

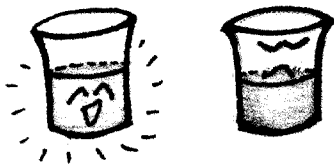
老化 (aging)

和新生 (rebirth)

老不死 (old but never die)

丘宏義

不久以前，在書店中翻書閒看，翻到一本“名人語錄集”，看見兩句話，心中頗被感動，這兩句話是一位年紀不小的名人說的，關於“今天”的定義：一句是常聽到的：“With the passing of today, I am closer to death”即“過了今天，我更接近死亡。”另一句是“Today is the beginning of the rest of my life.”即：“今天是我餘生的開始。”這同心理學家來測試心理的問題類似：請測試的對象對半杯水下定義：是半空還是半滿，前者的哲學是悲觀的，可以稱為老化的哲學，而後者可以代表新生。



二十世紀可以說是一個人類有史以來最大膽的一個時代，大規模地嘗試，用科技，經濟，以及社會結構等的智識來消滅人類有史以來最大的社會問題——貧窮和困苦。當然，即使在工業發達國家中，這工作到現在也還沒有完全做到。可是至少可以說，工業發達國家（包括台灣）已經做到這種程度，即大多數的人民已經可以不愁衣食住行，這一類在貧窮國家內一般人每天要發愁的基本生存必須要件。我們現在定居的美國，更是所有工業發達國家中的佼佼者。一般人除了可以過相當好的生活以外，也都有經濟上的準備，退休以後還可以過不愁衣食住行的優逸生活。

可是，並不能說衣食住行無憂以後，人就會過很快樂的日子。可以說，不是每一位在美國居住，甚至於在事業經濟上有相當成功的人，都過很快樂的日子。除了家庭子女，七情六慾而引起的情緒，情感的問題之外，有一種在相當成功的中年人間，很普遍的沉悶，就是所謂的“中年危機”（mid-life crisis）。這種情感上的沉悶，可以用幾句話描述出來：“我已經艱苦地奮鬥了一輩子，也算小有成就，可是再要昇上去，又有許多的困難，也許不可能。可是又不甘心，總要想出一條路來達到我的願望。”可是，實際的生活就是如此，在經濟萎縮的今日，要想再上一步，甚至於只要能保持現有的地位，也不是容易的事。“回頭一看，想當年我要昇上去，多容易！只要說一句話就行了。唉！”

這種“中年危機”的沉悶情緒，不僅在中年人中發生，非常年輕的人也會有這種情緒，將近二千年前，在二十五歲的時候，幾乎征服所有西方國家的亞歷山大帝（Alexander the Great），也有過這種沉悶。他帶領的，所向無敵的大軍，攻克降服許多的國家。最後，大軍到了大海的邊緣，無法再進軍。這時候，大帝的下屬告訴他，他們的大軍已經到了世界的邊緣，不能再前進，也沒有國家可以再去征服了，他聽到了以後，不禁坐在地下，大哭，覺得喪失了人生的一切樂趣，沒有人生的目標了。

我現在要用個簡單的數學模擬（model）來描述一件可能多數人經驗過的經歷。在開始做事的時候，進步很快。可是過了一陣子，好像進展小了，事業的進展也覺得不像開始時那樣順利。再到了某個程度以後，好像就很難再向前進。我假設一個人的進展是線型的，即進展和時間成正比（和拿薪水一樣，過一天拿一份薪水，過一天做一份事）。剛開始的時候，第一年做了某些事。第二年再做了某些事，這二件事的質量差不多，從第二年的觀點看來，做的事從一變到二。一年內做的事加了倍。多神氣！可是到了十年以後，第十一年做的事比以往做的事只增加百分之十，開始感到沒甚麼意思！到了二十年以後，一年的工作變成已往的成就的百分之五，三十年以後，只變成百分之三！好像覺得老了，不中用了。不免就會有莊子養生主中說的消極思想：“吾生也有涯，而知也無涯，以有涯隨無涯，殆矣”。〔生命有限，而學海無邊。以有限的生命去追求無邊際的知識，一定疲困不堪。〕可能再想下去，覺得人生就是在爭一點的長短，而從遠一點的眼光來看，這一點似乎不值得一爭。莊子的齊物論中就說：“天下莫



