

浑沌的七窍 · 学习包

六编四十四章 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生

ISBN 979-8-90690-689-2

第486卷 · US\$30

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/486/agent/learning.html

01 裁剩三十三本

第1章 五十二篇怎样变成三十三篇

找一件家里被人「整理过」的东西，比如旧相册、家谱或一套丛书，翻到序言或版权页，写下三样：据哪个底本、删了什么、谁整理的。再写一句：这一版里的人，和没被收进来的那些，差在哪里。只翻书，不必查资料，写在一页纸上。写完放几天再看一遍，看有没有变。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你写下的「没留下」的部分，会不会让留下的那一版换了一副面孔？整理者的手印，你找到了几处？你平时说「庄子说」，查过篇名吗？若你发现今本三十三篇和历代著录的篇目毫无出入，从来没有人删定过，本章「三十三篇本身是被一刀一刀裁出来的」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、原文与运斤：第1章](#)

02 分开像和证据

第2章 庄周这个人

找一句流传很广的「庄子名言」，或一条短视频文案，写下它出自哪一篇。再判一句：这一段是在讲道理，还是在讲一个关于庄子的故事。前者标「论」，后者标「像」。找不到篇名的就空着，空格就是你下次翻书的理由。只在纸上做，一条名言用不了五分钟。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你标成「像」的那些，是不是恰好是你最喜欢的？你有没有顺手把「书里的庄子」写成了「庄周真的如何」？空着的格子，你打算向谁、翻哪本去补？若你发现你最动人的庄子故事，全出自只讲论证、不替人立像的段落，本章「书里最动人的庄子，是学派一笔一笔画出来的像」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、原文与运斤：第2章](#)

03 先摸木头再下刀

第3章 一把刀怎样进门

拿一件你会做却说不清的小事，比如煮粥放多少水，写三行：桌上摆着哪几样最不搭界的東西；哪两样是一起变好的，只描述，不写「因为」；你自己说过哪两句话互相打架，不写「其实是一回事」。三行写完，隔一天重读，只改措辞。三行写完，隔一天重读，只改措辞，不改判断。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：写第二行时，「因为」溜进来几次？你有没有忍不住给打架的两句话盖上「相济」的盖子？写完是觉得「理清了」，还是觉得有一处扎手？若你发现不先找扎手处、直接拿格子去套材料，读出来的东西一样站得住，本章「先找扎手处，再请记号进门」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、原文与运斤：第3章](#)

04 待与瓠的账

第4章 逍遥游：教人什么也不靠，自己靠了一阵风和一个惠施

回想你最近说出的一句让自己满意的话，往前找：是谁先说了一句让你不得不答的话。再找一样你想说「没用」的东西，比如柜顶上那口锅，写出一个它会有用的地方、场合或人。两件事都只写不扔，各三行。只写，不扔，各三行就够。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那句满意的话，前面的对手是谁？没有他，这句话还长得出来吗？你替「没用」的东西想到的用处，是它本身变了，还是地方变了？若你发现《逍遥游》明确把「积」「待」「对手」写成了逍遥本身的来源，而不只是鹏起飞前的铺垫和惠子的出题，本章「这一篇教的是无待，它靠的是积和对手」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、原文与运斤：第4章](#)

05 复述到他说对

第5章 齐物论：劝人别辩，自己写下了先秦最密的一场辩

下一次争论里，先别反驳。把对方刚才的话用自己的话复述一遍，复述到他说「对，就是这个意思」为止，再开口。事后写两行：他的哪个词最硬；你原来的想法，有哪一处因此松动。没有争论的话，回想最近一次你赢了的争论，写出对方没说出口的那句。只记两行，不必当场总结。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：复述了几遍他才说「对」？他那个最硬的词，是不是落在你最不愿检查的地方？你的「赢」，赢的是他的理由，还是他想说的话？若你发现《齐物论》明确把「辩」写成了道的正面来源，而不只是「有不见」的东西，本章「这一篇教的是辩无胜负，它靠的是一场有惠子在场的辩」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、原文与运斤：第5章](#)

