

《论圣经中的养生思想》

颜钟祜

作者简介：颜钟祜，加拿大籍华人，加拿大多伦多大学宗教学博士，研究方向为比较宗教。主要成果有专著《An Existential Reading of Confucian Analects》编译《中国道教史》，《道学通论》。

摘要：一提到养生，很多人马上会想到道家 and 道教，因为在这一延续的传统中，有着丰富的知识和实践的养生资源。其实，养生作为一种关涉身心健康的实践活动，在其他宗教传统中也受到关注。基督教就是一个例子。《圣经》中有宝贵的资源有待我们去挖掘。本文从下面五个方面探讨《圣经》与养生之间的关系：1. 《圣经》对生命的认识；2. 《圣经》中长寿的秘诀；3. 《圣经》中的饮食禁忌；4. 《圣经》中的时间观及压力管理；5. 《圣经》中的祈祷和健康。从这些讨论中我们可以得知，长寿的钥匙掌握在造物主手中。我们可以做的是顺服神，追求公义，讨神喜悦；饮食方面，洁净我们的口，必有助于我们的健康；时间方面，认识到万事皆有定时，就可减轻我们生活的压力。最后，过着祷告的生活将有益于我们的身心。这些是《圣经》在养生方面对我们的启示。

关键词：圣经；养生；长寿；饮食；时间；祷告

一提到养生，很多人就想到道家或道教，因为这一哲学与宗教传统特别关注人身健康，以及通过健康的身体与宇宙的终极实在——“道”合为一体。的确，我们从道家与道教的典籍中可以找到丰富的养生资源，无论是饮食养生、运动养生、精神养生，都非常详尽。不过，对这些养生的根基“道”的描述却非常含糊。基督宗教对终极实在——上帝的认识却是较为清晰的。在《圣经》中找到的养生资源，可以弥补道家和道教在养生思想上的不足。我准备在五个方面谈一谈。

1. 《圣经》对生命的认识

《圣经》对生命的认识，从它的第一章创世纪里就已较清晰地表明出来。创世纪第一章谈到世界包括人的创造过程，讲到人的创造是一切创造的最高潮；阳光、雨露、植物、动物的创造都早于人的创造，为人的创造提供必要的条件。这也就是说，人的生命不是孤独的生命，他对其他的造物有依赖性。

《圣经》中还提到，“神就照着自己的形象造人”（创世纪 1 章 27 节）。人的尊贵和尊严，在此得到体现。人有上帝的形象，表明人和其它动物是不同的，是有灵性的；在他堕落之前，他的灵与上帝是可以无障碍的交通的。

《圣经》还认为，人类有共同的始祖，即亚当和夏娃。亚当原文是“土”的意思，也就是说，上帝是泥土造人。人从土中来，回土中去，就是人的光景。

《圣经》中还有类似《太平经》中的承负思想，即祖先的作为会影响子孙后代。亚当、夏娃因偷吃禁果而犯罪，而这一原罪由子孙后代一直背负着。

旧约圣经所描绘的人类的处境是暗淡的，但新约圣经给人带来一种新的希望。亚当使人犯罪，而耶稣基督洗净人的罪，使人有复活的盼望。这种复活不仅在灵魂，而且在肉身上。

在《圣经》看来，一个人照看他灵魂的同时，他的肉身也就得到照顾。从这些讨论中我们可以得知，我们的肉身来自泥土，必终归于泥土，对肉身不朽的追求就应当不过分。

2. 《圣经》中长寿的秘诀

人类堕落后从伊甸园被赶了出来，也就失去了长生不老的保障。不过早期人类的寿命还是很长的。《圣经》的创世纪第五章所列的大洪水之前的人，都超过传说中彭祖八百岁的寿命。其中最长寿的属玛土撒拉，命长 969 岁。

《圣经》中没有记载这些人如何获得长寿。一个人的长寿同他的命定或基因有关系，但一群人的长寿可能还跟他们所处的生活环境有关。在大洪水之前。自然环境还是不错的，有足够的植物果实可充饥。这一点从大洪水后神的一条诫命看的出来。创世纪第九章记载，洪水退去之后，神对诺亚及他的儿子说：“凡活着的动物都可以作你们的食物，这一切都赐给你们，如同菜蔬一样。”（创世纪 9 章 3 节）大洪水之后，人类的寿命每况愈下。诗篇说道，“我们一生的年日是七十岁，若是强壮可到八十岁；但其中所矜夸的不过是劳苦愁烦，转眼成空，我们便如飞而去。”（诗篇 90 篇 10 节）

