

將殘的燈火，依舊明亮

——「老人之書-思我生命之旅」之讀後感

【銀椽獎・鄭雅靜】

壹、前言

發人深省的作品，早在第一次接觸時，已蘊含著某些程度的吸引力。「老人之書-思我生命之旅」的封面¹深深吸引著我，它不像一般的書，版面密密麻麻的字，這本書的鵝黃書頁留下一大片的空白。不禁納悶，難道作者暗示「邁入人生最後一里路—老年及死亡」這項人生課題，就像解不開、理還亂的數學，總讓人無法作答而交了白卷！讓我不禁墮入柳宗元《江雪》「千山鳥飛絕，萬徑人蹤滅。孤舟蓑笠翁，獨釣寒江雪」的感慨²之中。

請捫心自問「你怕老嗎？甚至怕死嗎？」，毋需急著回答我。但我想告訴你：我不只怕，而是超怕！不是憂於青春已逝，而是憂於行動緩慢，無人愛我的寂寞；不是懼於自己死生，而是懼於親人離開，孑然一身的孤獨。

那年，我 25 歲，一顆 1.7 公分耳後根突起物，不僅一口氣拉近我跟死神的距離，也擊敗我年少輕狂的傲氣。「曾經有人說過生命像流水，

¹ 「老人之書-思我生命之旅」封面，由陳威伸設計，於 2012 年獲得新聞局金蝶獎-臺灣出版設計大獎文字書類入圍作品。

² 這首詩是柳宗元被貶為永州司馬時所作。前兩句以靜寫動，未見雪而暗寫雪。正是因為千里雪封，風雪顯威，才会有「鳥飛絕」、「人蹤滅」的景象，為寒江獨釣勾勒出空曠寥廓、幽寂冷漠的背景。後兩句寫瑟瑟寒江，孤舟獨釣，突出了垂釣人的孤獨傲岸，寓抗風鬥雪的傲然之氣和不屈精神於江山凝寒，萬籟俱靜的死寂和險惡環境之中。（曹保平，《中國古典詩歌賞析》）

淙淙的流了過去。但我們有誰能清楚它流去的方向？水流的盡處是否就祇是死神的居所³？」，那時的我不停問上帝，難道我的生命真的流到盡頭了嗎？我知道每一個人終有一天都會死去，但從來沒把這事放在心上，我從不知道原來不用見到死神，光聞到他的氣息就如此令人畏懼。就像玩樂了一整學期而突然驚覺大考當前的考生一樣，絕望！

在冰冰涼涼、冷冷清清的病房裡，聽不見同儕青春洋溢的歡笑聲，隔壁大叔與死神搏鬥的喘息聲令人不寒而慄。若有似無、若弱似強的聲音就像黃飛鴻之無影腳一步一步踢破你所有對未來美夢；亦像一顆一顆碎石擊破你對未來希望。瀕臨死亡時，自我形象一片片地瓦解。心中積壓已久的憂愁漸轉為熊熊怒火，最後湧現心頭、怒問上帝：「下一個輪我上場嗎？如果是，放馬過來，別在那虛張聲勢。」

七小時與死神的角力戰，我雖險勝，卻無預期的喜悅與驕傲，只因死神在我身上烙下疤痕。我常在想，也許我不是贏了，而是順利逃離戰場罷了。我畏懼再跟他交手，因為我沒有信心再度獲勝。懦弱的人處理畏懼方式，是忽略與遺忘。隨著時間過去，記憶逐漸被沖淡，我懦弱地選擇逃避當初面對病痛的恐懼、焦躁不安與無奈。

一本好書不會直接告訴你答案，而是像鏡子，讓你清楚自己的心靈。「老人之書-思我生命之旅」，不僅像鏡子更像是一把榔頭，硬是敲開封存已久的記憶，逼我正視一度想逃避的問題。如今塵封的記憶就像潘朵拉的盒子再度被打開，不同以往的是，這次我得到答案與力量。

貳、本書介紹

本書為鼓勵讀者多接觸不同的觀點或心緒（如圖1），依照主題收錄各篇獨立的詩歌、小說、戲劇、宗教聖典的文字、哲學思辨等文章，利用豐富與創造性文學對話，呈現多種多樣的經驗與抱負，完全讓讀者自行詮釋與反應，以鼓勵個人或社會，就老年的意義進行討論，讓我們了

³ 引自喬宏生前談話及圖片集，資料來源：<http://www.m-ccc.org/m-wisdom/famous/ChiaoHung.html>。

解生命深度、廣度、及高度。各篇主題介紹如表 1 所示：



圖 1 本書從 7 個面向思考生命意義

資料來源：心得整理

表 1 本書各章主題內容簡介⁴

主題	內容
階段/旅程 (Stages/Journey)	本章以階段和旅程兩個意象為主軸，利用這兩個比喻為混亂的人生雕琢意義並理出秩序。主導的意象是設法把人生看成一個整體，將一生具像化為穿過一個空間。因為歷史上，一個文化如何看待老年的意義，總不離開該文化對人生整體的對待方式⁵。 人生晚年所通向不是船難，而是歸港⁶。害怕步入晚年是沒有必要的，人必須鼓起勇氣面對盡頭的美和磨難。當老年人就像當年輕人，是件漂亮而神聖的工作，學會如何面對死亡與臨終，其價值不低於學會任何技能。一個人若是惱恨年老與白髮，若是害怕死亡臨近，那他將無異於一個痛恨和逃避工作的強壯年輕人，而這兩種人都是無資格充當其人生階段的一個代表⁷。

