



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

碩士學位論文

有意思地活著，直到生命結束 I

(나는 죽을때까지 재미있게 살고 싶다 I - 中國語翻譯論文)

濟州大學校 通譯翻譯大學院

韓 中 科

찬 인 지

2017年 7月

有意思地活著，直到生命結束 I

(나는 죽을때까지 재미있게 살고 싶다 I - 中國語翻譯論文)

指導教授 金 中 燮

陳 盈 之

이 論文을 通譯翻譯學 碩士學位 論文으로 提出함

2017 年 7 月

陳盈之의 通譯翻譯學 碩士學位 論文을 認准함

審査委員長 -----

委 員 -----

委 員 -----

濟州大學校 通譯翻譯大學院

2017 年 7 月

<目次>

Chapter 1	1
有什麼好委屈的？	2
幾次越過死亡危機才明白的事	5
為何一邊喊著孤獨卻又什麼事都不做	8
幸福人生的TIP 給把「老了就該死」掛在嘴上的你	11
我們一家三代13個人住在同屋簷下的秘訣	12
從教導媳婦拒絕的方法開始	16
幸福人生的TIP 給老是說著「孩子小時候不會這樣……」的鬱悶父母	20
大大方方地生病吧！	21
超過七十才開始的讀書，最有趣的理由是？	24
無畏地活著是最安全的道路	27
幸福人生的TIP 給說「老了以後要去旅行」的你	31
30年後終於見面的希拉里教會我的事	32
討厭「要做到最好」這句話的理由	35
現在我心裡仍住著一位不懂事的少年	38
幸福人生的TIP 給那些感嘆一輩子都未曾自由活過的人	40
Chapter 2	41
給害怕上年紀的人們	42
幸福人生的TIP 給總是擔心落後別人的你	45

從「年紀大了就會變衰弱」的想法開始拋棄吧！	46
絕對不要干涉子女的人生	49
幸福人生的TIP 給「你知道我是怎麼把孩子養大的？」的委屈父母	52
一味存錢之前應該思考的事	53
幸福人生的TIP 給沒有養老金而感到不安的你	56
不要教導年輕人	57
幸福人生的TIP 給忙著誇耀「我以前……」的你	60
不要用昨天的心情度過今天	61
我對抗年老的方式	63
我笑，妻子也笑；妻子哭，我也哭	66
幸福人生的TIP 給擔心另一半先過世的你	69
老人耳朵大的原因	70
現在對自己寬容吧！	72
幸福人生的TIP 「那時我為何那樣？」給總是在後悔的你	74



Chapter 1

有意思地活著，直到生命結束

沿著從出生到死亡的生命軌跡

哪會有無趣的年齡呢？

人生無論哪個時期都有適合那時期，只有在那時期才能感受的快樂

能夠充份感受這點才是成功的人生

有什麼好委屈的？

到了早上就可看見太陽，到了晚上就可看見星星，我很幸福。

睡著了，可在隔天早晨醒來，我很幸福。(中略)

可感受快樂、傷心與愛，可與別人的痛苦感同身受，我很幸福。

-金秀煥<我們相愛這件事>

「嘗試看看上年紀的感覺吧! 很有趣的。」一位白髮老人這麼對年輕人說。

年輕時討厭年紀變大，腦子裡只浮現老人的負面形象，其實年紀變大後才會逐漸感到有趣，是的，沿著從出生到死亡的生命軌跡，哪會有無趣的年齡呢？當然，20歲的快樂與40歲、50歲所感受到的生命樂趣完全不同，都是特別的、有意義的，若是不懂這個道理，只把目前自己的狀態與其他時期比較的話，我們一生便會不斷後悔及委屈，過著即使活在當前也無法真正活著的悲慘人生。人生無論哪個時期都有適合那時期，只有在那時期才能感受的快樂，能夠充份感受這點才是成功的人生。

存在世上的事物都有陰陽兩面，有光明就有黑暗，有優點就有缺點，想永久珍藏的年輕熱情與能量反倒使年輕受挫，衰弱遲緩的年老卻如酒一般發散出逐漸成熟的人生濃郁香氣。

因此好的事物不會永遠都是好的，壞的也不會一直都是壞的，我們需要正視它們，而不是只看一面，有缺點就努力彌補，有優點就磨光擦淨，讓它成為自己人生的力量，激發出正能量，消弭負能量。

要端正看待中年以後，就需要區分及理解上年紀後變好及變壞的事。上了年紀後，

就一定有壞處，其中最明顯的便是肉體上的老化，其實年紀大了，健康只會惡化而不會變好，這是誰都知道的事實，但要承認這點卻不容易，嘴上說接受，但內心卻想著「我應該會不同」，若是一直懷著這種想法，委屈感及遺憾只會擴大。老化，也就是與身體變化對抗的最好方法就是順應，演員金惠子女士說過這樣的話：

「上了年紀不方便的地方就是必須要用老花眼鏡，看書變得很麻煩。上帝什麼都好，就是不該讓人老了眼睛變壞，我曾仔細想過上帝為什麼要這麼做。上了年紀再看書，懂的事變多後，就會站得太出來了，應該是上帝要我們安靜地待在後面，所以讓我們眼睛變壞了。」

金惠子女士那溫柔的微笑以及切中核心的想法，若有這樣的智慧，對於變壞的聽力及視力，就能不排斥地戴上助聽器及老花眼鏡。助聽器及老花眼鏡並不是麻煩事，而是令人感激的物品，讓我們努力去聽見、看見年輕時聽不見的聲音、看不到的細小事物。

另外，害怕變老的另一個理由是記憶力下降，頭腦變差，像是忘記各種約定、家庭活動，或是在完全想不起來皮夾鑰匙放在哪裡時，自嘲「真的年紀大了」，若這句話成為口頭禪，那麼自己也會在不知不覺中變得更快衰老。

我也曾經忘了手冊就放在西裝口袋裡，也曾好幾次想不起來昨天的事情，剛開始這給我的衝擊很大，一整天都因為想不起來而備感壓力，但現在已覺得沒什麼大不了，數十年的東西在腦子裡堆積著，把腦容量都塞滿了，現在我的大腦只是自動把不需要的東西給刪除，如果這樣想的話，心情就會變得輕鬆了，思考變慢、行動變遲鈍也是理所當然的，至於沒有年輕力壯時那樣的行動力也是上了年紀的一項好處，試想，上了年紀後，必須要作的重要事情變少，找自己的人也變少，不需要再急急忙忙，什麼事都慢慢來，也不會有因此生氣的人，所以放鬆心情做就可以了，事實上年紀變大後變得最充足的資產就是時間。

不久前我遇見一個人以非常委屈的表情訴說因為年紀變大所以東西變得不好吃，他為找尋以前吃過的「那個味道」到處尋訪餐廳，但總說味道不對，他一輩子一天三餐，吃飽喝足，也該到了舌頭鈍化的時候了。對於他的委屈感，我安慰他上了年紀就不要再

找舌尖的味道，不妨把這當成是神的啟示，在其他地方找尋生命的味道。

另外又有一個人嘟囔說年紀變大後只有地鐵票免費是唯一的好事，意思是應該要有更多的優惠，但哪裡有免費票呢？上了年紀後可以免費搭地鐵的國家大概只有韓國了，這真是非常優待，若再加上博物館入場券折扣等，可知各種敬老優惠非常多，搭乘地鐵的話，年輕人會自動讓座，就像坐在為自己保留的座位真是太棒了，也不用開自用車。

其實雖說年紀大了會感到委屈，但若不這麼想的話便是種幸福了，因為這之中存在著許多到目前為止未曾體驗過的經驗、未曾懂得的新感動，如果不享受這樣的樂趣而一味覺得委屈的話，只會陷入無力感及憂鬱感之中。

年紀變大的優點就是生活變得簡單，責任與義務都變少了，時間變長，變得更有耐心，感情變得更纖細，平時以忙碌為藉口而無法做的事，也可因時間變多而能享受一件件去做的樂趣，旅行、寫作、學習樂器也很好，就算進度緩慢，也不會有人說什麼，反而會被稱讚有新的開始。上了年紀後，請尋找花費時間的事情，認真地開始吧！即使不順利或是不熟練，也會因為時間充裕而允許等待自己。

最近我每天早晨起床睜開眼時總是感到神奇，身邊有很多晚上睡著後就辭世的同輩或先後輩，我也不是已預約好明天，因此早晨睜開眼時最先感受到的是「哇！眼睛睜開了，哈哈」的快感，那真是一瞬間的神秘感！

年輕時這種神秘感一次也未曾感受過，每天早上只是機械式的醒來開始一天，但現在對我來說所剩的餘命有限，這一天天到來的喜悅感讓我每個早上都很幸福，這也是年紀變大的人才能感受的特別感動，日本詩人小林一茶的俳句「運氣多好啊！今年也被蚊子叮了！」正是我的心情。

不要因一歲一歲的增加而感到委屈，不要因未曾真正活過便老去而後悔，不管誰說什麼，我們都要盡可能活著、工作著、享受著，更要緊的是找尋在自己年紀可感受的樂趣，可利用的人生時光在現在這時刻也在逐漸減少。

幾次越過死亡危機才明白的事

我相信所謂的奇蹟，也明白這個奇蹟只有在克服自身極限並懇切祈禱的人身上才會發生。必須要謙虛、絕對不可貪心，還得要不太懂得放棄。

-林洪吉<沒關係，還活著啊！> 「世上最辛苦也是最美麗的詞語-挑戰」

青春期時雖然我的身高已經超過170公分，但只有長個子，身體卻很貧弱，連夏天都得穿長袖，擅長的運動一項也沒有，母親因為擔心我，不讓我到有水的地方，所以我連游泳也沒得學，只能在夢中夢見自己在游泳，也被個子大的流氓地痞打了好幾次，沒有錯也得求饒，屈辱感油然而生。

高二時家境急遽下降，別說上大學，連吃飯都成問題，要不要繼續上學呢？大概是因為我的臉上充滿了擔心，有一天媽媽這麼說了：

「根厚啊！就算沒有米也不要往米缸看。」

意思是明知道沒有米，為何還要看向米缸徒增擔心。媽媽想告訴我只有擔心是解決不了事情的。

從小我的人生都充滿了許多危險，戰爭、貧窮、疾病、天災、意外等危機發生發生的瞬間，我都幸運地渡過了，五歲時，我感染傷寒差點死掉，日帝時期選拔小學生去當神風特攻隊隊員時，我因為只有十一歲而落選了，但那些在學校玩耍、只比我大一歲的孩子們走上這條路就再也回不來了，選隊員那天，天皇賜予的武士刀就是付出生命的代價，而那時我還只是個羨慕武士刀的小毛孩……

現在回過頭看，似乎有某種看不見的力量讓我能夠越過死亡危機，若非如此我怎能每次都驚險地活了下來？媽媽說這是祖宗保佑，這話或許是對的也說不定，為我祈禱、

懇切希望我平安的許多人，他們的力量帶領我走上人生道路，可能有人會批評說這種想法不科學，但若鐵口直斷說這全是偶然，未免也有所不足，因此我只能這樣解釋了。

大學時期還發生了一件事，氣象觀察有史以來最強的莎拉颱風接近了，死傷者及失蹤者超過了800名，災民高達37萬以上，這令人恐懼的颱風經過韓半島時，我正在前往獨島的船上。70噸的警備船就像被強大風雨搖晃的一片落葉，有如房子般大的巨浪好像要把船給吞噬，大家害怕得發抖並不斷喊叫，但喊叫聲都淹沒在海浪裡，諷刺的是我因暈船正躺在甲板上睡覺，大家祈求活命時，我卻天地不知地睡著了。船被搖得快要翻覆時，一個船員搖醒了我。

「喂！你會游泳嗎？不會？」

雖然勉強睜開雙眼，大概知道了狀況，但不知是因為還沒睡醒還是暈船，我無法完全清醒。

「我不會游泳……」

說完後再次閉上了眼睛。如果船翻覆了就勢必會落水而亡，但是懷著「哎呀！不管了」的自暴自棄心情，我不知不覺又睡著了，再次睜開眼時，海浪已經平靜下來了。如果我醒著，可能會因害怕死亡而陷入恐慌狀態，也可能因驚慌失措而落水，但在這種憑自己力量也無可奈何的情況下，我閉上眼順其自然度過了危險。「憑自己力量也無可奈何的話就順其自然」，這是在那時領會的，意思與母親說過的不要往米缸裡看的話是一樣的。

與我相同年齡的人全都度過了兩三次的生死關頭，聽他們的故事，句句都是類似的經驗，不，無論是誰，都是越過人生的無數難關才活到今天的，不管世上變得再好，都是經歷過「差點就出大事」而活了下來。克服過幾次生死關頭後，我抱著「我的人生是附贈品」的想法活了過來，所以我對於每件事都不太後悔也能夠感到滿足，如果要說一個我的幸福秘訣，那麼就是這個了。

幾年前，我因心臟血管阻塞，接受了大手術，50%活著與50%死亡，在這兩條路上，

我活了下來，又是一次的「附贈品」，總有一天我會再也拿不到這個「附贈品」，在那之前為止我會努力活著，現在我的年紀大了，也生病體力衰弱，但是活著比死了的好，我們還活著，這就是幸福。

為何一邊喊著孤獨卻又什麼事都不做

「沒有浪費的人生，我們浪費的時間只有喊著孤獨而虛度的時間。」

—米奇艾爾邦〈在天國遇見的五個人〉

一名記者在訪問我們夫婦時，妻子介紹我是「若有一百人，對這一百人都會感興趣的人。」我心想著「是嗎？」，仔細想來果然妻子的眼光是對的。我對我所遇見的所有人都感到興趣，連只見過一次面的記者都會詢問姓名、年齡及興趣。

二月春節時，拜訪了居住在休戰線附近的漣川的崔五均老師，我在五十歲後半，約十餘年前去尼泊爾醫療志工團時認識了他。雖然是連續幾天的寒冷天氣，但是我還是毫不猶豫地前往漣川了。其實我大可等到天氣暖和的春天再去，反正我是擁有特權的「老人」，可以得到任何人的諒解，就算延遲一下約定，也不會有人說什麼，但是老師住在蟾津江時，我也說過要去拜訪他一次卻沒能遵守約定，現在不出發的話又要失約了。

老師擔心我來訪的路上，問說這是50年來最冷的寒冬，真的沒關係嗎？其實冷的話穿暖點就可以了；雖說路是第一次走可能會迷路，不過有導航。我穿著厚厚的外套，帶上俄羅斯毛帽與一行人一大早連忙出發前往漣川。出發前晚，詢問崔老師是否有需要的東西，老師開玩笑說軍糧沒了，所以我買了一包米跟一箱泡麵。老師住的村子離非武裝地帶非常近，本以為會花很多時間，沒想到馬上就到了，對於最前線離首爾是如此之近，感到非常驚訝，腦子裡所想的經常像這樣與現實不同。

老師高興地迎接我，看我的眼光與行動中都藏了欣喜，老師這樣真心歡迎我，我也非常高興。老師說了有關非武裝地帶的村子故事，這段期間也成為了漣川的宣傳大使。我們叫了淡菜炒碼麵，圍坐在小桌子旁剝殼吃淡菜，味道火辣又帶勁，與喜歡的人們一起吃的炒碼麵味道是什麼也比不上的。

老師為了身體虛弱的妻子而選擇了鄉村生活，老師說二樓還有閣樓很不錯，只可惜是別人的房子。我說：「房子是誰的沒有多大意義，使用這個房子的人才是主人不是嗎？」，老師聽了點點頭。我與崔老師因志工活動而結識，彼此心意相通，在這寒冬，非武裝地帶近在咫尺，分享吃著淡菜炒碼麵，緣份這東西真是奇妙啊！

吃完了炒碼麵，我們到附近的「白茶房」喝咖啡，我點了早晨咖啡，早晨咖啡是在咖啡裡淋上鮮雞蛋，在1960年代很流行，在與妻子戀愛時經常去的咖啡廳裡，總會遇見妻子父親，他一定會點一杯早晨咖啡，當時我想悄悄為未來岳父買單，但咖啡實在太貴了。現在在菜單上看到早晨咖啡真是非常高興，我點了一杯現在不易喝到的早晨咖啡，給崔老師講了有如褪色照片般的戀愛故事。

