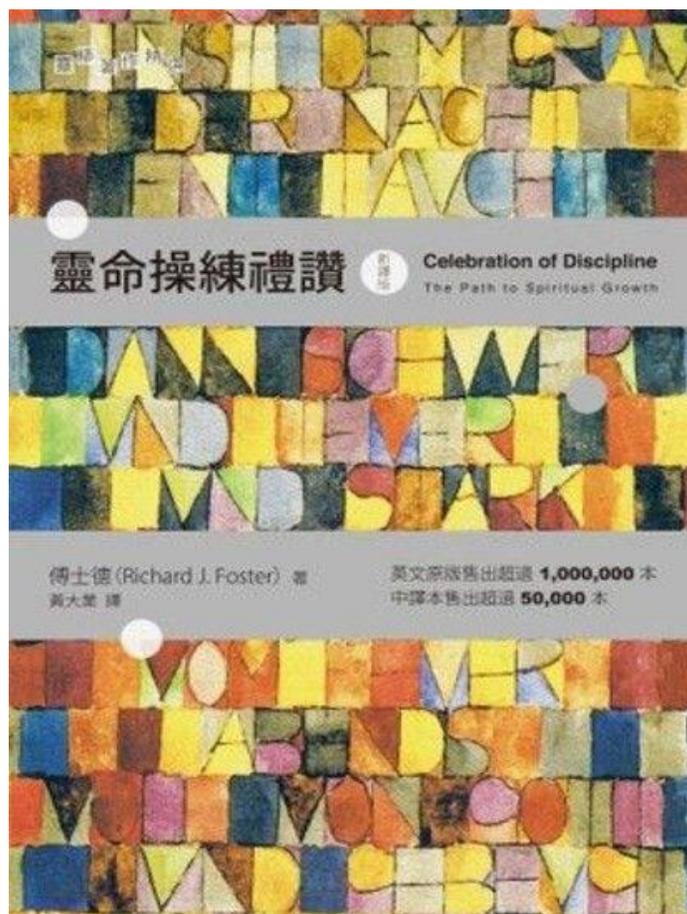


「属灵操练礼赞」读后感 — 李曙明¹



灵命操练礼赞 Celebration of Discipline : The Path to Spiritual Growth

- 作者: [傅士德 \(Richard J. Foster\)](#)
- 译者: [黄大业](#)
- 出版社: [基道出版社](#)
- 下载连结 <https://shulingcaolianlizan.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/10/e3808ae5b19ee781b5e6938de7bb83e7a4bce8b59ee3808b.pdf>

前言

¹ 李曙明: 美福神学院教牧博士课程研究生

21 世纪的物质文明高度发达，科技发展迅猛，人们生活的节奏越来越快。在这种熙熙攘攘的繁华之中，实时的享乐，快餐式文化盛行，让信徒们被属世的事务淹没，无法回到内心当中，难以安静省思灵命深处的需求。物质的极大丰富，并没有为世人带来内心的安全，反而越来越焦虑，即使是基督徒也不例外。教会内，大量的基督徒被各种各样的心理、精神疾病捆绑。据研究，疫情后有 40% 左右的人有抑郁、焦躁等心理疾病倾向，教会内的信徒也不例外。¹在这样一个困惑的时代，美国灵修导师傅士德（Richard J. Foster）在经典著作《属灵操练礼赞》中，会带领我们重返基督教历史传统，学习各种行之有效的「属灵操练」（Spiritual Disciplines），并阐释如何在现代社会中实践与响应。虽然本书最早在 20 世纪 80 年代，但对于今天的信徒依然行之有效。作者以「操练」一词，凸显灵修生活并非停留在抽象的概念或情感体验层面，而是必须要通过具体的行动与操练，塑造人内在的属灵质量，并在日常生活中实践敬拜与侍奉的精神。《属灵操练礼赞》首先解释了灵修操练不是捆绑，不是律法，乃是对抗这个世代的浅薄，是属灵生命的「释放之门」。傅士德的好友魏乐德在《属灵操练真谛》中也特别强调，没有操练就不能领悟灵性的真谛。当代灵性操练的真谛，就在于渴慕耶稣基督那坚定不移的爱，祂希望我们都能藉由操练来学像祂、爱慕祂。²

《属灵操练礼赞》全书将属灵的操练分为三大部分：内在的操练、外表的操练，以及团体的操练；作者透过圣经基础、教会传统及具体实践建议，铺陈出一条从个人心灵更新到教会、社会转化的灵修之路。本文将具体阐述该书要旨、神学基础、主要操练与其对当代教会的启示。

