

門徒訓練+概要

屬靈帶領基要
研讀指南

領袖生活方式 第一課：個人屬靈操練

導論

本課是門徒訓練概要裡領袖生活方式單元的一部分。這一系列課程考察基督徒領袖的實踐和屬靈要求。作為領袖遠不只是站在一群人面前要求他們跟隨你！要成為一個偉大的領袖，必須在公開和私人生活中保持高標準。儘管我們每個人都在多方面有掙扎，但領袖面臨著獨特的挑戰。這個單元列舉了一些挑戰，以及如何使用由許多跟隨神的呼召作領袖，並經歷試煉和喜樂的人提出的實際建議來戰勝這些挑戰。每課會以“領袖對領袖”來結束，其中引用歷史上的基督徒、現代基督徒領袖，以及民眾對這個主題的看法。

這份研讀指南的目的，是要說明各位單獨地對特定的課程進行更深入的探索。本課程可與其他的門徒訓練概要課程教材，如影音資源等一起結合運用。請訪問我們的網站 www.dechinese.org。

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。



領袖生活方式

第一課：個人屬靈操練

關於本課程

本課著眼於個人屬靈操練，使你能夠有效地帶領他人，並在困難的時候扶持你。

要讓你知道.....

本課適用於每一個基督徒，無論他們在信仰上多年輕或年長。但是，這確實對那些基督徒領袖更重要。他們也必須操練和專注以便更好地帶領，這涉及到每天通過閱讀和研究神的話語、敬拜神、尋求祂的指引和力量、為自己所帶領的人禱告，並保持自己生命的純潔，來與上帝連結。對教會領袖如此，對每一位基督徒也是如此。開始一下子練習所有的操練很可能會失敗，而且是不必要的，但這一課會幫助你開始新的屬靈操練，這將對你與神的關係有益處！這不僅僅是理論，而是實際建議和幫助，以實現你最深的屬靈需要。

起步

1. 你認識運動員嗎？他們的身體素質訓練與你的有什麼不同？屬靈操練與身體素質鍛煉有什麼相似之處？兩者有什麼不同？

2. 你做哪些常規操練來促進你的屬靈健康？你多久會思考一次你的屬靈健康？



研讀

❖ **價值更高的訓練：**大多數人永遠不會成為世界級的運動員，但所有人都會同意適當的運動對我們的身體是有好處的。作為成年人，我們很少為了趣味鍛煉，我們通常這樣做是為了感覺更好或能夠參加一項運動。每個基督徒都需要屬靈操練，這是使我們能夠在虔誠上成長的練習，而且對於每個領袖來說都是必要的！

- 提摩太前書是使徒保羅寫給年輕的教會領袖提摩太的。在這封書信中，保羅鼓勵提摩太成為他人的榜樣，在信仰上追求卓越。讀提摩太前書 4:6-16，在我們信仰成長中什麼是必須的？

--

- 這段經文告訴我們，鍛煉身體（鍛煉、練習舞蹈、練習一項運動，或訓練長跑）價值有限，但是操練敬虔卻有更高的價值。

屬靈操練是我們訓練敬虔的手段，也是為了我們最深切的需要依靠神而採取的有意識的行動。

❖ **有目的的屬靈操練：**當我們想要在任何領域提高自己時，就需要努力和堅持。為了學習，我們必須閱讀、上學、做作業。如果我們希望我們的身體健康，就必須吃得好，鍛煉身體。每個專業（屬靈或其他）都有一個目的。

- **屬靈操練不是敬虔生活的結果，而是達到敬虔生活的手段**，是加強我們與神的關係和我們服侍祂的能力的有意識的行為。
- **屬靈操練幫助我們看見我們最深的需求得以滿足。**如果我們渴望與神建立更密切的關係、更深入地明白祂的旨意、愛他人的能力和從我們的生活中清除罪惡，我們就必須執行特定的屬靈操練。既然神把這些願望放在我們裡面，祂就會幫助我們實現。但我們必須要作工！
- 對神敬虔的靈修導致討神喜悅的生活。它把我們的生活集中在神和祂的目的上，而不是我們自己。關於追求敬虔，神的話語告訴我們什麼？

