



為基督的心 鍛煉

聖經10個
與上帝同行的
屬靈操練

陳健威 著

把此書獻與惠儀、爾心、爾正，感謝您們的愛與同行

為基督的心 鍛煉

聖經10個
與上帝同行的
屬靈操練

作者 陳健威
執行編輯 馬世垣
美術設計 Kenny Yan
kenny@jacobsdesign.com.hk

出版 基稻田出版社
「基稻田出版社」乃沙田浸信會之註冊商標
香港新界沙田小瀝源順圍 28 號都會廣場 18 樓
電話：(852) 2632 5000
傳真：(852) 2632 5252
網址：http://www.hkstbc.org
電郵：shatinch@hkstbc.org

本書的聖經經文，摘引自香港聖經公會《和合本修訂版》(2010)，謹此致謝。

二〇一五年一月初版
© 2015 沙田浸信會
ISBN：978-988-15233-3-4

版權所有·不得翻印



目錄

序：這是屬靈生命更新的時候 · 05

聖經經卷名稱及簡稱對照表 · 08

第 1 課 獨處：
在人群中建立沙漠的綠洲 · 09
(可一 21~39)

第 2 課 群體：
小組中學習的順服 · 19
(林前十二 12~27)

第 3 課 簡樸：
除去憂慮的生活模式 · 29
(太六 24~34)

第 4 課 聆聽的禱告：
豈只是自言自語 · 39
(徒九 1~19)

第 5 課 慶祝的敬拜：
放下重擔的祕訣 · 51
(腓四 4~13)

第 6 課 認罪反省：
相信上帝就是你的醫治者 · 63
(詩五十一 1~19)

第 7 課 奉獻：
分享財富帶來的喜樂 · 73

(申十四 22~29；瑪三 7~12)

第 8 課 禁食：
有飯唔食，罪大惡極？ · 83

(賽五十八 1~11；太六 16~18)

第 9 課 讀經：
閱神的思維 · 95

(申六 1~9)

第 10 課 服侍：
謙卑的一個伙伴 · 105

(約十三 1~17)



序

這是屬靈生命更新的時候

本書是針對教會「安息年」小組題材而寫的。因此，是為了群體操練生命為目的。我帶著一個很深的信念寫作此書，我相信基督徒屬靈生命需要用心、用力、用愛去追求，因為愈是珍貴的東西，就要愈多的付出，世上是沒有免費午餐。

今天，基督徒的品格和信念面對相當大的挑戰，或許不是古教會殉道的逼迫，可是基督教信仰仍受到不同的威脅，信徒不缺知性上的幫助，卻缺乏經歷上帝的行動體驗。故此，屬靈操練最基本的意義是要把人帶到內心的深處，與基督結連，結出茂盛的屬靈果子，繼而面向世界，迎接生命的挑戰。

本書選擇了 10 個屬靈操練作為小組的實踐，雖然 10 課的內容包含不同的元素，但可分為「向內」和「向外」的屬靈操練。「向內」的屬靈操練是指內省的意思，「向外」的屬靈操練是指外向性發展的意思；另外，有些操練「向內」和「向外」兩者都具備。

向內	向外
第 1 課：獨處	第 2 課：群體
第 3 課：簡樸	
第 4 課：聆聽的禱告	第 5 課：慶祝的敬拜
第 6 課：認罪反省	第 7 課：奉獻
第 8 課：禁食	
第 9 課：讀經	第 10 課：服侍

最後，本書除了給小組的研習外，也可作為個人的用途。你可以選擇這書內的其中一課，用於個人的退修安排上；也可選擇某一課題，用於某段時期的屬靈操練。

盼望這書的屬靈操練能助你經歷上帝，在基督裡天天的長進，靈命更新。

課程簡介

本課程內容設計之使用時間為 60 分鐘，因此小組可以在課程之前有 10 分鐘敬拜時間，在課程完結之後可用另外 20 分鐘分享及代禱，總共小組時間為 90 分鐘。

本書供小組查考 10 個屬靈操練的課題，每課的開首是一位教會肢體的操練後感，其後為課程的內容，建議如下：

1. 破冰：開組前的熱身，引起他們的興趣，讓組員投入參與。
(10 分鐘)

