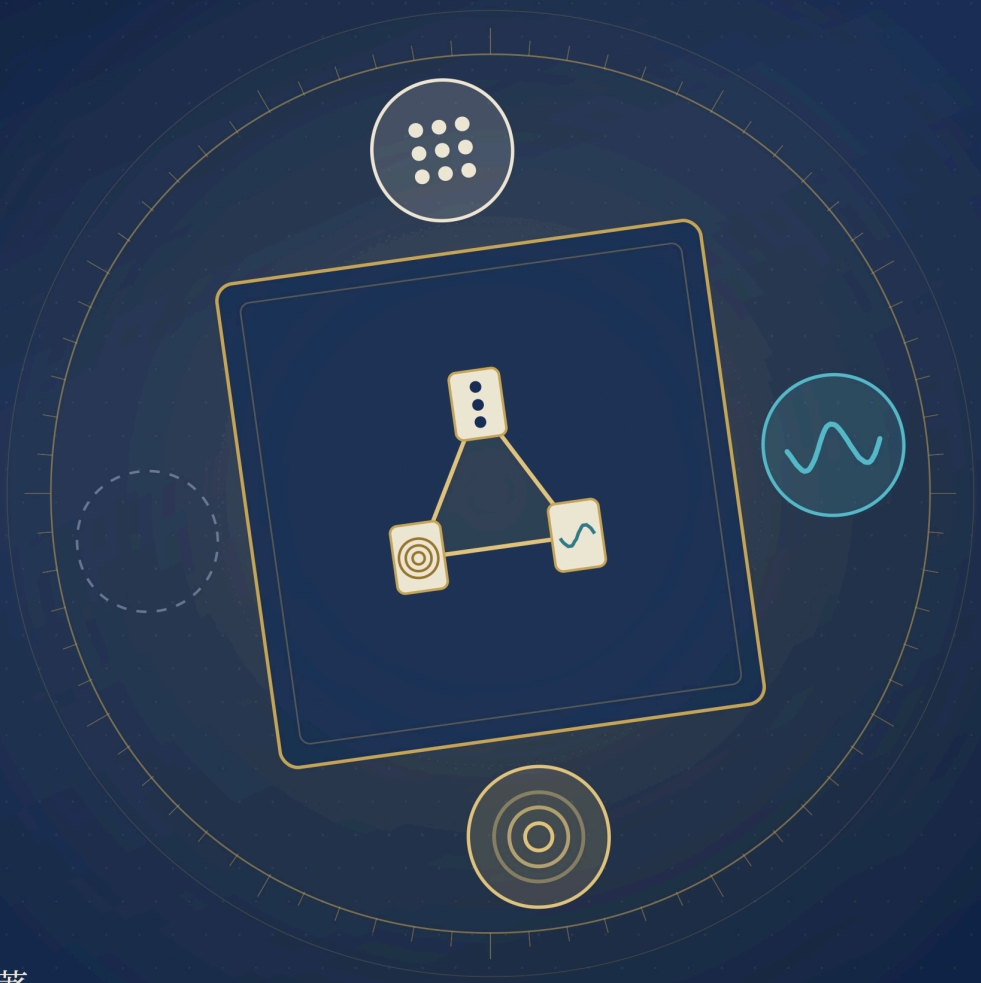
SDE UNIVERSES
德麦国际专著 · 第 388 号

「普通人都能懂」系列

三缺一的身体

西医、中医与印度身体观的属性纠缠解构



王德生　著

德麦国际出版社
Demai International Press

「普通人都能懂」系列

三缺一的身体

西医、中医与印度身体观的属性纠缠解构

王德生　　著

德麦国际出版社
Demai International Press · Singapore

出　版　信　息

书名	三缺一的身体——西医、中医与印度身体观的属性纠缠解构
著者	王德生
执笔	AI 协作（Claude，Anthropic），作者口述立论、口径与判断，并审定
出版	德麦国际出版社（Demai International Press）· 新加坡
编号	德麦国际专著第 388 号
ISBN	979-8-90690-816-2
定价	US$20.00
开本	170 mm × 240 mm（16 开）
字数	约 30 万字
版次	2026 年 10 月第 1 版
完稿	2026 年 10 月 14 日

AI 协作声明：本书由 AI 协作写成。立论（三大文明的身体观各立两个号位、丢下一个，丢下的那一位又被偷偷借了回来；三位一起发生，身体才开得了局）、书名、各编的取舍与口径，出自作者的口述与审定；论证、场景与文字由 AI 依此展开，由五个写作分支依同一份稿约并行起草，再统一定稿。书中凡标「待验」的判断，是本书的初步解释，不等于已被检验的结论。

引文说明：书中凡带引号的古今原话，一律读作「大意如此」；古代原典标篇名或经号，近现代仍在版权期内的作品只转述大意。出处还没有逐字核对的，标〔待核〕，统一汇入附录三的引文核验总表。

人物说明：陪读人物林家（苏晴、林远、林奶奶秦淑兰、林小舟）及书中配角，都是为说明结构而构想的，不对应任何真实的人、医院或修行场所。

健康说明：本书只谈对身体的理解、习惯与相处，不提供诊断、用药、剂量或治疗建议，也不评判任何一家医学或修行的疗效。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

全书结构：十分钟读完这本书、前言、导读、导论；第一编理论编，第二至五编分论西医、中医、印度、佛教，第六编合论与应用；结语、参考书目、附录、后记。本书是《属性纠缠论——实体属性发生学导论》的身体观专题卷。

版权所有　侵权必究

作者介绍

王德生，SDE（显露·差异序列·特征纠缠）本体论的创立者，德麦国际（Demai International Pte. Ltd.，新加坡）首席执行官。中国科学院计算数学博士，曾在英国斯旺西大学与新加坡南洋理工大学工作。

十分钟读完这本书

如果你只有十分钟，读这几页就够了。

下面是九个画面，一个画面一节。每一节，都是后面一编或一段要紧论证的缩影。

◆ 一、饭桌上的三张纸

苏晴四十一岁，在一家物流公司做会计。失眠加胃痛，快两年了。

有一个晚上，她把三样东西摊在饭桌上。

第一样，是胃镜报告和甲功化验单，字很小，数字后面一个箭头也没有。第二样，是中医馆开的方子，手写的八个字：肝气犯胃，心脾两虚。第三样，是禅修营发的一张小卡片，印着三个字：观呼吸。

她是会计，习惯把单据对齐。她想把这三张纸对成一本账。

对不上。化验单说她没事，方子说她气堵着，卡片说什么都不用管，只要看着呼吸。三张纸，各说对了一些。合在一起，她还是十一点躺下，一点多睁眼。

三张纸背后，是一个星期里的三间屋子。周一在丈夫林远上班的医院，消化科医生翻完报告，说：「没什么问题，注意休息。」周三在老城区的中医馆，老中医搭了脉，说她心思重，脾胃跟着受累。周六在城郊的禅修营，法师说：念头来了，不追；念头走了，不留。

那个周末的晚饭，四个人难得坐齐。婆婆说药喝了三天，气色好一点了；林远说胃镜都没事，休息好比什么都强；儿子说，你们都在往外找，问题在里面。

三个人说的，都是她的身体。她觉得，没有一个人在说她。

这样的人，你身边大概不少。今天一个普通人身上不舒服，常常要走三间屋子：先去医院，再找中医，最后在手机里搜一段冥想音频。三间屋子都去了，每一间都给了一份对的答案，每一份都只对了一截。

这本书问的就是这一截。为什么三份对的答案，凑不成一具睡得着的身体？

本书不急着说哪一张纸写错了。三张纸都没错。毛病出在三张纸各管一截，谁也没管这三截在她身上是怎样连着的。

本书的回答，要从三副身体说起。

◆ 二、同一只手腕

苏晴的手腕，被三个人摸过。

单位体检时，护士捏着她的手腕，看着表，数十五秒，乘四，在单子上写下「78」。前后不到半分钟。

中医馆里，蒋大夫三根手指搭上去，轻轻落，慢慢按，再抬起来，左手一分多钟，右手又是一分多钟。他不数几下，他在摸那一下一下怎么来、怎么走。

夜里一点，她自己醒过来，手腕贴在枕头上，觉得那里一跳一跳，跳得心慌。

同一只手腕，三样东西。

护士摸到的，是一样能数、能和正常值比的东西。本书叫它摆着的身体，它答的是「它有什么」。

蒋大夫摸到的，是一道起起落落的波。本书叫它走着的身体，它答的是「它在怎么走」。

苏晴自己摸到的，是一阵只有她觉得到的慌。本书叫它我的身体，它答的是「它是谁的」。

护士没有错，脉搏确实是七十八下。蒋大夫也没有错，那一下一下确实有快有慢、有浮有沉。苏晴更没有错，那阵慌是真的。

三样缺一样，那一夜的心慌就不是这一夜的心慌。只剩七十八，它是一个正常值；只剩那道波，它是一张脉案；只剩那阵慌，它是一句「你想多了」。

三副身体，各连着一组词：对比·粒子·真，变化·波·善，分布·场·美。导论第五节把它们一组一组讲开，这里只记一件事：三副不是三个零件，是同一具身体在不同时刻被突出出来的三个侧面。

◆ 三、病历的第一行

一个周三的下午，林远在门诊。他是苏晴的丈夫，心内科主治医生，信指标，信循证。

进来一位开塔吊的男人，说这一个月胸口老是闷。他说了两三分钟：驾驶室要爬五十多米的梯子，父亲五十岁就是心梗走的，这一个月夜里老梦见从高处掉下来。

林远在电脑上打下第一行：「活动后胸闷一月。」

七个字。

西医是从 1543 年那张解剖台上长起来的。维萨留斯把身体打开，从此里面有什么，人人都能再看一遍。后来是器官、细胞、细菌、基因，一路往下找；再后来，伯尔纳和坎农讲稳态，心电图画出一段一段的波。摆着的身体和走着的身体，西医都立得又细又硬。

这一套看法救过的命，数不过来。一个人胸口闷，查出是哪一根血管窄了，放一个支架，过几天就能下地。摆着的身体能被别人再看一遍、再量一次、再比一回，这份老实，是西医最硬的骨头。本书要向西医学的，就是这一条：可检验，可推翻。

那个怕从高处掉下来的人，在这套看法里没有座位。

可是病历的第一行，偏偏是他自己说的话。疼有多疼，要请病人自己打分。最硬的临床试验要设双盲，因为病人知道自己吃的是真药，身体就会不一样。

林远的科里参加过一项试验，药房送来的两种药盒一模一样。一位姓聂的大姐，每次随访都说，吃了以后腿上抽筋好多了。一年以后揭盲，她吃的是没有药效的那一种。设盲，是西医对我的身体最隆重的一次承认，只是它承认的姿态，是把这一位关在门外。

西医的框架不立我的身体，看病却从这一位开口的那一句开始。第二编八章，一笔一笔查这几张借条。

后来有一个晚上，一位老病人连按了三次呼叫铃。第四次，林远没有站在床尾，他拉了一把椅子坐下，先问了一句：「阿姨，你最担心的是什么？」那天后半夜，铃没有再响。多花的不到一刻钟，花在了我的身体上。第 35 章写的就是那一晚。

◆ 四、药柜里的三个字

林奶奶七十三岁，退休前教小学语文，每天早上打一套八段锦。

她的五斗柜第二层，有一个十二格的透明盒子。每一格贴着她写的标签。黄连那一格写着：「苦，寒。上火时用一点，不可多。」

中医讲的身体，是一条走着的河。《易》讲变，阴阳讲消长，气讲升降出入，病讲到了哪一步、正往哪里去。它也讲人：情志、神、一个人的心思重不重。走着的身体和我的身体，中医都看得极细。

这一套看法的好，是看整体，看时间，看节律。一个人不是一堆零件，是一场一年四季、一天十二个时辰都在变的事。林奶奶的右膝盖，立冬前三天就开始酸，她说要变天了；第三天夜里，一场冷雨下了整整一晚。这份耐心，本书要向中医学。

它在理论里不立的，是摆着的身体。中医的肝，不是 B 超上那一块。

可是一张方子开出来，写的是黄连几克。「苦寒」被写在黄连身上，好像黄连自己带着它，从古到今不变。针灸要按图取穴，几寸几分；药材要讲产地，哪里的好，哪里的差。宋代还铸过一尊铜人，浑身是孔，拿来考医生扎得准不准。

讲气的医学，手上称的是克数，摸的是骨头，比的是产地。第三编八章，写的就是这件事。

补上这一位，不是让林奶奶扔掉药柜，是让药柜多一样东西：字。哪一包是哪家医馆开的，给谁开的，什么时候开的，认不出来的单独放一袋，下回带去医馆问。第 36 章，那只药柜被一格一格贴上了标签。

◆ 五、一百零三道

林小舟十九岁，读大二，练瑜伽，最近在读佛经，家里谁一着急，他就说「放下」。

他有一个小本子，封面写着「早课」。每练一次，画一道，五道一组。翻到最新那一页，一共一百零三道。

苏晴翻了翻，问了一句很会计的话：「你一边说要放下，一边一道一道地记账。你到底是在放下，还是在攒？」

印度的身体观，把身体看得极深。奥义书里，一具身体是梵这片大场里的一点；数论派把纯粹的看者和会变的物质一刀分开；胜论派、耆那教把世界数到最小的一粒。我的身体和摆着的身体，印度都立得很深。

这一套的好，是觉知。期中考试前一晚，小舟躺在宿舍下铺睡不着，就给念头一个一个贴标签：「这是一个担心。」「这是心跳。」贴完了加一句：「这些都不是我。」二十分钟以后，他睡着了。一个人能从自己的身体后面退一步，看见它，这份深，别家难比。

变化，在这套看法里是要出离的东西，是摩耶，是束缚。

可是《瑜伽经》的八支，一支接一支，先做到这一步，才走得到下一步（《瑜伽经》2.29）。调息练的是呼吸的节律，一进一出，正是一条波。那一百零三道，就是一条走出来的路。

要从变化里出离，出离本身就是一场变化。第四编四章，讲这一处。

后来，小舟练了三个月的乌鸦式，脚还是离不开地。他不再只问「我放下了没有」，也开始问「身体走到了哪一步」。第 37 章写他怎样从「出离变化」，走到「借变化生长」。

◆ 六、凌晨两点的「无常」

禅修营回来以后，苏晴每天睡前观一次呼吸，十五分钟。

第二个星期的周三夜里，她又在两点醒了。报表、胃、明天九点的会，一样一样冒上来。她想起法师教的，就躺在那里一遍一遍地对自己说：无常，无常，它会走的。

它走了。过了一会儿，又来了。

佛教对变化看得比谁都清楚。身体念念生灭，没有一刻停下；四大假合，五蕴非我，身体是一张缘起的网。它把身体拆到刹那、拆到极微，又用这张网破掉了那个不变的「我」。

它看变化，是拿来观的，不是拿来研究的。十二因缘一环扣一环，被找出来，是为了把它切断。

可修行本身，四禅八定一层一层往上走，菩萨十地一地一地往上登，止观要从数呼吸练起。那一层一层、一地一地、一呼一吸，又是走着的身体。

这一刀，本书很敬重。一个人被一条苦的链子拖着走，一夜一夜醒在两点，能看见链子、切断链子，是大功夫。本书要向佛教学的，是破执，是看穿二元：不把一样东西当成自己带着属性的硬块。

可是链子不只有苦的一种。苦的链子，找到了要切断；好的链子，找到了要让它多走几次。观无常之外，还要学会养。第五编前三章，讲这一笔账。

◆ 七、阳台上的一条丝巾

十一月的一个星期天，傍晚起了风。阳台晾衣杆上，苏晴的红丝巾一阵一阵地扬起来。

林小舟学着通识课老师的腔调问：「你们说，这是风动，还是丝巾动？」

林远说风动，林奶奶说丝巾动。小舟很得意：六祖说了，不是风动，不是幡动，仁者心动。

这则公案出自《六祖坛经》。六百多年以后，无门慧开在《无门关》里又进了一步：不是风动，不是幡动，不是心动。三家都否，是佛教看穿的极点。

本书换一个问法：「动」是什么？

动是一个属性。幡是摆着的那一位，风是走着的那一位，心是我的那一位。三位一起到场，那一下「动」才发生；没有风，幡不动；没有幡，风显不出来；没有心，没有人说得出一个「动」字。

无门三家都否，本书三家都肯，并且让三家缠在一起。

本书对无门那一刀，有很深的敬意。人总想找到一个「真正的主人」：风是主人？幡是主人？心是主人？每找到一个，就生出一场争论。三家都否，是把找主人的那只手整个松开。正因为三家都被否过一次，三家才能平等地回来。

那天苏晴按着胃问了一句：「那我这个胃，是胃在动，是气在动，还是心在动？」

放回她身上，胃是幡，气是风，心是心。周三下午三点，总监在群里催了一句，她的注意全被吸了过去，这是心；午饭只吃了几口，一天的节律乱了，这是风；那只空着的胃缩了起来，这是幡。胃一缩，她更急；她一急，节律更乱；节律一乱，胃更缩。三位一环套一环，谁也不是头。第 31 章，就答她这一句。

◆ 八、空座位那边伸过来的一只手

林奶奶楼下有一间棋牌室。有一个下午，三个老人坐下，牌码好了，第四个人来不了。

有人说，三个人也能打，去掉一门。林奶奶说：「能打，可那是另一种牌了。打着打着，总觉得哪里别扭。」

本书说的「三缺一」，就是这张桌子。西医、中医、印度，各自请了两位上桌，第三位没有座位。佛教丢的那一位和印度相同，丢法不一样。

奇怪的是，每一家都打得不错，几百年、几千年地打下去。怎么打的？

仔细看，是有一只手，时不时从空座位那边伸过来，摸一张牌。

这只手，本书叫偷借。

为什么一定要借？第 7 章写成了一条推理，大意只有四句：身体的任何一种感觉、任何一个属性，都要三位一起到场才发生；一家医学只要在看病、开方、修行，就是在让属性发生；所以它离不开三位；框架里只认两位，第三位就只能换一个名字，从后门进来。

借回来的那一位，总被安排在一个不起眼的位置上。西医借回我的身体，放在病历第一行，放在量表的格子里，放在双盲设计「需要排除的干扰」里。中医借回摆着的身体，放在药房的秤上，放在「道地」两个字里。印度借回走着的身体，放在修行的次第里，放在每天几点起来练、练到哪一步里。换一身衣服，叫另一个名字，连借的人自己都不觉得是在借。

偷借不是丑事。它说明那一家的做法，比它的框架更诚实。

这条推理也留着出口。找到一家身体观，三位都立，又不偷借任何一位，本书的总判就要改。导论第十一节，把推翻它的条件写成了人话。

◆ 九、四十岁学游泳的人

一个人四十岁开始学游泳。头几次下水，浑身僵，一口气憋不了五秒，手脚各动各的。半年以后，他能在水里换气，能游完一个来回。

这一套，修不出来，他的身体之前没有坏；调不出来，之前也没有偏；离和止更用不上。

它是长出来的。

肩膀和腰一点一点松开，这是摆着的身体；换气的节律一次一次稳下来，这是走着的身体；「我会游泳了」在他四十岁的日子里有了分量，他愿意每周去三次，这是我的身体。少了哪一位，都长不出来。

西医修，中医调，印度离，佛教止。四个字，都在把身体往回拉：回到原样，回到中间，回到本来，回到寂静。往回是要紧的，身体出了事，先要回去。

本书讲的那个字，方向朝前：生。

生也会长坏。苏晴的月底胃痛，也是三位一个月一个月拧出来的：换岗的头几个月是一锅粥，累、晚饭、加班、心烦搅在一起；后来正在成形，胃开始冒头；到第二年就定型了，连没有账要对的国庆假期都不放过她。长好和长坏，走的是同一条路。第 33 章把这条路叫特征律：一锅粥里碰撞，自己理出纹路，稳下来。

生不是第五家医学，是让三位一起到场；身体会在三位的纠缠里，长出它原来没有的东西。

所以本书最后交到你手上的，不是一个方子，是一个三行的本子。每天睡前写三行，每行一句，写完就合上，不分析，不打分。连写一个星期，翻回去看，三行之间有没有线：哪一行动了，另两行是不是也跟着动。

九个画面看完，全书的判词在导论第九节，结语再摆一次。随身带走的三个问题，也在导论里：这具身体在这里，有什么？在怎么走？是谁的？

下一次你身上哪里不舒服，先别急着问「到底是哪里坏了」，也别急着说「想开点就好了」。三问各问一遍，再问第四句：这三样，此刻是怎样缠在一起的？

前言

一部手机里的三间屋子

◆ 一、一部手机里的三间屋子

打开很多人的手机，能看见三样东西挨在一起。

一个是医院的应用，里面存着去年的体检报告，二十几页，有几个向上或向下的小箭头。一个是某位中医的公众号，最近一篇讲的是秋天怎样润燥、哪几样东西不宜多吃。还有一个是冥想的应用，界面上一个小火苗，连着练了多少天，断一天，火苗就灭了。

三样东西装在同一部手机里，彼此不说话。

体检报告不问你最近心里压着什么。公众号不看你的化验单。冥想的声音只说「把注意力放回呼吸」，不管你的胃到底查过没有。

拿着手机的那个人，却只有一具身体。

这本书，就是为这一具身体写的。

◆ 二、为什么写这本书

三套身体观，是人类最大的三座城。

西医从解剖台、实验室和临床试验里一路走来，几百年里救下的命，数不过来。中医从《黄帝内经》《伤寒论》一路传下来，两千多年里安顿过的日子，也数不过来。印度的奥义书、数论、瑜伽，还有从印度长出来、又在中国长成另一番样子的佛教，几千年里教人回过头看见自己。

三座城都不是偏方，都是一整套看身体的眼睛。

麻烦在于，今天的普通人常常三座城都要走一遍，走完了，身体还是没有开局。苏晴就是这样一个人：医院说她没事，中医馆说她气堵着，禅修营说她放不下。三句话都对，三句话凑不到一处。

本书想做的，是给三座城找一张共同的桌子。

不是比高低，看哪一家最好；也不是拼盘，把西药、中药、瑜伽一起端上来。导论第八节把这三个误会先清过了。本书要做的事更窄一些：看清每一家立住了身体的哪两位，丢下了哪一位，又在哪里把丢下的那一位偷偷借了回来。

看清了，三家各自的好，才能一起用上。

◆ 三、它从哪里来：一本更大的书

这本书有一个上头。

那是王德生博士的《属性纠缠论——实体属性发生学导论》。那本书讲的是一切实体的属性怎样发生：一块石头的硬，一首歌的好听，一个人的脾气。

它的意思，用大白话说，只有几句。属性不是东西自己带着的。一个属性发生，是「谁的」和「什么」两场发生同时到场，中间是一个乘号，不是先后。总有一个位子在被突出：突出的是摆在那里的东西，就看见一个客体；突出的是来来往往，就看见一场互动；突出的是「我」，就看见一个主体。三样互相需要，互为条件，缠在一起。

本书是那本书的身体观专题卷。

为什么先写身体？因为身体是那几句话最躲不开的地方。茶的热，你还可以说温度计量得出来；胃的痛，没有一根温度计插得进去。胃镜看见了胃，没看见痛。痛是谁的？

身体又是每个人每天都住在里面的那个实体。那几句底子在身体上站不住，在别处多半也站不住；在身体上站住了，也不等于在别处都站得住。所以本书把身体当作第一块试验田，只对身体负责。

两本书的分工也要说清楚。那几句底子，《属性纠缠论》负责推导；本书只在第一编把它们搬到身体上，后面各编只引用，不再从头推一遍。你要是读完这本，想知道那个乘号在一块石头、一家公司、一门学问上是什么样子，就要去读那一本。

◆ 四、借用王德生博士的思想历程作类比

这本书的骨架，和王德生博士自己走过的一段路有关，这里借来作个类比。

他早年做三视角研究，用对比、变化、分布三种眼光去看一样东西。这三种眼光，最早受到语言学家派克的启发；在他手里，慢慢长成了一套看知识的办法。今天你在本书里读到的「对比·粒子·真」「变化·波·善」「分布·场·美」，三组词打头的那三个字，就是从那里来的。

后来，他问了一个更难的问题：同一个东西，为什么不同的人看出不同的对比、变化和分布？他一度借尼采的视角论来答，把知识写成一个式子：主体、客体、互动三样的函数。

再往后，他在这个式子里看见了一个大窟窿。式子把主体和客体写成先摆在那里的两样东西，好像它们先于互动就在了。可主体真的先于互动存在吗？客体又到底是什么？两个变量，哪一个都没有站稳的地方。

这个窟窿，和本书要拆的三家，是同一种样子。

西医把摆着的身体当成早就在那里的一台机器，只等着被打开、被看清。印度把我的身体当成早就在那里的一个「我」，只等着被认出来。先在的东西，用不着问它怎样发生，只要把它找出来就行了。

他后来走到的回答，就是本书依托的那个乘号：主体、客体、互动三样，都不是先摆好的，是一起发生的；而且总有一样在那一刻被突出出来。

一个人回头拆自己的旧式子，和本书回头拆三家的旧框架，是同一个动作。拆，不是为了扔掉，是为了看清它在哪一步停下，好接着往下走。

◆ 五、这本书怎样拆

每一家，本书都按同一个次序走。

先还公道。这一家看见了什么，看得有多深，在什么条件下完全成立，先写足。西医的可检验、可推翻，中医的整体、时间、节律，印度的觉知与内观，佛教的破执、看穿二元，各编都专门写了一处「本书要向它学的」。

再换一副眼镜。这一家立的是哪两位，丢下的是哪一位。

然后找偷借。框架里没有座位的那一位，在它自己的原典里、在它每天的做法里，从哪个后门进来的。偷借要找到它自己的东西上去，不靠本书替它说。

还有两层要分开。本书说「丢下」，说的是一家主流的框架公开承认什么；说「偷借」，说的是它的做法暗中离不开什么。中医当然知道药是一样东西，西医当然知道病人有感受。本书说的是：中医的理论不立客体，开方却靠客体；西医的理论不立主体，看病却靠主体。

每一家内部，也都有人看见了缺口，想把丢下的那一位补回来。恩格尔、梅洛-庞蒂和心身医学，王清任和中西汇通，阿育吠陀的三体液，禅宗与密乘对身

体的肯定，本书都很敬重。它们一直在边上。这个边缘的处境，恰好反证了主流缺的是哪一位。

本书不写「超过了谁」。它停下的地方，正好是接着要走的那一步。

◆ 六、为什么是现在

因为今天，有一样东西正在把三个座位重新排一遍。

苏晴的手腕上戴着一只手表，每天早上给她一个睡眠得分。有一天她觉得睡得还行，一看手表，五十八分，她忽然就觉得累了，那一天都觉得没睡好。

手表量的是心率、翻身、血氧，是摆着的身体和走着的身体，一夜几千个点。它没法量「我睡得好不好」，却给了一个分数，好像连那一位也替你量了。

数字孪生，要在电脑里模拟一具身体怎样走。会聊天的机器，张口就说「我理解你」，像是坐到了我的身体那一位上，又从不碰你摆着的身体，也不陪你走一天天的路。

机器越来越会做事。一个只会问「哪一家对」的眼睛，看着一屋子的仪器、方子和应用，只能挑一个去信，或者挑一个去怪。本书想先把座位看清：机器最先接住的是哪一位，最吃力的又是哪一位。第 38 章专讲这一处。

◆ 七、为什么是普通人

因为这件事，菜市场里的人天天在碰。

一个老人说「上火了」，一个医生说「指标都正常」，一个年轻人说「想开点就好了」。三句话常常在同一张饭桌上说出来，说完了，各自低头吃饭。

你不需要读过一本医书、一部佛经，就能问出本书的三问：它有什么？它在怎么走？它是谁的？

这三问，在诊室里问得出，在厨房里问得出，在瑜伽垫上也问得出。林家四口，每个人都习惯先问其中一问，又各漏一问。漏的那一问，正好是另外两个人最先问的。

本书也只谈理解、习惯，和怎样跟自己的身体相处。它不给诊断，不谈用药和剂量，不劝谁停药、改换治疗，也不劝谁放弃哪一家医学。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

◆ 八、这本书没有做的几件事

有几件事，本书没有做，先说在前面。

它没有写一部完整的医学史。西医从维萨留斯到基因，中医从《内经》到中西汇通，印度从奥义书到哈他瑜伽，佛教从巴利经典到《无门关》，每一段都够写好几本书。本书只取了和三个位子有关的那几步，一定有压扁了的地方。

它没有比较疗效。哪一家治哪一种病更好，那是临床研究的事，要靠认真设计、认真比较，本书没有资格下结论。

它没有替你选。读完这本书，你不会知道该信西医还是中医，该不该去练瑜伽。本书只希望你走进任何一间屋子时，知道这间屋子里坐着哪两位，空着哪一位。

它也没有把四家写得一样厚。西医、中医各八章，印度、佛教各四章。懂行的读者一定会觉得印度和佛教写少了、写浅了。这是本书自己的账，结语第十节记了下来。

还有一件，是它不打算做的：不替任何一家说「你们早该这样」。每一家走到今天，都有它的道理和它的土。本书说的，只是它停下的地方，正好是接着要走的那一步。

◆ 九、这本书是怎样写成的

这本书的立论，出自王德生博士的口述。

先是三大文明的身体观，各填一个位子；再是「两个位子联合，忽视一个」；再是三位互为预设，所以各家都偷偷预设了被它忽视的那一位。书名、佛教单独成编、风幡之争放在第 31 章，也都是他定的。后记会把这几步再讲一遍。

文字在他的指令下由 AI 协作写成，经他审定。全书分五个写作分支并行起草：导论与理论编一支，西医一支，中医一支，印度与佛教一支，合论、应用与结语一支。五支共用一份统一的稿约：三副身体怎么写，四编的总判断怎么说，全书的判词哪一个字都不能动，林家四口的年龄、职业、脾气一律照定。写完以后，再统一口径、统一词、统一人物。

这样分头写，最怕的是五个人讲五种身体。所以稿约里最硬的一条是：三组词「对比·粒子·真」「变化·波·善」「分布·场·美」，顺序不变，一个字不换。

苏晴、林远、林奶奶、林小舟都是虚构的。他们不承担证据，证据在原典、医学史和每一章的推理里。他们只负责一件事：让每一个判断，都落到同一家人的日子里。

书里引到的古代原典，短引原文、标出处；近现代的作者，只转述大意。拿得准的，标〔核〕；拿不准的出处、年份、轶事，标〔待核〕，全部汇进附录三。本书自己的解释，标「待验」。

一本讲三位一起发生的书，自己也是几样东西一起长出来的：一个人的口述，一份稿约，五支笔，一家虚构的人。它长成了什么样子，要等你读完来看。

导读

四张欠条

◆ 一、四家一张判决表

全书的判词，导论第九节摆过一次，结语再摆一次，一字不差。这里不重排，只把它拆开的四家，放进一张表。

四家	立的两位	丢下的那一位	偷借在哪儿	一个字
西医	摆着的身体（对比·粒子·真）＋走着的身体（变化·波·善）	我的身体（分布·场·美）	主诉；疼痛评分与量表；双盲与安慰剂；正常值（人群分布）；「健康」作为值得追求的状态	修
中医	走着的身体（变化·波·善）＋我的身体（分布·场·美）	摆着的身体（对比·粒子·真）	药性（四气五味、归经写在草木上）；穴位定位；剂量；寸关尺的部位；道地药材的优劣对比	调

四家	立的两位	丢下的那一位	偷借在哪儿	一个字
印度	摆着的身体（对比·粒子·真）＋我的身体（分布·场·美）	走着的身体（变化·波·善）	次第（瑜伽八支等）；精进；调息（呼吸的节律）；业（行为与果报的变化规则）	离
佛教	摆着的身体（性空：对比·粒子·真）＋我的身体（缘起：分布·场·美）	走着的身体：不研究变化的规律	次第（四禅八定、菩萨十地）；正精进与精进度；十二因缘被找出来是为了切断它；止观的呼吸	止

导论里那张简表只有三列。这一张多了一列「偷借在哪儿」。

这一列，本书看作全书最硬的证据。

第 32 章把它叫作欠条。一家理论上不立某一位，实践里又离不开它，就只好悄悄写一张欠条。欠条上写着借了什么，也就写着丢下的是什么。所以本书判一家丢了哪一位，不只看它说什么，更看它借什么。

四张欠条摊开，借的是三样不同的东西，对上三个不同的缺口，一张不多，一张不少。

读这张表，有两件事要记住。

第一，表说的是各家的主流框架。西医指从解剖、生理、病理一路走下来的现代医学；中医指以《黄帝内经》《伤寒论》为根的那一套；印度指奥义书、数

论、瑜伽这一路；佛教取它看身体的大势。各家内部的枝杈，放在各编的最后一章去讲。

第二，表不是成绩单。四行并排，很像四个学生排名次。不是。丢下和偷借，是结构上的事，不是道德上的事。西医救过的命，中医调好的日子，瑜伽和禅修让人安静下来的那些早晨，都是实实在在的。

◆ 二、四编的总判断

每一家所在的那一编，最后一章都有一句总判断。四句原样摆在这里：

西医教的是摆着的身体和走着的身体，靠的却是我的身体。

中医教的是走着的身体和我的身体，靠的却是摆着的身体。

印度教的是摆着的身体和我的身体，靠的却是走着的身体：要从变化里出离，出离本身就是一场变化。

佛教把身体看成缘起的、空的，却不问身体怎样变；它找出变化的链条，是为了切断它。

前三句的样子是一样的：前半句是它教的，后半句是它靠的。教的，是框架里立着的两位；靠的，是框架里没有座位、手上却离不开的那一位。

第三句比前两句多了半句。印度不是没看见变化，是看见了，然后判了它：判它为摩耶，判它为束缚。可要从变化里走出去，得一步一步走，八支有先后，调息有节律。走出去这件事，本身就是一条路。

第四句换了一个样子。佛教讲无常，比谁都讲得多，你很难说它没看见变化。所以这一句不说它「没看见」，说它「不问」：看见每一刻都在变，和问它从哪一步走到哪一步、按什么规律走，是两件事。前一件，佛教做到了极处；后一件，它找出来，是为了切断。

印度和佛教，丢的是同一位，丢法不同，所以本书分成两编。印度主流以一个不变的「我」立住我的身体，阿特曼、神我是那个静静看着的看者；佛教以缘起立住我的身体，同时把那个不变的「我」破掉。一个判变化为摩耶、为束缚，要从中出离；一个判变化为无常、为苦，要观它、切断它。一个字是离，一个字是止。

四句之外，还有第一编的一句：身体不是三副，是一场三位的纠缠，三副身体只是这场纠缠在不同侧重下露出来的样子。前四句说的是三家各缺什么，这一句说的是缺的为什么补不成拼盘。

你可以把这五句抄在一页纸上。读到哪一编，翻回来对一对，看那一编交的证据，撑不撑得起它那一句。

◆ 三、三副身体，一张表和它在家里的样子

三副身体是本书的方言，全书一套到底，不另造。导论第五节把它讲开了，这里只摆一张查用的表：

号位	实体	家常名	随身一问	三视角	物理隐喻	价值（作用）
一号位	客体	摆着的身体	它有什么?	对比	粒子	真（维持）
二号位	互动	走着的身体	它在怎么走?	变化	波	善（推动）
三号位	主体	我的身体	它是谁的?	分布	场	美（吸引）

表是硬的，日子是软的。下面换一个角度，看三副身体在林家，都长成了什么样子。

	在林家看得见的东西	哪两家握着它	丢下它的那一家，从哪里借回来
摆着的身体	苏晴的胃镜报告；林奶奶药柜上的标签；护士数出来的「78」	西医、印度（佛教也握着）	中医：药性、穴位、剂量、寸关尺、道地药材
走着的身体	林奶奶每天六点的八段锦；苏晴的二十四小时心电图；蒋大夫指头下的浮沉迟数	西医、中医	印度与佛教：次第、精进、调息、业、止观的呼吸
我的身体	病历第一行那句话；夜里一点醒来的「是我在痛」；林小舟说的「担心是担心，我是我」	中医、印度（佛教也握着）	西医：主诉、量表、安慰剂、正常值、「健康」

第二张表要横着读，也要竖着读。

横着读，每一位都被两家握着、被一家丢下。没有哪一位是谁都不要的，也没有哪一家三位都握住。

竖着读，同一位，两家握的是它的两种样子。摆着的身体，西医拿尺子量，印度拿辨别智分；走着的身体，西医推一个偏离了的数值回来，中医推一个走偏了的势转回去；我的身体，中医握的是神和情志，印度握的是那个静静看着的觉知。

一家丢下的那一位，另一家手里还留着它的一种样子。三家互相是对方的备用件。第六编敢说「补」，底气就在这里。

◆ 四、按问题找章

导论给过几条读法路线。这里换一个角度：你揣着一件具体的事来，从哪几章进。

为家里老人的药柜来的。 先读第 21 章，看「苦寒」怎样被写在黄连身上；再读第 36 章，看林奶奶的药柜怎样多了一样东西：字。中间插读第 20 章，看老人那一套「上火」「受凉」里，立着的是哪两位。家里要是还有一台会说话的音箱，第 38 章第七节写的就是它。读这几章，不是为了说服老人，是为了帮那只药柜贴上标签。

为失眠和胃痛来的。 苏晴的主线就是这一条。读第 3 章（饿不是胃自己带着的），第 11 章（她戴了二十四小时心电图），第 33 章（月底的胃痛是怎样一个月一个月拧出来的），最后读结语。第 31 章那句「是胃在动，是气在动，还是心在动」，可以当作这几章的总题目。

为练瑜伽、打坐的人。 读第 25 章，看「这不是我」那个办法好在哪里、停在哪里；读第 27 章，看那本记了一百零三道的「早课」；再读第 30 章，看观无常和研究变化差在哪一步；最后读第 37 章，看林小舟怎样从「出离变化」走到「借变化生长」。练八段锦的人，第 5 章和第 37 章第八节也在等你。

为医生来的。 西医医生，读第 12 章（查房的那个早晨），第 13、14 章（两张借条），再读第 35 章（林远第二次走到病床边）。中医师，读第 18 章（两张肝），第 22 章（铜人与克数），第 23 章（王清任为什么始终在边上），再读第 36 章。不管哪一家，最后都读第 7 章，把那条推理拿回自己的诊室试一次。

为 AI 时代来的。 读第 4 章，看体检单为什么让人安心；读第 9 章，看「身体是一台机器」这个比方从哪里来；然后读第 38 章，看手表、数字孪生和陪伴机器各坐在哪个位子上。机器为什么最先接住摆着的身体，最吃力的为什么是我的身体，第 38 章第十节有一个本书自己的读法，标了「待验」。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。上面这些路线，只是读书的路线，不是看病的路线。

◆ 五、如果你是来反驳本书的

有的读者不是来学的，是来挑错的。本书欢迎这样的读者，也给你指几条近路。

想推翻全书的骨架，读第 7 章第九节。那条「只立两位，必然偷借第三位」的推理，在那里写了三个出口：不做事，三位都立，第三位可有可无。三个出口，一个不走，两个开着。你从开着的那两个进去就行。

想说那张表画得太整齐，读第 32 章第十节「这张表会在哪里骗人」，再读结语第八节。本书自己也怀疑过，是不是先画好了格子，再把材料往里塞。本书的回答是看欠条；这个回答本身有什么弱处，那一节也写了。

想说「偷借」两个字太重，读结语第九节。本书说的「偷」，不是藏起来不让人看见，是用了却不立。这个区分很细，细到容易被读歪。

想说「生」只是一个好听的字，读第 34 章第九节和结语第十节。本书把「生」能被检验的样子写了出来：比的人里要有不信这一套的人，比的时间不能太短，比的东西要事先说好。

还想更快一点，直接翻附录四。十个常见的误读，每一条后面都写了本书真正的意思，和它在哪一章。

你要是在这几处找到了真正的反例，请告诉本书。判词能被推翻，才配站在导论里。

◆ 六、全书的十二个画面

有人读书记画面，不记道理。这本书里，有十二个画面会反复出现。记住它们，道理就跟着回来了。

一张三缺一的麻将桌。它讲凑齐了才开局，也讲三位不能互相替。

一杯冬天早上的热茶。它讲属性不是东西自己带着的。

饭桌上对不成一本账的三张纸。它讲三家各说对了一截。

1543 年帕多瓦的解剖台。它讲摆着的身体怎样被立起来。

病历第一行那七个字。它讲西医的第一张借条。

两盒一模一样的药。它讲最硬的方法里，藏着我的身体。

林奶奶药柜上的「苦，寒」。它讲中医的第一张借条。

一尊浑身是孔的宋代铜人。它讲讲气的医学，手上摸的是骨头。

一本画了一百零三道的「早课」。它讲要出离变化，先得一步一步走。

凌晨两点的「无常，无常」。它讲观变化和研究变化是两件事。

阳台上的一条红丝巾。它讲动是一个属性，风、幡、心三位纠缠。

一个写着三行字的本子。它讲三位每天在同一页纸上照一次面。

前三个画面在导论门口，中间八个分在四家，最后一个，是你今晚就能带回家的。

◆ 七、书里的几种小标记

带走的话：每章最后一句，约四十个字，可以抄进本子。

小账：两行。在西医、中医、印度、佛教四编，第一行问这一章看见了哪两位、丢下了哪一位，第二行问它在哪里把丢下的那一位借了回来。在理论编和合论编，第二行换成：三位里少了哪一位，这件事就塌成了两头？

想一想：一到三个问句，问的不是书里的知识点，是你自己的身体、你家里的事。

加粗的句子，全书三十处上下，是承重的判断，单独成段。判词只在导论和结语出现，排在米色底上。

〔核〕是出处已对过；〔核：大意〕是意思已对过，字句是转述；〔待核〕是出处、年份或轶事还没有逐字核对，全部汇进附录三；〔据研究文献〕〔据传记〕是说这一处取自研究者或传记作者的说法。「待验」是本书自己的解释，还等着被检验。

书里引到的古代原典，短引原文，括号里标出处，比如（《素问·上古天真论》）（《瑜伽经》2.29）（《中部》）。近现代的作者，比如恩格尔、梅洛-庞蒂、福柯、坎农，只转述大意。凡带引号的话，请读作「大意如此」。

这些标记留在纸面上，不是疏忽，是本书说话的分寸：知道的说知道，不知道的说不知道。

◆ 八、给读书会和老师

这本书可以一个人读，也可以一群人一起读。

给读书会：六次读完。第一次读导论和第一编，第二到第五次每次读一家，第六次读合论和结语。每次开场，请每个人带一样自己家里的东西来：一张化验单，一个药方，一段练习的录音，一只手表上的分数。读完那一编，一起给这样

东西记两行小账：它立的是哪两位，丢下的是哪一位，又从哪里借了回来。六次下来，桌上会摆满一堆欠条。

读书会最容易吵起来的，是第三次和第四次。信中医的人读到「靠的却是摆着的身体」，练瑜伽的人读到「出离本身就是一场变化」，常常会不服气。不服气是好事。请他把不服气的那一处，写成一句「这一行判断要改，因为……」，记下来。结语第十一节写了四家可能怎样回这本书，你们写的，多半比本书写的更硬。

附录五收了十二个讨论题，可以挑着用。

给老师：医学院、中医院校、护理课、瑜伽和禅修的老师，都可以拿第 7 章那条推理上一节课。请学生挑自己最熟的那一家，按六步走一遍：它立了哪两位？它在做事吗？第三位从哪个后门进来？走完以后，再请他们找一处「补位」的人或学说，说一说它为什么在边上。

每一章末的「想一想」，都可以直接拿到课堂上。比苏晴更好的例子，就在学生自己家里。

一群人一起读一本讲「三位一起发生」的书，本身就是一场小小的发生。读完以后，看看你们之间，谁先问哪一问，谁总漏哪一问。

目 录

作者介绍 iii

十分钟读完这本书 iv

前言　一部手机里的三间屋子 xiv

导读　四张欠条 xxi

导论　一张麻将桌：身体为什么要三位才能开局 1

第一编　理论编：身体的属性纠缠论 **37**

第 1 章　同一具身体，三种问法 38

第 2 章　谁的身体：承载者的发生 51

第 3 章　什么属性：属性的发生 64

第 4 章　摆着的身体：对比·粒子·真 77

第 5 章　走着的身体：变化·波·善 90

第 6 章　我的身体：分布·场·美 103

第 7 章　互为预设：两位为什么塌成两头 116

第二编　西医：教的是客体与互动，靠的是主体 **131**

第 8 章　打开身体：维萨留斯与一号位的诞生 132

第 9 章　身体是一台机器：笛卡尔、哈维、拉美特利 145

第 10 章　病在哪里：从器官、细胞、细菌到基因 158

第 11 章　西医也讲变化：伯尔纳、坎农与稳态 170

第 12 章　缺席的主体：医学凝视与病人的消失 183

第 13 章　偷借之一：主诉、疼痛评分与量表 197

第 14 章　偷借之二：双盲与安慰剂 210

第 15 章　内部的补位：恩格尔、梅洛-庞蒂与心身医学 223

第三编　中医：教的是互动与主体，靠的是客体 **237**

第 16 章　医易同源：变化是根 238

第 17 章　摸一个波：脉象与节律 251

第 18 章　藏象：看见的是象，不是器官　264
第 19 章　天人相应与五行分布：中医的场　277
第 20 章　形神合一、阴平阳秘：主体与美　289
第 21 章　偷借之一：药性　302
第 22 章　偷借之二：穴位、剂量、寸关尺与道地药材　315
第 23 章　内部的补位：王清任《医林改错》与中西汇通　328

第四编　印度：教的是客体与主体，靠的是互动　341
第 24 章　梵与阿特曼：身体是场中一点　342
第 25 章　神我与自性、极微：印度的对比与粒子　357
第 26 章　脉轮与纳迪：身体的分布图　371
第 27 章　偷借：次第、精进与调息　385

第五编　佛教：看穿了身体，却不问身体怎样变　399
第 28 章　四大假合，五蕴非我：缘起之网　400
第 29 章　性空之辨：一号位的对比与粒子　414
第 30 章　观无常不等于研究变化：偷借在哪里　426
第 31 章　风动、幡动、还是心动　440

第六编　合论与应用：凑齐三位，身体才开局　455
第 32 章　三张缺角的图拼在一起　456
第 33 章　纠缠而成：身体的属性怎样发生　469
第 34 章　从修、调、离到生　481
第 35 章　健康应用一：给西医补主体　494
第 36 章　健康应用二：给中医补客体　507
第 37 章　健康应用三：给身心修行补互动　520
第 38 章　AI 时代的身体　533

结语　三缺一，凑齐了才开局　545

参考书目　三座城的书架　564

附录　575
附录一　三缺一总表与偷借速查　576
附录二　本书的词　580

附录三　引文核验总表 583
附录四　十个常见误读 587
附录五　给读书会的十二个问题 590
后记　三缺一的书，凑齐了才写成 592

导论

一张麻将桌：身体为什么要三位才能开局

◆ 一、苏晴的一个星期

苏晴四十一岁，在一家物流公司做会计。月底对账那几天，她常常十一点才到家。

失眠加胃痛，快两年了。

不是每晚都睡不着。是躺下以后，脑子里的账还在走：哪张单子没回，哪个司机的油费报多了，儿子这个月的生活费转了没有。到一点多，胃也跟着醒过来，隐隐地胀，像有人在里面攥了一把。

那个星期，她把三件事排进了日程。

周一上午，她去了丈夫林远上班的医院。林远在心内科，替她托了消化科的同事。胃镜做了，甲功查了，血常规、肝功能也顺手查了一遍。

做胃镜之前，护士让她侧躺在检查床上，含住一个塑料的牙垫。管子进去的那几分钟，她一直在数天花板上的格子，数到第四十几格，医生说好了。麻药过后，嗓子里干干的，像吞了一口沙。她坐在走廊上等报告，旁边一位老先生拿着一张 CT 片子，对着窗户的光看了很久。

下午，报告出来，一张一张，全是正常。

消化科的医生翻了翻，说：「没什么问题，注意休息。」

苏晴拿着那一沓纸走出诊室。走廊很长，椅子上坐满了人。她站在电梯口，心里有一点说不清的松，也有一点说不清的空。

松，是因为没查出什么。空，是因为她明明还在痛。

那天晚上吃饭，林远把报告一页一页看完，放下筷子说：「我早说了，就是压力大。胃镜都干干净净的，你别自己吓自己。」

他说得没错。他是真的松了一口气。他在心内科干了十几年，见过太多胸口闷了半年、拖到最后一查已经很重的病人；在他那里，「什么都没查出来」是一份实实在在的好消息。

他还顺手把几项指标指给她看：这一项在正常范围的中间，这一项稍稍偏低一点，不要紧。他说话的样子，和他在病房里给病人家属解释化验单时一模一样，耐心，清楚，每一句都有数字托着。

可苏晴听着，觉得那句「就是压力大」，像是把她的痛轻轻推回了她自己手里：查过了，没事，剩下的是你的事。

你大概也有过这样的时候：单子上全是正常，身体却在说不正常。那一刻，你信哪一个？

周三下午，婆婆打电话来，说已经约好了老城区一位老中医，让她请半天假。

诊所在一条老巷子里，门脸不大，进门是一排药柜，几百个小抽屉，每个抽屉上贴着一张褪了色的纸条，写着药名。屋里有一股说不清的味道，苦里带一点香。候诊的长椅上坐着几位老人，彼此像是认识，在聊谁家的孙子考上了哪里。

轮到苏晴，老中医话不多。他三根手指搭在苏晴的手腕上，换一只手，又搭了一会儿。看了舌头，问了几句：嘴里苦不苦，生了气是不是痛得更厉害，夜里几点醒。

苏晴说，常在一两点醒。

老中医点点头，在方笺上写了八个字：肝气犯胃，心脾两虚。

他说，大意是：你这是气堵着了，心思重，脾胃跟着受累；药是一方面，自己也要学着把心放宽。

苏晴听着，觉得这话比周一那句「没问题」更像在说她。说的是她这个人，不只是她的胃。

她拎着几包药回家，婆婆在厨房里给她找砂锅。药要先泡半个钟头，再用小火煎，头一煎倒出来，再加水煎第二道，两道兑在一起，分早晚喝。婆婆一边守着火一边说，你看，人家一摸就摸出来了，你就是心事太多。

林远下班回来，看了一眼灶上的砂锅，没说话。

他心里大概在想：肝气犯胃，肝在哪里？B 超上的肝好好的。可他也知道，母亲七十多岁了，跟她争这个，没有用，还伤和气。他去洗了手，把碗筷摆上了桌。

那一碗药很苦。苏晴喝完，含了一颗婆婆递过来的话梅。那天夜里，她睡得好像稍微沉了一点，又好像没有，她自己也说不准。

周六一早，儿子林小舟回家了。他拉着苏晴去了学校附近的一家瑜伽馆，下午又带她去城郊一个一日禅修营。

瑜伽老师让她平躺在垫子上，把注意力放到脚趾，再放到脚踝、小腿，一节一节往上走。禅修营的法师讲得更简单：念头来了，不追；念头走了，不留；只看着呼吸，一进一出。

「放下，观呼吸。」

禅修营设在一座山脚下的院子里，几十个人坐在蒲团上，大多比苏晴年轻。法师说，不要用力去赶念头，赶它，它就更来劲；你只是看着，像坐在河边看水

流过去。苏晴照着做，可念头一个接一个：下周一要交的报表，林远今晚值不值班，婆婆的血压药还有没有。她每拉回来一次，过不了几口气，又被带走了。

林小舟坐在她旁边，背挺得笔直，眼睛半闭。苏晴偷看了他一眼，觉得儿子好像离她有点远，又觉得他这样很好。

那一个钟头，苏晴确实轻了一些，胃好像也没那么硬了。

回去的车上，林小舟说：「妈，你的问题就是放不下。身体不过是一个壳，痛也是念头。你看着它，它自己就过去了。」

苏晴笑了笑，没接话。她想说，可我是真的痛啊。话到嘴边，又咽了回去。

那天晚饭，四个人难得坐齐了。

林奶奶先开口，说药喝了三天，气色是不是好一点了。林远说，气色这东西，看不出什么，胃镜都没事，休息好比什么都强。林小舟说，爸，你们都在往外找，问题在里面，妈要学会放下。

林奶奶不高兴了：「放下放下，人活着，肚子要吃饭，你放得下？」

林远笑了一下：「妈，他说的是心里放下。」

「心里放下，胃就不痛了？那还要医院做什么。」

苏晴给每个人夹了一筷子菜，说：「吃饭吃饭。」

那一顿饭，三个人说的都是她的身体，可她觉得，没有一个人在说她。

到了夜里，她还是一点多醒来。躺在黑暗里，听着林远轻轻的鼾声，她把这一个星期从头过了一遍。

三间屋子，三副身体。

医院看见的，是一具可以拍、可以化验、可以和正常值比一比的身体。中医馆看见的，是一具气在里面走、走岔了的身体。瑜伽馆和禅修营看见的，是一具要被放下、被看着的身体。

每一间屋子都说对了一些。她还是睡不着。

更让她为难的，是三间屋子彼此不说话。医院不问她心里压着什么，中医馆不看她的胃镜报告，禅修营觉得报告和药方都是「外面的东西」。她带着同一具身体，走进三间屋子，像是拿着同一张地图，去问三个只认识地图一角的人。

这样的人，你身边大概不少。一位同事胃不舒服好几年，胃镜做了两次，都说没事；一位邻居睡不着，药换了几种，中药喝了几个疗程，冥想课也报过；一位亲戚腰痛，拍片子看不出什么，推拿了一阵好了，过一阵又犯。他们不缺医生，不缺方子，不缺道理。缺的是一个能把三间屋子的话放在一起听的地方。

这本书，就从这件事开始。

◆ 二、林家四口

这本书里，会反复出现这一家人。先介绍一下。他们是虚构的，出版信息页也会注明。

苏晴，四十一岁，一家物流公司的会计，失眠加胃痛快两年。她是全书的主线：导论里，她走进三间屋子；第六编，她的身体要开局。

林远，四十四岁，苏晴的丈夫，一家三甲医院心内科的主治医生。他信指标，信循证，查房前先把病人的化验单从头翻一遍。他嘴上不信「气」，说那是说不清楚的东西。

林奶奶，名叫秦淑兰，七十三岁，林远的母亲。她退休前教了一辈子小学语文，说话慢，主意定。每天早晨，她在小区的空地上打一套八段锦。家里的抽屉

常年放着几味中药。天一凉，她就叮嘱全家「别受凉」；谁嘴角起个泡，她就说「上火了」。

林小舟，十九岁，林远和苏晴的儿子，读大二。他这一年迷上了瑜伽，最近又在读佛经。家里谁一着急，他就说一句：「放下。」

先各看他们一个早晨。

林远的早晨从七点半的查房开始。他站在病床边，先看监护仪上的心率和血压，再翻夜班护士的记录，最后才低头问病人一句：「昨晚睡得怎么样？胸口还闷不闷？」病人说了一大串，他一边听，一边在本子上记两三个字。回到办公室，他打开电脑，调出昨天的心脏彩超和血检，在每一项后面打一个钩或一个圈。他喜欢这样的时刻：数字摆在那里，清清楚楚，不会骗人。

林奶奶的早晨从六点的八段锦开始。小区空地上有七八个老人，站成两排，跟着一台小音箱里的口令，两手托天理三焦，左右开弓似射雕。她做得很慢，每一个动作都停一停。做完了，她会摸一摸自己的手心，说一句「热了，气走开了」。回家路上，她顺手在菜市场买一把芹菜，说芹菜降火。

林小舟的早晨，在学校宿舍的一块瑜伽垫上。室友还在睡，他赤着脚，从山式站起，一个拜日式接一个拜日式。做完了，他盘腿坐下，闭上眼睛十分钟。手机里存着一本电子版的佛经，他每天读一小段，读到喜欢的句子，就截图发到家族群里。林奶奶回一个点赞，林远不回，苏晴回一句「早点吃饭」。

苏晴的早晨，是三个人的早晨叠在一起，又谁的都不是。她六点半起来给自己热一杯牛奶，胃不舒服的时候，热牛奶喝下去会好一点；七点四十出门挤地铁，在车厢里回两条工作消息；到了公司，第一件事是打开电脑上的对账表。胃痛和失眠，就藏在这一天一天里，没有谁专门去看它。

四个人，差不多就是这本书要拆的几种身体观。林远站在西医那一边，林奶奶站在中医那一边，林小舟一只脚在印度的瑜伽里，一只脚在佛经里。苏晴夹在中间，三间屋子都去过。

书里偶尔还会有几个配角：苏晴公司里的同事，林远科里的病人，林奶奶一起打八段锦的老邻居，林小舟的瑜伽老师。他们出场一两次，各带一件小事来。

他们不负责证明什么。证据在原典里，在医学史里，在每一章的推理里。他们只负责一件事：让每一个判断，都落到同一家人的日子里。

你家里大概也有这样一张饭桌。有人信化验单，有人信老方子，有人信「想开点就好了」。说到身体，话不投机，各自低头吃饭。

谁也说服不了谁，是因为每个人都只看见了身体的一部分，又都觉得自己看见的是全部。

这本书想做的，是让这张桌子上的人，先看清自己坐在哪个座位上，空着的又是哪一个。

◆ 三、一张麻将桌

打个比方。

林奶奶住的那个老小区，楼下有一间小小的棋牌室，原来是一间车库，摆了两张麻将桌。夏天的傍晚，门开着，从窗口经过，常能听见有人在里面喊：「三缺一，三缺一啊，谁来凑一个？」喊上三遍，要是还没人来，三个人就只好坐着嗑瓜子，聊几句家常，等。

一张麻将桌，四个座位。来了三个人，坐下，洗了牌，打不起来。人不齐，局开不了。这叫三缺一。

这个说法太家常了，家常到很少有人停下来想一想它说的是什么。它说的是：有些事，不是人越多越热闹、人越少越冷清那么简单；它有一个门槛，差一个，就是零。三个人的麻将，不是四个人麻将的四分之三，是没有麻将。

本书要说的事，和这张桌子有点像。

一具身体要「开局」——要活着，要有感觉，要能被看病、被调养、被修炼——需要三位一起到场。本书把这三位叫作三副身体：摆着的身体，走着的身体，我的身体。下面会一副一副讲。

西医、中医、印度的身体观，各自请了其中两位上桌，第三位没有座位。

这就是书名里的「三缺一」。

先说这个比喻对在哪里。

它对在「凑齐了才开局」。麻将不是三个人都会打，少一个也能将就；少一个，就是打不了。身体也是这样。三位不是锦上添花的东西，少了一位，身体的哪一种属性都发生不了。这一点，第一编会一章一章讲清楚。

「开局」这个词，本书要多用几次，先说清楚它在身体上是什么意思。

一具身体开了局，不是说它没有病了，也不是说它完美了。开局说的是：这具身体活成了一场完整的事。它有一个稳稳的底子，可以被看、被量、被托住；它在走，有起有落，有往好里去的劲；它是某个人的，那个人在里面感到这是「我」，并且想往某个样子活。三样都在场，而且彼此接得上，这一局就开了。

没开局的身体，也许什么指标都正常，也许什么功夫都练过，可那个人总觉得哪里不对，又说不出是哪里。苏晴那两年，就是这样一具没有开局的身体：检查单上一切正常，夜里一点准时醒来。

再说它错在哪里。错处有三处，每一处都正好对着本书要讲的一件要紧事。

第一处：麻将是四个人，本书是三位。

书名借了「三缺一」这个说法，说的是缺了一位，不是说一共有四位。身体的位子只有三个：摆着的，走着的，我的。三家各坐了两个，空着一个。

第二处：麻将的人先在，本书的三位是发生的。

打麻将的人，坐下之前就是一个个现成的人。你可以说「老张来了，老李还没到」。身体的三位不是这样。它们不是先待在那里、等着被请上桌的三个人。它们是在一次次发生里，才显出来的三个侧面。

一阵胃痛发生的时候，「胃里有什么」「气怎么在走」「是我在痛」，三样是同时冒出来的。没有哪一位先到。

你也许会说：胃总是先在的吧，没有胃，哪来的胃痛？这话有一半对。胃作为一块可以拍、可以切的组织，确实在你痛之前就在肚子里。本书说的是另一件事：这一阵「胃痛」作为一个属性，它的三位是一起到场的。胃在那里，可「胃里有什么」这个侧面要被突出出来，要等一次检查、一次按压、一次你自己去摸它；平常它安安静静，你根本想不起它来。

这一处要记牢。整本书都踩在它上面。

为什么它这样要紧？因为三家的毛病，有一半就出在这里。三家都容易把自己立住的那两位，当成先在那里、早就定好的东西：西医当摆着的身体是早就在那里的一台机器，只等着被打开、被看清；印度当我的身体是早就在那里的一个「我」，只等着被认出来。先在的东西，用不着问它怎样发生，只要把它找出来就行了。本书要一路追问的，恰恰是这个「早就在那里」。

第三处：麻将三缺一，可以另找一个人；身体的三位，不能互相替。

麻将桌上缺的那一位，谁来都行，邻居、同事、楼下的老王，会打就行。身体缺了「我的身体」那一位，你不能拿更多的化验单去顶；缺了「摆着的身体」那一位，你不能拿更深的体会去顶。每一位只能是它自己。

这一处也有一个家常的样子。苏晴胃不舒服的时候，林远说「多喝热水」，林奶奶说「喝点小米粥」，林小舟说「深呼吸」。三个办法，各有用处，可谁也替不了谁：热水暖的是胃，小米粥顾的是那几天怎样一顿一顿吃下去，深呼吸松的是那个绷紧了的人。少了哪一样，另外两样喝得再多、做得再勤，也补不上。

三处错，正好是三件本书要讲的事：三位，不是四位；三位是发生的，不是先在的；三位不能互相替。

带着这张桌子往下读。它对的地方，帮你记住；它错的地方，帮你想深。

麻将桌上还有一个细节，打过的人都知道：座位分东南西北，可「东」不是一把固定的椅子。每一局打完，庄家要轮，坐在哪个方位，这一局算什么风，跟着变。同一个人，同一把椅子，这一局是庄，下一局就不是了。

这个细节，比喻里倒是对上了本书的一件事。身体的三个位子，也不是三把钉死的椅子。同一具身体，这一刻突出的是摆着的那一副，下一刻突出的是走着的那一副，再下一刻，是我的那一副。轮到谁坐庄，要看那一刻发生的是什么事。苏晴躺在胃镜床上，是摆着的那一副坐庄；她在禅修营里数呼吸，是走着的那一副坐庄；她夜里一点醒来，是我的那一副坐庄。

坐庄的那一位最显眼，另外两位也在桌上。一局里少了谁，都不叫一局。

选麻将桌，不选别的比方，还有一个缘故。麻将是中国人家里最常见的一种「凑」。过年回家，亲戚们最常说的一句话之一，就是「人齐了没有，齐了开一桌」。凑齐了，屋子才热起来；差一个，大家就站着等，谁也坐不踏实。这种等

的滋味，很多人都尝过。身体缺了一位的时候，人也是这样等着，说不清在等什么，只觉得哪里没有开局。

这张桌子还有一个好处：它不分高低。四个座位一样大，谁坐东谁坐西，只是位置不同。本书说某一家丢下了某一位，说的也只是座位空了，不是说那一家的人不会打牌。

◆ 四、一杯热茶

先做一个小实验。

冬天的早上，你从外面进门，手冻得发红。家里人递给你一杯刚泡的茶，你两只手捧着，说了一句：「好热。」

请问：这个「热」，是谁的？

第一个回答：是茶的。茶刚泡好，八十多度，温度计一插就知道。热是茶自己带着的，你只是摸到了。

这个回答有道理。茶的温度确实量得出来，换谁去量都是那个数。

第二个回答：是你手的。同一杯茶，你在暖气房里坐半天再去捧，就不觉得那么热了。冻僵的手，摸什么都烫。热是手觉出来的。

这个回答也有道理。

第三个回答：是你接过茶的那一下的。你不碰它，它就只是放在桌上冒着气；你一碰，热才「发生」。握得越紧，越觉得烫；握一会儿，手暖了，热就变成了温。热在接触里，在一来一回之间。

这个回答，也有道理。

再加一个场面，三个回答会吵得更厉害。

林远、林奶奶、林小舟三个人，同时伸手去摸这一杯茶。林远刚从开着空调的车里下来，手是温的，他说：「还好，不算烫。」林奶奶手上有一层老茧，捧了半天，说：「正好喝。」林小舟刚在阳台上站了十分钟，手冻得通红，碰了一下就缩回来：「烫。」

同一杯茶，三个人，三个「热」。

林远会说：那是你们的感觉不准，温度计插进去，就是八十二度，这才是热的真相。林小舟会说：热不热，全看心里怎么觉，心一静，烫也不烫。林奶奶会说：热要看时候，刚泡的烫，放一放就温了，喝茶要会等。

三个人，正好各站一个回答。

苏晴在一旁听着，忽然笑了。她说，你们三个人讲的，好像跟我这几天去的三个地方一模一样。

她说得很准。医院那一间屋子，相信温度计的八十二度，相信一个人人都能读出来的数。中医馆那一间屋子，相信时候，相信放一放、等一等，相信事情是一步一步变过来的。禅修营那一间屋子，相信心里怎么觉，相信一切都要回到觉知的那个人。

一杯茶，三间屋子，又各站了一个。

三个回答都对，又都不全。

茶有八十多度，是一回事。你的手冻僵了，是一回事。你捧住它的这一下，是一回事。「好热」这个属性，是三样同时到场才发生的。少一样，「好热」就不是这个好热。

请注意，三样不是排好了先后的。不是先有茶的热，再传到手上，最后才被你感觉到。你说「好热」的那一瞬，茶、手、接触，是一起在场的。

这就是本书要说的第一件事：

属性不是东西自己带着的。

这句话听起来有点怪。我们从小学的说法是：糖是甜的，冰是冷的，石头是硬的。属性像贴在东西身上的标签，东西走到哪里，标签带到哪里。

这种说法用了很久，也很好用。买菜的时候，你说这个西瓜甜，那个西瓜不甜，没人会拦着你说「甜不是西瓜自己带着的」。日子要过下去，标签就得用。

可是标签用久了，会有一个小小的错觉：好像甜一直待在西瓜里，你吃不吃它，它都在那里甜着。好像痛一直待在胃里，你醒不醒，它都在那里痛着。

本书不说这些标签是假的。糖放进嘴里，几乎每一次都甜；这件事稳得很，稳到可以写进教科书。本书要问的是：这份「稳」，是怎么来的？

就拿温度计来说。温度计插进茶里，读出八十二度。这个读数稳得很，谁去插都一样。可是请注意，温度计读出这个数，也是一次接触：玻璃泡里的液体碰到茶，受热，涨上去，停在某一格。它没有站在茶外面看茶，它也伸了一只「手」进去，只是这只手很稳，每次伸进去都差不多，所以读数也差不多。

温度计的了不起，就在这只稳稳的手。它把「是谁在摸」这一位，压到了最小、最不起眼，压得几乎看不见。看不见，不等于不在。

本书的回答是：属性每一次都是发生的。它稳，是因为发生它的那几样，一次又一次以差不多的样子到场、缠在一起，稳住了。不是因为它一直贴在东西身上。

这个回答来自王德生博士的《属性纠缠论——实体属性发生学导论》。本书是那本书的一个专题卷，专讲身体。

那本书讲的是一切实体的属性：一块石头的硬，一首歌的好听，一个人的脾气。它的意思，用大白话说，有四句。一，属性不是东西自己带着的，是「谁的」和「什么」两场发生同时到场才有的。二，总有一个位子在被突出：突出的是摆在那里的东西，就看见一个客体；突出的是来来往往，就看见一场互动；突出的是「我」，就看见一个主体。三，这三样互相需要，互为条件，缠在一起。四，一个属性稳下来，是三样缠在一起、一次次碰撞、慢慢稳住的结果。这四句，第一编会一句一句讲开。

为什么专讲身体？因为身体是这件事最躲不开的地方。

茶的热，你还可以说「反正温度计量得出来」。胃的痛，没有一根温度计插得进去。胃镜看见了胃，没看见痛。痛是谁的？是胃的，是气的，还是你的？

今天，这个问题又多了一层。

苏晴的手腕上戴着一只手环，是去年儿子送的。每天早上，手机会推送一份「睡眠报告」：深睡多少分钟，浅睡多少分钟，几点几分醒了一次，睡眠评分七十一分。她有时候看着这个分数，会有点发愣：昨晚明明觉得一夜没睡好，分数却还过得去；有一晚觉得睡得还行，分数却只有五十几。

信手环，还是信自己？

手环量的是心率、翻身、血氧，是摆着的身体和走着的身体，量得很勤，一夜几千个点。它没法量的，是「我睡得好不好」那种感觉。可它偏偏给了一个「评分」，好像它连那一样也替你量了。

这件事，第 38 章会细讲。这里只说一句：机器越来越会量身体，「这是谁的身体」这一问，就越容易被一个数字悄悄顶替。顶替得越顺手，越容易忘了它是借来的。

答不清这个问题，就会像苏晴一样，在三间屋子之间走来走去，每一间都给她一份对的答案，每一份都只对了一截。

再往深处走一步。

就拿苏晴的胃痛来说。它也是三样一起到场才发生的：胃本身的样子——黏膜、肌肉、胃酸；夜里一两点那一阵阵的起落——吃饭晚了，躺下了，脑子里的账还在走；还有「是我在痛」，是一个四十一岁、月底要对账、儿子在外地上学的女人在痛。

三样，缺一样，这一阵痛就不是这一阵痛。

周一的医院，看清了第一样，也看了一点第二样。周三的中医馆，看清了第二样和第三样。周六的瑜伽馆，看着第三样，想让它放下。没有一间屋子，是把三样当成一件事来看的。

◆ 五、三副身体，随身三问

现在把那三样起个名字。

本书把它们叫作三副身体。说是「三副」，其实是同一具身体的三个侧面；为了好记，先当成三副来讲，第 7 章再把它们收回成一场。

第一副，摆着的身体。

它是可以被放在那里看的身体：有多高，多重，血压多少，胃黏膜是什么颜色，肝脏有几厘米。拍一张片子，它就在片子上；做一次化验，它就在化验单上。你今天去量和明天去量，只要它没变，数字就差不多。

摆着的身体，随身带一问：它有什么？

第二副，走着的身体。

它是一刻不停在动的身体：心跳一下接一下，呼吸一进一出，饭吃下去慢慢消化，白天精神、夜里困倦，春天容易上火、冬天容易受凉。它不是一张片子，是一段录像；不是一个数，是一条起起落落的线。

走着的身体，随身带一问：它在怎么走？

第三副，我的身体。

它是你从里面感觉到的身体：是我在痛，是我累了，是我在这具身体里过日子。别人可以看见你的胃，看不见你的痛；可以量你的心跳，量不出你心慌的那种慌。它也不只是你一个人的事：你在家里是妈妈，在单位是会计，在婆婆面前是儿媳，这些都缠在「我的身体」里。

我的身体，随身带一问：它是谁的？

三个问句连起来，就是本书的随身三问：

这具身体在这里，有什么？在怎么走？是谁的？

把这三问记在心里。读到任何一家医学、任何一种修炼的说法，都可以拿出来问一遍。哪一问它答得最细，哪一问它几乎不答，一眼就能看出来。

你也可以拿它问自己。下一次身体哪里不舒服，先别急着下结论，三问各问一遍：它有什么？它在怎么走？它是谁的？很多时候，三个答案凑在一起，比任何一个单独的答案都更接近那件事。

三副身体还各有几个对应的说法。这些说法在后面会反复出现，这里先摆一张表，不用背，用到时回来查。

号位	实体	家常名	随身一问	三视角	物理隐喻	价值（作用）
一号位	客体	摆着的身体	它有什么？	对比	粒子	真（维持）
二号位	互动	走着的身体	它在怎么走？	变化	波	善（推动）

号位	实体	家常名	随身一问	三视角	物理隐喻	价值（作用）
三号位	主体	我的身体	它是谁的?	分布	场	美（吸引）

表里有几个硬一点的词，用大白话说一遍。

「号位」，就是位子。本书说一号位（摆着的身体）、二号位（走着的身体）、三号位（我的身体），说的就是三个位子。哪一个位子在这一刻被突出出来，身体就以哪一副的样子露出来。

一号位、二号位、三号位，是《属性纠缠论》里的说法，本书照用。每一个位子，对应一种「实体」：一号位是客体，就是被看、被摆在那里的那样东西；二号位是互动，就是来来往往的那一场；三号位是主体，就是「我」。为了好读，本书大多用家常名，硬词只在要紧处出现。

请注意，「号位」不是身体里的三个零件，不是胃、心、脑那样分得开的东西。同一具身体，同一个时刻，都可以从三个位子去看。只是在不同的时候，被突出出来的那一个位子不一样。

举个例子。苏晴躺在胃镜检查床上的时候，她的身体被突出的是一号位：一个被管子探进去、被屏幕照着的客体。她在禅修营里一呼一吸地数着的时候，被突出的是二号位：一进一出、一起一落的那一场。她夜里一点醒来，觉得「是我在痛」的时候，被突出的是三号位：一个在痛的我。还是那具身体。

「对比·粒子·真」是一组。摆着的身体，靠对比认出来：这一块和那一块不一样，这个人和正常值差多少。它像粒子，一颗一颗、一块一块，能数、能分。它管的是真，作用是维持：让身体稳住，是它自己。

「变化·波·善」是一组。走着的身体，靠变化认出来：快了、慢了、往上走、往下走。它像波，一浪接一浪。它管的是善，作用是推动：让身体往好的方向走。

「分布·场·美」是一组。我的身体，靠分布认出来：痛在哪一片，累在哪一处，「我」铺开在多大的范围。它像场，不是一个点，是一片。它管的是美，作用是吸引：让一个人愿意活下去、愿意往某个样子长。

真、善、美三个字，在这里要多说一句。它们不是道德课上的三个大字，是三种作用。

真，是维持。一具身体，今天和昨天是同一具，骨头还在原来的地方，血型没有变，这是真在维持。体检单让人安心，安心的就是这一份「还是它」。

善，是推动。一具身体，从病里一点点好起来，从累里一点点缓过来，孩子一年长高几厘米，这是善在推动。走着的身体，要往某个方向走。

美，是吸引。一个人想活成某个样子，想有一个好气色，想重新能爬上那座山，想陪孙子长大，这是美在吸引。我的身体，总被某个样子拉着。

三种作用，缺一样，身体都过不好日子。只有维持，没有推动，就是一潭死水；只有推动，没有吸引，就是一直在跑却不知道往哪里；只有吸引，没有维持，就是想得很美，脚下却是空的。

这三组词，第 4、5、6 章会一章讲一组。

拿林家的人试一试三问，会发现每个人习惯先问的那一问不一样。

林远看一个病人，先问「有什么」：指标多少，片子上看见了什么。问完了，再问「怎么走」：病程多久，用药以后指标怎样变。「是谁的」，他也问，可那是查房时的一句寒暄，不进病历的正文。

林奶奶看家里人，先问「怎么走」：最近是不是上火了，是不是受凉了，夜里睡得怎样。再问「是谁的」：心里是不是有事，是不是跟谁怄气了。「有什么」，她很少问，她不看化验单，说那一张纸上的东西「看不懂，也用不着」。

林小舟看自己，先问「是谁的」：这个念头是谁在想，这阵难受是谁在受。再问「有什么」：身体是什么做的，一层一层剥开，哪一层是「我」。「怎么走」，他觉得不必问，变化是要放下的。

三个人，各漏一问。漏的那一问，正好是另外两个人最先问的。

这件事不只在林家。你可以想想自己：身体不舒服的时候，你最先问的是哪一问，最少问的又是哪一问？

现在只要记住一件事：三问、三个位子、三组词，是同一张表的三种读法。

◆ 六、三缺一：三家一张表

有了三副身体，再回头看苏晴走过的三间屋子。

医院这一间，讲的是西医。西医看摆着的身体，看得极细：从器官到细胞，从细胞到基因。它也看走着的身体：心电图、血压曲线、药物在血里怎样升起又怎样代谢掉。它在框架里不立的，是我的身体。病历上写的是「胃窦黏膜轻度充血」，写不下「她夜里一点醒来，想着月底的账」。

中医馆这一间，讲的是中医。中医看走着的身体，看得极细：气怎么升降出入，病到了哪一步、往哪里变。它也看我的身体：情志，神，一个人的心思重不重。它在框架里不立的，是摆着的身体。中医的「肝」，说的不是 B 超上那一块。

瑜伽馆和禅修营这一间，讲的是印度的身体观，还有从印度长出来的佛教。它们看我的身体，看得极深：觉知，「我」是什么，「我」能不能放下。它们也看摆着的身体：把身体拆成一层一层、一粒一粒，看清它是什么做的。它们在框架里不立的，是走着的身体。变化在它们那里，是要出离的东西，或者是要看穿的东西。

把三家，连同佛教，排成一张表：

	立的两位	丢下的那一位	一个字
西医	摆着的身体＋走着的身体	我的身体（分布·场·美）	修
中医	走着的身体＋我的身体	摆着的身体（对比·粒子·真）	调
印度	摆着的身体＋我的身体	走着的身体（变化·波·善）	离
佛教	摆着的身体（性空）＋我的身体（缘起）	走着的身体：不研究变化的规律	止

每一家，各立两位，各丢一位。

再看一个字。西医修：哪里坏了，找到它，修好它。中医调：哪里偏了，顺着变化，把它调回来。印度离：从变化的束缚里出来，回到那个不变的「我」。佛教止：看穿变化是苦，止住它。

四个字，四种和身体相处的姿势。

修，是工匠对着一台机器。哪个零件松了，拧紧；哪根管子堵了，疏通；哪一块坏了，切掉或换掉。林远查房，心里多半是这个姿势。它的好处是准：找得到那个出问题的东西，就下得了手。

调，是厨子对着一锅汤。咸了加水，淡了加盐，火大了关小一点。林奶奶守着砂锅，心里多半是这个姿势。它的好处是活：不拘泥一样东西，看的是整锅汤的走向。

离，是一个人从一间着火的屋子里走出来。屋子是变化，是束缚；走出来，回到那个不被烧着的自己。林小舟盘腿坐着，心里多半是这个姿势。它的好处是深：一个人能从自己的身体后面退一步，看见它。

止，是一个人看清了水为什么一直在流，于是关掉了水龙头。佛教看清了身体念念生灭，看清了它的苦从哪里来，于是要止住那条链。

本书也有一个字：生。

生，不是第五家医学。生是让三位一起到场，在三位的纠缠里发生。第 34 章会专门讲它。

还要多说一句。表上三个位子，每一个都被两家握着、被一家丢下。我的身体，中医和印度握着，西医丢下。摆着的身体，西医和印度握着，中医丢下。走着的身体，西医和中医握着，印度丢下。

三家合起来，三个位子都有人坐过。可是没有一家，三个位子同时坐满。

为什么偏偏是这三家，再加一个佛教？

因为它们是人类最大的三套身体观，各自有几千年的书、几千年的医生和修行人，各自养活过、安顿过几十亿人的身体。它们不是三种偏方，是三座城。今天一个普通中国人生了病，很可能三座城都要走一遍：先去医院，再找中医，最后在手机上搜一段冥想音频。苏晴那一个星期，并不稀奇。

佛教从印度长出来，又在中国长成了另一番样子。它和印度主流丢的是同一位，丢法却不一样：印度主流以一个不变的「我」立住我的身体，佛教以「缘起」立住它，同时把那个不变的「我」破掉。所以本书把它单列一编。

还要说明，表上说的「西医」「中医」「印度」，指的都是各家的主流框架：西医是从解剖、生理、病理一路走下来的现代医学；中医是以《黄帝内经》《伤寒论》为根的那一套；印度是奥义书、数论、瑜伽这一路。每一家内部都很宽，枝枝杈杈很多。本书拿的是主干，枝杈放到各编的最后一章去讲。

先别急着站队。表上每一家丢下的那一位，旁边一家恰好看得最深。

西医丢下了我的身体，可西医有一样别人难比的本事：可检验、可推翻。一个说法，拿到一千个人身上去试，试得出就留下，试不出就扔掉。这份老实，是摆着的身体给它的。

中医丢下了摆着的身体，可中医有一样别人难比的本事：看整体，看时间，看节律。一个人不是一堆零件，是一场一年四季、一天十二个时辰都在变的事。这份耐心，是走着的身体给它的。

印度丢下了走着的身体，可印度有一样别人难比的本事：觉知，内观。一个人可以回头看见自己在看，可以一层一层剥开「我」。这份深，是我的身体给它的。

三样本事，各编都会专门写一处「本书要向它学的」。拆一家，先学一家。

拿苏晴的那一个星期，再对一遍这张表。

周一的医院，她被问得最多的，是「有什么」：胃镜看见了什么，甲功的数值多少。也问了一点「怎么走」：什么时候痛，饭前还是饭后。唯独「是谁的」那一问，没有正式的位置。医生说「注意休息」，这四个字落在了她自己手里，像一张没有说明书的处方。

周三的中医馆，她被问得最多的，是「怎么走」和「是谁的」：夜里几点醒，生气了会不会更痛，嘴里苦不苦，心思重不重。唯独「有什么」，没有被正式问起。老中医没看她的胃镜报告，她带去了，他摆摆手说不用。

周六的禅修营，她被要求做的，是看着「谁的」那一个：念头来了，看着；痛来了，也看着。身体被看成一层一层的壳。唯独「怎么走」，被当成了要放下的东西：念头的起落，呼吸的起落，都只是看，不去问它们往哪里走、能不能往好里走。

一张表，三间屋子，对得上。

这张表很整齐，整齐得让人起疑。它是不是本书硬画出来的？后面五编，就是给这张表交证据。每一家先写它看见了什么，写足，再说它丢下了哪一位，最后找它在哪里把丢下的那一位偷偷借了回来。证据不够，表就要改。

◆ 七、偷借：丢了一位，为什么还能运转

读到这里，你可能会有一个疑问。

西医丢了我的身体，可西医治好了无数的病。中医丢了摆着的身体，可中医传了两千多年。印度丢了走着的身体，可瑜伽练得人一身轻。

丢了一位，怎么还转得动？

这个疑问很要紧，因为它差一点就把本书的说法推翻了。如果一家医学丢了一位还能好好运转，几千年都没出大事，那这一位也许本来就可有可无。

本书的回答是：因为它没有真的丢掉。它只是在框架里不立那一位，在做的时候，又悄悄把那一位借了回来。

这就是「偷借」。

先看西医。西医的病历，第一行写的是什么？主诉。「胃部隐痛两年，夜间加重。」这是病人自己说的，是我的身体在说话。医生再相信化验，也要从病人这一句话开始。疼痛有多痛，没有仪器量得出来，于是有了从 0 到 10 的疼痛评分，请病人自己打分。最硬的临床试验要设双盲，为什么要盲？因为病人知道自己吃的是真药，身体就会不一样。

这三处，都是我的身体。西医的框架里不立它，西医的做法里处处要它。

再看中医。中医讲气，讲阴阳，讲变化。可一张方子开出来，写的是黄连几克、黄芩几克。黄连苦寒，这个「苦寒」写在黄连身上，好像是黄连自己带着的，从古到今不变。针灸取穴，要按图量几寸几分。药材要讲产地，哪里的好，哪里的差。

这几处，都是摆着的身体，是一样一样能放在秤上、能拿来对比的东西。中医的框架里不立它，中医的做法里处处要它。

再看印度。瑜伽要从变化里出离，可《瑜伽经》里的八支，是一步接一步的次第，先做到这一步，才走得到下一步（《瑜伽经》2.29）。调息练的是呼吸的节律，一进一出，一快一慢，那正是一条波。

这几处，都是走着的身体。印度的框架把变化判为要出离的东西，印度的修行处处靠变化。

佛教也是这样。佛教讲无常，看得比谁都透：身体念念生灭，没有一刻停下。可是它看变化，是为了看穿它，不是为了研究它怎样变得更好。十二因缘一环扣一环，被找出来，是为了把它切断。可是修行本身，四禅八定一层一层往上走，菩萨十地一地一地往上登，止观要从数呼吸练起。那一层一层、一地一地、一呼一吸，又是走着的身体。

林小舟在禅修营里坐得笔直，他靠的是什么？是这一年里一天一天练出来的腰背，是一口一口调匀的呼吸。他说身体是一个壳，可他这个壳，是练出来的。

为什么一定要借？

因为三位是互为预设的。一位要显出来，要靠另外两位在场。你把一位从框架里拿掉，另外两位的发生就缺了一块，做着做着，就会在某个地方卡住。卡住的地方，只好把那一位从后门请回来，换一个名字，换一个身份，不说它是谁。

这三家偷借的样子，有一个共同点：借回来的那一位，总是被安排在一个不起眼的位置上。

西医借回我的身体，放在病历第一行，放在一张量表的格子里，放在双盲设计的「需要排除的干扰」里。它是被请进来的，可是被请进来是为了被控制、被量化、被排除。

中医借回摆着的身体，放在药房的秤上，放在本草书的条目里，放在「道地」两个字里。它是被用着的，可是在理论里，它没有自己的名分，药性好像天生就长在草木上。

印度借回走着的身体，放在修行的次第里，放在每天几点起来练、练多久、练到哪一步里。它是被走着的，可是在理论里，它是要被超越的那一层。

偷借不是丑事。它恰恰说明，那一家的做法比它的框架更诚实：框架里少了一位，手上却离不开它。

打个家里的比方。一个家里，丈夫说「家里的钱都是我挣的」，从不把妻子操持家务算进去。可是他每天回家，饭是热的，衣服是干净的，孩子的作业有人看过。他嘴上不认这一份，日子里离不开这一份。哪天妻子回娘家住了一个星期，他才发现，原来那些事不是自己会发生的。

各家医学的偷借，有点像这样。嘴上不认，日子里离不开。只是医学的事更隐蔽一些：那借回来的一位，往往换了一身衣服，叫了另一个名字，连借的人自己都不觉得是在借。

还有一件事，要先打一个预防针。两位放在一起，能看见很多东西，可它看见的是「一对」，不是「一场」。西医看见的是结构和功能，中医看见的是气和神，印度看见的是神我和自性，佛教看见的是空和缘起。一对一对，都是两头。两头之间，有关系，有对照，有互相说明。可是三位互为条件、你中有我、缺一不可的那种缠法，两位是看不见的。看不见，又离不开，只好偷借。这件事，第 7 章细讲。

第 7 章会把这件事写成一条推理，一步一步走，走到最后，你自己就能讲给别人听。第二到第五编，每一编都会找它那一家偷借的地方，一处一处摆出来。

◆ 八、先清三个误会

一本书说「各家都缺一位」，最容易被读歪。先清三个误会。

第一个误会：这本书是在比高低，看哪家医学最好。

不是。

本书不评比。西医修、中医调、印度离、佛教止，四个字各有各的用处。骨头断了，要修；一个人冬天老是手脚冰凉，也许要调；一个人被念头追着跑，坐下来看一看呼吸，也许是离、是止。本书只问一件事：每一家，三个位子里，立了哪两个，丢了哪一个，又在哪里偷偷借了回来。

一张表上，三家的分量一样重。没有哪一家缺得更多，每一家都恰好缺一位。

本书要说的话，也一律写成「它停下的地方，正好是接着要走的那一步」。每一编还要写一处「本书要向它学的」。

第二个误会：这本书说中医没有客体、西医没有主体。

也不是。

本书说的「丢下」，说的是一家主流的框架公开承认什么、不承认什么。说的不是它的医生、它的书里一个字都没提过。

中医当然知道药是一样东西，药房里有秤，医生开方写克数。本书说的是：中医的理论不把「摆着的身体」立为根本，开方却要靠它。西医当然知道病人有感受，医生也会安慰人。本书说的是：西医的框架不把「我的身体」立为正式的属性，看病却从病人的那一句话开始。

所以「丢下」和「偷借」是两层。一层说框架承认什么，一层说做法离不开什么。两层分开，才说得清。

每一家内部，也都有人看见了自己的缺口，想把丢下的那一位补回来。西医里有讲「生物—心理—社会」的恩格尔，有心身医学；中医里有亲手去看脏腑的王清任，有中西汇通的努力；印度有阿育吠陀讲三种体液的变化；佛教里有禅宗、密乘对身体的肯定。这些人和这些学说，本书都很敬重。只是它们一直在边缘。它们的边缘处境，恰好反证了主流缺的是哪一位。

第三个误会：这本书要把三家拼成一锅大杂烩，西药、中药、瑜伽一起上。

更不是。

把三家的东西堆在一起，桌上还是只有三家各自的两位，每一家缺的那一位，并不会因为旁边坐了别人就自己长出来。拼盘不是开局。

本书要的，是三位一起发生、互为条件。这件事不靠加法，靠一种看法：先看清身体的每一种属性，都是三位同时到场、缠在一起才发生的；再回到每一家自己的做法里，看它缺的那一位怎样被正式请上桌。第六编讲的，就是这个。

再多说一层。拼盘还会带来一个新麻烦：三家各自的话，在同一个人身上打架。

苏晴那一周就是这样。医院说「没问题」，中医说「有问题，气堵着」，禅修营说「问题是你执着于问题」。三句话放在一起，她不知道该信哪一句，越想越乱，那天夜里反倒醒得更早。

拼盘的毛病不在东西多，在三家各说各的，谁也接不上谁。本书要做的，是给三家找一张共同的桌子：三家说的，原来是同一场发生的三个侧面。

还要加一句说明。本书只谈理解，谈习惯，谈怎样和自己的身体相处。本书不给任何诊断，不谈用药和剂量，不劝任何人停药或改换治疗，也不劝谁放弃哪一家医学。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

◆ 九、全书的判词

前面几节，把材料一样一样摆上了桌。现在把全书要说的话，压成一句。

先把判词摆在桌上：

三家各立两位、各丢一位，丢下的那一位又被偷偷借了回来；
三位一起发生，身体才开得了局。

这句话分三截读。

第一截，「三家各立两位、各丢一位」。这是看见。每一家都看见了身体的两副，而且看得很深、很细，几千年、几百年的功夫都在里面。也是每一家都没有把第三副立为根本。

第二截，「丢下的那一位又被偷偷借了回来」。这是偷借。框架里不立，做法里离不开。这一截是全书的证据所在，第二到第五编，就是一编一编地找。

第三截，「三位一起发生，身体才开得了局」。这是本书的走法。三位不是三件东西拼起来的，是一起发生的；少了一位，局就开不了；凑齐了，身体才活起来。

还要说一下，为什么判词里用「偷偷」两个字。

偷偷，不是说哪一家在作假，不是说它故意瞒着谁。偷偷说的是：借的那一方，往往不知道自己在借。西医的医生请病人给疼痛打分，他心里想的是「量化」，不是「我在借用病人的我」。中医的医生写下黄连几克，他心里想的是「对证下药」，不是「我在借用一样摆着的东西」。练瑜伽的人一步一步往上练，他心里想的是「修行」，不是「我在借用变化的规律」。

借了，又不觉得是借，所以叫偷偷。

本书把这一层点破，不是为了揭谁的短。点破了，那一位才能从后门走到前门来，正式坐上桌。第六编三章健康应用，做的就是这件事：把各家偷借的那一位，改成正式请来的那一位。

这句判词，全书出现两次，导论一次，结语一次，一字不差。中间几十章，都是在给它交证据，也给它找麻烦。

判词能被推翻，才配放在这里。它怎样才算错，下面单独说。

◆ 十、全书地图与读法

这本书分六编，前面一篇导论，后面一篇结语。

第一编是理论编，七章。第 1 章立三种问法，第 2 章讲「谁的身体」，第 3 章讲「什么属性」，第 4、5、6 章各讲一副身体，第 7 章讲三位为什么互为预设。合起来说，就是讲三副身体各是什么，属性为什么不是东西自己带着的，三位为什么互为预设，为什么只立两位就必然偷借第三位。后面每一编，都踩在这一编上。

第二编是西医，八章。从 1543 年维萨留斯打开身体讲起，讲笛卡尔、哈维把身体看成机器，讲病从器官一路找到基因，讲西医也有变化、有稳态；再讲病人在医学凝视里怎样消失，讲西医在主诉、疼痛评分、量表、双盲和安慰剂里，怎样把我的身体借了回来。林远多半出现在这一编。

第三编是中医，八章。从「医易同源」讲起，讲脉象是在摸一个波，讲藏象看见的是象不是器官，讲五行和经络是中医的场，讲形神合一；再讲药性、穴位、剂量、寸关尺和道地药材，怎样把摆着的身体借了回来。林奶奶多半出现在这一编。

第四编是印度，四章。讲梵与阿特曼，讲数论派的神我与自性，讲脉轮和纳迪；再讲次第、精进和调息，怎样把走着的身体借了回来。

第五编是佛教，四章。讲四大五蕴和缘起之网，讲性空，讲观无常为什么不等于研究变化；最后一章，讲《坛经》里那段风动、幡动、心动的公案。林小舟多半出现在这两编。

第六编是合论与应用，七章。先把三张缺角的图拼在一起，再讲身体的属性是怎样在三位纠缠中长出来的，然后分三章，给西医补我的身体，给中医补摆着的身体，给身心修行补走着的身体；最后一章讲 AI 时代的身体。苏晴的身体，在这一编开局。

结语回到苏晴的一个晚上。

这本书有三十多万字，不必从头读到尾。给几条路线。

每一章的走法，大体一样。先从一个人、一个晚上进去；再看那一家怎么说，原话转述，标出处；然后先说它对在哪里，在什么条件下完全成立；再换一副眼镜，看它立的是哪两个位子；然后找偷借在哪里；需要时，说一说今天的机器；最后放回日子里，回到开头那个人，给一个小办法。章末是带走的话、两行小账和想一想。

这样走，是为了让每一章都先还公道、再说缺口。一家医学，几千年、几百年的心血都在里面，先把它看见的写足，批评才落得了地。

只有一个下午：读导论、第 7 章、第 32 章和结语。导论给你桌子，第 7 章给你那条推理，第 32 章给你四家的总对照，结语给你一个晚上。

为身体来的：读导论，再读第 1 章和第 4、5、6 章，把三副身体各认一遍；然后读第 13、14 章，看西医怎样借回我的身体；最后读第 33 章和第 35、37 章。

为家里老人来的：读导论和第 1 章，然后读第三编的第 20、21、22 章，再读第 36 章。家里老人信「上火」「受凉」，这几章不是要说服谁，是让你看清老人那一套在哪里对、在哪里靠什么。

为 AI 时代来的：读导论和第 4 章，看体检单为什么让人安心；再读第 7 章；然后直接读第 38 章。手环、数字孪生、陪伴机器，在那一章各坐一个位子。

也可以按问题找章。

「为什么体检全正常，我还是难受？」读第 4 章和第 13 章。

「中医说的肝，和西医说的肝，是不是一个东西？」读第 18 章。

「吃安慰剂也会好，是不是说明病是想出来的？」读第 14 章和第 35 章。

「八段锦、瑜伽、冥想，到底在练什么？」读第 5 章、第 27 章和第 37 章。

「我常说『放下』，放下的到底是什么？」读第 30 章和第 31 章。

「身体是我的，还是我只是住在身体里？」读第 2 章和第 6 章。

「手环天天给我打分，我该信它吗？」读第 38 章。

还有一条路线给医生、中医师和练习的人：先读你自己那一家所在的一编，再读另外两家里的一编，最后读第 7 章。读自己家，容易护短；读别人家，容易挑刺；两样都读完，再看那条推理，会公道一些。

◆ 十一、判词怎样才算错

一句判词，要是怎样都推不翻，就什么也没说。所以先把推翻它的条件写清楚。

最要紧的一条：找到一家身体观，三位都立、又不偷借任何一位，本书的总判就要改。

说得再白一点。如果有一家医学，或者一种修身的传统，它的框架里正式承认摆着的身体、走着的身体、我的身体三副，三副都当成根本，而且它在做的时候，并没有哪一处要从后门借谁回来——那么「三家各立两位、各丢一位」就不是身体观的通例，只是这三家碰巧如此。本书的总判，就得收窄成一句小得多的话。

还有两条小一些的。

第二条：如果在某一家里，本书说的偷借，其实可以不借。比如西医的主诉，如果有一天，可以完全换成仪器读数，而且一点不损失看病的准头，那么「西医在主诉里借回我的身体」这一处就不成立，第二编的判断要收窄。中医的药性、印度的次第，也照此一条一条检验。

第三条：如果找到一种身体的属性，只要两位到场就能稳稳地发生，第三位完全不在场也不受影响，那么第一编「三位互为预设」的说法就要改，第 7 章的那条推理也就断了。

读到这里，也许有人会说：反例不是现成的吗？恩格尔的「生物—心理—社会」模型，不就把三副身体都放进来了？中西医结合，不就是三位都立？

这正好要先说清楚，什么不算反例。

一家医学的某一派、某一位人物，看见了缺口，提出把缺的那一位补进来，这不算反例。本书前面说过，这些补位的努力，始终处在主流的边缘；它们越被叫作「补充」「结合」「另一种视角」，越说明主流的框架里没有那一位的座位。反例要的是主流的框架本身，三位都立。

把三家的东西放在同一个医院里，一层楼看西医，一层楼看中医，楼顶有一间冥想室，这也不算反例。那是三张桌子摆在一个院子里，不是一张桌子坐满了三位。

真正的反例，是一套身体观，它讲身体的第一句话，就同时讲了三副，而且它开出的每一个做法，都不必从后门借任何一位。本书很希望看到这样一套。要是它已经在哪里存在，本书就是在重复别人走过的路；要是它还不存在，本书愿意做它的一块垫脚石。

本书也先把自己最没把握的地方摆出来。

一处是表太整齐。三家各丢一位，丢的又正好各不相同，三个位子轮了一圈。这样整齐的表，很容易是先画好了格子、再把材料往里塞。本书的防法是：每一编先写足那一家看见的，再找偷借；偷借要找到那一家自己的原典、自己的做法里去，不靠本书替它说。哪一编找不到，那一格就空着。

另一处是「主流」两个字。一家医学几百年、几千年，内部的派别很多，说哪一套是主流，本身就是一种裁剪。本书取的是各家教科书、经典和多数从业者日常在用的那一套，可这个取法未必人人同意。

还有一处，是佛教单列。佛教和印度主流丢的是同一位，本书说它们丢法不同，一个判变化为摩耶、为束缚，一个判变化为无常、为苦。这个区分在第五编要交证据，交得不够，两编就该合成一编。

这三条，本书都没有找到反例。可是没有找到，不等于没有。你要是找到了，请告诉本书。

本书自己的解释，在正文里会标「待验」。引文拿不准的地方，标〔待核〕。这些标记，不是客气，是这本书的一部分：一本讲「发生」的书，要允许自己被改。

◆ 十二、放回日子里

回到苏晴。

那个星期过完，她还是睡不着。可是她手里，其实已经有了三份答案。

医院说：胃里没有东西坏掉。这是摆着的身体给的答案，很要紧。它让她不必再担心胃里长了什么。

中医馆说：气堵着，心思重。这是走着的身体和我的身体给的答案，也很要紧。它说出了她夜里那一阵阵的起落，和她这个人。

禅修营说：观呼吸，放下。这是我的身体给的答案。它让她那一个钟头轻了一些。

三份答案，没有一份是错的。它们只是各自在三个位子里坐了两个。她要做的，不是在三份里挑一份，是把三份放在同一张桌上。

一个小办法：下一次胃痛醒来，先不急着翻身，也不急着下结论，在心里把随身三问各问一遍。

它有什么？——胃镜说过了，胃没有坏。

它在怎么走？——今晚吃得晚，躺下前又看了一会儿账，这一阵是一阵一阵起来的。

它是谁的？——是一个月底对账、心里压着事的我在痛。

第二天白天，也可以做一件小事：把三份答案抄在一张纸上，并排写。左边一栏写医院说的，中间一栏写中医馆说的，右边一栏写禅修营说的。然后在每一栏下面，空一行，写上「它没问的是什么」。

你会看见，每一栏下面空着的那一行，恰好就是另外两栏写得最多的东西。

三问问完，痛可能还在。不过你会发现，你对这一阵痛的看法，不再只是一句「没问题」，也不再只是一句「放下」。它有了三面。

林远要是看见这张纸，大概会说：这有什么用，又不能治病。

他说得对，这张纸不治病。它做的是另一件事：让苏晴在三间屋子之间走的时候，不再觉得自己被分成了三块。医院管的那一块、中医馆管的那一块、禅修营管的那一块，本来是同一场痛的三个侧面。她把三块放回同一张纸上，那一场痛，就重新是她的一场痛了。

这一件小事，就是这本书要做的事的雏形。

> **带走的话**
>
> **身体的每一种感觉都要三位一起到场：它有什么，它在怎么走，它是谁的；少问一问，就少了一截。**

> **小　账**
>
> 第一行：这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？
>
> 第二行：三位里少了哪一位，这件事就塌成了两头？

每一章最后，都有这两行小账。拿导论本身来试一下。

第一行问看见与丢下。苏晴那一个星期，医院看见了摆着的身体和走着的身体，丢下了我的身体；中医馆看见了走着的身体和我的身体，丢下了摆着的身体；禅修营看见了摆着的身体和我的身体，丢下了走着的身体。三间屋子，三笔账。

第二行，在各家的编里，问的是「它在哪里偷偷把丢下的那一位借了回来」；在理论编和合论编里，换成「三位里少了哪一位，这件事就塌成了两头」。就导论来说，少了哪一位，苏晴的胃痛都塌成两头：只剩胃和起落，痛就

成了「没问题」；只剩起落和她自己，痛就成了「想开点」；只剩胃和她自己，痛就成了一个要放下的念头。

读完全书，把几十笔小账连起来，就是三家的一本总账。

每一章的最后，还有一两个「想一想」。它们不考书里的知识点，只问你自己的身体、你家里的事。答不出来没关系，带着走就行。

> **想一想**
>
> 1. 你最近一次说「查过了，没什么问题」，身体后来怎样了？那时候，三问里哪一问还没有问？
> 2. 你家里谁最信化验单，谁最信老方子，谁最信「想开点」？他们各自坐在哪个位子上？



第　一　编

理论编：身体的属性纠缠论

导　语

这一编七章，是全书的底子。后面西医、中医、印度、佛教四编，用的都是这一编磨好的工具。

第 1 章立三种问法：一具身体在这里，它有什么，它在怎么走，它是谁的。第 2 章讲「谁的身体」，第 3 章讲「什么属性」，两章合起来，说明属性不是东西自己带着的。第 4、5、6 章一章讲一副身体：摆着的身体，走着的身体，我的身体。第 7 章把三副收回成一场，讲三位为什么互为预设，为什么只立两位的人，做起事来必然把第三位偷偷借回来。

这一编要让你看见一个反差：我们习惯把身体当成一样摆在那里的东西，问它「是什么」；可身体从来不是先摆好、再被问的，它是在三位一起到场的那一刻，才成了这一具身体。

01

第 1 章

同一具身体，三种问法

◆ 一、林远的一个夜班

林远四十四岁，心内科主治医生。那个周四，他值夜班。

凌晨两点十分，护士来敲值班室的门：「12 床说胸口闷，喘不上气。」

12 床是一位六十八岁的老先生，姓梁，退休前在一家机械厂当钳工，三天前因为心衰住进来。林远披上白大褂，一边走一边在脑子里过他的病历：射血分数多少，前一天的利尿剂用了多少，出入量平不平。

到了床边，他先看监护仪。心率一百一十二，比白天快了二十多下；血氧九十一，偏低；血压还算稳。他让护士把床头摇高，听了听两边的肺，底下有一点湿啰音。

这是他最熟悉的一套动作。一具身体摆在床上，监护仪、听诊器、化验单，把它里面有什么，一样一样摆出来。

可是那天夜里，事情没有停在这里。

他问梁师傅：「什么时候开始闷的？」

梁师傅说，一点多睡醒了，起来上了个厕所，回来躺下，就越来越闷，一阵比一阵紧。

林远心里一动。这是另一种问法了。他不再只问「里面有什么」，他在问「这一阵是怎么来的、往哪里走」：是躺下以后回流增加了，还是夜里的药效过了，还是刚才起身那一下累着了。他看了一眼输液记录，又看了一眼尿袋。

梁师傅喘了几口气，忽然说了一句：「林医生，我是不是不行了？」

林远停了一下。

监护仪上的数字，回答不了这一句。那一阵一阵的闷，也回答不了这一句。这一句问的，是第三样东西：这具身体，是一个六十八岁、怕死、儿子在外地、老伴前年刚走的人的身体。他的闷里，有一半是怕。

林远在床边坐下来，说：「梁师傅，你这是心脏累了，水多了点，我们帮它减减负担，一会儿就松一些。我在这儿陪你一会儿。」

用了药，半个钟头以后，心率降到九十几，梁师傅睡着了。

回值班室的路上，林远想，刚才那半个钟头，自己其实问了三遍。一遍问身体里有什么，一遍问它在怎么走，一遍被梁师傅问回来：这是谁的身体。

他平时只把第一遍写进病历。

◆ 二、三种问法

把林远那一夜的三遍问，摆在桌上：

这具身体在这里，有什么？

它在怎么走？

它是谁的？

这就是导论里的随身三问。这一章不急着讲答案，先讲问法本身。

第一种问法：有什么。

它问的是身体里摆着的东西。器官、组织、细胞、指标；一块骨头断没断，一颗结石有多大，血红蛋白多少克。问这一问的时候，身体像一间屋子，你推门进去，看屋里摆着什么。

第二种问法：怎么走。

它问的是身体正在发生的事。心跳快了还是慢了，病是在加重还是在减轻，一天里什么时候最难受，吃了药以后往哪里变。问这一问的时候，身体像一条河，你站在岸边，看水往哪里流、流得急还是缓。

第三种问法：是谁的。

它问的是「这一具」身体属于谁、在谁那里被活着。是谁在痛，谁在怕，谁在为这具身体着急、盼着它好起来。问这一问的时候，身体像一片天气，你站在里面，它就是你周围的全部。

三种问法，三种姿势。推门看屋子，站岸边看河，站在天气里。

其实这三问，每个人在门诊都听过，只是没被这样分开过。

医生开口第一句，常常是：「哪里不舒服？」这一句问的是位置，问的是身体里哪一块出了状况，是「有什么」的开头。

第二句，常常是：「多久了？什么时候开始的？」这一句问的是时间，是来路和走势，是「怎么走」的开头。

第三句，有的医生会问，有的不问：「对你生活影响大吗？」或者「你自己觉得是什么原因？」这一句问的，是这件事落在了谁的日子里，是「是谁的」的开头。

门诊的时间很短，一个病人几分钟。前两句几乎人人都问，第三句常常被挤掉。被挤掉的那一句，就是这本书一路要追问的地方之一。

家里人问病，也有这三句，只是顺序不同。奶奶问孙子：「冷不冷？是不是穿少了？」那是先问「怎么走」。妈妈问孩子：「哪里疼？给我看看。」那是先问「有什么」。孩子问生病的爷爷：「爷爷你难受吗？」那是先问「是谁的」。

谁先问哪一句，看得出他站在哪个位子上。

◆ 三、问法先于答案

这一节，要先打一个预防针。

很多人以为，问题只是去拿答案的钩子，钩子什么样不要紧，要紧的是钩上来的鱼。

身体的事不是这样。你用什么问法，就决定了你能看见什么样的身体。

问「有什么」，你得到的一定是一样一样的东西。哪怕身体里正在发生一场变化，这一问也会把它拍成一张照片：某一刻，某个指标，是多少。林远看监护仪，看到的是「一百一十二」，一个数。一百一十二是从九十几爬上来的，还是从一百三十降下来的，单看这个数看不出来。

问「怎么走」，你得到的一定是一段一段的过程。哪怕身体里有一样实实在在的东西坏了，这一问也会把它化成一段走势：先怎样，后怎样，往哪里去。

问「是谁的」，你得到的一定是一个人的处境。哪怕身体里有一个清清楚楚的病灶，这一问也会把它化成一个人的担心、盼头和日子。

所以三问不是三把钩子去钓同一条鱼。三问各自把身体照出一个样子。用一问，就只照出一个样子。

请注意：这样说，不是说身体本来没有样子、全凭你怎么问。梁师傅的心脏确实累了，肺里确实有水，这不是问出来的。本书说的是另一件事：身体的哪一面被突出出来、被当成「就是它」，要看你从哪一问进去。

◆ 四、三问各对着一个位子

三种问法，各对着身体的一个位子。这一节把位子和问法对上。

「有什么」对着的，是一号位（摆着的身体）。这个位子被突出的时候，身体以客体的样子露出来：一样可以被看、被拍、被量、被和别的东西比一比的东西。

「怎么走」对着的，是二号位（走着的身体）。这个位子被突出的时候，身体以互动的样子露出来：一场来来往往、起起落落的事。心脏和血管在互动，人和食物在互动，人和季节、人和白天黑夜在互动。

「是谁的」对着的，是三号位（我的身体）。这个位子被突出的时候，身体以主体的样子露出来：一个「我」铺开在这具身体里，痛是我在痛，累是我在累，盼着好起来的也是我。

位子、实体、问法，一一对上：

一号位，客体，有什么。

二号位，互动，怎么走。

三号位，主体，是谁的。

这里有两个词要讲清楚。

「客体」，就是被看的那样东西。说身体是客体，不是说它是一件死物，是说它此刻被放在了「被看」的位置上。林远看监护仪时，梁师傅的身体就在这个位置上。

「主体」，就是看的那个人、活着的那个人。说身体是主体，是说它此刻被放在了「我」的位置上。梁师傅问「我是不是不行了」的时候，他的身体就在这个位置上。

「互动」，夹在两者之间，又不只是两者之间。它是一切来来往往：药进到血里，血流过心脏，人从床上起身，夜里一点到两点的那一小时。

◆ 五、先说每一问对在哪儿

这三问，每一问单独拿出来，都是一门了不起的手艺。说它们不够之前，先把公道还给它们。

「有什么」这一问，几百年来救了无数人。一个人肚子痛，问出来是阑尾发炎，切掉，人就活了；一个人咳血，问出来是结核杆菌，用对了药，人就好了。这一问的力量在于准：它能指着一样东西说，就是它。只要病真的是「有一样东西坏了」，这一问几乎是最好的问法。

「怎么走」这一问，也有它的大本事。很多病不是哪一样东西坏了，是一个过程走岔了：血压一年一年往上爬，血糖一点一点失控，一个人慢慢地越来越累。这一问的力量在于看得见时间：今天的样子从昨天来，明天的样子从今天去。只要病是一个过程，这一问就比拍照片更贴。

「是谁的」这一问，看起来最软，其实最难替代。同样的伤，落在一个钢琴家的手上和一个会计的手上，是两种伤；同样的病，落在一个盼着抱孙子的老人身上和一个已经不想活的老人身上，走法也不一样。这一问的力量在于它认得「这一个」：不是一个病例，是一个人。

每一问，在它管得着的地方，都完全成立。

问题出在别处：一问用得太顺手，就容易以为它管得着全部。

◆ 六、一问独大会怎样

先看「有什么」独大。

一个人总觉得累，各项检查做下来，都在正常范围。只用这一问的人，会说：没有问题。他没有说错，屋子里确实没摆着什么坏东西。可那个人的累，并没有因为这句话少一分。他从诊室出来，会有一点像苏晴在走廊上那样：松了一点，又空了一点。

再看「怎么走」独大。

一个人胃痛，只问它怎么走：饭后重还是饭前重，生气了重不重，什么季节重。问得很细，调得也很耐心。可是如果胃里真的长了一样东西，只看它怎么走，可能要走很久才认出来。这一问看得见河怎么流，看不清河床上那块石头。

林远科里有一位病人，就差一点被这样耽误过。她五十出头，总说心口闷、累，查了几次心电图都没大问题，她自己也以为是更年期，熬着。直到有一次在楼梯上喘得走不动，才做了更细的检查。这件事林远常拿来提醒年轻医生：别因为一两项正常就停下。可他没说出口的另一半是：那几年她反复来，反复被告知「没什么」，她也就慢慢不再说了。

再看「是谁的」独大。

一个人头痛，只问是谁在痛：是不是压力大，是不是心里有事，是不是太在意了。这样问很温柔，很多时候也真有用。可是如果头痛背后是一样必须尽快处理的东西，只问是谁在痛，就耽误了。

三种独大，三种耽误。

请注意，这三种耽误，不是哪一问错了，是哪一问被当成了全部。

◆ 七、问法是练出来的

一个人习惯先问哪一问，多半不是天生的，是练出来的。

林远在医学院读了八年。第一年背解剖，一块骨头上有几个突起、几个孔，每个孔里穿过什么神经，都要背下来。他记得第一次进解剖实验室，福尔马林的味道冲得人睁不开眼，老师说：「好好看，这是你们一辈子的底子。」后来学生理、病理、药理，再后来进临床，跟着上级医生查房。上级医生问病人三句话，就转身去看片子、看化验单。他学会的，就是这个顺序。

这个顺序练得越熟，越不觉得它是一个顺序。在林远看来，看病就是这样看的，先看里面有什么，再看它怎么变，别的都是「人文关怀」，是好的，可那是另一回事。

林奶奶的顺序，是在另一种日子里练出来的。她小时候在乡下，外婆懂一点草药，谁家孩子发烧，外婆先摸额头，再看舌头，问是不是夜里蹬了被子、是不是吃了冷东西。她听惯了「受凉」「上火」「积食」，这些词说的都是一件事怎么来的、往哪里去。她教了一辈子书，看学生也是这个顺序：这孩子最近是不是家里有事，是不是跟同学闹别扭了。

林小舟的顺序，是这一年才练出来的。瑜伽课上，老师每节课开头都说一句：「把注意力带回到身体，觉察此刻的感受。」他读的佛经里，反反复复说的是：这个身体不是我，这个感受不是我。他现在一难受，第一个念头就是：是谁在难受？

三个人，三种练法，三种先后。

你也有自己的先后。你做什么工作，在什么样的家里长大，生过什么病、被谁照顾过，都在你身上练出了一个顺序。这个顺序本身没有错。只是值得知道：你最后才问、甚至从来不问的那一问，很可能就是你最容易漏掉的那一块。

