

生

阿壶 著 王桥 绘

命

之

快乐

生活，从“趣”开始

树

SHENGMINGZHISHU

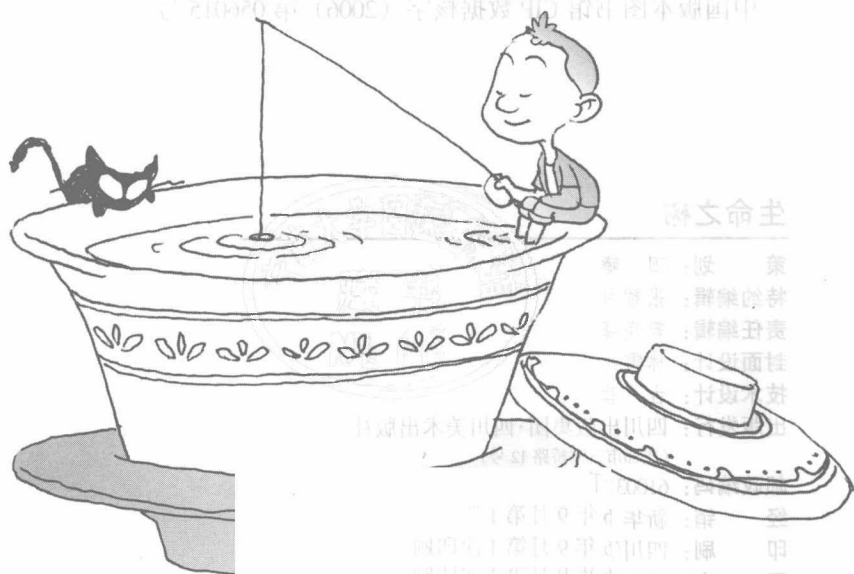


四川出版集团 四川美术出版社

生命之树

——快乐生活从“趣”开始

阿壶 著 王桥 绘



四川出版集团 四川美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命之树 / 阿壶著. — 成都: 四川美术出版社,
2006.5

ISBN 7 - 5410 - 2930 - 0

I. 生... II. 阿... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 056015 号

生命之树

策 划: 田 曦

特约编辑: 张耀月

责任编辑: 曾晓峰

封面设计: 林雪红

技术设计: 古 蓉

出版发行: 四川出版集团·四川美术出版社

(成都市三洞桥路 12 号)

邮政编码: 610031

经 销: 新华书店

印 刷: 四川锦祝印务有限公司

开 本: 880 mm × 1230 mm 1/32

印 张: 7.25

字 数: 160 千

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 5410 - 2930 - 0

定 价: 18.00 元

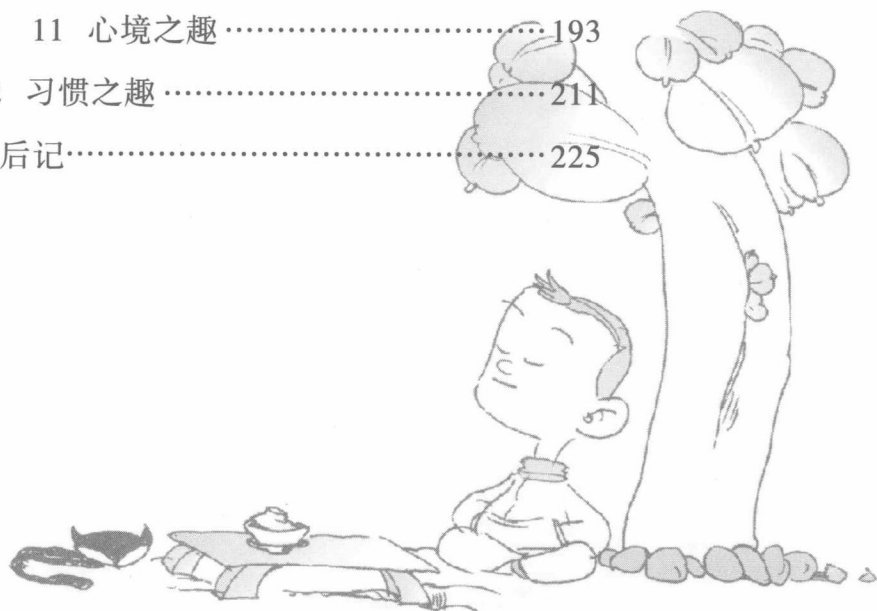
■ 著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系调换

