

前言

未閱此書前，即已獲邀寫推薦序。讀完全書後，更覺得義不容辭。我極其推薦基督徒閱讀惠特尼（Donald S. Whitney）這部著作，甚至至少閱讀三遍以上，每隔一個月（當然不要相隔少於一個月，但最好也不要超過這個時間）就再讀一遍。如此一來，不僅可讓書中的內容在內心沉澱，也幫助你更清楚看見自己真實的狀況：你真是耶穌的門徒嗎？讀第一遍時，你會曉得要開始哪些行動；讀第二和第三遍（讀完第一遍時，就規畫重讀下一遍的時間），你會重新檢視自己操練的情形，儘管有些發現一開始可能會令你有些吃驚，但是再三閱讀十分有益。

自從傅士德（Richard Foster）的《屬靈操練禮讚》（*Celebration of Disciplines*, 1978）大受歡迎後，討論不同形式的屬靈操練，成為北美保守派基督徒的重要話題。這是可喜之事。屬靈操練（拉丁文：*disciplinae*，意思是「學習和訓練」課程），其實是重述與延伸基督教對於領受恩典（神的話語、禱告、團契、主餐）經典的教導。惠特尼深深扎根於聖經的智慧，追隨清教徒與許多福音派先賢的腳蹤，以堅定的信念描繪屬靈操練之路。他以福音為基礎，而非律法主義。換言之，他呼籲我們本於對神救恩的感激，而非出於自義或自我改進的動機，實踐屬靈操練，

達到敬虔。他在這個根基上所建造的工程，既堅固又使人得益，向我們指出生命的道路。

假如身為基督徒的你，希望在神面前活出真實的生命，不再戲弄自己和神，這本書將為你提供實質的幫助。一百五十年前，蘇格蘭的一位教授——「拉比」鄧肯（“Rabbi” Duncan），要求他的學生必須讀清教徒歐文（John Owen）的著作。論到內裡的罪，歐文勸勉人：「各位，準備好挨刀子了。」如今，當你即將開始閱讀惠特尼這本著作，我想和你說：「朋友，準備好接受鍛鍊了。」你的靈魂將會獲得健康。

巴刻（J. I. Packer）

致謝

一九八〇年莫斯科奧運會上，蘇格蘭的奧運選手威爾斯（Allan Wells）在贏得一百米短跑金牌後說道：「謹向李愛銳（Eric Liddell）致敬。」威爾斯感謝李愛銳對他及所有蘇格蘭人民的影響與鼓勵。一九二四年，巴黎奧運會開賽前夕，勝券在握的李愛銳決定退出一百米短跑競賽，因為賽事安排在星期日進行，倘若出席即有違他的信仰，於是他選擇參加另一天舉行的四百米競賽，最終以打破世界紀錄的優異成績贏得金牌。

威爾斯感謝這位逝世將近七十年的前輩，對他長遠的影響。同樣地，雖然我與下列人物素昧平生，僅從一些傳記或著作中與他們相遇，這些人的思想和生命卻深深地影響與改變我。

感謝清教徒屬靈前輩。他們為基督徒的靈性與敬虔生活帶來深遠的影響，縱然今日鮮為人知，甚至有些人對他們沒有深入認識和了解，即肆意誹謗。然而，我看他們是屬靈的榜樣，我能有如今，是因站立在他們的肩膀上。

感謝愛德華茲（Jonathan Edwards）、司布真（C. H. Spurgeon）、鍾馬田（Martyn Lloyd-Jones），他們對我的人生及服事帶來前所未有的精進。

不少與我同年代之人，使我的人生閱歷更為豐富，

012 也對這本書產生許多影響，謹此深表謝忱。

感謝艾尼（Ernie Reisinger）對宗教改革和復興的精闢見解，願意幫助一位從未見過世面的年輕牧者，並且提供各樣參考書籍。

感謝約翰（John Armstrong）、吉姆（Jim Elliff）和湯姆（Tom Nettlos）的情誼，他們激勵我勇於思考。

感謝巴刻清晰表述的神學，並欣然傳授多年來研究清教徒的成果。

感謝吉姆（Jim Rahtjen）真誠、無私地關注此書，與他一起工作實為樂事。

感謝貝思（Beth Mullins）幫忙輸入資料，並且在許多細節上協助我。

感謝大衛（David Larsen）舉辦的博士課程研討會，激發我整理書中許多相關材料。

感謝羅傑（Roger Fleming）和吉恩（Jean Fleming），若沒有他們的友誼與鼓勵，本書大概無法完成。

感謝翠西（Traci Mullins）自始至終在編輯工作上全力以赴、一絲不苟地完成這本書。

感謝格倫菲爾德浸信會（Glenfield Baptist Church）在我撰寫此書，為我禱告，以豐沛的愛支持我。

感謝凱菲（Caffy）對於許多事有耐心，此書才得以完成。



要操練自己達到敬虔的地步。

——提摩太前書四章7節（新譯本）

第

1

章

——屬靈操練—— 達到敬虔



這是個不守紀律的年代，舊的紀律正在分崩瓦解。……
服從神恩典的紀律甚至被嘲笑為律法主義，或是完全不為這世代所認識，
皆因這一代有大半的人對聖經無所認識。
我們需要有基督徒品格的強健力量，而這份力量只能藉由操練獲得。