如何延年益寿也是《圣经》关注的主题之一。特别在箴言书多处提到与长寿有关的话，其中最重要的两点是智慧和敬畏耶和华。

“你籍着我（智慧），日子比增多，年岁也比增加。”（箴言 9:11）

“敬畏耶和华的得着生命，他必恒久知足，不遭祸患。”（箴言 19:23）

《圣经》中“智慧”和“敬畏耶和华”有着密切的联系，因为箴言书中说，“敬畏耶和华是智慧的开端”。“敬畏耶和华”就是敬畏与顺服创造万物的主宰。我们的生命来源于这位主宰，还有什么比顺服他有更高的智慧？

顺服的重要一层含义，是顺服神的戒律。神的戒律在摩西十戒得到充分体现。十戒中有一节明确地说：“当孝敬父母，使你的日子在耶和华你神所赐的地上得以长久。”（出埃及记 20 章 12 节）

这是一条唯一应许的诫命。说明人的寿命同人的德行有密切关系。要长寿必须培养自己的德行，必须顺服神。

3. 《圣经》中的饮食禁忌

《圣经》中的神，不仅满足人们精神上的需要，还满足人们日用饮食。耶稣的主祷文中就有一句话：“我们日用的饮食，今日赐给我们”（马太福音 6:11）。说明耶和华是赐饮食的神。不过耶和华所赐的食物是有禁忌的，有的食物可吃，有的食物不可吃，在《利未记》十一章中有详细的记载。其中提到不可吃的动物有猪，不可吃的鱼类有鳝鱼，因为前者不倒嚼，后者无翅无鳞。

《圣经》中另一大食物禁忌是血。利未记十七章耶和华对摩西说：

“凡以色列家中的人，或是寄居在他们中间的外人，若吃什么血，我必向那吃血的人变脸，把他从民中剪除，因为活物的生命是在血中。我把这血赐给你们，可以在坛上为你们的生命赎罪，因血里有生命，所以能赎罪。因此，我对以色列人说，你们都不可吃血，寄居在你们中间的外人也不可吃血。凡以色列人，或是寄居在他们中间的外人，若打猎得了可吃的禽兽，必放出它的血来，用土掩盖。论到一切活物的生命，就在血中。所以我对以色列人说，无论什么活物的血，你们都不可吃，因为一切活物的血就是他的生命。凡吃了血的，必被剪除。”

《圣经》不允许把所有的动物当食物吃，但在一定的场合吃肉是许可的。当希伯来人从埃及出来，在旷野行走时，抱怨吃不到肉，神就降鹌鹑给他们吃（出埃及记 16 章）。不过在申命记中提到的迦南美地的主要食物即基本是植物蔬菜类：水、小麦、大麦、葡萄树、无花果树、石榴树、橄榄树和蜜（申命记 8 章 7 节）。

《圣经》但以理书记载一个发人深省的故事。一个名叫但以理的希伯来人被掳到巴比伦，巴比伦王赐他膳食，因为膳食里头有在希伯来看来不洁净的东西，但以理婉拒了。为不得罪国王，但以理请求给他与他的同伴只吃素菜和水，看看他们的容貌比起其他用王膳的年轻人如何。他的请求被答应。结果十天后，他们的容貌更加俊美肥胖（但以理书 1 章）。

看来在《圣经》里对吃素食的人的祝福大于吃荤食的。

4. 《圣经》中的时间观及压力管理

《圣经》不仅关注饮食对身体的影响，还关注我们身心整体的健康，教导我们管理好压力。要管理好压力，我们必须活在他的时间之中。

上帝的时间观同我们被造之物的时间是不一样的。彼得后书 3 章 8 节说道：“主看一日如千年，千年如一日”。一个人如果活在神的时间之中，顺应万事万物的变化规律，万事都会互相效力，使他得益处的。

这种时间观还出现在传道书 3 章中：

凡事都有定期，天下万务都有定时。
生有时杀戮有时，医治有时，拆毁有时，建造有时。
死有时。栽种有时，拔出所栽种的，也有时。
哭有时，笑有时。哀恸有时，跳舞有时。
抛掷寻找有时，失落有时。保守有时，舍弃有时。
石头有时，堆聚石头有时。怀抱有时，不怀抱有时。
撕裂有时，缝补有时。静默有时，言语有时。
喜爱有时，恨恶有时。争战有时，和好有时。