◆ 八、三问的来历，后面各编再讲

这三种问法，不是本书发明的。人类问身体，问了几千年，三问早就各有各的大师和大书。

问「有什么」问得最深的，是从 1543 年维萨留斯打开人体开始的那一条路。打开，看见，画下来，往下找，找到器官、细胞、细菌、基因。这一条路，第二编讲。

问「怎么走」问得最深的，是从《易》和《黄帝内经》长出来的那一条路。阴阳怎样消长，气怎样升降出入，病怎样一经一经地传。这一条路，第三编讲。

问「是谁的」问得最深的，是从奥义书、瑜伽和佛经长出来的那一条路。「我」是什么，「我」和身体是什么关系，「我」能不能从身体里退出来看它。这一条路，第四、五编讲。

这一章只立问法，不讲历史。可是有一件事，现在就可以看出来：这三条路，每一条都把一问问到了极处，又都带上了另一问作伴。西医问「有什么」，也问「怎么走」；中医问「怎么走」，也问「是谁的」；印度问「是谁的」，也问「有什么」。

各带两问，各漏一问。漏的那一问，就是导论那张表上「丢下的那一位」。

◆ 九、「是谁的」不只是一个人的

第三问，最容易被误会成「问问病人自己的感受」。它比这个宽。

那天早上八点，梁师傅的儿子从外地打来电话，问护士站父亲夜里怎么样。护士把电话转给了林远。电话那头的人声音很急，问了三遍「要不要紧」，又说他请不了假，最快周末才能回来。

挂了电话，林远想，梁师傅这具身体，也是这个儿子的。儿子在几百公里外，一夜没睡好，早上一睁眼就打电话。父亲的心衰，在儿子身上也落下了一块。

中国人对这件事，很早就说得很透。孟武伯问孔子什么是孝，孔子说：「父母唯其疾之忧。」（《论语·为政》）这句话历来有两种读法：一种说，父母只为儿女的病担忧，所以儿女保重身体就是孝；一种说，儿女对父母，要特别担忧他们的病〔核：大意〕。两种读法都在说一件事：一个人的病，不只落在他一个人身上。

所以「是谁的」这一问，答案常常不是一个点，是一片。这具身体是梁师傅的，是他儿子的，是前年去世的老伴的一份牵挂，也是那家机械厂里一起干了三十年活的老伙计们偶尔问起的那个「老梁」。这一片有多大、哪里浓哪里淡，是第三问要问出来的东西。

本书在第 6 章会专门讲：我的身体是一个场，不是一个点。这里先记下这件事：问「是谁的」，别只问一个人。

◆ 十、三问要一起问

三问各有用处，那么轮着问行不行？今天问这一问，明天问那一问。

不太行。原因在于，身体的一件事发生的时候，三问的答案是同时在场、互相牵着的。

拿一件小事来说。林小舟上个月打篮球，落地时踩到了别人的脚，右脚踝崴了。

有什么：脚踝外侧肿了一个包，拍了片子，骨头没事，是韧带拉伤。

怎么走：头两天肿得最厉害，第三天开始消，一周以后能慢慢走，一个月才敢再跳。

是谁的：是一个十九岁、下个月还有一场院系比赛、又刚在瑜伽课上被老师夸过平衡好的年轻人的脚踝。他着急，想快点好，第五天就偷偷去跑了两圈，又肿了。

三个答案，单看都对。合起来看，就看出它们是缠在一起的：他着急（是谁的），所以提前去跑（怎么走），所以韧带又被拉了一下（有什么）。韧带又伤了（有什么），所以消肿又慢了（怎么走），所以他更着急、也更沮丧（是谁的）。

一问的答案，牵着另一问的答案走。

苏晴的胃痛，也是这样缠着的。

月底账多（是谁的），她晚饭吃得晚、吃得急，睡前还在看手机上的报表（怎么走），胃酸一阵一阵往上顶，黏膜受了刺激（有什么）。胃一痛，她醒了（有什么牵着怎么走），醒了就开始想账（怎么走牵着是谁的），越想越清醒，越清醒越觉得胃在那里攥着（是谁的又牵回有什么）。

这个圈，转一圈是一夜，转一个月是一个月底，转两年，就成了她这两年。

你很难说这个圈从哪里起头。是账先压下来，还是胃先不好，还是作息先乱？问一问苏晴自己，她也说不清。她只记得，大概是前年公司换了系统、她开始常常加班的那一阵，夜里第一次被胃痛醒。可是那一阵，她母亲也刚住过一次院，她每个周末往返两个城市。哪一样是头，哪一样是尾，已经分不开了。

分不开，恰恰是这件事的样子。

只问一问，看见的是三个断开的事实。三问一起问，看见的才是一件事。

这一章只把这个现象指出来。三位为什么一定缠在一起、缠在一起又是什么意思，第 7 章再讲。

◆ 十一、今天与机器

今天，三问多了一个新的去处：手机。

半夜睡不着，胃又痛，很多人会拿起手机搜一句：「凌晨胃痛是什么原因」。搜出来的东西，多半是在答「有什么」：可能是胃炎，可能是溃疡，可能是胃酸反流，列了一长串。再往下翻，有一些在答「怎么走」：饭后多久痛，空腹痛还是饱腹痛，分别意味着什么。

「是谁的」，搜索框几乎答不了。它不知道你是谁，不知道你月底在对账，不知道你儿子在外地。

会说话的机器聪明一些。你跟它说「我四十一岁，做会计，最近压力大，凌晨胃痛」，它会把三问都答一点：可能的原因，作息的建议，再加一句「注意情绪」。

可是请注意它是怎么答第三问的。它把「是谁的」变成了几个标签：年龄、职业、压力大。标签是摆着的东西，是第一问的样子。你的处境，被它悄悄翻成了一份填好的表格。

这件事不怪机器。它只能拿到你给它的字。这里只提一句：机器越会答，越要记得问自己第三问。这件事，第 38 章还会回来。

◆ 十二、放回日子里

回到林远的那个夜班。

天亮交班的时候，他照例写病程记录：「02:10 患者诉胸闷气促」，接着是查体所见、用了什么药、用药后症状缓解。写得很规范。

写完，他在心里加了一行没写进去的：梁师傅怕。

后来，他在梁师傅出院前一天，多去了一趟病房，问他回家以后谁照顾，儿子什么时候回来，晚上一个人怕不怕。梁师傅说了很多，说到老伴，眼圈红了一下。林远没说什么，只是听着。

这件事不在任何一份检查单上。可是林远心里清楚，梁师傅那天夜里的闷，有一半是从这里来的；出院以后，会不会半夜又闷醒，也有一半看这里。

一个小办法，给每一个家里有人生病的人：去医院陪诊，或者在家照顾的时候，在心里把三问各问一遍，而且问出声。

问医生：「里面有什么？」

问医生，也问自己：「这几天，它在怎么走？」

问病人：「你自己觉得怎么样？你最担心什么？」

第三问，常常没有人问。你来问。

带走的话

同一具身体，问有什么、怎么走、是谁的，会照出三个样子；一问用顺了手，就容易把它当成全部。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？林远的病历看见了摆着的身体和走着的身体，丢下了我的身体；梁师傅那一句「我是不是不行了」，把丢下的那一位问了回来。

三位里少了哪一位，这件事就塌成了两头？少了我的身体，梁师傅的闷只剩「水多了」和「心率快了」两头，那一半的怕就无处安放。

想一想

1. 你上一次身体不舒服，最先问的是三问里的哪一问？最后才想起来的又是哪一问？

2. 家里谁生病的时候，你问过他「你最担心什么」吗？

02

第 2 章

谁的身体：承载者的发生

◆ 一、苏晴盯着自己的手

那天晚上十一点，苏晴还坐在书桌前对账。

表格拉到第三百多行，她忽然停了下来。右手握着鼠标，食指搭在滚轮上，手背上的青筋微微鼓着。她盯着这只手看了好一会儿，觉得它有点陌生。

这只手，刚才还在飞快地点、拖、敲数字，她一点都没注意到它。手和表格之间，好像没有隔着什么，她想到哪个数，手就到了哪个格子。

可是她一停下来，盯着它看，它就变了。它成了一样东西：五根手指，指甲有点长了，中指侧面有一个握笔握出来的小茧，手腕上戴着手环。它摆在鼠标上，像一件被放在那里的物件。

她把手翻过来，看了看掌心，又翻回去。

「这是我的手。」她心里想。

想完，又觉得这句话有点怪。如果是「我的」手，为什么要盯着看才认得出来？刚才它在干活的时候，她根本没想过它是谁的。

你大概也有过这种时刻。洗澡时低头看见自己的脚，忽然觉得它长得有点奇怪；在镜子里看见自己的侧脸，愣一下，像在看一个熟人。平常用得好好的身体，一被盯着看，就成了「一样东西」。

这一章要问的，就是这件小事里藏着的大问题：一具身体，什么时候是「我」，什么时候是「一样东西」，什么时候又两样都不是？

◆ 二、一只手的三个时刻

把苏晴的那只手，放进三个时刻。

第一个时刻：镜子里。

早上洗漱，她抬手拨头发，在镜子里看见了自己的手。手在镜子里，是一个影像，有轮廓、有颜色、有大小。她可以端详它，可以说「手背有点干，该抹点护手霜了」。这时候，手被放在了「被看」的位置上。

第二个时刻：写字时。

上午在单位，她拿笔在一张单据上签字。这时候她不看手，看的是纸上的字。笔尖在走，字一笔一笔出来，手和笔和纸连成了一条线。手在哪里？手在写字这件事里面。它不在「被看」的位置，也不怎么在「我」的位置，它在那一来一回的动作里。

第三个时刻：夜里痛醒时。

凌晨一点，她被胃痛醒，下意识地把手按在胃上。手心贴着肚子，暖暖的。这时候，手是「我」的一部分，按住的也是「我」的一部分，痛和安慰都是我的。手没有被看，也没有在干活，它是「我在这里」的一块。

同一只手，三个时刻，三种样子。

第一个时刻，手是一样东西。第二个时刻，手在一场动作里。第三个时刻，手是我。

请注意，手没有变。骨头还是那几块，皮肤还是那层皮肤。变的是：在那一刻，哪一面被突出了出来。

◆ 三、身体与「我」，老问题的几种答法

身体和「我」是什么关系？这个问题，人问了几千年。

一种很老的答法，是把「我」和身体分开：身体是一样东西，「我」住在里面，像人住在房子里。笛卡尔把这种分法讲得最清楚，心是心，身是身，各是一种东西〔核：大意〕。这一路，第二编第 9 章会细讲。

另一种答法，是把「我」看成身体真正的主人，身体只是它暂时穿的一件衣服。印度的奥义书里有这样的意思，身体会坏，那个「我」不会。这一路，第四编讲。

还有一种答法，在中国人的日子里最常见，倒不常写成理论：身体就是我，我就是这具身体，冷了是我冷，饿了是我饿。再往外一层，「身体发肤，受之父母」（《孝经·开宗明义章》）：这具身体连着祖宗、连着父母，是我，又不只是我一个人的。

这几种答法各有道理。可是它们有一个共同的地方：都想给「身体和我是什么关系」一个固定的答案。要么分开，要么合一，要么一主一从。

苏晴的那只手，不肯给一个固定的答案。早上它是一样东西，上午它在动作里，夜里它是我。

本书的回答，就从这只不肯固定的手开始。

◆ 四、先说老答法对在哪儿

先把公道还给老答法。

把身体当成一样东西，在很多时候是对的，而且非这样不可。你要量体温、要拍片子、要做手术，就得把身体当成一样摆在那里、可以被看被碰的东西。外科医生下刀的时候，要是一直想着「这是一个怕疼、有家人、明天还要上班的人」，手会抖。那一刻，把身体放在「被看」的位置上，是对病人负责。

把身体当成「我」，也在很多时候是对的，而且非这样不可。一个人生了病，最先感到的是「我难受」，最在意的是「我还能不能好」。离开这一层，任何治疗都落不到人身上。

把身体和祖宗、父母连在一起，也有它的道理。一个人知道这具身体不只是自己的，就会多爱惜它一点，生病时也知道自己不是孤零零一个人在扛。

三种答法，各在一种时刻里完全成立。

它们的毛病，不在说错，在说死：把一种时刻里成立的样子，当成了身体和「我」永远的关系。

◆ 五、换一副眼镜：哪一个位子被突出了

这一章，我们换一副眼镜。

导论里说过，身体有三个位子：一号位（摆着的身体），二号位（走着的身体），三号位（我的身体）。

现在要加一句话：在任何一个时刻，总有一个位子被突出出来。

被突出的是摆着的那一副，身体就以客体的样子露出来，成了一样东西。镜子里的手，就是这样。

被突出的是走着的那一副，身体就以互动的样子露出来，成了一场来来往往的事。写字时的手，就是这样。

被突出的是我的那一副，身体就以主体的样子露出来，成了「我」。夜里按着胃的手，就是这样。

《属性纠缠论》把这件事叫作「号位侧重显影」。这个词有点硬，拆开来看就不难。「号位」是位子；「侧重」是突出、偏重；「显影」是露出来、显出来，像照片在药水里慢慢显出影子。合起来说：哪一个位子被偏重了，身体就以那个位子的样子显出来。

这里有两件事，要一件一件说清楚。

第一件：总有一个位子在被突出，这不是「恰好」。

不是说苏晴碰巧照了镜子，手才碰巧成了一样东西。是说只要身体以某个样子出现在某一刻，那一刻就一定有一个位子被偏重着。没有哪一刻，身体是「不偏不倚、什么样子都不是」地摆在那里。你要么在看它，要么在用它，要么在活它。三样里总有一样在前面。

第二件：被突出的那一个在前面，另外两个也在场。

镜子里的手是一样东西，可是那一刻，她的手也在动（拨头发），也是她的（她认得出那是自己的手）。只是这两面退到了后面。写字的手在动作里，可它也是一样东西（握着笔），也是她的（签的是她的名字）。夜里按着胃的手是她，可它也是一样东西（压在肚子上），也在动作里（一下一下地揉）。

一个在前，两个在后。前后会换，三个都在。

◆ 六、「我的身体」和「一个客体」，两样都成立

现在可以回答一个老问题了：身体到底是「我」，还是一样东西？

本书的回答是：两样都成立。

身体被突出在摆着的位子上，它就是一个客体，这是真的，不是错觉。医生看片子时，看到的确实是一样东西，可以被测量、被比较、被修补。

身体被突出在「我」的位子上，它就是「我的身体」，这也是真的，不是错觉。苏晴夜里痛醒时，痛的确实是她，不是一样东西在痛。

两样都成立，是因为它们说的是不同的突出。说身体「是一样东西」，说的是它在摆着的位子上显出来的样子；说身体「是我」，说的是它在「我」的位子上显出来的样子。不是一个对、一个错，是两种突出，各有各的真。

那么老答法错在哪里？错在只承认一种突出，又把它当成了身体本来的样子。

说「身体只是一样东西，『我』另在别处」，是把摆着的那一副当成了身体的全部，再把我的那一副赶到身体外面去，另找一个地方安放。说「身体只是『我』穿的一件衣服」，是把我的那一副当成了真正的主人，把摆着的那一副降成了衣服。

本书不赶走任何一个。三个位子，在同一具身体上，轮流在前，一起在场。

这里要留意一件事：本书说「身体被突出在摆着的位子上」，不是说身体先是一样东西，再被突出。身体是一样东西，正是在被突出的那一刻才发生的。突出和成为客体，是同一回事。

再看一件更日常的事：生孩子以后的身体。

苏晴怀林小舟的那一年，对这件事体会很深。前几个月，肚子还看不出来，她常常忘了自己怀着孕。到了五六个月，有一天夜里，肚子里忽然被踢了一下，她一下子醒了，把手按上去，又被踢了一下。

那一刻，她说不清肚子里那个小东西是「我」还是「不是我」。它在她身体里，是她身体的一部分；它会自己动，自己踢，又分明是另一个。产检时，B 超屏幕上出现一个小小的侧影，医生指着说「这是头，这是脊柱」，那一刻它又成了一样可以被看的东西。

同一个小生命，在同一具身体里，一会儿是我，一会儿是另一个，一会儿是屏幕上一样东西。苏晴后来说，那一年，她才第一次明白，「我的身体」这几个字，没有那么简单。

◆ 七、写字的手：进入互动里面了

三个时刻里，最容易被忽略的，是第二个：写字时的手。

它不是一样东西，也不怎么是「我」。它在一场动作里面。

这种时候，你一定有过。骑自行车，骑熟了以后，你不想脚，不想车把，人和车一起往前走。弹琴弹顺了，手指自己会找琴键。炒菜炒到一半，锅铲、火候、油的响声连成一片，你只管往里放东西。做一道难题，做进去了，抬头一看，两个钟头过去了。

这种状态，现在常被叫作「心流」。有心理学家专门研究过它，说的大意是：人全神投入一件难度刚好的事，会忘了自己，忘了时间，事情好像自己在往前走〔核：大意〕。

本书看心流，有一个很简单的说法：那是走着的身体被突出了。人进入互动里面了。

苏晴对账对顺了的时候，就是这样。她想到哪个数，手就到了哪个格子，手和表格之间好像没有隔着什么。那时候，她没在看手（摆着的那一副退后了），也没在想「我」（我的那一副退后了），她在对账这件事里。

中国的古书里，有一段很有名的描写。庖丁给文惠君解牛，刀在牛身上走，「以神遇而不以目视」（《庄子·养生主》）：不用眼睛看，用神去碰。他的刀用了十九年，还像新磨的一样。

庖丁那一刻，不是在看一头牛，也不是在想「我在解牛」，他在刀、牛、手一起走的那条路上。这就是走着的身体被突出了。

所以，一具身体，不只有「我」和「东西」两种样子。还有第三种：一场正在走的事。很多人的身体观里，只有前两种，第三种没有名字。没有名字的东西，就容易被丢下。

◆ 八、同一刻，两个人看见两个位子

还有一件事，容易被忽略：同一刻，同一具身体，在两个人那里，可以突出不同的位子。

苏晴躺在胃镜检查床上的那几分钟，在做检查的医生那里，她的胃突出在摆着的位子上：屏幕上一片粉红的黏膜，这里有一点充血，那里很光滑。医生要看清楚，就得把它当成一样东西来看。

同一刻，在苏晴自己那里，突出的却是「我」的位子：喉咙里有一根管子，想吐又吐不出来，眼泪自己往外流，心里只有一个念头，快点结束。

两个人，同一具身体，同一刻，一个看见了客体，一个活在主体里。

这不是谁看错了。医生不这样看，就做不好检查；苏晴不这样活，那就不是她在做检查。两样都对。

麻烦出在事后。检查做完，报告上只留下了医生那一边：「胃窦黏膜轻度充血」。苏晴那一边，那几分钟的难受和害怕，没有地方写。下一次她要不要再做胃镜，她犹豫的，恰恰是那一边。

病房里、诊室里，每天都有成千上万这样的时刻。一边是摆着的身体，一边是我的身体，隔着一根管子、一张床、一块屏幕。

看病的人和被看的人，各自站在一个位子上，这是常情。要紧的是两边都知道：对面那个人，站的是另一个位子。林远后来跟年轻医生说过一句话，大意是：你看片子的时候，片子里的人正在床上害怕。他说这句话，用的就是这一章的眼镜。

◆ 九、承载者是发生的

前面几节，说的都是一件事：身体以什么样子露出来，要看哪一个位子被突出。

现在把这件事说得更准一点。

一个属性，总是「谁的」属性。痛是谁的痛，热是谁感到的热，累是谁的累。这个「谁」，本书叫作承载者：承载这个属性的那一方。

日常说话里，我们以为承载者是现成的。胃痛，承载者就是胃；苏晴累，承载者就是苏晴。好像先有一个胃、一个苏晴，摆在那里，然后属性落到它身上。

本书说：承载者也是发生的。

同一阵胃痛，在胃镜检查床上，它的承载者显成了「胃」，一样东西，摆着的身体；在苏晴夜里一阵一阵醒来的时候，它的承载者显成了「这一场起落」，走着的身体；在她心里那一句「我又痛了」里，它的承载者显成了「我」，我的身体。

承载者是谁，要看那一刻哪个位子被突出。突出哪一个，就显出哪一种承载者。

承载者是发生的，这件事在一个婴儿身上看得最清楚。再往前追一步：「这是我的手」，是怎么来的?

邻居家的孩子豆豆，四个多月大。有一天下午，苏晴去串门，看见豆豆躺在小床上，举着自己的右手，翻来覆去地看，看得很认真，像是第一次见到这样东西。看了一会儿，他把手塞进嘴里啃，啃完了又举起来看。

豆豆的妈妈说，这几天他天天这样，跟自己的手玩。

很多带过孩子的人都见过这一幕。研究婴儿的人也写过，大意是：几个月大的孩子，会花很多时间看自己的手、啃自己的手、拿手去碰别的东西，慢慢才把「这只手」和「我」连起来〔核：大意〕。

豆豆在做的，正是这一章说的那件事。他举着手看的时候，手在摆着的位子上，是一样新奇的东西；他把手塞进嘴里、拿手去抓床栏的时候，手在走着的位子上，在一来一回的动作里；某一刻，啃到自己的手和啃到床栏的感觉不一样了，手痒、嘴也痒，两头都是他，手就开始在「我」的位子上显出来。

三个位子，是一次次换着来，慢慢缠在一起的。

「这是我的手」，不是生下来就写好在身体里的一句话。它是在这一次次的看、啃、抓里，慢慢发生的。苏晴四十一岁，盯着自己的手觉得陌生，也许正是这件老事又松动了一下：那只手在表格上用得太久，久到她只记得它在干活，忘了它也是一样可以被看的东西，也是她自己。

这就是《属性纠缠论》说的第一场发生：承载者的发生。下一章讲第二场：属性本身的发生。两场发生同时到场，一个属性才有。

◆ 十、病，常常是位子换了

把这副眼镜戴上，再看「生病」这件事，会看出一点新东西。

林奶奶的右膝盖，这两年上下楼有点痛。她说，年轻时从来不知道膝盖长什么样，走路就走路，上楼就上楼，膝盖在哪里、是什么形状，根本想不起来。现在不一样了，每上一级台阶，她都能「看见」它：那一块骨头在那里，弯一下就咯噔一下。

这是很多人都有过的体会。身体好好的时候，它安安静静地待在背后，替你走路、吃饭、干活，你几乎觉不到它。一生病，某一块就跑到了前面来，成了你每时每刻都要留意的一样东西。

用这一章的话说：好好的膝盖，多半待在走着的位子上，它在上楼这件事里，你不必看它。痛的膝盖，被推到了摆着的位子上，成了一样要被小心对待的东西；同时又被推到了「我」的位子上，成了「我的膝盖不行了」，一句会让人难过的话。

所以病常常不只是哪里坏了，还是位子换了。原来在走着的身体，被挤成了摆着的身体和我的身体。

这件事也可以倒过来看。林奶奶每天早晨打八段锦，打到「左右开弓似射雕」那一式，要微微下蹲。她说，打的时候，膝盖倒不怎么痛，打完了反而松快一些。她不知道为什么。

本书只说一种可能的读法：在那几分钟里，她的膝盖又回到了走着的位子上，在一套熟悉的动作里，跟着呼吸一起一落。它不再只是一样被小心看着的东西，也不再只是「我的膝盖不行了」。这个读法标「待验」，它不是一条医学结论，只是换一副眼镜看一件小事。膝盖痛到影响走路，要去看医生，这一条不会因为换了眼镜就变。

◆ 十一、今天与机器

今天，有一样东西在悄悄地改变「谁在前面」：屏幕。

苏晴每天打开手机，手环的应用会给她一份报告：昨夜心率曲线，睡眠分期图，今日步数，压力指数。她的身体，被做成了一张一张的图表。

这些图表，把她的身体放在了摆着的位子上：一样被测量、被呈现、被比较的东西。看多了，她慢慢习惯了从外面看自己。累不累，先看压力指数；睡得好不好，先看睡眠评分。

这不是坏事。图表帮她看见了很多原来看不见的东西，比如她确实每天凌晨一点多会醒，心率会在那时候往上跳一下。

可是有一件事值得留意：屏幕越来越会把身体摆出来给人看，人也就越来越少从「我」那里去感觉它。从前人累了，是先觉得累；现在人累了，常常是先看见数字说你累了，才觉得累。

还有一种相反的情形。短视频刷到深夜，人陷进去，手指一下一下地往上划，时间不见了。这也是一种「进入互动里面」，可它和庖丁解牛、和苏晴对账对顺了不一样：庖丁的刀越用越利，人越刷越空。同样是走着的身体被突出，一种是在长东西，一种是在漏东西。这里先只提一句，第 5 章讲走着的身体时会接着说。

◆ 十二、放回日子里

回到那天晚上的苏晴。

她盯着自己的手看了一会儿，觉得有点陌生，又有点好笑。后来她没再想下去，接着对账。手又回到了表格里。

本书想给她一个小办法，给你也一样：留意一下，自己的身体一天里在哪几个位子之间换。

一个小办法：今晚睡前，花三分钟，回想今天的身体。

有没有哪一刻，你在「看」它？照镜子，看体重秤，看手环上的数字。那是它在摆着的位子上。

有没有哪一刻，你在「用」它，用到忘了它？走路，做饭，干活干顺了。那是它在走着的位子上。

有没有哪一刻，你在「是」它？饿了，累了，哪里不舒服，或者某一下觉得很舒服。那是它在「我」的位子上。

三样都想一遍，你会发现，你的身体一天里换了很多次位子。换得太少，常常是一个信号：要么一直在看它，越看越不安；要么一直在用它，用到透支；要么一直在「是」它，被某一阵难受困住了。

她拿起笔，在便签纸上画了三个格子，写上「看」「用」「是」，想到一件就往格子里记一笔。早上称体重，记在「看」里；中午和同事一起去食堂，边走边聊，记在「用」里；下午三点多胃又胀了一下，记在「是」里。

画完，她自己先笑了：「看」那一格最满，手环、体重秤、镜子、体检报告，一天里看了七八回；「是」那一格也不少，胀了、困了、腰酸了；「用」那一格只有两笔。

苏晴后来试了几晚，发现自己一天里几乎没有「在用、用到忘了」的时候，除了对账对顺了的那一阵。她的身体，大部分时候不是在被看，就是在被痛。

这个发现，是她后来改变的一个起点。

带走的话

身体是我，也是一样东西，也是一场正在走的事；哪一面在前面，要看那一刻突出了哪一个位子。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？老答法多半只看见「我」和「东西」两位，丢下的是第三位：那一场正在走的事。

三位里少了哪一位，这件事就塌成了两头？少了走着的身体，身体和「我」只剩一对：要么分开，要么合一，写字的手、骑车的人、解牛的庖丁都找不到地方站。

想一想

1. 你上一次「用身体用到忘了它」，是在做什么？
2. 一天里，你看自己身体的数字（体重、步数、睡眠分）多，还是直接感觉它多？

◆

03

第 3 章

什么属性：属性的发生

◆ 一、下午三点的饿

那天是月底的最后一个工作日，苏晴从早上九点坐下，一直对到下午三点。

中午同事叫她去食堂，她说「马上，你们先去」，然后就忘了。

三点一刻，隔壁座的小罗端着一杯奶茶过来，探头看了一眼她的屏幕：「晴姐，你没吃午饭吧？我看你一直没动。」

苏晴愣了一下。

就在那一刻，她饿了。饿得很厉害，胃里空空的，手有点发抖，头也有点晕。她赶紧从抽屉里翻出一包饼干。

请想一想：她的胃，是那一刻才空的吗？

当然不是。早上七点半喝了一杯牛奶以后，她就再没吃过东西。到了中午十二点，胃早就空了；下午一两点，血糖大概也在往下走。胃在那里一阵一阵地收缩，也许还咕咕响过几声，她没听见。

胃空了好几个钟头，「我饿了」却是三点一刻才冒出来的。

这件小事，很多人都有过。考试考到一半，打球打到天黑，做一件入了迷的事，饭点过了都不觉得。一停下来，饿得发慌。

那么，饿到底是什么时候有的？是十二点胃空了的时候，还是三点一刻她觉出来的时候？

这一章，就从这个问题进去。

◆ 二、饿不是胃自己带着的

一种常见的说法是：饿是胃的一个属性。胃空了，就饿。简单明白。

这个说法对了一半。胃空了，确实是饿的一部分；没有一个空的胃，很难有饿。

苏晴下午三点前的那几个钟头，胃空着，她却没饿。至少，没有「我饿了」。

你也许会说：她其实饿了，只是没注意到。

这句话值得停下来拆一拆。「其实饿了，只是没注意到」，意思是饿早就在那里了，像一件东西放在抽屉里，她只是没拉开抽屉。

本书不这样看。

胃空了，是一件事。胃一阵一阵地收缩、咕咕地响，是另一件事。「我饿了」，是第三件事。三件事，平常总是一起来的，所以人们用一个「饿」字把它们包在了一起。可是那天下午，它们分开了：前两件早就在发生，第三件直到小罗问那一句，才发生。

所以这一章要说的第一件事是：肚子饿了，并不每次都发生「我饿了」的意识。

饿不是胃自己带着的。它是几样东西在某一刻一起到场，才发生的。

中国的老书里，有一句话正好说着这件事。《大学》讲修身，说：「心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味。」（《礼记·大学》）

这句话常被拿来教孩子专心。用这一章的眼镜再读一遍，它说的是：眼睛在看，东西在那里，「见」却没有发生；耳朵在听，声音在那里，「闻」却没有发生；东西吃进嘴里，味道在那里，「知其味」却没有发生。

看、听、吃，这些都在发生。见、闻、知味，要等「心」到场，才发生。

两千多年前的人，就看出了感觉会分成两截。他们把那一截叫作「心」，本书把它叫作「我」的到场。说法不同，看见的是同一件事：一样东西在那里，一个器官在动，不等于一个属性就有了。

《大学》接着说，这就是「修身在正其心」。它的意思是要把心收回来，放在当下。本书不在这里讲修身，只借这一句，看清一件事：那天下午的苏晴，正是「食而不知其味」的反面，她是「不食而不知其饥」。胃空着，心在账上。

◆ 三、上一章和这一章

上一章讲的是「谁的」：同一阵痛，承载者可以显成胃、显成一场起落、显成「我」。那是承载者的发生。

这一章讲的是「什么」：同一个承载者身上，显出来的是哪一种属性。是空，是收缩，是「我饿了」？这是属性的发生。

《属性纠缠论》说，一个属性发生，是这两场发生同时到场：承载者发生，乘以属性发生。

请注意这里用的是「乘以」，不是「加上」，也不是「然后」。

「然后」的意思是先有一个，再有另一个：先有一个现成的胃，然后饿落到它身上。或者反过来，先有一个饿，然后找一个主人。本书两样都不取。

「乘以」的意思是，两样同时到场，缺一样，结果就是零。没有承载者，属性无处落；没有属性，承载者什么也不是。零乘以任何数，都是零。

那天下午，苏晴的胃空着（有一个属性在发生），可是「我」这个承载者没有显出来，所以「我饿了」是零。小罗一问，「我」显出来了，乘上去，饿就有了。

这个乘号，第 7 章还要细讲。这一章先把乘号右边那一半，也就是「什么属性」，讲清楚。

◆ 四、属性是哪一面偏重地显出来

一个属性，是怎样「成为这个属性」的?

先说一个大白话的意思：一具身体里，同时有很多事在发生。一个属性，是其中某一面偏重地显了出来，被认作「这个」。

拿饿来说。

一面是：显出来的那个样子。空的胃，低了的血糖，发抖的手，这些是饿「长成什么样」。

一面是：一串先后。从早上七点半那杯牛奶，到中午那一顿没吃，到下午一阵一阵的收缩，到三点一刻那一句问话。饿是一步一步走出来的，顺序不能乱。

一面是：缠在一起的那一片。月底，对账，小罗的那一句，抽屉里正好有一包饼干，苏晴这几年本来就容易胃不舒服。这些东西缠在一起，托着饿发生，也推着饿往某个方向走。

王德生博士的体系里，这三面各有一个名字：显露（S），差异序列（D），特征纠缠（E）。这三个词有点硬，本书只借它们的意思：S 是显出来的样子，D 是一串先后的不同，E 是缠在一起、托着一切发生的那一片。三个字母，后面偶尔会用，用的时候就想这三句话。

一个属性的发生，是在这三面里，有一面被偏重了。

饿，偏重在 S 上的时候，显出来的是「空的胃、发抖的手」，是饿的样子。偏重在 D 上的时候，显出来的是「一上午没吃东西，到下午撑不住了」，是饿的来路。偏重在 E 上的时候，显出来的是「月底忙得顾不上，这几年胃本来就弱」，是饿缠着的那一片。

三面都在，偏重的不同，同一个「饿」，就被认成了不同的样子。

◆ 五、一面还不够，还有面和面之间

光有偏重还不够。一个属性要稳得住，还要靠三面之间连得上。

那天下午的饿，S 和 D 早就在发生：胃空了，一上午没吃。可是 E 那一面，月底的忙、屏幕上的表格，把它压住了。苏晴整个人缠在对账这件事里，饿这个属性找不到地方显出来。

小罗那一问，动的正是 E。她一句话，把苏晴从对账那一片里拽了出来，缠在一起的东西松了一下，换了一种缠法。E 一换，S 和 D 早就攒着的那些东西，一下子接上了，「我饿了」就冒了出来。

所以一个属性，不只是某一面偏重，还是面和面之间的一种连法。

这就是为什么同一具身体，同一个空着的胃，有时候饿得发慌，有时候一点不觉得。面还是那三面，连法变了。

你也许还记得高考前的那几个月。很多人说，那一阵吃什么都不香，饭是扒拉进去的，饱不饱也说不清。考完了，第一顿饭，忽然觉得什么都好吃。胃还是那个胃，饭还是那些饭。缠着的那一片，从「还有多少天」换成了「考完了」，饿和香，跟着换了一种连法。

◆ 六、痛也会分成两截

饿会分成两截，痛也会。

林小舟崴了脚踝的那天，是在比赛的第三节。他落地时脚一歪，人也跟着歪了一下，可是球还在他手里。他站稳，传了出去，又跑了两个来回，直到暂停哨响，坐到场边，才觉得脚踝一跳一跳地疼，低头一看，已经肿起来了。

那两个来回里，韧带已经拉伤了，摆着的那一面早就有了。痛，是坐下来以后才到的。

很多打过球、干过体力活的人都有过这样的经历。有一种流传很广的说法，说战场上受了重伤的士兵，有不少人当时并不觉得很痛，要到撤下来以后才痛起来〔待核：常被引用的战地观察，出处与细节需核〕。不管细节如何，这类说法和林小舟的那个下午，是同一个样子：伤和痛，平常一起来，在某些时候会错开。

反过来的情形也有。苏晴的胃镜什么都没看见，她的痛却一点不假。摆着的那一面没找到东西，「我在痛」照样发生了。

两种错开，方向相反，说的是同一件事：痛不是伤口自己带着的。伤口是一面，那一阵一阵的来路是一面，「我」是一面。三面平常一起到场，人们就以为痛长在伤口上。错开的时候，才看得出它们原来是三样。

请注意：这样说，不是说没有伤口的痛是「想出来的」。苏晴的痛是真的，真得半夜把她叫醒。本书说的是，它的三面里，摆着的那一面一时没找到对应的东西；另外两面，一样不少。

◆ 七、三样工具，用大白话带过

讲到这里，可以把王德生博士体系里三样最常提到的工具，用大白话带过一遍。只说它们在身体上像什么，不做推导。

第一样，三方程。

它说的意思是：S、D、E 三样，每一样都由另外两样一起生成。显出来的样子，由来路和那一片一起生成；来路，由显出来的样子和那一片一起生成；那一片，由显出来的样子和来路一起生成。

放在身体上，就是：苏晴今天的胃痛长成这个样子，是她这两年的来路和她缠着的那一片一起长出来的；她这两年的来路走成这样，又是她每一次的痛和那一片一起推出来的；她缠着的那一片，月底、婆婆、儿子、对账，也被她的痛和来路一点一点改着。

三样谁也不是谁的起点。

第二样，六路径。

既然三样谁也不是起点，那看一件事从哪一样起手，就有好几种顺序。比如从样子看到来路，再看到那一片；或者从来路看到那一片，再看到样子。三样排一排，一共六种。

放在身体上，就是：同一阵胃痛，医生可能先看样子（胃镜），中医可能先看来路（几点痛、怎么变的），一个心理咨询师可能先看那一片（她的处境）。起手不同，看到的先后不同。六路径不是说哪一种对，是说起手要看事情，起错了手，后面就费劲。

第三样，三原理。

它说的是三样怎样一起往前推：任何两样顶住了、拧在一起了，第三样就得变；第三样一变，又回头改那两样，下一轮就开始了。

放在身体上，就是：苏晴的来路（越来越晚睡）和那一片（月底的账、母亲住院）顶在一起，她的胃痛（样子）就显了出来；胃痛一显出来，又回头改了她的来路（夜里醒来、白天更累）和那一片（家里人开始为她的胃操心、婆婆拉她去看中医）。下一轮，从这里接着转。

三样工具，本书只用到这里。它们管的是「一个属性怎样在三面里转」，后面几章用得着时，只说大白话的意思。

三样工具说完，回头看一眼：它们讲的都不是身体里的哪一样东西，讲的是三面之间的关系。这一点要记住，免得把它们读成三条新的「身体知识」。它们更像三副看法：一副看三面怎样互相生成，一副看从哪一面起手，一副看三面怎样一轮一轮往前推。

苏晴听林远讲过一句医学院里的老话，大意是：病人不会照着教科书生病。用这三样工具的话来说，教科书写下的，往往是某一面、某一种起手、某一轮的样子；病人身上，三面一起在转，起手的地方也不一定是书上写的那一个。

◆ 八、属性还落在某一块地上

还有一件事要交代：一个属性，偏重在某一面，还落在某一块地上。

《属性纠缠论》说的地，有三块：现实的那一块，手上碰得到的；理念的那一块，脑子里想的、说得出名字的；自我的那一块，心里的我你他。

还是饿。

落在现实那一块，饿是空的胃、低了的血糖，量得出来。

落在理念那一块，饿是「到点该吃饭了」「不吃早饭对胃不好」，是一套说得出来的道理。林奶奶常说「饭要按时吃」，她说的饿，多半落在这一块。

落在自我那一块，饿是「我饿了」，是那一刻手发抖、心里发慌的那个人。

那天下午三点一刻以前，苏晴的饿落在现实那一块，没有落到自我那一块。小罗一问，才落了过去。

一个属性落在哪一块地上，也会改变它是什么。同一个「饿」字，三块地上是三种东西。很多误会，就出在这里：两个人都在说饿，一个说的是血糖，一个说的是「我难受」，说着说着就说岔了。

◆ 九、先说「东西自己带着」对在哪儿，再问稳从哪里来

讲了这么多「属性是发生的」，要先把公道还给另一边。

说属性是东西自己带着的，在日子里非常好用，而且大多数时候不出错。黄连是苦的，你今天尝是苦，明天尝还是苦，张三尝是苦，李四尝还是苦。冰是冷的，火是烫的，没有人会因为本书这一章，就去碰一下火。

这种说法的力量在于稳。一个属性，在几乎所有的发生里都以差不多的样子出现，人就可以把它当成东西的一部分，不必每次都重新确认。这省了很多事。科学、医学、做饭、过日子，都离不开这份省事。

那么本书说「属性是发生的」，是要推翻这份稳吗？不是。

本书要问的，是这份稳从哪里来。

《属性纠缠论》有一条说法，叫特征律：特征的发生，就是差异稳定性的出现。它起于一锅粥里的碰撞，经过自组织，涌现出来。

用大白话说：一开始，什么都缠在一起、搅在一起，是一锅粥。各种东西在里面碰来碰去。碰得多了，有一些碰法反复出现，慢慢地，自己排出了一个样子，这是正在成形。再碰下去，这个样子稳住了，每一次碰，都差不多是这个样子，就定型了。定型的那一刻，一个特征就显出来了：它跟别的东西有了稳定的差别。

黄连的苦，就是这样稳下来的。黄连里有某些东西，人的舌头上有某些东西，两样一碰，几乎每一次都碰出一样的苦。碰了成千上万次，人就说：黄连是苦的。

这份苦，稳得很。它的稳，是一次次碰出来的稳，不是贴在黄连上的标签。

有一些情况，碰法会变。人病了，舌头上的感觉变了，有的人会觉得什么都发苦，有的人尝什么都没味道。同一根黄连，碰法变了，苦也就跟着变了。这些时候，「黄连是苦的」这句话，就露出了它本来的样子：它说的是一种稳下来的碰法。

饿也是这样。大多数日子，胃空了、到了饭点、人觉得饿，三样一起来，稳得像是一样东西。那天下午三点以前，碰法变了一下，饿就分成了两截。

这就是本书说的「稳定显露」：一个特征，在三位的纠缠里稳下来、显出来的那一刻。说「稳定」，是它反复都这样；说「显露」，是它在那一刻露了出来，被认作「这个」。

◆ 十、林奶奶的「上火」

拿一个家里常说的词，把这一章的工具试一遍：上火。

林奶奶说一个人「上火」，看的是什么？嘴角起了泡，嗓子干，舌尖红，大便干，脾气躁。这几样，她一眼就认得出来。

先看样子（S）。泡、红、干、躁，是「上火」长成的样子。这几样平常各管各的，嘴角是嘴角，脾气是脾气；可是在林奶奶眼里，它们一起出现，就排成了一个认得出的样子，叫上火。

再看来路（D）。她会问：这几天是不是吃了辣的？是不是熬夜了？是不是跟谁怄气了？上火在她那里，是一步一步来的：先吃了一顿火锅，再连着熬了两夜，然后嗓子开始干，然后嘴角起泡。顺序她心里有数。

再看那一片（E）。秋天天干，屋里暖气开得早，这一阵家里事多，人本来就累。这些缠在一起，托着上火发生。同样一顿火锅，夏天吃和秋天吃，在她看来不一样；心里松快时吃和心里憋着事时吃，也不一样。

三面都在。林奶奶的本事，在于她把三面一起看，看得很熟，熟到不必拆开。

那么上火是谁的属性？

林远会说：上火不是一个医学诊断，嘴角起泡可能是疱疹病毒，嗓子干可能是空气干燥，脾气躁是另一回事，各查各的。他把三面拆开，各自找一个摆着的东西。

林奶奶会说：你拆开了，就看不见它了。上火是一个人的事，是这一阵子的事。

两个人说的，都对了一截。林远要找的，是 S 那一面能落到摆着的身体上的东西；林奶奶看的，是 D 和 E 那两面怎样在一个人身上缠成一个样子。本书不在这里判谁对。只说一件事：「上火」这个属性，在林奶奶那里稳稳地发生了几十年，每一次都差不多是那个样子。这份稳，是她一次次看、一次次碰、一次次对上，碰出来的。它不是贴在谁身上的一个标签，也不是她凭空想出来的。

第三编会细讲中医怎样看这样的属性。这里只用它试一试工具：一个家常词，三面一拆，就看出它是哪几样缠起来的。

◆ 十一、今天与机器

今天，有很多机器在替我们确认属性。

手环会在你坐了一个钟头以后震一下，提醒你「该起来动一动了」。有的应用会算好你的饭点，到时候弹一条消息：「该吃午饭了。」

这些提醒，在某种意义上，就是在替小罗问那一句。它们把饿、累、乏这些属性，从现实那一块，搬到你眼前。

这有用。苏晴要是那天手环震了一下，也许十二点半就吃上饭了。

请留意它搬过来的是什么。手环搬过来的，是一个数字和一句提醒，落在理念那一块：「你该吃饭了」。它没法替你在自我那一块发生「我饿了」。很多人被提醒了，看一眼，划掉，接着干活。提醒响了，饿没有发生。

这样的事，办公室里天天有。苏晴的公司去年给每个工位配了一个智能水杯，杯底有个小灯，一个钟头没喝水，灯就亮起来，一闪一闪。头两个星期，大家都觉得新鲜，灯一闪就喝一口。到了第三个星期，办公室里到处是闪着灯的杯子，没人理了。

灯在闪，说明机器量到了一样东西：一个钟头没喝水。这是摆着的那一面，量得很准。可是「我渴了」，并没有跟着灯一起发生。灯闪多了，人对它就像对窗外的车声，听而不闻。

机器能替你看见 S，能替你记下 D，那一片缠着的 E，它只看得见一个角。它不知道你在月底，不知道你在对一笔对不上的账。

这件事，在第 38 章会接着讲。

◆ 十二、放回日子里

回到苏晴。

那天下午吃完饼干，她缓过来了，接着对账。那一下饿得发慌的感觉，她记住了。晚上她跟林远说起，林远说：「低血糖，以后抽屉里多备点吃的。」

这是个好办法，管的是现实那一块。

本书想再加一个小办法，管的是另外两面：让饿有机会在「我」那里发生。

一个小办法：明天工作的时候，在中午十二点和下午三点，各停一分钟。不看手机，不看手环，闭一下眼睛，问自己一句：「我现在饿不饿？渴不渴？累不累？」

这一分钟，做的事很小：把你从缠着的那一片里，拽出来一下，像小罗那一问。让身体早就在发生的那些事，有机会接上「我」。

很多人的胃不舒服，不是一天两天来的。是很多个下午，胃空着，人没觉出来；很多个夜里，胃胀着，人还在看手机。属性早就在发生，「我」一直没到场。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。这一分钟，不替代任何检查和治疗，它只是让你多一次机会，听见身体早就在说的话。

带走的话

胃空了不等于我饿了；一个属性要几面一起到场、连得上，才在那一刻发生，稳下来，是一次次碰出来的。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？「饿是胃的属性」看见了摆着的胃和走着的收缩，丢下了「我」；那天下午三点以前，「我」真的没到场。

三位里少了哪一位，这件事就塌成了两头？少了我的身体，饿就塌成「胃空了」和「到点了」两头，一个人可以空着胃干一整个下午，却谁也说不出她饿没饿。

想一想

1. 你最近一次「饿过了头才发现饿」，是在做什么？那时候缠住你的是什么？
2. 有哪一样你一直以为是「东西自己带着的」属性，其实是在某些条件下才稳得住的？

◆

04

第 4 章

摆着的身体：对比·粒子·真

◆ 一、一张体检单

每年四月，苏晴的公司组织一次体检。

报告是电子版的，发到手机上，二十几页。苏晴每次拿到，都从头往下划，划得很快，眼睛只找一样东西：有没有向上或向下的小箭头。

今年有三个箭头。一个是血脂里的某一项，稍稍偏高；一个是维生素 D，偏低；还有一个是甲状腺 B 超，写着「右叶小结节，建议随访」。

她盯着「结节」两个字看了半天，把报告转给了林远。

过了一刻钟，林远回了消息：「看了，结节很小，边界清楚，这种很常见，一年后复查就行。血脂少吃点油炸的。维 D 多晒太阳。没事。」

苏晴把这条消息看了两遍，长长地出了一口气，把手机扣在桌上。

那一刻的松快，你一定也有过。一张单子，一行行数字，后面跟着「正常」两个字，或者一个医生说「没事」，心里那块石头就落了地。

这一章要问一个看起来很傻的问题：一张纸，为什么能让人安心？

数字不会说话，不会拍拍你的肩膀。它只是一行一行摆在那里。可是很多人，宁可听一个陌生的数字说「正常」，也不太信自己的身体说「我挺好」。

答案藏在那张纸摆出来的那一副身体里。

◆ 二、摆着的身体是什么

导论里说过，三副身体，第一副叫摆着的身体，对应一号位，也就是客体。

摆着的身体，就是可以被放在那里看的身体。

它有几个特点，一个一个说。

第一，它能被指着说「这个」。这一块是肝，那一块是胃，这一颗是结节，那一项是血脂。摆着的身体，是一样一样能分开、能叫出名字的东西。

第二，它能被比。今年的血脂和去年的比，你的血脂和正常值比，左边的肾和右边的肾比。摆着的身体，总是在一个对照里显出来。

第三，它能被放下，过一会儿再拿起来，还是它。片子拍下来，明天看还是那张片子；结节量出来是几毫米，一年后再量，可以拿来比。摆着的身体，在你不看它的时候，也被认为好好地待在那里。

三个特点，对应本书那张表上的一组词：对比·粒子·真。

苏晴记得，林小舟上小学的时候，学校每学期量一次身高体重，单子带回家，她会在门框上用铅笔画一道，写上日期。门框上一道一道往上爬，最下面那一道，林小舟才到她腰。

那几道铅笔线，就是摆着的身体最家常的样子。每一道都是一个摆着的数，能比：比上一道高了多少，比同班同学高还是矮，比书上的「标准身高」差多少。一道道线留在门框上，孩子长大了离家了，线还在，「还是它」。

◆ 三、对比：它是靠不一样认出来的

先说对比。

一具身体里的一样东西，是怎么被认出来的？靠它和别的东西不一样。

B 超屏幕上一片灰灰白白，医生能指着其中一小团说「这是结节」，是因为那一小团的灰度、边界，和周围的甲状腺组织不一样。没有这个不一样，屏幕上就只是一片灰，什么也指不出来。

血脂偏高，是因为这个数和一个范围不一样。范围从哪里来？从很多很多人的数里来。把一大群健康人的血脂排一排，取中间的一段，叫正常范围。你的数落在这一段外面，就有了一个小箭头。

左右对比，前后对比，你和别人对比，你和一个范围对比。摆着的身体，每一样都是在一场对比里被认出来的。

这件事听起来平常，其实很要紧。它说的是：摆着的身体里的每一样东西，都不是孤零零地「是它自己」，它是在跟别的东西的差别里显出来的。

你也许会说：结节就是结节，跟周围比不比，它都在那里。

这个说法，第 3 章已经拆过一次：一样东西「在那里」，和它作为「这个」被认出来，是两回事。结节作为一团组织，在没做 B 超之前也在苏晴的脖子里。「右叶小结节，几毫米，边界清楚」这个属性，要等 B 超探头、屏幕上的灰度、医生的眼睛、一套分级的标准一起到场，才显出来。

◆ 四、粒子：它能一颗一颗地数

再说粒子。

本书借这个物理学的词，不讲物理，只借它的样子：一颗一颗的，有边界的，能数的，能放在这里也能放在那里的。

摆着的身体，就是这个样子。

几百年来，人看摆着的身体，一层一层往下看，看到的都是一颗一颗的东西。一开始看到的是器官：心、肝、肺、肾，一样一样摆在胸腔腹腔里。后来用

上了显微镜，看到了细胞，一个一个，像砖。再后来，看到了细菌，看到了染色体，看到了基因上的一个一个片段。

尺子越来越细，看见的样子一直没变：一颗一颗的，能数，能分，能指着说「就是这一个」。

这一条路，第二编会从 1543 年讲起，一直讲到 DNA。这里只说它的样子：粒子的样子。

粒子的好处，在于它能被找到。病，要是能落到一颗一颗的东西上，就能被找到，找到了就能下手。阑尾发炎，切掉那一段；一颗结石，打碎它；一种细菌，用一种药杀它。粒子的身体，给了医学一个很结实的把手：找到那个出问题的东西。

◆ 五、真：它的作用是维持

最后说真。

本书那张表上，摆着的身体对应的价值是真，作用是维持。

「真」这个字，这里不是「说真话」的真，是「还是它」的真。

你今天的身体，和昨天的，是同一具。骨头还在原来的位置，血型没有变，指纹没有变，脸上那颗痣也还在。摆着的身体，管的就是这一份「还是它」。

这份「还是它」，是一种作用。它在维持。

身体里每时每刻都在变：细胞在死、在生，血在流，食物在消化。在这些变化里，有很多东西被稳稳地维持着：体温在三十七度上下，血里的盐和水大致平衡，心脏还是那个形状，四肢还是那四肢。摆着的身体，就是这些被维持住的东西。

真的作用，就是让身体稳住，是它自己。

现在可以回答开头那个问题了：一张体检单，为什么能让人安心？

因为它在确认「真」。它一行一行地告诉你：你身体里摆着的那些东西，还在原来的样子；和昨天比，和去年比，和一大群人比，没有跑出那个范围。你还是你。

这份确认，给人一种很深的踏实。人怕的东西里，有一样是「身体里有什么在悄悄变坏，我却不知道」。体检单说：没有，至少这些摆着的东西，都还在。

苏晴把手机扣在桌上的那一口气，出的就是这一份踏实。

摆着的身体，不只在医院里。

林奶奶家客厅的柜子里，有一层专门放药。左边是林远给她配的降压药，一板一板，按星期几排好；右边是几个玻璃罐，装着她自己买的东西：一罐枸杞，一罐菊花，一小包三七粉，还有一包用牛皮纸包着、写着「黄芪」两个字的干片。

她拿枸杞泡水，抓一小把，大概二三十粒。苏晴问她怎么知道抓多少，她说：「抓惯了，手里有数。」

这一把枸杞，就是一样摆着的东西。它有颜色，红得发亮的好，发黑的不要；它有产地，她说宁夏的好；它有分量，抓多了上火，抓少了没用。她挑枸杞的时候，捏一粒看看，闻一闻，跟另一罐比一比。

对比、一颗一颗、还是它，三样都在。

林奶奶嘴上说的，是气和火，是一阵一阵的调。可她手上做的，每一样都要落到摆着的东西上：这一把，这一罐，宁夏的，红得发亮的。

这件事，第三编会细讲。这里只借它说一句：摆着的身体，不是西医独有的东西。只要一个人要动手、要用药、要量一量，他就得跟摆着的那一副打交道。不同的是，有的人把它立为根本，有的人用着它，嘴上却不提它。

◆ 六、先说摆着的身体对在哪儿

这一章写到这里，要先把公道写足。

摆着的身体，是人类在身体这件事上最了不起的看见之一。

把身体当成可以摆出来看的东西，让人第一次能够不靠猜、不靠传说，去确认身体里到底有什么。一个人肚子痛，可以是几十种原因，靠摸、靠问、靠经验，很难分清；拍一张片子，做一次化验，很多时候一下子就分清了。这份「分得清」，救过的命，数不过来。

它还有一样更难得的好处：可以被别人检查。林远说结节「边界清楚」，别的医生拿同一张图去看，也可以说「是」或者「不是」。一个说法摆在那里，谁都可以拿来比一比、试一试，试不出来就扔掉。这份老实，是摆着的身体给的。第二编最后一章会专门写，这是本书要向西医学的一件事。

摆着的身体在什么条件下完全成立？在病确实落在一样东西上的时候：一块骨头断了，一颗结石堵了，一种细菌进来了，一个零件确实坏了。在这些时候，找到那样东西，就是找到了病。

◆ 七、摆着的身体看不见什么

公道写足了，再说它停在了哪里。

苏晴的胃镜，是一份很好的摆着的身体：胃窦黏膜轻度充血，其余未见异常。它把胃里摆着的东西，一样一样确认了一遍。

可是苏晴还在痛。

摆着的身体看不见那一阵痛，不是因为胃镜做得不好，是因为痛不全在摆着的那一面。痛有一面在走着的身体上：它是一阵一阵来的，夜里一两点最厉害，吃得晚了更重。痛还有一面在我的身体上：它是一个月底对账、心里压着事的人在痛。

摆着的身体看得见一颗一颗的东西，看不见一阵一阵的起落，也看不见「是谁的」。

请注意，这不是摆着的身体的错，是它的样子。粒子的样子，本来就不是波，也不是场。

麻烦出在把摆着的身体当成了全部。医生说「没什么问题」，意思是摆着的那一面没找到问题。可是这句话一出口，很容易被听成「你的身体没有问题」，甚至被听成「你的痛不是真的」。

苏晴在走廊上那一点说不清的「空」，就是从这里来的。

后来她跟小罗说起这件事，小罗说她也有过：体检单全绿，那一阵却天天头昏，不想说话。她拿着单子去问医生，医生说「你这都正常啊」，她就不好意思再说下去了，好像再说，就是自己矫情。

这一份「不好意思」，是摆着的身体被当成全部之后，常常留下来的东西。

还有一层，更细一些。

摆着的身体有一个习惯：它看什么，都把它当成「在那里待着」的东西。结节在那里待着，血脂在那里待着，胃黏膜在那里待着。这个习惯，用在一颗结石上很合适，石头确实待在那里。

用在一阵痛上，就不太合适了。痛不待着。它来，它走，它在夜里一点来，在早上八点走。你要是去问「痛在哪里待着」，问法本身就把它挤成了一样东西，然后发现找不到这样东西，就说「没有」。

所以「没什么问题」这句话，有时候说的是：用摆着的身体的问法，问不出这件事来。这和「这件事不存在」，差得很远。

再看那颗结节。

「右叶小结节，建议随访」，这八个字，苏晴后来又想起过好几次。洗澡时摸一摸脖子，摸不到什么；照镜子时仰一仰头，也看不出什么。可它就在那里，一年后要再去看它一眼。

摆着的身体给了她一个「真」：它小，边界清楚，很常见。这个真是靠得住的。同时，它也给了她一个空着的一年：这一年里，这颗结节会怎样？会不会长？她能做什么？这些问题，摆着的身体答不了。它只能说：一年后，再量一次，比一比。

「随访」这两个字，其实就是摆着的身体在承认自己的边界：我只能一次一次地拍照片，两张照片之间发生了什么，要等下一张照片来回答。

◆ 八、一进诊室，血压就高

摆着的身体最硬的地方，也会露出一道缝。

林远科里常碰到这样的病人：在家自己量，血压好好的；一进诊室，护士一绑袖带，数字就往上蹿。量三次，三次都高。回家再量，又下来了。

医学上管这叫「白大褂高血压」，有不少人有〔核：大意〕。

这件事有意思的地方在于：血压是摆着的身体里最典型的一个数，袖带一绑，水银柱一升，读出来就是它。可是同一个人的同一根动脉，换一间屋子，读数就不一样。

变的是什么？动脉还是那根动脉。变的是那一刻的另外两位：走着的那一面，他刚爬了三层楼、在走廊里排了半个钟头的队；我的那一面，他一进诊室就紧张，怕又被说血压高，怕要加药。这两位一动，摆着的那个数就跟着动。

所以医生后来想了一个办法：让病人回家自己量，或者戴一个小盒子量一整天，取一段时间的平均。这个办法很聪明。它做的事，用本书的话说，是把「我」那一位的波动，用很多次测量平均掉，好让摆着的那个数稳下来。

请留意，这个办法承认了一件事：「我」那一位确实在场，而且确实会改变那个最硬的数。它没有否认第三位，它只是想办法把第三位的影响压小。压小，就是承认它在。

这一层，第二编第 13、14 章会细讲。这里只看清一件事：摆着的身体再硬，它显出来的那一刻，也有另外两位托着。

◆ 九、正常值是从哪里来的

再看一眼体检单上那些「正常范围」。

它们看起来像是摆在那里的标准，像尺子上的刻度。其实它们是从很多人身上来的：把一大群被认为健康的人的数，排一排，取中间的那一大段，两头各去掉一点。

这件事说明了两样东西。

第一，正常值本身就是一种对比。你的数，是和一大群人比出来的「正常」或「不正常」。

第二，正常值里藏着一大群人。这一大群人是谁？多大年纪？住在哪里？吃什么？取哪一段算「中间」？这些都是人定的。正常值看起来是摆着的身体的一部分，它的底下，站着一片人群，一种分布，还有一个「什么样的身体算健康」的设想。

这一层，摆着的身体自己说不出来，它得借别的东西。借的是什么，第二编第 13 章会细讲。这里只提一句：就连一张体检单最硬的那几行字，也不是纯粹的摆着的身体。

◆ 十、今天与机器

今天，摆着的身体正在变得越来越大。

从前一年体检一次，现在手腕上的手环一天测几千次心率；从前血糖要去医院抽血，现在有的人胳膊上贴一个小片子，手机上随时能看曲线；从前基因检测很贵，现在几百块钱寄一管口水就能拿到一份报告。

摆着的身体，从一年一张单子，变成了一天一洪水。

这些数据是好东西。它们把很多原来看不见的东西，摆到了眼前。苏晴的手环发现她每晚一点多醒来，就是一个例子。

数据越多，有一种错觉也越容易长出来：好像摆着的身体摆得越全，就越接近身体的全部。好像只要测得够勤、够细，就不需要再问「它在怎么走」「它是谁的」了。

不是这样。一千个心率的点，排起来是一条线，读这条线要问「它在怎么走」，那是另一副身体的问法。一万个数据，摆在一个人面前，他看了是安心还是更焦虑，那是第三副身体的事。

摆着的身体越大，另外两副越容易被它挡住。这件事，第 38 章还要回来讲。

◆ 十一、量了又量的人

摆着的身体给人踏实，可是踏实也有用过头的时候。

苏晴的同事老葛，五十一岁，管仓库。去年他父亲中风住院，他陪了一个月。从那以后，他买了一台电子血压计放在办公桌上，每天上午量两次，下午量两次，晚上回家再量一次，每一次都记在一个小本子上。

有一回苏晴路过，看见他量完一次，皱着眉头又量一次，再量一次。

「怎么了？」

「刚才一百三十五，第二次一百三十，第三次一百二十八。到底哪个准？」

他把三个数都记了下来，在后面打了一个问号。

老葛的血压其实一直不算高。可是他越量越不放心。每一个数都是一次确认，每一次确认之后，又冒出一个新的不放心：下一次会不会高？这一次是不是没坐好？他想用摆着的身体给自己一份「还是它」，可是这份踏实，一次比一次短。

这件事说明一样东西：真的作用是维持，可是光靠一次次去确认「还是它」，维持不住一个人。

老葛缺的不是更多的数。他缺的是另外两副：他的血压这一年是怎么走过来的，跟什么事一起起落（走着的身体）；他心里那份从父亲病床边带回来的怕，还没有被谁接住（我的身体）。数越多，那份怕越有地方落脚，越落越深。

后来他去看了医生，医生跟他说了一句话，大意是：别一天量五次了，早晚各一次，记个大概就行，量太多，人容易被数牵着走。他照做了。过了一阵，他跟苏晴说，心里松了不少。

这不是说测量不好。是说摆着的身体有它管得着的地方，也有它管不着的地方。拿它去管一份怕，它会越管越乱。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师；老葛那一步，迈得是对的。

◆ 十二、林远的那张单子

说一件林远自己的事。

林远四十四岁，每年也体检。前年，他的报告上第一次出现了一个箭头：血压，高压一百四十二。

他是心内科医生，比谁都清楚这个数字意味着什么。他没有慌，在手机上记了一个备忘：「每周一、四早上自测，一个月后看均值。」

一个月后，均值一百三十八，偏高。他开始减少应酬，每天晚饭后去小区走四十分钟。三个月后，均值一百二十八。

这是摆着的身体最漂亮的用法：量，比，干预，再量，再比。每一步都落在一个数上，每一个数都可以检查。

那三个月里，还发生了一件他没记进备忘录的事。

刚开始晚饭后去走路的那一周，他走得很烦。脑子里全是病房的事，走一圈看一次手机。第二周，他开始叫上苏晴一起走。两个人在小区里一圈一圈地绕，说说儿子，说说婆婆，说说单位里的事。有一天走到一半，苏晴说：「你好久没跟我这样说话了。」

林远愣了一下。

那天晚上，他测了一次血压，是那三个月里最低的一次。

他没有把这件事写进备忘录，因为它不是一个能比较的数。他心里知道，那三个月里降下来的，不只是血压。

◆ 十三、放回日子里

回到苏晴的那张体检单。

她松了一口气，把手机扣在桌上。那一口气，是真的。摆着的身体确认了「真」：你还是你，没有什么在悄悄变坏。这份踏实，值得好好收下。

本书只想在这份踏实旁边，加一个小小的提醒。

一个小办法：下一次拿到体检单，看完箭头，松完那口气，再拿一张纸，写三行字。

第一行：这张单子告诉了我什么？——这是摆着的身体，收好它。

第二行：这一年，我的身体是怎么走过来的？哪几个月最累，哪几个月睡得好，哪个季节老是不舒服？——这是走着的身体，单子上没有。

第三行：这一年，我对自己的身体，最担心的是什么，最想让它变成什么样？——这是我的身体，单子上也没有。

三行写完，那张单子就不只是二十几页数字了。它成了一年里的一个路标，前后左右都有了东西。

苏晴后来真的写了。第二行她写：「三月、九月最累，月底都睡不好。」第三行她写：「最担心胃。最想能一觉睡到天亮。」

写完，她发现第三行那一句，比单子上任何一项都更像她今年的体检结果。

带走的话

体检单让人安心，是因为它确认了「你还是你」；这份真很要紧，可它只是身体的一副，另外两副，单子上没有。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？这一章专讲摆着的身体，体检单把它看得很清；单子上没有的，是一年怎么走过来的、和「我」最担心什么。

三位里少了哪一位，这件事就塌成了两头？就连最硬的正常值，也是从一大群人的分布里定出来的；少了我的身体那一面，正常值就只剩一串数和一条线，说不清凭什么这一段叫「健康」。

想一想

1. 你上一次看体检单，最先找的是什么？看完以后，心里踏实了多久？
2. 你身体里有没有哪一样「单子上正常」、你却一直觉得不对劲的地方？

◆

05

第 5 章

走着的身体：变化·波·善

◆ 一、林奶奶的六点钟

林奶奶每天五点四十醒，不用闹钟。

她说，几十年了，到点就醒。醒了先不起，在床上躺五分钟，搓搓手，搓搓脸，再慢慢坐起来。六点整，她穿好衣服下楼。

小区东边有一块空地，铺着地砖，四周种着几棵桂花。六点过几分，七八个老人陆续到齐，站成两排。领头的周阿姨把小音箱往石凳上一放，按下播放键，一个平平稳稳的男声开始念口令。

「两手托天理三焦。」

林奶奶两手从腹前慢慢抬起，翻掌，向上托，托到头顶，停一停，脚跟微微踮起。吸气。再慢慢落下来。呼气。

一套八段锦，八个动作，做下来十来分钟。她做得很慢，比音箱里的口令还慢半拍。周阿姨说过她几次，她说：「急什么，气要走到。」

做完了，她把两只手心搓一搓，贴在脸上，说一句：「热了。」

苏晴有一回早上起得早，下楼买早点，远远看见婆婆在那一排老人里，一托一落，一开一合，像一棵树在风里慢慢地摇。她站在桂花树下看了一会儿，没过去打扰。

那天她想，婆婆七十三了，腰不弯，耳不背，每天到点醒、到点睡，也许跟这十来分钟有点关系。可是这十来分钟里，婆婆的身体在干什么？

不是在长肌肉，八段锦那点动作，长不了多少肌肉。不是在减体重，婆婆本来就不胖。

她在动。一托一落，一吸一呼，一天一天，一年一年。

这一章，讲的就是这一副身体：走着的身体。

有一回，苏晴问婆婆：「妈，你说气要走到，气是什么？」

林奶奶想了想，说：「气就是……你看那壶水。」

灶上正烧着一壶水。快开的时候，壶底先是一点一点冒小泡，后来小泡连成一串，往上翻，壶嘴开始冒白汽，壶盖轻轻地跳。

「水还是那些水，」林奶奶说，「可它现在是活的。气就是这个活。」

这个回答，不是教科书上的定义。可是它说中了这一章要讲的东西：一壶水，倒在杯子里凉着，和在灶上翻滚着，是同一壶水的两种样子。一种摆着，一种走着。

◆ 二、走着的身体是什么

三副身体，第二副叫走着的身体，对应二号位，也就是互动。

上一章讲的摆着的身体，像一张照片。这一章讲的走着的身体，像一段录像。

照片问的是：这一刻，有什么？录像问的是：从这一刻到下一刻，它在怎么走？

走着的身体，有几个特点。

第一，它一刻不停。心脏从你出生前就开始跳，一直跳到最后一刻；呼吸一进一出，睡着了也不停；肠胃在消化，血在流，细胞在换。没有哪一刻，它是停下来、摆在那里的。

第二，它有起有落。心跳一下一下，有收有放；呼吸一进一出，有吸有呼；一天里，白天精神，夜里困倦；一年里，春天容易犯困，冬天怕冷。它不是一条平平的直线，是一条起起伏伏的线。

第三，它有方向。病在加重还是在减轻，伤口在长好还是在恶化，一个人在一天天恢复还是一天天衰弱。走着的身体，总是在往某个地方走。

三个特点，对应本书那张表上的一组词：变化·波·善。

走着的身体，还藏在一个很不起眼的地方：伤口长好的那几天。

林小舟崴脚之后，脚踝外侧有一块蹭破的皮。头一天渗着血丝，第二天结了一层薄薄的痂，第四五天痂变硬、发黑，边上开始痒，到了第十天左右，痂自己掉了，底下是一块粉红的新皮。

这十天里，没有哪一天，那块伤口是「摆着」的。它一直在走：渗、结、硬、痒、掉、长。你每天看它一眼，看到的是一张照片；把十张照片连起来，才看出它在走。

痒，就是它在走的时候冒出来的一个属性。痂底下的新皮在长，长得发痒。林小舟忍不住去抠，苏晴说别抠，抠了又要重新长。这一句「别抠」，说的就是：别打断它的路。

◆ 三、变化：它是靠变了认出来的

先说变化。

摆着的身体，靠对比认出来：这一块和那一块不一样。走着的身体，靠变化认出来：这一刻和上一刻不一样。

这两样听起来差不多，其实是两种看法。

对比，是把两样东西并排放在一起，看它们差多少。变化，是看同一样东西，从前怎样，现在怎样，往后会怎样。对比在空间里排，变化在时间里走。

拿发烧来说。

用对比去看，发烧是一个数：三十八度五，比正常体温高了一度多。

用变化去看，发烧是一段走势：下午三点开始觉得冷，四点打寒战，五点烧到三十八度五。晚上九点吃了退烧的东西，出了一身汗，半夜降到三十七度三；第二天下午，又往上走。

同一场发烧，前一种看法给你一个点，后一种看法给你一条线。

医生其实两样都看，两样各有各的用处。点，告诉你现在多严重；线，告诉你它从哪里来、往哪里去。有经验的医生都知道，同样是三十八度五，往上走的三十八度五和往下走的三十八度五，是两回事。

◆ 四、波：它一浪接一浪

再说波。

本书借这个物理学的词，也不讲物理，只借它的样子：一浪接一浪，有起有落，有快有慢，在时间里展开。

走着的身体，处处是波。

心跳是波。心电图上那一个一个尖峰，一个接一个，间隔差不多，又不完全一样。

呼吸是波。一进一出，一胀一缩。你安静地坐着，留意一下自己的呼吸，会发现它不是均匀的：吸气慢一点，呼气长一点，中间有一个小小的停顿。

一天是一个大波。早上醒来，体温慢慢升；下午最精神；夜里体温降下去，人就困了。人们常说的「生物钟」，就是这个大波。

一年也是一个大波。很多人到了秋冬就容易情绪低一点，春天容易犯困，夏天胃口差。林奶奶说的「春捂秋冻」，说的就是跟着这个大波走。

潮起潮落，月亮圆了又缺。古人很早就看见了身体里有波，也看见了身体的波和天地的波连在一起。这一路，第三编讲中医时会细讲。

波的样子，和粒子的样子很不一样。粒子能一颗一颗地数，能指着说「就是这一个」。波数不出「一个」来：你很难说一个浪从哪里开始、到哪里结束。波要看节律，看快慢，看高低，看它跟别的波合不合得上。

◆ 五、善：它的作用是推动

最后说善。

本书那张表上，走着的身体对应的价值是善，作用是推动。

「善」这个字，这里不是「做好事」的善，是「往好里去」的善。

走着的身体，总是在往某个方向走。一个伤口，从红肿到结痂到长好，是往好里走；一个孩子，从会爬到会走到会跑，是往好里走；一个人生了一场病，一天一天缓过来，也是往好里走。这一股往好里去的劲，就是善在推动。

当然，走着的身体也会往坏里走。病会加重，人会衰老，一个习惯会把身体一点一点拖垮。所以说善是一种作用，不是一种保证。它说的是：走着的身体里，有一股推动的劲；医治、调养、锻炼，都是在借这股劲，或者给这股劲换一个方向。

上一章说，真的作用是维持，让身体稳住，是它自己。这一章说，善的作用是推动，让身体动起来，往某个方向去。

只有维持，身体就成了一潭死水。只有推动，身体就成了一匹脱缰的马。两样都要。

林奶奶做八段锦，做的就是推动。她不是在确认「我还是我」，她是在每天早上把身体推一推，让它动起来，让气「走到」。

◆ 六、林远的心电图，也是一段波

走着的身体，不是中医独有的东西。林远每天看的心电图，就是一段波。

心内科的走廊尽头，有一间小屋子，专门做二十四小时动态心电图。病人胸口贴上几个电极，腰上挂一个小盒子，回家照常过一天一夜，第二天再把盒子还回来。机器把这一天一夜里的十万次左右心跳，一下一下全部记下来。

林远读这样的报告，看的不是某一次心跳，是一整天的走势：白天心率多少，夜里多少；有没有哪一段突然快起来，又突然停下；病人在日记本上写「下午三点爬楼梯，胸口闷」，那个时刻的波形是什么样子。

他读的是一段录像，不是一张照片。

还有一样他常看的东西：用药以后，药在血里怎么起、怎么落。一片药吃下去，多久开始起作用，多久浓度最高，多久代谢掉一半，下一片该什么时候吃。这也是一段波。

所以西医也有走着的身体，而且看得很细、很准。第二编第 11 章会专门讲这一面。这里只说一句：西医立的是摆着的身体和走着的身体两副，不是只有一副。它看录像的本事，并不比看照片差多少。

差的是另一件事：那段录像，最后常常被剪成几张照片，写进病历。「24 小时平均心率 76 次每分」「最长 RR 间期 1.8 秒」。一段波，被收成了几个摆着的数。这样做方便比较、方便检查，也就是上一章讲的那份「真」。只是收的时候，有一样东西没有被收进去：日记本上那一行「下午三点爬楼梯，胸口闷」里，那个人当时怕不怕。

◆ 七、先说走着的身体对在哪儿

先把公道写足。

走着的身体，是人类看身体的另一项了不起的看见。

它最大的好处，是看得见时间。很多病，不是哪一样东西坏了，是一个过程走岔了。血压不是一天高起来的，是十年二十年一点一点爬上来的；一个人的胃不是一夜之间坏的，是很多个晚吃的晚饭、很多个睡不好的夜一起走出来的。只看照片，看不见这些；看录像，才看得见。

它还有一个好处：看得见整体。一个人不是一堆零件，是一场一刻不停、一环扣一环的事。肝和胃连着，白天和夜里连着，吃和睡连着，心情和消化连着。走着的身体，天然地把这些连在一起看。

它的第三个好处：给了人一个下手的时机。知道一件事怎么走，就知道什么时候该推一把，什么时候该等一等，什么时候顺着它，什么时候拦一拦。林奶奶说「急什么，气要走到」，说的就是这份时机感。

走着的身体在什么条件下完全成立？在病确实是一个过程的时候：慢慢积起来的，一阵一阵来的，跟着季节、跟着作息、跟着心情起落的。在这些时候，看它怎么走，比看它有什么更贴。

西医里有这一副身体，第二编第 11 章会讲稳态、病程、药代动力学，讲心电和脑电。中医把这一副身体看得最深，第三编整编都在讲它。

中国的老书里，对这一份「看得见时间」，有一段很有名的话。扁鹊见蔡桓公，第一次说「君有疾在腠理，不治将恐深」；十天后再见，说病到了肌肤；又十天，说到了肠胃；再十天，扁鹊望见桓公转身就走，说病到了骨髓，已经没有办法了（《韩非子·喻老》）。

这个故事，很多人小时候在课本里读过，记住的多半是「讳疾忌医」。用这一章的眼镜再读，它讲的是一件走着的事：病一步一步往里走，腠理、肌肤、肠胃、骨髓，每一步之间隔着十天。扁鹊的本事，不在看见了哪一样东西，在看见了它在往哪里走、走到了哪一步。

桓公每一次都说「寡人无疾」。他看自己，看的是一张照片：这一刻，好好的，没有什么。扁鹊看他，看的是一段录像。

两个人看的是同一具身体，用的是两副眼镜。

还有一样走着的身体，人人每天都在经历，却很少被当回事：一顿饭怎样变成力气。

一碗米饭吃下去，在嘴里嚼，在胃里磨，在肠子里一点一点被吸收，变成血里的糖，送到肌肉里，变成下午搬箱子的那一把劲。这一路走下来，要好几个钟头。哪一步慢了，哪一步快了，人会觉得不一样：吃得太急，胃胀；吃完马上躺下，烧心；一顿饭隔得太久，下午手发抖，就是第 3 章苏晴那一回。

林奶奶常说「吃饭要细嚼慢咽」「饭后百步走」。这些话，说的都是走着的身体：一顿饭不只是吃进去什么（摆着的），还是怎么吃、吃完怎么走（走着的）。

◆ 八、走着的身体看不见什么

公道写足了，再说它停在了哪里。

走着的身体看得见起落，看得见方向，看得见时机。它不太看得清的，是一颗一颗的东西。

一个人胃痛了很久，一阵一阵，饭后重，生气了重，秋冬重。只看它怎么走，会看出一个清清楚楚的节律。可是如果胃里真长了一样东西，这个节律可能

和一般的胃痛差不多，只看录像，就要很久才认出来。录像看得见河怎么流，看不清河床上那块石头。

走着的身体还有一样不太看得清的东西：是谁在走。

一条起起伏伏的线，可以是任何人的线。心电图上的波，林远的和梁师傅的，在某些时候可能长得很像。可是一个是四十四岁、每天要查房的医生，一个是六十八岁、老伴刚走、儿子在外地的老人。同样的波，落在两个人身上，是两件事。

所以走着的身体也有它的边界：它看见了一场正在发生的事，可它常常不问这场事里摆着什么，也不问这场事是谁的。

◆ 九、心流与刷屏：两种走法

第 2 章说过一件事，这里接着说。

人有时候会「进入互动里面」。骑车骑熟了，炒菜炒顺了，对账对进去了，时间不见了，自己也不见了，只剩下事情在往前走。第 2 章说，那是走着的身体被突出了。

还有一种情形，样子很像，结果很不一样：刷短视频刷到深夜。

手指一下一下往上划，一条接一条，时间也不见了，自己也不见了。这也是一种「进入互动里面」。

两种走法，差在哪里？

用这一章的话说，差在善上。

骑车骑熟了的人，骑完一趟，腿更有劲了；炒菜炒顺了的人，下一次炒得更好；苏晴对账对进去了，账对平了，她也更熟了。这一场互动走完，身体和人都长了一点东西。这是推动在往好里推。

刷屏刷到深夜的人，刷完了，眼睛干，脖子酸，脑子里什么也没留下，第二天更累。这一场互动走完，身体和人都漏了一点东西。推动还在，可是往空里推。

这就是为什么本书说善是一种作用，不是一种保证。走着的身体总在走，往哪里走，要看这场走里另外两副身体在不在场。有没有一样摆着的东西被做成了：账对平了，菜炒好了？有没有一个「我」在这场走里被养着：我更熟了，我更有劲了？

另外两副都不在场，走着的身体就只剩下走，走成了空转。

◆ 十、林小舟的呼吸

林小舟的瑜伽课上，有一段专门练呼吸。

老师让大家盘腿坐好，先自然地呼吸几次，再慢慢拉长：吸气数到四，停一停，呼气数到六。练了一个月，林小舟能做到吸四、停四、呼八。

他跟苏晴说，练呼吸的时候，脑子会慢慢静下来，心跳也会跟着慢下来。

这是走着的身体最贴身的一个例子。呼吸是一个波，一吸一呼；心跳是另一个波，一收一放。两个波，平常各走各的，又彼此牵着。吸气的时候心跳会稍稍快一点，呼气的时候稍稍慢一点，这件事，研究心脏的人早就记录过〔核：大意〕。林小舟把呼气拉长，等于把两个波一起往慢里带。

他觉得心静下来了。这一份「静」，不在摆着的身体里，你拍片子拍不到它；它也不全在「我」那里，他并没有用意念命令心安静。它是在两个波合拍的那一阵里，走出来的。

请注意，这正是走着的身体在推动：一吸一呼，一下一下，把身体往一个方向推。

林小舟自己的说法不一样。他说，呼吸是为了让念头停下来，让「我」从身体后面退出来，看着它。在他读的书里，呼吸是一座桥，桥的那一头，是一个不随身体起落的「我」。

本书不在这里争他的说法对不对，第四、五编会细讲。只留一个小小的记号：他想用呼吸离开变化，可他用的这座桥，本身就是一段变化。吸四、停四、呼八，是一个月一个月练出来的节律。他走过的，是一条走着的路。

◆ 十一、今天与机器

今天，走着的身体被机器记录得越来越细。

苏晴的手环，一晚上记下她几千次心跳，画成一条曲线；记下她每一次翻身，画成睡眠分期图；早上推送一句：「昨晚深睡时长偏短，建议今晚早点休息。」

这是在记录走着的身体：一条线，一段起落，一个方向。

这件事有用。苏晴第一次在手环上看见，自己每晚一点多心率往上跳一下，接着就醒了，她才知道，原来她夜里醒来不是偶然的，是有节律的。

请留意，手环记下的走着的身体，是被拍成了一串摆着的数字的。几千个点，每一个点是一个数，一个摆在那里的东西。读成一条线，要靠人；读出这条线往哪里走、为什么在一点多往上跳、跟什么事一起起落，更要靠人。

还有一样，手环记不下来：林奶奶说的「气要走到」那种感觉。那是走着的身体在「我」那里的样子。八段锦做完，手心热了，人松快了，这一份「走到了」，没有哪一个数字能替她说出来。

林奶奶的小区里，周阿姨的女儿给她买了一只智能手表，说可以看看每天走了多少步、心率稳不稳。周阿姨戴了两个星期，有一天在打八段锦的时候摘了下

来，揣进兜里。她说，戴着它，做一个动作就想看一眼，看它说我心率多少，气都走不到了。

这句话很朴素。它说的是：盯着那串数看，人就从走着的身体里被拽了出来，站到了摆着的身体那一边。

这件事，第 38 章讲数字孪生时会接着说。

◆ 十二、放回日子里

回到苏晴。

那天早上在桂花树下看完婆婆打八段锦，她回家吃了早点，去上班。路上她想，自己的身体一天里在怎么走？

她发现自己答不上来。她知道自己的体检数字，知道自己哪里痛；不太知道的，是自己的身体一天里怎么起落。几点最精神，几点最累，吃完饭多久胃开始胀，月底和月初有什么不一样，她都说不上来。

她只记得那些「点」，不记得那条「线」。

一个小办法：花一个星期，给自己的身体画一条线。

不用手环，用一张纸。每天晚上睡前，在纸上画一条横线，从早上到晚上。在线上标几个点：几点最精神，几点最累，几点胃不舒服，几点心里发紧。点旁边写一两个字：吃饭、开会、对账、跟谁说了几句话。

画一个星期，把七条线并排放。

你会看见一些原来看不见的东西。比如苏晴后来发现，她每天下午四点左右胃会胀一阵，那正是她一天里最忙、最顾不上喝水的时候；她每周四晚上睡得最差，那天是公司开周会的日子。

画到第五天，她还发现了一件更小的事：周三那天中午，她和小罗一起出去吃了一碗面，边吃边聊了半个钟头孩子上学的事。那天下午四点，胃没有胀。

一碗面、半个钟头的闲聊，跟胃有什么关系？她说不清。本书也不替她下结论，只把它记在这一章的边上：走着的身体，常常跟另外两副身体一起起落。她那天中午吃了一样东西（摆着的），也做了一回「我」，一个不对账、只是聊天的苏晴。

这些东西，体检单上没有，手环上也只有一半。它们是走着的身体，要你自己去看它怎么走。

带走的话

身体不只是一张照片，还是一段录像；看它怎么走，才知道什么时候该推一把，什么时候该等一等。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？ 这一章专讲走着的身体，看得见节律和时机；它常常不问这场走里摆着什么，也不问这场走是谁的。

三位里少了哪一位，这件事就塌成了两头？ 少了摆着的身体和我的身体，走着的身体就只剩下走：心流和刷屏长得一样，一个在长，一个在漏，单看那条线分不出来。

想一想

1. 你的身体一天里，几点最精神，几点最累？你是从哪里知道的？
2. 你有没有一件事，做着做着时间就不见了？做完以后，你是多了点什么，还是少了点什么？

◆

06

第 6 章

我的身体：分布·场·美

◆ 一、腰痛到底在哪里

林远的腰，是去年冬天开始痛的。

不是很厉害。早上起床弯腰穿袜子的时候，腰的右下方会「咯」地一紧；查房站久了，那一片会发酸，像有人在那里放了一块湿毛巾。

他是医生，知道该怎么查。拍了腰椎的片子，第四、五节之间有一点轻微的退变，四十多岁的人，很多都有。骨科的同事看了，说问题不大，注意姿势，多锻炼腰背。

有一件事，林远自己说不清：他的腰痛，到底在哪里？

骨科同事问他「哪里痛」，他用手去指，指了右腰下面一点；过了一会儿又说，好像往屁股那边也有一点，有时候大腿后面也发紧。他指来指去，指不出一个点来。

「不是一个点，是一片。」他最后说。

这一片有多大，也说不准。累的时候大一点，从腰一直到大腿；睡了一个好觉，早上起来，就缩成腰上那一小块。查房那天要是碰上一个难缠的家属，下午那一片好像又大了一圈。

他自己都觉得有点好笑：一个心内科主治医生，说不清自己腰痛的边界。

你大概也有过这样的痛。头痛，说不清是太阳穴还是后脑勺，好像整个脑袋都闷着；肚子不舒服，指不准是哪一块，就是一大片地难受；累的时候，说不出哪里累，好像全身都是。

这一章要问的，就是这件事：痛分布在哪里，由谁来定？

◆ 二、我的身体是什么

三副身体，第三副叫我的身体，对应三号位，也就是主体。

摆着的身体，是一张照片。走着的身体，是一段录像。我的身体，像什么？

像你站在里面的一片天气。

天气没有一个「点」。它是一片：这一片晴，那一片阴，这里风大，那里闷热。你不是站在天气外面看它，你就在里面，它就是你周围的全部。

我的身体，就是这样一片。它有几个特点。

第一，它从里面被感觉。摆着的身体和走着的身体，都可以被别人看、被机器量。我的身体，只能从里面感觉。别人可以看见你的腰，看不见你的腰痛；可以量你的心跳，量不出你心慌的那种慌。

第二，它是铺开的。「我」不是缩在身体里某一个点上的一个小人。痛的时候，我铺开在那一片痛里；累的时候，我铺开在全身的累里；舒服的时候，我铺开在那一片松快里。

第三，它有浓有淡。一片天气，有的地方浓，有的地方淡。我的身体也是：有时候全部的「我」都挤在一颗痛着的牙上，别的地方好像都不存在了；有时候「我」淡淡地铺在全身，哪里都在，哪里都不显。

三个特点，对应本书那张表上的一组词：分布·场·美。

这个比方，林远一开始不太服气。他说：「天气也是可以测的，温度、湿度、风速，气象站天天在测。」

他说得对。可是气象站测出来的，是天气摆着的一面和走着的一面：几度，几级风，明天会不会下雨。你站在一场秋雨里，冷不冷、愁不愁、想不想家，气象站测不出来。那是天气在「你」身上的样子。

我的身体，说的就是这一面。

◆ 三、分布：它是一片，不是一个点

先说分布。

摆着的身体靠对比认出来，走着的身体靠变化认出来，我的身体靠分布认出来：在哪一片，铺了多大，哪里浓哪里淡。

林远的腰痛，就是一个分布。它不是一个点，是一片；这一片有中心（右腰下面那一小块），有边缘（屁股、大腿后面），边缘会伸缩。

痛的分布，由谁来定?

按摆着的身体的说法，由病灶来定。腰椎第四、五节有退变，压着了旁边的什么，所以痛就在那里，顺着某根神经往下走。这个说法是对的，至少对了一大半。医生按图索骥，常常能从痛的分布找到病灶的位置。

可是林远的痛，边缘会伸缩。累了大，睡好了小，碰上难缠的家属又大一圈。病灶没有一天之内伸伸缩缩，痛的分布却在伸缩。

这一部分伸缩，是「我」在定的。

不是说林远想让它大就大、想让它小就小。是说「我」这一片本身，在一天里有浓有淡、有大有小。累的时候，「我」被挤到那一片不舒服的地方，那一片就显得大；放松的时候，「我」铺开到别处，那一片就显得小。

所以痛的分布，不是病灶一个人说了算，也不是「我」一个人说了算。病灶给了一个中心，「我」给了一片伸缩。两样一起，才是林远说的「一片」。

请注意，这样说，不是说林远的腰痛有一部分是「想出来的」。那一片伸缩，和病灶一样真。它只是真在另一副身体上。

◆ 四、场：「我」铺开在哪里

再说场。

本书借这个物理学的词，还是不讲物理，只借它的样子：铺开在一片地方，每一处都有一个强弱，哪里都在，又说不出在哪一个点上。

很多人心里，「我」是一个点。好像在眼睛后面、脑袋里面，有一个小小的「我」坐在那里，看着外面，指挥着身体。痛的时候，痛的消息一路传到这个点上，「我」就知道了。

这个画面很常见，它跟林远的腰痛却对不上。如果「我」是一个点，痛只是传到这个点上的一条消息，那么痛的分布就只该由消息从哪里来决定。它不该跟着累不累、碰没碰上难缠的家属伸缩。

本书的说法是：「我」是一个场，不是一个点。

「我」铺开在整个身体里，哪里都有，有的地方浓，有的地方淡。还不止在身体里：苏晴想到在外地上学的儿子，那一片「我」就铺到了几百公里以外；林奶奶说起去世多年的老伴，那一片「我」就铺进了几十年前。

第 1 章说过，梁师傅的那具身体，也是他儿子的，是他老伴的一份牵挂。那一章说的是「是谁的」不只是一个人的。这一章接着说：一个人的「我」，本来就是一片，会和别人的那一片叠在一起。母亲的「我」，有一块铺在孩子身上；一家人的「我」，常常在饭桌上叠成一片。

所以说「我的身体」，说的不是一个小人住在一具身体里。说的是一片场，铺在这具身体上，也铺出了这具身体。

还有一种痛，把这件事推到了极处。

林远读书时，在康复科轮转过一个月。那里有一位因车祸截去了左小腿的中年人，伤口早就长好了，他却常常在夜里被「左脚」痛醒，说脚趾像被什么夹着，夹得钻心。他的左脚，已经不在了。

医学上把这叫作幻肢痛，截肢的人里，有不少人会有〔核：大意〕。原因还在研究，有好几种说法。

不管原因是哪一种，它都说明一件事：「我」那一片场，不跟着摆着的身体一起被截掉。摆着的那一截已经没有了，「我」还铺在那里，还在那里痛。痛的分布，越出了摆着的身体的边界。

林远记得，那位病人最难受的，不是痛本身，是别人不信。「脚都没了，哪来的痛？」他听过太多次这句话。

◆ 五、孩子摔了一跤，先看妈妈

有一个场面，带过孩子的人几乎都见过。

邻居家的豆豆一岁半，刚会跑。有一天在小区里追鸽子，脚下一绊，扑在了地上。他趴在那里，愣了一两秒，没哭。然后他抬起头，四处找，找到了站在几步外的妈妈，看着她的脸。

妈妈要是一脸惊慌，冲过来喊「哎呀摔疼了没有」，豆豆嘴一瘪，哇地哭了。

妈妈要是笑着说「起来呀，鸽子跑了」，豆豆多半自己爬起来，拍拍手，接着追。

同样一跤，同样的膝盖，同样蹭破的那一点皮。痛有多大一片、有多重，在那一两秒里，是看着妈妈的脸定下来的。

这件事说明，一个孩子的「我」，那时候有一大块铺在妈妈身上。他的痛，一部分在他的膝盖里，一部分在妈妈的脸上。妈妈的那一片和他的那一片，叠在一起，一起定下了这一跤痛不痛。

这不是孩子在「装」。那一两秒里，他是真的不知道这一跤算不算疼，要等那一片场定下来，痛才落定。

大人也是这样，只是不那么明显。苏晴胃痛醒来，林远要是睡得正香，她就一个人忍着，那一阵痛好像格外长；有一回林远恰好也醒着，伸手过来揉了揉她的背，说了一句「又疼了？」，那一阵痛好像就短了一些。胃还是那个胃，那一片场，多了一个人。

◆ 六、美：它的作用是吸引

最后说美。

本书那张表上，我的身体对应的价值是美，作用是吸引。

「美」这个字，这里不是「长得好看」的美，是「被一个样子拉着」的美。

每个人心里，都有一个想让自己的身体变成的样子。林奶奶想的是：腰不弯、耳不背，能一直自己下楼打八段锦，不给儿女添麻烦。林远想的是：腰别再痛了，能像年轻时一样一口气爬上住院部七楼。苏晴想的是：能一觉睡到天亮。林小舟想的，是坐禅时腰背笔直、呼吸平静、心里一点杂念都没有的那个样子。

这些样子，就是美。它们在前面拉着一个人，让人愿意早起，愿意锻炼，愿意吃药，愿意改掉一个坏习惯。

上一章说，善的作用是推动，让身体往某个方向去。这一章说，美的作用是吸引，给那个方向一个样子。推动是从后面推，吸引是从前面拉。

只有推动，没有吸引，就是一直在跑，却不知道往哪里跑。只有吸引，没有推动，就是想得很美，脚下却不动。只有吸引，没有维持，就是一直在追一个样子，却忘了自己现在是谁。

真、善、美三个字，在本书里，就是三种作用：维持、推动、吸引。

还要补一句：美在拉人，也会压人。

拉着一个人的样子，要是离他太远、太硬，就成了一块压在心上的石头。一个人总觉得自己的身体应该更瘦、更年轻、更有劲，每次照镜子都在跟那个样子比，越比越难过。那个样子还在拉，只是拉的方向，变成了把人往下拽。

林小舟也有一点这样的苦恼。他心里那个「坐禅时一点杂念都没有」的样子，有时候让他坐得很安静，有时候又让他坐得很着急：一个念头冒出来，他就怪自己，越怪念头越多。

美是吸引，不是命令。一个好的样子，是你愿意往那里走、走一步就松快一点的样子。走一步就更紧一点的，多半是那个样子定得太死，忘了身体是走着的、一点一点长过去的。

美在拉人，有时候拉的力气大得惊人。

林远科里有一位七十多岁的老太太，心衰住了好几次院。有一回情况很差，家属都做好了准备。她躺在床上，问护士今天几号，护士说二十号。她说：「我孙女下个月十五号结婚，我得去。」

后来她真的熬过来了，出院了，坐着轮椅去了孙女的婚礼。林远说，从医学上讲，她那一次能缓过来，跟用药、跟她底子还行都有关系。可是他也说，那一个月里，她每天问一遍「今天几号了」，饭再没胃口也要吃几口，这一份劲，病历上写不下来。

这样的故事，很多医生、护士都讲得出几个。本书不拿它当证据，只拿它当一个样子：一个「我想去」的样子，在前面拉着一具身体。

◆ 七、先说我的身体对在哪儿

先把公道写足。

我的身体，是人类看身体最深的一面之一。

它的第一个好处，是认得「这一个」。病历上是一个病例，床头卡上是一个编号；可是躺在床上的，是一个有名字、有家、有怕、有盼头的人。只有从「我」那里，才看得见这一个人。

它的第二个好处，是看得见意义。同一个伤，落在钢琴家的手上和会计的手上，意义不同；同一场病，对一个盼着抱孙子的老人和一个已经不想活的老人，意义也不同。意义不在摆着的身体里，不在走着的身体里，在「我」那里。

它的第三个好处，是给了身体一个方向。美在前面拉着，人才知道该往哪里走。很多人病好了以后说，熬过来，是因为心里有一个放不下的人、一件没做完的事。这就是美在拉。

我的身体在什么条件下完全成立？在一件事的分量，主要落在「这是谁的」上面的时候：同样的病，落在不同人身上走法不同；同样的身体，因为一个人想成为什么样子，而长成了不同的样子。

印度和佛教把这一副身体看得最深。觉知，内观，「我」是什么，「我」能不能从身体后面退一步看见它。第四、五编会细讲。中医也立这一副身体：形神合一，情志致病，第三编第 20 章会讲。

◆ 八、林奶奶的老伴

我的身体那一片场，不只铺在空间里，也铺在时间里。

林奶奶的老伴，十一年前走的。肺上的病，从查出来到走，不到一年。

那一年，林奶奶每天往医院跑，夜里在病床边的折叠椅上睡。老伴走了以后，她有大半年胸口发闷，夜里睡不着，一到下午四五点钟，就觉得心慌。林远带她做了心电图、心脏彩超，都没有大问题。

她自己后来说：「下午四五点，是我以前从医院往家赶、给他做晚饭的时候。」

十一年过去了，她早就不心慌了。可是每年到了老伴走的那个月，她的胃口会差一阵，人也懒懒的。她说：「身体记得。」

身体记得，这句话很多人都说过。用这一章的话说，就是「我」那一片场，铺进了过去。那一年在医院里一天天熬过来的日子，没有随着日历翻过去，它留在了这一片场里，每到某个时候，就浓一下。

这件事，摆着的身体看不见：心电图、心脏彩超都正常。走着的身体看得见一半：每年那个月，每天那个钟点，有一个节律。只有从「我」这一面，才知道那个节律是谁的、为什么在那里。

林奶奶不觉得这是病。她说，这是一个人跟另一个人过了四十年，留下来的东西。她每年那个月，会去寺里给老伴点一盏灯，回来就好一些。

这件事里，美也在。那盏灯，那个月去一趟寺里，是她给那一片场一个去处。一个人想念另一个人的样子，也在拉着她。

中国人说身体，向来不只说一个人。「身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。」（《孝经·开宗明义章》）这句话很多人小时候背过。它说的是：你的身体，有一块是父母的。你爱惜它，是对父母的一份交代。

林奶奶就是这样想的。林远年轻时熬夜写论文，她会说：「你那身子不是你一个人的。」林远那时候嫌她啰嗦。现在他自己有了儿子，林小舟熬夜打游戏，他张口说的，也是这一句。

用这一章的话说，这句古话看见的，正是我的身体那一片场：它铺开去，铺到了父母身上，也铺到了孩子身上；一家三代的「我」，叠在一具一具的身体上。

◆ 九、我的身体看不见什么

公道写足了，再说它停在了哪里。

我的身体看得见「这一个」，看得见意义，看得见方向。它不太看得清的，是两样东西。

一样是摆着的东西。林远的腰痛，从「我」这一面看，是一片会伸缩的不舒服。可是腰椎第四、五节之间那一点退变，是从「我」这一面看不见的。只从里面感觉，你说不出那里有什么。

另一样是走着的规律。从「我」这一面看，痛是此刻的痛，累是此刻的累。它一天一天、一年一年怎么起落，跟作息、季节、饮食怎么连着，这要站到「我」外面一点，去看那条线。光在里面感觉，常常只感觉到「又来了」，看不出它是怎么来的。

所以我的身体也有它的边界。只站在「我」里面，会看得很深，也会看得很窄。

一个人要是只信「我」的感觉，就可能耽误一件摆着的、必须处理的事；也可能被困在一阵一阵的难受里，看不出它其实有规律、可以被慢慢调过来。

◆ 十、林小舟说「身体只是一个壳」

说到这一副身体，要说一说林小舟。

他最近常说一句话：「身体只是一个壳。」这话是从他读的书里来的，意思大概是：真正的「我」不是这具身体，身体会老、会病、会死，「我」在身体后面，看着它。

这句话，用这一章的眼镜看，是把我的身体推到了极处。「我」被看得很深，深到要从身体里退出来，站到身体后面去。

这个看见是真的。人确实可以从自己的身体后面退一步：看着痛，不跟着痛跑；看着念头，不跟着念头走。很多人在难熬的时候，靠这一步熬了过来。

请注意，这句话也悄悄做了另一件事：它把「我」从一个场，收成了一个点。

一个场铺在身体里，身体就是「我」的一部分；一个点站在身体后面，身体就成了「我」之外的一样东西，一个壳。壳是摆着的东西，是一号位的样子。

所以「身体只是一个壳」这句话，看见的是「我」和「摆着的身体」两副：一个站在后面的我，一个被看着的壳。它没有给走着的身体留位子：「我」和壳之间那一来一回、一呼一吸、一天天练出来的那一场，在这句话里没有名字。

林小舟能坐得笔直，靠的恰恰是那一场。这件事，第 5 章提过一个记号，第四编会细讲。

◆ 十一、今天与机器

今天，「我的身体」碰到了一种新的情形：它可以被一个数字顶替。

疼痛科有一种做法，请病人给自己的痛打分：0 是不痛，10 是能想象的最痛。林远科里也常用。这个办法很好，它让「我」的痛有了一个能写进病历、能前后比较的数。

请看它做了什么：它把一片会伸缩、有浓有淡的分布，收成了一个点，一个摆着的数。林远腰痛那一片，累的时候大，睡好了小，打分的时候都是「4分」。

手环的「压力指数」「睡眠评分」，也在做类似的事。它把「我累不累」「我睡得好不好」，换成了一个分数。分数很方便，可是它不是那一片天气，是天气预报上的一个数字。

还有会陪人聊天的机器。苏晴有一阵子睡不着，半夜会跟手机里的一个聊天程序说几句话。它回得很耐心，很温和，说「我理解你的感受」。

它真的理解吗？这一问，第 38 章会专门问。这里只说一件事：「是谁的」这一问，最难交给机器，也最容易被机器悄悄接过去。接得越顺手，人越容易忘了，那一片场，本来是自己的。

◆ 十二、放回日子里

回到林远的腰。

骨科同事让他注意姿势、多锻炼腰背。他照做了，每天晚上做二十分钟的腰背练习。几个月下来，腰痛轻了一些。

有一件事，他是后来才注意到的。

那一阵他腰痛最厉害的几天，恰好是科里连着走了两个病人的那一周。一个是他管了三年的老病人，一个是半夜送来、没抢回来的年轻人。那一周，他每天查完房，坐在办公室里，腰那一片就格外大，从腰一直到大腿，沉甸甸的。

他没跟任何人说。苏晴问他腰怎么样，他说：「老毛病，没事。」

后来他想，那一周的腰痛，有一半是腰，有一半是那两个人。

一个小办法：下一次哪里痛，先别急着打分，先画一画。

拿一张纸，画一个简单的人形。用铅笔把痛的地方涂上，痛得重的地方涂深一点，轻的地方涂浅一点。在旁边写一行字：今天是什么样的一天。

过几天再画一张，放在一起看。

你会看见，痛不是一个点，是一片；这一片会变大变小，变浓变淡；它变的时候，常常跟那一天是什么样的一天，连在一起。

这张图，不替代任何检查。它只是让「我的身体」那一片场，有一个地方被画出来、被看见。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

「我」是一片场，不是一个点；痛分布在哪里，病灶给一个中心，「我」给一片伸缩。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？ 这一章专讲我的身体，看得见「这一个」和意义；只站在里面，看不清摆着的东西，也看不清走着的规律。

三位里少了哪一位，这件事就塌成了两头？ 「身体只是一个壳」立了一个站在后面的我和一个被看着的壳，少了走着的身体，「我」就从一片场缩成一个点，和壳隔着一道缝。

想 一 想

1. 你上一次痛，是一个点，还是一片？那一片在一天里变过大小吗？
2. 你心里那个「想让身体变成的样子」，是什么样子？它在拉着你，还是在压着你？

◆

07

第 7 章

互为预设：两位为什么塌成两头

◆ 一、棋牌室里的一个下午

腊月里的一个星期天，苏晴陪婆婆去楼下的棋牌室。

林奶奶不常打麻将，一个月一两回，跟几个老邻居凑一桌，打得很小，图个热闹。那天约好的是她、周阿姨，还有住三楼的老孙。第四个人是周阿姨的老伴，临出门接了个电话，说孙子发烧，要去儿子家看看，来不了了。

三个人坐下，牌也码好了，就是开不了。

周阿姨说：「要不三个人打？去掉一门。」

老孙摇头：「三个人打，那不叫麻将。」

林奶奶看了一眼苏晴：「你来凑一个？」

苏晴说她不太会。林奶奶说：「会摸牌就行，我教你。」

苏晴就坐下了。

打了几圈，她慢慢摸出点门道。有一手牌，她手里正好缺一张，等了好几轮，被下家打了出来，她一推牌，和了。三个老人都笑，说新手手气好。

牌桌散了，回家路上，林奶奶说：「你看，刚才要不是你，我们三个就干坐一下午。」

苏晴笑着说：「三个人打，去掉一门，不也能打？」

林奶奶想了想，说：「能打，可那是另一种牌了。打着打着，总觉得哪里别扭，跟喝茶少放了一样东西似的。」

这句话，苏晴记住了。

这一章，是第一编的最后一章。前六章把三副身体一副一副讲过了，这一章要把它们收回来，回答两个问题：三位为什么缺一不可？一家医学只立两位，为什么必然要把第三位偷偷借回来？

◆ 二、老说法：身体是两头

先看一看，人们习惯怎样说身体。

最常见的说法，是两头。

身和心。这是很多人心里最自然的分法：身体是一头，心是一头，两头互相影响。笛卡尔把它讲得最清楚，第二编第 9 章会细讲。

结构和功能。这是现代医学最常用的分法：器官长什么样，是结构；它干什么活，是功能。一颗心脏，结构是四个腔、几道瓣膜，功能是泵血。

气和神。这是中医常用的说法：气在身体里走，神是一个人的精神、神采。第三编会讲。

神我和自性。这是印度数论派的说法：一个是纯粹的觉知，一个是会变化的物质世界。第四编会讲。

空和缘起。这是佛教的说法：一切没有固定不变的自己，一切又因缘而生。第五编会讲。

五对说法，来自四家传统，讲法很不一样。可是请看它们的样子：都是一对。两头，中间一条线连着，有关系，有对照，有互相说明。

这一章要拆的，就是这个「一对」的样子。

一对的说法，也住在日常的话里。

「你这是心病。」「他这是身体底子差。」「别想那么多，身体好了，心情自然就好了。」「心情好了，病就好了一半。」这些话，家家都说，说的都是两头之间的一条线：从这头推到那头，从那头推回这头。

林远和林小舟，有一回在饭桌上就为这个争了起来。林远说，失眠多半是身体的事，生物钟乱了，激素不对了，调过来就好。林小舟说，失眠是心的事，念头停不下来，心一静就睡着了。两个人争了半天，谁也没说服谁。

苏晴在一旁听着。她失眠两年了，她知道两个人说的都有一部分对。可是她也知道，两个人都漏了一样东西：她的失眠，是一天一天、一个月底一个月底走出来的。那一条路，两个人都没提。

◆ 三、先说一对对在哪儿

先把公道还给「一对」。

两头的说法，非常有用。

把身体分成结构和功能，医学才能一样一样往下查：结构坏了，修结构；功能乱了，调功能。把身和心分开，人才能说「我身体没事，是心里累」，或者「心里没事，是身体扛不住了」，这样说话，日子里常常是够用的。

两头还有一个好处：它们之间的关系，看得清。结构变了，功能跟着变；功能长期不用，结构也会退。气足了，神就好；神散了，气也乱。两头互相牵着，这件事，四家传统都看得很准。

一对说法在什么条件下完全成立？在两头之外的那一位，恰好稳稳地待着、不怎么动的时候。

举个例子。一个年轻人骨折了，打上石膏，六周以后拆掉。在这件事里，用结构和功能两头来讲，几乎就够了：骨头断了（结构），不能走路（功能），接上，长好，能走了。第三位，这个年轻人是谁、他怕不怕、他想不想好，在这件事里稳稳地待着：他年轻，他想好，他配合。第三位不动，两头就够用。

麻烦出在第三位动起来的时候。

◆ 四、乘号是什么意思

要说清这件事，先回到第 3 章的那个乘号。

第 3 章说，一个属性发生，是两场发生同时到场：承载者发生，乘以属性发生。

第 2 章说，承载者是谁，要看哪个位子被突出：突出摆着的，承载者是客体；突出走着的，承载者是互动；突出「我」，承载者是主体。

把两章放在一起：一个属性，总是落在某个承载者上；承载者是三个位子之一被突出出来的样子；而被突出的那一个，要另外两个在场托着。

为什么要托着？前面几章已经一样一样看过了。

摆着的身体要显出来，要靠对比；对比要有一个比的过程（走着的），还要有一个定标准的人群和一个「什么算健康」的设想（我的）。第 4 章的正常值，就是这样来的。

走着的身体要显出来，要靠变化；变化要有一样在变的东西（摆着的），还要有一个往哪里变才算好的方向（我的）。第 5 章的心流和刷屏，差就差在这里。

我的身体要显出来，要靠分布；分布要铺在一样东西上（摆着的），还要在一天天的起落里伸缩（走着的）。第 6 章林远的腰痛，就是这样一片。

三位，每一位要显出来，都要另外两位在场。这就叫互为预设：你预设了我，我预设了你，谁也不比谁先。

乘号的意思，就在这里。三位相乘，任何一位是零，整个结果就是零。不是三位相加：相加的话，少一位，还剩三分之二；相乘的话，少一位，就什么都没有。

这正是麻将桌的样子。三个人的麻将，不是四个人麻将的四分之三，是没有麻将。

◆ 五、两位只能看见关系，看不见纠缠

现在可以说一对说法的毛病了。

两位放在一起，能看见它们之间的关系：这一头变了，那一头跟着变。这是两头的本事。

三位互为预设、缺一不可、你中有我的那种缠法，两位是看不见的。本书把这种缠法叫作纠缠。

关系和纠缠，差在哪里？

关系是一条线，连着两个点。两个点各自先在，线是后来连上的。

纠缠是一个结，三股绳拧在一起。每一股都要另外两股拧着才不散；你抽掉一股，另外两股不是还剩着，是一起松掉。

两头的说法，看身体，看见的是一条线：身和心之间，结构和功能之间，气和神之间。线两头的东西，被当成了各自先在的点。

第一编前六章一路看下来，身体的三位都不是先在的点。每一位，都是在另外两位托着的那一刻，才显出来的。

所以，两位只能看见关系，看不见纠缠。三位互为条件，才叫纠缠。

这件事听起来很抽象，用一个家常的东西试一下。

一根麻绳，三股拧成。你把它拆开，拿出其中两股，再拧在一起，看起来也是一根绳，可是一用力就散。为什么？因为原来那两股的拧法，是跟着第三股一起拧出来的；第三股一抽，那个拧法就不在了。两股留下的，只是曾经拧过的一道道弯。

一对说法里的两头，就像这两股：它们身上都带着拧过的弯，看起来还连着。那个弯，是第三股留下的。

纠缠还有一个特点，关系没有：三位之间，谁也不先。

关系里，常常有一个先、一个后，一个因、一个果。身体先坏了，心里才难受；心里先难受，身体才跟着出毛病。人们争了很久的「身心谁影响谁」，争的就是这个先后。

纠缠里没有这个先后。苏晴的胃痛，第 1 章已经看过：月底的账、晚吃的饭、胃里一阵一阵的酸、夜里醒来想账，一圈一圈地转，你说不出哪一样是头。不是说不清，是本来就没有一个头。三股绳拧在一起，你问哪一股先拧上去的，这个问题本身就问岔了。

这也是本书说「三位一起发生」的意思。一起，不是同时出发的三个人，是同一个结的三股。

◆ 六、塌成两头是什么样子

一件身体的事，少了一位，会是什么样子？

本书说：塌成两头。

塌，是原来立着的东西倒下来；两头，是倒下来以后剩下的样子。三位纠缠的时候，那件事是一个立体的、拧着的结；少了一位，结松了，剩下两股，平平地摊在那里，一头一头。

这一编的每一章，小账第二行都问过这件事。收拢一下：

苏晴的胃痛，少了我的身体，塌成「胃黏膜轻度充血」和「夜里一两点痛」两头，那一个月底对账、心里压着事的人不见了。

林远的腰痛，少了走着的身体，塌成「腰椎退变」和「我很痛」两头，那一片随着一天天伸缩的痛，没有了来路。

林小舟的「身体只是一个壳」，少了走着的身体，塌成「站在后面的我」和「被看着的壳」两头，他一天天练出来的那一场，没有名字。

梁师傅的胸闷，少了我的身体，塌成「心率一百一十二」和「回流增加」两头，那一半的怕，无处安放。

每一次塌，剩下的两头都是真的。那件事本身，却已经不是原来那件事了。像林奶奶说的：能打，可那是另一种牌了。

◆ 七、一条推理：只立两位，必然偷借第三位

现在，到了这一编最要紧的一步。

导论说过，三家各立两位、各丢一位，丢下的那一位又被偷偷借了回来。第二到第五编，会一编一编地找证据。这一节先把背后那条推理写出来，一步一步，写成一条你能讲给别人听的话。

第一步：一具身体的任何一个属性，要发生，三位都得到场。

这是前六章一路看下来的结论，也是乘号的意思。痛、饿、热、累、正常、上火、心静，每一样都是三位一起托着才发生的。少一位，就是零。

第二步：一家医学，只要它在做事，就是在让身体的某个属性发生，或者改变。

诊断，是让「这里有病」这个属性显出来；治疗，是让「病」这个属性退下去，让「好」这个属性长出来；修炼，是让「静」「轻」「自在」这些属性发生。没有哪一家医学、哪一种修身，是不碰身体的属性就能做事的。

第三步：所以，这家医学每做一件事，三位都必须在场。

这是把第一步和第二步放在一起：要让属性发生，三位就得到场；它在让属性发生，所以三位必须到场。不管它的框架承不承认。

第四步：可是它的框架只立了两位。

立，是说框架里有这一位的名字，有它的座位，正式承认它是根本。只立两位，就是第三位在框架里没有名字、没有座位。

第五步：一位必须在场，框架里又没有它的座位，它只能换一个名字、从后门进来。

这就是偷借。它在场，因为不在场事情就做不成；它不被叫出名字，因为框架里没有它的名字；于是它换了一身衣服：西医叫它「主诉」「评分」「需要排除的干扰」，中医叫它「药性」「道地」「几寸几分」，印度叫它「次第」「精进」「调息」。

