

新聞焦點

個人的屬靈健康的重要性

美好靈性 有益健康



■朱易

節制飲食和堅持運動被認為是保持健康的重要因素。有醫學專家據研究結果作出結論，個人的屬靈健康也是身體保持健康的重要因素。

過去也有醫生持這種看法，但現今是被廣泛的研究工作所證實的。現今已經有超過六百多篇專門討論靈性與健康的文章在醫學專刊上發表。

表。
2001年12月，哈佛醫學院還召開一次以屬靈與健康的研討會，足見靈性健康有益于身體健康已成為廣泛接受的觀念。

靈性的範疇

不過在醫學專家的定義中，靈性不僅僅局限于宗教的範疇，它包括放鬆運動和安靜的體驗。有研究發現現在一群心

臟病患者當中，改變生活形態，過上使靈性更健康的生活的患者，康復得更好。

摩里斯醫生(Morris)追蹤了其中的病人，并請他們回答如下一些問題：人生目的和人生意義是什麼？

對物質的要求程度，什麼事情是神聖的，什麼事情是可悲的等等，通過這些答案，醫生為病人評定靈性健康的分數，結果發現，康復快的一組得分高過慢的一組24%。有些甚至超過50%。究其原因，靈性高的病人改變了他們的生活形態，更注意節制飲食和活動。

不過由于研究的樣本不夠大，因此很難定量地估計靈性對健康的影響到底有多少。

比較廣泛地接受的事實是，雖然人們無法知道靈性健康對身體健康的影響到底有多大，但這兩者之間是一定有正面相連的關係，摩里斯醫生認為，已經有足夠的證據表明靈性是身體健康與否的一個重要因素。

控制生活和工作的壓力

另一些研究表明宗教可以使人有能力控制生活和工作的

壓力，而生活和工作的壓力是心臟病、憂鬱症等一大堆現代病的主因之一。

心理和生理上壓力如同一個可以開啓現代病的開關。當壓力大時，病的開關就被打開了。減輕壓力是保持身體健康的方法之一，宗教是其中之一，一些健身方法如中國的太極拳亦是好方法。

有不少醫學研究報告指出，參加行為訓練包括放鬆訓練課程的病人，出現並發症的機率比其它病人低。而一篇刊登在教育研究與發展期刊上的研究報告也指出，靈性健康亦有助于中小學生的學業。參加過心理放鬆訓練的學生的平均成績要高于其它的學生。

屬靈上的操練

赫伯特·本森醫生是哈佛醫學院的教授，他的研究項目中包括一項專門研究禱告與身體健康之間的關係。

他指出，有許多方法可讓人們擺脫生活壓力。而大部分人除了節制飲食和運動外，并未想到屬靈上的操練也是一種有效方法。

本森醫生建議身體不好的人最好每天有屬靈上的操練，如默想、靈修、禱告，做瑜伽、做義工和花時間享受大自然，任何能與他人加強溝通的事情對健康都有利，而擁有生命的目的和意義，也是一個保持身體健康的重要因素。



自我的缺陷成爲別人的祝福

■李世敏

我看到一個印度的小故事，我覺得蠻有趣的，它描述一個山上的學徒，經常要挑水到山上去給師父用，因為山上沒有水，只有山下的河裡有水，所以這個小學徒，每天就用扁擔挑兩桶水，辛辛苦苦的爬上山去。

其中一個水桶是非常完整的，都沒有漏洞，另外一個水桶是有一點點漏洞，每一次，他把那兩桶水，辛辛苦苦的挑到師父面前的時候，那個沒有漏洞的水桶都是滿滿的，有漏洞的水桶，就是只有一半水而已。

有一天，當他正在挑的時候，有漏洞的這個水桶就跟那個沒有漏洞的水桶說：「唉！我真羨慕你，每一次人家挑我們上去的時候，你總是滿滿的呈現在我們主人的面前，讓主人那麼喜歡你，而我的桶子裡面只有半桶水而已，我覺得很難為情，我相信我們的主人一定比較喜歡你，而不喜歡我。」這個主人聽到他們的對話，就跟那個有漏洞的水桶