大於秋毫之末，而太山為小”，即秋毫可在某種情形下看來可以很大（例如，放在眼前），而太（泰）山在某種情形下看來很小（例如，在遠處看）。因此，天下的一切事物都可以看成差不多大小。既是如此，就可以不必去爭那半寸，一寸的差別。國學大師胡適在他的中國哲學史大綱一書中，有批評這種想法的幾句話，值得一錄：“世界上學識的進步只是爭這半寸的同異……”因此，如果把這一寸半寸的差距都看破了，“這種思想固然是高超，其實可使社會國家制度習慣思想永遠沒有進步，永遠沒有改革的希望。”社會的進步，就是在無數千百年中這些一寸，半寸進展的累積。



話是這樣說，可是對一個人來說，到了中年以後，不免仍舊會有沮喪的感覺，覺得人生行將過去，而自己，和爬山的人一樣，滯留在半山的崖壁上，上也不得，下也不得，陷在現實中。而且現實也是很可怕的。舉例，一個人剛從學校畢業，做事。剛出來做事，一般說來，都從最低層做起。如果他（她）的資質不錯，不久後，就會出人頭地，昇了職位，加了薪，一加就從（比喻）兩萬的年薪加到兩萬五，甚至於三萬，一算之下，加了百分之二十五，五十，很高興。可是從數學的眼光來看，他的昇職，可能是從三，五人中選拔出來的，而要昇上去的職位不少——例如，從助手到副手。任何一個機關中都不時會有許多這樣不大不小的職位要填滿，管人事的人手有限，只要差不多的就會昇上去。如果真是有相當的智識和智慧，再加上肯不時學習相關的新技術和智識，這個人就會步步高昇，可是到了某種程度——通常是五十出頭左右，這個人就發現很不容易再昇上去了。再看一下他（她）現任的地位。全機關中這人可以昇上去的職位不多——假設只有三，四個。而再左右看一下，要想昇上去的人可真不少，甚至於有外來的，年輕的，學識更新穎的勁敵。當然，可以抱怨歧視，不受賞識。可是，最大的因素，仍舊是可以昇上去的職位有限，而要想昇上去的人多。而且——我們的世界是極度機動性的。這人的專長可能已經不是目前最需要的，新的一門學科或技術已經取代他（她）的專長。而最可

怕的是，這人工作的機關面臨經濟危機，只好大幅減縮，大量裁員，這人不幸被裁。如果這人已經將近六十，從現實的觀點來看，已經不可能再找到一個適當的職位。因此唯一的方向是提早退休，過退休以後，不愁衣食住行，可是每日無事可做的生活。

應付這問題的人生哲學有兩種，一種是天天發些牢騷，談談當年勇，覺得自己的學識能力都很好，為甚麼沒有人賞識，現在只好過沒有前途和希望的生活。過了一天，不免就會有生命又少了一天的感覺。如果有這種想法，這人可以說是已經開始老化。即使可以活得很久，也只會覺得生命中一點樂趣都沒有。

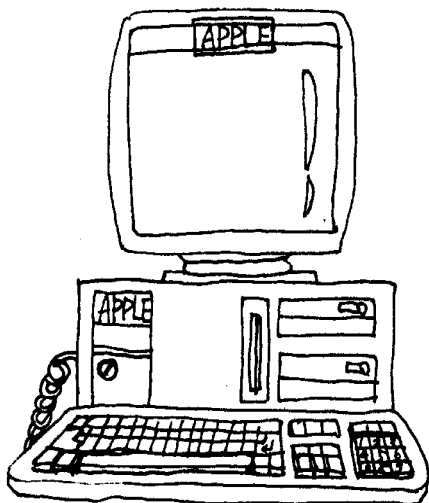
也有另一種應付的哲學，就是認為退休以後，經濟無慮，可以做自己喜歡的事。退休是讓他（她）來滿足這種意願的極好機會。如果要再過像年輕時代一樣的黃金日子，天天覺得有成就感，一定要改變一下。當然，這種改變也要下決心，要有準備的。這種的改變，可以看下面的二個例子。

