

道德经

全书

最新双色图文版

一部影响中华民族两千年的道家开山之作

中华文化宝库中的一颗璀璨明珠

东方文化的优秀代表之一

探寻世间纷繁的真相、揭示立身处世的原理

虽短短五千言，却体大思精、胜义迭呈、妙语连珠

国学新读大讲堂

原著◎老子
编著◎司马哲

老子是我国古代的思想家、哲学

家。相传他是道家学派的创始人，是中

国、也是全世界最早具有朴素辩证法思

想的伟大哲学家。他著作的《道德经》

对于后世的影响非凡，开创了我国古代

哲学思想的先河。

《道德经》堪称是我国历史文化宝

库中的一颗璀璨的明珠。鲁迅说「懂得

道家，便懂得了中国」，「中国文化的

根柢全在道教」。著名的美学家叶朗先

生说「《道德经》是中国哲学、美学的

开端，这个开端是一个灿烂的日出」。

可以说，《道德经》不仅是中国文化传

统的精髓，也是世界文化的瑰宝。



国学新读大讲堂

道德经

全书

原著◎老子 编著◎司马哲



感悟国学智慧

品味经典魅力

一部真正的智慧经典，不仅可以跨越她所属的领域，而且可以跨越时空。

 中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

道德经/司马哲编著. —北京: 中国长安出版社,
2007.6
(国学新读大讲堂)
ISBN 978-7-80175-657-2

I. 道... II. 司... III. ①道家②老子—通俗读物 IV.
B223. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 092211 号

道德经

司马哲 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010)65281919(编辑部) 65270433(发行部)

印刷: 北京通达诚信印刷有限公司

开本: 787×1092 1/16

印张: 21

字数: 300 千字

版次: 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

书号: ISBN 978-7-80175-657-2

定价: 39.80 元

(如有印装错误 本社负责调换)

前言

《道德经》是我国春秋时期的思想家、哲学家老子所著，这是一部十分具有智慧的书籍，它思想深邃、内容广泛、深远。涉及的论道、修身、养生、治国、兵法、管理等众多内容在今天看来也是十分具有指导和教育意义的。

《道德经》可以说是现代青年人必读的一部人生指导书。本书的目的就是使读者对于道德经的阅读与理解，领悟道德经的思想内涵，给予人们的人生选择和行为提供一种参照和模范。

《道德经》中老子提出“功成身退”“宠辱不惊”“知足常乐”“自是者败”“祸福相依”的为人处世原则是中华民族精神的精髓，更是人们安身立命，为人处世的基础。范蠡的功成身退、蔺相如的谦让保国、郭崇韬的力倡节俭等等都是遵循老子处世原则的良好例子。在当今社会人们追求金钱、享受、权利等物欲，老子提出的清静自然、无欲无求、谦退、俭约、质朴的处世哲学就是拯救人们心灵的一剂良药，指导人们行为的准则。

有人认为《道德经》是一部关于治国方略的书籍。它主张治理国家要实行“无为而治”、“小国寡民”、“治大国若烹小鲜”“以正治国”“无为无不为了”。这些主张可以说对于现在我们管理国家、企业都具有借鉴意义。本书通过历史上的众多事例对于老子的治国思想进行了具体的解释和论证，以加强读者的理解和阅读。

还有人认为《道德经》是部兵书，其中的兵法具有哲理性。本书虽然不同意这种观点，但是仍对于其兵家思想



老子骑牛图



清源山老君像

进行了阐述。因为老子所说的兵法是史无前例的，对于行军作战具有指导意义。如“以奇用兵”“善战者不怒”“祸莫大于轻敌”“抗兵相加，哀者胜矣”等等。

本书的主要特点是对于《道德经》作出浅显的注释与解析，对于老子所体现的思想进一步的浅显化的解读，并根据文中的典型名言或是主要思想配以后世的历史故事来加以进一步的解释说明，以帮助读者的阅读与理解。将原文、解析、评析和故事作为一个有机的整体，使读者在阅读理解后能受到教育和启迪。

