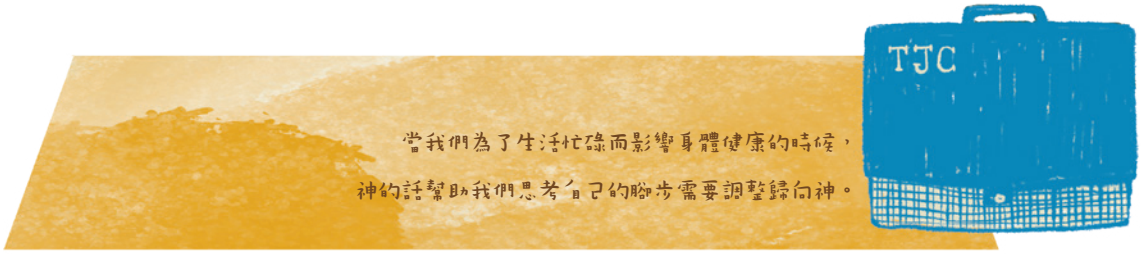
文／麥麥　圖／yufly

喜樂的心能讓我們更健康

前言

隨著社會的快速發展，人們的生活步調越來越快，在幾乎全時段都非常忙碌的生活下，不論大人小孩似乎都面臨著高壓的洗禮。甚至連睡覺都無法放鬆，罹患睡眠障礙的人愈發加增，年齡層也不斷下降，能安心舒服地睡個好覺成為了一種奢侈。

「你們清晨早起，夜晚安歇，吃勞碌得來的飯，本是枉然；惟有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺」（詩一二七2）。以現今的生活來看，這節經文顯得著實珍貴，也告訴我們，主所親愛的，必能安然睡覺，這是主給祂親愛之人的應許。「我所見為善為美的，就是人在神賜他一生的日子吃喝，享受日光之下勞碌得來的好處，因為這是他的分。神賜人資財豐富，使他能以吃用，能取自己的分，在他勞碌中喜樂，這乃是神的恩賜」（傳五18-19）。這節經文也是神賜給人在今生的應許。要如何將這兩節經文落實在我們的生活，盡本分為生活努力，得享勞碌的所得，又能成為主所親愛的，能安



然入睡呢？這取決於我們的心。「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出」（箴四23）。

失衡中的思考

我們人生所追求的是什麼呢？若我們追求生活的心和世界上的人一樣，目的只是為了擁有更好的物質生活，慢慢地，就會被世界網羅，進而深陷在世界的泥潭中無法自拔。這個世界很精采，容易讓人在追求中被引誘而偏離正道，也容易讓人陷入其中而失去儆醒。

慈愛的神在我們的生活中無時無刻的提醒，若是在追求信仰和為生活勞碌兩者失去平衡時，身體很常會發生病痛，影響健康。這些毛病或是不舒服的症狀，有時候可以適時的提醒我們思考自己是否應該在生活上作適當的調整，或是重新思考人生的計畫。思考之前，請先想一想以下三個問題：

1.喜樂嗎？2.是否能安然入睡？3.現在的生活是否符合神的旨意？

從上述的「詩一二七2」和「傳五18-19」經文中，可以確信神賞賜安然入睡的福氣給祂所親愛的，也讓人享受神所賜勞碌中的喜樂。倘若這些問題，我們的回答常常是不喜樂和經常難以安然入睡，就需要找出原因。在尋找造成我們產生負面情緒或是影響睡眠因素的過程，到最終會發現，這些都和第三個問題息息相關，也就是說，身體病痛和情緒壓力是因我們目前的生活偏離了神的旨意。

神藉由這些來提醒祂所親愛的我們，需要調整腳步。若是願意隨時反省調整、校正回歸，很多時候身體的狀況便能緩解，更能因著屬靈生命的成長，情緒時常保持喜樂、睡眠安穩，身體變得更健康強壯。「他不多思念自己一生的年日，因為神應他的心使他喜樂」（傳五20）。神喜悅我們要先求祂的國和祂的義，不多思念自己在世上的事。

慈愛的主幫助我們學習，人生追求的優先次序應將神放在首位，由神帶領我們的腳步。這樣，人生的路便能走得輕省又正確。

神的話語句句帶有能力

透過常見的遺傳疾病、性格和情緒之間連帶關係的研究數據（大數據用於參考），讓我們可以知道這三者常常是有關連的。我們可以檢視身體的病痛，是否是因為生活追求的方向不符合神的旨意？或是個人性格的