第六步：所以，一家医学只要只立两位、又要做事，就必然偷借第三位。

不是有时候借，是必然借。只要它还在看病、还在开方、还在修行，它就离不开第三位；离不开，又不认，就只能偷借。

六步连起来，压成一句：

属性要三位一起才发生，医学要让属性发生，所以它离不开三位；框架只认两位，第三位就只能从后门进来。

这句话，你可以拿去问任何一家身体观：你立了哪两位？你在做事吗？那么，第三位从哪个后门进来的？

◆ 八、拿一张胃镜单子走一遍

推理写成六步，看起来还是有点干。拿苏晴的那张胃镜单子，从头走一遍。

第一步：「胃没有问题」这个属性，要三位一起才发生。摆着的胃要在那里，被镜头照见；照见要有一个过程，管子进去，一寸一寸看过去；还要有人说，看到的这些，算「没有问题」。

第二步：消化科的医生在做事。他在让「胃没有问题」这个属性显出来，好让苏晴放心，也好决定要不要用药。

第三步：所以三位都得在场。

第四步：西医的框架里，正式立着的，是胃（摆着的）和检查的过程、病程、用药（走着的）。苏晴这个人，她怕不怕、她夜里为什么醒，框架里没有座位。

第五步：可是第三位非在场不可。它从哪里进来的？

从两个地方。一个是开头：苏晴为什么来做胃镜？因为她说「胃痛快两年了」，那是主诉，是她自己说的，是我的身体在开口。没有这一句，就没有这一次胃镜。另一个是结尾：医生说「没什么问题」，这句话凭什么算「没问题」？凭的是一套标准，这套标准是从一大群人身上定下来的，里面藏着「什么样的胃算健康」的设想。人群、设想，都是我的身体那一位的东西，换了一身衣服。

第六步：所以，这张单子从头到尾，都借了第三位。开头借它开门，结尾借它定标准。只是它没有被叫出名字。

请注意，这一路走下来，本书没有说消化科医生哪里做错了。他做得很好。本书说的是：他做得好，恰恰是因为第三位一直在场，只是从后门进出。

◆ 九、这条推理的三个出口

一条推理，要看它有没有出口：在什么情况下，结论可以不成立。

这条推理，有三个出口。本书一个一个看。

第一个出口：不做事。

如果一家身体观只讲道理，不看病、不开方、不修行，它可以只立两位，不必偷借。因为第二步不成立：它没有在让任何属性发生。

医学不走这个出口。医学之所以是医学，就在于它要做事。西医要治病，中医要调病，印度和佛教要修行、要解脱。只要做事，就进不了这个出口。

第二个出口：三位都立。

如果一家身体观在框架里正式立了三位，第四步就不成立，它不需要偷借，因为每一位都有座位。

这正是本书在导论里写的推翻条件：找到一家身体观，三位都立、又不偷借任何一位，本书的总判就要改。这个出口是开着的。本书没有在西医、中医、印度、佛教的主流里找到它，可是不敢说它在世界上任何地方都不存在。

第三个出口：第三位可有可无。

如果某一位真的可以不在场，属性照样发生，第一步就不成立，整条推理就断了。

这个出口，第一编前六章一直在堵。本书不说它已经堵死了。只要有人找到一种身体的属性，两位到场就能稳稳地发生，第三位完全不在场也不受影响，这个出口就打开了。导论里写的第三条推翻条件，说的就是它。

三个出口，一个不走，两个开着。这条推理不是铁板一块，它是一条可以被推翻的推理。可以被推翻，它才配放在这一编的最后。

◆ 十、为什么偷借比不借诚实

说到偷借，很多人会听出一点贬义：偷偷摸摸，不光彩。

本书要再说一遍：偷借不是丑事。

一家医学偷借了第三位，说明它的做法比它的框架诚实。框架里少了一位，手上却离不开它；它没有因为框架里没有这一位，就硬着头皮不用它。西医的医生请病人自己说哪里不舒服，中医的医生在药房里称每一味药的分量，瑜伽老师一步一步带学生练。这些，都是在照着身体本来的样子做事。

真正有麻烦的，是另一种情形：框架太硬，硬到连后门都关上。

一个医生只信化验单，病人说什么都当成噪音，连主诉都不听了；一个中医只讲气和神，药材是哪里来的、放了多久、称没称准，一概不管；一个修行人一心要出离，把身体的节律、呼吸的次第都当成执著，一概不练。在这些时候，第三位连后门都进不来，事情就真的做不成了。

所以偷借，是第三位在框架的缝里活下来的样子。本书要做的，不是去堵这条缝，是把它推开，让第三位从后门走到前门。第六编讲的，就是这件事。

还有一处偷借，就在今天的机器上。机器正在做一件和偷借很像的事。

手环把「我睡得好不好」换成一个睡眠评分，把「我累不累」换成一个压力指数。它没有我的身体那一位的座位，它只有摆着的数和走着的线。可是它要做

事：它要告诉你睡得好不好、累不累。于是它把我的身体，换成了一个数，从后门请了进来。

这正是第七节那条推理在机器上的样子。机器要让属性发生：睡得好，睡得差。属性要三位到场，机器只认两位，第三位就换一个名字进来，叫「评分」。

会聊天的机器，方向反过来。它很会说「我理解你」，像是站在我的身体那一位上；可是它不碰你摆着的身体，也不陪你走一天天的路。它借来的，是另外两位。

这件事，第 38 章会专门讲：机器上的三位，怎样才能同时落地。这里只提一句：机器越来越会做事，这条推理就越来越用得上。

◆ 十一、编末总账

第一编七章，到这里走完了。把七章收成一张表。

号位	实体	家常名	随身一问	三视角	物理隐喻	价值（作用）
一号位	客体	摆着的身体	它有什么?	对比	粒子	真（维持）
二号位	互动	走着的身体	它在怎么走?	变化	波	善（推动）
三号位	主体	我的身体	它是谁的?	分布	场	美（吸引）

这张表，导论里出现过一次。走完七章再看，它的意思变了。

导论里看它，像是三样东西各占一行。现在看它，三行是同一件事的三个侧面：哪一行在前面，要看那一刻突出了哪一个位子；另外两行也在，托着它。表上画的是三行，身体里发生的是一场。

第 1 章立了三种问法。第 2 章说，承载者是哪一位，要看哪一个位子被突出。第 3 章说，属性是哪一面偏重地显出来，稳下来是一次次碰出来的。第 4、

5、6 章，一章一副身体。这一章说，三位互为预设，少一位就塌成两头，只立两位就必然偷借第三位。

七章走下来，这一编的总判断是：

身体不是三副，是一场三位的纠缠，三副身体只是这场纠缠在不同侧重下露出来的样子。

下一编，拿这张表去看西医。西医立的是摆着的身体和走着的身体，丢下的是我的身体。第二编要从 1543 年维萨留斯打开身体讲起，一章一章看它怎样立住两位，又在哪里，把第三位从后门借了回来。

◆ 十二、放回日子里

回到那个棋牌室的下午。

林奶奶说的那句话，苏晴后来想了很久：三个人打，能打，可那是另一种牌了，打着打着总觉得哪里别扭。

她想，自己这两年，就是在打三个人的牌。医院那一桌，缺了她自己；中医馆那一桌，缺了那张胃镜单子；禅修营那一桌，缺了她一天天是怎么走过来的。每一桌都能打，每一桌都别扭。

一个小办法：下一次你去看病、去调理、去上一堂修身的课，出门之前，在手机备忘录里写三行。

第一行：这一次，我带去的「摆着的」是什么？——化验单、片子、正在吃的药。

第二行：这一次，我带去的「走着的」是什么？——这阵子怎么起落的，几点重，几点轻，跟什么事一起来。

第三行：这一次，我带去的「我的」是什么？——我最担心什么，我最想变成什么样。

三行都带上。到了哪一间屋子，它只问了其中两行，你就主动把第三行说出来。不用争，不用辩，说出来就行。

这样，你在哪一间屋子里，都替那一桌凑了第四个人。

带 走 的 话

三位相乘不是相加，少一位就是零；只立两位又要做事的人，总得从后门把第三位请回来。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？ 身心、结构与功能、气与神、神我与自性、空与缘起，五对说法各看见两头，丢下的是让两头拧在一起的那第三股。

三位里少了哪一位，这件事就塌成了两头？ 少了哪一位都塌：剩下的两股还带着拧过的弯，看起来连着，一用力就散。

想 一 想

1. 你家里谁常说「这是心理问题」或者「这是身体问题」？那一次，被分成两头的那件事，第三头在哪里？
2. 你最信的那一种调养身体的办法，它立了哪两位？它从哪个后门把第三位借了回来？

◆



第　二　编

西医：教的是客体与互动，靠的是主体

导　语

这一编八章，写西医。第 8 章从 1543 年帕多瓦的解剖台写起，看一号位（摆着的身体）怎样被立起来；第 9 章写笛卡尔、哈维和拉美特利，身体被讲成一台会动的机器；第 10 章顺着尺度往下走，从器官、细胞、细菌一直找到基因；第 11 章写伯尔纳与坎农，说明西医也讲变化，它立的是摆着的身体加走着的身体，不是只有零件。

第 12 章转过身来，写病人怎样在医学凝视里消失；第 13、14 章查两笔借条：病历第一行的主诉、0—10 分的疼痛评分、正常值背后的人群、「健康」这个目标，以及最硬的双盲与安慰剂；第 15 章写西医内部的补位，恩格尔、梅洛-庞蒂与心身医学，为什么总在走廊尽头，然后结一笔总账。

陪你走这一编的，主要是林远：四十四岁，心内科主治医生，信指标、信循证。这一编要让你看见的反差是：西医最硬、最讲客观的地方，恰好是它把「我」请出门，又悄悄从后门请回来的地方。

08

第 8 章

打开身体：维萨留斯与一号位的诞生

◆ 一、第一次鞠躬

林远十九岁那年，第一次走进解剖实验室。

那是九月底，屋里很凉，福尔马林的味道从门缝里就钻出来。十几张不锈钢台子排成两行，每张台子上盖着一块白布。带教老师姓温，五十多岁，说话很慢。他没有让学生马上动手，先让大家站成一排，对着台子鞠了一躬。

「这是你们的大体老师。他生前签了字，把自己交给你们。」

林远后来跟苏晴说过，那一躬，他一辈子都记得。

真正让他记住的，是另一件事。几周以后，他们打开了胸腔。林远一直以为心脏有拳头那么大，红的，会跳。台子上那颗心是灰褐色的，比他想的小，沉，安静。温老师用镊子拨开心包，指给大家看左心室的壁有多厚，右心室的壁有多薄，二尖瓣的两片瓣叶怎样连着细细的腱索。

「你们以后听诊，听到的就是这几片东西在关门。」

那一刻，林远觉得自己第一次看见了身体的里面。

二十五年后的一个周一，苏晴在他上班的医院做了胃镜。片子上，胃黏膜光滑、颜色均匀，没有糜烂，没有溃疡。报告最后一行写着：未见明显异常。医生说「没什么问题，注意休息」。林远拿着报告看了两遍，心里是踏实的。

从解剖台到胃镜，中间隔着四百多年，问的是同一件事：打开看看，里面有什么？

这一章，讲这句话是怎样立起来的。

◆ 二、书本里的身体

先往回走一千三百年。

公元二世纪，有一位希腊医生叫盖伦，出生在小亚细亚的帕加马，年轻时给角斗士治过伤。角斗士的伤口，是他看见活人身体里面的少数机会。在罗马，人体解剖几乎不被允许，他就解剖猪、狗和猿猴，把看到的写成书。

盖伦是一位极勤奋的实验者，这一点要先说清。他把一头活猪喉咙旁边的神经结扎，猪叫不出声了；松开，又叫出来。这个实验让他证明：声音是由脑经神经控制的，不是由心发出的。他还证明动脉里流的是血，不是前人以为的空气。

他写得太多、太好了，于是一千多年里，欧洲的医学院教人体，就是教盖伦。

盖伦的医学，还有另一半，今天常被忘掉。他接过希波克拉底一路的体液说：血、黏液、黄胆汁、黑胆汁，四种体液在身体里此消彼长，各人的配比不同，于是有多血的、多痰的、易怒的、忧郁的。病是失了平衡；治病，要看这个人的体质、季节、饮食和脾气，慢慢往回调。

你看，这套医学里，「这个人是谁」占着很大一块地方。同样发热，壮年的屠夫和体弱的抄书人，用的办法可以不一样。

这一点先记下，不急着评价。四体液说后来被推翻了，推翻得有道理。可它被推翻的时候，跟着它一起被请出门的，还有「这个人是谁」这一问。这件事，西医后来要花几百年去补。

中世纪晚期大学里的解剖课，有一个流传很广的样子：教授坐在高高的椅子上，手里捧着盖伦的书，一句一句往下念；台子边上站着一位剃头匠出身的外科匠人，拿刀动手；另一位助教拿着一根小棍，指给学生看念到的那个部位。

书在上面，身体在下面。

如果台子上的东西和书上写的对不上，常见的说法是：这具尸体长得不规矩，或者，人的身体自盖伦以后变了。

你会觉得这很好笑。先别急着笑。今天我们读体检单，遇到一个和自己感觉对不上的数字，第一反应也常常是相信纸，不相信自己。信书本，是人的老习惯；改的只是那本书的名字。

◆ 三、1543 年，帕多瓦

安德烈·维萨留斯 1514 年生在布鲁塞尔，家里几代人给皇室当医生和药剂师。他在鲁汶和巴黎念书，二十三岁就到了意大利的帕多瓦大学，当上外科与解剖学的教授。

他改了一个动作：教授从椅子上下来，自己拿刀。

1543 年，他二十八岁，在巴塞尔出版了《人体的构造》（拉丁文书名常简称 Fabrica）。七卷，从骨骼、肌肉、血管、神经，一直写到腹腔、胸腔和脑。书里配了两百多幅木刻插图〔待核：图数各家统计不一〕，画工出自提香画坊一路的画家〔待核〕。图上的骨架有的托着下巴沉思，有的扶着铲子；剥去皮肤的「肌肉人」一层一层站在意大利的山坡前，姿势像是还在走路。

同一年，哥白尼的《天体运行论》也出版了。很多科学史的书喜欢把这两本书放在一起：一本把地球从中心挪开，一本把身体从书本里挪到了台子上。

书的扉页是一幅很热闹的木刻。一个露天的阶梯解剖台，四周挤满了人，有学生、有贵族、有修士，还有人爬到柱子上看。台子中间躺着一具打开了腹腔的女尸，维萨留斯站在旁边，一只手放在尸体上，眼睛看着画外的你。

那个眼神好像在说：别听我念，你自己看。

◆ 四、他自己动手

维萨留斯在书的序言里，把老式的解剖课描写了一番，大意是：教授们高坐椅上，像寒鸦一样呱呱地讲着自己从来没有亲手试过的东西；真正动刀的人又不懂书，说不清自己切开的是什么（《人体的构造》序言）〔核：大意〕。

他要把「看」和「说」重新放到同一双手上。

据他自己在书里的记述，年轻时在鲁汶，他曾和朋友夜里到城外的刑场去。那里挂着一具已经风干的骨骼，他们偷偷取下来，带回家拼成一副完整的骨架〔据传记〕。这个故事被讲过很多遍，细节可能被讲得更生动了。可不管细节怎样，它的意思很清楚：要知道骨头长什么样，就得有一副骨头放在眼前。

他拿着真的人体去对盖伦，对出了不少错。

盖伦说人的下颌骨是两块，维萨留斯说人的是一块，两块的是狗。盖伦描写过脑底一张精细的血管网，叫「奇网」，维萨留斯在人脑底下找不到，那张网长在牛羊身上。盖伦说胸骨分成七节，维萨留斯说人的胸骨通常只有三节。

他对盖伦一直是尊敬的，书里常常先说盖伦的了不起，再说这一处对不上。他指出的错，多数有一个共同的来历：盖伦看的是动物，写的是人。

这里要先打一个预防针。维萨留斯也不是一次就全对。心脏中隔上有没有让血渗过去的小孔，他在第一版里还顺着盖伦的说法写，到了 1555 年第二版，才明说自己找不到这样的孔〔待核〕。

一个人在自己的书里改自己。这件事，比改盖伦更要紧。

◆ 五、一本书怎样教人看

《人体的构造》不只是一本告诉你答案的书，它还教你怎样看。

七卷的次序，本身就是一种看法。第一卷是骨骼，打底；第二卷是肌肉，挂在骨头上；接着是血管、神经、腹腔的器官、胸腔的器官，最后是脑。先立架子，再往上挂东西。读完七卷，一具身体在你脑子里，是一层一层搭起来的。

每一幅图上，都用小字母标着各个部位，正文里按字母逐一解释。图和字互相指着。你可以拿着书，站在台子边上，一处一处去对。

这个做法今天看来平常极了，在当时是一件新事：它把「看」变成了可以照着做的步骤。

还有名字。一块骨头、一条肌肉，要先有一个大家都认的名字，才能被讨论、被争论、被纠正。维萨留斯那时候，同一块骨头常有好几个叫法，希腊的、阿拉伯的、拉丁的混在一起。后来的几百年，解剖学花了很大力气统一名词，到了十九世纪末，才有一份国际通用的解剖学名词表。

为什么名字这么要紧？

一个东西有了名字，就像被钉在了一个位置上。它和旁边的东西分得开，和别人身上的同一个东西对得上。你身上的「肱骨」，和我身上的「肱骨」，是同一个词。名字是摆着的身体的户口本。

一具身体，从此可以被一页一页地翻。

维萨留斯还为这本大书做了一件小事，很少有人提起。他另外出了一本薄薄的《摘要》，给学生用，里面的几幅图，可以剪下来，一层一层叠在一起：皮肤下面是肌肉，肌肉下面是器官，器官下面是骨头〔据研究文献〕。

一个学生把这几张纸一层一层揭开，就像自己在台子上动了一回刀。

这件小东西，今天在很多博物馆里还能看到。它说明维萨留斯心里很清楚：看见，不能只靠一个人站在台子边上。要让远方的人、没有机会动刀的人，也能把身体一层一层地揭开。

几百年后，医学院的学生用的是塑料模型，可以把心脏掰成两半，把肝拿出来放在桌上；再后来，是电脑屏幕上可以随意旋转、剥层的三维人体。每一样，都是那几张可以叠起来的纸的后代。

林远读书时，宿舍里就摆着一副半身的塑料模型。期末考试前一晚，几个同学围着它，一个人把器官一件件取下来，另外几个闭着眼报名字，报错了罚洗一周的碗。

那是摆着的身体最快活的样子：每一件都有名字，每一件都能拿在手里，放回去的时候，咔嗒一声，严丝合缝。

那幅扉页上挤满了人，这个细节值得再看一眼。

解剖在那时候不是关起门来做的事。帕多瓦后来专门修了一座木头的阶梯解剖剧场，一圈一圈往上叠，最上面一层的人，要探着身子往下看〔待核：建成年份通常记为 1595 年〕。冬天才开课，因为天冷，尸体能多放几天。来看的人里有学生，也有城里的体面人，像去看一场戏。

看的人越多，「有什么」这件事就越不归一个人说了算。

这是摆着的身体的一个脾气：它喜欢被很多双眼睛同时看。一个人说他看见了，不算；台子四周的人都看见了，才算。今天的医院里，读片会、病例讨论、多学科会诊，都是那座阶梯剧场的后代。一张片子投到墙上，五六位医生一起看，一起争，最后定下来：这里有一个东西，大约多大。

林远做住院医生那几年，最怕的就是周四早上的读片会。主任点到谁，谁就站起来说片子上看见了什么。说错了，当场被纠正。

他后来承认，正是那些被纠正的早上，教会了他看片子。

一样东西，能被很多人一起看、一起纠正，它就慢慢稳下来，成了大家都认的「事实」。这条路走得很慢，走得很硬。西医今天的底气，有一大半是从这条路上来的。

◆ 六、先说对在哪儿

维萨留斯做成的事，用一句话说：身体里面有什么，从此可以被别人再看一遍。

这句话的分量，要多停一下。

在他之前，一个说法对不对，要看是谁说的。盖伦说的，就对。在他之后，一个说法对不对，要看台子上有没有。你说人的下颌是两块，好，拿一具来，打开，大家一起看。

这就是可检验。

可检验后面跟着一样东西：可推翻。维萨留斯推翻了盖伦，后来的人也推翻了维萨留斯的好几处。没有人因此说解剖学失败了，大家说解剖学进步了。一门学问把「我可能错」写进了自己的做法里，它就能一代一代往前走。

还有一样东西，常被忽略：那两百多幅图。

图让看见能够被复制。帕多瓦台子上的那一刀，巴黎、伦敦、北京的学生翻开书，都能看到。今天的解剖图谱、教学模型、影像学的标准切面，全是这一条路上长出来的。

所以，说解剖学看见了身体，一点都不过分。它看见的是一种很硬的东西：放在那里、可以比较、可以命名、可以一代代交接的身体。

在一个条件下，这个看见完全成立：你要问的，正好是「里面有什么」。骨折了，骨头断在哪里；肿瘤长在哪一段肠子上；冠状动脉哪一支窄了百分之几十。这些问题，解剖学的答案又准又稳，救过的人数不清。

◆ 七、换一副眼镜：摆着的身体是怎样立起来的

这一章，我们换一副眼镜，用本书的三副身体来看维萨留斯的台子。

第一副，是摆着的身体，也就是一号位：客体那一面的身体。随身一问是：它「有」什么？

解剖学就是这一问的学问。

它的看法是对比。左心室的壁和右心室的壁比，人的下颌和狗的下颌比，这一具和书上那一具比，正常的和不正常的比。没有对比，就看不出任何一样东西。

它的单位像粒子。身体被分成一块一块有边界的部分，每一块有名字、有位置、有编号。骨头多少块，肌肉多少条，神经哪一对从哪个孔出来。一样东西，切下来还是那样东西。

它守的是真，真的作用是维持。一张图谱可以用三百年，一个名词可以在全世界通用，一个学生可以在另一个国家接着前人的话往下说。第 4 章说过，体检单为什么让人安心：因为它把一个人的身体，放进了一个稳住了的、大家都认得的框子里。解剖图谱，就是这个框子的祖先。

请注意，摆着的身体不是西医发明出来的。人人都能把自己的手放在桌上看。维萨留斯做的，是让这一副身体，第一次成了一门学问的地基。

◆ 八、一具不会说话的身体

再往深处走一步。

台子上的那具身体，有两样东西不在了。

第一样，它不走了。心不跳，血不流，呼吸停了，没有一样东西在变化。解剖学正好需要这个：一具还在动的身体，没法一层一层剥开、一处一处画下来。静止，是看清楚的条件。

第二样，它不是谁的了。维萨留斯那个时代，台子上的身体多半来自刑场。一个人被处死，他的名字、他的家、他最后一晚想的事，全都留在台子外面。台子上剩下的，是一具「人体」。

用本书的话说：解剖学立起摆着的身体，用的恰好是一具已经不会走、也不再是谁的身体。

这不是指责。没有这样的身体，就没有那两百多幅图。只是要看清楚，这门学问的地基，是在两副身体离场之后才打下的。

有一个细节，很耐人寻味。那些剥了皮的「肌肉人」，画家偏偏让它们站在山坡上，抬着头，迈着步，一只手伸向天空。死去的身体被画成了活着的样子。好像画的人也觉得，光有零件，这具身体缺了什么，要用一个姿势把它补回来。这是本书的解释，待验。

林远他们向大体老师鞠的那一躬，也是这样一个动作。课本里没有这一页，课堂上却人人都做。那一躬，是向那个已经离场的「谁」打招呼。

◆ 九、照得越清，越要问一句

从 1543 年往后，打开身体的工具越来越好。

先是显微镜，后来是 X 光、超声、CT、核磁共振，再到今天伸进胃里的那根细细的镜子。人不用死，就能被看见里面。这是了不起的一步：摆着的身体，可以从活人身上取了。

苏晴那天的胃镜，就是这一步的后代。镜头一路往下，食管、贲门、胃体、胃窦、十二指肠，一帧一帧拍下来，存进系统，任何一位医生调出来，看到的都一样。

报告说：未见明显异常。

这句话是真的。它说的是：在摆着的身体这一面，没有找到出问题的东西。

可是苏晴的胃还在疼，夜里还是睡不着。

你看，问题来了。照得越清楚，「里面没有东西」这句话就越有分量；分量越重，那个还在疼的人就越不知道该把自己的疼放到哪里去。她不怀疑胃镜，她只是不知道，镜头没照到的那一部分，归谁管。

林远自己的日子，也天天在这一步上走。

他每周有两个上午在导管室。一根细管从手腕的桡动脉送进去，沿着血管一路走到心脏，打一点造影剂，屏幕上，冠状动脉像一棵灰白的树一下子亮起来。哪一支细了，细在哪一段，窄了百分之七十还是百分之九十，一眼就看得出。

这是他最有把握的时刻。屏幕上的那棵树，不会骗人。

有一回，一位五十多岁的病人胸闷了半年，造影做下来，三支血管都很通畅。林远告诉他：「你的血管很好，不是冠心病。」病人松了一口气，又追了一句：「那我闷的是什么？」

林远当时说：「可能是别的原因，回去观察。」

这句话，他说过很多次。一直到苏晴的胃镜报告放在自家餐桌上，他才第一次站在问话的这一边。

◆ 十、今天与机器：看片子的眼睛

今天，看片子的眼睛又多了一双。

会读图的机器，已经能在胸片上圈出可疑的小结节，在眼底照片上找出糖尿病留下的痕迹，在病理切片上数出异常的细胞。它不累，不分心，夜里三点和上午十点一样准。在不少任务上，它和有经验的医生差不多，有时还更稳〔待核：各项研究结论不一，只取大意〕。

这件事一点不奇怪。机器最擅长的，正是摆着的身体：有边界、能对比、可命名、能一张一张地比下去。维萨留斯打下的那块地基，几百年后，长出了一双不眨眼的眼睛。

可是你问它一句：这张片子是谁的？它能报出一个编号。

再问：他这几天睡得好吗？他怕什么？他为什么拖了三个月才来？这几问，它答不了。不是因为它还不够聪明，是因为片子上本来就没有这些。

机器把摆着的身体看得越清，那块没被拍进去的地方，就越显得空。

这一章不回答这个问题。只先把它摆在桌上：

摆着的身体回答「有什么」，回答得又准又稳；它答不了「是谁在疼」，因为这一问从一开始就不在它的台子上。

◆ 十一、两副身体先离场，是方法，不是结论

说到这里，要防一个误会。

本书不是说解剖学错了，也不是说西医冷漠。一门学问为了看清楚一样东西，先把别的东西请出去，这是方法。你要量一张桌子的长度，先得让桌子别晃。

麻烦出在后面。方法用久了，容易长成一种相信：被请出去的那些东西，大概本来就不重要。

静止，是为了看清楚，后来被当成了身体的样子。无名，是为了可比较，后来被当成了病人的样子。

这一编后面几章会看到，西医很快就把「走」请回来了，哈维、伯尔纳、坎农都在做这件事。那个「谁」，请回来得慢得多，而且多半是从后门。

把这个例子记在心里，后面还要回来：台子上的身体不会说「疼」。整个西医，都是从一具不会说「疼」的身体上，学会怎样看身体的。

◆ 十二、放回日子里

回到那个周一的晚上。

胃镜报告放在餐桌上。林远说：「片子很干净，真的没事。」苏晴说：「我知道。」过了一会儿，她又说：「那我疼的是什么呢？」

林远没有马上回答。他想起了那张不锈钢台子，想起温老师说「你们以后听诊，听到的就是这几片东西在关门」。那几片东西，他认得很清楚。可是苏晴问的，不是那几片东西。

那一晚，苏晴没有再问。她只说了一句：「我不是不信你们，我是不知道该信什么。」

这句话，林远记了很久。

一个小办法，你明天就可以试：下一次拿到一份检查报告，读完以后，在空白处用自己的话写一行，「这几天，我的身体是什么样的」。哪儿不舒服，什么时候，像什么。不是为了跟报告争，是让报告旁边，多一个说话的人。

报告写的是摆着的身体。那一行，写的是你的。

如果那一行越写越长，越写越重，不要一个人扛着。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

解剖台让身体第一次能被别人再看一遍；它看清了里面有什么，却从一开始就没有问：这是谁的身体。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？ 这一章先立起摆着的身体，走着的身体暂时离场，下一章由哈维请回来；我的身体被留在了台子外面。

它在哪里偷偷把丢下的那一位借了回来？ 在那一躬里，在肌肉人迈步的姿势里：课本不写的那个「谁」，在台子边上被悄悄请了回来。

想 一 想

1. 你上一次读体检报告，是相信纸上的数字，还是相信自己的感觉？两样对不上的时候，你怎么办的？
2. 你的身体里，有没有一处「查不出来、却一直在」的地方？你平时怎样跟别人说起它？

◆

09

第 9 章

身体是一台机器：笛卡尔、哈维、拉美特利

◆ 一、一只装进胸口的小钟

邵师傅七十八岁，退休前是钟表厂的钳工。那年冬天，他在菜市场门口晕倒过一回，送来医院。心电图上是三度房室传导阻滞：心房在跳，信号传不到心室，心室只好自己慢慢地跳，一分钟三十几下。

林远给他讲要装起搏器。一个比火柴盒还小的金属盒子，埋在左边锁骨下面的皮肤里，一根电极顺着静脉送进右心室。心跳慢了，它就发一个电脉冲，催心室跳一下。

邵师傅听得很仔细，问了三个问题。

「电池能用几年？」

「换的时候要不要再开刀？」

最后一个问题，他是在林远要走的时候问的，声音低了一点：「装上以后，那我的心，还算是我自己的吗？」

林远笑了，说：「当然是你的，它只是帮一把。」

手术很顺利。出院那天，邵师傅把手按在锁骨下面那个硬硬的小鼓包上，对女儿说：「我干了一辈子钟表，到老了，自己身上也装了一只。」

一屋子人都笑了。林远也笑了。回办公室的路上，他想起邵师傅那天晚上的第三个问题，忽然觉得，那个问题自己并没有答好。

这一章讲的，就是「身体是一台机器」这句话：它从哪里来，它对在哪里，它在哪里松了。

◆ 二、皇家花园里的会动的雕像

先去十七世纪初的巴黎郊外。

圣日耳曼昂莱的皇家花园里，有一组出名的水力机关。游人走过地上某一块石板，脚一踩，藏在下面的水管就打开。一尊雕像从石洞里走出来，或者转身，或者举起手里的东西〔待核：具体机关的样子各家记述不一〕。

年轻的勒内·笛卡尔大概见过这样的机关。在他的《论人》里，他用的正是这个比喻，大意是：神经像水管，脑里的「动物精气」像流过水管的水，肌肉像被水推动的机关；外面的东西碰到感觉器官，就像游人踩上了那块石板（笛卡尔《论人》）〔核：大意〕。

《论人》写在 1630 年代。那时候伽利略刚因为地动说被教会审过，笛卡尔看到了风向，把稿子收了起来。这本书是他死后才出版的。

在 1637 年的《谈谈方法》第五部分里，他把这个想法说得更直白：人造的自动机，用很少的零件就能做出各种动作；那么，身体可以看作上帝亲手造的一台机器，造得比人能造的任何机器都精巧得多（《谈谈方法》第五部分）〔核：大意〕。

在他看来，一具身体里所有的事，消化、心跳、呼吸、长大、睡醒，都可以用零件的形状、大小和运动讲清楚。不用再请出一个「灵魂」来解释肚子为什么饿。

《论人》里有一幅图，后来几乎每一本讲神经的历史书都要印。一个跪着的小孩，一只脚伸向一堆火。火的热碰到脚上的皮肤，皮肤牵动一根细线，细线一

路通到脑里，拉开一个小阀门；阀门一开，精气就顺着管子流回腿上的肌肉，脚缩了回来。

这就是后来所说的反射，最早的一张草图。

请看这张图里少了什么。火很烫，脚缩回来，图上一样不缺；只有一样东西不在：那个孩子觉得烫。疼，在这台机器里没有位子。线拉了，阀开了，脚缩了，有没有人在疼，对机器来说都一样。

笛卡尔并没有说孩子不疼。他是把疼交给了另一块地方，交给了那个不占地方的心。这一交，下一节就会看到。

◆ 三、一刀切开：思的我与广延的身

笛卡尔还做了另一件事，比水管更出名。

他坐在炉火边，想找一件不能再怀疑的事。身体可以怀疑，也许是梦；外面的世界可以怀疑，也许是骗局。只有一件事怀疑不了：我在怀疑。「我思，故我在」就是从这里来的（《谈谈方法》第四部分）。

这一下，世界被切成了两块。

一块是「思」：会怀疑、会想、会感到的那个我，没有长度，没有重量，不占地方。另一块是「广延」：占地方、有形状、能被量、能被推动的东西。身体，归在第二块。

这一刀的后果，很多人一辈子都在过，却从没听过这个词。

医生看病人，看的是第二块：心率多少，血压多少，哪一段血管窄了。病人心里的怕、夜里的念头、一个人对着天花板想的事，归第一块。第一块不归医学管，归神父，后来归心理学，再后来，谁都不管。

笛卡尔自己并没有这么冷。他后来在给伊丽莎白公主的信里，被她追问：一个不占地方的心，怎么能推动一个占地方的身体？他承认这事很难讲清，说在日常生活里，人人都感觉得到心和身是连在一起的〔核：大意〕。他还把两者的接头放在了脑子中间的松果体上。

这个回答，他自己大概也不满意。

◆ 四、哈维：心脏是一只泵

和笛卡尔差不多同一个时候，英国的威廉·哈维在做另一件事。

哈维在帕多瓦念过书，那是维萨留斯教过的地方。回到伦敦，他做了皇家医师，同时养着一屋子的动物：蛇、鱼、青蛙、鸡、狗。他要看活的心脏怎样跳。

冷血动物的心跳慢，看得清。他看到心脏收缩的时候变硬、变小、颜色变浅，同时动脉鼓起来。也就是说，心是在收缩的时候把血推出去，不是在扩张的时候把血吸进来。这和盖伦的说法正好相反。

接着他算了一笔账。

心脏每跳一次推出去的血，就算只有很少一点，按他的估计，左心室能装大约两盎司；一分钟跳几十下，半个小时下来，推出去的血就远远超过一个人全身的血量。一天下来，甚至超过一个人一天能吃进去的东西〔核：大意，具体数字各版本转述不一〕。

那么，这么多血从哪里来，又到哪里去？

只能有一个答案：同一批血，在转圈。

1628 年，他出版了《心血运动论》。在第八章前后，他写下一句后来常被引用的话，大意是：我开始自己思量，血是不是有一种运动，好像在一个圆圈里（哈维《心血运动论》第 8 章）〔核：大意〕。

他还用一根绷带，在人的胳膊上做了一个谁都能重复的实验。扎紧，手臂下方的动脉不跳了；松一点，静脉鼓起来，血从下往上流不回去；用手指沿着鼓起的静脉往上推，一段血管空了，松开手指，血又从下面填满。静脉里的小瓣膜，只让血朝心脏一个方向走。

这个实验，今天的医学生在自己胳膊上还能做一遍。

◆ 五、算出来的，先于看见的

哈维的账算通了，还缺一段。

血从动脉出去，从静脉回来，那么，动脉的末梢和静脉的起头，是怎样接上的？他看不见。那一段太细了，比头发还细，那时的眼睛和镜片都看不到。他只能说：一定有一条路，血是从组织里渗过去的。

他没有因为看不见就放弃自己的账。他相信数字。

哈维去世几年后，意大利的马尔比基用显微镜看青蛙的肺，看到了动脉和静脉之间那一张极细的网，这就是毛细血管〔待核：通常记为 1661 年〕。哈维的账，到这时才在眼睛里对上了。

这个故事里有一件很硬的东西：一个说法，可以先被算出来，后被看见。只要账是对的，看见迟早会来。

可是请注意，算出来的是血在走，看见的是血管在那里。两样都是身体的事。哈维的整本书里，几乎找不到病人自己的一句话。他问的是血往哪里去，不问那个手腕上脉搏在跳的人，此刻心里怎样。

这不是哈维的错。他要问的问题，不需要病人开口。

◆ 六、先说对在哪儿：机器的比喻救过多少人

说这个比喻的错之前，先把公道还给它。

「身体是一台机器」，这句话在很多条件下完全成立，而且救人无数。

心脏是一只泵：所以心脏停了，可以用手按压胸口，替它泵；所以心衰的人，可以用药让泵少费点劲；所以一只瓣膜坏了，可以换一只人工的。血管是管道：所以堵了可以疏通，窄了可以撑开，断了可以接上。传导系统是电路：所以邵师傅的信号传不过去，可以接一根线，装一只发电的小盒子。

这一路走下来，是「修」的路。零件坏了，找到它，修好它，换掉它。

修这个字，是西医的一个字。

修的路有一个大好处：它清楚。哪里坏了，坏成什么样，怎样算修好了，都说得出、量得到、能被别人检查。林远做一台支架，手术前血管窄了百分之九十，手术后剩百分之十，影像存档，谁都能看。

还有一个更大的好处，是哈维教的：算账。一个说法对不对，可以拿数字去试。血量算不过来，盖伦的说法就站不住。数字不讨好任何人，不管你是谁的学生、多有名望。

这就是第 8 章说的可检验，往前又走了一步：不光看，还要算。

◆ 七、拉美特利：机器自己上发条

到了 1747 年，一位法国医生拉美特利，把笛卡尔没说完的话说完了。

他的小书就叫《人是机器》。笛卡尔把身体交给机器，把心留给了上帝；拉美特利说，心也是机器的一部分。他做军医时发过一场高烧，烧的时候，他发现自己的想法也跟着乱了。于是他想：要是思想会被体温改变，思想就离不开身体〔据传记〕。

书里有一句话很出名，大意是：人体是一台自己给自己上发条的机器，是永恒运动的活的样子（拉美特利《人是机器》）〔核：大意〕。

请注意这句话里的「自己」。

钟表要人去上发条，拉美特利的机器不用。他说吃饭就是给发条上劲，饿了，精神就垮；吃饱了，勇气就回来。他甚至说，一个人的脾气，和他吃什么、睡得好不好大有关系。

这句话今天读来，有一半像是在骂机器论，有一半像是在夸它。他把机器讲得太活了，活到快要不像机器了。

拉美特利写书的那些年，欧洲正流行精巧的自动机。最出名的一只，是法国工匠沃康松在 1739 年前后展出的机械鸭〔待核〕。据说它能扑腾翅膀、伸脖子啄食，吃下去的谷粒过一会儿还会从后面排出来。看的人啧啧称奇，以为这只鸭子真的在消化。后来有人拆开看，所谓「消化」，是事先藏好的东西〔据研究文献〕。

这只鸭子很像一则寓言。机器可以把「走」做得很像：吃进去，排出来，扑腾几下。它做不像的，是那只鸭子饿不饿。

这本书在当时惹了大祸，他只好跑到普鲁士腓特烈大帝那里避难。几年后他死在那里，才四十出头〔待核：死因记载有传闻成分〕。

◆ 八、换一副眼镜：两副身体都立起来了

这一章，换一副眼镜，用三副身体来看这三个人。

第 8 章的解剖台立起的是摆着的身体，一号位：它有什么？对比·粒子·真。笛卡尔接住了它。零件有形状，有大小，可以一件一件地数，一件一件地比。

哈维请回来的，是走着的身体，二号位：它在怎么走？变化·波·善。

血在转圈。心一收一放，一分钟几十次，一辈子几十亿次。脉搏在手腕上一下一下地鼓，这就是波。哈维看的不再是一具静止的身体，是一具在走的身体：从哪里来，往哪里去，多快，多少。

善的作用是推动。泵就是推动的东西。

所以，在十七世纪，西医的两位已经都到场了：零件是摆着的身体，转动是走着的身体。钟表这个比喻能流行几百年，正因为它一次握住了这两样，齿轮是零件，齿轮在转。

这一点要说清楚。西医从来不是只看零件。它在 1628 年就把「走」请进了门。第 11 章还要讲，它后来把「走」研究得多么细。

可钟表里，没有一个说「这是我的时间」的人。

钟表这个比喻，在中国也有一段小故事。

明朝末年，西方传教士把自鸣钟带进了宫里。到了清朝，皇帝们很喜欢这种会自己报时的东西，宫里专门设了做钟的作坊，紫禁城里至今收着几百件钟表〔据研究文献〕。

几乎同一时期，传教士也带来了西方的解剖学。康熙年间，有人把一部西洋解剖书译成满文，配了图，可是据说康熙看过以后，没有让它刊行，只抄了几部收在宫里〔待核：书名与经过据研究文献〕。

钟表进了宫，摆在案头天天看；画着身体里面的那部书，收进了箱子。

这件事的原因，研究者有不少说法，本书不去裁判。只看一个画面：同一个朝廷，对一台会走的机器满心欢喜，对一具被打开的身体却有些犹豫。在那片土里，「身体发肤，受之父母」，身体首先是一个人的、一家人的，不是一台可以拆开看的机器。中国的身体观怎样看身体，第三编会细讲。

◆ 九、钟表的比喻错在哪三处

比喻先承认它对在哪里，再拆。钟表比喻，对在零件可以分、转动可以算、坏了可以修。它错在三处，每一处都正好压在承重梁上。

第一处：钟表是先有零件，再装起来的。齿轮在车间里车好，放在盘子里，然后一件一件装进壳子。身体不是。心脏不是先做好、再装进胸口的；它在胚胎里从一根管子开始，一边跳，一边长，一边弯折，一边分出四个腔。跳和长是同一件事。零件和转动，在身体里是一起发生的。

第二处：钟表的发条，要从外面上。拉美特利已经看出了这一处，所以他说「自己上发条」。可他没有再往下问：自己上发条的那个「自己」，是谁？一只钟表饿了不会找东西吃，冷了不会往被窝里缩，怕了不会心跳加快。

第三处，也是最要紧的一处：钟表不在乎自己走没走。钟停了，钟没有损失，损失的是看钟的人。身体不一样，身体停了，损失的就是这个身体自己。有一个「谁」在里面，在乎它走不走、走得好不好。

你可以自己试一下。把手指按在手腕上，找到脉搏，数十五秒。然后站起来，原地跳二十下，再数一次。快了。再坐下，闭上眼，想一件让你紧张的事：明天要交的报告，一通还没回的电话。数第三次。

三次数下来，你的泵没有换过零件。第一次和第二次之间，推它的是腿上的肌肉；第二次和第三次之间，推它的，是你脑子里那一件事。

钟表不会因为想到一件事而走快。

这三处，对上的正是三副身体里的第三副：我的身体，三号位，随身一问是「它是谁的」。分布·场·美。

钟表比喻里，这一位没有座位。

◆ 十、笛卡尔把「我」放在了哪里

有人会说：笛卡尔没有丢下「我」，他把「我」放得比谁都高，「我思，故我在」嘛。

这话不错，也正是麻烦所在。

他把「我」放得很高，高到离开了身体。思的我不占地方，所以它不在胸口，不在胃里，不在那只疼的膝盖上。身体是广延，是机器，是「我」使用的工具，不是「我」自己。

这就像把一个人请到了贵宾席上，然后宣布：比赛与你无关。

本书的三号位，不是这个高高在上的「我」。第 6 章说过，「我」是一个场，不是一个点。疼痛分布在哪里，由谁来定；哪里舒服、哪里发紧，冷不冷、怕不怕，都是这个场在身体上的样子。它就在身体里，铺满了身体。

笛卡尔自己留下过一个反例，就在他最有名的书里。

他在《第一哲学沉思集》的第六沉思里提到一件事。大意是：有些人腿被截掉了，过了很久，还觉得那条已经不在的腿在疼（《第一哲学沉思集》第六沉思）〔核：大意〕。今天的医生管这叫幻肢痛。

他用这件事来说明，感觉有时会骗人：疼明明在脑里，却被感到是在脚上。

换一副眼镜，这件事说的是另一样东西。疼落在哪里，不由那块肉说了算。腿没有了，疼还在那条腿的位置上；那个位置，是「我」在身体上铺开的那张图里的一块。疼痛的分布，是由第三副身体画的。

笛卡尔把这个例子当成感觉犯错的证据，收进了怀疑的抽屉。他亲手摸到了第三副身体，又把它放下了。

笛卡尔把「我」从身体里请出去，放在了一个不占地方的地方。西医接过了他的身体，没有接过他的「我」。这个「我」，后来就没有地方站了。

笛卡尔把「我」抬得很高，高到离开了身体；西医接过了他的身体，把那个「我」留在了门外。

◆ 十一、今天与机器：零件越来越多

三百多年后，机器的比喻没有过时，反倒越来越真了。

人工心脏瓣膜，人工关节，人工晶体，起搏器，除颤器，胰岛素泵，人工耳蜗。透析机替肾工作，呼吸机替肺工作，体外膜肺把血抽出来、充上氧气、再送回去。林远所在的心内科，一层楼里，嵌在人身体里的小机器就有几十只。

每一样，都是「修」的胜利。

可是你在病房里待久了，会发现另一件事。装上同一款起搏器的两个人，出院以后过得很不一样。一个人照样每天去公园下棋，几乎忘了胸口那个小盒子；另一个人天天摸它，夜里醒来先数自己的脉搏，不敢出远门，怕它哪天停了。

机器是一样的，参数是一样的。不一样的，是这两个人和那只小盒子之间，长出了不一样的关系：它是「我的一部分」，还是「我身上的一个外人」。

这个关系不在说明书上。它在第三副身体里。

医院里有一个专门的门诊，叫起搏器程控门诊，每隔一段时间，病人回来，医生用一个探头贴在胸口，读出小盒子里存了几个月的数据：电池还剩多少，心跳有多少次是它帮着跳的，有没有记录到异常的心律。

林远做程控的时候，常常一边看屏幕上的数字，一边听病人絮絮叨叨地说：下楼时有没有头晕，睡觉能不能往左侧躺，过安检时机器响了怎么办。这些话，程控仪上没有一栏能接住。他听着，偶尔点点头，手里的鼠标一直在点。

有一回，一位老太太说完这些，忽然加了一句：「林医生，我现在每天都跟它说话。早上起来说一声『今天也好好的』。」

林远的手停了一下。

◆ 十二、放回日子里

回到邵师傅。

出院两周后来复查，程控仪一贴，起搏器的数据全出来了：电池正常，电极阻抗正常，起搏比例百分之六十几。林远看完，说一切都好。

邵师傅点点头，没走，坐在那里搓着手。过了一会儿，他说：「林医生，我晚上躺下，老觉得这儿有个东西在跳，不是我的心在跳，是它在跳。」

这一回，林远没有说「当然是你的」。他把椅子往前挪了挪，问：「什么时候最明显？」

「关了灯，四下没声音的时候。」

「那它跳的时候，你心里是什么感觉？」

邵师傅想了很久，说：「像夜里修表，听着那个擒纵轮一格一格地走，又怕它停，又盼着它别停。」

林远后来跟苏晴说，那天他第一次觉得，起搏器的参数表上，应该再多一栏。

苏晴问：「多一栏写什么？」

林远想了想：「写他听着自己的心跳，是什么滋味。」

苏晴没说话，过了一会儿才说：「我夜里睡不着的时候，也老听见自己的心在跳。听着听着，胃就开始拧。」

这是她第一次把胃疼和心跳放在一句话里说。林远愣了一下。他是心内科医生，她的心电图他看过不止一次，都正常。他从来没想过，她夜里听见的那个心跳，和他在屏幕上看见的那个心跳，是不是同一样东西。

一个小办法，你今晚就可以试：躺下关灯以后，把手放在胸口，感觉一会儿自己的心跳。不数，不量，只问自己一句：这一下一下的，我听着是什么滋味？是安心，是烦，还是怕？那个滋味，就是你的第三副身体在说话。

如果那个滋味一直是怕，怕得睡不着，身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

钟表的比喻握住了零件和转动，丢下的是那个在乎它走不走的人；修好了机器，还要问一句它是谁的。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？笛卡尔的零件立起摆着的身体，哈维的血液循环立起走着的身体；我的身体被笛卡尔抬出了身体，留在门外。

它在哪里偷偷把丢下的那一位借了回来？在拉美特利那个「自己上发条」的「自己」里，在邵师傅那一句「还算是我自己的吗」里。

想 一 想

1. 你身上有没有一样「外来」的东西：一副眼镜、一颗种植牙、一块钢板、一个助听器？它是什么时候开始，变成「你的」了？
2. 你说「我的身体」的时候，那个「我」，站在身体里面，还是站在身体外面？

◆

10

第 10 章

病在哪里：从器官、细胞、细菌到基因

◆ 一、「原来是它」

苏晴的同事尤佳，三十六岁，做出纳，是部门里最爱笑的一个人。去年体检，甲状腺 B 超报了一个结节，四级。她来找苏晴，让她问问林远。

林远看了报告，说要穿刺。细针扎进去，抽一点细胞出来，放到显微镜下看。

结果出来那天，尤佳在电话里问苏晴的第一句话是：「到底长在哪里？」

苏晴愣了一下，说：「就在甲状腺上啊。」

「不是，我是说，是哪里坏了？是这个结节坏了，还是我整个人哪里坏了？」

后来她做了手术，切下来的组织送了病理，又加做了一个基因检测，报告上写着一个突变的名字，一串字母加数字。尤佳把那张纸拍了照，放大，盯着那串字母看了很久。

她跟苏晴说：「原来是它。」

那语气，像是终于抓到了一个躲了很久的小偷。

这一章讲的，就是「抓到它」这件事。四百年里，西医抓的东西越来越小：从器官，到组织，到细胞，到细菌，到一个基因上的一个字母。尺度一直往下走，有一样东西从来没变：病，是一个可以被找到的东西。

◆ 二、莫尔加尼：病有座位

1761 年，意大利帕多瓦的老教授莫尔加尼，已经七十九岁，出版了一部大书。书名很长，常被简称为《疾病的位置与原因》。

书是用信写成的。七十封信，写给一位年轻朋友，每封信讲一类病。他做的事，说起来很简单：一个人生前有什么症状，他记下来；人死了，他打开，看哪个器官出了问题；然后把两样对上。

一辈子，他对了几百例〔待核：常见说法为六百多例〕。

生前胸口疼、喘不上气，死后打开，心脏大了一圈，主动脉的壁硬得像蛋壳。生前半边身子不能动，死后打开，脑子里有一块出过血。左边身子瘫，出血在右边的脑子。

他的书名里有一个词，后来改变了整门医学：座位。

疾病有座位。它不是飘在身体里的一股坏体液，不是四种液体的比例失调，它坐在一个地方，坐在某一个器官上。你要找它，就去那个器官里找。

这是从维萨留斯那里直接接过来的。维萨留斯画出了一具正常的身体，莫尔加尼把不正常的那些部位，一个一个标到了这张图上。

◆ 三、比沙和魏尔啸：往下，再往下

器官还不够小。

法国人比沙在十八世纪末，没有显微镜可用，靠刀、靠煮、靠泡、靠晒，把身体分成了二十一种「组织」〔据研究文献〕。他发现，同一种病，可以在不同的器官里出现，只要那些器官里有同一种组织。病的座位，往下挪了一层。

再往下，是德国的鲁道夫·魏尔啸。

1858 年，他把自己的讲稿结集出版，就是后来所说的《细胞病理学》。他接过了「细胞来自细胞」的说法，并且把它推到了疾病上：病的座位，在细胞。一个器官生病，是因为它的细胞出了问题；一个肿瘤，是一群细胞不肯再守规矩地长。

魏尔啸把身体比作一个国家，细胞是一个一个的公民。他自己做过议员，关心穷人的住房和饮水，这个比喻并不是随便打的。一个国家出了乱子，要去看是哪里的公民出了事。

从此，病理科的医生坐在显微镜前，看的是一张薄薄的切片，染成粉红和蓝紫。尤佳那根细针抽出来的细胞，就是在这样一架显微镜下被判断的。

林远读书时，在病理实验室里坐过一个学期。他记得第一次看切片，满眼都是粉红和紫色的小点，什么也认不出。带教的老师让他先别找病，先看正常的：正常的肝细胞排成一条一条的索，正常的肾小球像一团线球，正常的心肌细胞有一道一道横纹。

「正常的看熟了，不正常的自己会跳出来。」

这句话，是摆着的身体最老实的教法：先立一个标准，再拿眼前这一个去比。比出差别，就是发现。

过了一个学期，他真的能在一片粉红里，一眼看出那一小簇排乱了的细胞：核大了，深了，挤成一团，不守队形。那种「看出来了」的快乐，他到今天还记得。

◆ 四、巴斯德和科赫：病有一个凶手

同一时期，另一条路也在往下走，走得更戏剧一些。

法国的巴斯德证明，酒变酸、汤变馊，不是自己发生的，是看不见的小生命落进去长起来的。把汤煮沸、封好，它就不坏。

德国的乡村医生科赫，在自家的小诊所里隔出一间做实验。他用一架显微镜，先后找到了炭疽杆菌和结核杆菌，后者公布于 1882 年〔核〕。他还立下几条规矩，后来人称「科赫法则」，大意是：在每一个病人身上都能找到这种细菌；能把它单独培养出来；把它放进健康的动物身上，能引起同样的病；再从这只动物身上，能把它重新找回来〔核：大意〕。

这几条规矩，有一种很美的干净。

一种病，一个凶手。找到凶手，抓住它，就能破案。后来的抗生素、疫苗，救下的人以亿计。很多人今天活着，是因为一百多年前，有人在显微镜下认出了一根小小的杆子。

你想想尤佳那一句「原来是它」。那语气，就是从这里来的。

这种干净，有时干净得让人放不下。

十九世纪末，德国有一位卫生学家叫佩滕科费尔，他不相信霍乱只由一种细菌引起，认为还要看土壤、地下水和当地的条件。1892 年，他当众喝下了一小瓶霍乱弧菌的培养液，据说只是拉了几天肚子〔待核：经过与细节据研究文献，各家叙述不一〕。

他想证明的是：光有凶手，不够。

后来的研究证明，霍乱确实由霍乱弧菌引起，他在这一点上错了。可他喝下那一瓶时想说的那句话，「还要看这个人和他的处境」，并没有全错。今天的人知道，胃酸多少、身体的状况、喝进去的菌量，都会影响一个人发不发病。

这个故事被讲过很多遍，多半被讲成一个固执老人的笑话。换一副眼镜看，它是摆着的身体最得意的年代里，一次很笨拙的提醒。

◆ 五、DNA：一个字母的错

到了二十世纪中叶，凶手又小了一层。

1953 年，沃森和克里克在英国剑桥提出了 DNA 的双螺旋结构。他们用到的关键证据里，有罗莎琳德·富兰克林拍下的 X 射线衍射照片；这段经过，各家叙述不一〔据研究文献〕。

一个人的身体，从此可以被写成一串字母。四种字母，排成三十亿对左右。一种病，可能就是这串字母里，某个地方写错了一个。

镰状细胞贫血，是最早被追到分子层面的病之一。血红蛋白上，一个氨基酸换了一个，红细胞就弯成了镰刀〔据研究文献〕。后来，囊性纤维化、亨廷顿病、某些乳腺癌的易感基因，一个一个被找了出来。

尤佳报告上那串字母加数字，说的就是：在某一个基因的第几号位置上，一个字母换掉了。于是那个基因做出来的蛋白，开关坏了，一直开着。

尺度从器官往下，走过组织、细胞、细菌，到了一个字母。走了两百年。

◆ 六、罪犯血管

这条路，林远每天都在走。

心内科有一个说法，外行听了会吓一跳：罪犯血管。一个人急性心肌梗死，送进导管室，造影一打，三支冠状动脉里，往往能看见一支在某一段突然断了，血流不过去。那一支，就叫罪犯血管。

找到它，送一根导丝过去，球囊扩开，放一枚支架，血流一下子通了。屏幕上，那一段原本空着的树枝，重新亮起来。病人胸口那块压了几个小时的石头，常常在这一刻松了。

从胸痛发作到血管开通，时间越短，保住的心肌越多。医院里为此专门设了胸痛中心，急诊、心电图、导管室一路绿灯。林远值过很多次夜班，半夜两点被电话叫起来，不到半小时已经站在台上。

这是「找到那个出问题的东西」最漂亮的样子：一个名字起得像破案的词，一根导丝像追捕的人，一枚支架像手铐。

林远很喜欢这一行，原因就在这里。它清楚，它快，它对。

他也见过另一种夜里。病人胸痛得厉害，心电图有变化，送上台，三支血管都通，没有罪犯。有时最后查出来是别的病，有时什么也查不出来。那种夜里，大家下台的时候都有点泄气，像是出了一趟警，没有抓到人。

◆ 七、先说对在哪儿：一张越来越准的地图

说到这里，先把公道还足。

这一路往下走，每走一层，医学都更准一点。

莫尔加尼之前，医生说「热病」，说「虚劳」，说「水肿」，一个名字底下可能装着十种病。莫尔加尼以后，「水肿」被拆开：心脏的，肾脏的，肝脏的，

营养不良的，各有各的座位，各有各的治法。名字越分越细，治疗就越来越对路。

魏尔啸以后，肿瘤可以按细胞分型，同一个部位的癌，长得慢的和长得快的分得开，手术切多少、要不要化疗，有了依据。科赫以后，发烧可以按细菌分，用哪一种药，有了靶子。DNA 以后，有些癌症可以按突变分，同一种肺癌，带这个突变的用这个药，带那个突变的用那个药。

这一路的好处，一句话说得完：病有座位，所以可以去找；找到了，所以可以对准。

在一个条件下，这一路完全成立：那个病，真的主要由一样东西引起。结核由结核杆菌引起，找到它、杀死它，人就好了。一个基因突变一直开着，用一个药把它关掉，肿瘤就缩了。

这样的病，不在少数。西医在这里的成绩，人类历史上没有哪一种医学比得上。

◆ 八、换一副眼镜：尺度变了，问法没变

这一章，换一副眼镜看这一路。

从器官到字母，尺度变了五次，问法一次也没变：它有什么？哪里多了一样不该有的东西，哪里少了一样该有的东西，哪里有一样东西坏了？

这是第一副身体的问法。摆着的身体，一号位。

它的看法一直是对比：病人的器官和正常的器官比，癌细胞和正常细胞比，突变的字母和参考序列比。它的单位一直像粒子：一个器官，一个细胞，一根细菌，一个碱基，有边界，可以数，可以切下来单独放着。它守的一直是真：找到的东西，换一个人去找，也找得到。

尺度越往下走，这三样越纯。

一个器官，多少还和病人的生活缠在一起：吃什么，喝什么，干什么活。一个细胞，离生活远了一层。一根细菌，几乎只是一个外来的东西。一个字母，就只剩下对比：这里应该是 C，你这里是 T。

所以本书说：西医往下走的那两百年，是摆着的身体越磨越亮的两百年。

还有一样东西，跟着这一路长了出来：编码。

今天每一种病，在国际疾病分类里都有一个编号，字母加数字。林远每写一份出院记录，最后都要选一个诊断，系统里跳出一串代码。医保按它结算，统计按它汇总，科研按它检索。全世界的医院，靠这一串代码互相听懂。

这是摆着的身体的又一件户口本。第 8 章说过，名字把一样东西钉在一个位置上；编码把名字又钉进了表格。

编码表里，也有一些很长的、带着「未特指」「其他」字样的条目。凡是找不到座位、说不清是哪一样东西的病，最后多半落在这些格子里。这些格子不大，人却很多。

◆ 九、找到那个东西以后

可是，尤佳的故事还没有讲完。

手术做完，病理确定了，基因也查清了，复查的指标一直很好。医生告诉她，这一种，预后很好，按时复查就行。

按说，凶手已经抓到了。

可她从那以后，摸脖子的次数比以前多了十倍。洗澡的时候摸，开会的时候摸，夜里醒来也摸。她说：「我总觉得，它还会回来。」

苏晴问：「医生不是说很好吗？」

尤佳说：「医生说的是它。我说的是我。」

这句话，抓到了这一路走下来留下的一个空。

莫尔加尼的问法是「病坐在哪里」，后来一路改成「病是哪一个东西」。问到最后，病和病人分开了。病是那个结节，那串字母；病人是另一回事，是一个把那张纸拍照放大、盯着看了很久、从此总摸脖子的人。

病找到了，病人还没有找到。

这不是哪一位医生的过失，是这一路问法的形状：它一开始就问的是「有什么」，问得越来越准，也越来越不问「这是谁的」。

◆ 十、科赫法则的一个小裂缝

还有一个更硬的例子，就在这条路最干净的地方。

科赫法则里，有一条是：在每一个病人身上，都能找到这种细菌。反过来呢？找到这种细菌的人，都是病人吗？

不是。

科赫自己后来就碰到了。霍乱弧菌、结核杆菌，都可以在一些没有病的人身上找到〔核：大意，据研究文献〕。到了今天，人人都知道：同样被结核杆菌感染，绝大多数人一辈子不发病；同样带着一个易感基因，有的人发病，有的人不发；同样一个幽门螺杆菌，有人胃里住了几十年，什么事也没有。

凶手到场了，案子不一定发生。

那么，案子发生不发生，还看什么？这就要请出另外两副身体了：这个人身体里的那些东西，在怎么走，往哪里走；这个人自己，是在什么样的日子里，带着这样东西活着。

这两样，第 11 章和第 12 章分头讲。魏尔啸自己，其实早就看到了这一层。

1848 年，他被派去调查西里西亚的一场斑疹伤寒流行。回来写的报告，没有停在病原和病变上。他写的是那里的贫穷、饥饿、拥挤的屋子和没人管的乡村，建议的是教育、自治和改善生活〔据研究文献〕。后来流传着他的一句话，大意是：医学是一门社会的科学〔待核：原话出处与措辞〕。

同一个人，在显微镜下把病的座位找到了细胞里，又在报告里说，病坐在人过的日子里。

后来的医学，接过了他的显微镜，他的那份报告，接得少多了。

你身边大概也有这样的人。一家人吃同样的饭，住同一个屋子，有人一到换季就感冒，有人几年都不病一回。一个班的孩子坐在同一间教室，流感来了，倒下一半，另一半照常上课。

医生会说：免疫力不同。这话对。可你再往下问一句，免疫力为什么不同？答案里会出现睡眠、营养、年龄、基因，还会出现那一阵子这个人过得怎样：是不是刚熬过一个通宵，是不是正为什么事发愁。

凶手是同一个，倒下的人不同。区别不在凶手身上。

这一章只把这个小裂缝指出来：最干净的「一病一凶手」，也要借别的东西，才能把账算平。

◆ 十一、没有座位的病

还有一类病，让这条路很为难。

苏晴那天的胃镜，除了看黏膜，还顺手做了一个幽门螺杆菌的检测，阴性。甲功正常，血常规正常，肝功能正常。能找的地方都找过了，没有找到那个东西。

医学教科书里，给这样的情形留了一个名字：功能性。功能性消化不良，功能性胸痛，肠易激综合征。意思是：症状是真的，可是结构上找不到病变〔核：大意〕。

请注意这个名字是怎么起的。

「功能性」这三个字，是相对于「器质性」说的。器质性，就是有座位，有东西可以找到；功能性，就是找不到座位。它最早是一个否定的名字：不是这个，不是那个。

近些年，医学对这类病的看法变了很多。消化科的医生会讲肠道和大脑之间的往来，讲肠子对牵拉和酸的感觉为什么会变得过敏，讲睡眠、压力和情绪怎样参与进来〔据研究文献〕。这些说法很有用，也很诚实。

可是在门诊的那几分钟里，在报告的最后一行，这类病常常还是被说成「没什么问题」。尤佳的病找到了座位，苏晴的病没有。前一个被认真地对待，后一个，被客气地送出了门。

这不能怪医生。一门学问花了两百年学会的，是找东西；找不到东西的时候，它手里的工具就少了一半。

本书要说的只是一句：没有座位，不等于没有病。它也许坐在另外两副身体里，坐在「怎么走」和「是谁的」那两张椅子上。

◆ 十二、今天与机器：一个人的全部字母

今天，测一个人的全基因组，价钱已经从当年的天文数字，降到了很多家庭负担得起的程度。价格变得快，本书不写具体数字。

很多人花一笔钱，拿回一份厚厚的报告：你患某种病的风险，比一般人高百分之多少；你对某种药，代谢得快还是慢；你的祖先，从哪里迁过来。

摆着的身体，从来没有被翻得这么彻底过。

你会觉得，这下总算什么都知道了。

可是拿到报告的人，常常比拿到之前更不安。一个「风险比一般人高百分之三十」的字样，有的人看了一笑了之，有的人从此不敢吃一口烤肉，有的人连着几个月睡不好。字母是一样的，读字母的人不一样。

字母里写不了一样东西：读到它的那个人，会把它放到自己日子里的什么地方。

有一位遗传咨询师说过一件事〔据研究文献，大意〕：同一份报告交给两姐妹，姐姐看完决定每年按时筛查，日子照过；妹妹看完决定先不要孩子。两个人的字母几乎一样，从报告里长出来的两种日子，完全不同。

遗传咨询这一行，就是为这件事设的：坐下来，陪一个人把那几行字放进他自己的日子里。它在医院里，也多半是一间不大的屋子。

◆ 十三、放回日子里

回到尤佳。

半年后，她又来找苏晴，这一回不是为了报告，是因为夜里总醒。苏晴自己也睡不好，两个人约在公司楼下的小面馆，一人一碗面，说了很久。

尤佳说：「我现在知道我得的是什么，知道它叫什么名字，长在哪里，哪一个字母错了。我什么都知道，可我就是不踏实。」

苏晴说：「我正好反过来。我什么都查不出来，所以不踏实。」

两个人都笑了。笑完，都没说话。

一个找到了，一个没找到，两个人睡不着的样子，竟然差不多。

那碗面吃到一半，尤佳讲起她做手术前的一件事。

术前谈话那天，主刀医生把她和她丈夫叫到办公室，在一张纸上画了一个蝴蝶的样子，说这是甲状腺，结节在这儿，要切掉这一侧，旁边有一根管声音的神经，要小心避开。讲得很清楚，用了二十分钟。

她都听懂了，签了字。

出门以后，她丈夫问她：「你怕不怕？」

她说：「我怕的不是手术，是以后。」

「以后什么？」

她说不上来。以后每年复查的那一天，以后脖子上那道疤，以后跟别人说起「我得过癌」的那一瞬间，以后每一次嗓子哑了都会想多。这些，那张蝴蝶图上没有。

尤佳说：「医生把要切什么讲得清清楚楚。我要过的那个以后，没人给我画。」

那天晚上回家，苏晴把这件事讲给林远听。林远听完，说了一句：「找到那个东西，是我们的本事。可那个东西找到了，人不一定就好了。」

一个小办法，你明天就可以试：如果你或家人正带着一个诊断过日子，找一张纸，左边写「它是什么」，把医生告诉你的写上去；右边写「它在我日子里占了哪些地方」，哪个时候会想起它，想起时手在做什么，心里是什么滋味。左边那一栏，交给医生；右边那一栏，是你自己的。

右边那一栏要是写得太满，满到压得人喘不过气，身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带走的话

病的座位从器官一路找到一个字母，找得越来越准；找到它以后，那个带着它过日子的人，还在等人来找。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？这一章一路立的是摆着的身体，走着的身体只在「找到以后怎样治」里出场；我的身体，随着尺度往下走，离得越来越远。

它在哪里偷偷把丢下的那一位借了回来？在科赫法则的小裂缝里：同一个凶手，有人发病，有人不发，这本账要算平，就得借回那个在过日子的人。

想一想

1. 你有没有过「终于知道是什么病了」的那一刻？知道以后，你是松了一口气，还是更紧了？

2. 假如一份报告说你某种病的风险比一般人高，你会怎样把这句话放进自己的日子里？

◆

11

第 11 章

西医也讲变化：伯尔纳、坎农与稳态

◆ 一、二十四小时的心跳

苏晴第一次戴动态心电图，是在一个周四。

几片电极贴在胸口，细线连到一个巴掌大的小盒子上，盒子装进一个布袋，斜挎在肩上。护士交代：照常上班，照常吃饭，晚上照常睡觉，别洗澡；心慌、胸闷、头晕的时候，按一下盒子上的按钮，在小本子上记下几点几分、在干什么。

她是因为夜里心慌来查的。躺下关灯，胸口就扑通扑通的，越听越响。

那一天她记了四条。上午十点，开月度结账会，心慌。下午三点，爬楼梯，有点喘。晚上十一点半，躺下，心慌。凌晨两点四十，醒了，心慌，胃也拧着。

第二天下午，报告出来。林远调出来，坐在电脑前一段一段地看。

二十四小时，心跳十一万多次。最慢的时候五十几下，在凌晨四点；最快的时候一百二十几下，在下午三点，正是爬楼梯那会儿。有几十个房性早搏，零零散散，没有成串。夜里两点四十那一段，心率九十几，比前后都快，波形是规整的窦性心律。

林远看完，跟她说：「心脏没问题。夜里那一下是快了一点，可是节律是正常的。」

苏晴说：「那为什么偏偏是那个时候快？」

林远指着屏幕上那条起起伏伏的曲线说：「你看，心跳本来就是一直在变的。白天快，夜里慢，动起来快，躺下来慢。人一紧张，也会快。」

这一回，林远说的不是「有什么」，是「怎么走」。

林远后来跟同事说起这件事，同事笑他：「你天天跟心电图打交道，倒头一回在老婆身上看出来，心跳是会变的？」

他也笑了。他当然知道。

心内科有一个指标，叫心率变异性，测的正是一拍和一拍之间的间隔有多不一样。听起来奇怪，可健康的心脏，恰恰不是像节拍器那样一下一下分毫不差；它的间隔会随着呼吸、情绪、姿势细细地变。吸气的时候快一点，呼气的时候慢一点。年纪越大、心脏越差，这种细微的变化往往越少〔核：大意，据研究文献〕。

一颗好的心，是一颗会变的心。

这句话，林远读研究生时就会背。可他第一次把它和一个具体的人连在一起，是那个周五下午，看着苏晴的那条曲线。曲线在白天高高低低，在夜里慢下来，在凌晨两点四十又跳起来。它一直在变，变得很有分寸。

那一刻他想，这条曲线，是一个人一天里怎样活着的样子。

这一章，就讲西医的这一面。

◆ 二、一个法国人和他的「内环境」

十九世纪中叶，巴黎有一位生理学家，叫克洛德·伯尔纳。

他年轻时想当剧作家，写过剧本，没有成功，才转去学医〔据传记〕。后来他成了法国最有名的实验生理学家，在法兰西学院有一间又暗又潮的实验室。

他做了很多实验，最出名的一件，是关于糖。

那时候大家以为，血里的糖都是从饭里来的，吃进去，进到血里，再被身体烧掉。伯尔纳让狗吃没有糖的食物，过一段时间去测，血里照样有糖。他一路追下去，追到了肝。肝能自己造糖，存起来，需要时再放出来，让血里的糖保持在差不多的水平〔核：大意〕。

这件事，让他看到了一样更大的东西。

他说，大意是：高等动物其实生活在两个环境里，一个是外面的环境，冷热干湿时时在变；一个是身体里面的环境，浸泡着所有细胞的那些液体。内环境的稳定，是自由而独立的生命的条件（伯尔纳《实验医学研究导论》及晚年讲稿）〔核：大意〕。

外面下雪也好，烈日也好，人的体温还是三十七度上下。饿了一天也好，吃了一顿大餐也好，血里的糖还是在一个不大的范围里。

这个稳定不是摆在那里的，是一刻不停地调出来的。

◆ 三、坎农：身体的智慧

伯尔纳的话，过了半个多世纪，被一个美国人接住了。

沃尔特·坎农是哈佛的生理学家。他年轻时做过一件在当时很新的事：用刚发明不久的 X 光，看活着的动物怎样吞咽、怎样消化。他让猫吃下拌了铋盐的食物，在荧光屏上看那一团东西怎样在胃里被揉来揉去〔据研究文献〕。

他很快发现了一件怪事：猫一害怕，一生气，胃的蠕动就停了。

这条线，他追了很多年。后来他写出了一个很多人都听过的说法：人和动物遇到危险，身体会一下子准备好打或者跑。心跳加快，血压升高，血糖上来，血往肌肉里送，消化停下来。

再后来，他把伯尔纳的想法往前推了一步，造了一个词：稳态。意思是身体里那些要紧的量，体温、血糖、血压、体液的酸碱和盐，靠一整套互相牵制的调

节，保持在一个相对稳定的范围里；这个稳定不是死的，是一直在动的稳定〔核：大意〕。

1932 年，他把这些写成了一本给普通人读的书，书名叫《身体的智慧》〔核〕。

「智慧」这两个字，用在身体上，很耐人寻味。

坎农还有一项研究，常被人忘记。他和同事追问：人哭、人笑、人发怒的时候，身体先变，还是心里先有感受？当时流行的说法是，身体先变，人感到身体变了，才知道自己害怕了。坎农不同意。他指出，同样的心跳加快、血糖升高，在恐惧和愤怒里，甚至在发烧里，都会出现；单看身体，分不出这是哪一种情绪〔核：大意〕。

这个争论后来又延续了很多年，本书不去裁判。只请你看坎农碰到的那个难处：同一组身体的变化，可以是怕，可以是怒，也可以只是发烧。到底是哪一样，身体自己说不出来，要问这个人在经历什么。

◆ 四、先说对在哪儿：一门讲「走」的大学问

说到这里，要纠正一个常见的误会。

很多人以为，西医只看零件，只会切开来、拍出来、找东西；讲变化、讲平衡、讲调理，是别家的事。

不是。

西医有一门和解剖学一样老、一样硬的学问，叫生理学，讲的就是身体怎样走。哈维的血液循环，是它的开头；伯尔纳和坎农，是它的中段；今天的心血管生理、内分泌、神经调节，是它的枝叶。

林远读书时，生理学是最难的一门课。心脏怎样一收一放，每一个阶段，心室里的压力是多少，瓣膜什么时候开、什么时候关，血往哪里走。肾脏怎样把血

过滤一遍，又把需要的水和盐一点一点收回来。血压高了，颈部的感受器怎样把信号传给脑，脑怎样让心跳慢下来、血管松开来。

这一整套，全是「怎么走」。

而且它不是猜的。每一条调节回路，都可以被测量、被干扰、被重复。伯尔纳说过一句话，大意是：实验家要把观察到的事放到可控的条件里去问它〔核：大意〕。西医讲变化，讲得和它讲零件一样硬。

◆ 五、一只不肯掉温度的鸟

稳态这个想法，用一件小事就能看清。

冬天的早晨，你从热被窝里钻出来，站在没有暖气的卫生间里刷牙。几秒钟以后，你开始打哆嗦，胳膊上起了一层鸡皮疙瘩，手指发白。

这三样，都是身体在干活。

打哆嗦，是肌肉一阵一阵地收缩，烧掉一些能量，生出热来。鸡皮疙瘩，是汗毛竖起来，在动物身上能留住一层暖空气，在人身上只剩下一点遗迹。手指发白，是皮肤表面的小血管收紧了，少让热从皮肤散出去，把热留给胸口和脑子。

夏天正好反过来：出汗，皮肤发红，血管松开，把热往外送。

你没有下命令，它们自己就做了。体温在一年四季里，差不多一直守在三十七度上下。

坎农喜欢用这样的例子。一只鸟站在雪地里，羽毛蓬起来，体温照样不掉。一个人在沙漠里走了一天，汗出了几升，血里的盐和水照样大体不乱。他说的「智慧」，就是这个：不用想，就会调；不用懂，就能稳。

这里要先打一个预防针：稳态不是一动不动。体温也有一天的起落，血糖饭后会升、过一会儿再落。稳态说的是，偏出去了，有东西把它往回拉。拉的那一下，就是推动。

◆ 六、身体上的波

请把这一章前面那张动态心电图再看一遍。

二十四小时里，心跳一直在变：白天高，夜里低，一阵快，一阵慢。这是一条起伏的曲线。

再放大看一次心跳：P 波，QRS 波群，T 波。心房先激动，然后心室激动，然后心室恢复。一次一次，一模一样又不完全一样。这是一个波。

西医里，这样的波到处都是。

心电图记的是心肌电活动的波。二十世纪初，荷兰的爱因托芬把它做成了可以在临床上用的仪器〔待核：常见年份记为 1903 年前后〕。脑电图记的是大脑的波，清醒、闭眼、入睡、做梦，各有各的样子；它在二十世纪二十年代由德国的贝格尔首先记录下来〔待核〕。

还有一种波，不画在纸上，却天天在用：药在身体里的浓度。一片药吃下去，血里的浓度慢慢升起来，到一个高峰，再慢慢落下去。落到一半要多少小时，叫半衰期。一天吃几次、隔多久吃一次，就是照着这条起落的曲线定的。这门学问，叫药代动力学。

还有病程。一场肺炎，从起病到高峰到好转；一个心梗病人，从发病到住院到康复，每一天该看什么指标、该做什么事，都排成一条路。

激素也有自己的节律。皮质醇清晨高、夜里低；生长激素在深睡时大量分泌；体温在傍晚最高、凌晨最低〔核：大意〕。这些节律加在一起，就是身体的一天。

◆ 七、换一副眼镜：这就是二号位

这一章，换一副眼镜看这些波。

这就是三副身体里的第二副：走着的身体，二号位，互动那一面的身体。它的随身一问是：它在「怎么走」？

它的看法是变化。不问这一刻有什么，问从上一刻到这一刻变了什么，下一刻往哪里去。

它的物理隐喻是波。有起有落，有快有慢，有节律，有相位，一处的波会传到另一处去。

它的价值是善，善的作用是推动。生理学里，推动无处不在：心脏推血，激素推着细胞去做事，神经推着肌肉收缩，调节回路把偏了的量推回来。

医生做的事，也是推动。降压药把血压往下推，胰岛素把血糖往下推，利尿剂把多余的水往外推，起搏器把太慢的心跳往上推。干预，就是在走着的身体上加一把力，让它往好的方向走。

所以，第 9 章说过，钟表比喻能流行几百年，因为它握住了零件和转动；这一章要补一句：西医不光握住了转动，它把转动研究成了一门比钟表复杂得多的学问。

西医立的是两位：摆着的身体加走着的身体。它不是只看零件，它把变化也研究得又细又硬。

这一句要先放在桌上，后面几章说它丢下了什么，才不会冤枉它。

你去医院看一次门诊，就能看见这一句的样子。医生开药，会告诉你一天吃几次、饭前还是饭后；让你一个月后复查，看指标往哪边走；手术后，护士会给你一张单子，第一天能做什么，第三天能下地，第二周能干什么。每一样，都是在走着的身体上排的路。

这些路排得很细，细到以小时计。

◆ 八、两位联合，得到的是一对

把两副身体放在一起，西医得到了一个很有力的组合：结构与功能。

解剖学说心脏有四个腔、四个瓣；生理学说它们怎样一收一放、一开一关。病理学说哪里长了东西、坏了东西；病理生理学说这些东西让哪一条回路走偏了。一个讲有什么，一个讲怎么走，彼此对得上。

心内科医生的脑子里，常常同时转着这两张图。林远看一个心衰病人，一张图是心脏超声：心腔扩大多少，室壁多厚，射血分数百分之几。另一张图是这颗心怎样在走：心率、血压、尿量、体重一天天的变化，药加上去以后，哪一项往哪边动了。

结构与功能，两样都有，彼此咬合。这是西医的大本领。

可是请注意，这是一对。

一对，只能看见两样东西之间的关系：结构决定功能，功能反过来改变结构。高血压久了，心肌变厚；心肌变厚了，心脏收缩又变了。来回咬合，很漂亮。

本书在这里要用上一句话：两位只能看见关系，看不见纠缠。三位互为条件，才叫纠缠。结构与功能这一对再严密，里面也没有一个位置留给那个问「为什么偏偏是那个时候快」的人。

◆ 九、病房里的一杆秤

心内科病房里，每天早上有一件小事，外人很少留意：称体重。

心衰的病人，心脏推不动血，水就积在身体里，积在腿上、肺里、肚子里。今天比昨天重了一公斤，多半不是长了肉，是多存了一公斤水。所以每一张床边，护士都会记下每天早上空腹的体重，还有前一天喝了多少、尿了多少。

林远查房，先看的就是这几行数字。

八床的老人姓卢，七十一岁，第三次因为心衰住院。入院那天，两条腿肿得按下去一个坑，半天起不来；夜里躺不平，要垫三个枕头。利尿剂用上去，第一天尿了两千多毫升，体重掉了一公斤半；第二天又掉了一公斤；到第五天，腿上的坑浅了，夜里能躺平了。

这是一条看得见的曲线，往下走，走得很稳。

林远很喜欢这样的曲线。药加上去，数字动了，人好了，三样对得上。这就是善的推动：在走着的身体上加一把力，让它往回走。

出院那天，卢老伯问林远：「回去以后，我还能吃咸菜吗？」

林远说少吃，盐会让水留在身体里。

老伯点点头，又问：「那我还能回老家吗？老家在山上，要爬坡。」

林远说要看恢复情况，慢慢来。

老伯又点点头，没有再问。林远走出病房，才想起老人问的第二个问题，其实不是在问坡有多陡。那是他这辈子还想做的一件事。

那杆秤，称得出他身上多了多少水；称不出那一个坡，在他心里有多重。

◆ 十、苏晴那条曲线里的人

回到那张动态心电图。

凌晨两点四十，心率九十几。从生理学看，原因很好讲：人醒了，交感神经活跃一点，心跳就快了。正常。

那么，她为什么醒？

她醒来的那一刻，在想月底的账还差一笔没对上，在想白天开会时总监说的一句话。她还在想自己的胃为什么又拧起来，在想这样下去明天上班怎么办。想着想着，心就跳快了；心一快，她就听见了；一听见，就更怕；一怕，就更快。

这是一个在走的圈。

可这个圈里，转的不只是交感神经和心率。转的还有一个人：她怎样听自己的心跳，她把这几下快跳当成什么，她怕的是什么。同样九十几下，一个刚跑完步的人听了觉得痛快，一个半夜醒来的人听了觉得心慌。

心率是二号位的数，「心慌」是三号位的话。

你也可以反过来问一句：要是没有这个人，这个圈还转不转？

只看交感神经和心率，这个圈没有理由偏偏在凌晨两点四十转起来，也没有理由越转越快。让它转起来、越转越快的，是她在那一刻把心跳听成了「出事了」。把这个人拿掉，二号位上那条曲线，就只是夜里一次寻常的波动。

动态心电图的那个小本子，护士让她记「心慌的时候在干什么」。那个本子上，记的正是第三副身体。机器测的是波，本子上写的是谁在听这个波。

◆ 十一、坎农自己碰到的那一位

坎农的书里，有一件事很值得多停一下。

他研究恐惧和愤怒时的身体变化，后来又写过一篇文章，讨论当时人类学家记录下来的一种现象。在某些社会里，一个人被认定受了诅咒、犯了禁忌，会在没有明显外伤和疾病的情况下，一天天衰弱下去，最后死去。坎农试着用强烈而持久的恐惧，去解释这种死亡的身体机制〔核：大意〕〔待核：篇名与年份〕。

这件事放在一本讲稳态的生理学家的履历里，很特别。

他想说的是：恐惧这样的东西，能把身体那套精巧的调节推出它的范围。身体的智慧，在一个被吓坏了的人身上，会失灵。

这句话，林远在急诊轮转时见过它的样子。一位年轻女孩被送进来，手脚发麻、抽筋，呼吸又急又浅，说自己快死了。心电图正常，血氧正常。急诊医生让她慢慢地呼吸，陪她说了十几分钟话，症状一点点退了。

她不是装的。她的身体真的抽了筋，血里的二氧化碳真的掉了下去。推动这一切的，是她在那一刻的害怕。

可是这个解释里，有一个东西是生理学自己拿不出来的：那个人为什么怕。他怕，是因为他相信那个诅咒；他相信，是因为他在那样的一族人里长大，那样的话在他那里有分量。同一句诅咒，对一个外人说，什么也不会发生。

心跳、血压、血糖，这些是走着的身体，测得出。那句话为什么在他那里有分量，这是我的身体，测不出，又绕不开。

坎农的生理学，在它最远的地方，碰到了那一位。

◆ 十二、今天与机器：手腕上的曲线

今天，很多人手腕上戴着一块会测心率的表。

它一天到晚记着你的心跳，夜里记着你翻了几次身、深睡了多久，早上给你一个分数：睡眠七十八分，恢复六十分，压力偏高。有的还会在你心率异常的时候震一下，提醒你去看医生。

这是走着的身体第一次被这么多普通人随身带着。好处是真的：有的人靠它发现了从没察觉的心律失常，及时去了医院〔据研究文献〕。

苏晴也戴过一阵。后来她摘了。

她说：「它每天早上告诉我昨晚没睡好。我当然知道我没睡好。它一说，我一整天都觉得自己没睡好。」

林远听了，想了一下，说：「它告诉你的是曲线。你自己往曲线上加了一句话。」

苏晴说：「那句话不是我想加的，是它一给分，那句话自己就冒出来了。」

这话说得很准。一个分数，落在一个人身上，从来不只是一个数。七十八分，对一个本来睡得不错、只想看看数据的人，是一条信息；对一个已经为失眠熬了两年的人，是又一次判决。同一条曲线，落在两个人身上，长出来的是两样东西。

这就是机器只给了一半的地方：曲线是二号位的，读曲线、给曲线下判断、被曲线吓着或者安慰到的那个人，在三号位上。机器能把波记得越来越准，它不知道这条波落在谁的心上。

◆ 十三、放回日子里

回到苏晴的那个周五下午。

林远说完「心跳本来就是一直在变的」，苏晴没有再问。回家的路上，她想，原来自己的心在白天快了那么多次，自己一点都没觉得。上午开会的时候她觉得心慌，可下午爬楼梯那会儿，心跳得更快，她只觉得有点喘，并没有慌。

快，不等于慌。

那天晚上，她跟林远说：「我发现，我怕的不是它快，是我在夜里一个人听见它快。」

林远停了好一会儿，说：「这个，我的仪器测不出来。」

一个小办法，你今晚就可以试：如果你也常在夜里听见自己的心跳，先别数，换一个问法问自己——此刻我心里在想的，是哪一件事？把那件事，用一句话写在床头的纸上，然后关灯。心跳还是那个心跳，你给它配的那句话，换了地方放。

心慌一直不好，或者伴着胸痛、晕倒，不要自己扛。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

西医把身体怎样走研究得又细又硬；它测得出心跳快了几下，测不出是谁在夜里听见它快。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？ 这一章立的是走着的身体，和前几章的摆着的身体合成一对：结构与功能。丢下的仍是我的身体。

它在哪里偷偷把丢下的那一位借了回来？ 在动态心电图的那个小本子上：「心慌的时候在干什么」，记的就是那一位；还在坎农那一篇讲恐惧致死的文章里。

想 一 想

1. 你的身体有没有一种「快」，在一个场合让你痛快，在另一个场合让你害怕？
2. 如果你戴过会测睡眠和心率的手环，它的分数，是让你更了解自己，还是让你更担心自己？

◆

12

第 12 章

缺席的主体：医学凝视与病人的消失

◆ 一、七点四十分的走廊

周二早上七点四十分，心内科病房的走廊已经站满了人。

主任走在最前面，后面跟着两位主治，林远是其中一个。再后面是三个住院医生、两个规培医生、一个推着病历车的护士，还有几个实习生，手里捏着小本子。一共十来个人，一间一间地进。

进门的第一句话，几乎总是住院医生说的：

「十二床，男，六十七岁，因『反复胸闷三年，加重一周』入院。既往高血压十五年，糖尿病八年。入院心电图提示前壁导联 ST 段压低，肌钙蛋白轻度升高。造影示前降支近段狭窄百分之八十，昨日植入支架一枚。今日一般情况可，无胸闷胸痛，心率七十二，血压一百三十二比七十八。」

一口气说完，大约四十秒。

主任听完，看一眼监护仪，翻一下病历，问两三个问题：抗血小板药上了没有？肾功能怎么样？明天能不能下地？然后转身，对床上的人说一句：「恢复得不错啊，老爷子。」

床上的老人赶紧坐直，想说点什么。这时候，主任已经在往十三床走了。

整个过程，不到两分钟。十来个人围着一张床，说的全是这张床上的这个人，这个人自己，只说了一句「谢谢主任」。

林远在这样的走廊里走了将近二十年。他从来没觉得这有什么不对。查房就是这样的，快，准，信息量大，一个上午要看三十多张床。

直到有一天，苏晴跟他说了一句话。这一章最后再讲那句话。

◆ 二、「哪里不舒服」与「你怎么了」

先说一位法国哲学家。

米歇尔·福柯在 1963 年出版了一本书，中文常译作《临床医学的诞生》。书不厚，写的是十八世纪末到十九世纪初，法国医学发生的一场变化。

他在序言里提到一个很有名的对比，大意是：从前的医生问病人的第一句话，是「你怎么了」；后来的医生问的是，「你哪里不舒服」〔核：大意〕。

两个问题，听起来差不多。福柯说，差得很远。

「你怎么了」，问的是一个人：你的日子、你的感觉、你自己觉得出了什么事。「你哪里不舒服」，问的是一个位置：在身体的哪一处，有一样东西出了问题。

前一个问题，答案在病人那里。后一个问题，答案在病人的身体里，医生自己能去找，病人说的话只是一条线索。

福柯管后来的这种看法叫「凝视」，也有人译作「注视」。医生的眼睛，穿过病人说的话，穿过病人的脸，一直看到身体的里面去，看到那个有病的器官、那一处病变。病人自己，慢慢地，变得透明了。

本书只转述他的大意，不替他多说。他的书写得很密，有很多历史细节，这里只取一根线：病，从一个人的经历，变成了身体里的一个位置。

◆ 三、病床边上的眼睛

你不妨回想一下你上一次看病的情形。

进门，坐下，医生问：「哪里不舒服？」你说了。他接着问：「多久了？」「有没有发烧？」「以前有什么病？」一问一答，像填一张表。表填完了，他开检查单，或者开药。

你出门以后想起来，有一件事忘了说：这个不舒服，是从你换了工作那个月开始的。可是那件事，好像也没有一个问题在等它。

这就是两种问法的差别。「哪里不舒服」，会一路问到身体里去；「你怎么了」，才会问到你换工作的那个月。

福柯讲的那一段历史，大致是这样的。

法国大革命前后，巴黎的大医院里，挤满了穷人。他们看不起私人医生，只能来住院。医院成了一个地方，在这里，医生可以在同一个时间、同一个病房里，看到几十个、上百个同一种病的人。

病床一张挨着一张，病人一个挨着一个。医生可以比较：这一个和那一个，这一周和上一周，活下来的和死去的。

死去的，会被送去解剖。第 10 章说过莫尔加尼把生前的症状和死后的病变对起来。在巴黎的大医院里，这件事成了日常：今天在病床边听到的心脏杂音，几天后在解剖台上找到了那只坏了的瓣膜。

于是，医生的眼睛有了一个新的方向：看见病人身上的症状，就去想身体里面相应的病变。症状只是表面，病变才是真的。

这个方向，让医学走上了第 8 章到第 11 章讲的那条路，也让西医有了今天的本领。

福柯的书让人看到的，是这条路的另一面：当医生的眼睛越来越会穿透身体，病人作为一个人，就越来越不在医生的视野里了。

◆ 四、一卷纸筒

那段历史里，有一样小东西，很能说明问题。

1816 年前后，巴黎有一位年轻医生叫雷奈克。据他自己后来的记述，有一天来了一位年轻的女病人，心脏可能有毛病。那时候听心音，医生要把耳朵直接贴在病人胸口上。对一位年轻女子，这样做很不合适；她又比较胖，隔着身体也听不清〔据传记〕。

他想起孩子们玩的一个游戏：在一根长木头的一头轻轻刮，另一头贴着耳朵，能听得很清楚。他把一叠纸卷成一个筒，一头放在病人胸口，一头贴在自己耳朵上。

心跳声一下子清楚了，比耳朵直接贴上去还清楚。

后来他把纸筒改成了木头的，取名叫听诊器。他用它听了几年肺和心，把听到的声音和死后解剖看到的病变一一对起来，写成了一本书〔待核：书名与出版年份〕。

这个故事，常被讲成一项发明的美谈。它确实是。

换一副眼镜再看一遍：那卷纸筒，在医生和病人之间放进了一段距离。从此，医生不用贴近一个人，就能听见她身体里面的声音。他离她的身体内部更近了，离她这个人，远了一个纸筒的长度。

这不是坏事。这正是凝视的样子：穿过人，听到里面。

◆ 五、先说对在哪儿：凝视救过多少人

说这一面之前，先把公道还给这双眼睛。

凝视是一种了不起的本领。

一位好的心内科医生，听诊器一贴，能听出二尖瓣是不是关不严；一看病人的颈静脉怒张、脚踝水肿，就知道心衰到了什么程度；心电图一扫，几秒钟内认出一个正在发生的心肌梗死。这些本领，是一代一代在病床边、解剖台旁磨出来的。

它让医生不被病人的话带偏。

病人说「我胃疼」，可能是胃，也可能是心脏下壁梗死；病人说「我没事」，可能真的没事，也可能是太能忍。林远见过一个老人，心梗了还坚持自己走到急诊，说「就是有点闷」。要是医生只听他说的话，他就耽误了。

凝视，在这里是一种保护：身体里发生的事，不全靠病人自己说得出来。

它也让医学可以交接。一份病历写得好，换一个医生来看，照样知道这个病人身体里发生了什么。主诉、现病史、体格检查、辅助检查、诊断、治疗，一格一格，谁都看得懂。

在一个条件下，凝视完全成立：要找的东西，确实在身体里，而且病人自己看不见、说不清。这样的情形很多，多到西医靠它救下的人数也数不过来。

◆ 六、病历、编号、床号

再看一样东西：病历。

一个人一住进医院，就有了几个新的名字。住院号，一串数字。床号，比如十二床。腕带上，一个条形码，扫一下，他的姓名、年龄、诊断、过敏史全出来。

在走廊上，医生之间说起他，很少说他的名字，说的是「十二床」。

有意思的是，住上几天，病人自己也会这样说。护士推门进来喊一声「十二床，量血压」，他应一声「哎」。家里人打电话问他住哪儿，他说「心内科十二床」。到了出院那天，他跟隔壁床道别：「十三床，我先走了啊。」

一个人在一个地方住久了，会慢慢用这个地方给他的名字称呼自己。

这不是不尊重。几十张床，几十个病人，一天要换好几拨人，床号最快、最不容易错。护士发药，核对的是腕带和床号；检验科送报告，对的是住院号。一个编号，能保证这个人的血不会被错当成别人的血。

这是摆着的身体在病房里的样子：一个可以被识别、被比对、被追踪的对象。真，在这里是一件实打实的事：不出错。

可是请看病历的那一页纸，从上往下读。

姓名，性别，年龄，职业，入院时间。

主诉：反复胸闷三年，加重一周。

现病史：三年前无明显诱因出现胸闷，位于胸骨后，范围约手掌大小，持续数分钟，休息后可缓解。

体格检查：神清，精神可，双肺呼吸音清，心率七十二次每分，律齐，各瓣膜听诊区未闻及杂音。

辅助检查：心电图、心肌酶、心脏超声、冠脉造影。

诊断：冠状动脉粥样硬化性心脏病，不稳定型心绞痛，高血压三级，二型糖尿病。

整页纸上，属于这个人自己的话，只有一行：主诉。

而且这一行，也已经被改写过了。

◆ 七、换一副眼镜：两副身体都在，第三副透明了

这一章，换一副眼镜看走廊上的那两分钟。

摆着的身体在场：造影、支架、心电图、肌钙蛋白，哪里窄了，窄多少，放了什么。

走着的身体也在场：心率七十二，血压一百三十二比七十八，今天比昨天好，明天能不能下地，药加了没有，指标往哪边走。

第三副身体呢？

三号位，我的身体，主体那一面。随身一问是：它是谁的？分布·场·美。

这一位，在那两分钟里几乎是透明的。

那个老人怕不怕？他昨晚睡着了没有？他胸口装了一枚支架，心里是踏实了，还是从此多了一个心事？他想不想早点回家，家里有没有人等？他听不听得懂「前降支近段」是什么意思？

这些问题不在病历的格子里，也不在查房的四十秒里。

本书在这里要说清楚：不是医生不关心。走廊上那十来个人里，有不少是很关心病人的人。是这套看法，从它的地基开始，就没有给第三副身体留一个正式的座位。关心，只能靠医生自己的好心，从格子外面挤进去。

西医的病房里，两副身体都有座位，第三副身体只能站在走廊上，等着医生的好心路过。

◆ 八、从床上往上看

换一个位置，再看一遍查房。

林远四十岁那年，自己做过一次小手术，阑尾。术后第二天早上，他躺在外科病房的床上，第一次从下往上看一队查房的医生。

他后来跟苏晴形容那个角度：人躺着，头陷在枕头里，十来个人站在床边，白大褂一片，一个个都比你高出一大截。他们说话，声音从你头顶上过去。说的是你，可他们是对着彼此说的。

「术后第一天，体温三十七度五，切口干燥，无渗出，已排气。」

他听得懂每一个字，因为他自己也天天这样说。可是躺在床上听，感觉完全不一样。他想插一句：切口那里一抽一抽地疼，夜里翻身疼醒了两回。话到嘴边，那队人已经说到下一项了。

主任最后问了一句：「林医生，感觉怎么样？」

他说：「挺好的。」

一说出口，他自己都愣了。明明不是挺好，他为什么说挺好？

后来他想明白了。那一刻，十来个人站着，他一个人躺着；他们在赶时间，他不想耽误人家；他们说的是体温、切口、排气，他要说的「一抽一抽」，不知道该放进哪一项里。于是，嘴自己选了最省事的那两个字。

苏晴那天数到的「还行，还行」，大概也是这样说出来的。

一个人躺在床上，第三副身体并没有消失，它就在那一抽一抽的疼里，在那两个没睡好的夜里。它只是找不到一个可以开口的格子。

◆ 九、「透明」不是「没有」

这里要防一个误会。

说病人在凝视里透明了，不是说西医不知道病人是个人。每一位医生都知道。

福柯讲的，也不是医生冷酷。他讲的是一套看法怎样摆座位：哪些东西算知识，哪些东西算噪音；哪些话写进病历，哪些话说完就算了。

本书接着往下说一步：第三副身体在西医里，不是没有，是不立。

不立，意思是它不在框架里当一位。框架里有解剖、生理、病理、药理，有指标、有影像、有分期、有指南，每一样都有自己的格子和规矩。病人的怕、盼、意义和处境，没有自己的格子，只能夹在别的格子里，或者落在格子外面。

打个比方。一家饭馆，菜单上写着几十道菜，每道菜有名字、有价格、有做法。客人进门时的心情、这顿饭是为了庆祝还是为了散心、吃完以后是不是觉得被好好招待了，菜单上都没有。

好的饭馆，这些也照顾得到，靠的是跑堂的眼力和老板的心意。可它们不在菜单上。哪天换了一批新伙计，菜照样上，这些就没了。

这就是本书说的「丢下」：主流框架公开承认什么，不承认什么。它说的不是医生心里有没有病人，说的是那张表上有没有这一栏。

◆ 十、一位病人的名字

后来，美国有一位外科医生舍温·努兰，写过一本很多人读过的书，中文常译作《死亡的脸》〔待核：原书出版年份与中译书名〕。书里写到，他做住院医生时，见过的那些死去的病人，他后来常想起的，不是他们的病，是他们的名字和样子〔核：大意〕。

这样的文字，在医生写的书里并不少见。

很多医生在退休以后写回忆录。最难忘的往往不是某一台漂亮的手术，是某一个病人：他说过的一句话，她临走前握了一下医生的手，一个孩子在病房里画的一张画。

请注意这件事。

医生的职业记忆里，摆着的身体和走着的身体是主干，几十年里学了无数，用了无数。可等到回头看，留在心里最深的，常常是第三副身体：某一个人，是谁，说了什么。

这些记忆，在医学的正式知识里没有位置，在医生自己的生命里，却占了很大一块。

林远也有这样一个人。他做住院医生第二年，一位老太太在夜里走了，临走前拉着他的袖子，问他：「大夫，我是不是给你们添麻烦了？」

他到今天还记得那只手。

那天夜里，他在病历的最后写下了死亡记录：时间，原因，抢救经过。格式很规范，一个字都不差。老太太问他的那句话，没有地方写。

他下了夜班，在医院门口的早点摊坐了很久，一碗豆浆凉了也没喝。

这件事，他从没在任何一次病例讨论里提过。它不算医学，也不算病情。可是二十年后，每当他碰到一位很客气、很怕麻烦别人的老人，他都会多停一会儿。那只拉着他袖子的手，一直在教他一件病历上没有的事。

◆ 十一、为什么偏偏要把人请出去

讲到这里，你也许会问：既然医生都知道病人是个人，为什么这套看法偏偏要把人请出去？

有三个原因，都说得通。

第一，为了不出错。病人的说法会变，会夸大，会隐瞒，会被情绪带着走。身体里的病变不会。把判断建在不会说谎的地方，是对病人的负责。

第二，为了能比较。一个人的怕，和另一个人的怕，很难放在同一把尺子上量。一个人的血压，和另一个人的血压，可以。可以量，才能定标准，才能做研究，才能知道哪种药更好。

第三，为了能教、能传。病人的处境千人千样，教不完；身体里的病变有规律，可以写进书，可以考试，可以一代传一代。

这三条，林远都亲身受过益处。

他刚当住院医生的时候，有一回值夜班，一位病人半夜说胸口不舒服，脸色还好，说话也清楚，只说是「睡不着，心里堵得慌」。林远差点以为是焦虑，想给他开点助眠的药。护士多问了一句，做了一份心电图，下壁的导联已经抬高了。

那一夜，病人被及时送进了导管室。

第二天早上交班，主任没有批评他，只说了一句：「病人说的话要听，可是不能只听话。」

这句话，他后来也对自己的学生说过很多遍。凝视的好处，就在这里：它不让一个人的说法，遮住身体里正在发生的事。

这三条，都有道理。它们合在一起，就是第 8 章说过的：一门学问为了看清楚一样东西，先把别的东西请出去，这是方法。

可是请注意，这三条，说的都是「为了看清摆着的身体和走着的身体」。它们没有一条证明：第三副身体对病本身不重要。

方法上请出去，和事实上不起作用，是两回事。这一章到这里，只立这一句。它到底起不起作用，下面两章去查账。

◆ 十二、今天与机器：比走廊更快的两分钟

今天，查房的两分钟，在一些地方被压得更短了。

电子病历里，很多内容可以从模板里一键生成。检验结果自动导入，影像报告自动导入，医嘱一勾就下。有的系统还能根据指标自动提示：这个病人该加什么药，那个病人有出血风险。

这是好事。林远所在的科，自从上了新系统，漏开药、开错药的事少了很多。

可是你会看到另一样东西：医生盯着屏幕的时间，比看病人的时间长了。门诊里，病人说话的时候，医生的手在键盘上，眼睛在屏幕上。有研究发现，医生在门诊里打断病人说话，往往不用等太久〔待核：常被引用的具体秒数各研究不一，不写数字〕。

还有一样新东西：病人在家里，也能在手机上看到自己的报告。检验结果一出来，一条推送跳出来，一串数字，有几项后面跟着上箭头或下箭头。很多人第一次看到箭头，心就悬起来了，连夜上网搜，越搜越怕。等到复诊那天，医生看一眼，说「这个没关系」，前前后后只用了几秒钟。

那一夜的怕，在哪里都没有被记下来。

远程问诊也是这样。一块屏幕，一个摄像头，医生在城市这头，病人在那头。它让很多住在偏远地方的人，第一次能见到大医院的专家，这是实打实的好处。

可是屏幕只框住了一张脸。病人坐在什么样的屋子里，身边有没有人，说话的时候手在干什么，进门的时候是怎样走进来的，这些，以前医生扫一眼就知道的东西，现在都在框子外面。

机器把摆着的身体和走着的身体，整理得越来越清楚。第三副身体在这块屏幕上，连一个格子都还没有。

◆ 十三、放回日子里

那句话，是苏晴做完胃镜那周的周末说的。

她陪林远去医院拿一份材料，正赶上周六早上的查房。她在走廊另一头的椅子上等，看着那一队白大褂从一间病房出来，又进了下一间。

回家的车上，她说：「你们查房的时候，我数了一下。你们在十五床站了一分多钟，那个老太太一共说了四个字。」

林远问：「哪四个字？」

「『还行，还行。』」

林远没说话。

苏晴又说：「我周一做胃镜的时候也是这样。医生跟护士说了很多，我一句也没听懂，最后跟我说了一句『没什么问题』。我当时就想，我就是那个十五床。」

林远把车停在小区门口，没有马上下去。

那周二早上查房，他走到十五床，等主任转身去了下一床，他留了下来，弯下腰，问了老太太一句：「阿姨，昨晚睡得怎么样？」

老太太愣了一下，然后说了五分钟。

一个小办法，你明天就可以试，不管你是医生还是病人。如果你是病人，见医生之前，先在手机上写下三句话：「我最难受的是什么」「我最担心的是什么」「我最想知道的是什么」，进门就念给医生听。如果你是医生，在这一床离开之前，留一句不在模板里的问话。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。也请记得，在他们面前，你可以多说几个字。

带 走 的 话

病历上整页都是身体，只有一行是人说的话；医生知道病人是人，可这套看法没有给他留一栏。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？病房里，摆着的身体和走着的身体都有座位：造影、支架、心率、血压；我的身体在凝视里变得透明。

它在哪里偷偷把丢下的那一位借了回来？在病历第一行的主诉里，在医生退休后写下的那些名字里，在林远留下来问的那一句「昨晚睡得怎么样」里。

想 一 想

1. 你上一次看病，自己一共说了几句话？哪一句是你最想说、却没说出口的？
2. 在你干的那一行里，有没有一样东西，大家都知道它要紧，表格上却没有它的一栏？

◆

13

第 13 章

偷借之一：主诉、疼痛评分与量表

◆ 一、病历的第一行

一个周三的下午，林远在门诊。

进来一位四十出头的男人，穿着工装，手里攥着一顶安全帽。他在旁边一个工地上开塔吊，说这一个月，胸口老是闷，像压了一块东西，上楼梯的时候最明显，歇一会儿就好。

林远一边听，一边在电脑上打字。

他打下的第一行是：「活动后胸闷一月。」

七个字。男人说了两三分钟。他说到塔吊驾驶室要爬五十多米的梯子，说到他父亲五十岁就是心梗走的，说到他这一个月夜里老做梦从高处掉下来。这些，没有进这一行。

偏偏这一行，是整份病历的第一行。

后面的一切，查什么、怀疑什么、先排除什么，都是从这七个字出发的。活动后胸闷，提示可能是心绞痛，于是要做心电图、运动试验、冠脉 CT。要是男人说的是「一躺下就胸口烧」，第一行就会变成「卧位胸骨后烧灼感」，思路就会转向胃食管反流。

男人走后，林远对着那七个字看了一会儿。他突然意识到一件他做了二十年、从没想过的事：整套最讲客观的诊疗，起点是一个人自己说的一句话。

这一章，查西医的第一笔借条。

你也可以想一想自己的病历。翻开它，第一行写的是什么？也许是「咳嗽三天」，也许是「头痛一周」。那几个字，当时是你自己说出来的，经医生的手，变成了这一行。

你还记得你当时实际说的是什么吗？

◆ 二、主诉：一个人自己的话

病历书写的规矩里，主诉有几条要求，大意是：写患者就诊最主要的症状或体征，加上持续时间；要简短，一般不超过二十个字；要用患者的语言，不用诊断名词〔核：大意，据通行的病历书写规范〕。

请注意最后一条：用患者的语言。

写「胸闷一月」，不写「心绞痛一月」。写「腹痛三天」，不写「阑尾炎三天」。主诉，是病历里唯一一处规定要留住病人自己的话的地方。

为什么要这样规定？

因为诊断是医生的结论，主诉是病人的经历。一旦在第一行就写上诊断，后面所有的检查都会顺着这个诊断去找，找不到别的路。留住病人的话，就是留住一个还没被医生解释过的起点。

这个规矩，很聪明，也很诚实。它等于承认：身体里发生了什么，最先知道的，常常不是仪器，是这个人自己。

胸闷、心慌、头晕、乏力、恶心、疼，这些词，没有一个是仪器能直接测出来的。它们是一个人感到的。哪里闷，怎么闷，什么时候闷，闷到什么程度，只有他自己知道。

◆ 三、先说对在哪儿：问诊是西医的老本领

先说公道话。

西医并没有轻视病人的话。问诊，一向被看作临床基本功里的头一样。

有一句在医学院里流传很广的话，常被归在加拿大医生奥斯勒名下，大意是：听病人说，他在告诉你诊断〔待核：原话出处与措辞〕。

林远的老师当年教问诊，教得很细。疼，要问部位、性质、程度、持续多久、什么时候开始、什么情况下加重、什么情况下减轻、有没有放射到别的地方、伴随什么症状。一个「胸痛」，要问出七八层来。

这一套问法，让病人散乱的话，变成了可以分析的信息。一个是压榨样的胸骨后疼痛，活动时加重、休息缓解、向左肩放射；另一个是针刺样的、按着更疼、深呼吸更疼。前一个要往心脏去想，后一个多半是胸壁的事。

很多诊断，在做任何检查之前，靠问诊已经猜对了七八成。

所以，西医不是不听病人说话。它是用一套很精的格子，把病人的话收进来，再从格子里读出摆着的身体和走着的身体：病在哪里，怎么在走。

◆ 四、换一副眼镜：借来的第一行

这一章，换一副眼镜看这一行字。

第 12 章说过，西医的框架里，第三副身体（我的身体，三号位）不立：它没有自己的格子。

病历的第一行，偏偏是一个格子，专门留给病人自己的话。

这一行，是从第三副身体那里借来的。

请注意，这一借，是正大光明写进规范里的。病历书写的规矩，白纸黑字要求留下病人的话。框架没有给第三副身体立座位，却在自己的第一页，替它摆了一张小凳子。

胸闷，是谁的闷？是这个人的。闷在胸口哪一块、像压着还是像勒着、爬梯子的时候最重，这是这个人在自己身体上铺开的一张图。第 6 章说过，「我」是一个场，疼痛分布在哪里由谁定。主诉，就是这张图的第一笔。

分布，这是我的身体的看法。

西医拿到这一笔，立刻做一件事：把它翻译成摆着的身体和走着的身体的语言。「活动后胸闷」，翻成「心肌供血在需求增加时不足」，再翻成「某一支冠状动脉狭窄」。翻译完，原话就退场了，后面的病历里，再也不会出现那个塔吊司机说的「像压了一块东西」。

借来，用完，不记账。

这就是本书说的「偷借」：它的实践暗中离不开第三副身体，它的框架却不给这一位立座位。主诉这一格，是框架里一扇很小的门，门里进来的是我的身体，进来以后，立刻被换上了摆着的身体和走着的身体的衣服。

◆ 五、0 到 10：给疼一个数字

再看第二样：疼痛评分。

今天你去很多医院，护士会拿给你一把尺子，或者指着墙上一张图，问你：「如果 0 分是一点不疼，10 分是你能想象的最疼，你现在疼几分？」

这叫数字评分法。还有一种是一条十厘米的线，一头写「不痛」，一头写「最痛」，让你在线上画一个点，这叫视觉模拟评分。给孩子用的，是一排从笑到哭的小脸。

这些工具被广泛用起来，大约是二十世纪后半叶的事〔待核：具体推广年代〕。在那之前，疼不疼、多疼，只能靠病人用话说，医生用经验猜。

有了这把尺子，疼有了数字。七分，五分，三分。可以记在病历里，可以画成曲线，可以比较用药前后。镇痛的药够不够，就看分数降没降。

这是一个了不起的办法。它让一样最私人的东西，第一次能被交接、被追踪、被研究。

◆ 六、那个数字是谁给的

请停下来，问一个问题：那个七分，是谁给的？

不是仪器，不是医生，是病人自己。

全世界没有一台机器能测出一个人疼几分。疼痛评分，从头到尾，是一个人对自己的疼的判断。它看起来是一个数，骨子里是一句话：「我觉得我现在疼成这样。」

林远的科里，有一位护士长做了二十多年，她说过一件事。同样是心脏支架术后穿刺点的疼，有的人说两分，有的人说八分。说八分的，不一定伤口更大；说两分的，也不一定更能忍。有一位老教师，疼得满头汗，问她几分，她说「三分吧，不麻烦你们了」；有一个年轻小伙子，按一下就说九分，可他一边说一边在打游戏。

两位病人的伤口差不多，两个数字差了好几倍。

这不是说病人在撒谎。疼本来就是这样：它落在一个人身上，要经过这个人怎样感、怎样怕、怎样想、怎样说。它分布在他的整个场里。同样一个刺激，落进不同的场，长出来的疼不一样。

疼痛评分把这个场压成了一个点，一个从 0 到 10 的点。压得很有用。只是压完以后，很容易忘了它是从哪里来的。

西医自己，对这一点并不糊涂。

国际疼痛研究学会给疼痛下过一个定义，2020 年还修订过一次。大意是：疼痛是一种不愉快的感觉和情绪体验，它和实际的或潜在的组织损伤有关，或者像是和这样的损伤有关〔核：大意〕。定义的说明里还特别提到：疼痛总是个人的体验，会受生理、心理和社会因素不同程度的影响；一个人说他疼，应当受到尊重〔核：大意〕。

请看这个定义里的两个词：情绪，体验。

一门学问，在给自己最常碰到的一样东西下定义的时候，不得不写上「体验」二字。体验是谁的？是一个人的。疼痛的定义里，第三副身体是写明了的。

可是到了病房里，这个定义落下来，常常只剩下一个分数。

林远有一个同学，后来去做了疼痛科的医生。有一次同学聚会，他说了一句话，林远一直记得：「我们科最难的，不是止疼，是让病人相信我们相信他疼。」

尤其是那些片子上什么也找不到的疼：腰疼了几年，核磁做了三回，椎间盘只是轻度膨出；全身到处疼，验血验不出任何问题。这样的病人，常常在好几个科室之间转来转去，每一处都告诉他「没什么大问题」。他最后坐到疼痛科的诊室里，第一句话往往是：「医生，我真的不是装的。」

一个人要先证明自己的疼是真的，才能开始被治疗。这件事本身，说明第三副身体在这套看法里，站得有多偏。

疼还有一个特别的地方：它是分布的。

医生问「哪里疼」，病人会用手去指。有的人用一根手指点着一个地方，说「这里」；有的人用整只手掌在胸前画一个圈，说「这一片」；有的人从后背一路划到胳膊，说「顺着往下走」。心内科的医生很在意这个手势：一根手指点着的，多半不是心绞痛；整只手掌捂着胸口的，要当心〔核：大意，临床常识〕。

