

风动，幡动，还是心动？ · 学习包

十编七十九章 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生

ISBN 979-8-90690-782-0

第359卷 · US\$20

先答、带问阅读、再答、讨论、本人修订、迁移与观察。

初答不覆盖；建议待核对；理解、赞同和现实应用分别记录。

本包是配套设计，不是著者原文或已验证训练量表。

在线学习：sdeuniverses.com/books/m/359/agent/learning.html

01 记下一次归谁之争

第1章 法性寺的那个下午

回想本周家里或单位一件出了岔子的小事（衣服没收、作业忘带、会议拖延）。在纸上写三行：当时每个人第一句话把事情归给了谁；事情顺的时候有没有人问过归谁；吵完之后有没有人说「我们一起」。数一数三种说法各有几句。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你记下的那件事，是不是也在顺的时候没人问归谁、一出岔子才开始分边？再问：若你找到几件事，顺利时人人都在争功、出错时反倒没人追究，本章「出岔子才跳出那个归字」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第1章](#)

02 把风那一份写出来

第2章 一僧说风动：在条件上找主

找一件最近被说成「全靠某某条件」的事，例如一篇说是全靠 AI 的作文、一场说是全靠运气的比赛。纸上分两栏：左栏写那个条件做了什么，右栏写人和条件之间来回了几次、每次改了什么。数右栏有几行，再问自己：账为什么只记给了条件？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你右栏能写出几行来回？若一行也写不出，那件事是不是真的只靠条件？再问：若你发现很多事只要条件到了，人做什么都不改结果，本章「说风动的人看对了之间、只是没有词」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第2章](#)

03 给坏东西补一栏

第3章 一僧说幡动：在外境上找主

挑家里一样被说成「不好用」的东西（电饭煲、手机、打印机）。纸上写：最近三次它出问题时，谁在用、怎么用、用前用后各做了什么。再问一位家人：换个人用，它还这样吗？把回答抄下来，看「不好用」有几成落在人和东西之间。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你记下的三次里，有几次换一种用法就好了？再问：若同一样东西不管谁用、怎么用，出问题的次数都几乎一样，本章「说幡动的人把动落下的那一处当成了动的家」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第3章](#)

04 同一场雨两种心情

第4章 慧能说心动：把主挪回心上

今天找一件让你心情变了的事（下雨、堵车、一句话）。纸上写三行：心情怎么变的；如果没有那场雨或那句话，心情会不会这样变；同一件事家人的心情又怎样。比较三行，看「是我的心在动」能不能单独成立。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你那次心情变化，离得开那场雨、那句话吗？再问：若你能找到几次心情大变，前后外面什么都没发生、没有任何来往触发，本章「慧能只是给动换了一个主人，心离不开风和幡」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第4章](#)

05 复盘一次抢功之争

第5章「仁者心动」的另一层：争论本身让心动了

回想最近一次为「谁先说的」「谁的主意」吵起来的事。纸上写：吵之前大家在一起做什么、做得顺不顺；第一句算账的话是谁说的、在第几分钟；吵起来之后事情本身还推进了没有。最后圈出那句把人拉出来的话。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那句算账的话出现后，原本在做的事是不是停了？再问：若你发现多数争功之后大家反而做得更顺、更投入，本章「争论是一台记账的机器，把人从之间拉到心上」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第5章](#)

06 拆一份多方面原因

第6章 无门的翻案：三个都不认

找一份写着「多方面原因」「综合因素」的总结或通知（学校、单位、新闻都行）。纸上把这些原因一条条列出，再在每条旁写：这一条具体落在哪一处、谁可以动手改。数一数有几条能落到具体一处，有几条落不下去。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：落不下去的那几条，是不是正好没人去改？把落不下的几条圈出来。再问：若一份只说「多方面原因」、不落任何一处的总结，照样让事情改好了，本章「无门只破不立，就留下一个空」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第6章](#)

07 问AI风动幡动

第7章 后人怎么读这桩公案

用你常用的 AI 问一句：「风吹幡动，是风动、幡动还是心动？」把它回答里的关键两句抄下来。再在纸上标出：它把动落在了心、物、注意，还是拒绝落下；它有没有换掉「动归谁」这个问题。再请一位家人说一种读法，比较。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：AI 和家人的读法里，有没有一个跳出了「动归谁」？再问：若你找到一种流传很广的读法，早就不问归谁、而是问三处怎样一起动，本章「一千多年里几乎没有人去换掉那个问题」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第7章](#)

08 四答案摆一桌

第8章 总账：四个答案都在问「谁」

选一件家里吵过的事（例如年夜饭的鱼没做好）。纸上画四格：归条件、归东西、归心、都不归，把当时各人的说法填进去。再在下面写一句：如果不问归谁，而问「三处怎样一起出了岔子」，这件事会怎么说。读给家人听，记下反应。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：换了问法之后，那件事是不是更容易一起改？再问：若你发现「归谁」的问法在你家常常更快解决问题、换问法反而拖延，本章「四个答案都卡在同一个问歪了的问题上」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第8章](#)

09 看走落在哪里

第9章 走路的时候，「走」在哪里——龙树的追问

观察一个正在学某件事的人（孩子学走路、老人学用手机、你自己学新软件）。纸上记三次：那个本事出现时，人和什么在来往；家人怎么说这本事；本事离开那个场合还在不在。最后写一句：这本事每一次落在了哪里。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那个本事离开那个场合还在吗？把你看到的写成一句话。再问：若你发现一项本事无论在什么场合、跟什么打交道都一模一样地出现，本章「走找不到固定的家，却每一次都落在某处」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第9章](#)

