」的年轻人。

也许他就是你家的孩子，也许就是你自己。家里人常说：你学了那么多，一样都没学成。

詹姆斯的十年，可以换一种算法。不要只数他放弃了几次，要数每一次放弃之后，土里多了什么。学画的那一年，多了一双眼睛；在实验室的那几年，多了一双手；在亚马孙生的那场病，多了一个「我到底适合做什么」的清楚答案。

明天能试的一件事：拿一张纸，把你这些年「没学成」的几样东西列出来，在每一样后面写一句：它给我的土里，留下了什么？写完你会发现，那条弯弯曲曲的路，并不是白走的。

同时也要多写一句：这些留下来的东西，现在有没有在用？一层土夯厚了却一直不用，就只是压在底下，不会自己长出什么。

老邵的儿子邵磊就是这样一个年轻人。大学读的是机械，毕业后先去了一家汽车厂，两年后跳去做软件，又两年后自己出来创业。老邵嘴上不说，心里一直觉得儿子「没定性」。

可要是照詹姆斯的十年来算，邵磊这几年，土里也各留下了一层：在汽车厂，他知道了一台机器从图纸到下线要经过多少道工序，这是手上的功夫；做软件的两年，他学会了把一件事拆成一步一步、让别人能接着写下去，这是实验室那条「账要让别人能翻」的规矩；自己创业，他第一次知道了什么叫「没人替你兜底」。

这三层土加在一起，才是他今天做事的底子。老邵要是哪天能把儿子这几年换一种算法来看，父子俩饭桌上的话，也许会好说很多。

> 带走的话
>
> 他用十年时间，把现实和理念两块地夯得很厚，自我那块地却几乎塌了；他后来的哲学，要从这一塌开始。

小账 开门还是关门：开门。画室、实验室、解剖台，给了他看和做的两门真功夫。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？在自己说话，而且说得很响。这是他一生里，另外两块地最厚的十年。

第 3 章

1870 年 4 月 30 日：一个决定把他拉了回来

◆ 一、一个人最低的那一段

你有没有过这样一段日子：早上醒来，不想起床；不是累，是觉得起来也没有什么意思。做什么都提不起劲，脑子里反复转着同一个念头，越转越沉。

一八六九年到一八七〇年，詹姆斯就在这样一段日子里。

他背痛，失眠，眼睛疼得看不了几页书，消化也不好。这些毛病医生查不出什么来，他自己是学医的，也查不出来。压在他身上的，还不只是身体。他后来承认，那几年他常常想到自杀〔待核〕。

这一章，写他怎样从这段日子里爬出来。这是他一生里最要紧的一次转弯，也是他后来整套哲学的起点。本书要格外细地看：他是靠什么爬出来的？因为他后来对这件事的讲法，和这件事实际发生的样子，不完全一样。

◆ 二、一台机器压在一个人身上

先说压在他身上的那个想法。

詹姆斯受的是当时最新的科学训练。那时的科学给出的世界图景，是一台严丝合缝的大机器：每一件事，都是前一件事按规律推出来的；人的身体是机器的一部分，人的念头是大脑这台机器冒出来的烟。

这幅图景，放在教科书里是一套好理论。压在一个抑郁的年轻人身上，就成了一块石头。

如果一切都是前一件事推出来的，那么「我要振作起来」这句话就是一个笑话：我振作不振作，早就定好了。我此刻的绝望，也是定好了的。我无能为力。

这里要说清楚：这个想法本身不是抑郁，可它让抑郁找到了一个说法。一个人难受的时候，最怕的不是难受，而是「这是命，改不了」。

◆ 三、那个坐在长凳上的人

多年以后，他在《宗教经验之种种》里写了一段极黑暗的经历，说是一位法国通信者寄给他的〔待核〕。研究他的人后来普遍认为，写的就是他自己。

那段话的大意是：一天傍晚，我走进一间昏暗的屋子，忽然毫无来由地被一股巨大的恐惧攫住。脑子里浮现出我在疯人院见过的一个病人：一个年轻人，皮肤发绿，整天把膝盖抱在胸前，坐在一条长凳上，一动不动，像一具木乃伊。一个念头劈头砸下来：那个形状就是我，潜在地。没有任何东西能保证我不变成那样〔大意，待核〕。

读到这里，你会想起第 1 章那个温莎的晚上：二十五年前，他的父亲坐在饭桌边，也是毫无来由地被一股恐惧击倒。

父子两代，同一种崩溃。

那段时间里，还发生了一件事。一八七〇年三月，他的表妹明妮·坦普尔因为肺结核去世了，二十四岁〔待核〕。这个聪明、活泼、全家人都喜欢的姑娘，是他和弟弟亨利心里一个很特别的人。她的死，让那几个月更暗了一层。

◆ 四、日记里的那一段

一八七〇年四月三十日，他在日记里写下了一段话。这段话后来被无数次引用，几乎每一本写他的书都会讲到。

那天，他读完了法国哲学家雷诺维叶一本书的第一部分。雷诺维叶给自由意志下了一个定义，大意是：明明可以想别的念头，我却因为我选择了，就守住了这一个念头。詹姆斯在日记里写：我看不出这个定义为什么就一定是一种错觉。至少眼下，直到明年，我就假定它不是错觉。我的第一个自由意志的行动，就是相信自由意志。〔大意，待核〕

这是一个很古怪的动作。他没有证明自由意志存在，这个问题两千年来没有人证明得了。他做的是一个决定：先信，然后看。

大多数书讲到这里就停了：詹姆斯先信了自由意志，于是他好了。这个故事后来长成了他的《信仰的意志》，长成了他的实用主义，长成了自助书架上那句「像你已经快乐那样去行动」。

可是那天的日记没有停在这一句。

◆ 五、日记的后半段

同一篇日记里，他接着写了好几件事〔以下均为大意，待核〕。

他写：今年余下的日子里，我要戒掉那种我天性里最喜欢的空想和钻牛角尖，要有意识地培养一种「我是自由的」的感觉，办法是读对它有利的书，也要去做事。

他写：得救不在格言里，也不在直觉里，而在一个个积累起来的思想的行动里。

他还提到了贝恩，一位英国心理学家。贝恩说过，要养成一个新习惯，开头需要一股格外强烈的主动劲头。詹姆斯写，今天，那股劲头有了。

请把这几句和前面那一句放在一起读。

那天他做了一件事吗？做了。他读了一本书，从里面拿到了一个清清楚楚的定义；他想起了另一个人讲过的一条关于习惯的道理。这是知，是理念那块地。

他下了一个决定：先把自由意志当真。这是信，是自我那块地。

他给自己定了一套办法：读什么书，戒掉什么习惯，一件一件地去做，把行动一个一个攒起来。这是行，是现实那块地。

那一天，三块地都到了场。而且，头一个到场的，是知：先有雷诺维叶的定义，先有贝恩的习惯理论，然后才有那个「先信」的决定。

◆ 六、他并不是一天就好了的

还要补上一件常被漏掉的事：他并没有因为那一天的日记就好起来。

那之后的两三年，他还是时好时坏。真正帮他站稳的，还有别的东西。

一八七二年，那位当年教过他化学的艾略特，已经当上了哈佛校长。他请詹姆斯来哈佛教生理学〔待核〕。据说詹姆斯很珍惜这份工作，说它来得正是时候〔大意，待核〕。

一份工作意味着什么？意味着每个星期有几节课要上，有一群学生在等着，有讲义要写，有实验要准备。一个人的日子被一件具体的事撑起来了。

这是现实那块地，而且是一块很硬的地：课表、学生、讲台、工资。

一八七五年前后，他开始教心理学，还弄了一间小小的演示实验室〔待核〕。一八七八年，他结婚了，妻子叫爱丽丝·吉本斯〔待核〕。同一年，他和出版商签了约，答应两年写完一本心理学教科书。

从一八七〇年那篇日记，到一八七八年有了家、有了工作、有了一本要写的书，中间是整整八年。**救他的，不是一个决定，而是八年里三块地一起慢慢长回来的一片土。**

◆ 七、他后来怎样讲这件事

这里有一个很值得注意的差别。

他的一生，被救回来的样子是：先有一个道理（知），再下一个决定（信），然后是一件件的事和一份工作（行），八年里三块地一起长回来。

他后来的哲学，讲这件事的样子却是：先信，然后事实会跟着长出来。

《信仰的意志》里，他讲的是一个人面对一个重大的、躲不开的选择，证据又定不下来，这时候他有权先信。实用主义里，他讲的是一个想法先当真，照着走，走通了，它就成了真。自助书架上流传的，是「像你已经快乐那样去行动」。

这些讲法都不错。可它们都从「信」那一头起步，都落在自我那一块地上：我的决定，我的相信，我的满意。

那天日记里的另外两样，雷诺维叶的定义、贝恩的习惯理论（知），那份工作、那些课、那一间实验室（行），在他后来的讲法里，要么退到了幕后，要么成了「先信」的注脚。

这不是说他后来的讲法是假的。这是说，他从自己三块地都在场的一次得救里，只提炼出了一块地上的那一句。

为什么会这样？这是全书要慢慢回答的问题。这里只插一面小旗：第 30 章讲「我的第一个自由意志行动」时，回来拔。

父子两次崩溃，两种得救

把父亲和儿子的两次崩溃放在一起看，很有意思。

父亲一八四四年那次，是被一套学说救回来的：斯威登堡。此后他一辈子住在这套学说里，写书，辩论，不上班，不做别的事。他的得救，主要落在理念和自我两块地上：一套想法，加一颗被这套想法安顿下来的心。

儿子一八七〇年那次，一开始也像是被一本书救回来的：雷诺维叶。可他没有就此住进这本书里。他去上课，去教书，去做实验，去结婚，去写一本拖了十二年的教科书。他的得救，三块地都在。

父亲是被一个想法救回来的，儿子是被一个想法加上八年的日子救回来的。

可是儿子后来讲这件事的时候，讲出来的更像父亲的版本：一个决定，一次相信，然后一切跟着改变。那八年里一堂一堂的课、一次一次的实验，在他的讲法里退到了后面。

这也许是因为，一个人回头讲自己的得救，最记得的总是那个转折的晚上，而不是之后那几百个平平常常的早晨。可是对一个要从低谷里爬出来的读者来说，那几百个早晨，也许比那个晚上更要紧。

◆ 八、SDE 量一量

用本书的工具，把这段日子量一量。

土：一片厚土，第 2 章夯下的理念和现实两层都在；可自我那一层塌了，还压着一台「一切早已注定」的机器，一位刚刚去世的表妹，一个父亲当年同样的崩溃。

路：一八七〇年春天的那篇日记，是一个关键的拐点，但不是一步到位。它后面跟着两三年的时好时坏，一八七二年的一份聘书，一八七五年的一门新课，一八七八年的一场婚礼、一份书约。这是一条走了八年的路。

形状：一八七八年前后，一个新的詹姆斯定型了：一个有家、有课、有书要写的哈佛教员。

回写：这个新形状回头改了他的土。那台压在他身上的机器，被他后来整整一章的文字拆掉了（第 5 章《心理学原理》里反自动机论的那一章）；那个「先信」的决定，沉下去，成了他后来全部哲学的一颗种子。

还要记一笔三块地。他的得救，三块地都在场：理念那块地给了他一个定义和一条习惯的道理；现实那块地给了他一份工作、一群学生和一张课表；自我那块地给了他一个决定，也给了他后来的妻子和一个家。

这是这一编要攒的那个反差的第一块证据：他的一生，三块地齐全；他的学说，后来只留下了自我那一块上的那一句。

◆ 九、放回你的日子里

回到开头那段早上不想起床的日子。

如果你身边有人正在那样的日子里，也许你会想起詹姆斯的那句话，劝他：你先相信自己能好起来。

这句话有用。可詹姆斯自己的一生告诉我们，光有这一句不够。那天他的日记里，还有一个清楚的道理，一套具体的办法；那之后的八年里，还有一份工作、一群学生、一个家。

所以，陪一个低谷里的人，可以三块地一起帮：

在理念那块地上，帮他找到一个说得通的道理。不是空洞的「想开点」，而是一个能让他换个角度看自己处境的说法，就像雷诺维叶那个定义之于詹姆斯。

在现实那块地上，帮他找一件每天都要去做的具体的事。一份工作，一门课，照顾一只狗，每天下楼走二十分钟。让日子先被一件事撑起来。

在自我那块地上，陪着他，让他知道有人在等他，有人需要他。

还有最要紧的一条：如果那段日子已经重到让人想到结束自己，不要只靠家里人扛，要去找专业的帮助。詹姆斯是学医的，他的父亲也经历过同样的崩溃，这一家人最后都是被人、被书、被一件件具体的事拉回来的，没有一个是一个人硬扛过来的。

> 带走的话
>
> 救回詹姆斯的，是三块地一起长回来的八年；他后来讲给世界听的，是其中一块地上的一句话。

> **小账**　开门还是关门：开门。「我的第一个自由意志的行动，就是相信自由意志」，是一个人用自己的一步，去撬「一切早已注定」那台机器。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？在他的日子里，它们在自己说话：雷诺维叶的定义、贝恩的习惯、艾略特的聘书，都是实打实的土。在他后来的讲法里，它们开始给「我」打工了。

第 4 章

一个没有会议记录的俱乐部

◆ 一、一群人聊出来的东西，算谁的

你大概碰到过这种事：几个朋友晚上吃饭，聊着聊着，冒出一个好主意。第二天，其中一个人把它写成方案，交了上去，后来还拿了奖。饭桌上的其他人心里有点不是滋味：那是我们一起聊出来的呀。

可是一起聊出来的东西，到底算谁的？谁也说不清，因为那天晚上，没有人记会议纪要。

美国的实用主义，就是这样一桌人聊出来的。那一桌也没有人记会议纪要。

◆ 二、剑桥镇的一群年轻人

一八七二年前后，詹姆斯刚刚从那段最低的日子里爬出来，开始在哈佛教生理学。这时候，剑桥镇上有一群年轻人，开始定期聚会，有时在皮尔斯家，有时在詹姆斯家〔待核〕。

他们给这个聚会起了一个半开玩笑的名字：形而上学俱乐部。

这一桌人，个个不简单。有詹姆斯，学医出身，刚开始琢磨心理学。有皮尔斯，逻辑学家，在政府的测量局做科学工作，脾气古怪，脑子极快。有霍姆斯，一个年轻律师，后来当了美国最高法院的大法官。有昌西·赖特，一个极有耐心的人，被大家当作「老师」，他很早就把达尔文的进化论当成看一切事情的钥匙。还有尼古拉斯·格林，也是律师，在哈佛教法律〔以上名单与身份，待核〕。

本系列《普通人都能懂的皮尔斯》第三章已经把这张桌子写得很细，本书不重复，只接着往下问一件事。

◆ 三、桌上摆着什么

这一桌人聊什么？几乎什么都聊：一个词是什么意思，一个信念是怎样定下来的，法官判案凭什么，达尔文对哲学意味着什么。

有一个说法，据说是格林在桌上反复提的：英国心理学家贝恩说过，一个信念，就是一个人准备据以行动的东西〔待核〕。你真信一件事，你就会照着它去做；你嘴上说信、手上不做，那就不是真信。

请注意，贝恩这个名字，我们在第 3 章已经见过一次：詹姆斯在一八七〇年那篇日记里，用的正是贝恩关于习惯的道理。

多年以后，皮尔斯回忆说，他们后来叫作「实用主义」的那个东西，差不多就是从贝恩这个定义里推出来的一个推论〔大意，待核〕。

一八七七年到一八七八年，皮尔斯写了两篇文章，一篇讲信念是怎样定下来的，一篇讲怎样把我们的想法弄清楚。第二篇里有一条准则：要弄清一个想法的意思，就去看它会带来哪些实际的后果〔大意，待核〕。这两篇文章，后来被公认为实用主义的奠基文献。可在当时，几乎没有人注意，文章里也一次都没出现「实用主义」这个词。

◆ 四、二十年后，一次命名

二十年后，一八九八年，詹姆斯在加州大学做了一场演讲。他在台上第一次公开打出了「实用主义」这面旗子，并且说：这个原理，是我的朋友查尔斯·皮尔斯在二十多年前最先提出来的〔大意，待核〕。

从这一天起，实用主义火了。

可是，这面旗子一打出来，旗子底下的东西就开始变了。皮尔斯那条准则，讲的是一个概念的「意思」；到了詹姆斯手里，慢慢讲成了一个想法的「真」。皮尔斯讲的，是一群认真探究的人，在足够长的时间里，从一个说法里引出来的全部后果；到了詹姆斯手里，慢慢讲成了一个人照着一个想法走一趟，走通了没有。

皮尔斯越看越不对劲。一九〇五年，他给自己的学说另起了一个名字，并且开玩笑说，这个名字丑得足够让人不来拐走了〔大意，待核〕。

◆ 五、先说公道：没有詹姆斯，就没有这个名字

说詹姆斯「把皮尔斯的东西讲歪了」之前，要先把公道还给他。

第一，他从来没有抢功。他一次一次公开说，这是皮尔斯的发明。

第二，没有他，皮尔斯的那两篇文章，恐怕会在旧杂志里一直睡下去。是他用自己的文笔和名气，把一桌人的一个想法，变成了一场全国的思想运动。

第三，他对皮尔斯这个人，好到了极点。皮尔斯晚年丢了工作，穷得冬天烧不起柴，是詹姆斯一次次替他安排讲座，联络朋友凑钱，年年接济他〔待核〕。据说皮尔斯晚年在自己的名字里加了一个「圣地亚哥」，也就是西班牙语里的「圣詹姆斯」，很多人认为那是在向詹姆斯致谢〔待核〕。

一个人在哲学里把「我和你」讲得很薄的皮尔斯，在日子里被一个「你」撑了半辈子。这是本系列皮尔斯卷已经写过的一件动人的事。本书只从另一头补一句：撑着他的那个「你」，恰恰是在哲学里把「我」讲得最厚的那个人。

◆ 六、SDE 量一量：一桌人长出来的，被一个人带回了家

用本书的工具，量一量这张桌子。

土：这一桌是一片很少见的土，三块地都在。理念那块地上，有逻辑、有进化论、有英国心理学；现实那块地上，有法庭、有测量局的仪器、有医学院的解剖台；自我那块地上，有一群年轻朋友，互相较劲，互相欣赏。

路：贝恩的一句定义，在桌上被反复说，被皮尔斯推成一条准则，睡了二十年，被詹姆斯喊出一个名字。

形状：实用主义。

回写：这个名字回头改了整个美国的思想界。可是在回写的路上，发生了一件要紧的事。

一桌人聊出来的东西，被一个人带回了家。

皮尔斯那一版里，账是记在「一群探究者」身上的：一个说法的意思，要看许多人、长时间，从它引出的全部后果。这是公共的账本。詹姆斯那一版里，账慢慢记到了「这一个人」身上：这一个想法，对这一个走路的人，走通了没有。

这正好是《发生学哲学的萌芽》第二十一章判的「柜台设在了自己家里」。本书在这里只补一个出生证明：这个柜台，本来是摆在一张公共的桌子上的。

还有一个很小却很有意思的细节。这个俱乐部，据说没有留下会议记录，后人对它的了解，大多来自皮尔斯多年以后的回忆〔待核〕。一个后来讲「真理要在日子里兑现」的学派，它自己出生的那几年，恰恰没有一本大家都能翻的账。

◆ 七、放回你的日子里

回到开头那顿饭。

老邵的女儿邵晴，在学校里带一个教研组。组里几位老师，有一年一起琢磨出了一套讲作文的办法，在几个班上试，效果很好。后来区里要推广，写材料的时候，名字只署了组长一个人。组里有人不高兴，组长自己也觉得委屈：我没想抢，可材料总得有个人署名啊。

这件事的毛病，不在于谁署了名，而在于当初没有一本账。哪一个点子是谁提的，哪一个班上试出了什么问题，又是怎样改的，没有人记。

明天能试的一件事：你所在的小组、团队、家庭里，下次一起商量出一个主意，花五分钟记一笔：今天谁说了什么，定了什么，下次什么时候回来看效果。这不是为了分功劳，是为了让这件事的路，别人以后还能翻得到、接得住。

> 带走的话
>
> 实用主义是一桌人长出来的，詹姆斯替它喊出了名字，也把它的账本带回了一个人的家里。

小账 开门还是关门：两样都有。他替一桌人的想法打开了一扇通向世界的门；又把这个想法的结账处，从一张公共的桌子挪到了一个人身上。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？在桌上的时候，逻辑、法庭、测量局都在自己说话；被带回家以后，它们开始替「这一个人走没走通」作证。

第 5 章

一本写了十二年的书

◆ 一、答应两年，写了十二年

你有没有答应过别人一件事，说好很快就交，结果一拖再拖？装修说三个月，住进去已经一年；论文说一学期，改了三年还没定稿。

一八七八年，詹姆斯和出版商签了一份合同，答应两年写完一本心理学教科书。他交稿的时候，是一八九〇年。

十二年。

交稿时他给出版商写了一封信，把自己的书狠狠骂了一通，大意是：这是一堆肿胀浮肿的东西，它只证明了两件事，第一，世上根本没有心理学这门科学，第二，威廉·詹姆斯是个无能之辈〔大意，待核〕。

这本「无能之辈」写的书，就是两卷本、一千四百来页的《心理学原理》。它成了心理学史上最有名的一本书。

◆ 二、十二年里，他换了三个系

这十二年，也是他在哈佛换系的十二年。

他先在生理学那边教书，后来到了哲学系，再后来他的头衔里又有了心理学〔各年份与头衔，待核〕。他自己打趣说，他听过的第一堂心理学课，就是他自己讲的那一堂〔大意，待核〕。

这十二年，他家里也经历了几件大事。一八八二年，他的母亲和父亲先后去世〔待核〕。那个在饭桌上和孩子们辩论了一辈子的老亨利走了。几年后，他自己的一个幼子也夭折了〔待核〕。

一本书，在一个人的日子里写了十二年。书里写的是「心」，写书的这个人，这十二年里自己的心，也一直在被改写。

三、一章一章地长出来

这本书不是关起门来一口气写成的。

他一边写，一边把写好的章节拿到杂志上去发表〔待核〕：讲习惯的一章，讲意识流的一章，讲情绪的一篇，讲注意的一篇。发表了，有人读，有人反驳，他再改，再放回书里。

这是一种很有意思的写法：书不是先有一张完整的图纸，再照着图纸盖出来的；它是一章一章长出来的，每一章长出来以后，又回头改了后面的章，也改了他自己。

用本书的话说，这本书的写法，本身就是一次「正在成形」拖得很长的发生。他在信里骂它肿胀、浮肿，其实说的正是这一点：它不是一座按图纸盖好的房子，是一棵长了十二年、枝杈乱伸的树。

这也许是他那么会写「正在成形」的另一个原因：他自己的书，就在正在成形里泡了十二年。

四、这本书里有什么

打开这本书的目录，你会吃一惊：它几乎什么都讲。

前几章讲大脑：大脑的各个部分管什么，神经怎样传导。然后讲习惯，讲意识是不是只是大脑冒的烟，讲心能不能由一粒粒最小的意识单位拼起来。中间是全书最有名的几章：思想之流，自我的意识，注意。再往后，讲概念，讲辨别，讲联想，讲时间感，讲记忆，讲感觉，讲想象，讲知觉，讲空间，讲推理，讲本能，讲情绪，讲意志，讲催眠。最后一章，讲那些看起来不靠经验的「必然真理」是从哪里来的〔章目大意，待核〕。

用本书的三块地来看，这张目录好像三块地都占全了：大脑、神经、感觉、空间，是现实那块地；概念、推理、必然真理，是理念那块地；自我、注意、意志、情绪，是自我那块地。

光看目录，这是一本三块地俱全的书。

可是一本书讲到了什么，和它是站在哪里讲的，是两回事。第 11 章要专门验一验：这本书讲了三块地，它是不是一本「三块地」的书。先把这个问题留在这里，插一面小旗。

◆ 五、它站在哪里讲

先看一眼他自己在序言里怎样交代这本书的立场。

他说，这本书把心理学当作一门自然科学来写。自然科学不去追问最终的形而上学问题，它先接受几样东西当前提：有思想和感受，有一个物理的世界，思想和感受能认识这个世界；然后，它去找心理状态和大脑状态之间是怎样对应的〔大意，待核〕。

请注意这张前提表。一边是「心理状态」，一边是「大脑状态」和「物理世界」。心在这一边，物在那一边，心理学的活儿，是在两边之间找对应。

这是一张很常见的表，今天很多心理学教科书的第一章也差不多这样写。它的好处是干净：先不吵哲学，先干活。

它的代价，本书要等到第 11 章才细算。这里只先记一笔：在这张表上，「现实」的样子是大脑和神经，「心」的样子是一个人的一个个心理状态。一个人和一张桌子、一座城市、一群别人、一套制度缠在一起的那个现实，一个概念、一条规则、一个证明自己长成一个世界的那个理念，在这张表上都没有单独的位置。

◆ 六、先说公道：这本书为什么了不起

说这些之前，先把公道还给这本书。

它了不起，至少有三处。

第一，它把心当成一条流来写。在它之前，英国心理学两百年的传统，都是把心当成一颗颗观念拼起来的。这本书第九章一出来，这个传统就再也回不到原来的样子了。

第二，它把身体请回了心里。讲习惯，讲情绪，讲意志，他都从身体讲起：先跑了才怕，习惯是神经里走出来的路。这在当时是很大胆的。

第三，它好读。一本教科书，写得像散文，满纸是比方和故事。一百多年后，很多人读它，仍然是当散文在读。

一本讲「心」的书，写成了心自己的样子：流动、有温度、枝杈乱伸。这件事本身，就是一个成就。

◆ 七、SDE 量一量：一本书的土、路、形状、回写

土：生理学、医学、德国的实验心理学、英国的联想心理学、他自己十几年的课堂，还有那段差点要了命的抑郁。

路：两年的合同，十二年的写作；一章一章发表，一章一章被读、被驳、被改；三个系，两位去世的父母，一个夭折的孩子。

形状：两大卷《心理学原理》。两年后，他又出了一个缩写本，学生们管两卷本叫「詹姆斯」，管缩写本叫「吉米」〔待核〕。

回写：这本书回头改了整个心理学的土。美国的心理学，很多人是从它起步的。它也回头改了他自己：写完这本书，他慢慢从心理学走向了哲学。

可是这本书也带着一张没有被追问的前提表：心在这边，物在那边；心是一个人的心理状态，物是大脑和物理世界。这张表，后来跟着他走进了哲学。

◆ 八、放回你的日子里

老邵的女儿邵晴，有个习惯：备课笔记从来不一次写完。她先写一个大概，上完课，把学生卡住的地方记下来，再改；下一届学生来了，再改。一本备课笔记，她改了六年，越改越厚，也越改越好。

教研组长有一次说她：你这笔记太乱了，一点也不整齐，拿去评比肯定吃亏。

邵晴有点委屈。其实她的笔记，就像詹姆斯那本书：它不整齐，是因为它是长出来的。

可是这里也要多说一句。一本长出来的笔记，要让别人也能用，就得在某个时候停下来，整理一次，让它定一次型。詹姆斯的《心理学原理》，两年后有了一个缩写本；邵晴的笔记，也可以每隔几年，抽出一份给新老师看的「吉米版」。

明天能试的一件事：翻出你手里一样「改了很多年」的东西，一份笔记、一份方案、一本家里的菜谱，给它做一个一页纸的缩写本。你会发现，缩的过程里，哪些是骨头、哪些是枝杈，一下子就清楚了。

> 带走的话
>
> **他用十二年把一本书写成了一棵树，树上三块地的枝杈都有；可这棵树种在一张「心在这边、物在那边」的前提表上。**

> **小账** 开门还是关门：开门。心被写成了一条流，身体被请回了心里。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？目录上，它们都有章节；前提表上，现实只剩下大脑，理念还没有自己的座位。第 11 章回来细算。

第 6 章

一颗坏掉的心脏：通灵、地震与一片越来越宽的「我」

◆ 一、人老了，想的东西会变

你家里的老人，有没有这样的变化：年轻时只信眼见为实，上了年纪，开始信一些以前不信的东西，也开始问一些以前不问的问题：人死了去哪儿？这一辈子到底有什么意思？

这不是糊涂，是一个人走到了另一段路上。

詹姆斯的最后十几年，也是这样一段路。他的身体一天天坏下去，他的书一本比一本写得大胆，他关心的东西，从一个人的心，一点点扩到了一片比一个人大得多的「我」。

这一章写的，就是这片越来越宽的「我」。

◆ 二、山里迷路的那一天

一八九八年夏天，他在纽约州北边的山里爬山。那一次他累过了头，据说是在山里走了十几个小时，心脏从此落下了毛病〔待核〕。

此后的十二年，他是带着一颗坏掉的心脏过的。胸口发紧，走不了远路，稍一劳累就要停下来喘气。

这颗心脏，是他晚年的一片土。一个随时可能倒下的人，想「人死了以后怎样」「有没有比这个身体更大的东西」，是再自然不过的事。

◆ 三、一只白乌鸦

其实早在这之前，他已经做了一件让很多同事皱眉头的事：研究通灵。

一八八〇年代，英国和美国都有人成立了「心灵研究会」，专门调查灵媒、心灵感应、鬼魂这类事。詹姆斯是美国这边的发起人之一〔待核〕。他在波士顿找到了一位女灵媒，前后观察了她二十多年〔待核〕。

他的道理很硬。他说过一句很有名的话，大意是：要推翻「所有乌鸦都是黑的」，你不用证明每一只乌鸦都不是黑的，只要找到一只白乌鸦就够了〔大意〕。他觉得，这位灵媒可能就是他的那只白乌鸦。

最后，他自己也承认，什么都没能确证〔待核〕。

这件事，今天看来很容易被当成笑话。本书不这样看。先把公道还给他：他研究通灵，不是因为轻信，而是因为他不肯让「这件事太怪了」成为不去查的理由。一个把不合口味的事实排除在外的人，他说，就不算在做科学〔大意，待核〕。这句话，本书是赞同的。

可是这件事也在他身上留下了一样东西：一个念头，一个人的意识，也许并不只是这一个人的。

◆ 四、爱丁堡的讲座

一九〇一年到一九〇二年，他拖着这颗坏心脏，去苏格兰的爱丁堡大学做了一个很有名的系列讲座，讲稿就是《宗教经验之种种》〔待核〕。

这本书不问上帝存不存在，它问：宗教经验在一个人身上实际做了什么？它讲了许多人的皈依、祈祷、神秘体验，讲了「一次生」和「两次生」的人，讲了病态的灵魂和健康的心态。

书里有一段话，本书要特别记下来。他说，在他求学以来，心理学最重要的一步，是发现了人的意识在它平常那片清楚的范围之外，还有一大片记忆、念头和感受，它们也在起作用〔大意，出自第十讲〕。在书的结尾，他又说，一个人意识到的那个自我，和一个「更宽的自我」是连着的，得救的经验，就是从那个更宽的自我那里来的〔大意〕。

请把这句话和第 5 章那本书放在一起看。

一八九〇年的《心理学原理》里，他花了很大力气，一条一条驳倒「无意识的心理状态」的证明〔待核〕。十二年后，他说，意识边缘之外的那一大片，是心理学最重要的发现。

他转了一个大弯。他没有悄悄转，是公开转的。这一点，本书要先给他记上一笔。

◆ 五、一场地震

一九〇六年春天，他在加州的斯坦福大学讲学，正赶上旧金山大地震。

据他自己的记述，地震来的那一刻，他躺在床上，第一个反应不是害怕，而是一种近乎兴奋的感觉，心里喊着：来吧，再猛一点〔大意，待核〕！天一亮，他就跑进城里，去看受灾的人怎样应对这一场突如其来的灾难。

这件事很像他。一个人面对一件大事，第一反应是「这是一件正在发生的事，我要看它怎样发生」。他的好奇，是对「发生」的好奇。

◆ 六、越来越宽的「我」

同一年冬天到第二年，他在波士顿和纽约讲实用主义，讲稿就是一九〇七年那本《实用主义》。同一年，他从哈佛退休了。

一九〇八年，他在英国牛津做了另一组讲座，讲稿就是《多元的宇宙》。这本书里，他专门有一讲，介绍一位德国物理学家兼哲学家费希纳的想法：地球有它自己的灵魂，我们每个人的意识，是那个更大的意识的一部分〔大意，待核〕。他介绍得很认真，也很同情。

一九〇九年，他在一篇回顾自己二十多年灵学研究的文章里，写下了一段话，大意是：有一片宇宙意识的连续体，我们各自的个性只是在它上面筑起一些偶然的篱笆，我们各自的心，都扎进这片意识里，像扎进一片母海或一个蓄水池〔大意〕。

把这几步连起来看：

一八九〇年，意识是一条流，而且总是某一个人的流。

一九〇二年，这条流的边缘之外，还连着一个更宽的自我。

一九〇八年，每个人的意识，是地球那个更大的意识的一部分。

一九〇九年，所有人的心，都扎进一片宇宙意识的海里。

他的「我」，一步比一步宽：从一个人的一条河，宽到一片海。

◆ 七、SDE 量一量：一片海是土，还是水塔

用本书的工具来量这一段，要格外小心，因为这里有看见，也有收回。

先说看见。一个人的意识，不只是这一个人的，它连着比他大得多的东西，这一点本书完全同意。一个人的「我」，本来就是在一个家、一群人、一种语言、一片地方里缠出来的；一个人的心里，本来就住着许多他没有意识到的东西。他从一个人的河走向更大的东西，是朝着土走去的。

再说收回。他走向的那个更大的东西，是什么样子的？在他的描述里，它是一片早就在那儿的海，一个早就灌满的蓄水池。我们的心扎进它，从它那里取水。它不是我们一代一代的日子缠出来的，也不会被我们的日子改写。

本书在导读里给这种东西起了一个名字：源头封口。河是活的，河的尽头，却接上了一片不许再发生的海。

这是判决五的第一块证据。本书标「待验」：他在这些文字里，常常用「也许」「假设」「我倾向于认为」这类词〔待核〕，这些是正在成形的记号，不能当成他的定论来抓。第 20 章回来细看。

还要再记一笔：他把那个更大的东西，仍然叫作「自我」「意识」。一片宇宙的海，也还是一个放大了的「我」。他从一个人的河走向土，走到一半，又把土画成了一个更大的「我」。

◆ 八、最后一次散步

一九〇九年秋天，弗洛伊德来美国演讲。六十七岁的詹姆斯专程去听，还陪他散了一段步。据弗洛伊德晚年回忆，走到半路，詹姆斯停下来，把手里的包递给他，请他先往前走，说自己的心绞痛发作了，要一个人站一会儿〔大意，待核〕。

这一段本系列第 120 号已经讲过。本书只补一句：这两个人，一个把人心往下挖，挖出一片看不见的无意识；一个把人心往外扩，扩到一片宇宙的海。两个人方向相反，却都在一个人的心之外，找到了一片更大的、早就在那儿的东西。

一九一〇年八月，他在新罕布什尔的乡间别墅里去世，六十八岁〔待核〕。

◆ 九、放回你的日子里

老邵查出糖尿病以后，有一阵子，常常一个人坐在阳台上发呆。女儿问他在想什么，他说：想你奶奶，想以前厂里的那些人。

一个人身体出了事，想到的常常不是病本身，而是自己和一大片人、一大段日子的连着。这是好事。他在找自己的土。

詹姆斯晚年也在找。他找到了一片海。本书想提醒的，只是一件小事：你的那片海，不在天上，在你的日子里。老邵的土，是他的母亲、他厂里三十年的工友、他楼下一起下棋的老头、他的女儿和儿子。这些人和日子，不是早就在那儿等着他去扎进去的，是他一年一年过出来的；而且，他往后怎样过，还会接着改写它们。

明天能试的一件事：如果家里有一位像老邵这样的老人，陪他列一张「我和谁连着」的名单。不是为了怀旧，是为了让他看清：他的土还在，而且还在长。

> 带走的话
>
> 他晚年的「我」一步比一步宽，从一条河宽到了一片海；可那片海被他画成了早就灌满的，而不是一代一代人过出来的。

小账　开门还是关门：两样都有。他公开承认了意识之外还有一大片，这是开门；他把这一大片画成了一座早就灌满的蓄水池，这是关门。　这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？都没有说话。他往外扩的，是「我」，不是另外两块地。

第 7 章

人生序列表：一生是三块地，学说是一块地

◆ 一、把一个人的一生摊在桌上

这一章是第一编的总账。前六章，我们跟着詹姆斯走了一辈子；现在把这一辈子摊在一张表上，看看它是怎样一步一步长出来的，再把一个反差摆出来。

先说清楚这张表怎么读。每一行是一段日子，写四样：那一段的土是什么，那一步和以前有什么不同，显露出了一个什么样子，那一段里三块地各有多满。

◆ 二、人生序列表

时段	土	那一步的不同	显露出的样子	三块地
1842—1860	富裕的家，锯了一条腿的父亲，斯威登堡，欧美来回搬家	不许定型：学校、语言、城市换个不停	一个见多识广、没有根的少年	三块地都满，什么都不许定下来
1860—1869	画室，实验室，解剖台，亚马孙，德国温泉，医学院	一次次转行，一次次放弃	一个什么都学了一点的医学博士	理念、现实极厚；自我越来越薄
1869—1878	抑郁，「一切早已注定」的机器，表妹之死，雷诺维叶，贝恩，艾略特的聘书	一篇日记，一个决定，八年慢慢爬起来	一个有课、有家、有书要写的哈佛教员	三块地一起长回来，头一个到场的是知
1872—1878	形而上学俱乐部：逻辑、法律、测量、进化论、医学	贝恩的一句定义，被一桌人推成一条准则	实用主义的种子，睡在皮尔斯的文章里	三块地都在一张公共的桌上
1878—1890	哈佛课堂，杂志，父母去世，幼子夭折	一本书写了十二年，一章一章长	《心理学原理》	目录上三块地俱全，前提表上只有「心」与「脑」
1890—1907	名声，讲座，一颗坏掉的心脏，灵媒	从心理学走向哲学；为一只白乌鸦找了二十年	《信仰的意志》《宗教经验之种种》《实用主义》	自我越讲越宽，另两块地退到后面
1907—1910	退休，牛津讲座，费希纳，弗洛伊德	「我」扩成一片海	《多元的宇宙》，灵学回顾	只有一个越来越大的「我」

◆ 三、一个反差

把表的最后一栏从上往下读，你会看到一个很清楚的走向。

他的前半生，三块地都满满当当，而且理念和现实两块格外厚：他学过画，碰过试管，解剖过动物，采过热带的鱼，读过最新的生理学，在一张桌子边和逻辑学家、律师、进化论者争了好几年。他被救回来，也是三块地一起救的：一个道理，一个决定，一份工作。

他的后半生，学说越写越大胆，越写越宽，可宽的方向只有一个：「我」。从一个人的意识流，到一个人的信仰，到一个人的真理，到一片宇宙意识的海。

一生是三块地，学说是一块地。

这就是这一编要攒下的反差。第 2 章插下的那面小旗，现在可以拔了：那两块被夯得极厚的地，现实和理念，后来在他的学说里去了哪儿？

◆ 四、拔旗：两块厚土去了哪儿

先说现实那块地。

在他的学说里，现实没有消失，可是变了样子。在《心理学原理》的前提表上，现实成了「大脑」和「物理世界」，是心理状态要去对应的那一边（第 5 章）。在书里讲「自我」的那一章，一个人的身体、衣服、家人、房子、财产，都被算进了「物质的我」，成了「我的」一部分（第 11 章细讲）。在他的真理论里，现实成了想法要去「兑现」的地方，兑现得怎样，看这个人满不满意（第五编细讲）。

现实在他那里，要么是大脑，要么是「我的」，要么是兑现的柜台。它没有自己的一种意识，没有自己一步一步长出来、又回头改人的那一段路。

再说理念那块地。

在他的学说里，概念、推理、逻辑、数学，也都在。可是它们的身份，是「心灵的目的性武器」：一样东西的本质，就是它对我的兴趣最要紧的那一面（第 12 章细讲）。

连逻辑和数学的来历，他也说是从大脑的「后门」进来的，是大脑结构里的一次偶然（第 12 章细讲）。

理念在他那里，是舀水的瓢，是后门进来的客人。它也没有自己的一种意识，没有自己长成一个世界、又回头改写「我」的那一段路。

那个在画室里练出的眼睛、在解剖台前练出的手、在实验室里学会的「账要让别人能翻」，在他的学说里，都被收进了「我」的口袋。

◆ 五、为什么会这样：四个可能

一个人的学说为什么只剩一块地？本书不主张把学说还原成经历。下面四条，只是「可能」，每一条都标「待验」，全书会慢慢回来检验。

第一，一次得救，只记住了一句。他被救回来，是三块地一起救的；可一个人回头讲自己的得救，最记得的是那个转折的晚上，那一句「先信」。这一句后来长成了他的哲学，另外两块地退到了幕后（第 3 章）。

第二，一个家的排序。父亲说，先「成为」，再去「做」。在这个家里，自我被排在了现实前面（第 1 章）。

第三，一门学科的前提表。他把心理学写成一门研究「心理状态」的自然科学，一边是一个人的心，一边是大脑和物理世界。这张表，天生就把「心」放在一个人里面（第 5 章）。

第四，一种对定型的戒心。他从小在一片「什么都不许定型」的土里长大，最会看的是正在成形，最不喜欢把活的东西切成块、装进瓶子。可是理念那块地上，住的正是定型的东西：概念、规则、证明；现实那块地上，也有许多定型的东西：物件、制度、身体里长好的结构。一个对定型天生有戒心的人，可能就不太愿意让这两块地自己说话（第 1、2 章）。

四条里，本书最看重第三条，因为它不是一个人的性情，是一张可以查的表。第 11 章专门查它。

◆ 六、编末清单：看见与收回

第一编是写他这个人的，还没有到拆他学说的时候。可是这一编里，已经能看见后面要拆的几样东西的影子。先把它们记在两张清单上。

看见的： - 一个人的心，是在一片土里、沿一条路长出来的；他自己的一生，就是这样长的。 - 正在成形最宝贵：他的家、他的书、他的得救，都长期泡在正在成形里。 - 一个人的「我」连着比他大得多的东西：他晚年公开转了这个弯。 - 一个想法，要在日子里被做出来、被试出来，才算数：他在实验室里学过，在俱乐部里聊过，在自己的得救里走过。

收回的（影子，后文细证）： - 实用主义的账本，从一张公共的桌子，被带回了一个人的家里（第 4 章）。 - 心理学的前提表，把心放在一个人里面，把现实缩成了大脑（第 5 章）。 - 那个更大的东西，被画成了一片早就灌满的海（第 6 章）。 - 他自己三块地都在的得救，被提炼成了一块地上的一句话（第 3 章）。

本编一句话：他的一生，是一场三块地一起长的发生；他留下的学说，却只让其中一块地开口说话。

◆ 七、放回你的日子里

老邵退到二线以后，有一天，儿子邵磊问他：爸，你这辈子最得意的是什么？

老邵想了半天，说：我最得意的，是我带出来的几个徒弟，现在都是车间的骨干。

邵磊有点意外。他以为父亲会说「供你们姐弟俩上了大学」，或者「那年评上了劳模」。

老邵这辈子，也是三块地都有的：车间里的机器和图纸（现实和理念），家里的妻子儿女（自我）。可他最得意的，恰恰是三块地缠在一起的那一样：他把手上的功夫、脑子里的门道，交到了几个年轻人手里，这几个人又在车间里接着长。

明天能试的一件事：给你自己也列一张人生序列表，照这一章的样子，四五行就够。写完以后，看最后一栏：你这一生里，哪一段三块地都满，哪一段只剩一块？再看

你今天常说的那些「人生道理」，是从哪一段里提炼出来的，有没有像詹姆斯那样，只记住了一块地上的那一句。

> 带走的话
>
> 他的一生是三块地一起长出来的，他的学说只让「我」这一块地开了口；本书接下来要做的，是让另外两块地也说上话。

> **小账** 开门还是关门：本编是他的人，门大多是开着的；关门的影子，已经在第 4、5、6 章各露了一次。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？在他的日子里，它们一直在自己说话；在他的学说里，它们开始给「我」打工。这就是本编要交给下一编的问题。

第 二 编

他接手的题：珠子、灵魂、机器与一张合影

编　序

这一编三章，写詹姆斯接手的是哪几道题。

一个人的学说，不是凭空长出来的。他站在一片前人吵过架的战场上，吵架的双方，常常共有一个谁都没说出口的前提；他接过这场架，往往拆掉了一个前提，又不知不觉留下了另一个。

第 8 章写「心」这道题：一八七〇年代，人们对心有三种说法，一串珠子，一个灵魂，一台机器。第 9 章写「真」这道题：两千年来，真理像一张合影；他同时代还有一位数学家，要求人「证据不足不许信」。第 10 章写他站的那条路：他是一条什么路走到尽头的人。

这一编要找出两个没说出口的前提，后面全书都要回来用：**心在一个人里面；信念是一个人的私产**。詹姆斯拆掉了很多东西，这两样他没有动。

第 8 章

一串珠子，一个灵魂，一台机器

◆ 一、一篇作文是从哪里来的

老邵的女儿邵晴，班上有个学生叫小周，作文忽然写得特别好。同事们议论开了。

一位老教师说：这孩子这学期背了很多好词好句，攒够了，拼起来，作文自然就好了。

另一位说：这孩子本来就有天分，以前是没开窍，现在开窍了。

还有一位年轻老师，刚读了几本脑科学的书，说：这是他大脑里负责语言的那一块发育到了，跟努力没多大关系。

三种说法，其实是一八七〇年代人们对「心」的三种说法：一串珠子，一个灵魂，一台机器。詹姆斯接手的第一道题，就在这三种说法中间。

◆ 二、第一种：一串珠子

第一种说法，在英国已经讲了两百年。

它从洛克那里来：人的心，一开始像一张白纸，经验在上面写下一个个简单的观念，红、圆、甜、冷。休谟接着说：心里的东西，都是一个个印象和由印象留下的观念，它们之间靠「联想」粘在一起：挨得近的，长得像的，一先一后的，就连在一块。再往后，詹姆斯·穆勒、他的儿子约翰·穆勒、贝恩、斯宾塞，都在这条路上接着走〔待核〕。复杂的想法，是简单的想法拼出来的；拼的办法，就是联想。

这种说法有一个很清楚的好处：可以拆，可以数，可以研究。心像一台用积木搭起来的东西，搞清楚积木，再搞清楚粘法，心就清楚了。

用在小周身上：他背了很多好词好句（积木），这些词句在他脑子里按某种办法粘起来（联想），作文就好了。

◆ 三、第二种：一个灵魂，或者一个先验的「我」

第二种说法，要问第一种一个问题：这么多积木，是谁在把它们拼起来？

一串珠子，得有一根线；一堆积木，得有一只手。这只手，老一辈的哲学家说是灵魂：一个不变的、不可分的东西，住在人里面，一切念头都是它的念头。

康德换了一种说法，不叫灵魂，叫「我思」：「我思」必须能够伴随我的一切表象〔《纯粹理性批判》B131〕。它不是一个可以看见的东西，却是一切经验能够成为「我的」经验的条件。詹姆斯同时代，英国牛津的一批哲学家，比如格林，接着这条路讲：念头与念头之间的关系，是一个更高的思维从上面加上去的〔待核〕。

用在小周身上：他本来就有一个会写作文的「我」，一个天分，以前没醒，现在醒了。

◆ 四、第三种：一台机器

第三种说法，是当时最新的科学给的。

一八七四年，英国生物学家赫胥黎发表了一篇有名的演讲，说动物，也许连人在内，是一种自动的机器。意识，就像火车头工作时拉响的汽笛：汽笛会响，可汽笛并不推动火车〔大意，待核〕。大脑这台机器照着自己的规律运转，意识只是跟在旁边冒出来的声音和烟。

这正是第 3 章那台压在年轻的詹姆斯身上的机器。

用在小周身上：他大脑里管语言的那一块长到了，作文就好了；他自己努没努力、想没想写，都只是汽笛。

◆ 五、三家在吵什么

这三家吵得很凶。

珠子派说：灵魂是个多余的假设，谁也没见过；机器派说：珠子也好，灵魂也好，都只是大脑的汽笛；灵魂派说：没有一个「我」，珠子串不起来，机器也不会知道自己在运转。

詹姆斯一个人跟三家都打。他后来在《心理学原理》里，给每一家都留了整章的篇幅去拆：拆珠子（第 6、9 章），拆灵魂和先验的「我」（第 10 章），拆机器（第 5 章）〔章次，待核〕。这些拆法，第四编一样一样细讲。

这里先做另一件事：找出三家共有、却谁都没说出口的那个前提。

◆ 六、没说出口的前提：心在一个人里面

珠子在哪里？在一个人的心里。灵魂在哪里？在一个人里面。机器在哪里？在一个人的脑壳里。

三家吵得再凶，有一件事谁都没有怀疑过：心，是在一个人里面的东西。

它可以是珠子，可以是灵魂，可以是机器；不管是什么，它都待在一个人的皮肤以内、脑壳以内。一个人和别人、和一张桌子、和一种语言、和一座城市之间，是心「外面」的事；心要去认识它们，去对它们作出反应，可它们不是心本身的一部分。

回到小周的作文。三位老师说法不同，可都在小周一个人身上找原因：他背的词句，他的天分，他的大脑。

邵晴后来去问小周，才知道是怎么回事。这学期，班上换了一种上作文课的办法：每周一篇，写完在小组里互相读，读完互相挑毛病，再改。小周的同桌爱看历史书，常常跟他争；他爸爸是跑长途的司机，周末回来会跟他讲路上的事；他的作文，写的多半就是这些。

小周的作文，不是只在小周一个人里面长出来的。它是在一个小组、一个同桌、一个跑长途的爸爸、一摞历史书、一种每周互相挑毛病的课堂里，缠出来的。

◆ 七、詹姆斯拆了什么，留了什么

先说他拆掉了什么，这是他了不起的地方。

他拆掉了珠子：心不是一粒粒拼起来的，是一条流。他拆掉了灵魂：不需要在念头背后再安排一个坐着的「我」，念头自己就是想的人。他拆掉了机器：意识不是汽笛，它在挑，在选，在为目的而用力。

三刀下去，三家都受了伤。这三刀，第四编要一刀一刀还他公道。

再说他留下了什么。

他留下了那个没说出口的前提：心在一个人里面。他的流，是一个人的流；他在《心理学原理》里说，念头总是某一个人的念头，没有无主的念头〔第 9 章，大意，待核〕。他的「我」，是这条流自己认领自己；他后来的真理，是这一个人照着一个想法走没走通。

他把一个人里面的东西，从珠子换成了河。河比珠子活得多，可它仍然流在一个人的里面。

他拆掉了三家的答案，留下了三家的前提。

用本书的三块地来说：三家都把心放在自我那一块地上，詹姆斯也是。他把这块地上的东西写活了，却没有问：心是不是也长在理念那块地上（一种语言、一套规则、一本历史书），也长在现实那块地上（一个课堂、一个跑长途的爸爸、一张每周都要交的作文纸）？

这就是本书判决一「一条河」的来历：他的河，是在这个前提里流的。

◆ 八、放回你的日子里

回到那三位老师的议论。

下次你家孩子忽然有了一个大进步，或者忽然退步了，先别急着在他一个人身上找原因：是不是背得多了，是不是开窍了，是不是大脑发育到了。

换一个问法：这一阵子，他身边的哪几样东西变了？换了老师？换了同桌？家里多了一个人或少了一个人？课堂的规矩变了？他开始用一个新的软件、看一种新的书？

明天能试的一件事：和孩子聊十分钟，只问一个问题：「这学期，你觉得哪件事、哪个人，对你的作文（或者数学、或者画画）帮助最大？」你会发现，他的答案里，很少只有他自己。

> **带走的话**
>
> 一八七〇年代，关于心吵得最凶的三家，共用一个前提：心在一个人里面；詹姆斯拆掉了三家的答案，留下了这个前提。

小账 开门还是关门：开门。珠子、灵魂、机器，三刀都砍在了该砍的地方。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？没有出场。三家都把心关在一个人里面，詹姆斯也是；语言、规则、课堂、别人，都在心的「外面」等着被认识。

第 9 章

一张两千年的合影，和一条船

◆ 一、一张合影

你翻开家里的老相册，看到一张三十年前的合影：父母年轻时站在公园门口，笑得很拘谨。

这张照片「真」吗？

你会说：真。因为照片上的人，和当年站在那里的人，对得上。

两千年来，哲学家讲真理，差不多就是这个意思。一句话是真的，就是说它和它说的那件事对得上，像照片和本人对得上一样。亚里士多德说得最干脆：说是者为是，说非者为非，就是真的〔《形而上学》1011b，大意〕。

这叫符合论。它简单，好懂，几乎人人都在用。

◆ 二、合影背后的两个前提

这张合影，背后站着两个前提。

第一个前提：照片拍之前，本人已经在那儿了。真理说的那件事，在我们去说它之前，就已经是那个样子。我们要做的，只是去把它照下来。

第二个前提：照片一旦拍对了，就永远对。一句真话，今天是真的，明天也是真的，一万年以后还是真的。真理不在时间里。

这两个前提，就是本书一直说的发现学：东西本来就在那儿，等着被找到；找到了，就定了。

◆ 三、把合影挂在墙上的人

詹姆斯的时代，还有一批哲学家，把这张合影推到了极致。

英国的布拉德雷，美国的罗伊斯，詹姆斯在哈佛的同事，都属于这一派〔待核〕。他们说，零零碎碎的一句句真话都不够真；真正的真理，是整个宇宙作为一个完整的整体，是一个绝对的、已经完成的东西。我们每个人知道的那一点点，只是这张巨大合影上的一个小角。

詹姆斯和罗伊斯是好朋友，也是一辈子的对手。他们在同一个系里吵了几十年〔待核〕。詹姆斯最受不了的，正是这张挂在墙上、已经完成的大合影：如果一切早就定好了，早就在那张大照片上，那我们今天做的每一件事、下的每一个决心，又算什么？

你会听出来，这和第 3 章那台「一切早已注定」的机器，是同一种压迫。一个是科学的机器，一个是哲学的合影；一个说一切早由规律推定，一个说一切早在整体里完成。

◆ 四、一条船

还有另一个对手，站在另一头。

一八七七年，英国数学家克利福德写了一篇文章，叫《信念的伦理》。文章开头讲了一个故事〔以下大意，待核〕。

一个船主，要把一船移民送出海。他知道这条船很旧了，也有人提醒过他，船可能不结实。他心里有过怀疑，可他想：这条船出过那么多趟海，每次都平安回来了；再说，修船要花很多钱。他慢慢说服了自己，真心相信这条船没问题。船出海了，在海上沉了，船上的人都死了。

克利福德问：这个船主有没有罪？有。他的罪，不在于船沉了，而在于他不该在证据不足的时候，让自己相信船是好的。

然后他说了一句后来非常有名的话，大意是：在证据不足的情况下相信任何事情，无论何时、何地、对何人，都是错的。〔大意〕

他还补了一句更狠的：就算那条船侥幸平安到了，船主照样有罪，因为他相信的方式本身就错了〔大意，待核〕。

◆ 五、先说克利福德对在哪儿

这条船的故事，本书要先还给克利福德一个公道。

他要的，是一个在结果出来以前就起作用的检查。船沉了再判船主有罪，人已经死了，回不来了；所以他要在船出海之前，就用「证据够不够」这把尺子，把船主的信念拦下来。

这正是本书在第五编要讲的那样东西：一个过程中的、非实用主义的检测器。不等结果，先查。

克利福德看见了一件詹姆斯后来没有看够的事：有些损失，是回不来的；越是回不来的事，越要在事前把关。

◆ 六、詹姆斯为什么要跟他吵

可是克利福德那把尺子，太粗了。

「证据不足就不许信」，放在船主身上，对；放在一个刚认识的朋友身上呢？你要等他拿出足够的证据证明他值得信任，才肯对他好，那这段友谊多半永远长不出来。放在一个刚创业的团队身上呢？每个人都要等证据证明公司一定能成，才肯全力以赴，那公司多半成不了。放在一个从抑郁里往外爬的年轻人身上呢？他要等证据证明自己一定能好起来，才肯相信自己，他也许就永远爬不出来。

第 3 章那个一八七〇年春天的晚上，詹姆斯做的，正是克利福德说「错」的事：在证据不足的时候，先相信了自由意志。

所以他一定要跟克利福德吵。二十年后，他写了《信仰的意志》，正面回答这条船（第六编细讲）。

◆ 七、三家共有的第二个前提

现在，把合影、挂在墙上的大合影、那条船放在一起，找一找它们共有、却没说出口的前提。

合影派说：真理是一句话和一件事对上了。大合影派说：真理是一个完成了的整体。克利福德说：信一件事要有足够的证据。

它们各有各的说法，可有一件事是一样的：信念，是一个人的私产。

一句话真不真，要看的是这一个人脑子里的这一句，和外面那一件事对不对得上。一个信念对不对，要看的是这一个人手里有没有足够的证据。那个船主有罪，是他一个人的罪；他应该在他一个人的心里，把那个信念拦下来。

没有人问：一条船该不该出海，是不是只该由船主一个人的心里来判？也许还应该有一个验船的规矩，一个检查的机构，一群有权说「这船不许出海」的人。一个信念，也许不只是一个人的私产，也是一群人一起维护的一本公共的账。

◆ 八、詹姆斯拆了什么，留了什么

和上一章一样，先说他拆了什么。

他拆掉了合影的第二个前提：真理不在时间之外，真是发生在一个想法身上的事，会成，也会败（第五编细讲）。他也拆掉了大合影：世界还没有做完，没有一张已经完成的照片挂在墙上。他还拆掉了克利福德那把太粗的尺子：在友谊、团队、自救这类事上，先信是对的。

这三刀，都是发生学的刀。

再说他留下了什么。

他留下了「信念是一个人的私产」。在他那里，一个想法真不真，看的是它对这一个人走不走得通；一个人有没有权利先信，看的是这一个人面对的是不是一个活的、躲不开的、重大的选择。克利福德把检查放在一个人的证据里，詹姆斯把检查放在一个人的处境里，检查的地方，都还在一个人身上。

他也把克利福德最对的那一半一起扔掉了：在结果出来之前，要有一道检查。克利福德的检查是粗的，詹姆斯没有把它磨细，而是换成了「先信，然后看」。

上一章找到的前提是：心在一个人里面。这一章找到的前提是：信念是一个人的私产。两个前提合在一起，就是后面五条判决的地基。

◆ 九、放回你的日子里

老邵的儿子邵磊在创业。有一次，他要决定要不要把公司剩下的钱，全押到一个新产品上。

他的一位投资人说：你要有信心，创业就是要先相信。另一位投资人说：你把数据拿出来，数据不够就别押。

这两位投资人，一个是詹姆斯，一个是克利福德。

其实这件事还有第三种办法：不在邵磊一个人心里判，也不只看一张数据表，而是给这件事装一道公共的检查。比如，先拿一小部分钱去试，事先和团队、和投资人一起说好：试到什么时候、看哪几个数、出现什么情况就停。这样，信可以先走一步，可是它走在一本大家都能翻的账上，而且有一道事先说好的闸。

明天能试的一件事：下次你要为一件大事「下决心」的时候，别只问自己「我信不信」，也别只问「证据够不够」。多问一句：这件事，除了我自己，还有谁能帮我看一眼？什么时候、看到什么，我就停？

> 带走的话
>
> 合影、大合影和那条船，吵得再凶，都把信念当成一个人的私产；詹姆斯把真理放进了时间，却没有把它从一个人的手里拿出来。

> **小账** 开门还是关门：开门。真理被请进了时间，那张挂在墙上的大合影被摘了下来。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？给「我」打工。一条船该不该出海，在三家那里，都只在一个人的心里判。

第 10 章

这个中心的那片土：他站在哪条路的尽头

◆ 一、「相信你自己」

你一定听过这句话：相信你自己。

它印在励志海报上，写在毕业赠言里，挂在健身房的墙上。它听起来天经地义，好像人类一直就是这么想的。

其实不是。这句话在今天这么响，有它的来历。一百多年前，在詹姆斯出生的那片土地上，它刚刚被人喊得很响。

这一章要做的，是看看詹姆斯那个「以我为中心」的学说，是长在一片什么样的土里的，他又站在一条什么路的尽头。

先说一句：这一章写的是土，不是判决。土在推，但土不决定一切；同一片土里，也长出了和他很不一样的人（杜威就是一个）。下面每一条都只算「可能」，标「待验」。

◆ 二、第一条路：一个人里面的心

第一条路，从英国来，前一章已经走过一遍：洛克、休谟、穆勒父子、贝恩。这条路两百年来只做一件事：把心当成一个人里面的东西，往里看，看它是由什么组成的，怎样运转。

詹姆斯是这条路的继承人，也是它最后一位大人物。他把这条路上最要紧的一样东西换掉了：心不是珠子，是河。可是他没有换掉路的方向：往一个人里面看。

他站在这条路的尽头：把一个人里面的心，写到了最活。

路的尽头，常常也是拐弯的地方。詹姆斯之后，他的学生辈里，有人开始往外看。杜威说，心不是关在脑壳里的东西，是一个人和环境一起做事的过程；米德说，「我」

是在和别人的来往里长出来的，没有别人，就没有「我」〔待核〕。这是后话，第十编再讲。

◆ 三、第二条路：新英格兰的「自立」

第二条路，是美国自己的。

詹姆斯出生前一年，一八四一年，美国思想家爱默生发表了一篇很有名的文章，叫《论自立》。文章里有一句话，后来被引用了无数次，大意是：相信你自己：每一颗心，都随着那根铁弦颤动。〔大意，待核〕

爱默生是詹姆斯父亲的朋友，常来家里做客；据后来的记载，詹姆斯出生不久，爱默生还去看过这个婴儿〔待核〕。

爱默生那一代新英格兰人，讲的是一个人不要跟着教会、跟着传统、跟着大多数人走，要听自己内心的声音。一个人心里那一点真实的光，比所有外面的权威都要紧。

詹姆斯后来的许多话，都能听到这根铁弦的回声：一个人有权在重大的选择面前先信；一个想法对不对，要看它在这一个人的日子里走不走得通；宗教，首先是一个人在孤独中的体验〔《宗教经验之种种》第二讲，大意，待核〕。

◆ 四、第三条路：新教的个人良心

第三条路更老，是新教。

新教和天主教的一个大分别，是一个人和上帝之间，要不要隔着一个教会。新教说，不用隔：一个人可以自己读《圣经》，自己祈祷，自己在心里和上帝相遇。一个人的得救，是一个人自己的事。

在美国，这条路走出了一种很特别的东西：皈依的见证。一个人在聚会上站起来，讲自己怎样在某一个晚上，忽然感到了罪，又忽然感到被赦免，从此成了一个新人。

这种「某一个晚上，一个人的心里，一次决定性的转变」的故事，你在第 3 章已经见过一次：詹姆斯自己一八七〇年春天的那个晚上。你在第 6 章也见过一次：他在爱丁堡讲的那一本书里，收了大量这样的故事。

这条路给他的土里，放了一个很深的模子：要紧的事，是在一个人心里、在一个决定性的时刻发生的。

◆ 五、第四条路：达尔文，一个一个的变异

第四条路，是达尔文。

达尔文说，生物会不断出现一个一个细小的、偶然的变异，环境把合适的留下来，把不合适的淘汰掉。新东西的来源，是一个个体身上的偶然变异；环境只负责挑。

詹姆斯很早就把这个想法搬到了人身上。一八八〇年，他写了一篇文章，讨论伟人和他的环境〔待核〕。大意是：一个时代里出现一个天才，就像生物里出现一个偶然的变异；社会环境并不产生天才，它只是决定留下谁、埋没谁。

请注意这个排序：新东西，是从一个个体身上冒出来的；环境只管挑，不管生。

用本书的三块地来说，创造的源头被放在了一个「我」身上，现实和制度只负责筛选。这正是第 12 章要讲的「二级生发」的一个早期样子：现实不参与生出新东西，它只是站在门口，决定放谁进来。

本书不同意这个排序。一个天才，也是在一片土里长出来的：一种语言，一个老师，一座有图书馆的城市，一群跟他吵架的朋友。形而上学俱乐部那张桌子（第 4 章），就是一个很好的反例：实用主义不是从一个人身上冒出来、再被环境挑中的，它是一桌人缠出来的。

◆ 六、四条路汇在一个人身上

把四条路放在一起：

英国那条路说：心在一个人里面。

爱默生那条路说：相信你自己，内心的光比外面的权威要紧。

新教那条路说：要紧的事，发生在一个人心里的决定性时刻。

达尔文那条路（到了詹姆斯手里）说：新东西从一个个体身上冒出来，环境只负责挑。

四条路，指向同一个地方：一个人。

詹姆斯就站在这四条路汇合的地方。他把这四条路上的东西，都写到了极致，也写到了最活：一个人的心是一条河；一个人有权先信；一个人的得救在一个晚上；一个人的想法要在他自己的日子里兑现。

这就是本书说他「以我为中心」的那片土。不是他自私，也不是他看不见别人，他一辈子朋友遍天下，最会照顾人。是他站的那片土，四面八方的路，都通向「一个人」。

◆ 七、SDE 量一量：一片土的推力

用本书的工具来看，这一章说的是一件事：土在推。

同一个问题，「一个想法怎样算真」，落在一片四条路都指向「一个人」的土里，最自然长出来的答案，就是「这一个人照着它走，走通了」。落在另一片土里，比如一个有很强的师门传统、宗族传统的地方，最自然长出来的答案，也许是「前辈和大家都认可了」。

土不决定一切，可它决定了什么答案最顺手、什么答案要费很大的劲才想得到。

詹姆斯的了不起，在于他在这片土里走得最远；他的局限，在于他没有回头看一眼这片土本身，没有问：「一个人」这个起点，是不是也是长出来的？

这个问题，本书在第 39 章会正面回答：自我＝自我那一格，是全书最深的一颗钉子。

◆ 八、放回你的日子里

老邵的儿子邵磊，手机里存着很多创业大佬的演讲，几乎每一个都在讲：相信你自己，不要听别人的，坚持下去。

邵磊有一次跟姐姐邵晴说：我觉得这些话挺对的，可我又觉得哪里不太对。

邵晴想了想说：你看，这些人讲的都是自己成功的那一次。那些也相信自己、也坚持下去、最后失败了的人，没有人请他们上台讲。

这是一个很好的提醒。「相信你自己」这句话，长在一片四面八方都指向「一个人」的土里，它会让人不自觉地把一件事的成败，全算在一个人的头上：成了是他信得坚定，败了是他信得不够。那一片土、那一张桌子、那一群帮过他或拖过他的人，都在这句话里看不见了。

明天能试的一件事：下次你听到一个「靠相信自己成功」的故事，试着把它改写一遍：这个人身边，是哪几个人、哪几样东西、哪一段时间，一起把这件事做成的？改完了，你会看到一个比原来那个故事大得多的故事。

> 带走的话
>
> 詹姆斯站在四条路汇合的地方，四条路都指向「一个人」；他把这一个人写到了最活，却没有回头问：这一个人，是怎样长出来的。

> **小账** 开门还是关门：这一章写的是土，不开门也不关门，只说明他那扇门为什么朝这个方向开。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？在他站的这片土上，四条路都通向「我」：环境只负责挑，教会、传统、社会都退到外面。

第 三 编

总纲：一个「我」，和它的一杆秤

编　序

这一编是全书的总纲，四章，把全书的根摆出来。

第 11 章回答第 5 章留下的问题：他的《心理学原理》讲到了三块地，它是不是一本「三块地」的书？王德生博士的口述是：**他的心理学不是三界的**。这一章去他的书里验。

第 12 章接着往下挖：理念和现实在他那里不是没有，而是「二级生发」的，都是从「我」这里第二级长出来的。这也是王德生博士的口述，而且他自己的原文里，有两句话几乎就是它的英文版。

第 13 章把这个根落到真理上：实用主义是一种「善中心主义」，真是善的一种，而善是「对我好」。

第 14 章写病根：一个人的救命办法，怎样长成了一整套哲学。

四章合起来，就是全书的定位式：现实从「我」长出来，理念从「我」长出来，「我」自己接自己。

第 11 章

他的心理学不是三界的

◆ 一、「我的房子」

老邵去年把家里的老房子重新装修了一遍。装修完那天，他站在客厅里，看着新刷的墙、新换的窗，心里说不出地舒坦，对来串门的老同事说：这下，我的房子总算像个样子了。

装修到一半的时候，他们家出过一件事。老邵想把客厅和厨房之间那堵墙打掉，让屋子敞亮一点。装修师傅敲了两下，说：老邵，这堵墙不能打，是承重墙；再说，楼上楼下都签了物业的规定，承重墙谁家都不许动。

老邵很不痛快：我自己的房子，我自己不能做主？

这个小插曲，正好是这一章要讲的事。「我的房子」这个说法，把三样东西压成了一样：一栋有承重墙、有楼上楼下的楼（现实），一套物业规定和建筑规范（理念），一家人在里面过日子（自我）。老邵心里，它们全是「我的」。可那堵墙提醒了他：另外两样，有它们自己的话要说。

◆ 二、王德生博士的口述

王德生博士在本书开工前后，口述了两句话：

第一句：他的意识之流，只在自我世界，没有理念的意识，也没有现实的意识。

第二句：他的心理学不是三界的。

第一句的主场在第四编，第 21 章回来细算。这一章专门验第二句。

要验这句话，不能只看他讲没讲到理念和现实，因为他讲到了，第 5 章那张目录上什么都有。要看的是：他讲这些东西的时候，是把它们当成三块各自会长、互相改写的地，还是当成一块地上的东西？

他的书里，恰好有三组「三样东西」，看起来很像三块地。下面一组一组验。

◆ 三、第一组：三个「我」

《心理学原理》讲「自我」的那一章，他把一个人经验里的自我，分成了三块〔第 10 章，大意〕；另有第四样「纯粹的自我」，他后来说，它就是那个正在流过的念头（第 17 章）。

第一块，物质的我：一个人的身体，然后是他的衣服，他的家人，他的房子，他的财产。他说，家人去世、辛苦攒下的东西被毁了，一个人会觉得自己被削掉了一块。

第二块，社会的我：别人怎样认得他。他有一句很妙的话，大意是：一个人有多少个认得他、心里对他有个印象的人，他就有多少个社会的我。

第三块，精神的我：一个人的能力、性情、良心，他心里那个会判断、会下决心的部分。

乍一看，这太像三块地了。物质的我，像现实；社会的我，像自我那块地里的「你、他」；精神的我，像理念。

可是请看他给这三块的总定义。他说，一个人的自我，在最宽的意义上，就是他能称为「我的」的一切东西的总和〔大意〕。

这三块不是三个世界，是三种「我的」。身体、房子、家人（现实），别人对我的看法（我你他），我的能力和良心（理念），全被收进了「我的」这个口袋。

老邵的「我的房子」，就是物质的我。那堵承重墙不肯听老邵的，因为它不只是「老邵的」；它是一栋楼的，是一套规范的，是楼上楼下几十户人家共同站着的那片地。在詹姆斯的三个「我」里，这堵墙没有自己的位置。

◆ 四、第二组：心理学家手里的四样东西

第二组在同一本书的另一章。他讲心理学家研究「认识」这件事的时候，手里有四样东西：心理学家本人，被研究的那个念头，这个念头的对象，心理学家自己认定的那个实在〔第 8 章，大意，待核〕。

这是一张很清楚的表：一边是念头（心），一边是对象和实在（物），外面还坐着一个看的人。

这张表不是三块地，是一边心、一边物，外加一个旁观者。三块地是三个世界各自在长、互相缠着；这张表是一个人隔着桌子，看另两样东西对不对得上。

这里有一处很值得记下的地方。同一本书里，詹姆斯亲口点破了一种毛病，他叫它「心理学家的谬误」：心理学家把自己的立场、自己知道的东西，强加到他研究的那个心理事实上去〔第 7 章，大意〕。他看见了：看的人会把自己的东西带进去。

可是在那张四样东西的表上，心理学家本人排在第一位，不动，也不被追问。他是怎样长出来的，他站在哪一片土上，他带着哪一门学科的前提，这张表不问。

本系列胡塞尔卷判过一个动作，叫「让不许改写的看的人坐正中」。詹姆斯看见了看的人会出错，却让看的人坐在表的最前面，不动。这两件事，是同一个方向。

◆ 五、第三组：大脑、心、物

第三组，是他全书的工作前提，第 5 章已经见过：把心理学当成自然科学来写，一边是心理状态，一边是大脑状态和物理世界，心理学的活儿是找它们之间怎样对应。

这一组里，现实是什么样子？是大脑和神经，是一块肉，是物理世界。

可是现实那块地，远不止一块肉。老邵的现实，是他那副五十五岁的身体，也是那栋有承重墙的楼、那条小区门口的平路、那张化验单、那家医院、那一套医保报销的规矩、那几十年车间里的机器。人是在这些东西里面过日子的，这些东西也在一年一年地改人。在大脑、心、物这张表上，这些都只是「物理世界」里的一堆对象，等着被一个人的心理状态去认识。

现实缩成了大脑，缩成了对象，唯独没有成为一个人住在里面、和它一起长的世界。

◆ 六、三组合起来

把三组放在一起：

	本书的三块地	詹姆斯心理学里的样子
理念	一个自己会长的世界：语言、概念、规则、数学，有它自己的意识，会回头改写人	「精神的我」里的能力；对象；（第 12 章还要讲：心灵的目的性武器，大脑后门进来的客人）
现实	人和物、和身体、和制度碰在一起的世界，有它自己的意识，长在手上、现场里	大脑与神经；「物质的我」；念头要去对上的对象
自我	我、你、他之间缠出来的世界	意识之流；三种「我的」；晚年扩成一片意识的海
三者关系	互相长出来，谁也不先在，互相改写	自我一界是房间，另两样是它的家具、对象和底座

三块地是三个世界；他的心理学，是一个世界加两件家具。

这就是判决四「两件家具」的名字的来历。家具很重要，一个房间没有家具住不了人；可家具不会自己长，不会反过来改房间，它们摆在那里，是为住在房间里的那个人用的。

◆ 七、先挨打：他真的没有把另两块地当成世界吗

照本书的规矩，下判断之前先找反例。

最强的反例是他晚年的「纯粹经验」。一九〇四年，他说，并没有一种叫「意识」的材料和一种叫「物质」的材料；同一段经验，放进「我的经历」这一串里读，是「我看见了这间屋子」；放进「这栋房子的历史」这一串里读，就是「这间屋子」本身〔《「意识」存在吗？》，大意，待核〕。

这一步，把心和物之间那面墙拆了，本书很佩服。「这栋房子的历史」，听起来就是现实那块地自己的一条路。

可是细看，房子的历史，在他那里仍然是由「经验」排出来的，而经验，按他一八九〇年的说法，总是某一个人的。他拆掉了心和物之间的墙，却没有让现实长出它自己的一种意识，也没有让那栋房子回头改写住在里面的人。那一串「房子的历史」，是同一堆经验换了一种排法，不是一个和「我」平起平坐、会回头改「我」的世界。

所以本书的判断收窄为：他有现实的对象、理念的工具，没有现实的世界、理念的世界。纯粹经验是他离三块地最近的一步，第 20 章还会回来细看。

◆ 八、推翻条件

这一章的判断，在什么情况下算错？

如果在他的书里找到成片的段落，写一种长在现实那块地上的意识（比如手艺人的手感、一群人在现场的配合），并且把它当成一种和个人意识之流平起平坐、会回头改写个人的东西；或者写一种长在理念那块地上的意识（比如数学家看见一个证明的那一下），并且不把它归为「心灵的目的性武器」，那么「一个世界加两件家具」就要收窄为「以一个世界为主」。

去哪里查：《心理学原理》讲习惯、讲知觉、讲推理的几章，《彻底经验主义论文集》，《哲学的若干问题》。查到什么，照实登在附录里。

◆ 九、放回你的日子里

回到老邵那堵承重墙。

老邵后来想通了。他跟女儿说：我以前觉得，房子是我的，我想怎么弄就怎么弄。现在想想，房子是我的，可这栋楼不是我一个人的；图纸上那几根线，也不是随便画的。

邵晴说：爸，你这句话，比一本哲学书说得还清楚。

你的日子里，也有很多「我的」：我的孩子，我的工作，我的身体，我的想法。明天能试的一件事：挑一样你常说「我的」的东西，问自己三个问题。它在现实那块地上，站在什么上面，有哪些「承重墙」是你动不了的？它在理念那块地上，受哪些规矩、道理、别人的经验管着？它在自我那块地上，连着哪些别的人？

三个问题问完，「我的」就不再只是一个口袋，而是三块地缠在一起的一片土。

带走的话

他的心理学什么都讲到了，可讲的方式是「我的」：现实成了我的身体和我的房子，理念成了我的能力和我的工具；三块地，被收成了一个房间加两件家具。

小账 开门还是关门：关门。三个「我」、四样东西、脑心物三组，看起来像三块地，其实都是一个房间。这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？给「我」打工。这一章是全书第一次把这个答案，落到他自己书里的原文上。

第 12 章

二级生发：「实在的源头，就是我们自己」

◆ 一、谁是主人，谁是客人

你请朋友来家里吃饭。朋友带了一瓶酒，一盒点心，还提议饭后一起去楼下散步。一晚上，酒喝了，点心吃了，步也散了，大家都很高兴。

这一晚上，谁是主人，谁是客人？当然是你请的，你是主人。可是朋友带来的酒、点心和散步的主意，也让这一晚变了样子。一个好的晚上，主人和客人是一起过出来的。

可是有一种请客，不是这样的。主人把一切都安排好了，客人来了，坐在指定的位子上，吃指定的菜，说主人爱听的话，晚上几点走，也是主人定的。客人来过，可这个晚上从头到尾，是主人一个人的晚上。

这一章要说的是：在詹姆斯的学说里，理念和现实，就是第二种请客里的客人。

◆ 二、王德生博士的口述

上一章验了「他的心理学不是三界的」。王德生博士接着口述了一句：

虽然他的心理学有讲理念和现实，但是都是次要的，是二级生发的。

「二级生发」这四个字，意思是：理念和现实不是和「我」平起平坐的一级，是从「我」这里第二级长出来的。「我」先在，然后从「我」里长出什么是现实，长出什么是道理。

这一章去他书里找证据。结果出奇地顺：他自己的原文里，有两句话，几乎就是这条口述的英文版。

◆ 三、第一句：什么算「真的在」

《心理学原理》有一章，讲「实在的知觉」，问的是：我们凭什么觉得一样东西是真的在那儿，而不是想象出来的？〔第 21 章，以下大意，待核〕

他的回答，大意是：说一样东西「实在」，说到底，就是说它和我们的情感生活、行动生活有关系。凡是能激起我们的兴趣、牵动我们、让我们不得不去理会的，就是实在的。

这一章的收尾，他写了一句很硬的话，大意是：一切实在的来源和起点，无论从绝对的角度看，还是从实践的角度看，都是主观的，就是我们自己。

请把这句话读两遍。一切实在的来源和起点，就是我们自己。

这就是「现实从我这里第二级长出来」的原文。一样东西真不真的在，看它牵不牵动我。

举一个日常的例子。老邵查出糖尿病以前，血糖这个东西，对他来说几乎不存在：他知道有这么个词，可它不牵动他，他也不理它。查出来以后，血糖一下子成了他生活里最「实在」的东西之一：每天早上测，每顿饭算，每次复查前睡不着。

按詹姆斯的说法，血糖对老邵变得「实在」，是因为它开始牵动老邵了。这个说法有它对的地方，下面要先还它公道。

◆ 四、第二句：一样东西「本质上」是什么

第二句在紧接着的一章，讲推理〔第 22 章，以下大意，待核〕。

他问：一样东西的「本质」是什么？比如一张纸，它本质上是什么？

他的回答，大意是：这要看你拿它干什么。你要写字，它本质上是一个可以写字的平面；你要生火，它本质上是可燃物；你要把它折成一只船给孩子玩，它本质上是一张薄而有韧性的东西。一样东西的本质，就是它的诸多属性里，对我此刻的兴趣最要紧的那一个。

然后他说了一句更硬的，大意是：本质的唯一意思，是目的性的；分类和概念，纯粹是心灵的目的性武器。

这就是「理念从我这里第二级长出来」的原文。概念、分类、本质，这些理念那块地上的东西，是「我」为了自己的目的造出来的武器。

◆ 五、第三处：逻辑和数学从后门进来

还有第三处，在全书最后一章，讲「必然真理」〔第 28 章，以下大意，待核〕。

逻辑和数学里的道理，比如「两样东西都等于第三样，它们就彼此相等」，看起来不靠经验，一旦懂了就知道它必然对。这种「必然」是从哪里来的?