——艾德滿（V. Raymond Edman），
《生命的操練》（*The Disciplines of Life*）

015 沒有方向的操練，無異於做苦工。

沒想像有個六歲的孩子凱文，父母爲他報名了一堂音樂課。但每天放學後，他都坐在起居室，一邊心不甘情不願地彈奏〈牧場之家〉(Home on the Range)，一邊看著朋友們在對街公園玩棒球。那就是沒有方向的操練，無異於做苦工。

假使某天下午，凱文正在練吉他，有位天使來訪。在異象中，凱文被帶到卡內基音樂廳 (Carnegie Hall)。在音樂會上，一位吉他大師在表演。平日一聽古典音樂就感到沉悶的凱文，卻被樂聲深深吸引。音樂家的指頭在弦線上飛舞，動作流暢而優雅。凱文想到自己用手指磕磕碰碰彈奏和弦，聲音單調刺耳，動作多顯笨拙和生硬。但是，在那位大師手中，清朗、飛騰的音符化成一縷聽得見的馨香，從他的吉他緩緩飄送出來。

凱文陶醉在音樂中。他輕側著腦袋，盡情吸收所聽到的一切。他從沒想像過，竟有人能把吉他彈奏得如此出神入化。

「凱文，你覺得怎麼樣？」天使問。

這位六歲孩子的口中，緩緩發出一聲輕柔的讚歎：
「哇！」

異象消失了，在起居室裡，天使再次站在凱文面前：「你看到的那位神奇音樂家，就是若干年後的你。」天使指著吉他告訴他：「但你必須練習！」

突然天使消失了，凱文發現自己身旁只有那把吉他。你認為他現在練習的態度會有什麼不同嗎？只要凱文記得自己將來會變成什麼樣子，他的操練就會有方向和明確的目標。這樣做確實需要花費氣力，但你絕不會說這是門苦差事。

說到基督徒生命的操練，許多信徒的感覺，就如同凱文練吉他一樣，宛如沒有方向的操練。禱告變成是門苦差事。默想聖經的實用價值似乎難以確定。像禁食這樣的屬靈操練，對於操練它的真正目的，我們往往並不清楚。

首先，我們必須先明白，將來我們會變成什麼模樣。羅馬書八章29節提到神所揀選的人：「因為他預先所知道的人，就預先定下效法他兒子的形象。」神的永恆計畫，保證每個基督徒最終會跟基督的形象相符。到主顯現時，我們都要改變，「我們必要像他」（約壹三2）。這不是什麼異象，這就是身為基督徒的你，若干年後的样子。

所以，談論操練的目的何在？假如神已命定我們和

基督的形象相符，那操練有何意義呢？

雖然神應允耶穌再來的時候，我們將會和基督的形象一樣，但在這一天來臨前，神要我們不斷成長，愈來愈像基督。我們不能只等待變得聖潔，而要追求聖潔。希伯來書十二章 14 節如此命令我們：「你們要追求與眾人和睦，並要追求聖潔；非聖潔沒有人能見主」。

於是，我們提出每位基督徒都應該問的問題：「我們要如何追求聖潔？怎樣才能像神的兒子耶穌基督？」

我們從提摩太前書四章 7 節找到清楚的答案：「要操練自己達到敬虔的地步。」（新譯本）

這節經文是整本書的主旨。在本章中，我會闡明這句話的意思；而透過本書其餘篇章，則會把該主旨運用到實際生活中。我將依循這節經文，逐一探討基督徒屬靈操練的方式。邁向信徒成熟和「敬虔」（這個聖經用詞，與
017 基督的形象和聖潔是同義詞）的惟一道路，就是要經由屬靈操練。只要我們記住敬虔是屬靈操練的目標，屬靈操練即成為樂事而非苦工。

屬靈操練——通往敬虔之路

屬靈操練是促進個人或群體靈命成長的操練，也是重視靈修和經驗的基督教信仰（experiential Christianity）

習慣，神的子民從聖經時代起就付諸實行。

本書檢視各項屬靈操練，如讀經、禱告、敬拜、傳福音、服事、作管家、禁食、安靜和獨處、寫日記、學習。然而，這稱不上是一份詳盡無遺，包含基督徒生活所有操練的清單。參考同一主題的其他文獻，你會發現認罪、彼此問責、簡樸生活、順服、聖靈的引導、慶祝、印證、犧牲、守望禱告等，也可列入屬靈操練的項目。

