書寫無憾的人生

—《老年之書思我生命之旅》讀後感

【佳作・黃文讀】

壹、前言:其道桑榆晚,為霞尚滿天。

人誰不怕老,老了又有誰來憐惜呢?人老了,終是要有豁達樂觀、 積極進取的人生態度。晚年生活,最怕的是:老、病、窮,我們周遭的 朋友,有多少人規劃好自己的晚年生活?**人要老得優雅而開朗,要活得 踏實而幸福,並不是一蹴可幾,而是要及早計畫**,做好老年的生涯規劃, 是身為現代人必修的一門功課。怎樣才能活得長又活得好,必須靠自己 從學習與成長中獲得。

《老年之書》範圍深廣,在時間的長度上,可上溯到西元前二千六百多年前黃帝內經,西元四、五百年前的羅馬、中東、印度薄伽梵歌等古文明留下來的經典文學、詩歌、文論。下可至20世紀各領域如文學、心理、社會、醫學等,重要的代表性人物如榮格、赫塞、愛默生、馬奎斯等大思想家的文字。在空間的廣度上,從東半球、西半球、南半球、北半球重要的人類遺產經典,如小說、詩歌、回憶錄、散文、兒童故事,有哲學家、歷史學家和心理學家的反思,有非洲與日本的傳說,有《聖經》與《古蘭經》的片段,也有選自科學與醫學小冊子的段落,都蒐羅在內。

劉禹錫讀了白居易的詩,心有觸動,也寫了〈酬樂天詠老見示〉回贈:人誰不願老,老去有誰憐?身瘦帶頻減,髮稀冠自偏。廢書緣惜眼,多炙為隨年。經事還諳事,閱人如閱川。細思皆幸矣,下此便脩然。 莫道桑榆晚,為霞尚滿天。

帶著謙卑和自知,帶著愛與慈悲,老年的歡樂、恐懼、苦痛和神秘 是可以探索的。書中充分見證了老年經驗的多樣性。以怡然自得的態 度,迎接老年生活的來臨,《老年之書》是經典中的經典,在閱讀的過 程中,給人精神的高貴和情感的洗滌,讓人更加善良、敏感與柔軟,更 能感受生命的價值。

貳、本書重點

本書除序言及內容簡介外,共計七章有184篇文稿近六百頁,內容 詳實豐富,細細品味書中篇章,茲就專書精華架構歸納整理成七大要 點,並摘錄書中名言佳句說明如下:

一、「階段/旅程」 人生之旅

如果生命的每一瞬間都是一種過渡、一種變遷和衰壞,那 這種經驗的創造性整合,不是也要求人去珍惜已過去的時光和 擁抱尚未來到的時光?生活本身即是戲,沒有什麼比認真地生 活更能看見活著的美、活著的痛楚,和那些酸酸與甜甜。

佩脫拉克:害怕邁入暮年是沒必要的,因為對一個品行端 正的基督徒來說,人生晚年所通向的不是船難,而是歸港。²

莎士比亞:整個世界是一座舞台,所有男男女女不過是些演員,人人皆有出場之時與退場之時。每人一生扮演多種角色,演出分七段(嬰兒、學童、情人、軍人、法官、老頭、終結)人在時間中無可避免的變化。³

我們也許可以把人生比喻為一幅刺繡:人在前半生看到的 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,卻更有教益,因為它讓我們得知各根絲線是如何編織在

² 請參閱專書 P33。

³ 請參閱專書 P55。

一起。4

二、「轉化/變形」 珍惜當下

「凡事都有定期,天下萬物都有定時:生有時,死有時; ----哭有時,笑有時;哀慟有時,舞蹈有時。----,失落有時;保 守有時,捨棄有時。----靜默有時,言語有時;愛有時,恨惡有 時;爭戰有時,和好有時。」⁵

榮格在著名文章《靈魂與死亡》裡的主張,人如果想在後半生邁向成熟、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再的事實。人總有一死,沒有人可以活到永遠。⁶我們唯一真正擁有的只是此時此刻只是「當下」。

三、「孤獨/寂寞」 細嚐人生味

一個人獨處體會宇宙輕柔的蕩漾。孤單是孤獨的積極性、 反省性、沉思性;孤單的落寞、悲哀、可憐、滑稽,老年面對 存在的孤單,深化瞭解自我、培養愛的關係、透過生命事實而 增加靈性的厚度。多方面的接受各種挑戰與歷練,會讓自己更 成熟;多角度的去思考問題,可以豐富智慧;多去感受人性中 的百態、體悟生活中的各種現象,將可以讓人生落實真善美的 境界。

