

TGC^{CN}
福音联盟

蒙恩的习惯

如何在属灵操练中享受耶稣

大卫·马西斯 (David Mathis) 著

金洪臣 译



Habits of Grace: Enjoying Jesus through the Spiritual Disciplines

Copyright © 2016 by David C. Mathis

Published by Crossway

1300 Crescent Street,

Wheaton, Illinois 60187

蒙恩的习惯：如何在属灵操练中享受耶稣

作者：大卫·马西斯（David C. Mathis）

翻译：金洪臣

编辑：赵然

ISBN：978-1-7335667-6-6

EISBN：978-1-7335667-7-3

版权所有©福音联盟中文事工（TGC Chinese）

“《蒙恩的习惯》是一本简单、实用、大有裨益的书。作者马西斯（Mathis）文笔出色，用三个核心的属灵原则帮助我们重整生活、坚固信心。在这个越发繁杂的世界里，本书能使我们放缓脚步，重新专注在最重要的事情上。”

——路易·吉利奥（Louie Giglio），亚特兰大“热心之城教会”（Passion City Church）牧师，“热心营会”（Passion Conferences）创始人

“尽管这本书里提到了一些不同的人对读经、祷告、基督徒团契的不同看法，但本书的美妙之处在于，它能使我立志认真读经、渴望祷告。如果所谓的‘蒙恩之道’只是一种职责，那么，信徒成圣也就变成了义务。但如果我们明白蒙恩之道是神极为仁慈的恩典，是神在我们里面的工作，那么，我们的喜乐就会增加。因为基督徒是活在那极大的自由中，活在君王耶稣的荣耀中。”

——卡森（D.A. Carson），三一福音神学院（Trinity Evangelical Divinity School）新约教授，福音联盟（The Gospel Coalition）创始人

“多数人都知道，任何一种技能，比如专业技能、学术技能、运动技能，都必须通过大量的训练才能得到。但不知为何，基督徒却觉得这个原则对自己的生活不适用。《蒙恩的习惯》是一本好书，作者大卫·马西斯有力地佐证了属灵操练的重要性，让人心服口服，同时也激励大家在信徒生活中践行属灵操练。”

这本书对初信的基督徒会大有益处，对老信徒也能起到温故而知新的作用。”

——杰瑞·布里奇斯 (Jerry Bridges), 《追求圣洁》(*The Pursuit of Holiness*) 的作者

“大卫·马西斯要出版一本讲属灵操练的书，他已成功地完成了这个目标。这本书我最喜欢的地方，是他对操练，即‘蒙恩之道’的定义，他说这是为了‘培养以耶稣为至宝的习惯’。马西斯说，我们的最终目的不是遵行《圣经》中的律法，耶稣时代的法利赛人就犯了这个错误，当今律法主义的错误也是在此。属灵操练应当是我们寻求、尊荣、以耶稣为至宝的方式。愿主使用这本书来吸引你，加增你在基督里的喜乐。”

——唐纳德·S·惠特尼(Donald S. Whitney), 南浸信会神学院(The Southern Baptist Theological Seminary)高级副院长, 圣经灵修学副教授, 《信徒生活的属灵操练》(*Spiritual Disciplines for the Christian Life*) 的作者

“说起属灵操练，我们常常觉得需要自己独立来完成。马西斯采取的方法却不太一样，既有深刻的洞察力，又令人眼前一亮。我们既需要个人的祷告和阅读，也需要有属灵长者的帮助。我们需要与其他基督徒一起学习、祷告、讨论《圣经》。属灵操练是信徒生活的一部分，但不是独立就能完成的。马西斯具有深厚的圣经学识，丰富的教导经验，加上他谦和亲切的

讲论，定会有效地帮助你渴慕、追求属灵的操练，活在神的恩典中。”

——特里利亚·纽贝尔 (Trillia Newbell), 《联合：被神的多样性愿景所吸引》(*United: Captured by God's Vision for Diversity*) 和《敬畏和信仰》(*Fear and Faith*) 的作者

“这是我定期就会翻阅的书，能帮我归正自己的心，察看自己是否尊主为首，与主同行。本书讲的虽是属灵的基础内容，但却是从恩典起首。如果我们养成了蒙恩的习惯，我们就能够体验并活出在基督里越发满溢的喜乐，在我们的生活中涌流出恩典的泉源。”

——南希·利·德莫斯 (Nancy Leigh DeMoss), 作家, 电台栏目“苏醒我们的心” (*Revive Our Hearts*) 的主持人

“世上没有一个基督徒能说自己不需要属灵操练了。事实上，我们越在恩典中成长，就越认识到自己无论是听道、祷告，还是默想，都很缺乏。成熟能使我们看见自身的不足。《蒙恩的习惯》是一本有分量的书，教导我们如何进行属灵操练。不仅是对初信徒的基本教导，对那些与主同行多年的老信徒，也是必要的勉励。所以，我非常高兴能把此书推荐给你。”

——提姆·查理斯 (Tim Challies), 《下一个故事》(*The Next Story*) 的作者, Challies.com 博主

“从我信主到现在，一直觉得‘属灵操练’这个词给人一种律法主义的感觉。但今天的情况似乎是走向了另一个极端：家庭和个人的祷告已经被人遗忘。‘习惯’成了贬义词，在这个让人眼花缭乱的社会环境和强调自我的社会文化中更是如此。然而，一个人的性格就是他习惯的总和。基督应许施恩给我们，他以不同的方式祝福我们：他的教训和他的道、洗礼、圣餐。祷告就像婴儿的第一声哭泣，是对恩典的回应，是新生命的开始，所以少了祷告，我们想要成长是不可能的。当然，除了祷告，还有其他一些由恩典带来和养成的习惯。我很感恩，因为《蒙恩的习惯》再次探讨了属灵操练这个主题，愿我们能再次践行属灵的操练。”

——迈克尔·霍顿（Michael Horton），加州威斯敏斯特神学院（Westminster Seminary California）梅钦教席系统神学和护教学教授，《加尔文论基督徒生活》（*Calvin on the Christian Life*）的作者

“大卫·马西斯这本讲属灵操练的书，很实用、操作性强。书中的语气既不严厉责备，也没有给人很大的压力，而是通过一些忠告和深刻的见解来激励我们，帮助初信的基督徒学会运用这些蒙恩之道。本书如同一个对症下药的秘方，既简单又全面，既能叫初信的人学以致用，也能叫老信徒的信心得以成长。”

——珍·威尔金（Jen Wilkin），圣经教师，《温柔的道》（*Women of the Word*）的作者

“有一类书很吸引我，就是能引导人走出混乱，进入纯净和有序的书。本书正是这样的一本书！大卫通过一些蒙恩的习惯引领我们走上这条跟随耶稣的‘古老之路’。我非常感动，大卫在本书中毫不惜力地讲说这能使人得永生的好消息，并以温暖人心的言语劝人归回。书中有许多文献综述，像是出自一位虔诚的老学究。我很盼望我们校园事工的同工都能阅读这本书，希望全国各地的年轻人都能读到它，愿这本书在学生群体中广为传阅。”

——迈特·布拉德纳（Matt Bradner），校园拓展（Campus Outreach）区域主管

“大卫·马西斯向我们展现了一个以福音为导向，以神的道为中心，高举基督的属灵实践的画面。他知道，信徒的成圣是共同体性的：地方教会在蒙恩的习惯中会越发坚固。这本书特别适合小型团契研读使用，也适合那些第一次面对这些主题的人。所以，我强烈推荐这本书。”

——拿单 A. 芬（Nathan A. Finn），联合大学（Union University）神学院和宣教学院（The School of Theology and Missions）院长

致卡森 (Carson) 和科尔曼 (Coleman)
愿他赐你智慧，认识这亘古以来的奥秘

目录

序言	约翰·派博	13
前言		17
简介:恩典涌流		23
第一部分 听神的声音 (道)		
第一章 用神的道来塑造你的生命		41
第二章 大量泛读, 深入研经		49
第三章 在默想之火中取暖		63
第四章 把《圣经》的话落实在生命中		69
第五章 牢记神的心意		75
第六章 立志成为终身学习者		89
第二部分 向神说话 (祷告)		
第七章 珍惜神垂听的恩典		99
第八章 私下祷告		105
第九章 恒久祷告, 集体祷告		115
第十章 用禁食来增强你的情感		127
第十一章 日记助你喜乐		137
第十二章 暂离混乱		147

第三部分 归属于神的身体（团契）

第十三章 学会在团契中成长·····	155
第十四章 在集体敬拜中燃烧·····	167
第十五章 聆听并领受讲坛上的恩典·····	177
第十六章 再次受洗·····	185
第十七章 在圣餐的恩典中成长·····	191
第十八章 接受责备的祝福·····	197

第四部分 尾声

第十九章 大使命·····	209
第二十章 钱财·····	217
第二十一章 时间·····	225

后记:在“抓狂”时与基督相交·····	235
----------------------------	------------

致谢·····	241
----------------	------------

经文索引·····	245
------------------	------------

序言

约翰·派博

作者大卫把本书的书名和副标题组成了一个交叉结构，我真没想到他如此别出心裁。我非常喜欢这个题目，我的序也要围绕这一点来说。这个交叉结构（取自希腊字母 chi, 看起来像 X）是一个思想的序列，其中第一个与最后一个对应，第二个与倒数第二个对应，以此类推，中间是核心。因此，本书的书名就像是这样的交叉结构：

Habits 习惯

of Grace 恩典

Enjoying Jesus 以耶稣为至宝

through the Spiritual 属灵的

Disciplines 操练

“习惯”对应“操练”，“恩典”对应“属灵”，“以耶稣为至宝”是中间的核心。这样的组合有其特殊意义，也是大卫的书值得阅读的原因。

这里的交叉结构、这本书和其背后的神学，都要求“以耶

稣为至宝”成为核心。但“核心”只表示它在其他思想中间起连接、调节的作用。核心虽然还有其他的作用，但在这里，其他内容是以这个核心为目标的。

大卫的这本书，能帮助你以耶稣为至宝。书中的话似乎像一股强大的核能，虽然给人的感觉可能不那么温和舒服。他认为，以耶稣为至宝是一种爆发式的状态。你若爱耶稣过于爱自己的生命（太 10:38），就会彻底放弃一切，为耶稣而活，这会让世人感到惊奇。耶稣给你带来的享受，不是锦上添花，而是全新的、令人震撼的。

