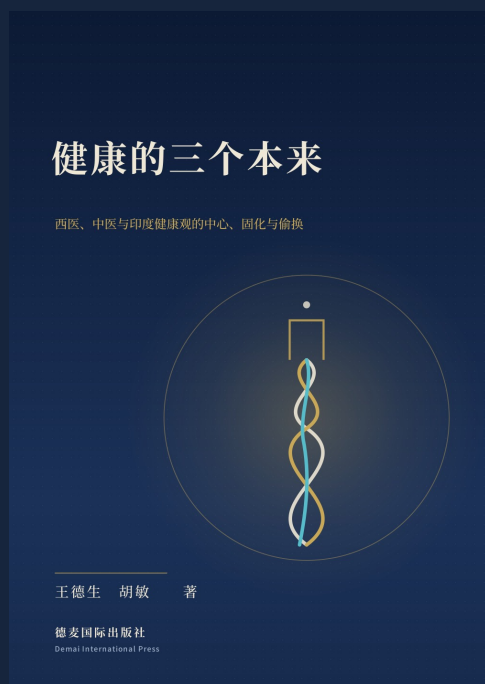


健康的三个本来 · 学习包

六编三十八章 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生、胡敏

ISBN 979-8-90690-955-8

第432卷 · US\$29

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/432/agent/learning.html

01 数一数说话的是谁

第1章 三位缠在一起：对比·粒子·真，变化·波·善，分布·场·美

今晚吃饭时，问家里人一句“今天身上舒服吗”，听他怎么答。把答案记下来，再在旁边标三种记号：像在和上次比、像在照心里想要的样子比、只是觉得好。不必追问，不必纠正，只看一句话里同时有几种声音。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：这句“舒服”，你能把它拆成三份吗？拆开以后，还剩下原来那句话的味道吗？若有人的一句“舒服”，怎么听都只有一种声音，本章“健康里的三位是缠着的，对比、变化、分布，谁都不能单独成立”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、原文与解冻：第1章](#)

02 听出话里的尺子

第2章 中心：只让一位当变量

这周留意家里听到的三句关于健康的话，比如“指标正常”“睡得香就行”“摸着挺软和”。
每句写一行：这句话拿什么在说话，是数、是节奏，还是感觉；它手里没有的是哪一样。只记录，不裁判谁对。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你写下的三句话，有没有哪一句同时用了两种尺子？它们彼此对得上话吗？若你发现某种健康的说法，从不需要另外两样东西也能一直站住，本章“一种健康观再好用，也只是让一位当变量”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、原文与解冻：第2章](#)

03 找出一把旧尺子

第3章 固化：把变化冻成「本来」

翻出手机里一年前的照片，或一份旧体检单，和今天的并排放在桌上。写下你心里那句“以前比现在好”，具体指的是哪一年、哪个数、哪种感觉。只看两样东西是不是同一把尺子的两个刻度，不用判断好坏。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你说的“以前”，是你自己立的，还是别人替你立的？换一个年份，感觉会不会跟着变？若有人的“本来”，是身体自己明明白白带来、不经任何人立尺就在那里的，本章“每一把量健康的尺子里，都站着一个‘本来’”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、原文与解冻：第3章](#)

04 问问这一个人

第4章 偷换：从这一个推到所有人

下次家里有人说“你肯定也这样”，或你自己想说这句话，先停一下，换成一句问话：“你是怎么个情形？”把对方的回答原样记一行，不要加上“其实大家都”。记下的是这个具体的人，不是大多数。

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“你肯定也这样”，推的那一步在哪里？说出来以后，听的人松了一口气，还是更不敢开口了？若某次推己及人，每一步都摆在桌面上、对方也能一一回应，本章“偷换不在于推，而在于推的那一步被藏起来”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、原文与解冻：第4章](#)

05 让图谱上的人开口

第5章 视觉的身体：剖开，看，画成图谱

下次家里有人拿到片子、报告单或图示，请他先不看结论，用手比一比“疼的那一片”到底有多大、什么时候扯着。把他比出来的范围和说的话记在纸上，再和图谱并排放着。只记录，不替人判断。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：他手比出来的那一片，和图上的那一处，是同一个东西吗？哪些在图上找不到位置？若图谱上的那一个，和正在疼着的那一个，在某个例子里毫无出入，本章“图谱上的那一个，不等于正在疼着的那一个”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、原文与解冻：第5章](#)