028 - 85910167

目 录

一个古老的人生话题（代序）·····	1
1 信念之趣·····	13
2 志趣之趣·····	29
3 饮食之趣·····	51
4 运动之趣·····	73
5 呼吸之趣·····	91
6 冥想之趣·····	105
7 环境之趣·····	123
8 情爱之趣·····	139
9 读书之趣·····	159
10 休闲之趣·····	173
11 心境之趣·····	193
12 习惯之趣·····	211
后记·····	225





一个古老的人生话题（代序）

一日，一友打电话问我：人为什么活着？

我被这突如其来的问题一惊，思索良久，自己也觉得惘然。

人活着是为了爱？为了真理？可是为了什么爱？什么真理？……我越想越觉得困惑，便上网搜索“人为什么活着”，结果，有 304,000 项与此相关的答案。

有个帖子写得比较有深度：“人活着的理由，可归纳为两

种，第一种认为人是为了脱离人生这个苦海而活，那他们选择的是修炼，以求最后的解脱。第二种认为人是为了享受这来之不易的一生而活。对于第一种我不想说什么，我的悟性还不够。我主要想谈第二种。不知道大家是否认同我们都在寻求幸福这种说法，那什么又是幸福呢？……”

难道，这个古老的人生话题（也是古老的哲学问题）真的就像有人说的那样：“这个问题是不会找到绝对正确的答案”？

为了试着找到“绝对正确的答案”，我冥思苦想了不知多少时日，仍是一片茫然状态。后来，我想起了一位老师，他至少会给我一些启迪。



当头棒喝

这位老师是位云游四方的禅师，我叫他朝老师。他是半路出家的，原先是位名医，曾留过洋。

见面后，我迫切地向他请教这个问题。只见朝老师略加思索，便对我竖起了一根食指。

一根食指是什么意思？出家人通常以食指代表道。难道，人活着就是为了一个“道”字不成？于是，我便叹道：“原来人的一生是为‘道’而活！”

朝老师听了，仍旧竖着那根食指，摇了摇头说：“对于我们出家人而言，一个‘道’字便可涵括一生。但是，对于芸芸众生而言，这‘道’尚不足以涵盖。”

俗话说，“鸟为食亡，人为财死”，我想到此，便怯懦地答道：“财，人为财死。”

朝老师听了，仍旧竖着那根食指，摇了摇头。

后来，我又猜了老半天，比如“爱”、“情”、“名”、“利”等，但朝老师的那根食指，依然如擎天柱似的直竖在我的眼前，纹丝不动。既然这道、财、爱、情、名、利都不是，那么，还有哪个字可以涵盖寻常人的一生呢？正当我一片茫然之际，蓦然，朝老师用如炬的目光直盯着我的眼睛，好像要照彻我的心田。那根竖着的擎天柱，猛地一扬，直指我的鼻尖，随之，一个响亮的“趣！”以迅雷不及掩耳之势，直贯我的耳门。

人活着只为一个“趣”字

好一个“趣”字！它如电光闪石，蓦地撞开了我的心扉，使我豁然开朗——

“趣”字，它由“走”、“耳”和“又”三个字组合而成。《说文解字》说：

“走，趋也。”“趋”，人的一生，不就像植物的趋光性一样，从生趋于死的么？饥肠辘辘之际趋向食物，衣不蔽体之际趋向衣物，贫贱交加之际趋向富贵，疾病缠身之际趋向健康，孤寂难耐之际趋向伴侣，还有从禁锢趋向自由，从愚昧趋向觉悟，等等。所以，只这一“趋”字，就几乎概括了人的整个生命历程。