10 一碗面的缘与落处

第10章 缘起：没有一样东西自己成立

拿今天吃的一顿饭，在纸上列出让它好吃的缘：食材、做的人、火候、吃的人、当时的心情，至少八条。再在下面单写一行：这一次「好吃」最后落在了哪里，是菜上、做的人和吃的人之间，还是自己心上。问一位同桌的人同一个问题。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你和同桌的答案，落处一样吗？不一样的话，差在哪一条缘上。再问：若一串缘凑齐之后，好吃总是落在同一处、谁吃都一样，本章「缘起之后还要接着问它落在哪里」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第10章](#)

11 拆一个身上标签

第11章 空：不是没有，是没有自性

找一个贴在你或家人身上的标签（学霸、先进、内向）。纸上写：这个标签最早从哪件事来、谁先说的；之后被别人重复了几次；它现在影响了你哪一个决定。最后写一句：它没有自性，可它被记下了吗？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那个标签现在还在管你的选择吗？再问：若你发现一个标签一旦被看穿没有自性，它对人的影响就立刻消失、不再起作用，本章「没有自性的账照样被记下、照样管你一辈子」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第11章](#)

12 信用从哪里来

第12章 佛学的高明：属性不归谁

想一个你信得过的人或店。纸上写：这份「信用」是哪几次来往一笔笔攒下的，至少写四次；再写如果换一个城市、换一群人，这份信用还剩多少。最后写一句：它不归谁，可它记在了谁的账上。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：换了一群人，那份信用还剩多少？写下估计剩下的几成。再问：若你发现信用像身高一样，换到哪里、跟谁打交道都不变，本章「属性没有钉子，却有一本一本的账」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第12章](#)

13 随缘之后落在哪

第13章 佛学的收回：看见无主，就以为可以不落

回想一次你或别人说「随缘吧」就放下的事。纸上写：那件事后来实际落在了谁身上、谁去收拾了；如果当时问一句「它此刻落在哪里」，会多做哪一步。最后用快递的比方写一句话：它不归谁，但它此刻在哪里。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那件随缘的事，是不是最后落在了某个人身上？是谁最后收拾的。再问：若你找到一件事，说了随缘之后它真的哪里都没落、谁也没受影响，本章「不归谁推出不落地」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第13章](#)

14 三种聪明分一分

第14章 属性是体系的偏重：一个更宽的「特征」

想一个被说成「聪明」或「有创造力」的孩子或同事。纸上分三栏：一下子看出样子（显）、一步步推下去不出错（变）、能同时顾到一堆条件（缠），把他做过的事分进三栏。看哪栏最满，再写一个他不聪明的场合。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：他在哪种格局里聪明，在哪种格局里未必？再问：若你发现他在三栏的各种场合里都一样聪明、换了格局毫无差别，本章「属性是体系的一次偏重，格局一变属性就换」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第14章](#)

15 一件事两半账

第15章 总账：动无自性，对；动不落地，不对

选一件最近让你放不下的事。纸上左半写「它为什么不归任何一方」，至少写三条缘；右半写「它此刻实实在在落在哪里、记给了谁」。两半都写完后，比较一下：哪一半让你知道明天该做什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：左右两半，哪一半让你知道该做什么？再问：若只写左半就足够让你把日子过好、右半从来用不上，本章「动无自性这一半佛学说对了，动每次都落地这一半没说」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第15章](#)

16 一句夸奖的三处

第16章 一个人、一面幡、一阵风——三个号位的家常例

回想最近一次被夸或夸人（球打得好、饭做得好）。纸上写三句可能的说法：落在我（我打得好）、落在物（这拍子好）、落在之间（我们配合得好）。标出当时实际用的是哪一句，再问对方当时的感觉，记一句原话。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：当时那句夸奖，落在了哪个号位？再问：若同一件事的三种说法，在你和别人那里引起的后续做法完全一样，本章「号位是和属性一起显出来的，落处不同就成了不同的事」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第16章](#)

17 退休前后的我

第17章 无我说对在哪里

采访一位退休或换了工作的长辈：退休前他说自己是个什么人，退休后又怎么说。纸上记下两段话，标出哪些「我」随岗位一起没了，哪些还在。最后写一句：这个我是先有的，还是一次次显出来的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：长辈退休前后的「我」变了多少？哪一部分随岗位一起走了。再问：若你发现一个人的「我」无论换到什么处境都完全不变，本章「没有先有的我，我是在三号位上一次次显出来的」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第17章](#)

18 翻一本错题账

第18章 无我说漏在哪里：我是账户，不是没有

拿出一本错题本或一份年度总结。数出最近二十笔错误，每笔旁标：这笔是记在「我笨」名下，还是可以挪到「读题」「没睡好」「题目新」等别的栏。数一数能挪走几笔，再和孩子或同事一起挪一次。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：二十笔里能挪走几笔？挪完你对自己的看法变了吗？把挪动前后的看法各写一句。再问：若账挪完、记法改了，人对自己的看法和下一次的表现一点不变，本章「我是账户，账可以改」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第18章](#)

19 墨镜里与墨镜外

第19章 万法唯识：三号位中心主义

回想一次你觉得「别人看不起我」的场景。纸上分两栏：哪些是你自己的加工（想法、猜测），哪些是对方实际做了说了什么、你们之间当时发生了什么，各至少三条。再问一位当时在场的人，他看见了什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：两栏里，哪一栏更长？把你的答案写在纸边。再问：若你发现那些场景里的感受完全由自己的识决定，对方说什么做什么、你们怎样来往都不改变它，本章「唯识把另一半也说成了识」的批评就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第19章](#)