06 写三行再看单

第6章 中心：对比、粒子、真——体检单为什么整页都是数字

下次拿到体检单，先不看结论，自己写三行字：这半年最常觉得不对劲的是什么，什么时候最明显，做什么轻一点、做什么重一点。然后把三行字和单子上的数字并排放着，各回各的位置，不要拿来互相驳。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三行字里有几句，在单子上找得到对应的数？找不到的，是不是就不重要？若某人的“好不好”，和单子上的“偏离没有”，在他自己看来总是同一个问题，本章“体检单上的数字”，回答的是‘偏离了没有’，不是‘你好不好’”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、原文与解冻：第6章](#)

07 问一句回到哪里

第7章 固化：从伯尔纳到坎农，「本来的」生理规律

这周只做一件事：每听到“恢复”“回到正常”“调回来”这类词，在心里问一句“回到哪里”，并把那个地方记成一句具体的话，比如“回到睡得沉”“回到爬楼不喘”。可以顺口问问家里老人想回的是哪一年。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你记下的那些“哪里”，是身体里真有的，还是某本书、某次报告、某个年份里画的？有几个其实是“往前”，不是“回去”？若你找到一个“回到”的地方，毫无人为设定、连表上都不必写，本章“回到哪里？那个地方，是身体里真有的，还是教科书里画的”的追问就该收窄。

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、原文与解冻：第7章](#)

08 把正常换成在忙

第8章 正常运行与病态运行：装不下的衰老、怀孕、青春期与适应

如果家里有长个子的孩子、怀孕的人、进入更年期的人，或刚开始跑步、刚去过高原的人，这周把“正常”“不正常”两个词换成一句问话：“比起他自己的前一个阶段，现在是什么在变？”把答案各记一行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：换了问法以后，你注意到的事情有没有不同？哪一个例子，说“回到了”或“偏离了”反而更贴切？若有一类变化，只用“正常”和“病态”两格就能说得完整无缺，本章“身体长出新的运行方式时，它既没有回到本来，也没有偏离本来”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、原文与解冻：第8章](#)

09 和自己比三回

第9章 偷运：参考范围、试验人群与「所有人」

找出去年和前年的体检单，挑同一项指标，把三个数字写在一张纸上，旁边注明那段日子睡得怎样、吃了什么新东西。看它在原地晃，还是在往一个方向走。只作了解和就诊时跟医生沟通之用，不自己下结论。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三个数字摆在一起，和单子上的一个箭头比，谁更像在说“你”？参考范围说的“一群人”，哪里贴近你，哪里不贴？若某个范围，对各种人群、各样肤色和年龄都毫无例外地同样适用，本章“参考范围说的是一群人，不是你”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、原文与解冻：第9章](#)

10 听完一种难受

第10章 查不出来的难受：缝隙，以及安慰剂

下次家里有人说“就是不舒服”，先别答“检查都正常”。问一句“是哪一种不舒服”，让他说完，不打断。再用自己的话复述一遍，问他点不点头，最后问“是从什么时候变成这样的”。这些只是倾听，不替代检查。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：他点头的那一刻，你们之间发生了什么？复述前后，他的描述有没有变得更具体？若有人难受，总能由某个指标完整对应地说清，没有任何缝，本章“指标说的是‘这一粒不在线里’，难受说的是‘整个人和’”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、原文与解冻：第10章](#)

11 问一问余地

第11章 康吉莱姆：互动属性发生学的先声，差最后一步

找家里一个人，也可以是你自己，问两句：“最近哪件以前不费劲的事开始费劲了？”“这一阵子什么事一起变了？”把答案列成两栏：变窄了的，还宽着的。不追问原因，不下判断。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：两栏摆出来，是不是比一个数字更像这个人此刻的活法？“一起变了”的那几件事，彼此有没有牵连？若某人的健康，真的只是符合某条线，和往来中的余地全然无关，本章“健康不是符合某条线，而是往来中的余地”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、原文与解冻：第11章](#)

12 摸一摸听一听

第12章 触觉的身：修身是修我

这个周末，请家里一个愿意的人，让你把三根手指轻轻搭在他的手腕上，安静一分钟，然后互相说说各自感觉到了什么，包括被摸的人的感觉。不必会读脉，不下任何判断，只记录两个人各自的体会。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：摸的时候，你感觉到了对方，也感觉到了自己吗？被摸的人说的和你摸到的一样吗？若有人在触觉里摸出的身，竟可以完全不带摸的那个人，本章“体是拿来保的，身是拿来修的；修身就是修我”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、原文与解冻：第12章](#)

