

年年除夕醉诗话

□周保林

除夕守岁，由来已久，无论官家民户，习已成俗。南宋孟元老在《东京梦华录·除夕》中记载：是夜，士庶之家，围炉团坐，达旦不寐，谓之守岁。从有关书中获知，古谓守岁为驱赶百鬼，而随着时代的进步，守岁赋有新意，全家人在充满温馨屋子里吃罢团年饭，围坐火炉，喝茶、饮酒、吃年糕，边吃边聊，或叙说旧事，或畅谈新年的打算，体味对美好未来的向往。

古往今来，不少文人雅士为守岁赋于诗情画意，给后人留下不朽的文化遗产。南北朝诗人徐君倩在《共内人夜坐守岁》一诗中云：欢多情未极，赏莫莫停杯。酒中喜桃子，粽里觅杨梅。帘开风入帐，烛尽炭成灰。勿疑鬓钗重，为待晓光催。这首诗反映了我国在1400多年前人们守岁至天晓的欢乐情景。

到了唐代，由于贞观之治，国富民强，除夕守岁之风更为盛行，诗人触景生情，发泄于笔端，留下诗句甚多。唐太宗李世民，也诗兴大发，在《守岁》一诗中写道：暮景叙芳园，年华丽绮宫。寒辞去冬雪，暖节入春风。阶

登梅素，盘花卷烛红。共欢新故岁，迎送一宵中。诗人李德裕经过不眠之夜后妙笔生花曰：冬逐更筹尽，春随斗柄回。寒暄一夜隔，容鬓两年催。诗人张说因公事在钦州过年而不能与家人团年守岁，难免生出思乡之情，便在《钦州守岁》诗中流露：故岁今宵尽，新年明旦来。愁心随斗柄，东北望春回。

诗圣杜甫和大诗人白居易对守岁更是妙笔生花。杜甫诗曰：守岁阿戎家，椒盘已颂花。盍簪喧柝马，烈炬散林鸦。四十明朝过，飞腾暮景斜。谁能更拘束，烂醉是生涯。白居易因在他乡，思念家乡，在《守岁》中写道：守岁梅无酒，思乡泪满巾。被称为神童的史青给皇上上书道：当年曹植七步成诗，我只要五步即可。皇上不信，除夕之夜召他进宫，并以除夕为题，限他五步成诗。史青果然不愧为神童，脱口而出：今岁今宵尽，明年明日催。寒岁一夜去，春逐五更来。气色空中改，容颜暗里回。风光人不觉，已暮后园梅。八句诗饱含深情，包罗岁月新旧更替的绝美情景。诗人贾岛每逢除夕都要祭诗，以一昼夜双岁，五更分二年之句表达心迹，成为脍炙人口的绝句。

素有边塞诗人之称高适的《除夜作》却有另一番情景：旅馆寒灯夜不眠，客人事转凄然。故乡今夜思千里，霜鬓明朝又一年。将异乡旅馆的冷清及对故乡的思念有机的溶铸于诗中，读后动情。

到了宋代，宋风之风有增无减，岁晚相与馈问为馈岁，酒食相邀为别岁。大文豪苏东坡在凤翔为官时，因不能回乡与家人团聚，思归而不可得，便分别以《馈岁》、《别岁》、《守岁》为题作诗三道，其中《守岁》曰：欲知垂尽岁，有似赴壑蛇。努力尽今夕，少年犹可夸。表达了诗人叹时光飞逝，人生短暂，要珍惜光阴的敬业精神。爱国诗人人文天祥，他面对自己人间最后一个除夕，留下了千古绝唱：乾坤空落落，岁月去堂堂。未路惊风雨，穷边饱雪霜。命随年欲尽，身与世俱亡。无复屠苏梦，挑灯夜未安。

清代守岁之风遍及全国各地。1842年，清政府在侵略者的炮火威逼下签订了丧权辱国的《中英南京条约》，当年除夕，著名爱国大臣林则徐在流放之地亲笔写下了《守岁》诗曰：流光代谢岁应除，天亦无心判莞枯。裂碎肝肠怜爆竹，借栖门户笑桃符。新幡彩胜如争奋，晚

