And to knowledge temperance; and to temperance patience;and to patience godliness.

或吃或喝 都要榮耀神

歸榮耀給神是基督徒的本分，
無論或吃或喝，
凡事都要以神的榮耀為念，
如此，飲食的節制便大有力量。

文／謝宏駿　圖／卓恩



2026©版權所有

所以，你們或吃或喝，無論做什麼，都要為榮耀神而行（林前十31）。

俗話說「民以食為天」，人每天都需要吃喝才能維持生命。即使是禁食禱告，也只能短期實行，最後仍需正常進食。神在創造人類之前，便已經造了各種植物和動物，為人類預備豐盛的飲食，使人不致飢餓。當初在伊甸園中，人類可以吃園中各樣樹上的果子，唯獨分別善惡樹的果子不可吃（創二15-17）。

挪亞一家人出方舟以後，凡活著的動物都可以作人類的食物，如同菜蔬一樣；唯獨肉帶著血，因那是牠的生命，所以不可吃（創九3-4）。食物本是神的恩典，是人可以享用的（傳九7），但仍須節制不可多食，這除了健康考量之外，背後更有屬靈的教訓。



聖靈所結的果子，最後一項正是「節制」。我們應當在飲食上學習節制的工夫——藉由合宜的「飲食節制」，做到不要過多、不要過少、切勿挑食，進而造就自己、造就別人，並榮耀天上的神。

不要過多

有些餐廳推出「吃到飽」的消費方式，只要付出一定的費用，就能不受限制地任意享用。起初人的口慾旺盛，一盤接著一盤地滿足；卻容易忘記節制的工夫，因吃得過量而引起胃痛，或衍生各種健康問題。其實，身體對熱量與營養的需求足夠即可，過量恐怕招致毛病，這正是所謂的「病從口入」。

人的貪心也常常直接表現在食物上。「人的勞碌都為口腹，心裡卻不知足」（傳六7）。人若一味追求口腹珍饈而不知節制，反而容易在貪婪中失去知足與和睦；正如經上說：「吃素菜，彼此相愛，強如吃肥牛，彼此相恨」（箴十五17）。

有些人對所擁有的一切始終不滿足，正如經文所述：「螞蟥有兩個女兒，常說：給呀，給呀！有三樣不知足的，連不說『夠的』共有四樣」（箴三十15）。人的貪慾往往成了折磨自己的重擔。倘若我們能在飲食上操練節制的工夫，在面對其他事物時，自然更能具備自律的能力。

有時，成長環境造就了缺乏安全感的心理，總讓人覺得自己擁有的不夠，以致不斷追求更多物質上的滿足，卻忽略了「節制」的重要。「節制」的操練，正是追求「剛好」、「合適」與「不多不少」的智慧。

不要過少

食物是維持身體機能與體力不可或缺的能量來源。體能不足，便失去工作的動力；營養缺乏，就容易罹患各樣疾病。俗語說「廚房像藥房」，日常飲食必須供應身體基本的熱量與營養。吃得過少，往往反映出生理與心理潛藏的問題。若是胃口日漸低落、食不下嚥，從醫學常理判斷，食慾不振往往是某些疾病的警訊，需要進一步就醫檢查。常言道「能吃就是福」，情緒低落亦會使胃口不佳，需要適時調整情緒，才能恢復飲食的步調。

在「財主和拉撒路」的故事中，財主天天奢華宴樂，飲食無度，自陷於貪婪之中；而討飯的拉撒路，只能指望得到財主桌上掉下來的零碎充飢，長年飽受飢餓折磨、體力匱乏。這極端的對比提醒我們：飲食過度是放縱，但身體得不到應有的滋養，同樣會帶來病痛與折磨。因此維持適度均衡的飲食，正是對身體最基本的保養顧惜。

切勿挑食

各類食物皆蘊含特定的營養成分，若是養成挑食的習慣，容易導致營養失衡——有些營養過剩，有些卻嚴重缺乏，這都是營養不良的表徵，長久下來將損害健康。

美味可口的食物人人喜愛，也常彼此推薦分享。然而，其中的營養價值也當列入考慮，例如一些「垃圾食物」只具備高熱量卻毫無營養，只會徒增身體的負擔、影響健康。因此要學習自我克制，多選擇健康優質的食物。「節制」正是面對美食誘惑時自我管理的能力，切莫等到生病時才後悔莫及。

