



圣道卫生

罗12:1-3说：“弟兄们，我以上帝的慈悲劝你们：将身体献上，当作活祭，是圣洁的；你们如此侍奉，乃是理所当然的。不要效法这个世界；只要心意更新而变化，叫你们察验何为上帝的善良，纯全可喜悦的旨意。”

1) 请问：“将身体献上，当作活祭，”凭什么说是“理所当然的”呢？

答：林后5:14说：“基督的爱激励我们，因我们想一人既替众人死，众人就都死了；并且他替众人死，是叫那些活着的人，不再为自己活，乃为替他们死而复活的主活。”这道理很简单：主既替我们死了，我们就要替主活。

林前6:20说：“你们是重价买来的；所以要在你们的身子上荣耀上帝。”我们是主用他的宝血买回来的。

林前9:24-27说：“岂不知在场上赛跑的都跑，但得奖赏的只有一人？你们也当这样跑；好叫你们得着奖赏。凡较力争胜的，诸事都有节制；他们不过是要得能坏的冠冕；我们却是要得不能坏的冠冕；…我是攻克己身，叫身服我；恐怕我传福音给别人，自己反被弃绝了。”这里强调“诸事都有节制。”节制的目的，是将这献给主的身体能为他发挥最大的效益。基督徒好比体育家。体育家为属世荣誉尚且讲节制，我们为永生更该努力。

2) 上帝造人时，规定给他吃什么食物？

答：创1:29说：“看哪，我将遍地上一切结种子的菜蔬，和一切树上所结有核的果子，全赐给你们作食物。”先进的营养学所掌握的知识，都肯定最有利人体健康的食物，是蔬菜，水果，五谷及水果的核仁。全麦面和红米的营养价值，远胜过富强粉和白米，因谷类经过反复加工，其表皮里天然养分，全被剥落，只剩淀粉与蛋白质。

3) 上帝什么时候让人吃肉类食物？

答：在覆盖全球的特大洪水之后，上帝在创9:3说：“凡活着的动物，都可以作你们的食物，这一切我都赐给你们，如同菜蔬一样。惟独肉带着血，那就是他的生命，你们不可吃。”在洪水之前，上帝曾吩咐挪亚一家建造大方舟保存物种说：“你和你全家都要进入方舟，因为在这世代中，我见你在我面前是义人。凡洁净的畜类，你要带七公七母；不洁净的畜类，你要带一公一母；空中的飞鸟，也要带七公七母，可以留种，活在全地上。”（创7:1-3）

上帝让人吃肉类食物，是在洪水后。那时不洁净的动物只有一公一母，故人只能吃洁净的动物。在以色列民出埃及后，上帝规定分辨洁净与不洁净之动物的标准，记在利11:2-8：“在地上一切走兽中可吃的，乃是这些：凡蹄分两瓣倒嚼的走兽，你们都可以吃。但那倒嚼，或分蹄之中不可吃的，乃是骆驼，因为倒嚼不分蹄，就与你们不洁净。…兔子，因为倒嚼不分蹄，就与你们不洁净。猪，因为蹄分两瓣，却不倒嚼，就与你们不洁净。这些兽的肉，你们不可吃，死的你们不可摸，都与你们不洁净。”兔子粪便分软硬两种，软的它再吃，这是免倒嚼的方法。

利11:9-11记分辨水族中可吃之物的标准：“水中可吃的，乃是这些：凡在水里，海里，河里，有翅有鳍的，都可以吃。凡在海里，河里，并一切水里游动的活物，无翅无鳍的，你们都当以为可憎。”

4) 上帝规定这些分辨不洁净之动物的标准，有什么科学根据？确实有益人类健康吗？

答：有科学根据。无论中西医师，常劝病人忌食猪肉。有医学常识者也都知道：虾，蟹，鳗之类的水族，人吃了易发病。吃无翅无鳍的鱼，易患湿疹样皮炎，因鱼鳃有排毒作用。无鳃之鱼的毒却积在肉中，不予排除。猪，虾，蟹，鳗等动物的肉所含的胆固醇偏高，使吃其肉者血管管壁加厚，引起高血压。美国营养学专家曾对六万人的饮食习惯进行一次普查，得出的结论是：习贯素食者，其寿命比美国一般人的寿命长六岁。



