



编者按: 此文为钱理群先生作为著名人文学者所写的一篇涉及老年生活的文章。在文章中, 钱老在回忆个人生命历程的同时, 深刻阐述了个人对养老、对人生以及对死亡的看法。钱老认为人的老年阶段与人生的其他阶段一样, 都是生命的重要组成部分, 都有着巨大的生命成长空间。钱老本人正是在这一阶段进入了学术创作的巅峰。当然, 随着年龄的增加和身体的衰老, 个人的体力、精力状况难免会出现下降, 但这也会触发人们对于衰老与死亡的深刻思考。钱老本人甚至试图开创一门叫做“养老学”的学问。总之, 钱老对生命、对人生的老年阶段以及对死亡都做了深刻思考, 其观念、其思想都值得人们认真学习和研究。本刊编发此文, 意在推动人们正确看待人生的老年阶段, 思考如何恰当度过人生的老年阶段, 以及在老年阶段怎样正确面对即将到来的人生终点问题。

养老学、养老生活与死亡

钱理群

摘要: 人如何面对自己的老年人生阶段是一门值得研究的学问。首先需要妥善处理的就是老年人生阶段的人际关系。要坚持“扬善抑恶”和“保持距离”两个重要的原则。其次, 老年人要努力保持良好生命存在方式。要充分利用“活力养老”阶段身体基本健康, 思想、精神还处于正常状态的条件, 做自己愿意做的事情。而到了身体和精神失能阶段, 老年人可能处于对自己的“失控”状态, 如何面对这一状态, 是非常值得研究的课题。如果在老年阶段罹患威胁生命的疾病, 最重要的可能就是努力争取有尊严地走完人生最后一段路。要坦然面对死亡的人生结局, 做好“死后自我”的安顿。

关键词: 养老人生, 活力养老, “死后自我”的安顿

中图分类号: TS976.34; B844.4; C913.6 **文献标识码:** A **文章编号:** 2957-370X (2023) 02-0125-14

责任编辑: 王云岭

收件日期: 2023/11/21

接受日期: 2023/12/05

发表日期: 2023/12/18



2015年，我和可忻搬进泰康养老院，带来生命的转折。由此开始，我感觉自己才真正进入了以“养老”为主的人生境地。

在新的生存环境、条件下，需要进行人际关系的新调整。

首先是家庭关系的调整：“养老”就是夫妻共养，子女供奉。

有研究者指出一个无情事实：“退休后解体的婚姻，数不胜数。退休导致的夫妻摩擦与伤害，不可忽视”（见《退休精神——创建不断成长的有意义的个人生活》）。“每一场美好的婚姻，都有过爱走到末路，似乎要散伙的时候”（《90岁的一年》）。

这与养老期夫妻关系的变化直接相关：以往以在生活洪流中相互奔忙的方式相联结，现在变成了相互陪伴度过衰老与死亡时刻。由此形成了养老期夫妻关系的两大特点，一是彼此更加依赖，二是更加突出各自的个体性，需要更大的宽容精神，彼此都要重新认识、承认、尊重对方是一个独立个体。

这也是我和可忻进入养老期面临的新问题。本来，按传统的观念，所谓“养老”就是“健康、快乐地活着”，即所谓“开开心心过好每一天”。但我们这样的有极强的事业心的这一代老人，似乎又不甘心于此，还期待“有意义地活着”。在我们看来，人之幸福不仅是身体的健康，更有在为社会、他人服务中感到生命存在的意义而产生的精神的充裕与愉悦。现在，我们退休了，离开了工作单位，如何延续自己的事业，就成了一个大难题。对于我，似乎不是问题，我的文学研究是一种个体劳动，进了养老院，反而更可以集中精力，更自由地研究与写作，更充分地实现自我生命的意义与价值。而可忻的医学是一种公共服务事业，离开了医院、病人、研究单位，就没有了用武之地。可忻最后只能退归，成为“家庭主妇”。本来，我们这个家庭，一直就是可忻主管，但她精力充沛，操作能力极强，只需用业余时间，就把家管得井井有条。但现在，管理家务，照顾我的日常起居，却成为她的主要职责。时间长了，在人们心目中，可忻的社会角色、地位，就逐渐从“崔大夫”变成了“钱理群夫人”。而这，正从根本上剥夺了可忻作为“独立女性”的存在权，是她绝对不能接纳、忍受的。可忻甚至一度产生和我离异，单独生活的念头。在一次争执之后，她还真的离家，三天不归。但我们的生命早已联结为一体，最终她还是归来，决定和我共度余生。这或许是我们最后选择进养老院更内在的原因。

我们也因此确立了晚年相处的基本原则：要绝对保持个人独立性，夫妻之间彼此也必须有距离，绝不能亲密无间：不仅在精神上，在生活上也必须有各自的独立空间。因此，在选购、安排住房时，就设计了两个独立套间，各有自己的睡床，衣橱，卫生间，关起门来，就是个人独居房，恰当地处理了老人“独居与共居”的关系。



