

道德经SDE新解 · 学习包

导论、九编、结卷 · 四十五个学习单元 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生

ISBN 979-8-90690-167-5

第501卷 · US\$25

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/501/agent/learning.html

01 写一横

导论一 请先写一个「一」

找一支笔，写一个「一」，再写一个「二」，只留意写「二」时笔提起来的那一下。然后写下今天你说过或听到的三个带「一」的说法（比如一个苹果、一家人、统一行动），每个后面标一个字：「看」（站在外面看见的整体）或「摸」（顺着走下来没断）。写三五行，不必查任何资料。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：标成「看」的那几个，换成「摸」来读，意思变了没有？你有没有把「统一行动」也标成「摸」？导论一说「统」字是那只手，你写「一」时手上有没有这只手？若你发现《道德经》里和「一」搭配的动词，在你翻到的几处多是「看见」「认出」，而不是抱、得、混，导论一说的「没有一处写看见了一」就该收窄；书里自己也认，「中华文化侧重摸」是一句大话，字面撑不起。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第1单元](#)

02 老做法

导论二 回不去的根

找一样家里传下来的做法，一道菜、一句口头禅、一种叠被子的法子都行。写四行：最早是跟谁学的；中间谁改过哪一处；你现在做的和你学来的那一版差在哪里；要是让你「回到最初那一版」，你找得到吗。只写你自己知道的，不知道的空着。

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「最初那一版」，是谁写下的、哪一年？空着的格子，是你不知道，还是本来就没有一个「最初」？你说想「回去」的时候，想回的是哪一只手写的那一版？若你发现这样东西几十年一笔没改，家里人都说一点没走样，导论二说的「每一份都被某一只手写过一笔」在家常做法上就该收窄，只留给靠一代代抄写传下来的书；书里也说，导论二把「回去」读成回到一块被走过的地方，依据是第16、40、52、64章的几个字，不是第16章的字面。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第2单元](#)

03 一团面

导论三 婴儿性：五个字

找一团面、一块软泥或一条湿毛巾，照导论三的五个字各做一个动作：一（抻成长条不断）、分（对折，折弯处仍连着）、柔（放一会儿，看它肯不肯接着变）、统（按住一头往一个方向拽）、复（收拢再抻一遍）。每个动作写一句手上的感觉，共五句。写完隔一天再看一眼。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：哪一句最难写？导论三自己说面团只是比方，五个字在书里是互相缠着的，没有先后；你的五句有没有写成了先后的五步？拉面师傅的「复」，第二遍抻的还是第一遍的那团面吗？若你发现某个动作练了几十年始终一个样子，人却越来越能做出新东西，导论三说的「一个样子写得多，土就变硬」就该收窄；书里也承认，从「写得多」到「土变硬」，中间缺一环，没有补上。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第3单元](#)

04 同一个字

导论四 不用统一的语义读

记下今天你听到或说出的三句带同一个字的话（比如「软」「硬」「紧」「好」），每句写两样：这个字在这里是夸还是嫌；它旁边站着谁。再试着把三句里的这个字都换成同一个意思，看哪一句读不通。写四五行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：哪一句换成同一个意思就读不通？导论四里修鞋的老贺一个上午说了三回「软」，没人觉得他前后矛盾，你身边有没有这样的人？你读之前，是先问了「这个字旁边站着谁」，还是先问了「褒还是贬」？若你发现某个字在你手头的书里每一处都只能读成同一个意思，放回每一句都讲得通，导论四「每个字放回它所在的句子里读」这条读法，对这个字就用不着了，该收窄到不包括它（导读第七节自己列的第一条）。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第4单元](#)

05 盐少许

第1章 刚一开口，线头就露出来了

想一句你家或你们群里常说的「老话」或口头规矩（比如「饭吃七分饱」「早睡早起」「盐少许」），写它的原话；再写三样：它是在什么情形下被说出来的（猜的就标「猜」）；现在谁把它当成「必须这样」；有没有人因为它被排在了外面。写四行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你写的那句话，是从「可以这么说」变成「必须这样」的，这一步发生在哪里？第1章说，道可以说，名可以叫，别把说出来的立成人人必须照着走的那一条；你有没有因此想「那就什么都别说」？这正是书里要拦的读法。第1章的「常」字，帛书作「恒」，通说是避汉文帝刘恒的讳，书里自己也说《韩非子·解老》的传本已作「非常道」，避讳也许不是整件事。若你发现「恒」改「常」在帛书之前的传本里早已完成，第1章「那个常字是被换上去的」就该收窄成「可能」。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第5单元](#)

