



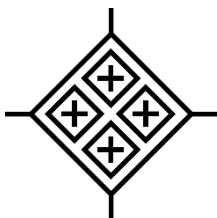
THE
MENTORING
PROJECT

从容老去： 晚年的导师侍奉



SEAN DEMARS

从容老去： 晚年的导师侍奉



SEAN DEMARS

（肖恩·底马斯）

目录

引言：一个日渐老去的灵魂..... 4

第一部分：圣经中的衰老观..... 6

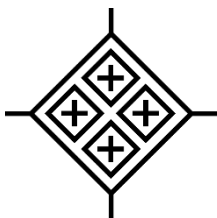
第二部分：我们文化中的谎言..... 8

第三部分：神赐予的恩典随年岁增长而显现..... 10

第四部分：关于从容老去的实用建议..... 13

第五部分：叹息着走向荣耀..... 23

结语：怀着目标继续前行..... 25



引言： 一个日渐老去的灵魂

我刚刚年满四十。写下这句话，感觉很奇怪，我从未想过这会发生在自己身上。我的头发开始变白，关节隐隐作痛，人们对待我的方式也和从前不同了。现在越来越多人叫我“叔叔”“伯伯”，这固然是一种礼貌，但也让我意识到：我不再是这群人里的年轻小伙了，我也不酷了。而且，无论我饮食多么健康，锻炼多么刻苦，似乎都逃不过“中年发福”的命运。

二十多岁的时候，我以为衰老是别人的事。或者，就算轮到我，那也是在遥不可及的未来。然而，这一刻终究还是来了，我才逐渐明白一个事实：我和所有人一样，正在变老。随着年龄增长，我逐渐意识到，衰老不只是身体上的变化，也关乎属灵生命。从容地老去，意味着学会接纳岁月带来的必然改变，同时加深我们对神生命计划的信靠。

我并非衰老问题的专家。我写下这篇指南，是因为我自己也在面对终有一死的现实，也真切感到身体正在衰败，甚至骨头里都感受得到。和你一样，我也需要福音这剂良药来服侍我日渐衰老的灵魂。

随着年岁渐长，我心中隐藏的罪也逐渐显露：骄傲、虚荣，以及对无法掌控之事的控制欲。圣经中关于衰老的经文，例如诗篇 71:9：“我年老的时候，求你不要丢弃我！我力气衰弱的时候，求你不要离弃我！”帮助我反思年龄增长带来的智慧。衰老让我看到，世界很快就会继续向前，不会因我停下，而我的内心却难以承受。衰老告诉我，我的青春已逝，无论长寿专家向我兜售什么，它都不会再回来。如果我不以福音的盼望面对年岁的现实，我就会变得苦涩、焦虑，或是执着于挽留那些被时光夺走的事物。

从容老去：晚年的导师侍奉

福音提供了一条更美的道路。它告诉我，虽然外体日渐毁坏，内心却可以一天新似一天（林后 4:16）。它告诉我，死亡并非最终的结局，因为复活将要来到。它告诉我，我的价值不在于我是否年轻、健康或时髦，而在于我是否在基督里。忠心地老去，意味着相信神对我们的旨意不会因年岁增长而减损。福音告诉我，在耶稣里拥有智慧，远胜于离了他却拥有年轻、健康或时髦。

我写下这篇生活技能指南，是因为我需要这些真理来服侍我的灵魂，或许你也需要。也许你曾感受到衰老的刺痛，体会过身体不再像以前那样听使唤的挫败感，或是忍不住怨怼身边那些年轻的面孔。如果是这样，让我们一同走过这段路。我们或许正在变老，但靠着神的恩典，我们可以学会忠心地老去，是的，甚至美好地老去。

1

圣经中的衰老观

圣经对衰老的看法令人耳目一新，也十分务实。它并没有告诉我们，只要保持年轻的心态，就能永远年轻。它也没有承诺，只要喝够羽衣甘蓝果昔，或是在治疗性红光下待够时间，我们就能永远保持三十岁的容颜和状态。不，圣经看得更清楚。它知道，变老既是一份礼物，也是一场磨炼。年龄的增长会带来一些祝福：智慧、洞察力和忍耐力。同时，也会伴随一些困难：不明原因的身体疼痛、疾病缠身，以及亲友一个个先我们离世所带来的重重悲伤。

圣经肯定了这两种情况：白发可以成为荣耀的冠冕（箴 16:31），然而“我们一生的年日是七十岁，若是强壮可到八十岁；但其中所矜夸的不过是劳苦愁烦”（诗 90:10）。祝福与挑战，在你的身体与灵魂中交织相连。圣经中关于衰老的经文，如传道书 12:1：“你趁着年幼、衰败的日子尚未来到……当記念造你的主”，指引我们在变老的过程中有目标、有智慧地生活。

传道书 12 章或许是整本圣经中关于衰老最坦诚的篇章。所罗门描述了颤抖的双手、佝偻的脊背、逐渐衰退的视力、衰弱的听力以及稀疏的牙齿。圣经并没有美化我们身体的衰老，而是将它如一面镜子般摆在我们面前，让人无法移开视线。然而，即便面对这些镜像般的现实，我们仍被呼召要从容地老去，凭信心接纳这些变化，并信靠神对我们生命的主权旨意。

从容地老去

衰老是不可避免的。正因如此，摩西在诗篇 90 篇中祷告：“求你指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心。”你可以遮掩白发，提拉皮肤，举铁锻炼，购买各种营养补充剂，但最终，身体衰败的速度会超过你梳妆、染发和拉皮的能力。换句话说，不要浪费时间假装自己不会衰老，别把一生都用来对抗年龄带来的生理现实，坦然面对吧。

