

## 操練敬虔(一) 敬虔

漸理公會的漸斯理 (John Wesley) 牧師如此解釋「最大的誠命」，他說：「盡心愛神就是piety to God (對神敬虔)，愛人如己就是mercy to man (對人愛憐)。」他認為這是信仰中最重要的，也就是對神與對人的關係，對神是piety，對人是mercy，拜神要敬虔，待人要愛憐。



## 講道大綱

### I. 引言：最大的誠命（太22-37-40）

### II. 敬虔的定義（American Heritage Dictionary, 2000）

1. 道貌岸然（提後3:5）

2. 孝敬父母（提前5:3）

3. 敬拜神明（徒17:22）

### III. 六種敬虔觀（Richard J. Foster 淨士德）

1. 默想禱告（詩42:1-2）

2. 聖潔道德（彼後3:11）

3. 靈裏敬拜（弗5:18-19）

4. 社會關懷（雅1:27）

5. 見證福音（腓1:5）

6. 生命昇華（林前10:31）

### IV. 敬虔的扭曲

1. 手段化：追求名利（提前6:5）

2. 偏狹化：避重就輕（太23:23）

3. 表面化：道貌岸然（太23:28）

### V. 敬虔的操練

1. 運動員：轉化老我以得賞（林前9:24-27）

2. 阿兵哥：對付仇敵免傷亡（弗6:12）

3. 基督徒：滿有基督的身量（弗4:13）

### VI. 結論：操練敬虔大有益處（提前4:8）

## 經文：提摩太前書4:7-8

只是要棄絕那世俗的言語和老婦荒渺的話，在敬虔上操練自己。「操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。」

敬虔系列的主題是針對「我們與神的關係」，作為一個基督徒，你怎麼看待神？是否把神當神看？當你把神當神看的時候，這個態度就叫「敬虔」。

敬虔的操練分成三大類：分成團體的操練，包括敬拜（共同敬拜上帝）、小組（彼此相愛）、門徒（跟隨耶穌腳步與日成長）、認罪（互相認錯）；個人的操練，包括讀經、禱告、默想、禁食；生活的操練，包括管理神的產業（管家）、過簡樸的生活、面對苦難的態度……等。

提摩太前書這段經文提到，操練身體是有益處，只是還不及在敬虔上操練自己，甚至「惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許」，敬虔不只是有諾大的益處，敬虔也是可以操練的。

然而，到底「敬虔」是什麼？耶穌基督在聖殿裏，法利賽人問他：「什麼是最大的誡命？」他們期待「最大的」只有一條，但耶穌的答案卻有兩條（太22:37-40），第一條是「盡心、盡性、盡意愛神」，第二條是「愛人如己」。我們與神的關係如何，我們與人的關係就如何，這兩者是連結在一起的，耶穌說，這一條與那一條相儗。因此我們可以如此衍伸：如果你對人不能有愛憐，就算不得是敬神，因為神明吩咐要我們對人有愛憐，所以這兩條誡命密不可分，必須同時遵守，不能厚此薄彼。

## 敬虔的定義

從英文來看「敬虔」的定義，在*American Heritage Dictionary* 2000年第四版中，敬虔至少有三個意義：第一是「表面敬虔」，我將它翻譯作「道貌岸然」。牧師穿起牧師袍，就知道他是牧師，他所穿的衣服叫作「道袍」，道袍穿起來就「道貌」，不管是道教的道袍，還是基督教的道袍，看見穿道袍的，就令人肅然起敬。我們穿的衣服有時可以代表我們對神的敬畏，但如果只是表面就有問題了。如果一個牧師讓人家看到的敬虔只是衣服的話，那他的敬虔就大有問題了。所以「道貌岸然」本身不是不對，牧師穿上道袍，我們就知道牧師在主持禮拜，或施行聖禮，大家至少不會隨便講話或開玩笑。穿上道袍能維持住最表面、最基本的敬虔，但敬虔若只停留在外表，徒有敬虔的外貌，卻違背了敬虔的實意（提後3:5），既不盡心愛神，也不愛人如己，就失去敬虔的意義了。

