

和谐心境康乐一生

夏纲，夏洁，夏龙著



湖北科学技术出版社



写在前面

《左传·襄公十一年》云：“如乐之和，无所不谐。”“和谐”一词最早见此。刘勰《文心雕龙·声律》称：“异音相从谓之和。”从此看到，和谐是一种众多杂乱声的协调统一，追求和谐相处，是中国古人的理想。现代社会仍然提倡传承和谐气势，促进社会和谐。社会和谐无疑包括人们的心境和谐。北京大学著名学者季羨林说：“我们讲和谐，不仅要人与人和谐，人与自然和谐，还要从内心和谐。”这里说的“从内心和谐”，就是讲究、重视心境和谐。让人们心灵增加一些和谐气氛，心里积冰化作一江春水。这就是本书的主旨所在。

本书特点之一：当前在构建和谐社会的激浪声中，“和谐”两字使用频率虽高，但它很少与“心境”联系。本书冀图填补这个空白点。一马平川总有坎坷坎坎，平静海面时起骇浪惊涛。人的生活有风和日丽、柳暗花明，但也不尽是一帆风顺、心想事成。一般人挑着重担风雨兼程的一生中，常有忧愁、失望、无奈、悲愤等不和谐事情伴随，生活中常有不和谐的矛盾存在。作为现代人，处在社会、经济、伦理道德、价值观念转轨时空中，不和谐现象更加凸现。既有升学、就业、恋爱、事业等挑战牵挂，也有家务纷扰、各种疾病与死亡日近等干扰压力。本书从感悟、生活、物景、家庭、朋邻等方面，对和谐心境作了较为细致的阐述。可贵的是，作者笔锋没有局限在日常生活应景之作，而是触及时光、生命、死亡等敏感问题，进行了思考与评价。当你忧愁烦恼时，不妨选读有关篇章，得到某些启示慰藉，气定神闲；当你某时某事得意忘形时，也可从某个篇章得到一个冷拳，头脑顿悟，处事谨慎起来。

本书特点之二：用国人喜爱的中华文化传统的文史资料写成。中华文化具有几千年的心境和谐史，齐鲁、荆楚、巴蜀、吴越等地域

文化,儒、道、释、法等学派文化,相容相生,和谐促进。一座名山寄寓诸家寺院、庙宇,异彩纷呈,赢人钟爱。它们即使一时存在某种矛盾,也可较快逾越障碍,多教合流,“殊途同归”、“和而不同”地生活着,做到“万物并育而不相害,道并行而不相悖。”这类和谐文化潜力等待人们去挖掘。本书凝集诸多名人和谐故事、唐诗宋词和风物情趣,让传统文化与和谐心境对接,从传统文化中掘取当代价值。希冀加深人们对和谐心境的深切领会与理解认同。

本书特点之三:阐述了心境和谐是防治身心疾病的良方之一。现代医学告知我们,和谐心境有利防治神经系统功能紊乱、心理失衡等病。“天失衡则灾,人失衡则病。”马克思也说:“一种美好的心情,比十副良药更能解决生理的疲惫和痛楚。”生活实践证明:一个心境和谐的人,善于处理同事、朋友、家庭等关系,事业和健康呈现双赢景象;心境有欠和谐的人,即使腰缠万贯、物质条件再优越,他们的事业与健康往往呈现衰微气势。

本书作者之一——夏洁,是位从医 30 多年、关注生理治疗与心理治疗结合的医生。她说:“现代不少人单纯重视营养物质、微量元素滋补身体,打针吃药治病;却忽视或不知道心境不和谐的隐蔽性积累造成的病害。”她在每篇文章中阐述了心境和谐对养心、养性、养生、保健、治病的关系与作用。鼓励人们多在和谐心境上下功夫。

