

主，我們感謝祢！祢愛我們、拯救我們、引導我們，常常藉著聖靈來操練我們，祢說：『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』。我們願意向祢忠心、並且降服於祢，請祢帶領我們進入更深的裏面。把所有的榮耀、讚美都歸給祢。聽我們的禱告、奉主耶穌基督的名。阿們！

- 希伯來書第 5 章 13-14 節是非常重要的。第 13 節：凡只能吃奶的，都不熟練仁義的道理，因為他是嬰孩。第 14 節：惟獨長大成人、才能吃乾糧，他們的心竅、習練得通道，就能分辨好歹了。
- 神在我們身上的旨意就是希望我們長大成人、滿有基督長成的身量，換句話說、一個長大成熟的人能夠彰顯神兒子的樣子。一個生命成熟的人有兩個特點：
 1. 熟練仁義的道理：他懂得甚麼是公義，不僅是知識上的知道，也是生命上的見證。
 2. 分辨好歹：他知道甚麼是出於神、甚麼是神的旨意，他能夠脫離自己、按著神的旨意而活，這與聖潔有關。
- 生命成熟的秘訣乃是心竅習練得通達。
 - 心竅出於感官，魂有魂的感官，身體有身體的感官，是需要操練的。
 - 我們信主的年日很久了，聽道聽了很多年，屬靈書籍也讀了很多，但是、如果我們沒有在屬靈的操練上習練得通達，即使外面改變了，裏面並沒有改變。有時、我們好像外面彰顯基督的性情，實際上、基督的性格未能深深地扎根在我們裏面。
 - 屬靈的操練非常重要，它能夠把我們帶進生命長大成熟的地步。
- 屬靈操練的注意事項：
 1. 聖靈做我們的導師（教練）：雖然我們可以從屬靈的人或書籍得到幫助，但是這個幫助有限，惟有聖靈才能帶我們進入真理的實際，祂可以把我們的“知道”變成“實際”。倘若我們只在人和屬靈書籍上追求，那也不過是個知識而已。
 2. 聖靈的工作是從裏朝外，先從靈的得救開始，讓聖靈住在我們的靈裏面，慢慢地擴展到魂，最後是我們身體的得贖。
 3. 屬靈操練的目標就是“敬虔”（像神），操練的結果是活出基督的樣式。
 4. 屬靈操練的根基是神的話：希伯來書 4:12-13 『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』。靈與魂在我們身體最深的部分，我們常常不知道這事到底是出於神、或出於我們的魂？神的道能把屬靈的、屬肉體（魂）的分開。
 5. 進入屬靈的操練、首先要“奉獻”，奉獻不是為主做甚麼、乃是讓聖靈在我們身上做工。奉獻是一條路、不是一時的，而是一生的事，像燔祭一樣，早上獻了、晚上也要獻，遇到節日（有特別的經歷時）要更多的獻上。

○ 屬靈的操練分成三部分：靈的操練、魂的操練、體的操練

1. 靈的操練：良心、直覺、交通

▪ 良心：聖靈微小的聲音。

如果我們做了不討神喜悅的事，神會藉著聖靈對我們的良心說話，讓我們看見自己的失敗，這時需要主的寶血來潔淨。當我們的天良被洗淨之後、便能恢復與神之間的關係，這樣我們的良心就敏銳了。

因為我們得罪人的緣故，我們需要向人道歉、賠償，才能保持一個無虧的良心；否則、神的愛不能充滿我們，我們裏面的信心也會軟弱下來。我們的良心對付了多少、我們在屬靈的分辨上就有多少；我們的良心若沒有對付好，便無法服事人，這是很現實的。良心與公義有關，良心若有虧、在公義上必定失敗，良心對付了，我們才能明白仁義的道理。

▪ 直覺：恩膏的教訓、它要在凡事上教導我們，使我們認識神的心意。

直覺與信徒的成聖有關。直覺的操練與我們順服已經有的光很有關係，我們若肯順服、神會把更多的光給我們。

▪ 交通：與主面對面。

使我們“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”（林後 3:18）。因此使我們被磨成神兒子的模樣。我們和主的交通與榮耀有關。

▪ 靈裏的操練是整個屬靈操練的根基。

羅馬書 8:30『預先所定下的人、又召他們來、所召來的人、又稱他們為義，所稱為義的人、又叫他們得榮耀』。稱義、成聖、得榮耀都需要從我們的靈裏面開始操練，何時我們的心轉向祂，何時帕子就除去、能夠與主面對面。並不是靠我們的努力，而是順服聖靈在我們身上的工作。