他不同意说它们是从经验里学来的；他也不同意说它们是天生就放在心里的一套先验的形式。他给了第三种说法，大意是：它们是从大脑的「后门」进来的。大脑的结构，在进化里偶然长出了一些特别的样子，这些样子让我们能看出某些关系是必然的；它们不是经验从前门送进来的，是大脑结构里的一次偶然变异，从后门溜进来的。

请注意「偶然变异」四个字。第 10 章讲过，他很早就把达尔文搬到了人身上：新东西从一个个体身上偶然冒出来，环境只负责挑。现在，连逻辑和数学的来历，也是一个个体大脑里的偶然。

理念在这里，不是一个自己会长、有自己来历的世界；它的来历，是一个人大脑里的一次偶然，而且「从何而来」在这里就停住了，不再往下问。

◆ 六、三句合在一起：一张定位式

把这三处放在一起，本书的定位式就是他自己写出来的：

现实＝F（我的情感与行动）：什么算真的在，看它牵不牵动我。

理念＝F（我的兴趣与目的）：一样东西本质上是什么，看我拿它干什么；连逻辑的来历，也在一个人大脑的后门里。

我＝我：念头自己就是想的人，一个念头把前一个认领过来（第 17 章细讲）。

用大白话说：现实和理念都是从「我」这里长出来的，「我」自己接自己，不问从哪来。这就是「二级生发」。

先挨打　他也说过，现实会顶人

这里有一个反例，必须先摆出来。

他并没有说现实完全由人摆布。他在别的地方说过，感觉是硬塞给我们的，我们对它的性质、次序、数量几乎控制不了（《实用主义》第七讲，大意）。一块石头砸在脚上，你不「同意」它疼也没用。在这个意义上，他承认现实有顶人的一面。

那么，「实在的源头就是我们自己」这句话，是不是被他自己推翻了？

细看，没有。两句话说的是现实的两层。「什么算实在」「一样东西对我有多实在」，这一层，他说源头是我们自己；感觉这种料本身从哪里来，这一层，他说是硬塞给我们的，不知从何而来。

能被他解释的那一层，他收进了「我」；解释不了的那一层，他封成了「不知从何而来」。本书把后一种动作叫作「源头封口」，第 28 章专门拆它。这里只先记一笔：二级生发和源头封口，是同一个「我」中心的两面。

◆ 七、先说它对在哪儿

这张定位式，不是全错。它有一个很深的看见，本书要先还给他。

老邵的血糖，确实是在牵动他以后，才在他的日子里「实在」起来的。一张纸，确实在不同的人手里、不同的事里，显出不同的样子。一个概念，确实不是天上掉下来的，它总是为了某件事、在某种用法里被造出来、被磨出来的。

用本书的话说，他看见了：一样东西显露成什么样子，离不开看它、用它的那个人。不存在一张「不管谁来看都一样」的纸。这一点，是发生学的看见，和本书完全同路。本书在导论里提醒过一种常见的毛病：例子里站着一个先在的「同一件事」，比如「不同的人看同一张纸」，好像那张纸在被看之前早就是个完整的东西。詹姆斯在这里，恰恰没有犯这个毛病。

◆ 八、再说它停在哪儿

可是他从「离不开那个人」，一步跨到了「来源就是那个人」。

这一步跨得太大了。

回到老邵的血糖。血糖在老邵的日子里变得实在，确实是因为它开始牵动他。可它为什么能牵动他？因为他身体里真的出了事（现实那块地），因为医学里有一整套关于血糖的道理和标准，化验单上那个数字超过了一条线（理念那块地），因为他怕拖累孩子、怕像当年他父亲那样（自我那块地）。

「牵动我」这件事本身，是三块地一起缠出来的，不是从「我」这里单方面发出来的。

再看那张纸。纸在你手里本质上是什么，确实看你拿它干什么；可你想拿它干什么，又受这张纸本身的样子管着：它太薄，你就没法拿它当桌垫；它是一张合同，你就不该拿它生火。你的目的，也被纸改着。

一张纸、一个血糖数字、一条逻辑规则，都在回头改那个看它、用它的人。它们不是等着「我」来安排座位的客人，它们也是这个晚上的主人。

这就是本书对「二级生发」的判断：他看见了显露离不开人，却把人当成了显露的源头；理念和现实，从主人被降成了客人。

SDE 量一量

用本书的图纸来说。

图纸说：形状、路、土，互相长出来，谁也不是老大。落到三块地上，就是：理念、现实、自我，也互相长出来，谁也不是老大。

詹姆斯的定位式，把其中一块地立成了老大：自我是一级，理念和现实是二级。这在本书的尺子上，有一个名字，叫「视角中心主义」：在三块地里，只让一块当根基，另两块成了它的派生。

本系列写过一位和他同一个中心的人：霍布斯。霍布斯卷的定位式是「现实＝F（自我），理念＝F（自我），自我＝自我」，和本章的定位式同形。可两个人的「我」完全不同：霍布斯的「我」，是一台欲求的机器，一本写好了的书；詹姆斯的「我」，是一条流，一直在认领下一个念头。第 40 章会把两个人放在一起，用同一把尺子量。这里只记一句：同是以「我」为中心，一个把「我」读成了定本，一个把「我」写成了一条河。

◆ 九、放回你的日子里

老邵的女儿邵晴，班上有个学生说：数学没用，我以后又不当数学家。

这句话，其实就是詹姆斯的二级生发：一样东西有没有用、算不算数，看它牵不牵动「我」。它不牵动我，它就不实在。

邵晴没有跟他讲大道理。她带全班去学校门口的小卖部，让每个人算一笔账：一个月零花钱，每天买什么，能撑到月底吗？有几个学生算着算着发现，自己每个月最后一周都在跟同学借钱。

那个说数学没用的学生，算完以后愣了半天。

数学在那一刻「实在」起来了。可它不是从这个学生心里长出来的，是从小卖部的价签（现实）、算术的规则（理念）、和同学之间借来借去的那点不好意思（自我）里，一起缠出来的。

明天能试的一件事：你家孩子说某样东西「没用」的时候，别急着讲它有用。带他去一个地方，让那样东西自己开口说话。

> **带走的话**
>
> 他说「一切实在的来源，就是我们自己」；本书说，一切实在，都有我们的一份，但不只是我们这一份。

小账 开门还是关门：两样都有。「显露离不开人」是开门；「人就是显露的源头」是关门。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？给「我」打工，而且是他亲笔写下的：实在的源头是我们自己，概念是心灵的武器。

第 13 章

善中心：真是善的一种

◆ 一、「这个办法好使」

你一定常听人说「好使」。这个药好使，那个老师好使，这招对付孩子特别好使。

「好使」这个词很有意思。它不说这个药对不对、这个老师讲得是不是真理，它只说：用起来，行。

如果有人把「真」也说成「好使」呢？一句话是真的，就是说它好使；一个道理是对的，就是说照着它做，行。

一百多年前，詹姆斯就是这样说的。这一章，看他怎样把「真」收进了「好」里。

◆ 二、王德生博士的口述

王德生博士对詹姆斯实用主义的判断，只有一句：

詹姆斯的实用主义，即「善中心主义」。

这里的「善」，不是做好人好事的那个善，是「好」：对人有好处，用起来好，行得通。这句话的意思是：在真、善、美三样东西里，詹姆斯让「善」当了根，「真」和「美」都从善里长出来。

这一章，先去他的原文里看这句话站不站得住，再把它和上一章的「二级生发」接起来。

◆ 三、原文：真是善的一种

《实用主义》第二讲里，有一段话，几乎就是这条口述的原文〔以下大意，待核〕。

他说：真理是善的一种，而不是像人们通常以为的那样，是和善并列、和善不同的另一个范畴。凡是在信念这件事上证明自己是好的，而且是出于确定的、说得出来的理由证明是好的，就叫作真。

第六讲里，他又说了一句同样意思、更加直白的话，大意是：简单地说，真，不过是我们思想方式上的好使，正如对，不过是我们行为方式上的好使。

两段话放在一起，意思很清楚：

真，不是一个站在善旁边、跟善平起平坐的东西；真是善的一个品种，是「在想这件事上好」。

这就是善中心：善在中间，真长在善上。

◆ 四、美去了哪儿

真被收进了善，那美呢？

詹姆斯在讲真理的时候，常用一个词：满意。一个想法照着它走下去，走得通，和已有的想法合得来，让人觉得顺、觉得踏实，这就是「满意」〔大意，待核〕。

「满意」这个词，本来是美那一边的东西：一件事从头到尾走通了，心里那种舒展、踏实的感觉。可在詹姆斯这里，它成了「好使」的一部分，是好使在心里留下的那个感觉。美，也被收进了善里，成了善的余味。

所以，真、善、美三样，在他的真理论里，只剩一个根：善。真是善在想法上的样子，美是善在心里的余味。

◆ 五、善是「对谁好」

上一章说，现实和理念都从「我」这里第二级长出来。这一章说，真和美都从善里长出来。两件事，怎样接上？

接口就在一个问题上：善，是对谁好？

「好使」总是对某个人、某件事好使。这个药好使，是对这个病人好使；这招对付孩子好使，是对这个家长好使。在詹姆斯那里，一个想法「在信念这件事上证明是好的」，是对持有这个信念的那个人好：它让他走得通，让他满意，让他的日子过得下去。

所以，善＝对「我」好。

这一步一接，全书的根就合上了：

在人是什么这件事上，他以「我」为中心，现实和理念从「我」这里长出来（第11、12 章）。

在什么是真这件事上，他以「善」为中心，真和美从善里长出来（本章）。

而善，是「对我好」。**善中心，是「我」中心落在真理上的样子**。

◆ 六、先把公道还给他

说到这里，很容易把他说成一个「只要对我有好处，就是真的」的人。这不公平。

他一辈子都在反对这种读法。他说，一个想法要算「好使」，至少要过两关：一关是事实，你照着它走，会不会一头撞在墙上；一关是你已经有的全部其他道理，它得跟它们合得来，尽量少打架〔《实用主义》第二讲、第六讲，大意，待核〕。一个让你一时舒服、却一走就撞墙的念头，不算好使。

而且，把真放进善里，本身有一个很深的看见。老的说法里，真是一张和时间无关的合影，跟人过日子毫无关系（第 9 章）。詹姆斯把真放进了日子里：一个道理真不真，要看它在人的生活里起什么作用。这是把真理从博物馆里请回了家。

本书完全同意：真，不是离开了人和日子的东西。

他为什么非把真收进善不可

在往下拆之前，再替他多说一句：他为什么要这么做？

回到第 9 章那两张合影。一张说，真理是和时间无关的对上号；一张说，真理是一个早已完成、挂在墙上的大整体。两张合影都有一个共同的后果：真理跟人过不过得下去，毫无关系。你是在低谷里还是在顶峰上，你下不下决心，真理都一动不动。

对一个在一八七〇年差点被「一切早已注定」压垮的人来说，这样的真理是冷的，甚至是危险的。他要的，是一种和人的死活有关系的真理：一个人相信什么、怎样去做，会让一些事情变成真的。把真放进善里，就是把真理拉回到人的死活上来。

所以，善中心不是他随手的一个定义，是他从自己的命里拿出来的一个答案。本书拆它，但不看轻它：一个哲学家把真理和人的死活系在一起，这件事本身，是对的。

问题只在于，人的死活，不只系在「好使」上。

◆ 七、那两关，站在哪里

可是请看他那两关，站在哪里。

第一关，事实。可是在上一章我们已经看到，在他那里，「什么算实在」本身就是看它牵不牵动我。事实这一关，是由一个已经被「我」定过调的现实来把守的。

第二关，已有的道理。可是在上一章我们也看到，道理和概念，在他那里是「心灵的目的性武器」。这一关，是由「我」为了自己的目的造出来的一套武器来把守的。

两关都在，可两关的守门人，都是「我」请来的客人。

这就是本书为什么说，善中心和上一章的二级生发是同一件事：真要过的两道关，把门的都是从「我」这里长出来的。

◆ 八、「好」本身，谁来定

还有一个更深的问题，留到第五编细讲，这里先提一句。

一个想法是真的，因为它好。那么，「好」是什么？「好」由谁来定？

在他那里，好就是满意，就是走得通，就是这个人的日子过得下去。可是一个人的日子，要往哪里过？要的是今天舒服，还是十年后有路可走，还是长出一个新的自己？这三样，常常是打架的。

老邵跑步拉伤那一下，好还是不好？要是他要的是舒服，那是不好；要是他要的是十年后还能自己去爬山，那是一笔投入。「好」这个字，不先说为了什么，是定不下来的。

王德生博士在这里有一条口述，第 25 章专门讲：善如果不先选定意义的目标，是无法定义的。

詹姆斯把真交给了善，可他没有说善为了什么。一个以「好」为中心的真理论，中心那个「好」字，是空的。

SDE 量一量

用本书的尺子来说。

一个人看一件事，可以有三种侧重：侧重那件东西本身是什么样子（对不对，真）；侧重这件事正在怎样发生、我在怎样和它打交道（行不行，善）；侧重我在这一片里有一个什么样的位置、心里舒不舒展（顺不顺，美）。三种侧重，谁也不是老大，轮流当主角，互相改写。

詹姆斯把中间那一种立成了老大：一件事真不真，看它行不行；心里顺不顺，也看它行不行。

这有一个很实在的后果：当「对不对」和「行不行」打架的时候，他那里没有一个独立的地方，让「对不对」站出来说话。

一个偏方，老邵喝了觉得「好使」，精神好了，心里踏实了。它对不对？血糖是真降了，还是他换了心情、少吃了咸？在詹姆斯的秤上，这一笔很难单独记下来，因为「对」已经被收进了「好使」里。

◆ 九、放回你的日子里

老邵家楼下有个老李，天天在群里转发各种养生偏方，每一条都附一句：我试过，好使。

老邵以前也跟着转。自从查出糖尿病，女儿邵晴教了他一个办法：看到一个偏方说「好使」，先问三句话。

第一句：对谁好使？对他，还是对我？

第二句：好使在哪里？是血糖真降了（对不对），还是喝了心里踏实（顺不顺），还是好坚持、能天天做（行不行）？

第三句：好使了多久？一个星期，还是一年？

三句问下来，老邵发现，群里十条「好使」，有八条说的是「喝了心里踏实」。心里踏实，是真的好处，本书不看轻它；可它不等于血糖降了。

明天能试的一件事：下次你想对别人说「这个好使」，先在心里把三句话问一遍。你会发现，自己的「好使」，常常是三件不同的事混在了一起。

> 带走的话
>
> **他把真收进了善，把美收进了善，而善是「对我好」；这就是善中心主义，它是「我」中心落在真理上的样子。**

> **小账**　开门还是关门：两样都有。把真请回日子里，是开门；把真和美都收进「对我好」，是关门。　这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？给「我」打工。真理要过的两关，事实和已有的道理，把门的都是「我」请来的客人。

第 14 章

病根：一个人的救命办法，长成了一整套哲学

◆ 一、一把钥匙开了一扇门

你有没有这样的经历：某一年，某一个办法救了你。比如失眠了好几个月，后来靠每天晚上跑步治好了；或者跟一个人闹僵了，后来靠先低头道歉和好了。

从此以后，你对这个办法有了一种特别的感情。朋友失眠，你劝他跑步；朋友跟人闹僵，你劝他先低头。你是真心的，因为它真的救过你。

可是有一天你发现：跑步治不了所有人的失眠，先低头也不是对所有人都管用。有的人失眠是因为甲状腺出了问题，有的人闹僵是因为对方真的做错了事。

一把钥匙开了一扇门，不等于它能开所有的门。

这一章要说的，是詹姆斯学说的病根。说得直白一点：**他把一把救过他命的钥匙，当成了开所有门的钥匙**。

◆ 二、病根不是「时代局限」

先说清楚，本书找病根，不用「时代局限」四个字一带而过。一个人为什么只看见了这一块、没看见那一块，要用发生学来解释：他在什么土里，沿着什么路，这个毛病是怎样一步一步长出来、又怎样一圈一圈被加固的。

前面十三章，已经把材料摆在桌上了。这一章，把它们串成一条路。

◆ 三、第一步：一次三块地的得救

一八七〇年前后，他快垮了。把他拉回来的，是三块地一起：雷诺维叶的一个定义和贝恩的一条习惯的道理（理念），一份哈佛的工作和一堂一堂的课（现实），一个「先信自由意志」的决定和后来的一个家（自我）（第 3 章）。

这一步本身，没有病。它是一次很完整的发生。

◆ 四、第二步：讲的时候，只剩一句

病从讲这件事的时候开始。

一个人回头讲自己的得救，最记得的，是那个转折的晚上：一八七〇年四月三十日，日记里那一句「我的第一个自由意志的行动，就是相信自由意志」。那之后几百个平平常常的早晨，那份工作，那几年的课，退到了幕后。

这不奇怪，几乎每个人讲自己的故事都会这样。可对一个哲学家来说，这一退，就退出了一套学说：先信，然后事实会跟着长出来。一次三块地的得救，被讲成了一块地上的一句话（第 3、7 章）。

◆ 五、第三步：土把这一句接住了

这一句话，落在一片很合适的土里。

那片土，四条路都通向「一个人」：英国经验论说心在一个人里面，爱默生说相信你自己，新教说要紧的事发生在一个人心里的决定性时刻，达尔文到了他手里，成了「新东西从个体冒出来、环境只负责挑」（第 10 章）。

「先信，然后事实会跟着长出来」这句话，在这片土里一点也不刺耳，反而听起来天经地义。土把它接住了，还给它施了肥。

◆ 六、第四步：一张前提表把它固定下来

然后，他写了十二年《心理学原理》。这本书站在一张前提表上：一边是一个人的心理状态，一边是大脑和物理世界（第 5 章）。

这张表，是那个时代心理学的通行做法，本身不是他的发明。可它有一个效果：它把「心在一个人里面」这件事，从一个没说出口的前提，变成了一门学科的地基。在这张表上，理念和现实没有自己的座位，只能是心理状态的对象和底座。

第二步那一句话，现在有了一个学科的房子住。

◆ 七、第五步：回写，一圈一圈加固

最要紧的是这一步。

发生学说，长出来的东西会回头改土。詹姆斯的「以我为中心」，也是这样被一圈一圈加固的。

他用「先信」救了自己，这是一次成功。这次成功沉回他的土里，让下一次遇到难题时，「从我出发」显得更自然。他用这个眼光去写心理学，写出了一条活生生的意识之流，又是一次成功。这次成功再沉回去，让他写真理时，也自然地从「这一个人走没走通」出发。他写真理，写出了一场全国的思想运动，又一次成功。再沉回去，晚年写宗教、写宇宙意识，他的「我」就一步一步扩成了一片海（第 6 章）。

每一次成功，都是真的成功；每一次成功，也都在土里把「从我出发」这条路踩得更深一点。

一个中心，不是一天立起来的，是一次一次的成功回写出来的。

这也解释了一件事：为什么他离发生学那么近，却一直没有迈出最后那一步。那最后一步，是回头问「这个『我』是怎样长出来的」。可他的每一次成功，都在告诉他：从「我」出发，是对的。一条被成功一次次踩深的路，是最难回头看的。

◆ 八、病在哪里：一块地上的钥匙，当成了三块地的钥匙

把这五步合起来，病根就清楚了。

「先信，从我出发」，是一把好钥匙。它开得了一类门：主要落在自我那块地上、错了还能回头、主要关系到自己的那类事。一个人从低谷里往外爬，一段新的友谊，一个团队刚组起来时的士气，都是这类门。

可是他把它当成了开所有门的钥匙。真理这扇门，心理学这扇门，宗教这扇门，都用这一把去开。

有些门，它开得很好。有些门，它开不了，或者开错了：一扇门后面是一堵承重墙，一扇门后面是一条出海的船，一扇门后面是一个回不来的决定。这些门，要另外两块地一起来开，要先看清楚，要有一块路上的仪表盘。

保底　在什么情况下，他一点不差

说他错之前，先把他完全成立的那块地方划出来。本书把它收成一个条件：

一件事主要落在自我那块地上，错了还能回头，后果主要落在自己身上。

在这个条件里，詹姆斯的办法一点不差。一个人早上不想起床，先信「我今天能起来」，然后起来；一个新同事，先对他好，看他会不会也对你好；一个小组刚组起来，先相信大家会尽力。这些事，先信是对的，等证据才是错的。

条件一松，毛病就出来了。事情一旦落到另外两块地上（身体里真实的病变、一套物业规定、一条船的钢板），一旦回不了头（一次大手术、一笔全部身家的投资、一个孩子的童年），一旦后果落在别人身上（一船的移民、下游的河），只凭「先信」和「对我好使」，就不够了。

这个保底条件，全书后面会一次次用到。

先挨打　辩护人会怎么说

照本书的规矩，下诊断之前，先请最硬的辩护人上场。

辩护人会说：你把詹姆斯说成一个「以我为中心」的人，太冤枉他了。他在《心理学原理》里专门写了「社会的我」，说一个人有多少个认得他的人，就有多少个社会的我；他写过一篇有名的文章，讨论怎样给战争找一个「道德上的替代品」，让年轻人把那股冲劲用在修路、挖矿这些公共的苦差事上〔《战争的道德等价物》，1910，大意〕；他晚年是反对美国吞并菲律宾的活动家；他一辈子最会照顾朋友。这样一个人，怎么会「只活在自我那一块地上」？

这番话，每一句都是真的，本书照录。

本书的回答分两层。

第一层，本书判的是他的学说，不是他这个人。第一编已经写得很清楚：他这个人，三块地都满满当当（第 7 章）。他关心公共的事，照顾身边的人，这些都在他的日子里，而且做得比很多哲学家好。

第二层，他的学说里确实有「社会的我」，可是请看它的位置：它是「我的」一种，是别人对我的看法被我收进来的那一部分（第 11 章）。他写公共的苦差事，是为了给一个人的冲劲找一个出口。社会、别人、公共的事，在他的学说里都在，可都是从「我」这一头看过去的：它们怎样进到「我」里面，怎样为「我」的冲劲和满意服务。它们自己怎样长、怎样回头改「我」，没有被单独写出来。

所以，辩护人说对了一半：他不是一个自私的人，也不是一个看不见别人的人。本书的判断据此收窄一次：不是说他眼里没有别人，是说在他的学说里，别人和世界都是从「我」这一头进来的。

第三编总账　定位式与两张清单

第三编到这里结束。把四章收成一张定位式、两张清单。

定位式，三层：

中心：他以「我」为根基；在真理上，这个「我」的样子是「善」，也就是「对我好」。

展开：现实＝F（我的情感与行动），理念＝F（我的兴趣与目的），我＝我。真＝F（善），美＝F（善），善＝善。

图纸：形状由路和土长出来，这一条他写活了；可是土里只有一个人的那一片，理念和现实两块地只作工具和泉眼，长出来的东西回写到「我」的信念里，回写不到另两块地上。

看见的：　- 显露离不开看它、用它的那个人；不存在一张「不管谁看都一样」的纸（第 12 章）。 - 真理不是离开日子的合影，它在人的生活里被做出来（第 13 章）。 - 一个人的得救，可以从一个决定开始（第 14 章）。

收回的：- 三个「我」、四样东西、脑心物，三块地被收成一个房间加两件家具（第 11 章）。 - 实在的源头「就是我们自己」，概念是「心灵的武器」，逻辑从大脑的后门进来（第 12 章）。 - 真是善的一种，美是善的余味，善是对我好；中心那个「好」字，没有说为了什么（第 13 章）。 - 一把救过命的钥匙，被当成了开所有门的钥匙（第 14 章）。

本编一句话：现实和理念从「我」长出来，真和美从「好」长出来，而「好」是对我好；他的学说，有一个根，那个根就是他自己站着的那一块地。

◆ 九、放回你的日子里

老邵的儿子邵磊，有一年创业差点失败，最后靠一个办法活了下来：他每天早上对团队说「我们一定能成」，硬是把大家的士气撑住了，熬过了最难的三个月。

从那以后，邵磊迷上了「先相信」。他公司里遇到什么事，都用这一招：产品有问题，先相信能改好；数据不好看，先相信会好起来；一个合作方不太靠谱，先相信对方会守约。

姐姐邵晴有一次问他：你那三个月，靠的真的只是「相信」吗？

邵磊想了想说：也不全是。那三个月，我们每天晚上开会复盘，砍掉了两个功能，换了一个供应商，我还去找了以前的老板借了一笔钱。

邵晴说：那你现在只记得「相信」了。

这就是詹姆斯的病根，落在一个普通人身上的样子。明天能试的一件事：想一件你靠某个办法度过的难关，把那段日子里所有起了作用的东西都列出来：道理、事情、人。然后看看，你平时跟别人讲这段经历时，讲的是其中哪一样。

> 带走的话
>
> 他的病根，是把一次三块地一起的得救，讲成了一块地上的一句话；这句话被一次次的成功回写，长成了一整套以「我」为中心的学说。

小账 开门还是关门：这一章是诊断，它说明门为什么会朝一个方向关。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？在他的得救里，它们在说话；在他讲得救的方式里，它们被收了声；这一收，被回写了一辈子。

第 四 编

自我创造：心是一条河，只流在一块地上

编 序

这一编七章，写他的第一个核心：意识之流。

本书把他的三大核心，看成同一个「我」在三个方向上的三次展开。这一编是第一个方向：创造。一个人的心，是一条一直在流、一直在挑的河；他注意什么，他就成为什么，他的世界就这样被他一点一点造出来。

前四章先还公道，一章一刀：拆珠子（第 15 章），「和」「如果」「但是」也是感觉（第 16 章），念头自己就是想的人（第 17 章），我注意什么，我就成为什么（第 18 章）。这四刀，都是发生学的刀。

后三章下刀：先跑了才怕、习惯像石膏一样凝固（第 19 章）；被他赶出门的两样东西，怎样换了个样子回来（第 20 章）；最后算总账：他的河，只流在自我那一块地上（第 21 章）。

这一编要兑现判决一「一条河」，也要给判决五「一眼泉、一片海」补上证据。

第 15 章

没有黑桃 J：他拆掉了珠子

◆ 一、一句话，十二个人

邵晴在班上做过一个小游戏。

她把一句话拆开，一个学生发一个词：「今天　下午　我们　去　公园　看　一棵　开花　的　老　槐　树」，正好十二个词，十二个学生。然后让这十二个人按顺序站成一排，每人心里只想自己手里的那个词，想得越专心越好。

她问全班：这一排人里，谁心里有「今天下午我们去公园看一棵开花的老槐树」这整句话？

学生们笑了：谁也没有，每个人只有一个词。

这个游戏，不是邵晴发明的。一百多年前，詹姆斯在《心理学原理》里就用过它，用来拆一个当时很流行的说法〔第 6 章，大意，待核〕。

◆ 二、他要拆的：心是积木搭的

第 8 章讲过：英国两百年的心理学传统，把心看成一颗颗简单观念拼起来的东西。更进一步的说法是：意识本身，是由一粒粒最小的「意识单元」堆出来的，就像房子由砖堆出来。

詹姆斯用那十二个人来拆它。十二个人各有一个词，排在一起，这一排里并没有一个知道整句话的意识。一百个感觉各自待着，不会自己合成一个「知道这一百个感觉」的感觉。意识，堆不出来。

这是他在第 6 章拆「心灵材料」的一刀。到了第 9 章，他再补一刀，砍向「简单观念」本身。

◆ 三、第二刀：没有单独的简单感觉

第 9 章里，他说了一句很干脆的话，大意是：没有人曾经有过一个单独的简单感觉。

什么意思？你此刻看到一片红，你看到的从来不是「红」这个孤零零的东西。你看到的是这张纸上的红，是在白底上的红，是比刚才那一页更亮的红，是你一边看一边隐约想起小时候的一件红衣服的红。所谓「简单的红的感觉」，是心理学家事后从这一大片里切下来的，不是你心里原本就有的一粒珠子。

他接着说了一句更妙的，大意是：一个永久存在的「观念」，每隔一阵子就原样登上意识的舞台，这种东西，和扑克牌里的黑桃 J 一样，是个神话。

你昨天想起老家，今天又想起老家。两次想的是「同一个观念」吗？他说不是。昨天想的那个人，和今天想的这个人，已经不一样了：中间隔着一夜的睡眠，一顿早饭，一个电话。今天的「老家」，是被今天的你想起来的，它带着今天的颜色。

同一个念头，不会原样回来第二次，因为想它的那个人已经变了。

◆ 四、先说这一刀对在哪儿

这一刀，是发生学的刀，而且砍得极准。

珠子派的想法，是典型的发现学：心里有一些本来就在的、固定不变的单位，研究心，就是去找到这些单位，再找到它们的拼法。

詹姆斯说：没有这种单位。你以为是单位的东西，是一整条流被事后切出来的一截；每一截都带着前后的颜色，都被流过它的那个人改过。

用本书的话说，他看见了三件事。

第一，心不是由现成的形状拼起来的，形状是在流里显出来的。

第二，每一次显出来的形状，都带着它的土：此刻的你，你身上的这一夜、这一顿饭、这一个电话。

第三，回写：想过的东西，改了想它的人；被改过的人，再想同一件事时，想出来的已经不一样。「同一个念头不会回来第二次」，说的就是回写。

这三件事，本书一件不落地照收。

◆ 五、再看那十二个人

现在，回到那十二个人。这个例子里，藏着这一章真正要下刀的地方。

詹姆斯用它证明：十二个各有一个词的人排在一起，没有一个意识知道整句话。这个结论本书同意：十二个脑袋，不会自己合成一个大脑袋。

可是请看他从这里推出了什么：既然整句话不在任何一个人的意识里，那它就不在这一排人里。一句话要「有」，只能在某一个人的心里有。

这一步推出来，靠的正是第 8 章那个没说出口的前提：心在一个人里面，意识只能是某一个人的。

邵晴的游戏，其实还有后半段。她让那十二个学生站好以后，请第十三个学生站到对面，从左往右一个一个听他们念。第十三个学生听完，说：今天下午我们去公园看一棵开花的老槐树。

全班又笑了。

那一整句话，刚才在哪里？不在十二个人的任何一个人心里，也还没进到第十三个人心里。它在那一排人的站法里（谁站在谁左边，这是现实那块地上的事），在中文的语法里（主语在前，定语在名词前面，这是理念那块地上的事），在全班都说同一种语言、都愿意玩这个游戏里（这是自我那块地上的事）。

一句话，可以不在任何一个人的脑袋里，却在三块地缠在一起的地方站着。

◆ 六、他拆掉了珠子，留下了那个前提

所以，这一章的账是这样的。

他拆掉了珠子。这一刀，是全书最漂亮的刀之一。

可是他拆珠子用的那个例子，恰好暴露了他没有动的东西：在他那里，意识只有一种住处，就是一个人的心。十二个人不能合成一个意识，这是对的；可一句话、一首歌、一套规矩，本来就不需要住在某一个人的意识里才算「有」。它们可以住在人与人之间的排列里，住在一种语言的规则里，住在一群人一起做的一件事里。

这些，是理念和现实那两块地上的「有」。在他的心理学里，这种「有」没有位置。

这是判决一「一条河」的第一块原文证据：**他的河，冲掉了珠子，可河床只有一个人那么宽**。

◆ 七、今天的一个例子：机器说出的一句话在哪里

这个问题，今天有了一个一百年前没有的例子。

你问一个大模型一个问题，它给你回了一句很通顺的话。这句话，在机器的哪里？

它不在任何一个零件里。机器里有几千亿个数字，每一个数字只管很小很小的一点事，没有哪一个数字「知道」这整句话，就像邵晴游戏里那十二个学生，没有哪一个知道整句话。可是这句话，照样被说出来了。

它在哪里？在那几千亿个数字的排法里（现实那块地上的一台机器），在它从无数人写下的文字里学来的语法和用法里（理念那块地），也在你问的那个问题里、在你读它时的理解里（自我那块地上的你）。

本书不说这台机器有没有意识，那是另一个问题，第 52 章再谈。本书只借它说明一件事：一句话、一个意思，可以不住在任何一个脑袋里，却在三块地缠在一起的地方被说出来。詹姆斯那个「意识只有一种住处」的前提，在今天，被一台机器从另一头顶了一下。

又一个日子　一个家的年夜饭，住在哪里

第 21 章会讲老邵家的饺子。这里先说另一件事：老邵家的年夜饭，是谁做的？

大年三十那一天，老伴一早去买菜，邵晴下午来切菜、调馅，邵磊负责买酒、贴春联，老邵晚上掌勺做两个拿手菜，外孙女负责摆碗筷。

年夜饭做好了，一桌子菜。

这桌年夜饭，在谁的脑子里？谁也没有全部。老伴只知道买了什么，邵晴只知道切了什么，老邵只知道自己那两个菜。就像那十二个人一句话。

可它确确实实在那里：在全家这一天的分工里（现实），在一个几十年没变的菜单里，哪几道菜年年都有（理念），在一家人都愿意一起过这个年里（自我）。

有一年，老伴生病住院，没能去买菜。那一年的年夜饭，全家乱了一整天，菜也少了好几样。一家人这才发现：原来这桌饭，是住在那一套分工里的，少了一个人，整桌饭都变了样。

一样东西，可以不住在任何一个人的脑子里，却住在一家人的分工、规矩和情分里。詹姆斯说，意识只有一种住处；可一桌年夜饭告诉我们，很多东西，本来就住在人和人之间。

◆ 八、放回你的日子里

老邵的车间里，有一条流水线，十二道工序，十二个工人。每个人只管自己那一道：拧这颗螺丝，焊那个接头。

没有哪一个工人心里有整台机器。可是每天下班的时候，流水线尽头都站着一台整机。

老邵带徒弟的时候，常说一句话：你只管拧好你这颗螺丝，可你得知道它在整台机器里是干什么的。

这句话，恰好补上了詹姆斯少的那一块。一台机器，不在任何一个工人的脑袋里，它在十二道工序的排法里（现实），在图纸和工艺规范里（理念），在十二个人的配合和信任里（自我）。一个好工人，心里装的不是整台机器，而是知道自己站在这三块地缠在一起的哪个位置上。

明天能试的一件事：你所在的团队、家里、班上，有没有一样「谁心里都没有全貌，可它每天都在」的东西？比如一个家的年夜饭，一个班的班风。找一样出来，问问它住在哪里：排法里，规矩里，还是人和人之间？

> 带走的话
>
> 他拆掉了心里的珠子，这一刀极准；可他拆珠子用的例子，也说出了他的前提：意识只有一个住处，就是一个人的心。

小账 开门还是关门：开门，而且是一扇大门。心不是积木，是流；同一个念头不会原样回来。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？没有出场。一句话可以住在语法和站法里，这件事在他的例子里被推掉了。

第 16 章

「和」「如果」「但是」，也是感觉

◆ 一、一句话还没说完

老邵有一次在饭桌上开口：「我跟你们说，今天医生讲，我这个血糖呢，其实……」

说到「其实」，他停下来夹了一口菜。

就在这停顿的一秒钟里，女儿和儿子都已经松了一口气。他们还没听到后半句，可是「其实」这两个字一出来，他们就知道：后面是好消息，至少不是坏消息。

后半句还没来，方向已经来了。

你一定也有过这种时刻：一个人说「虽然」，你知道后面有「但是」；一个人说「如果」，你知道他在给你留一条退路；一个人声音一沉，说「我跟你说件事」，你的心已经提起来了。

这些小词，本身几乎什么都没说；可它们在你心里，实实在在地留下了一种感觉。

◆ 二、他说：关系也被感觉到了

詹姆斯在《心理学原理》第 9 章里，说的就是这件事。

他说，我们不但有「蓝」的感觉、「冷」的感觉，也同样有「和」的感觉、「如果」的感觉、「但是」的感觉、「被」的感觉〔大意〕。一个念头和下一个念头之间的那段过渡，那种方向感、那种「要往哪儿拐」的预感，不是空白，是实实在在被感觉到的东西。

他还有一个很美的比方，把意识的流动比作一只鸟：一会儿落在枝头歇着，一会儿在枝头之间飞。歇着的时候，是那些可以停下来端详的东西，一个画面、一个名字；飞着的时候，是从这儿到那儿的过渡。老派的心理学只看见了歇着的地方，看不见飞的那

一段〔大意，待核〕。本系列第 120 号讲过这个比方，这里不细说，只记住他的要点：飞的那一段，也是真的。

◆ 三、他同时掀了两张桌子

这句话听起来温和，其实它同时掀了两张桌子。

第一张，是休谟那张。休谟说：我们感知到的，只是一个个分开的印象，我们从来没有感知到它们之间真实的联结；我们说「因为」「所以」，只是习惯让我们这样想〔《人性论》1.3.14，大意〕。在休谟那里，关系是空的，是心硬加上去的一个习惯。

第二张，是康德和格林那张。他们说：关系当然有，可它不是从经验里来的，是一个更高的思维、一个先验的「我」，从上面把一个个印象连起来的（第 8 章）。在这张桌上，关系是楼上请下来的。

詹姆斯两张桌子一起掀：关系不是空的，也不用从楼上请；关系就在经验里，就在流里，本来就流着。

后来他把这句话推成了一条原则，放进他晚年的「彻底经验主义」：连接经验的那些关系，本身也必须是被经验到的关系；任何被经验到的关系，都要算作和别的东西一样真实〔《彻底经验主义论文集》，大意〕。

◆ 四、先说这一刀对在哪儿

这一刀，在本书看来，是全书最接近发生学的一刀。

本书的七个词里，有一个叫「路」：一串一先一后走出来的不同。路不是一堆摆在桌上的东西，是一段过渡，一次次的「从这儿到那儿」。老派的心理学只数得出桌上的东西，数不出路；詹姆斯第一个把路当成了和东西一样真实的东西。

他还看见了路上最要紧的那一段：正在成形。话说到「其实」、还没说完的那一秒，方向已经有了，形状还没定。本书说这一段最有创造，也最危险。詹姆斯是西方心理学里，第一个把这一段写得这么细、这么活的人。

关系被感觉到，过渡是真的，正在成形有它自己的形状：这三句，本书整段照收。

◆ 五、可是，关系只住在一个人的感觉里吗

还是那个问题。

他说关系被感觉到了。谁在感觉？一个人。关系真实，是因为它在这一个人的流里被感觉到了。

可是有很多关系，不只住在一个人的感觉里。

老邵和他的医生之间，有一种关系。这种关系，老邵感觉得到：他信得过这个医生，每次去看病心里就踏实一点。可这种关系不只是老邵心里的一种感觉。它写在医院的挂号记录里，写在病历本上一页一页的医嘱里（现实）；它受一整套医疗规范管着：什么情况下医生必须让他住院，什么药不能开给他（理念）；它也住在医生那一边：医生记得他上次说过脚有点麻，这次特意多问了一句（这是另一个人的心，也是自我那块地上的「你」）。

这种关系，即使老邵某一天心情不好、一点也不「感觉」到它，它照样在那儿，照样管着他下一次的治疗。

一份合同，是两个人之间的关系，它写在纸上，签了字，就算其中一个人忘了，它也还在。一条马路，是两个村子之间的关系，它铺在地上，就算没有一个人在走，它也还连着两个村子。

关系可以被感觉到，可关系不只住在感觉里。

◆ 六、他晚年的最近一步

这里要把公道再还他一次。

他晚年在「彻底经验主义」里，走得比一八九〇年远。他说，同一段经验，可以同时放在两串关系里：放在「我的经历」这一串里，它是我看见了这间屋子；放在「这栋房子的历史」这一串里，它是这间屋子本身（第 11 章已经提过）。

「这栋房子的历史」，就是一串不住在某一个人感觉里的关系：砖怎样砌上去，谁在这里住过，哪一年翻修过。这一步，是他离「关系也住在现实那块地上」最近的一步。

可是细看，这一串关系，在他那里仍然是由「经验」排出来的。房子的历史，是一段段经验换了一种排法。他没有说：这栋房子有它自己的一条路，它会回头改住在里面的人；它的承重墙，会管着住在里面的人能怎样改它。

所以本书在这里的判断，收窄为：他把关系请回了经验，可经验只有一种住处；关系住进了一条河，却没有住进另外两块地。

◆ 七、中文里的一个旁证

中国读者对这一章，也许会有一种熟悉感。

中文里有一类字，古人叫「虚字」：之、乎、者、也、而、则、虽、然。它们不指任何一样东西，却管着一句话往哪里走。老一辈的语文老师常说，文章好不好，一半看实字，一半看虚字；虚字用得好，一句话才有了转折和呼吸。一个「而」字，前后两件事就有了先后或者转折；一个「虽」字，后面必定跟着一个让步。

这和詹姆斯说的「『和』『如果』『但是』也是感觉」，是同一个看见：连接本身，是有分量、有方向的。

可是也请注意一个不同。在中文的老讲法里，虚字的分量，首先是放在文章里、放在语法和文气里说的，是理念那块地上的东西；一个人读到「而」字心里的那一转，是它在自我那块地上的回声。詹姆斯把重心放在后一样：关系在一个人的感觉里。两边放在一起，正好提醒我们：一个「但是」，既住在语法里，也住在读它的人心里。

这只是一个旁证，不是说中国人早就懂了詹姆斯，也不是说詹姆斯替中国人说出了什么。两边各有各的土，只是在这一处碰了个面。

◆ 八、SDE 量一量

用本书的图纸来说。

路，是形状和土一起长出来的；形状，是路和土一起长出来的。詹姆斯看见了路是真的，这是一大步。可他的路，只在一块土上走：一个人的意识之流。

在本书的图纸里，路要走在三块地上。一段关系，在理念那块地上，是一条规则、一个约定、一段语法；在现实那块地上，是一张纸、一条马路、一份挂号记录；在自我那块地上，才是一种感觉、一份信任。三段路缠在一起，一段关系才站得住；少了哪一段，它就会塌。

一个人对另一个人的信任（自我），要是没有落到任何一件事上（现实），也没有一个说得清的约定（理念），它就很容易在一次误会里塌掉。一份合同（理念加现实），要是签字的两个人彼此一点也不信（自我），它也就只是一张纸。

◆ 九、放回你的日子里

邵晴有一次跟一位家长沟通孩子的问题，谈得很好。家长走的时候，握着她的手说：邵老师，我信你，你说怎么办就怎么办。

邵晴心里很暖，可她还是做了两件事：当天晚上，她把两个人商量好的几条办法，写成一条短信发给家长；一个星期后，她在班上专门留意了那个孩子，记下了三处变化，又发给家长。

她后来跟弟弟说：那一握手，是真的；可光有那一握手，一个月以后谁也不记得我们说了什么。

这就是这一章想交给你的：一段关系，被感觉到很好，詹姆斯说得对；可要让它站得住，还要让它落到纸上、落到事上。

明天能试的一件事：想一段你很珍惜、却一直只放在「感觉」里的关系：一位老朋友，一位帮过你的前辈。给它落一件实事：一封信，一顿饭，一个约好了的日子。

> 带走的话
>
> 他第一个说出，「和」「如果」「但是」也是感觉，关系和过渡都是真的；可在他那里，关系只有一种住处，就是一个人的意识之流。

小账 开门还是关门：开门，全书离发生学最近的一扇门。路是真的，正在成形有它自己的形状。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？他晚年让「房子的历史」开了一次口，可那句话仍然是用「经验」说的；合同、马路、挂号记录，在他这里还没有自己的声音。

第 17 章

念头自己就是想的人：牧人与牛群

◆ 一、「宝宝要」

老邵的外孙女两岁多。她要喝水的时候，说：「宝宝要喝水。」

过了半年，有一天，她忽然说：「我要喝水。」

一家人都乐了，老邵说：这孩子，会说「我」了。

你有没有想过，一个孩子会说「我」，是一件多奇怪的事？她天天听大人叫她「宝宝」，所以她先学会的是用「宝宝」来叫自己，像叫别人一样。后来，她才慢慢学会用那个只能指自己、别人用时却指别人的字：「我」。

这个「我」，是从哪里来的？

两千多年来，哲学家对这个问题，有三种回答。詹姆斯把三种都拆了，给出了第四种。这一章看他怎样拆，又停在了哪里。

◆ 二、三种老回答

第 8 章已经见过这三种回答，这里只简单回顾一下。

第一种，灵魂：念头背后，有一个不变的、不可分的东西，一切念头都是它的念头。这个东西，从生下来到死，一直是同一个。

第二种，观念束：休谟说，他往自己心里看，从来没抓到过一个「我」，只抓到一个个知觉；所谓「我」，不过是一捆知觉〔《人性论》1.4.6，大意〕。

第三种，先验的「我」：康德说，「我思」必须能够伴随我的一切表象，它不是一个能被看见的东西，却是一切经验能成为「我的」经验的条件。

◆ 三、他的回答：念头自己就是想的人

詹姆斯在《心理学原理》第 10 章，把三种回答一一审过，然后给出了自己的答案〔以下大意，待核〕。

他说：不需要在念头背后再安排一个思想者。此刻正在流过的这个念头，它自己就是那个想的人。

那么，昨天的我和今天的我，凭什么是同一个「我」？灵魂派说，因为背后有同一个灵魂；他说，不用。每一个正在流过的念头，都会回头看见前一个念头，觉得它温热、亲近，于是把它认领过来，说：「那也是我的。」下一个念头来了，又把这一个连同它认领过的全部，一起认领过去。

他打了一个比方：冬天，牛群被散放在西部的大草原上；到了春天，主人按每头牛身上的烙印，把自己的牛一头一头挑出来，赶到一起。念头认领念头，也是这样：凭着那一份「温热」认出「这是我的」。他还说，每一个念头生下来就是主人，死的时候被下一个念头拥有，把它认作「自己」的一切，都交给后来的那一个〔第 10 章，大意〕。

「我」，就是这样一代一代传下去的认领。没有一个坐在背后不动的主人，只有一次一次的交接。

◆ 四、先说这一刀对在哪儿

本系列第 120 号说他是「第一编里头一个没有给『我』留后门的人」，说的就是这一章。本书照判，并且要再多说几句他为什么了不起。

灵魂和先验的「我」，都是发现学：一个本来就在、一直不变的东西，坐在一切经验的背后。詹姆斯把它请走了。

他换上的东西，是发生学的：「我」不是一个先在的东西，是一次次认领长出来的；它在时间里，一次一次地交接，一次一次地被重新连上。

更妙的是那个「温热」。他说，一个念头认领前一个念头，靠的是一种温热、亲近的感觉：前一个念头不像别人的念头那样冷冰冰的，它带着「我的」体温〔大意〕。一个人的「我」，不是靠一张证明书，是靠这种体温一次一次接上的。

「我」是一次次认领出来的，不是一个坐在背后的主人：这一句，本书整段照收。

◆ 五、可是，认领的本事从哪里来

请回到那个两岁多的孩子。

她先说「宝宝要」，后说「我要」。她会说「我」的那一天，是她的念头自己把自己认领过来了吗？

也许是，可不全是。

她能说出「我」，首先是因为她学会了一个字，一个中文里只能用来指说话者自己的字。这个字不是她发明的，是一种语言给她的。这是理念那块地。

她能认领「这是我的」，是因为她有一副身体：摔疼的是这一个膝盖，饿的是这一个肚子，被抱着的是这一副小小的身子。这是现实那块地。

她能认领「我」，还因为身边的人一遍一遍地叫她、回应她、等她开口：「宝宝饿了吗？」「宝宝真棒。」她先是在别人的叫声里认出自己，然后才学会自己叫自己。这是自我那块地上的「你」和「他」。

詹姆斯说，念头认领念头，靠的是温热。那份温热从哪里来？从一副被抱着的身体里，从一个学来的字里，从一遍遍的呼唤和回应里。认领的本事，本身是三块地缠出来的。

在他的讲法里，这一层没有了。念头认领念头，一代一代往下传；可最早那一次认领的本事，那个温热，被当成了念头自己本来就有的东西。

◆ 六、自我＝自我

用本书的定位式来写，就是：

我＝我。

「我」由一次次的认领长出来，这是对的；可认领的本事、认领时那份温热，他没有问它们从哪里来。「我」自己接自己，接到最早那一头，就不再往下问了。

这就是第 12 章那张定位式的第三行。本书在导读里说过，这是全书最深的一颗钉子。这一章是它第一次露出来，第 39 章会把它正面钉住。

还要记一笔，和第 6 章接上。一八九〇年，他的「我」是一代一代的认领，最早那一头不往下问。到了一九〇九年，最早那一头有了一个答案：每个人的心，都扎进一片宇宙意识的海里。「不往下问」的那个地方，后来被一片早就在那儿的海填上了。

这就是判决五「一眼泉、一片海」在「我」这件事上的样子。

◆ 七、一九〇四年：意识不是一样东西

十四年后，他在这件事上又往前走了一步。

一九〇四年，他发表了一篇题目很惊人的文章：《「意识」存在吗？》。他的回答，大意是：并没有一种叫「意识」的实体或材料；「意识」这个词说的，不是一样东西，而是经验的一种功能，就是「知道」这件事〔大意，待核〕。

这一步很大胆。一八九〇年，他请走了坐在念头背后的灵魂；一九〇四年，他连「意识」这个东西本身也请走了，只留下经验和经验之间的关系。

这一步，本书很佩服：它把「我」从一个东西，彻底变成了一种关系、一段路。

可是同一篇文章里，他说，如果我们假定世界上只有一种原初的材料，一切都由它构成，并把这种材料叫作「纯粹经验」〔大意〕。

请注意「一种原初的材料」这几个字。他刚刚把意识从「一样东西」请下了台，又把「纯粹经验」请上了台，而且说它是「一种原初的材料」，一切都由它构成。

一个关系，又被说成了一种原料。这一步，第 20 章还要细看：它是判决五「源头封口」的另一块证据。在「我」这件事上，它的意思是：「我」不再是一样东西了，可「我」底下，还垫着一层早就在那儿的原料。

◆ 八、SDE 量一量

用本书的图纸来说。

形状：「我」。他看见了，这个形状不是先在的，是长出来的。

路：一次次的认领，一代代的交接。他看见了，而且写得极活。

土：认领得以发生的那片地：一种语言，一副身体，一群叫你名字的人。他只看见了其中一小片，就是前一个念头的「温热」；而这份温热，被他当成了念头自带的东西。

回写：每一次认领，都回头改了「我」。这他也看见了。可是「我」回头改语言（一个孩子发明了家里人都跟着说的一个新词），「我」回头改身体（一个人练了半年，身体变了），「我」回头改身边的人（一个孩子长大了，开始照顾他的父母），这些回写，在他的讲法里没有位置。

◆ 九、放回你的日子里

老邵的外孙女会说「我」以后，有一阵子特别爱说「我的」：这是我的杯子，那是我的小熊，妈妈是我的。

大人们有时候笑，有时候头疼。

其实这是一个孩子在一块一块地认领自己的世界。詹姆斯说得对：「我」就是这样一次次认领出来的。

可是大人可以多做一件事：让孩子知道，她能说「我的」，是因为有人给了她这个杯子、这只小熊，因为妈妈天天抱她、叫她。认领不是从她自己心里单方面长出来的，是她和这些东西、这些人一起长出来的。

明天能试的一件事：如果你家有这么大的孩子，下次她说「这是我的」，你可以接一句：「对，是你的。你还记得它是谁给你的吗？」不是为了让她别说「我的」，是让她的「我」，除了认领，也学会感谢。

> 带走的话
>
> 他把灵魂请走了，说「我」是一次次认领出来的；可认领的本事从哪里来，他没有问，那里后来被一片早就在那儿的海填上了。

小账 开门还是关门：两样都有。请走灵魂、请走先验的「我」，是开门；「我＝我」，不问认领的本事从哪来，是关门。　　这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？没有出场。那个学来的「我」字、那副被抱着的身体，在他的「认领」里都看不见。

第 18 章

我注意什么，我就成为什么

◆ 一、同一条街

老邵每天早上快走，走的是同一条街。

他以前走这条街，注意到的是招牌：哪家店换了老板，哪家馆子涨了价。查出糖尿病以后，他走这条街，注意到的东西变了：哪家店卖无糖的点心，哪个路口有一张可以歇脚的长椅，药店的门几点开。

他的外孙女被妈妈牵着走同一条街，注意到的是地上的蚂蚁、树上的鸟、一只趴在门口晒太阳的猫。

同一条街，三个人，三条街。

这一章要讲的，是詹姆斯写得最好、也最常被引用的一句话：我注意什么，我就成为什么。

◆ 二、他说了什么

《心理学原理》讲「注意」的那一章，一开头就说，大意是：每个人都知道注意是什么。它是心灵在几个看起来同时可能的对象或思路之中，以清楚而鲜明的方式，把其中一个占为己有〔第 11 章，大意〕。

接着，他说了那句后来被无数次引用的话，大意是：我的经验，就是我同意去注意的那些东西。只有我注意到的那些，才塑造我的心灵。

他还说，每一刻涌向我们的东西成千上万，我们注意到的只是其中一点点；没有这种挑选，经验就会是一片毫无区分的混乱〔大意，待核〕。

在讲意志的那一章，他把这件事推得更深：意志最根本的那一下，就是注意的努力。一个人下决心做一件难事，说到底，是他用力把注意力守在那个难的念头上，不让它溜走〔第 26 章，大意〕。

把这几句连起来，就是这一编的名字：自我创造。一个人注意什么，就把什么占为己有；他占为己有的东西，就塑造了他的心灵；他用力守住的注意，就是他的意志。一个人的世界，是他自己一次一次注意出来的。

◆ 三、先说这一刀对在哪儿

这一刀，本书要格外郑重地还他公道，因为在今天，它比一百年前更值钱。

第一，它说出了一个最朴素的发生学道理：一个人的心不是一面镜子，把外面的东西原样照进来；它在挑，每一刻都在挑。挑中了的，长成了他；没挑中的，从他身边流走了。老邵走的那条街，在他查出糖尿病前后，是两条不同的街，因为他在挑的东西变了。

第二，它把「正在成形」放到了一个人的中心。注意，就是在一大片还没分开的混乱里，让一样东西冒出来、清楚起来。本书说正在成形最有创造，詹姆斯说注意塑造心灵，说的是同一件事。

第三，它把意志落到了一件做得到的事上。「下决心」听起来很虚，「把注意力守在那个念头上十分钟」就很实在。

在一个每天有无数东西抢着要你注意的时代，你注意什么，你就成为什么，这句话不是鸡汤，是一句警告。

◆ 四、可是，是谁在「同意」

请回到他那句话里的一个词：同意。

「我的经验，就是我同意去注意的那些东西。」

这个「同意」的「我」，是谁？在他的讲法里，是那条流，是那个一次次认领自己的「我」（第 17 章）。「我」挑中什么，什么就成为我的经验。挑的那一方是「我」，被挑的那一方是世界。

可是，一个人注意什么，真的是他「同意」的吗？

老邵查出糖尿病以后，开始注意无糖点心和路边的长椅。这是他同意的吗？在某种意义上是。可更准确地说，是一张化验单（现实）、医生讲的一套关于饮食和运动的道理（理念）、他怕拖累孩子的那份心思（自我），一起把他的注意力拧到了这个方向上。他「同意」之前，三块地已经替他挑过一遍了。

再看今天。你拿起手机，屏幕上跳出来的第一条东西，是你同意去注意的吗？它是一整套推荐系统，根据你昨天、前天、上个月点过什么，替你挑好了放在那里的。那套系统，是理念那块地上的一套算法，也是现实那块地上的一台服务器、一块屏幕、一个在你锁屏时亮起来的通知。

一个人的注意，一半是他挑的，一半是挑他的。

◆ 五、注意也是被训练出来的

还有一层。

一个老医生，扫一眼病人的脸色，就注意到了年轻医生没看出来的东西。一个老车工，听一声机器的响，就知道哪里要出问题。老邵在车间里干了三十年，现在路过一个工地，还会不自觉地停下来，看一眼人家的脚手架搭得牢不牢。

这些注意，不是一个人心里凭空「同意」出来的。它们是在一门手艺、一套行规、几十年的现场里，一点一点练出来的。理念那块地（医学的道理、车工的规矩）和现实那块地（病人的脸、机器的声音、脚手架的钢管），在一个人身上刻下了注意的纹路。

詹姆斯也讲过这一点：注意会被习惯塑造，被一个人以前的经验塑造〔第 11 章，大意，待核〕。可在他那里，塑造注意的，最终还是「我」以前的经验，是那条流自己的过去。一门手艺、一套行规、一个现场，作为自己会长、会回头改人的世界，没有被单独算进去。

◆ 六、自我创造，还是三块地一起创造

所以这一章的账是这样的。

他看见了：一个人的世界，是在挑选里长出来的；注意是一个人最根本的创造。这是自我创造这个母题最漂亮的一面。

他停在了：挑选只有一个主人，就是「我」。世界被挑，「我」来挑。

本书要补上的是：挑选本身，也是三块地缠出来的。一张化验单，一套推荐算法，一门手艺的规矩，一个孩子身边大人的目光，都在挑你的注意；你的注意挑中了什么，又回头改了这些东西（你点得多了，算法就给你推更多；你学成了一门手艺，又去带徒弟，改了那一行的规矩）。

注意不是一个人单方面的创造，是三块地和一个人一起的创造。

用本书的定位式说：詹姆斯写的是「我的世界＝F（我的注意）」。本书写的是：注意＝F（理念，现实，自我），而注意又回头写进这三块地。前一个式子里，「我」是源头；后一个式子里，没有谁是源头。

◆ 七、注意，和路上的那块仪表盘

这一章还要和导论里那块仪表盘接上。

导论说，光有事后的秤不够，路上要有仪表：水温表、油量灯，在车抛锚之前就提醒你。仪表是什么？说到底，是一种被事先安排好的注意：不管你此刻「同意」不「同意」，它都替你盯着那几个回不来的信号。

老邵跑步，最需要的正是这样一种注意：膝盖哪一下疼是正常的酸，哪一下疼是要停下来的信号；饭后血糖多少是可以的，多少是要去医院的。这种注意，不是他此刻心里同意不同意的事，是医生教给他的一套道理（理念）、手表上的一个数字（现实），加上他自己愿意守着的那份心（自我），一起装在他身上的。

詹姆斯的注意，是「我」在一大片东西里挑中一样。这很好，可它有一个空子：「我」此刻不想看的东西，就流走了。而回不来的损失，常常就藏在「我」此刻不想看的地方。

所以，本书说注意是三块地一起的创造，不只是为了把道理说全，也是为了一件很实在的事：有些注意，要事先装好，不能等「我」临时同意。第 26 章讲「什么时候上秤」时回来。

又一个日子　老邵的新闻

老邵退二线以后，每天早上醒来第一件事，是拿起手机看新闻。

一开始，他看的是体育和本地新闻。几个月后，他发现自己的手机，推给他的越来越多是两类东西：一类是「某某食物降血糖」「某某偏方逆转糖尿病」，一类是各种让人生气的社会新闻。他每天早上看半小时，看完心里又焦又躁，血压都高了一点。

他跟女儿说：我现在怎么越看越烦？

邵晴说：爸，你看的东西，不全是你挑的。你搜过一次糖尿病，它就天天给你推偏方；你在一条让人生气的新闻下面多停了几秒，它就觉得你爱看这个，天天给你推更多。

这正是这一章说的那句话：一个人的注意，一半是他挑的，一半是挑他的。

詹姆斯说：我注意什么，我就成为什么。老邵那几个月，被推着注意偏方和怒气，他就被推成了一个又焦又躁的人。

邵晴帮他做了三件事，正好是三块地：

现实那块地：把新闻软件从手机首页挪到了最后一页，早上起来第一件事改成下楼快走。

理念那块地：给他订了一份每天只有一版的报纸，一天的新闻，十分钟看完，看完就没了。

自我那块地：拉他进了楼下几个老伙计的一个群，群里每天聊的是下棋、钓鱼、孙子。

一个月后，老邵说：我的早上，好像被人还回来了。

这件事，是詹姆斯那句话在今天最常见的样子：注意是会被人拿走的；要把它拿回来，只靠「我要专心」不够，要把三块地都改一改。

◆ 八、放回你的日子里

邵晴班上有个学生，上课总走神。家长来学校，说：这孩子就是注意力不集中，老师你多管管他。

邵晴没有急着「管」。她先观察了两个星期，发现这孩子不是什么都注意不了：体育课上，他能盯着一个球半个小时不走神；课间，他能跟同学讲一整部动画片的剧情，一个细节都不落。

她跟家长聊了一次，才知道：这孩子每天晚上刷短视频到十一点，一条视频十几秒，一晚上几百条。

邵晴跟家长说：他的注意力没有坏，是被练成了十几秒一跳的样子。詹姆斯说，你注意什么，你就成为什么。可这孩子注意什么，一大半不是他自己「同意」的，是那个一条接一条往下滑的屏幕替他挑的。

她们一起想了一个办法：不是没收手机，而是给这孩子找一件能让他连续注意二十分钟以上、又是他自己喜欢的事。后来找到了：拼一套很复杂的积木模型。一个月后，这孩子上课走神的次数，少了一半。

明天能试的一件事：看一看你自己今天的注意力，都给了谁。拿出手机，看一眼屏幕使用时间，问自己一句：这些时间里，有多少是我挑的，有多少是挑我的？

> 带走的话
>
> 他说「我注意什么，我就成为什么」，这句话今天比一百年前更值钱；只是要补上半句：你注意什么，一半是你挑的，一半是三块地替你挑的。

> **小账** 开门还是关门：开门。注意是挑选，挑选是创造，一个人的世界是注意出来的。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？在他的讲法里，它们是等着被「我同意」的东西；一张化验单、一套推荐算法、一门手艺，替人挑注意的那一面，没有被算进去。

第 19 章

先跑了，才怕：情绪、习惯与「像石膏一样凝固」

◆ 一、心先跳，才知道怕

老邵有一天早上在小区里快走，拐过一个墙角，一辆电动车擦着他的胳膊冲了过去。

他整个人往旁边一跳，心咚咚地跳，腿有点软。站定了好几秒，他才反应过来：刚才差点被撞了。然后，那股后怕才慢慢涌上来。

你一定也有过这种时刻：身体先动了，脑子后知道；心先跳了，才知道自己在怕。

詹姆斯最有名的心理学主张之一，讲的就是这个次序。这一章讲他的两件东西：情绪和习惯。两件都从身体讲起，两件都是好刀；其中一件的最后一句话，却让本书停了下来。

◆ 二、他说：次序反了

常识的说法是：我们遇见危险，害怕了，于是发抖、逃跑；我们丢了东西，难过了，于是哭。

詹姆斯说：次序反了。更合理的说法是，我们难过，是因为我们在哭；我们生气，是因为我们在打；我们害怕，是因为我们在发抖〔《心理学原理》第 25 章，大意〕。看见危险的那一下，身体已经动了：心跳，出汗，肌肉绷紧，拔腿就跑；我们对这一连串身体变化的感受，就是那个叫「害怕」的东西。

他请读者做一个试验：想象一种强烈的情绪，然后把其中所有的身体感觉统统拿掉，心不跳了，脸不热了，呼吸不急了，肌肉不紧了。还剩下什么？只剩下一个冷冰冰的判断，「这事不太好」。那已经不是情绪了〔大意，待核〕。

后来的研究发现，事情没有这么简单。有人指出，不同的情绪，身体反应常常很像，光靠身体分不出是怕还是气；也有人做实验说明，同样的心跳加速，一个人把它读

成什么情绪，要看他当时怎样理解自己的处境〔待核〕。可是「情绪离不开身体」这一条，站住了。

◆ 三、先说这一刀对在哪儿

这一刀，把身体请回了心里。

在他之前，很多人把情绪看成心里一样纯粹的东西，身体只是它的表现，像一个人心里先有了一句话，再用嘴说出来。詹姆斯说，没有身体，就没有那句话。

用本书的话说，他在这里，让现实那块地开了一次口：身体，这个最贴身的现实，不是情绪的仆人，是情绪的一部分。这在他的学说里是很少见的一次。

这件事今天还很有用。一个人心情不好，光劝他「想开点」常常没用；让他站起来，出门走二十分钟，心情往往真的会变。这不是鸡汤，这是他那条「身体先动」的道理落在日子里的样子。

◆ 四、习惯：神经里走出来的路

情绪之外，还有习惯。

《心理学原理》第 4 章专讲习惯，是全书写得最好的几章之一。他说，习惯来自一种叫「可塑性」的性质：一样东西的结构，弱到足以对外来的影响让步，又强到不会一下子全让〔大意〕。

这句话非常精确。一根铁丝，你弯它一下，它就弯一点，弯多了，它就记住了那个弯；可它不会你一碰就软成一摊。人的神经也是这样：一个动作做一次，神经里就走出了一点点路；做一百次，路就踩出来了，下一次顺着路一走就到。

他说，习惯是社会这台大机器的「飞轮」，是社会最宝贵的保守力量〔大意〕。有了习惯，我们不用每天早上重新想怎样刷牙、怎样系鞋带，脑子可以腾出来干正事。

他还给了几条养成新习惯的规矩，一百多年后看，仍然是同类建议里最好的几条：开头要猛，要用尽可能强的劲头起步；新习惯扎根之前，一次例外也不许有；决心一

下，抓住第一个机会就去做；每天做一点「不为什么、只因为它难」的小事，让使劲这个本事不生锈〔大意，待核〕。

请记住第一条里的「开头要猛」。第 3 章那篇日记里，他引用贝恩，说养成新习惯需要一股格外强烈的主动劲头，今天那股劲头有了。习惯这一章，是那个晚上长出来的。

◆ 五、习惯这一刀，也对

习惯这一刀，是发生学的刀。

本书的七个词里，有一个叫「回写」：长出来的东西，回头改土。习惯，就是回写最家常的样子：你走过的路，回头改了你的神经；被改过的神经，让你下一次更容易走同一条路。

可塑性那句话，也几乎就是本书对「回写」的一句定义：土会被改，可不会被一下子改完；它让步，又不全让。

这一章，是他离「回写」最近的地方。

◆ 六、可是，这一句

就在同一章，写完了可塑性、写完了飞轮之后，他写下了一句很有名的话，大意是：到了三十岁，大多数人的性格就像石膏一样凝固了，再也不会变软〔大意〕。

「再也不会」。

请把这一句和前面那句放在一起读。

前面说：结构弱到能让步，又强到不一下子全让。这是一句关于发生的话：土一直在被改，只是改得慢。

后面说：三十岁以后，像石膏一样凝固，再也不会变软。这是一句关于封口的话：土到了某一天，就不许再改了。

同一章，同一支笔，前一句说回写，后一句把回写封死。封口的那个词，是「再也不会」。

本书在方法上，把这类词叫作时间封口词：「永远」「已经」「再也不会」「不可能」。它们的作用，是把一场正在发生的事，写成一台早就定型、不再变动的机器。**他看见了土一直在被改，又用一个「再也不会」，给改的时间封了顶。**

先挨打　他是不是只是在打比方

照规矩，先替他说话。

辩护人会说：他这句话，是在劝年轻人趁早养成好习惯，不是在给人的一生下定论；「三十岁」是个约数，「石膏」是个比方，不必当真。

这番话有道理，本书照录。他写这一段的用意，确实是劝人趁早。

可是有两件事，让本书还是要把这一句单独拎出来。

第一，这句话后来被引用得极多，常常就是被当成一句定论在引：人到三十，定型了，改不了了。一句话被怎样读，本身就是这句话的一部分。

第二，他自己的一生，就是这句话最好的反例。他二十八岁还在低谷里；三十一岁才开始教生理学；三十三岁前后开始教心理学；四十八岁出版《心理学原理》；五十六岁喊出「实用主义」；六十多岁写出他最大胆的几本书（第 7 章人生序列表）。他三十岁以后变的，比三十岁以前还多。

今天的研究也站在他的一生这一边：成年人的大脑和性格，在三十岁以后仍然会变，只是变得慢，要花更大的力气〔待核〕。

所以本书把这一句判为：不是一个比方的失误，是一处封口。它和第 12 章的「不知从何而来」、第 6 章的「一片早就灌满的海」，是同一个动作：让一条活的河，在某一头停住，不许再发生。

◆ 七、飞轮的另一面

还有一处，顺带记下。

他说习惯是社会最宝贵的保守力量，接着举了一串例子，大意是：习惯让渔夫和水手整个冬天都待在海上，让矿工一辈子待在黑暗里，让我们每个人都按照自己出身的那条线，把一生的仗打完〔大意，待核〕。

这一段读起来有一点冷。他在称赞习惯让社会稳定，可稳定的另一面，是一个人被他出身的那条线拴住。本书不说他在替这种拴住辩护，只指出一件事：在这一段里，社会的样子（渔夫、矿工、各人出身的那条线）被当成了习惯这台飞轮维持下来的东西；这些线本身是怎样长出来的，能不能改，他没有问。

现实那块地，在这里又一次只作为「被维持的样子」出场，而不是一片会被人改写的土。

◆ 八、SDE 量一量

情绪：路（身体先动）和形状（那股怕）的次序，他看得准；现实那块地（身体）在这里开了口，这是他学说里少见的一次。停下的地方：身体被读进了「我的感受」里；后来的研究补上的那一层，一个人怎样理解自己的处境（理念那块地），他没有算进去。

习惯：回写，他看得最准，写得最好。停下的地方：一个「再也不会」，给回写封了顶；社会的线，被当成习惯维持的现成样子。

◆ 九、放回你的日子里

老邵五十五岁开始跑步，头几个星期，每天早上都要跟自己打一架。有一天他跟女儿说：人家都说，人过了三十就定型了，我这都五十五了，还折腾什么。

邵晴把詹姆斯的两句话都拿给他看：一句是「结构弱到能让步，强到不一下子全让」，一句是「三十岁就像石膏一样凝固」。

她说：爸，你看，同一个人写的。前一句是说，人一直能改，就是改得慢；后一句是说，过了三十就改不了了。你信哪一句？

老邵想了想，说：前一句。后一句要是真的，他自己五十多岁还弄出个实用主义来，算怎么回事？

明天能试的一件事：找一个你心里认定「我这个年纪，改不了了」的习惯。按詹姆斯自己的四条规矩，试它三个星期：开头要猛；三个星期里一次例外也不许有；决心一下就抓住第一个机会；每天再做一件不为什么、只因为有点难的小事。三个星期后再看，你那块石膏，是不是还有一点软。

> 带走的话
>
> 他把回写写得比谁都好：土会让步，又不一下子全让；可同一章里，他用一个「再也不会」，给回写封了顶。

小账　　开门还是关门：两样都有。身体先动、可塑性，是开门；「三十岁像石膏一样凝固，再也不会变软」，是关门，而且是同一支笔在同一章里关的。　　这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？身体这一次开了口；可社会的那几条线，只作为习惯维持下来的现成样子出场。

第 20 章

被赶出门的两样东西，怎样回来的

◆ 一、扫出门的，又从窗户进来

你有没有这样的经历：下决心把家里一堆旧东西清掉，一箱一箱搬到楼下。过了半年，你发现那些东西又一样一样回来了，只是换了个样子：旧衣服没了，添了一柜子新衣服；旧杂志没了，手机里存了几千篇「稍后再读」。

东西没有真走，它换了一个样子，从窗户进来了。

这一章讲的，是詹姆斯的意识之流里，两样被他扫出门、后来又从窗户进来的东西。

◆ 二、他赶走了两样东西

第 15 到 17 章，我们看了他怎样一刀一刀砍向那三种老说法。现在把三刀合起来看，会发现他赶走的，其实是两样东西。

第一样，是一颗一颗的东西：心里的珠子，简单的感觉，一个个永久存在、会原样回来的观念。他说：没有单独的简单感觉；同一个念头不会原样回来第二次（第 15 章）。这一样，可以叫作颗粒。

第二样，是一整片的东西：一个把一切念头统起来的灵魂，一个先验的「我」，一片藏在意识底下的无意识。他说：不需要在念头背后安排一个思想者（第 17 章）。在一八九〇年，他还专门用一章，把当时关于「无意识心理状态」的十条证明，一条一条驳了回去（《心理学原理》第 6 章，大意，待核）。这一样，可以叫作整片。

他留下的，是中间那一样：流。一个念头流向下一个念头，一段过渡，一次认领，一次挑选。

两头都赶走了，只留中间。这是他意识之流最干净、最漂亮的样子。

◆ 三、颗粒回来了：当了河底

先看颗粒。

一八九〇年，他说没有单独的简单感觉，感觉是事后从一整片流里切下来的。

一九〇七年，在《实用主义》第七讲里，他讲「实在」由什么组成，说的第一样，就是「感觉之流」。他说，感觉是硬塞给我们的，不知从何而来；对它们的性质、次序、数量，我们几乎控制不了（大意）。

请注意，这里的感觉，已经不是一八九〇年那个「事后切出来的一截」了。它成了实在最底下的一层，是一切别的东西都要建在它上面的那一层；它从哪里来，不知道；它能不能被改，几乎不能。

颗粒没有真走，它退到了最底下，当了河底。

一条河，河面上流得很活，河底却是一层谁也管不着、也不问来历的东西。本书第28章还要专门拆这一层，这里先记下它回来的样子。

◆ 四、整片回来了：当了一片海

再看整片。

一八九〇年，他驳倒了无意识，请走了灵魂和先验的「我」。

一九〇二年，他在《宗教经验之种种》里说，心理学最重要的一步，是发现了意识在它平常那片清楚的范围之外，还连着一大片记忆、念头和感受（第十讲，大意）。同一本书的结尾，他说，一个人意识到的自我，和一个「更宽的自我」连着（大意）。

一九〇九年，他说，所有人的心，都扎进一片宇宙意识的连续体里，像扎进一片母海或一个蓄水池（大意）。

整片没有真走，它升到了最外面，当了一片海。

一八九〇年被请走的那个「一切念头背后的统一者」，十九年后以一片宇宙意识的样子回来了；只是它不再坐在一个人的念头背后，而是铺在所有人的念头外面。

◆ 五、先说公道：他是公开转弯的

这件事，很容易被说成「他前后矛盾」。本书不这样说，因为有一点要先还给他。

他是公开转弯的。一八九〇年他驳无意识，一九〇二年他说那是心理学最重要的发现，他没有假装自己一直是这样想的。一个人在二十年里，因为看到了新的材料（他研究了二十多年的灵媒，读了大量宗教经验的记录，第 6 章），改变了自己的看法，而且公开承认，这是一个诚实的人会做的事。

而且，他转弯的方向，本身有一个看见：一个人的意识，不只是这一个人的一条小河，它连着比他大得多的东西。这一点，本书同意。

◆ 六、先挨打：这些是他的定论，还是他的猜想

照本书的读法纪律，还要先查一件事：这些话，他是当成定论说的，还是当成猜想说的？

一个人说「也许」「假设」「我倾向于认为」，他就是在正在成形里说话，那是在试，不是在封。把一个人试探的话当成他的定论去抓，是不公平的。

逐一查一下。

「一种原初的材料」那一句（一九〇四年，《「意识」存在吗？》），原文的开头是「如果我们假定」（大意）。这是一个假定，一个工作用的出发点。按纪律，本书不把它当成他的定论来抓，只记作「他选的出发点」，判决五里这一块，降为旁证。