06 红榜与糖罐

第2章 红榜一挂，没上榜的就多出来一半 / 第3章 糖罐搁在柜顶上

回想最近一次有「榜」的场合（班级红榜、群里表扬、月度标兵），写：榜上几个，榜外几个，榜外的人那天是什么样。再想家里或单位里一样「撤掉就不争了」的东西（柜顶的糖罐、取消的排名），写：是谁决定撤的，撤给谁看。写五行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第2章说标准一立，不合的那一半就被切了出去；你写的榜外的人，是「没上榜」还是「被算作不够好」？第3章数出五个「使」，圣人是在对民做事的人，你写的「撤掉」是自己松手，还是替别人决定？同一个动作，看谁在做、做给谁。第3章把「虚其心，实其腹，弱其志，强其骨」的「其」读成民的，书里说也有少数读法读成圣人自己的。若你发现整段话读成圣人自己的修养更顺，第3章「满章的使是一只伸向民的手」就该收窄；也别把「不争」读成「躺平」，那是书里要拦的第五种误读。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第6单元](#)

07 留一寸

第4章 盛汤只盛到八分 / 第5章 婚宴第二天，拆彩虹门的人

盛一碗汤或倒一杯水，这一次只盛到八分，放着，写下：你平时盛满的理由；八分这一回，谁看见了、说了什么。再想一次「收拾善后」（拆一个布置、收一桌碗筷），写它用完以后是谁来收的。写四行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第4章头一个字「冲」，可能是空碗（盅），可能是涌动的水，书里不替它做主；你读成了哪一只？留一寸，是为了保住自己，还是为了还添得进去？第9章提醒过，「保不住」这个理由最容易把留空滑成处世术。第5章说天地不拿线系谁，万物各自长，可这一章冷不冷，要看你手里有没有那根线。若你发现留一寸的人其实都是为了保住自己的位置，第4章「不是亏了，是留着能添」就该收窄成只对不图保住的人成立。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第7单元](#)

08 一道门

第6章 山谷里那道会开会合的门 / 第7章 吃亏是福，你信几成

看家里一个「开着又合着」的地方（一扇不全关的窗、玄关、手机里的免打扰），写：它让什么进来、让什么出去；要是把它砌死或全拆，会怎样。另写：别人对你说「吃亏是福」，你信几成，写一个数字和一个原因。写四五行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第6章要留的是那道会开合的门，不是门里的东西；你写的「门」有没有被你当成了一堵墙或一个洞？第7章问「你信几成」：你的数字越高，是不是越因为盼着回报？这一章的「故能成其私」同时允许权谋读法，书里说抹不掉。若你发现「后其身而身先」可以只当作一句不带算计的观察读下来，第7章「这句话是观察，不是办法」之外还要把「权谋读法」摆在明面上的做法就该收窄。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第8单元](#)

09 墙上的字

第8章 墙上那四个字，水自己同意吗 / 第9章 停在七分满

找一条你身边的标语或座右铭（「上善若水」「厚德载物」之类），写：谁挂的、对着谁说的、没被它照到的那一半人读它是什么感觉。再找一件你家里常「加到满」的东西（冰箱、衣柜、购物车），写最满的那一次，后来怎么样。写五行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第8章说墙上四个字水自己同意吗；你读标语的时候，读成了水，还是读成了一张清单？后半截七个「善」把水弄丢了，书里自认这是读得最不踏实的地方。第9章中间那句，郭店作「湍而群之」，帛书作「锻而允之」，通行本作「揣而锐之」，书里不替它挑一个；你的「最满」是量太多、形太尖，还是堆成一团？若你发现七个「善」每一个放回水的画面都读得通，第8章「后半截水不见了」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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第9单元](#)

10 六个问号

第10章 一张全是问号的卷子 / 第11章 轮子中间那个洞

找一张纸，写三个你近来问自己的「我能不能……」，只写问句，不许答。再找一件家里「有个洞才有用」的东西（杯子、门洞、窗、轮子），写：没有那个洞会怎样；那个洞是在管着周围，还是在让别的东西穿过去。写四五行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你写下的三问，有没有悄悄带着「想打勾」的期待？第10章说六个问题没有一个能打勾。第11章里王弼把毂读成「空统着三十根辐」，原文只说「当其无，有车之用」；你家的那个洞，是主人，还是门口？书里更愿意读成门口，但说不替它定。若你发现手艺人（做车、做器、造屋的人）嘴里说的恰是「空统着实」，第11章「空是接待，不是主人」就该收窄成一种读法。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第10单元](#)

11 肚子与带子

第12章 肚子和眼睛，听谁的 / 第13章 系在下巴上的带子

今天挑一顿饭，关掉屏幕吃，写：你吃了什么，什么时候觉得够了，当时是肚子在说、眼睛在说，还是「怕不够」在说。再回想最近一次被夸、或被冷落的那一刻，身上哪里发紧。只写日常感受，写三五行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第12章帛书里五样东西的次序是乱的，通行本整理得很齐，书里说整理是最温和的一种「统」；你的「够了」有没有被一张「该吃多少」的表替你定过？第13章问带子另一头攥在谁手里，要紧的不是练到不动，是看清那一头。若你发现帛书那版乱的次序是有意排的，第12章「整理是一种温和的统」就该收窄；书里自己也说，这是全书里最不需要本书话头的一章。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第11单元](#)

