第六講：屬靈操練（中）

I. 培養寫屬靈日記的習慣

1. 我們的生命和生活好比是一個水平面，神的作為和神的話語好比是垂直面，屬靈日記好比是交叉線；當神的作為或神的話語影響我們的生命和生活的時候， 交叉線就形成了；屬靈日記就是記錄這些交叉線，即神在我們個人的生命和生活中的作為。

2. 聖經中的例子

出埃及記是一個例子：以色列好比是水平面，神在歷史中的對他們的作為好比是垂直面；這兩個面的交叉形成了許多交叉線，就像十災、出埃及、曠野漂流、進迦南、以及因犯罪受管教等等。這些事件都記載在聖經里，成為後人的鼓勵和警戒(哥林多前書 10:11)。

以弗所書也有交叉線，前三章描述神在信徒身上的作為，後三章則把神的作為應用到信徒的實際生活當中，包括教會生活，家庭生活，工作態度，以及如何面對屬靈爭戰等等。

3. 奧古斯丁是我們所知道第一個寫屬靈日記的人。他的日記以「奧古斯丁懺悔錄」 為名而出版；在這本書中，奧古斯丁記錄了神在他生命中從童年到成人的作為；他擅長從生活中聽到神的聲音，覺察和詮釋聖靈在他日常生活中運行的能力，對準備寫屬靈日記的人將會有很大幫助。

4. 寫屬靈日記的益處

1）使我們注意到生命中那些被忽略的領域，即那些神正在默默地，深深地做工的靈魂的角落。

2）使我們看到我們個人的故事是神創造和救贖這個大故事中的一小部分。

3）使我們看到我們的故事的重要性, 因為神積極地運行在其中。

4）使我們在神大愛的背景下明白自己的經驗。

5）使們我對神心存感恩。當意識到我們本是神的工作，在基督耶穌里做成的時候，就會由衷地發出感恩。

6）幫助我們捕捉並保存神給我生們的恩典, 不讓任何神的任何恩典被我們忽略 。

7）當我們再次閱讀屬靈日記的時候, 會堅固我們面對目前困難的信心。

II. 退修：靜默和獨處 (馬可福音 6:31)

1. 退修的靜默不是簡單地與外界斷絕來往, 而是逐漸進入平靜安穩的一個過程。生命好像倒在一個盆子里的水, 旋轉飛濺, 動蕩不安；漸漸地, 較大的波動變成了較小的漣漪, 直到水面完全平靜為止, 那時我們就可以從水中看到自己的形象。水由動到靜有一個過程, 需要時間, 同樣, 信徒由混亂到靜默也有一個過程, 也需要花時間耐心等待；任何想加快那個過程的嘗試都會攪亂已有的平靜, 欲速則不達。一旦我們的生命平靜下來, 我們很容易就可以看出神在我們生命中的工作。

2. 退修的靜默是外在的, 也是內在的。外在的靜默包括不與任何人講話, 盡量排除任何吸引我們注意力的噪音等等；內在的靜默包括關閉自己內在的對話, 就像瑣碎的思想, 煩人的心事, 以及消極的感覺等等；在這個階段, 我們很容易受試探轉移注意力, 以至於在我們聽到神微小的聲音之前, 就被吸引到別處去了；但如果我們憑信心和盼望操練靜默, 我們將會經歷到內在的平安, 那是經歷神同在的一個記號。

3. 靜默本身不是目的, 而是達到目的的一個方法, 最終的目的是為了禱告。禱告之前需要傾聽神, 而要傾聽神必須排除一切分散我們注意力的事物；靜默可以為我們

預備傾聽神的必要條件，使我們能以深入地禱告；因此退修實際上是禱告的擴展，是與耶穌的相遇。

4. 以下是盧雲(Henri Nouwen) 在他的 The Way of the Heart 中對靜默的一些看法:

