

老 去 的 藝 術

謝 康

哲人討論老年生活

法國文豪葛魯俄有一部詩集，題名為「做祖父的藝術」(L'ART d'être grand Pere 1877) 顧名思義，這部頗有名氣的書，是富於老年的心情和人生教育意味的。當作者發表這部詩集的時候，他已經是七十來歲的老頭兒了。「人生七十古來稀」，在這樣的年齡，通常是做阿公的時候。我們試設想一個快樂的家庭裡面，福壽雙全的老太爺，孫曾繞膝，戲綵歡娛，使老年人笑口常開，渾忘却體氣日衰行將就木的痛苦觀念。這種桑榆晚景，簡直有幾分像快活神仙或聖誕老人的模樣，每天所過的都彷彿是節慶日的的生活，這該是多麼開心，令人羨慕的事體啊！

葛魯俄的這些有關祖父慈愛生活的詩，充滿了濃厚的溫情，而且比較那父親的愛，這溫情却是更純真質樸，更柔和可親了。因為沒有那麼嚴肅和教訓的意味；也沒有那些得失計較的心情。一種美妙的情趣，無邪的天真，瀟灑了整個家庭的樂園；從這裡更反映出孩提的童稚活潑，少年時代的喜悅和偏好，家庭的遊藝和玩樂。每一個純

潔的靈魂，在這種毫無拘束而自然甜蜜親切的氣氛當中，祖孫兩代都忘掉他們年齡上的距離，只感覺到融融的福氣和樂與溫暖。

哲人羅素理想中的幸福之人，是在兒童時代必定有疼愛他們的父母或祖父母同居的，據說一個人的幸福不單和他的成人生活的環境有關，同時也由於他具備了樂觀和愉快的氣質；這不能不有賴於他最初幾歲時和他一起生活的人們的智慧與親情的啓發了。因此，老年人的心情：愉快或憂鬱，慈和或嚴厲，樂觀或悲觀，不獨攸關個己的幸福；同時也大大地影響他們的下代兒孫。爲着這種關係，我以為一個人到了中年以後，必須開始注意老去的藝術(The art of growing old)：—

退休心境最感徬徨

多數人一到退休或接近退休的年齡，心理上總難免起一種異樣的感覺，爲着自己的年歲和強迫退休制度而苦惱，這滋味的確是令人夠受的。我有一個在臺北郵政總局工作的朋友，他現在當教授了，但曾經因爲退休而感到徬徨，因爲他沒

有足夠的退休金來維持晚年的生活，連帶那由公家配給他住的一座房子，也許不能繼續地安居下去。處在一個苦難的時代，人最怕老來窮，這強迫退休對於一個流亡知識分子的暮年心境，該是何等重大的打擊啊！

在香港，政府補助的中上學院或中文大學裡面，這些例證更是司空見慣了。一方面當徵聘教員的時候，必鄭重聲明不接受六十以上應徵人的申請，學校的大門老早已爲他們關閉了。對於那些已經在校任職而接近退休年齡的教師，也祇是「夕陽雖好只近黃昏」的情景，這是老年人的悲哀嗎？是社會制度使然嗎？一年四季有春夏秋冬，長江後浪推前浪，自然進化的道理，是功成身退的。老年人是生命的冬天，雖則冬日可愛，但快要日落西山，氣息奄奄，比不上春天的欣欣向榮。於是識相的老頭兒只有對青年人退避三舍，讓下一代的年輕小伙子出盡風頭。美國今天就是這樣一個社會。

可是，近代醫藥衛生的進步，人類壽命普遍延長了，許多人的身體精神，真是老當益壯，健步若飛。在從前六十歲的馬伏波據鞍顧盼，被光

武稱爲鑾轡哉是翁，似乎很了不起；現在七八十歲的老人家，高踞在國家社會的首要職位的，真是司空見慣。七十以上重新結婚的男女更是不勝枚舉，對於這些人社會不能強迫他們退休或停止他們的結婚權利，這也可說是老年人僅有的一部份自由吧！難怪有人說：「人生從七十開始」！

如何處於家庭社會

談到「老去的藝術」，最要緊的還是善於利用退休的時間，至低限度不要爲「退休」二字所刺激或煩惱。有些人因強迫退休或將近退休而意氣消沉甚至導致健康衰退，精神也不能振作，滿以爲自己有用的日子已經過去，「今老矣，無能爲也已！」於是嘆老發愁，以空虛、寂寞、迷茫衰老的心情，斷送自己的餘生，李白詩：「白髮三千丈，緣愁似箇長」，似乎特別是爲這些沒有「老去的藝術」的白頭人而歌詠的。

