

向孟浩然学 安心之道

撰文
韦志中 卫丽 陈一香
绘图
Tianyi



孟浩然画像 供图 / 文化传播 FOTOE

孟浩然(689—740年),襄州襄阳(现湖北襄阳)人,世称孟襄阳。唐代著名的山水田园派诗人,其诗绝大部分为五言短篇,多写山水田园和隐居的逸兴以及羁旅行役的心情。其中虽不无愤世嫉俗之词,而更多属于诗人的自我表现。孟浩然早年有志用世,但在仕途困顿、痛苦失望后,尚能自重,不媚俗世,以隐士终身。

为何要谈安心之道

所谓安心,就是个体在与社会互动的过程中,怎么守住自己的内心。安心之道背后反映的是社会适应问题。社会适应是个体在与社会环境的交互作用中,通过顺应环境、调控自我或改变环境,最终达到与社会环境保持和谐、平衡的动态关系,是个体在社会生活中心理—社会协调状态的综合反映。如果一个人的社会适应能力良好,那他的心灵必然是安定且和谐的;相反,如果适应能力不

好,那他的心神就是躁动不宁的。

作为一名从业十几年的心理咨询工作者,我发现许多青少年或多或少都存在适应问题,社会适应是青少年时期的重要发展任务与目标。青少年在学校、家庭或社会关系中找不到属于自己的位置,就不能与外界的环境产生良好的链接。一般出现适应问题者,会表现出心理和行为上的不适行为。退缩型的人会表现出孤独、离群、不参加活动、不注意个人卫生等,而激进型的人会出现打架斗殴、逃课旷工、饮酒过量等激烈行为,严重者甚至产生有自杀倾向等抑郁症状。可悲的是,当孩子出现这些问题的时候,家长们、教师们根本没有意识到这是孩子在适应上出现问题,只是简单地归因于学习态度不端正、人际交往能力差、性格孤僻等。他们也由此没有正确地对待这些问题:对孩子打骂不断,甚至将他们送至特殊教育学校,或者出国游学等。致使孩子的问题一直没得到妥当的解决,影响到他们的心理健康

成长,对他们的未来产生不可预估的后果。

对于社会中的成功人士来说,适应问题也是存在的。当他们通过自己的拼搏奋斗赢得功名利禄后,那颗躁动的心却无处安放,于是通过娱乐休闲、信佛信教、旅游等各种五花八门的生活来排解自己的心情,但是往往效果却不是那么理想。如有一些人在国企上班,经济生活已经有了一定的保障,子女学业成绩优秀已出国留学,但他却内心空虚,不能享受闲淡的生活。这部分人大多都是从物质追求到精神追求的过程中完不成升级换代。

所以,我们不得不思考,现在的我们该如何安置自己的一颗心,我们的心灵处方又该去何处寻找。西方的方法只能比较和参考,国内又没有明确的指导意见。所以我们只能从历史出发,看看有没有先人可以给我们一些答案。所幸,我们找到了孟浩然,一介布衣却悠然自得的诗人。

为何向孟浩然学习

其一,孟浩然是一个有抱负的人。孟浩然少年时代就立下了“鸿鹄志”(《洗然弟竹亭》),他昼夜自强,希望步入仕途,实现“忠欲事明主,孝思侍老亲”(《仲夏归汉南园寄京邑旧游》)的理想。三十岁前后,他仕宦的欲望非常强烈,如在《田园作》中写道:“望断金马门,老歌采樵路。乡曲无知己,朝端乏亲故。谁能为扬雄,一荐《甘泉赋》?”他渴望进取,而又苦于无门路。四十岁,他上长安应进士举,下第后又寻求献赋的机会。四十六岁,他再次上长安求仕。然而,他所做的一切努力统统都付诸流水。虽然求仕无望,但是他的进取之心、抱负之心却一直没有衰减。反观我们当下,不想读书,不想学习的人比比皆是,更不用说为国争光、做国之栋梁了。现在宣传“四有”人才(有理想、有道德、有文化、有纪律),可单单一个“有理想”又有多少人做到了呢!

