《道德经》通识课 · 第二十二讲

曲则全

第二十二章 · 诚全而归之

六句话，句句倒着说——

越往反方向走，反而越靠近。这不是劝人忍让，

是老子看出来的用力的方式。

编讲：西域老铁

https://tiewenbin.com



壹

反常的算术

六句话，全是反的。

弯的保全了，直的被砍了；

低的积住了水，高的干了。



西域老铁

全章一遍

原文照录 · 王弼本

曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。

是以圣人抱一为天下式。不自见，故明；不自是，故彰，

不自伐，故有功；不自矜，故长。夫唯不争，故天下莫能与之争。

古之所谓「曲则全」者，岂虚言哉？诚全而归之。

整章其实是一条递降的链

六句 天地的算术 › 抱一 守则 › 四不 人身上的算术 › 不争 结果 › 全 兑现

西域老铁

这一章的顺序不能倒过来读。老子不是先说「你要不争」，而是**先让你看见六件反常的事**，然后才说人该怎么办。

六句，六次倒着走

壹 · 反常的算术

老子说	正着说就是	为什么成立
曲则全	弯下来，反而保全	直的树先被砍。庄子说老聃「人皆求福，己独曲全」
枉则直	屈过了，反而伸直	《淮南子》讲「矫枉以为直」——弯是拉直的一道工序
洼则盈	低处，反而积得满	水往低处流。这是地理，不是道德
敝则新	旧了，反而更新	守着旧的不放，新的就进不来
少则得	拿得少，反而到手	王弼注：「转少转得其本」
多则惑	拿得多，反而糊涂	王弼注：「转多转远其根」