以耶稣为至宝，不单是爆发性地转变我们的生活方式。让主耶稣显大，也是不可或缺的。圣灵也引导我们以耶稣为至宝。主耶稣说，圣灵要来荣耀他。（参见约 16:14）圣灵的首要使命，就是显明耶稣比任何人或事都更加荣美，这也是神给他百姓的首要使命。但是，那些爱世界过于爱耶稣的人是做不到这些的，因着他们的粉饰，世界看起来更美好。因此，基督徒生命的终极目的——同时也是宇宙的终极目的——是否能达成，全在乎神的百姓能否以神的儿子为至宝。

然而，这超出了我们的能力。我们的本能是喜爱世界，而不是喜爱耶稣。这就是为什么“以耶稣为至宝”这个核心的两侧会是“恩典”和“属灵”了。

恩典

以耶稣为至宝

属灵

“恩典”是神至高主权的工作，是我们自己完全做不到，完全不配得，但神却白白赐给我们的。“属灵”是《圣经》中描述圣灵作为的字眼。“属灵”的意思不是某种宗教的、神秘的，或是新纪元的。它的意思是：神的灵所赐、所做成的。

所以，这里的关键是：全能的神借他的灵向我们施恩，他要帮助我们以耶稣为至宝，而不是让我们靠自己。他并没有说了“你要以耶和華為乐”（诗 37:4），然后在一旁看我们做。而是神与我们立约，说：“我必将我的灵放在你们里面，使你们顺从我的律例。”（结 36:27）他先给了我们命令，又帮助我们遵行。另外，以耶稣为至宝不是可有可无的，而是我们的责任。不过，这责任也是出于神属灵的、仁慈的恩典。

神的恩典临到我们，也需要一定的途径。所以标题中恩典的侧面是“习惯”，属灵的侧面是“操练”。

习惯

恩典的

以耶稣为至宝

属灵的

操练

《圣经》并不是说：“神在你们心里运行，为要成就他的美意，所以你上床睡觉吧。”而是说：“作成你们得救的功夫，因为神在你们心里运行”（参见腓 2:12 - 13）。神的工作并不会让我们的工作成为多余，而是成全我们的工作。“我比众使徒格

外劳苦，这原不是我，乃是神的恩与我同在。”（林前 15:10）神的恩典不只是赦免我们的罪孽，更是成全我们的力量，就使我们完全以耶稣为至宝，胜于我们自己的生命。

这本书是关于“靠恩典养成习惯，靠圣灵进行操练”的书。这都是神赐我们的方法，叫我们来喝他生命泉的水。这享受不是赚来的，而是白白领受的。恩典和圣灵不是我们享受主而付的代价，而是享受主的管道。《诗篇》的作者不是说，“你卖水给他们喝，”而是说，“你也必叫他们喝你乐河的水”（诗 36:8）。可是，我们却都把这乐河的水漏掉了。我们都需要圣灵一次又一次地光照、指教我们如何饮用这水，直到成为我们的习惯。

如果你从未读过“倚靠蒙恩的习惯”或“属灵操练”方面的书，那就从本书开始吧；你若是饮用神乐河之水的“常客”，但最近由于某种原因徘徊在沙漠里，那本书也将是帮助你回归的好帮手。

约翰·派博

desiringGod.org

明尼阿波利斯（明尼苏达州）

前言

本书不是一本属灵操练的权威著作，与权威也相距甚远，说它是一本讲授“蒙恩之道”的书则更为恰当。事实上，我故意把内容写得比较简短，想将本书定位为属灵操练的入门或指南。更多重要和深入的教导请参阅其他书籍。^①我特别渴望帮助基督徒，将他们的各种蒙恩之道或是属灵操练进行简化，并强调三个持续蒙恩的关键原则：听神的声音（道）、向神说话（祷告）、归属于神的身体（团契）。

这个简化的方法以及在书中前面部分所提到的观点，最初是在伯利恒神学院（Bethlehem College & Seminary）的课上形成的，那时我在给大三学生上“属灵操练”的课程。后来，

① 你会发现全书中有三段话是我强烈推荐的，在此我非常感激这三段文字的作者——两位老朋友和一个新朋友：唐纳德·S. 惠特尼（Donald S. Whitney），《信徒生活的属灵操练》（修订版）（*Spiritual Disciplines for the Christian Life*, Colorado Springs: NavPress, 2014）的作者；约翰·派博（John Piper），《当我不再渴慕神：如何为喜乐而战》（*When I Don't Desire God: How to Fight for Joy*, Wheaton, IL: Crossway, 2004）的作者；还有提摩太·凯勒（Timothy Keller），《祷告：体验敬畏神与亲近神》（*Prayer: Experiencing Awe and Intimacy with God*, New York: Dutton, 2014）的作者。

我进行了系统的整理，发布在 desiringGod.org 网站上。学生们似乎从这些文章中受益匪浅。看到这样的回应，我很受鼓舞。Crossway也热心地为我提供出版的机会，于是我将这些想法整理成了书。

我故意使本书只有同类书籍的一半厚度，因为我希望读者们看完本书，还能继续阅读其他的同类书籍。我想把一些重要的主题用较简洁的文字整理出来，希望能提供一种简单的方法来使读者认识蒙恩之道，同时也方便那些没有大部头同类书籍可看的人。

其实，本书的创作早在我教书和下笔之前就已经开始了。那时我还年幼，与父母一起住在南卡罗来纳州斯帕坦堡 (Spartanburg, South Carolina)。还记得每天早上，爸爸都早早起床读经祷告，然后再去牙科诊所上班；而妈妈通常在餐厅的桌子上敞开她的《圣经》，白天随时阅读。随后，我会在教会小学、初中和高中的课堂上，从具体的细节上更多、更深入地认识《圣经》。

大学期间，我参加了学期中的校园开拓训练和暑期的特殊训练。大三的时候，一位老信徒推荐我参与唐纳德·S. 惠特尼的“信徒生活的属灵操练” (Spiritual Disciplines for the Christian Life)。我开始给低年级学生讲授“如何灵修” (how to have a quiet time)，如何建立与神真实的生命关系。随后，继续与校园开拓的同工一起在明尼阿波利斯 (Minneapolis) 侍

奉。因着这些经历，我最终受职于伯利恒神学院，给低年级的学生们上课。

我必须提到约翰·派博牧师对我的巨大影响，从 2006 起我就经常与他同工。对他的讲道和写作比较熟悉的人能看出，约翰牧师的印记在本书中是显而易见的，无论是具体经文的引用，还是我的思想体系，都像我的本能一样无法改变，我也不愿改变。他 2004 年的书《当我不再渴慕神》(*When I Don't Desire God*) 集中体现了他在圣经研读和祷告方面的实践性教导，不过，蒙恩之道的精髓和他自己属灵操练的习惯，都分散在他的许多文集里，特别是在他每年的新年圣经布道和 desiringGod.org 网站上的一些祷告中。在“约翰牧师每日问答”(Ask Pastor John daily podcast) 专栏中，在一些他对祷告实践问题的答复中也有所体现。在受邀出版本书之后，我读了提摩太·凯勒的《祷告：体验敬畏神与亲近神》(*Prayer: Experiencing Awe and Intimacy with God*)。所以，你会在本书的第二部分中发现，我从凯勒身上学了不少关于祷告的内容，我非常赞赏他的书。我盼望本书有限的内容能为你指明正确的方向，好让你能早日在凯勒的卓越指导下更上一层楼。

本书的不同之处

虽然我急切地想让你阅读更多属灵操练类的书籍，但本书绝非只是意义不大的总结性书籍。本书的主要特点就是简练和前面所讲到的三个关键原则。在这里，我们不是把属灵操练当

成十个或十二个（或更多）不同的项目和目标，让你在生活中一一做到，而是归纳为三个关键原则（听神的声音，向神说话和归属于神的身体），这三个属灵原则牧养了无数信徒，帮助不同环境中的信徒培养了非常有益的习惯。

三个关键原则的特点是要强调：关系是蒙恩之道在基督徒生活中的关键，与神的团契相交必须回到信徒生活中的重要位置。派博、凯勒、惠特尼的书都是以个人操练为重点，并没有多余的内容和不相干的章节。^①大家也可以将本书分为三个部分，将类似的操练进行归类并加以理解，这样，每个章节的内容会更短，你能一口气读完。我希望你能学以致用，也能清楚地知道，重要的不是基督徒在任何时候都必须完成所有的操练项目，而是要理解持续蒙恩的关键方法，并按照这些原则在生活中养成规律的习惯。

应 Crossway 的要求，我为本书写了一篇阅读指导，以帮助那些想要更进一步操练的信徒。该指导适用于个人和小组学习，也可以以工作簿的格式来加以记录和使用。

我所祈求的，就是你不会因为没时间奉行书中的内容而愤然离去。相反，本书的一个重要目的就是让你知道，将蒙恩之道融入日常的生活习惯中是切实可行的，是能让你的生命得造

① 惠特尼已经努力通过《教会内部属灵的操练：充分与基督的身体相连》（*Spiritual Disciplines within the Church: Participating Fully in the Body of Christ*, Chicago: Moody, 1996）弥补了这方面的不足。

就的。

本书除了强调团契相交的重要，还强调以更为专注和明确的方向去寻求喜乐，并得丰富的果效。我盼望你们得到的益处比书中的例子更多。

我对你的期待和祷告

我为你祷告，愿你读过本书之后，明白蒙恩之道是现实可行的，是可羡慕的，能使你在基督里有更大的喜乐。我希望书中的内容能造就广大的基督徒，也能吸引大学生和初信的基督徒，愿他们的生命在多样丰富的实践中第一次学会自己飞翔。

我满怀期待，愿本书能使你单纯、稳固、有信心、力量、喜乐。单纯是指蒙恩的三个关键原则将帮助你理解恩典的实质，从而过好基督徒的生活，并以可行的方式（你的习惯）让你在生命的每个阶段都能有真实地成长；稳固是指认识自己的心，并制定行之有效的方法，即使在这个堕落的世界中有所摇摆，你也不至跌倒，能因所行的正道而不断得满足。你也能学会如何“把下垂的手、发酸的腿挺起来，也要为自己的脚，把道路修直了”（来 12:12 - 13），学会如何“保守自己常在神的爱中”（犹 1:21）；有信心是指当你如此去行，就会知道神是如何信实地保守我们，使我们经历“蒙恩惠，作随时的帮助”（来 4:16）；力量是指当我们听他的话语，向神祷告，归属于他时，属灵的能力就会来充满我们，使我们去侍奉，并完成使命；喜乐是指我们最深的渴望只有面对面见到神子耶稣时才会满足，只有活



