《道德经》通识课 · 第二十四讲

企者不立

第二十四章 · 知止守常，无过求

踮起来想看得更远，那一寸不是高度，是代价。

站不住的人，从来不是没力气——

是他已经站住了，却觉得这不算。

编讲：西域老铁

https://tiewenbin.com



壹

踮起来的那一寸

站得住的人，为什么还要踮起来？

不是脚的问题。

是「觉得不够」的问题。



两句话，一个病根

企者不立 · 跨者不行

企者不立，跨者不行。

踮起脚跟想站得更高，反而站不住；迈开大步想走得更快，反而走不远。

三种姿态，重心落在哪里

脚踏实地

重心落在脚掌之内

不必加，本来就稳

踮起脚跟

重心移出前掌之外

立不住

迈开大步

两脚之间没有支撑

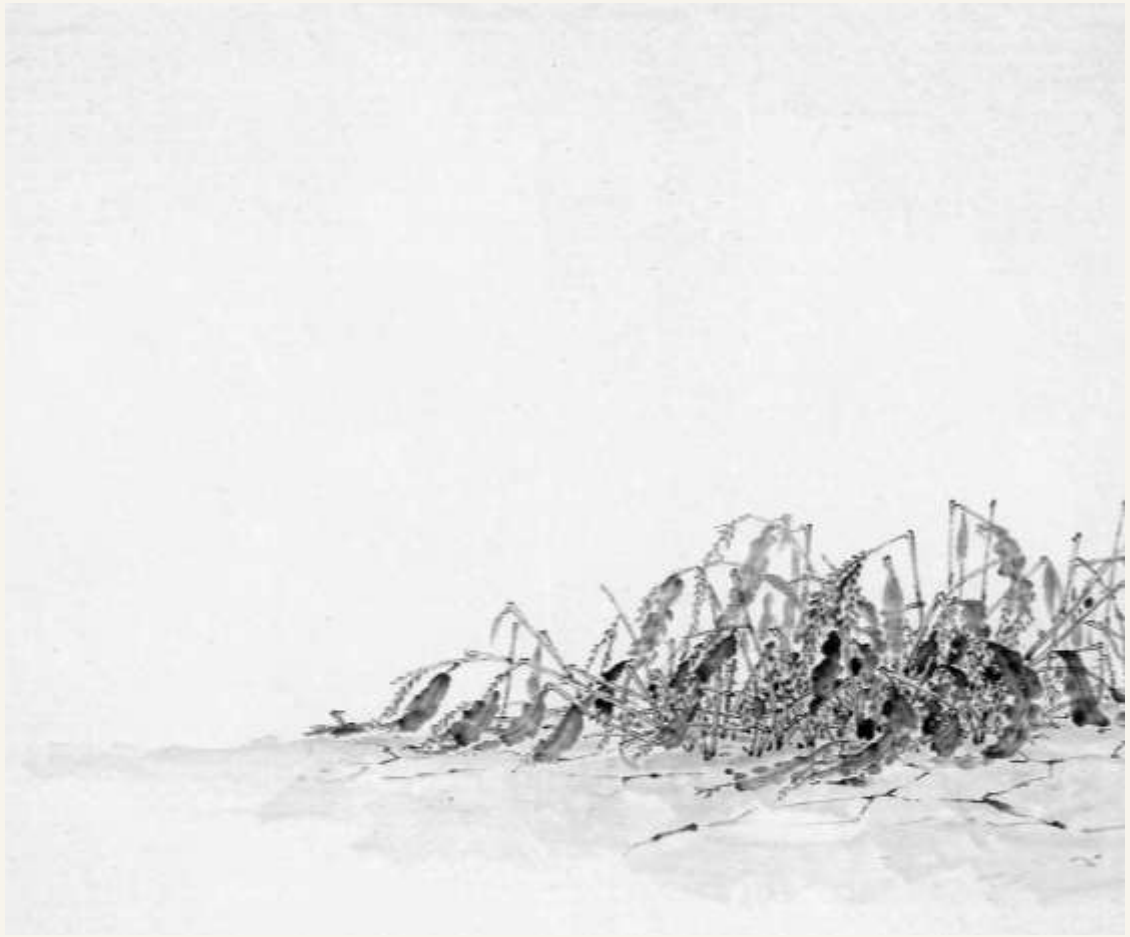
走不远

两句其实是同一个句式：本来会 → 再加一点 → 反而不会了

站得住	踮起来求高	立不住
走得动	跨大步求快	走不远

王弼只批了八个字：**「物尚进则失安」**。问题不在「进」，在「尚」——把往前当成唯一的方向，就没有「站着」这个选项了。

揠苗助长 《孟子・公孙丑上》



宋人有闵其苗之不长而揠之者，芒芒然归，谓其人曰：「今日病矣！予助苗长矣！」其子趋而往视之，苗则槁矣。

《孟子・公孙丑上》

孟子讲这个故事，本来是在讲怎么「养浩然之气」。他说气是集义生出来的，不是拔出来的——所以特意提醒：「必有事焉而勿正，心勿忘，**勿助长也**。」

