

# 《老得好優雅》

## 图书基本信息

书名：《老得好優雅》

13位ISBN编号：9789862165140

10位ISBN编号：9862165146

出版时间：2010-4

出版社：天下文化

作者：Chittister, Joan

页数：252

译者：唐勤

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

自序 生命的目的 七十歲的瓊·齊諦斯特 凱瑞郡 (County Kerry) 的一月早晨。我的下方，島岸巉崖外的大西洋，白色的浪頭和洶湧的排濤衝擊岩岸的細碎石嶼，水沫掀騰。前兩個晚上的暴風雨淋透了這座愛爾蘭石頭小屋緊依的丘陵，幾個小時後，禿枝上水珠仍然不斷滑落，使窗外的小溪狂野地流下山坡，沖進下方的山谷。這是凱瑞郡一個平常的冬日。雖然，對某些人來說並不平常。兩天來咆哮撼地的狂風中，一艘拖網漁船和五個愛爾蘭漁夫據報在海上失蹤。今天早上，漁夫正式宣告死亡，風浪還太大，無法搜尋屍體。那些人是誰，年紀多大，我不知道。不過我知道一件事：生命跟時間都是幽靈。它們屬於我們，同時又不屬於我們。有人像遭逢當季暴風雨的漁夫一樣，意外地離開了。絕大多數人，如你如我，卻一步一步地走過生命，一方面很肯定，自己永遠不會停步，另一方面又很明白，要不了多久一切都會結束。在這樣的時刻，安靜而心頭雪亮，我們有必要自問：老化、變老、老了、成為社會尊重的長者，究竟是什麼意思。我們緊抓著生命不放，並不因為上年紀而鬆手，這點很重要。可是，生命不只是呼吸。生命是變得比自己更大，成為自己能成為的一切。不管做什麼，不管年齡多高，不管社經地位落在哪個層級。這本書是寫給瀕臨「老年」的人，剛收到退休人協會寄來的第一封郵件的那些人，他們明知自己年輕而健康，十分訝異怎麼會收到那封郵件。不過，這本書同樣是寫給那些關心父母的人，他們關心父母可能會碰到的上年紀的問題。也是寫給那些想要反思老化歷程在自己身上逐漸顯露的人。最後，這本書是寫給不「覺得」自己老的人，不論實際年齡是多少，有一天他們呆住了，發現自己究竟沒能逃脫老。這些人已經老得超過了自己想像中可能會活到的年紀。如今四周的小毛頭稱他們為「資深者」或「前輩」或「上一輩的」，甚至「老人」，儘管在同輩之間，他們不覺得自己跟一年前有絲毫不同。當然，除了年紀的明顯跡象不算之外。而到頭來，後者決定了一切。沒有錯，他們老了，而且一天天變得更老。至少在日曆上看來如此。不過他們心裡明白，自己正從生命的一點走向另一點，就算緊緊抓著這一端不肯鬆手，也沒法阻擋自己滑向另一端。而他們不曉得這件事該怎麼看。這輩子所知道的一切好事、一切成就，就此告終嗎？