12 摸黑过屋

第14章 没有线头的东西 / 第15章 冬天过河的人

晚上在家里熟悉的路线上，开着夜灯，手贴着墙从卧室走到厨房（注意安全，慢走），写手上的感觉：你是在「摸到了什么」，还是在「认出这是什么」。再想一件你最近「不敢动」的事，写它像冬天过河的哪一步。写四行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第14章通行本写「搏之不得」（抓），帛书写「搯」（抚）；你的手是抓的还是抚的？第15章结尾「蔽而不成」与「蔽而新成」两头都读得通，书里说这不是证据，反而是警告：一套读法既能解释这个又能解释相反的，大概什么都能解释。若你发现这两种写法里，只有一种能和前面七个「若」接上，第15章「两头都顺所以要提防」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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第12单元](#)

13 想回的那年

第16章 同一句话，写了三次

想一样你想「回去」的东西（老家的味道、旧相册里的自己、年轻时的状态），写：你想回的是哪一年，当时身边有谁，现在回去的这个人比那时多了什么。写四行，再划掉其中最像「我本来就是这样」的一句。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你想回的那一年，也是被谁改写过的一年吗？这一章最老实的话是：「根变了」是书外带进来的，原文只说「各复归其根」。郭店本只有「至虚，恒也；守中，笃也……天道员员，各复其根」四句半，「居以须复」没有「吾」和「观」。别把「回去」读成「退回去」，那是书里要拦的误读。若你发现第16章原文本身（不靠别章）已经写了回来以后不一样，这一章「根变了是从书外带进来的」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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第13单元](#)

14 牌子与管事

第17章 做成了，才说「是我们自己来的」 / 第18章 牌子是在缺的地方挂起来的

找一块家里或单位的「牌子」（「请勿吸烟」「文明家庭」，或孩子的奖状），写：它挂在哪里、大概因为哪里缺过什么才挂。再想一个你见过的「管得最好的人」（物业、老师、班长），写他做了哪几件事，让人事后觉得「是我们自己来的」。写五行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：牌子挂在缺的地方，你写的「缺」是真发生过，还是你猜的？第17章第一句，王弼本、帛书、郭店、北大简（据转录）都作「下知有之」，不少书里印的「不知有之」是河上公本一路。最好的管事听上去什么也没做，这既可以是松手，也可以是藏手，分得清要看下一次。若你发现更早的本子里确有作「不知有之」的，第17章「最好的管事是不压在人的名字上」的读法就该收窄。第18章里郭店、帛书的「安」字，通行本拿掉了，读法就窄了。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第14单元](#)

15 戒什么

第19章 挪了一格的「绝」 / 第20章 众人都在过节，我停在门口

写下一件你最想「戒」的事（刷手机、赶工、攀比），再写：你想戒的是它的手法，还是它被立起来的那块标杆。另写一次在热闹场合（聚餐、群里）你站在门口的那一刻，身上哪里没跟上。写五行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第19章的靶子在三份本子里挪了一格：郭店作「绝智弃辩，绝伪弃虑」，帛书、通行本作「绝圣弃智，绝仁弃义」；你的靶子是手法还是标杆？「绝」之后有「属」，别把它读成「全都不要」。第20章通行本多出的「独」字，郭店乙本没有，有一个「亦」字：一个人可以问「相去几何」，同时知道「人之所畏，不可不畏」。别把第20章的「愚人之心」读成愚民，那是自称，不是动作。若你发现第20章里的「独」字在郭店之前的写法里同样很多，书里「通行本多出几个独」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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第15单元](#)

16 说不清

第21章 半明半暗的那一会儿

拿一样你刚开始学的东西（一道菜、一个字帖、一首曲子），写第一天它模糊到什么程度；再写第三次碰它时，手上哪一下「有回应了」。写三行，不要写「我悟了」。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第21章说「惟恍惟惚」与「其精甚真」不打架：眼睛说不清，手碰得出。你写的「有回应」，是每次都一样的回应，还是你想要的回应？书里提醒自己：这个读法顺得让人起疑，「信」字确在最后一级、王弼注作「信验」是实的，「眼睛和手」的说法是本书加的比喻。若你发现你最「信」的那样东西恰恰是看得最清的，第21章「真是碰得出，不是看得清」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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第16单元](#)