Bible answer 圣经问答

素食的优点多，可惜有人嘴馋，养成“活着是为了吃，”而不是“吃是为了活”的人生哲学。其实，在烹调上稍用心思，素食皆为美味可口。总之，凡诚心要保持身体在最佳状态，以便为主作出最大贡献者，必须习惯用素食。查体育家的饮食，凡长跑运动员，必是吃长素的。因素食者有长力，肌肉不易疲倦。凡动物宰杀放血后，其肉细胞因无血而停止代谢，但仍维持一时的生机（时间长短视环境温度而定），但它所产的废料，如尿酸，乳酸等，因不能再通过血液排泄，故只得积存在细胞里。人把这肉吃下去，在消化过程中，便要把肉细胞的这些废料由血送到肾脏排泄。长跑运动员的肌肉在赛跑时，所产生尿酸、乳酸，如血液能迅速排除，他就不感觉疲劳。但他的肠胃里若有肉，这肉里积存的废料便要送到血液里，使血液的废料加增，不能排除干净，结果就留在肌肉细胞里，使之疲劳，赛跑的速度就受影响。这是科学的真理。

5) 除饮食之外，献身的基督徒还要注意哪些事项，以便把身体保持在最佳状态？

答：必须注意：(一)呼吸新鲜空气，(二)饮清洁的水，(三)作体力锻炼，(四)获得足够睡眠(五)戒用烟酒毒品，(六)信靠上帝。今逐一讲明如下：

(一) 新鲜空气，人体代谢不可少。城市空气污染严重，居民最好住郊外乡下。

(二) 饮水最好过滤，并争取多饮，对肾排毒功能有助。小便色浓，表明喝水不够。

(三、四) 人体结构为运动设计。故各个部位每日都应作运动，夜间获得足够的睡眠。

(五) 林前6:19说：“岂不知你们的身子 是圣灵的殿吗？

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。”圣经虽不提吸烟吸毒，但任何损害身体的习惯，都能破坏圣灵之殿，故不可行。在圣经中，新鲜的和发酵的葡萄汁，

都叫酒。除酵节用的酒是葡萄汁。见太26:29。耶稣在迦拿的婚宴上用水变酒，“管宴席的尝了那水变的酒，

并不知道是哪里来的，…便叫新郎来，对他说：‘人都是先摆上好酒；等客喝足了，

才摆上次的；你倒把好酒留到如今。’”葡萄汁保鲜，需炼成糊状，并封存，费人工，是好酒；发酵酒使口麻木，

是次等的。如先喝发酵酒，后喝葡萄汁，就不易品尝其甜美。秋夏是产葡萄季节，而犹太历春季的逾越节饮的酒，

都是将封存坛里的糊状葡萄汁稀释制成的。犹太文物中有古代拉比教人专为逾越节保存无酵酒之方法的书信详细说明。

(六) 赛26:3说：“坚心倚靠你(主)的，你必保守他十分平安。”这是心理健康，避免紧张所致高血压的秘诀。

6) 圣经里没有明文禁止人饮发酵的酒，对吗？

答：圣经里很早就警告人关于饮发酵酒的危害。创9:20—

23说：“挪亚作起农夫来，栽了一个葡萄园。他喝了园中的酒便醉了；在帐棚里赤着身子。迦南的父亲含，看见他父亲赤身，就到外边告诉他两个弟兄。于是闪和雅弗，拿件衣服搭在肩上，倒退着进去，给他父亲盖上，

他们背着脸就看不见父亲的赤身。”箴20:1说：“酒能使人缓慢，浓酒使人喧嚷；凡因酒错误的，

就无智慧。”箴31:4：“君王喝酒不相宜；王子说：‘浓酒在哪里也不相宜；恐怕喝了就忘记律例，

颠倒一切困苦人的是非。’”箴23:32说：“酒发红，在杯中闪烁，你不可观看，虽然下咽舒畅，终久是咬你如蛇，

刺你如毒蛇；你眼必看见奇怪的事；你心必发出乖谬的话；你必像躺在海中，或像卧在桅杆上；你必说：‘人打我，

我却未受伤，人鞭打我，我竟不觉得，我几时清醒，我仍去寻酒。’”这些话能说明，凡有理智并献身侍奉主的人，

绝不愿拿一个被酒弄糊涂的头脑，和手脚不听使唤的身体献给主。

7) 古时大祭司亚伦的两个儿子因酒后思想糊涂，犯了什么严重的错误？

答：利10:1说：“亚伦的儿子拿答，亚比户，各拿自己的香炉，盛上火，加上香，在耶和華面前献上凡火，

是耶和華没有吩咐他们的。就有火从耶和華面前出来，把他们烧灭。…耶和華晓谕亚伦说：‘你和你的儿子进会幕的时候，

清酒，浓酒都不可喝，免得你们死亡；这要作你们世代永远的定例；使你们可以将圣的，俗的，洁净的，不洁净的，

分别出来；又使你们可以将耶和華藉摩西晓谕以色列人的一切律例教训他们。’”

耶稣受难时，“兵丁拿苦胆调和的酒给耶稣喝，他尝了就不肯喝。”(太27:34)耶稣经常保持清醒的头脑。



8) 上帝特别分别为圣的人是否也都是不喝酒的?