其二,孟浩然乃一介布衣,但仍胸怀豁达。诗人李白曾写过《赠孟浩然》:吾爱孟夫子,风流天下闻。红颜弃轩冕,白首卧松云。醉月频中圣,迷花不事君。高山安可仰,徒此揖清芬。这就是李白心目中的孟浩然,不为功名所累,醉月迷花,何等的倜傥潇洒!现在有些成功人士,明

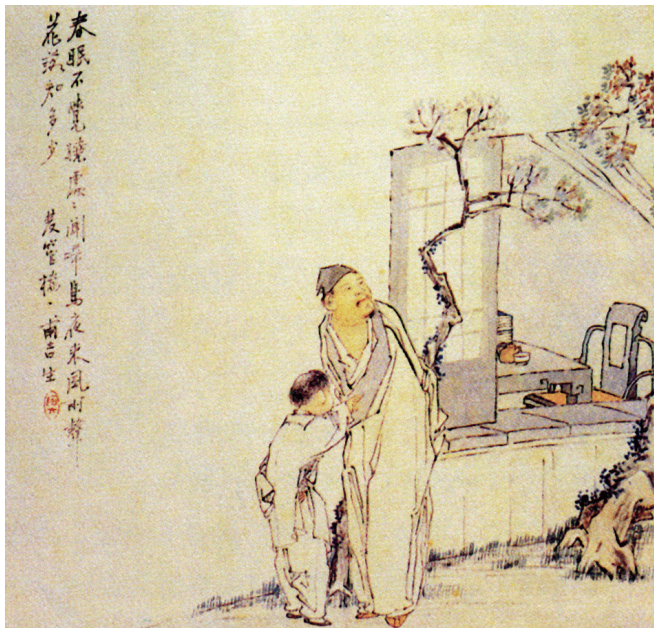
明都已经金银满贯,仍是忧心忡忡;普通老百姓,明明已经家庭和睦,仍是愁容满面。所以,“豁达”是一种修行!连孟浩然这样的寻常百姓都可以做到,为什么相同身份或者比他身份更高的人却做不到呢?

其三,当自己的理想不能实现时,孟浩然能坦然接受,甘心做一名隐士。唐开元十五年(727年),孟浩然赶赴长安进行科举考试,未果。曾在太学赋诗,名动公卿,一座倾服,为之搁笔。但因“不才明主弃”,玄宗不悦“卿自不求仕,朕未尝弃卿,奈何诬我”,因放还未仕,后隐居鹿门山。现在有些人连别人的一句批评都接受不了,更不用说接受职场、官场的失败了。

向孟浩然学什么

第一,向孟浩然学习健康的进取方式。孟浩然年少就“俱怀鸿鹄志”,与兄弟一起闭门读书。在23岁这个应该为仕途奔波的热血年纪,却突然与张子容同隐鹿门山,过着“隐居仍读书”的生活。当时有一首著名的诗可以表达他的心情:春眠不觉晓,处处闻啼鸟。夜来风雨声,花落知多少。孟浩然虽攻于科举,但是依然为自然美景流连忘返,依然为春天的绚丽赞美不已。可





孟浩然《春晓》诗意图，清朝钱慧安绘 供图/钱慧安 FOTOE

见他对于科举进取是从容不迫的，对自己的才学是没有质疑的，但是命运给他开了很大的玩笑，两次进京，都没有取得功名，好不容易在太学赋诗，名动公卿，却因“不才明主弃”被玄宗放归。不过孟浩然并没有停止进取的脚步，在漫游山水的过程中，广交朋友，干谒公卿名流，以求进身之机。唐开元二十二年（734年），孟浩然第二次前往长安求仕，不仕。第二年，就同李白在襄阳游玩，后往游广汉。

从孟浩然求取仕途的过程中，我们可以看出，孟浩然的进取之路是比较坎坷的，但他对待自己的失意却是放情山水，在纵游天下之时积极寻求出路。所以，失败并不可怕，害怕失败才真正可怕。现在社会上发生的害怕失败的事件比比皆是，高中生高考失利跳楼自杀、商人生意失败借酒消愁、青年情场失意为情殉命……我们需要有一颗强大的内心来面对人生的失败，我们需要一颗平常心来迎接命运的安排，所以我们需要学习孟浩然的积极进取，也要学习孟浩然失败后的云淡风轻。

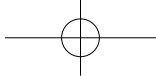
第二，向孟浩然学习旅游的心理能力。放情山水，喜作漫游，是孟浩然生活的一大特点。孟

浩然出生在襄阳，一生踏遍了襄阳的山山水水。他也经常辞乡远游，东到吴越，西至巴蜀，北上洛阳，南下三湘、赣江。足迹所至，几乎达半个唐朝，而且其中很多地方还三番两次游历过，甚至在23岁还做起了鹿门山的隐士。