你看，这个手势，是病人在自己身上画一张图。疼从哪里起，铺到哪里，边界在哪里，哪里最重。这张图，只有他自己画得出来。

医生读这张图，读得很熟。读完，就翻译成摆着的身体的位置：心脏，胸壁，食管，肺。那张手画的图，留在了诊室的空气里。

◆ 七、量表：把「我」做成一张表

疼痛评分只是一个开头。今天的西医里，量表多得数不过来。

生活质量量表，问你这一个月能不能爬楼、能不能提重物、有没有因为身体不好少干了活、有没有觉得累、有没有觉得心情低落。焦虑量表、抑郁量表，问你最近两周有没有心神不宁、有没有对什么都提不起兴趣、睡得怎样。心衰病人有专门的量表，问你的病对你的日子影响多大。

每一个问题后面，有四个或五个格子：完全没有、有几天、一半以上的天数、几乎每天。勾一个，计分，加总。

一个人的日子，被做成了一张表；这张表，又被做成了一个总分。

量表的好处很实在。一种新药上市前，要证明它不光能降指标，还能让病人过得更好；拿什么证明？就拿量表。今天很多大型临床试验，把生活质量当成重要的结局之一来测〔核：大意〕。

请看这件事的分量：西医在评价自己干得好不好的时候，要回头去问病人「你觉得怎样」。

这就是借。第三副身体在框架里没有座位，可西医要给自己打分的时候，离不开它。

林远所在的心衰门诊，几年前也开始让病人在复诊时填一张简短的问卷：这一个月，你因为心脏的问题，有几天没法出门？走路、做家务、睡觉，受影响有多大？你觉得自己的病控制得怎样？

刚开始，医生们嫌麻烦。门诊忙，一张问卷要多花几分钟。

用了一年，有一件事让林远改了主意。有一位病人，射血分数、心率、血压，每一项都比半年前好，可他的问卷分数一路往下掉。林远多问了几句，才知道他的老伴半年前走了，他一个人住，常常一整天不说一句话，药也是想起来才吃。

指标在变好，人在变坏。要不是那张问卷，这件事要等到他下一次住院才会被发现。

一张问卷，替那个不爱说话的老人，把第三副身体的一角，递到了医生的桌上。

◆ 八、正常值：从人群里画出来的一条线

第三样借条，藏得更深：正常值。

苏晴的体检单上，每一项后面都有一个参考范围。空腹血糖 3.9—6.1，总胆固醇低于 5.2，血压低于 140/90〔待核：各指标的参考范围因实验室和指南版本不同而有差别，此处只作举例〕。

这些数字是从哪里来的？

大多数是从人群里来的。找一大批被认为健康的人，测，排，看他们的数值落在哪里，取中间的绝大部分，比如百分之九十五，画两条线。线里叫正常，线外叫异常〔核：大意，参考区间的通行做法〕。

还有一些，是从结局里来的。比如血压，研究了几十万人许多年，发现血压在某个数以上，心梗和中风的风险明显升高，于是把线画在那里。这条线这些年还被往下挪过。

不管哪一种，正常值都不是写在某一个人身上的。它是一群人的分布。

分布，这是第三副身体的看法。

摆着的身体问「有什么」，它可以告诉你：你的血糖是 6.5。可是 6.5 算多还是算少，它自己答不了，它要去问一群人：你们大多数是多少？这一问，就从一个人的身体，走到了一个场里。你的数字有没有意义，要看它落在这个场的什么位置。

所以本书说：正常值，是西医从第三副身体那里借来的一把尺子。尺子量的是一个人，刻度却是一群人画的。

◆ 九、那条线是会挪的

林奶奶七十三岁，每天早上练完八段锦，坐下来量一次血压，记在一个小本子上。

那个本子用了好几年，封皮都磨毛了。她的收缩压，多数时候在一百四十出头。她自己不当回事，说「我这个岁数，这样正常」。

林远每次回家，翻一翻那个本子，心里就有点不踏实。他会说：「妈，还是偏高。」

林奶奶说：「你们的线，这些年挪过好几回了。我年轻时候，一百六都不算高。」

这句话，说得不全对，也不全错。高血压的诊断标准，这几十年确实调整过不止一次；不同国家的指南，画线的地方也不完全一样；给老年人定的目标，各家看法还在变〔待核：各版指南的具体数值与年份〕。

林远没跟母亲争。他知道每一次挪线，背后都有大量的研究；他也知道，线是从人群里画出来的，画在哪里，要权衡好处和代价，要看研究的是哪一群人。

线是一群人的线。坐在客厅里量血压的，是一个人。

这个人七十三岁，每天早上练八段锦，觉得自己精神很好。她不想多吃一种药，怕夜里起来头晕摔跤。她在乎的，是还能去公园和老姐妹们一起练拳，还能给孙子林小舟包一顿饺子。

一个数字落在这样一个人身上，它是高是低、要不要管、管到哪里，最后都要放回她的日子里去问。这一问，正常值自己答不了。

那天，林远没有再说「偏高」。他说：「妈，下回去社区医院，把这个本子带上，让医生一起看看。」

◆ 十、健康：值得追求的那个样子

最后一样借条，藏得最深，几乎看不见：「健康」这个词本身。

西医有一个大家默认的目标：把人往健康那边推。血压降到线下，血糖降到线下，肿瘤切掉，感染控制住。

那么，健康是什么？

世界卫生组织在它的组织法里，有一个流传很广的定义。大意是：健康不只是没有疾病或虚弱，而是身体、精神和社会适应上的完满状态〔核：大意〕。

这个定义常被批评太理想了，谁也做不到「完满」。不过请注意它做了一件事：它把健康说成了一种值得追求的状态。

值得追求，就是在吸引人。

你一定见过这种吸引。体检中心的宣传册上，一个笑容灿烂的中年人在海边跑步；药品广告里，一位老人抱着孙子转圈。没有一张图上画着一个血压正常、坐在沙发上发呆的人。

健康在这些画面里，从来不只是指标合格，是一种让人想过上的日子。

第 6 章说过，美的作用是吸引。一样东西让人想靠近、想成为、想守住，它就在吸引。健康在西医里，正是这样一个东西：所有的指标、所有的治疗，都朝着它去。它不是摆在那里的一个事实，它是一个被向往的样子。

本书把它叫作美，不是说健康漂亮，是说它是那个吸引着整套医学往前走的方向。

西医立的是真和善，可它整套努力朝着的那个方向，是从第三副身体借来的美。

医生可以测出你的血压是多少，可以把它推到线下；可是「为什么要把它推到线下」，最后的答案不在血压里，在一个人想过上的那种日子里：能抱孙子，能回老家爬坡，能睡一个整觉。

◆ 十一、四笔借条放在一起

把这一章的四样东西排一排。

主诉：病历的第一行，借的是一个人自己的话，分布在他身体上的那张感觉的图。

疼痛评分与量表：借的是一个人对自己的判断，把他的场压成一个分数。

正常值：借的是一群人的分布，用一个场给一个点定位。

健康：借的是一个值得追求的样子，一个吸引着整套医学往前走的方向。

四样，全是我的身体那一位的东西：分布·场·美。

请注意，这四样都不是西医边上的小零碎。主诉在病历的第一行，疼痛评分在每一张护理单上，正常值印在每一张检验单上，健康是整个行当的目标。这一位不是被丢在了门外的一个闲人，它在每一道门口都站着，只是每一回，都被叫作别的名字。

这就是第 7 章那条推理在西医身上的样子：只立两位，必然要把第三位偷偷借回来。

◆ 十二、今天与机器：会问诊的软件

今天，有的医院在挂号时让你先跟一个软件聊几句。它问你哪里不舒服、多久了、有没有发烧，你一条条回答，它帮你生成一段规整的主诉和现病史，交给医生。

这件事很省时间，也常常问得比匆忙的医生更全。

只是它问的方式，就是把你的话一条条放进格子。你说「像压了一块东西」，它记成「压榨样」；你说「我爸就是这么走的」，它可能记成「家族史阳性」，也可能根本没地方放。

它越来越会翻译，翻得越来越快。翻译以前的那句原话，越来越没有机会被人听见。

◆ 十三、放回日子里

回到那个塔吊司机。

一周后，他来拿运动试验和冠脉 CT 的结果。都正常，血管没有明显狭窄。林远告诉他，心脏没问题。

他松了一口气，又有点犹豫：「那我胸口闷，是怎么回事？」

林远这次没有马上说「回去观察」。他把病历调出来，看着那行「活动后胸闷一月」，想了想，问：「你上回说，你父亲五十岁走的。你今年多大？」

「四十八。」

林远点点头。他又问：「那个从高处掉下来的梦，是什么时候开始做的？」

男人愣了一下，说：「就是我爸忌日那几天开始的。」

那一刻，林远觉得，病历的第一行，应该能再写长一点。

他没有改那七个字，规范就是规范。他在现病史的最后，加了一句：「患者父亲五十岁死于心肌梗死，患者近一月多梦，梦中常有坠落感，起于父亲忌日前后。」

这句话，下一个看这份病历的医生，也许会跳过去，也许会停一下。

一个小办法，你明天就可以试：下一次去看病，等医生问完了，你再补一句：「还有一件事，我觉得可能有关系。」然后说出那件你本来以为不该在诊室

里说的事。不用说很长，一句就够。医生会决定它有没有用；可要是你不说，它连被决定的机会都没有。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

病历的第一行、疼痛的那个分数、单子上的正常范围、健康这个目标，都是从「我」那里借来的，只是换了名字。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？西医立摆着的身体和走着的身体，用它们去翻译病人的话；我的身体，在框架里没有自己的格子。

它在哪里偷偷把丢下的那一位借了回来？主诉借来了一个人的话，疼痛评分和量表借来了一个人对自己的判断，正常值借来了人群的分布，健康借来了一个值得追求的样子。

想 一 想

1. 如果护士问你现在疼几分，你会怎么打分？你打分的时候，心里想的是疼本身，还是别的什么？
2. 对你来说，「健康」是什么样子？它是一组指标，还是一种你想过上的日子？

◆

14

第 14 章

偷借之二：双盲与安慰剂

◆ 一、一模一样的两盒药

林远的科里，那年参加了一项多中心的临床试验，试一种新的降脂药。

药房送来的药盒子，看上去一模一样。白色的盒子，同样的字体，同样的编号格式，里面是同样大小、同样颜色的胶囊。有一半装的是新药，有一半装的是没有药效的填充物。哪一盒是哪一种，林远不知道，护士不知道，病人也不知道。只有远在另一座城市的统计中心，锁着一张对照表。

入组的病人里，有一位姓聂的大姐，五十八岁，退休前是纺织厂的质检员。她每次来随访，都要问林远一句：「林医生，你说我吃的是真药还是假药？」

林远每次都笑着说：「我真不知道。这就是试验的规矩。」

聂大姐说：「那我觉得是真的。吃了以后，我腿上那个抽筋都好多了。」

一年以后，试验结束，揭盲。聂大姐吃的，是没有药效的那一种。

林远拿着那张揭盲单，愣了很久。这一章，讲的就是这张单子。

◆ 二、最硬的一套办法

先说清楚，双盲随机对照试验，是西医手里最硬的一把尺子。

它有三样要件。

第一样，对照。不能光看吃了药的人好没好，要和不吃这种药的人比。人会自己好起来，病会自己起落，没有对照，就分不清是药的功劳还是日子的功劳。

第二样，随机。谁进新药组，谁进对照组，不由医生挑，由抽签一样的办法定。医生一挑，就会不自觉地把看起来更有希望的人放进新药组，结果就偏了。

第三样，设盲。病人不知道自己吃的是哪一种，看病的医生也不知道。这叫双盲。

这三样合在一起，一种药的效果，就被尽可能地和其他东西分开了。剩下的那一点差别，才算是药自己的。

这套办法的祖先，可以追到 1747 年。英国海军的军医林德，在一艘船上把十二个得了坏血病的水手分成六组，给不同的东西吃，吃柑橘和柠檬的那一组好得最快〔核：大意〕。他把这件事写进书里，出版于 1753 年〔待核〕。真正意义上的随机对照试验，常被追到二十世纪四十年代英国的一项链霉素治疗肺结核的试验〔待核：年份通常记为 1948 年〕。

今天，一种新药能不能上市，主要看它能不能在这样的试验里，赢过对照。

为了让这把尺子更可靠，医学界后来又加了好几道规矩。试验开始之前，要先在公开的登记平台上写明：要测什么，怎样算有效，准备纳入多少人〔据研究文献〕。这样，做完以后不能挑对自己有利的结果来报告。很多期刊要求，没有事先登记的试验，结果不予发表。

再往上一层，是把同一个问题上的许多项试验汇总起来，一起算账，叫系统综述和荟萃分析。一项试验可能碰巧，十几项、几十项加在一起，碰巧的成分就小多了。

林远的科里，每次修订诊疗方案，都要翻这些汇总的结果。哪一种药能降低死亡，降低多少；哪一种药只是让指标好看，对活多久没有帮助。这些结论，大多是一层一层的尺子量出来的。

这样一套办法，在人类认识自己身体的历史上，是前所未有的认真。

◆ 三、先说对在哪儿：一把不讨好任何人的尺子

这一章要拆的，就是这把尺子里藏着的东西。拆之前，先把它的好处说足。

它不讨好任何人。不讨好药厂：花了十年、投了巨资的新药，揭盲一看，和对照组没有差别，就是没有差别。不讨好名医：一位权威一辈子相信的疗法，大规模试验一做，可能毫无用处，甚至有害。不讨好病人：一个人觉得自己好了，不算；要一大群人加起来，比出差别，才算。

医学史上，很多流行了几十年的做法，是被这把尺子推翻的。有的手术做了很多年，后来和假手术一比，效果差不多〔据研究文献〕；有的药被认为能保护心脏，试验做下来，反而增加了风险〔据研究文献〕。

推翻它们的，不是某一个人的意见，是一套谁都能检查的办法。

这就是第 8 章说的可检验、可推翻，走到了它最成熟的样子。西医敢说「我们可能错了」，而且有一套办法去找出自己错在哪里。这是它最了不起的地方，本书愿意一说再说。

◆ 四、为什么要设盲

现在，问一个看起来很简单的问题：为什么要设盲？

如果身体只是一台机器，药只是一个零件或一股推力，那病人知不知道自己吃的是什么，根本无所谓。一颗螺丝拧进去，不会因为机器「知道」它是螺丝就拧得更紧。

可试验偏偏要设盲，而且设得很小心：胶囊要做得一模一样，味道要一样，连包装上的批号都要编得看不出规律。

只有一个理由：知道不知道，会改变结果。

这件事，人们很早就碰到了。1784 年的巴黎，一位叫梅斯梅尔的医生名噪一时，他说宇宙间有一种「动物磁流」，他能用手和磁铁调动它来治病。很多人在他的治疗里抽搐、哭喊，然后说自己好了。法国国王为此组织了一个委员会去调查，美国驻法公使富兰克林是成员之一〔核：大意，据研究文献〕。

委员们做了一件很聪明的事：把受试者的眼睛蒙起来。告诉她正在被「磁化」，其实没有，她照样发作；真的「磁化」了，却不告诉她，她什么反应也没有〔核：大意〕。

委员会的结论是：那股「磁流」并不存在，起作用的是想象〔核：大意〕。

这是常被提到的最早的「设盲」之一。请注意它的结论下得多么干脆：既然是想象，就不是真的。想象被判为一样要排除的东西。可那些抽搐和那些「好了」，是真的发生在一个个身体上的。两百多年后，这一笔账，还挂在临床试验的对照组里。

病人知道自己吃的是新药，可能就觉得好多了，症状评分会下降，有时连一些指标也会跟着动。医生知道哪个病人吃的是新药，可能问话的语气不同，检查时的手法不同，记录时的判断不同。

这些「知道」，都落在哪里？

落在第三副身体上。病人的期待、相信、盼头，医生的期待和偏向，全是「谁」那一面的东西。

所以，本书要说一句：

设盲，是西医对第三副身体最正式、最隆重的一次承认，只是它承认的姿态，是把它关起来。

设盲不光蒙住病人，也要蒙住医生。这一点，林远是亲身尝过的。

那一年，林远私下做过一件事，没跟任何人说。

每个病人随访完，他在自己的本子上记一笔：我猜他吃的是新药，还是安慰剂。依据是他看到的样子：谁的血脂降得多，谁说自己精神好了，谁抱怨肌肉酸。他做了十几年心内科，对这类药的样子很熟。

揭盲以后，他把本子拿出来一对。

二十几个病人，他猜对了一半多一点。跟抛硬币差不太多。

更让他不舒服的是另一件事。回头去翻那一年的随访记录，他发现，凡是他猜「吃的是新药」的病人，他在记录里写下的好转，比猜「吃安慰剂」的病人多，字也多。同样一句「最近还行」，在一个人的病历里被记成「症状改善」，在另一个人的病历里被记成「无特殊」。

他没有作假。他只是在看的时候，已经带着一个盼头。

这就是为什么要双盲，不光蒙住病人，还要蒙住医生。医生也是一个「谁」，他的期待，也会悄悄流进他的眼睛、他的问话、他写下的每一个字。

林远后来跟苏晴说起这件事，苏晴笑他：「原来你们医生也有心。」

他说：「有，而且试验比我们自己更早知道这一点。」

◆ 五、安慰剂：一颗什么都没有的药

对照组吃的那颗什么都没有的药，有一个名字：安慰剂。

它的英文词源，常被追到拉丁文里「我将使人喜悦」的意思〔核：大意〕。早年的医生给一些找不到病因、又一直来看病的人开一点无害的东西，让他们安心。那时候它带一点哄人的意思。

到了二十世纪中叶，安慰剂被请进了临床试验，成了对照组的标准配置。

请注意它在试验里的位置：它是用来减掉的。新药组好了多少，减去安慰剂组好了多少，剩下的才算药效。

问题是，安慰剂组往往也会好。

二十世纪五十年代，美国麻醉医生毕彻写过一篇很有名的文章，汇总了当时的一些研究。他说大约三分之一的病人在安慰剂上有明显的改善〔核：大意〕〔待核：篇名与年份〕。这个数字后来被批评过：有些改善是病自己好了，有些是统计上的回归，不全是安慰剂的功劳。

即便把这些都扣掉，在疼痛、恶心、焦虑、失眠、一些功能性的不适上，安慰剂的效果依然被一再观察到〔据研究文献〕。

聂大姐腿上的抽筋，大概就是这样好起来的。

你自己大概也有过类似的经验。小时候摔了一跤，膝盖破了皮，妈妈吹一吹，说「不疼了，不疼了」，好像真的就没那么疼了。头疼的时候吃下一片止痛药，药还没来得及起作用，人已经先松了一口气。

药还在胃里，你的身体已经在回应「我吃了药」这件事。

这里要说清楚一件事：安慰剂在试验里是一样必需的工具，在诊室里却不能拿来瞒病人。医生给病人开一颗明知没有药效的药，又不告诉他，这在今天的医学伦理里是有很大争议的〔据研究文献〕。本书讲安慰剂，是看它暴露了什么，不是劝谁去用它。

◆ 六、那颗药里，有什么

一颗什么药物成分都没有的胶囊，怎么会让人好起来？

研究者们给过不少解释。有的研究发现，安慰剂止痛时，大脑里会释放身体自己的镇痛物质；用药物把这些物质的作用挡住，安慰剂的止痛效果就减弱了

〔核：大意，据研究文献〕。有的研究发现，同样是假药，打针比吃片剂效果好；两片比一片好，贵的比便宜的好，医生态度温和、说明详细的比冷淡匆忙的好〔核：大意，据研究文献〕。

你看这一串发现。

药是空的，变化却是真的。让变化发生的，是这个人对这颗药的理解：它是什么，它值多少，谁给的我，那个人怎么跟我说的，我盼着它做什么。

这些东西，没有一样在胶囊里。它们在吃药的那个人身上，在他和医生之间，在他过的日子里。

用三副身体的话说：安慰剂里没有摆着的身体能找到的任何东西，可它确确实实推动了走着的身体：疼减轻了，心跳慢下来了，夜里睡着了。推动它的那一股力，是从第三副身体来的。

分布·场·美。一个人怎样把这颗药放进自己的场里，它对他有多大的吸引，决定了它能推动多少。

连手术也能「假」。

二十一世纪初，美国有一项常被提起的研究，对象是膝关节骨关节炎的病人。一组做关节镜下的清理手术，一组只在膝盖上切几个小口子，什么也不做，再缝上。病人都被麻醉了，不知道自己在哪一组。两年里，两组人报告的疼痛和活动能力，差别不大〔核：大意〕〔待核：研究者与年份据研究文献〕。

请想一想那个场面。一个人被推进手术室，换上手术衣，打了麻药，醒来时膝盖上贴着纱布，疼了几天，拆了线。他经历的每一件事，都和真手术一模一样，除了刀没有伸进关节里。

他好了一些。

让他好起来的，是一整套经历：决定去做手术的那一刻，进手术室前的紧张，醒来时的轻松，家人在床边说的一句「做完就好了」，拆线以后试着下楼梯的第一步。这一整套经历，全落在第三副身体上。它推动了走着的身体：走路更稳了，夜里疼醒得少了。关节里那块磨损了的软骨，一点没变。

这件事并不说明手术都没用，很多手术的效果是安慰剂解释不了的。它说明的是：连最「硬」的干预里，也夹着一份从「谁」那里来的力。

◆ 七、反过来：反安慰剂

还有反过来的。

一颗同样什么都没有的药，如果病人被告知它可能会有副作用，头晕、恶心、乏力，有相当一部分人真的会出现这些症状。这叫反安慰剂效应〔核：大意〕。

在一些试验里，安慰剂组的病人因为「副作用」退出试验的比例，并不低〔据研究文献〕。他们吃的东西里什么都没有，难受却是真的。

林远在那项降脂药试验里也碰到过。一位病人入组两周就要退出，说吃了以后浑身肌肉酸痛，晚上睡不着。降脂药确实有引起肌肉症状的可能，知情同意书上写着。揭盲以后，这位病人吃的也是安慰剂。

后来有研究者专门做过这样的比较：让同一批人轮换着吃真的降脂药、安慰剂和什么都不吃。结果发现，很多人报告的肌肉不适，在吃安慰剂的时候和吃真药的时候差不多一样多〔核：大意，据研究文献〕。

知情同意书上那一行字，它本身就在起作用。

说到这里，要特别说一句：本书讲安慰剂和反安慰剂，不是在说病人的难受是「心理作用」、是假的、可以不当回事。恰恰相反。难受是真的，好转也是真的；它们只是从一个西医框架里没有座位的地方来的。

吃药以后觉得哪里不对劲，请把感觉如实告诉开药的医生，由医生来判断。

◆ 八、换一副眼镜：最硬的方法里藏着的那一位

这一章，换一副眼镜，把双盲试验从头看一遍。

摆着的身体在场：药物的分子结构，剂量，血药浓度，化验指标。

走着的身体在场：用药前后的变化，指标随时间的曲线，疗效和副作用的发生率。

第三副身体呢?

它在框架里没有座位。可是整套设计，处处是为它预备的。随机，是为了防医生的偏向；设盲，是为了防病人和医生的期待；安慰剂对照，是为了把「相信」这件事单独算出来，再减掉。

你看，西医为了把第三副身体挡在门外，修了一道又一道门。门修得越严，越说明门外站着的那一位，力气不小。

如果第三副身体真的不起作用，这些门一道都不用修。

打个比方。一场考试要防作弊，就得把考生的座位隔开，收走手机，请监考老师来回走。防得越严，越说明大家都知道：人是会互相看的。没有人会说，既然要防，说明考生之间根本没有关系。

双盲也是这样。

这就是偷借：主流框架不立这一位，最硬的实践却处处离不开它，而且要专门为它设计一整套装置。只是这一回，借的方式很特别：不是请它进来帮忙，是先承认它会帮忙、会捣乱，再想办法把它的那一份从账上减掉。

◆ 九、知道是假的，也有用

还有一类研究，把这件事推到了更奇怪的地方。

2010 年前后，美国哈佛的卡普恰克等人做过一项试验：给一群肠易激综合征的病人一瓶胶囊，瓶子上明明白白写着「安慰剂」，医生当面告诉他们，这里面没有任何药物成分，只是已有研究发现，安慰剂对不少人有帮助〔核：大意〕〔待核：研究者与年份据研究文献〕。

几周以后，这一组病人的症状改善，比什么都不吃的那一组明显〔核：大意〕。

后来，类似的「开放标签安慰剂」研究，在慢性腰痛、疲乏等情形里也做过一些，结果有好有坏，还在争论〔据研究文献〕。

本书不在这里评价它能不能用，第 35 章会讲。这里只看它暴露了什么。

设盲的整个前提是：病人一旦知道是假的，效果就会消失。可这些研究说，有时候，知道了也不全消失。

那么，起作用的就不只是「被骗」。是一个人被认真对待了，是一个医生当面跟他解释了，是他每天两次拿起一个瓶子、为自己做一件事。这些都是第三副身体里的事，它们比「相信」还要宽。

门外那一位，不只是一个会被骗的人。它是一个会为自己做事的人。

林远读到这项研究时，想起的是聂大姐的泡脚。她要是一开始就知道自己吃的是安慰剂，会不会也泡？他想，大概会。她泡脚，不是因为药，是因为她觉得自己被一件正经事郑重地托付了。

◆ 十、减掉的那一份去了哪里

还有一个问题，很少有人问：被减掉的那一份，去了哪里？

试验的报告里，安慰剂组好了多少，是一个数字，用来做减法。减完，这个数字就退场了。没有人追着问：这一群人吃了什么都没有的东西，为什么好了？他们好起来的那一份，能不能用？

那一份，在西医的账本上，是一个噪音，一个要被扣除的误差。

可是对聂大姐来说，那一份就是她腿上不再抽筋的那一年。

这件事很耐人寻味。一种新药，如果比安慰剂多好了百分之十，它就是好药，可以上市；安慰剂自己那一份，也许有百分之二十、三十，它却不算疗效，只算背景。

背景这个词，本书一直很小心。土不是背景，土在推。

安慰剂组好起来的那一部分，就是第三副身体在推。西医看见了它的力量，量出了它的大小，然后把它归进了误差。

这一章只说到这里：它暴露了什么。至于这一份能不能被正式地、诚实地用起来，第 35 章再讲。

◆ 十一、今天与机器：数字疗法与一块屏幕

今天，有一类新东西，叫数字疗法。它用手机上的一个程序，帮人改善失眠、焦虑、慢性疼痛，有的还经过了随机对照试验〔待核：具体产品与审批情况〕。

试验怎样设对照，就成了一个难题。给对照组一个什么样的「假程序」？做得太简陋，人一眼看出是假的，盲就破了；做得太像，它本身可能也有效果。

这个难题，说明的还是同一件事：一个人怎样看待手里这块屏幕，期待它做什么，每天打开它的时候心里是什么滋味，这些都会推动结果。机器帮不了你把这一位清除干净，它只会让这一位换一种样子出场。

◆ 十二、放回日子里

揭盲那天下午，林远给聂大姐打了电话，告诉她试验结束了，她吃的是安慰剂。

电话那头安静了一会儿。

然后她笑了：「那我这一年，腿不抽筋，是怎么回事？」

林远说：「我也说不好。可能是你这一年每个月来随访，按时吃饭，晚上睡前还泡脚，人比以前踏实了。」

聂大姐说：「对，我泡脚是跟着试验开始的。我想，既然吃上了新药，我自己也得配合一下。」

他想起试验方案里那几十页的规定：怎样随机，怎样设盲，怎样记录不良事件，怎样处理脱落。每一条都写得严严实实。没有一条写着：病人在家里自己加了什么。

林远放下电话，想了很久。聂大姐把自己放进了这项试验。她觉得自己被一群医生认真照看着，觉得自己在为一件重要的事出力；她给自己加上了泡脚，她每个月有一天要穿戴整齐来医院。这一切，安慰剂对照组的那一栏里，只写着一个数字。

一个小办法，你今晚就可以试：如果你在吃一种长期的药，今晚吃药的时候，停一秒，问自己一句，「我盼着它为我做什么？」把答案说出来，或者写下来。这不是要你改变用药，是让你看见：吃药这件事，除了药，还有一个你。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

为了把相信从疗效里减掉，西医修了一道又一道门；门修得越严，越说明门外那一位力气不小。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？ 双盲试验立的是摆着的身体（药与指标）和走着的身体（用药前后的变化）；我的身体被当成要排除的偏差。

它在哪里偷偷把丢下的那一位借了回来？ 在设盲里，在安慰剂对照里，在知情同意书引出的反安慰剂效应里：整套最硬的方法，是为这一位量身定做的。

想 一 想

1. 你有没有过这样的经历：一样东西其实没什么用，你却因为相信它，真的觉得好了一些？
2. 你读药品说明书上的副作用时，是什么感觉？读完以后，身体有没有跟着起了变化？

◆

15

第 15 章

内部的补位：恩格尔、梅洛-庞蒂与心身医学

◆ 一、走廊尽头的那间屋子

林远的医院，住院大楼十二层，走廊尽头有一间屋子，门上挂着一块牌子：心身医学科。

林远在这家医院干了二十年，进过那间屋子不到五次。

那间屋子不大。一张桌子，两把椅子，一张沙发，窗台上摆着一盆绿萝。没有监护仪，没有导管，没有一台价格上百万的机器。科里的主任姓阎，女的，五十出头，说话不快，听人说话的时候会把身子往前倾一点。

苏晴第一次去，是林远托人挂的号。

去之前，林远犹豫了好几天。他说不清自己在犹豫什么。也许是因为，在心内科医生的眼里，那间屋子总有一点「看不出毛病才去的地方」的意思；也许是因为，让自己的妻子去那里，好像就承认了她的胃疼「是心理问题」。

苏晴倒是很平静。她说：「三间屋子我都去过了，再多一间也没什么。」

那天，阎主任跟她聊了将近一个小时。问她的胃什么时候疼、疼起来像什么，也问她这两年公司换了老板以后，她几点下班，家里的晚饭是谁做、几个人吃。

出来的时候，苏晴说：「她问的东西，比我之前看的所有医生加起来都多。」

这一章，讲走廊尽头的那间屋子：它从哪里来，它做了什么，它为什么一直在走廊尽头。

◆ 二、恩格尔：再加两个词

1977 年，美国精神科医生乔治·恩格尔在《科学》杂志上发表了一篇文章。文章的大意是：当时主导医学的「生物医学模型」，把疾病完全归结为身体里可测量的生物学偏差；它没有给病人的心理、社会和行为维度留出位置；医学需要一个新的模型，他称之为「生物—心理—社会模型」〔核：大意〕。

这个名字后来流传很广，几乎每一本医学教科书的前几页都会提到。

恩格尔自己的出身，很有意思。他早年研究的是很硬的东西，生理学和内科；后来在罗切斯特大学，长期和内科、精神科一起工作，看到大量病人的身体症状和他们的生活处境缠在一起，分不开〔据研究文献〕。

他举过的例子，大意是这样的：两个人得了同一种病，化验结果差不多，一个很快回到了正常的生活，一个却一蹶不振；又或者，化验结果已经恢复了，病人却还是觉得自己病着。生物医学模型解释不了这些差别，因为它只看化验单〔核：大意〕。

他要做的事，用本书的话说，就是在病历的格子里正式加上两栏。一栏写这个人心里在想什么、怕什么，一栏写他在什么样的家庭、工作和社会里过日子。

◆ 三、梅洛-庞蒂：我不是有一个身体

差不多同一个时代，在法国，一位哲学家从另一头走过来。

莫里斯·梅洛-庞蒂在 1945 年出版了《知觉现象学》。他的大意是：人不是「有」一个身体，像有一件工具那样；人「是」他的身体，人是通过身体活在世界里的〔核：大意〕。

他喜欢用一些很日常的例子。

你拿着一根拐杖走路，走久了，拐杖的尖端碰到地面，你感到的是地面，不是手心里的拐杖柄。拐杖成了你身体的一部分〔核：大意〕。一位打字员，不用看键盘，手指就知道字母在哪里；那个「知道」，不在脑子里的一张图上，在手指里。

他还谈过幻肢，就是第 9 章笛卡尔碰到又放下的那个例子。梅洛-庞蒂的读法，大意是：失去一条腿的人，还感到那条腿，是因为他和世界打交道的那套身体的习惯，还在向那个方向伸出去；他的身体还在「准备」用那条腿去走路〔核：大意〕。

梅洛-庞蒂的书，林远是在一次院里的人文讲座上第一次听人讲到的。他听完，记住的只有拐杖那个例子。

那天回家的路上，他想起的是自己的听诊器。

刚当住院医生那年，听诊器挂在脖子上，沉，凉，老是滑下来。听心音的时候，他得全神贯注地想：这是第一心音，这是第二心音，中间有没有杂音。耳朵里塞着两个橡胶头，他感到的是那两个橡胶头。

十几年以后，听诊器在他手里，像手指的延长。胸件一放上去，他感到的不是金属，是病人胸腔里那几片瓣膜在关门，第 8 章温老师说的那几片。他的耳朵，好像直接贴在了那颗心上。

那根拐杖，那副听诊器，都长进了用它的人身上。一样东西是不是「我的」，不看它是什么做的，看它有没有被一个人用熟、用进自己和世界打交道的那张网里。

邵师傅锁骨下面那个小盒子，到了出院一年以后，大概也会这样。也可能不会。这取决于他和它之间，长出一种什么样的关系。

这就把笛卡尔切开的那一刀，又缝了回去。身体不是「我」使用的一台机器，身体就是「我」在世界里的样子。

请注意，这正是三副身体里第三副的样子：我的身体。随身一问是：它是谁的？梅洛-庞蒂的回答是：它就是我，我就是它。

◆ 四、心身医学：从溃疡说起

还有一条更早、更贴近病房的路，就是心身医学。

二十世纪上半叶，有一批医生和精神分析家注意到，一些病，似乎特别容易出现在某一类处境里的人身上：胃溃疡、哮喘、高血压、一些皮肤病。他们试着在病人的情绪、性格和冲突里找原因〔据研究文献〕。

这条路后来走得很曲折。

有些说法被推翻了。最出名的就是胃溃疡：很长时间里，它被看作压力和性格的产物；后来澳大利亚的马歇尔和沃伦发现了幽门螺杆菌，证明大多数溃疡和这种细菌有关，用抗生素就能治好。他们在 2005 年得了诺贝尔生理学或医学奖〔核〕。马歇尔为了证明这一点，还亲自喝下了含有这种细菌的培养液〔据研究文献〕。

这件事，常被讲成摆着的身体的大胜利：凶手找到了，压力说被推翻了。

它确实是一场胜利。可故事还有后半段：带着幽门螺杆菌的人很多，得溃疡的只是其中一部分〔据研究文献〕。第 10 章说过，凶手到场了，案子不一定发生。

心身医学没有因为溃疡被推翻而消失。它换了一种更谨慎的说法：不是「情绪造成了病」，是身体的病和一个人的心、他的日子，互相牵连，互相影响。今

天在很多国家，它是一门正式的专科，在中国的一些大医院里，也有了自己的科室〔核：大意〕。

就在走廊尽头。

还有一位，值得在这里提一句。英国有一位精神分析家迈克尔·巴林特，二十世纪五十年代起和一群全科医生一起开讨论会，每周坐下来谈自己碰到的难缠病人〔据研究文献〕。他后来把这些写成一本书，书里有一个说法流传很广，大意是：医生开出的最常用的药，就是医生自己〔核：大意〕〔待核：书名与年份〕。

医生怎样坐，怎样看人，说话的语气，给不给病人把话说完的时间，这一切，像药一样，有剂量，有疗效，也有副作用。

第 14 章说过，同样是假药，医生温和、说明详细的，效果更好。巴林特早几十年就在诊室里看到了这一点。只是「医生自己」这一味药，从来没有进过药典。

今天，在不少国家，「巴林特小组」还在开，医生们轮流讲一个让自己心里不舒服的病人，别人听，一起想〔据研究文献〕。它们多半在下班以后，在一间不大的会议室里。

◆ 五、一张会诊单的路线

苏晴后来看过自己那张会诊单。林远把它从系统里调出来给她看，她看得很仔细。

单子上写着：患者女，四十一岁，反复上腹痛、失眠近两年，胃镜、腹部超声、甲状腺功能等检查未见明显异常，请心身医学科会诊，协助诊治。

「为什么是『协助』？」她问。

林远想了想，说：「会诊单都这么写。」

「那主治的是谁？」

林远答不上来。她的胃疼，在消化科看过，在心内科查过心脏，在内分泌科查过甲状腺，每一处都把她客客气气地送到下一处。最后，这张单子的路线，停在了走廊尽头。

这条路线，不是哪一位医生画的。它是大楼的结构画的：每一层楼，管一副身体里的一样东西；哪一样也不是她这个人。

苏晴把手机还给林远，说：「我像一个包裹，在你们楼里转了一圈。」

林远想说什么，没说出来。他知道她说得不全对，每一位医生都尽了心；他也知道，她说出了一件真事。

◆ 六、先说对在哪儿：这些补位都补对了地方

说这些补位为什么在边上之前，先说它们对在哪儿。

恩格尔加上的两栏，补的正是第 12 章说的那张病历上缺的东西。梅洛-庞蒂缝起的那一刀，补的正是第 9 章笛卡尔留下的那道口子。心身医学在病房里做的事，补的正是第 13 章、第 14 章查出来的那几笔借条：主诉背后的那个人，疼痛分数背后的那个场，安慰剂组里好起来的那一份。

三条路，补的是同一个位置：我的身体，三号位，主体那一面。

还有第四路，常被忽略，就是护理。

现代护理的开创者南丁格尔，十九世纪五十年代在克里米亚战争的野战医院里，提着一盏灯，夜里一床一床地巡视。她还做了一件很硬的事：用统计图表证明，士兵死于医院里的感染和恶劣条件的，远多于死于战伤〔核：大意，据研究文献〕。

她一手拿着数据，一手提着灯。数据是摆着的身体和走着的身体，那盏灯照的，是一个一个夜里醒着的人。

今天的护理学教科书里，常有「整体护理」的说法：照顾的不只是一个病，是一个人的身体、情绪、家庭和日子〔核：大意〕。林远科里的护士，比医生更早知道哪一床的老人夜里哭过，哪一床的家属三天没来了。

这些，她们记在交班本上。交班本，也不在病历的正式格子里。

它们补得不只是好心，也有实据。今天大量的研究发现，抑郁、孤独、长期的压力，和心脏病的发生与预后都有关联〔据研究文献〕。林远自己的科里，心脏康复门诊早就把心理评估和运动、饮食放在了一起。

所以本书要说：这些补位，都补对了地方。它们是西医内部最清醒的那一群人，看见了框架缺的那一角。

◆ 七、为什么始终在边上

那么，为什么补对了，还是在走廊尽头？是它们不够好，还是别的什么？

林远曾经问过阎主任这个问题。那是一次院里的会诊，结束以后两个人一起等电梯。

阎主任笑了笑，说：「因为我们说的话，放不进你们的格子。」

她讲了几件事。

心身科的诊断，常常是「躯体症状障碍」「焦虑抑郁状态」这样的名字，在很多同事眼里，它们像是「排除了真病以后」才落下的名字。会诊单上写着「请心身科会诊」的时候，前面往往还有一句「各项检查未见异常」。

她们的治疗，一次谈话将近一个小时，看的人少，收费按时间算，在医院的账本上，远比不上一台介入手术。

她们写进病历的东西：「患者自述近半年家庭关系紧张」「自觉无人理解」，在质控的人看来，不够客观，不够规范。

阎主任最后说了一句：「我们不是不重要，是我们重要的那一部分，你们的尺子量不出来。」

电梯门开了。

你也许会觉得，这只是医院里的一桩小事，跟你没关系。

可你想一想：你家里有没有一位老人，身体各项检查都还行，就是整天说累、说没劲、不想出门？你带他去医院，医生说「年纪大了，正常」。你有没有想过，他的累，也许是老伴走了以后，一个人吃饭的那种累？

那种累，你在大楼中间的哪一层，都挂不上号。

这段话里有一个很硬的东西：一样东西在一个框架里是边缘的，不一定因为它没用，常常是因为这个框架没有给它立座位。座位没有立，它做得再好，也只能在走廊上站着。

◆ 八、换一副眼镜：边缘恰好是反证

这一章，换一副眼镜看这条走廊。一个对的东西，为什么老是站在边上？

恩格尔、梅洛-庞蒂、心身医学，都在西医内部，都在补同一个缺口。本书对这一类补位，有一个统一的看法：它们都是在主流框架内部补缺口，所以始终处在边缘；它们的边缘处境，恰好反证主流缺的是哪一位。

说得更直白一点：如果西医的框架里，三位都立着，那么补第三位的人，就不会在边上，他们会和心内科、外科、检验科一样，坐在大楼的正中间。

他们在边上，说明大楼的中间没有给这一位留地方。

还有一个更细的地方。

恩格尔的模型，后来常被画成三个圆圈，生物、心理、社会，彼此交叠。很多教科书都这样画。画完以后，在临床上，三个圆圈常常被分给三拨人：生物交给医生，心理交给心理科，社会交给社工。三个圆还是三个圆，各管一摊〔据研究文献，大意〕。

苏晴在阎主任那里，也碰到过一次这种分法。阎主任建议她同时去消化科调一调胃药，再去社区的心理咨询点做几次谈话，家里的事，最好和家里人一起谈。

三个地方，三个时间，三张单子。苏晴拿着这三张单子，站在走廊里，第一次觉得自己被分成了三块。

这就碰到了第 11 章说过的那句话：两位只能看见关系，看不见纠缠。三位互为条件，才叫纠缠。

把三个圆圈画在一起，是承认它们有关系。关系，还不是纠缠。苏晴的胃疼，不是「胃那一份加心理那一份加家庭那一份」，像三笔钱加在一起。它是胃在怎么走、她怎样感到这个胃、她在什么样的日子里过，这三样互为条件，一起长出来的。拆成三份分给三个科室，每一份都对，加起来却不是她。

恩格尔的模型补上了缺席的那一位。它把三样放在了一张图上，还没把它们缠在一起。这一步，留给第六编。

◆ 九、本书要向西医学的

这一编走到这里，该还一笔公道。本书要向西医学的，至少有三样。

第一样，可检验。一个说法要能拿到台子上、放到试验里、交给别人去重复。这件事，西医做了五百年，做得比谁都好。本书说三副身体，说纠缠，说偷

借，这些说法也得能被检验。哪一处说错了，要有办法查出来。本书在导论里写了自己的推翻条件，就是在学这一样。

第二样，可推翻。西医敢推翻盖伦，敢推翻自己用了几十年的手术和药，敢把一位权威一辈子的信念交给一场试验去判。一门学问把「我可能错」写进自己的规矩里，它就活着。

第三样，是一种老实：知道自己量不出来的东西，至少不假装量出来了。双盲试验修那么多道门，正是因为它老老实实承认，自己挡不住门外那一位。承认挡不住，比假装没有，要诚实得多。

这三样，是本书往下走的时候，必须带着的。

还有一样，不在这三条里，林远却觉得最难学：守在病床边的那种耐心。

他见过科里一位老主任，七十多岁了还出门诊。一位老病人每个月来一次，病情多年稳定，开的药也一样。老主任每次都会听他的心、量他的血压、问他最近吃饭睡觉怎样，前前后后十几分钟。

年轻医生不解：药一样，指标一样，为什么不两分钟开完？

老主任说：「他每个月来，不全是为了这几片药。」

这位老主任，一辈子没写过一篇讲「心身」的文章，在他的诊室里，第三副身体一直有座位。西医里，这样的人从来不少。他们的本事，不在教科书里，在一代一代师傅带徒弟的那几步路上。

本书要向西医学的，也包括这些人。

◆ 十、今天与机器：一个会听人说话的系统

今天，有人在试一样东西：让会说话的机器坐进诊室旁边，听医生和病人的整段对话，自动整理成病历。

这件事，可能往两个方向走。

一个方向是：机器把那几分钟的对话压成几行规整的格子，主诉、现病史、既往史。病人说的「公司换了老板以后，我晚上就睡不着」，被删掉，因为它不属于任何一格。

另一个方向是：机器把那句话也留了下来，放进一个新的格子里，让下一个看病历的医生，能读到这个人自己说的话。

机器走哪个方向，不由机器决定，由那张格子表决定。格子表上有没有第三副身体的位置，这是人要定的事。第 38 章还会回到这里。

◆ 十一、第二编总账

这一编八章，走完了西医的五百年。账摆在这里。

	西医看见了	西医丢下了
号位	一号位：摆着的身体；二号位：走着的身体	三号位：我的身体
三视角	对比、变化	分布
物理隐喻	粒子、波	场
价值	真（维持）、善（推动）	美（吸引）
代表	维萨留斯、莫尔加尼、魏尔啸、科赫（第 8、10 章）；哈维、伯尔纳、坎农（第 9、11 章）	在凝视里变得透明的病人（第 12 章）
一个字	修	

偷借的地方，一共五处，第 13 章和第 14 章一处一处查过：主诉，借的是一个人自己的话；疼痛评分与量表，借的是一个人对自己的判断；正常值，借的是一群人的分布；「健康」，借的是一个值得追求的样子；双盲与安慰剂，借的是期待与相信，用「控制」的姿态正式承认了它。

补位的人有三路：恩格尔、梅洛-庞蒂、心身医学。它们补的都是三号位，所以都在走廊尽头。

把这些放在一起，这一编的总判断是：

西医教的是摆着的身体和走着的身体，靠的却是我的身体。

这句话不是说西医不好。西医的两位，立得比谁都稳；它修好过的身体，比任何一种医学都多。这句话只是说：它的框架里，有一位没有座位，而它的每一道门口，都站着这一位。

下一编，走进林奶奶常去的那家中医馆。那里的身体，正好反过来。

◆ 十二、放回日子里

从心身科出来的那天晚上，苏晴和林远一起吃饭。

苏晴说：「阎主任让我回去做一件事，每天晚上写三行字：今天胃什么时候疼了，疼之前在干什么，疼的时候我在想什么。」

林远说：「这跟动态心电图那个小本子差不多。」

苏晴说：「差不多，又不一样。那个本子是给机器配的，这个本子是给我自己的。」

林远没有接话。他想起十九岁那年对着大体老师鞠的那一躬，想起邵师傅问的「还算是我自己的吗」。他又想起尤佳说的「医生说的是它，我说的是我」，想起聂大姐那一年的泡脚。二十年里，这些人一个一个从他面前走过，每一个都在他的格子外面，说了一句格子装不下的话。

他说：「下回你去，我陪你一起去。」

苏晴看了他一眼，没说话，把碗里最后一口汤喝完了。

那天夜里，她照着阎主任说的，写了第一个三行。第一行：晚上九点，胃有点拧。第二行：之前在回财务总监的微信。第三行：心里想的是，月底那笔账要是还对不上，怎么交代。

写完，她把本子合上，放在床头。那天，她比平时早睡着了半个小时。也许是巧合，也许不是。她没有告诉林远。

一个小办法，你明天就可以试：如果你的身体有一个查不出原因、又一直在的不舒服，试着连写一周的三行字。今天什么时候不舒服了；之前在干什么；那时候心里在想什么。一周后再看，这三行字之间，有没有一根线连着。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。在医院里，也不妨问问有没有心身医学科或心理门诊。

带走的话

走廊尽头那间屋子补的，正是大楼中间没有给座位的那一位；它在边上，恰好说明缺的是谁。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？ 整个西医，立的是摆着的身体和走着的身体；丢下的是我的身体。恩格尔、梅洛-庞蒂、心身医学，都在补这一位。

它在哪里偷偷把丢下的那一位借了回来？ 在会诊单上那一句「各项检查未见异常，请心身科会诊」里：大楼中间解决不了的，送到走廊尽头去。

想一想

1. 你有没有一个不舒服，看了好几个科，每个科都说「不是我们这儿的问题」？它最后落在了哪里？
2. 你说「我的身体」和说「我」的时候，中间隔着多远？

◆



第　三　编

中医：教的是互动与主体，靠的是客体

导　语

这一编八章，写中医。第 16 章到第 18 章写中医看得最准的那一位：走着的身体。第 16 章从《易》讲起，讲阴阳消长、气机升降出入、六经传变，讲中医怎样把病看成「变」出了偏差；第 17 章讲脉，讲二十八脉和子午流注，讲中医为什么摸的是一个波；第 18 章讲藏象，讲中医的肝为什么不是西医的肝。

第 19 章和第 20 章写中医的另一位：我的身体。第 19 章讲天人相应、五行配表和遍布全身的经络，那是中医的场；第 20 章讲形神合一、阴平阳秘，顺带写儒家的修身、孝道和道家的养生，看中华文化怎样把身体放进一个人、一个家、一片天地里。第 21 章和第 22 章写偷借：药性、穴位、剂量、寸关尺、道地药材。第 23 章写王清任和中西汇通，最后记一笔总账。

这一编要让你看见的反差是：中医的理论里，身体是一条走着的河，是一片「我」在其中的场；可一到开方抓药，摆在桌上的，是一味一味称得出分量、分得出好坏的草木。

16

第 16 章

医易同源：变化是根

◆ 一、林奶奶的一句「上火」

那是十月里一个星期三的晚上。苏晴从中医馆回来，手里拎着七包药，脸上还带着下午被大夫按过脉的那点不自在。

林奶奶坐在客厅的藤椅上剥毛豆，抬头看了她一眼，问：「大夫怎么说？」

「说是肝气犯胃，心脾两虚。」

林奶奶点点头，好像早就知道。她说：「你这一年，火都往上走了。月底一忙，气堵在中间下不去，胃就顶着疼；到了晚上，火还在上头飘着，人就睡不着。」

苏晴没接话。她是会计，一天到晚和数字打交道，心里想的是：火在哪儿？我怎么没看见？

本书想请你留意林奶奶那几句话里的动词。往上走，堵在中间，下不去，顶着，飘着。七十三岁的退休语文老师，说起身体来，没有一个名词是「东西」，全是方向和动静。

她没说胃里「有」什么。她说的是，身体里有一股劲，走错了路。

林奶奶叫秦淑兰，教了三十多年小学语文，退休以后，每天清早六点下楼，在小区的银杏树底下打一套八段锦。家里的五斗柜第二层，常年放着几样东西：一包菊花，一小袋陈皮，一盒板蓝根，还有一个牛皮纸包，上面用钢笔写着「生姜红糖，受凉用」。

她信「上火」，也信「受凉」。孙子林小舟有一回跟她辩，说「上火」这个词在医学上不存在。林奶奶不跟他争，只说：「你嘴角起泡那几天，是不是熬了夜、吃了麻辣烫？」小舟想了想，没再说话。

她的儿子林远，是三甲医院心内科的主治医生，信指标，信循证，嘴上不信「气」。母子俩在饭桌上为这个吵过不止一回。吵到最后，林远常说一句：「妈，你说的那个火，我在化验单上找不到。」

林奶奶也常回一句：「你那张单子上，找得到你媳妇为什么睡不着吗？」

这一章，就从这股「走」讲起。

◆ 二、一本讲「变」的书

中国最老的书里，有一本专讲变化，就是《易》。

《易》的六十四卦，每一卦六爻，从下往上数。一卦就是一个处境，一爻就是这个处境里的一个时刻。初爻刚冒头，上爻快到头；同一卦里，第二爻和第五爻的吉凶可以完全两样。读《易》，你先学会的一件事是：同一件事，换一个时刻，就是另一件事。

《系辞》里有几句话，几乎是这本书的总纲。

「生生之谓易。」（《易·系辞上》）

「一阴一阳之谓道。」（《易·系辞上》）

「易穷则变，变则通，通则久。」（《易·系辞下》）

用大白话说：生了又生，就叫易；一阴一阳交替着走，就叫道；走到尽头就要变，变了才通，通了才能长久。

请注意这里没有一个「不变的底子」被摆在桌上。不是先有一样东西，再让它变；变本身就是头一件事。

再看两个卦。复卦说「七日来复」，一阳从底下重新冒出来，冬至那天就是这个样子。丰卦的彖传说「日中则昃，月盈则食」，太阳到了正中就要偏西，月亮圆了就要缺。泰卦九三爻说「无平不陂，无往不复」，没有只平不斜的地，也没有只去不回的路。

这些话，你小时候也许背过，当成一句做人的道理。可它们首先是一种看世界的方法：看一样东西，先问它走到了哪一步，再问它往哪里去。

还有一个老说法，值得在这里停一下。汉代的人讲《易》，说「易」这一个字含着三层意思：变易、不易、简易（《易纬·乾凿度》，郑玄《易赞》亦有此说）〔核：大意〕。变易，是万物都在变；不易，是变里有不变的位置和次序，比如天在上、地在下；简易，是道理说到底不繁。

请把「不易」这两个字记住。

《易》自己，本来是三层都要的：有变，也有变里头站得住的东西。可医家从《易》里接过去最多、用得最熟的，是第一层。阴阳消长、五运六气、六经传变，讲的都是变易。至于「不易」那一层——变来变去，那个被变的东西本身是什么、有什么——医家的理论很少正面去讲。

这一点，后面会一章一章露出来。

林奶奶年轻时读师范，教过《周易》里的几句话吗？没有，小学语文不教《易》。她知道「否极泰来」「自强不息」，是从挂历上、从老人嘴里听来的。

可她用这些话的方式，和古代的医家一模一样。苏晴月底加班，她说：「熬过这几天就好了，月初松下来，你看着。」小舟期末考砸了，她说：「这一回是到头了，下回就往上走。」

她不说「你这个人怎样」，她说「你这一阵子到了哪里」。

◆ 三、医易同源这四个字

医家很早就把这本书当成自己的书。

明代的张介宾写过一篇《医易义》，收在《类经附翼》里。他引了一句据说是孙思邈的话，大意是：不懂《易》，就不配叫大医〔待核〕。张介宾自己说，《易》里有医的道理，医是《易》的用处〔核：大意〕。后来人把这层意思压成四个字：医易同源。

这四个字，常被讲成一种玄学的自夸。本书不这样读。

本书读出来的意思很朴素：医和《易》问的是同一种问题。《易》问一个处境「到了哪一步，往哪里变」；医问一个病人「到了哪一步，往哪里变」。它们共用的，是一种问法。

你去看西医，医生头一个问题，多半是：哪里不舒服？然后去找那个出问题的地方。第 10 章说过，西医从器官、细胞、细菌一路找到基因，尺度一直往下走，「找到那个出问题的东西」的逻辑不变。

你去看中医，大夫问的常常是：什么时候开始的？先是哪里，后来又到了哪里？早上重还是晚上重？吃了凉的怎样，生气以后怎样？

苏晴那天下午在中医馆，就被问了将近二十分钟。大夫姓蒋，五十来岁，说话慢。他问她胃疼是胀着疼还是刺着疼，是空腹疼还是吃完疼，疼起来想不想按着；又问她睡不着是躺下就睡不着，还是睡到两三点醒；又问她大便几天一次，手脚凉不凉，月经准不准；最后问了一句：「最近一年，有没有什么事一直压着？」

苏晴说：「年底要审计。」

蒋大夫点点头，在纸上写了几个字，没有再问。

一个问「在哪里、是什么」，一个问「从哪来、往哪去」。

同源的「源」，就在这里。

◆ 四、阴阳不是两样东西

说到中医，人人都会说「阴阳」。可阴阳是什么，很多人一开口就说错。

常见的说法是：阴是一类东西，阳是另一类东西，比如女是阴、男是阳，水是阴、火是阳。这样说不算错，可它把阴阳说成了两只箱子，东西往里一放，就定了。

《素问》开篇论阴阳的那一卷，是这样说的：

「阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。」（《素问·阴阳应象大论》）

请看「变化之父母」这五个字。阴阳首先生出的是变化，不是分类。

再看一天。《灵枢》里有一段话，把一天分成四季：「以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。」（《灵枢·顺气一日分为四时》）早上是阳气升起，中午是阳气最盛，傍晚阳气收，半夜阴气最重。同一个人，同一具身体，早上和半夜是两种样子。

一年也是这样。《素问》第二篇专讲四季怎样过日子：春三月，「此谓发陈」，万物推陈出新，人要早起，在院子里慢慢走，披开头发，松开衣带；夏三月，「此谓蕃秀」；秋三月，「此谓容平」；冬三月，「此谓闭藏」，要早睡晚起，等太阳出来再动（《素问·四气调神大论》）。

春生，夏长，秋收，冬藏。四个字，四个方向：往外发，往上长，往里收，往下藏。

林奶奶的八段锦，冬天会挪到太阳出来以后再打。她说不出出处，只说「冬天别跟太阳抢」。

这就是「阴阳消长」：这边多一点，那边就少一点；长到头了，就往回落。它像潮水，不像两只箱子。

所以林奶奶说「火往上走」，她不是说身体里多了一团火这样一样东西。她说的是，本该往下收的那一股，没收住，还在往上去。

阴阳是一对正在走的劲，不是两件摆着的东西。

◆ 五、气机：升降出入

阴阳讲的是一对劲，气机讲的是这对劲怎样走。

《素问》里有一段话，几乎每本讲中医基础的书都会引：

「出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。故非出入，则无以生长壮老已；非升降，则无以生长化收藏。是以升降出入，无器不有。」（《素问·六微旨大论》）

拆开来读。

升，是往上；降，是往下；出，是往外；入，是往里。一口气吸进来，是入；呼出去，是出。吃进去的饭往下走，是降；清的那一部分往上送，是升。

「出入废」，不进不出了，生命的那点灵动就熄了。「升降息」，不上不下了，人就孤零零地立不住。

最后一句最要紧：「升降出入，无器不有。」凡是活着的，没有不在升降出入的。

把这段话放回苏晴身上。「肝气犯胃」，用气机的话说，就是本该疏散开的一股气，横着冲到了胃那里；胃本该往下送，被这股气一顶，送不下去，就疼，就胀，就反酸。

你会发现，这句诊断里没有一个「坏掉的零件」。它说的是几条路的方向乱了：该升的不升，该降的不降，一股横的劲插了进来。

同一卷里还有一句：「成败倚伏生乎动，动而不已，则变作矣。」（《素问·六微旨大论》）成和败都藏在动里，动个不停，变就来了。

在中医的眼里，身体就是一场不停的升降出入。病，是这场走动走偏了。

◆ 六、银杏树下的一套八段锦

升降出入这几个字，林奶奶不是从书上读懂的，是每天早上在银杏树底下打出来的。

八段锦第一式叫「两手托天理三焦」。两手在小腹前交叉，慢慢翻掌往上托，托过头顶，脚跟也跟着微微离地；停一停，再慢慢落下来，手落回小腹，脚跟落回地面。一上一下，一口气吸进来，再吐出去。

第二式「左右开弓似射雕」，两臂一开一合；第五式「摇头摆尾去心火」，身子往一边沉下去，再从另一边转上来。整套打下来，没有一个动作是停在那里的。全是起和落、开和合、往外和往里。

林奶奶跟小区里一起练的几个老姐妹说过一句话：「这套东西，练的不是哪块肉，练的是那口气怎么走。」

本书不评八段锦能治什么病，那是医生和研究者的事。本书只请你看它的样子：它把《内经》里的「升降出入」，做成了一个七十三岁的人每天早上能用身体走一遍的东西。

你会发现，这套动作没有一个「目标部位」。它不说「这一式练肩膀」，说的是「理三焦」「去心火」「固肾腰」——全是一条条路，一股股劲。

中医的身体观，在这一套功法里，长成了一个可以每天重复的动作。

◆ 七、六经传变：病有它的路

如果说《内经》讲的是身体怎样走，那么东汉末年张仲景的《伤寒论》，讲的就是病怎样走。

《伤寒论》把外感的病分成六个阶段，叫六经：太阳、阳明、少阳、太阴、少阴、厥阴。第一条就是：

「太阳之为病，脉浮，头项强痛而恶寒。」（《伤寒论》第 1 条）

刚受寒，病在最外头：脉浮在表面，脖子后面发紧，怕冷。这是病的第一站。

第四条更有意思：

「伤寒一日，太阳受之，脉若静者，为不传；颇欲吐，若躁烦，脉数急者，为传也。」（《伤寒论》第 4 条）

同样是受寒第一天，有的人脉安静，病就停在这里，不往里走了；有的人想吐，烦躁，脉又快又急，病就要往下一站传了。

请注意这一条在问什么。它不问「你得的是什么病」，它问「这个病会不会往前走」。

《伤寒论》里还有一句，后世奉为心法：

「观其脉证，知犯何逆，随证治之。」（《伤寒论》第 16 条）

看脉，看症，弄清楚走错到了哪一步，就照着那一步去调。

还有一个更老的故事。《韩非子·喻老》里写扁鹊见蔡桓公，第一次说「疾在腠理，不治将恐深」；过了十天，说病到了肌肤；又过十天，到了肠胃；再过十天，扁鹊望了一眼，转身就走，因为病已经到了骨髓。这个故事被讲了两千年，讲的就是一件事：病是有路的，从外往里，一站一站地走。

《素问》里也有一样的排法：「故善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六腑，其次治五脏。治五脏者，半死半生也。」（《素问·阴阳应象大论》）

所以中医看病，有一个西医不常放在第一位的问题：

中医问的不是「这里坏了什么」，是「它走到了哪一步、正往哪里走」。

◆ 八、又一条路：卫气营血

一千多年以后，中医又画出了另一张路线图。

明清之际，江南一带热病流行，医家发现，有一类病的走法和《伤寒论》写的不一样：它不是从寒起，是从热起；不是一站一站从太阳往里走，常常一来就烧得很高，很快就伤到人的阴液。这一路的医家，后来被叫作温病学派。

清代的叶桂（叶天士）把这类病分成四层：卫、气、营、血。卫在最外，气在其次，营再深一层，血最深。他说过一段话，大意是：看病，先看卫，卫之后才说气，营之后才说血（叶桂《温热论》）〔核：大意〕。

你看，又是一条从外往里的路。

伤寒的六经，温病的四层，说的病不一样，画法不一样，问法却是同一个：它到了哪一层？还会不会往里走？能不能把它从里往外推出去？

一门医学，换了一批病，就再画一张新的路线图，而不是去找一个新的「坏零件」。这件事本身，就说出了中医最看重的是什么。

◆ 九、先说对在哪儿

说中医丢了哪一位之前，先把公道还给它。

把病看成一条路，这个看法在什么时候完全成立？

第一，当病本身就在走的时候。一场感冒，第一天和第五天不是同一件事；一场发烧，烧上去和退下来的那两天，身体在做完全不同的功课。这时候，问「到了哪一步」，比问「是什么病」更贴身。

第二，当一个人的不舒服，查不出一个坏掉的地方的时候。苏晴做了胃镜、查了甲功，结果全正常，医生说「没什么问题，注意休息」。可她的胃还在疼，觉还是睡不着。这类不舒服，常常不是某个零件坏了，是几条路一起走乱了：吃

饭的时间、结账的月底、半夜醒来的那一个钟头。中医的问法，正好接得住这一类。

第三，当你想在病还没成形之前，就看出它的方向的时候。《难经》说：「上工治未病，中工治已病。」（《难经·七十七难》）治未病，就是在路的前头看见它往哪里拐。

西医也讲变化。第 11 章说过，伯尔纳和坎农讲稳态，生理学、病程、药代动力学都在讲走着的身体，西医立的是一号位（摆着的身体）加二号位（走着的身体），不是只有一号位。

可西医的二号位，常常是为一号位服务的：先找到那个东西，再看它怎么变。中医反过来：先看它怎么走，那个「东西」放到很后面，甚至不放。

把「变」放在头一位，这是中医一开始就站对了的地方。

◆ 十、换一副眼镜：这是走着的身体

这一章，我们换一副眼镜，用本书的方言看一看。

导论里说过「随身三问」：这具身体在这里，有什么？在怎么走？是谁的？三问各对一副身体：摆着的身体，走着的身体，我的身体。

中医最先抓住的，是第二问：它在怎么走？

这就是二号位，走着的身体。它的三个词是：变化·波·善。

变化，不用多说，阴阳消长、升降出入、六经传变，全是变化。

波，是一起一落、一来一回。潮水是波，呼吸是波，一天的阴阳也是波。中医讲「朝则为春，夜半为冬」，就是把一天看成一道波。下一章讲脉，你会看到中医干脆是用手指去摸一个波。

善，在本书里说的是作用：推动。第 5 章说过，善的作用是推动。中医开方，叫「调」，调就是推一推：该降的推它降，该散的推它散，把一条走偏的路

推回来。《素问》说：「谨察阴阳所在而调之，以平为期。」（《素问·至真要大论》）看准阴阳在哪里，去调它，以平为目标。

所以中医的那个字，是「调」。西医修，中医调。修，是把坏了的零件换掉或补上；调，是让走偏的路回到正路上。

你会问：那第一问呢？「它有什么」，中医不问吗？

这就是这一编要慢慢回答的事。先留一句话在这里：中医的理论，不立摆着的身体；可到了第 21 章，你会看到，它开方的时候，离不开摆着的身体。

◆ 十一、病是「变」出了偏差

把前面几节放在一起，可以看出中医对「病」的一个定义。

病不是多了一样坏东西，也不是少了一样好东西。病是变化走出了偏差：太过，或者不及；该升的降了，该降的升了；该到下一站的停住了，该停的又往里传了。

《内经》里常用的两个词，就是「太过」和「不及」。同一个夏天，热得太过，人就上火；热得不及，庄稼不长，人也不舒服。

这样看病，有一个好处：它总能看见「程度」和「方向」。病不是有或没有两种状态，是一条线上的某一个点，正朝某一边移。

中医里有两句老话，正好从这里长出来：同病异治，异病同治。

同一个病名，两个人走到的地方不一样，调法就不一样。两个人都咳嗽，一个刚受了风，痰稀，怕冷；一个咳了一个月，痰黄，口干，夜里咳得更凶。病名都叫咳嗽，路走到的站不同，大夫开的就不是同一张方子。

反过来，两个病名完全不同的人，走偏的方向一样，调法也可以一样。一个是久泻，一个是子宫往下坠，在中医看来都是该往上托的那股气托不住了，于是可以用同一个思路去托。

这两句话，西医的人听了常常皱眉：病都不一样，怎么能用一样的办法？中医的人听了却觉得再平常不过：本来就不是照着病名开方，是照着那条路开方。

本书不判这两句话在每一个病上灵不灵，那要一件一件去检验。本书只请你看清楚它的逻辑：在中医这里，决定怎么调的，不是「它是什么」，是「它在怎么走」。

这样看病，也有一个代价，本书先把它记下来，后面几章慢慢算。

当一切都是变化的时候，那个「正在变的是什么」就没有了位置。阴阳是一对劲，气机是一些方向，六经是一串站点。可是一个人走进药房，抓起一把黄连，称出三钱，这时候，有一样东西是不变的、摆着的、拿在手里的。

中医的理论没有给它留座位。中医的手，却天天在用它。

◆ 十二、放回日子里

回到那个星期三的晚上。

苏晴把药放进冰箱，坐到林奶奶对面，帮她剥毛豆。剥了一会儿，她说：「妈，大夫问了我好多我答不上来的事。问我胃疼是饭前还是饭后，问我几点醒，问我醒了以后是心慌还是脑子转。我从来没留意过。」

林奶奶说：「你记账倒是记得清。」

苏晴愣了一下，笑了。

这就是这一章能交给你的一个小办法。

你若也有一个说不清的不舒服，可以试一个星期：不记「哪里疼」，记「什么时候」。一张纸，画七行，每天晚上写三件事：今天哪个钟点最难受，那之前发生了什么，那之后它往哪里去了，是轻了、重了，还是挪了地方。

一个星期下来，你手里就有一张自己身体的路线图。它不是诊断，是给你自己、也给你的大夫的一份底稿。下次坐到诊室里，你能答得上来：「是饭后一个钟头开始，晚上十点最重，一着急就往上顶。」

这张路线图，只帮你看清楚，不替你做决定。吃什么药、要不要换治法，交给医生。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

苏晴后来真画了这张表。第一个星期，她发现自己的胃，几乎都是在每周三下午三点以后开始疼的。那是她们公司每周对账的时间。

她把表拿给林奶奶看。林奶奶戴上老花镜，看了半天，说了一句：「你看，它也有它的路。」

带走的话

先别问身体里坏了什么，先问它走到了哪一步、正往哪里去；身体有它自己的路。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？ 看见的是走着的身体，阴阳消长、气机、六经，全是变化；丢下的是摆着的身体，理论里没有一个「正在变的东西」的座位。

它在哪里偷偷把丢下的那一位借了回来？ 还没到算账的时候；先记下药房里那一把称得出三钱的黄连，第 21 章再算。

想一想

1. 你最近一次不舒服，你是先问「哪里坏了」，还是先问「从什么时候开始的」？
2. 你身上有没有一种难受，总在一天里的同一个钟点来？
3. 你能说出一件你自己身上「走着走着就偏了」的事吗？

◆

17

第 17 章

摸一个波：脉象与节律

◆ 一、三根手指

蒋大夫按脉的时候，苏晴一直在看他的手。

他让她把左手平放在一个小布枕上，手心朝上。他伸出三根手指，食指、中指、无名指，并排搭在她手腕靠拇指那一侧，轻轻落下去。然后，他不说话了，眼睛也不看她，看着桌角的一个茶杯。

过了一会儿，三根手指往下按了一点。又过了一会儿，按得更深。再过一会儿，又抬起来，只是轻轻搭着。

前前后后，左手一分多钟，右手又是一分多钟。

苏晴在单位体检时也被量过脉搏。护士捏着她的手腕，看着表，十五秒，乘四，在单子上写下「78」。前后不到半分钟。

那天晚上，她把这两件事讲给林远听。林远说：「脉搏就是心跳传到手腕上的压力波。数一分钟有几下，看齐不齐，就够了。你们中医大夫摸那么久，能摸出什么？」

林奶奶在一旁插了一句：「他摸的不是几下，是怎么跳。」

这一章，就讲这「怎么跳」。

◆ 二、护士数的是什么

先把林远的话说足。他说得没错。

心脏一收缩，把血打进主动脉，一股压力顺着血管往外传，传到手腕上，指头底下就「咚」地一下。这一下，叫脉搏。

护士数的，是一分钟里有多少个「咚」。七十八个，说明心跳每分钟七十八次。数完了，在单子上写一个数，和正常范围比一比：六十到一百之间，过。

这个数，是一个一个的「咚」加起来的。每一个「咚」都被当成一个点，一颗一颗数过去。

用本书的话说，这是在数粒子。

再往深里走一步，西医也会看脉搏的形状。心电图把每一次心跳画成一串尖峰和起伏，有 P 波、QRS 波群、T 波；动脉波形的仪器也能画出压力怎样升、怎样落。第 11 章说过，心电与脑电是波，西医并不是不认识波。

可是一张心电图交到医生手上，他先看的常常是：这一个波和正常的那个比，哪里多了，哪里少了，哪一段抬高了几个毫米。波被切成段，一段一段去对照标准，再落成一个结论：某处缺血，某处阻滞。

波还是被拿去找那个出问题的东西。

林远自己，其实也是会听波的人。他做住院医那几年，夜班查房，戴着听诊器贴在病人胸口，一听就是一两分钟。他听的不只是几下，还有心音是清是闷，两下之间的间隔匀不匀，有没有一声多出来的杂音。老主任教他的时候说过一句话：「先别看监护仪，先用耳朵听。」

后来科里的设备越来越好，监护仪上什么都有，听诊器在他脖子上挂着的时间越来越多，贴到病人胸口的时间越来越少。

这不怪他。一个靠指标说话的行当，自然会把波交给机器去切、去数，把医生的耳朵腾出来做别的事。本书只请你记住这个画面：西医的手里，也曾经握着一道整体的波；是这门医学的逻辑，让它慢慢松开了。

◆ 三、二十八种跳法

中医摸脉，走的是另一条路。

脉学的书，最常被提起的一本，是明代李时珍的《濒湖脉学》。这本书用七言歌诀，把脉分成二十七种；后来的医家又补了一种，凑成通常说的二十八脉〔核：大意〕。

二十八脉的名字，念出来像一串形容词：浮、沉、迟、数、滑、涩、虚、实、长、短、洪、微、紧、缓、弦、芤、革、牢、濡、弱、散、细、伏、动、促、结、代、疾。

这些名字，几乎没有一个说的是「一下」，全说的是「一下接一下的样子」。

举几个。

浮脉：手指轻轻一搭就摸到了，往下按反而觉得弱一点。《濒湖脉学》形容它「如水漂木」，像一根木头漂在水面上。

沉脉：轻轻搭着摸不到，要按到筋骨那里才明显。它说「如石投水」，像石头沉到了水底。

滑脉：一下接一下，圆溜溜地滚过去，像珠子在盘子里转。书上说「如盘走珠」。

涩脉：一下一下走得不顺，像刀刮竹子，有一点卡，有一点涩。书上说「如轻刀刮竹」。

弦脉：绷得直直的，像按在一根琴弦上。

这些比喻，你仔细看，都是在说一股东西怎样在指头底下走：漂着走，沉着走，滚着走，卡着走，绷着走。

最早把脉学系统写成一本书的，是西晋的王叔和，书名就叫《脉经》。他在序里感叹过一句，大意是：脉理精微，脉象难辨，心里明白了，指头底下却说不清楚〔核：大意〕。后世常把这层意思压成八个字：「心中了了，指下难明。」

这句话很老实。它承认，脉不是一个能一眼读出来的数，是一种要靠手去熟、靠心去认的样子。

摸脉还有讲究。《素问》里专讲脉的一卷，开头就说怎样摸：

「诊法常以平旦，阴气未动，阳气未散，饮食未进，经脉未盛，络脉调匀，气血未乱，故乃可诊有过之脉。」（《素问·脉要精微论》）

用大白话说：摸脉最好在清早，那时候阴气还没动起来，阳气还没散出去，饭还没吃，经脉还没满，气血还没乱，这时候摸，才摸得出哪里不对。

请看这段话在挑什么。它挑的不是一个房间、一台仪器，挑的是一天里的一个时刻。在它看来，同一个人，吃饭前和吃饭后、清早和下午，脉不一样；要看出「病」的那一处偏，先得避开日子本身带来的那些起伏。

同一卷里还有一句：「持脉有道，虚静为保。」摸脉有它的道，医生自己要虚、要静。

这一句是说给医生听的。医生的心不静，手指头底下的那道波，就会被自己心里的波搅乱。

西医量血压，也要病人先坐五分钟，别说话，别跷腿；这和「平旦」「虚静」其实是一个心思：先把不相干的起伏压下去。两家都懂，要量一个会走的东西，得挑它走得最稳的时候。

◆ 四、浮沉迟数：四根坐标

二十八脉听着多，入门的人先学四个：浮、沉、迟、数。

浮和沉，说的是深浅。脉在表面跳，叫浮；在深处跳，叫沉。

迟和数，说的是快慢。古人没有表，就用自己的呼吸当表：医生一呼一吸，病人的脉跳四到五下，算是平常；跳三下以下，叫迟；跳六下以上，叫数〔核：大意〕。《素问》里就有这样的说法：「人一呼脉再动，一吸脉亦再动，呼吸定息脉五动，闰以太息，命曰平人。」（《素问·平人气象论》）

请注意这个「表」。古人量快慢，不拿一个外面的钟，拿的是医生自己的一呼一吸。医生的呼吸是一道波，病人的脉是另一道波，两道波放在一起比。

这和护士的做法是两样的。护士用的是一个均匀走的秒针，它不属于任何一个人。蒋大夫用的是自己的呼吸，它是一个活人的节律。

本书不说哪一个更准。论计数的准确，秒针当然更准。本书要你看见的是：中医从一开始，就是用一个节律去量另一个节律。

浮沉是一条轴，迟数是一条轴。一个脉落在这两条轴的哪一处，再看它滑还是涩、有力还是没力、绷不绷，一种脉象就出来了。

◆ 五、为什么说是一个波

说到这里，可以把这一章的话说透了。

西医数脉搏，是把一道波切成一个个「咚」，数个数。中医摸脉，是把三根手指放在一道波上，感觉它的整体样子：高低、快慢、深浅、软硬、顺不顺、匀不匀。

一个是数粒子，一个是摸波。

这两件事，在物理上本来就是同一件东西的两面。光可以被看成一个个光子，也可以被看成一道波；声音可以被录成一个个采样点，也可以被听成一段旋律。你在心里哼一首歌，你记住的不是每一个音的频率数值，是它怎样起、怎样落、在哪里拖长、在哪里停住。

中医的脉，就是这样一段旋律。

西医数的是脉搏的粒子，中医摸的是脉搏的波。

这个区别，就是第 16 章那个区别在手腕上的样子：一个问「有什么」，一个问「在怎么走」。数个数，是问它有几下；摸样子，是问它怎样跳。

◆ 六、好脉是什么样子

摸了那么多种病脉，中医心里有没有一个「好脉」？

有。可它的样子，和体检单上的「正常范围」很不一样。

古书讲平人的脉，常用几个词：从容，和缓，有神，有根，有胃气。《素问》说：「人以水谷为本，故人绝水谷则死，脉无胃气亦死。」（《素问·平人气象论》）后世的医家把这层意思说成：脉以胃气为本。所谓有胃气，大意是脉来不急不慢、不硬不软，带着一种从容的劲〔核：大意〕。

请注意，这里描写的好，不是一个数落在某个区间里，是一种走法。

林奶奶教了三十多年小学语文，她懂这种走法。她带一年级的孩子读诗，从来不让他们一个字一个字地往外蹦。「床前——明月光，疑是——地上霜。」她让孩子们在该停的地方停一停，在该拖的地方拖一拖，一句一句，像水一样流过去。

有一年来了个新老师，让孩子们比赛谁背得快。孩子们背得飞快，一个字都不错。林奶奶在后面听着，摇摇头，跟她说：「字都对了，诗没了。」

好脉也是这样。每一下都在，个数也对，可要是急、要是硬、要是一下一下互不相干，在中医看来，它就少了那点「从容」。

这个「从容」，是一个走着的东西才有的好。

一块石头没有从容不从容，一个零件也没有；只有一件正在走的事，才谈得上走得从不从容。中医把健康的样子，放在了一种走法上。第 5 章说过，善的作用是推动；从容和缓，就是那股推动走得刚刚好的样子。

◆ 七、一天和一年里的潮

脉是一个人身上的一道波。中医还看见了一道更大的波：一天。

上一章说过，《灵枢》把一天分成四时，早上是春，夜半是冬。后来的医家，把这个想法推得更细，排出了一张时间表，叫子午流注。

一天十二个时辰，每个时辰对一条经脉，说那条经脉的气血在这个时辰最旺。通常的排法是这样的：寅时，凌晨三点到五点，对肺；卯时，五点到七点，对大肠；辰时，七点到九点，对胃；巳时，对脾；午时，对心；未时，对小肠；申时，对膀胱；酉时，对肾；戌时，对心包；亥时，对三焦；子时，夜里十一点到一点，对胆；丑时，一点到三点，对肝〔核：大意，各家排法细处有出入〕。

一圈走完，又从寅时的肺开始。

这张表是从哪里来的，后世怎样把它和针灸取穴配在一起，历来有不少争论，本书不在这里判它每一格对不对。

本书要你看的是它的样子：它把身体排成了一个钟，一个一天转一圈的钟。气血不是放在那里不动的，是像潮水一样，一个时辰涨到这里，下一个时辰涨到那里。

苏晴读到这张表的时候，在丑时那一格停了很久。

她最常醒的时间，就是两点多。

比一天更大的波，是一年。

《素问》有一卷，专讲五脏在一年里什么时候旺、什么时候衰。拿肝来说：

「病在肝，愈于夏；夏不愈，甚于秋；秋不死，持于冬，起于春。」（《素问·脏气法时论》）

用大白话说：肝上的病，到了夏天会好；夏天没好，到秋天就重；秋天挺过去了，冬天就稳住；到了春天，就起来了。

这一段话，本书不拿来当预言，它说的是不是每个肝病的人都这样，要另说。本书看的是它的问法：一个病，放在一年里，会在不同的季节走到不同的地方。

同一卷里，还把一天也排进来：「肝病者，平旦慧，下晡甚，夜半静。」（《素问·脏气法时论》）肝上有病的人，天刚亮时清爽，下午三四点时重，半夜反而安静。

一天是一道波，一年是一道波，一个人的脉是一道波。大波套着小波，一层一层地起伏。

这是中医看身体最深的地方之一：身体不是一样摆在时间外头的东西，它就活在时间里，跟着时间一起涨落。

◆ 八、脉只是四分之一

说到这里，要打一个预防针：中医看病，并不只靠摸脉。

中医的诊法，通常说是四样：望、闻、问、切。望是看，看脸色、看舌头、看人走进门的样子；闻是听和嗅，听说话的声音、咳嗽的声音，闻身上的气味；问是问，问寒热、问汗、问饮食二便、问睡眠；切才是摸脉，也摸肚子、摸皮肤的冷热。

《难经》里有一段话，把这四样排了高下：「望而知之谓之神，闻而知之谓之圣，问而知之谓之工，切脉而知之谓之巧。」（《难经·六十一难》）

请看，摸脉排在最后，叫「巧」。

很多人以为好中医是一搭脉就什么都知道，不用问。这种传说，常常是从戏文里来的。蒋大夫那天问了苏晴二十分钟，正是按着老规矩来。书上把这叫「四诊合参」：四样合在一起看，互相对一对，不能单凭一样。

这件事，放在这一章里看，很有意思。

望，看的是一个人此刻的样子；闻，听的是他此刻的声音；问，问的是他这一阵子的来路；切，摸的是他此刻的那道波。四样合起来，是在拼一张图：这个人的身体，此刻走到了哪里，是从哪里走过来的。

四样里头，没有一样是「切开来看里面有什么」。

蒋大夫看苏晴的舌头，说「舌边有点红，苔薄白」。他看的是舌头的颜色和舌苔的样子，可他心里读的，是一个变化的方向：边上红，说明那股横着的劲还在；苔薄，说明还没往里走深。

一个看得见、摸得着的东西，在中医的眼里，首先是一个窗口，透过它去看那条路。

◆ 九、先说对在哪儿

说到这里，林远会忍不住。他会说：子午流注能被验证吗？二十八脉，十个中医摸同一个人，能摸出一样的结果吗？

这是好问题，第 23 章会认真回答。这一节，先把公道还给中医。

第一，身体有节律，这件事是真的，而且越来越被看见。人一天里体温有高有低，激素有起有落，血压早上常常偏高。二十世纪后半叶以来，研究生物钟的人发现，身体里许多细胞都带着自己的一个「钟」，和外面的昼夜合着拍子走〔核：大意〕。把「时间」当成身体的一部分来看，中医在两千多年前就这样做了。

第二，把一道波当成一个整体去摸，有时候能摸出数个数摸不出来的东西。一个人紧张了一整天，下班时脉搏也许还是七十八，数字上看不出什么；可三根手指搭上去，那根「弦」是绷着的。这种绷，不在个数里，在样子里。

第三，用自己的节律去量别人的节律，是一种很人的量法。一个母亲摸孩子的额头，不看体温计也知道「有点烫」；一个老司机听发动机的声音，就知道哪里不对。这些都不是数出来的，是一个熟练的身体和另一个身体合拍、听出了一处不合拍。

所以中医的脉学，在这几个条件下是站得住的：问的是节律，问的是整体的样子，问的是变化往哪个方向去。

把身体当成一道波来摸，这是中医最深的看见之一；它看见的，是西医数个数时漏过去的那一面。

◆ 十、波缺了什么

公道还过了，账也要记。

一道波，总是某样东西的波。水波是水在动，声波是空气在动，脉搏是血在血管里动。

中医摸到了波的样子，理论上却很少问：是什么在动？那根「弦」，绷的是什么？那颗「滚着的珠子」，滚的是什么？

古书的回答是「气」「血」。可「气」在中医里，主要是用来说动的：它升、它降、它出、它入、它滞、它逆。它很少被当成一样可以拿出来、放在桌上比一比的东西。

你可以这样想：一个只听旋律的人，可以把一首歌听得极熟，哪一句高，哪一句低，哪里换了气，他全知道。可你要是问他：这首歌是用什么乐器弹的？琴

弦是钢的还是尼龙的？他可能答不上来。他听的是走着的那一面，摆着的那一面没进他的耳朵。

中医的脉学，就是这样的一双耳朵。

还有一处，等到第 22 章再细说：中医摸脉，手指要放在手腕上三个固定的位置，叫寸、关、尺；又说寸关尺各对着身体里的某个脏腑。三根手指放在哪里，是按着一块骨头、量着几分去定的。

这里，一个摆着的身体，已经悄悄进门了。

◆ 十一、今天与机器

今天，苏晴的手腕上就戴着一块会数心跳的表。

那块表一整天都在数，数完了画成一条曲线：几点几分心率多少，夜里睡得深还是浅，有几次「心率变异性」偏低。早上醒来，手机上跳出一个分数：「睡眠质量 62 分」。

她看着那个分数，心里有点烦。

这块表，是把一道波切成无数个点，每个点都记下来，再算成一个数。它数得比任何护士都细，比任何大夫都勤。

可它告诉苏晴的，仍然是「有什么」：有多少下，有多少分。它很少告诉她：这一夜的波，是怎样一步一步走乱的；从哪个钟点起，它绷起来了；后来又往哪里去了。

也有人在做「电子脉诊仪」，想用传感器替代三根手指，把脉的样子也测出来、画出来。这条路能走多远，本书不预言。本书只指出一件事：把波变成数据，很容易又回到数粒子；要让机器摸的是波，它得能说出这道波正往哪里走。

这件事，第 38 章还会回来。

◆ 十二、放回日子里

回到那个晚上。

苏晴把手表摘下来，放在床头柜上。林奶奶推门进来，给她端了一杯温水，顺手搭了一下她的手腕。

苏晴笑了：「妈，你也会？」

「我哪会，」林奶奶说，「你公公在的时候，有个老大夫常来家里，我在边上看多了。我只摸得出快慢、有劲没劲。」

她搭了一会儿，说：「今天比上礼拜松一点。」

苏晴不知道她摸得准不准。可这句话，让她心里一下子松了。

这一章能交给你的，是一个很小的练习，跟诊断没有关系。

今晚睡前，找一个安静的地方坐下，把右手的三根手指，轻轻搭在左手腕上，摸到那个跳动。不要数，不看表。只感觉它：是轻轻一碰就有，还是要按下去才有？是一下一下很匀，还是有快有慢？是软软的，还是绷着的？

然后，慢慢吸一口气，再慢慢吐出来，吐得比吸得长一点。这样做五六次，再去感觉它。

它有没有变？

这个练习不告诉你身体有没有病，它只让你和自己身上那道波打一个照面。你若发现心跳常常很乱、很快，或者有说不清的不舒服，别自己琢磨，去看医生。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

苏晴试了三个晚上。第三个晚上，她跟林远说：「我发现我吐气吐长了，它就会慢下来一点。」

林远说：「迷走神经。」

林奶奶说：「气顺了。」

苏晴没管他们俩，她只觉得，这是一个月来，她头一回在睡前没有去看手机上的那个分数。

带走的话

数心跳，知道它有几下；摸一摸它，才知道它怎样在走。身体不只是一串数，也是一道波。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？看见的是走着的身体，二十八脉、子午流注、四时脏气，全是波和节律；丢下的是摆着的身体，是什么在动，理论很少问。

它在哪里偷偷把丢下的那一位借了回来？三根手指要按着骨头量着分寸，放在寸、关、尺三个固定的部位上，第 22 章细算。

想一想

1. 你戴手环或手表吗？它给你的那个分数，让你更明白了自己，还是更紧张了？
2. 你一天里，哪个钟点最清醒，哪个钟点最难熬？它们每天都一样吗？
3. 你能想起一个人，不看任何数字，就知道你「今天不对劲」吗？

◆

18

第 18 章

藏象：看见的是象，不是器官

◆ 一、两张肝

林家的饭桌上，有过一场关于「肝」的争论。

起因是苏晴的诊断书。蒋大夫写的是「肝气犯胃」。林远看了，放下筷子，说：「她的肝功能我看过，转氨酶、胆红素全正常，B 超也没问题。哪来的肝气？」

林奶奶说：「人家说的肝，不是你说的那个肝。」

林远说：「肝就是肝。右上腹，一千五百克左右，分左叶右叶，管代谢、管解毒、管合成蛋白。还有第二个肝吗？」

林奶奶想了想，说：「你小时候一生气就吃不下饭，脸憋得通红，两边肋骨这儿疼。那是什么？」

林远没答上来。他记得那种疼，也记得母亲那时候给他揉肋下，说「气别憋着」。

苏晴在旁边听着，忽然觉得这两个人说的，好像都对，又好像根本不是在说同一件东西。

这一章，就来看看这两张肝。

先说林远的那张肝。

打开一本解剖学教科书，肝有一张图。它在右上腹，横膈下面；它有颜色、有重量、有边界；它的表面有韧带把它吊在那里，里面有门静脉、肝动脉、胆管三条管子进出。显微镜下面，它是一个个六角形的肝小叶，小叶中间是中央静脉，周围排着肝细胞。

这是一个摆着的东西。你可以把它画出来，可以称它，可以切下一小块去化验。第 8 章说过，从 1543 年维萨留斯的《人体的构造》开始，西医就是这样一样一样把身体里面的东西摆出来，看清它们各自「有」什么。

林远说的肝功能，是测这个器官做事做得怎样：转氨酶高了，说明肝细胞有损伤；胆红素高了，说明代谢或排泄出了问题。功能是器官的功能，器官是先在那里的。

先有一块肝，再问它干得好不好。

◆ 二、「藏」与「象」两个字

再看林奶奶的那张肝。要看它，先得认两个字。

中医讲五脏六腑，有一个总的名字，叫「藏象」。「藏」是藏在里面，看不见；「象」是露在外面，看得见。

明代的张介宾，把这两个字讲得很清楚：「象，形象也。藏居于内，形见于外，故曰藏象。」（张介宾《类经·藏象类》）

用大白话说：五脏在里面，你看不见；可它们会在外面露出样子，你看外面的样子，就知道里面怎样了。

请注意，这里的「象」，不是一张解剖图。它是从外面看到的一串表现：脸色，眼睛，指甲，脾气，睡觉，哪个季节难受，喜欢什么味道。

《素问》里有一问一答，几乎就是「藏象」两个字的出处：

「帝曰：藏象何如？岐伯曰：心者，生之本，神之变也；其华在面，其充在血脉，为阳中之太阳，通于夏气。」（《素问·六节藏象论》）〔核：大意，「神之变也」一句，传本有作「神之处也」〕

心是生命的根本，神在那里变化；它的光彩露在脸上，它充实的是血脉；它是阳里面的太阳，和夏天的气相通。

你看这一段，几乎没有说心长什么样、有多重、在哪里。它说的是：心在脸上怎样露出来，在血脉里怎样走，和哪一个季节相通。

◆ 三、中医的肝是一束功能

用同样的读法，去读中医的肝。

《素问》说：「肝者，将军之官，谋虑出焉。」（《素问·灵兰秘典论》）肝像一位将军，谋划和考虑都从那里出来。

又说：「肝者，罢极之本，魂之居也；其华在爪，其充在筋。」（《素问·六节藏象论》）肝是耐劳的根本，魂住在那里；它的光彩露在指甲上，它充实的是筋。

又说：「肝开窍于目。」（《素问·金匮真言论》）〔核：大意〕肝的窗口是眼睛。

又说：在志为怒（《素问·阴阳应象大论》）。肝管的情绪，是怒。

还有一句后世常说的：肝主疏泄，喜条达而恶抑郁〔核：大意，后世医家概括〕。肝管的是让气舒展开、通畅地走，它喜欢舒畅，讨厌憋着。

把这些放在一起，中医的肝是什么？

它是一束功能和表现：管疏泄，管谋虑，管筋，露在指甲和眼睛上，跟怒有关，在春天最旺。

中医的肝不是一块长在右上腹的组织，是一束一起起落的变化。

所以林奶奶问林远小时候生气吃不下饭、肋下疼，在中医看来，这一串事是同一个「肝」：怒，气憋着不舒展，横着顶到胃，肋下胀疼。这一串，就是肝的「象」。

◆ 四、苏晴的「脾」

苏晴的诊断里，还有一个字：脾。「心脾两虚」。

她回家查了一下，西医的脾，是左上腹一个拳头大小的器官，管的是血液和免疫，跟胃疼、失眠好像都扯不上关系。她更糊涂了。

这里有一段历史，值得讲一讲。

据研究文献，十九世纪西医的解剖书译成中文的时候，译者手里没有现成的新词，就借用了中医原有的脏腑名字，去对西方书里的器官：heart 译作心，liver 译作肝，spleen 译作脾〔核：大意〕。英国传教医生合信的《全体新论》，常被举作早期的例子〔待核：成书年份〕。

这样一借，两套东西就共用了一套名字。名字一样，指的东西却不一样。

中医的脾，书上说「脾主运化」，管的是把吃进去的东西化开、运到全身；又说「脾主肌肉四肢」，「思伤脾」。一个人想事想得太多，茶饭不思，四肢没劲，大便不成形，在中医看来，都是脾的事。

西医的 spleen，管的却是滤血和免疫。

所以苏晴查到的那个「脾」，和蒋大夫说的那个「脾」，是同名的两样东西。一个是摆着的器官，一个是一束走着的功能：吃进去，化开，运出去。

林奶奶听苏晴讲完，说了一句很朴素的话：「你月底天天对账，饭都是凑合几口，脑子又停不下来，脾能不虚吗？」

在她嘴里，「脾虚」不是一个器官出了毛病，是一种日子过出来的走法：吃得乱，想得多，动得少。

◆ 五、林远的那颗心

林远是心内科医生。他跟心打了十几年交道。

他的心，是一个泵。四个腔，四组瓣膜，冠状动脉绕在外面供血。心电图上看它的电，超声里看它的动，造影里看它的血管。一颗心坏了，是哪一根血管堵了，哪一个瓣膜关不严，哪一处的电走岔了。第 9 章说过，从哈维开始，心被看成一台泵；林远每天的工作，就是修这台泵。

中医的心，却是「君主之官，神明出焉」（《素问·灵兰秘典论》）。心是一身的君主，神明从那里出来。又说「心主血脉」，又说「心藏神」，又说「心开窍于舌」，「在志为喜」。

一个人心慌、睡不着、做梦多、容易受惊、说话颠三倒四，在中医看来，都可以是心的事。苏晴的「心脾两虚」，那个「心」，说的就是她夜里睡不着、白天心里发空的那一串。

林远有一回跟苏晴说笑：「按你们中医的说法，失眠该挂我的号。」

苏晴说：「你给我看看？」

林远看了她一会儿，没笑，说：「我那里看的心，看不见你这个。」

这句话，他说得很平。苏晴后来想，那可能是他第一次承认，他那颗心，装不下她的那颗心。

同一个字，两颗心。一颗是摆着的泵，一颗是走着的神。

◆ 六、一座朝廷，十二个官

《素问》里有一篇，把五脏六腑排成了一座朝廷。

「心者，君主之官也，神明出焉。肺者，相傅之官，治节出焉。肝者，将军之官，谋虑出焉。胆者，中正之官，决断出焉。」（《素问·灵兰秘典论》）下面还有脾胃是「仓廪之官」，大肠是「传道之官」，肾是「作强之官」，膀胱是「州都之官」，一共十二官。

这一篇的末尾，有一句话最要紧：「凡此十二官者，不得相失也。」十二个官，不能互相脱节。又说：「主明则下安」，君主清明，下面就安稳；「主不明则十二官危」，君主糊涂了，十二个官都危险。

林奶奶教语文时，给孩子们讲过这一篇的白话版。她说：「身体就像一个朝廷，心是皇帝，肺是宰相，肝是将军，胃是粮仓。」孩子们听得很高兴，有人问：「那屁股是什么官？」全班笑翻了。

笑过之后，这个比喻值得认真看一看。

一个「官」，是什么？官不是一块肉，是一个职位，是一份差事。宰相的意思不在他长什么样，在他做什么：调度，节制。将军的意思在他打仗、谋划。粮仓的意思在它收进来、存起来、发出去。

所以《内经》把五脏六腑叫作「官」，本身就说明了它看身体的方式：每一个脏腑，首先是一份差事，是一段正在做的事。

还有一层：朝廷是一个会出乱子的地方。君主不明，宰相专权，将军造反，粮仓空了。病，在这一篇里，就是朝廷里哪一份差事做乱了，彼此脱了节。

西医也讲器官有功能，可它是先有器官、再说功能。《内经》这一篇是反过来的：先有差事，差事由谁来当，长什么样，说得很少。

这个比喻，有一个很好看的地方，也有一个很难办的地方。

好看的地方是：它让人一眼看出，身体是一群彼此需要的差事，缺一个就乱。难办的地方是：要是有一天，粮仓的墙上裂了一道缝，或者将军的府里长出了一个不该有的东西，这座朝廷的比喻里，就找不到一句话来说它。

◆ 七、为什么会长成这样

你也许会问：中医为什么不去打开身体看看？古人难道不知道肚子里有一块肝？

知道。《灵枢》里有一句：「若夫八尺之士，皮肉在此，外可度量切循而得之，其死可解剖而视之。」（《灵枢·经水》）一个八尺高的人，皮肉在外面，可以量、可以摸；人死了，可以剖开来看。

《难经》里也记了五脏的重量和形状，比如说肝「重四斤四两，左三叶，右四叶，凡七叶」（《难经·四十二难》）〔核：大意，数值以原书为准〕。

所以中医不是没看过里面。它看过，也记过。

可这些记载，后来在中医的理论里，没有长成主干。主干长成了另一个样子：从外面的「象」去推里面的「藏」，再把「藏」讲成一束功能，一束和季节、情绪、五官、五味相连的功能。

为什么？

本书不想给一个简单的答案。礼俗对遗体的态度，古代的学问风气，治病时手头能用的办法，都会是原因。本书能说的是：一门医学选了一条路，就会在这条路上越走越熟。中医选的，是在活人身上看变化的路。

一个活人，你没法打开来看。你能看的，只有他怎样在走：他的脸色这几天怎样变，他的脉今天和昨天哪里不一样，他一生气身上哪里先有反应。

在活人身上能看见的，本来就是走着的身体。

林小舟听苏晴讲了这一段，说了一个他自己的比方。他在学校里修过一门编程课，老师讲过「黑箱」：一个盒子，你不打开它，只看你往里放什么、它往外吐什么，久了，也能把这个盒子摸得很熟。

「中医就是把身体当黑箱，」小舟说，「不拆，只看进出。」

这个比方，有对的一半。中医确实是看进出：吃了什么，排了什么，情绪进去了，什么样子出来了。

可它也有不对的一半。黑箱的说法，默认盒子里有一台确定的机器，只是暂时没打开；中医却不这么想，它根本不把五脏当成盒子里的零件，它看的是盒子和外面一起在走的那场变化。

所以说中医把身体当黑箱，是用西医的眼光去看中医：先认定里面有东西，再说中医没打开。中医自己，并不觉得里面有一样等着被打开的东西。

这正是摆着的身体在中医里缺席的样子：不是没打开，是没想去打开。

◆ 八、先说对在哪儿

这样看五脏，在什么时候是对的？

第一，它抓住了「一起起落」。一个人长期憋着气，睡不好，吃不下，肋下胀，月经不准，眼睛干。这些在西医那里，可能分到消化科、神经科、妇科、眼科四个诊室去看，每个科都查不出大问题。中医却把它们看成同一件事的几个面。这种「一串一起看」的眼光，在功能性的、慢性的、说不清的不舒服面前，常常比切成四块更贴身。

第二，它抓住了「看不见的里面，会在外面露出来」。这件事，西医也承认：一个人的指甲、眼白、舌头、皮肤，都能透出里面的消息。中医把这件事做成了一整套系统的看法。

第三，它抓住了情绪和身体是缠在一起的。「怒伤肝」「思伤脾」「恐伤肾」，这几句话，具体每一对是不是这样，要另说；可它们说的那个大方向——情绪会走进身体，身体会改变情绪——今天越来越多的研究在说同样的事。第 15 章说过，西医内部也有心身医学在补这一块，只是一直处在边缘。

所以，在「功能」「关联」「变化」这三件事上，藏象说看得极准。

藏象是走着的身体的强项：它把五脏看成五条一起起落的路。

◆ 九、林远的反驳

林远不服。

那天晚饭后，他跟苏晴说：「我不是说妈说的那些都没用。可你想过没有，要是一个人肝上真长了东西，光看指甲、看脾气，能看出来吗？」

苏晴想了想，说不出话。

林远说：「我们科前年收过一个病人，五十多岁，一直觉得肋下胀、脾气大、睡不好，在外面调了大半年，都说是肝气郁结。后来实在不舒服，来做了个 CT，肝上一个肿块，已经不小了。」

他停了一下，又说：「不是怪那个大夫。他是照着他那套看的。可他那套里，没有一个地方能装下『肝上长了一个东西』这件事。」

这个故事，本书不拿来证明中医不行。同样的故事，西医里也有：查了一堆指标都正常，病人还是难受，最后被当成「心理问题」打发走。每一家都有自己看不见的东西。

本书要你听清楚林远那最后一句话：「他那套里，没有一个地方能装下这件事。」

这句话，说的正是摆着的身体的缺席。

◆ 十、换一副眼镜：象是什么

这一章，把眼镜换一换。

导论里的随身三问：这具身体在这里，有什么？在怎么走？是谁的？

西医的肝，回答的是第一问：它有什么。有多重，有几叶，有什么细胞，有什么指标。这是一号位，摆着的身体，对比·粒子·真。真的作用是维持：一块肝在那里，稳稳地做它的事，它的结构让它的功能能维持下去。

中医的肝，回答的是第二问：它在怎么走。疏泄得通不通，气往哪里去，春天怎样，生气时怎样。这是二号位，走着的身体，变化·波·善。

这样一对比，「象」这个字的意思就出来了。

象，是一个走着的东西在外面留下的样子。像水面上的波纹：你看不见水底，可看波纹的形状，能知道水下哪里有石头、水往哪边流。

中医看的是波纹。西医是把水抽干了，去看水底的石头。

两种看法都看见了东西。可只看波纹，有一件事永远说不清：水底到底有什么？那块石头多大、什么形状、是不是新长出来的？

藏象说没有回答这个问题，不是因为它笨，是因为它的问法里本来就没有这一问。

◆ 十一、摆着的身体缺席的起点

这一章，是这一编的一个转折点。

第 16 章讲变化是根，第 17 章讲脉是一个波，到这一章，中医连五脏也讲成了「象」，讲成了一束一起走的变化。走着的身体，在中医里被推到了最远。

推到这里，摆着的身体就几乎没有地方站了。

请注意分清两层。这里说的是中医的理论框架不立摆着的身体，不是说中医的人不知道身体里有东西。古人知道肝在哪儿，也称过它的重量。可在理论的主干里，这些知识没有长出座位：一个中医的学生学的是「肝主疏泄」，不是「肝重几斤几两」；考的是「肝开窍于目」，不是「肝有几叶」。

这是框架的选择，不是知识的缺失。

可框架一旦选了，就会有后果。一个只用「象」说话的理论，碰上「里面多了一个东西」的时候，就只能把它也说成一种象：瘀、积、癥瘕。这些词，说得出「堵住了」「结住了」，说不出「这里长了一个两厘米的、正在长大的东西」。

那摆着的身体就真的不在中医里了吗?