在与他完全的相交中，只有当弟兄姐妹们都在他里面时，我们才能得永远的满足。

因为这蒙恩之道无比宝贵，所以我们将为此不懈努力，不找任何借口，好使这蒙恩之道贯穿于我们的日常习惯中，这有利于我们蒙恩。这样，我们就能得神的喜悦并荣耀神。所以，单纯、稳固、有信心、力量，以神为乐，都包含在蒙恩之道中。这也是神成就应许的途径。他会随时使用这些途径彰显他奇妙的作为，把他无尽的恩典赐给我们。你准备好了吗？

简介

恩典涌流

神一直在施恩。他的恩典超乎我们一切的盼望和想象，叫我们的的是非观念成为无用，嗤笑我们对掌控一切的渴望，神的恩典正在颠覆整个世界。我们本是死在多样罪恶中，完全不配得神的恩宠，神却将他丰盛的恩典倾倒给我们，又彻底除去我们倚靠自己的心。

我们转向“蒙恩之道”之前，我们在生活的实践（“习惯”）中预备领受神的恩典之前，就必须清楚地知道：神的恩典是无比荣耀的，远远超乎我们的知识和能力。蒙恩之道不能赚得神的恩典，不能操控神的膀臂和祝福，而是使我们预备好自己，在他翻滚如大水般的恩典中时常得满足。

神早已预定要施恩给我们，在创立世界以前，那超越时空的恩典就已经准备好，预备临到那尚未出生却注定要在基督里蒙拣选的人（参见弗 1:4）。因他爱我们，也为着他荣耀的恩典得着称赞，他“预定我们藉着耶稣基督得儿子的名分”（弗 1:5）。神如此的拣选我们，不是预先知道我们良善，而是凭着他的恩典。“既是出于恩典，就不在乎行为；不然，恩典就不是恩典了。”（罗 11:5 - 6）这“不是按我们的行为，乃是按他的旨意和恩典。

这恩典是万古之先在基督耶稣里赐给我们的”（提后 1:9）。

神一直忍耐着我们。从他创造万物，到人犯罪堕落，神以洪水审判，又借亚当、挪亚、亚伯拉罕、大卫王来预备人得救的道路。人类叹息着，等待着，活在主的怜悯中，如同预尝到那未来的大筵席。先知们“预先说你们要得恩典”（彼前 1:10），及至日期满足的时候，恩典就来了。主耶稣来了。

进入我们的世界

如今，“神救众人的恩典已经显明出来”（多 2:11）。恩典临到我们，因“道成了肉身，住在我们中间，充充满满地有恩典，有真理”（约 1:14）。“从他丰满的恩典里，我们都领受了，而且恩上加恩。”（约 1:16）“律法本是藉着摩西传的，恩典和真理都是由耶稣基督来的。”（约 1:17）恩典已经显明出来。

恩典是不受限制的，它不会受到任何人的限制。恩典也不会被禁锢，它会解开一切的捆绑，遍满全地。唯独恩典能使我们因信耶稣这位恩典之主而连为一体，并在基督里“赐给我们天上各样属灵的福气”（弗 1:3）。在恩典中，我们被恩召（参见加 1:6）并且重生。恩典是无量度的，是我们白白得到的，我们原本死去的心如今欢然跳跃；我们过去奄奄一息，如今却生机勃勃。只有蒙恩的人才能信主（参见徒 18:27），只有先蒙恩，我们才有“悔改的心，可以明白真道”（提后 2:25）。神的恩典一直在自由地做工。施恩的圣灵早已预定要赐给我们，使我们成为神的儿女，能呼叫“阿爸，父”（罗 8:15）。我们的

“过犯得以赦免，乃是照他丰富的恩典。”（弗 1:7）恩典不断冲破各样的拦阻，成就他称人为义的大工。我们与基督联合，得到的是一个完美的、无可指责的、神所肯定的、与人合宜的义。我们“因他的恩得称为义”（参见罗 3:24；多 3:7）。因耶稣基督一人，我们就被列在“受洪恩又蒙所赐之义的”人中。（参见罗 5:17）所以我们与保罗一起愉快地说：“我不废掉神的恩，义若是藉着律法得的，基督就是徒然死了。”（加 2:21）^①

闯入我们的生活

我们以为神为我们成就的已经够多了，已经超乎我们的想象了，恩典却屡次给我们更大的惊喜。恩典不断叫我们成圣，绝不允许我们蒙了大爱，却又活在不义中，继续做罪的奴隶。不治死我们的私欲，它绝不罢休。恩典的能力必要使我们得自由，赐我们圣洁中的喜乐。

因此，我们要“在我们主救主耶稣基督的恩典和知识上有长进”（彼后 3:18），我们现在“不在法律之下，乃在恩典之下”（罗 6:14）。恩典不是要我们仍在罪中，而是要坚固我们的心，使我们行在自由中（参见罗 6:1）。因恩典大有能力，我们就绝不

^① 更多关于因信称义的内容，尤其是其与信徒成圣、生活中追求成长和圣洁之间的关系，可参阅《行神迹：成圣过程中神与我们同工》（*Acting the Miracle: God's Work and Ours in the Mystery of Sanctification*, Wheaton, IL: Crossway, 2013）一书中“探求圣洁之杯”这部分的内容；约翰·派博、大卫·马西斯编辑，第13-27页。

会僵硬麻木，陷在罪和软弱中。主耶稣说：“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱中显得完全”（林后 12:9）。这是神在向我们施恩，赐给我们“蒙恩之道”，使我们长久持守、成长、喜乐，预备天国的到来。神的恩典光照我们，帮助我们养成各样的习惯和进行各样属灵的操练，使我们在神的道上得益处。

归入永恒

我们若确信神的恩典已经成就，也确信必须有一些对蒙恩有益的秩序和约束，就会知道神不仅在今生就赐给我们永生的恩典，还会使我们在今生就有永生的样式。神的恩典是叫我们得荣耀。

如果《圣经》没讲明恩典是我们的荣耀，恐怕我们都会对如此浩大的恩典感到害怕。主耶稣的名不仅在我们身上得荣耀，我们也在他身上得荣耀，“都照着我们的神并主耶稣基督的恩”（参见帖后 1:12）。他是“那赐诸般恩典的神曾在基督里召你们，得享他永远的荣耀”（彼前 5:10）。因此，彼得说我们要“专心盼望耶稣基督显现的时候所带来给你们的恩”（彼前 1:13）。神要向后来的世代显明“他极丰富的恩典，就是他在基督耶稣里向我们所施的恩慈”（参见弗 2:7），这是多么令人震惊的事情。即使我们当中最成熟的信徒，现在也只品尝到了神恩典极少的一部分。

神在亘古以先的拣选，大有果效的呼召，使人悔改归信，与耶稣基督联合。人的罪得赦免，罪人被称义、成圣、得荣耀，

得永远的满足。这是神随己意所行的奇妙恩典，神的恩典如洪水般涌向我们，我们从中得力，并操练蒙恩之道。

走上蒙恩之路

在神无穷无尽的恩典之中，我们开始了信徒的生活，倚靠着恩典，我们努力前行。这都是神恩典的作为。

我可以打开开关，但我提供不了电力；我可以打开水龙头，但我不能使水流出。没有其他供给，灯就不会亮，水就不会流出。同样，基督徒也需要不断地得到神的恩典。他的恩典对我们的属灵生命不可或缺，但我们却无法掌控恩典。我们不能决定神的恩典如何涌流，但他给了我们接受恩典的渠道，使我们能大有盼望地向他敞开。他已应许要借一些途径来施恩给我们。

我们前面讲过，我们的神有丰盛的恩典，他随己意恩待我们，丝毫不需要我们做什么、预备什么，神一直都是如此。不过，神也显明，他使用一些常规的施恩方法，叫我们可以规律地应用这些蒙福之道。反之，如果我们轻忽蒙恩之道，就是亏损了自己。

恩典流淌之地

约翰·派博说过，“基督徒生活的精髓，就是学会唯独倚靠恩典，为喜乐而战。”我们不能赚取神的恩典，只能白白领受，此外别无他法。不过，我们可以摆正自己的位置，常预备领受

神的恩典。我们要“竭力行在他应许赐福的道中”。^①我们可以预备好自己，领受神用一些常规方法所赐给我们的恩，有时这也称为“属灵操练”，换一种说法就是“蒙恩之道”。^②

这样的操练绝非幻想或夸大其词。^③它们虽然很普通，看似只是基督徒平淡无奇的日常事务，但在其背后，却有圣灵那超凡的能力。虽然这里无法列出一个最终完整的操练清单，但我们可以将众多良好的属灵习惯归纳为以下三个主要原则：听神的声音、向神说话、归属于神的身体。简单地说就是：读经、祷告、团契。^④

① 约翰·派博，《当我不再渴慕神：如何为喜乐而战》（*When I Don't Desire God: How to Fight for Joy*, Wheaton, IL: Crossway, 2004）。

② 比起“属灵操练”，我更喜欢“蒙恩之道”。从某种意义上来说，这是一本关于许多人所说的基督徒“属灵操练”的书。然而，我发现，“蒙恩之道”更符合圣经神学对属灵操练的定义，并有助于提醒我们操练的核心是什么。D. A. 卡森说过，“与‘属灵操练’相比，‘蒙恩之道’听起来更舒服，不容易被误解。”（卡森主编的《根基杂志》[Themelios]，第三期，第36页中的“属灵操练”，2011年11月。）

③ 我们将会看到，蒙恩之道是最首要的原则，可以将其创造性地应用在具体的实践（“习惯”）中。

④ 约翰·弗雷姆（John Frame）在《系统神学》（*Systematic Theology*, Philipsburg, HJ:P&R, 2013）中把蒙恩之道归结为这三个标题。这种分类方法类似于路加对早期教会生活的总结，《使徒行传》2章42节说：“（门徒）都恒心遵守使徒的教训（道），彼此交接、擘饼（归于相交一类）、祈祷。”莱尔（J.C. Ryle）有一个相似的分类体系，他写道，“‘蒙恩之道’包括读经、个人祷告、规律的教会敬拜，信徒在教会里才能听道和领受圣餐。我将这个简单的事实清楚地告诉你，人若在这些事上轻忽，就不要期望能在成圣

