

一個人的脾氣原來如此重要

泰國的傳奇人物—白龍王告誡：人只要脾氣好，凡事就會好。很多人來到這里都問我：我的事業好不好？家庭好不好？孩子好不好？/姻緣好不好？我只是回答一句：你的脾氣好不好？

人的一輩子都在學做人，學習做人是一輩子的事情，沒有辦法畢業的。人生不管是士農工商，各種人等，只要學習就有進步。

第一、「學習認錯」

人常常不肯認錯，凡事都說是別人的錯，認為自己才是對的，其實不認錯就是一個錯。認錯的對象可以是父母、朋友、社會大眾、上帝，甚至向兒女或對我不好的人認錯，自己不但不會少了什麼，反而顯得你有度量。

學習認錯是美好的，是一個大修行。

第二、「學習柔和」

人的牙齒是硬的，舌頭是軟的，到了人生的最後，牙齒都掉光了，舌頭卻不會掉，所以要柔軟，人生才能長久，硬反而吃虧。

心地柔軟了，是修行最大的進步。一般

形容執着的人說，你的心、你的性格很冷、很硬，像鋼鐵一樣。如果我們像禪門說的調息、調身、調心，慢慢調伏像野馬、像猴子的這顆心，令它柔軟，人生才能活得更快樂、更長久。

第三、「學習生忍」

這世間就是忍一口氣，風平浪靜，退一步海闊天空；忍，萬事都能消除。忍就是會處理、會化解，用智慧、能力讓大事化小、小事化無。

要生活、要生存、要生命，有了忍，可以認清世間的好壞，善惡，是非。甚至接受它。

第四、「學習溝通」

缺乏溝通，會產生是非、爭執與誤會。最重要的就是溝通，相互瞭解、相互體諒、相互幫助，大家都是龍兄虎弟，互相爭執、不溝通怎麼能和平呢？

第五、「學習放下」

要求呢？

一、不貪：孔子說，君子有三戒：少之時，血氣未定，戒之在色；及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥；及其老也，血氣既衰，戒之在得。這裡的「得」就是「貪得」，想要擁有什麼的物質慾望。人老的時候為什麼要「不貪」？因為你的體力、精力、記憶力、拚鬥力……都不如前，這時「如果仍然和年輕時」一樣，什麼都想要，你的日子肯定會過得十分辛苦。這時候要放下貪念，也就是孔子說的「戒之在得」。不貪的觀念落實在日常生活之中，又是什麼？

凡是「基本生活」不需要、用不到的，就不要。什麼是基本生活所必須的？你能吃多少、喝多少、穿多少、住多少、玩兒多少！例如財富，如果已經累積足夠的養老金，再多的要了有何用？為兒女做打算嗎？你已經七十歲，你的兒女年紀有多大？那麼大的兒女，如果還需要你的經濟照顧，除非他是智障、殘廢，否則這種沒出息的兒女不要也罷。

除了不應有物質的貪念，也不應有物質的「比較心」。好比說名牌皮包、手機，不要因為別人都有，所以自己也想像擁有一個，而不問自己是否需要？不管是什麼東西，沒有需要就不要，不要在意外別人怎麼看你。人到七十，還生活在別人的眼光之下，這不悲哀嗎？我就是我，管你如何看我、如何想我，我還是我。也因此，在人生剩下的歲月裡，除了基本生活所需，其餘都不要，這就是孔子說的「戒之在得」！

55-85 歲是人的黃金年齡

二、不嘮叨：世間的萬般事物之所以如此，都有它的道理。管你是喜歡它或是討厭它，它還是如此。什麼政治啦、利害啦、黨派啦、社會亂象啦……管他那麼多幹什麼？至於家人，好比說老伴、兒女、孫子女……你已經管了那麼多年，如果他們依然故我，再管下去又有何用？

