

门徒训练+概要

属灵带领基要
研读指南

领袖生活方式 第一课：个人属灵操练

导论

本课是门徒训练概要里 *领袖生活方式* 单元的一部分。这一系列课程考察基督徒领袖的实践和属灵要求。作为领袖远不只是站在一群人面前要求他们跟随你！要成为一个伟大的领袖，必须在公开和私人生活中保持高标准。尽管我们每个人都在多方面有挣扎，但领袖面临着独特的挑战。这个单元列举了一些挑战，以及如何使用由许多跟随神的呼召作领袖，并经历试炼和喜乐的人提出的实际建议来战胜这些挑战。每课会以“领袖对领袖”来结束，其中引用历史上的基督徒、现代基督徒领袖，以及民众对这个主题的看法。

这份研读指南的目的，是要帮助各位单独地对特定的课程进行更深入的探索。本课程可与其他的门徒训练概要课程教材，如影音资源等一起结合运用。请访问我们的网站 www.dechinese.org。

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。



领袖生活方式

第一课：个人属灵操练

关于本课程

本课着眼于个人属灵操练，使你能够有效地带领他人，并在困难的时候扶持你。

要让你知道.....

本课适用于每一个基督徒，无论他们在信仰上多年轻或年长。但是，这确实对那些基督徒领袖更重要。他们也必须操练和专注以便更好地带领，这涉及到每天通过阅读和研究神的话语、敬拜神、寻求祂的指引和力量、为自己所带领的人祷告，并保持自己生命的纯洁，来与上帝连结。对教会领袖如此，对每一位基督徒也是如此。开始一下子练习所有的操练很可能会失败，而且是不必要的，但这一课会帮助你开始新的属灵操练，这将对你与神的关系有益处！这不仅仅是理论，而是实际建议和帮助，以实现你最深的属灵需要。

起步

1. 你认识运动员吗？他们的身体素质训练与你的有什么不同？属灵操练与身体素质锻炼有什么相似之处？两者有什么不同？

2. 你做哪些常规操练来促进你的属灵健康？你多久会思考一次你的属灵健康？



研读

❖ **价值更高的训练：**大多数人永远不会成为世界级的运动员，但所有人都会同意适当的运动对我们的身体是有好处的。作为成年人，我们很少为了趣味锻炼，我们通常这样做是为了感觉更好或能够参加一项运动。每个基督徒都需要属灵操练，这是使我们能够在虔诚上成长的练习，而且对于每个领袖来说都是必要的！

- 提摩太前书是使徒保罗写给年轻的教会领袖提摩太的。在这封书信中，保罗鼓励提摩太成为他人的榜样，在信仰上追求卓越。读提摩太前书 4:6-16，在我们信仰成长中什么是必须的？

--

- 这段经文告诉我们，锻炼身体（锻炼、练习舞蹈、练习一项运动，或训练长跑）价值有限，但是操练敬虔却有更高的价值。

<p>属灵操练是我们训练敬虔的手段，也是为了我们最深切的需要依靠神而采取的有意识的行动。</p>

❖ **有目的的属灵操练：**当我们想要在任何领域提高自己时，就需要努力和坚持。为了学习，我们必须阅读、上学、做作业。如果我们希望我们的身体健康，就必须吃得好，锻炼身体。每个专业（属灵或其他）都有一个目的。

- **属灵操练不是敬虔生活的结果，而是达到敬虔生活的手段**，是加强我们与神的关系和我们服侍祂的能力的有意识的行为。
- **属灵操练帮助我们看见我们最深的需求得以满足。**如果我们渴望与神建立更密切的关系、更深入地明白祂的旨意、爱他人的能力和从我们的生活中清除罪恶，我们就必须执行特定的属灵操练。既然神把这些愿望放在我们里面，祂就会帮助我们实现。但我们必须要作工！
- 对神敬虔的灵修导致讨神喜悦的生活。它把我们的生活集中在神和祂的目的上，而不是我们自己。关于追求敬虔，神的话语告诉我们什么？

哥林多前书 9:24-27	
---------------	--



希伯来书 12:1	
彼得前书 1:13	
希伯来书 5:12-14	
提摩太后书 2:1-7	

❖ **属灵操练是为谁？** 是为所有信徒。圣经中没有列出属灵操练的项目，也没有使用“属灵操练”这个术语，但有许多神的门徒参与属灵操练的例子，和早期教会领袖写下的其中的益处。

- **如果你感到疲倦，属灵操练就是为你：** 这些操练会给你一个更大的能力处理生活的压力，并在你与耶稣基督的关系中带来喜乐和满足。马太福音 11:28-30 教导你什么？