而我们的盼望在于：真相并非要让我们灰心。相反，圣经向我们揭示真相，是为了让我们从世俗的谎言和内心的自欺中得到释放。保罗可以铿锵有力地说：“外体虽然毁坏，内心却一天新似一天”（林后 4:16）。是的，身体会衰弱，这是事实，但圣灵在我们内心更新的工作也同样真实。镜子里映出的鱼尾纹，也可能是更深层的“喜乐纹”——那是因跟

从容老去：晚年的导师侍奉

随耶稣而留下的印记。从容地老去，意味着接受这种变化，并将其视为神对我们生命计划的一部分。

这就是圣经对衰老的看法：坦诚、充满希望，而且……不可避免。问题不在于我们是否会变老，而在于我们将如何面对。我们是以苦涩、轻蔑和失态去面对衰老，执着于早已逝去的青春，还是明智地数算自己的日子，在那位将我们一路扶持到白发苍苍，甚至更远之处的主里面寻求更新（赛46:4）？从容地老去，就是选择以信心拥抱这一自然过程，专注于灵命成长，并在人生的每个阶段都信靠神。

问题反思：

1. 在接受衰老的现实时，你面临的最大挑战是什么？圣经如何帮助你应对这种困难？
2. 你曾如何看见神借着人生阶段的改变，宋体角？
3. 你如何才能培养一种心态，将衰老不只视为衰退，更视为灵性成长和更深依靠主的契机？

2

我们文化中的谎言

随着年龄的增长，我越来越意识到，衰老对整个人都是种考验，而不只是身体上的变化。皱纹不仅仅是皱纹，它们是我不再年轻的证明。白发也不仅仅是白发，它是在向我女儿的所有朋友传递一个信号，她们也许该称呼我“伯伯”了。在一个崇尚青春、抗拒衰老的文化中，从容地老去并非易事。但在这种处境中过单纯的生活，意味着以从容的心态接受我们的年龄，怀着一颗寻求神的心，而不是寻求那种将外在形象置于永恒价值之上的文化的认可。

衰老本身就已足够艰难，而我们文化赋予衰老的种种意义更是雪上加霜。这些观念你可能早已听过，也讲过，即使你自己并未察觉。其中一些或许是真的，但十分罕见。而大多数则是普遍流传、喧嚣不止的谎言。让我们一起来审视其中几个。

谎言 1：人生的巅峰在 25 岁

打开电视，浏览 Instagram，或者瞄一眼杂志上的广告，你会发现一个共同的主题：青春至上，年轻无价。光滑的肌肤、无穷的精力，以及紧致到走路拉风的身材，这就是人们梦寐以求的样子。整个产业都建立在延缓甚至逆转岁月对人体影响的承诺之上。但事实是：你无法战胜皱纹，即便能，你也永远无法赢得与死亡的战争。我们的文化告诉我们，只要饮食得当、坚持锻炼并做好护肤，我们就能永远保持青春，但圣经提醒我们：“凡有血气的尽都如草，他的美容都像野地的花。草必枯干，花必凋残……”（赛 40:6-7）。

谎言 2：衰老意味着被淘汰

我们的文化崇尚新事物：新思想、新技术、新观点。感觉旧事物只能被拍死在沙滩上，这种信息虽然隐晦，却无处不在：一旦你过了盛放的巅峰期，你的价值就结束了。但神的看法并不是这样，箴言称白发为冠冕，而非诅咒（箴 16:31）。教会被教导要珍视年长圣徒的智慧，而不是把他

从容老去：晚年的导师侍奉

们当作旧时代的遗物而弃之不顾（多 2:2-4）。“无关紧要”是文化上的谎言，而非圣经真理。从容地老去并非意味着隐退幕后，而是拥抱着随着时间和经历而来的智慧。

谎言 3：死亡不会降临到我身上

我们文化中最大的谎言是：只要死亡尚未临近，就无需面对它。我们用“走了”、“去了另一个世界”等委婉语来回避“死亡”一词，我们把死亡藏在紧闭的房间和医院的病房里，并用无尽的娱乐来转移注意力，避免面对死亡即将到来这一现实。但圣经拒绝回避死亡的真相：“按着定命，人人都有一死，死后且有审判”（来 9:27）。

直面死亡并非易事，但我们必须面对。只有当我们坦诚地面对死亡，才能奔向那位早已战胜死亡的神。从容地老去，始于承认死亡这个不可避免的现实。正是当我们以信心拥抱着这个现实时，我们才能在生命中找到平安和意义。

随着年岁增长而产生的焦虑、苦涩和抗拒，很大程度上源于我们拒绝正视死亡。因此，摩西祷告说：“求你指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心”（诗 90:12）。数算自己的日子，就是承认生命有限，承认自己不会永存，并怀着对神的敬畏度过每一天。这不是要煽动悲观情绪，而是在引导我们智慧地生活。从容地老去，意味着以对神永恒应许的信心，接受我们终有一死的现实。

当我们认真面对自己终有一死的现实时，我们便会欣然接受神的怜悯。若想从容地老去，就必须从终点开始。先思考死亡，再思考恩典，因为唯有接受死亡的人，才能在福音的恩典中安然老去。从容地老去，意味着直面生命短暂现实，同时拥抱着耶稣赐予我们所有人的怜悯。

问题反思：

1. 随着年龄增长，神的慈爱和信实如何给你带来安稳？
2. 在哪些方面，你容易因衰老而心生苦涩或恐惧？神的应许如何帮助你抵挡这种试探？
3. 本周你可以采取哪些实际的步骤，每天提醒自己，在人生的这个阶段，神始终与你同在，并关怀着你？

3

神赐予的恩典随年岁增长 而显现

变老并不全是坏事。当然，你可能需要更厚的眼镜，花更多时间去看医生，服用更多布洛芬，但变老也会带来许多祝福。圣经中关于衰老的故事，不仅关乎那些衰退的机能，更关乎神所赐的成长，这包括……