13 问自己三个问题

第13章 中心：分布、场、美——藏于内，象于外

找一个晚上安静坐下，问自己三句：身上哪一处是紧的？哪一处是松的？整个人是各处相称，还是有哪里拧着？再问问家里老人，他们说的“肝”“脾”“心”指的是哪一块，把说法记下来。只记，不分对错。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：老人说的“伤肝”“心里堵”，是在指一块器官，还是一种归属的感觉？你的三个答案，体检单上找得到吗？若有人所说的五脏，只能是摆在对面、与说话人无关的器官，本章“中医的五脏不是摆在对面的器官，是用手摸出来的‘我’”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、原文与解冻：第13章](#)

14 数一数五行表

第14章 固化：从《洪范》到邹衍再到《内经》，「朴素的宇宙真理」

找一张五行对照表（中医书、养生挂图或手机里的文章都行），抄下「木」和「水」两行各配了什么：脏、色、味、季节。再逐条在旁边写一个字：「尝」是你自己尝过、看过、摸过的，「读」是只读到的。不用判断对错，只数一数两种字各有几个。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：「读」字多还是「尝」字多？那些「读」的，是谁替你保证它们挂得上的？若你找到一种稳定可重复的关系，被明说放在五行之外，也照常用在方子里，本章“中医借「真」的名义，把变化钉在了一个环上”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、原文与解冻：第14章](#)

15 记下说不出的变化

第15章 平与偏：五个节点围成的环

这周留意身边一件「新出现」的身体变化：孩子蹿个子后总喊累，跑完半马后静息心率变了，换了作息后醒得更早。用一页纸写两栏：左栏用「平」「偏」这两个字去说它，右栏写哪里说不上来。只记录，不下结论。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：右栏写了几条？那几条「说不上来」的地方，是变化太新，还是词不够用？若有人能不添环外的名目，把这种前所未有的变化当作第六样记下并据此另立说法，本章“环里长不出第六样，也容不下第一次”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、原文与解冻：第15章](#)

16 问一句你也吗

第16章 偷换：人同此心，心同此理

今晚饭桌上，说一件只属于你的身体感觉，比如热汤下肚后背发暖，或一听某首曲子心口发紧。然后问另外两个人：「你也这样吗？」记下谁说一样，谁说不同，不同在哪里。不劝，也不纠正对方。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你原以为会有几个人说「一样」，实际有几个？说不同的人，是不是并没有错？若你遇到的每一个人，在没有商量的情况下都给出了一样的感觉，本章“「我这样感觉，别人也一样」，不能替「比出来的真」作保”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、原文与解冻：第16章](#)

17 摸脉写三个词

第17章 指下的弦：脉象、药性、验案怎样从「我感到」走到「人人皆然」

安静坐下，用食指和中指轻搭自己手腕一分钟，只用自己的话写三个词，别用术语，也不数、不评判。再请家人也摸自己的，各写三个词。把两张纸并排放，看看词有多像、多不像。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：两张纸上的词，是在说同一种东西，还是在说两双手？你写下的，是脉的性质，还是你这一刻摸到的感觉？若三个不同的人摸同一个人，写出的词也几乎一致，本章“脉象、药性、验案都从一个人的「我感到」起步，写成物与人的固定性质，再推给人人”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、原文与解冻：第17章](#)

18 记两边的说法

第18章 王清任看见了什么：缝隙，以及「中医是不是科学」

问一位同时看过中医和西医的家人：同一个难受，两边各是怎么说的。画两栏，左栏写西医那边看的是什么（数字、影像），右栏写中医那边看的是什么（舌、脉、感觉）。再在每一栏下写一句：对方那一栏的东西，这边能不能看见。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：两栏之间，有没有一条是双方都认的对比？没有的时候，你是靠什么决定信谁的？若两边能把各自的结论落到同一个可重复的对比上，并且互相核对，本章“一个看不见对比的身体，永远没法证明谁对”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、原文与解冻：第18章](#)

