



# “六然”处世可延年

■于存礼

明末清初著名的思想家王夫之提出了“六然”处世的养性格言，对老年人修身养性很有益。

处世超然。在生活中以平常心看待自己、看待别人；对生、老、病、死，要有超然达观的思想境界；顺应自然，以高层次、高时尚的人生境界来对照自己、净化自己。特别在当今物欲横流的世界，要抛弃奢侈之想，割断虚荣之念，超越世俗，要有“宁静致远”的境界。

相处蔼然。与人相处，诚恳谦虚，乐于助人，使人感到可亲可近。唐代百岁养生学家孙思邈说：“性自善，内外百病皆不生，此养生之大经也。”现代研究证实，与人和善