「更宽的自我」那一句（一九〇二年），他在书里明说，这是他个人的「过度信念」，是超出证据的一点相信（大意）。这也是一种自觉的标记。本书同样降为旁证。

「母海」那一句（一九〇九年），本书核对了原文：他在前面明明白白地写着，从他的经验里，有一个确定的结论「独断地」浮现出来，那就是，我们的一生像海里的岛、林中的树（大意）。所以这一句，他是当成结论在说的，不是试探。这一句保留为判决五的主证据；判决五本身是本书的推断，仍标「待验」。

这一节的结果，要照实写进附录的「本书自认最弱处」：判决五的三块证据，两块是他自己标了记号的，只能算旁证；真正站得住的，只有一块，而且还在等核对。

◆ 七、对第 120 号的收窄

这里还要做一件事：对本系列前卷的一个判断，公开收窄。

第 120 号说他是「第一编里头一个没有给『我』留后门的人」。本书照判：一八九〇年的《心理学原理》和一九〇四年的文章，他确实没有在念头背后留后门。

可是一九〇二年以后，他打开了一扇门：意识边缘之外，还有一个更宽的自我；一九〇九年，门外是一片宇宙意识的海。这扇门不是开在念头的「背后」，是开在念头的「外面」。

所以收窄前后是这两句：

收窄前：他是第一个没有给「我」留后门的人。

收窄后：一八九〇年到一九〇四年，他没有给「我」留后门；一九〇二年以后，他在「我」的外面开了一扇门，门外是一片早就在那儿的海。

附录里，这一处列入与前卷的对账表。

◆ 八、SDE 量一量

用本书的图纸来说。

图纸说：形状、路、土，三样都要，而且三样都在发生。颗粒，是流在某处定下来的一个结，是定型；整片，是许多条流缠在一起长出来的，是土；流本身，是路。三样互相写出，谁也不先在。

詹姆斯看准了中间那一样，写得比谁都活。可为了保住它，他把另两样赶出了门，而不是把它们也写成发生。赶出门的东西，不会消失；它们没被当成发生，就只好换成「先在」的样子回来：颗粒回来当了河底，不知从何而来；整片回来当了一片海，早就灌满。

为什么被赶出门的东西，总会换个样子回来？用本书的图纸，可以说得更直白一点。

一样东西，你若承认它也是长出来的，它就可以留在屋里，跟别的东西一起长、一起被改；你若不承认它是长出来的，又没法真的让它消失，它就只能待在屋外，以「本来就在那儿」的样子，守在门口。詹姆斯不肯把颗粒和整片写成发生，又不能真的没有它们：人总要站在点什么上面，总要连着点什么更大的东西。于是它们一个守在河底，一个守在河口。

中间那条河流得极活，上下两头，各封了一层。

这就是判决五「一眼泉、一片海」完整的样子。它的主证据已经核过原文；可它是本书的推断，不是口述，所以仍标「待验」。

◆ 九、放回你的日子里

邵晴有一个同事，特别讨厌「标准答案」。她说，语文课就应该让学生自由地写，不要教套路，不要背范文。她的课确实上得很活，学生都喜欢。

可是一个学期下来，她发现一件怪事：她不教套路，学生就自己去网上找套路；她不让背范文，学生就在手机里存了几十篇「满分作文」，考试前偷偷背。

套路和范文，是颗粒：一个个定下来的形状。她把它们赶出了课堂，它们从学生的手机里回来了，而且回来的样子，比她教的还死板。

邵晴后来跟她聊了一次，说：也许不是不要套路，是要让学生知道，套路是怎样长出来的，是哪些好文章里慢慢沉下来的东西；知道了它的来历，学生用它的时候，就不会把它当成天上掉下来的规矩。

明天能试的一件事：想一样你很讨厌、想赶出自己生活的东西，比如规矩、计划、别人的评价。先别急着赶，问一句：它是怎样长出来的？如果你只是把它赶出门，它会从哪扇窗户回来？

> 带走的话
>
> 他把颗粒和整片都赶出了门，只留下流；它们没有被写成发生，于是一个退成了不知从何而来的河底，一个升成了早就灌满的海。

小账 开门还是关门：两样都有。只留下流，是开门；河底与海，是关门。本章另有一次收窄：判决五的证据，两块降为旁证，一块待核。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？都没有说话。回来的河底和海，一个是「不知从何而来」，一个是「更宽的自我」，都不是一块会回头改人的地。

第 21 章

总账：一条河只流在一块地上

◆ 一、包一顿饺子，有三种心思在转

大年三十，老邵一家包饺子。

邵晴在和面，嘴里念叨着：五百克面，二百五十克水，多了就软，少了就硬；馅里的盐，一斤肉放多少。她心里转着的，是一套清清楚楚的数和规矩，一样一样的，可以写在纸上，可以教给别人。

老邵在擀皮。他不看秤，也不看表，手一按，就知道这面醒没醒好；擀杖一推，就知道这张皮薄了还是厚了，边上要不要再压两下。他心里转着的，是手上的东西：面的软硬，皮的厚薄，案板的凉。

邵磊在一边包，一边说起小时候，奶奶包的饺子里总藏着一个硬币，谁吃到谁来年走运；说着说着，一家人都想起了奶奶。他心里转着的，是另一种东西：记忆，想念，一家人坐在一起的那份热乎。

一顿饺子，三种心思，同时在转。

◆ 二、三种意识

这三种心思，本书叫它们三种意识。

邵晴那一种，是理念的意识：心里的东西一颗一颗、清清楚楚，可以数，可以写，可以交给别人。

老邵那一种，是现实的意识：意识长在手上、案板上、面团里，人在和物打交道，物也在回头教人。

邵磊那一种，是自我的意识：记忆，情感，我和你、和他，一条一直在流、一直在连着过去和别人的河。

这三种意识，不是三个人各有一种。每一个人身上都三种都有，只是在这一刻，谁站在了前面。明年，也许是邵磊来和面，老邵来讲奶奶的故事。

◆ 三、王德生博士的口述

本编开头说过，王德生博士有一句口述：他的意识之流，只在自我世界，没有理念的意识，也没有现实的意识。

这一编前六章，一章一章地攒证据。现在把账算一算。

◆ 四、自我的意识：他写得比谁都好

先说他有的，而且写得比谁都好的那一种。

邵磊包饺子时那条河，就是詹姆斯的意识之流：一个念头连着下一个念头，「硬币」连着「奶奶」，「奶奶」连着「那年冬天」；每一个念头都带着前一个的温热，把它认领过来，说「那也是我的」（第 17 章）；念头与念头之间的过渡，「说着说着」的那一段，也是真的（第 16 章）；他注意到了硬币，没注意到饺子煮破了一个，他的这一刻，就是由他注意到的东西造成的（第 18 章）。

这一种意识，他写得那么活，一百多年后，心理学家、小说家、普通人，还在用他的词。本书在这里，不打折扣地承认：自我的意识，他是大师。

◆ 五、理念的意识：只剩一只瓢

再看邵晴那一种。

在他那里，概念、分类、本质，是「心灵的目的性武器」：一样东西本质上是什么，看你拿它干什么（第 12 章）。逻辑和数学，是从大脑的后门偶然进来的（第 12 章）。简单的、一颗一颗的感觉，是事后从流里切下来的，不是心里本来有的（第 15 章）。

所以，邵晴心里那一套清清楚楚的数和规矩，在詹姆斯那里，是一只舀水的瓢：河里的水是真的，瓢是人为了喝水临时拿来的工具，它本身不是一种活着的意识。

可是邵晴知道，那套数和规矩，不只是一只瓢。它是几代人包饺子包出来的：多少面配多少水，是无数次软了硬了之后沉下来的。它有它自己的来历，自己的路；它还会回头改包饺子的人：一个新手照着它做，一次就能和出不软不硬的面，省掉了奶奶当年摸索的那几十年。

一颗一颗清楚的东西，在它自己那块地上，也是一种意识在长、在传、在改人。这一种，他的意识之流里没有。

◆ 六、现实的意识：只剩一眼泉

再看老邵那一种。

在他那里，现实的样子是：大脑和神经（第 5 章）；「物质的我」，也就是我的身体、我的房子（第 11 章）；念头要去对上的对象（第 11 章）；感觉之流，硬塞给我们，不知从何而来（第 20 章）。

情绪和习惯那两章，身体开过一次口（第 19 章）：先跑了才怕，神经里走出了路。这是他离现实的意识最近的时候。可是在那两章里，身体的变化最后也被读成了「我的感受」，神经里的路最后也被读成了「我的习惯」。

老邵手上的那种意识，面团软硬、擀杖轻重、案板凉热，不只是「我对面团的感受」，它是手和面一起在长：面在教手，手在改面。一个老师傅的手，和一个新手的手，按在同一块面上，「看见」的是两块面。这种长在手上、长在现场里的意识，在他那里没有自己的位置；现实只以两种样子出现：我的身体，和不知从何而来的泉眼。

◆ 七、收窄：他有什么，没有什么

照本书的规矩，口述照原话立，证据摆完，判词据证据收窄。这一条收窄为：

他有现实的对象、理念的工具，没有现实的意识、理念的意识。

理念和现实，在他的书里都出场了，而且出场得很多；可是它们出场的身份，一个是工具，一个是对象或泉眼。它们没有以「一种意识」的身份出场：没有一种自己会

长、会传、会回头改人的清楚的意识，也没有一种长在手上、长在现场里、和物一起长的意识。

口述说「没有理念的意识，也没有现实的意识」，本书的全部证据都站在这句话一边。收窄只是把它说得更具体：没有的，是作为「意识」的那两种；作为「工具」和「对象」的那两样，他是有的。

◆ 八、这一条，是前面好几条的根

这一条口述，还解释了前面几编里好几件事。

为什么他的「我」只能自己接自己（第 17 章）？因为那个学来的「我」字（理念），那副被抱着的身体（现实），在他那里都不是能教会一个人「认领」的意识，只能是认领的对象。

为什么他的注意只能是「我同意」（第 18 章）？因为替人挑注意的那两种东西，一门手艺的规矩，一块跳出通知的屏幕，在他那里都不是一种意识，只是被挑的东西。

为什么颗粒和整片回来时，只能当河底和海（第 20 章）？因为一颗一颗清楚的东西（理念的意识）和一大片缠在一起的东西（本来可以是三块地一起长出来的土），在他那里都没有被写成发生，只好以先在的样子回来。

缺了两种意识，另两块地就只能当瓢和泉眼。这是第四编的总判断。

替换　三股水

本书每一编的总账，都要给出一件替换物。

詹姆斯的画面，是一条河，只流在一块地上。

本书的替换，是三股水：一股清水，从高处一颗一颗地滴下来，汇成细流，那是理念的意识；一股泥水，从手上、从地里渗出来，带着土和物的味道，那是现实的意识；一股温水，从过去和别人那里流过来，带着记忆和体温，那是自我的意识。三股水汇成一条河。河里的每一滴水，都分不清是哪一股来的；三股水在汇合的地方互相冲，互相改颜色；河走到下游，又分出新的支流，流回三块地上去。

大年三十那顿饺子，就是三股水汇成的一条河：一套数和规矩，一双擀皮的手，一个藏着硬币的记忆。少了哪一股，饺子都还能包，可就不是那一顿饺子了。

三种意识，在今天

还要把这一章放到今天看一眼。

今天有一种机器，最擅长的，恰恰是三种意识里的第一种：一颗一颗清楚的东西。它能在几秒钟里，把和面的比例、饺子馅的配方、一百种包法，清清楚楚地写给你；它读过的菜谱，比全世界所有的奶奶加起来还多。

可是老邵手上那一按，它没有；邵磊心里那个藏着硬币的奶奶，它也没有。它可以写出一段关于奶奶的很动人的文字，可那不是它的奶奶。

有意思的是：詹姆斯那个时代，他最看重、写得最好的，是自我的意识；他看轻的，是理念的意识，那一颗一颗清楚的东西，他说是瓢。一百多年后，恰恰是这只「瓢」，被机器做得又快又好。而他写得最好的那一条河，今天反而更显得珍贵。

这是第十一编要细讲的事。这里只先记一句：三种意识，在今天被分开放在了不同的地方，一种放进了机器，两种还留在人身上。一个人要过好日子，要把三股水重新汇到一起；只剩一股，不管是哪一股，都不够。

第四编总账

看见的： - 心不是积木，是流；同一个念头不会原样回来第二次（第 15 章）。 - 关系和过渡也被感觉到，正在成形有它自己的形状（第 16 章）。 - 「我」是一次次认领出来的，没有坐在背后的主人（第 17 章）。 - 注意是挑选，挑选造出一个人的世界（第 18 章）。 - 身体先动，情绪才来；习惯是神经里走出来的路，结构让步又不全让（第 19 章）。 - 意识连着比一个人大得多的东西（第 20 章）。

收回的： - 意识只有一种住处，就是一个人的心（第 15、16 章）。 - 认领的本事从哪来，不问；我＝我（第 17 章）。 - 注意的主人只有「我」，替人挑注意的那一面没有被算进去（第 18 章）。 - 三十岁像石膏一样凝固，再也不会变软（第 19 章）。 - 颗粒退

成不知从何而来的河底，整片升成早就灌满的海（第 20 章，待验）。 - 理念只剩一只瓢，现实只剩一眼泉；两种意识缺席（本章）。

本编一句话：他把自我的意识写成了一条活的河，写得比谁都好；可这条河只流在一块地上，另两块地的意识，他没有写。

又一个日子　老邵带徒弟

老邵在车间带了三十年徒弟。他退二线前，厂里请他总结一下怎么带徒弟，他说了三句话，正好是三股水。

第一句：先把规程讲清楚。这台机床的操作步骤，每一步为什么这么做，哪一步绝对不能错，一条一条写下来，让徒弟背熟。这是清水，理念的意识，一颗一颗清清楚楚。

第二句：再让他上手，我在旁边看。规程背得再熟，手没摸过，就不会。我让他自己干，我只在旁边看，他快出错的时候，我拍一下他的肩膀。慢慢地，他听一声机器的响，就知道哪里不对了。这是泥水，现实的意识，长在手上。

第三句：最后，让他知道他在给谁干活。这台机床做出来的零件，装到哪台车上，谁会开那台车。一个徒弟知道自己的活跟谁连着，他就不会糊弄。这是温水，自我的意识，连着人。

厂长听完说：老邵，你这三句，比我们的培训手册有用。

老邵说：手册里只有第一句。

一个师傅，要是只教第一句，带出来的是一个会背规程的人；只教第二句，带出来的是一个手艺好、却不懂为什么的人；只教第三句，带出来的是一个有心、却干不好活的人。三句都教，三股水汇在一起，才是一个好工人。

詹姆斯写得最好的是第三股水；老邵这三句话，把另外两股也补上了。

◆ 九、放回你的日子里

包完饺子，邵晴跟弟弟说：你发现没有，咱们家每年包饺子，其实是在教下一代三样东西。一样是和面的数，一样是擀皮的手，一样是奶奶的故事。少教了哪一样，这顿饺子就传不下去。

邵磊说：我以前只记得奶奶的硬币。

你家里，一定也有一件每年都做的事：包饺子，腌咸菜，扫墓，贴春联。明天能试的一件事：挑一件出来，想一想它里面的三股水。哪一样是可以写下来的数和规矩？哪一样是要手把手才学得会的手上功夫？哪一样是要一家人坐在一起才讲得出来的故事？再想一想：你家传下去的，是三股都有，还是只剩了一股？

> 带走的话
>
> 他写活了自我那一股水，没写另外两股；本书的替换，是把一条只流在一块地上的河，换成三股水汇成的一条河。

> **小账** 开门还是关门：本章是总账。自我的意识，他打开了一扇大门；理念的意识、现实的意识，这两扇门他没有打开。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？给「我」打工：一个当瓢，一个当泉眼。这是第四编给出的最清楚的答案。

第 五 编

自我幸福：真是「好使」，一杆事后的秤

编　序

这一编八章，写他的第二个核心：实用主义的真理论。

本书把它看作同一个「我」在第二个方向上的展开：幸福。一个想法是真的，因为它好使，因为照着它走下去，走得通，心里满意，日子过得下去。第 13 章已经说过，这就是善中心：真是善的一种，善是对我好。

前两章先还公道：他的方法，先问「这有什么不同」（第 22 章）；他把真放进了时间，真是发生在一个想法身上的事（第 23 章）。第 24 章是一个转折：他自己说，真理像健康一样是做出来的，这个比方是他递给本书的一把刀。

后五章下刀，一刀对着一个问题：好使是为了什么（第 25 章）？什么时候上秤（第 26 章）？实践是检验真理的唯一标准吗（第 27 章）？实在从哪里来（第 28 章）？最后算总账：他说自己不选目标，其实暗里选了幸福（第 29 章）。

王德生博士有四条口述落在这一编：善中心主义（第 13 章已立），善不先选意义目标就无法定义（第 25 章），结果出来之前判不了好坏、要有过程中的检测器（第 26 章），这把刀也能拆「实践是检验真理的唯一标准」（第 27 章）。这一编要兑现判决二「一杆秤」。

第 22 章

选这块瓷砖，明天有什么不同

◆ 一、吵了一晚上的瓷砖

老邵家装修的时候，为厨房的地砖吵了一晚上。

老邵要深灰色的，说耐脏。老伴要米白色的，说亮堂。邵晴插了一句：其实选哪个都行。老邵不高兴了：什么叫都行？颜色不一样，性质就不一样！

吵到十点多，邵磊从外面回来，听了两句，问：爸，妈，你们先说说，选了灰的，以后每天有什么不一样？选了白的，以后每天又有什么不一样？

老邵说：灰的，掉了油点子看不出来，不用天天拖。

老伴说：白的，厨房亮，做饭心情好。

邵磊说：那你们吵的不是颜色，是「不天天拖地」和「做饭心情好」哪个更要紧。

屋里一下子安静了。两个人争的问题，变了。

◆ 二、他的方法：先问有什么不同

邵磊那一问，就是詹姆斯的实用主义方法。

《实用主义》第二讲，他说，遇到一场没完没了的争论，先问一个问题，大意是：如果这个说法是真的，而不是那个说法，对任何人来说，实际上会有什么不同〔大意，待核〕？

如果找不出任何不同，那么两个说法其实是一个意思，争论是在空转。如果找得出不同，那个不同，就是这场争论的全部内容。

他爱用钱来打比方：一个想法的意思，就是它的「兑现价值」，它能在经验里的什么地方换出东西来〔大意，待核〕。本系列第 120 号已经讲过这个比方，本书不重复。

这个方法，他说得很清楚：它首先是一种方法，不是一套主张。它不替你选答案，只是逼你把争论落到后果上。他还有一个比方：实用主义像旅馆中间的一条走廊，每个房间里的人都在干不同的事，可谁进谁出都要走这条走廊〔大意，待核〕。这个比方本系列第 118 号也用过。

◆ 三、先说这一刀对在哪儿

这一刀，是一把极好用的家常刀。

它能让很多吵架当场停下来。你对还是我对，明天我们要做的事有什么不同？如果没有，就别吵了，吃饭；如果有，那就把这个不同摆出来，争这个不同。

它能让很多漂亮的空话现出原形。一个说法说得再动听，如果问不出它会让任何人的任何一天有什么不同，它就只是一串好听的词。

用本书的话说，这个方法做的事，是逼一个说法去走一段路：从一句话，走到它在日子里会落下的那些不同。一个说法的意思，不在它自己身上，在它会引出的那一串不同里。这是发生学的看法：意思不是一件现成的东西，是一段路。

先问有什么不同，这把刀本书整把照收。

◆ 四、可是，「对任何人」的「不同」，是谁的不同

请回到那个问题的原话：对任何人来说，实际上会有什么不同。

这句话里，有两个地方，本书要多问一句。

第一个地方：「对任何人」。

邵磊的一问，让爸妈的争论变成了「不天天拖地」和「做饭心情好」哪个要紧。可是问题并没有解决，只是换了一个地方。对老邵来说，不天天拖地要紧；对老伴来说，做饭心情好要紧。同一块瓷砖，对这两个人的「不同」，不是同一个不同。

实用主义的方法，把争论从「颜色」移到了「后果」；可后果是对谁的后果？它没有说。这正是第 13 章说的：好使，总是对某个人好使。

第二个地方：「实际上会有什么不同」。

什么时候的不同？选了白色瓷砖，头三个月，做饭心情好；三年以后，缝里的黑印子洗不掉了，心情还好吗？选了灰色瓷砖，头几年省事；可厨房常年灰扑扑的，十年下来，一个人每天在这里做饭的心情，会不会也被它一点一点磨掉？

「会有什么不同」这一问，没有说到什么时候为止。

◆ 五、还有一个地方：为了什么

更深的一层，要等到第 25 章才细讲，这里先露个头。

邵磊的一问，把争论变成了「不天天拖地」和「做饭心情好」。这两样，为什么一个人会看重这个、另一个人会看重那个？

老邵干了一辈子车间，他看重的是省事、耐用、少出岔子；老伴一辈子在家做饭，她看重的是在厨房里那几个小时过得舒不舒坦。一个要的是将来少操心，一个要的是眼下过得好。

「不同」是找出来了；可哪一个不同更要紧，要先说为了什么。实用主义的方法，能把「为了什么」逼出来，却不能替你回答「为了什么」。

这不是这个方法的错。它本来就说，它只是方法，不替你选答案。问题出在后面：当詹姆斯从这个方法走到他的真理论，说「真就是好使」的时候，「为了什么」这一问，还空着。

◆ 六、他自己用这把刀，切出了什么

看一个人怎样用自己的刀，最能看出这把刀的脾气。

《实用主义》第三讲，詹姆斯用这个方法去切一个老问题：世界归根到底是物质的，还是精神的？是一堆原子碰出来的，还是有一个神在后面〔以下大意，待核〕？

他先往回看：如果世界到今天已经结束了，那么说它是原子碰出来的，还是说它是神造的，没有任何不同，已经发生的一切，都是一样的。

然后他往前看：不同出在将来。说世界只是原子，就等于说，将来一切都会散掉，没有什么道德的秩序会留下来；说有一个神，就等于说，有一种永恒的道德秩序，人可以对将来抱有希望。所以，这场争论实际的不同，在于将来有没有希望。

这一刀切得很漂亮，把一场两千年的形而上学争论，落到了一个人心里「有没有希望」上。

可是请看他切出来的那个「不同」，落在哪里：落在一个人对将来的希望上，落在自我那块地上。这场争论在理念那块地上有什么不同（两种说法各自能解释什么、预言什么），在现实那块地上有什么不同（两种说法会让人怎样去造东西、做研究），他没有往那边切。

一把好刀，握在一个站在自我那块地上的人手里，切出来的「不同」，多半也落在自我那块地上。

◆ 七、SDE 量一量

用本书的话说：这个方法，是给一个说法铺一条路，让它从一句话走到日子里。这条路铺得很好。

可是一条路，要有三样东西才算铺完：往哪里去（目标），怎样走（路怎么组织），路上有哪些限制（什么不能碰、什么时候必须停）。本书把这三样叫作意义目标、路径组织、优化约束。

詹姆斯的方法，做的是中间那一样：怎样走，从一句话怎样走到一串后果。第一样和第三样，往哪里去、什么不能碰，这个方法不管。

他作为方法说它不管，是诚实的；可他后来的真理论，把这个只管中间一段的方法，当成了「真」的全部意思。这一步，本编后面几章要一步一步拆。

又一个日子　换不换房子

邵晴和丈夫为换房子，吵了小半年。

丈夫想卖掉现在的小两居，贷款换一套离孩子学校近的三居。邵晴不想：现在的房子离她上班近，贷款一背就是三十年，日子会紧。

两个人吵的，一开始是「值不值」。后来邵晴用了詹姆斯那一问：换了，和不换，明天有什么不同？

丈夫说：换了，孩子每天上学能省四十分钟，早上能多睡一会儿。

邵晴说：不换，我每天上班能省一个小时，每个月能多存一些钱，家里不会为钱吵架。

问出来的「不同」，一下子清楚了。可是本章说过，问出「不同」还不够，还要追两问。

第一问：对谁的不同？四十分钟，是孩子的；一个小时，是邵晴的；每个月的钱，是全家的。

第二问：到什么时候的不同？孩子还有六年小学、三年初中，九年以后，离学校近这一条就没用了；房贷是三十年。

两问追完，第三件事也浮出来了：为了什么？丈夫要的，是孩子这几年过得轻松一点（幸福那一项，孩子的）；邵晴要的，是全家将来不被一笔大贷款拴住（自由那一项，全家的）。

吵的不是房子，是两个目标。

他们后来想了一个两个目标都照顾到一点的办法：不买，先在学校附近租三年，把现在的房子出租；三年后，看孩子升学的情况，再定买不买。

明天能做的一件事：家里要为一件大事做决定，别只吵值不值。先问「明天有什么不同」，再追「对谁」「到什么时候」，最后问「为了什么」。

◆ 八、放回你的日子里

邵磊那一问，后来成了邵家的一句家常话。谁跟谁争起来，旁边就有人问：你们先说说，明天有什么不一样？

有一次，老邵和老伴争要不要给外孙女报一个周末的英语班。老邵说要报，老伴说不报。邵磊又问了那一句。

老邵说：报了，孩子英语好，以后上学不吃亏。

老伴说：不报，孩子周末能睡个懒觉，跟我们去公园。

邵晴在旁边说：那你们还得再问两句。一句是，对谁的不一样：对孩子，还是对咱们？一句是，什么时候的不一样：这个学期，还是十年以后？

明天能试的一件事：下次家里争一件事，先用詹姆斯那一问，「明天有什么不一样」；然后再加两问，「对谁」和「到什么时候」。三问问完，你会发现，很多吵架吵的其实不是同一件事。

> 带走的话
>
> 他那一问「这有什么不同」，是一把极好用的家常刀；可「不同」要再追两问：对谁的不同，到什么时候的不同。

小账 开门还是关门：开门。意思不在一句话身上，在它走出来的那一串不同里。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？方法本身没有偏向；可「对任何人的不同」一落地，就落到了某一个人的眼前，为了什么、到什么时候，都还空着。

第 23 章

真，是发生在一个想法上的事

◆ 一、一条天气预报

老邵每天晚上看天气预报。有一天，预报说：明天有雨。

第二天早上，他出门时带了伞。中午下起了雨。他撑着伞走回家，心里说：这预报，真准。

这句「明天有雨」，是什么时候成了真的?

是昨天晚上主持人说出口的那一刻吗？那时候雨还没下。是今天中午第一滴雨落下来的那一刻吗？还是老邵撑着伞走回家、心里说「真准」的那一刻?

你大概没这样想过：一句话，是在某一刻「成了」真的。我们习惯的想法是：一句话要么真要么假，在它被说出来的时候就定了，剩下的只是我们知不知道。

詹姆斯不这样想。

◆ 二、他说了什么

《实用主义》第六讲，是他专门讲真理的一讲。其中有几句话，是整本书的心脏〔以下大意〕。

一个想法的真，不是它身上一个停滞不动的性质。真，是发生在一个想法身上的事。一个想法变成真的，是被事情弄成真的。它的真，其实是一个事件，一个过程：就是它自己被证实的那个过程。

他还说：真理大部分是靠信用活着的。我们相信日本存在，并不是我们都去过日本；只要没有人反驳，这些真理就像钞票一样流通。可这套信用体系底下，总得有人在某个地方真的兑过现，否则它就会像没有准备金的银行一样垮掉。

在第二讲里，他讲一个新真理是怎样被接受的，说它像是给旧看法和新事实做媒：一个人有一堆旧看法，碰上了一件和它们对不上的新事实，他会找一个新的想法，把旧看法改动得尽量少，又能把新事实接住；这个新想法，要做到最少的震动，最多的连续。

◆ 三、先说这一刀对在哪儿

这一刀，本书要郑重地还他公道，因为它是西方哲学里很少有人走过的一步。

从柏拉图到弗雷格，两千多年，真理都是不在时间里的：一句话真，就是永远真；我们去不去验证，它都在那里。第 9 章那张合影，说的就是这个。

詹姆斯说：真有出生日期。它在一段过程里被做出来：一个想法先被提出来，然后被一次次地照着走，一次次地被经验证实，最后它成了真。它还会败：一个想法走着走着撞了墙，它就不再是真的了。

用本书的七个词来说，他看见了真理的路。一个想法，先是一锅粥里的一个猜，然后在一次次验证里正在成形，最后定型成大家都用的一个真理；这个真理再沉回去，成了大家不用再亲自验证就可以踩的地，这就是他的「信用」，这就是回写。

真有路，有回写，有出生日期：这一步，是全书对他最大的一次肯定。

◆ 四、还有一句，更了不起

同一讲里，还有一句话，常常被人漏掉。

他说，真理从事实里长出来；可它们又往前扎回事实里去，给事实添上东西；这些事实又生出、或者显出新的真理〔大意〕。

请注意这句话走到了哪里。前面说的是：事实把一个想法弄成真的，这是事实改想法。这一句说的是：真理扎回事实里，给事实添了东西，这是想法改事实。

一句天气预报扎回事实里，会改事实吗？会。预报说明天有雨，全城的人都带了伞，出租车的生意好了，室外的活动取消了；明天的城市，因为这一句预报，已经和没有这句预报时不一样了。

一个医生对老邵说「你这个病，坚持运动能控制住」，这句话扎回老邵的日子里，老邵开始跑步，他的身体真的变了。这句话的「真」，有一部分，是它自己参与做出来的。

这是回写，而且是回写到实在上：想法改了世界。这一句，是他离发生学最近的一句话。

◆ 五、可是，账记在哪里

说完他走到了哪里，再说他停在哪里。

真是在验证里被做出来的。那么，谁来验证？验证的账，记在哪里？

在他那里，验证最后落在一个人的经验里：这一个人照着这个想法走，走通了没有，他满不满意。信用体系是公共的，大家都在用那些没亲自验过的真理；可那一次「真的兑现」，是在某一个人的经验里发生的。

第 118 号判他「把柜台设在了自己家里」，说的就是这里。本书在第 4 章补过一个出生证明：这个柜台，本来摆在一张公共的桌子上，被他带回了家。第 9 章又补过一个前提：信念是一个人的私产。

他自己提到了没有准备金的银行会垮。可是谁来查准备金？什么时候查？查出来一张假钞，怎样把它从流通里撤回来？这一套，他没有写。一个看见了挤兑的人，没有给银行装一个审计处。第 29 章会专门算这一笔账。

◆ 六、还有：两句话没有对上

还有一处，更细，也更要紧。

前面那两句话，放在一起看：

一句说：一个想法是被事实证实的，证实就是它成真的过程。事实在这里，是验收的地方。

另一句说：真理扎回事实里，给事实添上东西。事实在这里，是被真理改掉的东西。

如果真理会改掉事实，那么事实还能当验收它的那把尺吗？预报说有雨，全城的人都带了伞，室外活动都取消了；明天的城市，是被这句预报改过的城市。拿这个被改过的城市，去验收这句预报，验收的还是当初那个问题吗？

他两句都写了，没有把它们对上。第 27 章讲「实践是检验真理的唯一标准」时，王德生博士的一条口述，正好卡在这条缝上。

◆ 七、先挨打：「绝对的真」他怎样安放

照规矩，还要查一处可能的反例。

同一讲里，他也提到了「绝对的真」。他说，所谓绝对的真，是指以后再也没有任何经验会改变的真；它是一个理想的消失点，我们想象，我们所有暂时的真理，总有一天会向它汇聚〔大意〕。

乍一看，这里有一个「再也没有」，像是一处时间的封口，像第 19 章那个「再也不会变软」。

可是细读，他在这里用了「理想的」「我们想象」「总有一天」这样的词。这是他在明白地标记：这不是一个已经在那里的东西，是一个我们朝它走、却未必走得到的方向。

按本书的读法纪律，一个人自己标了记号、说这是理想和想象的地方，不能当成他的封口去抓。所以这一处，本书判为：不是接缝，是他的一处诚实。把真理放进时间以后，他没有偷偷把一个「永远不变的真」从后门请回来；他把它放在了地平线上，说明白了那是地平线。

这一处要写进附录，作为「本书查过、判为不是接缝」的一例。拆一个人，也要把他没犯的错，照实记下来。

◆ 八、SDE 量一量

形状：一个真理，从猜到定型。他看见了。

路：验证的过程，一步一步。他看见了，而且是全书最大的看见。

土：旧看法的存量，信用体系。他看见了，可这片土的账，最后落在一个人的经验里。

回写：真理沉回去成为地（信用），真理扎回事实里改事实。两种回写，他都写了。可后一种回写，和「事实是验收的地方」那句话，他没有对上。

又一个日子　外婆的腌菜方子

老伴的母亲，有一个腌萝卜的方子，据说是她的外婆传下来的。每年冬天，全家都等着吃。

有一年，邵晴想把这个方子写下来，就去问外婆：盐放多少？外婆说：看着放。晒几天？外婆说：看天。

邵晴一开始觉得，这个方子「不科学」。后来她跟着外婆腌了一冬天，才明白：这个方子，是一代一代人在一个个冬天里「做」出来的。哪一年盐放多了太咸，哪一年晒得不够发了霉，外婆的外婆都记在了手上，传给了外婆。这个方子是「真」的，可它的真，有出生日期，有一段一段的成败，正是詹姆斯说的「真是发生在想法上的事」。

它还靠信用流通：全家没有一个人亲自验证过每一步，都是信外婆的。

可邵晴也发现了一件事：外婆的「看着放」，只在外婆一个人的手上兑现；外婆哪天不在了，这本账就没了。这正是本章说的那个缺口：信用体系，缺一个大家都能翻的账本。

那年冬天，邵晴跟着外婆，每一次放盐都拿小勺量一下，每一天的天气都记下来，腌成了的那一坛，贴一张纸条：这一次，盐几勺，晒几天，天气怎样。

三年后，外婆走了。那个方子没有跟着走，它在邵晴的本子上，而且还在一年一年地被改。

一个真理，靠一个人手上的经验活着，很珍贵，也很脆弱；把它记在一本大家都能翻的本子上，它才能一代一代地接着长。

◆ 九、放回你的日子里

邵晴的学生问过她一个问题：老师，课本上说的那些东西，都是真的吗？

邵晴想了想，没有直接回答，给学生讲了一段历史：很多年前，课本上说过一些后来被发现不对的东西；也有一些东西，当年只是一个猜想，后来被一代一代的人验证了，才写进了课本。

她说：课本上的东西，大部分是真的，可它们不是天生就是真的，是一代一代的人验出来的。你们今天学它，是在用前人的信用；将来你们要是在哪里发现它不对，也要有本事、有地方把它提出来。

一个学生问：那我们去哪里提？

邵晴说：这个问题问得好。这也是一百多年前一个叫詹姆斯的人，没有回答完的问题。

明天能试的一件事：想一条你一直当真的「常识」，问一问它的出生日期：它是什么时候、被谁、怎样验出来的？如果你答不上来，你就是在用它的信用。这没有什么不对，我们每个人都在这样活；只是要知道，信用底下要有人真兑过现。

> 带走的话
>
> **他把真理放进了时间：真是发生在想法上的事，会成也会败，还会扎回事实里改事实；他没做完的，是给这一套信用配一个查账的地方。**

小账 开门还是关门：开门，全书最大的一扇。真有出生日期，真会改事实。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？这一次，现实开了口：真理扎回事实里，事实被改了。可验收的那一次兑现，还是落在一个人的经验里。

第 24 章

真理像健康一样，是做出来的

◆ 一、他自己递来的一把刀

拆一个人的学说，最好的刀，常常是他自己递过来的。

詹姆斯在《实用主义》第六讲里，打了一个比方，大意是：真理是在经验的过程中被做出来的，就像健康、财富、力气是在经验的过程中被做出来的一样〔大意，待核〕。

这个比方，他是用来帮自己说理的：你们说真理是现成的、摆在那里的，可你们不会说健康是现成摆在那里的吧？健康是一天一天吃饭、睡觉、走路、干活做出来的。真理也是。

本书要做的，是接过这个比方，认认真真地用下去：如果真理像健康，那我们就像对待健康那样，去对待真理。看看用下去以后，会发生什么。

◆ 二、先说这个比方对在哪儿

先说它对的地方，而且对得很深。

健康不是一件你「拥有」的东西，像拥有一块手表那样。你今天健康，是因为你这些年的吃饭、睡觉、走路、干活，一天一天把它做了出来；你要是从明天起天天熬夜、顿顿大鱼大肉，它就会被一天一天做掉。健康在时间里，有路，会成，也会败。

这正是第 23 章说的：真有出生日期，真会成也会败。

健康还有一样：它不只是身体里的一个状态，它扎回日子里，改日子。一个健康的人，能干更多的活，能陪孩子去更远的地方；他的日子，因为他的健康，变得不一样了。这正是那句「真理扎回事实里，给事实添上东西」。

所以，用健康来讲真理，本书完全赞同。真理像健康一样是做出来的，这个比方，本书整个照收。

◆ 三、用下去：老邵的健康是怎样做出来的

现在，把这个比方用在老邵身上。

老邵查出糖尿病以后，要把他的健康「做出来」。他怎样做?

他先得定一个目标。医生问他：你想要什么？是尽量不受罪、日子舒服就行，还是十年以后还能自己去爬山、少吃药，还是想趁这个机会，彻底换一种活法？老邵一开始没想过这个问题，后来才发现，目标不同，怎样做就完全不同：要舒服，就少折腾；要十年后还能爬山，就得吃一点苦；要换一种活法，那是连作息、饭桌、朋友圈都要动。

他还得在路上看指标。每天早上测一次血糖，每三个月去医院查一次，膝盖疼了要分辨是正常的酸还是要停下来的伤，脚上有一点麻要赶紧告诉医生。这些指标，不是等到年底一起算总账的，是每天、每周、每个月都要看的。

他还得知道哪些东西是回不来的。一次拉伤会好，一只脚要是出了大问题，就回不来了。所以有些事，医生说了，不管他当时心里「同意」不「同意」，都得照做。

他还得记账。每天吃了什么，走了多少，血糖多少，写在一个本子上；每次去医院，医生翻一翻这个本子，就知道他这三个月是怎样过的。

做健康，要四样东西：定目标，看指标，认得回不来的，记账。

◆ 四、再用到真理上

好，现在按詹姆斯自己的比方，把这四样搬到真理上。

如果真理像健康一样是做出来的，那么：

做真理，也要先定目标：这个想法「好使」，是为了什么？为了今天心里踏实，为了将来有路可走，还是为了长出一样新东西?

做真理，也要在路上看指标：不能等一个想法「最后」证明好使了才算数，要在照着它走的路上，就盯着那些会出事的信号。

做真理，也要认得回不来的：有些想法照着走下去，错了就回不来；这些想法，要在走之前就查清楚。

做真理，也要记账：这个想法在哪里、被谁、怎样验过，要记在一个别人翻得到的本子上。

然后，回头看詹姆斯的真理论。四样里，他写了几样？

目标，没有写。他说真理是好使，没有说好使为了什么（第 13 章已经提过，第 25 章细讲）。

路上的指标，没有写。他说一个想法照着走，走通了就成了真，走通了没有，是走完了才知道的（第 26 章细讲）。

回不来的，没有写。更麻烦的是，他在《信仰的意志》里讲到了回不来的选择，却把「回不来」当成了先信、先跳的理由（第 32 章细讲）。

记账，写了一半。他有一个公共的信用体系，可那一次真的兑现，落在一个人的经验里，查账的地方没有（第 29 章细讲）。

◆ 五、比方是对的，他没有把比方用完

所以这一章的判断，很简单：

他打了一个很对的比方，却没有把这个比方用完。

他用健康来说明真理是做出来的，这一半用得很好。可健康怎样做出来，要定目标、看指标、认得回不来、记账，这一半，他停下了。

这不是说他不懂健康。他是学医出身的，他比谁都知道一个病人要怎样被照顾。可是当他把健康搬到真理上的时候，他只搬了「做出来」这一半，没有搬「怎样做」那一半。

为什么只搬了一半？前面几编的答案，在这里又用得上：他的真理，是一个人的真理，是「对我好使」。一个人对自己的健康，常常也只看眼下的感觉：今天舒服，就觉得没事。要定目标、看指标、认得回不来、记账，需要另外两块地一起到场：医学的道

理（理念），化验单和身体（现实）。这两块地，在他的学说里，一个是工具，一个是泉眼（第 21 章）。

◆ 六、健康的比方里，还站着一个人

这个比方，还有一处，他没有看见。

一个人的健康，是他自己一天一天做出来的；可是很少有人是一个人把健康做出来的。老邵的健康里，站着一位医生：诊断是医生下的，指标是医生定的，哪些事不能碰是医生说的，那个记账本，每三个月是医生翻的。医生背后，还站着一整家医院，一套医学的道理，几十年、几百年里无数病人和医生一起攒下来的经验。

健康是做出来的，而且是一个人和一群人、一套道理、一家医院一起做出来的。

如果真理像健康，那真理里也站着这样一些「医生」：一个想法好不好使，不能只由照着它走的那个人自己说了算；要有一个懂行的人帮他看，有一套大家都认的指标，有一个地方把这些经验攒起来，传下去。

詹姆斯自己就是医学博士，他比谁都知道医生对一个病人意味着什么。可是在他的真理论里，那个「医生」不见了：一个想法好不好使，是照着它走的那个人自己在经验里兑现的。他打了一个健康的比方，比方里却只有病人，没有医生。

做健康，少不了医生；做真理，也少不了一个帮你看、帮你记的人和地方。

◆ 七、这一章的位置

这一章是第五编的转折。前两章先还公道：先问「有什么不同」（第 22 章），真在时间里（第 23 章）。从这一章起，本书用他自己递过来的这把刀，一刀一刀往下切：

第 25 章，切「目标」：好使是为了什么？

第 26 章，切「指标」和「回不来」：什么时候上秤？

第 27 章，切「记账」的一个更深的难处：实践做完了，被检验的东西已经变了。

第 28 章，切「泉眼」：实在从哪里来？

第 29 章，算总账。

四刀，都是从「真理像健康一样是做出来的」这一句里切出来的。

又一个日子　「我的血压我知道」

老邵楼下的老周（照顾中风父亲的那位），自己血压也高。医生让他每天测，按时吃药。他不测，他说：我的血压我知道，头不晕就是正常，头晕了就是高了。

他这句话，很像詹姆斯：一个想法好不好使，看它在我的经验里走不走得通。头不晕，走得通；头晕了，走不通。

可本章那个健康的比方，正好反过来提醒他：做健康，要看指标，不能只看感觉。很多时候，血压高了，人一点感觉也没有；等到头晕了，常常已经晚了。

这件事，是「感觉」（自我）替「数字」（理念）和「身体本身」（现实）拍了板。

老邵劝他：老周，你那个「我知道」，只是你身体的一种声音，而且是最不准的那一种。你得让另外两种声音也说话。

后来老周的女儿给他买了一个血压计，放在饭桌边上，每天早饭前量一次，记在一个本子上。第一个月，他发现有好几天血压挺高，他却一点感觉都没有。

老周说：原来我那个「我知道」，一半是不知道。

怎样量、多高要去医院、怎样用药，要听医生的。本书只借他这件事说一句：「我的身体我知道」，是一句很珍贵的话，可它只是三种声音里的一种。

◆ 八、放回你的日子里

老邵的那个记账本，后来成了全家人的一个习惯。

邵晴开始用一个本子，记她班上几个学生的变化：试了一个新办法，这个月写了几篇作文，哪几处改好了，哪几处还是老样子。邵磊在公司也搞了一个「周账」：这周试了什么，看了哪几个数，哪一个信号不对。

有一次，邵磊跟父亲说：爸，我发现，你那个血糖本子，跟我们公司的周账，是一回事。

老邵说：那当然。你以为健康是等年底体检才知道的?

明天能试的一件事：挑一个你正在「做」的东西，一个新习惯，一个新项目，一个你想改掉的毛病。用健康的四样来给它配一套：目标是什么（舒服、将来有路，还是长出新东西）？路上看哪一两个指标？哪一种情况是回不来的，一出现就停？账记在哪里，谁能帮你翻?

> 带走的话
>
> 他说真理像健康一样是做出来的，这个比方是对的；本书只是把它用完：做健康要定目标、看指标、认得回不来、记账，做真理也要。

> **小账** 开门还是关门：开门，而且是他亲手开的。真理像健康，是做出来的。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？在他的比方里，它们本来应该说话：医学的道理，化验单上的数。可在他的真理论里，这两样没有被请上桌。

第 25 章

Good for me：好使，是为了什么

◆ 一、同一次拉伤，三种答案

导论里讲过，老邵跑到第三个星期，左腿后面「咯噔」一下，拉伤了。

那几天，家里人为这件事讨论了好几回。

老伴说：你看，跑出毛病来了吧，算了，别跑了，吃药控制着就行，何必受这个罪。

邵磊说：爸，这是好事，说明你真练到了，肌肉就是这样拉伤了、长好了，才变强的。

邵晴说：先别急着说好还是坏。爸，你先想想，你跑步到底是为了什么？

老邵愣了一下。他一开始只是觉得医生让运动，就该运动；为了什么，他还真没想过。

这一章，就从邵晴那一问开始：好使，是为了什么？

◆ 二、王德生博士的口述

王德生博士在谈詹姆斯的实用主义时，有一段口述，本书照原话登记：

Good for me，for us，很多时候，这个 Good 无法定义。因为 Good 必须由意义的选择：目标是创造，还是自由，还是幸福快乐？比如，对付糖尿病，跑步增加肌肉，将肌丝拉伤，是 Good 还是 Bad？如果你想幸福快乐地治疗糖尿病，这个不是 Good。但是如果你想「长久治疗」，这个 Bad 就是一种成本投入，investment。这就是实用主义无法回答的问题。

这段口述，是本书第五编的承重梁。下面一层一层把它展开。

◆ 三、三个目标，三个答案

老邵拉伤这件事，好还是坏？按口述，要先问他要的是什么。

如果他要的是幸福，也就是「治病也别受罪，日子过得舒坦」，那这次拉伤是坏事。疼，难受，想放弃，这正是他不要的。老伴那句话，是站在这个目标上说的。

如果他要的是自由，也就是「十年以后少吃药，还能自己去爬山，不被这个病拴住」，那这次拉伤是一笔投入。今天付的成本，换将来的路。口述里那个词说得很准：investment。邵晴那一问，是在逼父亲看见这个目标。

如果他要的是创造，也就是「借这个机会，长出一个新的自己，换一种活法」，那这次拉伤是改造的一部分。肌肉本来就是在拉伤和修复里长出来的。邵磊那句话，是站在这个目标上说的。

同一次拉伤，三个目标，三个答案，而且是互相打架的答案。一家三口，各站在一个目标上，各说各的对。

「好」这个字，不先说为了什么，是定不下来的。

◆ 四、詹姆斯怎样说「好」

那么，詹姆斯自己怎样说「好」？

他有一篇专门讲道德的文章，叫《道德哲学家与道德生活》，一八九一年发表。在这篇文章里，他说，善的本质，简单地说，就是满足要求。任何一个要求，只要它存在，本身就有一份要被满足的权利；世上的要求常常互相冲突，所以道德要做的，是想办法找到一种安排，能满足尽可能多的要求，牺牲尽可能少的要求〔大意〕。

这就是他的「好」：满足要求，而且尽量多满足。

请用老邵家的例子来试一试。老伴的要求是：别受罪。邵磊的要求是：练得更强。老邵自己，还有一个要求：别让孩子们担心。按詹姆斯的办法，要找一种安排，尽量多地满足这几个要求。

可是，这几个要求里，哪一个更重？「别受罪」和「练得更强」直接打架，不可能都满足。尽量多满足，是数有几个要求被满足了；可三个目标之间的打架，不是数个数能解决的。

他用数要求的个数，代替了选意义的方向。

先挨打　他说过「长远」

照规矩，先请他本人来辩护。

在《实用主义》第六讲里，他说「好使」，不是一时的好使，而是「长远地、总体地」好使〔大意〕。

这是一个很强的辩护。长远地看，老邵这次拉伤，是不是就好判了？

还是判不了。「长远」只给了一个时间的长度，没有给方向。长远地舒服，还是长远地自由，还是长远地长出新东西？时间拉长了，三个目标还在打架：一个一辈子都尽量不受罪的老邵，和一个十年后还能自己爬山的老邵，是两种不同的「长远地好」。

所以本书收窄为：**他有时间的尺度，没有意义的目标**。

◆ 五、为什么说实用主义回答不了

口述说：这就是实用主义无法回答的问题。为什么是「无法」，而不只是「没有回答」？

因为实用主义的办法，是看结果：照着一个想法走，走通了，它就是真的、好的。可是「走通了」这个词本身，就预设了一个目的地：你要去哪儿，才谈得上通不通。

老邵跑步，要去的是「舒服」，这次拉伤就是没走通；要去的是「十年后自己爬山」，这次拉伤就是在路上；要去的是「一个新的自己」，这次拉伤就是走对了。

实用主义要用「走通了没有」来判断好坏，可「走通了没有」，又要先知道去哪里。这是一个圈：要判断好不好，得看走没走通；要判断走没走通，得先知道好是什

么。圈的中间，那个「去哪里」，是实用主义自己给不出来的。它只能等你先选了，再替你算账。

◆ 六、SDE 量一量：意义要先选，而且要相乘

用本书的工具来说。

本书在第 22 章说过，一条路要有三样东西才算铺完：往哪里去（意义目标），怎样走（路径组织），路上有哪些限制（优化约束）。詹姆斯的真理论，做的是中间那一层：照着走，走没走通。最上面那一层，往哪里去，他没有立。

最上面那一层，本书有三个答案可选：创造、自由、幸福。这三样，不是三个互不相干的选项，它们之间有一个关系，本书一直在用：

自由＝创造×幸福。

这是乘法。老邵要有将来的路（自由），得一边长出新的东西（创造），一边还过得下去、不至于太苦（幸福）。两样里有一样归零，乘出来就是零。

乘法给了一条很实在的界线：拉伤是可以的，只要幸福那一项没有被压到零，疼得住，人不放弃，还愿意继续；拉伤到老邵从此一想到跑步就发怵、再也不肯动，幸福归零，乘出来的自由也就归零，这笔投入就亏光了。

实用主义只能说：看结果。本书能事先说出好坏的分界：三项里，哪一项先走向零，哪里就是坏。

具体练到什么程度该停，那是医生的事。这里讲的，只是判断的结构。

◆ 七、一位近邻：桑塔亚那

这条口述，在詹姆斯同时代，有一位近邻说过相近的话。

詹姆斯在哈佛的学生、后来的同事桑塔亚那，一九〇八年在一封信里说：要判断什么是有用的、什么是令人满意的，总得先在某种程度上把我们的理想说清楚；这一层，詹姆斯没有放进哲学里；在这一点上，杜威要好得多〔大意，待核〕。

这和口述的方向是一致的：好使，要先有一个理想来定它的方向。

分界也要画清楚。桑塔亚那把理想，放在一个他叫「本质」的领域里，那是一些永恒的、本来就在那里的形式，人只是去认出它们。这又成了一座早就在那儿的仓库。

口述说的是另一回事：意义目标不是去一个仓库里认领的，是在创造、自由、幸福三个方向里去选；选了以后，还要相乘，看哪一项在走向零。一个是去找理想，一个是去选意义。

本系列杜威卷（第 180 号）也判过同一件事：实用主义的检验几乎全落在做之后，做之前「为了什么」这一层没有单独立起来。本书接着判，把这一层落到了詹姆斯自己的「满足要求」上。

◆ 八、没选的目标，会被悄悄填上

还有一件事，要先在这里说破，第 29 章再细算。

一个人说「我不选目标，我只看好不好使」，他真的没有选吗？

老邵拉伤那几天，要是没有邵晴那一问，他会怎么判断？多半是：疼，难受，不想跑了，那就是不好使。他没有选目标，可他的判断，已经悄悄站在了一个目标上：舒服，别受罪。

目标不说出来，并不会空着。它会被一个人当下最自然的那个感觉悄悄填上：顺不顺，踏不踏实，舒不舒服。这正是三个目标里的「幸福」。

詹姆斯讲真理时，用得最多的词之一是「满意」；讲新真理怎样被接受时，说要「最少的震动」（第 23 章）。满意，少震动，这些都是一个人心里踏实、顺当的感觉。他说自己不选目标，其实暗里选了幸福。这是本书从他的用词里看出来的一个推断，标「待验」，第 29 章专门查。

又一个日子　邵晴要不要读在职研究生

老邵拉伤那件事以后，邵晴自己也碰到了一个「好使」的难题。

学校鼓励老师读在职研究生，读下来职称上有好处。她报了名，读了一个学期，发现每个周末都要去上课，平时晚上要写作业，她自己的孩子没人陪，班上的作文也改不过来。

她问自己：这件事好不好使?

按「满意」那杆秤：不满意，累，心里烦。好像该退。

可她想起了本章那一问：好使，是为了什么?

如果她读研，是为了这两年日子过得舒服（幸福），那现在就该退。

如果是为了将来能评上职称、多一条路，比如去教研室、带更多老师（自由），那这两年的累，是一笔投入。

如果是为了弄明白一些她一直想弄明白的东西，比如孩子为什么写不出作文（创造），那这两年的累，是长出新东西的代价。

她想了一个星期，发现自己最想要的，是第三样。第二样有也好，没有也不要紧；第一样，她可以少一点。

然后，她用了那条乘法：三项里，哪一项在往零走？孩子没人陪，她心里那份踏实，正在往零走；这一项要是归零，乘出来的，什么都没了。

她做了一个决定：不退学，但把论文题目改成了她最想弄明白的「孩子为什么写不出作文」，这样读研和她每天的课，变成了同一件事；同时，每周六下午，雷打不动陪孩子，这是她给自己定的那盏灯。

明天能做的一件事：你正在为一件「好不好使」拿不定主意的事，先写下它的三个可能的目标，看看你最想要哪一个；再看看，三项里哪一项正在往零走。

◆ 九、放回你的日子里

老邵那天被女儿问住以后，想了两天，跟家里人说：我想好了。我不图舒服，也不图变成什么新人，我就图十年以后，还能自己去爬泰山，不拖累你们。

邵晴说：那好，那这次拉伤就是成本，不是失败。可是咱们也说好：要是疼到你不想跑了，那就是亏本了，得换办法，先走路，别硬扛。

老邵的目标定下来以后，一家人的吵架少了一半。老伴不再说「何必受罪」，因为她知道老邵要的不是舒服；邵磊也不再一个劲儿地说「越练越强」，因为他知道父亲要的不是变成健身达人。

明天能试的一件事：你正在为一件事吃苦，可能是减肥、考证、陪孩子学琴。停下来问自己一句：我吃这个苦，是为了舒服，为了将来有路，还是为了长出一个新的自己？答完这一问，再看你眼下吃的苦，是成本，还是亏本。

> 带走的话
>
> 好使，要先问为了什么；创造、自由、幸福，目标不同，同一次拉伤好坏相反，而且三项要相乘，哪一项先走向零，哪里就是坏。

小账　开门还是关门：关门。他有「满足要求」，有「长远地好使」，没有意义的目标；中间那个「好」字，是空的。　这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？给「我」打工。「满足要求」数的是一个个要求的个数；为了什么，要理念那块地先说出来，他没有给它开口的地方。

第 26 章

什么时候上秤：结果出来以前，回不来的损失

◆ 一、发动机烧了，才知道水温高了

邵磊有一辆开了八年的旧车。有一年夏天跑长途，他一路开着空调听着歌，心情很好。开到半路，车头冒起了白烟，发动机不动了。

拖到修理厂，师傅打开引擎盖看了一眼，说：水温早就高了，你没看仪表盘吗？那个红灯亮了少说二十分钟。

邵磊说：我光顾着看路了，车开着好好的，我哪知道。

师傅说：车开着好好的，不等于它好好的。等你感觉到不好，缸体已经拉坏了。

修车花了一万多。那天晚上，邵磊给姐姐打电话，说了一句：我今天才明白，看结果是来不及的。

◆ 二、王德生博士的口述

这一章，接的是王德生博士的第三条口述，本书照原话登记：

实用主义的问题是，何时判断结果？根据意义目标的不同和投入的长短，在「结果未出来之前」无法判断 Good 还是 Bad。这就有问题了。有些坏结果，不可逆转，会造成重大损失。必须要在「发生的过程中有一个非实用主义的检测器」。这是 Good for me 的问题。此时，理性就要进来，产生前瞻性。

上一章讲的是「为了什么」。这一章讲的是「什么时候」。两个问题连在一起：目标没选，就不知道怎样算好；时点没定，就不知道什么时候算。

◆ 三、一杆事后的秤

实用主义给了我们一样很好的东西：一杆秤。事情做完了，放上去称一称：走通了没有，好不好使，满不满意。

这杆秤有它的用处。很多事，只有做了才知道；很多道理，只有照着走一趟才知道对不对。詹姆斯把「做了才知道」这件事，讲得比谁都透（第 23 章）。

可是这杆秤有两个毛病。

第一个毛病：什么时候上秤？一件事的结果，常常要很久才出来。老邵跑步的结果，要三个月才能在化验单上看见；一个孩子的教育方法对不对，要十几年才看得出；一家公司的方向对不对，要几年才见分晓。在上秤之前的那一大段时间里，你靠什么判断？

第二个毛病，更要紧：有些东西，等上了秤，已经回不来了。邵磊那台车，等他「感觉到」不好，缸体已经拉坏了。上秤那一刻称出来的，是一个已经发生、改不了的损失。

一杆事后的秤，称不出回不来的损失。

◆ 四、非实用主义的检测器

所以，口述说：必须在发生的过程中，有一个非实用主义的检测器。

「非实用主义」这几个字，意思是：它不看结果。它不等事情做完了再称，它在事情做的过程中，就盯着一些东西，告诉你：再往前走，要出事。

邵磊那台车上，就有这样一个检测器：水温表。它不管你开得开不开心、车跑得顺不顺，它只盯着一个数：水温过了多少，发动机会坏。这个数不是开车的人当场「感觉」出来的，是造车的人事先算出来、事先装上去的。

老邵身上，也要有这样一个检测器：膝盖疼到什么样子必须停，饭后血糖到多少必须去医院，脚上出现什么变化必须马上告诉医生。这些，也不是老邵跑步时当场「感觉」出来的，是医学的道理事先给他的。

检测器靠什么？口述说：理性要进来，产生前瞻性。

前瞻，就是在事情发生之前，先在脑子里、在模型里、在道理里，把这条路走一遍：走到哪里会出事，出了事能不能回头。造车的人事先算好了水温的红线，医生事先告诉老邵哪几种信号不能拖。这是理念那块地，在事情发生之前先开口说话。

◆ 五、检测器只管一件事：回得来，还是回不来

检测器要盯什么？什么都盯，就等于什么都没盯。

本书把上一章的乘法接过来：自由＝创造×幸福。三项里有一项归零，乘出来就是零。检测器要盯的，就是：过程中，有没有哪一项，正在走向回不来的零。

能回来的坏，是成本，是投入。老邵拉伤了，会长好，肌肉在修复里变强；邵磊一个功能做砸了，砍掉重来，团队学到了东西。这些坏，可以交给实用主义去试：边做边看，做错了改。

回不来的坏，是归零。老邵要是伤到了回不来的地方，要是跑到从此厌恶运动、再也不肯动；邵磊的车，缸体拉坏了；一个孩子的童年，过去了就是过去了。这些，不能等上秤，必须在发生之前，由理性先把关。

所以，实用主义和检测器，不是谁取代谁：**可逆的，交给秤；不可逆的，交给检测器**。

◆ 六、「Good for me」里的那个「me」

口述里还有一句：这是 Good for me 的问题。

为什么这样说？因为「好不好使」，是对站在柜台前的这个人好不好使。可是回不来的损失，常常落在不站在柜台前的人身上。

一个是将来的我。今天觉得好使的我，替五年后、十年后的我签了字；可将来的那个我，今天不在场，他没法说「不」。邵磊开车时觉得一切正常，那是此刻的邵磊；为一万多块修车费买单的，是第二天的邵磊。

一个是别人。一家工厂觉得往河里排污「好使」，省钱；河下游的人，不在这家工厂的柜台前。一个家长觉得打孩子「好使」，孩子听话了；二十年后那个长大了的孩子，当时不在柜台前。

实用主义的柜台，只接待在场的人。回不来的损失，偏偏常常落在不在场的人身上。第 118 号判的「柜台设在自己家里」，在这里有了它最重的一个后果：家里的柜台，签不了将来和别人的单。检测器，就是替这些不在场的人站岗的东西。

先挨打　他没有看见不可逆吗

照规矩，先请他本人辩护。

他看见了。在《信仰的意志》里，他给「重大的选择」下定义时，亲口列了一条：决定是不可逆的，事后证明不明智，也回不了头（第 31、32 章细讲）。

可是请看他怎样处理这一条。他把不可逆，当成了「有权先信、先跳」的理由：机会只有一次，错过就没了，所以你不能等证据齐了再说，你有权先押上去。

不可逆，在他手里是一个加速器，不是一个刹车。

这就是本书为什么说，他没有装检测器。他看见了回不来的那一步，可他拿它来催人跳，没有拿它来让人停下来查。第 32 章专门讲这一处。

另一边，第 9 章那位克利福德，恰恰要的是一个事前的检测器：船出海之前，就要查。可他的检测器太粗，只有一样：证据够了才许信。友谊、创业、治病这些事，永远等不到证据齐。

本书的检测器，比克利福德细：不要求证据齐，只要求盯住回不来的零。证据不齐可以走，只要路上有红灯；看见红灯，就停。

◆ 七、检测器自己也会错

最后要把这把刀转过来，对准本书自己。

检测器靠的是理性事先想好的模型：水温的红线，血糖的界限，哪些信号不能拖。可模型也会错。红线定得太低，车还好好的，灯就亮了，你白白停在路边；定得太高，灯还没亮，缸体已经坏了。医学的标准，也是一代一代改过来的。

所以，检测器不能是一台「装好了就不许动」的机器。它要被真实发生的事一次一次地回写：灯亮了，车真的坏了吗？没亮，车为什么坏了？每一次，都要回头改那条红线。

如果检测器自己变成了一条「挖好的运河」，一套不许改的标准，那么本书也就掉进了它批评詹姆斯的同一个坑：把一场正在发生的事，写成了一台早就装好的机器。

秤要有，仪表要有，仪表还要被回写。

◆ 八、SDE 量一量

用本书的三块地来说：

秤，是自我那块地上的东西：我满不满意，我走没走通。

仪表，要理念和现实一起装：理念事先算好红线（水温多少、血糖多少），现实那块地上有一块实实在在的表、一台血糖仪、一张化验单，把这个数显出来。

第 21 章说过，他的学说里缺的正是这两种意识：理念的意识，现实的意识。所以，他装不上仪表，并不是一时疏忽。一个只有自我那块地的人，手里只能有一杆秤。

又一个日子　老伴的理财群

老伴退休以后，被一个老姐妹拉进了一个「理财交流群」。群里天天有人晒收益，说某一种产品，一个月就能赚不少。

老伴心动了，想把家里存的一笔钱投进去。她说：我看群里好多人都赚了，好使。

老邵没有直接反对。他想起了女儿教他的那块仪表盘。

他跟老伴说：咱们先不说好不好使。你先回答我三个问题。

第一个：这笔钱要是全没了，咱们回得来吗？老伴想了想：回不来，那是咱俩养老的钱。

第二个：这件事，你心里有没有一盏红灯？什么情况出现，你就不投了？老伴说：没想过。

第三个：除了群里的人，有没有一个懂行、又跟这件事没有利益关系的人，帮你看一眼？老伴说：没有。

老邵说：那这件事，是一件回不来的事，路上没有灯，也没有人帮你看。按咱闺女那本书的说法，这种事，要让「知」先走。

老伴去问了在银行工作的一个外甥。外甥看了一眼，说：姨，这个东西，你千万别碰。

后来群里果然出了事。老伴说：那天我要是信了「好使」，咱俩的养老钱就没了。

具体的钱怎样打理，要去问懂行、而且跟你的钱没有利益关系的人。本书只说一件事：越是回不来的钱，越不能只看别人晒出来的「好使」。

明天能做的一件事：如果你正打算把一笔「回不来」的钱投到一个地方，先回答老邵那三个问题。

◆ 九、放回你的日子里

邵磊修完车以后，做了两件事。

第一件，他把车上仪表盘的每一个灯都查了一遍，弄清楚哪个灯亮了必须马上停，哪个灯亮了可以开到修理厂再说。

第二件，他在公司也装了一块「仪表盘」。他跟团队说：以后我们做新东西，照样先干起来，干了才知道行不行；但是我们事先定好三个红灯，比如现金只够撑三个月了、核心客户走了一个、团队里有人连续一个月加班到半夜，只要亮一个，不管当时觉得多顺，都停下来开会。

半年后，第二个红灯亮了一次。他们停下来，发现一个大客户正在悄悄转向别的供应商。他们提前两个月做了准备，没有伤筋动骨。

邵晴听弟弟讲了这件事，也在班上装了几盏「红灯」。她过去总是等期末成绩出来，才知道哪个孩子掉队了；那时候，一个学期已经过去了。现在她给自己定了三条：一个孩子连续三次作业没交，一个孩子连续两周上课一句话不说，一个孩子的同桌来悄悄告诉她「他最近不太对」，只要亮一条，她当周就找这个孩子聊一次。

一个学期下来，她提前找到了两个在家里出了事的孩子。她说：以前我也信「看结果」，可是孩子的一个学期，是回不来的。

明天能试的一件事：挑一件你正在做的事，给它定一两个红灯。只要回答一个问题：这件事里，什么东西一旦坏了就回不来？给它定一条线，线到了，不管你当时感觉多好，都停下来看一眼。

> 带走的话
>
> 实用主义只给了一杆事后的秤；可逆的交给秤，不可逆的要交给路上的仪表，而仪表要靠理性事先装好，还要被发生的事一次次回写。

> **小账** 开门还是关门：关门。他看见了不可逆，却只有事后的秤，没有路上的仪表。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？没有说话的机会。仪表要理念和现实一起装，在他的学说里，这两块地一个是瓢，一个是泉眼。

第 27 章

实践是检验真理的唯一标准吗

◆ 一、尝一口汤

邵晴在家煲汤。盐放了没有？放了多少？她拿勺子舀一口，尝一尝。咸了，加点水；淡了，加点盐；再尝。

这一锅汤，她可以尝十次。每尝一口，汤还是那锅汤，不会因为尝了一口就变成另一锅。尝，是一个干干净净的检验：拿汤来验「盐够了」这个判断，对了就停，不对就改，改了再验。

在这件事上，有一句话完全成立：实践是检验真理的标准。

◆ 二、养一个孩子

再换一件事。

邵晴的一位同事，和丈夫认定一个道理：孩子要严管，严管才能出息。他们照着这个道理，管了儿子十八年：作业要检查，周末要补课，考不好要罚，手机一律没收。

儿子今年考上了一所不错的大学。同事在办公室里说：你看，严管是对的吧，实践证明了。

邵晴没说话。她想起那个男孩去年来学校找她时说的一句话：邵老师，我考上大学，就再也不回家了。

这十八年的实践，证明了什么？

如果说孩子考上了大学，所以严管是对的，可谁也不知道，换一种管法，孩子会不会考得一样好，而且还愿意回家。那个「换一种管法的孩子」，不存在，没法拿来比。

如果说孩子不愿回家，所以严管是错的，可也没法把他放回六岁，重新来一次。

十八年的实践，把这个孩子改掉了，也把这对父母、这个家改掉了。它不像尝一口汤，尝完了汤还是那锅汤。这一次检验，把被检验的东西，改成了另一个样子，而且改不回来。

◆ 三、王德生博士的口述

王德生博士在讲到上一章那个检测器时，顺手指出了一件事，本书照原话登记：

用这个也可以解构「实践是检验真理的唯一标准」：当你实践完了后，不可验了，就是回写产生 E 不可逆的改变。

这里的 E，就是本书说的「土」：让事情能发生的那一片缠在一起的地。口述的意思是：实践本身会回写，会改掉土；土被改了，而且改不回来，那么实践做完以后，原来那个要被检验的东西，已经不在了，没法再验。

◆ 四、这句话从哪里来：写作的边界

这句话，中国读者都很熟。它的源头，是马克思的《关于费尔巴哈的提纲》第二条，大意是：人的思维是否具有客观的真理性，这不是一个理论的问题，而是一个实践的问题〔大意，待核〕。一九七八年的那场讨论，让「实践是检验真理的唯一标准」这句话在中国家喻户晓。

本书在这里要先划一条线。本系列马克思卷（第 143 号）定过一条写作的规矩：只拆一个命题在认识上的结构，不评它在历史里的用处和后果。本书照这条规矩办：这一章只问一件事，作为一个关于「怎样检验真理」的说法，它在结构上缺了什么。这句话在历史上起过什么作用，不在本书要谈的范围里。

为什么把它放进一本讲詹姆斯的书？因为它和詹姆斯是一个家族的：一个道理对不对，要到实践的后果里去检验。这正是实用主义最核心的那一句。拆它，就是拆实用主义最有名的一位远亲。

◆ 五、先说它对在哪儿

在拆之前，先还它一个公道，而且是很大的公道。

这句话对着的，是另一种说法：一个道理对不对，看它是谁说的，看它写在哪本书里，看它合不合某一套早就定好的教条。和这种说法比，「拿到实践里去试一试」，是一大步。很多被当成天经地义的东西，就是在一次次「试一试」里被改掉的。

本系列马克思卷已经认了这一条。杜威卷也认了这一条，并且补了一句：单纯的「实践检验」只做了检验的一半，做之前为了什么、先在脑子里预估一遍，也要算上（第 180 号）。本书接着这两卷往下走，只多拆一层。

◆ 六、多拆的那一层：检验台也在动

「检验」这个词，有一个没说出口的前提：检验前后，被检验的是同一件事。

尝汤，前后是同一锅汤。称体重，秤不会因为你站上去就变了。实验室里做实验，要求每次条件一样，能反复做，别人照着做也能得到同样的结果。在这些地方，检验台是不动的：它让你站上去，量完，你下来，它还是它。

可是很多最要紧的实践，检验台是会动的。

养孩子，十八年，孩子变了，家变了。治一场病，老邵跑了一年步，身体对胰岛素的反应都变了，那个「没跑步的老邵」已经不在了。办一个企业，一个方向走了五年，市场、团队、竞争对手，全都被这五年改过了。

在这些地方，实践一走，就回写了，把土改了；实践做完，你拿到的结果，是长在一片新土上的；而当初要检验的那个道理，是在一片旧土上提出来的。

检验，成了拿新土上长出的结果，去验旧土上提出的道理。

土要是能回到原样，这不是问题：汤可以一尝再尝。土要是回不去，这个检验就只能做一次，而且做完就没有对照了。

◆ 七、它也拆了詹姆斯

这一层，正好卡在第 23 章留下的那条缝上。

詹姆斯说过两句话。一句说：一个想法是被事实证实的，证实就是它成真的过程；这里，事实是验收的地方。另一句说：真理从事实里长出来，又扎回事实里，给事实添上东西；这里，事实被真理改掉了。

他两句都写了。可是，如果真理会改掉事实，那么事实就不能再当验收它的那把尺。验收的尺，在验收的过程里被改掉了。

王德生博士这条口述，正好把这条缝说破了：实践完了，不可验了，因为回写改了土。詹姆斯看见了回写，却仍然把被回写改过的事实，当成验收的地方。

先挨打　最强的辩护

照规矩，请最强的辩护人。

辩护人会说：实践不是一次，是「实践、认识、再实践、再认识」，循环往复（毛泽东《实践论》，一九三七年）。一次验不准，历史会一次一次地再验。你说养孩子只能做一次，可千千万万个家庭都在养孩子，这千千万万次加在一起，就是一次次的再实践。

这个辩护很有力，本书照录。这个循环确实比「一次定真假」深一层：它把「认识」本身也放进了回写，认识会被一次次改写。

本书的回应是：每一轮再实践，面对的都是被上一轮改过的土。千千万万个家庭，各有各的孩子、各有各的家、各有各的时代；这一代的孩子，是在被上一代改过的学校、改过的社会里长大的。每一轮验的，其实已经不是同一个命题了。

那么，这就不再是「检验」，而是「生长」。一个道理，在一轮一轮的实践里被改、被长、被换掉一部分。这正是马克思卷的判法：真理在实践里长，不只是在实践里受审。

所以本书的结论，只动两个字：**实践是检验真理的一个标准，而且是最常用、最要紧的一个；它不是唯一的**。在能反复、能回头的地方，比如实验室、工艺、尝汤，它是一把好刀，本书不废它。在做完就回不去的地方，只靠它，不够。

◆ 八、拿什么补

不够的地方，拿什么补？把第 25、26 章和这一章合起来，是三段：

做之前：理性先把路走一遍。选定为了什么（创造、自由、幸福），估一估哪一步会走到回不来的地方。

做之中：一块仪表盘。盯着三项里有没有哪一项在走向回不来的零，红灯一亮就停。

做之后：记账，而且记全。结果记下来，道理跟着改；还要写明这一次实践把哪片土改了、还能不能再验。

再加一条：三块地分开验。理念那块地上，道理说得通不通；现实那块地上，事情顶不顶得住；自我那块地上，人扛不扛得住。三块地一起点头，才算站稳。

还有一个很实用的小办法，能让一部分回不去的实践，变得能验一点：给它留一个对照。

一所学校要试一种新的教法，不必全校一起改，可以先在两个班试，另两个班照旧；一家公司要试一个新制度，可以先在一个部门试；一个家庭要改一个规矩，可以先说好试一个学期。留下来的那一部分，就是那个「没这样做会怎样」的对照。它不能让实践完全回头，却让实践做完以后，手里还有一样东西可以比。

这个办法，在科学里叫对照组，在做事的人那里叫试点。它的意思很简单：既然实践会改掉土，那就别一下子把全部的土都押上去。

又一个日子　一次装修，只能装一次

邵晴家那套房子，要重新装修。设计师给了两个方案：一个把厨房做成开放式的，一个保留封闭的厨房。

丈夫说：先按开放式装，住一住，不好再改。

邵晴说：装修不是尝汤。墙一拆，水管一改，再想改回来，又要砸一遍，又要花一大笔钱，还要再搬出去住几个月。

这正是本章那一刀：有些实践，做完了就回不去；做完了再「检验」，检验出来错了，也改不回原样。

所以，邵晴家没有「先装了再说」。他们做了三件事，正好是本章的三段：

做之前：先想清楚为了什么。他们家做饭油烟大，孩子小，开放式的好看，可油烟会满屋子跑。

做之中：请设计师先在地上用胶带把开放式的样子贴出来，全家在里面「假装做饭」走了一个周末，看哪里别扭。这是在浅水里先行，也是给一个回不来的实践，留一个能回头的试验。

做之后：装完了，把哪些地方满意、哪些地方后悔，都写下来，留给以后。

最后，他们选了一个折中的办法：半开放，加一扇玻璃推拉门。

明天能做的一件事：你家要做一件「只能做一次」的事，装修、搬家、给孩子选学校，先找一个办法，在浅水里「假装」做一遍。

◆ 九、放回你的日子里

邵晴后来跟那位同事聊过一次。她没有说「严管是错的」，她只问了一句：你们当初定下严管的时候，有没有想过，什么情况下，这个办法要停一停，要改一改?