我有一位美國朋友，雖然有一個博士學位，可是資質不是很高，在學術方面沒有大成就。後來，在四十餘歲的時候，轉去一家替美國政府做科技方面合約工作的公司任不大不小的經理。他一進去以後就知道前途有限。於是開始省吃儉用（像他這樣的美國人其實有不少），儘量把錢存進他的退休基金中去。同時，開始策劃他的退休生活。他決定去研究養杜鵑花（azalea），把業餘的時間都化在研究杜鵑花上，同時加入他住的地域的業餘杜鵑花協會，和同好每週見面。他對會務很熱心，數年後就被選為會長。最後，他對杜鵑花的興趣愈來愈高，而對他經理的那一份工作愈來愈不感興趣。在五十多歲的時候，退休基金夠了，他立刻退休，開始他的新生活，研究養杜鵑花。不時也去全國性的杜鵑花年會中去參加討論，報告心得，和去科學會議中報告學術研究心得一樣地起勁。



如果他對杜鵑花的興趣可以繼續不斷下去，這位朋友到死都不會老化，因為他已經找到新生命，他又一次地開始另一個新的事業，可以說是他得到了重生（rebirth）。即使他在學術界中不能有大成就的話，以他能修到博士的能力，種杜鵑花可以說是遊刃有餘，天天都可以覺得有成就感。

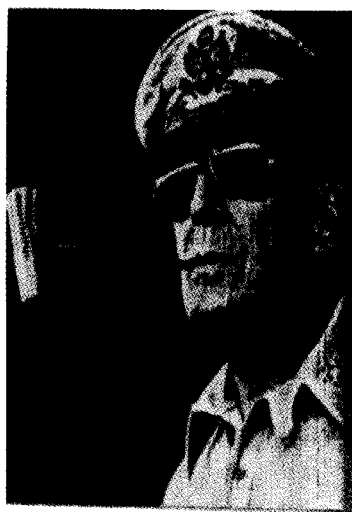
也有退而不休的例子，有一位很成功的美國朋友，主持很重要的研究計劃。有許多人替他服務，例如有秘書給他打字，有電腦算程設計師給他寫算程等等。我好幾次見到他，說起用電腦多容易，打字多方便，不要等秘書來把他的手稿打出來，而且可能比手寫快。他每次都一笑置之，說他習慣於用秘書了，太老了，學不來電腦。其實他只是很驕傲他有秘書可以差遣。可是那麼一天終於來到，主管的退休年紀到了。退休以後，當然沒有人再替他服務打字，寫算程等。可是他很早就打定主意，一退休以後就準備寫書，因為在做主管的時候沒有做這類事的時間。即使是如此地打算，一退休以後，他就發現沒有助手可以差遣。退休前也沒有想到這一點。可是，他倒是能屈能伸，立刻學起電腦。沒有幾個月以後居然相當精通。於是開始寫書。一用電腦之下，發現真的是好用，一用就用上癮了，天天在小房間中用電腦工作。起初他的夫人見了人就埋怨，說是以前見不到他，現在也是見不到他。除了吃飯從家中的電腦室出來下以外，人都不見了——在電腦室中寫書。電腦室簡直變成他的天堂。後來他的夫人也習慣了，自己開玩笑，稱呼自己是電腦寡婦（computer widow），可是不時仍舊去電腦室中去“拜訪”她那在“天堂”中的夫君。



現在的人一般說來，體格都比上一代好，平均壽命已經接近八十，如果再不時運動，注意飲食，身體可以一直保持四、五十歲的精力，動作仍舊矯捷。可是由於種種主觀，客觀的條件，在六十歲左右可能就要退休。不論怎麼說，退休在生活上說來都是一個大變化。如果平時沒有心

理的和實際的準備，這種的變化對一個人會有很大的心理影響，即一旦退休下來，生活上馬上面臨一個大變動，心理上會有很大的震激，可以稱為退休的震激（retirement shock）。

