

更新神学院

《属灵操练的礼赞》阅读报告

神学硕士课程  
基督教灵修与实践  
指导教师：王老师

张以赛亚 (zhangzundong@gmail.com)

2024 年 10 月 25 日

## 目录

一、 概述	1
二、 核心内容概述	1
(一) 内在操练 . . . . .	1
(二) 外在操练 . . . . .	1
(三) 群体操练 . . . . .	2
三、 主要操练的深度探讨	2
(一) 默想与祷告 . . . . .	2
(二) 简朴与顺服 . . . . .	2
(三) 禁食与隐秘操练 . . . . .	2
(四) 认罪与庆祝 . . . . .	2
四、 属灵操练的目的：自由与喜乐	3
五、 群体生活的重要性	3
六、 实际应用与实践	3
七、 心得体会	4
(一) 操练的价值与深度 . . . . .	4
(二) 简朴生活的反思 . . . . .	4
(三) 祷告与默想的力量 . . . . .	4
(四) 群体生活的益处 . . . . .	4

## 一、 概述

《属灵操练的礼赞》是 Richard Foster 所写的一本经典属灵成长著作，出版于 1978 年。本书系统地介绍了基督教信仰中的属灵操练，通过探讨 12 种主要的属灵操练，帮助基督徒追求内在改变，与神建立更为亲密的关系。这本书自出版以来受到了广泛的好评，并被许多教会和属灵领袖视为现代灵修的权威之作。

Foster 通过本书指出，现代信徒常常被忙碌、外在的物质生活所困扰，逐渐远离了内在的属灵生活。为了重新与神建立亲密的联系，Foster 提出并解释了如何通过各类属灵操练，摆脱灵性的枯竭，追求一种深度和丰盛的灵性生活。

## 二、 核心内容概述

《属灵操练的礼赞》分为三大部分，分别对应三类属灵操练：内在操练、外在操练、群体操练。每一类操练都有其独特的目标与方法，而最终目的都是为了带领信徒进入与神更深的交通与属灵自由。

### （一） 内在操练

包括默想、祷告、禁食、学习。Foster 指出，内在操练是属灵成长的基础，帮助信徒透过安静的灵修生活，与神建立起个人的关系。默想和祷告让信徒专注于神，禁食帮助信徒从肉体的束缚中得到释放，而学习则通过神的话语更新信徒的心灵。

### （二） 外在操练

包括简朴、隐秘、顺服、节制。外在操练更多关注信徒在日常生活中的行为表现。简朴操练帮助信徒摆脱对物质的依赖，顺服操练则教导信徒放下自己的意愿，顺服神的带领，隐秘操练让信徒在没有外界关注的情况下追求纯粹的属灵生活。

### （三） 群体操练

包括敬拜、认罪、引导和庆祝。Foster 强调，基督徒不应当独自生活在信仰中，群体生活和信仰共同体是灵性成长的重要部分。通过群体的敬拜和认罪，信徒能够更加体会到神的恩典与彼此扶持的力量。

## 三、 主要操练的深度探讨

### （一） 默想与祷告

默想是一种在神面前的安静，Foster 特别强调这是与神亲密沟通的关键。通过默想，信徒能够在繁忙的日常生活中停下来，聆听神的声音。祷告则是基督徒灵修生活中最常见的方式，Foster 指出，祷告不仅仅是为了请求神的帮助，更是一种与神的沟通和关系的建立。祷告的操练能够帮助信徒进入与神更深的连接，使他们的内心得到更新。

### （二） 简朴与顺服

简朴的操练挑战了现代社会中物质主义的价值观，Foster 提倡信徒过一种简单的生活，专注于神而非物质的积累。顺服操练则要求信徒放下自己的意志，顺从神的计划与安排。Foster 指出，顺服并非软弱，而是一种内在的力量，是信徒选择信靠神的表现。

### （三） 禁食与隐秘操练

禁食的操练在许多教会中较为少见，但 Foster 强调，禁食能够帮助信徒超越肉体的欲望，集中精神在灵性的成长上。隐秘操练则教导信徒在不为人知的情况下追求神，避免追求外在的赞赏。