就這樣我們在白茶房裡談天論地，在日落前握手道別後，越過被雪覆蓋的平野回到首爾。一回到溫暖的家中馬上感到身體疲憊，但心裡卻很充實，如果今天因為天氣冷而蜷縮在家裡，那麼便什麼也感受不到，今天也不會是值得被記住的一天了，下定決心，稍微移動腳步與想念的人見面、聊天、回想往事，今天便成了有意義的一天。

年紀大了之後就必須要出去找朋友，老年生活最辛苦的便是孤獨，甚至出現了「孤獨死」一詞，但是使人生病及不幸的原因一定是孤獨嗎？並不是因為孤獨造成了健康變壞或人生不幸，若害怕、恐懼孤獨，那麼只要努力不孤獨即可，無視這個再明白不過的道理，只想著「我為何孤獨呢？人生白活了」並且埋怨朋友不來找自己的人也許才是真的自招不幸。

在年輕時買保險或年金以因應年老雖然很重要，但也不可忘了因應孤獨，換句話說就是「適應」。只要活著，必定會有沒人關心自己的時候，得靠自己找尋能接受這種狀態並順應的方法，即使財務上做好準備，領到很多年金，但若沒有花用年金的能力，那也是一種痛苦，這並不是說要多多儲蓄及學習用錢的方法，而是孤獨並不是錢能夠解決的。

要消除孤獨最容易的方法就是愛人，不用抱著愛是很偉大這種形而上的想法，愛是從好奇心與關心開始的，「那個人為何會這樣呢？」、「那個人在想什麼呢？」，若是

有這種好奇心，那麼這就是愛了。

主修精神科的學生問我：「老師，要何時讓病人出院呢？」，雖然在教科書上有相關的標準，但是我總是告訴學生教科書中沒有的標準，那時也是這樣回答這個學生的：「病人擁有去愛一個人的能力的話便可以出院了」。

大致上來說住院的精神科病人大多數都有過度的自戀，嚴重的程度甚至妨礙到日常生活，他們擁有愛人能力的證據便是對周圍產生關心，若能關心他人而不是自己，能夠表現出自己情緒並形成人際關係，那麼這個病人可說已擁有愛人的能力，我們便能判斷他可以出院了。

愛也是一種能力，並不是天生就有，而是活在這世上領悟、學習、實踐及培養的，年紀大了想要不孤獨的話，就必須培養愛人的能力，若想著自己年紀大，他人會對自己禮遇，會首先來拜訪自己的話，那就只會漸漸變得孤獨了。

也許是因為身為精神科醫生，我對他人的關心是非常理所當然的，不過這種關心不僅限於工作，而是不斷延展這些緣份，這使我不僅獲得了學問上的成就感，也藉由志工活動擴展了生命的寬度與廣度，數十年我來參加了家庭國際學村、尼泊爾醫療志工團、詩歌朗誦會等活動，這些活動是怎麼成為我的力量呢？那便是因為與我結緣的人們總是在我身旁。

年紀愈大，就更需要關心他人，不可期待他人先關心自己。我喜歡先聯絡別人並拜訪他們，若有問題向我諮詢或是想要見我的人打電話過來，我會查詢日曆並調整日期與時間，當然這是在不勉強自己之下做的適當安排，在這個年紀，不管有多喜歡，都得一點兒、一點兒慢慢做，才能維持得久，因此也不會有時間孤獨了。

當然，偶爾獨自一人時也會沒由來地流淚，這是因為隨著年紀大了，所感受到的感情宣洩而出並流下了眼淚，並不是令人害怕恐懼的感情，不過若是湧上的孤獨感令人難受的話，便不可累積埋怨，務必去找想見面的人，一通電話或訊息也無妨，因為有時只聽思念之人的聲音也足以慰藉。

給把「老了就該死」掛在嘴上的你

年紀大的病人之中有一種類型，明明就沒有太大的病痛，卻在醫生面前用著好像快要死掉的表情訴說自己有多痛多不舒服，臉上皺成一團，一一陳述自己身上的各種痛症，但在一旁聽著的醫生卻表情淡然，因此病人往往不知為何感到一股惆悵。這是因為病人希望醫生能夠對自身的痛苦感同身受，但醫生並未如此，所以心情難過了。

坦白說，雖然我也是老人，卻不喜歡聽到老人喊痛的聲音，聽到「老了就該死」這句話時，就算說的人是真心的，聽的人也不會輕易認同這句話，因為還未上年紀就不會懂得什麼是年老，當然即便是上了年紀也未必能懂得真正的年老。要清楚表達喊痛的老人痛苦並不容易，也許只有在洗鍊過的心靈中才会有真正的年老。

「媽媽您忙，以後再餵我奶吧！雖然我現在肚子餓，但您現在正忙著呢！」世上恐怕找不到用這種大人人口吻跟媽媽說話的孩子了，但世上卻有如同孩子般的大人，這些人凡事都像孩子一樣用哭的方式來解決問題。

他們想表現及釋放出自己的慾望及要求，卻不去尋找成熟的解決之法，只一味哀求他人看顧自己，或是發牢騷、生氣等，對這種人，我們說他們是「像孩子一般耍賴」。

成為大人，意思就是在人生中學習各種解決問題的辦法，檢視看看自己是否捨棄了這許多辦法，只用些埋怨、牢騷、漠視、不理等幼兒式的方法吧！年紀大了，必須當心因衰弱的身體及心靈而在不知不覺中使用這些方法。

今天也回過頭看看自己是否一整天都在喊痛吧！隨著時間流逝，正式進入老年期時，也先想想該如何表現出日常生活中的痛苦吧！不期待他人理解這些痛苦，這就是老年人的自尊心。

我們一家三代13個人住在同屋簷下的秘訣

對於住得遠的人們，要愛他們反而是容易的，要經常愛身邊的人是不容易的。（中略）各位請把愛帶到家裡面吧！這裡才是我們相愛的起點。

-德瑞莎修女 <一切都從祈禱開始>

叮咚！我們家的班長寄來了一封郵件，告知若沒有異議的話這星期六要一起到北嶽山天空步道的西餐廳用餐。以牛排聞名的這家西餐廳是我從年輕之時便經常去的地方，我因糖尿而無法隨心所欲吃肉，這一定是為了我而選擇的，我爽快地寄了「OK」的回信。

班長是我的大兒子，但不是因為長男而擔任班長，而是家人每六個月輪流當班長，負責家裡的聯絡及協調。班長制度是在十年前我們一家人生活在同一屋簷下開始的，我們一家人除了我們夫婦，還有兩個兒子跟他們媳婦、兩個女兒跟他們女婿，以及孫子們，三代總共十三個人，在現在這時代是很難見到的大家庭。

若聽到三代十三個人在同一屋簷下生活，大致上會有各種反應，有人會問為何要綁住已經長大的孩子一起生活，往往誤會我是一個守舊陳腐的人；又有人會擔心的說不要看孩子們的臉色，老夫婦自己舒服地過日子就好，何必過著婆媳相處的生活；也有詢問一起住是否真的沒有任何問題，想探聽根底的人。大致說來羨慕的人好像並不多。

與已經出嫁的子女一起同住是出於非常現實的考量，這是大兒子為解決照料年老父母及育兒問題而想出來的辦法。無論韓國再怎麼西方化，仍是以長子為中心的社會，侍奉年老父母也是長子的義務，我的大兒子苦思過後，提議兩男兩女全部都與父母一起住，於是這個提議便實行了，這樣一來，育兒問題也自然而然解決，四個孩子都是雙薪家庭，家裡人口多，緊急時可以互相支援照顧。

我們夫婦跟四個孩子都經過了深思熟慮，這不是輕易可下決定的事，與成年子女同住並不是只有好處，父母子女之間也會產生許多摩擦，與媳婦、女婿及孫子一起生活也肯定會發生很多想像不到的事，即使當初提出這個主意是出於好意，但可能會因為摩擦而互相憎惡，因此大家都必須要有深刻的覺悟。

脫離父母的呵護就叫做「獨立」，藉由獨立得以活出自我。我們通常認為獨立就是從家裡搬出來，也就是實質空間上的分離，若與父母同住，就會受到父母的影響而產生依賴，所以理所當然覺得必須要與父母分開，但並不是說一定得離開父母才能獨立，我想讓大家看看就算父母與成年子女同住在一起也能夠過著各自獨立的生活，不是成為彼此的負擔，而是建立互相給予正面影響的新型家族共同體。

1980年代出版的艾文托佛勒的<第3波>書中提到了未來的家庭型態，他預測未來社會會形成大家族同在一屋簷下生活的模式。在個人主義極度盛行的未來時代，「大家族」可能聽起來是落伍過時的，但艾文托佛勒所提到的未來便是指資訊化社會，也就是根據個人能獲得的正確情報有多少來決定其競爭力的社會，因此由數人組成的家庭連結彼此資訊在多個方面都有利，農耕時代我們的祖先因勞動力需要而形成大家族，現代社會的資訊獲得力便是與過去勞動力相同概念，想想看，一人家庭與五人家庭哪個較富有呢？

我決定與子女同住的原因也是基於能夠與子女們一起分享資訊，換句話說就是交流。一般都說成年子女不願與父母同住，彼此分開住較方便，但是我想問的是明明是深愛的父母、兒子、女兒，為何不願一起居住生活？是否真的認真思考過了？

現代人經濟富裕、自我意識強烈，誰也不願受到他人干涉，父母的關心與愛也被視為一種干涉。為何討厭受到干涉呢？這正是由於溝通技巧、與他人的交流及共鳴的能力不足，我們並沒有真正受過這類的教育，與他人交流的能力無法透過網路或書本學習，只有與人們互相接觸碰撞，使其內化到身體裡才行。

但是我們卻沒有經過父母子女、兄弟之間真正溝通便結婚搬出來獨立，並且連家人之間敞開心胸真心溝通的機會都沒有便這樣死去，想來真是悲哀，遇見了無垠時空裡的難得緣份，卻無法真正打開心門便離開了這世上。

若我們夫婦及子女能夠真心溝通、努力交流的話，我想就算住在同一屋簷下也不會有太大問題，子女為了解決現實問題，我則是身為精神科醫生想要試試家族共同體，於是一拍即合，我們在2002年春天組成了大家庭。

家人聚在一起生活，我對他們強調相互不干涉主義以及保證獨立性。首先，我們全體合力打造一個共同居住的空間，我拿出居住的土地，蓋新房的費用由四名子女貸款平均分擔，每個家庭的居住空間依自己的能力決定坪數，內部構造及出入門也是依自己喜好建造，即使住在同一屋簷下，也能夠徹底確保個人生活，若彼此太過靠近，就可能會像刺蝟一樣在無意中傷了對方。

我們徹底地遵守了相互不干涉主義。身為父母的我若要去子女家，就算只要爬幾階樓梯敲門即可，也一定會先打電話徵求子女們的同意，各家庭的事務及個人事宜也比家族全體的事優先，並且我也再三叮囑不要因為與父母同住就看父母臉色。

對於電費等共同使用的費用採用平均分擔，家族全體聚在一起吃飯也是經過徹底協商而決定的，另外家族之間的溝通則是透過電子郵件，孫子們的成長及教育問題以父母為主，我們作為祖父母的只在需要忠告時才出面；年幼子女們的學校接送由我的妻子，也就是他們的奶奶負責，這是媳婦及女兒最喜歡的事。

組成大家庭已經十年了，我對家族共同體實驗成功感到自豪，年老之後各種疾病纏身的我無疑是最大的受惠者。由於子女們的仔細照顧，我得以繼續研究所活動、志工活動及讀書，子女們也能確保安全的居住空間及獲得孩子們教育上的幫助，另外從事大學教授、醫生、美術治療師、牙科醫師及諮詢師等各種領域的子女們可以與家人共同分享工作中得到的各種資訊及經驗，我對這點感到非常滿足，我完全見識不到的事物可以透過其他家人的眼睛看到，我常與作為天文學者的大兒子就一個主題進行討論，利用電子郵件傳送我的想法，兒子再回信給我，研究宇宙的天文學者與窺探人類心理的精神科醫生，研究宏觀與微觀兩個端點的兩人討論起來真是非常多樣又有趣。

最大的收穫就是家人之間的溝通，由於互相尊重以及不侵犯他人有無形空間的體貼，所以家人非常信任彼此。幾天前有人送了妻子吃的，一般的母親會與孩子一起分

享，或是給特別偏愛的孩子並要求不要讓其他孩子發現，但妻子回到家後用電子郵件發通知，需要的家庭過來拿自己需要的份。

不要聽到家人同住就先斷言會氣悶不幸福，中國的劇作家白仁寶說過這樣的話：

「不能說我的家很寬，因為沒有多餘的房間；但也不能說我的家很窄，因為可以讓十名家人舒服地居住。」

這就是我家的故事。子女們在我的懷抱裡，我過得比誰都要奢華。

從教導媳婦拒絕的方法開始

真正連接家人的繩子不是血緣，而是對彼此生命的尊重及滿足。

-李察巴哈<幻像>

有一天一位前輩教授來研究所找我。正在閒聊時，也在那裡的媳婦接到了來自婆婆，也就是我的妻子的電話，妻子大概拜託了什麼事，媳婦回答說：「咦？那麼要何時完成呢？」接著又說：「媽，可能不行啊！」

媳婦一離開座位，前輩就好像等待什麼似的說了。

「聽起來你的媳婦好像不太有禮貌，看來你教育媳婦教育得『不錯』嘛！」

在前輩眼裡，對於毫無抱歉一口回絕婆婆請託的媳婦是很不滿意的，身為公公的我卻覺得沒什麼大不了。照前輩的話，我教育媳婦教育得「很好」，大兒子結婚後我便教導了媳婦拒絕的方法。拒絕是人際關係中很重要的一環，但我們並不習慣拒絕，委屈的心態往往因罪惡感或埋怨對方而起，摩擦於是成了憎惡。

我們來看些拒絕的話吧！不是、不可以、不要、沒時間、做不到……其實沒有幾句，卻因為內心軟弱或怕吃虧所以說不出口、備感壓力，但是必須直率地說出「NO」或「YES」才能真正令人相信，在這種信任的基礎上才能夠形成真正的人際關係。

家族關係更是如此，我在診察室中看過太多因家族關係而發生的衝突及悲劇，這世上與我最親近的家人反而成為不幸的根源，因此我經常要求患者不要侷限於個人，所有的家人都應該一起合作治療。

但是婆媳問題很多情況是出於雙方無法清楚表達討厭或喜歡。因子女結婚，外人成

了家人，一開始大家都在無形的緊張感中度過，即使討厭也說喜歡，即使憎惡也裝作沒有，就這樣戴著面具過日子，五年、十年過後，就算只看對方的臉、聽對方的聲音也會感到非常厭惡，光聽到「婆」這個字就會感到壓力，但是若聽了內情，便會發現其實公婆或是媳婦都沒有什麼大錯，純粹只是討厭而已，有個中年婦人連摸公婆的外套都不願意，不管再怎麼笑臉說好話，也只會往壞的一面去想，這就是長期以來隱藏自己的本心而使得負面情感累積下來的結果。

原本應是比誰都更能鼓勵彼此的家人卻不得已成為必須容忍的關係，這是多麼不幸的事啊！最近的人都不喜歡和孩子同住，年老後也不依靠子女，大概也是出自這種心情。

長子結婚，新的家人進門後，我便想要嘗試建立真正的家族模式，公婆與媳婦不是上下關係，而是人與人之間的溝通，這是我教導媳婦拒絕的方法，這不是我一個人可以做到的事，媳婦也必須合作。

其實身為精神科醫生，我有一段很不好意思的經歷。平常我自認為是與子女有著充份溝通，是很民主的爸爸，但在某個星期日，我用錄音機把家人之間的對話錄了一天，聽了之後受到很大的衝擊，發現自己對孩子不斷的囉嗦、指使。精神科醫生理解世上的人，卻對自己家裡的人摀住了耳朵，因此無論是再好的話，聽起來也像要求、命令及嘮叨，我再次感受到這些從單方面說出口的話不是對話，我也明白了自己並不是永遠都是對的。

想要能夠拒絕、接受被拒絕的話，就必須克服「我的想法是對的，優先的」的片面思考。我向媳婦請求在分家前的六個月期間一起同住，這是因為雖然已經成為家人，但對對方一無所知，因此需要同住來了解彼此，對方喜歡什麼飲食、個性如何，芝麻綠豆的小事都需坦率呈現。首先我叫媳婦過著跟在娘家一樣的生活，若是在公婆面前緊張萬分，只想著要表現好的一面，那麼是撐不了幾天的，我也是如此，不看媳婦臉色，就像平常一樣生活，原本的樣貌無論對方喜歡或不喜歡，都已經是改變不了的事實，這也是為了解決及配合下一階段所需的過程。

