

คนอ้วนในพระคัมภีร์

“แต่เยชูรูนอ้วนขึ้นแล้วมีพยศ เจ้าอ้วนใหญ่ เนื้อหนานุ่ม แล้วเขาได้ทอดทิ้งพระเจ้าผู้ทรงสร้างเขามา และดูหมิ่นพระศิลาแห่งความรอดของเขา -เฉลยธรรมบัญญัติ 32:15

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

แน่ทีเดียว พระเจ้าทรงดีต่ออิสราเอล ต่อบุคคลผู้มีใจบริสุทธิ์ แต่ข้าพเจ้าเล่า เท้าของข้าพเจ้าเกือบสะดุด อย่างเท้าของข้าพเจ้าจวนพลาดเต็มทีแล้ว เพราะข้าพเจ้าริษยาคนจองหอง เมื่อข้าพเจ้าเห็นความสมบูรณ์ พูนสุขของคนอธรรม เพราะเขาทั้งหลายไม่มีความเจ็บปวด ร่างกายของพวกเขาปกติและสมบูรณ์ เขาทั้งหลายไม่ลำบากอย่างคนอื่น ๆ พวกเขาไม่รับภัยอย่างคนอื่น ๆ เพราะฉะนั้น ความเย่อหยิ่งจึงเป็นสร้อยคอของเขาทั้งหลาย ความทารุณคลุมพวกเขาไว้อย่างเครื่องแต่งกาย ตาของเขาทั้งหลายพองด้วยความอ้วนพี ใจของพวกเขาเต็มด้วยความคึกขี้วุ่น เขาทั้งหลายเย้ยหยันและพูดด้วยความมั่งร่ำรวย พวกเขาโยโส ชูว่าจะบีบบังคับ เขาทั้งหลายอ้าปากสู้อ้าสวรรค์ และลั่นของพวกเขาก็ตระเวนไปในโลก เพราะฉะนั้น ประชาชนของพระองค์จึงกลับมาที่นี่

วิ่งแข่งโดยไม่มีเป้าหมาย ข้าพเจ้าไม่ได้ต่อสู้เหมือนอย่างนักมวยที่ชกลม แต่ข้าพเจ้าทุบตีร่างกายและควบคุมมันไว้ เพราะเกรงว่าเมื่อข้าพเจ้าประกาศข่าวประเสริฐแก่คนอื่นแล้ว ตัวเองกลับเป็นคนที่ใช้การไม่ได้ 1 โครินธ์ 9:24-27

ข้าพเจ้าเผชิญ ได้ทุกอย่างโดยพระองค์ผู้ทรงเสริมกำลังข้าพเจ้า ฟิลิปปี 4:13

เพราะถ้าการฝึกทางกายมีประโยชน์อยู่บ้าง ทางพระเจ้านั้นก็มีประโยชน์ทุกด้าน เพราะมีพระสัญญาสำหรับชีวิตปัจจุบันและอนาคต 1 ทิโมธี 4:8

การตีสอนทุกอย่างดูไม่น่ายินดีเลยในเวลานั้น แต่น่าเศร้าใจ แต่ภายหลังก็ก่อให้เกิดผลคือสันติสุขและความชอบธรรม แก่บรรดาคนที่ถูกฝึกฝนโดยการตีสอนนั้น เหตุฉะนั้นจงเสริมกำลังมือที่อ่อนแรง และเข้าที่อ่อนล้า -ฮีบรู 12:11-12

ท่านที่รัก ข้าพเจ้าอธิษฐานขอให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรง และมีความสุข ความเจริญทุกอย่าง ดังที่จิตวิญญาณของท่านกำลังเจริญอยู่นั้น 3 ยอห์น 1:2

ด้วยปีกเหมือนนกอินทรี เขาจะวิ่งและไม่อ่อนเปลี้ย เขาจะเดินและไม่
เหน็ดเหนื่อย -อิสยาห์ 40:31

ดังนั้น พี่น้องทั้งหลาย โดยเห็นแก่ความเมตตากรุณาของพระเจ้า
ข้าพเจ้าจึงวิงวอนท่านทั้งหลายให้ถวายตัวของท่านแด่พระองค์ เพื่อเป็น
เครื่องบูชาอันบริสุทธิ์ที่มีชีวิต และเป็นที่พักพิงพระทัยพระเจ้า 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

