

壹

屬靈操練與個人生活

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，正是爲此，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）

「因我活着就是基督。」（腓一21）

「我已經與基督同釘十字架，現在活着的不再是我，乃是基督在我裏面活着；並且我如今在肉身活着，是因信神的兒子而活；祂是愛我，爲我捨己。」（加二20）

禱告

「親愛的主，感謝祢給我們這樣的機會，能夠奉祢的名在這裏聚集。我們謝謝祢那寶貝的應許：『有兩三個人奉我的名聚集，我就在祢們當中。』我們謝謝祢與我們同在；在祢的同在裏，我們滿了平安喜樂，並享有永遠的生命。早上我們的心要向祢敞開，求祢藉着祢的聖靈把祢的話印在我們心中，讓祢的話在我們裏面改變我們，使祢的名能榮上加榮，願一切的榮耀都歸給祢。奉祢寶貴的名禱告，阿們！」

親愛的弟兄姊妹，感謝神給我們有這樣的機會聚在一起。在最近的日子裏，主在我裏面放下這個負擔：我覺得主要把我們帶回到最基本的學習上，就是回到屬靈的操練上。

神把祂的生命賞給我們的目的

今天人都非常注意自己的健康，注意鍛煉身體；但神的話告訴我們，鍛煉身體有點益處，但益處還少；還有一種鍛煉，是在凡事有益處，且有生命的應許；不但有現今生命應許，還有來生生命的應許。這個操練是操練敬虔，操練像神。這是神對祂兒女所說的話，祂願意我們每個人都有這樣的操練，因爲神的旨意是叫我們都

像祂。

祂把祂的生命賞給了我們，目的是叫我們能夠像祂。我們有了神的生命，如果我們不像祂，那有甚麼意思呢？我們要像主，如果只有祂在我們裏面的形像，那足夠嗎？當我們信主的時候，我們接受了祂的生命進到我們裏面，基督的生命在我們裏面成了那榮耀的盼望；那一個生命在我們裏面有一個目的，就是叫我們靠着這個豐盛的生命生活，一直活到永世裏。

我們怎樣享用這麼豐盛的生命呢？神把一切都賞給我們，是叫我們能夠像祂。對於這件榮耀的事，祂要我們盡自己的一分責任，就是操練我們的靈。

人因為犯罪，他的靈早已死了，但在我們得救的時候，神把一個新的靈賞給我們，我們的靈被更新；藉着這個被更新的靈，我們能夠與神相交。因為神是靈，我們不能身體與祂相交，也不能用我們的魂與祂相交，只能夠用我們新的靈與祂相交。

基督的生命是在我們的靈裏，在我們得救的時候，同時神把聖靈放在我們的靈裏面，聖靈在我們裏面只有一個目的，祂要在這裏管理，讓基督的生命在我們裏面得以長大成人，能夠像神；所以屬靈的操練是基督徒最基本的學習。

聖經說：操練敬虔，凡事都有益處，因為有神給我們生命的應許。這裏的生命，不是人的生命，而是神的生命；我們在今生如何享用神的生命，也如何在來生享用神的生命。這一次的交通，我們的重點在今生。我們現今活在這地上，如何享用神給我們永生的應許？基督徒今天的生活有四方面：個人的生活，家庭的生活，教會的生活，社交的生活。我們如何在這四方面的生活裏靠着生命的應許來活？是這一次我們要交通的。今天先交通第一方面：屬靈操練與個人生活。

人靠亞當的生命活着

人一生下來，就開始生活。問大家一個最基本的問題：我們還沒有信主以前是如何過每天的日子呢？我們是靠着哪個生命來活呢？當然是靠着那亞當的生命來生活；因為我們是從亞當生的，我們接受了他的生命，我們是屬亞當的，我們也就靠着這個生命來活。

