

## 貪食坑 ( 彼後 2:19b )<sup>1</sup>

「因為人被誰制伏就是誰的奴僕。」

### 壹、定義

一、失控地進食：「吃蜜過多是不好的；考究自己的榮耀也是可厭的。<sup>28</sup> 人不制伏自己的心，好像毀壞的城邑沒有牆垣。」（箴 25:27-28）

二、過量地進食：「好飲酒的，好吃肉的，不要與他們來往；<sup>21</sup> 因為好酒貪食的，必致貧窮；好睡覺的，必穿破爛衣服。」（箴 23:20-21）

三、上癮地進食：「豈不知你們是神的殿，神的靈住在你們裡頭麼？<sup>17</sup> 若有人毀壞神的殿，神必要毀壞那人；因為神的殿是聖的，這殿就是你們。」（林前 3:16-17）

四、身心靈徵狀：「他們的結局就是沉淪；他們的神就是自己的肚腹。他們以自己的羞辱為榮耀，專以地上的事為念。」（腓 3:19）

1. 過多時間想著食物？
2. 參加聚會因有食物？
3. 有負面情緒時就吃？
4. 因食物數量感羞愧？
5. 一開始吃怕停不了？
6. 為己體形感到尷尬？
7. 躲起來吃不給人知？
8. 節食減磅再吃增磅？
9. 須要吃掉所有食物？
10. 憤慨別人提及體重？

「你得了蜜麼？只可吃夠而已，恐怕你過飽就嘔吐出來。」（箴 25:16）

貳、因由：「你所喜愛的是內裡誠實；你在我隱密處，必使我得智慧。」（詩 51:6）

- 一、孩童惡劣飲食習慣？
- 二、取代其他不良習慣？

---

<sup>1</sup> June Hunt, *Counseling Through Your Bible Handbook*, (Oregon: Harvest House, 2008), pp.277-286.

- 三、透過食物舒緩減壓？
- 四、生活改變減少活動？
- 五、身體改變藥物影響？
- 六、懲罰自己避免吸引？
- 七、被愛、意義、安全？（love, significance, security）

「通達人見禍藏躲；愚蒙人前往受害。」（箴 27:12）

### 參、健康

一、Think God created you 思想你是神的更新創造：「神的神能已將一切關乎生命和虔敬的事賜給我們，皆因我們認識那用自己榮耀和美德召我們的主。<sup>4</sup> 因此，他已將又寶貴又極大的應許賜給我們，叫我們既脫離世上從情慾來的敗壞，就得與神的性情有分。」（彼後 1:3-4）

二、Have the correct motive 擁有減磅慎吃正確動機：「所以，無論是住在身內，離開身外，我們立了志向，要得主的喜悅。」（林後 5:9）

三、Identify the real reasons 檢視失控進食真正原因：「神啊，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，<sup>24</sup> 看在我裡面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」（詩 139:23-24）

四、Nail down obeying God 徹底牢守委身順服上帝：「遵守神命令的，就住在神裡面；神也住在他裡面。我們所以知道神住在我們裡面是因他所賜給我們的聖靈。」（約壹 3:24a）

五、Kindle love for Word 重燃熱愛遵行聖經話語：「我要教導你，指示你當行的路；我要定睛在你身上勸戒你。」（詩 32:8）

六、Turn focus right food 建立營養健康飲食習慣：「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。」（羅 14:20）

七、Have an exercise plan 結交益友養成運動習慣：「棄絕管教的，輕看自己的生命；聽從責備的，卻得智慧。」（箴 15:32）

八、Initiate a daily journey 記錄金句感受飲食細節：「你持守這個為美，那個也不要鬆手；因為敬畏神的人，必從這兩樣出來。」（傳 7:18）

九、Nurture relation with God 培養持續與神親密相交：「我深信那在你們心裡動了善工的，必成全這工，直到耶穌基督的日子。」（腓 1:6）

十、個案研討：但以理與三友：「但以理卻立志不以王的膳和王所飲的酒玷污自己，所以求太監長容他不玷污自己。<sup>9</sup> 神使但以理在太監長眼前蒙恩惠，受憐憫.....<sup>12</sup> 求你試試僕人們十天，給我們素菜吃，白水喝.....過了十天，見他們的面貌比用王膳的一切少年人更加俊美肥胖.....這四個少年人，神在各樣文字學問上賜給他們聰明知識。」（但 1:8-9,12,15,17a）

肆、指引：「通達人見禍藏躲；愚蒙人前往受害。」（箴 22:3）

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 一、不是減肥，良好飲食習慣 | 六、購物清單，減少隨意逛街 |
| 二、避免零食，預備健康小食 | 七、避開引誘，獲得益友守望 |
| 三、不用焦慮，每周磅重一次 | 八、訂定目標，切忌脫離現實 |
| 四、慢慢嚼，不要狼吞虎咽  | 九、不能模仿，尋求醫生指示 |
| 五、與人分享，計劃並非秘密 | 十、減低外出，儘量留家進食 |

「因為隨從肉體的人體貼肉體的事，隨從聖靈的人體貼聖靈的事。」（羅 8:5）