

## 肉身和灵魂需要粮食和锻炼

我们的生命，各位真的要再一次认识，我们的身体是从泥土而来的，所以我们身体需要从泥土来的食物。食物的 28 个化学元素，我们的肉身实际的需要各种的多样的营养，也按我们的需要，主给我们，给我们的那个胃口，叫我们想吃，也为我们安排，天天这样照顾。那肉身就是只有 70、80 年用的工具，我们的永远的生命，我们的灵魂是从上头来的，天上造出来的，所以我们的灵魂也需要生命的粮食。时常要得着的，就是各位的生命的构造，各位生命的原理。

那我们肉身、肉体也是，吃的时候需要口水、胃肠需要的消化液，小肠、大肠都是消化系统需要的。我们领受的生命的粮食也需要消化系统，我们必定要明白，因着消化，要调和自己的生命生活，自己的人际关系，然后实际的会看到神的话，上帝是按照神的话创造整个宇宙万有，今天上帝是按照神的话带领整个宇宙万有，万民的光景，要看得很清楚。各位我们肉身也需要锻炼的，各位，我们大部分的人的工作是用精神上的，大部分都是知识分子了。各位，精神上工作的人，也需要肉身的精力了，需要劲。

上个礼拜，我休息的时候，看到一个韩国，开炸酱面店的人。他做拉面啊，“biang”，拉面，哇，我一直流口水，因为我最喜欢面条的。他的饭店 11 点才开门的，我们中华饭店是比较晚一点开门，大家知道。他是早上五点起来，为什么呢？因为五点起来要运动 2 个小时，锻炼自己的肌肉。他说一天 10 个小时的工作，没有这个肌肉的力量啊，今天要做 10 个小时，大概做了五个小时之后呢，就是累了。累，加倍的，再过一个小时，再三倍的累，所以发现早上运动两个小时做这个拉面的人，他的那个小腿啊，全部都是肌肉，他的右手也这样。他是为了要服侍，就是不很累的样子、欢喜快乐的服侍。他的饭店一天要进来 300 人，他当做一个使命来运动的。那个时候我就得到一个亮光，对我们用头脑工作的知识分子来说，为什么你写文字，大概两三个小时，累的不行，因为你的精力不够；围着电脑工作的人，你做了一天，你感到累，因为我们的肉身，实际的需要，那个肌肉的力量没有。就是我们华人说的劲，有劲，然后，脑袋的肌肉也要发达，所以不累；常常用头脑的人，思想很多东西也不累。听生命堂的信息已经累的不行了，没有办法再思想，脑袋也需要一个劲的力量，

那么各位，灵魂的肌肉是怎样？遇到一些小小试探的时候，你马上会跌倒，还是心里有一个忿恨？能够胜过那个试探，那个嚎叫，那个魔鬼撒但就会挪开。看到有一些小小的控告来的时候，被困住，忧虑惧怕，完全是对明天没有盼望、灰心的，有这样的被困在那个灰心、绝望里面吗？还是能够起来，向着魔鬼撒但喊叫，靠圣灵赶鬼能够恢复神的国，神的国降临，神的旨意向你显明，有力量地

跟从上帝。我们的知、情、意志 (will power), 也绝对寻找上帝, 要依靠上帝, 顺从上帝。

各位, 我们的灵魂啊, 需要锻炼, 我前面讲到这里的, 非常重要。你的身体需要饮食, 你的灵魂需要粮食, 你的身体需要一个消化系统, 你的灵魂需要消化系统; 你的身体是要锻炼的, 你的灵魂也要锻炼的, 借着什么? 借着一天一天主为你安排的各样的难处里面, 各样的功课里面, 各样的侍奉当中, 我们的上帝特别强调说, 叫我们在地上遇到的各样的事情来锻炼我们属灵的肌肉。

**节选自 2018 年 1 月 21 日信息:《神的安慰, 乃是我们作凡事上的力量》(天国和地狱-6)**