我们看到上一代基督徒在属灵操练方面的复兴，我们的属灵前辈们已经从一些“蒙恩之道”中受益。巴刻说：“操练的教义是新教神学对蒙恩之道的经典重述和延伸。”^① 无论如何表达，重点是神已经向我们显明了他倾倒恩典的常规方法。我们若不重视这些教导，养成相应的属灵习惯，就是愚昧的。

蒙恩之道的含义

按照人的思维方式，可能会常常忘记恩典是白白赐予的。但只要我们知道蒙恩之道是领受的，人的能力也是神所赐的，我们就可以避免忘记恩典是白白赐予的。基督徒必须明白这个事实，故此，人就不能自夸。^②

之道上长进。我找不到任何一个轻忽这些本分还能成圣的信徒。这些方法是神命定的，神的灵借此向人不断地施恩，不断成就他在人里面开始的善工……我们的神是通过一定途径工作的神，他永远不会赐福给那些高傲、自满，以为恩典是唾手可得的人。”（J.C. 莱尔，《圣洁：其性质、障碍、困难、根源》[*Holiness: Its Nature, Hindrances, Difficulties, and Roots*, Peabody, MN: Hendrickson, 2007]，第 26 页。）

① 唐纳德·S. 惠特尼，《信徒生活的属灵操练》（修订版）（*Spiritual Disciplines for the Christian Life*, Colorado Springs, CO: NavPress 2014）序言，第 9–10 页。

② 按照改革宗的神学传统，我指的是新教的“蒙恩之道”。我不相信那些五花八门的自动的“蒙恩之道”（如天主教里的婴儿洗礼），我只信神应许的赐福之路，以专注、活泼的信心顺服那位透过耶稣基督赐福的神。如此，恩典的源头就不是教会，而是耶稣自己。正如苏格兰神学家雅各·班诺曼（James Bannerman）写的，“不是教会以神的名义靠基督给予教会的恩赐颁布律例、施与属灵的恩典，而是基督亲自掌权和治理，通过教会吩咐律例，赐下祝福。教会若在基督之外，就没有生命；没有基督的同在，就没有任

我们倚靠的是“赐诸般恩典的神”（彼前 5:10）。他不仅无条件地拣选那不配蒙恩的人（参见罗 8:29 - 33；弗 1:4），并在他们里面运行大能，使人重生，赐人信心，又随意借着人的信心宣告人为义（“称义”）。然后，人的灵命开始成长，神还赐人能力，使他们效法基督，常常喜乐。

我们已经知道，在这浩大的恩典中，神不仅看我们在基督里是圣洁的，而且还不断使我们渴慕圣洁（“成圣”）。罪得赦免是神的恩典，义人的心蒙保守，也是神的恩典。神施恩，我们才能越发“效法他儿子的模样”（罗 8:29），才能脱离罪中之苦，因他必要成全在我们里面动的善工（参见腓 1:6）。

为了神的荣耀、他人的益处，和自己灵魂的满足，基督徒活着的目的就是传扬福音、效法基督、敬虔度日，这也是“圣洁”的本义。我们为此所付出的一切努力都是恩典在我们身上的工作。

操练敬虔

我们得到了，这是恩典，我们付出的努力，也是恩典。使徒保罗对门徒说：“在敬虔上操练自己”（提前 4:7）。我们要为了属灵的成长操练自己，规律地训练自己，叫神更多地占据你

何恩典；若不是基督的统治和行动，教会的同工就会失去一切恩赐、能力、权柄和动力。”（雅各·班诺曼，《基督的教会》[*The Church of Christ*, Vestavia Hills, AL: Solid Ground Christian Books, 2009]，卷 1，第 199 页。）

的心思意念，回应他在你生命中的指引——这将使你越发像他（“敬虔”）。神的恩典先临到了我们，而活在其中才是真正的领受恩典。

使徒保罗倚靠神，不断蒙恩，有力地见证了蒙恩之道和相应的生活习惯是非常有效的。他在《哥林多前书》15章10节说：“然而我今日成了何等人，是蒙神的恩才成的……我比众使徒格外劳苦，这原不是我，乃是神的恩与我同在。”神的恩典并没有让保罗停滞不前，而是赐给他操练和努力的动力。一切的劳苦和努力，都源于神的恩典。

保罗在《罗马书》15章18节说：“除了基督藉我作的那些事，我什么都不敢提。”在此处基督的恩典并不是与保罗无关的事，而是要借着保罗来做事。使徒保罗从何处得力劳苦做工呢？他说他是“照着他在我里面运用的大能尽心竭力”（西1:29）。

如何获得叫人竭力的恩典

这使人努力前行的恩典是真的，不仅因为保罗是使徒，更因为他是一个基督徒。因此，他对每一位基督徒说：“当恐惧战兢，作成你们得救的工夫。”因神伟大的应许说：“因为你们立志行事，都是神在你们心里运行，为要成就他的美意。”（参见腓2:12-13）因此，在《希伯来书》的结尾，作者祈求神“在你们心里行他所喜悦的事。”（参见来13:20-21）

领受神使我们刚强前行的方法就是切实去行。如果他的恩典使我们努力，那么我们付出努力就能得到这恩典。他的恩典

使我们在圣洁中成长，但如果我们不努力变得更加圣洁，就得不到这恩典。他的恩典使我们愿意从读经、祷告，并与他的百姓相交中更多的得享神，我们若没有这样的意愿和实际的追求，就得不到这恩典。

走上“诱惑之路”

撒该可能是个身量矮小的人，但他在蒙恩之道上竭力追求，就领受了极大的恩典。他无法强迫耶稣为他做什么，也不能使恩典自动落在自己身上，但他凭着信心在恩典的必经之路上等候（参见路 19:1 - 10）。瞎子巴底买也是如此（参见路 18:35 - 43），他无法重见光明，但他可以在蒙恩之道上等候耶稣，等耶稣来的时候向他施恩。

唐纳德·S. 惠特尼说：“把属灵操练看为是走在神的施恩路上，就像《圣经》里的巴底买和撒该那样寻求主，在主耶稣的必经之路上等候，最终就蒙了恩。”^①也正如约拿单·爱德华兹所说的，你可以“诱使自己努力提升自己的属灵需求”。^②我们不能强迫耶稣做事，但我们可以在恩典之道上等候他的赐福。

① 惠特尼，《属灵操练》（*Spiritual Disciplines*），第 13 页。

② 肯尼斯·米克马（Kenneth Minkema），“大筵席代表福音的属灵祝福”，见 14 卷本《约拿单·爱德华兹作品集》（*The Works of Jonathan Edwards, New Haven, CT: Yale University Press, 1997*），第 286 页的《布道与演讲（1723-1729）》（*Sermons and Discourses*）。

我们会看到，神常规的施恩之道是读经、祷告、相交。他经常向他的百姓倾倒那出人意外的恩典。而典型的方法是借着看似平淡无奇的聚会、祷告、读经，叫我们的生命在基督里扎根稳固，有真实的成长，叫我们的内心一天新似一天，越发成熟，常常喜乐，又通过各样不同的方式和习惯显出恩典的实在。

虽然这些简单的蒙恩习惯可能看起来像电灯开关和水龙头一样不起眼，但神一直将他的真光通过这样的方式来光照我们，赐我们生命的活水。

蒙恩之道的最终目的

在我们更多地谈论耶稣的话、祷告和他的教会之前，我们需要清楚最大的恩典是耶稣他自己。这些蒙恩之道的最终目的就是要认识他、以他为至宝。凡真正的基督教教义、实践、操守，其最大的喜乐，用使徒的话说就是“以认识我主耶稣基督为至宝”（参见腓 3:8）。“这就是永生”，蒙恩之道的目的就是在此：“认识你独一的真神，并且认识你所差来的耶稣基督”。（参见约 17:3）

我们把该说、该做的都完成之后，希望你不是成为了一个读经老手、祷告能手、教会常客，而是成为一个“认识我是耶和華，又知道我喜悦在世上施行慈爱公平和公义”的人（参见耶 9:23 - 24）。因此，在规律的习惯中我们领受的神的每一句话，发出的每一次祷告，参加的每一次聚会，都是为了像《何西阿书》6章3节所描述的那样：“务要认识耶和華，竭力追求认识他”，

我们的心将为之欢畅。因为认识耶稣、以耶稣为至宝，才是听道、祷告、聚会的最终目的。

蒙恩之道与其相应的操练，将使我们越发像耶稣，但我们的心必须时常聚焦于基督，而非我们自己操练的果效。正因为“看见主的荣光”，我们才能“变成主的形状，荣上加荣，如同从主的灵变成的”（参见林后 3:18）。这种操练的果效奇妙，能叫我们的灵命得以成长。然而，从某种意义上来说，成长是次要的。重要的是我们的心必须认识耶稣，并以他为至宝。

蒙恩之道与受造之物

有一个重要的问题需要解决，就是这些蒙恩之道与神的其他造物之间是什么关系。可以说，神所造的一切都能叫人蒙恩，不仅只是读经、祷告、相交。^①我的一位好弟兄乔·里格尼（Joe Rigney）牧师在他的著作《世俗之事：享受恩赐、以神为贵》（*The Things of Earth: Treasuring God by Enjoying His Gifts*）中巧妙地解决了这个问题。^②书中说到，我们要明确，“向神而活”

① 他的话语不仅是《圣经》中的“特殊启示”，也是“一般启示”，如天空和一切受造之物。“诸天述说神的荣耀，穹苍传扬他的手段。这日到那日发出言语，这夜到那夜传出知识。”（诗 19:1-2）

② 乔·里格尼，《世俗之事：享受恩赐、以神为贵》（*The Things of Earth: Treasuring God by Enjoying His Gifts*, Wheaton, IL: Crossway, 2015）。约翰·派博在《当我不再渴慕神》中也有一章内容论及“如何在为喜乐而战中处理世俗之事”。

