

门徒训练+概要

基要课程 领袖生活方式

第一课：个人属灵操练

基督徒通常喜欢规则。我们喜欢知道我们正在做正确的事情来取悦神，我们也希望当我们做正确的事情时祂会奖励我们。虽然这不是一个完全错误的观点，但这肯定不是个人属灵操练的正确动机。请继续学习来了解更多关于我们生活中属灵操练的真正动机！

我们相信我们是靠恩典得救的。我们应该相信主继续带领、指引、塑造，并通过恩典来影响我们，祂向我们传达恩典的一种方式就是我们个人属灵操练。

当我们操练读经、祷告、禁食、敬拜、服事等纪律时，我们就会被改变。不仅仅是因为我们完成了要做的事情清单上的项目，而是神通过这些纪律向我们传达祂的恩典来祝福我们，以至于我们能够被祂改变。

当你读神的话、祷告、唱诗、服事时，圣灵就将自己展现给你，你会从内而外地改变。

如果你想得到更好的身体形态或健康，你可以购买健身器材或跑步鞋。如果你想改善身体的疾病，可以购买医生推荐的药物。你可以买教科书来学习一些东西，买工具来完成一个项目，或买种子来种植作物。然而，只是购买这些改变生活的物品并不能解决我们的问题。不，如果我们希望看到改善或改变，我们必须一直不断地、全心全意地使用这些物品。

属灵操练也类似。有许多活动可被看作是属灵操练，我们不会在这里列出所有的活动。在本课，我们的目标是找到自己委身属灵操练的动机。当我们操练读经、祷告、禁食、敬拜、服事等纪律时，我们就会被改变。不仅仅是因为我们完成了要做的事情清单上的项目，而是神通过这些纪律向我们传达祂的恩典来祝福我们，以至于我们能够被祂改变。在某种程度上，就像通过浸泡在一个新的文化中来学习新语言一样。只是暴露在一个文化中，这并不意味着你已经学会了那种语言。但是，通过坚持不懈地接触和练习新语言，新文化就成为你的一部分。你的耳朵适应新语言的细微差别，你的嘴巴习惯于发出新的声音，而你的思想记住了你需要沟通用的新词组、语法和词汇。慢慢地，但是肯定地，你被从内而外地改变和影响了。

通过属灵操练把你自己“浸泡”在圣灵里面，你就给自己一个类似的机会来听神的话语并作出回应，说神的话语并理解圣经的词汇。当你读神的话语、祷告、唱诗、服事时，圣灵就将自己展现给你，你会从内而外地改变。

因为我们是人，我们的心会反复无常。有时候在做个人的灵修时，会觉得自己是死板地服从，而根本就没有心。有些人甚至可能会问，当自己没有“感觉”时，他们是否应该继续要有静默的时间，或做任何个人灵修。即使我们内心似乎没有情绪或属灵上的回应，但我们知道神的话决不徒然返回，在发它去成就的事上必然亨通（[以赛亚书55:11](#)）。这意味着，当你读神的话，即使你感到不想这样做，主也可以用他的话在你灵里施恩典，并把你拉近祂自己。

另外，通过坚持，努力形成个人操练的新习惯是非常重要的，直到情绪确实来临，并且发现自己渴望祷告、读经、唱诗或默想的时间。你需要努力设定操练的规律，以便你可以自学如何聆听、接收和经历主为你预备的一切。

如果说属灵操练需要努力，听上去有错吗？如果说你需要教自己操练属灵纪律，学习如何把这操练保持在日常生活中，这听上去是不是不属灵？思想你生活中的任何其他人际关系，友谊是不需要你的努力，靠它自己发展的吗？你不需要花时间、精力、贡献和计划在关系上吗？如果你没有刻意留出时间谈话、探访或找出他人喜欢的事物，你真的认为你会和他们发展任何持久的关系吗？不，如果你想让一段关系持续下去，你会投入时间和辛勤的工作。你和基督的关系也是一样的，简单地拥有一本圣经并不意味着你认识祂，简单地被动参加教会的敬拜并不意味着你与祂相近。努力、花时间操练属灵纪律，然后观察主如何通过你在祂面前的时间，藉着祂的恩典，改变你的生命。

为了我们的缘故，耶稣上十字架。现在取决于我们，不是出于责任，也不是出于债务，而是出于感激，愿意放下我们时间和娱乐，以便我们能够听见祂、敬拜祂，并在我们伟大的主和救主面前，花时间操练属灵纪律。

为了我们的缘故，耶稣上十字架。现在取决于我们，不是出于责任，也不是出于债务，而是出于感激，愿意放下我们时间和娱乐，以便我们能够听见祂、敬拜祂，并在我们伟大的主和救主面前，花时间操练属灵纪律。

回顾所学

- 不应该把属灵操练看作是从神那里赚取恩典的律法行为，而是作为神在我们生命中用来改变我们的恩典的手段。
- 属灵操练需要刻意并努力地建立习惯和充分利用这些操练习惯。
- 就像良好的人际关系不会就这样“发生”一样，我们与神的关系也不会就这样“发生”。当祂向我们启示自己的时候，我们需要殷勤追求主，回应祂。

你的观点

- 你觉得在你个人灵修时，哪一种属灵操练是最有帮助的？哪些是没有帮助的？你如何为自己的灵修时间增添变化，使你更加完全地接近并接受主为你所预备的恩典呢？
- 如果你一直把你的个人灵修时间看作是完成“清单”的项目，或作为赚取神恩典的方式，现在就向祂承认，求主改变你的心，并帮助你看见所有祂赐下的祝福都是从祂而来的恩典，而不是我们自己的工作。
- 你对与主的关系冷漠吗？花点时间祷告，找回起初的爱心。并且可以考虑向导师、牧师或属灵同伴坦诚你的问题，要他们为你追求属灵操练并重新点燃你对基督的爱来守望。

经文引用自中文圣经新标点和合本。允许使用。版权所有。

所有其他内容版权归©2019 加拿大环球广播所有，只要是为了传福音并且不对所使用的材料收费，可以自由使用。查看更多许可证详细信息，请访问

www.discipleshipessentials.org/licensing。