

規劃美滿的人生

白 省 三

記得張艾嘉的一首歌—「忙與盲」，歌詞中有一段對現代都會人的生活寫照：「我來來往往，我匆匆忙忙，從一個方向到另一個方向，忙忙忙，忙忙忙，忙是爲了自己的理想，還是爲了不讓別人失望；盲盲盲，盲盲盲，盲得已經沒有主張，盲得已經失去方向……」的確，生存在這個競爭激烈的社會中，或許每一個人的地位有高低、工作或不相同，但是爲了每天的食、衣、住、行，爲了要生存、求發展，就必須要有所作爲。誠然，歷史講文明，社會講功利，人必須生存，積極地作爲乃是人生的必然。然而，這個五彩繽紛的社會中又充斥著眩人的誘惑，如何把握自己人生的方向盤，避免誤入歧途，學習克制自我，在人必有爲中，更以莊子的無爲修養身心，乃是實現美好人生的最高智慧。

人生就是一條不斷探索、規劃、實踐的旅程，生活本身雖然充滿了樂趣，但其實也不是一件容易的事，所謂「做人難，難做人，難從何來，無非事情中於人，有得有失，而又患得患失。」因此，人想要活得有理想、有尊嚴、有希望，就必須要有適當的規劃。有人爲得一時聲名，趨炎附勢，雖可暫時顯達，到頭來卻是曇花一現；人生何所求？你說……，我說……，或不相同，但是最根本的還是「愛惜生命」。

什麼是「生命」？有人說「時間即是生命」，廣義的說，生命就是每個人的時間和空間。以時間的客觀性而言，上帝是最公平的，因爲它給予我們每個人每天的時間是相同的，都是二

十四小時。但是如以時間的主觀性而言，又可分爲物理時間、生命時間和永恆時間三種。我們每天擁有二十四小時，一年有三百六十五天，這就是物理時間；因此，如果我們活了八十歲，就等於擁有二萬九千二百天的物理時間；若是工作四十年，扣除休假，一年也工作了二百天，如果再扣除每天吃飯、睡覺、休息等時間，而以每天實質工作時間平均八小時計算，共有六萬四千小時，這就是我們的生命時間。換言之，這也是每個人可以實質貢獻的時間。倘若我們能以更高的智慧去建構一種好的社會制度、道德典範或創辦學校，在教育、文化、藝術、科學各方面貢獻社會，創造人類恆久的進步，那麼，又可使生命時間轉化成永恆的時間，亦即以有限生命，發輝無窮的貢獻，那麼人生的意義就更爲積極了。因此，有人說：

「生命的長度是上帝的旨意，生命的廣度和深度是每個人的智慧和努力的結晶。」即爲此意。

再說空間，那就更有限了；我們每一個人一生下來，不分貴賤、貧富都是具有尊嚴的獨立個體，套句俗話，就是只有「本尊」，沒有「分身」，生活中只能睡一張床，坐一張椅子。因此，有人會夢想在海邊或山上能擁有一棟渡假別墅，以擴展生命的空間，倘使有那麼一天實現了，結果呢？根據我的觀察，剛開始時他會興味盎然，一個月可能去了三次，接下來半年去了三次，然後呢？每年只去一次，最終這棟原來的夢想，卻成爲他的負擔。我發現他最快樂的時候，就是在買時的成就感和賣時的解脫感。

我有一位朋友，他擁有人人稱羨的大溪鴻

拾貳、不滯譚

禧山莊別墅，是李前總統的鄰居，那兒空氣新鮮，環境又清幽，但是交屋六年來，他卻住不到十天；他最高興的時刻是我們一大票朋友到鴻禧打完球後可以到他家喝茶聊天，可是每次大夥要走的時候，他仍要我們等他收拾乾淨後再和我們一起回台北。

我也有一位醫生朋友，在大台北華城蓋了一棟別墅，外觀美侖美奐。然而至今五年來也住不到十天，因為山上潮濕，每天卻須以數部除濕機運作。

依上面各例而言，也許正應了俗語所謂：「大廈千間夜臥八尺，良田萬頃日食升合」。因此，當我們每日營營碌碌於追求更寬廣的物理生命空間時，是否也可以省思那相對的生命心靈空間，亦即古人常告勉我們的：「**知足常樂，以未足為足，欲知何時足，知足是足。**」在有限的生命中，開創更寬的生命空間。

依循前面對生命時空的思考，接下來，我們再來談一談人生目標是什麼？什麼才是成功的人生呢？而人生又該如何去規劃？以下我謹分為事業、家庭、健康和社會貢獻等四個層面作說明。

