

## 變老的藝術

- (1) 講稿放大、單面複印在 A4 紙上。不要帶這本書上講臺，避免在講臺上翻書、翻頁。
- (2) 講員提前 7-14 天開始練習；每天花固定時間熟悉內容，開口朗讀，直到爛熟。切忌臨時預備。尊重講臺就必須花充足的時間預備。這個講章不是用來「省」時間的，而是用來「花」時間的。
- (3) 查考主題經文和引用經文；默想信息內容，吃透信息精神。預備的過程，就是學習的過程。
- (4) 講員提前預講，用手機錄音給自己聽；這是最好、最方便的指導老師。有條件的情況下，可以對小群聽眾預講，並聽取牧師的指導意見。
- (5) 講道前一天開始封閉自己，全天預備、禱告、默想；上講臺時信息已經完全充滿自己。
- (6) 為自己、為聽眾切切禱告；務必請教會為自己禱告。

### 讀經

.....

【領會帶領大家】「義人必發旺如棕樹，生長如黎巴嫩的香柏樹。他們栽於耶和華的殿中，發旺在我們的神的院裡。他們年老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而常發青。」（詩篇 92:12-14）

### 開場

.....

【講員】弟兄姐妹們平安！農曆九月九號，就是要來的禮拜\_\_\_\_\_，是今年的重陽節。重陽節是我們中國人登高賞秋的日子；重陽節又叫「登高節」。重陽節還有一個特別的含義，就是敬

老。所以重陽節又叫敬老節。美國 1988 年，聯合國 1990 年，才設立敬老節。我們中華民族自古就有敬老、愛老的優良傳統。

3  
最近有位 80 多歲的老姐妹，她問身邊的人：「我是不是已經老了？」80 多歲還不確定是不是老了！現在是後現代文化，凡事沒有客觀標準了，「老」也沒有標準了；「老」成了一件自己知道、心照不宣的事。

我們本來想叫在座的「老年人」站起來，但是既然老年人沒有標準，我改變主意；大家統統坐著，來個心照不宣。我們一起鼓掌，祝賀我們中間的老年人，重陽節快樂、身體健康、長命百歲！（鼓掌——）

不論你認為自己已經老了、還是沒老，有一點可以肯定，你一定會變老。你將來不一定成名成家、不一定飛黃騰達，但一定會變老，同意嗎？變老是每一個人必定會面對的事。今天趁著重陽節來臨之際，我們講一個重要的題目：變老的藝術。我們先有點禱告：

「慈愛的天父，生命的主，我們要在你的殿中作常青樹，一生滿了汁漿，老年的時候也要結果子。願你祝福我們，奉主的名禱告，阿們！」

## 證道

.....

年輕人忙碌，行色匆匆，很少停下來想：「人老了是什麼感受？」你想過嗎？沒有；知道嗎？不知道。老人活在另一個世界裡。人老了，不再參與社會工作，跟外界交流越來越少。久而久之，外

界離我們越來越遠；外面的轟轟烈烈，不再跟我們有關聯。

參觀過老年公寓嗎？建議有機會去看看，很有啟發，因為這是我們很多人的明天。長長的過道，兩邊是門。我在想，要是有一天我住進來，會是什麼感受？我顏色故去、體力耗盡，從頭到腳沒什麼可愛的地方，從裡到外沒什麼有用之處，誰會想起我的存在？誰會有理由進來親近我一下？

歐洲有一位百歲老人，過世後一個禮拜才被發現。身邊有個日記本，最後 39 天寫著同樣的內容：「今天沒有人來，沒有電話，沒有信件……。」不是所有的老人都這樣不幸，但是不同程度的被邊緣化，是比較普遍的。

瞭解老人有兩個好處，一方面讓我們懂得關心家裡的老人；另一方面為自己做好必要的預備。很多人過日子不想將來，老年突然來臨，措手不及。有的老人幸福、豐滿；有的老人沒有錢用、沒有人愛、沒有健康……；區別在哪裡？區別在於你這一生用什麼方式走過來，區別在於我們有沒有作預備！年老的富足不是平白無故發生的，是我們用正確方法生活的結果，是勤奮預備的結果。

箴言說：「螞蟻是無力之類，卻在夏天預備糧食。」（箴 30:25）我們必須趁著衰老來臨之前，做必要的預備，讓老年富足、充實、有尊嚴。不要等住進老人公寓之後，說：「早知道這樣，我從前要是怎樣、怎樣就好了。」