2. 魂的操練：靈裏操練之後、便帶進我們魂的操練，指感官方面、心竅習練得通達。

▪ 心思：是魂的第一個部分，與我們靈裏的直覺有關。

當神智慧啟示的靈在我們的靈裏光照之後，接下來、我們的魂才有悟性，心思才能被更新。

▪ 情感：與我們的良心有關。

我們若有無虧的良心，神的愛便能充滿我們，使我們從天然的情感中出來，以致我們能夠愛主、順服神的旨意、願意捨己、背起十字架來跟隨主，因為神的愛激勵我們不再為自己活。

▪ 意志：與交通有關。

我們越與神交通、便越願意降服，不照自己的意思，而是照神的旨意。

3. 體的操練：保羅說：『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』。
- 若能攻克己身、叫身服我，我們就能脫離天然情感的轄制，變得正常了。
 - 當神造人的時候，人的身體服在魂之下，魂則服在靈之下。靈好像主人、魂好像管家、身體好像僕人，這是正常的運作。
 - 當人犯罪墮落之後，運作的次序顛倒：魂受體的控制，頭腦明知酗酒不好，但是、我們的身體卻要喝，好讓魂享受，靈只好跟隨。故此、我們的體變成主人，魂變成管家，靈變成僕人。
 - 當我們有了屬靈的操練之後，靈是主人、按著聖靈的意思來做，魂和身體就能降服下來。

從聖經的例子來看、聖靈如何操練我們？

一) 約伯記 33 章 14-24 節

- 14 節：神說：『一次、兩次、世人卻不理會』。
神試著把人挽回，祂說了一次，再說第二次。
另外一種翻譯是：神用一種方式來說、再用另一種方式來說，人還是不理會。
“不理會”也可以說是“不了解、不明白”。
- 神怎麼做呢？ 15 節～16 節
『人躺在牀上沉睡的時候、神就用夢和夜間的異象開通他們的耳朵，將當受的教訓印在他們心上』。當人沉睡的時候、也就是魂安靜的時候，神用夢和異象對他的靈來啟示，並開通他的耳朵（指靈裏的耳朵），將當受的教訓印在他的心上，使他明白神的心意。（這是神的愛）
- 為什麼呢？ 17 節～18 節
『好叫人不從自己的謀算、不行驕傲的事、攔阻人不陷於坑裏、不死在刀下』。這是神在我們靈裏的直覺、良心、交通上的工作，也是神的保守與憐憫，我們並不知道、還以為自己了不起。
- 倘若這樣做、人不聽，神使用另外的方法，19 節～24 節
『人在牀上被懲治，骨頭中不住地疼痛，以致他的口厭棄食物、心厭惡美味。他的肉消瘦、不得再見，先前不見的骨頭都凸出來。他的靈魂臨近深坑、他的生命近於滅命的。一千天使中若有一個做傳話的、與神同在、指示人當行的事，神就給他開恩說：救贖他、免得下坑，我已經得了贖價』。

神一次、兩次在我們的靈裏啟示我們、提醒我們，我們卻不加理會，神只好在外面做管教的工作，在環境上來約束我們，盼望我們在捆綁中把心轉向祂，這便是聖靈的工作。然而、從我們的經歷來看，我們的魂總是朝外看、我們的心被外面的人、事、物所吸引，很少往裏面的靈看看到底神的旨意是甚麼。

二) 詩篇 62 篇：大衛默默無聲、專等候神

- 第 11 節『神說了一次、兩次，我都聽見，就是能力都屬乎神』。
約伯記 33 章說『一次、兩次、世人卻不理會』，但是、我們在這裏看見大衛不一樣，神說了一次、兩次，他都聽見，秘訣在哪裏？
- 第 1 節『我的心默默無聲，專等候神，我的救恩是從祂而來』。因為他的心安靜、專心等候神，所以、神說第一次，他就聽見了。
- 第 5 節『我的心哪！你當默默無聲、專等候神，因為我的盼望是從祂而來』。這是靈裏的操練，他全然安靜、默默無聲、專等候神，他知道他的救恩和盼望都是從神而來，神是他最大的幫助，因為能力都屬乎神。
- 第 12 節『主啊！慈愛也是屬乎祂，因為祂照著各人所行的報應他』。主知道我們會失敗，但主的愛來挽回我們。