不管什麼事情，都不要嘮叨，囉囉嗦嗦像唸經似地唸個不停。如果實在看下去，溫和地提醒一聲，最多兩聲，也就足夠了！再說下去就是「令大家都討厭」的嘮叨。想想當年你年輕的時候，父母以為愛你，不停地在你的耳邊「叮嚀」，你當時有什麼感覺？人生最可怕的，是不能記取教訓，以致日後成為自己當初所討厭那一型的人！年輕時如果你討厭長輩對你嘮叨，將來當你成了長輩，也請不要對你的晚輩嘮叨。

三、不活在過去：最怕老人談自己往日的「豐功偉業」。第一次也就算了，還有一點新鮮感。不幸的是，很高比率的老人習慣活在過去，喜歡不斷地、重複地談論往事。尤其是「當年勇」，一聊起來就沒完沒了，而且是同樣的一段老故事。可能見了十面，就會說個七八遍，到後來倒背如流、兩耳長齣。

當然，喜歡活在過去是人的天性，不要說老人，曾經有段時間我也喜歡談「當年勇」，一旦談到這些話題，我頓時覺得精神格外振奮，言語格外犀利，大有欲罷不能之勢。直到有一天，一位朋友聽得不耐煩了，皺眉問我：這些都是過去，你講它有什麼意義嗎？頓時之間，我暗暗慚愧。從此，我曉得暗自檢討自己和別人聊天的話題，也開始留意別人談話的內容，這才發現「活在過去」是大多數人的毛病，而且越老越嚴重。希望我老了以後不要犯這個毛病！回憶，只須跟「和你有共同記憶」的朋友一起分享。其他無關的人，尤其是年輕人，少跟他們談自己的過去。

四、不堅持己見：堅持己見從別人的角度看，就是固執。越老越固執，聽過這句話嗎？這是事實，也是普遍現象。老人為什麼固執？可能原因如下：

人生像一只皮箱，需要用的時候提起，不用的時候就把它放下，應放下的時候，卻不放下，就像拖着沉重的行李，無法自在。人生的歲月有限，認錯、尊重、包容才能讓人接受，放下才自在啊！

第六、「學習感動」

看到人家得好處，要歡喜；看到好人好事，要能感動。

感動是一個愛心、菩薩心、菩提心，在幾十年的歲月里，有許多事情、語言感動了我們，所以我們也很努力的想辦法讓別人感動。

第七、「學習生存」

為了生存，要維護身體健康，身體健康不但對自己有利，也讓朋友、家人放心，所以也是孝親的行為。

每天晚上睡覺前問問自己：今天我發脾氣了嗎？

1、老人累積了許多的人生經驗。當他碰到新事件往往用以往的經驗做比較，並迅速做出結論：是好或壞、是對或錯、是可行或不可行！

2、老人不太能接受新事物。這讓老人的許多想法，例如人生理想、生涯規劃、生命的價值觀……和年輕人的認知都有一段差距。

3、人越活，會為自己設定越來越多的框框，這個不行、那個不可以，而且，只要自己衣食無慮，往往就會不顧一切地堅持下去。4、面子問題。年輕時如果長輩教訓你，即使心裡不服，還是會忍下來。可是，等到你成了長輩，如何能再忍受年輕人對你的糾正？綜合以上四個原因，老人便成了年輕人眼中的老頑固。我將來可不希望成為老頑固。如何做呢？

我管不了的事，例如稅務政策、選舉輸贏、水電漲不漲、核電廠要不要……老實說，我想都懶得想。家人的事，例如兒女要不要補習、選哪個學校、進哪個系所、娶誰、嫁誰、住哪、從事什麼行業、進行什麼投資……我只盡勸告的義務，最多說一兩次，絕不堅持。與我無關的事，如果是小事，像是外出吃什麼、去哪兒玩、坐什麼車、看什麼電影、穿什麼衣服……我也不堅持。與我有關的事，唯有大事，我才会考慮是否要堅持己見。什麼是大事呢？那些日日夜夜，會長時間影響我生活的事情。畢竟我已經老了，生活上有一些老習慣，即使在別人眼中是壞習慣，只要沒有違法亂紀，別人有什麼資格要求我改變？

