

基要真理 第八課 全人的健康(1) - 體的健康

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」；（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。我們將有三堂課來認識包括靈、魂、體，全人的健康。

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，保守我們的健康。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。認識「屬天的醫治」，經歷神超自然的醫治。

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。

約翰福音第五章主對那 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。

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。

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。

保羅說「撒但的差役要攻擊我」，指神容許撒旦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。神使用撒旦的邪惡，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 11:3）主耶穌告訴那僕人說：“這病不至於死，乃是為神的榮耀。”（約 11:4）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，免疫力增加而成醫病的良藥。

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中操練節制、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，保持運動一年輕時參加各種激烈運動(各種球隊、田徑隊、划船隊和登山隊等等)，現在年紀大了，每天走路，吊單槓—減少肩和腰背的問題。身子為主，主也為身子。願神賜福並保守大家！

(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、摸他的衣裳縵子、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。下面我們將分享「屬天的醫治」。

三、得著屬天的醫治

賽 53:4 他誠然擔當我們的憂患(疾病)、背負我們的痛苦·5 那知他為我們的過犯受害、為我們的罪孽壓傷·因他受的刑罰我們得平安·因他受的鞭傷我們得醫治。

賽 53:11 有許多人、因認識我的義僕得稱為義·並且他要擔當他們的罪孽。

以賽亞書 53 章中，“擔當”一詞與兩件不同事件有關。經文寫道，主的義僕不但擔當了我們的罪孽（11 節），而且擔當了我們的疾病（4 節憂患）。

詩 103:3 他赦免你的一切罪孽、醫治你的一切疾病。

(一) 照信心來成全

太 8:13 耶穌對百夫長說、你回去罷·照你的信心、給你成全了。那時、他的僕人就好了。

太 15:28 耶穌說、婦人、你的信心是大的·照你所要的、給你成全了罷。從那時候、他女兒就好了。沒有信心，就沒有醫治。所謂有信心，是指將你的身體完全交在主的手中，毫無保留地聽他安排，憑信心領受醫治如同領受從主而來的屬靈恩典。

1. 病人的信心

太 9:22 耶穌轉過來看見他、就說、女兒、放心、你的信救了你·從那時候、女人就痊愈了。

太 9:29 耶穌就摸他們的眼睛、說、照著你們的信給你們成全了罷。

在全部新約聖經裏，單是「你的信救了你」一句話，就提過七次，其中六次與醫病有關(太九 22；可五 34；十 52；路八 48；十七 19；十八 42)；此外，至少還有三次，提到病人本身的信心和病得醫治相關(太九 29；徒三 16；十四 8~10)。

2. 別人的信心

太 9:2 有人用褥子抬著一個癱子、到耶穌跟前來·耶穌見他們的信心、就對癱子說、小子、放心罷·你的罪赦了。

雅 5:15 出於信心的祈禱、要救那病人、主必叫他起來·

在新約聖經眾多的病得痊愈的事例中，有許多並非因病人顯出信心，而是因別人的信心(太八 10~11；九 2；十五 28；可二 1~5；九 23~24；路八 50；約四 50)。連雅各書所說：「出於信心的祈禱，要救那病人」(雅五 15)，指的不是病人的信心，而是代禱者的信心。新約聖經有許多病得痊愈的實例，若不是病人根本就是一個不信的人，就是病人本身並沒有甚麼信心。

3. 信心的禱告

可 9:23 耶穌對他說、你若能信、在信的人、凡事都能。

可 11:24 所以我告訴你們、凡你們禱告祈求的、無論是甚麼、只要信是得著的、就必得著。

甚麼是信心？「信是所望之事的實底」，信心就是信我是已經得著了。不是信我能得，我會得，我將得，我要得；信心乃是信我已經得著了。人若是信能得著，會得著，將得著，要得著，這樣的信心完全是假的。只有一種信才是真的信心，活的信心；只有一種信能得著神的應許，叫神將基督裡的豐富賜給我們，就是信我是已經得著的。

4. 信心的持守

得著屬天醫治後仍要在信心中持守，神不只是一時醫治我們的疾病，更要成全我們這個人，時刻相信並依靠這位醫治的神。

(二) 代求

約 16:23 我實實在在的告訴你們、你們若向父求甚麼、他必因我的名、賜給你們。

雅 5:16 所以你們要彼此認罪、互相代求、使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量、是大有功效的。

尋求醫治的信心祈禱不是一個信徒在那裡獨自禱告，而要在聖靈的交通裡與基督的眾肢體一起聯合。只要神兒女憑信心向他祈求，神當然會聽，但是病人卻未必永遠持有這樣的信心。為了讓聖靈行使大能，基督的眾肢體必須聯合起來作這樣的宣告。我們是彼此互相需要的。(慕安德烈)

(三) 按手

可 16:17 信的人必有神蹟隨著他們· 18 手按病人、病人就必好了。

徒 28:8 當時、部百流(島長)的父親、患熱病和痢疾著· 保羅進去、為他禱告、按手在他身上、治好了他。

當我們尋求神的醫治的時候，神已經為我們提供了增長信心的幾個方法。最重要的一個是按手禱告：“手按病人，病人就必好了。”。當然，按手本身並不能醫治你。按手的意義是聯合，僅僅能幫助你釋放在神話語裡的信心。

(四) 醫病的恩賜

林前 12:9 又有一人蒙這位聖靈賜他信心· 還有一人蒙這位聖靈賜他醫病的恩賜· 11 這一切都是這位聖靈所運行、隨己意分給各人的。

保羅在哥林多前書十二章提及九個屬靈恩賜，其中信心的恩賜、醫病的恩賜和傳福音與建立教會大有關係。感謝聖靈賜下醫病的恩賜，目的是為著教會的建造，神醫乃是表明神來醫治。

(喬派柏牧師 2003 年為我家女兒禱告醫治的短片，那晚我 90 歲的父親決志信主)

醫病的恩賜要操練，要憑信心使用。我們自己或許並不覺得有恩賜，但確實經歷禱告禱告病好了，禱告禱告鬼跑了，都是聖靈所運行，將榮耀歸給神。(神醫能醫病，不能醫”老”)

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。神要我們在身體健康的原則中保守自己，經歷神自然的醫治。也要我們得著「屬天的醫治」，經歷神超自然的醫治。在這些經歷中，最重要的乃是得著這位醫治的主，惟有祂是我們的生命和大夫。

宣信弟兄一生經歷神醫病的大能，他寫了一首寶貴的詩歌：「前要的是祝福，今要主自己；前要的是醫治，今要主而已；前我貪求恩賜，今要賜恩者；前我尋求能力，今要全能者。永遠舉起耶穌，讚美主不歇；一切在基督裏，主是我一切。」(聖徒詩歌 426 首「祂自己」)