

屬靈操練 – 簡介

1. 屬靈操練是恩典的過程，為了他人的緣故，被塑造成耶穌基督的模樣。
2. 屬靈操練的 4 處重要經文：

哥林多後書 3:18—「我們眾人既然做著臉得以看見主的榮光，好像從鏡子裏返照，就變成主的形狀，榮上加榮，如同從主的靈變成的。」

加拉太書 4:19—「我小子啊，我為你們再受生產之苦，直等到基督成形在你們心裏。」

歌羅西書 1:28:「我們傳揚他，是用諸般的智慧，勸戒各人，教導各人，要把各人在基督裏完完全全地引到上帝面前。」

以弗所書 4:13-14:「直等到我們眾人在真道上同歸於一，認識上帝的兒子，得以長大成人，滿有基督長成的身量，使我們不再作小孩子，中了人的詭計和欺騙的法術，被一切異教之風搖動，飄來飄去，就隨從各樣的異端。」

3. “我把一生當作過客，朝永恆前進。我本是按上帝的形像造的，但那形像被貶低了，因此需要受教，才懂得如何去默想、崇拜和思維。” -- 坎特伯利大主教：珂根(Donald Coggan) 我們這個時代的禍因是淺薄。事事尋求立時的滿足乃是一個基本的屬靈問題，今天最迫切的需要不是要有大量聰明能幹的人，或是大有恩賜的人，乃是有深度的人。靈性生命的操練號召我們越過表面的生活進入深處，邀請我們去探索屬靈境界的內在，催促我們要作這個空虛世界的答案。

詩人寫著說：“上帝啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。我的心渴想上帝，就是永生的上帝。
“(詩 42:1-2)

憑藉意志，人們能夠暫時有好的表現，可是遲早在不經意中，”閒話“會漏了出來，把內心真實的情況顯露無遺。如果我們滿有憐憫，它會顯露出來；如果我們滿有毒恨，那也會顯露無遺。並不是說我們存心如此。我們無意大發雷霆，也無意展示那令人討厭的驕傲。可是當我們與人相處的

時候，我們的為人便自然顯露出來。雖然我們可能竭力設法隱藏這些事，可是我們的眼睛、我們的舌頭、我們的雙手、我們全身的“身體語言”都把我們暴露出來。意志力不

能抵抗閒話和漫不經心的片刻。意志與律法一樣，有同樣的不足之處：它只能對付外表的東西。它不足以帶來所需要的內心的改變。我們裡面所需要的改變是上帝的工作，不是我們的工作。

4. 有幾個陷阱是要事先警告去避免的。

第一個陷阱是，企圖把各項操練變為律法。

第二個陷阱是，不了解各項操練的社會含義。

第三個陷阱是，把各項操練本身看作具有善良價值的東西。

第四個陷阱是，把我們的注意力集中在各項操練上，而不是集中在基督身上。

第五個陷阱是，傾向將某操練孤立起來，高舉它過於其他操練，甚至忽視其他的操練。

第六個陷阱是，認為這些操練已把上帝施恩的媒介或方法說盡了

第七個陷阱是最危險的。那就是只研究這些操練而不加以體驗。

操練 – 默想詩篇 23 篇

討論：

查考以下經文，看看是否可以列出至少 8 樣上帝要在我們生命中塑造的耶穌基督美德：馬太福音 11:29；希伯來書 1:9；彼得前書 2:21-24；以弗所書 4:32；約翰福音 13:5；約翰福音 13:34；路加福音 23:34。

參考資料： 環球牧者教室課程。

傅士德：屬靈操練禮讚。(Richard Foster: Celebration of Discipline, The Path to Spiritual Growth, 1978)

