

靈程地圖

在變化萬千的現代社會中，行走天路的朝聖者常需要一份更新版的地圖，這份地圖建構在熟悉的地理上，卻能標示出最新的路線變化，指引尋路的人。



三生有幸 ——老得美麗的靈性之旅

生命中有幸的是，有一位對我客氣、尊重的媽媽，她從來沒有大聲責罵或指責我。更有幸的是，還有一位對我禮貌、接納的婆婆，她從來沒有說過一句批評我的話。兩位媽媽，讓我不單免掉相處的麻煩，她們還每天為我禱告，這無私的愛，成為我生命最美麗的祝福。

回想昔日從台灣到香港進修前，我向神禱告不要嫁給香港人，因為我不想有個香港婆婆。一些親友的經驗分享，使我產生一種懼怕，腦中浮現出的婆婆形象是一臉嚴肅，言語既挑剔，又會操控家庭，刻薄而不友善。加上偶爾在港劇看到類似的劇情，間接肯定我的想像與擔憂。

婆媳間說多謝

記得第一次見到未來的婆婆，與她一起飲茶，她不太說話，面部表情

不多，問了我幾個問題，我都能用有限的廣東話回答，但是用餐快結束時，她突然說：「看妳那麼瘦，要吃多一些，妳有沒有常常感到不舒服？」我很誠實告訴她，我很容易過敏，常不時感冒，她回答了一句我聽不懂的廣東話：「那麼這樣看來，妳很水皮！」我愣在那兒，不明白粵語的「水皮」是什麼意思。還好，媽媽之前叮囑過，和未來婆婆吃飯，聽不明白的地方只要多謝她就可以了。於是，我真誠地向她說：「多謝！」她有些嚴肅的臉突然大笑，接著說：「那我以後煲多些湯給妳喝！」我仍舊不懂為什麼「水皮」會和喝湯扯上關係，趕緊再說：「多謝！」

後來，坐在旁邊的男友告訴我，「水皮」就是身體差、不夠強壯。但因為我那種答不對題的傻樣子，她也就同情地接納了我。從結婚到畢業，後來在教會服事、出國進修、回到香港，我的體力仍不很好，仍有些「水皮」，婆婆也仍然是不太說話，面部表情也不多，但是她始終盡心地煲湯給我喝。而且選最好的材料，一如她盡心盡意，為孩子著想，把最好的拿出來使我們健康。而我，作為一個香港媳婦，她不讓我下廚、洗碗；因此，我未曾煮過一餐飯給婆婆，她則常常問我：「想吃什麼，我煮給妳吃！」我只能真心誠意地向她說：「多謝！」

婆婆今年快八十歲了，視力減退，筋骨常痠痛，行走也漸漸吃力，有時她會對我們說：「人老了做不了太多事，我不想拖累你們，上帝若把我接去，也很好！」有一天我安慰她，鼓勵她要接受年老的限制，並讓她知道她的開心和代禱，對大家很重要。這一次，我倆真誠地談心，談著談著，她也把年輕的酸甜苦辣跟我分享，然後她對我說：「謝謝妳一直對我很好，多謝妳的關愛！我剩下的年日也不會太多，我對妳最大的期望就是身體健康，不要工作太多太累，開開心心生活就好。」電話中，我很動容，感激地對她說：「妳對我真好，疼我、照顧我，多謝！」

因為平日工作忙，我沒有太多時間用心經營

婆媳關係，平時兩人深談的機會也不多；平時我當她是朋友，是教會姊妹，自然相處。那次電話談心後，我發現得深深感謝她多年沉默的付出、只做不說的美德。她對兩個媳婦不但不掌控，反而在生活中多方遷就與讓步。更難得的是，媳婦不煮飯，她還能懷有感謝之情。在這些做人態度的背後，不是豐厚的學歷，更沒有什麼神學大道理，只是一個平凡的婦人對孩子們的愛與尊重。她經歷人生滄桑，卻敦厚、樸實、捨己付出、不欺負他人，讓我看到女人變老時，即使能力下降、身材走樣時，仍然可以很美麗！能遇見一位心地善良的婆婆，我感到三生有幸！

