

江弟兄

屬靈操練的事—操練靈

壹

屬靈操練的事 - 操練靈

讀經

「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。我們勞苦努力，正是為此，因我們的指望在乎永生的神；祂是萬人的救主，更是信徒的救主。」（提前 四 8-10）

「凡只能吃奶的，都不熟練仁義的道理，因為他是嬰孩；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。」（來 五 13-14）

禱告

「主啊！當我們聚集在\*你面前的時候，我們的心實在滿了感謝和讚美，在這樣的時代，\*你竟然給我們有這樣安靜的時候，可以來親近\*你。而我們也相信\*你有話語要對我們說，我們把自己的心向著\*你來打開，求\*你的話語落在我們的心田裡，把榮耀歸給\*你，奉主耶穌的名禱告，阿們！」

操練身體

感謝主！給我們有機會可以一同在主的面前聚集，我沒有意思要對弟兄姊妹講甚麼道，只願意與弟兄姊妹心與心有一點交通。這一次我在主的面前，裡面有一個感覺，願意與弟兄姊妹談談關乎「屬靈操練的事」。保羅對我們說：「操練身體，益處還少。」我們需要操練自己的身體，使身體健康。人活著不是單靠食物，如果你有食物而沒有操練，就沒有健康的身體。感謝神給我們這個身體，這個身體是祂的殿，祂花了重價把我們買贖了回來，我們應當在身體上榮耀神。我覺得在神的兒女們中間有一個錯誤的感覺，以為要屬靈的話就不能夠顧及身體。一方面來說，這是正確的，因為在特殊的情況下，我們需要為著主的緣故不顧一切的擺上；但是在平常的時候，神的旨意是要我們好好的關心自己的身體。因為我們的身體是神的殿，我們不能夠隨便的去糟蹋它；我們只能夠把這個身體獻給主，用在主的身上；我們不能夠忽略自己的身體。我們不但需要吃的正常，有正常的休息，也需要天天操練自己的身體，好叫我們這個身體能夠更多的被神使用。因此我特別覺得年輕的弟兄姊妹，你們需要好好的來操練自己的身體，雖然操練身體的益處很少。

操練敬虔更要緊

為甚麼說操練身體的益處少呢？因為操練身體的益處就只限於我們的今生。但雖

江弟兄

### 屬靈操練的事—操練靈

然是限於今世，然而為著主的緣故還是寶貴的。近代人對於操練身體的事情非常注意，更幾乎把這個變成他們人生的一個意義。但是在我們信主的人，感謝讚美主！因為我們活著除了有一個身體之外，主還給我們一個屬靈的生命，所以我不是要勸弟兄姊妹光注意操練身體，我乃是要勸弟兄姊妹操練敬虔。保羅說：「惟獨敬虔，凡事都有益處」中文聖經把它翻譯得非常雅緻。操練敬虔，敬畏虔誠，這實在是一個很雅緻的字句；但是當你想到敬虔的時候，很可能你的感覺就只是注意到自己的態度問題。好像以前我在菲律賓，有一次我到一個地方，經過一間修道院，就進去參觀一下。當我從大門進去的時候，往講台那邊一看，我看見在講台前面有幾個白的雕像跪在那裡；但我稍微走近一看，原來是幾個修女跪在那裡動也不動。我第一個反應就想：這些人多麼敬虔啊！但是我再想：外面是如此，裡面究竟如何呢？神是否得著敬拜呢？神是靈，我們要用靈和誠來敬拜祂，光是身體的俯伏是不夠的；就是有美麗的音樂、思想和言語，也是達不到聖經的敬拜標準。我們必須用靈來事奉神，因為我們的神是靈，祂所尋求的是用心靈和誠實的敬拜。

### 敬虔就是像神

按照聖經原文，如果要把它翻譯成中文的話，更準確的就是「要操練像神」。

「像神」，這當然不是指著外面的形式和態度，因為神並沒有像；「像神」乃是指有祂的性格，這一個才是真正的敬虔。當然，沉於衷就形於外，但是外面卻是次要的，重要的則在於裡面，在你生命的深處，你在那裡敬拜神。所以弟兄姊妹，保羅告訴我們，操練身體益處很少，為著主的緣故你要操練，但是這益處是很少的，我們信主的人要操練像神。聖經告訴我們，神在創世之前就定了一個旨意，要把我們這些在基督裡蒙揀選的人模成祂兒子的形像。換一句話說，祂要自己所救贖的人，都有基督的性格組織在他裡面。這一個是神對於人所定規的最高旨意，祂不但要拯救我們脫離罪惡，凡是祂所稱義的，還要叫他們得著榮耀，而榮耀就是像神。因為神是榮耀，所以有祂的性格組織在我們的裡面，這一個就是榮耀。這是神對於祂的每一個兒女所定規的旨意，我們絕對不能夠因著自己的罪得蒙赦免，得著了生命、稱義，就以為滿足了；你可以滿足，但是神卻不滿足。

