

宣教工場的屬靈紀律

對所有跟隨基督的門徒而言，擁有健康的屬靈生命至關重要。我們知道，活潑的屬靈生命並非指僅擁有「基督徒」的頭銜，然後有定期上教會就好了，乃是要不斷地成長，並保持鍛鍊。成熟的靈命需要長久的紀律操練。我們每個人都會在屬靈戰場上經受拉拔推擠、打磨形塑、試驗挑戰，對宣教同工而言，這挑戰似乎更加艱鉅。渴望與挫折時常啃噬著我們飢渴的靈魂，使我們不住地探問上帝是否真會再來。

信息本《馬太福音》[1]以嶄新的方式來理解以下這段經文：

你累了嗎？累死了嗎？因為信仰而力竭了嗎？到我這裡來！與我同行，你必重新得力。我將引你進入真實的安息。與我同行、和我同工、學習我的樣式。學習恩典所賜的無壓力節奏。我不會在你身放下沉重或不適合你的擔子。與我同行，你將學會如何活得自由輕省。

這些豈不是令人期待的美好邀請？能活得自由和輕省，似乎好得令人不敢相信。宣教工場上從有各方而來的需求，我們如何能活出這樣的生命呢？儘管看似不可能，但經文說，「與我同行、和我同工」。起初的親密與安息，將帶來自由與更新。

哪些是宣教士屬靈生活的獨特挑戰？

忙碌、孤獨、經常性的屬靈爭戰、事工成果的壓力，都可能成為使工場同工軟弱的危機與威脅。宣教同工常把事工置於首位，把餵養自己的需要置於次要或末位。在家鄉，全職事奉的同工也經常會分享到這一相似的挑戰，即為了他人的需要而犧牲自我；但在工場的宣教士，基於下列的理由，往往更容易忽視自己的需要：

1. 認為自己前行至此，學習恩典無壓力的節奏代價甚鉅，因此更須付出一切。
2. 要做的事工多，但事奉的人少，永遠有無盡的需求。
3. 缺乏問責機制，或正常的問責機制與協助支援永如遠水難汲。
4. 告訴自己「只會是暫時這樣」，但卻永遠沒有能卸下重擔的一天。
5. 在財務、禱告支持者並教會的期望下不敢鬆懈。
6. 將「苦難」、「受苦」，並宣教士的「作為」等定義混為一談。
7. 錯誤地認為一切的發展都取決於宣教士的本身，尤其是承擔開拓工作的宣教士。
8. 不知道向誰尋求幫助或支持。
9. 無法獲得來自家鄉的屬靈支援，如基督教電台與書籍等。
10. 請加上你的個人所想出的原因 ...

因上述所提的情況經常超出個人所能控制的範圍，需求又頻仍且浩大，為了安定我們的內在生命，屬靈的紀律因此愈發重要。

什麼是屬靈紀律？

可理解為一種規則或規範。初代教會視屬靈紀律為使自己的心思意念能更親近主，而刻意為之的操練；簡單地說，就是更多地被神充滿！

對教會的第一批信徒而言，他們屬靈紀律的養成記在《使徒行傳》2:42「都恆心遵守使徒的教訓，彼此交接，擘餅，祈禱。」（和合本）初代教會門徒的日常生活，就是交織在管理教會、保持身體的聖潔、禁食、祈禱，和謙卑己身等等的操練當中。一些

重點包括：第一，紀律是已經訂定的，要將持守這些生活原則視為第一要務。其次，這紀律是委身，也是盟約，是已經答應神的事，不能討價還價，也不能選擇性地東挑西揀。第三，紀律是藉著反覆操練而養成的習慣，當習慣一旦養成，就不容易再放棄了。

宣教士的靈命成長是誰的責任？

宣教士所面臨的壓力與在家鄉的全職同工和一般門徒不同，因此格外需要鼓勵與協助。不論是團隊領袖、宣教機構、差派教會、支持者，在宣教士的支持系統裡都有能夠鼓勵宣教士和幫助確定事工優先順序的角色。**然而最終**，宣教士需要自己負起餵養自己的責任，使自己的靈命成長。如同運動，唯有自己才能花上時間和付出汗水，去使用健身器材、去舉起舉重。教練能鼓勵我們踏入健身房，其他人能幫忙購買上好的運動服裝和器材、甚至跟我們一起運動，但仍得要我們自己親身去運動才行。有人可能會問及，屬靈紀律的操練究竟是個人的事，還是與群體一同實踐的鍛鍊？