由于《道德经》及老子的思想极为深奥、微妙，而笔者才疏学浅，如有注释、评析疏漏错误之处，恳请广大读者和学者赐教。

序言

一、关于老子的生平

老子是我国古代的思想家、哲学家。相传他是道家学派的创始人，是中国，也是全世界最早具有朴素辩证法思想的伟大哲学家。他对著作的《道德经》对于后世的影响非凡，他开创了我国古代哲学思想的先河。但有关老子本人的记载留下得不多，有人把他神化，有人认为他就是太上老君，有关老子的传说不胜枚举，种种的遐想赋予了老子太多的神秘色彩，那么老子到底是什么样的呢？

司马迁在《史记·老子韩非列传》中记载：老子者楚苦县厉乡曲里人也。姓李氏，名耳，字聃，周守藏室之史也。孔子适周，将问礼于老子。老子曰：“子所言者，其人与骨皆已朽矣，独其言在耳。且君子得其时则驾，不得其时则蓬累而行。吾闻之，良贾深藏若虚，君子盛德容貌若愚。去子之骄气与多欲，态色与淫志，是皆无益于子之身。吾所以告子，若是而已。”孔子去，谓弟子曰：“鸟，吾知其能飞；鱼，吾知其能游；兽，吾知其能走。走者可以为罔，游者可以为纶，飞者可以为矰。至于龙，吾不能知其乘风云而上天。吾今日见老子，其犹龙邪！”老子修道德，其学以自隐无名为务。居周久之，见周已衰，乃遂去。至关，关令尹喜曰“子将隐矣，疆为我著书。”于是，老子乃修书上下篇，言道德之意五千言而去，莫知其所终。

据《神仙传》记载：“老子，楚国苦县濂乡曲仁里人。姓李，名耳，字伯阳，一名重耳，外字柳，身長八尺八寸，



老子



老子

黄色美眉，长耳大目，广额疏齿，方口厚唇，额有三五达理，日角月悬，鼻有双柱，耳有三门，足蹈二五，手把十文。周时人，李母八十一年而生。”

《玄妙·内篇》中说：“李母怀胎八十一载，逍遥李树下，乃割左腋而生。”又说：“玄妙玉女梦流星入口而有娠，七十二年而生老子。”《上元经》云：“李母昼夜见五色珠，大如弹丸，自天下，因吞之，即有娠。”

关于老子的生卒年代，也是很有争论的。按照司马迁的说法老子是和孔子同一时代并稍早一些，孔子生在周灵王二十一年，老子大约生在周灵王初年。根据就是孔子曾向老子问过学。有一些学者认为，孔子向老子请教学问的传说是不可靠的。根据老子的思想学说来看，老子比孔子晚，大约是战国时代的人，即晚老子 100 多年的太史儋。有人认为老子并不是李耳，而是同一时代的老莱子。还有人认为李耳和老聃并不是同一个人。

至于老子的籍贯，有人说老子并不是苦县人而是陈国相人。其实苦县和相是一个地方，原来属于陈国，后来楚国出兵灭陈，就成为楚国的地方了。

不管老子到底是什么人、哪里人、生卒年代是什么时间，老子以及他的思想对于后世的巨大影响都是不可磨灭、无人可以代替的。

二、《道德经》的主要思想内容

《道德经》的主要内容分为上下两篇，上篇为道经，一章至三十七章；下篇为德经，三十八章至八十一章。所涉及的思想内容十分的广泛和深远，其中还包含了道家思想、哲学思想、社会思想等。