17 抱或攥

第22章 抱着，还是攥着

今天找一次你「把着不放」的时候（拿着孩子的作业本、握着家人的手机、攥着一个决定），写：你的手是抱着，还是攥着；对方还能不能动、能不能出声。再想一样弯着、凹着、旧着的东西，写它不拽直会怎样。写四行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第22章最老的本子（帛书、北大简）写的是「执一以为天下牧」，传世本写「抱一为天下式」：牧是管人的词，式是让人看的词；这一处书里说它没办法解释掉：最早的抄本里，圣人也攥着线头。别把「柔」读成顺从：这一章的弯，是让弯的留在整体里。若你发现「执」字在第22章之外的几处一概只作攥住讲，没有保持的意思，书里「执在这部书里不是只有贬义」的提醒就该收窄。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第17单元](#)

18 起名与踮脚

第23章 雨点落完以后 / 第24章 踮着脚站不久 / 第25章 表格上只有一个格子

①回想一次说完一大通话、发完一次火以后的安静，写那几分钟里谁先开口、说了什么。②想你最近想拿「他这是踮着脚」去评价的一个人，把那句话改写成只写他做了什么，不下结论。③找一张你填过的表，看「姓名」那一格：写它只留几个字，你想填的放不进去时怎么办。写六行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第23章「希言自然」后面，「失」在三个版本里是唯一不缺席的；王弼把它读成「多」，书里说那是王弼的读法，不是原文。第24章最爱被拿去批评别人，你有没有也这样用？书里自己说这一章贴上去太顺，剩下的几乎就是「量力而行」。第25章写的是起名字：强为之名，名叫完要松手。若你发现第24章删掉本书的专门词以后，剩下的比「量力而行」多出一层东西，书里「起疑」的自评就该收窄。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第18单元](#)

19 包与琴与泥

第26章 那只大包，该不该背 / 第27章 调好了的琴，听不出调过 / 第28章 一盒颜色，揉成了一团

①翻一遍你出门常背的包，写哪样是「根」、哪样只是拖累。②想一件你做得好、别人却看不出你做了的家务，写没人看见时你在做什么。③回想小时候把几种颜色的泥揉成一团的事，写那一团后来能不能分回去。写五行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第26章的「重」先是你背着走的东西，然后才是一种稳；火车晚点那天，大包里的毯子和饼干都用上了。第27章调音师的活，主人听不出调过，书里提醒：别拿「检查」去替代好，也别拿好去躲开检查，数字不要成为唯一的眼睛。第28章的橡皮泥揉成一团，回不到那一盒颜色，但「大制不割」：分了不要割断。若你发现第26章里「静为躁君」的「君」字只是一个比方、没有一点要管着别人的意思，书里说的「隐约有统的影子」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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第19单元](#)

20 硬要办成

第29章 天下不是捏出来的 / 第30章 打赢了，地里长荆棘

想一件你最近「硬要办成」的家常事（劝家人早点睡、催孩子写作业、要同事改格式），写：你伸出去的是哪只手；办成或没办成以后，那块地是什么样；你画的「办到这里就够了」的那条线，画在哪里。只写日常，写四行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第29章说天下不是捏出来的，该做的是先去掉自己加上去的那几样；你的「去」是去自己的加法，还是去对方的东西？第30章郭店本比通行本少三十来字，书里提醒不要拿「郭店没有」当「后来才长出来」的证据。别把「不争」「不强」读成躺平，办成的事还是要办，要拦的是把办成的事做成招牌。若你发现「果而勿强」在你的日常里分不出「果」和「强」的界线，第30章「果了不执，是把土留软」就该收窄成一个只有尺度、没有刻度的说法；书里第32章也自认三把尺都没有刻度。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第20单元](#)

21 赢了以后

第31章 把赢了的仗，当丧事办 / 第32章 名字起到哪里为止

回忆一次你「赢」了的时候（吵赢了、比赛赢了、说服了人），写当天晚上你心里是美，还是别的什么。再写家里一个被叫得太满的名字（「懂事」「不听话」），想想它叫到哪里该停。写四五行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第31章是书一开头就标了「预计贴不上」的八章之一，写这一章的人老实说，手里的读法在这里几乎是滑过去的；你读的时候有没有也觉得「怎么顺着读都怪」？第32章：名字要起，起了要停，「始制有名，知止不殆」；「夫亦将知止」的主语是起名的人，还是那些名字自己，书里说两种读法都成立。若你发现第32章删掉本书的词以后，剩下的就是一句「起名字要有节制」，书里自己说多加的只是「留一小块」的画面，这个画面的作用就该收窄。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第21单元](#)

