

## 《与神同行》 健康的身体

我们都渴望活出精彩的人生，把神所赋予我们的潜能，发挥到淋漓尽致，但我们却往往又忽略了一些很重要的因素。我们只顾努力的去磨练自己的本领和技能，才华和恩赐，我们尽上一切所能去装备自己，务求样样事情都做到最好，我们以为这样做必然会带来好的成果。只是我们忽略了别人的批评，又或者忽略了我们的人际关系，我们很多时候只是闭门造车，以为全心全意把每一件事都做到最好，就必然会成功，其实还有很多值得我们注意的事。原来我们每一天的生活，都是不可忽略的，因为我们的生命，就是每天生活的累积，我们会遇上挑战，如果我们能够每天都活得精彩，那么人生也自然会精彩，所以不可忽略的，是每一个的单元，是每一天的生活，这些都是重要的。

在上几次的节目中，我们看过要活出人生的颠峰，要把神所赐的潜质发挥出来，我们必须有颗清洁的心，也要有清晰的思想，以及有一个平衡的时间表，而今天我们要集中思想的，是我们的身体健康。只有健康的身体，才能够发挥它所有的潜能，才能够被神大大使用。也许我们在思考到成功人生的时候，并没有把自己的身体包括在内，也没有想到健康对这个目标有什么关系。但愿今天的信息能够扭转我们的思想，叫我们懂得正视自己的身体和健康。

我们今天要看的经文，记载在林前 6 章，使徒保罗在这里正针对哥林多教会的一些问题，提出针贬和劝勉，这是因为他们对一些事情，产生了误解。我们看林前 6:12，保罗在这里说：“凡事我都可行，但不都有益处；凡事我都可行，但无论那一件，我总不受他的辖制。”我们留意在同一节经文中，保罗两次提到“凡事我都可行”这句话，原来保罗是跟哥林多信徒谈到自由的问题。

保罗赞成基督徒是有自由的，我们是在基督里获得了释放的，所以凡事我都可行。但是我们要留意，保罗所说的凡事，并不是指任何事情，乃是指“在基督里获得了自由”之后所做的事，那就是说，基督徒生命中凡是符合神心意的事，我都可以去行。保罗所指的，不是俗世的所有行为，而是指基督徒生命中可以行的事。可是哥林多的弟兄姐妹明显是误解和误会了，他们认为既然已经在基督里获得了自由，他们在性的关系就可以随心所欲，喜欢怎样行就怎样行。保罗就是要澄清这方面的事，给他们一个明确的真理和教导。

我们看林前 6:19-20，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，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神。”保罗用这两节的经文，来作为林前 6 章经文的结束，指出我们的身子是圣灵的殿，告诉信徒我们的身子原来不是属于我们的，而且从来都不是，永远也都不是。我们的身体过去不是我们的，现在也不是，以后也不是，我们是神所拥有的，是神所创造的，我们是属于神的，所以要用我们的身子去荣耀神。

当我们思想到如何活出登峰造极的生命的时候，我们所倾向的，所想到的，是别的事情，诸如我们的教育，技能，才华，本领，恩赐，能力和机会等这些，并且认为这些很重要，但是我们却绝少提到我们的身体和健康。老实说，如果我们没有健康，没有好的身子，我们怎样能够把生命发挥得淋漓尽致呢？所以身体健康是一个很重要的课题，我们不可不留意。

今天，很多人放纵自己，毫无节制的生活，然后又希奇自己为什么无法达到自己的理想，无法把生命的潜能发挥出来，为什么做事没有冲劲，没有动力，好像做事总无法得心应手那样，但却没有好好反省自己的生活。这些人喜欢凭感觉行事，几乎所有事情都是随性而为，但却没有规律和计划，什么事都没有事先作安排和预算，所以总是一事无成，糊涂的过日子。

我们说，基督徒不凭感觉生活，而是凭信心，是信靠耶稣基督，是把自己交在祂手中，相信祂会按最美好的来待我们，祂会加给我们能力去做祂吩咐我们去做的事。然而，我们在信靠神的同时，要尽上自己的责任，这是人当做的，所谓“天助自助者”。不错神是乐意帮助我们，但我们也不能坐享其成，我们也要负上自己的责任，这样才可以看见成效。

