

《与神同行》 保持年轻（1）

有些人活到九十岁，但有些人只有六、七十岁，或者只有四、五十岁，到底有什么分别呢？其实最大的分别是在于他们的态度。当然，老年的身体状况跟年青的身体状况，一定会有很大的差别，那是自然的过程，没有人可以推翻衰老，充其量只可以延迟吧了。然而，“感觉自己年老”却又是另一回事，箴 23:7 说到：“因为他心怎样思量，他为人就是怎样。”

思想能够影响行为，这是个不变的规律，人的思想怎样，他的行为也必然是一致的。所以，当你听见人说“我老了”的时候，你会觉得那个人真是老的，因为他让自己变老，他心里这么认定了所以才会这么说。人的思想把“老”这个信息传到身体的各部位，让身体各部份的器官和机能，都配合着这个意念，所以当人感到老的时候，他也真的会变老。换句话说，是人把自己变老的。

当我们想到神在我们每个人身上的计划和旨意的时候，我们都知道人生在世的日子有限，当我们走入了某个岁月的时候，神会呼召我们回天家去。但是这到底跟老有关系吗？年纪大的人，不必一定就是老，可见“年纪”或者“岁月”跟老并没有必然的关系，关键在于我们的态度。到底我们怎样看自己呢？我们是否觉得自己已经衰老呢？这才是一个大问题，而并不是我今年多少岁了，那倒不是问题。

今天我要分享的一个信息就是：“我们都不必老。”我的意思就是，我们的年纪可能已经是进入老年的阶段，但是我们不必觉得自己衰老，这纯粹是态度问题而已。我会分享一些建议，帮助弟兄姐妹保持年轻，而今天的题目就是：“如何保持年轻”，是一个非常实际的课题。不管弟兄姐妹今年是几岁，但是我们得保持年轻，继续我们在地上的年日，因为神还有计划和工作要我们去完成，所以我们一定要有魄力和热诚，去走神要我们走的路。

今天我们要看的经文，是诗 92:12-15，经文这里说：“义人要发旺如棕树，生长如利巴嫩的香柏树。他们栽于耶和华的殿中，发旺在我们神的院里。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，祂是我的磐石，在祂毫无不义。”

跟着我们来看诗 103 篇，这里所讲的可以给我们很大的鼓励，我们在思想上和态度上都可以保持不老，诗人大卫在诗 103:1-5 这样说：“我的心哪，你要称颂耶和华，凡在我里面的，也要称颂祂的圣名。我的心哪，你要称颂耶和华，不可忘记祂的一切恩惠。祂赦免你的一切罪孽，医治你的一切疾病，祂救赎你的命脱离死亡，以仁爱 and 慈悲为你的冠冕。祂用美物，使你所愿的得以知足，以致你如鹰返老还童。”

神希望我们充满活力的生活，而不希望我们衰老，我们的身体即使上了年纪感觉衰老了，但是我们的心灵，心境，依然可以年青。为什么神这样渴望呢？这是因为神要用我们的整个人生，我们一生的年日，无论是年轻或者年老，神都一样要使用。还记得圣经怎样形容属神的人的“身体”吗？保罗在林前 6:19 说：“岂不知你们的身子就是圣灵的殿么？这圣灵是从神而来，住在你们里头的，并且你们不是自己的人。”原来信徒的身体是“圣灵的殿”，圣灵居住在里面的。因此神要用我们的整个人生来荣耀祂，我们被神使用也是合情理的，因为我们不再是属于自己的人，而我们有责任去保养自己的身子，好让神能够使用。我们在地上是基督的大使，是代表基督的，所以身子对信徒来说，别具意义，是不同于一般的世人的。

我们要对神所买赎回来的身子有期待，圣经说，“神要更新我们的身体，使我们重新有力，就好像鹰展翅上腾那样，充满活力和冲劲，不论是老年人或是少年人，神都要作这奇妙的事，使我们强而有力，不致于疲倦和乏力。”神要使我们保有年轻的心境和状态，好让我们能够活动自如，可以肩负起神要我们做的工作。我们不必感到老，除非我们自愿如此，我再说，这是“态度”的问题。