我像平常一樣在家穿著運動衫及短褲，慵懶地躺在客廳睡午覺，毫不在意要在媳婦面前擺出威嚴的一面，對媳婦就像對自己孩子一樣地講話、行動，我也會表現出不耐煩，生病了也會呻吟喊痛，在家裡我不是教授或是精神科醫生，僅是一個平凡的老人。媳婦一開始覺得尷尬，後來也漸漸適應了，有一天媳婦也穿著短褲在家裡大步走來走去。

媳婦敞開心胸是在輪值煮飯的時候。因為我們夫婦及兒子夫婦都在工作，所以我們四人輪流煮飯，講好無論準備什麼菜色都不可露出嫌惡的臉色，若講究健康，要求計算卡路里會很麻煩，因此輪值煮飯的人煮自己想吃的菜色就好，叫中餐外送也無妨。

有一天輪到我煮飯，在廚房準備時，媳婦悄悄地來到我身邊挑菜，我說：

「今天不是輪到妳啊？要幫我嗎？那麼為何要實施輪值煮飯？公公輪值時幫忙，婆婆輪值時也幫忙，先生工作又幫忙的話，妳就必須一直煮飯了。」

於是媳婦趕快把手邊工作放下走出廚房。大概從那時起，媳婦才明白「啊！原來可以對公婆表現出內心想法」。

任何人都不習慣拒絕，因此需要練習，一旦透過訓練懂得拒絕、接受被拒絕，那麼情感也會變得率直，對於一般的拒絕也不會感到受傷害，為此公婆與媳婦必須做到與人之間的關懷，想讓對方幸福的心情也就自然產生了，索羅說：「愛只有在坦率正直的人之間才會發生。」

媳婦現在是擅於拒絕我的「好媳婦」了，今天早上有事外出，打電話了給媳婦。

「我今天有事要去一山，可以載我嗎？」

「公公，我今天已經有約了，恐怕不行呢！」

「這樣啊！我知道了。」

那麼下一步呢？我搭計程車去就好了。在他人眼裡，媳婦的拒絕看來是很沒禮貌

的，但媳婦不是我的丫鬟，我也不只一次拒絕了兒子夫妻的各種請託，若我有需要時也會大大方方地要求，兒子夫妻有時會答應，有時會拒絕，但因為相信對方是盡了最大可能才不得已拒絕，因此不會發生感情上的動搖，當然我不認為我和媳婦都能夠百分之百坦率，但在很多方面都確實做到了，因此不會有感情上的疙瘩。

老年後辛苦的原因之一就是與子女之間感情上的爭吵，察看子女做得好不好或是全神貫注在孩子的一句話或一個行動，讓自己經常處於感情上的疲憊，子女則因為對方是父母無可奈何，也因為介意他人的眼光只好自我犧牲，這種缺乏真心與愛的行為讓父母子女感到辛苦，也會造成傷害與不幸。

不久前報紙上這樣介紹了我們家：「三代五個家庭同住的大家庭」，我和妻子、孫子孫女們一起照了照片，但沒有包括我的孩子及媳婦、女婿，他們八個人要求不要照相也不接受採訪，也請記者不要提到名字，記者希望能說服他們接受採訪，但是我贊成子女的拒絕，連父母都無法要求，更何況記者呢？最後記者放棄了，雖然在報紙上沒有刊出全體的照片與報導，但像這樣父母與子女爽快地接受拒絕又不會留下心裡的疙瘩，才更能夠把使全家人幸福的「拒絕的哲學」傳達出去不是嗎？

幸福人生的Tip

給老是說著「孩子小時候不會這樣……」的鬱悶父母

年紀大的父母跟成年子女溝通要比想像中的不容易，父母想知道子女做什麼事、在想什麼卻不輕易問出口，子女也是從某天開始就自然而然不再向父母傾吐內心，若是父母問起，就大致搪塞一下，父母只能從孩子的眼神中猜測大概的狀況。

隨著年紀變大，父母與子女之間的障礙當然也就變多，不管雙方再怎麼像朋友，父母也無法知道子女的內心事，若還想像孩提時父母知道子女所有事情，反而會造成衝突加深，子女也就成了不孝子女了。

對於成年子女，父母只要知道10%也就非常幸福了，把這10%當成是對話的閘門，10%可以是子女的興趣、或是跟職業有關的任何事。

我的大兒子是天文學家，我把有關星星的回憶給寫下來讓兒子看，視為我與兒子之間的對話方式。並不一定要面對面說話，我們對於世間事的所有討論都是透過電子郵件進行，就一個特定主題寫下我的想法，也問兒子的想法如何。

因此想知道兒子女兒在想什麼時，就算他們完全不說也不要抱怨，從10%開始吧！首先重要的就是開啟話匣子。

大大方方地生病吧！

我認為糖尿病是老天爺賜給我的禮物。(中略)知道我懶惰個性的老天爺給了我作業，叫我在平日的飲食上不要放縱、要節制。

-崔仁浩<山中日記>

我現在與七種疾病一起生活，分別是左眼失明、糖尿、高血壓、冠狀動脈狹窄、膽結石、痛風、腰痛，除此之外有時也會有些身體上的小病痛折磨我，簡直就是疾病纏身。一般人也許會想說到底是怎麼搞的才會生了七種疾病，可能會猜測是生活習慣糟糕或懶得運動，又或是喜歡吃油膩食物等，加上若知道我的職業是醫生，就會以不可置信的眼光瞧著我。對此，我也是感到很冤枉。

這裡必須要先區分老化與疾病，老化是隨著歲月流逝的肉體衰退過程，與疾病有明確不同，但我們卻不知不覺中把老化當成一種病，這也是負面看待老化的原因之一，總之雖然老化後容易生病，但並不是所有的老人都得到相同的病，從這點看來老化與疾病的關係還需要更多研究。

以醫生立場來看，對於生病幾乎沒有只推定單一原因，而是遺傳、心理問題、環境、生活條件、藥物等數十種因素相互作用而導致生病，有人為先天性疾病所苦，也有人每天抽兩三包菸，別說得癌，還長壽得很。醫生的職責就是發現人類身體的奧秘使人不生病，因此無論是誰都不該無視他人生病的原因便妄自判斷是偷懶與不注重健康，給患者增添內心的痛苦。

我所患的七種疾病反而是認真生活的證據，這是身為醫生的我的判斷。為了治療因衰老產生的腰痛而長期服藥，這些藥引發了糖尿與高血壓，左眼是從2003年去尼泊爾醫療志工團時開始生病的，左眼視力一下子下降，一開始以為是高山病，感到非常煩悶，

等到回國去醫院才發現眼睛血管異常，但在進行各種檢查時又發現心臟有更大的問題，無意中發現先天性心臟血管狹窄，緊急到必須要立刻動手術。

雖然接受了兩次手術，但還是失去了一隻眼的視力，不過也因為眼睛而發現了更嚴重的病，挽回了性命，所以也就平順地接受了一隻眼睛看不到的事實，不會感到冤枉。用良好視力活了超過七十年，因一隻眼睛而活命，雖然不方便，但也就這樣適應了，反正只要頭稍微轉一下，就可以看見其他視野了，若認為稍微轉個頭就是不幸的事，那麼世上豈不是充滿了非常不幸的人？

有些人只要生病，就不斷埋怨及自責，想著「我為何會生這種病？」、「是因為我不注重健康嗎？」、「早知道那時就不吃這個了。」、「早知道就認真運動了。」等等，因為這種壓力讓病情變得更嚴重了。

因此必須要從接受第一個治療開始，因年老而產生的病痛大多是慢性病，慢性病要一次就治療好很困難，別說杜絕病因，有時抑制痛苦或緩和症狀就是治療的全部了，正是因為這點使得患者感到失望、失去自制力而生氣或產生壓力。無法完整訴說身體痛苦及不便，但又能奈何？只能好好寬慰了，不要一次次地不耐煩，皺眉苦臉的嘆氣及哀叫

不生病而能長命百歲真是非常幸運的事，但並不是不健康、生一兩種病就是不幸，就算不健康也可以努力過著幸福生活，這是上了年紀，面對新的人生時必須要做的功課。

被宣布有糖尿病時，我立刻就接受了這個事實，我也是醫生，但在糖尿病醫生面前我也只是名患者，所以乖乖聽醫囑，專心聆聽什麼該做與什麼不該做，過去不在意的飲食限制及定期運動成了我日常生活中的必做事項，每天都要檢測血糖及注射胰島素，但我不覺得麻煩，作為延長我生命的代價，有必要忍受這點辛苦。

而且使用了可自動注入胰島素的胰島素幫浦後，就不用再直接打針注射，可以輕鬆管理糖尿了。待在醫院設置胰島素幫浦的幾天裡，我產生了與其他的糖尿病患者共組團體、共享情報的想法，用創新及愉快方式照顧病情對改善症狀應該也有幫助。

以前認識的一位前輩醫生因腦溢血而暈倒了，他與病魔對抗的同時也乾脆把自己所經營的醫院改成了專治腦溢血後遺症的醫院，目的是為了結交和自己有相同病痛的人，一起治療、一起研讀醫學。我想起了這位前輩，以前我也曾想過若需要對抗病魔的話，與患相同病痛的人一起分享困難與各種心情也是很有意義的事，這樣的想法不斷浮現，甚至我還打算建造一個糖尿病患者可以休息的地方。

如果到死之前都能夠不生病的話當然很好，但這是不可能的事，因認真生活而招來病痛，那又該如何是好？把因年老而找上門來的身體病痛當成是狠心的朋友，生病了就只要做自己身體能夠做到的事就好了，若能正面思考，將會比任何名醫都有效，也試著改變對生病的傳統觀念吧！疾病不是勳章，更不是生活方式錯誤的證據，只是必須做到的生活限制多了一點罷了，若生病了也能夠每一天以正面的態度生活的話，就算病況可能會更嚴重，在精神上也不會使家人更加痛苦。

電影演員李大根為生病臥床的年邁母親清小便時，因味道噁心而皺眉苦臉，母親看到了，咯咯地笑了出來，說：「我還靠近鼻子聞聞你的尿布有多香哩！」那時李大根才明白這段時間以來自己只是在表面上說孝順。我注意到他母親是笑著說的，在兒子面前拉下褲檔應該會感到很難受，但母親卻無所謂地笑了出來，從這位母親的大方態度可猜測出她即使生了病也能夠充滿活力，有著正面的人生態度。

年老生病是自然的道理，與七種疾病一起生活的我想要在生命走到盡頭之前都愉快地生活，與我的妻子、孩子們、孫子們，以及所剩不多的朋友們一起。

超過七十才開始的讀書，最有趣的理由是？

蘇格拉底在準備毒藥的同時，用笛子練習吹奏一小節音樂，「現在做這個到底有什麼用？」有人問。蘇格拉底回答：「在死之前學一小節音樂不行嗎？」

-伊塔羅·卡爾維諾<為何讀經典>

2011年2月29日我從高麗大學文化系遠距大學畢業了，隔了五十年獲得了生涯第二個學士學位，我是1125名畢業生中以最高齡76歲，並且以文化系第一名成績畢業，成為了眾人談論的話題，也出了新聞。我上台接受畢業證書並獻花給校長，原本該接受掌聲的我在獻花時反而引起場內哄堂大笑。

我會這樣做是因為想要為了減少人們過份關心的尷尬感，也是為了表示對遠距大學教授們的謝意，感謝他們讓我上了年紀仍可以重新讀書並指導了我四年。年紀最大又是第一名，那天的各種讚美讓我一整天都有著想要跳舞的心情。

遠距大學只要有一台電腦，男女老少無論是誰、無論何時何地都可以讀書，學費便宜，不需要學校建築，講課只需要錄音一次即可，學校也不用花大錢，只要有讀書的意志即可，年紀大、腦袋變得僵硬、沒有時間等都是藉口，特別對像我這樣的老人是再好不過的機會了，在家裡椅子上舒服地坐著，看電腦螢幕聽課，這世上真是變得太好了，遠距大學在教育公平性及自主性這點真是現代文明給予的恩惠。

我在當教授時，喜歡利用PPT或OHP教課，教學效果好，課程準備過程也很愉快，而當時還是使用黑板粉筆的時代呢！我算是具有創新性的，不知是不是因為這樣，退休後有天去接孫女幼稚園下課時看到遠距大學的廣告，眼睛一亮，「就是這個！」

退休後收到了各大學及團體的提議，大部份希望我去當首長，雖然很感謝這些過份

賞識我的提議，但還是全部拒絕了，從教授職退休就意味我不用再教書了，我不想放棄剛剛獲得的自由，而且只是掛名、名譽職的話，不管是多好的職位都不想去。就因為這樣我有非常多的時間，「無法教書的我」能夠做的事就是「學習」了，因此遠距大學對我來說就是非常順理成章的事了。

選擇文化系是因為文化與精神科的關係很密切，心理治療時若不了解文化就無法進行，我身為精神科醫生，所以希望能在學術方面多了解一點文化。

但是周圍的反應並不好，有人說已經有博士學位還要讀什麼書？要讓別人氣餒嗎？也有人批評說這是老人的貪念，還有人說要讀可以，但插班三年級，讀兩年就好。又不是需要畢業證書，為何急忙要畢業？讀書是我的目的，畢業證書或學分都不重要，這是我所選擇的自主讀書，這個想法實現後未來的讀書生活該有多麼快樂、有趣！這種樂趣為何只叫我念兩年？真是完全無法理解，我決心要好好享受這四年的讀書樂趣。另外世界總是在發展變化，我懂的知識已經是過去的事了，因此學習新東西又是多麼新鮮的事，這使我非常興奮。

遠距大學的好處是可以在想要的時間聽課，但這是好處也是壞處，隨時都可以聽課反而會拖延，所以我定了星期一、二兩天讀書，看影片上完課後再按我的方式整理上課內容，對於有不懂或好奇的部份利用網路留言板向指導教授詢問。需要自己制定規則與要求的遠距大學是百分之百的自發性學習。

學生時代的讀書有成績負擔，有著必須比別人更好的壓力，但是遠距大學沒有負擔，教授給分就是多少分，因為這些分數沒有用處，更可以集中在讀書上，不用抓訣竅跟著好奇心走就可以了，所以比在大學時獲得的成績更好，甚至得到了中學以後第一次的第一名，這都是有原因的。

一開始從文化系聽到得第一名的消息時，其實是有點不好意思的，因為在其他人眼裡可能會認為「老人費了多少氣力才獲得第一名」，就算我說我只是享受讀書而已不知道會獲得如此過譽的結果，這話與考上名門大學的榜首說「只看教科書」是差不多難為情的，不過孔子也說過「像玩樂一樣的讀書」，這也許可減少些第一名的尷尬。

觀看一生的讀書階段，超過七十歲才開始的遠距大學是最有趣的，上了年紀後才能純粹享受讀書，像玩樂一樣，只為了讀書而讀書，不用為了競爭或獲得誰的稱讚而努力，反而更可以感受到學習的充實感。「年紀大了，讀書有什麼用？」、「不要浪費時間在沒用的事務上」，但是誰說讀書一定要有用處？托爾斯泰在老年時才開始學習義大利語，因為義大利語的魅力引起了白髮蒼蒼的托爾斯泰的好奇心。

不識字的七十歲老奶奶進小學念書了，每天早上急忙準備好丈夫的早餐後便去學校。因為一輩子的勞動身子直不起來，身上也無處不是病痛，但是奶奶卻一天也沒有缺席，在十行筆記本裡寫下自己名字的奶奶臉上盡是高興和滿足。這位奶奶和讀文化的我都是一樣的。

只要活著的一天，就必須要有向前的思考，就算上了年紀，身體衰老了，思想也不會生鏽，必須在不給身體負擔的範圍內讓思考繼續發展，退休後有充足的時間，是讀這些「沒用」的書最好的時期。

最近我讀的「沒用的書」是電影，從遠距大學畢業後，我就一直參加電影研究的社團，想向從事電影相關工作的小兒子學習實驗電影，但可能太勉強了，所以先以經典電影為主，一個月參加一次工作營。我想那些看了就頭疼的實驗電影裡一定有些什麼，只要能夠克服這個過程，相信身為電影專家的兒子會好好教我的，當然如果怠惰的話，就算是爸爸，也不能輕易放過的。