### 敬虔是神所喜悅的、是神的旨意

我們今天蒙恩，並不是為著我們自己，乃是為著神，我們要祂的旨意完成在我們的身上，叫祂得著滿足。那麼，甚麼能夠滿足神呢？就是我們這一班人能夠蒙恩到

江弟兄

### 屬靈操練的事—操練靈

一個地步，有基督的形像在我們的身上。這是神對於我們每一個蒙恩的人所定規的旨意。若是這樣，你就看見剛剛得救、有生命是不夠的。感謝讚美主！主的寶血洗淨了我們一切的罪；感謝讚美主！祂把自己的生命賜給了我們，叫我們有一個屬靈的生命。但是，這個生命必須要長大，這個生命必須要長成基督的形像。

### 敬虔需要操練

這個生命怎能夠長成基督的形像呢？那需要操練了，所以保羅說要操練像神。如果我們不操練，雖然我們有神的生命在我們的裡面，我們還是不能夠彰顯神的榮耀，我們仍然是活出自己—老舊的自己。這樣，我們只會羞辱神，而不能夠榮耀神。弟兄姊妹，為甚麼今天神的兒女們都好像嬰孩一樣？（當然，我們都要經過嬰孩的階段。）每一個人人都喜歡嬰孩，天真活潑；只是一個嬰孩雖然有了生命，但他的生命是那種生命？按照世界來說，從亞當生的就是亞當，他的生命是老舊的生命，表面上很可愛，實際上是很自私的。他在半夜餓了要吃就哭，他也不管你是否要睡覺，全世界就像只有他，你們都得侍候他；你如果晚了一點，他就要發脾氣。這是世界。我們信了主以後，有了主的生命，但是這個生命在我們的裡面若不長大，像嬰孩一樣，我們的老舊生命還在我們裡面掌管著我們的話，那我們所顯出來的就是亞當而不是基督了。所以需要這新生命長大，勝過原來老舊的生命，叫我們能夠顯出基督而不是顯出亞當。

### 生命長進的秘訣—實際的操練

那麼，長大的秘訣在那裡呢？秘訣就是操練。希伯來書第五章裡說一個嬰孩只能夠吃奶，為甚麼吃奶呢？奶又是甚麼呢？奶就是消化過的食物。他自己不會咀嚼，是他的母親替他消化好食物，變成奶給他吃，叫他能夠生存。但隨著孩子長大，乳齒長齊，他裡面的消化功能已經發達了，並且經過咀嚼的操練，就可以吃乾糧了；再長大點兒，經過生活經驗的積累，也能夠分辨好歹了。所以弟兄姊妹，如果今天我們缺少屬靈的操練，我們就永遠不會長大；必須經過屬靈的操練，屬靈的生命才可以長大。

聽道雖然好，如果只聽道而沒有屬靈的操練，也是等於零；甚至於天天都讀聖經，如果只讀而不操練靈，也等於零。一切所謂的恩典方法都是好的，但如果我們不操練我們的靈，也都是沒有用處，這一個是今天神的兒女們不長大的原因。親愛的弟兄姊妹，在我裡面有一個很深的感覺，今天神的兒女們屬靈的身量不長大，就是因為在他們日常的生活當中沒有操練像神。我們對於操練身體很清楚，因為

江弟兄

屬靈操練的事—操練靈

這個身體是我們看得見的，但是我們要怎樣來操練這個靈呢？這些最基本的東西，我相信你們都已經聽過了，但我的問題不是聽過沒有，而是有否操練過呢？

神創造人的奇妙

神造我們這個人真是奇妙，詩篇一百三十九篇十四節，詩人說：「我要稱謝\*你，因我受造奇妙可畏；\*你的作為奇妙，這是我心深知道的」我們這個身體，如真的去研究它，真叫人感覺到奇妙，怎麼會有這樣的一個身體呢？！神創造我們這個身體是多麼榮耀！所以我們得好好保重它，叫神在我們的身上能得著榮耀。哥林多前書六章裡告訴我們：「你們的身子就是聖靈的殿，...所以要在你們的身子上榮耀神」

