

胡安邦 著

人生 大境界

○ 人的自然寿命为

160—170 岁

○ 人是地球上唯一

没有达到自然寿命的动物

○ 人短寿的原因是

心病造成了身体疾病

○ 人要达到自然寿命

必须铲除烦恼与痛苦

○ 本书揭示了人类长寿
的奥妙

如何排解烦恼与捕捉快乐

5.6

人生大境界

——如何排解烦恼与捕捉快乐

胡安邦 著

华夏出版社

◎心理励志全书

健康地享受生活

R395.6
16

092632

心理 教室

叶羽晴川 编著



女子学院 0076723

四川大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生大境界:如何排解烦恼与捕捉快乐/胡安邦著. - 北京:
华夏出版社, 1996. 11

ISBN 7-5080-1119-8

I. 人… II. 胡… III. 心理卫生-通俗读物
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 19958 号

华 夏 出 版 社 出 版 发 行

(北京东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028)

新 华 书 店 经 销

人民卫生出版社印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 4.75 印张 85 千字 2 插页

1996 年 11 月北京第 1 版 1996 年 11 月北京第 1 次印刷

定价:10.00 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

前 言

经有关专家计算和论证,人应该有 160—170 岁的自然寿命,但当今中国人平均寿命只有 72 岁,世界人均寿命最高的国家也不到 80 岁,人类是唯一没有达到自然寿命的动物。而且,人的知识程度越高,寿命也应该越高,但知识界却反其道而行之,在我国,知识分子的平均寿命比全国平均寿命却短了 14—20 年;如今人们的生活水平提高了,应该安居乐业,生活愉快,可社会上每天自杀和有自杀念头的人数有增无减;一些神童、一些智力超群的大学生,“风光”了一番之后便销声匿迹,而一些智力一般的人到后来却成了有名的科学家、企业家和社会活动家。社会生活中为什么会出现这些异常现象?原因很多,但最根本的问题是遇到了不顺心的事情之后,产生了不良情绪,不知道如何去排解。烦恼和痛苦的折磨,使许多人损失了一节寿命;挫折和失败的困扰,使一些人减弱了向理想冲刺的热情;逆境的来临,使许多人经不起生活的考验,以至精神崩溃或轻生。因此,一个人要做出成绩,创造辉煌,保持心身健康,就必须学会面对现实,调整自我,调节情志,学会排解烦恼和痛苦。

人类在自然科学方面做了很多工作,上至宇宙、天体,下至昆虫、蚂蚁,都取得了令人瞩目的科研成果,发表了很多论文及专著,而对人类本身的生命科学却并未给予足够的重视,在这方面的著作极少,而且针对性和可操作性不强。因此,很多人,即使是满腹经纶的教授、科学家,也缺乏这方面的知识。

为了帮助人们恢复被世俗的人生观、价值观和思维方式扭曲了的心态,让更多的人注重理性生活,作者经过几年的潜心研究,写下了《人生大境界——如何排解烦恼与捕捉快乐》一书。该书分析了生活中烦恼和痛苦产生的主要原因,以及如何正确地认识生活中的各种问题,树立正确的人生观、价值观和苦乐观,保持心理平衡,走出狭隘,走出人生误区,达到排除烦恼和痛苦,保持心身健康的目的。希望本书的出版,能为读者的生活增加一些哲学理念,为读者的心身健康尽一点微薄之力。

由于水平所限,书中难免有不当之处,恳请读者批评指正。

作 者

1996年10月

湖南省哲学社会科学
基金规划课题

目 录

身病乃由心造 (1)

人类的心理活动与疾病的产生有着非常密切的关系。

《黄帝内经》记载：“怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。”

自持自排 (7)

用健康的积极的意念，驱散不愉快情绪，调整思维模式，就能达到排解心病的效果。

回归自然 (12)

当代社会某些人的心态，是扭麻花状的，是变异、扭曲的。人生很重要的事就是将扭曲的心态回归自然。

心理美容 (15)

努力寻求积极健康的心态，克服“疲劳相”、“苦相”、“病相”，制造“健康相”、“年轻相”，这就是人类美容的奥秘。

心理独立 (19)

能得到别人帮助、支持、理解，固然很好，而他人不理解或者误解了，也无关紧要，仍然要微笑着面对生活。

走出狭隘 (21)

做事不要成为一种负担，一种强求，而要成为一种自

觉,一种快乐。无欲无念,自然平和,才能使人生的每个瞬间充满生命的意义

超越自我 (24)

名利本身并没有错,有名有利当然是好事,但名利到来必须是水到渠成,不可强求,不可争名夺利。

捕捉快乐 (27)

悲观的人,本有 99 件好事,却没有感觉到,但遇到一件坏事便感觉痛苦;乐观的人,在 99 件坏事之后,碰上一件好事也觉得幸运。

悲中取乐 (31)

悲在喜中,喜在悲中;祸在福中,福在祸中。对于世间的祸福,应当着眼于长远。

永远快乐 (34)

