

This sermon transcript and translations are intended for use by our translators, Life Group Bible Study leaders and members who required additional support for better understanding of its message. It is the property of Willingdon Church and we request that it is not distributed outside of Willingdon Church and it's intended use.

屬靈生命的五個操練

使徒行傳 2:29-39, 42-47

我的父親今年 97 歲，再過一個月就要滿 98 歲了。在他的葬禮上，我會說，他在一生中「五件大事」做對了：

- 1) 他愛神。COVID 封鎖期間，我隔著籬笆和他聊天。我問他在做什麼。他說：「我在讀一本非常好的書！」我問：「哪一本？」他回答：「聖經！」然後眼睛閃著光說：「你也應該讀！」
- 2) 他愛我的母親。我們從未懷疑過這一點，但當母親患上帕金森氏症和失智症，什麼也不能為他做時，這一點就更加明顯了。他為母親做的一切，怎麼也不嫌多。
- 3) 他愛他的家人（包括兒子、媳婦、孫子孫女、曾孫子孫女）。
- 4) 他愛他的教會家庭。他在教會許多不同的事工中服事。
- 5) 忠於教會的使命。他曾資助來自波士尼亞、捷克共和國和越南的難民。他幫助建立了 Stillwood 退修營的基礎。他也是宣教機構的慷慨奉獻者。

我出生在一個家庭文化裡，這文化是由我的父母建立的，而他們則汲取了由自己父母、聖經，以及教會家庭而來的智慧。我們每個人都是在某種家庭文化裡出生，那文化賦予了我們信仰的眼光、思考的方式、價值的準則，以及行事的風格。。

威靈頓的家庭文化是什麼呢？今天我們要談的是五個核心、持續的，根植於聖經的屬靈操練。這些操練應融入每一位威靈頓門徒的血液中。這五個操練，每一個人都能做，而且沒有人會在屬靈成熟之後就不再需要它們。

今天我們要看的是《使徒行傳》第二章，這章描述了第一間教會的誕生。

「屬靈生命的五個操練」如下：

- 1) 個人的屬靈規律 (Personal Spiritual Rhythms)
- 2) 參加崇拜 (Worship Service)
- 3) 生命小組 (Life Group)
- 4) 服侍 (Service)
- 5) 傳福音 (Gospel Sharing)

《使徒行傳》第一章一開始，復活的耶穌在四十天裡向門徒講論神國的事，並為他們解釋聖經。在祂升天前，祂吩咐門徒要留在耶路撒冷。他們要禱告，等候聖靈的降臨。

一百二十位門徒同心禱告十天。到了五旬節，就是耶穌受死與復活五十天之後，聖靈降臨在他們身上。他們說起方言，就是當時在耶路撒冷過節的人所懂的語言。眾人都感到困惑，有些人很驚訝，有些人則認為他們是「新酒灌滿了」。

為了讓眾人明白，彼得站起來傳講神的話（約珥書第 2 章；詩篇第 16 篇、第 110 篇）。他說：使徒行傳 2:29 「弟兄們，先祖大衛的事，我可以明明地對你們說：他已經死了，也葬埋了，並且他的墳墓直到今日還在我們這裡。（你今天如果去耶路撒冷，還可以看到傳統所認為的大衛王的埋葬地。） 30 大衛既是先知，又曉得神曾向他起誓，要從他的後裔中立一位坐在他的寶座上， 31 就預先看明這事，講論基督復活說：祂的靈魂不撇在陰間，祂的肉身也不見朽壞。 32 這耶穌，神已經叫祂復活了，我們都為這事作見證。 33 祂既被神的右手高舉，又從父受了所應許的聖靈，就把你們所看見所聽見的，澆灌下來.....36 故此，以色列全家當確實地知道，你們釘在十字架上的這位耶穌，神已經立祂為主為基督了。」

彼得宣告了福音：神一直在執行拯救人類的計劃。祂出於愛，差派獨生子耶穌來到世上，將世人的罪擔在自己身上，釘死在十字架上，第三天從死裡復活，勝過罪惡與死亡。

後，耶穌升天，坐在父神的右邊。到了五旬節，父與子就差遣聖靈內住在耶穌的門徒裡面。

This sermon transcript and translations are intended for use by our translators, Life Group Bible Study leaders and members who required additional support for better understanding of its message. It is the property of Willingdon Church and we request that it is not distributed outside of Willingdon Church and it's intended use.