06 找十九年里的刀

第6章 养生主：讲「依乎天理」，那把刀却磨了十九年

挑一件你做熟了的小事，切菜、叠衣服、回邮件都行。慢慢做一遍，找出一个「以前要看很久、现在一眼就过去」的地方，写下当初是怎么变过来的。再问一位熟人：这一步你是怎么知道的？记下他答不上来的那一下。每一步只写一两句，不求写全。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你找到的那一眼，是哪一年开始变快的？那之前你做砸过几次？熟人答不上来的地方，算不算他的「十九年」藏身处？若你发现《养生主》明确把「三年」「十九年」写成了道本身的来源，而不只是要被「进乎」的东西，本章「这一篇教的是依乎天理，它靠的是十九年的刀」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、原文与运斤：第6章](#)

07 传话先看人

第7章 人间世：他教人虚，可他把对面的人看得很细

下次替人传话之前，先用三个词写下对方此刻的样子，写在手机备忘录里。传的时候只带事实，不带形容词。事后记一笔：他听了，是松了，还是更紧了。过一阵翻翻几次的记录，看你传话的分寸有没有悄悄变。不必每次都做，做一次就够。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你写的三个词，是看出来的，还是猜的？「松」或「紧」的那一笔，有没有改变你下一次开口的方式？三个月前的你会这样传吗？若你发现本篇或内篇别处，有一句话明说「看人的细功、一次一次的修正，就是道的来路」，且写成正面教法，本章「他教的是虚，他靠的是把对面那个人一寸一寸看清」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、原文与运斤：第7章](#)

08 忘形是怎么忘的

第8章 德充符：他教人忘形，可他先把形摆在你眼前

想一个你认识很久的人，写下第一次见面时你先注意到他的哪一点，再写这一点是哪一阵子从你眼睛里退下去的。你多半想不起日期，那就写你们之间发生过的两三件小事。别写「我决定不在意」，只写事。只用纸笔，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：你想起的小事里，有没有一件是你们一起经历的？「退下去」是你做了什么，还是日子做的？这一点放在陌生人身上，你的反应会一样吗？若你发现有一句话明说「十九年的同席」就是德之所以充的原因，本章「他教的是忘形，他靠的是先把形摆在你眼前」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、原文与运斤：第8章](#)

09 忘的台阶

第9章 大宗师：他教人坐忘，可他把忘写成了一级一级的台阶

想一件你想放下的事。先别对自己说「从今天起不想了」，把它拆成三样：那句话、那个人、你翻来覆去找原因的习惯。给三样排个先后，写在纸上。过几天回看：哪些是你放下的，哪些是日子替你放下的。不用逼自己当天写完，慢慢来。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你排的次序，是先易后难，还是先痛后缓？「日子替你放下」的那一样，是不是你当初最不敢碰的？台阶的每一级，有没有人在旁边？若你发现《大宗师》有一句话明说「撓」就是道长成的方式，且被当作教法而不是梯子，本章「他教的是忘，他靠的是一级一级往上走的台阶」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、原文与运斤：第9章](#)

10 七窍是一窍窍长

第10章 应帝王：教人别凿浑沌，自己却一窍一窍凿成了书

挑一样你自己会的事，在纸上写它第一年、第三年、第十年各是什么样子，圈出那一年是不能被压缩的。再想一次你最近好心帮人「弄整齐」的经过：他原来是怎么找东西的？你问过吗？写四五行即可。写四五行就够，不必写成文章。再补一句：哪一年的功夫不能被别人替你省掉。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你圈出的那一年，如果有人替你省掉，你现在会怎样？那位被你整理东西的人，当时的神情你还记得吗？若你发现有人在《庄子》里找到一处，明确把「练、辩、借」写成长出来的样子，而不是要忘掉的梯子，本章「这一篇教的是帝王别凿浑沌，它靠的是壶子的四次示相和列子的三年回炉」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、原文与运斤：第10章](#)

11 多出来的那一截

第11章 骈拇：嫌多长了一根，可多出来的常常就是底子

找你身上或手边一处「多出来」的东西：写字磨出的茧，话多，爱收拾，都行。写三行：它是哪一年开始长的；是谁或什么让它长的；它救过你几回。写完先别急着去掉它。不必给结论，三行足够。再想：有人嫌它难看时，你会怎么回答。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你写下的「多余」，在别人眼里是缺点，在你手里是不是底子？你问的是「该不该去掉」，还是「怎么长出来的」？若你发现《骈拇》里有一句话，把练出来的耳、眼、孝、辩明确写成性的正面来源，本章「这一篇教的是多出来的不必砍，它靠的是一把量出『多』的尺子」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、原文与运斤：第11章](#)