在待人當中最重要敬虔是對父母，華人稱為「孝敬父母」。舊約十誡中，摩西拿的兩塊法版上，一邊五條寫著怎樣對待人，另一邊五條寫著要怎麼對待神，對神的第五條誡命正是「孝敬父母」，請留意孝敬父母是放在待神這邊，這與華人的觀念不謀而合。古人孟宗為了他父親想要吃竹筍，冬天挖不到，他就在竹林哭，聽說就長出筍來。另有一個名叫吳猛的人——名字雖然叫「猛」，但心很軟，家裏買不起蚊帳，夏天怕父親被蚊子咬，他就脫光衣服跑到爸爸的房間——不是要裸奔，而是為了讓蚊子先咬他，等到蚊子吃飽了，再讓父親去睡覺。這是二十四孝的其中的兩孝，稱頌為人子女對父母的敬意。

聖經也說：「若寡婦有兒女，或有孫子、孫女，便叫他們先在自己家中學著行孝，報答親恩，因為這在神面前是可悅納的。」

(提前5:4) 所以聖經也視行孝為piety的一種，「孝敬父母」便是敬虔的第二個意義。

對神的態度則是「敬虔」最終的定義。泰國人民在拜神明時，是用雙膝跪拜；回教徒在敬拜時，是將頭上包裹的布打開，舖在地上，然後五體投地跪拜，連額頭都著地。基督徒的敬拜呢？牧師站著，而會眾則坐著敬拜。三種宗教族群敬拜神的姿勢不太一樣，哪一種比較敬虔呢？保羅看見雅典人拜神也說：「衆位雅典人哪，我看你們凡事混敬畏鬼神」（徒17:22），這也是piety，對神的態度認真，把神當神，這就是敬虔。有一句諺語說：「假神真拜，真神假拜。」外邦人拜的神是假的，可是拜的態度卻很真，我們拜的神是真的，可是態度卻有點輕忽，敬拜的姿勢是其次，重要的是態度問題。有時候我們還要評估牧師講道講得好不好，講不好下個禮拜就不去了，把主日崇拜當作是「聽演講」，而不是「敬拜神」。

貴格會的牧師浮士德（Richard J. Foster）於七〇年代的著作《屬靈操練的禮讚》（校園書房出版社），至今已經出版二十版了，是一本歷久不衰的好書。書裏教我們如何操練敬虔。浮士德牧師後來又有一本著作《屬靈傳統禮讚》（*Stream of Living Water*），將貴格會對敬虔的瞭解，以及各個教派的敬虔觀，收錄其中。書中舉出教會的六種敬虔觀，分述如下。

## 六種敬虔觀

一、默想禱告。何謂敬虔？就是安靜在神的面前，默想、禱告的靈修生活，這是敬虔派或是神秘宗派所強調的，要操練敬虔就要在神面前安靜，聆聽神的啓示。詩篇說：「神啊！我的心切慕你，如鹿切慕溪水。我的心渴想神」（42:1-2），「渴」與「慕」就是一

種敬虔的態度，渴望與神親近。因此，我們的生活再忙，也要撥出時間親近神。

二、**聖潔道德**。敬虔不是個人靜默，而是要讓神不斷地改造我們，使我們越來越聖潔，這是道德觀的敬虔，以自己的修養表現敬虔。彼得後書三章11節可以支持這種觀點：「你們為人該當怎樣聖潔，怎樣敬虔」，所以一個人敬虔不敬虔，看他為人如何，做人越好，這人就越敬虔。

三、**靈裏敬拜**。這種觀點認為，敬虔是表現在參加敬拜，而不是個人靈修，像主日崇拜會眾一同敬拜、禱告、唱詩，而且敬拜的時候必須要有聖靈充滿，所以敬虔與聖靈有關。靈恩派的教會比較強調這點，他們認為聽牧師講道，不是聽聽即可，還要尋求聖靈的感動，聖靈的感動像說方言、唱靈歌，他們認為在這種狀態下，才能進入真正的敬拜。但我認為，牧師講道如果有一句摸到你的心，那就是聖靈的感動，因此我鼓勵大家，每次崇拜前向神禱告：「主啊！讓我今天在聚會中，被祢的靈摸著，被祢的靈感動，能進到聖靈裏的敬拜。」聖經不也說：「乃要被聖靈充滿。當用詩章、頌詞、靈歌，彼此對說，口唱心和地讚美主。」（弗5:18-19）

四、**社會關懷**。這種敬虔觀是人際關係取向，也就是敬虔要表現在對人的愛心上，缺少這一樣，上述的敬虔都不算數，這是比較強調基督徒對社會的責任，用這樣來看一個人有沒有敬虔。有人自稱聖潔、很道德，但若沒有愛心，算不得敬虔！天主教的德蕾莎修女把這種觀點詮釋得最好。雅各書強調與信心相稱的行為，所以雅各書解釋的敬虔也與此相關：「在神我們的父面前，那清潔沒有玷污的虔誠，就是看顧在患難中的孤兒寡婦，並且保守自己不沾染世俗。」（1:27）但也有人強調愛心還要兼顧公義，也就是公義與關懷並行，人之所以成為孤兒寡婦，需要其他人照顧，這是社會制度