波伊斯:一個老人如果能在陽光下自得其樂,那他將可與 一小片在陽光下自得其樂的大理石發生無言的應和。⁷

很少人知道孤獨是什麼,它可以延伸出多遠。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書,談話

⁴ 請參閱專書 P70。

⁵ 請參閱專書 P105 錄自《希伯來聖經 傳道書》第三章 1-11 節。

⁶ 請參閱專書P134 榮格 瑞士人 心理學家 1875-1961 年。

⁷ 請參閱專書 P177 長老的藝術 波伊斯英國小說家 1872-1963 年。

只如同敲響的鑼鈸。8

寫日記可做為支撐自我意識的一種手段,寫日記可以幫助 人釐清生活的目的,建立信心以抵抗必然的失喪,並與自己珍 重的事物維持強烈關係。⁹

四、「工作」 樂在工作

工作:包含藝術創作、受雇的工作、退休的工作、追求靈性的工作、為死亡準備的工作(道德上的努力和進取)。¹⁰

文中探討生活的工作和奉獻於工作的晚年生活。揭示了從 無益想望到美好人生理念之艱難移動;工作作為一種精神尋 求;工作的心理和經濟向度;以活得好作為人生的真正工作。 邁向成熟本身便是一件工作,精通工作除了可以帶來樂趣,還 讓人更有能力忍受壓迫和逆境。

德國藝術家珂勒惠支和弗洛依德都表示,他們可以從工作 獲得深深的滿足,並祈願可以工作到人生盡頭。梭羅和本梅厄 拉比提醒我們,為三餐奔忙並不是人生的真正工作,讓「萬事 皆虛空」的調子再次響起。

弗洛依德:我無法泰然面對沒有工作的生活。

羅丹:工作帶來快樂的良方,工作就是人生的價值,人生 的歡樂,也是幸福之所在。

五、「愛神/死神」 歡喜看待愛與死

希臘神話中的愛神、死神代表情感和能量→愛欲→老年情欲消退。梅·薩爾頓:不管是肉體之愛或是精神之愛,皆有可能在戀人的身體失去青春後,繼續繁榮茁壯。¹¹

⁸ 請參閱專書 P190 論友誼 培根 英國哲學家、科學家 1561-1629 年。

⁹ 請參閱專書 P18 老人學者伯曼〈我人生的書頁〉。

¹⁰ 請參閱專書 P230。

¹¹ 請參閱專書 P311 詩歌 再見/梅·薩爾頓 美國詩人、小說家生於 1912 年。

死亡是人類生命最後的歸宿,人們面臨最大的恐懼,它伴隨著許多不可知的無奈和不安,由於它的不可經驗性,人們永遠無法瞭解死亡的世界。¹²

沒有人想死。即使是想上天堂的人,也不想搭乘死亡列車 抵達那裏。然而,死亡是我們共同的宿命,沒有人能逃過這個 宿命,而且也理當如此,因為死亡很可能是生命獨一無二的最 棒的發明,它是生命改變的原動力,它清除老一代的生命,為 新一代開道。¹³

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。¹⁴

如果希望死得安樂自在,我們就必須學習如何活得安樂自在;若希望可以安詳辭世,我們就必須在心靈裡、在生活中培養安詳。¹⁵

很多時候,人生是無法選擇的,命運就像一陣風吹過來, 它吹向哪兒,人就往哪兒去,只要對生命保持熱愛、充滿著希望,人生雖不能做到無悔,但至少問心無愧。

六、「身體/精神」 找到永恆

「只有把世事的本質看成時時刻刻在壞滅,才不會在它變化的時候措手不及,即使面對死亡也不驚恐。」我們隨時都可能死亡,生命就會消散,不論我們多有成就、多有錢,都不能使生命延長。在死亡的時候,我們必須放棄所有東西,就這方面,有錢人的死和野獸的死並沒有差別。在有幸成為人的同時,就應該為別人的福祉盡一份心,讓今生過得有意義。鐵的

^{12 《}生命中的愛與死》P129 奇夢子/印書小舖

¹³ 講義 47 期 2010-07 P60 賈伯斯的畢業典禮演說

¹⁴ 請參閱專書 P19 德國詩人里爾克。

¹⁵ 請參閱專書 P427《西藏生死書》序/達賴喇嘛 西藏人 宗教領袖生於 1935 年。

事實:「所有的事物都會消失,你也會消失。」

穆罕默德說:「主啊,求祢在生命對我有好處時讓我一直活著,在死亡對我有更多好處時讓我死去。」死對穆斯林而言是一種福分。¹⁶

我們並不灰心喪志。外體雖然日漸毀壞,內心本質卻一天 新似一天。人生的苦楚是輕暫的,是要為我們成就永恆而無比 貴重的榮耀。因為我們所看重的,不是可見的事物,而是不可 見的事物;因為,可見的事物是無常的,而不可見的事物是永 恆的。¹⁷

