老子《道德经》通识课 · 第十三讲

第十二章 · 河上公章题「检欲」

为中不为目有害

五色令人目盲 · 五音令人耳聋 · 五味令人口爽

驰骋畋猎 · 难得之货 · 为腹不为目

二十八字，五个"令人"——一条从眼睛到行为的伤害链

编讲：西域老铁

https://tiewenbin.com

欲

本讲脉络

三幕 · 二十页 · 全书最"清单化"的一章

五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨；是以圣人为腹不为目，故去彼取此。

——《道德经》第十二章（全章 38 字）

篇题原作"为中不为目"，正文两句作"为腹不为目"——随文并列，不改原字。

一 五色令人目盲：感官之耗 03 – 08

色、声、味三句——不是颜色有罪，是过量的加法让官能失去分辨力。"爽"字还得正一正名。

二 驰骋畋猎：心行之狂 09 – 13

前三条伤官能，后两条伤心与行——精神散亡故发狂，货塞正路故行妨。五句是一条链。

三 为腹不为目：去彼取此 14 – 19

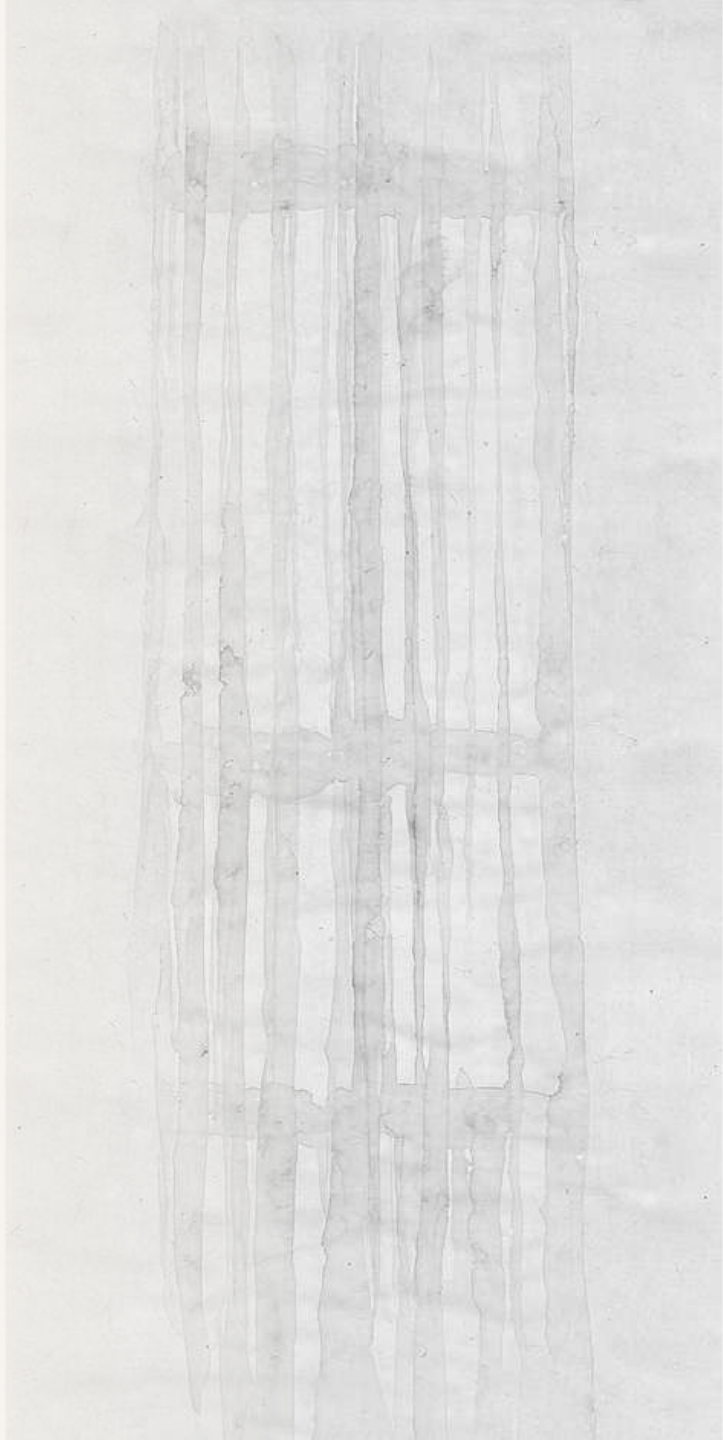
不是禁欲，是换一个判据——以物养己还是以物役己。儒家划线，道家换尺，佛家收绳。

第一幕

五色令人目盲：感官之耗

不是颜色有罪，是"过"在作罪。

五色 · 五音 · 五味 · 03 – 08



五个"令人"：一句一伤

第一幕 · 结构总览



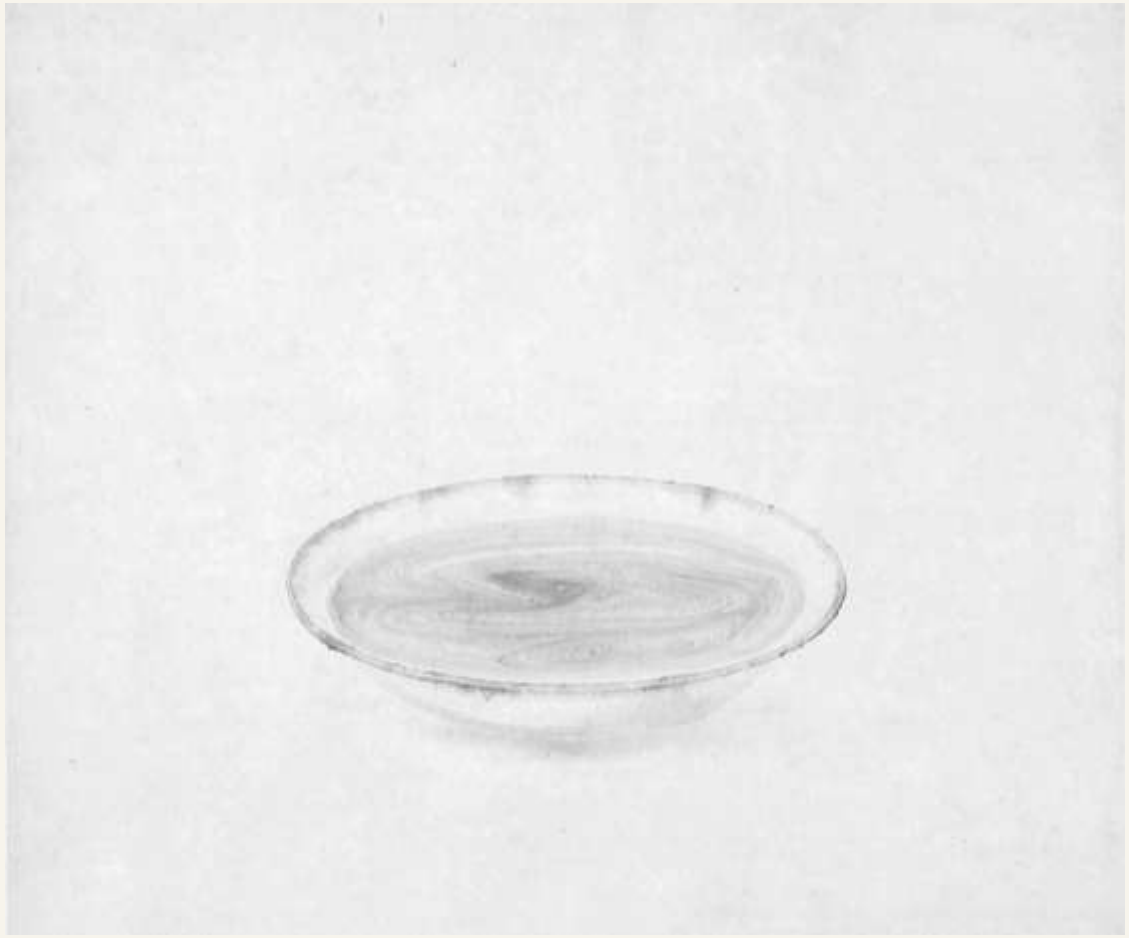
原句	伤在何处	结果
五色	色多则失其辨——缤纷夺目	**令人目盲**
五音	声多则失其听——众声乱耳	**令人耳聋**
五味	味多则失其尝——厚味败口	**令人口爽**
驰骋畋猎	动极则失其静——精神散亡	**令人心发狂**
难得之货	货贵则塞正路——心贪无餍	**令人行妨**

