

人活百歲不是夢

侯西林

「人生七十才開始」，這是當年黨國元老張岳軍經常勉勵大家不服老的一句話，這話用在蔣夫人宋美齡、張學良上將、何應欽上將、何志浩中將及前主委周樹聲諸公的身上，確屬如此。

張岳公確有一套養生之道，他曾經寫給當年國畫大師張大千先生一首知勉歌有云：「日行五千步，夜眠七小時，飲食不逾量，作息要均衡，心中常喜樂，口頭無怨聲，愛人如愛己，報國盡忠忱。」又在其壽誕時作三字經式的不老歌中有云：「起得早，睡得好，七分飽，常常跑，多笑笑，莫煩惱，天天忙，永不老。」從以上這兩首歌詞中，我們欲保身心的健康，務須把握一個「平」字，也就是說：心情要「平靜」，行動要「平衡」，生活要「平淡」，飲食要「平均」。心情要平靜則意無雜念，開朗樂觀；行動平衡，則起居作息不致過猶不及；生活平淡，才能淡泊明志，心安理得；飲食平均，不致造成偏食而營養不足。如果能好好把握這四個「平」字，當可延年益壽了。

據科學家的研究，一個人的潛在壽命可以活到一百二十五歲，但因後天不講衛生、不懂保養，做出些為害身心的事情，以致於使身體受損，提前死亡。當然也有受自然災害或人為禍殃而死於非命者，也未能享受高壽。

一個人欲求高壽，必須建立健康的生活方式，必須靠自己的主觀努力，那麼怎樣建立健康的方式呢？只要遵循張岳公以上所說的養生之道，切實把握四個「平」字，就可以受用不盡，高壽無憂了。

筆者再以個人的經驗體會，提出四個「得」字——「想得開」、「睡得著」、「吃得下」、「走得動」，來與大家一同分享。

先說「想得開」，一個人在生活中難免會遇到喜怒哀樂、生離死別的心情，自己要正確對待已經

發生的這些心理狀態，採取有效的方法以克服之。例如悲傷煩惱時，馬上到街上或公園走走，或者聽音樂、看電視，或者訴諸於文字，寫信給老朋友，訴訴衷情，發發牢騷，以沖淡不快的情緒，不讓怨怒之氣積壓心中，這樣就不致於影響身心的健康。再說「睡得著」，是指睡眠要充足。睡眠不僅讓體力獲得休息，更是使腦力休息。在日常生活中，一般人往往重視體力的休息而忽視腦力的疲勞，日積月累，腦力的疲勞更會影響身體的健康。所以睡得好是促進健康最佳的營養。我每天習慣於晚間十時就寢，翌晨六時起牀，足足睡眠八個小時；中午飯後，如無特殊要事，再睡一小時的午覺，一天的睡眠就足夠了。

再談「吃得下」，最重要的先決條件必須要有食慾，也就是所謂「胃口」。如果沒有胃口，雖然有佳肴美食，也沒有進食的興趣，那麼就無法吸收營養。一個人如果缺少營養，必然會逐漸衰老，甚至百病叢生。所謂「人是鐵、飯是鋼」，兩者是无法分割的。除了有正常的胃口，還要有規律的飲食習慣，一天三餐，應定時定量，不可暴飲暴食，亦不可偏食。不僅要吃得下，而且還要消化好。我每天起牀後立刻如廁，一年三百六十五天，天天如此，這也是對健康十分有益的。

最後再談「走得動」，這是保持腦力和體力協調的適當運動，是預防疾病、消除疲勞、減緩老化最重要的活動。一個人想要活，就要多動，多動才可以多活。無論什麼運動都要從兩條腿開始，而且人的老化也多從腿老起，所以要多走動，前面張岳公所云「日行五千步」，就是讓人動於走動，但走動方式很多，人人可依興趣來任選一種，但必須持之以恆，不可間斷，不管什麼運動，必須做到在冬天感覺全身溫暖，在夏季微微出汗為宜，不可只輕



當年前空軍總司令陳榮齡上將宴請羽球隊友，中為陳上將，左二前作戰司令剛葆璞中將，左三為作者。



當年羽球隊男女隊員，後中為作者。

開創「心」的人生觀

・陳誼鋒・



描淡寫地活動一下而已。

我運動的興趣和習慣，以打羽毛球為主，一直打了三十八年，直到八十五歲才退出球場，之後以散步為主要運動。

提起羽毛球運動，勾起我的一段回憶，我接觸羽毛球運動是從三軍大學受訓時開始。當時學校規定每天要有一小時運動，我選擇打球。畢業後分發至空軍幼校服務，學校中有許多運動場地及打球的對手。

「光陰似箭，歲月如梭。」還記得嗎？小時候在學校，每個老師似乎都會提過這類的話語。

果真，一轉眼就已經從牙牙學語轉為從軍報國的戰士，歲月果真不饒人啊！脫離了求學年紀，再也沒有人替你規畫晚上要補習還是上才藝班，國小、國中、高中，甚至是大學畢業後，再也沒有人告訴你下一步要怎麼走。此時只有最誠實的自己瞭解——「長大後，日子似乎越過越快。」究竟在這有限的人生、有限的時間內，如何開創與眾不同的生涯呢？

