

老人要有智慧

參加交大長青校友聯誼會之感言

文：高堂琴

民國九十九年(2010年)三月十七日，在台北『永福樓』我參加了交大長青校友聯誼會，我以為人一定很多，原來是召集人盛慶？校長邀請的，多一半是他的前後期同學，年齡均在九十歲上下，我今年八十五歲還是最小的。我是校友會邀請的，深以為榮。看到長青校友們各個身體健康，精神愉快，令人羨慕，席間友聲雜誌主編王麗娟小姐請邀校友們講故事時，看到大家神采奕奕，眉飛色舞，語妙天下，令人敬佩。

我曾向健康的、有智慧的年老人請教過，如何才能使身心健康？大家一致認為【老人要有智慧】，對於這個問題，我曾多方探討，得到下列的幾點淺見，供世人參考。

愈老愈好

人人都怕老，但是再怕也沒有用，誰都不能不老。但是有的人愈老愈有意思，有的人愈老愈無奈。像是有的人過一天怕一天，覺得自己一步步接近死亡，如果照這樣子來想，衰老的確是很可怕的事。事實上老並不可怕，老人並不是沒用的，問題在於老人怎麼照顧自己。

孔夫子說：「不知老之將至。」為什麼？因為他很忙碌，雖然年紀大了，但是他沒有

時間覺得自己老，他的心力還沒有老，體力沒有老，心願沒有老，這樣的人實在是太幸福了！如果一個人對生命很有責任感和使命感，覺得自己要做的事情太多，能夠做的事太少，所以不斷爭取時間去做事，像這樣子的人會愈老愈好。

老當益壯

如何讓自己老當益壯，保持一顆年輕的心？上了年紀的人不要想到自己是老人，也不要沉緬在過去的回憶中，只要把握住現在，勇敢的往前走就好。只要是方向正確的，就可以繼續地走，不要想終點在那裡。如果真能如此，我們的心便會永遠年輕，並且具有通向未來的前瞻眼光。如果真能把握現在，不瞻前顧後，你就是個年輕人。

我要活下去

人的出生即是為負責任和盡責任，負責任是對自己這一生的行為負責任，乃至也要對過去的行為負責任。而且有責任要好好地維持生命、運用生命，直到最後一刻。你不要等死，也不要怕死，怕死、求死是不負責任，等死是不盡責任，一定要面對現實的人生，在未死之前，用宗教信仰改善現在，準備未來，。即使只能活幾天、幾分鐘，也要

好好地保重生命。不要讓自己遺憾，也不要讓別人遺憾，否則你就是不負責任，所以說：「我要努力活下去。」

夕陽無限好

人們常說：「夕陽無限好，不是近黃昏。」當人年紀大了，回顧這一生，可能錢沒有，地位沒有，健康也沒有，好像就只能等死了。其時你還有兩件事可以做：

第一、隨喜。只要是好事，不管別人做什麼，你就是隨喜讚歎。

第二、發願。發一個悲願說：「我現在能做的事雖然不多，可是我發願要學習佛的智慧、慈悲，要修菩薩行來廣度眾生。」

如果能夠這樣去做，你智慧的、慈悲的生命才正要開始呢！就像太陽從東山出來一樣，無限的希望正等著我們去開創。如此一來，豈不就是：「夕陽無限好，不是近黃昏。」

人間國寶

「老而不死是為賊」，那是年輕人希望接班，而年長的卻不想下台，所以才有這種說法。其實，老人具有年輕人所欠缺的成熟、豐富的智慧，尤其是他們的經驗，更是非常可貴。

日本人把對國家有貢獻的老人稱為「人間國寶」；中國大陸對於曾經對社會有貢獻的老人，也是由國家負責照顧，禮遇有加。

年紀大了在退休之後，仍可以再就業，

或從事社會服務，甚至於出來競選公職，如美國前總統艾森豪、雷根等人，年逾古稀，壯志仍在；攝影家郎靜山一百多歲，還在旅遊、照相。

老人五要

曾經有位有智慧的老人告訴我：「老人應當有四要：第一要有老健康，第二要有老伴，第三要有老本，第四要有老友。」我說：「最重要的還要有老智慧。」只有智慧最可靠，沒有智慧就沒有福報，即使什麼都有，就是沒有收放自如的快樂人生。