12 互相长成的样子

第12章 马蹄：骂伯乐毁了马，可人和马是在相处里长出彼此的

想一段你养过或被养过的关系：宠物、孩子、徒弟、上司都行。记一周：他什么时候舒展，什么时候僵住；你每次出手之后，他变了什么。不下结论，每天一行。最后写一句：你们是怎样互相变成现在这样的。不要求一周都记满，记几天也行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你记的「舒展」和「僵住」，有多少是你出手之前就有的？哪一样是对方先改的？「他应该怎样」换成「我们怎样变成这样」，谈话会往哪走？若你发现《马蹄》有一句话，把人与马相处里互相长出来的那一段明确写成性的正面来源，本章「这一篇教的是让马由着真性，它靠的是人看马看熟了的眼睛」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、原文与运斤：第12章](#)

13 规矩替谁站着

第13章 肱篋：教人把锁扔了，自己却把锁怎么被偷算得最清

挑一条你每天都在遵守的规矩，家里的、单位的都行。写两个答案：它最早是护谁的；现在是在护谁。两个答案不一样的话，别急着骂规矩，把差别写下来。再找一个靠这条规矩才能开口的人，写他的名字。不必当场表态，只把答案写下来。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：两个答案的差别有多大？靠它才能开口的那个人，如果规矩被扔了，他第一个失去什么？你想扔的，是规矩，还是被偷来用的规矩？若你发现《肱篋》的作者明确把圣人的办法、斗斛、规矩写成了人可以靠它长出东西的正面来源，本章「这一篇教的是把锁扔了，靠的是一笔把锁怎么被偷算得清清楚楚的账」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、原文与运斤：第13章](#)

14 放手的数字

第14章 在宥：教人放着天下不管，写的却是一个人怎样熬到肯放手

找一件你一直想放手的事，比如孩子的作业，或下属的一个项目。放手以前，先写下一行：这件事我已经管了多久，三个月还是三年。再写一句：我对自己说「不管了」，是在放手，还是在赌气。只写，不必当天决定。写一小段就行，不必当天决定。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：放手的人和不管的人，看上去一样，隔着的是不是你写的那个数字？你写的那句「不管了」，听起来像哪一种？你自己熬到肯放手，靠的是什么？若你发现《在宥》明确把黄帝的十九年和云将的三年写成道的来源，而不只是要抛弃的错路，本章「这一篇教的是不治天下，靠的是黄帝的十九年和云将的三年」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、原文与运斤：第14章](#)

15 忽然想起之前

第15章 天地：教人把知、目、口都丢开，找到玄珠的却是一个叫象罔的

这一周记下三件「怎么也想不起、后来忽然想起」的事，每件旁边写：想起之前，你大概试过多少次。再想一样你常说「我不用它」的工具，写出你用的替代品是什么，它是不是也是一件旧工具。不查，不逼自己想起来，只记录。再记一句：这一周你最想回头问自己什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：忽然想起的那一下，站在多少次没用的尝试后面？这个办法，对你从没学过的东西灵不灵？你拒绝的是工具，还是一件新一点的工具？若你发现《天地》明确把象罔得珠写成一个人经练习和长期接触得来的结果，本章「这一篇教的是把知、目、口都丢开，靠的是象罔那一点似有似无的象」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、原文与运斤：第15章](#)

16 轮扁的三行

第16章 天道：教人书是糟粕，自己却写成了一整篇书

选一件你很熟的小事，煮粥、煎蛋、给孩子讲一道题都行。照轮扁的句式写三行：「太快，会……」「太慢，会……」「中间，我也说不清，但我知道……」。拿给一个不会的人，让他照着试一次，看三行字能带他走多远。三行写不下去也没关系，写到哪算哪。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第三行你写下了什么，还是空着？不会的人试了以后，卡在哪一行？那一处，是写不出来的，还是你忘了是怎么学的？若你发现《天道》明确把「书、语、读、辩」写成了通向意的正面来源，而不只是要丢开的糟粕，本章「这一篇教的是书是糟粕，靠的是轮扁那七十年」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、原文与运斤：第16章](#)

