



## 《道德经》传家版第二十三章：

## 大道有信勿失言

□董延喜

## 【原文】

希言自然。

飘风不终朝，骤雨不终日。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎？故从事于道者，同于道；德者，同于德；失者，同于失。同于道者，道亦乐得之；同于德者，德亦乐得之；同于失者，失亦乐得之。信不足焉，有不信焉。

## 【新译】

有道之人少言多行合乎自然。

狂风不会刮一早晨，暴雨不会下一整天。是谁造成这种现象呢？是天地。天地的狂暴都不能持久，何况是人呢？所以从事道的人，就合于道；从事德的人，就合于德；失道失德的人，就会丧失所有。

同于道的人，道也乐于接纳他；同于德的人，德也乐于接纳他；同于失道失德的人，失败也乐于跟随他。

对于行道立德信心不足的人，天下人自然不会信任他。

## 【会意】

此章老子强调行道立德的重要性。

什么叫“希言”呢？听之不闻名曰希，“希言”者，“不言之言，不说之说”也。“希言”与老子说的“大音希声”“多言数穷”“悠兮！其贵言”“行不言之教”等论述放在一起会意，就不言自明了。天地有大美而不言，大道的运化轨迹不是用言语所能表述的，也不是用文字所能描述的。什么叫“自然”呢？“自然”者，明道善应，自然而然，开悟当下，不可言说也。

什么叫“飘风不终朝，骤雨不终日”？“飘风”指台风、狂风、龙卷风，“骤雨”指暴雨。狂风几分钟就会过去，不会刮一个早晨，这就叫“飘风不终朝”；暴雨一阵子就会过去，不会下一整天，这就叫“骤雨不终日”。为什么会出现这种现象呢？老子认为这是天地运动造成的：“孰为此者？天地。”风来了，刮一阵走了；雨来了，下一阵，也走了。天地通过风雨表现它的不稳定性，同时也显示出那些看起来汹涌、猛烈的东西，都不可能长久。世间愈是凶猛的东西，往往寿命愈短。为什么呢？老子认为这是天地自然运化的结果，天地尚且不能持续一种固定态势而不改变，处于天地自然中的人更不可能有固定不变的常式。

什么叫“故从事于道者，同于道；德者，同于德；失者，同于失。同于德者，道亦德之；同于失者，道亦失之”？如果人的思维方式、行为方式全然契合于道，他所展现的一切言行就会顺随自然规律，符合玄德之性，就会不以物喜，不以己悲，安守本心，无滞无碍，他的生命运化就是一种“自然语言”，这种语言就叫“希言自然”。所以从事道的人，一切言行就合于道；从事德的人，一切言行就合于德；背离道德恣意妄为的人，是不会有什么好结果的。同于道的人，道也乐于接纳他；同于德的人，德也乐于接纳他；同于失道失德的人，失败也乐于跟随他。

什么叫“信不足焉，有不信焉”？老子奉劝世人，只有坚信道的人，才能得道。不相信道，不去行道的人永远得不到道。道无信不行，德无信不立，那些对于大道信心不足、身教作为差的人，道也自然不会亲近他，天下信道的人群自然也不会接纳他。古人有一诺千金，一言百系”“一言既出，驷马难追”之说，可见言必信、行必果是道化人生、德行天下的起码准则，是成大事者必备的品质。

大道就在日常中，从“飘风不终朝，骤雨不终日”我

们可以悟到什么？天地的狂暴尚且不能持久，那么人呢？人的生气就有点像狂风暴雨，人是情感动物，哪能不生气呢？说实话，现实生活中的很多人不是老死的，不是病死的，而是气死的！当不了官，气死了；升不了职称，气死了；赚不了钱，气死了；很多人因为微不足道的小事，气死了。《黄帝内经》说：“百病生于气也。”据统计，目前与生气有关的病已达到200多种。在所有患病人群中，70%以上都和生气有关。从健康角度来说，闲气、怨气、闷气、赌气和怒气，不仅让人心情变差，而且会在身体里留下“不良记录”。生气时面色苍白、嘴唇发紫、手脚冰凉，天长日久，会导致免疫功能低下，脏器病变。特别是身体不好的老年人，在生气的时候血压瞬间上升，很容易出现脑溢血、心脏病和心肌梗死。

