

《生命的改造》



2024年10-12月合輯

目錄

	內容	頁數
序言	《生命的改造》	3
	《靈的改造》	4
十月 敬拜的靈	簡介、操練的取向及方法	5
	一 「以靈和真理敬拜神」	6
	二 「以神的靈敬拜」	8
	三 「至高的敬拜」	10
	四 「敬拜是心與靈的共鳴」	12
十一月 禱告的靈	簡介、操練的取向及方法	14
	一 「在聖靈裡禱告」	15
	二 「讓聖靈替我們禱告」	17
	三 「以靈儆醒禱告」	19
	四 「不住的禱告」	21
十二月 聖潔的靈	簡介、操練的取向及方法	23
	一 「追慕聖潔」	24
	二 「藉神的靈洗淨成聖」	26
	三 「禍哉，我滅亡了！」	28
	四 「守住聖潔的生命」	30
五 「要相信祂的信實」	32	

本合輯乃節錄自生命福音事工協會出版之靈修系列《生命的改造》，歡迎弟兄姊妹到圖書閣借閱或自行購買。

《生命的改造》

基督徒要有生命力，最重要是建立與神的關係。這方面的建立，必須要重視個人靈性的追求。靈修乃是指信徒每日與神的親近，藉着與祂相交，讓神的話進入我們的生命中，作調整、更新、潔淨及提昇的工作。因此，靈修並不是偶然的實踐，乃是要每天的操練，現在撮要幾方面重點，盼望藉此幫助改善你的靈修生活。

預備你的心靈

神是個靈，所以我們親近祂，必須要用心靈。怎樣「預備」？

- 一、在心靈最沒有雜念的時候親近神，清晨或許是最好的時間。
- 二、用禱告求聖靈提昇我們親近神的心。

默想

在神面前先放下自己，讓聖靈引導我們去思想神的話，思想神今日向你所說的話，如何回應你今日靈裡的光景，然後作內省的功夫。

禱告

按着神向你所說的話，作出禱告回應。若心靈中疑惑或掙扎，也要坦白面對神。

最後，提醒你親近神並不是只在靈修的時間，
應該是學習在任何時間都與神對話。

《靈的改造》

人與萬物有別，乃在於人是有靈的活人，神賦予人有靈性的層面。因此人可以與神有溝通，也能向神敬拜。當我們相信主，接受了基督後，神就使我們的靈活起來（羅馬書 8:10），以致我們在靈裡，能夠重新經歷神，因為我們從前是死在罪惡過犯之中（以弗所書 2:1）。

靈的改造就是學習提昇及更新我們的靈，使我們的靈可以更貼近神，可以進到祂裡面，享受與祂的靈交通。這種提昇及更新的工作，是需要聖靈親自動工，當然人必須要有體貼聖靈的心，讓聖靈在我們裡面居首位，我們的靈就能常常親近神。不單如此，當我們的靈貼近神的時候，才能以我們內在的靈，控制我們全人，包括：心思、意念、感情、行動，更像基督。太多時候，我們不是讓靈管理，而是服從於情慾思念中以致不能覺知屬靈的事物。

很多人對靈裡的經歷，體驗不太多，因我們太少運用我們的靈，在日常生活裡，我們大多運用知、情、意的部份。因此我們實在需要聖靈的引導，使我們能在靈裡有進深的經歷與體會。

在這一個月中，我們特別在靈裡提昇，所探討的範圍是：敬拜，在靈裡遇見神；禱告，在靈裡與神相交；聖潔，在靈裡潔淨自己朝見神。巴不得這一個月的操練，能幫助你像但以理一樣，有美好的靈性。親愛的弟兄姊妹，讓我們一同呼喊：「我的靈阿，應當努力前行！」（士師記 5:21 下）

基督教信仰是重視人的內心，福音首要強調的事，是由心開始。「神看人不像人看人，神是看內心的。」所以，保守對神的心是一重要的事情，這足以影響我們一生的果效！

敬

拜的靈——敬拜不在乎條文與儀式，乃在乎我們的靈是否有進到神面前，向祂俯伏下拜。因為神是個靈，所以拜祂的，必須用心靈和誠實拜祂。

操練的取向：

「提昇你的靈」

讓你的靈更貼近祂、敬拜祂。
(約翰福音 4:23-24)

「潔淨你的靈」

我們當以聖潔的裝飾為衣，以一個潔淨的靈敬拜神。
(彼得前書 2:5；雅各書 4:8)

「釋放你的靈」

學習在神面前除掉一些重擔，操練隨時隨地敬拜神。
(約翰福音 4:21-22)

操練的方法：

1. 在崇拜前，找一個地方，禱告神、安靜自己的心，以準備進入敬拜。
2. 在崇拜時，幫助自己的心能專一、投入，並且呼求神的臨近。
3. 把纏累我們的罪及生活的重擔交放給神，求祂赦免潔淨，並賜心靈有安息。

