

一、老人的尊嚴

我生於一九二一年，今年九十二歲了，大家不能否認我是一個老人吧？由老人來說有關老人的事，應該是真話、實話，不是妄語吧？

老人也是由年輕漸漸變老的，我這個老人，在未老的時候，有很多照應老人的寶貴經驗，更有不少照應老人的錯誤經驗。

現在我已經是一個頗老的老人了，很想把這些種種的經驗和老人的感受，對年輕人說一說，更想對那些還不太老的老人說一說，因為，你們將來都會成爲老人的，也許會很老很老。

南懷瑾老師生前，常提醒大家注意一句古話：長壽是五種災難之一。

所謂災難，其實包括了許多，首先是麻煩。老人很可憐，不是因爲窮或富，而是麻煩他人，更麻煩自己。

老人的尊嚴何在

二〇一二年的元月，我由廟港回台北，春節前，參加一個「尾牙」宴。我已先到了，看見與我同歲的詩人周夢蝶前來。這時幾個年輕人熱心去攙扶他，兩邊有兩個人架著他的膀子走過來。我見狀大吃一驚，因為那個形狀，活像是警察抓住犯人一樣。

其實，周夢蝶很健碩，除了耳朵稍重聽之外，芝麻大的小字他不用老花鏡仍可看見，與人握手尤其有力。當然，年輕人絕對是敬老尊賢的善意和熱情，只是忽略了別人的感受。

說到敬老尊賢，使我想到五、六年前的往事，那時我住在「淨名蘭若」所在的地方，那裡共有三幢房子，離大學堂兩公里，這個地方是太湖大學堂建造之前就有的，是台灣「十方書院」的幾個同學買下來的，以出家人較多。我在廟港時，從二〇〇五年開始一直住在這裡，每天下午兩點，隨小張的車子去大學堂辦公室。

淨名蘭若常有各方同學等來訪，或小住。那天我出門前正在穿鞋，一位美國來的劉小姐，一定要幫我穿。

我說：「謝謝你，我自己會穿。」可是她堅持要幫我穿，推讓再三後，我忍不住了，就對她吼了起來。

我說：「不要你幫忙，就是不要你幫忙。」她聽了很不高興，就說：「這是敬老尊賢啊！我對別人敬老尊賢，別人都會感謝我，只有你，反而罵我。」我說：「我既不老也不賢，不要你敬。」

這件事應該算是我的錯，我未能滿足她敬老尊賢的善心欲望。可是，天下老人各式各樣，我是屬於那種沒修養的老人，又不喜歡囉嗦。

南老師比我大三歲，他的修養功力太不得了啦，對於這一類的敬老尊賢動作，他的反應真夠優雅的。

那一天，在大學堂的飯桌上，年輕同學們不斷幫南老師夾菜，甚至幫他剝蝦皮……這時有個同學勸老師多吃某一樣菜。我這個沒修養的人聽見馬上說：「不要勸老人吃東西。」



· 老師題字淨名蘭若

老師立刻看了我一眼，並且說：
「你知道嗎？他們都把我當小孩！」

天哪！這句話有多嚴重，你們年輕人知道嗎？什麼是小孩？那是幼稚，是無知，是沒有判斷啊！老師是這樣的人嗎？當然年輕的同學聽不懂，他們都是好意，是熱心，但是，不瞭解對象，所以助人的分寸有問題。

二、老人的母親節

大約是六、七年前，我已八十多歲了，決心不再染頭髮，實際上已是銀髮滿頭了。有一天我和女兒去餐館吃飯，剛坐下，就有一個男服務員拿菜單過來，他很熱情的對我說：「老太太，你想開一點，想吃什麼就吃什麼，千萬不要管別人，年紀大了，只要自己高興就好……。」

他這番熱情，已令我啼笑皆非了，豈知，他還不善罷甘休，端菜來的時候，把剛才的熱心話，差不多又說了一遍……

老天爺呀！人老有了這麼令人憐恤嗎？好像我快翹辮子似的，又好像我連吃都捨不得那樣，連去飯館吃飯都不能自在，怪就怪我這一頭白髮，害得我吃得不得愉快。回家後立刻又把頭髮染黑了，到現在還在染。

