

屬靈操練與恩典

屬靈成長是神恩典的工作，但人必須參與——在學習不同的屬靈傳統時，需要恆切操練，才能帶來改變。另一方面，我們要提醒自己，屬靈生命的成長是神人共舞的過程，不能單靠人的意志和努力。生命的轉化是神恩典的工作，人的參與是回應神的邀請，也就是說，因信稱義與成聖都是靠恩典，同樣需要人的開放與接受。屬靈操練的實踐幫助我們在心靈騰出空間，接受神恩典的轉化。

魏樂德 (Dallas Willard) 指出：「跟恩典抗衡的不是努力，而是賺取的心態。恩典並沒有否定人的努力。」⁷ 反之，正是恩典吸引我們，引導我們學習不同的屬靈操練，如安靜與獨處、聆聽神、默想等。在過程中，心思意念一點一滴地被轉化，不知不覺中捆鎖鬆開，內心的恐懼慢慢被平安取代，帶來與神、與己、與人的契合。在操練中，我們真實體會到神的恩典。

屬靈操練是接受神恩典的方式



跟恩典抗衡的
不是努力，而是賺取心態

恩典把我們引向屬靈操練
屬靈操練亦為我們帶來恩典

⁷ 〈屬靈操練恩典管道〉，《靈深一席談 (3)》，第 107 頁

我們的角色是配合，開放自己的思維與心靈，更新固有的觀念，騰出空間，同時以行動參與，恆久操練，在神的時間裡被祂的愛觸動，驚喜地發現生命原來是一份如此豐盛的禮物。

放下掌控的重要

我們在參與屬靈操練的過程，必須放下以尺度去評估操練有效性的觀念。以功能性看禱告，很容易把注意力集中在成果與效率，會試圖去掌控結果，忘記了成長是神的工作。當禱告有如商業交易，為達到某種結果到神面前，就不再是生命的相交，也難以聆聽神了。若能不計較成果，單單享受與神共處的時光，反而會發現生命漸漸被神改變。「恩典把我們引向屬靈操練，同樣的，屬靈操練亦為我們帶來恩典。」⁸

屬靈操練不是武林祕笈，更不是以一己的努力通向完美之道的階梯；那是聖靈律動的恩典，使我們從內心進入神摯愛的身分。因著對神的渴慕，渴望親密同行，我們在生活中接受祂的愛，同時向祂表達愛意，一起奏出愛的旋律。——

以人為本操練的危險

「操練」一詞意味著要下功夫，加上重複、忍耐及毅力。但人無法靠著毅力與意志力，去達到真正內在生命的改變。我們可能透過操練使技巧熟練，但不能帶來生命的轉

⁸ 〈屬靈操連恩典管道〉，《靈深一席談（3）》，第107頁

化。把操練看作律法，只會帶來「死亡之道」。⁹

屬靈操練的目的是要「把人從那令人窒息的自私自利，和恐懼的奴役中釋放出來。」⁹將焦點放在人身上的屬靈操練有另一個危險：把操練變成自我中心的安慰治療法。在心理治療中加上宗教色彩是一種自我安慰，表面上有神的話，實質卻沒有渴慕與主聯合，沒有渴求所有人性經歷中與主同在。以至於到頭來仍然是用己力去改變生命，無法建立神人關係。

在不完美的人性中經歷神完全的愛

靈性塑造是接受與放下的步驟。墮落後的世界並不完美，我們必須接受不能改變的事實；接受苦難在墮落世界的必然性，接受人性的不完美（包括我們自己與他人的）；接受受造之物的有限；並學習放下一切妨礙我接受神的事物。能夠接受是因為神已經接受這一切，耶穌在地上的日子，完全擁抱人一切的經歷，接受並承擔苦難，讓我們得以窺知如何過著完整人性的生活。

摩西的一生並不完美，他帶領以色列人走過曠野四十年，因為他的不信，最後不能進入應許之地。摩西經歷高山低谷，他曾在磐石穴中觀看神的榮耀，神與他面對面說話；但他同樣有人性的不完美，會發怒、會犯錯、有信心軟弱的一刻。摩西的生命反映著完整人性的光明與幽暗面。然而神

⁹ 傅士德，《屬靈操練禮讚》，第 11-13 頁

將自己的背顯露給摩西看，肯定祂對摩西的喜悅（出埃及記 33: 23）。摩西生命的意義並非在於他是否成功進入應許之地，乃是在他人性的不完美中經歷神的愛與全然的接納。神對摩西的悅納，讓我們更深體會神眼中整全的人性，也包含了不完美，神邀請我們放下一切神人關係的障礙，接受受造之物的限制，進入完整的人性，接受完全的神以完全的愛，愛那不完全的人。

安靜操練札記（學員）

在安靜裡，我得到釋放，我看見神對我的恩典、憐憫和醫治。過去一直被我認為是一堆在心底的垃圾，但因為有神的同在，它變成了神所給的一個寶物箱，內裡盛滿了發光的寶藏。

在默想裡，神給我一幅好寶貴的圖畫。記得在疫情初期，我在沙灘上看著大海，形單影隻，沒有方向，看不到盡頭。但現在我看到自己靠著耶穌坐在長凳，輕鬆地望著大海。我放下自己，沒有掙扎，連自己都沒有察覺。面對不愉快的事情，我開始懂得向主交託自己的情緒，剖白自己的感受。學習放慢腳步，享受每一刻神的創作。以前，打電話給父母是要證明基督徒要孝敬父母，現在則是因為關心的問候，無論在對話中是否有不合意，我也不像過往耿耿於懷。丈夫和孩子也多次說我的 EQ 提升了。

在接受與放下的節奏中，我們的容量被擴大，以盛載更多的恩典，好讓我們投入世界，積極地生活。在所有人性經

歷中，我們得以與神與人結連，在光明與幽暗中同樣彰顯神的榮耀。屬靈操練幫助我們把焦點重新轉移到神身上。

等候施恩予我們的神

屬靈操練賦予我們心靈的眼睛與空間，在人的軟弱中發現神的恩典。當人向神敞開，不知不覺中就能領受神轉化生命的恩典，發現生命在成長。也就是說，恩典與屬靈操練相輔相成，恩典吸引我們進入操練，操練開啟心門接受恩典。

因此，耶和華必等候要恩待你們；他必興起來憐憫你們，因為耶和華是公義的神。等候他的，都是有福的。(以賽亞書 30: 18)

在希臘原文中，上述經文的兩個「等候」是同一個字：神等候著要施恩給我們；我們等候神，是接受祂恩典的途徑。等候神，其實是發現等候我們的神。祂耐心地等候我們到祂面前，為的是要恩待我們。因此，改變不是靠我們的努力。操練，表達我們對主的渴慕，是我們的參與；轉化，則是神恩典的作為。