

心康身健

心中安靜是肉體的生命；嫉妒是骨中的朽爛。(箴一四:30)

心理科學是晚近的事，不必從聖經找根據。今天的心理學已經有相當發展到心理醫學，試圖邁過軟科學的門檻，只不過到底還不能在手術刀下，實驗室中證明，我們也還不能有充分的知識，以完全能夠預測，控制。可是從箴言中看見古人已經知道，心理健康要身體健康的關係(箴三:7,8)。這有些像中國人所說的“心康身健”一心身到底有分不開的聯繫，也最好是不要分開。

古人把心與魂自由的替換使用，其所指的是包括思想，理性，情感，意志，還加上知識(箴二:2)，不僅是心臟器官。如：黯然銷魂，易為傷心也無不可。意欲自然屬於情感。攻心，奪心，說的是移其意志，影響其變心。這樣的事例還有許多。

且說“心中安靜”，或譯作“心有平安”(Heart at peace)。這多麼與華人“心神安泰”的意想相似！聖經箴言的經文，有很多有關“心學”。最着重的是說：“要保守你的心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。”(箴四:23)又如：“心中喜樂，面帶笑容；心裏憂愁，靈被損傷。聰明人心求知識；愚昧人口吃愚昧。困苦人的日子，都是愁苦；心中歡暢的，常享豐筵。”(箴一五:13-15)

個人心有平安還不夠，還有新約教會是基督的身體，必須互相關顧，有集體的平安，否則日子不會好過。因此，使徒在書信中提醒教會：“叫基督的平安，在你們心裏作主；你們也為此蒙召，歸為一體；且要存感謝的心。”(西三:15)

“沙龍”(Shalom, Heb.)是“平安”的意思。作為問安的話。舊約出現有250次以上。基甸築壇稱為“耶和華沙龍”(士六:24)。平安離不開神。平安有非常豐富的含義；通常用於問安，在健康之外，還兼涵有神清夢穩，長壽，富足，以至安息(見創一五:15 伯五:23 詩四:8 箴三:2 賽三八:17)。新約中同義的“平安”(eirene, Gk)，主要用為表示藉耶穌基督的死，世人得與神和好(弗二:14-17)，而有和平(羅五:1 西一:20)，並彼此和好(雅三:17,18)。

人類從早就了解對祥和睦鄰的美好嚮往。心靈的平安，與身體的健全有密切關連。由於人性的罪惡，使喪失愛和理性，惟欲以自己的意志加之於人。因戰爭文化帶來嚴重的破壞性，造成家庭社會的許多悲劇。在人間的和平，是古今中外人類的理想。唯一的根本之計，是必須傳揚和平的福音，從根本上消除罪惡。這是屬靈的戰爭。

神兒女的理想自由生活，不僅是從埃及的奴役出來，更是進入應許的安息之地。在曠野的以色列人，悖逆不順從神，是由於心靈的問題。首先是需要解決的，是聖經說：“他們心裏迷糊，竟不曉得我的作為。”(來三:10)這裏所說的“心裏迷糊”，可能是由於“脂油蒙心”(賽六:10)一求自己的榮耀，所以獻祭的時候，按規定脂油必須完全焚燒在壇上，禁吃免凝結的脂油，確有益於健康。

“你們今日若聽祂的話，就不可硬着心。”(來三:15)若患心硬化，就不會感受神的恩典而脈動。試想一代的以色列人，數點壯丁在六十萬以上，神拯救他們過紅海，在曠野用雲柱火柱引導，降嗎哪給

他們充食物，又擊打磐石湧出活水，連腳上的鞋都未穿破，腳也沒有腫，比照顧孩子還周到。他們竟然不知感恩。心硬到甚麼程度！

如此則必得要接受屬靈手術：“神的道是活潑的，是有功效的；比一切兩刃的劍更快，甚至魂與靈，骨節與骨髓，都能刺入剖開，連心中的思念和主意都能辨明。”（來四：12）

還有一個問題：“只是所聽見的道，與他們無益，因為他們沒有信心與所聽見的道調和。”（來四：2）這藥物可稱“信和益心膏”，用中醫術語說能夠滋補強心，作剛強的人，為主爭戰得勝。

使徒保羅說到他的職事，不免豪氣干雲的說：“我們爭戰的兵器本不是屬血氣的；乃是在神面前有能力，可以攻破堅固的營壘，將各樣的計謀，各樣攔阻人認識神的那些自高之事一概攻破了，又將所有的心意奪回，使它都順服基督。”（林後一0：4,5）

最後，使徒祝福的話說：“神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。”（腓四：7）阿們。

作者：于中旻
©2025 James C. M. Yu

聖經網
aboutbible.net