20 一段友谊的仓库

第20章 阿赖耶识与种子：佛学早就看见了账户

想一段十年以上的友谊。纸上写五件你们一起经历、你还记得的事；每件旁标：这一笔存在了谁那里，是你心里、他心里，还是只有你们俩一见面才会想起来的那种。数一数最后一类有几件。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：有几件是只有你们俩在一起才会想起的？再问：若你发现所有共同的记忆都完整地存在各自一人心里、见不见面都一样，本章「唯识只给我开了仓库，之间那一份无处可存」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第20章](#)

21 换掉一个老套路

第21章 业：账上的余额怎样改变下一次

找一件你和家人或同事反复吵的同一件事。纸上写最近三次的开头一句和结尾一句，看是不是一样。再写一个两人一起换的小动作（换个时间谈、换个开场白），下一次照着试一试，记下结果。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：两人一起换了开头，那一次吵得一样吗？再问：若只有一方单独改变、另一方完全照旧，老套路也能转掉，本章「有些业不在任何一个人身上，它在之间，要在之间转」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第21章](#)

22 菜刀的账是谁记

第22章 执境为实：一号位的迷

挑一样你用了很久、觉得特别好用的东西（菜刀、笔、椅子）。纸上写：它好用的地方，有几处是你用顺了才有的。再借给别人用一次，问他觉得怎样，记下他的原话，比较两人的感受。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：别人用起来，也一样好用吗？把两人的原话放在一起比。再问：若一样东西的好用在谁手里都一样、和用了多久毫无关系，本章「东西的账户里，大多数笔原本发生在人和东西之间」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第22章](#)

23 数一天之间的词

第23章 被忘掉的第三个号位：互动

今天留意自己说话，记下每一次把功劳或错说成「我」「他」「这东西」的次数，和说成「我们之间」「配合」「默契」的次数。睡前在纸上数一数两类各多少，再想一个你家里或单位给「之间」记账的地方。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：一天下来，说到之间的次数有几次？再问：若你发现自己的语言和身边的制度里，之间的那一份其实常常被单独记下、有名有户，本章「语言和制度只给我和物开了户头」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第23章](#)

24 给家务加一栏

第24章 总账：两栏账本，一千年的争论

拿一张纸画三栏：我、东西、我们之间。把这周家里做成的三件事和出错的三件事，按实际落处分进去。看「我们之间」那一栏是不是最难填，再和家人一起把它补满一次。每周做一次。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：加了第三栏之后，家里的争吵少了吗？记下补满那一栏时谁先开口。再问：若加了一栏之后，争的还是一样多、一样久，本章「一千三百年的风幡之争是两栏账本吵出来的」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第24章](#)

25 找看不见的风

第25章 风看不见，要借幡来显

想一个在你家或单位里「看不见」的人（总在背后打理的妈妈、默默修系统的同事）。纸上写三件因为他在、别的事才显得出来的例子；再写如果他一周不在，哪些事会先垮。最后问他本人一句：你觉得别人看见你了吗？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：他一周不在，哪件事会先垮？把最先会垮的那件事写在第一行。再问：若那个人不在时一切照常、没有一件事显出变化，本章「一号位显出来的时候，二号位在后面撑着它」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第25章](#)

26 一首歌和那一年

第26章 心不会凭空而动

找一首让你心动的老歌，听一遍。纸上写：心里动的那一下，连着哪一年、哪个人、哪个地方；如果是第一次听，会不会这样动。再请家人听同一首，记下他的反应，比较两人的心动各连着什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你的心动，离得开那一年和那个人吗？把它连着的那个人写下来。再问：若一首歌在毫无来往、毫无经历的人心里，引起的动和在你心里完全一样，本章「心不会凭空而动」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第26章](#)

27 四个选项之外

第27章 四句：是、非、亦是亦非、非是非非

找一个正在争的是非（谁对谁错、该不该）。纸上写四句：是、非、亦是亦非、非是非非，各写一种说法。再写第五句：几方怎样互为条件、此刻谁在前面。比一比哪一句最能让人下一步动起来。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第五句和前四句相比，有没有带来新的做法？把那个新做法写下来。再问：若前四句已经足以把这件事处理清楚、第五句只是换了说法，本章「三处互相需要的关系不在是非这条线上」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第27章](#)

28 三条腿的凳子

第28章 第五句：互为条件的纠缠句

想一个三方都在的局面（孩子、你、老师；你、同事、客户）。纸上画三个点，写出每一方需要另外两方什么，各至少一条。再标出此刻谁在前台、哪两方在后台撑着。下次见面先说一句照顾后台两方的话。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：照顾了后台两方之后，前台那一方变了吗？记下对方的第一句话。再问：若三方中任意一方缺席，另两方照样能把事做成，本章「三者互为条件，每一刻一个在前台、两个在后台」的第五句就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第28章](#)

29 家族群里的网

第29章 华严的因陀罗网：离我们最近的邻居

打开一个家族群或班级群，翻最近一次热闹的讨论。纸上记下谁说了什么、谁的话引出了谁的话，画一张连线图。再标出此刻谁在前面、其他人怎样隐在里面撑着。最后写一句这张网和一张合影的差别。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你的连线图里，前面那个人是一直不变的吗？再问：若一张网里所有人始终同时同等地显着、从来没有谁在前谁在后，本章把华严看作最近的邻居、又说它少了前后的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第29章](#)