可忻进了养老院，也一直在积极寻找、创造自己的“新事业”，我也全力支持她。可忻先是敏感到经济社会发展与她心爱的医学都将进入大数据的时代，而制定了一个《关于建立泰康养老社区医养结合数据库的设想》，却因为无人理解而不了了之。她又提出要开创老年医学教育的新模式，并作出了开讲 100 次的安排，但也无人响应而作罢。最后，可忻把对生命意义的追求寄托在发展养老音乐艺术上。我也因此找到了与可忻合作的途径，在《医学也是‘人学’》一文里提出了我们共同的理念和设想：“老年最大的危机，是染上生理与心理的双重疾病；而解脱之道就是医学与艺术并进”，“以医学人文之光来拓展治病救人的边界”（以上讨论参看《“我的深情为你守候”》，收《崔可忻纪念文集》）。

接着我们要解决的，是调整与子女的关系。我们自己没有子女，却有一个如何处理可忻与前夫的一男一女两个孩子关系的难题。当年可忻为了早日离婚，被迫把儿女都留给了前夫，造成了她的终生遗憾和内疚。幸而可忻的父母，一直保持与两个孩子的联系，我们在北京把家庭安置下来，女儿安莉与儿子小彤都在加拿大安了家，并且有了子女以后，就有了重建家庭关系的机会。安莉、小彤两家人都几次来北京看望我们，并且有了这样的回忆：2016 年小彤全家住在养老院的客房里，小儿子半夜里突然急性肠胃炎发作，可忻从睡梦中惊醒，匆匆赶来，用传统点穴疗法，打通其腹部经络，孩子立即上下通畅，不疼了。小彤在一旁看着都惊呆了，并久久陷入沉思。他后来在回忆文章里写道：“记得我小时候多病，妈妈也是日夜守护着我，不多说一句话。在我和我姐姐的心目中，妈妈是严厉的，很少有柔情四射的时候。但总是出现在我们最需要她的时间和地方，我们已经习惯于从细微处感受她无言的爱。现在她又把这样的理性其外、深情其内的爱，给了我的儿子，她的孙子”（《从一件小事看妈妈的爱》，收《崔可忻纪念集》）。小孙子在可忻病危时，还写了《给外婆的一封信》：“自己总觉得外婆对我的爱不可思议。我俩对话时，我常常只能用一句不纯正的普通话说声‘您好’”。“每当回想到我和外婆相处的时光，自己感受到的就是这种极度温暖的感觉。她一直对我有这样强烈的爱，从而总让我觉得有归属感，尽管我们几乎无法交流”（收《崔可忻纪念文集》）。

我和可忻在 2004 年去加拿大安莉、小彤家里作了一次“温馨之旅”，以后又和安莉夫妇去夏威夷、泰国、柬埔寨旅游，还一起返回贵州安顺的老家。就在这些密切的接触中，安莉与小彤全家都逐渐认可了我。在一次深夜的深谈中，他（她）们诚挚地对我说，“我们完全理解母亲对你的感情，为什么她最后选择了你”。可忻远行以后，他（她）们都依然把我当作一家人。今年（2023 年）在疫情间分离三年以后，安莉与小彤两家都赶回北京，为他们的母亲上坟，在可忻房间里，小住几日，陪伴我，畅谈一切。



一、老年人的人际关系

养老人生中，如何构建新的人际关系，或许是更为重要的。人住在养老院里，各种应酬就逐渐退出了老年生活，而内心深处的孤独感，又渴望被他人接纳，支持，甚至拥抱，这就需要重建“爱”的关系：重新发现、接受各种各样的爱，也把自己的爱给予各种各样的陌生人。

可忻或许是较早认识这样的老年生命需求的。于是，就有了第一批老居民终生难忘的记忆：2015年入住燕园的第一个平安夜，可忻邀请好几位刚认识的新朋友到家里唱歌。“她作为主人，发起人，组织者，当然是活动的中心。圣诞树上闪烁的灯光，音响中流出的音乐旋律，自备的‘曲库’里丰富多彩的音像资料，还有她自己精心制作的美食……。温馨，安详、欢乐的节日气氛融成一股暖流涌入心间”。“我们那些封存了数十年儿时启蒙歌曲，青年时代激励我们豪情满怀的苏联歌曲，以及流传于民族民间的民歌小曲，一下子都被激活了！我们尽情地唱，忘形地跳，进入了‘一群人唱歌多快活’的境界！”

从此，形成惯例，每年的平安夜我们都会去崔大夫那里，在歌声中度过……

2016年的中秋夜，我们在燕园古典花园亭子里，举行了一次别开生面的户外赏月音乐会！“一群‘无龄感’的老人又弹又唱又吟又跳，你方唱罢我登场。连童年时期的歌谣都翻唱出来，把我们难得宣泄的真性情释放出来，恣意狂放地‘疯’了一晚，直到灯火阑珊时！歌唱让我们穿越到青春年代、孩提年代，激发了我们内在的活力，也浇灌着友谊的成长！难忘2016年中秋夜，一生只此一次！”