节冰柯也不孤。正是中原新胆日，谁能高枕醉屠苏。诗人忧国忧民之情，低吟当哭，跃然于纸上。一个爱国者的博大胸怀，让人肃然起敬。晚清爱国名将左宗棠奉命西征，在伊犁过除夕，想起同行西征为国捐躯的将士，不禁睹酒伤神，遂作诗曰：佳节倍思亲，把樽慰忠魂。但愿西返日，以酒洗征尘。

现在歌颂守岁的诗中也有不少佳作，老一辈无产阶级革命家董必武，因公务缠身，1970年在羊城过除夕，即兴作《羊城农历除夕喜遇叶剑公》七律云：羊城农历岁云凋，满眼风光兴趣饶。破旧已无花上市，迎新将有艺如潮。曾经绚烂归平淡，不信怀柔与叫嚣。备战相逢岂易得，余生能乐几今宵？这首诗正于四害横行时期，两老相逢，抚今追昔，感慨万千，诗中的乐字饱含了革命家的无限深情。著名诗人田间则趣话守岁曰：岁岁常相守，年年除夕醉。上夜送旧去，下宵喜春回。

人逢盛世精神爽，景遇丰年诗情浓。细品守岁诗话，更添浓郁节日气氛，美哉、乐哉。



悦读会馆



文化掠影



张掖：排练社火迎春

1月13日，甘肃张掖甘州区靖安镇的社火表演队在文化广场上排练。连日来，甘肃张掖甘州区靖安镇的社火表演队队员们加紧排练，准备在春节期间为广大市民呈现精彩的表演。

新华社发（王将摄）



西安：关中花馍添年味

陕西关中花馍传承人党亚贤在展示自己制作的花馍。年前，陕西省西安市碑林区文化馆开展年俗体验活动，邀请非遗传承人向小朋友们介绍关中花馍的历史传承、制作技艺，让孩子们在春节来临之际了解中国传统文化，感受浓浓年味。

新华社记者 刘潇摄



石家庄：热闹民俗庆迎春

河北石家庄市赞皇县陈村的村民在表演抬旱船。春节来临，各地举行了热闹喜庆的民俗表演迎春。

新华社发（张晚峰摄）



内蒙古：举办非遗年货展

1月14日，非遗传承人柏开花（中）在非遗年货展上讲解民族刺绣技艺。1月14日，为期五天的非遗过大年文化进万家2020年内蒙古非物质文化遗产年货展在位于呼和浩特的内蒙古展览馆开展，全区12个盟市带来百余个非遗项目展演、展示展销、互动体验等活动。

新华社发（丁根厚摄）



武强：木版年画喜迎春

1月12日，顾客在河北省武强县的一家年画销售点选购武强木版年画产品。随着春节的临近，武强木版年画进入销售旺季，年画作坊内一片繁忙景象，年画艺人忙着制作、销售年画，保证年画市场的供应量。2006年，武强木版年画入选第一批国家级非物质文化遗产保护名录。

新华社记者 李晚果

春风送暖入屠苏

□田大金

鞭炮声中辞旧岁，锣鼓喧天迎新春。春节是我国最热闹的传统佳节，有放鞭炮、贴春联、除夕守岁、拜新年等习俗。历代文人常以这些习俗为题材赋诗填词，给人们留下了许多歌颂春节的佳作名篇。如今品读起来，仍然十分真切感人。

宋代诗人王安石的《元日》（即农历正月初一）诗曰：

爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。

千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。

宋代过年的情景与现在过春节没有大的区别。先是放鞭炮，然后团年饮美味的屠苏酒，晚上守岁。正月初一天亮时，家家户户挂新桃符（即当时的春联）代替旧桃符，以示万象更新了。

