

身體隨著年歲增長  
約書亞記 14:6-7、10-11  
路加福音 2:40

今天要以「身體要隨著年歲增長」。

我們每一個人一生一世是自己陪伴自己最久，所以我們都要好好地照顧自己。人生除了幸福，還有責任，然而我們當知道，人生除了責任，還有幸福，我們要擔負起讓自己幸福的責任，也擔負別人幸福的責任。

明帝國陸灼的《艾子後語》書中一則故事：

艾子獨行巴陵道上，風塵僕僕，炎陽高照，時已近午，汗流被體，飢腸轆轆，急需獲得一些飲食。

前面柳蔭下，一位佝僂老人挑一擔子歇在那裡，艾子漸走漸近，忽聽一聲低沉吆喝：「賣糕啲～！」

艾子定睛一看，吆喝原來就發自那位老人。頭面上一臉皺紋，四肢好像枯柴，皮包骨頭，了無生氣。

艾子想要買糕，忽覺一陣噁心。

「老先生，你生病了嗎？怎麼這樣有氣無力。」

「哪裡，挑了半天擔子，從早到午，還沒吃飯呢！」

艾子不覺奇怪起來，「你那籠內不是糕嗎？為何不自己吃一些填填肚子。」

「喔，先生，不行啦，那是準備賣錢的。」

「呸，」艾子別過頭，在地上用力吐了一口唾沫，自言自語的說：「決性命之情以求利，昧是非之實以售貨，貪鄙小人，至死不改。」

陸灼的這個故事告訴我們，這就是要錢不要命。

主耶穌勉勵我們，祂說：「一個人就是贏得了全世界，卻賠上自己的生命，有甚麼益處呢？沒有！他能拿什麼來喚回自己的生命呢？」(可 8:36-37)

我們希望能好好享受人生，就要「身體隨著年歲增長」，也就是要有「高品質的年齡。」

## 1. 生理年齡—身體健康、勇壯、健壯

約書亞記 14 章 11 節

迦勒對約書亞說：「請看！我已經八十五歲了。今天我仍然健壯，像當年摩西派我出去時一樣。我仍然強壯，可以打仗或做其他的事。」

四十歲時的迦勒被派偵察迦南地，摩西死後，他隨著軍隊征戰迦南地約有四十年之久，四十五年後，他已八十五歲，仍然健壯如初，可以打仗或做其他的事。

耶穌三十歲開始出來宣揚“上帝國福音”，祂的工作非常忙，甚至沒有時間休息與吃飯。(可 6:31-32)祂的身體一定非常健康、勇壯。聖經如何描述：

「孩子漸漸長大，健壯而有智慧，上帝的恩寵跟祂同在。(台語：嬰仔漸漸大，日日勇壯，智慧充滿，上帝的恩典及伊佇啲。)(路 2:40)

又說：「耶穌的身體和智慧一齊增長，深得上帝和人的喜愛。」(路 2:52)  
(台語：耶穌的身體漸漸大，智慧愈加添，上帝及人愈疼伊)。

生理年齡就是要年歲增加，身體也要漸漸長大而健壯。年歲增長，不可只有肚子長大，而“胸坎如樓梯，腹肚如水櫃”。

五千年歷史的周帝國(西周 BC1134-770，東周 BC770-246)學者列禦寇《列子》書中一則故事，愚公年已九十餘歲，面山而居，時常感到門前大山堵塞，出入繞道很不方便，於是舉行家庭會議，計畫掘開一條道路直通外界，於是率同妻子、兒女開始挑土鑿石，進行開路……。九十餘歲的老人還能挑土鑿石，身體一定健康、勇壯。

1999 年底我向永福教會請辭，台北馬偕教會隨即有三位長老來找我，要我到馬偕教會牧會，他們問我：「周牧師你幾歲？」

「我幾歲？不用問我幾歲，要看我身體的健康…。」他們三位都是醫生，說：「看不出你幾歲，看來年青、健康、又英俊！」因為我天天做運動。

我們不可以忙到忽略自己的健康，我們“生理年齡”不一定年歲增加身體就要衰老。

大家好好運動，保持身體健康。

## 2. 智慧年齡

聖經在描述耶穌，說：「孩子漸漸長大，健壯而有智慧，上帝的恩寵跟他同在。」

(嬰仔漸漸大，日日勇壯，智慧充滿…)路 2:40

又說：「耶穌的身體和智慧一齊增長，深得上帝和人的喜愛。(台語：耶穌的智慧及年歲愈加添，上帝及人愈疼伊。)路 2:52

學問不等於智慧，智慧是經歷人生各種酸甜苦辣所得的經驗結晶。

一個人年歲增加，就漸漸學會判斷什麼才是有價值的東西，也不再輕易上當，同時也懂得分別善惡，知道追求珍貴極有價值的東西。愛心變強了，嫉妒心減退了。而且人生的各種經歷—苦難、蒙福、成功、失敗，喜樂和悲傷，這些混在一起，可以塑造我們成為一位有智慧的人。(智慧就是明白事情的聰明)

