



THE
MENTORING
PROJECT

身体的管家



MATT DAMICO

作身体的管家



马特·达米科 (MATT DAMICO)

目录

作身体的管家	4
第一部分：身体的起源	5
第二部分：道成肉身的神	7
第三部分：身体的用途	9
第四部分：管家职分的考量	12
第五部分：更多管家职分的考量	19
结论：永恒	21



作身体的管家

引言

使徒约翰曾给他的朋友该犹写过一封简短的信——甚至可以说是便条。约翰说他“有许多事要写”给他，但没有全部写下，因为他盼望“快快地见你，我们就当面谈论”（约三13-14）。既然约翰有许多话没有写下，就值得注意他选择写下的内容是什么。这是一封充满鼓励的短笺，约翰称赞了该犹的为人，并表示支持他对抗那些反对他的人。

但我要特别强调的是约翰的问候。他为该犹祈求凡事兴盛，“愿你身体健壮，正如你的灵魂兴盛一样”（约三2）。

你注意到了吗？约翰为朋友祷告的内容之一是愿他的身体健壮。他为什么要这样祷告？当然，肯定有比身体健康更重要的事可以为该犹祷告，对吗？也许有。但在约翰的问候和祷告背后，是他相信我们的身体很重要，并且身体的安康值得我们祷告。

在这份指南中，我想要帮助你明白圣经关于人身体的教导，并理解你作为神所赐身体的管家的责任。

1

身体的起源

如同许多重要主题一样，我们思考的最佳起点是创世记的开篇章节。摩西在创世记第一章为我们描绘了这样的场景：神创造天地，塑造了万物的结构，并赋予其生命。每一天都展现新的神迹：光芒初现、陆地成形、植物萌发、生物繁衍。我们不断读到神圣的宣告：“神看着是好的。”他用至高无上的话语创造了万物，并喜悦自己的工作。

然而，第六日出现了转折。在完成自然界的创造后，三一神商议决定要创造一个特别的存在来守护、管理、拓展并治理这创造：

“我们要照着我们的形像，按着我们的样式造人，使他们管理海里的鱼、空中的鸟、地上的牲畜和全地，并地上所爬的一切昆虫”（创1:26）。

然而，这一天创造的独特之处不仅在于赋予人的使命，更在于人受造的方式。摩西这样记载：

“神就照着自己的形象造人，
乃是照着他的形象，造男造女。”

动物并非按神的形像所造，树木和星辰亦不是。唯独人类——男与女——是按神自己的形像被造的。在赋予人类“生养众多，遍满地面，治理这地”的使命之后，神宣告这承载他形像的创造“甚好”。

作身体的管家

或许你已经注意到，读到创世记第一章结尾时，我们虽已了解神赋予人类的使命，却仍不清楚人的本质与神的精心设计。因此我们需要继续阅读，让创世记第二章带我们更近距离观察。

创世记第二章告诉我们，“耶和華神用地上的尘土造人，将生气吹在他鼻孔里，他就成了有灵的活人”（创2:7）。这就是对人类被造的首次揭示。他是由地上的尘土造就，从地而出，随后被赋予了生命的气息。

我们继续读经就会发现，因为神赋予那人“生养众多、遍满地面、治理这地”的使命，所以“那人独居不好”（创2:18）。他有需要完成的任务，但无法独自完成。然而，在动物中他找不到相配的帮手，于是耶和華亲自解决这个问题：“我要为他造一个配偶帮助他。”耶和華神“使他沉睡，他就睡了。于是取下他的一条肋骨，又把肉合起来。耶和華神就用那人身上所取的肋骨造成一个女人，领她到那人跟前”（创2:21-22）。女人之所以能成为男人相配的帮助者，正因为她是从男人而出的。

亚当和夏娃就是这样被造的，而这种有形体的、肉身的存在方式一直传承至今。男人与亚当有共同的身体特征，女人则与夏娃共享特征。

显然，创世记这些开篇章节不仅是我們认识人体的入门指引，更是其根本。若没有这些章节中神所默示的记载，我们只能陷于臆测与困惑之中。

那么，我们从创世记第1-2章能得出什么结论？这些经文可以如何帮助我们理解身体？让我来提出一些答案：

1. 神创造我们的身体。这意味着他希望我们拥有身体，并按照他的眼光来看待身体。
2. 神创造的身体是美好的。神造男造女时没有出错，创造我们时也同样没有失误。在创世记第三章人类堕落之前，神就已经创造了亚当和夏娃的肉身。因此，身体并非天生是不好或危险的，而是美好创造的一部分。

