《道德经》通识课 · 第四十六讲

知足之足

第四十六章 · 祸莫大于不知足

这一章只讲两幅画：一幅马在田里，一幅马在郊外。

两幅画背后是同一件事——天下有道，还是无道。

最后落到六个字：知足之足，常足。

编讲：西域老铁

https://tiewenbin.com



壹

马

天下有道，却走马以粪；天下无道，戎马生于郊。

同一种牲口，两个去处：一个是田，一个是战场。

这一节讲「马」：

一个国家的状态，看马在哪里。



两幅画，一句判词

原文与今译

原文

天下有道，却走马以粪；天下无道，戎马生于郊。

祸莫大于不知足；咎莫大于欲得。

故知足之足，常足矣。

四层结构

第一幅 天下有道：把战马退回去耕田，马粪肥地。

第二幅 天下无道：怀胎的母马也上了战场，驹子生在郊外。

一句收口 所以「知足」的那种足，才是永远足。

底本作「却走马以粪」。「粪」在此是动词：施肥、耕种，不是污秽。王弼注：「天下有道，知足知止，无求于外，各修其内而已，故却走马以治田粪也。」

今译

治理天下合乎「道」，就可以做到太平安定，把战马退还到田间给农夫用来耕种。治理天下不合乎「道」，连怀胎的母马也要送上战场，在战场的郊外生下马驹子。

最大的祸害是不知足，最大的过失是贪得的欲望。

知道到什么地步就该满足了的人，永远是满足的。

「戎马生于郊」为什么比「死于郊」更狠

死是一次 战马死了，补一匹就是。国力还能续。

生是全部 连怀孕的母马都征了，说明能用的马已经用完。

郊是家门口 战场推到国都的郊外，意味着已经没有前方了。

> 注意「生于郊」三个字。
>
> 不是战马死在郊外，是小马生在郊外。

西域老铁

两幅画其实是一张体检表

看一个时代，只看马在哪

马在田里

战马退役去耕地——说明**没有仗要打了**。

马粪肥田——说明这个国家的资源用在「生」上，不在「耗」上。

马是古代最贵的战略物资，把它还给农田，等于把预算还给民生。

这是一个极经济的指标：不用读史书，看牲口在哪就知道。

马在郊外生驹

母马怀孕还要上阵——兵源已经紧到不讲道理。

驹子生在郊外——生下来就是战场的孩子，没有童年。

战场到了国都郊外——已经没有后方可以退了。