神已经把才华，恩赐，能力，机会等加给我们，并且引导我们，走在祂的旨意中；然而我们要选择走神的路，要和神的心意达成一致，要明白神的心，而神的心意就是要借着我们的身子去荣耀祂。我们这一生，其中一个目的，是要用我们的生命去荣耀神。我们要预备自己有一颗清洁的心，保守自己的生命纯洁；同时要有清晰的思想，能明白神的心意，有神一样的思想；也要有平衡的时间表，好让自己有充份的时间去寻求神的引导。但是在此同时，我们也要留意自己的身体健康，我们有责任去照顾自己的身体，使它保持在一个健康的状态下，这是我们的责任。

神看重人的身体，这可以从神“道成肉身”这件事反映出来。所谓道成肉身，是指神取了人的肉身，成为人，住在人中间，有人的身体，祂在世为人。耶稣基督在世上所拥有的身体，是跟你和我所拥有的身体一样，它会感到痛楚，它会受伤，它是血肉之体，我们在肉身上有怎样的感觉和反应，对耶稣来说也是一样。当我们思想到身体的价值的时候，我们可以朝这方面去想，就是神取了人的肉身，在世为人，住在人间，祂是历史上曾经活过的人物，而唯一祂与人不同的，就是祂从来没有犯罪，祂是全然无罪的在人世间生活过。祂明白做人的辛苦和感受，在人性上，祂是个百分之百的人，跟我们没有任何分别。

耶稣在世的时候，过着人的生活，跟人接触，跟人打交道，祂向神祷告，祂伸手抚摸人，藉此给人安慰和同情，祂抱起小孩，给他们祝福，祂和门徒一起生活，一起作事。不论到那里去，耶稣都愿意服事人，帮助他们，解决他们的问题，祂将自己的生命倾倒出来。一位完全，无罪，圣洁，纯全的神，居然愿意放下自己的尊贵和荣耀，而住在人的肉身内，为要帮助人明白和认识祂，这可以帮助我们认识到，神是怎样重视我们的身体。保罗在哥林多前书很清楚的说，我们的身子就是圣灵的殿。

也许有人会问：“要是人不信耶稣，不是基督徒，他有可能仍然是圣灵的殿吗？”或者我反问一个问题：“要是礼拜天没有人出现在教会中，那么那个地方依然是教堂吗？”当然是。只是它是空的，但它依然是一座教会的建筑物。神所造的每一个身体，其实都是圣灵的殿，是一处圣灵可以居住的，可以充满的地方，那是神圣的，庄严的所在。更何况我们是属神的人，是蒙神买赎回来的，我们的身体岂不更应当成为圣灵的殿，让圣灵居住在其中吗？因这缘故，我们有责任去照顾和爱惜自己的身体。

耶稣的身体在人间，事实上就是神在人间行走，住在人中间。神给亚当和夏娃有极多的潜能，当然神也交付给他们责任，而神今天给我们的，其实一如祂昔日给亚当夏娃的一样。今天我们有没有负起神所交给我们的责任呢？我们有没有跟神合作，让神可以透过我们的生命，透过我们在地上的身体，来荣耀祂吗？不论我们是谁，我们的创造者都是神，我们都是神所造的，祂给我们有不同的个性，不同的形体，每个人都不一样，世间没有完全一模一样的两个人，即使是双胞胎，都不可能完全一样。我们是神的精心杰作，是独一无二的。神期待我们

每一个人都可以用自己的身体，透过我们的生命去荣耀祂，我们是神所拥有的，是神有目的的创造，祂要住在我们里面。

有了这样的思想之后，我们再来看，我们有神所给的潜能，然而我们要活出这些潜能，就跟我们的身子有莫大的关系。比方说，一个不健康的身体，有时候就会妨碍我们去展现我们的潜能了。当然我不是说那是必然的事，有些人长年累月的生病，而且可能是生重病，但是他们对周围的人，有极大的影响力，而且都是积极和正面的影响力，像这样的例子也有不少。所以我不是说，人如果有病，就等于他的生命不能发挥所长，不是这个意思。只要他们把自己交给神，神就能够化腐朽为神奇，作成超过我们所能想象的奇事。甚至他们本人也会感到惊讶，因为那是他们从来没有计划过，也没有梦想过的。