說：「你知道嗎？你每一次被挑上山的時候，你有沒有沿路看到那個路邊，你看那路邊的花，多麼的漂亮，如果不是你有漏洞，把那個水漏出去，路邊的花不會長得那麼的美麗。」他說：「其實你的軟弱，你的缺點，反而成爲別人的祝福。要不是你有這個缺點，那些花也不會那麼的美麗。」

要知道，我們每一個人都不完美，每一個人就像那個水桶一樣，像那個陶器一樣有漏洞的，都不完美，而且很容易破掉，如果你把那個瓦器輕輕掉在地上，它就碎掉了。

神知道我們每一個人都不完美，在我們生命當中，有軟弱的地方，也有缺陷的地方。但神把它叫作缺陷美。但你的這個缺陷要成爲別人的祝福，你的缺陷也會爲你帶來祝福。

所以，當你面對你的缺陷的時候，不要假裝沒有，也不要隱藏住，也不須要去怪別人或怪神，你反而要帶一個態度，相信神要藉你的軟弱，成爲你的祝福，成爲別人的祝福。

「愛」與「被愛」何者重要？



■山雨

每一個人都喜歡「被愛」！君不見，不論是男是女都在談論他們有多少的朋友，他們交友廣泛；言下之意：就是告訴他人，有許多人在愛著他，他是被人所愛，享受著「被愛」的快樂！

那麼說：「對一個人來說，《被愛》一定是比《愛》更重要了！」

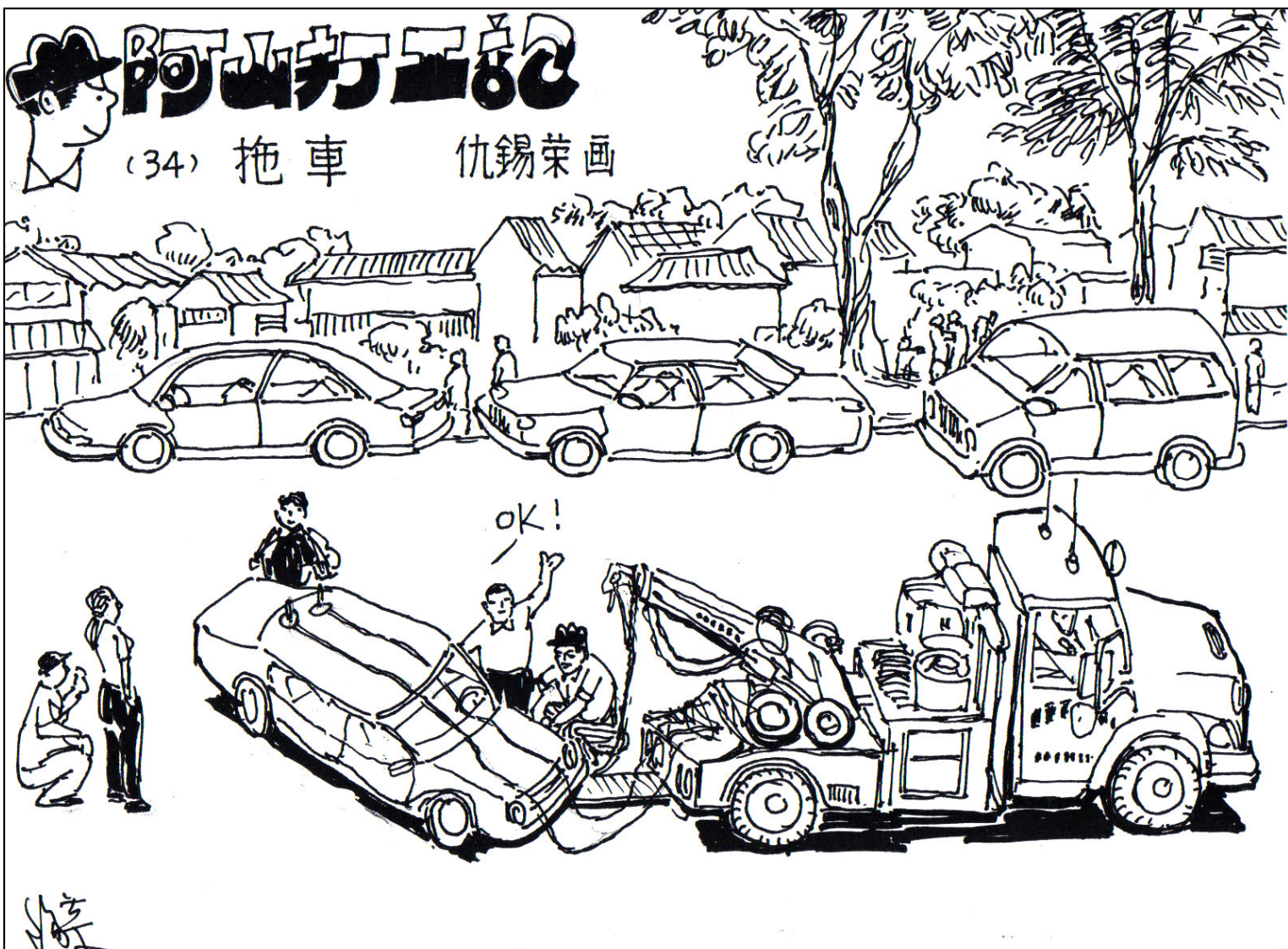
事實上，正好相反；生活中《愛》比《被愛》更重要一些，聖徒保羅曾說：「我若能說萬人的方言、並天