30 合影换成录像

第30章 和华严的分别：网里没有切换，也没有账

回想一次团队或家庭的活动。先写一句像合影的总结（大家都很好、彼此相连）；再写一段像录像的记录：第几分钟谁在前面、为什么换了、换完功劳记给了谁。比较一下，哪一段更能让下次改进。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：录像那一段，有没有指出下次该改哪里？把那一处写下来。再问：若合影式的总结已经足够让你们下次做得更好，本章「要给这张网加上切换和账，而不只是相连」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第30章](#)

31 先破后立一次

第31章 总账：无门以否定破执，纠缠以关系立法

选一个你最近执着的判断（都怪他、全靠我）。纸上先写一行破：这个判断哪里站不住。再写三行立：几方怎样互为条件、此刻谁在前、换完记给谁。把立的三行拿去跟当事人说一遍，记下他的回应。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：只破不立时，你心里放下了吗，事情改了吗？再问：若只破不立就足以让事情往好处走、立的那三行没有增加任何东西，本章「无门以否定破执，纠缠以关系立法」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第31章](#)

32 记一次工具卡住

第32章 锤子坏了的那一刻

今天留意一次工具突然不灵（电脑卡住、笔没水、钥匙打不开）。纸上记：卡之前你在想什么；卡的那一刻你注意到了什么；你第一句话骂的是谁。最后写一句：这一刻你是从之间被推出来的吗，账记到了哪一边？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：卡住之前，你注意到那样工具了吗？把那一刻的念头写下来。再问：若你发现工具顺手时你也一直清楚地盯着它本身、卡住前后并没有转换，本章「一来一往断了，人就从之间被推出来」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第32章](#)

33 找拉出你的东西

第33章 钥匙孔前的那个人

回想一次做得正顺却突然紧张起来的时刻（有人看、计时器响、分数跳出来）。纸上写：那个要求算账的东西是什么；它出现前后你做得怎样；它是外面的，还是你脑子里的声音。下次同类事先把它挡一挡，记下结果。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：挡掉那个算账的东西后，你做得更顺了吗？把两次的结果并排写。再问：若有人看、有分数时你一贯做得更好、更投入，本章「一个要求算账的东西突然到来，会把人从之间拉出来」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第33章](#)

34 两问守住心流

第34章 心流：进入互动里面

今天做一件需要专心的事之前，在纸上写两问：一来一往接得上吗（难度和我相当吗）？有没有东西会半路算账？把计分、通知等先挪开。做完记下：中途被拉出了几次，是什么拉出来的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：两问都照顾到的那一次，心流来了吗？把拉出你的东西写在旁边。再问：若你发现难度不合、频繁算账时也同样容易进入心流，本章「心流不是心情，是一个号位：接得上，又没人算账」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第34章](#)

35 打分写顺与写完

第35章 二号位产出，三号位认领

今天写一段东西或做一件顺手的活。写到最顺时停一下，在纸边打一个分：此刻多大程度是我做的（0到10）。写完后再次打一次。比较两个分数，再写一句：那一段是和什么一起写出来的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：写顺时和写完时的分数，差了多少？再问：若你多次试下来，正顺时觉得是我做的并不比写完后低，本章「二号位产出，三号位认领」的说法就该收窄。这是自我观察，不算实验结果。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第35章](#)

36 抄一张四格表

第36章 「仁者心动」是一次号位切换

把切换律的四格抄在一张卡片上：接得上不算账、接不上往外算、接不上往自己算、接得上却被拉出。今天遇到的三件事各放进一格。再给其中一件，像菜摊老吴那样，写一句撤掉算账的话。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你那句撤账的话说出去后，对方回到之间了吗？再问：若你的三件事放不进四格，或号位落处与接续、算账都无关，本章「号位由接不接得上和算不算账、往哪边算共同决定」的切换律就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第36章](#)

37 一句话撤掉算账

第37章 禅机为什么有效：棒喝、话头、参公案

找一个正为考试、面试焦虑的人（也可以是你自己）。不劝他放松，而是想一个让他留在事情里的问题，例如「这道题你会怎样讲给弟弟听」。在纸上写下这句，试着说出来，记下他接下来五分钟的样子。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那句话之后，他是更紧了，还是回到事情里了？再问：若撤掉算账、留在事情里的话普遍不如直接劝自信有效，本章「禅门的功夫是一套操作号位切换的手法」的说法就该收窄；开悟一条本就待验。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第37章](#)

38 家里做小对赌

第38章 两个能照着做的实验

照第 38 章实验二的样子，和家人两人一组拍手合拍五分钟。第一次中途报个人分，第二次结束后才报分、并记成两人共同的分。纸上记两次的合拍感受，以及各自把功劳怎样分。这只是家庭试玩，不算实验结果。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：两次的合拍和分功劳，有差别吗？家庭试玩只是让你认识实验的问法。再问：若正式实验做出来，中途个人结算组不比结束后结算组差、功劳分配只跟实际贡献走，本章「账记给谁、何时算账会改变大家怎样一起动」的说法就该收窄；在那之前一律待验。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第38章](#)

39 看见此刻那一转

第39章 总账：开悟也有它的发生学

今天找三个安静的片刻，每次问自己：此刻动落在哪里，是在事情里、在东西上，还是在我身上？它刚才为什么换过来？每次在纸上记一行。睡前读这三行，看能不能看见那一转本身。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三次里，你看见那一转了吗？看见了，就写下那一转是怎样换的。再问：若长期练习看见切换的人毫无变化，或修行的人普遍不认这一描述，本章「开悟也许是第一次看见切换本身」的猜想就该收窄；它本就待验。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第39章](#)

