

門徒訓練+概要

基要課程 領袖生活方式

第一課：個人屬靈操練

基督徒通常喜歡規則。我們喜歡知道我們正在做正確的事情來取悅神，我們也希望當我們做正確的事情時祂會獎勵我們。雖然這不是一個完全錯誤的觀點，但這肯定不是個人屬靈操練的正確動機。請繼續學習來瞭解更多關於我們生活中屬靈操練的真正動機！

我們相信我們是靠恩典得救的。我們應該相信主繼續帶領、指引、塑造，並通過恩典來影響我們，祂向我們傳達恩典的一種方式就是我們個人屬靈操練。

如果你想得到更好的身體形態或健康，你可以購買健身器材或跑步鞋。如果你想改善身體的疾病，可以購買醫生推薦的藥物。你可以買教科書來學習一些東西，買工具來完成一個專案，或買種子來種植作物。然而，只是購買這些改變生活的物品並不能解決我們的問題。不，如果我們希望看到改善或改變，我們必須一直不斷地、全心全意地使用這些物品。

當我們操練讀經、禱告、禁食、敬拜、服事等紀律時，我們就會被改變。不僅僅是因為我們完成了要做的事情清單上的專案，而是神通過這些紀律向我們傳達祂的恩典來祝福我們，以至於我們能夠被祂改變。

當你讀神的話、禱告、唱詩、服事時，聖靈就將自己展現給你，你會從內而外地改變。

屬靈操練也類似。有許多活動可被看作是屬靈操練，我們不會在這裡列出所有的活動。在本課，我們的目標是找到自己委身屬靈操練的動機。當我們操練讀經、禱告、禁食、敬拜、服事等紀律時，我們就會被改變。不僅僅是因為我們完成了要做的事情清單上的專案，而是神通過這些紀律向我們傳達祂的恩典來祝福我們，以至於我們能夠被祂改變。在某種程度上，就像通過浸泡在一個新的文化中來學習新語言一樣。只是暴露在一個文化中，這並不意味著你已經學會了那種語言。但是，通過堅持不懈地接觸和練習新語言，新文化就成為你的一部分。你的耳朵適應新語言的細微差別，你的嘴巴習慣於發出新的聲音，而你的思想記住了你需要溝通用的新片語、語法和詞彙。慢慢地，但是肯定地，你被從內而外地改變和影響了。

通過屬靈操練把你自己“浸泡”在聖靈裡面，你就給自己一個類似的機會來聽神的話語並作出回應，說神的話語並理解聖經的詞彙。當你讀神的話語、禱告、唱詩、服事時，聖靈就將自己展現給你，你會從內而外地改變。

因為我們是人，我們的心會反復無常。有時候在做個人的靈修時，會覺得自己是死板地服從，而根本就沒有心。有些人甚至可能會問，當自己沒有“感覺”時，他們是否應該繼續要有靜默的時間，或做任何個人靈修。即使我們內心似乎沒有情緒或屬靈上的回應，但我們知道神的話決不徒然返回，在發它去成就的事上必然亨通（以賽亞書55:11）。這意味著，當你讀神的話，即使你感到不想這樣做，主也可以用他的話在你靈裡施恩典，並把你拉近祂自己。

另外，通過堅持，努力形成個人操練的新習慣是非常重要的，直到情緒確實來臨，並且發現自己渴望禱告、讀經、唱詩或默想的時間。你需要努力設定操練的規律，以便你可以自學如何聆聽、接收和經歷主為你預備的一切。

如果說屬靈操練需要努力，聽上去有錯嗎？如果說你需要教自己操練屬靈紀律，學習如何把這操練保持在日常生活中，這聽上去是不是不屬靈？思想你生活中的任何其他入際關係，友誼是不需要你的努力，靠它自己發展的嗎？你不需要放時間、精力、貢獻和計畫在關係上嗎？如果你沒有刻意留出時間談話、探訪或找出他人喜歡的事物，你真的認為你會和他們發展任何持久的關係嗎？不，如果你想讓一段關係持續下去，你會投入時間和辛勤的工作。你和基督的關係也是一樣的，簡單地擁有一本聖經並不意味著你認識祂，簡單地被動參加教會的敬拜並不意味著你與祂相近。努力、花時間操練屬靈紀律，然後觀察主如何通過你在祂面前的時間，藉著祂的恩典，改變你的生命。

為了我們的緣故，耶穌上十字架。現在取決於我們，不是出於責任，也不是出於債務，而是出於感激，願意放下我們時間和娛樂，以便我們能夠聽見祂、敬拜祂，並在我們偉大的主和救主面前，花時間操練屬靈紀律。

為了我們的緣故，耶穌上十字架。現在取決於我們，不是出於責任，也不是出於債務，而是出於感激，願意放下我們時間和娛樂，以便我們能夠聽見祂、敬拜祂，並在我們偉大的主和救主面前，花時間操練屬靈紀律。

回顧所學

- 不應該把屬靈操練看作是從神那裡賺取恩典的律法行為，而是作為神在我們生命中用來改變我們的恩典的手段。
- 屬靈操練需要刻意並努力地建立習慣和充分利用這些操練習慣。
- 就像良好的人際關係不會就這樣“發生”一樣，我們與神的關係也不會就這樣“發生”。當祂向我們啟示自己的時候，我們需要殷勤追求主，回應祂。

你的觀點

- 你覺得在你個人靈修時，哪一種屬靈操練是最有幫助的？哪些是沒有幫助的？你如何為自己的靈修時間增添變化，使你更加完全地接近並接受主為你所預備的恩典呢？
- 如果你一直把你的個人靈修時間看作是完成“清單”的專案，或作為賺取神恩典的方式，現在就向祂承認，求主改變你的心，並幫助你看見所有祂賜下的祝福都是從祂而來的恩典，而不是我們自己的工作。
- 你對與主的關係冷漠嗎？花點時間禱告，找回起初的愛心。並且可以考慮向導師、牧師或屬靈同伴坦誠你的問題，要他們為你追求屬靈操練並重新點燃你對基督的愛來守望。

經文引用自中文聖經新標點和合本。允許使用。版權所有。

所有其他內容版權歸©2019 加拿大環球廣播所有，只要是為了傳福音並且不對所使用的材料收費，可以自由使用。查看更多許可證詳細資訊，請訪問

www.discipleshipessentials.org/licensing。