敬拜的靈主題靈修 (一)：「以靈和真理敬拜神」

經文：約翰福音 4:21-26



²¹ 耶穌說：「婦人，你當信我。時候將到，你們拜父，也不在這山上，也不在耶路撒冷。²² 你們所拜的，你們不知道；我們所拜的，我們知道，因為救恩是從猶太人出來的。²³ 時候將到，如今就是了，那真正拜父的，要用心靈和誠實拜祂，因為父要這樣的人拜祂。²⁴ 神是個靈（或無個字），所以拜祂的必須用心靈和誠實拜祂。」²⁵ 婦人說：「我知道彌賽亞（就是那稱為基督的）要來；祂來了，必將一切的事都告訴我們。」²⁶ 耶穌說：「這和你說話的就是祂！」

經文淺釋：

- 「這山上」(21 節)：指基利心山，是舊約時代一個著名的山嶺，也是當時猶太人宣講及聆聽律法的地方之一。以色列人祖宗留下來的雅各井亦位於此山腳下，撒馬利亞人對此十分重視，並且在此敬拜和守節。
- 「彌賽亞」(25 節)：參申 18:15-18。以色列人所相信和盼望要來教導百姓的先知。

經文默想：

撒馬利亞婦人習慣的敬拜是怎樣的？

耶穌所重視的敬拜又是怎樣的？

怎樣才是一個用心靈和誠實的敬拜？

信息默想

在敬拜神的行動裡，有三種情況：有人是出於無知的敬拜，基本是由於迷信與恐懼的心理，實際不知自己信甚麼。有人是出於持片面知識的敬拜，只抓住適合自己的部份真理。因此成了有缺陷和不順服的虛偽敬拜。然而，神所尋找和悅納的是用心靈和誠實的敬拜。

神與敬拜祂的人之間必須有共鳴，神如何，敬拜祂的人也要如何。神是個靈，因此我們必須用內裡的靈來敬拜祂，就是以人最高的部份——重生而得聖靈內住的靈來與神契合、與祂相遇。此外，我們的敬拜也必須建基在真理的啟示上，唯獨讓聖靈引導我們的靈，進入神的豐富智慧裡，我們才能按神所喜悅的敬拜祂。

父神啊！願祢向我吹氣，吹入祢的靈，叫我的靈因此常甦醒、更新；教導我的靈明白祢的啟示，能活出敬拜的生命。

人生應用：我的敬拜生活能夠與神的靈相遇嗎？

靈修得著／筆記

敬拜的靈主題靈修 (二)：「以神的靈敬拜」

經文：腓立比書 3:1-8



¹弟兄們，我還有話說，你們要靠主喜樂。我把這話再寫給你們，於我並不為難，於你們卻是妥當。²應當防備犬類，防備作惡的，防備妄自行割的。³因為真受割禮的，乃是我們這以神的靈敬拜、在基督耶穌裡誇口、不靠著肉體的。⁴其實，我也可以靠肉體；若是別人想他可以靠肉體，我更可以靠著了。⁵我第八天受割禮；我是以色列族、便雅憫支派的人，是希伯來人所生的希伯來人。就律法說，我是法利賽人；⁶就熱心說，我是逼迫教會的；就律法上的義說，我是無可指摘的。⁷只是我先前以為與我有益的，我現在因基督都當作有損的。⁸不但如此，我也將萬事當作有損的，因我以認識我主基督耶穌為至寶。我為祂已經丟棄萬事，看作糞土，為要得著基督；」

經文背景：

保羅雖然身在牢獄之中，卻仍勸勉腓立比信徒在患難中靠主喜樂，並提醒他們要警惕假師傅的教導，尤其是那些拘泥於遵守律法和割禮的猶太人。保羅強調真誠的敬拜不在乎外在條文，而是心靈內一個活潑的信仰。

經文淺釋：

- 「妥當」(1 節)：有安全保障的意思。意謂保羅寫信給腓立比信徒，是給他們在信仰上的保障。
- 「犬類」(2 節)：一般嚴守律法的猶太人稱未受割禮的外邦人為狗，而狗在當時當地來說是屬骯髒的動物。保羅在此稱那些律法主義者為狗，意在抨擊他們才是真正混淆信仰的人。
- 「妄自行割」(2 節)：指胡亂為自己施行割禮，傷害己身。

經文默想：

保羅為何要勸勉腓立比的信徒防備犬類等人？

「真受割禮」是甚麼意思？

以神的靈敬拜和靠肉體的敬拜有何不同？

信息默想

真正的敬拜是以神的靈敬拜，怎樣才是以神的靈敬拜？首先，敬拜的人是真受割禮的人，意思是真心在基督裡擁有聖靈的人。保羅強調不是靠表面行為，也不是靠宗教的熱誠，乃是靠與主的關係，在生命中，主是居首位。一個不能以神為首的人，就不可能經歷真正的敬拜。此外，神是個靈，所以我們敬拜的對象是一位靈。