2017年母亲节，可忻邀请了社区里一些喜欢唱歌但很少参加集体活动的老大姐来家里，一起唱青年时代喜欢的歌。年届九十的徐大姐用英文为大姐唱了《You Raise Me Up》，令人敬佩不已。

2018年的平安夜，可忻已经病倒，但依然亲自动手，从网上买了纸口袋，装上食品，一次性纸杯，酒杯，每人一袋，请大家到家里聚会。“和往常一样，大家轮番欢唱自己喜爱的歌，观看历次演唱的视频，交替着和歌友合影留念，兴之所至，舞动起来……”。

2019年可忻住进医院，走上人生之路最后一程。2月17日，可忻又邀请朋友最后一聚。这一天，是孩子们为她过生日。三代欢聚一堂，“既是为即将离去的亲人‘庆生’，也是为明天就要返程的儿孙送行”。“这样坦然，这样欢快，这样彻悟！一个知性、率真、通达、洒脱的形象永远在我心底留存”，“她那句‘不就是洒脱走一回’吗，久久响在我耳边”（以上讨论参看金和增：《一群人唱歌多快活》，收《崔可忻纪念文集》）。



不难看出，可忻又找到了一种晚年人生的重要存在方式：以养老院里的“沙龙女主人”的身份与方式，将吃喝玩乐的日常生活提升为“休闲文化”，在此基础上，构建一个“爱的家园”。这在养老人生中的意义不可低估。研究者曾提出一个养老院的“气氛成本”的概念：在养老院的衰老气氛，对人的心理压力与暗示作用下，特别需要有利于老人生命健康的，“爱”的氛围与环境。

真正发自内心的，超功利的“爱”，是建构老年人生的崭新的人际关系的基础。泰康合唱团、“爱乐”兴趣小组的指挥何立方先生是可忻的“忘年交”。他就说，“接触久了，我感觉崔教授像一个心灵魔术师，在她面前我就像个撒不了谎的孩子”，“她能一层层轻轻剥去我被世事打磨出的交际伪装，让我把内心藏得最深，根本不可能拿来示人的部分主动倾诉出来”（《我与崔教授的忘年交》，收《崔可忻纪念集》）。另一位泰康医院的医生宋安，在可忻与2019年初住进医院以后才与之结交。他在《相见恨晚》的文章里写道：“崔阿姨是病人，我是医生，她怎么这么容易就获得了我的信任，并产生亲切感呢？”“她是一位善解人意、冰雪聪明的人”，“只要感受到她内心炽烈的爱，就会不由自主地和她越走越近。因为这个世界上，真正的爱与热，已经很少见了”（收《崔可忻纪念文集》）。这是真的：我们这个世界越来越稀缺，老年人却不可或缺的，隐藏在人性之中、生命深处的，超功利的，真实、真诚的爱，实在太难得了！

可忻却越来越自觉地将无私无声的爱撒向一切人，就不仅构建了全新的人际关系，原有的旧关系也获得新机。

2016年，42年前（1974）安顺“民间思想村落”的那帮朋友：杜应国、罗布农、刘丹伦、何幼、张志敏、杨若敏、廖志强一行7人来到燕园，与我和可忻相聚。那天晚上，“崔老师一首接一首地唱，朋友们轻扣拍子，静静地听”。“崔老师用她的优雅，她的活力，她的优美歌声、琴声，感染、感动了所有人。朋友们纷纷离座站起，对着崔老师拿起了手机……”。“这一夜，属于崔老师！”“这一夜，属于这个历经坎坷却依然典雅、高傲的女人！”“这一夜，我知道，你把我们当作了家人、亲人，你让我们笑，让我们感到温暖，也让我们心疼，让我们的心有点酸……”（廖志强：《那一夜，你让我们流泪……》，收《崔可忻纪念文集》）。

在我的学界、教育界的老朋友心目中，可忻始终是他们的家庭医生，把爱渗入他们自己与亲人的生命中。“近三十年了，每当我打电话请教她，她总是不厌其烦，详详细细指导我就医，没有半小时她是不会挂断电话的。有时候第二、第三天，她还把从网上收集到的新知识补充告诉我”（王得后：《我的崔大夫》，收《崔可忻纪念集》）。“2011年北大中文系每年的例行体检，子平和老钱凑巧在同一拨儿。崔老师和我在外边等候两位先生的结果。崔

华人生死学，2023，（2）：125-138 .