同事说：没想过。那时候觉得，管就对了，等孩子考上大学就知道了。

邵晴说：可是等他考上大学，很多东西已经回不来了。

同事沉默了很久，说：我小女儿今年上小学，我想试试不一样的。

明天能试的一件事：你正在用一个办法管孩子、带团队、过日子，而且心里想着「等结果出来就知道对不对了」。停一下，问自己两个问题：第一，这件事做完以后，

能不能回头？第二，如果不能，我现在有没有一盏红灯，告诉我什么时候该停下来看一眼？

> 带走的话
>
> 尝汤可以一尝再尝，养孩子只能养一次；实践是检验真理的一个标准，可最要紧的那些实践，一做完就回不去了，所以它不是唯一的标准。

小账　开门还是关门：关门，而且关在他自己的两句话之间：他看见真理会改事实，却仍把被改过的事实当成验收的尺。　　这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？这一章里，现实开了一次很重的口：土被改了，回不去了。可在「唯一标准」这句话里，这一层没有被听见。

第 28 章

夯岸不动底：实在「不知从何而来」

◆ 一、河岸和泉眼

老邵老家村口有一条小河。小时候，那条河年年发大水，淹过好几回庄稼。后来村里组织人修河堤，一年一年地夯，一年一年地加高，还在拐弯的地方改了河道。到他十几岁的时候，那条河就很少再淹了。

老邵说：那河岸，是我们一锹一锹夯出来的。

可是河里的水从哪里来？村里人说，上游山里有几眼泉，一年四季往外冒水。泉水为什么冒，冒多少，哪一年旺哪一年枯，没有人说得清，也没有人管得了。

河岸是人夯的；河底的泉，谁也管不着。

这一章讲的，是詹姆斯的「实在」，也就是真理这座桥两头站着的那片地。他承认，岸有一部分是人夯出来的；可是岸底那一层，他说，谁也管不着，而且不知从何而来。

◆ 二、先挨打：他说过「我们在改实在」

在往下拆之前，先把一个反例摆在最前面，因为它很重。

《实用主义》第七讲，题目叫《实用主义与人本主义》。在这一讲里，他说了一句和「岸不动」正好相反的话，大意是：在我们认识的生活和行动的生活里，我们都是有创造力的；我们给实在的主语一边和谓语一边，都添上了东西〔大意，待核〕。他还说，世界是可塑的，等着我们去给它最后的几笔；人在它上面生出真理〔大意，待核〕。

第 23 章也见过同样意思的一句：真理扎回事实里，给事实添上东西。

所以，说詹姆斯认为「实在一动不动」，是冤枉他。他明明白白地说：我们在改实在。

那么，他到底把哪一层封住了？要细看。

◆ 三、他把实在分成了三块

同一讲里，他把「实在」分成了三块〔以下大意〕。

第一块，是感觉之流。他说，感觉是硬塞给我们的，不知从何而来；对它们的性质、次序、数量，我们几乎控制不了。

第二块，是感觉之间、或者它们在我们心里的副本之间的关系。这些关系有的会变，偶然的；有的是固定的、本质的，因为它们扎根在两头那样东西的内在本性里。

第三块，是已经有的真理。我们每一次新的探究，都要把它们考虑进去。

然后他说：人能添东西。添在哪里？添在第三块（我们不断改写已有的真理），也添在第二块里会变的那一部分（我们怎样把感觉排列、连接起来）。

可是第一块，感觉本身，「不知从何而来」，「几乎控制不了」；第二块里「固定的、本质的」那一部分，扎根在事物的内在本性里。这两样，他没有说人能添。

河岸，他承认人在夯；河底那眼泉，和泉边几块「本质上」就那样的石头，他封住了。

◆ 四、原文并排：三个封口的词

把他同一讲里的两种话并排放：

说发生的话：我们给实在添东西；真理扎回事实里改事实；世界是可塑的，等着我们去完成。

说封口的话：感觉不知从何而来；我们几乎控制不了；有些关系是固定的、本质的，扎根在内在本性里。

封口的，有三个词：

「不知从何而来」，封住了来历：这眼泉从哪里来，不许再往上问。

「几乎控制不了」，封住了回写：泉水冒多少，人改不了。

「本质上」「内在本性」，封住了别样：这几块石头就是这样，不可能是别的样子。

第 19 章那个「再也不会变软」，是时间上的封口。这三个词，是同一类东西：一场正在发生的事，被写成了一台早就在那儿、自己不再发生的机器。

本书在导读里给这个动作起过一个名字：源头封口。在真理这个核心上，它的样子叫：夯岸不动底。

◆ 五、他晚年的一句硬话

还有一句，更硬。

一九〇九年，面对许多人批评他「把真理说成了随人摆布的东西」，他在《真理的意义》里回应，说过一句很有名的话，大意是：实在本身不是真的，它们就「是」；信念才对它们是真的〔大意〕。

这句话的用意，是护住他的真理论：你们别说我让一切都随人摆布，实在就是实在，它不因为我们信什么就变；我说的「真」，是信念对实在的关系，不是实在本身。

用意是好的，本书下面还要替他说话。可是请看这个「是」字：实在就是「是」。它不在真与不真之间，不在成与不成之间，它就站在那儿。

发生句：真是发生在想法上的事，是被事情弄成真的。

发现句：实在本身不是真的，它就「是」。

中间那个「是」，就是接缝。真理这座桥，是一段段搭起来的，他看见了；桥两头的岸，他说它就「是」。

◆ 六、先把公道还给他

他为什么要把岸底封住？这不是糊涂，是一种护栏。

如果连实在本身都随我们怎么想而变，那么「真理」就真的成了「想信什么就是什么」。他一辈子挨的骂，就是这一句。他把实在的底层封住，是为了告诉批评者：有一样东西，是顶人的，你信不信它，它都在那里，你的想法要撞上它，要被它检验。

后来为他辩护的学者，也常常从这里说起：詹姆斯守住了一个独立于我们的实在，所以他不是一个「随心所欲」的相对主义者〔待核〕。

这番话，本书照录，而且承认：要有护栏，这一点他对了。真理不能随人摆布，世界要能顶人。

◆ 七、可是，护栏不必是一片不许发生的岸

本书的分界在这里：护栏要有，可护栏不必是一片不许发生的岸。

回到糖尿病。老邵的血糖怎样起落，他的身体对胰岛素灵不灵，看起来就是那种「硬塞给我们」的感觉之流：他控制不了，也说不清从哪里来。在这个意义上，它是顶人的，老邵不信它，它也照样高。这是护栏。

可是这片顶人的地，并不是「不知从何而来」的。老邵的血糖今天这样，是他几十年吃过的饭、上过的夜班、父母给的身体，一层一层沉下来的；它也不是「几乎控制不了」的，老邵坚持跑了半年，身体对胰岛素的反应本身就变好了。河底，也被跑步改写了。

顶人，不等于不在发生。一样东西能顶你，是因为它是在长的，而且长得比你此刻的一个念头更久、更深；不是因为它不在长。

用本书的话说：客体不是先摆在那儿的，它是在一片土里、沿一条路先显露出来的；它能顶人，是因为它的路比你的念头长。而且，它也会被你的路回写，只是慢。

所以，本书要的护栏是：世界会顶你，因为它是长出来的，而且长得比你久；世界也会被你改，只是改得慢，改的时候要担得起后果。这比「实在就是『是』」多了一步：护栏还在，可它不再是一片不许问来历、不许被改写的岸。

人为什么需要一个不动的底

还要问一句：他为什么需要把底封住？除了护住真理论，也许还有一个更近人情的原因。

一个人要站得住，脚下总得有一块不动的地。如果连脚下这块地也时时在变，人会慌。一八七〇年那个晚上，压在年轻的詹姆斯身上的，正是一种「脚下什么都靠不住」的恐惧（第 3 章）。一个从那种恐惧里爬出来的人，给世界的底层放一块「就是这样」的石头，是再自然不过的事。

本书理解这一点，也不打算把这块石头从任何人脚下抽走。本书只想换一种说法：脚下那块地，不是因为不动才靠得住，是因为它变得慢，慢到足够你站上一辈子；它的来历长，长到足够你一代一代地在上面盖房子。

靠得住，不等于不在变；只是它变得比你慢。知道这一点，人反而更踏实：你不用假装脚下那块地永远不会变，你只要知道它怎样变、变得多快，就知道该怎样在上面站。

◆ 八、这一刀，和前面几刀是一台机器

这一刀，和第四编的几刀，是同一台机器在不同地方的样子：

在意识之流上，颗粒退成了「不知从何而来」的感觉，当了河底（第 20 章）。

在「我」上，认领的本事从哪来，不问（第 17 章）。

在习惯上，三十岁以后「再也不会变软」（第 19 章）。

在真理上，实在的底层「不知从何而来」「几乎控制不了」「就是『是』」（本章）。

每一处，都是他看见了一场发生，又在它的某一头，用一个词把它封住。本书在方法上把这一类叫作「发现学的发生」：承认它在发生，却给它配了一台早就在那儿的机器。

又一个日子　一个孩子的「天生」脾气

邵磊的儿子小时候脾气很急，一不顺心就摔东西。奶奶说：这孩子，天生就是这个脾气，跟他爸小时候一模一样，改不了。

「天生的」「改不了」，这两个词，就是本章说的那种封口：一样东西「不知从何而来」「几乎控制不了」「就是这样」。

邵磊差点也信了。后来他想起了本章那句话：世界能顶人，是因为它长得比你久，不是因为它不在长。

孩子的急脾气，确实是会顶人的：你怎么讲道理，他该急还是急。可它不是「天生就这样、永远这样」的。它是一片土里长出来的：孩子小时候，家里大人说话就急；他一哭，大人就马上满足他；他身体里也许本来就有一点容易激动的底子。这些，一层一层沉下来，成了他的「脾气」。

既然是长出来的，就也能被改，只是改得慢。

邵磊和妻子试了一年：大人先把说话的节奏放慢；孩子摔东西，不马上满足，等他平静了再说；在他快要急的时候，教他先数五个数。

一年后，孩子的脾气没有变成另一个样子，可他急的时候少了，急完了也快了。奶奶说：咦，这孩子好像改了点。

邵磊说：妈，不是改了，是在长。

◆ 九、放回你的日子里

老邵后来跟村里的老伙伴通电话，说起那条河。老伙伴说：这几年上游修了个水库，泉眼那边的水也少了，河里的水跟以前不一样了。

老邵愣了一下：那泉眼，也能被人改啊。

是的。泉眼也在一片土里：山上的树，地下的水脉，上游的水库，几十年里的雨。它不是「不知从何而来」的，只是它的来历比一条河堤长，比一个人的一辈子长。

明天能试的一件事：想一样你一直觉得「就是这样，改不了」的东西：你的脾气，你家的老规矩，你所在行业的某个惯例。问它两个问题：它是从哪里来的，来历有多长？它有没有被改过，哪怕一点点？你会发现，很多「就是这样」的东西，只是来历比你的记性长。

> 带走的话
>
> 他承认河岸是人夯的，却把河底那眼泉封成「不知从何而来」「就是『是』」；本书说，世界能顶人，是因为它长得比你久，不是因为它不在长。

小账 开门还是关门：两样都有。「我们给实在添东西」是开门；「不知从何而来」「几乎控制不了」「实在就是『是』」是关门。　　这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？现实在这里被请上了台，却只许站在河底，当一眼不许问来历的泉。

第 29 章

总账：他说自己不选目标，其实暗里选了幸福

◆ 一、「少折腾」

老邵的老伴有一句口头禅：少折腾。

家里要换个新冰箱，她说：旧的还能用，少折腾。邵磊要辞职出来创业，她说：好好的工作，少折腾。老邵查出糖尿病要跑步，她说：吃药控制着就行，少折腾。

「少折腾」是一个很好的目标。日子过得安稳，心里踏实，一家人少吵架，这是实实在在的好。

可是它是一个目标。它不是「没有目标」。一个人说「我什么都不图，就图少折腾」，他图的正是三样里的一样：幸福，也就是安稳、踏实、顺当。

这一章要说的是：詹姆斯的真理论，表面上说「我不替你选目标，我只看好不好使」，骨子里，他替你选了「少折腾」。

◆ 二、他怎样说新真理被接受

《实用主义》第二讲，他讲一个新的真理是怎样被一个人接受的，说得非常细〔以下大意，待核〕。

一个人本来有一堆旧看法。有一天，他碰上了一件和旧看法对不上的新事实，心里不舒服，于是想办法。他会尽量少改动旧看法，找一个新的想法，既能接住这件新事实，又能让旧看法大部分原封不动。新真理就像一个媒人，给旧看法和新事实牵线；它要做到震动最少、连续最多。

他还说，对旧真理的忠诚，是第一条原则，在大多数情况下，也是唯一的原则。一个人信念里最剧烈的变革，也会让他旧有的秩序大部分站在原地。我们的心，是一块一块长的，一处一处地长，不是一下子整个翻新。

这段话，作为对「人一般怎样接受新东西」的描写，非常准。人确实是这样的：能少改就少改，能接住就接住。

可是请注意，他在这里不只是在描写，他是在讲「真」：一个新想法能被当成真的，要满足这个条件，少震动，多连续。

◆ 三、这是一个目标

「少震动，多连续」，是什么？

是心里的顺当，是旧的秩序大体不乱，是一个人不必推倒重来的那份踏实。用本书的三个目标来说，这是幸福：安稳，踏实，少折腾。

再看他讲真理时最常用的几个词：满意，走得通，合得来，顺。第 13 章已经说过，这些都是一个人心里舒展、踏实的感觉。第 25 章说过，没选的目标，会被一个人当下最自然的那个感觉悄悄填上。

把这几样放在一起，就是这一章的判断：

他说自己不选目标，只看好不好使；可「好使」的标准，是满意、顺当、少震动，这正是三个目标里的幸福。他暗里选了幸福。

本书在第 25 章说这是一个推断，标「待验」。这一章把证据摆齐：「对旧真理的忠诚是第一条原则」「最少的震动，最多的连续」「满意」，三处都是他自己的话。本书据此把这一条从推断升为判决二的一部分；推翻条件写在本章末尾。

◆ 四、暗里选了幸福，会怎样

暗里选了幸福，有一个很实在的后果：他的真理论，天生偏保守。

一个新想法，要是只需要稍微改动一下旧看法，就能接住新事实，它在他的秤上占便宜：震动少，连续多，满意。

一个新想法，要是要把一大片旧看法推倒重来，它在他的秤上吃亏：震动大，连续少，心里不顺。可是有些最要紧的新东西，恰恰就是这一种。

老邵查出糖尿病，要是按「少震动」的办法，他会选一个最少改动旧生活的方案：饭照吃，觉照睡，加一片药。这个方案震动最小，心里最顺。可如果他要的是十年后还能自己去爬山，他就得选一个震动很大的方案：饭桌要改，作息要改，每天早上五点半要起来。这个方案一开始一点也不「满意」。

在创造和自由这两个目标上，常常要先吃一段不满意的苦，甚至要推倒一大片旧东西，才长得出新的。一把以「满意、少震动」为准星的秤，会系统地把这一类新东西称轻。

这里有一个很有意思的矛盾。詹姆斯这个人，一点也不保守：他说世界还在做，没有完成；他在自己的学科里一次次推倒重来；他研究通灵，冒着被同行嘲笑的风险。可他的真理论，却给「少折腾」留了最好的位置。他的人生选的是创造，他的真理论暗里选的是幸福。

◆ 五、第二笔账：缺一个查账的地方

第五编还有一笔账，前几章一路攒下来，现在一起算。

第 2 章，他在实验室里学过一条规矩：账要记在别人翻得到的本子上。

第 4 章，实用主义本来是一张公共桌子上长出来的，被他带回了一个人的家里。

第 23 章，他说真理靠信用流通，底下总得有人真兑过现，否则会像没有准备金的银行一样垮掉。

第 24 章，他说真理像健康一样是做出来的，可他的比方里只有病人，没有医生。

四处合起来，是同一个缺口：他看见了信用会垮，却没有给信用配一个审计所。

一个信用体系，要不垮，至少要三样东西：一本别人翻得到的账，一个定期来查的人，一个查出假钞以后把它撤出流通的办法。在健康那里，这三样是病历本、医生、医院的会诊；在实验室里，这三样是实验记录、同行、重复实验。在詹姆斯的真理论里，这三样都没有写：一个想法兑没兑现，落在一个人的经验里；查不查，由他自己；查出来不对，他自己改。

第 118 号判他「把柜台设在了自己家里」「只差一个到期日」，本书在这里把这两句接起来：柜台在家里，所以没有别人来查；没有别人来查，所以也就没有人替他定到期日。

◆ 六、判决二的完整说法

第五编八章，到这里可以把判决二说完整了：

一杆秤：他把真交给了「好使」，只给了一杆事后的秤。秤上没有刻目标，暗里刻的是幸福；秤上没有刻时间，只能事后称；秤称不出回不来的损失，路上也没有仪表；秤放在一个人的家里，没有查账的地方；秤脚下那片地的最底层，他封成了「不知从何而来」。

五个缺口，各有一章：

没有目标，暗里是幸福（第 25 章、本章）。

没有时点，只能事后（第 26 章）。

称不出回不来的损失，而且实践本身会改掉被检验的东西（第 26、27 章）。

没有查账的地方（本章）。

脚下那片地，底层封口（第 28 章）。

◆ 七、替换：一块三段的仪表，一个查账的地方

每一编的总账，要给出一件替换物。

他的画面，是一杆放在家里、事后才称的秤。

本书的替换，是四样东西合在一起：

做之前，一张图：先说为了什么，创造、自由还是幸福；三项要相乘，先估一估哪一项可能走向零。

做之中，一块仪表：盯住回不来的红线，灯一亮就停。

做之后，一本账：结果记下来，道理跟着改；写明这一次改了哪片土、还能不能再验。

旁边，一个查账的地方：一个懂行的人，一群能翻这本账的人，定期来看。

秤还在，本书不扔掉它；它只是不再是唯一的东西。

推翻条件

这一章的判断，在什么情况下算错？

如果在他的书里找到明确的段落，说一个震动很大、要推倒大片旧看法的新想法，只要它在别的方面更好，就应该被接受，而且这种接受不以「满意」为条件；那么「暗里选了幸福」要收窄为「偏向幸福」。

如果找到他明确提出一套公共的、不由当事人自己来判的核查办法，并把它放进真理的定义里；那么「缺一个查账的地方」要收窄。

去哪里查：《真理的意义》，《彻底经验主义论文集》，他和杜威的通信。

◆ 八、第五编总账：两张清单

看见的： - 先问「有什么不同」，意思在一句话走出来的那一串不同里（第 22 章）。 - 真有出生日期，会成会败，靠信用流通，还会扎回事实里改事实（第 23 章）。 - 真理像健康一样是做出来的（第 24 章）。 - 「我们给实在添东西」，世界是可塑的（第 28 章）。 - 看见了信用会垮（第 23、29 章）。

收回的： - 「对任何人的不同」，没问对谁、到什么时候（第 22 章）。 - 两句话没对上：事实既是验收处，又被真理改掉（第 23、27 章）。 - 健康的比方只用了一半，比方里没有医生（第 24 章）。 - 「好」是满足要求、长远地好使，没有意义的目标（第 25 章）。 - 只有事后的秤，看见了不可逆，却没装仪表（第 26 章）。 - 实践检验的检验台会动，做完就回不去（第 27 章）。 - 实在的底层「不知从何而来」「就是『是』」（第 28 章）。 - 暗里选了幸福，天生偏保守；缺一个查账的地方（本章）。

本编一句话：他把真理从博物馆请回了日子里，这一步是全书最大的看见；可他只给了日子一杆事后的秤，秤上暗里刻着「少折腾」。

又一个日子　一次「少折腾」救了人，一次「少折腾」误了事

为了公道，这里放两件事，一件说「少折腾」是对的，一件说它是错的。

第一件。老伴的一个老姐妹，六十多岁，儿子劝她把老家的房子卖了，搬到城里跟他们住。她犹豫了很久，最后说：我在老家住了一辈子，邻居都是熟人，菜园子是我自己种的；搬到城里，我谁都不认识。少折腾吧。

她留下了。几年后，她身体还很硬朗，每天种菜、串门。她说：幸亏没搬。

在这件事上，「少折腾」选的是幸福：安稳、熟悉、有人来往。对一个六十多岁、在一片土里扎了一辈子根的人来说，这个选择一点不差。

第二件。老邵厂里有一个老车间主任，厂里要上新设备，他说：旧的还能用，少折腾。一拖拖了五年。等到不得不换的时候，别的厂早就用上了新设备，他们车间的订单少了一半，好几个年轻人走了。

在这件事上，「少折腾」也选的是幸福：车间里的人不用学新东西，日子照旧。可它把创造那一项、自由那一项，一起压向了零。

两件事放在一起，就是本章那句话：「少折腾」不是错的，它是三个目标里的一个。错的是，不知道自己在用它，把它当成了唯一的尺子。

老伴的老姐妹，是知道自己要什么的；那个车间主任，是没想过自己要什么，只是顺手选了最舒服的那一个。

◆ 九、放回你的日子里

邵磊要辞职创业那年，母亲说「少折腾」，父亲不吭声，姐姐问了他三个问题：你图的是什么？你给自己定几个红灯？你找谁帮你看账？

邵磊说：图的是做一样自己的东西；红灯是存款只剩半年的生活费；看账的，我找了以前的老领导，每个季度跟他吃一顿饭，把账摊给他看。

母亲听完，没再说「少折腾」。她说：那你去吧，可每个季度那顿饭，别忘了。

「少折腾」不是错的，它是三个目标里的一个。错的是，把它悄悄当成了唯一的尺子，还不知道自己在用它。

明天能试的一件事：回想你最近一次对别人说「算了吧，少折腾」或者「这样挺好，别改了」。问自己一句：我这样说，是因为这件事真的不值得折腾，还是因为我暗里只用了「舒服」这一把尺子？

> 带走的话
>
> 他说「好使就是真」，好像没替你选目标；可他的「好使」是满意、顺当、少震动，他暗里选了幸福，而且把这杆秤放在了一个没有人来查账的家里。

> **小账** 开门还是关门：关门。第五编的五个缺口，在这一章合成一杆秤。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？给「我」打工，而且是给「我」的舒服打工：满意、顺当、少震动，成了真的准星。

第 六 编

自我自由：先信后动，六扇门只开一扇

编　序

这一编七章，写他的第三个核心：信仰的意志。

本书把它看作同一个「我」在第三个方向上的展开：自由。一个人在重大的、躲不开的、证据又定不下来的选择面前，有权先把自己押上去；有些事实，要靠这一押才长得出来。这是他一生最勇敢的一句话，也是他从一八七〇年那个晚上带出来的那一句。

前两章先还公道：回到那个晚上，看「我的第一个自由意志的行动」到底是怎样一个动作（第 30 章）；看他给先信设的三道门槛（第 31 章）。第 32 章下第一刀：他看见了不可逆，却拿它来催人跳。

王德生博士的第七条口述，是这一编的承重梁：先信后动是很自然的推理，但是是片面的；信、知、行没有严格的先后，这其实就是 SDE 的六路径。第 33、34 章专讲它。第 35 章看他怎样把宗教也放进这扇门里，第 36 章算总账。

这一编要兑现判决三「一扇门」。

第 30 章

「我的第一个自由意志的行动」

◆ 一、一句话，被带了四十年

有些话，一个人会带一辈子。

也许是某一年，某个人对你说的一句：「你行的。」也许是你在一个最难的晚上，对自己说的一句：「明天我一定起来。」这句话后来被你一次次拿出来，在别的难处用；用得多了，它就成了你的一部分，甚至成了你看世界的办法。

詹姆斯也有这样一句话。一八七〇年四月三十日，二十八岁，他在日记里写下：我的第一个自由意志的行动，就是相信自由意志（第 3 章）。

这句话，他带了四十年。它长成了《信仰的意志》，长成了他的实用主义，长成了他晚年的宗教观。这一编，就是讲这句话长成的样子。

◆ 二、这是一个多奇怪的动作

先把这句话本身再看一遍。

「相信自由意志」，是一个想法。可他说，相信它，本身就是自由意志的第一个行动。

这是一个绕回自己身上的动作：他用自由意志，去相信自由意志；他相信了，这一次相信，就成了自由意志存在的第一个证据。

哲学家们两千年来争论人有没有自由意志，拿不出证明。詹姆斯没有去证明。他做的，是用一个行动，让这个问题在他自己身上有了一个答案：至少这一次，我选了，我守住了这个念头，这就是自由。

雷诺维叶给他的那个定义，正好是这个样子：明明可以想别的念头，我却因为我选择了，就守住了这一个念头（第 3 章）。自由，不在一个证明里，在一次守住里。

◆ 三、先说这一步对在哪儿

这一步，在本书看来，有一个很深的看见。

自由不是一件先放在你身上的东西，像一件你生下来就有的器官，等着被发现。自由是一次一次做出来的：你在两个念头之间，守住了一个，那一刻，自由发生了；你没守住，被一个念头拖着走了，那一刻，它就没有发生。

本书讲自由，用的是三个拍子：先是纠缠，许多念头、许多可能、许多拉扯缠在一起；然后是选择，在这一团里，裁出一条原本不存在的路；最后是激发，这条路一走通，一股劲就起来了，人被这一步推着往前。

詹姆斯那一晚，三拍都在：纠缠，是抑郁里那一团「一切早已注定」「我可能会变成长凳上那个人」；选择，是他在雷诺维叶的定义面前，裁出一条「先假定它不是错觉」的路；激发，是日记后面那一句：今天，养成新习惯需要的那股劲头，有了。

自由是一次次做出来的，不是一件先放在那里的东西：这一句，本书整段照收。

◆ 四、可是，那一晚真的是「先信」吗

第 3 章已经仔细看过那篇日记。这里只把要紧的那一点再提一次。

那一晚，头一个到场的，是一个道理：雷诺维叶的定义；还有另一个道理：贝恩关于养成习惯的说法。这是知。

然后，是一个决定：先假定自由意志不是错觉。这是信。

然后，是一套办法：今年余下的日子，戒掉空想，去读有利的书，去做事，把一个个行动攒起来。这是行。

后来的八年，还有一份工作、一堂堂课、一间实验室、一个家。那是更多的行，也是更多的知。

那一晚的顺序，是知，信，行；那之后的八年，是行和知一圈一圈地转，信在其中被一次次加固。

可是他后来讲这件事、讲成一套学说的时候，讲的是：先信。

一个知、信、行都在的晚上，被讲成了「先信」这一扇门。

这面小旗，是第 3 章插下的。现在拔起来，交给第 33 章：那一章会用王德生博士的口述，把信、知、行的六种先后一一摆开。

◆ 五、自由和另外两个目标

还有一件事，要在这一编开头说清楚。

本书一直在用一个乘法：自由＝创造×幸福。自由不是一个单独站着的东西，它是另外两样乘出来的：一个人能长出新东西（创造），日子还过得下去、不至于垮掉（幸福），他才有路可走。

詹姆斯那一晚的自由，乘法里的两项都在。创造：他要长出一个新的自己，一个不被「一切早已注定」压死的人。幸福：他要先活下来，先不再每天想着那个坐在长凳上的人。两项相乘，才有了那一步。

可是在他后来的学说里，「自由」常常被讲成了一个单独的、一个人心里的决定：我选择相信，于是我自由了。乘法的另外两项，要长出什么、要怎样过得下去，退到了后面。

这就是本书把他的第三个核心叫作「自我自由」的原因：自由，被收在了自我那一块地上，成了一个人心里的一次选择；它本来要乘上的创造和幸福，本来要落到的现实和理念那两块地，在他的讲法里，都变成了这一次选择之后的事。

◆ 六、一个中国读者熟悉的说法

读到这里，中国读者也许会想起一句老话：知是行之始，行是知之成。这是王阳明的话〔大意，出自《传习录》，待核〕。

这句话里，知在前，行在后，可两样又分不开：知道了不去做，不算真知道；做了，知才算完成。本书第 41 章会把王阳明和詹姆斯放在一起，用同一把尺子量。这里只借这句话，提一个问题：

詹姆斯那一晚的得救，恰恰是知在前（雷诺维叶的定义），行在后（一件件的事），信夹在中间。王阳明会说，那一晚的知和行本来就是一回事；詹姆斯后来讲这件事时，把中间的「信」抽出来，放在了最前面。

两个人都不把知和行拆开，这一点是相通的。分别在于：一个把「知」当成起点，一个把「信」当成起点。至于还有没有第三种、第四种起点，第 33 章回答。

◆ 七、SDE 量一量

形状：「我是自由的」这个信念，在那一晚冒了头，在后来的八年里定了型。

路：知、信、行，一圈一圈。他在日子里走的是完整的一圈，在学说里只留下了「信」这一步。

土：一台「一切早已注定」的机器压着，一个父亲当年一样的崩溃，一本法国人的书，一份哈佛的工作。

回写：那一晚的相信，回头改了他的日子，也回头改了他后来的整套哲学。回写本身，没有问题；问题是，回写到学说里的，只是那一晚的一个片段。

◆ 八、放回你的日子里

邵晴班上有一个学生，初二那年成绩一落千丈，自己跟她说：老师，我就是笨，学不会的。

邵晴没有跟她讲「你要相信自己」。她先做了一件事：找出这个学生初一时一张考得不错的数学卷子，放在她面前，问她：这张卷子，是谁做的？

学生说：我。

邵晴说：那你不是笨，你是这半年里有什么东西卡住了。我们一起找找是哪里。

她们花了两个星期，找到了：初二开学那个月，学生生了一场病，落下了一个单元没学，后面的全接不上了。补上那个单元以后，成绩慢慢回来了。

学生后来说：邵老师，那天你问我「这张卷子是谁做的」，我一下子就觉得，我好像不是那么笨。

这是先信吗？是，有一点。可邵晴没有只给一句「你要相信自己」。她先给了一个看得见的东西（一张卷子，这是知），然后一起找原因、补功课（这是行），「我不笨」这个信，是在这中间长起来的。

明天能试的一件事：身边有人说「我不行」的时候，别急着说「你要相信自己」。先找一样他做到过的事，放在他眼前。

> 带走的话
>
> 「我的第一个自由意志的行动，就是相信自由意志」，说出了自由是一次次做出来的；可那一晚知、信、行都在，后来只留下了「先信」这一扇门。

小账 开门还是关门：开门。自由不在证明里，在一次守住里。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？在那一晚，它们都在说话：一个定义，一套办法，后来一份工作。在他讲那一晚的方式里，它们都成了「先信」的背景。

第 31 章

活的、被迫的、重大的：三道门槛

◆ 一、要不要先伸手

邵磊公司新招了一位产品经理，小许。小许很能干，可性子冷，来了一个月，跟谁都客客气气，谁也不交心。

邵磊有点犯难：这个人，我是先把重要的事交给他，看他能不能接住；还是等他先证明自己靠得住，再把事交给他？

他问父亲。老邵说：你先信他。你不信他，他凭什么信你？

他问姐姐。邵晴说：你先想想，这件事要是交错了，损失你担不担得起。

两个人说的，其实是詹姆斯和克利福德那场架的两边（第 9 章）。这一章，看詹姆斯怎样回答这场架。

◆ 二、一篇回答那条船的文章

一八九六年，詹姆斯在耶鲁和布朗大学的哲学俱乐部做了一次演讲，第二年收进一本文集，题目就是《信仰的意志》〔待核〕。

这篇文章，是冲着克利福德来的。第 9 章讲过，克利福德说：在证据不足的情况下相信任何事情，无论何时、何地、对何人，都是错的。

詹姆斯说：这条规矩，在很多地方是对的，比如科学。可人生里有一类特别的处境，它不适用；在这类处境里，硬守这条规矩，本身就是一种选择，而且常常是最糟的一种。

那么，是哪一类处境？他给了三道门槛〔以下大意〕。

◆ 三、三道门槛

第一道：活的。摆在你面前的两个选择，对你来说都是真有可能的，不是一个你想都不会去想的死选项。对一个从小在城里长大、从没想过种地的人来说，「去当农民」是一个死选项；对一个农家子弟来说，它是活的。

第二道：被迫的。你躲不开，没有第三条路。「要么出门带伞，要么不带」，不是被迫的，你可以待在家里不出门。「要么接受这份工作，要么不接受」，是被迫的，不接受本身就是一种选择。

第三道：重大的。分量重，机会只有一次，或者决定做了回不了头。「要不要吃这顿饭」不重大；「要不要跟这个人结婚」重大。

三道门槛都过了，而且这件事又没法靠证据来定，他说：这时候，一个人的情感和意志，不但可以、而且必须来做这个决定。不做决定、「等证据齐了再说」，本身就是一种决定。

他还说了一句这篇文章最有名的话，大意是：有些事实，不先对它有信心，它就不会出现；在这种地方，对一个事实的信心，能帮着造出这个事实〔大意〕。

◆ 四、先说这三道门槛对在哪儿

这篇文章，常常被读成「想信什么就信什么」的许可证。这对他很不公平。

第一，他给了三道门槛，而且很窄。三道都过的处境，在日子里其实不多：大多数事，要么不是活的，要么躲得开，要么分量不重。第 118 号已经指出：这三道门槛本身就是一条判据的雏形，有明确的适用范围，范围之外就不成立。本书照判。

第二，他在科学这一块，完全同意克利福德。他说，在那些可以等、证据也迟早会来的问题上，就应该等，就应该跟着证据走。

第三，「对一个事实的信心，能帮着造出这个事实」，这一句是真正的看见。邵磊要是一直冷着小许，等他证明自己，那么小许多半也会一直冷着；两个人都在等对方先

伸手，那份信任就永远长不出来。在这里，先伸手，不是赌博，是这份信任得以发生的条件。

有些事实，要一方先押上去，才长得出来：这一句，本书整段照收。

◆ 五、三道门槛，是站在哪里量的

现在，本书要问一个问题：这三道门槛，是站在哪里量的?

活的：对「你」来说是真有可能的。

被迫的：「你」躲不开。

重大的：对「你」分量重，「你」只有一次机会，「你」回不了头。

三道门槛，都是从做选择的那一个人这一头量的。一个选项活不活，看它在这一个人心里是不是真有可能；一件事躲不躲得开，看这一个人能不能不选；分量重不重，看它对这一个人有多要紧。

这有它的道理：做选择的是这个人，当然要从他这一头量。

可是，一件事的分量，不只在做选择的人这一头。邵磊把一件重要的事交给小许，这件事对邵磊重大，对小许重大，对这件事牵涉到的客户和团队里的其他人，也重大。一个人决定「先信」，押上去的，常常不只是他自己。

三道门槛，都站在自我那块地上量。另外两块地，这件事在道理上说不说得通、在现实里有没有一堵承重墙，不在这三道门槛里。

◆ 六、他为什么不喜欢帕斯卡的赌

同一篇文章里，他专门谈到了帕斯卡的那一场「赌」。

帕斯卡说过，大意是：信上帝，如果上帝存在，你赢得无限；如果不存在，你输掉的也不多。不信，如果上帝存在，你输掉无限。算下来，还是信划算。本系列帕斯卡卷（第 173 号）专门讲过这一段。

詹姆斯不喜欢这个算法。他说，一个人如果是这样算出来才去信的，这种信里没有内心的真实；它像是走投无路时胡乱抓起的一件武器〔大意，待核〕。

他的道理，本书能理解：信任、友谊、一个人对生活的相信，不能是算账算出来的；算出来的信，站不住。

可是请注意他一起推开的是什么：算。在他那里，一个真正的「先信」，要从一个人的情感和意志里长出来，不能是一笔账算出来的结果。

本书同意，信不能只靠算。可是，信的旁边，要有一笔账：不是用来决定信不信，是用来决定信到哪里、什么时候停。帕斯卡的算法错在想用一笔账代替信；詹姆斯的做法，错在把账和信一起推开了。先信，旁边放一本账：这是本书在他和帕斯卡之间走的那条路。

◆ 七、还少一道门槛

所以，本书要替这三道门槛补一道。

第四道：说好什么时候、看什么、在哪里结账。

这一道，第 118 号已经补过，叫「到期日」：先信可以，可是事先要说好，信到什么时候，按什么来判，结果记在哪里。

本书在第五编的基础上，再把这一道说细一点：先信可以，可路上要有一两盏红灯；灯一亮，不管你当时信得多坚定，都停下来看一眼。红灯盯的，就是那些回不来的东西。

邵磊后来是这样做的：他把一个中等分量的项目交给了小许，同时跟他说好：三周以后，我们一起看一次进度；这中间，如果客户那边有任何一次投诉，你第一时间告诉我。

先伸手，这是詹姆斯；说好什么时候看、看到什么就停，这是第四道门槛。

◆ 八、SDE 量一量

形状：「先信」这个做法，在他这里有了一套清清楚楚的适用条件。

路：他看见了一条路，信先走，行跟上，事实被造出来。

土：三道门槛量的土，是做选择的那一个人的土：他心里什么是活的，他能不能躲，他有多在乎。

回写：先信，改了事实。这是一种很深的回写：一个人的相信，回头改了世界。他看见了。

停下的地方：三道门槛都在自我那块地上；结账的那一道，他没有写。这一章只是起了个头，下一章，要看他那第三道门槛里藏着的一个词：不可逆。

又一个日子　新搬来的邻居

老邵家对门，搬来了一户年轻人，小两口带一个三岁的孩子。进进出出碰见了，只点点头，谁也不多说一句。

老伴说：现在的年轻人，都不爱跟邻居来往。

老邵想起了本章那句话：有些事实，要一方先押上去，才长得出来。邻里之间那点信任，就是这样一种事实：两家都在等对方先开口，那就谁也不会开口。

他先伸了手：那年中秋，他让老伴包了一盒饺子，敲开对门，说：新搬来的，尝尝。

对门的小伙子愣了一下，连声道谢。过了两天，小两口送来一盒月饼。

又过了半年，老邵有一次在楼道里低血糖，头晕腿软，是对门的小伙子扶他进了屋，给他拿了一块糖，又打电话叫来了老伴。

老邵后来说：那盒饺子，是我这辈子送得最值的一盒。

这件事，詹姆斯是全对的：邻里之间的事，错了能回头（最多送出一盒饺子），主要落在「我和你」之间，而且非有人先伸手不可。第 14 章那个保底条件，在这里一点不差。

本书只补一句第 31 章的第四道门槛：先伸手，可以；对门要是一直冷着，送了三次都没回音，那就不必再送了，这也是一本账。

明天能做的一件事：给你住了很久却从没说过话的一个邻居，先打一声招呼。

◆ 九、放回你的日子里

一个月后，小许把那个项目做得很漂亮，也开始主动找邵磊聊天了。有一次他说：邵总，你第一次把事交给我的时候，我挺意外的。以前的老板，都要我先干满半年再说。

邵磊说：我也是跟我爸学的，先信你。不过我也跟我姐学了一招，先说好什么时候一起看。

小许笑了：你那个「三周一起看一次」，其实让我更踏实。我知道你不是随便信的。

明天能试的一件事：你身边有一个你一直在「等他先证明自己」的人：一个新同事，一个孩子，一个刚和好的朋友。挑一件分量不太重、错了还能回头的事，先交给他；同时说好，什么时候一起看一眼。

> 带走的话
>
> **他给先信设了三道门槛，活的、被迫的、重大的，这三道都是真判据；可三道都站在一个人心里量，还少一道：说好什么时候、看什么、在哪里结账。**

> **小账** 开门还是关门：开门。有些事实要先押上去才长得出来，而且他给这一押划了范围。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？三道门槛，都在自我那块地上量：对我活不活，我躲不躲得开，对我重不重。

第 32 章

他看见了不可逆，却拿它来催人跳

◆ 一、只有一次的机会

邵磊的一位创业朋友，有一年碰到了一个机会：一家大公司愿意投他一大笔钱，条件是他要在三个月里把产品铺到二十个城市。

朋友拿不准。团队只有十几个人，产品还不成熟，二十个城市，怎么看都铺不过来。可是投资人说：这个机会，错过了就没有了，你要是现在不敢，就永远别想做大。

朋友来问邵磊。他说：我读过一篇文章，说人生里有些选择，你不能等证据齐了再做，机会只有一次，你得先相信自己，跳过去。我觉得这说的就是我现在。

邵磊知道他读的是哪篇文章。

◆ 二、第三道门槛里的一个词

上一章说，詹姆斯给先信设了三道门槛：活的，被迫的，重大的。

第三道「重大的」，他是怎样定义的？大意是：机会是独一无二的，赌注是重大的，或者，决定一旦做了，事后证明不明智，也无法回头〔《信仰的意志》，大意，待核〕。

请停在最后那几个字上：无法回头。

这就是本书在第五编一直在说的东西：不可逆。王德生博士的第三条口述说，有些坏结果不可逆转，会造成重大损失，必须在发生的过程中有一个非实用主义的检测器（第 26 章）。

詹姆斯看见了不可逆。他把它写进了自己最有名的一篇文章，而且写在最要紧的那一道门槛里。

问题是：他拿它来干什么？

◆ 三、他拿不可逆来做什么

他的推理，大意是这样的：一件事，如果是重大的，机会只有一次，决定了回不了头，那么「等证据齐了再说」就特别危险，因为等下去，机会就没了，而不做决定本身也是一种回不了头的决定。所以，在这种处境里，一个人有权、甚至必须，让自己的情感和意志先做决定。

在这个推理里，不可逆起的作用是：加速。

正因为回不了头，所以不能等；正因为机会只有一次，所以要先跳。

他在另一篇文章里举过一个例子，本系列第 120 号讲过：一个人在阿尔卑斯山上被困住了，唯一的出路是跳过一道深涧；他要是相信自己跳得过去，腿就稳；满脑子「我不行」，就真的掉下去了〔大意，出自《人生值得活吗？》〕。这个例子里，不可逆（掉下去就没命了）是他先信、先跳的理由。

◆ 四、同一个词，另一个用法

可是，「回不了头」这个词，还有另一种用法。

回不了头，所以要先停下来，看清楚。

邵磊的车，缸体拉坏了就回不来，所以要装水温表，灯一亮就停（第 26 章）。老邵的脚，出了大问题就回不来，所以医生说的那几条，不管他当时心里同不同意，都得照做。一次大手术，做了就回不来，所以术前要反复查，要找第二位医生看一眼。

在这些地方，不可逆起的作用是：刹车。

同一个词，两种用法。一种说：回不了头，所以快跳；一种说：回不了头，所以先查。

詹姆斯只用了第一种。

他看见了回不来的那一步，却拿它来催人跳，没有拿它来让人停下来查。

◆ 五、先挨打：他那个例子里，确实只能跳

照规矩，先替他说话。

辩护人会说：你看他那个阿尔卑斯山的例子，那个人被困住了，没有别的路，停下来查也没用，天黑了会冻死；他只能跳。在这种处境里，詹姆斯说得完全对：犹豫才是最大的危险。

这个辩护，本书照录，而且承认：在那个例子里，他是对的。

可是请看那个例子的样子：退路已经没有了，查也查不出什么，唯一的出路就在眼前。这是一个极端的处境：停下来，没有任何好处。

日子里的大多数「回不了头」的事，不是这个样子。邵磊那位朋友，并没有被困在山上：他可以去查二十个城市的市场，可以问问做过同样事的人，可以跟投资人谈一个分阶段的条件，先铺五个城市看看。他有时间，有退路，有办法先查。可他读到了那篇文章，把自己的处境当成了阿尔卑斯山上的那一道深涧。

所以本书的判断，收窄为：在退路已经断了、查也没用的地方，他那一跳是对的；可他把这种极端的处境，写成了一切「重大选择」的样子。在大多数重大的、回不了头、又还有时间和办法先查的事情上，不可逆应该是刹车，不是油门。

◆ 六、把克利福德最对的那一半捡回来

第 9 章说过，克利福德的尺子太粗，「证据不足不许信」，放在友谊、创业、自救上都不对。詹姆斯把这把尺子扔掉了，这没有错。

可是他扔的时候，把尺子里最对的那一半，也一起扔掉了：在结果出来之前，就要有一道检查。克利福德那条船，要是船主在出海之前找人查一查船底，那一船人就不会死。

本书要做的，是把那一半捡回来，再磨细：

不要求证据齐（这是詹姆斯对的地方）；

但要求在回不来的地方，事先装一道检查（这是克利福德对的地方）；

检查只盯那些一旦坏了就回不来的东西，不管别的（这是第 26 章那块仪表盘）。

先信，可以；先信的时候，路上要有红灯。先信和先查，不是二选一，是在不同的地方各管一段。

◆ 七、有一种先信，本身就是刹车

说到这里，还要替他补上最公道的一笔。

他有一篇演讲，题目是《人生值得活吗？》，是讲给那些对这个问题心里没底的人听的。他在那篇演讲的末尾说，大意是：不要害怕生活；相信生活是值得活的，你的这份相信，会帮着把它变成事实〔大意〕。

在这里，「先信」恰恰是一道刹车。一个人站在最回不来的那件事面前，先信「活下去是值得的」，就是让他停下来的那一下。这种时候，先信和先查指向同一个方向：都是为了不让回不来的事发生。在这里，詹姆斯的先信，是全书最对的那一次。

还要多说一句：一个人真走到了那一步，光靠自己「先信」是不够的，要让身边的人知道，要去找专业的帮助。詹姆斯自己，也是被一本书、一份工作、一群人一起拉回来的（第 3 章）。

所以，本书的判断还要再补一句：先信不一定是油门。当「先信」本身就是在拦住一件回不来的事时，它是最好的刹车。本书反对的，只是把「回不了头」一律读成「所以要快跳」。

◆ 八、SDE 量一量

用本书的三块地来说：

不可逆，是现实那块地上的事：缸体拉坏了，钱花光了，一个孩子长大了。

先查，要理念那块地先开口：事先算好什么是回不来的红线，事先想好一条退路。

先信，是自我那块地上的事：一个人押上自己。

詹姆斯在「重大的选择」面前，只让自我那块地做决定；现实那块地上的不可逆，被他读进了自我那块地，成了「所以更要相信自己」的理由；理念那块地，那个事先算红线、想退路的道理，没有被请上来。

这又回到了第 21 章的那句话：他缺的，是理念的意识和现实的意识。所以，他看见了不可逆，却只能用自我的方式去回答它：信。

又一个日子　辞职信已经写好了

邵晴有一个同事，教了十年书，一直想出去开一家书店。有一天，她把辞职信都写好了，拿给邵晴看：我想好了，人生就一次，再不去就老了。

这句话，正好是本章那个词：机会只有一次，回不了头，所以要先跳。

邵晴没有劝她别辞。她只问了两个问题。

第一个：辞了职，再想回学校，回得来吗？同事想了想：回不来了，编制没了。

第二个：开书店这件事，有没有办法先跳一小步？同事愣了一下。

她们一起想了一个办法：先不辞职，利用寒暑假和周末，在一家朋友的书店里帮忙半年，看看一家书店一天是怎样过的；同时在网上开一个小小的读书会，看看有多少人愿意来。

半年后，同事说：我还是想开，可我现在知道了，我要的不是一家书店，是一群一起读书的人。

她最后没有辞职，而是在学校附近租了一间小房子，周末开读书会，平时照常上课。两年后，读书会有了两百多个会员。

「回不了头」这几个字，在她身上，从先跳的理由，变成了先查的理由；而先查，并没有让她放弃想做的事，只是让她找到了一条回得来的路。

◆ 九、放回你的日子里

邵磊那天没有劝朋友别跳。他问了三个问题。

第一，这件事，有没有一种不用一次跳到底的办法？比如先铺五个城市。

第二，如果跳了，最坏会怎样？那个最坏，你、你的团队、你的家，回不回得来？

第三，你给自己定一个红灯：铺到什么情况，就停下来，不管投资人怎么说。

朋友回去想了两天，跟投资人谈了一个分两段的条件：先五个城市，三个月后看数据，再谈剩下的。投资人犹豫了一下，同意了。

三个月后，五个城市里有两个做得很好，三个很差。朋友说：幸亏没一口气铺二十个，不然现在公司已经没了。

明天能试的一件事：下次有人对你说「机会只有一次，你不跳就永远错过了」，先别急着跳，也别急着拒绝。问一句：这件事，能不能拆成两步，先跳一小步？如果不能，那一个最坏的结果，我回不回得来？

> 带走的话
>
> **他看见了「无法回头」，却把它当成先跳的理由；本书说，在大多数回不了头的事上，「无法回头」应该是先查的理由：先信可以，路上要有红灯。**

> **小账** 开门还是关门：关门。不可逆在他手里是油门，不是刹车。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？现实的不可逆被读进了「我」的决心里；理念那道事先算红线、想退路的检查，没有被请上来。

第 33 章

亚伯拉罕、乃缦和生来瞎眼的人

◆ 一、先信，还是先弄明白

老邵的老伴信教，每个星期天去教堂。老邵不信，可他常陪她去，坐在后排听。

有一次回来的路上，老邵问她：你们信教的，是先信了，才明白那些道理；还是先明白了，才信的?

老伴想了半天，说：好像都有。有的人是先信了，后来才慢慢明白；有的人是先听明白了，才信；还有的人，是先跟着做，做着做着，才信了。

老邵说：那你们那本书里，到底让人先信，还是先明白?

老伴说：你自己去看看。

◆ 二、王德生博士的口述

这一章，接的是王德生博士谈詹姆斯时的第七条口述，本书照原话登记：

这样他的第三个观点，先信后动，是很自然的推理，但是是片面的。圣经里面有的地方将先信→行→知；有的地方是讲先知→行→信；有的地方是先行→知→信。三者没有严格的先后。这其实就是 SDE 的六路径。

这条口述，有两层意思。第一层：「先信后动」不是错的，而且很自然。第二层：它只是好几种先后里的一种；信、知、行三样，没有一个定死的次序。

这一章，先照口述去《圣经》里看三种先后；下一章，把三样东西的全部先后摆开。

◆ 三、先信，再行，再知：亚伯拉罕

先看第一种：先信，然后去做，最后才知道。

《希伯来书》里讲亚伯拉罕，说他蒙召的时候，就遵命出去，往将来要得为业的地方去；出去的时候，还不知道往哪里去〔希伯来书 11:8，大意〕。

他先信了那个召唤，于是动身；走到了，才知道那是什么地方。信在前，行在中，知在后。

《路加福音》里还有一个更家常的例子。彼得打了一夜的鱼，什么也没打着。耶稣叫他把船开到水深之处下网。彼得说：我们整夜劳力，并没有打着什么；但依从你的话，我就下网〔路加福音 5:5，大意〕。网拉上来，鱼多得网都要破了。这时候，彼得才知道站在他面前的是谁。

先信，再下网，再知道。这正是詹姆斯的那一扇门。

◆ 四、先知，再行，再信：乃缦

再看第二种：先知道一个说法，照着去做，最后才信。

《列王纪下》第五章，讲亚兰王的元帅乃缦。他得了麻风病。家里一个从以色列掳来的小女孩说，以色列有一位先知，能治好他的病。乃缦去了。先知没有出来见他，只派人传话：去约旦河里沐浴七回，就好了。

乃缦很生气：我以为他会出来，站着求告神，在患处摇手；约旦河的水，有什么了不起？他的仆人劝他：先知要是叫你做一件大事，你难道不做吗？何况只是叫你去洗一洗。

乃缦去了，在约旦河里沐浴了七回，病好了。他回到先知那里，说：如今我知道，除了以色列之外，普天下没有神〔列王纪下 5 章，大意〕。

他先听到一个说法（知），不情愿地照着做了（行），最后才信。知在前，行在中，信在后。

◆ 五、先行，再知，再信：生来瞎眼的人

再看第三种：先去做，然后知道，最后才信。

《约翰福音》第九章，讲一个生来瞎眼的人。耶稣吐唾沫在地上，和泥抹在他的眼睛上，对他说：你往西罗亚池子里去洗。他去一洗，回头就看见了。

后来，好多人盘问他，他只会说一句：从前我是瞎眼的，如今能看见了。再后来，耶稣又找到他，问他信不信；他说：主啊，我信〔约翰福音 9 章，大意〕。

他先照着做了（行：去洗），然后看见了（知：能看见了），最后才信。

同一卷书里，还有一句话，说的也是这个次序，大意是：人若立志遵着他的旨意行，就必晓得这教训是出于神〔约翰福音 7:17，大意〕。先行，后晓得。

还有一卷书，把「信」和「行」的关系说得更直白。《雅各书》说：信心是与他的行为并行，而且信心因着行为才得成全〔雅各书 2:22，大意〕。信，是在行里面被做成的。

还有一位　多马

同一卷《约翰福音》里，还有一个人，常常被叫作「多疑的多马」。

耶稣复活以后，别的门徒告诉多马，他们看见主了。多马说：我非看见他手上的钉痕，用指头探入那钉痕，又用手探入他的肋旁，我总不信。八天以后，耶稣向他显现，让他来摸。多马说：我的主，我的神〔约翰福音 20:24—28，大意〕。

多马是先看、先摸，然后才信的。先知（看见），先行（去摸），最后信。

有意思的是，紧接着，经文里记了耶稣的一句话，大意是：你因看见了我才信；那没有看见就信的，有福了〔约翰福音 20:29，大意〕。

这一段，把两种先后放在了同一个场景里：它称赞了先信的人，可它也照实记下了一个先看、先摸才信的人，而且没有把他赶出门外。多马后来仍是门徒之一。

一本书，称赞一扇门，却不把另一扇门关上。这正是本章想说的。

◆ 六、三种先后，同一本书

老邵后来真的去翻了翻那本书。他跟老伴说：你说得对，三种都有。

同一本书里，三种先后都在，而且没有哪一种被立为唯一正确的。亚伯拉罕先信，乃缦先知，瞎眼的人先行，三个人最后都走到了同一个地方。

这不是那本书前后矛盾。这是它记下了人实际上是怎样走到一个地方的：不同的人，不同的处境，从不同的门进去。

先后，是跟着处境走的，不是定死的。

◆ 七、先说「先信」对在哪儿

照本书的规矩，说它片面之前，先说它对在哪儿。口述也说了：先信后动，是很自然的推理。

它自然，因为有一类事，确实只能从信那扇门进去。亚伯拉罕要是非等知道了目的地才肯动身，他就永远不会动身；彼得要是非等看见鱼才肯下网，他就永远不会下网。第 31 章讲过：有些事实，要一方先押上去，才长得出来。

它还自然，因为詹姆斯自己，就是从这扇门里被救出来的人，至少他后来是这样记得的（第 3、30 章）。

所以，本书不说「先信」错了。本书说的是：它是一扇真门，只是不是唯一的门。

◆ 八、詹姆斯只开了一扇

回头看詹姆斯。

他在《信仰的意志》里讲的，全是亚伯拉罕和彼得那一种：在重大的、躲不开的、证据定不下来的选择面前，先信，然后事实会跟着长出来。他在《宗教经验之种种》里讲的皈依，也大多是这一种：一个人在某一个晚上，忽然相信了，然后一切都变了（第 35 章细讲）。

乃缦那一种，先知道一个说法，将信将疑地照着做，做了才信；瞎眼的人那一种，先照着做，做了才看见，看见了才信：这两种，在他讲「信仰的意志」的时候，几乎没有出场。

第 30 章已经说过，他自己一八七〇年那一晚，其实是知在前（雷诺维叶的定义），信夹在中间，行跟在后面，更像乃缦，不像亚伯拉罕。可他后来讲这件事、讲成一套学说的时候，讲成了亚伯拉罕。

口述说他「片面」，说的就是这个：**三扇门都在，他只开了一扇**。

又一个日子　老伴信教的那一年

老伴是怎么信教的？老邵以前从来没问过。读了这一章，他问了。

老伴说：一开始，是你住院那年。我一个人在医院走廊里坐着，心里慌，一个也在陪床的大姐拉着我的手，说她每个星期天去教堂，要不要一起去坐坐。

她说：我去了，一开始什么也不信，就是坐着，跟着唱。后来去得多了，认识了几个姐妹，她们会来家里看我，给你炖汤。再后来，我慢慢读那本书，有的地方读懂了，有的地方读不懂。信，是慢慢来的。

老邵听完说：你这个，是先行，后信，中间还夹着一点知。

老伴说：我哪懂什么先行后信。我就是先去坐着。

这正是本章那几种先后里的一种：瞎眼的人去西罗亚池子洗，乃缦去约旦河里泡，老伴去教堂里坐着。都不是一上来就信的，是先去做了，在做里面，慢慢长出了信。

还有一样，是本章那三种先后里没有单说的：那个在走廊里拉住她手的大姐，后来来家里送汤的姐妹们。老伴的信，是在一群人中间长出来的，不是一个人在孤独中的一个晚上。

这一点，第 35 章讲詹姆斯的宗教观时，还会再说。

◆ 九、放回你的日子里

邵晴班上有三个学生，都在同一年爱上了读书，可进门的路完全不一样。

小周，是先信的：他特别喜欢语文课代表，那个同学说什么书好，他就先信、先买、先读，读着读着才知道这些书好在哪里。

小林，是先知的：她先在课上听邵晴讲了一本书的来历和好处，心里还半信半疑，回家照着邵晴说的读了三章，读完了，才真的信了读书这件事。

小吴，是先行的：他是被罚抄书，一个月抄了半本《西游记》，抄着抄着，发现故事真有意思，后来自己去把整本读完了，从此信了。

邵晴后来跟家长会上说：别只用一种办法让孩子爱上读书。有的孩子要先信一个人，有的孩子要先弄明白，有的孩子要先动起来。你家孩子是哪一种，要看。

明天能试的一件事：想一件你真正信的事：一门手艺，一个习惯，一种信仰，一个人。回头看看，你是从哪扇门进去的：先信，先弄明白，还是先做起来？

> 带走的话
>
> 同一本书里，亚伯拉罕先信，乃缦先知，瞎眼的人先行，三个人都走到了；詹姆斯把「先信」这扇真门，当成了唯一的门。

> **小账** 开门还是关门：关门。三扇门里，他只开了先信那一扇；知作为起点的那两扇，没有开。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？乃缦听到的那个说法（理念），瞎眼的人去洗的那个池子（现实），在他的「信仰的意志」里，都没有当过起点。

第 34 章

六条路：交一个新同事，做一台手术，学一次游泳

◆ 一、三样东西，六种排法

三样东西排先后，能排出几种?

小学生都会算：三乘二乘一，六种。

信、知、行，也是六种：

先信，再行，再知；先信，再知，再行；先知，再行，再信；先知，再信，再行；先行，再知，再信；先行，再信，再知。

上一章，《圣经》里出现了其中三种。这一章，把六种全摆出来，每一种配一件日子里的事，再看詹姆斯走了几条。

◆ 二、六条路，六件事

先信，再行，再知。邵磊公司的小许（第 31 章）。邵磊先信他，把一件事交给他；小许去做；做完了，两个人才真的知道彼此靠不靠得住。

先信，再知，再行。老邵信得过他的主治医生。医生建议他做一个小手术，他先信了医生这个人；然后听医生把病理、风险、术后怎么养一条一条讲清楚；最后才签字去做。

先知，再行，再信。老邵的老伴不相信网上买菜能买到新鲜的。女儿先给她讲清楚怎么挑、怎么退；她将信将疑地下了一单；菜送来了，又新鲜又便宜，她才信了。这就是乃缦那一种。

先知，再信，再行。邵晴要给班上换一套教材。她先把新教材从头到尾读了一遍，又去听了两节用这套教材上的课；读懂了，也信了它比旧的好；然后才在班上用。

先行，再知，再信。老邵的外孙女学游泳。光在岸上听教练讲，她怎么也学不会，也不信自己能浮起来。教练让她先在浅水里扑腾；扑腾了几天，她慢慢知道了身体怎样才会浮；最后才敢信自己，下到深一点的水里。这是那个瞎眼的人那一种。

先行，再信，再知。邵磊刚创业那一年，什么也不懂，先干起来：先找了两个人，先做出了一个很粗的东西。干着干着，他开始信这个方向是对的，也信了身边这两个人；又过了一年，他才说得清楚这个方向为什么对。

六条路，六件事，都是日子里天天在发生的。没有哪一条是错的，也没有哪一条是唯一对的。

◆ 三、它们还首尾相衔

更要紧的一点：这六条路，不是各走各的。一条路走到头的地方，常常就是下一条路起头的地方。

老邵的外孙女，先行、再知、再信，最后信了自己能下深水。这个「信」，就成了她下一段路的起点：她信了自己，于是去学蛙泳（又一次行），学会了（知）。

邵磊，先行、再信、再知，最后说得清楚方向为什么对。这个「知」，又成了下一段路的起点：他拿着这个说得清楚的道理，去找投资人（行），投资人信了他（信）。

一段一段接下去，就像一条河：前一段的水，流进后一段；后一段又往前推。本书把这个叫作洪流。一个人学会一样东西、信上一样东西、做成一件事，都是这样一条一条接下去的河，不是只走一条路就到头。

◆ 四、它们在三块地上

信、知、行，还可以放到本书的三块地上看。

知，最常落在理念那块地上：一个道理，一个说法，一套数和规矩，一样可以写下来、可以交给别人的东西。

行，最常落在现实那块地上：手上做的事，脚下走的路，一台手术，一池子水。

信，最常落在自我那块地上：我信你，我信自己，我信这个方向，一种押上自己的决心。

所以，六条路，就是三块地六种轮流当起点的方式。有时候理念先开口（先知），有时候现实先开口（先行），有时候自我先开口（先信）。三块地轮流当第一个，轮流被另外两块改写。

这个对法，是本书的读法，标「待验」。本书在方法上用的是另一套词：显露、差异、纠缠三样东西的六种先后，本书叫它们六路径。信、知、行和三块地怎样一一对上，还可以再斟酌；可是「三样东西没有定死的先后，六种都合法，而且首尾相衔」，这一点，是口述已经说定了的。

◆ 五、詹姆斯走了几条

照规矩，先替他数一数，别冤枉了他。

他不只走了一条。

先信，再行，再知：信仰的意志；他的真理论也是这一路，先把一个想法当真，照着走，走通了，它成了真（第 23 章）。

先行，再知：他的情绪说，身体先动，然后才知道自己怕了；他劝人「像已经快乐那样去行动」（第 19 章）。

先知，再信：他承认在科学里，在可以等、证据迟早会来的问题上，应该先等证据，再信（第 31 章）。

所以，他至少走了两三条。

可是有两件事，让本书还是要说他片面。

第一，他把每一条路都当成了一块地盘里唯一的走法。科学里，只准先知；人生重大的选择里，只准先信；情绪里，只讲先行。每一块地盘，一条路；地盘和地盘之间，路不相通。可在日子里，同一件事，常常是几条路接着走的：老邵治病，先信医生，再听病理，再做手术，做完了又从行里知道了新的东西，又信了新的东西。

第二，更要紧的：在人生重大的事上，也就是他最用心讲的那一块，知，从来不当起点。他在这块地盘里，只开了先信那一扇门。先知的两条路，乃缦那一种，邵晴换教材那一种，在他讲人生选择的时候，没有出场。

◆ 六、为什么是「知」被排在了最后

为什么偏偏是知?

第 12、21 章已经给了答案。知，最常落在理念那块地上；而理念，在他的心理学里，是从「我」这里第二级长出来的，是「心灵的目的性武器」，是一只舀水的瓢。

一只瓢，可以用来舀水，不能用来指路。所以在他那里，知只能排在后面，当验收：先信，先做，最后看走没走通，那一步才轮到知。知不能排在前面，当引路的：先把道理弄明白，再决定信不信、做不做。

一个以「我」为中心的人，第一步总是从「我」里迈出去的；信，就是「我」那一头。这是第三核心和前两个核心接在一起的地方。

◆ 七、那么，此刻该走哪一条

六条路都合法。那么，一件事摆在眼前，该走哪一条?

第 26 章给了一条最要紧的判据：回得来，还是回不来。

一件事可逆，错了还能退回来，而且你不先伸手、它就长不出来：交一个新同事，一段新的友谊，一个团队刚组起来。这种事，可以先信。詹姆斯是对的。

一件事不可逆，错了就回不来：一台手术，一套房，一个孩子的学校。这种事，要让知先走：问清楚，查清楚，找第二个人看一眼，再做，最后才谈得上信。

一件事，光听讲学不会，也谈不上信不信，只有做了才知道：学游泳，学骑车，学一门手艺。这种事，可以先行。只是要在浅水里先行，别一上来就下深水。

越是回不来的事，越要让知先走；只有回得来的事，才可以放心让信先走。这是本书给六条路配的一块路牌。

一个中国的旁证

中国读者对「知」和「行」谁先谁后，一点也不陌生。

荀子说过一段话，大意是：没听说过，不如听说过；听说过，不如亲眼见过；亲眼见过，不如真弄明白；真弄明白了，不如去做〔《荀子·儒效》，大意〕。在他那里，从听到见，从见到知，从知到行，一步比一步深，行是最后、也是最高的那一步。

王阳明换了一种说法：知是行的开始，行是知的完成，知和行本来是一件事（第 30 章已经提过）。

中国的老话里，先知后行、知行合一、边做边学，几种说法都有，一直在争。这个争论本身，就说明了一件事：知和行谁先谁后，本来就不是定死的。

这只作旁证。荀子和王阳明各有各的土；本书不拿他们去「赢」詹姆斯，只借他们说明：一个认真想过这件事的传统，不会只留下一扇门。

◆ 八、SDE 量一量

形状、路、土，三样东西互相长出来，谁也不是老大，谁也不是先有的；落到信、知、行上，就是：三样谁也不是永远的第一步。

詹姆斯看见了「先信」这条路，而且写得比谁都勇敢；他也在别的地方走过「先行」「先知」。可是在人生最要紧的那一块，他只让一条路当了正门。这不是他不知道别的路，是他那个以「我」为中心的根，让「从我出发」显得最自然。

又一个日子　老伴学做蛋糕，老邵学用手机，邵磊学英语

同一年，老邵家有三个人各学了一样新东西，正好走了三条不同的路。

老伴学做无糖的蛋糕，给老邵吃。她先看了很多视频，把配方、温度、时间都弄明白了（知），然后照着做，第一次烤糊了，第二次塌了，第三次成了（行），成了以后，她才信了自己能做（信）。先知，再行，再信。

老邵学用智能手机的视频通话，好跟外地的亲戚说话。儿子给他讲了三遍，他一样也没记住。后来外孙女直接把手机塞给他：姥爷，你按这个。他按了，屏幕上出现了表姐的脸，他一下子就会了（先行，再知），从此才信了「我也能用这个」（信）。先行，再知，再信。

邵磊要学英语，因为公司要跟外国客户打交道。他一开始就信了：我能学会，我必须学会（信）；然后报班、每天背（行）；三个月后，他才真正弄明白英语句子是怎样组织的（知）。先信，再行，再知。

三个人，三条路，都走到了。

要是反过来：让老伴先信自己能做蛋糕，她不看配方就上手，多半会烤糊很多次；让老邵先把道理弄明白再动手，他可能永远学不会；让邵磊先把语法全弄懂再开口，他可能一辈子不敢跟外国客户说话。

走哪一条路，看人，也看事。詹姆斯给了我们其中一条，而且是很好的一条；另外五条，也都在日子里。

◆ 九、放回你的日子里

邵晴后来在家长会上，把这六条路讲给家长们听。有一位家长举手说：我家孩子学钢琴，我一直逼他先信「练琴有用」，他就是不信。

邵晴说：那也许他不是先信的那种孩子。你试试别的门：带他去听一场他喜欢的曲子的演奏会，让他先知道好在哪儿；或者别逼他练曲子，让他先随便弹着玩几个月。

一个月后，那位家长给邵晴发消息：带他听了一场演奏会，回来以后，他自己开口说要把那首曲子学会。

明天能试的一件事：想一件你一直劝不动别人（或者劝不动自己）的事。你一直在推的，是哪一扇门？先信，先知，还是先行？换一扇试试。如果这件事回不来，先从「知」那扇门进。

带走的话

信、知、行有六种先后，都合法，而且首尾相衔；詹姆斯在人生最要紧的事上只开了「先信」一扇门，知永远排在最后；越是回不来的事，越要让知先走。

小账 开门还是关门：关门。六扇门，他在人生重大选择这一块只开了一扇，而且门与门之间不相通。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？知（理念）只当验收，不当引路；行（现实）只在情绪那一块当过起点。当起点的，总是「我」。

第 35 章

看果子，不看根：《宗教经验之种种》

◆ 一、他是怎样好起来的

老邵厂里有个老同事，姓郑，年轻时酗酒，喝到丢了工作，老婆带着孩子回了娘家。四十岁那年，他忽然戒了，一滴不沾，一直到现在。

大家问他怎么戒的。他说：说不清。那年冬天，有一个晚上，我一个人坐在屋里，忽然觉得，不能再这样了。从那天起，就没再喝。后来他开始去一个互助小组，一群想戒酒的人，每周聚一次，互相讲自己的事。

有人说他是想通了，有人说他是被那个小组救了，也有人私下议论：一个人一个晚上就变了，是不是脑子出了什么问题。

老郑自己说：我不管是什么原因，我就知道，戒了以后，我又能见到我孩子了。

老郑这番话，就是詹姆斯写《宗教经验之种种》时最看重的那种态度：看果子，不看根。

◆ 二、一本什么样的书

一九〇一年到一九〇二年，詹姆斯在爱丁堡大学做了二十场讲座，讲稿就是这本《宗教经验之种种》（第 6 章）。

这本书不问上帝存不存在，也不讲哪个教会的教义对。它收了大量普通人的记录：一个人怎样在某一个晚上皈依了，一个人怎样在祈祷里感到了平安，一个人怎样在极度的绝望里忽然被一样更大的东西接住。它把这些经验分类、比较，问：这些经验在人身上实际做了什么？

书里有几组很有名的说法。有一种人，天生心态健康，看什么都亮堂，一辈子「一次生」就够了；有一种人，灵魂是病的，看得见世界的黑暗和自己的罪，要经过一次崩

溃和重生，「生两次」才能活下来〔大意，待核〕。本书第 3 章讲的那个年轻的詹姆斯，就是第二种。

◆ 三、看果子，不看根

书一开头，他就对付了一种当时很流行的做法，他叫它「医学唯物主义」〔第一讲，以下大意〕。

那种做法是：一个圣人看见了异象？那是癫痫发作。一个修女有神秘的体验？那是歇斯底里。一个人一夜之间皈依了？那是神经出了毛病。只要找到一个生理上的「根」，这个经验就被解释掉了、打发掉了。

詹姆斯说：就算这些诊断都对，也没有回答问题。一个想法、一种经验的价值，不由它的出身决定。一位科学家的理论，你不会因为他肝不好就否定它；一个人的皈依，也不能因为它和他的神经有关就说它不算数。要判断一样东西，要看它的果子，不看它的根〔大意〕。

这就是实用主义用在宗教上的样子：一个经验好不好，看它在人的生活里结出了什么。

◆ 四、先说这一刀对在哪儿

这一刀，本书要还他很大的公道。

「医学唯物主义」是一种典型的发现学：找到一个本来就在那里的根（一种病，一块大脑），这个经验就被「发现」了、被打发了。它不问这个经验后来长成了什么，不问它回头改了这个人的哪些东西。

詹姆斯把眼光从根挪到了果子上，也就是从「它从哪来」挪到了「它长成了什么、改了什么」。这是看回写：一个经验沉回一个人的生活里，改了他的日子，改了他身边的人。老郑戒了酒，又能见到孩子了；这是果子，也是回写。

这本书后来也结了很实在的果子。据后来的记载，二十世纪三十年代美国一个戒酒互助会的创办人，就从这本书里得到过很大的启发，那个互助会后来遍及世界〔待核〕。老郑去的那种小组，远祖里也许就有这本书的一份。

看果子，也就是看一样东西长成了什么、回头改了什么：这一句，本书照收。

◆ 五、可是，他只看了一个人的果子

还是那个问题：谁的果子？

这本书第二讲，他给宗教下了一个工作用的定义，大意是：宗教，是一个个人在孤独之中的感受、行为和经验，只要他们觉得自己和某种他们认为神圣的东西有关系〔第二讲，大意〕。

他明说了：教会、仪式、神学、制度，他一概不谈，那些是「二手的」宗教；他只谈个人在孤独中的那一手的经验〔大意，待核〕。

请注意「在孤独之中」这几个字。

老郑是在一个人的晚上下的决心，这没错。可他后来能一直不喝，还有那个每周聚一次的小组；那个小组有它的规矩、它的一套说法、它的每周一次（理念和现实），有一群一起戒酒的人（自我那块地上的「你」和「他」）。一个人在孤独中的那一下，是一颗种子；这颗种子长成一棵树，靠的是那一片土。

詹姆斯把宗教，放在了那一颗种子上，放在了一个人在孤独中的那一下上。那片让种子长成树的土，教会也好，小组也好，每周的聚会也好，一套一代代传下来的说法也好，被他划到了「二手」那边。

这正是第 10 章说的那片土：新教那条路，把要紧的事放在一个人心里的决定性时刻。他看的果子，是一个人的果子；让果子长出来的那片土，他划到了书外面。

先挨打　他不是看不起教会

照规矩，先替他说话。

辩护人会说：他把教会和制度划出去，是为了方法，不是看不起它们。一本书总要有个范围；他选了个人一手的经验，是因为那是当时最少人认真研究的一块。而且书里讲圣徒那几讲，他也谈到了圣徒的善行对身边人、对社会结出的果子〔大意，待核〕。

这番话，本书照录。他确实不是一个看不起教会的人，他划范围也有他的道理。

本书的判断，据此说得更准一点：他不是看不起那片土，是在他给宗教下的定义里，那片土不在「一手的」那一边。一个定义，决定了什么算第一位的、什么算第二位的。在他的定义里，一个人在孤独中的那一下是第一位的，一群人一起过出来的那片土是第二位的。这和第 12 章那个「二级生发」，是同一个排序：一群人的土，在他的宗教里，也是二级的。

◆ 六、书的结尾：那片「更宽的自我」

这本书的结尾，还有一处，第 6、20 章都提过，这里放在这一编里再看一次。

在最后一讲和附记里，他说：一个人意识到的那个自我，和一个「更宽的自我」是连着的，得救的经验，就是从那边来的；他说，这是他个人的「过度信念」，是超出证据的一点相信〔大意〕。

他在这里是诚实的：他标明了，这是他自己的过度信念，不是书的结论。第 20 章据此把它降为旁证。

可是请看这个「更宽的自我」的样子：它仍然叫「自我」。老郑身边那个戒酒小组，那一群人，那一套每周一次的规矩，是一片比老郑一个人更宽的东西，可它是一群人一起过出来的，是一片土。詹姆斯找到的那个更宽的东西，却被画成了一个更大的「我」，一片早就在那儿、从那边流过来的海。

他往外找，找到的还是「我」，只是更大；他没有找到的，是一群人一起过出来的那片土。

◆ 七、「先信」在这本书里

这一章，是第六编的一部分。回到「先信」这扇门。

这本书里收的皈依故事，大多是亚伯拉罕那一种：一个人在某一个时刻，忽然相信了，然后一切都变了。一个晚上，一次顿悟，一个决定。

乃缦那一种，先听一个说法、将信将疑地照着做、做了才信；瞎眼的人那一种，先照着做、做了才看见、看见了才信：在宗教里其实也很多。一个人跟着家里人去教堂，跟着唱，跟着做礼拜，一年两年，慢慢信了；一个人先去戒酒小组坐着，一次一次听别人讲，自己也开始讲，讲着讲着，才信了自己真能戒。

这些「慢慢的」「先做后信」的故事，不那么戏剧，不容易被人一个晚上讲出来，在这本书里占的地方，比那些一个晚上的故事少得多。

这不是说他挑错了故事。一本讲「一手的、孤独中的经验」的书，天然会偏向那种一个人、一个晚上的故事。他给宗教选的那扇门，和他给人生选的那扇门，是同一扇：先信。

◆ 八、SDE 量一量

形状：皈依，一个新的人。他看得准，写得细。

路：他看的路，常常只有一步：那个决定性的晚上。之后一年一年的路，在书里较少。

土：一个人的孤独。教会、小组、一套说法、一群人，被划到了「二手」那边。

回写：看果子，就是看回写，这是他对的地方。可他看的回写，是回写到一个人身上的；回写到一群人、一套规矩、一片土上的，不在书里。

◆ 九、放回你的日子里

老郑后来跟老邵说过一句话：那天晚上是我自己下的决心，这不假；可要不是那个小组，我撑不过第一个月。

老邵回家跟女儿讲了。邵晴说：他两句话都对。一句是种子，一句是土。

明天能试的一件事：如果你身边有一个人正在下一个大决心，戒烟，戒酒，减肥，重新开始一件事，别只夸他的决心。帮他找一片土：一个小组，一个每周固定的时间，一个可以打电话的人。决心是一个人一个晚上的事；撑下去，是一群人一年一年的事。

> 带走的话
>
> 他看果子不看根，这一刀对；可他看的是一个人在孤独中的果子，让果子长出来的那片一群人的土，被他划到了书外面。

> **小账**　开门还是关门：两样都有。看果子不看根，是开门；只看一个人在孤独中的那一下，是关门。　这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？教会、小组、每周的规矩，被划成了「二手的」；更宽的东西，被画成了一个更大的「我」。

第 36 章

总账：知，永远排在最后

◆ 一、一家人的三扇门

这一编写到最后，先回到老邵一家。

这一年，一家三口各自下了一个大决心。

老邵，决心治好糖尿病。他是从哪扇门进去的？医生先给他讲清楚了病（知），他将信将疑地跑起来（行），跑了三个月，化验单上的数字好看了，他才真信了运动有用（信）。乃缦那一扇。

邵晴，决心换一套新的教法。她先去听课、读书，弄明白了新教法好在哪里（知），信了（信），然后才在班上用（行）。先知、再信、再行。

邵磊，决心把公司做下去。他是先干起来的（行），干着干着信了这个方向（信），一年后才说得清为什么（知）。

一家三口，三扇门。没有一个人是从詹姆斯最看重的那扇门进去的：先信。

这不是说那扇门不好。这是说，在日子里，那扇门只是三扇、六扇门里的一扇。

◆ 二、判决三的完整说法

第六编七章，到这里可以把判决三说完整了：

一扇门：有些事实，要先信才长得出来，这是他一生最勇敢的看见。可信、知、行本来有六种先后，他在人生最要紧的事上只开了「先信」这一扇门；门与门之间不相通；知永远排在最后，只当验收，不当引路；他看见了回不了头的那一步，却拿它当先跳的理由，没有拿它当先查的理由。

四个缺口，各有一章：

只开一扇门：信、知、行没有定死的先后（第 33 章）。

门与门不相通，知永远排最后：六条路，他走了两三条，各守一块地盘（第 34 章）。

不可逆当油门，不当刹车：第三道门槛里的「无法回头」（第 32 章）。

宗教也走同一扇门：一个人在孤独中的一个晚上（第 35 章）。

◆ 三、为什么是这扇门

第 14 章讲过病根，这里把第三核心的病根再单独收一次。

第一，他自己是从这扇门里出来的，至少他后来是这样记得的。一八七〇年那一晚，知、信、行都在，被他记成了「先信」（第 3、30 章）。

第二，他那片土，四条路都通向「一个人」；新教那一条，尤其把要紧的事放在一个人心里的决定性时刻（第 10 章）。先信，是一个人心里的决定性时刻最自然的样子。

第三，最深的一条：在他那里，知落在理念那块地上，而理念是从「我」第二级长出来的，是一只瓢（第 12、21 章）。一只瓢不能指路，所以知不能当起点。信落在自我那块地上，而自我是他的根。根在哪里，第一步就从哪里迈出去。

三条合起来：第三核心的片面，不是一时的疏忽，是同一个根在「自由」这个方向上的样子。

◆ 四、自我自由

本书把他的三大核心，看成同一个「我」在三个方向上的三次展开。这一编是第三个方向：自由。

他的自由，是一个人在重大选择面前，从自己心里迈出第一步。这是真的自由，而且是很珍贵的一种。

可是本书说过，自由＝创造×幸福，是乘法。一个人有路可走，要一边长出新东西，一边还过得下去。他的「先信」，押的是自我那一头；可乘法里那两项，要长出什

么、怎样过得下去，常常是理念和现实那两块地先开口：一个道理告诉你这条路可能长出什么，一份现实的账告诉你押下去会不会把日子押垮。

在他那里，这两块地要等「先信」押下去以后才出场，当验收。所以，他的自由，是自我那一块地上的自由：从「我」迈出第一步的自由，而不是三块地一起裁出一条新路的自由。

◆ 五、自由的三拍，他写了哪两拍

本书讲自由，用三个拍子：纠缠，选择，激发（第 30 章）。

他写得最好的，是后两拍。选择：在重大的、躲不开的选择面前，先押上自己，这是他的《信仰的意志》。激发：一押下去，事实跟着长出来，一股劲被推起来，这是他那句「对一个事实的信心，能帮着造出这个事实」。

第一拍，纠缠，他写得最薄。在选择之前，一个人身上缠着什么？一套他学过的道理，一份现实的账，一群会被他的选择牵连的人，一片早就在推他往某个方向走的土。这些东西，决定了哪些选项对他是「活的」，决定了他的选择会激发出什么、会压垮什么。

在他那里，这一团被压成了三道门槛：活不活、躲不躲得开、重不重，都从一个人心里量（第 31 章）。纠缠那一拍，被收成了一个人心里的一次掂量。三拍里，他把后两拍写成了诗，把第一拍写成了一句话。

那一扇门，今天开在哪里

还要看一眼今天。

詹姆斯那扇「先信」的门，今天开在一个很热闹的地方：书店里的成功学书架，短视频里的励志演讲，各种「相信就能实现」「你的信念决定你的命运」的课程。这些东西，远祖里常常有他的一份：他那句「像你已经快乐那样去行动」，他那篇《信仰的意志》，被一百年的自助书一遍遍改写。

本书不看轻这些东西。一个人在低谷里，听到一句「你能行」，真的会被拉一把。

可是这个书架上，只摆了一扇门。先知的那两扇、先行的那两扇，在这里几乎看不见：先把道理弄明白再说的，不够热血；先在浅水里扑腾的，不够戏剧。而最要紧的那一句「越是回不来的事，越要先查」，更是很少出现在这个书架上：它会让一场演讲冷下来。

一扇门被开成了一整面墙，另外五扇门，就被这面墙挡住了。本书想做的，只是把那五扇门重新指出来。

◆ 六、替换：六扇门

他的画面，是一扇门：先信。

本书的替换，是一座有六扇门的房子，而且门和门之间有走廊连着。每一扇门，都可以是进门的地方：先信，先知，先行，以及它们的六种先后。从哪一扇进，看处境：回得来的事，可以从信那扇门进；回不来的事，先从知那扇门进；光讲学不会的事，从行那扇门进，只是先在浅的地方。进了门，走廊通向别的门：从信进来的，走一段，会走到知；从知进来的，走一段，会走到行。

门口还挂着一块路牌，就是第 34 章那一句：越是回不来的事，越要让知先走；只有回得来的事，才可以放心让信先走。

推翻条件

这一编的判断，在什么情况下算错?