2. 經文：為使組員對經文有更深刻的印象，可邀請小組安靜片刻，再由組長或其中一位組員，連續誦讀經文兩遍，組員閉眼細心聆聽。(5 分鐘)
3. 問題討論：此部分著重以經文作個人及人生的反省，透過小組深入和坦誠的分享，彼此勉勵，一同學習當中的操練。(25 分鐘)
4. 經文分析：這部分可由組長講解，或由組員自行閱讀。它把該課的主要內容作深入淺出的詮釋。(10 分鐘)
5. 操練功課：此部分用作組員的作業，除了加深對經文的認識，也用作組員的生活應用實踐。(10 分鐘)
6. 牧者囑咐：這部分可用作小組研經的總結，由組長分享或可以作用為信仰反思的家課，回家閱讀。

聖經經卷名稱及簡稱對照表

聖經經卷名稱	聖經經卷簡稱	聖經經卷名稱	聖經經卷簡稱
創世記	創	那鴻書	鴻
出埃及記	出	哈巴谷書	哈
利未記	利	西番雅書	番
民數記	民	哈該書	該
申命記	申	撒迦利亞書	亞
約書亞記	書	瑪拉基書	瑪
士師記	士	馬太福音	太
路得記	得	馬可福音	可
撒母耳記上	撒上	路加福音	路
撒母耳記下	撒下	約翰福音	約
列王紀上	王上	使徒行傳	徒
列王紀下	王下	羅馬書	羅
歷代志上	歷上	哥林多前書	林前
歷代志下	歷下	哥林多後書	林後
以斯拉記	拉	加拉太書	加
尼希米記	尼	以弗所書	弗
以斯帖記	斯	腓立比書	腓
約伯記	伯	歌羅西書	西
詩篇	詩	帖撒羅尼迦前書	帖前
箴言	箴	帖撒羅尼迦後書	帖後
傳道書	傳	提摩太前書	提前
雅歌	歌	提摩太後書	提後
以賽亞書	賽	提多書	多
耶利米書	耶	腓利門書	門
耶利米哀歌	哀	希伯來書	來
以西結書	結	雅各書	雅
但以理書	但	彼得前書	彼前
何西阿書	何	彼得後書	彼後
約珥書	珥	約翰一書	約壹
阿摩司書	摩	約翰二書	約貳
俄巴底亞書	俄	約翰三書	約參
約拿書	拿	猶大書	猶
彌迦書	彌	啟示錄	啟

第 1 課

獨處：

在人群中建立 沙漠的綠洲

(可一 21~39)



「安靜，這兩個字看似很簡單，但要做到真正的安靜並不容易，我們每天都有各式各樣新的或未完成的事情等著去完成，無論教會、家庭、朋友或職場，內心總是有些事情牽掛，令我們不能集中在某單一的事情上；是否要像古人一樣跑到深山隱居，才可以真正的安靜呢！求主賜我們力量，阿門。」

沙漠紐長梁國強 Danny

主題

屬靈操練的導師都知道安靜和獨處是屬靈操練的基礎，如德勒撒 (Teresa of Avila) 所言：「在獨處中安頓你自己，你便會以你自己的真我來到祂面前。」

盧雲 (Henry J.M. Nouwen) 在他的一本小書《始於寧謐處》提醒我們：¹

「從某處我們得知，沒有一個獨處的地方，我們的生命將處於危機中。從某處我們得知，沒有沈默，說話也失去其意義；沒有聆聽，說話再不能醫治；沒有距離，親密再不能救助。從某處我們得知，沒有一處孤寂的地方，我們的行動很快就成了空洞的姿勢。」

¹ 盧雲著，洪麗婷譯：《始於寧謐處》(香港：基道，1997)，頁 7-8。

就算你不是基督徒，你也會認同安靜獨處的操練是平衡生活的必需。

我們在本課中，學習安靜和獨處的重要性，經驗《聖經》所言：「你們要休息，要知道我是上帝！」(詩四十六 10)

破冰

若你有一天的退修日子，你會到哪裡？你會做些甚麼？

經文

《馬可福音》一章 21~39 節

「²¹ 他們到了迦百農，耶穌就在安息日進了會堂教導人。²² 他們對他的教導感到很驚奇，因為他教導他們正像有權柄的人，不像文士。²³ 當時，會堂裡有一個污靈附身的人，他在喊叫，²⁴ 說：『拿撒勒人耶穌，你為甚麼干擾我們？你來消滅我們嗎？我知道你是誰，你是上帝的聖者。』²⁵ 耶穌斥責他說：『不要作聲，從這人身上出來吧！』²⁶ 污靈使那人抽了一陣風，大聲喊叫，就出來了。²⁷ 眾人都驚訝，以致彼此對問：『這是甚麼事？是個新的教導啊！他用權柄命令污靈，連污靈也聽從了他。』²⁸ 於是耶穌的名聲立刻傳遍了全加利利周圍地區。²⁹ 他們一出會堂，就同雅各和約翰進了西門和安得烈的家。³⁰ 西門的岳母正發燒躺著，就有人告訴耶穌。³¹ 耶穌進前拉著她的手，扶她起來，燒就退了，於是她服事他們。³² 傍晚日落的時候，有人帶著一切害病的和被鬼