該向大限低頭，接受老來的疲憊困頓嗎？或者，這不過是開始全新的生命的一個起點？自己只是暫時迷失了目的？還是，生命的目的要到現在才浮現？既然我們當中不少人走下工作崗位後的歲月，很可能不會少於堅守崗位的時光，那麼當然該想想這些歲月包含著什麼，要求什麼，會提供什麼。不過，關鍵是到時候我們知不知道要去找的是什麼。這本書最大的問題搞不好是由我來寫還太年輕。畢竟，我只有七十歲。為了取信於大家，我在此申明，我要保留九十歲時的修訂權。然而此刻我要寫的是，面對沒有未來事業藍圖的人生，是什麼感覺。我要寫的是，這輩子一直跟我一起生活的長輩給我的觀察，他們晚年的歲月充滿生命力，儘管年齡早就超過多數人認為「有生產力」的階段。我要寫的是，人類在最後一個成長階段如何轉型、怎麼活出生命的巔峰。老年學家說，我們的社會有三個「老年」階段。老青年期，從六十五到七十四歲；老壯年期，七十五到八十四歲；以及老老年期，八十五歲以上。三個階段具有若干共同點，而每一階段又各有特殊議題。高齡期跟人生初期（出生到二十一歲）不同，向來沒什麼人著墨。事實上，老年學做為一門從生物、心理和社會等層面來研究老化的科學，要到第二次世界大戰之後才展開。在那以前，任何關於年紀的研究都集中在延長青春或逆轉老化的效應。然而，老年學至今仍然缺少精神層面的體察，而老年期卻是人生中有足夠資源對生命的本質和意義予以長期評估的唯一階段。我要寫的生命，超乎生理的層面，向心靈的成長延伸。其實，隨著生命的生理層面削弱，通常心靈層面會增進。但是，我不會寫隨年紀而出現的生理變化，儘管後者並非小事，衝擊也大。我要寫的是，應付這些挑戰的心理和精神姿態，才能真正決定我們從前一個階段成長到下一個階段會變成什麼樣的人。我不會寫死亡本身。死亡和年紀不是同義詞。死亡能隨時降臨。年紀則只有真正有福的人能有。我要寫的當然還包括，怎麼樣才可以稱為自覺地、清晰地認識我們正在向大限逼近。我要寫你，寫我，寫這段時光對我們的過往歲月與將來時光有什麼意義。未來的日子長得很。唯有了解歲月是禮物而非負擔的人，才能得到這份禮物。身處晚年的人，並非人人了解或歡迎這份禮物。這本書寫的是，擁抱這段幸運辰光並克服其沈重負擔的大業。這正是晚年的心靈任務。這段生命很特殊 可能是生命中最特殊的一段。不過，伴隨而來的是整個一輩子的恐懼和希望。想好好過這段歲月，需要抬頭挺胸、生氣勃勃地正視每一個恐懼和希望。生命不在年紀，不在我們能巴結上多少年的壽命。生命在於年紀增長，在於活出每一段人生階段所特有的價值。像佛斯特 (E. M. Forster) 寫的：「我們必須願意鬆手放開我們的計畫人生，才能進入正等著歡迎我們的人生。」是時候了，我們應該放下青春永駐