是所有蒙恩之道和属灵习惯的焦点。他写道：“有两种面对神的类型……直接面对与间接面对。”^①

里格尼重点讲了第二种类型，以及我们如何在世俗事物中以天上的神为宝贵。本书先说了第一种：按照神所规定的蒙恩之道来尊荣神，神一直在使用这些特殊途径来赐福给他的教会。这个双重模型（直接面对与间接面对）很好地表现了里格尼的思想。我们不仅要读经和祷告，还需要相交，于是问题来了：信徒共同体的生活是直接的还是间接的？我们聚集敬拜是直接面对神吗？信徒在一起谈论福音真理是间接面对神吗？更具体地说，我们集体敬拜（向神）歌颂是直接面对神吗？我们听牧者讲道是间接面对神吗？领受主的圣餐是直接的还是间接的呢？我们把个人的读经、默想、祷告列为直接面对神，将工作和娱乐列为间接面对神，这种分类很清晰，但说到群体面对神的时候，区分起来就比较模糊了。

至少在本书中，我们首先认为“群体面对神”与个人的读经、默想、祷告都属于直接面对神；我们与世俗之事的关系是间接面对神。当然，信徒之间谈论天上的事和信徒之间或跟不信的人谈论体育或天气是完全不同的。如果我们加上第三个类型，就变成了三元结构，那么本书就可以分成两部分来讲了：先讲第一个和第二个类型的直接面对神，再讲第三个类型的群

^① 乔·里格尼，《世俗之事》（*Things of Earth*），第 121 页。

体面对神。^①

你的习惯，神的恩典

蒙恩之道是神应许人能凭着信心持久领受恩典的途径。我们虽然错过了许多恩典，但未来还有更多的恩典在前方等着我们，神喜悦一直用他所规定的施恩之道供应我们的生命，赐我们权能、健康、力量。蒙恩之道若充满我们，我们就能常得喜乐，造就他人，荣耀我们的神。这些是属灵的祝福，而不是那些所谓的“成功神学”向人保证的物质好处，那是随心背道之人荒谬无凭的错谬之言。这些祝福不仅是操练，更是神赐给我们灵粮的管道，使我们得生命、成长，能大大兴旺神的道。

我们看到，最近几代基督徒已经开始重新关注属灵的操练了，这是大有裨益的。但是，多数人都更看重人的技术和能力，却在逐渐淡忘、忽视那位在背后一直供应和看顾人的神，这是很不幸的。人肩负重担，必须保持主动和努力，却很少提到教会的地位和神对教会这个共同体的旨意。人们过多地谈论自己的职责，却鲜有提及喜乐。操练的事项过多，年轻的基督徒又做不到，就会给人造成一种不必要的内疚感，这样反而远离了操练的初衷。

① 乔·里格尼的书讲到了其中的两点：间接面对神与群体面对神。群体类型是我们分类中的交集，根据关注点不同将其分为直接或间接。我急切地想让你看里格尼的书，好知道为何“世俗之事”也是一般的蒙恩之道。

我盼望大家把关注点从属灵操练转向蒙恩之道——被恩典光照之后，再考虑那些对蒙恩有益的个人习惯——以福音和神的能力为中心，恢复必要的（经常被忽略的）教会共同体关系，并简化我们对这些操练的认识（听神的声音，向神祷告，归属于神的身体）。我所求的，就是让你能持守蒙恩之道，不仅养成切实可行的好习惯，而且真正使你认识神，以耶稣为至宝。

第一部分
听神的声音
（道）

第一章

用神的道来塑造你的生命

基督徒的生命，自始至终，完全都依赖于神的恩典。不仅我们的属灵生命完全出于恩典(参见徒 18:27 ; 罗 3:24 ; 弗 2:5)，并且我们能持久地信靠主，也是神的恩典(参见徒 13:43)。正因为神的恩典，我们才安然度过了各样的试炼与患难(参见林后 12:9 ; 来 4:16)，得以日日坚固(参见提后 2:1 ; 来 13:9)，并长进、成熟(参见彼后 3:18)。

正是因神的恩典，我们才能选择正确的道路，更多地寻求神(林前 15:10)。我们愿意主动进入神的蒙恩之道——听神的声音(道)，向神说话(祷告)，归属于神的身体(团契)。我们的主动也是出于神的恩典——蒙恩最基本的原则，就是让神的道充满我们的生活。

1. 起初的道

神的话语需要借助一些良好的习惯来进入我们的生活，比如读经、研经、听道、经文默想和背诵等等。但我们首先要明白的是，神的道只是一个大致的原则，而不是具体的方法。



在神的道整理成最终的文字（《圣经》）之前，我们要先思想神的道是什么。神的道是神说话。他向我们启示他自己，他与我们沟通。约翰·弗拉姆（John Frame）说，“神的话就是他大有能力和权威的自我表达。”^① 正如人说的话是我们认识一个人的关键，认识神也是如此。

创造我们又时刻保守我们的那一位（参见西 1:17；来 1:3），用人类的语言向我们表达他自己，所以我们必须要听，这是极为重要的。神另外的施恩途径（祷告和团契）虽然也不可或缺，但都比不上神的话语重要。神的创造（参见创 1:3）和新的创造（参见林后 4:6）都始于神的道。神是那位创始者，用他的道创造万有。神将其自身的深邃、丰满都表达了出来，他不仅是一位有位格的神，并且以人的样子显现。

2. 道成肉身

神在他的独生爱子里向人完全地启示他自己（参见来 1:1-2）。耶稣就是“道”（参见约 1:1），“道成了肉身”（约 1:14）。他最终完全地“将[父]表明出来”（参见约 1:18）。耶稣是神终极的自我显现，他毫无虚假和伪装地说，“人看见了我，就是看见了父”（约 14:9）。

耶稣是神的道的具体体现，他是神在肉身的显现（参见

^① 这是弗拉姆习惯的简练表达，完整内容请参见他的书：《神之道》（*The Doctrine of the Word of God*, Phillipsburg, NJ:P&R,2010）中的长篇论述。

提前 3:16)。耶稣如此完全地将神表明出来，不是以看不见的道，而是成为一个可见的人。他以完美的生命为人赎罪，承担了神命定给人的刑罚（参见来 2:9），又以复活战胜了罪和死，如今坐在父的右边，叫万物都服在他的脚下（参见林前 15:25 - 28）。他是神的道成为人，我们的灵靠他而活，他给我们力量，使我们成长。但如今，他坐在天上，我们该如何领受这道呢？

3. 福音之道

关于福音的信息是新约中出现的最频繁的词，我们称之为好消息，或福音之道。这是关于耶稣的信息，“基督的道理”（西 3:16）。对保罗来说，“传扬基督”“宣告基督”“讲道”都是同一回事（参见腓 1:14 - 17）。保罗说，他的使命是“证明神恩惠的福音”（参见徒 20:24），也就是“他恩惠的道”（参见徒 20:32）。

“福音之道”不仅使我们悔改，而且使我们成长、结果子（参见西 1:5）。“真理的道，就是那叫你们得救的福音”翻转了基督徒的整个生命（参见弗 1:13），使我们在这弯曲悖谬的世代能持守“生命的道”（参见腓 2:15-16）。因此，基督徒是在喜乐中征战，约翰·派博写道：“我们的核心战略就是给自己传福音……听见十字架的道，先要向自己传讲，这是罪人为喜乐

而战的核心战略。”^① 福音之道口口相传，要传遍万民万邦，但耶稣的福音信息怎能仅靠口头传播呢？用口传讲的道怎能保证可信、真实、有改变人心的大能呢？我们如何防止缺漏，不偏离这古老纯正的福音呢？

4. 道成文字

我们详细考察了耶稣的位格和工作就是神完美的道，神的道承载着福音。现在我们要看一个不可或缺的部分，就是记载神的道的《圣经》。我们通过道成肉身的耶稣认识神，在福音之道中认识耶稣，他是我们属灵生命的根基。同样，我们也需要《圣经》，因为《圣经》是神无误、全备的自我启示。

没有《圣经》，我们很快就会远离纯正的福音、真实的耶稣，不能正确地认识神。如今，我们若想要生命之道充满我们的生活，我们就不能离开《圣经》。虽然信徒的读经习惯没必要都一模一样，但我们的原则是要让神的道来支配我们的生活，并借各样的途径领受恩典。想要从如此众多的蒙恩途径中找到最适合自己的，先要确定一个总原则：我们的蒙恩是借着《圣经》，通过神的福音之道，围绕神的道成肉身（耶稣）来实现的。

① 《当我不再渴慕神：如何为喜乐而战》（*When I Don't Desire God: How to Fight for Joy*, Wheaton, IL: Crossway, 2004），第 81、91 页。更多内容请参阅“向自己传福音”那一章的最后部分。

5. 让神的道无处不在

明白了神的道独一无二的地位，就可以安排具体的操练了。比如，你可以一年读一遍《圣经》；背诵一些段落或整卷书；默想一节或一段经文；安排一些具体的应用和实践；听一些讲道音频；看一些网上的《圣经》讲解；参加一些《圣经》学习课程；阅读福音书籍等等，你可以不断地进行完善。操练的方法举不胜数，但其背后的总原则是：靠着神的灵，在信徒和教会生活中认识到，神在他的道和福音中彰显自己，神用外在可见的文字（《圣经》），为我们存留并显明了他本性一切的丰盛。

在后面的章节，我们会讲到读经、研经、默想、背经、应用，以及终身学习。其中最重要的，是在《圣经》下虚心受教，这在第三部分会讲到。愿神赐你愿意的心，好使神的道在未来的几周里塑造你，巧妙地引导你，使你有智慧造就自己，也造就你身边的人，使你规律地活在神的道中。

6. 多向自己传福音

在讨论如何用不同的方式领受《圣经》之前，我们先回顾一下向自己传福音的益处，这也是重要的蒙恩之道。我们前面讲到过派博牧师的话：“听见十字架的道，先给自己传讲，这是罪人为喜乐而战的核心战略。”^①

^① 同上，第91页。

我们犯罪时，常发现自己在这个堕落世界中对生活的反应与我们所认信的福音相矛盾。我们心中满了怒气、害怕、惊慌、沮丧和厌烦，我们耳边总是听见虚假的福音，引诱我们远离所信的真理。属灵的战场就在我们的两耳之间。闲暇之时你心里会出现什么念头呢？你会感到恐惧或挫败吗？你会听从这些声音还是会予以反击呢？