⁴ 本書英文版共有 9 章，由於篇幅過多，經出版社同意刪除其中兩章，及第 3 章「世代」(Generations) 及第 7 章「歡慶與哀嘆」(Celebration/Lamen)。

⁵ 本書頁 102-104。

⁶ 佩拖拉克，「從派頓寫給朋友的信」，本書頁 33。

⁷ 赫塞，「論老年」，本書頁 94。

主題	內容
變遷/變形 (Changes/Metamorphosis)	以「變遷」與「變形」兩個面向來探討。「變遷」者，暗指人生沿著一條續線以幾乎無感的速度向前移動；「變形」者，暗指人生可能從一種形狀或狀態變化為另一種。這章節收錄詩文提醒我們不管好或是壞，時間必然會帶來變遷，非任何想要維持現狀的人類努力所能抵禦⁸。 倘若拒絕理解人生後半葉的變遷方向呢？不去思老年是邁向生命的完成？或是邁向輪迴轉世？還是邁向救贖？只想一味強調青春年華的美好者，遂抑制在晚年的靈性成長與心理成長，變得像是戀舊的鹽柱，僵固起來⁹。既然相信人的誕生富涵意義，則何以不能相信死亡也是如此¹⁰？既然一個小孩要花二十多年時間為充分發揮自己潛質而準備，則一個成人何以不能花二十年以上的時間為死亡預作準備呢？誰也無法否認「生命的意義是在生命的末端達到極致」。從人生的中期開始，一個人只有準備好與生同死，才算是繼續活著¹¹。
孤獨/寂寞 (Solitude/Loneliness)	孤獨和寂寞雖是孤單的兩個面，但也不算是完全分得開的兩種體驗。孤獨是孤單的積極面、反省面和沈思面，寂寞則是孤單的可怕面、憂鬱面、悲劇及可憐的一面。有人甚是感覺越老越孤單。但孤單一定是不快樂嗎？老年會不會快樂，端視我們在無生這個最終紀元開始以前，能不能執行享受無生的膜拜。進而懂著愛的追尋，找到屬於自己的信念與力量。培根曾說：「很少人知道孤獨是什麼，他可以延伸出多遠。人群並不等於同伴；因為在沒有愛之處，一張張臉只如同一室圖畫，談話只如同敲響的鑼拔。」沒有愛的人就像莎士比亞筆下的老李爾王只是一個前面沒有數字的零，什麼都不是。
工作 (Works)	人老了、退休以後真的就不用工作嗎？其實工作除了是物質性的勞動產品（藝術作品、工業產品、或是學術作品），也指道德上的努力與進取（如善工）。人的自我只會發展與變遷，不會隨著身體的死去，為三餐奔忙並不是人生真正工作¹²。別讓生活當成你的職業，要把它當

⁸ 本書頁 102-104。

⁹ 本書頁 172-174。

¹⁰ 榮格，「靈魂與死亡」，本書頁 138。

¹¹ 波伊斯，「長老的藝術」，本書頁 176-177。

¹² 本書頁 230-232。

主題	內容
	成你的遊戲。享受土地，但不要擁有土地 ¹³ 。人總是匆匆忙忙為人生奔忙，認定人生是在我們前頭，需要我們去匆匆追趕？但說不定他在我們後頭，只要站住，便構的著 ¹⁴ 。
愛神/死神 (Eros/Thanatos)	死與愛兩者都與肉身有密不可分的關連，就像希臘神話中厄絡斯與塔那托斯分別代表著肉身之愛和肉身之死。其擁有一系列情感與能量：創造和摧毀；不朽與寂滅；入世與出世。生命中愛的形成，直到人死的一刻都會繼續成長，無懼死亡的威脅。達賴喇嘛勸人將死亡看成換衣服而非最後的結束。德國詩人里爾克說過：「生與死都是我們所獲得大禮，但大多數的人都只是從它們旁邊走過，不去打開這禮物。」 ¹⁵
身體 ¹⁶ /精神 (Body/Spirit)	一個人會隨日漸老去而愈趨白熱化的衝突。其中一端為無邊的夢想、嚮往、渴望和希望，另一端為侷限性、脆弱和飛逝的肉身生命。這樣觀點挑戰西方思想最基本的一個二分法，暗示身與心只是一個更大統一體的一部分，而這個統一體不是任何簡單的概念化思維可以充分把握。 ¹⁷ 從古至今，人總是設法延長壽命。秦始皇、漢武帝都好神仙、長生之術，晉哀帝司馬丕、北魏道武帝拓跋珪、唐玄宗、高宗、憲宗、穆宗、武宗、宣宗等唐朝家族，都是長生藥的崇拜者，但反諷的是，這裡卻有些人因服食抗老丹藥中毒而死的。 事實上，若想反抗我們體內生命之浪就如反抗季節、潮汐或星辰的移動一樣般徒勞 ¹⁸ 。或許將永恆肉身之美渴望，進轉而超越肉身界的嚮往。新約聖經·哥林多後書第四章 16-18 節：所以我們並不灰心喪志，雖然外在形體會日漸毀壞，但我們內在本質卻一天新似一天。人生的苦楚是輕暫的。是為我們成就永恆無比貴重的榮耀。因為我們所看重的不是可見事物，而是不可見的事物；因為可見事物是無常，而不可見的事物是永恆的。

