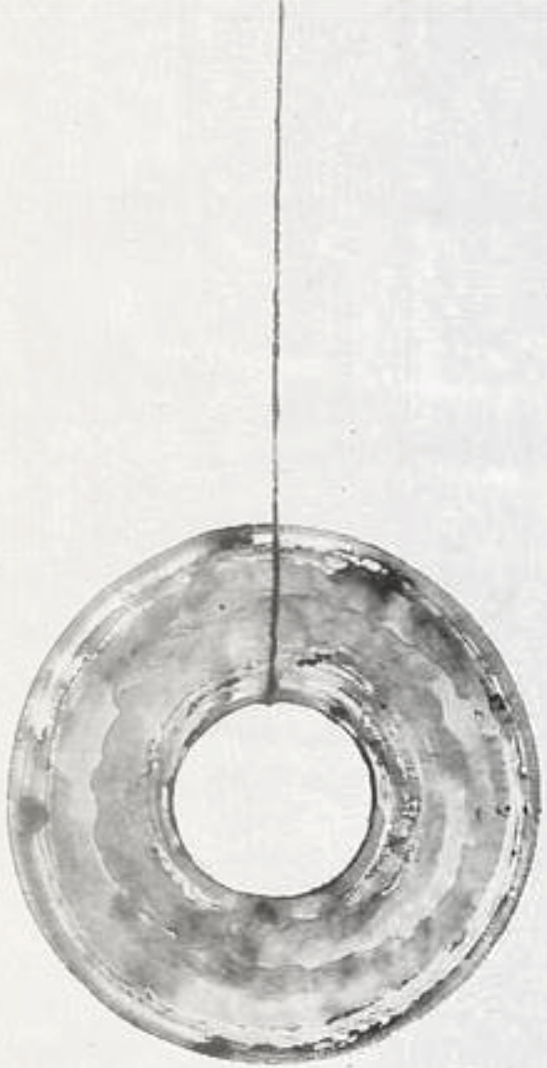
《道德经》通识课 · 第十四讲

宠辱若惊

第十三章 · 惊恐患难全在为私身

得也惊，失也惊——

你的"我"，是谁在打分？



编讲：西域老铁

https://tiewenbin.com

身

这一章只问一件事

总纲 · 原文与三幕

宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱若惊？宠为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下。