因此，人敬拜神，就必須運用靈的器官，當我們的靈與基督的靈合而為一，我們就能在靈裡看見神，並且能夠俯伏下拜。今日我們太少運用我們的靈去敬拜，我們只是用思想、身體、或感情，而忽略了靈的層面。同時引導我們的靈進入敬拜，是需要聖靈的工作，祂可以提昇、潔淨、感召我們的靈，使我們同感一靈在神面前事奉祂。

人生應用：我是倚靠聖靈來敬拜神嗎？

靈修得著／筆記

敬拜的靈主題靈修 (三)：「至高的敬拜」

經文：羅馬書 12:1-2



¹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。²不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。

經文淺釋：

- 「活祭」(1 節)：指有生命的祭物，不是像舊約時代所獻的牛羊，多為已死的畜物。
- 「事奉」(1 節)：原文中的「事奉」和「敬拜」是同一字。也是指往聖殿中的事奉。
- 「世界」(2 節)：指在世上的邪惡和不道德的思想行為。

經文默想：

保羅何故勸勉信徒要將身體獻上？

為何不要效法這個世界？

怎樣察驗神的旨意？

信息默想

「事奉」這字原意是「敬拜」。保羅在此提出一件非常重要的事情，就是當將我們這被基督與聖靈重生、復活的全人，作為祭牲獻給神。因為這樣作，就是對神至高的敬拜。

往往我們衡量是否有滿意的敬拜時，常將事情歸咎在儀式的問題上，而鮮有回問自己是帶怎麼樣的祭進到神面前。要知道能向神發出敬拜的，並不是一項項的儀式，乃是一個有靈氣而聖潔的生命。真正的敬拜，是我們全人對神的俯伏、獻上，將我們的心靈、悟性、感情和身體都放在崇拜的祭壇上，讓內裡被潔淨與更新的靈，引動魂的感情、思想並身體的行動、姿態，全然內外合拍的讚美神、敬拜神。

親愛的弟兄姊妹，你獻上甚麼來燃燒作敬拜呢？不要單獻上你的軀殼，也不要只獻上你的情緒，總要獻上你復活而聖潔的全人。

人生應用：從我的敬拜中，是否有向神全人的呈獻呢？

靈修得著／筆記

敬拜的靈主題靈修 (四)：「敬拜是心與靈的共鳴」

經文：路加福音 1:39-55



³⁹ 那時候，馬利亞起身，急忙往山地裡去，來到猶大的一座城；
⁴⁰ 進了撒迦利亞的家，問伊利沙伯安。⁴¹ 伊利沙伯一聽馬利亞問安，所懷的胎就在腹裡跳動。伊利沙伯且被聖靈充滿，⁴² 高聲喊著說：「妳在婦女中是有福的！妳所懷的胎也是有福的！」⁴³ 我主的母到我這裡來，這是從哪裡得的呢？⁴⁴ **因為妳問安的聲音一入我耳，我腹裡的胎就歡喜跳動。**⁴⁵ 這相信的女子是有福的！因為主對她所說的話都要應驗。」⁴⁶ 馬利亞說：我心尊主為大；⁴⁷ 我靈以神我的救主為樂；⁴⁸ 因為祂顧念他使女的卑微；從今以後，萬代要稱我有福。⁴⁹ 那有權能的，為我成就了大事；祂的名為聖。⁵⁰ 祂憐憫敬畏祂的人，直到世世代代。⁵¹ 祂用膀臂施展大能；那狂傲的人正心裡妄想就被祂趕散了。⁵² 祂叫有權柄的失位，叫卑賤的升高；⁵³ 叫飢餓的得飽美食，叫富足的空手回去。⁵⁴ 祂扶助了祂的僕人以色列，⁵⁵ 為要記念亞伯拉罕和他的後裔，施憐憫直到永遠，正如從前對我們列祖所說的話。」

經文背景：

馬利亞對於自己將要懷孕生子這事感到異常驚訝，然而天使指出這是神的心意，並且引述伊利莎白懷孕一事正是神施行神蹟的具體明證。經文描述馬利亞聽完天使所言，隨即動身前往探望伊利莎白，這是她們相見時所發生的事情。

經文默想：

伊利莎白所懷的胎何故在聽見馬利亞問安後便在腹裡跳動？

馬利亞為何頌讚神？

馬利亞所經驗的神是一位怎樣的神？

信息默想

敬拜，是尊主為大和以神為樂的表現，是因為聖靈帶同極大的恩典和福氣臨在，使我們生命豐富滿溢的表現之一！

聖靈進入馬利亞裡面，以致她的問安都帶著能力和福氣，使以利沙伯腹裡的胎都歡喜跳動！你有想過聖靈今天同樣地進入你裡面，使你同樣地充滿福氣和能力嗎？祂的能力永不改變，祂要賜的恩典和福氣如活水江河，使我們生命豐富滿溢！

