

业力是什么 · 学习包

五编二十六章 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：胡敏

ISBN 979-8-90690-388-4

第444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/444/agent/learning.html

01 列一张显露清单

第1章 为什么总是我？——一天的显露清单

回想今天，写三件已经发生的事：你说了什么、做了什么、别人当场有什么反应。只写看得见、能核对的，不解释谁不好。每件后面再加一栏「谁还在用旧版」，不知道就写「不知道」。这件事可以很小，比如早上催孩子的一句话、会上没争取的一件小功劳。写完不必给任何人看。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三件事里，几件是可核对的事实，几件其实是你的猜测？若你发现清单上的事过几天自己就淡了，没有任何人还在受它影响，本章「值得回头看」的范围就该收窄，只留下持续影响你的那几件。

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、原文与换版：第1章](#)

02 找出那一版

第2章 现实已经变了，旧版还在——业力的定义

想一件让你说过「怎么又是这样」的小事。写三行：现实哪里变了；谁或什么还在照旧的做法行事，比如一张排班表、一句老印象、一个早已不算数的承诺；这件事下一次会出现在哪个具体场合。只写事实，不写谁的错。写不出第二行，就留空，不要硬找。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：旧版能不能指到一张具体的表、一句具体的话？指不出，就先不叫业力。若你发现旧版其实已经停用，四项次数（返工、重复解释、等待落空、回避）一个月后却没降，判词里「旧版还被照着用」就找错了地方，该收回。

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、原文与换版：第2章](#)

03 看是谁占住了判断

第3章 业从哪里来——卡住更新的三种方式

回想最近一次你明明该做却没做出去的事：更正一个说法、回一条消息、讲一个变化。问自己，当时占住判断的是哪一边：只想着自己的需要，只想着别人会怎么看，还是只想着桌上的气氛别冷。只记录这一次的动作，不给自己下「我就是这种人」的结论。可以顺手做附录 B 的情境题，当线索看，不当成绩单。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：换一个场合，你还会被同一边牵着走吗？若换了情境，你并不总被同一边占住，说明它只是一次动作，不是习惯，「固化」的说法就该收窄到具体的一个动作上，不能当成一个人的性格标签。

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、原文与换版：第3章](#)

04 先找漏的那一拍

第4章 三种业——显露业、路径业、纠缠业

拿一件没处理完的小事，用随身三问过一遍：有哪件事我看见了却没承认？有哪条路我改了却没对受影响的人说？有哪项安排变了我们还在照旧用？答得出的写下来，三问都答不出，就写「先不宣布有业」。最后补一行：下一次行动里，谁会用到那一版旧的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：请一个不知道后续的人，只看你的事实摘要，他会判成同一层吗？判不到一起，就改写成「暂不能判」。另外，若有多起事件只安抚了感受、三层都没动，两周后四项次数仍持续下降，本书「感受不是第四层」的判断就该撤回。

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、原文与换版：第4章](#)

05 找一个没人做错的旧版

第5章 无主业——没有人做错的业

找家里或单位一条「以前合适、现在仍在用」的安排：谁拍板、谁付款、几点回家、谁审批。写下它从什么时候开始用，现在什么变了，谁还在照它做。先不写谁的责任。愿意的话，接下来四周每周数一次返工、重复解释、等待落空、回避，只记数字。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：数出来的次数，是不是随仍在用旧版的人数和天数一起变多？请求量等条件差不多时仍没有这种同向变化，增长的预测就该撤回。若连旧版和四项次数都指不出来，就不要判作无主业。

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、原文与换版：第5章](#)

06 先判型，再选法

第6章 型定消法——三层缺口各用各的同步

想一件你道过很多次歉、事情仍没解决的事（或别人对你道过很多次歉）。先判缺的是哪一件：没承认的事实、没告知的路、没重订的安排。再对着选法：发露、告知、结清。今天只写出你打算说的第一句话，写在纸上就行，不必去说，也不必当面摊牌。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你选的法，是对着缺的那一层吗？发露替不了告知，道歉也替你还不了钱。若你发现不分层、一律道歉，效果和分层处理一样好，「三层各用各的同步」就站不住，该收回。

