

跟老子一起来修炼我们的心态

# 老子不生气

刘绪义 著

老子不生气

湖南文艺出版社

# 老子 不生气

刘绪义 著

跟老子一起来修炼我们的心态



湖南文艺出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

老子不生气/刘绪义著.—长沙:湖南文艺出版社,2010.7  
ISBN 978-7-5404-4589-8

I.①老… II.①刘… III.①老子—哲学思想—通俗读物  
IV.①B223.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第091418号

# 老子不生气

刘绪义 著

出版人 刘清华

责任编辑 陈新文 徐应才

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编:410014)

网址: [www.hnwy.net](http://www.hnwy.net)

湖南新华书店经销

湖南长沙化勘印刷有限公司印刷

2010年6月第1版第1次印刷

开本: 787×1092mm 1/16 印张: 22.5

字数: 280,000 印数: 1—10,000

ISBN 978-7-5404-4589-8

定价: 32.80元

本社邮购电话: 0731-85983015

若有质量问题,请直接与本社出版科联系调换。

# 引言

## 老子不生气的智慧

人很大程度上不是老死的，而是气死的。民间有话，说，人比人，气死人！历史上，直接被气死的人可能不多。诸葛亮三气周瑜，最终把周瑜给气死了，固然是小说家言；两军阵前，诸葛亮一顿痛骂，把老司徒王朗给气得从马背上掉下来，同样也是小说家言。但是，从这些小说家言也可以看出，人能被气死，已是一种普遍共识。气则生病，病则不医，不医则死，所以天下被间接气死的大有人在！

然而，生气还是生气，真是个问题。

首先，生气是个问题。清人闫敬铭写过一首《不气歌》：他人气我不气，我本无心他来气。倘若生病中他计，气下病来无人替。请来医生把病治，反说气病治非易。气之为害大可惧，诚恐因病将命弃。我今尝过气中味，不气不气真不气。

寥寥七十个字，把生气的弊端阐述得明明白白。生气必然要怒。人在发怒时，呼吸加快，肺泡扩张，耗氧量大，肝糖原大量损失，血流加快，血压升高，心跳强烈，周身处于正常生理机能的失控状态，犹如决堤洪水，大有摧枯拉朽之势。茶不思来饭无味，通宵达旦不入睡。研究表明，一个人如果在精神上遭受重大的创伤或打击，即使心理上平衡调整很好，大约也要损寿命一年，如果恼怒超过半年不解，大约要缩短两到三年。所以说，不惟色字头上一把刀，气也是杀人之



刀，杀人于无形。有哲人说，生气是拿他人的缺点来惩罚自己，有理有理！

然而，不生气也是个问题。阿Q被人打被人骂，不生气，被称为“精神胜利法”，中国人的劣根性。台湾文化辣女龙应台就有一篇《中国人，你为什么不生气？》，似乎在主张生气：“就因为你不生气，你退让，你忍耐，所以摊贩把你的家搞得像个大破烂杂院。所以台北的交通一团乌烟瘴气，所以淡水河是条烂肠子；就是因为你不说话、不骂人、不表示意见。所以你疼爱的娃娃每天吃着、喝着、呼吸着化学毒品。”

是啊，人生能招致自己生气的事儿太多了。生气不好，不生气也不好。那到底怎么办？

有没有解决的办法？有！不少人根据自己的经验提出了一些很有效的不生气法，然而，那些出自经验之谈，不过是头痛医头，脚痛医脚的办法，无法从根本上驱除生气的恶魔。

其实，首要的问题是了解自己为什么生气？生气是不自爱的表现，不快乐是生气的源头，而心态不好，又是不快乐的根源。

人生不可能没有气。气是生命的表征，庄子在《知北游》中说：“人之生，气之聚也；聚之则生，散则为死。”后世道教提出“养生之道，安身养气，不欲喜怒也”，这“气”，就是所谓“元气”，这个元气不仅是宇宙天地万物得以化生的本原，也是人的根本所在，而它又是由阴阳二气相交而成的。这一思想源于老子恬淡自然、抱全守真、清心寡欲、专气致柔的思想。人生需要的就是这股元气，要的决不是他生的闲气。

