

《道德经》传家版第二十四章：

好高骛远逆道行

□董延喜

【原文】

企者不立，跨者不行。自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长。

其在道也，曰：余食赘形，物或恶之，故有道者不处。

【会意】

老子本章所讲的修身养性之道，是修道之人的必修课。

老子首先用生活中的两个常识来说明“立”“行”有道，反证好高骛远是一种不切实际的追求过高过远目标的病态心理。“企者不立”是“好高”之举，本来没有那么高，非要踮起脚尖以显其高。什么叫企呢？不断向前拓展叫企，所谓企业，就是不断拓展的事业。企鹅为什么叫企鹅？你看这个企字，像不像一个人仰着头，踮着脚？“企”就是踮着脚尖盼望！我们常说的“企划”就是一种带着憧憬和盼望的计划。孕育于意大利文艺复兴时期的芭蕾舞，女演员舞蹈时常用脚尖点地，那不过是为了表演而已。如今许多企业的拓展方式不是脚踏实地，而是像企鹅和芭蕾舞演员一样踮起脚尖走路，这样的企业是站不久的。“跨者不行”，跨开大步走路，两步并作一步，虽然加快了速度，但是你走多远呢？三十米、五十米也许可以，能走三十里、五十里吗？体育跨栏比赛，一步能跨三米多，但最远也就四百米。一个企业不把基础做好，就急功近利，忙着追求过高过远，非但不能成功，反而可能欲速不达，严重的甚至自毁前程。有时候步子跨得太大，可能会摔跟头。其实不管是“企者”还是“跨者”，都是在表演，在作秀，都是华而不实的東西。在日常生活中，我们是不是也在作秀？中国是个讲面子的国度，许多人都在为了面子而作秀，作秀显示自己的能耐，作秀彰显自己的修养，作秀掩饰自己的虚荣，作秀给别人看，作秀给自己看，有的人一辈子只会作秀而不会做事，但表演永远是表演，作秀永远是作秀，作秀者早晚会原形毕露，怎么伪装也掩盖不了那颗矫揉造作的心。

明白了“企者不立，跨者不行”，下文的“自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长”的“四自”就好懂了。“四自”是追慕虚荣者的通病，是一种急功近利的病态心理。为

【新译】

踮起脚尖想站得高反而站不稳，两步并作一步跳跃式前进反而走不远。固执己见的人不明真道，自以为是的人不得彰显，自我夸耀的人没有功劳，自高自大的人不能长久。

有道者看来，这些人类的通病就像人吞食了过量食物和长了肿瘤一样，谁都厌恶它，所以有道的人不这样做。

道之人要把这四自“自见”“自是”“自伐”“自矜”，变成“四不”：“不自见”“不自是”“不自伐”“不自矜”。那些固执己见、自以为是、自我夸耀、自高自大的人，只能走向自己的反面。我们生活中不少人喜欢自夸自赏、自吹自擂、自我表扬、自我卖弄、自以为是、自高自大，这样的人固执己见、妄逞己能，三句话离不开“我”怎么样，可他们的身心活动却常常是昏昧不彰、处境尴尬，处处碰壁，终难逃脱自欺、自辱、和自毁的结局。

“余食赘形，物或恶之，故有道者不处”。“余食”是指多出来的食物，“赘形”是指人身上长出来的非正常组织，如瘤子、瘰子、六指等多余的东西。这句话的意思是那些好高骛远、急功近利的行为，就像本来已经吃饱，再多吃进去的食物，就像在健康的肌体上长出瘤子一样令人讨厌，所以有道的人不这样做。

大道就在日常生活中，老子所说的“余食赘形”，与我们生活中常说的“吃饱撑的”意思十分相近。我们的许多现代疾病，就是因为吃得太多而撑出来的。就中原人而论，吃撑的原因大体有三：一是我们这一代人的青少年是在短缺时代度过的，记忆中就没有吃饱过。后来终于有了吃饱的条件，美食当前，岂肯放过，不知不觉间已经吃撑。二是中原人吃饭不像南方人先喝碗汤，而是先干后稀，把干的吃饱后再喝汤溜缝，不吃撑才怪。三是生活节俭惯了，怕剩菜剩饭倒了可惜，“宁可撑住人，不叫占住盆”，本来已经吃饱还要再往里塞，咋会不吃撑哩！

人体是一台相当精密的仪器，所需营养热量的摄取有一个十分精确的定量，适当减少可以增进许多功能，过度增加则损害或者干脆清除掉诸多功能，这就是疾病的源头。吃的长期超标超量，对身体机能的破坏很严重，甚至引发许多不治之症。中医有“疾病以减食为汤药”的说法。大人孩子有了病，不要急着

吃药打针，也许饿上几顿饭就不药而治了。中国人把吃太当回事了，整天没事就琢磨吃，几乎所有节日都与吃紧密相关。熟人一见面第一句话先问“吃了没”？有事没事就请吃请喝。依我看，这个风俗得改一改，今后大家见了面，不妨先问问“饿了没”？周末放假不妨邀上亲朋好友，找个清静的地方去饿上两天。

古人讲：无求便是安心法，不饱真为却病方。为控制体重，祛病健身，我从十几年前开始辟谷。由开始的一周、两周，到如今的四周、五周，每年都要做一两次，辟谷期间体重下降十到十五公斤，如今体重已基本控制在正常限度之内。辟谷使多余的脏腑和血管脂肪被转化为热量消耗掉，身体的调节修复潜能得到开发，一些多年吃药打针治不了的疾病竟然神奇地不药而愈。世人皆以美食吃喝为乐，很少有人知晓这饥饿中的美妙快意。这里单说饥饿给人带来的那种美妙的滋味，就已经够让人享受的了。那滋味远远超过美食所带来的快感。辟谷三周之后，体重会去掉十公斤左右，饥饿已经到了相当深度，肚腹空空，心亦空空，有一种甜甜的、美美的无以言状的舒坦，只觉得五脏六腑里像熨斗熨过，无一处不伏贴；四肢百骸像卸掉包袱，无一处不轻松；三万六千个毛孔，像吃了人参果，无一个毛孔不畅快。早晨有氧运动，身轻如燕，飘飘欲飞，不知不觉间五公里已然走完。根据道学原理，饥饿是让身心得到全面调整的最好途径。人在饥饿状态下，生命内环境并不是一潭死水，人体将自动地启动一个“万物并作”的活跃状态，内环境中“夫物芸芸”，在自行组织和自行稳定的过程中“各复归其根”，生命内环境将因此而达到高度地圆融和谐，许多固有的功能重新启动，能够发挥巨大的平衡、调节和修复作用。不仅可以有效解决现代医学所困扰的诸多内源性疾病，而且可解决“三高症”等许多亚健康健康问题。

【道歌】

好高骛远逆道行，追慕虚荣是毛病。
作秀终当露马脚，为人切忌妄逞能。

(感谢三河汇老子学社提供信息支持)

