

主，我們感謝祢！謝謝祢一再地向我們施恩，祢的愛吸引我們來到祢的面前，我們向祢俯伏敬拜，甚願我們更懂得體貼祢的心意，並按著祢的心意活在祢的面前來榮耀祢。請祢祝福今天的聚會，把一切的榮耀、讚美都歸給祢，禱告奉主耶穌基督的名。阿們！

- 希伯來書第 5 章講到我們的主、乃是照著麥基洗德的等次做大祭司，換句話說、主耶穌是按著復活生命的大能做大祭司。
- 希伯來書的作者、聖靈在第 11 節說、『論到麥基洗德、我們有好些話、並且難以解明，因為你們聽不進去』。因為屬靈的事必須用屬靈的話才能解釋，而這些希伯來人的生命不成熟，他們仍是嬰孩，這好些話難以向他們解明。況且、屬靈的事是針對屬靈人講的，如果他們是嬰孩、屬肉體、以自我為中心，他們既聽不明白、也聽不進去。同時、他們的心向著神很剛硬，對這些話也不感興趣。
- 第 12 節：看你們學習的工夫，本該做師傅，誰知還得有人將神聖言小學的開端，另教導你們，並且成了那必須吃奶、不能吃乾糧的人。
 - 看你們學習的工夫、本該做師傅：你們在主裏的年日這麼久，應該做師傅了。
 - 聖言小學的開端：是最基本的。
 - 另教導你們：這不僅指話語方面的教導，而是指生命成熟的教導。
 - 吃奶的：需要別人先吃了、消化以後再給他，自己不能吃、不能直接吸收。
 - 吃乾糧：他可以自己吃，不需要透過別人吃了再給他。
- 第 13 節：凡只能吃奶的，都不熟練仁義的道理，因為他是嬰孩。
 - 吃奶的嬰孩只在乎自己，他所經歷的都是神的恩典、慈愛、憐憫、祝福…。
- 第 14 節：惟獨長大成人的、才能吃乾糧，他們的心竅、習練得通道，就能分辨好歹了。
 - “乾糧”並不僅是“我今天自己讀聖經、得了亮光”，而是“吃了乾糧以後、能熟練仁義的道理”，也就是“公義的道理”。他不但吃得進去、還要活得出來，這是見證，是需要付代價、背十字架的，乾糧與我們生命的成長有關。
 - 心竅：指“感官”，我們的身體有五種感官，這裏指的是靈裏的感官。一個心竅習練得通達的人，能夠明白神的心意，並按著神的心意活出來，這便是屬靈的操練。
 - 能分辨好歹：能夠分辨甚麼是出於神，甚麼不是出於神。分辨好歹並不是分辨對錯，因為我們以為“對”的事、神不一定以為是“好”，士師記中所記載的以色列人就是這樣。

一）嬰孩的特點：

以哥林多教會的信徒為例、他們大都是屬靈的嬰孩，是屬肉體的。

哥林多教會的特點（記載在哥林多前書）

- 凡事富足
- 口才恩賜都全備、沒有一樣不及人的
- 彼得、保羅、亞波羅等大使徒都來過哥林多教會
- 這教會有很多的問題
- 保羅寫哥林多前書給他們，是因為他們曾經寫信問保羅許多問題，如夫妻、嫁娶、身分、守童身、餅杯…等等。
- 保羅寫了哥林多前書、卻沒有回答他們所問的問題，反而寫了一些他們認為不重要的問題；至於保羅認為很重要的事，他們卻沒有提問。
- 保羅點出哥林多的信徒是屬肉體的，例如：
 - 1) 弟兄與弟兄彼此告狀，而且告在不信主的人面前，因為他們不肯吃虧，不願意背十字架。這是很基本的問題，他們卻不提出來問保羅。
 - 2) 教會中間有淫亂的事，就是有人收了他的繼母，這樣的淫亂連外邦人中也沒有，可見他們如此放縱肉體。
 - 3) 保羅在書信的第一章、特別提到教會中分門別類的事，他們認為這是司空見慣的事、沒甚麼。不過、這個屬靈嬰孩並不看重的事、卻是聖靈首先要對付的。
 - 1 章 12 節『我的意思就是你們各人說：我是屬保羅的，我是屬亞波羅的，我是屬磯法的，我是屬基督的』。
 - 1 章 13 節『基督是分開的嗎？保羅為你們釘了十字架嗎？，你們是奉保羅的名受了洗嗎？』
 - 今天、我們也是一樣，喜歡慕安得烈、就只追求慕安得烈；有人喜歡蓋恩夫人、就只追求蓋恩夫人…，他們高舉這些人勝過其他，這就是分門別類。
 - 4) 3 章 3-7 節
 - ³你們仍是屬肉體的，因為在你們中間有嫉妒分爭，這豈不是屬乎肉體、照著世人的樣子行嗎？
 - ⁴有說：我是屬保羅的；有說：我是屬亞波羅的，這豈不是你們和世人一樣嗎？⁵亞波羅算甚麼，保羅算甚麼，無非是執事，照主所賜給他們各人的、引導你們相信。
 - ⁶我栽種了、亞波羅澆灌了，惟有神叫他生長。⁷可見、栽種的算不得甚麼，澆灌的也算不得甚麼，只在那叫他生長的神』。
 - 因為人常常高舉某某人，以致造成教會的派別，其實真正的屬靈人、並不覺得自己算甚麼！

