

健康神學 第二堂 體的健康(1) - 疾病由來與健康原則

約三 2 親愛的兄弟阿、我願你凡事興盛、身體健壯、正如你的靈魂興盛一樣。

約翰的祝願，包括三個部分：（1）凡事「興盛」（意「順利」，羅 1:10 同字譯「平坦」）；（2）身體健壯；（3）靈魂興盛——特別讓我們認識，神要我們全人都健康。

老約翰寫給該猶弟兄的這卷書信講到我們所得著的救恩不只是靈魂的救恩，也是身體的救恩。我們的身體是聖靈的殿。神的目的從來沒有要祂的兒女身體衰弱，祂的定旨乃是要他們健壯。神並不要祂的兒女終生受軟弱的圍困，一直到死。祂的話是說，「你的日子如何，你的力量也必如何」（申三三 25），這自然是指著身體說的。神的生命不只醫治我們的疾病，也是在沒有疾病的時候，保守我們的健壯。神作我們的力量，使我們不只勝過疾病，並且也勝過軟弱。這一堂課我們將認識疾病的由來，並認識維持身體健康的原則。

一、身體生病的原因

（一）有些病是我們違反了天然的定律

比如吃糖又不刷牙，結果有蛀牙；天冷不加添衣服，結果得感冒。需要為身體顧念個人衛生，飲食、睡眠與運動等正常的需要。

（二）有些病是因為有罪

羅 5:12 這就如罪是從一人入了世界、死又是從罪來的、於是死就臨到眾人、因為眾人都犯了罪。林後 4:16 所以我們不喪膽，外體雖然毀壞、內心卻一天新似一天。

主對那 38 年的癱子說：「你已經痊癒了，不要再犯罪，恐怕你遭遇的更加利害。」主提醒那人，他的身體之所以軟弱，是因為他犯了罪。犯罪會在我們的身體上產生玷污和缺陷，就是我們所說的疾病。「我耶和華是醫治你們的」（出十五 16）。神不但醫治我們的外面，更要醫治我們的裡面。要在神面前尋找生病的原因，一一的對付，認罪，求赦免，然後求醫治。

（三）有些病是撒但的攻擊

伯 2:6 耶和華對撒但說、他在你手中，只要存留他的性命。7 於是撒但從耶和華面前退去、擊打約伯、使他從腳掌到頭頂、長毒瘡。

林後 12:7 又恐怕我因所得的啟示甚大、就過於自高、所以有一根刺加在我肉體上、就是撒但的差役、要攻擊我、免得我過於自高。

約伯記告訴我們約伯之所以會生病，以及他的許多兒女突然間死去，都是來自於魔鬼的攻擊（約伯記 1-2 章）。另外福音書中也記載許多因為魔鬼的攻擊使人生病或異常的情形。例如：馬太福音 9:32-34 的啞巴、及 8:28-34 被鬼附導致行為異常的人。有一個女人被鬼附著，腰彎得一點直不起來了十八年（路十三 11）。因此，如果沒有神的保守，魔鬼也會使人生病。保羅說「撒但的差役要攻擊我」，指神容許撒但用困難或試探來攻擊保羅。這根刺不斷提醒保羅要依靠神，不要驕傲。神使用撒但的邪惡，乃是為成就神的美意。

（四）有些病是主的管教

民 12:1 米利暗和亞倫，為了摩西所娶的古實女子的緣故，就出言反對摩西，因為他娶了一個古實女子為妻。2 他們說：“難道耶和華單單與摩西說話，不也與我們說話嗎？”這話耶和華聽見了。... 8 你們出言反對我的僕人摩西，為甚麼不懼怕呢？”9 耶和華向他們發怒，就走了。10 雲彩從會幕上離開，米利暗就長了大麻風，像雪那樣白。

摩西的姐姐米利暗和哥哥亞倫因為對摩西不滿，就用惡言批評他。摩西大可以用惡言反駁他們，甚至以更大的惡去報復他們。但聖經說：「摩西為人極其謙和，勝過世上的眾人。」結果，天

父在米利暗和亞倫面前稱讚摩西，又向他們發怒，於是米利暗長了大麻瘋，藉此管教米利暗。摩西沒有因天父為他伸冤而感到沾沾自喜，或自吹自擂。反而，他為米利暗祈禱，祈求天父赦免他們的罪，結果天父也真的讓米利暗得到痊癒。

