

第七十一篇 老当益壮

银发篇

中心节：「求祢作我常住的磐石，祢已经命定要救我；
因为祢是我的岩石，我的山寨。」（3 节）

本篇是一位老年人的作品，代表老年人述说他倚靠神，坚决的信心。

本篇是一篇集锦十分奇异的诗，由许多诗篇的句子集合而成。尤其是集合大卫自己以前所作的诗句，例如：

本诗 1~3 节，甚似诗篇卅一篇 1~3 节，

本诗 4 节，甚似诗篇一四〇篇 4 节，

本诗 5~6 节，甚似诗篇廿二篇 9~10 节，

本诗 10 节，甚似诗篇卅一篇 13 节，

本 11 节，甚似诗篇三篇 2 节，

本诗 12 节，甚似诗篇廿二篇 19 节，

本诗 13 节，甚似诗篇卅五篇 4 和 26 节，以及四十篇 14 节，

本诗 15 节，甚似诗篇卅五篇 28 节和四十篇 5 节，

本诗 16 节，甚似诗篇一〇六篇 2 节，

本诗 17~18 节，甚似诗篇廿二篇 9 和 1。节，并 31 节，七十八篇 4 和 6 节，

本诗 19 节，甚似诗篇卅六篇 6 节，

本诗 22 节，甚似诗篇卅三篇 2 节，

本诗 24 节，甚似诗篇九十六篇 2 节。

因此，我们称呼本篇为名符其实「集锦诗」，诗篇中除了本篇与八十六篇，圣经中很少有这样的集锦著作。

诗篇七十篇是大卫的纪念诗，似乎七十和七十一两篇，本来是联合成为一篇的，因「速速帮助」辞语两篇都有，同时两诗的内容亦很类似。且凡任何经文，倘若在圣经中发现多次，则这经文必定是十分重要。

中国自古就有尊敬长辈的美德，寿命高被视为人生追求的对象。所罗门王说：「白发是老人的冠冕。」每提及老，便联想到见识、经验、智慧、稳定等优点。

「老」是没有什么界限的。「看哪，我现今八十五岁了，我还是强壮。」这是迦勒的壮语（书十四：10）。他还要向约书亚请求冲锋陷阵。老年人凭其丰富宝贵的人生经验，正可以贡献人群。

一、晚景堪怜（1~13）

一位饱经风霜世故的老人，当尽人生旅途的种种暗礁。犹如一位孤单无助的老人，真觉得自己如夕阳西沉，人老珠黄，有被遗弃的感觉。「我年老的时候，求祢不要丢弃我；我力气衰弱的时候，求祢不要离弃我。」当卫斯理约翰八十六岁时，他述说他年纪老迈的情形：（一）我的眼睛昏花，使我不能看细小的字。（二）我的力气衰退，以致我不能如以前一般行走。（三）我的记忆力不如以往一般。我现今所惧怕的是为肉体担忧，心中产生横梗，精神衰弱，使我的脾气变怪了，求主我的神向我负责任。

晚景堪怜，诗人大卫在痛苦中，却一生一世不忘记仰赖父神；因此，在这诗篇中，他使用十个不同的名称称呼耶和华神：1. 耶和华；2. 磐石；3. 岩石；4. 山寨；5. 神；6.

主；7. 盼望；8. 倚靠；9. 避难所；10. 以色列的圣者。在旧约全部诗篇中，没有另外一篇诗，对神有这样众多的不同称谓，可见诗人晚年尊重并倚靠神。

又在诗篇七十一篇中，作者曾三次使用「终日」(All the day) 一词，(8、15、24)。无论年轻或年老，必须好好面对今天，终日依靠耶稣。「终日」一词，诗人分享神帮助渡过老年生活的奇妙确证。

有人称老年人「金属年代」，意谓：「发带银白，嘴镶金牙，吃含有铁质的维他命，走起路来两脚重如铅！」曾有一位年长的传道人常常这样祷告：「主阿，帮助我不致成为一个卑下的老人！」又有一位年老者说：「当我到老年的时候，我要变得圆熟，而不是腐朽。」

我们不要让我们的「金色年华」变成「忧闷的岁月」；要如何成为一个「蒙福的晚年收成」，就要不断地仰赖神(3)，持续不断地赞美(6)。否则，老年人常有的一个倾向就是变得好批评、苦闷以及大部分的时间都在埋怨。因此，赞美神是最好的秘方和治疗，它会使我们永保年轻！

当我们迈向晚年时毋需害怕，因为神会保护我们。他是我们暴风雨中的避难所，也是我们争战中的堡垒，当我们持守在他里面，祂会加添我们力量。

高寿长辈的老年人谈到老，认为有哀也有乐！

哀者：因为年老体衰，身体器官如同老爷车，白发、曲背、掉齿、鹤颜、腰酸、骨痛，加上百病产生，亲朋远走，寂寞孤单，儿媳不孝，命运坎坷，社会拼弃……老年人的苦处真是难以申诉。

乐者：被尊为长辈，被戴以高帽，被誉为老前辈，被封为顾问，可告诉人人，许多珍贵的经验与体会！

医学界对人类寿命的延长愈来愈加乐观。据云法国人平均是六十一岁，瑞典人六十五岁，美国人六十四岁，荷兰人

六十八岁。最低的应该是印度人只有廿七岁。这是一个错觉，以为人的寿命是随时代的进展而成正比延长；其实，人的年龄是退化的。

致此之因，一是罪的结果，因邪情和私欲越来越重，也就活得越来越短。二是洪水剧变的影响；洪水时期，「蒸汽天盖」掀开，太空之辐射线、X光线、紫外线增多，遂引起细胞基因之突变，催人衰老，根据我国传统的说法，生物的「成年」乘七等于它的「天年」。如象成年是卅，其天年为二一。岁；狗成年是两岁，可活到十四岁；鸡鸭鹅成年是一岁，可活七年。人的成年为廿（孔子称廿日冠），寿命该为一百四十岁。但如自作孽，那就不可能活了。

