



# 身心靈健康平衡 甜美愉悅的人生基礎

林志輝

一個人要有快樂的人生，必須追求身心靈三方面的健康平衡。如果身體健康，心理不平衡，就會胡思亂想；反過來心理健康，身體出了毛病，也沒法令人暢快過活。有關身體的教導，使徒保羅開宗明義說，信徒的身體都是屬於神，因為耶穌為我們死在十架上，用重價把我們救贖過來，從此上帝的靈住在我們身體內，要我們好好保養管理，不要傷害自己的身子；並且將來主要再來，也叫我們死了的身體復活（林前6:12-20）。我們若要好好保養身體和靈魂，有良好的生活習慣是成功的關鍵，好的習慣能塑造我們有高尚的品格和氣質；否則不良的習慣只帶來罪中之樂（來11:25），甚至引領我們走向敗壞愛世界的路。

建立健康平衡的生活，最先要訣是尋找到人生真理，「你們若常常遵守我的道，就真是我的門徒。你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。」（約8:31-32）其次是有明智的選擇，摒棄從前行為上的舊人，「並且穿上新人，這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔。」（弗4:22-24）因為屬主的人的都有神的靈在他們心裡，行事為人是要成就祂的美意（腓2:13）。所以信徒有新的思維方式很重要，因為人的思維決定自己的感覺，有了感覺便推展出個人的行為模式。「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良，純全可喜悅的旨意。」（羅12:2）

我們不要浪費自己的生命、健康、時間、精神和能力；也不要單徒專注飲食和健身。我們必須立定心志，循序漸進，悔改反省、脫去更換、堅毅鍛練、重新聚焦尋求健康的人生。作為基督徒，身心靈平衡更需要上帝的聖靈引導，有誠實無偽的群體同行，有美好的人關係，一起愛神、愛人、愛傳和平福音。

身心靈健康平衡的生活，我認為有五方面要注意的事，我簡稱它為 **SWEET**，就是「吃喝運動齊敬拜」（Smart Worshippers Eat & Exercise Together）。

1. 健康的人有健康想法－智慧 **S**mart
2. 健康的人全然倚靠神－敬拜 **W**orshippers
3. 健康的人愛食得健康－飲食 **E**at
4. 健康的人會保持活力－運動 **E**xercise
5. 健康的人有親友支援－同行 **T**ogether



## 2. 健康的人全然倚靠神 – 敬拜 *Worshippers*

我們所相信的神創造天地，將永生賜給世人，祂無窮無盡，滿有能力，能充滿我們的不足和有限，所以我們必須謙卑敬拜祂。「神造萬物，各按其時成為美好，又將永生安置在世人心裡。然而神從始至終的作為，人不能參透。我知道世人，莫強如終身喜樂行善，並且人人吃喝，在他一切勞碌中享福，這也是神的恩賜。我知道神一切所做的都必永存，無所增添，無所減少。神這樣行，是要人在祂面前存敬畏的心。」（傳3:11-14）

每當我們帶著信心和盼望來到神面前，有個人或集體的敬拜和禱告，我們就在祂那裡支取力量。神賜予靈力，我們便能甦醒、復興、得賞賜、蒙憐憫，並且知道怎樣面對人生各種的景況。「我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富，或飽足、或飢餓、或有餘、或缺乏，隨事隨在，我都得了秘訣。我靠著那加給我力量的，凡事都能作。」（腓4:12-13）

單憑己力與敬拜仰望神完全是兩碼子的事，我們需要耶穌基督長闊高深的愛作為人生導引，「使基督因你們的信，住在你們心裡，叫你們的愛心有根有基，能以和眾聖徒一同明白基督的愛，是何等長闊高深，並知道這愛是過於人所能測度的，便叫神一切所充滿的，充滿了你們。」（弗3:17）耶穌基督知道世人的需要，祂時常關心人肉體的需要，祂親自撫摸醫治，對癱子說：起來走罷，你的信救了你！

同樣地，耶穌基督今天仍要施行醫治，祂顧念凡屬祂、來尋求祂的人。當我們敬拜倚靠神，祂會賜下三樣額外的恩典：第一是有更大的動力來榮耀祂。如果我們的工作只為了自己的得失表現，心情自然會忐忑不安；若是為榮耀神，則能全心事奉敬拜祂。「所以你們或喫或喝，無論作甚麼，都要為榮耀神而行。」（林前10:31）第二是有更大的回報。人窮其一生的努力，都是賺取片刻的風光或幾十年的光輝，信徒盡心敬拜事奉，卻能得到永遠的獎賞。「凡較力爭勝的，諸事都有節制。他們不過是要得能壞的冠冕，我們卻是要得不能壞的冠冕。」（林前9:25）最後，我們會有更大的能力。因為我們立志行事，都是神在我們心裡運行，為要成就祂的美意；有神的屬同在，自然便有更大的能力。

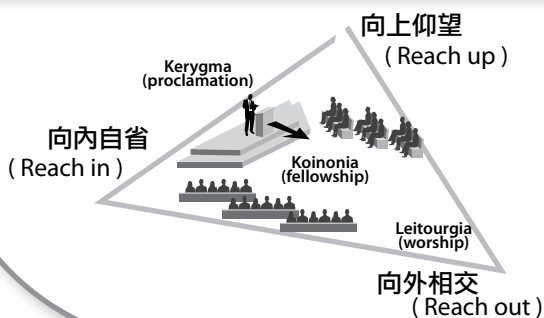
來吧！讓我們都來向上仰望敬拜（Worship - Reach Up to God），向內自省（Word of God - Reach In to me），還要向外相交（Fellowship - Reach Out to others）。每當我們誠心敬拜，心裡都對主說：「主啊！我在這裡，請差遣我！」