五、不怨天尤人：最討厭和別人聊天，一開口就



積極。

人生匆匆，回想我還是那個調皮搗蛋的小鬼，往事猶歷歷在目，卻不料一眨眼我已踏入「老人」之林。想到歲月如梭，再沒幾年我就可能染上「老人病」，趁著此時「還有幾分精力，寫下這篇文章，留待日後警惕自己」：希望年老的我不貪、不嘮叨、不活在過去、不堅持己見、不怨天尤人、不後悔，想去做！如此這般，活在我身邊的親友才會快樂，我自己也會快樂。美國公佈決定人類壽命 6 大因素：人緣排第一

延年益壽離不開健康飲食和積極運動。基因、信仰和結婚也會影響到壽命，除此之外，影響壽命的因素還有不少。美國心理學教授霍華德·弗裡德曼和萊斯利·馬丁經過二十年的研究，從研究物件多如牛毛的生活習慣中總結出一些影響壽命的決定性因素，併發表新著《長壽工程》。該書列出了「長壽關鍵要素排行榜」。

第一名：人際關係：研究表明，人際關係的重要性遠遠超乎想像。人際關係可能比水果蔬菜、經常鍛煉和定期體檢更加重要。哈佛大學醫學院一項對 268 名男性進行跟蹤調查發現，一個人生活中真正重要的就是和別人的關係。研究還發現，常與朋友小聚適度飲酒者比滴酒不沾者更長壽。

第二名：性格特徵：弗裡德曼在研究中發現，在性格方面，百歲老人至少有三大共同點：其一，生活態度積極，大多數性格外向、樂觀隨和，笑對生活，廣泛社交。這些老人善於公開宣洩自己的情緒。其二，責任心強。責任心是直接關係到長壽、婚姻幸福和賺大錢的一大重要性格特徵。無論是孩提時代的責任心還是成年期的責任心，都是長壽的最好指標。責任心越強，越有益長壽。其三，積極看待衰老。研究發現，對衰老持積極態度的老人壽命延長 7.5 年。

第三名：職業生涯：工作對長壽的重要性大大超過人們的想像。失業、工作不穩定及工資過低都會殃及健康。與同事及上司的關係是否融洽也會明顯影響健康情況。偶爾拍點馬屁有益健康。事業成功有助於長壽。乏味的工作會增加心臟病風險。據研究，人們臨死前最後悔的事就是過勞工作既迫害健康又得不到應有的回報。反之，如果真正熱愛自己所從事的有意義的工作，勤奮努力反而有益長壽。

第四名：生活細節：一些生活小習慣直接關係到是否能夠長壽。保證足夠睡眠和美滿和諧的夫妻生活；不拖欠債務；與人為善，多點寬容。另外，保持年輕的心態也有助長壽。研究發現，看上去更年輕的人更長壽。目前是否擁有年輕的心態和行為，決定 30 年後是否會早亡。

第五名：戒除不良習慣：很多人認為，戒除抽煙和酗酒等生活習慣是一件非常痛苦的事情。然而多項研究發現，長命百歲與快樂生活具有很大的交集，在很大程度上「相互重疊」。因此，為了提高生活品質和延年益壽，應該積極改變不良生活習慣。

第六名：與健康者為伍：近朱者赤，近墨者黑。經常與誰在一起也關係到是否能長壽。弗裡德曼表示，群體特種決定個人生活類型，朋友的生活習慣會直接影響你的生活習慣。要想健康，就應該經常和生活方式健康的人交往。

