

宣教工场的属灵纪律

对所有跟随基督的门徒而言，拥有健康的属灵生命至关重要。我们知道，活泼的属灵生命并非指仅拥有「基督徒」的头衔，然后有定期上教会就好了，乃是要不断地成长，并保持锻炼。成熟的灵命需要长久的纪律操练。我们每个人都会在属灵战场上经受拉拔推挤、打磨形塑、试验挑战，对宣教同工而言，这挑战似乎更加艰巨。渴望与挫折时常啃噬着我们饥渴的灵魂，使我们不住地探问上帝是否真会再来。

信息本《马太福音》[1]以崭新的方式来理解以下这段经文：

你累了吗？累死了吗？因为信仰而力竭了吗？到我这里来！与我同行，你必重新得力。我将引你进入真实的安息。与我同行、和我同工、学习我的样式。学习恩典所赐的无压力节奏。我不会在你身放下沉重或不适合你的担子。与我同行，你将学会如何活得自由轻省。

这些岂不是令人期待的美好邀请？能活得自由和轻省，似乎好得令人不敢相信。宣教工场上从有各方而来的需求，我们如何能活出这样的生命呢？尽管看似不可能，但经文说，「与我同行、和我同工」。起初的亲密与安息，将带来自由与更新。

哪些是宣教士属灵生活的独特挑战？

忙碌、孤独、经常性的属灵争战、事工成果的压力，都可能成为使工场同工软弱的危机与威胁。宣教同工常把事工置于首位，把喂养自己的需要置于次要或末位。在家乡，全职事奉的同工也经常会分享到这一相似的挑战，即为了他人的需要而牺牲自我；但在工场的宣教士，基于下列的理由，往往更容易忽视自己的需要：

1. 认为自己前行至此，学习恩典无压力的节奏代价甚巨，因此更须付出一切。
2. 要做的事工多，但事奉的人少，永远有无尽的需求。
3. 缺乏问责机制，或正常的问责机制与协助支援永如远水难汲。
4. 告诉自己「只会是暂时这样」，但却永远没有能卸下重担的一天。
5. 在财务、祷告支持者并教会的期望下不敢松懈。
6. 将「苦难」、「受苦」，并宣教士的「作为」等定义混为一谈。
7. 错误地认为一切的发展都取决于宣教士的本身，尤其是承担开拓工作的宣教士。
8. 不知道向谁寻求帮助或支持。
9. 无法获得来自家乡的属灵支援，如基督教电台与书籍等。
10. 请加上你的个人所想出的原因...

因上述所提的情况经常超出个人所能控制的范围，需求又频仍且浩大，为了安定我们的内在生命，属灵的纪律因此愈发重要。

什么是属灵纪律？

可理解为一种规则或规范。初代教会视属灵纪律为使自己的心思意念能更亲近主，而刻意为之的操练；简单地说，就是更多地被神充满！

对教会的第一批信徒而言，他们属灵纪律的养成记在《使徒行传》2:42「都恒心遵守使徒的教训，彼此交接，擘饼，祈祷。」（和合本）初代教会门徒的日常生活，就是交织在管理教会、保持身体的圣洁、禁食、祈祷，和谦卑己身等等的操练当中。一些

重点包括：第一，纪律是已经订定的，要将持守这些生活原则视为第一要务。其次，这纪律是委身，也是盟约，是已经答应神的事，不能讨价还价，也不能选择性地东挑西拣。第三，纪律是借着反覆操练而养成的习惯，当习惯一旦养成，就不容易再放弃了。

宣教士的灵命成长是谁的责任？

宣教士所面临的压力与在家乡的全职同工和一般门徒不同，因此格外需要鼓励与协助。不论是团队领袖、宣教机构、差派教会、支持者，在宣教士的支持系统里都有能够鼓励宣教士和帮助确定事工优先顺序的角色。**然而最终**，宣教士需要自己负起喂养自己的责任，使自己的灵命成长。如同运动，唯有自己才能花上时间和付出汗水，去使用健身器材、去举起举重。教练能鼓励我们踏入健身房，其他人能帮忙购买上好的运动服装和器材、甚至跟我们一起运动，但仍得要我们自己亲身去运动才行。有人可能会问及，属灵纪律的操练究竟是个人的事，还是与群体一同实践的锻炼？

