

论和美人生

2013-03-20 09:29:25

来源: 中国社会科学网

王殿明、宋允年、刘红

内容摘要：“和美”是一种人生追求，更是一种人生境界。在物质生活充裕的今天，探讨如何营造和美人生成为比较热门的话题之一。本文从和美的内涵出发，试图用“三、六、九”把和美人生的主要脉络描述出来，目的是寻求共同营造和美人生的途径和方法，使我们身心和谐、工作顺利、人生和美、家庭幸福。

关键词：和美；人生；和谐；平衡

作者简介：王殿明(1952-)，男，河北临西人，河北省和谐文化研究会会长，主要从事和文化研究；宋允年，男，1952年生，河北省和谐文化研究会副会长，主要从事和文化研究；刘红，女，石家庄人，河北省和谐文化研究会，硕士学历，主要从事和文化研究。

“和美”是一种人生追求，更是一种人生境界。“和”是和谐、合作、平衡、适度。“美”是美丽、美好、完美、幸福。自从有人类以来，人们的各种活动都是围绕“和美人生”这一目标展开的。目前，有关幸福的书籍和论述很多，总结一下，这些书籍离不开个人内心的和、人与人的和、人与天的和、人与社会的和。

本文试图用“三、六、九”把和美人生的主要脉络描述出来，让和美人生立于“三、六、九”的数理之上。

“三”是三个基本点——“学、看、做”。主要是指实现和美人生的三个支点。学以奠基人生之本；看以获得良好心态；做以彰显人生价值。

“六”是六件法宝——和吃、和穿、和动、和体、和欲、和天。主要是指实现和美人生的方法和途径，也是实现和美人生的保证与真谛。

“九”是九盏明灯——孝、仁、礼、信、善、廉、耻、俭、和。主要是指道德情操和精神境界，是实现和美人生必须遵循的行为规范和操守标准。

一、三个基本点

第一点，有益的知识每天学一点。

学习是成事之基，立身之本，创业之道。北宋大文学家欧阳修说过“立身以立学为先，立学以读书为本”。人所拥有的各种能力不可能是固定不变的，过去具有的能力和今天就不一定能适用，今天具有的能力和明天也未必就能适用。古今中外有所建树的杰出人物，无不是善于学习的楷模。孔子晚年学《周易》，毛泽东62岁背英语单词，所以，大家一定要坚持每天学习，要勤于学习，善于学习。

第二点，美好的事物每天看一点。

多看美好的事物，找到人生光明的一面和事物的积极因素，让光明的一面决定我们看待事物的角度，让积极因素鼓舞我们不断进取，才能与美相伴，获得一个好的心态。当你把美好的东西传递给外在世界，外在世界也会给你美好的回馈。和美人生就是追求美，享受美，给人美。我美人美，家庭美，社会美，国家美，宇宙美。

第三点，助人的善事每天做一点。

做一点好事其实并不难，难在持之以恒。只要每天坚持从小事做起，从身边事做起，从当前事做起，从本职工作做起，就可以逐步达到高尚的境界。“既以为人已愈有；既以与人己愈多。”^[1]。利他之人收获更多，奉献之人回报亦丰。让我们从力所能及的身边小事做起。用我们的善心多关注他人，用我们的善举多帮扶他人，在帮助别人中获得快乐，在帮助别人中获得享受。

三角形是最稳定的状态。和美人生的三个基本点，铸成了三足鼎立之势，能托起人生的诸多重负。

二、六件法宝

第一件，和吃

和吃指的是合理饮食。要根据自己的先天条件、体重体能、体力活动的消耗调整饮食，均衡搭配，满足人体对各种营养需要，以达到合理营养、促进健康的目的。荤与素、主与副、咸与淡、凉与热、色与味，也要讲究合理，不可随心所欲、顾此失彼。“民以食为天”，没有吃、不会吃，“天”就会塌下来。