三) 以弗所書 1:17-23 節 保羅為以弗所教會的第一個禱告：

- 17 節『求我們主耶穌基督的神、榮耀的父，將那賜人智慧和啟示的靈賞給你們，使你們真知道祂』。
 - “將那賜人智慧和啟示的靈”原文是：“將那智慧啟示的靈”。
 - 神把智慧啟示的靈給了我們靈裏的直覺，使我們在靈裏真知道祂。神是靈、是智慧，祂把智慧啟示的靈給我們，就是把祂自己啟示給我們。
 - “真知道祂”就是在祂完全的旨意裏知道祂。神是個奧秘，祂若不啟示，沒有人知道祂，惟有祂向我們的靈啟示，我們才能明白。
- 18 節『並且照明你們心中的眼睛，使你們知道祂的恩召有何等指望』。
 - “心中的眼睛”指我們魂的部分，如心思、悟性。因為、神先將祂的旨意啟示在我們的靈裏，然後擴展到我們的魂裏，然後我們的心思、悟性被更新，能夠發表出來，於是、我們便明白祂的恩召有何等的指望。
 - 祂的恩召是甚麼？希伯來書告訴我們、要成為祂的家，就是以弗所書 1 章 23 節所說：『教會是祂的身體、是那充滿萬有者所充滿的』。
 - 要成為基督的同伴，因為主是榮耀，以弗所書 1:18『祂在聖徒中得的基業、有何等豐盛的榮耀』。

- 19-20 節『並知道祂向我們這信的人、所顯的能力是何等浩大，就是照祂在基督身上所運行的大能大力，使祂從死裏復活，叫祂在天上坐在自己的右邊』。
 - 今天、祂這個能力也向我們顯現，使我們不僅看見、也能夠明白。
- 21-23 節『遠超過一切執政的、掌權的、和一切有名的，不但是今世的、連來世的也都超過了。又將萬有服在祂的腳下，使祂為教會作萬有之首，教會是祂的身體、是那充滿萬有者所充滿的』。

四）以弗所書 3:16-19 節 保羅為以弗所教會的第二個禱告：

- 『¹⁶求祂按著祂豐盛的榮耀、藉著祂的靈，叫你們心裏的力量剛強起來，¹⁷使基督因你們的信、住在你們心裏，叫你們的愛心有根有基，¹⁸能以和眾聖徒一同明白、基督的愛是何等長闊高深，¹⁹並知道這愛是過於人所能測度的，便叫神一切所充滿的、充滿了你們』。
 - 保羅這第二個禱告是接著第一個禱告、連在一起的，其中第 18 節的“明白”和 19 節的“知道”非常重要，不僅是知道、而且是擁有。換句話說、第一個禱告是“看見”，第二個禱告是“得著”。譬如神給以色列人迦南應許之地，他們看見後、必須腳掌踏上那塊地，去經歷、得著，才算是你的。
 - 主耶穌豐盛的榮耀好像是工作的藍圖，需要藉著祂的靈來完成，不是靠我們的努力可以達到的。聖靈能使我們心裏的力量（我們裏面的人）剛強起來，這裏面的人就是我們的靈。
 - 因我們的靈剛強的結果、使基督因我們的信住在我們的心裏。“靈”是在我們的極深之處，“心”是我們的中心點，這個“心”包括我們的魂和靈裏的良心，它是魂與靈的通道，靈的操練可以達到魂與靈之間的心。
 - 雖然聖靈住在我們裏面，我們的心與魂仍然作王掌權，於是造成我們裏面的爭戰，一個是聖靈在我們的靈裏做主；一個是“己”在我們的魂裏做主。惟有當我們的靈剛強時，基督住在我們的心裏面，“己”便降服、從寶座上下來，當然、這是十字架的工作、需要付代價。故此、我們的生命被建造，愛心有根有基，能以和眾聖徒一同明白基督的愛是何等長闊高深。這時、神一切所充滿的、便能充滿我們。眾聖徒一起長大成熟，因為、神的心意不僅是為個人、也是為著團體。

五）保羅向腓立比教會的一個禱告：

- 腓立比書 1 章 9-11 節『我所禱告的、就是要你們的愛心、在知識和各樣見識上多而又多，使你們能分辨是非，作誠實無過的人，直到基督的日子，並靠著耶穌基督結滿了仁義的果子，叫榮耀稱讚歸與神』。