实践指南

3. 我们领受自己的身体。这与第一点相辅相成——神赐予，我们领受。我们周围很多人却否认这些简单的道理，人们反倒相信自己可以定义身体的现实。但我们的身体并非我们可以随意涂抹的白纸，而是天生就内建了某些答案。例如，我们的身体清楚地表明我们是男是女。即使我们的想法与此相左，我们也没有权利推翻神创造我们的旨意。相反，我们应当让自己的思想与身体的实际保持一致。神创造了我们的身体，我们就当领受了这恩赐。
4. 我们的身体至关重要。神不仅将身体赐给我们，更赋予我们一项使命：生养众多，治理这地。我们应当作好身体的管家，以便完成神所托付的使命。

讨论与反思：

1. 创世记中哪一点对你最有帮助？在以上内容中，是否有你过去未曾深入思考的事情？
2. 你能想到当今文化中哪些违背神对我们身体的设计的例子？

2 道成肉身的神

创世记的记载提供了一个显而易见的例证，清晰地表明了神定意要我们拥有身体，且我们的身体本是美好的。若还有人需要更多证据，神的儿子道成肉身就足以完全说明。

圣经教导，基督徒历来也相信，神有三个位格：圣父、圣子、圣灵。圣三一在神格之内，自永世以来就享有完美福乐。约翰福音告诉我们，神格的第二位就是“道”：“太初有道，道与神同在，道就是神”（约1:1）。这道永恒地与神同在，且其本身就是神。

这些真理令人难以置信，也令人的心灵震撼。而更惊人的是，几节之后约翰宣告：“道成了肉身，住在我们中间，我们也见过他的荣光”（约1:14）。这道——从太初就存在，本身就是神——竟然成了肉身。这是否意味着耶稣主要是灵体，只是看似有身体？不。事实上，这种观点自第一世纪以来就被斥为危险的异端。耶稣并非假装为人，他是真真实实、完全的人。

为什么神的儿子要道成肉身？是为救赎有身体的罪人。他所要成就的救赎，乃是全人的救赎，包括身体与灵魂。为要完全救赎我们，他必须完全成为我们的样式。希伯来书的作者阐明这一点：

儿女既同有血肉之体，他也照样亲自成了血肉之体，特要借着死败坏那掌死权的，就是魔鬼，并要释放那些一生因怕死而为奴仆的人。他并不救拔天使，乃是救拔亚伯拉罕的后裔。所以，他凡事该与他的弟兄相同，为要在神的事上成为慈悲忠信的大祭司，为百姓的罪献上挽回祭。他自己既然

实践指南

被试探而受苦，就能搭救被试探的人（来2:14-18）。

耶稣取了血肉之躯，为要拯救这有血有肉的罪人。他在凡事上都与我们相同，为要彻底拯救我们。他来不仅要救我们的灵魂，更要拯救我们的全人。

早期教会作家圣额我略·纳齐安如此阐述：

他所未取的，就不能医治；但与他神性联合的，就必得救。若亚当只是一半堕落，那么基督所取用并救赎的也可能只有一半；但如果他的本性是全然堕落的，那么它就必须与那位独生子的完整本性联合，如此才能得到全然的救赎。

换言之，若耶稣没有取那完全的人性，我们完全的人性就无法蒙救赎。倘若耶稣没有道成肉身，我们的身体就被排除在救恩之外。这只能算是半个好消息，因为我们的灵魂与身体都受制于罪的后果，都需要救赎。当亚当堕落时，那本为美好的身体变得脆弱与软弱，劳作变得艰辛，身体会患病受伤，机能不再正常运作，衰老过程也使他日渐衰弱，直至最终死亡。

因此，这位永恒的神子——他本有神形象——反倒虚己，取了奴仆的形象，成为人的样式（腓2:6-7）。他为何要成为人的样式？乃是为了以人的样式受死。唯有被取的，才能被赎。

耶稣基督的道成肉身，超越我们的理解，却真实记载在福音书中。耶稣成长、饮食、睡觉、哭泣、歌唱、生活，最后死亡。马太记载，门徒初次见到复活后的耶稣时，“就上前抱住他的脚”（太28:9）。马太为什么要记录这样一个细微的细节？为要表明门徒所见、所触的是一位真实的人。无论复活前后，耶稣都不是幻影。他完完全全是人，而且奇妙地永远保持着人性。他带着身体升天（徒1:6-11），如今仍以人的肉身坐在神的右边。神创造的身体本是美好。而神子亲自取了这身体，为要救赎有肉身的罪人。