可能你会问：“到底我们怎样才能够保持年轻呢？”有七个词是我要跟你分享的，相信你必然会有帮助。不论你现在是十七岁，又或者是一百零七岁，都没有分别，问题是你怎样保持自己时常年轻呢？头一个我要提到的词，就是“学习”。不但是学习，而是不断的学习。你想保持年轻吗？就要不断的学习，不论什么，总要有东西可以学习。有些人以为自己的知识已经足够，各方面都达到饱和，所以停止不再追求，又或者固步自封，不再去学习，对新事物完全不感兴趣，结果脑筋开始变得不灵活。有些人只顾坐在电视机前面，享受各种不同类型的节目，但却不知道电视所给人的信息是我们被动去接受的。我们如果要保持年轻，就要主动去学习新的事物，接触新的东西。

有一样我们可以一生学习的，就是神的话语圣经了。因为圣经是神的话，是神向我们所作的启示，当我们让神的话进入内心的时候，它就会在我们的生命中产生影响力，产生冲击。我们看箴 4:20-22，经文这里讲到神的话语，作者这样说：“我儿，要留心听我的言词，侧耳听我的话，都不可离你的眼目，要存记在你心中。因为得着它的，就得了生命，又得了医全体的良药。”读神的话怎样能医治我们的身体呢？原因就是当我们读神话语的时候，我们把神的话放在我们的思想中，我们让神的话成为了我们的思想，我们学会了从神的角度去看事物。

无论什么事情发生，要是我们平常殷勤读圣经，熟读圣经我们就可以用神的角度去看，有神的眼光和看法，我们不会焦虑，不会彷徨，不会再恐惧。当我们不忧虑不惧怕的时候，我们的身体的机能就不受影响，我们的心思就不会因为充满焦虑和挫败，或者是充满惧怕而受到伤害和影响。在我们人生所走的一切路上，要是有神的话语相扶持，那对我们的身体健康肯定大有益处，所以我们要不断的去学习，来保持年轻。

除了我们应该不断学习神话语，让神的话充满我们的思想之外，我们更要知道，神的话是我们力量的来源，它也是净化剂，能洁净我们的思想。我们透过圣经，可以认识神是谁，祂是怎样的一位，也可以认识耶稣基督，我们的救主和生命的主。我们透过圣经认识神无条件的爱，而当我们抓紧圣经的真理，让圣经成为我们的思想的时候，我们所过的每一天生活，就会变得有意义。我可以保证，这样的生命，必定是常保年轻，因为我们走在神的光中，保守自己在祂的爱里，有神真光的照亮和指引，不致走迷，神要保护我们，不让我们受到任何的伤害。

一个让神的话充满心灵的人，他的思想是与众不同的，他会用不同的眼光去看事物，他会有神的心肠和看法，而他的人生以及身体都是不同的。为什么呢？因为他在神那里满有确据，得着满足，得享宁静安稳，内心不再像世人那样烦躁不安，他过的日子是既轻松又有活力。只可惜很多人不愿意继续学习，或者满足于现状，不求上进，有些人一天也不读一点书，或根本连报章也不看，什么新的信息事物都不去接触，这难怪他们的思想越来越呆滞和迟钝，因为头脑再没有任何刺激和挑战。不少人到年纪大的时候，总喜欢接受别人的服事，以为这就是福气，其实不是。许多人误以为事事都要别人预备好，即使自己做得来的，也总是习惯呼唤别人，以为这才有晚年的福气，谁知他们早晚坐着不动，对他们的身心灵都没有好处。

比方说，我们有责任去照顾自己的身体，因为身体是神给我们的。我们需要饮食，而且要吃得均衡，不能暴饮暴食，损害我们的健康。除了身体饮食之外，我们要注意休息，不要让身体过份劳损，要有适当的休息和睡眠，也要有适量的运动，去保持筋骨灵活。这全都是我们个人的责任，不能假手于人，别人也无法代替我们看顾自己的身体。除了身体之外，我们也有责任要照顾自己的精神，思想，不能让自己胡思乱想，也不能污染自己的思想，我们这一生只拥有一个身子，除了到将来复活的时候，我们可以得着荣耀的身体之外，在今生我们就只有一个身体，我们该怎样保养顾惜，该怎样尽上自己的责任，这是很重要的。要是我们明知道某些事情对身体是有益的，但我们偏不去做，又或者明知道对身体有损的事，我们偏要去做，这都是不负责任的行为，我们怎能向神交账呢？