答案是兩者皆是。如同我們整體的屬靈生命，神會單獨對我們說話、並賜下個別的使命；我們同時也活在群體中、彼此同為肢體。有些老師會把屬靈紀律分成不同的面向，如神學家魏樂德（Dallas Willard）提到的「連結與節制（engagement and abstinence）」。

有些操練是在群體中與他人一起進行的，有些則是個人的。我們時不時會在不同的生命季節裡，經驗到群體的屬靈生命操練和隱密的個人靈命操練，我們也的確需要人際關係與同伴，來一起經歷靈命的成長。

宣教士在工場的基礎屬靈紀律

1. 建立當地的屬靈友誼，特別是能彼此承擔與代禱的屬靈同伴。

每當遷移到新的地方，即使只是短暫回鄉，第一要務都是要找到能定期相聚的夥伴，最好是能每週一次，兩週一次也好。同伴關係能夠維持宣教士的屬靈健全與成長。這位同伴可以是當地人，也可以是宣教士，但一定要是能完全坦誠與敞開的對象。這樣的關係能讓宣教士覺得並不只是自己一人在不住地給予而已。這位同伴可以是團隊當中的同工，但由於要能完全坦誠與敞開地談論自己的掙扎和事工，所以團隊之外的人選會較為合適。

2. 分別時間敬拜、與其他信徒相聚。

這件事說得容易，但實行起來往往很有難度。許多宣教同工擔負的是開拓教會的責任，而教會往往是付出心力服事的地方。另外，語言也是個挑戰：我們聽得懂崇拜的內容嗎？結果教會往往變成學語言的課堂，而不是敬拜的所在。所以，維持崇拜是不容易的，要保持彈性與創意，直到找出可行的方案。也許宣教士得要先參加當地教會的聚會，然後再參加國際教會或英語的崇拜；也或許，在能自在地參加當地教會的崇拜之前，與屬靈同伴和其他信徒的會面，就是唯一崇拜的機會。另一個作法是，參與當地信徒的崇拜，但另以家鄉的講道餵養自己，因為就算能聽懂當地的語言和講道，也不一定覺得有得到適當的餵養。在不同的生命季節中，「敬拜」可能會有著不同的內涵，它可能意味著家鄉寄來的光碟、一首詩歌、手中的那把樂器、在大自然散步，讀聖經的詩篇，無論內容為何，都是為要能將我們帶入與那位又真又活的神同在的敬拜之中。

3. 以聖道餵養靈命

每日讀經、靈修默想、或安靜在主裡，不論以甚麼方式，要固定分別出時間徜徉在主的言語裡。這不是用來預備團隊聚會或研經釋義的時間，而是一段單單與主同在的時光，「沒有計畫，只為餵養我靈」。用這段時間做開心思意念進入聖道，從神得到餵養。使用靈修導引或其他指引會很有幫助。可以選一卷書卷靈修，事先做好相關的準備，讓自己不會被其他的事物干擾。事先知道要靈修的內容，會讓自己更有動力。也可以趁這段時間背誦經文。

4. 禱告

在工場上，我們大部分的禱告是為身邊失喪的人代求、為所需要的禱告、為宣教事工禱告……等等，這些都很重要，但我們的禱告生命不能僅止於此。要分別時間做不同的禱告。發揮創意，在不同的地點做不同的禱告：在家時、行走時、繞城時、繞社區時，並週日的禱告等；也為不同的需求禱告：以經文禱告、為世界禱告、為工場的國家禱告、為特定的個人禱告……等等。讓我們的禱告生活維持新鮮的活力！可以使用公禱書或禱告手冊，也學習聆聽與反思的禱告，比如呼吸式的禱告（breath prayer），和沉思的禱告（contemplative prayer）。