七、「回憶」 回顧一生

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。¹⁸人生的記事本,本來就是白的黑色的足跡,在記事本上,人事時地物的印記,踏輕一點的,就成灰燼,踏重一點的變成回憶,記憶是一種想像力的發揮,從時間殘餘物雕琢出意義來的創造性過程,這些記憶幫助我們樂觀面對未來。

人生忙碌的日子結束了。歡樂、責任與焦慮,全都成為過去。陽光與陰影,曾經交替於途,如今同樣消失,但有柔和的暮色聚焦天際。¹⁹

人生的傍晚!人生有其日落,有其黃昏。時光飛逝何其快速!等在前頭的永恆又是何等逼近呀!人生的閉幕時分,你當追求寧靜與安止。老年人是人生旅程中安靜休息的地方;日正當中的炙熱消散,傍晚清爽的涼意升起。²⁰

¹⁶ 請參閱專書 P475 穆罕默德的教誨/穆罕默德 阿拉柏穆斯林 西元 570-632 年。

¹⁷ 請參閱專書 P492 《新約聖經哥林多後書》第四章 16-18 節。

¹⁸ 請參閱專書 P494。

¹⁹ 請參閱專書 P529 回顧人生/無名氏 美國人 十九世紀。

²⁰ 請參閱專書 P530。

每個人都有自己的法寶,有的是找來的,有的是自己製造的。回憶,如果不是病態的懷舊或仇恨,乃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。²¹

參、專書評價

閱讀此書可以找到「不怕老」的祕訣: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!

人到老年,能坦然的面對自己的平凡,開始明白,並非人人都能成功,都有大作為,但做人也是一生的事業,只要自己奮鬥過,追求過,失敗又有何妨?人到老年,胸懷開始變的像大海,裝的下四海風雲,容的下千古恩怨。

現代文化:新不一定勝於舊、年輕不一定勝於年老,時間必然會流逝,老年是我們生活在時間中的必然結果。老年階段的意義何在?老年人要做什麼?老年人在社會中的角色為何?有所謂的「美好」老年嗎?

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。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,但又不為任何所囿限的目光。

一、用心感受書中精髓

《老年之書》充滿啟迪、洞察、幽默與智慧,所選篇章清 新而感人,男女老幼皆可從中獲得樂趣與滋養。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

²¹ 請參閱專書 P496。

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所得到的,關於人世間之一切「已知」,它帶我們看到的「未知」,那麼令人深覺一份舒緩、安定心神的力量。它讓讀者接觸歷代人士之思想,從而與過去產生聯繫,得以對現在有更大的解析。這是一本可以解答生命疑惑的書,能讓任何會老的人大大獲益。精選出三位中國古代名人作為表率,他們在求學、交友、為文、出仕等方面,都散發出強烈的人格力量和高尚的精神風貌,他們的言行舉止,對於人生追求的理想目標,也極具啟示意義和參考價值,值得我們學習、效法。

二、生命的燈塔 三位名人典範

(一)老子 道德經中的「道可道,非常道,名可名,非常名。」 22

透過老子道德經來體會二字箴言:虛、靜,壓力可能起源於對自我的要求太高。在充滿科技發展的現代,如何釋放壓力活在當下是當務之急。老子道德經一書,實乃人類之智慧結晶,小至個人修身養性,大至治國平天下,均有其適用。

老子:無為而治,順其自然,為最高基本原則。人生苦短,光陰有限,生活中充滿無限樂趣,只要用心努力,將壓力釋放轉換成能量,老子思想堪稱現代人的生活哲學,值得多花時間閱讀。承認自己的極限,順服於生命,減少「想要」的東西,慢慢學習和自己相處,讓人生無法避免的壓力來去自如。

老子崇尚自然、虚無,告訴我們可以努力,但不要 強求,萬事萬物都有他的道理存在,並非只有"功成名

^{22 《}老子的人生哲學》戴健業/楊智出版社。

就"才有價值, "存在"本身就是一種價值,如果可以 體認老子的思想,想必會有個更加充實與快樂的人生。 懂得老子的境界,就能提昇個人修養、情緒智商 EQ , 和人溝通便能暢通無阻。