——《老子》第十三章（王弼本系） 河上公章题作「猒恥」 全章九十五字

壹 望外之荣（03–08）——惊，从哪儿来

贰 身为患本（09–13）——患，从哪儿来

叁 无物易身（14–19）——拿什么去换，才换得动你

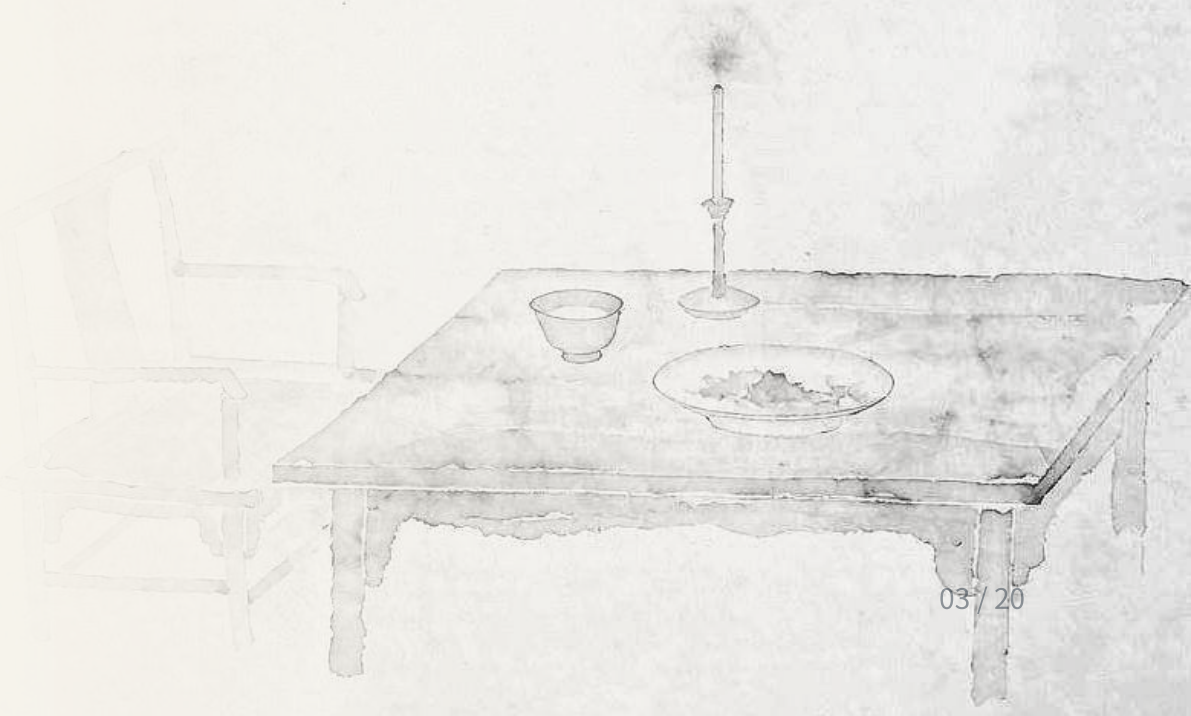
判据在外面，得也惊、失也惊；**判据回到自己，荣辱来了只当天气。**

望外之荣

宠辱若惊，贵大患若身。

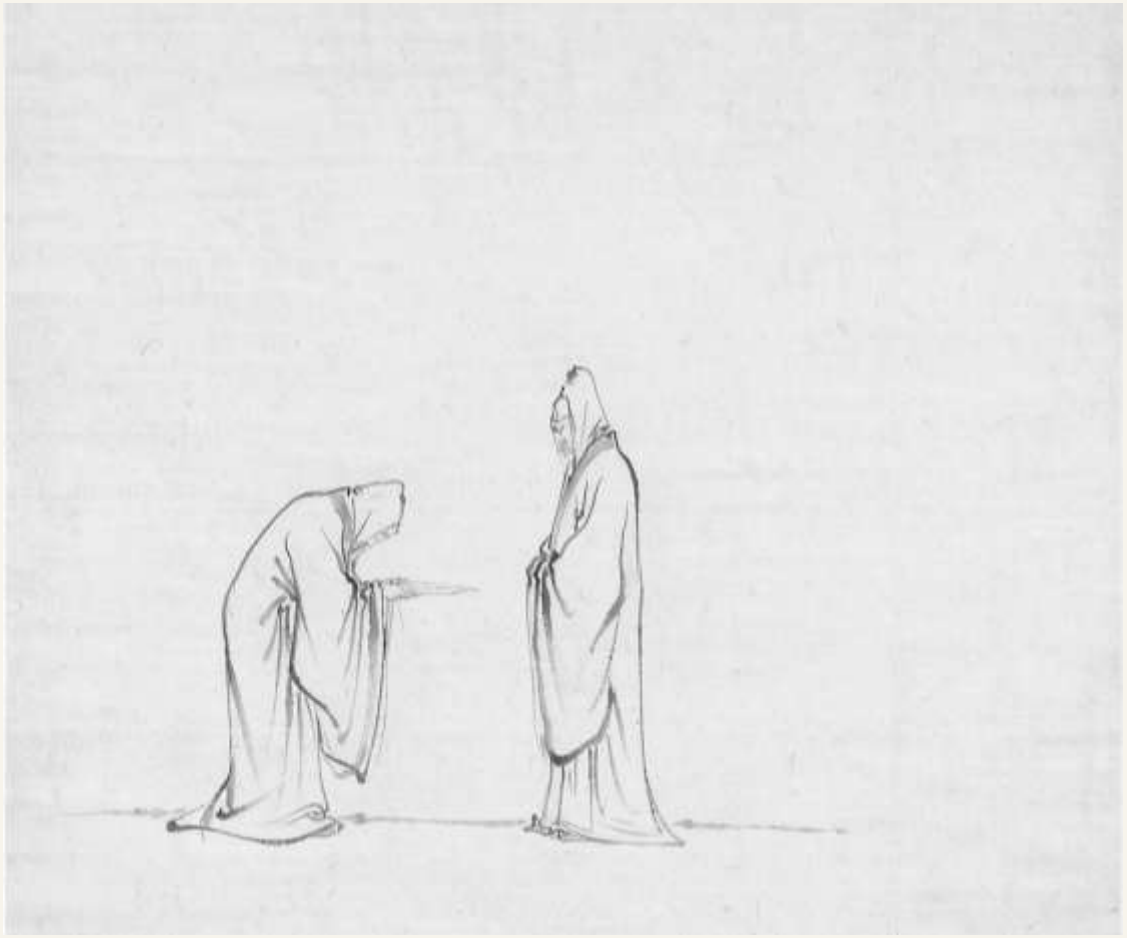
最好听的话，

为什么让人最不安？



卮酒脔肉，必叩头而啖之

故事 · 憨山注「宠为下」



"譬如僻幸之人，君爱之以为宠也。虽卮酒脔肉必赐之。非此，不见其为宠。及其赐也，必叩头而啖之。彼无宠者，则傲然而立。"

——明 · 憨山德清《老子道德经解》注第十三章

一点酒、一块肉，必须由他亲手赐下——不这样，就不叫"宠"。赐下来时，你要叩头去吃。**旁边没受宠的人，反倒站得直。谁在下？**

憨山德清，明末四大高僧之一，一生历经牢狱与充军之厄。他注此章，又写下八字："望外之荣曰宠""惊，心不安貌"——不是旁观者的冷话。

> 宠不是奖赏，是**位置的确认**——它确认了你在谁之下。

宠为下

机制 · 评价权的外移

"宠必有辱，荣必有患，惊辱等、荣患同也。"