## 1. 健康的人有健康想法 – 智慧 *Smart*

要做個健康有智慧的人，首先腦袋裡時常要有正面、積極、向好處看的想法。我們要謹慎控制自己的思想，因為思想能影響個人的感覺，甚至很大程度會影響個人的決定和行為。「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」（箴4:23）

有些特徵或訊號會提醒你的腦袋出了問題：記憶力衰退、沒有判斷能力、無法集中精神、暴肥、抑鬱、乏力、慢性失眠。當然，思想能否保持醒覺，腦筋不會混亂，我們必須小心面對生活的壓力。也許一點點的壓力是日常生活的正常部分，但是不停斷的壓力，例如親人離世、流產、離婚、失業、照顧生病的家庭成員；即使是快樂的活動，例如意外懷孕、獲晉升後工作大增等，都會帶來或多或少的壓力。

失敗、挫折都是每個人必然經歷的事，但是如何面對困難，卻給我們帶來真正的成功或失敗。遇到難處，我們要「凡事禱告」，專注尋求神的幫助，學習交託；可以聆聽一些輕鬆的音樂，周圍環境加些香氣，做其他事情取代，甚至有更多笑容。「喜樂的心，乃是良藥，憂傷的靈，使骨枯乾。」（箴17:22）撫心自問：我是否無法應付這個難關？這是否實況或絕境？嘗試為自己釐定計劃、時間表、認真計算，在牆上貼些激勵的標語提醒自己，甚至寫下智慧的目標，都是可行的辦法。務要緊記，思想正面，凡是美好的事，都要思念。「弟兄們，我還有未盡的話：凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念。」（腓4:8）



### 3. 健康的人愛食得健康－飲食 Eat

人飲食是為了生存，不吃東西自然會餓死。如何飲食健康，好好保養顧惜，都是今日大眾關注的事，不過「食物是為肚腹，肚腹是為食物；但神要叫這兩樣都廢壞。」（林前6:3）試想想：假如耶穌今天來你家中吃晚飯，你會預備怎樣的餐單？

我不是這方面的專家，但是我也小心飲食，儘量食得健康。我查看書籍和網絡資訊，發覺坊間許多西人健康食療都不適合華人的飲食文化。華人進食注重味道，習慣食物都要烹煮過；西人則重視美感，喜歡吃不用煮的新鮮蔬菜。無論東西方，要食得健康，最重要是「吃得整全」（Eat whole Food），即食物必須是新鮮、無加工、無假替（Fresh, Whole, Real）。請記著：多吃從植物來的食物，少吃從廠房來的食品（Don't eat food Made in Plant, but eat that Grow on a Plant）有一個10天的食療，說能徹底改變健康，頗值得大家參考：1. 剔除澱粉質和糖。2. 不要加工的食物（高糖漿，反式脂肪，MSG等）。3. 暫停麩質和奶製品（不要大麥，黑麥，燕麥，牛奶，乳酪等）。4. 每餐有蛋白質和脂肪（雞蛋、家禽、高質素的肉，少量野生魚類，堅果，種子和豆腐）。5. 好的脂肪（橄欖油，椰子油，堅果，種子，堅果油等）。

### 5. 健康的人有親友支援－同行 Together

要追求身心靈健康平衡，必須有人與你一起同行。「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。若是跌倒，這人可以扶起他的同伴，若是孤身跌倒，沒有別人扶起他來，這人就冇了。」（傳4:9-10）

你自己一個人努力持守良好的飲食習慣，勤做運動，獨自去敬拜，不單乏味無趣，有時甚至沒法堅持下去，但是如果有人與你同行作伴，彼此督促、扶持和勉勵，那就增添樂趣，也更能成功。所以信徒必須有團契和小組生活，主內肢體找機會圍在一起，無論吃喝玩樂，讀經禱告，互相分享傾訴，在人生成長和靈命上都有益處。「你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉，既知道那日子臨近，就更當如此。」（希10:25）「你們各人的重擔要互相擔當，如此就完全了基督的律法。」（加6:2）**家**

（作者為城北堂副牧師，是「崇拜探索」網站創辦人  
[www.exploringworship.com](http://www.exploringworship.com)）

### 4. 健康的人會保持活力－運動 Exercise

每個人都有相同的時間，但是每個人的體能卻截然不同。有人天生精力充沛，有人卻體質多病。我們都要好好保養身體，這也許比管理時間更重要。有兩個從神而來的的方法，可以保持個人活力，就是：休息和運動。

休息很重要。《詩篇》說：「你們清晨早起，夜晚安歇，喫勞碌得來的飯，本是枉然。惟有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺。」（詩127:2）在十誡中，守安息日是其中一條誡命，與不可殺人的誡命同等重要。神創造天地六天後休息，祂是神，祂不會疲累需要休息，但是祂卻立下榜樣，要世人學效將工作暫停，好好休息。至於如何休息，則是個人的取捨安排，例如休息多睡幾小時，去做運動，或者與摯友親朋建立情誼等都可以。

運動也很重要。在今天的科學和醫學研究中得知，運動有助身體健康。身體欠佳，可能影響我們不想參與事奉，不願花時間與人交往，直接影生活質素和靈命生命。每個人可以按照自己的興趣、時間、方便的地點等，選擇適合自己的運動，長跑、短跑、游泳、走路，各適其式。運動需要堅持和有恆心，不要被懶惰或撒但用各樣擾攘消滅你勤做運動的意志。每當你做完運動，你會發覺心情愉快歡悅，身體重新得力。不過《聖經》也提醒：「要棄絕那世俗的言語和老婦荒渺的話，在敬虔上操練自己。操練身體，益處還少；性獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。」（提前4:7-8）

