

健康神學 第六堂 靈的健康(1) - 靈命健康的要素

帖前 5:23 願賜平安的神、親自使你們全然成聖。又願你們的靈、與魂、與身子、得蒙保守、在我主耶穌基督降臨的時候、完全無可指摘。

約三 2 親愛的兄弟阿、我願你凡事興盛、身體健壯、正如你的靈魂興盛一樣。

人的靈是接觸神、也是接受神和神生命的機關，這是人和萬物不同的地方。保羅在以弗所書三章禱告，「求他按著他豐盛的榮耀，藉著他的靈，叫你們心裡的力量剛強起來」，心裡的力量原文是裡面的人，聖靈如今住在我們裡面，保羅禱告藉著聖靈叫我們裡面的人剛強，表示靈的健康非常重要。這一堂課我們一同認識「靈命健康的要素」。

一、吃好神的話語 - 讀聖經得靈糧

心靈或靈性健康的最基本要素是按時按量吃充足的靈糧，就是神的話語。不管怎麼吃：讀經，聽聖經，聽道，靈修，查經，研讀，背誦，朗讀等等。聖經說：“人活著，不是單靠食物，乃是靠神口裡所出的一切話”。身體需要吃飯，心靈需要神的話。雖然我們可以讀有益心靈健康的屬靈書籍和別人寫的靈修作品，但必不可少的是純淨的靈奶，就是直接讀神的話。彼得前書說：“就要愛慕那純淨的靈奶，像才生的嬰孩愛慕奶一樣，叫你們因此漸長，以致得救”。

(一) 讀經使我們得著生命的糧食

耶 15:16 耶和華萬軍之神阿、我得著你的言語、就當食物喫了。你的言語、是我心中的歡喜快樂。因我是稱為你名下的人。

太 4:4 耶穌卻回答說、經上記著說、『人活著、不是單靠食物、乃是靠神口裏所出的一切話。』

約 6:63 叫人活著的乃是靈、肉體是無益的。我對你們所說的話、就是靈、就是生命。

每一個信主得救的人，除了肉身的生命以外還有屬靈的生命。我們肉身的生命怎樣會感覺饑餓，需要得到食物；同樣地，屬靈的生命也會感到饑餓，要尋找糧食。甚麼是屬靈生命的糧食呢？先知耶利米說：「耶和華萬軍之神阿、我得著你的言語、就當食物喫了。」神的話就是我們屬靈生命的糧食。主耶穌在馬太福音第四章面對魔鬼試探時用經上的話宣告說：「人活著，不是單靠食物、乃是靠神口裏所出的一切話。」這裏神口裏所出的話是指著神今日向我們所說的話。若缺少了神的話，人一定活不好，屬靈生命就不會長大。

聖經是蒙恩初信者的靈奶，也是信徒得長進的乾糧，是我們屬靈生命每日不可缺少的食物。我們寧可缺少別樣東西，也不能缺少神的話，總要靠著它逐日長大，直到有基督長成的身量。

(二) 讀經使我們得著光照和指引

詩 119:105 你的話是我腳前的燈、是我路上的光。

詩 119:11 我將你的話藏在心裏、免得我得罪你。

來 4:12 神的道是活潑的、是有功效的、比一切兩刃的劍更快、甚至魂與靈、骨節與骨髓、都能刺入剖開、連心中的思念和主意、都能辨明。

我們的天然生命本身是黑暗的，又活在一個黑暗的世界中，所以我們何等的需要得著光照和指引。神就是光，而神的話也就是光，詩人說神的話如同「腳前的燈、路上的光」，腳前的燈照亮我們眼前的每一步，使我們可以安然往前；路上的光照亮前面的路途，使我們得著指引，清楚前進的方向。

聖經是我們生活與生命成長最可靠的指引，我們必須讀聖經，才能將神的話藏在心裏，成為我們的保護，免得作出得罪神的行為。神的話一出來就滿帶著生命，並且運行作工在我們身上，

祂的話比一切兩刃的劍更快，沒有甚麼能在祂面前隱藏。每一次神的活道臨到我們，一方面天然生命被光照、擊打和拆毀，同時另一面神用祂的話來建造我們，使我們的靈命長大。

二、呼吸新鮮空氣 - 在聖靈裏禱告

除了糧食之外，信徒靈命需要呼吸，就是我們的禱告。一個剛生下的嬰孩一定要學呼吸，如果他不學呼吸，那就注定是死的。神賜給神兒女的生命乃是一個禱告的生命，所以對基督徒來說，禱告如同呼吸一樣，是最自然的事；如同嬰孩一出生就會呼吸，基督徒一蒙恩得救，也就會屬靈生命的呼吸。禱告也是神給基督徒基本的權利，不僅我們能向神祈求，而且神必定垂聽我們的禱告。主耶穌是神的兒子，祂在世時一直是以禱告維護祂的工作，祂也勸勉我們要常常禱告，不可灰心（路一八：1）。使徒保羅鼓勵我們要不不住的禱告（帖前五：17），並說這是神在基督耶穌裏向我們所定的旨意。不住的禱告就是信徒一直呼吸屬靈新鮮的空氣，以維持靈命的動力。