——王弼《老子注》第十三章

给予者	可给，也可以不给	**位置在上**
接受者	得到，也可以被收回	**位置在下**

接受宠爱的那一刻，**评价权已经交出去了**。苏辙看得最直："惊宠如惊辱，知宠之为辱先也。"

一本作「辱为下」（河上公本），两读并列，不作定论。

> 不是受宠的人低下，是**受宠这件事，把人放到了下面**。

得之若惊，失之若惊

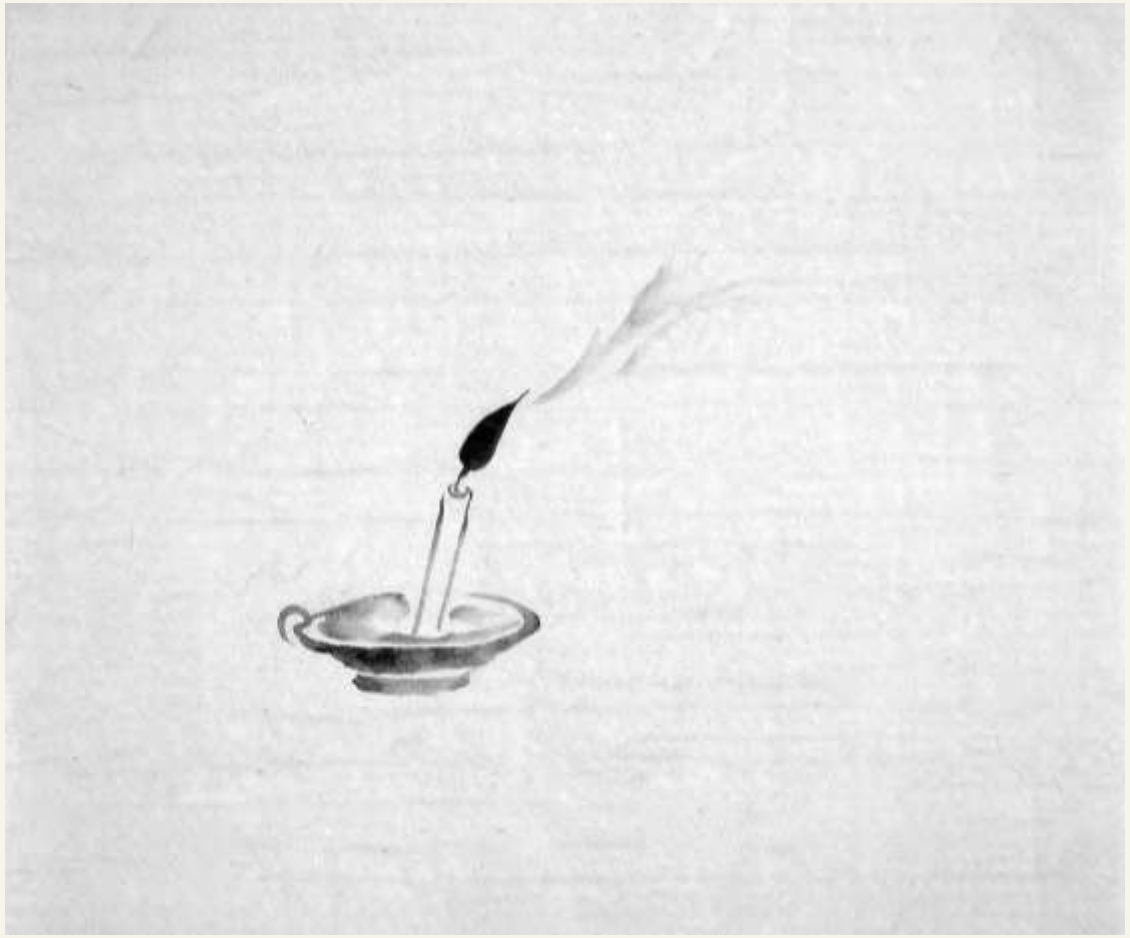
机制 · 两次心跳

"且而未得之也，患得之。既得之也，患失之。是则竞竞得失于眉睫之间，其心未尝暂自安。"

——憨山德清《老子道德经解》注第十三章

- **未得** —— 怕得不到
- **既得** —— 怕不再有
- **失去** —— 恐祸重来

河上公注："得宠荣惊者，处高位如临深危也""惊者，恐祸重来也。"憨山收束只有四字：惊，心不安貌。



> 得也惊，失也惊——**惊不在事上，在位置里。**

一个"下"字，全章的地基

正字 · 巨字

位置在下
宠由上出，受赐者天然站在低处

取舍在下
给与不给、收与不收，都不由你

心也在下
竞竞得失于眉睫之间，未尝暂自安

宠为下。

帛书甲本作「龍之為下」，乙本作「弄之為下也」，郭店简本作「寵為下也」——两读并列，不作定论。



惊是先有的，宠是后来的。

判据交给谁

机制 · 三条路

交给在上者

得宠则喜，失宠则惧

交给流俗

誉来则骄，毁来则伤

交给自身

不因荣辱，改其轻重

"不患无位，患所以立；不患莫己知，求为可知也。"