这六句还分三层：前两句讲形状（曲、枉），第三、四句讲位置与时间（洼、敝），最后两句讲数量（少、多）。从身外之物，一路收到人心里。

> 注意这六句**一句也没许诺结果**。它说的不是「这样做你能赢」，是「这样用力，力才不被自己抵掉」。

西域老铁

低，是一种功能

壹 · 都江堰



二王庙壁刻 · 六字诀（相传为李冰所留）

深淘滩，低作堰。

深淘滩

挖到埋下的石马为止

浅了旱，深了涝

低作堰

堰顶必须低于河道

洪水才漫得过去

堰修高了，枯水期能多进一点水——贪的正是这点便宜。可一到洪水，泥沙甩不出去，堰就淤死、溃决。两千二百年不垮，靠的恰恰是「低」。

> 「曲则全」**不是委曲求全**。委曲求全是把自己折了换活路；曲则全是主动把结构顺着力的方向摆——像堰，它低着，但它是硬的。

西城老铁

刻在洗澡盆上

壹 · 商汤盘铭



《礼记 · 大学》

汤之盘铭曰：「苟日新，日日新，又日新。」

商汤把这句话刻在洗澡的盘子上。洗澡本来就是「敝则新」的日常版：身上有垢，洗掉才清爽。可他没有刻「洗一次就干净了」，刻的是——**日日新，又日新**。

这是承认：垢天天会有，所以洗也天天要洗。「敝」不是一次性的失败，是常态。这一层能救很多人——不是你修好一次就永远干净了。

儒家把它接过去，长成了「新民」

《康诰》曰「作新民」，《诗》曰「周虽旧邦，其命维新」。

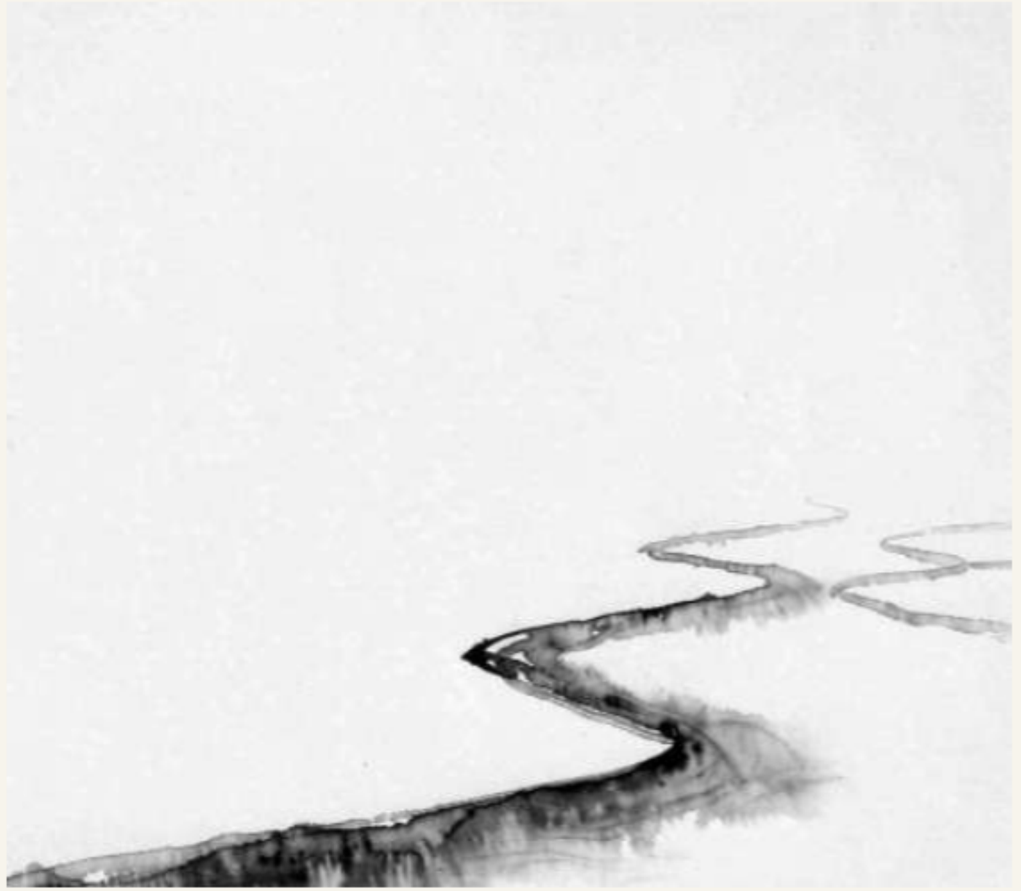
商汤为什么要把这句话刻在澡盆上？因为他刚灭了夏。坐在夏桀坐过的位子上，最怕的就是长成夏桀的样子——每天洗一次澡，就每天提醒一次：你昨天是谁。

