《道德经》通识课 · 第三十三讲

自知者明

第三十三章 · 六个断语，全朝里指

这一章只有十二句，六组对照。

每一组的前半句是别人，后半句是自己。

老子把秤一直往内拨。

编讲：西域老铁

https://tiewenbin.com

西域老铁

明

壹

明

知人者智，自知者明——智是对外的，明是对内的。

看别人清楚叫聪明，看自己清楚才叫亮。

这一节讲两个字的差别：

智与明，隔着一面镜子。



六组对照，一句一秤

原文与今译

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。

四层结构

第一组 知人＝智；自知＝明。往外看得清是本事，往内看得清是光。

第二组 胜人＝有力；自胜＝强。打赢别人靠力气，打赢自己叫强。

第三组 知足＝富；强行＝有志。够用就是富，做到底才算有志。

第四组 不失其所＝久；死而不亡＝寿。站对地方才长久，留下东西才叫寿。

底本按通行本。此章无一异文影响到分句，唯「强行者有志」一作「勤行者有志」。

今译

能了解、认识别人叫做智慧，能认识、了解自己才算聪明。能战胜别人是有力量，能克制自己的弱点才算刚强。

知道满足的人富有，坚持力行、努力不懈的就是有志。不离失本分的人就能长久不衰，身虽死而「道」仍存的，才算真正的长寿。

四个字，四次换边

智 / 明 **智**是照别人，**明**是照自己。灯照得再远，照不见灯座底下。

力 / 强 **力**是能推倒谁，**强**是能按住自己。后者没有观众，也没有奖。

富 / 志 **富**不在多，在够；**志**不在大，在不断。

久 / 寿 **久**是还站得住，**寿**是人走了东西还在。

> 八句话，其实是四组对照：每组前半句讲别人，后半句讲自己。老子一路把秤往内拨。

西域老铁

「智」与「明」，差在哪里

一个是灯，一个是镜

智 · 照别人

智是辨识力：谁能用、谁不能用，哪句话真、哪句话假。

这一套本事全部指向外部，所以它必须有个对象。

它的麻烦在于：灯下黑。灯举得越高，灯座底下越暗。

历史上最会看人的人，常常最看不清自己——这不是巧合，是结构。

明 · 照自己

明不是更聪明的智，是换了个方向：把自己当对象。

这一步难在：看自己的时候，评价的人是被看的人——他既是被告也是法官。

所以老子把「明」抬得比「智」高：不是因为它更难学，是因为它更难诚。

《韩非子 · 喻老》讲这一句，用的题目叫「自见之谓明」。

「自知」不等于反省。反省常带着辩解，自知只有一句：我确实是这样。

> 智能让你赢别人，明能让你不输给自己。老子把后者叫「明」——光亮，不是聪明。

西域老铁

壹 · 明

他照了一次镜子

邹忌身高八尺多，长得漂亮。《战国策》一开篇就写他早上穿好衣冠，对着镜子问妻子：**我孰与城北徐公美？**

妻子说：您美得多，徐公哪比得上您。他不放心，又问妾，妾也这么说。第二天有客来，问客，客还是这么说。

过了一天，徐公本人来了。邹忌仔细看，又照镜子看自己，**自以为不如**；再照，**弗如远甚**。

晚上躺下，他想明白了：**吾妻之美我者，私我也；妾之美我者，畏我也；客之美我者，欲有求于我也。**

三个人说的都是假话，可三个人都没有撒谎——他们只是各自站在自己的位置上说话。

邹忌拿着这个道理去见齐威王，说的是另一件事：宫里宫外，想讨好您的人比想讨好我的人多得多。

> 自知不是把自己看低，是把自己的位置看清楚——知道谁在夸你，为什么夸你。



儒家也谈「知」

但孔子把方向放在了别处

不患人之不己知，

患不知人也。

《论语・学而》

孔子也怕「不知」，但他怕的是不知别人——别人不了解我，不要紧；我不了解别人，才是麻烦。

老子问的是另一头：你了不了解自己。

两家并不冲突，只是分工：孔子在教人如何与世界相处，老子在问人能不能与自己相处。

西域老铁

八个断语，四组对照

老子用的是同一个手法

对外（别人／外物）	对内（自己）	换边的关键
知人者智	自知者**明**	智是辨识力，明是诚实力。一个靠眼睛，一个靠不敢自欺。
胜人者有力	自胜者**强**	力可以借、可以买、可以仗人多；强只能自己长出来。
知足者富	强行者**有志**	富的判据是够不够，志的判据是断不断。
不失其所者久	死而不亡者**寿**	久是身体还在场上，寿是人走了场子里还有他的东西。