滿清帝國張義臣的《雅言》，有一篇故事“周倉擊蟻”，故事說：

關公土山戰敗，暫降曹操。曹操為收留關公的心，賜給他一匹呂布生前乘騎的赤兔馬。後來探知結拜皇兄劉備在河北投靠袁紹，於是封金掛印，千里尋兄，過五關斬六將。途中並招撫一名綠林好漢周倉。

赤兔馬日行千里，周倉扛著關公的 82 斤青龍偃月刀徒步相隨，跑得氣喘噓噓，汗流滿面，心中陡起不平，兇性大發，心想，「你是人，老子也是人，憑什麼你期大馬，我跑步，去你的！」不知不覺舉起手中大刀，準備從後腦砍去。關公似有所覺，回頭一笑，周倉軟了下來。

前面來到一行柳蔭下，二人坐下休息，一群螞蟻在地上爬著。關公說：「周倉，你一拳打下去，可以打死幾隻螞蟻？」

周倉一言不發，一拳打下去，地面被打陷一寸餘深，螞蟻無恙。再一拳，手背已涔涔流血，螞蟻仍在爬行，周倉急得哇哇大叫，汗流滿面。

關公說：「你看我的。」輕輕手指一搨，一群螞蟻變成肉醬，周倉睜大眼睛。關公說：「一個人孔武有力，雙手也並非萬能，仍需配上靈活的頭腦。」

從這故事，我們看出周倉是四肢發達，孔武有力(力大無窮)但頭腦簡單。

聖經勉勵我們：

「敬畏上主是智慧的開端。」(箴言 1:7)

又說：「上主賜人智慧。」(箴言 2:6)

### 3. 精神年齡

精神是一個人心智與思想。

美國有一艘威力強大的航空母艦尼米茲號，這是紀念二次世界大戰尼米茲海軍元帥(Chester William Nimitz 1885-1966)

日本偷襲珍珠港後，1944年，美國在太平洋發動一次大海戰，由尼米茲將軍督戰，連續五小時後，尼米茲要一位軍士去倒一杯咖啡。可是咖啡送來時，艦上燈火突然熄滅，一時找不到尼米茲將軍。

那位軍士對同事說：「咖啡倒來啦，卻找不到那個山羊鬍鬚的老傢伙。」

尼米茲將軍在暗中聽到了，很平靜地說：「山羊鬍子在這裡，可是不可以說我是老傢伙！」

聖經中的迦勒對約書亞說：「請看，我已經八十五歲了，今天我仍然健壯，正像當年四十五年前，我四十歲，摩西派我出去一樣，我仍然強壯，可以打仗或作其他的事。」(約書亞 14:10-11)

八十五歲的迦勒，他的活力，氣力，心志，也就是他的精神年齡是年輕的，他可以打仗或作其他事。

第二次世界大戰，麥克·阿瑟元帥被迫離開菲律賓的時候，他向當地百姓保證：「我會回來的。」他不灰心。(灰心的意思是遭遇挫折而感到失望，意志消沉、不振作)

果然不久之後，他敞開衣領，揉皺軍帽，吊著菸斗，挺起胸膛，擺著手，大步走回菲律賓，他真的回來了。這就是精神年齡的表現。

我們的夢想和希望，憑著耐性和毅力，必能成就美麗的理想。

#### 4. 信仰年齡

聖經對迦勒的一生有一句很美的評語：「希伯倫到現在仍然屬於迦勒的後代產業，因為全心順服上主。」(約書亞 14:14)

上帝的十條誡命第二誡說：「愛我，遵守我誡命的，我要以慈愛待他，甚至到千代子孫。」(出埃及記 20:6)

使徒保羅勉勵我們，他說：「我作孩子的時候，說話像孩子，性情像孩子，想法像孩子。現在已長大成人，我把孩子氣的事都丟棄了。(台語：就廢無囡仔的事。)(杯前 13:11)

荷裔美籍，著名的靈修，牧養神學教授盧雲(Henri J.M. Nouwen 1932-1996)曾任教於耶魯大學，哈佛大學神學院。五十歲時自問：「我年紀愈大，是否愈接近主耶穌。」

我們對主耶穌的信心，要隨著年歲一齊增長。