神要用身子去荣耀祂，当别人看见我们未老先衰，又或者心情时常郁闷的时候，我们又怎能荣耀神呢？因此，要保持年轻，我们得操练自己的思想，要多学习新的事物，特别是神的话，要把它藏在心里。除了好好研读神话语，以训练自己的思想，以及去更多认识神之外，我们还可以为自己的未来订下一些计划，到底什么事情对我们是最有挑战性的呢？我们愿意接受新的挑战，让自己的未来有个明确具体的目标呢？比方说，学习计算机新知识，不要推说不知道，不会用，可以从最基本的技巧学起，让自己和时代并进，不要太过落后和脱节。又或者一些市面的新科技和新产品，我们也可以学习运作，或者深入研究它的性能结构等，就着自己的兴趣和爱好，给自己的生活一些新的学习和挑战，这是保持年轻一个很有效的方法。

学习可以是一生的事，也应该是一生的事，所谓“活到老，学到老”。虽然我们年纪是老了，但是心境不能老，学习的动机和冲劲也不应该老，免得我们整个人停顿下来。又或者一些年青时期没有达成的愿望和理想，以及一些没有机会发挥的爱好，都可以逐步去开拓和完成。比如说，有想过参加一些合唱团，一展歌喉吗？即使没有任何特别的爱好，参加一些义工的活动，也是对身心有益的。神希望我们一生保持清晰的头脑，祂希望我们的心充满祂的话语。

弟兄姐妹，亲爱的朋友，你渴望青春常驻，不衰老吗？应当在思想里充满神的话，或者说你得让神的话充满你的心灵和思想，因为它能够保守你有一颗纯洁的心灵，使你懂得约束自己，过平衡的生活。不要老是坐着不动，或老是做着同一件事，毫无挑战，要多学习新事物，多给自己新的挑战，这对我们保持年轻，有着莫大的影响和帮助。

第二个词我要提到的，就是不断去爱。如果我们不去爱人，不去把爱和关怀带给别人，久而久之，我们将会发现，我们也不被别人所爱，这样我们会觉得自己很快衰老。我的意思是说，我们如果没有爱的对象，我们很容易也就不成为别人爱的对象，因为爱是双方面的，所以要得到别人的爱，先要去爱别人。爱能够使人年轻，这是很多人都笃信不疑的事，事实也的确是这样。神为什么造我们呢？神造我们是因为祂要爱我们，我们是神爱的对象，而神也渴望我们懂得爱祂。

当你容许自己的内心充满着苦毒，仇恨，焦虑，报复，愤怒等负面的情绪的时候，你想自己的身体和健康能不受到影响吗？其实所受的伤害是不少的，苦毒会影响人的健康，思想，以及人生的各方面。神不希望祂的儿女们活在负面的情绪里，因而受到损害，祂渴望我们心中有爱，懂得关怀别人。我相信如果我们里面真正充满爱，我们整个人不但会变得容光焕发，我们的健康也必然会变得更好。爱是一种奇妙的能力，人如果心中没有爱，或停止去爱，不再去爱人的话，人就很快会衰老，这是无法避免的。

一个以自我为中心的人，不能去爱别人。所以，如果你的心思只集中在自己身上，你只是想着自己的事，你永远不能学会去爱别人。而没有爱的人生，是非常贫乏的人生，你会感到若有所失，因为没有爱，所以自然会有别的情绪来替代爱，它可能是愤怒，可能是嫉妒，也可能是自我中心的怪异表现。一个以自我为中心的人，不能达成神要他达到的目的，也不能成就神要他去成就的事，除非他重新学习去爱人。

试想，我们怎样去获得成功呢？不是靠一个人的努力，而要群策群力，一起努力，合作无间，才能够把事情做好。而凡涉及人在内的活动，中间都要有爱运行。我们为什么乐意服事人，帮助人呢？是因为中间有爱，有关怀，所以我们愿意舍己，愿意分享。神渴望祂的儿女们都有像祂那样舍己的爱。我们想生命变得年轻吗？不断去爱是一个好的方法，帮助我们心境常保年轻。