來 12:5 你們又忘了那勸你們如同勸兒子的話說：「我兒，你不可輕看主的管教，被他責備的時候也不可灰心。6 因為主所愛的，他必管教，又鞭打凡所收納的兒子。」

當神的責備來到時，我們當存怎樣的心來看待神的教導？“不可輕看主的管教”。在《約伯記》也說：“你不可輕看全能者的管教”（伯 5：17）。把神的“全能”與祂的“管教”連在一起，表示神有絕對主權來管教我們。管教不是要拆毀，管教是要建立人的生命。使一個人被管教後與神的性情有分，進到更成熟完美的地步。

(五) 有些病是為著神的作為與榮耀

約 9:2 門徒問耶穌說：「拉比，這人生來是瞎眼的，是誰犯了罪？3 耶穌回答說：也不是這人犯了罪，也不是他父母犯了罪，是要在他身上顯出神的作為來。」

約 11:4 耶穌聽見就說：「這病不至於死，乃是為神的榮耀，叫神的兒子因此得榮耀。」

當馬大和馬利亞的弟弟拉撒路病重的時候，“他姊妹兩個就打發人去見耶穌說：主啊，你所愛的人病了。”（約一一：3）主耶穌告訴那僕人說：“這病不至於死，乃是為神的榮耀。”（約一一：4）因為神愛拉撒路這個人，所以祂選擇拉撒路成為彰顯神榮耀的工具，所以祂寧願祂所愛的人暫時忍受苦難、忍受傷心、忍受失望；所以祂在所居之地仍然住了兩天，拉撒路在墳墓裡已經四天了，主呼叫他從墳墓裡出來。神在愛祂的人身上確有特別的工作，有特別的計畫，就是要把這些苦難轉化成神榮耀的祝福。

二、身體的健康

(一) 維持身體健康的一般原則(預防勝於治療)

1. 保持活在主裡的喜樂

箴 17:22 喜樂的心、乃是良藥·憂傷的靈、使骨枯乾。

東方人很早就注意到心理影響生理的現象，所以在中醫的處方中有許多是「身心兼顧」的。而近代西方醫學也發現許多病是「心身症」，例如：偏頭痛、心肌梗塞、胃潰瘍、腸躁症等。每當情緒惡化時，病情也加重；加上現代社會步調快速，壓力大、緊張、焦慮，失眠的人比比皆是。近來醫學在腦神經方面的研究有長足的進步，逐漸解開大腦的神祕面紗。透過腦神經彼此間的作用，以及腦中各種神經傳導物質的作用，就將我們的身體和心理作用成一個整體，彼此是不能分割的。在臨床上，醫生們也嘗試運用一些藥物來改善一些情緒障礙。

然而，早在四千多年前，所羅門王就發現這個事實：「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾」（箴言十七 22）。當我們的心一直是平安喜樂的，透過腦神經及腦內各種神經傳導物質的作用，就能使身體處在一個和諧舒適的光景中，免疫力增加而「百病不侵」，甚或「不藥而癒」。

2. 要適度的操練身體

提前 4:8 操練身體、益處還少·惟獨敬虔、凡事都有益處·因有今生和來生的應許·

保羅絕對無意貶低操練身體的重要性，他只不過借助一個一般人比較熟悉的課題作為隱喻，以說明嚴格的身體操練與要求人以敬虔作目標的自律作對比。保羅希望提摩太提醒以弗所的信徒，要像運動員鍛煉身體一樣去操練敬虔。

二十世紀以來，流行病再不是以往的傳染病，如天花、肺癆等，而是因文明帶來的「都市病」。都市病的起因多與一般人的生活方式有關——不健康的飲食習慣及缺少身體的操練。一直以來，

運動界的觀念是「不吃苦，不會得到益處」(No Pain, No Gain)。然而，絕大部份健康專家都認為，健康的身體操練並不需要進行奧運選手般的訓練。每天約花三十分鐘急步行走或在室內踏健身單車、步行機等，已足夠達到保持健康的要求了。至於運動量(如步行的速度)則要視乎個人體力而定。除了在操練敬虔，得到「凡事都有益處」之外。讓我們養成每一天運動的習慣，益處很多，身體健康為要跑更長的路！更能夠更多的時日榮神益人，我們一起加油！