Ben Lerner 在他的《养生书：来自〈圣经〉的养生之道》（Body of God）提出压力管理的 10 条戒律。

1. 不要过于在意自己的外表（耶和华却对撒母耳说，不要看他的外貌和他身材高大，我不拣选他。因为，耶和华不像人看人，人是看外貌，耶和华是看内心——撒母耳记 16 章 7 节）。
2. 不要有过多的欲望（耶和华是我的牧者，我必不缺乏——诗篇 23 篇）。
3. 不要随波逐流（在神面前每个人都是独立的个体）。
4. 不要太在乎结果（约瑟被买看似失败却成就了大事——创世纪 17 章 50 节）。
5. 不要心高气傲（伟大的上帝和渺小的我）。
6. 不要受时间影响（享受现在是上帝赐给你的礼物）。
7. 不要怨恨（你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯。你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯——马太福音 6 章 14-15 节）。
8. 不要惧怕（我岂没有吩咐你吗？你当刚强壮胆。不要惧怕，也不要惊惶。因为你无论往哪里去，耶和华你的神必与你同在——约书亚记 1 章 9 节）。
9. 你应该有信心（你们若是不信，定然不得立稳——以赛亚书 7 章 9 节）。
10. 你应该充满希望（我们行善，不可丧志。若不灰心，到了时候，就要收成——加拉太书 6 章 9 节）。

这十条戒律是从《圣经》中抽出来的原则，应该对每个人都适用。

5. 《圣经》中的祈祷和健康

《圣经》中祷告同养生也有很大的关系。基督徒常常为自己和别人的健康祷告，在耶稣教给他门徒的“主祷文”中就专门提到饮食问题。主祷文是这么说的：

“我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣。愿你的国降临，愿你的旨意行在地上，如同行在天上。我们日用的饮食，今天赐给我们。免我们的债，如同我们免了人的债。不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶。因为国度、权柄、荣耀全是你的，直到永远，阿门。”（马太福音 6: 9-13）

在这篇主祷文中，把我们赖以生存的饮食来源，归结于天上之父上帝的恩赐。饮食是否对身体有益处，也要看它是否符合上帝的旨意。另外，心灵的健康需要我们有博大的胸怀，要学会饶恕人，正如我们希望得到人们饶恕一样。最后，我们的一生中有很多试炼和试探。有时我们会胜过这些试炼与试探，有时我们会失败。比如我们从小染上的对身体有害的习惯和社会上的诱惑，就需要通过祷告戒掉它们，远离它们。

《圣经》中祷告是会被应允的。耶稣说：“你们奉我的名，无论向父求什么，他就赏给你们。”（约翰福音 15 章 16 节）“我实实在在的告诉你们，你们若向父求什么，他必因我的名赐给你们。”（约翰福音 16 章 23 节）

但是否所有祷告都得到垂听呢？未必。如果我们妄求，要求大富大贵，这种祷告很难得到应允的。另外一方面，如果我们心灵诚实，神是会赐福于我们的。耶稣自己给信徒立了很好的榜样。《圣经》路加福音 22 章 14—20 节说到：

“时候到了，耶稣坐席，使徒也和他同坐。耶稣对他们说：“我很愿意在受害以前和你们吃这逾越节的筵席。我告诉你们：我不再吃这筵席，直到成就在上帝的国里。”耶稣接过杯来，祝谢了，说：“你们拿这个，大家分着喝。我告诉你们：从今以后，我不再喝这葡萄汁，直等上帝的国来到。”又拿起饼来，祝谢了，就擘开，递给他们，说：“这是我的身体，为你们舍的，你们也应当如此行，为的是纪念我。”饭后也照样拿起杯来，说：“这杯是用我血所立的新约，是为你们流出来的。”

祝谢也就是感恩的祷告。在圣经的另一处，我们也看到耶稣祝谢食物：

“耶稣拿起饼来，祝谢了，就分给那坐着的人；分鱼也是这样，都随着他们所要的。他们吃饱了，耶稣对门徒说：‘把剩下的零碎收拾起来，免得有糟的。’他们便将那五个大麦饼的零碎，就是众人吃了剩下的，收拾起来，装满了十二个篮子。众人看见耶稣所行的神迹，就说：‘这真是那要到世间来的先知！’”（约翰福音 6 章 1-14 节）祝谢过的食物使人健康。这就是基督徒饭前祷告的主要原因。

从上述五方面的讨论得知，贯穿《圣经》中的养生思想是摆对人与神之间的关系。做为被造物，我们必须知道自己的生命局限，凡事讨神的喜悦，凡事顺服，凡事祷告。神必将按我们命定的岁数让我们完全。过一种敬畏神的智慧的生活，是长寿的伟大秘诀。箴言书说道：

“智慧使你长寿，也使你荣华富贵。”（箴言：4:10）

“智慧会使你延年益寿。”（箴言 9:11）

“敬畏上主的人延年益寿，邪恶的人命短福薄。”（箴言 10:2）

参考文献：

[1] 《圣经》（和合本），加拿大恩福协会，2005

[2] 本·勒尔（Ben Learner）著，张恒译，《养生书：来自〈圣经〉的养生之道》，江西人民出版社，2009

[3] 罗卓依（Joyce Rogers），庄新泉著，吴德俊译，《公开〈圣经〉吃的秘诀》，上海人民出版社，2006

载《生态与信仰》第四十一期