王弼注：「爽，差失也，失口之用，故谓之爽。夫耳目口心皆顺其性也，不以顺性命，反以伤自然，故曰盲聋爽狂也。难得之货塞人正路，故令人行妨也。」

> 五句排比，伤的不是五官，**是五官的"分辨力"。**

浊水之喻：色不罪，罪在过量

佛家 · 《四十二章经》



"人怀爱欲，不见道者，譬如澄水，致手搅之；众人共临，无有睹其影者。"

——《四十二章经》第十六章

水本来能照人，搅一下，就照不见了——不是水的错，是搅的错。眼睛本来能分辨，颜色本来无过；"五色令人目盲"骂的不是颜色，是**那个"多而无节"的加法**。王弼说得最准："不以顺性命，反以伤自然"——顺着本性用，官能是工具；逆着本性灌，官能就报废。

儒家同调：孔子「恶紫之夺朱也，恶郑声之乱雅乐也」（《论语 · 阳货》）；孟子「恶郑声，恐其乱乐也；恶紫，恐其乱朱也」——恨的也是"乱"，不是色与声。

庄子有更激烈的版本：「灭文章，散五采，胶离朱之目」（《庄子 · 胠箧》）——老子只说"令人目盲"，落点在"度"，不在"灭"。

> 过量的刺激，**把感官喂成了迟钝。**

"口爽"的"爽"，不是爽快

正字 · 训诂

"爽，亡也。人嗜于五味于口，则口亡，言失于道也。"

——河上公《老子道德经章句》第十二章

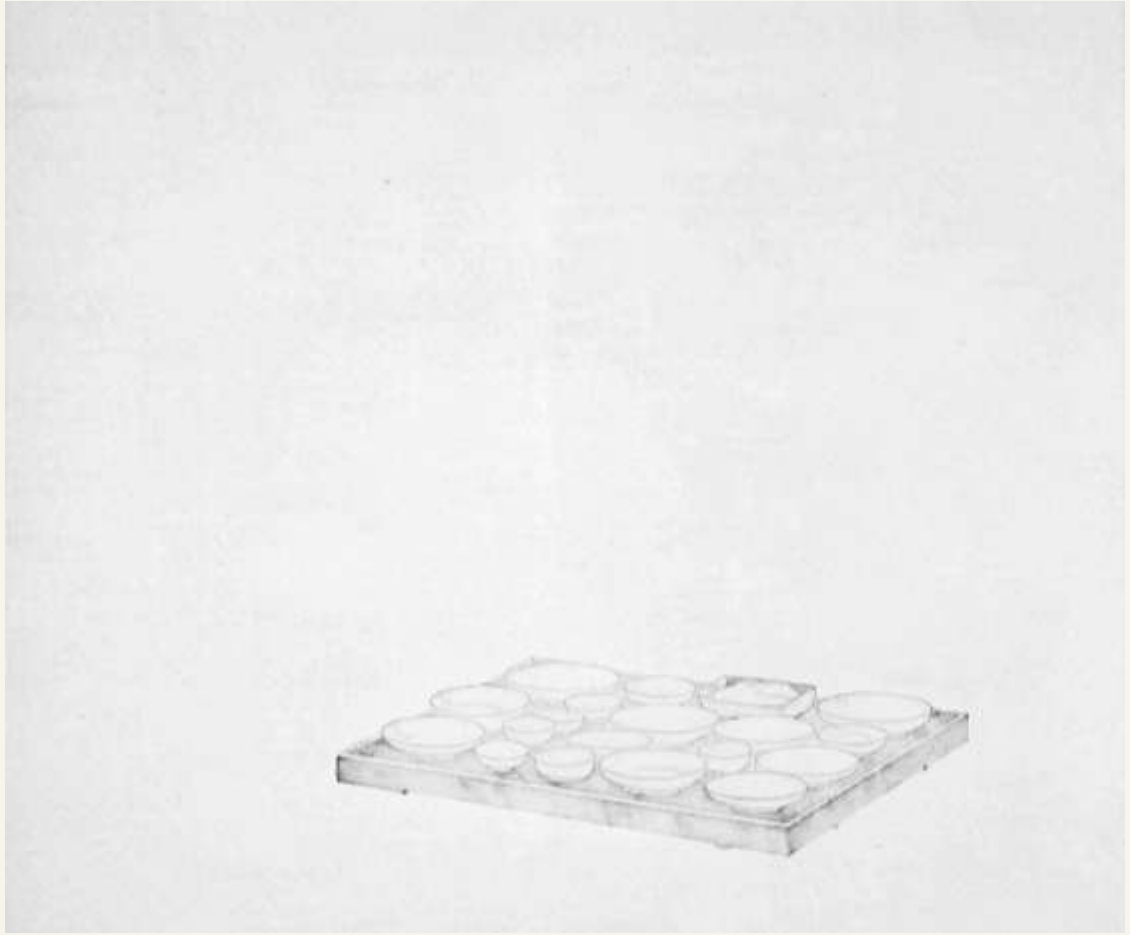
吃得太厚太杂，舌头就"亡"了——尝不出本味。今天说"爽"是痛快，老子说"爽"是失灵：**同一个字，两千年来褒贬翻转。**