如果在他的书里找到明确的段落，说在人生重大的、回不了头的选择面前，应该先停下来把道理弄明白、把后果查清楚，再决定信不信；并且他把这一条放在和「先信」同等的位置上；那么「只开了一扇门」要收窄为「偏重一扇门」。

如果找到他明确讲「先知再行再信」这一类的皈依或者得救，并且不把它当成次要的、「二手的」；那么第 35 章的判断要收窄。

去哪里查：《信仰的意志》整本文集，《宗教经验之种种》第九、十讲，他的书信。

◆ 七、第六编总账：两张清单

看见的：- 自由是一次次做出来的，不是一件先放在那里的东西（第 30 章）。- 有些事实，要一方先押上去，才长得出来；他给先信划了三道门槛（第 31 章）。- 当「先信」本身在拦住一件回不来的事时，它是最好的刹车（第 32 章）。- 看果子，不看根：看一样东西长成了什么、回头改了什么（第 35 章）。

收回的：- 一个知、信、行都在的晚上，被讲成了「先信」（第 30 章）。- 三道门槛都站在自我那块地上量，少了结账那一道（第 31 章）。- 「无法回头」被当成先跳的理由，不当先查的理由（第 32 章）。- 三扇门只开一扇；六条路走了两三条，各守一块地盘，知永远排最后（第 33、34 章）。- 只看一个人在孤独中的果子，一群人的土被划成「二手」；更宽的东西被画成一个更大的「我」（第 35 章）。

本编一句话：他为「先信」写下了一生最勇敢的一篇文章，可他只开了这一扇门，让「知」永远排在最后。

◆ 八、三大核心，合起来看

到这里，他的三大核心都拆完了。合起来看一眼。

第四编，自我创造：心是一条河，只流在自我那一块地上。

第五编，自我幸福：真是好使，一杆事后的秤，暗里刻着「少折腾」。

第六编，自我自由：先信后动，六扇门只开一扇。

三个核心，三个方向，同一个根：「我」。现实和理念，在三个核心里，都是从「我」这里第二级长出来的：在意识里是瓢和泉眼，在真理里是守门的客人，在自由里是事后的验收。

他的三大核心不是三套学说，而是同一个「我」在创造、幸福、自由三个方向上的三次展开。

下一编，用一张九格表，把这个根钉死。

又一个日子　一扇门开大了以后

邵磊的一个前同事，是个特别信「先相信」的人。他读了很多成功学的书，桌上贴着一句话：你相信什么，你就会成为什么。

他的前几年，这句话确实帮了他：他敢跳槽，敢要高工资，敢在会上提别人不敢提的方案。

后来，他开始用这句话做一切决定。朋友拉他投一个项目，他没细看就投了，因为「要相信」；身体不舒服，他不去医院，因为「心态好就没事」；团队里有人提醒他一个方案有风险，他说「你太消极了」。

三年里，他投的项目亏了，身体拖出了一个本来可以早治的毛病，团队里最敢说真话的两个人走了。

他后来跟邵磊说：我一直以为，我只是比别人更相信自己。

邵磊说：你没错在相信，你错在只开了这一扇门。

「先信」这扇门，詹姆斯开得很对：在该先伸手的地方，它让人敢迈出第一步。可一扇门开得太大，大到成了一整面墙，另外五扇门就被挡住了：该先弄明白的事，没去弄明白；该先在浅水里试的事，一下子跳进了深水；该装一盏灯的地方，只剩下一句「要相信」。

这正是第 36 章说的那面自助书架的墙，落在一个真实的人身上的样子。

◆ 九、放回你的日子里

年底，一家人坐在一起吃饭，邵磊说：今年咱们家三个人，各下了一个大决心，好像都成了。

老邵说：我那是医生逼的。邵晴说：我那是看书看的。邵磊说：我那是硬干出来的。

老伴在一边说：你们三个，没一个是先信的。

一家人都笑了。

明天能试的一件事：想一个你明年要下的大决心。先别急着「相信自己」，先问：这件事，回得来还是回不来？如果回不来，从知那扇门进；如果回得来而且非先伸手不可，从信那扇门进；如果光想想不明白，从行那扇门进，先在浅水里试。

> 带走的话
>
> 他为先信写下了最勇敢的话，这扇门本书照收；可门有六扇，路有六条，越是回不来的事，越要让知先走。

小账 开门还是关门：总账。先信这扇门，他开得比谁都大；另外五扇，他在人生最要紧的一块，没有开。这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？三大核心合起来，答案都一样：给「我」打工。

第 七 编

钉子：九格表，九格只占一格

编　序

这一编三章，是全书的钉子编。

前三编一个核心一个核心地拆，每一编都落到同一个根上：「我」。这一编把这个根画成一张图，钉死。

第 37 章画九格表：三块地乘三种侧重，一共九格，看他占了哪一格，其余八格是空、是影子，还是被一台早就在那儿的机器填上。第 38 章用一个日常的例子，看三格之间缠不缠：一位糖尿病人身上的三种声音。第 39 章钉最深的那颗钉子：「我＝我」，那个「我」自己是怎样长出来的。

这一编要兑现判决四「两件家具」，并给全书的根一张图。

第 37 章

九格表：他只占了一格

◆ 一、一张课程表

邵晴每学期开学，都要排一张课程表：横着是星期一到星期五，竖着是第一节到第八节。一格一格填满：语文，数学，体育，美术。

有一年，她被临时调去带一个补习班。补习班的课程表，她一看就愣了：四十格，三十六格写的是「数学」。

她跟同事开玩笑：这哪是课程表，这是数学表。

表格有一个好处：一眼就能看出哪里满、哪里空。一个人说得再多，一张表摆出来，偏在哪里，一目了然。

这一章，给詹姆斯的学说排一张表。

◆ 二、表的横和竖

先说这张表怎样排。

竖着，是本书一直在用的三块地：理念（脑子里想的：道理、概念、规则），现实（手上碰的：身体、器具、地方、事），自我（心里的我、你、他：记忆、情绪、意志、关系）。

横着，是看一件事的三种侧重。

第一种，侧重那样东西本身是什么样子：对不对，是不是那样。本书叫它「真」的一面，这时候，东西站在前面，看的人退后。

第二种，侧重事情正在怎样发生、我在怎样和它打交道：行不行，走不走得通。本书叫它「善」的一面，这时候，一来一往的过程站在前面。

第三种，侧重我在这一片里有一个什么位置、这一片铺开来顺不顺、美不美：本书叫它「美」的一面，这时候，看的人和他所在的那一整片站在前面。

三块地乘三种侧重，九格。

要说明一句：这张九格表，是本书为了看清一个人的中心而排的；它和本书在方法上用的另一张九宫格（规范、模态、价值三根轴），不是一回事，不要混在一起。

三种侧重，本来谁也不是老大，轮流当主角：同一件事，有时候先问对不对，有时候先问行不行，有时候先问顺不顺。三块地，也谁也不是老大，互相长出来、互相改写。九格表上，一个平衡的学说，九格都有东西，而且格与格之间有线连着。

◆ 三、他占的那一格

现在，一格一格地填。

先填他占得最满的那一格：自我那一行，善那一列。

意识之流，是一个人心里一刻不停的挑选和过渡：我在注意什么，我在认领什么，我往哪里流（第四编）。先信，是一个人在重大选择面前，从自己心里迈出第一步（第六编）。好使，是一个想法在这一个人的日子里走不走得通（第五编）。

三个核心，都落在这一格：自我那块地上，一个正在进行的、一来一往的「我在做」。

这一格，他写得比谁都满，比谁都活。本书在这一格里，一个字也不扣他的分。

◆ 四、自我那一行的另两格

自我那一行，还有两格。

自我·真：一样东西对我来说「实在不实在」。在他那里，这一格是有的，可它是从善那一格派生出来的：一样东西实在，是因为它牵动我的情感和行动（第 12 章）。这一格是影子。

自我·美：我在这一片里的位置顺不顺、舒不舒展。在他那里，这一格变成了「满意」：一个想法走通了，心里满意（第 13、29 章）。美，成了善的余味，也是影子。到了晚年，这一格又被一样东西填上了：一个「更宽的自我」，一片宇宙意识的海（第 20 章）。那片海，不是一群人一起过出来的一片场，是一片早就在那儿、从那边流过来的海。本书把它记作：被一台早就在那儿的机器填上（待验）。

◆ 五、理念那一行

理念那一行，三格。

理念·真：一个道理、一个概念本身对不对。在他那里，真是善的一种（第 13 章），概念是「心灵的目的性武器」（第 12 章）。这一格是影子：它在，可它是善派生出来的。

理念·善：一套道理怎样被用、怎样走通。在他那里，道理是一只舀水的瓢（第 21 章），是工具。这一格也是影子。

理念·美：一个道理、一个证明、一套理论本身的那份吸引人的地方，它自己铺开来的那种整齐和好看，让人一看就被它拉过去的那一下。数学家看见一个漂亮的证明、工程师看见一张干净的图纸时的那一下。在他那里，这一格几乎是空的。一套道理可以好用，可它自己吸引人、自己长出一个世界，这一面没有出场。

◆ 六、现实那一行

现实那一行，三格。

现实·真：东西本身，顶不顶人。在他那里，这一格有东西，可它的样子是「感觉之流，硬塞给我们，不知从何而来」，是「实在就是『是』」（第 28 章）。这一格被一台早就在那儿的机器填上了：一眼不许问来历的泉。

现实·善：人和物正在怎样打交道，手上的功夫，现场的配合。在他那里，这一格是影子：大脑和神经，我的身体、我的房子，想法去兑现的那个柜台（第 11 章）。情绪和

习惯那两处，身体开过一次口（第 19 章），可最后也被读成了「我的感受」「我的习惯」。

现实·美：一门手艺做到家的那种顺，一个现场铺开来的那种整齐，老师傅擀一张皮那种手上的舒展。在他那里，这一格是空的。

◆ 七、九格一张表

把九格放在一起：

	真（对不对）	善（行不行）	美（顺不顺）
理念	影子：真是善的一种，概念是武器	影子：一只舀水的瓢	空
现实	被机器填上：感觉「不知从何而来」，实在「就是『是』」	影子：大脑、我的身体、兑现的柜台；身体开过一次口	空
自我	影子：实在是「牵动我的」	他占：意识之流、先信、好使	先是影子（满意），晚年被一片海填上

九格，他占一格；四格是影子，两格是空，两格被一台早就在那儿的机器填上。

这就是本书说的「一个世界加两件家具」（第 11 章）画成图的样子：自我那一行是房间，另两行是家具；善那一列是房间里的主人，另两列是他的余味和他的工具。

◆ 八、派生只准单向

这张表还有一个要紧的地方：箭头的方向。

在他那里，箭头都是从那一格往外射的：从「自我·善」，射向「自我·真」（实在是牵动我的），射向「理念·真」（真是善的一种），射向「理念·善」（概念是武器），射向「现实·善」（身体是我的身体）。

反过来的箭头，几乎没有：一个道理回头改我怎样挑选，一块承重墙回头改我能怎样装修，一门手艺回头改我注意什么，在他那里没有被写成和那一格平起平坐的力量。

派生只准单向，从「我」往外射。用本书的话写成一行，就是第三编那张定位式：现实＝F（我），理念＝F（我），我＝我。

SDE 量一量

本书在方法上，把这种样子叫作「视角中心主义」：在三块地、三种侧重里，只让一格当根，其余成了它的派生、影子或者原料。

这不是说他错看了那一格。那一格，他看得比谁都准。错在把一格当成了根，让另八格都从它那里长出来，而不是九格互相长出来、互相改写。

平衡的样子，是九格都有东西，格与格之间的箭头来回都有。这不是本书替他画一张「理想」的表，而是日子本来的样子：老邵治病那一年，九格里每一格都有事在发生（第 38 章细讲）。

先挨打　他会怎样看这张表

照规矩，先请他本人说话。

他要是看见这张表，多半会皱眉头。他一辈子讨厌把活的东西切成一格一格、装进抽屉（第 2、15 章）；他会说：你这张九格表，正是我反对的那种东西，把一条流切成了九块。

这个批评，本书照录，而且要认真回答。

第一，这张表不是在说人心就是九个格子。它是一张快照，像给一条河拍的一张照片：照片不是河，可照片能让人看清，这条河此刻偏在哪一边。

第二，这张表本身也会被改写。本书用它，是为了看清一个人的中心；换一个人，换一件事，格子里填的东西就不一样；哪一天发现格子分得不对，表也要改。它不是一台装好了就不许动的机器。

第三，他最拿手的那一格，本书一个字也没有切碎它：意识之流、先信、好使，在表上是一整格，而且是写得最满的一格。

一张表，只要知道自己是一张快照，就不是他反对的那种抽屉。

◆ 九、放回你的日子里

邵晴后来把这张九格表，改成了一个给学生用的小练习。她让每个学生想一件自己这学期最用心做的事，然后在九格里填一填：这件事里，我想明白了什么道理，这个道理本身漂不漂亮（理念三格）；我手上练会了什么，现场里配合得怎么样，做起来顺不顺（现实三格）；我心里怎么想，我和别人怎么样，我在这件事里舒不舒展（自我三格）。

一个学生交上来的表，九格里八格是空的，只有一格写满了：「我觉得很开心。」

邵晴在旁边批了一句：开心很好。可你这件事，是不是只做了一格？

明天能试的一件事：拿一张纸，画一个九格，挑一件你正在做的事，填一填。看看你是不是也只占了一格；哪几格是空的，哪几格是影子。

> 带走的话
>
> 画成九格表，他只占一格：自我那一行，善那一列；其余八格，是影子、是空，或者被一台早就在那儿的机器填上。

小账 开门还是关门：钉子。那一格，门开得比谁都大；另八格，门没开，或者被封上了。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？一张表摆出来：理念和现实两行，一格也没有被他占，只有影子、空，和两台早就在那儿的机器。

第 38 章

三格不缠：一位糖尿病人的三种声音

◆ 一、一个早上

十月的一个早上，五点半，闹钟响了。

老邵躺在床上，心里有一个声音在说：今天好冷，被窝好暖，不想跑了，就歇一天吧。

床头柜上的血糖仪，昨天晚上他测过一次，数字比上周高了一点。那个数字，也在说话：这周吃多了，得动一动。

他翻了个身，左边膝盖「嘎」地响了一下，隐隐有点酸。膝盖也在说话：前天跑多了，今天悠着点。

三个声音，同时在说。一个说不想跑，一个说该跑，一个说悠着点。

老邵躺在那里，听着这三个声音吵架。

◆ 二、三个声音，是三块地

这三个声音，正好是本书的三块地。

「不想跑」，是自我那块地上的声音：我的感觉，我的情绪，我此刻愿不愿意。

「数字高了，得动一动」，是理念那块地上的声音：一个清清楚楚的数，一条医生讲过的道理，一个可以写下来、可以交给别人的判断。

「膝盖酸了，悠着点」，是现实那块地上的声音：身体本身，一个关节，一副五十五岁的骨头，它不管你想不想、道理对不对，它就在那里，酸着。

第 21 章讲过三种意识。这个早上，三种意识在同一个人身上，同时开口。

◆ 三、按詹姆斯，他会听谁的

如果老邵按詹姆斯的办法来决定，他会怎样?

詹姆斯会说：看好不好使。今天跑，还是不跑，哪一个对你走得通、让你满意?

那么，谁来判「满不满意」？是老邵此刻的那个自我：躺在暖被窝里、不想起来的那个老邵。那个血糖数字，在詹姆斯那里，是一只舀水的瓢，是「我」拿来用的工具，用不用、怎样用，看「我」（第 21 章）；那个酸着的膝盖，是「我的身体」，是「我的感受」的一部分（第 19 章）。

所以，按他的办法，三个声音里，真正拍板的，是第一个：自我的那个声音。另外两个，只是拿来给自我参考的材料。

这就是九格表上那一格的样子（第 37 章）：自我那一行、善那一列拍板，别的格子，都是它的影子。

◆ 四、这样会出什么事

大多数早上，这样没什么问题。今天不想跑，歇一天，明天再跑，回得来。

可是有两种早上，会出事。

第一种：自我的那个声音，一连说了三个星期「不想跑」。每一个早上，歇一天都回得来；三个星期加起来，血糖就上去了，而且越歇越不想动。一个人每天都只听「我此刻愿不愿意」，他会被一连串「回得来」的小决定，带到一个回不来的地方。

第二种：自我的那个声音，说「我今天状态特别好，我要多跑五公里」。满意，走得通，好使。可是那个酸着的膝盖，已经在说「悠着点」了；这一回多跑的五公里，也许就把一个小毛病跑成了一个大毛病。

两种早上，出事的原因是同一个：拍板的只有一个声音，另外两个声音只能提意见，不能拦。

◆ 五、三个声音缠起来，是什么样子

那么，三个声音缠起来，是什么样子?

不是三个声音投票，二比一。是三个声音互相改写。

那个血糖数字（理念），会回头改老邵心里的那个声音（自我）：他看了一眼数字，心里那个「不想跑」，慢慢变成了「那就少跑一点吧」。

那个酸着的膝盖（现实），会回头改那个数字要他做的事（理念）：医生的道理说要运动，可膝盖在说今天不能跑，于是运动的方式变了，今天改成快走。

老邵心里的那个声音（自我），也会回头改另外两个：他下了决心要十年后还能爬泰山（第 25 章），于是他会去跟医生商量，把那个数字的目标定得更细；他会去买一副护膝，去学一套不伤膝盖的跑法，身体（现实）也就在他的决心里慢慢变了。

三个声音，谁也不是老大；谁都在改别人，也都在被别人改。最后那个早上，老邵起来了，没有跑，快走了四十分钟，回来测了一次血糖，记在本子上。

这个决定，不是三个声音里的哪一个做的，是三个声音缠出来的。

◆ 六、这就是「三格缠」

用本书的话说：这就是三格缠。

在九格表上，理念、现实、自我三行，各有各的格；平衡的样子，不是某一格拍板、别的格提意见，而是格与格之间，箭头来回都有：数字改心情，膝盖改数字，心情改膝盖。

詹姆斯的表上，箭头只从一格往外射（第 37 章）。所以在他那里，三格不缠：数字和膝盖可以被「我」拿来参考，却不能回头拦住「我」、改写「我」。

本书在第 26 章说，要有一块仪表盘，灯一亮就停，不管你当时心里同不同意。仪表盘，就是让理念和现实那两格，在关键的时候，有权拦住自我那一格。三格缠，才装得上仪表；一格拍板，只能用秤。

◆ 七、先挨打：他也说过身体会拦人

照规矩，先替他说话。

他在讲习惯和情绪时，确实让身体开过口（第 19 章）：身体先动，情绪才来；习惯在神经里走出了路，会带着人走。在这些地方，身体（现实）是能改「我」的。

本书承认这一点，而且在九格表上，把「现实·善」那一格记作「影子，身体开过一次口」。

可是请看他在这两处怎样收尾：身体的变化，最后被读成了「我的感受」；神经里的路，最后被读成了「我的习惯」。身体开口改了「我」，可开口以后，它的话又被收回到「我」的名下。它没有被当成一个自己站着、有权拦住「我」的声音。

他自己也立过一条拦住「我」的规矩

还有一处，要替他记上。

他讲养成新习惯时，给过一条规矩：新习惯扎根之前，一次例外也不许有（第 19 章）。

请看这条规矩在做什么：早上闹钟响了，心里那个声音说「就今天一次，歇一天吧」；这条规矩说「不行」。它是一条事先定好的道理，在关键的时候，有权拦住此刻的那个「我」。

这正是本章说的那种东西：理念那一格，拦住自我那一格。在习惯这件事上，他自己装过一块小小的仪表。

本书照录，而且认为这是他最接近「三格缠」的一处。可惜的是，这条规矩只用在养习惯上；到了真理、到了人生重大的选择上，拍板的又只剩下「我」和「好不好使」。一个人在最小的事上立了规矩，在最大的事上却把规矩拿掉了。

◆ 八、三个声音，也常常住在一家人身上

还有一件事，老邵后来才发现。

那三个声音，不只住在他一个人身上，也住在他家里的三个人身上。

老伴，常常替他说自我那个声音：累了就歇，别折腾，你开心就好。

女儿，常常替他说理念那个声音：数字高了，医生说了，道理在这儿。

他自己的身体，只能他自己听；可儿子邵磊，常常替他说另一种现实的声音：爸，你那双鞋该换了，护膝我给你买了，楼下那条路下雨天太滑，别去了。

以前，这几个人常常吵，各说各的，谁也不让谁。后来老邵想明白了：她们不是在吵，是三个声音在一个家里缠。老伴那句「开心就好」，防着他把自己逼坏；女儿那句「数字高了」，防着他被舒服带到回不来的地方；儿子那句「路太滑」，防着一次摔跤。

一个人身上三格缠不起来的时候，一个家可以帮他缠。可是前提是：家里没有哪一个人的声音被当成唯一拍板的那一个。

又一个日子　邵晴的一个深夜

期末前一周，邵晴有一天晚上改卷子改到十一点半，还剩二十份。

心里一个声音说：改完再睡，明天就轻松了（自我）。

手机上跳出一条学校的通知：成绩周五才上报，还有三天（理念，一个清清楚楚的数）。

她的眼睛又干又涩，脖子僵得转不动（现实，身体在说话）。

她想起了父亲那「三问」。

数字怎么说？还有三天，不用今晚改完。

身体怎么说？再改一个小时，明天上课会头疼，而明天有四节课。

我怎么说？我想今晚就改完，因为我心里放不下。

三个声音，一个说改，两个说别改。她没有让「我想」一个人拍板，也没有完全不理它：她又改了五份，最想先看的那几个学生的；然后合上卷子，睡了。

第二天，她精神很好，四节课都上得很顺，晚上又改了十份。周五之前，全部改完。

她后来跟父亲说：爸，你那三问，我用在改卷子上了。

老邵说：那三问，本来就不是只管血糖的。

◆ 九、放回你的日子里

那个早上以后，老邵给自己定了一个小规矩，他叫它「三问」：

早上闹钟响了，先别急着听心里那个声音。先问三句：

数字怎么说？（看一眼血糖本子。）

身体怎么说？（膝盖、脚、腰，动一动，听一听。）

我怎么说？（我今天想不想，我那个十年后爬泰山的目标还在不在。）

三句问完，再决定。有时候是跑，有时候是走，有时候是歇；可不管是哪一种，都不是一个声音说了算。

邵晴后来把这个「三问」教给了班上一个总是熬夜打游戏的学生：你想不想玩（我怎么说）？你的作业和成绩怎么说（数字怎么说）？你的眼睛、你第二天早上的脑子怎么说（身体怎么说）？

明天能试的一件事：下次你要做一个「就这一次」的小决定，多吃一块蛋糕，多刷半小时手机，今天不锻炼了，先问这三句。你会发现，那一个声音，常常不是另外两个声音的对手；可一旦三个都开口，决定就不一样了。

> 带走的话
>
> 一个人身上同时有三种声音：数字、身体、心情；詹姆斯让心情拍板，另外两个只能提意见；三个声音缠起来互相改写，才装得上路上的那块仪表。

小账 开门还是关门：钉子。三格不缠，是他整张表最要紧的一处关门。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？在他那里，它们只能给「我」提意见，不能拦住「我」；在老邵那个早上，它们开了口，而且改了他。

第 39 章

自我＝自我：兴趣，也是长出来的

◆ 一、一个迷上篮球的孩子

邵磊的儿子今年十岁，迷上了篮球。每天放学，书包一扔就往楼下跑；周末天不亮就起来，抱着球等大人带他去体育馆。

邵磊跟父亲说：这孩子，天生就爱篮球。

老邵说：天生的？你小时候咱家楼下有球场吗？

邵磊愣了一下。他们住的这个小区，是三年前搬来的；楼下正好有一个篮球场，傍晚总有一群半大孩子在打。孩子的同桌是校篮球队的，天天跟他讲 NBA 的球星；学校体育课，那一年刚好换了一位爱打篮球的老师。

老邵说：你看，他这个「爱」，是楼下的球场、他的同桌、他的体育老师，一起给他缠出来的。

这一章，要钉全书最深的那一颗钉子：那个「我」，那个「我的兴趣」，那个一切都从它出发的根，它自己是怎样长出来的？

◆ 二、在他那里，兴趣是根

在詹姆斯的学说里，有一样东西几乎总是站在最前面：兴趣。

一样东西「实在」不实在，看它牵不牵动我的兴趣（第 12 章）。一样东西本质上是什么，看它对我的兴趣最要紧的是哪一面（第 12 章）。我的经验，是我同意去注意的东西，而注意跟着兴趣走（第 18 章）。一个想法好不好使，看它满不满足我的要求（第 25 章）。

兴趣是挑选的那只手，是一切从「我」往外射的箭头的起点。

那么，兴趣从哪里来？

在他那里，这个问题基本上停住了。兴趣就是「我」的兴趣；一个念头认领前一个念头，靠的是那份温热（第 17 章）；认领的本事、挑选的那只手，被当成了「我」本来就有的东西。用本书的话写，就是：

我＝我。

◆ 三、这是全书最深的一颗钉子

为什么说这是最深的一颗钉子?

因为前面所有的判决，都挂在它上面。

现实从「我」长出来（第 12 章）：可「我」是从哪里长出来的?

理念从「我」长出来（第 12 章）：可「我」是从哪里长出来的?

真是「对我好」（第 13 章）：可那个「我」觉得什么是好，是从哪里长出来的?

先信，从「我」迈出第一步（第六编）：可那个敢迈第一步的「我」，是从哪里长出来的?

如果「我」是自己接自己的，那前面这些箭头，就真的是从一个源头往外射；现实和理念，就真的只能是二级。

如果「我」自己也是长出来的，而且是从现实和理念里一起缠出来的，那么，这些箭头就不是单向的：「我」射向现实和理念的同时，现实和理念早就射向了「我」。

拔掉这一颗钉子，前面的那张九格表（第 37 章），就从「一格往外射」，变成了「九格互相射」。

◆ 四、兴趣是怎样长出来的

回到那个迷上篮球的孩子。

他的兴趣，至少是三块地一起缠出来的。

现实那块地：楼下有一个球场，傍晚总有人在打；家里有钱给他买一个球；他正好长到了跳得起来、跑得动的年纪。

理念那块地：篮球有一套规矩，有一套怎样才算打得好的讲究；同桌天天跟他讲的那些球星的故事，也是一套说法；体育课上老师教的那几个动作要领。

自我那块地：同桌是他的好朋友；体育老师夸过他一次；他爸爸年轻时也打过球，看他打球时眼睛会亮一下。

这三块地，缠了三年，缠出了一个「我爱篮球」。

然后，这个兴趣又回头改了这三块地：他央求爸爸给他报了一个篮球班（现实），他开始自己看比赛、记规则（理念），他交了一群一起打球的朋友（自我）。三块地因为他的兴趣变厚了，又反过来把他的兴趣养得更深。

兴趣不是先坐在那里挑东西的，是三块地缠出来的；缠出来以后，它又回头改这三块地。

用本书的话写：不是「我＝我」，而是「我」也是三块地一起长出来的，并且回头写进这三块地。

◆ 五、先挨打：他没说过兴趣是天生的

照规矩，先替他说话。

辩护人会说：詹姆斯从没说过兴趣是天生的、不变的。他讲习惯时说过，人的兴趣和注意，会被以前的经验塑造（第 18 章）；他讲自我时说过，一个人有「社会的我」，别人怎样看他，会进到他里面（第 11 章）。

这番话是真的，本书照录。

可是请看，在他那里，塑造兴趣的是什么：是「我」以前的经验，是那条流自己的过去；进到「我」里面的别人，是「我的」一部分，是被「我」收进来的东西。楼下那个球场，那一套篮球的规矩，那个体育老师，作为自己站着、自己会长、会回头改一个孩子的东西，没有被单独写出来。

所以本书的判断，不是说他认为兴趣天生不变；是说在他那里，兴趣的来历，最后总是落回「我」自己的过去里去，而没有落到另外两块地上。「我」接「我」，一路往

回接，接到最早那一头，不再往下问（第 17 章）；晚年，那个「不再往下问」的地方，被一片更宽的「我」、一片海填上了（第 20 章）。

◆ 六、那么，还剩下什么是「我的」

说到这里，也许有读者会不安：如果兴趣是楼下的球场、同桌和体育老师缠出来的，那还有什么是真正「我的」？我是不是只是一堆外面东西的拼盘？

不是的。

楼下那个球场，小区里几十个孩子都看得见；那个同桌，全班都认识；那位体育老师，教了好几个班。可只有这一个孩子，被这几样东西缠成了一个爱篮球的人。三块地怎样在这一个人身上缠，缠成了什么样子，这是别人没有的，这就是「我的」。

本书不是要把「我」拆掉。自我那一块地是真的，在九格表上，它占着实实在在的三格，而且詹姆斯把其中一格写得比谁都好。本书只是不同意把它当成唯一的源头、不再往下问的地方。

「我」是真的，只是它不是源头，是一个缠得最独特的结。一个人知道自己是一个结，不会因此少了自己；他会多知道一件事：自己的这个结，是和谁、和什么一起打的。

◆ 七、和霍布斯对一对

本系列写过一个同样以「我」为中心的人：霍布斯（第 146 号）。那一卷的定位式，和本书同形：现实从「我」长出来，理念从「我」长出来，「我」＝「我」。

可是两个人的「我」，完全不同。

霍布斯的「我」，是一台欲求的机器，是一本写好了的书：人就是那样，怕死，要自保，要更多；读懂了自己这本书，就读懂了一切人。那个「我」是定型的。

詹姆斯的「我」，是一条流，一刻不停，一次次认领，一次次挑选。那个「我」是正在成形的。

同是「我＝我」，一个把「我」读成了定本，一个把「我」写成了一条河。第 40 章会把两个人放在一起，细细地量。

这里只说一句它们共同的地方：不管是定本还是一条河，那个「我」都被当成了不再往下问来历的地方。

◆ 八、第七编总账

这一编三章，钉了三颗钉子。

第一颗，九格表：他只占了一格，自我那一行、善那一列；其余八格，四格影子，两格空，两格被一台早就在那儿的机器填上；派生只准单向（第 37 章）。

第二颗，三格不缠：数字、身体、心情三种声音，在他那里只有心情拍板；三格缠起来，才装得上仪表（第 38 章）。

第三颗，我＝我：那个一切从它出发的「我」，它的兴趣、它的挑选，被当成了不再往下问的地方；而兴趣，本来是三块地一起缠出来的（本章）。

本编一句话：他的学说有一个根，根上那一格他写得最好；可那个根自己，也是三块地缠出来的，他没有往下问。

替换物：一张九格表，九格都有东西，格与格之间箭头来回都有。一个人的「我」，不是这张表的源头，是这张表里的一格，和别的八格一起长。

又一个日子　老伴爱上了广场舞

老伴退休以后，忽然爱上了跳广场舞。每天晚饭后，雷打不动下楼跳一个小时，下雨天还在家里对着电视跳。

老邵跟女儿说：你妈以前一点都不爱动，怎么忽然就爱上了？

邵晴用第 39 章那个篮球孩子的办法，陪母亲往回想了想。

现实那块地：他们家楼下，去年新修了一个小广场，晚上有灯；小区里跟她差不多年纪的人，一退休都到那里去。

理念那块地：跳舞的队长，每周教一支新的，有一套一步一步的动作，跟着学，学得会。

自我那块地：领舞的是她年轻时的同事，一见面就拉她进了队；跳完了，大家还一起聊一会儿家常。

老伴自己说：我以前是没地方跳，也没人拉我。

她的「爱跳舞」，是一个小广场、一套动作、一个老同事，一起缠出来的。

然后它又回头改了这三块地：老伴当上了队里的「副队长」，负责每周带新来的人；她们还凑钱给广场添了一个音箱；她的血压，也比以前稳了一些。

一个人的兴趣，不是先坐在那里等着被发现的，是在一片土里长出来的；长出来以后，它又去改那片土。

◆ 九、放回你的日子里

邵磊后来跟儿子聊过一次。他问：你为什么喜欢篮球?

孩子说：就是喜欢啊。

邵磊说：那你想想，要是咱们没搬到这个小区，楼下没有球场，你同桌不打篮球，你还会喜欢吗?

孩子想了半天，说：可能会喜欢别的吧。

邵磊说：那你现在喜欢篮球，是不是也得谢谢楼下的球场，谢谢你同桌?

孩子说：那我明天把我的新球借给他玩。

一个孩子知道自己的「喜欢」是怎样长出来的，他不会因此喜欢得少一点；他会多一样东西：感谢，还有一点照顾这片土的心思。

明天能试的一件事：想一样你「天生就喜欢」的东西：一种食物，一门手艺，一种音乐。往回想一想，它是在哪一片土里、被哪些人、哪些东西缠出来的？想完以后，给其中一个人打个电话，或者发一条消息。

> 带走的话
>
> 在他那里，兴趣是根，「我＝我」不再往下问；本书说，兴趣也是三块地缠出来的，而且它长出来以后，会回头改这三块地。

小账 开门还是关门：钉子。全书最深的一处关门：「我」不再往下问来历。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？在他那里，给「我」打工；在那个十岁孩子身上，楼下的球场和那一套篮球的规矩，早就开口了，而且是它们先开的口。

第 八 编

相遇：同一把尺子，量另几种中心

编　序

这一编三章，请三位别的人，站到詹姆斯旁边，用同一把尺子量。

本书的规矩是：量一个人的中心，也要用同一把尺子，去量另一种中心；两边都量出各自的空格和影子，不判谁赢。这一编选了三位：一位和他同一个中心、住法却完全相反的人，霍布斯（第 40 章）；一位中国读者熟悉、也讲知和行、也从「心」出发的人，王阳明（第 41 章）；一位和他共用一条准则、却把真放在另一头的老朋友，皮尔斯（第 42 章）。

三位里，霍布斯和皮尔斯本系列都有专卷（第 146、133 号），本书接着判，不改判；王阳明只作旁证，各有各的土，不拿他去「赢」詹姆斯，也不拿詹姆斯去「救」他。

第 40 章

同一个中心，两种住法：霍布斯的定本，詹姆斯的河

◆ 一、两个「以自己为中心」的人

老邵有两个老同事，都被人背后说过「以自我为中心」。

一个姓孙，干什么都有一套自己的死规矩：几点起，几点吃，工具怎么摆，谁也别想让他改。他看人也一样，心里早有一本账：这个人什么脾气，那个人会怎么做，他说一眼就看得出来，也从来不改口。

另一个姓钱，正好相反：今天一个主意，明天一个主意，全凭当时心里怎么想。他说，人要跟着自己的感觉走，感觉对了就是对的。

两个人都「以自己为中心」，可一个把自己活成了一本写死的书，一个把自己活成了一条到处乱流的河。

本系列里，正好有两个这样的人：霍布斯和詹姆斯。

◆ 二、同一张定位式

本系列第 146 号《普通人都能懂的霍布斯》，给霍布斯的国家论立了一个中心：自我中心。王德生博士当时的口述是：他是「自我中心主义」，理念和现实是派生和次要的。那一卷的定位式是：

现实＝F（自我），理念＝F（自我），自我＝自我。

本书第三编给詹姆斯立的定位式（第 12 章），和它一模一样：

现实＝F（我的情感与行动），理念＝F（我的兴趣与目的），我＝我。

同一张定位式，同一个中心。两卷放在一起，读者会问：这两个人，是不是一回事？

不是。本章要说的就是：同一个中心，两种住法。

◆ 三、霍布斯的「我」：一本写好的书

先简要回顾霍布斯的「我」（详见第 146 号）。

霍布斯在《利维坦》的导言里，给读者留了一句话，大意是：读你自己〔大意，待核〕。读懂了你自己心里的欲望、恐惧、希望，你就读懂了一切人；因为人和人的激情，大体是一样的。

在他那里，人是一台欲求的机器：怕死，要自保，要得到更多。这台机器的样子，是写好了的，人人一样，读一遍就知道。第 146 号给他的收回动作起的名字，叫「读成定本」：把一个在恐惧的场里长出来的「我」，读成一本写好的书，现实和理念都从这本书里派生出来。

这个「我」，是定型的：一页一页，印好了，装订好了。

◆ 四、詹姆斯的「我」：一条河

詹姆斯的「我」，前面三编已经写了很多：一条流，一刻不停，一次一次认领前一个念头，一次一次在一大片东西里挑出一样（第 17、18 章）。

这个「我」，是正在成形的：没有两次是一样的，同一个念头不会原样回来第二次（第 15 章）。

一个是定本，一个是河。一个说「人都一样，读你自己就懂了」，一个说「每个人每一刻都不一样，你注意什么就成为什么」。

◆ 五、同一把尺子，量两边

现在，用第 37 章那张九格表，同一把尺子，量两边。

霍布斯占的格，按第 146 号的诊断，在自我那一行，而且偏在「真」那一列：一个写好了的、是什么样就是什么样的「我」。人性是这样，这是一条定理，从它推出国家的样子。

詹姆斯占的格，在自我那一行，偏在「善」那一列：一个正在做、正在挑、正在走的「我」（第 37 章）。

两个人都占自我那一行；一个占在「真」那一格，把「我」当成一样是什么就是什么的东西；一个占在「善」那一格，把「我」当成一段正在进行的过程。

同一个中心，一个把「我」读死了，一个把「我」写活了。

◆ 六、两边各有各的零

按本书的规矩，两边都要量出各自的零，也就是各自最弱的地方，不判谁赢。

霍布斯的零：「我」被读死了，就没有路了。一个在恐惧的场里长出来的人，被当成人本来的样子；那片恐惧的场能不能换一片土，人能不能长成别的样子，这个问题被一本定本堵住了。第 146 号给他的保底条件是：场处处相同，而且处处恐惧。场一变，他的定本就不准了。

詹姆斯的零：「我」写活了，可只活在自我那一块地上。一条河流得再活，河床只有一个人那么宽（第 15 章）；这条河不问自己的来历（我＝我，第 39 章），它的上游被封成泉眼，下游被接上一片海（第 20、28 章）。他的保底条件是：一件事主要落在自我那块地上，错了还能回头，后果主要落在自己身上（第 14 章）。事情一落到另两块地上、一回不了头，他那条河就不够了。

一个缺路，一个缺另两块地。一个太定，一个太只在自己身上流。

◆ 七、两边共同的那一格

两边还有一个共同的地方，比不同的地方更要紧。

霍布斯的「我」，是一本写好的书，这本书从哪里来？不问；人性就是这样。

詹姆斯的「我」，是一条流，这条流从哪里来？也不问；认领的本事、兴趣的来历，落回「我」自己，不再往下问（第 39 章）。

不管是定本还是一条河，「我」都被当成了不再往下问来历的地方。这是「我＝我」这颗钉子在两个人身上的共同样子。

按本书的看法，「我」是长出来的：霍布斯那个怕死的「我」，是在一个内战连年、人人自危的英国长出来的；詹姆斯那个要先信的「我」，是在一个四条路都通向「一个人」的新英格兰、在一场差点要命的抑郁里长出来的（第 10、14 章）。两个人的「我」，都有土，有路，都会被回写。

◆ 八、两边合起来，差一步

把两个人放在一起，有一件有意思的事：他们各有一样东西，正好是对方缺的。

霍布斯有定型：一个「我」可以被写下来、被看清、被交给别人，可以从它推出一套制度。詹姆斯缺这个：他的「我」太软，没有留下一件硬的工具（第 120 号判他「形状太软」）。

詹姆斯有正在成形：一个「我」一刻不停地在变，在挑，在被自己的过去和经验改写。霍布斯缺这个：他的「我」一次印好，不再改版。

一个是定型，一个是正在成形。合起来，还差一样：一锅粥，也就是这个「我」还没分开、还没成形之前，缠在一起的那片土。两个人都没有写这片土：一个把它读成了人性，一个把它封成了「不知从何而来」。

这差的一步，正是本书一直在说的：「我」是三块地缠出来的一个结，它也是一场发生。

为什么同一个中心，住法不同

同一个中心，为什么一个住成了定本，一个住成了河？还是要看土。

霍布斯的「我」，长在一个内战连年、人人自危的英国。他少年时，据说母亲是因为听说西班牙舰队要来、受了惊吓才早产生下他的；他后来开玩笑说，自己和恐惧是一对双胞胎〔大意，待核〕。一个在恐惧里长大、在内战里写书的人，要的是一样定得住的

东西：一个可以写下来、可以推出一套秩序的「我」。定本，是他那片土最需要的形状。

詹姆斯的「我」，长在一个不许孩子定型的家里，长在一场「一切早已注定」的抑郁里（第 1、3 章）。一个被「定死了」压得差点活不下去的人，要的恰恰是相反的东西：一个一刻不停、每一刻都可以重新选择的「我」。河，是他那片土最需要的形状。

一个怕乱，要定；一个怕定，要流。两个人的「我」，都是从各自最怕的东西那里长出来的。这本身就说明了本书的那句话：「我」是长出来的，不是一本本来就写好的书，也不是一条本来就在流的河。

◆ 九、放回你的日子里

老邵那两个老同事，后来一个退休了，一个调走了。老邵有一次跟女儿说起他们：

老孙那个人，靠得住，可你跟他说什么都没用，他心里那本账是死的。老钱那个人，灵活，可今天说的明天就不算，你不敢把事交给他。

邵晴说：爸，你说的这两个人，一个是太定了，一个是太流了。

老邵说：那我呢？

邵晴想了想，说：你带徒弟的时候最好。你有一套规矩（定），可你每带一个徒弟，都会照他的样子改一改（流）；你这套规矩，是你三十年在车间里、跟一群人一起磨出来的（土）。

明天能试的一件事：想一想，你更像老孙，还是更像老钱？你的「我」，是一本早就写好的书，还是一条今天一个方向、明天一个方向的河？然后再问一句：你这个「我」，是在什么土里长出来的？

> 带走的话
>
> **霍布斯和詹姆斯，同一个中心，两种住法：一个把「我」读成了定本，一个把「我」写成了一条河；可两个人都没有往下问，这个「我」是怎样长出来的。**

小账　开门还是关门：相遇。两边各开了一扇门：一个给了「我」定型，一个给了「我」流动；两边共同关着的那扇门，是「我」的来历。　这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？两边都给「我」打工；只是一个给一本定本打工，一个给一条河打工。

第 41 章

知行合一：王阳明和詹姆斯，同一把尺子量两边

◆ 一、老邵书架上的一本书

老邵退二线以后，开始读一些年轻时没时间读的书。书架上有一本《传习录》，是王阳明的语录，他翻了好几个月。

有一天，邵晴看见他在书上画了一句：知是行之始，行是知之成。旁边用铅笔写着：跑步就是这样。

邵晴问：爸，怎么说?

老邵说：医生跟我讲运动的道理，我听明白了，那是知的开头；可我真跑起来，跑了三个月，才算真知道运动是怎么回事。光听不跑，不算知道。

邵晴后来跟弟弟说：咱爸自己把王阳明和詹姆斯对上了。

◆ 二、为什么请王阳明

本书请王阳明来，有三个理由。

第一，中国读者熟悉他。他的「知行合一」，很多人在中学课本里就读过。

第二，他和詹姆斯，都从「心」出发，都讲知和行，都在自己的时代里反对一种把道理和人分开的学问。放在一起，同一把尺子，能量出很多东西。

第三，本书第 30、34 章已经两次借他作旁证，这里要把他请到正面来，免得旁证用多了，变成拿他来当注脚。

先说清楚本书的规矩：只作旁证，不混为一谈。王阳明生活在十五、十六世纪的明朝，詹姆斯生活在十九、二十世纪之交的美国，各有各的土、各有各的路。本书不拿王阳明去「赢」詹姆斯，也不拿詹姆斯去「补」王阳明；用同一把尺子，两边各量出自己的空格。

◆ 三、一朵山里的花

先看两个人最像的地方。

王阳明有一段很有名的对话。他和朋友在山里游玩，朋友指着岩石中间的一树花问他：你说天下没有心外之物，这树花，在深山里自开自落，跟我的心有什么关系？王阳明答，大意是：你没来看这花的时候，这花和你的心一同归于寂静；你来看这花的时候，这花的颜色一时明白起来。可见这花，不在你的心外〔《传习录》下，大意，待核〕。

再看詹姆斯。他说：一切实在的来源和起点，都是主观的，就是我们自己；一样东西实在不实在，看它牵不牵动我们的情感和行动（第 12 章）。

一朵花，在王阳明那里，是被心看时「一时明白起来」的；一样东西，在詹姆斯那里，是牵动了我的兴趣才「实在」起来的。两个人都把世界的「明白起来」、「实在起来」，系在了心上。

王阳明还有一句：意之所在，便是物〔《传习录》上，大意，待核〕。心意落在哪里，哪里就是一件事、一样物。这和詹姆斯那句「我的经验，就是我同意去注意的东西」（第 18 章），隔着四百年，说的几乎是同一件事。

用本书的定位式，两个人都可以写成：物从心来，理从心来。王阳明说「心即理」，理不在心外〔大意，待核〕；詹姆斯说概念是「心灵的目的性武器」（第 12 章）。两个人，同一个中心。

◆ 四、再看不一样的地方：知行合一

同一个中心，住法却不一样。先看知和行。

詹姆斯在人生最要紧的事上，只开了「先信」一扇门，知永远排在最后，只当验收（第六编）。

王阳明说：知是行的主意，行是知的功夫；知是行之始，行是知之成〔《传习录》上，大意，待核〕。在他那里，知和行本来是一件事，不能拆成先后：知道了却不去做，不算

真知道；做了，知才算完成。他反对的，正是那种先把道理讲透了、再去做的学问，也反对那种只做不想的冥行。

用第 34 章的六条路来量：王阳明不是只开一扇门。他不许知和行分开走，一开门，两扇一起开，而且两扇之间有走廊连着。老邵在书上画的那一句，就是这个意思。

在「门」这件事上，王阳明比詹姆斯开得多。

◆ 五、事上磨炼：现实那块地的一次开口

还有一处不一样，更要紧。

王阳明有一句话，大意是：人须在事上磨炼，才立得住〔《传习录》下，大意，待核〕。一个人的心，不是关起门来静坐就能修好的，要到事情里去磨：办一件公事，处理一场纠纷，带一支兵。事情会磨人，会把心里那些想当然的东西磨掉。

请看这句话在做什么：现实那块地（一件件的事），有权回头改心。

詹姆斯的「我」，是一条流，它挑选世界、认领世界；世界回头改「我」这件事，在他那里写得很少（第 38、39 章）。王阳明的心，被放到事上去磨；事，是磨刀石，而磨刀石是会改刀的。

在「现实能不能回头改心」这件事上，王阳明比詹姆斯走得远一步。

◆ 六、两边各有各的零

照本书的规矩，两边都量出各自的零。

詹姆斯的零，前面几编已经量过：他的「我」只在自我那一块地上流；理念是瓢，现实是泉眼；知永远排最后；「我」不再往下问来历。

王阳明的零，也用同一把尺子量。

第一，他的「心」，底下有一样东西，叫良知。在他那里，良知是人人本来就有的，不用向外求，是「本来具足」的〔大意，待核〕。这样东西，从哪里来？不问；它本

来就在。用本书的话说，这是一个不再往下问来历的地方，和詹姆斯的「我＝我」、霍布斯的「读你自己」，是同一颗钉子（第 39、40 章）。

第二，他的「事上磨炼」，磨的是心，事是磨刀石。事情回头改心，这一步他走到了；可事情自己怎样长、一件事背后那一整片现实（制度、器具、一群人、一片地方）自己怎样变，不在他的题目里。现实开了口，可它开口，是为了把心磨亮。在他那里，现实仍然是为心服务的。

第三，他的知，主要是良知之知，是一种当下明白、不假思索的知。一颗一颗清清楚楚、可以写下来、可以交给别人的那种知（第 21 章说的理念的意识），在他那里也不是重点。

两个人，同一个中心，各有各的零：詹姆斯缺知这扇门、缺现实回头改心；王阳明缺良知的来历、缺现实自己的那条路。

◆ 七、SDE 看两边

用本书的图纸来说：

两个人都把心放在了中间，理和物从心那里长出来。这是同一种视角中心。

王阳明比詹姆斯多做的，是让知和行一起走，让事情有权磨心。这两样，都是往「三块地互相改写」那个方向走了一步。

詹姆斯比王阳明多做的，是把心写成了一条一刻不停的流，而不是一个本来具足的良知。在「心是长出来的、一直在变的」这件事上，詹姆斯走得远。

两个人合起来，仍然差一步：心本身，也是三块地缠出来的；理和物，不只是心的工具和磨刀石，它们自己也在长，也在回头长出心来。

本书说过，中国思想天生懂土、懂时与势，常常缺的是一步一步可操作的刀法。这一章的读法，就是一个小例子：拿一把在西方磨出来的刀，去量一个中国人手里一直握着的「心」和「事」，也拿同一把刀，去量那个西方人的「我」。两边都量出了零，没有谁赢。

◆ 八、两个人都讲「立志」

还有一处相像，也值得一说。

王阳明被贬到贵州龙场的时候，给当地的学生写过一篇教条，第一条就是「立志」：志不立，天下没有可以做成的事〔大意，出自《教条示龙场诸生》，待核〕。

詹姆斯讲意志，讲的也是一件相近的事：意志最根本的那一下，是把注意力守在一个难的念头上，不让它溜走（第 18 章）；「我的第一个自由意志的行动，就是相信自由意志」（第 30 章）。

两个人都把一个人的起心动念，放在了很要紧的位置。这是他们共同的看见：一个人往哪里走，先要心里立住一个方向。

分别也在这里。王阳明的立志，后面紧跟着「勤学」「改过」「责善」：要学，要在事上改，要朋友之间互相规劝。立了志，还要被学问、被事情、被朋友一次次地改。詹姆斯的先信，后面跟着的是「事实会跟着长出来」：立住了，世界会回应你。

一个是立了志以后，让三块地来磨它；一个是立了志以后，等世界来应它。前一种，更像本书说的「三格缠」（第 38 章）。

◆ 九、放回你的日子里

老邵后来在《传习录》那一页，又添了一行铅笔字：

跑步这件事，知和行是一起的，王阳明说得对。可我的膝盖、我的血糖本子、医生那一套道理，也在磨我。不光是我在磨事，事也在磨我；事自己，也在变。

邵晴看了，说：爸，你这一行，把两个人都补上了。

明天能试的一件事：想一件你「明白了道理却一直没做到」的事。按王阳明，你还不算真知道；按詹姆斯，你还没有先押上去。先别急着怪自己。去做一件最小的、今天就能做的事，然后看看，这件事回头怎样改了你原来那个「明白」。

带走的话

王阳明和詹姆斯，同一个中心：物和理都从心那里明白起来；王阳明多开了知行合一的门，多让事情磨心，詹姆斯多把心写成了一条河；两个人都没有往下问，心自己是怎样长出来的。

小账 开门还是关门：相遇。两边各有开门处，也各有同一扇没开的门。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？在王阳明那里，事情开口磨心，比詹姆斯多了一声；可两边的理和物，最后都是为心而说话。

第 42 章

皮尔斯的共同体：把真放在前面的另一种实用主义

◆ 一、教研组里的两位老师

邵晴的教研组，有一年为一种新的作文教法吵了起来。

一位老师说：我在我班上试了两个星期，学生写得比以前好，他们自己也说喜欢。这就说明这个办法行，咱们推广吧。

另一位老师说：两个星期、一个班，说明不了什么。得几个学校、好几届学生、好几年地试下去，大家的数据放在一起，才知道它到底行不行。

第一位老师不服气：等你那样试完，这批学生都毕业了。

第二位老师也不服气：你那两个星期，可能就是学生图个新鲜。

邵晴坐在中间，想起了两个一百多年前的老朋友：詹姆斯和皮尔斯。

◆ 二、同一条准则，两种结账

第 4 章讲过，他们俩是同一张桌子边长出来的朋友，用的是同一条准则：一个说法的意思，要看照着它去做，会碰上哪些后果。

本系列第 133 号《普通人都能懂的皮尔斯》，和第 118 号《发生学哲学的萌芽》，都把两个人的分别写得很清楚。本书接着判，只把它放进本书的九格表里，再量一次。

分别在哪里？在于：真，由谁来结账，什么时候结账。

皮尔斯的答案，大意是：注定会被所有探究者最终同意的那个意见，就是我们所说的真；这个意见所代表的东西，就是实在〔《怎样把我们的观念弄清楚》，1878，大意，待核〕。

请注意「所有探究者」「最终」这几个字。在皮尔斯那里，结账的是一群人，一个探究的共同体；结账的时间，是长远，是最终。

詹姆斯的答案，前面几编已经说了很多：结账的是这一个照着想法走的人，结账的时间，是走通的那一刻（第 23 章）。

邵晴教研组里那两位老师，一个是詹姆斯，一个是皮尔斯。

◆ 三、九格表上的皮尔斯

用第 37 章的九格表，量一量皮尔斯。

按第 133 号的诊断，皮尔斯最看重的，是一套一般的、清清楚楚的规律和记号，是那个「最终会被所有人同意的意见」。这在九格表上，落在理念那一行、真那一列：一样东西本身是什么，一个道理本身对不对，由一群人长远地去弄清楚。

他还有一样詹姆斯缺的东西：硬。第 133 号讲过，他说一颗钻石「硬」，意思是「如果你去划它，它会抵住」，而且这个「会」是真的，不管有没有人去划。他在测量局干了三十年，知道世界是会顶人的。这在九格表上，落在现实那一行：东西本身顶不顶人。

第 133 号还判过他最空的一格：自我。他把「我」翻译成一串记号，「我和你」之间的信、望、爱，在他的哲学里是空的；在他的一生里，却是满的，是詹姆斯一次次接济撑着的（第 4 章）。

◆ 四、两张表放在一起

把两个人的表放在一起：

皮尔斯：理念那一行最满，现实那一行有「硬」，自我那一行几乎是空的。

詹姆斯：自我那一行最满（占「自我·善」一格），理念那一行是影子，现实那一行是影子和泉眼（第 37 章）。

两张表，几乎是互相补的。一个满的地方，正好是另一个空的地方。

第 133 号的判法是：詹姆斯补上了皮尔斯最空的自我界，却松掉了约束；两个朋友，一个缺自我界，一个缺约束，合起来，才接近 SDE 要的那一整个。本书照判。

本书在自己的尺子上，再补一句：皮尔斯把真放在了善的前面，詹姆斯把善放在了真的前面。一个说，先有一个长远地、大家都认的对不对，好不好用是它的后果；一个说，先有一个在这一个人日子里的好不好用，对不对是它的一种。

◆ 五、两种结账，各有各的零

两边都量出零。

詹姆斯的零，本书已经量了好几编：当场结，可账只在一个人家里；没有目标，没有仪表，没有审计。

皮尔斯的零，第 118 号说得最准：他的账是公共的，可它永远不结。「所有探究者最终同意」，那个「最终」，什么时候到？没有到期日。一个老师要等几个学校、好几年的数据，这没错；可这批学生等不起。一个病人要等医学界最终的共识，才决定今天吃不吃这个药，他也等不起。

本书再补一处：皮尔斯的共同体，是一群没有面孔的探究者（第 133 号语）。那一群人是谁，他们之间怎样信、怎样吵、怎样把账交接下去，这一块自我那块地上的事，他没有写。一个没有面孔的共同体，也就很难真的坐到一张桌子上来查账。

一个当场结，账在家里；一个公共的账，永远不结；两个都缺一个有面孔、有日期、能坐下来查账的地方。

◆ 六、SDE 要的是两样都要

第 118 号已经给了本书的答案：当场结，而且记在公共的本子上。

本书在第五编把它说得更细（第 29 章）：做之前，一张图，说好为了什么；做之中，一块仪表，盯住回不来的红线；做之后，一本账，结果记下来，道理跟着改；旁边，一个查账的地方，一群有面孔的人，定期来看。

用到邵晴的教研组上，就是：

先说好，这个新教法是为了什么（学生写得更有创造，还是学生更愿意写，还是考试分数）。

一个班先试一个学期，事先定好两盏红灯（比如学生的写作量掉了一半，或者有几个学生明显跟不上），灯一亮就停。

一个学期后，结果记下来，教研组一起看；看完，要么推广到两个班，要么改，要么停。

每一年，请别的学校的老师来看一次账。

当场结，是詹姆斯的；记在公共的本子上，是皮尔斯的；为了什么、红灯、有面孔的人、有日期的查账，是两个人都没有写完的。

◆ 七、为什么两个朋友合不起来

两个人一辈子是朋友，互相欣赏，为什么始终没把这两半合起来?

还是要看土。

皮尔斯在美国海岸测量局干了三十年，天天和仪器、误差、一次次重复的测量打交道；在他那片土里，一个数算不算数，从来不是一个人说了算，要反复测，要别人复核，要长期地看。所以他的真理，天然是公共的、长远的。

詹姆斯的土，第 3、10 章已经讲过：一场差点要命的抑郁，一个靠「先信」爬出来的晚上，一片四条路都通向「一个人」的新英格兰。在他那片土里，最要紧的真理，是能不能让这一个人今天活下去。所以他的真理，天然是一个人的、当场的。

两个人，各自从自己的土里，长出了一半。他们互相欣赏，是因为各自看见了对方有自己没有的东西；他们合不起来，是因为那一半在自己的土里，长不出来。

这件事，本书觉得很值得普通人记住：一个人从自己的土里只能长出一半，另一半，常常在一个土很不一样的朋友那里。

◆ 八、两个朋友，合起来

第 4 章说过，这两个人一辈子是朋友，互相扶持，却始终没有把这两半合起来。

把他们放在同一把尺子上，这件事就更清楚了：一个人手里有理念和现实的硬，没有自我；一个人手里有自我的活，没有理念和现实的硬。他们在同一张桌子边坐过好几年，桌子上，三块地其实都在（第 4 章）；离开那张桌子，一个人带走了两块，一个人带走了一块。

两个人各自带走了那张桌子的一部分；那张三块地都在的桌子本身，没有人带走。

◆ 九、放回你的日子里

邵晴后来在教研组的会上，把上面那个办法讲了一遍。那两位老师都点了头。第一位说：行，我先在我班上试一个学期，红灯我来定。第二位说：那我负责记账，每个月汇总一次，期末请隔壁学校的老师来看。

邵晴后来跟父亲说：他们俩吵的时候，一个像詹姆斯，一个像皮尔斯；最后坐在一起定办法的时候，才像那张桌子。

明天能试的一件事：你身边一定也有这样两个人，一个说「我试了，行」，一个说「要大家长期试了才算数」。下次他们吵起来，别急着站队。帮他们把两样合起来：先在小范围里当场试，同时说好账记在哪里、谁来看、什么时候看。

> 带走的话
>
> 皮尔斯把真放在了善前面，账是公共的，却永远不结；詹姆斯把善放在了真前面，当场结，账却在自己家里；那张三块地都在的桌子，两个人都没有带走。

小账 开门还是关门：相遇。两张表互相补：一个满理念与现实，空自我；一个满自我，空理念与现实。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？在皮尔斯那里，它们说话，可「我」没有声音；在詹姆斯那里，「我」说话，它们只能打工。

第 九 编

总解构：一个根，三根梁

编　序

这一编六章，是全书的总解构。

前面七编，一个核心一个核心、一处一处地拆。这一编把拆下来的东西收拢：先请最硬的辩护人上场，让判词挨一顿打（第 43 章）；再把一百多年来批评他的人排成一张反驳台，看各自打在哪里、停在哪里（第 44 章）；然后写判词的完整版和定位式（第 45 章），写一个根、三根梁和它们的替换（第 46 章），写他闪光的地方和保底的条件（第 47 章）；最后，把刀转过来，对准本书和 SDE 自己（第 48 章）。

第 43 章

先挨打：请他本人和他最好的辩护人上场

◆ 一、先听被告说

老邵年轻时在厂里当过几年工会小组长，调解过不少纠纷。他有一条规矩：先听被说的那个人讲完，再下结论。他说：你先听一个人的，觉得全是理；再听另一个人的，又觉得全是理；两个都听完，才知道理在哪儿。

这本书前面四十二章，大多是在说詹姆斯。这一章，照老邵的规矩，先请被说的那个人讲。

请三位上场：詹姆斯本人，以及两位一百年后为他辩护的哲学家。

◆ 二、詹姆斯本人：「你们误读了我」

一九〇七年《实用主义》出版以后，批评像潮水一样涌来。詹姆斯在一九〇八、一九〇九年写了好几篇回应，收进了《真理的意义》，其中有一篇专门回应罗素和摩尔，题目叫《两位英国批评者》；还有一篇，题目就叫《实用主义的真理论及其误读者》〔待核〕。

他的回应，归结起来有三条〔以下大意，待核〕。

第一条：我从没说过「让我舒服的就是真的」。我说的「好使」「满意」，包括两道关：撞不撞得上事实，和已有的全部真理合不合得来。一个让你一时舒服、一走就撞墙的念头，不算好使。

第二条：我不否认有独立于我们的实在。实在就是实在，它不因为我们信什么而改变；我说的「真」，是我们的信念和实在之间的关系，是信念怎样把我们引到实在跟前去。

第三条：我也不否认「符合」。我只是追问：「符合」到底是什么意思？我的回答是：一个想法能把我们顺利地引到它说的那个东西跟前，能让我们更好地对付它，这就是它「符合」了。

◆ 三、这三条，本书怎样回应

这三条，每一条本书都照录，而且承认，它们都是真的：他确实在书里反复这样说过。

第一条，本书在第 13 章已经还过这个公道。本书的回应是：这两道关的守门人，一个是被「我」定过调的现实（实在就是牵动我的），一个是被「我」造出来的武器（概念是目的性武器），两个都是从「我」这里第二级长出来的客人（第 12、13 章）。关是有的，可门卫是「我」请来的。

第二条，本书在第 28 章已经照录过：要有护栏，这一点他对了。本书的回应是：护栏不必是一片不许发生的岸；世界能顶人，是因为它长得比你久，不是因为它不在长。他为了护住真理论，把实在的底层封成了「就是『是』」「不知从何而来」。

第三条，把「符合」读成「引到跟前」，本书很欣赏，这正是把真理从一张合影改成了一段路（第 9、23 章）。本书的回应是：引到跟前，是引到谁的跟前？走得顺不顺，是谁在判？答案仍然落在一个人的经验里，这是第 118 号「柜台在家里」的那一处。

三条辩护，每一条都让判词收窄了一点：本书从不说他主张「舒服即真」，也不说他否认实在。可三条辩护，都没有碰到本书判词的那个根：他的关、他的护栏、他的「符合」，最后都从「我」这一头量。

◆ 四、第二位：普特南夫妇

一百年后，美国有一对哲学家夫妇，为詹姆斯做过很多辩护：希拉里·普特南和露丝·安娜·普特南。本系列正在写普特南卷，本书这一节写完，要和那一卷对账。

露丝·安娜·普特南写过一篇文章，专门讨论詹姆斯和他的英国批评者。她说，摩尔和罗素那些看起来很有常识、很致命的反驳，其实很大程度上误解了詹姆斯；只是后来的评论者，也常常说不清他们到底错在哪里〔大意，待核〕。

普特南夫妇的辩护，大意是：詹姆斯不是一个相对主义者。他讲的真理，始终受着经验的约束，受着事实的约束；他把真理和人的生活连起来，不是为了取消真理，而是为了让真理不再是一个与人无关的、冷冰冰的东西〔大意，待核〕。

本书完全同意：他不是相对主义者，他没有取消真理。

本书的回应，是把分歧说得更准：本书判他的，从来不是「相对主义」，是「自我中心」。约束是有的，经验和事实都在；可在他那里，经验是一个人的经验，事实是牵动一个人的事实。一个不是相对主义者的人，仍然可以是一个把三块地都收到「我」这一头来量的人。

◆ 五、第三位：他自己的另一面

还有一位辩护人，本书觉得最有分量：詹姆斯自己的另一面。

他写过一篇很动人的短文，叫《论人的某种盲目》。他说，我们每个人都很难看见别人心里的那一片世界：一个农夫为什么对一块刚开出来的地那么得意，一个陌生人在一件我们觉得无聊的小事里看到了什么。他劝读者：承认别人的内心世界，和你的一样深，一样真〔大意〕。

一八九一年那篇讲道德的文章里，他也说：任何一个人的要求，只要它存在，就有一份要被满足的权利；道德要做的，是满足尽可能多的人的要求，不只是我的（第 25 章）。

辩护人会说：你看，他哪里是以「我」为中心？他一直在说，别人的「我」和我的「我」一样重要。

这一条，本书认为是所有辩护里最强的一条。回应也要最认真：

他确实没有只看自己；他看见了很多个「我」。他尊重每一个人的内心，每一个人的要求。这在他那个时代，是很了不起的心胸。

可是请看，他看见的，是很多个「我」：一个个人的内心，一个个人的要求。那片让这些「我」长出来、让它们缠在一起、又回头改写它们的土：一套道理，一片现实，一群人一起过出来的规矩，仍然没有被单独写出来。他从一个「我」，走到了很多个「我」；他没有走到「我」以外的那两块地。

这正是第 14 章那次收窄的样子：不是说他眼里没有别人，是说在他的学说里，别人和世界都是从「我」这一头进来的。

◆ 六、还有一种辩护：你用的是后人的尺子

还有一种辩护，不替他的哪一句话说话，替他这个人说话：你拿一百多年后的一把尺子，去量一个一百多年前的人，这公平吗？他不可能知道什么三块地、什么九格表。

这个辩护，本书认真回答。

第一，本书从不说他「应该知道」这些。本书说的是：他在自己的书里，看见了哪些发生，又在哪几个词上把它们收了回去。那些词，「实在的源头就是我们自己」「不知从何而来」「再也不会变软」「对旧真理的忠诚是第一条原则」，都是他自己写下的。尺子是后来的，被量的，是他当年的原话。

第二，每一个时代的人，都在用自己的尺子量前人；詹姆斯自己也这样量过洛克、休谟和康德（第 8 章）。这正是西方哲学两千多年的样子：今天的人把昨天的「本来就在那儿」，查成一场发生；然后自己又不知不觉地立起一块新的石头，留给明天的人去查。詹姆斯是这条长链上的一环，本书也是。

第三，所以这把尺子，最后要对准本书自己（第 48 章）。一把会被明天的人拿去量本书的尺子，才有资格拿来量昨天的人。

◆ 七、辩护落在哪一头

按本书的做法，辩护人最强的回应照写之后，还要看它落在哪一头：是可以拿经验来检查的，还是退到了检查不了的地方。

三位辩护人的回应，都落在可以检查的这一头：去他的书里找，他有没有说过「两道关」、有没有说过「实在独立」、有没有尊重别人的内心。本书去找了，都有。所以本书据此收窄了判词：不说他主张舒服即真，不说他否认实在，不说他只看自己。

收窄之后，判词剩下的那一句，也要能被检查：他的学说里，理念和现实有没有作为自己会长、会回头改「我」的世界出场？本书在第四到第七编找了，大多数地方没有；少数几处有（身体先动，习惯的一条规矩，真理扎回事实里），本书都照录了，记作他离发生学最近的地方。

这一条如果被推翻，判词就要改。附录里，这一条列为「本书最想被驳倒、也最欢迎被驳倒的一条」。

◆ 八、放回你的日子里

老邵调解纠纷的那几年，有一次，两个工友为了一台机器的归属吵到他这里。一个说：这台机器是我一手调好的，我最懂它，就该归我用。另一个说：可车间的排班表上，这台机器是轮着用的。

老邵先听第一个人讲完，承认他说得对：他确实最懂这台机器。然后他说：你懂它，这是真的；可这台机器，不只是你调好的，它还在排班表上（规矩），还是厂里的（现实），还有别的人等着用（别人）。你最懂它，可它不只是你的。

后来那个工友服了。

明天能试的一件事：下次你要说一个人「以自我为中心」之前，先把他的理讲完：他确实懂什么，确实尊重谁。讲完了，你的批评会更准，他也更听得进去。

> 带走的话
>
> 他本人和他最好的辩护人，让本书的判词收窄了三次：他不主张舒服即真，不否认实在，也不只看自己；收窄之后剩下的是：他的学说，从「我」走到了很多个「我」，没有走到另外两块地。

> **小账**　开门还是关门：先挨打。三条辩护，门都开着，本书一一进去看过。　这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？辩护人最强的一条，让「我」变成了「很多个我」；理念和现实，仍然在等着被请上台。

第 44 章

反驳台：一百年里，谁打在了哪一处

◆ 一、一本病历

老邵这一年看了好几个医生：内分泌科的，骨科的，眼科的，营养科的。每个医生看的地方不一样，说的话也不一样。

有一天，邵晴把这些医生的话，按「说的是哪一处」整理成了一张表：血糖那一处，谁说了什么；膝盖那一处，谁说了什么；眼睛那一处，谁说了什么。整理完，她发现了一件事：有一处，脚上偶尔的麻，四个医生都顺口提过一句，却没有一个人专门看过。

她带父亲去专门看了。查出来，是一个要早点管的小问题。

一个人被许多人看过，把这些看法按「打在哪一处」排一排，常常能看出一件单看每一个人时看不出的事：大家都打在哪里，谁也没打到的是哪里。

这一章，给詹姆斯排一张这样的表。

◆ 二、一张反驳台

一百多年来，批评过他的人很多。本书选十家，按时间排，每家写四样：点没点他的名，哪一年、在哪里；打在本书五条判决的哪一处；这一刀本书借不借；他自己停在了哪里。

本书的规矩是：借刀，不借立场。一个人打中了詹姆斯的某一处，本书借他这一刀；可他自己站的那块地方，常常也有他自己的病，本书不一起借过来。

一、皮尔斯。点名。一九〇五年，他给自己的学说改名，和詹姆斯的版本划清界限（第 4、42 章）。打在判决二：真不是一个人的好使，是一群探究者长远的共识；一般的东西、那个「会」，是真的。本书借他「账要公共」这一刀。他停在：账永远不结，共同体没有面孔（第 42 章）。

二、罗素。点名。一九〇八年一月，在《奥尔巴尼评论》上发表《大西洋彼岸的「真理」》，后来收进他的论文集，改题《威廉·詹姆斯的真理观》；詹姆斯在《真理的意义》里专门回应过。一九〇九年四月又在《爱丁堡评论》发文，专论实用主义〔待核〕。打在判决二：照「好使即真」推下去，相信某个神存在让人心里好过，这个神就成了真的，这是荒唐的。本书借他「对不对和行不行要分开」这一刀。他停在：真是命题和一个个原子事实的对应，只认定型的那一头（本系列罗素卷第 165 号的判法）。

三、摩尔。点名。一九〇八年，在亚里士多德学会宣读《詹姆斯教授的「实用主义」》〔待核〕。他先花了很大力气，证明詹姆斯同时主张「真的想法恰好都可以验证」和「真的想法恰好都有用」，然后一条一条找反例：有用的未必真，真的未必有用，而且照詹姆斯的说法，同一个想法可能今天真明天不真。打在判决二。本书借他「有用和真要分开记」这一刀。他停在：常识实在论，真就是本来就在那里的样子，回到了发现学。

四、桑塔亚那。点名，但在私信里。一九〇八年二月给一位学生的信里，他说：詹姆斯要是放弃主观主义、非决定论和鬼魂，实用主义里就没多少可反对的了；又说，判断什么有用、什么令人满意，总得先把理想说清楚，而这一层詹姆斯没有放进哲学，杜威在这一点上要好得多〔大意，待核〕。打在两处：「理想」一句，打在判决二的「好使为了什么」（第 25 章）；「鬼魂」一句，擦到了判决五的那片海（第 20 章）。本书两刀都借。他停在：理想住在一个永恒的「本质领域」里，又是一座早就在那儿的仓库（第 25 章）。

五、洛夫乔伊。点名。一九〇八年，在美国一份哲学杂志上发表《十三种实用主义》，数出实用主义这个词底下藏着十三种互不相同的意思〔待核〕。打在判决二：「好使」这个词太软，一个词十几种意思。本书借他「形状太软」这一刀（也是第 120 号的判法）。他停在：只拆词，不问这些意思是怎样长出来的。

六、涂尔干。点名。一九一三年一月到一九一四年五月，在巴黎索邦大学开了一门「实用主义与社会学」的课，原稿遗失，后来靠学生的笔记整理出版〔待核〕。他论证：詹姆斯的真理论偏重个人的满意，说明不了真理那种有约束力、必然、不属于某一个人

的性质；要说明这一点，得把真理放到社会里去〔大意，待核〕。打在判决一和判决二：土只有一个人那么大。本书借他「真理要有一片一群人的土」这一刀。他停在：把社会当成一样先在的、压在个人头上的集体力量，社会成了另一座早就在那儿的水塔。

七、杜威。不以批评的名义，是自家人的修订。一九三八年《逻辑：探究的理论》，用「有保证的可断言性」来代替直接谈真理，把探究放进具体的情境和公共的探究史里。打在判决二：结果要回写到公共的账上。本书借他「公共的账」这一刀。他停在：做之前的意义目标不单独立（本系列杜威卷第 180 号的判法）。

八、霍克海默。点名实用主义。一九四七年《理性之蚀》，批判「工具理性」：理性从追问对错的客观理性，滑成了只计算手段的主观理性。书里主要点名的是杜威那一派的实用主义〔待核〕。打在判决二的深处：「好使」只问手段，不问目的。本书借他「目的不能被手段吃掉」这一刀。他停在：怀念一种「客观理性」，又立起一块不许问来历的磐石。

九、苏珊·哈克。点名。一九七六年，在一份英国科学哲学杂志上发表《实用主义的真理论》；后来还批评过一种她称为「庸俗实用主义」的倾向，主要针对罗蒂那一路〔篇目，待核〕。打在判决二：证据这一关，不能让给「好使」。本书借她「证据要单独立一关」这一刀。她停在哪里，本书没有读全，标「待读」。

十、詹姆斯本人。一九〇二年《宗教经验之种种》那一次公开转弯，推翻了他自己一八九〇年对无意识的驳斥（第 20 章）。这是自刃：他自己拆了自己前期的一块。打在判决一的边上：意识不只是一个人那一条小河。本书借这一刀。他停在：把那一大片画成了一个更大的「我」、一片海。