保羅關心提摩太，知道他胃口欠佳而屢次患病，便勸勉他不要只是照常喝水，可以因胃的緣故稍微用點酒（提前五23）。這是出於健康所作的飲食調整；當然若是醉酒，就是失去節制的表現。「酒能使人褻慢，濃酒使人喧嚷；凡因酒錯誤的，就沒有智慧」（箴二十1）。醉酒之人「必看見異怪的事，必發出乖謬的話，必像躺在海中，或像臥在桅杆上」（箴二三29-35）。

「你若是貪食的，就當拿刀放在喉嚨上」（箴二三2），這即是教導我們務必「節制」食慾。因為眼前的豐盛筵席，可能是惡者誘騙的手段。「他雖對你說：請吃，請喝，他的心卻與你相背。你所吃的那點食物必吐出來」（箴二三1-8）。面對這種暗藏心機的「鴻門宴」，唯有懂得節制才不致落入圈套。

造就自己

凡事我都可行，但不都有益處；凡事我都可行，但無論哪一件，我總不受它的轄制（林前六12）。

同樣地，凡物我都可吃，但並非每一樣都有益處。我們當分辨：這樣的飲食對自己的身體、心理與靈性有沒有造就？凡物我都可吃，但我是否能不受其轄制、不上癮？例如抽菸對肺部有害，基督徒應該禁戒；雖然微量的酒對身體有些助益，但若染上酒癮無法自拔，就失去了身心的自由。

神所創造的一切原是美好，各樣食物也各有益處，但每個人的體質、健康狀況與信仰各不相同，別人能享用的飲食未必適合我們，這時就當主動節制慾望，如此才能造就自己。正如但以理和他的三個朋友被擄到巴比倫時，巴比倫王每日指派王膳與王所飲的酒養育他們三年。

然而，但以理和同伴立志不用王膳，因為其中極可能包含祭偶像的食物。經上教導：「我們不能喝主的杯又喝鬼的杯，不能吃主的宴席又吃鬼的宴席」（林前十20-21）。此外，膳食中亦可能會有摩西律法中定為不潔淨的動物（申十四6-8）。因此，但以理和三友只求食用素菜和清水，經過十天的試驗期，他們的面貌反而比一切用王膳的少年人更加俊美肥胖（但一8-15）。

造就別人

凡事都可行，但不都有益處。凡事都可行，但不都造就人。無論何人，不要求自己的益處，乃要求別人的益處（林前十23-24）。

同理，凡物固然都可吃，但我們的飲食是否能造就身旁的人？主耶穌賜給我們一條新命令，就是要彼此相愛、愛人如己。

你若因食物叫弟兄憂愁，就不是按著愛人的道理行。基督已經替他死，你不可因你的食物叫他敗壞。……不可因食物毀壞神的工程。凡物固然潔淨，但有人因食物叫人跌倒，就是他的罪了。無論是吃肉，是喝酒，是什麼別的事，叫弟兄跌倒，一概不做才好（羅十四15-21）。

為了顧全並造就弟兄姐妹，我們甘願節制個人的飲食。這是愛的成全。這樣的節制絕非無奈與痛苦的選擇，而是因著愛甘心樂意的表現。

榮耀神

尚未信主以前，我們隨從外邦人的心意「醉酒、荒宴、群飲」（彼前四3），飲食毫無節制、沉溺於奢華宴樂；但是信主後，我們言行端正、生活自律，展現出節制的美德，叫人看見我們的好行為，在鑒察的日子歸榮耀給神（彼前二12）。

使神得榮耀，是每一位基督徒的本分。當我們無論或吃或喝，凡事都以神的榮耀為念時，在飲食上的節制就不再是單憑自己苦撐，而是能得到神的力量與幫助。「因為你們是重價買來的。所以，要在你們的身子上榮耀神」（林前六20）。保羅在此原是提醒人遠避淫行，但我們的身體同樣需藉由日常飲食來支撐。若能在飲食上加以克制，常保身心康健，我們便能在身子上榮耀天上的神。



202611版權所有