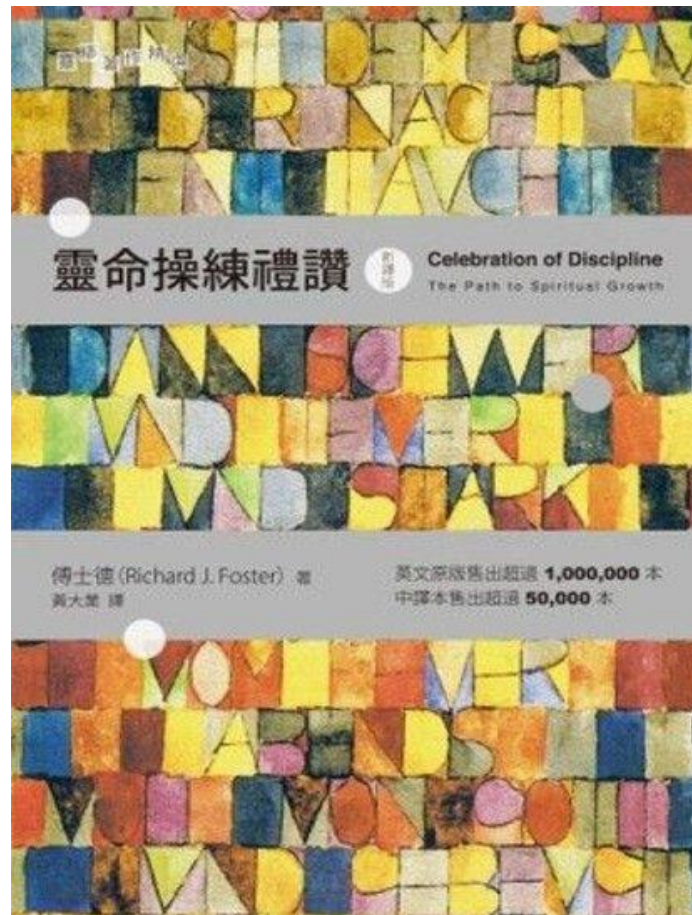


「屬靈操練禮讚」讀後感 — 李曙明<sup>1</sup>



**靈命操練禮讚 Celebration of Discipline : The Path to Spiritual Growth**

- 作者： [傅士德 \( Richard J. Foster \)](#)
- 譯者： [黃大業](#)
- 出版社： [基道出版社](#)
- 下載連結 <https://shulingcaolianlize.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/10/e3808ae5b19ee781b5e6938de7bb83e7a4bce8b59ee3808b.pdf>

前言

---

<sup>1</sup> 李曙明: 美福神學院教牧博士課程研究生

21 世紀的物質文明高度發達，科技發展迅猛，人們生活的節奏越來越快。在這種熙熙攘攘的繁華之中，即時的享樂，快餐式文化盛行，讓信徒們被屬世的事務淹沒，無法回到內心當中，難以安靜省思靈命深處的需求。物質的極大豐富，並沒有為世人帶來內心的安全，反而越來越焦慮，即使是基督徒也不例外。教會內，大量的基督徒被各種各樣的心理、精神疾病綑綁。據研究，疫情後有 40% 左右的人有抑鬱、焦躁等心理疾病傾向，教會內的信徒也不例外。<sup>1</sup>在這樣一個困惑的時代，美國靈修導師傅士德（Richard J. Foster）在經典著作《屬靈操練禮讚》中，會帶領我們重返基督教歷史傳統，學習各種行之有效的「屬靈操練」（Spiritual Disciplines），並闡釋如何在現代社會中實踐與回應。雖然本書最早在 20 世紀 80 年代，但對於今天的信徒依然行之有效。作者以「操練」一詞，凸顯靈修生活並非停留在抽象的概念或情感體驗層面，而是必須要通過具體的行動與操練，塑造人內在的屬靈品質，並在日常生活中實踐敬拜與侍奉的精神。《屬靈操練禮讚》首先解釋了靈修操練不是綑綁，不是律法，乃是對抗這個世代的淺薄，是屬靈生命的「釋放之門」。傅士德的好友魏樂德在《屬靈操練真諦》中也特別強調，沒有操練就不能領悟靈性的真諦。當代靈性操練的真諦，就在於渴慕耶穌基督那堅定不移的愛，祂希望我們都能藉由操練來學像祂、愛慕祂。<sup>2</sup>

《屬靈操練禮讚》全書將屬靈的操練分為三大部分：內在的操練、外表的操練，以及團體的操練；作者透過聖經基礎、教會傳統及具體實踐建議，鋪陳出一條從個人心靈更新到教會、社會轉化的靈修之路。本文將具體闡述該書要旨、神學基礎、主要操練與其對當代教會的啟示。