智慧和属灵的成熟

约伯记 12:12 说：“年老的有智慧，寿高的有知识。”智慧无法像微波炉加热那样速成，必须像慢炖锅一样，在漫长的人生中慢慢熬煮。智慧的获得需要时间，要经过历练的熔炉和万千磨难的淬炼。年轻人或许精力充沛、热情洋溢，但年长的信徒却能看见隐藏的陷阱，记得神的信实，并拥有那种从未见过神失信之人的笃定。

什么是属灵的成熟？属灵成熟不只关乎知识或年龄的增长，更关乎与基督建立更深的关系，这种关系会改变我们的品格。这是一个日益像耶稣的过程，我们的心与他的心相契合，并在日常生活中反映出他的爱与智慧。随着年龄增长，我们有机会在属灵上不断成熟，更多认识神的心意，并更加顺服他的旨意。这正是基督徒成熟的美好之处：它使我们能够以智慧和恩典面对人生，以基督为中心的视角来拥抱衰老的过程。

在属灵成长的过程中，随着年龄增长，我们也有机会在灵性上日趋成熟。每一年，我们对神恩典的信靠都会加深，而这种成长对于基督徒的成熟十分重要。圣经中关于属灵成熟的经文引导我们明白，生命真正的价值不在于外表，而在于我们如何与基督建立更亲密的关系。这是一个新的属灵阶段，在这个阶段，我们要学会将永恒的价值置于短暂的价值之上。

你可以把老年人的智慧想象成复利：你每一年与神同行，都是在灵魂的账户里存入信靠和顺服的存款。随着时间的推移，这些存款不仅会累加，还会成倍增长。待到你白发苍苍之时，你拥有的已不仅是知识，更是丰盛的智慧。正因如此，教会迫切需要年长信徒的声音。

从容老去：晚年的导师侍奉

培养他人

年龄也带来了栽培他人的机会。保罗告诉提多：“劝老年人要有节制，端庄，自守……又劝老年妇人举止行动要恭敬……用善道教训人，好指教少年妇人”（多 2:2-4）。多年忠心会带来福音上的可信度；有了福音上的可信度，就有了属灵责任和影响力。年长的信徒不应该把智慧藏起来，而应该慷慨地与身边的年轻人分享。他们蒙召成为属灵的父亲和母亲。年轻的教会需要年长者身上的伤痕、故事和稳定榜样。

这正是属灵成熟的反映，因为基督徒的成熟呼召我们把生命倾注在他人身上。属灵成熟不仅意味着我们在与神同行中成长，更意味着要培育跟在我们后面之人的信心。我们的生命应当成为见证，显明如何过一种简朴的基督徒生活——扎根于神的话语，专注于他的使命。

明辨是非

如果说年轻的热情容易使人鲁莽行事，那么历经淬炼的信仰则会分辨诸灵，权衡利弊，并能区分“好”“更好”与“最好”之别，以及“正确”与“几乎正确”的差异。希伯来书 5:14 说：“唯独长大成人的才能吃干粮，他们的心窍习练得通达，就能分辨好歹了。”与耶稣同行越久，我们的属灵眼光就越敏锐，即便我们的肉眼视力日渐模糊。

随着我们在基督里逐渐成熟，我们的属灵成熟便显明出来：即使身处生活的纷繁复杂之中，我们仍能辨明何为真正重要之事，并做出荣耀神的抉择。

视角

年岁增长的一大恩赐，旧是明白世界的兴衰并不取决于今日的头条新闻、昨日的错误或明日的悲剧。年长者见识过足够多的新闻周期，深知风暴终会过去，伤口终会愈合，而神始终信实。随着视角的开阔，我们便能见证：“我从前年幼，现在年老，却未见过义人被弃”（诗 37:25）。

这种视角体现了属灵的成熟，因为我们学会了即使在属灵年岁增长的过程中，依然信靠神的主权。我们可以单纯地信靠他的应许，深知他对我们的计划永不改变。

坚持忍耐

迦勒在 85 岁时说：“我还是强壮，像摩西打发我去的那天一样”（书 14:11）。我们大多数人到了八十多岁，身体上不会像迦勒那样强壮，但在灵性上却可以保持这种状态。坚忍是年岁增长带来的一大恩典，它使人能够回顾几十年来的试炼、挫折和磨难，并说：“神一路引领我走到今天，我知道他也会一路引领我回家。”年轻的信心往往热情似火，却也脆弱不堪。历经沧桑的信仰则经受过风暴的洗礼，证明了它的力量。正因如此，

实践指南

保罗在生命的最后阶段才能写下这些话：“那美好的仗我已经打过了，当跑的路我已经跑尽了，所信的道我已经守住了”（提后 4:7）。

祖父母的角色

或许，年长最美好的恩典之一就是成为祖父母——无论是属灵上的，还是血缘上的。保罗提醒提摩太，他的信心先是存于他的“外祖母罗以”心里的（提后 1:5）。神常借着祖父母，将信仰的印记留在孙辈的心中。随着年龄增长，你或许觉得自己的角色不再那么重要，生活节奏也不再那么快，但如果你愿意为子孙后代的信仰投入心力，你的影响力可能会比你想象的更深远、更持久。

传承信仰

保罗在生命尽头的言语传递着希望的回响：“那美好的仗我已经打过了，当跑的路我已经跑尽了，所信的道我已经守住了”（提后 4:7）。年长的信徒有机会将信仰的接力棒传递给下一代，将其传承给子女、孙辈以及教会中年轻的信徒。传承的意义不在于留下金钱或丰碑，而在于以生命清晰地指向基督，使后来者能更有信心地奔跑这趟赛程。