道是《道德经》思想体系的核心，全书贯穿了“道”这一概念和思想。老子认为“道”是天地万物的本原，是宇宙万物产生的总根源，“无名天地之始，有名万物之

母。”“道生一，一生二，二生三，三生万物。”“谷神不死，是谓玄牝。”天地万物都是由道而产生，它是宇宙万物的母体。作为宇宙本源的道，它永远存在。

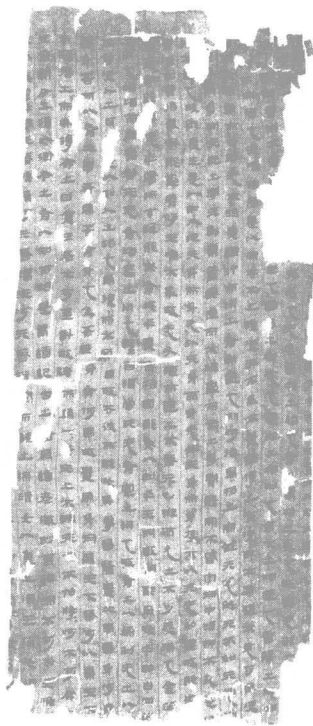
老子说“大道泛兮，其可左右！万物恃之以生而不辞，功成不名有。”“故道生之，德畜之，长之育之，成之熟之，养之覆之。生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。”道既是生成万物的基础，又是万物生成演化的规律，万物生成变化无不依据于道。万物依赖它生长壮大，但它却从不任意发号施令，不认为自己有功，泽被万物却不作万物的主宰。

“天下之至柔，驰骋天下之至坚。”“人之所教，我亦教之。强梁者不得其死，吾以为教父。”道是至柔至缓的，但最坚强的事物也得适应于道。道就象气一样无所不入，象水一样无所不适。道虽是最柔弱的，但是却能战胜世界上最刚强的东西。

老子被认为是中国，乃至世界上最早的朴素主义的哲学家，老子的哲学思想的中心就是“道”，而对于道的阐述中《道德经》中体现了唯物主义思想、辩证法思想和认识论的内容。

老子认为道是物质的，在万物出现之前就已经产生了，并且道的运动是有规律的。“无名天地之始，有名万物之母”“有物混成，先天地生”“道之初物，惟恍惟惚”“道生一，一生二，二生三，三生万物。”“独立而不改，周行而不殆”。这种关于道是万物本原的描述贯穿于《道德经》全文，系统的反映了老子的唯物主义思想。

老子还指出事物是相互依存、相互矛盾、对立统一存在的，而不是孤立的。老子提出了众多的对立统一的概念，大小、多少、高低、远近、厚薄、轻重、实华、正反、黑白、静躁、柔强、美丑、真伪、利害、生死、祸福、兴废、进退、主客、巧拙、贵贱、公私、贫富、怨德等等。老子不仅提出了对立统一的矛盾现象，而且认为这一切是事物



马王堆帛书本《道德经》

的对立是永恒的规律，事物矛盾的双方在一定的条件下可以相互转化。



《道德经》插图

老子的辩证法的思想里体现了量变与质变的辩证关系——事物量变的积累会引起事物的质变。“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。”

最为可贵的是在老子的那个年代，老子能够提出认识论的观点，“故以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下。”“知人者，智也；自知者，明也”“知不知，尚矣，不知知，病矣”。

在春秋末期，各诸侯国之间互相侵扰、兼并战争不断，社会混乱，统治者过着骄奢淫逸的生活，而人民则苦不堪言。在这种社会背景下老子提出了无为而治的主张。老子构筑了一个理想的社会蓝图——小国寡民的美好憧憬。社会回到原始社会的状态，人人平等、没有争端、没有战争、国与国之间和平共处。为了这个理想，老子提出了一系列的主张，“绝仁弃义”、“不尚贤，使民不争”、“处无为之事，行不教之言”、“我无事民自富”等等。

由此老子在社会思想方面进一步提出了“无为而治”的主张。“为无为，则无不治。”“我无为而民自化”“圣人处无为之事”老子认为统治者不要枉加干涉人民的生活，不要强行妄为，让人民顺其自然的生活，无忧无虑的生活，统治者越是实行强制的统治，人民就会不安宁。

