

人生四季之美

心理励志

人生四季之美

日野原重明著

高淑玲译

生因死而有意义。
老年依然是实现自己的大好时期。
身体的疾患可以磨砺人性。
死亡让我们的智慧存留人间。

● 作者以其从医多年的丰富阅历，
以其优雅的文学生情，
阐释深刻的人生哲理，
让我们面对宿命而不畏惧，
进而超越它，
真正活出人生四季之美。



心理勵志

人生

四季之美

日野原重明著

高淑玲译

生活·讀書·新知 三聯書店

图书在版编目(CIP)数据

人生四季之美/(日)日野原重明著;高淑玲译. - 北京:
生活·读书·新知三联书店, 1999. 1
(心理励志)
ISBN 7-108-01239-1

I. 人… II. ①日… ②高… III. 人生观-通俗读物 IV.
B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(98)第29819号

责任编辑	石晓光
封面设计	宁成春
出版发行	生活·读书·新知三联书店 (北京市东城区美术馆东街22号)
邮 编	100010
经 销	新华书店
排 版	北京新知电脑印制事务所
印 刷	北京市宏文印刷厂
版 次	1999年1月北京第1版 1999年1月北京第1次印刷
开 本	850×1168毫米 1/32 印张4.25
字 数	79千字
印 数	0,001-10,000册
定 价	7.80元

作者序

寄望冬日下的榉树

日本人自古以来即与四季为友，常常借着俳句，将人们生活在四季里的心境歌咏入诗，可说是为人在各个季节里的心境描绘了文采。中国在远古时候也为各个季节配以不同颜色，在阴阳五行说里，称春为“青”春（青乃春之色）、夏为“朱”夏（红为夏之色）、秋为“白”秋（白为秋之色）、冬为“玄”冬（黑为冬之色）。

然而现在，大自然的四季却在我们所居住的这个世界，日益被人为的一切弄得掩藏难辨。近来，住家的里里外外，大楼里的办公室，甚至连田园、花圃，温度都可自动调节，因而在我们的四周，花儿都赶在季节来临之前开放，不合节令的蔬菜、水果也随时可在餐桌上看到，俨然是个季节脱序的时代。生活在这种文明社会中的人类，愈来愈无视于生活的四季转

换。大都市固然如此，地方城镇也不例外。

即便如此，只要走出文明藩篱，大自然所赏赐的季节感，依然会持续地丰富日本人的心。

如同自然界的花朵在四季中绽放，我们的人生亦展现如大自然里春、夏、秋、冬四季不同的面貌。新叶转成浓绿之后，时序一到又会逐渐染黄，不久之后则飘零落地。但我在半个世纪里遇到的病人当中，不少人只有借着病床边的花接触到外界的四季，却在少壮年即凋萎离世，无法走完人生四季。

歌德(Johann Wolfgang Von Goethe, 1749—1832)曾说：“且让人生绽放花朵”，但这并不只是对健康的人说的，意有所指的，应该是所有人心中的花朵。

在谈人生的四季之前，让我们先来看看我高中时代读过的古典名著——吉田兼好的《徒然草》。

人生四季仅一次

我在昭和四年(1929年)进入京都第三高中就读，国文课上上了阪仓笃太郎先生教授的《徒然草》。当时虽然只是个高中生，却自认为已领会到兼好文章中的真味，但今日以人生晚秋之龄再重读一遍，发现年轻时所理解的和今日所体会的，有极大的差距，如今兼好所描绘的人生诸相仿佛都令我感同身受。

任谁也很难预测“老”会在什么时候找上自己，因为这种感觉经常是突然出现的。兼好虽以贴切而柔软的笔触，将

人生也有四季变化的实情呈现出来，然而在其文章的脉络里，仍然可以强烈感受到人类有其应循之道。在《徒然草》的第一百五十五段，对人生诸相有如下的描述：

春暮之后夏阳照，夏日尽时岂秋高？春日总催暑气饶，夏至时分秋已近……

继而道出：

生、老、病、死之来临，乃至其过往，四季尚有已定之秩序，然而死期却不待其序。死，不从前来，却由后迫近。人人皆知有死，但只能不急不促地静待其自来，且死必在不知不觉中到来。仿佛退潮后的沙洲尚在远方之际，不久后却已涨满潮水。

对面临人生晚秋的人而言，这段文字深扣心弦。

人生只有一次四季，这句话只有在和平的今天才谈得上吧！从战火中走过来的老一辈的人，纵使有过春天和夏日，那也是段被战争蹂躏过的岁月。

战前我在京都度过青春年代，就读第三高中。昭和七年，进入京都大学医学院就读，却在第二年因染患结核性胸膜炎，不得已休学。当时“芦沟桥事变”已经爆发。大学毕业后跟着真下教授实习，两年后进入研究所，研究所毕业后，在东京圣路加国际医院服务。那是昭和十六年（1941年）的夏天，那一年的12月8日，日本对英、美两国宣战，

