

《与神同行》 智慧与健康

你认为神会怎样看我们这个肉体呢？到底神是否只对我们的灵魂有兴趣，或者我们的思想部份呢？又或者神同时也对我们的身体有兴趣呢？今天我们要来思想的题目就是有关我们的身体，特别是我们的健康。很多人都认为，人要获得健康，其中一样要做的工作，就是去找寻各种疾病的成因，以及怎样可以得到医治。他们认为，疾病是危害健康的，要身体健康，必然要消灭疾病，但这只是其中一样我们要做的事。到底神有什么是讲关于我们的身体呢？

我们要看的经文，记载在哥林多前书 6 章，我们要来看看，智慧怎样可以帮助我们去获得健康。事实上，有很多事情都会直接影响到身体的健康的。有些事情我们做了，不但不会使我们的身体得到健康，反而还会适得其反。作为基督徒的我们，要认识神到底怎样说，不要以为神只对我们的心灵有兴趣，而不会理会我们的身体，其实不是。

我们来看看保罗在这里的说法，林前 6:19-20 这样说：“岂不知你们的身子就是圣灵的殿么？这圣灵是从上帝而来，住在你们里头的；并且你们不是自己的人；因为你们是重价买来的；所以要在你们的身子上荣耀上帝。”这两节经文很短，我希望我们再来看一遍，留意里面所说的，保罗在这里说：“岂不知你们的身子就是圣灵的殿么？这圣灵是从上帝而来，住在你们里头的；并且你们不是自己的人；因为你们是重价买来的；所以要在你们的身子上荣耀上帝。”

弟兄姊妹，你知道自己的身子是圣灵的殿吗？圣灵已经内住在你里面的事实你认识吗？保罗指出，自从我们归信了耶稣之后，我们的身子就不再是自己的，乃是属于主耶稣的，因为主耶稣用生命的重价把我们买赎回来，因此我们就是属于耶稣基督的，我们活着的目的，是为了要荣耀神。

这两段经文的含意非常丰富，应该可以让我们对自己的身体有个重新的认识和评价，也应该影响我们对自己身体的态度。我们要学习从神的角度去看事物，包括看自己的身体。我们若是得着了神的智慧，知道怎样待自己的身子，我们就可以因此获得健康。神对身体的看法，跟人的看法并不一样。一般世人看身体，自然是从外表看起，看看这个人的样貌怎样，怎样才可以让自己出众；可是神绝对不会这样看，祂所看的是截然不同的。

到底神是怎样看我们的身体呢？首先，神看我们的身体是永生神的殿。保罗问信徒说：“岂不知你们的身子就是圣灵的殿么？”前面 3:16，保罗已经说：“岂不知你们是上帝的殿，上帝的灵住在你们里头么？”还记得主耶稣临离开门徒的时候，向他们说了些什么吗？主耶稣说：“我要差遣圣灵来，圣灵要住在你们里面，也要和你们在一起。”圣灵不但要住在你们里面，更要降临在你们身上。每一个相信接受耶稣做救主的人，从他决志信主的那一刻开始，圣灵就住进他的心中，一生不离开。圣灵就是神的灵，是三位一体神的第三位，与神是同荣同尊的。主耶稣离开世上了，祂差圣灵来，目的是要住在我们里面，并且透过我们活出神的生命来。

这给我们看见，在神的眼中我们的身体就是圣灵的殿，短短的这一句，就告诉了我们，我们这身体的价值，到底我们要怎样对待它，同时也是警告那些虐待身子，误用身子，忽略身子，错待身子的人。因为从神的角度来看，我们的身体就是圣灵的殿，保罗认为每一个信徒都应该知道，所以他反问他们：“岂不知你们的身子就是圣灵的殿么？难道你们不知道么？”这是神对我们身子的头一个看法，看我们的身子是圣灵的殿。第二个看法，神是拥有我们这身子的，或者说我们的身子是属于神的，是归神所有的。保罗说：“岂不知你们的身子就是圣灵的