河上公：爽，亡也——口亡，言失于道

王弼：爽，差失也——失口之用，故谓之爽

毛传：《诗·卫风·氓》"女也不爽"——爽，差也

帛书甲本此句用字生僻，乙本作「五味使人之口爽」，与王弼本同。五音一句同理：河上公注"好听五音，则和气去心，不能听无声之声"——聋的不是耳朵，是听"大音"的耳朵。



> "五味令人口爽"——**是舌头坏了，不是舌头乐了。**

爽：一个被读反了两千年的字



差失 · 亡

不是爽快

字义——古书中"爽"训"差"训"亡"："女也不爽"是"我没做错"，不是"我不爽"。

训诂——河上公"爽，亡也"；王弼"爽，差失也"；毛传"爽，差也"。三家古注，同一指向。

落点——口爽、目盲、耳聋，三句是同一件事：官能被喂坏了，辨不出本真。

帛书异文：甲本作「五色使人之目明」，乙本作「五色使人目盲」——一字相反；两本并作「驰骋田腊（猎）」，甲本作「使人之行方（彷）」、乙本作「行仿」。两读并列，不作定论；从全章"五者皆害"的语境看，"目盲"与"耳聋""口爽"三句同构。

> 滋味太厚，**反倒失了滋味**。

感官的失灵，是被喂出来的

第一幕收束 · 03 – 08

"且夫失性有五……此五者，皆生之害也。"

——《庄子·天地》：五色乱目 · 五声乱耳 · 五臭薰鼻 · 五味浊口 · 趣舍滑心（与本章逐条同构）

耗目

五色——**色越多，辨色越难**

耗耳

五音——**声越杂，听真越难**

耗口

五味——**味越厚，尝本越难**

三家都看见了这五种"生之害"：儒家求"不乱"——恶紫之夺朱；道家求"不伤"——不以顺性命，反以伤自然；佛家求"不放逸"——《佛遗教经》：「当制五根，勿令放逸，入于五欲。譬如牧牛之人，执杖视之，不令纵逸，犯人苗稼。」

