

《老年之書》閱讀心得

壹、前言

一、選讀動機

(一) 探索老化的目的與意義

老年是生命的課題之一，老去是生活在時間中必然的結果，而依照經建會的推估，台灣老年人口比率將於2025年上升到20%以上，達聯合國定義的「超高齡社會」，面對每5人就有1人是老人的未來，老年議題已成為公共課題，而對個人而言，老化更是人生整體的一部分。儘管科學的研究與醫療生技，改寫人類生命的生物可能性，若是我們無法安然面對時間的流逝，可能會對老年恐懼不已，並懷有模糊的焦慮與意義的失落感。我們不禁想問，老年階段是美好的嗎？養大小孩或退休後，人還有事情可做嗎？靈性成長的道路為何？老年生活是積極的、有目的的、有意義感的，抑或是孤獨的、寂寞的、失敗的？我覺得這些問題都沒有一個標準答案或者答案很模糊。不過我和大部分的老人一樣，都期待自己的老年生活，就像是國內那群平均八十五歲摩托車的不老騎士一樣，有做夢的勇氣，能夠騎車環島圓夢(註1)。因為年齡並不重要，重要的是面對人生的諸般現實，能在內心裏鼓起勇氣加以面對。翻開這本《老年之書》，它似乎對“老年”深有見地，

應能擴大老年意義與目的的個人追尋，遂引發我的閱讀動機，希望藉由本書的閱讀，一窺老年箇中意涵，勾勒出個人耳目一新的人生地圖。

（二）學習如何入老

論語子曰「四十不惑，五十而知天命」，但是對現在的我而言，「四十」是一人生的重要關卡，人生過了前半段，回顧以往，思索未來，仍然無法得知生從何而來，死從何而去，每日汲汲營營，肩負著各種角色、義務與責任，處處都是困惑與不安，遑論「五十而知天命」。尤其現代化的社會，「新」勝於「舊」，「年輕」勝於「年老」的偏見，更造成我們對老年的逃避心態。然而「老年」是生命中必然的結果，無論如何抗拒，它仍是我們中間的一員，一味強調青春年華的美好，老是熱戀過去，只會抑制人們在晚年的靈性成長與心理成長，心裏也必定充滿著對死亡的恐懼。因此，我們應該帶著安身立命的態度，正視年老，學習如何入老，探索老年的歡樂、苦痛和神秘，獲得有關對於老年生活、目的及意義感的啟發，才能不斷地追求自我的了解與成長，那麼選讀本書不再是因為人一定會老，而是早已變老，更要及早學習入老。

二、本書基本架構

本書總頁數 592 頁，是本相當有份量的書籍，在涵蓋的文類上甚

為廣泛，有小說、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，有聖經和古蘭經的片段，也有科學和醫學的字句、段落。而書中文選傳達出老年生活與經驗過程的複雜性，有歡樂、恐懼、苦痛，也帶著愛與慈悲、謙卑與自知，因此每篇文章作者對年老的體會與描述都是不同的，這也呈現出老年經驗的多樣面貌，以及個人主觀經驗的異同。在時間的長度上，本書內容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、醫學等重要的表性人物如榮格、弗洛伊德、赫塞、愛默生、馬奎斯、谷崎潤一郎、孔子等大文豪，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均涵括在內。

《老年之書》係由曾獲普立茲獎提名的湯瑪斯·科爾（Thomas R. Cole）與瑪麗·溫克爾（Mary G. Winkler）所共同編選完成，為顯示本書編選的權威性，特以牛津版老年之書名之。本書架構分為七章，以「階段/旅程」、「變遷/變形」、「孤獨/寂寞」、「工作」、「愛神/死神」、「身體/精神」、「記憶」等面向，編選了與主題切合的各類作品。該出版社於書末附加說明，本書英文版原共有九章，由於篇幅過多，刪除其中二章，即第三章之〈世代〉（Generations）與第七章之〈歡慶