(二)莊子 安於時機順受變化,哀樂無法侵入心中。天地給 我形體,用生使我勞苦,用老使我清閒,用死使我安息。

莊子希望人們不要被眼前有形且有限的事物所局限,而且能不斷發揮自己獨立自主的力量,不去依賴任何外在的事物,因此,他認為一個偉大的人格可以遨遊於無窮的宇宙之中,而忘掉自己,並且不去追求功和名。²⁴

富貴固故此,營營何所求。²⁵人們對於命運中的貧富貴賤應該看開看淡,這是莊子的觀點,但是之所以能夠看開看淡,是因為胸中有豐富的知識、透澈的智慧、曠達的心胸,而不是多一事不如少一事的自滿自足之心態,所以我們對人生方向的追求,應該是在胸襟上下功夫、在智慧上學透澈,當心中境界達到,對天下人、天下事皆無所用其機心之時,那種生活上的逍遙自適感便真實。

適時釋放自我的壓力能夠使生活達到安定與和 諧。老莊的思想是一種順其自然的作法,壓力的來源是

²³ 請參閱專書 P141 莊子/中國人思想家哲學家文學家西元前四世紀晚期至西 元前三世紀初期。

^{24 《}莊子的人生哲學》揚帆/揚智出版社。

李白古詩第九首長安東門-莊周夢胡蝶,胡蝶為莊周。一體更變易,萬事良悠悠。乃知蓬萊水,復作清淺流。青門種瓜人,舊日東陵候。富貴固故此,營營何所求。解析:好好珍惜身邊的人,一旦走失了,也許滄海桑田三次都找不著他了,這像汪洋中浮萍偶而相遇的緣份,有時候值得放下一切來好好把握,好好珍惜。

出自內心深處,以老莊的心胸來處事,自然可以放鬆心情,只要心情開朗,一切問題自然可解。

(三)蘇軾 「大江東去浪淘盡,千古風流人物」26

在文化史上,蘇軾為我們後人,留下一句句的名言 佳語。

當中秋賞月時,腦袋裡不禁冒出一句「但願人長 久,千里共嬋娟」²⁷

遭遇人生無常,會無奈的嘆息「世事一場大夢,人 生幾度秋涼」²⁸

面對生活挫折,寬慰失意的自己「回首向來蕭瑟處,歸去。也無風雨也無晴」²⁹一段段浪漫、淒美的句子,裝飾了我們的生活,豐富了我們的心靈,讓生活更加有趣味性。

東坡一生有過坦途順境和短暫輝煌,但縱觀他幾十年的人生道路,卻是風風雨雨,荊棘滿途,磨難遠超過安適。他有抱負,有主見,絕不肯隨意附和別人,從不隱瞞自己的觀點,這是他可愛之處,亦是他老是吃虧的原因。正是這種堅持己見,不隨波逐流的人格個性,使他飽受磨難;一生三次遭貶,但他有曠達的人生態度;他知識過人,卻保有一片天真爛漫的赤子之心,寬以待

^{26 &}lt;赤壁懷古>大江東去,浪淘盡,千古風流人物。故壘西邊,人道是:三國周郎赤壁。亂石崩雲,驚濤裂岸,捲起千堆雪。江山如畫,一時多少豪傑。遙想公瑾當年,小喬初嫁了,雄姿英發。羽扇綸巾談笑間,強虜灰飛湮滅。故國神遊,多情應笑我,早生華髮。人間如夢,一尊還酹江月。

²⁷ <水調頭歌>人有悲歡離合,月有陰晴圓缺,此事古難全。但願人長久,千 里共嬋娟。

²⁸ <西江月>世事一場大夢,人生幾度秋涼。夜來風葉已鳴廊。看取眉頭鬢上。 酒賤常愁客少,月明多被雲妨。中秋誰與共孤光。把壽淒然北望。

^{29 &}lt;定風波>莫聽穿林打葉聲,何妨吟嘯且徐行。竹杖芒鞋輕勝馬,誰怕?一 簑煙雨任生。

料峭春寒吹酒醒,微冷,山頭斜照卻相迎。回首向來蕭瑟處,歸去,也無風雨也無晴。

人;生性幽默,愛與人打趣,也常常自嘲,笑中藏哲理、 諧趣和有曠達人生觀;他不善於自謀,卻悲天憫人,隨 遇而安,超越煩惱,淡泊自適,但亦古道熱腸;他洞悉 人世,但處世接物,決不拘泥於俗套,平易近人,超然 物外,進退不強求;心靈充滿喜悅,思想快樂,他的處 世哲學,給人們許多啟示。他的人生哲學,盡自己最大 的努力,做好每一件事,無論成敗,只要無憾! 30