向自己传讲福音。不要让你的忧虑搅扰你，而要让福音的大能占据你的心。

向自己传福音是一种蒙恩的习惯，既是进攻，也是反击。这是我们在遇到试探和挫败、寻求复兴时的反击，也是我们在反思自己犯罪的前因后果时，从福音的角度来反省自己。但这同时也是主动的进攻。应当规律地来建立我们的生命，以免我们在出现意外、考验、灰心之时远离真理。

只是简单地说一说真理和向自己传讲福音是有区别的。就如二加二虽然等于四，但它却不足以牧养我们的灵魂。我们不只是要知道真理，还需要明白真理的具体内容是福音信息。向自己传讲福音需要安静下来，重温天父和耶稣如何爱我们、恩待我们、拯救我们，他赐我们何等的喜乐，我们要用心来确认这真理，直到这真理成为我们生命的一部分。

因为与《圣经》有关，所以很重要的一点是，我们必须知道向自己传福音和读经是不一样的，虽然它们两者之间有着深层次的关联。在某种意义上，《圣经》为我们提供了向自己传讲福音的材料。因为只有认识了耶稣的位格和他的工作，我们

第一章 用神的道来塑造你的生命

才能在生活中具体地应用和实践。

从长远来看，只是重复听福音的概念不足以建造我们的灵魂。只有信息，而看不见耶稣是世界的光，我们的灵魂就得不到滋养，属灵生命也就无法得以维系。^①

① 十句“福音经文”和十二个简短的“福音段落”，参见第五章的结尾。关于读经和向自己传福音之间的关系更多内容，请参见大卫·马西斯和约拿单·帕内尔(Jonathan Parnell)合著的《如何在神学院中保持基督徒的信仰》(*How to Stay Christian in Seminary*, Wheaton, IL: Crossway, 2014), 第38-40页。

第二章

大量泛读，深入研经

读经是要讲究方法的。了解语言和交际的一些基础知识，比如主语、动词、宾语、连词是很重要的。学习一些基础的语言知识，或关于阅读方法的知识，是很有好处的。^①一些优秀的研经工具也很有帮助，比如圣经概述、导论，和一些可靠的注解（特别是旧约的先知书），这对了解《圣经》是如何成为一个整体的也很有帮助。

就像我们学习骑车时用的辅助车轮，研经工具给我们提供了一些简单的方法，如“圣经归纳研读法”的基本步骤：观察、解释、应用。掌握一些基本的、有效的读经方法是很重要的。这些工具也是神的恩典，能一步一步地指引我们，否则这本厚厚的《圣经》会让人有些不知所措。

学读经就像是学跳舞，音乐响起时就要准备跳舞。最好的

^① 例如，莫提默·艾德勒（Mortimer Adler）和查尔斯·范多伦（Charles Van Doren）的《如何阅读一本书：通识教育经典阅读指南》（*How to Read a Book: The Classic Guide to Intelligent Reading*, New York: Touchstone, 1972）；还有托尼·伦奇（Tony Reinke）的《照亮！基督徒阅读指南》（*Lit! A Christian Guide to Reading Books*, Wheaton, IL: Crossway, 2011）。

舞蹈不是在教室里听课学会的，而是在实践中学会的。

优秀的圣经阅读不仅是一门学问，更是一门艺术。《圣经》本身就是一个由许多特殊又伟大的工艺所组成的艺术品。最好的读经方法就是：亲自去读它。

1. 询问老信徒

去问一位有几十年丰富读经经验的老信徒，看看他的读经方法有什么特别之处。他每天是按照几个简单的步骤来读经吗？答案很可能是否定的。经过长年累月的读经之后，他可能领悟到读经更像是一门艺术。

或者问一个更普通的问题：你是如何读《圣经》的？这位老信徒可能会显出很为难的表情。不是因为读经没有简单、基本的“方法”，比如掌握阅读和理解的基础知识，或是他喂养自己灵魂的各种方法，而是因为他知道好的读经更像一门艺术，是一项在实践中习得的技能，而不是在课堂里学会的知识。那些读经多的人，往往都是最会读经的人。

2. 通过实践学习艺术

《圣经》的作者们没有告诉我们某种简单而有效的读经秘诀，你在本章里也找不到。那些想知道答案的初信徒可能会有些气馁，但从长远来看，这反而能给人奇妙的自由。

学车初期用辅助轮是可以的，而一旦学会了骑车，两边的轮子就是多余的了。

第二章 大量泛读，深入研经

在一天即将结束的时候，找到一个固定的时间和地点，排除所有干扰，专心读经。让我们在神所显明的话语中与神相交；让神的道引导你的心思意念，占据你，激发你。这是一件不可替代的事。

如果你觉得读经费劲，觉得方法不对，那么你最需要的，就是一个固定的读经习惯。每天拿出固定的时间来专心读经，这是必不可少的。这样日积月累下来，可能最后连你自己都会感到很吃惊。

我们总想立竿见影，想靠一个短期速成班就变成高手，但读经不是一夜就能学会的，上完一个学期的《圣经》课也未必可以。必须日积月累、年复一年地让《圣经》的点点滴滴进入我们的心，塑造我们、启发我们的心、指教我们的生活。这样，我们会逐渐发现生活中凡事都有光照，从而激发我们更加认真地继续读经。

3. 发现默想的艺术

任何一个读经计划，无论定得多么远大，我都想奉劝一句：无论是理解（“研究”）还是随后的深入体会（“默想”），都要仔细研读《圣经》上的话，不要为了完成进度而匆匆掠过。要先规律地概览《圣经》的全景，再花一些时间深入思想其中的要点，这是领受《圣经》丰富真理的“高级”方法（更多关于默想的内容参见下一章）。既要广泛（阅读），也要深度（研读）。遇到不懂的地方就停下来想一想，也可求助于一些属灵资源，

或许还能从一些只言片语或图表中发现线索。这种读经如同“耙地”，既快速地收集树叶，也要有“深挖”似的研经，就像寻宝一样。默想中所发现的宝藏往往会让你惊讶不已。

读经也像是在看一部实时电影，研经就像是逐帧剪辑。然后，默想和记忆《圣经》（参见第五章），让某一帧的内容进入我们的心，融入我们的生命。

4. 在寻找耶稣中不断成长

读经不仅是一门学问，更是一门艺术，有一件事不得不提：耶稣教导他的门徒们如何读经，也类似于我们所说的艺术的方式。科学的读经态度是必不可少的，但不能僵化和狭隘，不能像当代视角那样，认为只有最明确具体地预言了基督的话才算是指向耶稣，认为《圣经》是给“原始读者”看的，而不是给现在的我们看的。

耶稣自己以属灵的眼光来读经，他从未夸大《圣经》的内容，而是以信心来洞察，透过表面看出背后的本质。这种深度阅读的能力必须通过规律的操练来获得，绝不是唾手可得的技能；通过阅读《圣经》中各样的背景和情节，可以培养出我们一种使徒性的眼光，使我们能从整本《圣经》中认出耶稣来。通过追寻神施恩的轨迹，既不会使我们落入不信，也不会使我们陷入自欺。就像使徒约翰说的，“预言中的灵意乃是为耶稣作见证”（参见启 19:10）。

经上記着说，耶稣“从摩西和众先知起，凡经上所指着自

己的话，都给他们讲解明白了”（路 24:27）。耶稣也宣称，“亚伯拉罕欢欢喜喜地仰望我的日子，既看见了，就快乐。”（约 8:56）耶稣论到摩西说，“他书上有指着我的话”（约 5:46）。“摩西的律法、先知的书和诗篇上所记的，凡指着我的话，都必须应验”（路 24:44）。于是，耶稣开他们的心窍——在他们那狭隘堕落的理性之上——使他们能明白《圣经》。（参见路 24:45）

我们学习读经时，不仅是要用理智，更是要用整个心思意念。我们越来越多地看到使徒们是如何听见《圣经》中细微的声音的，是如何看出《圣经》中的各处都是在指向耶稣的。

5. 下决心读《圣经》

无论你是初出茅庐的新手还是经验丰富的老兵，规律的读经都是最重要的。

我们现在人手一本《圣经》，随时可以阅读，其实这是一件很难得的事情。在教会历史的很长一段时间里，很多基督徒都没有自己的《圣经》。他们不得不聚集在一起，让别人读给他们听。“你要以宣读为念”（参见提前 4:13），他们当时只能靠记忆来领受《圣经》的真理。

今天，我们有大量的纸质《圣经》和圣经软件，无需任何代价就能得到神赐给我们的全部话语，我们若轻忽神的话，那真是太可悲了。每天都要有个人读经的时间，这并不是基督徒都必须遵守的律法，因为很多基督徒都没有这个条件，但每日读经的习惯确实是神奇妙的施恩途径。我们为何要错过这么大

的恩典呢？

6. 整体认识《圣经》

《提摩太后书》3章16节说，“圣经都是是神所默示的……都是有益的。”《圣经》中所有的内容，从《创世记》1章到《启示录》22章，都是为了造就教会。“他们遭遇这些事都要作为鉴戒，并且写在经上，正是警戒我们这末世的人。”（林前10:11）“从前所写的圣经都是为教训我们写的，叫我们因圣经所生的忍耐和安慰，可以得着盼望。”（罗15:4）

但不是所有的经文都会以同样的方式建立我们的信心，或者在新约中对神的每一个儿女都产生同样的果效。读经是一件美妙的事情。教会的牧师和教师应该把读经作为教会每年的基础事工，让会众读完所有的经卷，不断提高会众对《圣经》整体的认识。但这不是每年每个基督徒给自己的捆绑。（虽然所有基督徒都需要通读《圣经》，或者至少应该在几年内看完整本《圣经》）

对于那些看重时间的人来说，他们可能会惊讶于它的可行性。从头到尾读完一遍《圣经》大约需要七十个小时。唐纳德·S·惠特尼观察到，“美国人平均每个月看电视的时间都比这多。”“换句话说，如果大多数人把他们看电视的时间用来读经，他们只需要四周或更少的时间就能读完整本《圣经》。如果这听起来不可行，那我告诉你：每天保证读经十五分钟，你

就可以在不到一年的时间内通读一遍《圣经》。”^①

也许在即将到来的新年，甚至是现在，你都可以开始读经的旅程。我多年来最喜欢的读经计划一直是麦·切恩（M' Cheyne）的国度读经（The Kingdom）的，还有我最心爱的《门徒日记》（*Discipleship Journal*）。^②