朱熹注：「自新新民，皆欲止于至善也。」**自新是洗自己，新民是替别人换水。**

西域老铁

一群人追一只羊

壹 · 歧路亡羊



《列子 · 说符》

曰：「奚亡之？」曰：「歧路之中又有歧焉，吾不知所之，所以反也。」

杨朱的邻居丢了一只羊，带上一乡的人，又请杨朱的仆僮，一起追。杨朱奇怪：一只羊，何必这么多人？邻居答：岔路太多。结果还是空着手回来。

不是人手不够，是**岔路的分叉数超过了人手**。

杨朱当场变了脸色

「戚然变容，不言者移时，不笑者竟日。」整日不笑。弟子问：羊是贱畜，又不是您的，何必？杨朱不答。

心都子曰：「大道以多歧亡羊，学者以多方丧生……唯归同反一。」

他心疼的不是羊，是**选择太多本身就是一种丧失**。而「归同反一」四个字，几乎就是把老子的「抱一」换了个说法。

西域老铁

两个比喻，把六句讲完了

壹 · 小结

王弼注 · 少则得，多则惑

自然之道，亦犹树也。

转多转远其根，转少转得其本。

树往外长枝，越往末梢，越远离根。所以「少」不是数量少，是离根近；「多」不是东西多，是走远了。

苏辙注 · 不自见，故明

目不自见，故能见物；

镜不自照，故能照物。

眼睛看不见自己，所以看得见东西；镜子照不见自己，所以照得见东西。若自见自照，忙着看自己，就没空看别的了。

一个比喻讲「用力方向」——力往末梢散，根就空了。一个比喻讲「注意力方向」——眼睛盯着自己，就看不见外面。六句讲的是前者，四不讲的是后者。

王弼还有一句，只有五个字

一，少之极也。

减到不能再减，剩下的那个就是「一」。所以抱一不是抱什么大道理，是减到只剩一样还守得住。

> 所以「抱一」不是抱一个数字，是**抱住那个还没分叉的地方**。

西域老铁

贰

四不

天地的算术讲完了，轮到人。

四个动作，全都只做一件事：

把「我」往回收一点。



西域老铁

四个「不」，换四样东西

贰 · 四不

	收回去的东西		反而得到	具体是什么
一	不自见（xiàn）	→	明	不自我表现，别人反而看得见你
二	不自是	→	彰	不自以为对，道理才显得出来
三	不自伐	→	有功	不夸自己的功，功才留得住
四	不自矜	→	长	不抬高自己，才站得久

这四句的顺序是有讲究的：**见**是把自己显出来，**是**是认定自己对，**伐**是抢那份功，**矜**是把姿态摆高。

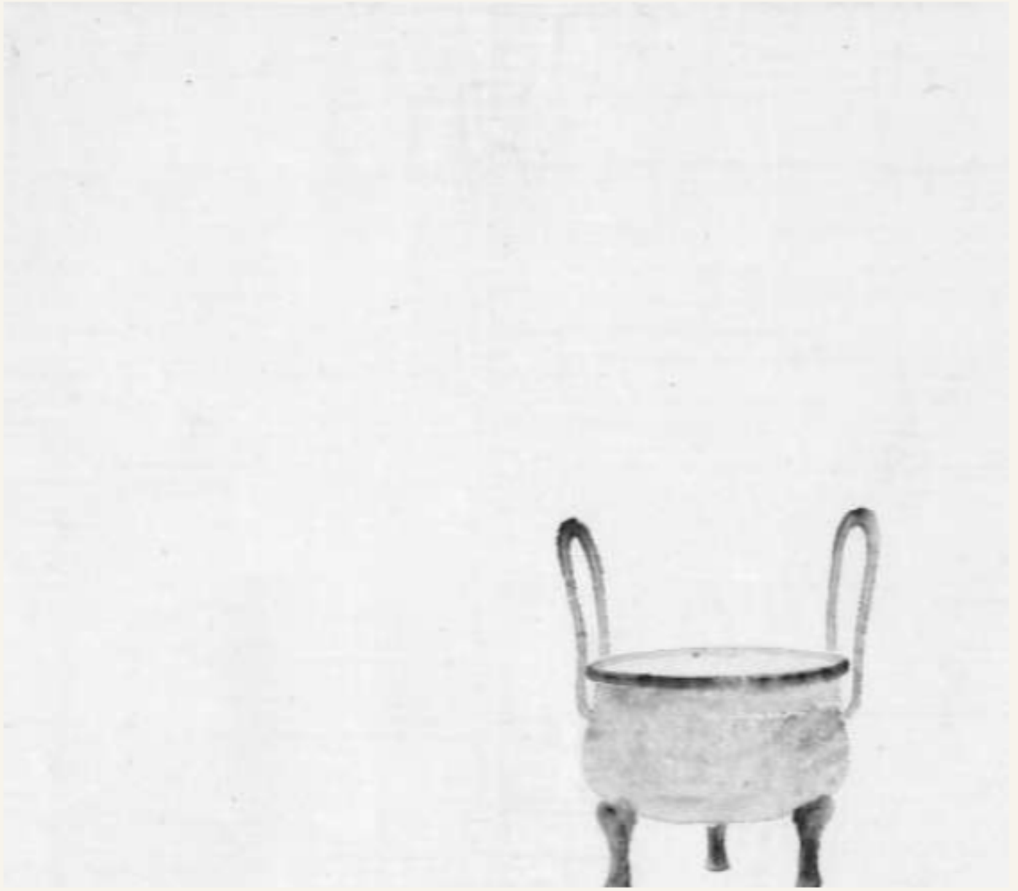
从最外面的表演，一路往里收，收到最后那个最难放的——姿态。越往后越难，因为越往后，越不像「毛病」，越像「我就是这样的人」。

