

《合神心意的生命》

簡介及試讀本

這是門徒培訓有序進階系列中三本書的第二本。這個進階系列包括三本書《合神心意的門徒》、《合神心意的生命》和《合神心意的見證》。該書的核心思想和內容組成是圍繞著耶穌對基督徒的兩大誡命“您們要盡心盡性盡意盡力愛主你的神”和“愛人如己”（可十二 30-31），在方法上是第一本書的延伸，它也結合了三個要素，以神話語為基礎的永恆真理；學習成員透明化的關係；學習成員之間相互的守望。

作者簡介

作者歐格理 (Greg Ogden) 曾是美國伊利諾州橡溪基督教會 (Christ Church of Oak Brook) 的門徒訓練牧師。1998-2002 年，他擔任福樂神學院 (Fuller Theological Seminary) 教牧博士專業主任以及平信徒裝備和門徒訓練的副教授。目前他專門從事門徒訓練工作。

適用對象

是為願意以愛與委身造就門徒的人，創造一個環境並提供材料，門徒帶領者則在其生活模式和信仰中具體實現這些原則。真正的教導是藉由榜樣才能產生果效。

本書內容

分為五大部分：盡心愛主你的神、盡性愛主你的神、盡意愛主你的神、盡力愛主您的神和愛人如己，一共 12 章，每章分為四個部分：核心真理、背誦經文、歸納法讀經和閱讀文章。

使用方式

適合 3-8 人，人數少而「量身打造」的門徒小組使用。閱讀功課必須在小組學習時間以前各自完成。小組聚會每週一次，1.5 小時之內完成一課。選拔門徒訓練者尤其關鍵（對門徒訓練者要求見《合神心意的門徒》）。

盡心愛主 · 盡性愛主 · 盡意愛主 ·

盡力愛主 · 愛人如己

合神心意的生命

THE ESSENTIAL COMMANDMENT

歐格理 (Greg Ogden) 著
黃雅蓓、陳凱若 譯

二版

試讀本

亞馬遜★★★★★評價

目錄 Contents

中文版序／ 7

本書使用建議／ 9

門徒之約／ 15

前言：愛的召喚／ 17

1 最大的誡命／ 23

第一部 盡心愛主你的神

2 憂傷痛悔的心／ 35

3 聆聽的心／ 46

第二部 盡性愛主你的神

4 渴慕神／ 59

5 榮耀神／ 69

第三部 盡意愛主你的神

6 基督的心意／ 83

7 心意更新／ 95

第四部 盡力愛主你的神

8 專注的精力／ 112

9 培育健康身體／ 124

第五部 愛人如己

10 關愛需要者／ 138

11 憐憫傷害者／ 149

12 慈愛的彰顯／ 161

附錄 A 如何明白最大的誡命？／ 171

附錄 B 打造門徒訓練事工／ 173

中文版序

《合神心意的生命》中文版問世可供華人基督徒使用，真是令我欣喜萬分。首先，這份喜悅之情與我有切身關係。結褵四十年的妻子出生於上海，成長於香港新界，八歲來美。岳父在中國聽了美南浸信會宣教士的見證，決定接受基督信仰。而後受到屬靈前輩的指引，蒙召作牧師。他在四十年代赴美進修神學，原本計畫學成後歸國服事，結果因為時局動盪，滯留美國，直到1955年全家才團聚。岳父羅澡岳牧師創辦八間華人教會，遍布在美國加州。因此，透過婚姻和家庭的關聯，我與華人羣體有著一份非比尋常的情誼。

第二，近年來有機會在中國、香港和美國華人教會服事。看到這些信徒渴慕效法基督的樣式，並願意裝備自己帶領人活出主耶穌的生命，更滋長了我的喜悅之情。

神的國度在華人世界擴展，是我心充滿喜悅的第三個原因。作為一名當代華人基督徒，多麼令人興奮！我們目睹中國教會快速成長，而中國基督徒對福音的開放態度和積極委身，更使全球基督徒感到十分鼓舞。中國教會自封閉的年代至今興旺成長，基督教信仰也在社會各階層普遍受到歡迎。

根據我教導華人基督徒的經驗，特別能夠感受到他們委身的活力，我自己也得到激勵。《合神心意的生命》一書可作為門徒訓練的工具，它所強調耶穌教導的核心將引領你進入基督信仰精髓。我熱切盼望每位信徒都能建立穩固的信仰根基，好像使徒保羅寫信給哥林多人，申明除了耶穌基督以外沒有別的根基（林前三11）。祂是萬物的中心，宇宙的終結，也是我們生命的一切。祂告訴我們最大的誡命乃是盡心、盡性、盡意、盡力愛主我們的神和愛人如己；我們理當充分探索其含義，以及此誡命對信徒與國度的意義。

若想從這趟探索旅程獲得最大的果效，最好找到兩、三位同伴一起分享心得，同時彼此學習。最重要的是個人應用，讓本書內容滲透到你心中，然後裏外更新！本書的目標是幫助你更加貼近耶穌的心靈，倘若只想從本書尋求知識，那絕對是