“精于算计”是快乐的大敌,理性生活是快乐的源泉。把握住人生真谛,人生就能永远快乐。

事无定理 (38)

人间之事,有时有理,有时没理,有时有理又没有理。没理过一阵子变得有理,有理过一阵子又变得没理。

反常不是偶然 (40)

当一件紧急的事情到来时,你就准备迎接第二件,从容对付;当遇到一个不幸时,你就准备承受第二个不幸,敢于面对现实。

幸福是一种感觉 (43)

要想得到幸福,必须努力寻找感觉。能寻到抚平心中

忧伤的感觉就是幸福。

享受生活 (46)

世界上最愚蠢的是那些拥有一切却不懂得享受的人，
最聪明的是那些什么都不拥有，却享用一切的人。不
拥有而享受，才是生活的最高超技巧。

让歌舞伴随终生 (50)

音乐是一位神奇的“心理医生”，跳舞是一种高层次的
享受。人间应该成为歌舞的天堂，人生应该有歌舞伴
随。

青春属于谁 (53)

每个人心里都要有一对青春的翅膀，要尽力展开它们，
振动它们，高高地飞翔在年轻的天空里。

仁则寿 (55)

养生先养德，品行高尚的人，自然心无挂碍，心安自在，
健康长寿。

智则乐 (59)

“心病”要用“心药医”。读一读“先贤”、“智者”留下的
格言、警句，就能拓宽思路，掌握规律，打开心灵的“黑
匣子”。

痛苦是人生成熟的阶梯 (64)

受挫一次，对生活的理解加深一次；失误一次，对人生
的醒悟增添一阶；不幸一次，对世间的认识成熟一次；
磨难一次，对成功的内涵透彻一遍。

“完美主义”是人类一记暗伤 (67)

一个人要看重自己的思想,不要失掉真实的自己,不要为别人的看法而活着。人生最大的痛苦莫过于掩饰自己,而去迎合他人。

嫉妒心理最伤身体 (69)

一个人长期受妒火煎熬,不得癌症,也会得心肌梗塞。因此,好嫉妒的人即使不为他人着想,也该善待自己的身体。

生活本无罪 (74)

对生活不必抱有太多的奢想,也不应该对它持有偏见。不要抱怨生活,生活本身是无罪的。生活得好与坏,全靠自己把握、体会。

做人其实很简单 (78)

走出了患得患失,许多事情就会变得简单;走不出患得患失,许多事情就会随之复杂起来。克服患得患失的心态,这是解决“做人难”的总纲。

做个受欢迎的人 (83)

开诚相见、信守诺言、关心身处逆境者、称赞别人、自我揭短、不出风头,做到了这一些,走到哪里你都能赢得尊重,受到欢迎。

人生如打牌 (86)

“上帝”发给每个人的“牌”是不一样的,社会也不会为某一个人制定公平原则。无论拿到什么样的“牌”,都要尽力把它打好,这才是唯一正确的选择。

人生最大的误区 (89)

只要自己不把自己打倒,改变封闭的心态和封闭的思维方式,生命就可以跨越任何思想障碍,走出迷茫的误区。

人生大境界 (95)

如何从大委屈、大冤枉中走出来,这是人生一大难题。

解决这一难题,必须要有大心胸、大修养、大境界。

爱情不是梦 (99)

自私使爱情成为可怕的牢笼;傲慢与偏见使俊男美女深受嫉妒的折磨;贪婪制造爱情悲剧。

爱情可以变成梦 (105)

不苟求婚姻,不人为地给婚姻套一些不必要的枷锁。

拥有一个赏心悦目、轻松宜人、和谐美满、相敬如宾的家庭,这就是爱情的梦。

向儿女要欢乐 (113)

怎样向孩子要欢乐?不是要孩子做个鬼脸,出个洋相,引得大家哈哈一笑,关键是把孩子的学习搞上去,这样才能给家庭带来无穷的欢乐。

跨越“官场”心理障碍 (120)

一要“兼听则明”,二要敢于“背黑锅”,三要甘为人下。

好成绩来自好心境 (123)

一个人学习的好坏是由两个重要因素造成的,一是刻苦,二是专心。要做到专心,必须具备良好的心理素质。

人生要有辉煌..... (134)

要努力做一条龙,不要甘心做一条虫,要有大心胸、大气魄、大手笔,用自己的聪明才智画出最新最美的图画。

身病乃由心造

莫斯科海洋生物研究所所长日穆尔斯基和莫斯科大学数学教授库兹明通过对鱼、鸟、哺乳动物、植物的进化过程和地球生命发展的重要阶段进行研究后,计算出人应该活到一百六、七十岁。他们认为,在现实生活中,人们之所以没有这么长的寿命,是因为它被各种各样的疾病缩短了,而绝大多数疾病都是人为造成的。

