《道德经》通识课 · 第四十四讲

知足知止

第四十四章 · 甚爱必大费

名、身、货——三样东西，哪个更要紧？

老子连问三次，不等你答，先给了一句判决：

太爱的东西，一定花得多；藏得越多，丢得越狠。

编讲：西域老铁

https://tiewenbin.com



壹

问

名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？

三问的顺序是有讲究的：先问最虚的，再问最实的。

这三问人人都答得出，

难的是答完之后照着做。



三问三答，两句判词

原文与今译

原文

名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？

甚爱必大费，多藏必厚亡。

知足不辱，知止不殆，可以长久。

四层结构

三问　名声与身体，哪个更亲？身体与财货，哪个更多？得到与失去，哪个是病？

判词　爱得越深，花费越大；藏得越多，失去越惨。

药方　知足不受辱，知止不危殆——这样才能长久。

底本按通行本。帛书甲乙本作「名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？」，与此同。

今译

名声与生命，哪一样与你更密切呢？生命与财货，哪一样更重要呢？得到与失去，哪一样更有害呢？

过分的贪爱必定要付出更多的代价；过多的积藏，必定会招致更为惨重的损失。

所以，知道满足，就不会受到屈辱；知道适可而止，就不会遇见危险。这样才可以保持住长久的平安。

三问，一层比一层近

名　**名**是别人给的，最不牢。

货　**货**是身外之物，好用但不贴身。

身　**身**只有一副。这是老子真正要问的那一个。

> 「甚爱」为什么「大费」？
>
> 这一句是全章的枢纽，下一页说。

三问的排序

老子为什么先问名

为什么先问名

名最容易被高估：它看得见、听得到、有人羡慕。

可它完全是别人给的，别人一转身就没了。

先问这一样，是因为它是三样里**最贵、最虚**的那一个。

把最虚的先砍掉，后面两问才立得住。

为什么后问得与亡

「得与亡孰病」问的是另一件事：**得到本身是不是病**。

人都以为亡是病，老子把「得」也放进了被告席。

因为得一样东西，同时就承担了守住它的全部成本。

这一问是把前两问收口：你得了名与货，输的是什么。

三问其实是一问：**你拿什么在换什么。** 老子不反对要，他要你算清账。

> 这三问至今没有标准答案，因为每个人换的东西不一样。老子只要求一件事：**你得知道自己在换。**

唇亡齿寒

晋献公想伐虢国，中间隔着虞国。他派人送给虞公两样东西：**垂棘之璧、屈产之乘**——一块名玉，四匹好马。条件只有一个：借条路。

虞国大夫宫之奇劝虞公：**虢，虞之表也。虢亡，虞必从之。**「辅车相依，唇亡齿寒」，说的就是虞和虢。

虞公舍不得那璧与马，借了路。

这年冬天，晋灭虢。回来的路上，晋军顺势住在虞国，袭击虞国，灭了它，抓了虞公。

《左传》最后一句写得极狠：**荀息牵马操璧而前曰：璧则犹是也，而马齿加长矣。**

——玉还是那块玉，马多了几岁。中间少了一个国家。

> 「甚爱必大费」最精确的一次：他爱的是璧与马，付的是整个国家。



璧则犹是也

史书里最冷的一句清单

璧则犹是也，而马齿加长矣。

《左传·僖公五年》　荀息牵马操璧

这句话没有一个字的评论，可它比任何评论都重：把账一条条念出来，让你自己对。

玉还在，马还在长牙——物一件没少，国没了。

老子说「甚爱必大费」，说的就是这个算式：**你爱的那个东西，会替你花掉你最舍不得的那一样。**

「甚爱必大费」四家注

爱得深，为什么花得多

注家	大意	费的是什么
王弼	甚爱必大费，多藏必厚亡，言其贪之所致也。	费的是「以后」：为这一样，把别的路都封了。
河上公	甚爱色者，费精；甚爱财者，遇患。	最具体的一读：爱什么，就在那一处漏。
苏辙	爱之甚，则所以奉之者必至；藏之多，则所以守之者必备。	两句话是一个结构：**爱与藏，都要配套成本。**
通行注	过分的爱必定招致大的耗费，过多的藏必定招致惨重的损失。	最平的一读。注意它不是道德批评，是成本计算。