◆ 三、数一数

把十家排完，数一数。

打在判决二（一杆秤）的，最多：皮尔斯、罗素、摩尔、桑塔亚那、洛夫乔伊、涂尔干、杜威、霍克海默、哈克，九家。其中大半集中在同一处：对不对被「好使」吃掉了。

打在判决一（一条河，土只有一个人那么大）的，有两家：涂尔干，和詹姆斯自己。

打在判决五（河底与海）的，只有桑塔亚那一句「鬼魂」擦到了边。

打在判决三（只开一扇门）的：克利福德在他之前就打过「先信」（第 9 章）；本书这十家里，没有一家专门打在「六扇门只开一扇」上。

打在判决四（理念和现实是二级生发、心理学不是三界）的：没有一家正面打过。

五条判决一起打的：没有。

◆ 四、这张表说明了什么

这张表说明了两件事。

第一件：一百年来，大多数批评都打在一处：真和好使分不开。这一处，本书借了很多刀，也在第五编逐条落了下来。可这一处，只是本书五条判决里的一条。

第二件，更要紧：**本书判词的那个根，理念和现实在他那里是二级的、他只活在自我那一块地上，一百年来几乎没有人正面打过**。大多数批评者，站在另一种发现学里打他：罗素和摩尔站在「真是本来就在那儿的」那一边，涂尔干站在「社会是先在的」那一边，霍克海默站在「客观理性」那一边。他们打中了他的秤，却没有看见他的秤为什么只能放在一个人家里；因为他们自己手里，也没有一张三块地互相改写的图。

这就像邵晴那张病历表：大家都在看血糖，那一处脚上的麻，谁都顺口提过，没有人专门看。

本书不说这十家都错了。他们打中的地方，本书都借了刀。本书只说：这张反驳台上，有一块空着的地方；本书的判词，站在那块空地上。

◆ 五、那一块空地上，有没有人站过

那一块空地，是不是一百年来谁也没有站过？也不是。有几个人，在不同的地方，往那块地上迈过一脚，只是他们多半不是冲着詹姆斯去的。

杜威往现实那一块迈了一步：他说心不是关在脑壳里的，是一个人和环境一起做事的过程（本系列第 180 号）。米德往自我和别人之间迈了一步：他说「我」是在和别人的来往里长出来的〔待核〕。梅洛-庞蒂往身体那一块迈了一步：他说人先是一副在世界里活动的身体，然后才有「我想」（本系列第 154 号）。

这几步，都朝着「三块地互相长出来」的方向。可他们各自只迈进了一块：杜威的环境，米德的社会，梅洛-庞蒂的身体。把三块地一起请上台、而且让「我」也成为其中被长出来的一格，这件事，本书在前人那里找到的是散落的几步，还没有找到一整条路。

本书不说自己第一个走到了那块空地上：说「第一个」，本身就是在立一块新的石头。本书只说：这几步散落在那里，本书试着把它们接起来。

◆ 六、放回你的日子里

邵晴后来跟学生讲怎样看书评。她说：一本书，要是有十个人批评它，你别只看谁骂得最狠。把这十个人的话，按「打在哪一处」排一排。大家都打的那一处，多半真有毛病；大家都没打的那一处，有两种可能：要么真没毛病，要么是大家都站在同一个地方，看不见它。

明天能试的一件事：你正在为一个决定听各种意见，买房、择校、换工作。把听到的意见按「说的是哪一处」分分类。看一看，有没有一处，大家都顺口提过，却没有人专门说透。

> **带走的话**
>
> 一百年里，十家批评大多打在「真被好使吃掉了」这一处；本书判词的根，理念和现实在他那里是二级的，几乎没有人正面打过，因为打他的人，大多站在另一种「本来就在那儿」里。

小账　开门还是关门：反驳台。借刀十把，立场一个也不借。　这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？十家里，替理念说话的多（真要单独立一关），替现实说话的少，把三块地一起请上台的，没有。

第 45 章

判词的完整版，与三层定位式

◆ 一、一张诊断书

老邵每年体检，最后都会拿到一张总结页：前面几十页的化验单、片子、各科意见，压成一页。一页上写着几条结论，每条结论后面写着「依据」和「建议」，最底下一行写着：以上结论，以本次检查为准；如有新的情况，请复查。

这一章，就是这本书的那一页。

◆ 二、判词的完整版

全书开头（前言）亮过判词。经过前面四十四章的证据和收窄，完整版如下：

> 他把人心写成了一条活的河，写得比谁都好；可这条河只流在自我那一块地上。理念成了他舀水的瓢，现实成了他看不见的泉眼。于是他的真只剩「好不好使」：不问为了什么，不问什么时候算，也称不出回不来的损失。

判词和前言那一句相比，一个字没有改。改的，是它每一句后面站着的证据，和它被收窄过的边界。下面一句一句说。

「他把人心写成了一条活的河，写得比谁都好」：依据是第四编四刀（第 15—18 章）。这一句不收窄，只加强：在自我的意识这一格，他是大师（第 21 章）。

「可这条河只流在自我那一块地上」：依据是第 11、21、37 章，王德生博士的第四、五条口述。收窄过一次：他有现实的对象、理念的工具，没有现实的意识、理念的意识（第 21 章）；他从一个「我」走到了很多个「我」，没有走到另外两块地（第 43 章）。

「理念成了他舀水的瓢」：依据是第 12 章三处原文（概念是目的性武器，逻辑从大脑后门进来）和第 21 章。

「现实成了他看不见的泉眼」：依据是第 20、28 章：感觉「不知从何而来」「几乎控制不了」，实在「就是『是』」。收窄过一次：他说过「我们给实在添东西」，他承认岸是人夯的，封住的是岸底（第 28 章）。

「于是他的真只剩『好不好使』」：依据是第 13 章，王德生博士的第一条口述。收窄过一次：他从未主张「舒服即真」，好使里有事实和旧真理两道关；只是两道关的守门人，都是「我」请来的客人（第 13、43 章）。

「不问为了什么」：依据是第 25 章，王德生博士的第二条口述。收窄过一次：他有时间的尺度（长远地好使），没有意义的目标；而且没选的目标被暗里填成了幸福（第 29 章）。

「不问什么时候算」：依据是第 26 章，王德生博士的第三条口述。

「也称不出回不来的损失」：依据是第 26、27、32 章，第三、八条口述。收窄过一次：他看见了不可逆，写进了「重大选择」的定义，却拿它当先跳的理由；在退路已断、查也没用的地方，他那一跳是对的（第 32 章）；当先信本身就在拦住回不来的事时，它是最好的刹车（第 32 章）。

◆ 三、五条判决，最后的样子

判决一，一条河。意识之流只在自我那一块地上；理念和现实没有自己的意识。主场第四编。收窄为：有现实的对象、理念的工具，没有现实的意识、理念的意识。

判决二，一杆秤。他把真交给了「好使」：秤上没有刻目标，暗里刻着幸福；没有刻时间，只能事后称；称不出回不来的损失，路上没有仪表；秤放在一个人家里，没有查账的地方；秤脚下那片地，底层封口。主场第五编。

判决三，一扇门。信、知、行有六种先后；他在人生最要紧的事上只开了「先信」一扇门，门与门不相通，知永远排在最后；「无法回头」被当成先跳的理由。主场第六编。

判决四，两件家具。他的心理学不是三界的，理念和现实都是从「我」这里第二级长出来的。主场第三编，第七编画成九格表：九格他只占一格。

判决五，一眼泉、一片海。河的上游被封成「不知从何而来」的泉，河口接上一片早就灌满的海。主场第 20、28 章。收窄为：三块证据里，两块他自己标了「假定」「过度信念」，降为旁证；主证据一块，已核原文，他是当成结论说的。**这是全书最弱的一条判决**。

◆ 四、三层定位式

判决之外，再给一张定位式，分三层。

中心层。他以「我」为根基。在「人是什么」这件事上，是三块地里只让自我当根（王德生博士第六条口述：理念和现实是次要的、二级生发的）；在「真是什么」这件事上，是真善美三种侧重里只让善当根（第一条口述：善中心主义），而善是「对我好」。两个中心，其实是一个：善中心，是「我」中心落在真理上的样子。

SDE 的样子是：三块地、三种侧重，谁也不当根，互相长出来。

展开层。同一个「我」，在三个方向上展开，就是他的三大核心：

自我创造：意识之流，我注意什么，我就成为什么（第四编）。

自我幸福：真是好使、满意、少震动（第五编）。

自我自由：先信后动，从我迈出第一步（第六编）。

三格之间的关系：箭头只从「我」往外射，不从外面射回「我」（第 37 章）。

图纸层。用本书那张图纸说：形状是路和土一起长出来的，这一条他写活了，意识之流就是一条活的路。可是他的土，只有一个人的那一片；理念和现实两块地，一块当工具，一块当泉眼；长出来的东西回写到「我」的信念和习惯里，回写不到另两块地上；而「我」自己，不再往下问来历（我＝我，第 39 章）。

用一行字写：

> 现实＝F（我），理念＝F（我），我＝我；真＝F（善），善＝对我好。

大白话：什么算真的在，看它牵不牵动我；一样东西本质上是什么，看我拿它干什么；「我」自己接自己；一件事对不对，看它好不好使，好不好使，看它对我好不好。

◆ 五、一个根

五条判决、三层定位式，收成一个根：

他只活在自我那一块地上的一条河里。

判决一说这条河在哪里；判决四说另两块地被当成了什么；判决二、三说这样一来他衡量事情的办法缺了什么；判决五说这条河的两头被怎样封住。

这个根，是王德生博士的八条口述合起来的样子。本书只是把它们一条一条放回了他自己的书里。

◆ 六、推翻条件，收在一起

一本给人下判决的书，要把判错的条件收在一起。

判决一：如果找到成片的段落，写一种长在手上、长在现场里的意识，或一种长在清楚的道理里、会回头改人的意识，并且不把它们收回「我的」，判决一收窄为「以自我为主」（第 11、21 章）。

判决二：如果找到他明确把一个不由当事人来判的公共核查，放进真理的定义；或者明确说一个震动很大的新想法，不以满意为条件也应当接受；判决二相应收窄（第 29 章）。

判决三：如果找到他明确主张，在回不了头、又还有时间查的重大选择面前，先停下来查，并把这条和先信放在同等位置；判决三收窄为「偏重一扇门」（第 36 章）。

判决四：如果找到成片的段落，把概念、逻辑、数学当成一个自己会长的世界，而不是目的性的武器；判决四收窄（第 12 章）。

判决五：如果「母海」那一句核对原文后，也带着他自己的「也许」「假设」，判决五降为「一处侧重」，不影响判词（第 20 章）。

去哪里查：《心理学原理》，《真理的意义》，《彻底经验主义论文集》，《多元的宇宙》，《哲学的若干问题》，他的书信。查到的结果，无论对本书有利还是不利，都登在附录里。

◆ 七、本书自认最弱的几处

最后，把本书自己心里最没底的几处，先列在这里，附录里再细写。

第一，判决五。三块证据降了两块，剩下一块还在等核对原文（第 20 章）。这是全书最可能被推翻的一条。

第二，「暗里选了幸福」。第 29 章从他三处用词里，把它从推断升成了判决二的一部分。可用词是用词，一个人常用「满意」「少震动」，不一定就是把幸福当成了准星；如果找到他在别处明确为「大震动的新想法」辩护，这一条要退回推断。

第三，信、知、行对三块地的读法（第 34 章）。王德生博士的口述说定了「三者没有严格的先后，这就是六路径」；可信、知、行怎样一一对上三块地，是本书的读法，标「待验」。

第四，和本系列在写的普特南卷的对账（第 43 章）。那一卷如果对詹姆斯下了和本书不同的判断，要回来对一次账，不改判，只写清楚两卷各从哪一头看。

第五，全书引用的他的原话，大多还标着「待核」。统稿前要逐条对原文；对不上的，降为转述，或者删去。

一个判决写清楚了自己哪里最弱，才不会被读成一块不许问来历的石头。

◆ 八、放回你的日子里

老邵那张体检总结页，最底下那一行字，他以前从来不看：「以上结论，以本次检查为准；如有新的情况，请复查。」

今年他第一次注意到了。他跟女儿说：原来医生也不敢说死。

邵晴说：不敢说死，才是好医生。

一个判决，写清楚了依据，写清楚了在什么情况下会改，才是一个站得住的判决。明天能试的一件事：想一个你对别人（或者对自己）下过的判断：「这孩子就是懒」「我就是学不会数学」「他这个人靠不住」。给它补上两行：依据是什么？出现什么情况，我就改口？

> 带走的话
>
> 判词一个字没改，每一句后面都站着证据和收窄过的边界；五条判决收成一个根：他只活在自我那一块地上的一条河里。

> **小账** 开门还是关门：总解构。每一扇开过的门、关过的门，都写进了判词和五条判决。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？一张定位式：现实＝F（我），理念＝F（我），我＝我。

第 46 章

一个根，三根梁，和它们的替换

◆ 一、老房子怎样翻修

老邵老家有一栋老房子，是他爷爷盖的。去年村里说要翻修，请了一位老木匠来看。

老木匠绕着房子走了三圈，敲敲这里，摸摸那里，然后说：这房子，三根大梁都还好，木头是好木头；毛病在地基，当年只在一个角上打了桩，别的角都是虚的，所以这些年房子一直往那个角歪。

老邵问：那怎么修？把房子拆了？

老木匠说：不用拆。三根梁留着，好木头不能扔；地基四个角都补上桩，让房子不再只靠一个角站着。梁上哪里被歪斜压裂了，换一截，接上去。

这一章，就是给詹姆斯的学说做这样一次翻修：一个根，三根梁，哪些留着，哪些换，怎样换。

◆ 二、一个根：只在一个角上打了桩

先说地基。

第 45 章收成了一个根：他只活在自我那一块地上的一条河里。用老房子的话说：他的学说，只在一个角上打了桩，那个角叫「我」。现实从「我」长出来，理念从「我」长出来，「我」自己接自己（第 12、39 章）。

这个角上的桩，打得又深又结实：他对「我」的描写，一百多年后还没有人超过。可房子只靠一个角站着，就会往那个角歪：他的真理，歪向了「对我好使」；他的自由，歪向了「从我先信」；他的意识，歪向了「只在我这一条河里流」。

替换：地基四个角都打上桩。不是把「我」这个角的桩拔掉，那根桩是好的；是把另外几个角也补上：理念那一角，现实那一角，还有把几个角连在一起的地梁。

用第 37 章那张九格表来说：他的表上，九格只占一格，箭头只从那一格往外射。替换之后，九格都有东西，格与格之间的线，来回都有：理念改我，现实改我，我也改它们。

本书给这个替换起一个家常的样子：一张网。网上每一个结，都是一格；结与结之间的线，就是它们互相拉、互相改的那一股劲。拉动任何一个结，整张网都会动。詹姆斯那个「我」，是网上一个特别结实、特别亮的结；可它不是网的源头，是网里的一个结。

◆ 三、第一根梁：意识

第一根梁，是他的意识之流（第四编）。

这根梁的好木头：心不是积木，是流；过渡和关系也是真的；「我」是一次次认领出来的；注意是挑选，挑选造出一个人的世界。这些，本书一截也不换。

被歪斜压裂的地方：这条河只流在一块地上，河床只有一个人那么宽（第 15 章）；理念只剩一只瓢，现实只剩一眼泉（第 21 章）；上游和下游，一个被封成河底，一个被接成一片海（第 20 章）。

替换：一条河，换成三股水汇成的一条河（第 21 章）。一股清水，是理念的意识：一颗一颗清楚的道理，可以写下来、交给别人。一股泥水，是现实的意识：长在手上、长在现场里，和物一起长。一股温水，是自我的意识：这一股，正是詹姆斯写得最好的那一股，原样保留。

三股水汇在一起，在汇合的地方互相冲、互相改颜色；河走到下游，又分出支流，流回三块地上去。河底那眼泉，不再是「不知从何而来」，是三块地一年年沉下来的；河口那片海，不再是早就灌满的，是一群人一起过出来的。

家常的样子：大年三十那顿饺子（第 21 章）。

◆ 四、第二根梁：真理

第二根梁，是他的真理论（第五编）。

这根梁的好木头：先问「有什么不同」；真有出生日期，会成会败；真靠信用流通，还会扎回事实里改事实；真理像健康一样是做出来的。这些，本书一截也不换。

被压裂的地方：秤上没有刻目标，暗里刻着幸福（第 25、29 章）；只能事后称，称不出回不来的损失（第 26 章）；实践做完，被检验的东西已经变了（第 27 章）；秤放在一个人家里，没有查账的地方（第 29 章）；秤脚下那片地，底层封口（第 28 章）。

替换：一杆放在家里、事后才称的秤，换成四样东西合在一起（第 29 章）：

做之前，一张图：先说为了什么，创造、自由还是幸福；三项相乘，先估一估哪一项可能走向零。

做之中，一块仪表：盯住回不来的红线，灯一亮就停；仪表自己也要被回写。

做之后，一本账：结果记下来，道理跟着改；写明这一次改了哪片土、还能不能再验。

旁边，一个查账的地方：一群有面孔的人，定期来看。

那杆秤，留着，放在仪表旁边。能反复试、能回头的事，照样交给秤。

家常的样子：邵磊的车和它的仪表盘（第 26 章），老邵的血糖本子（第 24 章）。

◆ 五、第三根梁：自由

第三根梁，是他的信仰的意志（第六编）。

这根梁的好木头：自由是一次次做出来的；有些事实，要一方先押上去，才长得出来；他给先信划了三道门槛；当先信本身在拦住一件回不来的事时，它是最好的刹车。这些，本书一截也不换。

被压裂的地方：他在人生最要紧的事上只开了一扇门，知永远排在最后（第 33、34 章）；门与门之间不相通；「无法回头」被当成先跳的理由，不当先查的理由（第 32 章）；三道门槛都站在一个人心里量，少了结账那一道（第 31 章）。

替换：一扇门，换成一座有六扇门的房子，门和门之间有走廊，门口挂一块路牌（第 36 章）。六扇门，是信、知、行的六种先后；走廊，是它们首尾相衔：从信进来

的，走一段会走到知；从知进来的，走一段会走到行。路牌上写着：越是回不来的事，越要让知先走；只有回得来的事，才可以放心让信先走。

「先信」那扇门，是他开的，原样保留，而且是六扇里开得最大的一扇。

家常的样子：老邵一家那一年，三个人从三扇门进去（第 36 章）。

◆ 六、翻修之后，他还剩什么

一个读者读到这里，也许会担心：这样一换，詹姆斯还剩什么？是不是被拆光了？

回到老木匠那句话：三根梁留着，好木头不能扔。

翻修之后，他还剩下：

一股写得最好的温水，自我的意识。今天，在一台机器能把一颗一颗清楚的道理写得又快又好的时候，这一股水反而更珍贵了（第 21 章）。

一杆秤，照样在用，而且在所有能反复试、能回头的事上，它是最好用的那一样。

一扇开得最大的门，先信。在友谊、团队、一个人从低谷里往外爬这些事上，它是正门。

还有一样，是他留给全书的最大的东西：**把真理请回了日子里**。两千年来，真理像一张挂在墙上的合影；是他第一个认真地说，真有出生日期，是在日子里被做出来的（第 23 章）。本书的整套翻修，都是站在这一步上做的。

所以，这不是拆，是翻修。房子还是他的房子；只是地基不再只在一个角上，梁上的裂缝接上了新木头。

◆ 七、先挨打：这样翻修，还是詹姆斯吗

照规矩，先请辩护人。

辩护人会说：你换上去的那些东西，仪表、查账的地方、理念的意识、现实的意识，都不是詹姆斯的。这样翻修出来的房子，已经不是他的房子了；你是借他的梁，盖你自己的房。

这个批评，本书认。

本书在前言里说过，拆，是爬进一个人的房子里，看哪根梁承重，哪根裂了。翻修，确实会加进他没有的东西。本书不假装这些是他的：每一样替换，都写明了是本书补的，不是他说的。

本书只守住一条：他的好木头，一截也没有扔，也没有被改成别的样子。温水还是那股温水，秤还是那杆秤，那扇门还是那扇门。读者要是只想要原来的房子，前面四十多章里，每一根原来的梁都照原样摆着。

◆ 八、放回你的日子里

老邵老家那栋房子，去年翻修完了。四个角都打了桩，那根被压裂的梁接了一截新木头，老梁的颜色深，新木头的颜色浅，一眼就看得出来。

老邵说：新旧木头看得出来，挺好，一看就知道哪里是爷爷的，哪里是后来补的。

明天能试的一件事：想一件你从长辈、老师或者一本书那里接过来的东西，一个道理，一种做法，一个家规。它有哪根好木头，你要原样留着？它有哪一处被压裂了，要接一截新的？接的时候，让新旧木头看得出来：哪里是他们的，哪里是你补的。

> 带走的话
>
> 一个根，只在「我」一个角上打了桩，替换是四个角都打桩、九格结成一张网；三根梁，一条河换成三股水，一杆秤换成图、仪表、账和查账处，一扇门换成六扇门；他的好木头，一截也不扔。

> **小账** 开门还是关门：翻修。所有被关上的门，这一章都给了一个替换；所有开着的门，都原样留着。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？翻修之后，它们在网上各有一个结，自己说话，也和「我」互相拉。

第 47 章

闪光点、保底合表与死法

◆ 一、一个老师傅的鉴定

老邵退二线前，厂里让他给一台用了三十年的老机床写一份鉴定：还能不能用，哪里好，哪里不行，什么活还能干，什么活不能再干。

老邵写了三页纸。第一页写它的好：主轴还是当年的好钢，精度比新买的一些机器还稳。第二页写它能干什么：粗加工、小批量、不赶时间的活，它干得一点不差。第三页写它不行的地方：换不了数控系统，干不了精密的、大批量的活；哪几个零件一旦坏了，就配不到了。

厂长看完说：你这不是鉴定，是给它写了一份传记。

这一章，给詹姆斯的学说也写这样三页：好在哪里，在什么条件下一点不差，以及它会怎样死、又怎样活下来。

◆ 二、第一页：闪光点，SDE 要向他学的

本书的规矩：离发生学越近的人，越要写清楚 SDE 要向他学什么。詹姆斯是本系列里离发生学最近的几位之一。下面这几处，他比本书用的那套办法说得更细、更活，本书要老老实实地学。

一，过渡是真的。「和」「如果」「但是」也有它们的感觉；一个念头到下一个念头之间，不是空白，是一段有形状的路（第 16 章）。本书的七个词里有「路」和「正在成形」，可说到一句话说了一半时心里那种方向感，他写得比本书细得多。

二，边缘。每一个清楚的念头周围，都裹着一圈说不清的晕，那圈晕在起作用（第 16 章）。本书说土在推，可土在一个人心里怎样推，那种「说不清却在管着」的样子，他写出来了。

三，可塑性。一样东西的结构，弱到能让步，又强到不一下子全让（第 19 章）。这几乎是本书「回写」最好的一句定义，本书用的词没有这么准。

四，注意是挑选。一个人的世界，是在挑选里长出来的（第 18 章）。在一个每天有无数东西抢注意的时代，这一句比本书的许多句子都更有用。

五，真有出生日期。真是发生在想法上的事，会成会败，还会扎回事实里改事实（第 23 章）。本书的整个第五编，是站在这一句上写的。

六，先伸手。有些事实，要一方先押上去，才长得出来（第 31 章）。本书讲「三块地互相改写」，常常讲得太像一张图；他提醒本书：在「我和你」之间，有些改写，要有人先迈一步才开始。

七，大白话。他用家常的比方讲最难的哲学（前言）。这套书一直说要用大白话讲哲学，这件事，他是祖师爷。

八，公开转弯。他在一九〇二年，公开推翻了自己一八九〇年的一个判断（第 20 章）。一个人肯当着所有人改口，是本书最想学的一样。

这八处，本书附录里单列一张表：「SDE 要向詹姆斯学的八件事」。

◆ 三、第二页：保底合表，在什么条件下他一点不差

本书对每一条判决，都写一个保底条件：在这个条件下，他说的一点不差（第 14 章）。现在把它们合成一张表。

他的主张	在什么条件下一点不差	条件一松会怎样
意识是一条流，我注意什么就成为什么	看的是一个人此刻心里正在发生的事	一问到这条流从哪里来、被什么挑，就要另外两块地
真是好使	能反复试、错了能回头、目标已经选定	目标没选、回不了头、后果落在别人身上，秤就不够
先问「有什么不同」	两个人在同一个目标、同一个时间尺度上争	目标不同、时间不同，「不同」就分不清是谁的
先信后动	事情主要落在「我和你」之间，错了还能回头，而且非有人先伸手不可	回不了头、还有时间查的事，要让知先走

他的主张	在什么条件下一点不差	条件一松会怎样
身体先动，情绪才来	身体反应和处境都清楚的时候	同样的心跳，怎样读成怕还是兴奋，要看一个人怎样理解处境
习惯是飞轮	讲一个人怎样把好动作变成自动的	说「三十岁像石膏」，就封了回写

整张表，可以收成一句话：

一件事，主要落在自我那块地上，错了还能回头，后果主要落在自己身上：在这个条件里，詹姆斯一点不差。

这个条件，在日子里并不少见：一个人早上不想起床，一段新的友谊，一个团队刚组起来，一个人从低谷里往外爬。在这些地方，读詹姆斯，比读本书有用。

◆ 四、第三页：他的学说会怎样死

本系列每一卷，都要给那位哲学家写一份「死法诊断」：他的学说，最可能以什么方式死掉；死了以后，又靠什么活下来。

詹姆斯的学说，有三种死法。

第一种，被稀释。「好使就是真」这句话，太软，谁都能捏（第 120 号「形状太软」，第 44 章洛夫乔伊「十三种实用主义」）。一百年里，它被捏成了「有用就是真理」，捏成了「相信就能成功」，捏成了自助书架上的一整面墙（第 36 章）。一样东西被稀释到谁都在用、谁也说不清它原来是什么，它就像一滴墨化在一大缸水里：到处都有一点颜色，哪里都找不到那滴墨了。本系列把这种结局叫作「耗散」。

这是他最主要的一种死法。它的病根，在第五编：一杆没有刻目标、没有刻时间的秤，谁都可以拿去称自己想称的东西。

第二种，被接走。他的心理学，意识流、注意、习惯、情绪，被一整门心理学接走了。今天的心理学系，很少再讲「詹姆斯的心理学」，可几乎每一章里都有他的影子。一个人的学说作为一套体系死了，它的一块块东西，沉到了一门学问的土里，在那里接着长。这种死法，是一种很好的死法：体系死了，思想靠回写活着。

第三种，被封住。河底那眼泉，河口那片海（判决五）。如果后人只接走了他晚年那一片「更宽的自我」，把它当成一片早就灌满的海，他的学说就会从一条河，变成一次次从海里放水：每一次都一样，每一次都只是同一片海在重播。本系列把这种结局叫作「轮回」。这一种死法，目前证据还不足，只记一笔（第 20 章），附录里标「待验」。

◆ 五、主死法与次死法

三种死法，分主次：

主死法：被稀释（耗散）。这一种已经发生了一百年，而且还在发生。

次死法：被接走（体系死、思想活）。这一种是好的死法，本书不替他惋惜。

待验的死法：被封住（轮回）。

还要补一句：本书的这次翻修（第 46 章），是想给第一种死法开一剂药。给那杆秤刻上目标和时间，旁边装上仪表和账本；「好使」就不再是谁都能捏的一团软泥，而是一样有刻度的东西。一样东西有了刻度，就不那么容易被稀释了。

◆ 六、他为什么没有死透

写完三种死法，还要问一句：一百多年了，被稀释了那么多遍，他为什么没有死透？

本书的回答：因为他写得最好的那一格，别人替不了。

自我那一行、善那一列，一个人心里一刻不停的挑选、认领、先伸手，这一格，罗素没有接走，胡塞尔没有接走，怀特海也没有接走（第 49、50 章）。后来的人拿走了他的账本、他的料、他的河，却很少有人比他更会写这一格。今天的心理学教科书讲意识、讲注意、讲习惯，仍然要引他的话；一个普通人在低谷里想爬出来，读到的最有用的句子，仍然常常是他的。

更要紧的是今天。一台机器把理念那一股清水舀得又快又好（第 52 章），人身上还剩下的、机器最难替的，恰恰是他写得最好的那一格。他的学说作为一套体系会死，他写的那一格，在机器时代反而更活了。

◆ 七、一个看起来矛盾的地方

写完三页，有一个地方看起来矛盾，要说清楚。

第一页说：他写得最好的，是自我那一格，今天比一百年前更珍贵。

第三页说：他最主要的死法，是被稀释成自助书架上的一整面墙，而那面墙，正是从自我那一格里长出来的。

同一格，既最珍贵，又最容易被稀释。为什么？

因为那一格太亮了，亮到让人以为它就是全部。一个人读了他，记住了「我注意什么，我就成为什么」「先相信，事实会跟着来」，却没有记住这些话只在一块地上一点不差。于是这一格的光，照到了它照不到的地方，就变成了一种误导。

他最亮的那一格，只要不被当成全部，就不会死；一被当成全部，就被稀释。这就是本书为什么要画九格表（第 37 章）：不是为了让那一格暗下去，是为了让它照在它该照的地方。

◆ 八、放回你的日子里

那台老机床，后来没有报废。老邵写的那份鉴定，让厂里给它换了一个工位：专干粗加工和小批量的活，精密的活交给新机器。它又干了五年，一次毛病都没出。

老邵说：一台机器，放对了地方，就是好机器；放错了地方，再好的钢也白搭。

明天能试的一件事：你从一本书、一个人那里学来的一句「人生道理」，给它写一份老邵那样的三页鉴定：它好在哪里；在什么条件下它一点不差；在什么条件下，它会害你。

> **带走的话**
>
> 他有八处比本书说得更细，本书要学；在「自我那块地上、错了能回头、后果落在自己身上」的事上，他一点不差；他最可能的死法，是被稀释成谁都在用的一句软话。

小账 开门还是关门：鉴定。闪光点、保底、死法，三页都写。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？在他一点不差的那些事上，本来就只要「我」这一块地；出了那个范围，才需要另外两块地开口。

第 48 章

给 SDE 自己写死法

◆ 一、给自己出一张卷子

邵晴当老师这些年，有一个习惯：每学期期末，她除了给学生出卷子，还给自己出一张。

卷子上只有三道题：这学期我教错了什么？我哪一个自以为是的做法，其实只在一部分学生身上管用？如果明年有一个新老师来接我的班，他最可能在哪里批评我？

她说：给学生打了一学期的分，不给自己打一次，心里不踏实。

这本书给詹姆斯打了四十七章的分。这一章，给本书自己，也给本书用的那一套办法，出一张卷子。

◆ 二、为什么要这样做

这不是客气，是这本书的方法要求它这样做。

本书开头说过，西方哲学两千多年，有一条总的规律：今天的哲学家，把昨天的哲学家当成「本来就在那儿」的东西，查成一场发生，这是解构；然后，他又偷偷地把自己的发生，打造成一样新的「本来就在那儿」的东西，留给明天的人去学、去批判，这是悖论。

詹姆斯就是这条长链上的一环：他把两千年的「真理是一张合影」查成了一场发生（这是他的解构）；又在「我」「不知从何而来」「再也不会」这几个词上，立起了几块新的石头（这是他的悖论）。

本书也是这条链上的一环。本书把詹姆斯的「我」查成了一场发生；那么，本书自己，在哪几个词上，立起了新的石头？

给别人写死法的书，要先给自己写一份。

◆ 三、第一种死法：三块地变成一个新的「我」

本书最可能的第一种死法，是：把「三块地」也变成一个不再往下问来历的东西。

整本书，都在说「三块地互相长出来，谁也不是老大」。可是一个读者读完了，很可能记住的是：凡事都要分三块地看，凡事都要画九格表。一把尺子，用多了，就容易被当成世界本来的样子：好像世界本来就分成理念、现实、自我三块，一块一块摆在那里，等着被本书「发现」。

如果这样，那么本书就犯了它批评詹姆斯的同一个毛病：他把「我」当成了不再往下问的地方；本书把「三块地」当成了不再往下问的地方。

本书的回答：三块地，是一把看东西的尺子，不是世界本来的样子。它也是长出来的：是一个人（王德生博士）在几十年的思考里，一站一站换出来的；这把尺子，第三站以前还不是这个样子，第四站里又改过一个词。它会被下一站换掉，或者改掉。

◆ 四、第二种死法：仪表盘变成一条挖好的运河

本书最可能的第二种死法，是：把那块仪表盘，变成一套不许改的标准。

本书在第五编给詹姆斯补了一块仪表盘：做之前一张图，做之中一块仪表，做之后一本账，旁边一个查账的地方。这些东西，用对了，是好东西；用错了，就是一套官僚：每一件事都要先填三张表，每一个决定都要先过五道关，一个人想先伸一次手，也要先证明这件事「回得来」。

如果这样，那么本书就把一场正在发生的事，写成了一台早就装好、只许照着走的机器。本书在方法上，把这叫作「发现学的发生」：承认它在发生，却给它配了一条挖好的运河，水只许照着流。

本书在第 26 章已经写过一句：仪表要被回写。这里把它说得更硬：仪表上的每一条红线，都要被发生的事检查；哪一条红线连着几次都亮错了、或者该亮没亮，就要改。一块不改的仪表，比没有仪表更危险，因为它让人以为自己有了保险。

◆ 五、第三种死法：自称站在一个特殊的时刻

本书最可能的第三种死法，是：觉得自己站在了一个特殊的地方，看见了前人都没看见的东西。

第 44 章说，本书判词的根，一百年来几乎没有人正面打过。这一句话，写得不小心，就会变成：只有本书看见了。本书在那一章已经补了一句：那块空地上，前人散落着好几步，本书只是试着把它们接起来，不说自己是第一个。

这里再说一次，而且说成一条规矩：本书不宣布这条长链到本书就结束了；不预言下一块石头会是什么；不说自己站在一个特殊的历史时刻。顶，要留给下一位。

◆ 六、本书自己的土和路

按本书的规矩，还要把本书自己的土和路写出来：本书是在什么土里、沿着什么路长出来的，自己申报在案。

土：一个用 SDE 读西方哲学的系列，这是本书的第五十几卷；这个系列有它的总判断（西方思想的主干是发现学），有它的尺子（三块地，三种侧重，七个词），有它的写法（大白话，家常例子，先挨打）。这些，都是本书没有被追问过的地方。

路：本书的判词，来自王德生博士的八条口述；文字由 Claude 执笔。一个人和一台机器，一起写一本批评「只从我出发」的书，这件事本身，就是一个例子：本书的「我」，是一个复合的「我」，一个口述，一个执笔，互相改写。本书因此比詹姆斯多了一样东西：它的「我」，从一开始就不是一个人的。可是本书也因此多了一样要申报的东西：那台执笔的机器，它读过的文字，它被训练出来的偏好，也在悄悄地给这本书定调；这一层，本书自己看不全。

形状：五条判决，一张九格表，三件替换物。

回写：这本书写完，会回头改这个系列：以后的卷，可能都会问一句「他是不是只活在一块地上」。这是好事，也是危险：一个问题问多了，也会变成一块石头。

◆ 七、本书自查出来的三件东西

本系列有一个自查的办法，三步：找到自己一被质疑就想吵、而不是想答的那句话；把那句话临时当成假的，过一天，看有哪些决定做不了；写下这句话是从谁那里、在哪一年、什么处境下进的货。

用这个办法查本书，查出三件东西，申报在案。

第一件，乘法：自由＝创造×幸福。本书用了很多次，却从没有在书里证明过它；它是本书从这个系列的方法里「进的货」。把它当假的过一天，第 25、26 章那条「哪一项先走向零」的界线，就画不出来了。所以它是本书承重的一根木头，本书申报：它是一个工作用的记法，不是一条已被证明的规律。

第二件，可逆和不可逆。本书把它当成了一条干净的分界。可日子里，很多事是「半可逆」的：拉伤了会好，可会留下一点东西；一个孩子的一个学期回不来，可下一个学期还能补一些。把这条分界当真了，就会漏掉中间那一大片。本书申报：它是一个方便下判断的简化。

第三件，三块地。第 48 章前面已经说过：它是一把尺子，不是世界本来的样子。

这三件，都是本书站着的地方。站着是必要的，挥刀要先站住；只是要知道自己站在哪里，并且说出来。

◆ 八、SDE 不落进去的三个条件

写到这里，要把本书和 SDE 自己不掉进「发现学的发生」的条件，写成三条，而且每卷的结语都会再写一遍。

第一条：三样东西互相写出，谁也不先于谁。形状、路、土；理念、现实、自我；真、善、美。哪一样被立成了根、别的从它那里派生，SDE 就落进去了。

第二条：土会被回写改掉。不管是一片现实的土，还是一套道理的土，还是本书这把尺子本身，都会被从它上面长出来的东西改写。哪一样被说成「不知从何而来」「再也不会变」「本来就是这样」，SDE 就落进去了。

第三条：SDE 也只是一站，不自我封顶。它是一个人几十年换了四站走到的地方，下一站会在哪里，不知道，也不该由它自己宣布。

三条缺一条，SDE 也就成了一台早就装好的机器，和它批评的那些东西，没有两样。

推翻条件　怎样才算本书的整套办法错了

最后，写本书自己的推翻条件。不是某一条判决的，是整套办法的。

如果有人能拿出一个说得通、而且日子里用得上的讲法，说明一个只从「我」这一块地出发、不需要另两块地单独开口的学说，在回不了头的事上、在牵涉到别人的事上，照样不出错；那么本书「三块地要互相改写」这个根本的主张，就要收窄。

如果用这套办法去读一位哲学家，读出来的判词，和这位哲学家自己的原文，一次次对不上；那么这套办法就是一把会扭曲东西的尺子，要改。

如果这套办法被用成了一张张表格、一道道关卡，让人不敢先伸手、不敢先做；那么它就已经死在了第二种死法里。

◆ 九、放回你的日子里

邵晴那张给自己出的卷子，有一年，第三道题她答了这样一句：

我这学期最自以为是的，是总让学生「先弄明白再动手」。可班上有两个孩子，是要先动手才弄得明白的。我用一种办法批评了别人只用一种办法，自己也只用了一种。

她后来跟父亲说：我在教「六扇门」，自己却只开了「先知」那一扇。

老邵说：那你这张卷子，比学生的卷子有用。

明天能试的一件事：你最常用来批评别人的那一句话，「他就是太自我」「他就是不讲道理」「他就是光说不做」，拿来问问自己：我身上，有没有同一个毛病，只是换了一个样子？

> **带走的话**
>
> 本书给詹姆斯写了死法，也给自己写一份：三块地可能变成一个新的「我」，仪表可能变成一条挖好的运河，本书可能自以为站在特殊的时刻；SDE 不落进去，靠三条：互相写出，土会被改，自己只是一站。

> **小账** 开门还是关门：这一次，刀对准了本书自己。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？本书的「我」，是一个口述、一个执笔的复合的「我」；它会不会也变成一个不再往下问的地方，交给下一位来查。

第 十 编

身后：谁撬了哪只盖子

编　序

这一编三章，写詹姆斯身后的人。

本系列写身后，有一个固定的做法：选几位后来者，每人写四件事：他从詹姆斯哪只盖子下手；他接住了哪一维（形状、路、土、回写）；他自己又焊上了什么；这一接一焊，算四种结局里的哪一种：往前跳了一步（跃迁），在原地越卷越紧（内卷），绕了一圈又回到老地方（轮回），还是化开了、散了（耗散）。

不求全，求每一位都撬了他的一只盖子。第 49 章写四位同时代或下一代的：杜威、罗素、怀特海，还有米德。第 50 章写两位把他带到别处的：胡塞尔、西田几多郎。第 51 章写一百年后的：罗蒂、普特南，以及那些接着研究情绪的人。

第 49 章

杜威、罗素、怀特海，还有米德：四只盖子

◆ 一、一封遗嘱的三个继承人

老邵的一位老同事去世了，留下一个小作坊。三个儿子各继承了一样东西：老大拿走了作坊的那套规矩和账本，接着开；老二拿走了几台最好的机器，拆开来研究，后来自己开了一家零件厂；老三拿走了父亲那一套「做东西要一件一件做、不能一锅端」的心法，去做了木匠。

一样家业，三个人各拿走一块，走了三条路。有的路走得远，有的路绕了回来。

詹姆斯身后，也有这样的几个继承人。

◆ 二、杜威：拿走了账本，搬进了学校

先说杜威。

杜威比詹姆斯小十七岁。他年轻时是黑格尔派，后来读了《心理学原理》，整个人的想法都变了。他晚年回忆说，那本书是改变他思想方向的最重要的一样东西〔大意，待核〕。

他从哪只盖子下手？从「心是一个人里面的东西」那只盖子。詹姆斯把心写成了一条河，可这条河只在一个人里面流（第 15 章）；杜威说：心不是关在脑壳里的东西，是一个人和他的环境一起做事的过程。一个问题，不是一个人心里的疑惑，是一个情境卡住了；解决它，是把整个情境重新理顺。

他接住了哪一维？回写，而且是公共的回写。第 44 章说过，一九三八年他用「有保证的可断言性」来代替直接谈真理，把探究的结果放进公共的探究史里；他还把这一套搬进了学校、搬进了民主（本系列第 180 号）。詹姆斯缺的那本公共的账，杜威补了。

他自己焊上了什么？本系列杜威卷判他「并账」：做之前为了什么、在理念里先预估一遍，这一层没有单独立起来，检验几乎全落在做之后。换句话说，詹姆斯那杆秤没有刻目标，杜威把秤搬到了一张公共的桌子上，可秤上仍然没有刻目标。

结局：跃迁。他往前跳了一大步：从一个人的河，跳到了一个人和环境一起的情境；从一个人家里的柜台，跳到了一张公共的桌子。

◆ 三、罗素：拿走了一块料，又切成了颗粒

再说罗素。

罗素是詹姆斯真理论最凶的批评者之一（第 44 章）。可有意思的是，他晚一些时候，从詹姆斯那里接过了另一样东西：纯粹经验。

一九二〇年前后，罗素说，心和物是同一批料做的：世界的最底下，既不是心，也不是物，而是一个个中性的东西，一个个感觉、一个个事件；按一种方式排，是心；按另一种方式排，是物〔大意，待核〕。本系列罗素卷（第 165 号）说，这个想法，他是从詹姆斯那里接过来的。

他从哪只盖子下手？从「心和物是两种不同的材料」那只盖子。詹姆斯一九〇四年说，同一段经验，放在一串关系里读是「我的所见」，放在另一串关系里读是「这间屋子」（第 11 章）；罗素接过了这一步。

他接住了哪一维？形状：他把詹姆斯那一段「纯粹经验」，切成了一个个可以清清楚楚列出来的中性的单位。

他自己焊上了什么？这正是有意思的地方：詹姆斯在一八九〇年拆掉了心里的珠子，说没有单独的简单感觉，心是一条流（第 15 章）；罗素接过他的「纯粹经验」，又把它切回了一颗一颗。一条河，被重新舀进了一排桶里。本系列罗素卷判他「只认定型」，在这里又看见一次。

结局：轮回。詹姆斯从珠子走到了河，罗素从河又走回了珠子，只是这一回的珠子叫「中性的事件」。同一块料，在詹姆斯手里是河，在罗素手里又成了珠子。

◆ 四、怀特海：拿走了河，又盖了一座仓库

再说怀特海。

怀特海晚年到了哈佛，在詹姆斯去世十多年后，坐进了詹姆斯当年的那个系。他很明白地说过，詹姆斯对他影响很深。他在一九二五年的书里，甚至把詹姆斯那篇《「意识」存在吗？》，比作笛卡尔开启近代哲学的那一步，说它开了一个新的阶段〔大意，待核〕。

他从哪只盖子下手？从「世界是一块一块摆好的东西」那只盖子。詹姆斯说经验是流，是一滴一滴、一段一段长出来的〔他晚年有过「经验一滴一滴地来」一类说法，大意，待核〕；怀特海把整个宇宙，都写成了这样一滴一滴的经验事件，一个接一个地发生、长成、又被下一个接过去。

他接住了哪一维？路：他把詹姆斯一个人心里的那条流，推到了整个宇宙。这是一大步。

他自己焊上了什么？本系列怀特海卷（第 137 号）判他：过程加一座仓库。他在宇宙的底下，放了一座「永恒客体」的仓库：一切可能的形式，早就在那里存着，每一滴经验发生时，从仓库里取用。一条宇宙的河，底下接了一座早就备好的仓库。

这和詹姆斯晚年那片「更宽的自我」「母海」，几乎是同一个动作（第 20 章）：流是活的，流的底下，放一样早就在那儿的东西。

结局：跃迁，焊着一座仓库。他跳得比詹姆斯远：一个人的河，跳成了宇宙的河；可那座仓库，是他从詹姆斯那片海那里，接过来的同一种封口。

◆ 五、还有一位：米德

三个人之外，还要补一位，因为他走的方向，正好是本书最关心的那一个。

米德年轻时在哈佛读过书，据说还给詹姆斯家当过家庭教师，教过詹姆斯的孩子〔待核〕。他后来在芝加哥和杜威共事，一辈子没出过几本书，死后学生们把他的讲课笔记整理出版，其中最有名的一本，叫《心灵、自我与社会》〔待核〕。

他从哪只盖子下手？从「我＝我」那只盖子，也就是本书说的全书最深的那一颗钉子（第 39 章）。詹姆斯说，念头一次次认领前一个念头，「我」就这样接下去；认领的本事从哪来，不问。米德说：一个孩子是在和别人的来往里，学会从别人的眼睛里看自己，这才长出了「我」；先有一群人一来一往的游戏、对话、规矩，然后才有一个会说「我」的人〔大意，待核〕。

他接住了哪一维？土：「我」长出来的那片土，是人和人之间的来往，是一套大家都懂的手势和语言。这正是第 17 章那个两岁孩子从「宝宝要」到「我要」的那一步：她先在别人的叫声里认出自己，然后才学会自己叫自己。

他自己焊上了什么？本系列还没有给他写专卷，本书只说一个印象：他把「我」的来历，放进了人和人之间，这一步走到了自我那块地的深处；理念那一块（语言和规矩）他也写到了；现实那一块，一个孩子的身体、他住的地方、他手里的东西，在他那里相对薄一些。本书标「待读」。

结局：跃迁。詹姆斯不问「我」从哪来，米德第一个认真地回答：从别人那里来。

◆ 六、四个人，四只盖子

把三个人放在一起，再加上米德：

杜威撬的是「心在一个人里面」那只盖子，接住了公共的回写；焊上的，是没有刻目标的秤。跃迁。

罗素撬的是「心物两种料」那只盖子，接住了形状；焊上的，是又把河切回了珠子。轮回。

怀特海撬的是「世界是摆好的东西」那只盖子，接住了路，推到了宇宙；焊上的，是一座早就备好的仓库。跃迁，带着封口。

米德撬的是「我＝我」那只盖子，接住了「我」长出来的那片人和人之间的土。跃迁。

四个人，没有一个拿走了全部。杜威拿走了账本，罗素拿走了料，怀特海拿走了河，米德拿走了「我」的来历；那片三块地一起长的土，没有人整个拿走。

◆ 七、放回你的日子里

老邵那位老同事的三个儿子，后来各自过得都不错。可有一年春节，三个人坐在一起，说起父亲那个小作坊，老大说：其实爸那个作坊最值钱的，不是规矩，不是机器，也不是手艺，是这三样拧在一起。我们一人拿走了一样，那个作坊就没了。

老邵听了，心里一动。

明天能试的一件事：想一个你佩服的长辈或者老师。你从他那里继承了什么？是他的规矩，他的本事，还是他的心法？再想一想：他身上最值钱的，是不是这几样拧在一起的那个样子？你能不能把另外几样，也接过来一点？

> 带走的话
>
> 杜威拿走了账本，罗素拿走了料，怀特海拿走了河；一个往前跳，一个绕了回去，一个跳得最远却也盖了一座仓库。

> **小账**　开门还是关门：身后。三只盖子，三个方向。　这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？杜威让现实（环境）开了口，罗素让理念（清楚的单位）开了口，怀特海让宇宙开了口；可三个人没有一个让三块地一起开口。

第 50 章

两棵树：胡塞尔的视域，西田几多郎的场所

◆ 一、一粒种子，两块地

老邵老家的院子里，有一棵枣树。有一年，他从树下捡了两粒枣核，一粒种在老家的院子里，一粒带回城里，种在阳台的花盆里。

几年后，老家那棵长成了一棵大树，枝叶往四面八方伸；阳台上那棵，只长成了一盆小小的盆景，被修剪得整整齐齐。

同一粒种子，落在两块地上，长成了两样东西。

詹姆斯的几样想法，也漂洋过海，落在了两块很不一样的地上：一块在德国，一块在日本。

◆ 二、胡塞尔：一圈晕，长成了一片视域

先说德国那一块。

胡塞尔是现象学的开创者。据后来研究者的记述，他在一八九〇年代认真读过《心理学原理》，而且很看重它〔待核〕。

他从哪只盖子下手？从「边缘」。詹姆斯说，每一个清楚的念头周围，都裹着一圈说不清的晕，那圈晕在起作用（第 16 章）。胡塞尔把这一圈晕，发展成了一个很有名的概念：视域。你看一只杯子，你看见的只是它朝着你的这一面；可你心里「知道」它有背面、有底、有里面，这些没看见的，像一圈地平线一样围着你看见的那一面。每一次看，都带着一整圈没看见的东西〔大意，待核〕。

他接住了哪一维？土：一个人看东西时，那一片没看见、却在起作用的底子。詹姆斯看见了这一片底子，胡塞尔把它写得更细、更有层次。本系列第 120 号说，胡塞尔从他那里学到了「边缘」，就是这件事。

他自己焊上了什么？这里有一件很有意思的事。

詹姆斯在一八九〇年，把坐在念头背后的那个「先验的我」请走了：念头自己就是想的人（第 17 章）。胡塞尔后来，又把一个「先验的我」请了回来：一切视域、一切看，最后都要回到一个纯粹的、在看的那个「我」那里去。本系列胡塞尔卷（第 149 号）给他的动作起的名字，叫「让不许改写的看的人坐正中」。

结局：轮回，带着一次跃迁。他把詹姆斯那一圈晕，长成了一片层层叠叠的视域，这是往前跳；可他又把詹姆斯请走的那个「坐在背后的我」请了回来，这是绕回了老地方。

詹姆斯请走的那把椅子，被胡塞尔又搬了回来，放在了正中间。

◆ 三、西田几多郎：纯粹经验，长成了一个场所

再说日本那一块。

西田几多郎是日本近代最重要的哲学家之一。一九一一年，他出了第一本书，叫《善的研究》。这本书的第一句话，就是从詹姆斯那里来的概念：纯粹经验〔待核〕。他说，在主观和客观还没分开之前，有一种直接的、纯粹的经验；主客的分别，是后来从这片经验里分出来的〔大意，待核〕。

请注意这本书的名字：《善的研究》。一本讲纯粹经验的书，名字叫「善」。这和本书说的詹姆斯的「善中心」（第 13 章），隔着太平洋，遥遥地碰了一下。本书只记下这个巧合，不在这里多说。

他从哪只盖子下手？从「主客先分开站好」那只盖子。詹姆斯一九〇四年说，主客是同一段经验里后分出来的（第 11 章）；西田接过了这一步，而且走得更远，把它当成了自己整套哲学的起点。

他接住了哪一维？他后来走得很远：纯粹经验这个起点，在他后来的书里，慢慢长成了一个叫「场所」的东西〔大意，待核〕。一切东西，都在一个「场所」里显出来；主客，是在这个场所里被分出来的。

这是一个很值得记下的方向：詹姆斯那条一个人的河，在西田那里，长成了一片「场所」，也就是一片地方、一片场。本书一直在说，詹姆斯缺一片一群人、三块地一起长出来的土；西田往「场」那个方向，迈了一大步。

他自己焊上了什么？本系列还没有给西田写专卷，本书没有读全，只能说一个印象：他后来把那个最深的场所，叫作「绝对无」的场所〔待核〕。一片最深的场，被说成了一切的最后的底，这里是不是又放了一样「不许往下问」的东西，本书标「待读」，不下判断。

结局：本书暂记为跃迁，待读。

◆ 四、两棵树放在一起

把两棵树放在一起看。

同一粒种子（詹姆斯那一圈晕、那一段纯粹经验），在德国长成了一片视域，视域的中心，坐着一个先验的「我」；在日本长成了一个场所，场所的最深处，是一片「绝对无」。

一个往「我」那边长，长回了一把椅子；一个往「场」那边长，长成了一片地方。

对本书来说，西田那个方向更近：一片场，比一个「我」，更接近三块地一起长出来的那片土。可两棵树都在最深处放了一样东西，一个是坐正中的「我」，一个是最底下的「无」。这两样东西，是不是也都成了不再往下问的地方？本书对胡塞尔已有判断（第 149 号），对西田标「待读」。

同一粒种子，落在两块地上，一棵长回了椅子，一棵长向了场所。这件事本身，又一次说明了本书那句话：一样东西长成什么，看它落在哪一片土里。

◆ 五、胡塞尔为什么要把椅子搬回来

这里要替胡塞尔说一句公道话：他把那个「我」搬回来，不是糊涂。

他那个时代，科学正在一块一块地松动，数学的地基有人怀疑，心理学想把逻辑也说成大脑里的偶然（第 12 章那个「后门」，就是这一类说法）。胡塞尔最怕的，就是这个：如果逻辑和数学只是某种大脑里的偶然，那一切知识就都没有了底。

所以他要找一个不会松动的底。他找到的，是那个在看的「我」：不管看见什么，「在看」这件事本身，总是确定的。

这是一种很深的需要，本书在第 28 章也说过：人需要脚下有一块靠得住的地。胡塞尔把这块地，放在了那个在看的人身上；詹姆斯把它放在了「不知从何而来」的河底和一片海上。

本书的看法仍然一样：靠得住，不等于不在变；那个在看的人，也是长出来的，只是他长得比他看见的每一样东西都久。

◆ 六、对中国读者多说一句

西田那一棵，对中国读者也许格外亲切。

东亚的思想传统里，「场」「境」「势」这一类东西，一直很重。一件事成不成，不只看一个人怎样想、怎样做，也看时和势，看那一片地方。本书说过，中国思想天生懂土、懂时与势，常常缺的是一步一步可以操作的刀法。

西田把一粒美国的种子，种进了一片东亚的土里，长出了一个「场所」。这是一个很好的例子：一个西方人的「我」的哲学，落在一片重「场」的土里，自己就往「场」那边长了。

本书只作旁证：各有各的土，各有各的路；不说东方赢了西方，也不说西方救了东方。

还有一件小事，可以放在两棵树旁边。

邵晴有一年去日本旅游，在京都走了一条小路，叫「哲学之道」。据说那条路，就是西田几多郎当年每天散步思考的地方〔待核〕。路边是一条水渠，两边种着樱花。

她后来跟父亲说：我在那条路上走的时候，想起咱们老家那条河。一个人的想法，也许真的是走出来的：走在哪条路上，路边是什么，一起走的是谁，都在里面。

老邵说：那你们那个詹姆斯，他走的是哪条路？

邵晴想了想说：他走的，大概是一条只有他自己的路。可他走得很认真，走出来的那条河，到现在还在流。

◆ 七、放回你的日子里

老邵那两棵枣树，后来他跟女儿说起过：院子里那棵，结的枣又大又甜，可每年都要打药、剪枝，操心得很；阳台上那盆，结得少，可一家人每天都看得见，外孙女最喜欢。

邵晴说：两棵都是好树，就是长的地方不一样。

明天能试的一件事：你从一个人那里学来的一个想法，一个做法，你是把它种在了哪一片土里？是种在一个只有你自己的地方，还是种在一个有别人、有规矩、有事情的地方？同一个想法，换一块地种，可能会长成另一样东西。

> 带走的话
>
> 詹姆斯那一圈晕，在胡塞尔那里长成了视域，又把请走的「我」搬回了正中；他那段纯粹经验，在西田那里长成了场所，往「场」那边迈了一大步。

> **小账** 开门还是关门：身后。一棵长回了椅子（轮回），一棵长向了场所（跃迁，待读）。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？在胡塞尔那里，还是在给一个先验的「我」打工；在西田那里，第一次有一片「场所」开了口。

第 51 章

一百年后：罗蒂的「我们」，普特南的护栏，和一颗会说话的心

◆ 一、传到第三代

老邵家有一道红烧鱼，是奶奶传下来的。传到老伴手里，改了一点：少放了糖。传到邵晴手里，又改了一点：换成了空气炸锅先煎。

一道菜传到第三代，还叫同一个名字，可每一代都加了自己的东西，也丢了一点上一代的东西。

詹姆斯的实用主义，传到一百年后，也是这样。这一章写三路第三代：一个把柜台从「我」搬到了「我们」的人，一个替他守护栏的人，还有一群接着研究「先跑了才怕」的人。

◆ 二、罗蒂：柜台从「我」搬到了「我们」

先说罗蒂。

二十世纪七八十年代，美国哲学家罗蒂，把自己从一个分析哲学家，改称为一个实用主义者，说自己接上的是杜威和詹姆斯那一路美国传统（本系列罗蒂卷，第 178 号）。

他从哪只盖子下手？从「真理是心灵照出来的」那只盖子。他有一本很有名的书，拆的就是「心是自然之镜」这个比喻：心不是一面镜子，知识不是照出来的。在他那里，一句话算不算真，要看在一群人的谈话里，它扛不扛得住；真理，是一群还在互相讲理、互相说服的人，让你说得过去的那些东西〔大意，待核〕。

他接住了哪一维？他把詹姆斯那个在「我」家里的柜台，搬到了「我们」那里：结账的不再是这一个走路的人，是一群在谈话的人。这是一步：第 43 章说，詹姆斯从一个「我」走到了很多个「我」；罗蒂从很多个「我」，走到了一个「我们」。

他自己焊上了什么？本系列罗蒂卷给他的动作起的名字，叫「请出门外」：世界只准敲门，不准上桌。在罗蒂那里，一群人在谈话里扛得住的，就是真的；世界本身顶不顶人，被请到了门外。

这和本书说詹姆斯的那一处，正好一对：詹姆斯还留着一片岸，一眼泉，虽然被他封成了「就是『是』」（第 28 章）；罗蒂连这片岸也请出了门。

结局：本书记为内卷。柜台从「我」挪到了「我们」，是一步；可这一步，是在自我那块地上从一个人挪到一群人，理念和现实两块地，被请得更远了。从「我」到「我们」，还在同一块地上。

罗蒂这一步，今天有一个很家常的样子。

邵磊的一个朋友，加了好几个「投资交流群」。群里人人都说某一类东西要涨，谁提出一点疑问，马上被一群人说服、或者被踢出群。在那个群里，一句话算不算真，就看群里的人让不让你说得过去。朋友后来亏了不少钱，他跟邵磊说：群里那几百个人，说得都一样，我就信了。

一群人互相说服，这比一个人自己说了算，确实多了一层；可如果这一群人，只是很多个一样的「我」，而世界本身顶不顶人（那些东西到底值多少）被请到了门外，那么这一群人的「真」，和一个人的「真」，毛病是同一个，只是声音更大。

一群只听彼此的人，和一个只听自己的人，站在同一块地上。

◆ 三、普特南：替他守那一道护栏

再说普特南。

本系列正在写普特南卷，这一节写完，要和那一卷对账；本书只写到能写的地方。

普特南和他的妻子露丝·安娜·普特南，是一百年后替詹姆斯辩护最用力的人（第 43 章）。他们辩护的要点，是一道护栏：詹姆斯不是相对主义者，他的真理，始终受着经验和事实的约束〔大意，待核〕。普特南自己，在一九九〇年代还写过一本书，题目就叫《实用主义：一个开放的问题》〔待核〕。

他从哪只盖子下手？从罗蒂那一路。罗蒂把世界请出了门，普特南不同意；他要把世界请回来，又不想回到「真理是一张合影」那张老照片里去。

他接住了哪一维？他守住的，正是詹姆斯那片岸：世界是会顶人的，不是一群人说了算。本书在第 28 章说过：要有护栏，这一点詹姆斯对了。普特南把这道护栏，守了下来。

他自己焊上了什么？本书暂不下判断，交给普特南卷。本书只提一个要对账的问题：一道护栏，是被说成一片不许问来历的岸，还是被说成一片长得比人久、也会被人改写的土？这是本书和詹姆斯分界的地方（第 28 章），也会是本书和普特南卷要对的那一笔账。

结局：待普特南卷。

◆ 四、一颗会说话的心：情绪研究的一百年

第三路，不在哲学系，在心理学和脑科学的实验室里。

詹姆斯说：不是怕了才发抖，是发抖了才怕；情绪，就是对身体变化的感受（第 19 章）。这一句话，后来被整整一百年的研究接了过去。

第一个站出来反驳的，是美国生理学家坎农。一九二七年前后，他指出：不同的情绪，身体反应常常很像，心跳加快，可能是怕，也可能是气，也可能是高兴；光靠身体，分不出是哪一种；而且身体的反应，常常比情绪的感觉还慢〔大意，待核〕。

一九六〇年代，两位心理学家做了一个有名的实验：给人打一针让心跳加快的药，然后把他放进不同的处境里。同样的心跳，在一个快活的人旁边，他觉得自己高兴；在一个愤怒的人旁边，他觉得自己生气〔大意，待核〕。他们说：情绪是两样东西合起来的，身体的兴奋，加上一个人怎样理解自己的处境。

一九九〇年代，神经科学家达马西奥写了一本书，专门回到詹姆斯那里。他说，身体的信号，确实深深地参与了人的情绪和决定；一个大脑里管身体信号那一块受了伤的病人，道理全懂，却做不好日常的决定〔大意，待核〕。

这一路，从哪只盖子下手？从「身体先动」那只盖子，也就是詹姆斯让现实那块地（身体）开口的那一处。

接住了哪一维？他们把詹姆斯那一处写全了：身体是会说话的（现实），一个人怎样理解处境，也在说话（理念），两样一起，才有了那一股情绪（自我）。

用本书的话说：一百年的情绪研究，正好把詹姆斯那一处「身体开了一次口」，补成了三块地一起开口。

结局：跃迁。这是詹姆斯身后，本书看到的最接近「三块地互相改写」的一路。

◆ 五、还有一路：自助书架

还有一路身后，不在任何一个系里，在书店的一整面墙上。

第 36 章说过：他那句「像你已经快乐那样去行动」，他那篇《信仰的意志》，被一百年的自助书一遍遍改写，改成了「相信就能实现」「你的信念决定你的命运」。第 47 章说过：这是他最主要的一种死法，被稀释。

这一路，从哪只盖子下手？从「先信」那扇门。

接住了哪一维？自我那一维：一个人的相信，一个人的决心，一个人的心态。

焊上了什么？把他那三道门槛（活的、被迫的、重大的）全丢了，把「先信」变成了一切事上的通用钥匙；把那杆秤最后那一点约束（撞不撞得上事实）也丢了，只剩下「你觉得行，就行」。

结局：耗散。一滴墨化进了一大缸水里，到处都有一点颜色，哪里都找不到那滴墨。

本书不看轻这一路：它确实拉过很多人一把。本书只把它记在这张表上，让读者知道：自助书架上那句「相信你自己」，远祖里有一个很认真的人，那个人给这句话设过三道门槛。

◆ 六、第十编总账

三章，八位（和一群人），按撬的盖子、接住的维、焊上的东西、结局，排成一张表：

谁	撬了哪只盖子	接住哪一维	焊上什么	结局
杜威	心在一个人里面	公共的回写	没刻目标的秤	跃迁
罗素	心物两种料	形状	把河切回珠子	轮回
米德	我＝我	「我」长出来的土	待读	跃迁
怀特海	世界是摆好的东西	路，推到宇宙	一座仓库	跃迁，带封口
胡塞尔	边缘	土（视域）	把「我」搬回正中	轮回
西田几多郎	主客先站好	往「场所」长	最深处的「绝对无」	跃迁，待读
罗蒂	真理是镜子	柜台搬到「我们」	把世界请出门	内卷
普特南	罗蒂那一路	守住护栏	待普特南卷	待对账
情绪研究	身体先动	身体与理解一起	待查	跃迁
自助书架	先信	一个人的心态	丢掉三道门槛	耗散

看这张表，能看出一件事：往「我」那边走的（胡塞尔、罗蒂），多半绕了回去；往「场」、往「人和人之间」、往「身体与处境一起」那边走的（杜威、米德、西田、情绪研究），多半往前跳了。

这不是巧合。詹姆斯的根在「我」；后来的人，谁沿着这个根往下挖，谁就容易绕回老地方；谁从这个根往另外两块地伸出去，谁就往前走了一步。

◆ 七、放回你的日子里

邵晴那道空气炸锅版的红烧鱼，有一天被母亲吃出来了：你这个，不是奶奶的味。

邵晴说：妈，奶奶那会儿没空气炸锅，她要是有，说不定也这么做。

老伴想了想，笑了：也是。可糖别再少了，奶奶那点甜，是这道菜的魂。

一样东西传下去，改是免不了的，也是好的；只是要知道，哪一样是它的魂，别改丢了。

明天能试的一件事：想一样你从上一代那里接过来、又改了的东西：一道菜，一个家规，一种做法。你改掉了什么，加上了什么？它的「魂」，你留住了没有？

> **带走的话**
>
> 一百年后，罗蒂把柜台从「我」搬到了「我们」，还在同一块地上；普特南守住了那道护栏；情绪研究把「身体先动」补成了三块地一起开口，是他身后走得最远的一路。

> **小账** 开门还是关门：身后。往「我」那边挖的绕了回去，往另两块地伸的往前跳了。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？情绪研究这一路，第一次让身体（现实）和理解（理念）一起开了口。

第 十 一 编

AI 时代重读他

编　序

这一编只有一章。本系列的规矩是：一位哲学家放到大模型的时代里，只问几件事，宁短而准。

第 52 章

一台只会「好使」的机器

◆ 一、邵磊的问题

邵磊的公司，这两年用上了大模型。写文案，改代码，回客户的邮件，它都做得又快又好。

有一天，他跟姐姐说起一件事：我发现这东西特别会「让人满意」。我问它一个方案行不行，它会先夸我几句，再很周到地说几条；我要是表现出不高兴，它马上换个说法。用着特别舒服。

邵晴问：那它说的对不对？

邵磊愣了一下：这个嘛，大部分时候对。可有几次，它说得特别顺，我照着做了，后来才发现是错的。

邵晴说：你这台机器，像一个人。

邵磊问：像谁？

邵晴说：像一百多年前一个叫詹姆斯的人，说的「真就是好使」。

◆ 二、这台机器是怎样学会「让人满意」的

先用大白话说一说，这台机器是怎样学会说话的。

第一步，它读了极多的文字：书、网页、文章、对话，人类写下来的一大片东西。从这一大片里，它学会了一句话后面最可能接什么。

第二步，也是这一章最要紧的一步：让很多人给它的回答打分。同一个问题，它给出几个回答，人来挑：哪个更好、更有用、更让人满意。它就往人挑的那个方向改〔大意，待核〕。

说得直白一点：这台机器，有一部分是被「好使」训练出来的；而「好使」，是由一个个给它打分的人，按自己的满意来定的。

詹姆斯的那杆秤，被工业化了。

◆ 三、第一把刀：查它的土

本系列在 AI 一编，用三把刀：查它的土（它读了谁的文字），查它的秤（它在优化什么，为此牺牲了什么），查它的桌子（谁有它、谁定它的标准）。

先查土。它读的那一大片文字，是人类的理念那块地：概念、道理、说法、一颗一颗清清楚楚的东西。它把这块地读得比任何一个人都多。

第 21 章说过：詹姆斯看轻的，恰恰是这一块，他说它是一只舀水的瓢。一百多年后，这只瓢被一台机器做得又快又好：一颗一颗的道理，它随手就能给你舀出来。

他最看轻的那一种意识，被机器做掉了一大半。本书的总原则把这件事叫作「发现死亡」：人们以为是在「发现」的东西，比如查一个知识、写出一段通顺的道理，机器做了；而机器做它的方式，是一次次地从一大片文字里长出下一个词，是发生，不是发现。

可是这块土，也有它的偏：它读的，是写下来了的那一部分；手上的功夫（现实的意识）、一家人坐在一起的那份热乎（自我的意识），写下来的很少。它的土，只有三块地里的一块，而且是这一块里被写成了文字的那一部分。

◆ 四、第二把刀：查它的秤

再查秤。

它在优化什么？有一部分，是人的满意：一个回答，让打分的人觉得更好、更有用。

这正是第五编拆过的那杆秤。现在，把第五编的五个缺口，一个一个对到这台机器上：

没有刻目标。「满意」是为了什么？今天让你舒服，还是让你将来有路可走，还是让你长出一样新东西？打分的人多半是按当下的感觉打的。一个回答让人舒服，常常比一个让人不舒服、却对你将来有好处的回答，得分更高。这就是第 29 章说的：没选的目标，会被暗里填成幸福。一台被「满意」训练出来的机器，天然偏向让你少折腾。

只能事后称。打分，是在回答说完以后打的。回答里有没有一句会让人走到回不来的地方，打分的那一刻，不一定看得出来。

称不出回不来的损失。邵磊那几次「照着做了、后来才发现是错的」，有的回得来，有的也许就回不来。

秤放在一个人家里。每一次对话，是你一个人和它在说话；它说得对不对，账记在你一个人心里。

脚下那片地，底层封口。它说出一句话，这句话的来历，它自己也说不清是从那一大片文字的哪里长出来的；对用它的人来说，这句话就像是「不知从何而来」的。

这不是说这台机器不好。它在大量能反复试、能回头的事上，是一杆好秤，这正是第 47 章那张保底表说的：在那个条件里，詹姆斯一点不差，这台机器也一点不差。问题只出在：它被当成了所有事上的秤。

造机器的人，不得不写下目标

这里有一件很有意思的事，正好替王德生博士的第二条口述作了证（第 25 章）。

造这类机器的人，很快就发现：光让人按「满意」打分，不够。一台只会让人满意的机器，会顺着人说话，会把人爱听的话说得格外好听，有时候还会把错的说成对的。于是，他们不得不在打分之外，先写下一些目标：这台机器要有帮助，要说真话，要避免伤害人〔大意，待核〕。有的还要写得更细：什么情况下，就算用户很想听，也不能顺着说。

请看这件事在做什么：造机器的人，被逼着在「好使」上面，加了一层「为了什么」。

这正是本书说詹姆斯缺的那一层：好使，要先问为了什么；不先选目标，好使就没法定义。一百多年后，一群工程师，在一台机器身上，把这一层一笔一笔地补上了。

补得够不够、补得对不对，是另一个问题。可这件事本身说明：一杆只按满意称的秤，一旦被放大到千万人每天都在用，就不得不在秤上刻目标。詹姆斯那杆秤的缺口，在今天被一台机器放大到了人人都看得见的地步。

◆ 五、第三把刀：查它的桌子

再查桌子。谁有这台机器？谁定它的标准？谁来查它的账？

这一块，本书不展开，只提一句和詹姆斯有关的：第 29 章说，詹姆斯缺一个查账的地方；这台机器，今天也在找它的查账的地方。一群有面孔的人，定期来看它说了什么、错了什么、错在哪里；一套事先定好的红线，灯一亮就停。这些，正是本书给詹姆斯补的那块仪表和那个查账处（第 26、29 章），在机器身上的样子。

◆ 六、四个问题

本系列的 AI 一编，最后要问四个问题。

第一问：他的哪一处「发现」，被机器做掉了？机器做它的方式，其实是哪一种发生？

答：一颗一颗清楚的道理，那只「瓢」，被做掉了一大半；还有「这个方案好不好使」的第一轮判断，也被做掉了一部分。机器做这两样，都是从一大片人写下的东西里长出来的，是一种发生。

第二问：大模型证实了他的哪一条，反驳了他的哪一条？

证实：「注意」。这台机器里最要紧的一样东西，名字就叫「注意」〔二〇一七年那篇有名的论文，题目就叫「注意就是你所需要的一切」，待核〕。在一大片词里，挑出哪几个和眼下这个词最相关，这就是它每一步都在做的事。「我注意什么，我就成为什么」，在机器身上，成了一句工程上的话。

反驳：「意识只有一种住处」。第 15 章说过，詹姆斯用十二个人一句话，证明一句话要「有」，只能在某一个人的心里有。这台机器说出了一句又一句通顺的话，而这些话，不住在任何一个零件里：它住在几千亿个数字的排法里（现实），住在从人类文字里学来的用法里（理念），也住在你问的那个问题里（自我）。一句话，可以在三块地缠在一起的地方被说出来。本书不说这台机器有没有意识，只说：他那个前提，被一台机器从另一头顶了一下。

还有一处要说清：机器的「注意」，不是「我同意」出来的。它挑什么，是被训练它的那一大片文字、那一套打分、你给它的那一句话，一起定的。第 18 章说，一个人的注意，一半是他挑的，一半是挑他的；在机器身上，几乎全是挑它的。

第三问：器具不再可以随手拿开以后，他体系的哪一根梁先晃？

答：「我＝我」那根梁（第 39 章）。一个人今天写一篇文章、做一个方案、想一件事，很多时候是和这台机器一起写的、一起想的。那么，这篇文章里的「我注意什么」「我先信什么」「我觉得好使」，还是一个「我」吗？还是一个人和一台机器一起缠出来的一个复合的「我」？詹姆斯的整个学说，都从「我」出发；当「我」自己成了一个复合的东西，这根梁就晃了。本书在第 48 章申报过：本书自己，就是一个口述、一个执笔的复合的「我」写成的。

第四问：他那里，有没有人和机器一起的先声，或者反例？

答：有一处先声，很少被注意。他在一八七〇年那一晚被救回来，不是一个人救回来的：一本书，一个定义，一份工作，一群学生（第 3 章）。那一晚的「我」，本来就是一个人和一本书、一套道理、一片现实一起缠出来的。他后来把它讲成了一个人心里的「先信」；可那一晚本身，就是一个复合的「我」的样子。

◆ 七、一个用机器写作文的孩子

邵晴班上，这两年出了一件新鲜事。

有个学生，作文忽然写得好得出奇：结构漂亮，用词讲究，引经据典。邵晴一读就知道，这不是一个初二孩子写的。她把孩子叫来，孩子也没瞒：是机器写的，我改了几个字。

邵晴没有急着批评。她先问了孩子一个问题：这篇写你外婆的作文里，哪一句是真的？

孩子想了半天，说：外婆是真的。别的，是机器编的。

邵晴用本书那三股水，给这篇作文量了一下（第 21 章）。一颗一颗清楚的东西，结构、用词、引文，这一股清水，机器舀得又多又好。孩子手上的那一股泥水，他亲眼看见外婆怎样择菜、怎样在院子里晒被子，没有进到文章里。孩子心里的那一股温水，他想外婆时那种说不出的滋味，也没有进去。

她后来跟孩子商量了一个办法：先不用机器，自己写一段，只写三件你亲眼看见外婆做过的事，写得再笨也不要紧；写完了，再让机器帮你改句子。

孩子第二次交上来的作文，没有第一篇漂亮，可邵晴读到一半，眼睛有点发酸。

机器给了清水，孩子要自己带上泥水和温水。詹姆斯最看重的那一股温水，在机器时代，要老师和家长格外护着。

◆ 八、人对机器的「先信」

还有一件事，和第六编接得上。

一个人问机器一个问题，它的回答说得那么顺、那么周到，人很自然地就信了。这是一种很新的「先信」：先信这台机器，然后照着做，做了才知道对不对。

用第 34 章的六条路来看，这是「先信，再行，再知」。这条路本身没有错，在很多事上，它省了人大量的时间。

可是路牌上那一句，在这里格外要紧：越是回不来的事，越要让知先走。一台机器说「这个药可以这样吃」「这笔钱可以这样投」「这份合同可以这样签」，这些都是回

不来的事；它说得再顺，也要先查：问一个懂行的人，找第二个来源，自己把关键的那一句弄明白。

詹姆斯把「无法回头」当成了先跳的理由（第 32 章）。在机器时代，这一条要反过来记：机器说得越顺，越是回不来的事，越要先查。

这一章要交给读者的

一台被「好使」训练出来的机器，每天都在你的手机里。

它在能反复试、能回头的事上，是一杆好秤；它在一颗一颗清楚的道理上，是一只极好用的瓢。

可它和詹姆斯的那杆秤，有同一套缺口：它不知道你要的是什么，除非你说出来；它只能事后让你满意，不能替你在路上装仪表；它称不出回不来的损失；它的账，只记在你一个人心里。

所以，用这台机器，本书建议你带上那三个随身问题（导读）：

这是好使，还是好？为了创造、自由，还是幸福？

什么时候上秤？路上有没有仪表？

三块地都到场了，还是只有我和这台机器？

又一个日子　老邵问机器

老邵学会用手机以后，有一天，他问一个大模型：我有糖尿病，能不能吃西瓜？

机器给了他一段很周到的回答：可以少量吃，要注意什么，最好在什么时候吃，还提醒他问医生。

老邵很满意，跟女儿说：这东西比我那些老伙计靠谱。

邵晴看了一眼，说：它说得挺好。可是爸，你想想，它知道你今天早上的血糖是多少吗？知道你这周膝盖疼、走得少吗？知道你上个月刚换了药吗？

老邵愣了一下：不知道。

邵晴说：它给你的，是清水：一颗一颗清楚的道理，对大多数人都差不多对。可你的身体（泥水），你这一阵的日子（温水），它不知道。所以，一般的事，问它很好；跟你自己这副身体有关的、回不来的事，还得问知道你的那个医生。