唐代诗人骆宾王的《西京守岁诗》曰：

闲居寡言宴，地坐卷风尘；忽见严冬尽，方知列宿春。

夜将寒色去，年共晓光新；耿耿他乡夕，无由展旧亲。

据民间的传说：除夕守岁要通宵达旦，才能迎来快乐和幸福。诗人按这传说要求，独坐守岁到天晓。

宋代女诗人朱淑真的《除夕守岁诗》曰：

穷冬欲去尚徘徊，独坐频斟守岁酒。

一夜腊寒随漏去，十分春色破朝来。

此诗描述人们在除夕之夜，一旧岁依依惜别，又一面满怀欣喜地迎接新年到来。

宋代田园诗人范成大的《除夜地炉书事》云：

节物闲门里，人情老境中；雁声凌急雨，灯影战斜风。

糟蝗新贴白，柴锥软火红；家人欢夜话，我已困蒙茸。

此诗描绘出一幅老人除夕守岁图。

明代诗人叶颙的《春节》诗云：

天地风雪尽，乾坤气象和。历添新岁月，春雨归山河。

杨柳芳容嫩，松篁老态多。屠苏成醉饮，欢笑白云窝。

这首诗，形象确切地概括了春节欢乐的总基调，表达了诗人辞旧迎新，憧憬未来的喜悦之情。

身在异乡的人，佳节倍思亲。唐代诗人高适在《除夕作》中写道：

旅馆寒灯独不眠，客心何事转凄然？

故乡今夜思千里，霜鬓明朝又一年。

这是诗人漂泊异乡，因春节不能回家与亲友团聚，而流露出怀乡思亲，孤独悲切的思想感情，抒发了漂泊在外的内心无限感慨。

农家怎样欢度春节？唐代诗人孟浩然的《农家元日》诗云：

昨夜斗回北，今朝岁起东。我年已强仕，无禄尚伤农。

桑野就耕父，荷锄随牧童。田家占气候，共说此年丰。

全诗40个字，涉及了天文、气象、与农桑三方面内容，表达了农家人期望丰年的美好心情。诗意清新淳朴，大有陶渊明之遗风。

1942年春节董必武同志在重庆写了一首《元旦口占柳亚子怀人韵》七言律诗，抒发了对伟大祖国的美好礼赞。其诗云：

共庆新年笑语哗，红岩女士赠梅花。

举杯互敬屠苏酒，散席分尝胜利茶。

只有精忠能报国，更无乐土可为家。

陪都歌舞迎佳节，遥祝延安景物华。

全诗字里行间浸透着作者对无产阶级革命事业的一片忠心。当时抗日战争正处艰难，惟有精忠报国消灭日寇，方可期待来日乐土安家。

1961年我国处于暂时经济困难时期，陈毅同志在除夕之夜写诗鼓励全国人民迎难而上。其诗云：

忽报岁除俱欢然，满堂鼓掌迎新。

跃进斗争更奋发，不畏长征有困难。

此诗反映了全国人民昂扬斗志和战胜困难的勇气与决心。

如今国强民富，万家欢乐。除夕之夜，人们一顿丰盛的团圆饭后，家人团聚在电视机旁观看春晚，有的围坐在火炉边开杯总结一年的得失，畅谈新一年的打算和希望。如果再品读一些歌颂春节的诗词，则更是别具一番情趣。祝伟大祖国繁荣昌盛，四季如春；各族人民合家欢乐，心想事成。

□柯云 常青

银猪送岁去，金鼠迎春来。翻阅民俗辞典，发现我国五十六个民族各有不同的新春礼俗。亲朋门前一个塌，你一来我一达。勿以成俗，以增进情感。因为我们古老的中华民族乃礼仪之邦。

新春贺礼，人之常情。古言道：礼尚往来，往而不来非礼也，来而无往非礼也。因为礼是精神文明的一种具体表现，它是用来传递美好情谊之物。其礼物不在贵贱轻重，重在真情实感，千里送鹅毛，礼轻情意重。正如土家族讲的走亲走亲，走得勤人自亲。比如相互送一点家有土特产，或送一点对方喜爱之物，以表达各自内心情感，则是佳礼。相反礼重情轻，改变礼味，如果用以达到某种险恶用心，就成了名礼实贿了。这种礼，尤其是表现在下级与上级领导之间或求人办事之时，十分突出。真正的礼仪是在于使人事和美，家庭和睦，社会和谐，天下和平，这就是礼的作用。

银猪送岁去，金鼠迎春来。翻阅民俗辞典，发现我国五十六个民族各有不同的新春礼俗。亲朋门前一个塌，你一来我一达。勿以成俗，以增进情感。因为我们古老的中华民族乃礼仪之邦。

新春贺礼，人之常情。古言道：礼尚往来，往而不来非礼也，来而无往非礼也。因为礼是精神文明的一种具体表现，它是用来传递美好情谊之物。其礼物不在贵贱轻重，重在真情实感，千里送鹅毛，礼轻情意重。正如土家族讲的走亲走亲，走得勤人自亲。比如相互送一点家有土特产，或送一点对方喜爱之物，以表达各自内心情感，则是佳礼。相反礼重情轻，改变礼味，如果用以达到某种险恶用心，就成了名礼实贿了。这种礼，尤其是表现在下级与上级领导之间或求人办事之时，十分突出。真正的礼仪是在于使人事和美，家庭和睦，社会和谐，天下和平，这就是礼的作用。