無畏地活著是最安全的道路

所謂的安全，十之八九是迷信，在自然界中並不存在，所以長遠來看，比起避開危險，倒不如正面對抗才是更安全的，生命只是「不顧危險的冒險」。

-海倫凱勒<美國的社會企業家>

年紀大了便多少了解這世上是如何運作的，「現在懂的東西，那時要是早知道的話……」這類惋惜年輕的事便是這種覺悟，但即使現在懂的事在年輕時便已知曉，那麼真的就能夠過著想要的人生嗎？就可以達成完美的人生嗎？我的答案是「不是」，如果在青年時便已擁有需要時間才能夠獲得的智慧，那麼便不是青年了，青年的最大長處便是無知及擁有未來，這種無知將成為勇氣，讓我們一步步走向看不見、不確定的未來。

還是醫學院的學生時，一決定專攻精神科便聽到「瘋了嗎？」、「要當精神科醫生？」。精神科醫生也像精神病患者一樣有被歧視的時候，而在這種氣氛下我選擇了精神科，如果期待出人頭地，就應該選擇內科或外科，不過我也不是因為對精神科有著徹底的執著，419民主革命，我被當成示威主謀收監時，看到同一間牢房的死刑犯及小偷，好奇為何有些人面對小挫折也會感到憤怒及痛苦，有些人就算面對大困難也能夠平靜接受？那時我對於「人」的存在、對於生命、以及「我」正感到困惑，可能就是那時的強烈經驗引領我走向精神科。另外「不像醫生的醫生」的突兀感也是我走上精神科醫生之路的原因之一。

專攻精神科，甚至還有前科犯的標籤，我的人生並不順利，不但無法出國留學，到大醫院上班更是難上加難。無法到大醫院上班就表示無法與優秀的老師、有實力的前輩進行交流，我所想的最好、最容易的路可說都被堵死了。我向連一面都沒見過的國立精神醫院院長寫了信，雖說國立精神醫院是當時醫學院學生避之唯恐不及的地方，但也不可能接受有前科的醫師，我只能盡最大的氣力去試試看。很意外地醫院接受了我，即使

是因為醫院人力不足才接受，對我來說也是非常感恩了。

但是在那個被認為是走不通的死巷、是底層的醫院裡，我反而認識了很好的老師及接觸到許多患者，累積了豐富的臨床經驗。由於是國立醫院，因此得以參與許多國家計畫的專案，與其他醫院的名醫見面學習，如果是大學附屬醫院，只能師從一兩位老師，但我卻可以進入全國各地有名的名醫研究室學習，原本前科是我人生的絆腳石及限制，卻反而給了我逆轉的機會。

大概是因為如此，成為精神科醫生後我做了許多大刀闊斧的事，把封閉的精神科病棟改成開放式，導入心理劇療法，並且為鼓勵社會關心心理疾病治療成立了韓國精神治療學會，在還不方便去國外旅行時便開始了尼泊爾醫療志工團。

1970年擔任梨花女子大學醫院精神科主治醫生時，我提議拆掉精神科病棟的鐵窗，讓患者有自由活動的空間，並且把病房改成開放式，但沒想到病人家屬及醫師同袍都出來反對，我說綁住關住患者並不是在保護他們，只是為了管理者方便，最後我說服了他們。我們在醫院頂層設了開放病房，在患者的自由休息空間裡設置公共電話，讓他們可以與外界聯絡，也完善了健身設備，在休憩空間裡開音樂會。現在看來這些是理所當然的事，但在當時是很難想像的，也成了扭轉對精神病患者偏見的契機。

現在在精神科治療領域中被普遍應用的心理劇療法也是在1974年開始用於精神疾病患者。原本只是理論的治療法實際用於治療現場，我們在大學路戲劇告示板東找西看，尋求各界戲劇人員的幫助，現在已經過世的吳英進作家、金相烈導演，以及首爾藝術大學的李江白教授幫了很大的忙，他們的熱情也在韓國精神醫學史上留下痕跡。

最無畏的是翻譯及著述四十餘本精神醫學方面的書。當上教授後，發現沒有一本適合教學生的醫學書，加上我無法一年只持續教一本書，所以便開始了翻譯工作，拚上全部的英文實力，翻閱了數千遍英文字典，終於完成了。留學過的恩師發現了我誤譯的地方，說這是浪費時間、要我停止。但我說：

「老師若沒有想要翻譯的想法，那就別阻止我吧！」

就這樣第一本翻譯的〈精神治療該怎麼做〉完成了。

我在序文裡寫著「雖然英文實力未迨，基於希望幫助後輩的想法不得已出了這本書，將來從外國留學回來的人會更多，若發現錯誤請不吝賜教。」，幸好這本書不僅對專業人士，對護士、諮詢專家、社會福利工作者、患者家屬也都有很大幫助。

但是一開始並沒有出版社願意出版這本書，在沒有辦法之下只好到處自誇「李根厚的書會大賣」，哈那醫學社社長吳武根聽到這個消息後過來找我，出版社小到只有一張桌子的吳社長相信了我的話，出版了此書，現在哈那醫學社已經出版五百餘本醫學書籍，成為醫學專門出版社了，這是無所畏懼的我，以及無所畏懼一直相信我的吳社長之間最佳組合的結果。

年輕時，我不斷嘗試做各種事，並非因為我有特別的才能或能力，也不是特別有自信，只是想著若是病人所需的就必須做到，即使看似不可能，就一邊往可能的那邊去做，一邊找尋等待可提供協助的人，雖然這個過程很辛苦，但也不放棄，持續努力到花開結果的那天，大概也是因為如此，我以為年輕時很多事情都是靠我自己力量完成的。

但隨著時間流逝，我愈發現這並不是只靠我自己完成的，事實上只靠我自己力量完成的事一件也沒有，雖然是由我開始，但後來加上了許多人的判斷、智慧及付出。

在韓國精神醫學史上，雖然提到我在1970年把封閉式的精神科病棟改成開放式，但我只是比別人多了一點勇氣而已，前輩醫師們一直處在長久以來的慣性裡，後輩醫師們雖然想做，但礙於前輩而不敢有此念頭，因此中間插進去的我只好挺身而出了。心理劇療法也是，若沒有金相烈以及其他戲劇界人士的熱情、醫師同袍們的幫助，引進心理劇療法的時機就會更延遲了。

也許我認為「上年紀」是靠我自己力量實現的，但到頭來上了年紀就是明白「任何事都不是靠我一人完成」的過程，隨著時間經過將會發現任何事都不是只靠自己完成。

然而這種智慧在上年紀後明白就好，年輕時則必須要有「什麼都靠我！」的精神，不可年輕時便有了老人的樣子，年輕時無所畏懼是好事，要有跌倒了就站起來的霸氣，要

相信現在所處的狀況不是結局、不是全部，當然若是到老了還在自滿自誇是靠自己的力量活過來，那就是醜態了，最重要的是在所有的人生階段中都要有持續以自己力量活下去的決心。

幸福人生的Tip

給說「老了以後要去旅行」的你

雖然社會對於老年的關心有所增加，但還是有很多人對於老年感到茫然，只想得到平靜過日子，有時間去旅行，或是逗弄兒孫等。

老年的時間比想像的要長，也意味著喪失生活能力。

但現實是老年仍然明亮開朗，有力氣、有能力，因此對現代人而言，老年就是可以去做一些有意義或自己需要的事情(也許是興趣、志工、賺錢等)的時間，在做這些事的閒暇之餘才是去旅行、逗弄兒孫。

仔細想來，我在退休後做了更多想做的事，離開醫院及學校後，變得更自由，活得更更有創意，這些包括諮詢、尼泊爾醫療志工團、育幼院照顧兒童、石佛研究、遠距大學念書、青少年性諮詢活動、老人教育等各種活動。

但是這些事情並不是誰叫我去做的，全部都是我自願去做，到現在我仍享受做這些事情的樂趣，所以每天都很幸福。

所以若想要幸福度過這段長久的老年期間，就不要再做不切實際的希望及幻想，不要想著平靜過日子，而是要盡情利用時間。

30年後終於見面的希拉里教會我的事

推動夢想前行的力量不是理性，而是希望；不是頭腦，而是心臟。我們有著無限的可能性，自己有多相信這個可能性決定了成功與幸福。

—杜斯妥也夫斯基（俄國作家）

志工活動成為我生命中重要一部份的原因有好幾個。中學三年級時爆發了韓戰，在全家逃難過程中知道了光明育幼院的存在，它收容了戰爭孤兒，但當時狀況十分悲慘，媽媽無法就這樣置之不顧便義務幫助育幼院照顧孩子，幫生病及骯髒的孩子們洗澡及餵食。戰爭中最可憐的人就是失去父母的孩子們，十分令人痛心，在旁看著母親的身影，一定要幫助他人的想法似乎也在我心裡深植了。

之後入伍當軍醫，意外地被分發到光明育幼院附近，令我非常驚訝，這一定是冥冥之中有人帶領我到這個地方。在軍隊生活一有空閒時，我便到育幼院當志工，察看孩子們的健康，陪他們玩耍，直到今天甚至成為了光明育幼院理事。這是第一個原因。

另外，開始參加尼泊爾醫療志工團的契機之一是因為艾德蒙希拉里。艾德蒙希拉里是最早登上珠穆朗瑪峰的登山家及探險家，還因此獲得了英國騎士爵位。他成功登上珠穆朗瑪峰時正值我高中二年級，連續三年的戰爭血染了整個韓國，這是非常黑暗的時期，戰爭消息充斥了新聞版面，希拉里登頂成功的新聞只佔了報紙一小角落，誰也沒有注意到。之後，校長先生在朝會中這樣介紹：

「大家也要像艾德蒙希拉里一樣擁有雄心壯志……」

剎那間，好像在完全看不到希望的黑暗中看見光亮似的，校長的這句話打開了我的心房，我不知道什麼是珠穆朗瑪峰，不知道喜馬拉雅山在哪裡，更不知道這個叫希拉里

的人是誰，但僅憑「雄心壯志」這個詞語就讓我從虛無感中跳脫出來。這個教誨影響了我，在休戰進入大學後，我開始登山，幾乎每個周末都在爬山。

聽見希拉里這個名字後的三十年，也就是1982年4月，我終於見到他本人了。我當時是馬卡魯峰學術遠征團的學術要員並登過喜馬拉雅山，到處詢問並期待能見到希拉里，但總是白忙一場，最後在前往珠穆朗瑪的要道-法克定，我終於見到正在修橋的希拉里。

「您好，是希拉里先生嗎？」

向希拉里介紹了自己之後，我們談了許多話。希拉里在成功登上珠穆朗瑪峰後，便在尼泊爾建立了學校與醫院，也變身成為反核運動的環保人士，他說登上珠穆朗瑪峰後，對於人類為滿足自己的好奇心而毀損大自然的行為感到非常痛心。比起作為最初登上珠穆朗瑪峰的人，他對被毀損的大自然深感責任並志願奉獻的精神更讓我受到感動。

為了與他見面等了三十年，但我與他的實際談話不過只有一小時，但是這短暫的會面又給了我新的刺激，讓我思考到底什麼是真正的奉獻。我與他分開之前，把口袋裡的一百美元分了一半給他，說：

「現在我把擁有的錢分給您一半，請把它用在您所做的事情上，然後就像您奉獻一樣，我也會一邊做志工活動一邊記得您的。」

從法克定下來，我陷入了深深的思緒中。從戰爭的殘酷帶來的挫折感與虛無感到未知姓名帶來的一絲希望，以及為了這一絲希望所做的努力與漫長等待後終於實現的會面……沿著這緣份的繩子，我究竟是誰？憑藉什麼活到現在？要以何種樣貌活下去？我沉浸在這些問題裡無法自拔。

回顧過去，我並非在腦子裡決定好要過著何種人生並且有意識地實現，而是順其自然地活到現在。但若非有意識地努力，又怎會達成今天的人生呢？

在精神分析學中，最基本也是最常用的假說是「精神決定論」，假定任何行動皆有原因，簡單地說，種黃豆生黃豆，種紅豆生紅豆，這之間沒有所謂的偶然，我們只是看不

見而已，凡事都是有頭有緒地進行的結果，陷入戰爭的挫折與虛無時，校長先生的話在無意識中滲入了我的內心並且被實現的過程便是一例，這條連我也不知道的希望之繩帶領我向山前進，並再次讓我前往喜瑪拉雅山的所在-尼泊爾，最後見到希拉里使我回頭看看自身，更進一步讓志工奉獻成為了我生命的一塊。

好的想法帶來了好的行動，好的行動帶來了好的人生，這話真是沒錯，就算只有一絲希望，只要能真正刻印在心裡，這個刻痕便已有了改變自己的力量；就算看似無法實現的願望，只要能夠銘記並期待，就會產生具體實現它的力量。曾經有個少年想要摘下夜晚天空的星星，少年的夢是不切實際的，成年之後的他在都市裡過著渾渾噩噩的生活，直到有一天他到鄉下才感到內心平和。在看得見星星的鄉下生活，不就正是內心裡那份小時候喜歡星星的情懷嗎？希望與祈禱、期待就是像這樣連結起來的。

現在六、七十歲的人們都是經過艱苦歲月活過來的，最近的年輕人也有著自己，或是時代的痛苦，但是必須要明白無論在哪個時代，不管有多麼絕望都一定會有希望，要抓住這一絲希望並努力實現，相信自己一定會變好，如此一來，時間的力量將會帶領我們在不知不覺中慢慢走向希望之處。

討厭「要做到最好」這句話的理由

失誤與不幸是在想要付出120%的能力後開始的。我們需要有勇氣建立「只發揮80%的能力」的目標。無法達到120%的絕望感與達到80%以上的滿足感，接踵而來的自信感在哪種選擇下較大呢？

-克莉斯汀娜·薇納卡、蘿拉·庫弗<野丫頭BB的法則>

接受媒體採訪時一定會被問到「您的座右銘是什麼？生活哲學是什麼？」，似乎認為我這個一輩子都在治療精神疾病患者、教導學生的老學究一定有什麼特別的人生秘訣，但是就像「哲學是穿著西裝的常識」這句話，吃飯工作讀書的日常生活就是哲學，在這點上我並沒有特別值得標榜的生活哲學，若一定要問的話，我的回答總是一樣：「做到次好就好」，這時對方會以有點意外的表情再次問我，這世上總是叫我們做到最好，為何我要說做到次好就好呢？

我討厭「最好」這句話，「最好」意味著叫我付出自己所有的100，但這就像吃掉種子的農夫再也無法期待明天，「次好」並非大概做一下就任意放棄，而是指不要凡事都堅持完美，要在做得不錯的狀況下享受並滿足。若要求最好，就會變成一味追求第一、最佳，鼓勵競爭，導致無法感受幸福。

中學二年級時，我因為很想得到全校第一名而拚了命地念書，減少睡眠時間，整天貼在書桌前唸書，因為數學實力不足，乾脆把課本上出現的問題類型一股腦兒的背下來，結果得到第一名了，但只高興了一會兒就擔心下次考試會被擠下去，導致什麼事都做不了。雖然當時年紀還很小，但似乎已經隱約明白了凡事做到最好的人生是無法幸福的。

可能是因為只追求次好，所以我養成了無論做什麼事都能夠持續很久的習慣。中

學、高中時期在美術班認真畫畫、也做過詩人的夢，但是上大學前，我認真思考了自己是否有身為畫家的創意資質，答案是沒有，雖然再多練習一點技巧會更進步，但我似乎沒有那種根本性的藝術家資質，這是痛到骨子裡的自我反省，雖然我的畫與詩無法得到他人的贊同，但幸好我能夠享受它們，即使自己寫不出優美的詩句，也能夠欣賞理解他人所寫的詩，這樣就很好了。

上大學後我開始登山，在我主導下成立了大學山岳部，並且在1982年攀爬了喜馬拉雅山。當時把山當成征服對象是很普遍的想法，但我不這麼想，登山這件事本身就讓我感到高興，所以每次都抱著愉快的心情去親近山，若在登頂的途中遇上大雪，就原路下山，對於不能登頂，我不感到可惜，因為欣賞如畫一般的美麗雪景又是另一種欣喜。我會參加尼泊爾醫療志工團，及促進了韓國與尼泊爾之間文化交流的原因也是因為不以登頂為目的，在登山途中見到許多尼泊爾人，產生了想要幫助他們的心，於是開始了醫療志工團，又由於直接與他們接觸對話，了解到尼泊爾的歷史與文化水準之高，便又把這些介紹回韓國。