四组的后半句，共同的难处是：**它们都没有观众**。没有对手、没有奖赏、也没有人替你确认。

所以老子在这一章给出的不是方法，是判据——你凭什么知道自己已经过关了。

> 这一章的力量在于：它把所有的量尺都换成了内尺，而且不留一处可以对外交代的地方。

西域老铁

「明」为什么比「智」难

三个结构性的难处

灯下黑

本事越大，越看不见自己

一个人最熟练的动作，往往也最不假思索。越擅长，越不检查。

陪审是自己

被告和法官是同一个人

看自己的时候，辩解和自省在同一张嘴里。所以「明」不是能力问题，是勇气问题。

无人对账

没有对手替你验证

赢别人有比分明明白白；赢自己只有一句心里话，说了不算，不说也不算。

三处难处指向同一件事：**自知的考卷，只有自己批。** 这正是它值钱的地方。

西域老铁

贰

强

胜人者有力，自胜者强。

打赢一个人，需要一个对手；打赢自己，得有两支军队。

这一节讲「强」：它不看拳头，

看的是谁在谁心里赢了。





战胜，故肥



《韩非子·喻老》里有一段极短的对话。子夏去见曾子，曾子一看就问：**何肥也？**——你怎么胖了？

子夏答：**战胜，故肥也。**

曾子问什么意思。子夏说：我在屋里读先王之义，觉得那才光荣；出门看见富贵的快乐，又觉得那才光荣。**两者战于胸中，未知胜负，故臞。**

——两种念头在心里打仗，胜负未定，所以我瘦。

今先王之义胜，故肥。

一个「臞」一个「肥」，中间是一场只有自己知道的仗。

> 「自胜者强」四个字，被这六个字讲透了：赢了自己，人才长肉；输给自己，人就干瘦。

西域老铁

「自胜者强」三家解

胜的到底是什么

注家	大意	对内胜的是什么
王弼	胜人者，有力而已矣；自胜者，无物以损其力也。	胜的是「耗你的那些东西」。不是打赢，是不再被拖走。
河上公	能自胜者，能制情欲也。	胜的是情欲。最具体的一读：想吃、想赢、想被夸。
苏辙	力可以胜人，而不能自胜；能自胜者，其力在我。	关键在「其力在我」——借来的力会走，长出来的力不走。
通行注	能克服自己的弱点才算刚强。	最实的一读。弱点不指缺点，指那些一拉就动的地方。

