

基要真理 第十課 全人的健康(3) - 靈的健康

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「靈的健康－靈命健康的六要素」。

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

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·

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。”操練敬虔有美好的靈性，就有超越和得勝的生命，成為別人的祝福。

(一) 敬虔是像神(godliness)-在我們的生活起居，叫人看得見神

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，帶著愛的敬畏活出基督，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」希臘文的字根是體操或體育館，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。運動員操練必須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。

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。擘餅記念主時，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；在主桌子前，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，必因此而赦免我們。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。

六、認識屬靈爭戰 - 站主得勝地位

屬靈爭戰的三大仇敵：撒但、世界、肉體。屬靈爭戰除了對付撒但外，最大的仇敵是「肉體」和「世界」的價值系統。我們首先要看見主已經得勝，勝過了罪、死、魔；看見世界在主裏面是毫無所有；看見我們的舊人已經與主同釘十字架，這是屬靈爭戰的根基。

(一) 爭戰因主已得勝

1. 勝過魔鬼的試探

太 4:10 耶穌說、撒但退去罷。〔撒但就是抵擋的意思乃魔鬼的別名〕因為經上記著說、『當拜主你的神、單要事奉他。』11 於是魔鬼離了耶穌、有天使來伺候他。

2. 生命美德勝過仇敵

西 2:15 既將一切執政的掌權的擄來、明顯給眾人看、就仗著十字架誇勝。

西 2:15 在十字架上，基督親自解除了那些靈界執政者和掌權者的權勢，把他們當作凱旋行列中的俘虜，公開示眾。(現代中文譯本)

3. 藉著死敗壞掌死權的魔鬼

來 2:14 兒女既同有血肉之體、他也照樣親自成了血肉之體、特要藉著死、敗壞那掌死權的、就是魔鬼。

4. 升上高天擄掠了仇敵

弗 4:8 所以經上說、『他升上高天的時候、擄掠了仇敵、將各樣的恩賜賞給人。』(詩 68:18)

哈利路亞，耶穌得勝，榮耀的消息；主耶穌已全得勝，大得勝；勝過仇敵，大大的奏凱。

(二) 屬靈爭戰的秘訣

弗 6:10 你們要靠著主，倚賴他的大能大力，作剛強的人，... 14 所以要站穩了。

「要站穩了」，清楚知道我們得勝的立腳點，「與基督聯合，基督的得勝是我們的得勝」，是我們得勝生活的秘訣。

1. 站主得勝的地位

林前 15:57 感謝神、使我們藉著我們的主耶穌基督得勝。

弗 6:11 要穿戴神所賜的全副軍裝、就能抵擋(站住抵擋)魔鬼的詭計。

我們有與主同在天上的地位，我們也學習如何在世人面前與主同行；但我們如何在這敵人，就是祂的敵人和我們的敵人面前自處？神的話是『站！』『要穿戴神所賜的全副軍裝，就能站住抵擋魔鬼的詭計。』（原文）。十一節的『站住抵擋』真正的意義是『守住你的立場』。

主耶穌已經得勝了，祂已將祂的得勝賜給我們持守。在基督的範圍裏，仇敵的失敗已經是事實，教會已被放在基督裏，好使仇敵留在失敗裏。在基督裏我們就是得勝者—並且『得勝有餘』（羅 8:37）。所以我們在祂裏面站住。因此今天我們不是為得勝而爭戰，我們乃是根據得勝而爭戰。我們爭戰，不是去取得勝利；我們爭戰，乃是因為我們在基督裏已經得勝了。

2. 不可少的三要素

啟 12:11 弟兄勝過他、是因羔羊的血、和自己所見證的道、他們雖至於死、也不愛惜性命。

我們勝過魔鬼，有三件事是不可少的。第一，是靠主的血。魔鬼常指出我們的罪過，控告我們，我們必須靠著主的血纔能勝過他。第二，是憑我們所見證的道，見證是用神的話，和活出的見證。主受試探時說的三句話，是對撒但作的見證。我們當向撒但作見證。祂對我們說：你們是軟弱的。我們當對祂說：「主的能力，是在人的軟弱上顯得完全。」用神的話，來使用基督的得勝。第三，是至死不愛惜性命，就是至死不愛自己，不顧自己。

3. 穿戴神的全副軍裝

弗 6:13 所以要拿起 神所賜的全副軍裝、好在磨難的日子、抵擋仇敵、並且成就了一切、還能站立得住。14 所以要站穩了、用真理當作帶子束腰、用公義當作護心鏡遮胸、15 又用平安的福音、當作豫備走路的鞋穿在腳上、16 此外又拿著信德當作籐牌、可以滅盡那惡者一切的火箭、17 並戴上救恩的頭盔、拿著聖靈的寶劍、就是神的道、18 靠著聖靈、隨時多方禱告祈求、並要在此儆醒不倦、為眾聖徒祈求。

基督徒要作基督的精兵(提後 2:3)，不是屬血氣的戰爭，乃是屬靈的戰爭，故其戰爭的兵器必需是屬靈的(參林後 13:3, 4)，所攻擊主要對象就是仇敵魔鬼。保羅在這一段經文中，借用當時羅馬帝國的軍兵，所穿戴的全副軍裝作比喻，讓我們明白做基督徒的，亦當穿戴全副屬靈的裝備，「抵擋魔鬼的詭計」。以弗所六章的軍裝，不只為個人，也是教會的軍裝。我們若活在教會，就是基督的身體裏，穿著這些軍裝抵擋魔鬼，就能勝過牠，消滅牠，而帶進神的國度。

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，需要今天所分享的六要素：(1) 吃好神的話語—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；(5) 隨時靈命檢查—聖靈光照鑒察；(6) 認識屬靈爭戰—站主得勝地位。願我們彼此勉勵，活在這六要素中，讓靈命長大，健康成熟的服事主。