成為醫師後，我仍持續繪畫、詩與登山，繪畫與文字也應用在治療患者上，現在想來，我在治療患者時除了醫學上的基本治療，還加上了藝術環境的創造，使得治療效果更加良好，這都多虧了我對藝術的感受性不是嗎？

我在育幼院當志工時建立的「無瑕文化愛心之家」也是基於相同的思考脈絡。對於這些命運坎坷的孩子們，不僅是要解決食衣住的問題，更希望能夠透過詩與繪畫培養他們對文化的感性及正面的個性，孩子們發表他們自己寫的詩與散文，他們臉上洋溢的自信與滿足成就了我的快樂。我也與同樣喜歡詩歌的人每月見面一次朗誦自己的詩句，已經持續十四年之久了。

我能夠做這麼多事的原因是因為我珍惜使用剩餘的30%能力，如果要求一件事做到完美，那麼就必須在這件事投入全部的時間與精力，為了要獲得第一名，就得把精力榨光而無暇觀看旁邊，秀麗的風景、人生的其他價值全部都被錯過，但是若能把投入競爭追求最好的精力稍微保留，留有一點餘裕，那麼便可看到更多、感受更多，人與人之間的愛、愉悅感、家人之間的愛、奉獻的心、工作上的成就感等感受是無限的。

在三清洞有一家茶館自稱「首爾第二好」，在一片號稱最好、元祖的店家中，這家店格外顯眼，雖然這可能是店家想要表現自己的謙虛，但卻喚醒了客人想愉快喝茶的心情，即使這茶不是最好的。客人不是只為了味道，而是好像有什麼故事，想要慢慢地聽這個故事而來到這家店，在別人看來這就是第一名了，第二名云云已沒有任何意義。不汲汲營營於競爭上，只是滿足於自己所做的事，那麼就會有很多故事、事情可說可做了。

現在我因為健康因素不能再爬上高山了，即使去尼泊爾也是簡單的健行而已，聳立在眼前的山峰好像可以抓在手心似的，我想起了以前爬這些高山的事，光想就能感到愉快，在三清洞的研究室裡遠眺北漢山、仁壽峰也是很愉快的事。山不是用腳，而是用眼睛去享受的，雖然無法攀爬那些山，但能夠觀看這些山的「次好」也是挺好的，對我來說這又是另一種樂趣，也是允許我去享受的樂趣。即使時間流逝，我躺著的日子就要到來，我也會在床上看著喜馬拉雅山的影片，在腦海中愉快地登山。

現在我心裡仍住著一位不懂事的少年

我是三歲、也是五歲、三十七歲、五十歲。是孩子時，就享受當一個孩子；是懂事的大人時，就快樂地成為一個懂事的大人。不管是什麼年紀，都要想想能成為什麼樣的人！

-米奇艾爾邦<最後14堂星期二的課>

小時候曾和同伴一起在夜晚等待星星落下，然後跑去撿星星，跑了幾個小時，在草地上來回尋找時，一個同伴大叫：「是星星！」，大家湊上前去看，只見他遞過來一顆小石子，大家輪流摸摸看那個石子。那時撿到星星屎的少年已經成了白髮蒼蒼的老人，正值當時少年年紀的孫女在一旁聰敏地說：「爺爺，星星屎就是流星，在經過地球大氣層時全燒光了。」

摸著乖巧孫女的頭髮，即使如此我仍珍惜著那個撿星星屎的少年，在我心裡仍住著一個把流星當成是星星屎的少年。除了那個少年，在我心中也住著一個在學生面前熱情演講兩三個小時的年輕醫生，還有在如進出自己家一樣頻繁的喜馬拉雅山上喘著氣、不得不承認說：「現在登山是太勉強了。」的老登山客。人生的每個階段都有無數的經驗，使我們成長、成熟，十歲時不懂得二十歲的心情，三十歲也不懂中年人的心境，這是理所當然的，歲月流逝，人也邁向成熟了。

但是否到了二十歲就必須丟棄十歲時的活潑生氣？是否過了四十歲就必須給子女們看到一個模範父親的形象？是否到了老年就必須每天頂著一張端正臉孔，彷彿通曉世事一般？

我偶爾會從家人、同事或學生那邊聽到他們說我令人意外的話，例如穿著西裝時，腳下卻穿運動鞋，或是我的斜肩包裡總是放著可在沙漠裡支撐三日的生存包等，我的學

生們由於我不同於典型教授的言行而感到驚訝又有趣，但我並非要標新立異，只是因為覺得具實用性，本身性格又是自由奔放而已。

有一天，因為想要讓育幼院的孩子們知道在市場上買辣炒年糕是什麼滋味，所以直接買了手推車、炒年糕用的方型鐵盤及瓦斯桶，就像辣炒年糕攤販那樣擺了起來，我也變身為穿著紅色圍裙的辣炒年糕爺爺，進行辣炒年糕志工服務的那段時間，我一直是最受孩子們歡迎的。

身為老師的我也曾經為六十歲的學生們舉行了花甲宴，這是我報答他們祝賀我六十花甲宴的方式。有一天偶然得知我的第一批學生們已經六十歲了，啊！我的第一批學生不知不覺間已經六十歲了！對此感觸特別深。

我叫學生們各自給我二十張從小到大的照片，我把這些照片加上文字，做成題目為「啊！60年」的CD，在訂好的餐廳裡用餐時，把CD當成是六十歲紀念送給他們。那是一個很雅致的花甲宴，學生們害羞不好意思地說：「沒見過為學生舉行花甲宴的教授」，我對他們說：

「不需要拘泥於形式，只要彼此感到愉快，這未嘗不可成為新形式？老師為學生舉辦花甲宴又有何大不了？對我這種『出格』的行為，若覺得感謝、喜歡這種疼愛學生的方式，那麼你們也這樣對學生就可以了。」

我不想因為我是老師而對他們擺架子，在我心中仍住著一個喜歡開玩笑、焦急著想要和善地對待他人的少年。「啊！這樣的話好像會很有趣」的想法不需要因為年紀而壓抑住，當然，若平常生活也帶著少年的稚氣可能會產生問題，但偶爾能帶給所有人幸福感的從容餘裕卻是必須的。

須明白「活得符合自己的年紀」這句話並不是叫人要隨時嚴肅地活著，唯有如此心態才能夠健康，人生才得以有趣，能夠懂得適當調節的人才是真正的大人。

給那些感嘆一輩子都未曾自由活過的人

我們都認為所有人都想要過著自由的生活，但是何謂自由？簡單來說就是心中所想的都能夠在當下如願，不過並不容易，作為社會性動物的人類必須遵守規則與共同價值之類的東西，而這有時會壓抑了自由。

然而，在某方面這又束縛了自我，不斷在意他人目光，過著控制與監視自己的生活，就這樣感嘆著自己無法活得自由自在，還找了各種藉口。

在大學附設醫院裡工作時，我一年一次定期到尼泊爾旅行，雖然是以醫療志工團身份而去，但我總是能獲得新的人生能量。當然，在忙碌運轉的醫院一次請半個月的假所遭受到的白眼不可小覷，儘管我在診療上務必做到毫無差池，把工作做好才去，但對那些身後投射而來的兇光也是無可奈何的了。不過，第一次是很重要的，第一次從尼泊爾回來後，第二次、第三次皆如此，於是醫院便知道了「李根厚是一定要去尼泊爾的人」，也有人看到我便問說「今年何時去呢？」

自由，只一直期盼著便不容易實現，但只要一次實踐後就會變得簡單、幸福和爽快。束縛著我的是什麼？我想做的是什麼？不要找藉口，去嘗試看看，去擺脫打破看看，會比你想的要容易簡單。

Chapter 2

不要像這樣上了年紀

上了年紀才開竅的五感

這時才能看到、聽到、感受及嘗試人生的許多東西

但並不是所有人都能感受到這種樂趣

若非自己願意就絕對得不到

給害怕上年紀的人們

成為老人，有好處也有壞處。我需要知道自己活著、工作著、感受到的是否與我的年齡相符。因為是老人，不需要去模仿白髮蒼蒼的爺爺，也不需要跟隨年輕人，我，老得有如我的年紀，如此而已。

-古倫神父<老年的技術>

那是去年冬天與妻子一起到研究所的路上。那幾天因突如其來的寒冷，電視及報紙上均大肆渲染，但仔細想來，每年都有出現什麼猛烈寒流來襲、數十年來最冷的話，每到那時，我總是想多穿一件衣服即可。不管發生什麼事，不都是那樣嗎？在事情發生前總是最擔心，真正發生後就坦然承受，無論如何都是可以撐得住的。

戴著毛帽及手套，密實地武裝好後，連吹到臉上的寒風都感受不到寒意。辦公室到了，下車走路，路面已結成薄冰，小心翼翼地走著，妻子緊跟在後，她的腳步聲一步步伴隨著薄冰碎裂的聲音，看來妻子也非常小心。

雖然只是薄冰，但年紀大了，這樣的薄冰也足以帶來生活上的不便，一旦跌倒摔斷了腿，不僅是不好，還會造成許多人困擾，無法去研究所，往返醫院浪費時間，不僅是無法做想做的事，也得取消演講、減少志工活動，而且不僅是我自己不方便，也明顯會麻煩他人，讓彼此的視線變得不愉快，雖然孩子們會好好照顧我，但我所感受到的心理負擔該有多大！因此必須要小心，上了年紀就必須要格外注意這種小事。

老人的身體與年輕人的差異非常明顯，體力下降、反應力鈍化、身體各處出毛病等，這是自然的現象，不需為了「以前明明不會這樣……」之類感到委屈或悲傷，更不值得為了讓身體回復到從前而花費九牛二虎之力。

人的身體到了某個時點便會漸漸衰弱，到達頂點後就以下降曲線下降直到呼出最後一口氣那刻，因此隨著時間年紀愈大，就只能注意身體，用緩慢的步調生活。自己比任何人都能更快察覺身體變化，不可否定或忽視它，即使把頭髮染黑或挺起腰桿走路，自己也比任何人都要清楚自己的身體正在老化。

職業是醫生，從二十歲開始就登山鍛鍊的我也無法躲過歲月的侵襲，我登過全國的名山，連喜馬拉雅山都征服過，但到了七十歲就馬上體力下降。上了年紀，儘管當事人有著快活的心情，但對於身體上的老衰現象逐漸顯露，又怎能不感到難過？

有時在電視上可看到一些老爺爺展示著不亞於年輕人的大塊肌肉或是可輕鬆做出數十個引體向上動作，也有些擦著口紅的老爺爺穿著貼身的韻律服，愉快地搖晃身體或是抬高雙腿展現柔軟度，他們真是特別的人，超越了一般老人的樣貌，但問題是電視可能會助長這樣的印象：任何人只要努力便可爭取年輕，無法做到是因為你的懶惰。真的是只要努力便可能的事情嗎？

從電視台找到這些炫耀老當益壯的人們當成有趣的題材介紹，就可知這是特例，雖然他們為保持身體年輕所做的努力，令人驚訝也很了不起，但當我發現攝影機鏡頭下藏不住的老化痕跡時，我就轉台了，因為對他們的讚嘆及歡呼很有可能是出自於對年長者的禮貌。

我們必須要看到另外一面，必須要看到那些維持年輕肉體的人們對於生命的熱情，他們為了維持健康與年輕花費了許多時間與精力，想想自己又是為了什麼而貫注精力呢？

在電視上看到一位撬開蚌殼的九十多歲的老人故事。老人的腰彎了，雙腿因關節疼痛而無法好好走路，但是雙手是自由的，他用彎曲、佈滿皺紋的雙手幫忙在船上工作的兒子撬開蚌殼，他的技術高超。對他來說，生活目標就是每天為了兒子的生計而撬開更多的蚌殼，這是用孱弱的身體能夠做的，最好的活下去的方式。

我敢斷言年老的成長就在於身體上的衰弱。上了年紀，臉上佈滿皺紋，肌肉退化、骨頭變得脆弱，若再加上一兩樣疾病就更像老人了，但不要在那些誇耀老當益壯的人的面前自卑或自責，要儘快拋棄那種就算上了年紀也要強迫自己展現年輕的想法，為了讓

自己二十四小時都看起來年輕而耗費精力，卻因此無法關照人生，這不是更令人惋惜的事嗎？

幸福人生的Tip

給總是擔心落後別人的你

最近常常出現「第二人生」、「第三人生」的詞語。如果說「第二人生」是指五十歲退休後，找到其他職業或新的事情重新安排人生，那麼「第三人生」就是不管他人目光，按自己所想去享受剩餘人生。這是很好的忠告與鼓勵。

但是要小心，也許煽動消費的商業主義已撒下天羅地網。「銀髮商機」一詞不是平白出現的，各種旅行商品、健康食品、醫療器材、運動器具，以及意外保險、生前契約等正虎視眈眈瞄準了老人的荷包。若是沒有擁有這些、沒有體驗過就會變得不安或是「別人也都有」的想法逐漸深植的話，人生就可能誤入歧途了。

我們一輩子與人競爭，懷著自卑感活了過來，誘導競爭是資本主義的屬性，所以在人生的最後階段也要看別人目光、與人比較、想辦法填滿人生。老了也競爭，死了也要競爭。

第三人生，是好的詞語，但是在抱著「沒錯，人生所剩不多，我也要那樣活著才行」的想法之前，請仔細想想吧！上了年紀，「不做也可以的事」比「務必要做的事」要多得多，這些「不做也可以的事」是否是為了面子或僅是相信別人的話而跟從的呢？並非一定得那樣活著才是好的人生、成功的人生。

不要把寶貴時間全部都花在不落人後，凡事太過就會發生不如意的事，貪圖太多，只會過猶不及。

從「年紀大了就會變衰弱」的想法開始拋棄吧！

1959年西藏一名為逃避中共侵略的八十多歲老僧侶越過了喜馬拉雅山來到了印度。記者們感到驚訝而詢問老僧侶：「是怎麼在毫無裝備下以這個年紀越過極端險惡的喜馬拉雅山？」老僧侶回答：「一步一步走路過來的。」

-法定<獨居的樂趣>

<檀山節考>是一部類似韓國高麗葬風俗的日本電影，這是貧窮時代為了減少家裡吃飯的一張嘴而把老人們丟棄至山裡，在電影裡的老母親雖然到了七十歲牙齒還很健康、身體硬朗，但無法忍受對貧窮生活毫無幫助、只會消耗食物的自己。

有一天，老母親用石磨把自己的門牙敲掉，要求兒子把自己送到檀山，這是為了兒子與孫子們好，另一方面也是為了不想看到村人的不友善目光，想平和地死去。兒子雖然不想拋棄老母，但明白自己必須理解母親的心情，以不孝來盡孝吧。老母親擔心兒子用背架背自己上山會太辛苦，因此早就不食穀飯以減輕重量，她閃著悲切的眼光，擔心若說了話可能會改變想法，母子兩人一言不發走向雪地深處，這場面真是令人痛心。

不只日本與韓國，以前的因紐特人也會在糧食減少時把老人丟棄在雪原裡，這是在糧食不足時代為保存種族而不得已的選擇。老人無力、勞動力低下、衰弱的印象大概就是從那時期深植了吧！

但即使是豐衣足食的今天，對老人與年老的看法仍一點都沒有改變，無論過去或現在，老年人都被認為是沒用、軟弱，到了六十歲就被公認為必須退休，因為比起年輕人，老年人體力下降，智能上的判斷也不足。

有一天讀了一位年輕作家寫的有關丈人的一段話。收入不多的藝術家對於幫助生計的丈人心存感激，文章提到「年歲大了，身體不便的丈人」，但翻閱前後內容，丈人的年齡是五十多歲，文中這位白髮蒼蒼又身形痠痛的老人竟連六十歲都不到！我不禁笑了，

這位年輕作家的想像力正是韓國社會中對老人的印象。到底從幾歲開始才可稱為老人呢？

問題在於上了年紀的當事人是否都有相同的想法。超過五十歲、接近六十歲的人便會把自己當成老人，在社會或家庭、甚至人生都會有退一步的準備，認為自己已經老了，在任何事上都蜷曲不前；五十歲不到的人也經常把「身體不如以前了」、「記憶力突然下降了」掛在嘴邊，自己催自己變老，但就算不這樣心心念念著，不這樣催自己變老，我們的身體也會漸漸衰老。