这两句不是文学修辞，是**国力见底的四个字**。

老子写这两句的时候没有一句评论。他只摆出两幅画，让你自己看。**这是他最常用也最狠的手法：把判断留给你。**

> 所以这一章表面讲马，实际讲一件更硬的事：**一个系统的状态，藏在它最贵的那样东西被用在哪里。**

西域老铁

壹 · 马

众庶街巷有马，阡陌之间成群

《史记 · 平准书》记汉朝开国七十多年后的景象：**国家无事，非遇水旱之灾，民则人给家足。**

国库里：**京师之钱累巨万，贯朽而不可校**——钱堆得串钱的绳子都烂了，数不清。

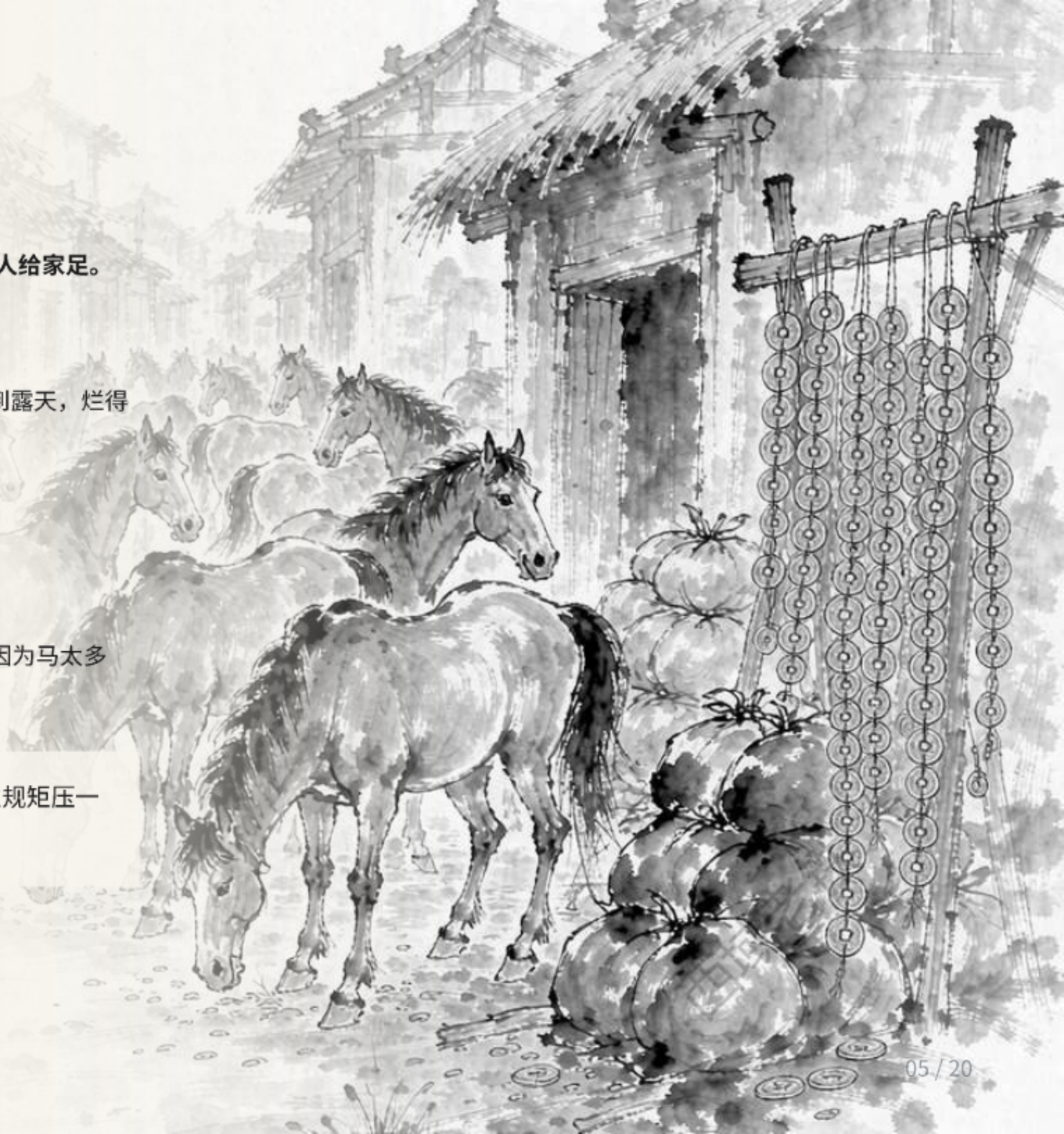
粮仓里：**太仓之粟陈陈相因，充溢露积于外，至腐败不可食**——陈粮压着陈粮，堆到露天，烂得不能吃。

最要紧的是这一句：**众庶街巷有马，阡陌之间成群。**

——普通人家门口的巷子里就有马，田间小路上马成群。

那时候有一条规矩：**乘字牝者傧而不得聚会**——坐母马出行的人，不许参加聚会。因为马太多了，母马是最低一档。

> 这就是「却走马以粪」的实景。马从战略物资变成了日常牲口，甚至多到要立规矩压一压。



众庶街巷有马

一个盛世的计数方式

京师之钱累巨万，贯朽而不可校。

《史记·平准书》　汉兴七十余年之间

司马迁写盛世，不写皇帝多英明，写三样东西：钱串子烂了、粮堆到烂、马多到要限制。

这三样都是**「用不掉」的证据**。

「却走马以粪」就是这个状态：最贵的东西已经多余，只好降级去干最平常的活。**一个社会最强的时候，是它的战略物资变得不战略了。**

西域老铁

「却走马以粪」四家注

为什么是把马还给田

注家	大意	落在哪一层
王弼	天下有道，知足知止，无求于外，各修其内而已，故却走马以治田粪也。	最本体的一读：**不打外面的主意，力气就回到里面。**
河上公	有道之时，兵甲不起，走马以粪田，故无戎马之患。	最直的一读：马的去处，就是兵的动静。
苏辙	走马以粪，言无所用之也。	最省的一读：不是舍不得用，是**用不上**。
通行注	把战马退还到田间给农夫用来耕种。	最平的一读。注意它讲的是「退」，不是「放」——有功之器，退而归田。

