晕痛苦 · 学习包

五编三十三章 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生

ISBN 979-8-90690-455-3

第455卷 · US$30.00

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/455/agent/learning.html

01 认出一件做得顺的事，顺在哪三处

第1章 顺是什么样子

先说一件事：你最近做得特别顺手的一件事是什么？再带着问读：第一，陈姨炒青椒肉丝、老同学一个半钟头的电话、一篇两小时写完的年终总结，三件毫无关系的事，为什么给人同一种感觉？第二，顺为什么不在外面的风向，而在结果、路径、土壤三者配得上，从哪里起步都走得下去，转起来有劲？第三，六六大顺为什么和十全十美不是一回事？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：顺是平·通·足：三方程配得上，六路径从哪里起步都走得通，三原理转得起来有劲；顺不是没有矛盾，也不是十全十美。失败条件：你找到一件公认很顺的事，三条一条也对不上，或三条都在却谁也不觉得顺，本章拆法就要改。小行动：挑你近来做得顺手的一件事，把三条各过一遍，看哪一条最起作用；再想想有没有一件事，你总只用一条路去做。

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、原文与对号：第1章

02 把一句「累」分成晕、痛、苦三种

第2章 三种不顺

先说一件事：你最近一次说「累」或「难受」，是哪一种？再带着问读：第一，小林、小岑、小吴同一个星期、同一家公司，都说「累」，难受各在哪里？第二，「晕里没有堵点，痛里有劲，苦里没劲」，这三句怎样把三个人分开？第三，「吃苦」吃的其实是痛，为什么能吃苦的人恰恰动力足？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：晕是不知往哪走，痛是走不过去，苦是走不动；三个字常被混着说，但装的是三种不同的故障。失败条件：你找到一种难受，不知往哪走、走不过去、走不动三问一条也沾不上，或晕里其实有一个具体的堵点在起主要作用，本章的分法就要收窄。小行动：下次听见「痛苦」这类把几种难受装进一个口袋的词，先问它装的是哪几样。

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、原文与对号：第2章

03 对一句「我很难受」，先问三句再回话

第3章 三字诊断法

先说一件事：最近有没有人对你说「我很难受」？你当时回了什么？再带着问读：第一，同样一句话，晕着的阿青、痛着的阿青、苦着的阿青，各会怎样接住或接不住「我给你出个主意」「早点睡」「你一定可以」？第二，三问「知道往哪走吗、走得过去吗、走得动吗」，怎样把局面分出大半？第三，给晕的人止痛、给苦的人指路、给痛的人打气，各错在哪里？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：先问三句分清晕、痛、苦，再谈处理；分错了，好意也会落空。失败条件：你找到一个人，三问答出来的字，与他最需要的回话明显不对号，且这种情形不是少数，本章的三问就要改。小行动：下次有人说「难受」，先别回主意、别回打气，只问「你是不知道往哪走，还是知道却走不过去，还是走得动却不想动」。

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、原文与对号：第3章

04 用一次晕船，看清晕是失衡而不是堵

第4章 晕就是失衡

先说一件事：你最近一次说「我晕了」，是在什么事上？再带着问读：第一，晕船、晕血、看晕了、晕头转向，一个字用了四次，书里为什么说它们是同一回事？第二，为什么远处的海平线管用，赵晴那张只写了一句话的纸为什么也管用？第三，晕里没有堵点、晕的人劲常常很足，这两条怎样挡住「再加把劲」的劝法？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：晕不是头里的症状，是结果、路径、土壤三者配不上，坐标乱了；平法是先定一个不变的参照，让另两样跟上；晕退了不等于事成了。失败条件：你找到一场晕，确有一个具体的堵点在起主要作用，或定下参照后晕反而加重，本章的说法就要收窄。小行动：下次说「我晕了」，问一句三样里是哪两样对不上；身体上的眩晕真的反复，请先找医生，本书只讲理解。