做哪些預備？你站在老人院，回望你的一生，讓老年的你告訴現在的你，該做些什麼；這就是你要做的預備。下面是我站在老人院，對現在的我講的話。

### 第一，財務的預備。

3

錢對於老年人很重要！沒有錢想要老得有尊嚴，比較難。錢從哪裡來？趁著年輕力壯的時候，積攢而來。有人說：「最有錢的是打工的阿姨，最沒錢的是大學生！」關鍵不是你掙多少，關鍵是你結餘多少；有結餘才能幫助自己、幫助別人。開源很好，不一定由得你；節流更重要，因為你做得到。

美國人喜歡吃光用光。很多人面臨退休沒有任何結餘，這是一個嚴重的社會問題。他們後悔年輕的時候揮金如土、沒有結餘。可惜現在年輕人越來越像外國人，什麼「月光族」、「超前消費」；我要在這邊提醒年輕一代，在財務上為老年有所結餘，這是必須的，從年輕時就開始。

平時不一定要穿名牌的衣服，不一定要拎名貴的包包，也沒必要每年換最新款的手機。把豪華車換成普通車，單單這一項節餘，夠年老的時候過好幾年！拿了工資把老年需要的錢先留下來，用餘下的錢過日子。

錢財上的預備，這是第一點。這一點主要是對年輕人講的，中國的老一輩勤儉，一般不存在這個問題。年輕一代在幸福中長大，沒有危機感。

## 第二，身體的預備。

牙齒、膝蓋、腰椎、頸脖、心血管，都是「耗損材料」，耗完就沒了。現在人壽命長，身體的每個部件，一定要預備使用八、九十年。年輕時稍稍留意一點，最後十年寬鬆得多。比方說牙齒，老年牙齒不好是很痛苦的。如果注意保護，是完全可以一輩子的。為什麼不提早一點注意呢？身體是神賜給我們最重要的「設備」，要使用八、九十年；一定要有長遠觀點。

現在很多年輕人為了短期目標，超負荷使用身體。一定要尊重身體的極限，杜絕長期熬夜。工作之餘適當運動。很多人年老渾身是病，如果時光可以倒流，一定會重新選擇生活方式。第一點，為財務預備；第二點，為身體預備。

### 第三點，夫妻關係的預備。

終有一天，父母、家人、子女、朋友、客戶、老闆、同事，要離我們而去，最後剩下兩個人：夫妻。中國人說：「少年夫妻老來伴。」夫妻關係對於老年人，比年輕的時候還重要；關係好或不好，對你的影響很大。好的夫妻關係從哪裡來？從一輩子的經營而來。

夫妻的關係不是一句、兩句能說得完的，但是我要說，當你看見你的配偶時候，你要知道，你的幸福最終捏在這個人手上！你難道沒有一點畏懼嗎？無知的人才無畏。讓我們在心裡暗暗地說：「我怕我先生；我怕我太太。」（象徵性停留十秒鐘。）

年老的時候，你坐在輪椅上，或是躺在床上，你只仰望一件事：旁邊這個人對你好一點。你要問自己一個問題：「別人對你好，憑什麼？」很簡單，你這幾十年對別人好。「滋潤人的，必得滋潤。」（箴 11:25）

所以，我們一定要以恩慈相待；你的任何付出，都要回到你身上。這是再簡單不過的道理。得罪誰不要得罪配偶，對配偶好就是對自己好。我們收的，都是我們種的（加 6:7）；你要人怎樣待你，你就要怎樣待人！（太 7:12）

夫妻相處要注意這麼幾點：(1) 不要隨便得罪他 / 她，尤其是言語；中傷的言語一輩子不能忘卻；(2) 不要計較一時的得失；當

時看有點「吃虧」；以後終要「扯平」；(3)要原諒、不要報復，有仇不報便是德；對方「一定」會回報你！(4)做錯事不要緊，一定要認錯，千萬不能死不認錯；不要剛硬；任何剛硬都會回到自己身上！

還有，很多人犯一個錯誤，全心放在孩子身上，感情上把配偶「甩」在一邊；有點「利百加情節」。這是一種任性，也是一種錯誤。「利百加情節」的危害是雙重的，一方面損害夫妻關係，另一方面耽誤子女情感上的獨立發展。雅各到了 70 多歲還是單身，跟「媽寶」難道沒有關係嗎？**配偶是第一關係！**我們一起說——

