《道德经》通识课 · 第四十八讲

为道日损

第四十八章 · 损之又损

学问是往上加，求道是往下减。

减什么？减那些你以为必须有的东西。

减到不能再减，剩下那个，才是你。

编讲：西域老铁

https://tiewenbin.com



壹

益

为学日益，为道日损。

两个「日」字并列，说明这不是取舍，是同时进行的两件事。

这一节讲「益」：

先说清楚「学」加的是什么。



两个方向，一条路

原文与今译

原文

为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为。

无为而无不为。取天下常以无事；及其有事，不足以取天下。

四层结构

两个方向 求学一天比一天增加，求道一天比一天减少。

减到底 减了再减，减到「无为」为止。

再翻回来 不妄为，就没有做不成的事。治国靠「不扰」，一扰就不配治。

「学」在老子语境里多指政教礼乐之学，不只是读书。注家通行解释为「情欲文饰」，因此「日益」在这里带贬意，但不是全盘否定学。

今译

求学的人，其情欲文饰一天比一天增加；求道的人，其情欲文饰则一天比一天减少。减少又减少，到最后以至于「无为」的境地。

如果能够做到无为，即不妄为，任何事情都可以有所作为。

治理国家的人，要经常以不骚扰人民为治国之本；如果经常以繁苛之政扰害民众，那就不配治理国家了。

「学」加的是哪几样

知识 知道得更多。这一层没问题，是底子。

智巧 会得更多。开始有副作用：总想使出来。

文饰 装得更多。这一层最重，也最难减。

> 「损」不是把学问扔掉。
> 扔的是「文饰」——那些加上去好看、本身没用的一层。

西域老铁

这两句不是对立，是分工

常被读成「读书无用」

「日益」管加什么

本事、见闻、方法——这些确实要一天天加。

不加，你连事情的门都摸不到。

老子自己没有反对学：他做守藏室之史，管的就是典籍。

益的尽头是「会做」，但它不负责「该不该做」。

「日损」管减什么

减的是那层「非必要」：多余的姿态、多余的话、多余的动作。

还有更里面的一层：**多余的自我证明**。

「损之又损」是一个过程，不是一次决定。它要一层一层地掉。

减不是变少，是变纯。

打个比方：**益是往屋里搬东西，损是把搬错的、重复的、用不上的搬出去。**屋子就那么大，只搬不出，最后人会站在门口。

> 所以这两句真正的意思是：**学是必要的，但学不负责让你变聪明——那是损的事。**

西域老铁

望之似木鸡矣

《庄子·达生》：纪渻子替国君养斗鸡。

养了十天，国君来问：好了吗？他说：**未也，方虚憍而恃气。**——不行，它正虚浮骄傲，靠一股气势撑着。

又过十天，再问。他说：**未也，犹应响影。**——还不行，听见声音、看见影子，还要动。

又过十天，再问。他说：**未也，犹疾视而盛气。**——还不行，眼神还凶，气还盛。

又过十天，再问。他说：**几矣。鸡虽有鸣者，已无变矣，望之似木鸡矣，其德全矣。**

——差不多了。别的鸡叫，它一点反应都没有；看上去像一只木头鸡。它的德全了。

结果：**异鸡无敢应者，反走矣。**——别的鸡没有一只敢应战，转身就跑。

> 这是「损之又损」最清楚的一次演示。四十天里，纪渻子什么也没给它加，只让三样东西一层层掉下去：**虚骄、反应、杀气。**



其德全矣

减到最后，对手自己退了

望之似木鸡矣，其德全矣。异鸡无敢应者，反走矣。

《庄子·达生》　纪渻子为王养斗鸡

注意顺序：**先「似木鸡」，然后才「无敢应」**。不是打赢的，是对方不敢打。

这就是老子说的「无为而无不为」——不是不动，是动之前那件事已经成了。

所以「损」不是损失。**它减掉的是你的用力，长出来的是你的分量。**

西域老铁

「为学日益，为道日损」四家注

两个「日」字各管什么

注家	大意	损的到底是什么
王弼	为学日益，务欲进其所能，益其所习；为道日损，务欲除其妄，损其所恃。	损的是**「所恃」**：你赖以自居的那样东西。
河上公	学谓政教礼乐之学也，日益者情欲文饰日以益也。	最具体的一读：损的是礼乐文饰里那层空壳。
苏辙	学以求益，未离乎事；道以损为益，复归于无。	最要紧的一读：**「以损为益」——方向反过来，减就是在加。**
通行注	求学一天比一天增加，求道一天比一天减少。	最平的一读。注意它没说学不好，只说学不是道。

