

健康神學 第八堂 健康的個人生活

徒 17:27-28 其實他離我們各人不遠。我們生活、動作、存留，都在乎他。

健康不是完美或是多麼特別，而是在正常生活中經歷主，活出主。下面有三堂課我們一同認識「健康的生活」，在個人生活、家庭生活和教會生活，照著屬天的原則，享受健康的生活，活出榮神益人的見證。我們需要先綜合全人靈、魂、體的健康，這是健康生活的根基。然後一同學習個人健康生活的原則與表顯。

一、全人健康與健康生活

(一) 全人興盛

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。

我們認識到全人健康一身、心、靈的健康。老約翰對該猶弟兄的祝願，不單是對他，也是神對每一位神兒女的心意。要我們脫離“亞健康”的狀態—靈裡不興盛，身體也不健壯，心裡常是受壓憂鬱，而能健康的為主而活。

1. 體—塵土造人

林前 6:13 身子不是為淫亂、乃是為主，主也是為身子。

神的心意是要我們有健康的身體，目的是要我們事奉祂，彰顯祂的榮耀。神要我們在身體健康的原則中保守自己，經歷神的醫治，惟有祂是我們的生命和健康。

2. 魂—活的魂

賽 61:1 主耶和華的靈在我身上，差遣我醫好傷心的人、報告被擄的得釋放、被囚的出監牢。

當神用地上的塵土造人，將生氣吹在他鼻孔裏，神所吹的生命之氣，一進入塵土所造的身體裡，就產生了一個活的魂(創 2:7)。魂是人的個格，包括心思、情感和意志等。許多人心裡受著創傷、憂鬱和轄制，生活在痛苦中，何等需要得著醫治與釋放，平安與喜樂。

3. 靈—裡面的人

弗 3:16 求他按著他豐盛的榮耀、藉著他的靈、叫你們心裏的力量(裡面的人)剛強起來。

我們裡面的人，就是我們的靈命，靈命要長大，健康成熟的服事主。要素：(1)吃神的話語—讀聖經得靈糧；(2)呼吸新鮮空氣—在聖靈裏禱告；(3)在主裡得休息—得安息享安息；(4)把握適當運動—靠主操練敬虔。

健康的生活必須是主來活，舊人無論如何修飾都活不出健康的生活。如何讓主來活呢？需要認識新造的人。

(二) 新造的人

林後 5:17 若有人在基督裏、他就是新造的人，舊事已過、都變成新的了。

我現在所活著的生命，是在基督裡面活著的，這是一個全新的我，是一個新的創造。舊事已過不單是過去的傷害，不堪回首的經歷，連我這個舊人也要過去。

1. 脫去舊人、放下老我

羅 6:6 因為知道我們的舊人、和他同釘十字架、使罪身滅絕、叫我們不再作罪的奴僕。

舊人如何才能脫去呢？一面藉著同釘(主的十字架)，另一面藉著捨己(自己的十字架)。

弗 4:21-22 如果你們聽過他的道、領了他的教、學了他的真理、22 就要脫去你們從前行為上的舊人。這舊人是因私慾的迷惑、漸漸變壞的。

我們當如何脫去舊人呢？實行的路乃在「捨己」—背起自己的十字架。要看見「我」已經死了，所以我有權利放下自己。無論是受傷或是綑綁，脫去舊人就等著醫治與釋放。

2. 穿上新人、活出見證

西 3:9 你們已經脫去舊人、和舊人的行為、10 穿上了新人。這新人在知識上漸漸更新、正如造他主的形像。

穿上新人的意思，就是披戴基督，讓我們成為彰顯神的形像的人。若是一個人是新造的，那麼別人怎麼知道呢？從他的一舉一動就可以看得出來。藉著生活，操練脫下舊人與穿上新人，讓主已完成屬靈的實際，實化在我們身上。

二、健康個人生活的原則

(一) 照著聖經與聖靈

1. 外面照著聖經

詩 119:105 你的話是我腳前的燈、是我路上的光。

古時候沒有路燈，在夜間行路的人需要燈、燈籠，或火把，來照亮他們的路。這就是作詩的人說到，主的話是他腳前的燈，是他路上的光時，心裏所想到的。神的話是一盞燈，照亮他的腳步。這不是一件道理或教訓的事，而是作詩之人在日常生活中的經歷。神的話讓我們認識祂生命的法則，指引我們生活的方向。

例：最近我們開車到北加，姊妹發現定速會保持前車距離。車子已開了好幾年，第一次發現有這功能，因為大多時候我們都沒有注意看手冊。聖經是一本我們生活的手冊，我們有好好看嗎？