四家都落在同一个字上：**「却」——退回去。** 强不是本事，强而能退，才是「有道」。

> 这一句最难的地方在于：马是打赢仗才有的，可打赢仗之后还留着马，下一仗就自己找上门了。

西域老铁

贰

欲

祸莫大于不知足；咎莫大于欲得。

两句都是极限的说法：没有比这更大的了。

这一节讲「欲」：

它不是缺点，是风险。



三月余而饿死沙丘宫

赵武灵王胡服骑射，把赵国练成战国后期最强的骑兵之国。他做了一件前所未有的事：**活着就把王位传给儿子何**，自己号称「主父」。

传了位，他又舍不得。他想把赵国一分为二，让长子章也在代地称王。

《史记 · 赵世家》记：主父和惠文王游沙丘，两人不住在一处。公子章趁机作乱，失败后逃进主父的宫里，主父开门收了他。

公子成、李兑带兵围了主父的宫，**三月余而饿死沙丘宫**。

——一代雄主，被围在自己儿子的宫殿里，三个月，饿死。

《史记》那句评语只有五个字：**为天下笑**。

> 「祸莫大于不知足」最彻底的一次：他什么都有了，只差一样——**把已经交出去的权力再拿回来的那一份。**



「祸莫大于不知足」四家注

不知足为什么是最大的祸

注家	大意	祸从哪里起
王弼	求之者多，则失之者众；不知足，故祸莫大焉。	祸不在外，在**一直往外伸的手**。
河上公	不知足者，贪求无已，故为祸之大者也。	最直的一读：祸是自己一点点要出来的。
苏辙	足者，本自足也。不知其足而求足于外，则祸随之矣。	最要紧的一读：**足是本来的，求是后加的。**
通行注	最大的祸害是不知足，最大的过失是贪得的欲望。	最平的一读，也最容易读成道德劝诫——其实是风险评估。