岁月或许会带走我们很多东西，但在基督里，它也给予我们丰厚的回报。年长者用青春的活力换取饱经历练的智慧，用躁动的野心换取沉稳的视角，用天真的热忱换取经受考验的坚忍，并不断努力留下信仰的传承。当你年岁渐长时，摆在你面前的选择是：用染发剂遮盖白发，或让它成为荣耀的冠冕（箴 16:31）。如果你在别人身上看到他们的选择，哪一种更像是从容地老去？

问题反思：

1. 对你个人而言，“靠律法称义是不可能的，因信称义却人人可得”意味着什么？
2. 当你年岁渐长时，記念福音如何让你不再试图通过表现来证明自己？
3. 你身边有哪些人需要听到“唯独因信称义”这福音的好消息？本周你将如何鼓励他们？

4

关于从容老去的实用建议

福音不仅告诉我们为何能以恩典面对衰老，更向我们展示了如何从容地老去。如果说前面的章节让我们从不同的角度看待衰老，那么这一章则着重于实践——那些有意识的选择和日常习惯，会帮助我们在神应许的光中活出美好的生命。从容老去并不是随随便便就能实现的，这需要我们积极地信靠基督，日复一日地迈出信心的微小步伐。活出美好的晚年，意味着拥抱岁月带来的智慧和机遇，而不是退缩或只是随波逐流。

你心中或许有个微弱的谎言说：“既然神应许了复活，我就可以随波逐流地活着，直到死去。”但保罗却说：“我只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏”（腓 3:13-14）。换句话说，神的恩典赋予我们力量，使我们即使在年岁渐长时，也能活出不同的生命样式，一直奔跑至终点。从容地老去，并非只是等待不可避免的结局，而是带着目标和信心积极地生活，一直奋进到生命的终点。

那么，我们该如何全力以赴地奔向终点呢？我们该如何确保自己不仅是在变老，而且是在恩典中成长，从容地老去呢？在接下来的篇幅中，我想分享七个切实可行的方法。它们并不复杂，却至关重要。

操练 1：扎根于神的话语

诗篇 1 篇描绘了一幅蒙福生命的图景：它好像一棵树，栽在溪水旁，叶子也不枯干，且按时候结果子。扎根于神的话语就像这样，我们年纪越大，这幅图景就越发重要。年长意味着要面对更多挑战，但只要扎根于神的话语，就能经得起人生风雨的考验。一棵树历经数十年风暴仍能存活，是因为它的根系深植大地，我们也是如此。

随着年龄增长，新的挑战会不断考验我们的信心：身体的衰弱、失去朋友的悲伤、觉得自己不再“有用”的失落，以及那些挥之不去的遗憾。如果我们把圣经束之高阁，任它落满灰尘，就无法经受住这些风暴的冲击。我

实践指南

们需要定睛于圣经，将心扎根于神的话语，因为神的话语是生命和稳固的源泉，任何人生阶段都无法夺去。

“神啊，我到年老发白的时候，求你不要离弃我，等我将你的能力指示后代”（诗 71:18）。这段关于年老的经文充满力量，它是一个美好的例证，鼓励我们在晚年仍要坚守信仰。

具体来说，这意味着要将阅读圣经作为日常习惯，如同每日的饮食一般，在我们灵魂感到衰老带来的饥渴时，就从中汲取力量。有些人因为视力衰退而停止阅读圣经，有些人则因记忆力不如从前而放弃。不要让这些障碍阻止你从神的话语中获得喜乐和力量。你可以听圣经音频，阅读较短的章节，更深入地默想，也可以把经文抄写在小卡片上，请人陪读或为你朗读。无论如何，总要设法让你的灵魂扎根于天上的活水之中。

在此我想鼓励你：年长的信徒拥有年轻信徒所没有的恩赐，那就是多年积存在心中的圣经话语。想想你曾听过多少主日讲道，这些年来参加过多少查经班，背诵、引用过多少经文，这一切都不是徒然的。你或许无法像以前那样迅速或清晰地回想起来，但它们仍然活在你里面，如同涌动不息的涓涓细流般，在你的生命中流淌。

更实际地说，扎根于神的话语不仅意味着自己读经，更意味着让神的话语流淌到他人身上。当一位年轻的基督徒问你如何度过数十年的艰难岁月时，你可以用圣经中关于年岁的经文来回答，例如诗篇 71:18：“神啊，我到年老发白的时候，求你不要离弃我！”或者箴言 16:31：“白发是荣耀的冠冕，在公义的道上必能得着。”当你和孙辈一起祷告时，可以用圣经中的应许来祝福他们。例如，用以赛亚书 46:4 提醒他们：“直到你们年老，我仍这样；直到你们发白，我仍怀搆。”当你与配偶共进晚餐或睡前祷告时，要回想神在他话语中的信实，例如诗篇 92:14：“他们年老的时候仍要结果子，要满了汁浆而常发青。”这正是年岁增长与信心交汇之处。皱纹或许会在我们的脸上留下痕迹，但圣经在我们心中刻下的印记更为深刻。白发或许会爬满双鬓，但神的话语将成为我们生命的冠冕。

操练 2：坚持祷告

如果说连于神的话语，如同将根深深扎入活水的溪流中，那么祷告就如同从根部汲取活水，滋养我们的整个生命。即使身体日渐衰老，祷告也能使灵魂保持活力，与神相连。祷告是每一位圣徒在每一个生命阶段的恩赐，尤其在年岁渐长之时更显珍贵。

从容老去：晚年的导师侍奉

圣经中充满了年长圣徒祷告的记载。年轻时便寡居的女先知亚拿，在圣殿里敬拜祷告了数十年，直到她亲眼见到婴孩耶稣（路 2:36-38）。年迈之时的但以理，即使面临死亡的威胁，也依然朝向耶路撒冷打开窗户，每日三次祷告（但 6:10）。日渐衰老、身陷囹圄的保罗，也在信中不断为各教会祷告。祷告不会随着年龄增长而退步，反而会更加成熟。