創世記第二章七節告訴我們，神造人的時候是用泥土來造這個身體的。你想想看，這個身體是泥土，並不值錢啊！但是神卻能把它造成一個身體，多麼的奇妙！神吹一口氣在這個泥土人形的鼻孔裡，聖經說，當這從神自己裡面出來的氣吹到泥土的人形裡面，人就成了有靈的活人；英文聖經譯作「一個活的魂」，因為當神的氣與這個泥土的身體碰著的時候，就起了作用，產生了第三個東西出來，這個就是「魂」。那麼神吹在人鼻孔裡面的氣是甚麼呢？那是人的「靈」。所以，我們這個人是有三部分，外面是身體，中間是魂，最裡面則是靈。帖撒羅尼迦前書第五章二十三節說：「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」我們的全人包括靈、魂和身體，並且祂不只創造也要保守我們，直到主再來的時候，因為祂是信實的神。

### 1. 身體及其功能

身體是叫我們感覺到這個世界—我們的環境。是憑著甚麼呢？我們的身體有五種的功用：我的眼能看，我的耳能聽，我的鼻能聞，我的嘴能嘗，我的手能摸。藉著這五種功用，我們能夠接觸外面的世界，所以說身體是叫我們知道這個世界的。你怎麼知道這個世界呢？怎麼知道這世界上有顏色呢？因為你用眼睛就可以看得見。你怎麼知道這世界上有聲音呢？你的耳朵可以聽見。有味道你也可以聞到，那些甜酸苦辣你也能嘗到，形狀你也摸到了，所以我們藉著這個身體能夠與世界接觸。甚麼叫作「死」呢？就是你與這個正常的環境斷絕了交通。當我們的身體不能聽見，不能看見，也不能聞和嘗到，更不能摸到，那麼我們說，這是已經死了。

### 2. 魂及其功能

江弟兄

### 屬靈操練的事—操練靈

然而魂呢？魂是代表我們這個人的自己，我們怎麼知道有自己這個人呢？怎麼知道我與你不相同呢？魂是看不見的，因為它是在身體的裡面，那麼我怎麼知道有魂呢？我是憑著它的功用，我這個魂裡面也有三個功用：有感覺，有思想，有主意。我今天覺得是這樣，我的感覺是與你的感覺不同的；我有我的思想，你也有你的想法；我有我的決定，你也有你的決定。藉著這個，我們能夠認識自己這個人，因此我們說，魂是叫我們有「己」的感覺。哲學家笛卡兒說：「我思故我在」我思想所以知道我的存在。所以，雖然我們看不見這個魂，因為它不是物質的，但是我們知道有它的存在。

### 3. 靈及其功能

靈也是一樣，靈是在魂的裡面，好像骨髓在骨頭裡面一樣；所以是看不見的。那麼我怎麼知道自己有靈呢？同樣也是憑著它的功用。靈也有三個功用，第一是良心，我們人都有良心；第二是直覺；第三是敬拜。我們人裡面，靈就有這三個功用，我們的良心在我們的裡面會對我們說話，我們的直覺叫我們知道宇宙中有神，所以當人碰到困難和危難的時候就會呼天了。人都有一個敬拜的心，這是人的特點，不管你是野蠻或是開通的人，都有一個敬拜的心在那裡，這表明我們有一個靈。所以靈是叫我們感覺到神。

### 4. 靈魂體三者的關係

在神的安排裡，靈是最高的。我們藉著人的靈與神的靈交通，明白神的旨意，然後把那個意思告訴我們的魂，以至我們歡喜接受，最後我們的魂就發命令叫我們的身體去執行。所以有一個比喻：靈像主人，魂像管家，身體像僕人。這是神創造人的時候的定規。

### 5. 人的墮落與靈的死

但是很可惜，我們的祖先亞當和夏娃犯了罪，以致神的定規受打擾。神創造始祖的時候，把園子裡面所有各種各樣的果樹作他們身體的供應。在園子中間有一棵生命樹，是神的生命寄託在裡面的；神在生命樹旁邊也種了一棵樹，就是知識善惡樹。神對亞當說，園子裡所有樹木的果子都可以吃，但不能吃那棵分別善惡樹的果子，因為你吃的日子必定死。然而亞當和夏娃卻吃了那個果子，他們死了沒有呢？神說你吃的那日子必定死，但亞當卻活到差不多一千歲才死，那麼神說你吃的日子必定死，是甚麼死呢？那是他的靈死了。換句話說，他違背了神的命令，他犯了罪，與神的關係便斷絕了；靈還在，但是這個靈失去了它正常的功用。所