第二件，和穿

和穿指的是仪表衣容。要根据个人性格、阴阳五行、季节变化、气温高低等适当调整衣着，这对人的身心健康大有益处。比如颜色与五行是相对应的。经常穿红色的衣服，可以保护脾胃；经常穿黑色衣服，可以保护肝脏；经常穿绿色的衣服，可以调整血液循环；经常穿白色的衣服，可以补肾。衣服穿着得体，可以给人以自信，给人以活力，可以助你走向成功。

第三件，和动

和动指的是修养锻炼。修养锻炼就是动静结合。按照《周易》的阴阳原理，动则生阳，静则生阴。动生阳，可以增强精力，提高工作效率；静生阴，可以降低人体的消耗，延年益寿。正确的养生方法注重的是动静相兼，刚柔相济，亦动亦静，相辅相成。要用“和生”的理念来锻炼。也就是要根据不同年龄、不同性别、不同体质，综合掌握运动时间的长短、运动强度的高低、运动项目的选择等，量力而行。

第四件，和体

和体指的是防病治病。未病先防、未老先养。《黄帝内经》中就提出“不治已病治未病”的理念。喻示人们从生命开始就要注意养生，在健康或亚健康状态下，预先采取养生保健措施，通过饮食调节，心理调节，体质调节，防病于未然。

通常人们对于生病有三种做法，第一种是小病扛着，大病打针吃药住院，起码一半人是这样做的。第二种是小病就赶紧吃药，或者从饮食调节开始，这也算是积极的。第三种是及时地弥补，没有发病前就开始调节身体，这是非常好的。“和”讲的就是平衡，可持续发展，处理好享受和长寿的关系。

第五件，和欲

和欲指的是平衡欲望。人生有各种欲望，权欲、食欲、性欲等等。对于欲望要节纵平衡，既不能过度，也不能绝禁。欲望总是无止境的，我们要学会自制，不断反省自己，看清楚哪些东西是应该得到的，哪些东西是不应该得到的，得到多少为宜。这些问题想清楚了，思考问题和做事情才能节纵有度，从而让自己从容不迫，游刃有余。否则，任由欲望放纵，就不会有和美人生。

第六件，和天

和天指的是天人合一。一是要尽可能到宜居的地方生活，多亲近自然，多亲近太阳。二是要尽可能顺应自然环境，推动生态文明。天人是相通的，人无时无刻不受天地的影响，就像鱼在水中，水就是鱼的全部，水的变化，一定会影响到鱼。同样的，天地的所有变化都会影响到人。所以我们应随着四时气候变化，主动调整自我，保持与自然界的平衡以避免外邪的入侵。

《黄帝内经》有这样一段话：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”^[2]上述“六件法宝”是对这段话的一种诠释。

三、九盏明灯

第一盏，孝

“孝”字，上为老、下为子，上一代与下一代融为一体，称之为孝。“孝，乃百行之本，众善之初也。”孝敬父母，是为子女的本份。只有心中有孝的人才会懂得爱人，才可能做到“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”。孝是实现和美人生必须遵循地美德。

第二盏，仁

“仁”字，从人从二，也就是人们互存、互助、互爱，和谐相处的意思。仁就是仁省、仁爱。“仁”强调人与人之间应当以“己所不欲，勿施于人”的“忠恕”态度友好相待，以“己欲立而立人，己欲达而达人”的态度互相帮助。能够从身边的小事做起，推己及人，“仁民而爱物”，是实践仁的方法。

第三盏，礼

“礼”，最初是指礼仪、礼貌、礼节，即“礼仪之规”。人的行为必须符合一定的行为规范，社会才会和谐有序。“礼”还是一种内在精神。“礼者，示人以曲也”，敬人即为礼。“礼”作为内在精神，提倡平等、尊重、理解和宽容。“礼之用，和为贵”，其价值取向为“和谐”。继承发扬礼，能够促进人与人之间和谐相处，满足和美人生的需要。

