

## 基督徒的健康

豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？這聖靈是從神而來住在你們裡頭的；並且你們不是自己的人，因為你們是重價買來的，所以要在你們的身子上榮耀神。

哥林多前書第六章 19,20 節

現代人對健康十分加注意。科技進步了，對疾病知道得更多，防治的方法也多；科技進步了，今世的生活改善了，人也不急於去天堂。

注意健康自然是好事。不過，有的人把身體當寶貝，就叫人感覺不舒服了。如果身體至上，很難想到生活更高的意義是甚麼。如果戰士以“明哲保身”為最高目標，還打的甚麼仗？

相反的，如果不珍惜身體，也不值的鼓勵。

諸葛亮“後出師表”說到他自己如何忠心謀國：“五月渡瀘，深入不毛，并日而食，臣非不自惜也。”我們沒有理由懷疑諸葛亮的智慧，勤勞；不過，儘管努力工作，誰都知道“食少事繁，豈能久乎？”且不論處理事務方面該如何注意，其不注意自己的健康，沒有為國珍惜，一旦“喬木其摧，哲人其萎”，國家也跟著完了，有多麼可惜！

在教會中，傳統的存在著“二分論”，以為靈魂與身體是相對的，注意身體，即是忽略靈命。其實，那是錯誤的。

使徒約翰總不能算為不愛主的。他寫信給“親愛的該猶”說：“親愛的兄弟啊，我願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。”(約參：2)這說明身體發達，並不需要靈命衰弱，四肢強健，不一定頭腦退化，二者是可以得兼的；不僅沒有衝突的理由，反可以相輔相成。

以靈魂為善，身體為惡的觀念，可能源於希臘的宇宙觀。他們以為地，水，火，風四大元素，構成宇宙；物質的土是重而低下的，愈輕愈高，至輕而無形的風，是最高的，所以風與靈是同一個字。這樣的推論，有時會達致頗可笑的結論：為甚麼喝酒會醉呢？是因為水進到思想裡面，而失去理性。無論如何，物質是惡的觀念，傳了下來。

聖經中說：“你們要禁戒肉體的私慾；這私慾是與靈魂爭戰的。”（彼前二：11）。有人以為有私慾，是因為有身體，所以解釋為身體與靈魂相爭，所以把身體定為犯罪的工具。

其實，身體並不是惡的。我們應該盡心，盡性，盡意，盡力愛主，如果沒有身體，怎能實行這最大的誡命？

不過，最發人深省的經文，還是“身子是聖靈的殿”。當然，這是對基督徒說的，猶太人和希臘人都會吃一驚：身體是聖靈居住的所在，不是華美的建築物！身體可以為善，並不是惡的！這樣，自然該對身體另有看待了。

聖經還進一步，講到身體：

你們作丈夫的，要愛你們的妻子；正如基督愛教會，為教會捨己...丈夫也當照樣愛妻子，如同愛自己的身子：愛妻子便是愛自己了。從來沒有人恨惡自己的身子，總是保養顧惜，正像基督待教會一樣。(弗五：25,28,29)

這裡的經文，重點當然是在勉勵信徒，保持正常的婚姻相愛；不過，也說明基督徒的三重關係：基督愛教會，肯定是至高的愛；丈夫愛妻子，也是肯定的；愛自己的身子，保養顧惜自己的身子，也是該充分肯定的。

同樣的，不愛基督和教會是被定罪的，夫婦不相愛是被定罪的，不愛護自己的身體，也同樣的是該被定罪的。

不幸，世人不注重婚姻的神聖，卻著意身體，甚至把身體當作神聖，過分的愛護，保養。正像猶太人把信心放在聖殿上面，卻不以為是神立名的居所，遵行祂的旨意。現在一些人，把心意，錢財，完全投注在身體健康上，卻不知道如何為神使

用自己的身體，無異於拜偶像。這與忽略身體健康，一樣的陷於錯誤，雖然是不同的錯誤。

在中世紀的教會，傳統的有所謂“七大致死的罪”(Seven Deadly Sin, or, Cardinal Sin)，這個不受歡迎的名單包括 1.驕傲；2.貪婪；3.淫慾；4.嫉妒；5.貪食醉酒；6.忿怒；7.懶惰。貪吃竟然同淫亂並列，看來似乎可能使人搖頭，但其根源在於誤用身體的官能。

“罪”的事，現在已經絕少有人提起了。不過，對於“身體過重”，成了流行的注意目標。這是說，基督徒注重身體的健康，過於靈命的健康。當然，身體過重，並不一定是由於貪食，也不一定是不健康；但絕大多數是貪食的結果，而且不論原因如何，同樣的會引起疾病的後果。所以禁戒貪飲食過量，是智慧的事。

從前，饑荒較為普遍，把肥胖當作是蒙福的表徵，所以稱為“發福”了，說明是有食物可吃，又能夠吃得下，是說有錢有糧，無病無災。只是沒有想到，在許多人沒得吃的環境，自己吃得下，未免自私些。

今天的世界上，仍然有沒得吃的人，雖然政治問題，多於天然災害和物質缺乏的問題。我們必須承認，即使我們都不吃飯，那些缺乏的人，還是解決不了存在的問題。想到別人，總是好事。

我看看外面的垃圾桶，又加大了，而且也加多了。這是由於收取的商人，可以有多收費的借口，事實上，常見鄰居的垃圾通是富足而外溢。這是豐富的必須現象嗎？

在美國，和別的工商業化的地區，普遍存在著無思想的浪費：一個過長的“必需”名單；和超大的垃圾桶。買了，認為是少不得的東西，一轉眼，就嫌無用而拋棄。當然，食物是在其中，因為人對於食物的消費，是缺乏彈性的。

這種現象是正常的嗎？

印度的甘地說過：“當世界上有一個人沒有吃的，我竟任意浪費，那就是偷竊！”這不是故意引起人的自疚，是叫人想到同類的人中，有需要這回事。

現在的教會中，有不少在進行防止肥胖的教導。其缺少的是，那只是想到對自己的好處，沒有想到是為了別人：節衣縮食”。其實，這有更深的教育意義。

從另一方面說，節食是表示節制，節制是聖靈的果子。這就表示聖靈在你身上的勝利，是相當的報酬。

但是，節制不是健康的唯一方法，健康不是人生的唯一目標。聖經說：“操練身體益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因一今生和來生的應許。”（提前四：8）要在健康的身體，是為主用，盡心，盡性，盡意，盡力，愛主你的神。

聖經沒有教導我們，惟獨注意身體，也沒有教導我們忽略身體；所以不必趨於極端，總要看得合乎中道。

祝主使聖徒都健康，也有健康的生活目標，為主而活。阿們。

作者：于中旻

©2025 James C. M. Yu

聖經網

[aboutbible.net](http://aboutbible.net)