

六十而耳順

蘇愛平牧師

2021年4月16日，是我六十歲生日，六十歲對我來說的確是人生旅途中一個重要的轉捩點。

雖然現在科學醫療技術發達，人類的壽數大大加增，女性平均年齡為 88 歲，故 60 歲可以說是老年人中的青年人，但是六十歲畢竟已進入老年人的階段了。

六十歲，也被稱為「耳順之年」，它來源於孔子的這段話「吾十有五而志於學、三十而立、四十而不惑、五十而知天命、六十而耳順、七十從心所欲、不踰矩（論語、為政）」。

那麼，孔子說六十而「耳順」是什麼意思呢？的確，歷代以來解釋紛紜，雖有討論卻難達成共識，但東漢鄭玄云：「耳順，聞其言而知其微旨也」，意思是：「聽到別人的說話，就能領略到他細微義理之所在」。這詮釋實得到多人的支持和認同。

我個人對孔子倡『六十而耳順』實有很深的領會。人到了六十歲都經歷了甜酸苦辣，悲歡離合，又看透了人生的成敗得失。故他可以擁有更加寬廣的胸懷，更加寬容的人生態度，以及更加謙卑的精神容納和接受各種不同的意見，又以平和的心態去迎接人生的各種遭遇和悲傷。另我認為要達至以上的情操，我們先學曉兩樣寶貴的東西：

A. 活在當下

活在當下實在是知易難行嗎？人的憂慮苦悶，牢騷抱怨能解決難題嗎？今日，人總喜歡預支明天的煩惱，妄想著能提前解決未來的憂慮，又喜歡把困難加以放大。最後，我們只會弄得一塌糊塗。主耶穌說：不要為明天憂慮，一天的難處一天當就夠了(太 6：35)。六十歲的我實將主的話銘記於心，因我也親身嚐過，專注於當下的每一刻，才是克服憂慮和恐懼的最好方法。

在我休息調理身體的日子中，我都學習靜觀，這靜觀與活在當下實有異曲同工之妙，就是把自己全部的身心，靈投入到當下的時刻，全神貫注於當下的這些人、事、物上面，聚精會神地去品味和體驗這一切。就是這樣，活在當下才能真正體會人生，才能真正的無憂無慮。

當歡樂來臨的時候就享受歡樂和關懷大笑，當痛苦來臨的時候就迎向痛苦，感受它與它共存。無論身處順境還是陷入逆境這都是上主對我最好的安排，接受一切來到我眼前的事物，徹底地去體驗它，並且接納自己和一切狀況，勇於面對困難，

這就是活得淋漓盡致的奧秘。

B. 逆向思維

孔子所言六十而耳順，並非是憑空想像，一蹴而成的，我們唯有放下對事物的固執觀念，才能打開心胸去體驗事物的本來面貌。或說，我們改換角度看事物和人生，你將會有不一樣的結果。

舉例：在抗疫的日子中，全球都靜止了、疲累了、失落了。但你可以選擇以愉快，正向積極，樂觀的情緒取代恐懼帶來的負面壓力。

舉例：約瑟被買到埃及，人們都認定他離鄉背井，苦不堪言。但約瑟坦然對哥哥說：從前你們的意思要害我。但神的意思原是好的，要保全許多人的性命，成就今日的光景（創 50:20）。

約瑟轉換角度看人生，他不是以眼還眼，以牙還牙。他明白自己是在神的旨意下受苦，才不會感到這些苦是白受的。

六十歲的你太多不願放手，不願釋懷又不願改變的事纏繞嗎？你讓心中負面的情緒興風作浪嗎？真心，若要得釋放，必須調整自己的人生觀、價值觀、家庭觀、財富觀、工作觀及娛樂觀。你能否學習及認定那些讓你咬牙切齒的可惡者是上主安排的，藉著他們，你更能認識自我，在困境中看透人生的意義。另反擊那些可惡者的最上乘心法，就是「改造自己的心靈」心意更新而變化。

結論：六十歲的你已經開始邁入老年人的重要人生階段，或許，你心中不服老，不服老也得老，這是人類生存的自然規矩，這樣，我們就把每一天都視為生命中獨一無二的一天，放下過去的憂愁與煩擾、拋棄對未來的過度擔心和恐懼。最後，我再送大家一碗心靈雞湯「你的日子如何，你的力量也如何（申 33:25）」。

作者為本堂堂主任