殿么？这圣灵是从神而来，住在你们里头的。”这圣灵不是从别处地方而来的，乃是从神而来的，是神所差来的，因此我们不是自己的人。

赛 42:5 这样说：“创造诸天，铺张穹苍，将地和地所出的一并铺开，赐气息给地上的众人，又赐灵性给行在其上之人的神耶和華，他如此说。”这位创造宇宙万有的神，祂不但创造了万物，更是创造了人类，又将气息赐给世人，将灵性加给他们，以致我们成为有灵的活人，有别于其他的生物。人有看得见的身体和看不见的灵魂，每一个人都有，并且人是按神的形像、样式造的。我们的身体，使我们可以接触这地上的一切；我们的思想，使我们可以与人交往；我们的心灵，可以与神交往，我们可以用心灵和诚实来敬拜祂。很多时候，我们以为神只关心我们的灵魂，不关心我们的身体。其实神是关心我们的全人，包括我们的身体、灵魂祂都关怀得无微不至，祂说我们是属于祂的，是祂所拥有的。

圣经说，神是为祂自己而创造我们的；然而大部份人终其一生，却从来没有想到神，更不知道神是为了祂而创造我们的。“神为了祂而创造我们”，这到底是什么意思呢？这意思就是，神造我们，祂对我们的一生有计划和旨意，祂为我们所预备的，做在我们身上的，永远是最好的。祂要我们为自己的一生负责，我们是属于神，是神所拥有的。我们的身心灵都是属于神，祂是我们生命之源，我们的生命、气息都是神所赐的，祂是生命的赐与者。我们之所以依然能够活着，能够呼吸，能够有心跳，都是神的恩典，是祂所赐下的。神乐意将祂的爱，祂的恩典和怜悯倾倒在我们身上。虽然神是无所不能的主宰，但是祂却同时垂怜，爱护我们这些卑微的人。

只可惜，今天大部份人都不知道神在他们身上的心意和目的，他们只是依从自己的意思过活，结果往往是做错了。所以，有智慧的人，或者说聪明人，就会求问神的旨意，到底神的目的和心意是什么呢？到底神是怎样看我的身体呢？我们知道我们的身体是圣灵的殿吗？神要我们的身体成为祂的殿，祂要在其中居住，这是祂创造我们的目的。所以不管我们做什么，不管我们做或不做，神的心意都不会更改，问题只是在于我们是否看身体是自己所拥有的呢？我有权主宰自己的身子呢？还是我们认识到主权在于神那里，因为我们是属于神，是神所拥有的呢？

第三样我们必须知道的，就是我们的身体是神所买赎回来的。我们不但要知道我们的身体是圣灵的殿，是神所拥有的；我们更要知道，神是以重价来将我们买回来的。神不但拥有我们，祂还是用重价来买赎我们的。到底我们知不知道自己的身体是圣灵的殿，这圣灵是从神而来，住在我们里面的呢？而且我们不是属于自己的人，乃是属于主的人，因为我们是主以重价买回来的。

这是什么意思呢？神在创造我们的时候，祂造我们是完美无瑕的，我们身体的各部份都是美丽的，没有疾病，没有疲倦，没有死亡，没有衰老，是神看为最美好的。可是，当罪进了世界之后，这一切都全然改观了。在伊甸园里面，亚当和夏娃犯了罪，得罪了神，他们的身体就开始受到罪所带来的恶果，而这些影响是直到今天依然存在着的。因此，我们今天会有疾病和死亡，而这一切都是罪所带来的结果。现在圣经告诉我们，我们的身体是圣灵的殿，而神是以重价来买我们回来的。

到底我们知道自己是神以重价买回来的吗？许多人以为，神以重价买我们回来，祂只是买我们的灵魂回来归祂，然而主耶稣基督到十字架上为我们受死，祂是连我们的身体也买赎回来的。我们陷在罪中，是绝望和无助的，根本不能救自己，于是神出于祂的大爱，差遣祂的独生儿子到世间来，为我们的罪而死，主耶稣是站在我们的地位上，代替我们受死，藉着他的死就把我们从罪恶中赎出来。

