

不要忽略心灵的健康—罗加怡老师

身心健康的重要

两年多的时间，全球都活在新冠肺炎的疫情下；每个人都特别关心自己的身体健康，好让自己可以抵抗病菌的影响。事实上，人不单需要有健康的体魄，还需要有活力的生命和生活。因为人的生命若没有活力、动力，就跟死亡差不多；生命的彰显在于它有动的能力。



人怎样才能得着有活力、健康、强壮的生命呢？就肉体说，多做运动、多吃营养的食物来帮助身体健康、强壮。但人不单只有肉身的身体，人也有心灵的部份；因此，我们不能只注重肉体需要，却忽略了心灵的健康；因为心灵跟肉体是相互影响的。

得着心灵健康的源头

谈到心灵健康、有活力，不能靠运动身体来得着；人必须要从灵的角度来想办法。要让心灵得着健壮，必须要将我们的生命注意力，放在赐灵的神的身上，因为唯有神才是我们得到心灵健壮能力的源头。



约翰福音 15：4 - 5 说：“你们要常在我里面，我也常在你们里面。枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子；你们若不常在我里面，也是这样。我是葡萄树，你们是枝子；常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子。”短短两节圣经，“里面”这字眼有 5 次的出现。为什么主耶稣这么重视在里面的意思呢？因为在里面表示了两方面的关系，就是主耶稣和门徒之间的关系。这两节圣经提醒我们信主的人，必须与赐生命的主建立密切的关系。

葡萄树与枝子的比喻

旧约圣经以葡萄树来形容以色列人与神的关系。我们知道，以色列人是神所拣选的一个很特别的民族。神要让以色列人成为他的子民，要以色列人因着相信和跟从他而得着属灵的福气。从旧约圣经的历史里，我们看见以色列人的失败，他们没有达到神呼召他们的标准；以色列人常常犯罪，得罪神，甚至离弃神。不过，神却仍然爱他们，并藉着耶稣基督道成肉身而来，成了真葡萄树，让凡相信耶稣的人，能够与耶稣连结在一起，也可以成为神的儿女。信主的人与主耶稣的关系，就好像葡萄树与枝子的关系一样。

我们可以想想，葡萄树与枝子紧密相连，有什么结果？有什么好处？就是枝子可以从葡萄树上得到充足的养份供应，枝子就得到生存的能力。枝子不能离开葡萄树，因为离了树，就不能继续生长。这个比方套用在我们的属灵生命，就是指到我们跟主耶稣的关系，也是这样。若我们属灵的生命植根在耶稣基督里面，我们就得着主耶稣，并且明白生命的真正意义和方向。



把眼目放在主耶稣身上

若我们的生命没有与耶稣基督连结，却把眼目放在世界方面，那我们的的心灵，也会受着世界潮流的影响，不断在改变和失落；像过往的以色列人一样，当他们随从列邦的生活方式，不再专心跟随神，他们心灵渐渐失去知觉，失去了与神紧密相连的关系，他们最终面对失去神子民的身份。

亲爱的弟兄姊妹，今天，我们也要把眼目放在我们的主耶稣身上，与主紧紧连结一起，我们才能从主耶稣这棵真葡萄树上，得到属灵的供应和帮助，以致我们的心灵可以活泼、健康、有动力。也愿我们在疫情期间，不单关注身体的健康，也要更多留意心灵的健壮。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。