四家都指向同一个字：**「恃」**。人减不掉的不是知识，是「我有知识」这个依靠。

> 所以「日损」一开始减的都不是什么坏东西——都是好东西，只是你靠着它站，就不肯再往前走了。

西域老铁

贰

损

损之又损，以至于无为。

注意「又」字：不是减一次，是一次又一次。

这一节讲「损」：

它是一层一层掉的。



与父老约，法三章耳

刘邦入关，秦王子婴投降。他做的第一件大事，不是封官，不是收宫室，是**把秦法删掉**。

《史记 · 高祖本纪》记他对关中父老说的话：**父老苦秦苛法久矣，诽谤者族，偶语者弃市。**

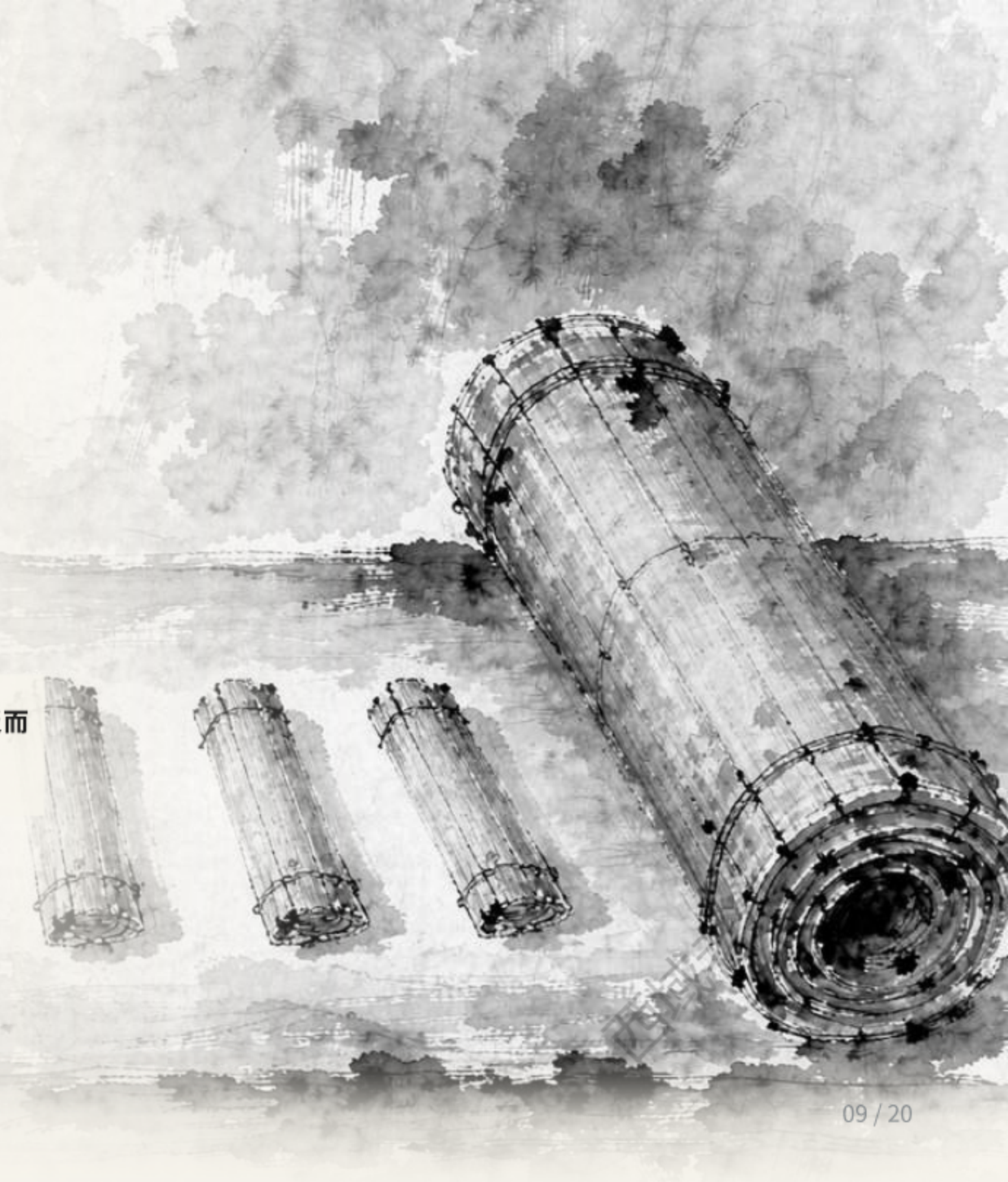
——说一句批评的话就灭族，两个人凑在一起说话就杀头。

然后他说：**与父老约，法三章耳：杀人者死，伤人及盗抵罪。余悉除去秦法。**

——三章：杀人偿命，伤人和偷盗按情节治罪。**其余的秦法，全部废除。**

史书说结果：**秦人大喜，争持牛羊酒食献飨军士。**

> 这是中国历史上最著名的一次「日损」：从成千上万条苛法，减到三条。**减完，民心反而归他了。**



「损之又损，以至于无为」四家注

减到哪里算完

注家	大意	减到哪一步为止
王弼	损之至乎无为，然后能无不为也。	减到**「不必再使劲」**为止。劲一松，事反而成。
河上公	损情欲，去文饰，以至于无为也。	最直的一读：损的对象始终是那两层——情欲、文饰。
苏辙	损之又损，至于无，则无所不损，而亦无所不益。	最玄的一读：**减到底，就没有什么可减了，也就没有什么缺着。**
通行注	减少又减少，到最后以至于「无为」的境地。	最平的一读。「又」字是关键：它是一个反复往下剥的过程。