老师一看子平的血糖指数飚高，比谁都着急，立马下令子平第二天一早去北大校医院专门再验血糖”（张玫珊：《崔老师点滴》，收《崔可忻纪念文集》）。“我提到她，更愿意称‘崔大夫’。一直认为她才是真正的大夫。她一旦知道谁家有病患，总是很关心，竭力相助”。“也是她再三提醒我，更要注意心血管问题，防止意外。病不可逆，但她的关怀和帮助我不能忘”（王栋生：《崔大夫》，收《崔可忻纪念文集》）。可忻自己也说，“我是一个天生的医生，见到病人就想医治，就有一种深入了解病情，考虑如何进行最有效的医疗的冲动，遇到疑难病症更充满好奇”。“当朋友因为我的及时有效帮助而表示感谢时，我心里常常想，真应该表示感谢的是我：我从中获得了医生的乐趣与生命意义”（崔可忻：《别了，我心爱的医学》，收《崔可忻纪念文集》）。

这是我的学生辈所倾心的我和可忻的晚年形象：老师和师母“他们的兴趣如此不同，却又相映成趣，其中的相处之道令人着迷。在燕园，我有时会因为同一个时间里是和老师聊天还是陪崔老师说话而挣扎，两个人都是我不想错过的”（范智红：《我的师母》，收《崔可忻纪念文集》）。“在世界上的生存有许多我们无法选择的地方，但只要还有一丝可能，崔老师就会选择做她认为最好的一切”，“我觉得崔老师正是这样的天人之际的大勇者”（贺桂梅：《我心目中的崔老师》，收《崔可忻纪念文集》）。“正因为有像崔老师这样的人存在，才让我们看到个体生命可以如此充实而光辉，强大而温柔。她就这样鲜活地、幽默地、娇嗔地、骄傲地活在我们身边，在凡俗生活的点点滴滴中，告诉我们‘人的一生可以怎样度过’”（李静：《我心光明，向死而生》，收《崔可忻纪念文集》）。

当然，养老院也不是世外桃源，这是我一再说的，也是越来越深切感受到的：燕园也是一个“中国小社会”，还存在着无可回避的“老人的代沟”。泰康老人大体分几个年龄段：1949年以前的一代，建国初期出生的一代，文革中成长的一代。不同政治、历史背景都会造成老年人之间的分歧，以至纠纷，内斗，还有“打官司”的。在疫情、后疫情时期，更陷入了我所说的“无真相，无共识，不确定”的困境之中。

这一切，都深刻地影响到老年人生的处境与选择。我和可忻也不能免：正当可忻在“医学与音乐的结合”这里找到了自己生命的归属时，她所在的“爱乐”兴趣小组却为“老年唱歌追求什么，是作功利性的表演，还是超功利性生命呈现”发生分歧。始终坚守老年理想主义的可忻最后毅然退出，不久就病倒而结束一切了。

这却成了我的研究课题：“养老院里人与人之间如何相处？”我写了相应文章（见收入本书的《关于养老人生的修养问题》），提出了两个原则。一是“扬善抑恶”：“一个好的社会，好的群体，都是扬善抑恶的。人们身处其中，自觉不自觉地，自自然然地，显示自我



人性好的方面，压抑恶的方面，以善相处”。同时，人与人之间又应该是有距离的。“距离产生美”，人性与人际关系的单纯化，应该是养老人生追求的生命境界：这就是“返老还童”。

二、老年人的生命存在方式

这又涉及一个重要话题和研究课题：老年生命存在方式，老年生理、心理上会遇到什么问题，呈现什么状态。

所谓“养老人生”实际上分为三个阶段。一是所谓“活力养老”，身体基本健康，思想、精神还处于正常，甚至活跃状态，这是一个可以再学习、再创造，可以自我掌控的老年黄金期。时间属于自己，生活也属于自己，只作自己愿意做的事。尽管也有子女和养老院服务人员的照顾，但一切由老人自己作主。这样的“独居、独处”，是老年生命第一阶段的主要特点。坦白地说，我很珍惜、享受，甚至让我入迷。“晚年的我，有两个园子。一个是燕园的庭院，它优雅，安静，我每天都要绕着走几圈，或者在路边长椅上闭目养神。另一个是自己的书房。就如同老农仍喜欢在地头打转一样，整天在书房里耙来耙去，继续耕耘我的‘一亩三分地’：这是属于自己的精神的园子”（《<钱理群的另一面>后记》）。

而且我并不孤独：身体上减少了和外界的联系，却用自己的方式扩展我的精神世界。我不用手机，不上微信，是为了减少外界的干扰；但我每天看报纸，看电视新闻，还认真做笔记。更在朋友的帮助下，阅读与研究电脑上的媒体消息，也认真做笔记。这样，我关在养老院里，却通过对官方主流媒体与民间自媒体的对照性观察与研究，对人间所发生的事情，有了自己的独立观照与思考，并写出我的“年度观察史”。