苏辙那一句是这一章的思想核心：**足不是挣来的，是发现自己本来就有。** 求，才是那个多出来的动作。

> 「咎莫大于欲得」——注意是「欲得」，不是「得」。**得是结果，欲得是那个一直开着的水龙头。**

西域老铁

儒家的「寡欲」与老子的「知足」

同一个方向，两种说法

儒家·养心莫善于寡欲

《孟子》：「**养心莫善于寡欲。其为人也寡欲，虽有不存焉者，寡矣。**」

儒家把欲望当修养问题：欲少，心才存得住。

所以路子是从「心」上做工夫：克己、复礼、寡欲。

「寡欲」是减法，但减的是「欲」本身。

老子·知足之足

老子不减欲，他改的是**判断**：你先看清自己已经有多少。

「知足者富」——他把富的标准从「多」改成了「够」。

两个字的差别很大：「寡欲」要你跟欲望斗，「知足」要你换个算法。

斗很累，换算法只是一瞬间的事。

两家其实互补：**寡欲治的是「总想要」，知足治的是「不知道自己已经有了」**。前者是长期功夫，后者是当场可用的一念。

> 儒家把欲望当病，老子把欲望当算错的账。病要慢慢养，账可以马上重算——**这是老子更「急救」的地方。**

西域老铁

贤而多财，则损其志

汉宣帝时，疏广、疏受叔侄同朝为官，一个太子太傅，一个太子少傅，俸禄二千石。

任职五年，疏广对疏受说：**吾闻知足不辱，知止不殆，功遂身退，天之道也。**如今官做到二千石，名声也立住了，再不走，怕要后悔。

两人当天就上书称病，请求退休。皇帝赐了黄金二十斤，太子又送五十斤。

回到家乡，他们**日设酒食，请族人故旧**，一次次问家里金子还剩多少，催着快点花完。

有人劝他们给子孙留点田宅。疏广说：**吾岂老誖不念子孙哉？**家里原有旧田旧屋，子孙在里面勤力耕作，足够衣食，和别人一样。

今复增益之以为赢余，但教子孙怠惰耳。贤而多财，则损其志；愚而多财，则益其过。

> 「知足」在这里不是少要，是**挣到了还要往外散**。散的原因写得很清楚：多出来的东西，会替子孙改性格。



贤而多财，则损其志

一句关于遗产的冷判断

贤而多财，则损其志；

愚而多财，则益其过。

《汉书·疏广传》　疏广对子孙置田宅之劝

这句话把「留钱给后代」这件事分成了两种情况，而且两种情况都是坏的。

聪明的孩子，钱会削掉他的志气；愚笨的孩子，钱会加重他的过错。**没有第三种。**

老子说「多藏必厚亡」，说的是藏的人；疏广说的是被藏的人。**一个讲代价，一个讲后果。**

西域老铁

叁

常

故知足之足，常足矣。

两个「足」字中间夹一个「之」，是全章最要紧的一处。

这一节讲「常」：

为什么这种足不会失去。



朕即位以来，所为狂悖

汉武帝打了四十多年仗。卫青、霍去病的时候，是开疆；到李广利的时候，是耗国。

征和三年，贰师将军李广利出兵匈奴，兵败，投降。这一支是汉军最后的家底。

第二年，武帝下了一道诏书——因为是在轮台这个地方颁的，后世叫「轮台诏」。

诏书里最难读的是这几句：**朕即位以来，所为狂悖，使天下愁苦，不可追悔。自今事有伤害百姓、糜费天下者，悉罢之！**

——我即位以来所做狂悖，让天下人愁苦，追不回来了。从今天起，凡伤害百姓、耗费天下的，全部停掉。

他又说：**当今务在禁苛暴，止擅赋，力本农**——现在的急务是禁止苛暴、停止乱征赋税、把力气用回农业。

两年后他死了。汉朝没有亡，靠的就是这道诏书转的那个弯。

> 「知足之足」在国家层面就是这个样子：**不是不知足的时候不想要，是知道再要下去会亡，于是停手。**



「知足之足，常足矣」四家注

两个足字，差在哪里

注家	大意	这个「足」为什么常
王弼	知足者，自足也。自足故不假于外，不假于外故常足。	**关键在「不假于外」**：不靠外面供给的足，才拿不走。
河上公	知足之人，恒若有余，故常足也。	最实的一读：知足的人，看上去总是有余。
苏辙	足于内者，无待于外；无待于外，则无时而不自足也。	把「常」解成「无时」——**不是一次性的，是每一刻都成立。**
通行注	知道满足的这种满足，是永远满足的。	最平的一读。前半是判断，后半是结果，中间没有条件。

四家都抓住同一个逻辑：**靠外物的足，会随外物走；靠判断的足，跟着人走。** 前者是借来的，后者是自己的。

> 所以「知足」不是一种情绪，是一种**结构**：把「够」的标准放回自己手里。标准在自己手里，就没有人能替你拿走。

西域老铁

「知足」的三个误读

先把它跟三件事分开

不是不上进

知足是判断，不是停止

它管的是「要多少算够」，不是「要不要」。没算过这一步的进取，才叫乱撞。

不是忍

忍是压住，知足是看清

压住的东西会反弹；看清了的东西不必压。谢安的静，也是看清楚之后才静的。

不是阿Q

阿 Q 是骗自己够了，知足是算清够了

区别在有没有算过。**骗自己是麻醉，算清是结论。**

> 三个误读合起来是一件事：把「知足」当成情绪管理。**老子讲的其实是账目管理。**

西域老铁

佛家的「知足」与老子的「知足」

同一个词，两个去处

佛家·知足在心上落地

《佛遗教经》：「**知足之法，即是富乐安隐之处。**」

又：「知足之人，虽卧地上，犹为安乐；不知足者，虽处天堂，亦不称意。」

佛家的知足通向「少欲」，再通向「无求」，最后通向解脱。

终点在**出离**：连「足」这个念头也不留下。

老子·知足在事上落地

老子的知足通向「长久」：不辱、不殆、可以长久。

终点在**留在人间**：把日子过下去，把国家守下去。

所以老子讲知足，总要配一句现实后果：祸、咎、亡。

一个往外出，一个往里守。

两家都承认同一件事：**不知足的人，在哪都不安。** 差别只在下一步——佛家走出去，老子留下来把账算平。

> 疏广的做法两家都能解释：佛家说他少欲，老子说他知止。**他自己引的是老子：「知足不辱，知止不殆。」**

西域老铁

三家落点

对「足」这件事

家	足在哪里	靠什么达成	最后落在哪
老子	本来就足，只是不知	知足、知止（改判断）	标准回到自己手里，故「常足」。
儒家	足在分内，不在分外	义、礼（定名分）	该得的得，不该得的不动心。
佛家	足在心上，不在境上	少欲、知足（断贪）	连「我要足」也不求，才彻底安。

三家都不否认「足」是好的，分歧只在一个问题：**这个「足」是谁给的？** 老子说本来就有，儒家说名分给的，佛家说心给的。

> 这一章最后落在战争与和平上，其实不突然：**不知足是战争的起点，知足是停战的能力。** 一个人如此，一个国也如此。

西域老铁



知足之足
常足矣

马在田里，还是马在郊外，看的是一个时代。

足不是挣来的，是发现自己本来就有。

下讲 第四十七章 · 不出户，知天下

下一章讲「不行而知」：为什么走得越远，知道得越少。

西域老铁