当我们真诚去爱别人和关心别人的同时，我们也可以获得对方的爱和关怀，因为爱是双方面的，是有回报的，我们可以从别人那里获得安慰和支持，这能让我们得到无限的喜悦。所以，尽量把爱分给人，这会使我们的人生更多姿多采，而且更能够保持年轻。

第三样我要分享的，如果我们想保持年轻，就要不断欢笑，你知道当你笑的时候，你很像小孩子吗？任何人都是如此，欢笑能使一个人变得年轻，有时甚至是充满童真和稚气，的确让人喜爱。不要把自己困在一个苦境中，要出去与别人一同欢笑，分享的快乐加倍的多。不要以为别人欢笑不关你的事，你可以与别人一起同乐，你会发现这样做是乐趣无穷的，因为连你自己的心情也开朗起来。

有些人不爱笑，他们只是整天板着脸，一本正经的，很让人心生畏惧，叫人害怕。有些人即使到教会去，脸容也是绷得很紧，很严肃，他们不和会众一起唱诗，他们什么都不做，只是表情木然，一副漠不关心的样子，叫人不敢亲近。他既不理睬周围的人怎样，也不热衷参与，这其实不是神所期望我们所过的肢体生活和教会生活。箴 17:22 说：“喜乐的心，乃是良药；忧伤的灵，使骨枯干。”

亲爱的弟兄姐妹，我们应该时常欢笑，因为欢笑对我们全身都有益处，能够刺激我们的免疫系统，实在是很有益的。医生也说：“每天都能大笑的人，健会更好，也更长寿。”欢笑能够让人更有创意，当人欢笑的时候，他就更开放自己，使别人容易接近。我们应该多欢笑，也多结交欢笑的朋友。可能有人问了：“我的景况这么凄苦，怎能欢笑呢？”这个要求好像是在唱高调，不切实际，但其实基督徒可以不为什么，只因为我们有位爱我们的天父而欢笑，心中充满感恩，我们因为神而欢笑，这已经是一个最好的理由。

我们欢笑，表示心中充满欢乐，即使逆境临到，一样可以欢笑。笑对我们的人生有百利而无一害，值得我们时常如此。与其愁苦终日，不如学习欢笑，用笑去面对人生的种种情况，我们不是无奈的苦笑，而是因为有主所以欢笑，两者是不同的。基督徒即使面对死亡，依然可以欢笑，因为知道死后往那里去。只要他们跨过死亡，就可以立刻到神那里去，与神相会，永远不再分离，这不是好得无比的事吗？既然连死亡都可以用笑去面对，人生还有什么际遇是我们不能以笑容去面对的呢？多点笑容，会让我们的人生保持年轻。

在我们每天的生活中，我们不但自己欢笑，我们也可以让别人欢笑。试问，你是一个经常可以让别人欢笑的人吗？在每天的生活中，有多少人能因为你欢笑呢？我们的出现，可以把欢乐带给人吗？别人喜欢看见你，因为你是经常笑容满面吗？这是基督徒一个美好的见证，脸上常挂着笑容，不是强颜欢笑，而是从心底发出来真实的笑容，是因为内心充满喜乐，所以

按捺不住，活现出来的笑容。要知道，“笑”是带有极大的感染力的，我们若是欢笑，周围的人也可以感染得到，他们也会因此欢乐。

当然，事事顺境的人，笑容当然容易挂在脸上，但这不等于在逆境中的人，就没有欢笑，因为基督徒内心的喜乐平安，是不受环境所影响的。环境虽然恶劣，但我们依然可以欢笑，可以喜乐。有时候，我们太认真的对人和对事，变成生活中很少笑容，这是我们应该检讨的，不要吝啬自己的笑容，要多欢笑，而且不是装作的笑，而是发自内心的真笑，这样能够令我们的人生，保持年轻。

亲爱的弟兄姐妹，亲爱的朋友我们生活的态度怎样，会直接影响我们的身体和精神，所以，箴 15:15 提醒我们说：“困苦人的日子，都是愁苦；心中欢畅的，常享丰筵。” 17:22 又这样说：“喜乐的心，乃是良药；忧伤的灵，使骨枯干。” 圣经给我们这么多的提醒，保罗也教导我们要靠主常常喜乐，而他自己在狱中也不断喜乐。由此可知，时常欢乐是可行的，也是我们要去不断持守和操练的。