所以，生气还是不生气，其实并不是一个问题。人要有一股气，生气，指的是养就一股浩然之气。不生气，就是不要滋生脱离自然大道生命本源之闲气、浊气。

常常听到人们感慨：我们的财富在增加，但是满意度、幸福指数却在不断下降；我们拥有的越来越多，但是快乐却越来越少；我们沟通的工具越来越多，但是我们的心却越来越远；我们认识的人越来越多，

但是真正的朋友越来越少；我们的生活越来越丰富多彩，但是我们的寂寞却越来越浓……

到底哪里出问题了？不少人在苦苦思索。

我觉得恐怕有一个最大的因素，就是心态！很多人常感慨命运对其不公，可法国哲学家拉罗什富科在其《道德箴言录》中说：“命运降临到我们身上的一切，都由我们的心情来确定价格。”有什么样的心态，才有怎样的心情。正是“命运和情绪统治着世界。”

我到一些党政机关讲学，也常常听到人们抱怨：我太年轻了，所以我无法成功；我年纪太大了，所以我成功的机会过去了；我是女人，所以我无法成功；我学历不高，所以我无法成功；我个性太强，所以没有办法。这些都属于一种自闭型心态，它流露出来的是畏难、自卑情绪，应该说来是当前最典型的心态之一。还有的人则说：领导不喜欢我，我干嘛要拼命做；我没有靠山，我怎么做也是白做；这世道（领导）太不公了，我不想做，那些明显能力、贡献都不如我的都升了；我这辈子升不了官发不了财……就这么样了……这属于一种怀才不遇型心态，它流露出来的是自弃或自满心态。

有一种人，“上班是一条虫，下班是一条龙”。你说他心态好吗？上班的时候，他萎靡不振，简直是巴不得一天早些过去，上班就盼着下班。你说他心态不好吗？一到下班的当儿，他冲得比谁都快。一踩油门，车子开得又快又稳；一到球场，拿那个球一打出去，满分出来；一到歌厅，那嗓音一亮，能赢得无数掌声……你是这种人吗？

这是一种典型的心态分裂型。生活当中他的心态很好，工作时他的心态却很糟糕。分裂的心态反映分裂的人格，人们常说，一切都是身外之物，只有身体是属于自己的，因而要备加爱护身体，至于工作是无关紧要的。因而，珍爱生命、珍惜身体往往成了他们自以为心态很好的表现。应该说，身体是革命的本钱，没有一个好的身体，当然也就不可能好好地工作；但是好的身体如果不发挥在工作当中，在工作中体现出价值来，那不等于和动物一样？好的心态，应该是生活和工作统一协调，才算是健康的、完全的人格。把生活和工作如此分开的



人必定是个极端自私的人。这种人的心态归根到底是消极的。

消极心态的人往往愤世嫉俗，认为人性丑恶，与人不和；没有目标，缺乏动力，不思进取；缺乏恒心，经常为自己寻找借口和合理化的理由；心存侥幸，不愿付出，有赌徒心态；固执己见，不能宽容人，不愿和他人合作；自卑懦弱，无所事事；自高自大，清高虚荣，不守信用，等等。

人生呼唤健康的心态。

什么是健康？世界卫生组织（WHO）对健康的定义是：健康不仅是没有疾病，而且还包括躯体健康、心理健康、社会适应和道德健康四个方面。

我们需要健康，我们需要阳光心态。

有人做过一个著名的试验：

主持人说：你们九个人听我的指挥，走过这个曲曲弯弯的小桥，千万别掉下去，不过掉下去也没关系，底下就是一点水。结果九个人顺利过桥。

走过去后，主持人打开了一盏黄灯，透过黄灯九个人看到，桥底下不仅仅是一点水，而且还有几条在蠕动的鳄鱼。大家都吓了一跳。

主持人问：现在你们谁敢走回来？这回没人敢走了。

主持人说：你们要用心理暗示，想象自己走在坚固的铁桥上。但还是只有三个人愿意尝试：第一个人颤颤巍巍，走的时间多花了一倍；第二个人哆哆嗦嗦，走了一半再也坚持不住了，吓得趴在桥上；第三个人才走了三步就吓趴下了。