## 《老得好優雅》

之夢，放下對於變老的恐懼，去發現好好地老下去所蘊涵的美。我們應該了解生命的最後階段並不是「非生命」；而是生命的「新」階段。上了年紀的歲月，本當是很好的歲月：活動力不低，頭腦靈光，經驗豐富，充滿好奇，對社會有意義，精神上有價值。可是，老得好這件事最重要的一環，或許在於體察到老是有目的的。不管生命狀態的優劣、社會資源的多寡，年老有它的道理在。生命的每一個階段都自有用意，用意有不同而無高低。法國道德家朱貝爾（Joubert）說：「一個有用的生命進入黃昏期，會自備燈火。」老年照亮的，不只是我們自己（儘管這點可能十分重要），也包括周圍的人。我們的任務是實現它。其實，這個末尾階段是生命中最好、最重要的階段之一。怎麼說呢？我們當中有誰不曾聽過這句話，一遍又一遍被重複：「人只有一條命。」這話意味著，生命是一條不中斷、不出錯的直線；昨日所為、今日所做，都不能重來。一輩子抱著這種想法，有致命的危險。未來被塑進水泥，成功與失敗凍成了永恆，明日有如遭到電線短路，永遠無法修復。假使每一步都決定了下一步，那麼永遠沒有新鮮事，沒有改變。有的只是生物時間 命中註定、無從掙脫、永無終結的日復一日。現在決定了未來。但是，我的經驗並不是這樣子的。剛好相反，我的生命完全是一連串新的開始。現在我年過七十，我明白了自己為什麼對於「生命是昨日的延續」這個觀念，從不怎麼在意。事實上，這個想法使我非常不舒服。感覺上是大人一邊責備小孩一邊堅持自己並不是在罵人 孩子馬上覺察挨罵了，一如獵犬聞到鳥蹤。「生命是昨日的延續」的意思是，一個人不管在哪個特定情況下做了什麼選擇，結果若非從此得救，就是萬劫不復。彷彿「生命」是個不能分割的單調乏味的時間點，每一個現有的段落已經預定了未來的段落。我現在認為，人只有一條命的說法不能成立。事情的真相是：一條命只是串起來的許多段生命，每段生命各有自己的任務、自己的風格、自己的錯誤、自己的罪過、自己的榮耀、自己那種深沈陰濕的絕望、自己的種種機遇，這一切都是為了引導我們走向同一個目的 幸福與自我完成。生命是許多小碎片鑲嵌起來的圖案，每一片都是自足的存在，每一片都是躍向其他部分的墊腳石。此刻，對我而言最明顯的是，不論這些單獨的生命是怎麼構成一個連續整體的，它們都是分離的單元。它們每一段都分別存在，都獨一無二，都以自己那部分組合起生命的全部。每一段都在更新我們。每一段都有目的。最初，你掌握到「活著」的基本內容。學會走路、講話、喝東西不灑出來、不尖叫、不跺腳說「不要」 儘管你心裡想做想得要命。然後在下一階段，你學會上學、交朋友。或者，你學到了自己不會交朋友、自己有個什麼地方是別人不喜歡的。因此，到頭來你可能進不了那個核心分子的交遊圈。好在，你利用自己內在某種不朽的實心材料，塑造了一個更穩固的自尊，下定決心不管人家怎麼說，你都是好的。你開始發現自己裡面的那個「你」。終於，你長大了。他們宣布你是成人。而且有意思得很，你真的覺得自己成人了。所以，你在某方面有了點能力，或許是得到哪家機構的認證，或許是生活中自學有成。你當了推銷員或經理、小飯館的大廚或皮膚科的醫師、救火員或老師、牙醫助理或焊工。你有了工作、專業、技術，能靠它立足世界的一個角落，刻下自己存在的記號。你碰上一個生活價值觀跟你相配的人，找到了能一起打拚實現生活理想的夥伴，成了家安定下來，兩人共同為將來的長遠日子打算。或者，你選擇獨身，到處移居，探訪世界，全心投入工作，或從事神職。不論你是哪一種情況，假如幸運的話，你有個目標。可是，這個階段學到的人生道理，往往遺落在追求目標的忙亂之中。你為了覓職，為了保住職位而奔忙。你找到工作，辭掉工作，失去工作。你為了買房子，為了拿學位，為了建立這個社會認為的一輩子的生活保障而累得半死。直到有天出乎意料地，時間開始不留情地現身。現在離付清房屋貸款只剩幾年。現在離做好退休計畫只剩幾年。你碰上一連串的企業瘦身、公司關門，或者對某些人而言，則是越過一連串的晉升、紅利和專業成就的里程碑。然後，跟一開始一樣簡單，一切都結束了。有了第一張年金支票，或公車老人票。有了退休 退休的解脫感，對不少人來說，很可能迅速轉變為強制的無用感。有那麼一堵灰溜溜的高牆，叫做「晚年」。學術界人士會寫文章，探討晚年的心理狀態和生理變化。可是，我們從一個人生階段成長到另一個階段時，我們只知道，變老就是變老。這一切的意義是什麼？「當我們變老，我們既變得更蠢，也變得更有智慧。」法國作家拉侯希夫寇（La Rochefoucauld）說。那到底是哪一種？這些多出來的歲月，不屬於組織，也脫離了企業機構，到底目的是什麼？是漸漸死亡嗎？難道就是在等死嗎？假使如此，那麼面對晚年，我們怎麼可能有任何喜悅、尊嚴可言？我只能說我相信自己身邊所見的人和事。九十七歲的瑪格麗特，從前是裁縫高手，現在還在找事情做。她說，「我還在做生意。」她一直到處找機會替朋友新買的長褲收邊，或是縫新窗簾。她跟身旁所有的人都說話，有時候有些人不再上門，她會去找他們。她閱讀、聽音樂。她跟老學生保持聯絡。她聽雷射唱碟錄音演講。她活著。她煥發出某種東西，能使時間變得神聖，變得有創造力，而非死水一灘。她讓我看見了我

