核心课程：忠心管家

第十讲：神对健康的心意

【祷告】

# 导论

大家早上好。在过去的九次课程当中，我们一直在讲基督徒应当怎样管理神交托给我们的金钱和时间。今天呢我们要把忠心管家的原则用在另一个神赐给我们的资源：我们的健康上。

我相信现在大家已经非常熟悉过去两个月来我们一直在强调的原则了：神拥有我们的金钱和时间，神是我们一切资源的主人。然而，你有没有想过神也拥有我们的健康呢？这个观点是不是符合我们这个世界所传递的文化呢？毕竟，对一个人来说，身体是最最基础和最最亲近、最最熟悉的，我们很自然地控制着自己的身体，也很自然地认为身体是属于自己的。

但是，我们拥有和能够掌控某件事物，并不等于这件事物赐给你的本意就是如此。我们小的时候，橡皮筋是用来射人的、宠物是用来追逐的、塑料袋是用来拍破发出巨大响声的，但这些都不是他们被设计本来的用意。我们的身体也是如此，我们可能会因为能支配它而滥用它，但如果我们按着神赐给我们的心意使用身体，那么在神的心意和设计当中，我们有非常大的自由。

所以，我们要从这个问题开始：“为什么？”我们很容易在生病的时候、身体碰到问题的时候问“为什么”：“为什么我会生这个病？”、“为什么我的病要那么久才好？”、“为什么神要让诊断结果是癌症？”、“为什么神还不医治我？”但是我们从来不问，“为什么我这么健康？”、“为什么神保守我的健康？”这不是我们通常会问的问题。当我们感冒导致喉咙疼的时候，我们每次吞咽都会被提醒我们在生病。但是当我们健康的时候，没有任何症状会提醒我们，我们认为是非常自然的，就像我们认为空气就是用来呼吸的一样。所以，如果我们从来不问为什么神给我们健康，我们永远不会成为健康的好管家。

如果我在马路上随便拦住一个人、一个非基督徒，然后问他为什么健康对人很重要。你认为他会怎么回答？【等一些答案】常见的答案包括：（1）可以活得更久；（2）可以更快乐；（3）可以更成功；（4）可以更独立不用依赖他人。

那么，基督徒对这个问题的回答应该有什么不一样吗？基督徒会怎么回答这个问题呢？为什么健康对你来说很重要？【等一些答案】我想到的有：（1）可以更多地赞美神（以赛亚书38:18）；（2）可以更多地服事人；（3）因为身体是神的圣殿；（4）因为在天国里，人们都很健康（反映天国的样式）。

所以你看到两者的区别是什么？基督徒对待健康的态度取决于神看待健康的态度，取决于身体的主人想要怎样使用我们的身体。所以，今天早晨余下的时间里，我想和大家分享的是神对我们的健康有什么心意。正如我们在金钱和时间这一课里所讲过的，我们要从一个重要的预设前提开始：我们的健康属于神，而不是属于我们。

# 我们的健康属于神

我们的健康属于神，因为神创造了我们，所以神拥有我们，这很明显不是吗？但有意思的是，神对我们的拥有并不是简单的所有权，在哥林多前书6章，保罗警告哥林多人要远离和逃避性不道德的罪，为什么性不道德比别的罪更严重呢？保罗是这样说的（19-20节）：

你们岂不知道你们的身体是圣灵的殿吗？这圣灵是从神而来，住在你们里面的。而且你们不是属自己的人，因为你们是重价买来的。所以，要在你们的身体上荣耀神。

很多时候，基督徒滥用了这两节经文来为自己的自我中心辩护：“因为我的身体是圣灵的殿，所以我要尽可能地保护我的身体，我要善待我自己……因为神是这样说的。”所以，他们非常关注自己的饮食、非常关注自己的苗条和身材、去做各种各样的皮肤护理和保养以避免展现出年龄。但这样对待身体并不是这句经文的原意，也错误地以为基督是用身体的外表来荣耀祂的。当我们这样行的时候，我们事实上是把身体当作了偶像、自己成了身体的主人，这并不是保罗原话的意图。