其實老也是人生的一個階段，老年人的生活藝術，原該是多彩多姿的。在家庭方面，好似古人說：萱草可以忘憂，白頭可以偕老，含飴弄孫的阿公阿婆，有小孫們承歡膝下，給老年人擁抱時添來許多溫暖。同時那幼小的心靈，也得到許多體貼和撫愛，豈不是一舉兩得，合乎生物性的需要嗎？至於社會方面，老人以其經驗和餘閒，也可能作出新的貢獻，發揮「剩餘的價值」，祇要他自己精神有所寄託，對事體不感覺厭倦或過度疲勞，我想，給老年人輕鬆而適當的工作，也不失爲養生之道，而對社會也有裨益；至少總比搬進養老院「等死」好得多啦！

普通老人有一種毛病，就是多愛回憶過去，而

不能展望將來，尤其那些曾經做過大事業或者在社會上有相當地位的老人家，常常忙着寫回憶錄，將自己的精神沉浸在過去的回憶上面，於是對昔日的良辰美景，春江秋月，往往認爲不可復得的無可奈何之天；尤其對那些交遊的良朋戚友紛然長逝，既哭其死，又轉念自己的來日無多；人生至此，似乎只有悲歎，誠如歐陽脩江鄉幾文集序所云：「蓋自尹師魯之亡，逮今二十五年之間，相繼而歿；爲之銘者至二十人……嗚呼！何其多也！不獨善人君子，難得易失，而交遊零落如此，反顧身世，死生盛衰之際，又可悲已！」像這種衰頹的語氣，對老年人的精神衛生，是不大相宜的。然而中國過去的文人，多半存有這種怕死的觀念。求能如孔子的爲人「發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至！」已是鳳毛麟角。但是同一個孔子，到了獲麟絕筆前後，也有「甚矣吾衰」之歎，仍然沒有老去的藝術境界呢。

陸游和羅素的達觀

在一般嘆老嗟卑的詩人中，要算南宋詩豪陸放翁這一類的老頭差強人意了，放翁八十餘歲後「戲遣老懷」詩云：

「平生碌碌本無奇，況是年垂九十時。

阿同略如郎罷意，稚孫能伴太翁嬉。

花前騎竹強名馬，階下埋盆便作池。

一笑不妨閑過日，歡衰憂死却成痴。」

我想他能活到八十六歲，和這種達觀的心情是有相當關係的。你看他常和孫兒嬉戲，在歡笑中度日，除憂懷國事外，絕不肯隨便歎衰憂死，他到底是一個快活的老好人。和一般喜歡怨命的

老頭子，畢竟不同了。

羅素以爲老年人不能一輩子生活在過去的回憶裡，應該將思想指向將來，使自己的事業，仍有可以作爲；自己的心情保持輕鬆活潑；自己的興趣應該超越生物的本能，而不局限於兒孫繞膝的天倫之愛。同時還要和一些青年小伙子作忘年交，使自己也覺得年輕一點。孔子說：「七十而從心所欲，不逾矩」，一個滿頭白髮的人，在思想上，該可能達到圓熟和寬容的境界吧。

聽其自然淡泊寧靜

至於老年人的生命怎樣關過百歲的大關，講求壽仙公的藝術。我以爲還是聽其自然的好，許多人工的規律，處處小心謹慎，有時雖則見效，但到底敵不過大自然的法則。古詩云：「人生不滿百，常懷千歲憂！」若使憂能傷人，此君的壽數，一定折磨不少。清人徐朗齋詩云：「有酒休辭連夜飲，好花須及少年看」，這兩句爲青少年人說話的詩，如果改爲：「旨酒須辭連夜飲，好花應共老年看。」那麼，對老年人賞花的佳興既不至於偏枯，也不同於「白日放歌須縱酒，青春作伴好還鄉」的詩人那麼狂飲賦詩，終至縮短了他自然的壽命。因爲酒精過多，對老年人最容易高血壓，極不相宜。其實生活以簡單樸素、寧靜淡泊爲好，俗語說：酒、色、財、氣四大忌；煙、賭、飲、吹四淫齊，老年人若欲延年，該儘量戒除這些嗜好。此外，還有吸紙煙、看電影、聽大戲、入跳舞場，許多時髦的玩意兒，老年人切不可流連忘返，爲官體的低級娛樂，損耗了老年難得易失的精神，這又何苦來呢？