肆、讀後心得

人要活得「晚美」,必須透過人生資產的角度尋找自己的熱情、才能、經驗與智慧,親身體驗,逐步愈活愈美麗,我想于右任說的「不信青春喚不回」³¹,應該可以用來解釋這樣的心情。

每個人都很怕變老,害怕必須面對孤單、寂寞、衰退、病痛,甚至 死亡。如果老化是如此可悲的過程,人生就太需要配合成熟度,如果人 們將人生的每一個階段都當作學習良機,日子就會過得精采,內心也會 一天新似一天,不管在什麼年紀,都是可愛可敬的。

不論你是少年、中年還是老年人,每個人都希望自己的人生多采多姿,但要怎麼活才能活得精采呢?謹將研讀本書所生之心得分述如下:

一、為生命加值

(一)養生之道:怒甚偏傷氣,思慮太傷神。神疲心易役,氣 弱病來侵。勿使悲歡極,當令飲食均。³²

當長者因退休之後,身心無所寄託平衡,加上健康 失落,既不能面對另一種生活,又無法忘懷過去,情緒 不能平衡,身心自然失調而加速老化。專家指出:「因

^{30 《}蘇東坡的人生哲學:曠達人生》P206/作者范軍/揚智文化。

³¹ 前監察院長于右任詩云:「不信青春喚不回,不容青史盡成灰;低徊海上成功宴,萬里江山酒一杯。」

^{32 《}黄金歲月逍遙遊》P181 作者簡宛/遠流出版社。

頹喪導致的精神壓力,足以導致疾病的侵襲」因此,如何保持健康的習慣與心情,是安逸的晚年不可缺少的基礎。

孫思邈³³,因病學醫,熱愛醫學,淡薄名利。他一邊行醫,一邊採藥,廣泛搜集單方、驗方和藥物的使用知識,在藥物學研究方面,為後人留下了寶貴的財富,所以人們尊稱他為「藥王」。他說養生有五難:名利不去為一難,喜怒不除為二難,聲色不去為三難,滋味不絕為四難,神慮精散為五難。他指出:「凡大醫治病,必當安神定志,無慾無求,先發大慈惻隱之心,誓願普救含靈之苦」。他的這種濃厚而樸素的救死扶傷的人道主義精神,不論在當時,還是現在,都是值得學習和提倡的。

(二)學無止境:老年好學,如秉燭之明。34

求學不論年少年長,都必須要用心學習.不斷增值 自己.如果大家把學習看成是一種生活方式,就會不斷 的學習,終身學習,因爲這時候學習已經成為了你的生 活需求了。

活到老學到老:人生有限,知識無邊,學習是每一個人的事,學習既能獲取知識增長才幹,更能從中攝取智慧,體悟生活的樂趣。³⁵

書籍是全人類的營養品。莎士比亞:如果不想在世界上虛度一生,那就要學習一輩子。高爾基:《文學書簡》老卡爾·威特說:「在孩子的樂趣中,最重要的是

³³ 孫思邈,我國隋唐時期偉大的醫藥學家。陝西省耀縣人,生於581年,卒於682年,享年102歲。文章來源:華夏中醫網 http://www.epochtimes.com/b5/6/9/13/n1453136.htm。

³⁴ 少年好學,如日出之陽;壯年好學,如中日之光;老年好學,如秉燭之明。 (漢)劉向《說苑》。

^{35 《}蘇東坡的人生哲學》P311。

讀書,幼年時期讀的書往往能左右這個人的一生。」³⁶英國作家湯瑪斯:閱讀所獲得的最大快樂,是好像透過一面鏡子,看到自己的心靈。

高希均教授近年來大力提倡「閱讀與學習是終身承諾」的觀念,希望在「知識經濟」的大環境中,每個人都能不斷閱讀、不斷學習。他說:人生的終點,不是死亡,而是與好書絕緣的那一刻;人生的起點,不是誕生,而是與好書結緣的那一刻。透過閱讀可以發現許多精采的故事,有人形容那是迷人的智慧,也有人因此得到無限的啟示。³⁷

(三)失敗為成功之母:金子靠火來測試,勇者靠逆境來驗證

陳宏老師是運動神經元病變的患者,癱躺住院四年 多。口不能言,食不能嚥,一動一靜都仰仗人幫助。他 秉持著一股對生命的信心,用僅剩的眼睛,寫下這場病 帶給他的領悟。他認為即使在病痛中,也要保持活潑的 生命力,於是他決定用寬闊的心,包容生命的苦難,為 突如其來的逆境解凍。³⁸