哥林多前書 9:24-27	
---------------	--



希伯來書 12:1	
彼得前書 1:13	
希伯來書 5:12-14	
提摩太後書 2:1-7	

❖ **屬靈操練是為誰？** 是為所有信徒。聖經中沒有列出屬靈操練的項目，也沒有使用“屬靈操練”這個術語，但有許多神的門徒參與屬靈操練的例子，和早期教會領袖寫下的其中的益處。

- **如果你感到疲倦，屬靈操練就是為你：**這些操練會給你一個更大的能力處理生活的壓力，並在你與耶穌基督的關係中帶來喜樂和滿足。馬太福音 11:28-30 教導你什麼？

- **如果你渴慕神，屬靈操練就是為你：**我們饑渴、不安的靈和未滿足的欲望表明我們渴慕神。參與屬靈操練就像坐下來享受美食！馬太福音 5:6 教導你什麼？

- **如果你渴望更深經歷神的同在，屬靈操練就是為你：**我們常常允許生活的壓力擠佔了屬靈操練的時間。花時間在神的話語和禱告會更新神與我們同在的感受。耶利米書 29:13 和雅各書 4:8 教導你什麼？



- **如果你是一個新信徒，屬靈操練就是為你：**屬靈操練不僅是為經驗豐富的基督徒，事實上，屬靈操練是為那些耶穌基督裡的嬰孩提供屬靈滋養所必要的。新的信徒通過學習操練禱告和定期查經來開始在基督裡的生活。彼得前書 2:2 教導你什麼？

- **如果你作領袖，屬靈操練就是為你：**當你不斷承擔你所帶領或教導的人的重擔時，你必須花時間與主相處。你若不滿足自己的屬靈需要，就會忽略別人的需要。使徒行傳 20:28 教導你什麼？

❖ **注意：**儘管屬靈操練對基督徒的成長是必要的，特別是對基督徒領袖來說，但可能會被誤解。我們必須謹慎對待以下幾點：

- **屬靈操練不是魔術：**定期與神會面並不能自動解決我們所有的問題。神在我們裡面工作來產生面對困難所需要的力量和品格，操練的成果來自神。
- **屬靈操練不是貨幣：**我們不能用屬靈操練從神那裡買恩典！實行克己、禁食、行善不會使神做我們要祂做的。這不是屬靈操練的目的，神是不能買的。
- **屬靈操練應該增加我們對神和他人的愛：**如果我們因為善行而感到比其他基督徒更聖潔或更好，我們就搞錯了。屬靈操練應該讓我們謙卑，而不是驕傲。
- **屬靈操練不是對每個人在任何時候全都適用：**不要一下子完成所有的屬靈操練！從小處著手，根據你的屬靈需要和神的靈的感動，一次操練一個。一些操練你會一生實踐，有些則可能只是一段時間。
- **屬靈操練需要時間：**屬靈操練被稱為紀律，因為需要紀律！這不是一個簡單的解決方案，定期操練一段時間後，你的信心就會增長。

❖ **屬靈操練：**本課剩下的部分考察六種操練，每種操練都被一個基本的需求或願望驅使。這只是聖經中屬靈操練的樣本，對其他基督徒有幫助和作用。



- 下面的表格可以說明你看見神能夠滿足你的屬靈需要的各種方式，其中提供了操練的簡要概述，但足以讓你開始。關於這些主題已經有很多文章了，所以進一步的研究可能會有所幫助。