และพวกเขาเต็มใจแห่งความบริสุทธิ์ และเขาทั้งหลายพูดว่า “พระเจ้า
ทรงทราบได้อย่างไร? พระเจ้าผู้สูงสุดมีความรู้หรือ?” ดูเถิด คนอธรรม
เป็นเช่นนี้แหละ อยู่อย่างสบายเป็นนิรันดร์ และร่ำรวยขึ้น ข้าพเจ้าได้
รักษาใจให้สะอาด และชำระมือด้วยความบริสุทธิ์ก็เปล่าประโยชน์แน่
ทีเดียว เพราะข้าพเจ้ารับภัยอยู่วันแล้ววันเล่า และถูกตีสอนอยู่ทุกเช้า
ถ้าข้าพระองค์ ได้กล่าวว่า “ข้าพเจ้าจะพูดอย่างนี้” ข้าพระองค์ก็จะ
ทรยศต่อพวกบุตรของพระองค์ แต่เมื่อข้าพระองค์ตรัสตรองว่า จะเข้า
ใจเรื่องนี้ได้อย่างไร ข้าพระองค์รู้สึกว่าเป็นงานที่เหน็ดเหนื่อย จนข้า
พระองค์เข้าไปในสถานนมัสการของพระเจ้า แล้วข้าพระองค์จึง
พิเคราะห์เห็นปลายทางของเขาทั้งหลาย แน่ทีเดียว พระองค์ทรงวาง
เขาทั้งหลายไว้ในที่ลื่น พระองค์ทรงทำให้พวกเขาล้มถึงความพินาศ
แหม เขาทั้งหลายถูกทำลายเสียในครู่เดียว ถูกเหตุการณ์สยดสยอง
กวาดไปอย่างสิ้นเชิง ข้าแต่องค์เจ้านาย เหมือนความฝันที่หายไปเมื่อ
ตื่นขึ้น เมื่อทรงตื่น พระองค์ก็ทรงดูหมิ่นภาพของพวกเรา -สดุดี 73:1-20
เหมือนกรงที่เต็มไปด้วยนก บ้านของพวกเขาก็เต็มด้วยการทรยศ
เพราะฉะนั้น เขาจึงใหญ่โตและมั่งมี เขาจึงตัวอ้วนอ่อนนิ่ม ในเรื่องทำ
ชั่วเขาล้ำหน้า เขาไม่ได้ตัดสินด้วยความยุติธรรม ในคดีของลูกกำพร้า
เพื่อให้คดีนั้นก้าวหน้า เขาไม่ได้ป้องกันสิทธิของคนขัดสน เพราะสิ่ง
เหล่านี้เราจะไม่ลงโทษเขาหรือ?” พระยาห์เวห์ตรัสดังนี้แหละ “และไม่
ควรที่เราจะแก้แค้นประชาชาติที่เป็นอย่างนี้หรือ? -เยเรมีย์ 5:27-29
ปลายทางของพวกเขาคือความพินาศ พระของเขาคือกระเพาะอาหาร

เขาโอดในสิ่งที่น่าอับอายของพวกเขา พวกเขาคิดแต่เรื่องทางโลก
ฟิลิปปี 3:19

ท่านทั้งหลายมีชีวิตอยู่ในโลกอย่างฟุ่มเฟือยและปล่อยตัว ทั้งยังบำรุง
บำเรอจิตใจของท่านไว้เพื่อรอวันถูกลงโทษ - ยากอบ 5:5

ตะกละ

คนที่รักความบันเทิงจะเป็นคนจน คนที่รักเหล้าองุ่นและน้ำมันจะไม่มั่ง
คั่ง คนชั่วเป็นค่าไถ่คนชอบธรรม และคนธรรมเป็นค่าไถ่คนเที่ยงธรรม
อาศัยอยู่ในแดนกันดาร ดีกว่าอยู่กับหญิงชู้ทะเลาะและจู๋จี้ขี้บ่น คลัง
ทรัพย์ล้ำค่าและน้ำมันมีอยู่ในที่อาศัยของคนมีปัญญา แต่คนโง่ผลาญ
มันจนเกลี้ยง - สุภาษิต 21:17-20

เจ้าจงบังคับตัวไว้ ถ้าเจ้าเป็นคนตะกละ เจ้าจะสำรองอาหารซึ่งเจ้าได้
กินเข้าไปนั้น และเสียถ้อยคำอ่อนหวานของเจ้าไปเปล่าๆ
สุภาษิต 23:2, 8

อย่ามั่วสุมกับคนขี้เหล้า หรือกับคนตะกละกินเนื้อ เพราะคนขี้เมาและ
คนตะกละจะมาถึงความยากจน และความง่วงเหงา จะเอาผ้าขี้ริ้วห่ม
คนนั้น - สุภาษิต 23:20-21

บุตรที่เฝ้ารักษารัศมีบัญญัติเป็นคนฉลาด แต่เพื่อนของคนตะกละทำ
ให้บิดาของตนขายหน้า - สุภาษิต 28:7