錯誤的方式。

最好的途徑是從本書中得到裝備，並且帶領兩、三位同伴一起探索你已體驗的旅程。除非擔負起訓練門徒的職責，否則我們就無法達到門徒訓練的目標（西一 28）。

我要感謝美國福音證主協會的同工，先後翻譯和出版《合神心意的門徒》、《合神心意的領袖》與《合神心意的生命》中文版，這是十三億華人共有的文字。深願神加倍祝福此書，並且結出超乎我所求所想的碩果！

歐格理（Greg Ogden）

gregogden15@gmail.com

2013 年 5 月 2 日

本書使用建議

如果大部份聲稱願意跟隨基督的信徒，都能在親密、互相扶持守望的關係中，領受神話語精意的餵養，以致生命趨於成熟健壯，那麼，耶穌基督的教會情況將會如何呢？其結果就是產生一羣自發進取、有基督生命的門徒。

《合神心意的生命》一書是特別設計用以培育小而有繁殖力的門徒團體。在這本工具書背後的異象，是一個不斷擴展、多代繁衍的門徒網絡。這本工具書結合三個要素，願聖靈使用以促進信徒靈命的成長。

第一個要素是神話語中永遠不變的真理。西方世界已進入「後耶穌紀元」。從前基督教信仰盛行時，一般人都接受世上有一個「啟示的」真理，或者至少是科學的、客觀的真理存在，並且適用於所有的人。但如今在後基督時期，相對主義盛行，特別是在道德與生活方式方面更是如此。「和平共存」是個慣用語，反映今天社會最為看重的價值—包容，這種說法主張所有的生活方式以及道德觀都具有同等價值，因為所有的真理都是相對的、個人性的。針對後現代相對主義的泥沼，本書全部二十四章的每一章，都是圍繞一個對所有人都適用的「核心真理」而建構，因為這個真理的來源，即是那位全人類的神。

對很多人來說，基督徒的生活看起來好像是一堆混雜、散亂失連的瓷磚。人們分別從主日講道、個別研讀、信徒同伴的智慧和富洞察力的書本等處吸取真理，但卻發現難以辨識出各片瓷磚之間的關係。然而，有一位姊妹參加「門徒訓練小組」，使用這套材料之後，形容她的發現過程如同見到一片壁畫在她眼前逐片排列鑲嵌成型。每個課程都是細心地按著順序，以連續方式編排；於是一幅基督徒生活的畫面，就完全呈現了。

然而，若想讓神的話之真理，帶著改變生命的能力傳遞出來，就必須在一個彼此信任、親密和有持續關係的情境中去追求，因此，**聖靈實驗室的第二要素是各種透明化的關係。**

在目前的社會結構中，個人已取代家庭和社羣成為我們現在社會裏的基本單

元。連續劇和破碎的關係乃是我們這一代的記號。現今流行的哲學是追求個人的滿足，且是根據此刻讓我感覺舒暢或是合乎我的胃口所帶來的滿足感，有許多人甚至從未曾親眼目睹，那健康、持續不斷愛的委身與承諾的關係。其實，每個人的內心深處真正需要的是一份深切而滿足的關係，因為我們是照著神的形像而造，一個小小的門徒訓練小組，即是學習長期與人親密相處、以及自我敞開的安全處所。神為了建立關係而創造我們，首先是和祂建立關係、隨之而來的是彼此的關係，一旦做到上述所說的一切，我們終將得以建造所愛的人。

當我們在一個透明關係的處境裏抓緊神話語的真理，生命的改變就發生了。有一則合乎聖經的原理：聖靈能自由地運行並支配我們的生命，以至讓我們能向另一個生命敞開。只對神誠實是不夠的。當我們冒著風險自我敞開、彼此坦誠相交或彼此認罪，就是允許神重塑我們的生命。我們無法單獨在基督裏長進，我們乃是為了羣體而造。

第三個引至生命改變的要素是相互的守望。守望能將門徒訓練的關係處境提升到另一層次。守望的意思是付予你的門訓夥伴權利，要求你持守彼此所許下的承諾。你們之間的門訓關係要照著共同的盟約而行；盟約是一個共有的同意書，在其中清楚列明你們相互之間對彼此的期望。藉此，你們將允許對方要求彼此履行約定。

總結來說，當神話語之真理成為自我敞開、植根於相互守望的親密關係的核心時，你們就有了讓聖靈促成生命改變的要素。這本工具書採用上述這三要素集合在一起的架構，另外，在門徒造就的要點上，再加上一個傳承異象——要裝備跟隨耶穌的門徒能將信仰代代相傳。如此一來，你就擁有能將事工從根本上更新的基礎。

門徒訓練的關係組合

在許多人的想法中，「帶領門徒」大多是一領一、老師與學生、或是父母與子女的關係。撰寫這本《合神心意的生命》時，我在許多不同的小組中試用這份材料。在此之前，本來我的門訓模式也都是一領一。後來，在此傳統方式之外，我另外加上「三人小組」稱為「三重唱」和「十人門徒小組」。在這幾種不同的