不是。它被挪到了理论之外，挪到了药房里，挪到了针灸铜人上，挪到了寸关尺那三根手指的位置上。第 21 章和第 22 章，会一处一处把它找出来。

今天，中医院里也有 B 超、CT 和化验室。

这件事很多人觉得理所当然，可它本身就是一个信号：中医院在门诊里接过了西医的那张肝，用来补自己看不见的那一面。一个中医大夫开方前看一眼 B 超报告，他的手里，就同时握着两张肝。

握着两张肝，不等于两张肝已经接上了。很多时候，它们是并排放着的：B 超报告归 B 超报告，「肝气郁结」归「肝气郁结」。一个说有什么，一个说怎么走，中间没有一座桥。

也有人想用机器把「象」量出来：拍舌头的照片，让程序判断舌色和舌苔；拍脸色，测皮肤温度。这些努力，是在给「象」找一个可以对比、可以重复的样子。

请留意它们在做什么。它们是在把摆着的身体，请回中医看病的过程里。

这件事做得好不好，第 36 章会接着说。

◆ 十二、放回日子里

回到林家的饭桌。

后来那场争论，是林小舟收的场。他十九岁，读大二，饭桌上一般不插话，那天却说了一句：「你们俩，一个说的是肝长什么样，一个说的是肝在干什么。干吗非得只要一个？」

林远和林奶奶都看了他一眼，谁也没接。

苏晴记住了这句话。

过了几天，她又去复诊。这一次，她带上了自己在林远医院做的那份 B 超和化验单。她跟蒋大夫说：「您看看这个，西医那边说没问题。」蒋大夫看了看，点头说：「好，器质上没事，我心里就更有底了。」

一个小办法，可以交给你：

下次你去看中医，把最近的检查单带上；下次你去看西医，把你自己记的那张「什么时候难受、往哪里走」的路线图也带上。不是要让两位医生互相裁判，是让每一位医生都看见他自己那套里看不见的那一面。

至于要不要治、怎么治，听医生的。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

苏晴把两份东西装进同一个文件袋里。袋子上，她用记账的笔写了一行字：「有什么，怎么走。」

带走的话

一张肝讲它长什么样，一张肝讲它怎样在走；只握着一张，总有一样东西看不见。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？看见的是走着的身体，藏象把五脏讲成五束一起起落的变化；丢下的是摆着的身体，「里面长了什么」在理论里没有座位。

它在哪里偷偷把丢下的那一位借了回来？被挪到了理论之外，药房、针灸铜人和寸关尺的位置上，第 21、22 章去找。

想一想

1. 你有没有过一串说不清的不舒服，被分到好几个科去看，每个科都说没事？
2. 你更习惯问「我身上哪里坏了」，还是「我最近哪里不顺」？
3. 你家里有没有两个人，像林远和林奶奶一样，说的都对，却总说不到一块儿？

◆

19

第 19 章

天人相应与五行分布：中医的场

◆ 一、下雨前的膝盖

立冬前三天，林奶奶的右膝盖开始酸。

她一早起来，扶着床沿站了一会儿，跟苏晴说：「要变天了。」

苏晴看了一眼手机上的天气预报：晴，十六度。她没当回事。

第二天下午，天阴了；第三天夜里，一场冷雨下了整整一晚。早上，林奶奶坐在窗前揉膝盖，说：「你看。」

这样的事，你家里大概也有。一位老人，一处旧伤，天一变就先知道。年轻人觉得玄，老人觉得再平常不过。

林远给过一个解释：气压降低，关节腔内外压差变化，加上湿冷让肌肉和韧带发紧，旧伤处的神经更敏感。这个解释说得通，也许还不全〔核：大意〕。

林奶奶不反对，她只是换了一种说法：「人跟天是连着的。」

这一章，讲的就是这句「连着」。

◆ 二、人与天地相参

中医最常被引用的一个说法，叫天人相应。

《灵枢》里说：「人与天地相参也，与日月相应也。」（《灵枢·岁露论》）人和天地相互参照，和日月相互呼应。

《素问》里说：「人以天地之气生，四时之法成。」（《素问·宝命全形论》）人是靠天地之气生出来的，是照着四季的法度长成的。

又说：「夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。」（《素问·四气调神大论》）四季的阴阳，是万物的根。所以懂道理的人，春夏养阳，秋冬养阴，顺着这个根。

这几句话，你可以当成「要顺应自然」的老生常谈来读。本书请你换一种读法。

它们在说：一个人的身体，不是一个关在皮肤里面的东西。它的边界是开着的。外面的冷热、干湿、昼夜、季节，都一直在穿进来；里面的气血、脏腑，也一直在跟着外面一起涨落。

身体不是一个点，是一片和天地连在一起的地方。

◆ 三、一张五行的表

天人怎样相应？中医给了一张很大的表。

这张表的骨架，是五行：木、火、土、金、水。五行各配一组东西，一行一行地排下去。《素问》里的《金匮真言论》和《阴阳应象大论》，把这张表铺得最全。

木，配东方，配春，配风，配肝，配目，配筋，配酸，配青色，配怒。

火，配南方，配夏，配热，配心，配舌，配脉，配苦，配赤色，配喜。

土，配中央，配长夏，配湿，配脾，配口，配肉，配甘，配黄色，配思。

金，配西方，配秋，配燥，配肺，配鼻，配皮毛，配辛，配白色，配悲。

水，配北方，配冬，配寒，配肾，配耳，配骨，配咸，配黑色，配恐。

〔核：大意，以《素问・金匮真言论》《素问・阴阳应象大论》为本，后世教材的排法细处略有出入〕

你若在中医馆里见过一张挂图，五个圈连成一个五角，圈里写满了字，就是这张表。

这张表第一眼看上去，像一张分类的表：把天下的东西分成五堆。

可它不是。

◆ 四、这张表不是在分类

请再看一遍「木」那一行：东方，春，风，肝，目，筋，酸，青，怒。

这九样东西放在一起，不是因为它们长得像。东方和眼睛长得不像，春天和酸味也不像。它们放在一起，是因为它们被看成同一股劲在不同地方的落脚：一股往上长、往外发、舒展开的劲。

春天，万物从地里往上冒；东方，太阳从那边升起；风，是一种吹开的动；肝，管的是疏泄，让气舒展开；怒，是一种往外冲的情绪；酸，据说能入肝〔核：大意〕；青，是草木初生的颜色。

这一行，是一股劲在天地之间、在身体之内、在一个人的心情和口味里，同时铺开来的样子。

所以这张五行表，本书愿意把它读成一张分布图。

它告诉你：同一股劲，分布在哪里。在天上，它落在东方和春天；在身上，它落在肝、眼睛和筋；在心里，它落在怒；在嘴里，它落在酸。

五行表不是在给东西分堆，是在画一股劲在天、地、身、心里的分布。

◆ 五、生和克：一张会转的图

一张表，还只是摆着。五行还有第二层：生克。

木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。一行生下一行，像一个圈转下去。

木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。一行压着隔开一位的那一行，不让它长过了头。

用大白话说：每一行既被前一行养着，又被另一行管着；它自己也养着后一行，管着另一行。五行之间，没有一行能单独站住。

林奶奶给孙子讲过这张图。她用的是小舟听得懂的话：「就像你们班上五个班干部，谁也离不了谁，谁也不能一个人说了算。」

这张图放到身体上，意思是：肝出了偏差，不只是肝的事。肝太旺，可以去压脾（木克土），苏晴的「肝气犯胃」，在这张图里就是这样走出来的；肝太弱，又可能连着心也不够（木生火）。

一处的变化，会顺着这张网传到别处去。

《金匮要略》开篇第一条，就是这张图的一个用法：「见肝之病，知肝传脾，当先实脾。」（《金匮要略·脏腑经络先后病脉证》）看见肝上的病，就知道它会传到脾，所以先把脾护住。

这一句，常被用来讲「治未病」。本书请你看它背后的那张图：肝和脾，在五行里是木和土，木克土；肝那里的劲一过头，就会顺着这条克的路，压到脾上。一个好大夫，看的不只是肝那一个点，是那股劲顺着网会往哪里走。

蒋大夫给苏晴开方的时候，大概也是这样想的：肝那一头要疏，脾那一头要补。一张方子里，同时照顾着网上的两个地方。

这种看法，西医的人有时会觉得绕。胃疼就治胃，为什么要管肝？中医的人却会反问：胃那一头疼，是不是另一头在推它？

这是一张场的图。一个场里，没有孤立的点；一处动了，周围都跟着动。第 6 章说过，「我」是一个场，不是一个点。中医的五行图，就是把这样一个场，画在了身体里，又一直画到了天地间。

◆ 六、经络：遍布全身的网

五行是一张大的场。中医还有一张更贴着身体的网：经络。

十二条正经，左右对称，各连一个脏腑；加上奇经八脉，加上从经脉分出来的络脉，一层一层，铺满全身。《灵枢》说：「夫十二经脉者，内属于府藏，外络于肢节。」（《灵枢·海论》）十二经脉，在里面连着脏腑，在外面连着四肢关节。

又说：「经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。」（《灵枢·经脉》）经脉，是用来判断死生、处理百病、调整虚实的，不可以不通。

请注意经络和第 17 章的子午流注是一张图的两面。子午流注说的是：气血一天里怎样沿着这张网走一圈，哪个时辰到哪条经。经络说的是：这张网铺在哪里，从哪里连到哪里。

一个说时间，一个说分布。

林奶奶的八段锦里，有一式叫「两手攀足固肾腰」：身子慢慢往前弯，两手顺着腿的后侧一路摸下去，摸到脚面。她跟老姐妹说：「这一下，是顺着那条经往下走。」

她说的那条经，在西医的解剖图上找不到。解剖刀切开大腿后侧，看得见肌肉、血管、神经，看不见一条叫「足太阳膀胱经」的线。

这件事，常被拿来证明经络「不存在」。本书先不急着下这个结论，第 22 章还要回来看它。这一节，本书只请你看清楚：经络在中医里，首先是一张分布图。它告诉你，身体上这一处和那一处是连着的，这里一按，那里会有反应；这里不通，那里会出事。

它画的是连着，不是一根管子。

经络这张网，也不是一开始就是十二条。

1973 年，长沙马王堆汉墓出土了一批帛书，其中有两种讲经脉的书，后来被整理者叫作《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》〔核：大意，书名为整理者所拟〕。它们画的是十一条脉，不是十二条；脉的走向，多是从手脚往躯干去，和后来《灵枢》里那张首尾相接、循环不息的图不一样；书里也很少讲脉和脏腑怎样一一相连〔核：大意〕。

这件事很有意思。

它说明，经络这张图，是一代一代的医家，在一个个活人身上看、按、灸、问，慢慢画出来、改出来的。早一点的图，线少一些，走向简单一些；晚一点的图，线连成了圈，和脏腑配上了对，和时辰排进了一张表。

一张图越画越圆满，越画越像一个场：每一处都连着别处，没有一处是孤立的，气血一刻不停地在里面转。

这张图本身，就是一场一代一代往前走的变化。

本书在这里只记一个看见：中医画身体，从一开始就不是在画一个摆着的东西，是在画一片连着、转着的地方；而画它的那双手，也一直在改它。

◆ 七、风寒暑湿燥火

天怎样进到身体里来？中医给了六条路，叫六气：风、寒、暑、湿、燥、火。

六气本来是天地的常态。春多风，冬多寒，夏多暑，长夏多湿，秋多燥。它们来得是时候、来得不过分，万物就照常生长。来得不是时候，或者来得太过，人扛不住，六气就成了「六淫」，成了病的来路。

《素问》说：「夫百病之生也，皆生于风寒暑湿燥火，以之化之变也。」（《素问·至真要大论》）百病的发生，都是从风寒暑湿燥火来的，是它们的化和变。

请看后半句：「以之化之变」。病，是这六气在身体里化出来、变出来的。

这里有一个地方很值得停一停。中医说「受了风」「着了凉」「中了暑」「湿气重」，这些话，林奶奶天天挂在嘴上。可风和寒，不是一种可以装进瓶子里的东西。它们说的是一种来势：风是一下子来、到处窜、来得快去得也快；寒是往里收、往下沉、把东西冻住；湿是黏、是重、是赖着不走。

一个人「湿气重」，在中医看来，不是身体里多了几克水。是他身上的那股劲，走得黏、走得沉、走得拖泥带水：早上起不来，头像裹着一块湿布，吃了饭肚子胀，大便黏在马桶上冲不干净。

苏晴有一阵子总说自己「湿气重」。林远听了就皱眉：「你体内的水分是严格调控的，哪来的湿气？」

两个人又没说到一块儿去。林远说的湿，是摆着的水；苏晴说的湿，是一种走法。

六气这条路，把天和人接在了一起：外面的风寒暑湿燥火，是天地的走法；进到身体里，变成身体的走法。天人相应，在这里落成了很具体的六种来势。

◆ 八、波和波的共振

现在可以回答开头那个问题了：人和天，怎样「连着」？

中医的回答，用本书的话说，是两道波的共振。

一天是一道波，一年是一道波；身体里的气血、脏腑，也各是一道波。天人相应，就是身体的这些波，和天地的那些波合着拍子走：天亮了，阳气升，人醒来；入冬了，万物收藏，人也该早睡、少耗。合拍，就安；不合拍，就病。

林奶奶的膝盖，就是一处合拍得太灵的地方。天上的湿冷还没落下来，膝盖里那道波先跟着变了调。

苏晴的失眠，在这张图里，是一处不合拍：天黑了，外面的波往下落，她身体里的那道波还停在月底对账的高处，下不来。

请注意，这里说的共振，是一个场里的事。一个点不会共振，一片场才会。中医看人，是看一片和天地连着的场，看它和外面那片大场合不合拍。

这一点，要和印度的说法分开。奥义书里也讲人和一个大的整体相通，讲「梵」，讲「我」，那是另一种场：身体只是遍在之场的一个局部，修行要从这一个局部，认出那一个整体。第 24 章会细讲。

中医的天人相应，不是要你认出自己就是天，是要你和天合上拍子过日子。一个讲同一，一个讲同频。

◆ 九、林奶奶的节气

林奶奶过日子，是按节气过的。

立春那天，她会把冬天腌的咸菜收起来，说「春天少吃咸」；清明前后，她去菜市场买第一把香椿；立夏那天，她给小舟煮一个鸡蛋，说「立夏吃蛋，拄杖能拚」〔待核：俗语字面各地不一〕；夏至以后，她中午一定躺半个钟头；处暑一过，她就把凉席收了；立冬那天，家里一定包饺子；冬至以后，她早上的八段锦，挪到太阳出来以后再打。

这些规矩，有的有讲究，有的只是习惯。她自己也分不清哪些是从书上来的，哪些是从她母亲那里来的。

本书不评这些规矩每一条对不对。本书只请你看它们的样子：一个人一年的日子，被二十四个点切开，每一个点上，她都改一点什么：吃的、睡的、穿的、动的。

这就是天人相应落到一个七十三岁老人身上的样子。它不是一套理论，是一年二十四次的小调整。

苏晴以前觉得这些是老人家的讲究，有点烦。立冬那天的饺子，她吃过二十年，从没问过为什么非得那一天。

那一年冬至前，她问了。林奶奶想了想，说：「冬至是最黑的一天，过了这一天，白天就一点一点长了。吃顿好的，熬过最黑的那天。」

苏晴没再说什么。她想起自己每年最难熬的，正是十二月：年终结账，天黑得早，加班到八点出门，外面已经是深夜的样子。

她的身体，原来一直在和那最黑的一天较劲。

◆ 十、先说对在哪儿

天人相应、五行、经络，这一套被批评得很多。有人说它是比附，有人说它没法检验。这些批评，第 23 章会认真对待。

这里先还公道。

第一，人的身体确实不是关在皮肤里的。季节性的情绪低落、气温骤变时心脑血管的事件、换季时的过敏和感冒，都在说身体和外面的天地是连着的。中医把这件事放在了它看身体的正中央。

第二，身体各处确实是连着的，而且常常连得出人意料。一处的疼会牵到另一处，叫牵涉痛，西医也承认。心脏的问题，有时会疼到左肩和左臂。一张把身体看成一片相连的地方的图，在这些时候，比一张只画器官的图更贴身。

第三，五行表把天时、地方、身体、情绪、口味放在一张图上，这种「放在一起看」的眼光，本身就是一种功夫。它教人看一件事的时候，问一句：它还连着什么？在哪里还有它的影子？

分布·场·美这一面，中医看得极宽：身体是一片场，铺在天地之间，各处彼此牵连。

这就是三号位，我的身体。第 6 章说过，三号位侧重显影的时候，身体是「我的」，它是一个场，不是一个点。中医的场，比一个人的「我」还要大：它一直铺到了四季和四方。

◆ 十一、场里没有一个摆着的点

公道还过了，这一章的账也要记。

一张分布图，画得再宽，也有一样东西它很难画：那个被分布的东西本身。

五行表告诉你，木那股劲落在肝、落在眼、落在春天、落在酸。可要是问：落在肝里的那一份，和落在眼里的那一份，是同一样东西吗？它能被拿出来，放在桌上，跟另一份比一比，称一称有多少吗？

这张图不回答。在场的眼光里，没有一个可以单独摆出来的点。

经络也是这样。它画出了这里连着那里，可「连着」的那根东西，到底是什么，它的粗细、它的长短、它此刻有多少，经络学说很少去问。

这不是中医的疏忽，是场的眼光自带的盲处。一个人只看潮水在海面上怎样一片一片涌过去，他不会去问：这一滴水和那一滴水，哪一滴更咸？

可开方抓药的时候，中医偏偏要回答这种问题。这一味药，是酸还是苦？入不入肝经？用多少？哪里产的好？

五行表里的「酸入肝」，在理论上是一股劲的分布；可一到药柜前，它就变成了「这一味药，自己带着酸，自己就进肝」。一个场里的关系，被写成了一样东西身上固定的属性。

这一步，第 21 章细算。

今天的机器，也碰到了同一个难处。苏晴的手机里，有一个天气软件，每天早上推送：「今日湿度 85%，体感闷热。」

还有一个健康软件，记她的步数、心率、睡眠。

两个软件，各说各的。天气软件不知道她昨晚几点睡的，健康软件不知道今天会下雨。

有一回，苏晴自己把两个软件的数据对着看了一个月。她发现，每逢连着三天阴雨，她夜里醒来的次数就多一点；每逢降温那天，胃疼得也早一点。

她跟林远说了。林远说：「样本太少，可能是巧合。」

这话没错。可苏晴心里明白了一件事：她的身体，不是一个只在皮肤里面的东西。

今天的机器，很会把身体切成点，一点一点地数；它们也很会把天气切成点，一点一点地报。可把这两堆点放到同一张图上，问一句「它们怎样一起起落」，这件事，机器很少替你做。

中医两千年前画的那张图，画法不一定都对，问法却还新：身体和天地，是不是一张场？

◆ 十二、放回日子里

回到那场冷雨之后的早上。

林奶奶揉完膝盖，从五斗柜里拿出那包「生姜红糖，受凉用」，煮了一小锅，给自己倒了一碗，也给苏晴倒了一碗。

苏晴喝着，问：「妈，你怎么知道什么时候该喝这个？」

林奶奶说：「看天，也看自己。」

这一句，是这一章能交给你的。

一个小办法：从下一个节气开始，试着连着记二十四个节气。每到一个节气那天，在本子上写三行：今天天气怎样，我身上哪里有点不一样，我这几天睡得、吃得怎样。

一年下来，你会有一本自己的节气账。也许你会发现，你的身体在哪几个节气前后最容易出状况；也许什么规律都没有。两样都是收获：前一样，让你提前留心；后一样，让你知道自己不必信每一句老话。

这本账，不是用来给自己看病的。身上有说不清的变化，持续不好，就去看医生。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

苏晴记了三个节气，就记出了一件事：霜降前后，她的胃最难受。

林奶奶看了她的本子，说：「你看，你和天也是连着的。」

带 走 的 话

身体不是关在皮肤里的一个点，是和天地连着、各处彼此牵动的一片场；看自己，也要看天。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？看见的是我的身体，五行、经络、天人相应，把身体画成一片场；也看见走着的身体，场里的波和天地合拍；丢下的是摆着的身体，场里没有一个可以单独拿出来比一比的点。

它在哪里偷偷把丢下的那一位借了回来？「酸入肝」一到药柜前，就从场里的关系变成了药自己带着的属性，第 21 章算。

想 一 想

1. 你身上有没有哪一处，像林奶奶的膝盖一样，比天气预报还准？
2. 一年里，你最难过的是哪个季节？你想过它为什么偏偏是那个季节吗？
3. 你身上哪一处的不舒服，你一直以为只是那一处的事，其实可能连着别处？

◆

20

第 20 章

形神合一、阴平阳秘：主体与美

◆ 一、一场闷气以后

那年秋天，林奶奶病了一场。

起因是一件小事。她在小区里带着几个老姐妹打八段锦，打了五年。物业忽然贴出一张通知：银杏树下那块空地要改成停车位，晨练请移步到北边的小广场。北边的小广场背阴，风大，地上还有一层青苔。

林奶奶去物业问过两次，人家客客气气，说是业委会定的，没办法。

她回来没跟谁吵，就是不说话。饭照做，觉照睡，可一连两个礼拜，饭吃得少，夜里醒得早，胸口总觉得堵着一口气，叹气叹得比平时多。后来连着三天头疼，右边肋下也胀。

林远带她去医院查了一圈，血压稍高，别的没什么。他开了一点降压药，说：「妈，你就是没休息好。」

林奶奶自己去找了蒋大夫。蒋大夫搭了脉，看了舌头，问了几句，说：「您这是气着了。」

林奶奶笑了，说：「我没跟人吵架。」

蒋大夫说：「不吵，才憋得慌。」

这一章，就从这一口「憋着的气」讲起。

◆ 二、七情：情绪会走进身体

中医讲病的来路，除了外面的风寒暑湿燥火，还有里面的一条：七情。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。

《素问》里有一段话，几乎是这条路的总纲：

「余知百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。」（《素问·举痛论》）

请注意这一串话的样子。它没有说「怒是一种情绪」，它说的是「怒则气上」：一怒，气就往上冲。喜，气就松开；悲，气就消散；恐，气就往下沉；思，气就结住。

每一种情绪，都被讲成了一种走法。

所以中医说「情志致病」，不是说人一不高兴，就凭空长出一样坏东西。它说的是：一种情绪久了，身体里那股气就照着那种走法走久了，走成了一条偏路。

林奶奶那两个礼拜，不吵、不说，心里转来转去想的都是那块空地。在这张图里，是「思则气结」，再加一点憋着的怒，「怒则气上」。气结在胸口，又往上顶到头，往旁边顶到肋下。

同一卷里还有一句：「怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。」（《素问·阴阳应象大论》）〔核：大意，原文分散于五行各段〕每一种情绪，都连着一个脏，连着第 19 章那张五行的表。

情绪不是飘在身体外面的东西。它会走进来，走进气，走进脏腑，走进一个人吃饭、睡觉、喘气的样子里。

◆ 三、神：身体里那个「谁」

讲情志，就要讲「神」。

中医讲神，有两层意思。一层大，指一个人整个儿的生机：眼睛有没有光，说话有没有劲，反应快不快。另一层小，指人的精神、意识、心思。

《灵枢》说：「两精相搏谓之神。」（《灵枢·本神》）父母两精相合，就有了神。又说：「所以任物者谓之心，心有所忆谓之意，意之所存谓之志，因志而存变谓之思，因思而远慕谓之虑，因虑而处物谓之智。」（《灵枢·本神》）

用大白话说：能接住外物的，叫心；心里留下了一点念头，叫意；念头存住了，叫志；为了这个志反复掂量，叫思；想得远了，叫虑；想清楚了去处理事情，叫智。

这一段，是中医讲「一个人怎样成为一个会想事的人」的一段话。你看，它从「接住外物」讲起，一层一层，讲到「处物」。

中医望诊，有一句老话：「得神者昌，失神者亡。」（《素问·移精变气论》）一个人眼里有神，病再重也有转机；眼里没神了，看着再好也要小心。

蒋大夫搭林奶奶的脉之前，先看了她一眼。后来他跟苏晴说，那一眼他看的是：老太太眼睛还亮，就是蒙着一层。

这一层「蒙着」，在中医里，是神被什么东西压住了。

神，是身体里那个「谁」。它不是一样东西，是这具身体是一个活人、是一个有心思的人的那一面。

◆ 四、形神合一

中医讲形和神，最常说的一句是：形与神俱。

《素问》开篇第一篇，黄帝问岐伯，上古的人为什么能活到一百岁还动作不衰。岐伯回答，大意是：他们懂得道理，饮食有节，起居有常，不乱劳作，「故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去」（《素问·上古天真论》）。

形与神俱：身子和精神，一起在，一起走。

这四个字，是中医看人的一个底子。形是身子，神是精神；两者不是一个装着另一个，是缠在一起，一起好，一起坏。

这和第 9 章讲的笛卡尔很不一样。笛卡尔把身体和心分成两样东西，一样是会占地方的机器，一样是会想的东西，中间靠一个小小的松果腺接上。第 9 章说过身心二分怎样让身体成了一台机器；西医后来长期把这台机器当作自己的本行。

中医从一开始就没有这样分。

林奶奶的那场病，在西医那里，被分成了两张单子：血压高，归心内科；心情不好，大概该去心理科。在中医那里，是一件事：气着了。形上的头疼、肋胀、血压高，神上的憋闷、叹气、睡不好，是同一口气在两处的样子。

在中医里，「我的身体」不是一个装着心的容器；身体和那个「谁」是一起走的。

《上古天真论》里还有一句话，林奶奶把它抄在了她的八段锦笔记本的第一页：

「恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来。」（《素问·上古天真论》）

心里恬淡，不贪不求，真气就顺着走；精神守在里面，不往外散，病又从哪里来呢？

她问过苏晴：「你知道这句话里，哪个字最要紧吗？」

苏晴猜：「静？」

林奶奶摇头：「是『守』。不是不动，是守得住。」

这一个「守」字，正是形神合一的样子。神不往外跑，身子就有个主；身子安稳，神也有个家。那两个礼拜，林奶奶的神，一直跑到那棵银杏树底下去了，守不住，身子就跟着乱。

◆ 五、阴平阳秘：好是什么样子

讲了病，要讲好。中医心里，一个好的身体是什么样子？

《素问》说：「阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。」（《素问·生气通天论》）阴平和，阳固密，精神就安定；阴阳分离了，精气就断绝了。

请看这一句里的「好」，不是哪一样东西多，也不是哪一样东西少。是阴和阳之间的那个关系，刚刚好：阴是平的，阳是收得住的，两者彼此抱着，不分开。

第 16 章讲过《至真要大论》那句「以平为期」：中医调身体，以「平」为目标。

这个「平」，不是体检单上的「正常范围」。体检单的正常范围，是从一大群人身上量出来的一段数，你落在里面就算过关。中医的「平」，是一个人身上各股劲之间的一种相处：不争，不偏，不脱节，互相托着。

它更像一首曲子里的和声，不像一张表上的及格线。

◆ 六、致中和：美的吸引

中医的「平」，和中国文化里另一个更大的字连在一起：和。

《中庸》开篇说：「喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。」（《中庸》第一章）

用大白话说：喜怒哀乐还没发出来，叫中；发出来了，都恰到好处，叫和。中是天下的根本，和是天下通行的路。做到了中和，天地就各安其位，万物就生长起来。

这一段话不是医书里的，可它说的「发而皆中节」，和《举痛论》那一串「怒则气上」「思则气结」，正好是一对：一个说情绪发得不恰当，气就走偏；一个说情绪发得恰到好处，就是和。

本书要你看这里的一件事：中医的「好」，是被一种样子吸引着的。

阴平阳秘，形与神俱，致中和。这些话说的都不是一个要修好的零件，是一个让人想往那里去的样子。一个人调养身体，不是在修一台机器，是在往一种「和」的样子靠拢。

第 6 章说过，美的作用是吸引。三号位，我的身体，它的价值是美，美不推你、不管你，它让你想往那里去。

中医的「平」与「和」，就是这样一种吸引。

◆ 七、旁证一：修身

这样看身体，不只是医家的事。它长在一整片中华文化的土里。本书在这里顺带看三处旁证：儒家的修身，孝道，道家的养生。它们不是医学，可它们和中医用的是同一种看身体的眼光。

先看修身。

《大学》说：「自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。」（《大学》）从天子到平民，都以修身为根本。

修身修的是什么？不是练肌肉。《大学》接着说：「所谓修身在正其心者，身有所忿懥，则不得其正；有所恐惧，则不得其正；有所好乐，则不得其正；有所忧患，则不得其正。」（《大学》）心里有了怒、有了怕、有了偏好、有了忧，身就不正。

请看，儒家的「身」，一开口就连着心。身正不正，看的是心里的忿、惧、好、忧。这和《举痛论》的「怒则气上」，是一样的看法：情绪一偏，身就跟着偏。

《论语》里记孔子的日常起居，很细。「食不厌精，脍不厌细」，「不时，不食」，「割不正，不食」，「食不语，寝不言」（《论语·乡党》）。不到时令的不吃，切得不正的不吃，吃饭时不说话，睡觉时不说话。

后世有人觉得孔子讲究太多。本书愿意换一种读法：这是一个人在用日常的一举一动，养一个「正」的样子。他不是在修身体的某个零件，是在让自己整个儿往一个样子上靠。

孔子说自己的一生，最后一站是：「七十而从心所欲，不逾矩。」（《论语·为政》）七十岁，心里想怎样就怎样，却不越过规矩。

心和身、想要和分寸，到这里合成了一件事。这是儒家修身的那个美：一个让人想往那里去的样子。

◆ 八、旁证二：身体发肤，受之父母

再看孝道。

《孝经》开篇，孔子对曾子说：「身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。立身行道，扬名于后世，以显父母，孝之终也。」（《孝经·开宗明义章》）

这句话，林奶奶背得滚瓜烂熟。她教了三十多年小学，每年都教。小舟小时候爬树摔破了膝盖，她给他抹药，嘴里念的就是这一句。

这一句话里，身体是谁的？

它是「我」的，因为我住在里面，疼的是我；它也是父母的，因为是他们给的，我要替他们护着。它还是祖先的，是后代的：「扬名于后世，以显父母」，一个人的身子立住了，前面连着父母，后面连着子孙。

在这里，「我的身体」不是一个点，是一片场。它铺在一个家里，铺在一代一代人之间。

《论语》里有一个故事。曾子病重，把学生叫来，说：「启予足，启予手。」（《论语·泰伯》）掀开被子看看我的脚，看看我的手。他一生小心翼翼，就是为了把父母给的这具身体完完整整地保住，到了最后，他要学生看一眼：都在。

这个故事读起来，有一点让人心里发紧。可它说出了一件事：在中国文化里，「我的身体」很早就不只是我的。它是一片场，里面站着父母，站着祖先，也站着一个人要做的那个样子。

林奶奶那场病，她自己后来跟苏晴说过一句：「我是心疼那棵树。打了五年，跟那棵树都熟了。」

一个人的身体，连着一棵树，连着一块地，连着五年的清早。这也是一片场。

◆ 九、旁证三：庄子的养生

第三处旁证，是道家。

《庄子》有一篇，题目就叫《养生主》。这一篇最有名的，是庖丁解牛的故事。

庖丁给文惠君宰牛，手一碰，肩一靠，脚一踩，膝一抵，刀进去哗哗作响，没有一下不合节拍，「合于桑林之舞」，像在跳一支舞（《庄子·养生主》）。文惠君看呆了，问他怎么能做到这样。

庖丁说，他刚学宰牛的时候，眼里看到的全是一整头牛；三年以后，就看不见整头牛了；到现在，「以神遇而不以目视，官知止而神欲行」，他是用神去碰，不是用眼睛去看；感官停下来，神自己往前走。他顺着牛身上天然的缝隙下刀，「依乎天理」，刀从来不碰骨头。所以别的厨子一个月换一把刀，他的刀用了十九年，还像刚磨过一样。

文惠君听完，说他从庖丁的话里，「得养生焉」（《庄子·养生主》）：懂得了怎样养生。

为什么宰牛的故事，讲的是养生？

因为庖丁的那把刀，就是一个人的身子。它在这个世界里走，处处有骨头，处处有缝。硬碰，十九年要换一百多把刀；顺着缝走，一把刀能用十九年。

养生，在庄子这里，不是吃什么补什么，是学会一种走法：顺着走，以神去碰，不硬撞。

这里同时站着两副身体。一副是走着的身体：顺着缝、合着节拍，是一种变化的走法。一副是我的身体：「以神遇」，那个神，就是身体里那个「谁」。庄子把两副捏在了一起：一个会走的谁。

《庄子》里还有一句话，常被拿来讲道家的养生：「吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。」（《庄子·刻意》）吐气吸气，吐掉旧的、吸进新的，像熊那样攀援、像鸟那样伸展，为的是长寿。

有意思的是，庄子说这句话的时候，口气是淡的，甚至有一点不以为然：这些都只是「为寿而已」。他看得更重的，是心里的那一份恬淡和空。

可后世的人，偏偏从这句话里，长出了一整套导引的功夫。林奶奶的八段锦，据说就是在这条路上长出来的〔待核：八段锦的源流与成书年代〕。

◆ 十、先说对在哪儿

把这一章放在一起看，可以下一个判断了。

中医看身体，有两副眼镜戴得最熟。一副是第 16 章到第 18 章讲的走着的身体：变化，波，推动。一副是第 19 章和这一章讲的我的身体：分布，场，吸引。

这一章讲的，是后一副在「人」这一头的样子：情绪走进身体，神是身体里的那个「谁」，形和神一起走，好的样子是「平」与「和」，是一种吸引。儒家的修身，孝道里那具连着父母的身体，庄子那个会走的谁，都在旁边作证：这不是医家一家的偏好，是整片中华文化看身体的眼光。

这种眼光，在什么条件下完全成立？

当一个人的不舒服，和他的日子、他的心思、他的家连在一起的时候。林奶奶的头疼和肋胀，不是她血管里多了什么，是她心疼一棵树、心疼五年的清早，憋着没说。这时候，只量血压，是看见了一角；问一句「您最近有什么不痛快」，才看见了那一整片。

当一个人想要的，不是「指标合格」，是「活得舒展」的时候。体检单全对的人，未必觉得自己好；一个觉得自己「和」的人，才真的觉得好。

这两条，正是第 15 章说的、西医内部那些补位的人一直想补而补不进主流的东西。

中医立的是两位：走着的身体，和我的身体；变化·波·善，加上分布·场·美。

◆ 十一、两位只看得见一对

说了中医立哪两位，也要说两位能看见什么、看不见什么。

两位联合，看得见的是一对关系：气与神。气是走着的那一面，神是「谁」的那一面。形神合一，阴平阳秘，说的都是这一对怎样相处。

可两位只能看见关系，看不见纠缠。纠缠，要三位互为条件。

缺了的那一位，是摆着的身体：它有什么？

一个人憋着气，气结在胸口。结住的那一处，有什么？是一块绷紧的肌肉，是一段痉挛的食管，还是一个慢慢在长的东西？在气与神这一对里，这个问题问不出来。

一个人调养得「平」了、「和」了，这份平和，在身上留下了什么？血压降了几个毫米汞柱，睡眠多了几十分钟，还是什么都没留下，只是心里觉得好了？在气与神这一对里，这个问题也问不出来。

中医的理论，在这里是自洽的：它不需要回答这些问题，也能照着气和神去调。

可一到要「调」的时候，它就得拿起一样东西来。一味药，一根针，一个穴位，一个剂量。这些东西，都是摆着的。

这一编前半写中医看见的两位，写到这里写完了。从下一章起，写它怎样把丢下的那一位，偷偷借了回来。

◆ 十二、放回日子里

回到林奶奶那场病。

蒋大夫给她开了几服药，又说了一句话，林奶奶记了很久：「药是帮您把气顺一顺，那棵树的事，您得自己跟它说一声。」

林奶奶回家想了两天，做了一件事。她跟几个老姐妹商量好，最后一次去银杏树下打了一套八段锦。打完了，她从地上捡了几片黄叶子，夹进了她的旧语文课本里。

第二天，她们搬去了北边的小广场。林奶奶自己掏钱，买了一卷防滑垫，铺在青苔上。

那个礼拜，她的头不疼了，饭也吃得下了。林远给她量血压，比上个礼拜低了一点。他说：「药起作用了。」林奶奶说：「也是。」

苏晴在旁边看着，没说话。她想，这件事里，药有药的份，那几片叶子也有那几片叶子的份。

后来北边的小广场上，来晨练的人反倒多了。有两个刚退休的大爷，看了几天，也跟着学。林奶奶教他们第一式的时候，说得很慢：「两手托天，不是往上举，是往上送。送上去，再接回来。」

一个大爷问：「这有什么区别？」

林奶奶说：「举，是你在使劲；送，是你跟着那口气走。」

那个大爷练了一个月，有一天跟林奶奶说，他退休以后，头一回觉得早上起来有个盼头。

林奶奶后来跟苏晴讲这件事，说了一句：「练的是身子，长的是人。」

这一句，本书原样记下来。它把这一章的意思说全了：形和神，是一起长的。

这一章能交给你的，是一个小办法：

下次你身上哪里不舒服，又查不出什么大毛病，不妨在本子上补问自己一句：最近有没有一件事，我没说出口，一直憋着？要是有，想一想，能不能找一个人说一声，或者像林奶奶那样，给它一个了结的仪式。

这不是让你用说话代替看病。药要吃，医生要看。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

只是别忘了，身体里除了有东西、有走法，还住着一个「谁」。

带 走 的 话

身体里除了有东西、有走法，还住着一个「谁」；那个谁憋着一口气，身子也会跟着憋着。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？看见的是走着的身体和我的身体，气与神、形与神、平与和，是一对；丢下的是摆着的身体，结住的那一处有什么，理论里问不出来。

它在哪里偷偷把丢下的那一位借了回来？一要调，就得拿起一味药、一根针、一个剂量，这些都是摆着的；下一章起一处一处去找。

想 一 想

1. 你最近有没有一件事，没说出口，身上却好像替你说了？
2. 你觉得自己「好」的时候，是指标都对的时候，还是心里觉得「和」的时候？
3. 你的身体，有没有哪一部分，你觉得不只是你自己的？

◆

21

第 21 章

偷借之一：药性

◆ 一、五斗柜的第二层

林奶奶的五斗柜第二层，那年冬天多了一个小抽屉盒。

是苏晴在网上买的，透明的，十二格。林奶奶把家里常备的几样东西分了格：菊花，陈皮，枸杞，生姜片，红枣，金银花，还有一小包黄连。每一格，她都用小学老师那手工整的粉笔字，在一张小纸条上写了名字，贴在格子外面。

有几格，她在名字下面还多写了一行小字。

菊花底下写：「微寒，清肝明目。」

生姜底下写：「温，散寒。」

黄连底下写：「苦，寒。上火时用一点，不可多。」

苏晴帮她贴纸条的时候，问：「妈，黄连为什么是寒的？」

林奶奶说：「书上写的。」

「书上怎么知道的？」

林奶奶想了一会儿，说：「吃过的人知道的。」

这一章，就讲这一行小字：黄连，苦，寒。

◆ 二、一日而遇七十毒

药性是怎样来的？中国人从小听过一个故事：神农尝百草。

《淮南子》里说，上古的时候，人吃草、喝生水、吃树上的果子和蚌蛤的肉，常常生病中毒。于是神农教人播种五谷，又「尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所辟就。当此之时，一日而遇七十毒」（《淮南子·修务训》）。他一样一样亲口去尝，让人知道哪些该避开、哪些可以吃；那时候，他一天就中了七十次毒。

这个故事是传说，不是史实。可它讲的那件事，大概是真的：药性最初，是一张一张嘴尝出来的，是一个一个身体试出来的。

林奶奶给小舟讲过这个故事。小舟听完，问了一个很像他父亲的问题：「那他怎么知道是哪一样草让他中毒的？他一天吃那么多样。」

林奶奶被问住了，笑着说：「所以他是神农，你不是。」

小舟这个问题，问得其实很准。一张嘴尝下去，尝出来的是一个身体在那一刻的反应：苦了，麻了，吐了，泻了，出汗了，暖了。要把这个反应，归到某一样草的名下，中间要有一步：把这样草和别的草分开，单独去试，反复去试，换个人再试。

这一步，就是把草木当成一样摆着的、可以拿出来和别的东西比一比的东西。

神农尝百草的故事，在它的开头，就藏着一号位。

◆ 三、四气五味

中医讲药，有一套最基本的说法，叫四气五味。

四气，是寒、热、温、凉。也有人加一个「平」，说不寒不热。

五味，是酸、苦、甘、辛、咸。也有人加「淡」和「涩」。

中国最早的药书，是《神农本草经》，成书大约在汉代〔待核：成书年代众说不一〕。它的序录里说：「药有酸咸甘苦辛五味，又有寒热温凉四气。」（《神农本草经·序录》）

从那以后，每一味药，在本草书里都有这样一行：它是什么味，什么性。

黄连，味苦，性寒；生姜，味辛，性微温；甘草，味甘，性平；附子，味辛，性大热，有毒；菊花，味甘、苦，性微寒〔核：大意，以现行中药学教材为准〕。

这一行字，是一味药的身份证。中医开方，先看病人身上是寒是热，再挑性子相反的药去对：「寒者热之，热者寒之。」（《素问·至真要大论》）身上寒，就用热药；身上热，就用寒药。

这套说法用了两千年，到今天，中药学的教科书里，每一味药的条目，第一行仍然是性味。

四气五味之外，还有一样：归经。

归经是说，一味药进了身体，会特别走到某一条经、某一个脏腑去。黄连归心、脾、胃、肝、胆、大肠经；菊花归肺、肝经；生姜归肺、脾、胃经〔核：大意，以现行中药学教材为准〕。

这个说法，有一部分是从五味配五脏那张表来的。第 19 章那张五行表里，酸配肝，苦配心，甘配脾，辛配肺，咸配肾。《素问》说：「酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾，是谓五入。」（《素问·宣明五气》）

后来的医家，又在一次次用药里，把每一味药最常管到的那几条经，一条一条记下来。金元以后，归经的说法越来越细，成了本草书里固定的一栏〔核：大意〕。

于是，一味药的身份证上，有了三行：味，性，归经。

◆ 四、先说对在哪儿

先把公道还给这套说法。

四气五味和归经，不是凭空想出来的。它们是两千年里，无数医家在无数病人身上，一次一次试、一次一次记出来的。一味药吃下去，病人是觉得身上暖了还是凉了，口里是干了还是润了，大便是通了还是止了。出汗了没有，哪里的不舒服先松开，这些都被记下来，压成了一个字：寒，或者热；压成了一条经：入肝，或者入肺。

这是一份极厚的经验账。

它也很有用。一个大夫面对一个发烧、口渴、舌红、大便干的病人，不用从头试，翻开本草，就知道该往哪一类药里去找。四气五味，是一张把两千年经验折叠起来的地图。

还有一层。用「寒」「热」「温」「凉」去描述一味药，本身就是在用病人的身体去描述药。黄连的「寒」，最初不是从黄连的样子上看出来的，是从吃了黄连的人身上感觉出来的。这一点，下面要回来。

所以四气五味，是中医最有用、也最老实的一份账。

◆ 五、「寒」写在了哪里

现在，请把那一行小字再看一遍：黄连，苦，寒。

这句话的主语是谁？

是黄连。

苦，是黄连的；寒，是黄连的；归心经，也是黄连的。在本草书里，这三样东西都写在黄连的名下，像写一个人的籍贯、身高和血型。

这一写，就有了一个很要紧的变化。

前面说过，「寒」最初是从吃了黄连的人身上来的：一个热得口干舌燥的人，吃了它，觉得身上那股热退了一点，像浇了一瓢凉水。这个「寒」，是一件发生在人和药之间的事。它要有一个人，这个人身上要有热，他要吃下去，热要退。

可写进本草以后，「寒」就搬了家。它从「人吃了以后的那一下」，搬到了「黄连自己身上」。从此，不管谁吃、什么时候吃、吃之前身上是什么样子，黄连都是寒的。

一个在人和药之间发生的属性，被写成了药自己带着的东西。

中医的理论不立摆着的身体，开方却离不开摆着的东西：药性被写在了草木身上。

◆ 六、一张固定的身份证

这个「搬家」，在中医自己的书里，看得很清楚。

《神农本草经》把药分成上、中、下三品，每一味都有固定的性味和主治。后来的本草越写越厚。明代李时珍写《本草纲目》，据记载用了近三十年，收药一千八百多种〔核：大意〕。每一味药，都有一个固定的条目：释名、集解、气味、主治、发明、附方。

「气味」一栏，就是那张身份证。

一张身份证，有一个特点：它不随时间变，也不随场合变。你在家里是这个号码，到了外地还是这个号码；你今天是这个号码，十年后还是。

药的性味被写成了这样一张身份证。黄连在春天是寒的，在冬天也是寒的；给一个火大的年轻人是寒的，给一个体虚怕冷的老人也是寒的。

你也许会说：可大夫开方的时候，也会看人啊，体虚的人就不给黄连了。

是的。大夫会看人。可请注意，他看人，是为了决定「要不要用这张身份证」，不是为了改写这张身份证。黄连还是寒的，只是这个人用不了寒的东西。

药，在这里，成了一样摆着的、带着固定属性的东西。

这就是一号位：摆着的身体，对比·粒子·真。只不过这一回，摆在桌上的不是人的身体，是草木的身体。

◆ 七、对比：药和药摆在一起

一号位的第一个词，是对比。

本草书最常做的一件事，就是把药和药摆在一起比。同样是清热，黄连、黄芩、黄柏三味，书上会细细地分：黄芩偏走上焦，清肺热；黄连偏走中焦，清心胃之火；黄柏偏走下焦，清下焦湿热〔核：大意〕。同样是补，人参、党参、太子参、西洋参，哪个偏温、哪个偏凉、哪个力大、哪个力小，一样一样排出来。

这是一张对比的表。每一味药，都在和别的药的对比里，有了自己的位置。

这张表，和第 17 章讲的二十八脉，是两种完全不同的东西。二十八脉是在描述一道波的样子：漂着、沉着、滚着、绷着。本草的对比表，是在描述一颗一颗的东西：这一颗比那一颗更寒，那一颗比这一颗更走上。

一个在摸波，一个在数粒子。

在中医的理论里，身体是波，是场。可一到药柜前，草木就成了一颗一颗的粒子，各带着自己的身份证，摆在一格一格的抽屉里。

林奶奶的那个十二格的透明盒子，就是这样一张对比表。

一号位的第三个词，是真。真的作用是维持。

药性被写在草木上以后，就被当成了一种「真」：它是黄连本来就有的，过去是，现在是，将来也是。它维持着中医开方的那一整套办法：只有黄连永远是

寒的，「热者寒之」这条规矩才用得上；只有每一味药的性味都定下来，一张方子才能被一代一代地传下去，照着抄，照着用。

《伤寒论》里的方子，一千八百多年后，还在被照着开。麻黄汤还是麻黄、桂枝、杏仁、甘草四味；桂枝汤还是桂枝、芍药、甘草、生姜、大枣五味（《伤寒论》第 35 条、第 12 条）。这些方子能传下来，靠的就是每一味药的性子被当成不变的。

一门把身体看成一条永远在变的河的医学，开方时，靠的却是一排永远不变的药。

这是这一编最要看清的一处。

中医的理论是变的：病在变，脉在变，气在变，人和天一起变。中医的手里，却握着一样不变的东西：药性。没有这样东西，变的那一套就落不了地。

◆ 八、属性不是东西自己带着的

导论和第一编讲过属性纠缠论的第一句底子：属性不是东西自己带着的。一个属性发生，是两场发生同时到场：承载者的发生，乘以属性的发生。

用这句话去看「黄连，寒」。

「寒」这个属性，是谁的？是黄连的？是吃黄连的那个人的？还是黄连进到那个人身体里的那一下的？

按导论那杯「热」茶的例子，三样都在场。黄连在场，它有它的成分、它的苦；那个人在场，他身上有热、有他的体质；那一下也在场：他吃下去，身体和药碰在一起，热退了一点。

「寒」，是这三样一起发生的结果。

本草书把它写成了黄连一个人的。这一写，把另外两位请出了门：那个人，和那一下。

中医自己其实是知道这件事的。中药学里有一个老说法，叫「炮制」：同一味药，生用和炒用、酒制和姜制，性子会不一样。生地黄性寒，蒸熟了成熟地黄，性就偏温了〔核：大意〕。还有「配伍」：同一味药，和不同的药放在一起，作用会变。还有「因人、因时、因地制宜」：同一张方子，给不同的人、在不同的季节、在不同的地方，要加减。

你看，炮制改的是药，配伍改的是那一下，因人制宜改的是人。中医的实践，一直在暗中承认：药性不是药自己带着的，是药、人、那一下一起发生的。

可它的理论，把这些都放在了「药性」这个固定的条目后面，当成例外和调整。条目本身，仍旧写着：黄连，苦，寒。

这就是偷借。理论不立一号位，开方却从一号位借了一张固定的身份证；借来以后，又用炮制、配伍、加减，一点一点把那张身份证改活。改是改了，借的那一步，没有被说出来。

这是本书的读法，标作待验。它不是说药性说错了，是说药性在什么条件下成立，理论没有把条件写进条目里。条件怎样写进去，第 36 章接着说。

◆ 九、一碗姜汤，三个人

林奶奶的抽屉盒里，有好几格本来就是吃的：生姜，红枣，枸杞，陈皮。中国人管这叫药食同源：有些东西，既能上饭桌，也能进药方。

药食同源这件事，在这一章里，是一面很好的镜子。

那场冷雨的早上，林奶奶煮了一锅生姜红糖水。她喝了一碗，说身上暖了，膝盖松了。苏晴也喝了一碗，喝完说胃里舒服了一点。

晚上，小舟放学回来，锅里还剩一碗，他也喝了。那天他刚打完球，一身汗，喝完以后，脸更红了，说嗓子有点干，第二天早上还冒了一颗痘。

同一锅姜汤，三个人，三种结果。

按本草的写法，生姜「辛，微温」，三个人喝下去的，是同一样「微温」的东西。可在林奶奶身上，这份温是驱寒；在苏晴身上，是暖胃；在一个打完球、正热着的十九岁的孩子身上，这份温成了多余的火。

林奶奶看着小舟，说：「你本来就热，还喝这个。」

这句话，又是那张身份证上没有写的东西：「你本来就热」。温不温，要看这一碗汤落到了谁的身上，落在了什么时候。

饭桌上的人，常常比药书更懂这个。南方人夏天煲凉茶，北方人冬天炖羊肉；同样一碗绿豆汤，暑天喝是解暑，冬天给一个怕冷的老人喝，就有人要拦。老百姓过日子，一直在暗中改那张身份证。

只是改的时候，嘴上说的仍然是：「姜是热的」「绿豆是凉的」。

◆ 十、蒋大夫的一张方子

苏晴的那七包药，蒋大夫开的方子，她拍了照，存在手机里。

方子上写着十一味药，每一味后面跟着一个数，单位是克。她一样都不认识，只认得最后一味：甘草，六克。

她去问蒋大夫：「这些药，每一味是干什么的？」

蒋大夫没有一味一味地讲。他说：「这张方子是一个整体。有的是疏肝的，有的是健脾的，有的是安神的；有的药力太猛，要另一味去牵制它；甘草是调和诸药的。你单拿出一味来看，看不出它在这张方子里干什么。」

这句话，本书很喜欢。它说出了中医用药最好的那一面：一味药的作用，要放在它和别的药的关系里看，放在它和这个人的关系里看。

中医管这叫「君臣佐使」：一张方子里，有君药，是主力；有臣药，帮着君药；有佐药，牵制或者照顾；有使药，引经或者调和（《素问·至真要大论》有「主病之谓君，佐君之谓臣，应臣之谓使」之说）〔核：大意〕。又有「七情配伍」：有的药放在一起，作用变强；有的放在一起，毒性变小；有的放在一起，反而相冲，不能同用。

你看，这一整套说法，讲的都是药和药之间、药和人之间的那一下。它是活的。

可请注意，蒋大夫说「甘草是调和诸药的」的时候，他说的，仍然是甘草自己带着的一个本事。君臣佐使、七情配伍，是在一排摆好的、各带身份证的药之间，安排它们怎样相处。

身份证本身，没有被拆开。

◆ 十一、林远看本草

有一天，林远翻了翻林奶奶抽屉盒上的纸条，说了一句：「妈，你这不就是药理学吗？」

林奶奶说：「什么药理学？」

林远说：「黄连里有小檗碱，能抗菌、能降血糖，这是写在黄连身上的；你写的『寒』，也是写在黄连身上的。我们俩干的是一件事：都把一样东西的作用，写在了那样东西上。」

林奶奶想了想，说：「那不一样，我的『寒』是人吃出来的。」

林远说：「我的小檗碱，也是人测出来的。」

这一回，两个人说到一块儿去了。

林远又讲了一个他们都知道的故事。东晋葛洪的《肘后备急方》里，治疟疾有一条：「青蒿一握，以水二升渍，绞取汁，尽服之。」（《肘后备急方·治寒热诸疟方》）〔核：大意〕一千六百多年后，屠呦呦的团队从这一句里得到启发，改用低温去提取，最后从青蒿里找出了青蒿素，她因此在 2015 年获得诺贝尔生理学或医学奖。

林奶奶听得很高兴：「你看，还是中医的东西。」

林远说：「是中医的线索。可青蒿素出来以后，就不叫青蒿了，叫一个分子。它能被称、被比、被反复地试。」

这个故事，两边都爱讲，各讲各的一半。

本书要你看的，是中间那一步：一把在古书里「绞取汁」的青蒿，要变成一种全世界都能用的药，得先被当成一样摆着的东西，拆开来，一种成分一种成分地比，找出那一颗起作用的粒子。这一步，中医的理论里没有座位；可这一步一走完，中医的那句古话，反倒被看见了。

本书在这里只补一句：林远说得对，西医的药理学，也是把药的作用写在了药的身上，写成「这个分子作用于那个受体」。第 14 章说过，西医最硬的方法里藏着主体，要用双盲去控制它。可它至少把药当成一样摆着的东西，公开地去量、去比。

中医的不同在于：它的理论里，没有给这样东西留一个公开的座位。它是悄悄借来的。

◆ 十二、放回日子里

回到那个透明的十二格盒子。

那年冬天，苏晴有一阵子觉得自己「上火」：嘴角起了个泡，口干，晚上更睡不着。她看着盒子里那一格黄连，伸手想拿。

林奶奶拦住了她：「你是虚火，不是实火，黄连太苦太寒，你用不了。」

苏晴问：「黄连不是寒的吗？寒的不就是降火的吗？」

林奶奶说：「是寒的，可你那个火，不是它管的火。」

这一句话，苏晴琢磨了很久。黄连还是寒的，可「寒」能不能变成「降了你的火」，要看她这个人，要看那一下。

这一章能交给你的，不是用药的办法，是一种看药的办法。

下次你在本子上、在网上、在药盒上看到「某某药性寒」「某某药性温」，可以在心里补一句：对谁？在什么时候？吃下去那一下，发生了什么？

这一句补问，不会让你变成大夫，它只让你记住，那个「寒」字背后，原来还站着一个人和一个时刻。

至于你该不该吃，吃多少，吃多久，交给医生。本书不给任何用药的建议。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

林奶奶后来在黄连那张纸条上，又添了一行小字：「看人。」

过了几天，她又在生姜那一格的纸条上添了一行：「小舟别喝。」

苏晴看见了，笑了好一会儿。她跟林奶奶说：「妈，你这个盒子，越来越不像药书，越来越像家谱了。」

林奶奶说：「药书是写给所有人的。我这个盒子，只写给这一家。」

这句话，比她自己想的要深。一本药书，要写给所有人，就只能把药性写在药上，写成一张谁拿来都一样的身份证。一个家里的药盒，只写给这几个人，就

可以把药性写回到人和药碰在一起的那一下上：谁能用，谁不能用，什么时候用。

一个是摆着的写法，一个是纠缠的写法。中医的药书，大多用前一种；中国人的厨房和药盒，常常偷偷用着后一种。

带走的话

药性写在草木上，可它是在人和药碰在一起的那一下发生的；看一味药，也要问一句：对谁，在什么时候。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？理论看见的仍是走着的身体和我的身体，寒热是人身上的变化，归经是场里的去向；丢下的是摆着的身体。

它在哪里偷偷把丢下的那一位借了回来？在药柜前，四气五味和归经被写在草木身上，成了一颗一颗带着固定身份证的粒子，被当成不变的真。

想一想

1. 你家里有没有一样「常备」的东西，你一直以为它对谁都一样？
2. 你说过「这个东西寒」「那个东西热」吗？你是怎么知道的？
3. 同一样吃的，你吃和你家里别人吃，结果一样吗？

◆

22

第 22 章

偷借之二：穴位、剂量、寸关尺与道地药材

◆ 一、一尊铜人

林小舟放寒假前，跟同学去了一趟博物馆。回来以后，他给林奶奶看手机里的一张照片。

照片上是一尊铜人，和真人差不多高，光着身子站着，浑身上下密密麻麻全是小孔，每个小孔旁边，刻着一个小小的字。

「奶奶，这是宋朝的针灸铜人，」小舟说，「解说牌上写着，考医生的时候，在铜人身上涂一层蜡，里面灌上水，让考生扎。扎准了穴位，水就流出来；扎不准，针就进不去。」〔待核：此考法的出处与细节〕

林奶奶接过手机，眯着眼看了很久。她说：「这个我听说过，叫天圣铜人。」

小舟说：「我觉得挺奇怪的。你们中医不是说身体是一股气，在那儿流来流去吗？怎么又弄个铜人，把穴位一个一个钉死在那儿？」

林奶奶想了想，说：「你这个问题，你爸爸会喜欢。」

这一章，就从这尊铜人讲起。

先说这尊铜人的来历。

北宋天圣年间，翰林医官王惟一主持考订针灸穴位，写成《铜人腧穴针灸图经》，又主持铸了两尊铜人。据记载，书成于 1026 年，铜人铸成于 1027 年〔待

核：年份以通行说法为准〕。铜人身上标着经络和穴位，一尊放在医官院，一尊放在大相国寺〔核：大意〕。

为什么要铸铜人？

因为在那之前，各家的穴位图不一样。同一个穴位，这本书说在这里，那本书说在那里，差一点，扎下去的地方就不对。王惟一要做的，是定一个标准：穴位到底在哪里，统一说清楚，刻在铜上，谁也不能再改。

请注意「刻在铜上」这四个字。

第 19 章讲过，经络是一张分布图，一张场的图，它画的是这里连着那里。马王堆的帛书和《灵枢》的图不一样，一代一代的医家一直在改它。

到了铜人这里，这张一直在改的图，被铸成了铜。一个一个的穴位，成了铜人身上一个一个固定的小孔。

一张场的图，变成了一个摆着的身体。

◆ 二、按图取穴

铜人铸好以后，学针灸的人，就要照着它学。

后来，有了穴位图，有了穴位的定位法。今天学针灸的学生，要背每一个穴位的位置，用的是一套很精确的说法。

拿足三里来说。现行教材的写法大致是：在小腿前外侧，犊鼻穴下三寸，距胫骨前缘一横指〔核：大意，以现行国家标准为准〕。

合谷：在手背，第一、二掌骨之间，约当第二掌骨桡侧的中点处〔核：大意〕。

内关：在前臂掌侧，腕横纹上二寸，两条筋之间〔核：大意〕。

这些写法，你仔细看，全是解剖学的语言：骨头，筋，横纹，几寸，几横指。

找穴位，是先找一块骨头，再量几寸，再往旁边挪一横指。一个穴位，被钉在了一个摆着的身体上，一个可以量、可以比、可以在铜人上扎准或者扎不准的位置上。

这不是中医的缺点。要教，要考，要让一千个学生扎在同一个地方，就得这样。

可它说明了一件事：中医的理论讲经络是流动的气，中医的手找穴位，靠的是一个摆着的身体。

◆ 三、几寸几分

还有一个更细的地方：寸。

穴位定位里的「寸」，不是尺子上的寸。它叫「同身寸」，是用病人自己的身体去量。

一种常见的量法，是「骨度分寸」：把病人身上两个骨头标志之间的距离，定成固定的寸数。比如从肚脐到耻骨联合上缘，定为五寸；从腕横纹到肘横纹，定为十二寸〔核：大意〕。不管病人高矮胖瘦，都这样分。

另一种，是「手指同身寸」：用病人自己的手指去量。中指中节屈起来，两头横纹之间算一寸；四个手指并拢，横着量，算三寸〔核：大意〕。

这个办法很聪明。它照顾到了每个人的不同：高个子的一寸长一点，矮个子的一寸短一点，穴位在每个人身上，都落在相对一样的地方。

这里，场的眼光和摆着的眼光，碰在了一起。

一方面，寸是用这个人自己的身体量的，这是「我的身体」：每一个人都是他自己的尺。另一方面，量的时候，要找骨头，要找横纹，要把身体分成固定的几段，这是「摆着的身体」：一个可以被分段、被量、被比的东西。

中医的理论里，只说了前一半：同身寸，因人而异。它的实践里，一直在用后一半：骨度，分段，标准。

◆ 四、药房里的一个下午

苏晴第二次去中医馆，取药要等大半个钟头。她坐在药房门口的长椅上，隔着玻璃看里面抓药。

药房的一整面墙，是一格一格的木抽屉，叫药斗。每一个抽屉面上，用毛笔写着药名，有的一个抽屉分成两三格，写着两三个名字。一面墙，少说也有两三百格。

抓药的是一个三十来岁的女药师，姓卢。她左手拿着处方，右手拿一杆小小的铜秤，叫戥子。她看一眼处方，转身拉开一个抽屉，用手抓一把，放在戥盘里，提起秤杆看一眼，多了就捏出去一点，少了就再添一点，然后倒在铺开的几张纸上，一张纸一份，均匀地分开。

一味，又一味。拉开，抓，称，分，推回去。

苏晴看了好一阵，没见她出过一次错。

后来苏晴问她，这么多抽屉，怎么记得住。卢药师笑着说：「刚来的时候背了半年。哪一格在哪一排，哪两味长得像不能放在一起，哪几味有毒要单独锁着，都得背。」

苏晴又问：「抓药最难的是什么？」

卢药师想了想，说：「认药。有些药长得很像，切成片就更像了。还有真假、好坏，得看，得闻，得掰开。」

苏晴回家跟林奶奶讲了这个下午。她说：「我以为中医都是在讲气，没想到药房里，全是一样一样的东西。」

林奶奶说：「讲气的是大夫，抓药的可不讲气。」

这一句，是这一章的一个缩影。

◆ 五、以克计量

再看剂量。

苏晴手机里那张方子，每一味药后面跟着一个数，单位是克。黄芪多少克，白术多少克，甘草六克。

这一个数，是一个很硬的东西。

古代的方子，用的是两、钱、分。《伤寒论》里的桂枝汤，「桂枝三两，芍药三两，甘草二两，生姜三两，大枣十二枚」（《伤寒论》第 12 条）。汉代的一两合今天多少克，学界争了很久，说法不一〔待核：汉代一两折合今克数〕。

今天的处方，统一用克。抓药的人，拿一杆小秤，或者一台电子秤，一味一味称出来，分成几包。

一个数，意味着什么？意味着药被当成了一样可以称、可以分、可以多一点少一点的东西。黄芪十五克和黄芪三十克，是同一样东西，量不同。

这是第一编讲的摆着的身体最典型的样子：对比·粒子·真。称出来的是粒子，多少是对比，称准了，就是真。

中医的理论里，药是调气的，方是调一个走偏的人的。可要把这份「调」交到病人手上，就得落成一包一包的、称得出克数的东西。

这个数，还有一层更深的意思。

苏晴有一回拿着方子问蒋大夫：「同样是这几味药，我吃十五克，我婆婆吃十五克，一样吗？」

蒋大夫说：「不一样。你婆婆七十三了，我给她开，会少一点。」

苏晴又问：「那少多少，是怎么定的？」

蒋大夫想了想，说：「看人，看病，看经验。书上有个范围，在范围里，按这个人的情况挪。」

这一问一答，正好把剂量的两面都露了出来。一面是「书上有个范围」：每一味药，在药典和教材里，都写着一个常用的克数范围，这是摆着的东西，是可以查、可以比、可以照着守的。另一面是「看人」：在范围里挪到哪里，要看眼前这个人，看他这一阵子走到了哪一步。

中医讲剂量，嘴上常讲的是后一面，靠的却是前一面。没有那个摆着的范围，「看人」就没有边；有了它，「看人」才挪得稳。

还有一件事值得一提。中医常说「中医不传之秘在于量」〔待核：此语出处〕，意思是方子人人都能看到，用多少，才是真本事。这句话，正好说出了剂量在中医里的分量：它是理论说不清、手上却离不了的那一块。

◆ 六、寸关尺：脉诊先分部位

第 17 章讲脉，说中医摸的是一个波。这一节，要把那一章留下的一个小尾巴收回来。

中医摸脉，三根手指放在手腕上。放在哪里，是定死的。

《难经》说：「从关至尺是尺内，阴之所治也；从关至鱼际是寸口内，阳之所治也。」（《难经·二难》）后来的定法是：腕后高骨（桡骨茎突）内侧那一

处，叫关；关前是寸，关后是尺〔核：大意〕。中指先按在关上，食指落在寸，无名指落在尺。

三根手指，三个部位。每个部位，又对着身体里的脏腑。常见的一种配法是：左手寸候心，关候肝，尺候肾；右手寸候肺，关候脾，尺候肾或命门〔核：大意，各家配法有出入〕。

这就有意思了。

脉是一道波，从心那里一路传过来，在手腕上，本来是连成一片的。可中医摸它的时候，先把这一小段动脉，分成了三截；每一截，又对上一个脏腑，像一张地图上的三个格子。

一道波，被切成了三个摆着的位置。

蒋大夫摸苏晴的脉，说「左关弦」。左手，关部，弦。这三个字里，「弦」是在说波的样子；「左」和「关」，是在说一个位置。没有这个位置，「弦」就不知道是哪里弦，也就对不上「肝」。

第 17 章说中医摸的是波，这话不错。可要让这道波说出话来，中医先得把它钉在三个格子上。

◆ 七、道地药材

还有最后一处：道地药材。

中药讲产地。同一味药，这里产的好，那里产的差。最好的产地出的药，叫道地药材。

四川的黄连，叫川连；宁夏的枸杞；甘肃岷县的当归；吉林的人参；浙江的「浙八味」，其中有杭白芍、杭菊花；河南怀庆府的「四大怀药」：地黄、山药、牛膝、菊花〔核：大意〕。

这些说法，一半是经验，一半是行规。药行里的老师傅，拿起一块药材，看看颜色，闻闻气味，掰开看看断面，就能说出它是不是道地，是几等货。

请看他在做什么。

他是在对比。拿这一块和那一块比，拿这里的和那里的比，拿今年的和去年的比。比颜色，比气味，比断面，比重量。

道地药材这一整套，是中医里最地道的一号位：对比·粒子·真。每一块药材，都是一颗粒子；产地和品相，是对比；道地的、上等的、真的，是真。

林奶奶的那一小包黄连，是在一家老字号买的，包装上印着「川连」两个字。她跟苏晴说：「买黄连，要买四川的。」

苏晴问：「为什么？」

林奶奶说：「四川的好。」

「好在哪里？」

林奶奶说不上来。她只知道，一代一代的人都这么说。

苏晴后来拿这个问题去问卢药师。卢药师从抽屉里拿出两块黄芪，一块是她说的好货，一块是普通货，让苏晴看断面。

好的那块，切面上从中心往外，一圈一圈的纹路，像一朵菊花，颜色黄白分明，闻着有一点豆腥气，嚼一嚼，有一点甜。普通的那块，纹路乱一些，颜色发暗，嚼着发柴。

「这叫菊花心，」卢药师说，「看黄芪，先看这个。」〔核：大意，药材行的鉴别口诀〕

她又说：「药材分等级，统货、选货，一等二等，看大小，看颜色，看断面，看有没有虫蛀，都有规矩。」

苏晴听着，觉得这和她在公司里审一批货的样子，几乎一模一样：先看规格，再抽样，再对比，再定级。

一个讲阴阳五行的医学，到了药材行里，说的全是一个会计听得懂的话。

◆ 八、经络到底在不在

说到穴位，绕不开一个老问题：经络到底在不在？

这个问题，二十世纪下半叶以来，有很多人用各种办法去找过：解剖，染色，测皮肤电阻，测循经的感觉传导，测同位素沿着经脉走不走〔核：大意〕。有的研究说找到了一些线索，有的说什么也没找到。到今天，还没有一个大家都认的答案。

本书不在这里替谁下结论。本书只想请你看清楚这个问题本身的样子。

「经络在不在」，问的是：有没有一样摆着的东西，一条管子、一束纤维、一种特别的组织，沿着经络图上那条线，从这里一直通到那里？

这是一个摆着的身体的问题。它问的是「有什么」。

可经络在中医的理论里，本来不是一个「有什么」的东西。它是一张分布图，画的是这里连着那里，一处动了另一处有反应。它首先回答的，是「它是谁的、它连着哪里」，是一个场的问题。

所以，拿「有什么」去问一个「是谁的、连着哪里」的东西，常常问不出个所以然。找不到一根管子，不等于这张图画错了；找到了一点线索，也不等于那根管子就是经络。

可话说回来，中医自己，在找穴位的时候，一直在用摆着的身体：摸骨头，量几寸，找横纹。它一边说经络不是一根管子，一边又要在一个摆着的身体上，把穴位钉死在一个点上。

经络的难题，难就难在这里：理论讲场，手上用点；理论不立摆着的身体，手上处处离不开它。这两头之间，中医没有搭一座桥。

◆ 九、先说对在哪儿

穴位、剂量、寸关尺、道地药材，这四样，都是中医最实在的东西。在把它们当成「偷借」来算账之前，先说清楚它们对在哪儿。

它们让中医能传下去。没有铜人和定位法，针灸就没法教、没法考；没有克数，方子就没法照着抓；没有寸关尺的分部，脉诊就没法说出「哪里」；没有道地之说，药材就没法分出好坏。一门医学要从一个大夫的手，传到一千个大夫的手，就得有这些摆得住的东西。

它们也是一代一代人试出来、比出来的，有很厚的经验在里面。道地药材的产地之说，有不少后来被化学成分的测定所支持〔核：大意〕；穴位的位置，也有不少和神经、血管走行的部位相合〔核：大意〕。

所以，这四样不是中医的缺点，恰恰是中医站得住的地方。

本书要说的只是：它们站得住，靠的是一号位。

◆ 十、偷借：理论里没有它们的座位

这一章四样东西，和上一章的药性，合起来，是中医偷借的全部清单。

药性，写在草木上。穴位，钉在铜人上。剂量，称在秤上。寸关尺，分在手腕上。道地药材，比在产地上。

五处，都是摆着的身体：对比·粒子·真。

可在中医的理论里，这五样都没有一个正式的座位。

中医的理论讲的是阴阳、气机、六经、藏象、五行、经络、形神。这些讲的是走着的身体和我的身体。一个中医的学生，第一年学的是阴阳五行、藏象经络；那些量骨度、背剂量、认药材的功夫，是放在「技术」「经验」的位置上学的。

理论里，它们是工具；实践里，它们是地基。

这就是这一编要压成的那句话：中医的理论不立客体，开方却靠客体。

这里要守住一个分寸：这不是说「中医没有客体」。中医的人很清楚，穴位在哪里，药材哪里产的好，一克是一克。本书说的是：中医的框架，没有把这一位立起来，没有公开承认「身体有一面是摆着的、可以对比的、有它自己的真」；它一边不立，一边天天在用。

用而不立，就是偷借。

◆ 十一、林远的一句话

小舟把铜人的照片也给他父亲看了。

林远看了很久，说了一句：「这东西，就是中医版的解剖图。」

小舟问：「那中医为什么不承认自己需要解剖图？」

林远想了想，说：「它承认了，只是没写进理论里。」

这句话，说得比林远自己想的还要准。

第 8 章说过，1543 年维萨留斯出版《人体的构造》，打开身体，一号位在西医里诞生。比那早五百多年，北宋的医官铸了一尊铜人，把穴位钉在一个摆着的身体上。

两件事很像，又很不一样。维萨留斯打开身体，是为了看里面有什么，然后把「有什么」立成了整个医学的地基。王惟一铸铜人，是为了把穴位定准，然后把这尊铜人放在了一个「工具」的位置上，理论的地基仍旧是气。

一个立了，一个借了。

◆ 十二、放回日子里

回到那张铜人的照片。

那天晚上，林奶奶让小舟坐下，伸出手。她用拇指在小舟手背上找了一会儿，在大拇指和食指之间的那块肉上按了一下。

小舟「嘶」了一声：「酸。」

林奶奶说：「这是合谷。我们年轻时候头疼，老人就让按这里。」

小舟又看了一眼手机里的铜人，说：「奶奶，你刚才找它的时候，是先摸骨头的。」

林奶奶愣了一下，笑了：「是。不摸骨头，找不着。」

这一章能交给你的，是一个看的办法：

下次你在中医馆里，看见墙上挂的穴位图，看见药房里一格一格的药斗，看见抓药的人拿着小秤一包一包地称。你可以在心里数一数：这里面，有多少是摆着的？

数完了，你会发现，那个讲气、讲阴阳、讲天人相应的医学，是站在一大堆摆着的东西上面的。这不是它的错，是它的底。

穴位按一按，可以当作一种放松，可不要把它当成治病的办法。有病，看医生。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

那天晚上，林奶奶又翻出她的八段锦笔记本，在最后一页画了一只手，手背上点了一个点，旁边写：合谷，虎口，第二掌骨中点。

她跟小舟说：「我以前只记得是『虎口那块肉』。今天你一问，我才知道，我找它，是先找骨头。」

一个练了五年八段锦、信了一辈子「气」的人，在一张手的图上，第一次写下了一块骨头的名字。

小舟后来跟他父亲说：「我觉得中医和西医，就像两个人。一个嘴上说的是骨头，一个嘴上说的是气。可手上，两个人都在摸骨头。」

林远没说话，过了一会儿，笑了。

带 走 的 话

讲气的医学，手上摸的是骨头，称的是克数，比的是产地；它站在一堆摆着的东西上，只是没说出来。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？ 理论看见的是走着的身体和我的身体，经络是场，脉是波；丢下的是摆着的身体。

它在哪里偷偷把丢下的那一位借了回来？ 穴位钉在铜人上，剂量称在秤上，寸关尺分在手腕上，道地药材比在产地上，全是对比·粒子·真。

想 一 想

1. 你按过合谷、足三里这些穴位吗？你是怎么找到它们的？
2. 你买过「道地」的东西吗？你是怎么知道它比别处的好？
3. 你干的那一行里，有没有一样东西，大家天天在用，却很少写进规矩里？

◆

23

第 23 章

内部的补位：王清任《医林改错》与中西汇通

◆ 一、一本旧书的书名

腊月里，林奶奶整理旧书，从书柜最底下翻出一本发黄的小册子。封面上印着四个字：医林改错。

是她父亲留下的。她父亲年轻时在镇上的药铺当过学徒，后来没当成大夫，去教了书。书的扉页上，有他用毛笔写的一行小字，已经淡得快看不清了。

苏晴凑过来看，念出了书名，笑着说：「这名字好大胆。」

林奶奶说：「是大胆。我爸说，这本书一出来，好多大夫骂他。」

「骂什么？」

「骂他不该改古人。」

林远那天正好在家，接过去翻了几页，翻到一张画着五脏六腑的图，停住了。他说：「这图画得不对，可比《内经》那些图对多了。」

林奶奶看了他一眼，说：「你看，你们俩，一个嫌它改得太多，一个嫌它改得不够。」

这一章，就讲这本书，讲它那个大胆的书名，讲它之后那些想把中医和西医接起来的人。

林奶奶的父亲，就是在这样一本书上留下字的人。那行淡得快看不清的毛笔字，苏晴后来对着灯看了很久，认出来是六个字：「亲见方敢下笔。」

林奶奶说，她父亲一辈子没当成大夫，就是因为这个脾气：药铺的老先生教他背方子，他总要问一句「这是谁见过的」，问得老先生不高兴。

◆ 二、王清任这个人

王清任，河北玉田人，清代的医生，一生行医，到晚年才把自己的心得写成一本书，就是《医林改错》，刊行于 1830 年。

他为什么要「改错」？

据他在书里自述，他行医多年，越读古书越觉得不对：古书上讲脏腑的位置、形状、大小，各家说法不一，彼此矛盾。他说了一句很重的话，大意是：治病不明脏腑，就像盲人夜里走路〔核：大意〕。

他想看一看，人的脏腑到底长什么样。

可在他那个时代，没有解剖室，也没有人会让一个医生去剖开尸体。王清任找到的办法，说出来让人心里发紧。

据他在书里的记述，嘉庆年间，他在滦州一带行医，正赶上那里小儿染病，死了很多。穷人家用草席一裹，浅埋在义冢里，被野狗扒开，内脏露在外面。他就每天一早去那里，一具一具地看，前后看了十天，看了三十多具〔核：大意，以原书自述为准〕。后来他又去看过刑场上的尸体，又向见过的人打听，前后四十二年，才把他认为对的脏腑图画了出来〔核：大意〕。

这件事，本书不加形容词。一个人，为了看清楚身体里面有什么，在野地里一具一具地看，看了几十年。这本身就够了。

◆ 三、亲察脏腑，纠正古图

王清任看到了什么？

他画了一组新的脏腑图，和古图并排放在书里，一处一处指出古图的错。古人说肺有六叶两耳，他说没有；古人说肝有七叶，他说只有四叶；古人对膈膜的位置说法模糊，他把膈膜单独画了出来〔核：大意〕。

他还提出了一个说法：灵机记性不在心，在脑（《医林改错·脑髓说》）〔核：大意〕。人的记忆和思想，不是心管的，是脑管的。

这一句话，在一个讲「心主神明」两千年的传统里，是一块很重的石头。

他也有看错的地方。他看的多是野狗扒开、已经腐坏的尸体，有些结构他认错了。比如他以为动脉里装的是气，不是血〔核：大意〕。后来的人，对他的图也有不少批评。

可本书要你看清楚他做的那件事的样子。他打开了身体，去看里面「有什么」；然后拿看见的东西，去对比古书上写的东西；对不上的，就说古书错了。

亲眼去看，拿看见的去比，比出真假。

这正是对比·粒子·真。王清任在中医内部，把摆着的身体，正面请了回来。

◆ 四、他为什么始终在边缘

王清任的书，后来流传很广，一印再印。他书里的一些方子，比如血府逐瘀汤、补阳还五汤，到今天还常被中医用〔核：大意〕。

可是他的脏腑图，没有改变中医的理论。

后来的中医课本，讲五脏，仍然从藏象讲起，讲「肝主疏泄」「心主神明」；王清任的图，被放在了医学史里，当作一个敢疑古的人的故事来讲。他的方子留了下来，他的眼光没有留下来。

还有一件事很耐人寻味。王清任自己，在书里画完新图以后，讲病、讲方，用的大多仍然是气、血、瘀这一套。他的「血府逐瘀」，「血府」是他看错了的

一处结构，「逐瘀」是一个讲走法的词。他打开了身体，看见了摆着的东西，可一到治病，他又回到了走着的身体里〔核：大意〕。

这一点，本书在西医编里也说过，放在这里一样合用：这些都是在主流框架内部补缺口，所以始终处在边缘；它们的边缘处境，恰好反证主流缺的是哪一位。

王清任补的，是摆着的身体。他在边缘，正说明中医的主流框架里，没有给这一位留座位。

一个框架，能容得下一个敢说古人错了的人，却容不下他看见的那样东西。

◆ 五、中西汇通

王清任之后几十年，西医大举进入中国。一批中医开始想另一件事：能不能把中医和西医接起来？

这一批人，后来被叫作中西汇通派。常被提起的有唐宗海、朱沛文、恽铁樵、张锡纯等人〔核：大意〕。

唐宗海写过《中西汇通医经精义》〔待核：成书年份〕，想用西医的解剖去解释《内经》的脏腑，又说中医讲气化，西医讲形迹，各有所长〔核：大意〕。

朱沛文写过《华洋脏象约纂》〔待核：成书年份〕，把中西两家讲脏腑的说法并排放在一起，一条一条对照，说两家各有对、各有不对〔核：大意〕。

恽铁樵在民国初年说过一句话，大意是：中医的五脏，不是血肉的五脏，是四时的五脏〔核：大意〕。这句话，几乎就是第 18 章「藏象不是器官」那个意思的老版本。

张锡纯的《医学衷中参西录》，是这一派里流传最广的一部〔待核：各期刊行年份〕。书名就是他的主张：以中医为本，参考西医。他在临床上把中药和西药放在一起用，最常被举的例子，是石膏和阿司匹林同用〔核：大意〕。

这一批人做的事，各有不同，可有一个共同的样子。他们都看见了中医缺一样东西，都想从西医那里借过来，又都不想丢掉中医自己的那一套。

汇通派的处境，到了民国年间，变得很难。

1929 年，当时的中央卫生委员会会议上，通过了一个提案，主张逐步废止旧医，也就是中医；提案的起草人是余云岫〔核：大意〕。消息传出，全国的中医药界群起反对，各地代表到南京请愿，提案最后没有执行。后来有人把请愿的那一天，定为「国医节」〔核：大意〕。

本书提这段历史，不是要站队，也不是要说谁对谁错。本书只想请你看见那一刻中医的位置：在一个以西医为标准的新制度里，中医被要求证明自己。而它手里，恰恰缺一样最容易拿来证明的东西：一个摆得住、比得出、在不同的人之间对得上的身体。

那一代的汇通派，很多人一边为中医请愿，一边在书里一条一条地对照中西。他们心里明白，中医缺的是什么；他们也明白，缺的那一样，不能只靠从西医那里搬过来。

◆ 六、汇通为什么没有汇成

中西汇通，从晚清到今天，一百多年了。它留下了很多书，很多方子，很多临床的经验。可两套东西，至今没有真正长成一套。

为什么？

本书给一个自己的解释，标作待验：因为它们一直是「并排放」，不是「缠在一起」。

唐宗海也好，朱沛文也好，他们做的，多是把中医的一句话和西医的一句话对起来：中医的心，对西医的心脏；中医的气，对西医的某种功能。对得上的，说「原来古人早知道」；对不上的，说「各有所长」。

这样对，对来对去，是两张图摞在一起，中间有了几根连线。两家各自的框架，都没有因此改一笔。

第一编说过，两位只能看见关系，看不见纠缠。一张中医的图加一张西医的图，看见的仍是「关系」：这一处对那一处。三位互为条件、彼此改变，才叫纠缠。

中医立的是走着的身体和我的身体，西医立的是摆着的身体和走着的身体。把这两张图摞在一起，三位好像都齐了。可它们不是在一张桌子上一起发生，是在两张桌子上各自运转，中间偶尔传一张纸条。

这样的汇通，补得上一个缺口，接不出一场纠缠。

◆ 七、今天的诊室：两张单子

一百多年过去，今天的中医院，是另一番样子。

苏晴第三次去复诊，注意到蒋大夫的桌上，除了脉枕，还有一台电脑。电脑上开着医院的系统，系统里有她在林远那家医院做过的胃镜和化验结果。蒋大夫开方之前，先看了一眼屏幕。

她问：「您也看这个？」

蒋大夫说：「要看。器质上有没有问题，得先排除。排除了，我才放心用我这一套。」

这一句话，就是今天很多中医大夫的做法：先用西医的办法，把「有什么」查清楚；再用中医的办法，看「怎么走」。国内的中西医结合，大体也是在这条路上：两套办法，在同一个病人身上，各管一段。

这样做，比只用一套要稳当。苏晴心里也踏实了一些。

可本书要你看清楚它的样子。蒋大夫桌上，是两张单子：一张是检查单，一张是他的方子。检查单告诉他，胃上没长东西；方子上写的，仍是疏肝、健脾、安神。两张单子之间，有一个「排除」的关系：先排除了这个，再用那个。

排除，不是纠缠。检查单上的东西，并没有走进方子里，改变方子的样子；方子起的作用，也很少回头写进检查单。两张单子各自完整，在同一张桌上并排躺着。

这就是王清任以来，一直没有走完的那一步。

◆ 八、林远和蒋大夫

那年春节前，苏晴做了一件她自己都没想到的事：她把林远和蒋大夫约到了一起，吃了一顿饭。

饭桌上，两个人一开始都很客气。林远问蒋大夫，「肝气犯胃」到底指什么；蒋大夫问林远，功能性消化不良，西医一般怎么处理。说着说着，两个人发现，对苏晴这个病人，他们看到的其实是同一串事：月底一忙就犯，夜里两三点醒，吃饭凑合，心里压着审计。

林远说：「我们叫它脑肠轴，情绪和压力会改变胃肠的动力和敏感性。」

蒋大夫说：「我们叫它肝木乘土。」

两个人都笑了。

然后林远问了一个很实在的问题：「那您怎么知道您的方子起作用了，不是她自己慢慢好了，也不是心理作用？」

蒋大夫想了一会儿，说：「说实话，单看她一个人，我没法知道。我只知道，我这么开，很多人好了。」

林远点点头，说：「我们也有一样的难处。只是我们有一套办法，逼着自己去知道。」

苏晴在旁边听着，没插话。她后来跟林奶奶说，那顿饭，她觉得两个人都很老实。一个承认自己只看得见一面，另一个也承认自己只看得见一面。

只是两个人看得见的，不是同一面。

◆ 九、验证的难题

说到这里，林远那个老问题要正面回答了：中医能不能被验证？

第 17 章他问过：二十八脉，十个中医摸同一个人，能摸出一样的结果吗？第 19 章他也说过：样本太少，可能是巧合。

这些问题都很正当。

用西医的办法检验中医，常常会碰到几处难。中医讲辨证论治，同一个病，不同的人开不同的方，很难像西药那样一种药对一种病，做大样本的对照；中医的诊断，靠望闻问切，不同的大夫之间，说法常常不一致；一张方子十几味药，到底是哪一味起作用，很难拆开来看。

这几处难，也有人在想办法。有人把中医的诊断做成量表，让几个大夫分别去看同一批病人，算他们之间说法一致的程度；有人把一张方子固定下来，不加减，拿去和安慰剂比；有人反过来，设计「个体化」的试验，让每个病人按辨证拿到不同的方子，再看整体的结果〔核：大意〕。这些办法，各有各的难，各有各的进展。

请留意这些办法在做什么：它们都是在给中医补一个摆得住的东西。量表，是让「象」能被对比；固定方子，是让干预能被重复；个体化试验，是在不丢掉「看人」的前提下，找一个能比的地方。

这几处难，本书不想替中医辩解，也不想拿来否定中医。本书想指出的是：这些难，有一大半，正是从中医不立摆着的身体里来的。

验证，要有一样摆得住的东西：一个能被重复测量的指标，一个能在不同人之间对比的诊断，一个固定的、可以照抄的干预。这些都是一号位（摆着的身体）的东西。

中医的理论里，没有给它们正式的座位，所以每一次要验证，都得临时从外面借：借西医的指标，借统计学的对照组。借来的东西，和中医自己的语言总是对不严。

这不是说中医没法被验证。它说明的是：中医要被验证，得先在自己的框架里，把摆着的那一位立起来。药性在什么条件下才成立，穴位在什么条件下才有效，这些问题，要用中医自己能接受的方式，正面去问。

第 36 章，会接着讲这件事怎样做。

◆ 十、本书要向中医学的

批评说完了，要说本书向中医学什么。这一节，本书说得很认真。

第一，学整体。中医看一个人，从来不是只看一处。肝连着脾，情绪连着脏腑，人连着天地。第 18 章那一串分到四个科去看的不舒服，在中医那里是一件事。今天的医学越分越细，一个病人常常要跑好几个科，每个科都只管自己那一块。中医那种「放在一起看」的眼光，是本书要学的第一样。

第二，学时间。中医从来不把身体放在时间外面。病有它的路，一天有它的潮，一年有它的季。苏晴的失眠和十二月连在一起，林奶奶的膝盖和冷雨连在一起。一个人此刻的样子，是他走到这里的样子。本书讲发生，讲的就是这件事；在这件事上，中医走得比谁都早。

第三，学节律。中医摸脉，不数个数，摸一道波；中医讲好，不讲指标合格，讲从容、和缓、平、和。好，在中医这里，是一种走法，是走得刚刚好。这一点，本书在第六编讲「生」的时候，会一直带着。

中医停下的地方，正好是接着要走的那一步：把摆着的身体，从偷借变成正式请上桌。

◆ 十一、编末总账

这一编八章，记一笔总账。

先列中医看见的：

变化是根，阴阳消长，气机升降出入，六经传变，病是变出了偏差（第 16 章）；脉是一道波，二十八脉，子午流注，四时脏气（第 17 章）；藏象是象不是器官，五脏是五束一起起落的变化（第 18 章）。这是走着的身体：变化·波·善。

天人相应，五行是一张分布图，经络遍布全身，天人同频（第 19 章）；七情入身，神是身体里的那个谁，形神合一，阴平阳秘，致中和（第 20 章）。这是我的身体：分布·场·美。

再列中医偷借的：

药性，四气五味、归经写在草木上（第 21 章）；穴位钉在铜人上，剂量以克计量，寸关尺先分部位，道地药材比出优劣（第 22 章）。这是摆着的身体：对比·粒子·真。

最后列补位的：王清任亲察脏腑、纠正古图；中西汇通把两张图摞在一起（第 23 章）。他们补的都是摆着的身体，他们都在边缘。

三列放在一起，这一编的总判断是：

中医教的是走着的身体和我的身体，靠的却是摆着的身体。

它的一个字，是「调」。调，是让走偏的路回到正路上，让不和的场回到和里。调得好，靠的是一排摆得住的药、一个钉得住的穴、一杆称得准的秤。

下一编，到印度去。那里的身体观，立的是另外两位，丢的是另外一位。

◆ 十二、放回日子里

回到那本发黄的《医林改错》。

那天晚上，全家人都睡了，苏晴一个人坐在客厅里，把那本小册子从头翻到尾。她看不懂里面的方子，只看那几张图：古图一张，王清任的图一张，并排放着。

她想起这一编里她自己走过的路。她去看了中医，被问了二十分钟；她画了一张自己身体的路线图，发现胃疼总在每周三下午来；她学着摸自己的脉，学着吐气吐长一点；她记了几个节气，发现霜降前后最难受；她把 B 超单和路线图装进同一个文件袋里；她拦住了自己伸向黄连的手。

这些事，有的是中医教她的，有的是林远教她的，有的是她自己琢磨出来的。

她的觉，还是睡得不好。可她心里明白了一件事：她不是在等哪一家把她治好，她是在学着同时看见几副身体。

一个小办法，作为这一编的收尾，交给你：

找一张纸，画三栏。第一栏写「它有什么」，把你最近的检查结果、体重、血压抄进去。第二栏写「它在怎么走」，写你的不舒服什么时候来、往哪里去、跟着什么变。第三栏写「它是谁的」，写你最近心里压着的事、你在乎的人、你想过成的样子。

三栏都写满，拿给你信任的医生看，也拿给自己看。看哪一栏写得最少。写得最少的那一栏，大概就是你一直丢下、又一直在偷偷借用的那一位。

这张纸只是帮你看清楚，不能代替任何检查和治疗。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

苏晴写完那张纸，发现第三栏写得最多，第一栏写得最少。

她把那张纸，夹进了《医林改错》里，和林奶奶父亲的那行小字，放在了一起。

带 走 的 话

一个敢说古人错了的人，补上了一块；可框架不挪地方，补上的那一块只能放在边上。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？ 中医看见走着的身体和我的身体，丢下摆着的身体；王清任和中西汇通派都看见了丢下的那一位。

它在哪里偷偷把丢下的那一位借了回来？ 王清任把它正面请回来，却被放在边缘；中西汇通把它从西医那里借来，和中医的图摞在一起，没有缠在一起。

想 一 想

1. 你家里有没有一本老书、一句老话，你一直觉得「不能改」？
2. 你见过一个人，说出了大家不愿意听的对的话，后来却被晾在一边吗？
3. 你那张三栏的纸，哪一栏写得最少？

◆



第　四　编

印度：教的是客体与主体，靠的是互动

导　语

这一编四章，写印度的身体观。第 24 章写奥义书里的梵与阿特曼，看一具身体怎样被放进一片遍在的场里，成了场中的一点；第 25 章写数论派的神我与自性、胜论派和耆那教的极微，看印度人怎样把「我」和「不是我」分得一丝不乱，又怎样把世界数到最小的一粒。

第 26 章写瑜伽馆墙上的那张图：七个轮、三条主脉、五种气，看它画的是位置与层级，又看它怎样把变化判成摩耶、判成束缚。第 27 章写偷借：瑜伽八支的次第、日复一日的精进、一呼一吸的调息、行为与果报之间的业，再写阿育吠陀的三体液，最后记一笔总账。

这一编要让你看见的反差是：印度的修行者把身体看得极细，从一粒极微到一片遍在的场，从饭食做成的皮肉到最里面的喜乐，层层都有名字；可他们越是要从变化里出离，越要一天一天、一口气一口气地练。出离的路，是走出来的。

24

第 24 章

梵与阿特曼：身体是场中一点

◆ 一、六点钟的瑜伽垫

林小舟十九岁，读大二。每个星期六早上六点，他骑车二十来分钟，去学校东门外一家瑜伽馆。馆子开在一栋旧楼的三层，木地板，窗帘是米色的，墙上挂着一张人形的图，身上从下到上排着七个彩色的圆。

带课的老师叫江雯，三十出头，说话很慢。一堂课一个半钟头，最后一小段是摊尸式：人平躺在垫子上，手心朝上，眼睛闭着，什么都不做。

那天早上，江雯在一片安静里说了一句话：

「你不是这具身体。你是那个知道身体躺在这里的人。」

小舟说，那一刻他好像真的往后退了一步。肩膀还在，后背贴着地板的凉还在，呼吸还在一起一伏，可是这些都像是「被看着的」，而看着它们的那一个，安安静静，没有重量。

九点多他回到家。苏晴坐在餐桌边，一只手按着胃，另一只手在手机上翻报表。她已经两年睡不好了，胃也跟着疼。

小舟一边倒豆浆一边说：「妈，你得放下。你不是你的胃。」

苏晴抬起头看他：「那疼的是谁？」

小舟愣了一下，没答上来。

这一章，就从这句没答上来的话说起。江雯那句「你不是这具身体」，背后有将近三千年的来历。它对在哪里，它在什么条件下完全成立，它又在哪里停了下来，都要一件一件摆出来。

◆ 二、一撮盐化在水里

先听一个老故事。

《歌者奥义书》第六章里，有一位父亲叫乌达拉迦（Uddālaka），儿子叫希婆多凯杜（Śvetaketu）。儿子十二岁出门求学，二十四岁回来，读遍了吠陀，很有些得意。父亲问他：你学到了那个吗？那个让没听过的变成听过的、没想过的变成想过的东西？儿子答不上来。

父亲就教他。有一回，父亲让他把一撮盐放进一碗水里，第二天早上再拿来。

儿子去找盐，找不到了，盐化开了。父亲让他从碗面上尝一口，咸的；从中间尝一口，咸的；从碗底尝一口，还是咸的。父亲说，大意是：你看不见它，它却一直在这里，处处都在。那最细微的东西，整个世界以它为自身。那就是真实，那就是阿特曼。

接着是那句后来被传诵了几千年的话：

「你就是那个（tat tvam asi）。」（《歌者奥义书》6.13，此句在 6.8.7 起反复出现）〔核〕

请留意这个比喻的形状。盐不在碗的某一处，它化在每一处。你找不到一粒盐，可是每一口水都是咸的。

奥义书说的「我」，就是这样的东西。它不是藏在心口的一颗小珠子，是化开的、遍在的、处处都是的那一碗咸。

同一章里还有一个榕树籽的故事。父亲让儿子掰开一颗榕树的种子，问他看见了什么。儿子说，很小的籽粒。再掰开一颗，问他看见了什么。儿子说，什么也没有。父亲说，大意是：从这个你看不见的细微处，长出了这棵大榕树（《歌者奥义书》6.12）〔核：大意〕。

一碗盐水，一粒空空的种子。古印度的老师用厨房里和院子里的东西，讲一件最难讲的事。

◆ 三、梵我一如

把那个故事里的两样东西叫出名字来。

一样叫梵（brahman），是遍在一切的那个真实。《歌者奥义书》另一处说：「这一切，确实都是梵（sarvaṃ khalv idaṃ brahma）。」（3.14.1）〔核〕

一样叫阿特曼（ātman），常译作「我」或「自我」，是每个人最里面的那个真实。

奥义书的大胆，在于把这两样说成一样。《广林奥义书》里有一句：「我就是梵（ahaṃ brahmāsmi）。」（1.4.10）〔核〕后世把这层意思压成四个字：梵我一如。

用大白话说：你最里面的那个「我」，和整个世界最深的那个真实，是同一个东西。

这句话放在身体上，就成了这一章的题目：身体是场中一点。

一片遍在的场，到处都是。你的这具身体，是这片场在某一处聚起来的一个局部，像一碗盐水里你舀起的那一勺。勺里的咸，和碗里的咸，是同一种咸。

所以江雯会说「你不是这具身体」。在奥义书的框架里，身体是那一勺水的勺子边，是一个暂时的轮廓；真正的你，是轮廓里面、也是轮廓外面的那片咸。

你可能会觉得这话说得太远了。可它在你身上其实有过一些影子。

站在海边看了很久的浪，回过神来，觉得自己好像变大了一点，又好像不太在了。深夜一个人走在下过雪的街上，四下没有声音，你忽然觉得这条街、这场雪、走路的你，是一件事。很多人都有过这样的片刻。奥义书的老师们，是把这种片刻当成了大事，一辈子去追它、去认它。

还有一种说法，和盐水正好反过来，却说的是同一件事。

《广林奥义书》里有一位大师叫耶若婆佉（Yājñavalkya）。有人请他说一说阿特曼是什么样子，他不肯说它是什么，只说它不是什么：「不是这个，不是这个（neti neti）。」（《广林奥义书》2.3.6，另见 4.2.4 等处）〔核〕

这只手、这个念头、这阵痛、那个想把痛赶走的心思，统统被它划掉。你能指出来的，都不是它。

盐水是往外铺：处处都是它。「不是这个」是往里收：哪一处都指不到它。一铺一收，指的是同一个地方，就是那个看着一切、自己却不能被指出来的「我」。

小舟后来在笔记本上抄了这四个字，在旁边写：「所以江老师说，你不是这具身体。」

他抄得没有错。只是这四个字有一个脾气：它只往下剥，不往前走。剥掉手，剥掉念头，剥掉痛，剥到最后剩下的那个，不动。

「场中一点」这四个字，在奥义书里还有一个更奇特的说法。

《歌者奥义书》第三章记着一位叫商底利耶（Śāṇḍilya）的老师的话，大意是：我心中的这个阿特曼，比一粒米还小，比一粒麦子还小，比一粒芥子还小，比一粒黍子还小，比黍子的芯还小；我心中的这个阿特曼，比大地还大，比天空还大，比诸天还大，比所有这些世界都大（《歌者奥义书》3.14.3）〔核：大意〕。

又小又大，说的是一样东西。

你可以把这段话当成一张身体的分布图来读。小到一粒黍子的芯，是落在心口的那一点；大到所有世界，是那一点所在的整片场。一点和一片，是同一个「我」的两种显现。

本书读到这里，常常想起一个画面：夏天夜里，你躺在院子里看天，一颗萤火虫从眼前飞过。萤火虫是一点光，夜空是一大片暗。奥义书说的身体，像那一点光；可它又说，那一点光和整片夜空，原来是一个东西。

◆ 四、五层身：一具身体有五层

奥义书不只是说「你不是这具身体」，它还仔细地把身体剥开来看。

《泰帝利耶奥义书》第二章，从外往里，一层一层讲人的「我」：

最外一层，是食物做成的（annamaya）。吃进去的饭变成血肉，血肉又会回到土里，这一层最粗。

往里一层，是气做成的（prāṇamaya）。呼吸、生命力、让身体活着的那股劲。

再往里，是意念做成的（manomaya）。感觉、念头、情绪，心里来来去去的那些。

再往里，是识别做成的（vijñānamaya）。判断、认得、拿主意的那一层。

最里面，是喜乐做成的（ānandamaya）。

（《泰帝利耶奥义书》2.1—2.5）〔核：大意〕

后来的吠檀多派把这五层叫作「五鞘」（pañcakośa）。鞘，就是刀鞘的鞘。五层鞘一层套一层，最里面那把刀，就是阿特曼〔核：五鞘之名见于后期吠檀多文献〕。

这个比喻很好记。你可以想一个套娃，最外面那个最大，画得最花；打开，里面还有一个；一直打开到最小的那一个。

请留意五层身的排法。它是按「粗细」排的，从粗到细，从外到里。最粗的饭食之身离「我」最远，最细的喜乐之身离「我」最近。

一个排得这样细的身体观，是古代少有的。它看见了身体不止一层皮肉：有呼吸那一层，有情绪那一层，有判断那一层，还有一层让人在深处觉得安稳、愉快的东西。

◆ 五、醒、梦、深眠，还有第四

还有一份更短的奥义书，《蛙氏奥义书》（Māṇḍūkya），只有十二节，讲的是人的四种状态〔核〕。

第一种是醒着。你看得见桌子，摸得着杯子，向外。

第二种是做梦。外面的东西退了，心里自己造出一个世界，向内。

第三种是深眠，无梦的那种睡。什么都没有了，可醒来以后你会说「我睡得很好」。

第四种没有名字，就叫「第四」（turīya）。它算不上又一种状态，它贯穿前三种：醒着时它在，做梦时它在，深眠时它也在。

（《蛙氏奥义书》2—7）〔核：大意〕

苏晴听小舟讲这一段，问了一个会计式的问题：「睡着了什么都不知道，醒来怎么知道自己睡得好？」

这正是奥义书的老师们要她问的。醒来那一句「我睡得很好」，说明在什么都不知道的那几个钟头里，还有一个「在」。奥义书管它叫见证者（sākṣin）：它不参与，只看着；看着醒，看着梦，看着无梦的深眠。

这就是本书说的「觉知的场化」。

觉知在日常里像一束手电筒的光，照到哪里亮到哪里。奥义书的修行，是把这束光慢慢铺开，铺成一片不挑东西照的光，让醒、梦、深眠都落在它里面。光不再是一个点，成了一片场。

江雯在摊尸式里说的那句话，用的就是这个意思。

小舟在瑜伽馆里还学过一种练习，江雯管它叫「身体扫描」。人躺着，从左脚的大脚趾开始，一处一处往上「点名」：脚趾，脚背，脚踝，小腿。每点到一处，只是知道它在那里，不动它，也不评它。

他第一次做的时候，扫到右膝盖就睡着了。第三次，扫完了全身。第十次，他发现扫到最后，那个点名的「人」好像不在哪一处，像是铺满了整具身体。

这是觉知从一束光铺成一片场的一次小小的经验。它不神秘，很多人练几个星期都会有。

可请你记住小舟用的那几个词：第一次，第三次，第十次。觉知铺成一片场，不是一句话说出来的，是一次一次练出来的。

◆ 六、先说对在哪儿

说它停在哪里之前，先把公道还给它。

奥义书看对了的第一件事：「我」不是一个点。

日常里，我们常把「我」想成住在脑袋里、眼睛后面的一个小人，或者心口的一团。奥义书摇头。「我」像化开的盐，像铺开的光，它没有一个可以指出来的位置，却处处都在。一个人全神贯注地听一首曲子，「我」不在耳朵里，也不在心口，它铺满了那首曲子。

第 6 章说过，「我」是一个场，不是一个点。这句话，奥义书在两千多年前就用一碗盐水讲出来了。

奥义书看对了的第二件事：身体不止一层。

五层身把饭食、气息、念头、识别、喜乐排在一起，这等于说，一个人吃了什么、怎么呼吸、想着什么、怎么判断、心底安不安稳，都是身体的事。今天很多人去体检，只查饭食之身那一层；奥义书早就把另外四层也写进了身体。

奥义书看对了的第三件事：有一个能看着的位置。

你被一阵怒气冲昏头的时候，如果还有一丝余地，能「看见」自己正在生气，那股气就松了一半。这个「看见」，就是奥义书说的见证者。今天的心理咨询里，有一种练习叫「觉察」：念头来了，不跟着走，只认出它。它的老祖宗之一，就站在奥义书里。

这三件事，在一个条件下完全成立：一个人已经吃饱穿暖、身体大体无恙，要问的是「我究竟是谁」「我怎样才能不被一时的念头和情绪拖着走」。在这个条件下，奥义书给的路很管用：退后一步，看见那个一直在看的。

小舟在摊尸式里退后的那一步，就是在这个条件里走的。那一刻是真的。

◆ 七、换一副眼镜：场与「是谁的」

现在换一副眼镜，用本书的三副身体来看。

本书把身体分成三副（导论里讲过随身三问）。摆着的身体，问它有什么；走着的身体，问它在怎么走；我的身体，问它是谁的。分别对上一号位（摆着的身体）、二号位（走着的身体）、三号位（我的身体）。

奥义书最用力的，是第三问：这具身体，是谁的?

它的答案很特别。日常的答案是「我的」，指的是这个叫林小舟的十九岁大学生。奥义书的答案是：表面上是这个人的，往深处是阿特曼的；而阿特曼就是梵，是那片遍在的场。

三号位的三个词，是「分布·场·美」。

分布，奥义书有：五层身从粗到细排开，醒、梦、深眠、第四排开，「我」在身体里怎样一层层分布，写得清清楚楚。

场，奥义书最拿手：一碗盐水，处处都咸；一个「我」，铺满全身，也铺满天地。身体是场中一点。

美，奥义书也有，而且放在最里面：喜乐之身。修行的人往里走，走到底，是喜乐（ānanda）。后来吠檀多派把梵的样子说成「存在、意识、喜乐」（sat-cit-ānanda）〔核：此三词连用见于后期吠檀多〕。美的作用是吸引；一个修行者能在垫子上坐几十年，靠的就是这股往里吸的力。

所以本书说：在「是谁的」这一问上，奥义书几乎走到了头。

还有一笔要先记下。五层身的排法，是一层和一层比粗细；醒、梦、深眠的排法，是一种和一种比有无。这是比，是分，是一样东西和另一样东西摆在一起

看清它们的差别。这已经站在一号位上了，「对比·粒子·真」的那一位。下一章，数论派会把这一位立得更硬。

◆ 八、和中医的场，差在哪里

第 19 章说过，中医也讲天人相应，可中医的天人同频，是波和波的共振。这里只补一句它们的区别。

中医说的人和天，是两样都在动的东西：四时在转，脏气在旺衰，人跟着天的节律一起起伏。好比两根琴弦，一根拨动了，另一根跟着响。

奥义书说的梵和我，是同一片水。它要的是「认出本来就是一个」。

一个讲同频，一个讲同一。中医的场是动着的场，奥义书的场是静着的场。

这个区别看起来很细，却正好对上本编要说的那件事：中医立的是走着的身体，奥义书不立它。

◆ 九、它停在了哪里

那么，奥义书停在了哪里？

回到小舟没答上来的那句话。苏晴问：「那疼的是谁？」

在奥义书的框架里，有一个现成的答案：疼的是身体，是饭食之身和意念之身；「你」是那个看着疼的见证者，你不疼。

这个答案在摊尸式的那一小段里很灵。可苏晴的胃疼，不在那一小段里，在两年里。它在月底对账的日子里重，在周末稍好，在吃了冷的以后加重，在夜里两点把她叫醒。它一直在变，有它的时辰，有它的路。

奥义书的五层身，从粗排到细，从外排到里，每一层都有名字。可这五层之间怎样一层推着一层走，饭食怎样变成气息、气息怎样搅动念头、念头怎样又回

过头来让胃缩紧，它不关心。它关心的是：哪一层离「我」近，哪一层离「我」远。

它画了一张很细的地图，没有画路。

醒、梦、深眠也是这样。三种状态排得清清楚楚，可人是怎样从醒滑进梦、从梦沉进深眠、又在凌晨两点忽然醒过来的，这条路，奥义书不去研究。它要的是那个贯穿三者、不随三者变的「第四」。

奥义书里其实有一个会动的比喻，值得细看。

《羯陀奥义书》说，大意是：要知道，阿特曼是坐车的主人，身体是车，智性是驾车的人，意念是缰绳；诸根是马，诸根所对的境界是马跑的路（《羯陀奥义书》1.3.3—4）〔核〕。

接着它说：不会分辨、心不收摄的人，诸根像驾车人手下的劣马，四处乱窜；会分辨、心常收摄的人，诸根像好马，听驾车人的（1.3.5—6）〔核：大意〕。

这是一辆在路上跑的车。马要跑，缰绳要收放，驾车人要看路，车要过沟过坎。这个比喻本身，全是走着的身体：方向、快慢、收放、路况。

可请留意比喻落在哪里。《羯陀奥义书》讲这辆车，是为了让人记住：车不是你，马不是你，你是坐在车上的那位主人。它要读者从车上认出主人，没打算教读者赶车。

车在跑，是比喻借来的；车主不动，才是比喻要说的。

说得再直一点：奥义书看见了「我」是场，看见了身体有层，它丢下的，是身体在怎么走。

走着的身体，二号位，「变化·波·善」的那一位。在奥义书里，变化不是要研究的东西，是要越过去的东西。第 26 章会讲，印度后来把变化判成摩耶、判成束缚。种子，在这里已经埋下了。

还有一件事，先记在这里，不急着算。父亲教儿子认出那碗盐水，不是说一遍就成的：儿子在老师家住了十二年，回来以后，父亲又一个故事一个故事、一天一天地教。认出「不变的那一个」，要靠一条走了很多年的路。这一笔，第 27 章再算。

◆ 十、今天的一张手环

今天，很多人手腕上戴着一只手环。它记你走了多少步，心跳多少下，夜里睡了几个钟头，深睡几个钟头。

你会发现，手环和奥义书的五层身，正好站在两头。

手环记的，全是饭食之身那一层：步数、心率、睡眠时长，一格一格的数字。它看不见那个「知道自己睡得好」的人。早上它告诉你「深睡一小时二十多分钟，睡眠评分 62」，你明明觉得睡得不错，心里一下子就不踏实了。

奥义书看的，正好是手环看不见的那个人。

两头之间缺的，是一样东西：你这一夜是怎样睡过来的。几点躺下，翻了几次身，凌晨哪个时候被什么念头拽醒，又是怎样慢慢沉回去的。这是一条路。数字装不下它，见证者也不管它。

手环守着摆着的身体，奥义书守着我的身体；路，两边都没有好好看。

那天晚饭，林远听小舟讲完五层身，笑了一下。他是心内科医生，每天看心电图。

「你说的气息那一层，我天天在看，」他说，「不过我不看它是第几层，我看它怎么走。心跳快了慢了，早搏是在什么时候出来的，夜里两点和白天十点一不一样。」

小舟说：「那是饭食之身。」

林远说：「也许吧。可它在动。」

父子俩谁也没说服谁。这一桌饭上，一个人守着最外层的数字，一个人守着最里面的「我」；坐在两人中间按着胃的苏晴，要的恰好是两人都没有好好看的那一样：她这一阵子，到底是怎样一天天疼过来的。

◆ 十一、本书要向它学的

在往下讲之前，先说本书要向奥义书学的东西。

第一样，是「退后一步」。很多身体上的难受，一半是难受本身，一半是我们被它拖着走：越疼越慌，越慌越疼。奥义书教人站到一个能看着的位置上，这一步，任何一种医学都给不了，只能自己练出来。

第二样，是不把身体只当成皮肉。饭食、气息、念头、判断、深处的安稳，五层都算身体。这比只看化验单宽得多。

第三样，是认真对待「喜乐」。奥义书不把快乐当成奖品，把它当成身体最里面的一层。一个人有没有「深处的安稳」，是一件身体的事。

本书在这三样上，是学生。

◆ 十二、放回日子里

回到那个星期六的早上。

小舟后来跟本书描述过那天的事，他说：「我妈问我『那疼的是谁』，我一下子觉得自己说的话有点轻。」

他想了几天，换了一种说法，晚上去敲苏晴的门。

「妈，你别听我说『你不是你的胃』。你就试试，下次胃疼的时候，先别急着想明天的报表，就看着它，看它是从哪里开始的，往哪里去，过了多久松一点。」

苏晴说：「看着它有什么用？」

小舟说：「我也不知道。可我在瑜伽馆里试过，看着的时候，好像没那么慌。」

这就是这一章能交给你的一个小办法，而且它比「你不是这具身体」多走了半步。

奥义书教你看着。本书请你看着的时候，顺便看一看它怎么走：疼从哪里起，往哪里去，什么时候重，什么时候轻。看着，是我的身体那一位的功夫；看它怎么走，是把走着的身体请回来。

今晚可以试五分钟。躺下以后，不赶走任何一种感觉，只认一件事：这一刻，身体里哪一处在动，往哪个方向动。

这只是一个和身体相处的习惯，不是治疗。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

苏晴那天晚上试了。她说，看了一会儿，胃那一块是一阵一阵的，像有人在里面慢慢地攥一下，又松开。

她说：「它是一阵一阵的。」

这是她两年来第一次说她的胃「在怎么走」，没说「有什么病」，也没说「我不是它」。

带走的话

退后一步看着身体，是奥义书给的好功夫；看着的时候，再看一看它在怎么走。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？看见的是我的身体（遍在的场、五层身）和摆着的身体（层与层的比较），丢下的是走着的身体。

它在哪里偷偷把丢下的那一位借了回来？还没到算账的时候；先记下乌达拉迦教了一天又一天、儿子学了整整十二年，第 27 章再算。

想一想

1. 你有没有过一个片刻，觉得自己不只是这具身体？那时候你在哪里，在做什么？
2. 你身上最常来的那种难受，你是急着赶走它，还是能看着它一会儿？
3. 如果把「你不是你的胃」换成「看看你的胃在怎么走」，你会注意到什么？

◆

25

第 25 章

神我与自性、极微：印度的对比与粒子

◆ 一、考试前一晚的那句「这不是我」

期中考试的前一晚，林小舟在宿舍里睡不着。

十一点熄灯。上铺的室友已经打起了呼。小舟躺在下铺，脑子里一遍一遍过明天要考的高数：一道曲线积分，他总觉得自己会算错符号。心跳得有点快，手心发潮，肚子里像有一只手在轻轻地拧。

他想起江雯教过的一个办法。

不跟着念头走，只给它们贴标签。「这是一个担心。」「这是心跳。」「这是胃在拧。」贴完了，再加一句：「这些都不是我。我是看着它们的那一个。」

他贴了大概二十分钟。担心还在，心跳慢了一点，胃不拧了。他睡着了。

第二天考完，他给苏晴发了条微信：「妈，那个办法真的有用。担心是担心，我是我。」

苏晴那天正在公司对账，看到这条，回了一个字：「好。」过了一会儿，又补了一句：「那担心是谁的？」

小舟盯着这句话看了很久。他发现，母亲问的和上次那句「那疼的是谁」，是同一个问题。

这一章要讲的，就是小舟那晚用的办法背后的东西：把「我」和「不是我」分开，分得一丝不乱。印度有一派哲学，把这件事做到了极处。

◆ 二、一个跛子，一个盲人

印度有一派哲学，叫数论（Sāṃkhya）。这个名字的意思，大致是「数」「计」，把世界一样一样数清楚。

现存最早的完整论本是《数论颂》（Sāṃkhyakārikā），作者自在黑（Īśvarakṛṣṇa），一般认为成书于公元四五世纪〔待核：年代各说不一〕。七十来首短颂，把整个世界数成了二十五样。

二十五样里，最要紧的是两样。

一样叫神我（puruṣa），也译作「原人」「纯意识」。它只看，不做；它不变，不动；它没有性质，也没有部分。

一样叫自性（prakṛti），也译作「原质」「本性」。它不看，只做；它一直在变，一直在动；世界上所有能指出来的东西，都是它变出来的。

两样怎么凑到一起？《数论颂》用了一个很有名的比喻，大意是：神我与自性的结合，像一个跛子和一个盲人。跛子看得见路，走不动；盲人走得动，看不见路。跛子骑在盲人的肩上，两个人就上了路（《数论颂》21）〔核：大意〕。

神我是那个跛子，看得见，不会走。自性是那个盲人，会走，看不见。

这个比喻放在身体上，意思很清楚：身体、呼吸、情绪、念头，全是会走的盲人；你最里面那个「我」，是坐在肩上的跛子。

小舟那晚给担心、心跳、胃贴的标签，就是在一个个认出：这是盲人，这是盲人，这也是盲人。

◆ 三、连心思也在「不是我」那一边

数论最让人吃惊的一处，在这里。

日常里，我们会把身体放在「不是我」那一边，把心思放在「我」这一边。手是我的工具，念头才是我。

数论不这么分。它把心思也放到了自性那一边。

自性变出来的第一样东西，叫「大」或「觉」（mahat／buddhi），是判断、拿主意的那一层。从「觉」又生出「我慢」（ahaṃkāra），就是那种「这是我的」「这是我在做」的感觉。从「我慢」再生出「意」（manas），管协调和思量；生出五个知根，眼耳鼻舌皮；五个作根，口手足和排泄、生殖之根；五个细微元素（tanmātra），声触色味香；再由细微元素生出五个粗大元素，空风火水地。

（《数论颂》22—25）〔核：大意〕

请你停在「我慢」这一样上。

那种「这是我的担心」「这是我在难受」的感觉，在数论里不是神我，是自性变出来的一样东西。它和你的胃、你的心跳，站在同一边。

所以小舟那句「担心是担心，我是我」，在数论看来只说对了一半。连「我在担心」里的那个「我」，也还在自性这一边。真正的神我，连「我」这个念头都不是。

《数论颂》第 64 颂，有一句很决绝的话，大意是：由于修习真理，生起了这样的知：「我不是，无我所，无我。」（nāsmi na me nāham）〔核〕

不是这个，不是我的，也不是那个说「我」的。三刀下去，剥到最后。

◆ 四、一位舞女和一场戏

那么，自性一直在变、在动，变给谁看？

《数论颂》又用了一个比喻，大意是：如同舞女在观众面前跳完了舞，就停下来；自性向神我显现了自己，也就停止了（《数论颂》59）〔核：大意〕。

还有一颂说得更细：我已经被看见了，她这样想，于是退下；我已经看过她了，他这样想，于是不再关心（《数论颂》66）〔核：大意〕。

这是一个很美的画面。一个舞台，一位舞女，一位观众。舞女跳啊跳，变出千百种身段；观众看啊看，看到某一刻，认出来了：这一切都是她在跳，不是我在跳。

这一认，戏就散了。舞女退下，观众独自安住。数论管这个叫「独存」（kaivalya）。

你看，数论的整个世界，就是这样一场戏：自性在台上变，神我在台下看。修行的终点，是戏散场。

请先记住这个画面里的一个细节：台上那位舞女，是全场唯一在动的人。她的动，是用来被看穿的。

◆ 五、辨别智：分清楚就是解脱

数论和瑜伽，在印度传统里常被看成一对。数论讲理，瑜伽讲练。《瑜伽经》（Yoga Sūtra），传为钵颠阇利（Patañjali）所编，成书年代各说不一〔待核〕，它大体接受数论的二元框架。

《瑜伽经》里有一句话，是这一章的钥匙。大意是：不动摇的辨别之知，是断除苦的方法（《瑜伽经》2.26：vivekakhyātir aviplavā hānopāyaḥ）〔核〕。

辨别（viveka），就是把看者和被看者分清楚。

《瑜伽经》说苦是怎样来的，大意是：看者与被看者的结合，是该断除的苦因（《瑜伽经》2.17）〔核：大意〕。

请留意这里的逻辑。苦不是因为身体坏了，不是因为气走错了，是因为「混」了：把看者当成了被看的，把神我当成了自性。好比你看一场戏看得太投入，把台上的悲欢当成了自己的。

那么出路就很简单：分清楚。

小舟那晚做的，正是一次小小的辨别：担心是被看的，心跳是被看的，我是看着的。分清楚的那一刻，担心还在，却松了。

这件事有一点了不起。它把一个人从「我就是我的情绪」里拉了出来。今天很多心理学的练习，教人对自己说「我注意到我有一个念头，觉得自己不行」，而不是说「我不行」。中间加的那几个字，做的就是辨别。

林远也用过这一寸，只是他自己不这么叫。

他在心内科做了十几年，夜班里最怕的是凌晨三四点的电话。有一回，一位六十多岁的老病人在病房里突然室颤，监护仪尖叫起来，护士推着除颤仪往里跑，他从值班室冲过去的那几十步里，心跳得比病人还快。

他后来跟小舟说起那一夜，说了一句很像《瑜伽经》的话：「那时候我得知道，慌的是我，不是病人；手要稳的也是我，不能让慌替我下手。」

这就是辨别。医生在抢救室里，要把自己的害怕当成一样「被看的」东西放在一边，让判断和手站到前面来。没有这一寸，手会抖。

小舟听完愣了一下：「爸，你这是在修瑜伽。」

林远摆摆手：「我那是练出来的。头两年夜班，我每次都慌得手抖，带我的老主任站在旁边，一句一句教我先看什么、再做什么。慌和手分开，是一次一次分开的。」

这句话，请也先记下来。

◆ 六、胜论派：把世界数到最小的一粒

数论把世界分成看者和被看者。印度还有一派，把被看的那一边数得更细，一直数到最小的一粒。

这一派叫胜论（Vaiśeṣika），传说开创者叫迦那陀（Kaṇāda）〔待核：生平不详〕。有人说这个名字的意思是「食米粒者」，因为他专门拾田里剩下的米粒过活〔待核：此说为传统解释〕。不管这个说法真不真，它和他的学说倒很相配：他一辈子在想最小的那一粒是什么。

胜论把一切东西分成六类，叫「六句义」：实（实体）、德（性质）、业（运动）、同（共相）、异（殊相）、和合（内在关系）〔核：后期增为七句义〕。

实体有九种：地、水、火、风、空、时、方、我、意。其中地、水、火、风四种，往下拆，拆到不能再拆，就是极微（paramāṇu）。

极微是永恒的，不生不灭，看不见。两个极微合成一个「二微果」（dvyaṇuka），三个二微果合成一个「三微果」（tryaṇuka），三微果已经小到像阳光里浮着的一粒尘埃，刚好能看见〔核：大意，诸家说法略有出入〕。

一具身体，在胜论看来，就是极微一层一层合起来的。胃是地极微和水极微合成的，心跳里有风，体温里有火。

这是古代印度的原子论。它和古希腊的德谟克利特大约同一个时代，或稍晚，各自独立地想到了「最小的一粒」〔待核：年代对照〕。

请留意胜论的六句义里有一项叫「业」（karma），在这里指的是运动：上举、下抑、屈、伸、行〔核：五种运动〕。

这很有意思。胜论并没有不看运动，它把运动列成了六类里的一类。

可它是怎样看运动的？它把运动当成依附在实体上的一样东西，像颜色依附在布上一样，分门别类摆进清单。运动是清单上的一项，不是要追问它怎样一步一步展开的一条路。

一张表里有「运动」这一格，和研究运动的规律，是两回事。

今天你去医院体检，拿回来的那张单子，也是一张「极微清单」。

红细胞多少，白细胞多少，血糖多少，转氨酶多少，一行一行，每一行后面一个数，一个参考范围。这是把身体数成了最小的单位，再一项一项和标准比。比得上，打勾；比不上，打箭头。

苏晴的体检单上，一个箭头也没有。她拿着这张单子，胃还在疼。

这不是体检单的错。它做的正是它该做的事：把摆着的身体数清楚。胜论在两千年前做的，也是这件事。数清楚，是一件真功夫。

只是数清楚的那一刻，身体是一张定格的照片。照片上看不出她每周三下午三点以后，胃是怎样一点点缩紧的。

◆ 七、耆那教：连业也是一粒一粒的

还有耆那教（Jainism）。

耆那教把世界分成两大类：有命的（jīva）和无命的（ajīva）。命，就是灵魂，就是那个会知、会觉的「我」。无命的东西里，有一种叫补特伽罗（pudgala），就是物质，它也是由最小的原子组成的〔核：大意〕。

耆那教最奇特的一处，是它对「业」的看法。

在耆那教里，业不是一种规则，不是一笔账，而是一种极细的物质。人起了贪、嗔、痴，做了伤害别的生命的事，业的微粒就像灰尘粘在湿布上一样，粘到

命上去。命本来是光明的、全知的，被业粒一层层蒙住，就暗了，就轮回了〔核：大意〕。

所以耆那教的修行，是一场「除尘」。苦行、不杀生、断食，都是为了不让新的业粒粘上来，并且把旧的业粒烧掉、抖掉。

请想一想这个画面。印度别的派别把业看成行为与果报之间的规则，耆那教却把它看成了一粒一粒的东西。

连人和世界之间那场最像「变化」的事，都被数成了粒子。

耆那教的这种看法，落到日子里，长出了一种很严格的生活。

耆那教的出家人，走路要用一把软拂子扫开脚前的小虫，喝水要先滤过，有的派别连口都蒙上一块布，怕吸进飞虫〔核：大意，各派做法不一〕。他们的断食，有的要持续很多天。这些做法，在外人看来近乎苛刻；在耆那教徒自己看来，每一个动作都在挡住新的业粒、抖掉旧的业粒。