19 闭眼听一口气

第19章 听觉的身体：音、息、流

睡前找个安静处坐五分钟，闭上眼，只听自己的呼吸和屋里的声音，不去改变呼吸。结束后写三句话，说这口气「往哪里走」：快慢、起落、断在哪里。再睁眼看一眼手表上的数字，写下数字和你听到的各说了什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：听到的和看到的，哪个更能告诉你此刻的日子？哪个更容易停下来对比？若你发现听来的流，其实也能被完整停住、逐帧对比而不失去什么，本章“用耳朵听，身体是一条流，图可以停下来看，流只能陪着走”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、原文与解冻：第19章](#)

20 记一天的动静

第20章 中心：变化、波、善——dosha、prana 与无常

拿一张纸，分早、中、晚三格。每格写今天的日子往哪里动：几点起、吃了什么、走了多少路、什么时候犯困。每一条后面只标「顺」或「卡」，不加解释，不给自己分类，也不拿数字去比范围。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：标「卡」的地方，是数字不对，还是往来不顺？同一个数字，在顺和卡的日子里，说的是一回事吗？若你发现一天里最要紧的事，根本没法用「往来」去描述，只能靠范围内的数，本章“印度先问的不是你的数在不在范围，而是你的日子往哪里动、动得顺不顺”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、原文与解冻：第20章](#)

21 列还在的清单

第21章 固化：空，无特征

在纸上画两栏。左栏写三样这个月几乎没变的东西，比如走路的姿势、爱吃的口味、手表上相近的静息心率；右栏写三样明显变了的。再看看，「没有一样东西稳定」这句话，能不能原样写在左栏上面。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：左栏真的写得出来吗？那些没变的，是不是也在等着被你质问？若修行里有人把「没有一样东西稳定」当成可被检验的假说，常常拿出来对照，本章“把「没有一样东西稳定」也当成不许质问的定论，就是另一种本来，叫恒无”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、原文与解冻：第21章](#)

22 数一数攒下的好

第22章 本来无一物：恒无也是一种固化

写下你过去一年攒下的三样好：一个能做的瑜伽体式、一个固定的作息、一道拿手的粥。再在每一样后面写一句：在静坐课、书里或朋友的话里，这样东西被叫作什么，是成果，还是要放下的执著。只记录，不辩论。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：这些好被叫作「成果」的有几样，被叫作「尘」的有几样？这两个叫法，是谁在用哪一把尺子？若有一套说法，既讲放下，也明确把你攒下的好留作下一步的起点，本章“恒无也是一个本来，它把你攒下来的好，当成了要放下的尘”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、原文与解冻：第22章](#)

23 写下这一个你

第23章 偷换：我即梵，无我

上完一节课或走完一段路，写三个只属于你的细节：哪边肩膀更紧，哪一口气更短，膝盖在哪一刻说了话。再翻一翻老师的口令或书上的话，找找有没有哪一句，把这三个细节悄悄收走了。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你的细节被收走的时候，是被换成了全体，还是被散进了流里？有谁问过这一个具体的你？若某套教法里，每个人这类细节都被逐一问到，并真的改变了接下来的进程，本章“这一个具体的你，两边都不见了”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、原文与解冻：第23章](#)

24 打勾外加一句话

第24章 善即健康：戒律、起居与一节瑜伽课

这一周，每天挑一件「做对的事」打勾，比如早睡、晚饭吃八分饱、饭后走一刻钟。每晚再多写一句身体此刻原话，比如「肩有点沉」「今天胃口淡」。勾和话各记各的，不互相解释。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：哪一栏你写得更顺手？打勾的日子里，那句话有没有被听见的地方？若你一周下来发现，身体的原话从来不曾和打勾的内容有出入，本章“把健康交给做对的事，做事的人就有了尊严；可是身体此刻的样子，也得有一个地方被听见”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、原文与解冻：第24章](#)

25 画两栏听两种话

第25章 常乐我净：《涅槃经》的纠偏

把这周听到的劝慰写下来，比如「想开点」「放宽心就好」，写在左栏。右栏留给你自己，每晚写一句此刻身体的话。一周后，把两栏对着读一遍，看看哪些话在往终点说，哪些话在说路上。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：左栏的话，哪些是说终点的，哪些是说此刻的？右栏那句话，原先有地方可以说吗？若左栏那些说回来的好话里，本身就有办法听见路上此刻的身体，本章“说回来的，是终点上的东西；路上这个身体此刻的话，仍然要自己去听”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、原文与解冻：第25章](#)