他把「助长」直接归成一类病。「助」这个字，就是「多余的那一下」的学名：苗自己在长，你非要再推它一把。

> 宋人不是不爱苗，是**不能等**。他拔的不是苗，是自己的焦虑。

匍匐而归

《庄子・秋水》・跨者不行



且子独不闻夫寿陵余子之学行于邯郸与？未得国能，又失其故行矣，直匍匐而归耳。

《庄子・秋水》

燕国寿陵有个年轻人，到赵都邯郸去学人家走路。邯郸人走得好看，他一样一样地学，学一样丢一样，最后**邯郸的走法没学会，自己原来怎么走也忘了**，只好爬着回去。

庄子说这话，本来是在劝公孙龙：别再拿你那套辩才去追庄子的学问了，「今子不去，将忘子之故，失子之业」——再不走，你连自己原有的都要丢光。

> 他不是学不会，是**同时否定了自己原来会的那一样**。跨出去的那一步，踩掉的正是自己的脚。

病根不在那一寸

苏辙《老子解》

人未有不能立且行者也，苟以立为未足而加之以跂，以行为未足而加之以跨，未有不丧失其行立者。

苏辙《老子解》第二十四章

一

他本来站得住、也走得动。

二

他觉得「这不算站、不算走」。

三

于是他加了一寸——然后倒了。

> 如果原文是「不能立」
>
> 那是能力问题。脚真的没力，练就行。

> 他写的是「以立为未足」
>
> 那是评价问题。脚有力，但你不认这个高度。

苏辙一句「**以立为未足**」，把老子这一章从行为规范改成了自我认知：倒下的原因不在那一寸，在那个「不算」。