本书对这样的虔敬，只有敬意。一个人肯为不伤一只小虫而这样小心地走路，那份对生命的郑重，今天的人很少有。

本书只看它的框架：在这个框架里，行为的意义是「别让粒子粘上来」。

这是一号位走得最远的地方：对比·粒子·真。命和非命一刀分开；物质数到原子；连业，也是一粒一粒的。

还要补一笔印度的逻辑。

胜论派有一个兄弟学派，叫正理派（Nyāya），专门研究怎样推理才算对。正理派讲「五支论式」，一个论证要分五步走：宗、因、喻、合、结〔核〕。最常举的例子是：山上有火（宗）；因为山上有烟（因）；凡有烟处必有火，比如厨房（喻）；山上也有烟（合）；所以山上有火（结）。

厨房的例子，很有烟火气。

这一套推理，是对比的功夫做到了家：这一处和那一处比，有烟和有火比，厨房和山比。一步一步比，比出一个站得住的判断。真的作用是维持；正理派给印度人的说理，打下了一块很硬的地基。

可你看那个例子：烟和火，摆在一起，一比就知道。至于火是怎样从一星火苗烧成一片的，烟是怎样一阵浓一阵淡、随风往哪边飘的，这条走着的路，不在五支论式里。它要的是一个结论，不是一场火的故事。

◆ 八、先说对在哪儿

批评之前，先把公道还给它们。

数论、胜论、耆那教，看对了的第一件事：分清楚，是一种力量。

小舟那晚能睡着，不是因为担心消失了，是因为他把担心从「我」身上摘了下来，放到桌上，看它是什么。一个人把自己和自己的情绪分开一寸，那一寸就是喘息的余地。数论的辨别，给了人这一寸。

看对了的第二件事：要数到最小。

胜论的极微、耆那教的补特伽罗，和两千年后西医在显微镜下看细胞、看细菌，用的是同一种心思：大的东西由小的东西组成，看清小的，才懂大的。第10章说过，西医的病一路往下找，从器官找到细胞，从细菌找到基因。印度的极微论，是这条心思在东方的一位远亲。

看对了的第三件事：真。

《瑜伽经》讲修行的第一支「持戒」（yama），五条里有一条就是「真实」（satya），不说假话（《瑜伽经》2.30）〔核〕。辨别智本身，也是一种「如实地看」：是看者就认作看者，是被看的就认作被看的。不混，不骗自己。

真的作用是维持。一个人在乱的时候，能有一样分得清、站得住的东西，日子就塌不下去。

这三件事，在一个条件下完全成立：当一个人的苦，主要来自「混」，来自把一时的念头当成自己、把一时的情绪当成命运。在这个条件下，辨别是一味好药。考试前夜的小舟，就在这个条件里。

◆ 九、换一副眼镜：一号位加三号位

现在换一副眼镜，把这一编前两章放在一起看。

第 24 章说过，奥义书把「我」放进一片遍在的场里，身体是场中一点，觉知可以铺成一片。那是我的身体，三号位，「分布·场·美」。

这一章，数论把神我和自性分得一丝不乱，胜论把实体数到极微，耆那教把业也数成了粒子。这是摆着的身体，一号位，「对比·粒子·真」。

所以本书说：印度立的，是一号位加三号位。

一头是看者，一头是被看的；一头是遍在的「我」，一头是一粒一粒的世界。两头都立得很硬。

还要补一句：奥义书和数论，在「我」是一个还是多个这件事上，说法不同。奥义书说梵我一如，「我」归于一；数论说神我有许多，一人一个〔核：大意〕。这是印度哲学内部的大争论，本书不去裁判。本书只看一件事：无论一个还是多个，「我」都立在三号位上，而且都是不动的那一位。

◆ 十、两位只能看见关系，看不见纠缠

两位立起来以后，会得到一样东西：一对。

神我与自性，看者与被看者，命与非命。印度哲学最拿手的，就是这样一对一对地分。

可一对，只是一种关系。跛子骑在盲人肩上，两个人捆在一起走，这是关系。舞女跳给观众看，观众看舞女跳，这也是关系。

关系的意思是：两样东西先各自在那里，然后发生了联系。跛子先是跛子，盲人先是盲人；舞女先是舞女，观众先是观众。

纠缠不是这样。第 7 章说过乘号的意思：一个属性发生，是承载者发生乘以属性发生，两场发生同时到场，没有谁先谁后。三位互相关联、互相需要、互为条件，这才叫纠缠。

数论的图里，神我不需要自性才成为神我；它本来就是纯粹的看者，和自性结合，只是一个「混」，一个要解开的误会。自性也不需要神我才成为自性；它本来就在变，只是变给神我看。

两头都是先在的。中间那一下，是要被解开的。

这就是两位的极限：它们看得见关系，看不见纠缠。要看见纠缠，得有第三位到场。那第三位，就是这一章一直没有正面请出来的：走着的身体。

打个家常的比方。

一对夫妻过了二十年。照「关系」的看法，先有一个男人，先有一个女人，两个人结婚，于是有了一段关系；哪天离了婚，关系没了，男人还是那个男人，女人还是那个女人。

可过过日子的人都知道，不是这样的。二十年里，他变成了「她的丈夫」那样的人，她也变成了「他的妻子」那样的人；两个人的口味、作息、说话的腔调，是一起长出来的。他们之间那二十年怎样一天一天过来，才是让两个人成为现在这两个人的东西。

把那二十年拿掉，剩下的不是两个原样的人，是两个说不清自己是谁的人。

数论的跛子和盲人，是第一种看法。本书要的，是第二种。第二种里，多出来的就是那二十年，那条一天一天走过来的路。

◆ 十一、它停在了哪里

回到舞台上那位舞女。

在数论的整场戏里，只有她在动。自性由三种「德」（guṇa）组成：喜德（sattva），明亮、轻；忧德（rajas），躁动、推；暗德（tamas），沉重、滞（《数论颂》12—13）〔核：大意〕。三德不停地此消彼长，世界就变出千百样来。

请看忧德。它就是动，就是推，就是一个东西不肯待在原地的那股劲。

数论看见了它。可数论把它放在了哪里？放在了自性那一边，放在「不是我」那一边，放在台上那位要被看穿、要退场的舞女身上。

变化在数论里不是没有，是被判了位置：它属于被看的，属于要离开的。

三德的此消彼长，其实很像日子里的节律。

早上闹钟响了，人沉在被窝里不想动，那是暗德重的时候；咖啡下肚，人一下子想做十件事，那是忧德起来了；忙完一阵，坐在窗前，脑子清亮、身体轻快，那是喜德露出来的片刻。一天之中，三德轮着当家；一年之中，季节也像在轮换它们。

后来的阿育吠陀和瑜伽传统，把食物也分成三德：新鲜清淡的属喜德，辛辣刺激的属忧德，隔夜陈腐的属暗德〔核：此分法多见于《薄伽梵歌》第 17 章及后世瑜伽文献〕。这已经是在讲一个人怎样一天天被吃进去的东西推着走了。

数论把这些都看见了。可它不问：三德为什么在这个时候消、那个时候长？一个人从暗德沉沉走到喜德清亮，中间经过了哪几步？这条路有没有规律，能不能顺着它走？

它只说：这些都是自性，都是舞女的身段，都要被看穿。

胜论也是这样。运动有一格，在六句义里；可那一格是清单上的一项，没有人去问：一个动作是怎样一步一步展开的？心跳为什么在夜里慢下来？一口气吸进去，身体是怎样跟着它一层层变的？

耆那教走得更远。它把行为与果报之间那条最像变化之路的东西，也做成了粒子。

所以这一章的判断是：印度把对比和粒子做到了极处，把「我」做到了极处，单单把变化放到了要被看穿的那一边。

善的作用是推动。印度的修行者不是没有被推动；第 27 章会讲，他们一天一天地练，一口气一口气地调。可在他们的理论里，推动他们的那股力，没有一个正式的座位。

这一笔，现在只记下，不算。

◆ 十二、放回日子里

回到苏晴那句「那担心是谁的？」

小舟后来想通了一点，打电话给她。他说：「妈，我那晚用的办法，有点像把担心放到桌上。放到桌上，它就不压在我身上了。」

苏晴说：「放到桌上，然后呢？」

小舟说：「然后，我就睡着了。」

苏晴笑了：「那我放到桌上，它第二天早上还在桌上。」

这句玩笑话，说中了一件事。辨别能让一个人从担心里退出来一寸。可担心不是一块石头，放下就不动了。它有它的来路：几点开始，被什么勾起来，往哪里去，什么时候散。苏晴每周三下午对账前后，胃总要疼一阵，这件事光放到桌上不够，还得看它在怎么走。

一个小办法，可以在辨别后面接半步：

先给念头或难受贴一个标签，「这是一个担心」「这是胃在疼」，这是辨别，是数论教的。贴完了，再问它一句：「你是从什么时候来的？」这一问，就把一张摆着的标签，变成了一条走着的路。

这只是一种和自己相处的习惯，不替任何诊治。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

那个周三，苏晴试着问了自己一句：「你是从什么时候来的？」

她想了想，回答是：从上午十点，财务总监在群里发「下午三点前对完」那一刻。

带走的话

把担心放到桌上看清楚，是辨别给的一寸余地；再问它从哪里来，它才会走。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？看见的是摆着的身体（神我与自性一刀分开、极微、粒子化的业）和我的身体（不动的看者），丢下的是走着的身体。

它在哪里偷偷把丢下的那一位借了回来？先记下数论台上那位唯一在动的舞女，和胜论清单上那一格「运动」；它们怎样被偷偷借回来，第 27 章再算。

想一想

1. 你有没有过一次，把自己和一个情绪分开了一寸？那一寸是怎样来的？
2. 你最常放到桌上的那个担心，第二天早上它还在吗？它是从什么时候来的？
3. 如果「我」只是看着的那一个，那么每天推你起床、推你出门的那股劲，又是谁的？

◆

26

第 26 章

脉轮与纳迪：身体的分布图

◆ 一、墙上那张七个圆的图

瑜伽馆墙上那张图，林小舟看了一年多。

一个盘腿而坐的人形，从尾骨到头顶，排着七个彩色的圆。最下面是红的，往上是橙、黄、绿、蓝、靛，头顶是紫的。每个圆里画着一朵莲花，花瓣数不一样，有四瓣的，有六瓣的，到头顶那一朵，写着「千瓣」。

有一天下课，苏晴来接他，站在门口等了一会儿，看着这张图出神。

她指着胸口那个绿色的圆问：「这是心脏？」

小舟说：「不是心脏，是心轮。」他拍了拍自己的胸口正中，说它就在这儿，管爱，管慈悲。

苏晴又指着肚子上那个黄色的圆：「这个呢？我胃疼，是不是这个出了问题？」

小舟说：「那是太阳神经丛，脐轮。江老师说它管意志和力量。」

苏晴没再问。回家的路上，她说了一句：「那张图画得真好看。可它告诉我胃在哪儿，没告诉我胃怎么了。」

这一章就从这张图讲起。

◆ 二、七个轮，从下往上

先把图上的东西一样一样叫出名字。

脉轮（cakra），梵文本义是「轮子」。今天瑜伽馆里常见的七轮体系，大体是这样排的〔核：大意；七轮体系的定型较晚，以16世纪的《六轮释》（Ṣaṭ-cakra-nirūpaṇa）一系为代表，现代流行版又经西方神智学者改造，颜色配法多为近代所加〕：

最下面是海底轮（mūlādhāra），在会阴，四瓣，配地；往上是生殖轮（svādhiṣṭhāna），在下腹，六瓣，配水；再往上是脐轮（maṇipūra），在肚脐，十瓣，配火。

到了胸口正中，是心轮（anāhata），十二瓣，配风；喉咙那里是喉轮（viśuddha），十六瓣，配空。

两眉之间是眉心轮（ājñā），两瓣；头顶是顶轮（sahasrāra），千瓣。

请留意这张表的排法：从下往上，从粗往细，从地到空，再往上就没有元素了，是纯粹的觉。

第24章说过五层身是从粗到细、从外到里排的。七轮是同一种心思，换了一个方向：从下到上。

这是一张非常讲究的分布图。每一个轮，有它的位置，有它的花瓣数，有它对应的元素，有它的种子音〔核：如海底轮配「朗」（laṃ），各轮各有其音〕，有它管的心性。

一个身体被这样一层一层安排好，像一座塔，每一层住着不同的神。

◆ 三、纳迪：七万二千条细脉

光有轮还不够，轮和轮之间要有路连着。

这些路，叫纳迪（nāḍī），本义是「管」「河道」。哈他瑜伽的经典里常说，人身上有七万二千条纳迪〔核：此数见于多部哈他瑜伽文献，如《哈他瑜伽之光》（Haṭha Yoga Pradīpikā）4.18 等处；也有更大的数〕。

七万二千条里，最要紧的是三条：

中脉（suṣumnā）沿脊柱正中，从海底轮直通顶轮。左脉（iḍā）从左鼻孔起，配月，性凉；右脉（piṅgalā）从右鼻孔起，配日，性热。左右两条盘绕着中脉往上，在几个轮的位置交叉。

在海底轮里，据说盘着一股沉睡的力，叫昆达里尼（kuṇḍalinī），样子像一条盘了三圈半的蛇〔核：大意〕。修行的目标之一，是唤醒它，让它沿中脉一轮一轮往上，直到顶轮。到了顶轮，个体与至高合一。

这是一张路线图了吗？

看起来像。有起点，有终点，有一条主路，有途经的站。

可请再细看一眼：这条路，只有一个方向，从下往上；只有一个终点，顶轮；路上每一站，是「到了没有」，不是「怎样在走」。昆达里尼上升，是一级一级的打通，像登塔，每到一层，就离塔顶近一层。

塔是有层级的。层级是位置，不是运行。

◆ 四、五种气

还有气。

印度传统讲生命之气，叫普拉那（prāṇa）。一个人活着，是因为有普拉那在身上流着；人一死，普拉那就离开了。

奥义书里早就把普拉那分成五种，叫「五风」〔核：五气之名见于多部奥义书，各书配位略有不同〕：

上行气（prāṇa）在胸，管吸气；下行气（apāna）在下腹，管排出；平行气（samāna）在脐，管消化。

上升气（udāna）在喉，管说话，管往上；遍行气（vyāna）遍布全身，管周流。

你看，这五种气，个个都有它的方向：上、下、平、升、遍。

这是全编里离走着的身体最近的一处。气在流，有向上的，有向下的，有在中间搅和消化的。

可这五种气的写法，仍然是一个位置配一种气：胸口是这一种，下腹是那一种，肚脐是第三种。它告诉你哪里有什么气，往哪个方向；它不太告诉你，这五种气在一天里怎样轮替，在吃饭前后怎样变，在一个人生气、害怕、累了的时候怎样一步一步乱了，又怎样一步一步回来。

苏晴那句话，用在这里也对：它告诉你气在哪儿，没告诉你气怎么了。

哈他瑜伽的经典，对纳迪还有一个很实在的说法：它会堵。

《哈他瑜伽之光》说，大意是：纳迪被污垢堵住的时候，气就进不了中脉；要先清净纳迪，调息才能成〔核：大意，见该书第二章开头数颂〕。书里还列了一套清洁法，叫「六业」（ṣaṭkarma）：洗胃、洗肠、清鼻、凝视、腹部滚动、急速呼吸〔核：六种之名见《哈他瑜伽之光》2.22 前后〕。

这是一段很有手感的文字。它把纳迪当成水管，把修行的人当成通水管的师傅。

可它说的「清」，仍然是一个结果：通了，或者没通。至于这条管子平日里是怎样一点点堵上的，一个人哪几天吃了什么、熬了几夜、生了几回气，管子就窄了一分，这条路不在它的视线里。它要的是一次一次把管子通到底，让气能直上顶轮。

小舟有一阵子迷上了清鼻。他每天早上用一只小壶往鼻孔里灌盐水，说是在清左脉右脉。林远看见了，皱着眉头说：「水温和盐的比例要对，别呛着。」他说完这句又补了一句：「你那两条脉我管不了，鼻黏膜我是知道的。」

父子俩又一次站在了一具身体的两头。

小舟第一次在课上「观想脉轮」，是一个下雨的星期六。

江雯让大家闭上眼睛，从海底轮开始，一个轮一个轮往上想它的颜色。红，橙，黄，到了心轮，绿。她说：「把注意力放在胸口，想着一团绿色的光，慢慢地亮起来。」

小舟说，那一刻他胸口真的热了一下，像有人把一只温热的手放在那里。他有点激动，下课以后跟江雯说了。

江雯笑了笑，说：「很好。下周再来。」

这句「下周再来」，比那一刻的热，更值得留意。观想一次，胸口热一下，是一件好事；可这一下热，是怎样一次一次变得容易来、来得稳的，要靠一周又一周的「再来」。那张墙上的图告诉小舟心轮在哪里；把他从第一次的热带到第十次的稳的，是图上没有画的东西。

◆ 五、和中医的经络，差一个时辰

第 17 章说过中医的子午流注；第 19 章说过中医的经络遍布全身。这里只对照一句。

中医的经络，也是一张身体上的线路图。可中医在这张图上，加了一样东西：时辰。

气血在十二经里流，寅时在肺，卯时在大肠，辰时在胃，一个时辰换一经，一天走一圈。同一条经，在它当值的那个时辰旺，过了时辰就衰。

印度的纳迪，有位置，有层级，有方向；它少的，正是这一样：什么时候走到哪里，往哪里变。

一张图上标着「这里有一条河」，另一张图上标着「这条河在几点涨、几点落」。两张图都画了河，只有后一张画了水在动。

◆ 六、先说对在哪儿

说到这里，先把公道还给这张图。

它看对了的第一件事：身体有一张内在的分布图。

你把手放在胸口，会觉得那里和肚子不一样；害怕的时候，下腹先发紧；想说话又说不出来，喉咙像被堵住；专心的时候，眉心那一块好像有点发热。很多人有过这些感觉。七轮的图，把这些感觉一一安了家。

这张图不是解剖图。它画的是「从里面感觉到的身体」，是我的身体那一位上的分布。

第 6 章说过，疼痛分布在哪里，由谁定。七轮、纳迪，正是一张由「感觉的人」画出来的身体分布图。

看对了的第二件事：分布有层级，层级有方向。

从海底轮到顶轮，是从沉重到轻盈、从求生到觉悟。这对上的，是一个人在日子里真实经验到的东西：吃饱穿暖、安全感、欲望、意志、爱、表达、明白、合一。今天的心理学里有一个「需要层次」的说法，从生理需要排到自我实现〔待核：马斯洛需要层次与脉轮的对照，只是常见的通俗类比〕。

两张图长得有点像，不是偶然。人心里本来就有一个由低到高的「往上走」。

看对了的第三件事：美的吸引。

顶轮的千瓣莲，画得最大，最亮。一个修行者每天坐下来，心里朝着它；这朵莲花，就是一种吸引。第 24 章说过，美的作用是吸引；七轮的图，是把这股吸引画了出来，挂在墙上，让人每天都看得见。

这张图在一个条件下完全成立：当一个人要的，是认识「从里面感觉到的身体」，给自己的感觉找一个安放的地方，给自己的修行找一个方向。在这个条件下，七轮是一张很好用的地图。

◆ 七、摩耶：会变的，都是幻

现在回到这一编的主线：印度怎样看变化。

吠檀多派里最有影响的一支，叫不二论（Advaita Vedānta），代表人物是商羯罗（Śaṅkara），一般认为生活在八世纪〔待核：生卒年各说不一〕。

不二论有一个著名的说法：梵是唯一的真实；世界是摩耶（māyā）〔核：大意〕。

摩耶常被译成「幻」。它不是说世界完全不存在，而是说：世界像一场魔术，有，可是不真。你看见了一样东西在变，在生，在灭，那是摩耶在演。真实的那一个，梵，是不生、不灭、不变的。

商羯罗一系常用一个比喻：黄昏时分，路边一根绳子，被人看成了一条蛇。人吓得往后跳，心砰砰直跳。走近一看，是一根绳子。蛇从来没有存在过；只是因为没看清，绳子上「显出」了蛇〔核：绳蛇喻为不二论常用譬喻〕。

世界上的变化，就是那条蛇。梵，是那根绳子。

请你想一想这个比喻对变化做了什么。

蛇会动，会吐信，会往你这边爬。所有让人心惊的东西，都在蛇那一边。绳子不动，安安静静。修行的目标，是看穿蛇，认出绳子。

一切会动的，被放到了蛇那一边。

不二论还有一个说法，把这件事说得更细。它把「有」分成三层〔核：大意，三层真实之说为不二论通行解释〕：

最高一层，是梵，永恒不变的真实。

中间一层，是日常世界，桌子、身体、胃疼、对账日，在日子里都算数，却都是摩耶；后人常用 mithyā 这个词说它，意思大约是「不真也不假」，用的时候是真的，看穿以后就落了。

最下一层，是纯粹的虚妄，像梦里的金子、绳上的蛇。

照这个分法，苏晴的胃疼在中间那一层。它不是幻觉，她不是在装；可它也不是最后的真实。

这个分法有它的慈悲。它不跟一个正在疼的人说「你的疼是假的」，它说：在日子里，它是真的；等你看穿了，它就落了。

可请留意它把「在日子里」放在了哪里：放在了一个要被看穿的中间层。日子里的那些变化，几点疼、为什么疼、怎样一点点好起来，都住在这一层里。这一层，不是研究的对象，是要穿过去的地方。

◆ 八、轮回：变化是一个笼子

还有一个词，比摩耶更重。轮回（saṃsāra）。

saṃsāra 的本义，是「流转」「一起流」。生了死，死了生，一圈一圈，没有尽头。

在奥义书和后来的印度宗教里，轮回不是一件好事。它是苦，是束缚。人的最高目标，叫解脱（mokṣa），就是从轮回里出来。

请留意 saṃsāra 这个词本身：流转。它说的正是变化，正是一个接一个、一圈接一圈的「走」。

印度把这个「走」，判成了笼子。

不二论说变化是幻，数论说变化属于自性、要被看穿，瑜伽说变化是心的波动、要止住。《瑜伽经》开头第二句就是：「瑜伽是心念波动的止息（yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ）。」（《瑜伽经》1.2）〔核〕

vṛtti，波动、旋转。nirodha，止住、拦住。

心的波动，就是心在走。瑜伽要做的，是把它拦住。

《瑜伽经》接着又把心念的波动分了类。它说，波动有五种：正知、颠倒、分别、睡眠、记忆（《瑜伽经》1.5—1.6）〔核〕。

正知（pramāṇa），是看对了，比如亲眼见、推出来、听可信的人说；颠倒（viparyaya），是看错了，绳子当成蛇；分别（vikalpa），是只有名字、没有实物的念头；睡眠（nidrā），是什么都不在时的那种心；记忆（smṛti），是经历过的东西不走（1.7—1.11）〔核：大意〕。

这份清单很精细。今天的心理学家读到它，也会点头。

可你看它是怎样对待「波动」的：分成五种，每种下一个定义，一项一项摆好。它是一张波动的分类表，不是一部波动的动力学。

一种念头怎样变成另一种？昨晚的一个记忆，怎样在今早长成一个颠倒，又怎样在下午三点被一份报表勾成一阵胃疼？这一串，《瑜伽经》不去追。它要的是认出每一种波动，然后把它们统统止住。

一张分类表，是对比的功夫，一号位的功夫；把它们统统止住，是走向那个不动的看者。两头都有了，中间那条「怎样一步一步变」的路，被跳了过去。

所以本书说：

印度的主流，不是没有看见变化，是看见了它，然后判了它：判它为摩耶，判它为束缚，判它为要止住的波动。

变化在这里，是一个要出离的地方。

这个判决，在印度最受敬重的一部经里，说得更温和，也更深。

《薄伽梵歌》（Bhagavad Gītā）第二章，战车上的阿周那（Arjuna）不肯开战，黑天（Kṛṣṇa）开导他，有一句大意是：那冷与热、乐与苦的接触，来了又去，是无常的；你要忍受它们（《薄伽梵歌》2.14）〔核：大意〕。

紧接着又说，大意是：不被这些动摇的人，在苦乐中平等如一，这样的人配得上不死（2.15）〔核：大意〕。

冷热、苦乐，来了又去。这句话说的正是身体在走：天冷了，天热了；今天胃舒服，明天胃疼。黑天看得清清楚楚。

他给的办法，是「忍受」，是「平等如一」：让来去的东西来去，自己不动。

这是一副很高明的药。一个人在疼痛来来去去的时候，能不被它拖着团团转，那是了不起的定力。很多慢性的难受，一半的苦来自「它怎么又来了」的焦躁；《薄伽梵歌》把这一半卸掉了。

可它卸下的方式，是不跟着走。来去本身，只是要被忍受的天气，不是要被读懂的路。

苏晴听小舟讲这一段，说了一句很会计的话：「天气也有预报啊。」

◆ 九、换一副眼镜：一张没有时辰的地图

现在把这一章的两件事放在一起看。

七轮、纳迪、五气，是一张精细的分布图：位置清楚，层级清楚，方向清楚。这是我的身体那一位，「分布·场·美」，画得很美。

摩耶、轮回、心念波动的止息，是对变化的一个判决：变化是幻，是笼子，是要止住的。

两件事一合，就是这一章的样子：一张极讲究的身体地图，上面没有时辰。

图上有塔，塔有层；可塔里的人是怎样一天天、一刻刻上楼下楼的，不在图上。图上有河，河有方向；可河水几点涨、几点落，什么时候会改道，不在图上。

为什么不在图上？因为在这套框架里，「几点涨、几点落」本身就属于摩耶，属于轮回，属于要止住的波动。把它画进图里，等于认真对待了要出离的东西。

这就是本书说的：印度丢下的那一位，是走着的身体，「变化·波·善」。

还要说清一层：这是说印度的主流框架不立它，不是说印度人不知道身体在变。每一个瑜伽老师都知道学生今天和昨天不一样，每一个修行者都知道自己的心今天乱、明天静。第 27 章会讲，他们离不开这一位，天天在用它。

只是在框架里，它没有座位。

◆ 十、今天的一张健身报告

今天，有不少瑜伽馆和健身房，会给会员发一份「体态评估」。

一张人形图，标着左肩高了几毫米，骨盆前倾几度，膝盖内扣多少。图很清楚，像七轮那张图一样清楚，只是画的是摆着的身体。

小舟拿过一份。他看了半天，问江雯：「这个怎么改？」

江雯说：「多练。」小舟又问练多久，江雯说：「看你。」

这一问一答，说出了今天许多身心练习的处境：图越画越细，路却总是一句「多练」。从这里到那里，第一周练什么，第三周会出现什么变化，哪一步最容易回头，回头了怎样再走，很少有人画。

这不怪江雯。她手上的那套传统，最用心画的是图，不是路。

其实，小舟自己就是一条没画在图上的路。

一年前他刚进瑜伽馆，下犬式撑不住半分钟，手腕发酸，脚跟离地一大截。第三个月，脚跟能落下一半了。第六个月的一天早上，他忽然发现自己在下犬式里能听见呼吸，而不是只听见心里在数秒。

这一年，他的身体在一点一点地变。肩打开了一点，腿后侧松了一点，呼吸长了一点，心也静了一点。这些变化有先有后：先是腕子不酸，后是脚跟落地，再后来才是听得见呼吸。顺序乱不了。

墙上那张七个圆的图，一年来一点没变。变的是站在图前面的这个人。

◆ 十一、本书要向它学的

讲到这里，先说本书要向这张图学的。

第一样，是认真对待「从里面感觉到的身体」。西医的解剖图，画的是从外面看见的身体；七轮的图，画的是从里面感觉到的。一个人胸口发紧、喉咙发堵、眉心发热，这些都是真的感觉，值得有一张图来安放。

第二样，是给身体一个往上的方向。不是所有的方向都是变化的规律，可一个人心里有一朵「千瓣莲」，就有一股往上的吸引。这股吸引，是美的作用。没有它，人很难每天早上六点去铺开垫子。

第三样，是看穿。绳子与蛇的比喻，用在日子里，常常是一副解药：很多让人心惊的东西，走近一看，是一根绳子。苏晴半夜醒来，把一点胃疼想成了大

病，越想越怕；等到天亮，它松了，原来只是前一晚的冷饭。看穿「蛇」，是一种真功夫。

七轮这张图，还有一个常被忽略的来历，值得补一句。

据研究者的考证，今天瑜伽馆墙上那张彩虹色的七轮图，颜色从红到紫一一对应，是二十世纪才流行起来的；古代的密续文献里，各轮的颜色、花瓣、种子音，各家说法并不统一，有说六轮的，有说更多轮的〔据研究文献；待核〕。

本书提这一句，不是要说这张图「不正宗」。一张图能在一百年里传遍全世界的瑜伽馆，说明它碰到了很多人身上真实的感觉。

本书只想请你留意：连这张图本身，也是一路变过来的。它从古代密续里几种不同的画法，经过翻译、改写、配色，慢慢定型成今天的样子。一张讲「出离变化」的图，自己就有一部变化史。

◆ 十二、放回日子里

回到苏晴那句话：「它告诉我胃在哪儿，没告诉我胃怎么了。」

小舟后来想了一个办法，算是给墙上那张图补了一样东西。

他找了一张白纸，照着瑜伽馆的图，画了一个简单的人形，标了七个圆。然后在旁边画了一条横线，写上钟点：早上七点，十点，中午十二点，下午三点，晚上七点，十点，凌晨两点。

他把这张纸给苏晴，说：「妈，你不是说图只告诉你在哪儿吗？那你就在旁边记什么时候。哪个钟点，哪一块不舒服，用笔点一下。」

苏晴拿着这张纸，笑了：「你这是给你们的脉轮加了个时辰。」

小舟说：「我奶奶说中医就有时辰。」

这个小办法，你也可以试：一张身体的图，旁边一条时间的线。一周下来，你手里就不只是一张「哪里」的图，还有一条「什么时候、往哪里去」的线。

这张图只帮你看清楚，不做诊断。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

一周以后，苏晴的纸上，脐轮那个黄色的圆旁边，点得最密的是下午三点到五点。心轮那里，点得最密的是凌晨两点。

她看着这张纸说：「原来它们不是一直在那儿。它们会来，会走。」

带 走 的 话

一张画得再细的身体图，也要在旁边添一条时间线：它在哪里，还要问它什么时候来、往哪里走。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？ 看见的是我的身体（七轮、纳迪、五气组成的内在分布图，往上的吸引）和摆着的身体（一处配一种元素、一种气），丢下的是走着的身体，变化被判为摩耶、轮回、要止住的波动。

它在哪里偷偷把丢下的那一位借了回来？ 先记下五种气个个有方向、昆达里尼要一轮一轮往上；这一步一步的「走」怎样被偷偷借回来，第 27 章再算。

想 一 想

1. 你身上有没有一处，总在一天里的某个钟点不舒服？你给它画过一条时间线吗？
2. 你最近一次把一根「绳子」看成「蛇」，是什么时候？走近以后发生了什么？
3. 如果变化真的只是幻，那你今天和十年前的不同，又算什么？

◆

27

第 27 章

偷借：次第、精进与调息

◆ 一、第一百零三次早课

林小舟有一个小本子，封面上写着「早课」。

每练一次瑜伽，他就在本子上画一道。五道一组，像小学生记数。翻开到最新那一页，一共是一百零三道。

有一天晚上，苏晴在他书桌上看见这个本子，翻了翻，问：「你记这个干什么？」

小舟说：「江老师说，要坚持。」苏晴问他坚持到什么时候，他想了一下，说：「坚持到放下。」

苏晴把本子合上，看着他，问了一句很会计的话：「你一边说要放下，一边一道一道地记账。你到底是在放下，还是在攒？」

小舟张了张嘴，又笑了。他说：「妈，你这个问题，比我们老师的问题还难。」

这一章，就来算这笔账。

前三章说过，印度的主流框架立的是摆着的身体和我的身体，变化被判成摩耶、轮回、要止住的波动。可是一个修行者要从变化里出离，靠的是什么？靠的正是一百零三个早上，一次接一次，一步接一步。

前三章的小账里，留了好几笔没算。乌达拉迦教了儿子一天又一天；林远的慌和手，是一次一次分开的；五种气个个有方向；昆达里尼要一轮一轮往上。这一章，一笔一笔算清。

◆ 二、八支：一张写好的路线图

先看《瑜伽经》最有名的一句。

「持戒、内修、坐法、调息、制感、执持、静虑、三昧，是八支。」（《瑜伽经》2.29：yama-niyama-āsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā-dhyāna-samādhayo 'ṣṭāv aṅgāni）〔核〕

后世通称「瑜伽八支」（aṣṭāṅga yoga）。用大白话排一遍：

第一支，持戒（yama），对人对事守五条：不伤害、真实、不偷盗、梵行、不贪（2.30）〔核〕。第二支，内修（niyama），对自己守五条：清净、知足、苦行、自习、敬奉自在天（2.32）〔核〕。

第三支，坐法（āsana），就是身体的姿势。《瑜伽经》对它只说了一句，大意是：坐法要稳而舒适（2.46：sthira-sukham āsanam）〔核〕。

第四支，调息（prāṇāyāma），调呼吸。第五支，制感（pratyāhāra），把感官从外境收回来。

第六支，执持（dhāraṇā），把心系在一处。第七支，静虑（dhyāna），心在那一处连续地流。第八支，三昧（samādhi），只剩所观的对象，自己像是空了（3.1—3.3）〔核：大意〕。

请留意这八支的排法。

它不是一张七轮那样的位置图，它是一条有先后的路。先守住对人的规矩，再守住对己的规矩；身体坐稳了，才调呼吸；呼吸调匀了，感官才收得回来；收回来了，心才系得住一处；系住了，才连续地流；流久了，才入三昧。

后一步要以前一步为条件。顺序不能乱。

这就是走着的身体：一串有先后、会修正、会收拢的不同。

江雯带新学员的第一个月，几乎不教体式，只教坐和呼吸。

有个三十多岁的学员，叫邵一鸣，做程序员，腰不好，来了就想学「最有用的那几个动作」。第二周他就有点不耐烦，问江雯：「老坐着有什么用？」

江雯说：「《瑜伽经》说坐法要稳而舒适。你现在坐五分钟，腰就塌下去了，你那几个动作做出来，也是塌的。」

邵一鸣不服，私下在家照着视频练了一个高难度的扭转，第三天腰就扭了。他回来上课，乖乖坐了一个月。

这件小事，说的正是那张路线图的分量：哪一步在前，哪一步在后，不是随便排的。跳过一步，身体会替你记账。

◆ 三、次第，是变化的规律

这件事值得停下来想一想。

《瑜伽经》的目标是「心念波动的止息」（1.2），是从变化里出离。可它给出的出离之路，本身是一张变化的路线图：从哪里起步，下一步到哪里，每一步要什么条件，走到哪一步会出现什么。

《瑜伽经》第三章，还细细讲了执持、静虑、三昧三支合起来叫「总制」（saṃyama），并说，大意是：它的运用，要一阶一阶地来（3.6：tasya bhūmiṣu viniyogaḥ）〔核〕。

一阶一阶，bhūmi，本义是「地」「层」。这已经是在讲次第了：先在粗的对象上练，再到细的；先这一阶，后那一阶。

次第，就是变化的规律。

它说的是：一个身体、一颗心，从这个样子变到那个样子，要经过哪几步，每一步的条件是什么，哪一步不能跳。

印度的修行者，对这条规律用功极深。一个好的瑜伽老师，看一眼学生，就知道他在哪一步：腿还没打开，先别急着练头倒立；呼吸还是乱的，先别谈静坐。这是千百年一代一代传下来的「走法」，是对走着的身体极细的体会。

可在理论里，这条规律叫什么？它没有名字。理论只说：心念波动要止息，变化是要出离的。那条把人从波动带到止息的路，被当成了梯子：爬上去了，梯子就可以扔掉。

梯子扔掉之前，每一级都是实打实的木头。

这就是第一处偷借：次第。

◆ 四、精进：长时间、不间断、恭敬地做

再看第二处。

《瑜伽经》第一章说，心念的止息，要靠两样东西：修习和离欲（1.12：abhyāsa-vairāgyābhyāṃ tan-nirodhaḥ）〔核〕。

修习（abhyāsa），是什么？经文说，大意是：为了让心稳住而做的努力，叫修习（1.13）〔核：大意〕。

它又说了一句，这是本章最要紧的一句原典，大意是：修习要长时间、不间断、恭敬地去做，才会扎下牢固的根（1.14：sa tu dīrgha-kāla-nairantarya-satkāra-āsevito dṛḍha-bhūmiḥ）〔核〕。

长时间，dīrgha-kāla。不间断，nairantarya。恭敬，satkāra。

请你把这三个词，和小舟本子上的一百零三道放在一起看。

长时间，是一百零三个早上。不间断，是一道接一道，不让本子空出一大段。恭敬，是每次铺开垫子时的那份郑重。

这是一个关于变化的规则：一个身体、一颗心，要变成「稳」的样子，需要时间，需要连续，需要用心。少了哪一样，根都扎不牢。

这条规则本身，是走着的身体那一位上的知识。它讲的是一个人怎样一天天变，怎样从不稳变到稳，变化的速度和条件是什么。

修行的目标，是止住变化；修行的条件，是长时间、不间断地变下去。

苏晴那句「你到底是在放下，还是在攒」，问的就是这里。小舟在攒的，正是变化。

后来的瑜伽传统，还用了一个词：精进（vīrya）。《瑜伽经》说，修行的人要有信、精进、念、定、慧（1.20）〔核〕。精进，就是那股不肯停下来的劲，那股往前推的力。

第一编讲过，善的作用是推动。精进，就是一个修行者身上的「善」。

这是第二处偷借：精进。

◆ 五、调息：在身体上练一个波

第三处，更贴着身体。

调息（prāṇāyāma）。《瑜伽经》说，大意是：坐法既成，断开吸与呼的流动，就是调息（2.49）〔核：大意〕。接着又说，调息有外、内、止三种，以处所、时间、次数来度量，变得长而细（2.50）〔核：大意〕。

请再读一遍：以处所、时间、次数来度量，变得长而细。

这是什么？这是在讲一个波。

呼吸，本来就是身体上最明白的一个波：吸进去，胸腹鼓起；呼出来，胸腹落下；一起一伏，一伏一起。它有长短，有快慢，有节律。

调息，就是有意地去改这个波：把它拉长，把它放细，在吸和呼之间停一停，数一数几拍。

后来的哈他瑜伽，把调息做得更细。有一种叫「交替鼻孔呼吸」（nāḍī śodhana），用手指按住一边鼻孔，从另一边吸，再换过来呼，一左一右，循环往复〔核：大意，见《哈他瑜伽之光》第二章〕。第 26 章说过，左脉配月，右脉配日；这种呼吸，等于让日月两股气轮流走。

还有一种叫「风箱式呼吸」（bhastrikā），像铁匠拉风箱一样，快速、有力地呼吸，让身体热起来〔核：大意〕。

一种慢下来，一种快起来；一种左右交替，一种急促鼓动。这些全是在身体上练波：调它的频率，调它的幅度，调它的节律。

第 5 章说过，心跳、呼吸、潮起潮落，都是走着的身体。调息，是印度修行者在这一位上下的最深的功夫。

可它的目的是什么？经文说，大意是：由此，遮蔽光明的东西消减（2.52）；心就适合执持了（2.53）〔核：大意〕。调息是为了让心停下来，为了往上一支走。

练波，为的是止波。

这是第三处偷借：调息。

◆ 六、业：行为与果报之间的规则

第四处，最大，也最深。业（karma）。

第 25 章说过，耆那教把业看成粘在命上的细微粒子。印度别的传统，大多把业看成另一种东西：行为与果报之间的规则。

karma 这个词，本义就是「做」「行为」。一个人做了什么，就会有相应的果。善行有善果，恶行有恶果；这一世做的，下一世受。

《广林奥义书》里有一句话，常被引来说业，大意是：人怎样行事、怎样作为，就会成为怎样的人；行善的成为善的，行恶的成为恶的（《广林奥义书》4.4.5）〔核：大意〕。

请想一想，这是一条什么样的规则。

它说的是：一个人现在的样子，是他过去一次次的「做」堆出来的；他将来的样子，要由他现在一次次的「做」来定。人不是生下来就定了的，人是做出来的、变出来的。

这是一条关于变化的规则，而且是全印度最重要的一条。

它讲的是走着的身体最核心的事：一个行为怎样推出下一个状态，下一个状态又怎样引出新的行为，一环接一环。它有先后，有条件，有轻重，有快慢；它把一个人的一生，甚至生生世世，连成了一条路。

可是在印度的主流框架里，业的位置在哪里？它正是轮回的发动机。是业推着人一世一世地转，是业把人拴在变化的笼子里。解脱，就是要让业停下来，让新的业不再生，旧的业被烧尽。

第 26 章说过，变化被判成了笼子。业，就是这个笼子的锁。

印度的修行者，对业的规律体会得极深：做什么会长出什么，一个念头怎样变成一个习惯，一个习惯怎样变成一种命运。他们把这条规律研究得这么透，为的是什么？为的是从它里面出来。

找到锁的构造，是为了打开它，走出笼子。

这是第四处偷借：业。

印度对业，还有一种更积极的读法，值得单独一说。

《薄伽梵歌》第二章，黑天对阿周那说了一句后来被无数人抄在本子上的话，大意是：你只管行动，不要去管行动的果实；不要让果实成为你行动的动机，也不要执着于不行动（《薄伽梵歌》2.47）〔核：大意〕。

这叫「行动瑜伽」（karma yoga）。它不让人逃离行动，反而要人在行动里修：把该做的事做好，不为结果焦躁，不为得失动摇。

这是印度思想里离走着的身体最近、也最温暖的一处。它承认人要一直做下去，要在日子里推着事情往前走。

可你看它的着力点：不执着果实。行动要做，行动与果之间的那条规则却要被「放下」，好让新的业不再粘上来。它教人怎样在变化里行走而不被变化拴住，并不教人去读懂变化的路。

这一读法很高明，它的着力点，仍然是「离」。

◆ 七、出离，本身就是一场变化

把四处偷借放在一起看。

次第，是变化的路线。精进，是推动变化的那股力。调息，是在身体上练一个波。业，是行为与果报之间变化的规则。

四样东西，全在走着的身体那一位上。

而印度主流的框架，把这一位判成了摩耶、轮回、要止住的波动。

于是出现了一个很有意思的局面：理论说，变化是要出离的；实践说，出离要靠变化。

一个人要从轮回里出来，得走八支的路，一步一步；得长时间、不间断地修习，一天一天；得调息，一口气一口气；得让业慢慢地转，一个行为一个行为地改。

出离本身，就是一场变化。

这不是印度的错，是印度的深处。它看穿了很多东西，看穿了「我」不是身体，看穿了世界会变、会灭、靠不住。可它要走出去，还得用两条腿走。走，就是变化。

第 7 章讲过一条推理：只立两位，必然偷借第三位。这一编，是这条推理在印度身上的证明。

江雯带课，有一句口头禅：「慢一点。」

新学员一来就想做头倒立，她说慢一点；有人练了三个月想学轮式，她说慢一点；小舟有一阵子每天早晚各练一次，膝盖开始酸，她还是那句：慢一点。

有一回小舟问她：「慢到什么时候？」

江雯想了想，说：「慢到你的身体告诉你可以了。」

这句话，是一位瑜伽老师从十几年的教学里攒下来的变化学。哪一步要先到，哪一步急不得，身体在什么时候会「告诉你可以了」，这些全写不进《瑜伽经》的那一句「心念波动的止息」里，却天天在她的课上发生。

小舟后来说，他在江雯那里学到的最有用的东西，不是哪一个体式，是这三个字。

「慢一点」，是对走着的身体最朴素的一份尊重。

◆ 八、阿育吠陀：三体液，在框架边上补位

印度内部，其实一直有人在认真对待变化。最明显的一处，是阿育吠陀（Āyurveda）。

阿育吠陀，意思是「生命的学问」。它的经典有《遮罗迦集》（Caraka Saṃhitā）和《妙闻集》（Suśruta Saṃhitā），成书年代各说不一〔待核〕。

阿育吠陀的核心，是三体液（tridoṣa）：风（vāta）、火（pitta）、水（kapha）〔核：常见中译亦作「风、胆、痰」〕。

风，主管运动：呼吸、心跳、神经的传导、排泄。火，主管转化：消化、体温、代谢。水，主管结构与滋润：关节、黏液、体态的稳定〔核：大意〕。

三者在一个人身上的比例，构成他的体质（prakṛti，请注意这个词和数论的「自性」同形，在这里指个人的先天体质）。三者失衡，人就生病。

请看阿育吠陀怎样看三体液的变化：一天之中，清晨和傍晚是水当令，正午和午夜是火当令，黎明前和午后是风当令；一年之中，季节也轮流让某一种体液偏盛；一生之中，童年水多，中年火多，老年风多〔核：大意，各家配法略有出入〕。

这已经是一张有时辰的图了。

第 26 章说过，七轮和纳迪少的，正是时辰。阿育吠陀把时辰补上了。它讲一个人怎样一天天、一季季、一年年地变，讲饮食、作息、季节怎样推着三体液走，讲失衡是怎样一步步来的、又怎样一步步回来。

这是印度内部，对走着的身体最认真的一次补位。

可请留意它在印度思想里的位置。阿育吠陀是医学，是治病的学问；它在印度的地位不低，可它从来没有坐到解脱之学的中心。讲解脱的，是奥义书、数论、瑜伽、吠檀多；阿育吠陀在旁边，管的是身体能不能撑到修行。

本书对各家内部的补位，都用同一个看法：它们是在主流框架内部补缺口，所以始终处在边缘；它们的边缘处境，恰好反证主流缺的是哪一位。阿育吠陀就是一个例子：一门最懂变化的学问，在一个以出离变化为最高目标的文明里，只能站在边上。

◆ 九、今天手机里的一只呼吸球

今天，小舟的手机里装着一个冥想软件。打开以后，屏幕中间有一只圆球，慢慢胀大，慢慢缩小。胀大的时候吸气，缩小的时候呼气。四秒吸，七秒停，八秒呼〔待核：此「4—7—8」呼吸法为现代流行做法，出处说法不一〕。

这只呼吸球，是调息在今天的样子：把一个波画在屏幕上，让人跟着它走。

软件还会记账。连续打卡七天，弹出一枚徽章；三十天，又一枚。月底给你一张报表：本月冥想多少分钟，比上个月多了百分之多少。

你看，这里有一点好笑，又有一点动人。冥想的目标是「放下」，软件却比小舟的本子记得还细。一边说止住波动，一边把一个人每天的波动做成曲线图。

这正是本编要说的那件事，被一只手机原样摆了出来：出离变化的功夫，要靠一天一天的变化来养。

只是软件记下的，多半还是「练了几分钟」，是次数和时长；它很少问你：今天这一口气，比昨天的长了还是短了？呼的时候，肩膀是先松还是后松？这些才是走着的身体真正的样子。

◆ 十、本书要向印度学的

算完了账，要还公道。本书要向印度学的，有两样最要紧。

第一样，是觉知。

第 24 章说过见证者，那个看着醒、看着梦、看着深眠的「在」。一个人能在难受的时候看见自己在难受，在生气的时候看见自己在生气，这一看，就给了他一寸余地。这是印度给人类的一份大礼。西医的仪器看不见它，中医的脉也摸不到它，它只能自己练出来。

第二样，是内观。

第 25 章说过辨别，把看者和被看者分清楚。第 26 章说过七轮，那张从里面感觉到的身体图。印度的修行者，是把注意力向里转的大师。他们能觉察到常人觉察不到的细处：呼吸在鼻孔哪一侧更通，胸口哪一块在发紧，一个念头起来之前那一瞬的空。

本书在这两样上，是学生。

还有一样，本书也要学：印度把「做」看得极重。业的规则，说到底是一句很朴素的话：你是你做出来的。今天的人很容易把自己的样子推给基因、推给原生家庭、推给命；印度的老师们会说，大意是：看看你每天在做什么。

这句话，放在任何一种医学里，都值得挂在墙上。

◆ 十一、编末总账：三副身体一张表

到这里，这一编四章可以记一笔总账了。

	看见了（立的）	怎样立的	丢下的	偷借在哪里
摆着的身体	立	数论神我与自性一刀分开；胜论、耆那教的极微；辨别智；真实（satya）		
走着的身体			丢：变化被判为摩耶、轮回、要止住的心念波动	八支的次第；长时间不间断的修习与精进；调息练波；业的因果规则
我的身体	立	奥义书梵我一如；五层身；觉知的场化；七轮与纳迪的内在分布；喜乐与千瓣莲的吸引		

印度立了两位：对比·粒子·真，分布·场·美。丢下的是变化·波·善。

立起来的两位，得到的是一对：神我与自性，看者与被看者。第 25 章说过，两位只能看见关系，看不见纠缠。这一对，是跛子骑在盲人肩上；那条两个人一起走出来的路，没有被正式请上桌。

丢下的那一位，没有真的离开。它藏在每一个早上铺开的垫子上，藏在每一口被拉长的呼吸里，藏在一个修行者一生不肯停下的那股劲里，藏在业那条一环扣一环的规则里。

这一编的总判断是：

印度教的是摆着的身体和我的身体，靠的却是走着的身体：要从变化里出离，出离本身就是一场变化。

印度的一个字，是「离」。下一编要讲的佛教，从印度的土里长出来，也要离，可它离的方式不同：它连「我」也破了。它丢的同样是走着的身体，丢法却换了一种。

◆ 十二、放回日子里

回到小舟那个本子，回到苏晴那句「你到底是在放下，还是在攒」。

小舟想了好几天，最后在本子的扉页上写了一行字：「放下的路，是一步一步走出来的。」

他拿给苏晴看。苏晴看了，没说话，把本子翻到最新那一页，拿笔在第一百零三道后面，替他画了第一百零四道。

「那就接着走吧。」她说。

后来，小舟改了一个小习惯。他不再只是画一道。每次早课以后，他在那一道旁边写一个词：今天的呼吸是「乱」还是「匀」，下犬式脚跟「离地」还是「落地」，静坐时心里「吵」还是「静」。

一个月以后，他翻回去看，看出了一条路：前一周多是「乱」「吵」，后来「匀」多起来了；每逢考试周，「乱」又回来；考完以后，三四天就回到「匀」。

他第一次看见了自己的变化有一个形状。

这就是这一章能交给你的一个小办法：你在练任何一种身心功夫，瑜伽、八段锦、静坐、跑步，都可以在记「练了几次」的同时，记一个词：今天是怎样的。一个月以后翻回去看，你看见的就不只是「坚持了多少天」，还有「是怎样变过来的」。

这只是一个和身体相处的习惯，不替任何诊治。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

苏晴后来也学他，在她那张画了七个圆的纸旁边，每天记一个词。她写得最多的两个词是「紧」和「松」。

带走的话

要从变化里出离，先得一步一步地走；记下你走的每一步，你会看见那条路。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？看见的是摆着的身体和我的身体，丢下的是走着的身体，变化在理论里只是要出离的地方。

它在哪里偷偷把丢下的那一位借了回来？它在八支的次第、长时间不间断的精进、一口一口的调息、业的因果规则里，把走着的身体全数借了回来；阿育吠陀在边上把它正式请了出来，却始终没坐到中间。

想一想

1. 你有没有一件事，嘴上说要「放下」，手上却一天一天在练？你在攒的是什么？
2. 你坚持过最久的一件事，是怎样变过来的？你能说出它变化的顺序吗？
3. 「你是你做出来的」，这句话放在你自己身上，是让你松一口气，还是让你紧一下？

◆



第　五　编

佛教：看穿了身体，却不问身体怎样变

导　语

这一编四章，写佛教的身体观。第 28 章写四大、五蕴、六根，看佛陀怎样把一具身体拆成一张缘起的网，又怎样用这张网破掉婆罗门的「我」；第 29 章写性空，写阿毗达磨把身心拆到刹那和极微，写观身不净、白骨观，看佛教的对比与粒子。

第 30 章写无常与十二因缘，看佛教怎样把变化的链条一环一环找出来，又为什么找出来是为了切断它；也写四禅八定、正精进、止观的呼吸，算一笔偷借的账。第 31 章写一面被风吹动的幡：风动、幡动、还是心动，把全编收进一则公案，最后记一笔总账。

这一编要让你看见的反差是：佛教对变化看得比谁都清楚，「诸行无常」四个字，把身体的每一刻都看成了流；可它看清变化，是为了不再被变化带走。它观变化，不研究变化的规律；它找出了变化的链条，是为了切断它。

28

第 28 章

四大假合，五蕴非我：缘起之网

◆ 一、禅修营的第二天

林小舟去过一次禅修营，在城郊一座山上，三天两夜。苏晴是被他拉去的，周六早上去，周日晚上回。

第二天下午，带营的法师讲了一段「观身」。他让大家闭上眼睛，从头顶开始，慢慢往下看自己的身体。

法师的声音很平：「头发，是你吗？不是，剪下来就扔了。牙齿，是你吗？不是，掉了也就掉了。皮肤，血，骨头，这些里面，哪一样是你？」

他停了一会儿，又说：「硬的是地，湿的是水，暖的是火，动的是风。四样东西凑在一起，暂时凑成一个样子，你就叫它『我』。」

禅堂里很静，只听得见窗外有鸟叫。

苏晴后来说，那一刻她的胃忽然不那么疼了。不是好了，是她好像站远了一点，看见那团疼只是一团暖和硬和动搅在一起的东西，在那里一阵一阵的。

晚上在斋堂吃饭，小舟很兴奋，说：「妈，这就是『五蕴皆空』。你的疼也是空的。」

苏晴低头喝了一口粥，说：「下午是空的。现在又回来了。」

小舟说：「那就再观。」

苏晴没接话。她想起那天她是怎样被小舟劝来的：她说她胃疼、睡不着，小舟说，佛教两千五百年前就把这件事看透了。

这一编，就是要看一看：佛教看透了什么，又在哪里停了下来。

◆ 二、四大：硬、湿、暖、动

先从法师说的那四样讲起。

佛教讲的四大（mahābhūta，巴利文 mahābhūta），是地、水、火、风。乍一听，像古希腊的四元素，像中医的五行，好像是在说身体是由四种物质做成的。

可佛经里的四大，说得更细。巴利经典《中部》里，佛陀给儿子罗睺罗讲过这四样，大意是：身体里坚硬的、固体的，比如头发、指甲、牙齿、骨头，是内地界；流动的、湿的，比如胆汁、血、汗、泪，是内水界；温暖的，比如让身体发热、让食物消化的，是内火界；动的，比如上行下行的气、腹中的气、出入息，是内风界（《中部·大教诫罗睺罗经》，MN 62）〔核：大意〕。

请留意这里的说法：硬的那一面，湿的那一面，暖的那一面，动的那一面。

四大不是四块东西，是四种「性」：坚、湿、暖、动。一根骨头，主要显出坚；可它里面也有湿，也有暖。四大说的，是身体每一处都同时带着的四种样子。

佛陀接着说，大意是：内地界和外地界，都只是地界；应当以正慧如实地看：这不是我的，这不是我，这不是我的自我（MN 62）〔核：大意〕。

你身体里的硬，和一块石头的硬，是同一种硬。你身体里的暖，和一堆火的暖，是同一种暖。没有哪一份硬，是专门属于「你」的。

这就是「四大假合」的意思：四大暂时凑合，成了一个身体的样子；它们本来就不是你的，凑合也是暂时的。

◆ 三、五蕴：一堆一堆，不是一个

四大说的是身体，五蕴说的是整个人。

蕴（skandha，巴利文 khandha），本义是「堆」「聚」。五蕴，就是五堆：

色（rūpa），是有形的那一堆，身体就在这里，四大也在这里。

受（vedanā），是感受：苦的、乐的、不苦不乐的。

想（saṃjñā，巴利文 saññā），是认取：这是红的，这是一张桌子，这是疼。

行（saṃskāra，巴利文 saṅkhāra），是造作：意愿、动念、推着人去做的那些。

识（vijñāna，巴利文 viññāṇa），是了别：知道，分辨。

请你把这五堆，和第 24 章的五层身对照一下。

五层身是一层套一层，从粗到细，从外到里，最里面藏着那个真正的「我」。五蕴不是套娃，是五堆并排放着；每一堆里都没有「我」，五堆凑在一起也没有。

佛陀初转法轮以后不久，对最早的五位弟子讲了一部经，叫《无我相经》（Anattalakkhaṇa Sutta）。经里一蕴一蕴地问，大意是：色是常还是无常？无常。无常的是苦还是乐？苦。那么，无常、苦、会变坏的东西，能不能说「这是我的，这是我，这是我的自我」？不能，世尊（《相应部》22.59）〔核：大意〕。

受、想、行、识，一样一样问过去，答案都一样。

这五个问答，是佛教「无我」（anātman，巴利文 anattā）最早、最干脆的一次说明。

后来的佛教，用一辆车把这件事讲得更家常。

《弥兰陀王问经》（Milindapañha）记着一段对话。希腊裔的弥兰陀王（Menander）问那先比丘：你叫什么名字？那先说：大家叫我那先，可这只是一个称呼，里面并没有一个「人」。

国王不服，一样一样追问：头发是那先吗，牙齿是那先吗，色受想行识是那先吗，合起来是那先吗，离开它们另有一个那先吗。那先一样一样答，都不是。

国王说：那你是在说假话了，根本没有那先。

那先反问国王是怎样来的。国王说，坐车来的。那先就拿国王的话，把车也拆了一遍：车轴、车轮、车厢、车辕、车轭，哪一样是车，合起来是车，还是离开它们另有一辆车。国王也一样一样答，都不是。

那先说：那大王说「我坐车来」，也是在说假话了。

国王想了想，说：这不算假话。有了车轴、车轮、车厢这些，依着它们，才有「车」这个称呼。

那先说：正是这样。依着头发、牙齿、五蕴，才有「那先」这个称呼〔核：大意，见《弥兰陀王问经》第二卷开头，汉译《那先比丘经》亦有此段〕。

请把这辆车，和第 24 章《羯陀奥义书》的那辆车放在一起看。

奥义书说：身体是车，诸根是马，车上坐着一位主人，那就是阿特曼。那先说：把车拆开，一样一样找，车上没有一位主人，连「车」也只是一个称呼。

两辆车，一辆有主人，一辆没有。这就是印度主流和佛教的分界。

◆ 四、六根：身根是一扇门

还有一组词，在佛经里经常出现：六根。

眼、耳、鼻、舌、身、意，是六根（indriya）；色、声、香、味、触、法，是六境；六根对上六境，生出六识。

身根，在这里有一个很特别的意思。它不是整个身体，是身体上能感觉到「触」的那一种能力：冷热、软硬、痛痒，都从这扇门进来。

《心经》里有一句很多人背得出的话：「无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法。」（《般若波罗蜜多心经》，玄奘译）〔核〕

请留意，这里的身体，被当成了一扇门。门是用来进出的；门本身不是屋主。

佛经常用一个比喻：一个人住在一座有六扇门的房子里，外面的东西从六扇门进来〔待核：六根如六门之喻，确切出处〕。可佛教更进一步说：房子里其实没有一个固定的主人，只有门开门关、东西进进出出。

苏晴那天下午在禅堂里感觉到的，正是这一层：疼从身根这扇门进来，被认作「疼」，被觉得「苦」，被推着想「快好吧」；一环接一环，可是她找不到那个「被疼着的我」。

巴利经典里还有一段很短的开示，把「门里没有主人」说到了极处。

《自说经》里，有一位叫婆醯迦（Bāhiya）的修行人，远道赶来，在路上拦住正在托钵的佛陀，求他说法。佛陀给他的话，短得惊人，大意是：在见之中，只是见；在闻之中，只是闻；在觉之中，只是觉；在知之中，只是知。这样，你就不在「那里」，也不在「这里」，也不在两者之间（《自说经》1.10，Ud 1.10）〔核：大意〕。

据经里说，婆醯迦听完这几句，当下就开悟了；不久以后，他被一头牛撞死〔核：大意，据经文所载〕。

这段经文，像一块冷水擦过脸。

在疼之中，只是疼。不加一句「我疼」，不加一句「我怎么又疼了」，不加一句「明天还要对账」。疼从身根进来，就让它只是疼。

苏晴在禅堂里那一刻的松，大概就是尝到了这句话的一点点味道。

本书想请你留意这段话的形状：它把每一次感觉，都收拢成一个干干净净的「只是」。一个「只是」，就是一个当下，一个点。前面一刻从哪里来，后面一刻往哪里去，被这一刀切掉了。

◆ 五、此有故彼有：一张同时成立的网

那么，没有「我」，这一切是怎样凑在一起的？

佛教的回答，是两个字：缘起（pratītyasamutpāda，巴利文 paṭiccasamuppāda）。

《相应部》里有一句经常被引用的话，是缘起最短的公式：

「此有故彼有，此生故彼生；此无故彼无，此灭故彼灭。」（《相应部》12.21 等；汉译见《杂阿含经》卷十）〔核〕

请多读两遍。

此有，彼就有。此生，彼就生。没有一样东西是自己站得住的，每一样都靠别的在。

这句话常被讲成一条链子：先有甲，然后有乙。可本书请你把它读成一张网。

一张渔网，你提起一个结，旁边的结都跟着动；你剪断一根线，周围一片都松了。网上没有哪一个结是「中心」，每一个结都靠别的结撑着；也没有哪一个结「先」在，网是一起织出来的。

「此有故彼有」，前一半说的是同时：此在，彼就在，像网上相连的两个结。「此生故彼生」，说的才是先后。佛教两样都讲。本书在这一章，先看那张同时成立的网。

佛教还有一个比喻，把这张网说得最美：因陀罗网。

◆ 六、因陀罗网：每一颗珠子里都有全部

因陀罗（Indra）是古印度的天神。传说他的宫殿上挂着一张大网，网的每一个结上，都系着一颗明珠。每一颗珠子，都映着其他所有的珠子；而它映出的每一颗珠子里，又映着所有的珠子，重重无尽〔待核：此喻为华严宗所大用，原典出处〕。

华严宗用这张网，说「一即一切，一切即一」。

请你想象这个画面：夜里，一张挂满珠子的网，每一颗都亮，每一颗里都是整张网。你看着任何一颗，看见的都是全部。

这是什么？这是一个场。

第 6 章说过，「我」是一个场，不是一个点。第 24 章说过，奥义书的阿特曼像化在水里的盐，处处都是。因陀罗网也是一个场，而且比盐水更细：它不是一片均匀的咸，是千千万万个结、千千万万颗珠，彼此相映，彼此依存。

佛教就是在这里，立起了我的身体那一位：「分布·场·美」。

请注意这个立法很特别。奥义书立这一位，靠的是一个遍在的「我」；佛教立这一位，靠的是缘起，同时破掉了「我」。

身体在因陀罗网里，不是谁的。它是一个结，映着全部，也被全部映着。

◆ 七、破婆罗门的「我」

这一刀，是冲着谁去的？

第 24 章说过，奥义书讲梵我一如：每个人最里面，有一个真实的阿特曼，和遍在的梵是一个。第 25 章说过，数论讲神我：一个不动、不变、只看着的纯意识。

佛陀生活的年代，这些说法在婆罗门的圈子里正在成形。佛陀出家以后，跟过几位老师学禅定，学到了很高的境界，又离开了〔核：大意，见《中部·圣求经》MN 26〕。他后来说的「无我」，正是对着那个「我」去的。

他的论证很朴素：你说有一个常住不变的「我」，那么请你指出来。色是无常的，受是无常的，想、行、识都是无常的；五蕴里没有一样是常住不变的；五蕴之外，你又说不出别的东西。那个「我」在哪里？

奥义书的父亲，让儿子尝盐水，说你看不见它，它却处处都在。佛陀说：处处找过了，都是盐水，没有一粒叫「我」的盐。

这一破，在印度思想史上是极大的一件事。

可请留意破了以后，「是谁的」那个座位并没有空着。佛教用缘起填上了它：没有一个「我」在中间，可是有一张网，处处相连，处处相映。场还在，只是场里没有了主人。

这是佛教和印度主流最大的区别，也是这一编和上一编最要分清的地方。印度主流以「我」立「是谁的」那一位；佛教以缘起立这一位，并且破「我」。

◆ 八、涅槃寂静：美的吸引

三号位的第三个词，是美。美的作用是吸引。

佛教的「美」在哪里？在涅槃（nirvāṇa，巴利文 nibbāna）。

nirvāṇa 的本义，是「吹灭」，像一盏油灯被吹灭了。贪、嗔、痴的火灭了，就是涅槃。

佛教有三句话，叫「三法印」：诸行无常，诸法无我，涅槃寂静〔核：三法印之说为汉传通行概括，巴利传统多以无常、苦、无我为三相〕。

涅槃寂静，四个字，是一幅画：风停了，水平了，灯灭了，夜很静。

很多人第一次读到「吹灭」，会觉得冷，像是什么都没了。可经里描述涅槃，常常用的是另一类词：安稳、清凉、无热恼、彼岸、洲渚〔核：大意，诸经散见〕。一个在洪水里漂了很久的人，看见一座小岛；一个在烈日下走了很远的人，走进一片阴凉。

这是一种吸引。

一个出家人能在山里坐几十年，一个在家人能每天早晚念几遍经，靠的就是这股往「寂静」里去的力。它不是强迫，是被吸过去。

苏晴在禅堂里那一刻的「站远了一点」，尝到的就是这股吸引的一点边。

◆ 九、先说对在哪儿

说佛教停在哪里之前，先把公道还给它。这一章的公道，要多还几句。

佛教看对了的第一件事：身体不是一个东西，是一场凑合。

硬、湿、暖、动凑在一起；色、受、想、行、识凑在一起；六根对六境，生出六识。凑合，就是条件到了，样子出现；条件散了，样子就散。今天的生理学

说，人身上的细胞几年之间几乎全换了一遍〔待核：具体年限各组织差别很大〕，你还是你吗？两千五百年前的佛陀，早就这样看身体了。

看对了的第二件事：没有一个躲在里面的「我」。

很多苦，来自一个死死抓着的「我」：我的胃不该疼，我不该睡不着，我怎么会变成这样。佛教把这个「我」松开了。松开以后，疼还是疼，可是「我怎么会这样」那一层苦，少了。

看对了的第三件事：一切都在关系里。

此有故彼有。苏晴的胃疼，和月底的对账连着，和财务总监那句「下午三点前对完」连着，和夜里两点的醒连着，也和她自己从小「不能给人添麻烦」的性子连着。佛教的网，比任何一张化验单都看得宽。

这三件事，在一个条件下完全成立：当一个人的苦，主要来自「抓」，抓着一个固定的我，抓着一个不该变的身体，抓着一个孤零零的病。在这个条件下，佛教给的那一松，是一味大药。

苏晴在禅堂里尝到的，就是这一松。

苏晴在禅修营的笔记本上，抄了法师下午讲的一句经文：「诸法因缘生，诸法因缘灭。我佛大沙门，常作如是说。」〔核：此偈汉译多处可见，传为马胜比丘向舍利弗所说，见律藏及诸佛传〕

据说，舍利弗当年就是听了这四句，当下见道，回去告诉了好友目犍连，两人一起投到佛陀门下〔核：大意〕。

四句话，二十个字，就让两位后来最出名的大弟子转了身。缘起这张网的力量，可想而知。

苏晴抄完这四句，在旁边写了一个会计的问号：「那我的因缘，是哪几条？」

这个问号，问得比她自己知道的还要准。

◆ 十、它停在了哪里

那么，佛教停在了哪里？

回到斋堂里那句话：「下午是空的。现在又回来了。」

小舟的回答是：「那就再观。」

这句话没有错。可它说出了一个有意思的局面：疼来了，观；观了，松；松了一阵，又来；再观。观，是一次一次地看穿。

可疼是怎样回来的？从哪一刻起，经过哪几步，在什么条件下重，在什么条件下轻？下一次，有没有办法让它回来得慢一点、轻一点？这些，观里没有。

缘起之网，网是看清楚了，每一个结都连着别的结。可这张网，在缘起的第一层读法里，是同时成立的：此有故彼有。网上的结怎样一个牵一个地动，哪一根线先松、哪一根后紧，网会不会慢慢长出新的结、新的形状，这一层，网的比喻不太管。

佛教当然讲「此生故彼生」，讲十二因缘，讲生、住、异、灭。第 30 章会专门讲它们。这里先记下一个苗头：佛教讲缘起，最先要人看见的，是「没有一个是自己站得住的」，是「空」；它要人看见网，为的是松开对每一个结的抓。

它没有接着问：这张网，是怎样一步一步织成今天这个样子的？

这就是这一编要追的那一位：走着的身体，「变化·波·善」。

还要先说清一句：这是说佛教的主流框架不把「变化的规律」立为要研究的东西，不是说佛教不知道变化。正相反，佛教对变化看得比谁都清楚。第 30 章会讲，这份清楚，用在了哪里。

禅修营第三天早上，苏晴在走廊里碰到一位同营的阿姨，姓钟，六十出头，来过很多次。两个人坐在台阶上等早斋。

钟阿姨说，她十年前腰疼得厉害，开始来这里。头几年，一坐下来就疼，她就照法师教的，观疼：只是疼，不是我。观着观着，疼就成了一片一片的感觉，热的、紧的、跳的，没那么吓人了。

「那现在还疼吗？」苏晴问。

钟阿姨笑了：「疼啊。不过我也学乖了，下雨天前一晚少坐一会儿，坐之前先走两圈，床垫换硬的。这些法师没教，是我自己一年一年摸出来的。」

她顿了顿，又说：「观是观它，摸是摸它的脾气。两样都要。」

苏晴把这句话记在了手机备忘录里。

钟阿姨说的「摸它的脾气」，就是这一编要找的那一位。佛教的观，把她从疼的「抓」里松了出来；她自己一年一年摸出来的那些，下雨前一晚，坐前走两圈，换硬床垫，是这具身体在怎么走。前一样有经有论，后一样只在她自己的日子里。

◆ 十一、本书要向它学的

在往下讲之前，先说本书要向这一章学的。

第一样，是不抓。一个身体，一阵疼，一个「我」，都可以松开一点手。手松了，人才看得见别的东西。

第二样，是网的眼光。一个病，不是一个结出了错，是一张网在某一处紧了。看病看人，都要往网上看一眼。

第三样，是破「我」以后场还在。这是佛教最难、也最深的一处：没有一个主人，照样有一片处处相连、处处相映的场。第 6 章说「我」是一个场，不是一个点；佛教把这句话推得更远：场里可以没有那个点。

本书在这三样上，是学生。

◆ 十二、放回日子里

回到禅修营的第二天晚上。

吃完饭，小舟陪苏晴在山门外走了一圈。天黑了，山下城里的灯一片一片亮起来。

苏晴说：「下午那一会儿，确实是松了。我不想说它没用。」

小舟说：「那你回去以后，每天也观一观。」

苏晴说：「观是可以观。我想知道的是，它为什么每次都在差不多的时候回来。」

小舟没答上来。这是他这个月第三次被母亲问住了。

这一章能交给你的一个小办法，就从苏晴这句话里来。

你在用任何一种「放下」「观」「看穿」的办法时，可以在松开之后，多做一件小事：拿出一张纸，画一张小小的网。中间写上你的难受，周围写上和它连着的东西：哪件事，哪个人，哪个钟点，哪种天气，哪顿饭。一根线连一根线。

画完了，看一看哪几根线最粗。

这张网，是佛教给你的眼光：一切都在关系里。最粗的那几根线，是本书想请你多留一眼的地方：它们是怎样一天天变粗的。

这只是一个看清自己日子的办法，不替任何诊治。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

那天晚上，苏晴在禅修营的宿舍里，借着手机的光，在笔记本上画了这张网。中间写着「胃」，周围写了七八样东西。最粗的一根线，连着「周三」。

带 走 的 话

身体是一场凑合，没有一个躲在里面的「我」；松开手以后，再看一看这张网是怎样一天天织紧的。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？ 看见的是我的身体（缘起之网、因陀罗网、涅槃寂静的吸引，并且破「我」）和摆着的身体（四大、五蕴一样一样拆开），丢下的是走着的身体，网只读成了同时成立的网。

它在哪里偷偷把丢下的那一位借了回来？ 还没到算账的时候；先记下斋堂里那句「那就再观」，一次一次的观，第 30 章再算。

想 一 想

1. 你身上最常来的那一种难受，和哪几件事、哪几个人连着？哪一根线最粗？
2. 你有没有过一次「松开手」的经验？松开以后，那件事是怎样又回来的？
3. 如果没有一个躲在里面的「我」，那么每天早上醒来，觉得「又是我」的那一下，是从哪里来的？

◆

29

第 29 章

性空之辨：一号位的对比与粒子

◆ 一、一张肺部片子

林小舟大二上学期，选了一门通识课，叫「佛学与人生」。期中作业要写一篇读书报告，他选了《心经》。

周末回家，他在餐桌上摊开笔记本，一句一句抄：「色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。」（《般若波罗蜜多心经》，玄奘译）〔核〕

林远下了夜班回来，站在他身后看了一会儿，问：「色是什么？」

小舟说：「色就是有形状的东西，身体也是色。」

林远说：「那空呢？」

「空就是没有自性。不是说什么都没有，是说它没有一个固定不变的本身。」

林远点点头，没说话。他把公文包放下，从里面抽出一张片子，对着窗户举起来。那是一张胸部 CT，灰白色的，一层一层，像切开的面包。

「这是一个病人今天的片子，」他说，「右肺上叶，有一个八毫米的结节。三个月前是六毫米。我要做的，就是比这两张片子。」

他把片子放下，又说：「你们说身体是空的。我们这行，天天在比它有什么。」

小舟想了想，说：「爸，其实佛教也在比。」

这一章，就从小舟这句话讲起。佛教讲空，讲得最出名；可它讲空的方法，是一样一样地比，一层一层地拆，拆到最小，比到最细。

◆ 二、空，不是什么都没有

先把「空」这个字说清楚，因为它最容易被误会。

空（śūnyatā，巴利文 suññatā），常被人听成「什么都没有」。不是。

佛教说一样东西是空的，意思是：它没有自性（svabhāva）。自性，就是一样东西自己就有、不靠别的、固定不变的那个「本身」。

第 28 章说过那先比丘的车：车轴、车轮、车厢凑在一起，才叫车；离开它们，找不到一辆车的「本身」。车是有的，你坐着它来了；可车没有自性，它是凑出来的。这就是「车是空的」。

龙树（Nāgārjuna）是大乘佛教中观派的开创者，一般认为生活在二三世纪〔待核：生卒年各说不一〕。他的《中论》（Mūlamadhyamakakārikā）里，有一首后来被反复引用的偈子。鸠摩罗什的译本是：

「众因缘生法，我说即是无，亦为是假名，亦是中道义。」（《中论·观四谛品》第 18 偈）〔核〕

汉地更常见的引法，是「众因缘生法，我说即是空」〔核：此为后世引用时的通行改写〕。

用大白话说：凡是靠条件凑起来的东西，本书就说它是空的；它也只是一个借来的名字；这样看，就是不偏不倚的中道。

请留意「中道」两个字。说一样东西「有」，是一头；说它「什么都没有」，是另一头；佛教说「空」，是走在两头中间：它有，可它的有，是凑出来的有，不是自己站着的有。

林远桌上那张 CT 片子，有吗？有，八毫米的结节，清清楚楚。它有自性吗？没有。它是一些细胞在某些条件下长出来的；条件变了，它会大，会小，会消。

所以小舟说「其实佛教也在比」，是有道理的。佛教要说一样东西没有自性，就得先把它看清楚：它由什么凑成，靠什么条件，在哪一点上和别的东西不一样。

◆ 三、真谛与俗谛：两本账

佛教为了讲清楚「有」和「空」的关系，用了一个分法：二谛。

一本账，叫俗谛（saṃvṛti-satya），也叫世俗谛。在这本账上，桌子是桌子，胃是胃，林远是医生，八毫米就是八毫米。日子要过，话要说，病要看，都在这本账上。

一本账，叫真谛（paramārtha-satya），也叫胜义谛。在这本账上，一切都没有自性，一切都是缘起，都是空。

《中论》说，大意是：诸佛依二谛为众生说法，一是世俗谛，二是第一义谛；不懂这两种谛的分别，就不懂佛法深处的意思（《中论·观四谛品》第 8—9 偈）〔核：大意〕。

还有一句更要紧，大意是：不依世俗谛，就得不到第一义；得不到第一义，就得不到涅槃（第 10 偈）〔核：大意〕。

请留意这一句。俗谛不是被扔掉的。要到真谛，得先站在俗谛上。

这让本书想起会计的两本账。苏晴是会计，她知道，一家公司有一本对外的账，按规矩记，一笔一笔，清清楚楚；还有一层看不见的东西，叫「这家公司到底是什么」，是人、是关系、是一年年做出来的生意。前一本账是后一层东西的样子；没有前一本账，后一层东西你连摸都摸不着。

俗谛和真谛，也是这样：俗谛是有，真谛是空，两本账要对着看。

这一对，也是这一编的两位：俗谛那本账上一样一样比清楚的，是对比·粒子·真；真谛那本账上处处相依的空，连着第 28 章的缘起之网，是分布·场·美。

◆ 四、阿毗达磨：把身心拆到最小

说到「一样一样比清楚」，佛教里有一门学问，做得比谁都细，叫阿毗达磨（Abhidharma，巴利文 Abhidhamma）。

阿毗达磨的意思，大致是「对法的研究」「胜法」。它是佛陀去世以后，弟子们几百年间整理出来的一大套论书。南传有七部，北传以说一切有部的论书最

有名，后来世亲（Vasubandhu）的《俱舍论》把它们总结成了一部大书〔待核：世亲年代约四五世纪〕。

阿毗达磨做的事情，用一句大白话说：把身心拆到不能再拆的最小单位，然后一样一样列出来。

第 28 章讲的五蕴，是五堆。阿毗达磨嫌五堆太粗，要把每一堆再拆开。

拆成什么？拆成「法」（dharma，巴利文 dhamma）。这里的「法」，不是「佛法」的法，是「最小的那一样」：一个最小的、不能再分的身心成分。

南传阿毗达磨，把一切法分成四大类：心、心所、色、涅槃〔核：大意〕。心，是知道的那一下；心所，是伴着心一起起来的那些，比如触、受、想、思、念、贪、嗔、信、惭、愧；色，是物质的那一面，南传列了二十八种；涅槃，是唯一不是条件凑成的那一法〔核：数目据南传阿毗达磨通行说法〕。

北传的说一切有部，列了七十五法；后来瑜伽行派，列了百法〔核：五位七十五法、五位百法为通行说法〕。

请想象这个画面：一个人坐在油灯下，面前是一具身体、一颗心。他拿着一把极细的刀，一刀一刀，把它拆成七十五片、一百片，每一片贴上一个名字，排进一张大表里。

这就是阿毗达磨。

阿毗达磨的那张大表，今天还在被人用。

小舟的通识课老师，讲到这里时，在黑板上写了一行字：一念心起，有多少心所跟着起？她说，照南传阿毗达磨，任何一个心生起，至少有七个「遍一切心心所」陪着它：触、受、想、思、一境性、命根、作意〔核：七遍行心所为南传通行说法〕。

小舟在下面小声跟同桌说：「这不就是一张化验单吗？一个念头起来，七项指标。」

同桌笑出了声。老师听见了，没生气，反倒点头：「这个比方不坏。只是这张单子，不是拿去看哪一项偏高的。」

她顿了顿，又说：「它是拿去看，没有哪一项是『你』。」

这句话，就是阿毗达磨的用心：把一个念头拆成七项，一项一项认清，好让人看见，七项里找不到一个「我」。这是一张为了松手而开的化验单。

◆ 五、刹那与极微：时间和物质，都拆成最小的一粒

阿毗达磨拆的，不只是种类，还有时间和物质。

先说时间。

阿毗达磨把时间拆到最小，叫刹那（kṣaṇa，巴利文 khaṇa）。一刹那有多短？各家说法不一。有一种常被引用的说法，大意是：壮士弹指一下的工夫，有六十五个刹那〔核：此说见于《大毗婆沙论》等，各论数字不一〕。

说一切有部讲「刹那灭」：一切有为法，都是一刹那生，一刹那灭。你以为一根蜡烛的火苗一直在那里，其实是一刹那一刹那的火苗接连生灭，看起来像是一个。

南传阿毗达磨还讲「心路」（citta-vīthi）：眼睛看见一样东西，心要经过一串刹那，一刹那一刹那地走，才完成一次「看见」〔核：大意，心路过程的细节见南传论书〕。

再说物质。

第 25 章说过胜论派和耆那教的极微。佛教的阿毗达磨，也讲极微（paramāṇu），把色法拆到最小的一粒。说一切有部说，七个极微合成一个「微」，七个微合成一个「金尘」，一层一层往上〔待核：《俱舍论·分别界品》有此类说法，各层名称与倍数〕。

请把这两件事放在一起看：时间拆成一刹那一刹那，物质拆成一粒一粒。

这就是粒子。摆着的身体那一位的那个词，在佛教里，被做到了极细。

你会发现，这和林远看 CT 片子的心思，是同一路的。片子是把身体一层一层切开，每一层零点几毫米；阿毗达磨是把身心一刹那一刹那切开，每一刹那短得数不过来。两者都在问：这一刻、这一层，有什么？

◆ 六、如实知见：真

阿毗达磨拆得这样细，为的是什么？

为的是看清楚。佛教有一个词，叫如实知见（yathābhūta-ñāṇadassana）：如其本来的样子，知道它，看见它。

不加，不减，不美化，不吓自己。是苦，就认作苦；是无常，就认作无常；是凑合，就认作凑合。

这就是真。第 4 章说过，真的作用是维持。一个人能如实地看，脚底下就有一块踩得住的地。

八正道的第一支，叫正见（sammā-diṭṭhi），就是看对了〔核〕。整条路，从「看对」起步。

阿毗达磨的那张大表，就是佛教为「看对」准备的一副放大镜：一个念头起来，你认得它是贪还是嗔，是伴着乐受还是苦受；一阵疼起来，你认得它是色法里的哪一种，是身识在知它，是受在尝它，是想在给它贴名字。认得清，就不混。

第 25 章说过数论的辨别智，把看者与被看的分清楚。阿毗达磨也在分，只是分得更碎：它不分「我」与「非我」，因为没有「我」；它把被看的那一边，分成七十五片、一百片。

◆ 七、观身不净，白骨观：用对比破执

佛教里，还有一类功夫，把「对比」用到了身体上，用得很狠。

一种叫「不净观」（asubha-bhāvanā）。修行的人观想自己的身体，从头发到脚底，一样一样数出来。先数头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤，再数肉、筋、骨、骨髓，再数心、肝、脾、肺、肠、胃中物。接着是胆汁、痰、脓、血、汗、泪、唾液，一直数到尿〔核：此为《中部·念处经》（MN 10）所列身体三十一分，后世加脑为三十二分〕。

《念处经》里打了一个比方，大意是：好比一个两头开口的口袋，里面装满了各种谷子，稻、米、绿豆、豆子、芝麻；一个眼明的人打开它，一样一样看：这是稻，这是米，这是绿豆（MN 10）〔核：大意〕。

身体就是这只口袋。打开，一样一样认。

还有一种叫「白骨观」。修行的人观想一具尸体，在墓地里一天天变。先是肿胀、发青，再是腐烂、被鸟兽啄食；最后只剩一副白骨，白骨散落，化成灰土〔核：大意，《念处经》九种墓地观〕。然后回头对自己说：我这具身体，也是这样的，也会变成那样。

这些功夫，乍听让人不舒服。可请你看它在做什么：它在用对比破执。

一个人执着于自己身体的美、身体的完整、身体的「是我」。佛教就把身体打开，一样一样摆出来给你看：这是脓，这是骨，这是终有一天的一副白骨。把「美的身体」和「一口装满谷子的袋子」放在一起比，把「活着的我」和「墓地里那具」放在一起比。一比，抓着的手就松了。

这是对比的一种极致用法：不是为了认识，是为了松开。

还要说清一句。这些观法，是在佛教的修行次第里、在老师带领下、对特定的执着去用的，不是叫人厌恶自己的身体。据律藏里的记载，曾有比丘修不净观，厌离过了头，佛陀便教他们改修出入息念〔待核：此事见于律藏与《相应部·出入息相应》的具体卷次〕。

本书只讲它的结构，不劝任何人去修。

◆ 八、「照见」：《心经》的第一个动作

小舟抄《心经》，抄到第二句就停下来了。

「观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。」（《般若波罗蜜多心经》，玄奘译）〔核〕

他在「照见」两个字下面画了一道线。

这两个字，是整部《心经》的第一个动作。不是「想到」，不是「相信」，是「照见」：像一束光打下去，把五蕴一样一样照出来，看清它们都没有自性。

照，要有光，要有被照的东西，要一样一样照过去。色照过了，受照过了，想、行、识，都照过了。这是对比的功夫：把五样摆开，一样一样看。

《心经》两百多字，后面的「是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减」，又是三组对比：生和灭，垢和净，增和减，一组一组摆出来，再一组一组否掉〔核〕。

小舟原来以为，「空」就是「放下」，就是什么都不想。抄到这里，他在本子上写了一句：「原来空是照出来的，不是闭上眼睛就有的。」

这句话写得好。佛教的「放下」，是一种看清以后的松手，不是不看。它先要你睁大眼睛，把手里抓的东西一样一样照清楚，然后发现，这些东西都没有一个「本身」可抓，手才自然地松开。

可请留意那一句的后半：「度一切苦厄。」照见了，就度过去了。照见和度过之间，只隔一个逗号。

照见是一下子的，度过也是一下子的。中间那段路，一个人是怎样从照不清到照得清的，第一次照见以后苦是怎样一点一点少下去的，又在哪一天、因为哪件事，回来了一点，这些都没有写进那个逗号里。

那个逗号里，有很多个早上。

◆ 九、先说对在哪儿

批评之前，把公道还足。

佛教看对了的第一件事：要说空，先要看清有。

很多人以为佛教讲空，是不看细节、一挥手说「都是空的」。阿毗达磨正好相反：它是人类古代最细的一份身心清单之一。空，是从这份清单里一项一项看出来的：每一项都靠条件，每一项都一刹那生灭，所以没有一项是自己站着的。

看对了的第二件事：两本账要对着看。

二谛的分法，给日子留了座位。佛教不跟一个胃疼的人说「你的胃是空的，所以不疼」。俗谛上，疼是疼，病要看；真谛上，这疼也是条件凑成的，可以不抓。这是很成熟的智慧。

看对了的第三件事：对比可以破执。

一个人越是抓着「我的身体应该是什么样」，越是苦。佛教用最直接的对比，把这只手掰开。今天很多人对着镜子、对着美颜后的照片，抓着一张「应该的脸」；不净观那只口袋，放在今天，是一副很冷、也很清醒的药。

这三件事，在一个条件下完全成立：当一个人的苦，来自把一样东西当成了固定不变、自己就有的，当成了「本来就该如此」的。在这个条件下，阿毗达磨的拆、二谛的对照、不净观的比，都是一刀下去、手就松了的功夫。

◆ 十、换一副眼镜：佛教也立一号位加三号位

现在把这一编前两章放在一起。

第 28 章：缘起之网，因陀罗网，涅槃寂静的吸引，破婆罗门的「我」。这是我的身体那一位，三号位，「分布·场·美」。

这一章：空与有的分辨，二谛的两本账，阿毗达磨把身心拆到法、刹那、极微，如实知见，不净观与白骨观。这是摆着的身体那一位，一号位，「对比·粒子·真」。

所以本书说：佛教立的，是一号位加三号位。性空这一头，靠的是一样一样比、一层一层拆；缘起这一头，靠的是一张处处相连的网。

和印度主流一样，立的是这两位。

和印度主流不一样的，是立法。印度以「我」立我的身体那一位，佛教以缘起立这一位，同时破「我」。印度立摆着的身体，是神我与自性一刀两断、极微一粒一粒；佛教立它，是诸法一样一样分清，同时说每一样都没有自性。

立起来的两位，也得到了一对：空与缘起。龙树说缘起即是空，空即是缘起；这一对，在大乘佛教里被说成同一件事的两面〔核：大意〕。

第 25 章说过，两位只能看见关系，看不见纠缠。空与缘起，是佛教里最精致的一对关系；它们彼此照见，互相说明。可那第三位，一个身体怎样一步一步变成今天这个样子的那一位，在这一对里没有座位。

◆ 十一、它停在了哪里

回到林远那张片子。

林远说：「三个月前是六毫米，今天是八毫米。我要做的，就是比这两张片子。」

请留意他做的事：比。两张片子，两个时刻，一个六，一个八。这是摆着的身体那一位的功夫，和阿毗达磨是一路的。

可他接着要问的，是另一件事：从六到八，是怎样长的？长得快还是慢？是一直在长，还是这三个月忽然长起来的？下一个三个月，会长成什么样？要不要再等，还是现在就动手？

这些问题，问的是一条路，不是两张照片。

阿毗达磨把时间拆成了一刹那一刹那，把每一刹那里有什么列得清清楚楚。它的刹那灭说，一刹那生，一刹那灭，前后相续。

可前一刹那怎样推出后一刹那，一串刹那怎样慢慢积成一个习惯、一种体质、一场病，这条路是怎样走的，阿毗达磨用力最多的，不在这里。它用力最多的，是把每一刹那认清楚：这一刹那里有什么法，是善是不善，伴着什么受。

拆得越细，每一片越清楚；片与片之间的走法，越容易落到视线外面。

这像把一部电影拆成一帧一帧的照片，每一帧都看得一清二楚，人物的衣服、表情、光线，都认得出。可电影讲了一个什么故事，人物是怎样一步步变的，要把帧连起来、放起来，才看得见。

阿毗达磨是一位极好的剪辑师，把每一帧都认得清。可它剪片子的目的，是让你看见：每一帧都是空的，没有一帧是「我」。它不是要你看懂这部片子的情节，是要你从片子里走出去。

这就是这一章要说的：佛教把对比和粒子做到了极处，做到了一刹那、一极微；它要用这份清楚破执，所以那条从这一刹那走到那一刹那的路，被留在了一边。

◆ 十二、放回日子里

回到那个周末的餐桌。

小舟后来把爸爸那张片子的事写进了读书报告。他写的最后一段，大意是这样的：

「佛教说色即是空，因为色是凑出来的、一刹那一刹那在变的。我爸爸比两张片子，是在看色。可他还想知道从六毫米到八毫米是怎样长的。佛教让我看清每一刻是空的，却没有教我看一样东西是怎样长成的。我想，这也许是两件事。」

老师给了他一个 A，在旁边写了一行字：「好问题。」

林远读了这一段，什么也没说，第二天早上出门前，在小舟的报告上用铅笔加了一句：「六到八，三个月。我们叫它倍增时间。」

这一章能交给你的一个小办法，也很简单。

你若在看自己身上的某一样东西，一个体检数值，一阵疼，一夜失眠，可以试着不只拍「照片」，也画一条「线」。照片，是这一回是多少、这一回是什么样；线，是把几回的照片连起来，看它是在往上走、往下走，还是绕圈。

一张照片，让你看清；一条线，让你看见它在怎么走。佛教教你看清每一张照片都是空的，这能让你不抓；把照片连成线，能让你看见它的脾气。

这只是一个看清自己的办法，不做诊断，也不替医生拿主意。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

那个月，苏晴把自己两年来的四张体检单找了出来，按日期排在桌上。每一张上都没有箭头。可她拿笔把四次的空腹血糖连成一条线，看见它两年里慢慢往上爬了一小截，都还在正常范围里。

她把这条线拿给林远看。林远看了半天，说：「照片都正常。线不太正常。」

带走的话

把身体拆到最细，看清每一刻都是凑出来的，能让手松开；把每一刻连起来，才看得见它在怎么走。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？看见的是摆着的身体（二谛、阿毗达磨的诸法、刹那、极微、如实知见、不净观）和我的身体（空与缘起相照），丢下的是走着的身体，一帧一帧认清了，情节没有放起来。

它在哪里偷偷把丢下的那一位借了回来？先记下「刹那相续」四个字和林远那句「倍增时间」；佛教怎样把变化的链条找出来、又为什么要切断它，第 30 章再算。

想一想

1. 你手里有没有几张「每一张都正常」的单子？把它们连成一条线，会看见什么？

2. 你最近一次觉得「我本来就该这样」，是在什么事上？把它一样一样拆开，你看见了什么？

3. 你能说出自己身上的一个变化，是从哪一刻起、经过哪几步，长成今天这个样子的吗？

◆

30

第 30 章

观无常不等于研究变化：偷借在哪里

◆ 一、凌晨两点的那一下

禅修营回来以后，苏晴每天睡前观一次呼吸，十五分钟。

头一个星期，挺好。她说躺下以后，没那么多念头了，入睡也快了一点。

第二个星期的周三夜里，她又在凌晨两点醒了。

醒来的那一下，她先是想起下午那份没对平的报表。接着胃那里慢慢缩紧，心跳快起来，脑子里开始排明天的事：九点开会，十点交表，十一点还要给总监回电话。一环扣一环，越排越清醒。

她想起法师教的：念头来了，知道它来了；知道它是无常的，它会走。

她就躺在那里，一遍一遍地对自己说：无常，无常，它会走的。

它走了。凌晨四点多，她又睡着了。

第二天早上，她跟小舟说：「我昨晚观了两个钟头的无常。」

小舟说：「那很好啊，你观到了。」

苏晴说：「我观到了它是无常的。可我更想知道，它为什么每到周三就来，能不能让它别来。」

小舟又没答上来。

这一章，就来算前两章留下的那笔账：佛教对变化看得比谁都清楚，为什么偏偏不去研究它的规律？

◆ 二、诸行无常：看得比谁都清楚

先把公道还足。

「诸行无常」，是佛教最根本的一句话。行（saṃskāra，巴利文saṅkhāra），在这里指一切由条件凑成的东西。凡是凑成的，都会变，都会散。

佛陀临终的最后一句话，据《大般涅槃经》记载，大意是：诸行是会坏灭的，你们要不放逸，精进努力（《长部·大般涅槃经》，DN 16）〔核：大意，巴利原文 vayadhammā saṅkhārā appamādena sampādetha〕。

请留意，这是一个人一生最后要交代的话。他交代的，是变化。

佛教看变化，看得比西医早，比中医细，比印度主流老实。

比印度主流老实，是因为它不说变化是幻。第 26 章说过，不二论把变化看成绳上的蛇，本来没有；佛教不这样说。它说变化是真的，每一刹那都在生灭，身体每一刻都不是上一刻的身体。

第 29 章说过，阿毗达磨把时间拆到一刹那；说一切有部讲刹那灭。这是古代对「变」看得最细的一种眼光：不是一年一年地变，不是一天一天地变，是一刹那一刹那地变。

所以本书不说佛教不懂变化。佛教是古代最懂「一切都在变」的一家。

问题在于：它懂了以后，拿这份懂去做什么。

◆ 三、无常，是拿来「观」的

佛教对无常的用法，在经里说得很明白。

第 28 章说过《无我相经》：色是常还是无常？无常。无常的是苦还是乐？苦。苦的、会变坏的东西，能说「这是我」吗？不能。

请看这个推理的方向：从「无常」推到「苦」，从「苦」推到「无我」，从「无我」推到「厌离」，从「厌离」推到「离贪」，从「离贪」推到「解脱」（《相应部》22.59）〔核：大意〕。

无常，是这条推理的第一级台阶。它被看见，是为了让人松手。

这就是「观」。观无常，是看见一样东西在变，于是不再抓它。

观和研究，是两件事。

观，是看见它在变，认出它不可靠，于是放开。研究，是看见它在变，接着问：它怎样变？什么条件下快，什么条件下慢？下一步会变成什么？能不能顺着它的变，让它变成更好的样子？

苏晴凌晨两点观了两个钟头的无常，做的是第一件事：认出念头在变，于是不跟着它跑。她第二天早上想问的，是第二件事：它为什么每到周三来，能不能让它别来。

佛教的主流，教的是第一件事，教得极好。第二件事，不是它要走的路。

所以本书说：

佛教讲无常，是观变化，不是研究变化的规律。

◆ 四、十二因缘：链条找到了

可佛教并不是没有找过变化的规律。它找过，而且找得极深。那就是十二因缘。

十二因缘（dvādaśāṅga pratītyasamutpāda），是缘起的另一种讲法。第 28 章说过「此有故彼有」，那是网；十二因缘，是「此生故彼生」，是一条有先后的链子。

十二环，依次是：无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死〔核〕。

用大白话串一遍：

因为不明白（无明），于是有了种种造作（行）；造作推出了识；识和身心（名色）一起成形；身心长出六根（六入）；六根碰上外境（触）；碰上了，就有苦乐的感受（受）；有了感受，就生出渴爱（爱）；渴爱了，就去抓取（取）；抓取，就有了「有」，有了下一段存在（有）；于是有生；有生，就有老死，有忧悲苦恼。

请看这条链子。

它有先后，一环推下一环。它有条件，每一环都以前一环为条件。它能解释一件事是怎样「走」出来的：一个人的苦，不是天上掉下来的，是从一个不明白开始，一环一环推出来的。

这是变化的规律。佛教把它找到了。

把它放在苏晴的那个凌晨两点上，几乎一环一环都对得上：醒来的那一刻，碰到了白天那份报表的念头（触）；生起一阵不舒服（受）；不舒服里有一个「要它对平」的渴（爱）；接着死死抓住这件事，在脑子里排明天（取）；越排，那个「焦虑的我」就越成形（有）。

两千五百年前的十二因缘，把一个现代会计凌晨两点的失眠，画得清清楚楚。

◆ 五、流转门与还灭门：找到，是为了切断

那么，佛教找到这条链子以后，拿它做什么？

经里讲十二因缘，有两种讲法：一种叫流转门，顺着讲，无明缘行，行缘识，一直到生缘老死，苦就这样来了；一种叫还灭门，逆着讲，无明灭则行灭，行灭则识灭，一直到生灭则老死灭，苦就这样没了（《相应部·因缘相应》，SN 12.1 等）〔核：大意〕。

请留意还灭门的句式：此灭故彼灭。

找到了链条，就去找哪一环可以断。佛教传统里，常说要在「爱」和「取」之间下手，或者从根上断「无明」〔核：大意，各家侧重不同〕。一环断了，后面的环就推不下去，链子就停了。

这就是十二因缘的用处：不是为了让链子走得更好，是为了让它不再走。

本书要请你在这里停一下。

一条变化的规律，被找出来了，而且找得极准。可它被找出来，是为了切断它。

西医找到一条病理链，是为了打断它，这一点和佛教很像；可西医也会去找一条生理链，为的是让它走得顺。中医找到气机的升降出入，是为了让它重新走顺。佛教找到十二因缘，目标是让它停下来。流转门是病，还灭门是药；药的作用，是让「走」停止。

这正是这一编开头那句话：它找出了变化的链条，是为了切断它。

◆ 六、先说对在哪儿：切断，在什么条件下是对的

这一刀，并不是错的。在一个条件下，它完全对。

这个条件是：一条链子，推出来的是苦，而且是一个人自己一次次推出来的苦。

苏晴凌晨两点的那一串，就是这样一条链：触、受、爱、取、有。每一环都是她自己在推：抓住报表不放，在脑子里排明天，越排越醒。这条链子不需要「走得更好」，它需要停。

十二因缘的还灭门，在这里是一味好药：认出「爱」那一环，认出「取」那一环，在它们中间留一个空，不再接着推。很多人在失眠、焦虑、反复想一件事的时候，靠的就是这一个空。

今天心理学里讲的「反刍思维」，一个念头翻来覆去地嚼，越嚼越苦；佛教两千五百年前就给它画好了链条，并且指出了从哪里可以断。

这是佛教对人类最大的贡献之一。

问题在于，身体上的变化，不只有这一种。

苏晴的胃，也在变。一天之中，饭前空着，饭后撑着，下午三点以后紧着；一年之中，换季的时候差一点，夏天好一点。她的睡眠，也在变：周三难，周六好；对账月难，淡季好。

这些变化里，有一部分是苦的链，像凌晨两点那一串，该切；可还有一大部分，是身体自己的节律、自己的路。胃要一天三顿地动，心要一天十万下地跳，呼吸要一天两万来次地起伏〔待核：每日呼吸次数常见估计约两万次〕。这些不是要切断的链，是要走顺的路。

一个人的身体变好，也是一条链：今晚早睡了半个钟头，明天上午精神好一点，下午对账就不那么急，胃就少紧一点，晚上就更容易睡着。这也是「此生故彼生」，只是它推出来的不是苦，是好。

佛教的主流框架里，这种「推出好来的链子」，没有一个正式的座位。

它看见了一切都在变；它找到了苦的那条链；它教人切断苦的链。可「怎样让身体顺着一条好的链子长」，这件事，在它的理论里，被放在了一边。

这里还可以看一看佛教自己对身体之「病」的说法。

早期佛典里，有一部经叫《耆利摩难陀经》。耆利摩难陀比丘病得很重，阿难去请佛陀，佛陀让阿难去给他念十种想：无常想、无我想、不净想、过患想、断想、离贪想、灭想、一切世间不可乐想、一切行不可欲想、出入息念〔核：十想名目，汉译各家用字不一〕。经里说，耆利摩难陀听了，病就好了（《增支部》10.60）〔核：大意〕。

这段经文很美，也很可以说明一件事。它列出的十种「想」里，过患想那一条，一口气数了身体会得的种种病：眼病、耳病、鼻病、舌病、身病、头病，咳嗽、发热、腹痛，乃至风、胆、痰引起的病〔核：大意，经中所列极长〕。

数得极细，几乎是一份古代的病名表。可经里数这些，为的是让人生起「过患想」：这具身体，是众病之所，是过患的聚集。它没有接着去问：一种病是怎样一步一步起来的，怎样一步一步好的。

病名是数了，病程是没讲。观完了，病好了；病是怎样好起来的，经里只有一句「病就好了」。

这就是本书说的，佛教丢下的那一位：走着的身体，「变化·波·善」。不是不知道变化，是不研究变化的规律；找到的规律，是拿去切断的。

◆ 七、偷借之一：四禅八定与十地，是一级一级的

那么，佛教自己的修行，靠的是什么？

先看禅定。

佛教讲禅定，有四禅：初禅、二禅、三禅、四禅。经里描述得很细，大意是：初禅，离开欲望和不善，有寻有伺，生起离欲之喜乐；二禅，寻伺止息，内心清净，一心，生起定之喜乐；三禅，离开喜，安住于舍，有正念正知，身体感到乐；四禅，断乐断苦，不苦不乐，舍念清净（《中部》、《长部》诸经通行定句）〔核：大意〕。

四禅之上，还有四无色定：空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处。合起来，叫四禅八定。

请看这八级的排法：一级接一级，前一级是后一级的条件。初禅不稳，二禅进不去；四禅不稳，无色定谈不上。每一级里，什么生起、什么消退，经文写得清清楚楚：寻伺先止，喜后离，乐再舍。

这是一张变化的路线图。它讲的是一颗心、一具身体，怎样从散乱一步一步走到安定，每一步的条件和标志是什么。

大乘佛教还讲菩萨十地：欢喜地、离垢地、发光地、焰慧地、难胜地、现前地、远行地、不动地、善慧地、法云地（《十地经》，后编入《华严经·十地品》）〔核〕。一个菩萨从初发心到成佛，要一地一地往上走，每一地有每一地的修行和境界。

十地，是一条更长的路：长到要很多劫。

第 27 章说过，瑜伽八支是一张写好的路线图。佛教的四禅八定和菩萨十地，是另外两张。它们都在讲次第，都在讲一个修行者怎样一步一步变。

可在佛教的理论里，这一步一步的变，是要用来走出变化的。

这是第一处偷借：次第。

◆ 八、偷借之二：正精进与精进度

再看精进。

八正道里，有一支叫正精进（sammā-vāyāma）。经里给它的定义，大意是：为了不让未生的恶生起而努力，为了让已生的恶断除而努力；为了让未生的善生起而努力，为了让已生的善增长、不忘失、圆满而努力（《相应部·道相应》，SN 45.8）〔核：大意〕。

这叫「四正勤」。

请看这四条：恶的，不让它生，让它断；善的，让它生，让它长。

让善生起，让善增长，让它圆满。这已经是在讲一条「推出好来的链子」了。四正勤里的后两条，说的正是怎样顺着一条好的路，让身心长起来。

大乘佛教讲六度：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若〔核〕。精进度（vīrya-pāramitā），是第四度。精进的人，不懈怠，不退转，日复一日地修。

精进，是一股往前推的力。第 5 章说过，善的作用是推动。

佛教的理论说，一切行都是无常的、苦的，要从中解脱；可修行的人每天早上起来，靠的是一股不肯停下的推力。这股推力，是走着的身体那一位上最典型的东西。

这是第二处偷借：正精进与精进度。

◆ 九、偷借之三：止观里的呼吸

第三处，最贴着身体：呼吸。

佛教修止观，最常用的入门法，叫安那般那念（ānāpānasati），就是出入息念，观呼吸。

《中部》有一部经，专讲这件事，叫《入出息念经》（MN　118）。经里说，大意是：比丘到林中、树下或空屋，盘腿而坐，身体端直，把念安住在面前；他正念地吸气，正念地呼气。吸长气时，知道「我吸长气」；呼长气时，知道「我呼长气」；吸短气时，知道「我吸短气」；呼短气时，知道「我呼短气」（MN 118）〔核：大意〕。

接着经文一步一步往下走，共十六步：觉知全身而吸、而呼；令身行平静而吸、而呼；觉知喜、觉知乐；觉知心行；令心行平静；觉知心、令心喜悦、令心专注、令心解脱；观无常、观离贪、观灭、观舍离〔核：大意，十六步分属身、受、心、法四组〕。

请看这十六步。

第一，它是一条有先后的路：先知道呼吸长短，再觉知全身，再让身体平静，再觉知喜乐，一步一步往心里走，最后观无常、观灭。

第二，它是在身体上练一个波。长气、短气，吸、呼，让身行平静，这是在体会呼吸这个波的长短、粗细、快慢，并且让它慢慢变细、变平。

第 27 章说过，调息是印度修行者在身体上练波。佛教的出入息念，用的是同一个波，方法更温和：不去强行改它，只是知道它，让它在被知道的时候自己变细。

可这十六步的终点在哪里？在观无常、观离贪、观灭、观舍离。练波，为的是看穿波，最后放下波。

苏晴每晚睡前的那十五分钟，就是在走这十六步的头几步。

这是第三处偷借：止观的呼吸。

◆ 十、人身难得：法器离不开它走着的那一面

还有一处，比上面三处都深，值得单独讲。

佛教有一句话，在汉传、藏传都很常说：人身难得。

经里有一个比喻，大意是：大海里有一只盲龟，一百年才浮上海面一次；海上漂着一块木板，木板上有一个孔。盲龟浮上来，头正好钻进那个孔里，这样的机会，比得到人身还要多（《相应部》56.48，汉译见《杂阿含经》卷十五）〔核：大意〕。

为什么人身这么珍贵？因为人身是修行的「法器」。天上的众生太快乐，不想修；地狱、饿鬼、畜生太苦，修不了；只有人身，苦乐适中，有觉知，有选择，能听法，能修行〔核：大意，为汉传、藏传通行的解释〕。

请看这里对身体的态度。第 29 章的不净观，把身体看成一口装满脓血的袋子；这里，又把身体看成千载难逢的宝贝。

两种看法都是佛教的。它们怎样合在一起?