使的話語、卻沒有「愛」、我就成了鳴的鑼、響的鈸一般。」

可見，「愛」是一切生活的原動力，它點燃了我們內在的將熄的火苗，它讓我們周圍的人感受到熱力！

使徒約翰也說過：「住在愛裏面的，就是住在神裏面，神也住在他的裏面。」「愛裏沒有懼怕！」

可見，在每一個真實的愛中，我們就是住在神中；相對的，神也正住在我們裡面。那怕有時候我們因「愛」而受傷、痛苦，但「神」仍然活在我們的心中，無限的愛卻不斷的滋潤著我們；因爲，「神就是愛！」。



歡迎上網 www.gospelherald.com 《基督新報》 閱覽 環球基督教資訊

《基督新報》是一家網上日報，與美國主流基督教報章 The Christian Post 共享信息資源及新聞內容。爲全世界華人提供最新的環球基督教資訊。

山行文化網 WWW.A1126.ORG

歡迎 上網 閱覽各項專欄、焦點新聞、歷史煙雲、今日以斯帖、靈修日記、健康資訊、Read with me、山行文化天地、山行基督徒教育研究中心

《文心沙龍》 歡迎海外文化人來相聚

每個星期日下午 3:00 — 5:00P.M., 我們相聚在一起 [免費茶點、晚餐招待]

文心沙龍每週講題與主講人如下：

12月24日 聖誕節聯歡會

12月31日 生命旋律的分享 (主講人：萬雍女士 台福神學院進修、文心基督教會同工)

2007年1月7日 哲學與生命 (主講人：莊友剛 博士 蘇州大學教授、克萊蒙大學訪問學者)

2007年1月14日 「榮耀的光輝」讀後感 (主講人：賀安慰 女士 中興大學、新亞書院 文學碩士)

2007年1月21日 近代中國基督教概況 (主講人：陳懷宇 先生 西來大學教授、普林斯頓大學博士)

地址：813 E. Chestnut Ave., (文心基督教會) San Gabriel, CA 91776

(位於 San Gabriel Bl和 Chestnut Ave., 可停車在「現代植牙中心」的停車場內。)

連絡人：陳志平 (626)236-3451, 曾慶華 (909)322-9563

《英雄帖》歡迎您成爲「沙龍主講人」

歡迎大家成爲「文心沙龍」的「主講人」 每周日下午 3:00 — 4:00 讓您發表您個人對基督教的研究心得，隨後 1 小時，大家與您共同討論。

請盡早連絡 E-Mail 至 info@a1126.org 或電 (909)322-9563 曾慶華

我們是一群來自大江南北、五湖四海的異鄉客旅。

不論我們現在從事任何行業，但我們有基督的愛以及對中國文化關懷的那把「文心之火」永不止熄。如您有空，又有一顆「文心」。

請來《文心沙龍》，讓我們溫馨的聚在一起分享基督的愛、一起談天說地，以慰「文」愁，一起拾回那曾經擁有、卻已失落的一一「文心」。