

三缺一的身体 · 学习包

六编三十八章 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生

ISBN 979-8-90690-816-2

第388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/388/agent/learning.html

01 陪诊时三问出声

第1章 同一具身体，三种问法

下一次陪家人看病，或给家里一个身体不舒服的人打电话，把三问各问一遍：问「里面查出了什么」，问「这几天它是怎么起落的」，问「你自己觉得怎么样，最担心什么」。回来在纸上分三栏记下对方的回答，标出哪一问对方答得最长，哪一问以前从没有人问过他。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三问照出来的，是不是三个不一样的样子，而平时最少被问的那一问，正好补上了另两问漏掉的东西？再问：若只问你最顺手的那一问，就已经得到另外两问的全部内容，本章「一问用顺了手，就容易把它当成全部」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、原文与凑齐：第1章](#)

02 睡前三格记身体

第2章 谁的身体：承载者的发生

今晚睡前花三分钟，在便签上画三格：看、用、是。回想今天：哪一刻在「看」身体（照镜子、称体重、看手环），哪一刻在「用」它用到忘了它（走路、做饭、干活干顺了），哪一刻在「是」它（饿、累、哪里难受或很舒服）。想到一件记一笔，连记三晚，数一数哪一格最满、哪一格最空。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三格里的笔数，是不是一天里换来换去，而哪一格突出，跟那一刻在做什么有关？再问：若连记三晚，身体始终只落在同一格，换什么事都不挪位子，本章「哪一面在前面，要看那一刻突出了哪一个位子」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、原文与凑齐：第2章](#)

03 两次一分钟停顿

第3章 什么属性：属性的发生

明天工作时，中午十二点和下午三点各停一分钟：不看手机、不看手环，闭眼问自己「我现在饿不饿、渴不渴、累不累」。在纸上记下答案，再记离上一顿饭隔了几个钟头、那会儿手上在忙什么。连记三天，找出胃已经空了很久、你却没觉出饿的那几次。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：有没有那么几次，离上一顿饭已经很久，你却直到停下来问才觉出饿，甚至根本没觉出？再问：若三天里每一次，只要胃一空你就同时觉出饿，从不早也不晚，本章「胃空了不等于我饿了」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、原文与凑齐：第3章](#)

04 体检单旁写三行

第4章 摆着的身体：对比 · 粒子 · 真

找出你最近的一份体检单或化验单，看完后另拿一张纸写三行：第一行，这张单子告诉了我什么；第二行，这一年我的身体是怎么走过来的，哪几个月最累、哪个季节老不舒服；第三行，这一年我最担心身体的什么，最想让它变成什么样。写完数一数，第二、三行里有几条能在单子上找到。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第二、三行写下的东西，是不是大多在单子上找不到，却比单子上某些项目更像你这一年的身体？再问：若第二、三行的每一条，单子上都已有对应的数字，本章「这份真很要紧，可它只是身体的一副，另外两副，单子上没有」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、原文与凑齐：第4章](#)

05 画一周的起落线

第5章 走着的身体：变化·波·善

这一周每晚睡前，在纸上画一条从早到晚的横线，标出几点最精神、几点最累、几点哪里不舒服、几点心里发紧，点旁边写一两个字：吃饭、开会、跟谁说了话。七天后把七条线并排放，圈出重复出现的起落，再找一天起落和别的日子不一样，写下那天多了或少了什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：七条线并排后，有没有显出单看一天看不见的起落，而那一天的不同，能对上某件该推一把或该等一等的事？再问：若七条线毫无规律，起落跟你做了什么、什么时候做全不相干，本章「看它怎么走，才知道什么时候该推一把，什么时候该等一等」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、原文与凑齐：第5章](#)

06 把痛画成一片

第6章 我的身体：分布 · 场 · 美

下一次身上哪里酸痛或发紧，先别打分，拿纸画一个简单人形，用铅笔把那一片涂上，重的地方涂深、轻的地方涂浅，旁边写一行今天是什么样的一天。隔两三天再画一张，并排比较：那一片的大小、浓淡和边缘有没有变，变的时候那天发生了什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：两张图上，那一片是不是有中心、有边缘，大小浓淡跟着那一天的样子伸缩？再问：若画了几张，那一片始终是同一个点，大小浓淡跟你那天过得怎样毫无关系，本章「我的身体靠分布认出来：在哪一片，铺了多大，哪里浓哪里淡」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、原文与凑齐：第6章](#)

