**為什麼要健康?**

**晚安，死亡**

生活營的第一天晚上，參加了明漢牧師的死亡工作坊。在這裡我們談到，因為人就是會死，甚至可以說人活著就是為了死亡，如果明白死亡是什麼，我們就知道怎麼活著。

講得簡單一點，我們應該把每一天當成生命的最後一天在活，這不是一個…勸人要好好珍惜時間的激勵標語什麼的，這是事實，我們真的隨時可能會死掉。因此如果現在可能就是自己生命的最後一刻了，要做甚麼事情才不會讓我們很後悔呢?

**從來沒參加的健康工作坊**

很有道理的工作坊，我完全同意，所以我就決定馬上有第一個行動產出­­----隔天的選修課一定不要選健康。台南大專一直以來都很推崇要健康，也辦了很多工作坊、讀書會，教大家怎麼吃、怎麼動、怎麼睡，但我都是可以不參加就不參加。

因為如果今天真的是生命的最後一天，那為什麼要在意健康?我有一天是一天，每天的時間都是神的恩典，萬一不健康到死了，那就離世與主同在好的無比啊，何必汲汲營營於健康這種「延續生命」的行為，搞得好像自己有明天都是因為自己的努力呢?好好的在有限的今天跟大家在深夜邊吃麥當勞邊聊療、建立親密關係，實行神要我們愛人如己的誡命，而不是跟亨利一樣每次大家要吃消夜就跑回房間睡覺，才是把每一天當作神的恩典在珍惜的方法吧!

**投資**

結果隔天早上明漢牧師就用健康是一種投資做為開場，我就不懂了。因為「投資」或是「避險」這些詞彙在我的觀念中會有一種為未來做準備，或是正在擔心未來會發生什麼事的感覺，是很有未來性的思考，所以說明漢牧師到底在講什麼，感覺過一個晚上就換一個人欸。

後來午餐時間我就繼續追問，投資或避險這種觀念難道不會跟把今天當成最後一天的思考非常衝突嗎?他邊吃著午餐邊說:「對啦，其實到後來，我們也是抱著今天是最後一天的態度在維持健康，並不是為了未來的什麼，才把今天的自己維持在最健康的狀態。而是一種聖靈的引導，讓我們知道現在的自己、甚至這個世界，應該是什麼樣子。」完全聽不懂，這感覺就好像把沒辦法解釋的東西都說是聖靈的引導，然後就不知道怎麼問下去了。不過他最後下了一個比較實際的結論:「總之，我希望你們最後可以做到，即使真的突然被醫院什麼的告知今天是你生命的最後一天了，你們也完全不會改變行程。該整理環境就整理環境，該睡覺就去睡覺。」

**如何閱讀一本書的思考**

從林子內下山不久後的某一天，我因為收到子晴爸爸送我的兩袋伊索比亞耶加雪菲（我最愛的咖啡，可是他好貴平常喝不到），興奮之下我嘗試各種煮他的方法，在那天喝了很多咖啡。可想而知的，到了晚上我完全睡不著，反正也還是寒假，我就索性不睡了，開始看看書、滑滑手機。在那個熬夜的過程我突然有一種罪惡感，好像上山進行了那麼多對健康的思考，我還是完全不理解。

我重新靜下來想晚安死亡的那個工作坊，如果把今天當作生命最後一天，好像就是希望可以好好的過這個當下，那要怎麼做才是在好好的過這個當下呢?我們必須知道過去的自己累積了什麼、又希望自己的未來長什麼樣子，就能知道現在該做什麼。可是一直去想未來的自己要成為什麼樣子，就會忘記應該珍惜這著當下，所以還是不要想像有未來，把今天當作生命最後一天就好，而如果今天真的是生命的最後一天了，就會希望可以好好的過這個當下，那要怎麼做才是在好好的過這個當下呢?我們必須對過去、未來，整個人生的大架構有足夠的認識，就能知道現在的自己該做什麼。

或許這就是為什麼要健康吧，思考未來，跟不思考未來，其實沒有衝突。就像「如何閱讀一本書」說的，我們先對一本書大概要講什麼有初步的了解，才更容易明白當下在看的章節是什麼意思，了解前後文，知道自己等等大概會閱讀到什麼，才能讀懂現在正在看的句子。如果今天是生命的最後一天，而我決定用它來看書，我還是得預測明天的自己大概會閱讀到什麼，我才是真正在珍惜今天看書的時間。