“วิบัติแก่พวกท่านที่อึดท้องในเวลานี้ เพราะว่าท่านจะอดอยาก “วิบัติ

เลวีนิติ 3:17

อ่าน เลวีนิติ 11 สำหรับกฎควบคุมอาหารที่พระเยซูใช้

ถ้าเจ้าพบน้ำผึ้ง จงกินแต่พอดี เกรงว่าเจ้าจะอึดและอาเจียนออกมา
สุภาษิต 25:16

ขอให้ความเท็จและคำมูสาไกลจากข้าพระองค์ ขออย่าประจานความ
ยากจนหรือความมั่งคั่งแก่ข้าพระองค์ ขอทรงเลี้ยงข้าพระองค์ด้วย
อาหารที่จำเป็นแก่ ข้าพระองค์ - สุภาษิต 30:8

“และเจ้าจงเอาข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ ถั่ว ถั่วแดง ข้าวฟ่าง และข้าวส
เปลดต์ มาใส่ในภาชนะอันเดียวกันใช้ทำเป็นขนมปังสำหรับเจ้า เจ้าจงกิน
อาหารนี้ระหว่างที่เจ้านอนตะแคงตามกำหนด 390 วัน - เอเสเคียล 4:9

“ขอทดลองผู้รับใช้ของท่านสักสิบวัน ขอนำผักมาให้เรากินและน้ำมาให้
เราดื่ม - ดาเนียล 1:12

“ข้าพเจ้าทำทุกสิ่งได้” แต่ไม่ใช่ทุกสิ่งนั้นเป็นประโยชน์ “ข้าพเจ้าทำทุก
สิ่งได้” แต่ข้าพเจ้าไม่ยอมอยู่ใต้อำนาจของสิ่งใดเลย จงหลีกเลี่ยงจากการ
ล่วงประเวณี บาปอย่างอื่นที่มนุษย์ทำนั้นเป็นบาปนอกราช แต่คนที่
ล่วงประเวณีนั้น ทำผิดต่อร่างกายของตนเอง - 1 โครินธ์ 6:12, 18

การออกกำลังกาย

แต่เขาทั้งหลายผู้รอคอยพระยาห์เวห์จะได้รับกำลังใหม่ เขาจะบินขึ้น

ออกมาจากพระโอษฐ์ของพระเจ้า' ” -มัทธิว 4:4

“เมื่อท่านทั้งหลายถืออดอาหาร อย่าทำหน้าเศร้าหมองเหมือนพวกคน
หน้าซื่อใจคด เพราะพวกเขาทำหน้าให้มอมแมม เพื่อจะให้คนเห็นว่า
เขาถืออดอาหาร เราบอกความจริงแก่พวกท่านว่า พวกเขาได้บำเหน็จ
ของเขาแล้ว แต่ท่านเมื่อถืออดอาหาร จงล้างหน้าและเอาน้ำมันขโลม
ศีรษะ เพื่อคนทั้งหลายจะไม่รู้ว่าท่านถืออดอาหาร แต่ให้ปรากฏแก่พระ
บิดาของท่าน ผู้สถิตในที่ลับ และพระบิดาของท่าน ผู้ทอดพระเนตร
เห็นในที่ลับจะประทานบำเหน็จแก่ท่าน -มัทธิว 6:16-18

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

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

การควบคุมอาหาร Diet

ให้เป็นกฎเกณฑ์ถาวรตลอดชั่วชาติพันธุ์ของท่านทั้งหลาย และทุกแห่ง
ที่ท่านอาศัยอยู่ว่า ห้ามท่านทั้งหลายรับประทานไขมันหรือเลือด”

แก่พวกที่หัวเราะในเวลา นี้ เพราะที่ท่านจะเป็นทุกข์และร้องไห้

ลูกา 6:25

“จงระวังตัวให้ดี เกรงว่าใจของท่านจะเต็มล้นไปด้วยการเสเพล การเมา
เหล้า และการท่วงท้วงถึงชีวิตนี้ แล้วเวลานั้นจะมาถึงท่านโดยไม่คาด
ฝัน -ลูกา 21:34

ไม่มีการทดลองใดๆ เกิดขึ้นกับท่านทั้งหลาย นอกเหนือการทดลองซึ่ง
เคยเกิดกับมนุษย์ พระเจ้าทรงชื่อสัตย์ พระองค์จะไม่ทรงให้พวกท่าน
ต้องถูกทดลองเกินกว่าที่ท่านจะทนได้ และเมื่อถูกทดลอง พระองค์จะ
ทรงให้มีทางออกด้วย เพื่อพวกท่านจะมีกำลังทนได้ -1 โครินธ์ 10:13

