

後記——人生走到白髮時

DOI：10.3966/241553062019050031004

「老，是一種境界」，這是近代詩人洛夫的一句話，代表著「老」絕對是自然、不可避免、無人可逃的過程。「生、老、病、死」是自然時序，就是單行道，無法逆轉，卻可以跳躍急速地前進，且是多重複雜交織生理、心理、靈性的不可逆程序。但往往大部分的人都難以接受老及病，甚至豁達的面對死亡。首先，我們得先接受老是自然表現，如韓愈在《祭十二郎文》中所描述：「吾年未四十，而視茫茫，而髮蒼蒼，而齒牙動搖。」在那年代，老的議題就呈現重要性。如同四季更迭，春、夏、秋、冬的變化也是自然不滅的定理，但大部分的人會讚嘆四季變化的美，卻少有人會欣賞生、老、病、死變化過程間的藝術。

春天萬物齊聚生命的動力，往上成長；夏天吸收能量的長大，蓄養生命；秋天儲存能量，穩定成熟；冬天禦寒抵抗嚴酷條件，延續命脈。人生也是如此，隨著不可逆的流程，永遠演算這大自然的老去。臺北榮民總醫院老年醫學科陳亮恭教授曾說：「生命是一道複雜的方程式」，自然與生命就是我們要去學習尊重那不變的時序真理。

常聽到一句臺灣話：「吃老了，沒路用」（年紀大了，沒有作為了），這是心態問題或生理問題？答案可能很多元，也沒有一定對與錯，所以我們要先知道「老」是什麼狀態。在自然狀態下，沒有特別疾病的人，生理的表現呈現多重器官衰竭，最後結束生命，這就是「老」。在自然衰竭之中若有加重因子，如急性感染、跌倒等，就會急速走完人生。所以，在歲月的刻痕中，我們如何留下足