組合中，其動力的差異很令我詫異，現在，我認為三人或四人小組是最適於訓練門徒的設定。

為甚麼我相信「三重唱」或「四重唱」較「一領一」更勝一籌？（1）「一領一」限定了老師—學生的動力模式。壓力落在門訓導師身上，他成為問題的解答者以及智慧和洞見的來源。當第三位加入時，動力轉移到羣體的互動過程中，門訓導師得以更自然地在羣體動力互換中發揮功效。（2）「三重唱」的方式，將訓練模式從「階級」轉變成「關係」模式。受過訓練的門徒很難去訓練別人的最大因素是：在一領一的關係裏所養成的依賴性；另一方面，「三重唱」將門徒訓練當成是在基督裏共同邁向成熟旅程中，彼此陪伴同行的關係。於是階級性的層面便降至最低程度。（3）在「一領一」與「三人或四人組」之間，最出人意外地差異乃是在於「羣體」感。在小組中，我們經常感受到聖靈與我們同在，且其次數遠比「一領一」頻繁。（4）有些智慧顯示在數字上。以小組方式進行時，對聖經經文的了解及生活的應用方面，能產生多元性觀點；而「一領一」時，在模式和經驗方面就受到限制。由於至少增加了第三者，在學習過程中就增多另一個觀點與角度，成員們在小組中彼此互為教師。（5）最後卻不是最無關要緊的一點：由於增加一位接受裝備去造就門徒的第三人，倍增門徒的進度就有了幾何級數的增長。

或許你要問，如果三人比兩人好，為何十人不比三人好呢？因為人數越多，就越可能沖淡改變生命的重要元素。（1）**真理**——我們學習的果效，與能否應用真理的能力，有直接比例上的關係；因此當發表意見的聲音增多時，學習就變得更為困難。同時，在較大的小組裏，也難以按個人情況訂定學習進度，而且人數越多就越難。（2）**透明化的關係**——自我敞開的表白是改變生命的要件，坦率的難度與小組的大小成正比。如果我們不能自由地透露內心的掙扎，聖靈就無法使用小組成員，來針對我們的需要做出有效服事。（3）**相互的守望**——在越大的小組中，人越容易躲藏。彼此守望，需要檢查對方是否完成所派定的工作，或者是否持守順服方面的承諾。而且，人數越多，也減少深入個人生命的次數。

門訓帶領者的角色

本書可用在許多不同場合（個人研讀、一領一、一領二、或是十人門徒小組）；無論在任何場合，其關鍵人物仍是這位導師，工具本身無法造就門徒。神在門徒身上作工，要為在成長中的信徒示範基督裏的生命形態。若僅只是談論本書內容，就違反了我的寫作初衷。本書乃是為願意以愛與委身來造就門徒的人，創造一個環境並提供材料。這個工具為門徒訓練提供一些議題，而導師則在生活模式與信念中具體地實現其原則。真正的教導是藉由榜樣才能產生果效，記住耶穌的話：「凡學成了的不過和先生一樣」（路六40）。

根據一般教育界最新研究顯示，以榜樣做示範仍是最有效的學習動力，「受激勵而自願效法特定對象」在塑造人類行為上，比高壓壓迫手段或獎賞方式更為有效；最低層次的學習方式，是因被另一個人控制而不得不聽從。第二層次的學習，是出於認同的緣故。能夠繼續持有影響力，是因為那人願意留在一個令他滿意的關係中。主觀性的內在轉化，則是第三也是最高的層次，因為這份渴望仿效的行徑，本身已是一份犒賞。以榜樣來示範，能創造出影響價值觀、態度和行為的氛圍。

下列是門訓帶領者必須具備的特定角色：

1. 第一個也是帶領者的關鍵角色，即是提出「建立彼此守望關係的邀請」。說明委身的內容，並彼此簽約（見第13頁「門徒之約」）。門訓帶領者成為此約的守望者。門訓的程序，需要等到門徒以「門徒之約」禱告，且願意委身並簽約後方能開始，若沒有正式的約定，彼此對守望的標準即缺少共識。本書的行動之頁是促成守望角色的工具，在第八課與第十六課之後，你們要一起回顧原有的約定，並再次堅定前約；第二十課之後的行動之頁要求你們一起禱告，尋找能加入門訓的下一位夥伴。

2. 在初期，門訓帶領者是小組的召集人和引導。由於所有的課程都經過完善設計，帶領者只需要與夥伴一同接著討論的模式進行即可。大約在經過四分之一或三分之一的門訓程序之後，可由門訓成員輪流擔任引導每週的課程，並以此為

裝備途徑且預備下一代成為門訓帶領者。

3. 門訓帶領者需與門徒一樣準備本書中的研讀功課。儘管門訓帶領者以提發問題來主導課程，但引導者也應在對話過程中，分享個人對這些啟發性問題的回應。

4. 門訓帶領者藉由分享個人的掙扎、禱告內容與認罪等事項，示範自己的坦誠與透明度。身為帶領者，不需回答所有關於聖經經文或神學上的問題，但也不要忌諱說：「我不知道，可是我會去尋找答案。」以榜樣示範的效力，並不是靠一個完美的假像。門訓帶領者與第一次參加門訓的人，在聖經經文和基督徒的生活方面，所領受的洞察力通常一樣多。