本书特点之四:它是以散文形式写成的。读着比较轻松、适意。青壮年读完作为礼物送给爸爸妈妈看,老人读了点头嗯声“行”。

程冠群

2009 年 11 月于武汉

目 录

一、感悟和谐篇

从容闲适之乐	3
宁静令人眷恋	5
宽心人的舒畅	8
名人们的豁达	11
谦让值得推崇	15
谁不需要宽容	18
人生淡泊为怀	21
常怀感激之情	24
福的真切理解	27
欲重终难承受	31
贪求错在哪里	34
知足可以常乐	36
人贵自知之明	39
盲目攀比之痛	41
助人得到慰藉	43
自找快乐资源	46
心态决定欢愉	48
愉悦靠己创造	50
从比较中取乐	52
重视情绪调适	55
忧愁有法消除	59

二、物景和谐篇

走近水的沉思	63
--------------	----

漫步无名湖畔	66
大山的仙气味	68
赏玩顽石之趣	71
静听雨声淅沥	74
闲看云卷云舒	76
风的亦真亦幻	78
徘徊花卉之间	80
雪蕴涵的情意	84
明朗月下凝思	87
闲赏竹子文化	89
伴树可保健康	92
寄寓叶的情思	95
垂钓妙趣横生	97
聆听天籁之音	100
领略鸟的叫声	102
朱爷的小菜园	105
喜到农家小住	107
阳台充满生机	110
爱上楼顶花园	112
养个宠物也好	114
收藏里的闲适	116

三、生活和谐篇

顺应自然生活	121
追随自我兴趣	124
独处情意缠绵	127
独步兴味悠闲	129
放弃常是获取	132
简单中的乐意	136
忘记不全是坏	139
梦的神奇作用	142

寂寞潜生智慧	145
茶中藏的情趣	147
酒传承着情意	150
让舞步跳起来	153
旅游之乐逍遥	155
书法落笔安神	158
画绚丽的彩虹	161
享受音乐韵味	163
棋盘上的趣味	165
吟诵诗词益寿	167
桌上的文字戏	169
遨游书的殿堂	171
为学不忘思索	173

四、家庭和谐篇

家里存着温馨	177
夫妻和谐琴瑟	180
远离离婚隐痛	183
须懂孝敬之理	186
精神赡养之道	189
婆媳间的理解	191
充当好的长辈	194
代沟需要融通	197
空巢家庭现象	199
中华团圆情结	201
不可轻慢唠叨	203
针尖麦芒的爱	205
不忘节约持家	207
旧时少年趣事	209

五、朋邻和谐篇

友情常驻心间	215
--------------	-----

远亲不如近邻	218
聊天增进友谊	220
笑出情谊健康	222
故乡情结深缠	225
小心发怒后果	228
还是装点糊涂	231
不妨学点幽默	233
不忘礼貌待人	236

六、老境和谐篇

享受退休硕果	241
笑谈人走茶凉	244
老年段的亮点	247
龄大脑并不老	250
保持心理年轻	253
何妨心甘服老	256
争取老有所为	258
寿命比钱贵重	260
期待高寿来临	262
岂不珍惜时间	266
莫讥老人爱俏	269
看不惯的斟酌	272
喜跟孙辈玩乐	274
关注老人再婚	276
掀开性的面纱	278
选择养生方式	280
古代心理疗法	283
保健方术拾零	289
死亡是白喜事	293

一、感悟和谐篇

人对事物的真正理解,有个量变到质量的感悟过程。有的事物在幼儿园便已告知,但是理解不详或一知半解;经过无数春夏秋冬,直到中老年,才真正领略它的真谛所在。心境上的从容、闲适、宁静、淡泊等感悟,也是这样。难怪孔子说:“……四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩。”



一、感悟和谐篇

人对事物的真正理解,有个量变到质量的感悟过程。有的事物在幼儿园便已告知,但是理解不详或一知半解;经过无数春夏秋冬,直到中老年,才真正领略它的真谛所在。心境上的从容、闲适、宁静、淡泊等感悟,也是这样。难怪孔子说:“……四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩。”



