

圍 棋 樂

劉 錦 安

現代人生活忙碌緊湊，工作壓力沉重，不順遂的事情十常八九，以致心境經常處於憂愁苦悶失意緊張狀態。長期的不能疏解，不僅疾病接踵而來。做起事來也必掛一漏萬，思慮不周。而圍棋的好處，不但有益身心，常下圍棋的人，思維與判斷更能超越常人，有異想不到的收獲。在此特別一一說明，提供大家分享，讓更多的人都來下圍棋，享受其樂趣與價值：

增強人生敏銳的判斷力與邏輯思維

下圍棋的人都知道，勝利之途須講求佈局與攻防，尤其要有大局觀，因此棄子爭先、捨小就大、動須相應乃攻防之要訣。落子前週全的考量久而成習，長此以往，自然會有超乎常人的決斷能力。筆者從事法務工作，之前在高中即開始下棋，棋齡已有四十年，並於八十八年獲中央公僕盃圍棋賽(第一屆)冠軍，而在任職檢察官工作中，曾順利兩次偵破車材失竊及殺人之重大案件，仕途也因而得以步步高昇。行棋的思維理則功不可沒。

培養沉著穩重的個性

圍棋攻防中，逆來順受儲備力量，這需要有忍耐的功夫。現實社會中，急躁者往往無法看得透，思慮得很遠，一廂情願的想法，是圍棋中之大忌。攻彼顧我，逢危則棄，勢孤取和，在在都可鍛練出沉著機警穩重週全的習性。並能體會「忍」是力量與智慧的表現。

排遣時光娛樂人生

圍棋的樂趣，首在於它的變化多，所謂世事如棋局局新，由於從古到今，沒有一盤棋是相同的。因此，不但增添了對奕時的趣味能夠有益身心之外，更可以一個人打(名人或古)棋譜來排遣時光。對於常須機動待命，無法離身工作環境或身處偏遠離島的公務人員來說，是非常享受的一種嗜好。

刺激腦髓避免老化

身體須要靠運動才能活潑健康，腦力則須要開發磨練才不致衰老退化，圍棋是非常理想的一項腦力運動，圍棋好手極少聽到發生痴呆的情形，這可能係奕者下棋時因有豐富的內涵及週密的攻防所溢發出的腦波激盪有關，其實人生活多久並不重要，但要活得有智慧，才是有意義的人生。

以騰拿與轉換體驗現實人生

圍棋講求不得貪勝。彼強則以自保取和或騰拿轉換來求均衡，以期損害減至最低。所以下圍棋的人，對捨與得，小與大，看得較常人遠。於情勢判斷後，再決定應下正常棋或險棋(一般人稱的勝負手)對手的心理狀態亦在考量之列，尤其對棋局中所謂之大場與急所，如果都能辨明，棋的內容自然精采可期，身心也能調適獲益。

謙遜明理進退有法



拾參、洗心集



創造圍棋事業增添收益

圍棋不僅是一種娛樂，也可以變成一種事業，圍棋社的需求，於大力推廣圍棋的好處後必定大量的增加，又自從網路圍棋開發後，電腦指導棋的安排將更為便捷，未來圍棋的事業，或可成為三百六十行中，行情日漲的一項好工作。

總之，圍棋的益處罄竹難書，對奕時的歡悅令人廢寢忘食，並將煩惱暫時拋諸腦後，精神上得以疏解，是人生旅途中不可多得的調和劑，故特此引介共享。♥

(本文作者為前國防部軍法局中將局長)

只要會下圍棋的人都知道，圍棋世界人外有人，天外有天，強中自有強中手，似乎目前還無法找到一位光勝不敗的強者，縱使任何的名人高手，也只有幾年的光芒即被取代。因此，在黑白世界中即可體現出人生的起起落落，自然生活中也能自省自覺，隨時通盤考量知所進退並掌握成功的契機。

廣結同好結交益友

常言道：學琴的孩子不會變壞，而學圍棋的好處更多，以棋會友人生樂事，目前台灣圍棋人口已較往昔增加很多，而棋社及電腦圍棋教室更已遍及世界各地，所以要學會圍棋不難，於下棋中並常能接觸到許多智慧型的朋友，也能瞭解人生如棋，棋如人生，一步錯步步錯的理則。



(本照片由人體奧妙巡迴展提供)