> 官能的失灵，不是官能坏了，**是被喂得太饱。**

第二幕

驰骋畋猎，令人心发狂

前三条伤官能，后两条伤心与行。

畋猎 · 贵货 · 09 – 13



心发狂：精神散亡，收不回来

儒家 · 《孟子 · 尽心下》

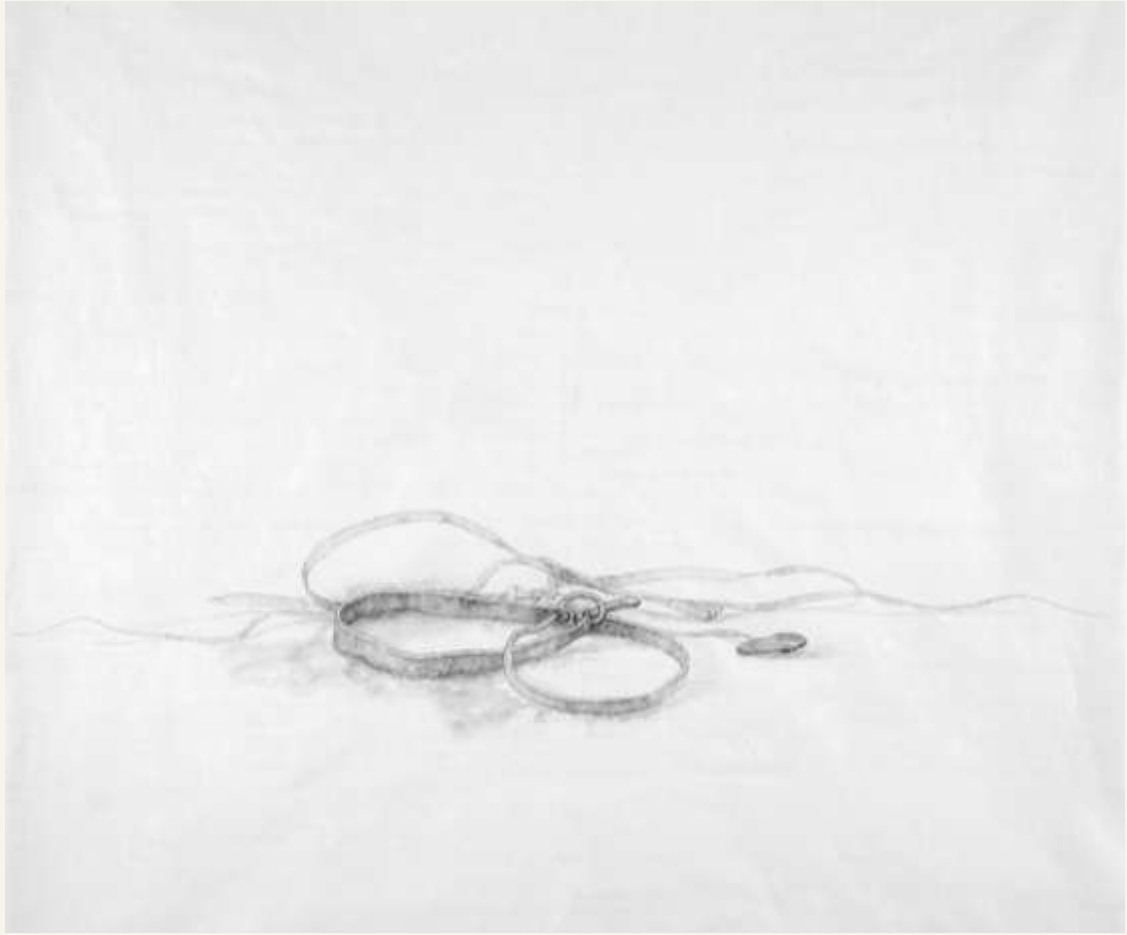
"般乐饮酒，驱骋田猎，后车千乘，我得志弗为也。"

——《孟子 · 尽心下》

孟子不说"打猎有罪"，他说的是：**这些事"得志"也不干。**河上公把机制说透了：「人精神好安静，驰骋呼吸，精神散亡，故发狂也。」散不是丢，是收不回来。

这正是本章的分水岭：前三条还能"停"——少吃、少看、少听就完了；这一条一旦成了瘾，**停不下来。**

同书呼应：《老子》第三章「不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使民心不乱」。《史记 · 货殖列传》序描摹此态最肖：「耳目欲极声色之好，口欲穷刍豢之味。」



> 前三条伤的是官能，这一条伤的是**"静下来的能力"。**

难得之货，令人行妨：塞人正路

佛家 · 《四十二章经》刀刃之喻



"财色于人，人之不舍，譬如刀刃有蜜，不足一餐之美。小儿舐之，则有割舌之患。"

——《四十二章经》第二十二章

王弼注此句妙在"**塞人正路**"："难得之货塞人正路，故令人行妨也。"贵货不挡眼睛、不堵耳朵，它挡的是路——你本来要走的那条路，被"想要"这件事占住了。河上公补一刀："妨，伤也……心贪意欲，不知餍足，则行伤身辱也。"

