



## 《典籍周口》 智慧之光 光大智慧

# 道德经 随谈



扫码可在周道 APP 上观看  
视频和《典籍周口》栏目稿件

# 《道德经》第三十三章

本期撰稿人：宋丹丹 老子学院（研究院）研究员  
李晓英 周口师范学院老子暨中原文化研究中心教授、博士

传承优秀文化，解读历史经典，开启智慧之光。大家好，今天我们共同学习《道德经》第三十三章。

俗话常说“人贵有自知之明”“改变别人是蠢，改变自己是神”，人活着，最大的对手就是自己，真正厉害的人，都有一种自我认知、自我革新的意识和能力。但是，大家知道吗？最早表述这些话的就是老子。

原文：知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。知足者富。强行者有志。不失其所者久。死而不亡者寿。

读过这一章后，大家可以发现，本章虽然只有寥寥数语，但句句皆是人生格言。其实在《道德经》中关于个人修养与自我建立的问题，老子谈到了很多，但是这一章老子讲得最接地气，回答了人生成长进步的五个阶梯：自知、自胜、知足、强行和不失其所。这五个阶梯之间环环相扣，层层递进。下面我们就逐一来了解。

首先是自知。“知人者智，自知者明”中“知人”与“自知”相对，“自知”高于“知人”。“知”是对境遇关系的认识和对他人的认识，这显然是智慧的表现；而对自己的认识和把握则是智慧的升华。我们每个人周围的环境都错综复杂，大不相同，这就导致有的时候我们对自己的能力没有一个清晰的认识。错把平台当本事就会高估了自己，错把脾气当性格又会放纵自己；把自己放得太高，往往会摔得很疼，把自己看得太重，难免又会大失所望。像成语“目不见睫”“螳臂当车”都是用来比喻无自知之明的人。有时候，有些盲区是认知局限造成的，有些盲区则是因为当事人甘愿做南郭先生。自知是成长的起点，自省的人生才有价值，所以我们需要知道自己是谁，我们的禀赋是什么，我们的缺陷是什么，生命应该朝着哪个方向去努力？拥有这般自知，方能在关键时刻勇于自我鞭挞，勇于自我舍弃，方能修炼自我、成就自我。所以，相对于“知人”来说，“自知”更需要一种自我批判的境界，更难能可贵。

认知自我后接下来该怎么办？止步不前等于固步自封，应该迈上第二个阶梯，用更高的版本要求自己，这

就是老子提到的“胜人者有力，自胜者强”。鸡蛋从外面打破靠的是力量，从内打破才是成长，真正的英雄并不是那些莽汉武夫，而是可以战胜自己，发生内在成长的人。打仗中取得胜利，竞争中取得优势，这只能说明一个人有非凡的实力，并不能反映出他是一个真正的强者。真正的强者不仅能够战胜对手，还能战胜自己，战胜自己的懒惰、战胜自己的傲慢、战胜自己的贪欲、战胜自己的软弱，始终保持勤奋、谦卑、虚己，做到知足知止，强大内心，人生自然会行稳致远，幸福圆满。举个生活中最常见的例子，大家都知道早睡早起是对身心有益的作息习惯，可就是这么一件看似再普通不过的事情，却未必人人都能做得到。所以有些人的成功，并不是他比别人会列计划、会做方案，他的成功一定是贵在自省，而后自胜，终而自律。因为人最大的敌人其实正是自己，任何竞赛都是我们同自己内心的竞赛，任何战争不过是一个人的战争，而且任何登峰造极的成就，都有自律加持，都是自胜的结果。自胜实质上是一个求新的过程，不断追求自胜，就是不断追求创新，新的技能、新的自我、新的境界、新的高度。

第三个阶梯是知足。我们常说“知足常乐”，这实际是现代版的“知足者富”。这句话涉及我们的幸福观，幸福取决于个人感受，并与人的德性修养、价值取向联系，而不在于外在财富的多少。靠物质支撑的幸福感，会随着物质的离去而消散，必不能持久。只有心灵的淡泊宁静，物有所度、欲有所止，继而产生的身心愉悦，才是幸福的真正源泉。适度的欲望可以让人奋进，引人向上。过度的欲望，只会滋养成贪恋，让人跌入深渊。老子倡导的知足观不仅是对物质财富的超脱与淡然，更是一种人生态度。孔子曾对颜回做出“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐”的评价，包括后来儒家提出“孔颜乐处”的命题，这“孔颜乐处”究竟乐在何处？不是乐在那个表面的“穷”上，居陋巷，喝凉水，盖被破，穿破衣，这些都是表面的东西，孔子、颜回和我们一

