



## คนอ้วนในพระคัมภีร์

“แต่เยชูรูนอ้วนขึ้นแล้วมีพยศ เจ้าอ้วนใหญ่ เนื้อหนานุ่ม แล้วเขาได้ทอดทิ้งพระเจ้าผู้ทรงสร้างเขามา และดูหมิ่นพระศิลาแห่งความรอดของเขา -เฉลยธรรมบัญญัติ 32:15

ท่านก็นำเครื่องบรรณาการไปถวายเอกโลนกษัตริย์แห่งโมอับ เอกโลนเป็นคนอ้วนมาก ดาบจมน้ำเข้าไปหมดทั้งด้าม ไขมันหุ้มดาบไว้ ท่านก็ไม่ชักดาบออกจากท้องของพระองค์ ของโสโครกไหลออกมา แล้วเอฮูดออกไปที่เฉลียงปิดประตูห้องชั้นบน ลั่นกู่ญแจเสีย โมอับจึงพ่ายแพ้ตกอยู่ใต้อำนาจของอิสราเอลในวันนั้น และแผ่นดินอิสราเอลก็สงบสุขอยู่ 80 ปี -ผู้วินิจฉัย 3:17, 22-23, 30

แน่ที่เดียว พระเจ้าทรงดีต่ออิสราเอล ต่อบุคคลผู้มีใจบริสุทธิ์ แต่ข้าพเจ้าเล่า ทำของข้าพเจ้าเกือบสะดุด อย่างเท้าของข้าพเจ้าจวนพลาดเต็มที่แล้ว เพราะข้าพเจ้าริษยาคนจองหอง เมื่อข้าพเจ้าเห็นความสมบูรณ์พูนสุขของคนอธรรม เพราะเขาทั้งหลายไม่มีความเจ็บปวด ร่างกายของพวกเขาปกติและสมบูรณ์ เขาทั้งหลายไม่ลำบากอย่างคนอื่นๆ พวกเขาไม่รับภัยอย่างคนอื่นๆ เพราะฉะนั้น ความเยอหยิ่งจึงเป็นสร้อยคอของเขาทั้งหลาย ความทารุณคลุมพวกเขาไว้อย่างเครื่องแต่งกาย ตาของเขาทั้งหลายพองด้วยความอ้วนพี ใจของพวกเขาเต็มด้วยความคิดชั่ว เขาทั้งหลายเย้ยหยันและพูดด้วยความมั่งร่ำรวย พวกเขาโยโส ชูว่าจะบีบบังคับ เขาทั้งหลายอ้าปากสู้ฟ้าสวรรค์ และลิ้นของพวกเขาก็ตระเวนไปในโลก เพราะฉะนั้น ประชาชนของพระองค์จึงกลับมาที่นี้

และพวกเขาตีมน้ำแห่งความบริบูรณ์ และเขาทั้งหลายพูดว่า “พระเจ้าทรงทราบได้อย่างไร? พระเจ้าผู้สูงสุดมีความรู้หรือ?” ดูเถิด คนอธรรมเป็นเช่นนี้แหละ อยู่อย่างสบายเป็นนิตย์ และร่ำรวยขึ้น ข้าพเจ้าได้รักษาใจให้สะอาด และชำระมือด้วยความบริสุทธิ์ก็เปล่าประโยชน์แน่ทีเดียว เพราะข้าพเจ้ารับภัยอยู่วันแล้ววันเล่า และถูกตีสอนอยู่ทุกเช้า ถ้าข้าพระองค์ ได้กล่าวว่า “ข้าพเจ้าจะพูดอย่างนี้” ข้าพระองค์ก็จะทรยศต่อพวกบุตรของพระองค์ แต่เมื่อข้าพระองค์ตรัสกรองว่า จะเข้าใจเรื่องนี้ได้อย่างไร ข้าพระองค์รู้สึกว่าเป็นงานที่เหน็ดเหนื่อย จนข้าพระองค์เข้าไปในสถานนมัสการของพระเจ้า แล้วข้าพระองค์จึงพิจารณาเห็นปลายทางของเขาทั้งหลาย แน่ทีเดียว พระองค์ทรงวางเขาทั้งหลายไว้ในที่สิ้น พระองค์ทรงทำให้พวกเขาล้มถึงความพินาศแหม เขาทั้งหลายถูกทำลายเสียในครู่เดียว ถูกเหตุการณ์สยดสยองกวาดไปอย่างสิ้นเชิง ข้าแต่องค์เจ้านาย เหมือนความฝันที่หายไปเมื่อตื่นขึ้น เมื่อทรงตื่น พระองค์ก็ทรงดูหมิ่นภาพของพวกเขา -สดุดี 73:1-20