《佛遗教经》同喻：「譬如有人，手执蜜器，动转轻躁，但观其蜜，不见深坑。」——**甜在前头，刃在底下。**

> "难得之货"不是罪证，**是路障。**

五句是一条链：官 → 心 → 行

第二幕收束 · 09 – 13

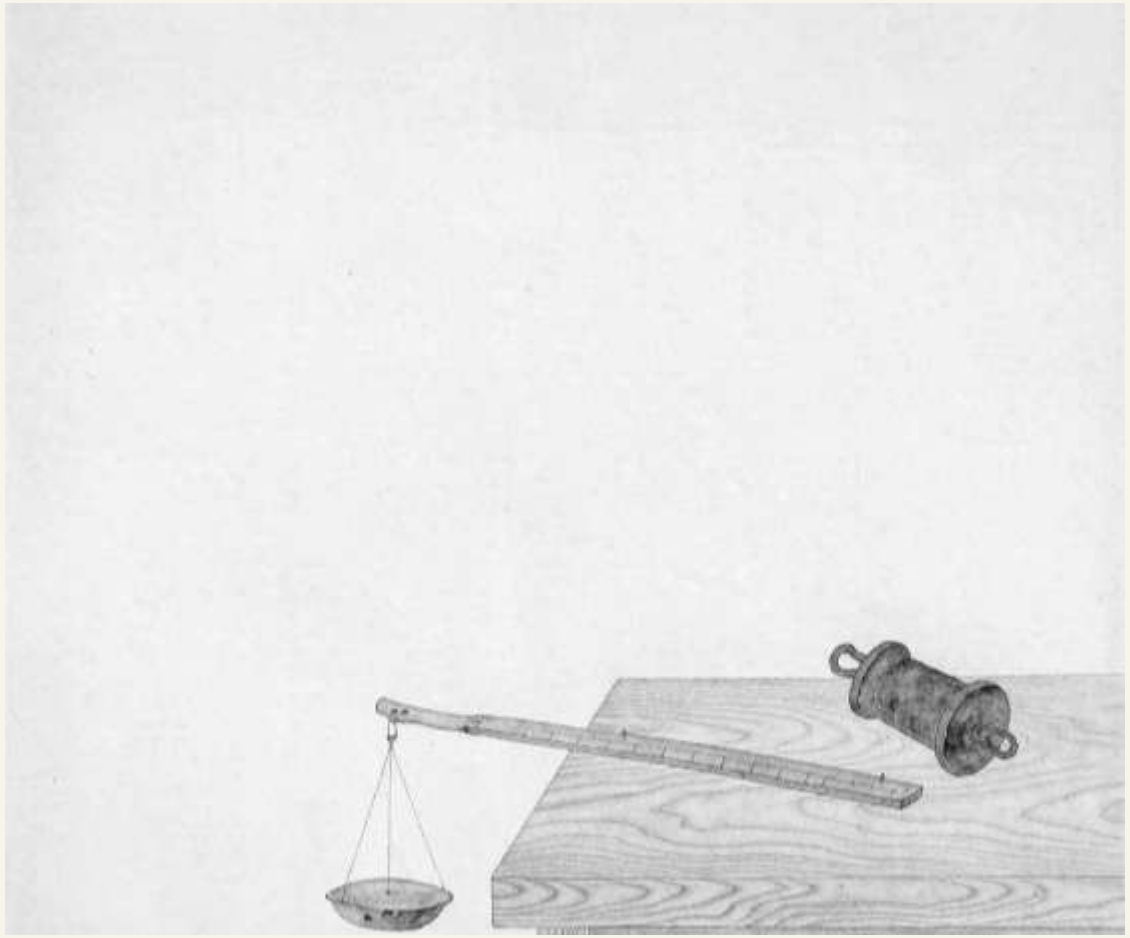
五个"令人"不是并列的五件事，是同一条伤害链的三段——从眼睛开始，到行为结束，一段比一段收不回。

耗其官	**五色 · 五音 · 五味**	官能失其分辨——少吃少看少听，还停得下来。
乱其心	**驰骋畋猎**	精神散亡而不可止——成了瘾，就收不回。
伤其行	**难得之货**	正路被"想要"占住——伤的是操行。

> 五句是一条链——**从眼睛开始，到行为结束。**

儒家的方案：不是禁欲，是划线

儒家 · 《荀子 · 礼论》



"人生而有欲，欲而不得，则不能无求；求而无度量分界，则不能不争；争则乱，乱则穷。"