我这个人，本来就关心天下大事，但在工作岗位上，却受到时间和精力，以及身份、地位的限制，只能偶而作点胡思乱想，胡说八道。现在退休了，有了充裕的时间和精力，更没有人管，就可以整天躺在沙发上，忧国、忧民、忧世界、忧人类、忧自然；忧过去，忧现在，忧未来。不仅忧虑，更充满好奇与想象。最后，就都转换为自我生命的新生。坦白地说，我的思想与学术研究，只有到了老年期，才真正进入高潮，达到前所未有的广度、高度和深度，空前的活跃，不断焕发出新的创造力。固然这也在一定程度上提升了我的身体素质，但却无法改变生理健康的下降趋势。进入 80 岁以后，我就逐渐陷入了“精神继续向顶峰攀登，身体却日见衰退”的矛盾、尴尬处境。

尽管我期待这样的境遇还能延长到自己的“八八”米寿，给我的精神创造争取最后的时间与空间。但心里当然明白，我不可避免地要进入老年期的第二阶段：身体与精神的“失能”，而且很可能是身体失能在先。老年最大的恐怖就是“失明”。眼睛透露一切：眼睛最能反映



身体的衰落过程，眼疾产生混杂着遗传与环境的因素，是“其它老年问题的前哨站”。老年痴呆更是我们这几代老人的痼疾：其背后的政治运动与心理痛苦交织一体。坦白地说，这样的失能是此刻的我，最为担心的。失能就意味着自己已经不能独处、独居，更不可能掌控自己的命运，要受他人的支配，即使是出于爱的支配。这在我这样的独立知识分子是很难想象和接受的。我相信自己善于妥协的性格，决定了我最终也还能适应这样的结局；但我仍然期待失能的时间越短越好，这些年我一有机会就表示，自己只希望“健康地活着”，却要拒绝“长寿”，就是出于这样的考虑。这不只是精神的拒绝，也有经济的考虑：在活力养老阶段，靠退休工资就能应对日常生活的开支；但一旦失能，需要雇护工，就得靠储蓄，动血本，那是经受不了的。

我希望早日进入“临终关怀”最后阶段，那是另一个生命世界，我毫无畏惧，还充满好奇心。

老人的独处、独居，是一种生命的“静养”。“静默是通往更深层次的精神世界的大门，也是独自走完人生旅程的必要组成部分”。

根据我的观察与体验，这样的“静默人生”在老年期的不同阶段，也有不同的特色。我在活力养老时，当自己一个人躺在沙发上沉浸于胡思乱想，思绪在静默中飞扬，飞扬，透彻极了。但一旦有朋友、学生造访，睁开眼，就胡说八道，有时候能滔滔不绝聊上几个小时，也舒畅极了。以后的失能阶段，我还没有经历，猜想那时的静默可能会趋于空虚化。临终的静默，我在可忻那里有过体察。人的静默，进入生命的“集体冥想”状态：“既不能动，不能说话，也没有必要对话，临终者与守护者，只需要凝视彼此的眼睛就够了”。

这就说到了“晚年的梦境”。这也是老年人生的一个重要心理、精神现象。梦境既是对一天一生的整理，总结，也是对自己人生过去与未来的新发现，新想象。就在疫情和疫情后的这两年，我养成了“睡回笼觉”的生活习惯：每天都在半睡半醒中突然冒出新念头、新想象，醒过来就赶紧在日记里留下“梦像字谜”。这里记下的，就是2022年下半年“83老翁的梦”：

7月6日：“凌晨为恶梦惊醒：天崩地裂。” 7月7日：“又作恶梦，惊呼：活着没意思！”

8月3日：“梦见我在起草为右派平反的文件，一段段，一行行，历历在目。最后都被付之一炬”。

9月11日：“梦中突然响起一个声音：你是谁？你的意义和价值何在？”

9月17日：“梦中突发警句：做人，真好！”



9月28日：“又作一个梦：我被追逐着，无路可走。惊醒后，突然跳出一句话：活着！写着！等着！”

11月2日：“凌晨的梦里，突然还原自我形象！出现了：那个喜欢摄影，沉浸在蓝天之蓝，作怪样子的钱理群，那个喜欢朗读、演戏，站在天安门广场中心，作‘永远与青年站在一起’演讲的钱理群，那个喜欢跑步，100米冲刺达到12秒9的钱理群！”（参看《五十年奔流不息：大山里的小溪怎样汇入1997-2022年中国历史的大潮》后记）

而且还有老年的自我反省：如果要与自己达成和解，平静地走向终点，就必须正视自己身上的所有污点，必须坦承自己的失败与人性弱点，必须全面了解自己，必须对自己负责，唯一能改变的，就是自己。

特别是2022年12月——2023年3月，被封闭家中，足不出户，我更是日夜沉浸在自我忏悔与赎罪之中。一个个，一桩桩不堪回首的往事，包括其中的细节，全部一一呈现，内心的痛苦达于极致。还要追问：这是为什么？对当下中国发生的一切，我有什么历史责任？这里包含了怎样的历史教训？