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、原文与换版：第6章](#)

07 你习惯略过的那一面

第7章 业落在哪里——最不更新的那一层

回想最近一次别人说「你怎么总是……」，或你自己总觉得「别人怎么总是……」。写下当时你的注意力在哪：自己的能干，别人的眼光，还是场面的气氛。再写你习惯略过的那一面里，有没有一件可以核对的事实。找不到就写「没找到」，别硬凑。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那件被略过的事，别人能核对吗？若你查下来，略过的那一面并没有积下什么问题，这件事就该记作流向律的反例。流向律本来就是待检验的假说，不是自然定律，反例要留着。

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、原文与换版：第7章](#)

08 画一张传导图

第8章 三业怎样互相传导

选一件最近越滚越大的小事，往回找第一次没人接住的那一件。画四五个箭头：这一件、下一件、再下一件。每个箭头旁边写日期和一句可核对的话，再圈出最容易截住的一处。图画好放着，不必拿去给涉事的人看。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：每一环都有记录或事实支持，还是靠你的猜测连起来的？若中间几环其实各有别的原因，比如行情变了、有人搬家，就把链条截短，只保留证据支持的部分。

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、原文与换版：第8章](#)

09 把心事放进三处

第9章 业记在三界——观念、关系、身体

选一件放不下的事，在三处各写一行：现实里（欠着的、冷下来的、没说的）；自己的反应（身体和情绪，只记观察，不下诊断）；脑子里那句概括（比如「人都靠不住」）。再做一个三证据练习：写两件支持这句概括的事，再找一件能限制它的事。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你找得到那件限制它的事吗？找不到，是确实没有，还是没去找？若你找到的限制性事实比支持的还多，这句概括就该收窄。身体不舒服要按医学去处理，不能拿来当某人有业的证据。

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、原文与换版：第9章](#)

10 读出现在在替你换版

第10章 果报——现实撞上旧版时的被迫同步

想一件靠一次冲突才改变的事，或你预感快要爆的事。往前翻，写出时间线：从什么时候起出现「都行」「你决定吧」这类话，每次是谁在让步。只写时间和事实，不归因给谁的业。事情若牵涉人身安全，先找可信的人和专业机构，用不着自己去摊牌。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：时间线排得出来吗？排不出，「长期积累」就只是猜想。若另有明显外因，比如新的工作机会、搬家，就不能把结果写成果报。疾病、事故、贫困、被骗、被暴力对待，都不在本书「果报」的范围里。

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、原文与换版：第10章](#)

11 场散之后补三句

第11章 执项与执场

回想一次大家都笑了、话却没说完的场合。场散之后写三句：我看到的事实是什么；这件事对谁有影响；下一次我想怎么做。今天可以只写下来，不发出去，也不必找当时在场的人。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三句里有没有混进评价？下一次相遇时，是旧话继续生效，还是有人把它接过来了？若那一场笑过之后，确实没有人留下任何未处理的东西，就不必补，「执场」不适用于这件事。

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、原文与换版：第11章](#)

12 心安—事安双栏

第12章 心安不等于旧版停用

做一份两栏记录，连续五天。左栏「心」：今天我平静了几分，打个大概的分。右栏「事」：下一次通话、见面或交接时，哪一版生效，只写事实。念经、祈祷、冥想你本来就在做的，照做，不必停。写不出右栏的天数，就留空。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：左栏好的日子，右栏跟着变了吗？若两栏几乎总是一起变，「心安不等于旧版停用」就该收窄；两栏常常脱节，才支持本章。心里松一格本身是好事，不用拿它去否定任何修行。

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、原文与换版：第12章](#)