- 5) 3章21-23節『所以、無論誰、都不可拿人誇口，因為萬有全是你們的，或保羅、或亞波羅、或磯法、或世界、或生、或死、或現今的事、或將來的事，全是你們的，並且、你們是屬基督的、基督又是屬神的』。人喜歡拿某人誇口、從中得益處，反而當事人並不誇口。
- 6) 4章6節『弟兄們！我為你們的緣故，拿這些事轉比自己 and 亞波羅，叫你們效法我們不可過於聖經所記，免得你們自高自大、貴重這個、輕看那個』。聖靈藉著保羅指出：如果沒有合一的靈，便是肉體、嬰孩，是問題的根源。
- 7) 16章12節『至於兄弟亞波羅，我再三的勸他同弟兄們到你們那裏去，但這時他決不願意去，幾時有了機會他必去』。亞波羅是生命成熟的弟兄，他知道教會已經分黨，他恐怕去了會造成更多的分爭，待他們冷靜下來、他再去。

二) 屬靈的操練：惟獨長大成人的、才能吃乾糧，他們的心竅習練得通達(希5:14)

- 人的心竅、指“感官”，一般人的操練是從外向裏，來約束自己，其效果不大，即使外面改變了，裏面仍是老我。而聖靈的工作是從裏向外，也就是從靈裏面做起、進而達到身體。
 - 我們喜歡讀屬靈操練的書籍如蓋恩夫人、莫林諾的書…等等，只是再怎麼操練都無法跟上他們，因為屬靈的操練離不開屬靈的導師、就是聖靈。若不是聖靈，沒有人能把我們帶入真理的實際，約翰福音16:13『只等真理的聖靈來了，他要引導你們明白一切的真理…』。可見、屬靈的操練離不開聖靈，否則、真理就成了“道理”、成了知識而已。
- 1) 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。並且、被造的沒有一樣在祂面前不顯然的，原來萬物在那與我們有關係的主眼前、都是赤露敞開的』。(希伯來書4:12-13)。
 - 2) 神的話是靈、是生命，『人活著不是單靠食物，乃是靠神口裏所出的一切話』(路加福音4:4)。我們追求屬靈、不能不讀神的話，許多人認為聖靈可以教導我們，於是他們一味地操練、忽略神的話，這是不對的。
 - 3) 進入屬靈操練的第一步是“奉獻”，如果沒有奉獻就沒有真正屬靈操練的開始，羅馬書12:1『…將身體獻上、當作活祭，是聖潔的、是神所喜悅的，你們如此事奉乃是理所當然的』。
 - 屬靈生命要成長、一定要奉獻，奉獻不僅是一個門、也是一條路，而且奉獻是一生的事。

- 新約的奉獻就是舊約的燔祭，早晨獻了、晚上也要獻，藉著不斷更新的奉獻，聖靈在我們身上作奇妙的工。
 - 倘若我們不奉獻，聖靈便很難在我們的身上作工。這個難、不是聖靈有甚麼問題，而是我們自身的問題耽誤了聖靈的工作。當節日的時候要獻得更多，那就是當我們經歷更多神恩典的時候。
- 4) 因著我們的奉獻、聖靈能藉著神的話，使我們身上的攙雜分開，使魂與靈、骨節與骨髓分開，連我們心中的思念和主意都能辨明。這不是靠我們理智的分析可以做成的，正如百節蟲的例子，牠有上千的節（腳），若要研究那一腳先走的話，牠就走不動了。
- 5) 屬靈操練的結果：使我們像神、就是敬虔。
- 提摩太前書 3:16 『大哉！敬虔的奧秘、無人不以為然，就是神在肉身顯現、被聖靈稱義、被天使看見、被傳於外邦、被世人信服、被接在榮耀裏』。讓別人可以從你的身上看見神兒子的形像。
 - 提摩太前書 4:8 『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，這話是可信的、是十分可佩服的』。這並不是說、操練身體不重要，而是操練身體只對今生有益處；操練敬虔則對今生和來生都重要。
 - 操練敬虔一定要付代價、需要背起你的十字架。
- 6) 聖靈如何教導我們操練？

