

나는 죽을 때까지 재미있게 살고 싶다

我至死追求 生之乐趣

52 个生活故事，52 种优雅上岁数的方法

[韩] 李根厚 著

吴亦潮 译



나는 죽을 때까지 재미있게 살고 싶다

我至死追求 生之乐趣

WO ZHI SI ZHUIQIU SHENG ZHI LEQU

[韩] 李根厚 著
吴赤潮 译

黑版贸审字 08-2014-071 号

图书在版编目(CIP)数据

我至死追求生之乐趣 / (韩) 李根厚著 ; 吴赤潮译. —
哈尔滨 : 黑龙江朝鲜民族出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-5389-2036-9

I. ①我… II. ①李… ②吴… III. ①散文集—韩国—
现代 IV. ①I312.665

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 195515 号

나는 죽을 때까지 재미있게 살고 싶다

Text © 이근후, 2013

All rights reserved.

This Simplified Chinese Language edition was published by Heilongjiang
Korean Nationality Publishing House of China in 2014 by arrangement
with Woongjin Think Big CO., Ltd., KOREA

书 名 /我至死追求生之乐趣

著 者 / [韩] 李根厚

译 者 / 吴赤潮

责任编辑 / 金洪昌

责任校对 / 余志方

封面设计 / 吕彦秋

出版发行 / 黑龙江朝鲜民族出版社

发行电话 / 0451-57364224

电子信箱 / hcxmz@126.com

网络出版 / 东北网络台 (www.dbw.cn)

支持单位

印 刷 / 牡丹江新闻传媒印务有限公司

开 本 / 880mm×1230mm 1/32

印 张 / 9.5

字 数 / 200 千字

版 次 / 2014 年 8 月第 1 版

印 次 / 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5389-2036-9

定 价 / 35.00 元

序：你想怎样“上岁数”

中国有句老话说“画龙画虎难画骨，知人知面不知心”，这是讲，社会学意义上的人心难测。从医学的角度讲，精神科医生可以说就是检测人心的职业，精神病患者的内心同样是难测的。也许是因为我做了五十年的精神科医生，周边的人就常说我洞悉人心，通达人生。而且耄耋之年飘着鹤发，忙忙碌碌，又颇有风姿，又加深了这种误解。人们很想从我这里讨到能够过好人生的秘诀，但是我的回答从来都是那么乏味。间或有人会问：“你怎么开始一日之计？”意思是向你讨教怎样把普通的日子开启得跟别人不一样。我就这么回答：“早晨睁开眼，我先打开电视。我也想赖床多睡一会儿，而且一天要做的事情压得我实在不想睁开眼睛。但是听着新闻，也就渐渐醒了过来。然后，忙着做好出门的准备工作，心情不知不觉就轻快起来。‘一天终于开始了’，我为此庆幸和感恩。”

我已经是八十在望，单调重复的日子里依然潜伏着人生的种种不确定，而我努力拒绝在积习中度过平庸的一天。这就是我的坦率的告白。关于上岁数的问题，人们的提问基本上都一样：“上岁数有什么好处？”我回答：“上岁数还能有什么好处？没有任何好处。”

普通人老之将至，因平生养育子女攒下的钱也不多，健康也大不如前。生物学意义的老化和社会学层面的衰弱，面对未来的不安和无力感，加上对死亡的恐惧，我于是回答“没有任何好处”。但是我的回答并没有结束，我接着说：“上岁数对谁都不好，可是谁都无法避开，是必须接受必须经过的人生驿站。与其徒劳地寻找上岁数的好处，不如努力去找对上岁数有好处的事、有趣味的事做做。这个心态很重要。”

我作为精神科医生退休后，多个社会和学术团体想赠我名誉头衔，都被我拒绝了。上岁数的一个明显的好处，就是不用再看别人的脸色。相比名誉和金钱，我更愿意选择义务和乐趣。

回想起来，我在年轻的时候无论做什么都想追求乐趣，但不是只挑有趣的事情来做，而是让该做的事情变得有乐趣。我一整天地闷在不过十几平方米的诊疗室，倾听患者们从自闭的世界倾吐出的苦痛和悲伤的故事，我的身心在黯淡中如

同铅块一样沉重起来。我饱受着我无法让患者完全康复这一事实的折磨。我一旦有了一个新想法，就努力实践于患者身上，哪怕好转一点点。有了新想法，新点子也跟着冒出来，我便很快付诸实践。我把精神科封闭的病房改换为开放式的，又尝试了可让患者倾诉内心的“心理剧”集体疗法。一些患者有心理疾患，但身体健康，于是我就为他们开设了健身房。在操办这些事过程中我感受到了乐趣，身心愉快起来。我总结这些做法，一言以蔽之，就是“快乐地坚持”，这让我得以在五十年精神科医生的生涯里身心没有被环境的负面影响所击倒，相反，却从中体悟到了乐趣。正如罗素所说：“趣味的世界越宽，幸福的机会就越多，可以少受命运的支配。”