圣经说“因为罪的工价乃是死。”凡犯罪的必定要死。然而，神为了拯救我们，竟差祂的儿子到世间来，以无罪之身，代替我们受刑；使得任何相信和求告耶稣的，都可以获得罪的赦免，神就因着耶稣的死，无条件的赦免我们。事实上，神不但赦免我们的罪，更藉着耶稣基督，恢复我们与祂之间的关系，使我们能与祂和好。保罗说，“你们死在过犯罪恶之中，他叫你们活过来”（弗 2:1）。

因着耶稣基督所为我们成就的救赎，我们今天可以坦然无惧的来到神施恩的宝座前，与神交往，和祂交谈，可以聆听祂的声音，也可以自由的向神倾诉。来 4:16，作者说“所以我们只管坦然无惧的，来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠作随时的帮助。”藉着与神相交，神改变我们的思想，让我们有从神而来的看法，懂得怎样正确的看自己，评估自己，懂得怎样看人的价值，也让我们因此而享有平安快乐和满足的人生。神帮助我们重整自己的人生，重整我们的性格和思想，以致我们懂得怎样与别人相处，以致我们懂得去爱，又懂得去接受爱，我们敏感于别人的感受，我们愿意服事人，帮助人，爱人如同爱自己，这一切都因着耶稣基督而获得的改变。

我们千万不要以为神只关心我们的灵魂，神同时也关心我们的身体，腓立比书 3 章有一个给信徒的应许，讲到我们的身体是永生神的殿，是神所拥有的，也是神所创造的，同时也是神所买赎回来的。腓 3:20-21 这样说：“我们却是天上的国民；并且等候救主，就是主耶稣基督，从天上降临。他要按着那能叫万有归服自己的大能，将我们这卑贱的身体改变形状，和他自己荣耀的身体相似。”

这里保罗同时提到了主再来的应许，祂要从天上降临，而且将我们这卑贱的身体改变形状，和祂自己荣耀的身体相似。从这里的描述当中，我们可以知道神看我们是多么的贵重，神是多么的珍惜我们，看重我们，因为我们的身体是祂的居所，是祂要在里面居住的，而祂选择居住在我们里面，祂喜欢我们，愿意住在我们里面。将来有一天，我们的身体要复活，要改变形状，像祂那样的荣耀，可以在神的国中居住。

主耶稣基督在十字架上买赎我们归祂，祂买赎我们的身体和灵魂，是整个人买回来的。而祂看我们的身体，就是祂要居住的殿，我们是属于神的，是神所买回来的，这是因为神看我们为宝贵，祂愿意赦免我们的罪，洗净我们，好让我们将来得以改变而成为荣耀的形状。神在我们身上有这样周详的计划，这足以证明神是多么的看重我们，看我们为宝贵，给予我们无比的价值。要是我们认识到我们在神眼中的价值，我们就会爱惜自己的身体，我们会好好的照顾，我们也会设法让自己的身体有健康，保养顾惜，因为神要居住在我们里面，我们的身体是圣灵的殿。

弟兄姊妹，到底你怎样看待自己的身体呢？你觉得身子只是属于你自己，你有权主宰自己的身子吗？你可以放纵自己去做自己肉体所喜欢的事，完全不受约束和管制吗？或者是你看自己的身体是很特别的，是神所买回来的呢？不要以为看自己的身体特别，是一件很骄傲的事，要是神看我们为特别的，我们为什么不看自己是特别的呢？

我们每一个人在神面前都是独特的，都是独一无二的，神是按着名字来认识我们，世间再没有别一个人跟我们完全相似，每一个人在神眼中都是独特的。神很看重我们，祂爱我们，甚至神甘愿差祂的独生子到世上来，为我们的罪死在十字架上，为了拯救我们，不但免去死亡，而且还得享永生。作为基督徒，千万不能再看自己没有价值，千万不要再看轻自己，神既然不嫌弃我们，看我们为珍贵，我们也应当看自己为珍贵为特别，因为神是这样的看待我们。我们要学习从神的角度来看自己，这样才合符神的心意。