- 保羅為甚麼為腓立比教會的愛心禱告呢？，因為腓立比教會的特點是“愛”。保羅在宣教的行程中，自己織搭帳篷、不願纏累人家，但是、他願意接受腓立比教會的支助，因為、保羅知道腓立比教會弟兄姐妹的愛心。
- 腓立比書 4 章 15-17 節『腓立比人哪！你們也知道我初傳福音，離了馬其頓的時候，論到授受的事，除了你們以外沒有別的教會供給我，就是我在帖撒羅尼迦、你們也一次、兩次的打發人供給我的需用。我並不求甚麼饋送，所求的就是你們的果子漸漸增多、歸在你們的賬上』。
- 腓立比教會已經有愛，保羅還要為他們的愛心禱告，因為他們中間也有問題，腓立比書 4:2『我勸友阿爹和循都基要在主裏同心，我也求你這真實同負一軛的、幫助這兩個女人，因為她們在福音上曾與我一同勞苦』。
- 腓立比教會有些姊妹的屬靈生命相當不錯，在教會中也有供應，可惜這兩個姊妹不能同心、彼此之間有爭執。這種事在教會中也時時發生，它與屬靈的操練有密切的關係。
- 回到腓立比書四章保羅對腓立比教會的禱告：『求他們的愛心、在知識和各樣見識上多而又多』。
- 愛心是不嫌多的，愛是生命的發表，它必須在“知識上”，“見識上”多而又多，這怎麼解釋呢？因為知識容易叫我們自高自大，惟有愛才能造就人。不過、愛並不是盲目的，必須在知識上多而又多，這裏的“知識”乃是以弗所書 1 章 18 節的“真知道”，指的是“真知識”，換句話說、愛不是盲目的、必須在真理上扎根，例如盡心、盡意、盡力愛主你的神。
- 這愛不是我們天然的愛，『這愛是從清潔的心、無虧的良心和無偽的信心生出來的』（提摩太前書 1:5）。愛也是有感覺的，要在見識上多而又多，“見識”在原文中的意思是：你若愛一個人，你會對他特別敏感，唯恐做這件事會讓你所愛的人難過，你能夠很敏銳地察覺、這麼做會不會傷害他。一個沒有見識的愛卻是糊里糊塗地、即使傷了愛人的心也不自覺。因此、保羅的禱告是：使他們的愛心在知識上、和見識上多而又多。
- “愛心在知識和各樣見識上、多而又多”便是屬靈的操練，其結果是：
 1. 使你們能分別是非：這是屬靈的分辨，在原文中的意思是：“能夠分辨，以揀選那上好的福分”。我們都很在乎福分，譬如將當納的十分之一全然奉獻出來，神會敞開天上的窗戶傾福下來，卻不懂得揀選那上好的福分。主耶穌說：『因為常有窮人和你們同在，只是你們不常有我』（馬太福音 26:11）。

2. 做誠實的人：“誠實”、就是純潔、透明、沒有攙雜。我們天然人很怕透明，怕被人看清我們的本相。經過屬靈操練以後、可以使我們做誠實人，這是很寶貴的。
3. 做無過的人：“無過”是不絆倒人、也不被人絆倒。我們常常會絆倒人，並且把人絆倒、自己也不知道，因為我們落在黑暗裡、沒有光；此外、我們容易被人絆倒，有時、別人的一個臉色、或一句話就讓我們受不了。我們也會被主絆倒，當我們看到別人蒙祝福、便說神為甚麼不祝福我？別人的禱告蒙垂聽、便說主為甚麼不聽我的禱告呢？主耶穌在路加福音 7:23 節『凡不因我跌倒的、就有福了』。
4. 直到基督的日子：到這個地步、我們就會熱切地盼望主的回來，好從祂那裏得著賞賜。
5. 並靠著耶穌基督結滿了仁義的果子：這“仁義的果子”便是啟示錄所講的“光明潔白的細麻衣”，這是一個得勝者必須有的。這仁義的果子不是靠我們、而是靠著耶穌基督才能結出來。
6. 叫榮耀稱讚歸與神：細麻衣不是叫我們誇口，是要把榮耀稱讚歸與神。