然而即使步入老年，也不如我們所想的那樣身體及智能上的能力會突然一下子下降。幾年前根據保健福祉部的調查結果，韓國60~70前半段的老人中，每100人因健康因素而造成生活不便的比率僅有7~8名，因此可知大部份的老人雖然是小病纏身，但並不是足以造成生活不便的大病，可以健康無大礙地生活，加上醫學顯著進步，以前無法治癒的病也可以治療了。

生活在這樣世界的我們，卻與因糧食不足而將老人送走的時代有著相同的想法，這對所有人來說都是不幸的事。人類的身體跟機器一樣，一旦不使用就會生鏽變僵硬、退化，我們的身體根據我們的想法而行動，認為自己老了，那麼身體將會迅速地老化，正面思考的泉源乾枯，身體的能量也將流失，自認變老的結果如何已經非常明顯了。

最近有人說從二十歲開始就要防老，這種想法也是出自於根本上害怕老年時的身體變化，老了之後沒有力氣、生病，也無法工作，若是連儲蓄都沒有該如何是好？光是想到這點就令人恐懼，所以買保險、年金及定存。當然，提早準備是件好事，但準備的同時必須要丟棄「老人是脆弱的」的想法，因為這種刻板印象使人在真正變老之前就已先成為老人，抱著退休後就必須停止賺錢等任何勞動活動的想法來制定計畫會變得消極，用一句話歸結便是削弱了生活的意志，要把年金、定存及保險等養老準備金當成在年老時做更多事的資金，這才是正確的想法。

就算成為了自己及他人公認的老人，我也不在地鐵博愛座附近晃來晃去，總是選擇站在車門口附近。我不坐博愛座並不是為了要顯擺「我不是老人」，只是因為我還能夠

站著。博愛座不是給年紀大的人坐的，而是給真正身體虛弱的老人坐的。

韓國社會應該深植「年紀大的人未必就是虛弱」的想法，唯有改變年老的刻板印象，才能增加老人雇用，積極使用老年人力，隨之老年貧困問題也會獲得某種程度的緩解。「老人是虛弱的，所以無法工作」的社會刻板印象使得年老的人無力、依賴他人、無法獨自生活。比起設置博愛座、讓座等，拋棄老了就什麼都做不了的想法才是對老年人真正的關懷。

有時在地鐵上看到老人努力收集乘客丟棄的報紙，這在擁擠的上下班時間可能會造成乘客們的不便，但也激起了我的憐憫之心，好奇他們為何人生淪落至此？然而他們用強烈的身體動作去面對自己的人生，這點令人肅然起敬，因生活困苦而拾起一張張廢紙，那種迫切、為討生活掙扎的樣貌是任何人都不可忽視的，希望有人默默幫助他們不是比壓抑他們更好嗎？

「因為我是老人」的想法就如同自己用石磨把門牙敲斷，〈楸山節考〉的老母親是在無可奈何之下才做出這種選擇，但我們不可自行前往楸山過這種不幸的生活。仔細想想人生似乎非常短暫，也非常漫長，老了之後用存下來的錢好好享受生活，這樣的時間便是漫長。

絕對不要干涉子女的人生

不可用我的期待對他套上枷鎖；不可用我的愛將他囚禁起來；不可把我的夢想變成車輪壓著我深愛的他。用對他的信任讓他自由吧！我要做的事就是把壓著他的車輪給清除掉。

-赫爾曼·黑塞<車輪下>

一名為躁鬱症所苦的中年患者來找我，他是大學教授，在社會上已出人頭地，他的父親也是前任大學校長，是位無人不曉的教育學者，然而兒子與父親的成就比起來太渺小了，兒子雖然尊敬父親，卻被拿來跟父親比較，這使得他暗暗地承受了壓力，他為了不要成為父母的拖累而繃緊神經，對於父親的一舉手一投足都變得敏感。但治療這名患者的躁鬱症並如我想的順利，我向前輩尋求治療方法，得到的答案是「他父親過世的話就會痊癒了」，意思是只要父親活著，他就絕對無法擺脫父親的陰影。果然如前輩所言，在患者的父親過世之後，他的病就不藥而癒了。

對子女來說，父母是一面牆，接受牆的保護而成長的孩子在長大成人後也習慣性地意識到牆的存在。牆是保護網，但隨著時間經過，也可能變成阻擋孩子未來的絆腳石，孩子若能越過這面牆，就能夠完全地成長，只是牆愈是高聳堅固，倚靠父母的習慣已深入骨髓的孩子便愈無法擺脫父母，如此一來孩子與父母都無法過得幸福，特別是有些年老的父母在晚年還幫子女擦屁股善後，這種時候父母應該先自己出來打破這面牆，接受子女的意見使其符合他們的年齡並尊重他們的人格，在子女在長大成人後便不可再要求他們做東做西，雖然他們看起來不可靠又憨笨，但還是應該要果敢放手。

古人說過：「年幼時依靠父母，年老時依靠子女」，最近的趨勢是不依靠子女過活，但我還是很喜歡這句話，換句話說，年幼時接受父母的保護，年紀大了就應該接受子女的保護，但接受保護並不等於把一切推給子女、依靠他們過活，依靠子女的意思是尊重及信任他們。

若父母這一世代超過六十歲，就象徵子女的世代即將到來，家裡將升起新的太陽，此時子女應該要開始掌握家中的主導權，不可因父母是年長者就讓所有事情配合父母。宇宙或自然界都有主導力量，社會中也有影響社會的主要動力，任何組織也都存在著主導勢力，家庭也是如此，年老的父母不能成為引導家庭的主要力量，若在子女長大成人後父母也依然位居中心引領家庭，那麼所有人將會感到辛苦疲累，所以請把生活的中心交給子女吧！

若父母在社會上獲得成功或是累積相當資產，或者是父母認為自己的人生經驗豐富，則這類父母一直掌握家庭主導權的情況十分常見，也有人直到閉上眼都還在下命令，無法相信子女。傳統上有婆婆掌管庫房鑰匙再傳給媳婦的習俗，在這個年代也應該儘早將鑰匙傳給媳婦，雖然讓媳婦觀摩婆婆如何掌管庫房是很好的事，但即使造成赤字，也唯有媳婦實際做做看才能真正主持家計。

記得曾經有位老紳士向我抱怨他的四十歲獨生子還未有像樣的工作，只會依靠父母過活。這位老紳士是退休的會計師，不但在社會上獲得成功，經濟上也很富裕，更活躍於各種社交活動，獲得眾人尊敬，他對兒子不僅食衣住行，更在各方面都給予最好的教育與文化教養，家庭每個月一定會去一次音樂會，直到兒子四十歲了仍每個月繼續這樣的活動。我對此非常驚訝，問他兒子的反應如何，他語焉不詳，原來不久前兒子搬出去獨自居住，只在每個月一次的音樂會上與父母見面吃飯後便離開了。兒子是以何種心情來到音樂會呢？老紳士把自己人生浪費在擔心自己過世後兒子該如何生活，雖然他保證現在還很健康，但精神不濟、判斷力下降的一天將會到來，那時真該如何是好呢？

老年應該是將所有家庭瑣事及煩惱全部交給孩子，好好照顧自己身體及尋找人生意義、享受的時期，但老紳士把這樣的黃金時期都浪費在擔心兒子，真是令人惋惜，他已為了兒子費盡所有力氣，所以不該再為了兒子無法獨立而感到自責了。

老紳士應該承認「父母無法一直為孩子負責」，若非如此就很維持與子女之間的良好關係，父母在一定期間的養育及保護結束後，就該放手讓子女過他們的人生，讓他們自己決定並選擇。使父母與子女都幸福的方法意外地簡單，只要父母與子女都能各自過著充實的人生即可，當然若子女的人生變得不幸，做父母的自然會非常擔心，但是在那種

狀況父母能夠為他們解決的並不多。

電影導演李濬益的兒子在開肉舖，名導演的兒子與肉舖乍看之下好像是不協調的組合，聽說他的兒子在大學一年級時問李導演：「爸爸，能夠存續到最後的職業是什麼？」李導演回答：「賣吃的」，因此兒子休學，在冷麵店、韓定食、日本料理、中國餐廳等地方工作，從洗碗開始，什麼工作都做過的他用盡全身精力獲得了寶貴經驗，以此為基礎，最後開了肉舖。李濬益導演說兒子經常掛著笑臉，這不就是兒子幸福的證據嗎？

盼望孩子幸福的父親，世上哪裡還有比這個更大的幸福呢？而且這也是孩子自行領會的幸福！李導演正是因為不需擔心兒子，所以可以把相當的時間全部投入到自己喜歡的電影事業中。

幸福人生的Tip

給「你知道我是怎麼把孩子養大的？」的委屈父母

許多父母都把對子女的付出當成是犧牲，把他們當成是自己的分身，委屈地說著「我是怎麼把你養大的？」。

但是，誰為誰而犧牲這句話本身就是種錯覺，並不是父母為子女犧牲，而是在子女長大成人、獨自生活之前，父母照顧子女是天經地義的，這是父母的義務，不是犧牲。

此外，子女也不是父母的分身，子女擁有按照自己的人格在世上活著的權利，是獨立的個體。

為了保障子女的獨立性，父母需要做準備。當子女長大，要過著獨立的人生時，父母必須擺脫過去陰影或犧牲自己照料子女的想法，好好照顧這段期間為了子女而被忽視的自己，盡情展開新的人生。

因此當子女獨立時，高興地送子女離開吧！這不是委屈或捨不得的事情，而是給父母及子女最大的禮物。

子女為了從父母身邊獨立而努力，父母也應在某個時點努力讓自己從子女身邊獨立。

一味存錢之前應該思考的事

現在對我們來說什麼是不足的呢？因為想過著像別人一樣的生活而產生的相對貧困感及貪欲，所以感到痛苦。須知若不貪心，就能夠改正想法，過得更舒服。

-道顯<寧靜的幸福>

在父親的事業倒閉之前，我是有錢人家的獨生子，食衣住行樣樣不缺，但是卻沒有把錢拿在手裡的記憶，母親雖然給了我一個富足的環境，卻討厭我摸到錢，若學校需要繳錢，一定用信封把錢裝好。母親大概是希望我不懂關於錢的事吧！

結婚後我把薪水袋交給太太，只花零用錢。太太也像母親一樣懂得關於錢的事情，掌管著家中財務，我一輩子都這樣過著，連去年領到的退休金有多少都不清楚，雖然說來害臊，但多虧了這兩個女人，我對錢一無所知。其實我的錢並不總是充裕的，我也曾因為沒有錢買玩具給孩子而感到難過，但卻不曾因為錢而感到痛苦煩惱，我天生就對金錢沒有感覺，過著以金錢為中心的人生或是賺很多錢成為富翁的想法連一次都沒有。

1980年代房地產熱潮興起，當時我足足花了可買一棟房子的錢與太太去歐洲旅行，因為這是和太太的約定，她嫁給了我這個窮丈夫，在山裡搭帳棚過了新婚第一夜，我向她約定以後要讓她去世界旅行。如果當時用那筆錢買了某塊土地的話，那麼現在就有數百億的財產了，但是無論有沒有那筆錢，土地是不是我的，我的生活都不會有太大改變，當然坦白說，如果結婚時口袋有錢的話，就不會在山上搭帳棚露營度過新婚第一夜了，不過當時我的狀況就是那樣，我只是依當時的金錢能力去計畫蜜月旅行，我沒有因為這樣而生氣或感到自卑，一切都是很自然的，厚臉皮的我一點都不覺得抱歉、只是在很久之後才聽到太太抱怨的話。

第一次在敦岩洞的山上租了間全租房時也是如此，由於太太的精打細算讓我們有了

一間房子，在那裡懷著無比興奮的心情度過第一晚，我下定決心永遠也不要忘記那晚的心情。幾十年過去，現在比那時更有錢了，再次回到那間房子時，我嚇了一跳，真不敢相信我竟如此喜歡過那狹窄破舊的房子，我這才知道與自己約定好不要忘記那晚的心情就是滿足於當下的心情。

金錢也曾考驗過我。某家電視台聽說我長久以來在尼泊爾當醫療志工，便頒給了我社會服務獎，獎金是一千萬元，聽到獎金金額後，我煩惱了兩天，「一千萬要用在哪裡呢？帶孩子們去吃頓好吃的？整修房子嗎？不，這筆錢可能不夠，那麼該如何好好花掉這一千萬呢？」我失眠了，擁有一千萬就讓我這麼頭痛，那麼那些賺十億、一百億的父母與子女之間的爭吵也就十分讓人理解了。

為了寫獲獎感言，我坐在書桌前，寫下了聽到一千萬獎金後我想法的改變，包括從「好像是作夢」到各種想像飛馳，以及最後決定捐贈給尼泊爾志工團，寫完之後我才得以入睡。我捐贈獎金的決定贏得了人們的掌聲，但是這些稱讚我只能聽一半，身為大學教授，擁有醫生頭銜，我已經得到社會的許多好處，若還想拿到這筆千萬元獎金的話，就未免太無羞恥心了。

懂得分寸是什麼意思？就是明白自己的處境，過著符合自己處境的生活，明明已經足夠卻還貪心更多，這就是不懂分寸。我的處境是即使沒有這一千萬元也足夠生活，我差點就失了分寸了。在你希望擁有更多的瞬間，你就變得不足了。

然而最近世上不斷只強調金錢的重要性，結果造成金錢不重要的言論也大行其道，排斥金錢與物質，認為幸福不需要金錢。這類言論聽多了，使得金錢的意義也被扭曲了，連有意義的金錢也被忽視掉，但是在資本主義社會中說金錢無法給予幸福簡直是瘋子的言論，在資本主義社會中生存的第一順位便是金錢。

因此，我們需要的是有關管理金錢的徹底訓練，我沒有從父母那裡得到這樣的訓練，而我的孫子們雖然年紀還很小，但是卻對金錢有著明確的使用目的，問他們要用錢做什麼事都各自有各自的用錢計畫。像這樣逐步了解自主管理金錢的方法，便不會過著被金錢支配的人生，也不會總是感到金錢不足了。

由於勞動力下降，金錢逐漸不夠用，因此老年是最能感到金錢重要性的時期，若想在這時期不為金錢煩惱，那麼在年輕時便要開始修習有關金錢的內功，若非如此，就算有一百億也不懂得該如何幸福地使用，沒錢的話就更容易認為自己不幸，陷入絕望之中。

對金錢的均衡感是真正幸福的來源，老年可以使用的金錢是來自過去的儲蓄，但是不僅是需要儲蓄金錢，也該做好心理準備以及預先設想到沒錢該如何生活，若只儲蓄金錢，或許老年可以過得舒服，但若沒有心理準備，即使有錢也會不幸。

資本主義讓人害怕，催迫我們在老年時必須要有錢才能過著安樂的老年生活，想要去旅行、打高爾夫球或是與朋友聚會，都必須要有錢；若不想受到子女或他人的輕視也必須要有錢，有錢才能過著體面的生活。以上都不是錯的。

但是如果沒有錢的話？錢用完的話？我們必須想想這之後該怎麼辦。可以不去旅行，也可以不要車子，沒有錢的話，不去那些高級場所就可以。對於那些即將面對老年的人們更重要的是這種態度，而非金錢，人類壽命不過一百歲，雖然要準備的東西很多，但若有這種心理準備豈不是更加安心？

幸福人生的Tip

給沒有養老金而感到不安的你

說到養老，大部份的人都會想到必須先賺錢，在平均壽命延長的今天，養老金在人生計畫中是非常重要的必備事項。

然而我們來想一下什麼是「經濟能力」。若是把經濟能力侷限在金錢，認為金錢只為自己花用的話，那麼老年生活將只停留在生物學層次的水準，用這些存下來的錢吃喝玩樂，然後便結束一生。若不改變對經濟能力的想法，就會過著無趣的老年生活。

但是如果我們把結合自身擁有的物質及精神資源、人際關係以安排自己人生的這種意志也當作經濟能力的話，一切就不一樣了。找尋老年能夠做的事情，將以金錢為代表的經濟能力做有意義的使用，使老年生活更加豐富，即使準備的養老金不足，只要持有「不管什麼工作都可以賺錢」的態度，那麼比起準備好養老金但無精打采地活著要更加富足。

