祝君健康

人人希望活得久，活得健康。

健康的基本定義，於 1948 年四月七日，經世界衛生組織公佈，至今已經超過六十五年了，仍然持這標準，仍然未曾普遍達到這目標。

世界衛生組織對“健康”的定義：“整全的身體，心靈，和社會方面的健康狀態，不僅是無病和不軟弱。”

“Health is a state of complete physical, mental, and social well-being, and not merely the absence of disease or infirmity.”

WHO conference of 61 countries adapted on 22 July, 1946; enter into force on 7 April, 1948.

這樣看來，頗符合正符合中國自古的定義：“體壯為健，心怡為康。”而且科學的發達，使我們更明白：心靈喜樂，能叫身體健康。不過，世上的人情形並不是如此。據說有 80% 以上，處於“亞健康”狀態，就是沒有疾病，但就“不舒服”，低於正常標準。香港人的生活，不僅為亞洲所羨慕，在世界上也排前列；可是其人口有 90%以上，屬亞健康之列。

這是說，健康的人，應該是生理上沒有染患疾病，也沒有先天性的遺傳疾病；能夠控制自己的情緒；也不受外來的影響；而能過快樂適意的生活。

你會說：人本來就應該如此嗎？不錯。其實，這樣的狀態，就是正常狀態，並不算奢求。可惜的是，很少有人能有這樣的生活。我們該問：是哪裡不對了？應該怎麼辦？且看一個典型的史例：

以色列人過紅海，出埃及以後，進入曠野荒漠的行程。在乾旱的環境中，最需要的自然是水。上百萬的人民，走了三天，找不着水！各人皮袋裡能帶多少水，問題夠嚴重的。幸而水是有的；不幸都是苦水！苦水不能喝。但在炙熱無水的曠野，無水可喝，還能夠維持多久？他們的焦慮是可以想見的，於是發怨言，去找領袖摩西。

摩西呼求耶和華。耶和華指示他一棵樹；他把樹丟在水裡，

> 水就變甜了。耶和華在那裡，為他們定了律例，典章；在那裡試驗他們。又說：“你們若留意聽耶和華你神的話，又行我眼中看為正的事，留心聽我的誡命，守我一切的律例，我就不將所加與埃及人的疾病加在你們身上；因我耶和華是醫治你的。”(出埃及記第十五章 22-26 節)

當時的以色列人，表面看來都沒有疾病；但神說：“因我耶和華是醫治你的”。(“耶和華醫治”*Jehovah-rapha*)今天的人讀來，自然想到的，是生態問題。人的健康，不僅在於身體狀況，沒有疾病；還得不被情緒控制，不受外面環境或社會條件影響；而且遵守神的話，在神的旨意中，過快樂適意的生活。

從象徵意義看來，神指示摩西那棵樹，正是代表十字架。始祖亞當夏娃犯了罪，“罪從一人入了世界”，人與神的關係失去和諧，不正常了，使人與自然界的關係，也出了問題，成為不健康狀態；鏈接效應是生態的失衡，物種的侵害競爭，都是犯罪受咒詛退化的結果，以致世上找不到稱得是喜樂健康的人。神愛世人，差基督耶穌道成肉身，到世上來，傳道醫病，行神蹟奇事，以大能顯明是神的兒子，最後被釘死在十字架上，流出寶血，救贖世人的罪；第三天從死裡復活，升到天上。聖經說：“耶穌被交給人，是為我們的過犯；復活，是為叫我們稱義。”(羅馬書第四章 25 節)不論甚麼人，相信接受基督耶穌，就可以罪得赦免，與神和好，得永生，作神的兒女，成為神家的人，也就是完全健康的人。這是何等的福分！

> 禱告：
> 神啊，我相信！求你因耶穌基督在十字架所流出血，赦免我的罪，賜我永生，使我不至滅亡，得成為神的兒女。求聖靈引導我，行神旨意，過健全成聖的生活，奉耶穌基督的名。阿們。

作者：于中旻
©2025 James C. M. Yu

聖經網
aboutbible.net