从容闲适之乐

山岳从容闲适,风吹雨打仍静寂巍然;溪水从容闲适,日夜流逝激慢适度;云彩从容闲适,飘浮苍穹悠然游动;智者从容闲适,处事不躁怒惊惧,生活常在井然有序中。

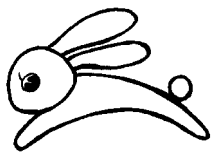
“月出惊山鸟,时鸣春涧中”,“雨中松果落,灯下草虫鸣”。这是唐代诗人王维从容闲适心情的写照。由于他的从容闲适,观察事物细致入微,居然留心发现了鸟鸣是在月亮出来时惊动起来的,松果落地是在落雨时候发生的,草虫鸣是在点灯后开始的。无独有偶,李白诗作也显出从容闲适的心境:“慢摇白羽扇,裸袒青林中。脱巾挂石壁,露顶洒松风。”李白在山林中消暑纳凉,不怕小飞虫侵扰体肤,解衣脱巾露体,羽扇慢摇着,迎着徐来的阵阵松风,多么从容闲适!

从容闲适不是诗人墨客的专利品,凡夫俗子、平民百姓也与从容闲适结下不解之缘。不分贵贱,不计长幼,不拘雅俗。人们在心境上仍然觉得陷在人生的浩瀚烟波里,厌恶城市喧嚣和家务操劳,羡慕并需要营造从容闲适环境。盼望在家里活动,喝茶、吃烟、踱方步;有的人邀约三朋四友到公园亭子间,拉琴、唱戏、聊天。夏天,来到浓阴树下纳凉,打盹,冬天,依靠向阳的墙边晒太阳。这个时候,人们有时双目紧闭无言,有时仰望天穹自语,有时想到峻岭上屡经风霜傲然挺立的松树,有时想到海中颠簸的孤帆,还有那沙漠中正在举步铃铛响的驼群。这时候还可站起来伸伸腰杆,进行浅呼吸,或用指尖按摩前额和后脖。这个时候不仅身子从容闲适了,心里也从容闲适起来。这种看似平凡又平淡的生活,都是人们生活中的底色。平淡过上从容闲适的日子,才是生活中真实、真切、真爱的真,“求真务实”的真。

事从容闲适办理有余味,人从容闲适生活有余年,能带来健康长寿。从医学上探根求源看,从容闲适的人能够相应的保持心态平

衡,较好地协调体内环境和体外环境的关系,使人体的神经系统、内分泌系统处于缓释状态,心脑血管和其他器官刺激次数相对减少。心境安泰,愉悦有余。凡属处事急躁、易于冲动的人,很可能迟早会患高血压、冠心病、心肌梗死等症。美国著名医学教授威迪安特,长期对 208 名男士跟踪调查,发现寿命较长的人是那些从 18 岁起心情闲适、从容不惊的人。综观报纸杂志介绍的成千上万的百岁寿星的经历,尽管略有差异,令人惊异的是,他们有个共同点,大都属于性格开朗、处事从容闲适的人。我国著名人士陈立夫先生,活了 103 岁。他取得这样的高寿,是从 1950 年赴美国定居后,讲究过着从容闲适日子。他曾写这类条幅自我勉励并自我反省:“无取于人斯富,无求于人斯贵,无损于人斯寿。”其从容闲适的意境是很深的,这促进了他的健康长寿。

我们生活在一个急剧变革、生活节奏不断加快的年代,快到容易产生心浮气躁、处理事务失度,快到走路遇见熟人不能更多的聊天,快到听到精彩的事物无时间追询。我们需要营造一个从容闲适的生活环境。从容闲适环境如何营造?要靠国家、集体与个人共同营造。国家已经正式提出:创建和谐社会。城乡社区也都提出:促进和谐社会建成。住在钢筋水泥筑就成林的人,最有效的办法就是自己寻找培养从容闲适的心情,争取到绿色母亲的怀抱中去(条件允许的话),让鲜活气流冲走心中贮存的尘埃,听听百鸟欢快的歌唱,品尝花枝上的绿意,关注身边自由自在啃草的牛羊。我国有许多唐诗宋词含有闲适的意蕴,在宁静处不妨高声吟唱。太极拳、佛教的静坐法、印度瑜伽运动,都是从容闲适的方法,不妨试试牛刀。人们只有采用从容闲适的生活方式,才能善待自己,进一步领略人生,欣赏到鸟儿衔来的每一个早晨,清风送来的每一个黄昏。