甚麼是亞當的生命呢？當神造亞當的時候，祂吹氣在他鼻孔裏面，人就成了一個活的魂，所以亞當就憑着他的魂生命而活。那時，他那個魂生命是純淨的；或者說，他這個生命是中性的，既不是神聖的也不是犯罪的生命，它是中性的。這也是神把人放在伊甸園中兩棵樹面前的原因。園中有生命樹，在它旁邊有知識分別善惡樹。神把這兩棵樹放在亞當的跟前，讓他揀選他要憑那個生命來過活。

如今也是這樣，神叫我們每個人自己揀選，憑着神的生命來活呢，或者活在屬魂的生命裏，叫你的魂一直強大呢？你若自己知道甚麼是善甚麼是惡，那就不需要神了；你向神宣佈獨立，你就憑着你那個長大的魂來過活。你若要過一個倚靠神的生活，就得把自己降服在神的手下，讓神的生命在你裏面活。

當時在先祖面前有兩種生活可選，很可惜我們的先祖選擇了知識分別善惡樹，他要靠他那個強大的魂的指引來生活，他不選擇倚靠神的生活。他卻不知道這樣的揀選，就叫他的生命落在罪裏面；因為神說「你吃的日子必定死」。這個亞當的生命是一個墮落的生命，是一個犯罪的生命，每一個人生在這地上，都是靠着亞當的生命來活；我們也是憑着這個生命活了許多年，凡事都是以自我為中心，不依靠神，活在沒有神、沒有盼望的光景中，死亡就是我們最終的結局。

信主耶穌的變化

感謝神，當我們相信主耶穌的時候，我們裏面就產生極大的變化，不單我們死了的靈被更新，神的生命在基督耶穌裏面活在我們裏面，聖靈也住在我們裏面。為甚麼會這樣呢？因為神愛我們，叫我們憑着一個不同的生命活着，靠新生命活着，不再靠亞當的生命活着。

有一件事，在我們信主的時候就會知道，就是信主之後應該有所改變，要跟世人的生活不一樣。馬太第五章四十六至四十八節：「你們若單愛那愛你們的人，有甚麼賞賜呢？就是稅吏不也是這樣行麼？你們若單請你弟兄的安，比人有甚麼長處呢？就是外邦人不也是這樣行麼？所以，你們要完全，像你們的天父完全一樣。」神期待我們這些基督徒跟世人不一樣，祂要我們完全，像天父完全一樣。

我實在相信，每一個信主的人裏面都有這種感覺：「如今我是一位基督徒了，我要與眾人不同，世人也期待我與他們不一樣。」怎樣生活得與世人不一樣呢？基督徒應怎樣行呢？於是有人說，如果你是一個基督徒，你要過一個基督徒的生活，你應該禱告、讀聖經，你要去教會，有某些事情你不能作；如果你遵行這樣的規條，那你就與世人不同了。弟兄姊妹，你是否這樣生活呢？這是基督徒的生活嗎？這是你屬靈的生活嗎？

宗教生活

我信主耶穌的時候是十五歲。感謝神，祂拯救我。我信主實在很認真，要與世人不一樣；所以每天我是全家起床最早的一個，我把自己關在房間裏面，有每天早上的敬拜。我跪下來，唱詩歌，讀聖經，禱告；我在盡我宗教方面的責任。我又非

常熱心，不單向同學們傳福音，也組織福音隊到鄉下去傳福音；大家都覺得我是一個很好的基督徒。參加教會聚會是必然的；那時我在教會學校讀書，禮拜天我們一定去教堂聚會。我一直很熱心地守主日，人家告訴我們：「禮拜天不能作其他的事情」，所以禮拜天我不敢念書，因為念書算是勞力。因為星期天不能夠讀書，所以禮拜一的考試一定考得不好。星期天除了聚會以外，無事可作，那幹甚麼呢？於是我去打球。