從這點看來，養老金不足的老年生活反而是一種祝福，因為它讓人有了「凡事努力」的覺悟，因此不需要因為經濟基礎脆弱而一味害怕老年生活。

不要教導年輕人

和平，當不再期盼對方按照自己意思做時就會實現；

幸福，當這樣的心情獲得安慰時就可感受到；

快樂，當兩個無欲無求的心靈互相激盪時便能感受。

-黃大權<野生草的信>

亞馬遜森林中的一個部落在打獵結束後，會將獵物首先獻給最年長者，因為他們相信最年長者會賢明地分配獵物，在貧瘠險惡的環境的生存法便是依靠自己的經驗與智慧。中國有一句諺語：「家有一老，如有一寶。」非洲也流傳著一句話：「若一名老人過世，就彷彿一間圖書館被燒毀。」這是因為過去生活所需的資訊必須由年長者傳授，所以他們擁有的知識、資訊與智慧受到稱頌。

然而時代不同了，在過去的確是父母比子女擁有更多資訊與知識，但現在卻是相反的，如果像我這代的老年人是拉著手推車，赤腳走路活過來的話，那麼現在的年輕人就是開著跑車，在高速公路上奔馳。年輕一代吸收著我們無法想像的龐大資訊，光看智慧手機就知道，只用像手掌大小的東西便可打電話、看書、看電影、聽音樂、找路、購物等，地球對面發生的事情可即時獲知；只要有意願的話，現在立刻就可找出刻在埃及金字塔壁畫上的奇怪文字是什麼意思，所以我羨慕又嫉妒這代的年輕人。

在這樣的尖端時代，若是繼續說著「老人是寶石、圖書館。」就可能會受到窩囊氣，這句話在不久的將來也可能就此消失了。人生的技能訣竅、生存方式、所有資訊與知識不在老人的腦袋裡，而是以龐大的量儲存在只要按下幾個按鈕便可自動顯示結果的智慧裝置裡。

我並不是說老人比年輕人更不會用像智慧手機之類最新型的電子產品、比年輕人落

後，這只是因為彼此的生活環境不同造成思考方式不同而已。年輕人習慣於光速般的變化，發展出生存之道或方式，他們不害怕新的東西，這點就是老年人與年輕人不同的地方，上了年紀當然會敏捷度下降，行動變得緩慢，但問題是用沉迷在過去、認為只有自己的經驗是特別的想法來看待年輕人，這種奇怪的固執會使得我們無法理解年輕人、無法與他們溝通，最後造成兩個世代之間的矛盾，老年人被孤立在自己的世界中。

有人一開口就是「最近的孩子們……」，批評年輕一代就是脆弱、自私、無禮、不懂挑戰，認為不可以這樣活著，真心為他們感到惋惜，因此以「我年輕時」開始的忠告比比皆是，但是這些忠告並沒有用，只得到硬梆梆的反應，為什麼會這樣？可以成為良藥的忠告為何會被討厭？

不聽他人言是年輕人的特徵之一，不用說太遠，就說我年輕時代也是如此，母親愈是殷殷切切地叮嚀，我愈是唱反調，母親擔心身為獨生子的我掉到水裡，便不許我到海邊，所以我反抗母親開始登山，即使我知道高山遠比大海危險。另外還有一點就是兩個世代的青春時代是相當不同的，像我一樣的老一代人經過戰爭與貧窮，嚐遍千辛萬苦，這種痛苦絕不是勳章，也不是值得誇耀的事，單純只是我們這個世代所面臨的大時代苦難，我們在這之中活了下來，僅是如此而已，對於在豐富的物質及文化下成長的現代年輕人而言，不管再怎麼解釋戰爭、貧窮、痛苦、自我壓抑與忍耐，他們也只會當成無聊的言語。

以前如果要去慶尚道，就必須越過鳥嶺，那是最快的路，但是中部內陸高速公路開通後，鳥嶺就成了又耗時又不方便的路，把以前的價值觀灌輸給年輕人就好比叫他們走鳥嶺，但如果是賢明的老人，便會說：「最近新的高速公路打通了啊！雖然我沒有去過，你們去走走看吧！」這才是正確的作法。另外即使上了年紀也必須要跟上時代適應變化，不能堅持只有自己經驗與記憶是對的，必須要承認時代變了。

看看最近的年輕人吧！他們承受著夢想與讀書、競爭、相對性貧窮、人際關係、戀愛、就業問題等巨大壓力，如果說老一輩的人是在飢餓與生存、與理念的恐怖奮鬥中活過來的話，年輕一代則是在另一個方面承受生命的威脅，另外社會文化現象與價值觀也在急遽改變，這可能是個可笑例子，但不過就幾十年前在學術論文中還有著女性智商

比男性低下的內容，不只是智商，當時普遍認為女性在所有的社會適應力方面都要比男性差，但是在女總統誕生的今天，那些關於女性如何如何的忠告理所當然招來了排斥感。

回過頭看，不管什麼時代，青春期都是充滿辛苦不安、困難與害怕的時期，只要是人類都會經過這樣的時期，並不會因為是某個特定時代而更為不幸，從以前開始大時代的困難與混亂總是伴隨而來，我作為體驗過這種時期的年長者，對於承受苦惱與挫折、矛盾的現代年輕人感到心疼，對於那些必須對抗不幸的未來的青春年華感到憐惜。

但另一方面，我又為說著「痛苦才是青春」、努力生活的他們感到驕傲，若像下命令似的對他們指指點點該怎麼過活，就對他們太不禮貌了，老年人能為年輕人所做的並不是「我們是這樣活過來的，所以你們也要這樣過活。」而是稱讚他們做得好。年輕人必須要靠自己尋找並領悟答案，找到自己人生的對策，這才是正確的，年輕人必須活在他們的時代，即使他們遭遇了與我們相同的失敗，那也只是他們該承擔的事，這點是老年人與年輕人兩個世代都必須承認的。

就算是年輕人裝作強勢，不聽老人的話、裝作很厲害的樣子也睜一隻眼閉一隻眼吧！在電車上大部份的年輕人都在看手機，手指不停地移動，那些上了歲數的人們看著他們，心中各有所想：感到滿意、羨慕、惋惜、認為不妥等等，然而我明白他們都是希望年輕人不要遭遇與我們相同的失敗或挫折，首先走出茂密森林的人會急迫地想告知捷徑，若想要真心告知「年輕時要好好做，要努力、忍耐……」，就必須要用更親切、更簡潔的口吻，當年輕人不聽忠告時也不要兇巴巴地說：「等你老了看看，以為會永遠年輕嗎？」

人生是寬廣的海洋，總有一天我年輕時所知的魚群聚集海域會受海流或環境影響而改變，我的捕魚方式在今天也可能變得不具生產效率，用新的方式在殘酷的大海裡捕魚的年輕漁夫們願意聽老漁夫訴說的只剩生動的大海故事而已，若年輕人能在這些故事中發現像寶石一樣的知識技能，那也不過是他們的好運罷了。

幸福人生的Tip

給忙著誇耀「我以前……」的你

2007年進入遠距大學念書後，知道我以前擔任過大學教授及醫生的學生們感到非常負擔，一開始對我的稱呼就是「教授」、「李博士」，所以我當面請求他們稱呼我同學或是學長、學弟，我說不這樣叫的話，我就會裝作沒聽到。

在這之後的網路或實際聚會中我都被稱作「同學」，從教授、博士降級(?)成同學，真不知道我有多麼高興。站在同是學習的立場，若是強調「我是博士」大搖大擺坐下的話，豈不是非常可笑？因為在遠距大學裡，我的身份不是博士，而是學生。

隨著年紀愈大，往往會挺起腰桿說：「我以前……」，一群朋友坐著回憶往事時說「我也是這樣，你也是這樣」，這尚且無傷大雅，但若在不同年紀的朋友聚會裡還說：「我以前……」，不斷絮絮叨叨不值得誇耀的事，那麼就只會收到私底下的瞪眼及背後壞話。

年紀大了，比起想要得到年輕人的侍奉，倒不如巴結他們來得好，意思不是要卑躬屈膝，而是努力共同參與年輕人關心的事，與他們產生共鳴，特別是為了子女而做一些逗趣的行為是有必要的，不要把命令子女當成理所當然似的要求這個那個，不管什麼事情，都應該用拜託的語氣。

想想看，孩子們小的時候為了得到父母的歡心做了多少可愛逗趣的事，他們非常清楚做出胡鬧及討人厭的事只會招來棍子。現在反過來父母們需要為已成年的子女們做些逗趣的事了，很丟臉嗎？為了與子女們幸福過日子，難道連這點事都無法忍受嗎？

不過做逗趣的行為時須要帶點穩重，要好像不是逗趣似的逗人發笑：拋棄權威或威嚴、不直接表現難過惋惜感、經常露出笑容、不表露出自己的一些小痛苦疲憊、非命令式的請求口氣等等，要是能作一些年輕時沒做過的可愛(?)言行的話就會更好。

「兒子啊！給爸爸一萬韓元零用錢好嗎？」

不要用昨天的心情度過今天

超過九十歲的每一天，天天都是非常有趣。

輕撫臉頰的風、來自朋友的問候電話、來家裡拜訪的人們。

各個都送給了我，活下去的力量。

-柴田豐<請不要灰心>

「希望今天也用清爽的全新心情來讀書。」

這句話是在小學時朝會上聽到的校長訓示。在我四年級時，韓國光復了，那年新任的校長先生每天早上在運動場上聚集了全校學生舉行朝會。早晨體操結束後就是校長先生的訓示，每天都是相同的內容。

對此感到厭煩的我們在校長先生上台後故意搶在前頭學他說話，大家咯咯笑成一片，但校長先生絲毫不理會，用堅決的聲音說道：「各位學生，希望今天也用清爽的全新心情來讀書。」結果我好像在看一部喜劇片似的，直到畢業之前總共聽了三年這句訓示。

數十年過去了。退休後的某一天獨自在研究室時，突然想起了校長先生的這句話。

「希望今天也用清爽的全新心情來讀書。」

仔細想來發現這真是一句絕妙的話。「清爽的全新心情」意思就是清空腦袋，不要讓昨天的心情延續到今天，要以新的心態來開始。

從以前校長先生那裡聽到的訓示充滿了使生活不無趣的智慧，即使昨天辛苦了一整天感到鬱悶，或是遇到了意外之事而脫離常軌，也要結束這種心情來迎接新的一天，就

像清空垃圾桶和電腦重開機一樣，以清爽的心情來迎接今天該做的事、該見的人以及在我身上即將發生的事。醫學院學生時期念過的專業教科書中有這樣的教誨：「總是要把病患當成第一次看到的人來診療。」意思是不要對患者有先入為主的看法，只專心在患者身上，用清爽的心情來迎接每一天也可說是希望我們只專心在今天。

雖然是同樣的一天，對某些人來說只是昨天的延續，對某些人來說是新的一天開始，誰的一天更有朝氣更愉快一目了然。年紀愈大，每一天都過得愈來愈像，這是因為日常生活不會有太大改變，昨天就是今天，今天就是明天，總是反覆的生活、反覆的想法，令人厭倦。我對此感到不滿意，自愧為何如此活著，必須在這裡停止，想像上天給予我們的時間只有一天而已。

每天早上我都在三清洞公園散步開始一天，在公園一邊散步一邊計畫著今天，這些計畫不是什麼太特別的事，例如「和妻子一起到研究所後首先喝杯咖啡(今天來幫妻子泡咖啡)；聽遠距大學的課、看留言板上同學的留言(我來留些有趣的回應，試試昨天孫子教我的新貼圖)；下午孫子們說要來，今天得早點回去(一起和孫子們做他們喜歡的事)。」括號裡面就是我的計畫。

約翰拉斯金說：「人生不會流逝，只會被填滿。」人生不是單純度過每一天，而是用我的所有去充實它，每天都用「清爽的全新心情」度過，這樣才能過著美好人生。65年前校長先生的訓示直到今天才明白它的意思並牢記心中。雖然有點晚了，但這是非常令人高興的醒悟，我在心中模仿著校長先生：

「希望今天也用清爽的全新心情來度過。」

今天我做了什麼？這是很重要的關鍵，因為我人生中的一天與它一起改變。

我對抗年老的方式

上了年紀後有很多好處，可以活得稍微慢一點、從容一點，可以多等待一點。我對自己是如此的。(中略) 我明白了即使要花久一點的時間，痛苦也會有消失的一天。

-孔智英<如雨滴般獨自活著>

這是前往尼泊爾藍毗尼園時發生的事。藍毗尼園是佛祖釋迦摩尼出生的地方，為佛教聖地。兩千六百年前釋迦族的王妃摩耶夫人在回娘家待產的途中感到陣痛，便在這裡的一株無憂樹下產下了釋迦摩尼，我想像藍毗尼園是一片有著茂密森林的低矮山丘，真正去看才知道它像一個平坦的花園。我突然在前面的遊客群中聽到熟悉的韓語：

「這裡就是藍毗尼園？沒什麼可看的嘛！」

語氣中有著失望，大概是聽說這裡是聖地，帶著期待來到這裡，但沒想到不但沒有神秘感，連尼泊爾到處可見的鄉村風景也沒看到。但只要稍微了解佛教的話，就知道這裡無一不神聖，在寬廣土地上佇立的無憂樹在兩千六百年前見證了釋迦摩尼的誕生，神聖與神祕感就從這非常平凡、或是與之更不能相比的環境中透露出來，耶穌不也是在伯利恆的鄉下馬棚裡誕生的？若能追憶感受隱藏在平凡之中的兩千六百年前時光，那藍毗尼園可看的東西就太多了，相反地若只是用眼睛計算看了幾樣東西，便什麼也看不到了。

老年的人生就像這藍毗尼園，若想要發現什麼，便可找出許多、感受許多；若只是想著年紀大就是老化、生病、無力，那麼這些就是老年的全部。然而我想像的老年就像是個漂盪在平靜湖水中的竹筏，竹筏幾乎沒有動力，因為在年輕時已被耗盡。必須用殘存的一點氣力划槳才能前進的竹筏只能慢慢地漂盪，隨著竹筏的速度，周遭風景也緩慢地變換，平時看不見的進入了眼簾，細微的聲音也更清晰可聽了，樹木的翠綠葉子、樹

上鳥巢裡的嘰嘰聲、晃動的水波，還有划槳時手背上隆起的手筋，全部都有了新的意義。

老年是被允許以緩慢速度前進的，社會容忍老年人無論做什麼都慢慢來，這是因為看到老人在大路上奔走、狼吞虎嚥、大發雷霆等會感到不舒服。另外老年也是能夠完整充份地去感覺的時期，也許有人主張年紀變大，感覺會變得遲鈍，但是即使生理上的感官能力下降，心靈上卻能更深切地去感覺，把以前漫長歲月中所經歷的無數經驗與變得從容的時間相結合，讓過去無意中忽視的感覺重新被領悟，透過這種發現，人生的許多東西都能再次重新享受，這就是老年。

我幾乎每天都和妻子一起去研究所，研究所就是我們夫妻的遊樂場，在研究所有我們各自的房間。專研社會學的妻子與身為精神科醫師的我，我們的共同交集就是研究家人、老人、夫婦等各種人際關係。聽到研究，可能會聯想到大型研究計畫之類，但其實大部份都是撰寫相關文章、對各種問題的建言等。我用網路聽取網路課程、寫文稿，有時也會回覆學生的問候信，妻子就在隔壁房間，感到很安心，儘管我有糖尿，妻子偶爾也會端來放了一點糖的咖啡，那咖啡香真是好，我對於朋友或是陌生人的來訪都感到高興，有時也會有針對特定犯罪事件而來徵求精神科意見的記者們，或是有關登山的採訪。寫文章、喝點茶、看書，不經意把視線轉向窗外看見了岩石，岩石經歷了漫長歲月的風雨侵蝕，這是一個不曾凋零的人的寫照，有人說它像我，它真的像我嗎？我仔細地看了許久。

年輕歲月時要享受這種緩慢的優閒並不容易，總是想著明天、下次，身心都很忙碌。早已發黃的學生時期的書、澡堂裡的白色蒸氣、兒子家買來的煎餅零食、小時候向媽媽哭鬧的記憶……年紀大了才開始看見、聽見及感覺人生的許多事物。

不過並不是所有人年紀大了都可享受這種樂趣，如果自己不願意的話，便絕對無法體驗，就像藍毗尼園一樣。一名叫P.馬克斯威爾的人說過這樣的話：「我想告訴害怕年老的人說老年是發現的時期。如果對方問我發現什麼？我只能說請靠自己的力量去發現，若非如此發現就不是發現了。」我對這句話深有同感。

