

漫談長青生活

不必再煩惱、計較過去不愉快的事，理當提早準備迎接主耶穌再來。



一位80多歲的姐妹，當年輕人稱她是「老大人」時，她拒絕接受；她認為自己還不老邁，只能稱她為「年長者」。

歲月不饒人，光陰如流水，會敗壞的肉體，多用一天就會多磨損一些。雖然有人樂觀地說，人生七十才開始，但好些人卻活不到這年紀。然而，基督徒的生命，是天父真神在掌握；因為我們的生活、動作、存留，都在祂手中（徒十七28）。

若提及年長者的生活規範，或有許多實體的生活可作參考。筆者以十五段話，作為對年長同靈的參考與勉勵。

禱告靈交不忘記、仰望天家心有力

我們是天父的兒女，理當常常與天父在靈裡相見、交通。所以每天早晨起床、用餐、睡覺之前，都當藉著靈言禱告、悟性禱告或默禱感恩，和眷顧我們的神說說話；或是頌讚感謝，或是報告生活狀況，或是祈求幫助，或是為某人某事祈求。當我們與天父保持親密的關係，就對神的愛更有信心，更相信聖經的話，「你們雖然沒有見過祂，卻是愛祂；如今雖不得看見，卻因信祂就有說不出來、滿有榮光的大喜樂；並且得著你們信心的果效，就是靈魂的救恩」（彼前一8-9）。

愛惜光陰不浪費、 該做就做心不愧

時間就是生命，年長者所剩日子不多，理當把握每一天的時光。經云：「你們要謹慎行事，不要像愚昧人，當像智慧人。要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。不要作糊塗人，要明白主的旨意如何」（弗五15-17）。光陰稍縱即逝，年邁時才發覺年輕時想達成的理想，至今尚未實現。因此，合乎主旨意的、神喜悅的，我們有力量作的，或對自己、家人，甚至大眾有益的事，都當儘快去完成，因所臨到眾人的，是在乎當時的機會。「凡你手所當作的事要盡力去作；因為在你所必去的陰間沒有工作，沒有謀算，沒有知識，也沒有智慧」（傳九10）。你曾想帶領誰來信主歸真？你想為主耶穌與教會奉獻什麼？你想如何行善助人？把握機會去做吧！

忘記過去向前看、 努力面前不遺憾

所謂往者已矣，來者可追。過去的事已過去，有的事隨著年齡的成長，已不再有第二次的機會去改變。糊塗愚昧的過去，被人詐騙、背信、欺凌的事，一直回想、抱

怨、生氣也沒有用；反因過去的教訓讓我們得到聰慧，不再糊塗愚昧，更能把握餘下的光陰努力面前的事。尤其年長者努力的是奔走天路進天國，所以保羅說：「弟兄們，我不是以為自己已經得著了；我只有的一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。所以我們中間，凡是完全人總要存這樣的心；若在什麼事上存別樣的心，神也必以此指示你們。然而，我們到了什麼地步，就當照著什麼地步行」（腓三13-16）。當學摩西的祈禱：「求祢指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心」（詩九十12）。

有錢也要捨得花、該用夠用不用誇

現今的年長者在年輕時代過著儉樸的生活，以致捨不得花錢；因此看到年輕人用錢如用水，生活太奢華，總覺得不應該、不對勁，甚至有點心有不甘。事實上，辛苦了一輩子，為了家庭、柴米油鹽，為了培養子孫長大，實在是夠辛苦了。到了年邁，該讓子孫回饋，該安享遺年之時，若因捨不得花錢而苦了自己，那又何必？聰明的年長者，曉得帶領全家大小團聚出遊，一方面聯絡寶貴的親情，一方面將老來的積蓄用在子孫身上，讓他們實際體會長輩親情的愛，更能懷念在心，懂得孝敬之道。誠如經云：「人若不看顧親屬，就是背了真道，比不信的人還不好，不看顧自己家裡的人，更是如此」

(提前五8)。年長者能善用現有的存款，不論用在家人身上，或奉獻給教會作為拯救靈魂的聖工，都是榮神益人，值得鼓舞的。

自己享福不比較、心中喜樂露微笑

神給每個人的福分不完全相同，有的人從子孫得到歡喜快樂，有的夫妻白頭偕老，有的生活富裕不為生活勞碌，有的在勤勞刻苦中得到心靈的安舒；可見人的福氣很難去比較，最重要的是，你有沒有純正的信仰，有沒有真神作你終生的倚靠？你有沒有天國永生的盼望？你是否享有心中的平安喜樂？經云：「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。心中喜樂，面帶笑容；心裡憂愁，靈被損傷」(箴十七22，十五13)。只要有衣有食，就當知足(提前六8)，神賞賜的福氣無論多少，只要我們不與人比較而能滿足，就能知足常樂而心中微笑，滿得順服的喜樂。