與神連結	
<p>如果我們渴望與神有更深的連結，那就需要一些行動。在操練中學習關注神的同在，將會幫助我們整天與神連結。</p>	
退修	暫時擺脫生活的分心，花時間與神獨處。這是一個預先安排、安靜、長時間的與神相遇，從一天或一個週末開始。
操練神同在	通過不斷地禱告和感恩，在你的日常工作中培養持續意識到神的存在。在你的生活中整天尋找神的工作。
靈修筆記	持續記錄我們與神的旅程、我們的屬靈反思和向神的禱告。寫在筆記本上或使用電腦。誠實地定期記錄，看見神的手。
靜默	隔離我們周圍分散注意力的事物，並且達到裡外完全的安靜，以便能聽見神。不要強迫禱告或說話，只傾聽和脫離生活的混亂和喧囂。
神的話語：	<i>路加福音 5:16；列王記上 19:12；約翰福音 5:39-40；詩篇 23:2-3；馬可福音 6:31；詩篇 46:10</i>

聆聽神	
<p>如果我們希望聽到神對我們說話，主要的手段是通過祂的話語。聆聽神不同於僅僅閱讀來吸收事實和資訊，這是關係。當我們以問題來到神和祂的話語前時，祂通過祂的話語來回答！</p>	
查經	通過仔細閱讀和研究整本書、個別題目或對整本聖經的考查，讓我們更深入地瞭解神的話語。這不僅預備我們教導他人，而且幫助我們在屬靈上成長。
靈修閱讀	通過閱讀聖經的具體經文來發掘神對你說的話，這包括慢慢地仔細閱讀聖經的一段，寫下任何突出的話。為你所讀的禱告，寫下神對你說的話。
記憶	背誦特定的一段經文，以便立即可以想到並應用。從一句經文開始，背誦並複習，直到你完全記住。背誦了一句後，繼續背誦一小段或聖經的整本書。
默想	當我們停在一段特定的經文一段時間，允許經文改變我們的思想和生活方式。用神的話語來填充我們的思想，而不是清空思想（像一些宗教所建議的）。安靜你的心和思想，思想一句神的話語。問它的意義、目的、應用是什麼，把你的想法和感受講給神。
神的話語：	<i>詩篇 119:11；希伯來書 4:12-13；申命記 30:14；詩篇 119:97；約書亞記 1:8</i>



清除我們生命中的罪	
<p>我們很容易分心和被欺騙，如果不面對我們的罪惡，我們可能永遠不會承認它。屬靈操練可以揭示罪，並讓神定罪我們、赦免我們、改變我們。聖靈給我們能力活出改變的生命，但這需要我們的努力。</p>	
自我省察	承認我生命或良心中任何未經承認的罪，並向神認罪。在一天結束時問自己：“我愛了嗎？”“我什麼時候自私了？”“我遵守了我的承諾嗎？”“神因我的思想和行為得榮耀了嗎？”等。
脫離	遠離阻礙我與主的關係的任何事物。求問神向你啟示任何妨礙你作為基督徒成長的事情。考慮停止無益的行為、關係、態度或反應。如果你對電子設備、電視或電腦上癮，請關閉或拔下電源插頭。
認罪	通過承認我們的罪，在神面前有一顆清潔和開放的心，並修復與被我們錯怪的人之間破裂的關係。求神揭示未承認的罪，每天承認罪，並接受神的赦免。決心不回到過去的罪惡，並接受神的恩典。
守望	發展親密的朋友或導師，支持我們，為我們禱告，使我們基督徒的生活和事工保持在正軌上，對我們的行為負責。找一個願意為你守望的人，定期和他們見面來誠實地交談。
神的話語：	約翰一書 1:9；雅各書 5:16；加拉太書 6:1-2；路加福音 12:15；加拉太書 2:20