“耳，主听也。”听什么呢？人们对自己感兴趣的事物会去听，而对不感兴趣的事物则充耳不闻，或从左耳进，右耳就溜光了。

“又，手也。象形。”手是干嘛用的？当然是拿东西用的。拿什么东西？当然是感兴趣的东西。

所以，这“趣”字其实就包括了人生的全部意义——人这一辈子不就是这样子的吗？该追求的追求，该听的听，该拿的拿么？

由是观之，人生真是为了一个“趣”字而已。但人生要有趣，那至少得具备三个条件：一是活人，二是可运动的躯体，三是能支配躯体运动功能的意识，也即具有思想。只有具备这

三方面的人，才有“趣”可谈，否则，便“趣”不起来了。

生命之趣的三个境界

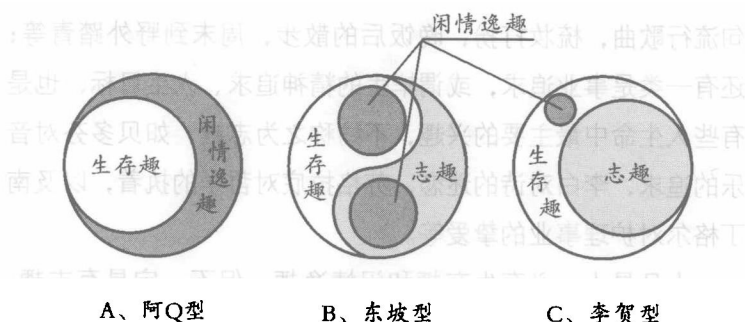
倘若将人的生命之趣进行分类的话，那大概可以归纳为三大类：一类是与生存休戚相关的，不妨称之为生存趣，如吃喝拉撒，穿衣睡觉，繁衍种群，挣钱谋生等；另一类是闲暇时的各式各样闲情逸致，不妨称之为闲情逸趣，如工作之余哼一两句流行歌曲，梳妆打扮，晚饭后的散步，周末到野外踏青等；还有一类是事业追求，或谓毕生的精神追求、人生目标，也是有些人的生命最主要的兴趣，不妨称之为志趣，如贝多芬对音乐的追求，李白对诗的迷恋，苏格拉底对哲学的执着，以及南丁格尔对护理事业的挚爱等。

大凡是人，必有生存趣和闲情逸趣，但不一定具有志趣。究其原因，有些人是未到立志的季节，如大多数的少年儿童；还有一些只知混文凭的大学生等；而有些人则因整天忙碌着活计，无暇顾及什么志趣，如那些面朝黄土背朝天的农民、挣扎在生活底线上的饥寒交迫的人们等；有一些人则是压根儿没想过什么是志趣。这些人虽然衣食无忧，工作轻松，或许什么都不缺，但就是缺少事业追求或精神追求，所以当静下心来想人生的意义时，便会一再地发问：“人活着是为什么？”如一些只盯着钱的吝啬鬼、一些为了领一份工资而上班的上班族，以及那些不知如何打发时光的退休族等。在生活中，缺乏志趣的人是那么多，可以说大概有八成的人尚无意趣。但是，这并

不影响人的生命之趣是由生存趣、闲情逸趣和志趣组合而成。

一位哲人曾说过，“人生犹如一条曲折而奔腾不息的长河。”如此说来，生存趣便是生命长河那厚实的河床，志趣便是那生命长河的主流，而闲情逸趣便是生命长河周遭那些细小的支流。因之，志趣乃生命的主流，是生命的主旋律，是可以作为墓志铭的内容而刻在墓碑上的。

当然，因为生命体的不同，各人的人生三大趣的结构比例也不尽相同，如下图：



生命之趣示意图

在上述三个示意图中，阿Q型所代表的是那些一辈子只为生存而活，为了养家糊口而奔波的人生，他们的一生，从不知道志趣为何物。他们对人生的理解是：“人是为了活着而活着。”

李贺型所代表的是那些像唐朝诗人李贺一样的工作狂。他们一心扑在志趣（或事业）上，几乎顾不上什么闲情逸趣，精神上很少得到调剂。因此，他们往往易于因过度疲劳而早逝。

这类人的生命如流星闪过，耀眼却短暂。

东坡型所代表的是那些像宋朝大文豪苏轼一样的成功型一族。他们的生命里，生存趣、闲情逸趣和志趣三者都得到了和谐的统一，相辅相成，相得益彰，尽享生命之趣。这类人有信念，懂得养生之道，潇洒地追求志趣，人生丰富而精彩。

需要说明的是，生命趣图的构图比例，是以时间为单位的。生命趣图的最外面一个大圆圈，代表一天 24 小时，其他的则分别代表生存趣、闲情逸趣和志趣等在一天当中所占的时间比例（当然是大约的平均数）。比如阿 Q 型，因阿 Q 没有志趣，所以志趣所占用的时间为零，那么，他一天当中便只有生存趣和闲情逸趣了。显然，对于大多数的普通人，一天当中吃喝拉撒及挣钱谋生等生存趣所占用的时间的比例就偏大。

生命之趣的自我测试

自从归纳出上述的生命趣图模型之后，我便经常邀请一些相识的人画他们的生命趣图。大多数人画了以后，往往会惊讶不已，继而沉思，继而有所觉悟。因此，我建议你不妨也拿出一张白纸，试着把自己的生命趣图画出来，看看会有什么感想？

