

老年之書：思我生命之旅-樂在享受暮年

一、前言

老去是生活在時間中的必然結果。

會選讀這本書，是基於好奇，好奇老年如何成為一本可以被指定閱讀之書，又如何可以從本書中到達思我我生命之旅-一個人獨處體會宇宙輕柔的蕩漾的意境。

如緒言所述，本書之編選係出於一個體認：「老年」在今日已成為一個尋找目的感的階段。有史以來第一次大部分人可望尚能健康地活到七十多歲；有史以來第一次，八十五歲以上人士是人口裡增加最快速的年齡群。本書各章的主題分別象徵和闡明老年的歡樂、神秘、痛苦，以及人追求自我認知的理念和力求把人生歲月活得充實的抱負。把許多不同或相反的觀點共治一爐，以鼓勵讀者多接觸不同的觀念或心緒。「老年之書」想要呈現的多種多樣的經驗與抱負，不是有關老年與人類精神的單一真理。「老年之書」是把老年看成一個生理、道德和靈性的邊疆，相信它的地形可以被探索，卻永遠無法完全馴服。

本書之編訂，乃是為增加我們對這個老化中社會的想像力。致力

於擴大對老年意義與目的的個人追尋，以及擴大這方面的公共對話。透過不同時代、不同種族、不同文化和不同性別的許多聲音邂逅，也許會找到新的方法，去理解自己的經驗並欣賞別人的經驗。

我們也許可以把人生比喻為一幅刺繡：人生在前半生看到的是這刺繡的正面，後半生看到的是背面。刺繡的背面不如正面漂亮，卻更有益，因為它讓我們得知各根絲線是如何編織在一起。

我們相信，帶著謙卑和自知，帶著愛與慈悲，帶著對神聖者的意識，帶著安時處順的態度，老年的歡樂、恐懼、苦痛和神秘是可以探索的。這種探索需要個人與社會間的微妙互動。個人必須願意堅持朝透過追求自我瞭解而成長，而這表示，他們必須願意承認自己在世代交替中的命定位置。與此同時，社會必須珍視不同階級、種族和族群的老年人，必須關心和照顧貧病的老人家，必須接受這個上了年紀的「陌生人」對命運或不義的怒吼，必須鼓勵更多人成為自己家庭與社群中負責任的長者。

我們可能已處在老年，細細讀過不同章節段落，在裡頭因為替自己湧上的心思、飛掠的念頭，找到、比對細膩貼切的文字而驚喜，循著各路書寫找到那番唯歷經大風大浪、且一切終收以風平浪靜的關於生命的思索與追尋。我們也可能想像著、困惑於「何謂老年？」，然

後在書中耙梳地領略一種截然不同、優雅的生命姿態。而又或者，在記憶的累積、體力的流失之外，「老年」且不一定是某個等在彼端的所在，而是某種時間的款式。我們在不同時刻套用上那種，看人事、也反被人事看待的方式。超越了滄桑、世故、虛無、了然，一種更包含所有，但又不為任何所圍限的目光。

不客氣地命名作「老年之書」，本書作了最多釐清與珍惜的，是這階段裡頭的寧靜與練達，關於走到老年才驚覺的人世中種種「未知」。走過了一路風霜雪雨、繁花落盡、由巨量知識與經驗累積得的關於人世之一切「已知」，《老年之書》中帶我們看到的「未知」，是那麼反而令人深覺一份舒緩、安定心神的力量。《老年之書》當然可看為出於特定目的的讀物，但更適合將其看為藏書中某個確鑿與必要的存在。

並不是因為我們一定會老，而是因為我們早已變老。

二、每個人都要不怕老才好

生命是一個能量過程，就像一切能量過程一樣，生命在原則上是不可逆的，因此總是毫不含糊地向著一個目標邁進，其最終目標就是靜止狀態。世間發生的一切莫不是開始於原有靜止狀態的打破，再從

最初的擾攘努力回歸到靜止狀態。生命的目的性是歷歷分明的：它本質上是朝一個目的奮進的。生物體乃是一個以目標為指向，追求自我實現的系統。每個過程的終點就是它的目標。所有能量之流就像一個拼盡全力向目標跑去的跑者。