5. 每週持守安息

對宣教士來說，這應該是最積極正面且頗富效益的屬靈原則之一了。一週一次的安息，指的是整整二十四小時被分別出來的時光。安息日提醒我們人的有限，精力有所窮盡，無法永遠保持前行的活力。我們的猶太弟兄姊妹至今仍將此原則實踐得很徹底。也許有些人把持守安息轉成律法來恪守，但對大部分的人來說，安息是個歡欣雀躍、重新得力的日子。這是信靠的日子！神啊，我相信祢掌管一切！在祢凡事都能！祢獨自便能行其大事！這不是個放下事工改做家務、出門跑腿、繳費付帳的日子，而是能讓我靈復甦於神的日子。這不代表就得整天讀經或寫靈修筆記，而是可以進行許多有趣的活動，如運動、網球、音樂、烹飪、繪畫、通信、看照片、參觀美術館、到海岸散步、小睡一下，等等。在屬靈與非屬靈的活動間取得平衡、有與人交通對話也有個人獨處的時光，最能夠幫助人恢復生息。

6. 安排退修的時間

可以每月或每三個月安排一次退修會，依所在地的位置與事工的排程而定。事先安排計畫再依實際情況調整，會比完全沒安排好得多。退修的目的是為要重新得力，也包含了評估、處理、決策、規劃，及制訂目標等目的。幾個安排退修會的理想時間點為每事工年度年末、新年、暑假結束前，或生日等。

7. 靈修筆記、默想反思

藉這個時間省察自己。列一個在自省時思想的問題清單，會很有幫助：

在最近一個月，我學到了什麼？
我有沒有甚麼改變了？哪些地方得到了成長？
我的目標是什麼？
我要往哪裡去？在這一年，我想往哪裡去？

我有沒有得到新的能抓住的屬靈真理？我新學到的哪些神的屬性，對我來說是重要的？

我的屬靈之旅進到何處？有沒有需要突破的地方？

8. 靜默而坐，安靜等候

讓自己坐在公園、陽台、教堂、或商場裡，在那裡環顧周圍。試著不要做任何事，也不要覺得罪疚。試著不要在心裡計畫所要進行的事工或活動，只要環視周遭、看看這個世界。對大部分的宣教士來說，這個操練十分困難，因為他們的工作極為出色，而且非常具有道德操守。但這是個何等美好的操練，能幫助你放慢步調，去觀察、感受他人的生活：想像這些人是誰，並他們從何而來。靜默而坐，然後為你所觀察到、所看見的禱告。開始思想與感受。我們受造是要安靜，知道祂是神。傾聽並等候祂。單單等候，是另外一重的屬靈操練。

9. 歡慶

上帝會歡慶。祂創造快樂、喜悅，及笑聲。在宣教工場的生活通常充滿了困難，但我們必須刻意分別出歡慶的時光。如同我們的孩子贏了一場足球賽或在拼字作業得了高分，我們會與孩子一同慶祝。我們起來歡慶吧。致謝與感恩的操練是連在一起的。我們當向神獻上感恩。我們也感謝出現在我們生命當中的人，讓事工成為值得歡慶之事：可以向某人寫張謝卡、辦一場聚會、寫一首歌，或煮一頓大餐，也可以單單地思想生命中的難處，並在難處中看見神的同在，並感謝祂。

其它關於操練屬靈紀律的小訣竅：

1. 這不是能在一夜之間就能上手的操練，必須持續鍛鍊。
2. 每期間選一到兩項專注操練。
3. 律法主義和罪疚感於事無補。神在你的心中，當你步履蹣跚時，以上帝的恩典來恩待自己。
4. 思想一段已經開始，且正花時間持續前進的旅程。
5. 在群體中與獨處時，各別操練一些屬靈紀律：背誦經文、行走禱告、舉辦慶典等可與同伴一起進行；靜默、祈禱、研經等則可獨自進行。
6. 了解自己的人格特質和個性。不需要有罪疚感或與他人比較，每個人天生都有些許不同。在開始操練屬靈紀律之前，先了解自己，並與你所熟悉且能協助你的朋友討論。

願你享受在這段操練屬靈紀律的旅程中，相信這段旅程會使你在工場的事工得著復甦與供應！

出處

原文作者：Nairy A. Ohanian 奈睿·歐瀚年，[Spiritual Disciplines for the Field](https://www.barnabas.org/)

檢自：<https://www.barnabas.org/>

經許可使用。