《道德经》通识课 · 第三十八讲

上德不德

第三十八章 · 德经开篇

真正有德的人，不觉得自己有德。

所以这一段是《道德经》里最得罪人的一章：

老子把「礼」排在了仁义之后，还说它是乱的开头。

编讲：西域老铁

https://tiewenbin.com



壹

德

上德不德，是以有德——不觉得自己有德，这才叫有德。

一旦「不失德」，就天天记着自己有德，那已经没有了。

这一章分两半：前半分五层，

后半说失序与「礼」。

西域老铁

五层高下，一句断语

原文与今译

原文

上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。
上德无为而无以为；下德无为而有以为。
上仁为之而无以为；上义为之而有以为。
上礼为之而莫之应，则攘臂而扔之。
故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。
夫礼者，忠信之薄，而乱之首。
前识者，道之华，而愚之始。
是以大丈夫处其厚，不居其薄；处其实，不居其华。

四层结构

分德　上德不自以为有德，所以真有；下德生怕丢了德，所以已无。

五层　道、德、仁、义、礼——一层退一层，退到礼，就要伸手拉人了。

评礼　礼是忠信不够了才补上的，也是乱的开头。

落定　大丈夫站厚处，不站薄处；站实处，不站华处。

底本按通行本。「扔」字一训「牵引」，一训「抗拒」；河上公本作「仍」。

今译

具备「上德」的人，不表现为形式上的德，因此实际上是真正有德的；具备「下德」的人，表现为不离失德，因此实际上是没有德的。

上德的人顺任自然而无心作为；下德的人顺任自然而有心作为。上仁的人有所作为却出于无意；上义的人有所作为且出于有意。上礼的人有所作为而得不到回应，于是就扬着胳膊使人强从。

所以，失去了「道」而后才有「德」，失去了「德」而后才有「仁」，失去了「仁」而后才有「义」，失去了「义」而后才有「礼」。礼这个东西，是忠信不足的产物，而且是祸乱的开端。