老子还由“道”的思想中总结了为人处世的行为准则，即主张贵柔、守雌、卑下，反对刚强、强硬。他认为处在柔弱卑下的位置才会取得胜利，刚强则会遭致灾祸。“曲则全，枉则之”“柔弱胜刚强”“强大处下，柔弱处下”“天下之至柔，驰骋天下之至坚”“物壮则老”“强梁者不得其死”“兵强则灭，木强则折”。“柔弱胜刚强”是老子

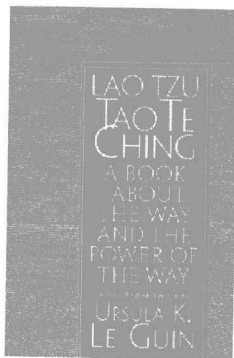
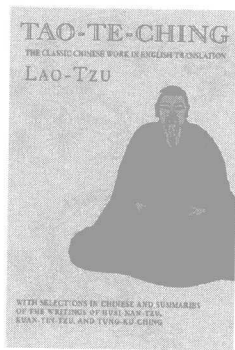
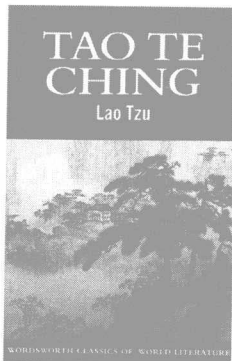
的为人处世的思想总方针。

应该看到《道德经》是一篇十分富有哲理的书，虽然有些思想受到当时时世的影响有一定的局限性，但是它对于中国的文化发展与教育和指导人民都具有积极重要的意义。

三、《道德经》的历史地位

《道德经》是一部影响深远的哲学著作，堪称是我国历史文化宝库中的一颗璀璨的明珠，在中国思想发展史上占有十分重要的地位，对中华民族优秀传统文化的形成和发展产生了深远的影响。它内容丰富，思想深邃，说理透彻，文笔优美。至今，老子的一些语言，如“天网恢恢，疏而不漏”、“天长地久”、“知足常乐”等已经成为人们耳熟能详的名言。在我国长达两千多年的思想文化发展史上，老子以及其道家思想、孔子及儒家思想和墨子的墨家思想等众家思想百家争鸣、相互抗衡，交相辉映，它们都对我国思想文化的发展有深远的影响。

《道德经》，古往今来普遍受到人们的高度评价。《汉书》评价道家之学：“道家者流，盖出于史官，历记成败存亡祸福古今之道，然后知秉要执本，清虚以自守，卑弱以自持，此君人南面之术也。”唐代白居易说“《老子》言者不如知者默，此语吾闻自老君。若道老君是知者，如何自著五千文？”鲁迅说“懂得道家，便懂得了中国……中国文化的根柢全在道教。”著名的历史学家范文澜先生说“古代哲学家中老子确是杰出的无与伦比的哲学家”。著名的美学家叶朗先生说“《老子》是中国哲学、美学的开端，这个开端是一个灿烂的日出”。如今，《道德经》越来越引起国人的重视，有人把它用于执政治国，有人把它用于企业经营之道。如海尔集团把“天下难事，必作于易，天下大事，必作于细。”作为企业管理之道，以此创出了 OEC 管理和海



《道德经》风靡欧美

尔企业文化；他们把“有无相生，难易相成，长短相较，前后相随”作为企业经营之道，以此创出了持续二十年的企业发展。

古往今来，研究《道德经》与老子的学者不计其数，为《道德经》作注解的书也很多，达上千种之多。其中著名的有韩非子的《韩非子·解老》、《韩非子·喻老》、王弼的《老子道德真经注》、司马光的《道德真经论》、苏辙的《道德真经注》、任继愈的《老子今译》、《老子新译》等等。至今人们成立了老子研究学会、老子专业论坛来研究《道德经》，它也被翻译成多种译本流行国际。《道德经》不仅是中国文化传统的精髓，也是世界文化的瑰宝。