但说实话，随着年龄增长，祷告也会变得越来越困难。跪下时膝盖酸痛，默想时思绪游离，记忆也可能日渐模糊。但请放心：即使我们结结巴巴，甚至忘记自己想说什么，神也垂听他儿女的叹息和哀求：“只是圣灵亲自用说不出的叹息替我们祷告”（罗 8:26）。就算你找不到合适的言语，没关系，神能。

实际上，这意味着要根据你的人生阶段来调整祷告方式。如果冗长的祷告清单让你有压力，那就一天中多次作简短的祷告。如果你记不清楚为谁祷告，就把名字写在卡片或笔记本上。可以用经文向神祷告：主祷文、诗篇，以及多年来你背诵过的其他应许。如果你无法长时间大声祷告，当主将家人、朋友和教会放在你心中时，就轻声为他们献上简短的祷告。一生中无数次的微小祷告，最终会汇聚成丰硕的代祷遗产！

还有一点：随着年龄的增长，你的祷告可能会更有力量。为什么呢？因为你已经活了足够长的时间，见证了神的信实，认识了他的忍耐，明白了他怜悯的深度。你的信心增长了，因此你的果子也会随之增多。所以，请继续祷告。

即使你无法像以前那样作工，你仍然可以祷告。即使你无法像以前那样教导，你仍然可以祷告。即使你无法再出门，你仍然可以祷告。在神的国度里，这并非次要的侍奉，而是更重要的侍奉。

操练 3：操练感恩

衰老会悄然诱使我们抱怨不休，老顽固的形象并非空穴来风。身体疼痛，精力衰退，有时感觉世界仿佛与我们无关。年轻一代似乎更机敏、更敏锐、更合时宜。老年人常常感到世界遗忘了他们。如果我们不加注意，苦涩就会悄然滋生，而苦涩会削弱我们感恩的能力。相反，以福音为根基的感恩却能扩展这种能力，因此感恩成为从容老去最可靠的一个标志。

圣经吩咐我们要感恩，因为这是神对你生命的旨意：“凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意”（帖前 5:18）。请注意，经文并没

实践指南

有说“要在顺境中谢恩”或“要在年轻力壮时谢恩”，而是说“凡事”都要谢恩。感恩并非天性乐观者的专属特质，而是每位信徒——即便年岁渐长——都应持守的属灵操练，尤其在年老之时更显重要。

那么，我们该如何操练感恩呢？其实，因人而异的生活境况决定了感恩的方式也各不相同。不过，我在此可以提供三种非常具体的方法：

- 第一，坚持写感恩日记。每天写下一件你心怀感激的事。有些日子，你可能会列出十几件；而有些日子，你甚至可能绞尽脑汁也难找到一件。但即使在那些艰难的日子里，你仍然可以感谢神赐予的饶恕、生命、气息、食物、复活的盼望，以及更多从天上经由神圣传送带赐予你的恩典。随着岁月的流逝，这本日记将成为神在你生命中信实的见证。
- 第二，以感恩的心祷告。腓立比书 4:6 说：“只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。”不要浪费任何一次祷告。每次与神交谈，都要找到值得感谢的事情，让感恩成为你内心最自然的反应。在祷告祈求任何事情之前，都要先表达感恩。在祈求明日的祝福之前，要先感谢神昨日的怜悯。
- 第三，向他人表达感恩。告诉你的配偶，你感谢对方的宽容。感谢你的儿女或孙辈点滴的善意。有机会就向你的牧师、邻居、朋友或同事表示谢意。感恩是会传染的，当年长的信徒树立感恩的榜样时，整个群体都会受到感染。

感恩的奇妙之处在于，它能使我们重新看待那些让我们容易心生怨恨的事物。

- 皱纹？感谢神，这是多年来的欢笑、交谈和经历在脸上留下的印记。
- 疤痕和妊娠纹？感谢神，他在苦难中保守了你的身体。
- 白发？感谢神，他赐给你长久的岁月，让你获得智慧（箴 16:31）。感恩能将岁月的痕迹化作恩典的纪念。

感恩也能改变别人对你的看法。没有人喜欢与一个满腹牢骚的老人相处，但人人都会被感恩之人的喜乐所吸引。感恩的心具有强大的吸引力，当人们问你为什么如此充满感恩时，你便有机会回答：“因为基督赐给我的，远超过岁月所能夺走的。”

这就是关键所在：感恩之所以可能，是因为有福音。基督已经赐给我们饶恕、儿子的名分、永生和复活的应许。这些恩典远胜于衰老过程中所伴随

从容老去：晚年的导师侍奉

的每一份失去、每一处疼痛、每一丝衰颓。正因如此，即使身陷囹圄，保罗也能写道：“你们要靠主常常喜乐。我再说，你们要喜乐！”（腓 4:4）如果保罗在枷锁中、在前往罗马必死之路上仍能喜乐，那么你在从容老去的过程中也能喜乐。

操练 4：持守群体生活

衰老最大的危险之一就是孤立。当朋友相继离世，身体机能的限制使我们无法像以前那样外出，精力也日益衰退时，我们很容易选择退缩，并接受孤立成为新的常态。而一旦我们这样做，一切都会每况愈下。我们会不再像以前那样频繁地参加教会聚会，我们会拒绝朋友的晚餐邀请，我们会告诉自己，我们不想成为别人的负担。不久之后，孤独便成了新的常态。但事实是：神说，那人独居不好（创 2:18）。

这条真理不会随着年龄的增长而失效。诗篇 92 篇论到义人说：“他们年老的时候仍要结果子，要满了汁浆而常发青，好显明耶和华是正直的”（诗 92:14-15）。或许你早已在不知不觉中接受了世俗对老年的刻板印象，以为孤立是不可避免的。但圣经所描绘的老年图景，却充满群体生活、教会服侍和丰盛相交。

