

天下 雜

兩性心理諮商專家 薇薇夫人・政治大學科管所教授 李仁芳・學術交流基金會執行長 吳靜吉 真情推薦

曾野綾子

晚年的美學

晩年の美を求めて

姚巧梅 譯

面對人生的夕陽，歲月在縮減了，但是身而為人的氣魄卻應躍上雲霄，活得獨立而凜然。

晚年的美學

晩年の美学を求めて

作 者 / 曾野綾子

譯 者 / 姚巧梅

日文書系總策劃 / 莊素玉

責任編輯 / 黃麗玟

內文排版 / 許盈珠

封面設計 / 鄭佳玲

發 行 人 / 殷允芃

出版部總編輯 / 金玉梅

出 版 者 / 天下雜誌股份有限公司

地 址 / 台北市 104 南京東路二段 139 號 11 樓

讀者服務 / (02) 2662-0332 傳真 / (02) 2662-6048

天下雜誌 Group 網址 / <http://www.cw.com.tw>

劃撥帳號 / 01895001 天下雜誌股份有限公司

法律顧問 / 台英國際商務法律事務所・羅明通律師

印刷製版 / 中原造像股份有限公司

裝 訂 廠 / 政春實業股份有限公司

總 經 銷 / 大和圖書有限公司 電話 / (02) 8990-2588

出版日期 / 2007 年 12 月 5 日第一版第一次印行

/ 2008 年 3 月 24 日第一版第四次印行

定 價 / 280 元

BANNEN NO BIGAKU WO MOTOMETE

Copyright ©2006 by Ayako Sono

First Published in Japan in 2006 by Asahi Shinbun Co., Ltd.

Traditional Chinese translation rights arranged with Ayako Sono

through Japan Foreign-Rights Centre & Bardor-Chinese Media Agency

Complex Chinese translation copyright © 2007 by Commonwealth Magazine Co, Ltd.

書 號 / BCCG0009P

ISBN : 978-986-6759-32-1

天下網路書店 : <http://www.cwbook.com.tw>

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

天下

曾野綾子

晚年的美學

晩年の美を求めて

姚巧梅 譯



推薦序一

晚年如輕風拂身，輕快無比

薇薇夫人

讀完曾野綾子的《晚年的美學》，我立刻把她引為「陌生的知己」，因為我們的人生觀和生活的態度有很多的「相似度」：年齡相近、大半生「爬格子」、好奇心強、玩心重、比同時代的女性更不守傳統女性的規則。而現在我們都從「三頭六臂的青壯年」進入晚年，但我們都還健康，頭腦都還靈活，心理都還年輕，要談怎樣過晚年生活，應該不算離譜。

她說：「如果晚年的含意，意指隨年齡增長，生命愈加有味，也會有更多發現，那麼，相信樂趣也會隨之增加吧！」這幾句話可以說就是「晚年的美學」的定義，如果不是活在這種境界，那麼晚年就變成淒涼、灰敗了。

晚年要活得美好，首先要勇敢面對身體意外的傷害。她在六十四歲跌斷腿骨，卻認為這是一種難得的「骨折體驗」，並不是人人會碰到的。用這種豁達和幽默，可以面對其他生活中的傷害，包括身體和精神上的。

其次是要學聰明一點，她說活了幾十年的好處就是，應能在瞬間認識到：世間沒有白吃的午餐這等好事。這當然可以避免受騙。

還有，晚年能過優美生活的人，就是自立、活得凜然獨立的人。她在五十二歲時，和幾位熟識的男性朋友駕駛兩輛日本四輪驅動車橫斷撒哈拉沙漠，經歷一段沒洗澡、刷牙、換衣服的日子。她是最年長的，但她做菜、駕車，還到大使館交涉，而用的是她積存的稿費。獨立、自主，享受旅行大沙漠的快樂，更增加了實用的知識。她說：無論活到幾歲，人在死亡以前，應該檢驗兩件事：一是自己有多愛別人？以及有多被別人所愛？另一件是，自己擁有多少有趣的體驗？如果自覺比一般人還要豐富，那麼，就能死得心甘情願了。

她鼓勵老人自己多動手、動腳，不要認為老了一定要別人伺候，除非是

病人、身心障礙的人。更要動腦，偶爾做飯做菜，也是一種腦力激盪，小至怎樣利用剩菜變花樣，不怕麻煩，不偷懶，不依賴。因為「無論是誰，直到晚年都必須和生活搏鬥」；「應該將這種基本的生存原則銘記在心。」

很多年輕人在說到「孤獨」這兩個字時，會「沾沾自喜」，她說，但老年的孤獨卻是沈穩的，必須忍耐，沒有逃避的方法。不過她也認為老年的孤獨，完全沒有令人感到肉麻的輕浮，那是非常篤定的沈著，更何況「人如果缺乏孤獨獨處的時間，就無法發現自己」。我完全同意她的看法，但我不是消極的忍耐，而是略帶喜悅的咀嚼，享受孤獨。