——《论语·里仁》

孔子不否认"位"的重要——他把担心的事换了一件：不担心没有位子，只担心立不住。

《孟子·离娄上》："有不虞之誉，有求全之毁。"评价这东西，本来就不可靠——把它当作判据，才是"惊"的根。

三条路的差别不在运气，在**判据放在哪里**。

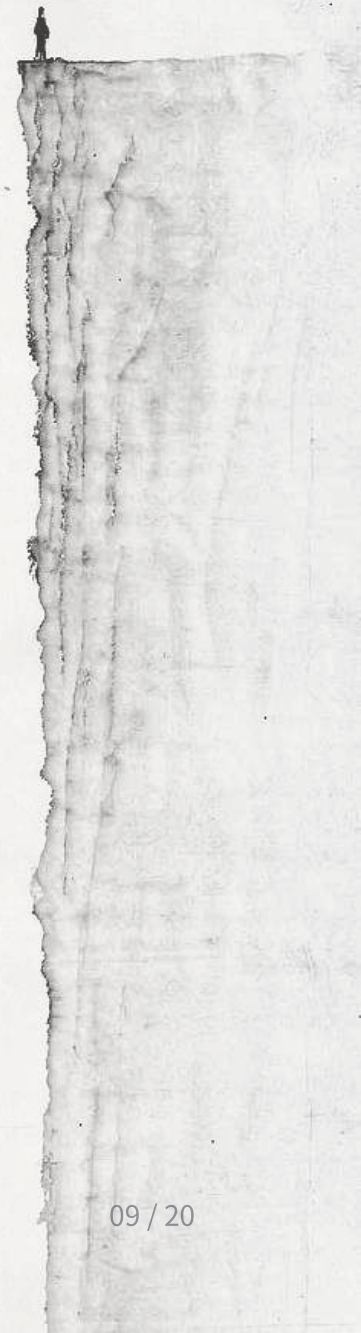
身为患本

吾所以有大患者，为吾有身，

及吾无身，吾有何患?

患不是从外面来的，

是从"我有"来的。



两臂重于天下

故事 · 庄子 · 让王

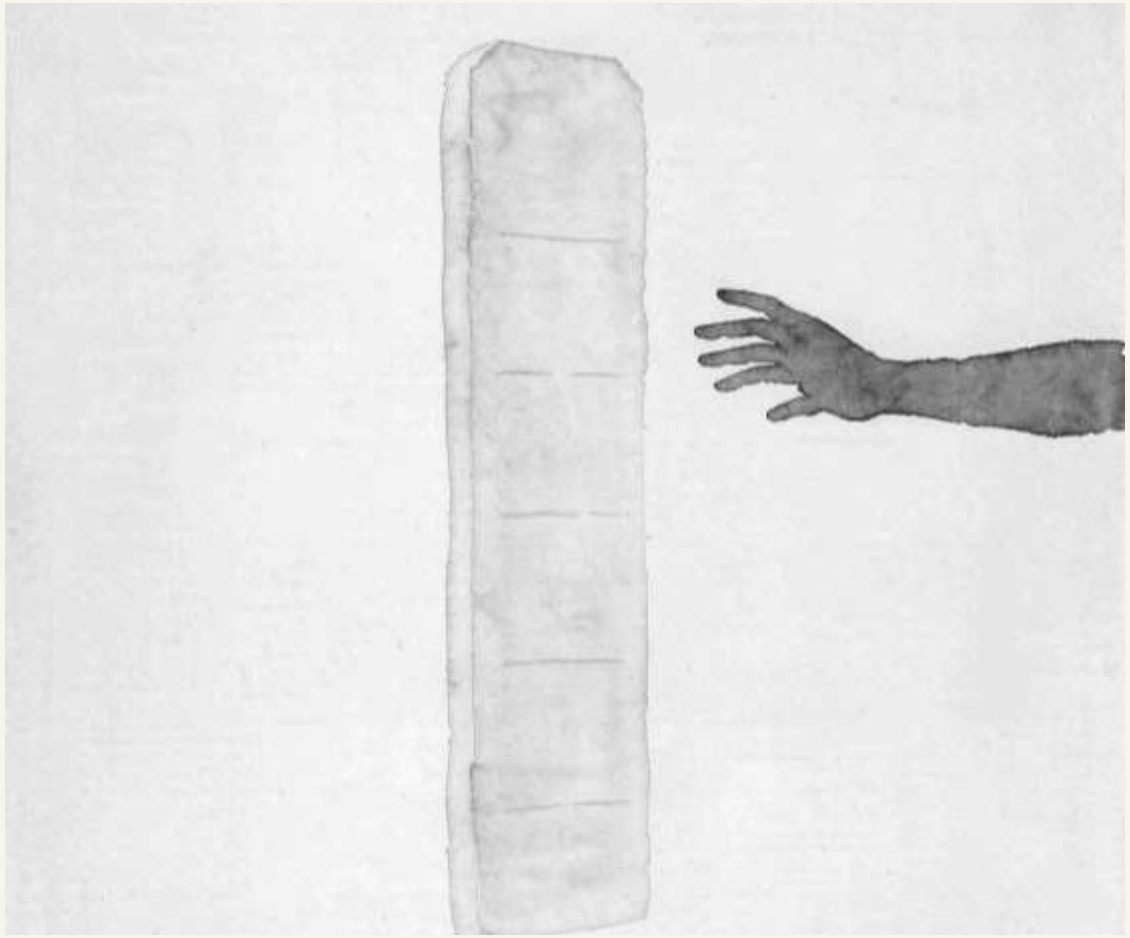
"今使天下书铭于君之前，书之言曰：'左手攫之则右手废，右手攫之则左手废，然而攫之者必有天下。'君能攫之乎？"