### 作者背景與寫作動機

傅士德（Richard J. Foster）是 RENOVARE 事工的創辦人兼主席，美國 Azusa Pacific University 的屬靈成長學教授，對當代福音派與靈修運動影響深遠。作者在書中開宗明義地指出，現代信徒普遍缺乏對歷代「靈修神學」與「古典屬靈操練」的理解，往往只注重理性知識或道德規範，而忽略內在生命的成長。故此，他出版《屬靈操練禮讚》，希望帶

---

<sup>1</sup> 根據美福神學院精神健康課程徐理強教授提供的數據

<sup>2</sup> Willard, Dallas. 靈性操練真諦. Translated by 子梁 文 and 仁祥 應, 校園書房, 2006. P23

領讀者回到古今先賢所實踐的「恩典管道」（Means of Grace）之中，幫助信徒在日常生活裡操練，進而體驗聖靈更新的大能。

傅士德在序言中便提及，多數基督徒在追求靈命成長時，往往只強調禱告、讀經或聚會的習慣，卻忽略如何在內心深處培養敬拜的生活態度，也缺少一套整合各種靈修資源的「操作方式」。傅士德認為，靈修並非只關乎個人的安慰與神秘經驗，更應該對準教會團體，對準世界的需要，並在現實層面活出福音見證。因此，他希望能將傳統修道院的默想操練、神秘主義者的沉思路徑，以及當代實踐神學的理论結合起來，形成一套指向「侍奉」與「敬拜」的屬靈操作地圖。藉由這幅地圖，現代基督徒可有系統地進入對上帝的經驗，也能在當代生活脈絡中活出信仰。故此，《屬靈操禮讚》在導論部份先談及人性、神性與敬拜的關係，並以一個圓心與多層圓環的圖像來象徵靈修的進程：最中央的圓心象徵「神自己」或「基督之愛」，往外則是人心的層層包裹，包括情感、意志、理性、身體、社會關係等。基督徒若要真正經歷屬靈的改變，需要在不斷地「向內」回返時，也能「向外」回應世界的需要。而這個「向內」與「向外」之間的動力，便是傅士德稱之為「屬靈操練」的關鍵。

## 全書結構與主要內容

《屬靈操練禮讚》以「內在的操練」、「外表的操練」、「團契的操練」三大部分構成，涵蓋十二種操練。作者多次強調，這些操練並非外在苦行或神秘修道，乃是基督身體每一個肢體都可嘗試的「學習歷程」。属灵操练不要成为律法，而是应该带来喜乐。下文僅就書中主軸做簡要歸納。

### 一、內在的操練

**默想：**傅士德認為，基督教默想的核心在「聆聽上帝」，並非東方宗教追求「空無」或個人神秘體驗。藉由有意識地安靜、操練「集中注意力」及想像力，在日常瑣事中遇見上帝的聲音。例如，把自己帶入聖經場景、默想基督的同在等方法，都能塑造更敏銳的心靈。

**禱告：**本書將禱告視為所有屬靈操練中最關鍵的實踐。禱告不僅在改變外在環境，更在改變祈禱者的內在。作者指出，我們常誤以為禱告只是「向神提要求」，卻忽略了

「在主前謙卑聆聽」的重要。尤其是代禱，應以愛與信心尋求上帝對他人的心意，也要相信上帝會介入歷史、改變事物。

**禁食：**在現代社會，禁食常遭忽視或被貼上「律法」的標籤。傅士德以聖經與教會史為例，說明各種禁食型式（正常禁食、部分禁食、絕對禁食），並強調其並非自虐，而是透過刻意暫停進食，讓人發現自己真正的依靠在於上帝。停止順從慣性的口腹之欲，便能更深刻地聆聽聖靈、經歷神的供應。