四家都在算同一笔账：爱和藏都要「养」。养的成本，常常超过东西本身。

> 「多藏必厚亡」——藏得越多，需要守的地方越多。守的地方一多，破口就多。

三问的现实版

把老子的话翻译成今天的问题

名与身

你要的那个称呼，值不值你现在的状态

名片上那一行字，替你换走了多少睡够的夜、多少不必应的话。

身与货

你多挣的那一份，是拿什么换的

账很好算，难的是肯算——人总把健康当成本，不当资产。

得与亡

这一样东西拿到手，你多背了多少

得不是终点。得之后，你得养它、守它、防它跑——这才是价格。

> 三个问题都不需要答案，它们的作用是让你在**还来得及**的时候停一下。

贰

费

甚爱必大费，多藏必厚亡。

这两句是全章的骨头：它把「爱」和「藏」都算进了成本。

这一节讲两个代价：

爱的代价，和藏的代价。



贰 · 费

天下已定，我固当亨

韩信一生打的仗，几乎没有败过。定三秦、破赵、下齐、灭项羽，汉朝的天下有一大半是他打下来的。

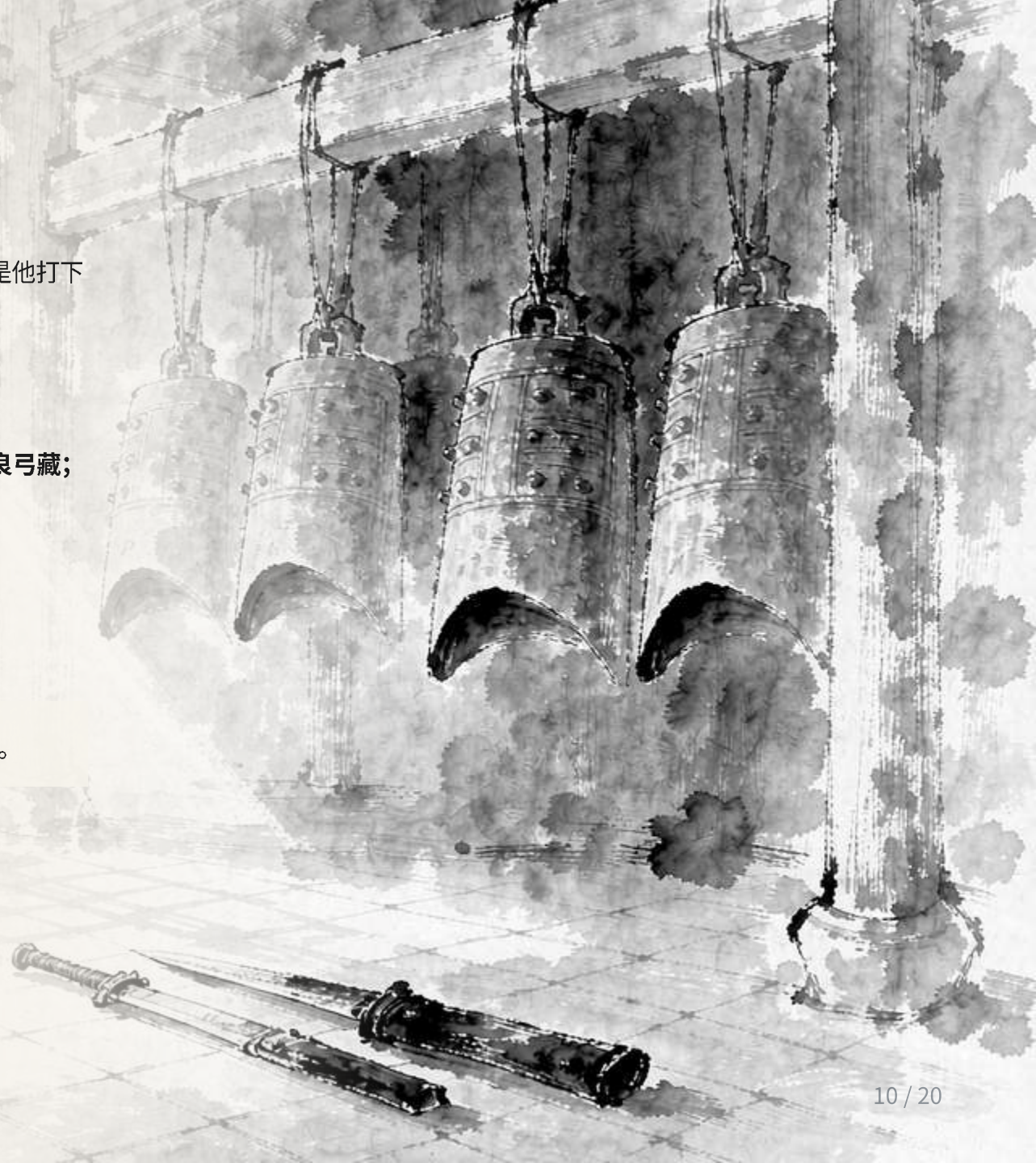
他先要了齐王的封号，后来被改封楚王，再被贬为淮阴侯，留在长安。

《史记》记他最后的话，是在长乐宫的钟室里：**果若人言：狡兔死，良狗亨；高鸟尽，良弓藏；敌国破，谋臣亡。天下已定，我固当亨！**

——天下已经定了，我本来就该被煮。

他不是不知道自己站在什么位置上。他是到了那一步，还舍不得走。

> 「多藏必厚亡」最惨的一例：他攒下的功劳太大，大到没有一个安全的地方可以放。



「多藏必厚亡」四家解

为什么藏得多丢得狠

注家	大意	机制
王弼	多藏，则人思夺之；厚亡，则所失必多。	藏得越显眼，越成为别人的目标。
河上公	多藏财宝，必被人所劫；厚亡，大亡也。	最实的一读：财露白，祸自来。
苏辙	藏之多者，其守必严；守之严者，其失必大。	关键在「守」：守得越紧，破的时候越彻底。
通行注	过多的积藏，必定招致惨重的损失。	最平的一读。它讲的不只是钱，也是权、名、功劳。