——《荀子 · 礼论》

荀子的路子和老子不同，方向却相似——他先承认"**人生而有欲**"，欲不是错；怕的是"无度量分界"。所以先王"制礼义以分之，以养人之欲，给人之求"，让"欲必不穷于物，物必不屈于欲"。

《荀子 · 正名》说得更直白：「欲虽不可尽，可以近尽也；欲虽不可去，求可节也。」

同调：《孟子 · 尽心下》「养心莫善于寡欲。其为人也寡欲，虽有不存焉者，寡矣；其为人也多欲，虽有存焉者，寡矣。」——寡欲，不是灭欲。

> 儒家给欲望**划线**，道家给欲望**换起点**。

第三幕

为腹不为目，故去彼取此

不是禁欲，是换一个判据。

王弼注：「为腹者以物养己，为目者以物役己，故圣人不为目也。」——王弼《老子注》第十二章

养 · 役 · 取舍 · 14 – 19





腹：以物养己，不以物役己

第三幕 · 立义

为腹——以物养己：吃了就饱，饱了就够，**有上限**。

为目——以物役己：看了还要看，**没有上限**。

去彼取此——不是抛弃物，是换起点：从"够不够"出发，不从"多不多"出发。

河上公注："是以圣人为腹，守五性，去六情，节志气，养神明。不为目，目不妄视，妄视泄精于外。故去彼取此。去彼目之妄视，取此腹之养性。"

所以"去彼取此"不是舍有取无，更不是苦行——它取的是"以物养己"，弃的是"以物役己"。《老子》第六十四章：「圣人欲不欲，不贵难得之货。」

腹

以物养己的
那一端

> 腹有饱时，**目无厌时**。

儒家的"养"：养其大者为大人

儒家 · 《孟子 · 告子上》



"体有贵贱，有小大。无以小害大，无以贱害贵。养其小者为小人，养其大者为大人。"

——《孟子 · 告子上》

"为腹不为目"若读成"只管吃"，孟子会立刻反对：「饮食之人，则人贱之矣，为其**养小以失大**也。」——只养口腹，也是"养小失大"。孟子讲的是体有"小大"：口腹是小体，心志是大体，「先立乎其大者，则其小者不能夺也」。

同调：《论语 · 雍也》孔子赞颜回「贤哉回也！一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐」——箪瓢之内的安乐，养的正是大体。

> 儒家的"为腹"，不是养口腹，**是养大体。**

佛家的"制"：制五根，观知足

佛家 · 《佛遗教经》

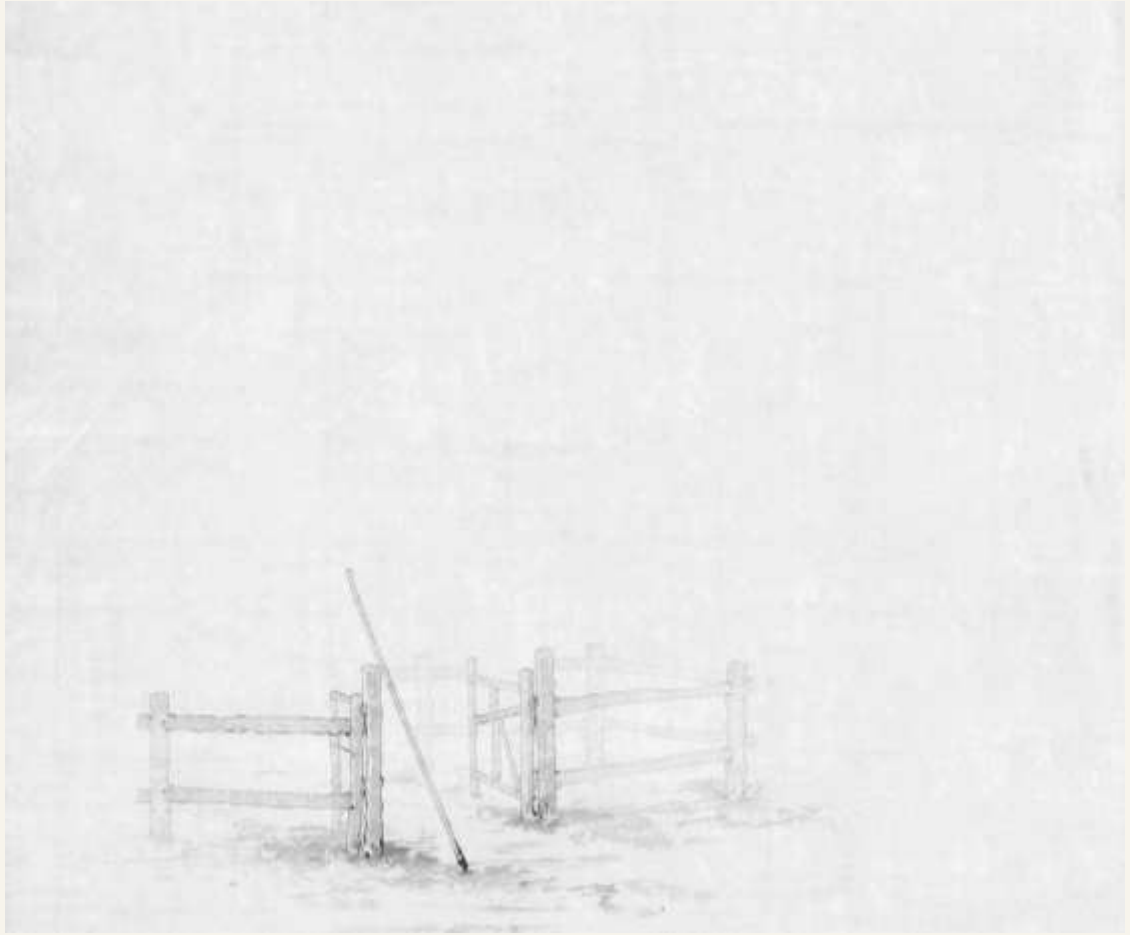
"当制五根，勿令放逸，入于五欲。譬如牧牛之人，执杖视之，不令纵逸，犯人苗稼。"