然而，人有他应该负上的责任，而我们的责任，就是要好好的待自己的身子，尽自己所能去保养身子，使它健康。固然，有时候我们即使尽上了全力，也会有些不知名的疾病，但是我们要问自己的，就是我们到底尽了力没有。每个人都渴望自己有个健康的身体，可以一展抱负和所长，最好就是永远不要生病，但是人生不会这么顺畅，疾病随时会来侵袭我们，让我们措手不及，这实在是无奈的事。可是，我们依然要问这个问题，到底我们尽了力没有，尽上责任了没有。我们有察觉到自己的身子是圣灵的殿吗？我们知道圣灵是住在我们里面的吗？如果我们认识到，那我们又应当怎样对待自己的身子呢？我们知道自己的责任吗？

今天，很多人都不懂得爱惜自己的身体，随意的待自己的身子，忘记了我们的身子是圣灵的殿，是应当爱惜和看重的。虽然我们是活在肉身之中，但这身子却不属于我们，而是属于神的，我们只是替神保管而已，因为我们的身子乃是神的产业，是神所拥有的，是神造我们的。弟兄姐妹如果是作基督徒父母的，应当从小教导你们的儿女，让他们认识到自己的身子就是圣灵的殿，而他们是负责任去照顾自己的身子的。

当我们明白了这基本的真理，知道自己的身子是圣灵的殿之后，我们就不会去酗酒，不会去吸毒，不会去伤害自己的身体，或者是做一些令身体受损的事。因为我们的身子不是属于自己的，而是属于神的，所以我们没有权去吸烟，因为那是神的身子，我们不能想做什么就做什么，因为我们不是身子的主人。可能政府会容许我们这样做，家庭也不反对，但是若没有神的许可和批准，我们也不能随意去做，因为我们的身子是属于神的，我们没有权说怎么做就怎么做。神不容许我们作任何伤害自己身体的事，因为我们伤害了身子，就无法作成神要我们作成的事了。

多少时候，我们觉得自己有绝对的自由，我喜欢做什么就做什么，没有人管得了我，只要我喜欢就可以做，但其实不是。保罗对哥林多的信徒说，“凡事我都可行，但不都有益处。”我们不能随意行事，因为我们不是属于自己的，而是属于神的，神在我们身上有荣耀的计划和目的，神要我们活出祂所赋予的潜能来，然而凡是伤害身体的，就是违背了神的这个目的，所以是不可作的。

比方说，酒精是危害人健康的，它能影响人的脑神经，肝功能，心脏和其他器官，所以酒精是我们身体的敌人，既是这样，基督徒就不能酗酒、不能过量的喝酒，不能让酒精伤害自己的身子。又比方说，吸烟又怎样呢？烟草里面所含的尼古丁，能够影响人的心肺功能，所以我们也不能吸，因为会危害我们的健康。我们没有权这么做，因为我们有责任去保养和顾惜自己的身子，它是圣灵的殿，神要借着我们的身子去荣耀祂。其实，主要的原则就是，凡是伤害我们身体的，或者有损我们健康的，我们都没有权去做，因为我们有责任去保守身体的健康。

毒品就更不用说了，贩毒的人当然是为了金钱的诱惑挺而走险，他们是贪心的一群；但是吸毒的人，却是在做着毁灭自己的事，因为毒品能损害他们的脑神经，以及身体。不少人沉沦在吸毒的恶习中，结果被毒品夺走了宝贵的生命。不要说我只是去试试看而已，以为自己不会上瘾，其实每个开始吸毒的人，都自信不会上瘾，但结果却是有目共睹的事。我们要在凡事上问自己，到底我这么做，对身体有益处吗？还是对圣灵的殿带来损害呢？它是不是罪，是不是会污秽我的身子？

说到污秽自己的身子，我们会想到性，这是其中的一样；但是酒精，毒品，香烟，还有别的其他事情，都同样能污秽圣灵的殿，是我们要留意的。它不但对我们的身体有损害，更是对神的身体有损害。今天，有许多商人从事着一些危害公众利益，危害人身体健康的生意，一点也没有内疚，他们认为在商言商，只要有利可图，就不管是否正义，不管是否对人有害，我们作为神儿女的，绝对不可以和这些活动扯上关系。有些人注重营养，经常进补，补充维他命，目的是使身体更健康；但却同时做出一些危害身体健康的事，那实在是自相矛盾的。