这首先意味着，神呼召你尽可能地扎根于你所在教会的生活中。不要把参加教会聚会当作可有可无的事。你或许无法像以前那样服侍，但你亲身在场本身就是一种服侍。当年轻的信徒看到你在痛苦中歌唱、满怀信心祷告、热切聆听神的话语，他们就会知道在人生的各个阶段跟随耶稣是怎样的样式。你的坚忍就是对他们的鼓励。

群体生活也能保护你。箴言 18:1 警告说：“与众寡合的，独自寻求心愿，并恼恨一切真智慧。”不要相信那种谎言，以为随着年龄增长，你会自然且必然变得更加圣洁。罪潜伏在每个人的心门前，包括老年人的心门。孤立只会加剧这些风险，而群体生活则能提供关系、守望和盼望。

那么，随着年龄增长，这具体该如何实践呢？

持守敬拜生活。即使你需要帮助才能前往教会，也要把与神子民的相聚放在首位。更实际一点来说：不要害怕请别人开车送你去教会！如果健康原因让你无法亲自前往，可以通过电话、探访或小组活动保持联结。如果你的教会提供敬拜视频或音频，请记得收看或收听！但不要让虚拟的联结取代真实的团契。

实践指南

投入精力建立跨代际的关系。不要满足于只和同龄人相处，你可以主动接触教会中的年轻家庭、单身人士和孩子们，与他们建立关系，并把生命倾注在他们身上。他们需要你的智慧，你也需要他们的活力。这是在践行提多书 2 章的指引：年长的圣徒要教导年轻的圣徒。

乐于接受关怀。骄傲使人抗拒帮助，谦卑却能欣然接受。当你需要帮助时，不要说“我不想成为别人的负担”。神呼召我们在地方教会中彼此担当重担（加 6:2）。不要剥夺教会其他成员在你需要帮助时服侍你的祝福。当年轻的信徒帮你修剪草坪、开车送你赴约或为你送餐时，这不是你在加重他们的负担，而是他们在遵行基督的律法。要让他们服侍你，并因此蒙福。

从容地老去意味着要抵制走向孤立的趋势，并积极投入团契生活。你或许觉得自己已无太多可贡献的，但你的陪伴、祷告和信心比你想象的更有价值。教会不需要年长的圣徒悄然隐退。教会需要他们留下来，并有力地参与其中：歌唱、分享、鼓励，并以身作则，活出那一次交付给圣徒的真道。

操练 5：合理管理健康

衰老会带来身体机能的衰退，这是无法回避的事实。你会身体僵硬，关节疼痛，恢复时间也会变长。有些人会拼命抵抗这种衰退，尝试极端饮食、健身计划，甚至对内分泌系统进行化学实验，只为延缓时光的脚步。另一方面，有些人却只是消极地躺进扶手椅中，任由懒散和倦怠夺走他们仅存的力量。然而，福音给了我们一个更好的选择：明智地管理我们日渐衰老的身体。

保罗写道：“操练身体益处还少，唯独敬虔，凡事都有益处，因有今生和来生的应许”（提前 4:8）。请注意，保罗并没有否定身体的锻炼，它确实有一定益处，但这并非最终目的。所谓管理，就是照顾好神赐给你的身体，目的不是为了永葆青春，而是为了在你存活于世的时候，最大限度地为他的国度效力。

具体来说，这该如何实践？

- 保持规律运动。你不需要像健美运动员那样深蹲 360 多公斤，也不需要像耐力运动员那样挑战横渡英吉利海峡。但日常的步行、力量训练和柔韧性练习，都能为长远的身体健康带来益处。所以，动起来吧！找到适合你的锻炼方式，然后坚持下去！

从容老去：晚年的导师侍奉

- 合理饮食。任何年过四十岁的人都会告诉你，随着年龄的增长，我们的新陈代谢会变慢。暴饮暴食会使身体不堪重负，但营养摄入不足导致热量赤字同样有害。选择能补充能量而非消耗能量的食物，并摄入足够的量，以维持你的活力。要讲究适度和节制，不要沉迷或走极端。
- 好好休息。对一些人来说，随着年龄的增长，睡眠会变得越来越困难。而对另一些人来说，睡眠却变得越来越容易，甚至容易得过了头。关键在于：休息对于恢复精力、思维清晰和高效工作至关重要。要把它当作一份礼物来珍惜，但也不要过度沉溺其中。我们工作六天、休息一天是有原因的——过度休息其实根本算不上休息，反而会让我们失去目标。所以，要为了神的荣耀而努力工作，到了需要休息时，就好好睡上一觉。
- 去看医生。管理健康包括听取医学的智慧。耶稣是你灵魂的医生，但你的身体需要一位住在你家附近、提供基础医疗服务的医生。定期体检、筛查和治疗可以帮助你照顾好自己的身体，这并非出于对死亡的恐惧，而是因为你珍视神赐予的生命。不要等到病入膏肓、医疗已无能为力时才去就医。要在需要时去看医生，相信现代医学的普遍恩典。

还有一点请务必记住：如果你以爱为动机，照顾身体绝非徒劳。保持健康能让你继续服侍教会，享受家庭生活，并用那拯救了你身体和灵魂的福音服侍人。管理健康，不仅仅是自我保全，更是一种敬拜的行为。

同时，要认清自身的局限。你可以每天都吃羽衣甘蓝，但这并不能阻止你衰老。你可以每天拉伸几个小时，但十年过去后身体依然会变得僵硬。你可以坚持不懈地去健身房，但再多的有氧运动也无法让你的心脏永远跳动。