作身体的管家

讨论与反思：

1. 堕落的影响如何显现在自己和他人的身体生命中？
2. 为什么神的儿子必须道成肉身？

3

身体的用途

现在我们应当清楚，我们的身体不仅仅是我们拥有的东西，像一套永久的衣服。相反，身体是我们存在的一部分。并不存在一个脱离身体的“真实”自我。人类是有身体的灵魂——这一点在创造以及耶稣基督的道成肉身中已经确立——这是极好的设计。

既然我们明白了身体是神美好的恩赐，那么一个重要的问题就是，“身体的用途是什么？”尽管我们可能很想立刻列出一份关于如何管理身体的实用建议清单，但唯有明白我们身体的用途，我们才知道当采取什么行动。若有人拿着锤子，却不知道它的用途是将钉子钉入木材和墙壁，他们就可能会用它做完全不相干的事。问题在于，若你以不符合设计用途的方式使用它，就无法发挥其效用。你可以尝试用锤子吃意大利面，或许也能把几根面条送进嘴里，但这并非锤子的用途。唯有明白其用途，才能开始讨论有效挥动锤子的技巧。

我们的身体也是如此。在了解忠心管家的技巧之前，我们需要先明白身体的用途。

为敬拜而造

要回答这个问题，我们首先要看罗马书12:1的教导：“所以弟兄们，我以神的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的，你们如此侍奉乃是理所当然的。”

作身体的管家

保罗劝勉读者“将身体献上，当作活祭”。我们对祭物了解多少？首先，祭物在献上的时候通常不是“活的”。旧约中的祭物是被杀死的动物，为百姓的罪赎罪。但基督来为罪人舍命——成为神的羔羊（约1:29）。因此，不再需要流血的祭牲，基督的宝血已然足够，我们只需信靠。所以，保罗这里并不是叫我们把身体当作旧约意义上的祭物来献上。

相反，保罗劝我们把身体当作献给神、用来侍奉他的活祭。我们的全人——身体与灵魂——都属于神。

保罗希望我们用身体所做的一切都是为了侍奉神而献上的。

我们要怎么做呢？保罗告诉我们：过圣洁的生活——全心、全身奉献给神。在罗马书较前面的经文中，保罗也曾说过类似的话：“也不要将你们的肢体献给罪作不义的器具；倒要像从死里复活的人，将自己献给神，并将肢体作义的器具献给神”（罗6:13）。

我们操练自己，使身体不作罪的器具，而成为义的器具，圣洁且蒙神悦纳。我们以活着的身體向神献祭，无论是吃喝，或是任何行动，都为要荣耀神（林前10:31）。

保罗在罗马书12:1的教导意味着，“敬拜”不限于主日早晨在特定地点、特定时间进行的活动。圣经确实吩咐我们要以集体敬拜为生活的一部分（来10:24-25），但罗马书第12章所指的远不止是上教会。它告诉我们，我们整个生活都是敬拜。我们身体所做的一切，都当为着主而行——为他的缘故，按他的心意而行。正如你所知，没有一件事能脱离身体而做。甚至我们的思想也发生在身体之内。而在罗马书第12章的下一节经文中，保罗劝勉读者要“心意更新而变化”。这同样是活祭的一部分。

总而言之，我们用身体所做的，就是我们属灵的敬拜。回到先前的问题：“我们身体的用途是什么？”我希望你现在已经找到了答案：我们的身体是

实践指南

为敬拜而造。而我们的一切行动，都当为荣耀和尊崇造物主而行。

生养与治理

关于身体的用途，另一个重要的思考来自创世记。当神创造亚当和夏娃时，摩西记载神“赐福给他们”，并对他们说：“要生养众多，遍满地面，治理这地，也要管理海里的鱼、空中的鸟和地上各样行动的活物”（创1:28）。

这与我们的身体有何关联？答案是：息息相关。因为这直指人类的核心责任。我们要“生养众多”并“治理”受造界。这两项使命本质上都需要身体的参与。神创造我们时，就已设定生养和治理需借助我们的身体来完成。这进一步证实，身体不仅是我们拥有的，更是我们作为人的一部分。

作为基督徒，我们蒙召要做的，不止于生养和治理，但也绝不能对此忽视。因此，身体使我们能藉着顺服神的命令（包括治理与生养的呼召）向神献上属灵的敬拜。

讨论与反思：

1. 你的身体用途是什么？它本来的用途与我们应该如何看待身体与不应该如何看待身体有何关联？
2. 如果你将整个人生都视为敬拜，而不仅仅是主日早晨，那会是什么样子？