夫妻要在感情上成為一體，然後去面對兒女。老來沒有好的夫妻關係是可悲的，早早意識、提前預備。

#### 第四，親子關係的預備。

趙本山拋手絹有個本事，飛出去幾十米，轉一圈飄回來！很多人拋得出去、收不回不來。關鍵在哪裡？關鍵在出手之前。

你要孩子對你親熱，你從小要對孩子親熱；從來沒有抱過孩子，孩子就不會抱你。你從來不給孩子過生日，孩子就不知道給你過生日。感情交流的管道是 10 歲以前打通的，10 歲以後用功也沒有用。所以 10 歲以前一定不要因任何原因，離棄孩子。小的時候要多有身體接觸。

成長過程中，安排孩子承擔一些責任，做一些家務；習慣讓孩子服務你，不要一手包辦。有的家長放不下家長的架子，死活不願接受孩子的幫助。孩子給你做一頓飯，你的反應好像太陽打西邊出來一樣，弄得大家都彆扭。看起來孩子不勤快，父母也有責任。要



學會吃孩子做的飯、用孩子買的東西，學會不懷疑孩子的決定；要學會「接——受」！

很多家長納悶，我把孩子養大，為什麼不回來看我？如果見面就被你挑剔、批評、懷疑，他想見到你嗎？親子關係光靠回報恩情是不夠的，還要建立實質的互動關係！

隨著孩子長大，對孩子的態度也要變化。不要用固定的眼光看子女，不要把子女「永遠」當嬰孩。幼年的時候要疼愛，成年之後要尊重和信任。要學會說：「你辦事、我放心。」不但口說，要真放心。除非你給孩子應有的尊重，子女不會真心想見到你！

還有，孝敬的榜樣很重要。我們對自己長輩的態度，是他們的第一課。我們收的，都是我們種的。(加 6:7)

### 第五，積攢生命的智慧。

前面幾點是顯而易見的，這一點我要重點講。很多老年人覺得自己在社會上沒有用，老年人真的沒有用嗎？你要是跟年輕人拼體力、拼精力、拼辦事能力，你肯定多餘。但是你經過風風雨雨、走過春夏秋冬，你有過成敗、閱人無數。用現在的話說，你是人生的「老司機」！很多老人把自己的作用定位在替子女帶孩子、做飯，這很可貴，但是更可貴的是你的人生智慧！

「薑還是老的辣」、「不聽老人言，吃苦在眼前」；約伯的朋友說：「年老的當先說話，壽高的當以智慧教訓人。」(伯 32:7)……；這些都是說，老人在家庭、在社會、在教會，擁有的特殊功用。神帶領你走過一生的路，如果你有學習，怎麼會沒有用呢？

勞倫斯年老的光景，特別令人羨慕的。憂愁的人看見他，憂愁不見了；想死的人看見他，不想死了。他用一生與神同行的經驗，滋潤周圍的人；他用一生與神同行的智慧，扶助軟弱的人。越活越透亮，越老越值錢！

我遇到過一位一百歲的老人，她說：「我老了，什麼用都沒有了。」她覺得活著沒意思了。我在想，如果她有勞倫斯那樣的生命，用一百年的人生智慧和經驗指導人，會是多麼寶貴啊！身體衰敗不等於心智衰敗；當你的心智對人有益處，你不是沒有用，而是很有用！

生命的智慧從哪裡來？不是從書本，是從艱難和困苦的经历中，學習而來。今天很多人是帶著心痛到教會來的；生活是一種碾壓，碾壓使人心開竅。「主雖然以艱難給你當餅，以困苦給你當水，你的教師卻不再隱藏。」（賽 30:20）

每一次打擊，肉體死一點；每一次打擊，更像耶穌一點；每一次打擊，離神更近一點。每一年過去，生命增長一點；「外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。」（林後 4:16）

是不是經過碾壓就一定人心開竅？不是。有的老人脾氣很壞，他的心收集了一輩子的「子彈孔」，流膿流血、百孔千瘡、臭氣熏天。他們經歷碾壓，沒有經歷學習，沒有從中得到生命的智慧。我們要不要學習？我們要認真學習神所量的每一個功課，讓一切的碾壓變成生命更新的緣由；外體雖然老去，心靈卻因一生的歷練變得成熟！

