



活得自在活得老— 介紹日本的老人二書

旅日文字工作者
林宜和

日本的高齡化人口是世界頂級的，預估到西元2020年，日本每4個國民當中就會有1名年滿65歲以上。不過隨著醫療進步和營養豐盛，現代的老人不論是心理或生理都較從前的老人年輕健康許多。有一位日本醫師就發起「新老人運動」，主張將「老人」定義提高為75歲以上。這位醫師現在在日本可是無人不曉的偶像醫師兼熱門暢銷作家，即現年91歲的東京聖路加國際病院理事長日野原重明。

日野原重明著的《活得高明》（暫譯，U. LEAG出版）一書，自2001年底上市後，迄今已銷售逾一百一十萬冊。雖然年逾九十，日野原可說是一位「超級老人」，他自謂每天平均睡眠五個鐘頭，每週有一回熬夜到天亮，埋首在他熱衷的作曲或寫作副業。

身為京都大學醫學部畢業的一流醫師，日野原重明卻顛覆許多傳統的養生之道。他既不重視睡眠，也不在乎飲食，卻在本書第一章告訴讀者，身體健康與否並非操縱於健康檢查的數據，而是在於個人的心理狀態。健康檢查的結果只是大略的參考，為數值微小的波動一喜一憂實在沒有必要，只要個人對自己的身體狀況有信心，每天過得充滿朝氣，這才是真正的健康。他認為「元氣」的源頭是在「氣」字，而非每天得固定攝取多少卡路里。雖然日野原的心得可能教不少醫師同業搖頭，不過他以自己的生活方式證明，年齡和老化並不是妨礙健康的決定因素，這大約能激起許多高齡者的士氣吧。

日野原的書通篇並非在教人醫學常識，而是提醒中青年人應以什麼樣的心態迎接老境，才能讓自己過有意義的晚年。他的理念

由書中的一些小標題就可窺知，如「老不是變衰弱，而是趨向成熟」，「無論到幾歲，都來得及改變生活方式」，「站在人生的第一線，直到最後瞬間」，「與其害怕失去所有，不如施與能獲得喜悅」等等。他鼓勵高齡者提供豐富的人生經驗，將心得傳給後代，行有餘力還要多做公益。他並且以自己及友人的一些實例，證明病弱年長的人，依然有發掘人生第二個春天的能力。日野原的想法是：「幫助他人亦即活出自己，生命的實感沒有比這種時候更強烈了。人生的後半，是要將自己上半輩子獲得的體力，品格和智慧還諸社會……。」

日野原以六十餘年的行醫經驗，亦提出他和病患的許多應對心得。他覺得醫師的本職是在醫「人」，而非醫「器官」，病患最需的其實是心靈的療癒。因此他著重和病人的對話，有時也用音樂緩和和危急病情。到病房回診時，他更一一坐到病床前，牽著病人的手，以至近的距離問診，據說得到非常好的效果。他認為：「醫學必需以柔軟的姿勢照顧病患的全部身心，將療癒的技能融入醫的胸懷，是今後醫療工作的必要課題。」最後，日野原又提醒讀者，不忘以謙虛感恩的心面對生命的終章。在病危的親人耳旁向他說「謝謝」，或是在自己臨終時留下「謝謝」一句話給家人，對彼此都是最好的救贖。

閱讀本書的讀者，大概都可以感受日野原重明宗教家般的熾熱情懷。事實上他就出身牧師家庭，從小對父親的傳道身影耳濡目染，加上自己青年期患過大病，又在58歲時遭遇日本史上最大的赤軍劫機事件，被困在機上四天三夜。這樣的出身教養和生命危



在旦夕的體驗，都影響了日野原的人生觀，他以「奉獻」為自己的座右銘，最欣賞英國詩人白朗寧的詩句：「與其畫一個小圓而自我滿足，不如成為大圓中的一小段弧線」。也許就是這種呼出紙上的熱忱，加上日野原超人般的活動力，令這位人瑞級的醫師登上日本暢銷書榜的原因吧。