2. 裡面照著聖靈

約 14:26 但保惠師，就是父因我的名所要差來的聖靈，他要將一切的事指教你們，並且要叫你們想起我對你們所說的一切話。

聖靈引導我們進入一切的真理，也在我們裡面指教一切的事。在生活中常回到裡面，摸裡面的感覺。無論是說話，或是行事，甚願我們都學習裡面照著聖靈。

例：徒 16:6 聖靈既然禁止他們在亞西亞講道、他們就經過弗呂家加拉太一帶地方。7 到了每西亞的邊界、他們想要往庇推尼去、耶穌的靈卻不許。—馬其頓的呼聲

(二) 凡事為榮耀神而行

林前 10:23 凡事都可行，但不都有益處。凡事都可行，但不都造就人。

林前 6:12 凡事我都可行，但無論那一件、我總不受他的轄制。

林前 10:31 所以你們或喫或喝、無論作甚麼、都要為榮耀神而行。

這些是生活很重要的原則，「凡事都可行」，或「無論作甚麼」，表示這些原則可應用在生活的各個方面。

例：有人問打電玩可以嗎？聖經沒說，若被轄制就不好。我們的生活行事要問一下：是否有益處；是否能造就人；是否不被轄制；是否能榮耀神。

三、健康個人生活的操練

(一) 操練敬虔與生命長進

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。

甚麼是敬虔呢？敬虔是一個生活，帶著愛的敬畏活出基督，就是在日常生活中讓神彰顯出來。保羅是藉用運動方面的術語來敦促在敬虔上的操練。

(二) 按恩膏的教訓住在主裏

約一 2:27 你們從主所受的恩膏常存在你們心裏，並不用人教訓你們，自有主的恩膏在凡事上教訓你們。這恩膏是真的，不是假的；你們要按這恩膏的教訓住在主裏面。

恩膏的教訓是以聖靈的膏油在，或不在來帶領我們。在生活中實際的操練，慢慢會敏銳、老練、成熟，活在主恩膏的同在中。

例：有一次和一位弟兄電話上交通，談起許多過去的事。正聊的興高采烈的時候，感覺膏油不在了，聖靈提醒該停了。並不是我們談的內容不好，聖靈更注重我們的心。

四、健康個人生活的表顯

健康的個人生活是與神、與人、與己都是和睦的，並且這樣的生活是榮神益人，有見證的生活。

(一) 和睦的生活

弗 2:13 你們從前遠離神的人、如今卻在基督耶穌裏、靠著他的血、已經得親近了。14 因他使我們和睦〔因他是我們的和睦〕、將兩下合而為一、拆毀了中間隔斷的牆。

主耶穌是和平的君 "The Prince of Peace" (Isa. 9:6)，祂已成就了和睦，並要我們與神、與人、與自己都有和睦。

1. 與神和睦—靠血親近

保羅告訴我們人與人之間要有和睦生活的關係，先決條件是必須先與神和好。我們要靠著寶血時常親近神。若是因為有罪和神之間有了間隔，當聖靈光照，我們認自己的罪，神依祂的信實與公義，赦免我們的罪，洗淨我們的不義，恢復與神和睦的關係。

2. 與人和睦—和平之子

在家庭中帶來和睦，在工作場合帶來和睦，願主使我們成為和平之子。

使我作祢和平之子，在怨恨之中使用祢的愛，在憂傷之中傳送祢寬恕，在懷疑之中顯出祢信實。在罪惡黑暗發出祢的光，在難過心靈播下祢喜樂。(聖法蘭西斯禱文)

3. 與己和睦—平靜安穩

“你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩。”(賽 30:15)

外面可以非常忙碌，裡面卻是非常平靜。外面壓力很大，裡面卻是很安穩。

(二) 榮美的生活

1. 光照在人前

太 5:14 你們是世上的光。城造在山上、是不能隱藏的。16 你們的光也當這樣照在人前、叫他們看見你們的好行為、便將榮耀歸給你們在天上的父。

我們是世上的光，是光的兒女—健康的生活是會發光的生活。這光是不能隱藏的，乃是自然地由神兒女的生活彰顯出來，「叫他們看見你們的好行為、便將榮耀歸給你們在天上的父」。

2. 生命的果子

約 15:8 你們多結果子、我父就因此得榮耀、你們也就是我的門徒了。

加 5:22 聖靈所結的果子、就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、23 溫柔、節制、這樣的事、沒有律法禁止。

聖靈的果子（單數）是一顆，不是九顆；是屬靈生命在各方面的表現。基督是我們的生命，有基督就有愛、喜樂、和平、忍耐等，健康的生活是會結果子的生活。

結語：關於基督徒的生活，使徒保羅在加拉太書二章二十節，給了我們一個定義。他說：「現在活著的，不再是我，乃是基督在我裏面活著。」基督徒正常生活的準則，乃是基督在我裏面活出祂的生命。這一課我們認識了「健康個人生活的原則」，而要活出健康的個人生活，需要在生活中實際操練敬虔，外面照著聖經，裏面照著聖靈，在生活中得更豐盛的生命，讓生命的果子彰顯在生活中。

主, 祢愛的光輝

主祢愛的光輝正照亮，在這黑暗彎曲世代中，
耶穌世界真光求照亮我們，賜下真理釋放我們自由，
光照我們，光照我們。
真光照耀，讓這地充滿父神榮耀！
靈火焚燒，焚燒眾人心靈，
活水湧流，以慈愛憐憫恩待萬邦，
求發命令，主啊照亮這地！