



邁向老年的藝術

主講◎曹力中牧師 整理◎莊恩慈





摩西在詩篇九十篇提到人一生的年歲，他要我們數算自己的日子，好得著智慧的心。通常這段話是勉勵人要愛惜光陰，可是我們也可以藉此思想，在我們一生不同的階段和際遇中，如何讓上帝永恆的心意，成全在我們身上，並且使我們能夠返璞歸真。

老年的新義

歷史有一位哲學家說過：「知道怎麼變老，是一個智慧的傑作，也是生活偉大藝術中最艱難的篇章。」一個懂得邁向老年的人，通常日子會過得更美好，因為邁向老年和走向永恆有很大的關聯，有些人就算老了，卻依舊很「美」，他們的美從臉上移到心裡，這是對「美」一種新的定義。有一位牙買加裔大聯盟的棒球球員戴維斯（Davis），打過紐約的洋基隊、舊金山巨人隊，他是左右手都能夠擊球的，人們稱他「左右開弓手」（switch-hitter），他講過一句很有意思的話：「無論你要不要，總是會變老，變老是必然的，可是長大成熟卻是一種選擇。」所以有的人雖然變老，卻不一定真正長大成熟。

馬克吐溫講過：「年紀是存在我們的心裡面，而不是實存的。」只要你的心不在意，就不會有年紀變大這些困擾。汽車大王亨利福特也這樣講：



「任何人只要停止學習就是老人。」

放手的藝術

邁向老年的藝術是一個變老的藝術，很重要的是包括了接納和放手。就是知道年紀逐漸大了，接納自己的身體不像年輕時一樣，願意接受事實，並且學習放手。差不多十年前，我洗澡的時候不小心滑了一下，很快抓住東西就穩住了。我想如果在七十歲時滑這一下，會不會因此跌斷骨頭？這並非杞人憂天，只是會開始留意，如何不讓浴室太滑，動作也會小心一點。我發現這樣的調整對生命和心靈都是一種祝福，我變得更平穩安靜，也更有安息，洞察那種內心安靜的智慧，眼光也會不一樣，所以接納跟放手，是變老藝術中很要緊的事。

其實我們需要謙卑接納自己，日益縮減一些行動上的限度。當然，老人還是可以做很多事情，只是有時需要換一個方式。其實上帝安排我們早一點學習這些事，例如年紀大一點的人會老花眼，很可能是要提醒我們，不要那麼挑剔，有些東西不需要像年輕時那麼精確。

雅各從出生就有一個特點，他抓著雙胞胎哥哥的腳出來，因為他沒像哥哥那麼強壯，又很想作長子，所以很不甘願，連出生時都抓著哥哥的腳，父親就給他取名叫雅各（抓的意思）。

他有兩個妻子，他最喜歡的妻子拉結留下兩個兒子約瑟和便雅憫，也是他最寶貴並寵愛的兒子，可是神知道要如何讓他放手。後來約瑟被賣到埃及，雅各以為他死了，其實那是上帝的作為；後來神又讓他在僅剩的愛子便雅憫身上學習，這次他學會了放手，他的生命就進入一個更大的自由，最後他得回變雅憫，也得回成為宰相的約瑟，帶來很多祝福。

有時當我們放手，就會發現眼界反而更寬闊。小孩常常喜歡和祖父母在一起，其中一個原因就是祖父母不會像父母，常常評斷、糾正他們。一個老人曉得放手，不但對兒孫是一個祝福，在很多場合，包括職場、教會，甚至國家都可以成為祝福。有時候老人家可以成為對立的雙方一個溝通的橋梁，因為他們會看見事情不同的層面。想要在老年時成功地放手，一定要從年輕時就開始操練，如作父母的在小孩逐漸長大時，就慢慢學習放手，年紀大的時候就會做得更好，不會成為別人的負擔。