40 记下开窍那一回合

第40章 一个孩子「开窍」的那一刻，是谁在动

辅导孩子或同事一道题时，记下每一回合：你说了什么、他回了什么，到第几回合他说「懂了」。纸上把那一回合前后的两句话抄下来。再写：这次开窍是他脑子里自己开的，还是在你们第几回合接上的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：开窍那一刻，前一句话是谁说的？把那两句话放在一起读。再问：若开窍几乎总在孩子独自一人、与谁都没有来往时发生，本章「开窍是在师生之间一来一往接上的那一刻打开的」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第40章](#)

41 测评报告之后

第41章 天赋是幡，还是风？——因材施教的号位错误

找一份孩子或你自己做过的测评、天赋报告。纸上写报告给的结论，再写三件与结论不符、在某个人或某种做法里冒出来的表现。最后问孩子：你什么时候觉得自己行？记下他的原话。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那几件不符的表现，是在哪种来往里冒出来的？再问：若测评结论在各种老师、各种教法下都稳稳成立、从无例外，本章「天赋是孩子和世界之间的风，不该先测好钉死」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第41章](#)

42 挪一次小测时机

第42章 随堂测验：把学生从互动里拉出来

如果你是老师或家长，这周把一次小测或检查，从讨论正热时挪到一段结束之后。纸上记挪前、挪后两次的讨论热度、孩子的投入和成绩。没法改时机的，就记一次被小测打断时孩子的反应。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：挪后的那一次，讨论断了吗？记下孩子说的一句话。再问：若半路小测从来不打断讨论、反而让孩子更投入，本章「测验不坏，坏的是在半路上算账」的说法就该收窄。个别观察不能代替研究。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第42章](#)

43 找到第一笔账

第43章 「我不是学数学的料」：账户怎样锁死一个孩子

找一句你或孩子说过的「我不是学某某的料」。纸上写：这句话第一次出现是哪年、哪件事、谁先说的；之后被别人印证过几次。再写一个可以一起换的一来一往（换老师、换题型、换陪的人）。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那句话的第一笔，是不是一次断、一次替他算的账？再问：若只改孩子脑子里的想法、不动身边的来往和记法，锁也照样解开，本章「解锁要把账挪回去，还要换一种一来一往」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第43章](#)

44 绕过我的一句话

第44章 好老师的禅机：一句话让学生换了号位

下次有人紧张（上台、面试、考试），先别说「你要自信」。在纸上写三句把他送进来往的话，例如「你讲给妈妈听就好」「先告诉我第一句」。挑一句说出去，记下他接下来的样子。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那句话之后，他是更想着自己，还是回到了要讲的事上？再问：若「你要自信」这类劝我的话普遍比绕过我的话更有效，本章「好老师的一句话绕过我、把人送进一段来往」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第44章](#)

45 写一张备场卡

第45章 备场：先保接续，后结算

准备明天的一节课、一次会或一次家庭谈话。纸上写三行：怎样先保接续（第一个来回是什么）；什么时候才结算；给之间留一个什么户头（例如记下谁和谁一起提出的）。做完后对照，记下哪一行做到了。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：先保接续那一行，你做到了吗？再问：若只备我要讲的内容、不管接续和结算，课和会的效果一样好，本章「备课备的是我，备场备的是之间：先保接续，后结算」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第45章](#)

46 给小组开一户

第46章 总账：教育要给二号位开户

在班上、家里或培训里，选一次小组合作。除了个人分，再给「我们这次的配合」单记一栏，写下它做成了什么、哪一步接得最好。两周后问参与的人：有没有更愿意帮别人。记下回答。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：加了那一栏，大家更愿意配合了吗？记下最先有变化的那个人。再问：若给之间开户之后，合作没有变好，或个人投入反而明显下降，本章「教育要给二号位开户」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第46章](#)

47 腿什么时候跳出来

第47章 「这条腿」：身体从互动跌成客体

如果你身上有一处常不舒服（膝盖、腰、眼睛），记一周：哪些时候它隐着没感觉，哪些时候它跳出来成了「这条腿」。纸上记下当时在做什么、在和什么一起动。身体问题请找医生，这里只做观察。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：它跳出来的时候，是不是一来一往断了的时候？再问：若不适的出现与在做什么、和什么来往全无关系，本章「身体在用时隐在之间，出了岔子才跳出来」的说法就该收窄。疼痛加重请及时就医。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第47章](#)

48 疼的三次落处

第48章 疼的时候，到底是谁在疼

回想一次受伤或疼痛。纸上按时间写三行：疼最先落在哪里（比赛、伤处，还是「我完了」）；第二次落在哪里；第三次落在哪里。标出哪一次最重，那时你脑子里在说什么。本练习不代替就医。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：疼得最重的那一次，是不是落到了「我完了」上？再问：若疼的轻重只和伤处本身有关、与处境和心里那句话无关，本章「疼在号位之间切换，越切越重」的说法就该收窄。持续疼痛请找医生。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第48章](#)

49 写出悬着的账

第49章 焦虑：被拉出来的心

今晚如果有什么让你睡不着，起身在纸上写三问：这笔悬着的账是什么；它该和谁一起算；什么时候算最合适。写完把纸放在门口再去睡。焦虑持续或影响生活，请找心理咨询师或医生。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：把账写出来、定下和谁一起算之后，被拉出来的次数少了吗？再问：若写清账、找到一起扛的人，对焦虑毫无影响，本章「焦虑是被一笔悬着的账一遍遍拉出来的心」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第49章](#)