如果一年看完整本《圣经》让你觉得遥不可及，那你就按自己的进度制定一个计划，即使需要几年的时间也没关系。以后你再次打开《圣经》时，就会从一个特定的地方开始，而不是随机地乱翻，一段时间之后你会相信自己已经了解了整本的《圣经》，至少瞥见了神已经给我们的全部启示。

7. 不只是耙地

到目前为止，我们一直在谈论读经的问题。每天花几分钟读《圣经》的习惯，在相对短的时间内确实能让我们长进不少。但是，当我们放慢脚步来研经的时候，很快就会发现研经才是我们一生都要做的事，而且是很费劲的事。读经和研经很不一

① 《信徒生活的属灵操练》（修订版）（*Spiritual Disciplines for the Christian Life*, Colorado Springs: NavPress, 2014），第 29 页。

② 麦·切恩的读经计划，参见 <http://www.edginet.org/mcheyne/printables>。国度读经，参见 http://cdn.desiringgod.org/pdf/blog/3325_FINAL.DeRouchie.pdf。以及航海家（Navigators）出版的《门徒日记》（*Discipleship Journal's*），参见 https://www.navigators.org/www_navigators_org/media/navigators/tools/Resources/Discipleship-Journal-Bible-Reading-Plan-9781617479083.pdf。

样，这很像是在打理自家的院子。

打理自家院子时，耙地是相对容易的工作，能让院子在短时间内改头换面。这是很容易的事，即使三岁小孩也能干（多亏隔壁的五金店有儿童耙子卖）。

用耙子干完活儿，我的背第二天可能会有些酸痛，但比起在前院里为做好一面小的挡土墙而挖洞，这真的不算什么。耙地干得再多，也算不上辛苦；但挖洞，即使只挖一点点，也能把人累死。然而，改造庭院的工作是光荣的，也是回报丰厚的。它可以更好地来改善一个院子，而不仅仅只是收集一些树叶，但是我软弱的一面仍然会使我随时拿起耙子而不是铲子。

8. 深入挖掘神的话语

因此，读经和研经缺一不可，我们读经时需要时常提醒自己放慢速度、深入思想、记忆背诵。毫无疑问，一些基督徒倾向于细嚼慢咽，他们需要在读经的广度上提高，保持更宏观的视角，对《圣经》有整体的认识，而不只是把个别的经文作为灵魂的食粮。

但一些基督徒则更喜欢耙地，因为更轻松，只需要每天早饭前浅显地浏览一下《圣经》，不用放慢速度，也不需要思考和提问，甚至还会捕捉到一些短暂的亮光。我们只需要一分钟就可以看完一章，然后跳到下一章。而更具挑战性一些的方法是，读经的同时用笔或电脑做笔记，这能使我们不受到电子邮件、社交媒体或其他任何事物的干扰。

9. 提高研经能力

基督徒要以神的话语来喂养自己，要想培养这种能力，没有比日常深入地研经更重要的了。你只要从一些课程中或书里就能找到一些研经的小技巧，而不需要去定期参加神学院的圣经课程。信徒中读经和应用最好的人，几乎都没受过正式的神学训练。

就像体育运动，任何事情都不能代替你亲自上场参加比赛。你可以随便高谈阔论，但只有实际参与其中，才能真正提高你的水平。听一些有恩赐和有见地的传道人或教师的讲道很重要，一些好的参考文献也很有帮助。^①但研经我们只能亲力亲为，并且也需要我们长期坚持。

10. 别忘了你的铲子

我们的目标是每日从那永不枯竭的生命源头取水喂养自己，我们读经既需要有广度，也需要有深度。既需要通读整本《圣经》，也需要对个别经文进行深入地默想。我们需要增强对

① 我推荐韦恩·格鲁登 (Wayne Grudem) 等编的 ESV 研读版《圣经》(ESV Study Bible, Wheaton, IL: Crossway, 2008); D. A. 卡森与道格拉斯·J. 穆勒 (Douglas J. Moo) 合著的《新约导读》(第二版) (An Introduction to the New Testament, Grand Rapids, MI: Zondervan, 2005); 特伦佩尔·朗文 III (Tremper Longman III) 与雷蒙德 B. 迪拉德 (Raymond B. Dillard) 合著的《旧约导读》(第二版) (An Introduction to the Old Testament, Grand Rapids, MI: Zondervan, 2006)。

主耶稣救赎罪人的整体感受，也需要对各部分有不断地认识，并且在生活中不断更新和落实福音。

没有耙地，我们就不知道整体上具体需要深挖哪里；没有深挖，就不能确知具体的话语和段落的神学意义。这样，因为得不到丰富的供应，我们的生命就会很快枯竭。

11. 挖掘钻石

约翰·派博在《未来的恩典》(*Future Grace*)的引言中，强调了一种“缓慢思考”，并鼓励读者进行应用。

细细体会新观点，从古老的话语觅得新亮光，如此的领受何等丰盛！我对大家的期待，如同使徒保罗写信给提摩太时的态度：“我所说的话你要思想，因为凡事主必给你聪明。”（提后 2:7）

所有值得一读的好书都会要求读者“思考我所说的话”。我的儿子们常常抱怨一本书太难读了，这时我会和他们说：“耙地容易，但你只能得到树叶；挖地很难，但你能发现钻石。”^①

如果所有的好书都值得深挖，那神的书岂不更当如此吗？让我们不仅耙地收集树叶，使读经有广度，也让我们深挖寻宝，使读经有深度。

^① 《未来的恩典：神的应许有洁净之能》（修订版）(*Future Grace: The Purifying Power of the Promises of God*, Colorado Springs: Multnomah, 2012), 第10页。

12. 读经中的 X因素

在结束本章读经和研经的内容之前，我们必须认识一位重要而又神秘的对象，我们可以称之为读经和研经的 X 因素。

《圣经》不是一本魔法书，但在我们进入经文时，就能体会到一种奇异又神秘的力量。这种作用力虽然看不见，但却真实地发生在我们宣读、传讲、读经、研经的时候。某种无形的超自然事物从我们眼前的文本进入我们的灵魂。有一个隐形的生命在行动。

他是一种有位格的力量，完全神圣、充满奥秘，比你我更大，完全不可战胜，拥有不可抗拒的力量。他把看似普通的东西变为超凡，使我们通过读经超越了我们自身的限制。

人只要面对神的道，无论这道是道成肉身的基督、救赎罪人的福音，还是《圣经》中的文字，这位神秘的帮助者就能用平淡却微妙的方式坚固人心。

我们都渴望有一个领受《圣经》的好习惯，有撒种，就有收获，好习惯就是种，灵魂满足就是果，我们的帮助者要我们把荣耀归给主。他默然环绕我们，在隐秘处动工，在我们的能力之外行动。他塑造我们成为合用的器皿，我们却并不知觉。他的手如何坚固我们的心，塑造我们的灵，除掉我们的私欲，陶造我们这无用的器皿，这一切我们都无法测度。

他不仅运行在水面上（参见创 1:2），他还在万有之上，随时准备成就天父的旨意，并延长圣子荣耀的统治。他也对神圣

的道有特别的使命——无论是道成肉身的基督、道的传讲，还是道的文字——他都随时准备唤醒那灵里死亡的人，叫瞎眼的得看见，叫心里冷淡的再度火热。他随时为圣子作见证（参见约 15:26），荣耀圣子（参见约 16:14）。

正因为这位帮助者，福音才临到我们，“不独在乎言语，也在乎权能”（参见帖前 1:5）。正是蒙了他所赐的喜乐，我们才“在大难之中领受真道”（参见帖前 1:6）。正是他感动我们，从而成就了神“从起初拣选了你们，叫你们因信真道，成为圣洁，能以得救”的计划。（参见帖后 2:13）

耶稣对撒玛利亚妇人说：“时候将到，如今就是了，那真正拜父的，要用心灵和诚实拜他，因为父要这样的人拜他。神是个灵，所以拜他的，必须用心灵和诚实拜他。”（参见约 4:23 - 24）正是借着祂，神向我们显现出“从前所隐藏、神奥秘的智慧，就是神在万世以前预定使我们得荣耀的。”（参见林前 2:7 - 10）我们的帮助者参透万事，就是神深奥的事也参透了。（参见林前 2:10）除了帮助我们的这一位，没有人知道神的事。（参见林前 2:11）他是真正重生之人所领受的那一位，他“叫我们能知道神开恩赐给我们的事”（参见林前 2:12）。因此，信徒之间的相交和教导“不是用人智慧所指教的言语”，乃是用他所指教的言语，“将属灵的话解释属灵的事。”（参见林前 2:13）

他是神所应许的那一位，在我们“听见真理的道，就是那叫你们得救的福音，也信了基督”（参见弗 1:13）时，我们就受了祂为印记。神的道就是圣灵的宝剑。（参见弗 6:17）

第二章 大量泛读，深入研经

我们即使一个人读经也并不孤单。神并没有让我们自己去认识他的话，自己喂养自己的灵魂。即使你没太受过神学训练，生活也乱七八糟，但这位帮助者还是在随时地等候着你。你只要拿起《圣经》，领受神所默示的话语，神就必能随时赐福给你。

读经和研经作为蒙恩之道，会让我们大为受益。得到怎样的益处是我们无法掌控的，那隐秘的力量是我们无法支配的，但那奇妙的恩典是我们都能得到的。

这位帮助者就是圣灵。

第三章

在默想之火中取暖

我们生来就能默想，神已经赐给我们这种深入思考的能力。他不仅让我们听见他的声音，快速阅读他的话，还要我们深入思想他的话，并使其充满我们的心思意念。

安静思考是人独有的能力，我们能用心反复思想，深入体会，从不同的角度来理解真理，并寻求更透彻地明白真理的意义。

《圣经》将这门艺术称为默想，唐纳德·S. 惠特尼将其称为“为了认识《圣经》显明的真理和属灵事实而作的深入思考、应用和祷告”。^①这是神向基督徒施恩的一种奇妙方式，却被当今教会普遍误解和忽略。默想是领受神话语的最佳方式。

1. 默想造就基督徒

既然我们有默想的能力，就不必惊奇于世上的各种宗教都很重视冥想。一些新式学校试图宣传冥想会带来的实际好处，无论是使人变聪明还是降低血压。然而，与各种非基督教团体

^① 《信徒生活的属灵操练》(修订版) (*Spiritual Disciplines for the Christian Life*, Colorado Springs: NavPress, 2014), 第 46 页。

