

仁者智者何以寿

文穆光宗

自古,就有仁者寿、智者寿的至理名言。哲人多长寿也是事实。

一想到哲人、隐士和贤者,我们的脑际便会浮现仙风道骨的样貌、看到世事洞明的慧眼、听到爽爽朗朗的笑声。北大哲学系历来多高寿哲人,包括在世的教授 90 岁以上的有十余人,冯友兰、梁漱溟、张岱年、任继愈等都是 90 多岁的长寿哲人,85 岁以上的超过 20 人,占有成就的北大哲学系教授近半,因此被称为“北大现象”,这不是偶然的。

哲学是智慧之学,求修身养性、净心明理,通天人相应、顺乎自然,识厚德载物、自强不息,普遍认同的儒家进德、道家保真、释家净心使得哲人们心游其间、深得其味,从而达到高层次“不养自养、不求自得”的仁寿、智寿境界。养心即涵养心胸,贵崇德明理;养生即涵养生机,尚保真守正;养身即涵养身体,重阴阳平衡。三养结合,其寿自高。

仁者爱人,爱出爱返,义命自厚;智者乐生,乐山乐水,喜寿自高。一方面,追求自我的道德完善,德高而仁厚,仁厚而心慈,心慈而福大。李嘉诚先生提出的“建立自我、追求无我”的座右铭堪称高尚人生的总原则。另一方面,追求生命的开慧顿悟,慧开而事明,事明而理清,理清而心定。文怀沙先生总结的“正、清、和”三字座右铭亦给后人以许多启发。明末清初思想家王夫之(史称船山先生)提出的“修身六然四看”养生格言,更是极富哲理。

这“六然”是自处超然,处人蔼然,无事澄然,有事斩然,得意淡然,失意泰然。“自处超然”是说不以物喜,不以己悲,宠辱不惊,去留无意,自处慎独,超乎物象;“处人蔼然”是说待人接物和藹可亲、如沐春风;“无事澄然”是说闲适无事时能禅定心境,心定神清,智慧自出,淡泊明志,宁静致远;“有事斩然”是说遇到麻烦能断然决然,斩断过往,大事化小,小事化无,一切痛苦都烟消云散、了无痕迹,痛苦奈何不了胸有剑气的哲人;“得意淡然”和“失意泰然”是辩证的两句话,得意时想象失意时也就淡然和悠然,反之也就泰然和坦然,生命本无常,祸福自相依,不大喜大悲,七情不伤身,心胸浩瀚,静如止水,波浪不兴,悲喜不伤。

这“四看”是大事难事看担当,逆境顺境看襟怀,临喜临怒看涵养,群行群止看识见。首先,大事难事看担当:实际看一个人的勇气和义气,看责任感和使命感。其次,逆境顺境看襟怀:逆境或者顺境看人的襟怀和境界,保持难得的静气和浩气,胜不骄傲不败不馁,豁达看待境界变换。再次,临喜临怒看涵养:平静看待喜怒得失,能够宠辱不惊,始终保持一颗平常心。最后,群行群止看识见:群行群止就是大家都这样做或者不做的时候随身附和,人云亦云,关键时刻却能看出一个人是否具有特立独行的精神品性。

“六然四看”要修的就是仁者和智者的境界,也是健康长寿、快乐长生的境界。道不远人,对生命的追求者来说,身心双修、进德开慧是心理养生的不二法门,值得每个老年人深思和践行。

(作者为北京大学人口所教授)

心理频道 父母“帮忙”须量力而行

韩女士今年 60 岁,家里住着老伴、女儿和女婿。女儿今年 35 岁,10 年前恋爱受挫开始酗酒;后来认识了一个外地人并与之结婚,2008 年两人育有一女。婚后,女儿发现自己的丈夫与别人有暧昧关系,而婆婆不来照顾孙女,反而去照顾自己怀孕的女儿,因而很不开心,遂又开始酗酒。

韩女士表示,当初女儿结婚,自己拿出 10 万元给他们在莘庄买房子和装修。婚后女儿和女婿因上班不便,还是与她同住。韩女士责怪女婿懒,早上 7:40 要出门,7:20 还在床上,起来后拿着早饭就出门;晚上又很晚回来,对家庭没有责任感,孩子全靠自己 and 老伴带。平时言语上不免多说几句,女儿认为母亲嫌弃老公是外地人。

韩女士还有个女儿在美国,有时她要去那里帮着照顾外孙,这时小女儿就怪母亲偏心,不关心她。

因为生活中种种的不开心,女儿便常常酗酒。韩女士不敢多说她,只是旁敲侧击。说到和女儿的矛盾,韩女士情绪激动,说要崩溃了,感觉身心疲惫,为他们付出那么多却换来不安宁。她找过多位心理咨询师,包括精卫中心、普通医院心理科等,想听听多方意见。据医生诊断,她女儿是酒精依赖,正在吃药,过半个月药就要吃光了,她不知道该怎么办。

【心理咨询建议】

韩女士的晚年生活不平静。本想帮帮女儿女婿,结果他们不仅更加依赖她,还让她感觉吃力不讨好;女儿的酗酒问题,也更加重韩女士的心理压力。韩女士不仅要给予女儿生活上的帮助,还须提防女儿不开心,长期的压抑和焦虑情绪始终无法有效排解。