當人的心和靈發現聖靈所賜的福氣的時候，他的心會產生敬畏戰兢而尊主為大，他的靈會產生喜樂雀躍而以神為樂！在這樣的心境下，他湧出心靈的敬拜，欣賞神、讚美和感謝神：祂顧念我們，用權能為我們成就大事，使我們得飽美食，扶助施憐憫直到永遠！因此，敬拜是敬畏與喜樂的混合心境，是心與靈對神恩典的和應！

人生應用：我能體驗神所賜的恩典發出心靈的和應？

靈修得著／筆記

禱告的靈——
禱告不單要用心，也要用靈。當我們的靈與
聖靈契通融合時，就能按著神的旨意祈求。

操練的取向：

「聆聽聖靈的聲音」

預備你的靈去聆聽聖靈的聲音接受祂的感動去禱告。
(羅馬書 8:26；帖撒羅尼迦前書 5:19)

「認定聖靈的教導」

認定聖靈會教導我們怎樣禱告。
(約翰壹書 2:27)

「與神的靈合為一」

要追求在禱告裡與神的靈合一。
(哥林多前書 6:17；約翰福音 15:5)。

「以神的話為內容」

多以聖經的應許及經文為禱告的內容。
(約翰福音 15:7)

操練的方法：

1. 學習在禱告時靜默，將心靈集中於神，當心靈浮現一些明確的意念時，才開聲禱告。
2. 在禱告前，先求聖靈引導我們禱告的內容。
3. 先找一些與禱告事項有關的應許或經文，寫在靈修筆錄上，然後按這些應許及經文禱告。

禱告的靈主題靈修 (一)：「在聖靈裡禱告」

經文：猶大書 20-21



²⁰ 親愛的弟兄啊，你們卻要在至聖的真道上造就自己，在聖靈裡禱告，²¹ 保守自己常在神的愛中，仰望我們主耶穌基督的憐憫，直到永生。

經文背景：

這是給信徒的勸告，呼籲他們要提防假師傅的教導，而這些謬誤的道理是能引致教會分裂，破壞信徒的純正信仰。因此鼓勵信徒應倚靠聖靈在真道上成長，保守自己在神的愛中。

經文淺釋：

- 「至聖的真道」(20 節)：指各人內心的信仰或教會所共同承認的信仰。

經文默想：

為何要在真道上造就自己？

如何在聖靈裡禱告？

常在神的愛中對我的生命有甚麼影響？

信息默想

真實的禱告是在聖靈裡的禱告，就是說禱告是由聖靈所感動並引導。在屬靈生命成長的歷程裡，這學習是極其重要的。有些時候，我們的禱告會是一堆摸不著邊際的說話，空洞而缺乏屬靈氣息；有時候，有些信徒的禱告只是在發表自己的慾望，沒有屬靈的方向與定見；這一切都是沒有倚靠聖靈的緣故。

聖靈就是真理的靈(約翰福音 14:16-17)，因此由祂引領禱告，必能合於至聖的真道，不會走錯方向，陷入迷惑。聖靈也是參透萬事，發歎息按神旨意代求的靈(羅馬書 8:27)，因此出於祂的呼喚，必能揉合神的慈愛和基督的憐憫。

弟兄姊妹，讓我們追求在聖靈裡的禱告，先求聖靈不斷住在我們裡面，藏身在我們靈的深處，由祂提醒、教導我們的靈，進入合乎真理的明確祈求裡。

人生應用：我的禱告是聖靈引導，或是自己控制呢？

靈修得著／筆記

禱告的靈主題靈修 (二)：「讓聖靈替我們禱告」

經文：羅馬書 8:26-27



²⁶ 況且，我們的軟弱有聖靈幫助；我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的歎息替我們禱告。²⁷ 鑒察人心的，曉得聖靈的意思，因為聖靈照著神的旨意替聖徒祈求。

經文背景：

保羅論及作為神的兒女，一方面得著神藉基督施行的救贖，另一方面因著聖靈的幫助印證作神兒女的身份，也得著能力過得勝的生活。這段經文闡釋聖靈如何幫助信徒及為他們祈求。

經文淺釋：

- 「軟弱」(26 節)：可解釋作品德上不完美的地方。
- 「說不出來的歎息」(26 節)：指心裡所藏的歎息。意謂聖靈在人心內的意念和工作。

經文默想：

當我們軟弱時，聖靈如何幫助我們？

聖靈會按甚麼意思為我們祈求？

信息默想

有時我們禱告至一地步，會發覺自己竟不懂禱告，即不曉得在禱告中求些甚麼、說些甚麼，你有此經歷嗎？為甚麼我們不曉得怎樣禱告呢？一方面是因為我們的軟弱，在我們有限的智慧裡，根本沒法知道神全部的計劃，我們不能知道未來。另一方面是因為在我們所處的境況中，我們不知道甚麼是對我們有益，我們並不真正了解自己實在的需要。因此，我們要學習讓那參透神奧秘事的聖靈替我們禱告。

禱告也像其他因救贖大工而來的美善東西一樣，都是屬於神的。祂知道人不能依靠自己的能力稱義；也知道人不能靠自己的智慧與人性知道怎樣禱告。因此，在某些時刻，我們向神也許只有一聲無言的嘆息，讓我們的靈安靜地藏於聖靈裡，由祂按神的心意與計劃為我們禱告，向神說明我們的需要。