我曾與尼泊爾朋友拉傑班達里一起到喜馬拉雅高山探險旅遊，那是為期兩周徒步登上五千公尺高峰的旅程，一步一步走著，我的眼睛總是望著高峰，想著在那裡有某個地方就是我的目的地。在爬到相當高的地方之時，走在前面的拉傑班達里突然坐在地上，並且叫我過去躺下。他問了一個想不到的問題。

「李先生，沒有聽到什麼聲音嗎？」

拉傑班達里好幾次問了我有沒有聽到什麼聲音，我總是因為不好意思而撒謊說聽到了，但躺下來之後真的聽到了一些微弱的聲音，那是草蟲的聲音，也有風的聲音，側過頭一看，草蟲正在蠕動，螞蟻也列隊爬行，啊！這麼雄偉的喜馬拉雅山上也有這麼小的生物！我非常驚訝，爬喜馬拉雅山已有幾年的時間，我卻總是只看著高聳的山峰。

老年是可體會日常生活中細小事物之樂的時期。雖然生理上的老化是所有人類的共通現象，但是卻各有各的年老樣貌。歲月帶走了許多東西，健康、活力、工作、慾望，還有未來，但是對我來說仍有剩下的，就是許多的時間、更深切的目光以及懂得從容享受，我將以這些安度剩餘的人生。

幾天來天氣轉冷，研究所浴室的水結冰了，每年到了冬天總是會結冰，今年也不例外。妻子擔心地問我沒有水該怎麼辦，所以我假裝去看一下，但其實我並不擔心，到了三月的某一天水又會嘩啦啦盡情地流了。這種從容不正適合老人嗎？

我笑，妻子也笑；妻子哭，我也哭

不承認彼此差異是因為天生個性，只把它當成是「錯誤」，從那刻起傷害便已根種。如同第一次見面時的心情那樣，愉快地承認「差異」就是差異吧！若隨著時間經過把「差異」當成了「錯誤」，請務必懷著比以前多兩倍關懷的心。

-崔一道<因為太珍惜，所以一點點地放下>

在廚房泡咖啡，輕輕看了妻子一眼，她正坐在電腦前面打字，可能是因為眼睛看不清楚，她彎著背湊近電腦螢幕。結婚五十年了，這是與妻子一起度過的歲月，這段期間她是如何接受我這個頑固不化的丈夫的？總是聽到她說完全想不起來三十歲的時候，經歷過經濟困難，養育了四個孩子，所以時間是怎麼過的全然不知，在妻子記憶深處只有丈夫因時局入獄、接過丈夫那只夠塞牙縫的薪水，或是丈夫忙於醫院的身影，她說那段三十歲的日子好似已蒸發，對此我只有抱歉再抱歉，讓總是可靠又有智慧的妻子心中存有陰影，我感到心痛。

妻子是妹妹的朋友，從小就認識，在她上大學後，不知是從誰先開始，我們有了書信往返。妻子在首爾大學，我在大邱讀書，聽到她去相親的消息後我便匆匆忙忙地求婚了，在信上什麼也沒提，只寫著：「我想和妳○○。把○○填上吧！」可以填入○○的字詞有很多，但妻子只想到「結婚」。現在想來那真是個荒唐的求婚。

很窮的我們連借個婚禮場地都很困難，蜜月旅行也只是穿著登山服背起帳篷搭火車去山上。在山上被風吹得啪啪作響的帳篷裡，我說：

「下次賺了很多錢的話，我們去環遊世界。」

妻子點了點頭。

仔細一想我和妻子之間，比起熾熱的感情，更像是兄妹一樣地自在、情深義重，我

們並不是突然掉進愛河，而是細水長流、自然而然發展的關係，所以比起妻子與丈夫，彼此是同事的感覺更強烈，當然這也是因為我和她都是學者的緣故。我們能在五十年的漫長歲月中沒有太多爭吵的關鍵就是夥伴關係，靠的不是「愛情的熱情」，而是「愛情的管理」。

如果我們吵架了，首先便會停止說話，再來會使用敬語，一旦夫妻吵架，腦中只會出現對對方的否定感情，敬語可以有效按捺住這種不好的情緒。妻子與我費了不少心思就為了進行有益的吵架以消除矛盾，不知道是否因為這長久下來累積的努力，我們最後收穫了彼此依戀的果實。

結婚是一個人與另外一個人的相遇，因為另一半而使人生變得豐富，決定幸福婚姻的關鍵不是經濟能力或學歷。幸福是一起分享一生的快樂、悲傷與寂寞，並且能夠交流的正面相互作用，夫妻未來的樣子就反映在兩個人一起解決對彼此的不滿與糾葛的過程中。

我在診療室中所見過的問題夫妻共通點是訴苦「我的丈夫(妻子)從結婚後到現在一點都沒有改變。」無論是四十歲的中年婦人還是七十歲的老紳士都說著一樣的話。人要改變真是非常困難，有句話說直到死前闔眼時也不懂事，丈夫不改變，妻子也不改變，一直抱怨另一半無法成為自己所期待的樣子，十年、二十年……最後老了之後夫妻變成了仇人。正視對方的原本樣貌，希望對方能稍微改正一點就好的心態，這正是維持幸福的夫妻關係的秘訣。

然而容忍對方的原本樣貌這點對中年以後的夫妻來說更為重要。年紀大了之後，男女的樣貌會有所改變，男性進入中年期後會從攻擊型轉為關係指向型，女性則在感情表現上變得更自由，毫無所礙，因此丈夫不應該再堅持權威，妻子也不該再執著於以前的被動溫順，另外妻子也不應該因為丈夫退休後在情緒上太過依靠自己而感到負擔，換句話說承認並適應彼此的變化是很重要的。

隨著中年及老年的到來，我感到身體的能量減弱，社會影響力也縮小了，在這落魄(?)的時點，在我身邊最好的朋友也是最珍重的人便是配偶，丈夫與妻子是子女、朋

友、鄰居等他人絕對無法取代的存在，長久以來在同一屋簷下生活、養育子女並一起分享對於大時代的體會，對彼此人生產生共鳴的便是夫妻，老夫妻是一起老去的同志，也是享受老年的同伴。

想要增進夫妻關係最重要的就是時機。與其到了老年期再實踐這個方法，倒不如在這之前，盡可能在婚姻初期開始就一起努力實踐，因為增進夫妻關係不是實踐就能夠立刻看到效果的。

對我來說妻子是我人生的同事，可惜的是我們之間少了那種甜甜蜜蜜的感覺，近八十歲年紀的我會向老妻子絮絮叨叨、撒嬌，但妻子卻是一副看不下去的表情，回過頭來看夫妻關係必須要有許多微小的趣味，老年生活才會有趣。

現在，我笑的話，妻子也笑；妻子笑的話，我也會笑。這真是令人感謝的事。

幸福人生的Tip

給擔心另一半先過世的你

60年代韓國男性的平均壽命是51.1歲，女性是53.7歲，平均夫妻壽命差異不過2.6歲，但2000年的調查結果顯示男性是71.7歲，女性是79.2歲，女性平均比另一半要多活了7.5年，十多年後的今天，這個差異將會更大。婚姻中男性一般比女性大三四歲，因此女性將會在沒有丈夫的情況下獨自生活十多年。

在經濟及生活上依靠丈夫的女性們要在沒有丈夫的情況下獨自生活是非常困難的，可能有人會認為只要有錢就可以，但是人必須要有適當的壓力，若要在極端無趣的不幸與不舒適的幸福中做選擇，雖然各有各的考量，但夫妻共同生活明顯比老年獨自生活在精神上要來得有安全感，對彼此的嘮叨及抱怨有時是種刺激及活力。

前梨花女大教授金超剛先生說夫妻必須要制定「不先送丈夫走」及「不拋下妻子先死」的計劃，意思就是在健康上用心、準備生活費所需、制定共同長壽計劃。最近白頭偕老聽來像是老掉牙的話，但我認為一輩子的姻緣是人類獨有，對一個人付出一輩子的愛及奉獻仍然是美麗無比的事。想一直吃著妻子準備的溫馨飯菜，就必須傾聽妻子的話並加以疼愛，又，不想成為寡婦的話，就必須努力使先生恢復氣力，幫忙管理健康。

老人耳朵大的原因

有人認真傾聽你的話時，心情真的會很好。若有人傾聽我的話、了解我，我就能用全新的眼光重新看這個世界，向前邁進。

-馬歇爾盧森堡<非暴力溝通>

60多年前，父親牽著我去參加大邱慶北中學的入學考試時，突然站在校門口指著一顆楊柳樹說這是他當年上學時種的樹。我抬頭看著楊柳樹，心想一定要考進這間學校，在父親以前上課的教室裡讀書。就讀中學後，七星洞的綜合運動場完工了，運動場周圍要種梧桐樹，我們學校的學生被動員種樹，我也種了幾棵。後來結婚生了孩子，我和兒子一起來運動場，我在梧桐樹前說：「這棵樹是爸爸上中學時種的。」

但兒子只回答：「這樣子啊。」臉上滿是不明白為何要帶他們來到這裡的表情。我看到父親在年輕時種下的樹而深受感動，但相同情況下我的兒子卻毫無感覺，父親讓我產生入學動機的方式在我兒子身上不管用，原本想讓我們父子之間也有著相似感受，但我的心意就這樣被冷淡回應了，雖然如此還是有所收穫，那就是我明白了就算相同狀況，兒子與我所感受到的也可能不同。

不只是父母子女之間，所有的人際關係都是如此，我們總是認為自己所感受到的，對方也一定會有相同感受，然而一旦想法不同，對方就會無法理解或是造成誤會，誤會再轉為憎恨，最後成為互相給予傷痛的關係。人際關係中的矛盾就是源自於認為對方不理解自己，即使他人不理解自己是非常理所當然的。

代入對方的感情去設想，這就是同感；從對方的立場設想並承認對方與我可能不同，這就是關懷。雖然同感與關懷的能力與人生經驗成正比，但也並非總是如此，反而可能隨著年紀變大在身體或精神上變得脆弱，個性變得被動，想要倚賴某人，以自我為中心，在陷入自我慾望的狀況下，便很容易產生憤怒情緒，因此有人說老人就是小孩。

若明白因年老而產生的這種個性變化，便可控制自己在年紀變大時的反應與行動，另外也必須具備這種能力才能減少與另一半、子女或孫子孫女的衝突。

這是孫女小時候的事。她小時候不喜歡我，同住一個屋簷下，每到吃飯時間臉上就明顯露出討厭的神色，問她為什麼，她說爺爺吃飯時總是掉得滿地，在她眼裡把沾到衣領上的飯粒用手拿起來吃的爺爺看起來很髒，所以我為了不讓飯粒掉下來總是小心再小心，就這樣有一天終於第一次收到了孫女親手畫的聖誕卡片，她原本可是畫家人們時連貓咪也會畫上，但就是不畫爺爺的呢！「即使再怎麼是孩子，為了掉點飯粒就討厭爺爺，這像話嗎？」雖然有人可能會因此不滿或生氣，但如果孫女的個性就是這樣愛乾淨，那麼這樣做也是情有可原，並不會因為是爺爺而有例外，我理解她之後其實不過就是件簡單的事。

上了年紀後，與別人發生衝突時，最好的解決方法不是說話，而是聆聽，聽別人說話時，就不會有習慣性及衝動性的反應。傾聽別人說話，聽了之後自己有何感覺，以及自己想要的是什麼，然後再將自己的想法坦白地說出來，與家人之間也是如此，彼此有何要求就坦白說出來尋求共識是很重要的。

聽說我們身體之中最晚發育的是耳朵，所以老人的耳朵很大，耳朵大的人不代表會長壽，而是年紀大了耳朵自然就會變大，不知是否也可解釋成耳朵大是因為要我們注重傾聽這件事呢？

現在對自己寬容吧！

什麼都別再辯解了吧！什麼都別再擦去了吧！就這樣如實看著、說出來，那麼事實將會重新被審視，顯現在你眼前。

-路德维希·维根斯坦(英國哲學家)

以前某日刊以〈我的履歷書〉為主題連載了一系列文章，內容是在社會上成功的人們回顧自己的人生，主要為政治人物、企業家。這些文章讀了幾個字後便產生一個疑問，他們一一誇耀自己的成就，不過仔細研究他們擔任公職的時間，可知那時發生了不少事件，根據履歷書所述，這些事件應該都被處理得很完善，但事實上是存在許多爭議的，無異是自吹自擂，這種履歷書不看也罷。

我曾勸告現在已故的前梨花女大校長金玉吉在生前寫一本自傳，老師說他沒有信心，因為一旦寫了，就難免在事實上添加些什麼，就算只添加一件，老師也不想把自己包裝得很漂亮，我原本認為把自傳美化一點也沒關係，聽到老師的話頓時變得羞愧。

任何人都無法只過著成功、美好的人生，任何事也無法一直順利，失誤、失敗、又犯錯，偶爾只有一次好的，回顧過去的人生時，雖然各有各的觀看角度，但大部份的人只記得好的一面及做得好的事情，尤其要公開表示錯誤或失敗是不容易的。

就像人生中一次的失誤不代表完全的失敗，一次的成功也不能說就是過著成功的人生，必須知道成功與失敗，好事與壞事，都只不過是構成人生的小事，唯有如此才能誠實地面對我與我的人生。做錯的事、不對的想法、錯誤、亂七八糟的理論……我尊敬明白這些缺點，客觀評價自己的人，若能夠講出自己羞恥的一面，那必是很有勇氣的人。

上了年紀就必須要對自己寬容，寬容也包括面對過去的失誤，如果能坦率地正視自己，那就是真正的上了年紀。

在我人生的前半與後半聽我講課的學生所記得的內容應該會完全不同，年輕時我主要跟學生說我人生好的一面、成功事例，上了年紀後則多半講一些失敗的故事，不好意思的、想隱瞞起來的事情都如實招來，但發現我更受到在後半聽我講課的學生們的擁護，學生們都放心了，「原來教授也有那樣的時候」，有了彼此的認同感，下定決心不能做那樣的事。有一次我上傳文章到遠距大學的留言板後收到了一個留言：

「老師那麼坦率地告訴我們別人看來是羞恥的事，真是感謝。」

據說世上最困難的三件事就是以愛回報憎惡、接受被拋棄的人以及承認自己的錯誤。有一天在雜誌上讀到了令人印象深刻的文章，子女們在父親突然過世，舉行了葬禮後才遲遲發布了訃聞，內容大概是父親在生前犯了各種大小過錯，對許多人造成傷害，在子女們看來也分明是父親的過錯，所以寫下這些過錯代父親向遭受痛苦的人道歉，十分令人感動，父親無法求得這些是是非非的原諒便離開了世上，子女想讓父親的靈魂多少能安心一點，這份心意可說是別具深意。

到了這個人生往前的日子比起走過來的日子要短的時間點，回頭看看失誤、失敗與做錯的事是很好的，能夠留下點紀錄也不錯，並不是要自己後悔或贖罪告白，而是如實記錄，這才是真正的回憶錄，坦白地揭露整个人生是如何活過來才是漂亮結束人生的方法，也就能以輕鬆的心情站在神的面前了。若能夠以我不足的人生讓後輩學到很多，那也是我所能留下的最有價值的禮物不是嗎？

幸福人生的Tip

「那時我為何那樣？」給總是在後悔的你

「那時如果有其他選擇的話，會變成怎樣？」、「那種事為何會發生在我身上？」、「早知道就多忍耐一下」……

任何人都有不好的過去、令人惋惜的記憶，以及後悔。隨著年紀愈大，回憶、惋惜、不滿等各種記憶都會增加，我們時常陷在過去裡，明知道已經是過去的事情卻還阻撓著現在。

佛家說：「把你現在站的地方弄得花團錦簇。」意思是不要看過去或未來，只看當下。若能如此該有多好！但這是需要努力的，過去什麼也給不了我們，未來也是，我們只是永遠活在今天。

為了看石佛，我數十次登上慶州南山。那裡的建築在長久歲月以來已碎裂、殘破或消失，但100多個石佛仍然存在，新羅人為什麼要建造這麼多石佛呢？大概是因為在南山做著世外桃源的夢吧？不是死後去西方淨土，而是在現實中建造極樂淨土，隨時都可到這裡遊玩，暫時放下人生的疲憊，稍作休息後再出發。

過去已是過去。活著的時間愈長，身體愈不忙碌時，便愈容易活在過去，最好的是忘記過去，但這是不可能的，那麼就把玩它吧！把過去當成是無聊時暫且拿出來把玩的東西如何呢？