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、原文与对号：第4章

05 给刚退休的两个人，分出形晕和路晕

第5章 三种晕

先说一件事：你身边有没有一个人，你劝了他很久，怎么劝都没用？再带着问读：第一，老邵说「我现在算什么呢」，老蒋说「我什么都想做，又觉得哪一件都不对」，同样是退休后的失措，为什么一个是形晕，一个是路晕？第二，形晕先定土、路晕先定形、土晕先定路，老邵和老蒋的平法为什么可以相反？第三，选项多为什么不必然晕？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：晕有三种：形忽然变是形晕，路忽然多是路晕，土忽然换是土晕；先稳住一头，另两头才跟得上。失败条件：你找到刚退休的人，不论主晕是形还是路，都用同一副药方、同样好得快，本章的分法就要改。小行动：回想你最长的一次晕，后来是靠什么退的，看它合不合「形晕定土、路晕定形、土晕定路」。

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、原文与对号：第5章

06 读书读晕、坐车坐晕、恋爱谈晕，认出同一种失衡

第6章 三界之晕

先说一件事：你有没有过一次身体不舒服、医生说没事，你却隐约觉得是别处出了事？再带着问读：第一，小米读书读晕、姑姑晕车、表姐被搞晕，三个人用的是同一个字，书里为什么说是同一种失衡在想、行、心三界显出来？第二，阿凯查不出毛病，关了手机三天雾就散了，为什么说是理念界的土晕在现实界报晕？第三，三界之晕能不能互相换算？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：同一种失衡在想、行、心三处显出来，三种晕乘三界成九格；一界的晕常在另一界报晕，身在其中的人最难认出自己在晕。失败条件：你找到一个人，关掉手机、少接信息之后头晕并没有减，或医院查出的原因恰与信息洪水无关，阿凯一例的读法就要收窄。小行动：下次身体不适而查不出原因，除了听医生，也问一句最近有哪一类东西进来得比我消化得快；真有症状，请先看医生。

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、原文与对号：第6章

07 分清一次晕，是形先变、路先变，还是土先变

第7章 一次晕的发生

先说一件事：你有没有被一个好消息冲晕过？再带着问读：第一，周姨蹲久了猛地站起来眼前一黑，小柯被总监夸了一句后手抖、话多、睡不着，两件事怎样都是同一种失衡？第二，陈岚当护士以后不晕血了，十年后被夸一句又乱了，变的是什么？第三，晕的轻重为什么看变得多快，而不看事情好坏？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：晕不是哪里坏了，是三样东西里有一样先动了，另两样还没跟上；找起点，往回找最早变的那一样，而不是响得最大的那一样。失败条件：你找到一场晕，三样东西之前都没有任何变化，或晕的轻重只跟事情好坏有关，与变得快慢无关，本章的说法就要改。小行动：回想最近让你发晕的一件事，写下形、路、土里哪一样最先动；身体上的头晕黑朦反复出现，请看医生。

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、原文与对号：第7章

08 同样刷一小时资讯，看周远晕、曹敏不晕

第8章 长晕与时代之晕

先说一件事：你上一次刷完资讯，是脑子清楚了，还是更乱了？再带着问读：第一，周远和曹敏同样刷了一小时 AI 资讯，一个说「变化太快」，一个说「我想试一试」，差在哪里？第二，老子、尼采、鲍曼、韩炳哲四位推出的结果，为什么都分不开他们两个？第三，书里为什么说洪水本身不让人晕，没有自己的问题才晕？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：长晕是晕得认不出来了；时代之晕是土变得比所有人的路与形都快；地平线不必重新竖一个大的，每个人心里立一个自己的问题，就能平。失败条件：你找到两个人，面对同样多的信息，有自己放不下的问题的人并不比没有的人更不晕，本章的判断就要收窄，书里标为待验。小行动：写下一个你放不下的小问题，下次刷资讯只拿跟它有关的三条。

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、原文与对号：第8章

09 分辨一场晕是好晕，还是坏晕

第9章 好晕与坏晕

先说一件事：你上一次「追着要」的晕，是一杯酒、一首歌，还是一个人？再带着问读：第一，陈苇十点半放下杯子叫了车，老周说「不醉不归」，两个人都晕了，差在哪里？第二，小蒲在热恋里仍记得周三有评审，小杜把工作推到恋人后面，那一处「没有晕的地方」是什么？第三，只问一句「我要是想回去，回得去吗」，为什么就能分好晕与坏晕？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：好晕是松开了还留着回来的路，坏晕是松开了就回不来；好晕里常有新东西长出来，坏晕里只剩乱。失败条件：你找到一场晕，完全留不住回来的路，事后却长出了新东西，或留着回来的路，仍然丢了东西，本章的判法就要收窄。小行动：列出你日子里三条「回来的路」，如果明天有一场大晕要来，它们够不够用。