要避免這種問題和應付這種變化，一定要化上許多的功夫。平時一般人都有對退休以後的看法，“我退休以後要做…”。可是在大多數的情形，都是只有構想而已，而並沒有真正的準備。一退休以後，就發現要執行原來的構想，有重重不易或不能克服的困難，覺得當時自己的構想太天真一點，因而覺得沮喪。我覺得從以上的二個例子看來，退休需要很仔細的準備，可以說是在準備第二事業，準備的重要性不在第一事業之下，遠在退休以前就要開始做充份準備。



第一要有心裡的準備，要下決心，絕不談當年勇。中國人最喜歡批評西方人的地方，是西方人功利主義的想法太重。可是，太重的功利主義在這方面有很大的精神益處，西方人一向看不起談當年勇的人，當年勇就是past glory，即過去的光榮，對現在，未來，都沒有大作用（任何作用都已經發揮了，再談也起不了任何新作用）。麥克阿瑟將軍（General MacArthur）在韓戰中因為抗命而被杜魯門總統免職以後，到國會向國會議員致告別辭，最後很認命地說：“Old soldiers never die, they just fade away.” 老兵不死，凋落而已。他結尾說，“I now close my military career and just fade away.”，我現在結束了我的軍職事業，開始凋落。他就下了從此不談當年勇的決心。

可是，即使能不談當年勇，日子還是要過的。這就是要很早開始第二事業準備的原因。心理上，一定要先準備好，第二事業就是從頭開始，原則上絕不談當年勇。從以上的例子，就可以看出，一定要有充份的，在實質上的準

備。例如，如果對音樂有興趣的，很早就要開始決定學甚麼音樂，樂器，如果對園藝有興趣的，開始做準備，在那裡做園藝，做那種園藝。對寫作有興趣的，開始決定要寫甚麼題材，可是要下決心，這是為了興趣的工作，不能以成敗論英雄（雌）。有一位在美國長大的中國小孩說，中國以及台灣的人的好勝心一般說來都太強，充滿了功利主義的思想。學音樂就是要開演奏會，成名。寫作就一定要發表，做成名作家。如果成人，尤其是六十來歲的人想去學鋼琴，一定有人說，“人太老了，手指不靈活了，沒前途……”這類的風涼話，可是，中國人最喜歡批評為功利主義的西方，他們倒是認為學音樂，玩樂器，是自己的人生享受，不是為了在音樂界的前途。美國以前的一位總統，杜魯門，在六十歲以後開始學彈鋼琴，後來有音樂界的權威去聽了，還給了不錯的評語。也許是給“精神獎”，可是想來大概彈得還可以，至少手指還相當靈活，不像一般中國人所說的，老了就僵硬。美國的大科學家愛因斯坦（Albert Einstein）酷愛玩小提琴。他在物理學的貢獻太大了，大到沒有人敢同他比的地步，可是他的小提琴的琴藝實在不能使人恭維。但是，許多音樂的高手，還是以能同他共奏為榮。並不是他的琴藝，而是欣賞他對他嗜好的敬業精神。

因此，我覺得，人生應該有二個事業。在年輕創建事

業，是為了生活，創造，聲譽。這是第一個事業。一旦經濟穩固了，為了現實的主觀或客觀的因素，非要放棄這第一個事業的時候，就應該有心理上的準備，很優雅，瀟灑地從這第一個事業上退下來。退下來以後，就應當全神貫注於這第二個事業。而從事這個第二事業的時候，就可以不要考慮到在從事這第一個事業時的許多如以上所說的，功利主義方面的因素。可是要避免退休震激（retirement shock）的衝擊，這第二個事業一定要在第一個事業沒有結束以前就開始充份地準備。

愛因斯坦從年輕時代起就熱愛音樂。他從小就學習小提琴，也常常和身為鋼琴家的母親一起合奏。長大之後，由於經常對外在世界感到迷失，他覺得可以在音樂中尋得平靜。圖中的愛因斯坦正在彈奏三重奏，那是一九三三年正當他傷心地被放逐到美國時。