26 先问量的是哪位

第26章 拿自己的中心去量别人：三家互相攻击的统一解释

这周留心一句三家之间的评价，来自饭桌、评论区或朋友圈：「不科学」「头痛医头」「太玄」。把它抄下来，写三行：说话的人拿的是哪一种尺子；被说的那一边守的是什么；这把尺子量得到哪里、量不到哪里。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：换成对方的尺子，那句批评还成立吗？尺子量不到的地方，你听见的是「没有」，还是「不在这把尺子上」？若你找到一句批评，用对方自己的尺子量，同样成立，本章“三家互相攻击，都是拿自己的中心当尺子去量别人”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、原文与解冻：第26章](#)

27 记下一句回到从前

第27章 三个本来：恒有、恒有、恒无

这周留心家里人（或你自己）说的“想回到从前”“调回来”“恢复一下”这类话，每听到一句就记一行：谁说的、说在什么场合、“从前”指哪一年。周末把几行摆在一起，看看这些“从前”是同一个地方，还是各指各的。只记，不评，也不替任何人判断身体情况。

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“从前”，真有一个可以指着说“就是这时候”的日子吗？那一年里有没有今天已经不想要的部分？若你记下的每一个“从前”都能落在一个清清楚楚、可以回去的日子里，本章“三家的治疗都叫复归，没有一家说，身体可以生出一个从没有过的新的”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、原文与解冻：第27章](#)

28 追问大家都这样

第28章 三个「所有人」：统计、推己、入梵

这周听到有人说“大家都这样”“都是这样的”，不管是邻居、群里的转发还是你自己，就在心里或纸上追问三句：这话是从一批人、一个人，还是我自己的一次经历里来的？有没有人被落在外头？把答案记成三行，不用辩论，也不拿它去判断谁的身体有没有问题。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你追问出来的，多半是“一批人”“一个人”还是“自己的经历”？被落在外头的那位，后来有人问过他吗？若你查到的每一句“大家都这样”，都能回到这个具体的人身上，也都没有任何人被留在账外，本章“‘所有人’是被造出来的”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、原文与解冻：第28章](#)

29 替一句难受记三栏

第29章 每一位都被当一次中心，错待两次

找一句家里人说过的“不舒服”“没劲”“累”，画一张三栏表：栏头分别写“跟谁比”“怎么走到今天”“现在感觉如何”。把这句话里能填的格子填上，填不上的留白，不要替对方补。然后看看，你平时回应这句话时，多半只接了哪一栏。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你平时回应这类话，最常接的是哪一栏？留白的那一栏，是对方没说，还是你没问？若你发现有一栏从来不用问，三栏也从来没有哪一栏被谁放在一边，本章“每一位属性，都被三家里的一家当过中心，也被另外两家各错待过一次”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、原文与解冻：第29章](#)

30 原样抄下一句话

第30章 那一个具体的我，在三家都消失了

这周找一个机会，把家里老人（或你自己）常说却没人认真听的一句话，原样抄在本子上，一个字也不翻译成数字、证型或“放下”。然后在旁边写三行：这句话里提到了几样东西？什么时候最明显？说话时人在哪里？不做任何判断，只是抄和问。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你抄下来的那句话，说的是几样东西？翻成数字或别的说法之后，哪一样先丢了？若原样抄下的话，其实只说了一样东西，并没有几样缠在一起，本章“听见‘我就是不舒服’的时候……那句话里，三位是缠着一起说的”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、原文与解冻：第30章](#)

31 给一个数字问三问

第31章 健康是属性纠缠：三位不可分离、不可独立、互相依靠

挑一个你常看的健康数字，比如手表上的睡眠分、体重、步数。接下来三天，每次看它，都同时问自己三句：跟谁比？怎么走到今天？现在感觉如何？把三句的回答记在数字旁边。只观察和记录，数字本身不用拿去做任何决定。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三天下来，哪一问最常答不上来？答不上来的时候，那个数字还像刚开始看它时那么有分量吗？若三问里只回答一问，数字也一样讲得清你的状况，本章“健康不是三位里哪一位好，是三位缠着：拆不开，绕不过，缺不得”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、原文与解冻：第31章](#)