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、原文与对号：第9章

10 为什么没有人能一生不晕

第10章 失衡为什么一定会发生

先说一件事：你上一次大晕是什么时候？再带着问读：第一，小满一个暑假长了七厘米，老葛换了公司，老沈办了退休，三个人为什么都晕了，却没有谁做错了什么？第二，「跟变要时间，回写总比改变慢」，晕为什么就是这道时差？第三，那些从不晕的人，书里说他们是同步在变，还是已经不再变？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：活着的东西形、路、土三方互生，一动三动，只要还在变，就一定有一刻对不上；晕不是故障，是变化的代价。失败条件：你找到一个人，一直在大幅度变化，却从来没有过哪怕一刻对不上，本章的说法就要改。小行动：眼前若有一场变化正在到来，能不能让它一样一样地来？写下哪一样可以先不动。

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、原文与对号：第10章

11 晕过之后，是乱，还是新平的前夜

第11章 晕与幸福、自由

先说一件事：你上一次觉得「脚底下有点软」，是让它软了一阵，还是赶紧把它填上了？再带着问读：第一，程远凌晨三点醒来，那三个星期是不是该赶紧治掉的坏日子？第二，周岩只换了路，方磊三个同时换，一年后一个成、一个败，凭什么？第三，书里说的「留着一两盏灯」「一次换一个，留着两个当岸」，各留的是什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：晕不是平的反面，是新平的前夜，前提是前夜里还留着一两盏灯；三个同时换，不是更勇敢，是把所有的岸一起拆了。失败条件：你找到一些人，三样同时全换，反而比一次换一样的人更容易走到新平，本章的说法就要收窄，书里把这条当作待验的预测。小行动：写下你眼前一次变化里，哪一样最想留着当岸，如果还没留，现在找一个。

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、原文与对号：第11章

12 换了地方第一天，先定一件旧事

第12章 找回「平」的路

先说一件事：你换过城市、岗位或家吗？第一个星期，是怎么过的？再带着问读：第一，小陈每天七点十分出门跑二十分钟、晚上九点半给姐姐打电话，小裴逛商场、加群、赴饭局，三个月后为什么一个不晕、一个还晕？第二，「先钉住一样不动的东西，让另两样跟上」，为什么比「融入」更管用？第三，一个人平不了的时候，书里让他找一个什么样的人？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：平不是停下变化，是先钉一样不动的东西，让另两样跟上；晕不可怕，怕的是没有参照。失败条件：你找到换了地方的人，什么旧事也不留、全部追新，同样很快就不晕，本章的平法就要收窄，书里说明这个设想待验。小行动：下一次变化来的第一天，先定一件每天同一个钟点做的旧事；若身体上不适持续，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、原文与对号：第12章

13 没有伤也会痛，有了伤也可能不痛

第13章 痛就是不通

先说一件事：你上一次痛，是有伤，还是没有伤？再带着问读：第一，夜里两点胸口压着一块湿棉被，检查说没毛病；大叔从屋顶摔下，两个钟头后才疼，这两件事为什么都说不通「痛就是伤」？第二，岑奶奶的痛三年里没有新伤，金枝一句「是不是惦记老家的房子」问到了什么？第三，「涌现被堵的时候，唯一还能涌现出来的，就是痛」，这句话怎样把痛、晕、苦分开？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：伤是堵的一种，不是痛的定义；痛是往前涌的发生被堵住，给自己发出的那一声显露；说一个痛是不通，要能指出是哪一条路、堵在哪一步，指不出来，就老实说还没看明白。失败条件：你找到一种痛，既没有任何伤，也找不到任何一件被堵着的事，且换了路也不见松，本章的定义就要改。小行动：下次痛，先请医生查，再问一句「这一天我本来想做成什么」。本书不替代医生，也不给诊断和用药的建议。