但，可由圣经创世记发现人类列祖之长寿惊奇纪录：

亚当九三〇岁，塞特九一二岁，以挪士九〇五岁，该南九一〇岁，玛勒列八九五岁，雅列九六二岁，以诺三六五岁，玛土撒拉九六九岁，拉麦七七七岁，诺亚九五〇岁，闪六〇〇岁，希伯四七三岁，法勒二三九岁，他拉二〇五岁，亚伯拉罕一二五岁，雅各一三〇岁，摩西一二〇岁。由此可看，最高年龄的玛土撒拉九六九岁，彭祖还差他一六九年。人类的年龄无论多或少，其时光一半在夜中过了。

诗人在这短暂衰败的年岁中，求神「不要丢弃我」，「不要离弃我」，「不要远离我」（9、12）；许多老年人觉得自己似乎被丢弃了。所以看到某些教会为这些「金色年华」的人们提供特别的服务，是一件鼓舞人心的事。从圣经亦可知，神对老年人的爱始终如一：「直到你们年老，我仍这样；直到你们发白，我仍怀攄。我已造作，也必保抱；我必怀抱，也必拯救。」（赛四十六：4）祂又说：「我总不撒下你，也不丢弃你。」（来十三：5）世人的想法，以为人老了，福也享尽了；但信徒的福气，却在前面，正如箴言所说：「义人的路好像黎明的光，越照越明，直到日午」。

由此可见，老年人不可因年迈力衰，环境恶劣而感颓废。一个信靠神的老年人是没有理由会出沮丧的；自怜是仇敌手中一个很可怕的武器。

梅耶博士，有一天在火车上遇到一位妇人，他看出这位妇人正承受着很大的压力和愁烦。后来她告诉他，她那跛足的女儿死了，这境遇几乎毁了她的生活。因为这位母亲已经习惯于每天早上出门工作前为她的女儿准备早餐，而在一天结束时她也都能预期女儿快乐的迎迓。

梅耶对她说：「以后当你回到家，在开门的时候，你就大声说：『耶稣，我知道祢在这儿。』当你开了灯以后，就告诉祂一天所发生的事。夜晚时，在黑暗中合着你的双手说：『耶稣，我知道祢在这儿！』」

几个星期之后，这位妇人来见梅耶，梅耶没认出是她。一抹喜乐的微笑替代了原先满脸忧愁的皱纹。她说：「我照着你的话去做，它使我的生活变得完全不一样了，现在我觉得自己已经认识祂了。」

因此，我们不可自我中心，集中在我们的需要和感觉才有喜乐。

二、壮志凌云 (14~24)

本段大转折点为第 14 节，由祈求而转至盼望，以赞美为主以至于得胜，接着数算神的恩典，向神立宏愿。由此，可看出这位是位虔诚敬爱神的老年人：

1. 笃信祈祷，信心不变；
2. 恒心盼望；
3. 常常为神作证；
4. 至死不变，要传扬神的作为，不求虚度此生，活着背负神圣的使命，指示后人；
5. 相信受苦使他获益，苦尽甘来；
6. 歌颂赞美神，因信心而得胜有余。

乾隆皇帝长寿口诀：

一七九三年英王使臣在日记中这样记载他在热河离宫会见乾隆皇帝的情景：乾隆皇帝威风凛然，精神饱满……八十三岁的高龄老人，看上去如同六十岁的一般。乾隆皇帝有一个十六字的长寿口诀：

「吐纳肺腑」：每天黎明早起，早餐前做深呼吸运动。

「活动筋骨」：多做体育锻炼，增强抗病能力。

「十常四勿」：齿常叩，津常咽，耳常弹，鼻常揉，睛常转，面常搓，足常摩，腹常旋，肢常伸，肛常提。四勿：食勿言，卧勿语，饮勿醉，色勿迷。

「适时进补」：要吃一些营养丰富的滋补品，增进营养，延年益寿。

「健康是不必缴税的财富。」百龄人瑞，以高加索山区最多，据一九七〇年的人口统计，约有四千五百人至五千人。有人走访他们，探寻长寿的秘诀，发现运动及无忧无虑是他们长寿的主要原因。基督徒具备这两个条件，因为神交托我们传福音的工作一生都做不完，他又教导我们将一切忧虑卸给神，凡事交托仰望祂。

迦勒老当益壮，神赞扬他「有一个心志，专一跟随我……。」（民十四：24）「」至于我，就像神殿中的青橄榄树。我永永远远倚靠神的慈爱。（诗五十二：8）迦勒就像一棵青橄榄，当冬天花木凋零，百树衰残，唯有这棵橄榄树岁寒不凋，永远常青。

年长的基督徒，最后应该慎防惨跌。不少人不失败于青少，不堕落于中壮，却于老年时才糊涂乱来。挪亚之例：当他在努力建造方舟，宣讲悔改信息，他是多么圣洁又敬畏。但创世记第九章描写他晚年的罪过，当大难已过，境遇好转之时，挪亚作了农夫，酩酊大醉，赤露身体，招来羞辱。智慧之君所罗门何尝不是如此，年轻时训人敬畏上主，自己折老了却宠爱外邦女子，随从行了邪淫，被上主所丢弃！

所以年长的人，必须在灵德上更努力、更追求，更成为下一代的模范；为建造快乐的金色年华而努力。迎接主最好的方法就是每一天忠实地照祂的旨意行。

有句话说得好：「我们的一生最重要的不是年岁的增添，而是在于我们生命的增长。」