首先在事業方面

概括來說，事業類如名利的追求，「求名」就是求得良好的聲譽，希望能受到眾人的肯定和尊重；「求利」就是求取財富，希望能享有更高品質的生活。也許有人一談到名利就嗤之以鼻，並視之為庸俗之流，我以為這一類的人是自命清高，不食人間煙火，因為就是人人喜愛追求名利，才會促使社會更繁榮、更進步。基本上，我認為健康的社會，就要鼓勵更多人以積極而正當的手段去追求名利。看看我們今天的社會，有人因名而得利，如一些電影明星一夕成名，身價百倍；也有人因財富而得名，如一些電子大亨，因股票上市而名列富豪，一舉成名；當然，更有人是名利雙收，如王永慶、

施振榮、許文龍、高鴻愿等諸位先生，以其企業創造了個人和國家社會的更多財富，這些人都堪稱為成功人生的典範。

社會原本就是公平的，有錢人影響力大，講話較大聲，有名的人受人尊重，也常常成為社會中的意見領袖。這樣的說法，也許有人不以為然，然而，如果我們再深一層去思考，這些人也並非生下來就可以大聲講話，或者就會被認同為意見領袖，其實，這樣的成果也是要經過一段長時間的奮鬥累聚來的。因此，當我們看到一個人成功的同時，也要學習他們辛勤的努力過程，包括勤勞、正直、誠懇、自信、用心、有責任感、樂觀進取、與人和諧相處等有助於成功的特質。因為人生就是一條不斷地追求成就感實現自我的歷程，也只有在過程中不斷地改進自我，才有機會創造成功的人生。也因此，當我們在追求名利時，務求心安理得，否則因利而惡名，到頭來遭到社會大眾所唾棄，那就失卻了生命的原味和意義了。而在此一層面，也許孫中山先生所說的：「**人生不以奪取為目的，而應以服務為目的。**」可以做為追求成功人生的重要目標。

第二是家庭

包括婚姻的經營和子女的教養兩部分。莎士比亞說：「婚姻是青春的結束，人生的開始。」一個美滿的婚姻，乃是新生命的開端，也是快樂和幸福的泉源。幸福的婚姻是建立於正確的人生觀，是夫妻相互間最真摯的感情互動與交流，夫妻經由相互的瞭解和尊重，進而彼此接納和珍愛。

在婚姻的抉擇上，有人相信「姻緣注定」，也有人講求「門當戶對」，甚至也有人說「與其嫁給你愛的人，不如嫁給愛你的人。」但是，無論如何，「一日夫妻，百世姻緣」。因此，夫妻的關係應該更積極地發展成良師益友和好搭檔，在人生旅程中相輔相成，營造「家和萬事



拾貳、不滯譚





興」的家庭氣氛。當然，夫妻吵架鬥嘴，在所難免，但是吵架也要理性，凡事避免情緒化，也無須追根就底，將對方逼入窘境或深深陷入覆水難收的困境中。

至於教養子女方面，我們要了解，有教養的子女是社會的資產，反之會成為社會的負債。所謂「養子不教誰之過」，教養孩子需要耐心和愛心，親子關係要從小培養；養育孩子只有一次的機會，不論成功或失敗，無法回頭。所以我認為父母自己要研究管教子女的方法，誰扮白臉、黑臉？需否體罰孩子？雖各有論點，但依我的體驗，孩子必須管教，不可縱容，卻是必然。邱永漢先生曾說：「不讓孩子嚐嚐鞭子的滋味，只讓他們享受蜜的甜味，這種小孩想在社會上求生存，遭遇困難是顯而易見的」。當然，這並不意謂著「不打不成器」但是，不做適當管教，可能遺害子女的事實，在今天社會的案例中，倒是屢見不鮮，為人父母者不得不察。在做法上我認為，為人父母首先要瞭解孩子的性向，引導他的興趣，發揮他的專長，不要一味的要求他什麼都學，學不會就又打又罵，使得孩子自己失去信心，對學習失去興趣。因此，重要的是要多以鼓勵替代責罵，培養他在成就中建立信心和自尊，進而發展積極進取的人生觀。

家庭是每一個人和家人生活的地方，也是人生旅程的避風港，家庭需要每一份子共同經營。舒適的家庭生活，可以幫助一個人成事立業，家人的溫暖和愛，使家庭成為世界上最快樂溫馨的地方，因此，家庭是成功人生的重要指標。

第三是健康

健康是人生最大的財富，健康的人除了自己外，更可以照顧別人，健康是人人必須為它得付出時間、血汗、財富去追求、去維護的東西。有人比喻：人一生下來只有「一」，而經由

教育、工作的努力，漸漸地，「一」的後面加了個「零」，再努力，零也愈加愈多，也就是財富資產愈來愈多，但是如果有一天健康沒有了，也就是前面的「一」沒有了，那麼再多的「零」也沒有用。換言之，財富對一個人而言，必須被放在健康的基礎上才有意義，所以，我們每一個人都要有這種體認，健康就是財富，健康就是希望，有健康才有一切。