「无为」不是不动。**它是把「不必动而动」的那部分全部去掉之后，剩下的那个必需的动作。**

> 所以检验一个人有没有在「损」，看一个地方就够：**他做的事是变少了，还是变多了。**越损越少，越少越准。

西域老铁

孔子的「一以贯之」与老子的「日损」

儒家也有减的那一面

儒家·吾道一以贯之

孔子问子贡：你以为我是学得多、又都记得住的人吗？子贡说是啊，难道不是？

孔子说：**非也，予一以贯之。**——《论语·卫灵公》

又：**赐也，女以予为多学而识之者与？**这两句问得极准：学问多，不等于通了。

曾子把那个「一」说明白了：**夫子之道，忠恕而已矣。**

老子·损之又损

儒家的「一」是**正面立一个纲**：忠恕。

老子的「损」是**反面拆掉多余的**：不立纲，只去障。

一个往上收成一个字，一个往下减到没有。

收成一个字，还要靠人记；减到没有，就不必记了。

两家在这一层其实很接近：**孔子也承认「多学而识」不是终点。**差别只是——儒家给了一个可以传下去的纲，老子只留下一个空的位。

> 所以读《论语》读到「一以贯之」，读《老子》读到「损之又损」，**读的是同一个动作：从多走向一，从一走向无。**

西域老铁

叁

事

取天下常以无事；及其有事，不足以取天下。

「无事」不是没事，是不折腾人。

这一节讲「事」：

多事，为什么反而办不成事。



叁 · 事

卧闺阁内不出

汲黯是汉武帝时的大臣，学黄老之言。他做东海太守的时候，《史记》记他：**治官理民，好清静，择丞史而任之。**

具体做法是：**其治，责大指而已，不苛小。**——只抓大方向，不在小事上抠。

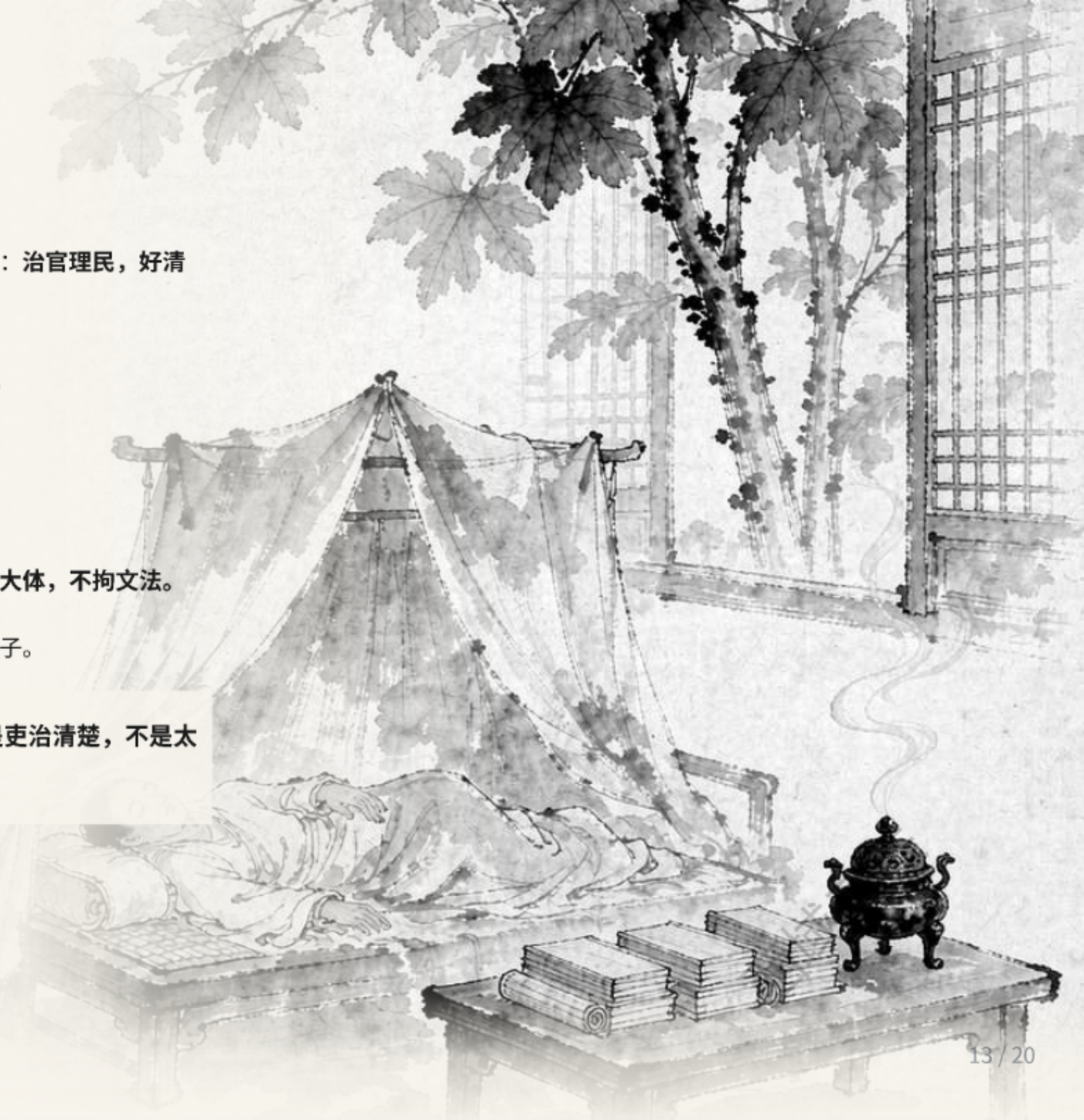
然后是最要紧的一句：**黯多病，卧闺阁内不出。岁余，东海大治。**

——他体弱多病，常常躺在内室里不出来。一年多，东海郡大治。

武帝听说了，把他召到朝廷做官。史书给他的评语是：**治务在无为而已，弘大体，不拘文法。**

他身体不好，脾气也硬，可东海那一年多，是汉朝地方治理里少有的清静样子。