母親節，真不知道是哪個生意人發明的，太奇特了，一年之中，總算有

那麼一天，讓那些成家立業的兒女們，想到自己還有一個老媽。母親節那一天，各餐廳都擠滿了人，都是兒女加上媳婦女婿孫子等一大堆，陪著一個老媽，好不熱鬧。

那一次，我也是以老媽媽的高貴身分在那家很大的餐廳，接受年輕人對我的招待。

放眼看去，有些六七十歲的媽媽們，多數都是很愉快的樣子，但是有些年紀更老一點的媽媽們，卻很呆滯，有些則是木訥的樣子，是否有人是老人癡呆，或是不喜歡在外用餐，很難確定。但見她們的兒女子孫們，倒是興高采烈，對老太太也十分熱心照應，不免令人想到，多數老人一定是孤獨的，有些老人的臉上掛著冷漠，掛著淒涼……可能她們只是爲了滿足兒女的孝心，才忍辱負重來被慶祝的……。但是，這又能怪誰呢？一年的三百六十五天之中，總算還有一天團圓吧！再環視四周，令人難堪的場景還真不少。

我立刻與女兒約法三章，一年中的三百六十四天，任何一天請我吃飯都可以，就是不能在母親節這天請，因爲我這個老媽，看到別的許多老媽……

反正，不想去湊熱鬧了。

父親節也差不多一樣，一般說來，父親比母親好辦，因為父親是曾經在外工作，有與外人相處的經驗。這些老爸們除了有些人酗酒，或愛搞小三外，多數退休後都能夠自得其樂，除非健康有問題，那就太麻煩了。

三、生日快樂

除父母親節之外，最重要的就是老人的生日了。作兒女的，爲了慶祝父母的六十大壽、七十大壽、八十大壽，簡直忙翻了天，不表示孝道能行嗎？會被人罵的，有些則是表示面上光彩，反正各顯神通。

先母到了八十歲的時候，是堅決不過生日的，她說，人到了八十歲，是在世上偷生，意思是偷偷的活著，如果慶祝生日被閻王老爺發現，就要招去報到，因爲人到七十已經古來稀了。所以從前有不少案例，老人慶祝八十歲生日之後，第二天，這老人就病了，然後一命嗚呼，被閻王老爺招去了。

其實，這其中是有些原故的：由於祝壽客人多，不免有勞身心，再多吃兩口，又吹上一點風，就停食不消化，這麼一折騰，老人自然病倒，只得駕鶴西歸到閻王老爺那裡去報到了。

由於先母的堅持，到了八十歲就不敢爲她慶生了，等到她九十歲時，我對她說：閻王爺十年以來已把你忘記了，現在小小慶祝一下吧。於是約了十幾個至親好友，前來見面，向老人家賀壽，宴請來客是在餐館，壽星老就不去參加了。所以她沒有勞累，也沒有多飲食，而平安度過。我這個老媽壽至九十七歲，那天清晨未起，昏睡至次日就安詳的走了。

飲食真麻煩

年輕的時候，吃許多東西都很香甜可口，年紀大了，由於各部分的退化，像眼睛老花了，耳朵不靈敏了……但是最被人忽略的，就是老人味覺的變化了，所以老人吃東西很麻煩。

有一個年輕的女性，常常抱怨她的婆婆，說婆婆故意找她的麻煩，婆婆說要吃酢醬麵，做好端給她，她又說不想吃了。諸如此類的事很多很多。

自從我發現自己也常有這個現象時，我才明白這是老人的普遍現象，尤

其是以往很愛吃的食物，爲什麼現在都沒什麼味道呢？原來是味覺失靈了。

一九四六年抗戰勝利後，學校從四川遷回南京，秋高氣爽的十月，南京新街口馬路邊，有許多賣蟹的農人，手提兩串大閘蟹叫賣，一串十隻，賣掉就回家了。那個螃蟹味之鮮美，仙丹來換都不會換，那時我才二十五歲。

前兩年住在南京的親戚，打電話給我說：「你愛吃螃蟹，你來南京我請你吃螃蟹。」我說：「我現在就住在廟港螃蟹堆裡啊。」太湖每到秋季，蟹太多了，可是我真的不太想吃，不是蟹太小，是我太老了，有時竟然會感覺蟹肉和蛋黃味道差不多。可憐呀！口福也沒有了。

四、老人的吃和補

有些老人吃飯，年輕人是看不順眼的。有一個老人，用餐時有五六樣食物，一小碗燴麵，外加稀飯一小碗，燒豆腐一點，三文魚洋蔥三明治，地瓜或玉米……東吃一口，西吃一口，才算勉強吃飽了。反正五六種不同的，不中不西的，絕對不能只吃一兩種。