開創一個與眾不同的人生，首先要有良好的觀念，因為觀念決定態度，而態度影響行為，行為的發生與否決定你的人生。對於成功的企業家來說，他們最大的財富在於正確的觀念，且有堅決的態度，接下來的行為才能造就財富。第一個點出來的關鍵在於時間的掌握——「早別人一步」以及「有效利用」。

不拿成功的企業家來舉例，我們就拿一些略知理財投資的人來說明「早別人一步」及「有效利用」。基金的獲利不比股票高，但是掌握住基金投資的「時間」與「複利」這兩項武器，將會帶來一筆可觀的成果，投資的時間點越早

，一連三年從未間斷；之後調至訓練司令部，這裡的運動場地更多，羽毛球運動風氣更盛，於是打羽毛球時間更多了。及至退休後，時間更充裕，約同一批退伍的同仁組織了一支命名為「長風」的羽球隊，在臺北各球場又打了很多年。當時適逢陳榮齡上將任空軍總司令，他也是愛好羽球人士之一，給予我們空軍退伍同仁所組織的球隊很多支援，責成有羽球場的各單位開放場地給我們使用，不僅使我們有

，越能享受複利的妙用。經營之神王永慶先生說過：「你賺的錢，不是你的錢；你存進去的每一塊錢，才是你的錢。」有效整理現有財富，經過審慎評估及「有效利用」，使每一分錢為你生出更多錢，並且確實存進帳戶裡，才能算是一個階段的完成。

談到這裡，似乎都圍繞著「錢」打轉，但明眼人或許能看出，一個成功的投資哲學其實也能呼應在人生的投資上。「早別人一步」強調即時把握當下，仔細思考這時點將如何充實自我，並正確地投資自己，才能在往後的就業或是開創事業上一帆風順。就如坊間許多家長急著把小孩送去才藝班，學音樂、繪畫或是棋藝，就是想趕早投資孩子的才藝，以免落後他人太多。所以趕快拿一張紙，把自己的優勢能力、劣勢能力列出，再把你的夢想列出來，周詳地思考，自身的能力與夢想間的差距，這段差距就是你現在馬上要去補強、投資的部分。別懷疑，成功的时间管理就是把握當下，而成功的人生就是馬上實行，別再坐在安逸的椅子上蹉跎光陰。別忘記！光陰似箭一般，追不回來的。

至於「有效利用」這個部分，稍微更動王永慶先生的話，改為「你的時間，不是你的；有效利用的時間，才是你的。」就可以點出其中的精義。很多人玩樂的時候煩惱工作的問題，工作時又心不在焉；玩也不是，做什麼也不是，時間依舊在消失。

「有效利用」造就了兩種人：一種是一天只有十幾個小時，另一種人一天好像有四十八小時可以利用。其實每個人一天都只有二十四小時，就因為不能有效率地利用，導致瑣碎時間無法做大事，完整時間也做不出什麼大事業。應當在一天的一開始就列出今日要完成哪些事，眾多事情中又細分一大

了「用武之地」，而且還得到各單位的球友們相互競技切磋，就這樣我們又維持了十多年，之後有些球友因病亡故，有些移民國外，有些年老如剛槓槓中將及筆者都退出球場，於是這個球隊隨著時間的流失而跟著消失了。

總之，人人都希望長壽，短壽固然可悲，但長壽而不健康也很可憐，必須壽而且康的老人才有真正的幸福。

工程」及「小工程」，利用一天最完整的時間，在神智及做事效率最好的情況下完成大工程。而小工程可以是雜事，也可以是瑣碎的事情，利用零碎時間逐批完成。如此一來，會發現短短的一天也可以多出很多時間，可以用來規畫休閒活動或是進修課程；而非渾渾噩噩地一天天逝去，卻老是把寶貴的時間花費在責怪自己為何老是浪費光陰。

養成良好的觀念，把握當下時間，接下來的課題在於長遠的布局。以三年或五年為單位，規畫一個藍圖，以把握當下為前提，逐步完成更長遠的計畫。

舉個例子，記得有一位歌手在默默無聞時給自己一個夢想：五年後我要出一張個人專輯，那第四年我應該開始在錄音室錄歌曲，第三年要將母帶及履歷投寄至各家唱片公司，第二年應該要有完整的曲目與專輯主題，第一年就要開始創作能膾炙人口的歌曲。於是這位歌手很有毅力地逐步達成每一年的目標，終於在第五年的時候出了第一張個人專輯，並且一砲而紅。這位歌手能如此，你我也更應該堅信地告訴自己：「五年後我要成為怎樣的人，那第四年要怎麼做，第三年該完成哪些事，第二年要做到什麼程度，而這一年我應該要馬上去實現哪些目標。」相信踏實地規畫並逐步完成這些階段，就算被命運捉弄，但五年後的自己還是成長茁壯許多。

擁有這兩個觀念，就應該相信自己的抉擇，以堅毅的態度告訴自己，再不行動就離成功越來越遠。因而把握時間，早別人一步投資自己、儲蓄生命的能量，並有效率、有計畫地掌握每一分、每一天的這些辛勤的努力都是為了造就以後的我。

記住，掌握今日的時間，就掌握明日的人生。