宁静令人眷恋

宁静,是大自然与社会环境综合产生的幽远佳境,是身体疲惫后较为适合的生存憩息场地,是人在一定空间享受安静生活的心态,也是一种超越个人功利的文化氛围。宁静有如微风吹起的大湖波浪,轻柔壮阔;宁静有如沉默安详的大山,伴着花开鸟语有香有声。给人带来美好的享受气氛:舒畅、安谧、从容、自在、愉悦、和谐。

人类眷恋有宁静的心灵生活。人们处在纷繁琐事中,难得半日清闲幽静。古人着装宽衣阔袖、长裙拖地,一副宁静模样,提倡过宁静的生活。我国的主要的学派与教派都有崇尚宁静氛围的文化传统。他们的想象力虽有差异,但都期待身与心在宁静中得到升华。儒家说“仁者无欲,故静”;道教始祖老子认为“清静为天下正”;管子提倡“人主安静”,“水静则清,人静则明”;佛教主张静坐养心,保持“静听天籁兴自浓”的心境。达摩面壁9年,宁静终于使他顿悟嬗变成佛。名僧苏曼殊提倡宁静淡漠名利,诗云:“乾坤容我静,名利任人忙。”北宋哲学家邵雍,以“一去二三里,烟村四五家,楼台六七座,八九十枝花”的诗,勾勒出宁静生活的场景。许多人受到名教与名人的宁静熏陶,心灵生活得到升华。他们不以物喜,轻视华屋香车、美衣丽食;他们不以己悲,生意与官场失败,也少心灰意冷。

人类社会所有的脑力活动,离不开宁静的环境。人在劳动、工作、学习疲惫时,静静地坐在窗下桌前品茶,身心宽释松弛,体内神清气爽,繁杂思绪得到梳理,或从阅读书报中取得收益。此时此刻,属领导人员,就会考虑近段时间操作的得失,想出改进的措施;是秘书人员,他们会乘机记下搜采资料要点,写出文章;是绘画爱好者,看到窗外浩渺,天高云淡,联想人间万象,就用秃笔描出张张画面……智慧明星诸葛亮,看到了宁静的作用所在,首先提出“宁静以致远”口号,在宁静时深谋远虑、出奇制胜。

人们眷恋大自然的宁静。追寻大自然的宁静是种极好的身心

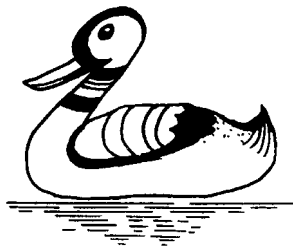
调适过程与休闲方式。住在现代喧嚣城市的人们,把宁静当作一种奢侈享受。他们生活不喜欢外界干扰,强烈盼望“居盛世繁华,享遗世清静”。他们听到“闲云野鹤”,“碧空星辰”等词语,也唤起心灵默契与情感的共鸣。可是,现代城市与宁静似乎断了缘分:城市喧嚣、机车轰鸣、基建噪音,还有五光十色刺目。他们渴望与宁静的自然物频频接触。来到郊外寻找另类风味。如暮春时节的柳岸莺笙、竹笋拔节;夏季的荷塘绿盖、雨后清新;秋季的白云蓝天,枫红蝉静;冬季的白雪皑皑、寂静无声。这是大千世界的一种幽静,人与自然和谐一致的宁静,是“无丝竹之乱耳”的宁静。有种“青山清目”、“流水清耳”的特殊感受。谈到大自然的宁静,不能忘记森林中的宁静。人处森林之中,视觉对象由灰色变成绿色,听觉对象由嘈杂变为宁静。一处又一处的幽径,一处又一处的溪水流淌,烦躁不安的情绪得到缓解与安详。声静变为心静、神静。