研讀模式的建議

本書的設計，是每週一次在 1.5 小時之內完成一課。但課程可能因各人的學習方式，或因分享個人事項的深淺導致使用時間的長短不同，或在研讀過程中衍生的出議題，令你轉移方向而造成差異。請記住，採用人數少而「量身打造」的門徒小組的用意，是要以適合參加者的進度進行訓練。不必覺得需要涵蓋所有的討論問題，而是以本書為範本做出合適的選擇，特別是你覺得熟悉並已與你生命結合的材料。

研讀功課必須在門訓時間之前各自完成。每一課都包含為下列各項目特別設計的討論指引：

核心真理——核心真理如同一天然金塊，每個課程都是環繞著它而建構。其他的篇幅是為要進一步釐清中心焦點而設計。每次都以複習核心真理的問題與解答為開始。

背誦經文——當我們委身於背誦聖經，神對人生的觀點將逐漸成為我們的。詩人寫道：「我將祢的話藏在心裏，免得我得罪祢。」（詩一一九 11）這個操練幫助我們長成得更像基督。因為我們建基在祂的真理裏，以神的話來鼓勵其他信徒，並與他人分享我們的信仰。大約做完每六課時，應再複習一次所有的經文。

歸納法讀經——聖經是人們發現真相的惟一可信之處。我們並不是只想藏匿真理，也不是只想多得一些知識。讀經的目標是要尋見真理，然後藉著神的能力

在生命中將其應用以保持一致。理查斯（Larry Richards）對神話語的真實結構作了很好的總結：「就是在神的話語中，神的靈已顯明我們所生活世界的真實本質、人與神的真實本質、歷史最終極的結局、各種關係的模式、對神的回應以及對生命的回應等，都與『事實的真相』相符合。」

閱讀文章——每課都有一篇教導文章作為結論。這些文章乃是將永恆的核心真理賦予現代的應用意義，藉以挑戰我們的生活方式、並刺激我們的思想。一些隨後的跟進問題，則能幫助我們的學習更具體而落實。

將禱告交織於你所做的每件事中，以感謝主耶穌藉聖靈與你同在為開始，並打開自己的生命接受祂想在你裏面成就的事。當你們藉著個人的分享，一起深化彼此的生命時，以禱告作為你對卸下重擔或領受祝福的回應。最後，彼此代禱，使你們能按耶穌所提醒地改變思想、言語和行為。

門徒之約

為了在基督裏長大成熟並且完成《合神心意的生命》，我委身於下列各項準則：

1. 每次門訓聚會之前，我將完成當週所有的功課，以便在聚會時全力參與。

2. 每週與我的門訓夥伴會面，花大約 1 至 1.5 小時彼此交談、分享作業的內容。

3. 將自己全然奉獻給主，並在門訓期間期待靈命加速改變與成長。

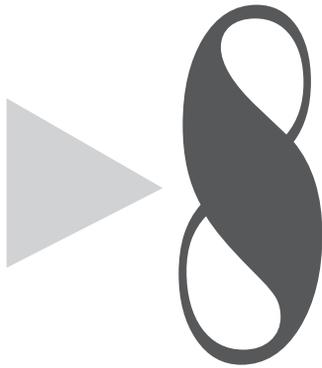
4. 願齊心努力共創一個真誠、信任、彼此不設防的環境。

5. 完成本書後，致力於帶領至少二人繼續門徒訓練的傳承。

簽 名 _____

日 期 _____

(上面所列承諾是彼此守望的最低標準，在完成第八課與第十六課之後將會回顧並重申此約。屆時可自由地在你們的約定上添加任何其他的項目。)



專注的精力

背誦經文：歌羅西書一章 28-29 節

研讀經文：以弗所書四章 17-24 節

閱讀文章：操練身心



核心真理

盡力愛神是甚麼意思？

神賜予人充滿熱情和精力的身體來服事祂，這就是力量或能力，為要完成神對我們一生的呼召。愛神的人好像比賽接受訓練的運動員、期待豐收的辛勤農夫、或服從命令的軍人（提後二 3-6），他們克己自制、操練身心，為要盡心竭力活出合神心意的生命。

1. 找出上述問題及答案中的關鍵字句，並以你自己的話重述其義。

2. 以你自己的話重述核心真理。

3. 這個核心真理引發你哪些疑問或感想？



背誦經文指引

本章著重在保羅身上，因為他的教導和生命精闢闡明專注的精力，目的是要完成全然愛神的召命。保羅在這段經文總結呼召的內容和熱忱；我們也像他一樣，擁有神所賜予一生的使命，需以熱情來達成。保羅的典範促使我們檢視自己的屬靈溫度，藉此測試心中的火熱程度。