07 出门前带上三行

第7章 互为预设：两位为什么塌成两头

下一次去看病、去调理，或去上一堂运动、修身的课，出门前在手机备忘录写三行：我带去的摆着的（化验单、片子、近来的记录）；走着的（这阵子怎么起落，几点重几点轻）；我的（最担心什么，最想变成什么样）。回来标出那间屋子主动问了哪几行；没被问的那一行你说出来后，对方的做法有没有变。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那间屋子是不是只主动问了其中两行，而你补上的那一行，它做事时其实也用得着？再问：若对方只问两行就把事办得妥妥当当，你补上的第三行从头到尾一点用不上，本章「只立两位又要做事的人，总得从后门把第三位请回来」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、原文与凑齐：第7章](#)

08 报告空白处写一行

第8章 打开身体：维萨留斯与一号位的诞生

下一次拿到任何一份检查报告，体检、牙科、视力都可以，读完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。再在旁边标出：报告里哪几项回答了你这一行，哪几项和它对不上，哪一句在报告里根本找不到位置。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：报告把里面有什么写得清清楚楚，你那一行写的东西，是不是在报告里几乎找不到位置？再问：若报告的每一项都已回答了你那一行，读完报告你对这是谁的身体、日子怎么过已无话可补，本章「它看清了里面有什么，却从一开始就没有问：这是谁的身体」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、原文与凑齐：第8章](#)

09 听一听心跳的滋味

第9章 身体是一台机器：笛卡尔、哈维、拉美特利

今晚躺下关灯后，把手放在胸口感觉一会儿心跳，不数、不量，只问一句：这一下一下的，我听着是什么滋味，安心、烦，还是怕？写下一个词。明天白天找一个安静的时刻再做一次。比一比两次的滋味，各写下那会儿心里挂着什么事。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：同一颗心跳，听在你耳朵里的滋味，是不是随着心里挂着的事在变，而这一点任何读数都没有记下？再问：若滋味不论白天黑夜、心里有没有事都一模一样，只跟心跳快慢一一对应，本章「修好了机器，还要问一句它是谁的」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、原文与凑齐：第9章](#)

10 一个老问题分两栏

第10章 病在哪里：从器官、细胞、细菌到基因

挑一个你或家人带着过日子的老问题，可以是近视、过敏、一处旧伤或一个已知的诊断。纸上分两栏：左栏「它是什么」，写医生或检查告诉你的；右栏「它在我日子里占了哪些地方」，写哪个时候会想起它、想起时手在做什么、心里什么滋味。写完比一比两栏长短，标出右栏里哪几条从没跟人说过。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：左栏写得再清楚，右栏的那些地方是不是仍没人来问，要你自己写出来？再问：若左栏一写清楚，右栏就自动空了，知道了它是什么，它在日子里占的地方也跟着安顿了，本章「找到它以后，那个带着它过日子的人，还在等人来找」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、原文与凑齐：第10章](#)

11 快了不等于慌了

第11章 西医也讲变化：伯尔纳、坎农与稳态

明天找三个心跳变快的时刻记下来，比如爬楼、赶路、开会前或夜里醒来。每个时刻写两项：当时身体在做什么；心里慌不慌、在想哪件事。有手环的对照读数，没有的就用手按着手腕估一估快慢。比一比，心跳最快的那一次，是不是心里最慌的那一次。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：快了几下是一回事，慌不慌是不是另一回事，而后者只有你自己知道？再问：若三次里心跳快慢和心里慌不慌总是一一对上，读数一出来就知道你慌不慌，本章「它测得出心跳快了几下，测不出是谁在夜里听见它快」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、原文与凑齐：第11章](#)

12 进诊室念三句话

第12章 缺席的主体：医学凝视与病人的消失

下一次见医生或陪家人去之前，在手机上写三句：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。进门先递上检查单，等医生看完再念这三句。出来后记下：哪一句被接住了，哪一句在病历上有地方写。若你本身是医护，就在离开一床前留一句模板里没有的问话，记下对方说了多久。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那三句里，是不是总有一句医生明明听进去了，表格里却没有一栏放它？再问：若你发现病历早已给你的担心和你想知道的事留好了正式栏目，而且每次都被填上，本章「医生知道病人是人，可这套看法没有给他留一栏」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、原文与凑齐：第12章](#)