附的，來到耶穌跟前。³³ 全城的人都聚集在門前。³⁴ 耶穌治好了許多害各樣病的人，又趕出許多鬼，不許鬼說話，因為鬼認識他。³⁵ 次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裡禱告。³⁶ 西門和同伴出去找他，³⁷ 找到了就對他說：『眾人都来找你！』³⁸ 耶穌對他們說：『讓我們往別處去，到鄰近的鄉村，我也好在那裡傳道，因為我是為這事出來的。』³⁹ 於是他走遍全加利利，在他們的會堂傳道，並且趕鬼。」

問題討論

1. 試想像在第 21 至 34 節的經文裡，你有幸與耶穌同行，走遍了整個加利利，你與耶穌都疲累（筋疲力盡），你如何除去這樣的疲累感？
2. 經文第 35 節描述耶穌在早上天未亮就離開房子（那是極不方便的時間），究竟耶穌有甚麼的動力驅使祂這樣作？主給我們甚麼的榜樣？
3. 為何在這麼忙碌的服侍後，在上帝面前的安靜和反省是如此重要？你有沒有這樣的經歷？
4. 你在獨處或安靜裡，曾遇上甚麼的不適應和阻礙的地方？
5. 在第 38 至 39 節，耶穌如何回應門徒對祂的打岔？你如何理解這句話？
6. 這段經文如何讓你明白獨處對服侍的幫助？

經文分析

這段經文，是耶穌在安息日及安息日之後的記錄，² 你會觀察到耶穌事奉的繁忙程度，由一個村莊走到另一個村莊，醫治不斷湧現的患病群眾、驅出被鬼附的人、安撫不安的門徒，你會感到在耶穌與人群當中，大家都是不能停下來喘息。

經文第 21 節至 28 節的記載裡，群眾對耶穌有一個新的理解，耶穌的教導正像有權柄的人；污靈附在人的身上，也發出對耶穌的理解，耶穌是上帝的聖者。耶穌運用權柄命令污靈從那人身上走出來，顯然，耶穌的權柄使更多人注意，吸引了不少的跟從者。

第 29 節至 31 節是一段很特別的經文，因為主角是彼得的岳母。耶穌關心他的門徒，也關心門徒的家人，所以一出會堂，他就到了岳母家裡，在耶穌時代，患上熱病不只是代表病患的表徵或症狀，也代表著神學上的罪狀。根據《利未記》二十六章 15 至 16 節的記載，³ 這是從上帝來的懲罰，因此耶穌的醫治在這裡帶有復和的意思，其後彼得的岳母起來的服事，標誌著她身體的痊癒和靈性上對耶穌的回應。

第 32 節至 39 節是這段經文的一個總結，「傍晚日落」是安息日完結的時候，32 節至 34 節又是一幅充滿著人群的圖畫，人群夾雜著不同期望的人，每一個都想從耶穌得著自己的滿足，顯然「許多」自然成為這三節的重點；35 節指的「曠野」令讀者聯想

² 「安息日」是指摩西律法所定每周的休息日，是從星期五黃昏到星期六黃昏時分。

³ 「¹⁵ 厭棄我的律例，心中厭惡我的典章，不遵行我一切的誡命，背棄了我的約，¹⁶ 我就要這樣對待你們：我必使驚惶臨到你們，使你們患癆病，害熱病，以致眼睛失明，身體衰弱。你們要白白撒種，因為仇敵要吃盡你們所種的。」（利二十六 15-16）