造化既然為一切事物設定界限，那人的生命自不應有例外。老年乃是人生戲劇的最後一幕，當我們對它生厭，或一切該做的皆已做好，便應該謝幕。科學研究和醫學科技無疑將會繼續改寫人類生命的生物可能性，但它們永不可能把我們從種種必然的侷限性中給解放出來。無影無形的「時間」大概是最謎樣的一種侷限性。老去是生活在時間中的必然結果。我們總是在某一時刻誕生到這個世界，然後又會在後來某個未知的時刻離開這世界，並注定會在一生中經歷一些重要的變化。對個人乃至於群體，時間都會帶來形式與環境的改變。

生命旅程越長，越有可能只剩自己獨自走下去，每個人總有一天都必須面臨獨自面對餘生的時刻，這只是時間的早晚而已。獨自一個人的生活其實並不可怕，甚至可以此累積豐富的智慧與經驗。無論是誰，到最後都是一個人，一點都不悲涼，全看你如何安排生活，全看你有没有成熟健康的心理。

失去的確是種痛苦的經驗。但失去的同時，也是告訴自己必須獨立的時候。

當老人就像當年輕人一樣，是件漂亮而神聖的工作，而學會如何面對死亡與臨終，其價值不低於學習任何其他技能，更是尊重人生的意義與神聖的表現。

我們的意識總是百般拒絕順應這個無可否定的事實。我們抓住過去不放，妄以為可以留住青春，並就此變得僵滯：「老」變得非常不受歡迎；拒絕接受長老的事實可說是一種心理上的畸形。從人生的中期開始，一個人只有準備好與死同生，才算是繼續活著。因為在人生中午的秘密鐘點，拋射體會逆反過來，而死就是生。人生的後半部分並不意味上升、開展、增加和茂盛，而是意味著死亡，因為死亡就是它的目標。想與生命的實現討價還價，不啻於拒絕它的結束。

自然的生命軌跡乃是靈魂的沃土。任何拒絕與生命軌跡同步的人都會變得懸空、僵化。這就是為什麼許多人入老後會變得像稿木的原因：他們老是向後看，執戀過去，心理充滿著對死亡的悄然恐懼。他們因為從生命過程中退縮，遂變得像戀舊的鹽柱般僵固起來，只對青春歲月保持著鮮明記憶，卻與當下毫無具體的關連。

今天若是我活著的最後一天，我會怎樣？

我們的文化不鼓勵你思考這些事情，一直到你要死了為止。我們整天忙著以自我為中心，關心事業、家庭、賺錢、還貨款、買新車、忙著千頭萬緒的瑣事，讓自己這樣一天過一天。所以我們不習慣退後一步，冷眼旁觀自己的生活，然後問一句：人生就是這樣嗎？我所要的就是這樣嗎？是不是少了些什麼？

若想實現老年的意義和履行其責任，一個人就必須與老年達成和解，接受老年所帶來的一切。一個人必須對老年說「好」。沒有這個「好」，不順服於造化所加諸我們的要求，那不管我們是老是少，都將失去我們歲月的價值和意義，從而成了人生的叛徒。

老年人既不應太貪戀剩下的壽數，也不應無故放棄生命。根據榮格在著名文章「靈魂與死亡」裡的主張，人如果在後半生邁向成熟，自我實現和更為靈性充實，就必須坦然接受有生必有死和青春不在的事實。只要掌握不怕老的秘訣：老不可怕，但要老而安、老而康、老而美、老而無憾、老而快樂與滿足，不管是一個人或兩個人的老後，一點都不可怕，也不悲涼，同樣能過得樂觀優雅、充實而有餘裕。

三、老年的生活選擇

我們總是害怕變老，但面臨人類史無前例的超高齡化社會，尤其台灣的高齡化其實進行得更快，在社會保障越來越不可靠的時代，每個人都要及早規劃老年生活，只要事先做好準備，日後就無須憂心老後生活。所以，成熟的人知道，生活要按照自己的條件來安排，無論是居住場所、人際關係、金錢等，都是生活中最實際的事務。我們可以開始思考，如何一步一步動身準備，過一個優雅又有尊嚴的老年生活。