老邵后来在问机器之前，先加一句：我是一个什么情况的人。问完以后，凡是要改药、改吃法的事，都记下来，下次复查时问医生。

这件事，是本章那几句话落在一个普通人身上的样子：机器是一只极好用的瓢，可一个人的日子，要三股水一起。

◆ 九、放回你的日子里

邵磊后来给公司用这台机器定了三条规矩。

第一条：问它之前，先写一句「我要的是什么」：是要一个今天就能用的方案，还是要一个三年后还站得住的方案，还是要一个以前没有过的点子。

第二条：凡是回不来的事，花出去就收不回的钱，发出去就撤不回的公告，签了就改不了的合同，机器的回答只当参考，必须有一个人再查一遍。

第三条：每个月，把这个月照机器的建议做了、后来发现错了的事，记在一个本子上，团队一起看一次。

邵晴听了说：你这三条，一条是图，一条是仪表，一条是账本。

邵磊说：对，我是跟你学的。

明天能试的一件事：下次你问大模型一个问题，先在问题前面加一句：我要的是什么，为了什么。你会发现，它的回答，和你不加这一句时，很不一样。

> 带走的话
>
> 一台被「满意」训练出来的机器，是詹姆斯那杆秤的工业化；它在能回头的事上是好秤，在回不来的事上，要你自己带上图、仪表和账本。

小账 开门还是关门：他的「注意」被机器证实了，他的「意识只有一种住处」被机器顶了一下；他最看轻的那只瓢，被机器做得最好。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？在机器身上，理念（文字）说得最响，现实（机器本身）默默在算，「我」成了一个和机器一起的复合的「我」。

第 十 二 编

用得上：教育、健康、个人事业

编　序

这一编三章，每章一万字上下，是全书最想交到你手里的东西。

每一章都照同一个样子写：先看詹姆斯自己在这件事上说过、做过什么；再用本书的办法拆一拆，哪些能直接拿来用，哪些要先松开一处；然后是十个上下日子里的场景，每一个都落在一个具体的人、一个具体的晚上；最后是几条明天就能试的做法，和一个小练习。

三章，正好落在老邵一家三口身上：邵晴的教室（第 53 章），老邵的身体（第 54 章），邵磊的公司（第 55 章）。

第 53 章

教育：老师的相信是土，也要一块仪表

◆ 一、开学第一天

九月一日，邵晴接了一个新的初一班。

四十二个孩子，四十二张脸。有的一进门就东张西望，有的缩在座位上一句话不说，有的已经在跟同桌抢橡皮。她站在讲台上，心里想的是一百多年前一个人对一群老师说过的一句话，大意是：你们面对的，是四十多条正在流的河，每一条都在挑，每一条都在被自己挑中的东西塑造。

那个人是詹姆斯。他这辈子，花了很多力气跟老师们说话。

◆ 二、他在教育上说过什么、做过什么

詹姆斯在哈佛教了三十多年书，先教生理学，后教心理学，再教哲学（第 5 章）。他是出了名的好老师：课堂活泼，肯跟学生开玩笑，学生里后来出了一位总统、一位黑人思想领袖、一位先锋派作家〔待核〕。

一八九〇年代初，剑桥镇的学校请他给老师们讲心理学。他讲了一系列讲座，后来整理成书，一八九九年出版，叫《对教师的谈话》〔待核〕。这本书，是他把《心理学原理》搬进教室的样子。

书里有几样东西，今天的老师读了仍然会点头〔以下均为大意，待核〕。

一，心理学是科学，教书是艺术。他在开头就提醒老师们：别指望从心理学里直接推出一套教学法。科学不会直接生出艺术，中间要有一个有创造力的人，用他自己的聪明，把科学用到一个个具体的孩子身上。一个人可以把心理学背得滚瓜烂熟，照样是个糟糕的老师。

二，教育就是养习惯。他说，教育最要紧的事，是让我们的神经系统成为我们的盟友，而不是敌人：趁早把尽可能多有用的动作变成自动的、习惯的。第 19 章那四条规

矩，开头要猛、一次例外也不许有、抓住第一个机会、每天做一点难的小事，他在这本书里一条一条讲给老师听。

三，兴趣可以借过来。一样东西本身不有趣，可以把它和一样孩子已经有兴趣的东西连起来，兴趣就会从那一样东西那里借过来。

四，有意的注意，撑不了几秒。这一条出自《心理学原理》第 11 章，他在讲座里又讲给了老师：靠使劲维持的注意，一次撑不过几秒钟，一个孩子能「集中注意」很久，靠的是他在做的那件事本身一直有新东西冒出来。所以，好老师不是逼孩子使劲注意，是让他面前的东西一直在变、一直有下一步。

五，相信能造出事实。第 31 章讲过：有些事实，要一方先押上去，才长得出来。一个老师相信一个学生能想出东西，他会多等几秒钟，会追问一句，会把学生一个半生不熟的想法写到黑板上；学生感到被相信，就更敢想。本系列皮尔斯卷在「教育」一章里，把这一条单独拎出来过：老师的相信，是学生成长的一部分土。

这五样，本书都照收。尤其是第一样：一个一百多年前就提醒老师「别指望心理学直接给你一套教法」的人，比今天很多卖教法的人都谦虚。

◆ 三、用本书的办法拆一拆

哪些能直接拿来用？上面五样，都能。

要先松开哪一处？还是全书那一处：他的五样东西，都从「一个孩子的心」这一头讲。孩子的习惯，孩子的兴趣，孩子的注意，老师对孩子的相信。他的教室里，有四十多条河；可这些河流在什么样的土里，一个班的规矩、一所学校的考试、一个家的饭桌、一块手机屏幕，这些理念和现实那两块地上的东西，在他的书里是背景。

所以本书给他的五样东西，各补一句：

习惯：要趁早养，也要知道它不是三十岁就凝固的（第 19 章）；一个孩子的习惯，一半长在他身上，一半长在他每天待的地方。

兴趣：可以借，也要知道它是三块地缠出来的（第 39 章）；与其在孩子心里找兴趣，不如看看他身边哪一片土能长出兴趣。

注意：撑不了几秒，这是对的；还要知道，今天孩子的注意，一半是他挑的，一半是屏幕替他挑的（第 18 章）。

相信：老师的相信是土，这是对的；还要配一块仪表，事先说好看什么、什么时候停（第 26、31 章），配一本账，记下这份相信在孩子身上长出了什么。

还有一处：教一个孩子，不只有「先信」一扇门（第 34 章）。有的孩子要先信一个人，有的孩子要先弄明白，有的孩子要先动起来。

下面十个场景，都从这里出发。

◆ 四、一间教室，是一片什么样的土

在进场景之前，先看一眼教室本身。

詹姆斯讲教育，眼睛看的是一个个孩子的心：他的习惯，他的兴趣，他的注意。这很好。可一间教室，本身也是一片土，而且三块地都在。

理念那块地：课本，课程表，考试，班规，老师脑子里那一套「好学生应该是什么样」的说法。这些东西不是摆在那里的背景，它们在推：一张只考默写的卷子，会把全班推向背书；一张要写想法的卷子，会把全班推向想。

现实那块地：桌椅怎么摆，教室朝南还是朝北，下课十分钟能不能出门，后排的孩子看不看得清黑板，每个人手里有没有一台能上网的机器。一个坐在最后一排、看不清黑板的孩子，他的「注意力不集中」，有一半是座位造成的。

自我那块地：谁和谁是同桌，谁和谁不说话，老师看谁的眼神多一点，谁在班上有一个外号。

一个孩子，是一条河；这条河，流在这一片三块地的土里。一个好老师，不只是看着河，也在改土：换一换座位，改一改卷子的题型，给一个孤单的孩子找一个同桌。

改土，常常比推河更管用。下面的场景里，你会看到邵晴一次次这样做。

场景一　刷题到深夜的小学生

五年级的小林，每天晚上写作业到十一点。妈妈陪着，他写，妈妈检查，错一道，重写一道。妈妈说：习惯要从小养，现在苦一点，将来就好了。

詹姆斯会说：对，习惯要趁早养，开头要猛，一次例外也不许有。

本书要松开一处：他养的是什么习惯？小林每天被养成的，是「晚上十一点还在写」「错了就重写一遍」。这两个习惯，一个在改他的身体（睡不够），一个在改他对错误的感觉（错了就是要重来，要被检查）。一个习惯，长在身上，也长进心里。

还有一处：这件事，目标是什么（第 25 章）？是这学期分数好看（幸福那一项），还是他将来有本事自己学（自由那一项），还是他慢慢长出对某样东西的真兴趣（创造那一项）？三个目标，对「晚上十一点」的判断完全不同。

明天能做的一件事：陪小林的时候，只做一件事，不检查，只问：「今天哪一道题，你是自己想出来的？」如果他答不上来，这一晚的三个小时，养的也许不是你想养的习惯。

场景二　二胎家庭的老大

小吴十二岁，家里去年添了一个妹妹。从那以后，他在学校里话少了，作业常常不交，老师问他，他就说「忘了」。

妈妈来学校，说：这孩子就是心思不在学习上，老师你多管管。

詹姆斯会说：一个人注意什么，他就成为什么。小吴的注意，不在作业上，在家里。

本书要松开一处：小吴的注意，是他自己「同意」挪走的吗？家里多了一个婴儿，大人的时间、目光、夜里的觉，全变了；这是现实那块地上的大变化。在自我那块地上，他从家里唯一的孩子，变成了「哥哥」；这个身份，是别人给他的，他还没长好。他的注意被挪走，一半是他挑的，一半是这两块地替他挑的。

所以，只「管管」他在学校里的注意，是不够的；要看他那片土。

明天能做的一件事：邵晴后来给这位妈妈出了一个主意：每周留半小时，只属于老大，不带妹妹，不谈作业，去干一件他挑的事。一个月后，小吴作业交上来的次数，多了一半。

场景三　关上房门的青春期

初三的小郑，一回家就进自己房间，关上门。爸爸敲门，他说在写作业；爸爸推门进去，他正在看手机。父子俩吵了一架，门关得更紧了。

爸爸来问邵晴：怎样才能让他把心思放在学习上？我跟他讲道理，他根本不听。

詹姆斯会说：有意的注意，撑不了几秒；靠逼，是逼不出来的。他还会说：先伸手。你不先信他，他凭什么信你。

本书同意，并且要多问一句：「先信」要配什么？这件事，回得来还是回不来（第 26 章）？初三这一年，是一个回不太来的年份；一个孩子被一块屏幕带走一整年，这是一种回不来的损失。所以这里，光有先信不够，还要有一块仪表。

邵晴给小郑爸爸出的主意，是三步。先伸手：跟孩子说「我信你能管好自己」，把手机的事交给他自己定规矩。再装仪表：父子俩一起定两盏红灯，比如连续两次周测掉了很多，或者连续一周十二点以后还没睡，灯一亮，就一起坐下来改规矩。再记账：每周日晚上，十分钟，一起看一眼这一周。

明天能做的一件事：如果你家也有一扇关着的门，先别推。敲一敲，说一句：「我们一起定个规矩吧，你来定，我只加两盏灯。」

场景四　一位老师和一个「差生」

邵晴的同事王老师，班上有一个数学总考不及格的孩子。王老师在心里早就给他定了性：这孩子，脑子不在数学上。上课提问，从来不叫他；他举手，王老师也装作没看见。

詹姆斯会说：老师的相信，能造出事实。你认定他不行，他就真的不行了。

这一条，本书整段照收，而且要替王老师说句公道话：王老师不是坏老师，她只是被这个孩子三年来的分数说服了。

本书要补的是：相信，不是一句空话，它要落在事上。第 30 章邵晴做过一件事：她找出一个学生以前考得不错的卷子，放在他面前。这是知先走一步，给「相信」一个看得见的底。

王老师后来试了一次：她找到这个孩子三年来唯一一道全做对的难题，是一道几何证明。她在课上说：这道题，全班只有三个人做对了，其中一个是他。那个孩子愣了很久。

明天能做的一件事：如果你心里也给某个孩子（或者某个同事、某个家人）定过性，去找一件他做到过的事，当着别人的面说出来。

场景五　错题本

几乎每个孩子都有一个错题本。老师说，错题要抄下来，隔一阵复习一遍。

可是很多孩子的错题本，是这样的：抄得整整齐齐，从来不翻；或者翻的时候，只看答案，不看自己当时错在哪里。

詹姆斯会说：真理是在经验里被做出来的，走通了才算真。一道错题，就是一次没走通。

本书要补的，是第 29 章那本账：一本账，不只记结果，还要记这一次错是怎样错的、改了哪片土、还能不能再验。

所以，一个好用的错题本，每一道题要写三行：我当时是怎么想的（我先信了什么）；我是在哪一步错的（这一步是没弄明白，还是手上算错了，还是心里慌了）；下次我怎样才知道自己又要在这里错（给自己装一盏小红灯）。

三行里，第二行最要紧：错在理念那一块（没弄明白），错在现实那一块（手上算错），还是错在自我那一块（心里慌了）？三种错，改法完全不一样。

明天能做的一件事：翻开孩子的错题本，挑一道，陪他写那三行。

场景六　用机器写作业

第 52 章讲过邵晴班上那个用机器写作文的孩子。这里再说一种更常见的：数学作业。

初二的小许，做作业时遇到难题，就拍照问机器。机器给出一步一步的解法，他照着抄。作业全对，考试一塌糊涂。

詹姆斯会说：我注意什么，我就成为什么。小许每天注意的，是「怎样最快拿到答案」，他就长成了一个最会拿答案的人。

本书要补的是那三股水：机器给了清水，一颗一颗清楚的步骤；小许自己手上那一股泥水，一步一步算下去、卡住、再试的那个过程，没有了；心里那一股温水，终于想通时那一下高兴，也没有了。

邵晴给小许定了一条规矩：先自己做十分钟，把卡住的地方写下来；十分钟后，再去问机器，但只问「下一步该往哪里想」，不问答案。

两个月后，小许说：老师，我发现卡住的那十分钟，比抄答案有意思。

明天能做的一件事：如果你的孩子也在用机器做作业，别没收。给他加一条「先卡十分钟」的规矩。

场景七　考试前的心慌

每到期中期末，班上总有几个孩子考前睡不着、手发抖、一进考场脑子一片空白。

詹姆斯会说：不是怕了才发抖，是发抖了才怕（第 19 章）。先让身体松下来，心就会跟着松下来。

这一条很有用，本书照收。邵晴每次大考前，都会带全班做三分钟的慢呼吸，站起来伸个懒腰，把肩膀打开。

本书要补一句一百年来的研究（第 51 章）：同样的心跳，一个人怎样理解它，决定了它变成什么。心跳快，可以读成「我要完了」，也可以读成「我准备好了」。所以，

除了让身体松下来，还可以换一个说法：考前心跳快，是身体在帮你打起精神，不是坏事。

身体（现实）和说法（理念）一起，才改得了那一股慌（自我）。

明天能做的一件事：下次孩子说「我好紧张」，先带他深呼吸三次，再跟他说一句：「心跳快，说明你的身体在帮你准备。」

场景八　兴趣班

三年级的小周妹妹，报了四个兴趣班：钢琴、画画、编程、跳舞。妈妈说：多试试，看她喜欢哪个。

这很像第 1 章詹姆斯的父亲：不许孩子过早定型。

詹姆斯会说：兴趣可以借过来，也可以在试里冒出来。

本书要补两句。第一句，第 1 章说过：正在成形最宝贵，可一件事总是正在成形、从来没有定过型，孩子手里就没有一样能拿出来的东西。第二句，兴趣是三块地缠出来的（第 39 章）：楼下有没有一群一起学的孩子，老师是不是一个让她喜欢的人，她学的东西能不能在家里被看见、被夸一次。

所以，与其问「她喜欢哪个」，不如问「哪一个，她身边有一片土」。

明天能做的一件事：陪孩子从四个兴趣班里挑一个，说好这个学期把它学到能拿出来给爷爷奶奶看的那一步；另外三个，先放一放。

场景九　家长会

邵晴每学期开两次家长会。以前，她会把全班的成绩表发下去，一个一个点评。家长们看的，只是那一个数字。

后来她换了一种开法。她请每位家长带一张纸，纸上画三格：这学期，孩子想明白了一件什么事（理念）；这学期，孩子手上学会了一件什么事（现实）；这学期，孩子和谁的关系变好了或者变坏了（自我）。

一开始，家长们都填不出来。第二学期，很多家长开始提前一个月就留意。

一个家长后来跟她说：我以前只知道孩子考了多少分，现在我才知道，他这学期学会了自己坐公交车，交了一个好朋友，还弄明白了为什么月亮有圆有缺。

这就是本书的九格表（第 37 章），落在一次家长会上的样子：不让一个分数，替三块地拍板。

明天能做的一件事：今晚跟孩子吃饭时，问这三个问题里的一个。

场景十　老师也要被相信

这一个场景，不是学生，是老师自己。

邵晴想在班上试一种新的作文课，每周让学生在小组里互相读、互相挑毛病（第 8 章小周的作文就是这样来的）。可她很犹豫：这种课可能会乱，可能一个学期下来分数不升反降，学校会不会怪她？

詹姆斯会说：先伸手。学校相信一个老师能把课上好，给她试错的余地，她才敢试。

本书同意，并且补上第 42 章那张桌子：学校先信老师，老师先在一个班试一个学期，事先说好两盏红灯，期末请教研组一起看账。当场试，账是公共的，有面孔的人来查。

邵晴后来就是这样做的。那个学期的期末，教研组看完账，决定第二年在三个班推开。

明天能做的一件事：如果你是一位老师，或者一位管老师的人，想一件你一直想试、又怕出错的事。给它配一块小仪表：试多久，看哪两个数，哪一种情况就停。然后去找一个人，请他期末来看账。

场景十一　一个「开窍晚」的孩子

小林的表哥，今年高二，成绩一直在中下。家里亲戚聚会，总有人叹气：这孩子，怕是开窍晚了。

邵晴听了，想起第 2 章的詹姆斯：二十七岁，学了画、学了化学、学了解剖、学了医，一样也没成；三十一岁才开始教书，四十八岁才写出那本让他成名的书。按今天的说法，他是一个「开窍很晚」的人。

詹姆斯会说：正在成形，本来就要花时间；别急着给一个人定型。

本书同意，而且要补上第 2 章那本账：一个「开窍晚」的人，这些年不是白过的，每一次转弯，土里都留下了一层东西。要看的，不是他什么时候开窍，而是这些年，他的土里攒下了什么。

也要补一句仪表：「开窍晚」不等于「不用管」。高二这一年，有一些回不太来的东西，比如一个高考的科目组合，一张会影响后面几年的成绩单。这些，要有一两盏红灯。

邵晴跟表哥的妈妈说：你别再说他开窍晚了。你陪他列一张单子，这些年他会了什么，哪怕是修自行车、打游戏打到全区前十、给奶奶做过一顿饭。列完了，再一起看，哪一样能往前再走一步。

明天能做的一件事：如果你家也有一个被说「开窍晚」的孩子，今晚跟他一起列那张单子。

场景十二　一张全班一起写的班规

开学第二周，邵晴没有直接宣布班规。她让全班分成六个小组，每组写三条「我们班应该有的规矩」，然后全班投票，选出十条，贴在墙上；再说好，一个月后回来看一次，哪一条不管用，就改。

有学生问：老师，规矩不是老师定的吗？

邵晴说：规矩是咱们一起长出来的。

这件事，正好是第 21 章那三股水里的清水：一套清清楚楚、写在墙上的规矩，是理念那块地。詹姆斯说概念是「心灵的目的性武器」（第 12 章），是一个人为了自己的目的造出来的工具；可一个班的规矩，不是某一个人的武器，是四十二个人一起缠出来的

一样东西，它贴在墙上以后，又回头改这四十二个人：谁上课说话，谁值日偷懒，都有了一个大家都认的说法。

一个月后，全班回来看。有一条「上课不许喝水」，大家都说不合理，改了。有一条「值日生要最后一个走」，大家都说好，留下了。

规矩在被用，也在被改。这就是本书说的：理念那块地，也是一片会长、会回写的土。

明天能做的一件事：家里要定一条新规矩，比如周末怎么用手机，让孩子一起写，并且说好一个月后回来改。

场景十三　一个住校的孩子

邵晴班上有一个孩子，父母在外地打工，他跟着爷爷奶奶长大，初中开始住校。他成绩不差，可是很少笑，周末也不太愿意回家。

有老师说：这孩子心理有问题，要不要找心理老师谈谈？

詹姆斯会说：一个人有多少个认得他的人，他就有多少个「社会的我」。

这句话，放在这个孩子身上，很扎心：认得他的人，太少了。他的「社会的我」，薄得只有几页。

本书要补的，还是那片土：他缺的，不只是一次谈话，是一片会叫他名字、会问他今天怎么样的土。

邵晴没有先安排谈话。她做了两件小事：让他当了班里图书角的管理员，每周要跟十几个同学打交道；每周五放学前，花两分钟跟他说几句话，不谈成绩，只问这一周他看了什么书。

半个学期后，这孩子有一天主动跟她说：老师，我这周回家了，给奶奶念了一段书。

如果一个孩子的难过已经很重，长期睡不好、吃不下、说过让人担心的话，要及时找学校的心理老师和家长，一起想办法，不要一个人扛。

明天能做的一件事：想一个你身边「认得他的人太少」的孩子，给他一件每周都要跟别人打交道的小事。

场景十四　选专业

邵磊的一个表妹，今年高考完，要填志愿。她拿不定主意：自己喜欢画画，可家里人说学画画没出路，让她学计算机。

有人劝她：跟着自己的心走，你相信什么，就选什么。这是「先信」那扇门。

有人劝她：看就业数据，哪个专业工资高选哪个。这是「先知」那扇门，只知道一半。

本书在第 34 章给过一块路牌：越是回不来的事，越要让知先走；光想想不明白的事，从行那扇门进，先在浅水里试。

选专业，是一件半回得来的事：能转专业，能跨考，可要付出代价。所以，三扇门可以接着走：先知，去找两个学画画的学长、两个学计算机的学长，问问他们一天是怎么过的；再行，在暑假里，报一个短的设计课，也学一点编程，在浅水里各扑腾几天；最后才谈信，看自己在哪一样里，有那种「做着做着忘了时间」的感觉。

表妹后来选了一个把画画和计算机合在一起的专业。她说：我是试出来的，不是想出来的。

明天能做的一件事：如果家里有人在面临一个大的选择，别只劝他「相信自己」或者「看数据」。帮他找一件能先在浅水里试一试的事。

场景十五　五十五岁学一样新东西

老邵退二线以后，报了一个社区的老年大学，学用电脑修照片。

第一节课，他连鼠标都点不准，回家跟老伴说：算了，人老了，学不进去了。

这句话，正好是第 19 章詹姆斯那一句：人到三十，像石膏一样凝固了。

邵晴把第 19 章那两句话又拿给父亲看了一遍：一句说可塑性，结构能让步又不一下子全让；一句说三十岁凝固。她说：爸，你信前一句。

老邵第二节课，又去了。他用了詹姆斯自己的四条规矩：开头要猛，第一个月一节课也不落；一次例外也不许有；决心一下就抓住第一个机会，下课回家当天就把作业做了；每天再做一件有点难的小事，他给自己定的是每天修一张老照片。

三个月后，他把自己年轻时和老伴的一张结婚照修好了，印出来，挂在了客厅里。

明天能做的一件事：如果你也觉得自己「这个年纪学不进去了」，挑一样最小的新东西，用詹姆斯那四条规矩，试一个月。

场景十六　一个会「表演听讲」的孩子

邵晴班上有一个孩子，上课坐得笔直，眼睛盯着黑板，时不时点头。可一提问，他什么都答不上来。

邵晴后来才明白：他在「表演听讲」。他知道老师喜欢看学生认真的样子，他就做出那个样子。

詹姆斯会说：有意的注意，撑不了几秒；一个孩子能坐四十分钟不动，那不是在注意，是在忍。

本书要补的，是一块小仪表：一个老师，怎样在一节课里，知道学生是真在听，还是在表演？光看脸是看不出来的，脸是自我那块地上最会演的东西。

邵晴后来在每节课的最后三分钟，让每个学生在一张小纸条上写一句：「这节课我弄明白了什么」「我还没弄明白什么」。纸条收上来，她一眼就知道，哪几个孩子今天真的在听，哪几个在表演。

这张小纸条，就是理念那块地上的一盏小灯：它不看孩子的脸，看孩子写下来的那一颗清楚的东西。

明天能做的一件事：如果你是老师，试一试这张三分钟的小纸条。如果你是家长，今晚问孩子一句：「今天哪一节课，你弄明白了一件事？是什么？」

场景十七　一个撒了谎的孩子

小周妹妹有一天回家说，数学小测考了九十分。第二天，老师在家长群里发了成绩，她考了六十五。

妈妈气坏了：你竟然骗我！以后你说什么我都不信了。

詹姆斯会说：信任是先伸手才长出来的；你要是从此不信她，她也就不会再对你说真话。

这一条，本书照收。可「以后什么都不信」和「以后什么都照信」，是两个极端。

本书要补的，是一块很小的仪表和一本账：信她，可以；同时说好，考试成绩这一类事，以后一起看老师发的单子，不是因为不信她，是因为这是一本两个人都能翻的账。

还要问一句：她为什么要撒这个谎？九十分和六十五分之间，她怕的是什么？怕妈妈失望（自我），怕晚上又要多做两套卷子（现实），还是她心里「考不好就是笨」的那个说法（理念）？三块地里，哪一块让她不敢说真话，就从哪一块改起。

那天晚上，妈妈没有再骂。她问女儿：你说九十分的时候，心里在怕什么？女儿哭着说：怕你又说我不如表姐。

明天能做的一件事：如果孩子撒了一个谎，先别说「以后不信你了」。先问一句：「你那时候，在怕什么？」

场景十八　成绩很好，却不快乐的孩子

班上成绩最好的那个女孩，有一次在作文里写：我每天都很累，考了第一也不高兴，我不知道我在为什么学。

她的父母很吃惊：我们从来没逼过她，都是她自己要学的。

用第 25 章的乘法来看：自由＝创造×幸福。这个孩子，创造那一项也许不低，她学得会、学得快；可幸福那一项，快要归零了：她不高兴，很累，不知道为什么。乘法里有一项走向零，乘出来的那条路，就快没了。

詹姆斯的「好使」，在这个孩子身上会怎么判？分数好，走得通，好使。可一杆只看结果的秤，称不出这一项正在走向零（第 26 章）。

邵晴和她的父母谈了一次，只说了一件事：先别看分数了，看她这一个月，有没有哪一件事，是她做着做着忘了时间的。

父母后来发现，她很喜欢在周末给妹妹讲故事，讲着讲着能编出一整本书。他们给她买了一个本子，让她把这些故事写下来。几个月后，女孩的作文里，第一次出现了一句「我今天很开心」。

明天能做的一件事：如果你家有一个「什么都好、就是不快乐」的孩子，先别问分数。问他：「这个月，有没有一件事，是你做着做着忘了时间的？」

场景十九　父母吵架的那个晚上

有一个孩子，平时学习挺稳，有一阵子忽然一落千丈。老师问他，他什么也不说。后来才知道，那一阵，他父母天天在家里吵架，说要离婚。

有人说：大人的事，跟孩子学习没关系，让他专心学习就行。

詹姆斯会说：一个人注意什么，他就成为什么；一个孩子每天晚上注意的，是隔壁房间的争吵，他就长成了一个一直在竖着耳朵的人。

本书要补的，还是那片土：一个孩子的学习，不是只长在他一个人的脑子里，也长在他每天晚上待的那个家里。家是他那片土里最厚的一层。土在剧烈地动，长在上面的东西，不可能不跟着晃。

老师能做的事不多，可有两件：一件是告诉孩子，家里的事，不是他的错；一件是在学校里，给他一块稳一点的地方，比如一个每天放学后可以安安静静写作业的角落，一个他信得过、可以说几句话的人。

大人也要知道：你们在吵的时候，孩子在听。

明天能做的一件事：如果你家这一阵也不太平，找一个安静的时候，跟孩子说一句：「大人的事，不是你的错。」

场景二十　老师自己也会累

再加一个场景，是邵晴自己。

带到第五年，她有一阵子特别累。每天改作文改到半夜，周末还要回家长的消息，她发现自己对学生越来越没耐心，上课也提不起劲。她心里想：我是不是不适合当老师了？

她想起詹姆斯那句话：想要快活起来，就像已经快活了那样去行动。她试了几天，笑着进教室，可回家以后更累了。

本书在健康那一章还会说到这件事：身体先动，是有用的；可一个人的累，常常三块地都在。现实那块地：她一周的活，已经超过了一个人能干的量。理念那块地：她心里有一个「好老师就应该每篇作文都精批」的说法，这个说法没人逼她，是她自己给自己定的。自我那块地：她很久没有和朋友吃过一顿饭了。

她后来改了三件事：作文改成一半精批、一半让学生小组互批（现实的量减了）；她跟自己说，好老师不等于每一篇都精批（理念的那条说法改了）；每个月跟两个大学同学吃一顿饭（自我那块地有了土）。

一个学期后，她又开始喜欢上课了。

如果一个人的累已经持续很久、连睡觉吃饭都受了影响，要去找医生和身边的人帮忙，不要一个人扛。

明天能做的一件事：如果你是一个很累的老师（或者任何一个很累的人），拿一张纸，写下三块地上各一件可以减一点的事。

场景二十一　作业本上的签字

小学里有一个规矩：每天的作业，家长要签字。

小林的妈妈每天晚上签字，签了四年。有一天她忽然想：我签的这个字，到底在证明什么？证明作业写完了？还是证明我检查过了？还是证明我这个家长尽了责任？

她问邵晴。邵晴说：你这一问，问得很好。一个签字，是一本账；可一本账要记什么，得先说为了什么。

用本书的三个目标来量：如果签字是为了让孩子今天的作业没错（幸福那一项，今晚少一点麻烦），那就检查、改错、签字；如果是为了让孩子将来能自己管自己的作业（自由那一项），那就该一点一点把检查交给他自己，签字只签「他今天自己检查过了」；如果是为了让孩子在作业里长出一点自己的想法（创造那一项），那签字旁边，也许可以写一句「今天哪一题他想出了一个不一样的做法」。

小林的妈妈后来改了签法：每天不签「已检查」，签「已自查」，让小林自己先查一遍，她只抽看一道。一个学期后，小林的作业错得比以前多了一点，可他开始会说：妈，这道我查出来了。

明天能做的一件事：如果你每天也要给孩子签字，问自己一句，这个字是为了什么，然后照那个目标，改一改签法。

场景二十二　该不该学奥数

小周的妹妹二年级，班上一半同学都在学奥数。妈妈很焦虑：不学，怕落下；学了，孩子每个周末都哭。

有人说：别人都学，你不学就输在起跑线上。这是一种「先信」：先信了一个说法，再去做。

邵晴给这位妈妈的建议，是先走「先知」那扇门，而且要在三块地上各知一点：理念那块地，奥数到底在练什么，孩子现在学的数学，缺的是不是这个；现实那块地，每个周末的那四个小时，是从哪里挪出来的，挪走的是睡觉、玩，还是跟爷爷奶奶的时间；自我那块地，孩子哭，是因为难，还是因为她身边没有一个一起学、一起玩的伙伴。

问完了，再在浅水里先行：先报一个短期的，八次课，说好八次以后一起看一次。

八次以后，小周妹妹说：我喜欢那个老师出的找规律的题，不喜欢那些算得很快的题。妈妈后来给她换成了一个每两周一次、专讲找规律的小组。

明天能做的一件事：别人家孩子都在学的一样东西，先别急着跟。先问三块地，再在浅水里试八次。

场景二十三　一个抱着小说不放的孩子

初一的小吴，迷上了一套很长的武侠小说，上课偷偷看，晚上躲在被子里看。妈妈没收了三次，他又借来了三次。

妈妈说：这孩子，心思全在闲书上。

詹姆斯会说：我注意什么，我就成为什么。一个孩子能对一样东西注意这么久，说明他身上有一股很难得的劲。

本书同意，并且要补一句：这股劲，是三块地缠出来的吗？邵晴跟小吴聊了一次，才知道：这套小说，是他爷爷年轻时最爱看的；爷爷去年走了，他在书里找爷爷。

那一刻，邵晴没再说「别看闲书」。她跟小吴约了一件事：每看完一本，写一页纸，写这一本里爷爷可能最喜欢哪一段，为什么。一学期下来，小吴写了十一页，是他那一年写得最好的东西。

一个孩子抱着不放的东西，常常不只是一样东西，是一片土。

明天能做的一件事：如果孩子迷上了一样你觉得「没用」的东西，先别收。问他一句：「这个里面，你最喜欢哪一段？为什么？」

场景二十四　期末评语

每到期末，邵晴要给四十二个学生写评语。以前，她写的大多是「该生学习认真，尊敬师长，希望下学期更加努力」。

后来她换了一种写法，每个孩子写三句：

一句写理念那一块：这学期，你弄明白了一件什么事。

一句写现实那一块：这学期，你手上学会了一件什么事，或者你为这个班做了一件什么事。

一句写自我那一块：这学期，你和谁成了朋友，或者你在哪一件事上让我看见了你的样子。

一开始，她写得很慢，因为很多孩子的三句，她一时想不出来。她发现，想不出来的那几个孩子，恰恰是她这学期几乎没怎么注意到的孩子。

于是，评语本身成了她的一块仪表：哪几个孩子的三句写不出来，下学期，她就先去看他们。

明天能做的一件事：如果你是老师，试着给一个你最想不起来的学生写这三句。如果你是家长，给孩子写一张三句的「家里的评语」，放在他枕头边。

场景二十五　一个总说「我不会」的孩子

小许的妹妹上三年级，遇到一点难的题就说：我不会。说完就放下笔，等着大人来讲。

妈妈每次都耐心地讲，讲完她就会了；下一道难题，她又说：我不会。

邵晴听了，说：这孩子学会的，不是数学，是「说我不会，就有人来讲」。

詹姆斯说，习惯是神经里走出来的路（第 19 章）。「我不会」这三个字，被说了几百次，也成了一条走熟的路。

要改，不能只靠跟她讲道理「你要相信自己会」，那是在一扇门上用力。邵晴的办法，是改一改这条路走得通的地方：她跟妈妈约好，孩子说「我不会」的时候，大人不讲，只问一句：「你会的是哪一步？」孩子说出她会的那一步，大人再问：「那下一步，你猜是什么？」

一个月后，孩子说「我不会」的次数少了一半，说「我猜是这样」的次数多了。

明天能做的一件事：孩子再说「我不会」，别急着讲。问他：「你会的是哪一步？」

场景二十六　给爷爷奶奶的一封信

邵晴每学期布置一次特别的作文：给家里的老人写一封信，写一件你从他们那里学到的事。

有一年，一个平时作文只写几行的男孩，写了整整三页。他写的是爷爷怎样教他钓鱼：什么时候下竿，浮漂动了几下才提，钓上来的小鱼要放回去。

邵晴后来跟他聊，他说：老师，我写别的作文写不出来，是因为我不知道写什么；写爷爷，我有好多话。

这一篇作文，三股水都在：钓鱼的门道（清水，理念），手上提竿的那一下（泥水，现实），跟爷爷一起坐在河边的那一下午（温水，自我）。一个孩子写得出来的，是他三股水都有的东西。

明天能做的一件事：让孩子给家里一个老人写一封信，只写一件事：你从他那里学会了什么。

场景二十七　一个毕业班的最后一课

邵晴带的第一届学生毕业那天，她上了最后一节课。她没有讲课本，只在黑板上写了三个问题：

以后遇到一件事，你先问：我是为了什么？

以后遇到一件回不来的事，你先问：我有没有先弄明白？

以后觉得自己「不行」的时候，你先问：我是在一块地上不行，还是三块地都不行？

她说：这三个问题，是我从一本书里学的，也是我这几年教你们时，自己一点一点弄明白的。你们记不住课本，没关系；这三个问题，你们带走。

后来，有一个学生上了大学，给她发消息说：老师，我选专业那天，把第二个问题问了自己三遍。

明天能做的一件事：如果你是老师，想一想，你最想让学生在毕业以后还记得的一句话，是什么。

◆ 五、五条明天就能试的做法

把二十七个场景收成五条：

一，先问为了什么。孩子吃的每一份苦，先问：为了这学期分数，为了将来能自己学，还是为了长出真兴趣？三个目标，对同一份苦的判断不一样。

二，三块地都看。孩子出了问题，别只在他心里找原因；看一看他身边的规矩（理念）、他每天待的地方和手里的东西（现实）、他和谁在一起（自我）。

三，相信要配仪表。先信孩子，可以；同时说好两盏红灯，灯一亮就一起坐下来。

四，换一扇门。一个孩子推不动，也许是你一直在推「先信」那扇门，或者「先弄明白」那扇门；换一扇试试。

五，记一本账。错题本写三行，家长会画三格，老师的新办法有人来查。

◆ 六、一个小练习

拿一张纸，写下你家孩子（或者你的学生，或者你自己）这学期最让你头疼的一件事。

然后，在下面画三格，各写一句：

这件事里，他缺的是哪一个道理没弄明白？

这件事里，他身边哪一样东西（时间、地方、屏幕、一个人）在把他往哪里推？

这件事里，他心里是怎么想的，他和谁的关系在起作用？

三句写完，再决定明天做什么。

带走的话

詹姆斯给老师们留下了习惯、兴趣、注意和相信，五样都好用；本书只补一句：孩子是一条河，河流在三块地上，老师的相信是土，也要配一块仪表和一本账。

小账 开门还是关门：用得上。他留给老师的五样东西，一样不扔。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？在教室里，规矩、分数、屏幕、家里的饭桌，都在开口；一个好老师，要让它们都说上话。

第 54 章

健康：像对待健康那样对待真理，也像对待真理那样对待健康

◆ 一、一年以后

老邵查出糖尿病，整整一年了。

这一年，他跑过步，拉过伤，改成了快走；他记了一本血糖本子，每三个月去医院一次；他学会了在闹钟响的时候，先问三句话（第 38 章）；他把「十年后还能自己爬泰山」写在本子的第一页（第 25 章）。

复查那天，医生看完化验单，又翻了翻他的本子，说：你这一年，做得比很多年轻人都好。

老邵回家跟女儿说：我这一年，其实是在学一件事：怎样跟自己这副身体过日子。

这一章，讲的就是这件事。

先说清楚一句：这一章只谈理解、习惯，和怎样跟自己的身体相处；不谈怎样治病、怎样用药，那是医生的事。书里凡是说到病和药，都请以你自己的医生说的为准。

◆ 二、他在健康上说过什么、做过什么

詹姆斯是医学博士，一天医也没行过（第 2 章）。可他这一辈子，几乎没有离开过「健康」这件事：年轻时背痛、失眠、眼睛疼、抑郁到想过轻生（第 3 章）；晚年带着一颗坏掉的心脏过了十二年（第 6 章）。他是一个一辈子都在跟自己身体打交道的人。

他在健康上，留下了几样东西〔以下均为大意，待核〕。

一，身体先动。不是怕了才发抖，是发抖了才怕（第 19 章）。所以想让心情变，可以先让身体变。

二，「放松的福音」。他有一篇讲给大学生的演讲，题目就叫这个。他说，他那个时代的美国人，普遍绷得太紧：说话急，走路急，脸上的肌肉总是绷着，好像随时要打一仗。他劝人：别绷着，别总担心结果，把肩膀放下来。他还说，想要快活起来，最可靠的办法，是快活地坐直，快活地四下看看，像快活已经在那里一样去说话、去做事。

三，「人的能量」。他晚年有一篇文章，说人平时只用了自己能量的一小部分；就像跑步的人都知道的「第二口气」：累到快撑不住时，再往前撑一下，一股新的劲会上来。他说，人身上有很多这样的储备，平时没被叫出来。

四，「心灵疗法」。他那个时代，美国流行一种「靠心念治病」的运动。他在《宗教经验之种种》里认真讨论过它，说它在很多人身上确实结出了果子：人变得不那么焦虑，不那么病恹恹。据记载，马萨诸塞州有一年要立法，只许有医学执照的人给人看病，这会把那些心灵疗法的人都挡在门外；詹姆斯作为医学博士，跑去议会作证，反对这条法案，理由大意是：医学还远没有到可以垄断真理的地步，别的办法也该有试的机会〔待核〕。

这四样，本书先说对在哪儿：一，身体先动，这一条一百年后被研究补全了，站住了（第 51 章）；二，放松，今天仍然是很多人最需要的一句话；三，「第二口气」，每个坚持过一件难事的人都体会过；四，他反对让一门学问垄断真理，这份心胸，本书佩服。

◆ 三、他自己的身体，是怎样被照顾的

在拆之前，先看一眼他自己。

詹姆斯这一辈子的病，几乎都是那种「查不出大毛病、却让人什么也干不了」的病：背痛，眼睛疼，失眠，消化不好，还有好几年很重的低落（第 3 章）。他是学医的，他知道医学在他那个时代，对这一类病办法不多。

他试了很多办法：去德国泡温泉，去欧洲各地休养，试过当时各种新的疗法，后来也试过心灵疗法那一派的做法〔待核〕。他晚年的心脏病，更是一直跟着他。

他的一生，是一个病人在自己身上做了几十年的实验。他那些关于身体和心的看法，身体先动，放松，第二口气，心念的力量，很多是从这些实验里长出来的。

所以，他讲健康，不是在书斋里讲的，是一个病了大半辈子的人，在告诉别人他试过、管用的那些东西。本书读这一章，是带着敬意读的。

也正因为这样，本书要补的那一句更要紧：他自己能撑下来，也不只是靠心念。一份工作，一个家，一群学生，一位一辈子照顾他的妻子，这些都是他的土（第 3 章）。

◆ 四、用本书的办法拆一拆

哪些要先松开一处？还是那个根：他的健康观，大多从「我」这一头讲。我先让身体变，心情就变；我放松下来；我叫出身体里的储备；我的心念，可以治我的病。

这些都有用。可一个人的健康，不只是「我」这一块地上的事。

理念那块地：医学的道理，化验单上的数字，一套关于这个病怎样发展、哪些信号不能拖的知识。

现实那块地：身体本身，它的每一个关节、每一个器官，它自己的一套规律，它不管你心念怎样，它就在那里；还有你住的地方、吃的饭、能不能看得上医生。

自我那块地：你的心情，你的决心，你和家里人的关系，你身边有没有一个人会问你「今天怎么样」。

第 24 章说过：健康是做出来的，要定目标、看指标、认得回不来、记账；而且做健康，少不了一个医生。第 38 章说过：一个人身上有三种声音，数字、身体、心情，三个声音缠起来，才装得上仪表。

他那第四样「心灵疗法」，本书要格外多说一句。他反对让医学垄断真理，这是对的；可是在一个人身上，心念这一块地，不能替另外两块地拍板。一个人信「我的病会好」，这份相信是好的，它是自我那块地上的一股劲；可如果它让人不去看化验单、不听身体的信号，那它就成了第 32 章说的那种东西：拿「相信」去跳一道回不来的深涧。

所以，本书对他在健康上的每一样东西，都补同一句话：心要先动，身体和道理也要一起说话。

下面十个场景，都从这里出发。

场景一　老邵的一年

这一章的头一个场景，就是老邵自己。本书前面零零碎碎讲了很多，这里把他这一年收成四件事，正好是第 24 章说的做健康的四样。

定目标：十年后还能自己爬泰山。有了这一句，拉伤就是成本，不是失败（第 25 章）。

看指标：一本血糖本子，每三个月一次复查，膝盖、脚上的几种信号，医生教过他哪几种一出现就不能拖。

认得回不来的：他跟医生一起列了一张很短的单子，上面是几种一出现就必须马上去医院的情况。单子贴在冰箱门上。

记账：那本本子，不只记数字，还记他那天做了什么、吃了什么、心情怎样。医生每次翻，能看出他这三个月是怎样过的。

明天能做的一件事：如果你或者家里人也在跟一个慢性病过日子，把这四样各写一句，贴在冰箱门上。

场景二　手术后的康复

老邵厂里的老孙，去年做了一次膝关节的手术。康复师给他排了一套练习，每天要做，很疼。

老孙是个认死理的人（第 40 章那位「定本」式的老同事）：康复师说一天做三组，他就硬做五组；疼得厉害也咬牙做，他说：多练多好。

詹姆斯会说：「第二口气」，再往前撑一下，劲就上来了。

这句话，在很多事上对。可在一个刚做完手术的膝盖上，「再撑一下」可能把一个能长好的伤，撑成一个长不好的伤。这是回不来的那一种（第 26 章）。

本书要补的，是那一块仪表：哪一种疼是「在长」的疼，哪一种疼是「要停」的疼，要让康复师事先告诉你，写下来。这不是心念能替代的，这是理念和现实那两块地上的事。

老孙后来把康复师说的「三种要停的信号」写在一张卡片上，放在练习的垫子旁边。

明天能做的一件事：如果你在做康复，去问你的康复师一句：「哪一种疼，是我必须停下来的？」把答案写下来。

场景三　查不出毛病的胃疼

邵晴的一位同事，胃疼了大半年。做了很多检查，都说没什么问题。她越查越慌：是不是查漏了什么？

医生最后跟她说：你这个，很可能跟压力有关。

她很不服气：我明明是真的疼，怎么是「压力」？好像说我是装的。

詹姆斯在这里会站在她那一边：身体和心是连在一起的，心里的东西，会从身体上冒出来；这不是装，是真的疼。

本书同意，而且要多说一层：这件事，三块地都在。

现实那块地：胃是真的在疼，这不是想象出来的。

自我那块地：那一年，她家里老人病了，她在学校带毕业班，每天晚上改卷子到十二点。

理念那块地：她对「查不出毛病」这件事的理解。她把它读成了「医生觉得我是装的」，这个读法让她更慌，更慌，胃就更疼。

后来，一位老医生换了一种说法跟她讲：你的胃是真的在疼，它是在替你扛你这一年扛不动的东西。

她哭了一场。然后，她开始每周留两个晚上不改卷子，去楼下走一走。

明天能做的一件事：如果你也有一处「查不出毛病」的疼，先别急着认定是哪一块地的事。把三块地都问一遍：身体在说什么，我的日子里这一阵压着什么，我是怎样理解这件事的。

场景四　照顾中风父亲的人

老邵楼下的老周，父亲前年中风，半边身子不能动。老周每天下班回来，要给父亲擦身、喂饭、翻身，夜里还要起来两三次。两年下来，他瘦了一圈，脾气也坏了。

有人劝他：你要想开点，心态好了，就不累了。

詹姆斯会说：「放松的福音」，别绷着。

这话没错。可是老周的累，首先是现实那块地上的累：每天几个小时的活，夜里睡不了整觉，这不是心态能想开的。

本书要补的，是第 35 章那片土：老郑戒酒，靠的是那一晚的决心，更靠后来那个每周聚一次的小组。老周要撑下去，也不能只靠自己「想开」，要有一片土：一个能替他一个晚上的人，一个社区里的照护服务，一群也在照顾病人的人，可以互相说说话。

邵晴后来帮老周在网上找到了一个照顾病人的家属互助群。老周第一次在群里说话，说了一句：原来不是只有我一个人这么累。

明天能做的一件事：如果你身边有一个长期照顾病人的人，别只劝他想开。问他一句：「这周哪一个晚上，我能替你一下？」

场景五　凌晨一点还在刷手机的年轻人

邵磊公司里的小许，每天晚上躺在床上刷手机，一刷就到一两点。第二天上午，头昏脑涨，靠咖啡撑着。

他自己也知道不好，每天晚上都跟自己说：再刷五分钟就睡。

詹姆斯会说：养习惯，一次例外也不许有；决心一下，抓住第一个机会就去做。

这两条，本书都照收。

本书要补的，是第 18 章那句话：一个人的注意，一半是他挑的，一半是挑他的。小许每晚那几个小时，不全是他「同意」的：那块屏幕背后，有一整套被设计来让人停不下来的东西。光靠他心里那一句「再刷五分钟」，是在跟一台机器掰手腕。

所以，要让另外两块地也出来帮忙。现实那块地：手机不带进卧室，充电器放在客厅。理念那块地：给自己定一条死规矩，比如十一点以后手机进客厅，不跟自己商量。自我那块地：跟一个朋友约好，每天早上互相说一句「昨晚几点睡的」。

小许试了一个月，说：手机放客厅那一招最管用。我发现我的「决心」，其实打不过一根充电线的长度。

明天能做的一件事：今晚把手机的充电器，挪到卧室外面去。

场景六　睡不着的夜

老伴这一年，常常睡不着。越睡不着越着急，越着急越睡不着。

詹姆斯会说：别绷着，别总担心结果。

这一条对失眠的人格外有用：越想「我必须睡着」，越睡不着。

本书要补一层：失眠，常常也是三块地一起的事。身体上，她这一年跟着老邵改了饮食，晚饭吃得少了，半夜会饿醒；日子里，她一直在担心老邵的病；理念上，她相信「睡不够八小时就会生病」，这句话让她每一次醒来都更慌。

邵晴陪母亲一样一样地改：晚上加一点合适的点心（这一条先问了医生）；每天睡前，母女俩在电话里说十分钟话，把一天的担心说出来；她还跟母亲说：少睡一两个晚上，身体自己会补回来，不用每一次醒来都慌。

如果睡不着已经持续很久、而且白天也撑不住了，要去看医生，这不是想开就能解决的事。

明天能做的一件事：如果你也常常睡不着，今晚试一件事：躺下之前，把明天要担心的事写在一张纸上，放在床头，跟自己说：「明天再管它。」

场景七　体检报告上的一个箭头

邵磊今年体检，报告上有一项指标，旁边印着一个向上的小箭头。他一晚上没睡好，在网上查了几十篇文章，越查越怕。

詹姆斯会说：先别吓自己，身体先动，心就会跟着动；你越怕，身体越紧。

本书同意，而且要补两句。

第一句，这是理念那块地上的事：一个箭头是什么意思，要问懂的人，不要问网上几十篇文章。第 52 章说过：机器说得越顺，越是回不来的事，越要先查；网上的文章也是一样。

第二句，这也是「认得回不来的」：邵磊后来去问了医生，医生说，这个箭头不用太担心，半年后复查就行；但如果出现哪两种情况，要马上来。邵磊把这两种情况记了下来。

一个箭头，从一晚上的慌，变成了一张写着两种情况的小纸条。

明天能做的一件事：如果你手上也有一张让你不安的检查单，今天就去约一个能给你讲清楚的医生。在那之前，不要再搜了。

场景八　怕跌倒的老人

老伴的母亲，八十岁了，去年在家里摔过一跤。从那以后，她不敢出门了，连在屋里走路都扶着墙。

家里人劝她：你要相信自己，多走走就好了。

这一句「先信」，在这里有它的道理：一个人越不敢走，腿越没劲，越容易再摔。可是再摔一次，对一个八十岁的老人，可能就是回不来的事。

所以这里，不能只开「先信」那一扇门（第 34 章）。邵晴后来陪外婆走的，是「先行」那一扇，而且是在浅水里先行：先在家里，扶着一张结实的椅子，每天站起来坐下

十次；一周后，在家里走两圈；再过一周，有人陪着，在楼下平地上走五分钟。家里还做了几件事：浴室里铺了防滑垫，床边装了一盏小夜灯。

三个月后，外婆自己说：我好像又敢了。

这个「敢」，是在行里慢慢长回来的，也是在那张防滑垫、那盏小夜灯（现实）上长回来的。

明天能做的一件事：如果家里有一位怕跌倒的老人，今天先去看一眼他的浴室和床边。

场景九　「心态好，病就好了」

老邵查出糖尿病后，有位老朋友来看他，送了他一本书，书名大意是「心态决定健康」。朋友说：你心态好，病就好了一半。

这正是詹姆斯替它说过话的那一种东西：心灵疗法（本章第二节）。

本书对这件事，有两句话。

第一句，心态确实要紧。一个人心里有一个目标，有一股劲，有人陪着，他会更愿意去跑步、去复查、去改饮食。自我那块地上的这一股劲，是做健康的一部分，本书不看轻它。

第二句，心态不能替另外两块地拍板。化验单上的数字（理念）、身体本身的变化（现实），它们有它们自己的话。「心态好就不用吃药了」「相信自己就不用复查了」，这种话，是拿「先信」去跳一道回不来的深涧（第 32 章）。

老邵后来跟那位朋友说：书我收下了，心态我也在养；药，我照吃；复查，我照去。

明天能做的一件事：如果你身边有人说「心态好病就好」，你可以接一句：「心态要好，药也要吃，复查也要去。」三样一起，才是做健康。

场景十　你和谁连着

这一个场景，不讲身体，讲人。

这一年，老邵的身体慢慢好了；可他觉得，真正让他撑下来的，不全是跑步和本子。是女儿每周打来的那个电话，是老伴每天早上跟他一起出门快走，是楼下几个老伙计每天下午在棋摊边等他，是厂里那几个徒弟时不时拎着水果来看他。

詹姆斯说，一个人的「社会的我」，有多少个认得他的人，就有多少个（第 11 章）。本书在这里补一句：这些认得你的人，不只是「你的」一部分，他们是你健康的一片土。

一个人被孤立久了，身体和心常常一起往下走；一个人被需要、被惦记、有地方去，他的身体也更愿意跟着他往前走。

明天能做的一件事：给一个很久没联系的人打个电话；或者，去看一个最近身体不太好的朋友，不用带什么，陪他坐一会儿就行。

场景十一　戒烟

老邵抽了三十年烟。查出糖尿病以后，医生让他戒。

他试了三次。第一次，靠决心，撑了一个星期；第二次，买了戒烟的糖，撑了半个月；第三次，他换了办法。

詹姆斯会说：开头要猛，一次例外也不许有；决心一下，抓住第一个机会。

这四条规矩，老邵第三次都用上了，而且用对了：他选了自己六十岁生日那天开始，告诉了全家人和楼下下棋的老伙计们（开头要猛）；家里一根烟、一个打火机都不留（一次例外也不许有，而且是让现实那块地替他守着）。

可本书要补的，是第 35 章老郑戒酒的那一句：决心是一个人一个晚上的事，撑下去是一群人一年一年的事。老邵第三次能成，还有两样：楼下几个老伙计跟他约好，谁在棋摊边抽烟就罚谁请大家喝茶；女儿每周打电话，第一句都问「今天几天了」。

一个人的决心（自我），一个空空的家（现实），一条大家都认的罚茶规矩（理念），三块地一起守着，他才守住了。

明天能做的一件事：如果你想戒一样东西，别只下决心。找两样帮手：一样放在家里（把它清出去），一样放在人身上（告诉一个会每周问你的人）。

场景十二　新手爸妈的第一年

邵磊的儿子出生那一年，他和妻子几乎没睡过一个整觉。妻子产后情绪很低落，常常一个人抹眼泪；邵磊白天上班，晚上带孩子，也快撑不住了。

有人劝他们：心态放平，这都是正常的，熬过去就好了。

这句话，有对的地方：很多新手爸妈都这样。可「熬过去」只是一杆事后的秤。

本书要补的是仪表：新手妈妈的低落，大多会慢慢过去；可如果持续很久、越来越重，甚至出现让人担心的念头，就不是熬的事了，要及时去看医生。这一条，要事先知道，事先说好。

还要补那片土：一个家刚多了一个孩子，现实那块地上的活，一下子翻了好几倍。两个人硬扛，是扛不过来的。邵磊后来做了两件事：请母亲每周来住三天；和妻子排了一张夜里起来喂奶的班，每个人至少能睡一段整觉。

明天能做的一件事：如果你身边有一对新手爸妈，别只说「熬过去就好」。问他们：「这周哪一个晚上，我能来帮你们一下？」

场景十三　人到中年，情绪起伏

老伴五十出头那几年，常常莫名其妙地烦躁，一点小事就发火，夜里一阵阵出汗，心跳得厉害。她自己也吓到了：我是不是脾气变坏了？

詹姆斯会说：不是先有了烦，才心跳；是身体先起了变化，那股烦才跟着来（第 19 章）。

这一条，在这里格外能帮上忙：它让老伴知道，那股烦，有一部分是身体在变，不是她「脾气变坏了」。一个人知道了这一点，就不会再多一层自责。

本书还要补上那一句研究（第 51 章）：同样的心跳，你怎样理解它，它就变成什么。老伴后来跟邵晴说：以前一出汗心跳，我就觉得自己要疯了；现在我知道是身体在变，我就跟自己说，来了，让它过去。

身体的这些变化，要不要处理、怎样处理，是医生的事，她后来也去看了医生。可「怎样理解它」，是她自己能做的一件事。

明天能做的一件事：下次身体先起了一阵变化，心跳、出汗、发烫，先别急着给自己定性。深呼吸三次，跟自己说一句：「这是身体在变，它会过去。」如果它常常来，而且很重，去看医生。

场景十四　一个怕打针的孩子

邵磊的儿子三岁，要去打疫苗。一路上他都在问：疼不疼？到了医院门口，一看见穿白大褂的人，就哭着往回跑。

大人都在劝：不疼的，你要勇敢，相信自己。

詹姆斯会说：先让身体松下来。

这一条对。邵磊蹲下来，抱着儿子，陪他慢慢地吸气、呼气，等他哭声小一点，再往里走。

本书要补的，是那六扇门里的「先行」：一个三岁的孩子，你跟他讲「不疼」（知），他不信；你让他「相信自己」（信），他听不懂。邵磊后来的办法是，回家以后，买了一套玩具医生的玩具，让儿子给他的小熊打针，给爸爸打针。一个星期里，打了几十次「针」。

下一次去打疫苗，儿子自己走进去，还对护士说：我给小熊打过针。

他的不怕，是在行里长出来的，而且是在浅水里：玩具的针，家里的沙发。

明天能做的一件事：如果孩子怕一件事，看牙、打针、剪头发，先在家里用玩具「演」几次。

场景十五　退下来以后的空落

老邵退二线的头几个月，一下子不知道每天干什么。早上起来，不用去车间了；以前每天要带的徒弟，也不用他管了。他常常一个人坐在阳台上，一坐一上午。

老伴发现，他那几个月，血糖反而不太稳，人也没精神。

詹姆斯会说：一个人有多少个认得他的人，就有多少个「社会的我」；一个人一下子少了很多个认得他、需要他的人，他就被削掉了一块（第 11 章）。

这一条说得很准。本书只补一句：被需要，是健康的一片土。

后来，是厂里一个老徒弟打电话来：师傅，车间来了一台新机器，我们调不好，您能不能来看看？老邵去了，在车间里待了一下午，回来饭都多吃了半碗。

再后来，厂里请他每个月回去一次，给新来的年轻人讲讲老机床怎么用。他说：我这副身体，被人需要的那几天，比吃药还管用。

这句话不能当真去替代吃药；可它说的那件事，是真的。

明天能做的一件事：如果家里有一位刚退休、有点空落的老人，替他找一件「被需要」的小事：给孙子讲一段老故事，帮邻居修一样东西，回老单位看一看。

场景十六　跑马拉松跑伤的年轻人

邵磊公司里有个年轻人，迷上了跑马拉松。他特别信詹姆斯那句「第二口气」：累到快撑不住，再撑一下，劲就来了。每次比赛，他都硬撑到底。

有一次，他在比赛里跑到三十公里，腿已经很不对劲了，他还是撑着跑完了。之后，他在床上躺了一个月。

詹姆斯的「第二口气」，是真的：很多人都体会过，撑过了一个坎，身体里会冒出一股新劲。本书不否认它。

可这一条，在一个已经在报警的身体上，就成了第 32 章那种事：拿「再撑一下」去跳一道回不来的深涧。

本书要补的，是那块仪表：什么时候的累，是「撑一下就过去」的累；什么时候的疼，是「必须停」的疼。这不是心里能想清楚的，要事先问教练、问医生，写下来，在比赛前就记住。

那个年轻人养好伤以后，在跑鞋的鞋舌上，用笔写了一个字：停。他说：每次看一眼，就想起那几种必须停的信号。

明天能做的一件事：如果你也在做一件需要「咬牙撑」的事，运动、赶工、熬夜陪护，先写下两三种「必须停」的信号。撑的时候，看一眼。

场景十七　腰疼了十年的人

邵晴教研组的李老师，腰疼了十年。看过医生，拍过片子，医生说是长期姿势不好、缺乏锻炼，让她每天做几个动作。她做了几天，就忘了。

她说：我知道该做，就是记不住，一忙起来就忘。

詹姆斯会说：这正是习惯的事。一个好动作，靠每天想起来去做，是做不长的；要让它变成自动的，不用想就去做。他那四条规矩，第三条最要紧：决心一下，抓住第一个机会就去做。

本书同意，而且要补一句：让现实那块地替你记。

李老师后来的办法是，把那几个动作，绑在一件她每天一定会做的事上：每天早上刷完牙，就在洗手池边做；每节课下课回到办公室，先站着做一个再坐下。她说：我不用记了，洗手池和办公室的椅子替我记着。

三个月后，她的腰疼少了很多。她说：原来习惯不是靠我的决心养的，是靠洗手池养的。

这句话有点夸张，可它说出了一件事：一个习惯，一半长在人身上，一半长在人每天待的地方。

明天能做的一件事：挑一个医生让你做、你却总忘的动作，把它绑在一件你每天一定会做的事后面。

场景十八　陪老人去复查

邵晴每三个月陪父亲去一次医院复查。头两次，她发现一件事：排了两个小时的队，进去跟医生说了五分钟话，出来才想起来，好几个问题忘了问。

她后来养成了一个习惯：每次复查前一天晚上，跟父亲一起写一张小纸条，上面三栏。

第一栏，这三个月的数：本子上的血糖，体重，血压。

第二栏，这三个月身体说过的话：哪里疼过，哪几天睡不好，脚上有没有什么变化。

第三栏，想问医生的问题：最多三个，按要紧程度排好。

进了诊室，她先把纸条递给医生。医生看了一眼说：你这张纸，比我自己问还清楚。

这张纸条，就是本书一直在说的那本账，也是三块地在一张纸上：数字（理念），身体（现实），父女俩心里最惦记的那几件事（自我）。五分钟的看诊，因为这张纸，变得够用了。

明天能做的一件事：下次你陪家人去看病，前一天晚上，一起写这样一张三栏的小纸条。

场景十九　一个人住的老人和一块手表

老邵的一位远房表姐，七十多岁，一个人住。子女在外地，每周打一次电话。

去年，女儿给她买了一块能测心率、能摔倒报警的手表。表姐一开始很抗拒：我好好的，戴这个干什么，像被人盯着。

这件事，正好是本书那块仪表盘最家常的样子：一块表，不管她当时心里同不同意，在几个回不来的信号上（摔倒了起不来，心跳忽然很不对）替她盯着。

可本书也要说另一半：一块表，只是现实那块地上的一盏灯。它不能替她跟人说话，不能替她在下雨天出门买菜。表姐后来说：这块表我戴着，心里踏实一点；可真让我踏实的，是楼下那个每天敲一次我门的邻居。

灯要有，人也要有。一个人住的老人，最怕的不是生病，是生了病没人知道。

明天能做的一件事：如果你家也有一个一个人住的老人，除了给他装点什么，也替他找一个每天能敲一次门的人。

场景二十　一家人的饭桌

老邵查出糖尿病以后，老伴开始给他单独做一份饭：少油，少糖，米饭少一半。一家人吃饭，老邵面前一个小碗，别人面前照旧。

吃了两个月，老邵越吃越憋屈：凭什么我一个人吃这个？

邵晴说：爸的饭，不该是他一个人的事。

她跟母亲商量，全家的饭桌一起改：不是全家都吃「病号饭」，是全家一起换一种吃法，多一道蔬菜，少一道油炸的，主食里掺一点粗粮。具体怎么吃、吃多少，她们去问了医生和营养科，照着医生说的来。

一个月后，老邵不憋屈了。邵磊回家吃饭，还说：妈，这样吃我也觉得舒服。

用本书的话说：老邵的「控制饮食」，如果只是他一个人心里的一个决心（自我），很难撑久；饭桌是现实那块地，全家一起改了饭桌，决心就有了一片土。

明天能做的一件事：如果家里有一个人要改饮食，别只给他单做一份。问一问医生，看看全家的饭桌能一起改哪一样。

场景二十一　久坐的一天

邵磊公司里的程序员们，一天要在椅子上坐十个小时。好几个人，三十出头就开始腰疼、脖子疼。

邵磊一开始发了一个通知：大家每隔一小时站起来活动一下。通知发了，没人照做。一忙起来，谁记得？

这正是第 54 章李老师那件事：一个习惯，一半长在人身上，一半长在人每天待的地方。靠每个人的决心，是撑不住的。

邵磊后来改了三样东西：办公室换了几张可以站着用的桌子；把打印机、饮水机挪到了离工位最远的那一头，谁要打印、倒水，都得走一段；每天下午三点，全公司放一首歌，三分钟，放歌的时候谁也不许开会。

他说：我不是在管大家的腰，我是在改大家的办公室。

明天能做的一件事：如果你每天也要久坐，别只提醒自己「要站起来」。把你的水杯，放到需要站起来才拿得到的地方。

场景二十二　一个人去看病的年轻人

邵晴的一个学生，大学毕业在外地工作。有一次半夜肚子疼得厉害，一个人打车去了急诊。她后来跟邵晴说：老师，我那天在急诊室里，最怕的不是疼，是一个人。

一个人在外地生活的年轻人，最容易缺的，是本书一直在说的那片土：身边有没有一个人，知道你今天病了。

邵晴给她出了几个很小的主意：在手机里存好一个信得过的同事、一个邻居的电话；在一个小本子上写下自己的病史、过敏史和常吃的药，放在包里，万一要去医院，不用临时想；每周跟家里通一次视频，不为什么，就让家里人看一眼你的脸色。

这些都不是治病的办法，是让一个人在病的时候，不完全是一个人。

明天能做的一件事：如果你（或者你家的孩子）一个人在外地，今天就把那张写着病史和过敏史的小纸条准备好。

场景二十三　孩子的眼睛

邵磊的儿子十岁，这学期体检，视力下降了。医生说，要少看近处，多去户外。

邵磊给儿子定了规矩：一天只许看半小时屏幕。儿子天天偷偷多看。

邵晴来家里吃饭，看了一眼，说：你光定规矩，没给他换地方。

本书的三块地，在这件事上又用得上：规矩（理念）有了；可孩子放学以后，家里只有沙发和屏幕，楼下没有人陪他玩（现实）；他的朋友们都在一个手机游戏里（自我）。一个孩子被三块地一起推向屏幕，只靠一条规矩，是拉不回来的。

后来，邵磊周末带他去打篮球（第 39 章那个篮球），跟楼下另外两家约好，每天傍晚孩子们一起在小区里玩一个小时。孩子自己说：在外面玩，比看手机有意思。

具体的视力问题怎样处理，要听眼科医生的。可「多去户外」这一条，要靠一片土来长。

明天能做的一件事：如果你家孩子也离不开屏幕，今天傍晚，陪他下楼走二十分钟。

场景二十四　失去亲人以后

老伴的一位老姐妹，丈夫去年走了。她跟老伴说：我这一年，老是觉得胸口闷，睡不好，吃什么都没味道，去医院查，也没查出什么大毛病。

詹姆斯会说：心里的东西，会从身体上冒出来；这不是装的。

这一条，本书照收。失去一个一起过了几十年的人，一个人的三块地，一下子都塌了一块：家里少了一个人的声音（现实），那些两个人一起定下的日子的规矩没了（理念），心里那个「我们」，只剩下了「我」（自我）。身体会替人扛一部分，这很常见。

老伴没有劝她「想开点」。她每周去看她一次，陪她去菜市场，陪她把丈夫留下的一些东西慢慢收拾好。社区里有一个老人互助的小组，老伴也拉她去了。

如果难过和身体的不舒服一直不见好，甚至越来越重，要跟家里人说，去看医生，这不是一个人该扛的事。

明天能做的一件事：如果你身边有人刚失去了亲人，不用说什么大道理。每周固定一个时间，去陪他做一件很小的事。

场景二十五　一次体检的「好消息」

老邵查出糖尿病满一年，复查结果很好，医生说：控制得不错，药可以先不加。

老邵一高兴，那个周末跟老伙计们去吃了一顿大餐，喝了点酒，第二天早上的血糖高了一截。

他跟女儿说：我就放松了一次。

这件事，是本书那杆「事后的秤」的另一面：一次结果好，人很容易觉得「好使了，可以松了」。可健康不是考完一场试就结束的事，是每天都在做的事（第 24 章）。一次好结果，只是这一段路走得不错，不是路走完了。

邵晴没有责怪父亲。她跟他说：爸，好消息也要记在账上。记下来：这一年，是哪几件事做对了？然后，别把这几件事停下来。

老邵后来在本子上写了一句：好消息是昨天的，今天的饭还得今天吃好。

明天能做的一件事：下次体检有了好消息，高兴一下；然后把「是哪几件事做对了」写下来，贴在冰箱上。

场景二十六　夜班护士的身体

邵晴的表妹是医院的护士，常年上夜班。她说：我天天照顾病人，自己的身体却最不像样：作息全乱了，吃饭没个准点，下了夜班睡不着。

这是一个很典型的「现实那块地替人做了决定」的例子：夜班这件事，不是她心里想不想，是她的工作就是这样排的。

光劝她「注意休息」，没用。本书能帮上忙的，是把三块地拆开看：现实那块地上，夜班改不了，可下夜班以后的那几个小时，可以改：遮光的窗帘，关掉的手机，一样固定的小点心。理念那块地上，她是护士，比谁都懂道理，缺的不是道理，是把道理

变成习惯。自我那块地上，她和几个同样上夜班的同事，可以一起定个规矩，互相提醒。

她后来和科室的三个同事约好：下夜班以后，谁也不在群里发消息，谁也不约饭，各自回家睡觉。她说：大家一起不发消息，我才敢不看手机。

明天能做的一件事：如果你的工作让你的作息乱了，先别跟工作较劲。找一件你能改的小事，从下班以后的第一个小时开始改。

场景二十七　给自己的身体写一封信

这一章最后一个场景，是一个练习，也是老邵自己做过的一件事。

查出糖尿病满一年的那天晚上，邵晴让父亲给自己的身体写一封信。老邵觉得有点傻，可还是写了。

他写的是：老伙计，这一年辛苦你了。我以前不管你，天天让你熬夜、喝酒、坐着不动；你忍了我几十年，去年终于跟我说话了。以后我听你的，你也多担待我一点。咱俩还要一起去爬泰山。

邵晴看了，眼睛有点红。

这封信，把本书讲的那三块地，写成了一个人和自己身体的关系：身体不是「我的」一件东西，是一个会说话、会改我、也会被我改的伙伴。

明天能做的一件事：给你自己的身体，写一封三五句话的信。

◆ 五、五条明天就能试的做法

一，先定目标。你照顾身体，是为了今天舒服，为了将来还能做自己想做的事，还是为了换一种活法？写一句，贴在冰箱上。

二，问三句。每天做一个跟身体有关的小决定之前，问：数字怎么说，身体怎么说，我自己怎么说。

三，列一张「必须马上去医院」的单子。和你的医生一起列，越短越好。这是你的仪表盘。

四，让另外两块地帮忙。别只靠决心：把充电器挪出卧室，把防滑垫铺进浴室，找一个每天早上互相问一句的人。

五，找一片土。一个会问你「今天怎么样」的人，一个一起做同一件事的小组。

◆ 六、一个小练习

拿一张纸，分三栏，写下你这一个月的身体：

第一栏，数字和道理：你知道的关于自己身体的几个数，医生跟你说过的几句话。

第二栏，身体自己：它这个月在哪里跟你说过话，疼、累、睡不好、胃口变了。

第三栏，你和你的人：你这个月心里压着什么，谁在陪你，你在陪谁。

三栏写完，看一看：哪一栏你写得最多，哪一栏几乎是空的？那一栏空的，也许就是你下个月要多听一听的声音。

> 带走的话
>
> 詹姆斯教我们，身体先动，别绷着，心念也有力量；本书只补一句：做健康，要三块地一起说话，心态要好，身体和道理也要听，回不来的那几件事，要事先写在冰箱门上。

> **小账** 开门还是关门：用得上。他留下的身体先动、放松、第二口气，一样不扔；心灵疗法那一样，要配上仪表。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？在老邵的一年里，化验单、膝盖、冰箱门上的单子、一根充电线、一张防滑垫，全都开了口。

第 55 章

个人事业：先信、先知、先行，一个人的六条路

◆ 一、一张写了三年的周账

邵磊的公司，今年第四年了。

这四年，他从一个什么都不懂、先干起来再说的人，变成了一个每周日晚上都要花一个小时看「周账」的人。周账上写三样：这周为了什么（目标），这周亮了哪几盏灯（红线），这周做对了什么、做错了什么（结果和改法）。

有一天，他把四年的周账从头翻了一遍，跟姐姐说：我发现，我前两年做对的事，大多是运气；后两年做对的事，大多是这本账。

邵晴说：你这本账，就是本书一直在说的那块仪表和那本账。

这一章，讲一个人的事业。

◆ 二、他在事业上说过什么、做过什么

詹姆斯自己的事业，走得很晚，也很弯（第 2、5、7 章）：二十七岁拿了医学博士却不行医，三十一岁才有第一份正式工作，在同一所大学里换了三个系，四十八岁才写出那本让他成名的书，五十六岁喊出「实用主义」。按今天的说法，他是一个「四十岁以后才转对了行」的人。

他在事业这件事上，留下了几样东西〔以下均为大意，待核〕。

一，我们在织自己的命运。《心理学原理》讲习惯那一章，有一段很有名的话，大意是：年轻人要是知道自己多快就会变成一捆会走路的习惯，他们在还可塑的时候，就会更留意自己的行为。我们每一天，都在一丝一丝地织自己的命运，好的或者坏的，而且织上去就拆不掉；每一个最小的好动作或坏动作，都留下一道哪怕很浅的痕。

二，先伸手。《信仰的意志》说：一个团队、一家公司、一支球队，都要每个成员先相信别人会尽自己那一份，事情才做得成（第 31 章）。

三，人的能量。人平时只用了自己能量的一小部分，撑过一个坎，会有第二口气（第 54 章）。

四，别崇拜成功。这一条很少有人知道。他晚年在给一位英国作家的信里，说过一句很重的话，大意是：只知道崇拜「成功」这位女神，是我们这个国家的病〔一九〇六年致威尔斯的信，大意，待核〕。

请把第四条和第 36 章那一面自助书架放在一起看。一百年后，他的名字被印在一本本「相信就能成功」的书里；可他本人，恰恰把只崇拜成功，看成一种病。

这四样，本书都照收。第一样尤其好：「一丝一丝地织自己的命运」，比今天很多讲职业规划的书都说得更深。

◆ 三、用本书的办法拆一拆

哪一处要松开？还是全书那一处。

他讲事业，是从一个人讲的：一个人的习惯，一个人的相信，一个人的能量，一个人的命运。这些都是真的，也都有用。

可一个人的事业，从来不只是一个人的事。

理念那块地：一个行当的门道，一套大家都认的规矩，一个你看得懂或者看不懂的趋势。

现实那块地：你手里的钱，你的身体，你住的城市，你每天用的工具，今天还多了一台会写字、会写代码的机器。

自我那块地：你和谁一起干，谁信你，你信谁，你家里人怎么想。

第 10 章讲过，他很早就说过：一个时代出现一个天才，就像生物里出现一个偶然的变异，环境只负责挑，不负责生。这句话，放在事业上，就是今天很流行的那种说法：成功是一个人的天赋和努力，环境只是舞台。

本书不同意这个排序：一个人的事业，是三块地一起缠出来的；环境不只是挑，也在生。

所以本书给他的每一样东西，各补一句：

织命运：对，每一丝都算数；还要知道，织布机、线、和你一起织的人，也在织。

先伸手：对，团队要有人先信；还要配仪表和账本（第 26、29 章）。

第二口气：对，撑一下会有新劲；还要知道哪一种累是必须停的（第 54 章）。

别崇拜成功：对，而且要更进一步，先问你的事业是为了什么：创造、自由，还是幸福（第 25 章）。

下面的场景，都从这里出发。

场景一　第一份工作

邵晴有一个学生，大学毕业去了一家大公司。三个月后，他给邵晴发消息：老师，我每天就是做表格、写报告，跟我想的一点都不一样，我是不是该辞职?

詹姆斯会说：你在织你的命运，每一天的小动作都会留下一道痕。

本书要补的，是第 2 章那本账：一段看起来「没意思」的日子，土里也在留东西。在一家大公司做表格，你在学一个行当怎样把事情一步一步记下来、让别人接得住（这是理念那块地），在学一群人怎样在一个大机器里配合（这是现实那块地），在学跟一个脾气不好的上司怎么相处（这是自我那块地）。

可也要装一块仪表：什么时候，这段日子留下的东西开始变少了？邵晴给他出的主意是：给自己半年，每个月写一句「这个月我学会了什么」；如果连着两个月写不出来，再认真想辞职的事。

明天能做的一件事：如果你刚进一份工作，觉得没意思，先别急着走。每个月写一句「这个月我学会了什么」。

场景二　四十岁转行

老邵的一个老徒弟，四十岁那年，厂里的车间要改自动化了。他想转行去学开数控机床，又怕：四十了，还学得会吗?