啊，我是在過宗教的生活，表現得很敬畏神的樣子；但我仍然靠着自己的生命來活，沒有靠着基督的生命來活。我在那裏被改革，外表來看是非常的好，但這只不過是宗教。甚麼是宗教？宗教是人手所造的，人感覺到自己的罪惡，願意勝過罪惡，願意有好的行為，這外面好像很敬虔的樣子叫人的良心能夠平安。請問你作這些事情的時候，跟世人豈不是一樣嗎？因為世上也有許多人非常的敬虔，可能比我們更敬虔，那有甚麼不一樣？二者都是靠着自己的行為，不是靠着基督的生命。

宗教生活與屬靈生活之分別

親愛的弟兄姊妹，我們要認識甚麼是宗教的生活，甚麼是屬靈的生活。屬靈的生活是從靈開始，宗教的生活是從魂開始，這是一個很大的不同。很可惜，許多基督徒直到今天仍是過着宗教的生活，都是靠着亞當的生命來過宗教的生活，都是靠自己的努力；這不是屬靈的生活！

屬靈的生活要從靈開始，屬靈的生活是屬靈操練的結果。我們有沒有操練我們的靈？我們都有一點點經歷，因為當神拯救我們之後，祂還繼續的在我們身上工作。聖靈有時在我們裏面甦醒我們的良心，叫我們的良心有一點操練；我們悔改、我們認罪，主的寶血便洗淨我們。聖靈有時會挑旺我們裏面的直覺，在我們讀聖經的時候，突然發現有一些字似乎跳出來，給我們光照。不光光是一些的字句出來，禱告的時候，聖靈會把我們帶進屬靈生活裏，我們感覺到跟神有一個直接的關係，感覺到祂的同在。這是聖靈帶我們進到內在生活的路，但我們許多時候沒有感覺到，還是走外面的路，仍然過一個宗教的生活，而不是過屬靈的生活。要知道宗教的生活跟屬靈的生活是大大不同啊！

保羅得救前後的事奉

保羅原名掃羅。他年輕時與眾不同，許多年輕人都愛世界，或者尋求世界上的事物；但掃羅與他們不同，他追求更高的事。他說「我是希伯來人所生的希伯來人」（腓三5），這是甚麼意思呢？是說他不單單是生在希伯來的家族裏面，而且他

們家裏面是講希伯來語言的。「我第八天受割禮；我是以色列族、便雅憫支派的人。」（腓三5）便雅憫支派不同於其他支派，便雅憫從來沒有離開過猶大，其他十個支派分離出來成立北國，而便雅憫一直留在猶大，成爲南國；所以他是一個純正的猶太人。

掃羅很年輕就上耶路撒冷，在迦瑪列的門下受教；迦瑪列是當時最出名的拉比。掃羅尋求過宗教的生活，他非常的敬虔，遵守舊約律法裏面每一條文，成爲一個嚴緊的法利賽人。

因爲掃羅是那樣敬虔過宗教的生活，被祖宗的律法所捆鎖，便覺得逼迫基督徒是他的責任；因他們祖宗傳統認爲基督耶穌是一個叛徒，所以跟從耶穌的人也是叛徒，於是他就逼迫基督徒。當第一個殉道者司提反被殺的時候，他在那裏替那些擲石的人看守衣服。他看着司提反，見他的臉像天使一樣；他聽見司提反望着天說：「我看見天開了，人子站在神的右邊。」（徒七56）當司提反殉道的時候，掃羅又聽見他說：「主啊，不要將這罪歸於他們！」（徒七56）掃羅是一個宗教敬虔的人，有高尙道德，他在那裏看見這一切，聽見這些話，良心實在給摸着；但傳統是那樣厲害，把他良心的聲音壓下去了，所以他加倍去逼迫信奉這道的人，認爲這樣才是事奉神。