四家的逻辑一致：**藏，等于给自己增加了一个必须守住的点。** 点越多，越守不过来。

> 所以这一句对「攒」这件事提了个反问题：**你攒的东西，是不是也在攒着要你的东西。**

佛家的「贪」与老子的「甚爱」

同一个病，两种诊断

佛家・贪为三毒之首

贪、嗔、痴，贪在第一位。

佛家的诊断是：贪不在东西上，在**心里的那个「要」**。

所以对治的办法从心起：少欲、知足、布施。

《法句经》：「**知足之法，即是富乐安隐之处。**」

老子・甚爱必大费

老子的诊断更「账房」：他不问心，问成本。

爱得深，就要一直供养它；藏得多，就要一直守着它。

所以他的药方也是账房式的：知足、知止——把账停下来。

一个从心下手，一个从算账下手。

两家可以合起来用：先用老子的账看清价格，再用佛家的观照看清那个「要」。光算账不改心，人会一边算一边要。

> 「知足」在两家都是关键词。差别是：佛家的知足通向解脱，老子的知足通向安全。

叁

止

知足不辱，知止不殆，可以长久。

两个「知」——不是能力，是判断；不是忍，是看清。

这一节讲药方：

知足管「辱」，知止管「殆」。



叁 · 止

愿弃人间事

汉朝立国，刘邦论功，说「运筹策帷帐中，决胜千里外，子房功也」，要给他三万户。

张良不肯，只要了一个小小的留县——那是他与刘邦初次相遇的地方。

后来他说了一句话：**愿弃人间事，欲从赤松子游耳。**于是学辟谷，学导引，不再管朝政。

他死得比韩信、彭越、英布都晚，也死得体面。

《史记》里，张良一生做的最后一件大事，是劝吕后请出商山四皓——做完就不见了。

> 「知止不殆」最成功的一次执行：他把功劳簿上属于自己的那一份，主动削到了最小。



「知足」「知止」四家注

两个知字，各管什么

注家	大意	管的是哪一段
王弼	知足则不辱，知止则不殆。足止之分，在欲与行之间。	分得极细：知足管「要多少」，知止管「做多久」。
河上公	知足者，不贪；知止者，不为过。故不辱不殆。	最实的一读：一个管心，一个管手。
苏辙	辱生于不足，殆生于不止。	两句对得极工：**不足生辱，不止生殆。**
通行注	知道满足就不会受辱，知道适可而止就不会危险。	最平的一读，也最容易滑成鸡汤：它其实是一份风险清单。

两个「知」字都不是道德，是判断力。**它们要求你先算清「足」在哪里、「止」在哪里。**

> 「可以长久」四个字是这一章唯一许诺的东西，而且它许的不是富贵，是**长久**。

三致千金，再分散之

范蠡帮勾践灭吴之后，泛舟五湖，改名叫鸱夷子皮，后来在陶地做买卖，人称陶朱公。

《史记・货殖列传》说他：**十九年之中三致千金，再分散与贫交疏昆弟。**

——十九年里三次挣到千金，又两次把钱分给穷朋友和远房兄弟。

他三次搬家，三次选在天下之中、诸侯四通的地方，三次成了巨富。

司马迁给他的评语是：**此所谓富好行其德者也。**

> 「知足」在范蠡身上不是少挣，是**挣到了就散一次**。他让钱流出去，所以每次都不必守。



祸莫大于不知足

老子把这笔账说到底

祸莫大于不知足，

咎莫大于欲得。

《老子》第四十六章

两个「莫大于」，都是极限的说法：没有比这更大的祸了。

注意「欲得」两个字：不是「得」，是那个「想得」的心。

第四十四章讲价格，第四十六章讲后果。两章合起来才完整：**不知足不是没出息，是高风险。**

「长久」的三条

老子说的长久，是一种活法

不在顶上停

把最好的那一份让出去

顶峰是最不稳的地方，因为下一步只有下坡。留一分余地，才有下一步。

留一处不守

宁可少藏一点

守的地方越多，越守不过来。主动少藏，等于少开一个破口。

把账算在前面

先问价，再问要不要

甚爱必大费——这句话的用处不在事后感叹，在事前估价。

> 三条都不是「少要」，是**清楚地知道自己在付什么**。这是老子谈欲望时最不一样的地方。

三家落点

对「要多少」这件事

家	要多少算够	靠什么约束	最后落在哪
老子	够用即止，长久为度	知足、知止（算账）	把成本看清，自己就停了。
儒家	取之有道，义然后取	义、礼（名分）	该拿的拿，不该拿的一分不取。
佛家	少欲知足	戒、观（照见）	看到「要」本身在制造苦。

三家都要人别贪，路数不同：老子让你看清价格，儒家给你定名分，佛家让你看清那个「要」的心。

> 这一章最实用的一句是「甚爱必大费」——**它不问你对不对，只问你付不付得起。**



知足不辱
知止不殆

名、货、得——三样都要用代价换。

算得清的人，才谈得上长久。

下讲

第四十五章 · 大成若缺

下一章讲「缺」：真正完满的东西，看上去总有缺口。