——《庄子 · 让王》子华子问昭僖侯

昭僖侯答得干脆：寡人不攫也。子华子说：甚善——**两臂重于天下也，身亦重于两臂。**而此刻，你正为韩魏之间的一点地，愁身伤生。

韩之轻于天下亦远矣，今之所争者，其轻于韩又远。僖侯叹："教寡人者众矣，未尝得闻此言也。"——子华子可谓知轻重矣。

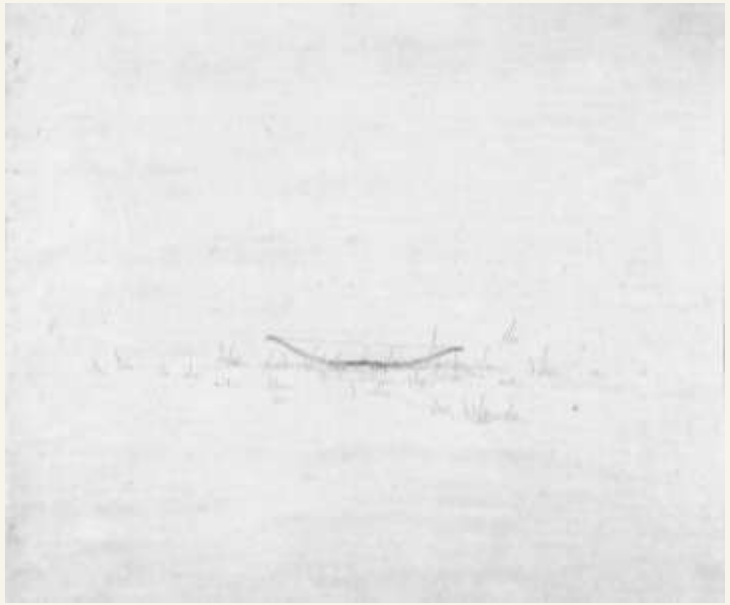
河上公注"贵大患若身"四字破题：贵，畏也；若，至也——畏大患至身，故皆惊。



为至轻，伤至重——这就是**"贵大患若身"的现场。**

两个"丢了东西"的寓言

故事 · 遗弓与遗珠



司马彪注：玄珠，道真也。成玄英疏：象罔，无心之谓——聪明、眼力、辩才都找不到的东西，无心才找得到。

"荆人遗之，荆人得之，又何索焉？"孔子闻之曰："去其荆而可矣。"老聃闻之曰："去其人而可矣。"

——《吕氏春秋·贵公》：一层层去掉"是谁的"，最后连"人"也去掉

黄帝……还归，遗其玄珠。使知索之而不得，使离朱索之而不得，使吃诟索之而不得也。乃使象罔，象罔得之。

——《庄子·天地》：你以为丢的是珠，其实丢的是"无心"

> 得之若惊、失之若惊——**惊，是因为你以为你"有"它。**

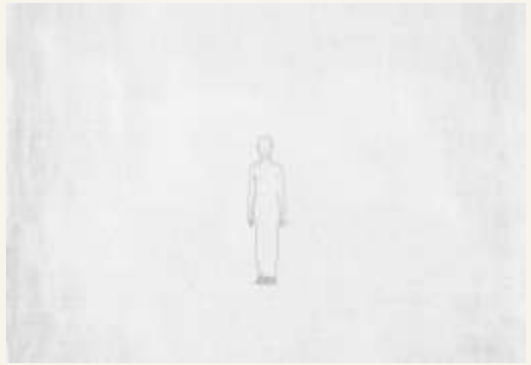
"无身"不是不用身体

辨析 · 本章最重的一处误读

「及」＝「若」	王念孙《经传释词》："及"犹"若"也……言"若吾无身也"（傅奕本正作「苟」）
简帛作「有何患」	郭店简本、帛书甲乙本此句皆无「吾」字——是设问，不是狠话
王弼注只五字	注「及吾无身」，王弼只写：归之自然也。