¹³ 梭羅，「貝克農莊」，本書頁 296。

¹⁴ 「哈德西派傳聞」，本書頁 298。

¹⁵ 本書頁 310。

¹⁶ 本書將 body 翻譯成「身體」，或許翻成「肉體」更能詮釋原文意義。

¹⁷ 本書頁 432-434。

¹⁸ 霍姆斯，「教授文章」，本書頁 445。

主題	內容
回憶 (Remembrance)	「往事忘不掉, 新事記不住」是大陸順口溜來形容老化的徵狀, 亞理士多德曾說過:「老人是活在回憶裡而不是期望裡, 因為他們的過去非常漫長, 而未來卻所剩無幾」, 讓我們不禁想問:「難道常回憶真的是人生走下坡的開始; 用其他回憶取代它是下坡的終點?」甚至如同王爾德在小說格雷的畫像所說的,「等我們的青春逝去, 你的漂亮就會一起逝去, 那時, 你會突然發現自己從未打過輝煌的勝仗, 只能回憶一些乏善可陳的勝仗, 並為此滿心怨悔」。 然如果沒有記憶與回憶, 人類就沒有歷史, 也會失落自己。只要不是變態的懷舊或仇恨, 回憶其實是一個人用自己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所希望, 易言之, 回憶是一種生命活動, 充滿創造力, 藉此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。¹⁹

參、讀後啓示

傳道書:「凡事都有定期, 天下萬物都有定時」道出「生命像個鐘擺, 不得不開始, 不得不在死亡與疲倦之間擺動, 然後不得不停止²⁰。」數千年來, 人類藉由宗教、醫學來尋求解脫, 汲汲在養生或長生方面下功夫。

「格局決定結局、態度決定高度」, 生命態度²¹因人而異, 於是, 世俗者追求健全形軀之生命, 稱之養生; 宗教家則是追求涵養生命的意境, 稱之長生。

而關於生命、時間觀點, 人們總是鑲在於他們有關社會、大自然與宇宙的更大觀點之中。對老邁的態度、課題幾乎見於所有的歷史階段與

¹⁹ 本書頁 494-496。

²⁰ 簡嫻,《水問》, 洪範書店有限公司, 2003 年, 頁 131。

²¹ 何謂態度, 其為一種心理現象, 既是指人們的內在體驗, 亦是人們的行為傾向。易言之, 是一種心理上的準備狀態, 這種準備狀態支配著人們對觀察、記憶、思維的選擇, 也決定著人們聽到什麼、看到什麼、想些什麼和做些什麼。資料來源: 智庫百科 <http://wiki.mbalib.com/zh-tw/%E6%80%81%E5%BA%A6>

所有的人類文化²²。畢竟，社會集體態度稱之「文化」。究竟，一個成熟社會或個人該如何看待及準備老邁及生死這個議題？筆者以「人與己」、「人與他人」與「社會與人」三個方向提出心得分享：

一、人與己

該如何面對生、老、病、死這生命課題，應該如聖嚴法師所言之四它箴言-面對它、接受它、處理它、放下它。

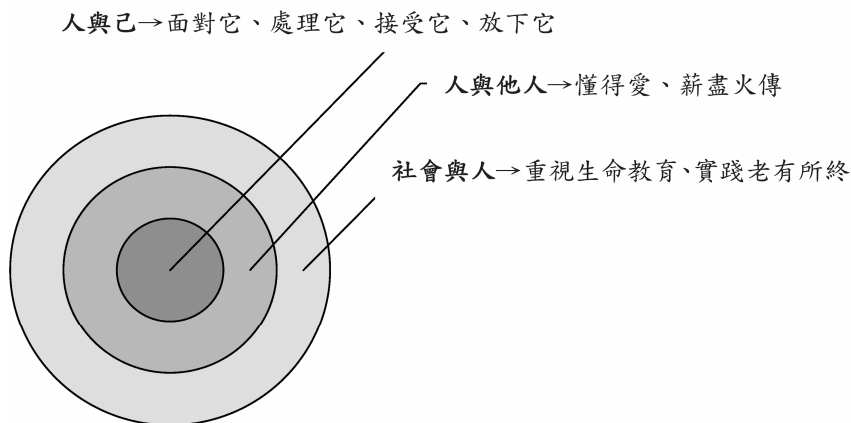


圖 2 面對老邁及死亡課題之成熟態度

資料來源：心得整理

（一）面對它—上帝會把我們身邊最好的東西拿走，以提醒我們得到的太多²³

1. 改變關鍵，就是放開你的恐懼

老邁或邁死皆與潮汐一樣都是令人無法抗拒。畏老者就像拒絕長大的彼得潘一樣的幼稚、可笑。儘管如此，也不是要你將生命看得太嚴肅，反正我們不會活著離開。人生有許多事情，正如船後的波紋，總要