眾要如何回應呢？**37 眾人聽見這話，覺得扎心，就對彼得和其餘的使徒說：「弟兄們，我們當怎樣行？」**他們深受責備，呼喊：「我們該怎樣回應神的作為？」

38 彼得說：「你們各人要悔改，奉耶穌基督的名受洗，叫你們的罪得赦，就必領受所賜的聖靈。39 因為這應許是給你們和你們的兒女，並一切在遠方的人，就是主我們神所召來的。」

彼得的意思是：「你們每一個人都要改變生命的方向，轉向耶穌。你不是因為生來是猶太人，就自動屬於神的子民。」對我們今天來說，沒有人是生來就是基督徒。我們都需要徹底的心意改變，這是唯有神能成就的工作。

第一個屬靈操練是：**（1）個人的屬靈規律（Personal Spiritual Rhythms）。**

我們每個人都必須聽神的話，離棄罪惡，轉向耶穌；也就是說，接受耶穌為救主和主，把我們的生命交託給祂和祂美善的旨意。

今天，我們看到這種個人的降服與改變藉著浸禮表明出來。受洗的人聽見了神的話，以悔改來回應，將生命交給耶穌，離棄舊的生活，從水裡上來，象徵在基督裡復活，得著新生命。他們已經得救了。聖靈住在他們裡面，使他們能與耶穌合一，並過順服祂的生活。

與耶穌同行的第一步，就是完全的降服，這也開啟了一種每日降服，將生命中每一個領域都交給耶穌的生活。這種個人的降伏之旅，是藉著每天聆聽神的話、每天認罪悔改、花時間與神禱告交通、並在一天當中順從聖靈的帶領來培養的。

「聖經互動中心」（Center for Bible Engagement）的研究顯示，當一個門徒每週有四天或以上親自讀聖經（注意，是親自讀，而不是聽廣播或講道），他的生命會有戲劇性的改變。

主要的發現包括：

- 孤單感降低 30%
- 屬靈停滯感降低 60%

- 怒氣問題減少 32%
- 苦毒減少 40%
- 傳福音的勇氣增加 200%
- 門訓別人的能力增加 230%

「你就是你所吃的！」如果你還不會讀聖經，可以參加 Discovery 課程（真理班）的「認識聖經」（Discovering the Bible），或者 WSBM 的課程，如「舊約概覽」（Panorama of the Old Testament）。我們每一個人都能讀聖經！在《使徒行傳》第二章，當彼得傳講福音時，聽見的人離棄罪惡，轉向耶穌。當他們領受聖靈時，耶穌基督的教會就誕生了。

個人的降服是《使徒行傳》2:42-47 的基礎。初代教會的信徒之所以能活出那樣有活力的信仰，是因為每一個人都把生命交給耶穌，讓聖靈住在他們裡面。我們也需要這樣做。

保羅在《哥林多前書》12:13 也談到這個真理：「我們不拘是猶太人，是希利尼人，是為奴的，是自主的，都從一位聖靈受洗，成了一個身體，飲於一位聖靈。」真正的教會，是因著人被聖靈重生而產生的結果。

在第一天，就有三千人加入教會¹。讓我們看看接下來發生了什麼：42 「都恆心遵守使徒的教訓，彼此交接、擘餅、祈禱。」在第 46 節說，他們在聖殿裡，並且在家中一同這樣做。

「恆心遵守」指的是持續不斷地專注於使徒的教導。他們的教導內容包括：

- （1）耶穌在受死與復活之前的教導（如登山寶訓、愛神與愛人的命令）；
- （2）耶穌復活後、升天前四十天的教導（祂為門徒解釋舊約聖經，指出聖經的一切如何指向祂、並在祂裡面得以應驗）；
- （3）總結來說，就是福音的信息（福音信息如今在新約裡被保存下來）。