人们眷恋家庭的宁静。一个温馨和谐的家庭,必须排除吵嚷,具备宁静的氛围。夜深车静,万籁俱寂,是城市家庭生活的一种享受。一般人家里不需要“万里春光的豪阔气势”,需要“细雨轻盈过小窗”宁静境界。家庭生活像一条河,水的流动是平静的,偶遇小石投来掀起一个漩涡,或泛起几朵水花,但它继续宁静地向远方流去。夫妻唇齿相依,休戚与共,叨唠、吵架只要冷静对待,相互让步,就可换得风平浪静空间,像小河的水继续走向远方。宁静的家庭生活可以“偷得浮生半日闲”,也是炎夏消暑的好处所,俗称“心静自然凉”嘛。白居易曾经为此吟诗云:“何以消烦暑?端居一院中。眼前无尤物,窗下有清风。热散由人定,凉心双室空。……”

人们眷恋宁静,是它给人带来健康长寿。我国有不少医学专著对此进行了阐述。《黄帝内经》对宁静养生作用有较多的论述,如:“静则神藏,躁则神亡”,“静则生化气,动则疴疾起”,“清静则肉腠闭住,虽有大风苛毒,勿之能害”。西汉淮南王刘安在《淮南子·厚道训》中,强调宁静对养生的作用:“人生而静,天之性也;夫精神气志者,静而日充者以壮,躁而耗者以老。”人在宁静状态下,神经紧张度呈放松形势,呼吸、心率、血压、体温,均成降低态势,节约脑与体的

能量,消除肌体疲劳,祛病强身。生存能量消耗速度的快慢,决定着人的寿命长短;生活在热带和长期从事剧烈运动的人,由于他们新陈代谢旺盛,消耗能量的速度快、易早成熟,也过早衰老。古今中外的僧尼、隐居人士,大多采用宁静的生活方式(敲打木鱼的余韵也是一种清静方式),能量消耗相对的少了,成为长寿人群。有些体弱多病的人有时比身体强壮的人长寿,女的身体比男的弱而获得长寿,其奥妙在于前者的体弱、活动较少、代谢较慢,消耗能量也比后者少。名医陶弘景《养性延命录》说:“人寿虽有百年大限,但懂得节护之人可以活到千岁(千岁,时间较长之意)。这好比油灯,若用大炷燃点,很快油尽灯灭,若用小炷燃点时间会延长。”隋唐时医学家孙思邈活到103岁,他的长寿经验就是:“养生之道,常欲小劳(小劳,意即宁静少动)。”宁静导致健康长寿不仅人类如此,动物界也是这样。现代科学家探索的动物寿命差异过程中,发现“生物钟”走得慢的动物,其寿命得到相对延长,“生物钟”走得快的动物,其寿命竟差几倍:蝙蝠一天中大部分时间躲在洞中或屋檐下不动,只在晚上活动几小时,冬天处休眠状态,可以活到10年;与蝙蝠同类的老鼠,生活习性不分昼夜地活动,只能活3年左右。还有我们常见的乌龟,也是活动慢又少,相应的消耗能量少,其寿命长达百年以上。

宁静虽带来愉悦和健康,但也不能长期生活在极度宁静与世隔绝的环境里,拒绝人间往来。还应注意主动接近大自然的声态:鸟语虫鸣、海浪拍岸、松涛阵阵、溪水潺潺。这类声音对人的身心都是良性刺激。我们不妨争取聆听为妙。



宽心人的舒畅

宽心人有强烈的自信心。他们认为：车到山前必有路，船到码头必有站。人的脚总比山顶高，没有过不去的火焰山。黄河九曲、长江百折，最终还是向东流向大海。因此，宽心人可以享受心不累、心病消失的福气。他们在日常生活中，不会经常处在失眠之夜，没有“载不动许多愁”的感叹。他们的脸颊上，也少生许多皱纹，霜雪白发也迟上双鬓。