管理健康并非逃避终有一死的现实，而是接受这一点，并在这副身体仍托付给你的时候，用神赐予你的身体来荣耀他。

所以，你可以散散步，举举重物，伸展一下僵硬的关节，吃点沙拉（适量地吃点冰淇淋）。在做这一切的时候，都要心怀感恩。你的身体或许正在衰老，但它依然是神奇妙可畏的创造。

操练 6：关于美容手术

这可能是本部分，甚至是整篇生活技能指南中最敏感的话题！然而，我们若不思考福音如何看待“试图保持年轻外貌”这一行为，就无法继续前行。所以，让我们思考这个尖锐的问题：基督徒应该如何看待美容手术？从染

实践指南

发到肉毒杆菌注射，从拉皮手术到牙齿美白，再到小腿植入，这些做法对基督徒来说有无不妥？还是可以被允许的？

首先，我们必须承认，圣经并没有明确规定“不可染发”，尽管它确实有相近的教导！（彼前 3:3）然而，圣经确实提供了关于美丽和衰老的一些原则，这些原则可以融合在一起，构成一束美丽的智慧之花。

一方面，神并不反对美丽。他以华美装饰万物，用精巧的工艺装饰圣殿。箴言 31 章称赞一位以能力和威仪为衣的女子。注重外表本身并非罪过，也常常可以成为爱邻舍、服侍邻舍的一种合乎义的方式。

另一方面，圣经告诫我们不要被外在的美丽所迷惑，也不要让它辖制我们虚浮的心。“艳丽是虚假的，美容是虚浮的；惟敬畏耶和华的妇女必得称赞”（箴 31:30）。彼得劝勉妇女不要注重编头发、穿美衣，而要“以里面存着长久温柔、安静的心为装饰”（彼前 3:3-4）。外表是暂时的，内在的品格是永恒的；真正的美丽，是内在品格向外流露出来。

那么，这对美容手术意味着什么呢？这篇简短的生活技能指南篇幅有限，无法详尽探讨每一个伦理细节，所以我们不妨直奔主题。在很多方面，这场讨论最终都归结于动机。如果目的是为了善管身体——仪容整洁、照顾身体、自信地去爱他人——那么某些美容护理或许无可厚非。但是，如果目的是为了逃避现实——假装自己不会衰老，在青春的美貌与力量逐渐远去之际仍绝望地紧抓不放——那就存在问题了。

不妨这样想：你可以用染发剂遮盖白发，也可以让它成为荣耀的冠冕（箴 16:31）。如果你在别人身上看到他们的选择，哪一种更像是从容地老去？染发本身未必是罪过，但坦然地、有尊严地展现岁月痕迹，却是对福音的有力见证。这是成熟基督徒的一个标志——坦然接受自然的衰老过程，不惧怕，也不掩藏。但也必须注意，有人可能出于自以为是的骄傲而故意留白发，人心的狡诈之处，你是否能辨明？

实际上，这一劝诫提醒我们思索一些尖锐的问题，例如：

- 我这样做是为了服侍他人，还是为了维护自己的骄傲？
- 我这样是为了荣耀神，还是为了逃避现实？
- 这会将人们的目光引向我里面的基督，还是不过在掩饰他赐予我的岁月？

从容老去：晚年的导师侍奉

这并不意味着你不能使用润肤露、矫正牙齿或遮盖秃顶。照料身体就像照料花园一样，不要害怕拔除杂草，也不要吝惜美化花朵！但请记住：善管身体和爱慕虚荣在表面上往往很相似，其区别通常只有神才能在人心深处看出来。有人会说：“主啊，感谢你赐予我这副身体和这些岁月，求你帮助我好好使用它们。”也有人会说：“我拒绝显露真实年龄，因为我的价值在于外表。”

我们这个时代的一大悲剧是，许多人为了保持美丽，反而通过整容手术毁掉了自己。起初只是微调，结果却往往演变成一场永无止境的追求，只为维持青春的美貌。脸部肌肉被过度拉扯，肉毒杆菌使面部僵硬，身体看起来更像塑料制品而非真实的人体，真是莫大的讽刺。许多人（无论男女）试图对抗衰老的迹象，最终却更加戏剧性地暴露了自身的衰败。

这不仅是一个审美问题，更是一个属灵问题。我们的身体应该如实反映人生各个阶段的真实面貌。试图彻底抹去衰老的痕迹不仅不可能，而且在某种意义上，是在消音神写在你肉身中的故事。当我们走得太远，结果就会变得不自然，有时甚至显得怪诞，因为我们是在抗拒某种不可避免的事物。

作为基督徒，我们不应嘲笑那些接受手术或注射的人。每项医美操作的背后，都有一颗对必朽之躯的衰老心生恐惧的心。这种对荣耀之身的向往本身并没有错，只是方向有所偏差。福音告诉我们，应对衰老的答案，不是拼命抓住正在消逝的青春，而是将盼望寄托在神所应许的不朽之美上：那永不褪色的荣耀冠冕，那永无皱纹、永不垂老的复活身体，以及基督自己那透过我们所散发的荣美。

因此，当世界一头扎进对青春的荒唐追求时，我们却被邀请进入更美好的境界：坦然面对身体的衰退，并盼望身体的更新。

从容地老去并不是要忽视自己的身体，也不是要将青春偶像化。它意味着以尊严承载岁月，用身体服侍他人，并让你的生命见证：基督才是你的至宝，而非镜中的倒影。

问题反思：

1. 当你想到人们试图通过整容手术来保持青春时，会浮现出怎样的情感或想法：同情、悲伤、批判、诱惑，还是其他什么？
2. 圣经中关于以尊严和盼望面对衰老的愿景，如何挑战了文化中对永葆青春这一观念的执着？