長壽並非不幸，而是希望打造一個更幸福的生活，所以為了自己健康愉快的活下去。我們有責任去抵禦老年：用小心翼翼的呵護態度去補償它帶來的種種缺陷；用跟疾病作戰的態度去跟老年作戰；學習和採行各種養行之道；從事適度的運動；攝取份量剛剛好的飲食，務求可以恢復體力卻不構成身體負擔。

及早設定老年人的生涯目標：「老身要保」、「老本要存」、「老伴要寶」、「老友要找」、「老趣要早」、「老癮要少」、「老才要用」、「老而要學」、「老居要好」；做好與老共舞的生活選擇，讓自己成為老後歲月的角色，而不是害怕被拖累的對象。

有項仿效財富的多寡，名為「時間富人和時間窮人」，針對時間使用行為所做的調查，設定每個人一天都只有二十四小時，所謂「時

間富人」，是指擁有較多「屬於自己的時間」。而一個人一天能自行支配的時間多寡，將決定你是時間富人，還是時間窮人。

沒有任何事情比有大量可以自由運用的老年時光更加讓人愉快。無須看他人臉色過活，也無須為了誰隨時待命，擁有完全專屬自己的時間。至於這種時間究竟是地獄還是天堂，端看個人如何應用了。

老之將至，最重要的是已經不用再為家人和工作而煩惱，為了自己好好享受人生的基本條件，就是「有一處專屬自己的住所」。不管身在何處，讓自己覺得是專屬的生活空間，住得慣，使用得慣，就是最好的住所。如果可以破除文化的迷思，不強求一定要與子女同住的舊思維，是不是會讓老後的生活更加自由自在，或許值得我們去思量。

朱鎔基在「退休後十個切記」中提到：別老想著靠子女，消除寂寞根本還在自己。小家庭的日子就像私家的車，雖然都在一條路上跑，但沒有願意去併車。老年人要練好的是自己的車即使獨守長夜，也要勇敢的往前走。

投身大自然的懷抱或許是另一種選項，大自然是孤獨最好的朋友，唯有身處大自然，才能確實感受自己的渺小，一點也不覺得獨處

有何苦悶可言。戶外活動吸引人的理由，還包括了一種被大自然接受
的感覺。

要及時行樂！只要體力允許，想去的地方就立刻去吧，莫等待走
不動的時後後悔、遺憾。

把數得來的養老金花費好，可是一種智慧，“人死了錢沒花完”，
真不如生前開明大義些；把積蓄全花光了也不是個辦法，畢竟“人沒
死錢先沒了”會更悲哀。活用自已的儲蓄金，維持一定的生活品質，
拓展全新的生活面貌，才能打造一個幸福的老年生活。

存在銀行的錢，不一定是你的，該用的時候要用，臨老要善待自
己。

人生回顧更常見於老年，生命即將走到終點固然是原因之一，另
一個原因或許是退休。退休不僅讓人有時間可以自我反思，也把工作
所造成的防衛性行為解除了。回憶是一種生命活動，充滿著創造力，
藉此既可以理解個人的過去與集體的過去，也可以將之傳遞給未來。
回憶，如果不是病態的懷舊或仇恨，乃是一個人用自已的過去所打造
的一份禮物，值得我們欣賞與感激，可以讓我們對未來有希望。

人人皆會老，願天下有心人、有情人順利迎向五老五寶：老身、老本、老友、老伴、老居；老有所養、老有所安、老有所健、老有所用、老有所樂，雖夕陽已近黃昏，再創人生第二春。