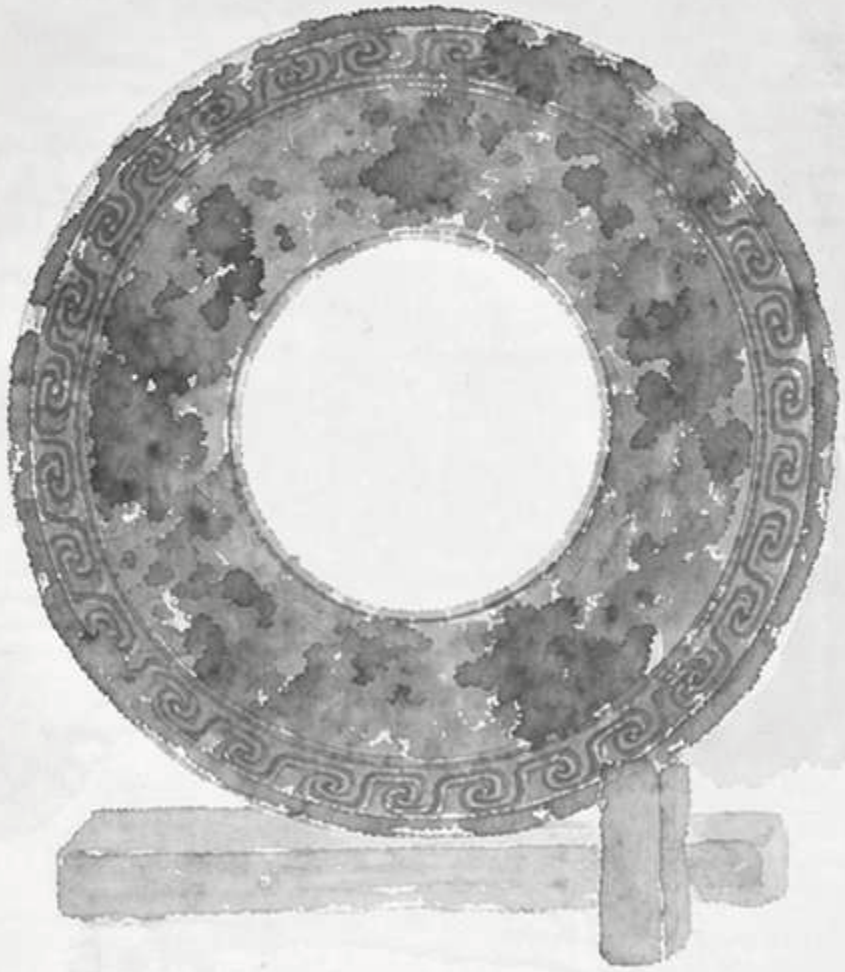
贰

四不的另一面

上一讲说「不这样，反而得到」。

这一讲讲「这样，就失去」。

同一组话，正说一遍，反说一遍。



同一组话，说了两遍

第二十二章 ↔ 第二十四章

第二十二章 · 正说	同一个动作	第二十四章 · 反说
不自见，故明	眼睛只朝外	自见者，不明
不自是，故彰	认定自己对	自是者，不彰
不自伐，故有功	把功劳说出来	自伐者，无功
不自矜，故长	把自己抬高	自矜者，不长

有意思的是，两章的用词几乎可以一一对上，只把「故」换成「者」、把顺序倒过来。「故」讲的是因果：因为不这样，所以得到那个结果。「者」讲的是条件：这样做的，一定会失去它。

合起来读，二十二章像教科书，告诉你正确的做法；二十四章像病历本，记下做错的代价。前二十章你读的是前者，从这里开始，老子翻到了后者。

> 两章不是重复，是同一件事的**收支两侧**：二十二章算你「不这么做，得到什么」，二十四章算你「这么做了，扣掉什么」。

一面镜子，三个人

自见者不明 · 邹忌

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。

《战国策 · 齐策一》

邹忌身高八尺，容貌漂亮。早上穿好衣服照镜子，问妻子：我和城北徐公谁美？妻子说您美多了。他不自信，又问妾，妾也这么说；有客来，再问，客还是这么说。第二天徐公真来了，他仔细一看，**自以为不如；再照镜子，更觉得差得远**。