——《佛遗教经》

老子的五句从外面看（五色、五音、五味、驰骋、贵货）；佛家从里面收——不是把外物搬走，是把**根**看住：「此五根者，心为其主。」"制而不随"与"去彼取此"几乎可以互换，但落点不同：**老子从度上收，佛家从根上收。**

佛家的知足：「知足之法，即是富乐安稳之处。知足之人，虽卧地上，犹为安乐；不知足者，虽处天堂，亦不称意。」

同书内证：《老子》第十九章「见素抱朴，少私寡欲」；第四十六章「祸莫大于不知足；咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣。」



> 道家换起点，**佛家换看法。**

节 · 去 · 制：三家的一级台阶

三家对照 · 收束

"是以圣人为腹不为目，故去彼取此。"

——《老子》第十二章（三家都不主张纵欲，落点各在一处）

儒家 · 节

制礼义以分之——**给欲望划一条线。**

道家 · 去

为腹不为目——**换一个判断的起点。**

佛家 · 制

当制五根——**从根上收住不放逸。**

台阶一级比一级收得深——**儒家在礼上设界，道家在腹上换尺，佛家在根上收绳。**

病在哪里，怎么下手：三家坐标

三家对照 · 本章

维度	道家	儒家	佛家
病在哪里	官能被喂坏（盲聋爽）	欲无度量分界（争则乱）	五根放逸（入于五欲）
怎么下手	去彼取此（换起点）	制礼义以分之（划线）	制五根，令不放逸（收根）
判据是什么	养己还是役己（腹与目）	养大还是养小（大体小体）	知足还是不知足
一步之遥	把"不为目"读成禁欲	把"划线"读成灭欲	把"制五根"读成绝五欲
谁在守	守腹之养	守大体之养	守根之不放逸

> 儒家在"界限"上、道家在"起点"上、佛家在"根"上——**三家都不在"物"上。**

结 语 · 第十三讲收官

为中不为目有害

是以圣人为腹不为目，故去彼取此。

五色、五音、五味，不是敌人；**不知止的那个"还想再看一眼"，才是。**为腹者以物养己，为目者以物役己——换一个判据，官能就回来了。

一面遮光的层纱 · 一池搅浑的水 · 一案空碟 · 一道乱辙 · 一副辔头 · 一堆蒙尘的玉 · 一具权衡 · 一只粗陶碗 · 一副箪瓢 · 一根牧牛杖

下一讲 · 第十三章 惊恐患难全在为私身

老子《道德经》通识课 · 系列第十三讲

止