无身不是毁身。《四十二章经》第三十一章说得最直白：有人苦于欲望，想干脆断掉身体，佛说——**"若断其阴，不如断心。"**老子删的不是身体，是"身＝我的全部"这条等式。

河上公注此句作"得道自然，轻举升云，出入无间"——是后来道教化的读法，与经文落点不同，并存不混同。



无身不是毁身，是不把身当作"我"的全部。

烧香与惊怖

对照 · 佛家

"人随情欲，求于声名；声名显著，身已故矣。……譬如烧香，虽人闻香，香之烬矣；危身之火，而在其后。"

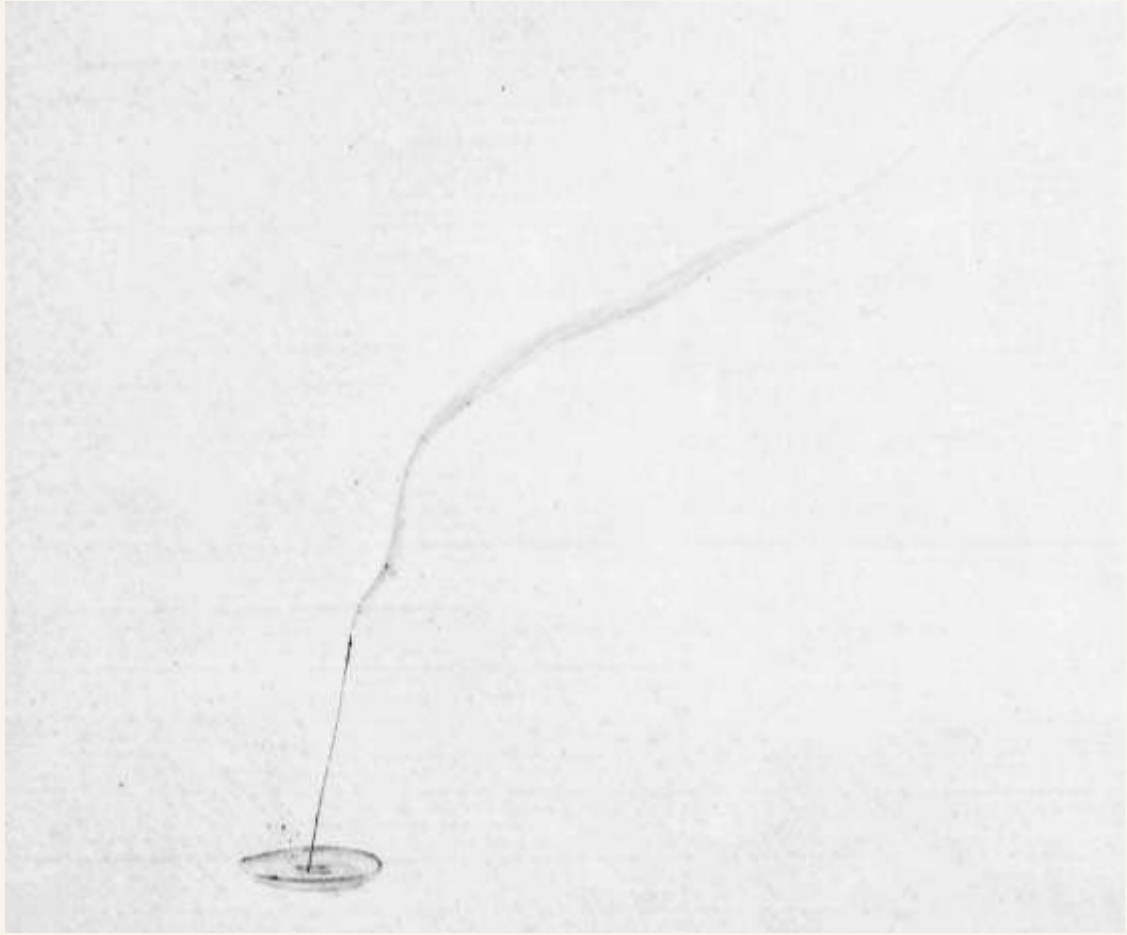
——《四十二章经》第二十一章「名声丧本」

香是给别人的，烬是自己的。**名声都在外面，人在里面烧掉了。**

"人从爱欲生忧，从忧生怖。若离于爱，何忧何怖？"