有問題，是公義不彰的結果，應該改善社會制度。美國的金恩博士一生努力爭取黑人受教權，他認為黑人的問題是教育權被白人打壓，造成知識水平普遍不足，生活、就業成問題，才需要政府不斷補助救濟，他對人的愛心強調的是系統的改變。的確，詩篇也說：「你們當為貧寒的人和孤兒伸冤；當為困苦和窮乏的人施行公義。」(82:3) 就好比社會的先知，敢做神公義的發聲筒。

五、見證福音。這種敬虔觀是福音派所強調的，他們認為一個敬虔的人應該熱心傳福音，如果獨善己身，但眾人都下地獄去了，那算什麼敬虔？神的心意是要眾人得救，所以應當承接大使命，為主作見證，就是同心合意，興旺福音，這樣才是敬虔。

六、生命昇華。這種觀點不刻意強調要做什麼，而是不管你做什麼，都要讓人看見你是耶穌的門徒，因此每個人要努力追求生命的昇華。如果說敬虔就是默想，除非廿四小時都在默想，否則一天五分鐘默想禱告，其它廿三小時五十五分鐘做別的事，那你只能算「五分鐘敬虔」，其實不是！應當把我們生活的一切，都活出神的樣式，我稱之為「生命的昇華」，也就是把敬虔融入生活當中。「所以，你們或吃或喝，無論做什麼，都要為榮耀神而行。」(林前10:31) 如果做到這樣，生活無一不是敬虔，而不求刻意做什麼，刻意強調某種行為，會把敬虔窄化。我們若能在言行舉止、生活起居上敬虔，讓人家看到因此羨慕基督徒，這樣的敬虔才能榮耀神。

## 敬虔的扭曲

聖經裏提到敬虔有三種扭曲的做法，第一種是「手段化」，好像孔雀開屏，台語叫「愛展」，喜歡跟別人比美，隨時準備把尾巴展開表現一番。有的人把敬虔當作「愛現」的一種手段，「我比你

敬虔！」敬虔拿來爭相比較，這樣就有問題了，我稱之為「敬虔手段化」，就是用敬虔來沽名釣譽，或是追逐名利，聖經對此也有所批判：「他們以敬虔為得利的門路。」（提前6:5）這種手段本身就不敬虔，因為敬虔的動機有問題，是為了自己，不是為了神。

第二種敬虔的扭曲是「偏狹化」，上述的敬虔觀若忽略了第六種，都容易落入一個危險，就是所謂的「柿子挑軟的吃」。如果我的敬虔觀是每天花一個小時安靜，那這豈不是太簡單了，只要每天一個小時，什麼事都不做，只要坐著安靜，其它廿三個小時隨心所欲，這不是敬虔，而是避重就輕，難當的挑掉，只揀容易的來做。或說傳福音，日常生活打理得一團糟，甚至夫婦關係惡劣，可是一走出家門，口袋裏隨時帶著「三元福音佈道法」小冊子，遇見人就說：「你給我五分鐘，我叫你信耶穌！」這也是一種「敬虔偏狹化」。法利賽人就是「避重就輕」的典型例子，耶穌曾多次數落他們：「你們這假冒為善的文士和法利賽人有禍了！因為你們將薄荷、茴香、芹菜獻上十分之一，那律法上更重的事，就是公義、憐憫、信實，反倒不行了。這更重的事你們當行的，那也是不可不行的。」（太23:23）耶穌說這兩種都要去做，不要「柿子挑軟的吃」。

第三種敬虔的扭曲是「表面化」，這樣的敬虔就好比外觀修造得美倫美奐的墳墓，裏頭裝的卻是死人骨頭；看來道貌岸然，裏頭卻充滿詭詐。文士和法利賽人正是如此，因此耶穌毫不留情地指著他們的鼻子罵道：「你們這假冒為善的文士和法利賽人有禍了！因為你們好像粉飾的墳墓，外面好看，裏面卻裝滿了死人的骨頭和一切的污穢。你們也是如此，在人前，外面顯出公義來，裏面卻裝滿了假善和不法的事。」（太23:27-28）