3. 要建立正常的飲食和起居

林前 10:31 所以你們或喫或喝、無論作甚麼、都要為榮耀 神而行。

彼後 1:6 有了知識、又要加上節制、有了節制、又要加上忍耐、有了忍耐、又要加上虔敬、

基督徒飲食與眾不同，或吃或喝均為榮耀神。食物是為著養身體，吃東西也像穿衣服一樣，是有原則的，吃東西的第一個原則是為著養身體。所以能養身體的東西，就多吃一點；不能養身體的東西，就不吃。千萬不要以口腹為自己的神，一直在那裡考究食物。我們神的兒女要學習知道，食物乃是為著保養身體，保養肉體的生命。飲食基本的原則是均衡與適量；選用天然新鮮的食材，少吃加工精緻的食物；採用高纖、低油、低糖、低鹽的飲食。

今天大多數人都有足夠的健康常識，但往往有了知識卻不能實際做到。我們知道要吃的健康，不要暴飲暴食；要早睡早起生活有規律，不要熬夜過勞；求主幫助我們在生活上操練節制、忍耐...

4. 經驗分享：除了一般原則，彼此分享一點經驗做參考。要小口喝水，食物均衡，保持運動—老師年輕時參加各種激烈運動(各種球隊，田徑隊，游泳隊和登山隊等)，現在年紀大了，每天走路，吊單槓—避免肩和腰背的問題。身子為主，主也為身子。願神賜福並保守大家！

參考資料：“疾病的形成與防範”，這本書是一位主內弟兄多年研究的心得，給大家做參考。

(二) 關於醫生與藥物

1. 神可藉醫生與藥物來醫治

路 5:31 耶穌對他們說、無病的人用不著醫生、有病的人纔用得著。

西 4:14 所親愛的醫生路加、和底馬問你們安。

許多主張「神醫」的人，認為有病吃藥、看醫生，就是不相信神，所以就是犯罪；在他們的潛意識裏，認為吃藥、看醫生所得的醫治，不是出於神的能力，因此必然不是「神的醫治」。根據這種觀念而去尋求超自然的醫治，不只誤會了神，並且含有試探神的性質。

要知道，天地萬物在在都顯明神的永能(羅一 19~20)，連世人的生活、動作、存留，都在乎神(徒十七 28)。在我們日常生活所遇到的事物中，絕大多數是自然的，它們原就是神所立定的，它們跟神偶然顯出的那些神蹟奇事同樣是出於神的。神是行超自然之事的神，神也是行自然之事的神。因此神不但行超自然的醫治，也行自然的醫治。並且，神行超自然的神蹟(包括醫病)，或行自然的作為(包括醫病)，全在乎祂自己的喜悅與定意，並不在乎人的希望、勉強、與追求。

2. 不依靠醫生與藥物得醫治

路 8:43 有一個女人、患了十二年的血漏、在醫生手裏花盡了他一切養生的、並沒有一人能醫好他、44 他來到耶穌背後、摸他的衣裳繸子、血漏立刻就止住了。

我們若翻開新約聖經，開始讀四福音，就不能不得著一個深刻的印象：耶穌基督來到世上顯然不只救贖罪人的靈魂，祂也醫治人的疾病！若將聖經中醫治的記載，只應用在今天神興起更高超的醫術與更有效的醫藥，也顯然是不正確的解經。希伯來書說：「耶穌基督昨日今日一直到永遠是一樣的。」(來十三 8) 翻開教會歷史的記載，將會發現神的醫治從未在世間消失，有無數的人經歷了神奇妙的醫治。下一堂課我們將分享「屬天的醫治」。

結語：「身子乃是為主，主也是為身子」(林前六 13)。神的心意是要我們有健康的身體，目的是要我們事奉祂，彰顯祂的榮耀。雖然萬有仍然受敗壞的律挾制，我們的身體也是一天敗壞一天(林後四 16)，然而我們的身體乃是為主，主也是為身體。一面我們仰望主的保守與醫治，另一面，我們在身體健康的原則中保守自己。願在每一天，主加我們夠用的力量來服事祂！