4

管家职分的考量

既然这些基本真理已经确立——即神创造我们为有形有体的灵魂，为要敬拜他，而且神的儿子道成肉身，其中的一个目的就是肯定我们身体的美好——我们现在可以转向一些实际的考量。

我们该如何忠心地管理神所赐的身体？我想探讨几个关键范畴。在伊甸园中，耶和华吩咐亚当要“修理”和“看守”园子。这两个范畴恰可对应我们管理身体的方式。

修理园子：操练身体

一个人思想不成熟的一个标志，就是只会将事情分为两类：最重要的或完全不重要的。我的意思是，有许多神学的议题和问题，其紧迫性不及基督的神性和圣经的权威。事实上，这类问题才是最重要的。有一个不那么重要的问题——对于这个问题我有明确的立场——就是“谁该受洗？”这个问题确实重要，可它和基督的神性一样重要吗？并不是。但这也并非毫不重要。许多事都是如此，我们需要学会按事情的重要性进行排序或分类，合宜地看待它们。

保罗在论及操练身体时，正是采取这种方法。在给提摩太的第一封信中，保罗写道：“在敬虔上操练自己……操练敬虔，凡事都有益处，因有今生和来生的应许”（提前4:7-8）。在保罗心中，操练敬虔毫无疑问应是提摩太和每位读者生命当中的首要之事。敬虔对今生和永恒都有价值，忽视它就等于选择降低自己属灵生命的质量。或许你注意到我没有引用整段经文。中间被

实践指南

省略的经文是，“锻炼身体益处还少”。

我们再次完整地读完这段经文：“在敬虔上操练自己。锻炼身体益处还少，唯独敬虔，凡事都有益处，因有今生和来生的应许。”

操练敬虔和锻炼身体，哪个更重要？当然是操练敬虔！但请注意，保罗并没有陷入那种非此即彼的思维陷阱——认为一件事若不是最重要的，那就是不重要的。相反，他肯定身体的操练“是有益的”。如果身体的操练有益，那对我们来说意味着什么？答案很简单：我们应该锻炼身体。

锻炼身体

我不是健身教练或健美运动员，这份指南的目的也不是为你提供训练计划。但我要强调的是，因为我们要忠心管理身体，锻炼身体就具有其价值。而操练的方式会因人而异。

当我安排身体的锻炼时，我会优先做喜欢的运动，做一些应当做的项目，并尽量充分利用时间。例如我喜欢跑步，从未后悔过跑步的决定。有些我应该配合跑步一起做但我不太喜欢的项目，比如拉伸和某些防受伤训练。另外，我会尽量利用好跑步的时间，计划跑步时要思考什么或听什么。上周跑步时，我就利用这段时间构思了我预备在教会讲课的提纲。这样我既享受了跑步，又靠着神的恩典提升了时间效益。我也喜欢举重，不是为了增肌，而是防止肌肉萎缩，使我保持跑步的能力。我已不再像年轻，所以有些酸痛感会限制我跑步的距离和举重的强度，但我仍享受这些运动，目前效果不错。

关键不在于具体做什么运动，而在于我们行动起来。我们若希望我们的身体用于属灵敬拜（罗12:1），并忠实践行治理的使命（创1:28），我们就当注重身体的锻炼。

在我列举锻炼身体的一些益处前，我们先要认识几个可能的误区。

作身体的管家

需要避免的两个误区

1. 我们不可误认为自己能够延长神大有主权所命定的寿数。神早已定准我们一生的年日，任何锻炼都无法改变这命定。我必须经常提醒自己这一点。按照神的安排，我家族中前几代的人寿命都不算长。我的两位父母和四位祖父母中，仅一位活过了70岁，其中三位甚至未满60岁便离世。我要补充说明的是，他们大多没有锻炼身体的习惯，因此这也是我保持健康的动力之一，就是希望活得比祖辈们更健康。但我必须牢记，无论多少锻炼都无法延长神为我定下的寿数。这是何等荣耀的安慰，使我们知道“你所定的年日，我尚未度一日，你都写在你的册上了”（诗139:16）。在我们出生前，神已精确命定了我们的寿命，也同样命定了我们死亡的日子。耶稣曾向听众提出一个类似的问题：“你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？”（太6:27）。所以，若有人以为锻炼能延长寿命，便是错了。虽然我们不能增加生命的长度，但规律锻炼能提升生命的质量。
2. 你可能也认识这样的人，他们热衷于健身，并热衷于让人知道他们在健身。换言之，他们进行身体锻炼不是出于管家职分，而是出于虚荣。这种追求不能讨神喜悦，因为无论我们多么强壮或俊美，圣经告诉我们，勇士不要因勇力夸口（耶9:23），艳丽是虚假的（箴31:30）。我们都容易以自我为中心，因此我们必须谨慎，避免身体锻炼成为这种自我中心的表现。同样，我们也要警惕把过多的时间与精力投入到健身中。当其他责任因我们对健身的投入而受损时，便是过度了。