夜里躺下他想通了一件事——不是「原来我不美」，而是「为什么他们三个都说我美」。私我、畏我、有求于我。第二天他进宫，把这件事原样推给齐王。

> 宫妇左右，莫不私王；朝廷之臣，莫不畏王；四境之内，莫不有求于王。由此观之，王之蔽甚矣。

私

爱你的，看不见你的短处

畏

怕你的，不敢说你的短处

求

求你的，不想说你的短处

「自见者不明」不是眼睛有毛病，是**身边没有一个人肯说实话**。老子讲的是认知，邹忌把它变成了结构问题。

大树底下的人

自伐者无功 · 冯异



每所止舍，诸将并坐论功，异常独屏树下，军中号曰「大树将军」。

《后汉书·冯异传》

每逢扎营，众将坐在一起争功，冯异一个人退到树下，不吭声。全军就叫他「大树将军」。

关键在史书接下来那两句：「及破邯郸，乃更部分诸将，各有配隶。**军士皆言愿属大树将军**。」分兵的时候，人人都说想跟大树将军走。

> 功劳不是被说出来的，是被别人记住的。夸的时候，你把别人**本来替你记着的那一份，自己领走了**。

投鞭断流

自矜者不长 · 苻坚



以吾之众旅，投鞭于江，足断其流。

《晋书·苻坚载记》

伐晋之前，群臣几乎全反对。权翼说「晋有人焉」，石越说「国有长江之险，朝无昏贰之衅」。苻坚的回答是：夫差、孙皓都有长江，不也亡了？

随后八万对八十余万，淝水一战，前秦溃散，北方重新分裂。

> 他说的不是假话，兵确实多到可以投鞭断流。但他算的是**「我有多少」，不是「对方有多少」**。自矜的危险不在夸口，在于它让人停止计算。

四句话，一个动作 见 · 是 · 伐 · 矜

自见
急于让别人看见自己的看法

自是
先认定自己不会错

自伐
把自己的功劳摆出来

自矜
把自己抬到别人上面

四个词，其实是同一个动作：把「我」挪到画面的正中央。

不明
看不见别人看见了什么

不彰
对的也说不动别人

无功
说了就作废

不长
站不到人前长久

换成今天的说法，大概是这样

自见　开会时最先开口，别人说话时已经在想怎么接。

自是　事情办砸了，第一反应是先找一个不是自己的原因。

自伐　一起做的事，汇报的时候「我」字出现得最多。

自矜　还没做到，话里已经讲成做到了。