除了《活得高明》之外，最近日本另一本熱門的老人書《老即人生》（暫譯，幻冬舍出版），作者不是別人，即是現任東京都知事石原慎太郎。這本書今年7月才見世，不出數月已賣出七十萬冊以上，足見石原的底力不容忽視。難得的是，《老即人生》純粹是今年滿70歲的石原的人生感懷，完全沒有涉及政論，不似坊間許多政治人物，出書只求宣揚自己的政績或為競選鋪路。即使石原慎太郎的政治取向毀譽參半，至少他還沒忘記早年出身芥川賞純文學作家的本分，筆力也寶刀未老，這些都是值得肯定的。

出生於1932年的石原慎太郎，24歲就以《太陽的季節》獲得芥川賞。很難想像以描寫憤世疾俗的叛逆青年而風靡一世的石原，現在卻叨叨敘述自己的耳鳴，腰痛，肝疾和遍訪中西名醫的心路歷程了。不過石原至少還知老認老，他認為：「任是誰都不愛加齡，不願意老，但卻沒有人能避免走上這條路。不如正面和老相向，勇於接受事實，就會發現人生竟沒有比現在更充實，更有韻味的時候了。」

在《老即人生》中，石原舉了兩位文豪逃避老境的反例，其一是61歲舉槍自盡的海明威，其二是45歲切腹自刎的三島由紀夫。海明威自身冒險犯難的經歷是和他的文學相結合的，因此他到了肉體衰退的時候，作品也跟著衰頹了。在自殺的兩三個月前，海明威致友人信道：「自身的肉體到了不再聽意志使喚的時候，人活著也無所意義了。」石原認為人生的本質並非完全依賴肉體才能存在，海明威卻沒有試圖找出突破肉體障礙的出口，實在是很可惜的。生前與石

原有交誼的三島由紀夫，中年以後迷上塑身，為自己人工鍛鍊的隆隆肌肉陶醉不已，以致無法面對即將失去去表像美的歲月現實。三島的死，在石原看來只是對老的怠慢和恐懼，也較海明威更荒唐。

此外，在〈大人物之死〉一章裡，石原回想他親眼見到若干政治家志未竟身先死的殘酷晚年，如渡邊美智雄和安倍晉太郎，都在總理大位唾手可得時患上絕症，卻拼命掩飾病情或執著於權位之爭，實在可悲。在〈酒之味〉一章，石原述及他的親弟弟，即日本傳奇巨星石原裕次郎，生前嗜酒如命，而他隨著豪放的弟弟，兩人曾有一個晚上喝空8瓶威士忌的紀錄。裕次郎中年即患大病，在52歲英年驟逝，似乎給哥哥很大的反面教訓。現在石原對酒的心得是：「人活到老，才在終於到手的酒杯裡細細品味自己的人生之酒，那是年輕時品嚐不到的酒的醇味。」

石原慎太郎以為，世上最大的真理即釋迦牟尼曰：「色即是空，空即是色」，亦即「諸行無常」，世間沒有永遠不改變的人和事。人類的生老病死也是自然的循環，唯有勇於忍耐變化，才能安寧平易的迎接老境。他結論道：「迎戰老年，讓人生的成熟期愈臻成熟，在長長的人生劇場品味最後一幕，這是累積無數人生經驗構成的意境。世間有各種興味深長之事，而左顧右盼，卻沒有比自己逐漸走入的老境更有趣，更興味深遠了。」

雖然日野原重明和石原慎太郎同樣談「老」，兩人的書寫方式卻南轅北轍。有趣的是，日野原在接受日本媒體訪問時，不客氣批評道：「我不懂為什麼他（石原）的書會暢銷？雖然他口口聲聲迎戰老年，事實上老年應該是虛心容忍，自己刻畫走向終站之路的。」顯然90歲的老醫生認為70歲的都知事，對「老」的體會還不夠深入呢。無論如何，這兩位「超級老人」的著作在日本都受到多數讀者支持，也證明即使日本仍然景氣低迷，中青年失業嚴重，他們卻仍保持很好的看書買書習慣，也認真在思考如何面對晚年。