เหมือนกรงที่เต็มไปด้วยนก บ้านของพวกเขาก็เต็มไปด้วยการทรยศ เพราะฉะนั้น เขาจึงใหญ่โตและมั่งมี เขาจึงตัวอ้วนอ่อนนึ่ม ในเรื่องทำชั่วเขาล้ำหน้า เขาไม่ได้ตัดสินด้วยความยุติธรรม ในคดีของลูกกำพร้า เพื่อให้คดีนั้นก้าวหน้า เขาไม่ได้ป้องกันสิทธิของคนขัดสน เพราะสิ่งเหล่านี้เราจะไม่ลงโทษเขาหรือ?” พระยาห์เวห์ตรัสดังนี้แหละ “และไม่ควรที่เราจะแก้แค้นประชาชาติที่เป็นอย่างนี้หรือ? -เยเรมีย์ 5:27-29

ปลายทางของพวกเขาคือความพินาศ พระของเขาคือกระเพาะอาหาร

เขาโอ้อวดในสิ่งที่น่าอัศจรรย์ของพวกเขา พวกเขาคิดแต่เรื่องทางโลก  
ฟิลิปปี 3:19

ท่านทั้งหลายมีชีวิตอยู่ในโลกอย่างพุ่มเฟือยและปล่อยตัว ทั้งยังบำรุง  
บำเรอจิตใจของท่านไว้เพื่อรอวันถูกลงโทษ -ยากอบ 5:5

### **ตะกอละ**

คนที่รักความบันเทิงจะเป็นคนจน คนที่รักเหล้าองุ่นและน้ำมันจะไม่มั่ง  
คั่ง คนชั่วเป็นค่าไถ่คนชอบธรรม และคนอธรรมเป็นค่าไถ่คนเที่ยงธรรม  
อาศัยอยู่ในแดนกันดาร ดีกว่าอยู่กับหญิงชู้ทะเลาะและจู้จี้ขี้บ่น คลัง  
ทรัพย์ล้ำค่าและน้ำมันมีอยู่ในที่อาศัยของคนมีปัญญา แต่คนโง่ผลาญ  
มันจนเกลี้ยง -สุภาซิต 21:17-20

เจ้าจงบังคับตัวไว้ ถ้าเจ้าเป็นคนตะกอละ เจ้าจะสำรองอาหารซึ่งเจ้าได้  
กินเข้าไปนั้น และเสียถ้อยคำอ่อนหวานของเจ้าไปเปล่าๆ  
สุภาซิต 23:2, 8

อย่ามัวสมาคมกับคนขี้เหล้า หรือกับคนตะกอละกินเนื้อ เพราะคนขี้เมาและ  
คนตะกอละจะมาถึงความยากจน และความง่วงเหงา จะเอาผ้าขี้ริ้วห่ม  
คนนั้น -สุภาซิต 23:20-21

บุตรที่เฝ้ารักษารัศมีธรรมบัญญัติเป็นคนฉลาด แต่เพื่อนของคนตะกอละทำ  
ให้บิดาของตนขายหน้า -สุภาซิต 28:7

“วิบัติแก่พวกท่านที่อิมท้องในเวลาี้ เพราะว่าคุณจะอดอยาก “วิบัติ

แก่พวกที่หัวเราะในเวลานี้ เพราะว่าท่านจะเป็นทุกข์และร้องไห้

ลูกา 6:25

“จงระวังตัวให้ดี เกรงว่าใจของท่านจะเต็มล้นไปด้วยการเสเพล การเมาเหล้า และการหว่างกังวลถึงชีวิตนี้ แล้วเวลานั้นจะมาถึงท่านโดยไม่คาดฝัน -ลูกา 21:34