英國有個牧師在教會舉辦一次選美大賽，把大家嚇一跳；但條件是 60 歲以上的人才能參加。他說：「人生最美麗的時候，是年



老而不是年輕的時候；年輕只能豔麗，年老才能美麗。」當我們年紀老邁、容顏消耗殆盡，我們的內在品質漸漸顯露出來。我們能讓人看見什麼呢？有的人越老越美麗，有的人越老越醜陋，區別在哪裡？區別就在生命有沒有漸漸成熟。

我們不要選擇「老去」，我們要選擇「成熟」。用一生積累生命的智慧，就像走過海灘，撿起最美的貝殼一樣。年老應當是人生最登峰造極的時候！

我們不能拒絕變老，但我本人拒絕認為老年是「垃圾時間」！我也不喜歡「發揮餘熱」的說法，好像廢物利用一樣。不，年老應該是人生的精華、是造化的頂峰！詩人說：「霜葉紅於二月花。」我們要有足夠的勇氣、信心，和把握，預備在年老的時候「再火一把」！阿們？同意的請跟我一起說：「我預備在年老的時候再火一把！」——為此，我要認真學習神量的每一個功課！阿們？

那你說：「只要我學習，就一定能變成勞倫斯嗎？」這樣說吧，你掙錢也不會變成馬雲，你拼命掙錢也不會變成李嘉誠；但是你不掙，就一分錢沒有！要不要掙？要努力掙每一分錢！同樣，我們要照著神給我們的機會，努力學習每一個生命的功課，讓年老的時候，在智慧上富足。

### 第六，培養和神的親密關係。

老年人是孤獨的；尤其是彌留之際，愛你的人圍著你，你卻獨自承受著靈魂的分量，怎麼會不孤獨？跟神有親密的關係對任何人都重要，對老年人尤其重要！聖經說，雅各「扶著杖頭敬拜神。」

(來 11:21) 哦，這是一幅多麼美麗的圖畫？身體靠杖頭支撐，心靈靠神支撐！

跟神的親密關係，是雅各心理健康的保障，是他喜樂的法寶，是他能祝福法老的根本原因。雅各能祝福法老，不是因為他外面有個掌管埃及的兒子，是因為他裡面有個掌管萬有的「老子」！

「義人必發旺如棕樹，生長如黎巴嫩的香柏樹。他們栽於耶和華的殿中，發旺在我們的神的院裡。他們年老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而常發青。」(詩 92:12-14)

很多老人問：「神在哪裡？」他們感受不到神，他們不能親近神，他們覺得神很遙遠。為什麼？因為年輕的時候不追求神。神說：「你們親近神，神就必親近你們。」(雅 4:8)「你們要轉向我，我就轉向你們。」(亞 1:3)神用一輩子時間呼喊：「亞當，你在哪裡？」(創 3:9)我們想著法子躲避神。神說：「我整天伸手招，」沒有人聽(賽 65:2)。我們用一輩子時間跟世界打得火熱，年老的時候問：「神在哪裡？」我們有神知識，卻感受不到神的同在。

勞倫斯弟兄的《與神同在》原文叫《操練與神親近》，勞倫斯時刻「操練」親近神。年老的時候，他不孤單，不要人陪伴；他很快樂，不要人哄。讓我們平時就跟神建立親密的關係，聚會、禱告、讀經、奉獻、追求。最重要的，當我們孤單的時候，不要去找人、不要去上網，習慣親近神！

我剛才說了，夫妻是第一關係，這是就肉身說的；在心靈上，

神必須是絕對的第一！怎麼做到？常常親近神。耶穌說：「不可少的只有一件事。」講的就是這件事；耶穌稱之為「上好的福分」（路 10:42）；勝過金錢、勝過兒女、勝過夫妻。這是我們年老有喜樂、有尊嚴的最大保障！

過了中年，我們或多或少在預備養老計劃；我們的養老計劃中，切切不可少的還有一件：與神同在！

### 第七，放下世界。

◆ 保羅弟兄年老的時候說：「我情願離世與基督同在，因為這是好得無比的。然而，我在肉身活著，為你們更是要緊的。」（腓 1:23-24）保羅在地上的成就很大，但是他更嚮往天家。用現在的話講，心理上已經離開了。

◆ 司提反被人打死的時候，舉目望天，看見神的榮耀，和復活的耶穌（徒 7:55）；他的面貌，好像天使的面貌。（徒 6:15）

◆ 亞伯拉罕老了，很有錢、兒孫繞膝；但他「羨慕一個更美的家鄉，就是天上的。」（來 11:16）他「從遠處望見，且歡喜迎接。」（來 11:13）

沒有不散的宴席。我們起先被單位拋棄，後來被行業拋棄，再後來被時代拋棄；最終被世界拋棄。世界之大，有一天不再有你、我的立足之地；我們要給後面的人「騰地方」，這是沒有辦法的事。

