



## 身體與靈性的健康



「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。」提前四：8

此平行句子，其實是有相比作用，即「操練身體」，對比「敬虔」；「益處還少」，對比「凡事都有益處」。其對比的性質，「操練身體」有外在良好的收效；但「敬虔」的本質，則有內在生命美好的果效，外表的益處，總不及內在的收益，因為前者的益處是與今生的應許無關；後者則包括今生和來世的應許…。誠然「操練身體」是有益處的，保羅從沒有否定對身體的慾望要有節制，良好的體格或者是在比賽場上勝出，所得的賞賜，都祇在今生派上用場，但敬虔的應許，卻是得著永生。（\*註一）



### 一．操練身體：

「操練身體」與「操練敬虔」相比，雖然操練更重要，但也不能忽視：

“中大醫學院對香港人的飲食及運動習慣曾進行多方面的研究，發現香港人運動量不足、久坐不動、飲食不均，令諸如肥胖、高血壓、高膽固醇、糖尿病及心臟病等情況日益普遍。”

在一項以一千五名工作年齡的人士作調查對象的研究中，發現定期做運動而患糖尿病的機會減幅達 62%。另一項調查跟進七十名平均為三十六歲年輕早發性糖尿病人的兄弟姊妹共二百三十名，亦指出定期做運動（平均每星期兩至三次）的人，只有 14%患有糖尿病；沒有定期做運動的，則有 40%患有糖尿病或有糖尿病傾向，較前者高出 2.8 倍。（\*註二）

教會壯年部舉行「每月一山」，其一目的是鼓勵肢體多做運動，並且可欣賞神創造大自然的美麗，因此，多做運動，可使身體更加健康。

### 二．操練敬虔：

要靈性健康，對神有一顆尊敬、虔誠的心，是同樣需要付代價的，其重要性，比操練身體是更加重要，因此鼓勵肢體們能更加努力追求，以下是靈性健康的一些建議：

1. 每日 15 分鐘靈修生活
2. 一個月參加一次祈禱會，學習祈禱生活
3. 一年參加兩個課程，幫助自己更親近神
4. 學習十一奉獻
5. 學習……

2010 年已隨歲月離去，祝願在新的一年，每位肢體都能在靈性和身體上蒙 神更多的保守和賜福！

\* 註一：張永信〈教牧書信註釋〉（香港：天道書樓 1997），P. 216

\* 註二：<http://www.cuhk.edu.hk/ipro/pressrelease/011102c.htm>