孟浩然在《忆张野人》中写到隐居生活：“与君园庐并，微向颇亦同。耕钓方自逸，壶觞趣不空。门无俗士驾，人有上皇风。何必先贤传，唯称庞德公。”正像诗写的那样，他的隐居生活，就是在家饮酒、赋诗、弹琴、垂钓、接待来访的朋友；有时访田家、过别业，与辛谠、王迥这样的逸人交往；有时也拜佛寺、谒道观，与融公、湛然这样的僧人和参寥这样的道士过往，间或也打打樵、下下地。所以孟浩然就算没有金榜题名，也依然乐哉其中，享受生活。

然而时至交通便利的今日，大多数人在旅游之中，盲目地追求华丽，追求高大尚。他们来也匆匆，去也匆匆，赶趟似的。他们凹凸造型，把弄姿势，已然忽视了旅游的初心和随心。旅游是什么？就是陶冶情操、放松心情娱乐。如果自己的内心不能和自然进行融合，不能和美景产生互动，那么就算是去顶级的观景场地，也依然身心疲惫、忙碌不堪。所以，我们需要在旅游中学会心灵调适，学会从忙碌到闲散、从华丽到朴素、从壮志豪情到平淡安逸。

第三，向孟浩然学习积极的人际关系。孟浩然“平生重交结”，就官吏而言，有张说、张九龄这样的一代名相，也有主簿、丞、尉一类小吏。这些人大多政治清廉，于此可见孟浩然的操守。孟浩然对待朋友是非常真诚的，如果朋友帮忙，他会感激不尽；如果朋友的行为让他不高兴，他也会不满。如张九龄为荆州大都督府长史，把孟浩然引荐幕中，他很感激，然而陪张九龄出猎，却感到很不自在，公然作诗发牢骚，写道：“从禽非吾乐，不好云梦田……何意狂歌客，从公亦在旃。”《从张丞相游南纪城猎戏赠裴迪张参军》可见孟浩然的真性情。和孟浩然同时代但是比他年轻的王士源，十分仰慕孟浩然的才华，曾评价孟浩然为人：“行不为饰，动以求真，故似诞；游不为利，期以放性，故常贫……虽屡空不给，



而自若也。”意思是他无论做什么，不虚伪，不故作，一举一动都很真诚，在一般的世俗人眼中，看起来似乎很放诞。交朋友不是为了钱财，不是抱着什么目的，而是任凭自己的天性，想和谁来往就和谁来往，所以生活比较拮据。

交朋友不是为了利益，而是因为我喜欢你才和你交朋友，这是孟浩然的交友之道。社会上闺蜜离间、兄弟反目的事情数不胜数。这不得不让我们反思：我们是为什么才交朋友，难道朋友真的那么不可信吗？难道真的要“防火防盗防闺蜜”“躲灾躲难躲兄弟”吗？积极心理学之父赛里格曼教授曾经把幸福分为五个元素：积极情绪、投入、人际关系、意义和成就。拥有了良好的人际关系，就等于跨进了幸福的大门，所以，我们要学习孟浩然的真性情，要学习孟浩然的待友之道。

向孟浩然学习的意义和价值

首先，从时代发展方面看，经济飞速增长，越来越多的成功人士需要安定自己的内心，需要从对物质的追求转向对精神自我的追求，这个时刻，学习孟浩然的安心之道意义重大。

其次，从社会治理层面讲，我们要避免一些多余的动力，要把动力释放在生活中，成为生活中的营养。我们可以选择旅游、可以选择交友、可以选择进取，只要是不违反社会治安的活动，我们都可以参与。

最后，从个体的健康和幸福来说，现在大部分人不再为生计而奔波，如何实现幸福人生才是很多人关心的方向，但是苦于找不到方法，整天还处在焦虑烦躁中。此时此刻，孟浩然的安心之道就是一个很好的心灵处方。

小结

孟浩然虽为一介布衣，但其精神世界丰富多彩，安心之道科学有效。在求仕之路上，他积极进取，但也坦然接受失败；在漫游山水中，享受平淡安逸，回归朴素闲散；在结交朋友时，可以随性随心，真实自然。所以，我们需要学习孟浩然的积极品格，需要学习孟浩然的安心之道。

（责编 桑新华）