



地址: 63 Cranwell Road, Singapore 509851

电话: (65) 6545 8627 Fax: (65) 6546 7422

电邮: maranatha.bpc@pacific.net.sg

网址: www.maranatha-bpc.com

华文部团契: 星期六傍晚七点半

祷告会: 星期三晚上八点正

牧师: 孙友强博士 (HP: 9116 0948)

## 以基督徒的角度看待健康和运动(二)

Christian Perspective of Health and Fitness (pt 2)

### 心理健康和身体素质

今天, 越来越多新加坡人都患有上精神病或是感到心理不适, 例如抑郁症和急躁症。有些还甚至存有自杀的念头。这些人都可能是你在街上看到的普通人, 例如老师、家庭主妇、和白领人士。圣经怎样看待这一切呢? 首先, 保罗在提摩太后书1:7说: “因为神赐给我们, 不是胆怯的心, 乃是刚强、仁爱、谨守的心。”

上帝赐给得救的人圣洁与健全的思想, 如保罗在罗马书12:1-2说: “所以弟兄们, 我以神的慈悲劝你们, 将身体献上, 当做活祭, 是圣洁的, 是神所喜悦的; 你们如此事奉乃是理所当然的。不要效法这个世界, 只要心意更新而变化, 叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。”

定时的默想和告祷能让我们有一个健康的心理生活。使我们有一个看待生活的正确角度, 让我们得到平安、智慧和安慰, 远离世界上的恐惧和疑惑。

2歌林多前书10:5说: 我们有责任来推广心理健康和好的身体素质: “将各样的计谋, 各样拦阻人认识神的那些自高之事, 一既攻破了, 又将人所有的心意夺回, 使他都顺服基督。”

福音里描述了一个被魔鬼上身而之后被耶稣给治愈的人。我们来思想圣经怎样描述这个人后来的光景: 马可福音 5:15说: “他们来到耶稣那里, 看见那被鬼附着的人, 就是从前被鬼所附的, 坐着, 穿上衣服, 心里明白过来, 他们就害怕。” (也就是说, 他之前心理不正)

这件事提醒了我们有些精神病或心理的不适是因撒旦而造成的, 使我们陷于束缚。所以, 我们必须时时刻刻穿上上帝的军装来防范撒旦的阴谋 (以弗

所书6：10-18)。人的心理仍是最大的战场，所以我们必须依靠上帝的教导和祷告来赢得这场属灵的战斗。

腓拉比书4:8给我们一些能够保持健康心理生活的指引：“弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。”

## 医药和愈合

当今有些人在某些教会里主张参与圣餐能使我们得到身体和心理上的痊愈。就如经文马太福音24:1-24所预言，这种没神学上根据的推行将会在世界末日接近时而盛传。

我们必须跟从圣经雅各书 5:13-18里的禁令，让教会的领导和长老为我们身体上的软弱祈求。提摩太前书 5:23 描述提摩太患病，保罗对他说去喝一些药酒。保罗没有在他身上施行超自然的医治。保罗在米利都的时候也没有在特罗非摩的身上施行超自然医治，即使他已经患病。(提摩太后书4:20).

## 圣经对于于饮食不正确的教导

当今某些年轻的女生因为媒体的影响而选择挨饿，希望能够像电视上的模特儿那样瘦。这是一个负面的影响，而且也是我们应该防范的一种行为。因为这种思想行为完全误解了上帝在我们生活中的旨意，而且能带来相关的心理病例如厌食症，使我们忽略自己身体所需的食物和营养。

有些人患上这种心理病是因为自己的外形被朋友取笑或者希望能模仿她们喜爱的模特儿或明星。但是，这些名人其实不值得我们模仿。

在“Thin Enough: My Spiritual Journey through the Living Death of an Eating Disorder”，作者Sheryle Cruse写了一段有关于主耶稣对小偷的描述。耶稣说：“小偷来，是为了偷，为了杀，和为了灭；但是我来是为了给你们生命，丰富的生命。”耶稣所指的小偷就是撒旦。撒旦一心只想毁了你的生命。这种饮食有关的心理病就是撒旦所利用的工具来阻止上帝已经为你安排的完美生活，使我们陷入束缚，让它完完全全的控制我们。

我们不可以自愿的把我们的心，脑，身体和心灵交给撒旦来控制。雅各书4:7-8说：“故此，你们要顺服神。务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。你们亲近神，神就必亲近你们。有罪的人哪，要洗净你们的手！心怀二意的人哪，要清洁你们的心！”

不正确的饮食习惯代表了我们的宁愿依赖自己，而不是上帝来管理我们的生

命。我们不应效法这些不良的实践，因为这些实践开始时所应许的效果最终都是假的。有些年轻人却宁愿接纳这种生活方式，而不用上帝所赐的力量和安慰来面对自己所处的相关问题和障碍。这就会造成妨碍他们在情绪、心、肉体和精神上的成长。

有人曾说饮食的不正可以定为“自我伤害，自我放纵，自我学习”等等。我们能够真实的面对，也就能做出正确的选择和依赖上帝的应许来克服这种破坏性的习惯。

正确的了解圣经能给予我们盼望和正确的反应。上帝的话来能更新我们的思想、改变我们不良的饮食习惯，而圣灵也能够帮助我们培养出适当的饮食习惯。

我们需要依赖上帝的帮助和辅导跟从圣经里以弗所书4；歌罗西书3：5-12节；和加拉太书5：16-23节中所提的“穿上”和“脱下”的概念。

上帝的这种实际的做法来抵抗这种破坏性的行为主要有两个步骤：上帝不只叫我们放下我们当前在做的事，而且也给了我们明确的指示来做正面的事情。所以，我们放下了伤身体和破坏性的行为，而穿上了陶冶性且符合上帝指示的生活习惯。