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、原文与对号：第13章

14 给「说不上来」的痛起名字，找位置

第14章 六种痛

先说一件事：你最近一次不舒服，若只能用一个字，会选僵、悬、空、撞、闷、困里的哪一个？再带着问读：第一，魏叔说腰「僵」，邱姐说「白累」，柏舟说「悬」，三个人的痛各是哪一条路径的头一步被堵？第二，如果把魏叔该用的「换形」给邱姐、把邱姐该用的「见果」给魏叔，书里预言会怎样？第三，为什么要问「你本来想去哪儿」，而不是「你痛在哪儿」？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：痛有六种，各是六条路径中某一条的头一步被堵，分种不看痛在哪、有多重，只看堵在哪条路的哪一步；僵则换形，悬则寻土，空则见果，撞则绕行，闷则开口，困则换土。失败条件：你找到两个人，痛的类型明明不同，通法对调之后反而一样见效，本章的预言就要收窄，书里把它当作待验。小行动：对一个说痛的人，别先问「在哪儿」，问「你本来想去哪儿」。医生管的那部分，请交给医生。

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、原文与对号：第14章

15 同一种堵，在想、行、心三个地方各是什么样子

第15章 三界之痛

先说一件事：你最近最堵的一件事，是想不通、行不通，还是心里不通？再带着问读：第一，方雯同时摆着三样不通：脑子里差一个尾巴的数据、右肩抬不上去、咽了一年的一句话，书里为什么说它们是一件而不是三件？第二，贺青的胃疼了两年，一笔账对平之后药就停了，五种说法各自推到哪里为止？第三，为什么治一界不要忘看一眼别的界？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：痛不是三种，是同一种堵，在想的地方、做的地方、心里的地方各显一个样子，六种痛乘三界成十八格；一界的堵常在另一界报痛，报痛的地方不一定是堵的地方。失败条件：你找到类似贺青的人，难题解开之后症状并无变化，或症状与某个具体的堵从无关联，本章的读法就要收窄；身体症状请先看医生。小行动：找一个总不舒服的地方，写下它不舒服时常和哪件事、哪个人连在一起。

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、原文与对号：第15章

16 把一次痛的前后，排成起、碰、绕、算、显、回

第16章 一次痛的发生

先说一件事：你有没有一次「迟到的痛」，白天没觉得，夜里才来？再带着问读：第一，周阿姨手先弹开、痛隔半秒才到，方成被当众说了一句话、夜里两点才痛，贺玲提前三个钟头就在痛，这三种次序各是怎么回事？第二，彭师傅救完人才觉得手背烫，周阿姨煎鱼溅了油当场就痛，差的是不是伤的大小？第三，「绕得完的没有痛，绕不完的才痛」怎样解释这些差别？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：痛不是信号到了脑子的那一下，是路走到堵点、绕不开、结算不了的那一份；缩手在前，痛在后；痛来得快慢，看堵点在路上的第几步，也看这一刻有没有别的路占着劲。失败条件：你找到两个人伤得一样、情形一样，痛的快慢却与路上有没有别的主路无关，本章的说法就要收窄。小行动：回想一次迟到的痛，写下它当时欠下了哪一笔账，现在结了没有。

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、原文与对号：第16章

17 伤好了十年，痛为什么还留着

第17章 长痛

先说一件事：你身上有没有一处「老毛病」，伤早好了，它还在？再带着问读：第一，秀兰阿姨的脚踝十年没有安生，她的女儿从没崴过脚，胃里却也总被攥住一下，一家人的痛为什么像是同一个样子？第二，谭伟换了久坐的那一段路，腰松了；贺平换了公司、搬了家，仍坐同样的格子间，痛不减，说明什么？第三，为什么越怕越痛，对长痛说「别怕」常常是添堵？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：长痛不是伤没好，是堵点被写进了土里，变成了地形；伤会好，地形不会自己好；痛在家里传，传的是地形，不是情绪。失败条件：你找到一个人，换了环境、却保留了同一段必走的路，痛照样松了，或换了那一段路痛并不减，本章的预测就要改，书里把它当作待验。小行动：连着三个星期，每天写下痛了几回、痛时在哪里做什么，把最凶和最轻的几天并排看。身体上的长期疼痛请先看医生。