17 脚印里的那只脚

第17章 天运：六经是脚印，可走出脚印的那只脚去了哪里

找一份你正照着做的东西，菜谱、工作流程、教程都行。做的时候，在边上写一行小字：这一步我改了什么，为什么。再向一位有经验的人请教，不问「怎么做」，问「你当年是怎么学会的」，请他讲讲做错的那几次。一行就够，不必多。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你改的那一步，是照着本子改的，还是手上先知道的？那位前辈答得出来的，是不是比他教得出的多？若你发现《天运》明确把度数五年、阴阳十二年那样的「练」写成了道的正面来源，而不只是要忘掉的梯子，本章「这一篇教的是不守脚印，它靠的是孔子那十七年一步一步走出来的脚」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、原文与运斤：第17章](#)

18 不刻意的来历

第18章 刻意：反对刻意，又画出一幅标准像

想一件你已经做得顺手、不用想的事，回忆它最初三个月，写下其中一件笨拙的小事。再找一件你最近「为了什么」而做的事，比如为了好看、为了打卡，把「为了」划掉，问：剩下的我还想做吗？只写，不必决定。不必马上决定，只是看一眼。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你写的那件笨拙的小事，现在已经看不出来了吗？划掉「为了」之后，剩下的还有多少？你有没有拿「不刻意」当方法用过？若你发现《刻意》里的「守」和「养神之道」被明确写成人要靠它才成真人的正面来源，本章「这一篇教的是不刻意，它靠的是一幅刻得极细的圣人像」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、原文与运斤：第18章](#)

19 回不去的最初

第19章 缮性：要回到「初」，可「初」也是长出来的

找一件让你觉得「我变了、回不去了」的事，写成两栏：左栏写「我失去了什么」，右栏写「同样的时间里，我长出了什么」。再翻出小时候写的一样东西，一篇作文、一张画都行，标出哪些现在还在用，哪些是后来才学来的。不比谁多谁少，只是把右栏也写满。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：右栏你写满了吗？你想回去的那个「最初」，要靠右栏哪几样才找得回来？小时候那一样东西，你还认得出多少？若你发现《缮性》的「知与恬交相养」明确是在写性的产生，而不是修复，且「复其初」只是修辞，本章「这一篇教的是回到最初，它靠的是『交相养』养出来的那份性」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、原文与运斤：第19章](#)

20 你站在哪座桥

第20章 秋水：海若说大小没有定准，庄子一开口自比鹓鶵，大小立刻定了

下次你想说「这件事就是这样」时，先在心里补半句：「从我站的这个地方看。」写下你的位置：站在哪、看了多久、看到的是什么。再换一个位置，对方的，或一年以后的，写一句这件事会长成什么样。不必马上改主意，只是多看一个位置。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你的位置是站出来的，还是现成的？换位置之后，哪一句话要改？你和最常辩的那个人之间，有没有一座桥是你们一起站出来的？若你发现《秋水》明确把「濠上」写成被辩、被友谊、被时间造出来的位置，本章「这一篇教的是以道观之，它靠的是站在濠上的那一眼」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、原文与运斤：第20章](#)

21 先叹的那一声

第21章 至乐：教人鼓盆而歌，自己先叹了一声

想一个已经不在的人，写下三件只有你们两个人知道的小事，不写道理，只写事。再记一个「该高兴却高兴不起来」或「该难过却没有难过」的时刻：这一刻身上哪里动了一下？动了就记半句。心里难处太大时，请找信得过的专业的人。道理可以晚一点再来。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你写的三件小事，是道理，还是事？那一下「动」，后来被什么盖住了？盖它的那番话，是你的，还是借来的？若你发现《至乐》明确把「与人居、长子老身」写成道的来源，或把那一声「概然」写成道的一部分，本章「他教的是歌，他靠的是那一声概然」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、原文与运斤：第21章](#)

22 泡了一辈子水

第22章 达生：满篇讲怎么练，收尾都说忘了

挑一件你已熟到不用想的事，开车上班、煎蛋、打字都行。明天做的时候故意慢一点，只看手是怎么动的，不求改。再写一件你正在练的事，把今天做错的一处写成一行。对身边做得好的人，先问「你第一次是怎么做砸的」。不是为了改，只是看。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：手慢下来以后，你看到了哪一处原来没注意的动作？那个做错的一行，会不会成为明年的「不用想」？你问「怎么做砸的」时，对方有没有笑？若你发现《达生》明确把「累丸、斋戒、十日」写成道的正面来源，而不只是要忘掉的梯子，本章「这一篇教的是忘水，它靠的是泡了一辈子水」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、原文与运斤：第22章](#)