主持人这时打开了所有的灯，大家这才发现，在桥和鳄鱼之间还有一层网，网是黄色的，刚才在黄灯下看不清楚。大家现在不怕了，说要知道有网我们早就过去了，几个人哗啦哗啦都走过来了。

然而还有一个人不敢走，主持人问他，你怎么回事？这个人说，我担心网不结实。

这个著名的试验揭示的原理就是心态影响生理，心态影响能力。

可见要提高执行力，首要的是先解决心态问题！

我们常常说，期望决定信念、信念决定态度、态度决定行为、行为决定结果。在这样一个过程中，心态起着关键的作用。有人甚至说，心态决定一切。

现实中，我们如何改变不良的心态，让社会越进步，我们的幸福指数越高呢？这些问题，三千年前的老子就替我们想到了。

读老子，我们不由得不感慨，老子真是一个心态修炼大师。《老子》一书，虽然讲的是“道”和“德”两个字，可是透过这两个字，我们可以看到老子是在真真切切地教我们修炼心态的心法。

人生须养气，养气必须养心。这一点，古代思想家都是一致的。如孟子提出“不动心”与“养气说”；老子则提出清心寡欲。

只不过，他们的区别仅仅在于境界之别，一刚一柔，一大一和。孟子所提倡的养气，是“至大至刚”“塞于天地”。而老子则讲求“专气致柔”“冲气以为和”。这样也就形成了中国传统文化性格的两种截然不同的类型。

前者如文天祥在《正气歌》里写道：“天地有正气，杂然赋流形。下则为河岳，上则为日星。于人曰浩然，沛乎塞苍冥。……时穷节乃见，一一垂丹青。”后者则如庄子在《逍遥游》中写道：“彷徨乎无为其侧，逍遥乎寝卧其下。”前者乃为养正气，后者则为不生气。

养正气的儒家历来受到历史上英雄豪杰的仰慕；不生气的老子则素来深受民间百姓的追捧。老子虽然没有明确提出“气”的理论，但老子所谈的主要是两个方面的：做人心态和从政心态，它们无不指向不生气的心态修炼。做人要无为，从政要无为；做人要自然，从政也要自然。做官的要做到不生气，尤其是在老百姓面前不能生气。今天的官场要倡导一种不生气的政治文化。经商的亦要做到不生气，尤其是在消费者面前不能生气。今天的商场要倡导一种不生气的企业文化，消费文化。具体地说，老子指出了两种健康的心态，一是无为心态，一是利人心态。无为是不刻意为己，利人是无己心态的升华。天地间那





老子  
不生  
气

股浩然正气，似乎与我们遥不相干，难以养就，然而，当我们读老子，就会发现，这种无为、利人的心态却是完完全全、切切实实能够做到的。

不如让我们从现在开始读《老子》，跟老子一起来修炼我们的心态。



# 目录

## 引言 老子不生气的智慧

·壹

### 老子不老

·贰

### 无为心态

有无辩证法(1)——众妙之门…… 012

有无辩证法(2)——大无大有…… 014

有无辩证法(3)——无为有为…… 017

大道至简——无就是安宁…… 022

大道至虚——无就是虚心…… 024

大道至公——无就是守中…… 028

·叁

## 四不原则

无就是不大…… 035

无就是不争…… 038

无就是不怨…… 042

无就是不华…… 046

无就是无欲…… 049

老子不生气…… 053

# 目录



肆

## 守柔心法

玄德归道····· 059

生则柔弱····· 063

柔则周全····· 068

守弱心法····· 071

修养如水····· 074

伍

## 守卑心法

习惯守卑····· 083

谦退则进····· 085

承欢下流····· 088

处下归诚····· 090

陆

## 守静心法

守静心法····· 097

宠辱不惊····· 102

甘于寂寞····· 106

守辱如水····· 112

知古怀旧····· 115

玄通知变····· 118

玄同平等····· 121



# 目录

· 柒

## 微明四法

微明四法·····	127
无执乃握·····	130
握少知多·····	132
多藏必亡·····	136
知足常足·····	138
知止无穷·····	141
损益有道·····	143
不折腾·····	148