——第三十二章「我空怖灭」

佛家把"惊"往上追了一层：惊 ← 忧 ← 爱。拔掉最底下那根，惊才真断。但要分清：佛家的落点在出离，老子的落点仍在为天下——同一条病根，两处下手。



> 老子说"宠为下"，佛家说得更狠：**你以为你在得，其实你在烧。**

无物易身

故贵以身为天下，若可寄天下；

爱以身为天下，若可托天下。

拿什么去换，

才换得动你？



贵以身为天下

训诂 · 无物以易其身



王弼注

无物以易其身，故曰贵也；无物可以损其身，故曰爱也。不以宠辱荣患损易其身，然后乃可以天下付之也。

帛书作「贵为身于为天下」

甲乙本皆同——"为身"排在"为天下"之前，与《庄子·让王》"道之真以治身"同调。

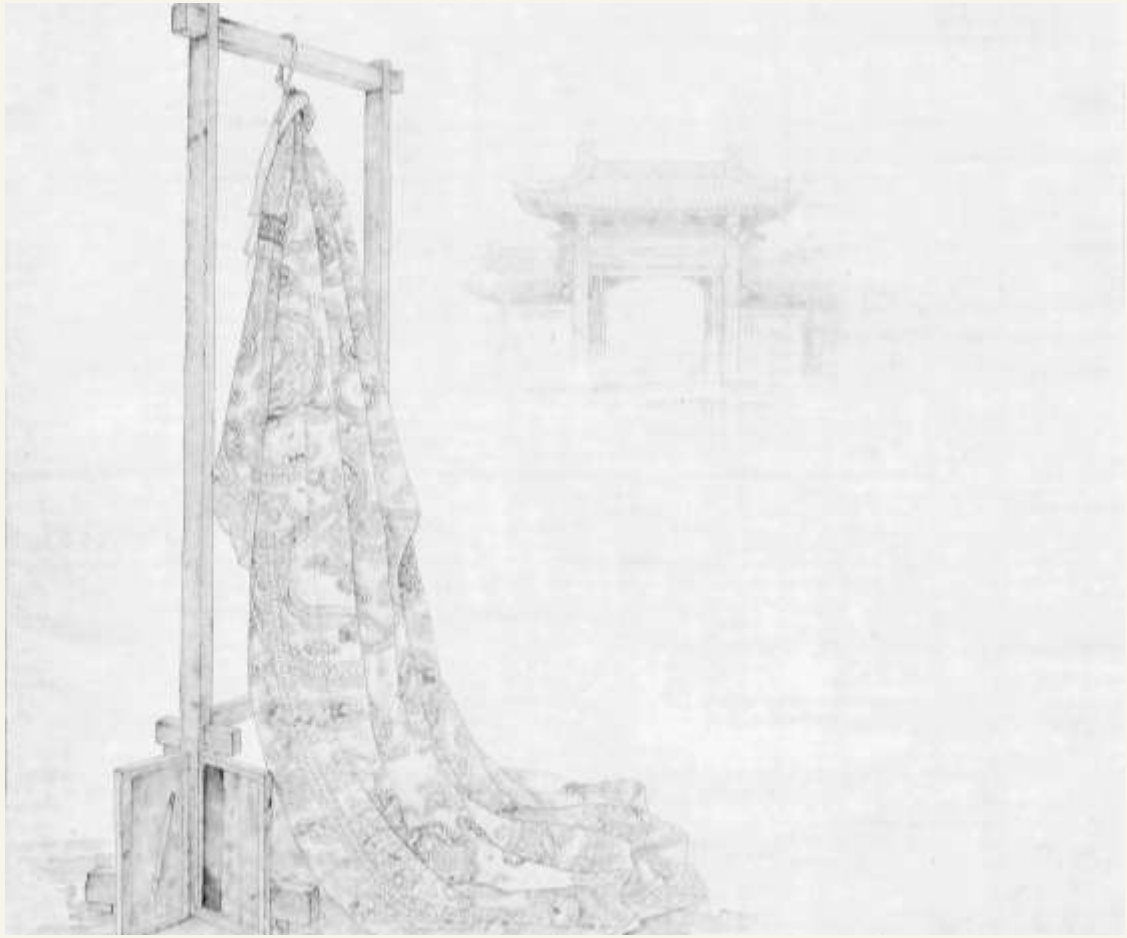
「若」＝「乃／则」，不是"如果"

郭店简本作「乃可以托天下矣」，河上公本、憨山本亦作「则／乃」——是"这才配得上"，不是"假如有"。

> 贵身不是护着自己，是**没有什么能换走你的根本判断**。

牺牛与王子搜

故事 · 拒绝的价码



"子见夫牺牛乎？衣以文绣，食以刍叔。及其牵而入于大庙，虽欲为孤犊，其可得乎！"

——《庄子·列御寇》　《史记》载其拒楚威王聘相："千金，重利；卿相，尊位也……虽欲为孤豚，岂可得乎？"

锦衣是喂给你的，太庙才是它要去的地方。王子搜逃王位，说得也直：**"非恶为君也，恶为君之患也。"**（《庄子·让王》）

憨山收束：此则"贵为天下贵，非一己之贵"。他们不推责任——推的是那个价码。

> 拒绝的不是责任，是**用"身"去换的那个价码**。

三家落点：立 · 外 · 离

对照 · 三家同治一惊

维度	道家	儒家	佛家
惊从哪来	身被外物所易	位不称其德	爱欲生忧生怖
判据归谁	自身之轻重	自反之直曲	心之有无爱
功夫	外其身	立其德	离其爱
落点	身存	德立	心寂