他們也專注於「彼此交接」。「彼此交接」意味著彼此積極的互動。社會學家會告訴我們，人與人之間的連結是藉著共同參與活動而建立的。家庭的連

¹ 希律王所建的聖殿範圍，可以輕易容納這三千人的第一間教會。

結，多半是在一起圍著餐桌吃飯的時候發生的。如果一家人各自在不同的房間、不同的時間吃飯，那麼他們就不會產生真正的連結。一定要面對面地圍著桌子吃飯，大家才能凝聚在一起。

第二個屬靈操練是**（2）參加崇拜（Worship Service）**。教會是一個有生命、彼此相連的有機體，信徒被造就就是要一同分享生命——作為一個被聖靈充滿的群體一同唱詩敬拜、一同守聖餐、一同禱告。

44-45 節 描述了這種彼此交接：**「信的人都在一處，凡物公用；並且賣了田產、家業，照各人所需用的分給各人。」**

並不是有人所說的「共產主義」，而是自發的、受聖靈感動的奉獻，去滿足教會家人的需要。雖然他們彼此慷慨，但他們仍擁有自己的房屋。這一點在《使徒行傳》以及新約其他地方都能看到。

然而，喜樂的奉獻卻是被聖靈充滿的門徒的特徵。46 節說他們是「存著歡喜誠實的心用飯」。（他們「存著歡喜、慷慨的心」來給予。）

那麼，他們對神的話語以及群體生活的專注，帶來了什麼果子呢？**43 眾人都懼怕；使徒又行了許多奇事神蹟。**

神蹟奇事正在發生，證明神在城裡所做的工。當有神同在的時候，就會有天國的神跡奇事。但那種敬畏（對神的尊崇與敬畏、對祂同在真實臨到的感受），是新信徒專心於神的話語、並彼此相交所結出的果子。這第一間教會是真真實實的！

Al Gordon 是英國倫敦聖教會（Saint Church）的牧師。許多人認為他的教會出現了復興前的徵兆。這家教會及別的教會擠滿了 Z 世代的年輕人。他們通宵達旦地禱告，帶著悔改的心，尋求盼望與意義。

2023 年 2 月，Al Gordon 前往美國肯塔基州，親眼觀看神在阿斯伯里大學（Asbury University）的作為。原本是一場普通的禮拜堂聚會，卻變成了持續 16 天、不間斷的禱告、敬拜與歌唱。

This sermon transcript and translations are intended for use by our translators, Life Group Bible Study leaders and members who required additional support for better understanding of its message. It is the property of Willingdon Church and we request that it is not distributed outside of Willingdon Church and its intended use.

他說，音樂和講道其實並不特別，但他一走進校園停車場，就立刻感受到一股強烈的神同在與敬畏之心。他做的第一件事，就是找個安靜的地方悔改認罪。

他說，那次屬靈復興的特徵是對罪的深刻認罪與悔改，同時伴隨著盼望、喜樂與愛。復興總是從悔改開始。他回程搭飛機時，竟一路哭著回倫敦，對主說：「主啊，如果我現在就死去，一切都好，因為我已經在祢的同在裡了。」

我為自己、為我的家庭、為我們的教會家人，祈求有這樣的經歷。想到這點，我強烈鼓勵你們來參加本週三晚上 7 點的「禱告峰會」（幻燈片）。你可以先在咖啡廳與大家一起享用晚餐（5 點就開放），然後預備好一同高舉耶穌的名。

我們的聚會形式很簡單：我們先仰望神（BEHOLD GOD），敬拜、悔改、尋求祂的同在。然後，當我們的心轉向神后，我們也在群體裡找到屬於神的身分與歸屬（BELONG TO GOD IN COMMUNITY）。我們一起打開聖經，彼此代禱。最後，我們相信神（BELIEVE GOD）會在威靈頓教會、奧斯丁高地教會（Austin Heights）、大溫哥華地區，以及世界各地成就大事。

請禱告，求問主是否要你分別時間來參加。如果你對敬拜與禱告沒有渴望，也請問主：為什麼？

在 COVID 之後，加上人工智慧帶來的新現實，我們正處在一個所謂的 VUCA 時刻。什麼是 VUCA 時刻呢？就是一個充滿多變性（Volatility），不確定性（Uncertainty），複雜性（Complexity）和模糊性（Ambiguity）的時刻。

要渡過這樣的時刻，我們需要：在多變中有新的神的異象（VISION OF GOD）（即對神的敬畏），不確定中有更深的對神話語的認識（UNDERSTANDING OF GOD'S WORD），在無邊的複雜中有福音的清晰（CLARITY OF THE GOSPEL），在萬事混沌、模糊不清中，有神同在的確據（ASSURANCE OF GOD'S PRESENCE）。

This sermon transcript and translations are intended for use by our translators, Life Group Bible Study leaders and members who required additional support for better understanding of its message. It is the property of Willingdon Church and we request that it is not distributed outside of Willingdon Church and it's intended use.