这些误区不是逃避锻炼的借口，而是追求身体操练时当警惕的危险。锻炼的益处远胜其潜在危险，我们接下来就探讨其中几项。

益处

首先，锻炼有助于培养节制的美德。圣经多次强调要操练节制。当保罗写信给提多，告诉他不同的人群该如何生活——年长的妇女、年长的男子，或年轻的妇女与男子——节制都列在美德清单中。事实上，对少年男子的唯一指令就是，要劝少年人谨守（多2:6）！箴言同样强调节制，警告我们：“人

实践指南

不制伏自己的心，好像毁坏的城邑没有墙垣”（箴25:28）。

这与身体锻炼有什么关系？身体锻炼既需要节制，也能培养节制。说它需要节制，是因为你锻炼就必须规划时间和地点。你的日程中可能少有整段空闲时间可以锻炼，因此需要主动安排锻炼。总会有不想锻炼的日子，那时就需要你制服己心（箴16:32）。正因如此，保罗可以说，“凡较力争胜的，诸事都有节制”（林前9:25）。同样，锻炼也能培养节制。我发现一个对大多数人都普遍适用的真理：在一个方面的节制和自律，能带动其他方面的节制和自律。锻炼会带来更自律的时间管理，并促使我们更注意饮食和睡眠。

第二个衍生益处是，锻炼有助于克服懒惰。懒惰的人总有许多计划，却缺乏实际行动。他们可能会空谈如何保持身材和锻炼自控力，但总有现成借口，认为现在不是合适的时机。即便只是开始一个运动习惯，哪怕是简单的锻炼，也是向懒惰主动出击的好方法。

第三，锻炼还能带来身体、心理和情绪多方面公认的益处。身体方面的益处包括增强体能、更好控制体重、改善睡眠质量。锻炼还有心理和情绪方面的益处，有助于保持良好心态，减轻压力与焦虑。对我来说，想必很多人也有同感，锻炼是个时间增效器。我的意思是，虽然锻炼会占用我的时间，但锻炼后获得的精力提升，能让我更加高效、更有成效。锻炼需要时间，却能提高我之后的工作质量。

我想提到的最后一个益处是，当我们通过锻炼照顾好自己的身体时，这将使我们对他人的更加有用。

- 如果你有年幼的子女，能够灵活地陪他们在地上玩耍就是一种祝福。
- 如果你的身体状况没有过早衰败，你的配偶必会心存感激。
- 你的教会可能会有需要你体力服侍的机会，比如偶尔帮人搬运物品。虽然你可以用忙碌作为（或许是求之不得的）推辞理由，但你肯定不会希望体力不济成为无法帮忙的原因。

作身体的管家

当然，锻炼的益处远不止这些，不过你应该已经明白我的意思了。问题在于，你该如何具体地锻炼身体呢？你能否增加遛狗的次数？你能否担任孩子越野跑队的教练？你能否办理一张经济实惠的健身卡？或是陪孩子骑自行车、与配偶散步、每天早晨做些俯卧撑和仰卧起坐？神并没有给我们一套标准训练方案，也不要求我们成为健身专家。他只要求我们成为身体忠心的管家。

看守园子：饮食与性

“岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从神而来，住在你们里头的。并且你们不是自己的人，因为你们是重价买来的，所以要在你们的身子上荣耀神。”

-哥林多前书6:19-20

我们不属于自己，乃是属于神。我们身体的用途，是为了荣耀神，献上他所悦纳的敬拜。这与饮食和性有什么关系呢？事实上，关系重大。让我们先来谈谈饮食。

饮食

圣经——这本神所默示的智慧之源，以及一切与生命以及敬虔相关之事的指南——对饮食多有论述。其中最基本的真理是：饮食是出于神的恩赐。

源于神

我们的一切供应都源自于神。耶稣教导门徒如何祷告时，也提到了这样的祈求，我们日用的饮食，今日赐给我们（太6:11）。耶稣教导我们为日常所需祷告，是为引导我们的心思意念，使我们明白一个真理：我们若想得着每日所需，必须仰赖神的供应。在同一章的稍后部分，耶稣教导我们，我们在天上的父乐意供应我，所以我们无须忧虑：