退而不休

當人們因為年齡關係從職場退休後，對於社會的瞭解、接觸與關心仍舊不應該退休。新的雜誌書籍，應該要看一看；新的知識也應該接觸一下，但不是去研究，而是去瞭解：這時代為什麼能夠進步到這樣？為什麼會變成現在這個樣子？時代天天在變，環境天天在改，如果不關心外境的變化就會落伍，感覺到自己趕不上時代了，覺得天下大變。事實上，變化是正常的，自己不也是從年輕變老了？又怎麼能不准環境變呢？不論是社會風氣改變、人們觀念改變，這都是正常的。

如果能對生命保持關懷，一方面繼續發展生活興趣，另一方面也與社會往來

聯繫，便不會和社會大眾脫節，而覺得自己像個沒有用的廢物。

要人

有些老人退休後，會有種失落感，這是

因為過去他曾經很有作為，現在卻無所事事，生活沒有重心，所以會感到失落。老了以後，不妨開創新的發展領域，年輕人做的工作，年紀大的人不要去搶，就像一張椅子坐久了，總會想換換位子坐坐，不計較名位高低、薪水多少、權力大小，只要生活愉快、有所奉獻，覺得自己是個有用的人，那就是有人要的人。有人要的人，不就是「要人」？觀念一轉，就不會有「自己沒人要」的失落感了。

老人如何照顧別人

老人除了要照顧老人，還要照顧年輕人。用什麼來照顧呢？用你的智慧，你的時間，以及你的經驗幫助別人。雖然有的年輕人願意，也不希望老人來照顧他，認為老人家年紀已經大了，頭腦已經退化了、落伍了。如果遇到這種情況，既然他不要你參與，那就不要參與，需要時再幫忙他。

不過，老年人應該做到讓別人對你「敬老尊賢」，而不要倚老賣老，更不可自艾自嘆的說自己日薄西山，晚景淒涼。

老人要自得其樂，自安其分，要知道自己的年齡、體力，不要再和年輕人一爭高下。

老年人的心理健康

健康的老年人心理，應該具備下列五個觀念：

- 一、把握當下，日日是好日，上了年紀的人最愛回憶過往，但更重要的是好好把握眼前的時光，讓每天都過得充實有意義。
- 二、坦然面對生老病死；接受自己老了的事

實，明瞭外表的改變，不過是一種自然現象；體認到死亡不是結束，而是另一階段生命的開始。

- 三、跟上社會的脈動；積極吸收新知識，多關心周邊的事物，參加公益活動，跟上時代的腳步。
- 四、維持良好的人際關係：退休後的人在家的時候多了，與家人相處的時間增加許多，應該切記「家和萬事興」的道理，以感謝的心珍惜所有相聚的時刻。
- 五、尋求宗教信仰：以正確的宗教信仰，讓精神有所寄託，情緒得到穩定，同時也能泰然面對終老問題。

活到老學到老

年紀大的人，不要以為老了就一定要由兒孫及國家照顧，在身體走不動、頭腦不能用之前，還是可以過得很有活力，只要心理正常、觀念正確，如果又能有宗教信仰，都可以活得很有尊嚴、很有希望。