- **如果你渴慕神，属灵操练就是为你：** 我们饥渴、不安的灵和未满足的欲望表明我们渴慕神。参与属灵操练就像坐下来享受美食！马太福音 5:6 教导你什么？

- **如果你渴望更深经历神的同在，属灵操练就是为你：** 我们常常允许生活的压力挤占了属灵操练的时间。花时间在神的话语和祷告会更新神与我们同在的感受。耶利米书 29:13 和雅各书 4:8 教导你什么？



- **如果你是一个新信徒，属灵操练就是为你：**属灵操练不仅是为经验丰富的基督徒，事实上，属灵操练是为那些耶稣基督里的婴孩提供属灵滋养所必要的。新的信徒通过学习操练祷告和定期查经来开始在基督里的生活。彼得前书 2:2 教导你什么？

- **如果你作领袖，属灵操练就是为你：**当你不断承担你所带领或教导的人的重担时，你必须花时间与主相处。你若不满足自己的属灵需要，就会忽略别人的需要。使徒行传 20:28 教导你什么？

❖ **注意：**尽管属灵操练对基督徒的成长是必要的，特别是对基督徒领袖来说，但可能会被误解。我们必须谨慎对待以下几点：

- **属灵操练不是魔术：**定期与神会面并不能自动解决我们所有的问题。神在我们里面工作来产生面对困难所需要的力量和品格，操练的成果来自神。
- **属灵操练不是货币：**我们不能用属灵操练从神那里买恩典！实行克己、禁食、行善不会使神做我们要祂做的。这不是属灵操练的目的，神是不能买的。
- **属灵操练应该增加我们对神和他人的爱：**如果我们因为善行而感到比其他基督徒更圣洁或更好，我们就搞错了。属灵操练应该让我们谦卑，而不是骄傲。
- **属灵操练不是对每个人在任何时候全都适用：**不要一下子完成所有的属灵操练！从小处着手，根据你的属灵需要和神的灵的感动，一次操练一个。一些操练你会一生实践，有些则可能只是一段时间。
- **属灵操练需要时间：**属灵操练被称为纪律，因为需要纪律！这不是一个简单的解决方案，定期操练一段时间后，你的信心就会增长。

❖ **属灵操练：**本课剩下的部分考察六种操练，每种操练都被一个基本的需求或愿望驱使。这只是圣经中属灵操练的样本，对其他基督徒有帮助和作用。

- 下面的表格可以帮助你看见神能够满足你的属灵需要的各种方式，其中提供了操练的简要概述，但足以让你开始。关于这些主题已经有很多文章了，所以进一步的研究可能会有所帮助。



与神连结	
如果我们渴望与神有更深的连结，那就需要一些行动。在操练中学习关注神的同在，将会帮助我们整天与神连结。	
退修	暂时摆脱生活的分心，花时间与神独处。这是一个预先安排、安静、长时间的与神相遇，从一天或一个周末开始。
操练神同在	通过不断地祷告和感恩，在你的日常工作中培养持续意识到神的存在。在你的生活中整天寻找神的工作。
灵修笔记	持续记录我们与神的旅程、我们的属灵反思和向神的祷告。写在笔记本上或使用电脑。诚实地定期记录，看见神的手。
静默	隔离我们周围分散注意力的事物，并且达到里外完全的安静，以便能听见神。不要强迫祷告或说话，只倾听和脱离生活的混乱和喧嚣。
神的话语：	<i>路加福音 5:16; 列王记上 19:12; 约翰福音 5:39-40; 诗篇 23:2-3; 马可福音 6:31; 诗篇 46:10</i>

聆听神	
如果我们希望听到神对我们说话，主要的手段是通过祂的话语。聆听神不同于仅仅阅读来吸收事实和消息，这是关系。当我们以问题来到神和祂的话语前时，祂通过祂的话语来回答！	
查经	通过仔细阅读和研究整本书、个别题目或对整本圣经的考查，让我们更深入地了解神的话语。这不仅预备我们教导他人，而且帮助我们在属灵上成长。
灵修阅读	通过阅读圣经的具体经文来发掘神对你说的话，这包括慢慢地仔细阅读圣经的一段，写下任何突出的话。为你所读的祷告，写下神对你说的话。
记忆	背诵特定的一段经文，以便立即可以想到并应用。从一句经文开始，背诵并复习，直到你完全记住。背诵了一句后，继续背诵一小段或圣经的整本书。
默想	当我们停在一段特定的经文一段时间，允许经文改变我们的思想和生活方式。用神的话语来填充我们的思想，而不是清空思想（像一些宗教所建议的）。安静你的心和思想，思想一句神的话语。问它的意义、目的、应用是什么，把你的想法和感受讲给神。
神的话语：	<i>诗篇 119:11; 希伯来书 4:12-13; 申命记 30:14; 诗篇 119:97; 约书亚记 1:8</i>