²² 見本書第 16 頁。

²³ 引自電影「四根羽毛」經典台詞。

過後才覺得美。所以過度恐懼和憂慮是預繳給可能永不會擁有之東西的利息罷了。畢竟，逃避不一定躲的過，面對不一定最難受，孤單不一定不快樂，得到不一定能長久，失去不一定不再有。我們不要擔心生命會結束，唯一需要擔心是它從未開始。別被「怕老畏死」綁架我們的人生，束縛我們的夢想。因為「懦夫在未死以前，就已經死了好多次，勇士一生只死一次²⁴。」

2. 安之若命，活在當下，接受我們不能改變的，改變我們能改變的。

佛陀說，三有無常如秋雲，有情生死等觀戲。眾生壽行似閃電，如崖瀑布宿疾逝²⁵。莊子云「人生天地之間，若白駒之過卻，忽然而已」。生命，如同陽光穿過隙縫一樣，只存在一瞬間，是如此短暫及無常。然莊子亦云：「知其不可奈何而安之若命，德之至也」，因為命字擁有三層意義，一是生命，二是命運，三是天命，把無可奈何之事，安之於命運，心卻超脫這些物累，與大化合命，謂之天命²⁶。希冀眾人面對生死變化，能以無比的擔當與勇敢，無條件承擔，不抵抗，也不逃避，安之若命。因為安了就沒有壓力、沒有負擔，突然之間就像無線牽絆之氣球飛了起來。

蕭伯納說得好，世上只有兩種悲劇：「得不到你想要的，得到你不想要的。」成功是得到你想要的東西，快樂是接受你得到的東西，無求便常安了。易言之，接受我們不能改變的，改變我們能改變的。

²⁴ 引自莎士比亞名言。

²⁵ 見本書第 106 頁。

²⁶ 吳怡，《新譯莊子內篇》，三民書局，2008 年，頁 276。

雖然我們不能改變地球自行運轉的事實，亦不能脫離生命稍縱即逝的命運，但我們可以珍惜生命，不要任意虛擲光陰。警惕自己「忽視今天的人將被明天忽視」，努力把每一天都當作最後一塊錢使用，珍惜它，愛惜它，並創造它最大價值。如此一來，才能帶著微笑離開人生舞台，否則只能抱憾而歸。如凱里昂所言：「昨天是張被退回的支票，明天是張信用卡，只有今天才是現金；要善加利用」。

（二）接受它·懷抱希望，擁有正向思考²⁷力量

沒有希望，誰都無法在痛苦的煎熬活下去。曾經被關在 4 個不同的納粹集中營、全家人也都死在集中營當中之奧地利心理學家弗蘭克爾（Viktor Frankl）曾說：「人所能擁有最後的自由，就是我可以決定自己的態度。」他說，能活著走出集中營的人，通常是具有正向、積極態度的人，而不是那些身體強壯的人。同樣的打擊，發生在兩個不同的人身上，也許一人選擇憤怒、一人選擇寬容；一人選擇絕望、一人選擇希望；一人選擇報復、一人選擇原諒。

從心理學實證方面，「激勵理論」的學者寇菲（Cofer）研究指出，當人們遇到挫折時，高達九成以上的人會選擇五種反應：攻擊、退化、壓抑、固執與退卻，而正面思考者的比率低於 10%²⁸。

在我小時候，牧師曾在白板上畫了一個黑點，不管看哪方都是黑點。這時，牧師卻明知故問：有人看見大

²⁷ 正面思考者，係指在遇到挑戰或挫折時，人們會產生「解決問題」的企圖心，並找出方法正面迎接挑戰。反之，負面思考就是一遇到挫折，人們就被負面情緒打敗，而責怪自己、環境，最後選擇退縮、放棄或報復。鄭呈皇，「正面思考的威力」，商業周刊第 974 期。

²⁸ 鄭呈皇，「正面思考的威力」，商業周刊第 974 期。

白板嗎？其實生、老、病、死就像白板中之黑點，牧師目的即要提醒我們，人生不會只有一個黑點，人生可以無限寬廣！眼光勿囿限於人生黑點，應多看四周。畢竟，眼界決定境界，思路決定出路。人生重要的不是所站的位置，而是所朝的方向。凡事都有正反兩面，發掘良善的一面，就能發現希望。更改了思考「負面腳本」，即發現人生劇本亦會順著改寫。如何改寫「負面腳本」？可藉由臨床心理學常用的 ABCDE 原則，即可將負面人生轉為正面向日葵。