## 敬虔的操練

「操練」的第一個目的，就是要把瘦瘦小小的身體變強壯，為的是得著獎賞，這是運動員受操練的目的。操練的目的是改變自己，從瘦小軟弱到結實剛強，如此就能比賽勝利得獎賞。「凡較力爭勝的，諸事都有節制，他們不過是要得能壞的冠冕；我們卻是要得不能壞的冠冕。」(林前9:25)所謂「節制」就是自我操練，所以我們要操練，就能把我們屬靈的生命變強壯，遇見試煉、試探，就不容易跌倒，過一個得勝的生活。

第二種操練就是阿兵哥的操練。阿兵哥操練的目的，不只是要強身健體，更是為了克敵致勝。同樣地，我們在敬虔上自我操練，是為了上屬靈的戰場，可以戰勝撒旦的攻擊，而不致傷亡。「因我們並不是與屬血氣的爭戰(摔跤)，乃是與那些執政的、掌權的、管轄這幽暗世界的，以及天空屬靈氣的惡魔爭戰。」(弗6:12)

最後一種操練，就是基督徒的操練，為的是「滿有基督長成的身量」。以弗所書四章13節說：「直等到我們眾人在真道上同歸於一，認識上帝的兒子，得以長大成人，滿有基督長成的身量。」基督徒操練的目的是靈命的成長，越來越像基督。所以基督徒操練敬虔的態度就是，任何一件事，我們都要問：如果是耶穌，祂會怎麼做？我們就照著耶穌的榜樣行。靜默、靈修、社會關懷、傳福音等都只是敬虔的一部份或其中一個方法而已，敬虔最終的目的乃是滿有基督長成的身量。願神幫助我們！

(原2005/3/6主日崇拜講章)



## 敬虔

浮士德 (Richard J. Foster) 是一位近年來被神重用的貴格會 (Quaker) 牧師。他是一位擁有文字表達恩賜的神僕，可以用很淺顯的手法闡釋很深邃的屬靈真理。他從神領受的負擔與異象就是喚醒基督徒操練敬虔的重要性與可行性。

他出版許多有關靈命更新的書。例如：默想禱告 (*Meditative Prayer*)、先求神國 (*Seeking the Kingdom*)、出自內心的祈禱 (*Prayers from the Heart*)、簡樸生活真諦 (*Freedom of Simplicity*)、屬靈傳統禮讚 (*Streams of Living Water*)、禱告真諦 (*Prayer: Finding the Heart's True Home*)、屬靈操練的禮讚 (*Celebration of Discipline*)。其中很多本都有中文譯本上市。

浮士德觀察到當今教會最大的問題並不是缺乏恩賜或是知識，而是缺乏深度，基督徒的靈命流於膚淺，無法與上帝建立深沉親暱的關係。當有人發現這個問題而想要努力改善時，卻又受到自己教會傳統的敬虔觀所限制，而無法建立較整全 (wholistic) 的敬虔觀；或是掉入個人自我提升的枯井，而沒有彼此幫助團契的扶持；或是勇於衝撞嘗試，卻沒有紀律操練。因此，他成立了一個靈命更新團契 (Renovare)，藉著靈命更新小組、座談會、靈修會，呼籲並鼓勵大家一起來進行敬虔的操練。

根據浮士德的研究，敬虔的操練可以分為下列三種：

1. 內心的操練：這是建立與上帝間親密關係的操練：禱告、讀經、默想、禁食。
2. 環境的操練：這是委身投入改善世界現況的操練：簡樸、獨處、順服、服侍。
3. 團契的操練：這是參與團契生活相互扶持的操練：認罪、敬拜、輔導、禮讚。

敬虔是我們對上帝應有的兩種態度。上帝的慈愛吸引我們敬愛祂並

且願意快跑跟隨、與祂親近。上帝的公義提醒我們敬畏祂並且常常自我省察、向祂悔改。敬愛上帝就會常常以天父的事為念、討祂的歡喜。敬畏上帝就會保守自己勝過試探、過聖潔生活。

敬虔的操練是一條不容易走的窄路，一邊是「道德主義」(moralism) 的懸崖，另外一邊則是「廢法主義」(antinomianism) 的深淵。但願我們都能用信心抓住主耶穌的十架恩典，彼此幫助、互相扶持，在這條敬虔操練的小徑上步步前行、日日長進，一直到基督成形在我們每一個人的心裏與生活上。(加4:19)

(原2005/3/6主日牧函)