13 找出挡住更正的位置

第13章 先松开固化——更新为什么卡住

想一件你已经知道该更正、却一直没出口的事。写下是哪个「位置」不许你认：当爸妈的、懂行的、大家眼里的好人。再写一个低风险的做法：只对一个安全的人说一句话，或者只写下来。如果对方有可能报复你、让你受伤，就先不要做，先管安全。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：写下那个位置以后，更正这句话变得好说了，还是更难？若你发现挡住你的其实是现实风险，不是想维持的位置，那就不是固化，是需要保护自己。本章的松开练习不用于不安全的关系。

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、原文与换版：第13章](#)

14 三句话发露

第14章 显露业的同步——把更正送到用旧版的人手里

找一件你说错或做错的事实。写三句：我之前说了或做了什么；事实应该是什么；我撤回或更正的是哪一点。再想想，谁听过那个旧说法？更正要送到他们那里，还是只需要送给一个人？先写，不必当天发。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三句里混进辩解了吗？更正的范围和错误传出去的范围相称吗？若更正之后旧说法还在被转述，说明发露只做了一半。书里允许四种结果：对方不接受、不回应、事实仍有争议、关系变冷。它们不等于做错了。

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、原文与换版：第14章](#)

15 写一张路径同步单

第15章 路径业的同步——告知不是认错

想一个你已经改了或打算改的路：换工作、搬家、改计划、退出某项分工。写四行：改了什么；什么时候生效；对谁的安排有影响；你不要求对方做什么。别写成请求批准。再看看，受影响的人里谁还在旧路上等。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：这张单子里有没有「请你同意」这类话？告知和商量是两句话。若你的改变根本不影响任何人的安排，就不用告知。成年人的独立选择，不因没向所有人报备，就自动成了路径业。

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、原文与换版：第15章](#)

16 关系结清表

第16章 纠缠业的同步——重订彼此咬合

想一段有往来账的关系：钱、东西、照料、人情、边界。列三栏：有凭证的、没凭证的、对方已不在或不能见的。每栏写今天能做的一步。对方明确不愿接触的，就写「停止打扰，守住边界」，这也算一步。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：哪一栏的步骤是你自己能做的？别把「他原谅我」写成目标。若这段关系里有暴力或胁迫，不按本章做，先管安全，必要时走法律代理或书面渠道，也可以合法地选择不再接触。

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、原文与换版：第16章](#)

17 道歉清点

第17章 回错了型——道歉的反效果

回想你在同一件事上道歉超过两次，或别人对你这样做过。数一数：几次道歉带了新的做法，几次只有抱歉。再写：缺口在哪一层，道歉碰到的是哪一层。下一步写一个新做法，不要再写一句抱歉。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第三次起不带新版本的道歉，对方是更近了，还是更回避？若重复道歉仍明显降低回避，这条预测就该撤回。书里的道歉故事是示范情境，不是研究结果。

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、原文与换版：第17章](#)

18 只改一个动作

第18章 一家人轻——共同底盘换了版本

用一周，只改你在一件共同事务里的一个动作：邀请先商量再回复，报销先问一声，通知提前一天。每天记三行：谁有反应，谁的负担变重了，谁有说「不」的余地。别指望全家跟着变。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：变化只算这一件事，别推成「全家和好了」。若表面和气，却有人的负担变大、让步变多，就不能算轻。遇到暴力、胁迫，先管安全，不按本章去协调。

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、原文与换版：第18章](#)

19 旧问题换成新做法

第19章 业力不总是坏事——差别怎样被新底盘接住

写下一件让你不甘的旧事，只留问题，不留伤口：这类问题还会在谁身上出现？再写一个七天内能试、能撤回的新做法，以及成功和失败各看什么外部迹象。不用急着辞职或创业。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：问一句：那个旧人若不再出现，这件事还值得做吗？答「不值得」，说明还绕着旧人转。另外，没有旧怨的人也能创新，所以「旧怨是创新必需的材料」这种说法不成立。

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、原文与换版：第19章](#)