· 捌

## 加减人生

吉凶以礼·····	155
自知者胜·····	158
加减人生·····	162
见道在心·····	165
生死有道·····	167
真人怀玉·····	171
圣人不病·····	172

# 目录



· 玖 ·

## 五大规律

物壮则老····· 177

祸福相倚····· 180

长生久视····· 183

慎终如始····· 186

哀兵必胜····· 190

## 自爱有道

自爱之道····· 197

天网无形····· 200

代天主张····· 202

贵生则生····· 205

贵言归信····· 207

· 拾壹 ·

## 天人合道

大道无私····· 215

常德归朴····· 219

抱朴归本····· 223

自化归真····· 229

大善至尊····· 232

守道不乱····· 234

天人合道····· 238



# 目录

·拾贰

## 诗意安居

品味自然·····	243
道法自然·····	246
燕然达观·····	250
善待他人·····	253
平淡如归·····	260
三宝全身·····	262
诗意安居·····	264

·拾叁

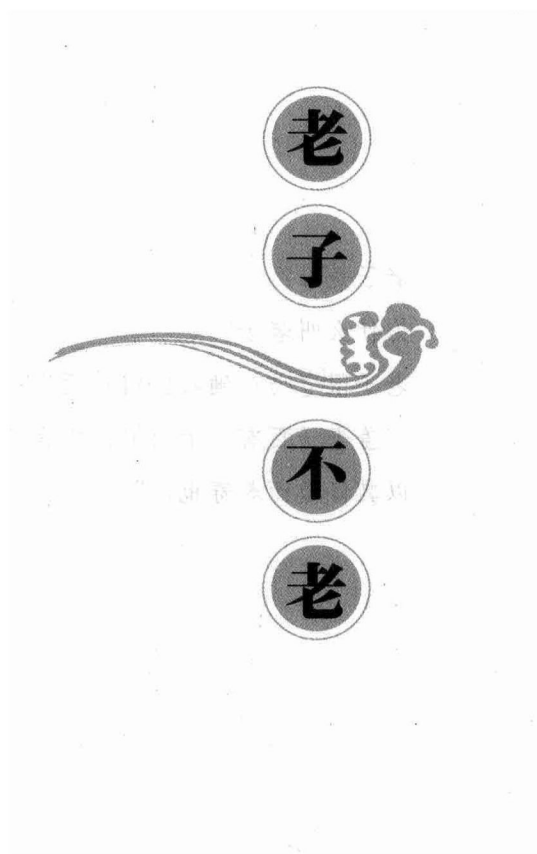
## 衣养玄德

修身修邦·····	271
三德有别·····	274
有德乃容·····	278
袭常无殃·····	281
有德无亲·····	283
别有用心·····	285
衣养玄德·····	287
玄德至愚·····	290
天下无贼·····	294
九九归宗·····	296

# 目录



外篇 不生氣的政治	.....
举圣人的旗，说自己的话	..... 301
老子三讲	..... 304
三个老子	..... 305
老子的国际影响	..... 308
《老子》的版本流传	..... 310
道：中华传统文化的精髓	..... 319
「老三篇」	..... 322
玄妙篇：老三篇之政治玄机	
寡人篇：老三篇之寡人政治	
无为篇：老三篇之群体政治	
老子政治的十个锦囊	..... 333





老子是谁？

为什么叫老子？

老子很老吗？确实！司马迁说：

“盖老子百有六十余岁，或言二百余岁。

以其修道而养寿也。”