願我們謙卑在神面前，重新得著祂的異象，經歷聖靈的新鮮澆灌，並進入祂同在的生命與祝福。

們的主日崇拜就是「屬靈家庭的團聚時刻」，在這裡我們：

- 一同敬拜
- 一同聆聽神的話
- 一同守聖餐
- 一同慶祝受洗
- 一同獲取家庭的新消息
- 一同奉獻與服事
- 一同禱告

總結來說，我們是一同慶祝神是誰、祂為我們成就了什麼、正在我們中間做什麼，以及當我們一起前行時，祂將要繼續成就什麼。

因此，我們準時開始聚會，這是對神以及教會家人的尊重。我們一開始就通過敬拜進入神的同在，讓神從頭到尾對我們說話。如果你習慣聚會遲到，請問主：為什麼？遲到是否幫助你敬拜神？是否讓別人不能專注敬拜神？

《使徒行傳》第二章，我們讀到：**46 他們天天同心合意恆切地在殿裡，且在家中擘餅，存著歡喜誠實的心用飯。**

使徒行傳 5:42:他們天天在殿裡、在家裡，不住地教訓人，傳耶穌是基督。我們需要不僅需要主日聚會（多人共同聚集來一同慶祝），也需要在小組裡認識人，也被人認識。

們的第三個屬靈操練是 **（3）生命小組（Life Group）**。

小組就是一個小群體（10-15 人），就像一個「Squad」（小隊），是一群有共同使命、彼此緊密相連的朋友。小隊的特徵是：大家緊密連結，彼此有歸屬感、彼此同心完成使命。小隊的成員肩並肩彼此守望。那麼，誰是你的小隊成員呢？

生命小組是有一群門徒（10-15 人）組成，一同走在信仰道路上，一同研讀並應用神的話語，一同實踐「彼此相愛」的命令，一同向世界作見證，一同面對人生挑戰。

This sermon transcript and translations are intended for use by our translators, Life Group Bible Study leaders and members who required additional support for better understanding of its message. It is the property of Willingdon Church and we request that it is not distributed outside of Willingdon Church and its intended use.

生活總會遇到困難。今年，Judy 和我就經歷了一些嚴峻的挑戰，是我們從未想像過的。我們的小組一路支持我們：為我們禱告、送餐、傳簡訊鼓勵、陪伴與幫助。誰在你的小隊裡？

有一項社會學研究（作者為 Schnall, Harber, Stefanucci, Proffitt）探索了社群支持與感知到的地理坡度的關係。該研究發現：當一個人與朋友一起看山時，那座山會看起來比實際的坡度少 10-20%；甚至只要想到朋友，山也會看起來沒那麼陡峭。

這對我們意味著什麼呢？如果我們獨自面對人生的難關，那些難關將顯得更加艱難。但神造我們，本不是讓我們獨行。

那麼，你眼前的「大山」是什麼？誰在你身旁？誰是你的小隊？誰是你可信賴的朋友？你正在支持誰？如果你還沒有加入小組，為什麼不呢？

當教會真正活出神設計的樣式時，就會成為一個真實的信仰群體——愛神、愛人，帶著喜樂與慷慨的心彼此服事。這樣的群體，會讓新來的人心溫暖，願意來認識福音，並被耶穌的愛所感染。

在《使徒行傳》第二章，我們讀到：**47 讚美神，得眾民的喜愛。主將得救的人天天加給他們。**

當我們敬拜神，並邀請別人進入祂的同在時，當我們愛神、彼此相愛，並接待新人，就像基督接待我們一樣時，神會親自吸引人歸向祂。

我們每一個人都領受了聖靈獨特的恩賜，可以用時間、恩賜和金錢去服事他人。第四個屬靈操練是 **（4）服侍（Service）**。

我們是在世上唯一一個為「非會員」得益處而存在的機構。耶穌自己就奠定了這個根基：祂來，不是要受人服事，乃是要服事人。讓我們看看威靈頓教會的一些服事機會。

侍影片

This sermon transcript and translations are intended for use by our translators, Life Group Bible Study leaders and members who required additional support for better understanding of its message. It is the property of Willingdon Church and we request that it is not distributed outside of Willingdon Church and it's intended use.