母女一起老的旅程

我擔心自己老了之後會變醜，常思考怎樣才可以老得美麗，婆婆正給了我正面的啓迪。我的媽媽是另一位令我驚訝的女人，她退休後，除了參與教會服事，還做機構義工，早上有才藝班，下午參加老人智能促進班，星期日主日敬拜後，又像黃金女郎開車出去玩，吃自己想吃的特產，玩累了才回家。她從來不煩我，當我是朋友，對我說話都是用請教的語氣，也不把自己的想法套在女兒身上，使我擁有最大的自由與空間。在成長過程，她聆聽我幼稚的夢想，總是給予鼓勵與加油，雖然她知道那些多麼不切實際，但總是給我探索世界的勇氣。因為她在我的失敗和失意中，還能大大肯定讚揚我，使我感到不那麼糟糕。

前一陣子，母親心臟不太好，雙腳也無力。我也在電話中與她聊天，她談著生活規畫與老年心境，我們彼此分享對死亡的看法，甚至談及自己喪禮的安排。我開始具體地想像我的晚年與死亡，我們一致認為海葬是最瀟灑的禮儀，而且不用麻煩後輩掃墓，只是我們想不通，如果是將骨灰海葬，耶穌來的時候，我們復活的身體可以拼湊出來嗎？這成了我們共同的神學關注與小小擔心。不過，每次

電話結束，她總是重複最重要的關心：「女兒，不論活多久，妳只要做妳喜歡做的事，不要太累，媽媽都全力支持，我對妳最大的期望就是身體健康，開開心心過生活。」這番話，竟然與婆婆說得那麼相似！

過年期間，姐姐的女兒放假回台東，拍了很多媽媽的近照和影片給我，她笑得很溫柔，眼神中，盡是歷盡滄桑後的體諒與慈悲，手中捧著她靈巧的手創作的手工藝品。其中一幅畫最令我感動，她稱之為「我想要去旅行」，其實她畫的正是生命線的圖案。她的人生從千金大小姐到成為模範婦女，又經歷喪夫喪子。人生春夏秋冬的起伏，她卻看為神在生命的旅程中的恩典印記，在悲歡離合中，她的畫表達出接納的心境：「想要與神、與自己繼續去旅行」，走完今生、步入永恆。看到媽媽那幅「我想要去旅行」，我多了一些盼望與勇氣，來面對不久即將到來的老年生活。

媽媽常說：「生活要知足，常懷感恩的心，善待自己，對人心存憐憫，晚上睡得好，白天開心付出。」我在她身上，見到另一位美麗的婦人，沒有崇偉的高調，但只要靠近她，如沐春風，充滿溫暖。她話不多，沒有華麗的言詞談大道理，也沒有矯揉造作的表情突顯慈祥，只有一顆悲天憫人的心，與一對聆聽的耳。難怪姐姐的女兒說：「奶奶是全天下最可愛的老人！」能有這樣的老年婦女做我的媽媽，我感到三生有幸！

老年的心靈智慧

近日因為準備神學院課程，重讀古倫神父的《擁抱老年心生活》，¹對於變老與老年人的靈性多了些體悟。古倫神父期待這本書可以幫助讀者以喜樂、美好的方式經歷自己變老的過程，「在老年時重新發現自己的尊嚴……，如果他們在年老的時候了解人類的智慧及對上帝的倚靠，那麼，他們就能夠成為社會的祝福。而這些年老的智慧最終也包括

了如何將死亡整合進自己的生命裡。」²擁抱老年的心靈藝術，在於面對消失的自己、期待永生的具體呈現，因此在面對死亡接近的最後階段，用適切的態度自處與處世，更安然地迎向上帝的懷抱。

未來華人教會要面對的不僅是老年化的問題，老年人的靈性生活與心靈健康，將會成為教會與社會的關注焦點之一。研讀《擁抱老年心生活》一書，透過反思兩位母親的美麗與安老之道，我發現有幾個重點合適運用在老年靈性塑造與關顧，包括：能夠與自己和好、對所擁有的放手、接納變老的狀態、可以感恩與祝福他人、面對孤單與恐懼、更多的忍耐與溫柔、享受新的自由、在沉默中遇見上帝、坦然面對死亡。