这种种饮食的错误完全不符合圣经教导，因为上帝的爱，对于他的选民，是超过了人的外貌（撒母耳记上16：7；彼得前书3：3-4）。所以，这种饮食的错误习惯其实是不符合上帝教导的行为。过一个圣洁和敬畏上帝的生活其实比美化我们的身体来得更重要，因为我们的身体不是我们自己的。所以我们要成为一个神的好管家，好好的照顾我们的身体，和上帝所赐给我们的全部东西（歌林多前书3：17）。

为了拒绝贪食和饥食，我们要有自律和控制我们的脾气。最后，只有我们被圣灵更新和敬虔的心志才能揭发这个世界的肤浅和抗拒这种种的自私和破坏性的行为。

## 总结：

在健康和饮食方面，我们必须依靠圣经里的原则来防范虚假的概念。因此，我们时时刻刻都得小心现在在世界上各种相关的迷惑。否则，我们很有可能忽略了身为基督徒的灵性成长。

我们要牢牢地记住：主耶稣说祂要我们把祂放在优先权的首席，并且寻求祂的国和祂的义，这些东西都要加给你们了(马太福音6:33)。歌林多前书3:1-2说：“所以，你们若真与基督一同复活，就当求在上面的事；那里有基督

坐在神的右边。你们要思念上面的事，不要思念地上的事。”

- 孙友强牧师著 -  
王健丰弟兄译

\*\*\*\*\*

## ☺☺ 报告事项 ☺☺

1. 亲爱的新朋友，我们欢迎您出席本堂华文部的团契，感谢主让我们能够在主里相见、彼此认识。请下星期再出席和我们一起敬拜，带朋友一同来。也请留下地址和电话号码以便联络您。
2. 谢谢金嘉德牧师今晚以神的话来勉励我们，让我们学习在患难中忍耐，神就必定会帮助我们，让我们存着盼望仰望我们的神。
3. 为着那些洗礼和转会的弟兄姐妹们代祷，他们目前都在上慕道班，求主让他们信心坚固，洗礼后更热心事奉主。
4. 下个聚会三月二十七号：我们请金殿堂的陈静鸿弟兄以神的话来勉励大家，讲题是‘来自恳切祷告的力量’，请为静鸿弟兄祷告，让讲的和听的人都从神的话语中得到造就。
5. 有意要接受洗礼的同胞们尽早向牧师接洽，我们在十月有一次洗礼典礼，要上慕道班和洗礼班的朋友们请尽早报名。上课时间：主日早上十点。  
地点：本堂
6. 为着来临27-29号一系列的聚会祷告，美国的怜·派恩博士28号上午在本堂传讲布道信息，下午也有讲座，请大家带同朋友来听。
7. 请中国同胞们在星期三傍晚来参加祷告会，一同在主的施恩宝座前互相祷告，当晚信息由英语翻译成华语。需要车接送的请向牧师接洽。
8. 为着华文部的事工继续祷告，弟兄姐妹们的同心兴旺福音，领人归主的负担日渐越重，增添信主的人。
9. 为着我们的陈俊源执事和家人平安地从巴黎度假回来感谢神。
10. 请为着今年第二季华文部的圣工人员的编排代祷，有感动做招待、食物预备、主席、读经的人请向牧师接洽。
11. 牧师的父亲在昨天已经动了白内障的手术，求主医治使他尽快康复。

## 经文背诵：

雅 4：4 你们这些淫乱的人哪，岂不知与世俗为友就是与神为敌吗？所以凡想要与世俗为友的，就是与神为敌了。

雅 4：14 其实明天如何，你们还不知道。你们的生命是什么呢？你们原来是一片云雾，出现少时就不见了。

雅 5：7 弟兄们哪，你们要忍耐，直到主来。看哪，农夫忍耐等候地里宝贵的出产，直到得了秋雨春雨。

雅 5：16 所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。义人祈祷所发的力量是大有功效的。



## 圣工人员：司琴 - 微雯姐妹

	本周末（20/03/10）	下周末（27/03/10）
讲员	金嘉德牧师	陈静鸿弟兄
主席	周体营弟兄	陈静鸿弟兄
启应经文	周体营弟兄	陈静鸿弟兄
读经	赵建连弟兄	周体营弟兄
招待/收奉献	周从军弟兄	赵建连弟兄
茶点准备	招倩平姐妹	陈碧云姐妹

本月六号团契出席人数： 16 人      奉献： \$ 163

“惟耶和华在他的圣殿中；全地的人都当在他面前肃敬静默。”

(哈 2:20)

注意：请在聚会崇拜时请把您的手机关掉或转换为无声状态,谢谢

玛拉那答堂华文部团契

(2010年三月二十号)

讲员：金嘉德牧师

主席：周体营弟兄

唱 诗	颂 第 21 首	快乐快乐我们崇拜
祷 告	周体营弟兄	
启应经文	周体营弟兄	84：1-12
唱 诗	颂第 236 首	主是我力量
读 经	赵建连弟兄	雅 5：1-12
祷 告	周体营弟兄	
证 道	金嘉德牧师	在患难中的忍耐
奉 献	汪太胜弟兄	
唱 诗	颂第 219 首	信靠耶稣何等甜蜜
祷 告	周体营弟兄	
欢迎 报告	主 席	
默祷 散会	会 众	
茶点 交通	会 众	

我们传扬祂，是用諸般的智慧，劝解各人，教导各人，要把各人在基督里完完全全的引到神面前。

(西1：28)