負面思考的人，都會從不愉快的事件（adversity）中感受到「無助」，認為自己無法改變現況，因此形成負面腳本的信仰（belief）。他們認為，無論遇到什麼事情，到最後都會壞的後果（consequence），久而久之，他就失去對事件的理性判斷，而用負面腳本做成負面決策。但這時候，只要在思考路徑裡加入兩個步驟，分別是反駁（disputation）與激勵（energizing），就可以將負面轉成正面思考。反駁意指，對自己預設的負面腳本、負面決策進行反駁；激勵則指，強化自己轉向思考如何解決問題的能量。

舉一個生活實際的例子，長青族因身體彎不下腰來，因此，常碰到東西一放下就提不起來的窘境。負面決策者會將身體的變化一切歸咎於老化，放棄獨自出門購物的樂趣，反之，正面思考者會反駁，他不把體能衰退視為理所當然。當他將焦點專注於「如何才能自己出門買東西？」就會發現也許只要在門口放張小凳子來放購物袋，不用彎腰，就能開門時提起²⁹。

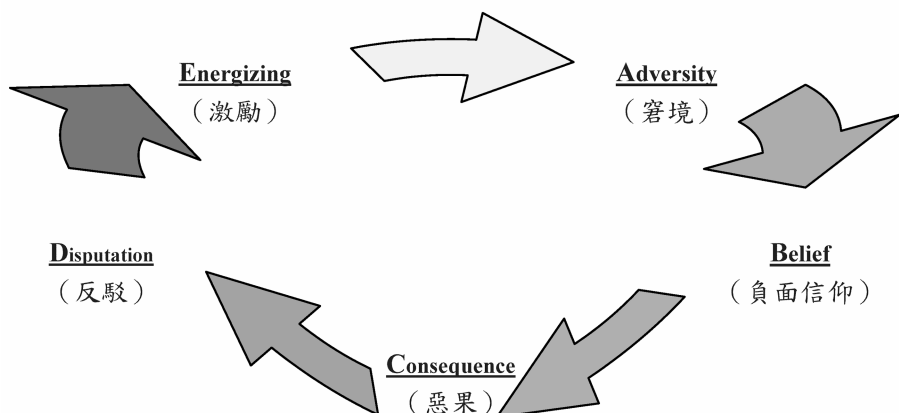


圖3 增進正向思考練習的ABCDE原則

資料來源：心得整理

(三) 處理它—持續努力學習，因為我所有的智慧就在於我知道我沒有智慧

我們一面成長，一面帶著新奇的渴望，想知道周遭的一切。可是，當我們逐漸社會化，原本為學習而學習的精神，卻轉為知識之收集，變得不再單純。於是，我們的心慢慢被自己的意見、觀念和假設所構成的抽象世界所遮蔽著。那收集知識過程，就像把一塊石頭疊在另一塊小石頭上，假以時日，學識會變成一堵牆，擋在前面。因此每當往外望去，都只看到自己的學識，卻看不見外頭的景觀³⁰。

貝爾納曾說：「我們學習最大障礙的是已知的東西，不是未知的東西。」當發現這困境後，應勇敢地再把牆拆下來，就像耶穌的訓誡：「如果我們不像小孩子一樣，就進不了上帝的國土。」。學習是一次小規模的死亡，是生活之內的死亡。每一次小死亡，都是一個新事物的誕生，而每一次新事物的誕生，都是一次舊事

將殘的燈火，依舊明亮——「老人之書思我生命之旅」之讀後感

³⁰ 賓謝，「麵包師傅雅各」，見本書頁114。

物的死亡。學習的當下，就是率性忘我的一刻³¹。這樣曾能體會到禪宗悟道三境界：「見山是山；見山不是山；見山還是山」。

（四）放下它－右腳放下，左腳才能前進。寬恕自己，相信這就是一個「最好的安排」

放下，指的是心境上「船過水無痕」的瀟脫與看開，不是表面的姿態。外表要表現得若無其事不難，內在要隨意自在，其難無比。首先要放下執著，心無罣礙。在死前，我們不僅要寬恕別人，更要寬恕自己；寬恕自己沒去做的事，寬恕自己本應該去做的事。人不能因為什麼事而抱憾終生，這樣子沒有半點好處，要同自己和好，³²然後相信這是上帝給我們「最好的安排」，無怨無恨。

網路流傳一個故事：從前有一個國家之宰相常陪國王出外打獵，而其常掛嘴邊的一句話就是「一切都是上天最好的安排」。有一次，國王自己一時不慎情況下，在打獵過程中，被花豹咬掉小指頭。回宮後，越想越不痛快的國王，便找宰相來飲酒解愁。宰相知道國王心結後，一邊舉酒敬國王，一邊微笑說：「我的王啊！少了一小塊肉總比少了一條命來得好吧！想開一點，一切都是上天最好的安排！」氣得國王說：「如果寡人把你關進監獄，這也是上天最好的安排？」宰相笑回：「如果是這樣，我也深信這是上天最好的安排。」國王怒得差遣侍衛上前架走宰相，關進監牢。