我們有一個球隊，球友的年齡分布從五十歲到七十多歲，去年我們有一個球友過世，他是我們球隊中年紀最小的，這件事令我們傷慟不已，也令我感受良深。俗語說「棺材是裝死人，不是裝老人而已」；美國愛默生說「健康是人生的第一財富。」的確，健康必須用心去經營。因此，別以為自己年輕，就可以放蕩不拘，揮霍健康，否則到頭來會後悔莫及。

我認為維持健康首先要有「預防勝於治療」的概念，以預防的作法，持之以恆，包括：

一、要有恆地運動。

工商社會中，人們常因工作忙碌而疏於運動，殊不知此為健康的殺手。而運動要簡易，花的時間少，容易成為一種生活習慣。

二、飲食要節制。

所謂「病從口入」，我們在享受「美味」之餘，也要講求「吃」的健康；坊間可供參考的飲食健康的書刊很多，歸納而言，吃的食物要均衡，多攝取高纖維食物，減少鹽份和人工添加物，避免碳酸飲料、避免醃、烤、炸、燻食物等等。因此，我們要養成良好的飲食習慣。

三、是生活環境要清淨。

空氣污染、水污染越來越嚴重，威脅我們的生活環境。因此，選擇優良生活環境，創造良好的居住品質，諸如：居家通風、採光、辦公環境衛生或場所的空氣品質等，都會影響我們的健康。最後，我要再度地強調，追求健康的身體，也是成功人生的重要指標。

第四是社會貢獻

人，生活在社會中，常和別人相互影響，社會是分工的型態，每個人不可能凡事都自己做，自己解決，所以每個人在某種程度上都要「依賴他人」，當然也會「協助他人」，當我們接受他人協助時，必須懷著「對人要感恩，對自己要克制，對事要盡力，對物要珍惜」的信念。所謂「施比受更為有福」，就是捨得，能捨才能得，也就是能提供貢獻，才能贏得尊敬。

我自己參加的社團很多，如青商會、扶輪社。還有一些國際性的社團，如：獅子會、同濟會、國際婦女會……等等。這些社團的宗旨目標，都是要「服務社會」。社團成員常常經由捐款、舉辦公益性活動等來貢獻社會，服務人群。以九二一大地震為例，我們社會中所展現的人飢己飢、人溺己溺的精神，除了拉近了人與人之間的心理距離，更點燃了人性中光明的燈火，來自每個人的服務和貢獻，使這個社會更為溫馨和諧。

這個社會中，許多人以非營利組織志工做社會公益服務，包括：慈善機構、公益團體、宗教團體以及基金會。服務內容涵蓋：推展文化、學術、醫療、衛生、宗教、慈善、體育、社會服務或其他公益事務等。如：消基會是以推廣消費者教育、增進消費者地位及保障消費者權益為宗旨；信誼基金會的宗旨乃在推動學前教育的研究和發展，並透過學前教育的革新，促進全國教育的改革；董氏基金會從事協調有關國民身心健康的衛生事業，以促進家庭和社會的健全與幸福。在基金會的運作中，志工又是最重要的動力來源，沒有志工的參與，許多基金會的業務就無法推動。志工作為社會中最可貴的人力資源，我相信，「志工」將會是二十一世紀國際社會的共同語言，也將是衡量一個國家社會和諧的重要指標。因此，人人都應該擔任志工，

貢獻一己之力，使社會更祥和、繁榮和進步。

綜上概述，我認為事業、家庭、健康和社會貢獻，應是成功人生追求的重要目標，而且這四個層面也要均衡發展，要面面俱到，才能算是成功的人生；如果有人「為富不仁」，遭人不齒；如果有人愛好虛榮，身敗名裂；如果有人踐踏健康身體，而致英年早逝，都是人生中的憾事。成功人生的規劃，有賴依不同人生階段來設定輕重緩急目標；年輕時身強體健，可以事業第一兼顧家庭；俟事業有成後，再思考如何回饋社會，服務人群。最後，希望我們每個人都有健康的身體、美滿的家庭、成功的事業，和回報貢獻社會的心，共同營造一個健康和諧、繁榮進步的社會，讓每一個生命充滿了喜悅，也讓每一個人的人生都是彩色的。♠

(本文作者現為總統府國策顧問)



不滯譚

不滯乃指中道正觀，與時俱化。

語出唐·成玄英－

「有欲之人，惟滯於有

無欲之士，又滯於無」



拾貳、不滯譚