保罗在这里并不是说我们要尽力地顾念自己的身体，而是说 我们其实并不拥有自己的身体。对基督徒来说，我们不仅仅是被神创造，我们还被神救赎。所以，我们的身体绝不属于我们自己，这是为什么保罗说我们要在身体上荣耀神。

那么，既然神拥有我们的身体，神就有权按照他喜悦的方式来对待和使用我们的身体。正如申命记32:39所说的：“**‘如今，看！我，惟有我是神；我以外并无别神。我使人死，我使人活；我击伤人，也医治人，没有人能从我手中救出来。**”神可以使人生病，神也可以令我们痊愈；神可以让我们精力充沛，神也可以让我们感到疲惫。因为我们是属于神的，所以神有权按照祂的目的对待我们。既然神用基督的宝血买赎了我们，那么神就有权用祂认为好的方式来使用我们，即使祂在创造我们的时候，就已经有这样的权柄了。

当然，我们还要牢记一点，那就是神是为了我们而使用祂的权柄。罗马书8:28说，万事都互相效力为要叫我们得什么？得益处。所以我们要赞美神！没有一根头发落在地上不是出于祂的许可的，神爱我们。事实上，神如此关注我们的健康，以至于大卫在诗篇56:8这样写：“**我几次流离，你都数算；求你把我的眼泪装在你的皮袋里。这一切不都记在你的册子上吗？**”神为了祂自己最大的荣耀而在我们身上工作，为要成就对我们最大的益处和让我们在祂里面能得着最大的喜乐。

所以，我接下来要讲两个来自圣经的原则，是就我们的健康而言我们需要铭记在心的：

## 我们的健康都来自于神

我们的身体属于神，对于所有发生在我们身体上的事情神都有目的。我们没有权利抱怨自己的健康不好，也没有权利夸口自己的身体非常健康，这都是来自神的。我们的责任是信靠神，并且在神所赐和所做的事上知足。

## 第二，我们要以讨神喜悦的方式管理自己的健康

在健康问题上，我们很容易自以为是地自我中心，毕竟这是我的身体，谁比我更懂、更关注我的身体呢？我们24X7地呆在这个身体里，这是我的身体！不是别人的！所以我们很努力地喂养和供应它、非常关注它——毕竟它如果疼痛，我最不舒服。然后呢，如果我的身体有一些额外的精力、或者睡眠足够了，我们才用它来服事他人和尊荣神。很多人是这样想的，但这并不是忠心管家的态度。正如我们的金钱和时间全部都是用来荣耀神的一样，我们不应该区分服事自己和服事神的时间和金钱。所有的健康都是神赐给我们，完全用来成就祂的目的的。圣经也告诉我们，神的目的包括了保护自己的身体和健康（弗5:29，提前4:8，但那不是最终也不是全部的目的。我们的健康来自于神也属于神，为要成就神的目的）。

上面所说的两条是最基本的管理健康的圣经原则。【大家对此有什么问题吗？】

# 二、健康的三个目的

既然神拥有我们的健康，那么我们接下去会问的一个问题是：“神使用我们身体和健康的目的是什么？”我们需要查考圣经，在圣经中我们可以看到神有三个目的。

## 第一，为了描绘神的国度

第一个目的很重要，但我们却很少会想到这是神赐下健康的目的。

我们从罗马书8章知道，因为罪进入世界，所有的受造物都在败坏的辖制之下，所以叹息等候。败坏的辖制带来了疾病和灾祸。我们生活在一个堕落的世界里，所以当耶稣开始祂在地上事工的时候，祂的事工包括了恢复一些人的身体健康、让他们不再被疾病捆绑。

在马太福音11章，当施洗约翰的门徒来问耶稣他是谁的时候，耶稣的回答是和健康有关的，在11:4-6：“**你们去，把所听见、所看见的告诉约翰：就是盲人看见，瘸子行走，麻风病人得洁净，聋子听见，死人复活，穷人听到福音。凡不因我跌倒的有福了！**”