過了一個多月，國王養好傷，來到一處偏遠的山林，

³¹ Rodney Smith (羅尼·史密斯)，《生死習題——人生最後的必修課》，法鼓文化，2009年，頁137-144。

³² Mitch Albom (米奇·艾爾邦)，《最後14堂星期二的課》，大塊文化，2006年，頁200-203。

忽然從山上衝下一群臉上塗著紅黃油彩的蠻人，三兩下就把他五花大綁，帶回高山上，以作祭祀滿月女神的祭品。就在這時，大祭司發現國王的左手小指頭少了半截，忍痛下令飭回國王，脫困的國王大喜若狂，飛奔回宮，立刻叫人釋放宰相，並向其致謝：「果然，一切都是上天最好的安排！如果不是被花豹咬一口，今天連命都沒了，但你無緣無故在監獄蹲了一個月，這又怎麼說呢？」宰相回：「如果我不是在監獄，那麼不是陪伴您微服私巡的人，不是我，還會有誰呢？等到蠻人發現您不適合拿來祭祀滿月女神時，那麼，誰會被丟進大鍋爐中烹煮呢？所以，我才要向王感謝將我關進監獄」國王忍不住哈哈大笑，朗聲說：「乾杯吧！果然沒錯，一切都是上天最好的安排！」³³

二、人與他人

（一）懂得愛—因為死亡結束是生命，不是關係

不管你是否察覺，生命都一直在前進，人生並未售來回票，失去的便永遠不再有。許多事，在你還不懂得珍惜之前已成舊事；有許多人，在你還來不及用心之前已成舊人。套一句瑞典格言：「我們老得太快，卻聰明得太遲。」即時行愛，給活人送一朵鮮花，強過給死人送貴重的花圈。徒留樹欲靜而風不止，子欲養而親不在的餘恨。

德雷莎修女曾說：「愛的反面並不是仇恨，而是冷漠！是冷漠扼殺了愛，而讓仇恨滋生！」其實，人跟人之間的關係沒有公式可言，只要以關心為出發點，為雙方都留下空間，對別人的處境感同身受就是一種愛。在

³³ 資料來源為靜思語 FACEBOOK. <http://www.facebook.com/boss3200>。

愛的影響下，人際間各種不愉快的事，彷彿在火上一樣，漸漸融化。當我們的心向對方敞開時，就會像燈塔一樣發射光芒，可以形成一條途徑，讓他人尋跡而行。只要彼此相愛，記得愛的感覺，我們就雖死猶存。你所曾激起的愛意，仍留於世。你並沒有死，你仍活在那些曾經互相扶持的人們心中³⁴。

（二）薪盡火傳－如果成為一支火柴，也要點亮一個短暫的宇宙

生命就像火柴一樣，當我們每個人出生來到這個世界，屬於自己的那一根火柴也同時點燃，火柴也許燒得很快，也許燒得慢一些，也許在中途被折斷，燒到一半便熄滅，但重點在於自己是否曾盡力的發光發熱，亦或是若有似無、毫無用處的化成灰燼，生命的意義就在於這個生命是否生得有價值。

莊子《養生主》，以「指窮於為薪，火傳也，不知其盡也。」，教導世人有限形骸雖然死了，但其精神生命卻能光輝長照後人心，因而永垂不朽，超越死亡；這也呼應老子：「不失其所者久，死而不亡者壽」，就像為了大我犧牲小我，誓死如歸的文天祥與荊軻，其死去上百年但至今仍活生生留在後人心中。無怪乎，幽默雄辯的劇作家蕭伯納說：「生，使一切人站在一條水平線上；死，使卓越的人露出頭角來。」

三、社會與人

（一）重視生命教育－有三種癮頭害人最深：海洛因、碳水化合物、和領月薪

³⁴ Mitch Albom（米奇·艾爾邦），《最後 14 堂星期二的課》，大塊文化，2006 年，頁 166。

日益創新科技帶來生活便利性，「只消大姆指，一鍵天涯若比鄰」，但弔詭的是現在的人卻更忙，人與人的距離卻更遙遠。當聯繫情感不再面對面、透過擁抱及握手而是用臉書請假、用簡訊分手，用 App 跟老闆提出離職，漸漸體會到「孤單，是一個人的狂歡；狂歡，是一群人的孤單」的空虛寂寞感。有人曾說過殺人最好的方式，尤其是對年輕人，就是拔掉他的網路線，真是一點都不為過。更慘的是，當獲得資訊卻不加思索時，也許就證實摩爾定律的延伸：每過十年，群體的智慧就會減低一半。³⁵

於是，我們會發現越來越多人輕忽生命的真意，活得不快樂。憂鬱症像流行感冒般逐漸散開，甚至演化成 SARS 奪走生命，惟有透過更多正向的教育，才能將生死的意義傳輸出去，讓更多人知道生命是該珍惜的，生命是有其存在價值的。所以，每個人都應該正視生命和死亡的尊嚴及意義，活出屬於自己的非凡人生。