人怎样才能做到不生气、少生气、把生气的时间变得更短？生存压力让很多人越来越情绪化，生气的频率也愈来愈高。生而为人谁没有生气发脾气的时候？天地的狂暴都不能持久，何况是人呢？但谁也不可能把脾气一直发下去，这就是老子教我们的“飘风不终朝，骤雨不终日”，天地生气发脾气尚且不能长久，人要学会做情绪的主人去驾驭情绪，而不能当情绪的俘虏让情绪驾驭你。千万不要一气之下记恨若干年，甚至记恨一辈子，这实在是自苦之举。俗话说“气如下山猛虎”，情绪一旦失控不但会伤害别人，受伤最重的还是自己。心理学研究发现：一个人在大发雷霆时，身体产生的“毒性激素”，足以让小鼠致死。所以，人要学会管控自己的情绪，尽量不生气或少生气，至少在怒气来临的时候就像飘风一样，一吹就走了，像骤雨一样，下完就停了，像飘风骤雨一样让它自生自灭、自然流过。在这一点上，大人要像小孩一样，生气了就闹，伤心了就哭，闹过之后马上雨过天晴，哭完之后马上破涕为笑，这是一种自然合道的生命状态。

世上有没有长生不老药？老子说有：“人生大期，百年为限。众人大言我小语，众人多烦我少记，众人惨怖我不怒。不以人事累意，淡然无为，神气自满，以为长生不死之药（引自《遵生八笺》）。”用现代话说就是，人生最大的寿命，应以百年为限；别人大声说话，我轻声细语；别人有诸多烦恼，我忘记烦恼；别人惊恐慌乱，我心平气和。不以世间的俗事而影响自己的情绪，纵然一生平淡无为，却保持精神饱满，元气充沛，可以享受到长生不老的乐趣。俗话说，情绪乐观活百岁，情绪不良百病生。情绪稳定、乐观是心理健康的重要标志。轻声

细语、快乐开朗、心平气和等美好心情比什么良药都更能解除生理的疲惫和心理的痛楚，许多百岁以上长寿老人最大特点之一就是具有乐观情绪。

一个家庭怎样才能做到不生气、少生气、把生气的时间变得更短？一家人总有舌头碰牙的时候，一旦发现对方生气了，要及时用一些细节如一杯茶、一个关爱的表情或一个歉意的眼神等细节及时化解怨气和怒气。但化解不如不生气，不生气的方法就是要把家庭变成幽默的港湾、笑声的驿站，使一家人在笑声中快乐地生活。老子写过全家一起过周末的打油诗，其中有这样的句子：“欢欢乐乐过周末，全家围坐吃火锅。煮上一锅羊肉汤，食品全都选绿色。二两老酒慢慢品，一边吃来一边喝。这个说个小笑话，那个来段小幽默。相互调侃说逗闹，一家老小笑呵呵。过了周末盼周末，聚会聚餐又俱乐。人生开心又快活，不知神仙又如何？”在这种家庭气氛熏陶下，全家个个都是开心果，孙女、外孙女从小就养成了幽默气质。我在《幽默之家嬉笑多》里，记录过这种祖孙之间的对话，摘录几则，与道友分享：

(1)孙女爱吃鸡，买好一只叫化鸡，发短信告知：中午回来共进午餐，“鸡”不可失。孙女回曰：没问题，良“鸡”岂能错过。

(2)上了一盘好菜，我怕坐得稍远的外孙女够不着，用小盘拨过去一些。外孙女说：到底是电视台的，这就现场直“拨”呵！

(3)孙女说：都那么欠苗条了，奶奶还天天做好吃的，真是“毁”人不倦啊。爷爷说：欠苗条的原因不会是百吃不厌吧？

(4)外孙女说：说来也怪，明知道暴饮暴食是杀人手段，却要自己找着去被杀。姥爷说：真正的杀手，是用激素催肥动物，再用催肥动物让儿童成为畸形。

(5)孙女说：咱们这个家，有两样不缺，一不缺笑声，二不缺脂肪。爷爷说：没有心宽，哪有体胖。孙女说：现代人越来越没文化，福态不叫福态，叫胖。爷爷说：现代人越来越有文化，肥膘不叫肥膘，叫脂肪。

幽默是智慧的闪现，用幽默去应对生活中的尴尬和不如意，让不良情绪一笑而过，让怨气消于无形，是道者的胸襟、智者的情怀，何尝不是一种人生的艺术？赢在和气，死在脾气，从这个角度来说，幽默就是一面胜利的旗帜。

(感谢三汇老子学社提供信息支持)

## 【道歌】

不言之言合自然，汹涌猛烈寿命短。  
同道之人化于道，大道有信勿失言。