縱然,這個世界有順境有逆風,人生時有溫暖也常令人嘆息,但自己從不放棄希望。³⁹勝利和失敗,乍看起來差異很大,一個趨向積極,產生歡樂和喜悅;一個趨向消極,誘生悲苦和憂愁。但它們在本質上是互相依存是一體兩面的。失敗是一筆無形資產,它帶來的是豐厚的回報。⁴⁰

我感謝我的人生,它讓我吃過許多苦頭,但也帶給

³⁶ 遠見雜誌 2002 年 11 月號 第 197 期/王力行。

^{37 《}受用一生的智慧》P12 戴晨志 圓神。

^{38 《}苦,也是一種豐富》陳宏 香海文化。

³⁹ 天下雜誌 2009/1/14 快樂的 15 個習慣 P153 逆風時代最該學習的價值。

^{40 《}半部論語闖天下》P348 相力作/正展出版公司。

我許多美好事物。我也沒有浪費人生:我總是竭盡所能去善用它。⁴¹

人生不過數十寒暑,不如意卻十之八、九。為人處 世樂觀以對,此生方能精采可期,將逆境順轉成佳境。 寬心接受所有絆腳石的糾纏,無怨無悔地因應各種考 驗,最後一定可以成功。

二、心存感恩 知足惜福

感恩,是這個社會最缺的一門功課!不學會感恩,就不知 道孝敬父母;不學會感恩,就不知道回報社會;不學會感恩, 就不知道盡自己的責任!沒有陽光,就沒有日子的溫暖;沒有 雨露,就沒有五穀的豐收;沒有水源,就沒有生命;沒有父母, 就沒有我們;沒有親情、愛情和友情,就沒有愛的溫暖相伴。 感恩,讓我們以知足的心,去體察和珍惜身邊的人、事、物; 感恩,讓我們在漸漸平淡麻木了的日子裡,發現生活本是如此 豐厚而富有;感恩,讓我們領悟和品味命運的饋贈與生命的激 情。

我們要感恩父母、孝順父母,定省晨昏;感恩社會、回饋 大眾;珍惜資源,愛惜物命;感恩天地、犧牲奉獻。⁴²

感謝健康,感謝中午的太陽,感謝摸不著的空氣,感謝生活,感謝那些寶貴和永遠留駐的記憶,感謝我的所有歲月,感謝--滿心歡喜地感謝。⁴³知恩、感恩、報恩,知福、惜福、造福,珍惜才會擁有,感恩才會長久。

⁴¹ 請參閱專書 P283 日記與書信摘錄/凱綏·珂勒惠支 德國畫家 1867-1945 年。

⁴² 博德季刊第14期 感恩的心 貫徹始終 鄧昭昌。

⁴³ 請參閱專書 P99 在年老時致上的感謝/惠特曼美國詩人,1819-1892年。

伍、個人見解 老吾老以及人之老44

老年人應該如何調適退休後的生活,讓自己得以愉悅地淺嘗慢酌這一段人生中最具品味的黃金歲月呢?對老人、自己及公部門有三個淺見與大家分享。

一、給老人們的啟示:儲存人生的金幣

人生最重要的,並不是擁有多少物質財富,而是擁有多少精神財富。一個哲理,就是人生中的一枚金幣⁴⁵。可能是快樂、幸福、成功、愛心、寬容,或是勇氣、鬥志、毅力、經驗、教訓等等。人生儲存了多少哲理,就是儲存了多少精神財富。在某種意義上,精神財富是創造物質財富的泉源。而且,這些精神財富永遠不會失去,它們能真正使一個人從平庸變得傑出,從平凡變得卓越。

攝影家柯錫杰雖已高齡,卻仍期許自己能像個海棉,不斷有吸收的能力。能興緻勃勃地與身邊的人討論舞蹈、討論藝術,看到什麼很棒的文章、很棒的書,總是讚嘆。世界之大,永遠有值得吸收學習借鏡之處,在開闊的天地間當個海棉,幸福之至。46

二、給自己的啟示:勇敢做自己

時間有限,所以,不要浪費時間活在別人的人生裏。不要被教條困住——這等於是活在別人思考的結果裏。不要讓他人意見的噪音淹沒了自己內在的聲音。最重要的是,要有勇氣依循自己的心與直覺,從某個角度來看,它們早已知道你真正想

