

如何規畫銀髮生活？

問：從現實面來說，我們要做什麼樣的準備，來迎接老年的人生呢？最好從什麼時候開始準備？

答：對社會上的一般民眾而言，三十歲正值壯年，是個人生涯的巔峰，無論是體能或事業都在衝刺的階段；四、五十歲步入中年以後，體力開始走下坡，雄心壯志漸漸衰退；到了六十歲，老年的氣象就出來了。

因此四十歲以後，就應該開始準備。準備什麼呢？不是準備退休不做事了。現在聯合國規定，人要工作到六十五歲才能退休，因此這裡講的準備，是規畫六十五歲以後要做什麼？這些事要在四十歲的時候開始考慮。

通常，多數人會認為「養兒防老，積穀防飢」。現在養兒防不了老，多生孩子也沒有用，因為孩子長大以後不一定會孝養父母。因此有人說，還是存錢吧！多存一點錢，老了就有保障，但這也是不一定的。因為財富隨時可能不見，也隨時可能會縮水。所以，錢是要有一些，但是適可而止，不是有錢就行了。

至於要做什麼樣的準備以迎接老年生活？第一個準備是要身體健康。健康的身體，需要靠運動、飲食和正常的生活作息。老年時期的健康要從中年時養成，如果中年飲食不節制，暴飲暴食、生活糜爛、作息不規律，老了之後很可能什麼病都會冒出來。

第二個準備是要養成心理的健康，這非常重要。步入中年以後，最好要有宗教的信仰，如果沒有宗教信仰，會容易徬徨。雖然很多人說：「我不需要宗教，我相信自己不會做壞事，我相信自己能夠立身處事，我自己對生命的價值很清楚。」但這些其實都不夠，我們是凡夫，不是聖人也不是神仙，所以有信仰很重要。

事實上，僅有信仰是不夠的，應該還要有宗教的生活和宗教的修養。宗教信仰是一種思想，除了相信它，還要把它視為人生的歸宿。如果有信仰，就可以隨時準備面對死亡，什麼時候會死？死亡之後會到哪兒去？會做什麼？這都是依靠宗教的歸屬感所賦予的。

當生命有了歸屬感，我們必須付出生命的動力，以轉變成生命的價值。所謂

生命的動力，是清楚自己要做什麼，必須往哪個方向走；至於生命的價值，則是從動力產生功能而有價值。

因此，我們需要有生活上的修養。如果是宗教徒，則要有宗教的生活和宗教的修養，也就是照著自己的宗教信仰去生活、去實踐，以培養出具有宗教情操的淨化心靈

—法鼓文化《生死皆自在：聖嚴法師談生命智慧》