（一）與神交通

太 6:6 你禱告的時候、要進你的內屋、關上門、禱告你在暗中的父、你父在暗中察看、必然報答你。

進入內室指著回到我們的靈裏面，主藉著祂的靈居住在我們的靈裏。這時我們把門關上，也就是把主以外的一切人、事、物都關在門外，只有主與我兩個人，親密的相交相連。主和我們分享祂一切的豐富，我們也浸在主同在的喜樂中。如此交通的禱告是最享受的，也是所有禱告的根基。

（二）在聖靈裡禱告

猶 1:20 親愛的弟兄阿、你們卻要在至聖的真道上造就自己、在聖靈裡禱告。

羅 8:26-27 況且我們的軟弱有聖靈幫助、我們本不曉得當怎樣禱告、只是聖靈親自用說不出來的歎息、替我們禱告。鑒察人心的、曉得聖靈的意思，因為聖靈照著神的旨意替聖徒祈求。

禱告就是在我們裏面的基督，禱告在寶座上的基督。常常我們跪到主面前，一面我們真覺得不會禱告，因為我們不明白神的意思，也不敢在神面前發表什麼；我們只是覺得更需要倚靠聖靈，聯於聖靈。這樣聖靈就像蘊藏的火，在我們心裏盤旋、運轉，那樣細嫩的在我們心裡親自用說不出來的歎息替我們禱告。聖靈的嘆息充滿了膏油、能力，充滿了天的同在，並且聖靈是照著神替我們禱告。當神聽了聖靈的禱告，就使萬事互相效力，叫愛神的人得益處。

三、在主裡得休息 - 得安息享安息

詩 46:10 你們要休息，要知道我是神。

到神面前將自己心靈的壓力和重擔卸下；認罪悔改脫去纏累我們內心的罪；把自己的困難和挑戰交託和信靠神，讓主耶穌與我們一同負軛，我們必得享安息。神說：“我使你的肩得脫重擔，你的手放下筐子。”

太 11:28 凡勞苦擔重擔的人、可以到我這裏來、我就使你們得安息。29 我心裏柔和謙卑、你們當負我的軛、學我的樣式、這樣、你們心裏就必得享安息。30 因為我的軛是容易的、我的擔子是輕省的。

心靈的休息需要到賜靈的神面前尋求安息的泉源，到神面前得心靈的潔淨，更新，得平安，重新得力。耶穌說：“凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裡就必得享安息”。

（一）得安息 - 得救的安息，與神和好的安息

人要得安息，只有相信主耶穌。因為主已為我們捨命，替我們背負了罪惡的重擔；我們一來到祂十字架前投靠主，罪惡的重擔就會脫落，我們的心靈就得到前所未有的安息，有如勞苦擔重擔的人放下重擔一般。

(二) 享安息 - 得勝的安息，我們內裏的安息

今日有人信了耶穌，接受了救恩，得了第一個安息，但未必享第二個安息。因為“得”與“享”是絕對不同的兩件事。主的話給我們看見，得安息是白白的；享安息卻是必須付代價的。我們得安息的人，應當付甚麼代價才可以享安息呢？主耶穌指示我們兩個祕訣：

1. 負主的軛-主的軛是容易的：主的軛是指神的旨意。雖然神的旨意奧祕無窮，不能完全領悟，但我們肯用信心來接受，就能得享安息。主耶穌到世上來的時候，就說：“神啊，我來了，為要照你的旨意行；我的事在經卷上已經記載了”(來 10：7)。主一生所負的軛就是神的旨意，是值得我們照樣背負的。
2. 學主的樣式-主的擔子是輕省的：主的樣式就是柔和謙卑。柔和就是溫柔，沒有甚麼叫你覺得他是在那裏刺你的，是完全嫩的，是容易對付的。柔和是凡事逆來順受，無抵抗，無爭競，不為自己伸冤。這就是主在世時所表現的生活。主已經將祂的生命賜給我們，所以我們不是老舊的生命來學主的樣式，乃是學習讓新生命活出新的樣式。

四、把握適當運動 - 靠主操練敬虔

生命在於運動。心靈的健康也需要新陳代謝和運動，那就是操練敬虔。聖經說：“...在敬虔上操練自己。操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。”心靈的健康不僅需要不斷從神領受靈糧和恩典，而且需要不斷有活水流出來，去給予，去愛，去服侍。有進不出，心靈就成為自私，狹隘和污穢的死水一潭，得了靈性的肥胖症。耶穌說：“信我的人，就如經上所說：從他腹中要流出活水的江河來。”