只可惜今天许多并不爱惜自己的身体，专门做一些让自己受到损害的事，实在得罪神。比方说，有些人放纵情欲，在性方面放纵自己，结果全球的艾滋病快速蔓延，许多人就此失去了宝贵的性命。不少人说，“这是我个人的选择，与别人无关，我喜欢选择这样的生活方式，别人管不了我，即使我失去了健康，但这也只是我个人承受而已。”其实不是。我们无权处置自己的身子，因为我们的身子是属于神的，是神创造和拥有的，神对我们的身体是有目的和期望的，神要我们遵行祂的旨意，活出祂的计划和心意，我们的一生，在神的手中是极有意义的，不能随便糟蹋。任何事情如果是伤害到我们的身体，都是神要追究的。

比方说压力，相信每个现代人都承受某程度的压力。不错，适当的压力，有时候是好事，也是需要的，能够催促人上进努力，但是压力如果太大，或者是不停的在承受无止境的压力，那就危害身体了。压力能够影响人的心肺功能，思想的敏捷清晰，也能够影响我们身体的各个器官。由压力而产生和导致的疾病，是最难处理的，因为不是机能上出现问题，乃是由压力而导致身体出现毛病。

今天，全球有不少人活在压力底下，承受着各种各样的压力。有些人自己给自己压力，也许是因为心中有罪疚，又或者因为环境所造成的。他们怎样去处理压力呢？怎样去舒缓压力呢？往往不是到神那里支取力量和支持，而是去嗑药，或者借酒浇愁，想要藉此减低压力。也许他们会说，这是各施各法而已，总之每个人都有自己减压的方法，听起来似乎很有道理，有些借着宗教去减压，有些人借着喝酒去减压，似乎两者并没有抵触，可是我们要问自己：“我们所作的，是神允许的吗？我们用这方法来减压，是神所喜悦的吗？这样做能荣耀神吗？”

不要以为身体的需要，跟属灵无关，其实我们是一个整全的个体，任何一部份都是唇齿相依的，我们不能把身体和灵性分割，那是不可能的。圣灵住在我们里面，是管理和主宰我们的身、心、灵的。所以生活上的每一个细节，我们都得问自己同样的问题，到底这样做神喜欢吗？对人有造就吗？会损害我们的身体和健康吗？不要以为吃喝只是小事，贪吃，不吃，都没有关系。其实也不是，要知道，暴饮暴食，超过身体所能承当的，也会构成损害，对健康是一大危害，因为过胖会引起各样的疾病，最常见的是糖尿病，心脏病，中风等等这些危险的疾病，我们不可以掉以轻心。

均衡的饮食是很重要的，我们要负起看顾身体的责任，要借着身子来荣耀神，要吃得健康，活得健康。另外，我们生活的态度也是很重要的。比方说，一个人经常都存着挑剔他人的态度，他就不但苦了自己，也苦了别人。又或者一个抱消极悲观态度生活的人，同样有损健康，

而且同样会影响身边的人，让人替他担心。所以，凡此种种，我们都应当避免。其实，要举的例子还有很多，但最重要我们要去掌握的原则，就是我们的身体是圣灵的殿，是神要在我们身上得荣耀的。所以我们要小心管理自己的身体，好让神给我们的潜能能够尽情的发挥出来。

要活出神的心意，我们必须追求更多的认识神，真知道所信的是谁。诗 19:9-14 说：“耶和华的道理洁净，存到永远；耶和华的典章真实，全然公义。都比金子可羡慕，且比极多的精金可羡慕。比蜜甘甜，且比蜂房下滴的蜜甘甜。况且你的仆人因此受警戒，守着这些，便有大赏。谁能知道自己的错失呢？愿你赦免我隐而未现的过错。求你拦阻仆人，不犯任意妄为的罪，不容这罪辖制我，我便完全，免犯大罪。耶和华我的盘石，我的救赎主阿，愿我口中的言语，心里的意念，在你面前蒙悦纳。”