为什么耶稣不是简单地告诉他们，祂就是弥赛亚？为什么耶稣要讲的那么复杂？耶稣不是要用一套隐晦的话回答问题，而是在用圣经——当然是旧约圣经——在描绘自己的身份。

旧约圣经中的先知早已说过，当弥赛亚来临的时候，祂的工作就包括了行出医治的神迹（例如，以赛亚书29:18-19，35:5-6，61:1-2）。耶稣透过医治彰显了祂的大能，因为耶稣的到来就是天国进入了世界，祂最终要将一切都更新。我们可以快进到耶稣地上事工的结束，就是祂透过在十字架上受刑罚而胜过了罪，然后借着复活胜过死亡的时刻，这就是基督来到世上的目的。

那么，现在既然神的国还没有完全实现，事实上神的国要等到耶稣的再来才会完全实现，这是为什么罗马书8:23-24说受造物都叹息等候神更新这受造世界那一刻的到来。但圣经也告诉我们，耶稣的降临就是更新工作的开始，圣经描述了耶稣的事工就包括了更新人的健康，这是天国降临的一个预尝画面。

那么，这和我们的健康有什么关系呢？我们的健康描绘天国的样式。那是不是说我们应该生病，然后让神来医治呢？不是这样的。下周如果神许可的话，我们会用整整一课来讲如何管理疾病和不健康的身体。但是今天，我想让大家看到的是，你生病和获得医治这幅画面本身就是一个迷你的救赎画面，提醒你更大、更宽宏的神在你的生命中要成就的画面。你的健康本身也是神的恩赐（林前4:7）。这应当让我们赞美和感谢神的恩慈与怜悯，也鼓励我们盼望神会将一切都更新了，这应当激励我们告诉别人神在福音中所预备的救赎恩典。毕竟，路加福音12:4-5和马太福音5:27-30告诉我们说，我们的属灵健康远比身体健康更重要。

## 第二，为了事奉

腓立比书1:21-26这样说：

因为我活着就是基督，死了就有益处。但是，我在肉身活着，若能有工作的成果，我就不知道该挑选什么。我处在两难之间：我情愿离世与基督同在，因为这是好得无比的；然而，我为你们肉身活着更加要紧。既然我这样深信，就知道仍要留在世间，且与你们众人一起存留，使你们在所信的道上又长进又喜乐，为了我再到你们那里时，你们在基督耶稣里的夸耀越发加增。

在写这段经文的时候，保罗正在面对因为跟随基督而被处决的危险。但是他却用非常积极乐观的心态面对这一死亡的威胁。在讲到活下去还是死亡的时候，他说：“**我处在两难之间。**”为什么这样说呢？因为“**活着就是基督，死了就有益处**”。所以，保罗说，死亡就意味着与基督同在，而活在这个世界上意味着为腓立比人继续劳苦和结出果子。所以，当他看到还有很多工作可以做以鼓励和使基督的教会更刚强时，他的结论是他不会死、处决不会临到他。他说：“**我这样深信，就知道仍要留在世间，且与你们众人一起存留，使你们在所信的道上又长进又喜乐。**”神也的确这样护理了保罗的生命，让他可以继续造就教会。

保罗内心交战的是我们称之为健康的终极问题：到底是活着好，还是死了更好？但是我想让大家先关注的是，他认为活着的目的是什么，或者说健康的目的是什么？保罗并不认为，健康地活着是一个比死亡更好更重要的选项。毕竟，天堂没有疾病和眼泪，天堂绝对比任何一间医院的高级护理间更好。但是保罗看到健康的目的是为了服事腓立比基督徒的需要。如果保罗要选择最舒适、最不辛苦、最值得享受的选项，那么他就应当享受与基督同在的荣耀。但是为了腓立比人的益处，保罗的分辨是他需要更好地活在世上，才能服事他们和造就他们。

神给我们健康的一个重要目的，是我们可以服事他人，我们可以把自己的健康用来服事别人。如果我们没有这样在使用我们的健康身体，我们就是在荒废它。使用我们的健康身体服事他人，这并不是我们常常会有的想法。在一本写给家有小宝贝的妈妈们、题为《在他们还小的时候爱他们》（*Loving the Little Years*）的书里，作者瑞秋·简可文这样写道：