人生應用：為甚麼我們有時會不曉得怎樣禱告？

靈修得著／筆記

禱告的靈主題靈修 (三)：「以靈做醒禱告」

經文：馬太福音 26:36-46



³⁶ 耶穌同門徒來到一個地方，名叫客西馬尼，就對他們說：「你們坐在這裡，等我到那邊去禱告。」³⁷ 於是帶著彼得和西庇太的兩個兒子同去，就憂愁起來，極其難過，³⁸ 便對他們說：「我心裡甚是憂傷，幾乎要死；你們在這裡等候，和我一同警醒。」³⁹ 祂就稍往前走，俯伏在地，禱告說：「我父啊，倘若可行，求祢叫這杯離開我。然而，不要照我的意思，只要照祢的意思。」⁴⁰ 來到門徒那裡，見他們睡著了，就對彼得說：「怎麼樣？你們不能同我做醒片時嗎？⁴¹ 總要做醒禱告，免得入了迷惑。你們心靈固然願意，肉體卻軟弱了。」⁴² 第二次又去禱告說：「我父啊，這杯若不能離開我，必要我喝，就願祢的旨意成全。」⁴³ 又來，見他們睡著了，因為他們的眼睛困倦。⁴⁴ 耶穌又離開他們去了。第三次禱告，說的話還是與先前一樣。⁴⁵ 於是來到門徒那裡，對他們說：「現在你們仍然睡覺安歇吧（吧：或譯嗎？）！時候到了，人子被賣在罪人手裡了。⁴⁶ 起來！我們走吧。看哪，賣我的人近了。」

經文背景：

這段經文記述耶穌在被捕前夕，與門徒在客西馬尼園的情境。當耶穌為祂即將被賣而心焦如焚之際，門徒卻睡著了，其中描述耶穌三次懇切的祈禱。

經文淺釋：

- 「客西馬尼」(36 節)：位於耶路撒冷城外，橄欖山旁的一個地方。

經文默想：

耶穌為何要與門徒到客西馬利園？

耶穌祈禱時的心情怎樣？祂說過甚麼話？

門徒能否與耶穌一同做醒祈禱？為甚麼？

信息默想

在做醒與禱告的操練中，我們都要面對一場爭戰，就是聖靈與撒但的爭戰，靈與肉體的爭戰！這爭戰是那一方勝利，則在於我們決定體貼那一方面。按著肉體來說，禱告並不是它的渴望，因為禱告是屬於靈性的層面。人若只按肉體的需要來反應的話，自然不會看重禱告。然而，按著新生命裡的靈來說，卻是喜歡禱告，因為我們的靈已被潔淨，能體貼屬神的事。故此，當我們何時讓我們的靈與聖靈同工，控制自我，就能做醒禱告，得勝撒但的迷惑。

主耶穌在這裡指出門徒的情況，「你們心裡固然願意，肉體卻軟弱了。」「心裡」原文是指靈，因此，我們明白為何很多時候我們渴想禱告，卻無法禱告，原因是我們體貼了肉體的軟弱而非靈裡的意願！請別忘記，這是一種爭戰啊！

人生應用：我當怎樣操練才能保持做醒禱告呢？

靈修得著／筆記

禱告的靈主題靈修 (四)：「不住的禱告」

經文：帖撒羅尼迦前書 5:16-19



¹⁶ 要常常喜樂，¹⁷ 不住地禱告，¹⁸ 凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。¹⁹ 不要消滅聖靈的感動；

經文背景：

保羅不單提醒信徒在等待主再來的日子中要做醒，同時在生活上也應注意應有的原則。本段經文勉勵信徒要活在喜樂，禱告和謝恩的生活中，並且要小心審察那些是來自聖靈的恩賜。

經文淺釋：

- 「消滅聖靈的感動」(19 節)：指壓抑由聖靈所催促而說的預言恩賜。就當時的教會而言，說預言是一件很普遍的事情。

經文默想：

保羅勸勉信徒要過一種怎樣的生活？

甚麼是不住地禱告的生活？

聖靈的感動對禱告生活有何關係？

信息默想

在一般信徒的生活裡，可能習慣了給一段屬禱告的時間，而其餘的時間則屬其他的生活內容，所以就不會認真想過不住禱告的命令並其真實性了。不住的禱告不是指冗長的禱告，乃是指一種恒切，常保持自己的靈儆醒，隨時能受感於聖靈催迫向神發出記念與呼求的生命。凡藉基督在聖靈裡重生的信徒，就能有不住禱告的生命，因為在我們屬靈的生命裡，有不住禱告的基督和不住施行感動的聖靈內住其中，除非我們輕忽基督和聖靈的內住和感召，否則不住的禱告，就是我們屬靈生命的特徵了！