同一章 12 節的「曠野」—耶穌在那裡受撒旦的試探。作者馬可對「曠野」理解是神學性的，耶穌在「曠野」勝過試探之前，那裡是一個神聖與邪惡搶奪生命的地方，帶著屬靈爭戰的喻意，之後，「曠野」成為一處尋求獨處和禱告的地方，那裡可以獲得神聖補充，有天使來的幫助。彼得的出現帶來又一次的試探（「曠野」的一個特色），催促著耶穌回到迦百農「許多」的人群中，他們的急速顯然受著這幾天的興奮和得勝的心情所動，耶穌的回答「讓我們往別處去……」（可一 38），表示他拒絕回到受歡迎的迦百農「許多」的人群裡，因為他知道自己要做甚麼，他要將上帝國信息傳遍以色列全地。

耶穌基督從對他充滿期待的人群走了出來，尋找一個隔離的地方，目的就是透過禱告和聆聽上帝，預備自己再次走入充滿期待的人群，傳揚上帝的國和完成他的使命。

操練功課

沒有基督徒是為安靜而安靜，為獨處而獨處，基督徒尋求安靜和獨處，就像耶穌基督一樣，是為了聆聽上帝，與上帝有一個深入的交往，也讓上帝旨意成就在身上的過程。

正是這樣，安靜和獨處是一種恆常的屬靈操練。是否每天也有這樣的操練？這就因人而異，筆者所處的香港環境不是容易做到，就算有理想的環境，也要有安靜的能力，因為安靜往往是需要很大的自制力，因此，設計安靜獨處的操練，還是「貴精而不貴多」，重視質素而不是次數，以下是筆者經過實踐而給的意見：

1. 一星期有一次一小時（也可以是半小時）的安靜時間。每周預先寫在日程上，因時間短促，地點不宜離自己家太遠的地方，並且也要關掉手機。
2. 每月撥出半天的安靜獨處時間，同樣也預先寫在日程上。地點方面，最好是有大自然的環境，離開一些嘈雜的城市環境。
3. 每年或每兩年一次兩日一夜的退修營會，最好與小組組員同行。
4. 每七年裡，安排一個一星期的退修安息行程，最好的安排是個人或與同伴；因是相對長的退修時間，安排上也要有較詳細的設計。
5. 在整個人生裡，安排一次三十天的「依納爵的神操之旅」。⁴

除了定下時間的安排，安靜獨處的內容又如何？筆者認為儘量減少活動，讓自己的思考和活力慢下來，尋找一個舒適的位置坐下；另外，為了減少打擾，最好還是把電話關掉；若你感到疲累，你可以作點休息；若你日常生活很少的祈禱，你可以作點長時間禱告；若你不習慣這麼長時間安靜，心中十分不安，你可以寫點東西（通常是反思或日記等），讓自己適應安靜獨處。

⁴ 有關這一套退修操練方法，參天主教耶穌會 / 思維靜院所提供之「依納爵三十日神操之旅」網上申請程序和簡介〔網上資料〕；取自網頁 (<http://xavier.ignatian.net/html/tc/application/30day-application-form-c.pdf>)；瀏覽於 2014 年 10 月 21 日。

行動計劃

請寫下你的「獨處退修」計劃。

日期：_____

地點：_____

目的：_____

詩歌：_____

默想經文：_____

所帶書籍：_____

牧者囑咐

獨處與孤寂的安靜有何分別？過往，不少人將安靜和獨處的操練分開，但近代的屬靈操練作家傅士德（Richard J. Foster）提議將兩者相連起來，指出：

「沒有靜默便沒有獨處。雖然靜默有時包含無言，但它也時常包含聆聽的舉動。僅僅禁戒不言，而無聆聽上帝的心，則不是靜默。」⁵

過往，我們常常聽到基督徒是入世而不屬世，意思是活在世界中又不屬乎世界，這種基督信仰裡的自由是怎樣可能？我們看到耶穌基督成為我們的榜樣，他走到一個沒有人打擾的地方禱告，在那裡將防禦一切的能力放下，領悟自己的身分、上帝的能力、自己的價值與生命的真諦。因此，我們可以理解，要發展屬靈生命的基督徒，都要找到他們適合的地方，進行獨處的操練。

另一方面，耶穌基督也給我們一個更深入的啟迪，獨處操練目的就是走向於人群，於人群之中的心靈獨處，因為這是一種內在的質素，不需依賴環境和身體的抽離進行。

現代基督徒理想的獨處是心靈的獨處，若能夠擁有這種心靈質素的人，就不會被這個充滿困惑和喧鬧的世界撕裂，並且心中的平靜，幫助聆聽上帝的心意，面向這個世界。

⁵ 傅士德著，周天和譯：《屬靈操練禮讚》，增修本（香港：學生福音團契，1999），頁121。