四、維繫人際交往

有人說：「所謂『老』，就是逐漸被周遭人所遺忘」。孤獨是老年的重要伴侶，與其一味逃避它，不如試著學習面對。所以廣交朋友，儲蓄友誼是老年人應當儘早做的事。

不管是獨處、還是有人陪伴，如何享受生活端看個人選擇。因此平時要廣結善緣，多認識各類朋友，是老年貴族享受生活的一項秘訣。擅於過獨居生活者，不僅懂得享受獨處樂趣，也能保持不錯的人際關係，因為他們明白獨居生活不會只有快樂，難免也會感到不安、也會需要他人伸出援手。家人總有離去的一天，工作也不可能長久持續到人生盡頭，那麼，何不廣結善緣，結交氣味相投的好友、飯友，隨時傾吐心事，確實維繫彼此的關係，誰說單身暮年生活一定很寂寞？

有人認為無須刻意經營的友情，才是真正的友情；不管多久沒見面，相聚時仍一如往常，才是真正的知交。其實，需要時陪伴在自己

身旁，給予支持、安慰、分享經驗的人，才是真正的朋友，人際關係是需要努力維繫經營的。放任不管的關係不叫關係-許多男性就是疏忽經營家庭關係，才會在家中失去地位。放著不管也能維持的關係，就不叫「關係」而叫「陌生人」了。

生命一開始時，我們是嬰兒，得要靠別人才能生存，到生命的盡頭，也需要別人才能存活；在開始和結束之間，我們也同樣需要別人。死亡結束的是生命，不是關係。人跟人的關係沒有公式可言，只能以關心為出發點，為雙方都留下空間，設想他們所想要、所需要的東西，他們能做的事及他們自己的生活，對他們的處境感同身受。

痛苦、哀傷、疼痛、困擾、面對這些自然生理反應，只要坦率向別人求救就對了。只是，表達方式一定要心平氣和、清楚明白。若沒有人對你伸出援手，也無須悲傷。只要努力拓展人際關係，結交能夠隨時傾吐心事的朋友，確實維繫彼此的關係就行了，這就是朋友的存在價值。

對於長壽的老年者而言，什麼社會位、權力都早已看淡，也就沒有拘泥於世俗人情的必要，此時明白什麼是自己必須珍惜的人際關係，才是最重要的。所謂長命百歲，便是指看淡世俗人情，自在生活。

畢竟人生最後留下的，正是金錢買不到的人際關係。珍惜與朋友的關係，才能有長久的友情。

生命若要有意義，就要投入去愛別人，投入去關懷你周遭的人，投入去創造一些讓你活得有目的、有意義的事情。物質的東西永遠無法取代愛，或是溫柔，或是親切，或是同胞手足之感。金錢無法替代溫柔，權力也無法替代溫柔。當你最需要溫柔的時候，不論你有多少的金錢或權力，都無法給你那種感覺。身份地位不能帶給你什麼，唯有開闊的心，才能讓你和所有的人自在相處。去做出自你真心的事情，這樣去做的話，你不會感到失落，不會感到嫉妒，不會羨慕別人擁有的東西。相反的，你會覺得一切付出自有莫大回報。

當你不能再嬉戲走動時，依然可以給新朋老友打個電話，交流喜歡的美好話題。

五、擁抱衰老

生與死都是我們獲得的大禮，但大多數人都只是打它們旁邊走過，不去打開這禮物。--德國詩人里爾克（Rainer Maria Rilke）

我每晚入睡，就是死去。我每日醒來，就是重生。-甘地

我們的開始都一樣-出生；我們的結尾也都一樣-死亡。人人都得面對死亡的到來，但死亡仍是種獨自承受，別人無法分擔的經驗。我們的文化迄今未能接受身體衰老和人必有一死的事實有關，基本上仍把身體衰老和死亡視為一種個人的失敗或醫學的失敗，不認為其中包含任何社會意涵或更廣的意涵。

無論多麼長壽，最終都得面臨死亡的到來，以及死亡前可能出現的病痛。「一睡不醒」的生命結束方式絕不是人人都可遇到，死亡既是一定的結局，就要及早做好準備，像寫遺囑、身後事如何處理等，絕不能因為害怕就逃避。人活著就是為了等待死亡，無須害怕獨自面對死亡，但必須做好能讓別人及早發現並方便處理的準備。