ไม่มีการทดลองใดๆ เกิดขึ้นกับท่านทั้งหลาย นอกเหนือการทดลองซึ่งเคยเกิดกับมนุษย์ พระเจ้าทรงซื่อสัตย์ พระองค์จะไม่ทรงให้พวกท่านต้องถูกทดลองเกินกว่าที่ท่านจะทนได้ และเมื่อถูกทดลอง พระองค์จะทรงให้มีทางออกด้วย เพื่อพวกท่านจะมีกำลังทนได้ -1 โครินธ์ 10:13

ถ้าข้าพเจ้าต่อสู้กับสัตว์ป่าในเมืองเอเฟซัสด้วยความหวังแบบมนุษย์เท่านั้น ข้าพเจ้าจะได้ประโยชน์อะไร ถ้าคนตายไม่ถูกทำให้เป็นขึ้นมา “ก็ให้เรากินและดื่มเถิด เพราะว่าพรุ่งนี้เราก็จะตาย” อย่าหลงผิดเลย “การคบคนช่วย่อมทำลายนิสัยที่ดีงาม” จงมีสติขึ้นมาใหม่และอย่าทำบาปอีกเลย เพราะว่ามีบางคนไม่รู้จักพระเจ้า ที่ข้าพเจ้าพูดเช่นนี้ก็เพื่อให้พวกท่านสบายใจ -1 โครินธ์ 15:32-34

แต่ข้าพเจ้าขอบอกว่าจงดำเนินชีวิตตามพระวิญญูญาณ แล้วท่านจะไม่สนองความต้องการของเนื้อหนัง -กาลาเทีย 5:16

เพราะว่าพระเจ้าไม่ได้ประทานใจที่ขลาดกลัวแก่เรา แต่ประทานใจที่ประกอบด้วยฤทธานุภาพ ความรัก และการบังคับตนเองแก่เรา

2 ทิโมธี 1:7

## การอดอาหาร

โมเสสเข้าเฝ้าพระยาห์เวห์อยู่ที่นั่นสี่สิบวันสี่สิบคืน ท่านไม่ได้  
รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำเลย ท่านจารึกถ้อยคำแห่งพันธสัญญาไว้  
บนแผ่นศิลา คือพระบัญญัติสิบประการ -อพยพ 34:28

“ไปเถิด ให้รวบรวมพวกยิวทั้งสิ้นที่หาพบในสุสา และถืออดอาหารเพื่อ  
ฉัน อย่ารับประทานอาหารและอย่าดื่มน้ำเป็นเวลาสามวัน ทั้งกลางวันและ  
กลางคืน ฉันและสาวใช้ของฉันจะอดอาหารอย่างท่านด้วย แล้วฉันจะเข้า  
เฝ้ากษัตริย์แม้ว่าเป็นการฝืนกฎ ถ้าฉันพินาศ ฉันก็พินาศ”  
เอสเธอร์ 4:16

ส่วนข้าพระองค์ เมื่อพวกเขาป่วย ข้าพระองค์สวมผ้ากระสอบ ข้า  
พระองค์ถ่อมตัวลงด้วยการอดอาหาร ข้าพระองค์ซบหน้าลงที่อก  
อธิษฐาน ข้าพระองค์ทุกข์ใจ อย่างกับเขาเป็นเพื่อน หรือเป็นพี่น้อง  
ของข้าพระองค์ ข้าพระองค์หมอบราบลงอย่างทุกข์โศก อย่างกับคนไว้  
ทุกข์ให้มารดา -สดุดี 35:13-14

เมื่อข้าพระองค์ร้องไห้และอดอาหาร มันกลายเป็นการเยาะเย้ยข้า  
พระองค์ -สดุดี 69:10

ข้าแต่พระยาห์เวห์ ขอทรงฟัง เมื่อข้าพระองค์ ร้องทูล ขอทรงพระ  
กรุณาและตรัสตอบข้าพระองค์เถิด -สดุดี 27:7