## 《老得好優雅》

還看不到的自己生命的那個部分。她告訴了我，生命不是用年齡來測量的。生命的每一個時期都有目的。生命的晚期給了我時間去同化其他時期。瑪格麗特的榜樣告訴我，這個時期的任務不光是堅忍地坐以待斃。而是在自己尚未經歷過的面向去活出人生。這本書探討老化過程的很多層面，老化的目的和挑戰、困難和驚喜、問題和潛力、痛苦和喜悅。這本書探討被拒絕的感受，後者來自於覺得跟其他生命失去了聯繫。書中檢視行動與存在的區別，主張兩者都是生命的重要層面，兩者在生命的質地中都不可或缺，本來都是我們對社會的貢獻，重要性不分軒輊。書中探討自外於周圍變化的孤立傾向。這本書還觀察，當原有的人際關係結束、流動、轉化、消失，或出現新人、新挑戰時，會發生什麼事情。書中談到明日的可畏，永恆的神祕。也談到怎麼面對那一切。隨著年紀而來的生命議題包羅萬象，引導我們通往生命淋漓盡致的發揮，全面地更新我們。這本書不是讓人一口氣讀完的，甚至不用按前後順序來讀。就像老年歲月，它要人讀得慢一點，自省地讀，更認真地讀。一次讀一個題目。要反反覆覆地讀，就算不為別的好了，只為了聽聽生命的脈動，如何從前一個議題、前一個十年，走向下一個議題、下一個十年。這個階段是集大成的巔峰歲月，重新創造生命的歲月。不過，這段歲月給我們的禮物，不僅僅是活著的一口氣，而是活得比人生任何階段都更蓬勃的生氣。

# 《老得好優雅》

## 內容概要

# 《老得好優雅》

## 作者簡介

# 《老得好優雅》

## 書籍目錄

這本書一共有四十二篇短文，除了 卷首語：生命的目的 及 卷尾語：薄暮時分 之外，包含了以下主題：

遺憾  
權威  
調適  
放下  
時間  
獨處  
即刻  
伸出援手  
意義  
質變  
圓滿  
學習  
智慧  
生產力  
懷舊  
當下  
恐懼  
新  
神祕  
宗教  
悲傷  
記憶  
靈性  
體悟  
年齡歧視  
成就  
關係  
自由  
夢  
未來  
寂寞  
信念  
喜悅  
可能性  
講故事  
成功  
限制  
不老  
原諒  
遺贈

### 章节摘录

質變 美國作家樂舒兒（Meridel Le Sueur）寫道：「我煥發歲月的丰采。」她這句話讓我們頓了一下，使我們思考，喚我們去擔任裁判。真相是，老人常有兩類 酸苦的和寧靜的。酸苦的人很氣這個世界，因為自己不再是世界的運轉者、控制者、擁有者、年輕者。他們要世上所有人去求他們、憐憫他們、聽命於他們、追著他們的一顰一笑不放。寧靜的人則終日在經緯縱橫的臉龐上掛著柔和的微笑 一個受到全世界歡迎的符號 代表了風度翩翩進入晚年的真義。他們要求我們不斷成長，隨著年華老去而更加活出自我。當活到九六歲的樂舒兒寫道「我煥發歲月的丰采」，她寫的就是這種人。丰采。不是油彩。不是面具。丰采！這些男女的眼界更寬，聽別人說話更有經驗，自己說起話來腦筋更明白。他們是擁有心靈的人。 時尚雜誌、瘦身雜誌對於當今七十歲的人該是什麼樣子，有明確的看法。「七十歲」意味著運動器械和國際標準舞課程。今天七十歲的人會散步、打保齡球、游泳、騎車。他們釣魚、打高爾夫、參加合唱團、玩牌。他們瘦削，充滿生命，頭腦清楚，身體健康。他們散發活力和熱情。他們去大家都想去的地方，見大家都想見的人，做大家都想做的事，事事幹得有勁，格調又高。他們抗拒已經累積的歲數，一路高唱凱歌進入燦爛的黃昏。 是沒錯，有不少人至少在某個程度上做到了這樣。在我們之前，從來沒有任何一代人像富裕的西方人一樣活得這麼久或這麼好。生命從來不曾像現在這樣一副永遠不會結束的樣子。 同時，另有一個身體的現實正在演變。要是不戴眼鏡看電話簿，我們得眯起眼睛，所以我們在藥局買老花眼鏡。我們把電視的旋鈕轉得比向來的音量都大聲。我們發現自己開始注意染髮的廣告。還有，雖然每天都會走一點路，但是跟幾年前相比，我們不再走得那麼遠 而且走得絕對沒那麼快。 生命中已經出現了不招即來的決定性變化。現在回不了頭了 我們很明白。當然，我們默不吭聲。我們緊緊地把它揣在懷裡，好像抱著一個灰暗的大祕密。可是，我們心中很明白。在內裡深處，我們明白現在有個什麼不一樣的事情正在發生。我們已經遭到質變。 不過，隨年齡而至的最根本的質變，遠遠超過身體上的安適，超出能否照常打十八洞高爾夫，它是生命的全盤改觀，跟星期三的橋牌或每個禮拜輪流造訪自己所屬的俱樂部無關。 老化的歷程有個重要部分就是：習慣自己的年老。要成為有活力的老人，部分在於自己首先要學會接受老就是老，是個新而奇妙的人生階段（儘管是個不同的階段）。我們也得承認，在這個以年輕為核心價值的時代中成為老人，即使在我們自己心目中，年紀也是一件需要隱藏而非公開慶祝的事。 「我嗎？」我們說，「七十歲了？不可能。」話中夾帶的羞慚，呼之欲出。這句話鑽進我們的內在，警鐘在心中敲響。我們開始憂慮，自己的生命怎麼幾乎到了盡頭，而我們此刻才剛開始了解生命、享受生命、愛上生命。我們滿懷對年紀的懼意，而要是我們信服了老年是人生的某種障礙，那就會錯失生命中一個意義深邃的階段。

