

## 健全的靈性

參考經文：《約翰三書1章1~4節》

親愛的朋友，我祝你事事順利，身體健康，正如你靈性健全一樣。  
(約翰三書1章2節)

約翰三書一開始，就指出這封信是寫給該猶。「該猶」是羅馬人常用的名字，我們在保羅書信中可看到保羅親自為「該猶」施洗，也看到一位名叫該猶的人開放他的家作為聚會之處。使徒行傳也提到一個名叫該猶的人，陪保羅搭船從希臘到特羅亞。在此，我們無法確定收信的該猶是哪一位，但可確定的是，這位該猶是當時教會中受尊敬的人，可能是當時教會的領袖。作者以「我誠心所愛的朋友」來稱呼該猶，由此可見作者與該猶之間的情誼。

本書信依然採用羅馬時代的書信習慣寫法，一開始先表明寫作者與收信人的身分，接著是祝福，而後進入信的主題。這與中文的書信寫作方式不太一樣，我們習慣將祝福放在最後，並在書信最後才署名。約翰書信的寫作方式，讓人在閱讀時首先看到祝福，會有一種雀躍的心情，因為讀者先領受到祝福，更能欣喜地閱讀接下來的內容。

約翰三書的作者，給該猶這個朋友三項祝福：事事順利、身體健康、靈性健全。我們寫信時，也常祝福對方事事順利，並敬祝對方身體健康，卻極少提到靈性健全的祝福。我們重視身體健康，願意花許多精神甚至金錢來維持身體健康，因為我們知道若沒有健康的身體，就難有好的生活品質，更不可能事事順利。即便我們注重身體的健康，身體仍會老化衰退，最後死亡歸於塵土，然而我們的靈魂卻是永遠存在的。因此作者說：「願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。」（和合本）靈性健全正是支撐「凡事興盛」與「身體健壯」的重要根基。

我們常說，整全的生命就是身心靈都健康。若以果樹為例，身體就是樹幹，心就是所開的花，而靈性就是所結的果。耶穌曾說：「我是葡萄樹；你們是枝子。那常跟我連結，而我也常跟他連結的，必定結很多果實；因為沒有我，你們就什麼也不能做。」（約翰福音15章5節）正好說明健全的靈性，就是與耶穌基督連結。在我們無法事事順利、身體健康時，與主耶穌基督連結的經驗幫助我們，使我們勇於面對現實，並且發現自己的生命意義與存在價值，這正是健全的靈性所帶來的最大祝福。

---

默想：

我最常為別人祝福的是什麼？這個祝福有什麼樣的特別含意？

祈禱：

慈愛恩典的主，我願時常與祢連結，生命與祢相交，使我的靈性得以被滋養，使身心靈都能夠因此更加健全。奉主耶穌基督的名求，阿們。