1. 經文背景：研讀歌羅西書一章 24-27 節，這是保羅使命宣言的背景。保羅認為自己在外邦人中要完成甚麼職分？

2. 背誦經文：歌羅西書一章 28-29 節，請逐字抄錄一遍。

3. 保羅在第 28 節簡扼地總結他的使命。你如何描述保羅人生的動力？

4. 比較保羅自己的使命宣言和耶穌在馬太福音二十八章 19-20 節給予眾教會的使命，保羅如何將耶穌的使命個人化？

5. 你對保羅所表達出的強烈熱忱，有甚麼反應？

興奮：我對生命也抱著相同的熱忱，保羅真是我的靈魂伴侶。

恐懼：我在生活中從未感到如此強烈的熱忱。

羨慕：我盼望自己對人生目標擁也有如此強烈的情感。

矛盾：我不確定是否要如此燃燒自己。

其他：

6. 你是否同意這個陳述：「保羅是特殊的委身範例，雖然我們都需要專注的精力，但他卻是例外。」請解釋你的回答。

-
7. 保羅的範例如何教導你盡力愛神？
-



歸納法讀經指引

保羅是本章的主要教師，他用**更換衣服的比喻**來形容心意更新而變化的過程，這是基督徒屬靈歷程的核心。我選用這段經文，因為保羅在此描繪出強烈的熱忱，這正是履行我們的「召命」——效法基督——所應有的態度。他說，基督的跟隨者需要脫下代表舊人行為的衣服，換上與在基督裏的生命相稱的新衣。保羅在這段經文表達了改造的必要性，以及生命更新前後的差異。

1. 研讀以弗所書四章 17-24 節。保羅在第 17-18 節提到遠離神的生命，他的批評著重在思想過程。請問他如何描述？
-
2. 保羅認為是甚麼造成這些錯誤的思想（第 18 節）？用你自己的話解釋保羅的意思。
-
3. 根據第 19 節，心裏剛硬的後果如何？保羅的描述是否符合你的觀察？
-

4. 保羅在第 20-24 節形容沒有基督的生命（「從前行為上的舊人」）和在基督裏的生命（「新人」），兩者呈現驚人對比。總結這個對比。

5. 甚麼是需要脫去的「舊人」？

6. 甚麼是需要穿上的「新人」？

7. 保羅說，脫去舊人、穿上新人的過程必須遵循甚麼程序？

8. 你如何在每天生活中遵循此程序？你每天需要採用甚麼屬靈操練，幫助你持續這項「脫去」和「穿上」的練習？



閱讀文章：操練身心

我們用全人活出對神的愛，而下一章會更加清楚闡明屬靈生命也涵蓋身體部分。耶穌指示我們必須盡力愛神（耶穌用 *ischuos* 這個字來代表「力」，可譯為「能力」、「才能」或「力量」），這就涉及到身體層面。我們透過熱切駕馭自身精力來服事神和人，藉此顯出對神的愛。

使徒保羅透過「操練」的主題，捕捉到他對基督徒生命的領悟；他採用比賽接受訓練的運動員、服從命令的軍人和辛勤農夫的比喻。他喜歡用操練、節制、

謹慎自守、勞苦、努力、盡心竭力，這些詞彙來形容在基督裏的生命。保羅在哥林多前書第九章引用哥林多地峽運動會（Isthmian Games，當時奧林匹克運動會以外最大的運動會，也是每四年舉行一次，規則大致相同。）的實例，說明操練的重要性。想要參加運動會的運動員，必須證明自己已經接受十個月集訓。「豈不知在場上賽跑的都跑，但得獎賞的只有一人？你們也當這樣跑，好叫你們得著獎賞。凡較力爭勝的，諸事都有節制，他們不過是要得能壞的冠冕；我們卻是要得不能壞的冠冕。」（林前九 24-25）

我認為基督徒的生命需要像受訓參賽的運動員，不斷反覆練習。喬丹（Michael Jordan）在他的全盛時期，總在球賽快要結束前依然堅持不懈、奮起贏球。這是因為他在終場感到太無聊了嗎？絕對不是！喬丹是一位非常有才華的運動員，但他依然在眾人背後長時間練習跳投和罰球。雖然他天賦異稟，可是他比任何人都更加努力。

請留意保羅在第 24 和 25 節有關「必須更加努力」的論述。運動比賽只有一個人得獎賞，但光環總會逐漸消逝。然而，我們卻要得到永恆的冠冕。那麼，應該如何更加努力效法基督呢？

保羅的使命宣言

保羅是一位典範，竭盡心力完成神所指派的角色。他的使命宣言不僅反映耶穌在馬太福音二十八章 18-20 節給教會的大使命，也陳述自己的呼召和態度：「我們傳揚祂，是用諸般的智慧勸戒各人、教導各人，要把各人在基督裡完完全全地引到神面前。我也為此勞苦，照著祂在我裏面運用的大能，盡心竭力。」（西一 28-29）注意保羅如何將他的熱切言詞貫串在一起：他**勞苦**，意指需辛勞工作、努力不懈完成呼召；他**竭心盡力**，抗拒可能糾纏他的冷漠和懶散；然後，保羅提到神的大能（*energeian*）激勵（*energoumenen*）他達成使命。「大能」的希臘原文和保羅在哥林多前書十二章所指的屬靈恩賜是同義字，新國際版聖經（NIV）譯為「功用」（*working*）：「功用〔*energmaton*〕也有分別，神卻是一位，在眾人裏面運行〔*energon*〕一切的事。」（第 6 節）換句話說，我們運用自己的恩賜，就會受到激勵、蒙賜能力，活出神心意中的生命。這個過程需要持續操練才能專