เมื่อข้าพเจ้าได้ยินถ้อยคำเหล่านี้ ข้าพเจ้าก็นั่งลงร้องไห้โศกเศร้าอยู่  
หลายวัน และได้อดอาหารและอธิษฐานเฉพาะพระพักตร์พระเจ้าแห่ง

ฟ้าสวรรค์ -เนหะมีห์ 1:4

พระยาห์เวห์ตรัสดังนี้ว่า “ถึงกระนั้นก็ดี บัดนี้ พวกเจ้าจงกลับมาหาเรา ด้วยสุดใจ ด้วยการอดอาหาร การร้องไห้ และการโอดครวญ จงฉีกใจ ของพวกเจ้า ไม่ใช่ฉีกเสื้อผ้าของเจ้า” จงกลับมาหาพระยาห์เวห์พระเจ้าของพวกท่าน เพราะว่าพระองค์ทรงเปี่ยมด้วยพระคุณและพระกรุณา พระองค์ก็ริ้วช้ำและบริบูรณ์ด้วยความรักมั่นคง และเปลี่ยนพระทัยไม่ลงโทษ -โยเอล 2:12-13

คนนินะเวห์ได้เชื่อพระเจ้า พวกเขาได้ประกาศให้อดอาหาร และได้สวมผ้ากระสอบ ตั้งแต่ผู้ใหญ่ที่สุดจนถึงผู้น้อยที่สุด เมื่อข่าวนี้ลือไปถึง กษัตริย์แห่งนินะเวห์ พระองค์ทรงลุกขึ้นจากพระที่นั่ง และเปลื้องฉลองพระองค์ ออก แล้วทรงสวมผ้ากระสอบแทน และประทับบนกองขี้เถ้า พระองค์ทรงออกพระราชกฤษฎีกา ประกาศไปทั่วนครนินะเวห์ว่า “โดยอำนาจกษัตริย์และขุนนางทั้งหลาย คนหรือสัตว์เลี้ยงไม่ว่าขนาดใหญ่หรือขนาดกลาง อย่าลืมนรสสิ่งใด อย่ากินอาหาร และอย่าดื่มน้ำ ให้ทั้งคนและสัตว์เลี้ยงนุ่งห่มผ้ากระสอบ ให้ร้องทูลต่อพระเจ้าอย่างจริงจัง เื่อให้ทุกคนหันกลับจากการประพฤติชั่ว และเลิกการทารุณซึ่งมือพวกเขาทำ ใครจะรู้ได้? พระเจ้าอาจจะทรงหันและเปลี่ยนพระทัย พระองค์อาจจะทรงหันจากพระพิโรธอันรุนแรง เพื่อเราจะไม่พินาศ”

โยนาห์ 3:5-9

พระองค์ตรัสตอบว่า “มีพระคัมภีร์เขียนไว้ว่า ‘มนุษย์จะดำรงชีวิตด้วยอาหารเพียงอย่างเดียวไม่ได้ แต่ต้องดำรงชีวิตด้วยพระวจนะทุกคำ ซึ่ง

ออกมาจากพระโอษฐ์ของพระเจ้า' ” -มัทธิว 4:4

“เมื่อท่านทั้งหลายถืออดอาหาร อย่าทำหน้าที่เศร้าหมองเหมือนพวกคน  
หน้าซื่อใจคด เพราะพวกเขาทำหน้าที่ให้มอมแมม เพื่อจะให้คนเห็นว่า  
เขาถืออดอาหาร เราบอกความจริงแก่พวกท่านว่า พวกเขาได้บำเหน็จ  
ของเขาแล้ว แต่ท่านเมื่อถืออดอาหาร จงล้างหน้าและเอาน้ำมันชโลม  
ศีรษะ เพื่อคนทั้งหลายจะไม่รู้ว่าท่านถืออดอาหาร แต่ให้ปรากฏแก่พระ  
บิดาของท่าน ผู้สถิตในที่ลี้ลับ และพระบิดาของท่าน ผู้ทอดพระเนตร  
เห็นในที่ลี้ลับจะประทานบำเหน็จแก่ท่าน -มัทธิว 6:16-18