輕鬆一下~~85歲……

有個 65 歲的老頭子，拿著全部過關的健康檢查報告，頗滿意的問醫生：「以 65 歲的年紀來說，已經挺不錯了吧？你覺得我可以活到 85 嗎？」

醫生問：「我不知道 --- 你喝不喝酒、抽不抽煙、嗑不嗑藥..」

老先生回答：「除了上教堂、聖誕節偶爾喝點紅酒，20 多歲後就沒喝了。從來沒抽過煙，完全不碰所有不合法的碗糕。」

醫生接著問：「那你有沒有做些帶點危險性的活動，像是高空彈跳、爬山或是騎摩托車？」

老先生回答：「當然不，我終身奉行安全為上。」

醫生再問：「你有沒有跟女人鬼混？整晚混？」

老先生大大不以為然：「怎麼可能！我 20 多歲遇上我老婆以來，從來沒有不忠過。多年來，我一直勤奮工作，不要說混夜整晚，連參一腳的時間都沒有。」醫生望著老先生：「那你幹嘛要活到 85 呢?！」



聽他抱怨天、抱怨地、抱怨張三、李四……好像普天下都欠他。真有誰對不起你嗎？別忘了，人生如戲！假如碰上一個不稱職的搭檔演員，你可以選擇「拒絕繼續再演下去」。也別忘了，這本來就是一個不公平的世界。有人出生在父親是賭徒、母親是毒蟲的家庭，他的公平又在哪兒呢？自己的人生自己選擇，自己過，也應由自己負起完全的責任。

六、不後悔：管他過去曾經犯了什麼錯誤，過去的都已經過去了，後悔有何用？人生已經夠苦了，不要再自尋煩惱。人生要面對的是現在！尤其是你已經七十，人生沒有剩下多少「現在」。掌握現在，規劃短期的未來，讓自己有限的人生更加美滿，這才是七十歲的你應該做的事。

七、想做，就去做：子曰：三十而立，四十不惑，五十知天命，六十耳順，七十從心所欲。我以為「從心所欲」就是：想做，就去做！人已經活到七十歲了，還有幾個「健康」、「從心所欲」的日子可以過？上個月參加友人的婚禮，席上遇到一位朋友，他從事的工作非常特殊 ~ 瀕死研究。據他講，最近兩三年為了做研究，他經常前往安寧病房，曾經和幾百位重症病患長談。綜合他和這些病患談話的心得，深深感覺人在病危之時，不只後悔自己「什麼還沒做」！好比說，應該善待某人卻沒有善待，想去某個地方卻沒有去，想做某件事卻沒有做……

如今即將死亡，想想再也沒機會了，心中好後悔啊！沒錯啊，何必臨到鬼門關前才後悔呢？想做什麼，趁現在還有時間、還有體力、還有財力，就去做吧！別管它體重、血壓、膽固醇……！想吃什麼，就該去吃。也不要太在意別人的目光和想法。此外該用什麼、該穿什麼、該花什麼、該玩什麼……只要自己還有這個能力，全都不必節省。不要等躺在病床上還在掛念衣櫃裡面那件價值好幾萬元，準備留著重要場合穿著的衣服，到今天一次都還沒穿過呢！以上就是我對未來七十歲的我的自我期許。總合這七項期許，大體上可以歸納成三個小結論：

一、言語要收斂。二、思想要正向。三、行動要

社會經濟實力的提高，健康保健措施的改進及科學技術的發展，使我們生命的跨度大大地延長了。今天美國人的平均壽命為 77.9 歲，亞裔的壽命又略高於其他族裔。在中國，人的平均壽命從 1949 年的 35 歲延至現在 72 歲。所以，人生七十不算稀，百年人瑞有奇；中秋過後月尚明，清明季末花還濃。

今天的壽命的增加，不是那種苟延殘喘的拖長時間，而是人有效生命的延長。有效生命指的是我們活著，在意識上能自由行使自己的意志，在體力上能料理自己生活，並從事一定的體力勞動。比起古人，我們的有效生命有幸延長了 15 到 20 年。體力的充沛引起心理上比前人更為年輕。今天五六十年的人就算自稱為「老人」的，也沒人認可。