答案是两者皆是。如同我们整体的属灵生命，神会单独对我们说话、并赐下个别的使命；我们同时也活在群体中、彼此同为肢体。有些老师会把属灵纪律分成不同的面向，如神学家魏乐德（Dallas Willard）提到的「连结与节制（engagement and abstinence）」。

有些操练是在群体中与他人一起进行的，有些则是个人的。我们时不时会在不同的生命季节里，经验到群体的属灵生命操练和隐密的个人灵命操练，我们确实需要人际关系与同伴，来一起经历灵命的成长。

宣教士在工场的基础属灵纪律

1. 建立当地的属灵友谊，特别是能彼此承担与代祷的属灵同伴。

每当迁移到新的地方，即使只是短暂回乡，第一要务都是要找到能定期相聚的伙伴，最好是能每周一次，两周一次也好。同伴关系能够维持宣教士的属灵健全与成长。这位同伴可以是当地人，也可以是宣教士，但一定要是能完全坦诚与敞开的对象。这样的关系能让宣教士觉得并不只是自己一人在不住地给予而已。这位同伴可以是团队当中的同工，但由于要能完全坦诚与敞开地谈论自己的挣扎和事工，所以团队之外的人选会较为合适。

2. 分别时间敬拜、与其他信徒相聚。

这件事说得容易，但实行起来往往很有难度。许多宣教同工担负的是开拓教会的责任，而教会往往是付出心力服事的地方。另外，语言也是个挑战：我们听得懂崇拜的内容吗？结果教会往往变成学语言的课堂，而不是敬拜的所在。所以，维持崇拜是不容易的，要保持弹性与创意，直到找出可行的方案。也许宣教士得要先参加当地教会的聚会，然后再参加国际教会或英语的崇拜；也或许，在能自在地参加当地教会的崇拜之前，与属灵同伴和其他信徒的会面，就是唯一崇拜的机会。另一个作法是，参与当地信徒的崇拜，但另以家乡的讲道喂养自己，因为就算能听懂当地的语言和讲道，也不一定觉得有得到适当的喂养。在不同的生命季节中，「敬拜」可能会有着不同的内涵，它可能意味着家乡寄来的光碟、一首诗歌、手中的那把乐器、在大自然散步，读圣经的诗篇，无论内容为何，都是为要能将我们带入与那位又真又活的神同在的敬拜之中。

3. 以圣道喂养灵命

每日读经、灵修默想、或安静在主里，不论以什么方式，要固定分出时间徜徉在主的话语里。这不是用来预备团队聚会或研经释义的时间，而是一段单单与主同在的时光，「没有计画，只为喂养我灵」。用这段时间做开心意念进入圣道，从神得到喂养。使用灵修导引或其他指引会很有帮助。可以选一卷书卷灵修，事先做好相关的准备，让自己不会被其他的事物干扰。事先知道要灵修的内容，会让自己更有动力。也可以趁这段时间背诵经文。

4. 祷告

在工场上，我们大部分的祷告是为身边丧失的人代求、为所需要的祷告、为宣教事工祷告……等等，这些都很重要，但我们的祷告生命不能仅止于此。要分别时间做不同的祷告。发挥创意，在不同的地点做不同的祷告：在家时、行走时、绕城时、绕社区时，并周日的祷告等；也为不同的需求祷告：以经文祷告、为世界祷告、为工场的国家祷告、为特定的个人祷告……等等。让我们的祷告生活维持新鲜的活力！可以使用公祷书或祷告手册，也学习聆听与反思的祷告，比如呼吸式的祷告（breath prayer），和沉思的祷告（contemplative prayer）。