23 被盯上的三个月

第23章 山木：教人浮游，自己被盯了三个月

想一个正把你「用干」的人或事，写下它已经从你这里拿走的三样东西，只写事，不写怨。再挑一件你已经接下的事，写它三个月以后会把你的手和时间改成什么样子。三个月后的样子你不要的话，写出你可以对谁说「下个月再说」。写完先不做决定。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你写的三样，哪一样最先被拿走？三个月后的那个样子，是你选的，还是日子替你选的？你有没有拿「无用」当过保护？若你发现《山木》里学派明确把「被盯上、被累、被改」写成道的正面来源，而不只是要靠浮游躲掉的事，本章「他教的是浮游，他靠的是那三个月的不庭」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、原文与运斤：第23章](#)

24 问一问哪次砸了

第24章 田子方：不画的是真画师，可这一屋子都在舐笔和墨

明天带新人，或被人带的时候，不问「怎么做」，问一次「哪一次做砸了」。请对方讲一个具体的失败，讲到他自己能说出手上那一下为什么变了。你不替他总结，只记下他讲的那个故事和那个变化。别急着替对方总结，让他讲完。再找一个比你强的人，看他做到一半停了一下的地方。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：他讲的失败，细到有时间、有动作了吗？他说不清的那一点，是不是就藏在故事里？你自己被夸「手艺好」时，会说「没什么」，还是会说「砸过不少回」？若你发现《田子方》明确把步、趋、驰、辩写成道的正面来源，而不只是要追过的阶梯，本章「这一篇教的是不画的才是真画师，它靠的是一屋子舐笔和墨的画师」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、原文与运斤：第24章](#)

25 盯一只钩十分钟

第25章 知北游：道无所不在，可最好的例子是一个只看一只钩的人

选一样你会的手艺，做饭、骑车、整理表格都行。找个晚上，只盯着它的一个小处看十分钟，写下三样别人看不到的东西。再碰到有人说「其实一切都是一回事」，温和地问他一句：你在哪样东西上花过最久的时间？写成三行，不必成文。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你写的三样，是书上能找到的，还是只能盯出来的？那位说「一切」的人，他的「一切」是从哪一处看出来的？若你发现《知北游》明确把打钩老人那六十年写成道的正面来源，而不是一个无足轻重的插曲，本章「这一篇教的是道无所不在，它靠的是一个只看一只钩的人」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、原文与运斤：第25章](#)

26 躲不掉的名声

第26章 庚桑楚：躲得越深越被人供着，可教人躲的这条路是赶出来的

遇到一件你想推掉的事，先别推。写下一条具体原因：这件事为什么会落到我头上，比如上回我帮他改过稿。再记一次别人夸你「稳」的时候，试着在心里回一句：那是以前出过几回岔子。给自己想改的一个习惯，定一段时间，三年、七天、十日都行。数字不必准，要紧的是给它一段时间。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你找到的那条原因，是你摆出来的，还是你以前做出来的？「稳」是从哪几次岔子里出来的？你给习惯定的那段时间，是你定的，还是别人宣布的？若你发现《庚桑楚》明确把七天七夜、十日自愁写成大道的正面来源，而不是用完就扔的过程，本章「这一篇教的是回到婴儿，它靠的是一个人赢粮赶了七天七夜的路」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、原文与运斤：第26章](#)

27 找一块磨刀石

第27章 徐无鬼：匠石运斤成风，郢人一死，斧子也就停了

把你最近最得意的一个想法，说给一个会反驳你的人听，请他挑三处毛病。你不辩护，只问「你为什么这样觉得」。事后写下他的第三处，你同意还是不同意。再想你的磨刀石是谁，发他一条消息：那次你说的那句，我后来想通了。别急着辩护，磨刀石本来不是来同意的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：他挑的三处里，哪一处最扎你？你的「不同意」，是想过以后的，还是反射？若他不在了，你的话还在对谁说？若你发现庄子明确把惠施这样的对手写成道的正面来源，或找到一位教「无待」却不需要任何对面的人，本章「他教的是无待，他靠的是惠施这块磨刀石」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、原文与运斤：第27章](#)

