

白髮得榮耀的冠冕

文／歐偉成

圖／Rainie

當思想一路走來所有帶領我們、勸勉我們的信仰前輩的嘉言懿行；也期許自己成為信仰的典範，成為晚輩們效法、學習的對象。

前言

學習變老的功課

俗話說：「人生七十古來稀」；按照摩西的標準，現在的人都是強壯的（詩九十九）。根據內政部的數據，臺灣在2024年的平均壽命為80.77歲，其中男性77.42歲、女性84.30歲。

很多到日本旅遊的人會發現，在機場、超商有很多中高齡工作者，甚至有很多書籍是討論70歲、80歲以後適合什麼工作。原來作為全球高齡人口比例最高的國家，高齡就業在日本已經是普遍現象；日本65歲以上高齡者中，每四個就有一人仍在工作。

這其實很值得關注，既然越來越長壽是不可避免的趨勢，我們就必須在工作觀、生活觀與信仰觀上做出相應的調整。



經文勉勵

在白髮的人面前，你要站起來；也要尊敬老人，又要敬畏你的神。我是耶和華（利十九32）。

聖經教導我們與老年人相處的態度是要尊敬，並且與敬畏神並列。這與華人社會重視倫理，尊重長輩的傳統價值觀很接近。

白髮是榮耀的冠冕，在公義的道上，必能得著（箴十六31）。

聖經型塑的長者形象是充滿榮耀的。如果能隨年齡增長，充滿恩典、慈愛與見證；那麼他的滿頭白髮，就像一頂榮耀的冠冕，而神也樂意將這冠冕賜給凡行在公義道上的我們。

神向我們所懷的意念是賜平安的意念（耶二九11）；祂也喜悅人得享長壽、美福。所以，孝敬父母（出二十12；弗六2）、離惡行善（詩三四12-14）與遵行神的旨意（箴三1-2），是神對我們的期待。

學習面對變老的功課

體力、心力的衰退

隨著年齡增加，身體難免逐漸老化。如果把身體當作一部機器，那此刻就是面臨零件老化的問題，不時需要維修、保養，甚至

要更換零件。例如老人家常見的裝假牙、裝人工關節、人工膝蓋等。傳道書第十二章有一段對於老年的詩意描述，相當有趣，也很貼近現實。

手腳無力、彎腰駝背、牙齒脫落、視力減退（3節）；耳朵重聽、睡眠品質不佳、容易驚醒、說話不清、聲音微弱（4節）；容易有不安全感、害怕、頭髮變白、體衰無力、對於生活喜好越來越不講究（5節）。

藝術、人生智慧的頂峰

然而，年紀增長也會伴隨帶來人生智慧的成熟。柏拉圖就曾說過：「只有當身體的眼睛衰微時，心靈的眼睛才開始變得銳利。」

許多藝術家和哲學家都是在相當年長時，達到他們藝術、學術生涯的高峰。因為這些領域都需要時間醞釀，才能達到成熟；因此對生命的體會越深刻，哲學思考、藝術表現的層次就越高。

老年生活有得有失，我們要積極面對：享受幸福老年生活並努力結出屬靈佳果。

享受幸福老年生活

過去的人因為從事體力操作，因此認為茶來伸手、飯來張口，是最幸福的老年生活。其實，現在的觀念已經大大改變了。



培養興趣、維持健康

首先，培養興趣可以讓生活更加豐富精彩。有長輩熱愛書法，退休後開始手抄聖經，已經完整抄寫超過三遍；有同靈熱愛上山下海，退休後花三年時間足跡踏遍全省各教會；也有長輩開始學油畫、畫插畫、學習網路購物、跟孫子網路視訊等。這些都讓生活精彩而豐富。

其次，適度且規律的運動可以維持身心健康。

保持正面的生活態度

網路報導，日本每年舉辦「川柳」比賽。「川柳」是一種詩歌文學，格式簡短，類似打油詩。有專為老年人辦的「銀髮川柳」¹。從「銀髮川柳」的得獎作品中，可以一窺日本老人調侃的生活日常：

現在買書，內容根本無所謂，字夠大就行；

旅遊觀光：比起看風景，更關心廁所在哪裡；

真的太好吃了，但，我剛剛吃的是什麼？

不去醫院檢查了，每檢查一次，就多出一種病；

飯吃八分飽就好，還有兩分用來吃藥。

老年人生有點無奈的現況，卻可以輕鬆幽默的態度來面對，的確是很有智慧，值得我們學習。

維持和諧的人際關係

老伴

隨著孩子長大離家，老夫老妻相處問題越多。日本曾針對這問題作研究，發現丈夫退休是關鍵。男人退休後，只看電視不出門、生活技能低，彷彿變成大型傢俱；反觀女性通常很會安排生活：舞蹈、插花、茶道、英語等。於是，相處上容易產生衝突；因為太太想：「要一直照顧這個糟老頭到幾時？」先生想：「以前溫柔的太太哪裡去了？每天被唸叨、實在太不自由了……。」

主內同靈也常遇到類似狀況，弟兄們應該學習照顧自己，夫妻倆也要培養共同的興趣。

家人

有學者研究，老年人跟孫子的互動，特別能讓他們感覺溫暖、快樂，感覺自己變年輕；但跟兒女倒不一定²。現代社會家庭型態逐漸改變，真正能夠跟晚輩一起生活的人越來越少。根據衛福部的統計，老人期待與