32 记下一回这才像我

第32章 身体的三大意义律：特征律、自由律、幸福律

这周留意并记下一次让你觉得“这才像我”的时刻：做什么、在哪里、身体哪些地方是松的。再记一次相反的时刻，觉得“不像我”。两条各写三五句，写完比一比，差在哪儿。只是描述，不拿去判断身体是否有问题。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：两个时刻比下来，差的是特征、自由、满足里的哪一处？是你变了，还是周围的安排变了？若你找得到一个时刻，三处中只有一处在，你却完整觉得“这才像我”，本章“健康是特征、自由、幸福三律同时走着；缺了一律，意义就从那里漏掉”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、原文与解冻：第32章](#)

33 数一数追的那一件

第33章 三家各自最大化一律：西医最大化特征律，中医最大化幸福律，印度最大化自由律

回想你最近特别用力追的一件和身体有关的事：一个数字、一种舒服、一种放下。拿一张纸，左边写你追它时多出来的投入，右边写同一段时间里你悄悄放在一边的两样东西。写完放一晚，第二天再看一遍，不必改变任何习惯。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：右边写下的两样，是你自己放下的，还是被追的那件事挤走的？它们现在还在吗？若你发现追到头之后，另外两样并没有受任何影响，反而自己长了出来，本章“三家各把一条律追到头……错在‘最大化’”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、原文与解冻：第33章](#)

34 问一问第三格

第34章 回不去：健康没有原点，以及第三格

找一位正处在变化中的人：长个子的孩子、刚搬了家、刚开始长期锻炼，或者你自己。用一周时间，每晚问一句“今天哪里跟上个月不一样”，只记下对方的原话。不要给原话安上“恢复”或“偏离”的名字，更不替他判断病情。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：一周的原话里，有几句既不是“好了”也不是“坏了”？对方自己怎么称呼这种不一样？若这些“不一样”全都能干净地归为“回到从前”或“离开从前”，本章“健康没有原点可回；家不在那里，路就是家”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、原文与解冻：第34章](#)

35 盘点一件练会的事

第35章 适应 1→N：稳态只容回到原点

想一件你“练了一阵以后，不一样了”的事，比如走路、做饭、哄孩子睡觉、上瑜伽课。花十分钟写下：当时有哪几处一起变了，而不只是你以为的那一处？再写一处如今还在咬合的地方，接下来一周只观察它，不急着给它起名字。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你写下的“一起变的几处”，比你原先以为的多吗？那场变化，有没有一个你能指着说“回到了”的原点？若你盘点下来，发现每一次变化都只动了一处、其余纹丝不动，本章“适应不是回到原点，也不是偏离原点；是许多处一起换了运行方式”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、原文与解冻：第35章](#)

36 约一次认真的问

第36章 那一个我回来：既非均值，也非人人，也非梵

挑家里一位你从没认真问过“什么时候最明显”的人，约一个晚上，只问三句：什么时候最明显？在哪个位置？像什么？你只听，只记原话，不翻译成数字、证型或别的说法，也不替他下任何结论。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：他的回答，有没有一句是你原先想不到的？你平时听他说话，是在听这一句，还是在等一个可以归类的词？若人人答出来的都是同一个样子，或只要一个数字就能完整替代这些原话，本章“那一个我回来……这具身体此刻的运行，终于被人听见”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、原文与解冻：第36章](#)

37 画一晚三条线

第37章 三律同时运行：发生的健康

挑今晚或这周任意一晚，给自己画三条线：身体在转的地方、被占满的地方、没有出口的地方，每条线写一两句。也可以替家里一位老人或孩子画一张，让他自己改。只是画和记，不用拿它去判断或处理什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三条线里，哪一条今晚最先松的？它漫到另外两条上了吗？若你画了好几个晚上，发现三条线从来不会互相牵动，各管各的，本章“哪一条线松了，就去接哪一条线；不要问离‘本来’还有多远”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、原文与解冻：第37章](#)

38 给办法补主语

第38章 三家怎样才能纠缠：解冻本来、停止偷换、中心轮换

把你自己信的那一套办法（一种养生习惯、一类检查、一条修行规矩）里的一句话抄下来，在句子前补上主语：这是对谁成立的、在什么情形下成立的。再问身边一位家人，他此刻看你的状况，先看的是哪一位。只写和问，不改变任何做法。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：补上主语之后，那句话还像原来那样硬朗吗？你和家人看的是同一处吗？若补上主语后，这句话仍然对所有人、所有情形一概成立，三家也无须松开手里的任何东西，本章“先松开手里的本来，再说清话是谁的，然后让三位随情形轮流站前面”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、原文与解冻：第38章](#)