⁴⁴ 出處:孟子 梁惠王章句上。

^{45 《}儲存人生的79枚金幣》沈東云/喬木書房。

^{46 《}心的世界:柯錫杰的攝影美學》柯錫杰/大塊文化。

成為什麼樣的人。47

不論自己的年紀是多少,不論現在是什麼樣的現實狀況,都應該期許自己要過一個快樂、滿足的老年生活。瞭解自己的需要,包括心理、生理和修養、健康、經濟、人際關係,這樣才可以摒除一些不必要的煩惱。才能成為一個愉悅、快樂的老人;成功老化也罷!順利老化也罷!真正希望的是:自己越活越滿意,越活越歡喜,越活越自在。

三、給公部門的啟示

(一) 公務員的作為

公務員如能以感恩民眾給我們服務的機會,感恩社會大眾給我們的支持與指導,凡事能多為別人著想,工作上就會多一份熱情,提供人民更好的服務品質。不管是和民眾接觸的第一線工作人員或是行政部門的後線工作者,大家都要有無私的奉獻精神,快速確實地為民眾服務,尤其是高齡的老人家們,更應該親切以對。

(二)他國經驗 可為借鏡

德國於 1995 年實施社會照護保險,一方面,確認 老年長期照護法制化保障基礎,社會照護保險法實施 後,老人長期照護問題不再僅是家庭內部的老人奉養問 題,特別是農家所擁有的豐富自然環境資源,親善的農 家人文關懷,均是傳統都市老人安養機構所缺乏的經營 元素。

醫農資源整合的市場利基,乃展現於由農場提供老人養生場所,農家負責老人生活起居活動照顧,再由專業醫療機構提供護理或看護的專業人力。總之,老年養生農場不再僅侷限於專業醫療院所的外圍安養中心,甚

⁴⁷ 講義 47 期 2010-07 P60 賈伯斯的畢業典禮演說。

至可進一步將鄉村地區擴充為銀髮族專屬養生渡假 區。⁴⁸

(三)公部門的作為

臺灣人口老化的問題,已不是政府發幾千元敬老津 貼的老人福利問題,而是涉及老、中、青三代的問題, 政府責無旁貸要面對規劃老年問題的責任。老人慢性病 患長期臥床,龐大醫療負擔及照顧人力,常使家屬經濟 陷入困境,尤其是失智重殘、中風、植物人病患需要長 期照護,已成為大家內心恐懼的惡夢。

近年來醫療科技的進步,人類平均壽命大幅提高, 高齡化的社會已儼然形成,老年福利及照護,已成為重 要的社會議題。政府機關必須為高齡社會建立基本的安 全網,應致力提升老人體能與社交環境,甚至開辦退休 學校,教老人如何規畫生活。「老人問題不只是對失能 者的照顧,更要思考如何讓老人『不那麼快被照顧』, 創造一個有活力的高齡社會,才是全民之福。

陸、結論

老有所養、老有所屬、老有所教、老有所為、老有所學、老有所樂、 老有所醫、老有所終。家家有老人,人人有老時;我今不敬老,老了誰 敬我?只有孝敬自己的父母,才能得到子女的孝敬。

關心老年人的生活,發揮老年人的作用,讓老人能安心的頤養天 年,悠閒舒適的到死,這是所有人心底的想望。

余秋雨⁴⁹說:「老年是如詩如歌的歲月,人到了老年,沉重的人生 使命已經卸除,生活的甘苦也已了然,咀嚼品嘗著青年時代,中年時代,

⁴⁸ 農委會網站 德國活力銀髮族計畫與鄉村老人安養照護服務 臺灣大學農業 推廣系 王俊豪。

⁴⁹ 上海戲劇學院院長,大陸當代學人。著有《文化苦旅》《山居筆記》《掩卷沉 思》、《霜冷長河》、《千年一嘆》,以及黃梅戲的劇本小說《鞦韆架》等。

周圍的環境淡泊而寧靜。放慢的生命節奏,構成了一種和聲,詩的意境 出現了。」五十歲後,人生漸入佳境,因為你已經是過來人,看過、走 過、做過的人生經驗很多;你知道哪些危險不要再碰、哪些錯誤不要再 犯、哪些東西你不需要、哪些事情你應該放手,或者釋懷。五十歲過後, 也正式進入了人生的午後,這句話是不是浮現出美麗動人穩定無波的海 邊夕照?50

一、快樂銀髮族:前半生要「不猶豫」,後半生要「不 後悔」⁵¹

「人生七十才開始」,試想我們在多出來的這麼多歲月中,如何能故步自封?如果心理上先有了認知,行動上也有了計畫,面對將要來臨的,就是黃金般璀璨的歲月,而不是黯淡無光的餘生。在不斷的學習吸收之際,除了對自我有更深的瞭解外,無形中也拓展了胸襟和視野,而對未來有了心理準備。生命的選擇權掌握在自己手中,能夠認識自己,關愛別人,吸收新知識,重視身、心、靈的健康,有老本、老友、老伴的陪伴,你就可以做個快樂的銀髮族。