ถ้าข้าพเจ้าต่อสู้กับสัตว์ป่าในเมืองเอเฟซัสด้วยความหวังแบบมนุษย์
เท่านั้น ข้าพเจ้าจะได้ประโยชน์อะไร ถ้าคนตายไม่ถูกทำให้เป็นขึ้นมา
“ก็ให้เรากินและดื่มเถิด เพราะว่าพรุ่งนี้เราก็จะตาย” อย่าหลงผิดเลย
“การคบคนช่วยอย่าทำลายนิสัยที่ดีงาม” จงมีสติขึ้นมาใหม่และอย่าทำ
บาปอีกเลย เพราะว่ามีบางคนไม่รู้จักพระเจ้า ที่ข้าพเจ้าพูดเช่นนี้ก็
เพื่อให้พวกท่านละอายใจ -1 โครินธ์ 15:32-34

แต่ข้าพเจ้าขอบอกว่าจงดำเนินชีวิตตามพระวิญญาณ แล้วท่านจะไม่
สนองความต้องการของเนื้อหนัง -กาลาเทีย 5:16

เพราะว่าพระเจ้าไม่ได้ประทานใจที่ฉลาดกลัวแก่เรา แต่ประทานใจที่
ประกอบด้วยฤทธานุภาพ ความรัก และการบังคับตนเองแก่เรา

2 ทิโมธี 1:7

การอดอาหาร

โมเสสเข้าเฝ้าพระยาห์เวห์อยู่ที่นั่นสี่สิบวันสี่สิบคืน ท่านไม่ได้
รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำเลย ท่านจาริกถ้อยคำแห่งพันธสัญญาไว้
บนแผ่นศิลา คือพระบัญญัติสิบประการ -อพยพ 34:28

“ไปเถิด ให้รวบรวมพวกยิวทั้งสิ้นที่หาพบในสุสา และถืออดอาหารเพื่อ
ฉัน อย่ารับประทานและอย่าดื่มน้ำเป็นเวลาสามวัน ทั้งกลางวันและ
กลางคืน ฉันและสาวใช้ของฉันจะอดอาหารอย่างท่านด้วย แล้วฉันจะเข้า
เฝ้ากษัตริย์แม้ว่าเป็นการฝ่าฝืนกฎ 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 -เนหะมีย์ 1:4

พระยาห์เวห์ตรัสดังนี้ว่า “ถึงกระนั้นก็ดี บัดนี้ พวกเจ้าจงกลับมาหาเรา
ด้วยสุดใจ ด้วยการอดอาหาร การร้องไห้ และการโอดครวญ จงฉีกใจ
ของพวกเจ้า ไม่ใช่ฉีกเสื้อของเจ้า” จงกลับมาหาพระยาห์เวห์พระ
เจ้าของพวกท่าน เพราะว่าพระองค์ทรงเปี่ยมด้วยพระคุณและพระ
กรุณา พระองค์กริ้วขมและบริบูรณ์ด้วยความรักมั่นคง และเปลี่ยนพระทัย
ไม่ลงโทษ -โยเอล 2:12-13

คนนี้จะเวทได้เชื่อพระเจ้า พวกเขาได้ประกาศให้อดอาหาร และได้สวม
ผ้ากระสอบ ตั้งแต่ผู้ใหญ่ที่สุดจนถึงผู้น้อยที่สุด เมื่อขานี้ลือไปถึง
กษัตริย์แห่งนี้เนเวห์ พระองค์ทรงลุกขึ้นจากพระที่นั่ง และเปลื้องฉลอง
พระองค์ ออก แล้วทรงสวมผ้ากระสอบแทน และประทับบนกองขี้เถ้า
พระองค์ทรงออกพระราชาทฤษฎีกา ประกาศไปทั่วนครนี้เนเวห์ว่า
“โดยอำนาจกษัตริย์และขุนนางทั้งหลาย คนหรือสัตว์เลี้ยงไม่ว่าขนาด
ใหญ่หรือขนาดกลาง อย่าลิ้มรสสิ่งใด อย่ากินอาหาร และอย่าดื่มน้ำ ให้
ทั้งคนและสัตว์เลี้ยงนุ่งห่มผ้ากระสอบ ให้ร้องทูลต่อพระเจ้าอย่างจริงจัง
เออ ให้ทุกคนหันกลับจากการประพฤตชั่ว และเลิกการทารุณซึ่งมือพวก
เขาทำ ใครจะรู้ได้? พระเจ้าอาจจะทรงหันและเปลี่ยนพระทัย พระองค์
อาจจะทรงหันจากพระพิโรธอันรุนแรง เพื่อเราจะไม่พินาศ”

โยนาห์ 3:5-9

พระองค์ตรัสตอบว่า “มีพระคัมภีร์เขียนไว้ว่า ‘มนุษย์จะดำรงชีวิตด้วย
อาหารเพียงอย่างเดียวไม่ได้ แต่ต้องดำรงชีวิตด้วยพระวจนะทุกคำ ซึ่ง