> 这不是道德问题，是**比例问题**。眼睛本来是用来看路的，一直看自己，就看不见路了。

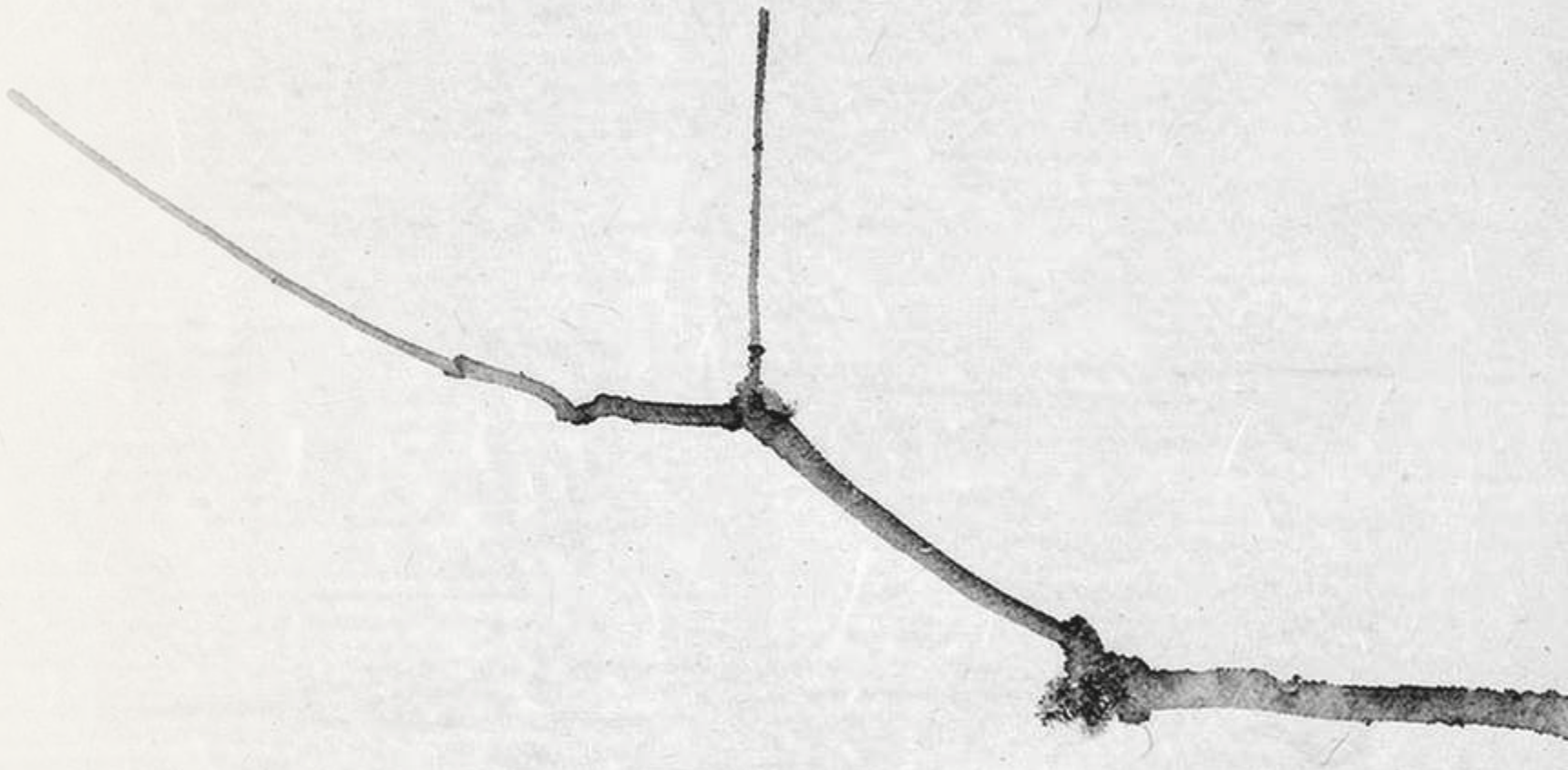
叁

余食赘形

不是坏东西，是多余的东西。

吃饱之后那碗饭，

身上多出来的那块肉。



老子最狠的一个比喻

其在道也 · 余食赘形

其在道也，曰余食赘形。物或恶之，故有道者不处。

余食

吃饱之后剩下的那碗饭。饭没问题，多出来的那碗有问题。

赘形

身上多长出来的一块肉。肉没问题，长错地方的那块有问题。

王弼注解得干脆：「本虽美，更可蔽也。**虽有功而自伐之，故更为疣赘者也**。」——功是真的，一自伐，就变成疣子。苏辙补得更明白：「譬如饮食，适饱则已，有余则病；譬如四体，适完则已，有赘则累。」

异文：王弼本作「余食赘**行**」，「行」指行走，正接开头的「跨者不行」；通行本作「赘形」，指多余的形肉。一个说「多走了一步」，一个说「多长了一块」，都通。

注意他挑的词：不是「恶」，不是「罪」，是「余」和「赘」。恶要戒，多余只需要去掉。老子把一件道德问题，降格成了一件冗余问题——这比骂人冷得多，也准得多。

如果当道德问题办

要「克己」，跟自己的欲望较劲。

老子当冗余问题办

只要「去余」，把多加的那块拿掉。

> 老子没说这些是坏事。他说的是「**余**」和「**赘**」——多余。这两个字最容易被读漏。

他已经画完了

画蛇添足 · 《战国策·齐策二》

一人蛇先成，引酒且饮之，乃左手持卮，右手画蛇，曰：「吾能为之足。」

未成，一人之蛇成，夺其卮曰：「蛇固无足，子安能为之足？」遂饮其酒。

《战国策·齐策二》

这壶酒他本来已经赢到了。蛇画完了，酒拿在手上，就差一口——他觉得还能再添点什么。于是**奖没领到，还搭进去一条蛇**。

> 战无不胜而不知止者，身且死，爵且后归，犹为蛇足也。
>
> 陈轸劝楚将昭阳退兵语

陈轸讲这个故事，是去拦楚将昭阳的。昭阳打下魏国八城，兵锋不衰，还要接着打齐。陈轸问：按楚法，破军杀将封什么官？答：上柱国。再往上呢？答：只有令尹。陈轸说——令尹只有一个，您已经封到位了。「战无不胜而不知止」，接下来就是这条蛇足。