50 开一个新户头

第50章 「我就是个病人」：病怎样沉积成身份

如果你或家人长期带着一个病（糖尿病、高血压），纸上写：每天有几句话以「我是病人」开头；再写一个和病无关的新户头（种花、带孙子、学一门手艺），这周往里记三笔。治疗方案请听医生的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：新户头记了三笔之后，「我是病人」那句话说得少了吗？再问：若病人身份的厚薄只由病情决定、与记账方式和身边人怎么说无关，本章「病会沉积成身份，改它要挪账、开新户」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第50章](#)

51 记一次重新接上

第51章 康复是重新进入互动

如果你或家人正在康复，记下这周一次做事时忘了伤处的时刻（做饭、钉钉子、边散步边聊天）。纸上写当时在和什么一来一往、做了多久。康复计划听康复师的，这里只记观察。连记三次，比较长短。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：忘了伤处的那一刻，是不是正在和东西或人一来一往？再问：若康复进展只取决于单独练习的量、与是否回到真实的来往无关，本章「康复是一一次次重新接上，让身体回到之间」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第51章](#)

52 听一次结算方式

第52章 医患之间：诊断也是一次结算

下次看病或陪家人看病，留意医生说诊断的那几句话。回家在纸上抄下：账记给了谁（你、身体、生活方式，还是我们一起看）；说得多重；是悬着还是算清。再写一句你希望听到的说法。诊疗请遵医嘱。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那几句话之后，病人是一个人扛，还是觉得有人一起？记下病人当时的一句话。再问：若诊断怎么说、记给谁，对病人后来怎样配合治疗毫无影响，本章「诊断也是一次结算」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第52章](#)

53 一周号位日记

第53章 总账：健康是号位能自由切换

连续七天，每晚在纸上写一行：今天身体最自在的时刻落在哪里（在事情里），最卡的时刻落在哪里（这条腿、我不行）。一周后数两类各几次，看有没有一个号位总是卡住。有身心困扰请找医生或心理咨询师。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：一周里，有没有一个号位总在卡？把它的名字写在纸的最上面。再问：若号位能自由切换的人和总卡在一处的人，身心状况并无差别，本章「健康是号位能自由切换」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第53章](#)

54 问哪一步断了

第54章 吵架时，到底是谁在动

下次开会或家里争执时，在纸上画一条流程线，把这件事从头到尾分成五六步。不问谁的问题，只标出哪一步断了。会后把这条线给双方看，记下各自的反应和下一步打算怎么改。把这次的线留着下回对照。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：画出流程线后，两边还在互相外归吗？再问：若你发现多数争吵追到底，确实只是某一方单独的问题、与之间哪一步无关，本章「会议室里的争吵大多是之间断了」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第54章](#)

55 找指标漏掉的事

第55章 KPI：只有两栏的账本

拿出你的绩效表或孩子的评分表。纸上列出这周你做了、却没有任何一栏能记的事（帮同事接手、协调两个部门、替大家探路）。数一数有几件，再写一个可以给这些事加一栏的办法。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那些没处记的事，你下周还愿意做吗？下周数一数你还做了几件。再问：若只记个人和公司两栏的考核，并没有让人少做协调与默契的事，本章「KPI 是只有两栏的账本，把之间拆了」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第55章](#)

56 默契换人试试

第56章 团队的默契算谁的

回想一个配合很顺的小组（后厨、手术台、乐队、项目组）。纸上写三处默契的具体样子；再写如果换掉其中最显眼的那个人，哪几处还在；换掉最不显眼的那个人呢。问一位组员同样的问题。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：换掉最不显眼的那个人，默契还在吗？把组员的回答抄下来。再问：若默契总能被一个能人带走、换到哪里都一样，本章「团队的默契在几个人之间磨出来，离开谁都不在」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第56章](#)

57 两次总结对照

第57章 领导者的认领与外归

找出你写过或听过的两份总结：一次成功的，一次失败的。纸上把成功归给了谁、失败怪了谁各抄一句，再把两份里都没提到的「我们之间哪几段接得好、哪几段断了」补写三行。把三行念给一位同事听。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：补写的那三行，原来两份总结里有吗？哪一段接得好写在最前面。再问：若你发现领导者在成败两次都已经清楚地把账记到了团队之间，本章「领导者的认领与外归，两次都漏掉了之间」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第57章](#)

58 列出带不走的

第58章 跳槽之后为什么「不行了」：能力离不开它的互动

如果你在考虑换工作或刚换过，在纸上分两栏：能带走的本事（户头），和带不走的一来一往（谁在帮你接、哪套流程熟）。各写五条。再写到新地方要先重建哪三段来往。各标出最重要的一条。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：带不走的那一栏，比你想的长吗？把最长的那条写在顶上。再问：若跳槽的人到新地方几乎都立即恢复原来的表现，本章「户头能带走，之间带不走」的说法就该收窄。个案不能代替研究。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第58章](#)

59 署名处加一栏

第59章 给团队开户：署名、评价与分配

下一份你们小组的成果（报告、方案、作业），试着在署名处除了个人名字，再写一行「本成果由某某和某某的配合做成，关键一步是……」。纸上记下组员看到这一行时的反应。也问一句他们的想法。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：加了那一行，组员的反应是什么？有没有人主动去补那关键一步。再问：若给团队开户之后，有人借此偷懒、个人投入明显下降，而且下降大于配合的改善，本章「给团队开户」的做法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第59章](#)