江弟兄

### 屬靈操練的事—操練靈

以一個不信主的人，聖經說他是一個肉體。創世記第六章裡說，人已經成了肉體，就是魂與體；他是活在魂與體的裡面，靈向著神已經死掉了。

我們怎麼知道靈存在呢？人與神的交通斷絕了，人與鬼交通卻是通的，所以它是存在的，但它正當的功能已消失了。雖然是已經脫離了關係，但是影像還在那裡；因此亞當犯罪後，就發現自己是赤身露體的，榮耀沒有了；他聽到神的聲音就躲起來了，這是良心的作用。所以表面說，這個影像還在那裡；但嚴格的說，人的靈已經死掉了。所以那些不信主的人只有肉體，就是魂與體，而沒有靈。

### 聖靈使人重生

但是感謝讚美主！約翰福音三章六節說：「從肉身生的就是肉身；從靈生的就是靈」當我們信主的時候，聖靈把我們死去的、沉睡的靈復活過來，並且用寶血把我們天良的虧欠洗淨了；同時，聖靈也進來住在我們的靈裡面，所以聖經說：聖靈與我們的靈一同證明我們是神的兒女，因此我們呼叫阿爸父（參羅八 15-16）！

### 新生命需要操練而成長

我們這些信主的人，有了一個屬靈的生命，但是這個屬靈的生命是需要長大的，好叫神的旨意得以完成，這就是基督徒的生活。一個正常基督徒的生活，就是活在靈裡面生活；如果你天天活在靈裡面，你就長大了。你如果天天操練這個靈，那自然而然，你這屬靈的身量就增長了。弟兄姊妹，就著我們基督徒的生活來說，我想沒有比這個更基本的了。這是我們的ABC，如果我們連這個都不知道，不注意這一個，不去操練這一個，那麼我們就沒有屬靈的生活可言了；我們只是活在外面，沒有真正的活在神的面前。弟兄姊妹，操練靈是我們基督徒正常的生活，問題是你有否去操練呢？這是我們每一個人需要在神的面前回答的，從我信主直到今天，我有沒有操練自己的靈呢？

### 在聖靈教導下操練

甚麼叫作操練呢？在保羅的時代，雖然在政治上是羅馬的，但文化是希臘的。希臘人非常注意自己的身體，為要達到一個健美的身形，所以他們有許多健身房，要在那裡去操練自己的身體。他們怎樣來操練呢？不是在那裡亂七八糟隨便做的。那裡有導師，他觀察你的身體，看你的身體那部分不健美，那部分需要操練，然後安排你做某種操練。在這一個指導員底下，你要規規矩矩的操練，直到你有一個健美的身體。弟兄姊妹，屬靈的操練也是這樣，我們不能亂七八糟隨便的去操

江弟兄

### 屬靈操練的事—操練靈

練，否則有害無益。我們需要在指導之下。那麼誰是我們的指導呢？人嗎？不是。人的靈魂在神眼前是那樣的寶貴，祂從來沒有把任何人交給另外一個人，祂自己全然負責。不但祂自己來拯救我們，祂自己負責保守我們一直到底，祂更天天、時時刻刻的，不斷地、不停止的指導我們，因祂知道我們遠超過我們知道自己。我們常以為認識自己，如果照著我們自己的認識去操練，就把我們的靈練壞了；神要我們把自己放在聖靈裡面。聖靈今天住在我們每一個人裡面，祂與基督在父神的右邊是聯合為一的，我們的主是我們的大祭司，祂今天在父神的右邊不停止的為我們禱告；祂在那裡禱告，聖靈就在我們裡面響應，所以聖經告訴我們，我們每一個人裡面有一個恩膏在那裡，而且這個恩膏要教訓我們；不單只在大事上，就連小事上都要教導我們。祂並不是照著自己的意思，乃是照著主的旨意來教訓我們，日夜不停的來教導我們，我們要學習順服恩膏的教訓。如果我們順服恩膏的教訓，就常常住在主裡面，這就是約翰一書二章二十七節所說的。感謝讚美主！祂不但用自己的寶血來買贖我們，把祂的生命賜給了我們，祂也把聖靈賜給我們，在我們的裡面晝夜不息的教導我們怎樣來操練。弟兄姊妹，這是基督徒生活的一個秘訣，如果我們不懂得怎樣來聽聖靈的聲音，我們是沒有辦法來過基督徒生活的。