# 《老得好優雅》

## 媒体关注与评论

「《老得好優雅》是一本令人驚異的智慧手笈，不但面臨衰老的人可以從中得到力量，而且，想以精神價值為生活重心、想在生活中重拾平衡的任何一個人，都可以從中得到力量。瓊·齊諦斯特是世間之寶，文字的深度與煥發的光芒出人意表、令人愉悅。」 - - 《復元》(Tikkun) 雜誌總編輯 / 倫納 (Michael Lerner) 「關於衰老，這是我讀過最好的一本書，洞察人生的光芒自每一頁射出，晶瑩璀璨。這將是我今後的靈性閱讀。只有我們這些一天天在變老的人才需要讀它！」 - - 著有《偉大的神祕》(Th

1、大半年前我买到了一本《老得好优雅》，英文名是Gift Of Years，我把它翻成《年华的礼物》。一直想分享，却一直没看完。深刻的书不容易看。看完了再来补一次文字。我看过上百本关于儿童养育和教育的书，但关于老的书和纪录片则非常少。老不是一个容易谈及和谈透的话题，而这本写得很真实。65岁以上被视为老年，这个时代由于生活水平的提升，老的阶段更长、更健康。占生命也许1/3的漫长的老年要如何自处，是一个困难的命题。在中青年保持斗志和热情不难，在身体衰退的阶段还保持热情、好奇、平和则非常非常不容易。老年时心智成熟、豁达，甚至成为年轻人的示范就更难了。这本书一共有四十二篇短文，除了卷首语：生命的目的及卷尾语：薄暮时分之外，包含了以下主题：遗憾、权威、调适、放下、时间、独处、即刻、伸出援手、意义、质变、圆满、学习、智慧、生产力、怀旧、当下、恐惧、新、神秘、宗教、悲伤、记忆、灵性、体悟、年龄歧视、成就、关系、自由、梦、未来、寂寞、信念、喜悦、可能性、讲故事、成功、限制、不老、原谅、遗赠。这些文字和感触都与时代紧密相连，写于2010年左右。-----以下是这本书的前言：前言 自序 生命的目的 七十岁的琼·齐谛斯特 凯瑞郡 (County Kerry) 的一月早晨。我的下方，岛岸巉崖外的大西洋，白色的浪头和汹涌的排涛冲击岩岸的细碎石屿，水沫掀腾。前两个晚上的暴风雨淋透了这座爱尔兰石头小屋紧依的丘陵，几个小时后，秃枝上水珠仍然不断滑落，使窗外的小溪狂野地流下山坡，冲进下方的山谷。这是凯瑞郡一个平常的冬日。虽然，对某些人来说并不平常。两天来咆哮撼地的狂风中，一艘拖网渔船和五个爱尔兰渔夫据报在海上失踪。今天早上，渔夫正式宣告死亡，风浪还太大，无法搜寻尸体。那些人是谁，年纪多大，我不知道。不过我知道一件事：生命跟时间都是幽灵。它们属于我们，同时又不属于我们。有人像遭逢当季暴风雨的渔夫一样，意外地离开了。绝大多数人，如你如我，却一步一步地走过生命，一方面很肯定，自己永远不会停步，另一方面又很明白，要不了多久一切都会结束。