我们的身体是工具，而不是珍藏。你不应该花时间保养自己的身体好让它可以停留在18岁的样子，身体的目的是被使用。到你自然死亡的时候，你总会有一个衰老的身体的。为人母亲就是神是用你身体的一种方式。所以，因为服事孩子而给身体带去劳损，这是正常的身体使用痕迹。……所以，不要好像对待博物馆文物一样对待自己的身体，身体被赐给我们不是为了叫我们保养的，而是叫我们使用的。喜乐地使用、喜乐地保护你的身体吧！当你在努力健身以减少自己因为生孩子而增加的体重时，看这种努力是对工具的保养和维护。你保养自己身体的目的不是为了让它看起来好，而是为了更好地使用。你的身体是神给你的工具，要好好使用。

你会常常看健康的目的是为了让我们更好地使用身体这个工具服事他人吗？还是仅仅为了让身体被保养得更好？美南浸信会国际宣教委员会的财务总监曾经说过，他的工作目标是为了使两件事同时发生。第一，银行给他打电话，告诉他宣教委员会的账号里没钱了；第二，这时候耶稣再来的号角被吹响。当然，我们不知道耶稣什么时候会再来，所以我们不希望银行给他打电话告诉他账面上没钱了。但是，他想说的是：国际宣教委员会的钱不是用来投资或者保存的，而是为了被用于宣教的。我们的身体也是一样：神赐给我们身体，盼望我们好好地使用，所以要使用！而不是为了保养而保养。

好好使用我们的身体是一种敬拜。我们越多知道神的伟大，我们就越会爱神，而爱神的结果就会爱神的百姓。保罗在罗马书12:1告诉我们：“**所以，弟兄们，我以神的慈悲劝你们，将身体献上当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的，你们如此事奉乃是理所当然的。**”紧接着保罗用整章经文剩下的部分讲如何在爱中服事他人，显然对保罗来说，服事人就是在敬拜神。我们还可以参考罗马书6:13的经文，那里说：“**也不要把你们的肢体献给罪作不义的工具，倒要像从死人中活着的人，把自己献给神，并把你们的肢体献给神作义的工具。**”

保罗所说的给我们非常实用的方向。我们如何用自己的身体服事人呢？我简单列举一些场景，你还可以想到更多：

1. 对我们当中很多人来说，瑞秋·简可文在她的著作中所说的直击我们内心的自私。我们使用我们的身体养育儿女，我们也用自己的身体服事他人，这必然给我们的身体带来不可避免的印记（至少会衰老），但这是对他人有益的。照顾年迈的父母，或者照顾其他老年人也是一样。
2. 对我们当中大部分人来说，我们的身体也需要不断地劳作，我们在使用我们的身体供应家人的需要。在我们的社会里，老年人通常被看作是无用的、排队慢腾腾的、挡住你前进的。但是，基督徒应当看到和认识到他们其实一生都被用来服事人了，衰老是服事的记号。
3. 睡眠，或者缺乏睡眠，也是与使用身体相关的。有的时候，我们可以享受良好的生活节奏，也有的时候，因为我们面对某些非常重要的服事他人的场合（例如，家人或者教会成员重病、教会面对重大的问题），我们可能不得不减少睡眠、加快生活节奏，以服事他人。
4. 我们每个人都终将面对生活质量和生命长度的抉择。我们应该在某个致死的疾病面前选择采用某个特别的治疗手段吗？如果那个治疗手段会让生活质量大大下降呢？如果是为我的父母我该怎么选择呢？什么时候我该采用消极治疗、什么时候采用积极治疗呢？我们服事的机会会影响这些决定。我不是说，只有能够服事他人的生命才值得活下去，我是说，当我们考量更激进的治疗方案和更保守的治疗方案时，我们应当把这会给我们服事他人的短期和长期影响考虑进来。
5. 为了使用我们的身体，我们必定要保养自己的身体。[[1]](#footnote-1)我们当中很多人会发现，随着年龄的增长，从20多岁到30多岁到40多岁，我们对身体的保养越来越需要智慧。新陈代谢在减慢，受伤的恢复需要更长的时间，身体更容易受损……要记住，你不知道主什么时候召你回天家，所以你要忠心地在你还拥有的岁月里承担责任。保养你的身体，这同样是管家职责的一部分。但是，基督徒对身体的保养和非基督徒是不一样的，我们有目的。不是为了荣耀自己的健康，也不是为了外表，而是为了在将来的岁月里更好地服事神和服事他人。殉道于南美洲的宣教士吉姆·艾略特在大学时给母亲写信是这么说的：“我努力地协调自己的肌肉和力量，这样身体就能更好地运作，最终的目的是能够把这个有用的身体当作活祭献给神。”[[2]](#footnote-2)