目 录

上 篇 · 道 经

第一章 众妙之门 (3)

本章是《道德经》的总纲，老子开门见山，在这里首先给出了“道”的定义。老子的“道”是具有一种对宇宙人生独到的悟解和深刻的体察，这是源于他对自然界的细致入微的观察和一种强烈的神秘主义直觉而至。这种对自然和自然规律的着意关注，是构成老子哲学思想的基石。

第二章 功成弗居 (8)

本章揭示了矛盾的对立转化规律，中心论点是“处无为之事，行不言之教”，也是整部经书的灵魂，以后各章论述都是围绕着“无为之治”和“不言之教”这一辩证法的基本原理而展开的。

第三章 圣人之治 (12)

本章提出了一系列使人群社会回复到混沌无名的施政准则。老子认为这样做可以使社会获得长治久安。这样就定下了道论，将把它对一般行为体的普遍考察推行贯彻于社会政治领域的基调。但是，本章老子提出的“虚其心，弱其志，”、“常使民无知无欲。”体现了老子的愚民政策的主张，即穷民政策，这是违背社会历史发展规律的，也是老子思想中的糟粕。

第四章 和光同尘 (15)

老子的伟大，就在他是彻底的唯物主义者。在老子眼里，一切都是物质，而没有非物质。老子的真知灼见，来自于实践。老子通过修炼，获得了“道”，达到了与“道”相合的境界，其智慧是圆融的。因此，老子把握了天地宇宙的至理，也把握了“道”之理。

第五章 多言数穷 (20)

本章的主旨仍是宣传“虚用”，同前两章相连，犹在宣传“无为”，所使用的方法，仍是由天道而人道，由自然而社会。承上章对“道冲”作进一步的论述。此处由“天道”推论“人道”，由“自然”推论“社会”，核心思想是阐述清静无为的好处。

第六章 谷神不死 (25)

本章用简洁的文字描写形而上的实存的“道”，即继续阐述第四章“道”在天地之先的思想，用“谷”来象征“道”体的虚状；用“神”来比喻“道”生万物的绵延不绝，认为“道”是在无限的空间支配万物发展变化的力量，是具有一定物质规律性的统一体。

第七章 天长地久 (28)

老子的思想，均由对自然而推及人事。本章所论，最为典型。老子指出：流放一己的攀执趋求，顺任于天下之自然，将可以使自身的利益与天下的利益谐和耦合，将会更有助于自身利益的实现。

第八章 不争无尤 (31)

本章以水为喻，以水为道之本性的象征。水与物无争，安于卑下，所以近于道。老子在自然界万物中最赞美水，认为水德是近于道的。本章把水作为一个“行为者”或“行为者集群”而进行了一系列拟人化的肯定评述，劝导人们以水为典范。

第九章 功遂身退 (35)

老子在这一章提出了适可而止、功成身退的忠告。一般人的心理是知进不知退，尤其是当名利正盛之时，更是趋之若鹜。老子以一系列生活中的现象作比喻，阐明了知进不知退、善争而不善让的害处。

第十章 明白四达 (38)

本章的主旨，论述了老子学说的六项基本主张的可行性——概括起来就是：抱朴、守中、守柔、无欲、无知、无为。前五条主要是修身方面，最后一条是治国方面。这里的六句问话，似乎是把“道”在运用于修身治国方面所做的几条总结，对一般人和统治者提出了概括的要求。

第十一章 无之为用 (42)

这章是老子辩证思想的具体阐述。老子认为，事物的实体与空体是矛盾对立、相反相成的。只有具有两方面的东西，才能够成为有用的东西。为了证明自己的观点，老子举出了车毂、器皿、房屋三个具体的例子。

第十二章 去彼取此 (45)