实践指南

3. 具体在哪些方面，你可以开始接纳神为衰老所设计的美好？这又如何帮助你见证在基督里更美好的盼望？

5

叹息着走向荣耀

变老伴随着一种独特的背景音：叹息。随着年龄增长，这种叹息会变得越来越响亮、越来越频繁。这是自然而然发生的，叹息是身体在说：“我虽然不如从前，但我会继续前行。”

然而，圣经告诉我们，叹息不仅是衰老的征兆，它更具有属灵的含义。保罗在罗马书 8:22-23 写道：“我们知道，一切受造之物一同叹息、劳苦，直到如今。不但如此，就是我们这有圣灵初结果子的，也是自己心里叹息，等候得着儿子的名分，乃是我们的身体得赎。”

哥林多后书 5:2 也写道：“我们在这帐棚里叹息，深想得那从天上来的房屋，好像穿上衣服。”保罗的意思很明确：人生的疼痛和叹息，提醒着我们自身的破碎，也是对将来之事发自深处的渴望。每一次叹息都应该提醒我们：这世界不是我的家，这具身体也不是我的最终身体。

圣经没有掩饰这一真理。我们的外体正在日渐毁坏（林后 4:16）。曾经轻松奔跑、负重、跳跃、劳作的身体，开始变得迟缓、僵硬、虚弱。但衰败并非故事的终结。保罗在哥林多前书 15:42-44 中，引领我们仰望荣耀，他写道：“死人复活也是这样：所种的是必朽坏的，复活的是不朽坏的；所种的是羞辱的，复活的是荣耀的；所种的是软弱的，复活的是强壮的；所种的是血气的身体，复活的是灵性的身体。”

世间的每一声叹息都在提醒我们，死亡的种子正在播撒。但神的话语提醒我们，从这种子中，必将长出不朽坏的、荣耀的、强壮的、灵性的生命，某种完美的生命。它并非不真实，而是更真实；并非不具形体，而是更完全地为人。保罗告诉我们这种转变的源头：“主耶稣基督……将我们这卑贱的身体改变形状，和他自己荣耀的身体相似”（腓 3:21）。

基督徒的盼望，不是漂浮在云端、没有躯体的灵魂，而是复活得荣耀的身体，生活在一个蒙救赎、被更新的创造之中。

那么，在此期间我们应当做什么呢？我们要叹息，但不是出于绝望，而是出于盼望。我们的叹息如同产妇的叹息（罗 8:22）：充满痛苦，也充满期待。每一天，我们的身体都在提醒我们，这个世界正在消逝；每一天，我们里面的圣灵也在提醒我们，荣耀即将到来，而且很快就会到来！

所以，当你在起床时因身体僵硬衰老而发出叹息，你可以让这声叹息演变成苦涩：“我正在衰败，而且今后只会每况愈下。”也可以让它带给你盼望：“这叹息表明，我比昨天更接近荣耀了。”

让我们来具体思考：知道将来会有荣耀的身体，会如何改变我们今天的生活？

- 它会赋予我们坚忍。知道新的身体即将到来，会帮助我们坚持下去，克服旧身体的局限。
- 它会坚固我们的身份。我们的价值不在于青春的强壮和活力，而在于神应许的那更新、更美好的身体，那照着基督的形像被塑造的身体。

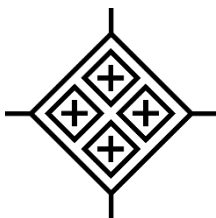
既然这些身体是暂时的，那么我们就必须抓紧时间，趁时光未尽之前，用它们来引导他人归向基督。你或许正在叹息，那就行动起来吧！

保罗在哥林多后书 4:16-18 作了精辟的总结：“所以我们不丧胆，外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比、永远的荣耀。原来我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的。”

终有一天，我们会发出最后的叹息——那最后一口气，最后一丝疼痛，最后一次提醒我们身体正在衰败。对基督徒而言，这叹息并非终结，而是开始。在那最后的叹息之后，便是荣耀、更新，以及在主同在里永不止息的喜乐。我们的叹息将化作颂赞，在那里，我们将永不再气息奄奄。

问题反思：

1. 你在哪些方面会用外在的力量或外表来衡量自己的价值？福音是如何纠正这种观念的？
2. 接受软弱是神旨意的一部分，会如何加深你对他的依赖，以及你对他人的帮助？
3. 你身边有哪些人需要鼓励，才能将衰老视为在软弱中彰显神大能的机会，而不是价值的丧失？



结语： 怀着目标继续前行

从容地老去并不是随随便便能实现的，它需要有意识的、每日坚持的习惯，而这些习惯必须扎根于基督。问题不仅在于如何面对衰老，更在于我们如何怀着目标、信心和对神应许的信赖，来拥抱人生的这个阶段。衰老是一个过程，我们需要循序渐进地走过——依靠神的话语，在祷告中与他交谈，操练感恩，与他的子民保持联结，并明智地照顾好自己的身体。这些简单的行动能使我们跑好人生赛程，不再因害怕衰老而退缩，而是怀着服侍基督的喜乐，度过人生的每一个季节。

保罗写给腓立比人的话令人深思：“向着标杆直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏”（腓 3:14）。因此，衰老并非令人恐惧之事，而是一个机会，让我们能在恩典与目标的引领下，在与神的关系中不断向前迈进。



肖恩（Sean）是阿拉巴马州迪凯特市第六大道社区教会（6th Avenue Community Church）的牧师。“十八岁那年，主救我脱离了罪恶，从此我便不再回头。（腓 3:14）在军队服役五年后，主带领我们全家前往秘鲁宣教，又在 2015 年将我们带回美国。我和妻子安珀育有两个可爱的孩子：佩兴斯和伊莎贝拉。除了在教会服侍之外，我喜欢做 CrossFit、练习柔术、阅读好书，还爱讲一些老爸笑话。”