四家都不把「强」讲成攻击力。这个字在老子那里，从头到尾是个防守词：守得住自己，才叫强。

> 「强行者有志」接在这里：能一直按住自己的人，才有资格谈志向——因为志向靠的正是这种按住的本事。

西域老铁

叁・久

他把金子花在了别人身上

汉宣帝时，疏广做太子太傅，侄子疏受做少傅，叔侄同朝，五年。然后两人一起上书：身体不行了，请告老还乡。

皇帝赐了二十斤黄金，太子又送五十斤。回到家乡，疏广天天设酒食，请族人、故旧、宾客来吃，反复问家里还剩多少钱，催着卖掉换酒。

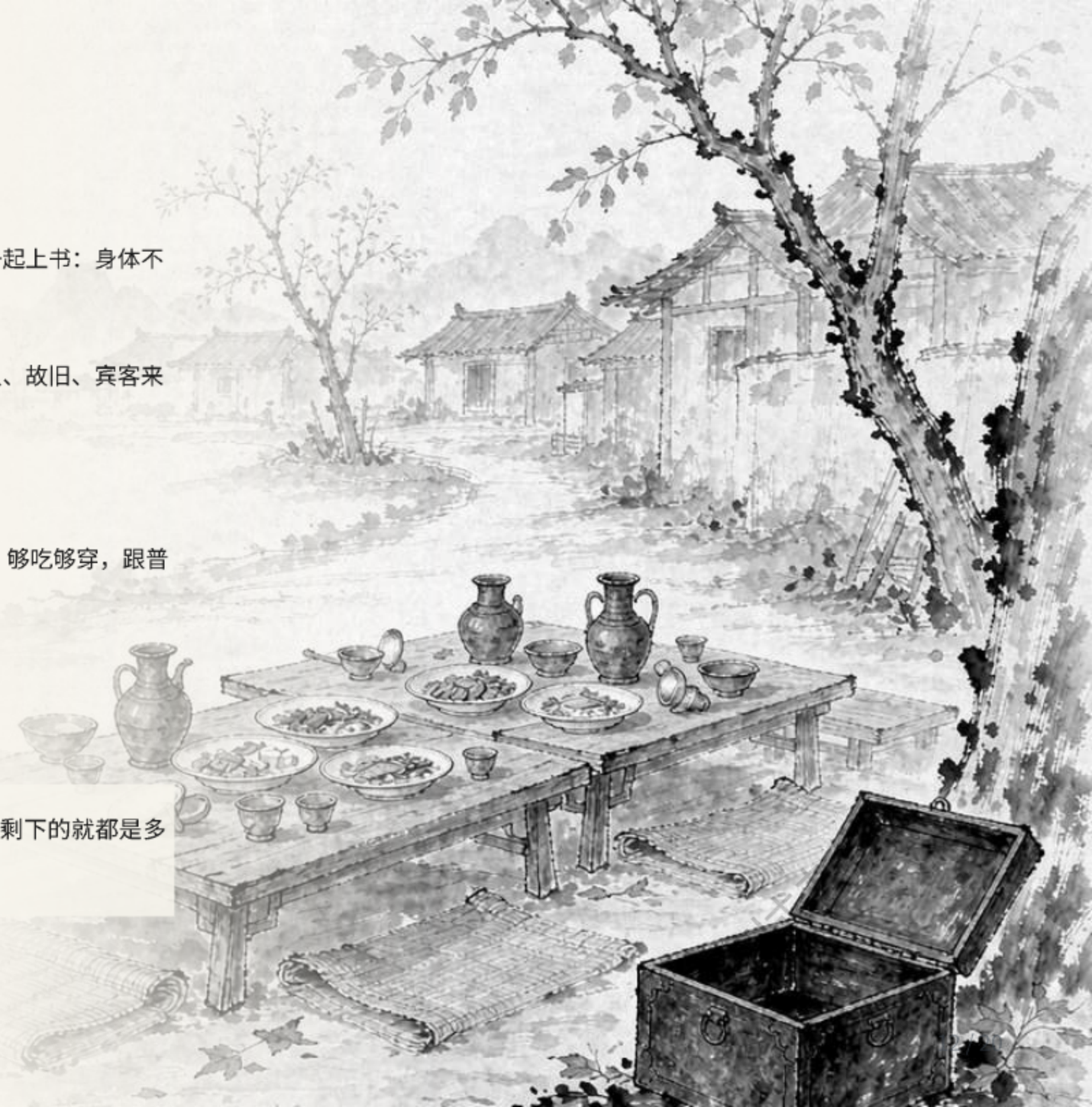
过了一年多，子孙托人去劝：也该置点田宅产业了。

疏广说了一段话：**吾岂老諆不念子孙哉？**家里原有旧田旧屋，子孙勤力其中，够吃够穿，跟普通人一样。再给他们添产业，只是教他们怠惰。

然后是最狠的两句：**贤而多财，则损其志；愚而多财，则益其过。**

——聪明的孩子钱多了会消磨志气，愚笨的孩子钱多了会增加过失。

> 「知足者富」——疏广的富不在钱多，在他算清了自己要多少。算清了，剩下的就都是多余的。



佛家讲「降伏」，讲的也是自己

一个字不同，一个敌人相同

佛家·降伏其心

《金刚经》开篇，须菩提起来问的就是这一句：**云何应住？云何降伏其心？**

佛家把敌人定得很清楚：不是别人，是自己的心。所谓「内魔」。

方法是一整套：戒、定、慧。戒先管住行为，定再管住散乱，慧最后照破。

这套东西比老子细得多——老子只说了「自胜者强」，没说怎么胜。

老子·自胜者强

老子只有一句判语：赢了别人的叫有力，赢了自己的才叫强。

他没给方法，因为在他那里这不是技术问题，是方向问题：你把力气朝哪儿使。

两家的敌人相同，评价标准也相同——都认为降伏自己才算真本事。

差别在终点：佛家要「无我」，老子要「不失其所」——他还想留一个站得住的位置。

所以老子的「自胜」是有限度的自胜：不是把「我」灭掉，是把「我」摆正。摆正了，才谈得上后面那句「不失其所者久」。

> 「降伏其心」是彻底的仗，「自胜者强」是边打边留退路。一个要赢光，一个只要不输。

西域老铁

叁

久

最后两句最难：不失其所者久，死而不亡者寿。

一个讲站着的地方，一个讲走了以后留下的东西。

这一节是全章的落点：

老子把「寿」从身体上挪到了别处。



西域老铁

「不失其所」与「死而不亡」

两句话，四家注

原文	注家大意	落在哪一层
不失其所者久	河上公：人能自守其本分，不离其所，故能长久。	「所」是位置：本分、职守、自己的那一块地。
不失其所者久	王弼：所，谓所止之处也。止得其所，则久。	「所」是落脚点：知道该停在哪里的人，才停得住。
死而不亡者寿	王弼：身没而道存，故谓之寿。	亡的是身，不亡的是道——他把寿从年岁里拿出来了。
死而不亡者寿	通行注：肉体虽死而精神长存，才算长寿。	最通行的一读：寿不在活多久，在死后还剩什么。