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、原文与对号：第17章

18 区分止痛和通痛：药给的清静，拿去做了什么

第18章 止痛与通痛

先说一件事：你有一处总在疼的地方，吃药（或不吃药）之后的那几个小时，你拿去做了什么？再带着问读：第一，蒋文的药盒越放越靠外，一年前一片管一整天，现在管不到下班，说明了什么？第二，柳川吃药上场、范晓停赛换姿势，书里为什么预言前者越痛越早，后者先增后减？第三，好痛和坏痛怎样分，把苦当痛来止为什么越止越苦？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：止痛是把报信的人请出去，通痛是把信里说的事办了；好痛在变、有路、有劲，坏痛不变、没路、耗劲；痛的大小与伤的大小关系不大，与路通不通关系很大。失败条件：你找到一些人，长期只靠压下症状上场，复发并不比换路的人多、也不更早，本章的预言就要收窄。小行动：下次药效退去后，别只问「还痛不痛」，问「这一段路，我今天动了没有」。用药请听医生的。

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、原文与对号：第18章

19 分清一个人是痛着，还是已经转成了苦

第19章 堵为什么一定会发生

先说一件事：你身边有没有一个人，常说「都行」「无所谓」？再带着问读：第一，方敏和魏明都是长期说不清的全身痛，一个还会生气、不甘心，一个说「就那样吧」，凭什么看出他们一个在痛、一个已经转苦？第二，「活着一定会痛」，是怎样从路和土之间的差推出来的？第三，警报响的地方为什么常常不是起火的地方？对魏明，先通还是先补劲？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：只要还在发生，路和土之间就有差，差大到结不了账就是堵；痛里有劲，苦里没劲，真正危险的不痛是麻木：不是痛好了，是顶的劲先走了。失败条件：你找到一个说「都行」的人，其实劲很足，只是不爱说话；或一个痛着的人，对一切都淡淡的，本章用口气分痛与苦的法子就要收窄。小行动：对一个说「无所谓」的人，不劝，找一件很小的、需要他的事。身体上的痛请先看医生。

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、原文与对号：第19章

20 没有痛的人生是好人生吗：看痛之后的三种结果

第20章 痛与幸福、自由

先说一件事：你一生中最轻松、最幸福的三个时刻，之前是不是都有过一段很堵的日子？再带着问读：第一，小岚生孩子疼得想掰断床栏杆、志远创业三年睡不着、二叔大手术后话越来越少，同样是痛，结果为什么不同？第二，老蔺和阿棠都是「能扛」的人，同一种病、同样成功的手术，一年后为什么一个变开了、一个坐在椅子上？第三，自由和幸福在书里各是什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：痛不是好东西，也不是坏东西，它是堵的地方在使劲；痛只有在劲还足的时候才是前夜，劲没了就转成苦；自由是在堵的地方裁出一条本来没有的路，幸福是路通的那一刻。失败条件：你找到一些人，痛到劲没了之后，仍然像有劲的人那样从中长出新东西，本章的转苦之说就要收窄。小行动：想一个你觉得痛已经转成「没劲」的人，找一件很小的、需要他的事。身体或心里的难处大了，请找医生或心理咨询师。

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、原文与对号：第20章

21 用「六六自检」，对一个反复发作的难受下手

第21章 六六大顺

先说一件事：你有没有一个反复出现的难受，治了又回来？再带着问读：第一，邱明的头痛总在周三、周四下午来，那是部门例会和周报的日子，这个线索说明了什么？第二，柴越和钟屹练同一套八周正念，一个头痛少了、一个只在练习时管用，为什么？第三，书里说的「问到动作，不问到性格；拿最近一次说话；允许答不知道」，怎样把问题问准？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：通，不是挖掉堵点，是认出这是哪一种痛，再从路的另一头下手；柴越是闷痛，钟屹是困痛，同一套练习，对不同的堵效果不同，困痛不换土，练习一停痛就按原路回来。失败条件：你找到一些困痛者，土不变、仅靠练习就持续缓解，本章预言就要收窄，书里把它当作待验。小行动：对最近一次发作，问三句：起点是形、路还是土？最想先去哪一处，在哪儿停住？疼在哪一界，堵在哪一界？症状持续请看医生。