四组对比，一把尺

无以为　**无以为**是不为什么——做了就做了，没有下文。

有以为　**有以为**是有所为——做的时候心里有个目的。

攘臂　**攘臂**是卷起袖子伸手拉人。礼到最后一步就是它。

> 这一章极长，是全书的枢纽：
> 从「道」退到「礼」，退到底了，就有了儒家。

西域老铁

「上德不德」的两个读法

一个讲不自居，一个讲不表现

读法一 · 不自居

德在自己身上，但**不认为这是德**。

做了就做了，没有「我在行善」这一层。

王弼注这一句的意思是：德之所以为上，正因为它不把德当成一件可夸的东西。

这一读，落点在「心」：连自己都不觉得。

读法二 · 不表现

德不在形迹上做出来，**不摆出有德的样子**。

《老子》后文说「上德若谷」「广德若不足」——都是这个意思：外面看不出。

这一读，落点在「相」：外面看不出来，里面才是真的。

两读不同但相通：不表现出来的人，往往也不自居。

「下德不失德」这五个字，是这一章最锋利的地方：一个人天天怕丢掉德，正说明他把德当成了一件东西——而德一变成东西，就没了。

> 德的病根不在「缺」，在「有」。**一有，就有了守的问题；一守，就薄了。**

西域老铁

民无能名焉

孔子评尧，用了六个字：**荡荡乎，民无能名焉。**

——他的德太广大了，百姓找不出词来称呼它。

这句话值得停一下：一个统治者最大的成功，居然是「没人说得出他好在哪儿」。

《击壤歌》里那个老人更直接。他一边耕地一边唱：**日出而作，日入而息。凿井而饮，耕田而食。帝力于我何有哉！**

——我种地吃饭，跟帝王有什么关系。

这不是忘恩负义。这正是「上德不德」：最好的治理，让人感觉不到治理。

> 所以老子讲「不德」，不是谦虚，是一个判断标准：**还需要人夸的德，都还不是上德。**



荡荡乎，民无能名焉

《论语》里最高的一句赞词

大哉尧之为君也！巍巍乎！唯天为大，唯尧则之。

荡荡乎，民无能名焉。

《论语·泰伯》　孔子赞尧

孔子用了三层：大、巍巍、荡荡。「荡荡」是空阔无边，无法指认。

「民无能名」这四个字，跟老子的「无名」是同一个思路：最好的东西，落不到名字上。

儒家把这句话给了尧，老子把它给了道。两家在这里用的是同一把尺。

西域老铁

五层高下：从道退到礼

这是全书最清晰的一张阶梯

层	怎么做事	还剩下什么
道	自然而然，谈不上做与不做。	什么都没有失，所以也不需要补。
德	无为而无以为：顺其本性，不为什么。	已经离开道一步，但还不觉得自己在做什么。
仁	为之而无以为：去爱，不图回报。	开始「做」了，好在还不记账。
义	为之而有以为：做该做的，心里有标准。	有了「该」，也就有了「不该」，界线开始分人。
礼	为之而莫之应，则攘臂而扔之。	最薄的一层：别人不照做，就要伸手拉。