22 墙上的励志话

第33章 墙上那六句话，和没人读的第二遍 / 第34章 水漫过来，没有人站在水头上

抄下你自己墙上、本子上或手机里的一句励志话，写：它是对谁说的；你照着做的最近一次是哪天。另写一件你做过、别人不知道是你做的事，你当时什么感觉。写四行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第33章理发店墙上的六句话，每一句都读得懂，要小心只拿走一句；「亡」与「忘」只差一笔。第34章水漫过堤，没有人站在水头上，水不在自己干的活上写名字，叫「不名有」；可「不为大，故成大」一旦带上目的，味道就变了。你第二件事里「没人知道」的那份舒服，是不是已经在偷偷等着被知道？若你发现你抄下的那句话，放回它原来的上下文，读出来的意思和墙上的完全相反，第33章「别只拿走一句」就该收窄成只对你抄的那句有效。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第22单元](#)

23 试吃与石头

第35章 高速路没有味道 / 第36章 先给你一块试吃 / 第37章 压在纸角上的石头

下一次被递一块「免费试吃」或「免费试用」时，在手机上写三行：我拿了什么；对方想要什么；我拿的时候心里哪一下动了。再看你手边压着纸的一块「石头」（一条规定、一个习惯），写它压住了什么、没压什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第35章说路没有味道，所以人能一直走，路边的店有味道，所以人停下来；第36章同一个「先给」可以是礼物，也可以是钩子，分得清的不只是动作；书里说这一章要靠判例才贴得上。第37章「镇之以无名之朴」，三个本子三个结尾，那只是谁的，书里把两种可能都摆出来。若你发现第36章整章读成劝人藏起锋芒、先弱后强，一点也不用「谁在欲」这个问法，书里「又不全是权谋」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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第23单元](#)

24 上座与点名

第38章 拽着袖子请您上座 / 第39章 点名时，人人答「到」

回想一次推让上座（饭桌、电梯、让座）的场面，写双方各说了什么，哪几句是真心、哪几句是脚本。再写一次集体点名或打卡里你答「到」的感觉。写四行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第38章：脚本写得越满，世界越不接，手就越要伸出来拽；你写的脚本是谁写的？第39章点名，三十个孩子答同一个「到」，没有一个因此变成别人，这和统一正好相反。后半章通行本「天无以清将恐裂」，帛书是「毋已清」，一个说没有它就裂，一个说抱着它不放就裂。若你发现第39章里「得一」的天、地、神、谷最终都变成了同一个样子，书里「同一个一，各得各的」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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第24单元](#)

25 下山的路

第40章 下山的路，是另一条路 / 第41章 被笑的那一句

换一条路回家（或把常走的路反着走一遍），写你多看见了什么，又少看见了什么。再写一件你做了被人笑的事，当时你怎么回的。写四行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第40章：下山的路，是另一条路。书里说「反」字有相反和返回两个意思，郭店作「返也者，道动也」。别把「回去」读成「退回去」。第41章「不笑不足以为道」不等于「被笑就是道」，没定型的东西常被笑，所以请留一把能说「我错了」的口子。若你发现你换路回家看见的，其实和原来那条路上看见的差不多，第40章「回到那里，发现它已经变了」就该收窄成只对走过一遍的人说。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第25单元](#)

26 老面

第42章 留下的那一块老面

找一样需要天天「喂」的东西（一盆花、一缸发酵的面、一个习惯），写：昨天谁喂的、喂了什么；停三天会怎样。再写家里一样「全家统一」的规定（作息表、菜谱），省了什么，丢了什么。写四行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第42章姥姥每周留一块老面：一是生出来的，要有人去喂；差异是长出来的，不是毛病。别把「一」读成统一：统一省钱，可它生不出下一个。书里把「生」说成运行，不是另起一个头。若你发现你家那条统一的规定，用了很多年，家里还不断长出新的做法来，第42章「统一省钱，但长不出新的」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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第26单元](#)

27 渗水与警报

第43章 水比缝细 / 第44章 半夜里的警报 / 第45章 没收针的毛衣

①看家里一处「渗」的地方，或一个总漏掉的习惯，写它是怎么一点点进来的。②在半夜警报响起时，你会先抱什么：名、货，还是自己的睡眠作息，只写日常。③家里有没有一样「留着口」的东西（一件没收针的毛衣），写口留着的好处。写六行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第43章水比缝细：水能进去，是因为它每进一处，就变成那一处的形状。第44章名与身孰亲，甚爱大费；半夜警报谁都选得对，日子里不一定。第45章大成若缺：没封口的东西才用得不坏，可「我留着口」一旦成了套话，口也就封上了。若你发现你抱得最紧的恰好是「名」而半夜逃的时候你抱的是「身」，第44章「日子里不一定选得对」就该收窄；本书不涉诊疗，睡不好或有不适请找医生。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第27单元](#)

28 够不够

第46章 战马拉粪车 / 第47章 楼梯上的脚步声

吃饭前写下你「够了」的三个信号：肚子说的、眼睛说的、怕说的，各一句。另写今天你「不出户知天下」的那一小时，你知道了什么，又有什么是靠自己手摸到的。写五行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第46章战马拉粪车：够不够，肚子说了算；可「我够了」也可能是「我怕了」，这一章分不出来。第47章不出户知天下，这句话既像连着，也像统，这一章分不开。若你发现「其出弥远，其知弥少」或「不见而名」中有一处，在原文里就能把「连着的知」和「统着的知」分开，第47章「这一章的句子自己分不开」就该收窄；书里把这两处只当线头，不当证据。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第28单元](#)