### 奉獻

每一個人信主後第一件要做的事是奉獻。奉獻是甚麼？羅馬書第十二章一節說：「所以弟兄們，我以神的慈悲勸你們，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。」聖靈在我們裡面，要教導我們怎樣操練我們的靈，但是祂需要我們的合作；為得著我們的合作，祂要我們把自己放在祂的手裡。這個就是奉獻。奉獻並不是為主作工，奉獻是讓神在你的身上作工。因為神尊重你，祂絕對不會作勉強你的事情；祂要你甘心樂意的來順服祂。奉獻就是把你自己完全交在祂的手裡，好像一個希臘的孩子跑到健身房裡面去，把自己交在那一個指導員的手裡，照著這一個指導告訴他要做甚麼和不做甚麼來操練。我們也是一樣，弟兄姊妹，你是否放心把自己交在主的手裡呢？你不放心嗎？你害怕祂教導錯了嗎？你想祂要害你嗎？完全沒有這些事情。沒有人愛你像祂愛你一樣，祂甚至把自己的生命和寶血都為你捨去了，所以我們必須把自己完全投在主的裡面，毫無保留的完全順服；這樣祂在我們裡面能作更快速的工作。許多弟兄姊妹靈命不長進，因為我們時常在那裡反抗，我們把主的手捆綁了起來。

江弟兄

屬靈操練的事—操練靈

所以弟兄姊妹，這就是奉獻的原因，而奉獻的寶貴也就在這裡，並不是你奉獻了就能夠做些甚麼事情；而是你奉獻了，神就能夠作了。這是第一件事情。

天天讀經、禱告、隨從聖靈而行

操練是日常的事情，你不能夠說我今天操練了，然後隔了一個星期再來操練；你得天天都來操練。很多神的兒女都是憑己意活著，只在聚會裡受了感動，就興奮一下。憑己意活並不是正常的基督徒生活。如果你不注意自己天天是不是過正常的基督徒的生活，當危機來到的時候，你不一定能夠度過的。所以聖經告訴我們，要天天的禱告；但以理一天三次禱告。帖撒羅尼迦前書第五章說，要不住的禱告；我們的主在地上的時候，祂是不間斷禱告的。

我們也要常常讚美主。詩篇一百一十九篇一百六十四節說：「我因\*你公義的典章，一天七次讚美\*你」帖撒羅尼迦前書五章十八節說：「凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意」

那麼讀經呢？嗎哪是要天天去撿的，如果你起得晚，太陽也出來了，嗎哪就溶掉了，因此你那一天就餓了。所以我們讀經也必須要天天堅持，也要彼此天天勉勵，希伯來書三章十三節說：「總要趁著還有今日，天天彼此相勸，免得你們中間，有人被罪迷惑，心裡就剛硬了。」而且十字架也要天天背，路加福音九章二十三節說：「耶穌又對眾人說：若有人要跟從我，就當捨己，天天背起他的十字架來跟從我」保羅說到自己：「弟兄們，我在我主基督耶穌裡，指著你們所誇的口極力的說，我是天天冒死」（林前五31）你在聖經裡面到處所看見的，都是天天。因此，這個操練是需要天天操練，而且這個操練還不是一天三或七次，乃不斷地操練，因為聖靈是隨時隨地都在那裡帶領我們的。

殷勤操練

你看主的心是何等的殷勤，我們則是馬馬虎虎。因此，操練第三點就是需要殷勤。彼得後書第一章說：要殷勤，有了這個又要加上那個；這樣，我們才能夠豐富豐富的進到神的國裡。弟兄姊妹，這是最基本的，是ABC，盼望你們不要輕看它；因為沒有ABC，也就沒有XYZ了。盼望弟兄姊妹把這一些話語帶到主的面前，好先有一個基礎在那裡，主若願意，我們還要來看操練良心、操練直覺和敬拜。盼望弟兄姊妹多多禱告。

禱告

「主啊！我們在\*你的面前滿心的感謝\*你，因為\*你把這樣的恩典給了我們，\*你叫

江弟兄

屬靈操練的事—操練靈

我們不要繼續做小孩子，\*你要我們長大。主啊！對著\*你這樣的愛，我們還有甚麼好擔心的呢？我們再把自己獻上給\*你，讓\*你能夠作工在我們的身上，而且做到一個地步\*你能心滿意足。為著今天\*你向我們所說的話語，我們滿心的來感謝\*你，我們不但耳朵聽見，主\*你也真的把這個工作在我們每個人的深處裡面。聽我們的祈求，靠基督耶穌的名。阿們！」