13 一个分数配三句话

第13章 偷借之一：主诉、疼痛评分与量表

下一次哪里疼或累，先按 0 到 10 给它打一个分，写下来；再用三句话描述它：在哪一片，像什么，跟今天的什么事一起来。隔一天，对同样的不舒服再做一次。然后把两个分数和两段描述分别拿给家人看，问他从哪一样更看得出你哪天更难熬。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那个分数是不是只有你自己给得出，而家人从描述里看到的，比从分数里看到的多？再问：若别人只看两个分数，就能把你那两天的难受说得和你的描述一样全，本章「借的是一个对自己的判断，把他的场压成一个分数」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、原文与凑齐：第13章](#)

14 写下期待再做

第14章 偷借之二：双盲与安慰剂

挑一件你每天为身体做的小事，比如睡前泡脚、午后一杯茶、晚饭后散步。明天起连续三天，做之前先写一句「我盼着它为我做什么」，做完一个钟头后写一句实际感觉。第四天照常做，事先不想它、不写期待，事后同样记感觉。比一比写下期待的那几天，感觉有什么不同。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：写下期待的那几天，事后的感觉是不是和没想它的那一天不太一样，说明相信本身就在起作用？再问：若写不写期待感觉分毫不差，你怎么盼都改不了那件事给你的样子，本章「门修得越严，越说明门外那一位力气不小」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、原文与凑齐：第14章](#)

15 连写一周三行字

第15章 内部的补位：恩格尔、梅洛-庞蒂与心身医学

如果你身上有一个查不出原因、又一直在的小不舒服，连写一周三行字：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。没有这样的不舒服，就记每天最累的那一刻。一周后把七组三行排在一起，用笔把三行之间连得上的地方连起来，数一数连上了几根线。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三行之间是不是连得上线，而这根线平时在任何一张检查单上都没有位置？再问：若七组三行毫无关联，心里想的和身体的难受从不挨在一起，本章「是身体的病和一个人的心、他的日子，互相牵连，互相影响」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、原文与凑齐：第15章](#)

16 只记什么时候

第16章 医易同源：变化是根

若你有一个说不清的不舒服，或者就拿每天的困倦，试一周：不记哪里，记什么时候。一张纸画七行，每晚写三件事：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。一周后看它有没有自己的路，比如总在某天某个钟点开始。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：七行排下来，那个不舒服是不是有它的路：从哪个钟点起、往哪里去、跟着什么变？再问：若一周里它出现得毫无章法，记钟点和去向看不出任何走向，只剩哪里坏了一问还有用，本章「先别问身体里坏了什么，先问它走到了哪一步、正往哪里去」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、原文与凑齐：第16章](#)

17 搭腕再吐长一口气

第17章 摸一个波：脉象与节律

今晚睡前坐下，把右手三根手指轻搭在左手腕上，摸到跳动后不数也不看表，只感觉：轻轻一碰就有还是要按下去才有，匀不匀，软还是绷着。然后慢慢吸气，吐得比吸得长一点，做五六次，再摸一次。写下前后两次的感觉有什么不同，连做三个晚上。这不是诊断，只是打个照面。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：前后两次摸到的，是不是不只是快慢，还有轻重、匀不匀、松紧的变化，而这些一个数字装不下？再问：若三晚里你摸到的一切，都能用每分钟多少下这一个数完全说尽，本章「摸一摸它，才知道它怎样在走」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、原文与凑齐：第17章](#)

18 一个部位两张图

第18章 藏象：看见的是象，不是器官

挑你身上一个常闹意见的部位，比如胃、肩颈或眼睛。纸上画两栏：左栏「它长什么样」，写你知道的它的构造和检查结果；右栏「它在干什么」，写它一天里什么时候忙、什么时候闹、跟着什么变。写完拿给家人看，问他能不能只凭其中一栏，就说清你这个部位的事。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：只握着左栏或只握着右栏，是不是总有一样东西说不清？再问：若单凭其中一栏，你和家人就能把这个部位的事说得一点不缺，另一栏完全多余，本章「只握着一张，总有一样东西看不见」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、原文与凑齐：第18章](#)

19 记两周天气账

第19章 天人相应与五行分布：中医的场

从今天起记两周的天气账：每晚写三行，今天天气怎样（冷热、干湿、下没下雨），身上哪里有点不一样，这几天睡得、吃得怎样。两周后把天气变化最大的几天圈出来，看身上那一行有没有跟着动。什么规律都没有，也照实记下。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：天气变得最厉害的那几天，你身上那一行是不是也跟着动了，还是两样各走各的？再问：若两周里身上的起落和天气完全不相干，换了天都一样，本章「看自己，也要看天」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、原文与凑齐：第19章](#)