愛他人	
<p>作為耶穌基督的跟隨者，我們並不孤單。我們屬於神的家庭。關係在教會中是非常重要的，並且耶穌強調我們要彼此相愛，就像祂愛我們一樣。保持愛的關係需要時間和精力。</p>	
謙卑	暗暗地尊重他人，而不是贏得掌聲和威望。我們要避免自誇，保持對能力、成就和才能的沉默，提升他人而不是操縱，讓神定義你是誰而不是別人。
服侍	通過用我們的雙手、金錢、時間、精力和才幹服侍神來有意識地愛他人。通過操練愛心，用我們的恩賜和能力來榮耀神。幫助他人，即使在困難的時候，或在幕後，而不是在聚光燈下。
奉獻	用神賜給我們的資源來滿足他人的實際需要。提醒我們對耶穌基督的依靠，使我們從系在事物上的安全感得自由。懇求神引導你奉獻，然後用慷慨的心回應。
輔導	鼓勵、堅固和教導信仰更年輕的人。選擇一個門徒，在一段時間內作為導師與他們定期會面，幫助他們達到神賜予的潛力。為了他人的益處和成長付上你的時間。
神的話語：	約翰福音 3:30；馬太福音 22:37-39；使徒行傳 20:35；馬太福音 6:1-4；提多書 2:3-5



敬拜神	
我們通過向神感恩的心活著的每一刻來敬拜神。在我們的思想、行為和操練的態度上不斷地承認祂，但卻帶來充足的喜樂，因為我們服侍一位偉大、聖潔、慈愛和完美的神！	
感恩	因神的所是和祂豐盛的祝福，向神表達深切的感恩。即使在我們的試煉和困難中也承認神的幫助。寫下神為你所做的美好事情。操練為一切事感謝神，即使是傷害我們的事情，或者一時難以證明的事情。操練感恩並鼓勵在我們生活中的其他人，並選擇感恩的想法。
頌贊	通過引起人們對神在我們的生命、教會和世界的做為的關注，以喜樂和讚美高舉神。作為一個團體為禱告的應允、出生和結婚、特殊節日或里程碑，來表達喜悅。單獨頌贊或與他人一起頌贊，保持頌贊。
敬拜	榮耀神，永遠享受祂，並把祂放在我們生命的第一位。作為教會一起高舉和讚美神。這包括定期參與和其他信徒一起的集體敬拜，並留意定時通過詩歌、朗讀、樂器或舞蹈讚美神。
安息日和休息	從七天中分別出來一天來敬拜和從工作中休息，記住神在創造完成後安息了，以致以色列人從奴役中得安息，並且在基督裡有完全安息，祂使我們脫離罪的捆綁。
神的話語：	<i>帖撒羅尼迦前書 5:18；羅馬書 12:1；詩篇 29:2；出埃及記 33:14；馬可福音 2:27</i>
有效地禱告	
禱告是我們與神關係的核心。有時候，我們的禱告會變得重複和不專心。禱告有很多方法：行走禱告、經文禱告、讀禮拜禱詞。以下是一些可以作為屬靈操練的禱告方式。	
禱告夥伴	通過指定時間和地點與他人會面定期禱告，來在我們的禱告中守望並被約束。選擇一個人定期見面，並分享禱告需求。為世界所關注的、宣教項目或其他分享的關注事項一起代求。
禁食	為了專注於長時間的禱告，戒掉食物、飲料（或其他活動），訓練自己在神裡得滿足，暫時脫離對世俗事物的依賴。可以選擇禁食一餐或更多，或從特定食物（如肉類）開始禁食。你還可以從戒掉購物、媒體、互聯網、甜品或其他活動中得到時間來禱告並專注於神。
警醒	不睡覺來為沉重的擔憂禱告，或延長時間不間斷地向神禱告。渴望等待神的回應，知道回應可能隨時臨到。設定鬧鐘，在固定時間醒來禱告，並等候神。
定時禱告	每天分別特定的時間段進行長時間禱告，來確保禱告，或為了更重要的禱告中斷工作或其他活動。制定一個禱告需求清單，設定時間來禱告。
神的話語：	<i>馬太福音 6:16-18；馬太福音 26:38-40；帖撒羅尼迦前書 5:17；申命記 4:7</i>



