

主的健康律法

第 29 章

我們的身體是神的殿

我們到世上來獲得的偉大祝福之一就是得到一個身體。我們需要有一個身體，才能變得像天父一樣。我們的身體很重要，所以主稱之為神的殿（見哥林多前書 3：16-17；6：19-20）。我們的身體是神聖的。

因為我們的身體很重要，所以天父要我們好好照顧自己的身體。祂知道，我們如果有健康的身体，就會更快樂，成為更好的人。只要我們的身心潔淨，聖靈就會與我們同在。天父知道我們會受誘惑去不當地對待我們的身體，或者會使用對身體有害的東西，因此祂告訴我們哪些東西對健康有益，哪些東西有害。神賜給我們有關健康的知識大多可在教義和聖約第 89 篇中找到。這項啓示就是所謂的「智慧語」。

我們必須遵守智慧語，才能配稱進入聖殿。要是不遵守智慧語，主的靈就會離開我們。若是玷污了「神的殿」，也就是我們的身體，我們就是在肉體及靈性上傷害自己。

我們被命令不要服用某些東西

- 主命令我們不要服用哪些東西？

主命令我們不要喝酒和強烈飲料，指著就是含有酒精成分的飲料。總會會長團教導說，強烈飲料通常會把殘暴、貧窮、疾病和災禍帶進家裡，也往往是造成不誠實，失去貞潔，以及喪失良好判斷力的原因。對所有飲用的人而言，都是一種詛咒。（See “Message of the First Presidency,” *Improvement*



Era, Nov. 1942, 686.) 懷孕的母親如果喝酒，會造成胎兒在身體上和智能上的損傷。每年有很多車禍是喝酒的人造成的。

主也已經告訴我們，「菸草不是給身體用的」（教約 89：8）。菸草對我們的身體和靈都不好。我們不應該吸煙、抽雪茄或嚼煙草。科學家證明了煙草會造成多種疾病，並對胎兒有害。

主還勸告我們不要用「熱飲料」（教約 89：9）。教會領袖說過，這指的是含有有害成分的咖啡和茶。我們應該避免飲用所有含有有害成分的飲料。

除非是接受醫療時必須服用藥物，否則不應使用藥物。有些藥物甚至比酒精和煙草（也是藥物）的傷害更大。濫用藥物的人需要求助，需要祈禱來尋求力量，也要聽從主教的忠告，好使他們能徹底悔改，得到潔淨。

我們應該避免食用任何我們知道對自己身體不好的東西，不要使用任何會上癮的物質，並且應該避免暴飲暴食。智慧語並沒有告訴我們每樣應當避免或食用的東西，但它給了我們準則。這是一條非常寶貴的屬世律法，也是一條偉大的靈性律法。遵守智慧語可以讓我們的靈性更堅強。我們要淨化自己的身體，使主的靈能與我們同在。

- 還有哪些智慧語沒有特別提到的東西是我們應該避免的？

給教師：列一張表可以引發班員的興趣，幫助他們集中注意。班員或家人在討論主命令我們不要服用的物質時，可以請一個人把大家的答案寫在黑板或一大張紙上。在他們討論對我們身體有益的東西時，也可以這樣做。

我們被教導有些東西對我們的身體是有益的

- 根據智慧語，主說有哪些東西對我們是好的？

水果、蔬菜和有益的草藥對我們都是好的。我們應該用智慧和感謝的心來使用。

飛禽走獸的肉也是給我們食用的，不過，吃肉要節制（見教約 49：18；89：12）。吃魚也對我們有益。

穀類也對我們有益，小麥對我們特別好。

- 吃這些東西為你帶來了哪些祝福？

工作、休息和運動都很重要

- 工作、休息和運動和主的健康律法有什麼關係？

除了教義和聖約第 89 篇之外，還有其他經文告訴我們如何保持健康。經文告訴我們應該「停止懶惰，停止不潔；……停止過長的睡眠；要早睡，免得疲乏；要早起，使身心充滿活力」（教約 88：124）。我們也被告知：「六日要勞碌做你一切的工」（出埃及記 20：9）。主勸誡我們不要工作過度，透支體力（見教約 10：4）。

近代的一位先知告訴我們要保持身體健康。他勸告說：「營養的飲食、規律的運動、適當的睡眠都是強壯身體所必需的，一如有恆地研讀經文及祈禱能強化心智及靈性」（多馬·孟蓀，1991 年 1 月，聖徒之聲，「我們可以觸摸天堂」，第 42 頁）。

遵守主的健康律法所應許的祝福

- 我們遵守智慧語時，會得到哪些祝福？

天父已賜給我們健康的律法，來教導我們如何照顧自己的身體。經文論到神的律法時，告訴我們：「我……沒給……屬世的誠命，因為我的誠命都是屬靈的」（教約 29：35）。這

就是說，祂賜給我們有關身體狀況的誡命是為了我們靈性的好處。

我們遵守主的健康律法和其他誡命時，主就應許會在身體上和靈性上祝福我們。

在身體上，我們被應許會有健康。有了健康的身體，我們就能「奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏」（教約 89：20）。這是一項美好的祝福，不過祂應許要給我們的靈性祝福比身體上的祝福更大。

主應許我們「必找到智慧和知識的大寶藏，甚至隱藏的寶藏」（教約 89：19）。我們會透過啓示，藉由聖靈的教導而明白重要的真理。培道·潘會長教導說：「我們的身體是靈體的工具。『智慧語』這奇妙的啓示告訴我們如何保持身體潔淨，不要讓能做屬靈溝通的靈敏感官遭受污染而變得遲鈍，甚至損壞。智慧語是獲得個人啓示的關鍵」（參閱 1990 年 1 月，聖徒之聲，第 13 頁）。

主也應許毀滅天使會越過我們。禧伯·郭會長說：「你我若渴望獲得生命、健康和身心精力的祝福；若渴望毀滅天使能像在以色列兒女的時代所做的那樣，越過我們，我們就必須遵守智慧語，這樣神就必受到約束，而我們就會獲得祝福」（總會會長的教訓：禧伯·郭，第 192 頁）。

- 我們要如何幫助兒童和年輕人明白智慧語的永恆重要性？
- 我們要如何幫助無法遵守智慧語的家人或朋友？

其他經文

- 士師記 13：13-14；箴言 20：1；以賽亞書 5：11-12；但以理書第 1 章（不喝烈酒）
- 教約 59：16-20（地上的作物是為了人的益處）

- 箴言 23：20-21（不要好酒、貪食、懶惰）
- 教約 136：24（停止醉酒）