20 画三层图

第20章 旧版三层同时过时，才需要拆旧

选一件你想拆旧的事，画三格：旧的利益与分工（谁得益、谁负责）；旧的信息（规则、说法、记录）；旧的看法（理所当然的想法）。每格写一条具体、可核对的证据。只有一格过时，先修，不拆。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三格都有证据吗？只有一格有，就按修补处理。三层都改了仍可能失败，书里明说了。一次演示成功，也不够证明新的做法站稳了。

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、原文与换版：第20章](#)

21 消—用双轨卡

第21章 消业还是用业——旧处与新底盘

选一件放不下的事，先过三项红线：有没有不能推迟的法定义务；有没有正在发生的伤害或危险；有没有会因我的行动被迫承担重大风险的第三人。有，先走现实里可核查的程序。没有，再写两栏：旧处两周内一件小事，新处两周内一件能得到外部反馈的小事。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：两周后分别查，不要拿一边的进展替另一边结账，也不要拿「轻松了」冒充结果。若多起事件显示，旧处和新底盘根本分不开判，两者就该合并，不强分。

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、原文与换版：第21章](#)

22 七天最小实验

第22章 用业三条件——保存差别、确定新路、接受同步

把一个想做的东西，缩成七天内能让一个人用上的版本。第一天写问题记录；之后找一位愿意试用的人，请他说出不好的地方；改一版，再记一笔。记录里留两栏：他说了什么，我改了什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：有没有别人用过、改过的记录？只有新名称、情绪高涨、发布一次，都不算。从好奇出发、没有旧不满的创造，也不违背本章，「三条件」是分析框架，不是所有创造的必经公式。

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、原文与换版：第22章](#)

23 写一张 0→1 候选卡

第23章 三型业的 0→1 用法

用五分钟写：我想做的新东西，是从哪个缺口出发的（没说出口的话、没讲清的路、旧群的相处方式）；谁会用它；他们能改它的哪一处。注意，不要拿作品去倒推自己的出身。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：作品里记着不利于你最喜欢的那个解释的证据了吗？同一种业可以有不止一个出口。若作品只是在复述自己的遭遇，没有别人用得上的认识，先别称它为 0→1。

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、原文与换版：第23章](#)

24 问一句：围着谁转

第24章 怨恨是把差别绑在旧人身上

看你最近的一个目标：定价、装修、发帖、选人，是不是都先看某个旧人怎么做？写两栏：目标里有没有「他输了我才算赢」；换一种不提那个人的说法，会是什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那个人若完全消失，这个目标还立得住吗？有愤怒不等于怨恨。若你的目标并不绕着那个人转，只是有正当的火气，就不该贴「怨恨」的标签。

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、原文与换版：第24章](#)

25 同一句「想开了」，分两种

第25章 过早消业——宣布差别本来不存在

对一个你已经「想开了」的老问题，写三项：过去三个月追问它的时间，做过的试验次数，方案或作品的修改记录。再写下一次排课、开会或做事，用的是哪一版。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三项都是零，且下一次做事仍用旧版，才叫过早消业。情绪变轻不是罪过。条件相近时，彻底不再追问的人与保留问题的人，后续创新若没有系统差异，「过早安抚扼杀创新」就不能当作普遍结论。

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、原文与换版：第25章](#)

26 二十一天日课，每天一问

第26章 二十一天练习——旧版在哪一次行动里停用

每天十分钟，日记末尾问一次：下一次实际行动里，哪一版生效？分三行记：事实层（有没有可靠的新信息）、责任层（本人的承诺是否完成）、创造层（新方案是否经过一次试用）。再记返工、重复解释、等待落空、回避的次数。答「无」也算数。涉及暴力、骚扰、控制的事，停下来找可信的人和专业机构。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三栏不相加成分数，也算不出「业力减少百分之几」。读数改善若靠逼迫他人、透支身体或推迟责任换来，不算成功。不成功的结果也要留下，写成「试验完成，方案不支持」。

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、原文与换版：第26章](#)