與哀嘆>(Celebration/Lamen)，因此對於這兩章議題有興趣的讀者，或許可以尋找原文書，深入品味一番。

貳、本書重點歸納

本書共分七章，第一章的主題「階段」、「旅程」，把人生看成一個整體，是一種看待時間意義的方法。本章大體又分為五個單元，每個單元都對該主題都有不同的闡述，有些說明人生是段旅程，從人的中期移向晚期的意象，就像是搭上末班車，行向天國之路，如同「人生晚年所通向的不是船難，而是歸港」。有些篇章則是呈現人生階段的看法，如中國孔子《論語》說：「吾十有五而志於學，三時而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不踰距。」；另也有從醫學的思考角度探討人生階段，如《黃帝內經》說明養生之道在於根據節氣變化而謹慎躲避，在思想上要安閒清靜，不貪不求。最後以凱瑟琳·雷恩(Kathleen Raine)和惠特曼(Walt Whitman)的詩傳達老年的寬廣與感恩。

第二章的主題「變遷/變形」，主要探討人在時間中無可避免的變化，非人類努力所能抵抗，老化雖是生理的改變，也是心靈邁向成熟、自我實現的表徵。《西藏生死書》說「有生必有死，有聚必有散，有合必有分，有成必有毀，有高必有墮」。中國哲學家莊子則認為，天

地給我形體，用『生』使我勞苦，用『老』使我清閒，用『死』使我得安息。所以若把『生』看成好事，便也該把『死』看成好事。因此老邁時可能遇到各種變遷，以及面對變遷的可能態度，在過程與結果人殊各異。

第三章的主題則是「孤獨/寂寞」，老去會暴露出我們的脆弱性，在生理上和心理上都需要依賴他人，但是在面對孤單時正可以深化對自我的瞭解、培養與愛的關係，並追求靈性的成長。有些篇章顯示孤獨的積極性、反省性和沉思性，也有些篇章則透露出孤單的落寞、悲哀或可憐。美國詩人佛洛斯特（Robert Frost）描述〈一個老年人的冬夜〉「諸室空蕩，窗玻璃上薄霜如星，屋外的一切向內窺伺著他」，道盡老年的孤淒。但埃及作家阿麗法·拉法阿（Alifa Rifaat）〈電話鈴聲〉，則憶起了逝去的摯愛，雖然仍然淚水汪汪，卻終於感到平靜，感到自己願意完全順服於全能者的旨意。

第四章的主題「工作」，此處的「工作」除了是物質性的勞動產品（如藝術品、工業產品或學術產品外），特指如何把美好的人生工作給完成。有些篇章把雕琢人生與藝術創作相提並論，如阿恩海姆《論人生與藝術的晚期風格》提及，人會隨著年歲的增長而變得愈來愈有智慧，這也解釋了為什麼人們那麼看重藝術家和思想家的作品。但也有篇章哀歎人一切努力都是徒勞，《希伯來聖經·傳道書》說道「虛空

的虛空，凡事都是虛空」。

第五章的主題「愛神/死神」，死或許代表毀滅、但愛直到死亡的那一刻都會繼續成長。「愛神」代表肉身之愛，歡愉、情慾，在各單元的詩選中，有些哀悼慾力的消逝，有些論愛的變形，也有些則描述失去伴侶的痛苦。對死神，美國小說作家鐘斯（Thom Jones）〈我要活下去〉則表達對死亡奮力抵抗，英國詩人多恩（John Donne）更說〈死神汝別猖狂〉。然俄國生物學家梅奇尼科夫（Elie Metchnikoff）〈自然死亡〉則表達「不能不順服那不容改變者」。

第六章的主題「身體/精神」，一個人隨著日漸老去面臨兩個衝突，一方面是有限的、脆弱的肉身生命（青春的逝去），一方面是無際的夢想與盼望（不老的精神）。在本章中探討幾個問題，分別是探討年紀與美的關係、疾病、健康與醫療問題，以及靈性成長，超越死亡的問題。老年開始有肉體衰退的體驗與有限性的自覺，但人也可以擁有超越肉身的嚮往，追求靈性的成熟與死亡的超越。《新約聖經·哥林多後書》說「我們並不灰心喪志，雖然外在形體會日漸毀壞，我們的內在本質卻一天新似一天」。

第七章的主題是「回憶」，亞里斯多德說，老年人是活在回憶中，而不是活在期望裏，因為他們的過去非常漫長，未來卻所剩無幾。人生的黃昏市反省的時刻，可以靜思、自省，端正心志。人生回憶不僅