心一致，宛如魏樂德所描述的恩典：「恩典的相反是**賺取**，不是努力。」

保羅為了強調操練對於愛神的重要性，不斷重複使用**節制**或**謹慎自守**來形容基督徒的生命。例如，**節制**（self-control）是加拉太書五章 22-23 節最後一項屬靈果子，這個字的字根意味著擁有能力或統治所有一切；新國際版聖經哥林多前書九章 25 節將這個字譯為 training（操練）——在此指運動操練或自我控制。保羅告訴我們，就像運動選手勤奮練習、攻克己身，才能在競賽中迅速反應；同樣的，渴望成為領袖的人，也必須具備**節制**和**謹慎自守**的品質。因此，**節制**不僅意味著不受酒精或毒品控制，而是擁有自知之明——不受外界的影響或干擾（羅十二 3；提前三 2；多一 8，二 2、5、6、12；彼前一 13，四 7，五 8）。

司徒德（John Stott）在其著作《真理的尋索》（*Basic Christianity*）中，精彩地總結保羅的心意：「你可以在瞬間成為一位基督徒，但卻不是成熟的基督徒。基督能夠即刻進入、潔淨、饒恕你的生命，但卻需要更多時間來轉化你的性格，按祂的意思來塑造你。新娘和新郎只要幾分鐘就可完成婚禮，但卻必須花上許多年才能讓兩個固執己見的人成為一體。因此，在我們接受基督時，那一刻的委身將引至一生不斷自我修正。」

操練的心態

運動員為了參加比賽努力練習，音樂家苦心駕馭一項樂器，軍人勤奮不懈預備作戰；而我們要效法基督——這是我們一生的天職和呼召——也該學習他們所具備的操練心態。我們要將自己所有恩賜放在神腳前讓祂使用，因為祂賜予我們力量來服事祂。

成長的過程 保羅在以弗所書第四章，將心意更新比喻為一生脫去舊人換上新人的過程。我們需要「**脫去……從前行為上的舊人，這舊人是因私慾的迷惑漸漸變壞的……穿上新人，這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔。**」（弗四 22、24）

換句話說，就是要脫下老舊、破爛、臭味十足，那個成為基督徒之前的老我，然後換上配合基督跟隨者的全套新裝。或許我們都看過「換裝秀」，有一位配偶抱怨另一半在家總是一副邋邋相，想要將她或他改頭換面，變成美麗或英俊的佳偶。被選中的不修邊幅來賓步上舞台，結果在節目結束時竟然搖身一

變，全身煥然一新出場，這位「新」人真令現場觀眾大吃一驚。

這就是全然更新——「脫下」老我的生活方式，「穿上」神為我們預備好的生命。我們需要抱持特定的態度，這樣才能一生委身於生命成長。

成長的態度 歐特堡（John Ortberg）在《十個改變生命的屬靈操練》（*The Life You've Always Wanted*）中指出一項很重要的區分，使我受益良多。他說，大部分的人都只想**嘗試**，而非**訓練**自己活出基督徒的生命。**嘗試**和**訓練**，這兩者差距非常大。

「嘗試」的心態僅止於涉獵淺嘗，好像「試一試」新鮮的東西，只是一時興起而已。你心中想著：「好吧，我看看是怎麼一回事。」似乎只在累積經驗，卻不願深入探究。「嘗試」的人生不斷追求不同的東西，不曾駐足停留。

生活有很多層面，端靠嘗試的心態是行不通的。沒有人週六清晨起床後，打開報紙看到當天有一場馬拉松競賽，然後說：「嘿，今天正好閒著，我想試試看。」事實上，無論你能跑多快，二十六英哩的賽程是需要好幾個月悉心預備。你無法僅憑「嘗試」的心態跑一場馬拉松、演奏鋼琴或成為醫生。

這正是葛拉威爾（Malcolm Gladwell）的著作《異數：超凡和平凡的界線在哪裏？》（*Outlier: the Story of Success*）的主題。作者想要探討：有成就的人是因為天賦較高，還是有其他的因素？結果，他發現天賦僅是成功的要素之一，而成功的方程式應該是：天賦+準備（努力）=成功。

葛拉威爾還強調「一萬個小時原則」。心理學家研究德國柏林一所傑出音樂學院，他們把學生分成三組：

1. 明星學生：未來有可能成為小提琴演奏家
2. 還不錯的學生
3. 未來很可能在公立學校教音樂的學生

這些學生的差異在哪裏呢？並不是天賦。心理學家問所有學生一個問題：從你第一次拿起小提琴開始，總共練習多少小時？他們發現這正是三組學生差異所在。所有學生大都從五歲開始學琴，到了二十歲的時候，未來的音樂教師練習近四千個小時，還不錯的學生練習近八千個小時，但明日演奏家已經練習近一萬個小時。心理學家在不同場合進行一萬個小時原則實驗，他們的結論是：「人的腦子似乎需要這麼多時間來吸收一切，才能達到卓越。」