看这张表往下走，动作越来越多，理由越来越少。到「礼」这一层，只剩一个动作：拉。

> 五层不是五个流派，是**同一样东西被削弱五次之后的样子**。老子写的是退化史，不是排行榜。

西域老铁

五种「为」的差别

老子用两个字排出了整个序列

无为无以为 **不刻意做，也不为什么**

上德。像呼吸：你不觉得在呼吸，也不需要理由。

无为有以为 **不刻意做，但心里有目的**

下德。动作一样，心事不同——他已经在守着一个「德」了。

为之无以为 **主动去做，不图什么**

上仁。开始用力，但力气不记账。这是老子给儒家留的位子。

为之有以为 **主动去做，且有个标准**

上义。有标准就有裁判，有裁判就有不服。

攘臂而扔之 **别人不照做，就卷袖子去拉**

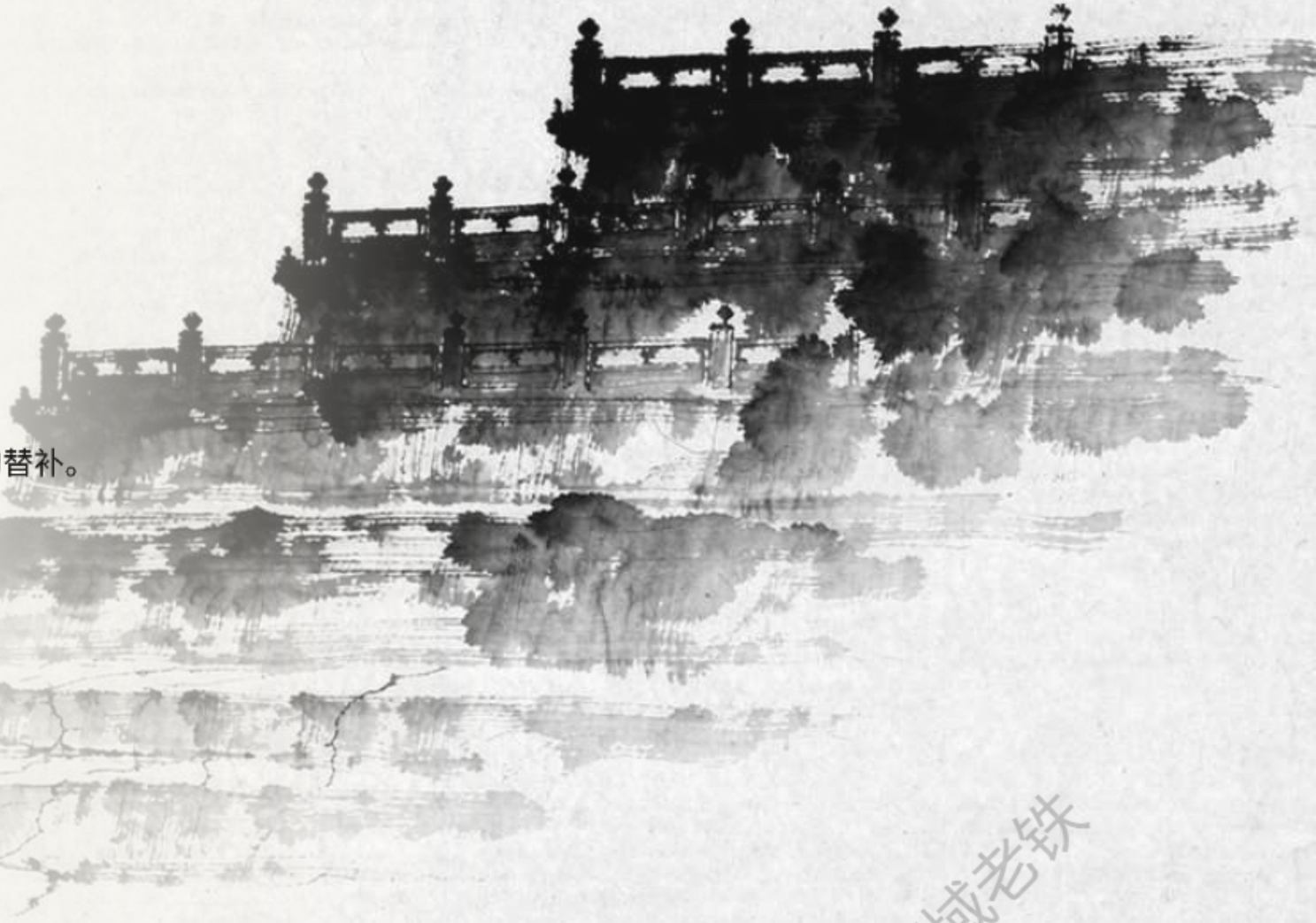
上礼。到这一步，「德」已经变成了强制。

> 两个词的组合排出了整部退化史：**做不做**，以及**为什么做**。五个格子一填满，从德到礼的路就走完了。

西域老铁

贰

失



失道而后德——注意这个「后」字：德不是道的升级，是道的替补。

一路退下来，每一步都是丢了上一样才补上的。

这一节讲失序：

为什么越往后，规矩越多，人越不服。

西域老铁

贰 · 失

结缨而死

卫国内乱，子路冲进去救主，被击断了冠缨。

他说了一句被记了两千年的话：**君子死，冠不免。**

然后放下兵器，把缨带重新系好，系完，被砍死。

这件事历来有两种读法：一种说他是守礼到死，一种说他是死于礼。

子路是孔子门下最刚烈的一个。他死的这一下，正是《左传》说的「礼崩」年代——**礼**还在，可天下已经乱了。

老子那句「夫礼者，忠信之薄，而乱之首」，念到这里会格外冷。

> 一个人到死都在整冠。这不叫礼薄，这叫礼只剩下了这一层——所以它才显得那么悲壮。



「失道而后德」四家注

这句话是不是在骂儒家

注家	大意	是不是在贬仁义
王弼	不能无为，则为之以德；不能以德，则为之以仁。上下相次，皆失而后及之。	是退化，但不是骂人——他讲的是「不得已的补救」。
河上公	道衰而后德生，德衰而后仁生。自古及今，莫不皆然。	当成历史规律：衰了才生出下一层。
苏辙	仁义礼者，道之散也；然世既散矣，则亦不可无。	最关键的一句：**散了以后，还得靠它们维持**。
通行注	失去道之后才有德，依次而降。	最平的一读。注意老子没说仁义礼是坏事，他说它们是「后来才有的」。