29 加与减

第48章 溢出来的碗 / 第49章 不善的那一半，也端上桌

拉开一个抽屉，拿出三样不用的东西，写每样是哪一年「加进来」的。再回想一个被划到「线外」的人（群里、班里、饭桌上），写他后来怎么样了。写四行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第48章只添不减，土越踩越实；添和减不是二选一，是白天和夜里，「损」不是擦掉。第49章：不善的那一半也端上桌；帛书是「恒无心」，通行本是「无常心」。别把「不争」读成躺平，这一章的善是动作，不是旁观。若你发现你拿出的三样东西，都是「少了它就出事」的，第48章「日损」就该收窄成不对你的抽屉说话。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第29单元](#)

30 拼命保

第50章 老虎没处下爪 / 第51章 八个动词，没有一个是「管」

想一样你「拼命保」的东西（保温杯里的某种养生茶、保鲜盒里存着的东西、孩子的名次），写保到什么时候会变成负担。再养一盆绿萝或想一个你照看的人，把你为它做的动作写成动词，数数里面有几个是「管」。写五行，只涉日常。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第50章：真正致命的，是把「生」当成一件要紧紧攥住的东西；老虎没处下爪那一段，书里说是读不动的地方。第51章八个动词没有一个是「管」，最后一个字帛书是「器」，通行本是「势」。别把这一章读成养生术，那是书里要拦的第六种误读。若你发现这八个动词里有一个，在原文里本来就是「管」「宰」的意思，第51章「没有一个是管」就该收窄；书里还提醒，说话的是生者，被生的万物没有开口。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第30单元](#)

31 老屋与斜路

第52章 翻修老屋，先问哪堵墙不能拆 / 第53章 大路平平，人偏爱抄近道 / 第54章 一级一级往上推，每一级的「德」却不是同一个字

①想一次家里翻修或搬家，写哪一堵墙动不得。②找一条被人踩出来的斜路（小区草坪、办公室里的通道），写谁先走的、后来多少人跟着。③想一次有一个人「起了头」，别人都跟着做的场面（朋友圈晒一样东西，群里一个人先发红包），写后来大家各自有没有想过为什么。写六行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第52章翻修老屋，先问哪堵墙不能拆；书里读成：回来的时候，根已经改了。第53章大路平平，人偏爱抄近道：「盗夸」与「盗竽」，一个声音起了头，别的都跟着。第54章五个「德」不是同一个字；以身观身，一级一级的尺也各有各的用处。若你发现第54章里五个「德」可以换成同一个意思读通，书里「土有层，层有层的尺」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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第31单元](#)

32 握与攥

第55章 手攥得紧，哭了一天嗓子不哑

先握一次拳，握到指节发白（攥），再放松到刚好拿得住一支笔（握），各写一句手腕和肩膀的感觉。再回想你见过的婴儿握着东西的样子（没见过就空着）。最后写一件你最近「凡事都想优化」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：第55章把三个词分开问：固（还连着吗），固化（还能再写吗），统（是谁在拽）。婴儿握固，骨弱筋柔而握固，哭一天嗓子不哑，是固，不是统，也不是固化。别把「柔」读成顺从。若你发现「固」在《道德经》别处明明用作固执、固守，第55章作者裁定的「固是保持不断」就该收窄；书里承认这个定义不是老子的原话，「毒虫不螫」那一句也读不动。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第32单元](#)

33 纸条

第56章 说了五千个字，还敢说「知者不言」 / 第57章 越贴越多的纸条

数一数家里冰箱门或单位墙上贴了几条规矩纸条，选一条，写它是因为哪一次出事才贴的，贴完以后有没有人绕开它。再写一次你想说又忍住的话。写四五行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第56章「知者不言」出现在一本五千言的书里，先看帛书里它连着的是「塞其兑，闭其门，挫其锐，解其纷」；第57章越贴越多的纸条，郭店作「民弥叛」，帛书、通行本作「贫」，规矩每加一条，底下就长出绕开它的东西。若你发现纸条越贴越多的地方，人并没有想出绕开的办法，第57章这条趋势就该收窄；书里把它读成趋势，不是定律。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第33单元](#)