人们生活在世界上免不了要染上各种各样的疾病。一切疾病又分为两种:身病和心病。由外感、内伤和外伤等原因引起的疾病叫身病;凡一切贪欲、愤怒、懊恼、忧伤等不正常的思想现象,叫心病。我们平时往往只注意身病,对心病一般不予重视。实际上,身病的发生,大部分是由于心虚气弱所致。而心虚气弱主要是郁闷、忧伤和心烦意乱所造成的。据专家们研究,人在心境好的时候,可以分泌出一些有益的激素:酶和乙酰胆碱。这些物质有利于身心健康,能把血液的流量,神经细胞的兴奋调节到最佳状态。反之,心烦意乱,对

一些事情想不开，往往会使人心荡气促，肝火兴旺，五脏沸腾，气血耗损，各种疾病就乘虚而入，使人遭受疾病的折磨。祖国医学很早以前就认识到，人类的心理活动与疾病的产生有着非常密切的关系。《黄帝内经》早有这方面的记载：“怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。”传说伍子胥过昭关，一夜急白了头，说明惊恐紧张对人的健康具有极大的摧残力。林黛玉多愁善感，整天处于忧郁悲愤之中，故而短命。古代很多心理医病轶事，也是身病乃由心造的例证。《名医类案》讲过这样一个故事：一人在亲戚家醉酒，被送到花房歇息，半夜酒醒口渴就喝了石槽中的浇花水。天亮后见石槽水中有很多小红虫，从此就觉得胃中常有蛆物蠕动，食寝不安，越来越瘦弱。名医吴球将红线剪断如蛆状，用巴豆二粒捣烂，做成红线丸十数粒，让病人在暗室服下，不一会，病人在盆中泻出红线段像蛆一样浮在水中，病人看后疑窦顿解，调理半月就康复了。《晋书》载：晋代河南太守乐广，一日请客吃饭，一把挂在墙上的弓映在杯里，客人以为是蛇，回去就疑心病倒了。乐广得知，再次请他吃饭，席间暗示杯中的蛇影乃壁上弓的倒影，那客人的病便霍然而愈。这就是有名的“杯弓蛇影”故事。近代世界名人约翰·格雷曾经指出：“身体的健康在很大程度上取决于精神的健康。”艾迪夫人也说过：“疾病不仅在于身体的故障，往往在于心理的故障。”

有关专家调查表明,高血压病人由不良情绪造成的占 74%;美国一家大医院对门诊病人进行调查,发现近 70% 的发病原因是由身处逆境引起的;美国另一家大医院调查 500 名胃肠病患者,由不良情绪引起的达 74%;不少医学家和心理学家越来越重视不良心态与癌症的关系,许多调查结论是:“不良情绪是正常细胞转化的催化剂。”

知识分子的寿命比一般人更短。

1985 年国家体委科研所的李力研,曾对北京中关村的知识分子身体状况做过调查,其平均寿命为 58.2 岁,而当时我国人均寿命为 68 岁。人们对中关村知识分子的身体状况恶劣到令人吃惊的地步表示怀疑,一些人认为这可能是巧合,大概是这一年多死了几个人碰巧了。

1995 年,李力研又进行了一次调查,取样范围为中关村科学院下属研究所以及北京大学,取样人数达 12450 人,调查结果:平均寿命为 53.34 岁,比全国人口平均寿命少了近 20 岁。

中关村知识分子的身体状况是这样,那么全国呢?有一份涉及 11 个省市的统计资料说,对数万名高级知识分子的调查显示,部分大专院校、科研机构的知识分子平均死亡年龄是 58.5 岁,比全国人均寿命短了近 14 岁,还有很大比例的人患有各种疾病。

知识分子为何会短寿？人们有各种各样的说法，归纳起来有五种原因：(1)知识分子绝大多数是工薪阶层，收入少，营养不良；(2)劳累过度，积劳成疾；(3)缺少卫生保健知识；(4)不会安排生活；(5)不注意锻炼身体。

笔者认为，上述五种原因，是知识分子早逝的重要原因，但不是根本原因。根本的原因是：知识分子大部分得了心病。心病造成了身病，所以寿短。

知识分子为什么比一般人更容易得心病？因为知识分子学问高，随之而来的是心也高了，每个人都在事业上渴望成功，每个人把目标定得很高。而目标的实现是要经过一个又一个的台阶，目标越高，台阶越多，那么遇到困难也必然多，受到的讽刺、挖苦、嘲笑、刁难、排挤、暗算等挫折也就越多，烦恼和痛苦也必然要多起来。知识分子中有不少人把生命抛撒在迷茫的误区，他们心中总有化解不开的怨恨，他们太在意别人的升迁，别人的眉眼高低；他们太在意自己职称的高低，自己名誉的好坏。因为虚伪，因为“面子”，他们还要强装笑脸，自己给自己打下了一记记暗伤。这就是知识分子寿命短的根本原因。

难道说知识越多寿命越短吗？可以说目前的事实是这样。可不可以反过来，学问愈高寿命愈长呢？完全可以。这就要看一个人排解烦恼和痛苦的能力如