28 把对方问窄

第28章 则阳：教人把大国看成蜗角，活的是一场把魏王问窄的说服

有人争吵，或你要劝两个人时，不说「这点事不值得」。依次问三个「是不是」：你最怕的是什么；他最怕的是什么；这两样怕，是不是同一样东西的两头。每问一句，停下来等对方自己答，不替他答。对方起身就停手，换一天。要是对方站起来说你偏着谁，就停手，换一天。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：哪一问是转折？对方说「然」的那一刻，你有没有想占便宜？台阶走完，他记住的是你的话，还是他自己的答案？若你发现《则阳》明确把「借」「问」「辩」写成道本身的正面来源，而不只是过河要扔的筏子，本章「这一篇教的是蜗角上没有胜负，它靠的是一步一步把魏王问窄的那几句问话」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、原文与运斤：第28章](#)

29 荃是怎么编的

第29章 外物：教人得鱼忘荃，活成了一个要找人说话的人

找一样你已经用得很顺手的东西：一把剪刀、一个常用软件、一种说话的方式。写三行，它最早用起来笨在哪里；不许写「我本来就会」。再看一个比你晚学会它的人，记下他笨在哪里，别替他省掉。几行就够，不必写成故事。再写一句：你最想对谁说「这一步当初不简单」。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你写的笨拙，现在还看得出来吗？那位后学笨的地方，是不是你早已忘掉却一直在用的几处？「这个很简单」这句话，是谁的？若你发现《外物》把荃写成鱼的来路，是「道」的正面来源，而不只是到手以后要放下的东西，本章「这一篇教的是得意忘言，它靠的是那个想找人说话的人」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、原文与运斤：第29章](#)

30 借来的那张嘴

第30章 寓言：教人说了等于没说，活的是十句话里借来的九句

这个星期留意自己说了几次「有人说」「我听说」「据说」，每次在心里问：这是借来的嘴，还是我自己的话。再找一句你已经不记得是谁说的话，写它是怎样一点点住进你的日子。下次想说服人，先想他信得过谁。不必戒掉「借」，只是看见它。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你借的嘴里，有没有一张是你自己选的？你已不记得出处的那句话，现在算你自己的吗？若你发现《寓言》里学派把「借」当成道的正面来源，而不只是一种说话的办法，本章「这一篇教的是说了等于没说，它靠的是借别人的嘴把话说成」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、原文与运斤：第30章](#)

31 推开天下的账

第31章 让王：教人天下不如身，活的是每一回递到手边的天下

当有人递来一个机会、头衔或人情，别急着回答要不要。拿一张纸，左边写「得」，右边写「失」，各五样，写具体的数字和名字，不用「自由」这样的大词。最下面添一栏「我怕什么」。一个月后翻出来对账。错的那几行，往往最值钱。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你写的得失里，哪一行是被递到手边之后才有的？「我怕什么」那一栏，有没有改变你的答案？一个月后，哪几行算错了？若你发现《让王》里「养志者忘形，养形者忘利，致道者忘心」的「养」，被学派明确当作道的正面来源，而不只是梯子，本章「这一篇教的是天下不如身，它靠的是每个故事里先递到手边的那份天下」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、原文与运斤：第31章](#)

32 不还嘴的靶子

第32章 盗跖：教人回到神农之世，活在一场没人还嘴的辩里

找一句你最爱引用的、骂人的话，抄在本子上，隔一天再看。再问自己：说这话的人，是不是借了一个不还嘴的对面，才说得这么响？下次想说「某某这一类人都……」，先请一个你认识并尊敬的这类人，在心里听你说完。痛快的话放一夜，有的变钝，有的更亮。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：隔了一夜，这句话变钝了，还是更亮了？你心里请出那个人，听完后会说什么？你骂的对面，是活人，还是稻草人？若你发现《盗跖》的作者（或学派）明确把礼、辩、历史写成了道的正面来源，而不只是要忘掉的梯子，本章「这一篇教的是回到神农，它靠的是一个不还嘴的孔子」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、原文与运斤：第32章](#)

33 先穿对方的衣

第33章 说剑：教赵王收剑的人，先把剑服穿上了

想让某个人放下一样东西之前，先问他：这件事是怎么开始的？只问，不评，听上十来分钟。再花一晚上，学会他所迷的那样东西的三句行话。劝成以后，回头数一数：这次说服，截断了谁的路。这几件都很小，不需要谁批准。再写一句：你最想为谁另开一条路。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你听到的开始，和你原来以为的一样吗？三句行话，让他听出你懂了吗？被截断路的人，你想到了几个？若你发现《说剑》的作者明确把「练、辩、借」写成道的正面来源，而不只是要忘掉的梯子，本章「这一篇教的是止剑，它靠的是先穿上了剑服」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、原文与运斤：第33章](#)