影響？是否長期受到生活的壓力和社會價值觀的影響？除了要重視健康飲食和運動之外，該如何能讓自己更健康呢？神的話語句句帶有能力，我們只要憑著信心領受，便能體會神話語的功效。神的話更是醫治疾病的良方妙藥，若能藉由神的話和聖靈的幫助，我們從裡到外都能更平安健康。

1. 急躁和容易焦慮

根據調查的數據發現，個性急躁、容易焦慮的人，相較性格柔和情緒平穩的人罹患心血管疾病的比例較高。「我親愛的弟兄們，這是你們所知道的。但你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒，因為人的怒氣並不成就神的義。所以，你們要脫去一切的污穢和盈餘的邪惡，存溫柔的心領受那所栽種的道，就是能救你們靈魂的道」（雅一19-21）。這裡教導我們學習溫柔的方法，學習溫柔可以幫助我們更好地控制情緒，減緩心臟的壓力，自然就可以讓心臟變健康。

2. 壓抑和情緒緊張

壓力和情緒緊張是許多慢性病和癌症的病因。身體的緊張感是會逐漸累積的，長期以往容易造成自律神經失調，並且連帶引發許多身心不適的症狀。「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界」（約十六33）。「神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助」（詩四六1）。人的能力很有限，在各方面都有極限，但我們可以藉由倚靠從神而來的力量，戰勝生活的壓力，得著平靜安穩的心。主裡的平安可以幫助我們穩定情緒，改善這類身體的病痛。

3. 生悶氣和常熬夜

個性敏感的人情緒波動的表現通常是生悶氣，而負面情緒累積久了容易造成失眠；常失眠的人就容易罹患肝功能異常和腸胃系統功能不良等相關的病症。「你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？」（太六27）。敏感的人容易思慮過多，但這句經文提醒我們不需要為生命憂慮太多。然而，對於生活上的需要，我們該抱持怎樣的態度呢？「所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了」（太六34）。既然神告訴我們一天的難處一天當就

夠，我們應該要把心思多多的放在神國的事上。「你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了」（太六33）。只要願意調整我們的心歸向神，對於生活壓力和情緒波動等不舒服的感受會慢慢的減少，日子就能過得越來越輕鬆，身體不適的症狀也可以減緩。

4. 高度責任感、高要求

人生無處不壓力，這句話真是現代人的寫照！為了要因應高壓社會的變化，從小孩開始就必需面臨各種的學習壓力，更別說大人要面對社會職場或是人際關係的各種要求及比較。從衛福部相關的數據顯示，國內自體免疫疾病的患者越來越多，近十年來的患者人數成長了73%。這類疾病包含類風溼性關節炎、乾燥症、紅斑性狼瘡、硬化症和銀屑病等。許多這類疾病的患者專注於細節、有高度責任感，所以容易因自責而焦慮，也大多有完美主義的性格。「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的」（太十一27、30）。我們要調整腳步、時常親近神，在禱告中學習柔和謙卑，將生活的重擔交託神，神必眷顧。「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意」（帖前五16-18）。神給人的擔子是輕省的，因為神必不叫我受試探過於我們所能受的。有了這樣的信心，在生活中可以隨時體會到神的慈愛，凡事感謝神，時時禱告讚美神，就能常常喜樂。神的旨意是希望我們隨時隨地都能在祂的愛裡有平安喜樂。

結語

「耶和華所賜的福使人富足，並不加上憂慮」（箴十22）。當我們為了生活忙碌而影響身體健康的時候，神的話幫助我們思考自己的腳步需要調整歸向神。從古至今，人類面臨生活的壓力是必然的，只有倚靠從主而來的力量去面對，才是最沒有副作用的解決方法。神的話帶著神愛我們的心意，祂向我們所懷的意念是賜平安的意念，為了要叫我們在末後有指望。若能體察神愛我們的心意，神的話能使我們喜樂。喜樂的心乃是良藥，我們每天服用喜樂的良藥，將神的話時時放在心上，時常禱告祈求聖靈充滿，聖靈必引領我們順服信靠神，並能照著主的旨意生活。這樣，我們一定可以成為靈性和肉體上更強壯更健康的人！