屬靈的操練使我們：稱義—》成聖 --》得榮耀

六) 團體的屬靈操練：服事。

- 羅馬書 12 章 1 節：『…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』。將身體獻上當作活祭便是“奉獻”，你沒有為神做甚麼，神就喜悅。奉獻就是一種事奉，這是理所當然的。
- 羅馬書 12 章 2 節：『不要效法這個世界，只要心意（心思）更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全可喜悅的旨意』。當我們真正奉獻之後、就能不效法這個世界，於是、我們的魂開始有了變化，能夠明白神的旨意、分辨好歹。可見、奉獻何等重要，從靈開始、進到我們的魂。
- 羅馬書 12 章 3-8 節：『我憑著所賜我的恩、對你們各人說：不要看自己過於所當看的，要照著神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。正如我們一個身上有好些肢體，肢體也不都是一樣的用處。我們這許多人在基督裏成為一身，互相聯絡做肢體、也是如此。按我們所得的恩賜各有不同，或說豫言…或作執事…或作教導的…或作勸化的…施捨的…治理的…』。當我們每一個人都把身體獻上時，我們就成了基督的一個身體，也就是教會裏面的一個肢體，各個肢體都有不同的用處，因此、神給各人的恩賜就從我們的身上顯出來。

- 羅馬書 12:9-21 節 『愛人不可虛假…愛弟兄要彼此親熱，恭敬人要彼此推讓，殷勤不可懶惰…』。“愛”是生命的發表，不僅我們個人的生命得造就，並且進入身體的裏面彼此搭配服事，於是身體漸長、滿有基督長成的身量。有了奉獻自然就有恩賜，若是恩賜沒有顯明出來、表示我們的奉獻不夠、不徹底。我們若照著自己的恩賜而行，也就是按著聖靈給我們的感動來服事的時候，自己得到滿足、別人也得到供應。這是針對地方的教會而言。
- 以弗所書四章 11-12 節：『祂所賜的有使徒、有先知、有傳福音的、有牧師和教師，為要成全聖徒、各盡其職，建立基督的身體…』。我們在自己所在的教會、盡我們的恩賜來服事，當我們的生命長大的時候，也許有一天、神呼召我們進入那更完全的事奉，如使徒、先知、傳福音的、牧師、教師…這是為著眾教會、即宇宙的教會。
- 哥林多教會有許多令人羨慕的恩賜，但是他們的問題也很多：
 - 哥林多前書 12 章 27-31 節、『你們就是基督的身子，並且各自作肢體。神在教會所設立的，第一是使徒，第二是先知，第三是教師，其次是行異能的，再次是得恩賜醫病的、幫助人的、治理事的、說方言的。豈都是使徒嗎？豈都是先知嗎？豈都是教師嗎？豈都是行異能的嗎？…你們要切切的求那更大的恩賜，我現今把最妙的道指示你們』。他們有各樣的恩賜，並且以此為誇口，但是、保羅鼓勵他們要切切地追求那更大的恩賜、就是“愛”。
 - 哥林多前書十三章 4-8 『愛是恆久忍耐、又有恩慈…凡事相信、凡事盼望、凡事忍耐，愛是永不止息』。哥林多前書林 14 章 1 節『你們要追求愛、也要切慕屬靈的恩賜…』。
 - 哥林多前書 14:26-33 節『弟兄們！這卻怎麼樣呢？你們聚會的時候、各人或有詩歌、或有教訓、或有啟示、或有方言、或有凡繙出來的話，凡事都當造就人。若有說方言的、只好兩個人、至多三個人、且要輪流著說，也要一個人繙出來。若沒有人繙、就當在會中閉口，只對自己和神說就是了』。『至於做先知講道的，只好兩個人、或是三個人，其餘的就當慎思明辨。…先知的靈原是順服先知的，因為神不是叫人混亂，乃是叫人安靜』。（教會中應該是有次序的）（屬靈的恩賜是神為了造就教會、賜給教會的；然而屬靈的操練是恩典、每一個人都可以得著）。

禱告：

主，我們實在感謝祢！謝謝祢一再地用祢的愛來提醒我們，要在個人的生命建造與教會團體的屬靈操練方面、盡我們自己的本分，讓我們與眾肢體之間彼此學習、一起蒙造就，得以長大成人、滿有基督長成的身量，使祢的名得榮耀和稱讚。主！我們謝謝祢這麼恩待我們，把所有的榮耀與頌讚都歸給祢，奉基督耶穌的名禱告。阿們！