不要为生命忧虑吃什么喝什么，为身体忧虑穿什么。生命不胜于饮食吗？

实践指南

身体不胜于衣裳吗？你们看那天上的飞鸟，也不种也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活它，你们不比飞鸟贵重得多吗？（太6:25-26）

我大胆猜测，我们这些在美国丰裕文化中成长的人，大多数人从未为下一顿饭发过愁。我们身边的超市近在咫尺。因此，我们面临的试探不在于担心缺食，而在于我们认为无需为此祷告。但圣经明确指出，一切供应的源头在于我们的天父。

起初，神便告诉那男人和女人，他将一切的菜蔬和果子赐给他们“做食物”（创1:29）。之后他又对挪亚说，“凡活着的动物，都可以做你们的食物”（创9:3）。神创造动物和五谷，本就是要作我们的食物。诗人也告诉我们，耶和华“赐食物于饥饿的”（诗146:7），并且“万民都举目仰望你，你随时给他们食物”（诗145:15）。

对于神是我们饮食的供应者这一真理，我们当如何回应？最合宜的回应就是向神感恩。

保罗在写给提摩太的话中，对我们思考食物的意义大有裨益：“凡神所造的物都是好的，若感谢着领受，就没有一样可弃的，都因神的道和人的祈求成为圣洁了”（提前4:4-5）。愿我们在餐前祷告体现这一真理：饮食都源自于神，我们理当献上感谢。

为我们的享受

回应神供应的第二种方式，就是享受他所赐下的。所罗门在传道书中反复强调这一点。来看看他教导的内容：

- “人莫强如吃喝，且在劳碌中享福，我看这也是出于神的手”（传2:24）。
- “我知道……并且人人吃喝，在他一切劳碌中享福，这也是神的恩赐”（传3:12-13）。

作身体的管家

- “我所见为善为美的，就是人在神赐他一生的日子吃喝，享受日光之下劳碌得来的好处，因为这是他的份”（传5:18）。
- “我就称赞快乐，原来人在日光之下，莫强如吃喝快乐”（传8:15）。
- “你只管去欢欢喜喜吃你的饭，心中快乐喝你的酒”（传9:7）。

为什么所罗门如此强调我们要享受饮食？因为这是神给我们的恩赐，我们若享受他的供应，便是尊荣那赐予者。如果孩子打开礼物却充满抱怨，父母便不会因此感到尊荣。但当孩子欢喜领受时，父母便得喜悦。面对神的供应也是如此。当我们感恩并享受他的赐予时，神就带着荣耀。

所罗门强调喜乐的另一原因，是因为这是培养知足的绝佳途径。当我们专注于享受神给我们的恩赐时，你知道我们同时避免了什么吗？我们不会觊觎他人的恩赐，也不会为没有的事物心生怨言。我们有知足的心便是大利了。

或许你以为我们偏离了管家职分的主题，实则不然。感恩与享受正是我们管理身体的一部分。为避免读完本指南仍不知如何看待饮食之道，我们现在就来具体探讨。

如果我们真知道身体不是属于自己的，就必会影响我们的饮食选择。假若你有责任确保他人的健康饮食习惯，你定会认真思考并精心规划他们的膳食。但对于我们中的许多人来说，包括我自己在内，却未这样用心对待自己的饮食。这是错误的，因为我们知道，我们的身体非我们所有，我们只是受托管理这副身躯。

我之前说过，我不是健身教练，更不是营养师。我也不是什么“美食家”，而且我也喜欢吃冰激凌。直到不久前，我锻炼的动机之一仍是能随心所欲地进食。我后来意识到，这或许并非饮食与锻炼的最佳方式。因此，我现在的做法包括限制进食时间（偶尔间歇性禁食）与控制进食量（总体分量节制）。除这些基本操作外，我还会留意食物的加工食品与糖分，这些也使我获益良多。如果你需要专业的分析，我并非合适人选。但现有大量研究表明，我们