对“归属感”的渴望，也是老年人的天性。“我们到底要去哪里？总是家乡！”我2023年的南京之旅、安顺之旅，都是还乡之行。在此之前的2011-2013年，我就在续写“家谱”，出版了《亲情永恒——我的家庭回忆录》。2023年母亲项家辑录的《续修支谱》，也收入了我的《理群忆项浩》。在《家庭回忆录》的“前言”里，我特意谈到，“国共两党分裂的深刻性，直接影响了我们家庭每一个成员人生道路的选择”。“面对父兄辈的不同选择，我怀有同样的理解与尊重，同时也对他们各自都有的应该正视与总结的经验教训”。“最需要追问的是支配我们的选择背后的历史观，伦理观”，“这需要有正视的勇气，理论的彻底性，而绝不能遗忘与回避”。我晚年的反省，也就集中在这样的人生选择背后的历史观、伦理观上，这是严峻而痛苦的。同时我更被家族的命运及手足之情所震撼：“呜呼，生不团圆，死各一方，钱氏家族竟如此不幸！”“但我们仍感自豪与欣慰，因为我们始终相濡以沫，手足情深。大海重洋无以阻隔，生冥两界也不能将我们分离。生命有限而亲情永恒。面对过去、现在与未来，我们坦然无愧。逝者可以安息，生者将继续前行”（《<钱临三纪念集>前言》，收《我的家庭回忆录》）。

不可回避的，还有老人与时间的关系。如果说在活力养老期，回望“过去”，展望“未来”，依然有巨大吸引力；那么，当生命越来越趋向失能，“过去”逐渐“记不清”，“未来”更是“望不可及”；于是，就只有紧紧抓住“现在”。无事可干老年生命的“日常生活的开展”，其展现的，是中青年时代忙于工作，匆匆奔走，生命深处被视为理所当然而“被



忽略、遗忘的存在”。只有到了老年，此刻，当下，它的意义和价值就被突然发现了。吃、喝、玩、乐不再是延长生命的某种“项目”，而是纯粹的“生命之悦”，是一种“文化享受”，是前面谈到的可忻自觉追求与创造的“休闲人生”：老年生命的魅力正在于此。

最后要说的，与老年人生魅力同时存在的“老年之病”：与“生理之病”同步发展的“心理、精神之病”。人从根本上说，是一个理性的动物，他有出于本能的很强的自控能力与习惯，不仅是自觉的对人性的扬善抑恶，对内在的动物性的生理欲求也有自我节制。但人到了老年，自控能力就会逐渐削弱以至失控：身体失控，心理、精神失控，与人相处时失控，导致人的理性下降，动物性上升，“病人”就变成“另外的人”，甚至“非人”。其最突出的表现，就是老人的“暴烈的言语与行为”，以及“性变态”。这样的老人病态，在养老院群体生活中，就会被放大，造成社会性危害。这构成了养老院管理中的一大难题。我接触不多，不能展开来讨论，只能把问题提出来，希望引起注意。

三、老年人面对威胁生命的疾病

2018年8月，我和可忻几乎同时得了癌症。先是我在体检中发现前列腺癌症病兆，又经北大医院检查确诊。我在8月20日的日记里写道：“多年来担心的癌症，这一天还是来了。虽然不见得是绝症，但我的人生最后一段路，终于由此开始了”。

可忻同时感到胃痛，血糖也突然增高；到10月病情加重，人也变得消瘦，可忻突然敏感到有可能染上胰腺癌，当机立断，到肿瘤医院检查，果然发现病兆，又经过两个月的多方求诊，最后在2019年1月22日，确定胰腺癌已经种植性地转移到了腹腔，到了晚期：真的直面死神了！

我和可忻没有经过讨论，就不约而同作出选择：不再治疗，不求延长活命的时间，只求减少疼痛，有尊严地走完人生最后一段路！

可忻更精心设计，要利用生命的最后时刻，“积极做事”。1月28日上午，她住进泰康康复医院，输液到下午1点，4点就穿上一袭白色的纱裙，登上社区联欢会，高歌一曲《我的深情为你守候》，作“天鹅的绝唱”。

接着可忻又提出一个新计划：要把家里自己的东西全部清理一遍，“她要干干净净、清清爽爽地离开这个世界，不遗留任何麻烦事给家人”。

可忻做的第三、四件事，是亲自安排自己的后事：叮嘱我“不开追悼会，写悼词，献花圈，告个别就可以了”，并在生前编出《崔可忻纪念文集》，收入自己的著作、回忆文章，亲朋好友的“印象记”，留下一个独立、真实的“自我”（参看《“我的深情为你守候”》）



收《崔可忻纪念文集》）。

可忻这里处理的，是老人生命临终期的大事：对“死后自我”的安顿。按死亡学的理论，死亡是一种生命的连续：抵达，湮灭，更大的问题是：“死亡之后”生命如何连续？即使对我们这样的非宗教徒，不相信灵魂的永存，也有一个“死后”生命形象、意义的留存与塑造问题。即所谓“立言，立德，立功”，就是把自己的生命基因留存在自己所写的书里，流传、渗透到后人的生命之中。我和可忻也因此决定，要在我的母校南京师范大学附属中学设置“钱理群、崔可忻奖学金”，希望我们的人生、学术理念、精神，在学习文科和医学的优秀毕业生那里得到传承。