集中營倖存的猶太人吉諾特有一封給老師們的信，信中所言，值得身為家庭中的長輩、學校中的師長及社會的意見領袖之教育工作者的深思，他說道：「親愛的老師，我是集中營的倖存者，我看到了一般人未見之處，瓦斯房是由博學的工程師建造，兒童是由受過教育的醫生所毒死，嬰兒被訓練有素的護士謀殺，婦女和嬰孩被知識份子射殺、焚燒。所以，我懷疑教育。我的請求是，希望你們幫助學生做一個有人性的人，永遠不要讓你們的辛勞製造出博學的野獸、身懷絕技的精神病人或受過教育的怪人。讀寫算等學科只有用來把我們的

³⁵ 摩爾定律：IC 尚可容納的電晶體數目，每隔十年八個月便會增加一倍。納西姆·尼可拉斯·塔雷伯著，《黑天鵝語錄》，大塊文化，2011年，頁71。

孩子教得更有人性時，才顯得重要。」³⁶

（二）實踐老有所終，政府擺對資源以面對即將來臨的老人海嘯

有些現實，你可能早知道，但沒料想到來得這麼快且複雜。數據資料顯示了這樣的預測：到了 2030 年，65 歲以上人口將達到 10 億人，而 2050 年，60 歲以上的中國老人若自行組成一個國家，則將成為世界第三大國，僅次於印度和中國。

全球老化是人類最大的成就，我們不可能做出任何交換來反轉這段過程。這項成就迫使我們重新思考，該怎麼做才能在通往老化世界的路上，趨吉避凶。今日的年輕人將生活在明日的老化世界裡，現在就應做好準備³⁷。如果，沒有做好準備，即將被這老人海嘯吞沒。

面對長期照護資源有限的情況下，倘有越多健康的高齡者，才能集中資源，以協助需要護理的長者。一個好的長期照護制度絕不是政府幫民眾想辦法，以更省錢聘僱看護就能解決的事。而應是點燃老人內心生命之火，讓其學會自我照顧與獨立。

「老年而學，及死不朽。」人真正的衰退之因不是白髮和皺紋，而是停止了學習與進取。誰說，70 歲後反應變慢，出國旅行很危險；80 歲記憶變差，電腦英文，通通學不會；90 歲後骨頭脆弱，不能作高難度動作；100 歲以上太過虛弱，不能獨處。在芬蘭，9 成老人能自理，直至臨終前 2 週，才躺在床上。根據哈佛大學心理學教授研究，當老人把「那怎麼可能」變成「為什麼不能？」，改變自我設限的心態後，只要一個星期，80 歲老人就能

³⁶ 中等教育司，普通高級中學生命教育類科課程綱要補充說明。

³⁷ Ted C. Fishman (泰德·費雪曼)，《當世界又老又窮：全球人口老化大衝擊》，天下文化，2011 年，頁 30-32、359。

變年輕，逆轉關鍵不在生理，而是心態。在生理上，無論健康在怎麼延長，終究是時間的一部分。不過，若以逆時針心態，保持學習之心，在世間一輩子卻能活出兩輩子的精彩。印度詩人泰戈爾說：「生命就像多節的蘆荻，唯有透過收穫與希望的缺口，才能奏出多采多姿的音樂³⁸。」人生，可以不只這樣。

表 2 芬蘭政府為打造 9 成老人能自理之關鍵處方

關鍵處方	服務內容
鼓勵繼續工作	彈性退休年齡、視其提早或延後退休給予紅利年金
活化腦力	設立老人大學
鍛鍊身體	量身定作之老人運動俱樂部
照顧生活	生活津貼
獨立自主	定期居家醫療

資料來源：整理商業週刊，1206 期，頁 158-159。

肆、結語一

荷盡已無擎雨蓋，菊殘猶有傲霜枝；

一年好景君須記，最是橙黃橘綠時。

老與病，老與死，都不該劃下等號，醫學的進步拉開了年邁與死亡的距離。過去，陰沉、身著斗蓬的幽靈來到臨終者榻前，將鐮刀揮向受害者，靈魂與肉體當下即分。現在，死亡應被更精確地詮釋成一瓶藥效緩慢發作的毒藥，平均壽命延長雖值得喝采醫學的瓶頸卻使受害者身心備受煎熬。不停嚐到人類長壽的喜樂與悲傷³⁹，倘若人生像一場馬拉松比賽，真正的考驗不是起跑後的第一里路，而是最後一段路程。

莊子以「夫大塊載我以形，勞我以生，佚我以老，息我以死」教導我們無須對衰老及死亡恐懼。因此，我們要擁抱年老，年老不只是衰老，

³⁸ 吳和懋、單小懿，「百年萬歲」，商業週刊 1206 期，2011 年。

³⁹ Ted C. Fishman (泰德·費雪曼)，《當世界又老又窮：全球人口老化大衝擊》，天下文化，2011 年，頁 93-94。

它是成長。年老不只是年復一年離死亡更近的消極徵兆，它是瞭解將要死去的積極面，讓我們更懂得好好過活⁴⁰。因為死亡，不僅是如影隨形的生命伴侶、更是偉大的生命導師。老邁、死亡的生命習題就是在挑戰我們能否開放與學習、能否愛人，以及能否善待與容忍自己。正如勞倫斯（D. H. Lawrence）曾表示：「要小心，而且，要保持溫柔的心面對死亡，因為死亡是件困難的事，我們很難穿越死亡之門，即使那道門是打開的。」然，愛，就是橫行無阻的通行證。生命中最要緊的事，是學著付出及接受愛，當施之於人時，是長者；受之於人時，是嬰孩。愛充實了生命，正如酒盛滿了的酒杯。