因为平生追求乐趣，上了岁数后我仍可以过快乐的日子。我近来最有乐趣的事情就是玩电脑。我利用电脑进行精神科相关的教育和咨询，还在一个网站每天更新我小时候的故事，以便向网友们提供理解儿童期情感的资料。看的人都说很有趣，但真正感到乐趣的人是我。我还利用电脑和年轻人自由自在地交流，我感到我的年龄在向他们靠近。

此外，每天到离家一小时路程的北岳观光道漫步一个来回，每年访问一次我曾从事医疗援助三十多年的尼泊尔，每月参加一次诗歌朗诵会，去光明保育院和孩子们玩耍——我

在这家孤儿院已经做了四十多年的义工，每周末轮流和四个子女的家庭共进晚餐，不打招呼就拜访想见的人……如果你正在读这段文字，可能会羡慕我的老年生活。但这并不难，无论是谁只要下定了决心，就能找到生活中属于他的乐趣。

当然，这些乐趣和年轻时候的乐趣的确不一样。如果喜欢一辈子没有变过，这本身就很没趣。在我这个岁数，以我现在有的条件来享受乐趣，这才是真正的乐趣。如果年轻的时候登山有趣，那么老了遥望远山亦可有趣。如果沉湎于年轻时候的乐趣，老年就太不幸了。活在当下，寻求符合自己的乐趣，这才是正确的“上岁数”的方法。

最近电视上经常讨论老龄化问题，担忧社会财政不堪承受。这些讨论营造了没钱的老年生活既痛苦又绝望的氛围。经济上做好充裕的准备确实有必要，但也要充分思考关于“上岁数”的价值与意义。从年轻人到中老年层，应该好好学习和体悟“我应该怎样上岁数”。只有通过这种认真的思索，才可以真正不惧怕“上岁数”，并理性而充实地活在当下。

考试、就业、结婚……人活一世，一路走来要经过种种考验，但从来都是疏忽于做“上岁数”的准备。“上岁数”是必须提前学好的人生课程，即使“学”好了一旦到老也难免惶惑和失落，如果“上岁数”后才开始学，真是有些晚了。

我作为一名精神科医生，倾听过无数人的故事。有精神疾患的人有一个共同点，就是听不进他人的话。我默默倾听着他们的故事，耐心地等候我可以说话的机会。只要他们终于肯听我说的话，治疗的大门就等于开启了。我倾听了一生，现在该轮到我要讲故事了。虽然只是一个普通老年人的故事，但还是有值得一讲的内容，而且我也可以抖落掉一些人生遗憾。如果我的故事可以成为人生课程的学习资料，让人们思考怎样“上岁数”，那我就无比高兴了。