在这样的时刻，安静而心头雪亮，我们有必要自问：老化、变老、老了、成为社会尊重的长者，究竟是什么意思。我们紧抓著生命不放，并不因为上年纪而松手，这点很重要。可是，生命不只是呼吸。生命是变得比自己更大，成为自己能成为的一切。不管做什麼，不管年龄多高，不管社经地位落在哪个层级。这本书是写给濒临「老年」的人，刚收到退休人协会寄来的第一封邮件的那些人，他们明知自己年轻而健康，十分讶异怎麼会收到那封邮件。不过，这本书同样是写给那些关心父母的人，他们关心父母可能会碰到的上年纪的问题。也是写给那些想要反思老化历程在自己身上逐渐显露的人。最后，这本书是写给不「觉得」自己老的人，不论实际年龄是多少，有一天他们呆住了，发现自己究竟没能逃脱老。这些人已经老得超过了自己想像中可能会活到的年纪。如今四周的小毛头称他们为「资深者」或「前辈」或「上一辈的」，甚至「老人」，尽管在同辈之间，他们不觉得自己跟一年前有丝毫不同。当然，除了年纪的明显迹象不算之外。而到头来，后者决定了一切。没有错，他们老了，而且一天天变得更老。至少在日历上看来如此。不过他们心里明白，自己正从生命的一点走向另一点，就算紧紧抓著这一端不肯松手，也没法阻挡自己滑向另一端。而他们不晓得这件事该怎麼看。这辈子所知道的一切好事、一切成就，就此告终吗？该向大限低头，接受老来的疲惫困顿吗？或者，这不过是开始全新的生命的一个起点？自己只是暂时迷失了目的？还是，生命的目的要到现在才浮现？既然我们当中不少人走下工作岗位后的岁月，很可能不会少於坚守岗位的时光，那麼当然该想想这些岁月包含著什麼，要求什麼，会提供什麼。不过，关键是到时候我们知不知道要去找的是什麼。这本书最大的问题搞不好是由我来写还太年轻。毕竟，我只有七十岁。为了取信於大家，我在此申明，我要保留九十岁时的修订权。然而此刻我要写的是，面对没有未来事业蓝图的人生，是什麼感觉。我要写的是，这辈子一直跟我一起生活的长辈给我的观察，他们晚年的岁月充满生命力，尽管年龄早就超过多数人认为「有生产力」的阶段。我要写的是，人类在最后一个成长阶段如何转型、怎麼活出生命的巅峰。老年学家说，我们的社会有三个「老年」阶段。老青年期，从六十五到七十四岁；老壮年期，七十五到八十四岁；以及老老年期，八十五岁以上。三个阶段具有若干共同点，而每一阶段又各有特殊议题。高龄期跟人生初期（出生到二十一岁）不同，向来没什麼人著墨。事实上，老年学做为从生物、心理和社会等层面来研究老化的科学，要到第二次世界大战之后才展开。在那以前，任何关于年纪的研究都集中在延长青春或逆转老化的效应。然而，老年学至今仍然缺少精神层面的体察，而老年期却是人生中有足够资源对生命的本质和意义予以长期评估的唯一阶段。我要写的生命，超乎生理的层面，向心灵的成长延伸。其实，随著生命的生理层面削弱，通常心灵