两句是一条线的两头：先站对地方（不失其所），站对了才有东西留下来（死而不亡）。

注意老子没说「不死」。他承认身体一定会亡，只是把「寿」这个字另给了别的东西。

> 所以这一章最终不是讲养生，是讲**立身与留物**：站得住，留得下。

西域老铁

写完就走的那个老人

《史记》写老子，只写了一句话就把他送出了关：**至关，关令尹喜曰：子将隐矣，强为我著书。**

于是老子著书上下篇，言道德之意五千余言，然后就走了。**莫知其所终。**

这个人没有庙、没有弟子谱系、没有一件确凿的遗物。连他活了多少岁，《史记》也只给了一句「莫知其然」。

可两千五百年过去，他写的那五千字还在被人读。

这就是「死而不亡者寿」最直白的一个样本：他的身体早就亡了，他的名字一直在被念。

> 老子没给自己立碑。他留下的是可以继续用的东西——这一句「寿」，他是写给自己看的。

西域老铁

另一种「不朽」

儒家也讲死后留什么，但路子不同

太上有立德，其次有立功，

其次有立言，虽久不废，此之谓不朽。

《左传·襄公二十四年》　叔孙豹论不朽

范宣子问什么叫「死而不朽」，还炫耀自家世代显赫的族谱。叔孙豹把这条路堵了：那叫世禄，不叫不朽。

他给的三条是立德、立功、立言——都是人主动去做的事，做完能留下来。

老子的「死而不亡」更淡：他没规定非得留下什么，只说那个「不亡」的部分才算寿。

两家在这件事上其实合得上：都把「寿」从身体挪到了别处。儒家用功业，老子用「不失其所」。

西域老铁

「死而不亡」的三种读法

亡的到底是什么

身亡道存

人没了，他讲的道理还在

王弼的读法。落点在「道」：一个人的形体是偶然的，他摸到的那条道理不是。

身亡名存

人没了，名字还被人念

最通俗的一读。但要小心：名可以被利用，也可以被涂抹，念你名字的人未必懂你。

身亡事存

人没了，他做成的事还在长

落到实事上：一条渠、一部法、一群被他教出来的人。这种「不亡」最实，也最不依赖别人记性。

> 三读可以并存。老子没说是哪一种——他留这个口子，是因为每个人能留下的东西不一样。

西域老铁

三家落点

对「长久」这件事

家	靠什么久	什么叫寿	最后落在哪
老子	不失其所——站对本分	死而不亡：身没而道存。	把寿从年岁挪到「留下来的东西」上。
儒家	立德立功立言	三不朽：虽久不废。	用功业给「不朽」立可查的凭据。
佛家	不住相	无生：连「久」也不立。	把「长不长久」这个问题一起放下。

三家都不认为身体能久。差别在替代品：老子用「所」，儒家用「功业」，佛家一个都不用。

> 这一章最安静的一句是「不失其所者久」——它不要你建功，只要你站住。可站住这件事，比建功难。

西域老铁

自知者明
自胜者强

这一章没有一句是对外说的。

它把所有的量尺都收回来，交到你手里。

下讲 第三十四章 · 大道泛兮，其可左右

讲完自己，下一章把视野重新放大到天下。

西域老铁