> 四句不是四条建议，是**同一个动作的四种力度**。背后只有一样东西要被收回去：我。

西域老铁

官升一级，腰弯一级

贰 · 正考父鼎铭



《左传 · 昭公七年》

一命而偻，再命而伛，三命而俯。循墙而走，亦莫余敢侮。

偻	伛	俯
低头	弓背	伏身

正考父是孔子的七世祖，辅佐宋国戴、武、宣三代。三次受命，三次弯腰，一次比一次低。平时走路不占道中央，贴着墙根走。

饘于是，粥于是，以糊余口。

家里那口鼎，煮稠粥是它，煮稀粥也是它，就为糊口。

原文最后一句是「其共也如是」——「共」通「恭」。史官先把这些具体的动作写清楚，才敢下这个评语。恭敬不是形容词，是腰弯下去的角度。

那口鼎是他权力的象征，也是他煮粥的锅。史官写完这段，只加了四个字：「其共也如是。」

西城老铁

功劳最大那一刻，他推给了一匹马

贰 · 孟之反

《论语 · 雍也》

子曰：「孟之反不伐，奔而殿，将入门，策其马，曰：『非敢后也，马不进也。』」

第一拍

奔

前 484 年，鲁齐之战

鲁军右翼溃退

第二拍

殿

孟之反留在最后

挡住追兵，掩护全军

第三拍

将入门

全城人都看着城门

他抽马一鞭，说马慢

殿后是全队最危险的活，也是最大的功。他偏偏挑「将入门」这一秒——功劳最大、观众最多的那一秒——把功劳推给一匹马。朱熹注：「战败而还，以后为功。反奔而殿，故以此言**自揜其功**也。」揜，就是掩。

「伐」这个字，值得停一秒

「伐」从人持戈，本义是砍击。夸自己的功，古人偏偏用这个字——因为在别人的功劳簿上砍一刀，跟砍人本来就是一回事。

> 不争的是**名**，不是**责**。孔子给这三个字：不自伐。而最险的活他一分没推。

西域老铁

老子自己给这四句做了校样

贰 · 小结

第二十二章说完这四句，隔一章又倒过来说了一遍。同一组话，正说一遍，反说一遍——像校样，两遍对得上，才算定稿。

第二十二章 · 正说	第二十四章 · 反说
不这样，反而得到	这样，反而失去
不自见，故明	自见者，不明
不自是，故彰	自是者，不彰
不自伐，故有功	自伐者，无功
不自矜，故长	自矜者，不长

第二十四章还给这四个毛病起了个名字

其在道也，曰余食赘行。物或恶之，故有道者不处。

剩饭和赘瘤——都是多出来的东西，人人厌恶。老子对自见自是的定性，不是「不礼貌」，是「多余」。

四句背后只有一个字：**我**。自见是「我要被看见」，自是是「我要被认同」，自伐是「我要被记功」，自矜是「我要被仰视」。

西域老铁

叁

不争

「天下莫能与之争」不是许诺你赢。

它说的是：你把对手的位置空了，

就没人能站到你对面。



西域老铁

拿了三分之二，还是臣子 叁 · 周文王

《论语 · 泰伯》

三分天下有其二，以服事殷。周之德，其可谓至德也已矣。



朱熹注引《春秋传》：「文王率商之畔国以事纣。」

他已经拿到三分之二，诸侯自己来归，天时地利都在他这儿。可文王仍然以臣子的身份服事殷。朱熹引范氏一句话点破：「文王之德，足以代商。天与之，人归之，**乃不取而服事焉**，所以为至德也。」