老子认为，要是纵情于声色之娱，沉溺于五色、五音、五味、驰骋田野等，必然会带来恶果。这是老子的正确之处。但是，有些学者认为老子的主张过于偏激，五色、五味、五音全盘的否定是不对的。他只看到了社会弊端，没有看到社会的发展进步。

第十三章 宠辱不惊 (49)

本章是老子的政治论。论证了荣辱、贵贱、上下、得失的辩证关系，说明贵吾、爱吾的人有惊恐之灾，丧身之祸；贵民、爱民的人得天下之贵、天下之爱。这充分体现了老子的贵民、爱民思想。

第十四章 执古之道 (53)

本章以抽象的理解，来描述“道”的性质，并讲到运用“道”的规律。本章所讲的“一”（即“道”）包含有以上所讲“道”的两方面内涵。老子描述了“道”的虚无飘渺，不可感知，看不见，听不到，摸不着，然而又是确实存在的，是所谓“无状之状，无物不象”。

第十五章 微妙玄通 (57)

这一章紧接前章，对体道之士做了描写。老子称赞得“道”之人的“微妙玄通，深不可识”，他们掌握了事物发展的普遍规律，懂得运用普遍规律来处理现实存在的具体事物。也可以说这是教一般人怎样掌握和运用“道”。

第十六章 致虚守静 (61)

本章是老子关于“自然”与“人生”关系问题的哲学思辩。宇宙万物各归其根，然而归根必须复命。守静则元神动，守虚则元气实，元气充沛则元神旺畅，元气是元神的物质基础。这如同精神，精是神的存在基础，有精则有神，无精则神灭。反过来说，精须神守，有神守护的生命才会充满活力。

第十七章 功成身遂 (65)

老子在全书中第一次描画了他的理想国政治蓝图。老子在本章中从自己的社会政治观念出发，为当时的统治者设计了理想的统治模式，这就是顺乎自然，清静无为。

第十八章 大仁大义 (68)

这一章充分阐述了老子的辩证思想：当整个社会大道兴盛时，人们的行为准则自然而然的是仁义这些东西，故没有倡导仁义的必要。某种道德行为的倡导、表彰，原因正是这个社会缺乏它，否则，人人都这样，就不需加以特别赞扬和崇尚了。

第十九章 少私寡欲 (72)

在本章，老子是针对上一章提出的社会病态反常现象的问题所开出的药方。他立足于否定新生事物的保守立场，鼓吹回归到原始的状态。老子的这种希望整治社会风气的愿望是好的，但是他幻想开历史的倒车，彻底的否定了文化的发展、历史的进步，这是一种消极的、不现实的、错误的思想，违反了社会发展的自然规律。

第二十章 独异于人 (77)

本章运用对比的手法描绘了得道之人和世俗之人的对立、差异，反映了老子淡泊宁静、与世无争、无为自在、悠闲旷达的理想人生追求。老子对当时的世道人心进行批判，认为风气颓废，泛滥无边。本章仍然是老子自甘淡泊、消极无为思想的反映。

第二十一章 孔德之容 (81)

本章是对道的境界的描述，表明人的正确思想是来源于道的。大道蕴藏着世界万物发生、发展及其变化的奥秘，识破了这些奥秘，就能树立正确的世界观、人生观和价值观。人生觉悟了，也就具备道德了。这是老子的微观认识论。

第二十二章 圣人抱一 (84)

本章开头老子用了六句古代成语，讲述事物由正、反两个方面的变化所包含的辩证法思想，导致对现象世界透彻的认识、对世界本质的认识。全章的内容与第二十一、二十三、二十四等密切关联，目的都在论述自然之道而为自己的政治主张服务。这恰好是本书的核心思想之所在，颇为重要，值得注意。

第二十三章 希言自然 (88)