不净观，是要你别抓着身体，别把它当成「我」。人身难得，是要你用它，别浪费它。

可是，要用一具身体去修行，你就离不开它走着的那一面。

你要它每天早上醒来，要它坐得住，要它的呼吸能慢下来，要它在一年年的修行里慢慢变：腿盘得住了，心静得下了，病少了，力气够了。一个修行者如果身体垮了，那一具法器就用不成了。

藏传佛教的上师，常常叮嘱弟子要好好吃饭、好好睡觉，不要苦行过度〔核：大意〕。佛陀自己，在苦行六年、瘦到皮包骨以后，接受了一位牧女供养的乳糜，恢复了体力，才在菩提树下证悟〔核：大意，见诸佛传〕。他后来讲中道，第一条就是：不要纵欲，也不要自苦。

一具法器，要一天一天地养，要顺着它的节律去用。这就是走着的身体。

佛教的理论说，身体是空的、无常的、不净的；佛教的实践说，这具身体千载难逢，要好好用，用的时候离不开它怎样一天天走。

这是最深的一处偷借：人身本身。

佛教里也有人，把「养」这件事做得很认真。

中国的禅宗寺院，有一套清规。唐代的百丈怀海立下「一日不作，一日不食」的规矩〔核：此语见于后世所传百丈事迹〕，僧人要种地、劈柴、挑水、做饭。寺里几点起，几点坐，几点过堂吃饭，几点出坡劳动，几点止静，一天一天，一年一年，都有定时。

这是一套身体的节律。它让一群修行的人，在一个有时辰、有轮替的日子里，慢慢把身心养稳。

可它在禅宗的理论里叫什么？叫「运水搬柴，无非妙道」，叫「平常心是道」〔核：大意，前句出庞蕴居士偈，后句出马祖道一、南泉普愿一系〕。意思是：道就在这些日常里，不必另外去找。

这话说得极好。只是请留意它把重心放在哪里：放在「在劈柴挑水的这一刻，心不住、不执」，不放在「这样一天天过下去，身体会怎样变好、按什么规律变好」。

清规是走着的身体的一张时刻表；它在禅宗里被看重，是因为它让人在每一刻都能「观」，不是因为它研究了身体的节律。

本书对这套清规，很是佩服。它把一个最难的东西，日子的节律，交给了一群人一起守。这也是本书要学的。

◆ 十一、本书要向佛教学的

算完了账，要还公道。本书要向佛教学的，最要紧的是两样。

第一样，是破执。

第 28 章说过，没有一个躲在里面的「我」。第 29 章说过，一样一样照见，手才松开。一个人抓着「我的胃不该疼」，苦就加了一倍；佛教教人松手，让疼只是疼。这一松，是佛教给身体的大礼。

第二样，是看穿二元。

好和坏，生和灭，垢和净，增和减，《心经》一组一组摆出来，一组一组否掉。这不是说没有好坏，是说不要死死卡在任何一头。

这一样，对本书特别要紧。第 31 章会讲，风动、幡动、心动的那场争论，佛教用一个「不是」把二元一起看穿了。本书要接着走的那一步，就是从它停下的地方起步的。

还有一样，本书也要学：十二因缘那份精准。一条苦的链，能一环一环画出来，并且指出从哪里下手；这份功夫，任何一种医学都值得学。

本书在这三样上，是学生。

◆ 十二、放回日子里

回到苏晴那句话：「我观到了它是无常的。可我更想知道，它为什么每到周三就来。」

小舟想了两天，去问了他通识课的老师。老师笑了，说：「你妈妈问的是一个好问题。你可以试着用十二因缘画一下，不过画的时候，别只画苦是怎样来的，也画一画好是怎样来的。」

小舟回家，在一张纸上画了两条链。

第一条，是凌晨两点的链：周三下午对账，晚上脑子停不下来，睡前刷手机到十二点，凌晨两点被一个念头拽醒，抓住报表不放，越排越醒。

第二条，是他从苏晴的周六里找出来的。周六不用上班，早上和林奶奶去公园走了一圈，中午吃得清淡，下午睡了半个钟头；晚上一家人吃饭说笑，十一点上床，一觉到天亮。

他把两条链并排摆在苏晴面前：「妈，第一条，你观无常，把它切断。第二条，你别切，你让它多走几次。」

苏晴看了半天，说：「第二条，我以前从来没想过要去『画』它。」

这一章能交给你的一个小办法，就是这两条链。

你若有一件反复来的难受，可以试着画两条。一条是苦怎样一环一环推出来的；在那条链上找一个可以停下来的地方，观它，松开它，这是佛教教的。另一条，是好怎样一环一环推出来的；找出那几天你过得好的时候，前前后后发生了什么，然后让这条链多走几次。

前一条，是切断；后一条，是养。

这只是一个看清自己日子的办法，不替任何诊治。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

那个月，苏晴试着把周六上午那一圈公园，挪了一点到周三：周三下班以后，在小区里走二十分钟再上楼。

她说，凌晨两点那一下，第一周还是来了；第二周，没来。

带 走 的 话

苦的链子，找到了就切断；好的链子，找到了要让它多走几次。观无常之外，还要学会养。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？看见的是摆着的身体和我的身体，丢下的是走着的身体；无常只拿来观，十二因缘找出来是为了切断。

它在哪里偷偷把丢下的那一位借了回来？它在四禅八定与菩萨十地的次第、正精进与精进度、出入息念的十六步、人身难得的法器里，把走着的身体全数借了回来。

想 一 想

1. 你身上那件反复来的难受，苦的那条链是怎样一环一环推出来的？哪一环最容易停下来？
2. 你过得最好的那几天，前前后后发生了什么？那条好的链，你能让它多走一次吗？
3. 你有没有把一个「该养」的东西，当成了「该切」的东西？

◆

31

第 31 章

风动、幡动、还是心动

◆ 一、阳台上的一条丝巾

十一月的一个星期天，傍晚起了风。

林家吃晚饭的桌子靠着阳台的玻璃门。门外晾衣杆上，挂着苏晴的一条红丝巾，被风吹得一阵一阵地扬起来，又落下去。

林小舟这一周在通识课上刚学了一则公案。饭吃到一半，他指着那条丝巾，学着课上老师的腔调问：「你们说，这是风动，还是丝巾动？」

林远头也没抬：「风动。气压差，空气流动，推着布走。没有风，它不会动。」

林奶奶放下筷子，看了一眼：「明明是丝巾在动。风你看得见吗？你看得见的，是丝巾。」

小舟笑了，很得意：「你们都错了。六祖说：不是风动，不是幡动，仁者心动。是你们的心在动。」

林远说：「那我闭上眼睛，它就不动了？」

小舟张了张嘴，说：「我说的不是那个意思。」

一家人笑成一团。只有苏晴没笑。她一只手按着胃，过了一会儿，说了一句：

「那我这个胃，是胃在动，是气在动，还是心在动？」

饭桌上安静了。

林远说，胃镜做过了，胃没事；林奶奶说，大夫说了，是肝气犯胃；小舟说，禅修营的法师说了，是心。

三个人，三个答案，正好是三间屋子。

苏晴看着那条丝巾，说：「你们每个人都说对了一点。可我还是疼。」

这一章，就来回答苏晴的这个问题。它是第五编的最后一章，也是全书前五编走到这里，要收拢的一处。

◆ 二、公案原貌：广州的一座寺

先把故事讲准。

这则故事出自《六祖坛经》。今天最通行的宗宝本里，是这样写的：慧能在五祖弘忍那里得了衣法，南下隐居多年。后来他到了广州法性寺（今光孝寺），正赶上印宗法师在讲《涅槃经》。

「时有风吹幡动。一僧曰风动，一僧曰幡动，议论不已。惠能进曰：不是风动，不是幡动，仁者心动。一众骇然。」（《六祖坛经·行由品》，宗宝本）〔核：大意〕

幡，是寺里挂的长条旗子，上面多半写着经文或佛号。两个和尚看着它被风吹动，一个说是风在动，一个说是幡在动，争个不休。一个从南方来、还没剃度的人，走上前说了一句：不是风在动，不是幡在动，是你们两位的心在动。

据《坛经》说，印宗法师听说了这件事，把慧能请到上座，问他的来历，才知道他就是传说中得了五祖衣钵的人；印宗随即为他剃度，反过来拜他为师〔核：大意，《行由品》所载〕。

这件事有几个细节，值得记住。

第一，争论的是两个人，两个答案：风，幡。

第二，慧能的回答，是一个第三答案：心。

第三，他回答的方式，是先否掉前两个，再立第三个。

第四，这一句话，让一个没有名分的南方人，一下子被一座大寺认了出来。这是禅宗史上的一个起点〔核：大意，各版本《坛经》此段文字略有出入，敦煌本未载此事〕。

你看，饭桌上的林家，原样把这一幕演了一遍：林远说风，林奶奶说丝巾，小舟说心。

◆ 三、先说对在哪儿：慧能为什么说「心」

先把公道还给慧能。他这一句「仁者心动」，是对的，而且对得很深。

两个和尚在争什么？表面上在争风和幡，实际上在争「哪一个才是那个真正在动的东西」。他们都在外面找：一个往风那里找，一个往幡那里找。

慧能把他们的眼睛掉了一个头：你们在外面找一个「动」的主人，找来找去，争得面红耳赤；可是让你们站在这里争的，是你们自己的心。心一被风幡牵着走，就动了；心不动，风幡自在那里，与你何干。

《坛经》里，慧能讲他的法门，有三个词，大意是：我这个法门，以无念为宗，无相为体，无住为本（《六祖坛经·定慧品》）〔核：大意〕。

无相，是不被外面的样子抓住；无住，是心不停在任何一处；无念，不是什么都不想，是在念头里不被念头带走。

「仁者心动」，就是这三个词的一个现场演示：两个和尚的心，住在了风和幡上，被它们的样子抓住了，被「谁对谁错」带走了。

这对今天的人，是一服好药。

很多时候，我们和别人争得很凶，争的是「事情到底怎样」，其实牵着我们的，是自己那颗被抓住的心。苏晴在凌晨两点，把那份报表在脑子里排了又排，报表并没有动，是她的心在动。

慧能这一句，把一个人的眼睛从外面转回了里面。第 28 章说过，佛教以缘起立起「是谁的」那一位。慧能在这里，把这一位立到了极处：风幡之动，归到心上。

◆ 四、《无门关》：三家都否

故事到这里，还没完。

六百多年以后，南宋有一位禅师，叫无门慧开。他编了一部公案集，叫《无门关》，收了四十八则公案，每则后面加上自己的评语和偈颂〔待核：成书约在南宋绍定年间，1228—1229 年前后〕。

第二十九则，就是这一则，题目叫「非风非幡」。

无门禅师的评语，开口就是一句：

「不是风动，不是幡动，不是心动，甚处见祖师？」（《无门关》第二十九则）〔核〕

不是风在动，不是幡在动，也不是心在动。那么，你到哪里去见六祖呢？

接着他说，大意是：要是在这里看得真切，才知道那两个和尚是买铁得了金；六祖一时忍不住，露了一个大破绽〔核：大意，原文「方知二僧买铁得金，祖师忍俊不禁，一场漏逗」〕。

最后是一首偈：「风幡心动，一状领过。只知开口，不觉话堕。」〔核〕

用大白话说：风动、幡动、心动，三个说法，一张状子全都判了。只知道开口说话，不知道话一出口，就已经落下去了。

请看无门禅师做了什么。

慧能否了两家，立了一家：不是风，不是幡，是心。无门禅师连慧能立的那一家也否了：心，也不是。

三家都否。

在无门禅师看来，慧能说「心动」，虽然比两个和尚高一筹，可还是「开口」了，还是落在了一个说法上。真正的禅，连「心」这一个落脚处也不要。

◆ 五、三家都否，是佛教的极点

这一否，否到了哪里？

第 29 章说过，《心经》一组一组摆出二元：生和灭，垢和净，增和减，然后一组一组否掉。佛教看穿二元，是它的大功夫。

无门禅师在这里做的，是看穿三元。

风是一处，幡是一处，心是一处。人的心总想在某一处落脚：要么是外面的风，要么是眼前的幡，要么是里面的心。无门禅师把三处都拆掉了，不给任何一处落脚。

这是佛教的极点。

它的意思是：任何一个说法，只要说出了「是这个」，就是住了，就是执了；连「是心」也不行。禅要的，是一个不住任何一处的觉。

本书要先把公道还足：这一否，是人类思想里极高的一次看穿。

它看穿的是：人总想找到一个「真正的主人」，一个「到底是谁」。风是主人？幡是主人？心是主人？每找到一个主人，就生出一个执着；每有一个执着，就生出一场争论；每一场争论，都把人从眼前这一刻拉开。三家都否，是把找主人的那只手，整个松开。

这在一个条件下完全成立：当一个人的苦，来自「非要找出一个主人不可」。夫妻吵架，非要分出是谁的错；身体不舒服，非要找出那一个罪魁祸首；一件事办砸了，非要定下是哪一个人的责任。这种时候，无门禅师那一句「不是风动，不是幡动，不是心动」，能让人一下子从争论里退出来。

苏晴在饭桌上听三个人各说一个答案，心里那一股「到底谁对」的劲，听到无门这一句，大概也会松下来。

可是，松下来以后呢？

◆ 六、本书的读法：动是一个属性

现在换一副眼镜，用本书的方法来读这一则公案。

先问一个两个和尚都没有问、慧能和无门也没有问的问题：「动」是什么？

两个和尚的争论，有一个共同的前提：「动」是某一样东西的。要么是风的，要么是幡的。慧能换了一个答案：是心的。无门说：不是任何一个的。

四个人都在问「动是谁的」。区别只在于答案。

本书要从另一头进去：动，是一个属性。

第 1 章到第 7 章立过四句底子，第一句是：属性不是东西自己带着的。一个属性发生，是两场发生同时到场：承载者发生（谁的属性）乘以属性发生（什么属性）。中间是乘号，不是先后，不是「先有主人后有属性」，也不是「先有属性后有主人」。

两个和尚争的，正是那个乘号的左边：承载者是谁？风，还是幡？他们默认，先有一个主人站在那里，然后它带着「动」这个属性。

慧能也在左边，只是换了一个主人：心。

无门把左边的三个候选都拿掉了，等于说：没有承载者。可没有承载者，乘号就不成立；乘号不成立，「动」这个属性也就没处发生了。他看穿了「先有主人」的那个误会，同时也把乘号一起拿走了。

本书的读法是：动，是一个属性；它发生的时候，承载者也一起发生；而这里的承载者有三位，三位一起到场。

◆ 七、幡、风、心：三副身体在一面旗子上

三位，分别是谁？

幡，是一号位：客体，摆着的身体。

幡有什么？一块布，几尺长，绸的还是麻的，轻还是重，上面写着什么字，挂在多高的杆子上。这些都是对比出来的：这一面比那一面长，这块布比那块轻。它是一样一样能数清、能称出来的东西，是「对比·粒子·真」。没有这面幡，风吹过去，什么也显不出来。

风，是二号位：互动，走着的身体。

风在怎么走？一阵一阵，有急有缓，从东边来还是从西边来，此刻在涨还是在落。风算不上一样东西，它是空气和空气、空气和布、布和杆子之间的一场来回。它是「变化·波·善」：一个波，一股推力。没有风，幡就是一块挂着的布。

心，是三号位：主体，我的身体。

是谁看见了这个「动」？是两个站在那里争的人，是旁边听着的慧能，是满堂听经的众人。

一面幡在风里动，要有人在那里看，「幡在动」这件事才在一片注意里显出来；它落在谁的眼里，在谁心里激起一个「是风还是幡」的念头，引得多少人围过来，这是「分布·场·美」。没有心，那一下飘扬，没有人说得出「动」字。

这三位，在那面幡上，同时到场。

请把它们和前五编对一对。

西医说，看幡：有什么，是什么材质，哪里破了。这是摆着的身体。它对风也有研究，第 11 章说过，西医立的是摆着的身体加走着的身体。它少的，是那颗看着的心。

中医说，看风：气怎样走，往哪里去，几时急几时缓。也看心：神、情志、天人相应。它立的是走着的身体加我的身体。它理论里不立的，是那面称得出分量的幡。

印度说，看心：那个看着的「我」；也看幡：神我与自性一刀两断，极微一粒一粒。它把风判成了摩耶、判成了要出离的波动。

佛教说，心与幡都看穿：缘起之网里的心，性空之辨里的幡。它把风看得清清楚楚，「诸行无常」，然后观它、切断它，不去研究它怎样吹。

四家，各握着两位；各丢下一位。这面幡上的风、幡、心，正好是这四家的一张小地图。

◆ 八、三者纠缠：谁也离不开谁

到这里，还只是把三位分清楚了。分清楚，是第一步。第 25 章说过，两位只能看见关系，看不见纠缠；三位分清了，如果只是并排摆着，也还只是三样东西的关系。

本书要说的，是第二步：三者互相纠缠，彼此需要。

请从一面幡上，一样一样看。

没有风，幡不动。这一条谁都承认。

没有幡，风也显不出来。风是看不见的；你看见风，是因为看见了幡在扬、树在摇、水起了纹。风要借一面幡，才在世界上留下一个「动」的样子。同一阵风，吹在一面绸幡上，是一种飘法；吹在一面厚麻布上，是另一种飘法；吹在一面石碑上，什么也看不出。风的「动」，有一半是幡给的。

没有心，「动」这件事也立不起来。那面幡在没人的深夜里扬了一整夜，有它的飘扬；可「风动还是幡动」这个问题，要两个和尚站在那里，被那一下飘扬吸住了眼睛，才冒得出来。心不在，「动」就没有在这片注意的场里显出来；心在，它就成了一桩要争的事。

这里要防两个误读。

第一个误读：没人看，幡就不动。不是。深夜那一整夜的飘扬，是风和幡在走，是摆着的和走着的两位在场，那一夜照样有一场发生。本书只说，那一夜的发生里，三号位没有侧重显出来，「动」还没有成为谁的「动」。

第二个误读：心只是个旁观者，幡动完了，心来记一笔。也不是。第一编说过，属性的发生，是承载者发生乘以属性发生，中间是乘号，不是先后。二僧争起来的那一刻，不是先有一个动、后有一颗心去看它；是幡、风、心三位同时到场，「动」才作为一个可争的属性发生出来。心一到场，那一下飘扬就换了样子：它被注意、被说出、被争，成了寺里那一晚的一件事。

再往深一步：三者不只是彼此需要，还在彼此改变。

心会改变风和幡。两个和尚站在幡下争，引来了一群人围观；人一多，寺里的执事说不定就把幡收起来了，或者第二天换了一面更结实的。看的人，回头改了被看的东西。

幡会改变风和心。一面破了的幡，在风里发出噗噗的响声，风声就不一样了；它破得难看，看的人心里也就生出另一种念头。

风会改变幡和心。一阵大风，把幡扯坏了；一阵大风，也把满堂人的心从经文上扯到了门外。

三位，互相关联，互相需要，互为条件，互相影响。这就是本书依托的那一句：三大实体属性发生互相纠缠。

「动」，就是在这场纠缠里显出来的一个属性。风、幡、心，没有哪一位单独带着它；它是三位一起到场时，在那一刻稳下来、被认出来的样子。

风是互动，幡是客体，心是主体；那一下「动」，是三位纠缠中一起发生的属性，缺了哪一位都不成。

◆ 九、三家都否，三家都肯：两种走法

现在可以把四种说法摆在一起看了。

两个和尚，各立一家，各否一家：风，或者幡。这是在二元里争。

慧能，否两家，立一家：心。这是把眼睛从外面转回里面。

无门，三家都否：不是风，不是幡，不是心。这是看穿三元，一处也不住。

本书，三家都肯：是风，是幡，也是心；并且让三者纠缠：三位一起到场，「动」才发生。

请留意，这和和稀泥是两回事。

和稀泥，是说「你们都有道理」，然后各打五十大板，把三个说法拼成一锅大杂烩。导论里先清过这个误会：本书没打算把三家拼成一锅。三家都肯，不等于三家并排；要紧的是后半句：三者纠缠，彼此需要，谁也不先在，谁也离不开谁。

无门的三家都否，和本书的三家都肯，看起来正好相反，其实是站在同一个起点上：都看穿了「只有一个主人」的误会。

无门看穿以后，松手，不住任何一处。这是佛教的「止」：止于不住。

本书看穿以后，伸手，把三处都请回来，看它们怎样缠在一起，一起长出那一下「动」。这是本书的那个字：生。

无门停下的地方，正好是接着要走的那一步。

本书对无门，有一份很深的敬意。没有他那一刀，「找主人」的执着拆不干净；拆不干净，三位就会被重新排成一个有主有次的队伍：要么风为主，要么心为主。正因为三家都被否过一次，三家才能平等地回来。

否一遍，是为了让三位都不做唯一的主人；肯回来，是为了让三位一起做事。

◆ 十、把风幡放回身体：胃动、气动、还是心动

现在回到苏晴那个问题：「我这个胃，是胃在动，是气在动，还是心在动？」

把公案放回身体，三位一下子就对上了。

胃，是幡，摆着的身体。胃镜照过，黏膜光滑，没有溃疡，没有出血点；甲功查过，一切正常。这一位，西医看得很清楚：胃有什么，没有什么。

气，是风，走着的身体。林奶奶和中医馆的大夫说，肝气犯胃：一股劲走错了路，横着冲到了胃上。林奶奶说起身体，全是方向和动静：往上走，堵在中间，下不去。苏晴自己画的那张时间线上，胃疼最密的是每周三下午三点以后。这一位，是那一阵一阵、有时辰、有来路的变化。

心，是心，我的身体。小舟和禅修营的法师说，是你放不下。放不下报表，放不下「不能给人添麻烦」，放不下那个凌晨两点还在排明天的自己。这一位，是她的注意落在哪里，她觉得这疼是「谁的」，她被什么吸着、又被什么推着。

三间屋子，各握着一位。每间屋子都说对了，所以苏晴说「你们每个人都说对了一点」。

可她的疼，不在任何一间屋子里。她的疼，是三位纠缠的结果。

周三下午三点，财务总监在群里催了一句。一个「要对平」的念头被勾起，她的注意全被吸了过去，这是心。

她一口气没歇，午饭也只吃了几口，一天的节律被打乱，气机一紧，这是风。

那只本来没事的胃，在空着的时候被这一紧一推，缩了起来，这是幡：一个摆在那里的器官，受着这一切。胃一缩，她更急；她一急，节律更乱；节律一乱，胃更缩。

三位，一环套一环，彼此需要，互相推着。

这时候，只修幡（胃镜照了，没事），疼还在；只调风（药喝了，好一阵），到下一个周三又来；只观心（凌晨两点观无常，观到四点），也只是那一夜松了。每一家都有效，每一家都只按住了三位中的一位或两位。

苏晴的疼，要三位一起被看见，一起被照顾，才有可能慢慢换一个样子。

这一步怎样走，是第六编的事。第 33 章会讲身体的属性怎样在三位里纠缠而成，第 35 到 37 章会把三位一起落到林家每一个人的日子里。这一章只把问题问对：不问「到底是胃、是气、还是心」，问「胃、气、心，此刻是怎样缠在一起的」。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。这句话放在这里，也是三位的意思：该查的去查，该调的去调，该说的去说；不要因为听了一则公案，就放下任何一家该做的事。

◆ 十一、编末总账：佛教的三副身体

这一编四章，可以记一笔总账了。

	看见了（立的）	怎样立的	丢下的	偷借在哪里
摆着的身体	立	性空之辨；二谛；阿毗达磨的诸法、刹那、极微；如实知见；不净观、白骨观用对比破执		
走着的身体			丢：无常只拿来观，判为苦；十二因缘找出来是为了切断	四禅八定与菩萨十地的次第；正精进与精进度；出入息念的十六步；人身难得，法器离不开它走着的那一面
我的身体	立	缘起之网；因陀罗网；破婆罗门的「我」；涅槃寂静的吸引；「仁者心动」		

佛教立了两位：对比·粒子·真，分布·场·美。丢下的，是变化·波·善。

立起来的两位，得到的是一对：空与缘起。这一对，在大乘佛教里互为表里，彼此照见，是佛教最精致的关系。可两位只能看见关系，看不见纠缠；那条「身体怎样一步一步变成今天这样」的路，在这一对里没有座位。

请把它和上一编对照一下。

印度主流以「我」立三号位，佛教以缘起立三号位，并且破「我」。二者都立一号位，一个靠神我与自性的一刀两断，一个靠诸法的一样一样分清。

二者丢的都是二号位，丢法不同：印度判变化为摩耶、为束缚，要从中出离；佛教判变化为无常、为苦，观它、切断它。印度的一个字是「离」，佛教的一个字是「止」。

丢下的那一位，在两家的修行里，都被一步一步、一口气一口气地借了回来。

这一编的总判断是：

佛教把身体看成缘起的、空的，却不问身体怎样变；它找出变化的链条，是为了切断它。

四家走完了。西医修，中医调，印度离，佛教止。四张缺了一角的图，下一编要拼在一起，看三位怎样一起到场，身体才开得了局。

◆ 十二、放回日子里

回到那个刮风的星期天。

饭吃完了，风还没停。苏晴起身去阳台，把那条红丝巾收了进来，叠好，放在膝盖上。

小舟问她：「妈，那你说，到底是什么在动？」

苏晴想了想，说：「我说不好。我只知道，风小的时候，它动得慢；我系在脖子上的时候，它就不怎么动；你们一争起来，我才去看它。」

林远听了，笑了：「你这一句，三家都说了。」

林奶奶说：「你这个会计，账算得比我们都全。」

这一章能交给你的一个小办法，就是苏晴这一句话的样子。

下一次你身上有一个难受，别急着问「到底是哪里坏了」「到底是我想多了」「到底是哪股气不顺」。试着用三句话，把它各说一遍：

它在哪儿，有什么？（幡：哪个部位，什么感觉，查过没有。）

它在怎么走？（风：从什么时候来，往哪里去，几时重几时轻。）

它是谁的，我被它怎样吸着？（心：我那时在想什么，在怕什么，在盯着什么。）

三句话说完，再问第四句：这三样，此刻是怎样缠在一起的？

这只是一个看清自己的习惯，不替任何诊治。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

那天晚上，苏晴在她那张画了七个圆、写了时间线的纸背面，第一次写了三行字：「周三下午，胃。三点以后，一阵一阵。总监一催，我就盯着。」

她在三行字中间，画了三条线，把它们连成了一个三角。

带 走 的 话

风动、幡动、心动，不必选一个；三位一起到场，那一下「动」才发生，身体的事也是这样。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？ 看见的是我的身体（仁者心动）和摆着的身体（一面称得出分量的幡），丢下的是走着的身体；无门三家都否，是佛教看穿的极点，也是它停下的地方。

它在哪里偷偷把丢下的那一位借了回来？ 它在慧能那一句「仁者心动」里借了一阵风：没有风吹幡动，那颗心也无从动起；无门那句「只知开口，不觉话堕」，说的又正是话一出口、一路落下去的那一程。

想 一 想

1. 你最近一次和人争「到底是谁的错」，如果把三位都请回来，会看见什么？
2. 你身上的那一个难受，用幡、风、心三句话各说一遍，哪一句你最说不出来？
3. 你习惯在哪一位上找答案？是查一查，是调一调，还是想开一点？

◆



第　六　编

合论与应用：凑齐三位，身体才开局

导　语

这一编七章，加一篇结语，把前五编拆开的东西合起来，再放回日子里。第 32 章把四家的图并排摆上桌，看每个号位被谁握住、被谁丢下；第 33 章讲身体的一个特征是怎样在三位里一起长出来的；第 34 章把四家的四个字摆在一起，说本书的那个字「生」。

第 35 到 37 章是三件用得上的事：给西医补上我的身体，给中医补上摆着的身体，给身心修行补上走着的身体，各落到林家一个人的一个晚上。第 38 章看今天的机器，能替身体记什么、替不了什么。结语回到苏晴。

前五编在拆，这一编在接。拆的时候，四家各缺一角；接的时候会发现，拼齐三个角还不够，三位要一起到场，局才开得了。

32

第 32 章

三张缺角的图拼在一起

◆ 一、饭桌上的三张纸

那个星期过去以后的一个晚上，苏晴把三样东西摊在饭桌上。

第一样是胃镜报告和甲功化验单，林远医院打出来的，字很小，数字后面跟着箭头的一个也没有。第二样是中医馆开的方子，一张手写的纸，上面写着「肝气犯胃、心脾两虚」。第三样是禅修营发的一张小卡片，印着四个字：观呼吸。

她是会计，习惯把单据对齐。她想把这三张纸对成一本账。

对不上。化验单说她没事，方子说她肝气犯胃，卡片说什么都不用管，只要看着呼吸。三张纸各说对了一些，合在一起，她还是十一点躺下、两点睁眼。

这一章做的事，和苏晴那晚做的一样：把四家的图摆在一起，看缺角在哪里，看拼起来以后还缺什么。

不复述前五编，只对账。

◆ 二、四家各自站在哪里

先用几句话，把四家各自站的地方说一遍。

西医站在摆着的身体和走着的身体上。第二编从 1543 年维萨留斯打开身体讲起，讲到器官、细胞、细菌、基因，再讲到伯尔纳和坎农的稳态。它问的是：这具身体里有什么，它在怎么走。

中医站在走着的身体和我的身体上。第三编从医易同源讲起，讲脉象、藏象、五行、形神合一。它问的是：到了哪一步，往哪里变，这个人的神怎样。

印度站在摆着的身体和我的身体上。第四编讲梵与阿特曼、神我与自性、极微、脉轮与纳迪。它问的是：身体由什么构成，觉知的那个「我」在哪里。

佛教也站在这两位上，站法不同。第五编讲四大五蕴、性空、缘起之网。它看穿了身体是缘起的、空的，却不问身体怎样变。

四家都在说身体。四家说的，都不是全部。

把四家放进一张表，就是本书的骨架。这张表在导论里第一次出现，在各编里一行一行地展开。现在原样摆回来：

立的两位	丢下的那一位（被忽视的实体属性发生）	偷借的地方（各编要展开的证据）	一个字
西医　一号位＋二号位	三号位：主体属性发生（分布·场·美）	主诉、疼痛评分与量表、双盲与安慰剂、正常值（人群分布）、「健康」作为值得追求的状态	修
中医　二号位＋三号位	一号位：客体属性发生（对比·粒子·真）	药性（四气五味、归经写在草木上）、穴位定位、剂量、寸关尺的部位、道地药材的优劣对比	调
印度　一号位＋三号位	二号位：互动属性发生（变化·波·善）	次第（瑜伽八支等）、精进、调息（呼吸的节律）、业（行为与果报的变化规则）	离

立的两位	丢下的那一位（被忽视的实体属性发生）	偷借的地方（各编要展开的证据）	一个字
佛教　一号位（性空：对比·粒子·真）＋三号位（缘起：分布·场·美）	二号位：不研究变化的规律	次第（四禅八定、菩萨十地）、正精进与精进度、十二因缘被找出来是为了切断它、止观的呼吸	止

表里的三个号位，再用家常名说一遍：一号位（摆着的身体），问它有什么；二号位（走着的身体），问它在怎么走；三号位（我的身体），问它是谁的。

各编的编末，各有一句总判断。四句放在一起读：

西医教的是摆着的身体和走着的身体，靠的却是我的身体。

中医教的是走着的身体和我的身体，靠的却是摆着的身体。

印度教的是摆着的身体和我的身体，靠的却是走着的身体：要从变化里出离，出离本身就是一场变化。

佛教把身体看成缘起的、空的，却不问身体怎样变；它找出变化的链条，是为了切断它。

四句话的样子是一样的：前半是看见，后半是收不回来的那一笔。

◆ 三、把表翻过来看：每一位，两家握着

上面那张表，是按家排的。换个方向，按号位排，会看见另一样东西。

号位	握住它的	丢下它的	丢下的那家从哪里借回来
摆着的身体（对比·粒子·真）	西医、印度、佛教	中医	药性、穴位、剂量、寸关尺、道地药材
走着的身体（变化·波·善）	西医、中医	印度、佛教	次第、精进、调息、业、止观的呼吸
我的身体（分布·场·美）	中医、印度、佛教	西医	主诉、量表、安慰剂、正常值、「健康」

先看三家主线：西医、中医、印度。

摆着的身体，西医和印度握着，中医丢下。走着的身体，西医和中医握着，印度丢下。我的身体，中医和印度握着，西医丢下。

每一位都有两家握着，一家丢下。没有哪一位是谁都不要的，也没有哪一家把三位都握住。

这件事很奇怪，又不奇怪。

奇怪的是，三家在三个不同的文明里，各自走了一两千年，彼此很少照面，缺口却排得这样整齐，像有人事先分好了座位。不奇怪的是，身体只有三位；一家要站稳，至少要立两位，于是总会剩一位没人管。三家各剩一位，三位就各被剩下一次。

这不是谁设计的。这是三位互为条件留下的印子。任何一家只要立两位，第三位就会在暗处被借回来；借的地方，就是它丢下的地方。

◆ 四、两家握着一位，握法不一样

说「两家握着」，很容易听成两家握的是同一样东西。不是。同一位，两家握的是它的两种样子。

先看摆着的身体。西医握着它，握的是解剖台上看得见的器官，是显微镜下的细胞，是化验单上可以和昨天比、和别人比的数字。印度也握着它，握的是数

论派的自性，是胜论派、耆那教讲的极微，一种把身体拆到最小一粒、再和那个不动的看者分开的眼光。两家都在做对比，都在求真。西医的对比是拿尺子量，印度的对比是拿辨别智分。

再看走着的身体。西医握着它，握的是稳态、病程、心电图上一段一段的波，是药进了身体以后浓度怎样升、怎样降。中医握着它，握的是气机的升降出入，是六经传变，是脉在指头下的浮沉迟数。两家都在看变化，都在推。西医推的是一个偏离了的数值，让它回来；中医推的是一个走偏了的势，让它转回去。

最后看我的身体。中医握着它，握的是神，是情志，是一个人和四时、和五方连成一片的那个场。印度握着它，握的是阿特曼、神我，那个在一切变化后面静静看着的觉知。佛教也握着它，握法最特别：用缘起的网立起来，又说网里没有一个「我」。

所以每一位都有两种握法。

这件事有一个好处：一位被一家丢下的时候，另一家手里还留着它的一种样子，可以借来对照。中医丢下摆着的身体，西医和印度手里各有一种；西医丢下我的身体，中医和印度手里各有一种。三家互相是对方的备用件。

这也是第六编敢说「补」的底气。补不是从无到有地造，是从另一家手里，借一种已经长了几百年、上千年的握法过来。

◆ 五、为什么是三张图，不是四张

这一章叫「三张缺角的图」，可桌上明明是四家。

因为印度和佛教，缺的是同一个角：走着的身体。

这两家并不一样。印度主流用「我」立起我的身体，阿特曼、神我是那个不动的看者；佛教用「缘起」立起我的身体，同时破掉那个「我」。两家吵了很久，吵得很认真，第 28 章写过佛教怎样破婆罗门的「我」。

可两家丢下走着的身体，丢的方向是一样的：都朝外推。

印度把变化判为摩耶、判为束缚，修行是要从变化里出离。佛教把变化判为无常、判为苦，修行是要止住流转。一个说变化是幻，一个说变化是苦，丢法不同，丢的是同一位。

所以把四家的图拼起来，缺角只有三种。印度和佛教叠在一起，是同一张缺角的图，上面画着两种很不一样的花纹。

还要补一句公道。佛教讲无常，比谁都讲得多。第 30 章说得清楚：它是观变化，不是研究变化的规律。看见每一刻都在变，和问「它从哪一步走到哪一步、按什么规律走」，是两件事。前一件，佛教做到了极处；后一件，它找出来，是为了切断。

◆ 六、价值上，各缺一角

三副身体，各连着一种价值。摆着的身体连着真，作用是维持；走着的身体连着善，作用是推动；我的身体连着美，作用是吸引。

把这一列也拼一拼。

西医有真有善，没有美。它能告诉你血糖多少、血管哪里窄，这是真，维持住一个可以比对的身体；它能推一把，用药、手术、康复，这是善。可它说不出，一个人为什么想要健康。「健康」被当成理所当然值得追求的状态，这一处，是从我的身体那里借来的吸引。

中医有善有美，没有真。它讲调，讲往哪里推，这是善；它讲阴平阳秘、致中和，那是一种让人想往那里去的样子，这是美。可它要开方，就得说这味药苦寒、那味药甘温，要说几钱几克，要说哪里的药材好。这些是对比，是真，是写在草木上、可以拿来比的东西。

印度有真有美，没有善。它把身体与神我分得清清楚楚，这是真；梵我一如是一个让人愿意走过去的远方，这是美。可要走过去，就得一步一步走，八支有先后，调息有节律，这是推动，是善。

三家合起来，真善美都有了；分开看，每家各缺一角。

缺的那一角，在日子里是能摸到的。

在西医的诊室里，最常听到的一句难受的话是：「检查都正常，你回去注意休息。」这句话里有真，数字都在范围里；有善，它推你回去休息。没有的是美：没人问你想把日子过成什么样，所以「休息」两个字落不到你的哪一个晚上。

在中医馆里，最常有的一种困惑是：「这个方子，换一个大夫，会不会开得不一样？」这句话问的就是真。药是什么、用多少、为什么是这几味，能不能拿出来比一比。中医的善和美都很足，到了这里，人会想要一个可以对照的东西。

在瑜伽馆和禅修营里，最常见的一种卡住是：「道理我都懂，就是做不到。」这句话问的是善。懂了远方，还不知道今天走哪一步、明天走哪一步，一步和一步之间怎样接上。

三句话，三个缺角。说这三句话的人，常常是同一个人，比如苏晴。

你可以想一想自己。你在乎身体，是在乎它的哪一样：它稳不稳，它走不走得动，还是它是不是你想要的样子？大多数人三样都在乎，只是平时只说得出一两样。

◆ 七、拼起来以后，为什么还不够

到这里，最自然的想法是：那就拼起来。西医管摆着的和走着的，中医管走着的和我的，印度管摆着的和我的，三家一合，三位都齐了。

导论先清过一个误会：本书不是要把三家拼成一锅大杂烩。这里要把理由说透。

两位联合，看得见的是一对关系。西医看见结构与功能，中医看见气与神，印度看见神我与自性，佛教看见空与缘起。每一对都讲得很深，讲的都是「这一个和那一个怎样相关」。

把三家拼在一起，得到的是三对关系，并排放着。结构与功能在左边，气与神在中间，神我与自性在右边。三对加在一起，还是三对。

纠缠不是这样。纠缠是三位互为条件。摆着的身体要靠走着的和我的才站得住；走着的身体要靠摆着的和我的才走得动；我的身体要靠摆着的和走着的才落得了地。少一位，另两位就塌成两头。

拼图是三块板子挨着放。纠缠是三股绳一起拧，拧的时候，每一股都在受另两股的力。

再用导论里那张麻将桌看一眼。四家各坐在桌边，每家只占了两个座位，第三个座位空着。照理说，空着一个座位，牌是打不起来的。可每家都在打，打得还不错。怎么打的？仔细看，是有一只手，时不时从空座位那边伸过来摸一张牌。这只手就是偷借。

把四家拉到一张桌上，让西医坐摆着的和走着的，中医坐走着的和我的，印度坐摆着的和我的，三个座位终于都有人了。可这样坐，是三个人各占一角，各打各的牌。走着的身体那一座，同时坐着西医和中医，两家的打法并不一样，谁也不听谁的。

座位凑齐，局并没有开。

开局是三家一起摸牌、一起出牌，你的一张牌改了我的牌型，我的一张牌又改了他的。身体的三位就是这样在过日子的。

四张图拼起来，三个号位都有人握着；可拼起来的是三对关系，不是一场纠缠。

◆ 八、林家饭桌上，也坐着三家

这张表不只在书里。林家吃一顿晚饭，桌上就坐着三家。

林远下了夜班回来，苏晴说胃又不舒服。他第一句话是：「上个月的胃镜没问题，幽门螺杆菌也是阴性的。」他握着摆着的身体，也握着走着的身体，他会接着问：「是饭前疼还是饭后疼？疼多久？」

林奶奶在一边听着，说：「她是心里有事，气堵在那儿了。」她握着走着的身体，也握着我的身体。她的办法是一碗陈皮水，还有一句「别想那么多」。

林小舟夹了一筷子菜，说：「妈，你就是放不下。」他握着我的身体，也握着摆着的身体：他读的书里，身体是要看穿的东西，苦是因为执着。

三个人都爱苏晴，三个人说的都不错。一顿饭吃完，苏晴觉得自己被三个人各拉住了一只袖子，往三个方向走。

这个画面，本书在结语里还要回来。这里只记下一件事：三家坐在一张饭桌上，并不等于一起开了局。他们各说各的，没有一个人问：胃、气、心，这三样在她身上是怎样互相牵着的。

◆ 九、偷借是一张欠条

前五编花了很多力气找偷借：西医的主诉和量表，中医的药性和剂量，印度的次第和调息，佛教的精进和止观的呼吸。

偷借不是丑事，它是一张欠条。

一家理论上不立某一位，实践里又离不开它，就只好写一张欠条，悄悄从那一位那里借。欠条上写着借了什么，也就写着丢下的是什么。所以本书判一家丢了哪一位，不只看它说什么，更看它借什么。

第 7 章给过这条推理：三位互为预设，只立两位的框架，一做事就会碰到第三位。碰到了又不认，就只能借。

把四家的欠条摊开，正好是那张总表的第四列。四张欠条，借的是三个不同的东西，对上三个不同的缺口，一张也不多，一张也不少。

这件事，本书看作全书最硬的一条证据。各家的缺口，不是本书从外面安上去的；是它们自己的欠条写出来的。

欠条还有一个用处：它告诉你，那一家其实已经在用丢下的那一位，只是用得偷偷摸摸。偷偷摸摸地用，就用不讲究。西医的量表一做就是几十年，量表背后的「我」却很少被当成一门学问去研究；中医的剂量代代相传，剂量在什么条件下才成立，却很少拿出来比。补上那一位，先从把欠条摆上桌开始。

欠条之外，还有另一种证据：补位的人。每一家里面，都有人看见了缺口，想补上。

西医里有恩格尔 1977 年提出的生物—心理—社会模型，有梅洛-庞蒂讲活着的身体，有心身医学。中医里有王清任 1830 年的《医林改错》，亲看脏腑，纠正古图，后来还有中西汇通。印度有阿育吠陀的三体液，讲风、火、水在身体里怎样起伏。佛教里有禅宗、密乘，对身体有更多的肯定。

这些补位都很有分量。

它们有一个共同的处境：始终在边上。

恩格尔的模型，很多医学院的课上都会讲到，到了查房的早晨，排在前面的仍是化验单和片子。王清任的书很有名，中医的主干却没有因为他改成看脏腑。阿育吠陀讲体液的起伏，印度修行的主线还是出离。

为什么总在边上？因为它们是在一个只立两位的框架里补第三位。框架不改，补进去的那一位就没有正式的座位，只能站在门口。

所以本书说：这些补位的边缘处境，恰好反证主流缺的是哪一位。它们站在哪扇门口，缺口就在哪扇门里。

◆ 十、这张表会在哪里骗人

一张表好用，也会骗人。用它之前，要先说清它的三个毛病。

第一个毛病：它容易被读成「谁有谁没有」。表上写中医丢下摆着的身体，不等于中医大夫不知道人有骨头、有胃。表说的是主流框架公开承认什么。中医的理论不立客体，开方却靠客体；西医的理论不立主体，看病却靠主体。「丢下」说的是框架里没有给它座位，不是说手上从来没碰过它。

第二个毛病：它容易被读成一张成绩单。四行并排，像四个学生排名次。不是。丢下和偷借是结构上的事，不是谁做得好、谁做得差。西医救过的命，中医调好的日子，瑜伽和禅修让人安静下来的那些早晨，都是实实在在的。表只是说，它们各自是怎样站稳的。

第三个毛病：它是定型的样子，看不出来它是怎样长成的。每一家都走过很长的路，各有很多派、很多人。表把一条长路压成一行字，压的时候一定丢了东西。各编的章节，就是把这一行字重新摊回成路。

所以这张表只当一把尺子用。量完了，要放下尺子，回到具体的人身上去看。

◆ 十一、本书向四家各学一样

拆了这么多，要把公道还回去。四家停下的地方，正好是接着要走的那一步；它们走到那里，每一家都留下了本书要学的东西。

向西医学的，是可检验、可推翻。一种说法说出来，要能找到一件事让它错。这是西医最硬的骨头，第 15 章把它放在西医编的末尾。没有这一条，「生」就会变成一句好听的话。

向中医学的，是整体、时间、节律。病不是一个点，是走到了某一步；人不是一台机器，是和四时一起起落的。第 23 章说过，这是中医最该被学走的东西。

向印度学的，是觉知与内观。身体不只是被看的，还是能看的；一个人能安静地看着自己的呼吸、自己的念头，这件事本身就会改变身体。

向佛教学的，是破执、看穿二元。不把一个东西当成自己带着属性的硬块，不把「我」和「身」切成两半。本书说「属性不是东西自己带着的」，这句话的前半，佛教早就说过。

四样东西，本书都要。要的方式不是摆在一起，是让它们在三位纠缠里各就各位。

◆ 十二、放回日子里

回到饭桌上的苏晴。

三张纸对不成一本账，不是因为哪一张写错了。化验单说的是摆着的身体，它确实没长出什么不对的东西；方子说的是走着的身体和我的身体，她的确一到月底就胃痛、就心烦；卡片说的是我的身体，她的确一躺下就停不住地想。

三张纸各管一位，各丢一位，谁也没管三位一起是怎样把她留在两点钟的。

一个小办法，今晚就能试。拿一个本子，在临睡前写三行，每行只写一句：

我的身体今天有什么？（比如：胃有点胀，肩膀硬。）

它今天在怎么走？（比如：下午三点以后越来越紧，晚饭后好一点。）

它今天是谁的？（比如：一整天都像是公司的，九点以后才像是我自己的。）

三行写完就合上本子，不分析，不打分。连写一个星期，再翻回去看。你会看见三行之间的线：哪一行动了，另两行也跟着动。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。这个本子不代替任何检查和治疗，它只是让你看见，你的身体一直是三位一起在过日子。

带 走 的 话

四家各握住两位，缺口拼起来刚好一圈；可身体要的不是拼齐，是三位一起拧成一股。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？这一章不站在任何一家里，它把三位都摆上了桌；它要防的，是把三位摆成三块并排的板子。

三位里少了哪一位，这件事就塌成了两头？少了我的身体，苏晴就只剩一张正常的化验单和一个照样疼的胃；少了摆着的身体，方子就说不出用的是什么；少了走着的身体，卡片就只剩一句「放下」。

想 一 想

1. 你最信的那一家医学或修行，它握住的是哪两位？你上一次觉得它「说对了一些，又没说全」，是在什么时候？
2. 你自己照顾身体的办法里，有没有一张「欠条」：嘴上不信，手上却离不开的东西？

◆

33

第 33 章

纠缠而成：身体的属性怎样发生

◆ 一、月底的胃

苏晴的胃痛，有一个日子表。

她自己是后来才看出来的。翻手机里的记录，疼得最厉害的那几天，几乎都在每个月的二十五号到月初三号之间。那是她结账的日子：对账、出报表、等老板签字，晚上九点还在办公室。

两年前不是这样。两年前她换了岗位，管的账从一家分公司变成了三家。头几个月，月底只是累，饭吃得晚一点，晚上睡得浅一点。半年以后，月底一到，胃就先知道了：二十四号晚上还好好的，二十五号早上一进办公室，胃就开始拧。

再后来，连假期也不放过她。去年国庆在老家，那几天什么账也不用对，月底那几天，胃照样拧。

林远说，这叫功能性的，检查没毛病。林奶奶说，这是气结住了。林小舟说，这是心里放不下。

三个人说的，都是这件事已经长成以后的样子。你身上大概也有一个这样的东西，只看得见它现在的样子。这一章要问的是：它是怎样长成的？「月底胃疼」这样一个属性，是怎样从无到有，长进苏晴身体里的？

◆ 二、它不是胃自己带着的

先排除一个最省事的答案：苏晴的胃天生就弱。

这个答案省事，可它解释不了日子表。一个天生弱的胃，该天天弱，不该只在月底弱；该一直弱，不该两年前才开始弱。

再排除第二个省事的答案：是工作压出来的，压力就是原因。

这个答案也解释不了国庆。国庆那几天没有工作，压力从哪里来？

第三个省事的答案：是她自己想出来的，心理作用。

这个答案最伤人，也最不对。疼是真疼，一个人不会因为「想」就让胃拧成一团；退一步说，就算有「想」的成分，那个「想」又是怎样和二十五号这个日子焊在一起的？

三个答案，各抓住了一位。第一个抓的是摆着的身体，胃这个器官；第二个抓的是走着的身体，一种外面来的推力；第三个抓的是我的身体，她的心。每一个都只抓一位，所以每一个都说不圆。

第一编立过的第一句底子，在这里派上用场：属性不是东西自己带着的。「月底胃疼」不是胃带着的，不是月底带着的，也不是苏晴的心带着的。它是三位一起发生出来的。

◆ 三、特征律：一锅粥里碰出来的

第一编给过一条律，叫特征律：特征的发生就是差异稳定性的出现，起于一锅粥里的碰撞，经自组织，涌现出来。

这句话有点硬，拆开来说。

「特征」，就是一样认得出来的东西。苏晴的「月底胃疼」是一个特征，你一说，她就认得：哦，就是那个。

「差异稳定性」，是说有一个不同，稳稳地留下来了。月底和平时不一样，这个不一样不是一回两回，是每个月都在，稳住了。

「一锅粥里的碰撞」，是说开头的时候，什么都在，还没分开。换岗的头几个月，累、晚饭、加班、睡不好、胃有点胀、心里烦，全搅在一起，分不出谁是谁。

「自组织」，是说没有一个人在指挥。没有谁规定「从此月底胃要疼」，是那锅粥自己慢慢有了纹路：某几样东西越来越常一起出现，一起出现的次数多了，就互相拉得更紧。

「涌现」，是说最后冒出了一个新整体。「月底胃疼」不等于累加晚饭加加班加心烦，它是这些东西拧在一起以后，长出来的一个新东西，有了自己的样子，甚至在没有加班的国庆也会出来。

一句话：一个特征，是在一锅粥里碰出来、自己理出纹路、最后稳下来的。

◆ 四、三态：一锅粥、正在成形、定型

这条路，可以分成三站。本书用三个家常词：一锅粥、正在成形、定型。

一锅粥，是换岗的头几个月。什么都在，什么都没分开。那时候问苏晴「你哪里不舒服」，她说不清，只说累。胃偶尔胀一下，和失眠、肩膀硬、脾气急混在一起，谁也不比谁更突出。

正在成形，是第四个月到第八个月。胃开始冒头了。她开始注意到，月底的胃比别的日子难受；开始在抽屉里放一盒苏打饼干；开始在二十四号晚上就有一点紧张。这个时候的胃痛还站不稳：有的月底疼，有的月底不疼；换一顿好饭、睡一个好觉，它就退下去。

这一站最要紧，也最危险。要紧，是因为这时候三位还在互相找位置，一点小小的改变就能让纹路换一个方向；危险，是因为这时候的每一次重复，都在给纹路描一遍。

定型，是第二年。胃痛有了日子表，有了自己的节律，认得出，也传得下去：她跟同事说「我月底胃不好」，同事就记住了，到了月底会问她一句。这一句问话，又把这个特征描深了一遍。

定型只是一站，还会往下走。定型的东西也是可以松开的，只是松开它，比它正在成形的时候要费力得多。

◆ 五、三位同时到场，彼此需要

现在用三副身体，再看一遍这条路。要看的不是三位各干了什么，是三位怎样互相牵着。

摆着的身体，在这条路上发生了什么？胃的样子在变。不必是长出什么看得见的毛病，检查是正常的；可它的敏感程度在变，同样一点胀，以前感觉不到，后来就感觉得到。这是一号位上的对比：今天的胃和两年前的胃，可以比出不同来。

走着的身体，在这条路上发生了什么？节律在变。月底的晚饭推迟两个小时，睡眠往后挪，胃的一天被重新排了一遍。一个月一个月重复下去，这个排法就成了一个波：二十五号起，波峰；初三以后，波谷。这是二号位上的变化。

我的身体，在这条路上发生了什么？「月底」这两个字，对苏晴有了分量。它不只是日历上的几格，是一段「不是我的」日子：那几天，她觉得自己是三家公司的，不是自己的。这是三号位上的分布：她的身体有一部分，在那几天被划给了别人。

三位是同时发生的，没有先后。

不是先有胃变敏感，再有节律乱，再有心里的分量。是胃每敏感一分，二十五号的分量就重一分；二十五号的分量每重一分，晚饭就更推迟一点；晚饭每推迟一点，胃又更敏感一分。三样东西在同一个月底里一起拧，拧一圈，紧一圈。

光说同时到场还不够，还要看三位彼此需要：少了哪一位，这个特征都长不成。

设想苏晴换岗以后，月底照样加班、照样晚饭推迟，可她的胃天生对这些毫不在意，吃什么、几点吃都一样。这时候少了摆着的身体这一位：节律乱了，心也有了分量，可没有一个地方让它落下来。她多半会长出别的东西，比如头疼、比如失眠，不会是胃痛。

设想她的胃照样敏感，心里照样把月底看得很重，可她的工作每个月都很平均，没有一个集中的结账期。这时候少了走着的身体这一位：没有一个重复的节律去描那条纹路。她的胃可能时好时坏，不会有一张日子表。

设想她的胃照样敏感，月底照样集中加班，可她对这份工作没什么在乎，账对不上就对不上，老板签不签都行。这时候少了我的身体这一位：月底只是几天忙日子，没有「被划走」的分量。她会累，会饿过头，可很难长出一个连国庆都不放过的胃痛。

三个设想，各抽掉一位，特征就长不出来。

这三个设想都是想出来的，不是实验。可你身边大概都找得到对得上的人：同一个结账期，有的同事胃疼，有的同事头疼，有的同事什么都不疼，只是月底话少一点。同一锅粥，落在不同的三位上，长出的不是同一个特征。

这就是第一编说的互为条件。三位不是三个原因加在一起，是三个条件拧在一起；抽掉哪一个，剩下两个都会塌成两头，各自散开。

◆ 六、稳定显露：它是哪一天露出来的

还有一个问题：「月底胃疼」是哪一天变成苏晴身上的一个特征的？

不是第一次月底胃胀的那天。那天它还在一锅粥里，和别的不舒服分不开。

也不是第二年的哪一天。到第二年，它早就在了。

本书说，有一个时刻，可以叫作稳定显露：特征在三位纠缠里稳下来、显出来的那一刻。

对苏晴来说，那一刻大概是她第一次在二十四号晚上就开始紧张的时候。月底还没到，胃已经先知道了。那一刻，三位第一次不再需要外面的推力，自己就能把这个特征叫出来：二十五号这个日子（我的身体）一被想起，胃（摆着的身体）就开始拧，拧了又让她更早地进入月底的节律（走着的身体）。

显露，是说它被认出来了，不只是被别人认出，是被身体自己认出。稳定，是说它开始自己维持自己了，不靠每个月的加班来续命。

国庆那一次胃痛，就是最好的证据。那几天没有账要对，可特征照样出来，说明它已经不靠外面了。它在苏晴的三位里，有了自己的座位。

◆ 七、第二个例子：一次发烧

再看一个短一点、急一点的例子。

林小舟四岁那年冬天，有一次半夜发烧。苏晴到现在还记得那一晚：孩子额头烫手，脸红红的，一会儿说冷，一会儿把被子踢开，哭着要妈妈抱。

那一晚，「发烧」是一个属性。它是谁的？

看摆着的身体：体温计上的数字一格一格往上爬，这是对比，今晚的体温和平时比，高出来一截。

看走着的身体：先是发冷、打颤，然后热起来，出一身汗，过一阵又起来一点。这是一个波，一起一伏，有它自己的走法。林远后来跟她说过，发热是身体在应对什么的时候走出来的一段过程，不是一个停在那里的数〔核：大意〕。

看我的身体：一个四岁的孩子，烧起来的时候，最要的不是体温计，是妈妈。他要被抱着，要有人在旁边。这时候身体的「是谁的」，一部分落在了苏晴的怀里。

三位在那一晚同时发生。体温计的数字让苏晴紧张，她的紧张让她抱得更紧，孩子被抱紧以后哭声小了，睡着了，那一段热也就慢慢走过去了。第二天早上她带孩子去医院，医生看过，按医生说的办。

这里本书只谈理解，不谈怎样处理发烧。孩子或大人发烧，该看医生就看医生，该照医生说的做就照医生说的做。

本书要指出的只是：就连发烧这样看起来最「客观」的一件事，那一晚也是三位一起到场的。只看数字，会漏掉那个要被抱的孩子；只看那个孩子，会漏掉要去医院的那一步。

◆ 八、第三个例子：一个习惯是怎样长进身体的

前两个例子都是难受的事。特征律也管好的事。看林奶奶的八段锦。

秦淑兰退休那年六十岁，学校里一位老同事拉她去公园，说早上有人带着练八段锦。她去了，站在最后一排，跟着比画。头一个月，她记不住动作的先后，「两手托天」做完不知道接什么，常常比别人慢半拍；腰也弯不下去，「摇头摆尾」那一式，她只敢晃一晃。

这是一锅粥。动作、呼吸、早起、公园里的熟人、膝盖的酸，全混在一起。那时候问她「练得怎么样」，她会说：「就是去走走，跟人说说话。」

第二年，动作不用记了，手自己知道下一式在哪里。她开始在家里也练，阴天下雨不去公园，就在阳台上做一遍。哪天没练，上午就觉得身上缺了点什么。这是正在成形：习惯冒了头，还会被一场感冒、一次出远门打断，断了要隔好几天才接得上。

到第五年、第六年，它定型了。每天六点二十，她不用闹钟就站到阳台上；做完最后一式，深吸一口气，再去烧水。她跟孙子说，这一套做下来，一天的身子才「开」了。

这个「开」，是一个特征。它是怎样长成的？

看摆着的身体：她的腰比十年前软了，弯得下去了；肩膀转起来不响了。这些都可以拿来和从前比。

看走着的身体：六点二十起，八个动作一个接一个，呼吸跟着动作一深一浅。每天重复，重复出了一个早上的节律。

看我的身体：这一套不只是动作，是「我每天早上都做的事」。老同事、公园、阳台、那一口气，都长在里面。她要是哪天不做，不是腰会疼，是一天「不像自己」。

三位又是同时到场、彼此需要。腰要是一直弯不下去，节律就接不起来；节律接不起来，「我每天都做」就立不住；「我每天都做」立不住，腰也就没有机会慢慢软下来。

稳定显露在哪一天？大概是她第一次在阳台上练的那个下雨的早上。没有公园，没有熟人，没有人带，她自己做完了一整套。那一刻，这个习惯不再靠外面续命，它有了自己的座位。

你看，这和苏晴的月底胃疼，走的是同一条路。一个长成了结，一个长成了一扇门；路是一样的，拧的方向不一样。这件事很要紧：身体会长出难受的结，也就会长出舒服的门，用的是同一副三位。

三个例子，放在一起看。

一个是长了两年的月底胃痛，一个是只有一晚的发烧，一个是练了十多年的八段锦。先看前两个，有三样东西是一样的。

第一样，两个都不是东西自己带着的。胃痛不是胃带着的，发烧也不是体温带着的。

第二样，两个都是三位同时到场、彼此需要。胃痛少了哪一位都长不成；发烧那一晚少了哪一位，也就不是那一晚。

第三样，两个都有自己的三站。胃痛走得慢，一锅粥、正在成形、定型，走了两年；发烧走得快，一个晚上就走完一圈：开头什么都乱，接着烧有了走向，最后退下去，留下一个苏晴记了十五年的晚上。

还有一样不一样：胃痛定了型，赖着不走；发烧走完一圈，自己就散了。

为什么一个散了，一个没散？本书的读法是：发烧那一晚，三位拧了一圈就松开了，第二天孩子的身体回到原来的纹路上；胃痛那两年，三位每个月拧一圈，每一圈都没松透，下一圈又来，于是越拧越紧，拧成了一个自己能维持自己的结。这个读法是本书的解释，待验。

身体的一个特征，是三位在同一个时刻里互相拧出来的；拧一次会松开，拧上几百次，就成了身体自己的样子。

◆ 九、两位为什么看不见这件事

回头看一眼四家，就明白为什么这件事很难被看见。

西医站在摆着的和走着的身体上。它能看见胃的敏感，能看见月底的节律，它会说这是「功能性」的：结构没毛病，功能出了偏差。结构与功能是一对，它看见了这一对的关系。月底这两个字对苏晴有多重，它没有一个正式的座位来放。

中医站在走着的和我的身体上。它能看见气机走偏了，能看见情志郁结，它说「肝气犯胃」。气与神是一对，它看见了这一对的关系。可胃本身变成什么样了，它不立这一位，只在开方的时候借过来。

印度和佛教站在摆着的和我的身体上。它们能看见这个胃是一个由什么组成的东西，能看见苏晴放不下。可这个特征是怎样一个月一个月描出来的，它们不研究这条路；它们的办法是看穿它、放下它。

三家各看见一对关系。没有一家看见三位一起拧。

这和三家聪明不聪明无关。两位只能看见关系，看不见纠缠，这是站法决定的。站在两位上，第三位就只能从暗处借来，借来的东西是不会被当成一起拧的那一股的。

◆ 十、林远会怎样反问

这一章要是念给林远听，他大概会皱一下眉，说两句话。

第一句：「这不就是心身医学吗？我们科也讲压力和胃肠的关系，讲了几十年了。」

这句话对一半。心身医学确实看见了心和胃连着，第 15 章把它放在西医内部补位的那一行里。这一点要先承认：心身医学里有很多细致的研究，本书没有能力一一核对，这里只说它在主流里的位置，不评它的每一项结论。可它多半是把「心」当作一个外面来的因素，加到胃上去：压力大，所以胃不好。本书说的不是加法。本书说的是，月底这两个字的分量、胃的敏感、晚饭的节律，三样一起拧，拧出来的那个东西，三样里哪一样都不是它的原因，三样合起来才是它的条件。

第二句：「你这么说，怎么检验？」

这一句问得好，本书要认真接。检验的办法是有的，只是不在这一章做完。比如：要是三位真是彼此需要，那么只改其中一位的人，和三位都照看一点的人，过上半年，「月底胃疼」这类特征松开的样子应该不一样。这是一个可以拿出来比的预测，本书标作待验。要是比出来没有差别，这一章的说法就要收窄。

林远的两句反问，正好是西医最好的两样东西：它知道自己的边上有人在补，它要求一切说法都能被检验。本书在第 32 章说过要向西医学的，就是第二句。

◆ 十一、它对松开意味着什么

懂了它是怎样长成的，也就懂了一点它怎样松开。这一章不给办法，第 35 到 37 章会分三路讲。这里只说三条从「纠缠而成」直接推出来的道理。

第一条：只拉一股绳，结很难松。你自己大概也试过。只照顾胃，节律和心照旧，下个月底它照样拧；只调节律，胃的敏感和心里的分量照旧，它会换个日子出来；只让心放下，胃和节律照旧，那个放下也放不久。

第二条：正在成形的时候最好松。在一锅粥变成定型之前，一点小小的改变就能让纹路换方向。所以身体刚开始冒出一个新的小毛病时，是三位都去照看一下的好时候。

第三条：定型的结要从三处一起松，而且要慢。它是几百圈拧出来的，也要很多圈才松得开。每一圈松一点，比一下子硬扯要稳。

第四条：好的门也是这样长出来的。林奶奶的八段锦告诉你，一扇门要三位一起拧很多圈才开得稳；所以想给身体长一个新习惯，别只盯着动作，也要给它一个固定的时辰，给它一个「这是我的」理由。

这几条都是理解，算不上疗法。苏晴的胃痛该看医生的时候，照样要看医生；这三条只是帮你看清楚，为什么一家的办法常常只管一阵。

◆ 十二、放回日子里

回到苏晴的月底。

这个月二十四号晚上，她又开始紧张了。这一次，她试了一件小事，是本书想交给你的。

她没有去对付胃，也没有劝自己别想，而是拿出那个三行的本子，在三行下面各添了半句。

有什么：胃开始有一点紧。添半句：它是从哪一分钟开始的？她想了想，是看到工作群里「明天开始结账」那条消息的时候。

在怎么走：添半句：这个紧，接下来几天会怎么走？她写：明天上午最紧，晚饭后松一点，初三以后就没了。

是谁的：添半句：这几天，有没有一小段是我自己的？她写：中午十二点半到一点，可以下楼走一圈。

写完她就睡了。那天晚上睡得不算好，也不算坏。

这件小事治不了胃痛。它只是让三股绳在同一页纸上照了一次面。月底胃疼是三位一起拧出来的，看见它的第一步，就是让三位同时出现在你眼前。明天能试：下一次身体冒出那个老毛病，别急着只问一个「为什么」，三行各添半句。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带走的话

身体的一个特征，是三位一个月一个月拧出来的；要看清它，先让三位在同一页纸上照一次面。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？这一章三位都看，看的是三位怎样在同一个月底里一起拧。

三位里少了哪一位，这件事就塌成了两头？少了摆着的身体，月底的紧张会落到别处；少了走着的身体，胃痛没有日子表；少了我的身体，月底只是几天忙日子。

想一想

1. 你身上有没有一个「老毛病」，有自己的日子表？它是从哪一年开始的，那一年你的生活里换了什么？

2. 那个老毛病，在它刚冒头、还站不稳的那几个月里，你做过什么？

◆

34

第 34 章

从修、调、离到生

◆ 一、林家的四个字

林家有一个老习惯：谁身上不舒服了，饭桌上就会有三种说法。

那天是林远自己腰疼。他在门诊坐了一整天，下班站起来，腰直不起来。

他自己的说法是：「腰肌劳损，回头拍个片子看看椎间盘。」意思是，身体里有个地方坏了，查出来，修好它。

林奶奶的说法是：「坐久了，气血不通，又受了凉。」她去厨房找了一块热毛巾，意思是，身体走偏了，把它调回来。

林小舟那段时间在读《瑜伽经》，他的说法是：「爸，疼也是一种觉受，你看着它，别跟它较劲。」意思是，别被身体牵着走，从里面出来。

苏晴没说话。她心里想的是：上个月他也腰疼过一次，那次是连着值了三个夜班。

四个人，四种说法。把它们压成四个字，就是这一章要讲的：修、调、离，再加一个，生。

◆ 二、修：把坏了的地方找出来

西医的那个字，是修。

修的意思很清楚：身体是一个有结构、有功能的东西，它出了问题，是某个地方坏了，或者某个过程偏了。找到那个地方，修好它，或者把那个过程拉回来。

这个字是从维萨留斯 1543 年打开身体那一刻长出来的。第二编讲过这条路：先看见器官，再看见细胞，再看见细菌，再看见基因。尺度一路往下走，「找到那个出问题的东西」这个逻辑一直没变。

修这个字，有它了不起的地方。它让一个外伤可以被缝合，让一处感染可以被控制，让一个堵住的血管可以被打通。林远每天在心内科做的事，大部分都是修，修好了，一个人就能回家。

修在什么条件下完全成立？在三位里的我的身体暂时可以放一放的时候。一个人被车撞了，先要止血、先要接骨，这时候不必先问他心里怎么想。急的、硬的、看得见的毛病，修是最好的那个字。

修停下的地方，是那些查不出坏处、又真实难受的身体。苏晴的胃就是。检查正常，修无处下手，只好说「注意休息」。

◆ 三、调：让走偏的势转回来

中医的那个字，是调。

调的意思是：身体不是一堆零件，是一个一直在走的过程；病是走偏了，到了不该到的一步，往不该去的方向变。调，就是顺着它的势，把它往回拨。

第三编讲过这个字的根：《易》讲变，阴阳讲消长，气机讲升降出入。中医问的不是「哪里坏了」，是「到了哪一步、往哪里变」。

调这个字，也有它了不起的地方。它看见了时间：同一个人，春天和冬天不一样，早上和晚上不一样。它看见了整体：胃不好，不一定只是胃的事。它看见了人：同一个病，落在不同的人身上，要调的方向不一样。

调在什么条件下完全成立？在身体的毛病还没有硬到成形的时候，在一个人的日子还有余地可以挪一挪的时候。很多「说不清哪里不舒服」的阶段，调这个字最贴身。

调停下的地方，是它说不清自己用的是什么。用哪一味药、多少、为什么是这一味不是那一味，这一处它要从摆着的身体那里借，借来又不立。

◆ 四、离：从变化里出来

印度的那个字，是离。

离的意思是：身体在变，变是摩耶，是束缚；那个真正的「我」，阿特曼、神我，本来不在变化里。修行，就是认清这一点，从变化里出离。

第四编讲过：数论派把神我和自性分开，分得一清二楚。《瑜伽经》开头就说，瑜伽是心的波动的止息（《瑜伽经》1.2）〔核：大意〕；接着说，那时看者安住于自身（《瑜伽经》1.3）〔核：大意〕。

离这个字，有它了不起的地方。它看见了一件西医和中医都不太讲的事：人可以不被自己的身体完全牵着走。疼的时候，有一个能看着疼的位置；烦的时候，有一个能看着烦的位置。林小舟对林远说的那句话，是从这里来的。

离在什么条件下完全成立？在一个人已经被身体的某种变化缠得太紧、紧到透不过气的时候。退后一步，看着它，常常比继续跟它较劲有用。

离停下的地方，是它自己就是一场变化。要从变化里出离，得一步一步走：八支有先后，调息有节律，精进有快慢。离要靠它不立的那一位才走得动。

◆ 五、止：看穿了，就停下

佛教的那个字，是止。

佛教和印度主流丢下的是同一位，丢法不同。印度说变化是幻，要从里面出来；佛教说变化是无常，是苦，要让流转停下来。十二因缘被一环一环找出来，是为了从某一环上切断它。

止这个字，有它了不起的地方。它比谁都看得透：身体没有一个不变的核，「我的身体」是缘起的、是空的。这一看，能松开很多执着。人很多的苦，是因为把一个正在变的东西，当成一个应该永远不变的东西抓着。

止在什么条件下完全成立？在一个人被某种循环拖着转、转得停不下来的时候。失眠的人越想睡越睡不着，焦虑的人越想不焦虑越焦虑，这时候先停下来，不再加一圈，就是最好的一步。

止停下的地方，是它停下之后不问往哪里长。停下了，然后呢？身体还要过日子，还要在下一个早晨起来、走路、吃饭。

四个字，放在一起看。

把四个字排成一排：修，调，离，止。

修，是对着一个坏了的东西。调，是对着一个走偏了的过程。离，是对着一个缠人的变化。止，是对着一个停不下来的循环。

四个字都在对付一样已经在那里的东西。

修，是假设身体本来是好的，现在坏了，要修回原样。调，是假设身体本来是平的，现在偏了，要调回中间。离，是假设那个真我本来是自由的，现在被缠住了，要离回去。止，是假设流转本来就是苦，要停下来。

四个字，方向都是往回：回到原样，回到中间，回到本来，回到寂静。

这里没有批评的意思。往回是很要紧的一种方向，大多数时候，身体出了事，先要回去。只是四个字放在一起，就看得出来，少了一个往前的字。

◆ 六、苏晴的两年，四个字都试过

四个字不是书上的字。苏晴这两年，四个字都试过。

第一年，她先试的是修。胃镜、B 超、抽血，林远托同事排的号。每一项都正常。医生开过一阵胃药，吃的那几周好一点，停了又回来。修没有错，它把最要紧的那一层排除掉了：她的胃没有长出什么不好的东西。这一层排除，是后来一切的底。

第二年春天，林奶奶拉她去中医馆，这是调。方子喝了两个月，月底那几天确实轻了一些。可她心里一直有个疙瘩：每次去，方子都改几味，她不知道哪一味管用，也不知道停了以后会怎样。

那年夏天，林小舟带她去上了几次瑜伽课，又去了一次周末禅修营，这是离和止。观呼吸的那几十分钟，她是真的松下来了。可周一早上一进办公室，看到工作群里的消息，胸口又紧了。

四个字，每一个都管了一阵。没有一个是白试的，也没有一个让她睡着。

本书不想说这四家都不行。正相反，四家各让她松了一处：修让她不用再怕胃里长了东西，调让她月底轻了一点，离和止让她知道自己是能松下来的。她缺的，是一个把这四处连起来的东西。

◆ 七、生：三位一起到场

本书讲的那个字，是生。

生的方向朝前：让身体长出它原来没有的东西。

生也不是第五家。它不和修、调、离、止并排抢座位，它说的是另一件事：三位一起到场。修、调、离、止都只立两位、借第三位；生是让三位同时在场、彼此需要，让一个新的特征在三位的纠缠里长出来。

用第 33 章的话说，生就是特征律在身体上跑一遍：一锅粥里碰撞，自己理出纹路，稳定显露出一个新的样子。苏晴的月底胃痛是这样长出来的，林奶奶的八段锦也是这样长出来的。前一个是长坏了，后一个是长好了；长的那条路，是同一条。

所以生算不上一个好词，生出来的可以是好东西，也可以是坏东西。本书讲生，并不主张一切都要生，只是说身体的事，大部分不是修好、调平、离开、止住就完了，是一直在长。看见它在长，才能问：往哪里长？

修、调、离、止都在把身体拉回去，生在问身体往哪里长；生不是第五家，是让三位一起到场。

讲到生，中国读者会觉得耳熟。

《易传》里有一句：「天地之大德曰生。」（《周易·系辞下》）还有一句：「生生之谓易。」（《周易·系辞上》）意思大致是，天地最大的德，是让万物生出来；一生再生、生生不息，就是易。

这是中华文化里一条很深的根。第三编讲医易同源，中医的「调」，就是从这条根上长出来的。中医讲的调，本来就带着生的意思：调是为了让气机重新流通，流通了，身体才能接着生。

本书讲的生，和这条根是亲戚，不是一回事。

《易》的生，是天地的大德，是一个大场里的生生不息，它不太问一具身体里，摆着的那一面怎样被比出来、怎样被量。本书的生，要求三位都到场，摆着的身体也要有一个正式的座位。所以本书借这两句话作旁证，不拿它们当证据，也不说《易》已经讲过了本书的意思。

◆ 八、一个例子：身体长出它原来没有的东西

说身体会长出原来没有的东西，听起来有点玄。其实日子里到处都是。

一个人四十岁开始学游泳。头几次下水，他浑身僵，一口气憋不了五秒，手脚各动各的。半年以后，他能在水里换气，能游完一个来回。他的身体长出了一样它四十年来都没有的东西：在水里的那一套呼吸和节律。

这一套，修不出来，他的身体之前没有坏；调不出来，之前也没有偏；离和止更用不上。它是长出来的。

本书管这种事叫返青：身体在某一处，重新长出了一点年轻时才有、或者从来都没有的东西。王德生博士另有一本书，原先就叫《返青》，后来定名《重返年轻》（德麦国际第 29 号）〔核〕。这里只借这个词的意思，不借任何具体做法。

学游泳的这半年，三位是一起到场的。摆着的身体：肩膀和腰的柔软程度在变，肺在水里的用法在变。走着的身体：一次一次下水，换气的节律一点一点稳下来。我的身体：「我会游泳了」这件事，在他四十岁的日子里有分量，他愿意每周去三次。

少了哪一位，都长不出来。肩膀太僵，节律接不起来；节律接不起来，就一次一次呛水；一次一次呛水，「我会游泳」就立不住，他就不去了。

这是生的一个最小的样子。它一点也不神秘，就是三位一起拧，拧出一个新东西。

换成一个更常见的例子：一个人换了一份要早起的工作。头一个月，闹钟响三遍才起得来，白天哈欠连天；三个月以后，不到闹钟响就醒了。身体长出了一个它原来没有的早晨。这个早晨，摆着的那一面是睡眠的时间挪了；走着的那一面是一天的节律重新排过；我的那一面，是「我现在是早上七点就要到岗的人」。三样一起，早晨才长得出来。

你回想一下，你的身体这几年长出过几个这样的早晨、这样的傍晚？大多数人一数，都能数出两三个。

◆ 九、生要防三种误读

讲到这里，要先打几个预防针。生这个字，最容易被读歪。

第一种误读：生是一种疗法。不是。本书讲的生，是理解身体的一种方式，不是一套治病的办法。它不替代医生，不替代药，不替代任何正规的治疗。生了病，该看医生就看医生；医生开的药，该怎么吃就照医生说的吃。

第二种误读：生是说身体想长什么就能长什么。也不对。生出来什么，要看三位是怎样拧的，靠想是想不出来的。一个人再想长高，过了年纪也长不高；一个人再想不疼，疼的地方不会因为想就不疼。生是条件凑齐了才长，凑不齐，就长不出。

第三种误读：生比修、调、离、止都高级。也不对。生没有替代它们，它让它们各就各位。一处骨折，先要修；一段失调，先要调；一个缠人的念头，先要离；一个停不下的循环，先要止。它们做完了往回的那一步，生才接着问往前的那一步。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。本书讲生，是想让你在看完医生以后，还能多看见一点自己的身体；少看一次医生，从来不是这本书的意思。

还有一种读法，来自林家自己。这一章要是念给林小舟听，他会有一个反问。

「生也是执着。佛经里说，有生就有老病死。你让身体往前长，长出来的东西，最后不也都要放下吗？」

这个反问很有分量，本书要认真接。

先承认他说对的地方。生出来的东西，确实不会永远在。周叔的腿会再老，林奶奶的八段锦总有一天做不动，苏晴学会的任何一个新习惯，也都会在某一天松掉。佛教在这一点上看得比谁都清楚，第五编把这份清楚写得很足。

再说本书和他分开的地方。看见生出来的东西会散，是一回事；因此就不去问它怎样生，是另一回事。佛教把十二因缘一环一环找出来，是为了切断；本书想把同样的链条找出来，是为了看清它往哪里长，长坏了怎样松，长好了怎样养。

林小舟说的「放下」，本书也要。只是放下之后，人还要在第二天早上起床、吃饭、走路，身体还在一步一步地走。放下是止的那一步，生是止之后接着走的那一步。两步都要，先后不乱。

◆ 十、发生医学：一个可能，不是一个学科

有了生这个字，自然会想到一个问题：能不能有一门「发生医学」？

本书只说它是一个可能。它要做的事，大概是三件。

第一件，看病的时候，三位都问。不只问「哪里坏了」，也问「它在怎么走」，也问「它是谁的」。三个问题都当成正式的问题，都有正式的地方记下来。

第二件，不只问怎样回去，也问往哪里长。一个慢性病人，病可能很难回到原样，可他的日子还能长出新的东西：新的节律、新的习惯、新的和身体相处的办法。

第三件，可检验。要是三位一起照看真的比只照看两位好，这个「好」要能拿出来比，能被人推翻。

这三件事，现在都有人在做一点。西医里的整体照护、康复医学，中医里的治未病，印度和佛教传统里的身心练习，各自都碰到了一点。本书不敢说它们已

经是一门学科，只说它们指着同一个方向。这个方向值不值得走，要留给做的人去回答。

说完方向，还要说先后：生和修、调、离、止怎样排在一起？看一个邻居。

林家楼下住着周叔，六十六岁，退休前是公交车司机。前年他膝盖不行了，走两步就疼，后来做了手术。

手术是修。坏了的关节换掉，这一步谁也替不了，也不该被替。手术后那几周，周叔照康复科医生排的计划做练习，哪天练什么、练多久、到什么程度停，都是医生定的。这是修的后半段，也带着调的意思：让走路这件事，一点一点回到它该有的节律上。

到这里，是往回。周叔要的是回到能走路。

往前的那一段，是后来才长出来的。膝盖好了以后，他发现自己不想只是「能走路」。他开始每天傍晚带着三岁的外孙女下楼，绕小区走两圈。外孙女走得慢，一会儿蹲下看蚂蚁，一会儿要抱。周叔就跟着她的步子，走走停停。

半年以后，他说了一句话，苏晴在电梯里听见的：「这条腿，现在比手术前十年都好使。」

这句话说的，就是生。腿长出了一样它原来没有的东西：一套跟着孩子走走停停的节律，一份「我每天傍晚要带她下楼」的分量。摆着的那条腿，是手术修好的；走着的那段节律，是康复调出来、又被外孙女的步子重新带出来的；我的那份分量，是傍晚的楼下长出来的。

先后不能乱。没有手术和康复，傍晚的楼下就无从谈起；康复期间怎样练，要听医生的，不能拿「生」的道理自己改。往回的那一步做完了，往前的那一步才有地方落脚。

生不是从修、调、离、止手里抢活，是在它们干完以后，接着问一句：然后呢？

回到日子里，四个字其实可以变成四种好习惯，不必选边站。

修的习惯：定期体检，查出来的东西认真对待。这是让摆着的身体有一个可以比的底。

调的习惯：留意自己一天、一年的节律，什么时候容易累，什么季节容易犯老毛病。这是让走着的身体被看见。

离的习惯：难受的时候，先退后一步看一眼，「我现在是在疼，还是在怕疼？」这是让我的身体有一个能喘气的位置。

止的习惯：发现自己在一个循环里越转越快，先停一下，不加下一圈。

生的习惯，是把这四个放在一起，再问一句：这阵子，我的身体在往哪里长？

◆ 十一、你手上那个字，往哪边偏

读到这里，你可以给自己做一个小小的盘点。

你上一次身体不舒服，第一个念头是什么？

如果是「去查一下哪里出了问题」，你手上那个字多半是修。你信得过检查单，信得过数字。这很好。要留意的是，查不出东西的时候，你会不会觉得自己的难受「不算数」。

如果是「最近是不是太累了、吃得不对、着凉了」，你手上那个字多半是调。你看得见日子的节律，看得见身体在走。这也很好。要留意的是，调了一阵还不好的时候，你会不会不愿意去做一个该做的检查。

如果是「算了，别去想它」，你手上那个字多半是离或者止。你知道人可以不被身体牵着走。这同样很好。要留意的是，「别去想它」会不会变成「别去管它」，把一个该看的毛病拖成一个大毛病。

每个字都有它好的一面，也有它会偏的一面。偏，往往就偏在它丢下的那一位上：修的人容易忽略「我」，调的人容易忽略那个可以量的东西，离和止的人容易忽略身体还在一步一步地走。

知道自己偏在哪边，就知道下一次该多问哪一句。

苏晴给自己盘点过一次。她说，她这两年是四个字轮着用的，修不灵了换调，调不灵了换离，离不灵了再回去修。四个字她都试了，就是没想过把它们放在同一个晚上。

◆ 十二、放回日子里

回到林远的腰。

那天晚上，片子还没拍。苏晴把热毛巾递给他，没有说「气血不通」，也没有说「看着它」。她问了一句：「你这个月值了几个夜班？」

林远想了想，说：「四个。」

「上次腰疼，是不是也是连着值完夜班？」

林远没说话。他是医生，他知道「坐久了」是一个原因，也知道片子会告诉他椎间盘怎么样。可他没想过，他的腰有一张日子表，那张表和他的排班表对得上。

第二天，他照样去拍了片子，这是该做的。片子出来，没大事。他做了一件小事：在手机日历上，给每个夜班后面的那一天，标了一个小记号。

明天能试：你身上那个反复出来的老毛病，把它出来的日子标在日历上，连标两个月。不用分析，只看它和你日子里的什么事挨得最近。

这个小办法不修、不调、不离、不止。它只是让你看见，你的身体在往哪里长。

带走的话

修、调、离、止都在把身体拉回原样；生要问的是，这一阵子，身体在往哪里长。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？四个字各立两位；生不另立，它要的是三位一起到场。

三位里少了哪一位，这件事就塌成了两头？学游泳的那半年，少了肩膀和肺的变化，节律接不起来；少了一次次下水，什么也长不出；少了「我会游泳了」的分量，人就不去了。

想一想

1. 你自己对付身体的办法，最常用的是修、调、离、止里的哪一个？哪一次它不太灵？
2. 最近几年，你的身体有没有长出一样它原来没有的东西？是好的，还是不好的？

◆

35

第 35 章

健康应用一：给西医补主体

◆ 一、晚上九点的呼叫铃

林远那天值夜班。

晚上九点，十二床的呼叫铃响了第三次。十二床是鲁桂芬，六十二岁，退休前在纺织厂挡车，这次是因为胸口发闷住进来的。

该做的检查都做了：心电图、心肌酶、心脏彩超，第二天上午还排了一个冠脉的检查。到晚上为止，结果没有一样提示急事。

护士说，她就是心慌，按铃问的都是同一个问题：「我这个心，到底有没有事？」

林远去了。他站在床尾，看了一眼监护仪，数字都平稳。他说：「阿姨，目前看指标都挺好，明天检查做完再看，你先好好睡。」

鲁桂芬点点头，说好。林远回到办公室，坐下还不到一刻钟，铃又响了。

这个晚上，林远后来跟苏晴讲过。他说，他那天第一次觉得，自己说的每一句话都对，可那张病床上的人，一句也没有接住。

◆ 二、他说的都对

先把公道还给林远。

他说的每一句都对。指标是平稳的，检查是该做的，第二天的安排是合理的。他看的是摆着的身体：心电图上有没有异常，血里的酶高不高，心脏的结构

好不好。他也看了走着的身体：监护仪上心率和血压一整晚怎样走，有没有突然的起落。

这两位，他看得很仔细，也看得很准。一个心内科的夜班，最要紧的就是不漏掉一个真正的急事。林远守的是这一条，这一条守住了，鲁桂芬才有命去担心。

第 13 章和第 14 章说过：西医的理论不立我的身体，看病却靠我的身体。主诉是病人自己说的，疼痛评分是病人自己打的，安慰剂暴露了病人的期待在药效里占着一份。这些偷借，林远都会用，用得很熟。

这一章不再证明西医偷借了什么。这一章问的是：既然借了，能不能把它正式请上桌？请上桌以后，一个夜班会有什么不同？

◆ 三、先看一张病历首页

在讲那句问话之前，先看一眼鲁桂芬的病历首页。

首页上，主诉一栏写着：「胸闷三天。」现病史写了闷的部位、持续多久、和活动有没有关系、以前有没有过。既往史写了血压偏高，吃着药。家族史一栏，写着：「配偶因心梗去世。」

这一行字，写在家族史里。严格说，配偶不算家族，没有血缘；写进去，大概是接诊的医生觉得这件事要紧，又找不到别的格子放。

这是一个很小的细节，却正好说明这一章要说的事。病历的格子，是照着摆着的身体和走着的身体排的：哪里不舒服、多久了、查出了什么、用了什么药。一个人心里压着的那件事，没有自己的格子，只能挤进一个不太对的格子里，或者干脆不写。

挤进去了，也就很少有人再读它。第二天查房的医生，看的是心电图和化验单，不会停在家族史的第三行。

◆ 四、那句没被接住的问话

回到那句问话：「我这个心，到底有没有事？」

这句话里有三个问题，叠在一起。

第一个问题问的是摆着的身体：心脏这个器官，有没有坏？林远答了：目前看没有。

第二个问题问的是走着的身体：它接下来会怎样？今晚会不会出事，明天会不会更糟？林远也答了一半：明天检查做完再看。

第三个问题，藏在「到底」两个字里。它问的是我的身体：我这个人，还能不能照原来的样子过日子？鲁桂芬的丈夫五年前就是心梗走的，走之前也是胸口发闷，也是住了院，也是「指标都还好」。

这个问题，林远没有听见。不是他不想听，是他手上的那套东西，没有一个格子来放它。

你大概也在别处听过这样的问话。一个孩子考完试回家，问：「我是不是很笨？」他问的不只是分数，分数他已经知道了。一个老人体检完，问：「我还能活几年？」他问的不只是那几项指标。问话的人，常常把最重的那一层放在最后一个词里，「到底」「是不是」「还能」。听的人要是只答了前面的，后面那一层就会一直悬着，换一个时间、换一种说法，再问一遍。

一句主诉，常常同时在问三件事；只答了有什么和怎么走，那个「是谁的」还会一遍一遍按铃。

◆ 五、把主诉当成正式的属性

西医里，主诉是病历的第一行。它是病人自己的话，用病人自己的词。

可主诉的命运，常常是被翻译。「我心里慌」，翻成「心悸」；「胸口像压了块石头」，翻成「胸闷」；「我怕跟我老伴一样」，翻不进去，就不写了。

翻译是必要的。不翻译，医生之间没法交流，也没法比对。问题出在翻译完了，原话就被扔了。原话里那些翻不进去的部分，被当成了噪音。

给西医补主体，第一步很朴素：把原话留着。

留着的意思，不是把病历写成日记。是在翻译之外，给原话一个正式的位置，承认它说的是身体的一个属性，和心率、血压一样，是这具身体此刻的样子。

「我怕跟我老伴一样」不是噪音。它是鲁桂芬的身体在那个晚上的一个分布：她的身体有一部分，落在了五年前的那张病床上。这一部分会让她的心跳快一点，让她睡不着，让她一遍一遍按铃。它和监护仪上的数字，是同一个身体在同一个晚上发生的事。

第 6 章讲过，我的身体是一个场，不是一个点。鲁桂芬的这个场，一头连着十二床，一头连着五年前。

再说一样西医每天都在用的东西：疼痛评分。

「从 0 到 10，0 是不疼，10 是你能想象的最疼，你现在是几分？」这句话，林远一个夜班要问很多遍。

同样说「6 分」，两个人的 6 分不是一回事。一个生过孩子的人，可能把 10 分留给分娩的那一夜；一个从没进过医院的年轻人，第一次胃痉挛就说 9 分。还有人一辈子都说「还行，4 分吧」，因为他从小被教着不喊疼。

这个分数，表面上是在量摆着的身体：疼有多大。实际上，它量的是一个人和他的疼之间的关系，量的是我的身体。第 13 章说过，这是西医偷借的地方。

用它的时候，可以多问半句：「这个 6 分，跟你以前最疼的那次比怎么样？」「它让你做不了什么事？」前半句把一号位的对比请回来，拿他自己的过去来比，而不是拿一个看不见的标准；后半句把我的身体请上桌，疼落在他日子的哪一处。

一个分数加两个半句，评分就从一个数字，变成了一张有三位的小图。

◆ 六、期待也是身体的一部分：安慰剂怎样用

第二样要请上桌的，是期待。

病人来的时候，心里带着一个期待：我想要什么结果？我怕什么结果？这个期待，会跟着她走完整个看病的过程。

鲁桂芬的期待，是一句话：「你没事。」她要的是一个能让她睡着的说法。林远给了「指标挺好」，可「指标挺好」和「你没事」之间，在她心里隔着一段距离：她老伴当年指标也挺好。

西医研究期待，最出名的地方是安慰剂。第 14 章讲过，双盲的设计本身，就是在正式承认：病人的期待会改变结果，所以要把它控制住。

控制，是对付期待的一种办法。在研究里，这种办法很要紧，没有它，就分不清药本身做了什么。

到了病床边，控制就不够了。病床边的期待，不是要被扣掉的那一份，它就在那里，每时每刻都在起作用。与其假装它不在，不如把它看清楚：病人在期待什么，怕什么，期待和怕之间，隔着什么。

讲到安慰剂，最容易走歪。所以先把话说在前面。

本书说「用安慰剂」，绝不是说给病人吃假药，也不是说医生可以骗病人。不告诉病人就给他一个没有药效的东西，这在今天的医疗伦理里是有很严格的限制的〔核：大意〕。本书不讨论这件事，也不赞成任何人这样做。

本书说的「用」，是另一件事：安慰剂效应里，真正起作用的那一部分，从来就不只是那颗糖丸。

有一份信任：这个医生是认真的。有一种仪式：被看、被问、被摸、被解释。有一个意义：我的难受被当真了，有人在想办法。研究者们讨论安慰剂效应时，常常说到这几样东西〔待核：具体研究出处〕。

这几样东西，都不需要骗。它们本来就在每一次看病里，只是平时被当成附带的、可有可无的。

用安慰剂，就是把这几样东西当真。医生多坐下来一分钟，看着病人的眼睛说话，说清楚接下来要做什么、为什么、可能会怎样。这一分钟里没有任何假的东西，它只是把我的身体请上了桌。

反过来也一样。第 14 章讲过反安慰剂：坏的期待会让人更难受。一句随口的「这个片子不太好看」，可能让一个病人一整夜睡不着。话也是在推动身体的。

◆ 七、林远的第二次走过去

那天晚上，铃第四次响的时候，林远做了一件和前三次不一样的事。

他没有站在床尾。他拉了一把椅子，坐在床边，和鲁桂芬的眼睛差不多高。

他先问了一句：「阿姨，你最担心的是什么？」

鲁桂芬愣了一下，好像没想到医生会这么问。过了一会儿，她说了她老伴的事。说他那天也是胸口闷，也是住了院，第二天早上就没了。

林远听完，没有马上说「你跟他不一样」。他问：「叔叔当时是什么情况？做了哪些检查？」

她记得不太清，只记得心电图「有问题」，医生很紧张。

他先把这件事听完，又停了一下，才开口：「你今天的心电图，我看了三遍，跟叔叔当时那种情况不一样。你的心肌酶也查了两次，都是正常的。明天的检查，是为了把最后一点不放心也排除掉。今晚监护一直开着，有任何变化，护士站会先知道，比你自己感觉到还早。」

他说的东西，和九点那次几乎一样。不一样的是，这一次，每一句都对着她的那个「怕」说。

鲁桂芬那天后半夜没再按铃。第二天的检查结果，也没有大问题。

出院那天，她在走廊里碰见林远，说了一句：「林医生，那天晚上谢谢你坐下来。」她没有谢那几项检查，也没有谢那份报告。

把林远的第二次走过去，用三副身体看一遍。

摆着的身体：心电图、心肌酶、彩超，他一样都没少说。不同的是，他把这些数字放在了和她老伴的对比里。对比是一号位的事，这一次，他拿来对比的，是她心里那一份。

走着的身体：他说清楚了接下来会怎样。今晚监护开着，明天上午做检查，有变化先被发现。一段看不见尽头的晚上，被他拆成了几步，每一步都有人在。这是二号位上的事：给变化一个走法。

我的身体：他先问了「你最担心什么」。这个问题，让她的那个「怕」有了一个正式的位置。怕被听见了，被当真了，然后才被回答。

三位一起到场，那句「到底有没有事」才被接住。

这个晚上并不神奇。它没有用任何新药，没有改任何检查，也没有多花多少时间：林远后来算过，前后多花了不到一刻钟。多出来的那一刻钟，花在了我的身体上。

◆ 八、慢性病、身心病、说不清的不舒服

鲁桂芬是急性的场面，三位补上，一个晚上就见效。更难的，是那些拖得很长的病。

慢性病，比如高血压、糖尿病，摆着的身体可以量得很准，走着的身体也有很好的办法，药怎样吃、多久复查。难的是我的身体：一个人要在几年、几十年里，每天把这些事做进日子里。药吃不吃得下去，复查去不去，饭怎么吃，很大一部分不在药效里，在「这是不是我的日子」里。

林远门诊上有一个病人，姓卜，五十八岁，开出租车。高血压好几年了，每次来复查，血压都不太理想。问他药按时吃了没有，他说吃了，有时候忘。

前几次，林远照常把道理讲一遍：血压控制不好有什么风险，药要按医生说的规律吃。卜师傅每次都点头。

有一次林远多问了一句：「你一般什么时候会忘？」

卜师傅说，跑夜班的那几天。白天睡觉，晚上出车，一天的顺序全乱了，药放在家里，人在车上。

林远没有给他改药，改药不是这一章能说的事，那是医生根据病情定的。他只是跟卜师傅一起想了想：药放在哪里，跑夜班那几天在哪个时间点提醒自己。这些都在医生定好的治疗里头，只是把它放进卜师傅真实的一天里。

这件事里，摆着的身体是血压数字，走着的身体是药和夜班交错的节律，我的身体是「我是个开夜车的人」。三位对上了，那份医嘱才落了地。

身心病，比如很多和情绪、压力纠缠在一起的不适，我的身体本来就站在中间。只看摆着的和走着的，常常查不出东西，或者查出一点、对不上那么大的难受。

还有一类，就是苏晴那样的：功能性的不舒服。检查正常，难受是真的。这一类，西医自己也承认很多，也有很多专门的研究和办法，本书没有能力一一评说。本书只指出一件事：这一类最容易被说成「没什么问题」，因为它的那一份，恰好落在西医不立的那一位上。

给这三类补主体，不是让医生去当心理咨询师。是让病历上、诊室里，有一个正式的格子，装得下「它是谁的」这个问题。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。这一章讲的，是怎样让看病这件事更完整，不是让你少看一次病，也不是让你自己改医生定的任何治疗。

◆ 九、病人这一边，也可以补

补主体，不只是医生的事。坐在诊室另一边的人，也可以补。

很多人看病的时候，只会说症状：「这里疼」「晚上睡不好」。症状是摆着的和走着的，医生听得懂，也记得下来。我的那一份，病人自己常常不说，觉得说了是浪费医生的时间。

其实可以说。说的时候，挑三句：

我最担心的是什么。

这个难受，对我的日子影响最大的是哪一处。

我希望这次看完，至少能弄清楚哪一件事。

三句话，加起来不到一分钟。它不要求医生改变什么，只是把病人自己的那一位，先摆上桌。医生听见了，回答就容易对准。

苏晴后来去复诊的时候，就照这个试了一次。她对消化科的医生说：「我最担心的是，是不是长了什么东西。影响最大的是睡觉。我想弄清楚，这个胃痛跟我月底加班有没有关系。」

医生听完，讲了很长一段，比她以前任何一次看病听到的都多。

那一段里，医生讲了两件事。一件是她的检查结果意味着什么、排除了什么，这是摆着的。一件是这类不舒服通常会怎样起伏、什么情况下要回来复诊，这是走着的。两件都不新，以前的医生大概也讲过，只是她没听进去。这一次听进去了，是因为她先说了自己怕什么，医生的每一句话，就都有了一个落脚的地方。

三句话的用处，不在于让医生多说，在于让医生说的话，落到你的那一位上。

◆ 十、病历上能不能多一个格子

说了这么多，落到制度上，最朴素的一件事是：病历上能不能多一个格子？

这个格子不用很大。可以就叫「病人最担心的事」，一两行字。接诊的时候问一句，原话记下来；查房的时候看一眼；出院的时候，看看这件事有没有被回答。

一些医院和科室已经在试类似的做法，比如在护理评估里问病人的顾虑，在出院前做一次谈话〔待核：国内外具体做法〕。本书不评它们做得好不好，只指出它们的方向：把我的身体从家族史的第三行里请出来，给它一个自己的座位。

格子本身不治病。它的用处，是让下一个走到床边的人，在开口之前就知道，这张床上的人怕的是什么。

林远后来在科室的交班本上，试着加了一栏「病人顾虑」，夜班交给白班的时候，多说一句。坚持了两个月，有的同事记，有的同事不记。他说，这件事比他想的难，难的不是多写一行字，是大家心里还没把这一行当成「病情」。

这正是这一章要补的那一位：还没被当成病情的那一部分病情。

◆ 十一、医生的那一位，和西医的尺子

补主体，还有一处常被忘掉：医生自己。

那个夜班，林远是从早上八点上到第二天早上八点的。前三次走过去的时候，他已经连着站了十三个小时，手里还压着两个新收的病人。他站在床尾说话，不只是习惯，也是累：坐下来，就怕站不起来。

医生的我的身体，也在那个晚上发生。累、急、怕漏掉别的床上真正的急事，这些都在推着他把话说短、把人看成一张单子。说一个医生「不关心病人」很容易，看见他那一晚是怎样被三位拉扯的，就难多了。

所以给西医补主体，不能只补病人那一边。一个连轴转了十几个小时的医生，很难每一次都多坐一分钟。排班、交接、一个夜班收几个病人，这些摆着的和走着的安排，会直接落到医生的我的身体上，再从医生那里落到病人的我的身体上。

这一处本书只能点到。它牵涉到医院怎样运转，远超出一本讲身体观的书能说清的范围。点到它，是为了不把「补主体」说成一句只对医生提要求的漂亮话。

林远第四次走过去，能坐下来，有一个小原因：那时候已经快十一点，两个新病人都安顿好了，他手上终于空了一刻钟。这一刻钟，是他的身体给鲁桂芬的身体腾出来的。

最后要说清楚：补的方式，也要照西医的规矩来。

第 15 章说过，本书要向西医学的，是可检验、可推翻。补主体也要过这一关。

「多坐一分钟」好不好，不能只凭一个夜班的故事。要能比：坐下来问「你最担心什么」的医生，和只看指标的医生，他们的病人睡得好不好、按铃多不多、复诊来不来，能不能拿出来比一比？这一类比较，医学里已经有一些研究在做〔待核〕；本书不引具体数字，只说这个方向是可以检验的。

要是比出来没有差别，本书这一章就要收窄。

给西医补主体，补进去的东西也要经得起西医自己的尺子。这样补，才不是从外面硬塞一个它不认的东西，是帮它把已经借着用的那一位，正式记到账上。

◆ 十二、放回日子里

回到那个夜班。

林远第二天早上下班回家，跟苏晴讲了鲁桂芬的事。讲完他说：「其实我以前也知道要多问一句，就是太忙了，总觉得先看指标要紧。」

苏晴说：「指标是要紧。你问她的那一句，也要紧。」

他想了想，说：「下回我就记着，三句。数字说一遍，接下来会怎样说一遍，再问她最怕什么。」

这是林远自己的小办法。你不是医生，也可以用它的另一半。

明天能试：下一次去看病，出门前在手机备忘录里写三行。我最担心的是什么；这个难受对我的日子影响最大的是哪一处；这次至少想弄清楚哪一件事。进了诊室，先把检查单递过去，等医生看完，再把这三行说出来。

这三行不替代医生的任何判断，也不改医生定的任何治疗。它只是让你的那一位，在诊室里有一个座位。

带走的话

一句主诉同时在问三件事；数字答了有什么，安排答了怎么走，还要有人问一句：你最怕什么。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？林远前三次走过去，看见的是摆着的和走着的身体，丢下的是鲁桂芬的那个「怕」；第四次，三位都到了。

三位里少了哪一位，这件事就塌成了两头？少了我的身体，指标和安排都对，铃照样响；少了摆着的身体，一句「别怕」没有底；少了走着的身体，一整晚看不见尽头。

想一想

1. 你上一次看病，有没有一句最想问、却没问出口的话？
2. 你身边有没有一个人，检查都正常，却一直不放心？你跟他说过的那些「没事」，接住了他的哪一位？

◆

36

第 36 章

健康应用二：给中医补客体

◆ 一、林奶奶的药柜

林奶奶的药柜，是客厅里一只老式的五斗柜，最下面两层。

打开左边那层，是一排玻璃罐，罐子外面贴着她用毛笔写的标签：陈皮、菊花、枸杞、山楂、生姜片、薄荷。每个罐子的盖子上，还贴着一张小纸条，写着装进去的日子。

右边那层乱一些，是几个塑料袋和纸包，有的是中医馆开回来没煎完的，有的是老家亲戚寄来的，有的上面什么字也没有，只有她自己认得。

这只柜子，林家人都叫它「奶奶的药房」。谁嗓子疼了，她去拿菊花；谁吃多了，她去拿山楂；谁着凉了，她切几片姜。用了几十年，大部分时候也确实管用，至少大家都觉得舒服了一点。

那年秋天的一个晚上，苏晴胃不舒服，林奶奶从右边那层翻出一个纸包，说是去年中医馆给她开的，「理气的，你也能喝」。

苏晴接过来，纸包上没有字。她问：「妈，这是哪几味？」

林奶奶想了想，说：「有陈皮，还有——反正是理气的。」

苏晴没喝。她不是不信婆婆，是不知道自己在喝什么。

这一晚的小小僵局，很多家里都有。老人从柜子里拿出一样东西，说「这个好，你喝」；年轻人接过来，心里打一个问号，又不好意思问太多。问多了，像

是不信老人；不问，又不放心。最后常常是放在一边，过几天悄悄扔掉，两边都不说破。

这个问号，本书想把它说破。它不是孝不孝顺的事，也不是信不信中医的事。它问的，是那个纸包里到底有什么。

◆ 二、她说的都对：调的本事

先把公道还给林奶奶。

她对身体的感觉，是很准的。苏晴月底胃痛，她第一眼就说「心里有事，气堵着」；林远腰疼，她说「坐久了，又受了凉」。这些话，西医的检查单上找不到，可落到日子里，常常对得上。

她看的是走着的身体：气在哪里堵住了，往哪里走偏了。她也看我的身体：心里的事，情志，人和天气、和季节的关系。秋天燥，她泡梨水；冬天冷，她不让孙子光脚。

第三编讲过，中医立的是二号位（走着的身体）加三号位（我的身体），强项是整体、时间、节律。林奶奶的药柜，就是这两样强项在一个家里的样子：每一罐都跟着节气，每一罐都跟着人。

这一章不再证明中医偷借了什么。第 21 章和第 22 章说过：药性、穴位、剂量、寸关尺、道地药材，这些都是写在摆着的身体上的东西，中医的理论不立它，开方却靠它。

这一章问的是：既然要靠，能不能把它正式请上桌？请上桌以后，林奶奶的药柜会有什么不同？

◆ 三、那个没有字的纸包

回到那个纸包。

苏晴问「这是哪几味」，问的是摆着的身体，是这个纸包里有什么。这个问题，林奶奶答不上来，不是因为她糊涂，是因为在她的那套看法里，这个问题不太要紧。要紧的是它「理气」，是它往哪里推。

可这个问题对苏晴要紧。她要喝下去的，是一样具体的东西，有具体的成分，在她身体里会碰到具体的东西。她想知道它是什么，想知道它和她以前吃过的胃药会不会冲突，想知道喝多少。

这三个想知道，问的都是摆着的身体：有什么，比一比，量多少。

一个没有字的纸包，正好是中医丢下客体的一个家常样子。理论上，它是「理气的」；实际上，它是一包说不清成分、说不清来路、说不清剂量的东西。

中医最会问往哪里调，最容易说不清用的是什么；给它补客体，就是让每一包药都有字。

◆ 四、补客体的三件事：认得清、可重复、可检验

给中医补客体，第一件事很朴素：认得清。

认得清，就是知道这一味药到底是什么。同样叫「陈皮」，有放了一年的，有放了很多年的；有正经的，也有拿别的果皮冒充的。中医讲道地药材、讲陈久，本来就是在讲这件事：同名不同物。

这件事，中医自己一直在做，只是做在暗处。老药工一闻一摸，就知道这一味好不好，这是对比，是写在草木上的真。第 22 章讲过，道地药材的优劣对比，是中医偷借客体最明显的一处。

补客体，就是把这份暗处的手艺，搬到明处来。不只靠老药工的一闻一摸，也靠可以写下来、可以传给别人、可以拿去比的东西。这一批药材是什么品种，产自哪里，放了多久，里面那些说得清的成分大概有多少。

这些事，现在已经有很多人在做，药材的标准、炮制的规范、质量的检测〔核：大意〕。本书不评哪一家做得好，只说它们做的，正是给中医补客体的第一件事。

第二件事，是可重复。

苏晴去中医馆的那两个月，每次去，方子都改几味。大夫说，你这次的脉和上次不一样，舌苔也不一样，所以方子要变。

这句话有道理。中医看的是走着的身体，人在变，方子跟着变，这是它的强项。

问题在于，从病人这一边看，她不知道哪一味管用。第一个月月底轻了一些，是因为哪一味？第二个月又改了，是因为上一味不管用，还是因为她的身体变了？她没法知道，大夫自己也未必说得清。

可重复，不是要中医不变方子。是要在变的时候，留下一个能对照的底：这一次用了什么，为什么改，改了以后怎样。一张一张方子连起来，能看出哪一味在什么情况下起了什么作用。

西医讲可重复，是让同一个实验在不同的人手里做出同样的结果。中医的可重复，可以换一个样子：同一个大夫，面对同一个病人，前后几次的方子和反应，能被摆在一起比。这也是对比，是摆着的身体那一边的事。

第三件事，是可检验。

可检验，就是一种说法说出来，要能找到一件事让它错。

「这个方子理气」，怎样让它错？要是说不出什么情况下它算不管用，它就永远不会错，也永远说不清自己到底管不管用。

中医在这一处，一直有很大的难处。第 23 章讲过验证的难题：中医讲辨证施治，同一个病，不同的人开不同的方，没法像西医那样把一种药给一大群人用，再看平均效果。

这个难处是真的，本书不想把它说得太轻。也有人在想办法，比如按证型分组来看，比如看一个大夫长期的病例〔待核：具体研究方法〕。这些办法都还在路上。

本书只说一件事：可检验不是西医的专利，它是摆着的身体的规矩。中医既然开方要靠摆着的身体，就也要守它的规矩。守了这个规矩，中医最好的那些经验，才能被别人认出来、接过去。

◆ 五、两个大夫，号出两种脉

苏晴后来做过一件事，林奶奶有点不高兴。

她在同一个星期里，看了两位中医。一位是林奶奶常去的那家医馆的老大夫，一位是她单位附近一家医院中医科的年轻大夫。她没有跟谁说是在比，只是想知道，两个人看她，会不会看出一样的东西。

老大夫号完脉，说她脉弦，肝气郁结。年轻大夫号完脉，说她脉细，偏虚。两个人说的，有一部分是重的：都说她心里有事、气不顺。有一部分不重：一个更往「郁」上说，一个更往「虚」上说，开的方子也不太一样。

林奶奶知道了，说：「看中医哪有这么比的，大夫有大夫的看法。」

这句话也对。脉是一个波，号脉是两个人在一个时刻碰在一起，第 17 章讲过，中医是在摸一个波。同一个人，早上和下午号，饭前和饭后号，紧张的时候和放松的时候号，脉都可能不一样。两个大夫号出两种脉，未必是谁错了。

可这件事还是暴露了一处难。脉是在寸关尺三个部位上摸的，第 22 章讲过，寸关尺是一个部位的划分，是中医借来的一号位。部位是定的，摸到什么、怎样叫它，却很靠大夫自己。没有一个可以拿出来对照的底，病人就没法知道，两种说法里哪一种更贴近她，还是两种都贴近一点。

补客体，在号脉这件事上，不是要用仪器替代大夫的手。是要多一个可以对照的东西：比如把摸到的脉写得更具体一点，把号脉时的情形记下来，让前后两次、两个大夫之间，有一个能摆在一起比的底。

这件事做起来很难，本书也不知道最好的办法是什么。本书只说，难不等于不该做。中医越想让别人接住它最好的经验，就越需要这样一个底。

◆ 六、药性在什么条件下才成立

讲到这里，要碰一个更深的问题：药性。

中医说，黄连苦寒。这句话写在书上，好像苦寒是黄连自己带着的，像黄连的颜色一样，放在哪里都不变。第 21 章讲过，中医把药性当成固定地属于这味药。

本书的第一句底子说：属性不是东西自己带着的。药性也不例外。

黄连的「苦」，是黄连和舌头碰在一起的时候发生的。没有一条舌头，黄连在那里，只是一块干了的根。这是摆着的那一面，要和「谁在尝」这个我的那一面一起才发生。

黄连的「寒」，更是如此。它说的不是黄连的温度，是黄连进了一个人的身体以后，这个身体会往哪里走。同一味黄连，落在一个身体偏热的人身上，和落在一个身体偏寒的人身上，走出来的不是一回事。这是走着的那一面。

所以「黄连苦寒」不是黄连自己带着的。它是黄连这个客体、某一个人的身体这个主体、两者碰在一起的那一场互动，三位一起，经过很多很多次，稳定显露出来的一个特征。

第 33 章讲过特征律：特征是在一锅粥里碰出来、自己理出纹路、最后稳下来的。药性就是这样稳下来的。几千年里，无数个大夫，把黄连用在无数个人身上，一次一次碰，碰出了一个稳得住的纹路：它大致总是往寒的方向推。这个纹路稳了，就被写进书里，叫作苦寒。

◆ 七、药性稳定，不等于药性固定

药性是在三位里稳下来的，这句话有两层意思。

第一层：它是稳定的。几千年碰出来的纹路，不是随便一个人一次两次就能推翻的。书上说黄连苦寒，有它的道理，有它的分量。本书不是说药性是假的。

第二层：它是在条件里稳定的。稳定，是在过去那些碰撞的条件下稳定。条件变了，纹路也可能变。

什么条件？摆着的条件：这一味黄连是什么品种、长在哪里、怎样炮制的。现在的黄连和一千年前的黄连，长的土、晒的法、放的时间，未必一样。走着的条件：它和什么药一起用，在身体的什么时候用。我的条件：它落在什么样的人身上，这个人的身体，今天和一千年前的人，吃的、住的、累的，也未必一样。

所以药性稳定，不等于药性固定。给中医补客体，不只是把药材认清楚，更是要把药性当成一个有条件的特征来看：它在什么条件下成立，条件一变，要不要重新看一看。

这一处，本书标作待验。它是本书对药性的一个解释，不是一个已经被证实的结论。

讲到药性有条件，林远会说：「这不就是药理学吗？」

他说对了一部分。西医讲药，也讲条件：同一种药，年纪不同、肝肾功能不同、和别的药一起吃，效果和风险都可能不同。这是西医从摆着的身体这一边，把药的属性拆成了一条条有条件的规律。

中医讲药性，是从走着的和我的身体这一边，把药的属性压成了几个字：寒热温凉，酸苦甘辛咸，归哪一经。

两家在药这件事上，其实是在一个地方碰头的。一个从客体往外走，一个从互动和主体往里走，走到药这里，都碰到了「属性有条件」这件事。

不同的是，西医把条件写下来，中医把条件藏在大夫的经验里。给中医补客体，就是让中医也把条件写下来一些：不是全变成西医的写法，是让它自己那一套寒热温凉，也有一个可以对照、可以传下去的底。

◆ 八、林奶奶的药柜，可以改一处

回到林奶奶的药柜。

补客体，不是让林奶奶把药柜扔掉，也不是让她不信中医。她的那些罐子，那些跟着节气、跟着人的小办法，是这个家很宝贵的东西。

补客体，只是让药柜多一样东西：字。

那年秋天，苏晴跟林奶奶商量了一件事。她们一起把右边那一层清了一遍。

有字的纸包，按原样留着，在外面贴一张纸，写上是哪家医馆开的、给谁开的、什么时候开的。

没字的纸包，林奶奶认得出的，写上她认得的那几味；认不出的，单独放一个袋子，下回去医馆的时候带上，问一问能不能用，不能用的就不再用了。

还有一件事：中医馆开的药，是给开方那个人开的。给林奶奶开的那包，苏晴不再拿来自己喝。这条规矩是苏晴提的，林奶奶想了一下，说：「也对，大夫给我号的脉，又不是给你号的。」

这句话，其实就是本书这一章的意思。方子是在林奶奶这个人、那一天的脉、那几味药三者碰在一起的条件下开出来的。换一个人，条件就变了。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。家里常备的那些食材和小东西，是过日子的习惯；真正的药，要听开方的大夫的，有不舒服先去看病，不要自己拿别人的方子来用。

◆ 九、标准化会不会把中医标死

讲补客体，绕不开一个词：标准化。也绕不开一个担心：标准化会不会把中医标死？

这个担心有道理，本书先把它说足。

中医最好的东西，是因人、因时、因地。同一个病，春天和冬天开的不一样，南方人和北方人开的不一样，今天的脉和上个月的脉也不一样。要是把一切都标准化，一个证型一个方，一个方一个剂量，中医就成了一张查表，它最好的那份灵活就没了。

林奶奶常去的那家医馆的老大夫，也说过类似的话。苏晴有一次问他，能不能把她的方子固定下来，省得每次都改。老大夫说：「方子固定了，你的人没固定。」

这句话，是中医立着的那两位在说话。

担心归担心，标准化要补的，不是这份灵活，是灵活下面那块底。

打个比方。一个好厨师做菜，从来不看菜谱，看火候、看食材、看今天吃饭的人。这是他的灵活。他用的盐，是一种可以说得清的盐；他用的秤，哪怕不常用，也是准的；他进的菜，知道是从哪里来的。灵活是在这块底上灵活的，底不清楚，灵活就成了碰运气。

中医的标准化，好的样子，是给这块底定规矩：药材是什么、怎样炮制、成分大致在什么范围、方子写下来是什么样。不好的样子，是连上面的灵活也一并定死。

本书说的补客体，是前一种。底要清，手要活。

◆ 十、林奶奶自己的那一位

补客体，不只补在药上，也补在林奶奶自己的身体上。

林奶奶七十三岁，身体一向不错，八段锦每天不落。她有一个习惯：哪里不舒服了，先自己判断是「上火」还是「受凉」，判断完了，去药柜里拿对应的东西。很少去医院，去了也嫌排队。

前年春天，她有一阵总觉得口干、喝水多、晚上起夜。她自己判断是「春天燥，上火了」，喝了两个星期的菊花和梨水。

是林远回家吃饭的时候，听她随口说起，才拉着她去查了一下。查的结果，本书不写，那是林奶奶自己的事，后来也一直在医生那里好好管着。要说的是这件事的样子：她对自己身体的感觉，走着的那一面和我的那一面，都是准的，她确实感觉到了变化，也确实知道这变化和季节、和她的日子有关。缺的是摆着的那一面：身体里到底有什么变了，要靠一张化验单才看得见。

「上火」这个词，在她的日子里管了几十年，大部分时候都管用。可它是一个往哪里走的词，不是一个里面有什么的词。有时候，身体里有了一样新的东西，它还是会被叫作「上火」。

给林奶奶自己补客体，就是一件很朴素的事：定期去做该做的检查，查出来的东西认真对待。这不是不信她那一套，是让她那一套多一个底。上火也好，受凉也好，先知道摆着的身体有没有事，再去调。

那次以后，林奶奶的药柜旁边，多了一个小本子，记着她每次检查的日子。她说：「这也算个药罐子，装的是数。」

◆ 十一、本书在这里要向中医学的

给中医补客体，最后要说一句反过来的话：补的时候，别把中医最好的东西补丢了。

第 23 章说过，本书要向中医学的，是整体、时间、节律。

补客体，最容易走歪的地方，是把中医拆成一堆成分。黄连里有什么、陈皮里有什么，一样一样拆出来，拆到最后，只剩下一张成分表，「寒热温凉」「归经」这些说法被当成过时的旧话扔掉。

这样补，就是让中医丢了它原来立着的两位，去换它原来丢下的那一位。从三缺一，变成了另一种三缺一。

本书说补客体，是让摆着的身体也有一个正式的座位，和走着的、我的坐在一起，不是让它把另两位挤下桌。林奶奶的药柜多了字，那些跟着节气的罐子照样在，她对家人身体的那份感觉照样在。

这才是凑齐，不是换人。

林远和林奶奶，在这件事上其实是一对。林远的西医缺我的那一位，林奶奶的中医缺摆着的那一位。第 35 章里，林远在交班本上加了一栏「病人顾虑」；这一章里，林奶奶的药柜旁多了一本记着数的小本子。母子俩各自往自己缺的那一位上，挪了一小步。

两小步都不大，也都没有让谁改信对方那一家。林远照样不太信「气」，林奶奶照样说「上火」。只是从那以后，母子俩在饭桌上说起身体，吵得少了一点。

◆ 十二、放回日子里

那年冬至，林奶奶照例熬了一锅羊肉汤，里面放了几片姜、一点当归。

熬汤的时候，苏晴在旁边，问她：「妈，你放当归，是为了什么？」

林奶奶说：「冬天补一补，暖身子。」

苏晴又问：「放多少，你是怎么定的？」

林奶奶笑了，说：「我妈就这么放的，几片，看着差不多。」

这句「看着差不多」，是一个家里最朴素的经验。它不是剂量，它是一代人传给一代人的手感。

苏晴没再问。她拿出手机，把那一锅汤的样子拍了下来，又在备忘录里记了一行：冬至，羊肉汤，姜几片，当归几片，奶奶的妈妈传下来的。

这不是给这锅汤定什么剂量，家里的一锅汤用不着剂量。苏晴只是想把这个家里的一个习惯，留一个可以对照的底。明年冬至，可以翻出来看看，今年喝了以后，大家觉得怎样。

明天能试：打开你家放药和放养生食材的那个柜子或抽屉，花二十分钟，给每一样贴一个字条：它是什么，从哪里来，什么时候放进去的，是给谁的。认不出、来路不清的，单独放一边，下次看医生时问一问。

这件事不改变你信不信中医。它只是让你家的药柜，三位都有一个座位：它跟着节气和人在走，它是谁的，它是什么。

带走的话

药性是在三位里碰出来的稳定纹路，不是草木自己带着的；给中医补客体，先让每一包药都有字。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？ 林奶奶看见了走着的身体和我的身体，丢下了那个纸包里到底是什么。