三句代表：外其身而身存（《老子·第七章》）／自反而缩，虽千万人吾往矣（《孟子·公孙丑上》）／若离于爱，何忧何怖（《四十二章经》）。儒家有终身之忧，无一朝之患——忧的对象换成了自己够不够，不是别人给不给。

> 三家的判断不一样，但都把判据**从外面拿了回来**。

一道题的三次自问

收束 · 知轻重 → 收判据 → 无所易

① **知轻重**

两臂重于天下

② **收判据**

不患无位，患所以立

③ **无所易**

无物可以易其身

这不是三级境界，是**一道题的三次自问**。

今天你的"宠辱"是什么

落地 · 可得而贵，则可得而贱

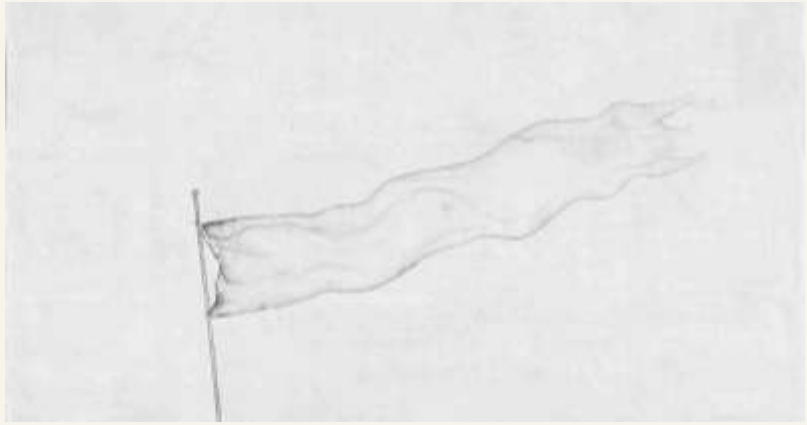
"不可得而亲，不可得而疏；不可得而利，不可得而害；不可得而贵，不可得而贱，故为天下贵。"

——《老子》第五十六章　王弼注："可得而贵，则可得而贱也。"

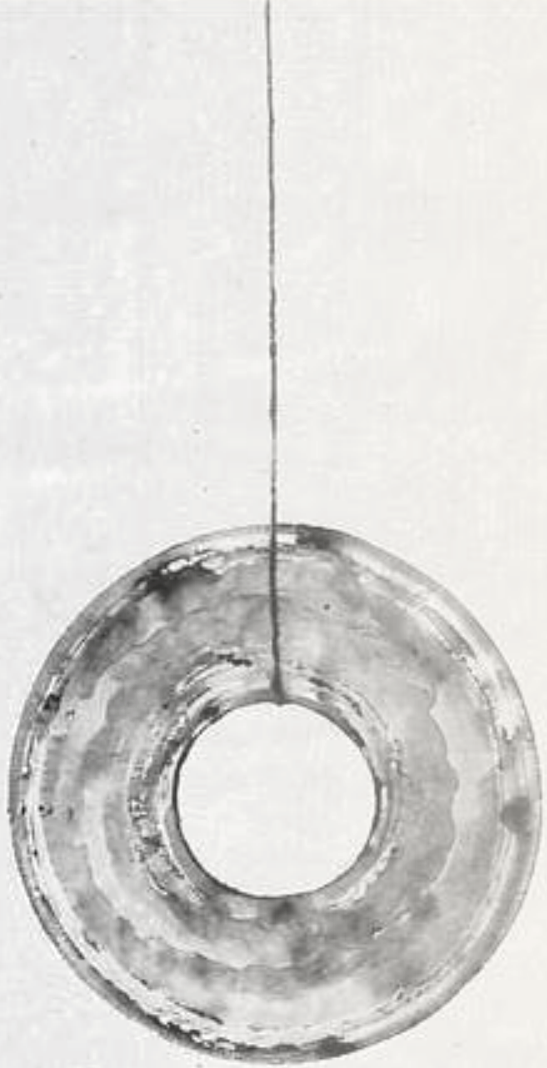
能给你富贵的人，就有办法给你贫贱。老子第五十六章是这一章的收敛：让"贵贱"在你身上无从下手。

- **一条点赞** —— 得之若喜，失之若怒
- **一次表扬** —— 怕配不上，怕不再有
- **一个头衔** —— 能给你的人，也能收

《孟子·离娄上》："有不虞之誉，有求全之毁。"——名声从来不准时，把心押在它上面，惊就是常态。



> 凡是**能被别人给的，都能被别人收走**。



惊恐患难，全在为私身

把判据拿回来，

宠辱就只是天气。

下一讲 · 第十四章　无欲的内外相应与至用

安