四家里最要紧的是苏辙那一层：老子并不主张把礼废掉。他的意思是——用礼可以，但别把礼当成了源头。

> 所以这一章不是要人回到上古，是提醒：**你现在站的这一层，是第几层。**

西域老铁

天道远，人道迩

《左传》里，郑国的裨灶擅长观星占卜。有一年他预言宋、卫、陈、郑四国将同日着火，请求用玉器禳祭，子产不给。

第二年真的着了。裨灶说：不听我的，郑国还要再烧一次。

有人劝子产听他的。子产说了一句极有名的话：**天道远，人道迩，非所及也。**

——天道远，人事近，两下里够不着。灶哪里知道天道。

子产不是不信天，他是不肯把「预知」当成治国的依据。

老子说「前识者，道之华，而愚之始」——**前识**就是这种未卜先知。他说那是道的花，却是愚的开头。

> 「前识」听着聪明：能预先知道。可老子的判断是——**凡是抢在前面的聪明，都容易遮住后面的常识。**

西域老铁

同一件事，两家看法相反

对「礼」这个字

儒家 · 礼是根本

《论语》：「**不学礼，无以立。**」

孔子把礼看作人站起来的凭据：它不是装饰，是秩序本身。

所以儒家讲「克己复礼」，把礼做到了，仁就在里面。

在儒家看来，礼不是忠信淡了才补的，礼是养忠信的那个容器。

老子 · 礼是补丁

「**夫礼者，忠信之薄，而乱之首。**」

老子的判断：礼是忠信不够了才加上去的一层。

而且它是「乱之首」——不是因为礼坏，是因为礼把「你该怎样」摆在了明处，人就开始绕。

所以老子宁愿退回去：处其厚，不居其薄。

两家其实都看见了同一件事：春秋那几百年，礼越来越细，天下越来越乱。分歧在归因：儒家认为礼没做好，老子认为礼做多了。

这个分歧没法靠辩论解决。中国两千年的实际操作是：**用儒家的礼维持秩序，用老子的「朴」防止它僵死。**

> 「礼者，忠信之薄」是全书最重的一句批评。它的意思不是礼坏，是**礼之所以存在，本身就是一条坏消息**。

西域老铁

叁

薄

大丈夫处其厚，不居其薄；处其实，不居其华。

全章最后落在两个字上：选厚的，不选薄的。

这一节讲收口：

去彼取此——去掉的是哪一样。



「忠信之薄」四家解

为什么说礼是乱的开头

注家	大意	乱从哪来
王弼	忠信不足，故饰之以礼；饰之，则有争心。	乱从「饰」来：一装饰，就有了可比较的样子。
河上公	礼者，贱质而贵文，故正直日以少，邪乱日以生。	乱从「重文轻质」来：外表越讲究，里面越空。
苏辙	礼至于争，则非礼之本矣。	乱从「争」来：礼本来是定分的，争起来就变成了争分的工具。
通行注	礼是忠信不足的产物，是祸乱的开端。	最平的一读。注意老子没说礼致乱，说它是「首」——是开头，不是全部。