因而引发了持续四年的第二次世界大战。

搭乘飞机遭劫

当时，由于生病而未被军队征召，但在蒙受空袭阴影下的东京，我日以继夜地投身医院里内科诊疗的工作。战争结束后，我所服务的圣路加国际医院被美军接收为陆军医院。我则租借了附近以看门诊为主的小型医院，几名职员和我一起在战后工作了五年。

之后我认为那正是深造的好时机，便决意赴美，参加美国教会体系提供的学术研究留学考试，通过考试后，负笈前往因小说及电影《飘》而闻名的美国南部乔治亚州亚特兰大市，在艾摩利大学医学院留学一年。

那年我三十九岁。引颈企盼我归来的母亲有病在身，在我回国两个月后的秋天因脑溢血去世。家母当时已罹患高血压多年，但在三十五年前的当时，今日这种药效优异的降血压剂尚未出现，而且严格控制盐量的食物疗法也尚未实施。

回国后，我一直在美军接收的那所规模不大的圣路加国际医院内科服务，致力于制订年轻医师的实习制度，另一方面也为护理教育投注心血。

光阴似箭。回首过去二十五年来披荆斩棘，自觉可以松一口气时，赫然已是花甲之年。在花甲的两年前，发生了意想不到的事。昭和四十五年（1970年）春天，我所搭乘由羽田飞往福冈的早晨第一班飞机日航“淀号”遭到劫机。

当时一百多名乘客遭挟持。飞机被迫降落在韩国金浦机

场，机上乘客便受困在机舱内达四天三夜。韩国当局和红军派(前苏联正规军，日本亦有此组织)交涉的结果，让劫机者前往朝鲜平壤，我们这批乘客一律送返日本。

平安无事回到家中，看到屋里堆满慰问的花篮时，油然而生起开展另一种人生的新奇感觉。我的人生，包括对我而言是人生之夏的留学前后时期，以及偶发事件，转眼之间都成为过去。即使如此，三十岁以后对体力充满信心而全力冲刺至今的我，虽已过花甲之年，却一点也没放慢脚步，依然全心投入在诊疗、研究、教育的工作上。

眺望人生之冬

在刚过了七十岁的某一天，毕竟还是感到人生的秋意来临了。我在书房站着没动，而手中的稿纸却不意滑落。从书房内，可以一眼望尽邻家硕大的榉树，巍巍耸立在冬日天空下的景象，看了这棵榉树，我想起了但尼生(Alfred Tennyson, 1809—1892)歌咏老而挺拔的老树之诗《橡树》，心中于是燃起今后更要好好地活下去的愿望。

我正处于从人生之秋眺望人生之冬的心境时，恰巧NHK电视台邀我上五次连续的“夜谈”节目，要我随意谈谈个人从医的人生体验。

之所以有将人生区分为四季的想法，是因为刚好在深夜里，听到电视播放维瓦尔第(Altonio Vivaldi)的乐曲《四季》，并想起一年前读过信仰虔诚的瑞士籍内科医师徒尼尔(Paul Tournier, 1898—1986)的著作《人生的四季》一书。

徒尼尔医师以树立人格医学(认为医疗只有在完全了解人之后,才见疗效)为目标。以信仰虔诚的临床医师身份,写了几本有名的书。他在发表“人生的发展与成就”演讲之后,重新改写这份原稿,出版成《人生的四季》一书。我仿效“人生的四季”之题,接受了这次的电视邀约。

可是若只在摄影棚谈话,没有听众,看起来会觉得不带劲,所以提出要求,希望能邀约几位中老年的朋友及病人来,录下我和他们的谈话过程。这个节目的前四集,都在也算我的工作场所之一的财团法人“生涯计划中心”(Life Planning Center)的大厅录制,只有第五集由于是总结的缘故,在我服务的圣路加护理大学的校长室,面对着熟悉的桌子,以书架为背景来谈“人生四季之美”,这一本书就是以这五次夜谈的大纲为主,加入必要的文献结集出版。以此,书中的语调是带着访谈的语气。

中文版序

与君共享缤纷四季

日野原重明

汉字之源的中国，各个季节有其所属的不同色彩，分别称为“青”春、“朱”夏、“白”秋、“玄”冬。

我亟欲将这个年年轮回的四季色彩，彩绘给各个不同年代的人。恰逢我七十五岁的那年，由日本 NHK 电视台制播了连续五天的个人专访，于是在节目中为读者描摹了一段人生四季。1987 年将当时的节目内容斟酌改写后，便出版了这本《人生四季之美》。