李根厚

写于 2013 年 2 月 凌晨

5

序：
你想怎样
「上岁数」

目录

CONTENTS

序：你想怎样“上岁数” / 1

Chapter 1

我至死追求生之乐趣

你为什么感到失落 / 02

几度濒临生死关后所悟到的 / 08

既然感到孤单，为什么不动起来？ / 12

我家三代同堂的秘诀 / 20

我首先教儿媳说“不” / 27

要坦然与病相处 / 34

古稀之年进学堂更有乐趣 / 39

要敢于冒险才能赢得平安的人生 / 45

三十年后重逢的艾德蒙·希拉里教我的 / 52

我最讨厌的一句话：要做就做到最好 / 57

我心中至今活着长不大的少年 / 62

Chapter 2

不要这么上岁数

如果你害怕变老了 / 68

要趁早丢弃“老了就没用”的想法 / 74

决不要干涉子女的人生 / 79

比攒养老钱还要重要的 / 85

不要试图教训年轻人 / 91

今天过得不要像昨天 / 99

怎样和我的老龄相处 / 102

如果我笑了，老伴儿也报以一笑 / 107

为什么老人的耳朵很大？ / 114

不要辩解，要宽厚待己 / 117

Chapter 3

如果我不惑之年 知道这些多好

你在嗟叹“人生不如意”吗？ / 124

父母能留给子女的最好的财产 / 129

如果了解自己，就不会与他人竞争 / 134

我为什么人生无憾 / 140

上岁数后，不要为琐事发火 / 144

要勤于休憩 / 150

老之将至，要提前规划老后人生 / 154

如果你还没有与父母和解 / 160

如果你即将退休 / 167

对新婚夫妇的三个嘱托 / 173

Chapter 4

人是靠什么生活

结婚五十年后的告白 / 180

家训，为了各自和大家的幸福 / 184

我遇到的人，即是我的人生 / 192

抱了孙子、孙女后悟到的 / 198

我为什么劝人过花甲 / 205

要尽情享受“代沟”带来的乐趣 / 209

下决心写一年的日记吧 / 214

我为什么和孩子开关于痴呆的玩笑？ / 220

你离开时，想把什么留给你心爱的人？ / 224

让人生变得更有意义的方法 / 229

Chapter 5

如果你站在人生新起跑线上 当下就是人生的黄金期

人生的黄金期就是现在 / 236

无论什么事，如果你想做成 / 240

不要自诩懂人生 / 245

不要因为忙而忽略了兴趣 / 249

在我的余生，老伴儿是我最珍重的人 / 253

先写好遗嘱，人生会有改观 / 259

我不买私家车和手机的理由 / 264

我从事二十五年的医疗援助所知道的 / 268

无用而始可与言用矣 / 272

朴婉绪先生的去世带来的教训 / 277

为什么要充实地活在今天？ / 283

执笔者的话 / 288

Chapter 1

我至死追求生之

乐趣

从生到死，每一个刻度都充满了乐趣，
都有属于那一刻的，那一时节的乐趣，
如果懂得了，人生就没有虚度。

你为什么感到失落

早晨看到太阳

夜晚看到星星

所以我幸福

入睡了

早晨能醒来

所以我幸福

悲和欢

还有爱情

我的心能呵护你的痛

所以我幸福

——金寿焕〔韩国〕《因为我们相爱》

一位白发的老绅士这样对年轻人说：“上岁数看看，很有意思的。”

年轻人讨厌长岁数，排斥老年的晚景，但是老人仍想对

年轻人说：“上岁数的过程实际上很有趣。”

确实，追寻从生到死的人生轨迹，哪一个年龄段是无趣的呢？当然，二十岁的乐趣和四五十岁的乐趣完全不一样。也正因为不一样，所以更特别，才更有价值。如果不懂得这个道理，仅仅拿现实与过去进行比较，那我们只能一生都活在追悔之中，使人生充满悔恨，觉得从没有真正地活过。应该说，人生每一个阶段都有属于那一刻的，只在那一时节才能感受到的乐趣。如果懂得了这个道理，人生就算没有虚度了。

依据古老的阴阳学说，即老子所云：“万物负阴而抱阳”，世上万物都有阴和阳。有光明，就有黑暗；有好的一面，就有坏的一面。如果只想童颜永驻，抓住热情和能量不放，无节制地挥霍，反而会毁掉青春。如果欣然接受老迈，伴着岁月自然而然地老下去，就会散发出如陈酿美酒一般的醇和之气。

曾经好的，不可能永远好下去；曾经坏的，也不会一路坏到底。我们必须学会包容，而不是只偏向好的一面。有短处，就努力去弥补；有长处，就保持和发扬，为人生助力，为生命添彩。这个过程就是不断滋养正气，抑制负能量的过程，也是人生快乐的一个法则。

步入中年，遥望老年。这个时候，关键在于能够明辨上岁数的好处和坏处。上岁数确实有坏的一面，其中最坏的就是身体的老化。事实上人老了，健康只会变坏，不可能变好，这是自然规律。这是人人懂得的道理，但是当这个规律出现在自己身上时，却不那么容易接受。虽然嘴上承认，但是内心的一个角落始终藏掖着“我可能不一样”的侥幸念头。如果抓住这个念头不放，那只会助长失落和悔恨。应对老化，即身体的变化最好的方法就是顺应，即中国道家讲的顺乎自然。艺人金惠子曾经这样说：“最不方便的是想看书时必须戴上花镜。我埋怨上帝就这点考虑不周，为什么非要让我眼睛变坏呢？我就仔细想这其中的道理，后来想明白了。如果老了还读书，领悟的东西就会越来越多，就不免又想抢跑人生。上帝是想让我安静地待在后面享福，所以让我眼睛变坏了吧。”

金惠子的这一席话，正如她恬静的微笑吹暖了心扉。如果有了这个态度，衰退的听力和视力就不再是障碍，就可以心安理得地戴上助听器和老花镜吧，而且努力地辨听和认真地细看，发现年轻时不曾留意到的人和事，这反而是意外的收获。

上岁数让人害怕的另一个原因是记忆力衰退带来的脑力

低下。忘掉种种约定和家务事，不知道钱包和钥匙放在哪里了，这时不免会自嘲“真是老了”。如果这种“自嘲”总是挂在嘴上，不知不觉老得就更快。

我仅仅是因为忘记小手册放在西服兜儿里了，就吃了不少苦头。而且经常是今天不记昨天的事情。一开始我受到的冲击也很大，为了回想一天所忘记的事，我承受了很大的压力。现在我是满不在乎了，我想通了大脑几十年来一直在记忆、记忆，容量可能已经满了。大脑可能自动处理掉那些不必要的记忆，并且不允许再输入过量的信息。想到这里我就心安理得了。

人老了大脑就运转不快了，动作也变得越来越迟缓了，这是自然的。但有一点是值得骄傲和自豪的，即不像年轻人那样冲动，这是上岁数的美德。不妨想一想，上岁数后该做的事少了，来找的人也少了，就没必要着急忙慌的。无论你怎么慢腾腾，也没有人来催促，完全可以悠着来。说实话，上岁数后拥有的最大“财产”就是时间。

不久前碰到一个熟人，他很失落地说：“上岁数后吃东西，尝不出味道了。”他为了找回以前的口味吃遍了全城的餐馆，均不是原来的味道。一日三餐吃了一辈子，最后舌头闹罢工了。我安慰他说：“这是老天在提醒你，应该用别的