前兩年，《今日美國》報導二戰後的嬰兒潮進入退休的年齡，認為和他們的前輩相比，這一代人精力體力充沛，生活豐富多彩，對人更加慷慨。

所以，55 歲到 75 歲是人生的黃金時代。如果注意保養，適度地鍛煉，好好把握，完全可以把這段年齡延至 80 歲乃至 90 歲。之所以說這是人生的一段黃金時光，是相對於其他的人生階段來說的。這段時光有以下幾個特點：第一：對大部分人來說，這個年齡已過了人生最辛勞的階段。人剛離開懵懂的年齡，還沒作好準備，便被拋進結婚生子，成家立業的人生軌道中。從學著幫孩子換尿布到陪孩子上琴課或學游泳，我們的日程排得滿滿的，多半不是為自己的。離開家到公司，職場裡同事間為加級晉升相互傾軋，越是高層次的職業，爾虞我詐越是常見。憂鬱症成為流行病。當我們進入五六十歲時，孩子已經大學畢業工作了，至少過了需要我們很多照顧的年齡。而工作上，我們已經達到了那個層次的高峰。不必要為晉升終身教授而連夜寫論文；也許正盼著公司把他炒了，領幾個月的辭退金，拿兩年的失業救濟。就等正式退休的年齡了。所以，這個年齡段的人，心態平穩，對生活滿意度。第二：這個年齡段的人，智力達到人的最高點。人的體質到二三十歲後開始下降，但人的智力卻仍在發展，至少到 70 歲以上。玩腦筋急轉彎，我們可能玩不過小年青。但考慮問題的周到和精細絕對勝過他。面對突發的事件，我們會比年輕人更顯得從容不迫。處理生活難題，我們經驗豐富，遊刃有餘。第三：這個年齡段的人，經濟收入多比較穩定。柏拉圖在《理想國》說過一句很有意思的話：錢，對老年人的唯一的好處是他不需要為著金錢去幹壞事了。金錢是萬惡之首。所以，我們不會像年輕人一樣急功近利，為了眼前的利益去鋌而走險。穩定的收入給我們提供物質手段去享受我們鍾愛的事情，不管是追尋童年的夢想，還是修補青春的遺憾。對人來說都是一件很有意思的事情。第四：這個年齡段的人體力尚佳。走路雖未必健步如飛，但也沒到吳牛喘月。我們有精力去藝海拾貝，史林攬勝。旅遊、釣魚、讀書、聽音樂、淘古玩，倘伴於山水之間，獵奇在市坊之中。借用王羲之的一句話叫「信可樂也」！把握這 20 年來的黃金歲月，關鍵在於更新觀念。

首先得認為自己還很年輕。新鮮的事物能接受，花前月下和年齡無關。孩子長大飛走了，是人生的規律。我們沒必要再去操勞他們的成家立業，生兒育女。那是他們的人生，他們的責任。其次，不要讓案牘勞形，瑣事纏身，為自己擠出更多的時間。切記唐伯虎所說的世上錢多賺不盡，朝裡官多做不了的警戒。

人類學家認為，人有十種獨特的生物特徵。其中之一是：其他動物過了生育的年齡，很快就死亡了；而人在生育年齡過後，生命的旅程還很長。所以，珍惜這一段頗長的黃金時段也是造物主的意思。寫給七十歲時的自己：以前人說：人生七十古來稀。現在雖然科技進步，但能活到八十也算很好了！對於已過六十的我們來說，想想離「古來稀」的日子是越來越近瞭，如果到這時還不知道人生最該把握的是什麼，仍汲汲追求俗世的價值生活，那麼，到了閉眼那一天才真是知道窮忙了人生這一遭。

我希望自己能夠活過七十，有機會看到今天寫的這篇文章。到那一天，我一定強迫自己「靜靜地、專心地、誠心地」讀《寫給七十歲的自己》，並且以文章裡面的要求來鞭策自己。哪些