还有谁可以想到我们为服事他人而使用身体的例子吗？

圣经中其实有很棒的例子，腓立比书二章中的以巴弗提就是一位。腓立比教会差派以巴弗提去服事监狱中的保罗。为了这一事工，以巴弗提冒了自己生命的危险，生重病，几乎要死。但是神拯救了他的生命，保罗因此写给腓立比教会要他们“尊重这样的人”。[[3]](#footnote-3)

耶稣也是一个完美的榜样。祂虽然是神，却取了人的样式，受鞭打、被压伤，然后在十字架上受刑罚而死。祂承担了我们的刑罚，为了要我们能够在祂里面得到永恒的生命，让我们能得着那永不衰残的身体。记住耶稣在最后晚餐的时候所说的话：“**这是我的身体，为你们舍的。**”（路加福音22:19）

## 第三，为了享受神的创造

成为忠心管家还意味着享受与神同在，享受这位伟大的主人。我们刚刚讲到，耶稣积极地顺服天父，甚至愿意为神的百姓舍了自己的性命。当我们在喜乐中服事神的时候，神就得到了荣耀。喜乐的管家必定是那位把主人的愿望看作是自己愿望的人，这样他才不会抱怨，也不会总是想着用主人的资源达成自己自私的愿望。一个喜乐的管家必定是谦卑和感恩的，必定信任主人的良善和引导。因此，神希望我们和祂一同享受祂的创造和祂自己的美好。

还记得保罗在提摩太前书4:4是怎么说的吗？“**神所造之物样样都是好的，若存感谢的心领受，没有一样是不可吃的，都因神的话和人的祈祷而成为圣洁了。**”保罗这样讲是因为当时有一些假教师教导说，如果你不结婚或者不吃一些食物，会比其他人更加圣洁。保罗责备这些错谬的教导，神的创造是美好的、不应当被撇弃，只要存着感谢的心领受。我们的身体同样是神所创造的，我们需要享受身体和健康给我们带来的益处，而且是用感谢的心——而不是抱怨和不满足的心——去享受。

如果你在工作中出乎意料地被提拔了，你是不是会很激动？你的心都会随之喜悦。但你会仅仅高兴吗？不会的。喜乐还包括了你会感谢你的上司或者雇主，还有你的同事，并且更加努力地工作。神恩赐给我们身体，目的是让我们能够享受地上暂时的其他受造物所带来的快乐。但是这些快乐不仅仅是为了快乐而已，这些快乐应当指引我们看向神，并且为这些快乐而感谢祂。我们的感恩是对神的敬拜，因为神是我们一切快乐的源头。

从实践上来该怎么做呢？还记得吗？耶稣在吃饭之前先感谢天父，我们也应该这样做。我们的身体有对食物的需要，我们要为此感谢神，不仅为了神给我们食物补充精力，也为神让食物充满美味、吃饭本身就是一个乐趣而感谢神。你有没有为某件事情纠结，最后却解决了呢？我们要为神赐给我们情绪和心理上的健康与享受而感谢祂，也感谢神给我们能力度过情绪上的艰难、找到答案。你有没有跑过步？为神给我们肌肉的力量和能够完成一定的运动量而感谢祂，也为我们在运动后的成就而感谢祂。结婚的人，为身体上的结合而带来的快乐而感谢神，为自己能够享受与配偶之间的亲密关系与欢愉而感谢神，这也是祂所设计的。

朋友们，我们可以为很多事情而感谢神，这些事情都是神赐给我们、让我们的身体享受的。我们可以在山顶感恩、在餐厅感恩，也在医院里感恩。关键在于为神如何精妙地创造了我们的身体，让我们能够与整个受造世界互动和享受而献上感谢。