從凌晨時分恍恍惚惚想到這裡，也早上快八點了，因為九點跟子晴還有約要去她家載她，我想說就整理一下、換個衣服準備出門，然後我就咖啡因崩潰了。

**出事**

再次睜開眼睛已經是早上十一點了，我心想:「這次真的完蛋。」打開手機果然訊息已經被灌爆了，子晴前前後後用messenger、line、instagram等等試圖要聯絡我，還打了十幾通電話，最後她想辦法連絡我弟把我叫醒。到我好不容易醒來，子晴已經頂著烈日正在一步步走向我家要找我的路上。原本約好的九點，我整整放鳥她快兩個小時，而且那天是已經計畫好久的約會，再不久後她就要回台北了。

去載正在走向我家的子晴時，我很努力在想這次到底應該說什麼她才會原諒我，但我沒辦法，因為我連原諒自己都很難，我好討厭被放鴿子，或者答應別人的事結果做不到，尤其是我們這種遠距離好不容易才能見一次的約會，怎麼可以放鴿子!

不過，後來我再遇見她的時候，她早就原諒我了，只是用一種「嗯，我知道你又不健康的整晚沒睡覺了」的眼神看我。但這又是另一個故事了。

**健康是為了現在**

經過這些，我好像突然懂了些什麼。生理跟心理其實一直以來都是這麼密不可分，沒有好好睡覺，我連守住承諾的能力都會失去。

因此，如果能明白若把今天當成最後一天在活，我們會想好好修復、建立關係，那這個人應該也會完全明白健康的重要性，因為健康就是我們建立關係的能力。這樣，我們保持健康不再是為了未來的什麼，而是在這個當下我就希望自己能展現出在各方面都最好的狀態，準備好要迎接關係的建立。

**滿足當下的渴望**

不過說真的，吃兩口鹹酥雞、一個禮拜不運動對健康的影響不會馬上就很大，最後造成的結果往往是時間一點一滴的累積。不是每次都會像我上面講的故事有那麼立即的壞結果。那又如何解釋即使真的是人生的最後一天也不會改變行程呢?

可能我沒辦法對這個問題回答得很好，但仔細去回憶那些自己在拖延的時候，好像就是把時間想成是線性的，有現在、過去和未來，當我想要在健康上攫取未來的一些資源，好讓現在的狀態更好、未來再慢慢還債時，其實現在也不會是最好的狀態。因為再更深的去問自己渴望什麼的時候，我似乎本身就對「我要在僅有的現就在展現絕佳的建立關係能力」有一種期待，好像我是被設計成會滿足於維持建立關係的能力。雖然這種感覺不會在一開始接觸健康就體會到，只會覺得運動好累、飲料不點半糖起跳很丟臉，但再更深的去探究自己真正想要成為什麼樣子時，好像就會經過某種內在引導，慢慢校正出對維持建立關係的能力的渴望。

當出現這樣的想法後，時間變成是累積的，而且會對人性的設計發出讚嘆。因為人並不是被設計成若享受在當下，未來就有一屁股債要等著還的，反而是當越靠近自己當下最渴望的樣子時，也會累積出一個令人滿意的模型。這樣的設計根本是要讓人得到無限的滿足。

或許這就是為什麼會用投資來比喻健康?

**結論**

總結一下，為什麼健康這種聽起來很有未來性的東西，不會跟把今天當成最後一天在活的思考衝突呢? 因為其實到後來，我們也是抱著今天是最後一天的態度在維持健康，並不是為了未來的什麼，才把今天的自己維持在最健康的狀態。而是一種聖靈的引導，讓我們知道現在的自己、甚至這個世界，應該是什麼樣子。

如果覺得上面那段完全看不懂，感覺就好像只是把沒辦法解釋的東西都說是聖靈的引導，那講實際一點的作法就是，我希望自己最後可以做到，即使真的突然被醫院什麼的告知今天是我生命的最後一天了，我也完全不會改變行程。該整理環境就整理環境，該睡覺就去睡覺。