凡事包容不生氣、看不順眼給助力

年紀大了，體力有限，事實上也無力處理太多瑣事。然而，許多長輩仍然關懷許多周遭發生的事，有時對晚輩所言所行不太滿意，難免嘮叨糾正，結果換來頂嘴或述說理由，造成彼此的不愉快。是故，若不是非管不可的事，都可以寬容大量地包容。若關係重大，非管不可時，可以心平氣和地，以幽默婉轉的口氣，對子孫提供自己的經驗，並提醒注意的事項和應變的方法。但是少數長

者為維護自己的尊嚴，就以生氣、發怒的態度面對晚輩的缺失，致使破壞家庭的和睦氣氛，實在得不償失。經云：「但你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒，因為人的怒氣並不成就神的義」(雅一19-20)。因此，年長者若能出手幫助時，就當給年輕人助力，否則盡量少管為宜。

多多祝福不抱怨、以往好事常懷念

聖經上教訓我們：「只要祝福，不可咒詛」(羅十二14下)。有的年長者對後輩要求完美，求好心切之下，就會一再地嘮叨提醒，喋喋不休的樣子，讓晚輩感覺很煩，也難免頂嘴；有的長輩不能忍受晚輩的語氣，就會心急說出咒詛的話來。是故，年長者要自我約束，不要講話過分；多多祝福子孫，能讓子孫蒙福；若因口不擇言，說出咒詛的話，殃及子孫，那就後悔莫及了。所以經云：「多言多語難免有過；禁止嘴唇是有智慧」(箴十19)、「污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處」(弗四29)。若能常常懷念兒女的孝心，述說其盡孝的行為，必能增進親子之間的感情。

多交朋友不孤獨、與主靈交能享福

某些人習慣孤獨生活，但大部分的人喜歡有人陪伴，甚至呼朋引伴，大夥兒聚集熱鬧一場。但年紀越大，老朋友漸漸離去，心中難免落寞，尤其退休後可做的事減少，

生活上缺少成就感，有人會覺得生活很無聊。這時的年長者，可找主內的弟兄姐妹當好朋友，用電話聊聊天，或用賴（line）傳訊息以尋找樂趣；每當有心事時，可與好朋友述說狀況，互相討論、代求，心情就得紓解。誠如經云：「朋友乃時常親愛，弟兄為患難而生」（箴十七17）、「濫交朋友的，自取敗壞；但有一朋友比弟兄更親密」（箴十八24）。只有恩主耶穌是無所不在、無所不知、無所不能的真神。年長的你絕對不要忘記這永遠的好朋友，祂時時刻刻在等你找祂聊天談心，而且可為你承擔任何困難的事。成為神的兒女，能常與主靈交，是何等幸福！

不管閒事享清福、 尊重別人煩惱無

年輕時有許多事要忙碌，年紀大了漸漸交棒，把許多事轉交給年輕一輩。「無事一身輕」是年長者的福氣，但許多長者總是無法放下，仍有自我中心、自以為是的心態，如果所看見的事不合自己心意，就要出面指正，往往惹來許多煩惱，事實上許多事已有人負責，不必再由我們煩心。年輕人有其自尊心，也有嶄新的想法與作法，往

往勝過以前的老方法，所以不必管太多。若能放輕鬆，睜一隻眼閉一隻眼，不但能減少煩惱，也能自享清福。可想想經上的教訓：「你們年幼的，也要順服年長的。就是你們眾人也都要以謙卑束腰，彼此順服；因為神阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人」（彼前五5）。

多做好事少嘮叨、時刻關心多禱告

可能自古以來，人最怕的是嘮叨不休；尤其現代人更是如此。保羅曾告誡帖撒羅尼迦教會：「因我們聽說，在你們中間有人不按規矩而行，什麼工都不做，反倒專管閒事。我們靠主耶穌基督吩咐、勸戒這樣的人，要安靜做工，吃自己的飯」（帖後三11-12）。在教會裡要安靜作聖工，不要動口比動手多，乃要多作對眾人有益的事。如同保羅有正確的理念，「我凡事都叫眾人喜歡，不求自己的益處，只求眾人的益處，叫他們得救」（林前十33）。在教會當如此，在家庭裡也一樣，不要嘮嘮叨叨讓子孫後輩厭煩而逃避與你相處交談，當在他們喜歡的事，配合晚輩的喜好，用心經營溫暖的親情，更重要的是，時刻思想他們的軟弱與需要，多多為他們禱告（參：伯一5）。