我们同时也要记得我们健康是为了神，而不是为了我们自己。因为神对我们的目的也不仅仅是享受神的创造，而是正确地享受神的创造。正如神创造的其他受造物，我们作为神忠心的管家，也可以或正确、或错误地使用我们的身体和健康。什么是以错误的方式使用神的创造呢？一方面，当我们不感谢神也不把我们所享受的看作是从神来的时候，另一方面，当我们用自己的身体享受罪中的快乐和滥用上帝美好创造的时候。

罪中之乐永远不会给我们带来属天的那种喜乐和满足，而且还可能会给我们的身体带来伤害。让我们拿上瘾来作为一个例子。上瘾是把某物——例如电子游戏——当作偶像，上瘾能够给人带来短暂的感觉良好，无论是酒精、药物、罪中的性关系，或者食物。上瘾带来身体的享受、解决身体的某个压力或痛楚，也能够缓解身体的某个欲望。所以，上瘾透过满足偶像，让你成为身体的奴隶，并且让我们的健康成为偶像的人质。就像罗马书6:23所说的，“**罪的工价乃是死。** ”[[4]](#footnote-4)这里说的不仅仅是属灵的死亡，还包括了罪可能带来的身体伤害。[[5]](#footnote-5)

不仅仅罪中的享受会给身体带来伤害，我们的身体也可能会因为我们忽视他的需要而遭到伤害。所以，自残、过分节食、或者懒惰不愿意照顾自己的身体，这些都是在犯罪。如果我们不以神所命定的方式使用或照管自己，我们就会为此受苦。

但是，神也不是让我们瞎猜。就我们要如何使用我们的身体享受从神而来的真快乐而言，神给了我们具体的指导。当我们以顺服神的态度，按着神所设定的方式使用我们的身体时，我们就可以在自由中享受神所预备的一切美好。[[6]](#footnote-6)我们享受神赐给我们的健康，我们也享受神给我们的能力，这能力让我们能享受祂创造的美好。

所以，健康的身体让我们有更多的经历，这些经历可以教导我们更多关于神的事情。有着健康的身体，我们可以攀登神所创造的高山，我们也可以聆听雄壮的交响乐（因为神发明了音乐）。神对我们的健康有一个目的：让我们的健康可以向自己、也向他人彰显神创造的美好，而神的创造也在向世界大声宣告对祂的赞美。[[7]](#footnote-7)

# 三、总结

让我来总结一下，基督徒信仰非常美好的一个信息是：当我们回应神的呼召、愿为神的国度而摆上我们的身体时，我们就知道在神的国度里，祂为我们预备了全新的身体。我们愿意为神摆上身体不是因为我们的身体和健康不重要，不是的，因为我们知道我们现在的身体只是1.0的版本。我们能够得以进入天国享受那更好的身体，因为保罗在腓立比书3:21这样告诉我们：

他要按着那能使万有归服自己的大能，把我们这卑贱的身体改变形状，和他自己荣耀的身体相似。

阿们，这就是我们的未来。

让我们一起祷告。

1. 例如在提摩太前书5:23，保罗告诉提摩太要喝点酒好保养和治疗自己的肠胃。 [↑](#footnote-ref-1)
2. 伊丽莎白·艾略特，《穿越荣耀之门》，中国电影出版社，2007。译文为英文直译。 [↑](#footnote-ref-2)
3. 保罗自己也是这样的例子，提摩太后书4:6告诉我们他的生命是“被浇献”的活祭。 [↑](#footnote-ref-3)
4. 参考哥林多前书11:29-30，保罗在那里说不分辨主的身体就吃喝主的饼和杯会招致审判，包括疾病与死亡。 [↑](#footnote-ref-4)
5. 例如，一个孩子不听父母的话一定要把手放在烤箱旁边，就会导致被烫伤。 [↑](#footnote-ref-5)
6. 火车被设计是要享受在铁轨上驰骋的美好，在铁轨上它可以去任何地方，但是如果把火车放在任何其他地方，它哪儿都去不了，或者很快就受损不能开了。 [↑](#footnote-ref-6)
7. 见诗篇19篇和148篇。 [↑](#footnote-ref-7)