



基督教科學的人生觀

## 身體的最大需要

What the body needs most

*The Christian Science Monitor*  
June 30–July 6, 2007

在過去一、二十年中，人們越來越重視良好的飲食和體育鍛煉，認為這對身體健康至關重要。但是，有些食品在流行一陣之後便銷聲匿影，即使是廣受歡迎的減肥食品也並非總被視作對健康有益。個人的需要差異很大，很難籠統地確定什麼是適當的飲食和鍛煉。

在考慮此類問題時，我發現實際上最有用處的是我們對自己的身體與健康的看法。這個觀點並非人人都能接受，但在我的一生中反覆得到證實，許多其他人也有類似的體驗。

雖然從外觀和感覺上看來生命的本質是肉體，但這些表像具有欺騙性。實際上，生命的本質是精神。生命是神，是神的意識，或稱為「心智」。更好地認識生命所具有的精神本質能夠使我們更健康。而且，這種健康是穩定的，不因朝三暮四的保健理論或飲食而變化。

由於神是精神的存在，所以祂的創造也是精神的存在。祂不可能創造出與自己不符的生命。因此，試圖透過物質療法改變祂的創造終將徒勞無益。

社會對體育鍛煉和飲食的關注無疑是出於良好的動機，然而認定生命是肉體和物質的存在並不能解決長期問題。如果把身體視作物質，則進入老齡，體力衰退乃至死亡均不可避免。

幾年前我所經歷的一件事可說明這個道理。有一天，我在晚飯後突然感到胸部劇痛，我當時能夠使用的唯一解脫方法是祈禱，過去的經驗告訴我，這正是減輕嚴重病痛的有效方法。在我向神求助時，我意識到我不僅身體不適，而且喪失了信心。

疼痛的來源是我在感覺上與神及其精神的分離。當我認為自己是一個受到物質環境制約的物質存在時，我就感到沮喪甚至恐懼。如果我體驗生活的能力取決於一個受物質規律支配的肉體，而我又無力改變這些規律，那麼只有死路一條。限制、痛苦、疾病和死亡均無法避免。

我想，「聖經」中的一位詩人在向神大聲呼救時正是表達了這個意思：「我的身心已經無能為力……」，但「詩篇」並未就此終止，詩人接著說「……但神就是我的心力，我永遠是[祂的]一部份」（73:26）。神就是生命，生命就是

祂的永恆表達方式，我們每一個人都是神的創造。

這個念頭給了我力量。當我最終拿起電話請一位朋友幫助我祈禱時，他也向我講述了同樣的道理。生命和健康寓於神。認識到[我們的]思想意識源於神不僅能夠維護我們的身體，還有助於我們感受到關愛與呵護。它庇佑我們平安，使我們不致偏離神的意圖。

由於我和朋友的祈禱，我更深刻地認識到這種意識正是我想要和需要的，也是我的身體確實需要的。兩小時後，疼痛完全消失。有趣的是，幾個月之後，在我感到某種壓力時又出現輕微疼痛。我再次求助於祈禱，此後該病痛一去不復返。

瑪麗·貝格·艾迪夫人在「科學與健康：經書的啟迪」一書中把神稱為「心智」，她指出：「不朽的心智以超自然的清新和美麗滋潤人身，為之提供美侖美奐的意識圖像，化解逼迫我們每天更接近墳墓的哀傷感」（248頁）。人的視角帶來的是痛苦和無望的感覺，而神的啟迪能夠驅除這種感覺，代之以對生命無往而不利的美好信念。這種信念哺育我們，給我們無盡的力量。

最終，我們需要借助[神的]啟迪擴大視野，以使我們接近精神和對生活的精神認識。隨著我們對精神存在和愛的信心增強，我們就會更清楚地看到我們每一個人都有一個目的，一個神賦予我們的目的，它不是稍縱即逝，而是永恆存在。

根據 [spirituality.com](http://spirituality.com) 改編。

「科學與健康：經書的啟迪」（*Science and Health with Key to the Scriptures*）是瑪麗·貝格·艾迪夫人的名著，中文尚未譯出，但有英文本以及十六種語言和英文的對照本。若需要「科學與健康」及其他文獻，請前往世界各地「基督教科學」閱讀室購買，亦可向以下地址郵購：The Christian Science Publishing Society, P.O. Box 1875, Boston, MA 02117-1875 U.S.A.

For this translation in English and other translations in Chinese, please see <http://translations.christianscience.com>