## 《老得好優雅》

层面会增进。但是，我不会写随年纪而出现的生理变化，尽管后者并非小事，冲击也大。我要写的是，应付这些挑战的心理和精神姿态，才能真正决定我们从前一个阶段成长到下一个阶段会变成什么样的人。我不会写死亡本身。死亡和年纪不是同义词。死亡能随时降临。年纪则只有真正有福的人能有。我要写的当然还包括，怎么样才可以称为自觉地、清晰地认识我们正在向大限逼近。我要写你，写我，写这段时光对我们的过往岁月与将来时光有什么意义。未来的日子长得很。唯有了解岁月是礼物而非负担的人，才能得到这份礼物。身处晚年的人，并非人人了解或欢迎这份礼物。这本书写的是，拥抱这段幸运辰光并克服其沉重负担的大业。这正是晚年的心灵任务。这段生命很特殊--可能是生命中最特殊的一段。不过，伴随而来的是整个一辈子的恐惧和希望。想好好过这段岁月，需要抬头挺胸、生气勃勃地正视每一个恐惧和希望。生命不在年纪，不在我们能巴结上多少年的寿命。生命在於年纪增长，在於活出每一段人生阶段所特有的价值。像佛斯特（E. M. Forster）写的：「我们必须愿意放手放开我们的计画人生，才能进入正等著欢迎我们的人生。」是时候了，我们应该放下青春永驻之梦，放下对于变老的恐惧，去发现好好地老下去所蕴涵的美。我们应该了解生命的最后阶段并不是「非生命」；而是生命的「新」阶段。上了年纪的岁月，本当是很好的岁月：活动力不低，头脑灵光，经验丰富，充满好奇，对社会有意义，精神上有价值。可是，老得好这件事最重要的一环，或许在於体察到老是有目的的。不管生命状态的优劣、社会资源的多寡，年老有它的道理在。生命的每一个阶段都自有用意，用意有不同而无高低。法国道德家朱贝尔（Joubert）说：「一个有用的生命进入黄昏期，会自备灯火。」老年照亮的，不只是我们自己（尽管这点可能十分重要），也包括周围的人。我们的任务是实现它。其实，这个末尾阶段是生命中最好、最重要的阶段之一。怎么说呢？我们当中有谁不曾听过这句话，一遍又一遍被重复：「人只有一条命。」这话意味著，生命是一条不中断、不出错的直线；昨日所为、今日所做，都不能重来。一辈子抱著这种想法，有致命的危险。未来被塑进水泥，成功与失败冻成了永恒，明日有如遭到电线短路，永远无法修复。假使每一步都决定了下一步，那麽永远没有新鲜事，没有改变。有的只是生物时间--命中注定、无从挣脱、永无终结的日复一日。现在决定了未来。但是，我的经验并不是这样子的。刚好相反，我的生命完全是一连串新的开始。现在我年过七十，我明白了自己为什么对于「生命是昨日的延续」这个观念，从不怎么在意。事实上，这个想法使我非常不舒服。感觉上是大人一边责备小孩一边坚持自己并不是在骂人--孩子马上觉察挨骂了，一如猎犬闻到鸟踪。「生命是昨日的延续」的意思是，一个人不管在哪个特定情况下做了什么选择，结果若非从此得救，就是万劫不复。仿佛「生命」是个不能分割的单调乏味的时间点，每一个现有的段落已经预定了未来的段落。我现在认为，人只有一条命的说法不能成立。事情的真相是：一条命只是串起来的许多段生命，每段生命各有自己的任务、自己的风格、自己的错误、自己的罪过、自己的荣耀、自己那种深沈阴湿的绝望、自己的种种机遇，这一切都是为了引导我们走向同一个目的--幸福与自我完成。生命是许多小碎片镶嵌起来的图案，每一片都是自足的存在，每一片都是跃向其他部分的垫脚石。此刻，对我而言最明显的是，不论这些单独的生命是怎么构成一个连续整体的，它们都是分离的单元。它们每一段都分别存在，都独一无二，都以自己那部分组合起生命的全部。每一段都在更新我们。每一段都有目的。最初，你掌握到「活著」的基本内容。学会走路、讲话、喝东西不洒出来、不尖叫、不跺脚说「不要」--尽管你心里想做想得要命。然后在下一阶段，你学会上学、交朋友。或者，你学到了自己不会交朋友、自己有个什么地方是别人不喜欢的。因此，到头来你可能进不了那个核心分子的交游圈。好在，你利用自己内在某种不朽的实心材料，塑造了一个更稳固的自尊，下定决心不管人家怎么说，你都是好的。你开始发现自己里面的那个「你」。终于，你长大了。他们宣布你是成人。而且有意思得很，你真的觉得自己成人了。所以，你在某方面有了点能力，或许是得到哪家机构的认证，或许是生活中自学有成。你当了推销员或经理、小饭馆的大厨或皮肤科的医师、救火员或老师、牙医助理或焊工。你有了工作、专业、技术，能靠它立足世界的一个角落，刻下自己存在的记号。你碰上一个生活价值观跟你相配的人，找到了能一起打拚实现生活理想的夥伴，成了家安定下来，两人共同为将来的长远日子打算。或者，你选择独身，到处移居，探访世界，全心投入工作，或从事神职。不论你是哪一种情况，假如幸运的话，你有个目标。可是，这个阶段学到的人生道理，往往遗落在追求目标的忙乱之中。你为了觅职，为了保住职位而奔忙。你找到工作，辞掉工作，失去工作。你为了买房子，为了拿学位，为了建立这个社会认为的一辈子的生活保障而累得半死。直到有天出乎意料地，时间开始不留情地现身。现在离付清房屋贷款只剩几年。现在离做好退休计画只剩几年。你碰上一连串的企业瘦身、公司关门，或者对某些人而言，则是越过一连串的晋升、红利和专业成就的里程