208版權所有



不要勞煩做不停、心中安靜好心情

人生的真相就是肉體的勞苦、心情的愁煩。從年輕忙到老，有的人總是停不下來。以前總是為長輩、為配偶、為兒女、為家人奔忙；然而年紀大了，眼睛花了，頭髮白了、掉了，四肢漸漸無力，甚至腰痠背疼，不再像以前動作靈活俐落，理當放下勞苦的工作項目，不要提重物，不要跑遠路購物，不要做費神複雜的事，儘量讓年輕人去勞煩，許多煩心的事也讓後輩去處理，讓自己停下來喘口氣。經云：「心中安靜是肉體的生命」（箴十四30）、「清心的人有福了！因為他們必得見神」（太五8）。年長者的靈修就是靜下心來奔走天國路，一心一意效法耶穌基督，向著永生的標竿前進，有如大衛的祈禱：「至於我，我必在義中見祢的面；我醒了的時候，得見祢的形像就心滿意足了」（詩十七15）。

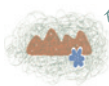
人生瑣事看得開、天國榮耀想就嗨

看得開的人，就是不比較也不計較。愛比較的人，羨慕他人吃山珍海味，自己是粗茶淡飯；別人穿名牌美衣，自己穿普通衣裳；別人住豪宅別墅，自己住平房民宅；別

人開高級名車，自己機車代步。生活瑣事林林總總，述說不盡。凡事計較的人，稍有損失就念念不忘，總覺得不公平、不公道，被欺騙、被玩弄，甚至為幾塊錢而悶悶不樂。但看得開的人，感謝真神的賜予與安排，因為神的意思原是好的（參：創五十20），人所遭遇的都出於神（詩三九9）。看得開的人以為吃虧就是佔便宜，因世上的事終要過去，誠如經云：「這世界和其上的情慾都要過去，惟獨遵行神旨意的，是永遠常存」（約壹二17）。真信徒遵行天父的旨意，有將來天國的榮耀，一想到好得無比、充滿光輝榮耀的天國，有黃金街碧玉城，內心就喜樂無比，口中就高歌頌讚。

名利恩怨放得下、清心見主潔無瑕

世人有了錢財，就追求權勢和名聲，在競爭劇烈、你搶我奪的社會裡，許多恩恩怨怨就在爭奪中產生，使人間失去和平與快樂。在每個人生活的環境裡，也難免人際關係上產生名利恩怨的事；但年長者餘日不多，不必再煩惱、不必再計較過去不愉快的事，理當提早準備迎接主耶穌的再來。經云：「我們要歡喜快樂，將榮耀歸給祂。因為，羔羊婚娶的時候到了；新婦也自己預備好了，就蒙恩得穿光明潔白的細麻衣。這細麻衣就是聖徒所行的義」（啟十九7-8）。請問，我們準備好了嗎？因為想不到的時候，主耶穌就來了（參：太二四32-44）。



白髮是榮耀的冠冕，在公義的道上必能得著。

Gray hair is a crown of splendor; it is attained in the way of righteousness.

夕陽餘暉無限好

人老說老樣樣好、信主靠主無價寶

人總會老，所以不必怕老；人會衰老，所以不必因衰老而難過。人生的過程，總要靠主勇敢面對。老了毛病多了，乃正常現象；因為我們把身體用太久了，難免磨損生鏽。年老有什麼好呢？因為餘日不多，即將脫離世界這個苦海，不必再勞苦愁煩、生病受苦；更慶幸的是，我們已信而受洗歸屬耶穌基督。經云：「所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀」（林後四16-17）。真信徒聽見真理的道、得救的福音，領受應許的聖靈為印記。這聖靈是我們得天國基業的憑據（弗一13-14）；我們有了這無價寶，信主靠主樣樣好。

感謝主愛不嫌棄、綿綿主恩難忘記

神從創立世界以前，在基督裡揀選了我們，使我們信而受洗，靠主寶血成為聖潔，讓我們得著神兒子的名分，這何等偉大的恩典，讓我們永遠銘記在心。經云：「惟有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬神的子民，要叫你們宣揚

那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德」

（彼前二9）。在感恩中想念主捨

命十架的大愛，在主愛中思念神

在你身上美好的旨意，乃要我

們宣揚主耶穌的救恩，不但

帶領全家人歸主得救，也要

傳福音給親朋好友、同學、

同事和鄰居。那麼，主內的

年長者，真如所唱的長青詩

歌：「活到老年紀，仍然結果

子，樹木常發青，果子滿滿是」

（參：詩九二12-15）。 