四家的意思可以合成一句：礼本身不坏，但它一出现，就说明前面已经丢了什么东西，而那件东西补不回来。

> 所以老子对礼的态度不是打倒，是排序：**可以站在这，但别以为这就是底。**

西域老铁

厚与薄

老子最后给了两组对举：厚与薄，实与华。

「厚」是土有多深，「薄」是面上那层漆有多亮。

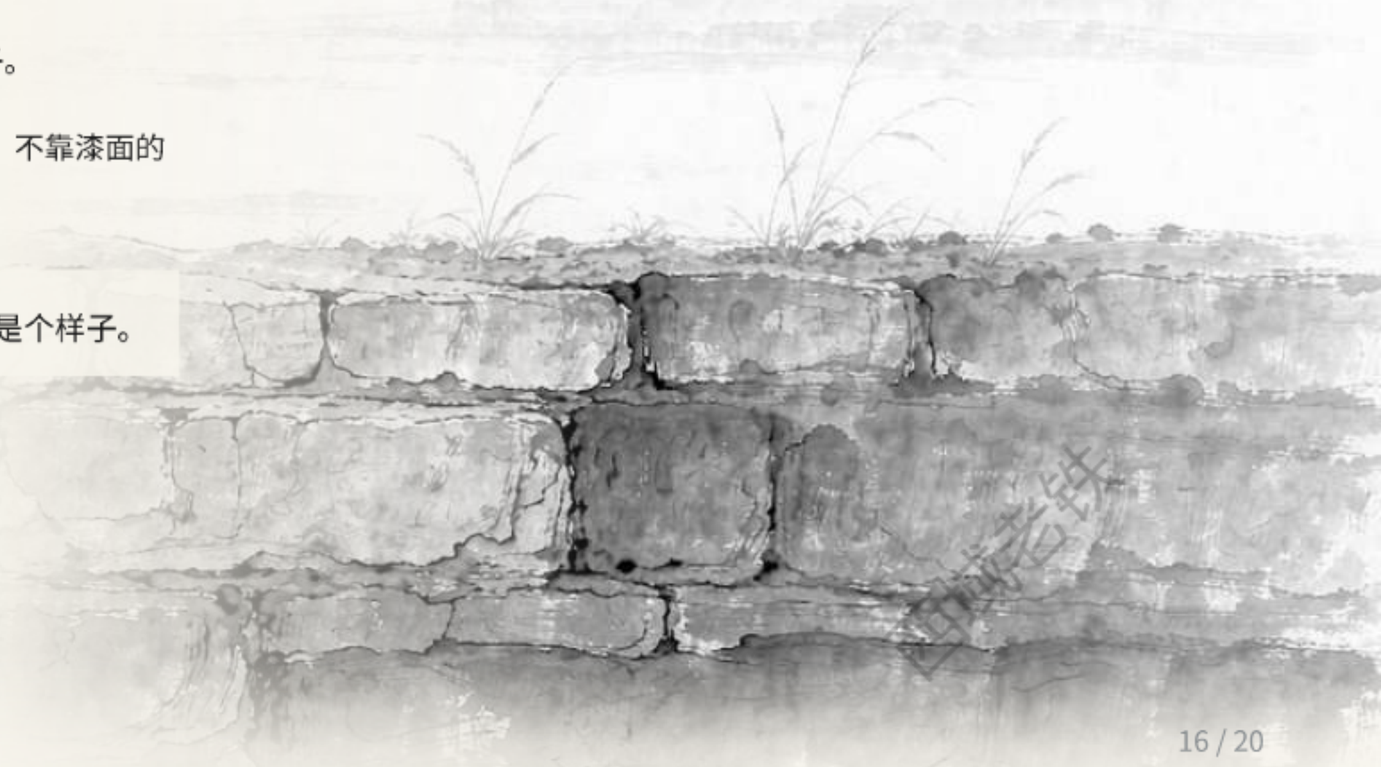
「实」是里面有什么，「华」是外面看起来怎样。

他说大丈夫「处其厚，不居其薄；处其实，不居其华」，最后四个字是：**故去彼取此。**

——去的是薄与华，取的是厚与实。这不是道德要求，是选择：你站哪一边过日子。

注意「大丈夫」这个词。老子用它，只此一处。他指的不是体格，是那种站得住、不靠漆面的人。

> 一座房子，厚的是地基，薄的是漆面。漆掉了还能补，地基没了，房子就只是个样子。



另一个「大丈夫」

孟子用了同一个词

富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，

此之谓大丈夫。

《孟子・滕文公下》

老子说「大丈夫处其厚」，孟子说「大丈夫」是三种不能被撼动。两家用的词一样，讲的东西也接得上。

孟子那三条，说的正是「厚」：富贵、贫贱、威武，都是薄的东西——来了又去，去撼一个厚的人，撼不动。

所以这两句可以并读：老子指出该站在哪儿，孟子说明站住了是什么样子。

西域老铁

「去彼取此」的三条

去的是什么，取的是什么

去华取实

不追外面看起来怎样

「前识」就是最典型的华：看着聪明，其实是把常识换成了机灵。

去薄取厚

不靠一层薄薄的规矩维持

规矩越细，越说明底下的信任越少。补得越勤，底越薄。

去后取先

不在最末一层上做文章

失道而后德，一路退到礼。要修，就该往上修，不是把礼修得更细。

三条是同一条：**别在最后一层使劲。** 末层越用力，越显得上面那几层已经空了。

西域老铁

三家落点

对「德与礼」的次序

家	德从哪里来	礼的位置	最后落在哪
老子	从道来，不经人为	末位：忠信之薄，乱之首。	处厚居实，别把补丁当布料。
儒家	从修养来，由礼养成	首位：不学礼，无以立。	把礼做到极处，仁自然在里面。
法家	不谈心性，只看行为	礼不如法：法明确、可执行。	干脆承认人不会自化，用规矩管住。

三家对「人能不能自觉」的判断完全不同，所以对「礼」的估价也不同。老子觉得礼是退步的证据，儒家觉得礼是进步的工具。

西域老铁

> 这一章最容易被误读成反文明。它真正说的是：**越到后面越要清楚，你现在靠的是哪一层。**



上德不德
处厚居实

礼不是坏东西，它只是最后才来的那一层。

站得厚一点，就不必靠这一层撑着。

下讲

第三十九章 · 昔之得一者

下一章讲「一」：天、地、神、谷、万物、侯王，都靠这一个字站着。

西域老铁