弟兄姊妹，真正的禱告，是毫不鬆懈地以內裡的靈去憶念、仰望神，藉聖靈的感動，讓每一件事、每一個動作皆成為我們與神對話和溝通的引發點，這樣就是流露不住的禱告了。

人生應用：我在禱告中，有沒有輕忽聖靈在我內心的催促和感召？

靈修得著／筆記

聖

潔的靈——你們要聖潔，因為我是聖潔的。
(彼得前書 1:16) 要親近神，就必須有聖潔的靈。這樣，我們才能進到祂那裡，在靈裡與神合一。

操練的取向：

「體驗神的察看」

常常體驗聖潔的神是住在我們裡面，
察看我們每天的行事。(彼得前書 1:15)

「敏銳聖靈的責備」

聖靈是我們的啟蒙師，我們必須敏銳祂的責備與提醒。
(約翰福音 16:8)

「體貼聖靈的指教」

常體貼聖靈的指教與心意，將身體獻作義的器皿。
(羅馬書 6:13、8:6)

「脫離卑賤的事情」

學習順服神，且積極脫離卑賤的事，羨慕聖潔的生命。
(提摩太後書 2:21)

操練的方法：

1. 每天寫下自己的反省和悔悟。
2. 為纏累你的罪，定期禁食禱告，直把罪擺脫。
3. 在掙扎犯罪與否之時，呼求聖靈賜予能力，叫你內裡的靈能剛強向善。
4. 找一位弟兄 / 姊妹，傾訴你靈裡的掙扎，彼此一同清心禱告。

聖潔的靈主題靈修 (一)：「追慕聖潔」

經文：彼得前書 1:14-16



¹⁴ 你們既作順命的兒女，就不要效法從前蒙昧無知的時候那放縱私慾的樣子。¹⁵ 那召你們的既是聖潔，你們在一切所行的事上也要聖潔。¹⁶ 因為經上記著說：「你們要聖潔，因為我是聖潔的。」

經文背景：

彼得勉勵那些外邦信徒，既然接受了神所賜的新生命，就必須過聖潔的生活，脫離從前被私慾所牽制的生活，因為神是一位聖潔的神，而聖潔的生活也是基於對神的順服。

經文淺釋：

- 「聖潔」(15 節)：原文中有「分別」的意思，意即從世俗中分別出來。

經文默想：

放縱私慾與順服有何相異的地方？

彼得為何勸勉信徒要聖潔？在那些事上要聖潔？

如何追求聖潔？

信息默想

很多信徒不意識自己是與其他人有獨特的分別。他們從不敢相信自己是聖潔的，因此對生命沒有至聖的追求！

「你們要聖潔」，神唯一的目的就是要生產聖徒，祂要祂所揀選的人，相信並且成為聖潔，與未信者有所不同。祂施行拯救，為要恢復我們的聖潔，因祂創造的人原是聖潔的。救贖就是神藉基督的死亡並聖靈的工作，把我們由蒙昧無知，以肉慾行事的處境救出來。祂使我們重生，更新我們的靈，使能恢復對神的「知」與「覺」，能與神完全的聯合，賞慕及吸取祂的聖潔。

弟兄姊妹，務要認定追求聖潔的目標，因為是神向信徒所定的旨意。唯願我們的生活都伏在祂的細察下，不再重投以往屬肉體的日子，卻以更新的靈來處理生活。聖潔不單是神賜給我的，更是我怎樣活出神所賜給我的。

人生應用：聖潔是否我生命追求的目標？

靈修得著／筆記

聖潔的靈主題靈修 (二)：「藉神的靈洗淨成聖」

經文：哥林多前書 6:9-20



⁹ 你們豈不知不義的人不能承受神的國嗎？不要自欺！無論是淫亂的、拜偶像的、姦淫的、作變童的、親男色的、¹⁰ 偷竊的、貪婪的、醉酒的、辱罵的、勒索的，都不能承受神的國。¹¹ 你們中間也有人從前是這樣；**但如今你們奉主耶穌基督的名，並藉著我們神的靈，已經洗淨，成聖，稱義了。**¹² 凡事我都可行，但不都有益處。凡事我都可行，但無論哪一件，我總不受它的轄制。¹³ 食物是為肚腹，肚腹是為食物；但神要叫這兩樣都廢壞。身子不是為淫亂，乃是為主；主也是為身子。¹⁴ 並且神已經叫主復活，也要用自己的能力叫我們復活。¹⁵ 豈不知你們的身子是基督的肢體嗎？我可以將基督的肢體作為娼妓的肢體嗎？斷乎不可！¹⁶ 豈不知與娼妓聯合的，便是與她成為一體嗎？因為主說：「二人要成為一體。」¹⁷ **但與主聯合的，便是與主成為一靈。**¹⁸ 你們要逃避淫行。人所犯的，無論甚麼罪，都在身子以外，惟有行淫的，是得罪自己的身子。¹⁹ 豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？這聖靈是從神而來，住在你們裡頭的；並且你們不是自己的人，²⁰ 因為你們是重價買來的。所以，要在你們的身子上榮耀神。