靈裏的操練、包括良心、直覺與交通：

- 良心：是聖靈微小的聲音。
 - a. 信主之前、我們的良心是不可靠的，就像有些殺人犯說：『我憑著良心說、我沒有殺人』，實際上、他是昧著良心說話。信主之後，主的寶血洗淨我們天然的良心，使我們的良心柔軟。可惜、我們沒有按著裏面良心的引導，抹煞了良心的功能，慢慢地、良心就不可靠了。
 - b. 保持一個無愧的良心很重要，提摩太前書 1:19 『常存信心和無虧的良心，有人丟棄良心、就在真道（信仰）上如同船破壞了一樣』。世界如汪洋大海，如果我們丟棄良心，便像船壞了沉到海裏那樣，於是落到世界裏去了。
 - c. 『弟兄勝過牠、是因羔羊的血和所見證的道…』，我們若是得罪了弟兄、虧欠了弟兄、或是辱罵了弟兄，僅靠主的寶血洗淨是不夠的，我們若不向人賠罪、或賠償，就沒有見證。換句話說、你在公義上面便守不住了，這是因為我們沒有在光中行。約翰一書 1:7 『我們若在光

明中行，如同神在光明中，就彼此相交，祂兒子耶穌的血也洗淨我們一切的罪』。可以說良心的操練與公義（見證）有關，需要付代價。

- 直覺：是恩膏的教訓、靈裏的知道，它與知識、分析沒有關係。
 - a. 約翰一書 2:27-28 『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。小子們哪！你們要住在主裏面。這樣、祂若顯現、我們就可以坦然無懼，當祂來的時候，在祂面前也不至於慚愧』。
 - b. 屬靈的原則是：惟有順服你已經有的亮光、才会有更多的亮光給你；若不順服、這已經有的亮光就漸漸失去了。
 - c. 當我們在直覺上操練後、就能明白神的心意，這與聖潔有關，因為聖潔使我們從世界中分別出來、歸給神，按著神的旨意來活。
- 交通：在靈裏與神彼此之間的來往。
 - a. 如詩篇 42 篇、深淵與深淵的響應，這是靈裏的交通，因為神是靈。我們藉著祈禱、讀經、默想、敬拜、讚美來與神交通，用心靈和誠實來敬拜神。
 - b. 這樣、我們便能夠與主面對面，結果是“敞著臉得以看見主的榮光，好像從鏡子裏返照，就變成主的形狀、榮上加榮，如同從主的靈變成的”，靈裏的交通與“榮耀”有關。

良心 -- 公義

直覺 -- 聖潔

交通 -- 榮耀

屬靈操練的注意事項：

- 1) 即使靈裏的操練很重要，但是、帖撒羅尼迦前書 5:19-20 提醒我們『不要消滅聖靈的感動，不要藐視先知的講論』，需要取得平衡點。當我們的生命還不成熟的時候、若是經常單單與主相處，不知不覺地就變得主觀，很容易落在單獨、黑暗、自滿、驕傲的裏面。在末世的時候，教會容易陷入老底嘉教會的光景，他們自以為富足、卻不知道自己是困苦、可憐、貧窮、瞎眼、赤身的。
- 2) 我們是基督身體中的一個肢體，不僅要從身體的頭得到供應，也要從身體的肢體各部分得到供應，基督徒是一個團體、不是單一的個體。屬靈操練最終的目標就是熟練仁義的道理，就是公義、聖潔、榮耀，磨成神兒子的模樣。
- 3) 因著屬靈的操練、聖靈帶領我們從靈裏達到魂裏，以弗所書 3:17 『基督因為你們的信、住在你們心（魂）裏…』。本來、我們的“己”在魂裏掌權，雖