掃羅是那樣的真誠，神看見他的心，讓他走到一個地步，就用祂的慈繩把他拉回來。當他往大馬色外邦人那裏去逼迫基督徒，要把他們帶回耶路撒冷來定罪，在接近大馬色的時候，剛好是正午，突然有比正午太陽更厲害的大光，照在他身上，他就仆倒在地上；他聽見到一個聲音，是用希伯來的話說：「掃羅！掃羅！你爲甚麼逼迫我？你用腳踢刺是難的。」這不是一個憤怒的聲音，而是滿了同情的聲音：「掃羅啊！你不知道自己在幹甚麼，你在那裏刺傷你自己！」掃羅說：「主啊！祢你是誰？」有聲音說：「我就是你所逼迫的耶穌。」在這個屬天的異象裏面，掃羅整個的轉過頭來，把自己完全降服在主的手中；他成爲使徒保羅。

屬靈生活的路

弟兄姊妹，你們看見這裏的不同嗎？掃羅在信主以前，他是過宗教的生活；有誰比掃羅更敬虔的過宗教的生活呢？可是他卻落在黑暗中，因爲他是憑着傳統而活，而不是憑着啓示而活。感謝神，祂認識我們的心，如果我們對祂有一個準確的心思，祂早晚要叫我們看見宗教生活的缺欠，叫我們轉過屬靈的生活。

屬靈的生活是甚麼？簡單的說，就是「我活着就是基督」（腓一21）。那時候，保羅爲了耶穌基督的見證被囚在羅馬的監獄裏，他就寫一封書信給腓立比的教

會，把過基督徒生活的秘訣告訴他們。甚麼是基督徒生活的秘訣？甚麼是真正屬靈的生活？他說：「因我活着就是基督。」

弟兄姊妹，我們能否像保羅這樣的宣告呢？能否說今天我在這裏活是基督在活，不再是我？我們能否作這個見證？我們若不能，就是沒有過屬靈的生活。問題的焦點就在這裏：今天是誰在活？是你過一些所謂的基督徒生活嗎？是靠着你自己的努力，還是基督在你裏面活？沒有人一信主，就能夠完全的讓基督在他裏面活；那需要一個過程，連保羅也是這樣。弟兄姊妹，我們每個人都需要經歷這樣的過程。

保羅的失敗與得勝

在羅馬書第七章，我們看見保羅的經歷。有人說這章聖經是保羅沒信主時的經歷；這是不可能的，因為他說我知道應該作甚麼，但是我作不出來。換言之，他有裏面的直覺。他說肉體永遠都不順服神，屬肉體的不認識神的旨意，肉體是與神為敵的，是不能服在神的權柄下；他卻願意把自己服在神的手下。他說我知道神的旨意，我願意活出來，但我活不出來；我又知道某些不是神的旨意，我不願意去行，但我卻偏偏要行。弟兄姊妹，這不是沒信主的人的經歷，而是一個信主人的經歷。你有這樣的經歷嗎？

我們都願意討神的喜悅，願意活出神的旨意，也嘗試着去努力，但都失敗了，一而再的失敗。這是基督徒的經歷，這個經歷要把我們帶到哪裏去呢？要把我們帶離自己，而進入主裏面；叫我們不再活在舊人裏面，而靠着新的生命而活。

使徒保羅為何能說「我活着就是基督」呢？他在加拉太第二章二十節說：「我已經與基督同釘十字架，現在活着的不再是我，乃是基督在我裏面活着；並且我如今在肉身活着，是因信神的兒子而活；祂是愛我，為我捨己。」意思是說：我雖然在肉身裏面活着，但我不再憑着眼見而活，我是因信神的兒子而活；這一個信心不是我自己有的，而是神兒子的賜與；祂是愛我，為我捨己。

得勝的路

從自己裏面出來而進入基督是一個歷程，那如何走？我們要得到啓示，藉着神的靈我們得以看見：當基督死在十字架上的時候，祂不單單背負我們的罪，使我們得着赦免；並且基督死在十字架上的時候，祂還把舊人亞當一起帶到十字架上釘死了。在神的眼中，世上只有兩個人，第一個人是亞當，從亞當生的都屬亞當；第二個人是基督，從基督生的都在基督裏。聖經告訴我們，基督是末後的亞當，因為當