人要不斷地成長，永遠地學習。年紀雖大，還是要瞭解自己所處環境的需要，跟上時代，學習新知，這也就是所謂的「活到老學到老」。

學習與收成

不論從事宗教公益義工，或上空中大學、社區大學繼續進修，都是很有意義的事，可以擴增生命的活力。

很多人認為青壯年是耕耘的時候，晚年是收成、享福的時候。話雖如此，但人老了是否就是要收成名利、地位、權勢呢？不是的，老年時應該是要將你的耕耘結果廣布於

社會，與人分享。

從小到大到老，我們都是一路在學習，同時也一路在收成。所以，晚年時應該將你此生的經驗、資源奉獻給社會及他人，讓下一代有機會發揮才是。

要活就要動

中國人有個觀念，被稱一聲「老太爺」，就是要享老人福，要家人來服侍，茶來伸手，飯來張口，要知道這是錯誤的，你必須要動，幫助家人做些家務事，增加你的運動量，對健康有幫助，一方面減輕家人的負擔，何樂而不為呢？所以我說：「要活就要動。」

有做不完的事

很多人退休後，因為兒女大了，事業已經交給下一代，時間比較充裕，所以會來參加佛教活動。他們接觸佛教的目的，是為了找一個心靈的歸宿，也可說是找一個人生最後的立足點。不過，信仰了佛教以後，最好還是把自己年紀大的問題放下來，要從初發心、從菩提心開始，所謂初發心，就是從現在開始要發菩提心，所謂菩提心就是要救人救世，學習做一個救苦救難的菩薩。

如果老人家能夠有這樣的心理準備，自然而然就會變得年輕很多，而且不會擔心老了以後怎麼辦，因為有做不完的事在等著他完成。

要戰勝病魔

人沒有不生病的，生病一定要治療，遵從醫師的指示，按時吃藥，心情放輕鬆，病

慢慢會好起來。依我個人為例我曾患過各種疾病，特記錄如下：

- 1、84年11月13日冠狀動脈阻塞加裝支架住院15天
- 2、86年8月14日膽管發炎疑是C型肝炎住院12天
- 3、88年11月14日攝護腺癌住院14天曾做放射治療40次
- 4、91年4月1日膀胱發炎住院8天
- 5、91年12月1日輸尿管狹窄置入一內管住院4天在體內放置將近兩個月，經常回醫院復診。

在這裡我當然要感激我的家人的照顧，尤其是我的妻子，幾次住院都是她陪伴細心照顧，才能戰勝病魔。

生活要有規律

老年人退休了以後，一切生活全由自己作主，容易懶散，要特別注意，必須生活要有規律，才能活著健康快樂。我今年已八十五歲，特提供我的生活方式供世人參考：

每天六點多起床，先在庭院內散步運動，七點多念經拜佛，早餐後寫毛字，幫助家人做些家務事。有時間玩玩電腦，午餐後小睡一小時，下午聽一小時經，不是看電視就是玩電腦，晚上幾乎都是看電視，十點左右睡覺。孩子們都很關心我，一直勸我少看些電視和打電腦，多作戶外運動，可能對我腿走路時酸痛的毛病有所改善，今後我一定要改過。

要有優良宗教信仰

所謂宗教的跟本，就是「仁慈、博愛」，

所有宗教的共同目的，無非是幫助一切眾生「離苦得樂，轉凡為聖」而已。我們有這樣的認知，就叫正知正見。世界所有宗教都是一家，我們佛門的宗派，當然更是一家。《金剛經》告訴我們：「是法平等，無有高下。」如果我們讚歎自己的法門，輕視別人的法門，這就犯了「自讚毀他」戒，把這個戒律引伸，把意思擴大，我們要是誹謗別人的宗教或族群，也就犯了自讚毀它戒。佛菩薩都是尊重讚歎別人，自己謙虛卑下。佛這樣教，我們應當這樣學才對。所以我說：「一定要有優良宗教信仰」。友聲

作者簡介



高堂琴

服務本校三十餘年，經歷七任校長。歷任技術人員、實驗組主任、調事務組主任、購運組主任、處秘書、校長室秘書等職。(攝影：李慧臻)



賀！

吳銘雄學長掌上明珠

彥儀小姐

與

Etienne Virgile

於中華民國九十九年十月二十四日喜結連理。

交大友聲雜誌 敬賀