經文背景：

哥林多城是希臘一個繁盛的商業城市，人民生活奢華、道德敗壞，還有拜偶像之風，因此教會正面對不同的紛擾和罪惡。保羅寫信勉勵信徒既蒙神救贖，就須過成聖的生活。這段經文論及不義的人不能承受天國和基督徒應有的生活態度。

經文默想：

那些人不能承受神的國？為甚麼？

信奉耶穌基督的人已經有甚麼改變？

與主聯合之後的生活態度應是如何？

信息默想

我們信主的人，為何仍然犯罪，在罪中活，生活仍充滿淫亂，貪婪和辱罵？我們信主的時候，便與主聯合，聖潔的聖靈進住在我們心中，我們便與主成為一靈！祂聖潔的能力要使我們生命復活過來，不再死在罪中！祂的義，祂的聖潔要加諸在我們身上，使我們成義成聖。祂的靈要進行洗淨的工作，使我們的身子，成為祂的聖殿！你明白祂的心情嗎？祂要潔淨我們，因為祂是聖潔的！天地沒有祂的住處嗎？祂竟委屈自己住在我們心中，與我們聯合！當我們犯罪的時候，祂是何等難受？何等痛心？祂不停的潔淨，但我們竟然不停的污穢，無動於衷和無關痛癢地犯罪！可憐的我們，豈不知我們不再是自己的人，是神重價買來的嗎？要在你們的身子上榮耀神！

人生應用：當我犯罪的時候，神的靈在我裡面有何感受？

靈修得著／筆記

聖潔的靈主題靈修 (三)：「禍哉，我滅亡了！」

經文：以賽亞書 6:1-8



¹當烏西雅王崩的那年，我見主坐在高高的寶座上。祂的衣裳垂下，遮滿聖殿。²其上有撒拉弗侍立，各有六個翅膀：用兩個翅膀遮臉，兩個翅膀遮腳，兩個翅膀飛翔；³彼此呼喊說：聖哉！聖哉！聖哉！萬軍之耶和華；祂的榮光充滿全地！⁴因呼喊者的聲音，門檻的根基震動，殿充滿了煙雲。⁵那時我說：「禍哉！我滅亡了！因為我是嘴唇不潔的人，又住在嘴唇不潔的民中，又因我眼見大君王—萬軍之耶和華。」⁶有一撒拉弗飛到我跟前，手裡拿著紅炭，是用火剪從壇上取下來的，⁷將炭沾我的口，說：「看哪，這炭沾了你的嘴，你的罪孽便除掉，你的罪惡就赦免了。」⁸我又聽見主的聲音說：「我可以差遣誰呢？誰肯為我們去呢？」我說：「我在這裡，請差遣我！」

經文背景：

烏西雅王執政的年間，國泰民安，然而猶大的國運也隨著他的逝世而面臨衰微，就在此時，以賽亞蒙神的呼召。從他所看見的異象中，使他認識到神的聖潔和自己的污穢。

經文淺釋：

- 「撒拉弗」(2 節)：是特別等級的天使，名字有「燒」之意。
- 「紅炭」(6 節)：用火燒著的炭，有潔淨的意思。

經文默想：

以賽亞所見的異象是怎樣？

以賽亞聽見呼喊者的聲音後，對自己有何了解？

何以撒拉弗要用紅炭沾以賽亞的口？

信息默想

當以賽亞面對耶和華敞露的榮光，看見神並天使的真像，他立時看出自我的真像。他的靈不禁悚然而懼，因在至聖者面前，他深深從靈裡覺悟個人的污穢，也意識到百姓的罪孽，因此他喊叫：「禍哉，我滅亡了。」——一個發自靈裡的悔罪嘆息。

憂傷痛悔的靈，神絕不輕看，且因祂聖潔的本性，祂對悔罪者求潔淨的需要，是立時回應的：撒拉弗迅速在壇上取紅炭，飛向先知，以炭沾這位呼求者的嘴唇，並宣告他的罪已蒙赦免，他已得成聖潔！

凡在靈裡看見神的，也必立時認識自己！聖靈如今已成了永久的壇火，潔淨那些從靈裡知罪，渴求聖潔的人。唯願我們的靈能覺醒，敏銳到自己需要聖潔，由靈至魂至身子，都蒙神潔淨保守，以致配領受與回應祂的差遣。

人生應用：我的口潔淨嗎？

靈修得著／筆記

聖潔的靈主題靈修 (四)：「守住聖潔的生命」

經文：帖撒羅尼迦前書 4:1-8



¹弟兄們，我還有話說：我們靠著主耶穌求你們，勸你們，你們既然受了我們的教訓，知道該怎樣行可以討神的喜悅，就要照你們現在所行的更加勉勵。²你們原曉得，我們憑主耶穌傳給你們甚麼命令。³神的旨意就是要你們成為聖潔，遠避淫行；⁴要你們各人曉得怎樣用聖潔、尊貴守著自己的身體，⁵不放縱私慾的邪情，像那不認識神的外邦人。⁶不要一個人在這事上越分，欺負他的弟兄；因為這一類的事，主必報應，正如我預先對你們說過、又切切囑咐你們的。⁷神召我們，本不是要我們沾染污穢，乃是要我們成為聖潔。⁸所以，那棄絕的，不是棄絕人，乃是棄絕那賜聖靈給你們的神。