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、原文与对号：第21章

22 用「圈接不接得上」，分开苦与累、苦与痛

第22章 苦就是没劲

先说一件事：你最近有没有一件事，路是通的、方向是清楚的，可就是迈不动步？再带着问读：第一，许棠什么都知道、什么都有，从沙发到茶几像隔着一条河，为什么说是「没劲」而不是懒？第二，为什么说当年的农民痛而不苦，今天打卡的人不痛而苦？这是按活的轻重分，还是按三步连不连着分？第三，累、懒、苦各是什么，三字三种药？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：苦不是路堵了，是劲供不上：路通着，方向也清楚，可是走不动；痛不痛看路上有没有堵点，苦不苦看三原理的圈接不接得上；吃苦吃的是痛。失败条件：你找到一些人，重活、堵点很多，圈也断了，却从来不苦；或轻活、圈连着，却苦得厉害，本章的判法就要收窄。小行动：挑一件你每天做、却不知道最后落到哪里的事，给它补上一句回音。

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、原文与对号：第22章

23 同一句「没意思」，分出乏、滞、散

第23章 三种苦

先说一件事：你最近一次说「没意思」或「没劲」，那时心里有没有一件想动的事？动过手没有？再带着问读：第一，林远、宋小禾、周铭都说「没意思」，一个没有硌手的东西，一个知道该怎么改却改不动，一个每次头两周干劲十足、第五周就回去，各是哪一种苦？第二，一句「找个兴趣」，落在三个人身上为什么是引矛盾、添石头、再来一次第一天？第三，孔子、佛教八苦、马克思、韩炳哲为什么分不出这三种？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：苦有三种，进不了矛盾叫乏，推不动改变叫滞，留不住回写叫散；乏则引矛盾，滞则小步改，散则立回写，同一个方子只对一种有效。失败条件：你找到一些滞苦或散苦的人，一句「找个兴趣」就都好了，本章的预言就要改。小行动：对一个说「没意思」的人，先别劝，问：你心里有没有一件想动的事，动过之后留下了什么。

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、原文与对号：第23章

24 补了三年没补好的「虚」，在哪一界先露底

第24章 三界之苦

先说一件事：你有没有做一件事做到忘了累？那件事里有什么在等你？再带着问读：第一，许嘉补了三年，却在缝戏服的那个晚上不累，书里为什么说那不是例外，是证据？第二，想不动、做不动、活不动，为什么是同一种乏在三块地上的样子？第三，只补身体、不引矛盾，书里预言虚会怎样反复？对「加油」这类补第二步的话，为什么补不上？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：苦有三种乏在三界各一格，共九格；心里的乏会让身体虚、脑子钝，补身体补不了心，鼓励补不了乏；同一块石头，有回写叫活，没回写叫苦。失败条件：你找到一些人，身体该补的都补了，也安上了有人等的小事，虚的天数依然没有减，本章的预言就要收回。小行动：身体该看的医生照旧看，另外每周安一件有具体的人、有期限的小事，两个月后看两条线。

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、原文与对号：第24章

25 看一个人怎样从痛走到苦：阿远的三年

第25章 一次苦的发生

先说一件事：你有没有一件事，顶过三次以上？每一次顶完，你带回了一句什么话？再带着问读：第一，阿远考公三次，第四年手指碰到书脊没有翻开，那句「看不进去」的口气，和懒有什么不同？第二，同一个三个月，原路再来、换路、一个人待着，书里各预言什么结果？第三，同一句「坚持」，在散苦里是药，在痛转苦的路上为什么是加速器？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：苦常从痛转来：劲一次次顶在堵点上，每次都结算不了，矛盾不再被灌注，劲就散了；对原路上撞墙的人，换路是帮他，打气是加速。失败条件：你找到一些原路上撞墙的人，被鼓励「再坚持」之后反而劲更足，本章的预言就要收窄，书里把它当作待验。小行动：回想一件顶过多次的事，写下每次带回的一句话；若一句也说不出，就是该换路的信号。身体或心里难处大了，请找医生或心理咨询师。