银猪送岁去，金鼠迎春来。翻阅民俗辞典，发现我国五十六个民族各有不同的新春礼俗。亲朋门前一个塌，你一来我一达。勿以成俗，以增进情感。因为我们古老的中华民族乃礼仪之邦。

新春贺礼，人之常情。古言道：礼尚往来，往而不来非礼也，来而无往非礼也。因为礼是精神文明的一种具体表现，它是用来传递美好情谊之物。其礼物不在贵贱轻重，重在真情实感，千里送鹅毛，礼轻情意重。正如土家族讲的走亲走亲，走得勤人自亲。比如相互送一点家有土特产，或送一点对方喜爱之物，以表达各自内心情感，则是佳礼。相反礼重情轻，改变礼味，如果用以达到某种险恶用心，就成了名礼实贿了。这种礼，尤其是表现在下级与上级领导之间或求人办事之时，十分突出。真正的礼仪是在于使人事和美，家庭和睦，社会和谐，天下和平，这就是礼的作用。

银猪送岁去，金鼠迎春来。翻阅民俗辞典，发现我国五十六个民族各有不同的新春礼俗。亲朋门前一个塌，你一来我一达。勿以成俗，以增进情感。因为我们古老的中华民族乃礼仪之邦。

新春贺礼，人之常情。古言道：礼尚往来，往而不来非礼也，来而无往非礼也。因为礼是精神文明的一种具体表现，它是用来传递美好情谊之物。其礼物不在贵贱轻重，重在真情实感，千里送鹅毛，礼轻情意重。正如土家族讲的走亲走亲，走得勤人自亲。比如相互送一点家有土特产，或送一点对方喜爱之物，以表达各自内心情感，则是佳礼。相反礼重情轻，改变礼味，如果用以达到某种险恶用心，就成了名礼实贿了。这种礼，尤其是表现在下级与上级领导之间或求人办事之时，十分突出。真正的礼仪是在于使人事和美，家庭和睦，社会和谐，天下和平，这就是礼的作用。

银猪送岁去，金鼠迎春来。翻阅民俗辞典，发现我国五十六个民族各有不同的新春礼俗。亲朋门前一个塌，你一来我一达。勿以成俗，以增进情感。因为我们古老的中华民族乃礼仪之邦。

新春贺礼，人之常情。古言道：礼尚往来，往而不来非礼也，来而无往非礼也。因为礼是精神文明的一种具体表现，它是用来传递美好情谊之物。其礼物不在贵贱轻重，重在真情实感，千里送鹅毛，礼轻情意重。正如土家族讲的走亲走亲，走得勤人自亲。比如相互送一点家有土特产，或送一点对方喜爱之物，以表达各自内心情感，则是佳礼。相反礼重情轻，改变礼味，如果用以达到某种险恶用心，就成了名礼实贿了。这种礼，尤其是表现在下级与上级领导之间或求人办事之时，十分突出。真正的礼仪是在于使人事和美，家庭和睦，社会和谐，天下和平，这就是礼的作用。

银猪送岁去，金鼠迎春来。翻阅民俗辞典，发现我国五十六个民族各有不同的新春礼俗。亲朋门前一个塌，你一来我一达。勿以成俗，以增进情感。因为我们古老的中华民族乃礼仪之邦。

新春贺礼，人之常情。古言道：礼尚往来，往而不来非礼也，来而无往非礼也。因为礼是精神文明的一种具体表现，它是用来传递美好情谊之物。其礼物不在贵贱轻重，重在真情实感，千里送鹅毛，礼轻情意重。正如土家族讲的走亲走亲，走得勤人自亲。比如相互送一点家有土特产，或送一点对方喜爱之物，以表达各自内心情感，则是佳礼。相反礼重情轻，改变礼味，如果用以达到某种险恶用心，就成了名礼实贿了。这种礼，尤其是表现在下级与上级领导之间或求人办事之时，十分突出。真正的礼仪是在于使人事和美，家庭和睦，社会和谐，天下和平，这就是礼的作用。