第四盏，信

“信”，是重诺守信。“人无信不立”。诚信是立人之本，是兴业之道、治世之道。“信”的道德要求，内涵很丰富，包括说话算数，言行一致；尊重事实，反映真相；信守承诺，忠于职守；勇于承担责任，认真履行义务，等等。诚信做人，诚信做事，诚信交往，友爱他人，才能妥善处理好人與人、个人与社会的关系，得到他人和社会的信任与尊重，进而成就事业，实现自身的社会价值。

第五盏，善

“善”，是指善良、善意，是好品德、好思想、好语言、好行为，是立身行事的基点。老子在《道德经》中鲜明、形象、深刻的指出：“上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善

能，动善时。夫唯不争，故无尤。[3]”用这样纯净、明澈的心态去他人处世，就能同他人、同整个社会和谐相处。

第六盏，廉

“廉”，是廉洁、清廉，不贪取不应得的钱财。《明史·循吏传》中指出：“唯廉者能约己而爱人。”廉洁不廉洁是国家存亡的大事，百姓忧心的大事。有这样一副对联，上联是：说实话，办实事，一身正气。下联是：不贪污，不受贿，两袖清风。横批是：查无此人。这反映了当前人们对贪腐状态的评价，确实需要从道德上、从制度上加大惩治力度。

第七盏，耻

“耻”，是耻辱、羞耻。知耻是立身之要。其一，知耻才能有所不为。有了羞耻之心，才能更好地规范自己的社会行为，保持人格尊严，才能产生自制力，知道什么事情可以做，什么事情不可以做，从而自觉地不做可耻之事。其二，知耻能催人奋进。“知耻而后勇”，“人必有耻而后能向上”。知耻能使人拥有勇于改过、涤瑕荡秽的决心和勇气，拥有奋发进取、迎难而上的意志和精神。

第八盏，俭

“俭”，是对行为和欲望的约束。“俭”可以节制奢望，减少浪费，节约资源，使物尽其用，提高资源的使用效率。节俭作为一种美德，是处于奢侈和吝啬之间的一种中道。《周易·节卦》曰：“节，亨，苦节，不可贞。”发扬节俭、节制而又适度的美德，人的生存和发展才能通达、顺利。但是，如果以节俭为苦，或者说过分的节俭、节制也是不可取的。

第九盏，和

“和”，是和生共处，和爱友善，是中华民族传统美德的最高境界和最高目标。中华传统文化把“和”作为最高价值，讲究和气生财、和衷共济，家庭和睦、邻里和善，社会和谐、天下和平，协和万邦、天人合一。“和”的蕴涵十分丰富，既是哲学思想，又是道德观念，既是文化形态，又是科学理论。我们应当把“和”作为世界观、人生观、价值观、道德观加以认识和传承。

和美人生所追求的是人生的最佳状态。只有不断认识、探索并遵循和美人生的规律，与天和、与地和、与人和，实现天美、地美、人美，才能最大限度地享受人生幸福，实现和美人生。

参考文献：

- [1] 老子.《道德经》.长春：吉林出版社，2011.
- [2] 姚春鹏译注.《黄帝内经》.中华书局，2010.
- [3] 老子.《道德经》.长春：吉林出版社，2011.

责任编辑：王海廷 焦艳

文档附件：

隐藏评论

用户昵称： (您填写的昵称将出现在评论列表中) 匿名

请遵纪守法并注意语言文明。发言最多为2000字符（每个汉字相当于两个字符）

4413

中国社会科学院电话：010-85195999 中国社会科学院网电话：010-84177878；84177879 Email: skw01@cass.org.cn

投稿邮箱：skw01@cass.org.cn 网友之声信箱：skw02@cass.org.cn 地址：北京市朝阳区望京中环南路1号

版权所有：中国社会科学院 版权声明 京ICP备05072735号