清除我们生命中的罪

我们很容易分心和被欺骗，如果不面对我们的罪恶，我们可能永远不会承认它。属灵操练可以揭示罪，并让神定罪我们、赦免我们、改变我们。圣灵给我们能力活出改变的生命，但这需要我们的努力。

自我省察	承认我生命或良心中任何未经承认的罪，并向神认罪。在一天结束时问自己：“我爱了吗？”“我什么时候自私了？”“我遵守了我的承诺吗？”“神因我的思想和行为得荣耀了吗？”等。
脱离	远离阻碍我与主的关系的任何事物。求问神向你启示任何妨碍你作为基督徒成长的事情。考虑停止无益的行为、关系、态度或反应。如果你对电子设备、电视或计算机上瘾，请关闭或拔下电源插头。
认罪	通过承认我们的罪，在神面前有一颗清洁和开放的心，并修复与被我们错怪的人之间破裂的关系。求神揭示未承认的罪，每天承认罪，并接受神的赦免。决心不回到过去的罪恶，并接受神的恩典。
守望	发展亲密的朋友或导师，支持我们，为我们祷告，使我们基督徒的生活和事工保持在正轨上，对我们的行为负责。找一个愿意为你守望的人，定期和他们见面来诚实地交谈。
神的话语：	<i>约翰一书 1:9；雅各书 5:16；加拉太书 6:1-2；路加福音 12:15；加拉太书 2:20</i>

爱他人

作为耶稣基督的跟随者，我们并不孤单。我们属于神的家庭。关系在教会中是非常重要的，并且耶稣强调我们要彼此相爱，就像祂爱我们一样。保持爱的关系需要时间和精力。

谦卑	暗暗地尊重他人，而不是赢得掌声和威望。我们要避免自夸，保持对能力、成就和才能的沉默，提升他人而不是操纵，让神定义你是谁而不是别人。
服侍	通过用我们的双手、金钱、时间、精力和才干服侍神来有意识地爱他人。通过操练爱心，用我们的恩赐和能力来荣耀神。帮助他人，即使在困难的时候，或在幕后，而不是在聚光灯下。
奉献	用神赐给我们的资源来满足他人的实际需要。提醒我们对耶稣基督的依靠，使我们从系在事物上的安全感得自由。恳求神引导你奉献，然后用慷慨的心回应。
辅导	鼓励、坚固和教导信仰更年轻的人。选择一个门徒，在一段时间内作为导师与他们定期会面，帮助他们达到神赐予的潜力。为了他人的益处和成长付上你的时间。
神的话语：	<i>约翰福音 3:30；马太福音 22:37-39；使徒行传 20:35；马太福音 6:1-4；提多书 2:3-5</i>



敬拜神	
<p>我们通过向神感恩的心活着的每一刻来敬拜神。在我们的思想、行为和操练的态度上不断地承认祂，但却带来充足的喜乐，因为我们服侍一位伟大、圣洁、慈爱和完美的神！</p>	
感恩	<p>因神的所是和祂丰盛的祝福，向神表达深切的感恩。即使在我们的试炼和困难中也承认神的帮助。写下神为你所做的美好事情。操练为一切事感谢神，即使是伤害我们的事情，或者一时难以证明的事情。操练感恩并鼓励在我们生活中的其他人，并选择感恩的想法。</p>
颂赞	<p>通过引起人们对神在我们的生命、教会和世界的做为的关注，以喜乐和赞美高举神。作为一个团体为祷告的应允、出生和结婚、特殊节日或里程碑，来表达喜悦。单独颂赞或与他人一起颂赞，保持颂赞。</p>
敬拜	<p>荣耀神，永远享受祂，并把祂放在我们生命的第一位。作为教会一起高举和赞美神。这包括定期参与和其他信徒一起的集体敬拜，并留意定时通过诗歌、朗读、乐器或舞蹈赞美神。</p>
安息日和休息	<p>从七天中分别出来一天来敬拜和从工作中休息，记住神在创造完成后安息了，以致以色列人从奴役中得安息，并且在基督里有完全安息，祂使我们脱离罪的捆绑。</p>
神的话语：	<p><i>帖撒罗尼迦前书 5:18; 罗马书 12:1; 诗篇 29:2; 出埃及记 33:14; 马可福音 2:27</i></p>
有效地祷告	
<p>祷告是我们与神关系的核心。有时候，我们的祷告会变得重复和不专心。祷告有很多方法：行走祷告、经文祷告、读礼拜祷词。以下是一些可以作为属灵操练的祷告方式。</p>	
祷告伙伴	<p>通过指定时间和地点与他人会面定期祷告，来在我们的祷告中守望并被约束。选择一个人定期见面，并分享祷告需求。为世界所关注的、宣教项目或其他分享的关注事项一起代求。</p>
禁食	<p>为了专注于长时间的祷告，戒掉食物、饮料（或其他活动），训练自己在神里得满足，暂时脱离对世俗事物的依赖。可以选择禁食一餐或更多，或从特定食物（如肉类）开始禁食。你还可以从戒掉购物、媒体、互联网、甜品或其他活动中得到时间来祷告并专注于神。</p>
警醒	<p>不睡觉来为沉重的担忧祷告，或延长不间断地向神祷告。渴望等待神的回应，知道回应可能随时临到。设定闹钟，在固定时间醒来祷告，并等候神。</p>
定时祷告	<p>每天分别特定的时间段进行长时间祷告，来确保祷告，或为了更重要的祷告中断工作或其他活动。制定一个祷告需求清单，设定时间来祷告。</p>
神的话语：	<p><i>马太福音 6:16-18; 马太福音 26:38-40; 帖撒罗尼迦前书 5:17; 申命记 4:7</i></p>