5. 每周持守安息

对宣教士来说，这应该是最积极正面且颇富效益的属灵原则之一了。一周一次的安息，指的是整整二十四小时被分别出来的时光。安息日提醒我们人的有限，精力有所穷尽，无法永远保持前行的活力。我们的犹太弟兄姊妹至今仍将此原则实践得很彻底。也许有些人把持守安息转成律法来恪守，但对大部分的人来说，安息是个欢欣雀跃、重新得力的日子。这是信靠的日子！神啊，我相信祢掌管一切！在祢凡事都能！祢独自便能行其大事！这不是个放下事工改做家务、出门跑腿、缴费付帐的日子，而是能让我灵复苏于神的日子。这不代表就得整天读经或写灵修笔记，而是可以进行许多有趣的活动，如运动、网球、音乐、烹饪、绘画、通信、看照片、参观美术馆、到海岸散步、小睡一下，等等。在属灵与非属灵的活动间取得平衡、有与人交通对话也有个人独处的时光，最能够帮助人恢复生息。

6. 安排退修的时间

可以每月或每三个月安排一次退修会，依所在地的位置与事工的排程而定。事先安排计画再依实际情况调整，会比完全没安排好得多。退修的目的是为要重新得力，也包含了评估、处理、决策、规划，及制订目标等目的。几个安排退修会的理想时间点为每事工年度年末、新年、暑假结束前，或生日等。

7. 灵修笔记、默想反思

借这个时间省察自己。列一个在自省时思想的问题清单，会很有帮助：

在最近一个月，我学到了什么？
我有没有什么改变了？哪些地方得到了成长？
我的目标是什么？
我要往哪里去？在这一年，我想往哪里去？

我有没有得到新的能抓住的属灵真理？我新学到的哪些神的属性，对我来说是重要的？

我的属灵之旅行进到何处？有没有需要突破的地方？

8. 静默而坐，安静等候

让自己坐在公园、阳台、教堂、或商场里，在那里环顾周围。试着不要做任何事，也不要觉得罪疚。试着不要在心里计画所要进行的事工或活动，只要环视周遭、看看这个世界。对大部分的宣教士来说，这个操练十分困难，因为他们的工作极为出色，而且非常具有道德操守。但这是个何等美好的操练，能帮助你放慢步调，去观察、感受他人的生活：想像这些人是谁，并他们从何而来。静默而坐，然后为你所观察到、所看见的祷告。开始思想与感受。我们受造是要安静，知道祂是神。倾听并等候祂。单单等候，是另外一重的属灵操练。

9. 欢庆

上帝会欢庆。祂创造快乐、喜悦，及笑声。在宣教工场的生活通常充满了困难，但我们必须刻意分别出欢庆的时光。如同我们的孩子赢了一场足球赛或在拼字作业得了高分，我们会与孩子一同庆祝。我们起来欢庆吧。致谢与感恩的操练是连在一起的。我们当向神献上感恩。我们也感谢出现在我们生命当中的人，让事工成为值得欢庆之事：可以向某人写张谢卡、办一场聚会、写一首歌，或煮一顿大餐，也可以单单地思想生命中的难处，并在难处中看见神的同在，并感谢祂。

其它关于操练属灵纪律的小诀窍：

1. 这不是能在一夜之间就能上手的操练，必须持续锻炼。
2. 每期间选一到两项专注操练。
3. 律法主义和罪疚感于事无补。神在你的心中，当你步履蹒跚时，以上帝的恩典来恩待自己。
4. 思想一段已经开始，且正花时间持续前进的旅程。
5. 在群体中与独处时，各别操练一些属灵纪律：背诵经文、行走祷告、举办庆典等可与同伴一起进行；静默、祈祷、研经等则可独自进行。
6. 了解自己的人格特质和个性。不需要有罪疚感或与他人比较，每个人天生都有些许不同。在开始操练属灵纪律之前，先了解自己，并与你所熟悉且能协助你的朋友讨论。

愿你享受在这段操练属灵纪律的旅程中，相信这段旅程会使你在工场的事工得着复苏与供应！

出处

原文作者：Nairy A. Ohanian 奈睿·欧瀚年，[Spiritual Disciplines for the Field](#)

检自：<https://www.barnabas.org/>

经许可使用。