生命临终阶段，就由沉浸社会移向病床咫尺。在这样的生命存在状态的重大变化下，如何构建“病人——陪伴、照料者”的全新关系，就成了一个关键：在生命有限的前提下，照顾病人就不再是如何共同抵抗死亡，而是照顾者与病人如何在生命的有限时间里“在一起”，以“善”相处。这时的“善”应该是人本心的开显，显示人性的最大光辉。这就由社会伦理变为人性伦理：用传统的孝顺、道德、责任已无法达到临终处境的核心。

临终时念念不忘，须臾不能离的，就是女儿和儿子，这是生命本能中的亲人。这样的基于血缘关系的爱与信任，对于临终老人的意义真的不可思议。血缘关系让老人心里感受到“至爱”这一生命最宝贵的联结。重病中的可忻就是这样，她有一点不舒服，就要子女来陪伴。无论我怎么对她说，子女都远在加拿大，不是喊来就能来的，她也不听。这真有点出乎我的意外：可忻本不是儿女情长之人。当我终于懂得这都出于人的天性、本性，也更懂得了可忻。到了可忻远行的前一天的下午，她突然对身边的儿子、女儿、女婿说，我过早地离开你们，没有尽到母亲的责任，对不住了！——这才是隐藏在可忻内心深处的一生最大遗憾与内疚！我们全家人抱头痛哭！

最后厮守相望的，自然是可忻和我。“老伴，老伴”，最后相伴的只能是老两口。而且该想的都想了，该说的都说了，该做的都做了，最后只是相对无言。从另一个角度看，这就意味着生命进入了空、澄状态，这是人追求一辈子的最佳境界，是中青年期难以达到，老年生命的独特价值所在。

不能不说的，自然是照料可忻到最终的宋安大夫。宋安是真正“全心全意为老人治病的医生”。他与可忻之间，对病情的判断，医疗方案的设想，是如此相通，默契。对治疗自己的病也自有见解的可忻，就只认宋大夫，每天都在等着他。他一来，可忻所有的焦虑，不安，都没有了。而宋大夫也总能提出一些最及时、有效的建议，还要海阔天空聊一阵，最后心满意足、依依不舍地离去。我看着这一切，心里也是暖暖的。我看到了老年医患关系的真谛：



它更需要精神的相通和生命的相依相存。

不可忽略的，还有“护工”的作用。真正 24 小时须臾不离的是护工。护工应该逐步专职、专业化，要有较高的文化程度之外，更要有“爱心”。我常说，可忻临终最大的幸运，是遇到了一位解人意、知冷暖的护工。我们也以最大的善意对待她，最后就成了朋友，可忻远走之后，她还在关照我。

不难看出，在临终阶段，病人与照料者都进入了“宗教范围和境界”。临终本身就是一个“离开——前往”，“向死而生”的过程。当身体失能，人就走到了生命的边界，超越自我的限度，看见一个更普遍的真实，豁然开朗，走向身体与心智的一体化，寻找一条自己想走的路，途径就是宗教。

我和可忻就是这样作出临终选择的。我们都是无神论者，在可忻病重期间，许多养老院的信徒主动前来传教，都被拒绝了；但我们又都越来越倾心于宗教精神与宗教文化，特别是宗教音乐。或者是研究者说的，这是一种“个性化的宗教”，不把自己归于任何宗教，却相信一种更高的力量，一种“彼岸”的存在与关怀（《临终心理与陪伴研究》）。我对可忻说，你的身体已经到了尽头，我和我的儿女的任务，就是陪你走完生命最后一段路：走向彼岸世界。宗教音乐的旋律在病房回荡，可忻的心就平静下来，时时露出笑容，灿然而惨然，令人心疼。可忻还和女儿一起精心挑选了告别仪式和灵车的宗教音乐。可忻是自觉地用宗教文化、精神和音乐，伴随自己走向彼岸世界。

如前文所说，在生命失能期，老人可能遭遇记忆的衰退。但在临终期，原本存在于大脑里的最熟悉的人生影像会自动浮现，曾经的伤害也会不自主地呈现。这就是医学上说的“谵妄症”：过去的记忆转换为“临终心象”。不是原来生命状态的简单回复，而是被改造、强化的，或趋于温柔，更走向恐怖，呈现更深刻的本质，也带来更大痛苦，恐惧和相应行为。

这正是我至今想起来也感到心疼的记忆：有一段，可忻频频出现谵妄症，惊呼：有关部门派人监控我，还要抓捕我，我要逃，要逃！而且她真的从床上跳起，向门口冲去，还在纸条上胡乱书写，大概是“遗言”吧。

