第六讲：属灵操练（中）

I. 培养写属灵日记的习惯

1. 我们的生命和生活好比是一个水平面，神的作为和神的话语好比是垂直面，属灵日记好比是交叉线；当神的作为或神的话语影响我们的生命和生活的时候， 交叉线就形成了；属灵日记就是记录这些交叉线，即神在我们个人的生命和生活中的作为。

2. 圣经中的例子

出埃及记是一个例子：以色列好比是水平面，神在历史中的对他们的作为好比是垂直面；这两个面的交叉形成了许多交叉线，就像十灾、出埃及、旷野漂流、进迦南、以及因犯罪受管教等等。这些事件都记载在圣经里，成为后人的鼓励和警戒(哥林多前书 10:11)。

以弗所书也有交叉线，前三章描述神在信徒身上的作为，后三章则把神的作为应用到信徒的实际生活当中，包括教会生活，家庭生活，工作态度，以及如何面对属灵争战等等。

3. 奥古斯丁是我们所知道第一个写属灵日记的人。他的日记以“奥古斯丁忏悔录” 为名而出版；在这本书中，奥古斯丁记录了神在他生命中从童年到成人的作为；他擅长从生活中听到神的声音，觉察和诠释圣灵在他日常生活中运行的能力，对准备写属灵日记的人将会有很大帮助。

4. 写属灵日记的益处

1）使我们注意到生命中那些被忽略的领域，即那些神正在默默地，深深地做工的灵魂的角落。

2）使我们看到我们个人的故事是神创造和救赎这个大故事中的一小部分。

3）使我们看到我们的故事的重要性, 因为神积极地运行在其中。

4）使我们在神大爱的背景下明白自己的经验。

5）使们我对神心存感恩。当意识到我们本是神的工作，在基督耶稣里做成的时候，就会由衷地发出感恩。

6）帮助我们捕捉并保存神给我生们的恩典, 不让任何神的任何恩典被我们忽略 。

7）当我们再次阅读属灵日记的时候, 会坚固我们面对目前困难的信心。

II. 退修：静默和独处 (马可福音 6:31)

1. 退修的静默不是简单地与外界断绝来往, 而是逐渐进入平静安稳的一个过程。生命好像倒在一个盆子里的水, 旋转飞溅, 动荡不安；渐渐地, 较大的波动变成了较小的涟漪, 直到水面完全平静为止, 那时我们就可以从水中看到自己的形象。水由动到静有一个过程, 需要时间, 同样, 信徒由混乱到静默也有一个过程, 也需要花时间耐心等待；任何想加快那个过程的尝试都会搅乱已有的平静, 欲速则不达。一旦我们的生命平静下来, 我们很容易就可以看出神在我们生命中的工作。

2. 退修的静默是外在的, 也是内在的。外在的静默包括不与任何人讲话, 尽量排除任何吸引我们注意力的噪音等等；内在的静默包括关闭自己内在的对话, 就像琐碎的思想, 烦人的心事, 以及消极的感觉等等；在这个阶段, 我们很容易受试探转移注意力, 以至于在我们听到神微小的声音之前, 就被吸引到别处去了；但如果我们凭信心和盼望操练静默, 我们将会经历到内在的平安, 那是经历神同在的一个记号。

3. 静默本身不是目的, 而是达到目的的一个方法, 最终的目的是为了祷告。祷告之前需要倾听神, 而要倾听神必须排除一切分散我们注意力的事物；静默可以为我们

预备倾听神的必要条件，使我们能以深入地祷告；因此退修实际上是祷告的扩展，是与耶稣的相遇。

4. 以下是卢云(Henri Nouwen) 在他的 *The Way of the Heart* 中对静默的一些看法:

“静默是改变的熔炉。没有静默，我们就是社会的受害者，继续陷在虚假自我的幻觉中；当我们归信基督的时候，我们的旧人死了，新人活了，新男新女就此产生了… 当静默的时候，我摆脱了所有的支持: 没有朋友可以说话，没有电话可以拨打，没有会议可以召开，没有音乐可以欣赏; 只有我，赤露敞开，毫无防御，软弱有罪，贫穷破碎，除此以外，一无所有; 当我静默的时候，我必须面对的就是我的一无所有; 我的一无所有是那么可怕，以至于我里面的每一部分都想跑到我的朋友那里，跑到我的工作当中，或者跑到我的娱乐当中，为的是我可以忘记我的一无所有。而静默的智慧就在于我们可以面对我们那可怕的一无所有，迫使我们完全地，无条件地降服在主耶稣基督面前。”

5. 以下是特蕾莎修女对静默的看法

“我们需要寻找神，但神不能在吵杂和烦躁不安中被寻到。神是一位静默的朋友; 请看大自然，就像树，花和草，是如何在静默中成长; 再看星星，月亮和太阳，是如何在静默中运行。我们的使命不是把神给贫穷人吗？我们不是把一位死的神，而是把一位活的神，一位爱的神给人; 我们在静默的祷告中领受的越多，才能在活泼的生命中给的越多; 我们需要静默好使我们能够接触灵魂; 重要的不是我们说了什么，而是神对我们说了什么，以及神透过我们说了什么; 我们所说的一切话都是无用的，除非我们的话是从里面出来的; 不能发出基督之光的话只能增加黑暗。”

6. 静默的圣经根据:

诗篇 46:10; 以赛亚书 30:15; 马太福音 6:6; 马可福音 1:35; 撒母耳记上 3:9

III. 禁食祷告（诗篇 35:13, 69:10；马太福音 6:16-18; 哥林多前书 6:12）

禁食的训练可以从禁食扩展到禁戒电视、电话、网络和其它任何捆绑我们的嗜好上。关于禁食，可以参考，傅士德`理查德所写的 “属灵操练礼赞,” 威拉德·达拉斯所写的 “训练的精神,”以及白立德所写的, “禁食祷告的大能。”

以下是白立德博士所分享禁食的七个步骤：

1）订立目标

为何禁食？是为属灵的复兴吗？为了得到神的指引吗？还是祈求神赐加倍的恩典去处理一个困境？

2）做出承诺

准备禁食祷告多久？一餐，一天，数天，或一星期？

以哪一种方式禁食？只喝水，喝蔬果汁，不吃不喝？

3）预备心灵

求神帮助你列出自己所有的过犯，并认罪悔改；要存一颗满有盼望和信靠的心；不要低估属灵上的攻击，撒旦有时会在你禁食的过程中加剧肉体与圣灵的争战(加拉太书 5:16-17)。

4）预备身体

禁食前应进食较少食物，在禁食过程中可作轻量的运动，要对暂时性的精神不安有心理准备；长时间禁食后，不宜立刻进食大量食物或喝奶类饮品，待身体机能逐渐恢复正常后才可正常进食

5) 期待结果

若你诚心谦卑，祷告寻求主面，将会大大经历神的同在，并得着更深的属灵体验；在禁食祷告的初期，你或会感到十分饥饿，很想吃饭；你要求神赐足够恩典胜过这

种挣扎, 以使你能专心祷告并在禁食期间有力量继续你日常的工作。

IV. 从事活动的训练

1. 学习： 把所学的内容个人化及内在化, 防止智力方面肥胖, 属灵方面营养不良。

2. 锻炼身体：透过锻炼, 灵魂和身体的联系得以加强（提前 4:8）

3. 小组团契：效法传统约翰·卫斯理设立的小组聚会；聚会中大家彼此问责，互相鼓励，尤其适合性格内向的人。