**研讀：**研讀並不只是一種「讀經計畫」，更著重在「內在化」與「反思」。作者鼓勵信徒要以默想、禱讀的方式面對聖經，也建議學習教會歷代靈修經典，使真理之種深植心中。唯有研讀並內化，才可能帶來生活抉擇與品格的改變。

## 二、外表的操練

**簡樸：**簡樸遠非外表的刻苦，而是有意識地摒除過度的消費與追求，轉而以「上帝為中心」的目光省察金錢、物質的意義。這操練幫助人脫離「用物質證明自我價值」的迷思，並激發對弱勢的關注與公益行動，進而活出更自由的生命。

**獨處：**獨處並不等於孤立或冷漠，而是刻意在上帝面前「安靜片刻」，暫離塵囂，聆聽內心深處最真實的渴望。作者也指出，唯有在寂靜之所看見真我，面對矛盾與軟弱，才能更健康地走進人群服侍。獨處是一種讓人「回歸主愛」的途徑。

**順服：**在強調自我主權的時代，順服聽起來彷彿是懦弱。然而基督以犧牲捨己的榜樣，顯示出順服乃是愛的最深表現。傅士德特別提到，順服不代表盲目聽從權威，而是對上帝、對彼此真誠、彼此尊重的態度，並學習在教會與家庭中彼此互讓、互相負責。

**服侍：**服侍乃門徒生活的真實印記。它旨在體現僕人精神，而非展現自己。能否在無名之處、卑微之事上服侍他人，是檢驗一顆心是否真正以基督為模型。作者提醒，服侍若帶著表演或炫耀，徒留宗教的外殼，無法討上帝喜悅。

## 三、團契的操練

**認罪：**認罪是面對罪與錯誤的勇氣，也是教會群體合一的途徑。傅士德主張，認罪不僅是個人與上帝之間，更需要群體層次彼此敞開；當罪被曝露於光中，整個社群便可同得醫治、更新。

**崇拜：**崇拜超越了周日禮拜的活動，而是一種時時將心對準上帝、感恩讚美的生活態度。當信徒在每天的工作、家庭中與主相遇，帶著敬拜的心服侍別人，就活出真實而深刻的敬拜。

**引導：**與靈性導師或牧者同行，乃是基督信仰不可或缺的一部分。正如初代教會「聖靈與我們同證」的經驗，今天信徒也能在禱告、尋求間，透過屬靈長者或輔導的同行，更清楚地分辨神的旨意。

**慶祝：**慶祝是全書的高潮，也是一切操練的主調。傅士德指出，基督徒的靈修並不是苦修或壓抑的狀態，而應是時時歡喜快樂地和神同行。藉由慶祝，教會生活洋溢喜樂，如同與新郎同宴，引人真實感受神愛與恩典之豐盛。

本書一直強調「恩典與行動」的整合。傅士德多次論及，操練不是用來賺取上帝的喜悅，乃是將自己敞開，讓聖靈有空間在我們心靈深處動工。人固然被罪性捆綁，但透過禱告、默想、禁食等具體方法，人就像農夫在田地中耕耘，供給合宜的條件，讓上帝的種子自然生長結果。正因如此，屬靈操練必須同時依靠「神的大能」與「人的回應」，由此避免了「惟行為主義」或「只講恩典、不需行動」的兩種極端。

### 對當代教會與信徒的啟示

現代社會因媒體、社群網絡與過度娛樂，導致信息片段化，靈性缺失。傅士德的論述提醒信徒：要在紛雜的聲浪中留出「默想、獨處」的空間，養成祈禱與反思的習慣，我們才能聽見上帝微小的聲音，也更深刻地活出敬拜與實踐。另外，書中「禁食」「簡樸」等實踐，強調了身體與靈性互動的觀點。我們無法只在頭腦裡思辨信仰，也需要透過節制物慾、恢復身體次序，並在安靜中經驗聖靈的更新。身體不再是「負擔」，而是與靈命成長相輔相成的器皿。

西方教會長期偏重個人主義，導致群體敬拜、彼此認罪等面向淡化。然而傅士德認為團契的屬靈操練（如認罪、崇拜、引導、慶祝）能產生更大的凝聚力與社會衝擊力，使教會在社會中見證基督合一與愛的生命。也需要特別注意的是，作者要顛覆傳統對操練是「枯燥苦行」的誤解。真正的屬靈操練帶來的不是壓力和律法，而是與主更親近所生發的自由和平安，最終引向歡欣快樂的生命狀態。

## 結語

《屬靈操練禮讚》之所以成為現代教會靈修領域不可或缺的經典，正因其成功糅合了「聖經基礎、歷史傳承、實踐指導」三者，並以「喜樂」的調性邀請人進入屬靈操練的旅程。它幫助基督徒重新審視：禱告、默想、禁食、簡樸、獨處、認罪、慶祝等等，皆不只是傳統或形式，而是合乎人性深層渴望的管道，讓人更貼近上帝恩典，也更自由、平安地活在世界上，是靈修的方式。在今日世界翻騰不安、教會面臨諸多挑戰時，傅士德的呼聲不僅是一次簡單的「回到靈修基礎」，更是指向「復興與改革」的廣闊視野：只有當教會每位成員都經由內在與外在的真實操練，被聖靈塑造成基督的樣式，整個基督身體方能凝聚力量，在世上榮耀上帝、成為福音和平之子。對所有渴望深度信仰、渴望靈命更新者而言，《屬靈操練禮讚》無疑是極具啟發性與可操作性的指引。讓我們以「喜樂」為導，引領彼此繼續在日常中操練，並期待上帝在我們生命與社會做更新的奇妙工作。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，是使其他一切事物继续下去的动力。如果没有欢乐的庆祝注入其他操练中，我们迟早都会放弃它们。喜乐产生活力。喜乐使我们强壮。

## 書目

Foster, Richard J. 屬靈操練禮讚：靈性增長之道. 香港基督徒學生福音團契, 1995.

Willard, Dallas. 靈性操練真諦. Translated by 子梁 文 and 仁祥 應, 校園書房, 2006. P23

《環球華人宣教學期刊》第八十一期 Vol 10, No 3 (July 2025)