卡爾薩斯（Pablo Casals）是二十世紀初期享譽國際的大提琴家，他每天練習五個小時，直到被公認為世界最偉大的大提琴家依然如此。我喜歡他的理由：「我覺得自己還在進步。」

如果需要花這麼多精力在世上獨占鰲頭，豈不該更加努力操練才能完成最崇高的呼召——效法基督？歐特堡在《十個改變生命的屬靈操練》中寫道：「靈命改變不是努力嘗試就會發生的，而是要明智地接受訓練……學習寬恕、喜樂或勇敢的藝術，同樣需要準備或訓練。換句話說，健康和充滿生命力的靈命，與學習運動及智力活動一樣，都需要訓練。想要思想、感覺和行為方面變得與耶穌一樣，我們受的訓練起碼得和跑馬拉松或彈鋼琴相等。」

成長的練習 保羅在以弗所書第四章闡釋「脫去、穿上」的屬靈節奏——生命全然更新：「你們行事，不要再像外邦人存虛妄的心行事」（17節）；「你們學了基督，卻不是這樣。」（20節）；「就要脫去你們從前行為上的舊人」（22節）。這些經文指出生命本質在於**習性**。生命的習性需要一步步調整，將從前舊有的思想、感覺、行為，改變成符合於基督裏的新身分。有意思的是，「習性」拉丁文源於 *habitus*，原指心智的結構，好像穿上一件衣服——猶如神職人員的長袍（*habits*），代表他們特別的生活方式。基本上，保羅意指基督徒的生活，即是每天不斷操練脫下老我舊習、穿上新人樣式。這就是我們的呼召。

習慣成自然 人類是習慣的產物，我們的思想、感覺、行為，已經成為自己的第二天性，甚至無須思考。我們無意識地持續練習，便養成固定的習性。

回想起自己初學駕車的經歷，真是非常困難。我需要注意很多事項：把鑰匙插入鑰匙孔發動車、繫上安全帶、調整駕座和照後鏡、眼睛注視時速表、留意前後的車輛等。我還以為自己永遠都學不會的。要是我的父親還健在，他一定記得我初學開車的模樣。他教我開手排檔車，我們都祈禱十字路口最好遇上綠燈，免得車子熄火。我覺得要記得的東西實在太多了，但是花了無數小時練習之後，竟然可以在漆黑深夜滑進車內，找到鑰匙孔同時綁上安全帶——與此同時，還和友人爭辯「預定論」的神學問題。

跟隨耶穌就是要養成正確的習性。我們的思想、感覺、行為，有很多不討神喜悅的地方，保羅稱為「從前行為上的舊人」（弗四 22）；我們應該持續不斷「**穿上新人，這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔**」（弗四 24）。

惡習難改 我們需要像運動員一樣委身於成長，因為改變習性非常困難。舊有習慣已成體內自動回應系統的一部份，無論良好或惡劣的習性，都早被身體所吸收了。保羅告訴以弗所人：「**不要再像外邦人**」，或許他們會回答說：「可是我們不知道其他的生活方式。」我們也是如此，若有人質疑我們的習性，心裏會覺得：我就是這樣被撫養長大的。事實上，在家庭中父母心中所認為的「你是」，已成為我們所接受的「我是」：「你將來一定沒有出息」、「你老是做錯事情」、「你為甚麼不像你的兄弟姊妹呢？」這些奚落批評最終成為我們的一部份。此外，崇尚物質主義的文化和「你的價值取決於你擁有多少」的觀念，一直透過電視、收音機、電影衝激著我們。它們塑造我們的世界，也成為我們的一部份。

無論是專業或業餘運動員，甚至只是週末打打高爾夫球的人，都明白惡習難改。我還記得起初聽到「肌肉記憶」的觀念，真是極大的啟發。有時運動員的練習方式是錯誤的，而錯誤的習性後來成為「肌肉記憶」：我們的肌肉學習用特定方式運作。如此一來，專業人士教導我們新的動作，剛開始覺得十分笨拙，直到反覆練習，才能讓新的動作成為我們習性的一部份。

改變習性的過程有如地心引力的牽引。我們都看過太空船發射進入空中，這需要非常大的動力才能脫離地球大氣層的地心引力，大部分的能量都在升空後幾秒鐘之內消耗殆盡。同樣的，戒掉某項習慣也需要無比的力氣，老我習性的力量總要把我們拉回地球上。

打破舊習為甚麼這麼困難呢？因為儘管我們毫無察覺，它們的根已經深入生命之中。你是否曾經砍過樹根？春天到了，你想在週六下午除掉後院的醜陋樹樁，三個小時過去，你掘了一個五英尺的大洞，卻發現錯綜複雜的樹根遠比你先前想像還要深。如果你想作耶穌的門徒，「嘗試」的態度只會使你感到挫敗，惟有抱持「長期抗戰」的心態才有果效。