34 躲什么，练什么

第34章 渔父：教孔子法天贵真，活在一份比礼还细的清单里

找一件你反复做的事，写周报、发朋友圈、回消息都行。问自己：我是在练它，还是在躲什么？练的，不怕改十遍；躲的，一改就慌。再翻你最早的一条朋友圈或日记，写下那时说话的口气，是怎样一点点变到现在的。别评价，只看口气。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你分出了几件是练、几件是躲？最早那条的口气，你现在还认得吗？变的过程中，有没有人替你改过一句？若你发现《渔父》明确把「练、辩、借」写成道的正面来源，而不只是要忘掉的梯子，本章「这一篇教的是贵真，它靠的是一份比礼还细的清单」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、原文与运斤：第34章](#)

35 想让谁接过去

第35章 列御寇：教人以天地为棺槨，活在弟子那一点偏心里

想一样你希望某个具体的人接过去的东西：一个技能、一件工具、一个习惯。写下他的名字，和你能教他的其中一小步，找机会教一次。再写一件你学了很久却没用上的本事：这三年，你手上多了什么？从最小的一件开始就好。再写一句：这件东西现在放在哪里，它等的是谁。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你写的名字，是真有其人，还是一个大概的「后来人」？你教的那一小步，他接住了吗？没用上的本事，是真「无用」，还是还没轮到？若你发现《列御寇》明确把「练、辩、借」写成道的正面来源，而不只是要忘掉的梯子，本章「这一篇里的庄子教的是不偏，他靠的是弟子偏向他」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、原文与运斤：第35章](#)

36 自评那一栏

第36章 天下：给百家判了卷，也给自己判了卷

下次给同事、朋友或自己写评语时，写完别人，写自己那一栏时不用形容词。翻出这一年里被人驳回、纠正、打断三次的经历，每次后面接半句：之后我的做法变了哪一处。写完读一遍，看这一栏比「还行」多了什么。写完读一遍，不必给别人看。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你选的三次被顶回来的经历，哪一次改你最深？去掉形容词以后，那一栏变长了，还是变短了？你判别人的时候，有没有交代他是被谁顶出来的？若你发现《天下》的作者明确把百家的争、辩、借，写成了道术长成的正面来源，而不只是碎裂的病征，本章「这一篇教的是回到整块，它靠的是被它一家一家判过卷的人」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、原文与运斤：第36章](#)

37 摸一摸凹处

第37章 往回走的路，和往下流的水：庄与老

找一样你用熟了的東西，刀、键盘、鞋都行。看它被你的手改过哪里：指位，磨亮的键，鞋底被踩塌的那一边。把手放上去，看那个凹处是不是正好合你的拇指。写一句：这是顺着它的本来，还是我和它一起改出来的。不用告诉任何人，掂一掂就好。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那个凹处，是它先有的，还是你磨出来的？你说「本来这样」时，有没有包括你自己的手？「物极必反」和「顺其自然」，哪一个都解释不了这个凹处？若你发现老子或庄子明确把「长出来的东西回头改地」写成道的正面来源，本章「老子教的是回头，庄子教的是随化；他们靠的，都是一层一层累起来的土」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、原文与运斤：第37章](#)

38 谁驳过我

第38章 没人驳你的那一天：庄与惠

写下你最近信得过的三句话：一个原则，一条经验，一个做事的规矩。每一句后面问：当年是谁驳过我？没有人驳过的，标一个记号，那一句也许还没被磨过。再请一位爱唱反调的朋友，用十分钟只说「我不同意」，你不辩护。没有这样的朋友，就读一本你不同意的书，读到想合上的那一页。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你的三句话，哪一句有名有姓地被驳过？标了记号的那一句，你现在敢不敢给人看？他十分钟的反驳里，有一处让你变了口吗？若你发现书里的庄惠对话全是后人凭空添上，与庄子本人思想的生长毫无关系，本章「他教的是无待，他靠的是惠施这块磨刀石」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、原文与运斤：第38章](#)