聖經但以理書說道：“因這但以理有美好的靈性，所以顯然超乎其餘的...” 。有美好的靈性，就有超越和得勝的生命，成為別人的祝福。

提前 4:7 只是要棄絕那世俗的言語、和老婦荒渺的話、在敬虔上操練自己。8 操練身體、益處還少。惟獨敬虔、凡事都有益處。因有今生和來生的應許。

(一) 敬虔是像神(godliness)-在我們的生活起居，叫人看得見神

The loving fear of God and been Christlike 帶著愛的敬畏活出基督 (Amplified bible)

敬畏是一個存心，就是在任何的事情上怕有自己，怕得罪神。甚麼是敬虔呢？敬虔是一個生活，就是在日常生活中讓神彰顯出來。

(二) 操練敬虔需要運用與習練

林前 9:25 凡較力爭勝的(參加運動競賽的)、諸事都有節制。他們不過是要得能壞的冠冕。我們卻是要得不能壞的冠冕。

「操練」的希臘文是 *gymnaze*，是體操或體育館的字根，保羅提到「操練身體」很清楚是身體的鍛練。保羅是借用運動方面的術語來敦促在敬虔上的操練。操練身體需要運動，操練敬虔則需要運用與習練。操練必須跟隨教練，全心投入並付出代價：我們看運動員得到金牌，絕不是輕而易舉，他們是堅忍不拔，肯下苦功和努力不懈，且有教練指導，全心全意的投入鍛練之中。操練敬虔也是抱有這種心志，日復一日地切實奉行神的話語，聽從聖靈的指導，不斷的操練，直到敬虔度日為止。

Ex. 老師高中時看到一張背滾式跳高的照片，就找了海綿做墊子，開始練習。腳起了兩層水泡，終於練成，體育老師召集各班看我示範。(為一個運動都要有很多操練，為敬虔更需要操練)

五、隨時靈命檢查 - 聖靈光照鑒察

詩 139:23-24 神啊，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，看在我裡面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路。

許多人都作定期身體檢查，以維持身體良好健康狀況，即使有甚麼隱伏的病，也因定期的檢查而能找出病狀並及時醫治，就不會造成大患。

(一) 在主餐前省察

林前 11:28-29 人應當自己省察，然後吃這餅，喝這杯。因為人吃喝，若不分辨是主的身體，就是吃喝自己的罪了。

信徒靈命的定期檢查就是主的聖餐，是我們的靈命在主面前作校正調整的時候。聖餐時，信徒要省察自己，然後才能吃餅喝杯。這個“人應當自己省察”，就是給我們定期到這位屬靈的大醫生主耶穌面前檢查的時候；在主聖餐桌前，我們要認罪悔改，無論對神對人，若發現有虧欠的地方，我們就要認罪對付。主餐是合一的見證，我們人雖多仍是一個餅，一個杯。有任何虧欠人的、不能包容、饒恕的，都要彼此認罪，聖靈會將全聖的愛澆灌下來。

(二) 聖靈光照認罪得赦

約一 1:9 我們若認自己的罪、神是信實的、是公義的、必要赦免我們的罪、洗淨我們一切的不義。

神赦免信徒的罪，是根據祂的兩種美德。第一，「神是信實的」。第二，「是公義的」。「必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義」。祂既是信實的，言出必行的，所以我們放心了，因為祂應許認罪必獲赦免，祂不能再記念我們的罪愆。祂又是公義的，必因此而赦宥我們。因為基督既為我們死了，「親身擔當了我們的罪」。神已重罰了祂，我們該受的刑罰已經盡量地降在基督身上，神絕不能再罰我們，不能重複加罰於我們身上，因祂是公義的。本來公義叫我們受刑罰，我們走投無路，欲避不能；但十字架卻使公義成為我們的藏身所，使我們放膽說：「神不能再罰我了，因祂已經刑罰了基督，而祂又是公義的！」恢復與神和好的關係，這對我們靈命的健康非常重要。

一、吃好神的話語 - 讀聖經得靈糧

二、呼吸新鮮空氣 - 在聖靈裏禱告

三、在主裡得休息 - 得安息享安息

四、把握適當運動 - 靠主操練敬虔

五、隨時靈命檢查 - 聖靈光照鑒察

結語：保羅在以弗所書三章禱告，叫我們裏面的人剛強起來。「裏面的人」，就是人裡面的靈，經過聖靈所作重生的工作，從死裏活過來的，聖經亦稱他為「在基督裏新造的人」（弗 2:4-5；林後 5:17）。我們裡面的人，就是我們的靈命，要成為剛強健康的，需要今天所分享的五要素。願我們彼此勉勵，活在這五要素中，讓靈命長大，健康成熟的服事主。