银猪送岁去，金鼠迎春来。翻阅民俗辞典，发现我国五十六个民族各有不同的新春礼俗。亲朋门前一个塌，你一来我一达。勿以成俗，以增进情感。因为我们古老的中华民族乃礼仪之邦。

新春贺礼，人之常情。古言道：礼尚往来，往而不来非礼也，来而无往非礼也。因为礼是精神文明的一种具体表现，它是用来传递美好情谊之物。其礼物不在贵贱轻重，重在真情实感，千里送鹅毛，礼轻情意重。正如土家族讲的走亲走亲，走得勤人自亲。比如相互送一点家有土特产，或送一点对方喜爱之物，以表达各自内心情感，则是佳礼。相反礼重情轻，改变礼味，如果用以达到某种险恶用心，就成了名礼实贿了。这种礼，尤其是表现在下级与上级领导之间或求人办事之时，十分突出。真正的礼仪是在于使人事和美，家庭和睦，社会和谐，天下和平，这就是礼的作用。

银猪送岁去，金鼠迎春来。翻阅民俗辞典，发现我国五十六个民族各有不同的新春礼俗。亲朋门前一个塌，你一来我一达。勿以成俗，以增进情感。因为我们古老的中华民族乃礼仪之邦。

新春贺礼，人之常情。古言道：礼尚往来，往而不来非礼也，来而无往非礼也。因为礼是精神文明的一种具体表现，它是用来传递美好情谊之物。其礼物不在贵贱轻重，重在真情实感，千里送鹅毛，礼轻情意重。正如土家族讲的走亲走亲，走得勤人自亲。比如相互送一点家有土特产，或送一点对方喜爱之物，以表达各自内心情感，则是佳礼。相反礼重情轻，改变礼味，如果用以达到某种险恶用心，就成了名礼实贿了。这种礼，尤其是表现在下级与上级领导之间或求人办事之时，十分突出。真正的礼仪是在于使人事和美，家庭和睦，社会和谐，天下和平，这就是礼的作用。

银猪送岁去，金鼠迎春来。翻阅民俗辞典，发现我国五十六个民族各有不同的新春礼俗。亲朋门前一个塌，你一来我一达。勿以成俗，以增进情感。因为我们古老的中华民族乃礼仪之邦。

新春贺礼，人之常情。古言道：礼尚往来，往而不来非礼也，来而无往非礼也。因为礼是精神文明的一种具体表现，它是用来传递美好情谊之物。其礼物不在贵贱轻重，重在真情实感，千里送鹅毛，礼轻情意重。正如土家族讲的走亲走亲，走得勤人自亲。比如相互送一点家有土特产，或送一点对方喜爱之物，以表达各自内心情感，则是佳礼。相反礼重情轻，改变礼味，如果用以达到某种险恶用心，就成了名礼实贿了。这种礼，尤其是表现在下级与上级领导之间或求人办事之时，十分突出。真正的礼仪是在于使人事和美，家庭和睦，社会和谐，天下和平，这就是礼的作用。

银猪送岁去，金鼠迎春来。翻阅民俗辞典，发现我国五十六个民族各有不同的新春礼俗。亲朋门前一个塌，你一来我一达。勿以成俗，以增进情感。因为我们古老的中华民族乃礼仪之邦。

新春贺礼，人之常情。古言道：礼尚往来，往而不来非礼也，来而无往非礼也。因为礼是精神文明的一种具体表现，它是用来传递美好情谊之物。其礼物不在贵贱轻重，重在真情实感，千里送鹅毛，礼轻情意重。正如土家族讲的走亲走亲，走得勤人自亲。比如相互送一点家有土特产，或送一点对方喜爱之物，以表达各自内心情感，则是佳礼。相反礼重情轻，改变礼味，如果用以达到某种险恶用心，就成了名礼实贿了。这种礼，尤其是表现在下级与上级领导之间或求人办事之时，十分突出。真正的礼仪是在于使人事和美，家庭和睦，社会和谐，天下和平，这就是礼的作用。

银猪送岁去，金鼠迎春来。翻阅民俗辞典，发现我国五十六个民族各有不同的新春礼俗。亲朋门前一个塌，你一来我一达。勿以成俗，以增进情感。因为我们古老的中华民族乃礼仪之邦。