- 哪一類屬靈操練最能反映你今天的心願？

- 讀馬可福音 6:30-31。你能認同這段經文嗎？你覺得神呼召你去“安靜的地方休息”嗎？

- 在你的生活中你需要開始操練什麼屬靈操練？你需要採取哪些步驟開始？

結論

- ❖ 聖經告訴我們，屬靈操練有巨大價值，我們應該在與神同行中追求成長。
- ❖ 屬靈操練是我們訓練自己敬虔的手段，也是為了我們最深的需求來依靠神而採取的有意識的行動。
- ❖ 屬靈操練是為所有基督徒的，無論我們在與神同行的哪個階段，是為新信徒也是為領袖，並那些疲乏的和渴慕深的人。
- ❖ 屬靈操練不是我們向神買恩寵的手段，而應該增加我們對神和他人的愛，以及我們與神的親密關係。
- ❖ 今天的基督徒和整個教會的歷史上都有許多屬靈操練，其中包括禱告、讀經、背誦、自我省查、認罪、禁食、服侍、奉獻和敬拜。



反思性問題

1. 在本課中，把屬靈操練比作體能鍛煉、為了滿足自己的渴望而進食、一所提升你理解力的學校，以及種下產生收穫的種子，哪一個比喻最能引起你的共鳴？

2. 在一些人中間有一種誤解，認為進行多種屬靈操練，或者做許多屬靈的事情，會使神更多地愛我們，或者賜給我們所渴望的東西。為什麼這是不正確的？

3. 屬靈操練的一個危險是我們依靠操練本身來擁有能力，或者依靠我們完美地執行了操練。能力是在我們與神更新和深化的關係，並在祂改變我們的能力中得到。什麼跡象表明一個人不是用正確的動機進行屬靈操練？



領袖對領袖

過去和現在的領袖對屬靈操練的看法

“屬靈操練是防止你的生活被填滿的手段，這意味著要創造一個空間，使沒有計劃或者預期的事情在其中發生。”

- 基督教作家，亨利·盧雲

“屬靈操練是一種有意識的行為，使我們處在從神那裡接受能力來做我們自己無法完成的事情的地位。”

- 基督教作家，理查·傅士德

“我覺得把屬靈操練融入我的日常生活是最好的。我在市場上操練感恩，在洗衣服時認罪，在為家人準備食物時默想屬靈食糧。”

- 母親，麥迪那

“花時間在神的話語和禱告上，對有效的事工是至關重要的。我從來沒有覺得自己在屬靈操練上有足夠的時間。緊急事件的暴發往往勝出！這是一個在與愛偷我們有品質的時間，或欺騙我們是可以自給自足的敵人不斷的爭戰。”

我不能作為一個領袖而不順服聖經為領袖所規定的命令。我相信如果我不忠於祂的命令，主就不會尊重我向祂的事奉。當我沉浸在經文中、研究聖經、與其他信徒團契、禱告、十一奉獻，並保持神不紀念我的罪的心態，盡我所能地公義地生活，我相信神改變了我。我無法感覺到這一切的發生，但當我回顧自己的生命時，我相信做這些事情已經改變了我，使我適合對祂的服事。

- 基督教事工部部長，肖納

“屬靈操練是為了我們的益處，而不是為了捆綁我們，是被使用的特權，而不是要履行的義務.....對於我們基督徒生命的成長是絕對必要的。但我們應該把它們作為益處而不是責任來推廣。也許我們應該停止說每天“忠誠”地與神有安靜時間，好像我們正在做一些事情來獲得報酬。而應該說花時間和創造宇宙的主一起的特權，和為了我們自己的益處持續操練的重要性。”

- 基督教作家，傑瑞·布瑞之

“教會領袖的第一部分就是作為教會成員生命應有的榜樣，所以屬靈操練豐富了我作為領袖能力的第一種方式是讓我有資格作帶領。除此之外，屬靈操練使我住在基督裡，以致有資格結出果子，就如葡萄枝結果子。要使操練有效，你需要時間、地方和計畫。我計畫要讀神話語的部分，並選擇一個特定的時間和地點與神會面，以確保它發生。”

- 邁克爾牧師