



# 《明燈》

你的話是我腳前的燈，是我路上的光。

詩篇 119:105



## 在小组中作屬靈生命操練的重要性(二)

廖金輝牧師

### 3. 屬靈生命要成長，必需操練

#### A. 什麼是操練？

「它是指任何可以幫助我做到我現在做不到之事的事情。」  
(約翰·歐特堡，《十個改變生命的屬靈操練》，頁 47)

B. 『青蛙和蟾蜍』(Frog and Toad Together) 的故事：想辦法不再吃手中的餅乾，最後……意志力的不可靠

#### C. 什麼是屬靈操練？

「它是能幫助我活在聖靈果子中的操練。任何能使我有力量活出耶穌所教導和所示範之生命的事情。」(約翰·歐特堡，《十個改變生命的屬靈操練》，頁 48-49)

#### D. 屬靈操練有多少種？(我們能想到的有多少種？)

a. 投入的操練 (disciple of engagement)：由於沒有做到該做的，故要刻意做某些事，如敬拜、研讀、團契、付出和歡慶

b. 禁制的操練 (disciple of abstinence)：由於做了不該做的，故要刻意不做某些事，如節食、獨處和靜默

#### E. 操練的目的是什麼？

屬靈生命成長：「喜樂是一切操練的主調；操練之目的是要把人從那令人窒息的自私自利和恐懼的奴役中釋放出來，去經歷一種與上帝親密聯絡交通的生命。」(傅士德，頁 6)

#### F. 誰人可進行屬靈生命的操練？——只要是信徒便可

#### G. 屬靈生命操練可能遇到什麼困難？(傅士德，頁 6-7)

a. 人們對達到物質以外境界的能力大有懷疑，並對非物質的世界懷有成見

b. 我們不曉得如何去探索內在的生命

#### H. 屬靈生命操練可能出現什麼陷阱？(傅士德，頁 9-12)

a. 單靠意志力：「當你在精神上抗拒任何不良的或不受歡迎的情況時，你便賦予它更多的力量——它便會使用那力量去對抗你，你便會按那抵抗力的程度，耗盡你自己的資源」。(西二 20-23)

b. 以為全是神的恩典 (羅五 17)，不需付出



# 《明燈》

你的話是我腳前的燈，是我路上的光。

詩篇 119:105



## 在小组中作屬靈生命操練的重要性(二)

廖金輝牧師

### 3. 屬靈生命要成長，必需操練

#### A. 什麼是操練？

「它是指任何可以幫助我做到我現在做不到之事的事情。」  
(約翰·歐特堡，《十個改變生命的屬靈操練》，頁 47)

B. 『青蛙和蟾蜍』(Frog and Toad Together) 的故事：想辦法不再吃手中的餅乾，最後……意志力的不可靠

#### C. 什麼是屬靈操練？

「它是能幫助我活在聖靈果子中的操練。任何能使我有力量活出耶穌所教導和所示範之生命的事情。」(約翰·歐特堡，《十個改變生命的屬靈操練》，頁 48-49)

#### D. 屬靈操練有多少種？(我們能想到的有多少種？)

a. 投入的操練 (disciple of engagement)：由於沒有做到該做的，故要刻意做某些事，如敬拜、研讀、團契、付出和歡慶

b. 禁制的操練 (disciple of abstinence)：由於做了不該做的，故要刻意不做某些事，如節食、獨處和靜默

#### E. 操練的目的是什麼？

屬靈生命成長：「喜樂是一切操練的主調；操練之目的是要把人從那令人窒息的自私自利和恐懼的奴役中釋放出來，去經歷一種與上帝親密聯絡交通的生命。」(傅士德，頁 6)

#### F. 誰人可進行屬靈生命的操練？——只要是信徒便可

#### G. 屬靈生命操練可能遇到什麼困難？(傅士德，頁 6-7)

a. 人們對達到物質以外境界的能力大有懷疑，並對非物質的世界懷有成見

b. 我們不曉得如何去探索內在的生命

#### H. 屬靈生命操練可能出現什麼陷阱？(傅士德，頁 9-12)

a. 單靠意志力：「當你在精神上抗拒任何不良的或不受歡迎的情況時，你便賦予它更多的力量——它便會使用那力量去對抗你，你便會按那抵抗力的程度，耗盡你自己的資源」。(西二 20-23)

b. 以為全是神的恩典 (羅五 17)，不需付出