我国著名人士赵朴初先生，92岁时创作的《宽心谣》说了许多宽心有利健康的话。中老年人群阅读后，感到心底舒畅、有趣。有人把它当作自己生活的座右铭，贴在房室的墙上。这里不妨将它抄录如下供读者共同欣赏：“日出东海落西山，愁也一天，喜也一天。遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。每月领取养老钱，加也喜欢，平也喜欢。少荤多素日三餐，粗也香甜，精也香甜。新旧衣服不挑拣，好也御寒，差也御寒。常与知己聊聊天，古也谈谈，今也谈谈。内孙外孙同样看，儿也心欢，女也心欢。全家老少互慰勉，贫也心安，富也心安。早晚操劳勤锻炼，忙也乐观，闲也乐观。心宽体健养天年，不是神仙，胜似神仙。”

做个宽心人首具条件要思路宽阔，排除窄狭思路。有位蔡老汉是一个宽心人。一天，他起了大早到县林业苗圃买水杉树苗20株，计划完成自家房屋大门两边的绿化。买回后，将水杉树苗暂时放在门外，过一会儿却不见树苗踪影。蔡老汉开始感到吃惊、伤神：钱用了，力也费了，树苗不见了，植树计划也落空了。可是他又想，拿走树苗的人，很可能是附近的邻居、某个乡亲，见事起心，顺手牵羊地拿走了，同样是为了完成绿化计划。他的心也就平静下来了。第三天，蔡老汉看到背后村一家栽的树苗品种与数量跟自家被窃的相同。开头想就此事与这家主人讨个说法，又觉得事无旁证。特别当他想到别家绿化与自家绿化的社会效用分别不大，何必为此事弄得

邻里不和呢！蔡老汉也不对他人声张此事。只在他闲空时常到这儿观察水杉生长的趋势：杆笔直、叶碧绿、爱煞人，接着边走边唱地转回家来。

宽心人之所以“宽”，是他有乐观情绪的支撑。在某种损失与事故面前，他们总是保持乐观心境，平和地从容地面对。许多不利因素逐渐转化为有利因素，不良东西像良性囊肿那样慢慢消失。民间传语：清代乾隆年间一个村里有两位秀才同路去赶考，途中遇见一具黑棺材。一位秀才性格乐观，看到棺材认为是有“官”有“财”的兆头，为自己的美好前途高兴不已，考取进士希望很大。当他进入考场，文思泉涌，顺势写出美文，终于考上了进士；另一位秀才平常习惯悲观处事。他看到“棺材”，说是“死”的兆头，又是“黑”家伙，是不吉利物，临考的倒霉征兆。这种悲观情绪一直笼罩着他在考场上的思维，最终名落孙山之外。前几个月，有个朋友告知说：有两个老人在外结伴旅游，一时疏忽被小偷儿偷走了钱包。一位老人对此懊恼伤心不止，竟像小孩那样哭起来了：“一餐饭钱也没留下，怎么回到家呢！如果沿途乞讨、路边睡觉，我这老汉只有死路一条！”另一位老汉竟笑嘻嘻地劝他：“有什么好哭的。得与失是古今的平常事。我俩此次尝尝乞讨生活，乘机尝尝人生另种味道，也是本次旅游遇到的一桩意外的新鲜事。”这位老人还兴趣十足地主动地找到当地的一位企业老板商量，打一个星期的工，供住宿吃喝，赚点工钱做路费回家。还对着哭相老汉笑着说：“这个过程不亦乐乎！”哭相老汉也被说得高兴地笑起来了。

宽心人是以正确的宇宙观作为思想基础的。他们认识到，在宇宙间，人类赖以生存的地球好比沙砾一颗。地球所处的银河系（宇宙有无数个银河系），有 1000 亿颗质量远大于地球的恒星与星云，人在宇宙间该是多么渺小！对无始无终的时间与空间，人渺小到有如沙漠中的一粒沙子。即使身后留下丰厚的物质财富，留有辉煌的精神遗产，也是历史长河中不易找到踪迹。一个人尽管为自己的功名利禄与财富奔波不息，即使拼搏惊涛飞溅撞击石壁，在宇宙中也看不到浪花激起的踪影，而历史长河仍然平缓地流淌着，继续流淌