「靜默是改變的熔爐。沒有靜默，我們就是社會的受害者，繼續陷在虛假自我的幻覺中；當我們歸信基督的時候，我們的舊人死了，新人活了，新男新女就此產生了…當靜默的時候，我擺脫了所有的支持: 沒有朋友可以說話，沒有電話可以撥打，沒有會議可以召開，沒有音樂可以欣賞; 只有我，赤露敞開，毫無防禦，軟弱有罪，貧窮破碎，除此以外，一無所有; 當我靜默的時候，我必須面對的就是我的一無所有; 我的一無所有是那麼可怕，以至於我裡面的每一部分都想跑到我的朋友那裡，跑到我的工作當中，或者跑到我的娛樂當中，為的是我可以忘記我的一無所有。而靜默的智慧就在於我們可以面對我們那可怕的一無所有，迫使我們完全地，無條件地降服在主耶穌基督面前。」

5. 以下是特蕾莎修女對靜默的看法

「我們需要尋找神，但神不能在吵雜和煩躁不安中被尋到。 神是一位靜默的朋友; 請看大自然，就像樹，花和草，是如何在靜默中成長; 再看星星，月亮和太陽，是如何在靜默中運行。我們的使命不是把神給貧窮人嗎? 我們不是把一位死的神，而是把一位活的神，一位愛的神給人; 我們在靜默的禱告中領受的越多，才能在活潑的生命中給的越多; 我們需要靜默好使我們能夠接觸靈魂; 重要的不是我們說了什麼，而是神對我們說了什麼，以及神透過我們說了什麼; 我們所說的一切話都是無用的，除非我們的話是從裡面出來的; 不能發出基督之光的話只能增加黑暗。」

6. 靜默的聖經根據: 詩篇 46:10; 以賽亞書 30:15; 馬太福音 6:6; 馬可福音 1:35; 撒母耳記上 3:9

III. 禁食禱告（詩篇 35:13, 69:10；馬太福音 6:16-18; 哥林多前書 6:12）

禁食的訓練可以從禁食擴展到禁戒電視、電話、網絡和其它任何捆綁我們的嗜好上。關於禁食, 可以參考, 傅士德`理查德所寫的 「屬靈操練禮贊,」 威拉德·達拉斯所寫的 「訓練的精神,」以及白立德所寫的, 「禁食禱告的大能。」

以下是白立德博士所分享禁食的七個步驟：

1）訂立目標

為何禁食？是為屬靈的復興嗎？為了得到神的指引嗎？還是祈求神賜加倍的恩典去處理一個困境？

2）做出承諾

準備禁食禱告多久？一餐，一天，數天，或一星期？

以哪一種方式禁食？只喝水，喝蔬果汁，不吃不喝？

3）預備心靈

求神幫助你列出自己所有的過犯, 並認罪悔改；要存一顆滿有盼望和信靠的心；不要低估屬靈上的攻擊，撒旦有時會在你禁食的過程中加劇肉體與聖靈的爭戰(加拉太書 5:16-17)。

4）預備身體

禁食前應進食較少食物, 在禁食過程中可作輕量的運動, 要對暫時性的精神不安有心理準備；長時間禁食後，不宜立刻進食大量食物或喝奶類飲品，待身體機能逐漸恢復正常後才可正常進食

5) 期待結果

若你誠心謙卑，禱告尋求主面，將會大大經歷神的同在，並得著更深的屬靈體驗；在禁食禱告的初期，你或會感到十分飢餓，很想吃飯；你要求神賜足夠恩典勝過這種掙扎, 以使你能專心禱告並在禁食期間有力量繼續你日常的工作。

IV. 從事活動的訓練

1. 學習： 把所學的內容個人化及內在化, 防止智力方面肥胖, 屬靈方面營養不良。

2. 鍛鍊身體：透過鍛鍊, 靈魂和身體的聯繫得以加強（提前 4:8）

3. 小組團契：效法傳統約翰·衛斯理設立的小組聚會；聚會中大家彼此問責，互相鼓勵，尤其適合性格內向的人。