书中介绍了不少东西方圣贤、哲学家以及许多的人生之道。而承袭了东方思想的我，一生所经历的四季色彩就蕴藏在这样的成长背景中。

拙著能够以中文版在中国和读者见面，内心深为感激。

目

录

作者序 寄望冬日下的桦树	1
--------------------	---

中文版序 与君共享缤纷四季	1
---------------------	---

第一章 揭开生命的面纱	1
-------------------	---

扮演分忧解愁者	2
---------------	---

命运难违	4
------------	---

人生诞生四次	5
--------------	---

老当益壮路犹长	7
---------------	---

老木接新枝	8
-------------	---

如何度花甲	9
-------------	---

“皆大欢喜”的悲剧	10
-----------------	----

心的年轻更重要	12
---------------	----

有开始也有结束	13
---------------	----

别让青春留白	15
--------------	----

人人皆有一死	16
--------------	----

积雪之下有青草	17
---------------	----

坚挺如橡树	19
-------------	----

寒冬小阳春	21
-------------	----

美国草根诗人	22
--------------	----

凡事未雨绸缪	23
--------------	----

先即是死	25
------------	----

人生单行道	26
-------------	----

肯定自身价值	27
--------------	----

第二章 初尝幸福的滋味

31

自我牺牲的年代	32
务实的世代	33
追求工作中的幸福	35
有自知之明的漱石	36
大公无私的史怀哲	37
享受奉献	39
苦难磨砺人性	40
触摸患者的内心世界	42
星野富弘的奋斗	43
如何接受意外	45
竞争心强易患心脏病	46
保持平静的心	48
“不幸”的三个孩子	49
抱持谦虚的态度	51
我是你创造的	52
适当批评助成长	53
能舍才能得	54
河口的遗言	56
朝闻道，夕死可矣	57

第三章 活出健康的身心	59
人生套餐	61
健康无价	62
背负疾病生存	63
习惯病	64
身心原体	65
压力破坏健康	67
生病使人内省	68
身心相互影响	69
健康的病人	71
习惯造就人	72
活到老，学到老	74
不断充实自我	75
做老人有秘诀	77
选择如何老	78
第四章 过个充实的晚年	81
人生无常	82
来到生命的山顶	83
彩绘冬之叶	85
趁早拟妥生涯计划	86
二十岁开始老化	87
老化现象	89

每天发动引擎	90
读书的乐趣	91
五种类的老人	93
美德内在化	95
生活即选择	96
善用您的大脑	97
老年痴呆症	98
关怀家中老人	100
相互承担	101
敬老尊贤	103
勿失柔软心	104

第五章 开创自由的人生 107

年老是恩宠	109
不断自我更新	110
忍耐是美好的事	111
不测风云	112
友情的可贵	114
勇敢面对病魔	115
西出阳关无故人	116
临终关怀	118
寄望人道的临终看护	119
人生最后挑战	120

第一章

揭开生命的面纱

对其生，人虽无选择的权力；
对其在世的每一个日子，
人却有权选择有备而来。

首先,我想从“生之喜悦”这个主题开始。

在我担任内科医师的半个世纪里,诊治过的好几万名患者之中,最后因不治死亡的病人达千人以上,而我则犹如身负了这项引渡死亡的任务。

战前时代,许多儿童和年轻人因短命夭折。当年,我曾亲眼目击许多位在他们的人生之春,即像樱花般急促飘零的患者:如一位性情温柔沉静的十六岁女工,殷殷企盼着母亲赶来见最后一面,然而,却无法如愿,只有呢喃着告别语后断气,这一幕我始终无法忘记,那是我成为医师后没多久的事;我也一直无法忘怀一位因罹患肺结核一再咳血,终于抱着遗憾去世的大学生患者。回想我担任主治医师时所照顾过的临终患者,战后去世的病人大部分至少活到人生之秋,不像战前,有许多年纪轻轻就离开人世的病人。

扮演分忧解愁者

我有许多机会,亲自听到患者述说其生涯中所经历过的

喜怒哀乐；若在临终时把人一生中经历过的喜悦、烦恼和悲伤，拿到天平上秤秤看，会是哪一方较重呢？也许有很多人的天平会倾向烦恼、悲伤的那一头。

由于工作的关系，即使只是短暂接触过的患者，医师也能从门后直窥堂奥，听到病人的心声；而除了医师，以及神父、牧师、心理导师等少数人外，一般人如果没有几年或几十年的交往，很难窥知别人心底的声音。身为医师的我，经由诊疗过程，很自然地得知病人及家属的不幸与悲哀。所以，我在年轻时，便开始学习人生的课程。

我甚至连病人病痛以外的事都知道，例如，先生会将不能对妻子说的烦恼或不满对我说；而妻子们则向我倾诉不能对先生说的痛苦和悲伤。还有最近，有愈来愈多的子女跑来找医师谈不敢让父母知道的事情；女孩子怀孕后跑来找医师诉苦、求救的也很多。身为医师，我所遇到的人当中，背负悲伤、烦恼问题的人远比感受幸福的人要多。

从我个人的经验看来，大部分的人在其人生当中，悲痛、烦恼的感受其实多于喜悦。人常以为只有自己是这么痛苦、是这么苦恼，不能理解自己并没做什么坏事为什么却要受这种煎熬？但当我遇到这种来求助的病人时，我常告诉他们：“即使你没犯罪、没做错什么事，有时也不得不承受痛苦。这种事情并不只发生在你身上，大多数的人其实都背负着痛苦或烦恼在过日子，只是程度或有不同罢了。”我常如此安慰他们。世界上的确存在着苦恼和痛苦，但也有麻木不仁的人，我认为这些人才是真正的不幸。