生命的成熟

古倫神父在〈擁抱老年心生活〉一書中提到：「老年就像葡萄樹枝，秋天懸掛在樹枝上的葡萄，不再繼續成長；只是接受太陽的照射，逐漸成熟直到被採收釀酒，成為別人喜樂的泉



不會覺得自己很不幸、缺欠、痛苦。當我們學習獨處時，有機會洞察「寂靜之美」，深入內心，回溯走過的生命和經歷，思想美好、真實和有價值的事物。剛開始可能不習慣，但老人如果能學習在獨處中找到一種喜悅，是非常蒙福的。好像神將老年人的生命，帶到一個更精華所在，不再攪入世上那些會過去的事物，而能抓住有永恆價值，更扎實的事物。

德國詩人赫曼赫塞認為「接受孤獨是邁向智慧的道路」。其實在成長的年歲裡，或多或少都可能學習過獨處，許多年輕人甚至年長者無法忍受獨處，可能是因為孩童時未曾獲取信任感就經歷獨處，一生成造成巨大的影響，以致面對老年時期的孤獨時不知所措。覺得獨處很可怕，可能是怕遇見不真實的自己，如果我們的內心是豐富的，就更知道怎麼獨處。

保羅曾如此禱告：「求他按著他豐盛的榮耀，藉著他的靈，叫你們心裡的力量剛強起來。」(弗三 16) 其實保羅原來用的字眼，是「要我們裡面的人剛強起來」，當我們裡面豐盛、剛強時，就比較知道怎麼獨處。一旦你裡面真的豐富時，才可能在沒有外在物質時，還覺得非常滿足。

源。」就好像老年人其實不必再追求成功、績效，也不需要由成果得著別人的肯定與認同。不是因我們做了什麼事，而是我們這個人是怎樣的一個人，那才是更重要的。有位科學家說：「所有生物常常是改變自己來適應環境，只有人類常常改變環境來適應自己。」當然有的時候我們要改變環境，使日子過得比以前更好；但卻應該更留意我們這個人的改變，才是我們在世生命的意義。

葡萄成長通常有三個時期，第一個時期叫做肥大一期，果實變大的速度很快，大到某個程度後就進入肥大二期，成長速度稍微減緩，經過這兩時期葡萄就長成了，接著進入成熟期，葡萄不再變大但還不能吃，需要一段時間成熟，那段時期看起來沒有太多變化，而且過程更緩慢。這段成熟期用來形容人老的時候很合適，不是繼續長大，也沒有什麼特別成就，可是非常重要，因為生命變得更甜美，甚至可以釀出香醇的酒。

老年人常常可以看透事物的本質，有時候可以在生命破碎的片段中，看到整全的部分，他們有信心越過眼見的事物，看見更真實的內涵，甚至看到未來永恆的事物。新約記載，在聖殿裡等候彌賽亞的西面，活到晚年十分滿足，他沒有恐慌、遺憾，更沒有害怕，因為他存有一個盼望，一方面也準備好面對死亡。人到了一個年紀，

因著生命的經歷，會有一種超然的恩賜，那是累積的經驗智慧，因為他與神和永恆有更多的連結，以致於他有不一樣的眼光。一個智慧日益加添的老人身上，常常會湧流出對別人的祝福。

學習獨處

當要求你慢下來的不再是交通警察，而是醫生，就知道自己已經開始步入中年，或是老年了。有些人覺得變老令人害怕的是孤獨、孤單；有些老人常常坐在電視機前面，眼神空洞地望向前方，兒孫也不太理你，他們白天上班，晚上回來除了吃飯以外，也許就鎖在自己房間，想找他講話，他不一定會跟你講，如果身體已經沒有那麼健壯，甚至無法自己出去玩，好像就只能讓時間慢慢流逝；聽起來確實很可怕，進入老年最讓人恐慌的是孤獨。

大衛在聖經說：「神啊，自我年幼時，你就教訓我；直到如今，我傳揚你奇妙的作為。神啊，我到年老髮白的時候，求你不要離棄我！等我將你的能力指示下代，將你的大能指示後世的人。」(詩七十一 17-18) 大衛覺得年紀大至少有一個重要的工作，就是將神的奇妙、神的大能指示後代的人。當你看孤單是人變老一個必要的步驟，而非遺憾，反而可以成為一個非常巨大的祝福，而