書中幾個簡單的標題，即道出古倫神父對老年靈性的關注焦點：和好、放手、接納、感恩、祝福、孤單、恐懼、忍耐、自由、沉默、死亡。正如神父所言，這幾個主題不只針對老年人，其實適用於所有變老中的人。但在華人教會，很少有專題幫助教會長者處理這些變老的課題，家人也難與長者談論如何放手、面對孤單和恐懼，甚至是死亡。因此，教會的老人事工無法帶給老年人一個有方向的想像，這個想像不是美好的未來，而是正視生命真相的限制與殘缺，卻因見到上帝的恩典而感恩，繼續在信仰中成長，找到合適的方法處理懼怕和痛苦，在愛中擁有自我價值，感到被人接納，在漸漸失去健康的歲月，可以在疾病中倚靠神度日。

在變老的路上，與自己相遇

古倫神父提出，老年人的靈性是回歸內在，更單純倚靠神。這包括看清人世間所擁有的與讚賞的短暫，不介意外在的評價與指點，擺脫他人的要求與期待，轉向聆聽自己內在的真實聲音，產生一種因放手而有的自由，認清自己沒用的沮喪，因著簡單地把自己交托給上帝，更多在孤單中獨處與沉默，在簡單的事情上感恩，對天父活出孩子般的

天真，對人展現赤子之心。更重要的是，家人可以明白老人靈性成長所在，不遏阻這些美好的生命轉向，陪伴與接納變老過程中的轉化，尊重其中存在的哀傷與挫敗，甚至可以分享與談論這些感觸，並一起經歷變老之旅帶來的祝福與感恩。

從我兩位母親變老的過程，我稍稍體會神父所描述的境界。這幾年與她們相處的過程中，我可以展現真實的自己，從她們走過的路洞察正確的方向，在她們純樸對上帝的仰望中，看到生命的尊貴，也在她們獨自品嚐孤單與失落的路徑上，明白一個人流淚並不那麼可怕。偶爾在她們快樂享用美食的臉龐、真心誠意地多謝他人的付出時，體會到人要返回像小孩的樣式才能進天國。能與兩位老小孩一起玩耍，就像為自己內心那個小女孩找到了玩伴。與她們相處，只是簡單與珍惜此時此刻，真誠相待，在充滿張力的世界，有一片小小的單純淨土，找回小孩的天真，我感到三生有幸！

近日，我有機會體察自己踏上變老之旅的心境，不只是因為多了幾絲白髮，而是在過去半年的安息假裡，有更多空間與自己相處，常有機會回顧過去走過的路徑，更簡單而放鬆的凝視上帝。與人說話明顯變少了，也少了不少客套與應酬的話，偶爾一個人在冬日的暖陽下獨坐，吹吹冷冷的微風，感到生命正在消逝，永恆卻正開啓，對內心深處的孤單、沮喪、恐懼，變得比較自在，只是還在學習常為小事感恩，多欣賞平凡日子的閒情。我多些體會神父所說的，變老也是遇見自己、與自己和好的旅程，能夠與自己相遇在變老的路上，我感到三生



有幸！

幸福不在遠方，幸福是走在不停變老的旅途上，我竟然在兩位母親身上遇到了友伴，有意識地認識變老中的自己，轉向倚靠那一位陪我變老的上帝，讓祂在我漸漸失去某種自己時，仍有一種不失控的平安，我感到三生有幸！ ❀

附註

1. 古倫神父，《擁抱老年心生活》，台北：南與北文化，2015。
2. 同上註，頁5。



潘怡蓉

台灣校園福音團契是她信仰建構的啓航點：中神道學碩士與心理輔導碩士畢業後，她最美好的回憶是在德國宣教與到比利時魯汶大學進修教牧學與靈修學。目前除了在中國神學研究院教學，也擔任香港聖經教會顧問；並參與國際學術期刊 *Spiritus* 的編輯委員會。