韩女士长期处于这样的状态走不出来,原因在于她没有看清楚。韩女士的付出的确是帮助女儿减轻了生活压力,但是女儿的心理功能已经非常脆

弱,生活中任何的不顺利都会激发其强烈的负面情绪,并借酗酒来缓解和逃避。这种非适应性的解决问题的方式,完全不是通过生活物质上的帮助和好言规劝就能得到改善和解决的。所以韩女士如果希望女儿以普通人的心态去应对母亲的付出,是不切实际的。

专家建议韩女士首先要明确,自己的付出所起到的作用是有限的,剩下的问题必须通过其他途径去解决,而不是由韩女士一个人去承担和促进改变。女儿的酗酒问题要用专业的医疗、心理咨询方式解决;女儿的婚姻家庭问题是夫妻两个人之间的问题,需要当事人双方主动协调解决。但是在女儿的酗酒问题没有得到缓解的情况下,第二个问题很有可能会长期存在。

在划清心理界限的前提下,韩女士才能合理安排好自己的晚年生活,该去美国去美国,该做锻炼做锻炼,保持身心平衡,千万不要为了承担超出自己能力以外的问题,而迷失了自己。

黄浦区心理咨询师协会秘书长 浦骏



■ 舞之乐 种楠 摄

枫林小筑 追赶太阳的老人——记大桥街道老年协会评估组

夏日炎炎,在杨浦区大桥街道,有 8 位老人,白天,如追日的夸父,在烈日下不停奔波。他们,是大桥街道老年协会评估组成员,为确保其他老人能在老年活动室内安然度夏而不停奔波。

七年前,大桥街道在社区 16 家标准化老年活动室平均投入 1 万元资金,用于添置体育、棋类、卡拉 OK 碟片和图书等设施,要求标准化老年活动室开足空调,活动内容制度上墙,周一至周五全天开放。政府为老年人做的好事实事,由谁来确保落实到位,让社区老人们真正得益?也就在那一年,大桥街道老年协会成立老年活动室管理评估组,成员 8 位,年龄在六十岁到七十岁之间,清一色“年轻的老年志愿者”,每两人一组,分管四个老年活动室。

检查只是形式,目的是要推动老年活动室真正开放。评估组下去后效果十分明显:幸福村老年活动室,过去是铁将军把门,现在全天开放,还按照区和街道统一要求,专门安排了志愿者挂牌上岗,专职值班。双阳老年活动室,从此清除墙角的蛛网,椅子摆放整整齐齐。引翔港老年活动室,新购图书从仓库搬到活动室书架上面。杨家宅老年活动室人气最足,暑假里老年人与小朋友你来我往,乒乓对擂,象

棋大战。临青老年活动室,沪剧、淮剧和京剧你放唱罢我登场,一波波吸引来更多的戏迷和独居老人。

评估组组长王惠琴,也是街道老年协会会长,现年 63 岁,说话快人快语,一家家上门检查,抬头看活动室制度上墙,低头检查活动室活动记录、环境整洁和参与老年人数,一点不留情面。73 岁的秦义春,老年协会理事,多年前得胃癌动过手术,那年爱人身患肠癌住在医院,他一人兼顾两头,从不提家里的困难。2014 年,老爱人离世,目前,他仍然是评估组的“元老级”积极分子。一头银发的陈永荣 75 岁。那些年,他还要照顾得了肺癌和脑癌的妻子,每天凌晨 3 点起床煮中药,5 点钟出去跑步健身,忙完家里忙外面,一路忙得得心情舒畅,直到去年,因为年老体衰,依依不舍退出评估组。施玉琴,老年协会理事,67 岁,不仅参加评估组活动,还经常带领街道文艺小分队到养老院演出。

去年起,他们承接了新的评估任务:标准化老年活动室现已扩展到 23 家,还要检查辖区内 10 家养老机构、2 家老年人日间服务中心和老年人综合助餐点的工作。

夏日又至,8 位老人一路洒下的汗水,化为片片清凉的“桃林”。魏鸣放

银色专列 修身养性写榜书

写榜书是很多老年人修身养性的文化活动。最近,上海榜书研究会和世界榜书联合会天台山创作中心揭牌。二百多位来自世界各地的书法家见证了这一盛事。榜书即大字。书法家们往往在一整张六尺或四尺宣纸上写一个大字,巨笔浓墨、酣畅淋漓、气势磅礴,很多著名的老书法家都留下过不少著名的榜书作品。

一多

生活小贴士 参加合唱好处多

许多老年人清晨在公园里锻炼,唱歌的、跳舞的、练拳的、慢跑的,不一而足。其中,合唱所聚的老年人之多,还真有点让人没想到。老年人合唱,有以下几个好处:

合唱是有氧运动。在绿化环境十分优美的公园里唱歌,呼吸新鲜空气,肺活量明显增加,是特别适合老年人锻炼的一种好方法。

合唱是愉快的活动。公园合唱队无论谁都能参加,老年人聚在一起,看着前面的歌词提示纸,随着现场吹奏起的音乐节奏,齐声高唱耳熟能详的歌曲,各种烦恼顿时抛到了九霄云外,有的只是无比的快乐。

合唱是一个交友平台。老年人在这里可以充分展示自我,交流经验,结交歌友。由于有些老年人平时不擅长交际,合唱打破了这个方面的瓶颈,增加了接触的渠道。

与独自一个人的锻炼相比,合唱的集体韵味更浓,乐趣也多,这是摆脱孤僻、避免忧郁和融入群体的一种有效手段,是老年人不错的选择。

邵天骏