- 哪一类属灵操练最能反映你今天的心愿？

- 读马可福音 6:30-31。你能认同这段经文吗？你觉得神呼召你去“安静的地方休息”吗？

- 在你的生活中你需要开始操练什么属灵操练？你需要采取哪些步骤开始？

结论

- ❖ 圣经告诉我们，属灵操练有巨大价值，我们应该在与神同行中追求成长。
- ❖ 属灵操练是我们训练自己敬虔的手段，也是为了我们最深的需求来依靠神而采取的有意识的行动。
- ❖ 属灵操练是为所有基督徒的，无论我们在与神同行的哪个阶段，是为新信徒也是为领袖，并那些疲乏的和渴慕深的人。
- ❖ 属灵操练不是我们向神买恩宠的手段，而应该增加我们对神和他人的爱，以及我们与神的亲密关系。
- ❖ 今天的基督徒和整个教会的历史上都有许多属灵操练，其中包括祷告、读经、背诵、自我省查、认罪、禁食、服侍、奉献和敬拜。



反思性问题

1. 在本课中，把属灵操练比作体能锻炼、为了满足自己的渴望而进食、一所提升你理解力的学校，以及种下产生收获的种子，哪一个比喻最能引起你的共鸣？

2. 在一些人中间有一种误解，认为进行多种属灵操练，或者做许多属灵的事情，会使神更多地爱我们，或者赐给我们所渴望的东西。为什么这是不正确的？

3. 属灵操练的一个危险是我们依靠操练本身来拥有能力，或者依靠我们完美地执行了操练。能力是在我们与神更新和深化的关系，并在祂改变我们的能力中得到。什么迹象表明一个人不是用正确的动机进行属灵操练？



领袖对领袖

过去和现在的领袖对属灵操练的看法

“属灵操练是防止你的生活被填满的手段，这意味着要创造一个空间，使没有计划或者预期的事情在其中发生。”

- 基督教作家，亨利·卢云

“属灵操练是一种有意识的行为，使我们处在从神那里接受能力来做我们自己无法完成的事情的地位。”

- 基督教作家，理查德·傅士德

“我觉得把属灵操练融入我的日常生活是最好的。我在市场上操练感恩，在洗衣服时认罪，在为家人准备食物时默想属灵食粮。”

- 母亲，麦地那

“花时间在神的话语和祷告上，对有效的事工是至关重要的。我从来没有觉得自己在属灵操练上有足够的时间。紧急事件的暴发往往胜出！这是一个在与爱偷我们有品质的时间，或欺骗我们可以自给自足的敌人不断的争战。”

我不能作为一个领袖而不顺服圣经为领袖所规定的命令。我相信如果我不忠于祂的命令，主就不会尊重我向祂的事奉。当我沉浸在经文中、研究圣经、与其他信徒团契、祷告、十一奉献，并保持神不纪念我的罪的心态，尽我所能地公义地生活，我相信神改变了我。我无法感觉到这一切的发生，但当我回顾自己的生命时，我相信做这些事情已经改变了我，使我适合对祂的服事。

- 基督教事工部部长，肖纳

“属灵操练是为了我们的益处，而不是为了捆绑我们，是被使用的特权，而不是要履行的义务.....对于我们基督徒生命的成长是绝对必要的。但我们应该把它们作为益处而不是责任来推广。也许我们应该停止说每天“忠诚”地与神有安静时间，好像我们正在做一些事情来获得报酬。而应该说花时间和创造宇宙的主一起的特权，和为了我们自己的益处持续操练的重要性。”

- 基督教作家，杰瑞·布瑞之

“教会领袖的第一部分就是作为教会成员生命应有的榜样，所以属灵操练丰富了我作为领袖能力的第一种方式是让我有资格作带领。除此之外，属灵操练使我住在基督里，以致有资格结出果子，就如葡萄枝结果子。要使操练有效，你需要时间、地方和计划。我计划要读神话语的部分，并选择一个特定的时间和地点与神会面，以确保它发生。”

- 迈克尔牧师