尽管宋安大夫用药物将这一切平息下来，可忻也最终归于安宁；但我的内心的恐惧感始终驱散不去。本来，陪伴可忻死亡，和即将离世者共处在临终处境里，我已经不再把死亡当作遥远的“他处”存在；但我看到了可忻的临终恐怖，却不能不想象自己的临终恐惧可能会更加难以接受，因为我的一生所经历的磨难，远远超过可忻！——这大概就是多灾多难的我们这一代、几代人的命中注定！

可忻终于走到了“最后”，又有了一声生命的呐喊：“这个世界太乱了，我管不了了，



我要走了！”这是真正的告别：一切的一切，我都“管不了”了：不再对社会尽责，不再和他人（包括身边的陪伴者）发生任何关联。“我要走了”，要从“自我现实”中“撤离”出来，进入临终前的“灵性生命”！“既通向内心，自己真正追求的东西，又通向自我生命与整个宇宙联接的广阔空间”，是“内在力”与“超越力”的有机统一。这是真正“个体化”又是“超个体”的存在，“超验”的存在，一种精神、文化的新生！

而这样的“死亡——新生”，每一个生命个体都不一样。死亡学研究者因此强调，“死亡对于人类，依然是个谜，不存在唯一的死亡观”，“每个人都可以是死亡的探索者，猜谜人，代言人”。

我也因为可忻的衰老与死亡，成为养老学的研究者。在可忻生前出版的《崔可忻纪念文集》代序《“我的深情为你守候”》就是我的研究起点。连《崔可忻纪念文集》也成了可忻作为“死亡探索者”留下的最初印记。

可忻走了，我还活着，路就要继续走下去。

首先要把自己安顿下来。可忻病重之时，就嘱托我，在她走后，第一件事就是回贵州去。可忻8月4日远行，我9月18日就来安顺住了整整一个月。当年我和可忻任教的安顺卫生学校的学生纷纷从全省各地赶来，作50年后的一聚，我强烈感到可忻也在其间。我安住在应国安顺农村老家的新居里，对面是山，家门口就是稻田。深夜在犬吠中入眠，清晨闻鸡鸣而起身，我也因此回归土地与大自然。当我和蓝天中的浮云，黄土上的稻穗默默相对，我更是感到了一种大自然和生命中的永恒”（《我和贵州、安顺地方文化研究·写在前面》，收《八十自述》）。

此后，2020年11月《安顺城记》出版，我又来到贵阳与安顺，出席首发式，并作“从土地长出的历史中寻求生命的永恒”总结发言。2021年初，北大中文系为《安顺城记》的出版，召开“全球化时代的地方文化研究”学术讨论会。12月，我在2002年上“最后一课”，20年后，重回北大中文系讲堂，讲题是《脚踏大地，仰望星空：全球化时代的地方文化研究》。2022年，我封闭在养老院里，以我与贵州的关系为贯穿线索，写出了我的回忆录《五十年奔流不息：大山里的小溪怎样汇入1974-2022年中国历史的大潮》，共50万言。2023年我第三次回贵州，在贵阳、安顺作“贵州（安顺）地方文化研究再出发”演讲，并编辑了《认识脚下的土地——关于贵州地方文化的研究与讨论》一书。

这样，可忻“走”了以后，我又回到“北京（北大）——贵州”两个精神基地，出入其间，也算是自我生命的最后“归根落地”。

2023年7月12日，我从安顺回到养老院。我认定自己的社会责任已尽，时代使命已经



完成，基本实现了人生的“最后冲刺”，但还要骑着马继续慢跑一阵。这就有了最后的学术安排：由研究社会、历史，回归追溯人自身。探讨“人性，国民性”，研究“老年人生与死亡”。我现在真的对自己生命的最后一程，充满了好奇心与想象力。

（排版：李燕 校对：王媛媛，杨斐）

Old-age Science, Old-age Life and Death

Qian Liqun

Abstract: How individuals face their old age is a subject worthy of study. The first aspect that needs proper handling is the interpersonal relationships during the elderly stage of life. It is essential to adhere to the important principles of "emphasizing the good, suppressing the bad" and "maintaining distance." Secondly, the elderly should strive to maintain a positive way of life. They should make full use of the "vibrant aging" stage when their physical health is generally good, and their thoughts and spirits are in a normal state to engage in activities they wish to pursue. As individuals enter the stage of physical and mental disability, they may find themselves in a state of "loss of control," which is a topic worth studying – how to face this state. If life-threatening illnesses strike in old age, the most crucial aspect may be to strive for a dignified completion of life's final journey. Facing the inevitable outcome of life, one should calmly prepare for the "self" after death.

Keywords: Aging life, vibrant aging, preparation for the "self" after death

作者简介（ID）：

钱理群，著名人文学者，鲁迅、周作人研究专家。1939年1月30日生于四川重庆，祖籍浙江杭州。北京大学中文系资深教授，现代文学专业博士生导师。中国现代文学研究会副会长、中国鲁迅学会理事。主要从事中国现代文学研究，鲁迅、周作人研究与现代知识分子精神史研究。代表作有《中国现代文学三十年》《心灵的探寻》《与鲁迅相遇》《周作人传》等。