> 「卧而治之」听起来像笑话，可它说明一件事：**一个郡能治好，靠的是吏治清楚，不是太守勤快。**太守越勤，属吏越不敢做主。



我无事而民自富

「无事」的四句排比

我无为而民自化，我好静而民自正，

我无事而民自富，我无欲而民自朴。

《老子》第五十七章

四句的结构完全一样：**我不做什么，民自己就成了什么。**

注意四个「自」。老子从来不认为是上面把下面「治」好的，他认为是上面**不挡**，下面自己会好。

这一句和第四十八章是一对：**「损」是对自己，「无事」是对别人。**先能损自己，才忍得住不去扰人。

西域老铁

叁 · 事

农商失业，食货俱废

王莽当上皇帝之后，改制的诏书一道接一道。

他把天下的田改叫「王田」，奴婢改叫「私属」，都不许买卖。他四次改币制，每一次新钱出来，旧钱就废。

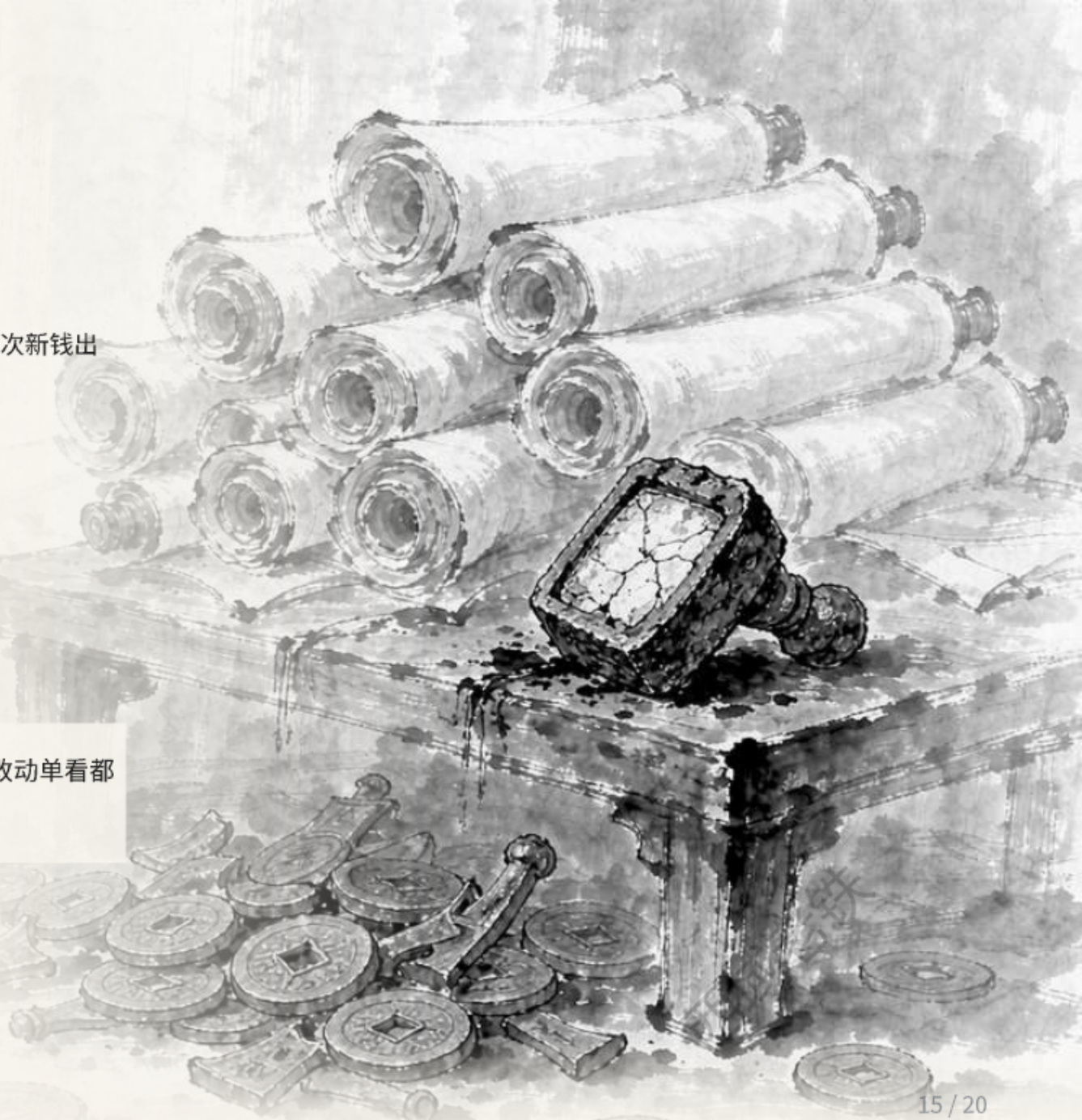
他还改地名。《汉书》说：**郡县改名，一郡至五易名，而还复其故，吏民不能纪。**