但是，神「用繩量給我的地界，坐落在佳美之處。」（詩 16:6）弟兄姐妹們，在世界拋棄我們之前，請我們在「心理上」先拋棄世界！我們一起說：「世界拋棄我之前，我先拋棄世界！」——

不是拋棄地上的責任，而是更嚮往天上的福分。就是保羅所說：「並非願意脫下這個，乃是願意穿上那個。」（林後 5:4）

總結一下，我們為年老預備什麼？（1）積攢錢財；（2）積攢健康；（3）積攢恩情；（4）積攢孝心；（5）積攢智慧；（6）積攢生命；（7）拋棄世界。

「六個積攢、一個拋棄」，這是我們的「年老異象」。倘若沒有異象，閉著眼睛過，年老突然臨到，很多人措手不及。年老不是突然來臨的，是一天一天過過來的。既然有異象，就用一輩子的時間來預備，怎麼可能措手不及呢？

## 結語

.....

什麼是變老的藝術？兩個字：登高！在靈性上登高、在智慧上登高、在生命上登高；難怪敬老節又是登高節。登高、登高、再登高，像以諾一樣，越走越高，不知不覺腳離了地、走到天上、走到神面前（創 5:24）。這就是變老的藝術，這是最美的夕陽紅，這是我們在耶穌基督裡有榮耀的盼望！（西 1:27）感謝主，我們一起禱告：

「慈愛的天父，『你以恩典為年歲的冠冕，你的路徑都滴下脂油。』（詩 65:11）世人不認識你，走在一條淒慘的不歸路上。我們要在你的殿中，年老的時候滿了汁漿，又結果子。我們要登高、登高、再登高，進深、進深、再進深。願你祝福我們，禱告奉耶穌的名，阿們！」

## 回應詩歌

.....

《進深、進深》

再唱

《你以恩典為年歲的冠冕》



### 信息提示：

本篇是一篇重陽節登高的信息，是預備年老的信息，實質上是一篇生命更新的信息。這篇信息可以說，是我個人的「年老宣言」，是我們走進年老的「異象」。一個人怎樣為老年預備？六個積攢、一個拋棄。信息一開始對老年生活有一個觀察，從老年生活的孤獨、衰弱、邊緣化，回頭看這七點，就特別清楚、特別實際。這篇信息是從老百姓的生活講起的，不是從神學理論講起的，把深奧的道理放在普通人的生活層面來講。講員加上自己熟悉的故事，會更加生動。講員有一點歲數可能會更合適一點。



### 講章使用方法：

方法(1) 忠實於原稿。熟練、大聲、清晰、飽滿地按原稿講；約 30-33 分鐘講完。這種方法適用於初學講道者。

方法(2) 保持原稿的基礎上，講員加入自己的故事和適合會眾的內容，長度可增加到 35-45 分鐘不等。建議不要徹底打散原稿結構，講一段稿子，適當穿插一段自己的內容。這是最有效、最建議的方法。

方法 (3) 使用原稿的提綱、經文、資料，講員按自己的感動，做不同程度的再創作，寫成講員自己的信息。

### 小組討論：

小組討論技巧提示：(1) 小組長負責協調、引導，避免長篇講話，儘快把問題交給大家回答。(2) 提開放性問題，利於接話。(3) 小組長不要怕短暫「冷場」，大家正在思考；等 5-10 秒一定有人發言。(4) 若有人「統治」討論，適當提醒、打斷，強調輪流；(5) 主動提問安靜的人，鼓勵不開口的發言。(6) 時間一到就禱告結束，不拖堂。(7) 以下是建議討論題，根據情況，靈活增減、變動。(8) 討論小組 6-10 人為宜，不建議超過 13 人。

- (1) 今天信息給你最深的感觸是什麼？
- (2) 回顧一下，哪六個「積攢」、一個「拋棄」？
- (3) 你期望你的父母怎樣待你，會更得到你的敬重？
- (4) 結束前，留時間為自己禱告，讓自己努力能變成你心中期望你父母做到的。



.....  
你在許多見證人面前聽見我所教訓的，  
也要交托那忠心能教導別人的人。

提摩太後書 2:2  
.....