

【文薈篇】基礎小品 調適有度

黃天河·文

做事情，過猶不及都不好；做人，狂與狷皆不是最好。唯有適度調整，亦即動中有靜，靜中有動，才能為生活帶來平靜；好比偶爾下雨可以滋潤大地，雨水太多則氾濫成災。生活要懂得「調適有度」，要求自己放任的心要時而歸位，就此提供六點做法共勉之：

一、飲食須適當不逾量：飲食是為了能提供人體所需的營養、補充消耗的能量，味道則是促進生活樂趣。若飲食逾量對身體卻是一種負擔、一種貪念，可能導致生病及不應當發生的疾病，進而影響生活作息及工作態度。《管子》曰：「飲食節，則身利而壽命益；飲食不節，則形累而壽命損。」俗云：「吃要七分飽。」是要我們飲食知節量，才能常保身體輕盈、安康、愉悅。

二、欲念要節約不放縱：人類為了生存，會有求知、求新、求好、求美的欲念。沒有欲念等同活死人，終日無所事事、糊里糊塗。但欲念不能放縱，欲念是很難控制的，一不小心可能墮入無法自拔的深淵。舉凡年輕人逞一時之快，飆車追逐，與生命安全開玩笑；有人為了貪圖便宜，不擇手段，終致名譽掃地。有人為了好奇，吸毒害己，惡念亂生，任意縱欲。因此欲念要發乎於內心的良善，適可而止，節制有度，不因自己的喜好而傷害他人。

三、脾氣應平和不亂發：用吆喝吼叫總是比不上善意溝通，容易解決任何不同看法的事情。有的人遇到不如意的事，不是埋怨東責怪西，就是大發雷霆，發脾氣不但於

事無補，更有可能壞了尚存的一點解決之道，因為易發脾氣，就是不給自己迴轉的空間，不但別人不願意接近你，也失去人緣；另一方面，發脾氣惹得自己心緒不穩，問題無從客觀地找出解決之道，斷送一切生機。所以脾氣要慢半拍，尤其不能亂發脾氣。

- 四、操勞宜健康不過度：有人是工作狂，老來健康亮紅燈，空有成就卻無從享受，所以一個人即使工作再忙，也要做適度的身心調節。有的人做事埋頭苦幹，連吃飯時間也不放過，日子久了，身體便因無法負荷而百病叢生。其實，事情有輕重緩急，要仔細規劃得宜，才能悠遊於工作中，而不失效率，令工作能量不減反增，如果健康一旦失去，想好好做事、享受，必也心有餘而力不足，真是得不償失啊！
- 五、緊張用靜心不畏懼：緊張是得失心的弊病，是對事情無法看透的根源。相信每個人

都有過緊張的經驗，比方第一次上台面對大眾、第一次嘗試新工作、代表學校參加各項比賽等，緊張是難免的，但如果是過度緊張而造成恐懼，心慌意亂，忙亂了手腳，便使得目標無法達成。為了克服緊張恐懼，唯有運用靜心、定力來穩住情緒，讓心情落差減少，不致於患得患失，則臨事不亂以消除畏懼心理。

- 六、思慮用良善不散亂：軍隊沒有紀律，則國家安全堪虞；團體沒有綱紀，則失去團隊精神；人如果思緒紛飛，做事則紕漏百出。佛云：「制心一處，無事不辦」，養成思慮不散亂的方式，多為大眾思考、多為眾生著想，自然心平氣和。計劃縝密，做事當然條理分明，其結果也就越臻圓滿。

為使身心均衡發展，應適時、適度的調整自己，以心境改變環境，心境「調適有度」隨時可行，端看自己的調適如何？