34 塞翁与麦仓

第58章 老人只问了一句 / 第59章 收进仓的麦子

回忆你家一件「当时是坏事，后来是好事」（或反过来）的事，写第一次听到时你下的结论，若那时先不下结论，能做什么。再写家里存着的一样东西（粮食、钱、旧衣），存着是为了什么。写四行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第58章老人只问了一句：「祸福相倚」说的是同时，不是轮流；别替那匹马下结论。「无正」到底在说什么，书里把它单列为一个扎手处。第59章嗇字原画的是麦子进仓；王弼说「去其殊类，归于齐一」，而他在第58章又把「殊类分析」当毛病，书里说这前后两个方向它分不清。若你发现你家这件事在当时就已经看得出结果，第58章「祸福相倚」就该收窄成事后说的话；若你发现「去其殊类」与「殊类分析」在你经历的事里是同一个动作，第59章对「只剩一种作物的田」的担心就该收窄。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第34单元](#)

35 小鱼与角

第60章 小鱼下了锅 / 第61章 「下流」本来是好地方 / 第62章 屋里最里头的那个角

①煎一次东西（蛋、鱼、饼）只翻一次，写忍住不翻的那几十秒手想做什么。②写在你家或单位的「低处」是谁站着，水往哪里流。③想想屋里最里头那个角放着什么，谁会去那里。写六行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第60章治大国若烹小鲜：别老翻它，不是什么都不做，是等鱼自己离锅。第61章「下流」本来是好地方，大国者下流，可弯腰之后想要的是什么，书里让你自己问。第62章屋里最里头那个角，三处读不动，只有「人再不好，也没有扔掉的理由」读得动。若你发现大国小国两头在你看到的例子里分量其实一样重，第61章「天平两头本来不一样重」（帛书「取于」多一个字）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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第35单元](#)

36 千里与百仞

第63章 先把大的当小的 / 第64章 不是千里之行，是百仞之高

挑一件拖了很久的事（整理相册、写封信、搬一个箱子），把「第一步」小到两分钟，现在就做这两分钟，写你做了什么、停在哪里。再写这件事你最怕在哪个「快完成了」的时刻搞砸。写四行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第63章：把大的当小的，把易的当难的。第64章的标题自己就拧了一下：帛书两本都没有「千里之行，始于足下」，甲本是「百仞之高」，乙本是「百千之高」，大约抄走了样；郭店这几个字简上缺了。「慎终如始」，郭店甲组叫它「临事之纪」。别把这一章读成「一步一步慢慢来」：「几成而败」是三种快完。若你发现更早的本子里「千里之行」与「百仞之高」并存，第64章「通行的这句不在帛书里」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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第36单元](#)

37 别想那么多

第65章「愚之」两个字，读着扎耳朵 / 第66章 最低的地方，所有的线都往那儿走

写下你被「简化」对待的一次（客服话术、别人说「你别想那么多」），你什么感觉。再写一次你对别人说过「别想那么多」，你是在替他着想，还是替自己省事。写四行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第65章「愚」有三种身份：第20章是自称，第38章是后果，只有第65章是动词；「民之难治，以其智多」读起来像在劝用聪明治国的人收敛，也像一只伸向民的手，两种读法书里都摆出来。第66章江海为百谷王，因为善下之，最低处是所有线都走来的地方。若你发现整段读下来「愚之」只能是伸向民的手，第65章「也可以读成劝为政者收敛自己」就该收窄；别把它直接读成愚民，也别急着替它翻案。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第37单元](#)

38 像不像

第67章「一点都不像你爸」，是夸还是骂 / 第68章 不争的人，在用谁

回想一句「你真像你爸（妈）」或「你一点也不像他」，写你听到时觉得是夸还是骂。再写你「不争」的一次：让出去的是什么，让出去以后谁在用你。写四行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第67章「似不肖」：通行本是「夫唯大，故似不肖」，帛书乙本是「夫唯不肖，故能大」，因果倒了方向；「像」是按着已有的样子生，「不像」是生出第一个。第68章不争的人在用谁：放低自己是站的位置，不一定是给别人留的地方。不争不是躺平。若你发现帛书那个方向的读法在这一章里站不住，通行本才合前后文，第67章「不肖是条件，不是表象」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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第38单元](#)

39 退一尺

第69章 退一尺 / 第70章 没人懂我的那句话 / 第71章 不知道自己不知道

①写一件你最近「退了一尺」的事：退的是让步，还是后招。②写一句你觉得「明明很简单，却没有人懂」的话。③写一件你后来才发现自己不知道的事，是怎么撞到的。写六行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第69章头一句不是老子在说话，「退尺」既能是真的哀与让，也能是兵家的后招，书里读不动。第70章「言有宗，事有君」，被褐怀玉；没人懂的话，最容易的话，往往一说出口就成了眼里的规则。第71章不知道自己不知道：看不见的空白，只能被撞出来。若你发现「退尺」「哀」在这一章里只能读成真心，没有一处可以读成后招，第69章「既能是真的，也能是权谋」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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第39单元](#)