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、原文与对号：第25章

26 「命苦」是一阵风，还是脚下的地

第26章 长苦与命苦

先说一件事：你家里的长辈有没有说过「我们这代人，命苦」？再带着问读：第一，桂芬婆婆说「命苦，认了」，她不晕也不痛，为什么书里说她的苦已经成了脚下的地？第二，上河村老陈家和老周家三十年前几乎一样，后来为什么一家的苦还是一段路，一家已成了命？第三，书里说孩子接过的不是父母的苦，是父母没有的那一片土，这是什么意思？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：苦从一阵变成一辈子，是因为疲软也被回写进了土里；命苦是苦被固化成的土，不是天派下来的签；命苦能改，改的是土：灌进一个新矛盾，再给它一个能写回去的地方。失败条件：你找到一些家庭，一直往里带新东西、也有人接，苦依然固化成命，本章的说法就要收窄。小行动：想一想家里有没有一个往家里带新东西的「口子」，家里人接住了没有；如果没有，是谁、因为什么把它关了。

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、原文与对号：第26章

27 苦尽甘来，来的是什么

第27章 苦尽甘来？

先说一件事：你现在觉得「苦」的那件事，做完以后，你面前有没有一个具体的、看得见的东西会不一样？再带着问读：第一，小宇问「这个『尽』字到底是谁来办的」，问到了什么？第二，林岚和孟夏同样练大提琴五年，一个越练越有劲、一个越练越不想拉，差的是意志力吗？第三，劝孟夏「再坚持一下」，书里为什么说会让她更苦？给她接上一条看见的线，又会怎样？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：苦不会自己尽；苦尽甘来，来的是被重新灌进去的动力；好苦，每天有一点进步被看见，坏苦，苦还在，灌注断了。失败条件：你找到一些人，长期没有任何进步被看见，却越练越有劲，或进步天天被看见，仍然越来越苦，本章的说法就要收窄。小行动：给一个正在熬的人，每月一次具体的反馈，每周一句具体的话；先问手上的苦是痛还是苦，再动手。

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、原文与对号：第27章

28 一个被安排好的孩子，为什么比受挫的孩子更苦

第28章 动力为什么会疲软

先说一件事：你身边有没有一个人，你一直替他挡着一道缝？如果留下它，他会怎样？再带着问读：第一，孟子、佛教的懈怠、柏格森、自我决定论四位，为什么只有孟子说中了方向，却也推不出那个条件？第二，乐乐什么都不缺却更没劲，阿屿被笑之后反而更有劲，差的是什么？第三，「给缝，再给接」是什么意思？受挫的孩子不苦，要看回写在不在，具体看哪几样？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：苦不是吃得不够苦，是劲的两头有一头断了：要么没有真问题等着你，要么改出来的东西落不下去；受挫不苦是有条件的，条件是回写在。失败条件：你找到一些孩子，受挫之后没有任何人在场、没有东西留下，依然越挫越有劲，本章的条件就要改。小行动：最近谁改出了一点什么？认真看一眼，说一句具体的话，而不是「你真棒」。

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、原文与对号：第28章

29 老龚的忧不苦，阿蕙的不忧反而苦

第29章 苦与幸福、自由

先说一件事：你最近一次觉得「这段日子挺好」，那时手上有一件什么事？它有没有难处，有没有一点实在的起色？再带着问读：第一，范仲淹式的忧不苦，躺平式的不忧反而苦，佛陀、范仲淹、陀思妥耶夫斯基、卡尼曼四位，为什么各说中一块、却说不通这一对？第二，老龚和阿蕙的差别，书里按什么分，而不是按忧的有无？第三，放下之前为什么要问：放下的是堵在路口的石头，还是推着自己走的火？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：离苦不是把矛盾灭掉，是让矛盾重新有力；忧本身不苦，忧断了去处才苦；不忧也不一定不苦，无忧而无劲，才是躺平背后的苦。失败条件：你找到一些人，给了他们三步都连得上的小事，劲依然没有松动，本章的预言就要收窄。小行动：看一件你放下、不想碰的东西，判断它是石头还是火；回想一段至今没落下任何东西的苦，给它一个小收尾。