是重拾以往的經驗，更重要的是發揮想像力，從時間洪流中，編綴出創造性的意義。保存生命的價值，是不可或缺、步向未來的希望源泉。

參、個人的心得見解

義大利詩人佩脫拉克(Petrarch)〈從派頓寫給朋友的信中〉提到，「有些人會覺得老年可怕，只是因為他們把生活過得顛三倒四，其實人生任何階段都是可怕的，並非只有某個階段才如此，對於飽學謙遜的人來說，晚年是受庇護和靜謐的」。我現值中年時期，人生過了大半，前半段經過了出生的門檻、青春期的門檻、成熟的門檻，接下來還有死亡的門檻，甚至還有死後生命的門檻。因此我期許在人生的後半葉，樂觀的看待命運，讓生活過得愉快，即刻開始學習如何入老，堅信老年生活是朝向某種積極性的目標邁進的。因此，閱讀此書後提出以下的心得與自勉：

一、懂得欣賞黃昏之美，活出老年的意義與價值

美國心理學家霍爾(G. Stanley Hall)在〈衰老：人生的後半葉〉說，「學會承認我們真已老去，是一種歷時漫長、複雜和痛苦的經驗」，拼命讓自己保持重要性，想盡辦法不讓自己被年輕人取代，換來的可能是老年生活品質的降低。德國詩人赫塞(Hermann Hesse)〈論老年〉也認為「老年有自己的容顏，自己的氛圍與溫度，自己的樂與哀」，

又說「一個人必需對老年說「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」。我則更喜歡德國哲學家叔本華（Arthur Schopenhauer）〈忠告與格言集〉中，將人生比喻為一幅刺繡，「人生在前半生看到的是刺繡的正面，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一起」。

中國詩人林語堂在〈人生像一首詩〉指出，「我們應該學習領會人生的韻律之美，激昂的高潮和舒緩的尾聲」。雖然人的後半生少了激情渴望，卻多了靜謐與平和，這就是邁入成熟之年的主要特徵。此外，為了要對人生完整而充分概念，要保有欣賞人生的黃昏之美的機會，就是要夠長壽，因此平日要懂得保健之道，且要「活到老，學到老」，就像蘇格拉底晚年還在學七弦琴一樣，保持頭腦的清明，每天學習新的東西。而老年時期不再受時間的羈絆，生命變得寬廣，除了兼顧自己的自由外，更要學習關懷他人，才能活出人生豐富的意義和使命。總之，人只有抱著更從容的態度，才可以帶來成熟、健康、有活力的晚年。

二、與自己珍重的人事物維持強烈的關係，心中充滿感恩

本書第三章「孤獨/寂寞」提及，當一個人年老時或許再也沒有公眾自我，也必須直接面對存在的孤單，因此對愛、歸屬與安全感的

需求殷切。美國詩人麥克利什（Archibald MacLeish）〈白髮老伴〉描述與老伴的晚年生活與情境，「他們光看著彼此就會笑，沒有人知道原因，連他們自己也不知道，也許是某些共同的生活經歷，也許是某些無法言傳的共同回憶」，而英國哲學家培根（Francis Bacon）〈論友誼〉也說「很少人知道孤獨是什麼，人群不等於同伴，因為在沒有愛之處，談話只如同敲響的鑼」。中國詩人白居易也知道長久友誼對老年生活的重要性，他在〈詠老贈夢得〉和其故友劉禹錫分享老年的無奈與哀嘆。許多人一輩子沒有真正去愛人，更沒有依照自己的本質好好去過日子，面對年老或死亡時才會去檢討這些問題，換來的總是來不及的懊喪。我期待自己能與珍愛的人事物維持強烈而深化的關係，並學習關懷他人，懂得感恩，如同美國詩人惠特曼（Walt Whitman）〈在年老時的感謝〉中所說，「感謝健康，感謝中午的太陽、感謝摸不著的空氣、感謝那些寶貴和永遠留駐的記憶（我的爸爸、媽媽、兄弟姐妹和朋友）...」。

三、養成生死智慧，建立堅定的生死信念

說到老年，就會意識到死亡。德國哲學家海德格(Heidegger)也說：「人是向死的存在」(Being-towards-death)，揭示死亡是吾人存在的一部份！我們總是生在某個未知的時刻誕生到這個世界，也在某個