### （四） 认罪与庆祝

认罪是基督徒属灵成长的一个重要环节，通过认罪，信徒能够承认自己的罪过，并从神那里得到宽恕与医治。庆祝则是通过喜乐的方式，感谢神的恩典，Foster 认为，庆祝是基督徒生活中应有的常态。

#### 四、 属灵操练的目的：自由与喜乐

Foster 多次强调，属灵操练并非是为了让信徒感到束缚或责任，而是为了让他们从罪恶和自私的奴役中得到释放。通过操练，信徒不仅能够克服个人的软弱，进入属灵自由，更能体验到从神而来的真实喜乐。Foster 指出，许多人误解属灵操练为一种“苦修”或是“禁欲主义”，但实际上，这些操练的目的正是为了帮助信徒走向自由和内在的平静。他写道：“属灵操练之所以能带来自由，是因为它们帮助我们放下自我，专注于神。这种自由带来的喜乐是无与伦比的。”

#### 五、 群体生活的重要性

Foster 特别强调了群体生活在属灵操练中的作用。他指出，信徒不仅仅需要个人的属灵操练，还需要在群体中成长和分享。通过敬拜、认罪和庆祝，信徒能够感受到神的同在，也能在彼此的支持中获得属灵的力量。Foster 认为，教会的群体生活是基督徒灵性成长的必要部分，正是在与他人的互动中，信徒才能更加全面地理解神的爱和恩典。

#### 六、 实际应用与实践

《属灵操练的礼赞》不仅是一部理论书籍，Foster 还提供了许多实际的操练建议，帮助信徒在日常生活中进行属灵操练。例如，他建议信徒制定一个每日的灵修计划，分配固定的时间进行默想和祷告；同时，他也鼓励信徒通过简朴生活的方式，减少对物质的依赖，更加专注于属灵的成长。书中，Foster 还为每种操练提供了具体的实践步骤，如如何进行有效的禁食、如何在群体中进行认罪等。通过这些实践，信徒可以更加全面地参与到属灵操练中，而不仅仅是停留在理论层面。

## 七、 心得体会

### （一） 操练的价值与深度

读完《属灵操练的礼赞》，我深刻体会到，属灵操练的意义在于它能够真正带来内在的改变。Foster 指出，基督徒生活并不仅仅是外在的行为表现，而是内在生命的真实转变。通过操练，我们能够摆脱罪恶的束缚，进入与神更深的关系。我意识到，日常生活中的每一个操练，都是通向自由与喜乐的途径。

### （二） 简朴生活的反思

在现代社会中，简朴的生活方式尤其具有挑战性。物质的诱惑和世俗的价值观常常让我们远离属灵的目标。然而，Foster 提醒我们，简朴生活不仅仅是物质上的节制，更是一种心灵上的释放。这让我反思，如何在生活中减少不必要的物质追求，让更多的时间和精力投入到灵修和与神的关系中。

### （三） 祷告与默想的力量

在操练祷告和默想时，我深感其对灵性成长的重要性。祷告不仅是与神的对话，更是将自己的心灵完全敞开，听取神的指引和旨意。默想则是一种安静的力量，帮助我从日常的忙碌中停下来，进入神的安息。通过这些操练，我逐渐体验到内心的平静和喜乐。

### （四） 群体生活的益处

《属灵操练的礼赞》提醒我，基督徒的生活并不是孤立的，我们需要在群体中一起成长。在教会的敬拜和团契中，群体的力量帮助我在属灵上更加坚定。认罪、彼此扶持和共同庆祝让我的信仰更加真实和有力量。

## 结论

《属灵操练的礼赞》通过对十二种属灵操练的详细探讨，向我们展示了基督徒生活的丰富性和深度。Foster 提醒我们，灵修并非一项额外的责任或

负担，而是通向自由和喜乐的途径。通过这些操练，信徒可以更加接近神，体验到来自天父的恩典与慈爱。

本书不仅是属灵成长的指南，也是我们实际生活中的实践手册。无论是个人的灵修还是在群体中的操练，Foster 都提供了宝贵的建议和启发，帮助我们走向更加丰盛的属灵生活。在接下来的信仰之旅中，我将更加注重这些属灵操练，并在生活中实践它们，期待在与神的关系中得到更深的成长与喜乐。