祂來到地上的時候，祂取了肉身，成爲一位人。當末後的亞當被釘十字架的時候，所有亞當的族類就都結束了。祂是那第二個人，所有從祂而生的都屬於祂。

福音有兩面，一面是爲那些不信主的人；對不信主的人的福音是這樣：你不需要死，因爲基督已經替你死了。另一面是爲信主的人，對信主的人的福音是：你不需要自己活，因爲基督替你活。福音真是奇妙！你不需要死，基督替你死了，你們相信接受這個嗎？當然，我們都相信接受、蒙恩得救了。然而福音的另一面——你不需要活，因爲基督替你活——你們相信接受了嗎？你不需要活，那麼誰在活呢？基督在你裏面活！這是對基督徒的福音。

基督徒如何能夠脫離亞當、進到基督裏呢？不需要作任何事情，因爲基督已經成就一切；我們所要作的就是相信。你就是這樣相信主，感謝神，不再是我，乃是基督在我裏面活，是藉着祂的信實。只是簡單的相信與安息，就會看見基督在我裏面活奇妙的成爲實際。

戴德生的經歷

我們都聽過戴德生這個名字，他是第一個打開中國內陸福音的門之宣教士。他來到中國，憑信而活，創辦了中國的內地會。戴德生與許多宣教士來到中國，活在中國人中，穿中國人衣服，又受到極大的逼迫，有不少人殉道了。感謝神，因這緣故，福音就進入中國的內陸。那個時候，戴德生在中國已經好幾年了，是內地會的領袖；但他不滿足自己生命的光景，覺得不應該這樣，因爲他有憂慮，沒有像天父完全一樣。

他不斷尋求，仔細的查考聖經，他禱告、禁食，他要像基督那樣，但是活不出來。他有這樣的想法：如果我真是能夠與基督聯結在一起，祂的能力就臨到我，那我就能夠過一個榮耀神的生活。於是他禱告，求神讓他能夠與基督聯結在一起。

有一天，他讀到聖經的約翰福音第十五章，主耶穌說「我是葡萄樹，你們是枝子」；忽然之間，神的光臨到他，他說：「我一直在努力把自己連於基督，卻不知道其實我已經與基督連在一起，因爲祂是葡萄樹，我是枝子，祂一切的豐富都是我的，我何需去求這樣的關係？我應安息在祂的應許裏面。」對於戴德生來說，這是一個啓示；從此以後，他整個生命就因得着這個啓示而改變。

正常的基督徒生活

弟兄姊妹，你們看見這個問題嗎？如果靠着自己的力量過基督徒生活，一定會失敗；相信我們都嘗試過。有一天，當我們像保羅那樣向神呼喊「我真是苦啊！誰

能救我脫離這取死的身體呢」時，神的恩典就臨到我們。當保羅這樣呼喊的時候，正是他落到絕望之中；感謝神，神就使他的眼睛不再看自己，而單單的注視耶穌，注視為我們信心創始成終的耶穌，這樣他就成功了。

親愛的弟兄姊妹，我們怎樣過一個基督徒的生活？怎能夠過屬靈的生活？所有的經歷都在我們的靈裏，聖靈是在我們的靈裏把祂的心意啓示我們，祂會把我們帶進許多經歷中，有許多的失敗，直到有一天我們對自己完全的絕望，完全放下自己，而讓基督在我們裏面活，我們就會發現這樣才能夠進入安息。