我有两位很要好的朋友，一位不到 36 岁便成了教授级高工，另一位在 35 岁那年便成了一家大公司的 CEO。他们经过认真的思考之后，画出了自己的生命趣图，结果一对比，居然是李贺型的。我推测，他们的健康状况肯定不容乐观。果不其

然，那位高工，常年被失眠所困扰，而且，体检结果表明，她患有肝脏血管瘤、胆结石等痼疾。而那位 CEO，健康状况就更糟了，已患有肝硬化和胃溃疡等。

这两位好友的健康状况真让人惊骇和痛心，但是，更令人惊骇和痛心的是，我的调查结果表明，竟然有八成左右的人，他们的生命趣图是阿 Q 型的！

因此，有一个问题深深地扣击着我的心灵，那便是——

如何畅享生命的欢趣

如何畅享生命的欢趣？千百年来，一直是仁者见仁，智者见智。以我目前的智慧，当然是回答不透彻的。我于是便再次向朝老师请教。朝老师不假思索，竖起了两个指头。

我想，其中一个指头应该是指健康吧。有一种流行的说法是：健康是人生的最大财富，就好像健康是“1”，事业、爱情、金钱、家庭、友谊、权力等等是 1 后面的零，所以，光有“1”的人生是远远不够的，但是，失去“1”（健康），后面的“0”再多对你也没有任何意义。所以，快乐的前提是关爱、珍惜自己的生命并努力地去创造和分享事业、爱情、财富、权力等等人生价值。

这是一种健康至上论，虽然有点绝对化，但也不无道理，因为每每逢年过节，人们彼此之间贺词里出现频率最大的莫过于“祝你健康”。

此外，根据新浪网举行的“你快乐吗？”的人文调查，“不

知道人生目标在哪里”成为国人最不快乐的原因。由此可见，有人生目标那便是国人最快乐的原因了。

健康和人生目标，一个是人生快乐的前提，一个是人生最快乐的原因。倘若谁能兼而有之，就是一只快乐鸟了。

诚然，健康人人都知道，然而，为何会有那么多人“不知道人生目标在哪里？”人生目标到底是什么呢？显然，倘若有人生志趣，便自然会有人生目标。

如此说来，朝老师的那两个指头，指的当是健康和有趣了。朝老师听了，脸上现出了灿若朝霞的笑容。

人生是一座生命大厦，如何才能将这座大厦建得健康、有趣呢？我是搞工程管理的，在工程管理上，有一种比较简单而有效的方法，那便是工程结构分解法。这种方法有化繁为简的功用。无论是多么庞大复杂的工程，一经结构分解，往往脉络



分明，易于管理控制。比如，要建造一座万丈高楼，乍看起来当然非常复杂，不知从何下手。但如果对其进行工程结构分解的话，那它便会显得很简单，一目了然。比如说，那座万丈高楼总共有 100 个单元，我们就把它划分成 100 个单元，然后对这 100 个单元逐个进行控制管理。只要每一个单元的质量都控制管理得好，那么，整座万丈高楼的质量就自然好。

同样，对于人生这座生命大厦，无论何人，也无论性别、身份、职业，如果剥掉其外衣，那么，每一条赤裸裸的生命的组成，大抵上都可以分解为信念、志趣、饮食、运动、呼吸、冥想、环境、朋友、读书、休闲、心境和习惯这十二个主要单元。为什么这么说呢？这是因为——

◎很多时候，信念是支撑我们生命的力量。

◎我们总有一些宁舍性命也不愿舍弃的东西那便是志趣。

◎饮食，是每个生命赖以生存的基本需求。

◎生命在于运动。

◎呼吸贯穿于我们生命的分分秒秒。

◎我思故我在。

◎天地万物形成了我们生命赖以生存的环境。

◎每个人的生命里，总是或多或少地凝结着亲情和友情。

◎阅读是知识经济时代人们一种生活方式。

◎休闲，是生命画卷中的留白艺术。

◎不同的人生，总有一份自己的心境。

◎总有一些习惯，或多或少地体现在性格上，影响着我们的生命轨迹。



我想，只要把这十二个生命单元都构筑得健康、有趣，那么，我们的生命大厦就自然会充满健康和有趣。

接下来，我便把自己多年来在这方面的一些学习心得和养生感悟与大家分享，盼能起到抛砖引玉的作用。

信念之趣



信念是支撑我们生命的力量。当我们面临艰难困苦时，信念往往是坚忍不拔的精神支柱，激励着我们坚持、坚持、再坚持！