時刻離開這個世界，並註定會在一生中經歷一些重大的變化，包括死亡的門檻，甚至死後的門檻。傅偉勳有臺灣「生死學之父」之稱，自述從小就很怕「死」，他探問為何一大半人怕死，結論是「怕自己」，「怕自己將要完全失去世上所喜愛過的事物」，執著在世俗世間所「渴愛」著的一切！當下他體悟到要超克死亡的挑戰，必須抱持著無私無我、愛和希望（註2）。所以從人生的中期開始，只有準備與生同死，才可以繼續活著，培養健全的生死智慧，多看有關生死的問題探索的哲學、宗教、文學方面的書籍，多多觀摩高僧大德的言行，選擇自己的解脫道路或修養工夫（如坐禪、瑜珈、內省工夫、冥想、明心見性、祈禱等），進一步提升心靈、宗教、死亡和生存的意義。馬祖道一禪師提示「平常心即是道」，生死智慧的養成，乃是平日的工夫而來，平時能夠坦然正視病與死的必然，預做安排與準備，才能體會出雲門禪師所說「日日是好日」的真諦，活出自己生命的意義與價值。

肆、對本書的評語

一、避免二分法的思維，鼓勵讀者自我詮釋老年

本書特點在於把許多不同或相反的觀點融合在一起，迴避傳統二元對立的思考邏輯，例如得與失、好與壞、生與死等，因為刻板印象會模糊想像力，讓人無法跳脫社會中主流價值的框架（如年輕、健康、成功等）之傳統意象，阻礙人們自我更新的途境，也減少讀者接觸不

同觀念、心緒的機會。書中編選的題材提供讀者無限寬廣的空間，不僅兼顧集體與個人，也顯現人性的共相與殊相，確有它獨特的說服力與魅力。我最喜歡的是第五章死神篇，有些作品表達對死亡的沮喪、悲傷，有些表達憤怒、咒罵死亡，有的則是對死亡抱持順服、正視的態度，就如同人的情感複雜多樣，有時困窘、矛盾與糾結，有時開朗、包容與平靜。這本書的編選方式與內容，可以擴大讀者的能力，增加讀者對於老年生活的想像力，有助於因應對晚年生活的挑戰與契機。

二、擴大讀者對老年的想像力，提供自我對話空間

真理是眾說紛紜的，每個人都必須尋找自己的真理，讀者在本書中可以找到老年的失望、愚蠢、無奈、慾望，也會找到喜樂、智慧、平和的意象，端視個人對老去的意義何在，進行自我討論與對話。讀者也可透過這些不同時代、不同種族、不同文化和不同性別的聲音，找到自己的方法，去理解自己的經驗，也能欣賞別人的經驗。總之，本書的特點在於由於文類廣泛，一段經文或者一首詩歌都是作者深刻的體會，囫圇吞棗的閱讀方式，恐怕會錯過與作者心靈共鳴的機會，隨著讀者年歲的增長，偶爾再拿起這本書，細心品味每一字、每一句，更能對老年的過程、神秘性、多樣性的生活經驗，感到心有戚戚。

伍、結語

我們可能目前還未處在老年，但出生開始早已逐漸變老。閱讀書

中不同的章節、段落，心裏掠過的念頭或思緒，會因與作者心靈共鳴而感到驚喜，也會更對其表述的貼切與文字的細膩感到雀躍萬分，這正是一次自我生命的探索與追尋。閱讀《老年之書》讓我體會學習入老，除了關注於自我保健、與他人建立深化關係，以及不斷地追求心靈成長外，更應該學習不以任何圍限的眼光看待人事，超越了滄喪、世故、虛無與了然，終以風平浪靜的、優雅的生命姿態，領略人生每個階段的寧靜與練達。透過《老年之書》的帶領，讓我從對老年種種的「未知」，逐步走向「已知」，這反而令人覺得有一份舒緩、安定心神的力量，更有勇氣去面對老去及死亡的人生課題。

陸、參考資料

註 1

吳協昌（2012年5月1日）· 台灣不老騎士躍上國際雜誌。

<http://www.cna.com.tw/News/aALL/201205020019.aspx>，中央社新聞網。

註 2

傅偉勳（2010）· 死亡的尊嚴與生命的尊嚴（第6版）· 台北：正中。