我很喜歡「在樹蔭下卸下行李之時」這篇標題，談的是老人最後幸與不幸的處境，如何安置更年邁的父母，老人如何獨居或跟子女同住等等。她認為「在老年和晚年的智慧當中，有一種是卸下行李……，一般而言，人在卸下行李時，必定是達到目的，看準了地點後才卸下來。然而，當死亡臨近時，就沒有那種顧慮了」。何等的豁達、瀟灑！

最後再錄兩句：「晚年的人生如輕風拂身似地全身感到輕快無比。晚年

猶如解開人間所有的枷鎖，光亮亦逐漸照射進來。」
真美！

推薦序二

晚年的美學，臺灣需要多一點

李仁芳

別牽掛太深的勸誡：

曾野女士在這本書中的語氣，讓人很自然地不由得想起聖保羅警告世人

弟兄們，我想告訴你們的是：時候不多了。

從今以後，有妻子的，要像沒有妻子；

哭泣的，像不哭泣；

歡笑的，像不歡笑；

購置的，像未擁有什麼；

享受世上財富的，像不能盡情享受——

因為現有的這個世界快要過去了。（參考自新約哥林多前書第七章

二十九—三十一節）

成就動機與企圖心當然不是壞事，但是自然萬物氣機運行，各有其時。

聖人提醒大家說，少時血氣方剛，戒之在色。老時呢，聖人說是「戒之在得」。

世間有很多想無限擴充事業的人（臺灣特多這種人），大還想更大，富還想更富，貴還想更貴——這是最讓曾野女士（或者聖保羅也是）最不了解的熱情。

放在大盤子的食物很快會變涼，人在表現親子之愛、別離的悲傷和愛情這種情感的時候，絕不會在大客廳。媒體喜歡誇大報導所謂的「豪宅」，住大房子的人，家庭溫馨濃度大抵因此降低吧！

人不到一定年紀，想不通Having不等於Being的道理。無論生命在何時結

東，人在告別這個世界之前，總該自我檢查兩件事。

一件是自己有多麼愛別人，以及有多麼被別人所愛？

另一件則是自己擁有多少幸福的體驗？

所謂的豐饒人生，是與無限擴充事業、擁有多棟豪宅等等物事無關的。

在精神上，曾經邂逅多少那有如黃金般燦爛的記憶，最終還是最最重要的吧。

歐洲是精神文明與物質文明都成熟的地方，而臺灣就像青春期的少年。我們多數人相信「青春無敵」，覺得「盛大」和「發展」是興奮的事，基本上信仰「數大就是美」和「規模經濟」。我們很少能聯想，過度華麗之後，蒼涼會隨之而來。隨著喧囂華麗的運勢，苦惱和辛勞必尾隨而至；房子大的話，由誰打掃的麻煩便隨之來到；很多男人夢想有「後宮」妻妾成群，這聽起來像是極樂，實際上看起來卻是地獄。

中年以前，除了少數大智者，多數人難免「貪」與「饒」。但過了人生中期，每個人事實上都朝撤收終結的方向走去，如果還不懂得節制與知足惜

福，「戒之在得」，似乎顯得靈臺不夠清明了。

中年以前，總是不懂得感謝被賜予的東西後接受它；也不懂得如果沒被賜予，也不埋怨。就像榮光與灰塵，日文都叫HOKORI。順境的美德是節制，逆境的美德是忍耐。人生無論苦樂，來者不拒，往者不追。所謂世上，不過是人一時的寄宿之地。晚年的智者終能體會，自己若有幸被賜予，就當作是意外的幸運，心懷感謝，以自在輕快健朗的心過樸實的生活。對於周遭萬事萬物的存在，即使再微小的事物也覺得有趣可愛。敏銳體驗尋常日子中的詩意時光，肯定生活中的小事物就是天地之美所在。懂得無論在人生何處，都散布著別緻、濃密、讓人心跳的戲劇和詩。讚美它，視光耀榮華為過眼雲煙而快樂地前瞻眺望，明白路旁小百合花的光輝，就是所羅門王極榮華富貴的時候，所穿戴的美服也比不上……。

所謂「晚年的美學」，可以說是一種透視人間限制的美學，是在體力衰退、體型崩頹之際，人開始企圖追求用靈魂的完整取代肉體的消滅。體力之線下降了，但精神之線則力求上升。

一般人說捧飯碗，晚年的美學是終於開始體會，每次用餐時會想說還能用這個碗吃幾次飯？要珍惜每一口，不吃不健康食材。無論食衣住行育樂，人生任何美好事物，都會有別離。「美麗的事物，是永恆的歡愉」只是詩人誇大比喻的語法。所以該想的是，即使擁有，也不掛在心上；沒有，也不是什麼大悲劇。以中年為界線，明白得與失，邂逅與離別，生與死，是已經決定了的人生腳本。看清楚這件事，是為「晚年的美學」。