孔子把「至德」只给过两个人：泰伯（让天下）和文王（不取天下）。两次都是同一件事——明明可以拿，没有拿。

那句注里有更惊人的一层

「文王率商之畔国以事纣」——他是带着那些已经背叛商朝的诸侯，一起去服事纣王的。他手里握着的，本来是一支军队。

> 道家算的是**怎么用力**，儒家认的是**该不该拿**。文王不取，不是算准了更划算，是因为不该取。

西域老铁

考了第一名，说我没这回事

叁 · 须菩提

《金刚经》

世尊！佛说我得无诤三昧，人中最为第一，是第一离欲阿罗汉。世尊，我不作是念：「我是离欲阿罗汉。」

第一层 · 佛说的

无诤三昧，人中最为第一

不争这件事，他考了第一名。

第二层 · 他说的

我不作是念

我连「我得了第一」这个念头都没有。

第二层才是要害。他一想「我得了无诤第一」，那个「我」立刻站起来，无诤当场破功。**连「我不争」都不能当一枚勋章。**

同经第三品：「若菩萨有我相、人相、众生相、寿者相，即非菩萨。」四不就是把这「我相」的四种变形，一个一个拆掉。

「三昧」是什么

梵语 samādhi 的音译，意思是「定」——心住一处，不动。「无诤三昧」就是安住在不与人争的定里，不是忍住不争，是根本起不了争的念头。

> 道家求「全」，儒家求「至德」，佛家**连那个「求到了」的念头也要放下**。这是三家的分水岭。

西域老铁

同一个「曲」，三个落点 三家对照

维度	道家	儒家	佛家
「曲」是什么	天道的运行方式	德性的姿态	无我的自然结果
不争为什么	为了「全」	为了「德」	连「全」也不可得
典型例证	李冰的堰：低着，两千年不垮	文王：有三分之二而不取	须菩提：得了第一，不作是念
终点	诚全而归之	至德	无诤，亦无「得无诤」之念

分野一句话：**道家以曲求全，儒家以让成德，佛家连全亦舍。**

三家能并存，是因为问的根本不是同一个问题：**道家问「怎么用力」，儒家问「该不该」，佛家问「是谁在用力」**。前两家在方法上分歧，第三家把提问的人也一起问了。

> 道家有个「全」可以求，所以有方法、有操作、有验收；儒家把「全」换成了「德」；佛家再说一句：若还有「全」可得，那还是我相。

西域老铁

六个地方，古本不一样 异文考

通行本（王弼本）	帛书甲、乙本	性质
曲则全	甲本作「曲则金」	「金」是「全」的借字
枉则直	甲本「枉则定」，乙本「枉则正」	「定」通「正」，「正」是「直」古字
圣人抱一，为天下式	圣人执一，以为天下牧	两个词都换了，见下
不自见，故明	甲本「不自视，故明；不自见，故章」	顺序与用字都不同
岂虚言哉	「几语哉」（几通岂，语＝言语）	帛书更朴素：难道只是句话
诚全而归之	「诚全归之」，无「而」字	少一个虚词

异文不是「错字」。古书靠人抄，抄手遇到不顺口的地方，会顺手改顺；帛书埋在地下没人动，反而把那些「不顺」保住了。所以读异文，是在读这本书被读过多少遍。

> 最值得讲的是「式」与「牧」：**「式」是法则，圣人站在那儿给人看；「牧」是牧养，圣人得走到羊群里去。**一个不表现自己的人，却成了天下的法式——这层张力是王弼本独有的。

西城老铁

三幕收在一句话上

脉络回顾

壹 六句话：方向反了，力就白费。都江堰、盘铭、歧路，都是同一件事。

曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑

贰 四个「不」：同一个「我」在四个方向上的姿势。正考父弯腰，孟之反推功。

不自见，故明；不自是，故彰，不自伐，故有功；不自矜，故长

叁 不争：把对手的位置空了。文王不取，须菩提不作是念。

夫唯不争，故天下莫能与之争。诚全而归之

三个常见的误会，先答了

「教人圆滑装孙子？」

弯的是姿态，守的是功能

堰低着，是为排沙，不是怕水

「这是成功学？」

六句一句也没许诺结果

只说：方向反了，力就白费

「不争＝不担当？」

不争的是名，不是责

孟之反殿后，是全队最险的活

这一章最后落在一个字上：全。但这个「全」不是完整无缺，是**没被自己磕掉**——力用对了方向，就不会空耗在自己身上。六句讲的就是这个。

> 「诚全而归之」——**那个「全」不是赢来的，是你把力气用对之后，自己回来的。**

西域老铁



下一讲 · 第二十三章

希言自然

希言自然。故飘风不终朝，

骤雨不终日。

大风刮不了一早晨，暴雨下不了一整天。

连天地发的脾气都长不了——那人呢？

西域老铁