答: 是的。除耶稣的榜样之外,

还有施洗约翰的榜样。路1:13说:“天使对撒迦利亚说:‘你的妻子以利沙伯要给你生一个儿子,你要给他起名叫约翰。…他在主面前将要为大,淡酒浓酒都不喝,从母腹里就被圣灵充满了。他要使许多以色列人回转,归于主他们的上帝。他必有以利亚的心志能力,行在主的前面。’”

可1:6说:“约翰穿骆驼毛的衣服,腰束皮带,吃的是蝗虫野蜜。”这些条件固然不是我们处处效法的,却说明从事上帝工作者所应该表现的朴实作风。吃不求纵欲,穿不赶时髦。彼前3:3对女信徒说:“你们不要以外面的辮头发,戴金饰,穿美衣为装饰,只要以里面存着长久温柔安静的心为装饰;这在上帝面前是极宝贵的。”

9) 有人主张生病就祷告,不看医生,也不用药,这样作符合圣经的教训吗?

答: 上帝定的计划,素来是神人合作。农作物如此,人体健康也如此。农民若不耕作,人就没饭吃;但农作物若无阳光雨露,也不生长。人生病,先检察自己,有无违背自然规律。是否食用不易消化和有刺激性,有害的东西?精神是否过度紧张,或身体运动不够?是否呼吸新鲜空气,饮用足够的水?胃酸过多者,常因不细嚼食物,使胃分泌胃酸过多。凡因饮食习惯不当所造成的胃病,不能靠吃药,也不该盲目祷告,而应从改正饮食习惯下手。为此人生病时应先自问,生活上有何习惯违背了自然规律,以致引起疾病,然后尽力改正之。疾病若不是自己的无知所引起的,还应尽到主观努力,利用上帝所赐的天然条件帮助加强身体的免疫力来恢复健康。如普通感冒,多喝水,吃水果,就能好,无需用药。疾病在尽到人事仍不见效之后,可求上帝医治。祷告后,仍可配以天然疗法,如主应许延长希西家王的寿命之后,以赛亚吩咐将一块无花果饼贴在王的疮上。见赛38:21。

耶稣有一次治好一个病人,而后对他说:“你已经痊愈了;不要再犯罪,恐怕你遭遇的更加厉害。”(约5:14)这表明那人的病本来是因犯罪得来的,故耶稣警告他不可再犯罪。我们蒙主医治后,也应谨慎,不可粗心大意。

10) 请你解释罗14:1的话:“信心软弱的,你们要接纳,但不要辩论所疑惑的。有人信百物都可吃;但那软弱的只吃蔬菜。”“百物都可吃”是否废除了利11章的规定?为什么说,“信心软弱的只吃蔬菜?”

答:

“信心软弱的”在林前8:10叫做“良心软弱;”这里的“软弱”实为“脆弱”或“过敏,而且讨论的是吃祭偶像之肉的问题。林前8:7说:“有人到如今因拜惯了偶像,就以为所吃的是祭偶像之物;他们的良心既然软弱,也就污秽了。其实食物不能叫上帝看中我们,因为我们不吃也无损,吃也无益。”林前10:25说:“凡市上所卖的,你们只管吃,不要为良心问什么话。…倘有一个不信的人请你们赴席,你们若愿意去,凡摆在你们面前的,只管吃,不要为良心的缘故问什么话。若有人对你们说:‘这是献过祭的物,’就要为那告诉你们的人,并为良心的缘故,不吃。”正因为当时有人对这问题很敏感,知道邪教的祭司常把祭过偶像的牛羊拿到菜市去卖,故信主的人买肉时要问:摊上的肉可曾祭过偶像?久之,肉贩子晓得他们的心理,就骗他们说:“没有祭过。”结果,凡特别谨慎,良心脆弱,对祭偶像之物连碰也不敢的信徒,就干脆不吃肉食,决定还是全吃蔬菜最保险!

林前8:10说:“若有人见你这有知识的,在偶像的庙里坐席,这人的良心,若是软弱,岂不放胆去吃那祭偶像之物吗?因此,基督为他死的那软弱弟兄,也就因你的知识沉沦了。你们这样得罪弟兄们,伤了他们软弱的良心,就是得罪基督。所以食物若叫我弟兄跌倒,我就永远不吃肉,免得叫我弟兄跌倒了。”这里说的肉指祭偶像的肉。罗14:2说“百物都可吃,”也针对这问题,并有当然范围,因即使非信徒,也不是连毒草害虫都吃的。