## 《老得好優雅》

碑。然后，跟一开始一样简单，一切都结束了。有了第一张年金支票，或公车老人票。有了退休--退休的解脱感，对不少人来说，很可能迅速转变为强制的无用感。有那麼一堵灰溜溜的高墙，叫做「晚年」。学术界人士会写文章，探讨晚年的心理状态和生理变化。可是，我们从一个人人生阶段成长到另一个阶段时，我们只知道，变老就是变老。这一切的意义是什麼？「当我们变老，我们既变得更蠢，也变得更智慧。」法国作家拉侯希夫寇（La Rochefoucauld）说。那到底是哪一种？这些多出来的岁月，不屬於组织，也脱离了企业机构，到底目的是什麼？是渐渐死亡吗？难道就是在等死吗？假使如此，那麼面对晚年，我们怎麼可能有任何喜悦、尊严可言？我只能说我相信自己身边所见的人和事。九十七岁的玛格丽特，从前是裁缝高手，现在还在找事情做。她说，「我还在做生意。」她一直到处找机会替朋友新买的长裤收边，或是缝新窗帘。她跟身旁所有的人都说话，有时候有些人不再上门，她会去找他们。她阅读、听音乐。她跟老学生保持联络。她听雷射唱碟录音演讲。她活著。她焕发出某种东西，能使时间变得神圣，变得有创造力，而非死水一滩。她让我看见了我还看不到的自己生命的那个部分。她告诉了我，生命不是用年龄来测量的。生命的每一个时期都有目的。生命的晚期给了我时间去同化其他时期。玛格丽特的榜样告诉我，这个时期的任务不光是坚忍地坐以待毙。而是在自己尚未经历过的面向去活出人生。这本书探讨老化过程的很多层面，老化的目的和挑战、困难和惊喜、问题和潜力、痛苦和喜悦。这本书探讨被拒绝的感受，后者来自於觉得跟其他生命失去了联系。书中检视行动与存在的区别，主张两者都是生命的重要层面，两者在生命的质地中都不可或缺，本来都是我们对社会的贡献，重要性不分轩輊。书中探讨自外於周围变化的孤立倾向。这本书还观察，当原有的人际关系结束、流动、转化、消失，或出现新人、新挑战时，会发生什麼事情。书中谈到明日的可畏，永恒的神秘。也谈到怎麼面对那一切。随著年纪而来的生命议题包罗万象，引导我们通往生命淋漓尽致的发挥，全面地更新我们。这本书不是让人一口气读完的，甚至不用按前后顺序来读。就像老年岁月，它要人读得慢一点，自省地读，更认真地读。一次读一个题目。要反反覆覆地读，就算不为别的好了，只为了听听生命的脉动，如何从前一个议题、前一个十年，走向下一个议题、下一个十年。这个阶段是集大成的巅峰岁月，重新创造生命的岁月。不过，这段岁月给我们的礼物，不仅仅是活著的一口气，而是活得比人生任何阶段都更蓬勃的生气。

2、从博客思听中听到了这本书，优雅的生活态度每个人都梦寐以求。我相信老人们之所以能更优雅更从容，因为他们失去的太多也获得的太多，在历经诸如此类般的过往后，老人们更能手握岁月的记忆，优雅从容的看着年轻的人们在做着自己曾经做过的事情。前两天因工作机缘遇见了两位瑞士老者，极为绅士和优雅，举手投足谈吐说辞，令我惊为天人。我承认在自己所经历的短短二十载中，所汲取和学习的那些资历及养分，在我所遇见的长辈面前荡然无存，只有面向优雅的顶礼膜拜。我坚信，优雅是和成熟相挂钩的，人愈发的成熟，就能愈发的显现出生命存在的韵味。当然我也有自己的见解，我相信成熟不一定和年龄相互照应，成熟不是一位老人，有些人一辈子也活不明白。成熟却是一位内心强大的人，懂得如何调试自己。由此发散，人不一定非要老去之后才能体会优雅的意境，我猜测，在能够遇见优雅的那个转角前，还要走一段很长的路，一条由年少无知走向成熟的路。

# 《老得好優雅》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)