20 说出憋着的一件事

第20章 形神合一、阴平阳秘：主体与美

最近身上哪里有一点说不清的不舒服，或者只是没胃口、睡不香，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？若有，明天找一个信得过的人说一声，或给它一个小小的了结，比如写下来再收好。事前事后各三天，每天记一次身上的感觉和胃口。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那件憋着的事说出来或了结以后，身上的感觉是不是跟着松了一点，哪怕只有一点？再问：若憋着与否、说出来与否，身上的感觉和胃口都纹丝不动，本章「那个谁憋着一口气，身子也会跟着憋着」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、原文与凑齐：第20章](#)

21 一碗姜汤问三个人

第21章 偷借之一：药性

挑一样家里常说「寒」或「热」的食物，比如一碗姜汤、一块西瓜、一盘辣菜。这几天家里有人吃的时候，问问每个人吃下去以后的感觉，也记下吃的钟点和那天的状态。纸上分人分时做一张小表，看同一样东西，对不同的人、在不同的时候，是不是都落成一样的感觉。只为看清，不为调理。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：同一样东西，是不是对这个人是一回事、对那个人是另一回事，同一个人早晚也不一样？再问：若这张表上不管谁、什么时候吃，感觉都一模一样，像那个寒热真的写死在东西上，本章「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」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、原文与凑齐：第21章](#)

22 数一数摆着的东西

第22章 偷借之二：穴位、剂量、寸关尺与道地药材

做一套你熟悉的身体练习，比如八段锦、广播体操或一组拉伸，或者在中医馆、药房里站十分钟。拿纸数一数：有多少步骤和说法，是靠骨头位置、几寸几分、几克几次、产地好坏这些能摆出来比的东西撑着的；再数一数，这套东西嘴上讲的是什么。两边各列几条。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：嘴上讲的是气、是节律，手上撑着它的，是不是一大堆摆着的东西？再问：若一条条数下来，这套做法完全不靠任何位置、分量、次数，只凭气和感觉就能一丝不差地照做，本章「它站在一堆摆着的东西上，只是没说出来」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、原文与凑齐：第22章](#)

23 三栏看哪栏最少

第23章 内部的补位：王清任《医林改错》与中西汇通

找一张纸画三栏。第一栏「它有什么」，抄你最近的检查结果、体重、血压；第二栏「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「它是谁的」，写最近心里压着的事、在乎的人、想过成的样子。写满后看哪一栏最少，再想想你平常最信的那一家医学或养生法，是不是也最少问这一栏。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你写得最少的那一栏，是不是正好是你最信的那一家最少问的那一位，而它对这一位的照看只放在边上？再问：若那一家在主干做法里早已把这一栏正式立起来，而不是当成补充，本章「框架不挪地方，补上的那一块只能放在边上」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、原文与凑齐：第23章](#)

24 看着，再看它怎么走

第24章 梵与阿特曼：身体是场中一点

今晚躺下后试五分钟：不赶走任何一种感觉，先只是看着身体，认一认这一刻哪一处在动。两分钟后，再留意它从哪里起、往哪里去、什么时候重什么时候轻。第二天写两行：只看着时你有什么感觉；看它怎么走时，又多看见了什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：只是看着，是不是让你没那么慌；再看它怎么走，是不是多看见了一阵一阵的走向？再问：若退后一步看着就已经看全了，看它怎么走什么也没多出来，本章「看着的时候，再看一看它在怎么走」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、原文与凑齐：第24章](#)

25 贴标签，再问来路

第25章 神我与自性、极微：印度的对比与粒子

明天当一个担心或一阵难受冒出来，先给它贴个标签，比如「这是一个担心」「这是肩膀在紧」，写下来。贴完再问它一句：你是从什么时候来的？写下想到的那一刻、那件事。一天做三次。晚上看：贴完标签那一下松了多少；问出来路以后，你对它下一次什么时候来，有没有了准备。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：贴标签是不是让你退开了一寸，而问出来路以后，你才看出它下一次什么时候会来？再问：若只贴标签它就彻底散了、再也不来，问不问来路毫无差别，本章「再问它从哪里来，它才会走」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、原文与凑齐：第25章](#)