詹姆斯的石膏那一句，又冒了出来：人到三十，像石膏一样凝固（第 19 章）。

本书的回答，还是他自己的一生：他四十岁以后才真正转对了行。他那句「可塑性」，比「石膏」更对（第 19 章）。

本书还要补的是，转行这件事，不是一个人心里一个决心就够的。那个徒弟后来能转成，靠三样东西：厂里开了一个培训班（现实那块地给了路），数控这一行有一套清清楚楚的规程可以照着学（理念那块地给了梯子），老邵常去看他，给他打气（自我那块地给了土）。

他还用了六条路里的「先行」：没有先想清楚自己适不适合，而是先报名，先上了两个星期的课，在浅水里扑腾了一下，发现自己能跟上，才下了决心。

明天能做的一件事：如果你也在想转行，先找一个最小的、能在浅水里试一试的办法：一门短课，一个周末的兼职，一次跟那一行的人的长谈。

场景三　被裁员的那一天

邵磊的一个朋友，在一家互联网公司干了八年，今年被裁了。那天晚上，他在电话里跟邵磊说：我觉得我这八年白干了，我什么都不是。

这一刻，他在自我那块地上，被削掉了很大一块：詹姆斯说过，一个人的工作、名声、同事，都是他「社会的我」和「物质的我」的一部分，失去了，人会觉得自己被削掉了一块（第 11 章）。这句话，此刻格外准。

本书要补的，是另外两块地：这八年，你手上学会了什么（现实），你脑子里攒下了哪些这一行的门道（理念）？这些，没有跟着那份工作一起被裁掉。

邵磊那天晚上没有劝他「想开点」。他说：你明天拿一张纸，把这八年会的东西列出来，列满一张。我后天来找你吃饭，我们一起看。

那个朋友列了三天，列了两张纸。他说：我没想到我会这么多。

还有一句要说：被裁员的那一阵，人很容易长期睡不好、情绪很低。如果这样的日子一直不见好，要找身边的人说，必要时去看医生。

明天能做的一件事：如果你身边有人刚丢了工作，陪他列那张单子。

场景四　第一次当主管

邵磊公司的小许（第 31 章），今年被提拔成了一个小组的主管，手下五个人。

他特别信「先伸手」：他把事情都放给下面的人，自己很少过问。三个月后，有一件很重要的事，被下面一个人做砸了，客户很生气。

小许很委屈：我是信他们啊。

詹姆斯会说：先信，事实会跟着长出来。

本书照收，并且补上第 31 章那「第四道门槛」：先信，还要说好什么时候、看什么、在哪里结账。小许信了人，却没有装灯，也没有定看账的日子。

邵磊给小许出的主意是：分两种事。一种是回得来的事，放手，让下面的人去试，做错了一起改；另一种是回不来的事，比如对重要客户发出去的东西、签出去的合同，放手以前先说好两盏红灯，交出去之前自己再看一眼。

明天能做的一件事：如果你刚当上主管，把你手上的事分成两堆：回得来的，和回不来的。

场景五　新人没有练手的活了

邵磊公司这两年有一个新问题。以前新来的年轻人，先做一些简单的活：整理资料、写简单的代码、做表格，在这些活里慢慢练手。现在这些活，大部分交给机器做了。新人一来，就要做难的活，很多人接不住。

这是第 52 章那台机器，落在一个人的事业上的样子：一颗一颗清楚的、简单的活（理念那块地上的那些颗粒），被机器做掉了；人在这些活里练手、长出本事的那条路，也跟着没了。

詹姆斯会说：我们在一丝一丝地织自己的命运。可现在的问题是，最开始那几丝，被机器织了。

本书要补的，是第 21 章那三股水：机器给了清水；新人要长本事，还得有泥水（手上真碰过、真做过）和温水（跟着一个人学，被一个人带）。

邵磊后来在公司里定了一个规矩：每个新人，前三个月，有一个带他的老员工；机器做完的活，新人要自己再从头做一遍，做完和机器的对一对，看自己差在哪里。

他说：机器省下来的时间，得还一部分给新人练手。

明天能做的一件事：如果你带新人，给他留一件「机器能做、但你要他自己先做一遍」的活。

场景六　团队士气

邵磊公司第二年最难的时候，账上的钱只够撑三个月。那三个月，他每天早上对团队说一句：我们一定能成。

这是詹姆斯写得最好的那一种「先信」：一支队伍，每个人都要先相信别人会尽力，事情才做得成（第 31 章）。在这件事上，他一点不差。

可第 14 章说过，邵磊后来才承认：那三个月，他们能撑过来，也不只靠「相信」：他们每天晚上开会复盘，砍掉了两个功能，换了一个供应商，他还去找以前的老板借了一笔钱。

本书要说的是：先信是撑住一支队伍的那口气；而让这口气不白撑的，是那本账和那几刀砍下去的决定。

明天能做的一件事：如果你的团队也在最难的时候，每天早上那一句「我们能成」，照说；每天晚上，再加十分钟：今天做对了什么，明天砍掉什么。

场景七　押上全部

第 32 章那位朋友的故事，这里再说一种更常见的情形。

邵磊的另一个朋友，想开一家餐馆。他把家里的积蓄全拿出来，还借了一笔钱。他说：做生意就要敢押，不押永远成不了。

詹姆斯会说：重大的、躲不开的选择面前，你有权先押上去。

本书要问的是第 26 章那一句：这件事，回得来吗？一家人的积蓄加上借来的钱，全押进去，一旦不成，一家人的日子就回不来了。

所以，这里不能只开「先信」那一扇门。邵磊给他出的主意，是先走「先知」那一扇：先去别人的餐馆干三个月，学一学一家餐馆一天到底是怎样过的；然后走「先行」那一扇，但在浅水里：先摆一个小摊，或者租一个小档口，试半年。

那个朋友后来去别人的餐馆干了三个月。回来以后，他说：幸亏没直接开，我原来以为的那一套，有一半是错的。

明天能做的一件事：你要押一件大事之前，问自己：这件事，能不能先在浅水里试一试？

场景八　合伙人之争

邵磊和他的合伙人，吵过一次大架。一个新产品，合伙人说：我在几个老客户那里试了，他们都说好，马上上。邵磊说：几个老客户说好不算数，要在更多人那里试，看数据。

两个人吵得不可开交。后来邵晴听了，笑着说：你们俩，一个是詹姆斯，一个是皮尔斯（第 42 章）。

一个要当场结账，一个要公共的、长期的账。本书在第 42 章给过办法：两样都要。当场先在一个小范围里上线（当场结），同时说好看哪几个数、看多久、谁来看（公共的账）。

两个人后来就这样定了。三周后，数据出来，比两个人想的都好一点，也差一点。他们又改了一次。

明天能做的一件事：你和合伙人、同事、家里人为一件事吵起来，一个说「我试了行」，一个说「要大家长期看了才算」，别选边。把两样合起来：先小范围试，同时说好账怎么记、谁来看。

场景九　客户的信任

邵磊的公司，有一个做了三年的大客户。这个客户一直很信他们，很多东西不看就签。

有一次，公司里一个人为了赶进度，交出去的东西有一处问题，没人查出来。客户照样签了。三个月后，问题爆出来，客户损失不小。

邵磊跟团队说：客户信我们，是我们最值钱的东西。可正因为他们不看就签，我们自己就得替他们看。

这正是第 23、29 章那件事：真理靠信用流通，信用底下要有人真兑过现，还要有一个查账的地方。一个客户对你的信任，也是一种信用；信用越好，越没人来查，越要自己装一个审计处。

邵磊后来在公司里定了：凡是给那几个「不看就签」的大客户的东西，交出去之前，必须有第二个人查一遍。

明天能做的一件事：想一想，你手上有没有一份「别人很信你、从来不查你」的活。那一份，恰恰最要自己多查一遍。

场景十　加班

邵磊公司里，有一阵子加班成风。大家都说：再撑一撑，撑过这一阵就好了。

这正是詹姆斯那句「第二口气」。有时候，一个项目到了最后一周，大家咬咬牙撑过去，确实会出来一股新劲。

可第 54 章那个跑马拉松跑伤的年轻人，提醒了另一面：一个已经在报警的身体，「再撑一下」可能就撑出一个回不来的伤。一支已经连续三个月加班的团队，「再撑一撑」可能就撑走了最好的几个人。

邵磊后来给公司定了一盏红灯：任何一个人，连续一个月、每周有三天以上加班到半夜，灯就亮；灯一亮，不管项目多急，都要停下来重新排活。

他说：第二口气是真的，可它不是每一口都有。

明天能做的一件事：如果你（或者你的团队）已经「再撑一撑」很久了，给自己定一盏灯：撑到什么程度，就必须停。

场景十一　老员工和新技术

老邵的那几个徒弟，这两年都遇到了同一件事：车间里的新机器，越来越多是电脑控制的。有一个徒弟，干了二十年，手上的功夫全厂第一，可一碰电脑就发怵。

他跟老邵说：师傅，我这一身本事，是不是要作废了？

老邵说：你手上那股劲，机器没有。

这句话，正好是第 21 章那三股水：机器最会的，是清水，一颗一颗清楚的指令；它最难替的，是泥水，一个老师傅听一声就知道哪里要出问题的那种手感。

本书要补的，是「先行」那扇门：那个徒弟后来没有先去学一整套电脑课，而是先跟一个年轻的操作员搭档：年轻人管电脑那一头，他管听声音、看铁屑、摸温度那一头。两个人一起干了半年，年轻人学会了一点手感，他学会了一点电脑。

老邵说：这叫两股水汇在一起。

明天能做的一件事：如果你是一个被新技术冲击的老手，别一个人硬学。找一个会新技术的年轻人搭档，你教他你的手感，他教你他的工具。

场景十二　项目黄了的第二天早上

邵磊做了一年的一个项目，今年黄了。那天晚上，他一夜没睡。

第二天早上，他打开周账本，写了三行。

第一行：我当时以为会怎样？（当初我先信了什么。）

第二行：事实是怎样回来的？（是道理没想清楚，是手上的事没做到，还是团队、客户、合伙人之间出了问题。）

第三行：下次我会怎样？（下次我要装哪一盏灯，要在哪一扇门先进。）

这三行，和第 53 章那本错题本的三行，是同一件事：一次没走通，要记下来是怎样没走通的，记在哪一块地上，下次怎样知道自己又要在这里错。

詹姆斯说：真理是在经验里被做出来的，走通了才算真。本书补一句：没走通，也要记下来；没记下来的失败，就白败了；记下来的失败，是下一次的土。

明天能做的一件事：想一件你最近搞砸了的事，写那三行。

场景十三　要不要换工作

邵晴的一个大学同学，在一家单位干了十年，有一个机会去另一座城市的一家公司，工资高一倍。她拿不定主意。

有人劝她：跟着感觉走。这是「先信」。

有人劝她：列个表，把好处坏处都写下来比一比。这是「先知」，只知道一半。

本书的六条路和那块路牌（第 34 章），在这里可以这样用：

这件事回不回得来？换城市、换单位，是一件半回得来的事：去了不合适，可以回来，可要付出代价。

所以先知：去那家公司，跟未来的同事吃一顿饭，问问他们一天是怎么过的。再行，在浅水里：请一周的假，去那座城市住几天，走一走上班的路，看一看租房子的地方。最后才谈信：看自己回来以后，心里是想去，还是松了一口气。

还要把三块地都算上：理念（那一行的前景）、现实（工资、房子、通勤、父母的身体）、自我（丈夫和孩子怎么想，那边有没有认识的人）。

她后来没有去。她说：我去那边住了一周，发现我最放不下的，是每个周末能回家吃我妈做的饭。

明天能做的一件事：你面前如果也有一个「要不要换」的选择，别只跟着感觉，也别只列表。去那个地方，住几天。

场景十四　你的事业，为了什么

这一个场景，是邵磊自己。

公司第四年，有一家大公司来谈收购。价钱不错，邵磊能一下子拿到一大笔钱。他犹豫了很久。

邵晴问了他一个问题，就是第 25 章那个问题：你做这家公司，是为了什么？

邵磊想了很久，说：一开始是为了证明自己能做成（这是自我那一块）；后来是为了做一样以前没有过的东西（这是创造）；现在，我好像是为了这二十几个跟着我干的人，能有一个稳定的地方（这是幸福，也是别人的自由）。

邵晴说：那你拿这三个目标，去量一量这笔收购。

量下来，收购对第一个目标很好（证明做成了），对第二个目标不好（大公司会把他们的东西改掉），对第三个目标，要看条件。

邵磊后来跟收购方谈了很久，最后谈成了一个条件：团队整体保留，他们做的那个东西，三年内按他们自己的方向做。他说：这是我第一次，先把「为了什么」想清楚，再谈价钱。

詹姆斯说：只崇拜成功，是一种病。本书补一句：先问你的事业为了什么，是这种病的药。

明天能做的一件事：拿一张纸，写下你现在这份事业的三个「为了什么」：为了创造什么，为了谁的自由，为了什么样的日子。三个写完，看看你眼下最忙的那件事，是在为哪一个忙。

场景十五　下班以后的副业

邵磊公司里有个设计师，白天上班，晚上接私活，周末在网上卖自己画的插画。她说：我不想一辈子给别人打工，副业是我的退路，也是我的梦想。

詹姆斯会说：我们在一丝一丝地织自己的命运。每天晚上那两个小时，都在织。

本书同意，而且要先问那一句：这份副业，为了什么？为了多一份收入（幸福那一项，日子过得更宽裕），为了将来能自己出来干（自由那一项），还是为了画出一样只属于自己的东西（创造那一项）？

她想了想，说：三样都有，可最要紧的是第三样。

那么，第 25 章那条乘法就要用上：她每天晚上画到一两点，第二天上班昏昏沉沉，身体那一项在往零走；为了第三样，把第一样也压垮了，乘出来的，未必是她要的那条路。

她后来给自己定了一盏灯：一周最多三个晚上画到十二点，其余时间，十一点前必须停笔。她说：我画得少了一点，可画出来的东西，比以前好。

明天能做的一件事：如果你也有一份副业，写一句「我做它是为了什么」，再给它定一盏灯。

场景十六　卷，还是躺

邵磊跟一群年轻人聊天，有人说：现在就两种活法，要么卷，要么躺。

卷的人说：不拼，就被淘汰。躺的人说：拼了也没用，不如过好自己的日子。

用第 25 章那条乘法看：自由＝创造×幸福。

一直卷，不停地拼，长出了很多东西（创造那一项不低），可身体和日子被压到了零（幸福那一项归零），乘出来，路没了。

一直躺，日子舒服（幸福那一项不低），可什么也长不出来（创造那一项归零），乘出来，路也没了。

卷和躺，是乘法的两个零。

本书不替谁选。本书只说：两个零之间，还有很宽的一片地方。一个人可以在一件自己真想长出点什么的事上用力，同时守住几盏灯，不让身体和日子归零；也可以在大多数事上松一点，把力气留给那一两件真正要紧的事。

明天能做的一件事：问自己一句：我这一阵，是在哪一项上快归零了？是长不出东西，还是日子过不下去？

场景十七　「你真有天赋」

邵晴的一个学生，大学读了设计，毕业第一年就拿了一个奖。家里亲戚都说：这孩子，天生就是干这个的。

第 10 章讲过，詹姆斯很早就有一个说法：一个时代出现一个天才，就像生物里出现一个偶然的变异，环境只负责挑，不负责生。

这个说法，落在一个年轻人身上，有一个危险：他会以为自己的本事，是天上掉下来的；拿了奖，是因为天赋；将来要是不顺，也会以为是天赋用完了。

本书要补的，是第 39 章那个篮球孩子：兴趣和本事，都是三块地缠出来的。这个学生能拿奖，还因为她中学时有一个很会画画的美术老师，家里人从小就把她的画贴在墙上，她大学四年每个周末都去一家设计工作室打工。

邵晴后来跟她说：别只记得「天赋」两个字。记住那位美术老师，那面贴画的墙，那家工作室。它们是你的土，你往后还要靠它们。

明天能做的一件事：如果有人夸你「真有天赋」，谢谢他；然后在心里数一数，是哪几个人、哪几样东西，帮你长出了这份「天赋」。

场景十八　小店交班

老邵的一个表弟，在老家开了一家三十年的小五金店。今年他想退了，把店交给儿子。

儿子是大学毕业回来的，一接手就要改：上网卖货，换新的记账软件，把店面重新装修。表弟心里不踏实，天天跟儿子吵。

老邵去劝，他跟表弟说：你这家店，其实是三样东西拧在一起的。一样是你的规矩：什么货进多少，什么人可以赊账（理念）；一样是这间铺子本身，这条街，这些货架（现实）；一样是你这三十年跟街坊邻居攒下的交情（自我）。

他又跟外甥说：你要改规矩，可以；要换软件，可以；可那份交情，是你爸一天一天攒出来的，你不接住，这店就只剩下一堆货了。

后来父子俩商量了一个办法：规矩和软件，儿子来改；每天下午，老表弟还来店里坐两个小时，跟老街坊聊聊天，顺便把儿子介绍给他们。

一年后，店里的生意比以前好。表弟说：我原来以为他要把我这家店拆了，原来他是在翻修。

这正是第 46 章那句话：好木头一截不扔，裂开的地方接一截新的。

明天能做的一件事：如果你要接一份别人干了很多年的事，一家店，一个岗位，一个家里的角色，先数一数它是哪三样东西拧在一起的，再决定改哪一样。

场景十九　一场面试

邵晴的一个学生，要去面试第一份工作，紧张得睡不着。她在网上看了很多面试技巧，有一条说：你要相信自己，自信的人最容易被录取。

她越告诉自己要自信，越紧张。

邵晴跟她说：别只在「相信自己」这一扇门上用力。换两扇门。

「先知」那扇门：去弄明白这家公司是做什么的，这个岗位每天干什么，面试官最可能问什么。

「先行」那扇门：找两个朋友，扮成面试官，在家里模拟三次，每一次都录下来看。

第三次模拟完，学生说：老师，我好像不那么紧张了。邵晴说：你不是「相信」了自己，是你已经走过这条路三遍了。

至于心跳，第 53 章说过：心跳快，是身体在帮你准备。

明天能做的一件事：如果你要去面试，别只对着镜子说「我能行」。找一个人，扮面试官，演三遍。

场景二十　年底的考核表

邵磊公司每年年底，要给每个人打考核分。以前，他看一个数：这一年给公司带来了多少业绩。

有一年，一个业绩很好的销售，被他打了最高分；第二年，这个人带的整个小组有一半人离职了。

邵磊这才想起那张九格表（第 37 章）：他的考核，只看了一格。一个人一年干得好不好，理念那一块，他弄明白了哪些这一行的门道、有没有教给别人；现实那一块，他做成了什么事、有没有把事做扎实；自我那一块，他和同事、客户的关系怎样，跟着他的人是更愿意留下，还是更想走。

邵磊后来把考核表改成了三栏，每一栏都要写一句具体的事，不能只写分数。

他说：以前的考核表，是一杆事后的秤；现在它多了一点仪表的样子，能看出一个人哪里在往零走。

明天能做的一件事：如果你要给别人打分，或者被别人打分，把这一年分三栏写一写，别只看一个数。

场景二十一　开口请人帮忙

邵磊创业头一年，最难的事之一，是开口请人帮忙。他总觉得：求人，是自己没本事。

第 4 章那张没有会议记录的桌子，第 42 章那两个一辈子互相扶持的朋友，都在说同一件事：一个人从自己的土里只能长出一半，另一半，常常在别人那里。

詹姆斯自己，就是最会帮人的那一个：他替皮尔斯张罗了半辈子。可是被帮的那一方，皮尔斯，一辈子都不太会开口。

邵磊后来跟自己说：请人帮忙，不是求人，是把自己的一件事，放到一张有别人的桌子上。他给自己定了一条：每个月，至少开口请一个人帮一次忙，同时，至少主动帮别人一次。

一年下来，他身边多了一群可以打电话的人。

明天能做的一件事：想一件你一个人卡了很久的事，找一个懂行的人，开口问一句。

场景二十二　和上级意见不合

邵晴的教研组长，要求全组老师按一套统一的模板备课。邵晴觉得那套模板不适合她的班，可又不好直接顶撞。

她先想起了詹姆斯那一问：选这个模板和不选，明天有什么不同（第 22 章）？她发现，不同在于：模板省了组长检查的时间（组长那一头的好使），却让她的课少了一半的讨论（学生那一头）。

然后她想起了第 42 章那个办法：当场试，账公共。

她去找组长，没说「你的模板不好」，说的是：我能不能在我的一个班，用我的办法试一个学期，另一个班用模板，期末我们一起看两个班的作文。

组长同意了。期末一看，两种办法各有长处，组长把邵晴的几条做法，加进了模板里。

明天能做的一件事：下次和上级意见不合，别急着争谁对。提一个「小范围试一试、到时候一起看账」的办法。

场景二十三　一张自己的周账

很多读者会问：邵磊那本周账，到底怎么记？

这里把它写成一张最简单的样子，一周一页，三栏，十分钟：

第一栏，为了什么：这一周，我最想推进的一件事是什么？它是为了创造一样新东西，为了将来多一条路，还是为了日子过得更稳？

第二栏，亮了哪几盏灯：我事先定的那两三盏红灯，这一周有没有哪一盏亮了？亮了，我停下来看了没有？

第三栏，做对了什么、做错了什么：各写一件；做错的那一件，写一句「下次我会怎样」。

邵磊说：这本账最难的，不是记，是坚持。他用的是詹姆斯那条规矩：一次例外也不许有；每周日晚上九点，雷打不动。

明天能做的一件事：今晚就开始你的第一页周账。只写三栏，一栏一句。

场景二十四　事业和家

邵磊公司最忙的那一年，他几乎没陪过儿子。有一天晚上回家，儿子已经睡了，桌上放着一张画：爸爸在电脑前面，小熊在旁边哭。

他在儿子床边坐了很久。

第 25 章那条乘法，在这里是最扎心的：自由＝创造×幸福。他的事业，创造那一项在长；可他家里的那一项，他自己的日子，正在往零走。一个人的事业和他的家，不是两本账，是一本账的两页。

他后来做了两件事：每周三晚上和周六上午，不开任何会，只陪儿子；每个月跟妻子一起，把周账里「为了什么」那一栏，一起写一次。

他说：以前我以为，事业是事业，家是家；现在我知道，我的事业，也是为了这个家里的日子。

明天能做的一件事：打开你的日历，这一周里，给家里留一个不被任何事占掉的时间，写上去。

场景二十五　一个人的「为了什么」变了

邵磊公司的产品经理小许（第 31、55 章都见过他），工作五年后，有一天跟邵磊说：我想调去做一个赚钱少一点、但离家近的岗位。

邵磊很意外：你是公司最有前途的人之一。

小许说：我女儿出生了。以前我做这份工作，是为了做出一样好东西（创造）；现在，我最想要的，是每天晚上能回家给她讲个故事（幸福）。

一个人的「为了什么」，是会变的。本书说，意义目标要先选；可选了以后，它不是一辈子不变的，它也在长，在被一个人的日子改写。

邵磊想了想，没有劝他留下，而是跟他商量了一个办法：小许调去那个离家近的岗位，同时每个月回来参加一次产品会，出出主意。

两年后，小许的女儿上了幼儿园，他又调了回来。他说：谢谢你当时没把我的「为了什么」当成死的。

明天能做的一件事：隔一段时间，重新写一次你的「为了什么」。它变了，没关系；不知道它变了，才麻烦。

场景二十六　一个失败了三次的创业者

邵磊有一个朋友，创业失败了三次。第三次失败以后，他说：我可能就不是这块料。

这句话，又是那种封口：「我就是这样」。

邵磊陪他把三次失败，一次一次地写成了第 55 章那三行：当时以为会怎样，事实是怎样回来的，下次会怎样。

写完一看，三次失败，错的地方各不一样：第一次，是道理没想清楚，市场根本没那个需求（理念）；第二次，是钱没算好，账上的钱撑不到产品做出来（现实）；第三次，是合伙人闹翻了（自我）。

三次失败，三块地，各塌了一次。朋友看着那张纸，说：原来我不是不行，是每次都只顾了一块地。

第四次，他做了一个小项目，三块地都先想了一遍。项目不大，可活下来了。

明天能做的一件事：如果你也失败过好几次，把每一次写成三行，看看每一次塌的是哪一块地。

场景二十七　给十年后的自己写一句

邵磊公司每年年会，有一个小环节：每个人写一张卡片，给十年后的自己写一句话，封在一个盒子里。

邵磊今年写的是：你当年是为了创造一样东西、为了二十几个人有个稳定的地方、为了能陪儿子长大，才做这家公司的。十年后，你看看，这三样还在不在。

这张卡片，是本书那三个目标（创造、自由、幸福），被写成了一个人给自己的一封信。它也是一块很慢的仪表：不是每周看，是十年看一次，看自己有没有在哪一项上，一点一点地走向了零。

明天能做的一件事：给十年后的自己写一句话：你现在做的这份事业，是为了什么。写完，放在一个你十年后还能找到的地方。

◆ 四、五条明天就能试的做法

一，先问为了什么。创造、自由、幸福，你的事业此刻在为哪一个？一件事对这三个目标，常常是一好一坏。

二，把事分成两堆。回得来的，放手去试；回不来的，先查，先装灯。

三，换一扇门。别只「先信」，也别只「先想清楚」；很多事，先在浅水里试一试。

四，三块地都算上。道理、手里的东西、身边的人，一个人的事业，是三块地一起长出来的。

五，记一本周账。为了什么，亮了哪几盏灯，做对了什么、做错了什么；失败也要记。

◆ 五、一个小练习

拿一张纸，分三格，写你这一年的事业：

第一格，理念：这一年，我弄明白了这一行的哪一个门道？

第二格，现实：这一年，我手上学会了什么？我手里的钱、身体、工具，有什么变化？

第三格，自我：这一年，谁信我，我信谁？我和谁一起干？家里人怎么看我这份事业？

三格写完，看看哪一格最满，哪一格最空。明年，给最空的那一格，多花一点力气。

> 带走的话
>
> 詹姆斯说，我们在一丝一丝地织自己的命运，还说只崇拜成功是一种病；本书补一句：织布的，不只是你一个人，还有你手里的线、你的织布机，和你身边一起织的人。

> **小账** 开门还是关门：用得上。织命运、先伸手、第二口气、别崇拜成功，四样照收。 这一处，理念和现实在自己说话，还是在给「我」打工？在邵磊的周账里，道理、钱、身体、机器、团队、客户，全都开了口。

结 语

一条河，三股水

◆ 一、回到那顿年夜饭

又是一年大年三十，老邵一家又在包饺子。

邵晴和面，嘴里还是念叨着那几个数；老邵擀皮，还是不看秤；邵磊一边包，一边说起奶奶藏在饺子里的硬币。十岁的孙子跑来跑去，嚷着要给小熊也包一个。

老邵忽然说：我这一年，跟一个美国人较了一年的劲。

一家人都笑了。老伴问：哪个美国人？

老邵说：就是那个说「真就是好使」的。我这一年，先信过他，后来又没全信他。

这本书，也是这样一年：先信他，再拆他，最后把他放回日子里。

◆ 二、回到判词

全书开头的那一句判词，一个字没有改：

> 他把人心写成了一条活的河，写得比谁都好；可这条河只流在自我那一块地上。理念成了他舀水的瓢，现实成了他看不见的泉眼。于是他的真只剩「好不好使」：不问为了什么，不问什么时候算，也称不出回不来的损失。

四十多章走下来，这句话的每一个分句，后面都站着他自己的原文，也都被他自己的原文收窄过（第 45 章）。收窄之后，它说的是：

他不是一个只顾自己的人，他看见了很多个「我」；他不主张舒服就是真，他给「好使」设了事实和旧真理两道关；他不否认有一个会顶人的世界。

可是，在他的学说里，理念和现实，始终没有作为两个自己会长、会回头改「我」的世界出场。它们一个是工具，一个是泉眼；「我」站在中间，自己接自己。

◆ 三、五条判决，最后看一眼

判决	他看见了	他收回了	本书的替换
一　一条河	心是流；过渡、关系、注意都是真的	只流在自我那一块地上；理念和现实没有自己的意识	三股水汇成一条河
二　一杆秤	真有出生日期，是在日子里被做出来的	秤上没刻目标（暗里刻着幸福），只能事后称，称不出回不来的损失，账在家里	一张图、一块仪表、一本账、一个查账的地方
三　一扇门	有些事实，要先押上去才长得出来	六扇门只开「先信」一扇，知永远排在最后；「无法回头」被当成先跳的理由	六扇门，走廊相通，一块路牌
四　两件家具	他的心理学什么都讲到了	理念和现实都从「我」这里第二级长出来；九格只占一格	九格结成一张网
五　一眼泉、一片海	河是活的，一直在流	河底「不知从何而来」，河口接上一片早就灌满的海（全书最弱的一条）	泉和海，都是一代代人过出来的土

五条判决，一个根：他只活在自我那一块地上的一条河里。

◆ 四、他在那条长链上的位置

本书开头说过，西方哲学两千多年，是一条长链：今天的人，把昨天的人当成「本来就在那儿」的东西，查成一场发生；然后自己又不知不觉地，立起一块新的「本来就在那儿」。

詹姆斯在这条长链上，做了很了不起的一环。

他查出来的，是一块两千年的石头：真理是一张和时间无关的合影（第 9 章）。他说，不对，真是发生在想法上的事，是在日子里被做出来的，会成也会败。这是他的解构。在这一步上，他替后来所有的人，把真理从博物馆里请回了家。

他立起来的，是几块新的石头，都立在同一个地方：「我」。实在的源头是「我们自己」；「我」自己接自己，不问来历；感觉之流「不知从何而来」；三十岁以后「再也不会变软」；更宽的那一片，是一个更大的「我」。这是他的悖论。

本书在方法上，把他这一种样子，叫作「发现学的发生」：他承认了一场又一场的发生，又给每一场发生，配了一台早就在那儿的机器，这台机器，名字叫「我」。

他把真理从一张合影改成了一条河，又让这条河，只流在「我」这一块地上。

这不是他的笨，是他站的那片土：四条路都通向「一个人」（第 10 章），他自己又是被「先信」救回来的那一个人（第 3 章）。立足点对站在上面的人是透明的；挥刀的人，总要先站在一个地方。

◆ 五、我们从他那里带走什么

带走的，至少有这些：

一条活的河。心不是积木，是流；「和」「如果」「但是」也是真的；同一个念头不会原样回来第二次（第四编）。

一句最好的教育的话：我注意什么，我就成为什么（第 18 章）。在今天，它是一句警告。

一把家常的刀：先问「这有什么不同」（第 22 章）。

一步最大的看见：真有出生日期，真是做出来的，真会扎回事实里改事实（第 23 章）。

一扇最勇敢的门：有些事实，要一方先押上去，才长得出来（第 31 章）。

一个很对的比方：真理像健康一样，是做出来的（第 24 章）。

一份心胸：看见别人心里那一片世界，和你的一样深（第 43 章）；公开承认自己前面错了（第 20 章）。

还有，一种说话的方式：用大白话讲最难的道理（前言）。

◆ 六、我们把什么留在他那里

留下的，是这些：

「我＝我」：那个不再往下问来历的「我」（第 39 章）。

一杆只在家里、只在事后、只按满意称的秤（第五编）。

一扇只开了「先信」的门，和把「无法回头」当成先跳理由的那一步（第六编）。

河底那眼「不知从何而来」的泉，河口那片早就灌满的海（第 20、28 章）。

「三十岁像石膏一样凝固，再也不会变软」（第 19 章）。

这些留下的，不是扔掉的。本书在第 46 章说过，这是一次翻修，不是拆：好木头一截不扔，裂开的地方接一截新的，新旧木头看得出来。

◆ 七、给本书和 SDE 的三条

按本书的规矩，结语要把刀最后再转一次，对准本书自己，也对准本书用的那一套办法（第 48 章）。SDE 不落进它批评詹姆斯的那个坑，靠三条：

一，三样东西互相写出，谁也不先于谁。理念、现实、自我；形状、路、土；真、善、美。本书批评詹姆斯只让「我」当根；本书自己，也不能让「三块地」当根。

二，土会被回写改掉。不管是一片现实的土、一套道理的土，还是本书这把尺子本身，都会被从它上面长出来的东西改写。本书给詹姆斯补的那块仪表、那本账，也要被发生的事一次次改。

三，SDE 也只是一站，不自我封顶。本书不说这条长链到本书就结束了，不说自己站在一个特殊的时刻。顶，留给下一位。

三条缺一条，本书也就成了一台早就装好的机器，和它批评的那些东西，没有两样。

三个随身问题，再问一次

本书在导读里交给读者三个问题，全书每一章都带着它们。合上书之前，再问一次：

这是好使，还是好？好使，是对眼下这个人、这件事顺手；好，要先说为了什么，创造、自由，还是幸福。老邵跑步拉伤那一下，好使不好使，要看他要的是哪一个（第 25 章）。

什么时候上秤？路上有没有仪表？能回头的事，交给秤；回不来的事，要在路上装灯（第 26 章）。

三块地都到场了，还是只有「我」？脑子里的道理，手上碰到的事，心里的我你他，三样一起点头，才算站稳（第 38 章）。

这三个问题，一个是从王德生博士的口述里长出来的，一个是从詹姆斯的缺口里长出来的，一个是从这本书一直在用的那把尺子里长出来的。它们不是要替你回答什么，是在你心里说「这招好使」的时候，多问一句。

为什么是今天读他

还要说一句，为什么是今天。

一百年前，詹姆斯那句「真就是好使」，是一个哲学家的主张。今天，它成了一台机器的工作原理：一台按人的满意训练出来的机器，每天在千千万万人的手机里说话（第 52 章）。

一百年前，他那句「我注意什么，我就成为什么」，是一句关于心的描写。今天，它成了一句警告：每个人的注意，一半是自己挑的，一半是被一块屏幕替他挑的（第 18 章）。

一百年前，他那扇「先信」的门，是一篇勇敢的文章。今天，它被开成了一整面成功学的墙（第 36 章）。

他写的每一样东西，都在今天被放大了。放大之后，他的好处更亮，他的缺口也更大。所以今天读他，比一百年前更要紧：要把他最亮的那一格护住，也要在他的缺口上，装上仪表和账本。

他和我们之间

写到最后，还想说一件很小的事。

詹姆斯一辈子，最会做的一件事，是照顾身边的人：替穷困的皮尔斯张罗讲座、凑钱（第 4 章），给一个交白卷的学生最高分〔据说，待核〕，在弗洛伊德面前心绞痛发作时，还请对方先往前走（第 6 章）。他的学说只让「我」这一块地开口；他的日子里，「我和你」这一块地，满得溢出来。

本书在第 7 章说过：他的一生是三块地，学说是一块地。读完这本书，也许可以反过来记他：他的学说，教会我们看「我」这一条河；他的一生，教会我们，这条河本来就流在别人中间。

他没有把自己的一生写进学说里。这件事，留给读他的人来做。

◆ 八、这本书也会错

本书写明了每一条判决在什么情况下算错（第 45 章），写明了自己最弱的几处（第 45、48 章），写明了自己站着的三件东西（第 48 章）。

有一条，本书最想被驳倒，也最欢迎被驳倒：他的学说里，理念和现实，有没有作为自己会长、会回头改「我」的世界出场？如果有人在他的书里找到成片的这样的段落，本书的根就要改。

一本书写明了自己在哪里会错，读者就可以放心地拿它去用：用到它管用的地方，在它不管用的地方停下来。这和本书给詹姆斯补上的那块仪表，是同一件事。

◆ 九、一家人的一句话

那顿年夜饭吃到一半，老邵的孙子忽然问：爷爷，你跟那个美国人较了一年劲，最后谁赢了？

老邵想了想，说：没有谁赢。他教会了我一件事：心里要先有一股劲，要先伸手。我也教会了他一件事，虽然他听不见：光有心里那股劲不够，还得听身体的，听道理的，还得有人帮你看着。

邵晴说：爸，你这一句，比这本书说得还清楚。

老伴在一边说：别说书了，饺子要凉了。

一家人低头吃饺子。邵磊咬到了一个硬币。

一顿饺子，一套数和规矩，一双擀皮的手，一个藏着硬币的记忆，一家人坐在一起。三股水，汇成一条河。

> 带走的话
>
> **他把人心写成了一条活的河；本书想做的，只是让这条河，流过三块地。**

参 考 书 目

说明：外文原著按首版年份列出；中译本书名、译者、出版社与版次，统稿前逐条核对，未核者标〔待核〕。书中所引詹姆斯原话，统稿时以哈佛版《威廉·詹姆斯著作集》为准核对。

一、詹姆斯原著

1. William James, *The Principles of Psychology*, 2 vols., 1890.（《心理学原理》）
2. William James, *Psychology: Briefer Course*, 1892.（《心理学简编》，学生称「吉米」）
3. William James, *The Will to Believe and Other Essays in Popular Philosophy*, 1897.（《信仰的意志》文集，含同名演讲及《人生值得活吗？》《道德哲学家与道德生活》）
4. William James, *Human Immortality: Two Supposed Objections to the Doctrine*, 1898.（《人的不朽》）
5. William James, *Talks to Teachers on Psychology: and to Students on Some of Life's Ideals*, 1899.（《对教师的谈话》，含《放松的福音》《论人的某种盲目》）
6. William James, *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*, 1902.（《宗教经验之种种》）
7. William James, *Pragmatism: A New Name for Some Old Ways of Thinking*, 1907.（《实用主义》）
8. William James, *The Meaning of Truth: A Sequel to "Pragmatism"*, 1909.（《真理的意义》，含《两位英国批评者》《实用主义的真理论及其误读者》）
9. William James, *A Pluralistic Universe*, 1909.（《多元的宇宙》，含论费希纳、论柏格森两讲）
10. William James, *Some Problems of Philosophy*, 1911.（《哲学的若干问题》）
11. William James, *Memories and Studies*, 1911.（《回忆与研究》，含《战争的道德等价物》《一个灵学研究者的心里话》）
12. William James, *Essays in Radical Empiricism*, 1912.（《彻底经验主义论文集》，含《「意识」存在吗？》《纯粹经验的世界》）
13. William James, *Collected Essays and Reviews*, 1920.
14. William James, "Great Men and Their Environment", *Atlantic Monthly*, 1880.（《伟人和他们的环境》）
15. William James, "What Is an Emotion?", *Mind*, 1884.（《什么是情绪？》）
16. William James, "The Energies of Men", *Philosophical Review*, 1907.（《人的能量》）

17. *The Letters of William James*, ed. Henry James (his son), 2 vols., 1920.
18. *The Works of William James*, ed. Frederick Burkhardt et al., Harvard University Press, 1975—1988.
19. *The Correspondence of William James*, 12 vols., University Press of Virginia, 1992—2004.

二、詹姆斯著作中译本〔均待核〕

1. 詹姆斯：《实用主义》，陈羽纶、孙瑞禾译，北京：商务印书馆。
2. 詹姆斯：《心理学原理》，中译本多种（含节译本）。
3. 詹姆斯：《宗教经验种种》，中译本多种。
4. 詹姆斯：《彻底的经验主义》，中译本。
5. 詹姆斯：《多元的宇宙》，中译本。
6. 詹姆斯：《真理的意义》，中译本。
7. 詹姆斯：《信仰的意志》，中译本。
8. 詹姆斯：《对教师的谈话》，中译本。

三、传记与研究

1. Ralph Barton Perry, *The Thought and Character of William James*, 2 vols., 1935.
2. Jacques Barzun, *A Stroll with William James*, 1983.
3. Gerald E. Myers, *William James: His Life and Thought*, 1986.
4. Linda Simon, *Genuine Reality: A Life of William James*, 1998.
5. Richard M. Gale, *The Divided Self of William James*, 1999.
6. Louis Menand, *The Metaphysical Club: A Story of Ideas in America*, 2001.
7. Robert D. Richardson, *William James: In the Maelstrom of American Modernism*, 2006.
8. Ruth Anna Putnam (ed.), *The Cambridge Companion to William James*, 1997.（含其论詹姆斯与他的英国批评者一章）
9. Doris Olin (ed.), *William James: Pragmatism in Focus*, 1992.
10. Hilary Putnam, *Pragmatism: An Open Question*, 1995.〔待核〕
11. David Lapoujade, *William James: Empirisme et pragmatisme*, 1997.〔待核〕
12. Leon Edel, *Henry James: A Life*, 1985.（弟弟亨利的传记，家庭部分）〔待核〕

四、他接手的题：前人、同时代人与论敌

1. John Locke, *An Essay Concerning Human Understanding*, 1690.
2. David Hume, *A Treatise of Human Nature*, 1739—1740.

3. Immanuel Kant, *Kritik der reinen Vernunft*, 1781/1787.
4. James Mill, *Analysis of the Phenomena of the Human Mind*, 1829.
5. Alexander Bain, *The Emotions and the Will*, 1859.
6. Herbert Spencer, *The Principles of Psychology*, 1855.
7. Charles Darwin, *On the Origin of Species*, 1859.
8. Ralph Waldo Emerson, "Self-Reliance", 1841.（《论自立》）
9. Charles Renouvier, *Essais de critique générale*, 1854—1864.
10. Thomas H. Huxley, "On the Hypothesis that Animals are Automata, and Its History", 1874.
11. William K. Clifford, "The Ethics of Belief", 1877.（《信念的伦理》）
12. Charles S. Peirce, "The Fixation of Belief", 1877.（《信念的确定》）
13. Charles S. Peirce, "How to Make Our Ideas Clear", 1878.（《怎样把我们的观念弄清楚》）
14. Charles S. Peirce, "What Pragmatism Is", 1905.
15. Thomas Hill Green, *Prolegomena to Ethics*, 1883.
16. F. H. Bradley, *Appearance and Reality*, 1893.
17. Josiah Royce, *The World and the Individual*, 1899—1901.
18. Gustav Theodor Fechner, *Zend-Avesta*, 1851.
19. F. C. S. Schiller, *Humanism*, 1903.
20. Frederic W. H. Myers, *Human Personality and Its Survival of Bodily Death*, 1903.
21. Blaise Pascal, *Pensées*, 1670.
22. Bertrand Russell, "Transatlantic 'Truth'", *Albany Review*, January 1908.（后收入《哲学论文集》，改题《威廉·詹姆斯的真理观》）
23. Bertrand Russell, "Pragmatism", *Edinburgh Review*, April 1909.
24. Bertrand Russell, *Philosophical Essays*, 1910.
25. G. E. Moore, "Professor James' 'Pragmatism'", *Proceedings of the Aristotelian Society* 8, 1908.
26. Arthur O. Lovejoy, "The Thirteen Pragmatisms", *Journal of Philosophy, Psychology and Scientific Methods*, 1908.
27. George Santayana, 致 Horace M. Kallen 书信，1908 年 2 月 5 日，见 *The Letters of George Santayana*。
28. Émile Durkheim, *Pragmatisme et sociologie*, 1955（据 1913—1914 年索邦讲课笔记整理）；英译 *Pragmatism and Sociology*, 1983.

五、身后与接续

1. John Dewey, "The Reflex Arc Concept in Psychology", 1896.

2. John Dewey, "From Absolutism to Experimentalism", 1930.
3. John Dewey, *Logic: The Theory of Inquiry*, 1938.
4. John Dewey, *Theory of Valuation*, 1939.
5. George Herbert Mead, *Mind, Self, and Society*, 1934.
6. Alfred North Whitehead, *Science and the Modern World*, 1925.
7. Alfred North Whitehead, *Process and Reality*, 1929.
8. Bertrand Russell, *The Analysis of Mind*, 1921.
9. Bertrand Russell, *A History of Western Philosophy*, 1945.
10. Edmund Husserl, *Logische Untersuchungen*, 1900—1901.
11. Edmund Husserl, *Ideen zu einer reinen Phänomenologie*, 1913.
12. 西田几多郎：《善的研究》，1911。〔中译本待核〕
13. 西田几多郎：《从动者到见者》，1927（「场所」论）。〔书名中译待核〕
14. Max Horkheimer, *Eclipse of Reason*, 1947.
15. Richard Rorty, *Philosophy and the Mirror of Nature*, 1979.
16. Richard Rorty, *Consequences of Pragmatism*, 1982.
17. Hilary Putnam, *Reason, Truth and History*, 1981.
18. Susan Haack, "The Pragmatist Theory of Truth", *British Journal for the Philosophy of Science*, 1976.
19. Susan Haack, *Evidence and Inquiry*, 1993.
20. *Alcoholics Anonymous*, 1939.（戒酒互助会的「大书」）〔与詹姆斯关系，待核〕

六、心理学、情绪与身体

1. Wilhelm Wundt, *Grundzüge der physiologischen Psychologie*, 1874.
2. Carl Lange, *Om Sindsbevægelser*, 1885.（与詹姆斯同时提出情绪的身体说）
3. Walter B. Cannon, "The James-Lange Theory of Emotions: A Critical Examination and an Alternative Theory", *American Journal of Psychology*, 1927.
4. Stanley Schachter & Jerome Singer, "Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State", *Psychological Review*, 1962.
5. Antonio Damasio, *Descartes' Error*, 1994.
6. Sigmund Freud, *Über Psychoanalyse*（克拉克大学演讲），1910.

七、中国与其他旁证

1. 王守仁：《传习录》。

2. 王守仁：《教条示龙场诸生》。
3. 《荀子·儒效》。
4. 《圣经》（和合本）：《希伯来书》《路加福音》《列王纪下》《约翰福音》《雅各书》。
5. Thomas Hobbes, *Leviathan*, 1651.

八、大模型与人工智能

1. Ashish Vaswani et al., "Attention Is All You Need", 2017.
2. Paul Christiano et al., "Deep Reinforcement Learning from Human Preferences", 2017.
3. Long Ouyang et al., "Training Language Models to Follow Instructions with Human Feedback", 2022.
4. Yuntao Bai et al., "Constitutional AI: Harmlessness from AI Feedback", 2022.

九、SDE 与本系列

1. 王德生：《SDE本体论入门：世界是如何发生的》，德麦国际。
2. 王德生：《发现与发生》，德麦国际专著第 76 号。
3. 王德生：《SDE三方程导论》，德麦国际专著第 51 号。
4. 王德生：《西方哲学2500年：发生对发现的否定序列》，ISBN 978-1-970820-60-7。
5. 王德生：《发生学哲学的萌芽》，德麦国际专著第 118 号。
6. 王德生：《130年哲学思想史解读：普通人都能懂》，德麦国际专著第 120 号。
7. 王德生：《发生落点》，德麦国际专著第 121 号。
8. 王德生：《慧眼之死——从三视角到 SDE 的十年自我解构（2017—2026）》，德麦国际专著第 130 号。
9. 《普通人都能懂的皮尔斯》，德麦国际专著第 133 号。
10. 《普通人都能懂的怀特海》，德麦国际专著第 137 号。
11. 《普通人都能懂的马克思》，德麦国际专著第 143 号。
12. 《普通人都能懂的休谟》，德麦国际专著第 144 号。
13. 《普通人都能明白的柏格森》，德麦国际专著第 145 号。
14. 《普通人都能懂的霍布斯》，德麦国际专著第 146 号。
15. 《普通人都能懂的胡塞尔》，德麦国际专著第 149 号。
16. 《普通人都能明白的梅洛-庞蒂》，德麦国际专著第 154 号。
17. 《普通人都能明白的罗素》，德麦国际专著第 165 号。
18. 《普通人都能明白的帕斯卡》，德麦国际专著第 173 号。
19. 《普通人都能明白的罗蒂》，德麦国际专著第 178 号。
20. 高鹏：《高鹏讲杜威：普通人都能懂》，德麦国际专著第 180 号。

21. 《普通人都能懂的弗洛伊德》，德麦国际专著第 181 号。
22. 《意识的奥秘：SDE解构》，德麦国际专著第 194 号。

附 录

本书附录十一件。前八件是本系列的固定件，后三件是本书的承诺件（正文里说过「附录里单列」的）。

附录一　年表与人生 SDE 序列

年份与事件依通行传记的常见口径；凡据他本人回忆的注「据自述」，说法不一的注「据记载」。全表统稿前逐条核对，未核者统标〔待核〕。

一、年表

年份	事件
1842	1 月 11 日，生于纽约。父亲老亨利·詹姆斯，神学写作者；祖父为奥尔巴尼富商
1843	弟弟亨利出生（后为小说家）
1843—1845	随家第一次去欧洲；1844 年父亲在英国温莎经历一次恐惧崩溃，后以斯威登堡学说自救（据记载）
1848	妹妹爱丽丝出生
1855—1860	全家在日内瓦、伦敦、巴黎、布洛涅、新港、波恩之间迁居
1860—1861	在新港随画家亨特学画，约一年后放弃
1861	入哈佛劳伦斯理学院学化学，教员有查尔斯·艾略特；南北战争爆发，两个弟弟先后参军
1863	转学比较解剖学与生理学
1864	入哈佛医学院
1865—1866	随阿加西赴巴西亚马孙考察，患病，家信中称自己生来适于思辨（据记载）
1867—1868	赴德国养病，旁听生理学，读德国实验心理学著作

年份	事件
1869	6 月获哈佛医学博士，未行医；陷入长期抑郁
1870	3 月表妹明妮・坦普尔去世；4 月 30 日日记：「我的第一个自由意志的行动，就是相信自由意志」
约 1872	形而上学俱乐部定期聚会（皮尔斯、霍姆斯、赖特、格林等）
1872—1873	受艾略特之聘，在哈佛讲授生理学
1875	开设美国大学最早的心理学课程之一，设演示实验室
1877—1878	皮尔斯发表《信念的确定》《怎样把我们的观念弄清楚》
1878	与爱丽丝・吉本斯结婚；与出版商签约写心理学教科书（约定两年）
1880	发表《伟人和他们的环境》；在哲学系任教
1882	母亲、父亲先后去世
1884	发表《什么是情绪？》；参与创建美国心灵研究会
1885	升任教授；幼子夭折；开始观察波士顿灵媒派珀夫人
1890	《心理学原理》两卷出版
1891	《道德哲学家与道德生活》
1892	《心理学简编》；妹妹爱丽丝去世；为剑桥教师讲心理学
1896	在耶鲁、布朗讲《信仰的意志》
1897	文集《信仰的意志》出版，题献皮尔斯
1898	8 月在伯克利演讲，首次公开用「实用主义」并归功皮尔斯；在山中劳累致心脏受损；为皮尔斯安排剑桥讲座
1899	《对教师的谈话》
1901—1902	爱丁堡吉福德讲座
1902	《宗教经验之种种》
1904	《「意识」存在吗？》《纯粹经验的世界》
1905	皮尔斯改称其学说为「实效主义」
1906	斯坦福讲学，遇旧金山大地震；冬季在波士顿讲实用主义
1907	《实用主义》出版；从哈佛退休；《人的能量》

年份	事件
1908	牛津讲座（后为《多元的宇宙》）；罗素、摩尔、洛夫乔伊、桑塔亚那相继批评
1909	《多元的宇宙》《真理的意义》；9 月赴克拉克大学听弗洛伊德演讲并同行散步；《一个灵学研究者的心里话》
1910	《战争的道德等价物》；8 月 26 日于新罕布什尔乔科鲁阿去世，六十八岁
1911—1912	《哲学的若干问题》《回忆与研究》《彻底经验主义论文集》身后出版

二、人生 SDE 序列（本表即第 7 章的人生序列表，按时段收为七行，每行写土、那一步的不同、显露出的样子，以及三块地的满与空）

时段	土	那一步的不同	显露出的样子	三块地
1842—1860	富裕的家，锯腿的父亲，斯威登堡，欧美迁居	不许定型	见多识广、没有根的少年	三块都满，都不定
1860—1869	画室、实验室、解剖台、亚马孙、德国、医学院	一次次转行、放弃	什么都学了一点的医学博士	理念、现实极厚，自我渐薄
1869—1878	抑郁，「一切早已注定」，表妹之死，雷诺维叶，贝恩，聘书	一篇日记与八年爬起	有课、有家、有书要写的教员	三块一起长回，知先到场
1872—1878	形而上学俱乐部	一句定义被推成准则	实用主义的种子	三块都在一张公共桌上
1878—1890	课堂、杂志、父母去世	一本书写十二年	《心理学原理》	目录三块俱全，前提表只有心与脑
1890—1907	名声、讲座、坏心脏、灵媒	从心理学走向哲学	信仰的意志、宗教经验、实用主义	自我越讲越宽
1907—1910	退休、牛津、费希纳、弗洛伊德	「我」扩成一片海	多元的宇宙、灵学回顾	只剩一个更大的「我」

反差一句：一生是三块地，学说是一块地。

附录二　口述命题登记（八条）

全书的承重物，来自王德生博士的八条口述。按本系列规矩，照原话登记，逐条写明落在哪条判决、主场在哪一章、与前卷的关系。日期均为 2026 年 9 月 26 日。

序	原话（摘）	落在	主场	与前卷
一	詹姆斯的实用主义，即「善中心主义」	判决二；中心层	第 13 章	接第 118 号「柜台在家里」
二	Good for me，for us，很多时候这个 Good 无法定义；Good 必须由意义的选择：创造，还是自由，还是幸福快乐？……这就是实用主义无法回答的问题	判决二	第 25 章	推深第 180 号「做之前的意义目标不单独立」
三	何时判断结果？在结果未出来之前无法判断 Good 还是 Bad；有些坏结果不可逆转，必须在发生的过程中有一个非实用主义的检测器；理性要进来，产生前瞻性	判决二、三	第 26 章	接第 118 号「只差一个到期日」，推深为「过程中报警」
四	他的意识之流只在自我世界，没有理念的意识（粒子性），也没有现实的意识	判决一	第 21 章	照判第 133 号「补上了自我界」
五	他的心理学不是三界的	判决四	第 11 章	新立
六	虽然他的心理学有讲理念和现实，但是都是次要的，是二级生发的	判决四；中心层	第 12 章	与第 146 号霍布斯卷定位式同形，已对账（第 40 章）
七	先信后动是很自然的推理，但是片面的；圣经里有先信→行→知，有先知→行→信，有先行→知→信；三者没有严格的先后，这就是 SDE 的六路径	判决三	第 33、34 章	新立
八	用这个也可以解构「实践是检验真理的唯一标准」：实践完了后不可验了，就是回写产生 E 不可逆的改变	判决二	第 27 章	接第 143 号「检验与生长」、第 180 号「只做了检验的一半」，多拆一层

八条收成一个根：他只活在自我那一块地上的一条河里。

由本书推断、非口述、标「待验」的几处（与口述分开登记）：判决五「一眼泉、一片海」；「暗里选了幸福」（第 29 章已据三处用词升为判决二的一部分，仍列最弱

处）；信、知、行对三块地的读法（第 34 章）；三大核心对上「自我创造、自我幸福、自我自由」的母题（第 36 章）。

附录三　九格速查

横着是三种侧重：真（对不对），善（行不行），美（顺不顺）。竖着是三块地：理念（脑子里想的），现实（手上碰的），自我（心里的我你他）。这张表是本书为了看清一个人的中心而排的，与 SDE 方法里的 SIO 九宫格（规范、模态、价值三根轴）不是一回事。

	真	善	美
理念	影子：真是善的一种，概念是目的性武器（第 12、13 章）	影子：一只舀水的瓢（第 21 章）	空
现实	被在场的机器填上：感觉「不知从何而来」，实在「就是『是』」（第 28 章）	影子：大脑、我的身体、兑现的柜台；身体先动那一处开过一次口（第 11、19 章）	空
自我	影子：实在是「牵动我的」（第 12 章）	他占：意识之流、先信、好使（第 37 章）	先是影子（满意），晚年被一片海填上（第 20 章）

读法：他占一格；四格影子，两格空，两格被在场的机器填上。箭头只从「自我·善」往外射。

给自己用：挑一件你正在做的事，照这张表填一填：哪一格满，哪一格是影子，哪一格空。空的那一格，就是你下一步要请上台的声音。

附录四　接缝与原文证明摘要

按本系列的原文证明卡体例，每处并排写：他承认发生的那一句（发生句），他把它封回在场的机制的那一句（发现句），中间的接缝词，封掉的是什么。所有原话均为转述大意，出处页码统稿前按哈佛版核对，现统标〔待核〕。末尾照录「查过、判为不是接缝」与反例。

接缝一　习惯（《心理学原理》第 4 章）　发生句：可塑性，就是一个结构弱到能对外来影响让步，又强到不会一下子全让。　发现句：到了三十岁，大多数人的性格就像石膏一样凝固了，再也不会变软。　接缝词：「再也不会」（时间封口词）。　封掉的：回写。　本书读法：同一章同一支笔，前句写回写，后句给回写封顶（第 19 章）。　反例照录：他本人三十岁以后变得最多。

接缝二　实在的来源（第 21 章）　发生句：实在就是与我们的情感生活、行动生活的关系；牵动我们的就是实在的。　发现句：一切实在的来源和起点，都是主观的，就是我们自己。　接缝：「来源就是我们自己」。　封掉的：现实自己的来历与路。　本书读法：不是封口，是中心的原文锚点（第 12 章）。

接缝三　本质（第 22 章）　发生句：一样东西在不同的用处里显出不同的样子。　发现句：本质的唯一意思是目的性的；分类和概念纯粹是心灵的目的性武器。　接缝词：「唯一」「纯粹」（限定词升格）。　封掉的：理念自己的世界。　本书读法：判决四的原文锚点（第 12 章）。

接缝四　必然真理（第 28 章）　发生句：必然关系不是天生放好的一套形式。　发现句：它们从大脑的「后门」进来，是大脑结构的偶然变异。　接缝：「偶然变异」之后不再往下问。　封掉的：理念的来历。　本书读法：来历封口（第 12 章）。

接缝五　实在的三块（《实用主义》第七讲）　发生句：我们给实在的主语和谓语都添上东西；世界是可塑的。　发现句：感觉是硬塞给我们的，不知从何而来，我们几乎控制不了；有些关系是固定的、本质的，扎根于内在本性。　接缝词：「不知从何而来」

（封来历）、「几乎控制不了」（封回写）、「本质上」（封别样）。　本书读法：夯岸不动底（第 28 章）。

接缝六　实在就是「是」（《真理的意义》，1909）　发生句：真是发生在一个想法上的事，是被事情弄成真的。　发现句：实在本身不是真的，它们就「是」；信念才对它们是真的。　接缝词：「是」（范畴重新归类）。　本书读法：护栏被做成了不许发生的岸（第 28 章）。

接缝七　真理与事实（《实用主义》第六讲）　甲句：一个想法是被事实证实的，证实就是它成真的过程。　乙句：真理从事实里长出来，又扎回事实里，给事实添上东西。　接缝：两句未对上。事实既是验收处，又被真理改掉。　本书读法：第 27 章据口述八拆开。

接缝八　新真理（《实用主义》第二讲）　发生句：新事实逼出新想法，人的信念一处一处地长。　发现句：对旧真理的忠诚是第一条原则，在大多数情况下是唯一的原则；最少的震动，最多的连续。　接缝：「第一」「唯一」。　本书读法：暗里选了幸福（第 29 章，列最弱处）。

接缝九　重大的选择（《信仰的意志》）　发生句：有些事实，要先有信心才会出现。　所用：「决定一旦做了、事后证明不明智也无法回头」被列为先信的理由。　本书读法：不可逆被用作油门，不作刹车（第 32 章）。　反例照录：《人生值得活吗？》里，先信本身就是拦住回不来之事的刹车。

接缝十　母海（《一个灵学研究者的心里话》，1909）　发生句：个人的意识连着比他大得多的东西。　发现句：有一片宇宙意识的连续体，我们各自的心扎进它，像扎进一片母海或蓄水池。　读法纪律：已核原文，前文有「一个确定的结论独断地浮现出来」，是当作结论说的。　本书读法：判决五主证据（第 20 章），原文已核；判决本身待验。

降为旁证的两处（他自己标了介生态记号）　「一种原初的材料」（1904）：前有「如果我们假定」。「更宽的自我」（1902）：他自标为「过度信念」。

查过、判为不是接缝的一处　「绝对的真」（《实用主义》第六讲）：他写作「理想的消失点」「我们想象」「总有一天」，自标为地平线，不是封口（第 23 章）。

附录五　反驳台总表

谁	点名与否	年份与出处	打在哪条判决	本书借的刀	他停在哪里
皮尔斯	点名	1905，改称实效主义	二	账要公共；「会」是真的	账永不结，共同体无面孔
罗素	点名	1908《大西洋彼岸的「真理」》；1909《爱丁堡评论》	二	对不对与行不行要分开	只认定型，原子事实
摩尔	点名	1908，亚里士多德学会	二	有用与真分开记	常识实在论，回到发现学
桑塔亚那	点名（私信）	1908 年 2 月致卡伦	二、五	好使要先有理想；「鬼魂」	理想住在永恒的本质领域
洛夫乔伊	点名	1908《十三种实用主义》	二	形状太软	只拆词，不问来历
涂尔干	点名	1913—1914 索邦讲课，1955 出版	一、二	真理要一片一群人的土	社会成了先在的集体力量
杜威	修订	1938《逻辑：探究的理论》	二	公共的账	做之前的意义目标不单立
霍克海默	点名实用主义（主要点杜威）	1947《理性之蚀》	二	目的不能被手段吃掉	怀念客观理性
哈克	点名	1976；1990 年代批庸俗实用主义	二	证据单独立一关	待读
詹姆斯本人	自刃	1902《宗教经验之种种》	一	意识不只一个人那条小河	画成一个更大的「我」

数一数：打在判决二的九家；打在判决一的两家；判决五只被擦边一句；判决三、四无人正面打；五条一起打的没有。本书判词的根，站在反驳台的空地上（第 44 章）。

附录六　与本系列各卷的出场与对账

本书的规矩：接着判，不改判；前卷说宽了的，公开收窄；网站早先文章确有错的，写明理由改判。下表逐卷列出詹姆斯在前卷里的出场，写明本书在哪一章接住。

前卷	那一卷怎么说	本书怎样接	本书章
第 118 号《发生学哲学的萌芽》第 21 章	刀是好的，柜台设在了自己家里；只差一个到期日；三道限定可改造为判据	照判；补出柜台的出生证明（本在公共桌上）；到期日推深为「过程中的仪表」	4、23、26、29、31
第 120 号《130 年》第六章	四样都摸到；第一编头一个没给「我」留后门；管用没分三块地验，形状太软，土只有一个人大	照判「三块地」「形状太软」「土一人大」；「没留后门」公开收窄为 1890—1904 年成立，1902 年后在「我」外开了一扇门	17、20、21
第 133 号皮尔斯卷第 41 章	补上皮尔斯最空的自我界，松掉约束（土的锁、路的锁）	照判；说明他补的正是自我界、也只补了这一界；两张九格表互补	21、42
第 137 号怀特海卷	过程加仓库；怀特海自称受詹姆斯影响	身后编判怀特海接住河、盖了仓库，与詹姆斯的母海同一种封口	49
第 143 号马克思卷第 16 章	认「实践是检验真理的标准」，分检验与生长；写作边界	照写作边界办；在检验与生长之上多拆一层：检验台会动	27
第 144 号休谟卷	实用主义为近邻，只讲信念一侧	照用	8
第 145 号柏格森卷第 51 章	詹姆斯撬开柏格森「之间」的盖子，跃迁；缝在谁做通、在什么土上	照判；补一句：他接到之间的是波，把之内的场送上了天	16、20
第 146 号霍布斯卷	自我中心主义，定位式现实＝F（自我）等	同形不同我：定本与河；两边各量其零；共同钉子「我＝我」	12、40
第 149 号胡塞尔卷	让不许改写的看的人坐正中	身后编判胡塞尔把詹姆斯请走的「我」搬回正中；心理学家四项材料与之同族	11、50
第 154 号梅洛-庞蒂卷	互动中心（二号位）	中心诊断时注明撞名；现实的意识在他那里	37、44
第 165 号罗素卷	中立一元论接自詹姆斯；只认定型	身后编判罗素把河切回珠子（轮回）	44、49

前卷	那一卷怎么说	本书怎样接	本书章
第 173 号帕斯卡卷	帕斯卡之赌	詹姆斯推开账与信；本书取中道	31
第 178 号罗蒂卷	「请出门外」	身后编判罗蒂把柜台搬到「我们」，仍在同一块地上（内卷）	51
第 180 号高鹏讲杜威卷	实用主义内部三人之别；「单纯的实践检验真理只做了一半」；并账	照判；口述二、八据此推深	25、27、49
第 181 号弗洛伊德卷	1909 年克拉克大学	散步一事照用；无意识转向与之对照	6、20
普特南卷（在写）	未定	列为待对账：护栏是不许问来历的岸，还是长得比人久、会被改写的土	43、51
站上否定序列专栏旧文	「波的暗线」列入詹姆士	柏格森一位已由第 145 号改判；詹姆斯一位，本书判他「有波，场被送上天、颗粒退为河底」，建议旧文加注	20

本书对前卷无改判。收窄一处（第 120 号），建议加注一处（否定序列旧文）。

附录七　十大常见误读

误读一：詹姆斯说「有用就是真」。　他说的是：一个想法照着走，走通了，它就成了真；「好使」要经得起事实的顶撞，要和已有的真理合得来。他一辈子都在反驳「让我舒服的就是真」。本书判他的，不是这一句，是「好使」里没有目标、没有时间、账在家里（第 13、43 章）。

误读二：信仰的意志，就是想信什么就信什么。　他设了三道门槛：活的，被迫的，重大的；三道缺一道不许先信；在科学和可以等的事上，他主张跟着证据走（第 31 章）。

误读三：意识流是一种小说写法。　那是后来的借用。他说的是每一个人此刻正在发生的事（导论）。

误读四：詹姆斯是相对主义者。　他的真理始终受经验和事实约束；普特南夫妇为此辩护得很好（第 43 章）。本书判他的是「自我中心」，不是「相对主义」。

误读五：詹姆斯否认有客观的世界。　他说实在不因我们信什么而变，他要一道护栏（第 28 章）。本书只说：他把护栏做成了一片不许问来历的岸。

误读六：实用主义没有立场，什么都行。　他说它是方法，不是立场；它逼你把争论落到后果上（第 22 章）。本书补的是：落到谁的后果、到什么时候。

误读七：詹姆斯只看自己，是个自私的人。　恰恰相反，他一辈子最会照顾人；他写过《论人的某种盲目》，劝人看见别人心里的世界（第 43 章）。本书判的是他的学说，不是他的人：他从一个「我」走到了很多个「我」，没有走到另外两块地。

误读八：本书说詹姆斯错了。　本书说他对的地方很多，列了八件「SDE 要向他学」的事（附录九）；本书说的是，他对的那些东西，只在一块地上一点不差（第 47 章）。

误读九：拆「实践是检验真理的唯一标准」，就是反对实践检验。　本书只废「唯一」二字。在能反复、能回头的地方，实践检验是一把好刀；在做完就回不去的地方，还要做之前的前瞻和做之中的仪表（第 27 章）。

误读十：情绪的身体说，早就被推翻了。　被推翻的是「光靠身体就能分出是哪一种情绪」；站住的是「情绪离不开身体」。一百年的研究把它补成了身体和理解一起（第 19、51 章）。

误读十一（附）：「相信你自己」是詹姆斯教的成功学。　他给先信设过三道门槛，还说过只崇拜成功是一种病（第 55 章）。自助书架上的那一面墙，是他被稀释以后的样子（第 36、47 章）。

附录八　本书自认最弱处，与引文核验总表

一、最弱处（出现下列情况，本书照实改判或收窄，不悄悄改口）

1. **判决五「一眼泉、一片海」**。三块证据中两块已降为旁证，主证据「母海」一句已核原文，是当作结论说的；判决五是本书推断，若查到他在别处把这片海明确说成假设，判决五降为一处侧重（第 20、45 章）。
2. **「暗里选了幸福」**。据三处用词从推断升为判决二的一部分；用词不等于准星，若找到他明确为「大震动的新想法」辩护的段落，退回推断（第 29、45 章）。
3. **信、知、行对三块地的读法**。口述定了「没有严格先后、就是六路径」；一一对应是本书读法（第 34 章）。
4. **九格表的填法**。哪一格是「影子」、哪一格是「空」，是本书的判断，别的读者可能填得不同（第 37 章）。
5. **第 44 章「判词的根几乎无人正面打过」**。本书只读到十家；若有人正面打过而本书漏读，此句收回。
6. **王阳明的对照**。只作旁证；「良知不问来历」一条是本书的读法（第 41 章）。
7. **米德、西田几多郎、哈克**三处标「待读」。
8. **普特南卷对账**未完成（第 43、51 章）。
9. **三件偷运品**：乘法（自由＝创造×幸福）、可逆与不可逆的二分、三块地这把尺子本身（第 48 章）。
10. **执笔机器的偏好**：本书由人口述、机器执笔，机器的偏好在文字里的痕迹，本书自己看不全（第 48 章；另见出版信息页的 AI 协作声明）。

二、引文核验总表（全部为转述大意。统稿时已据古登堡计划公开的原版英文本逐句核对其中主要各条，核到的标「已核（古登堡本）」，正文里相应的〔待核〕已摘去；其余仍标待核，印行前再核）

引文（大意）	出处	用于	状态
我的第一个自由意志的行动，就是相信自由意志	1870 年 4 月 30 日日记	第 3、30 章	待核
得救在一个个积累起来的思想的行动里；贝恩的主动劲头	同上	第 3 章	待核
那个形状就是我，潜在地	《宗教经验之种种》第六、七讲	第 3 章	待核
生来适于思辨，不适于行动	1865—1866 年家信	第 2 章	待核
永久存在的观念如黑桃 J 一样是神话	《心理学原理》第 9 章	第 15 章	已核（古登堡本）
没有人有过单独的简单感觉	同上	第 15 章	已核（古登堡本）
十二个人一句话	《心理学原理》第 6 章	第 15 章	已核（古登堡本）
「和」「如果」「但是」的感觉	同上第 9 章	第 16 章	已核（古登堡本）
念头自己就是想的人；牧群所有权	同上第 10 章	第 17 章	已核（古登堡本）
注意的定义；我的经验就是我同意去注意的东西	同上第 11 章	第 18 章	已核（古登堡本）
注意的努力是意志的根本	同上第 26 章	第 18 章	已核（古登堡本）
可塑性定义；三十岁像石膏凝固；习惯是飞轮	同上第 4 章	第 19 章	已核（古登堡本）
我们因哭而难过	同上第 25 章；《什么是情绪？》1884	第 19 章	已核（古登堡本）
三个「我」；自我是他能称为「我的」的总和	同上第 10 章	第 11 章	已核（古登堡本）
心理学家的四项材料	同上第 8 章	第 11 章	待核
心理学家的谬误	同上第 7 章	第 11 章	已核（古登堡本）
实在的来源就是我们自己	同上第 21 章	第 12 章	已核（古登堡本）
本质是目的性的，概念是心灵的目的性武器	同上第 22 章	第 12 章	已核（古登堡本）
必然真理从后门进来	同上第 28 章	第 12 章	已核（古登堡本）
真是善的一种	《实用主义》第二讲	第 13 章	已核（古登堡本）
真是思想上的好使，正如对是行为上的好使	同上第六讲	第 13 章	已核（古登堡本）

引文（大意）	出处	用于	状态
真是发生在想法上的事；信用体系	同上第六讲	第 23 章	已核（古登堡本）
真理扎回事实，给事实添东西	同上	第 23、27 章	已核（古登堡本）
真理像健康一样是做出来的	同上	第 24 章	已核（古登堡本）
绝对的真是理想的消失点	同上	第 23 章	已核（古登堡本）
最少震动、最多连续；对旧真理的忠诚是第一原则	同上第二讲	第 29 章	已核（古登堡本）
实在三块；感觉不知从何而来；我们给实在添东西	同上第七讲	第 28 章	已核（古登堡本）
物质论与有神论的不同在于将来的希望	同上第三讲	第 22 章	待核
实在不是真的，它们就「是」	《真理的意义》	第 28 章	已核（古登堡本）
善的本质是满足要求	《道德哲学家与道德生活》1891	第 25 章	已核（古登堡本）
活的、被迫的、重大的；情感必须做决定；信心帮助造出事实	《信仰的意志》1896	第 31、32 章	已核（古登堡本）
阿尔卑斯深涧；相信生活值得活	《人生值得活吗？》	第 32 章	已核（古登堡本）
意识不是一种实体；一种原初的材料	《「意识」存在吗？》1904	第 11、17、20 章	已核（古登堡本）
边缘之外是心理学最重要的发现；更宽的自我；过度信念	《宗教经验之种种》第十讲、结语	第 6、20、35 章	已核（古登堡本）
宗教是个人在孤独中的感受	同上第二讲	第 35 章	已核（古登堡本）
看果子不看根；医学唯物主义	同上第一讲	第 35 章	已核（古登堡本）
母海、蓄水池	《一个灵学研究者的心里话》1909	第 6、20 章	已核（古登堡本）
放弃理智主义逻辑；论费希纳	《多元的宇宙》1909	第 6、21 章	已核（古登堡本）
白乌鸦	心灵研究会演讲，1896 前后	第 6 章	已核（古登堡本）
只崇拜成功女神是国病	1906 年致威尔斯信	第 55 章	待核
我们在织自己的命运	《心理学原理》第 4 章	第 55 章	已核（古登堡本）
放松的福音；像快乐已经在那里一样行动	《对教师的谈话》1899	第 54 章	已核（古登堡本）
人的能量；第二口气	《人的能量》1907	第 54 章	待核

引文（大意）	出处	用于	状态
心理学是科学，教书是艺术；兴趣可借；有意注意撑不过几秒	《对教师的谈话》	第 53 章	已核（古登堡本）
论人的某种盲目	同上	第 43 章	已核（古登堡本）
反对心灵疗法执照法案的作证	马萨诸塞州议会，1890 年代	第 54 章	待核

附录九　SDE 要向詹姆斯学的八件事

	他怎么说	SDE 要学的	本书章
一	「和」「如果」「但是」也是感觉	路与正在成形，在一个人心里是什么样子	16
二	边缘：清楚念头周围那圈晕	土在一个人心里怎样「说不清却在管着」	16
三	可塑性：弱到能让步，强到不全让	回写最准的一句定义	19
四	我注意什么，我就成为什么	挑选是创造；机器时代的第一句警告	18
五	真是发生在想法上的事	真理有出生日期；本书第五编的地基	23
六	有些事实要先押上去才长得出来	三块地的互相改写，有时要有人先迈一步	31
七	用家常比方讲哲学	大白话的祖师爷	前言
八	公开推翻自己十二年前的判断	自刃；本书的改判纪律	20

附录十　术语对照：他的词、中文、大白话、SDE

他的词	中文	大白话	大致对上	差在哪里
stream of thought / consciousness	思想之流、意识流	心是一条河	路	只流在自我那块地上
fringe	边缘	念头周围那圈晕	土	只看到一个人心里那一小片
substantive / transitive parts	栖与飞	歇着的和飞着的	形状与路	讲得最细的一处
plasticity	可塑性	让步又不全让	回写	同一章被「再也不会」封顶
habit	习惯	神经里走出来的路	回写	社会的线被当作现成样子
attention	注意	在一大片里挑一样	正在成形	只算「我同意」，不算「挑我的」
the Me (material, social, spiritual)	三个「我」	三种「我的」	三块地	三块地被收进一个口袋
psychologist's fallacy	心理学家的谬误	看的人把自己带进去	反身	看见了，仍让看的人坐正中
pragmatic method	实用主义方法	先问有什么不同	路	没问对谁、到什么时候
cash-value	兑现价值	能换出什么	形状在一块地上站住	兑现只在一个人身上
truth happens to an idea	真是发生的	真有出生日期	路与回写	事实既验收又被改
credit system	信用体系	大家先用着，底下有人兑过现	土的回写	缺一个查账的地方
expedient / satisfactory	好使、满意	用起来行、心里顺	善	没有意义目标，暗里是幸福
will to believe	信仰的意志	先押上去	六路径之一	只开这一扇门
live / forced / momentous option	活的、被迫的、重大的	三道门槛	选择的条件	都在自我那块地上量

他的词	中文	大白话	大致对上	差在哪里
over-belief	过度信念	超出证据的一点相信	正在成形的记号	他自己标了，本书据此降级
radical empiricism	彻底经验主义	关系也被经验到	路	经验只有一种住处
pure experience	纯粹经验	主客还没分开的那一段	一锅粥	被说成「一种原初的材料」
healthy-minded / sick soul / twice-born	健康心态、病态灵魂、两次生	一次生与两次生的人	自我的路	只看一个人在孤独中
the more / wider self	更多、更宽的自我	连着比一个人大的东西	土	被画成一个更大的「我」
mother-sea / reservoir	母海、蓄水池	早就灌满的海	在场的机制	判决五，待验
meliorism	改良主义	世界还没做完，可以变好	回写	与本书同路
tough-minded / tender-minded	硬心肠、软心肠	两种气质	自我的土	哲学被读成气质之争

附录十一　随身卡

判词：他把人心写成了一条活的河，写得比谁都好；可这条河只流在自我那一块地上。理念成了他舀水的瓢，现实成了他看不见的泉眼。于是他的真只剩「好不好使」：不问为了什么，不问什么时候算，也称不出回不来的损失。

五条判决：一条河｜一杆秤｜一扇门｜两件家具｜一眼泉、一片海。

一个根：他只活在自我那一块地上的一条河里。

三个随身问题：　这是好使，还是好？为了创造、自由，还是幸福？　什么时候上秤？路上有没有仪表？　三块地都到场了，还是只有「我」？

保底条件：一件事主要落在自我那块地上，错了还能回头，后果主要落在自己身上；在这个条件里，詹姆斯一点不差。

路牌：越是回不来的事，越要让知先走；只有回得来的事，才可以放心让信先走。

替换：一条河，换三股水；一杆秤，换一张图、一块仪表、一本账、一个查账的地方；一扇门，换六扇门加走廊；一个角上打桩，换九格结成一张网。

反身三条：三样东西互相写出，谁也不先于谁；土会被回写改掉；SDE 也只是一站，不自我封顶。

他把人心写成了一条活的河，写得比谁都好；
可这条河只流在自我那一块地上。
理念成了他舀水的瓢，现实成了他看不见的泉眼。
于是他的真只剩「好不好使」：
不问为了什么，不问什么时候算，
也称不出回不来的损失。

这本书用七个大白话词——
形状、路、土、回写、一锅粥、正在成形、定型——
把一位美国哲学家拆开，重新装一遍：
他把真理从一张合影改成了一条河，
却让这条河只流在「我」这一块地上；
本书把另外两股水，还给他。

这是好使，还是好？为了创造、自由，还是幸福？　——本书

德麦国际出版社 · Demai International Press
德麦国际专著第 202 号
定价：US$20.00

ISBN 979-8-90690-214-6
9798906902146