



老年新世代 提舍

由於醫學進步，人的健康愈來愈好，壽命愈來愈長，老年人的數目愈來愈多，成為一個嚴重的社會問題，乃至世界性的問題。各國皆在擔心，坐立不安，可是他們忽略了既然醫學進步，年老其實推遲了來臨，現在六十歲的人，相約於從前四十五歲的人，仍然健康，有精力，有作為，仍可做很多事情。可是，我們常常聽到：「你已經多少歲數了，還像以前嗎？快快放下，什麼都不要做」，或是：「年紀大，機器壞，必然有病痛」等等，皆是些消極，洩氣的話語，在這些暗示下，老年心態的灌輸使本有作為，本是健康的人，陷於消極，低沈中，最後成為未老先衰的嚴重損耗。

孔子七十多歲仍孜孜於學習，各國政要在高齡下仍勤於政務，幾乎所有成功人士在高齡中仍發揮重要的力量，精勤於各自的事業。誰敢說將來的醫學不會使老年人活力更精沛，如年青人般，縱橫人生，再起高峰？

先不論醫學將會如何進步，一一改善人類的體質，單以目前的環境，老年人仍有很大空間，很大作為，使生命更多采。老年人應重新評核自己，作出適當的安排。在體力方面，已有所放緩，持久性亦有大幅下跌，這是弱點之一。因此，不必像年青人般衝刺，應放緩步伐，作正常適當舉動。避免爭鬥，刺激的活動，多作悠閒，輕鬆的活動，好好品味人生。老年人的優點是經驗豐富，智慧較高，辦事因而較準確，少走冤枉路。憑著這些，可以成為年青人的好顧問，如果老年人能與年青人合作，互補長短，必有一番大作為，但切忌老氣橫秋，事事主觀專制，不讓年青人有適度的犯錯。

除了與年青人合作外，老年人一般經濟較充裕，人脈關係較好，辦事穩重，憑著這些優點，可以創業或是實踐早年的夢想，最好是找年青人去執行，作為一種夥伴及傳續。如果早已有事業，應該有一定的穩定，更要為傳續而培養接班人。有說人年紀大了，學習會有困難，但這不一定是事實，年紀大了，去學習一些新事物，可能沒有很大的實用價值；或是非己興趣；或是雜務纏身，不能集中；或是固有的習慣跟學習的事物不能協調；或是自尊過高，不願跟比自己年幼的人學習，做成學習障礙。但「做到老，學到老」、「終生學習」是老年人應該奉行的態度。

老年人更要為來世作好準備，積功累德，多作善事，在因果法則下，不但年老衰弱的身體得到新動力，就是來世亦會投生到一個好的地方去。積功累德，不但對社會有所回饋，還可指引後輩正確的人生方向。功德之大，可能比年輕時作的貢獻更大呢！

要知道，老年並非生命的完結，可能是另一個高峰，另一比年輕時更高的高峰，亦是另一個生命的開始，另一個更燦爛，更有作為的開始。因此，要為來世發願，做好準備，為了今生及來世的美好，莫如修行。而老年人最好的修行，莫如修定，修定最好的方式，莫如修念佛三昧，配合所發的大願，人生的精彩，絕不下於年青人。