實際的操練

這是屬靈的操練，一切屬靈的操練都是在靈裏面進行，在我們的靈裏，才知道基督在我們裏面成了榮耀的盼望。最後我願意交通一些實際的功課。

（一）早晨與主有好的交通

基督徒日常的生活應該怎樣過呢？如何是基督活而不是我自己活呢？我覺得「早晨」非常的重要，對今天的人來說，這是一個難處。中國成語說：一年之計在於春，一日之計在於晨。如果仔細地讀聖經，會發現聖經非常重視「早晨」。如果我們早晨有好的開始，整天都會蒙福。

詩篇多處提到早晨，其中大衛的詩有兩處說：「耶和華啊，早晨祢必聽我的聲音；早晨我必向祢陳明我的心意，並要警醒！」（詩五3）「神啊，祢是我的神，我要（英文有「早上」）切切的尋求祢，在乾旱疲乏無水之地，我渴想祢；我的心切慕祢。」（詩六三1）早晨在我們每天的生活中是何等重要！

和受恩教士的同工Groves教士說：我們的爭戰是在床上，是願意在床上滾來滾去或是願意起來？早起是我們的問題，早起幹甚麼？親近神。因為早晨的頭腦非常的清晰，是親近神最美好的時刻。聖經說：「你們親近神，神就必親近你們。」（雅四8）在清晨，一切都非常安靜的時候，是最好的時刻，你裏面非常的甦醒，安靜地親近神，跟主交通，實在是好得無比。

現今的生活實在不利於這屬靈的操練；因為甚麼事情都是急急忙忙的。我們知道基督徒需要禱告，需要讀聖經，於是我們急急忙忙的讀，邊走邊讀，都讀在頭腦裏；有時甚至連心思也不在那裏，如果問他今天讀了甚麼，可能都說不上來。禱告也是這樣，和主說不了幾句，就說再見了。這樣，怎能夠有真正屬靈的生活？

我不是講到用多少時間，而是講與主交通的質量。我們需要把自己交在主，跪在祂跟前，安靜下來等候，我們需要向祂敞開心靈，用一小段或一節聖經與祂親

近。慕勒弟兄是個德國人，他到英國去，神用他照顧了成千的孤兒，都是憑着信心，都是透過禱告，從來沒有向人要錢。他怎樣親近神、與神相交？每天早上，他跪在神面前親近神，他打開聖經，選一些適合默想的經節，只讀一節，讀它幾遍，然後默想，又藉着這一節經文開始禱告。那節經文光照他，告訴他需要悔改，他就悔改；那經節文告訴他應該如何的讚美感謝神，他就在那裏高聲讚美主。與神親近就是這樣，不需要很長的時間，十多分鐘就夠了，但是整天都記住那一節經文，一有空閒，就默想它；這樣就一直活在神的同在裏。

（二）隨時活在靈中

你走在路上，或是工作時，當聖靈提醒你需要有一些糾正，或是你覺得有一些不對勁，不要等到晚上禱告時才解決，應立刻求主赦免，在主面前保守一顆清潔的良心，像使徒保羅所說：「我因此自己勉勵（操練），對神對人，常存無虧的良心。」（徒廿四16）如果每天是這樣的生活，就像小孩子一樣，主說：祂向小孩子顯明祂的心意，向那聰明跟智慧人就隱藏起來（參太十一25），因為這些人是靠他們自己。

基督徒的生活非常簡單，只是活在主面前，完全信靠祂，就能很自然的過超然的生活；不需要分析自己的心思，問「是我還是基督在活呢？」越問裏面反會越受攪擾；望斷以至於耶穌，祂是信心創始成終的主。感謝神！求主幫助我們，讓我們每一個人都能有實在的屬靈生活。

禱告

「親愛的主，祢已經指明了那一條在祢面前簡單生活的道路；求祢救我們脫離各樣的複雜，叫我們真是能夠憑信而活，不是我們的信心，乃是祢的信實，因為祢已經成就了一切。主啊，我們信靠祢，我們把自己完全交在祢的手裏，願祢在我們每個人裏面活，讓神得着榮耀。我們奉祢寶貴的名禱告，阿們！」