其實我就是這種老人，不過，我比較注意營養均衡，水果蔬菜都會吃，也接受西方的營養觀念。南老師則十分傳統，又不愛吃水果，大概是幼年生活在海邊，只愛吃海鮮。

其實，這些年來，南老師沒有吃過一頓合胃口舒服的飯，因為十天之中九天有客人，有時生張熟李，前來的各方豪傑志士們同桌進餐，老師酬酢應對，哪有工夫吃啊！因為客人都是來拜望老師的。晚上九點多十點回到自己

的地方，發現有些餓了，吃什麼呢？也只能胡亂將就吃一些作罷。

說到南老師吃東西的事，有一次真是太有趣了。老師是每天夜裡工作的，有一天到清晨三、四點鐘，有點餓了，在冰箱中找到一包生水餃，他那個智慧的頭腦，突然感覺水煮沒有蒸得快，就在電鍋中蒸。結果蒸了一個小時仍是硬的……怪不得愛迪生有兩隻貓，他就在牆上挖了一大一小兩個洞，大貓走大洞，小貓走小洞。所以頭腦極不平凡的人，做法就是特別。

老師結果吃什麼，不知道。第二天他在辦公室自己說這件事，大家都大笑不止。所以我常跟老師說：「老師啊！我的福氣比你好，因為我自己會做啊。」

我說這個話，大家不要誤會，以為沒人照顧老師的飲食。其實幫忙的有好幾個人呢，只因爲老師不願意麻煩別人，所以問他吃什麼，他都是說「隨便吧」。偶爾會說皮蛋粥或豆腐之類的，結果大家只好瞎猜了。

中國人逢年過節，都喜歡買些補品，回家孝敬老人。

這可是很嚴重的一件事，因爲按照清代大名醫徐靈胎的說法，老人的進

補，各有不同，有人須補陰，有人須補陽。所以不能亂補，老人需要的是平衡。其實，吃多了就是惡補，老人活動少，消耗少，多吃造成腸胃堵塞，麻煩就大了。

有些人太有錢了，家中老太爺老太太被補得胖墩墩的，可敬可愛又可怕。古人說「有錢難買老來瘦」，老師也常說「人沒有餓死的，大都是飽死的」，年輕人小心吧。

五、好人和壞人

這兩天見到幾個從台灣來的熟人，不覺想起從前的種種，記得認識老師還不太久時，有一天我和行廉姐到老師辦公室去問些問題，行廉姐說：老師這裡都是學佛的，都是好人。

老師一聽立刻說：你錯了，學佛的人大多是普通人，普通人有好也有壞。很多學佛的人，貪心比普通人還重，光想成佛，想有神通，實際上他連一個好人都作不到。

我們聽了，傻傻的，算是學了第一課吧。轉眼到了幾十年後，在太湖大學堂的辦公室，大約是兩年前吧，小崔說到他的生辰八字，我就說：「老師，小崔命裡有兩個貴人呢。」

老師聽到後，卻幽幽的說：「你們遇到的都是貴人，我遇到的都是壞人。」

聽見老師這樣說，我很不甘心，立刻站起來對老師喊道：「老師什麼意思啊？我們都是壞人嗎？」

老師不得已，只好說：「你們是好人，可是我遇到的人，壞的佔多數。」天哪！我心裡想，老師這句話可不是說著玩的，可能我也在壞人之列吧？我可要好好反省反省……。

反過來我又想到，老師啊，誰叫你有教無類呢？當然壞人多啦！這只是我心中在想，並沒有說出來。

老師心目中的壞人到底是啥樣的人？當然不是打家劫舍的江湖大盜，也不會是搶銀行或詐騙的人。可能吧，我猜想，大概就是那些外表是好人，是學佛的善人，但是滿肚子貪嗔癡慢疑，利用老師求名求利，又是口是心非，暗箭傷人。老師教來教去都改不了這些人分毫，多洩氣啊！

現在老師已離我們而去，離開了好人，更離開了壞人，留下來的仍是好人和佔多數的壞人。不過，老師如果看到紀念他的留言和文字的話，反而會發現，他們多數是好人，更多的是改邪歸正的人。這些人，卻多半是老師不

認識的人。可惜呀！老師，為什麼你生前不認識他們呢？為什麼許多壞人反而認識你呢？因為你太仁慈了嗎？還是方便出下流呢？我真的有些迷糊了。

再說，我們這些留下來的人，是好人還是壞人呢？就拿自己來說吧，我到底算好人，還是壞人？如果是好人，我以後應該如何對待認識人中的壞人呢？

如果我是壞人，為什麼我不知道呢？我還覺得自己是個好人呢！對了，我現在要去查一查十惡業，看看自己佔了幾條再說吧。反正，大概是有時好，有時壞，自己壞行為都不知道，這個「知」字多難啊！