实践指南

应当比现今多数人更注重食用天然和少加工的食物。

正如锻炼一样，各人的饮食方式也各不相同。鉴于人们食物过敏和不耐受的普遍性，并不存在适合所有人的统一方案。但我们既蒙召作身体的管家，就当明白我们这身子不是属于自己的，并要藉着谨慎饮食来守护这身体的殿。

性

若想要更全面地明白如何在性方面对神持守忠心，我鼓励你阅读谢恩·莫里斯 (Shane Morris) 关于这个主题的精彩指南。但在这里，我们当以保罗的劝诫为指引：“身子不是为淫乱，乃是为主；主也是为身子。并且神已经叫主复活，也要用自己的能力叫我们复活。岂不知你们的身子就是基督的肢体吗？”（林前6:13-15）。

容我再次重申，你的身子不是属你自己的，乃是属主的。人若否认这个真理，往往就陷在淫乱之中。神创造了性，正如他所造的一切，这本是美好的。但在所有受造之中，恐怕没有什么比性更容易受到罪的玷污了。在我们的文化中，关于性的观念更是充满混乱。你若想忠心地管理自己的身体，并在这弯曲的世代作光，就当逃避淫行，追求圣洁。可悲的是，持守婚前的贞洁与婚内的忠贞竟成了反常之事，但这正是当今的世态。

然而，逆流而上追求神的喜悦，远胜过随波逐流，以致灭亡。那么，如何管理身体并逆流而上呢？这包括：

- 戒绝并远离淫秽之物 (太5:27-30)
- 学习如何节制自己的身体 (帖前4:3-8)
- 忠于自己的配偶 (太5:27-32)
- 不可贪恋他人的配偶 (出20:17)
- 拒绝同性之间的情欲与行为 (罗1:26-27)
- 持守婚姻的圣洁 (来13:4)

作身体的管家

这是持守性方面忠贞之道的概要，也是一个良好的开端。我们周围充斥着危险的谎言，声称神并未真正说过这些话，又说遵行这些教导会剥夺我们应得的喜乐与欢愉。这些谎言，我们必须坚决拒绝。忠信之路，乃是无愧的良心与丰盛喜乐之路。所以，你要全然献身于主，作身体的管家，因为你的身子是属他的。

讨论与反思：

1. 描述你与食物的关系。你认为食物仅仅是身体的燃料，还是也当享受其中的美好？你更容易为饮食忧虑，还是倚赖神的供应？你认为自己是否需要调整饮食习惯？
2. 你的生活中是否存在与上述性方面的圣洁准则冲突之处？若有，你需要做出哪些改变？
3. 你如何看待圣经关于身体操练的教导？过去你是否思考过这个问题？
4. 你自己有什么锻炼习惯？你有制定锻炼计划吗？有哪些你想或应该做出的改变？
5. 若你坚持锻炼，主要动力是什么？

5

更多管家职分的考量

我们已经探讨了成为身体管家的几个重要方面，但还有其他值得关注的考量。其一是正面的提醒，其二是警戒。

带着你的身体去教会

当你履行身体的管家职分时，最好的行动之一就是去教会。如果你正在阅读这本实践指南，你可能已经知道，在主日与其他弟兄姐妹一同敬拜是美好的。但你是否明白这是神的命令？圣灵感动希伯来书的作者写道：“又要彼此相顾，激发爱心，勉励行善。你们不可停止聚会，好像那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉。既知道那日子临近，就更当如此”（来10:24-25）。

为了激发其他弟兄姐妹的爱心和善行，我们不可“停止聚会，像那些停止惯了的人”。聚会这一行为要求我们的身体在周日出现在特定场所，而不是在其他地方。周日早晨你总会在某个地方，问题在于，你是在教会还是在别处。

允许人们通过直播参加敬拜、在线听道的技术可以是一种祝福。在我的教会，有肢体在生病或外出时使用直播是很常见的。我们还通过播客发布讲道内容，让大家可以收听。我们认为这些都是为会众和外界提供服侍的好方式。但问题在于，有人将直播或播客视为代替与基督徒在教会里实体聚会的方式。

线上敬拜当然也能带来鼓励与教导。但它也容易让我们把教会视为一种可供消费的产品，而非神的家、基督的身体，我们本应与神的子民一同侍奉和敬

作身体的管家

拜主耶稣。当我们实体聚会时，我们能听到其他肢体放声歌唱，能听到婴儿的啼哭和翻动圣经书页的美妙声音，可以亲耳聆听真道的宣讲，并有机会在聚会前后与神的子民团契。这些都是线上聚会无法体会到的。