記住，只要學會死亡，就學會活著；活著是一齣熱鬧繁華的戲，而死去是一首轉化之歌。人生因為成功而精采，到了年老之後，你會體悟，人生因為經歷失敗而不虛此行⁴¹。看得破的人處處是機會；想不開的人處處是困境。喬瑟夫·坎伯（Joseph Campbell）曾經說，真正的追求不是為了生命的意義，而是真正「活著」的體驗。體力衰退和死亡不應該視為個人或醫學的失敗，應該視為上帝賜給人類最好的禮物。上帝把我們身邊最好的東西拿走，以提醒我們得到的太多。

莎士比亞曾說：「世界如舞台，你我只不過是個演員。」，其實不然，你我不僅是人生舞台上演員，更是人生的編劇，讓自己主宰故事結局一悲劇抑或喜劇。因此我們的思考及想法皆需戒慎小心，就像最近上映的一部電影鐵娘子所說的：「注意你所想的，因為它們會變成嘴裡的話；注意你所說的，因為它們會變成實際的行動；注意你的行為，因為它們會形成習慣；注意你的習慣，因為它們會形成你的人格；注意你的人格，因為它們會影響你的命運；我們想的是什麼，就會成為什麼樣的人。」

現在的我瞭解到：為何本書鵝黃封面留下一大片的空白，未著墨的空間，其目的是要在眼睛可見的構圖之外，留下讓讀者產生無形的想像

⁴⁰ Mitch Albom（米奇·艾爾邦），《最後 14 堂星期二的課》，大塊文化，2006 年，頁 149。

⁴¹ Mitch Albom（米奇·艾爾邦），《最後 14 堂星期二的課》，大塊文化，2006 年，頁 102。

空間。就好像「生命」這道命題，作答方式不是讓人簡單勾選圈叉的是非題，而是任人盡情揮灑填寫的問答題。

當我再觸摸死神在我身上烙下的疤痕時，恐懼不再盤據心頭，而是默默祝禱著：

「神聖的導師！

願我不求他人的安慰，只求安慰他人；

不求他人的諒解，只求諒解他人；

不求他人的愛護，只求愛護他人；

因為只有在施與中，我們有所收穫；

在寬恕時，我們得到寬恕；

在死亡時，我們生於永恆⁴²。」

伍、參考文獻：(按姓氏排列)

一、書籍：

1. Elisabeth Kubler-Ross, M.D.(伊麗莎白·庫伯勒·羅斯)，《天使走過人間——生與死的回憶錄》2版。天下文化，2009年。
2. Elisabeth Kubler-Ross, M.D.(伊麗莎白·庫伯勒·羅斯)，《天使歸鄉——孩子與父母認識死亡的一堂課》，商周文化，2007年。
3. Frank Vertosick Jr(法蘭克·佛杜錫克)，《聽疼痛說話——神經外科的13個故事》，天下文化，2004年。
4. Mitch Albom(米奇·艾爾邦)，《最後14堂星期二的課》，大塊文化，2006年。
5. Nassim Nicholas Taleb(納西姆·尼可拉斯·塔雷伯)著，《黑天鵝語錄》，大塊文化，2011年。
6. Paul Stoller(保羅·史托勒)，《癌症世界的異鄉人》，智庫文化，2005年。

⁴² 引自聖方濟的和平禱詞。

7. Rodney Smith (羅尼·史密斯),《生死習題—人生最後的必修課》,法鼓文化,2009 年。
8. Ted C. Fishman(泰德·費雪曼),《當世界又老又窮:全球人口老化大衝擊》,天下文化,2011 年。
9. 石世明,《伴你最後一程—臨終關懷的愛與慈悲》,天下文化,2001 年。
10. 吳怡,《新譯莊子內篇》,三民書局,2008 年。
11. 曹保平,《中國古典詩詞賞析》,內蒙古文化出版社,2008 年。
12. 簡嫚,《水問》,臺北:洪範書店有限公司,2003 年。

二、雜誌

1. 吳和懋、單小懿,百年萬歲,商業週刊 1206 期,2011 年。
2. 鄭呈皇,正面思考的威力,商業周刊第 974 期,2006 年。

三、網路資源

1. 喬宏生活故事, <http://www.m-ccc.org/m-wisdom/famous/ChiaoHung.html>。
2. 智庫百科 <http://wiki.mbalib.com/zh-tw>。
3. 靜思語 FACEBOOK. <http://www.facebook.com/boss3200>。