無論是哪一項屬靈操練，最重要的是目標。練習吉他或鋼琴若不是爲了彈奏音樂，就沒有什麼價值；同樣地，屬靈操練若失卻了目標（西二20~23；提前四8），也是如此。此處所說的目標，就是達到敬虔。於是，提摩太前書四章7節告訴我們：「要操練自己達到敬虔的地步」（新譯本，強調爲筆者所加）。

屬靈操練是神賜給我們的途徑，藉以追求聖靈充滿的敬虔。

敬虔的人一向都是有紀律的人，試想教會歷史上的英雄，奧古斯丁（Augustine）、馬丁·路德（Martin Luther）、加爾文（John Calvin）、本仁約翰（John Bunyan）、蘇珊娜·衛斯理（Susanna Wesley）、懷特腓（George Whitefield）、亨廷頓夫人（Lady Huntingdon）、愛德華茲夫婦（Jonathan and Sarah Edwards）、司布真、慕勒（George Muller），他們全都是有紀律的人。我憑個人牧養

操練的力量——過好基督徒生活的13個法則

作者 / 惠特尼 (Donald S. Whitney)

譯者 / 譚達峰

責任編輯 / 陳玟錚

美術設計 / 李家珍

發行人 / 饒孝楫

出版者 / 校園書房出版社

發行所 / 23141 台灣新北市新店區民權路50號6樓

電話 / 886-2-2918-2460

傳真 / 886-2-2918-2462

網址 / <http://www.campus.org.tw>

郵政信箱 / 10699 台北郵局第13-144號信箱

劃撥帳號 / 19922014，校園書房出版社

網路書房 / <http://shop.campus.org.tw>

訂購電話 / 886-2-2918-2460 分機241、240

訂購傳真 / 886-2-2918-2248

2016年11月初版

Spiritual Disciplines for the Christian Life

© 1991 by Donald S. Whitney

Originally published by NavPress

3820 North 30th Street, Colorado Springs, CO 80904

Chinese edition translated and published by permission

© 2016 by Campus Evangelical Fellowship Press

P.O. Box 13-144, Taipei 10699, Taiwan

All Rights Reserved

First Edition: Nov., 2016

Printed in Taiwan

ISBN : 978-986-198-529-9 (平裝)

版權所有，請勿翻印。

16 17 18 19 20 21 年度 | 刷次 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

對於**屬靈操練**，你的認識是什麼？感受又是什麼？
是彷彿燙手山芋一般，避之惟恐不及？
還是躍躍欲試，但像無頭蒼蠅茫然無措？

從我們成為基督徒的那一刻起，對於讀經、禱告、敬拜、禁食等等這些屬靈操練的詞彙或許早已不陌生，甚至曾經可能下定無數次決心、擬定過無數張計畫表。然而，經過一次次後繼無力的失敗，我們開始對它們不再感到有興趣，漸漸地，屬靈操練對於我們，好似成為一種沉重的束縛。

但你還記得揮棒不落空、總能擊出全壘打的棒球選手嗎？還有那位百分百命中籃框的NBA最有價值球員？又或是在黑白琴鍵上，指尖自由跳動，彈奏出首首經典旋律的鋼琴家？他們能有今天，絕對不會只是看著球棒、想著琴鍵、計算著投球拋物線就能辦到的。相反地，是每日每夜的操練，反覆練習到純熟，才造就了現在的他們。同樣地，惠特尼認為，在屬靈的事情上也是如此。

在《操練的力量》這本書裡，惠特尼不僅清楚描述基督徒屬靈操練的目的：為了讓生命有如耶穌一樣精采；他也明白我們知易行難，所以提出各樣實際的方法，教導你如何揮擊「讀經」的球棒，也帶你彈著「禱告」的Do Re Mi，更陪伴你對準「傳福音」的籃框，投進大使命的一球。各樣的屬靈操練，都是神所賜下的寶貴路徑，如果不起而行動，透過實踐，我們無法親身體會——原來屬靈操練真正的獎賞，不是所以為的綁縛，而是生命空前的自由。

倘若在你心深處，仍嚮往得著耶穌所擁有的自由，生命結出一粒粒甘美的果實，期盼你翻開這本書，跟著惠特尼教授接受鍛鍊，讓生命得以大步向前！！

NT\$460

設計 / 李家珍

ISBN 978-986198529-9



9 789861 985299

00460



校園書房出版社

A1580