喜樂的人，是那些服事他人的人。

喜樂的人還會進行最後一個屬靈操練： **(5) 傳福音 Gospel Sharing。**

《使徒行傳》第二章，我們看到使徒們傳講福音，但很快就有許多其他信徒也參與進來。教會時代開始不久，在《使徒行傳》4:29–31，當初生的教會面對逼迫威脅時，他們禱告求神賜給他們勇氣，繼續傳揚福音。

在《使徒行傳》第 8 章，司提反殉道後，教會被迫分散。耶穌的門徒（不只是使徒們）把福音帶到猶太、撒馬利亞、安提阿以及當時已知世界的其他地方。神的話就這樣快速傳開（徒 6:7； 8:4； 11:19-21）。

家兼播客主持人 Andrew Ollerton 在近期的文章《聖經變得流行……我們應如何回應（The Bible is Trending ... How Should We Respond）》（《想像》(Imagine)雜誌 2025 年第二期）裡指出，今天許多人，尤其是年輕人，就像《使徒行傳》8 章的衣索匹亞太監一樣——他們有真誠的問題，他們不是玩世不恭，也不是懷疑論者，而是敞開的。他們在尋找意義與盼望，並好奇聖經是否能給出答案。我想他說得很對。

上週日下午大約 5:30，我開車去朋友家吃晚餐，路上和在安省的女兒通電話。電話結束後，收音機跳回到 CBC 電台的「機不可失（Now or Never）」節目。

主持人問年輕人：「你是怎樣打破潮流？你是怎樣逆流而行的？」一位青少年說，他父母給他設午夜門禁，他就偏偏 12:01 才回家，藉此表達「反叛」。畢竟他已經 18 歲了！ 😊

另一個年輕人說，他逆流而行的方法是去教會。他看到基督徒朋友的生命非常吸引人，於是也成為了基督徒，雖然父母反對。他剛開始太急於轉化父母，但後來學會放慢，現在和父母的關係很好，他也很享受做耶穌的跟隨者。

還有一個少女說，她的同齡人沉迷於性與毒品，但她渴望一些不同的東西。她開始去教會，並很高興自己能成為耶穌的跟隨者。然後節目結束了。

This sermon transcript and translations are intended for use by our translators, Life Group Bible Study leaders and members who required additional support for better understanding of its message. It is the property of Willingdon Church and we request that it is not distributed outside of Willingdon Church and it's intended use.

我簡直嚇一大跳！CBC 廣播電台？記不得上一次在 CBC 聽到這樣的內容是什麼時候了！

Andrew Ollerton 寫道：「這就是我們今天所處的文化環境——有許多敞開心的尋求者，他們真心希望生命有意義與目的。他們渴望發現聖經是真的，因為這將解決他們在「意義危機」中所面對的許多問題。但他們卻被困住了。」

我們是否已經預備好迎接神在我們文化中的動工呢？如我每日/每週有規律地操練如下這五個屬靈操練，就會更興奮、更有預備地向別人分享祂的好消息：

- (1) 個人的屬靈規律 (Personal Spiritual Rhythms)
- (2) 參加崇拜 (Worship Service)
- (3) 生命小組 (Life Group)
- (4) 服侍 (Service)
- (5) 傳福音 (Gospel Sharing)²

思時間：

- (1) 你的每日 / 每週屬靈操練是什麼？
- (2) 「屬靈生命的五個操練」中，有哪個在你生命中缺席嗎？
- (3) 在你生命中，有哪一方面需要被加強？

² 「生命轉化門徒評估」 (Transformational Discipleship Assessment, Lifeway Research)。這五個操練根植於聖經，同時也得到大量研究的支持，證明它們是使人靈命在基督裡成熟的關鍵因素。