样，不会不知道什么是舒适。孔颜之乐，是乐在对当下境遇的知足，是乐在对自我生命状态的自得，是乐在不被世俗名利所扰动所捆绑所羁绊的那份从容自在与精神自由，是志于道、居于德的体现。所以，知足不是表面的以穷为乐，安于贫困，而是对自我生命与内心的笃定与坚守。

说到持之以恒的坚守，这就是老子提到的第四个阶梯：“强行者有志”。强，有顽强坚韧的意思；“志”是志向、愿景和理想，这句话其实就是现代版的“有志者事竟成”。如果无“志”，“强行”便是盲动；如果无“强行”，仅仅有“志”也是空谈。我们常说“行百里者半九十”“慎终如始”，可以说是对“强行”的解读，而相反的“功亏一篑”“半途而废”也都含有放弃“强行”的意思。一个志向高远、意志坚毅的奋斗者，一定是过百难而顽强拼搏，逢千磨而自强不息，因为进步犹如滚石上山，稍有放松就会回到原点。所以，当我们在困苦艰难面前犹豫彷徨时，如果选择躺平或退却，路一定会越走越窄。若选择那条布满荆棘的道路迎难而上，选择这种看似愚且艰辛的奋斗方式，路一定会越走越宽，因为这才是人生本来应该走的路。恰如罗伯特·佛洛斯特在《未选择的路》一书中所说：“林子里有两条路，我选择了行人稀少的那一条，此后，人生大不相同。”

最后一个阶梯就是我们应该具备怎样的人生观，那就是“不失其所者久，死而不亡者寿”。“其所”指根基，引申为立场、根本性的原则，抑或是人的精神及信仰，老子认为，这个根本性的原则，自然就是“道”。“不失其所”就是持守大道，离失大道，人生就是“绕树三匝，无枝可依”。而“死而不亡者寿”，很明显，老子在这里说的是身体陨灭而精神长存。文天祥在危难面前，发出“人生自古谁无死？留取丹心照汗青”的追问，正是“死而不亡者寿”的真实写照。在转瞬即逝的时间洪流中，人们总想抓住一些永恒的东西，而历史上所谓的“三不朽”：立德、立功、立言，则是众多仁人志士孜孜以求的一种永恒价值。中国古代哲学史上的“心学大师”王阳明，他一生

光明磊落、待人真诚，不谄媚权势、不屈于权贵，尤其是他开创的心学，不仅仅是心理之学，对于人生存在意义所作的哲学反思，还具有反叛性、挑战性。“知行合一”“破山中贼易，破心中贼难”“慎思之，笃行之”等众多至理名言至今影响深远，人称他为“治学之名儒，治世之能臣”“立德立功立言真三不朽，明理明知明教乃万人师”。又如，世人都尊称杨绛为“先生”“老师”，但在她的认知里，她只是一个文字工作者。她年轻的时候，曾下放到偏远的农村去扫厕所，她却把臭气熏天的厕所打扫得焕然一新，闲时就坐在一尘不染的便池上面看书。这艰难时期的点点滴滴，在先生书中的言辞之间全无怨恨，只有温暖和善良。正如她自己所说：“不同程度的锻炼，就会获得不同程度的修养、不同程度的效益。好比香料，捣得愈碎，磨得越细，香得愈浓烈。”人生其实是很公平的，有多少付出就有多少回报，在哪里打磨就在哪里闪耀，越是艰难处，越是修心时，越能养成坚韧的性格。“我和谁都不争，和谁争我都不屑”，她的一生都在践行“不争”这两个字。于物质，她淡泊名利，只关心读者，不讨好市场；于生活，她朴素节俭，房间只有旧式的柜子和满屋的书香，她的一生幽暗曲折，却在困顿中坚守内心。她坚韧的心智，留给我们参悟生活的范本，她的智慧与哲思，永远熠熠生辉，一如2500多年的岁月，《道德经》思想历久弥新，永照世人。这便是“死而不亡者寿”的深意所在。

总之，本章老子通过“知人”“胜人”与“自知”“自胜”做对比，强调真正的智慧是自我观照，真正的强者是自我战胜。具备“自知”“自胜”“知足”“强行”“不失其所”的悟道者，其行为正是老子无为思想的践行。

人生终究是一场自我修行，都在为认知买单。在这场修行中，最难的是看清自己。身处卑微时容易艳羡他人，身居高位时容易盛气凌人，无论在人生的哪一个阶段，都需要不断地校准自己、认知自己、成就自己，这才是一个人不断向上的最好方式，最值得过的人生。②15(记者 黄佳 整理)