越老越香醇

人並不是出生後開始走上坡，到了一個年紀就開始走下坡，結束人生。一生應該好像一個圓，至終成為完滿。神定規的結局不是一個結束，而是進入完滿。人會老，到最後還會去世，這是人類的始祖犯罪墮落後的結果；可是神的救恩，是要人的一生恢復完滿，神都可以將墮落的結果轉化成有意義的生命，為永恆效力。

麥克阿瑟將軍說：「你會和你的盼望一樣年輕；跟絕望一樣老朽，只要我們心中的密室還在接收美麗、希望、愉悅、勇氣的訊息，我們就會繼續保持青春。」瑞士精神醫學大師榮格(Jung)說：「年老的意義是在於接納你的體力跟精神都逐漸衰退，然後將你的眼光轉移到內心。」當我們年紀大時，不需要再追求外在的顯耀，而是使自己成為有智慧的人，讓別人因我們得著祝福。

在德語裡面，感謝是 danken，和「思考」(denken)有同樣的字根；意即要真的成為一個感恩的人，需要經過思考。感謝不只是別人幫你忙，給你東西時順口說一聲謝謝，有的時候應當想一想自己擁有什麼，別人如何厚待我、上帝賜的恩惠等等。感恩常常與記憶相連，會感恩的人通常會用心去思考，察覺過去與現今，從別人和上帝來的恩惠。在新約希臘文「恩惠」和「恩典」與感謝是相關的字。

面對死亡的操練

古倫神父在〈擁抱老年心生活〉提到：「真正活過的人，才能安然無憾地死去。」像聖經裡面的聖徒——亞伯拉罕、大衛、摩西，都沒有抗拒死亡。接納生命真實的意義，就是我們在上帝手中，不是自己去抓取，而是如何安息在神的手中。老年人必須面對的最後一個靈性的挑戰，就是死亡的操練，提前操練面對死亡，是非常有意思的說法，死亡的當下，就是世上的東西一樣都帶不走。

在提前操練面對死亡時，要先留意我們到底擁有什麼，離開人世時，無法帶走地上的財富，只有內在的事物才有永恆的價值。聖經也提到生與死的意義：「生有時、死有時」(傳道書三2)、「身上常帶著耶穌的死，使耶穌的生也顯明在我們身上。」(林後四10)保羅沒有覺得死是不好的事，該在意的是有永恆價值的事。

老人有時候也會有遭遺棄的恐懼，所以如果我們能夠從更年輕時，就學會將我們的歸屬和安息建立在上帝裡面，而不是地上的人事物身上，就可以真正地走到生命安穩的居所。趁著還有年日，將生命中的雜質都弄乾淨，如果有什麼嫌隙、仇恨、苦毒、疙瘩，都要想辦法弄清楚。

一個認識神的人去世時，上帝好像總會做一點事，讓你看見神的手在其中，即使那個人因著病痛，可能最後一段年日相當疼痛或者不舒服，可是神總是做一點事，讓我們覺得在上帝手中，至終祂要引進極重無比、永遠

的榮耀。有的人過世時臉上有笑容，有的人過世時，親人看到彩虹，神用各種方式讓人知道，死亡也在神的手中，聖經說，耶穌基督拿著死亡和陰間的鑰匙，所以死亡的鑰匙並不在魔鬼、閻羅王手中，而是操縱在神的兒子耶穌基督手中，自此死亡便被重新定義。古倫神父認為憂鬱症是許多老人會罹患的毛病，只要不是嚴重到一個地步，會有自殺的危險，可能一個老人家要學會與憂鬱共存，跟它成為好朋友；因為有的時候有一點憂鬱，似乎會使我們邁向更有品質的生命。

對希臘人來講，人最深的渴望就是看見神，可是死亡是唯一使我們能夠面對面看見神的方法；也是唯一讓我們可以與所愛的人永遠相聚。我們追求的永恆，其實不是時間的無限延續，而是完全，希臘文裡面「終局」跟「完全」是同一個字，無限延長並不見得好。拉長時間不一定會讓我們得到滿足，可是神想賜給我們的是完滿，但願我們可以完美地走完我們的一生，返璞歸真。🙏