26 身体图旁加时间线

第26章 脉轮与纳迪：身体的分布图

画一个简单人形，旁边画一条横线，写上钟点：早上七点、十点、中午、下午三点、晚上七点、十点、凌晨。接下来一周，身上哪一块不舒服或特别舒服，就在人形上点一下，同时在时间线对应的钟点点一下。一周后看：哪几块的点最密，它们最密的是哪几个钟点。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：一周的点，是不是不只告诉你在哪里，还告诉你它什么时候来、什么时候走？再问：若每一块的点都均匀撒在所有钟点上，时间线上什么也看不出，本章「它在哪里，还要问它什么时候来、往哪里走」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、原文与凑齐：第26章](#)

27 每次练完记一个词

第27章 偷借：次第、精进与调息

你在练的任何一种功夫，瑜伽、八段锦、跑步、静坐都行，从明天起每次练完，除了记练了一次，再写一个词：今天的呼吸是乱还是匀，动作是紧还是松，心里是吵还是静。坚持两周，翻回去看这些词有没有排出一个形状，比如哪几天回到乱、几天后又回到匀。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：把词排在一起，是不是看出了是怎样变过来的，而不只是坚持了多少天？再问：若两周的词杂乱无章，看不出任何一步接一步的走向，本章「记下你走的每一步，你会看见那条路」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、原文与凑齐：第27章](#)

28 画一张难受的网

第28章 四大假合，五蕴非我：缘起之网

挑一件让你反复难受的小事，比如每到某天就胃不舒服、某种场合就头疼。纸中间写上它，周围写上和它连着的東西：哪件事、哪个人、哪个钟点、哪种天气、哪顿饭，一根线连一根。画完把最粗的两三根线描深，再回想：这几根线是从哪段日子开始变粗的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那几根最粗的线，是不是一天天变粗的，你说得出它们从哪段日子起越拉越紧？再问：若看清这张网以后它就散了，线的粗细跟日子怎么过毫无关系，本章「松开手以后，再看一看这张网是怎样一天天织紧的」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、原文与凑齐：第28章](#)

29 把照片连成线

第29章 性空之辨：一号位的对比与粒子

找出你身上某一样东西过去几次的记录：几年体检单上同一项数值、几次称的体重、手机里几个月的步数或睡眠时长。按日期排开，先一张一张看，每张写正常或不正常；再用笔把它们连成一条线，写下这条线在往上走、往下走，还是绕圈。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：一张一张看都说得过去，连成线以后，是不是看出了它的走向？再问：若连成线看到的，和一张一张单看得到的完全一样，多出来的东西一点没有，本章「把每一刻连起来，才看得见它在怎么走」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、原文与凑齐：第29章](#)

30 一条切断，一条养

第30章 观无常不等于研究变化：偷借在哪里

挑一件反复来的难受，在纸上画两条链。第一条：难受那天，前前后后一环一环发生了什么。第二条：找一天你过得最好的日子，前前后后又发生了什么。在第一条上圈一个可以停下来的地方；从第二条里挑一环，这周挪到难受常来的那一天做一次，比如下班后走二十分钟。记下那天和平常有什么不同。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：挪过去的那一环，是不是让难受的那天有了一点不同，哪怕只有一次？再问：若好的那条链你照着走了几次，也和什么都不做没有分别，本章「好的链子，找到了要让它多走几次」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、原文与凑齐：第30章](#)

31 一个难受说三遍

第31章 风动、幡动、还是心动

下一次身上有一个难受，别急着问到底是哪里坏了、是不是想多了。用三句话把它各说一遍：它在哪儿、有什么（哪个部位，什么感觉）；它在怎么走（从什么时候来，几时重几时轻）；它是谁的，我被它怎样吸着（那时在想什么、怕什么、盯着什么）。说完写第四句：这三样此刻是怎样缠在一起的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：写第四句时，你是不是发现三样缺了哪一样，这个难受就讲不完整？再问：若三句里只要一句就把它讲得完完整整，另两句可有可无，本章「风动、幡动、心动，不必选一个」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、原文与凑齐：第31章](#)

32 睡前一周三行账

第32章 三张缺角的图拼在一起

今晚起连写一周，临睡前写三行，每行一句：我的身体今天有什么（比如胃胀、肩硬）；它今天在怎么走（几点以后越来越紧，饭后好一点）；它今天是谁的（一整天像公司的，九点以后才像自己的）。只写不分析。一周后翻回去，数一数有几天是一行变了、另两行也跟着动。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：一行动了，另两行是不是常跟着动，而不是各走各的？再问：若一周里三行各走各的，哪一行变了另两行从不受牵动，本章「可身体要的不是拼齐，是三位一起拧成一股」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、原文与凑齐：第32章](#)