然信了主，心思、意念、情感仍然是老舊的那一套。由於靈裏的操練，漸漸地擴展到魂裏面。如果只是魂的操練、沒有靈裏的操練做基礎的話，很快地就沒有力氣了，是不會成功的。

魂裏的操練：我們靈裏的直覺若有操練，可以擴展到我們的魂裏。

➤ **心思：**

- a. 直覺從聖靈而來，我們的心思若服在聖靈之下，便開始更新而變化，如詩篇第一篇『不從惡人的計謀、不站罪人的道路、不坐褻慢人的座位，惟喜愛耶和華的律法晝夜思想，這人便為有福』。事實上、我們常常會胡思亂想，幾乎不可能晝夜思想神的話，即使勉強把心思拉回來也不容易，因為我們沒有在直覺上操練。
- b. 羅馬書第八章『體貼（思念）聖靈的、乃是生命平安』，由於我們一般人的操練是從外面做起，因此常常失敗，我們不知不覺地又體貼（思念）肉體了，正確的屬靈操練應該是由裏朝外的。
- c. 彼得前書 4:1『基督既在肉身受苦，你們也當將這樣的心志作為兵器，因為在肉身受過苦的，就已經與罪斷絕了』。（以受苦的心志為兵器、就是心思預備好、準備受苦來與仇敵對抗，這樣、我們在苦難中便能夠勝過罪了）。
- d. 腓立比書 2:5『你們當以基督耶穌的心（心思）為心（心思）』，基督的心思就是倒空自己、降卑成為奴僕的形像。聖靈、即羔羊的靈，是柔和謙卑。一個經過屬靈操練、生命長大成熟的人、其特點就是“柔和、謙卑”。聖靈是真理的靈，他不思念虛妄的事。聖靈也是聖潔的靈、是分別出來的。
- e. 腓立比書 4:8『凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的、若有甚麼德行、若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念』。歌羅西書 3:2 也提到『你們要思念上面的事、不要思念地上的事』。

➤ **意志：**

- a. 與靈裏的交通有關，當我們與主面對面時，我們便懂得如何敬拜，就是把主擺在該擺的地位上，我們自然就能順服。
- b. 意志的操練乃是“不要照我的意思、只要照祢的意思”，主耶穌在地上常說：『子憑著自己不能做甚麼…』。約翰福音 7:6 耶穌就對他們說：『我的時候還沒有到；你們的時候常是方便的』。這說明主耶穌不憑自己的意思，祂等候父神的引導與時候；而你我卻常常憑著自己的意思做事。

➤ 情感：

- a. 與良心有關。喜愛公義、恨惡罪惡。
- b. 不但在“愛裏操練”、也在“饒恕和赦免中操練”，我們若只靠魂的操練是無法辦到的；惟有先在靈裏操練、進而擴展到魂裏面，就能愛那不可愛的，饒恕、赦免那不能饒恕、赦免的。
- c. 約翰一書 2:15 『…人若愛世界，愛父的心便不在他裏面了』，這是情感的操練。主耶穌說：『愛父母過於愛我的，不配作我的門徒；愛兒女過於愛我的，不配作我的門徒』。誰能做到呢？屬靈的操練是從裏面做到外面、是一步一步來的。

身體的操練：

- 眼睛：箴言 4:25 『你的眼目要向前正看；你的眼睛當向前直觀』不看罪惡的事情。
- 耳朵不要喜歡聽閒話、或批評的話。
- 要管住口，不說批評論斷的話。從裏到外、然後從外到裏、循環下去。
- 要使你的腳離開邪惡。
- 保羅：以前是立志行善由得我、只是行出來由不得我，現在是哥林多前書九章 27 節所說、『我攻克己身、叫身服我，恐怕我傳福音給別人，自己反被棄絕了』。我們傳福音給別人比較容易，對付自己更難，箴言 16:32 『…攻克己心的、強如取城』。保羅經過屬靈的操練，他現在能夠說：『我靠著那加給我力量的、凡事都能做』。

結語：屬靈的操練幫助我、生命慢慢地長大成熟。

希伯來書 5 章 11-14 節：

¹¹論到麥基洗德、我們有好些話、並且難以解明，因為你們聽不進去。¹²看你們學習的工夫，本該做師傅，誰知還得有人將神聖言小學的開端，另教導你們，並且成了那必須吃奶、不能吃乾糧的人。¹³凡只能吃奶的，都不熟練仁義的道理，因為他是嬰孩。¹⁴惟獨長大成人的、才能吃乾糧，他們的心竅、習練得通達，就能分辨好歹了。

我們不是聽道而已，必須熟練仁義的道理，以致心竅習練得通達，與主敞著臉、面對面交通，得以看見主的榮光、好像從鏡子裏返照，就變成主的形狀、榮上加榮，如同從主的靈變成的。

禱告：

主，我們實在感謝祢！因為祢知道我們的需要。我們必須承認、很多的時候我們仍然像嬰孩，不明白仁義的道理，我們的心竅也沒有習練得通達、不能分辨好歹。主，祢知道我們有這個心、我們願意擺上，甚願我們的生命能夠長大成熟，好讓祢的心得到滿足。謝謝祢這麼愛我們，在我們軟弱的時候，祢用祢的話激勵我們，鼓舞我們向前，謝謝祢吸引我們、我們就快跑跟隨祢，把所有的榮耀與頌讚都歸給祢，奉基督耶穌的名禱告。阿們！