

# 生命就在瞬息之間

珍惜慧命·走更長遠的路

文／李芬蓮 大成中醫診所主治醫師

聽到英業達集團副董事長溫世仁於2003年12月7日遽然病逝的消息，令我久久不能釋懷，為企業界痛失英才而難過，為生命的脆弱而無奈。人的一生不管再怎麼輝煌騰達，到最後總是脫離不了病魔的摧殘，而被迫結束生命，留下追思與遺憾。

## 企業靠經營管理

讀了EMBA的課程之後，深深體悟一個企業的成敗，有賴經營管理的得當與否。而企業要成功，背後需要付出極大的代價。亦即一個成功的企業家，必須擁有過人的體力、耐力、勇氣、魄力與智慧，不斷的學習與創新，才能在競爭激烈的商場立足，永續經營及擴展業務版圖。

如果說一個社會國家的財富集中在10%的人手上，這10%的人要養活90%的勞動人口。可想而知，企業家除了賺進自己的財富之外，也要背負社會責任，養員工家計。因此，大小企業家是國家經濟的命脈。

## 健康須經營管理

大中小型企業主承擔了很大的責任、壓力與風險。然而就在責任、壓力、風險與成功的催促下，讓企業主一直往前衝。總想趁年青體力好，多努力，多累

積財富，等老了再來享福。

殊不知身體這部機器就在不斷的磨損下，出了問題而不自知，一旦爆發就不可收拾。而且總在人生最高峰的壯年期及中年期而折損，真的是「壯志未酬身先死」，空留遺憾與哀嘆。

## 身心靈的健康管理

看到傑出校友的突然離開人世，除了惋惜與哀傷，也給自己很大的警訊：「留得青山在」，才能走更長遠的路。而要留得青山在，就必須放慢腳步，稍為休息一下，再往前走。

人一到中年，高血脂、高膽固醇、高血壓、心臟血管疾病、腎臟、肝臟、糖尿病等慢性疾病紛紛出現。尤其是企業人士，經常要應酬、喝酒、吃山珍海味。加上忙碌、缺少運動、血液循環不良、身體肥胖，更易得心血管疾病；不幸中風或得癌症，真的是吃盡“病苦”。

因此，以自己過去的忙碌也警覺必須放慢腳步為例，馬上決定要“享受人生”了。首先，每天下班回家，第一件事就是聆聽悠美的音樂，慢慢把一天疲累緊張的心情放鬆下來。

當心情平靜下來，腦海也變得清新，再看看自己喜歡的書籍。啊！好久沒有這樣享受人生了，這一剎那的安祥與平靜真是舒適、放鬆。

睡前看些佛學書籍，從中了解人生的意義，吸取智慧之語。做些動禪、靜坐半小時到1小時，除了開通氣脈之外，也學習把紛亂的思緒安靜下來。人的腦子真的是片刻不停在思維，真的需要透過“修行”，讓心靈沉澱下來，心定而後才能生慧。

當能掌控情緒與慾望，身心靈取得平衡，生命才會更有意義，也才能在人生旅程上，為人服務與奉獻社會，留下美好的句點。

■