註

1. 看日本老人一紅20年的銀色幽默 (businessweekly.com.tw)
2. 《論老年》，西蒙·波娃著；第七章〔老年與日常生活〕》

子女同住比率持續下降。所以子女如果有機會，真的要珍惜、把握與長輩相處的時光；老人家也要學習成為受歡迎、受尊重與樂意接待的長輩。

老友

根據調查，臺灣的老年人口有5%-7%覺得心情不好，孤單、寂寞、提不起勁；在美國，則有15%老人受憂鬱症影響；而寂寞的情緒、缺乏社交互動，都會增加老年人的健康風險，所以老年人要避免孤獨生活。

教會一向有尊敬長輩的傳統，每年一次的敬老會已成為除夕之外，另一個主內家庭一年一度相聚的重要時刻；長青團契、迦勒團契等為長輩族群所設立的靈修造就團體，以及目前大力推行的多樣、趣味的樂齡課程、社區長照據點等，都為長輩創造友朋互動的機會，也可打開教會大門、面向社區，帶來福音的新契機。

努力結出屬靈佳果

思想人生的結局

然而，再怎麼保持身體與心理的健康，人總是要迎接最終的問題——永遠的家在哪裡？

猶太教拉比李普曼曾說：「死亡並不是生命的敵人，而是朋友；因為歲月之所以那麼珍貴，正是因為我們知道歲月有限。」



有一段電影的臺詞大意是說，人類是唯一知道自己無法避免死亡而且害怕死亡的物種；這促使他們去追求有意義的人生。矛盾的是，死亡才是讓生命有意義的終極因素。

感謝神，我們基督徒有來自聖經的智慧；傳道書就告訴我們，死是眾人的結局，活人也必將這事放在心上（傳七2）。而最終的結論是，當趁年幼、記念創造的主；因為肉體生命終將歸於塵土、而靈魂將歸回賞賜生命氣息的神（傳十二1-7）。面臨人生的終局，終究會引領人思想生命的意義：「我從哪裡來、我要往哪裡去、我在這裡做什麼？」我們透過聖經，都要學會數算自己的年日。

學習數算年日、敬畏神

摩西的禱告詞中，我們最熟悉的就是：我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲；但其中所矜誇的不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去（詩九十10）。

摩西的禱告並不只感嘆人生的短暫，以及其中的勞苦愁煩，而是要提醒所有讀者，若曉得神的怒氣與權勢，就應該按著神該受的敬畏，來敬畏祂（詩九十11）。

讀來確實深刻又感傷，但也正呼應保羅提醒我們的，要以以色列人遭受神的忿怒和懲罰為戒：不可貪戀惡事、不可拜偶像、不可行姦淫、不可試探主、不可發怨言（林前十6-11）。要懂得數算日子，就是要能以聖經中失敗的例子作為鑑戒、得著智慧（詩九十12）。

從苦難中學習喜樂感恩

生命中有許多的無奈；我們都曾遭受苦難、病痛、試煉，甚至是意外或親人不幸離世而發出深深地嘆息。神透過傳道書為我們揭露人生虛空的真相：有時好人行善反而早死，壞人作惡倒享長壽（傳七15）；但信徒必須對神有信心，因喜樂和患難都出於神（傳七14；《現代中文譯本》）。

傳道書進一步闡述惡人作惡，雖在世上看似亨通，但因為不敬畏神，無法得到真正的福樂；而敬畏神的，終久必得福樂；惡人卻不得福樂，也得長久的年日（傳八12-13）。

原來，神的公義彰顯不全然在這個世界，但一定全然彰顯在將來的審判。聖經中許多古聖徒，都是存著盼望過寄居的人生，盼望天上更美的家鄉（來十一13-16）。

所以摩西的禱告，不是求神不要讓我們遇見受苦的日子或遭難的歲月，而是求神讓我們即使在受苦中、在遭難時，仍能靠主喜樂（詩九十15）。

見證恩典、成為信心典範

以賽亞向百姓宣告神始終不變的恩典：……你們自從生下，就蒙我保抱，自從出胎，便蒙我懷攏。直到你們年老，我仍這樣；直到你們髮白，我仍懷攏。我已造作，也必保抱；我必懷抱，也必拯救（賽四六3-4）。

一個信靠神、仰望神的長者，一生都過著領受神的話語、傳揚神奇妙作為的人生（詩七一17-18）；他們就像長青樹一樣，扎根在神的殿中，時常結出屬靈佳果（詩九二12-15）。

也願主內所有的長者，一方面當思想一路走來所有帶領我們、勸勉我們的信仰前輩的嘉言懿行；一方面也期許自己成為信仰的典範，成為晚輩們效法、學習的對象。這是我們一生應該努力追求的目標（來十三7-8）。

結語：領受榮耀的冠冕

摩西禱告的結尾，向神呼求：願主——我們神的榮美歸於我們身上。願祢堅立我們手所做的工；我們手所做的工，願祢堅立（詩九十17）。

所有願意服事神的人，都應該學習這樣的禱告。我們不只盼望白髮的冠冕（有當然很好），更盼望的是最終公義的冠冕，就是主耶穌再來的時候要賜給我們的：那美好的仗我已經打過了，…從此以後，有公義的冠冕為我存留……（提後四7-8）。

祝福所有主內的長者，都能身體健康、靈命活潑；享受主所賜的老年生活，將來得到神所賜的榮耀冠冕。願一切榮耀頌讚，歸主耶穌基督聖名，從今時直到永遠。