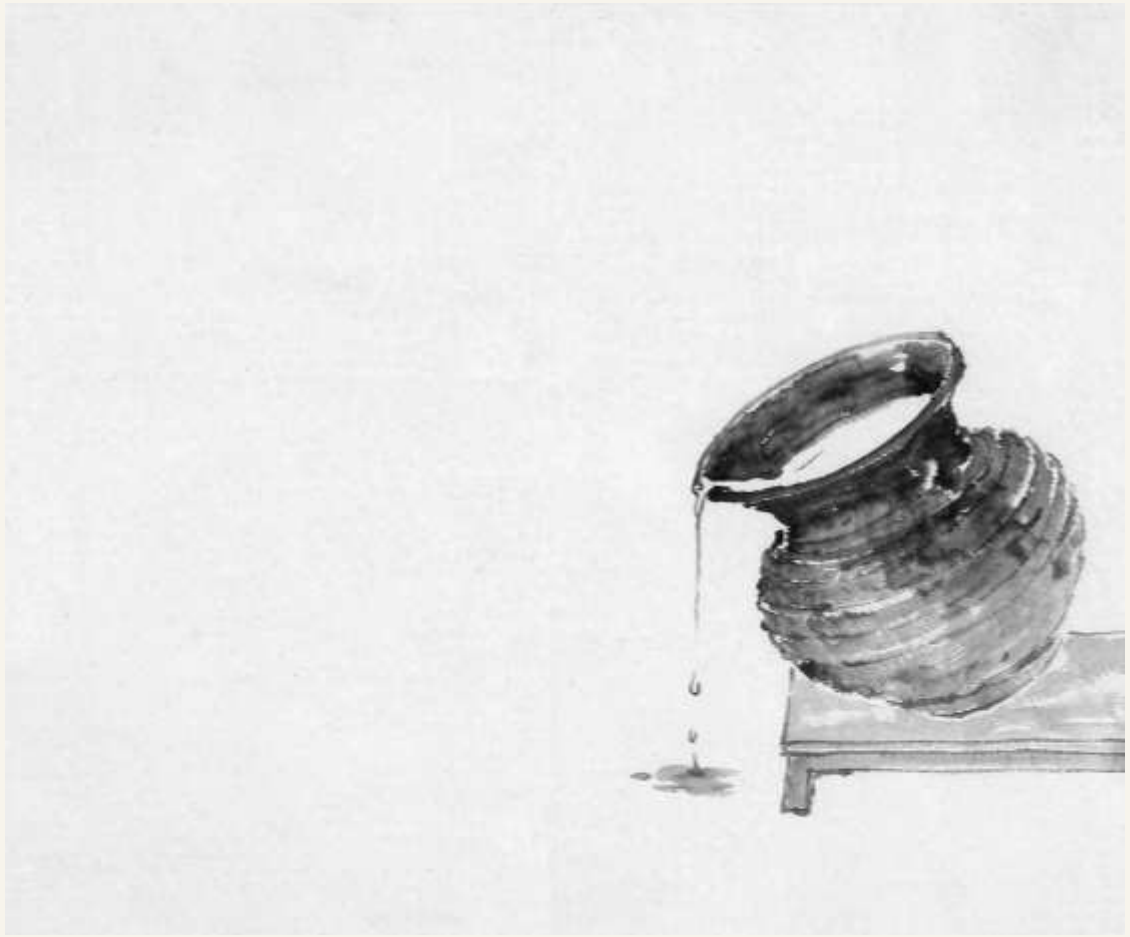
昭阳听完，「以为然，解军而去」。一条蛇足，拦下了一场仗。

陈轸厉害的地方是他没讲道理。他没有说「你不该打」，他说的是「再打也没得加了」。**能劝住人的常常不是应该，是账。**

画蛇的人不是画不好——**他已经画完了**。他输在「还能再加一点」。陈轸点出的「不知止」，就是老子说的「不处」。

注水，看它什么时候翻

儒家 · 《荀子·宥坐》



孔子观于鲁桓公之庙，有欹器焉。……虚则欹，中则正，满则覆。

《荀子·宥坐》

空着，它歪着；注到一半，正正好好立住；注满，整个翻过去。孔子让弟子当场倒水，看的就是这三下。然后他叹了一句：「吁！恶有满而不覆者哉！」

子路追问：那有办法一直端着满吗？孔子答：**聪明圣知，守之以愚；功被天下，守之以让；勇力抚世，守之以怯；富有四海，守之以谦。**

这四句的落点是最后一行字：「此所谓挹而损之之道也。」——舀出去一点。

> 老子说**「不处」**——别待在满处；孔子说**「守之以让」**——在满处守住让。一个避，一个守，都在防那个「满」。

五千人起身离席

佛家 · 《法华经 · 方便品》

说此语时，会中有比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷五千人等，即从座起，礼佛而退。所以者何？此辈罪根深重，及增上慢，未得谓得，未证谓证。

《妙法莲华经 · 方便品》

佛陀正要讲法，五千人站起来，行礼，走了。经里给的理由只有四个字：**「增上慢」**。解释也只有一个判断句：「未得谓得，未证谓证」——还没得到，说得到了；还没证到，说证到了。

偈子里还有一句，正好对上老子：「如是四众等，其数有五千，**不自见其过**，于戒有缺漏，护惜其瑕疵。」

佛陀没有留人。他说：「我今此众，无复枝叶，纯有贞实。如是增上慢人，退亦佳矣。」

拆一下这个词：「慢」在佛教里不等于骄傲