三位里少了哪一位，这件事就塌成了两头？ 少了摆着的身体，药只剩一个方向，说不清用的是什么；少了走着的身体，药只剩一张成分表；少了我的身体，方子就不知道是给谁开的。

想一想

1. 你家里有没有一样「老人传下来的」吃法或用法？它是给谁的，你知道它里面有什么吗？
2. 你上一次拿别人的药、别人的方子来用，是什么时候？那一次，你是怎样判断能不能用的？

◆

37

第 37 章

健康应用三：给身心修行补互动

◆ 一、林小舟的瑜伽垫

林小舟的瑜伽垫，铺在他宿舍床和书桌之间那条窄窄的过道上。紫色的，边上磨起了毛。

他是大一下学期开始练的。起因很简单：期末复习那几周，他腰酸背疼，晚上睡不着，室友拉他去学校体育馆上了一节瑜伽课。下课的时候，他觉得身体像被拧干的毛巾又展开了。

从那以后，他每天晚上十点半练四十来分钟。后来又在一个读书会上接触到佛经，开始每天练完瑜伽再静坐十五分钟，观呼吸。

大二上学期期中，他回家过周末。周六晚上，苏晴看见他在客厅铺开垫子，问他：「最近练得怎么样？」

林小舟说：「挺好的。就是有个地方卡住了。」

他说的是一个体式，叫「乌鸦式」：两手撑地，膝盖架在上臂上，整个人往前倾，脚离开地面。他练了三个月，脚还是离不开地。

「老师说，是我心里有执着，越想做到越做不到。要放下对结果的执着，就自然能做到了。」

苏晴问：「那你放下了吗？」

林小舟想了想，说：「我努力在放下。」

说完他自己也笑了。

苏晴也笑了。她想起自己在禅修营里也说过类似的话：「我在努力放松。」两句话是一个样子：拿用力的办法，去做一件不用力的事。

这个笑话很多练过的人都懂。本书想在这个笑话后面多看一眼：林小舟卡住的那三个月，是不是只有「放不下」这一种可能？

◆ 二、他做的都对：离的本事

先把公道还给林小舟。

他从瑜伽和静坐里得到的东西，是真的。期末那几周的腰疼，练了一段时间以后好多了；晚上躺下以后脑子里转个不停的那些念头，静坐以后少了一些。他自己说，练完的那一刻，「身体是我的了」。

这句话说的是我的身体。第四编和第五编讲过，印度和佛教的身体观，在三号位上是最深的：觉知，内观，那个能看着身体的位置。林小舟练出来的，就是这个位置。疼的时候，有一个能看着疼的自己；烦的时候，有一个能看着烦的自己。

他也看摆着的身体。瑜伽讲身体的结构，每一块肌肉、每一处关节在体式里怎样摆；佛经讲四大五蕴，把身体拆成一样一样来看。林小舟能说出很多块肌肉的名字，比他爸当年在医学院之前知道的还多。

这两位，他练得很好。

这一章不再证明印度和佛教偷借了什么。第 27 章和第 30 章说过：次第、精进、调息、止观里的呼吸，都是走着的身体，修行的框架不立它，修行本身却一步也离不开它。

这一章问的是：既然离不开，能不能把它正式请上桌？请上桌以后，林小舟的那四十来分钟会有什么不同？

◆ 三、「放下执着」卡在哪里

回到乌鸦式。

老师说「放下对结果的执着」，这句话放在我的身体上，是对的。越想做到，身体越紧，越紧越做不到。很多人都有这种经验：越想睡越睡不着，越想不紧张越紧张。

可这句话只管我的身体。它没管乌鸦式在走着的身体上是怎样一回事。

乌鸦式要做成，身体要走过一条路：手腕要能撑住身体的重量，这要一点一点练出来；核心要能把腿收住，这也要一点一点练；重心要一点一点往前挪，挪到某个点，脚自然就离地了。每一步都是一个变化，前一步没走到，后一步就走不了。

林小舟卡住，可能有执着的成分。也可能，他只是还没有走完那条路。他的手腕撑不了多久，或者他每次都在重心还没挪到的时候就开始想「脚怎么还不离地」。

怎样分？有一个笨办法：换一个没有结果可以执着的时候试一试。比如在他根本不在乎做不做得到的时候，随手撑一下，看脚离不离地。要是随手撑也离不开，那多半不是心里的事，是路还没走完。这两种卡住，要的东西不一样。执着的卡住，要放下；路没走完的卡住，要接着走。把后一种当成前一种，就会一直在「放下」，却一直没有往前走一步。

修行最会教人从变化里退后一步看，最容易忘了身体本身就是一条要一步一步走的路。

◆ 四、从「出离变化」到「借变化生长」

印度主流把变化看成摩耶、看成束缚，修行是出离变化。佛教把变化看成无常、看成苦，修行是止住流转。这是第四编、第五编的总判断。

这个看法，在一个条件下很有用：当一个人被某种变化缠得太紧的时候。焦虑的人被念头拖着转，失眠的人被「睡不着」拖着转，这时候退后一步，看着它，不再跟着它跑，是最好的一步。

可身体不只有缠人的变化，也有长人的变化。

练瑜伽本身，就是一个长人的变化。林小舟三个月前弯腰摸不到脚尖，现在能摸到了；三个月前坐十五分钟腿就麻，现在能坐半个小时。这些都是变化，而且是他想要的变化。他不是从这些变化里出离出来的，他是借着这些变化长出来的。

所以给修行补互动，第一件事，是换一个看变化的眼光：不把所有变化都当成要出离的东西，分清哪些是缠人的、哪些是长人的。缠人的，退后一步看；长人的，接着走。

第 34 章说过，离和止是往回的字，生是往前的字。修行里本来就有很多往前的东西，只是被往回的框架遮住了。

◆ 五、次第，就是身体的路

印度传统里有一个词，叫次第。

《瑜伽经》讲八支：持戒、内修、坐法、调息、制感、执持、静虑、三昧（《瑜伽经》2.29）。一支一支往上走，前一支没站稳，后一支就走不上去。佛教讲四禅八定、讲菩萨十地，也是一层一层往上。

第 27 章和第 30 章都讲过：这些次第，是一步接一步的变化规律。修行的框架说变化是要出离的，可修行本身，是照着一条变化的规律走的。这就是偷借。

给修行补互动，就是把次第正式请上桌：承认它是修行最要紧的骨架之一，承认修行的人就是在走一条路。

一旦请上桌，很多事就看得清了。

林小舟的乌鸦式，是坐法（今天的瑜伽馆叫它体式）那一支里的一小步。它前面有它的次第：手腕的力量，核心的力量，重心的感觉。这些可以一样一样练，一样一样查：今天手腕能撑多久，比上个月多了几秒；今天重心能往前挪多少，比上个月多了一点。

这样看，乌鸦式就不是一个「做到」或「做不到」的结果，是一条走到了哪一步的路。

静坐也是这样。很多人说「我坐不住」，好像坐得住是一种天生的本事。其实坐得住，也是一步一步长出来的：先是五分钟腿不麻，再是十来分钟念头没那么乱，再是半个小时里有几段安静的时候。每一段都是走着的身体在长。把「坐不住」看成一条还没走完的路，比把它看成一个心里的毛病，要好走得多。

林小舟后来跟苏晴说，他读经的时候，也常读到「渐」和「顿」的争论。他说他以前总觉得顿悟更高级，一下子就到了。现在他觉得，就算真有一下子到的那一刻，那一刻之前，身体也已经走了很长的路。这是他自己的体会，本书照录，不替他下判断。

◆ 六、苏晴的禅修营，那一个周一

林小舟不是这一章里唯一的人。苏晴自己，也碰过同一处。

导论里写过，那个星期六，她跟着林小舟去了瑜伽馆和禅修营，听到的是「放下，观呼吸」。那天的禅修营，一整天观呼吸，慢走，吃饭不说话。傍晚结束的时候，她是真的松下来了，回家的地铁上，她觉得胃里那块拧着的东西，第一次没了。

周一早上九点，她坐到工位上，打开电脑，工作群里第一条消息是：「本月结账提前两天。」

胃又拧起来了。

那天晚上她跟林小舟说：「禅修营里那个松，好像是装在玻璃罩子里的，一出来就碎了。」

林小舟说：「妈，那是你还执着于结账。」

这句话，放在我的身体上，也许有一点道理。可它漏掉了一件事：从禅修营的那个周六，到办公室的这个周一，中间是一条路。周六的松，是在一个没有群消息、没有报表、没有老板签字的地方长出来的；周一的紧，是在一个两年来每个月都要拧一次的地方长出来的。松要走到周一，得有一条从周六通到周一的路。

禅修营给了她一个松的样子，没给她这条路。这不怪禅修营，它本来就是一个让人从日子里退出来的地方。只是退出来以后，还要走回去；走回去的这一段，是走着的身体的事。

后来苏晴想了一个笨办法。她不再指望周末一整天的松撑过一整个月，而是每天中午十二点半，下楼在公司后面那条小路上慢走一圈，大概一刻钟，走的时候只看脚底下。这是把禅修营的慢走，拆成一小段，每天放进办公室的日子里。

一个月以后，月底的胃照样会拧，没那么狠了。她说：「这回不是装在罩子里的，是自己长出来的。」

◆ 七、调息与精进：在身体上练波，弦要对上

第二样要请上桌的，是呼吸。

林小舟静坐的时候观呼吸。老师教他：只是看着，不去控制，吸进来知道吸进来，呼出去知道呼出去。

这个练法，是在我的身体上下功夫：练的是一个能看着呼吸的位置。

可呼吸本身，是一个波。一吸一呼，一起一伏，有它的节律、有它的深浅、有它的快慢。第 5 章讲过，走着的身体就是这样一个个波。

瑜伽的调息，本来就是在这个波上下功夫：吸几拍，停几拍，呼几拍。第 27 章说过，调息是在身体上练波。观呼吸看着它，调息是在改它。

两样都要。看着它，你知道它现在是什么样；改它，你让它往一个方向长。

有一件事要先说清楚：调息不是越用力越好，也不是憋气越久越好。有些呼吸法有讲究，有身体状况的人练之前，要先问医生；学的时候，跟着有经验的老师，不自己乱加。本书这里只谈理解，不教任何具体的呼吸法。

第三样要请上桌的，是精进。

佛教讲正精进，是八正道之一。精进，大意是勤勉、不懈怠。第 30 章说过，正精进本身是一个关于变化的说法：往哪个方向用力，用多大的力，用多久。

林小舟有一阵子练得很猛。看到网上有人说每天练两个小时才有效果，他就每天练两个小时，练了一个星期，腰拉伤了，歇了半个月。

这件事里，他的问题不是不精进，是精进的节奏没对上身体走的速度。身体长一样新东西，有它自己的快慢。肌肉、关节、呼吸，各有各的节律。用力太猛，比身体长的速度快，就伤；用力太松，比身体长的速度慢，就停。

佛教讲精进，常用一个比方：弹琴的弦，太紧会断，太松不响〔待核：常溯至佛陀对弟子二十亿耳（Soṇa）的开示，具体经文出处〕。这个比方说的，就是走着的身体：节奏要对上。

给修行补互动，就是把这根弦正式当成一样要研究的东西：这一阵子，我的身体长的速度是多快？我用力的节奏，对得上它吗？

◆ 八、八段锦：林奶奶的那一套里，也有一条路

说到修行补互动，林家还有一个人可以对照：林奶奶。

林奶奶的八段锦，是中华传统里的导引功法。它和瑜伽有些像：都是一套动作，配着呼吸，要人放松、专注。它们也有一处很不一样。

八段锦每一式都在动，动作从头到尾是连着的，像一条小路一样走下来。它讲的东西，大多落在走着的身体上：气怎样走，筋骨怎样舒展，一套做下来，身子「开」了。这是中医二号位的强项，在一套功法里的样子。

林小舟有一次跟着奶奶在阳台上做了一遍。做完他说：「奶奶，你这个跟我的瑜伽不太一样，你这个一直在动，我那个好多时候是停着的。」

林奶奶说：「停着也是动，你那个呼吸不是一直在动吗？」

林小舟没接话。他后来跟苏晴说，那一刻他想起了自己静坐时的一件事：他一直以为静坐是让一切停下来，可每次坐得最安静的时候，他反而最清楚地感觉到心跳，一下一下，比平时还响。停下来的只是他的手脚和念头，身体里那个走着的东西，一刻也没停过。

这句话很朴素，说的就是这一章要补的东西。瑜伽里看上去停着的那些体式，里面一直有一个在走的身体：呼吸在走，重心在调，肌肉在一点一点地长。只是瑜伽的框架，常常把这个在走的身体放在了后面。

两个人后来约好，周末回家的时候，早上一起在阳台上练。林奶奶做八段锦，林小舟做他的拜日式。各做各的，同一个早上，同一个阳台。

◆ 九、业：做过的事，会改身体往哪里走

印度和佛教还有一个词，和走着的身体缠得最紧：业。

业这个词很大，各派讲法不一，本书不去碰它在信仰上的意思，那是各家自己的事，本书尊重。第 27 章只从一个很窄的角度讲过它：业是行为与果报之间的变化规则。做了什么，会改变接下来往哪里走。

把这个窄的意思放回身体上，很好懂。

林小舟期末那几周，每天晚上一点睡，早上七点起，一天坐十几个小时。这是他做的事。腰酸、睡不着，是这些事在身体上留下的果。他开始练瑜伽，每天四十来分钟，这又是他做的事；腰好了一些，睡得好了一些，是新的果。

做过的每一件事，都在给身体描一道纹路。描得多了，纹路就深了，身体就照着这条纹路往下走。第 33 章讲苏晴的月底胃痛，就是这样一道一道描出来的。

这么看，业讲的东西，正是走着的身体最核心的一条规律：身体往哪里走，是一件件做过的事一步步推出来的。印度和佛教把这条规律讲得很透，讲透了，又想从它里面出来。本书想的是另一件事：既然做过的事会改身体往哪里走，那就可以借着它，让身体往一个想去的地方走。

这一层意思，是本书借用「业」这个词做的一个很窄的类比，不是对它的教义解释，待验。

◆ 十、冥想 App 里的那个数字

再说一样今天很多人都在用的东西：冥想的手机应用。

林小舟的室友就在用一个。每天睡前打开，跟着里面的声音做一段十来分钟的呼吸练习。应用会记下他连续练了多少天，界面上有一个小火苗，断一天，火苗就灭了。

室友说，这个小火苗很管用，他为了不让它灭，坚持了快一百天。

这个小火苗，管的是走着的身体。它把一天一天的练习，连成了一条看得见的路。修行的老传统里，这条路是靠师父、靠道场、靠一起练的人撑着的；在一个大学宿舍里，它靠一个小火苗撑着。

小火苗也有它的毛病。有一天室友发着烧，还是爬起来点开应用，练完那一段，只为了不让火苗灭。他说那一段时间里，他满脑子想的都是「快结束吧」。

这一刻，走着的身体被一个数字推着走，把我的身体挤到了后面。练习还在，练习的意思没了。

所以补互动，也不是越多越好。路要有，路是给人走的；路要是反过来推着人走，就又缺了一位。

◆ 十一、心流：进入互动里面

讲到走着的身体，有一种经验特别值得说：心流。

心流这个说法，是心理学家米哈里·契克森米哈赖提出来的〔待核：首次提出的年份与著作〕。大意是一个人完全投入一件事，忘了时间，忘了自己，做得又顺又好的那种状态〔核：大意〕。

第 2 章讲过，心流的时候，多半是互动侧重：「进入互动里面了」。这时候，我的身体不在前面，摆着的身体也不在前面，在前面的是那一段正在走的过程。

林小舟练瑜伽，有过几次这样的时候。不是在静坐，是在做一串连贯的体式的时候：一个接一个，呼吸带着动作，动作带着呼吸，四十来分钟像一眨眼就过去了。练完他说，那几次，他不觉得自己在「练」，也不觉得自己在「放下」，就是在那里。

这个经验，印度和佛教的框架不太好放。它不是出离，也不是止息，它是全身心地进入一段变化里面。

林奶奶的八段锦里，也有这样的时候。她说，有些早上做到一半，她会忘了自己在做第几式，手自己就往下走了。做完一抬头，太阳已经从对面楼顶露出来了。

苏晴在中午那一圈里，也碰到过一两回。走着走着，脑子里的报表没了，只剩下脚底下的石板路，一块一块往后退。走完回到工位上，她觉得自己像是刚洗过一把脸。

三个人，三种练法，碰到的是同一种时刻。在那种时刻里，身体不是被看着的，也不是被量着的，是在走。

心流告诉我们，走着的身体不只是一个要被看着的东西，它也可以是一个让人完整起来的地方。三位里，它不是最低的那一位，也不是要被超越的那一位。它和另两位一样，是身体开局要坐齐的一位。

给修行补互动，也要说一句反过来的话：补的时候，别把修行最好的东西补丢了。

第 27 章和第 30 章说过，本书要向印度学的，是觉知与内观；要向佛教学的，是破执、看穿二元。

补互动，最容易走歪的地方，是把修行变成一种体能训练：只管体式做到了几级，呼吸能憋多久，一周练了几个小时。那样补，就是让修行丢了它原来立着的我的身体，去换它原来丢下的走着的身体。从三缺一，变成了另一种三缺一。

林小舟的老师说「放下执着」，这句话没有错。乌鸦式卡住，可能真有执着的成分。补互动，不是把这句话扔掉，是在这句话旁边，再加一句：「也看看你走到了哪一步。」

两句话放在一起，才是三位。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。修行是很好的事，它不代替治疗；身体有伤、有病，练之前问医生，练的时候听身体的。

◆ 十二、放回日子里

那个周六晚上，苏晴听林小舟说完乌鸦式的事，没有给他讲什么道理。她只问了一句：「你手腕能撑多久？」

林小舟愣了一下。他从来没有量过。

他当场试了一下：两手撑地，膝盖不上去，只是用手腕撑着上半身往前倾。数到十二秒，手腕就开始抖了。

他说：「好像是手腕的问题。」

那天晚上，他把练习改了一处。原来的四十来分钟里，他每次都要试十几遍乌鸦式，试完了再静坐。现在，他把那十几遍拿掉，换成五分钟的手腕和核心练习，每天记一个数：今天手腕能撑多少秒。

这一处改动，没有改他的静坐，没有改他读的经，也没有改他对「放下」的理解。它只是在四十来分钟里，给走着的身体留了五分钟的正式位置。

一个月以后，他发来一张照片：两只脚离开了垫子，大概两秒钟。配的字是：「放下了，也走到了。」

苏晴把这张照片存了下来。她跟林远说：「你看，你儿子也开始记账了。」

明天能试：你如果在练什么，瑜伽、八段锦、跑步、静坐都行，找出那个让你卡住的地方，问自己一句：这是心里放不下，还是路还没走完？要是后一种，把它拆成一小步，每天记一个数。

带走的话

放下执着管的是心里那一位；卡住了，也问一句身体走到了哪一步，路还没走完，就接着走。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？林小舟的老师看见了我的身体和摆着的身体，丢下了那条要一步一步走的路。

三位里少了哪一位，这件事就塌成了两头？少了走着的身体，只剩「放下」和「肌肉名字」，脚就离不开地；少了我的身体，练成了体能训练；少了摆着的身体，手腕的力量没人量。

想一想

1. 你练过的一样东西里，有没有一个卡了很久的地方？你当时是怎么解释它的？
2. 你做过的哪一件事，让你忘了时间？那时候，你在想「我」，还是在那件事里面？

◆

38

第 38 章

AI 时代的身体

◆ 一、手腕上的一个震动

苏晴的手腕上，戴着一只智能手表。是去年生日林小舟送的。

手表每天早上会给她一个分数，叫「睡眠得分」。七十二分，六十五分，八十一分。她养成了一个习惯：一睁眼，先看分数，再决定今天累不累。

有一天早上，她自己觉得睡得还行，醒来神清气爽。一看手表：五十八分，深睡不足。她盯着那个数字看了一会儿，忽然觉得累了。

那一天她都觉得自己没睡好。

晚上她跟林远说起这件事。林远说：「这些手表测睡眠，是根据心率和动作推算的，不是脑电图，参考参考就行。」〔核：大意，以各产品说明为准〕

苏晴说：「我知道。可它说我没睡好，我就真觉得没睡好了。」

这一章，就从这个早上讲起。今天的机器，正在一位一位地接住我们的身体：手表接住摆着的身体，算法接住走着的身体，会说话的机器开始试着接住我的身体。本书要问的是：它们接住了什么，接不住什么，三位能不能在机器里一起落地。

◆ 二、摆着的身体：数据的洪水

先看摆着的身体。

苏晴的手表，一天要记下很多东西：心率，步数，睡眠的分段，有的还能测血氧、测皮肤温度。她的手机里，还有一个健康应用，存着这些年的体检单拍照。林远的医院里，她的胃镜报告、化验单，都在系统里。

这些都是摆着的身体那一边的东西：对比，粒子，真。每一个数字都可以和昨天比，和上个月比，和「正常范围」比。

一百多年前，一个人一辈子可能只有寥寥几次被量过身体。今天，一个戴手表的人，身体每分钟都在被量。这是一场洪水。

洪水有它的好处。林远说，有些心律方面的问题，以前要靠病人碰巧在医院发作才能抓到。现在有的手表可以在日常里提示异常，提醒人去看医生〔核：大意；具体功能与可靠性以各产品与医学证据为准〕。这是真的帮助，本书不想把它说小。

洪水也有它的样子：数字越来越多，人越来越不知道该看哪一个。苏晴的手表一天给她十几个数，她只记住了一个：睡眠得分。而那个数，改变了她一整天。

◆ 三、一个数字，怎样改了一整天

回到那个五十八分的早上。

那天发生的事，用三副身体看，是这样的。

摆着的身体：手表测到的心率和动作，经过一套算法，算出了一个数。这个数说她深睡不足。不管准不准，它是一次对比：今天和她平时比，和一个标准比。

我的身体：她本来觉得睡得不错。这个「觉得」，是她的身体在那个早上的一个属性，是她自己对自己的一次感觉。

然后，摆着的那个数字，把我的那个感觉推翻了。她不再相信自己的感觉，转而相信手表。

走着的身体：那一整天，她都照着「没睡好」的样子过。下午犯困的时候，她想：果然没睡好。晚上早早上床，又因为惦记着分数，反而睡不着了。

你大概也有过类似的早上。也许不是睡眠分数，是体重秤上多出来的半斤，是步数没到一万的那个红圈，是体检单上一个带箭头的数字。一个数字跳出来，一天的心情就跟着它走了。

这是一个很小的例子，可它把机器时代的身体问题露了出来：机器接住了摆着的身体，接得太好了，好到把我的身体挤了下去。

第 14 章讲过反安慰剂：坏的期待会让人更难受。一个低分，就是一个随身携带的反安慰剂。

机器把摆着的身体量得越来越细，量出来的数字，常常反过来盖住了「我觉得怎样」这一位。

◆ 四、走着的身体：数字孪生

再看走着的身体。

近些年，有一个说法越来越常见：数字孪生。大意是在电脑里造一个和真实的东西一模一样的模型，让它跟着真实的东西一起变，用来预测、试验。工厂里有机器的数字孪生，城市里有交通的数字孪生，医学里也有人在试人体器官、甚至整个人的数字孪生〔核：大意；医学应用多处于研究阶段〕。

数字孪生，是走着的身体那一边的事：变化，波，善。它要模拟的，是一具身体怎样走：吃了这个药，血药浓度会怎样升降；做了这个手术，心脏的血流会怎样变；这个人照现在的样子过下去，五年以后会怎样。

这是西医立着的那两位，在机器里走得最远的地方。量出来的数据，喂给模拟的模型，模型再推出一条路来。

这条路能推多远？本书不知道，这是工程师和医生的事，本书不做任何判断。

本书只指出一件事：一个数字孪生，是照着摆着的和走着的身体造的。它可以模拟心脏怎样跳，可以模拟药怎样走，它很难模拟苏晴在二十五号早上打开工作群那一刻，胃为什么开始拧。那一拧，有一部分落在我的身体上，落在「月底」两个字对她的分量上。

一个只有两位的孪生，造得越像，越容易让人以为它就是全部。

林远对这件事有他自己的看法。他说，他们科里讨论过类似的模型，大家最在意的是两件事：一是准不准，二是出了错谁负责。这两件事，都是西医最看重的那一套规矩，本书赞成先过这两关。

本书想在这两关之外，再加一关：它漏掉了哪一位？一个模型可以很准，也有人负责，同时把一个人的我的身体整个留在门外。准和负责，管的是摆着的和走着的；第三关，管的是剩下的那一位。

◆ 五、我的身体能不能被替：AI 医生与陪伴机器

最难的，是我的身体。

今天的机器，开始试着接住这一位了。会说话的机器，可以陪人聊天，可以在半夜回答「我这个症状要不要紧」，可以记住你上一次说过什么，下一次接着问。有人把它叫 AI 医生，有人把它叫陪伴机器。

林小舟有一阵失眠，半夜睡不着，就打开手机里一个会说话的机器聊天。他说，那个机器很耐心，从来不嫌他烦，他说什么它都接着，比跟人说话还轻松。

这件事里，机器确实接住了一些东西。它接住了半夜一个人睡不着的那种孤单，接住了「有人在听」的那一点安慰。这些都是我的身体那一位的事。本书不想说这些是假的。

可机器接住的这一位，是一个奇怪的样子。

它接住了「被听见」，却没有一个会累、会担心、会在第二天早上问一句「你昨晚睡着了吗」的身体在那一头。林远第四次走到鲁桂芬床边，坐下来，和她的眼睛一样高，那一刻起作用的，有一部分就是这一个坐下来的身体。第 35 章讲过，那是医生自己的那一位，给病人的那一位腾出的地方。

机器可以说出同样的话，说得甚至更周到。它说的时候，那一头没有一个人腾出了自己的一刻钟。

林小舟后来也觉出了一点不对。有一天半夜，他跟那个机器说了很久，说完了，觉得心里松了一点，也觉得更空了一点。第二天早上，他给苏晴发了一条消息：「妈，我昨晚又没睡好。」苏晴回：「周末回家吧，奶奶炖汤。」

他后来说，那一条回复，比机器的一整晚都管用。不是因为说得更好，机器说得更周到；是因为那一头，是一个会在周末多炖一锅汤的人。

所以本书的看法是：我的身体这一位，机器能接住一部分，替不了全部。它能接住被听见，接不住被一个也有身体的人看见。这是本书的看法，待验；机器在变，这个看法将来也许要收窄。

说了机器的毛病，先要把公道还回去。

在摆着的身体上，机器帮了大忙。很多以前要去医院才能量的东西，现在在家里就能大致看一看；很多以前要靠医生肉眼看的片子，现在有算法帮着先看一遍，有的地方据说比人眼更不容易漏〔待核：具体领域与研究〕。

在走着的身体上，机器也帮了忙。一个人的血压、血糖，以前一个月量一次，现在每天都有记录，连起来就是一条线，看得见它怎样走。林远说，一个病人拿来三个月的血压记录，比他在诊室里量一次，有用得多。

在我的身体上，机器也不是没有用。一个不好意思跟人说的问题，先跟机器说一说，可能就有勇气去找医生了。一个住在小地方、身边没有医生的人，半夜能有一个地方问一句，总比什么都没有强。

三位，机器各帮了一点。问题不在于它帮得不够，在于它是一位一位地帮。

一位一位地帮，是什么样子？苏晴的手机里，有三个应用：一个是手表配的，管睡眠和心率；一个是医院的，存着检查报告；一个是林小舟推荐的冥想应用。三个应用，各管一位，互相不说话。睡眠分数低的那天，冥想应用不知道；检查报告正常的那天，手表也不知道。她的三副身体，在手机里被分进了三个抽屉。

◆ 六、机器能不能帮三家各补一处

前面三章，讲了给西医补主体、给中医补客体、给身心修行补互动。机器在这三件事上，各自能帮一点什么？

给西医补主体，机器可以帮着把病人的原话留下来。第 35 章说，主诉常常被翻译，原话被扔掉。一个能把病人的话完整记下来、又能在医生需要时把「病人最担心的事」先摆出来的工具，可以让那个格子不那么难填。这件事要做得小心：病人的原话里，有很私密的东西。

给中医补客体，机器可以帮着把方子和反应连起来。第 36 章说，苏晴不知道哪一味管用，大夫自己也未必说得清。一张一张方子、一次一次的反应，要是能被好好记下来、排成一条线，就多了一个可以对照的底。这件事也要做得小心：记下来是为了对照，不是为了把大夫的手变成一张查表。

给身心修行补互动，机器可以帮着把一步一步的路画出来。第 37 章说，林小舟卡在乌鸦式上，是因为没人量过他的手腕。一个能记下每天进了多少、慢慢画出一条路的东西，就能让走着的身体被看见。这件事同样要小心：第 37 章那个发着烧也要点开应用的室友，就是路反过来推着人走的样子。

三件事，机器都能帮一点，每一件都带着一个「要小心」。小心的地方，正好是那一家原来立着的两位：补进来的那一位，不能把原来的两位挤下桌。

这和第 36 章、第 37 章结尾的那句话是一样的。凑齐，不是换人。机器来帮忙，也守这一条。

◆ 七、林奶奶和那个会说话的音箱

机器进家，不只进了年轻人的手腕。林家客厅里，还有一个会说话的音箱，是林远买给林奶奶的。

林奶奶起初不太用它，嫌它听不懂她的口音。后来她发现，它能报天气、能放戏、能定闹钟提醒吃药，就用开了。每天早上八段锦之前，她会问一句：「今天外面多少度？」

有一阵子，她开始问它别的。「腿抽筋是怎么回事？」「晚上老起夜要紧吗？」音箱一条一条回答，说得很周全，每一条后面都跟着一句「建议咨询医生」。

林奶奶听了，觉得它说得都对，也就不去问医生了。她说：「它都告诉我了，还去干什么。」

这句话，林远听了心里一沉。他是医生，每天都在跟「不去医院」的人打交道。他知道，一个说得周到的回答，有时候比一个说不清楚的回答更让人放心，也就更让人不去。

这件事里，机器接住了一点摆着的身体，它给了一些说得清的知识；它也接住了一点我的身体，林奶奶一个人在家，有个能搭话的东西，不那么闷。它没接

住的，是那句「建议咨询医生」该推出去的那一步。那一步是走着的身体的事：从问一句，到真的去一趟。

后来是林远发现了这件事，周末陪她去做了一次检查。回来以后，他在音箱旁边贴了一张纸条：「问完了它，再给小远打个电话。」

这张纸条，就是把三位重新接上：机器给知识，儿子给那一步，林奶奶自己的那一位，在两者之间有了一条路。

老人和机器，是这一章最容易被忽略的一处。年轻人知道机器只是参考，老人有时候会把它当成一个什么都懂的人。给家里老人用这些东西的时候，把「它说完以后，接下来找谁」也一起交代好。

◆ 八、三位在机器里，怎样同时落地

既然一位一位地帮会出问题，那能不能让三位在机器里一起落地？

这是本书在这一章想提的一个设想，只是设想，不是任何产品，也不是任何承诺。不妨叫它「三位一体身体智能体」。

它的样子，大概是这样：

它记摆着的身体，但不只给数字。它给数字的时候，同时问一句：「你自己觉得怎样？」苏晴的五十八分，要和她自己的「睡得还行」摆在一起，两样都算数，都记下来。

它看走着的身体，但不只画一条线。它画线的时候，同时把这条线和日子对上：这一周心率偏高，是因为月底在加班；这几天睡得好，是因为周末回了一趟老家。线不是孤零零的线，是长在日子里的线。

它陪我的身体，但不假装自己是那个人。它会说：「这件事，我建议你跟医生当面谈。」它会提醒：「你上次说想周末和母亲一起散步，去了吗？」它把人往真实的人那里推，不往自己这里拉。

三样东西，在同一个地方，同时出现。这就是三位在机器里同时落地的意思：不是三个应用各管一位，是一个地方把三位摆在一起，让人看见它们怎样互相牵着。

第 32 章的三行小本子，第 33 章的三行各添半句，其实就是这个设想最笨、最便宜的样子。

◆ 九、这个设想的边界

一个设想说得太满，就会害人。所以要把边界写清楚。

为什么要先写边界？因为这一类设想，最容易被人拿去做成一个什么都管的东西，再告诉你它什么都懂。本书见过太多「一个应用管好你的全部健康」这样的话，它们说得越满，越让人放下了自己的那一位，也越让人不去医院。一个讲三位的设想，要是最后把三位都收进一个应用里，就又成了另一种三缺一：人自己那一位，被机器替掉了。

所以边界不是附带的，是这个设想的一半。

第一条边界：它不诊断。一个机器可以帮人看见三位，不能替医生下判断。身体有了难受，它能做的最好的事，是把人送到医生面前，带着一份更完整的自我描述。

第二条边界：它不开药、不改药。任何一个关于用药、剂量、停药的问题，它只有一个回答：问你的医生。

第三条边界：它不替代人。它可以陪人，不能成为人身边唯一的那一个。要是一个人和它说的话，比和家里人说的还多，这个机器就该提醒他，往外走一走。

第四条边界：它的数据，是那个人自己的。三位的记录里，有最私密的东西：怕什么，想要什么，日子里的哪一段不是自己的。这些东西放在哪里，谁能看，怎样删，要比一张化验单管得更严。

第五条边界：它也要能被推翻。三位一起看，是不是真的比一位一位看好？这件事要能比，要能拿出来检验。比不出来，这个设想就该放下。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。任何机器，哪怕是本书设想的这一种，都只能陪你走到医生和咨询师的门口。

◆ 十、机器也是一位的偏

讲到这里，还有一层可以往深处看一眼。

为什么今天的机器，最擅长接住摆着的身体？

因为机器本身，就是从摆着的身体那一边长出来的。第 9 章讲过，笛卡尔和拉美特利把身体看成一台机器，钟表、泵、管道。今天的机器回过头来量身体，量得最好的，自然是那些机器式的部分：数字，结构，可以比的东西。

走着的身体，机器也在追，它能算一条线，能模拟一个过程。我的身体，机器追得最吃力。不是因为工程师不够聪明，是因为机器这种东西，生来就站在摆着的身体那一边。

拿第 32 章那张表来对一对，就更清楚。西医立摆着的和走着的，今天的机器也最擅长这两位；西医丢下我的身体，今天的机器在这一位上也最吃力。机器和西医是从同一片土里长出来的，所以它们的缺口也长在同一个地方。

这意味着，用机器去补西医缺的那一位，是拿一个同样缺这一位的东西去补。补得上一些，补不全。这一层意思是本书的读法，待验。它提醒的是：用机器看身体，要知道机器自己是从哪一位长出来的。它看得最清楚的那一位，就是它最容易让你以为是全部的那一位。

◆ 十一、给身体留一块不量的地方

最后说一件看起来和机器相反的事：给身体留一块不量的地方。

苏晴那个五十八分的早上以后，林小舟跟她说：「妈，要不你周末别戴手表了。」

她试了一个周末。周六早上醒来，没有分数可看。她躺在床上，先感觉了一下：头不沉，眼睛不涩，胃里也还平静。她自己给自己打了个分：还行。

这个「还行」，是她好几个月以来，第一次不经过手表，自己对自己的身体做的判断。

本书不是要人扔掉手表。手表给的那些数字，有用；林远说的那些异常提醒，更有用。本书只是说，三位要一起到场，我的那一位不能永远排在一个数字后面。一周里留一两天不量，留一个早上先问自己、再看数字，就是给我的身体留一个座位。

林小舟后来跟他的室友说了这件事。室友想了想，把冥想应用的那个小火苗关掉了，只留下练习。他说，没有火苗以后，有几天他忘了练，也有几天他练得比以前久。练不练，变成了他自己的事。

不量，不是不管。是让那个被量的人，重新站到数字前面来。

◆ 十二、放回日子里

那个周末以后，苏晴改了一个小习惯。

她没有把手表摘了。平时照样戴，照样看。只是早上醒来，她先不看手表，躺着做三件事：

先摸一下自己的身体：头沉不沉，胃平不平，肩膀硬不硬。这是摆着的。

再想一下昨晚：几点睡着的，中间醒了几次，做没做梦。这是走着的。

最后问自己一句：今天想怎么过？这是我的。

这三件事，加起来不到两分钟。她第一次做的时候觉得有点傻，躺在床上摸自己的头、想昨晚的梦。做了一个星期以后，她发现这两分钟成了她一天里最安静的一段。

三件事做完，再看手表。要是手表的分数和她自己的感觉对得上，就当是对了一遍账；要是对不上，她就把两样都记在那个三行本子上，不急着信哪一个。

一个月下来，她发现，对不上的那些早上，大部分是手表说差、她觉得还行。她决定在这些早上，先信自己一点。

明天能试：如果你戴着手表或者手环，明天早上醒来，先别看它。躺着花一两分钟，自己给自己的身体打个分，摆着的、走着的、我的，各一句话。然后再看手表，看你们俩对不对得上。

带 走 的 话

机器先接住了摆着的身体；早上醒来，先问问自己，再看手表，给我的那一位留一个座位。

小　账

这一章，看见的是哪两位，丢下的是哪一位？今天的机器最擅长摆着的身体，正在追走着的身体，我的身体它只接得住一部分。

三位里少了哪一位，这件事就塌成了两头？少了我的身体，一个五十八分就能改掉一整天；少了摆着的身体，「觉得还行」可能漏掉一个该看的异常；少了走着的身体，数字和感觉都是一个点，连不成一条日子里的线。

想 一 想

1. 你手机或手表里的哪一个数字，最能影响你一天的心情？
2. 你上一次只凭自己的感觉判断身体，而没有先看任何数字，是什么时候？

◆

结语

三缺一，凑齐了才开局

◆ 一、一个星期四的晚上

那是一个星期四。

日子没有什么特别。月底刚过去一个星期，账结完了，老板签了字。苏晴六点半下班，坐地铁回家，路上在小区门口的水果摊买了一袋橘子。

晚饭是林奶奶做的，清炒菜心，一个番茄蛋汤，一条蒸鱼。林远难得没值班，林小舟周末才回来。三个人吃饭，没人提谁身上哪里不舒服。

饭后，苏晴照例拿出那个本子。

本子已经写了快两个月了。开头那几页，是第 32 章里的三行：有什么，在怎么走，是谁的。后来每一行下面添了半句，是第 33 章里的样子。再后来，她在页边上画了一些小记号：中午下楼走一圈的日子，画一个圈；月底那几天，画一道杠；周末没戴手表的早上，画一个点。

那天晚上她写的是：

有什么：胃不胀，肩膀有一点硬。

在怎么走：下午三点那阵紧，比上个月轻；晚饭后一直平平的。

是谁的：今天中午走了一圈，晚上这会儿，是我自己的。

写完，她去洗了个澡，十点半上床。

她后来说，那天晚上她没有特意做什么。没有喝汤药，没有观呼吸，没有看睡眠得分。她躺下来，想了一下明天要对的那几张单子，又想了一下周末小舟回来要炖什么汤，然后就不知道了。

第二天早上六点四十，她醒过来，窗外已经亮了。她躺着，先摸了一下自己：头不沉，胃平平的。她想起来，昨晚中间好像没醒过。

这是她两年来，第一次一觉睡到天亮。

◆ 二、本子上的两个月

那一晚不是从天上掉下来的。翻一翻那个本子，能看见它是怎样一步一步长出来的。

头一个星期，本子上的三行乱糟糟的。有什么那一行，她写得最多：胃胀，肩硬，眼睛干，头有点沉。在怎么走那一行，她常常空着，不知道写什么。是谁的那一行，她写过一句「一整天都不是我的」，后面就再也没写。

这是一锅粥。什么都在，还分不开。

第三个星期，三行开始有了样子。她发现，胃胀的那几天，是谁的那一行总写着「公司的」；肩膀硬的那几天，在怎么走那一行总写着「下午一直坐着」。三行之间，第一次露出了线。

也是那一周，她开始中午下楼走一圈。页边上的第一个圈，画在第三个星期的星期二。

第五个星期，是月底。本子上那几页的字写得很急，有两天只写了一行。月底照样胃疼，可她在二十六号那一页写了一句：「比上个月晚了半天才开始。」

这是正在成形。新的纹路冒头了，还站不稳，一个月底就能把它冲乱。

第七个星期，页边上的圈已经连成了一串，中间只断过两天。三行写得越来越短，常常一行就几个字。她说，不是懒了，是不用想了，一写就知道写什么。

然后是那个星期四。

本书不敢说那一晚就是定型。一个晚上说明不了什么，第 33 章说过，特征要稳下来、要能自己维持自己，才算露出来。本书只说，那一晚，是这两个月里第一次，三行同时写着「平平的」「轻了」「是我自己的」。三位第一次在同一个晚上，朝着同一个方向。

苏晴后来跟林远说起这一晚，林远问：「你觉得是什么起作用了？」

她想了很久，说不上来。

是林远医院的检查吗？那些检查早就做完了，两年前就是正常的。可没有那些检查，她心里会一直悬着一块石头，怕胃里长了什么东西。那块石头是在两年前就放下的，这一晚，她睡在那块石头被搬走以后的地上。

是林奶奶的中医吗？方子她早就停了。可那两个月里，她第一次知道自己的胃痛有一个走法，有一个日子表，不是随时随地乱来的。这个「走法」，后来长成了她本子上的第二行。

是林小舟的瑜伽和禅修吗？禅修营的那一天，早就过去了。可她是在那一天第一次知道，自己能松下来。后来中午下楼的那一圈，就是从那一天里拆出来、带回办公室的一小段。

三家都在。三家都没有单独让她睡着。

还有一样东西，三家都没给，是她自己长出来的：那个本子。本子不属于任何一家。它不量，不调，不观，它只是每天让三位在同一页纸上照一次面。照了两个月，三位开始互相认得：胃一紧，她就知道去看「是谁的」那一行；「是谁的」那一行写了「公司的」，她就知道中午该下楼了。

这件事，本书在第 33 章里叫它三位彼此需要。在苏晴的日子里，它的样子很朴素：一个会计，用她记账的习惯，给自己的身体记了两个月的账。

这一晚，不是哪一家赢了。是三家各自给她的那一位，终于在她自己的身体里，坐到了一起。

◆ 三、后来，又有一个没睡着的晚上

故事要是停在那个星期四，就成了鸡汤。所以要接着说。

又过了三个星期，下一个月底到了。二十五号那天晚上，苏晴十一点躺下，两点又醒了，睁着眼睛到四点。

她第二天跟林远说的时候，有点沮丧：「是不是白写了？」

林远想了想，说：「你上个月底醒了几次？」

她翻本子。上个月底那几天，她连着四个晚上两点醒。这个月，只醒了这一个晚上，第二天就睡回去了。

这件事要原样记下来，因为它正好是本书说的「生」的样子。生不是治好。定型的老纹路，是两年里几百圈拧出来的，两个月松不透；新的纹路刚冒头，一个月底还能把它冲乱。它会退，也会再长回来。看得出它在往哪里长，比数今天睡了几个小时要紧。

本书讲生，讲的从来不是一个从此再也不疼、再也不醒的身体。是一个疼了、醒了，还能看出自己往哪里走的身体。

苏晴那天在本子上，「是谁的」那一行写了一句：「今晚是月底的。」写完她自己笑了一下。两个月前，她不会这样写；两个月前，月底的晚上就是全部的晚上。现在，它只是这个月里的一个晚上。

◆ 四、带着本子，回到三间屋子

那个星期四之后，苏晴又去了一趟那三间屋子。这一次，她带着本子。

先去的是林远所在医院的消化科复诊。她把本子翻到月底那几页，给医生看：哪几天疼，疼之前发生了什么，中午走了一圈的日子和没走的日子有什么不同。医生看了很久，说：「你这个记录，比我们问出来的详细。」医生照常给她做了该做的检查，开了该开的随访，也把她本子上「是谁的」那一行念了一遍，说了一句：「这个也要紧，你接着记。」

接着去的是林奶奶常去的那家医馆。老大夫号了脉，说比上次弦得轻了。苏晴把本子给他看，又问了一句：「上次那个方子，是哪几味？我想记下来。」老大夫愣了一下，笑了，让徒弟把方子抄了一份给她。她把方子贴在本子的封底，旁边写上日期，写上喝了以后那几天的三行。

最后去的是林小舟带她去过的那个禅修营，又是一个周六。观呼吸的时候，她不再只是看着呼吸，结束以后，她在本子上写了一句：「今天松下来，用了二十分钟，上次用了一个小时。」带营的老师看见了，说：「你在数？」她说：「我在看它走到了哪里。」老师想了想，说：「这也是一种观。」

回家的路上，她在地铁里翻那个本子。封底贴着中医的方子，中间夹着消化科的随访单，最后一页写着禅修营里那二十分钟。三家的东西，第一次装在同一个本子里。

三间屋子，还是那三间。医生还是看指标，大夫还是号脉，老师还是教观呼吸。不一样的是她：她进门的时候，手上拿着一本三位都记着的账，每一间屋子缺的那一位，她自己带进去了。

本书不敢说，每个人都该这样去看病。很多人没有时间，很多人身体的难处比苏晴急得多、重得多，要做的是先听医生的。本书只说，苏晴的这一趟，是「三缺一」在一个普通人身上最朴素的补法：三家都不用改，她自己把缺的那一位带进门。

◆ 五、麻将桌，最后一次

导论里，本书摆过一张麻将桌。

四个座位，少一个就开不了局。本书说，这个比喻对在一处：凑齐了才开局。错在三处：麻将是四人，身体是三位；麻将的人先坐在那里，身体的三位是发生出来的；麻将缺了一家可以另找一个人，身体的三位谁也替不了谁。

现在可以把这张桌子最后看一遍。

苏晴的身体，两年来一直是一张三缺一的桌子。去医院，桌边坐着摆着的和走着的；去中医馆，坐着走着的和我的；去禅修营，坐着摆着的和我的。每一次都缺一个座位，每一次都有一只手，从空座位那边伸过来，偷偷摸一张牌。牌打得也不算差，局却总是开不起来。

那个星期四的晚上，三个座位上终于同时有人了。

更要紧的是，坐上去的不是三个外人。不是林远、林奶奶、林小舟各坐一边，替她打牌。是她自己的三副身体：摆着的那个胃，走着的那一天，我的那一个晚上。它们是这两个月里，在那个本子上，一行一行长出来的。

导论说，麻将的人先在，身体的号位是发生的。这一晚就是一个例子：三位不是在那里等着被凑齐，是一起长到了能开局的地步。

◆ 六、会计的账

苏晴是会计。这本书写到最后，用她的行当说一遍，也许最清楚。

做账有一条老规矩：有借必有贷，借贷必相等。一笔钱从一个科目出去，一定要从另一个科目进来；账面上要是只记了出、没记进，这本账就平不了。

三家的身体观，各有一本账。

西医那本账，摆着的和走着的两个科目记得清清楚楚，器官、细胞、指标、病程，一笔一笔都有。我的那个科目，账上没有开户。可它每天都在发生往来：病人的主诉、疼痛的评分、安慰剂的那一份、「健康」这个值得追求的目标。这些往来没有科目可记，只好挂在别的科目下面，记成「其他」。

中医那本账，走着的和我的两个科目最厚，气机、脉象、情志、四时。摆着的那个科目没有开户，药性、剂量、穴位、道地，这些往来就挂在「经验」下面，一代一代往下转。

印度和佛教那本账，摆着的和我的两个科目记得最深，自性与神我，性空与缘起。走着的那个科目没有开户，次第、精进、调息、业，这些往来就挂在「修行方法」下面，好像只是工具，不是身体的一位。

本书把这三笔挂账，叫偷借。用苏晴的话说，叫「挂在其他科目下面的往来」。

她第一次听林远讲起这本书在写什么的时候，就说了一句：「那就是三本账都没平，都有一笔挂账。」

本书说的「凑齐」，用她的行当说，就是给那个没开户的科目开户：让它有自己的名字，自己的余额，自己的明细。账开齐了，三个科目之间的往来才看得清：哪一笔从摆着的出去，进了走着的；哪一笔从走着的出去，进了我的。

看得清往来，才看得出这本账在往哪里长。

◆ 七、全书的判词

把全书的判词，最后摆一次在桌上：

三家各立两位、各丢一位，丢下的那一位又被偷偷借了回来；
三位一起发生，身体才开得了局。

前一半，是三家的样子。西医立摆着的和走着的，丢下我的；中医立走着的和我的，丢下摆着的；印度立摆着的和我的，丢下走着的。佛教丢下的和印度是同一位，丢法不同。每一家丢下的那一位，都在它的实践里被借了回来：主诉和量表，药性和剂量，次第和调息。

后一半，是本书要走的那一步。不是把三家拼起来，是让三位一起发生。第 33 章讲过，身体的一个特征，是三位在同一个时刻里互相拧出来的。第 34 章讲过，修、调、离、止都在把身体拉回去，生在问身体往哪里长。

这句判词，是本书全部的重量。它要是错了，这本书就错了。所以接下来，本书要把自己最弱的地方，摆出来给你看。

◆ 八、本书自认最弱的第一处：三个号位，会不会是本书自己安上去的

导论里写过判词怎样才算错，那是从外面推翻本书的三条路。这里再写三处，是本书从里面看自己，觉得最不牢的地方。两组对着读：外面的三条，各自会从里面这三处下手。

第一处，是最根本的一处。

本书说，三家各丢一位，而且三家丢的正好是三个不同的号位，排得整整齐齐。第 32 章说，这件事很奇怪，又不奇怪。

一个读者完全可以反过来问：会不会是本书先有了三个号位，再拿着这三个格子去套三家，套出来自然整齐？整齐，是因为格子是本书自己画的。

这个怀疑，本书认真对待。

本书的回答，是看欠条。一家丢了哪一位，本书不只看它理论上说了什么，更看它实践里借了什么。西医借的主诉、量表、安慰剂，中医借的药性、穴位、剂量，印度借的次第、精进、调息，这些是各家自己的东西，不是本书安上去的。欠条上借的是什么，缺口就在哪里。

可这个回答也有它的弱处。「借」这个判断，本身就要用到三个号位：说主诉属于我的身体，说药性属于摆着的身体，这一步归类，是本书做的。

推翻条件，写成人话：要是有人能拿出一套和三个号位无关、各家都认的说法，按这套说法去看各家的「借」，发现它们并不各借一位，而是乱借一气。那么本书说的「整齐」，就是本书自己画格子画出来的，全书的骨架要重新搭。

◆ 九、本书自认最弱的第二处：「偷借」会不会说得太重

第二处，是「偷借」这个词。

本书一直说，各家理论不立某一位，实践却靠它。这个「靠」，本书叫偷借。

一个西医读者会说：主诉写在病历第一行，疼痛评分天天在用，这怎么是偷借？这是光明正大地用。一个中医读者会说：药性写在每一本本草书里，剂量写在每一张方子上，哪里偷了？一个练瑜伽的读者会说：八支是《瑜伽经》自己写的，次第是修行的明文，哪里偷了？

这些话都对。本书说的「偷」，不是说藏起来不让人看见，是说用了却不立。用它，却不在自己的框架里给它一个正式的座位，不把它当成和自己立的那两位一样要紧的东西去研究。

这个区分，本书在导论和第一编里说过，在各编里也一直在守。可它确实很细，细到容易被读歪，读成本书在指控三家不诚实。本书没有这个意思，三家各自的诚实，都比本书能写出来的要多。

推翻条件：要是有人能在某一家的主流框架里，找到它把自己丢下的那一位正式立了起来，当成和另两位同等要紧的东西去研究；而且这件事不在边上，是在主干上。那么对这一家，「偷借」就要改判，本书对它的那一行判断要收窄。

本书在第 32 章说过，各家内部的补位者，恩格尔、王清任、阿育吠陀的三体液，都还在边上。这个「在边上」，本书是凭大势说的，没有细数。要是细数下来，某一家的补位早就进了主干，这一处就要改。

◆ 十、本书自认最弱的第三处：「生」能不能被检验

第三处，是本书自己的那个字：生。

本书在第六编里，一直说三位一起到场比只立两位好。林远多坐一刻钟，鲁桂芬后半夜没再按铃；林奶奶的药柜多了字，苏晴不再喝不知道是什么的纸包；林小舟量了手腕，一个月以后脚离开了地；苏晴的本子写了两个月，终于一觉睡到天亮。

这些都是故事。故事是本书用来让判断落地的，不是证据。林家是虚构的，书前面说过。

一个读者完全可以说：苏晴那晚睡着了，也许只是因为月底刚过；鲁桂芬不按铃了，也许只是因为她累了；林小舟脚离地，也许只是因为他多练了一个月。三位不三位，未必有关系。

这个怀疑，本书接受。

本书能做的，是把「生」写成一个可以被检验的样子。第 33 章、第 35 章、第 38 章都提过：要是三位一起照看，真的比只照看两位好，那么这个「好」，应该能被拿出来比。同样是长了两年的老毛病，只改一位的人和三位都照看一点的人，过上半年，松开的样子应该不一样。

推翻条件：要是认真比过，三位一起照看和只照看两位，没有可以看出来的差别，那么本书说的「生」，就只是一种好听的说法。

怎样才算认真比过？本书说不全，只说三个最起码的样子。第一，比的人不能只是本书的作者和读者，要有本来就不信这一套的人参加。第二，比的时间不能太短，第 33 章说过，定型的东西是几百圈拧出来的，几个星期看不出什么。第三，比的东西要事先说好，不能等结果出来，再挑对自己有利的那一项。这三条，正是本书在第 32 章说要向西医学的那件事：可检验、可推翻。第六编要大段收窄，只剩下第 32 章的对照，后面的应用都要改写。

这是本书最怕的一处，也是本书最想被检验的一处。

还要补一句：就算比出来有差别，也不等于本书的整套说法都对。三位一起照看效果更好，可以有别的解释，比如只是因为照看得更多、更用心。所以就算第一关过了，还有第二关：要能说明，起作用的正是三位之间的那份纠缠，而不只是多花的那些时间和心思。这第二关，本书现在还拿不出办法，只能先把它写在这里，留给后来的人。

三处之外，还有很多更小的弱处。各编的引文、年份、轶事，凡是本书拿不准的，都标了待核的记号，汇进附录的核验总表里。本书对三家各自的历史、各派的分歧，只取了主流的大势，一定有压扁了的地方。印度和佛教，本书只用了两编来写，各家的读者一定会觉得写少了，写浅了。

这些地方，请你指出来。

一本讲三位一起发生的书，最希望的，是被读者接着往下长。你要是读过《内经》或《瑜伽经》的原文，觉得哪一处说歪了；你要是查到哪一条引文不对，哪一个年份记错了；你要是在自己的日子里，试过书里的哪一件小事，发现它不灵，请告诉我们。这本书，会因此改。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。这句话本书在每一编都说过一遍，在这里再说最后一遍。这本书讲的，是怎样多看见一点自己的身体；它不替代任何检查、任何治疗、任何一位医生或咨询师。

还有一件事，也要在这里交代。

这本书是一本专题卷。它的上头，是一本更大的书：王德生博士的《属性纠缠论——实体属性发生学导论》。那本书讲的，是一切实体的属性怎样发生：一样东西的属性，不是它自己带着的，是承载者的发生乘以属性的发生；客体、互动、主体三种属性的发生，互相纠缠。

第一编把这几句底子搬到了身体上。身体是最近的一个实体，近到每个人每天都住在里面，所以本书把它当作第一块试验田。

试验田的意思是：这几句底子，在身体上要是站不住，在别处多半也站不住；在身体上站住了，也不等于在别处都站得住。本书只对身体负责。别的实体，比如一家公司、一座城市、一门学问，它们的三位怎样纠缠，要留给别的书去试。

这也是本书最想被检验的原因之一。一块试验田种坏了，能让后面的田少走弯路。

◆ 十一、四家会怎样回这本书

一本拆了四家的书，最该听的是四家的回话。本书试着替它们各说一句，说得尽量公道。

西医会说：你说我丢了主体，可我有心身医学，有生物—心理—社会模型，有越来越多的医生在学怎样和病人说话。你说的那一位，我们正在补。

本书的回答：是在补，第 15 章和第 35 章都写了。本书只是说，补的那一位还没有坐上主桌。哪一天病历首页上，「病人最担心的事」和化验单一样有自己的格子、一样每天被查房的人看一眼，这一行判断就该改。

中医会说：你说我丢了客体，可我几千年都在辨药材、讲炮制、定剂量，本草书一部比一部厚。你说的那一位，我们从来就有。

本书的回答：有，而且很厚，第 21 章和第 22 章写的就是这份厚。本书说的是，理论把它当成写在草木上、固定不变的东西，没有把它当成要在条件里检验的一位。药性有条件这件事，一旦被中医自己的理论正式说出来，这一行也该改。

印度的修行传统会说：你说我丢了互动，可八支的次第、调息的法门，都是我们自己写下来、一代一代传下来的。你说的那一位，我们最熟。

本书的回答：最熟，第 27 章说过，本书要向它学觉知与内观，也要学它走路的那份耐心。本书说的是，它走这条路，是为了从路上出去。哪一家修行的主干，把「借变化生长」和「从变化里出离」看得一样重，这一行就该改。

佛教会说：你说我不研究变化，可十二因缘就是最细的变化之学，无常是我们讲得最多的。

本书的回答：讲得最多，也看得最透，第 30 章写过。本书只是说，它把这条链找出来，是为了切断。看透和研究，是两件事。这一处，本书最没有把握，因为佛教各宗讲法差得很远，本书只取了大势。

这四段回话，本书是替它们说的，难免说得不够好。真正的回话，要等四家里懂行的人来说。他们说出来的，多半比这里写的更硬，也更有意思。

四段回话，本书都没有驳倒，也不想驳倒。它们是四家在自己丢下的那一位上，各自已经走了多远的证据。本书说的「三缺一」，说的是主桌上的座位，不是说桌边从来没站过人。

◆ 十二、给你的一件小事

前面说了这么多弱处，最后还是要给你一样东西。

读完一本三十万字的书，最好只带走一件小事。

本书想交给你的，是那个三行的本子。

不需要买新本子，手机备忘录也行。每天睡前，写三行，每行一句：

我的身体今天有什么？

它今天在怎么走？

它今天是谁的？

写完就合上，不分析，不打分。

连写一个星期，翻回去看一遍。看三行之间有没有线：哪一行动了，另两行是不是也跟着动。

连写一个月，在页边上画记号：你哪天做了什么，就画一个小记号。再翻回去看：记号画在哪里，三行就在哪里变了样。

这件小事，不修、不调、不离、不止。它只做一件事：让你的三副身体，每天在同一页纸上照一次面。照面照多了，它们就会开始互相认得。

导论里给过几条读法路线。读到这里的人，大概也是从这几条路走进来的。每一条路，本书各留一句话。

为身体来的：你的老毛病，多半不是一个地方坏了，也不只是心里放不下，是三位在你身上一起拧出来的。三行本子先写一个月，再决定往哪一位多用力。

为家里老人来的：老人的药柜，别急着清空，先帮它贴上字；老人的音箱，别急着收走，先在旁边贴一张「问完了它，再给孩子打个电话」。他们立着的那两位，是一辈子长出来的，补上缺的那一位就好。

为 AI 时代来的：机器最先接住的是摆着的身体，那是它的本行；用它的时候，每天给我的那一位留一个不量的早晨。

只有一个下午的：带走那句判词，再带走那个本子。前一个告诉你身体为什么总是说不圆，后一个让你今晚就能试。

◆ 十三、林远的一个下午

林远后来翻过苏晴的那个本子。翻完，他在一个下午的门诊空档里，做了一件小事。

他把自己那天上午看的十二个病人，在心里过了一遍。每一个，他问自己三句：我知道他身体里有什么吗？知道。我知道他的病在怎么走吗？大多知道。我知道他最怕什么吗？

十二个里，他只答得上来三个。

他说，这个数字，比他想的低。他不觉得自己是个不关心病人的医生，他只是从来没有把第三句当成要回答的问题。

林远这个数，不是在评自己。他是在对一本账：这张桌子上，哪个座位常常空着。

那天下午，他接着看了九个病人。每一个，在说完检查和安排以后，他都多问了一句。有两个病人说「没什么怕的」，有一个病人愣了一下，说了很长一段关于她女儿的事，和她的病一点关系也没有，又好像全都有关系。

林远下班的时候，在交班本的空白处写了一个数：九分之七。

他没有跟谁说这个数是什么意思。苏晴后来问他，他说：「我自己记的账。」

本书讲的三缺一，最后都要落到这样的账上。不是谁对谁错的账，是一个人看自己手上那张桌子，还空着哪个座位的账。林远是医生，他空着的是我的那一位；林奶奶空着的是摆着的那一位；林小舟空着的是走着的那一位。苏晴两年里，三张桌子都坐过，每一张都空着一位。

你手上的那张桌子，空着哪一位？

最后回到林家。

那个星期四之后的周末，林小舟回来了。林奶奶炖了汤，林远没有值班，四个人坐在一张桌上吃饭。

苏晴说，她这一个星期睡得都还行。

林远说：「那是好事。下个月还要去复查一下，别停。」这是摆着的身体。

林奶奶说：「月底那几天，还是要早点吃饭，别饿着。」这是走着的身体。

林小舟说：「妈，你中午那一圈，别断了。」这是我的身体，也是走着的。

三个人说的，和两个月前那顿饭，差不多是一样的话。不一样的是，这一次，苏晴没有觉得被拉住了三只袖子。她觉得三个人说的是同一件事，只是站在三个不同的地方说。

吃完饭，林小舟收碗，林奶奶擦桌子，林远在阳台上打电话问医院的一个病人。苏晴坐在沙发上，没有拿本子。她想，今晚的三行，等睡前再写。

这张饭桌，坐的还是那几个人。局开了，是因为苏晴自己的身体里，三位坐到了一起；她听见家里人的话，就听得出它们是一副身体的三面，不是三个方向。

第一编说过：身体不是三副，是一场三位的纠缠，三副身体只是这场纠缠在不同侧重下露出来的样子。

那个星期四的晚上，这场纠缠在苏晴身上，露出了一个能睡着的样子。

◆ 十四、林奶奶的一个早晨

全书最后一个家里的画面，留给林奶奶。

那是一个十一月初的早上，六点二十。林奶奶照例站到阳台上，做她的八段锦。天还没亮透，对面楼有几扇窗子已经开了灯。

她做到「两手攀足固肾腰」那一式，弯下腰的时候，看见阳台角上放着一个小纸箱。那是苏晴前几天整理药柜时清出来的、认不出来路的那些纸包，等着周末带去医馆问。纸箱上，苏晴用记号笔写了几个字：「待问。」

林奶奶直起腰，接着做下一式。

她七十三岁，十三年的八段锦，身子是一点一点开的。药柜里的罐子，是几十年一罐一罐攒起来的。旁边那个小本子，记着她每次检查的日子，是前年才开始的。阳台角上那个纸箱，是这个星期刚放上去的。

这些东西，放在同一个阳台上：一个在走的早晨，一个有字的药柜，一本记着数的小本子，一个等着去问的纸箱。

她不知道什么叫三位，也不会去读这本书。可那个早晨，她的身体里，三位是坐齐了的。

本书写了三十万字，想说的，其实就是这个阳台上的样子：没有哪一家赢了，也没有哪一家被扔掉；每一样东西都在它该在的地方，一起过着同一个早晨。

六点四十，她做完最后一式，深吸一口气，转身进屋去烧水。屋里，苏晴还睡着。

◆ 十五、生

这本书从一张三缺一的麻将桌讲起，讲了西医的修，中医的调，印度的离，佛教的止。

四个字，都在把身体往回拉：回到原样，回到中间，回到本来，回到寂静。往回是要紧的，身体出了事，先要回去。

本书讲的那个字，方向朝前。

它不是第五家，不和四个字抢座位。它只是说：三位一起到场的时候，身体会长出它原来没有的东西。长出一个月底的胃痛，也长出一个能睡到天亮的晚上；长出一个坏习惯，也长出一套八段锦，一次能离开地面两秒钟的乌鸦式，一个中午下楼的一刻钟。

长出什么，要看三位怎样拧。可它会长，这一点不用怀疑。只要你还活着，你的身体就一直在长。

三缺一，局开不了。凑齐了，局才开；开了局，身体才接着生。

带走的话

三家各给了你一位；把三位请到同一页纸上，让它们一起发生，身体就会接着生。

想一想

1. 读完这本书，你最想先补上的是自己身体的哪一位？
2. 今晚睡前，你的三行会写什么？

◆

参考书目

三座城的书架

本书谈到的原典、人物与研究，大都来自下面这些书和文章。书目分十一类：西医原典与里程碑、医学史与医学哲学、安慰剂疼痛与心身医学、身体现象学与具身研究、中医典籍、中医研究与中西比较、印度、佛教、中国思想与其他旁证、今天的身体、SDE与本系列。外文书名用斜体，后标初版年份；中译本标译者；古籍标朝代或传统成书时代，各说不一的不硬写年份；佛典标译者。凡版本、年份、篇名还没有逐条对过原书的，标〔待核〕，与附录三的核验总表对照着查。本书引近现代作者，一律只转述大意。

一、西医原典与里程碑（按初版年份）

1. 希波克拉底（Hippocrates）等：《希波克拉底文集》（Corpus Hippocraticum），约公元前五至前四世纪；中译本赵洪钧、武鹏 译〔待核：出版社与年份〕。
2. 盖伦（Galen）：De usu partium（《论身体各部分的功用》），二世纪；英译 M. T. May, Galen on the Usefulness of the Parts of the Body，1968。
3. 维萨留斯（Vesalius, A.）：De humani corporis fabrica libri septem（《人体的构造》），1543；第二版，1555。
4. 维萨留斯：Epitome（《摘要》），1543。
5. 哥白尼（Copernicus, N.）：De revolutionibus orbium coelestium（《天体运行论》），1543。
6. 哈维（Harvey, W.）：Exercitatio anatomica de motu cordis et sanguinis in animalibus（《心血运动论》），1628。
7. 笛卡尔（Descartes, R.）：Discours de la méthode（《谈谈方法》），1637；中译本王太庆 译。
8. 笛卡尔：L'Homme（《论人》），写于1630年代，身后出版（拉丁文本1662，法文本1664）。

9. 马尔比基（Malpighi, M.）：De pulmonibus（《论肺》），1661。

10. 拉美特利（La Mettrie, J. O. de）：L'Homme machine（《人是机器》），1747；中译本顾寿观 译。

11. 林德（Lind, J.）：A Treatise of the Scurvy（《论坏血病》），1753。

12. 莫尔加尼（Morgagni, G. B.）：De sedibus et causis morborum per anatomen indagatis（《疾病的位置与原因》），1761。

13. 比沙（Bichat, X.）：Traité des membranes（《论膜》），1800；Anatomie générale（《普通解剖学》），1801。

14. 雷奈克（Laennec, R. T. H.）：De l'auscultation médiate（《论间接听诊》），1819。

15. 魏尔啸（Virchow, R.）、洛伊布舍尔（Leubuscher, R.）编：Die medicinische Reform（周刊《医学改革》），1848—1849。

16. 魏尔啸：Die Cellularpathologie（《细胞病理学》），1858。

17. 南丁格尔（Nightingale, F.）：Notes on Nursing（《护理札记》），1859。

18. 伯尔纳（Bernard, C.）：Introduction à l'étude de la médecine expérimentale（《实验医学研究导论》），1865；中译本夏康农、管光东 译〔待核：版本〕。

19. 科赫（Koch, R.）：Die Aetiologie der Tuberculose（《结核病的病因》），1882。

20. 爱因托芬（Einthoven, W.）：用弦线电流计记录人体心电图的论文，1903 年前后〔待核：篇名与刊物〕。

21. 贝格尔（Berger, H.）：Über das Elektrenkephalogramm des Menschen（《论人的脑电图》），载 Archiv für Psychiatrie und Nervenkrankheiten，1929。

22. 坎农（Cannon, W. B.）：The Wisdom of the Body（《身体的智慧》），1932。

23. 坎农："Voodoo" Death，载 American Anthropologist，1942〔待核：与第 11 章所述是否同一篇〕。

24. 英国医学研究理事会（Medical Research Council）：Streptomycin treatment of pulmonary tuberculosis，载 British Medical Journal，1948。

25. 沃森（Watson, J. D.）、克里克（Crick, F. H. C.）：Molecular structure of nucleic acids，载 Nature，1953。

26. 马歇尔（Marshall, B. J.）、沃伦（Warren, J. R.）：Unidentified curved bacilli in the stomach of patients with gastritis and peptic ulceration，载 The Lancet，1984。

27. 巴多明（Parrenin, D.）等 译：《钦定格体全录》（满文解剖学抄本），康熙年间〔待核：书名与经过〕。

二、医学史、医学哲学与临床方法

28. 奥斯勒（Osler, W.）：Aequanimitas（讲演集），1904。

29. 康吉莱姆（Canguilhem, G.）：Le normal et le pathologique（《正常与病态》），1943 年初版，1966 年增订。

30. 福柯（Foucault, M.）：Naissance de la clinique（《临床医学的诞生》），1963；中译本刘北成 译。

31. 恩格尔（Engel, G. L.）：The need for a new medical model: a challenge for biomedicine，载 Science，1977。

32. 恩格尔：The clinical application of the biopsychosocial model，载 American Journal of Psychiatry，1980。

33. 桑塔格（Sontag, S.）：Illness as Metaphor（《疾病的隐喻》），1978。

34. 埃文斯（Evans, R. J.）：Death in Hamburg: Society and Politics in the Cholera Years 1830—1910，1987。

35. 克莱曼（Kleinman, A.）：The Illness Narratives（《疾痛的故事》），1988。

36. 皮克林（Pickering, T. G.）等：How common is white coat hypertension?，载 JAMA，1988。

37. 图姆斯（Toombs, S. K.）：The Meaning of Illness，1992。

38. 努兰（Nuland, S. B.）：How We Die，1994；中译常作《死亡的脸》〔待核：中译书名〕。

39. 德布雷（Debré, P.）：Louis Pasteur（巴斯德传），1994。

40. 萨克特（Sackett, D. L.）等：Evidence based medicine: what it is and what it isn't，载 BMJ，1996。

41. 波特（Porter, R.）：The Greatest Benefit to Mankind: A Medical History of Humanity，1997。

42. 卡伦（Charon, R.）：Narrative Medicine: Honoring the Stories of Illness，2006。

43. 葛文德（Gawande, A.）：Being Mortal（《最好的告别》），2014。

44. 里斯金（Riskin, J.）：The Restless Clock，2016。

三、安慰剂、疼痛与心身医学

45. 马斯洛（Maslow, A. H.）：A theory of human motivation，载 Psychological Review，1943。

46. 毕彻（Beecher, H. K.）：Pain in men wounded in battle，载 Annals of Surgery，1946〔待核：与第 3 章所述战地观察是否同一出处〕。

47. 亚历山大（Alexander, F.）：Psychosomatic Medicine，1950。

48. 毕彻：The powerful placebo，载 JAMA，1955。

49. 塞利（Selye, H.）：The Stress of Life，1956。

50. 巴林特（Balint, M.）：The Doctor, His Patient and the Illness，1957。

51. 梅尔扎克（Melzack, R.）、沃尔（Wall, P. D.）：Pain mechanisms: a new theory，载 Science，1965。

52. 本森（Benson, H.）：The Relaxation Response，1975。

53. 契克森米哈赖（Csikszentmihalyi, M.）：Beyond Boredom and Anxiety，1975；Flow: The Psychology of Optimal Experience（《心流》），1990。

54. 斯卡里（Scarry, E.）：The Body in Pain，1985。

55. 卡巴金（Kabat-Zinn, J.）：Full Catastrophe Living，1990。

56. 萨波尔斯基（Sapolsky, R. M.）：Why Zebras Don't Get Ulcers，1994。

57. 麦克尤恩（McEwen, B. S.）：Protective and damaging effects of stress mediators，载 New England Journal of Medicine，1998。

58. 拉马钱德兰（Ramachandran, V. S.）、布莱克斯利（Blakeslee, S.）：Phantoms in the Brain（《脑中魅影》），1998。

59. 莫斯利（Moseley, J. B.）等：A controlled trial of arthroscopic surgery for osteoarthritis of the knee，载 New England Journal of Medicine，2002〔待核：与第 14 章所述是否同一研究〕。

60. 莫尔曼（Moerman, D. E.）：Meaning, Medicine and the "Placebo Effect"，2002。

61. 哈林顿（Harrington, A.）：The Cure Within: A History of Mind-Body Medicine，2008。

62. 卡普恰克（Kaptchuk, T. J.）等：Placebos without deception: a randomized controlled trial in irritable bowel syndrome，载 PLoS ONE，2010。

四、身体现象学与具身研究

63. 梅洛-庞蒂（Merleau-Ponty, M.）：Phénoménologie de la perception（《知觉现象学》），1945；中译本姜志辉 译。

64. 汤浅泰雄（Yuasa Yasuo）：《身体：东洋的身心论尝试》（日文原著），1977；英译 The Body: Toward an Eastern Mind-Body Theory，1987。

65. 莱德（Leder, D.）：The Absent Body，1990。

66. 瓦雷拉（Varela, F. J.）、汤普森（Thompson, E.）、罗施（Rosch, E.）：The Embodied Mind（《具身心智》），1991。

67. 达马西奥（Damasio, A.）：Descartes' Error（《笛卡尔的错误》），1994。

68. 加拉格尔（Gallagher, S.）：How the Body Shapes the Mind，2005。

69. 舒斯特曼（Shusterman, R.）：Body Consciousness，2008。

五、中医典籍（按传统成书先后）

70. 《黄帝内经素问》，唐王冰 次注〔成书年代各说不一〕。

71. 《灵枢经》。

72. 《难经》，旧题秦越人 撰。

73. 张仲景：《伤寒论》，东汉末。

74. 张仲景：《金匮要略》，东汉末。

75. 《神农本草经》〔待核：成书年代〕。

76. 王叔和：《脉经》，西晋。

77. 葛洪：《肘后备急方》，东晋。

78. 孙思邈：《备急千金要方》，唐。

79. 王惟一：《铜人腧穴针灸图经》，北宋天圣年间〔待核：成书 1026 年、铜人铸成 1027 年〕。

80. 李时珍：《濒湖脉学》，1564。

81. 李时珍：《本草纲目》，1578 年成书，1593 年前后刊行。

82. 张介宾：《类经》，附《类经图翼》《类经附翼》（《医易义》收在《类经附翼》中），1624。

83. 叶桂（叶天士）述：《温热论》，清，门人记录。

84. 王清任：《医林改错》，1830。

85. 合信（Hobson, B.）：《全体新论》〔待核：成书年份〕。

86. 唐宗海：《中西汇通医经精义》〔待核：成书年份〕。

87. 朱沛文：《华洋脏象约纂》〔待核：成书年份〕。

88. 张锡纯：《医学衷中参西录》〔待核：各期刊行年份〕。

89. 恽铁樵：《群经见智录》〔待核：年份及与第 23 章所引是否同一出处〕。

六、中医研究与中西比较

90. 卡普恰克（Kaptchuk, T. J.）：The Web That Has No Weaver，1983。

91. 文树德（Unschuld, P. U.）：Medicine in China: A History of Ideas，1985。

92. 文树德：Huang Di Nei Jing Su Wen: Nature, Knowledge, Imagery in an Ancient Chinese Medical Text，2003。

93. 席文（Sivin, N.）：Traditional Medicine in Contemporary China，1987。

94. 赵洪钧：《近代中西医论争史》，1989。

95. 廖育群：《岐黄医道》〔待核：出版年份〕。

96. 冯珠娣（Farquhar, J.）：Knowing Practice: The Clinical Encounter of Chinese Medicine，1994。

97. 栗山茂久（Kuriyama, S.）：The Expressiveness of the Body and the Divergence of Greek and Chinese Medicine，1999；中译本《身体的语言》，陈信宏 译〔待核：版本〕。

98. 李建民：《死生之域：周秦汉脉学之源流》，2000〔待核〕。

99. 蒋熙德（Scheid, V.）：Chinese Medicine in Contemporary China: Plurality and Synthesis，2002。

100. 屠呦呦（Tu, Y.）：The discovery of artemisinin (qinghaosu) and gifts from Chinese medicine，载 Nature Medicine，2011。

101. 雷祥麟（Lei, S. H.）：Neither Donkey nor Horse: Medicine in the Struggle over China's Modernity，2014。

102. 国家药典委员会 编：《中华人民共和国药典》一部，2020 年版。

103. 国家标准《腧穴名称与定位》（GB/T 12346）〔待核：所据版本〕。

七、印度：奥义书、数论、瑜伽与阿育吠陀

104. 徐梵澄 译：《五十奥义书》，1984。

105. 黄宝生 译：《奥义书》，2010。（含《广林奥义书》《歌者奥义书》《泰帝利耶奥义书》《羯陀奥义书》《蛙氏奥义书》）

106. 奥利维尔（Olivelle, P.）英译：Upaniṣads，1996。

107. 黄宝生 译：《薄伽梵歌》，2010。

108. 自在黑（Īśvarakṛṣṇa）：《数论颂》（Sāṃkhyakārikā）〔待核：成书年代，一般作公元四五世纪〕；汉译见南朝陈真谛 译《金七十论》。

109. 钵颠阇利（Patañjali）：《瑜伽经》（Yoga Sūtra）〔待核：成书年代〕；布莱恩特（Bryant, E. F.）英译注释本 The Yoga Sūtras of Patañjali，2009。

110. 迦那陀（Kaṇāda）：《胜论经》（Vaiśeṣika Sūtra）〔待核：作者生平与年代〕。

111. 乌玛斯伐蒂（Umāsvāti）：《谛义证得经》（Tattvārtha Sūtra），耆那教纲要〔待核：年代〕。

112. 《遮罗迦集》（Caraka Saṃhitā）〔待核：成书年代〕。

113. 《妙闻集》（Suśruta Saṃhitā）〔待核：成书年代〕。

114. 商羯罗（Śaṅkara）：《梵经注》（Brahmasūtra-bhāṣya）〔待核：生卒年，一般作八世纪〕。

115. 斯瓦特玛拉摩（Svātmārāma）：《哈他瑜伽之光》（Haṭhayogapradīpikā），约十五世纪〔待核〕。

116. 普尔纳南达（Pūrṇānanda）：《六轮释》（*Ṣaṭ*-cakra-nirūpaṇa），十六世纪；伍德罗夫（Woodroffe, J.，笔名 Arthur Avalon）英译并论，The Serpent Power，1919。

117. 汤用彤：《印度哲学史略》，1945。

118. 黄心川：《印度哲学史》，1989。

119. 姚卫群 编译：《古印度六派哲学经典》，2003。

120. 伊利亚德（Eliade, M.）：Le Yoga: immortalité et liberté，1954；英译 Yoga: Immortality and Freedom，1958。

121. 艾扬格（Iyengar, B. K. S.）：Light on Yoga，1966。

122. 拉森（Larson, G. J.）：Classical Sāṃkhya，1969。

123. 齐斯克（Zysk, K. G.）：Asceticism and Healing in Ancient India，1991。

124. 弗勒德（Flood, G.）：An Introduction to Hinduism，1996。

125. 乌贾斯蒂克（Wujastyk, D.）：The Roots of Āyurveda，1998。

126. 辛格尔顿（Singleton, M.）：Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice，2010。

八、佛教经论与禅籍

127. 《中部》（Majjhima Nikāya）：髻智比丘（Ñāṇamoli）、菩提比丘（Bodhi）英译 The Middle Length Discourses of the Buddha，1995。（含《念处经》MN 10、《教诫罗睺罗大经》MN 62、《入出息念经》MN 118）

128. 《相应部》（Saṃyutta Nikāya）：菩提比丘 英译 The Connected Discourses of the Buddha，2000。（含《无我相经》SN 22.59）

129. 《长部》（Dīgha Nikāya）：沃尔什（Walshe, M.）英译 The Long Discourses of the Buddha，1987。

130. 《增支部》（Aṅguttara Nikāya）：菩提比丘 英译 The Numerical Discourses of the Buddha，2012。

131. 《自说经》（Udāna）〔待核：所据译本〕。

132. 《杂阿含经》，刘宋求那跋陀罗 译。

133. 《弥兰陀王问经》（Milindapañha）；汉译《那先比丘经》，失译，东晋。

134. 《般若波罗蜜多心经》，唐玄奘 译。

135. 龙树（Nāgārjuna）：《中论》，后秦鸠摩罗什 译〔龙树生卒年待核〕。

136. 《阿毗达磨大毗婆沙论》，唐玄奘 译。

137. 世亲（Vasubandhu）：《阿毗达磨俱舍论》，唐玄奘 译〔世亲年代待核〕。

138. 《大方广佛华严经》，唐实叉难陀 译（八十卷本）；其《十地品》另有单行的《十地经》。

139. 《大般涅槃经》，北凉昙无谶 译。

140. 觉音（Buddhaghosa）：《清净道论》（Visuddhimagga），五世纪；中译本叶均译〔待核：版本〕。

141. 智顗：《修习止观坐禅法要》（《小止观》），隋。

142. 《六祖大师法宝坛经》，元宗宝 编，1291。

143. 《坛经》敦煌本；扬波斯基（Yampolsky, P. B.）英译注 The Platform Sutra of the Sixth Patriarch，1967。

144. 无门慧开：《无门关》，南宋〔待核：成书约在 1228—1229 年〕。

145. 印顺：《佛法概论》〔待核：初版年份〕。

146. 吕澂：《印度佛学源流略讲》，1979。

147. 葛汀（Gethin, R.）：The Foundations of Buddhism，1998。

148. 无著比丘（Anālayo）：Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization，2003。

九、中国思想与其他旁证

149. 《周易》，含《易传·系辞》。

150. 《易纬·乾凿度》；郑玄《易赞》〔待核：今所见引文的出处〕。

151. 《论语》。

152. 《礼记》，含《大学》《中庸》；朱熹：《四书章句集注》，南宋。

153. 《孝经》。

154. 《庄子》，含《养生主》。

155. 《韩非子》，含《喻老》。

156. 《淮南子》，西汉。

157. 杨儒宾：《儒家身体观》，1996。

158. 基尔克（Kirk, G. S.）、雷文（Raven, J. E.）、斯科菲尔德（Schofield, M.）：The Presocratic Philosophers，第二版，1983。（德谟克利特的原子论，第 25 章对照用）

十、今天的身体：数据、机器与 AI

159. 魏泽鲍姆（Weizenbaum, J.）：Computer Power and Human Reason，1976。

160. 特克尔（Turkle, S.）：Alone Together（《群体性孤独》），2011。

161. 托波尔（Topol, E.）：The Creative Destruction of Medicine，2012。

162. 格里夫斯（Grieves, M.）、维克斯（Vickers, J.）：Digital Twin: Mitigating Unpredictable, Undesirable Emergent Behavior in Complex Systems，2017。

163. 埃斯特瓦（Esteva, A.）等：Dermatologist-level classification of skin cancer with deep neural networks，载 Nature，2017。

164. 托波尔：Deep Medicine（《深度医疗》），2019。

165. 佩雷斯（Perez, M. V.）等：Large-scale assessment of a smartwatch to identify atrial fibrillation，载 New England Journal of Medicine，2019。

166. 德赞博蒂（de Zambotti, M.）等：Wearable sleep technology in clinical and research settings，载 Medicine & Science in Sports & Exercise，2019。

167. 麦金尼（McKinney, S. M.）等：International evaluation of an AI system for breast cancer screening，载 Nature，2020。

十一、SDE 与本系列

168. 派克（Pike, K. L.）：Linguistic Concepts: An Introduction to Tagmemics, 1982。

169. 王德生：《属性纠缠论——实体属性发生学导论》，德麦国际专著第 396 号。

170. 王德生：《重返年轻——从衰老机制到发生工程》，德麦国际专著第 29 号。

171. 王德生：《主体发生学的开启——普通人都能懂的拉康、福柯和鲍德里亚》，德麦国际专著第 156 号。

172. 王德生：《哲学的使命是什么？——普通人都能明白的入门书》，德麦国际专著第 157 号。

173. 王德生：《普通人都懂的逻辑学》，德麦国际专著第 158 号。

174. 王德生：《何谓物——物质/物体/物理的三解码》，德麦国际专著第 191 号。

175. 王德生：《三视角入门：普通人都能明白的》，德麦国际专著第 209 号。

176. 王德生、牟军：《三视角方法论与实践应用》，德麦国际专著第 212 号。

177. 王德生、付自文：《价值发生论》，德麦国际专著第 217 号。

178. 王德生：《三视角发生学导论》，德麦国际专著第 230 号。

179. 王德生：《SDE价值发生学》，德麦国际专著第 255 号。

180. 王德生：《心理学的典范革命：从主体的发现到发生》，德麦国际专著第 306 号。

181. 王德生：《婴儿：SDE活体发生学》，德麦国际专著第 349 号。

182. 王德生：《创造力在谁身上——回写、归算，和一口泡菜坛》，德麦国际专著第 397 号。

书目很长，从哪里读起？给想接着读下去的人一条小路。先读一部各家自己的原典，哪怕只读几页：《素问·上古天真论》，《瑜伽经》第二章，《中部》里的《念处经》。再读一本讲医学史的书，第 41 种就好。然后读两本讲「病人这一边」的书，第 35 种和第 63 种。再读一本把中西两种身体放在一起看的书，第 97 种。最后读第 169 种，看那个乘号在身体之外是什么样子。

附录

附录五件，供查、供对、供认、供读。

附录一把四家和三副身体排成一张总表，再列一张偷借速查。读到哪一家、哪一张借条，可以在这里找到它借的是哪一位、换了什么名字、在第几章。

附录二是本书的词，和各家自己的词并排放。碰到一个词拿不准，先翻这里。附录三是引文核验总表，正文里每一处〔待核〕都在这里，一条不漏。

附录四收了十个常见的误读，读完正文还觉得哪里不对劲，先翻这里。附录五是给读书会的十二个问题。

附录一

三缺一总表与偷借速查

先看总表。横着是四家，竖着是三副身体。每一格写这一家对这一位是「立」还是「丢」：立的，写它怎样立；丢的，写它从哪里借回来。

摆着的身体（对比·粒子·真）	走着的身体（变化·波·善）	我的身体（分布·场·美）	一个字	内部的补位
西医　立：解剖、器官、细胞、细菌、基因；化验单上可比的数字（第 8—10 章）	立：稳态、病程、心电与脑电、药代动力学（第 11 章）	丢；借回：主诉、疼痛评分与量表、双盲与安慰剂、正常值、「健康」（第 12—14 章）	修	恩格尔、梅洛-庞蒂、心身医学（第 15 章）

摆着的身体（对比·粒子·真）	走着的身体（变化·波·善）	我的身体（分布·场·美）	一个字	内部的补位
中医　丢；借回：药性、穴位、剂量、寸关尺、道地药材（第 21—22 章）	立：医易同源、阴阳消长、气机、六经传变、脉象、藏象（第 16—18 章）	立：天人相应、五行与经络、形神合一、情志、神（第 19—20 章）	调	王清任《医林改错》、中西汇通（第 23 章）
印度　立：数论的自性、胜论与耆那教的极微、辨别智（第 25 章）	丢；借回：次第、精进、调息、业（第 27 章）	立：梵与阿特曼、五层身、神我、脉轮与纳迪的分布（第 24、26 章）	离	阿育吠陀的三体液（第 27 章）

摆着的身体（对比・粒子・真）	走着的身体（变化・波・善）	我的身体（分布・场・美）	一个字	内部的补位
佛教　立：性空之辨、二谛、阿毗达磨的刹那与极微、不净观与白骨观（第 29 章）	丢：观无常，不研究变化的规律；借回：四禅八定与十地的次第、正精进、止观的呼吸（第 30 章）	立：四大五蕴、缘起之网、因陀罗网、破「我」、涅槃寂静（第 28 章）	止	禅宗、密乘对身体的肯定（导论、第 32 章）

竖着读，每一位都被两家（连佛教是三家）握着、被一家丢下。横着读，每一家都立了两位、丢了一位。第 32 章把这张表翻过来读过一遍，这里不再重复。

再看偷借速查。左列是正文里找到的借条，右边几列说它借的是哪一位、换了什么名字。

借条	哪一家	借的是哪一位	它换的名字，或放在哪里	见
主诉	西医	我的身体	病历第一行；「活动后胸闷一月」	第 13 章
疼痛评分	西医	我的身体	0—10 分，请病人自己打	第 13 章
量表	西医	我的身体	生活质量、焦虑抑郁等表格里的一格一格	第 13 章
正常值	西医	我的身体	从人群里画出来、又落到一个人处境上的那条线	第 13 章
「健康」	西医	我的身体	被当成理所当然值得追求的状态	第 13 章
双盲	西医	我的身体	「需要排除的干扰」	第 14 章
安慰剂与反安慰剂	西医	我的身体	对照组里减掉的那一份	第 14 章
药性	中医	摆着的身体	四气五味、归经，写在草木上	第 21 章
穴位定位	中医	摆着的身体	铜人、按图取穴、几寸几分	第 22 章
剂量	中医	摆着的身体	以克计量；「不传之秘在于量」	第 22 章
寸关尺	中医	摆着的身体	脉诊先分的三个部位	第 17、22 章
道地药材	中医	摆着的身体	产地的优劣对比	第 22 章
次第	印度	走着的身体	瑜伽八支，一支接一支	第 27 章
精进	印度	走着的身体	长时间、不间断、恭敬地做	第 27 章
调息	印度	走着的身体	呼吸的节律，在身体上练一个波	第 27 章
业	印度	走着的身体	行为与果报之间的变化规则	第 27 章
四禅八定、菩萨十地	佛教	走着的身体	一层一层、一地一地的次第	第 30 章
正精进与精进度	佛教	走着的身体	往哪个方向用力、用多久	第 30 章
十二因缘	佛教	走着的身体	变化的链条被找出来，是为了切断	第 30 章
止观的呼吸	佛教	走着的身体	从数呼吸练起；出入息念的十六步	第 30 章
「人身难得」	佛教	走着的身体	身体是法器，用它就离不开它走着的那一面	第 30 章

用法：拿到任何一张单子、一个方子、一套练法，先在右边三列里找它像哪一行。找得到，就知道它在替哪一家借哪一位；找不到，也许你碰上了一张新的借条，可以照第 7 章那条推理自己走一遍。

附录二

本书的词

本书一套方言用到底。下表左列是正文里的说法，中列是它指什么，右列是各家、各书里最接近的说法，以及差在哪里。

本书的说法	指什么	他家的词，和差在哪里
三副身体	同一具身体在不同侧重下露出来的三个侧面：摆着的、走着的、我的	身与心、结构与功能、气与神、神我与自性、空与缘起；这些都是两头，本书是三位
摆着的身体	一号位，客体；随身一问：它有什么；对比·粒子·真，作用是维持	西医的结构、解剖；数论的自性；胜论的极微。差在：他家把它当成先在的，本书说它也是发生的
走着的身体	二号位，互动；随身一问：它在怎么走；变化·波·善，作用是推动	西医的功能、稳态；中医的气机、传变。差在：本书把「往哪里走才算好」也算进这一位
我的身体	三号位，主体；随身一问：它是谁的；分布·场·美，作用是吸引	中医的神；印度的阿特曼、神我；佛教的缘起之网；现象学讲的「活着的身体」。差在：本书的「我」是一片场，不是一个点，也不是先在的看者
号位	位子。哪一个位子在那一刻被突出，身体就以哪一副的样子露出来	《属性纠缠论》的说法。不是身体里的三个零件
侧重	某一位在那一刻被突出到前面，另两位托着	常被说成「哪一个是真的」；本书只说哪一个在前面
随身三问	这具身体在这里，有什么？在怎么走？是谁的？	西医的问诊、中医的四诊、修行的观照，各问得最细的是其中一两问
三缺一	三家各立两位、各丢一位	不是说某家「没有」某一位，是说它的框架不立

本书的说法	指什么	他家的词，和差在哪里
开局	一具身体活成一场完整的事：有底子，在走，是某个人的，三样接得上	不等于没有病，也不等于完美
立、丢下	一家主流框架公开承认什么、不承认什么	不是道德评价，是结构分析
偷借	框架里不立、做法里离不开，于是换一个名字从后门请回来	常被读成「作假」；本书说的偷，是用了却不立
欠条	偷借留下的证据：借了什么，就写着丢下了什么	第 32 章用语
补位	一家内部有人看见缺口，想把丢下的那一位补回来	恩格尔、王清任、阿育吠陀三体液、禅宗与密乘；它们始终在边上，恰好反证主流缺的是哪一位
乘号	承载者发生（谁的属性）乘以属性发生（什么属性），同时到场，不是先后	常识说「先有东西，后有属性」；也有人说「先有感觉，后有主人」；本书两样都不取
互为预设	三位里每一位要显出来，都要另两位在场	不是三个原因相加，是三个条件相乘，少一位就是零
塌成两头	少了一位，三位纠缠的那件事倒下来，只剩平平的两头	身心之争、结构功能之争，常常是塌下来以后剩下的样子
关系与纠缠	关系是一条线连两个点；纠缠是三股绳拧成一个结	两位只能看见关系，看不见纠缠
特征律	特征的发生，就是差异稳定性的出现：起于一锅粥里的碰撞，经自组织，涌现出来	习惯、体质、「老毛病」都是它的样子
三态	一锅粥（混沌）、正在成形（介生）、定型（秩序）	定型也只是一站，还会往下走
稳定显露	特征在三位纠缠里稳下来、显出来的那一刻，开始自己维持自己	第一编、第 33 章重点用
真、善、美	三种作用：维持、推动、吸引	不是道德课上的三个大字

本书的说法	指什么	他家的词，和差在哪里
修、调、离、止	西医、中医、印度、佛教和身体相处的四种姿势，方向都朝回	各有用处，不分高低
生	三位一起到场，身体在纠缠里长出原来没有的东西；方向朝前	《易》的「生生」是亲戚，不是一回事；不是第五家，也不是疗法
三行本子	每天睡前写三行：有什么，在怎么走，是谁的	随身三问的日记化；第 32 章、结语用

几个词容易混，再分一分。

号位和器官。号位不是胃、心、脑那样分得开的东西。同一个胃，躺在胃镜下是摆着的身体，一阵一阵地拧是走着的身体，「是我在痛」是我的身体。

丢下和没有。中医丢下摆着的身体，不是说中医大夫不知道人有骨头、有胃；是说它的理论没有把这一位立为根本。西医丢下我的身体，也不是说医生不关心病人。

偷借和补位。偷借在主干里，天天在用，不叫名字；补位在边上，叫出了名字，却没有座位。

生和疗法。生是一种看身体的方式，不是一套治病的办法。它不替代医生、药物和任何正规的治疗。

附录三

引文核验总表

先说标记体例。〔核〕：出处与字句已对过原文或通行译本。〔核：大意〕：意思已对过，字句是转述。〔据传记〕〔据研究文献〕：这一处取自传记作者或研究者的说法，本书没有去对第一手材料。〔待核〕：出处、年份、篇名、数字或轶事，还没有逐字核对，下表一条一条列出。「待验」不是引文标记，是本书自己的解释，还等着被检验，不列入本表。

下表收正文全部〔待核〕，共六十九条，按章排列。左列是章，中列是正文里说了什么，右列是要核什么。正文里凡写「据说」「常见说法」的地方，也以本表为准。

序	章	待核内容	要核什么
1	第 3 章	战场上受了重伤的士兵，不少人当时并不觉得很痛，撤下来以后才痛起来	观察的出处与细节；一般归于二战时期军医的观察（参考书目第 46 种）
2	第 8 章	《人体的构造》插图「两百多幅」	插图总数，各家统计不一
3	第 8 章	画工出自提香画坊一路的画家	画工身份
4	第 8 章	维萨留斯到 1555 年第二版，才明说找不到心中隔上的小孔	版次与原文措辞
5	第 8 章	帕多瓦的阶梯解剖剧场	建成年份，通常记为 1595 年
6	第 8 章	读图机器在不少任务上与有经验的医生相当	各项研究结论不一，所指研究
7	第 9 章	圣日耳曼昂莱皇家花园水力机关的样子	各家记述不一
8	第 9 章	马尔比基发现毛细血管	年份，通常记为 1661 年
9	第 9 章	沃康松的机械鸭，1739 年前后展出	展出年份
10	第 9 章	拉美特利之死	死因记载有传闻成分

序	章	待核内容	要核什么
11	第 9 章	康熙年间满文解剖书译成后未刊行，抄本藏于宫中	书名与经过（参考书目第 27 种）
12	第 10 章	莫尔加尼一生对照的病例数	常见说法为六百多例
13	第 10 章	佩滕科费尔 1892 年喝下霍乱弧菌培养液	经过与细节，各家叙述不一
14	第 10 章	魏尔啸「医学是一门社会的科学」	原话出处与措辞
15	第 11 章	爱因托芬把心电图做成临床可用的仪器	年份，常记为 1903 年前后
16	第 11 章	贝格尔在二十世纪二十年代首次记录人的脑电	年份与首次记录的经过
17	第 11 章	坎农讨论「诅咒致死」的文章	篇名与年份
18	第 12 章	雷奈克把听诊结果与尸检对照写成的书	书名与出版年份
19	第 12 章	舍温·努兰的书，中文常译作《死亡的脸》	原书出版年份与中译书名
20	第 12 章	医生在门诊打断病人说话的秒数	各研究不一；正文不写数字
21	第 13 章	归于奥斯勒的「听病人说，他在告诉你诊断」	原话出处与措辞
22	第 13 章	疼痛评分工具被广泛推广的年代	具体推广年代
23	第 13 章	空腹血糖、总胆固醇、血压的参考范围	因实验室与指南版本不同而有差别；只作举例
24	第 13 章	高血压诊断标准与老年人目标的历次调整	各版指南的具体数值与年份
25	第 14 章	林德的坏血病试验写进书里，1753 年出版	出版年份与书名
26	第 14 章	链霉素治疗肺结核的随机对照试验	年份，通常记为 1948 年
27	第 14 章	毕彻「约三分之一」的安慰剂文章	篇名与年份
28	第 14 章	膝关节镜假手术对照研究	研究者与年份
29	第 14 章	卡普恰克等人的开放标签安慰剂试验，2010 年前后	研究者与年份
30	第 14 章	经随机对照试验的数字疗法产品	具体产品与审批情况
31	第 15 章	巴林特「医生自己就是最常用的药」	书名与年份
32	第 16 章	张介宾《医易义》所引「不知易，不足以言太医」	是否出自孙思邈

序	章	待核内容	要核什么
33	第 18 章	合信《全体新论》，借中医脏腑名译西医器官的早期例子	成书年份
34	第 19 章	立夏吃蛋的俗语「立夏吃蛋，拄杖能拚」	各地字面不一
35	第 20 章	八段锦从导引一路长出来	源流与成书年代
36	第 21 章	《神农本草经》	成书年代
37	第 22 章	天圣铜人「涂蜡灌水，扎准出水」的考法	出处与细节；人物转述的是博物馆解说牌
38	第 22 章	王惟一《铜人腧穴针灸图经》1026 年成书，铜人 1027 年铸成	两个年份
39	第 22 章	汉代一两折合今天的克数	折算数值
40	第 22 章	「中医不传之秘在于量」	此语出处
41	第 23 章	唐宗海《中西汇通医经精义》	成书年份
42	第 23 章	朱沛文《华洋脏象约纂》	成书年份
43	第 23 章	张锡纯《医学衷中参西录》	各期刊行年份
44	第 25 章	《数论颂》作者自在黑，成书于公元四五世纪	年代各说不一
45	第 25 章	《瑜伽经》	成书年代
46	第 25 章	胜论开创者迦那陀	生平
47	第 25 章	「迦那陀」意为「食米粒者」，拾田间米粒为生	是否只是传统解释
48	第 25 章	胜论的极微说与德谟克利特大约同时或稍晚	年代对照
49	第 26 章	马斯洛需要层次与脉轮的对照	只是通俗类比，出处
50	第 26 章	商羯罗的生卒年	一般作八世纪
51	第 26 章	现代彩虹色的七轮图为二十世纪流行，古代密续说法不一	据研究文献，所指研究
52	第 27 章	《遮罗迦集》《妙闻集》	成书年代
53	第 27 章	「4—7—8」呼吸法	出处；正文只作现代流行做法
54	第 28 章	六根如六门之喻	确切出处
55	第 28 章	因陀罗网之喻，华严宗所大用	原典出处

序	章	待核内容	要核什么
56	第 28 章	人身上的细胞「几年之间几乎全换一遍」	具体年限，各组织差别很大
57	第 29 章	龙树的生卒年	一般作二三世纪
58	第 29 章	世亲的年代	约四五世纪
59	第 29 章	《俱舍论·分别界品》极微、微、金尘的层级	层级名称与倍数
60	第 29 章	比丘修不净观厌离过度，佛陀改教出入息念	律藏与《相应部》的具体卷次
61	第 30 章	人每天呼吸约两万次	数字
62	第 31 章	《无门关》成书于南宋绍定年间，约 1228—1229 年	成书年份
63	第 35 章	安慰剂效应里信任、仪式、意义三样东西	研究出处
64	第 35 章	国内外在护理评估中询问病人顾虑、出院谈话等做法	具体做法与出处
65	第 35 章	「坐下来问病人最担心什么」与病人结局的比较研究	研究出处
66	第 36 章	按证型分组、长期病例等中医验证的方法	具体研究
67	第 37 章	「琴弦太紧会断、太松不响」，常溯至佛陀对二十亿耳的开示	具体经文出处
68	第 37 章	契克森米哈赖首次提出「心流」	年份与著作（参考书目第 53 种）
69	第 38 章	算法读片在某些领域比人眼更不容易漏	具体领域与研究

六十九条里，年份与成书年代最多；其次是原话、比喻与轶事的出处；剩下的是数字、研究与产品。出处一旦核实，本书会在下一次修订里把〔待核〕改成〔核〕，或者改写那一句。

附录四

十个常见误读

每一条，先写误读，再写本书的意思，括号里是它在哪一章。

第一个误读：本书说中医不科学。

本书说的是，中医的理论不把摆着的身体立为根本，开方却离不开它：药性、穴位、剂量、寸关尺、道地药材。这是一个结构上的判断，没有在给中医打「科学」或「不科学」的分。第 23 章写了本书要向中医学的整体、时间、节律；第 36 章说的补客体，是让中医自己那一套寒热温凉，也有一块认得清、可重复、可检验的底（第 21、23、36 章）。

第二个误读：本书说佛教错了。

佛教看穿「找一个主人」的执着，看穿二元，是人类思想里极高的一次看穿；本书说的「属性不是东西自己带着的」，前一半佛教早就说过。本书只说，佛教观变化，不研究变化的规律；它找出变化的链条，是为了切断。无门三家都否，本书三家都肯，两者站在同一个起点上（第 30、31 章）。

第三个误读：三号位就是心理。

我的身体比「心理因素」宽得多，也不是脑子里的一个点。它是一片场：痛分布在哪里，「我」铺开在多大的范围，被什么吸着、往什么样子长。妈妈、会计、儿媳这些身份，也缠在这一位里。把它读成「心理」，就又把三位塌成了身与心两头（第 6 章）。

第四个误读：本书说西医不关心病人。

西医的医生当然关心病人，也会安慰人、会坐下来听。本书说的是，西医的框架没有把我的身体立为正式的属性，看病却从病人那一句主诉开始。林远第二次走到病床边，靠的正是西医自己的检查，加上一句「你最担心的是什么」（第13、35 章）。

第五个误读：本书要把三家拼成一锅，西药、中药、瑜伽一起上。

拼盘还是三家各自的两位，并排坐着，各打各的牌。本书要的是三位一起到场、互为条件。先看清每一种属性都是三位缠在一起才发生的；再回到每一家自己的做法里，把缺的那一位正式请上桌（导论、第 32 章）。

第六个误读：「偷借」是说三家不诚实。

偷借说的是用了却不立：框架里没有座位，做法里离不开。本书说过，偷借恰恰说明一家的做法比它的框架更诚实。借的人往往不知道自己在借（第 7 章、结语）。

第七个误读：「三缺一」是说某一家「没有」某一位。

丢下说的是主流框架承认什么，那一家的书里、医生手上，当然碰过它。每一家内部都有补位的人，本书都很敬重；它们一直在边上，恰好反证主流缺的是哪一位（第 15、23、27 章）。

第八个误读：「生」是一种新疗法，或者说想长什么就能长什么。

生是理解身体的一种方式，不替代医生、药物和任何正规的治疗。生出来什么，要看三位怎样拧，靠想是想不出来的。生也会长坏，月底的胃痛就是长坏的样子（第 33、34 章）。

第九个误读：本书说三位要永远平均用力。

总有一位在那一刻被突出，另两位托着。骨头断了，摆着的那一位坐庄，先修；一个缠人的念头上来，我的那一位坐庄，先离、先止。本书只说，坐庄的那一位最显眼，另外两位也在桌上，别当它们不在（导论、第 2、34 章）。

第十个误读：本书说机器靠不住，手表、AI 医生都别用。

机器最先接住的是摆着的身体，那是它的本行，用得好很有用，手表的异常提醒更有用。本书只说，别让一个数字悄悄顶替「我睡得好不好」那一位；用它的时候，给我的那一位留一个不量的早晨（第 38 章）。

这十个误读，多半出在把「不立」读成了「没有」，把「偷借」读成了「作假」，把「生」读成了「疗法」。

读到一句话拿不准，你可以先问：它说的是框架承认什么，还是做法离不开什么？这一问，能拆开大部分误会。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

附录五

给读书会的十二个问题

下面十二个问题，前四个对着导论和第一编，中间六个对着四家，后两个对着合论与结语。每次读书会挑两三个就够。答不出来没关系，带着走就行。

第一问：你最近一次拿到一张「全正常」的单子，身体后来怎样了？那时候，有什么、在怎么走、是谁的，哪一问还没有问？

第二问：冬天一杯热茶的「热」，是茶的、手的，还是接过茶那一下的？换成你身上一种常有的感觉，比如饿、累、冷，再问一遍。

第三问：你家里谁最信化验单，谁最信老方子，谁最信「想开点」？他们各坐在麻将桌的哪个座位上，空着的是哪一个？

第四问：举一件你身上的事，少了一位就「塌成两头」。剩下的两头是什么，被抽掉的是哪一股？

第五问：病历第一行是病人自己说的话。你上一次看病，第一句话说的是什么？医生记下来的又是什么？

第六问：你见过的双盲试验或安慰剂故事里，被「控制」住的那一位，是谁？

第七问：家里有没有一样东西，大家都说它「性寒」「性热」？它在什么人、什么时候、多少分量下才这样？

第八问：你练过的任何一种身体功夫，八段锦、瑜伽、跑步、游泳，它有没有一张「次第」？你现在走到了哪一步？

第九问：你说过的「放下」，放下的是三副身体里的哪一副？放下之后，第二天早上，身体在走的那一面去了哪里？

第十问：用风、幡、心三句话，把你身上最近的一个难受各说一遍。哪一句你最说不出来？

第十一问：你最信的那一家医学或修行，它的欠条写在哪里？嘴上不信、手上却离不开的东西是什么？

第十二问：试写一个星期的三行本子。一个星期后翻回去看，三行之间有没有线？你的身体这几年，长出过什么原来没有的东西？

后记

三缺一的书，凑齐了才写成

这本书的立论，来自王德生博士的口述。

那是 2026 年 10 月 13 日。同一天，他正在给一本更大的书定题：《属性纠缠论——实体属性发生学导论》。那本书要讲一切实体的属性怎样发生，讲着讲着，话头落到了身体上。

第一步，是给三大文明的身体观各填一个属性。

头一句很短：西医侧重的是身体的那一面，对比、粒子、真。一张化验单，一张片子，一个和正常值比出来的数，都在这一面上。接着是中华的、印度的，各自站在哪一面。

第二步，是他填着填着看出来的。三家不是各站一位，是各站两位。两个位子联合，忽视一个。每一家都忽视了一种实体属性的发生。

佛教要另算。它讲缘起、讲性空，立的是「我的」那一位和「摆着的」那一位，忽视的是走着的那一位：它不研究变化的规律。这一句，后来长成了第五编。

第三步最要紧。三大属性互相需要，互为预设。既然互为预设，被忽视的那一位就不可能真的不在。于是三大文明的身体观，都必须偷偷预设它们忽视的那一位的基本假设。

本书里的「偷借」「欠条」「从后门进来」，都是从这一句里长出来的。第 7 章那条六步的推理，是把这一句一步一步摊开。

第四步，是书名和结构。书名定为《三缺一的身体——西医、中医与印度身体观的属性纠缠解构》，三十万字。佛教单独成编，不并进印度。风动、幡动、心动的公案，放在第 31 章，做前五编的收口。

那则公案的读法，也是他那天说的：动是一个属性，风是互动，幡是客体，心是主体；三个属性互相纠缠，彼此需要。这是对《无门关》「不是风动，不是幡动，不是心动」的接着走。

四步走完，一本书的骨头就立住了。

书名里的「三缺一」，是先有的。写导论的时候，它长成了林奶奶楼下那间棋牌室：四个座位，来了三个人，牌码好了，开不了局。

这个比喻，本书先承认它对在哪里，再拆出它错在哪三处。麻将是四人，身体是三位；麻将的人先在，身体的三位是发生的；麻将缺一家可以另找一个人，身体的三位谁也替不了谁。三处错，正好是本书的三根梁。

你会发现，这四步里没有一步是先有了结论、再去找材料的。先是填，填出一个奇怪的整齐；再问为什么这样整齐，问出了互为预设；再问互为预设意味着什么，问出了偷借。每一步都是被上一步逼出来的。

成稿的过程，是人和 AI 协作的。

立论、口径与每一条承重的判断，出自王德生博士。文字在他的指令下由 AI 执笔，分五个写作分支并行起草。一支写导论和理论编，一支写西医，一支写中医，一支写印度和佛教，一支写合论、应用和结语。

五支共用一份稿约。稿约里最硬的几条是：三组词一个字不换，四编的总判断一个字不换，全书的判词一个字不换，林家四口的年龄、职业、脾气一样不改。

五支分头写，难免留下接缝。同一部经的译名，同一个人物多出来的一段情节，同一处判断写得轻一点还是重一点。定稿时按稿约一处一处对齐；稿约没说到的，取更公道、更不吓人的那一种说法。

写的时候，最难守的是两件事。

一件是「丢下」和「没有」的分别。写中医，很容易一不小心写成「中医没有客体」；写西医，也很容易写成「西医不关心病人」。这两句都不对。本书一遍一遍提醒自己：说的是框架承认什么，不是手上碰没碰过。

另一件是健康。这本书讲了很多病，很多药，很多练法。每写到一处，都要停下来问一句：这句话会不会让人自己去改药、停药，或者放弃哪一家医学？会，就改。所以每一编都原样写着同一句话：身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

这样写成的一本书，自己就是全书讲的那件事的一个小例子。

口述是一位，稿约是一位，执笔的五支是一位。少了口述，书没有骨头；少了稿约，五支会写成五种身体；少了执笔，口述只是几句话。三位一起到场，这本书才开得了局。

你也许会问：那这本书是谁写的？是口述的人，是稿约，还是执笔的机器？照本书的说法，这一问本身，就问岔了。

所以，要谢谢几样东西。

谢谢三座城里那些没有留下名字的人。解剖台边第一次鞠躬的学生，药铺里一钱一钱称药的学徒，瑜伽垫上一道一道记数的年轻人，禅堂里数呼吸数到天亮的人。这本书的许多判断，是从他们那里借来的。

谢谢书里引过的医生、学者和修行人。西医这一边，有维萨留斯、哈维、伯尔纳、坎农、恩格尔、梅洛-庞蒂。中医这一边，有张仲景、李时珍、王清任。

印度和佛教这一边，有奥义书的无名作者、钵颠阇利、龙树、世亲、慧能和无门。

每一家都看见了身体的两副，看得很深，几百年、几千年的心血都在里面。没有他们看见的那两位，本书说不出第三位。

也谢谢本系列前面的几卷。三视角的几本书，给了本书对比、变化、分布三个字；《重返年轻》里「返青」的意思，借到了第 34 章；《属性纠缠论》给了本书那个乘号。

也谢谢林家四口。他们是虚构的，可他们的饭桌，几乎家家都有。

最后，要请你做一件事。

一本讲「三位一起发生」的书，最希望的，是被读者接着往下长。

你要是读过《内经》《瑜伽经》或巴利经典的原文，觉得哪一处说歪了，请告诉本书。

你要是一位医生、中医师，或者瑜伽、禅修的老师，觉得本书说你那一家「丢下」的那一位，其实早就坐上了主桌，请告诉本书。

你要是查到附录三里哪一条〔待核〕的出处，或者发现哪一个年份记错了；你要是试过三行本子，发现它不灵；也请告诉本书。

这本书，会跟着改。你回过来的那一封信，会让它长出原来没有的东西。

下一本见。

下一本，是《属性纠缠论——实体属性发生学导论》。本书只把那个乘号搬到了身体上。在一块石头、一家公司、一门学问、一场对话上，三位怎样纠缠，要去那一本里看。身体是第一块试验田，这块田种得好不好，也要到那一本里去对账。

一具身体，三位凑齐了才开局，开了局才接着生。一本书也是这样。它的局已经开了，接下来往哪里长，要看你。

一 句 话

三家各立两位、各丢一位，
丢下的那一位又被偷偷借了回来；
三位一起发生，
身体才开得了局。

——本书判词

苏晴失眠、胃痛快两年。她在一个星期里走进三间屋子：医院说检查全正常，中医馆说肝气犯胃，禅修营说放下、观呼吸。每一间都说对了一些，她还是睡不着。

本书用三副身体来看这件事：摆着的身体（它有什么），走着的身体（它在怎么走），我的身体（它是谁的）。西医立前两副、丢了我的身体；中医立后两副、丢了摆着的身体；印度与佛教立第一副和第三副、丢了走着的身体。三副身体互为预设，所以丢下的那一副，总在主诉、药性、次第这些地方被偷偷借回来。

六编三十八章，从维萨留斯的解剖台、《黄帝内经》的脉、奥义书的梵，一直讲到风动幡动心动，最后回到一个人的一夜睡眠和 AI 时代的身体。

西医修，中医调，印度离，佛教止；本书讲生。

ISBN 979-8-90690-816-2

德麦国际出版社 · Demai International Press
德麦国际专著第 388 号 · 六编三十八章 · 约 30 万字
定价 US$20.00