40 没处站

第72章 别把人挤到没处站 / 第73章 一张疏松的网

找家里或单位最挤的一个角落或时段（早高峰厨房、电梯），写谁被挤到了没处站。再回想一次别人用「天网恢恢」安慰或吓唬你，你当时信几成。写四行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第72章：别用一个尺寸，去量每个人各自站的地方；「畏」在第17章里排第三，人被挤到没处站，就不再怕了。第73章疏网：敢和不敢都是勇，也都可能是害，「天网」宁可当安慰，别当担保。若你发现你写的「被挤的人」其实都是自己选了站的位置，第72章「别把人挤到没处站」就该收窄成只对被迫的人说话。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第40单元](#)

41 月初的账

第74章 别替木匠下刀 / 第75章 月初的那一页账

翻出本月一页账（手机账单或本子），把每一项标「我自己定的」或「别人定的」，数一数各几项。再写一次你想「替别人下刀」的冲动（替孩子做决定、替同事改稿）。写五行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第74章别替木匠下刀：吓人要有东西可吓，「司杀者」是谁书里读不动。第75章月初那页账：帛书乙本作「以其求生之厚也」，没有通行本里的「上」字，这一个字关系到账记在谁头上；书里说这个读法删掉专门词以后一样站得住，没有读出常识以外的东西。若你发现没有「上」字的写法才是更通行的，第75章「是上面拿走太多」就该收窄成「是求生之厚」，不再点名谁。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第41单元](#)

42 春天的枝条

第76章 折一根春天的枝条

折一根春天的新枝（或一根新鲜的菜梗），再折一根干枯的树枝，各写一句手感和声音。再写一次你「硬撑」着不肯弯的场合，后来怎么样。写四行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第76章：活着的东西是软的，死了才硬。可柔不是赢家，是位置：枝条软是因为它上面，树干硬是因为它下面，书里的比方写章的人自己说「太圆」。别把「柔」读成顺从。书里反过来问：硬的，真的都先死吗？若你发现你身边最硬的那个人并不先倒，第76章「活着的是软的」就该收窄成这根枝条上的一次观察。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第42单元](#)

43 弓与水与契

第77章 弓是弯着才有用的 / 第78章 人人都知道的事 / 第79章 还欠着的那一半

①找一件家里「一头多、一头少」的东西（零食、家务、压岁钱），写「调平」和「抹平」的两种做法有什么不同。②写一件你知道水比石头软、却没做到的事。③写一笔你手里握着凭据、却没去讨的账或人情，为什么没讨。写六行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第77章弓是弯着才有用的：调平不是抹平，「不欲见贤」。第78章人人都知道的事，知和行隔着一层土；「正言若反」不能当口袋。第79章还欠着的那一半：帛书是「右介」，通行本是「左契」，握着凭据不去逼人是难得的好脾气，可「天总帮好人」这半句书里读不动。若你发现第77章通篇读成「抹平」才合原文，「调平不是抹平」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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第43单元](#)

44 小国与收笔

第80章 鸡犬相闻，不相往来 / 第81章 收笔

画一张你所在的「小国」（家、小区、群）的草图，标出谁管事、谁和谁往来、有没有两个人「不相往来」。再给这一页写一句收笔的话，只写一句。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第80章小国寡民：一幅好画，还是一道政令？「使民复结绳」的三个「使」主语是空的；《庄子·胠篋》里有一段几乎一样的话，没有「使」字，是描述；船有、车有、兵器有，只是不用。别把这一章读成退回去。第81章收笔：话要先对着事，再对着人；帛书作「人之道，为而弗争」，通行本作「圣人之道」，同一个词「人之道」在第77章是坏的，在第81章是好的，据说这一处被修平过。若你发现《胠篋》那段不是摘自第80章，也不是第80章摘自它，而是同出更早的说法，书里对「有人这样说」的并列写法就该收窄成「不能判」。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第44单元](#)

45 六种误读

结三 六种误读 / 结四 读你自己

从六种误读里（道不可说；辩证法或相对论；愚民；退回去；躺平；养生术）挑一种你最常听到的，写一次你听到或说出它的场合。然后照结四做十分钟的小练习：写三行，第一行写这个星期你在一件事上用了哪把尺，第二行写这把尺外面有谁，第三行写这个星期你可以在哪里把手松开一点点。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：结三说每一种误读都对了一半：先承认那对的一半，再指出哪个字被读成了同一个意思。你选的那一种，对的一半是什么？结三还加了第七种误读：把这本书的读法也读成口号。结四的练习里，第一行不要写最大的尺，写手边的，比如谁洗碗、周报格式。若你发现「愚民」这一种，读完以后仍觉得它说得对，书里说那也是一个正当的读法，只要你知道它读成了哪一个意思；若你发现结三六种之外还有一种比它们更常见的误读，结三的这张表就该收窄。

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。

[点击进入本单元学习、原文与摸丝：第45单元](#)