——一个郡能改五次名，最后又改回原来的。官吏和百姓根本记不住自己在哪个郡。

结果是：**农商失业，食货俱废，民人至涕泣于市道。**

他每一道诏书都是「为天下好」，可天下被这些「好」压垮了。

> 这是「及其有事，不足以取天下」的标本：**他不是不勤政，他是太勤。** 每一项改动单看都有道理，合起来就是一场灾。



「无为而无不为」四家注

不做怎么会成

注家	大意	「无为」的准确含义
王弼	有为则有所失，故无为乃无不为也。	最干净的一读：**只要你伸手，就一定有失手的地方。**
河上公	不妄为，则无不为也。	最实的一读：关键在「妄」字。该做的照做，多的那部分不做。
苏辙	无为者，非寂然不动也。循理而行，不以己与人，故无不为。	最要紧的一读：**不是不动，是不掺自己的意思。**
通行注	不妄为，就没有什么事情做不成。	最平的一读。它是一条效率判断，不是一句玄谈。

四家最一致的地方是把「无为」解成「不妄为」。**老子没有主张什么都不干，他主张的是别用私意去干。**

> 所以「无事」是政治版的「无为」：**上面少发一道命令，下面就能多干一件事。** 命令是有成本的，成本由最底下的人付。

西域老铁

「损」的三层

一层比一层难减

损事

先减掉多余的动作

最容易减。少开一次会，少发一个文件，少说一句废话——立刻见效。

损智

再减掉多余的聪明

难一点。人总想把自己的办法使出来，哪怕原来的办法已经够了。

损名

最后减掉多余的自我

最难。前两层减掉之后，人会开始心疼：「那我不就没人知道了？」

这三层要按顺序减。**跳过第三层只减前两层的人，减到一半会回头把它加回来——因为他还需要被看见。**

西域老铁

佛家的「遣执」与老子的「日损」

两家都在往下减

佛家・法尚应舍

《金刚经》：「**知我说法，如筏喻者，法尚应舍，何况非法。**」——过了河，船也要放下。

神秀偈：「时时勤拂拭，勿使惹尘埃。」——这是「损」的第一层：不断擦。

慧能偈：「本来无一物，何处惹尘埃。」——这是第二层：连「擦」也不必。

佛家减到最后，减的是**能减的那个人**。

老子・损之又损

老子减到最后，剩下的是**「无为而无不为」**：还有一个成事的世界在。

他不否定事，只否定事上那层人为。

所以佛家减到空，老子减到简。

一个出门，一个把屋子打扫干净继续住。

神秀和慧能那两句，正好可以给这一章做注：**「勤拂拭」是损，「本来无一物」是损之又损。**老子停在两者之间——他要求你把屋子扫干净。

> 两家共用一个前提：**你手上拿的东西，最后都要放下。**差别只在放到什么程度算完。

西域老铁

三家落点

对「减」这件事

家	减什么	减到哪为止	最后落在哪
老子	文饰、妄为、自恃	减到「无为」	事还在，人退到后面；事反而成了。
儒家	减私欲，不减礼	减到「克己复礼」	该有的形式留着，里面的私去掉。
佛家	烦恼、所知、能所	减到「无所得」	连「减」这件事也放下。

最值得对照的是儒家那一格：**它也减，但明确不减礼。** 老子减的恰好包括礼——这是两家最深的一道分界。

西域老铁

> 这一章落到最后是一句大白话：**你以为你在解决问题，很多时候你只是在增加问题。** 先把手停下来，问题会少一半。



《道德经》通识课 · 第四十八讲

为道日损
损之又损

减掉的是用力，长出来的是分量。

不是不动，是把不必动的都去掉。

下讲

第四十九章 · 以百姓心为心

下一章讲「无心」：为什么善者要善，不善者也要善。

西域老铁