ที่ซึ่งพระองค์ทรงถูกมารทดลองถึงสี่สิบวัน ตลอดวันเหล่านั้นพระองค์  
ไม่ได้เสวยอะไรเลย และเมื่อสิ้นสุดแล้ว พระองค์ก็ทรงหิว มารจึงพูดกับ  
พระองค์ว่า “ถ้าท่านเป็นพระบุตรของพระเจ้า จงสั่งก้อนหินนี้ให้  
กลายเป็นขนมปัง” แต่พระเยซูตรัสตอบมารว่า “มีพระคัมภีร์เขียนไว้ว่า  
'มนุษย์จะดำรงชีวิตด้วยอาหารเพียงอย่างเดียวไม่ได้' ” -ลูกา 4:2-4

ระหว่างที่เขาทั้งหลายกำลังนมัสการองค์พระผู้เป็นเจ้าและถืออด  
อาหารอยู่นั้น พระวิญญาณบริสุทธิ์ตรัสสั่งว่า “จงตั้งบารนาบัสกับเศาโล  
ไว้สำหรับงานที่เราเรียกให้พวกเขาทำนั้น” -กิจการ 13:2

## **การควบคุมอาหาร Diet**

ให้เป็นกฎเกณฑ์ถาวรตลอดชั่วชาติพันธุ์ของท่านทั้งหลาย และทุกแห่ง  
ที่ท่านอาศัยอยู่ว่า ห้ามท่านทั้งหลายรับประทานไขมันหรือเลือด”

เลวีนิติ 3:17

อ่าน เลวีนิติ 11 สำหรับกฎควบคุมอาหารที่พระเยซูใช้

ถ้าเจ้าพบน้ำผึ้ง จงกินแต่พอดี เกรงว่าเจ้าจะอิมและอาเจียนออกมา

สุภาษิต 25:16

ขอให้ความเท็จและคำมุสาไกลจากข้าพระองค์ ขออย่าประทานคราม

ยากจนหรือความมั่งคั่งแก่ข้าพระองค์ ขอทรงเลี้ยงข้าพระองค์ด้วย

อาหารที่จำเป็นแก่ ข้าพระองค์ -สุภาษิต 30:8

“และเจ้าจงเอาข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ ถั่ว ถั่วแดง ข้าวฟ่าง และข้าวส

เปลต์ มาใส่ในภาชนะอันเดียวกันใช้ทำเป็นขนมปังสำหรับเจ้า เจ้าจงกิน

อาหารนี้ระหว่างที่เจ้านอนตะแคงตามกำหนด 390 วัน -เอเสเคียล 4:9

“ขอทดลองผู้รับใช้ของท่านสักสิบวัน ขอนำผักมาให้เรากินและน้ำมาให้

เราดื่ม -ดาเนียล 1:12

“ข้าพเจ้าทำทุกสิ่งได้” แต่ไม่ใช่ทุกสิ่งนั้นเป็นประโยชน์ “ข้าพเจ้าทำทุก

สิ่งได้” แต่ข้าพเจ้าไม่ยอมอยู่ใต้อำนาจของสิ่งใดเลย จงหลีกเลี่ยงจากการ

ล่วงประเวณี บาปอย่างอื่นที่มนุษย์ทำนั้นเป็นบาปนอกร่าง แต่คนที่

ล่วงประเวณีนั้น ทำผิดต่อร่างกายของตนเอง -1 โครินธ์ 6:12, 18

## การออกกำลังกาย

แต่เขาทั้งหลายผู้รอคอยพระยาห์เวห์จะได้รับกำลังใหม่ เขาจะบินขึ้น

ด้วยปีกเหมือนนกอินทรี เขาจะวิ่งและไม่อ่อนเปลี้ย เขาจะเดินและไม่  
เหน็ดเหนื่อย -อิสยาห์ 40:31