作者背景与写作动机

傅士德（Richard J. Foster）是 RENOVARE 事工的创办人兼主席，美国 Azusa Pacific University 的属灵成长学教授，对当代福音派与灵修运动影响深远。作者在书中开宗明义地指出，现代信徒普遍缺乏对历代「灵修神学」与「古典属灵操练」的理解，往往只注重理性知识或道德规范，而忽略内在生命的成长。故此，他出版《属灵操练礼赞》，希望带

¹ 根据美福神学院精神健康课程徐理强教授提供的数据

² Willard, Dallas. 灵性操练真谛. Translated by 子梁 文 and 仁祥 应, 校园书房, 2006. P23

领读者回到古今先贤所实践的「恩典管道」(Means of Grace)之中，帮助信徒在日常生活里操练，进而体验圣灵更新的大能。

傅士德在序言中便提及，多数基督徒在追求灵命成长时，往往只强调祷告、读经或聚会的习惯，却忽略如何在内心深处培养敬拜的生活态度，也缺少一套整合各种灵修资源的「操作方式」。傅士德认为，灵修并非只关乎个人的安慰与神秘经验，更应该对准教会团体，对准世界的需要，并在现实层面活出福音见证。因此，他希望能将传统修道院的默想操练、神秘主义者的沉思路径，以及当代实践神学的理论结合起来，形成一套指向「侍奉」与「敬拜」的属灵操作地图。藉由这幅地图，现代基督徒可有系统地进入对上帝的经验，也能在当代生活脉络中活出信仰。故此，《属灵操作礼赞》在导论部份先谈及人性、神性与敬拜的关系，并以一个圆心与多层圆环的图像来象征灵修的进程：最中央的圆心象征「神自己」或「基督之爱」，往外则是人心的层层包裹，包括情感、意志、理性、身体、社会关系等。基督徒若要真正经历属灵的改变，需要在不断地「向内」回返时，也能「向外」响应世界的需要。而这个「向内」与「向外」之间的动力，便是傅士德称之为「属灵操练」的关键。

全书结构与主要内容

《属灵操练礼赞》以「内在的操练」、「外表的操练」、「团契的操练」三大部分构成，涵盖十二种操练。作者多次强调，这些操练并非外在苦行或神秘修道，乃是基督身体每一个肢体都可尝试的「学习历程」。属灵操练不要成为律法，而是应该带来喜乐。下文仅就书中主轴做简要归纳。

一、内在的操练

默想：傅士德认为，基督教默想的核心在「聆听上帝」，并非东方宗教追求「空无」或个人神秘体验。藉由有意识地安静、操练「集中注意力」及想象力，在日常琐事中遇见上帝的声音。例如，把自己带入圣经场景、默想基督的同在等方法，都能塑造更敏锐的心灵。

祷告：本书将祷告视为所有属灵操练中最关键的实践。祷告不仅在改变外在环境，更在改变祈祷者的内在。作者指出，我们常误以为祷告只是「向神提要求」，却忽略了

「在主前谦卑聆听」的重要。尤其是代祷，应以爱与信心寻求上帝对他人的心意，也要相信上帝会介入历史、改变事物。

禁食：在现代社会，禁食常遭忽视或被贴上「律法」的标签。傅士德以圣经与教会史为例，说明各种禁食型式（正常禁食、部分禁食、绝对禁食），并强调其并非自虐，而是透过刻意暂停进食，让人发现自己真正的依靠在于上帝。停止顺从惯性的口腹之欲，便能更深刻地聆听圣灵、经历神的供应。

研读：研读并不只是一种「读经计划」，更着重在「内在化」与「反思」。作者鼓励信徒要以默想、祷读的方式面对圣经，也建议学习教会历代灵修经典，使真理之种深植心中。唯有研读并内化，才可能带来生活抉择与品格的改变。

二、外表的操练

简朴：简朴远非外表的刻苦，而是有意识地摒除过度的消费与追求，转而以「上帝为中心」的目光省察金钱、物质的意义。这操练帮助人脱离「用物质证明自我价值」的迷思，并激发对弱勢的关注与公益行动，进而活出更自由的生命。

独处：独处并不等于孤立或冷漠，而是刻意在上帝面前「安静片刻」，暂离尘嚣，聆听内心深处最真实的渴望。作者也指出，唯有在寂静之所看见真我，面对矛盾与软弱，才能更健康地走进人群服侍。独处是一种让人「回归主爱」的途径。

顺服：在强调自我主权的时代，顺服听起来仿佛是懦弱。然而基督以牺牲舍己的榜样，显示出顺服乃是爱的最深表现。傅士德特别提到，顺服不代表盲目听从权威，而是对上帝、对彼此真诚、彼此尊重的态度，并学习在教会与家庭中彼此互让、互相负责。