「除舊換新」原則 保羅藉由「脫去、穿上」的比喻，告訴我們一項非常實際的原則：「除舊換新」。我們不能僅只戒掉一個惡習就算了，還必須以一個新的習慣替代。為甚麼各種節食方法不會成功？因為我們只是少吃一點東西，但飢餓的煎熬卻讓你想吃更多東西。無論我們想在哪些方面做改變：少看電視、少批評或少上網瀏覽神所不喜悅的東西，除非以神所喜悅的新習慣替代老習慣，否則很難拔除惡習。耶穌說過一個故事，一個人身上的污鬼被趕出來後，污鬼到處尋

求可安歇之處，牠發現那人的生命還沒有被更新，就帶著七個比牠更惡的鬼回來，結果那人的光景比先前更糟了（路十一 24-26）。

保羅在以弗所書四章 25-32 節，用了五種不同描述強調除舊換新原則。

經文	脫下	穿上
第 25 節	謊言	實話
第 26-27 節	生氣犯罪	迅速處理
第 28 節	偷竊	親手做正經事
第 29 節	污穢的言語	造就人的好話
第 31-32 節	苦毒、惱恨等	恩慈、憐憫、饒恕

顯而易見，單單找出需要改變的思想、感覺或行為是不夠的，它們必須被符合聖經原則的思想、感覺或行為取而代之。

如何知道自己有哪些需要改變的習慣呢？這要回到第三章提到的「聆聽步驟」屬靈操練。透過聖靈的工作，我們練習四個學習聆聽神和自己的步驟：

- **聆聽步驟一：把聖經真理融入生命中**
- **聆聽步驟二：操練安靜和靜默，以便深入聆聽。**
- **聆聽步驟三：身邊環繞值得信靠的基督徒朋友，他們能幫助你活在真理中。**
- **聆聽步驟四：必須跳脫安樂窩，憑心甘願冒風險。**

這些聆聽步驟都是屬靈操練，幫助我們將自己安置在神的臨在中，好讓祂在我們裏面動工。這並不是意志力，憑一己之力去改變往往適得其反，致使我們想要改變的習性更加頑強。屬靈操練促使我們敞開自己，面對神與祂在我們裏面的更新作為。

傅士德在其經典著作《屬靈操練的禮讚》中，如此形容屬靈操練的角色：

神已經賜給我們靈性生命的「操練」，作為接納祂的恩賜之媒介。這些「操練」容許我們把自己擺在神面前，叫祂能夠改變我們……靈性操練本身不能作甚麼；它們只能把我們安放到一處地方，在那兒神可以在我們身上施展祂的大能。這些操練

只是神恩典的媒介……神已經任命這些靈性生命的操練，作為一種媒介，把我們安置在一處地方，好讓祂賜福給我們。

我每天在神面前獨處、安靜默想，打開聖經、筆記本，手握著筆，為要在神的話語中與祂對話，好讓祂在我心中自由運行。我也操練「反省的禱告」，藉此看見昨日神要我留意的事件和談話，這能幫助我學習鑒察祂隨時的同在。此外，我想要走出自己的安樂窩，所以經常在本地社區服務，也在國外參與宣教。這提醒我自己：此生之目的不僅是為自己，而是為完成神對普世的心意。歐特堡說道：「簡而言之，跟隨耶穌就是向祂學習如何安排生活中的活動，好讓自己可以活在聖靈的果子中……屬靈操練之於生活，正如訓練之於比賽。」

魯益師想像神如何入侵我們的生命。他說，把你自己想成一座房子，神要進來重新裝潢。起初，祂只做些小事：清除堵塞的水管、修理漏水的屋頂。這些都是必須做的工作，所以你也不驚訝。然而，神接著開始摧毀房屋，帶來危害。你納悶，神到底要做甚麼呢？答案是：祂要蓋一棟出乎你意料之外的新房。祂蓋了新的房間，加上地板，築起高臺，添設庭園。原來你只要一間小巧可愛的村舍，祂卻建造了一座皇宮，因為神計劃祂自己也來與我們同住。

盡力愛神確實需要訓練的心態，但比跑馬拉松或駕馭一項樂器更具挑戰性。基督活在我們生命中，必須持續不斷成為一面反射鏡，好讓祂透過我們綻放光芒。



閱讀文章研讀指引

1. 盡力愛主是保羅活出基督徒生命的態度，你如何總結保羅的態度？

2. 保羅用「脫下穿上」的比喻來形容基督徒成長的過程。你認為這個比喻的意義是甚麼？

3. 閱讀文章中，如何區別嘗試和訓練活出基督徒生命的差異？

4. 你如何誠實地描繪自己對於效法基督的態度？按照 1-10 的等級（從嘗試到訓練），你給自己幾分呢？請解釋。

5. 你覺得神呼召你改變哪一項習性，才會更有神的性格？可能是思想、感覺或行為方面的習性。你覺得這個改變有多困難？請評估困難度。

6. 你可以用哪一項符合聖經原則的思想、感覺或行為取代舊有習性？請說明你的改變計劃。

7. 複習「聆聽步驟」，你在生活中是否需要採用其中幾項操練？

8. 甚麼是屬靈操練？它的目的是甚麼？

我們如何避免讓它淪為律法，卻成為恩典的管道？