33 老毛病三行添半句

第33章 纠缠而成：身体的属性怎样发生

下一次一个老毛病又冒头，比如月底的胃、考试前的头疼，拿出本子写三行，每行添半句：有什么，它从哪一分钟开始的；在怎么走，接下来几天会怎么走；是谁的，这几天有没有一小段是我自己的。过后对照它是不是照你写的那样走了。连做两回，看纸上的走向一次比一次准不准。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那个老毛病的来去，是不是跟着有什么、怎么走、是谁的三股一起拧，而且越记越看得出它是一回一回拧出来的？再问：若它的来去和这三股哪一股都不相干，每次都毫无来由，本章「身体的一个特征，是三位一个月一个月拧出来的」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、原文与凑齐：第33章](#)

34 日历上标老毛病

第34章 从修、调、离到生

把你身上一个反复出来的老毛病，比如腰酸、头疼、嘴里起泡，出来的日子标在手机日历上：想得起的过去几次先补上，往后连标两个月。不用分析，只看它挨着日子里的什么事最近，比如夜班、出差、考试、换季。另写一句：这两个月，身体是更容易被那件事带着走，还是少了。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：它出来的日子，是不是和日子里某件事挨得最近，而两个月下来能看出身体在往哪边长？再问：若标满两个月，它和日子里任何事都不挨着，身体也看不出在往哪里长，只剩坏了修、偏了调两种问法有用，本章「生要问的是，这一阵子，身体在往哪里长」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、原文与凑齐：第34章](#)

35 诊室里补三行

第35章 健康应用一：给西医补主体

下一次去看病，出门前在手机备忘录写三行：我最担心的是什么；这个难受对我日子影响最大的是哪一处；这次至少想弄清楚哪一件事。进诊室先把检查单递过去，等医生看完，再把这三行说出来。回家记下哪一行被接住了，接住以后医生的话或安排有没有变。这三行不替代医生的判断，也不改医生定的治疗。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：说出这三行以后，医生的话或安排是不是有了一点变化，说明一句主诉里本来就藏着这几件事？再问：若说与不说，医生的话和安排一字不变，你的担心和日子在诊室里完全用不上，本章「一句主诉同时在问三件事」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、原文与凑齐：第35章](#)

36 给柜子里的每样贴字

第36章 健康应用二：给中医补客体

花二十分钟打开家里放养生食材或常备品的柜子、抽屉，给每一样贴张字条：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，下次见医生或药师时问一问。医生开的处方照医嘱，不在此列。最后数一数，贴之前有几样你说不清它是什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：贴之前说不清的那几样，是不是正是平时凭看着差不多在用的？再问：若你家的每一样早就清清楚楚、来路分明，贴不贴字条对怎么用没有任何影响，本章「给中医补客体，先让每一包药都有字」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、原文与凑齐：第36章](#)

37 卡住处拆一小步

第37章 健康应用三：给身心修行补互动

你在练的东西，瑜伽、八段锦、跑步、静坐或一项运动都行，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？若是后一种，把它拆成一小步，比如手腕能撑几秒、能不停跑几分钟，从明天起每天记一个数。两周后看这个数有没有往上走，卡住的地方有没有松动。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那个数是不是一点点往上走了，卡住的地方跟着松动，说明那是路还没走完？再问：若数怎么记都纹丝不动，只有心里放下以后才忽然过去，本章「卡住了，也问一句身体走到了哪一步，路还没走完，就接着走」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、原文与凑齐：第37章](#)

38 先问自己，再看手表

第38章 AI 时代的身体

明天早上醒来先别看手表或手环。躺着花一两分钟给身体打个分：摆着的（头沉不沉、胃平不平、肩硬不硬）、走着的（几点睡着、醒了几次）、我的（今天想怎么过），各一句话。再看手表，看你们俩对不对得上。连做一周，数一数对不上的早上有几次，那天实际过得更像哪一个。没戴手表的，拿前一晚的入睡时间对照。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：对不上的那些早上，你自己那一句，是不是有时比手表更贴近那天实际过成的样子？再问：若一周里手表每次都比你自己的感觉准，你那一句从没多说出过什么，本章「早上醒来，先问问自己，再看手表，给我的那一位留一个座位」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、原文与凑齐：第38章](#)