因此，请到教会参加礼拜吧。如果你尚未加入教会，或者你目前所在的教会不传讲福音、不教导神全备的旨意，也许现在正是改变的时机。周日早晨，你的身体总会在出现在某处，何不优先选择亲身来到一间健康、尊荣神的教会呢？

放下你的手机

这份实践指南并非探讨如何管理科技产品，因此我不在此赘述。过去十年里，只要有眼睛、去过公共场所，你就一定注意到智能手机的无处不在。和大多数科技产品一样，它的功能令人惊叹，完全可以用来成就美善的事。

但沉迷手机也会带来麻木感和去人性化的影响。首先，当我们使用手机时，它会完全占据我们的注意力。如果我们身处人群中却只顾看手机，就是对自己身体在场缺乏应有的管理。此外，手机上的内容会吞噬我们的时间和注意力，导致虚拟的“世界”比我们身体所处的现实世界显得更真实、对我们影响更深。我们在使用所有科技（包括手机）时需要追求节制。它们本可以是出色的仆人，但在我们的生活中，它们往往很快就变成了远超仆人的存在。

但应该如何呢？

我们生活在创世记第三章之后的时代，堕落的一个后果，就是并非每个人的身体都能照着原本的方式运作。我们都认识一些天生有身体缺陷或遭受过重伤的人，这些情况改变了他们如何忠心管理身体的方式。

我们的神是至高至善的，他的一切作为都是正确的。没有任何损伤或缺陷是在他慈爱的护理之外发生的，他也不会要求我们做力不能及的事。他所要的，就是我们忠心善用他所赐予的。而且他的耐心与恩典远超我们的想象。

实践指南

我们每个人都或多或少地感受到罪在我们身体上的影响。我们必然经历衰老死亡这一事实，这是无人能逃脱的。而且在死亡之前，我们还可能遭遇疾病、癌症、意外、伤害等种种苦难。我们的身体本是受造秩序的一部分，但人的堕落不仅使我们的道德体系崩溃，也让我们的肉体陷入败坏。使徒保罗说，受造之物在堕落时“服在虚空之下”，我们与一切受造之物同叹息、等候“我们的身体得赎”（罗 8:20·23）。即便我们努力管理这瓦器，我们的盼望仍在于其最终的完全更新。

讨论与反思：

1. 你在教会中的参与情况如何？参加聚会对你来说是理所当然的，还是在这方面仍有成长空间？
2. 你与科技的关系如何？你能否恰当地使用它们，还是它们已经以不健康的方式占据了你的生活？



结论：永恒

你认为天堂会是什么样子？你是否想过自己会如幽灵般漂浮在云端，弹奏竖琴？或者你想象自己会作为灵体永远与神同住？圣经教导我们将从死里复活，进入新造的世界。我们将以得赎、得荣耀的身体，真实而具体地永远与神同在。使徒保罗曾详尽阐述这个奇妙的真理。

当解释死人复活的情形时，保罗说：“所种的是会朽坏的，复活的是不朽坏的；所种的是羞辱的，复活的是荣耀的；所种的是软弱的，复活的是强壮的；所种的是血气的身体，复活的是灵性的身体。若有血气的身体，也必有灵性的身体”（林前15:42-44）。

我们离世时，就要与主同在。在这居间状态中，我们要等候神的呼召而复活。就像耶稣站在拉撒路的坟墓前命令他出来一样，他也必这样呼唤他的子民。保罗在同一章后面的经文总结了将来的情形：“号筒要响，死人要复活成为不朽坏的，我们也要改变。这必朽坏的总要变成不朽坏的，这必死的总要变成不死的”（林前15:52-53）。

我们将来的身体是现今管理身体的延续，但却是得荣耀的样子。我们会以现今的身体死去，而我们如今忠心管理的这必朽坏、羞辱、软弱、属血气的身体，将复活成为不朽坏、荣耀、强壮、属灵的身体。那时，将不再有疾病与悲伤，不再有伤痛与疾患；我们无需再小心翼翼地看护身体的缺陷。也不再会有放纵私欲和懒惰的试探。

实践指南

这是何等美好的盼望！我们将永远以复活的身体，与道成肉身并复活的主同在。在那日来临之前，当用你的身体来侍奉他。



马特·达米科是路易斯维尔市肯伍德浸信会的敬拜与运营牧师。他曾参与合著《将诗篇作为圣经来阅读》(*Reading the Psalms as Scripture*) 一书，并为多家基督教刊物及机构撰写和编辑文章。他与妻子安娜育有三名出色的子女。