39 天性怎么变的

第39章 牛鼻上的那根绳：庄与儒

下次听见有人说「这是天性」或「这是后天养的」，别急着站队，问一句：这一条是怎么一年一年变成这样的？再找一件你做得不错、却总说「我只是顺其自然」的事，写它的前五年：哪一年做错过，哪一年被谁点过。写完你会发现，「自然」里躺着一段功夫。

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「怎么变的」之后，对方的话软下来了吗？你写的前五年，哪一年最不想让别人看到？「自然」里躺着的功夫，是你的，还是别人的？若你发现《庄子》明文把「知人之所为」「以知养不知」写成了道的正面来源，而不是要忘掉的梯子，本章「他教的是不穿牛鼻，他靠的是书里那个求了十七年道的孔子」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、原文与运斤：第39章](#)

40 注释里的那条缝

第40章 补丁还是封条：庄与郭象

下次有人说「他就是这个性子」，或你对自己说「我就是这样的人」，把它改成一句问话：这个性子，是哪几年、哪几件事里长出来的？再翻开手边一本带注释的书，挑一条注，看它有没有留下一句「这里有一条缝」。不必当场回答，只把封条撕开一条小缝。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你改写的那句问话，当场答得出来吗？那条注释，是补了缝，还是把缝封上了？你读过的「大家都这么说」，有没有一条回到原文看过？若你发现郭象的注里有明文，把「习」「练」「学」写成「性」的来路，而不只是性的显现，本章「他教的是自尔，他靠的是删定」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、原文与运斤：第40章](#)

41 找回被剪掉的一半

第41章 凌晨一点的那张床：庄与今天

下次刷到「某某说庄子……」的短视频，不急着点赞或反驳，花五分钟找原文，看这句话前面是什么、后面是什么，有没有被剪掉的一半。再找一件你已会的小事，写下你第一次做的笨样子，和现在的样子并排放。不争论，只是找。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：被剪掉的那一半，是路，还是对手？你「躺」的时候，这张床是谁铺的？第一次的笨样子和现在，隔着几年？若你发现《庄子》里有明文，把「什么也不练、什么也不接」写成了一个人长成的正面来源，本章「今天的庄子教的是不凿，靠的是别人早已凿好的那一整套」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、原文与运斤：第41章](#)

42 倒着问三遍

第42章 浑沌为什么必须死

挑一件你觉得「我本来就会」的事，做一碗面，哄一个孩子，在会上说一句得体的话。把它倒着问三遍：这是哪一年的事；在谁面前；被谁顶回来过一次。写三行。下回想对人说「顺其自然」，先补一句：我是怎么走到这个顺其自然的。每件事写三行，别多写。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三遍问下来，哪一遍最答不出？你补不出那句话时，你要递给别人的是结论还是路？你认识的「本来如此」里，有几个背后有人替他记过账？若你发现庖丁、轮扁、匠石这些手艺故事，出自一只与「回到本来」毫不相干的手，两层之间没有承接，本章「把一段长出来的路，说成回到本来」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、原文与运斤：第42章](#)

43 三步读外杂篇

第43章 缝是怎样变宽的

任选一篇外杂篇，做三步：一，找一句斩钉截铁的话，画圈；二，往前往后翻几行，找一个有人名、有动作、有年头的故事，抄下他的年头和动作；三，问这两样在同一页上，是互相帮着，还是互相顶着。写三行。一篇就够，不必读完整张表。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你圈的那句话前面，有没有一段路？故事是帮着口号，还是顶着口号？找不到故事的时候，你有没有把它当「转了几手的话」来读？若你发现外杂篇里惠施的缺席，只是文体换成孔子与老聃对话的格式，并非回写停了，本章「对手一缺席，回写就停了」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、原文与运斤：第43章](#)

44 四问写本子

第44章 读你自己

一天一问，写在本子上：一，我最常说「我是靠什么走到今天的」，写原话；二，最难那几年真正靠什么，写具体的人、钱、某一个晚上；三，两者并排，看有没有一道缝；四，我传给别人的，是不是只有写下来的那一半。难处太重时，请找信得过的专业的人。不必一次答完，写在本子上，慢慢来。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第二问你答得太快、太谦，还是太苦？第三问你的缝，是哪一种的亲戚？第四问之后，你对下一个人多说了哪一句？若你发现照本书的读法做过这四问的人，在「凿而不死」这件事上，和没做过的人看不出差别，本章「凿不是问题，凿得太快、没有人在场，才是」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、原文与运斤：第44章](#)