二、此生無憾:「那天我死了,我也要回到最喜歡的地方。凍土帶的植物,只靠些許養分就可以在極北開出小花;每到春天,就聽見馴鹿的蹄聲從遠方傳來.....。有些時候,這些事就一直在我腦海裡盤旋。」
--遙遠的蹄聲⁵²

有一些人,一旦你與他邂逅,總會有些東西被改變。或許 是看世界的眼光,或許是觀照自己的方式。日本極地攝影大師

^{50 《}快樂的十五個習慣》日野原重明天下雜誌。

^{51 《}黃金歲月逍遙遊》P219 簡宛/遠流出版社。

^{52 《}在漫長的旅途中》星野道夫/先覺出版社。

星野道夫⁵³,對我而言,就是這樣的一個人。因為他,我開始 真心羨慕起日本人,因為他們心目中的阿拉斯加,是星野道夫 描繪出來的世界。而邂逅星野道夫之後,我心中極地的風景, 也真的變成了「那種與世無爭卻又充滿生機,無限延伸的空 間」,是有足夠力量可以激勵我的。

我也開始深信,當人更深入的接納自然,其實是在接納自己。曾在心中無數次惋惜星野道夫的早逝,在阿拉斯加死於熊吻,或許正是老天為他選擇的最美歸宿。而我相信,星野道夫仍未停止在漫長的旅途中尋找自己的光芒,他永遠活在阿拉斯加的冰雪中。

末了,腦子裏突然浮現出唐朝詩人李商隱《登樂遊原》的 詩句⁵⁴,傍晚日落時,人們都在感嘆一天即將結束,為沒有做 好的事情而遺憾後悔時,卻往往忽略了天邊那一片最絢爛的晚 霞,即使在生命結束之際,它們依然綻放著自己的光芒。人到 老年,可以把美麗的花朵和豐收的果實揉進生命的脈絡,滋養 人生,豐富人生,實現人生。人到老年,如日到夕陽,雖然美 麗,卻是黃昏。朋友們,請珍惜今日,善待明日,才可以做到 無悔的今生!與君共勉之!

柒、参考書目

一、書籍與期刊

- 1. 奇夢子,《生命中的愛與死》,2006-03,印書小舖。
- 3. 揚帆,《莊子的人生哲學:瀟灑人生》,1996-01,揚智文化。
- 3. 戴晨志,《受用一生的智慧》,2003-04,圓神出版。

⁵³ 星野道夫;(<u>1952年—1996年</u>)是一位知名<u>攝影師</u>,以生態攝影聞名於世。 他是<u>日本千葉縣</u>人,畢業於<u>慶應大學經濟</u>系。1996 年在<u>堪察加半島</u> Kurilskoye<u>湖</u>進行拍攝任務時遭遇<u>棕熊</u>攻擊,不幸身亡。

^{54 「}向晚意不適,驅車登古原。夕陽無限好,只是近黃昏。」

- 4. 范軍,《蘇東坡的人生哲學:曠達人生》,1996-01,揚智文化。
- 5. 戴健業,《老子的人生哲學:自然人生》,1996-03,揚智文化。
- 6. 相力,《半部論語闖天下》,2006-09,正展出版公司。
- 7. 柯錫杰,《心的視界:柯錫杰的攝影美學》,2006-11,大 塊文化。
- 8. 簡宛,《黃金歲月逍遙遊》,2001-11,遠流出版社。
- 9. 陳宏,《苦,也是一種豐富》,2008-01,香海文化。
- 10. 星野道夫著,蔡昭儀譯,《在漫長的旅途中》,**2006-06**, 先覺出版社。
- 11. 沈東云,《儲存人生的 79 枚金幣》,2005-06,喬木書房。
- 12. 日野原重明著,高雪芳譯,《快樂的十五個習慣》,2009-01, 天下雜誌。
- 13. 《講義》,第47期,2010-07出版。
- 14. 《**遠見雜誌**》,第 197 期,2002-11 月出版。
- 15. 《天下雜誌》,2009-01-14 出版。

二、網路資源

- 1. 華夏中醫網 http://www.epochtimes.com/b5/6/9/13/n1453136. htm
- 2. 博德季刊第14期 http://www.cc-borde.org/d001/14/14a18.htm
- 3. 行政院農業委員會 http://www.coa.gov.tw/view.php?catid=7632