情闲好读书

余有一故友，姓戴名深秋。一生清苦，却满腹诗书，余以戴公呼之。其寓居老街，破屋三间，门有一联云：屋小堪容膝，情闲好读书。余记忆犹如。戴公去日久矣，余常在梦中见。今书其联语以念。

南宋女词人李清照佳句：枕上读书闲处好，门前风景雨来佳。

文/图 覃儿健

漫话春节礼俗

何谓礼也，东汉郑玄注：礼，谓挚也。刘熙《释名》：礼者，体也，得事体也。墨子说：礼，敬也。宋代朱熹解释说：礼，谓制度的品节也。常言道：礼多人爱，往来如常。小到亲朋走动，大到国际交往。关于礼俗，孔子早就说过：礼云礼云，玉帛云手，乐云乐云，钟鼓云乎哉？礼和乐是相连的，所说的礼乐，即礼主外，乐主内。礼辩异，乐求同，礼仪规范人的外在行为，音乐体现人的本性之真情。孔子提倡人们学习《诗经》《礼记》，他对儿子伯鯉说：不学诗，无以言，不学礼，《礼记》无以礼。孔子认为情礼就会约束人的思想品德。因而再三告诫人们：敦礼教，远罪疾，则民寿矣。又说：人而无礼，乎不遘死。

好在现在礼仪之举，蔚然成风，但愿礼仪之花，永开不败。



书屋杂谈



人间笔记

除掉心魔

有些病是自己不知不觉中落下的，特别是心病。几年前，接待过一位朋友的母亲，她长期失眠，非常痛苦，被诊断为神经官能症。她见到我，一再说自己的小心脏快要跳出来，说不定什么时候就没了。因为这种情况见过好几个，一般都是自我长期暗示的结果。我给她解释，心脏怎么会跳出来呢。她不信，我只好说，你的心脏是有点小跳皮，扎扎针，吃吃药，它就会老实。后来，她接受了治疗，病情有所好转。

我母亲因为年纪大了，接连连了好几次，最后一跤摔得特别重，导致她不敢下地走路。病好后，仍然愿意坐在轮椅上。我给她解释，你现在能走了。她说，这地上总是软绵绵的。

我说，你踮腿试试。她开始踮腿，踮了几次，觉得地上踏实了，又接着狠狠地踮。这样踮了一星期，有一天竟然扶墙走路了，现在能爬楼梯。

有位小和尚被抓去当兵，因为出家人会剃头，结果当了剃头兵，编入后勤班。剃头兵不用上战场，还有外快赚，生活过得不错，可他还是想出家，可部队上不让回。于是，他就装心脏病，经常摸着胸口。因为心脏病不易查出来。他装了三年，后来真的得了心脏病。

几年前读到一则新闻，说是某人得了癌症，医生告诉他，活不过半年。他很旷达，想想倒不如卖掉房产出去走走。他一走两年，到过国内的名山大川，他突然发觉自己没死，可他的口袋里所剩无几，只好回家打工赚钱，他

至今还活着。

有人贪了不少钱，看到每天都有老虎苍蝇被打，于是忧心忡忡，担心有天东窗事发，便日夜受着无尽地煎熬。有一天，他去庙里烧香求签，签上说，该放下时得放下（大意）。于是他主动投了案，把所贪全部上交。在监狱里，他能吃能睡，人也变得很轻松。同样有个贪官，他放不下到手的钱财，上吊了。一种情况，两种不同的结局。

佛语说，法从心生，心念什么就变什么，是谓一心。《西游记》第八十七回有一句：人心生一念，天地悉皆知；善恶若无报，乾坤必有私。人人心中都住着一个心魔，同时也住着一个天使。心魔就是无明，天使则是我们心中

的清净和觉悟。我们的心是一条路，所谓心路。心开则路明，心被卡死，路就被堵死了。所以，中医有病病先治心之说。有句成语：心病还须心药医，解铃还须系铃人。

我不信佛，也不礼佛，但我喜禅语悟禅义。佛把贪、嗔、痴，谓之三毒三垢三火，又称三不善根，为心病之源。所谓贪，对顺境的贪爱，则起贪欲之心；所谓嗔，对逆境的嗔恨，则起愤怒之心；所谓痴，是非不明，善恶不分，颠倒妄取，起诸邪行。因此，除掉心魔，则需要自身修习，从心灵上清静、真诚、慈悲，从而达到心身的健康。