ดังนั้น พี่น้องทั้งหลาย โดยเห็นแก่ความเมตตากรุณาของพระเจ้า  
ข้าพเจ้าจึงวิงวอนท่านทั้งหลายให้ถวายตัวของท่านแต่พระองค์ เพื่อเป็น  
เครื่องบูชาอันบริสุทธิ์ที่มีชีวิต และเป็นที่ยอมรับของพระเจ้า ซึ่งเป็นการ  
นมัสการโดยวิญญาณจิตของท่าน -โรม 12:1

ถ้าใครทำลายวิหารของพระเจ้า พระเจ้าจะทรงทำลายคนนั้น เพราะว่า  
วิหารของพระเจ้าเป็นที่บริสุทธิ์ และพวกท่านเป็นวิหารนั้น  
1 โครินธ์ 3:17

จงหลีกเลี่ยงจากการล่วงประเวณี บาปอย่างอื่นที่มนุษย์ทำนั้นเป็นบาป  
นอกราบ แต่คนที่ล่วงประเวณีนั้น ทำผิดต่อร่างกายของตนเอง ท่านรู้  
แล้วไม่ใช่หรือว่า ร่างกายของพวกท่านเป็นวิหารของพระวิญญาณ  
บริสุทธิ์ผู้สถิตในท่าน ผู้ซึ่งพวกท่านได้รับจากพระเจ้า และท่านทั้งหลาย  
ไม่ใช่เจ้าของตัวท่านเอง? เพราะว่าพระเจ้าทรงซื้อท่านไว้แล้วด้วยราคา  
สูง ฉะนั้น จงถวายพระเกียรติแด่พระเจ้าด้วยร่างกายของพวกท่านเถิด  
1 โครินธ์ 6:18-20

ท่านทั้งหลายรู้แล้วไม่ใช่หรือว่าพวกที่วิ่งแข่งนั้นก็วิ่งด้วยกันทุกคน แต่  
คนที่ได้รางวัลนั้นมีเพียงคนเดียว? จงวิ่งเหมือนผู้ที่ชิงรางวัลให้ได้  
ส่วนนักกีฬาทุกคนก็ควบคุมตัวเองในทุกด้าน พวกเขาทำเพื่อจะได้มงกุฎ  
ใบไม้ที่ร่วงโรยได้ แต่มงกุฎของเราจะไม่ร่วงโรยเลย ดังนั้นข้าพเจ้าไม่ได้

วิ่งแข่งโดยไม่มีเป้าหมาย ข้าพเจ้าไม่ได้ต่อสู้เหมือนอย่างนักมวยที่ชกกลม  
แต่ข้าพเจ้าทุบตีร่างกายและควบคุมมันไว้ เพราะเกรงว่าเมื่อข้าพเจ้า  
ประกาศข่าวประเสริฐแก่คนอื่นแล้ว ตัวเองกลับเป็นคนที่ใช้การไม่ได้  
1 โครินธ์ 9:24-27

ข้าพเจ้าเผชิญ ได้ทุกอย่างโดยพระองค์ผู้ทรงเสริมกำลังข้าพเจ้า  
ฟีลิปปี 4:13

เพราะถ้าการฝึกทางกายมีประโยชน์อยู่บ้าง ทางพระเจ้าก็มีประโยชน์  
ทุกด้าน เพราะมีพระสัญญาสำหรับชีวิตปัจจุบันและอนาคต  
1 ทิโมธี 4:8

การตีสอนทุกอย่างดูไม่น่ายินดีเลยในเวลานั้น แต่น่าเศร้าใจ แต่  
ภายหลังก็ก่อให้เกิดผลคือสันติสุขและความชอบธรรม แก่บรรดาคนที่  
ถูกฝึกฝนโดยการตีสอนนั้น เหตุฉะนั้นจงเสริมกำลังมือที่อ่อนแรง และ  
เข้าที่อ่อนล้า -ฮีบรู 12:11-12

ท่านที่รัก ข้าพเจ้าอธิษฐานขอให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรง และมีความสุข  
ความเจริญทุกอย่าง ดังที่จิตวิญญาณของท่านกำลังเจริญอยู่นั้น  
3 ยอห์น 1:2