> 慢 = 比较
>
> 心里先设一个高低，再把自己放上去。

> 增上 = 在修行上
>
> 比的是「我修到哪儿了」。

所以增上慢不是「我很厉害」，是「我判定自己很厉害，而那个判定从来没有被检查过」。

> 「增上慢」就是精神上的「企者不立」：**把还没站到的高度，先踮起来宣布**。道家防的是多做的动作，佛家防的是多说的结论。

同一个「多余」，三个名字

道 · 儒 · 释

维度	道家	儒家	佛家
那个「多余」叫什么	余食赘形	满	增上慢
怎么发现它	拿到「道」的尺度上量	注水，看它什么时候翻	查「未得谓得」
对治	不处	挹而损之	不自见其过
一句原话	物或恶之，故有道者不处	吁！恶有满而不覆者哉	未得谓得，未证谓证

同一个动作，三家问的却是三个问题

这一步是必要的，
还是加上去的？

你给自己，
灌到几分？

那个「我已经到了」的念头，
从哪儿冒出来？

> 三家指的不是同一个病灶，但都指向同一个动作：**你已经够了，还要再加那一下**。道家让它停手，儒家让你自己舀出去，佛家让你先看清自己到没到。

这一章在说什么 一句收束

企 › 跨 › 四不 › 余食赘形 › 不处

老子不是要你别用力，是要你别在「够了」之后，

再多加那一下。

那一下看着是加分，其实是从你已经有的里面扣。苗本来在长，跨步本来会走，功本来已经记在你名下——你只多做了一步，它们就都归零了。

这一章最常被读偏的地方

> 误读
>
> 老子劝人别努力，什么都别做最安全。

> 本义
>
> 把本来会的那件事做到底，别在它上面再加动作。

> 踮起来的那一寸，不是高度，是**代价**。



下一讲 · 第二十五章

有物混成

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母。

人法地，地法天，天法道，道法自然。

上一章说人别多事，这一章说道本来就没多事——

它什么都没做，天地却都从它出来。

止