

## 勞逸之道

「好逸惡勞，先哲屢以爲誠。」晏安樂，不可懷也」，「生於憂患，死於安樂」。但，「言者諱諱」，「聽者藐藐」。是由於未了解勞逸之道所致。

誰都需求適情順性的，自然惡勞，他既惡勞，而偏使之勞，當然感到不適不順，心裏總不高興。但，這些所惡之勞，多屬於不樂之勞；如其樂，則勞而不覺其勞，自不會耽於逸。

譬如登山玩水，樂之所在，雖攀荆棘，亦不覺其勞。科學家從事研究，孜孜屹屹，絕不畏其勞。顏回故事說：「人不堪其憂，而回也不改其樂」。這種勞，是樂而不疲的。

逸，是安逸。但，要得其道，不就是逸道，是使人於勞之中，覺得不勞；苦之中，也覺得不苦；於通情順性之中，養成一種習慣的習慣。這種習慣養成之後，不祇不畏勞，反而畏逸。孔子所謂：「閒居終日，無所用心，難矣哉！」有博奕者乎，爲之，猶賢乎已」，就是這個道理。

孟子謂：「以逸道使民，雖勞不怨」。對於勞逸之道，說得更爲透闡。可是逸道并不是不勞，而是使人樂於勞。試看春節當中，元旦，人日，元宵種種節日，酬應頗繁，實在最勞碌。但，在一般人的心理感覺，就算忙，也忙個「不亦樂乎」，還認爲難得的高興。又如農村裏的人，一向樂於勞，「日出而作，日入而息」。一旦要他享起清福來，無所事事，不一定感覺舒適。可見逸勞還要基於受者的需要呢。所以，人的日常生活，遇着安逸時，也得安排節目，使得閒而不成閑，那才是人生的真正生活。

書說：「無逸」，意是說，人得活中，最好自動地去工作，使他感到興趣，不祇「雖勞不怨」，還要「樂此不疲」。

但最新的警告牌上却寫着：

「少喝咖啡！」

理由：咖啡能防害心臟機能

，產生心跳不正常加劇，甚至冠狀動脈

拴塞等危險病症。

休恩博士鄭重提出的警報訊號。

許多航空人員報告，他們在高空飛行時

，常感覺心跳不正常地加速，心臟彷彿

這是由美國海軍航空隊醫官 D. R.

·

咖啡之多！

兩杯繼續提醒精神。

許多航空公司報告，他們在高空飛行時

，常感覺心跳不正常地加速，心臟彷彿