無須恐懼孤獨。人生閱歷豐富的老人家較開看開，只要決定為自己而活，就不必太在意世俗的眼光。樂觀看待生病、往生、有錢、沒錢、有權、沒權都要經歷生、老、病、死的過程，無一倖免。

老年確實離死不遠。然而，一個人若是活了許多歲數卻還不知道死亡不值一哂，那委實可悲！因為死亡只有兩種可能後果：要嘛會毀滅靈魂，要嘛會把靈魂帶到某個地方永遠住下來，既然死亡讓人感覺既非不快樂，也非快樂，那我們為什麼要害怕死亡呢？人死前多少會感受到若干痛苦，但那只是轉瞬即逝，對老年人來說尤其如此。至於

死後，人要嘛感到快樂，要嘛什麼感覺都沒有。但是我們必須從年輕時代便有這種認識，好讓我們能看淡生死，因為要是沒有這種認識，一個人將不可能獲得內心的寧靜。人總有一死，而誰也不敢說自己不會今天就死，既然我們每時每刻都備受死亡威脅，要是怕死，心理怎能安寧？學習如何把人生的所有經驗和知識相加起來，並顯示出一個充分發展的人生，會以過去做好的工作為樂，並以剩下的日子為樂。

最後 14 堂星期二的課中的一句話——疾病與死亡一樣，是個事實，並不是一種懲罰。死亡是件悲傷的事，但活得不快樂也是悲傷。我們的文化讓人們無法自知自適，我們教的東西不對，而你得要十分堅強，才有辦法拒絕這錯誤的文化，才能自己找到出路，創造自己的文化。每個人都知道自己有一天會死，但沒有人把這當真；你要知道自己會死，並且隨時作好準備，這樣你在活著的時候，就可以真正的比較投入。

只要你學會死亡，你就學會了活著。

年紀愈大，就懂得愈多。如果你一直是二十二歲，你就一直像二十二歲那麼無知。年老並不只是衰老。它是成長，它不只是你年復一年離死愈近的消極面，年老也是你了解到你將要死亡的積極面，而你

因此更懂得好好過活。你若找到了自己生命的意義，你不會願意重新來過，你會想要繼續向前，你想要看得更多，做得更多。如果你一直不想變老，你就一直會不快樂，因為你還是會變老。老年人不可能不羨慕年輕人。但重點是接受你之為你，並且樂在其中。

六、樂在享受暮年

人生的賽跑場是固定的，只有單一條路徑，而這條路徑只能跑一趟。而生命的每一個階段都分配著恰如其份的特質，只要順應自己的需求與心意來安排生活，做好心理上和實質上的準備，「一個人」和「寂寞」並不是同義詞：「老年」也不代表絕對的「弱勢」，每一人的老後並不可怕，也不悲涼，同樣也能過得樂觀優雅、充實而有餘裕。從這一刻起，你需要的不是年華將老的自怨自艾，而是積極面對生命風景的自在與期待。破除我們對於老年生活向來的迷思與恐懼，進而教導人們「如何一個人過生活的想像與準備」，就如同聖嚴法師所帶來的啟思：「面對它、接受它、處理它、放下它」，這是一本每人必做的功課，全看你如何安排生活，全看你有没有成熟健康的心理。

人越老，就越得證明欣賞生命的品味，我們得變得優雅，具藝術氣息。不管誰都能在 10 歲或 20 歲享受生命，但當我們 100 歲時，當我們無法動的時候，就得靠自己的聰明才智了。

人生道理大家都聽得「懂」，卻很少人聽得「進」；大家都看得「透」，卻很少人看得「開」。只要我們可以彼此相愛，並記得我們有過愛的感覺，我們就雖死猶存。你所曾激起的愛意，都仍留存於世，所有的記憶都還在。你並沒有死，你仍活在那些你曾經打動人，曾經互相扶持的人們心中。

精彩的人生，總有精采的理由，笑到最後的才會笑得最甜。希望每個人都可以把心態調整好，爭取做一個幸福快樂的老人。用以下的結語與大家共勉！

把身體交給醫生

把生命交給上帝

把心情交給自己