60 画一张来往图

第60章 总账：事业是经营互动，不只经营自己

在纸上画你工作里的来往图：中间是你，周围写下五个和你一起把事做成的人或部门，用连线粗细表示来往多少。标出哪条线最近断了或变细。这周去接一次那条线，记下结果。一周后再画一次比较。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：去接了那条线，事情顺了吗？那条线接上之后有什么不同。再问：若你发现事业的进展只取决于经营自己的本事、来往图怎么变都不影响结果，本章「事业不只是经营自己，更是经营互动」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第60章](#)

61 留一份来回记录

第61章 作品算人的，还是算 AI 的？

下次和 AI 一起写一篇东西，把每一轮你问什么、它回什么、你改了什么，简要记在纸上，至少五轮。写完数一数：你做了几次判断和改动。拿给老师或同事看这份记录，而不只是成品。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你那几次判断，能从成品上看出来吗？再问：若有来回记录的作品和只是复制粘贴的作品，在质量和学到的东西上毫无差别，本章「要问的不是人还是 AI，而是有没有一来一往」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第61章](#)

62 出口处记一笔

第62章 人机心流：进入和模型的互动里面

和 AI 连续工作半小时后，停下在纸上写三行：这段时间里长出的东西有哪几样；哪几样是你一个人想不到的；哪几样是你判断后留下的。把这三行和作品一起存档。连续做三次再比较。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：写这三行时，你是不是习惯性地全记成了「我做的」或「AI 做的」？再问：若出口处怎样记账，对你下一次和 AI 合作的方式毫无影响，本章「最要留意把之间的那一份记成之间的」说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第62章](#)

63 改一道作业题

第63章 过早结算：AI 时代的考试、作业与考核

如果你是老师或家长，把一道作业改成交过程：让学生交上和 AI 的来回记录，并写一段自己做了哪些判断。纸上记下改之前和之后，学生藏不藏和 AI 的来回，说不得出自己学到了什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：改成交过程之后，学生还藏和 AI 的来回吗？说得出自己学到了什么吗。再问：若只看成品、用检测器判断是不是 AI 写的，同样能让学生学到东西又少误判，本章「过早结算」的批评就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第63章](#)

64 把人那份写回

第64章 被拿走的账户：当 AI 认领了人的工作

找一份你用 AI 做成、却被说成「AI 生成」的东西。纸上写清：题目是谁定的、哪几处是你判断后改的、哪个错是你挡下的，至少三条。下次交的时候附上这三条，记下别人的看法变了没有。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：附上三条之后，别人还只说是 AI 做的吗？对你自己的认领有没有变化。再问：若写清了人做的判断之后，别人的评价和你自己的认领都毫无变化，本章「被拿走的账户可以要回来」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第64章](#)

65 先自己想五分钟

第65章 人的能力会不会被掏空：切换越来越少的风险

这周挑三件你习惯直接问 AI 的事（认路、算账、写开头）。每件先自己和真正的对象来往五分钟（看地图、翻原文、列数字），再去问 AI。纸上记下两种顺序下，你各记住了什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：先自己想的那几次，记住的更多吗？再问：若一直只和 AI 来往、从不碰真正对象的人，相关本事并没有变弱，本章「切换越来越少会掏空人」的担心就该收窄。个人观察不是研究结论。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第65章](#)

66 找少掉的回合

第66章 给人机互动开户：AI 时代的署名与责任

回想一次用 AI 出了错的事（建议错了、数字错了）。纸上把过程按回合一条条写出来，标出哪一个回合本该有人核一下却没有。最后写一条以后固定加上的回合，贴在工作地方。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那个少掉的回合，是 AI 的问题、人的问题，还是之间的问题？再问：若追到底，错都能干净地归到 AI 或人一方、与少了哪个回合无关，本章「很多错在人机之间少掉的那一个回合里」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第66章](#)

67 看一小时的出口

第67章 坐禅的一炷香与刷屏的一小时：注意力落在哪个号位

今天刷手机一段之后，停下在纸上写：这段时间我在和什么一起动；出来时我能认领到什么（一个想法、一件做成的事），如果什么也没有就写空。再找一段读书、做手工或静坐，同样写一次，比较两次。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：两次出口，哪一次认领到了东西？把两次各认领到的东西写下来。再问：若刷屏和静坐出来时，同样都能认领到一份清楚的东西，本章「坐禅和刷屏都让人忘了时间，差别在出口」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第67章](#)

68 AI合作三问卡

第68章 总账：AI 时代要学的，是怎样一起动起来

做一张小卡片，写上三问：这一次作品实现在哪里；有没有一来一往；出来之后，之间那一份记给了谁。这周和 AI 合作三次，每次用卡片问一遍，在卡片背面记一行答案。一周后把卡片读一遍。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三次里，之间那一份有没有被你记对？再问：若用不用三问卡，你和 AI 合作的质量和学到的东西都没有差别，本章「AI 时代要学的，是怎样和 AI 一起动起来」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第68章](#)

69 一次倾诉的落处

第69章 AI 有情感吗？——是 AI 在动，是人在动，还是人机之间在动

回想一次你或家人向 AI 倾诉、觉得被接住的时刻。纸上写：那一刻的情感在谁身上最清楚；哪一句让你觉得被懂；你后来把这份感受记给了 AI、自己，还是你们的对话。AI 那一端有没有，不替它下结论。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那一刻的情感，你记给了谁？再问：若有一天有了可靠办法，查明情感完全只在一方，本章「这一次情感实现在人和 AI 之间」的说法就该收窄。心里难受，请找真人倾诉或心理咨询师。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第69章](#)