終究了解能列舉喜歡的理由的戀愛，不算戀愛是算計。但也明白提及若說不出理由的喜歡，其實更危險。具有這樣洞明世事、練達人情的洞徹之眼，是為「晚年的美學」。

所有的男人們，至少中年以前，應該都在自己的幻想中不斷追求著屬於自己的「後宮」吧。但是，去愛每個都只有一種表情的一百個女人（規模經濟策略），還是去愛有一百種表情的同一個女人（深度經濟策略），實質上看，差異似乎不是那麼的大。妻子就是後宮吧！共同生活是最高的忍耐，也

是愛的學校。會有這樣的體悟，是為男人「晚年的美學」。

臺灣近年的情況看起來是：

下焉者嘴巴上講的政治太多，手底下做的效率太少；

上焉者則又「管理心靈」太多，「美學、心靈」太少。

我們的社會好像不太理解：「效率」之外，還有「溫暖」；「正義」之外，還有「慈悲」。在樸實的幸福面前，正義「又怎樣？」能如此想，是晚年的智慧與美學。

李安的「色·戒」在臺北作全球首映當晚，我們能同時在劇場內、外都看到精彩的戲——有政治人物當場看得哽咽，記者追問原因，回答說是為片中青年的熱血愛國情操所感動。聽說導演聽了，表情安靜地回應說：「這部電影不是講這個。」王佳芝的那兩聲「快走」，到底是對家國的背叛，還是對情愛的忠誠？權力者對此似乎完全沒有自覺。鄭裕民熱血沸騰、義正辭嚴地宣告：「引刀成一快，不負少年頭。」他大概不知道他引的句子，正是他的「敵人」汪精衛在他那樣少年時，為反清被捕在獄中寫的絕命詩。如果汪精

衛對華人而言，是「漢奸」；不曉得曾國藩對漢人而言，算不算「漢奸」？將躲在光亮背後的人生陰影很溫和地彌補過失，是權力者不能做到的事吧。權力者對「色·戒」的直接反應，不由得讓人想起李安上次為「斷背山」回臺時，在其母校臺灣藝術大學的演講：

「政治，讓我們的文化退步了。」

效率之外，還有溫暖；正義之外，還有慈悲。在樸實的幸福面前，正義又怎樣？

臺灣真的需要多一點「晚年的美學」啊！

追求自在快樂的晚年人生

吳靜吉

銀髮象徵著生命歷練的純粹與智慧。在面對即將或已經到來的晚年生活，應該懷抱著怎樣的態度才能讓生活更有趣呢？

很多老年人，都會有害怕被「遺棄」的憂慮，事實上，除非是身體狀況已經不允許，不然，培養一個獨立自主的健康人格，遠比自怨自艾來的重要。在曾野綾子女士的文字中，透露出她洞察人生的精闢體會。在她年屆中年時，爲了就近照顧自己的母親與公婆，將他們接到隔壁住屋同住，雖說是「同住」，事實上大家仍是擁有各自的活動空間，因爲每一戶都是獨立的，這樣一來，既可避免生活的摩擦，又能克盡孝道。而當曾野女士晚年時，她

了解到社會的變遷，年輕人的心態往往傾向不與父母同住，她並不會感覺到失落，反而力勸所有老年人應該要學習靠自己的雙手打理晚年生活，甚至要多活動雙手和筋骨，以避免身體的老化提前報到。

曾野女士以銀髮族的身分來探討「晚年的美學」，全書中，絕不見倚老賣老的口氣，反而見到的是充滿年輕活力又獨具睿智的觀點。在她五十二歲那年，仍保持著冒險的精神，和一群好友開車從阿爾及利亞（Algeria）的首都阿爾及爾（Alger），一路到象牙海岸的首都阿比多（Abidjan），前後大約花了四十天的時間。在那艱困的環境中，她用堅強的意志力來告知身邊的朋友：她一點都不輸給年輕人。她不希望自己成為別人的負擔，所以曾野女士從做菜、寫作、旅遊、運動等方面來訓練自己手腦並用的能力，她強調：「為防止肉體與精神的下墜方法之一，就是千萬別從生活的第一線上退休。這句話並非意指不要辭職，而是告訴大家，日常生活的一切，不要假他人之手。」她不讓自己有所懈怠，因為她深知，人一旦失去了動力，就會迅速引發身心靈的癱瘓。

常常我們可以在電視上，看到許多保養品的廣告，對於「皺紋」等自然的生理現象，許多人是避之唯恐不及，廣告也慫恿許多女子投下了大把的金錢，希望可以「留住」青春。然而，真正的美，事實上是發自於內心的，當一個人的年紀漸長，遭逢過的困頓或是危機會轉變成一種生命的能量，所散發出的氣質和智慧光芒，絕對不是那些活繃亂跳的年輕小伙子比得上的。那樣的美，才是「永恆」的美麗，不須用金錢堆砌，只須用心體會，就能夠擁有單屬自己、獨一無二的「晚年美學」。

相信曾野女士這本《晚年的美學》，不僅適合銀髮族的長者閱讀，對於喜愛思索生命意義的青年人，更能從這本書中，汲取難能可貴的生活體驗。更期盼每個人的晚年生活，都能夠過得有尊嚴，有美感。

（本文作者為學術交流基金會執行長）