本章强调在行为方式上作不同的选择将导致不同的结果，劝导统治者要少发号法令规条，要顺任自然，要对立言难以守信的困境保持清醒的认识。老子用自然界狂风暴雨必不持久的事实作比喻，告诫统治者少以强制性的法令横加干涉，更不要施行暴政，而要行“清静无为”之政，才符合于自然规律，才能使百姓安然畅适。倘若以法令戒律强制人民，用苛捐杂税榨取百姓，那么人民就会以背戾抗拒的行动对待统治者，暴政将不会持久。

第二十四章 物或恶之 (92)

本章老子仍是提倡他的谦恭退让，柔弱无为的处世思想，有保守消极的一面，但是同时也应该看到其中辨证的因素，现实生活中适得其反的例子不胜枚举，懂得了这个道理，时时留心，事事在意，思虑周全，办事稳重，往往能够避免许多麻烦，把事情办得更好。

第二十五章 道法自然 (96)

本章是对“道体”以及其运动特征、作用等的集中描述，是该书至关重要的一章。老子认为：“道”并不是不同分子或各部分组合而成的，它是一个圆满自足的浑朴状态的和谐体。对于现象界的杂、多而言，它是无限的完满、无限的整一。它是生产现象界一切事物的根本，是在天地产生之前便已经存在了的。

第二十六章 宜戒轻躁 (100)

在本章里，老子所讲的辨证法是为其政治观点服务的，他的矛头指向是“万乘之主”，即大国的国王，认为他们奢侈轻淫，纵欲自残，即用轻率的举动来治理天下。在老子看来，一国的统治者，应当静、重，而不应轻、躁，如此，才可以有效地治理自己的国家。

第二十七章 常善救人 (103)

这一章老子又一次阐明“自然”、“无为”思想。他用具体贴切的比喻说明以自然为准则，不用有形的作为，而贵无形的力量。有“道”的“圣人”就善于用含而不露的智慧，去观照人与物，从而做到人尽其才、物尽其用。

第二十八章 常德乃足 (107)

本章是老子的法治思想。法律的意义在于保护弱者，战胜邪恶，驱逐黑暗，人人享有平等自由的权利，这是确保国泰民安的强大武器；朴的意义同样在于保

护弱者，战胜邪气，使每一个细胞都能得到真气的呵护，这是确保身体健康长寿的法宝。

第二十九章 去奢去泰 (112)

本章以治身之道印证治国之道，以不道统治烘托圣人之治。统治者无道，故有甚、奢、泰的不道行为；圣人明道，故“去甚、去奢、去泰”。中心思想还是以道为本。

第三十章 不以兵强 (116)

本章反映老子的战争观。老子反对战争，反对“以兵强天下”。如果迫不得已进行战争，也只限于解除危难；反复强调，不要逞强。老子告诫统治者：谁凭借武力横行霸道，谁就会自食其果，自取灭亡。

第三十一章 恬淡为上 (121)

本章承袭了上一章的反战思想。老子在其中比较系统地阐述了自己否定、反对战争的基本立场与态度。它是老子战争观念的一次集中体现。老子的反战思想，是从人道立场出生的，正如在三十章他指出的，“师之所处，荆棘生焉”，“大军之后，必有凶年”。

第三十二章 知止不殆 (125)

老子在本章指出，自然的“道”是一种确确实实的存在，而且这种存在是不以人的意志为转移的。相反，人只有“守道”，也就是按照“道”的规律行事，才能得到最大的益处。

第三十三章 自知者明 (128)

本章专门阐述了精神修养方面的观点，也是用道作为指导思想的。老子在文章中精辟的论述了个人身心的自我反省完善问题，主张既要知人、胜人，又要作到自知、自胜。尽管文章中的“知足、死而不亡”等是唯心的消极思想，但是这些道理对于人生修养不无超越时空的借鉴、启示意义。

第三十四章 不自为大 (131)

本章是大道的颂歌，是对大道的“大”的品性的阐述。道之“大”既指道作为普遍行为规范的普适性，也指道作为某一拟人化的行为者的无不涵纳、无不兼容的宽容品性。