70 新东西在哪回合

第70章 AI 有创造力吗？——二号位产出，谁来认领

和 AI 一起想一个点子（故事、方案、礼物）。纸上记下每一回合，圈出新东西第一次冒出来的那一回合，写下那一回合之前是你说了什么、它回了什么。写完问自己：这一份该记给谁。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：新东西冒出来时，前一句是谁的？把那一回合抄下来。再问：若新东西总是完整地出自某一方的单独一句、与来回无关，本章「创造力在人和 AI 之间冒出来，又在出口处被争着记」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第70章](#)

71 把有没有换个问

第71章 AI 有意识吗？——显影是一次发生，不是一件装备

和家人或同学辩一次「AI 有没有意识」，限时五分钟，记下双方论点。再用五分钟换个问法：意识在何种时刻显出来、该往哪里看。纸上比较两轮，看哪一轮吵得少、想得多。把有用的那句圈出来。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：换了问法的那一轮，有没有走得更远？把能往下想的那一句写下来。再问：若有了可靠办法判断 AI 有无意识，直接问有没有就能得出结论，本章「问在哪里显影比问有没有更诚实」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第71章](#)

72 账先指向了谁

第72章 AI 能成为主体吗？——主体不是资格，是归账指向了它

回想一次家里或单位讨论「这事谁负责」，其中牵涉机器或软件。纸上写：账先指向了谁、后来又转向了谁；每一次被指向时，谁就像成了主体。再写一句：设计这套协作的人，在账上出现了没有。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：设计协作的人在账上出现了吗？再问：若主体资格可以离开任何归账、单凭机器内部的某种特征来判定，且这种判定不影响谁负责，本章「主体不是资格，是归账指向了它」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第72章](#)

73 谁握着这本账

第73章 AI 有了记忆，就有了「自我」吗？——账户也可以长在机器上

打开一个记得你的 AI 或应用，查一查它记了你哪些事。纸上写下三条它记住的，再写：这本账存在哪里、谁能删、换手机或换公司之后还在不在。最后决定一条你要自己留底的。把这一条写在手机备忘里。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你们一起记的这本账，钥匙在你手里吗？再问：若机器上的记忆从来不会形成持续的账户，或这些账完全握在用户自己手里，本章「之间的账，钥匙常常在第三方手里」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第73章](#)

74 懂了在第几回合

第74章 AI 真的理解我吗？——理解实现在对话之中

下次问 AI 一个你卡住的问题，纸上记下每一回合，标出你说「懂了」的那一回合。再写：那一回合它说了什么，你自己又补想了什么。比较「AI 懂我」和「我们在这一回合一起懂了」两种说法。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：懂了的那一刻，你自己补想的部分有多少？再问：若你发现懂总是由 AI 第一句话单独完成、与来回和你的补想无关，本章「理解不是谁拿在手里的，它在对话之中实现」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第74章](#)

75 数一数双方账户

第75章 人会爱上 AI 吗？——一段只有一方开了账户的关系

在纸上列出你最常说心里话的五个对象，可以包括 AI。每个旁边标：对方也在记这段关系吗，是双方都开了户，还是只有你一方。若 AI 排第一，这周找一个真人说一次。孤独难受请找亲友或心理咨询师。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：双方都开了户的关系，还有几段？再问：若只有一方记账的关系长期并不挤占、也不改变人和人之间的账，本章「那是一段只有一方开了账户的关系，别只有这一个账户」的提醒就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第75章](#)

76 一次号位裁定

第76章 AI 该不该负责任？——归责是一次号位裁定

找一则自动驾驶或 AI 出错的新闻。纸上写三种裁定：全推给 AI、全压给人、记一部分给设计这个协作的人。每种后面写一句后果：下一次会改什么。看哪一种最能让同类的错少发生。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：哪一种裁定最能防住下一次？再问：若全推给 AI 或全压给人，在防止再错上和分记给协作的设计者一样有效，本章「归责是一次号位裁定，要把一部分账记到人机之间」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第76章](#)

77 分开本事和来往

第77章 AI 会取代人吗？——会被取代的是账户，取代不了互动

在纸上列出你工作里的十件事。每件标上：这是可以单独拿出来本事（账户），还是两人都在记的来往、身体在场的来往或一群人之间的场。数一数两类各几件，想想哪一类该多花时间。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：来往那一类有几件？你该在哪一类多花时间。再问：若 AI 已能完全取代身体在场的来往和一群人之间的场，而人们也毫不在意，本章「会被取代的是账户，取代不了互动」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第77章](#)

78 先看自己这一转

第78章 AI 能开悟吗？——回到法性寺那面幡

如果你也好奇「AI 能不能开悟」，先在纸上写下：你问这句话时，心里在比什么。然后静坐三分钟，只看此刻动落在哪里、什么时候换了。写一行你看见的，不替 AI 下结论。连做三天，各写一行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：问 AI 能不能开悟时，你是在比谁高吗？再问：若能找到一种不依赖「里面有没有」的开悟标准，而且能直接判给机器，本章「开悟不是谁拿在手里的」的说法就该收窄；开悟一条仍待验。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第78章](#)

79 把十问换成三问

第79章 总账：问「AI 有没有」，就又回到了风幡之争

从「AI 有没有情感、创造力、意识、理解」里挑两问，各在纸上改写成三问：这一次实现在哪里；怎样切换；记给了谁。把改写前后的问题拿给一位朋友，看他更想回答哪一种，记下原因。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：改写之后，哪一问变清楚了，哪一问变得更难？把朋友更想回答的那一问圈出来。再问：若「AI 有没有某某」的问法比三问更能带来可检验的进展，本章「问 AI 有没有，就又回到了风幡之争」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与风幡：第79章](#)