我们活在世上，似乎你和我都没有分别。然而，要是我们相信接受耶稣做救主，我们就是很特别的，因为我们的身体，不像世人的身体，我们的身体是圣灵的殿，神是住在我们里面的，就住在我们的身体内。那是多么神圣，多么光荣的事。我们认识神，认识神怎样看我们，我们也就懂得怎样对待自己的身子，我们也就获得健康的人生了。而健康的人生，纪律是绝对需要的。

每个人的身体就好像一部机器，一部机器要能耐用，要寿命长久，重要的是懂得如何去使用，以及懂得怎样去作维修，要爱惜这机器，它才可以用得长久。我们的身体也是一样，我们得学会怎样待自己的身子，吃要吃得健康，不要暴饮暴食，也不要只挑自己爱吃的而忽略营养和健康。像许多油腻的食物，高胆固醇的食物，我们就得避免。要多喝开水，因为水对身体是很重要的，能帮助我们去除体内的毒素，也能够帮助我们作好循环和消化，所以每天喝足够的水是必须的。我们若是珍惜自己的身体，必然会在饮食方面好好注意，以及保持有纪律的食习惯。

其他像运动方面，我们也得留意，也要养成自己有运动的习惯，这也是一种操练，不是一曝十寒，乃是每天持之以恒。相信每一个人都知道运动对身体的重要，可是能够持续每天都作运动的，不是很多人。有些因为工作上的忙碌，或者是读书忙碌，就忽略运动，不理睬身体的需要，以致健康每况愈下，这又怎么能适合神居住在其中呢？其实，我们不必去花钱作健身运动，又或者买什么健身的器材，才算是做运动，每天有足够的步行，其实已经是很好的运动了。我们可以以步行代替坐车，以上下楼梯代替坐电梯，这已经是每天可以做到的事，问题是我們有没有恒心去做吧了。

因为我们的身体是神的殿，所以我们才这样紧张自己的身体，不是为了美容，也不是为了身材，乃是为了让神居住在其中。我们要以自己的身子去荣耀神，所以让身体保持健康是我们各人该尽的责任。

还有我们对人生和对事物要有正确的态度，这也可以让我们的身体健康。要与神保持良好的关系，继而与人也保持良好的关系，懂得去爱人，去关心别人，这也是很重要的。一个人际关系良好的人，他的健康也会比人际关系差的人要好，因为他的心境保持开朗，他的心怀宽广，这对健康是有益处的。

我们要对人生持积极的态度，凡事向好的方面去想，知道神爱我们，关心我们，与我们同走人生的每一步，作我们随时倚靠，这样我们就可以减少生活和工作上的压力，因为知道我们可以将一切交托神之后，神会顾念和帮助我们。我们的人生不是自私的，乃是乐于助人的，这也对我们的健康有好处。一个以自我为中心，自私自利的人，他的人生是封闭的，是充满焦虑的；倒不如我们开放自己，去和别人相处，这样我们反而会得到更健康的人生。

然而，最重要的，还是和神建立良好的亲密的关系，因为祂是我们生命的原动力，祂也是我们生命得以满足的源头，我们有祂才有一切，有祂生命才有意义。所以，人生不可以没有耶稣基督，也不可以没有神作生命的中心，这是很重要的。保罗在帖前 4:1-2 说：“弟兄们！我还有话说；我们靠着主耶稣求你们，劝你们，你们既然受了我们的教训，知道该怎样行，可以讨上帝的喜悦，就要照你们现在所行的，更加勉励。你们原晓得我们凭主耶稣传给你们什么命令。”

下面 7 到 8 又说：“上帝召我们，本不是要我们沾染污秽，乃是要我们成为圣洁。所以那弃绝的，不是弃绝人，乃是弃绝那赐圣灵给你们的上帝。”