經文背景：

保羅教導帖撒羅尼迦的信徒，在生活上要持守聖潔、遠避淫行、不放縱私慾、不欺負肢體、不沾染污穢。

經文淺釋：

- 「行」(1 節)：指德行，行事為人。
- 「身體」(4 節)：原文解作器皿。
- 「這事上」(6 節)：指男女的性關係。意即不在這些關係上傷害第三者或配偶，所以不要欺負他的弟兄。

經文默想：

保羅勉勵信徒在何事上討神喜悅？

保守自己的身子為甚麼可成為聖潔？

神召我們最終的目標是甚麼？

信息默想

按神的旨意，祂對信徒的目標，是要信徒的生命不斷聖化，成為祂在世上聖潔貴重的器皿。倘若我們明白祂的心意，就當警覺怎樣以祂所賜的新心、新靈，度世上的生活。

在這被罪惡所扭曲和充滿的世上，很多的事物、學說或思想等，都能染污信徒不同層面的生命！一個來自肉慾和世俗的愛好與習慣，可成為信徒生活中的污點；又當我們不在意地認同或和應俗世的道德、價值等觀念時，實際上便在污穢自己的靈、魂、體，棄絕神召我們的心意，拒絕神賜聖靈給我們的用意和恩典！

神使我們被聖靈重生，復甦我們的靈，為的是讓我們能與祂契通，領略祂的感動和能力。信徒啊！不要消滅聖靈的感動，總要靠這真理的靈不斷更新我們的靈，使能管治生命的魂與體，不被沾污，守住神召我們成為聖潔的旨意。

人生應用：我會嚴謹地守住自己的生命嗎？

靈修得著／筆記

聖潔的靈主題靈修 (五)：「要相信祂的信實」

經文：帖撒羅尼迦前書 5:23-24



²³ 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，在我們主耶穌基督降臨的時候，完全無可指摘！
²⁴ 那召你們的本是信實的，祂必成就這事。

經文背景：

這是保羅為帖撒羅尼迦的信徒所作的禱告，就是祈盼信徒在世上的生活能成為聖潔，無可指摘。

經文淺釋：

- 「靈、魂、身子」(23 節)：表示是整個人的意思。

經文默想：

保羅何故為信徒的成聖而祈禱？

一個完全無可指摘的生命有甚麼表徵？

神會如何幫助信徒達致成聖？

信息默想

神是信實可靠的，祂能創始，也能成終，祂應許的必能作成，祂的熱心使祂要親自作工，祂的希望是甚麼？就是要使我們全然成聖，毫無瑕疵，完全無可指摘！

可笑的是我們，我們相信自己會成為聖潔嗎？相信自己有一天能毫無瑕疵，無可指摘嗎？可能我們心中會說聲：「荒謬！」

祂要潔淨我們整個人，靈與魂與身體都要潔淨，直至全然聖潔。不是只有部份的聖潔，不是只有身體的聖潔；不是小小的聖潔，而是完全的聖潔。得著聖潔，就得著平安！神要親自作這事，祂必成就這事！你相信嗎？要相信祂今天就能，因為祂的恩典和能力超越時間！

人生應用：神會熱心使我的生命成聖嗎？

靈修得著／筆記

靈修系列《生命的改造》書目簡介

本系列是針對心、靈、思想與行為四方面，透過經文的默想幫助信徒漸進地學習脫離舊人，穿上新人。這系列較重視具體的實踐操練，使弟兄姊妹可以具體感受自己的改變。

【心的改造（1-3 冊）】

心是人性情與生命的總樞紐，她可以叫我們壞到極處，也可以叫我們發放一切的美善，因此心的轉變比外在的行為更重要。

心的改造
清心、愛慕、敬畏

心的改造
誠實、忍耐、虛心

心的改造
寬恕、憐憫、尊重

【靈的改造（4-6 冊）】

靈的改造就是學習提昇及更新我們的靈，使我們的靈可以更貼近神，進到祂裡面，享受與祂的靈交通。

靈的改造
敬拜、禱告、聖潔

靈的改造
公平、正直、公義

靈的改造
甦醒、良善、智慧

【思想的改造（7-9 冊）】

思想的改造乃在於以神的啟示作我們的思想內容，藉聖靈的引導和管理，使思想得適切的約束與奔馳，達至成熟的更新。

思想的改造 天國

思想的改造 真理

思想的改造 人生

【行為的改造（10-12 冊）】

基督徒生命的改變是內化而外顯的，聖經多次強調人在行為上的改變是會榮耀神及引人歸主。

行為的改造 奉獻

行為的改造 享受

行為的改造 分享