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、原文与对号：第29章

30 同一句「每天跑步」，对乏苦有效，对散苦无效

第30章 找回「足」的路

先说一件事：你最近一次「提不起劲」的事，是晕、是痛，还是苦？再带着问读：第一，阿骏和阿瑾拿到同一个处方「每天跑步」，为什么一个有效、一个反而又多了一次「没坚持下来」的证据？第二，王阳明、佛教、稻盛和行为激活都说「坚持」，书里为什么说坚持不是方法，是三步连上的结果？第三，回写要有人接，一个人补不了的那一半是什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：补足之前先辨是不是苦；乏则引一个小矛盾，滞则缩成一小步，散则让每一次做都被留下、被看见；劲不是打出来的，是连出来的。失败条件：你找到散苦的人，只靠「继续跑」就留得住，或乏苦的人必须靠回写才起步，本章的分法就要收窄。小行动：对一个你想说「加油」的人，不说，问：你做完之后，有没有哪一小样东西留下来了。

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、原文与对号：第30章

31 看一个人怎样从晕走到痛，再走到「算了」

第31章 三字互转

先说一件事：回想你最近一年，有没有哪个阶段你的话变了，从「我不知道」变成「我知道，就是」，又变成「算了」？再带着问读：第一，老同学三次见面，三个字一个人，句式怎样变？第二，晕为什么容易撞成痛，痛为什么久了成苦，苦久了为什么反而看上去最像「好了」？第三，书里说的麻木，和真的平，差在哪里？转的快慢看哪三样东西？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：晕久了没有平就通，容易撞成痛；痛久了撞而不留，劲耗尽成苦；苦久了不起涟漪，成了死的平；麻木不是好了，是水面平了，水底不流了；防转的最小办法，是给每一个字配一点回写。失败条件：你找到一些人，晕了很多年也没转痛，或痛了很多年依然有劲，本章说的转法就要收窄，书里说它不是铁路，没有时刻表。小行动：对一个「现在挺好的，不闹了」却让你隐隐不安的人，想一件小事让他有一点点反应。

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、原文与对号：第31章

32 三个字同在的人，次序怎么排

第32章 三字合病

先说一件事：回想你最近一次「什么都不对劲」的时候，把那一团分成晕、痛、苦三句话写下来，哪一句最先让你松了一口气？再带着问读：第一，书里借《伤寒论》「合病」讲，为什么三字同在时不能一帖药？第二，你想给他指路他累得听不进，想给他打气他乱得没处使，三个字怎样互相拆台？第三，一家人、一个行业、一个时代的合病，各是什么样子？「次序不是教条」是什么意思？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：合病不能一帖药，晕要先平，痛要再通，苦要后足；一般次序可以变，哪个字正在造成不可逆的损失，先管哪个字；一家人的合病里，字在整张桌子上流动，没有谁是发动者。失败条件：你找到一些合病的人，不论先管哪个字，结果都一样，本章的次序就要改。小行动：下一次一个团队里三个人说着三个字、互相听成了另一个字，先问一句：你说的是不知道往哪走、走不过去，还是走不动。

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、原文与对号：第32章

33 听一句「我好累」，读出它是哪一个字

第33章 读人就是读晕痛苦

先说一件事：上一次有人对你说「我没事」「我很好」，后来才发现事情不是这样，你当时错过了什么？再带着问读：第一，同一个「累」字，晕累、痛累、苦累各是什么样，各需要什么回话？第二，书里说的读人三步：听句式、看动作、问小问题，「不知道」多、「就是」多、「算了」多，各对应哪个字？第三，为什么读对了字却当标签盖上去，也是伪读？AI 能把三个字讲清，为什么读不出眼前这一个人？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：读人，就是读出眼前这个人此刻是晕、痛，还是苦；一个字是千百年读人冻住的样子，用字读人，是把冻着的解冻到眼前这个人身上，不是贴标签；读，需要两个人一起在场。失败条件：你找到一些人，按「听句式、看动作、问小问题」读，读出的字与他事后说的情形普遍对不上，本章的读法就要改。小行动：今晚睡前问自己一句：今天我是哪一个字？这个字，我昨天有没有读出来？

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、原文与对号：第33章