

# 生活

• 孚威

生活是藝術，幽默即神仙。活潑生動的有趣人生需要深度與想像空間。言有盡而意無窮；如山中之色，水中之味，花中之光，月裡的朦朧，唯會心者知之。身靜心閒，以內樂外是體會生活的橋樑。心靜能生慧，休閒見真觀；忙碌中容易失去自我，夜深人靜時，暮然回首發現我的生活中沒有我，是何感受？莫非“花開花落春不管，水暖水寒魚自知。”

生活的樂趣在心不在境；蘇東坡在官場起伏中，化景物為情思，寫下〈題西林壁〉的名句“橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同，不識廬山真面目，只緣身在此山中”。蔣竹山總結自己一生寫照的〈虞美人〉詞“少年聽雨歌樓上，紅燭昏羅帳。壯年聽雨客舟中，江闊雲低，斷雁叫西風。而今聽雨僧廬下，鬢已星星也。悲歡離合總無情，一任階前點滴到天明”。說出當代落魄文人的心境。船子和尚德誠的“夜靜水寒魚不食，滿船空載月明歸。”更生動真切的表現出灑脫之境。味無味處有真樂，材不材間過一生，隨意自適，不以外物傷和氣是修身大法，而置富貴，貧賤，死生，常變于度外，則成了養心第一功。

“一心療萬疾”是古今中外治病最妙秘方。生活中最重要，最難得，也是最簡單的，就是隨時隨地保持自己內心的舒坦。“靜”是中國千百年來儒、釋、道三家養心（自己感覺舒坦）的共同方法，也是人類與生俱來的治病能力。人在靜時腦波變慢，當達到4Hz以下，成為Delta波（註）時腦中會釋放大量生長荷爾蒙，可以治病保健。心靜體鬆，氣沉丹田，身體各部位運作正常，免疫系統提昇，病從何來？

好的心情、運動、太陽、空氣、水是近代所公認的健康五要素，而太陽、空氣、水是客觀環境容易得到的，為了保健的需要也可以勉強動動，可是好的心情是古今中外所有人夢寐以求的，談何容易？我們的老祖宗數千年來所稱的修身養性，性者心也，並將練習的過程“定，靜，安，慮，得”載入《禮記》〈大學〉篇的第一段，作為十五歲束冠成年後上的第一課。太極拳所稱的動態靜養，首要是“靜與鬆”。在藍天白雲，遠山近水，花鳥爭鳴，萬籟有聲的環境中，舒坦的盤拳架，天人和諧之象隱隱而現。自己感覺好，別人看了心情也好，無形中養成健康

的好習慣，由是又添加了生活樂趣。

偷閒看本自己喜愛的書，靜靜的聽音樂，輕輕哼首無意識的小曲，自然而然的進入無我的狀態，體會到內在自我真實的存在，輕鬆愉快之心情無由而生，這就是生活。

註：四種腦波

(a.) Beta 波：14 Hz 至 100Hz 以上。這是最快的腦波，代表正常清醒有知覺的狀態。凡是腦力集中，興奮警覺，認知，都出現 Beta 波。如果幅度較大，則表示焦急狀況。

(b.) Alpha 波：8Hz 至 13Hz。正常成人腦波的基本率。一般相當穩定，閉眼及冥想情形下，Alpha 波表現十分明顯。

(c.) Theta 波：4Hz 至 8Hz。代表睡眠狀態，也代表增強創造力，超級學習能力，整合經驗以及增強記憶力等多種情況。

(d.) Delta 波：4 Hz 以下。代表熟睡無夢狀態，或似睡非睡的深度恍惚狀態。在這種狀態下，腦中會釋放出大量生長荷爾蒙，可以治病保健。