服侍：服侍乃门徒生活的真实印记。它旨在体现仆人精神，而非展现自己。能否在无名之处、卑微之事上服侍他人，是检验一颗心是否真正以基督为模型。作者提醒，服侍若带着表演或炫耀，徒留宗教的外壳，无法讨上帝喜悦。

三、团契的操练

认罪：认罪是面对罪与错误的勇气，也是教会群体合一的途径。傅士德主张，认罪不仅是个人与上帝之间，更需要群体层次彼此敞开；当罪被曝露于光中，整个社群便可同得医治、更新。

崇拜：崇拜超越了周日礼拜的活动，而是一种时时将心对准上帝、感恩赞美的生活态度。当信徒在每天的工作、家庭中与主相遇，带着敬拜的心服侍别人，就活出真实而深刻的敬拜。

引导：与灵性导师或牧者同行，乃是基督信仰不可或缺的一部分。正如初代教会「圣灵与我们同证」的经验，今天信徒也能在祷告、寻求间，透过属灵长者或辅导的同行，更清楚地分辨神的旨意。

庆祝：庆祝是全书的高潮，也是一切操练的主调。傅士德指出，基督徒的灵修并不是苦修或压抑的状态，而应是时时欢喜快乐地和神同行。藉由庆祝，教会生活洋溢喜乐，如同与新郎同宴，引人真实感受神爱与恩典之丰盛。

本书一直强调「恩典与行动」的整合。傅士德多次论及，操练不是用来赚取上帝的喜悦，乃是将自己敞开，让圣灵有空间在我们心灵深处动工。人固然被罪性捆绑，但透过祷告、默想、禁食等具体方法，人就像农夫在田地中耕耘，供给合宜的条件，让上帝的种子自然生长结果。正因如此，属灵操练必须同时依靠「神的大能」与「人的响应」，由此避免了「惟行为主义」或「只讲恩典、不需行动」的两种极端。

对当代教会与信徒的启示

现代社会因媒体、社群网络与过度娱乐，导致信息片段化，灵性缺失。傅士德的论述提醒信徒：要在纷杂的声浪中留出「默想、独处」的空间，养成祈祷与反思的习惯，我们才能听见上帝微小的声音，也更深刻地活出敬拜与实践。另外，书中「禁食」「简朴」等实践，强调了身体与灵性互动的观点。我们无法只在头脑里思辨信仰，也需要透过节制物欲、恢复身体次序，并在安静中经验圣灵的更新。身体不再是「负担」，而是与灵命成长相辅相成的器皿。

西方教会长长期偏重个人主义，导致群体敬拜、彼此认罪等面向淡化。然而傅士德认为团契的属灵操练（如认罪、崇拜、引导、庆祝）能产生更大的凝聚力与社会冲击力，使教会在社会中见证基督合一与爱的生命。也需要特别注意的是，作者要颠覆传统对操练是「枯燥苦行」的误解。真正的属灵操练带来的不是压力和律法，而是与主更亲近所生发的自由和平安，最终引向欢欣快乐的生命状态。

结语

《属灵操练礼赞》之所以成为现代教会灵修领域不可或缺的经典，正因其成功糅合了「圣经基础、历史传承、实践指导」三者，并以「喜乐」的调性邀请人进入属灵操练的旅程。它帮助基督徒重新审视：祷告、默想、禁食、简朴、独处、认罪、庆祝等等，皆不只是传统或形式，而是合乎人性深层渴望的管道，让人更贴近上帝恩典，也更自由、平安地活在世界上，是灵修的方式。在今日世界翻腾不安、教会面临诸多挑战时，傅士德的呼声不仅是一次简单的「回到灵修基础」，更是指向「复兴与改革」的广阔视野：只有当教会每位成员都经由内在与外在的真实操练，被圣灵塑造成基督的样式，整个基督身体方能凝聚力量，在世上荣耀上帝、成为福音和平之子。对所有渴望深度信仰、渴望灵命更新者而言，《属灵操练礼赞》无疑是极具启发性与可操作性的指引。让我们以「喜乐」为导，引领彼此继续在日常中操练，并期待上帝在我们生命与社会做更新的奇妙工作。正如作者所言：

每一种操练应有无忧无虑的快乐特色，以及一种感恩的意识。喜乐乃是发动机，是使其它一切事物继续下去的动力。如果没有欢乐的庆祝注入其它操练中，我们迟早都会放弃它们。喜乐产生活力。喜乐使我们强壮。

书目

Foster, Richard J. 属灵操练礼赞：灵性增长之道. 香港基督徒学生福音团契, 1995.

Willard, Dallas. 灵性操练真谛. Translated by 子梁 文 and 仁祥 应, 校园书房, 2006. P23

《环球华人宣教学期刊》第八十一期 Vol 10, No 3 (July 2025)