通常喜欢的“冥想”完全不同，基督徒的默想不需要清空头脑，而是以《圣经》和神学真理为内容——在我们之外的真理——进行咀嚼和消化，好使我们体验到真理的分量。

对基督徒来说，默想是“把基督的道理丰丰富富地存在心里”（西 3:16）。世俗的冥想是“清静无为，观自在心”，而默想是用神的话喂养我们的心，慢慢消化，品味其质地，享受其汁水，珍惜这丰富大餐的美味。真基督徒的默想，是受福音所引导、《圣经》所塑造，倚靠圣灵，凭着信心来操练的。

人活着不是单靠食物，也需要用默想来品味。

2. 昼夜默想

现代人的生活已经支离破碎，罪使人深深地败坏，而默想如同一项失传已久的艺术。比起父辈的信徒，我们需要更多地默想。《圣经》中说，“天将晚，以撒出来在田间默想”（创 24:63），《希伯来书》中有三处重要的经文都在呼吁信徒默想，就是让我们安静、留心，慢下来，消除各种扰乱，思想重要的真理。

在《约书亚记》1章8节，这是救赎史的关键时刻，摩西死后，神亲自向约书亚说话，三次清楚地吩咐他要“刚强壮胆”（参见书 1:6、7、9）。约书亚如何才能变得刚强呢？他从哪里获得力量和勇气呢？答案就是默想神的话，神说，“这律法书不可离开你的口，总要昼夜思想”（书 1:8）。

神不是让约书亚仅仅熟悉神的律法书，或者让他早晨快速

地读几章，深入研究一小会儿，而是要他对神的话深入默想，在真理上建造自己的生命。他所有的心思都应该投入到真理中。神的教导要浸透他的生命、指引他的方向、塑造他的思想、形成他的习惯、激发他的情感，并激励他的行动。

3.《诗篇》中的默想

《诗篇》第一篇和最长的一篇（119篇）中有两处很重要的经文，《诗篇》第一篇的前两节呼应了《约书亚书》一章的话语，“惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福。”那蒙福喜乐的人，喜爱神话语的人，绝不会仅仅走马观花似的掠过这生命之道，绝不会浅尝辄止，而是会“昼夜思想”。

《诗篇》第一百一十九篇几乎充满了让人默想的内容，极大的颂赞了神的话，因为诗人说他“默想你的训词”（参见15节和78节），“思想你的律例”（参见23节和48节），“思想你的奇事”（参见27节）。他说：“因我思想你的法度”（99节），并感叹说：“我何等爱慕你的律法，终日不住地思想。”（97节）神在旧约里的教导对《诗篇》作者来说尚且如此宝贵，那么，新约中的福音就更应当成为我们的至宝了。

4. 默想是缺失的环节

默想《圣经》的话语是神向百姓施恩的重要途径之一，在教会历史中一直处于不可动摇的地位。特别是清教徒，也极为强调这是神的恩典，并提醒人们重视默想与听道（领受《圣经》）

和祷告之间的紧密关系。惠特尼用几个著名清教徒的例子，证明默想是“领受《圣经》和祷告之间的缺失环节”，并给出了实际的建议，劝导我们要多默想。^①

- “先读经或听道，然后默想，最后祷告。”（威廉·布里奇 [William Bridge], “怎样默想” [The Work and the Way of Meditation]）

- “神的话在前，默想在后，然后祷告……默想先于祷告，后于听道……我们领受的道必须靠默想消化，并以祷告发出。”（托马斯·曼顿 [Thomas Manton], 《全集》 [Complete Works], 第 17 卷）

- “我们对读经如此冷淡，就是因为没有让默想之火来燃烧自己。”（托马斯·沃森 [Thomas Watson], “我们如何以最佳的精神状态来读经” [How We May Read the Scriptures with Most Spiritual Profit]）

- “我们的祷告之所以没有果效，就是因为我们没有在神的话语面前进行默想。”（威廉·贝茨 [William Bates], “论神圣的默想” [On Divine Meditation], 第四章）

对于基督徒来说，默想与其他操练有着特定的关联。默想并不是孤立的，而是要将神在《圣经》中的隐秘启示与我

^① 同上, 第 86 - 93 页。提摩太·凯勒在《祷告：体验敬畏神与亲近神》(Prayer: Experiencing Awe and Intimacy with God, New York: Dutton, 2014) 中也提出，默想作为听道与祷告之间的一个“桥梁”，是一个很重要的主题。

们在祷告中的敬虔回应联系起来。默想填补了听道和祷告之间的空缺。

在默想中，我们停下来把读到的、听见的，和研经中的话语反复思想，并存在心里，让神的道点燃我们的心灵——“在默想之火中燃烧自己。”我们深入神的启示，将其带入到我们的灵魂，让神的真理改变我们，我们又在祷告中回应神。正如马太·亨利（Matthew Henry）所说，“默想是祷告的最佳准备，而祷告是默想的最佳果效。”^①

5. 真正的医治

基督徒的默想不是关乎身体姿势的，而是关乎灵魂处境的。我们不是要两腿交叉坐在地板上，或坐在椅子上双脚着地、后背伸直、掌心朝上。基督徒的默想始于专注神的话，听从神的道，心中存记《圣经》的话语。

我们可以先泛读《圣经》，再从中选择触动我们的特定经文，并深入默想一段时间。然后，专注寻求更加明白神的话语，最好同时在本子或电脑上做笔记，这会使我们的心燃烧，并引导我们的祷告，保守我们新的一天。

在这个高压和浮躁的社会中，操练默想的艺术还有益于大脑和降血压。不过最重要的，还是对我们灵魂的益处。

^① 引自唐纳德·S·惠特尼的《信徒生活的属灵操练》（修订版）（*Spiritual Disciplines for the Christian Life*, Colorado Springs: NavPress 2014），第88页。

6. 每日灵修的最佳状态

我认为我每天灵修的最佳状态就是默想。我一般是先简短祷告求神帮助，再按当天的计划读经，找出这段经文与耶稣的关系，然后将触动我的短语、经节、段落进行默想和研经。研经可以比较快，可以查看交叉索引、注解或研经笔记。如果这个主题太大，我会在当天或一周的晚些时候再进行深入地研究，而不是占用我早晨的灵修时间。（部分研经笔记，我会过后进一步深入学习；如果时间不够，就等下次读经遇到时再说。）

如果读到一段经文很吸引我，我就停下来默想，用这段话进行祷告，接下来一天的时间我都会默想这段话，不会再回到原来还没有读完的经文中去。我多次提醒自己，读经不是为了完成进度，而是在神的话语中通过默想和祷告与神相交。在某种程度上，我认为计划的读经段落是默想的素材，是满足我灵魂的食物，是进入祷告的桥梁。

第四章

把《圣经》的话落实在生命中

我们都想要“行道，不要单单听道”（雅 1:22）。谁也不想失败，或懊悔地承认自己像那种“对着镜子看自己本来的面目，看见，转身，随即忘了自己的相貌如何”的人（雅 1:23-24）。落实《圣经》的话就像是一项必要的属灵操练，每次面对神的话，就自觉地落实——不过这也取决于我们对“落实”的定义。

本章我们要回答的一个关键问题是，规律地领受《圣经》对我们的心灵和生活应当有怎样的影响，以及它是如何影响我们的？

1. 神的道是给你的

我们首先应该清楚，要把神的道落实在我们的生活中，就必须先确认《圣经》是赐给我们的。盼望之所以在自己的生命中能落实，正是因为我们对这惊人的恩典有确信，知道所有的经文都是赐给基督徒的：

• “圣经都是神所默示的，于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的，叫属神的人得以完全，预备行各样的善事。”（提后 3:16-17）

• “这些事都是我们的鉴戒，叫我们不要贪恋恶事，像他们那样贪恋的……他们遭遇这些事都要作为鉴戒，并且写在经上，正是警戒我们这末世的人。”（林前 10:6、11）

• “从前所写的圣经都是为教训我们写的，叫我们因圣经所生的忍耐和安慰，可以得着盼望。”（罗 15:4）

整本《圣经》都是赐给教会每一位信徒的。《圣经》上有美好的应许，只要我们来神的话语面前，就知道它是能读懂、能落实的。我们可以参考清教徒牧师托马斯·沃森（Thomas Watson）对读经的建议：

把每一句话都当作是对你说的。神的话说到罪时，你要想“神说的是我的罪”；神说到任何责任时，你要想“这是神要我做的。”许多人不把《圣经》当作是对自己说的，觉得只是对当时的读者说的；但是，你若想从神的话语中得益处，你就要亲身领受：好比只有亲自吃药，药才能起作用。^①

把每一句话都落实到自己身上，就如同有了灵魂的锚：我们首先要了解神的话语对当时的听众是什么意思，与耶稣和他的工作有什么关系，然后再思考对自己有什么意义。神今天借着圣灵的光照对我们所说的话，我们要落实在自己身上，也要

^① 引自唐纳德·S·惠特尼的《信徒生活的属灵操练》（修订版）（*Spiritual Disciplines for the Christian Life*, Colorado Springs: NavPress, 2014），第 71 页。

明白圣灵感动《圣经》作者写下的这些话，对原始读者来说意味着什么。

2. 每天都要具体落实吗？

把每天的“落实”都看作是蒙恩之道对吗？每次读经都需要有这样的操练吗？答案取决于你的“落实”具体是什么意思。

一些优秀的教师说，每次落实神的话，至少要有有一个在生活中具体的应用，可以是一件额外的事，无论多小都可以。聪明人可以提醒自己不仅要听道，而且要行道。但是这样简单的应用实际上忽略了基督徒生活的复杂性——真正而持久的变化不会是立竿见影的，它总是以我们想不到的方式发生。

生活的复杂性能帮助我们认识到，生活中的很多事都是不由我们自主的。我们每天都有超过 99% 的决定没经过思考就去做了。我们的生活取决于我们的本性——我们是怎样的人——我们从来是不会去反思的。

这正是使徒为我们所祈求的。使徒不是求神给我们一个简单明确的命令清单，而是求神给我们智慧，好分辨他的旨意，能在生活中各样的事上做出正确的选择。保罗祷告说：

- “不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。”（罗 12:2）

- “你们的爱心在知识和各样见识上多而又多，使你们能分别是非”（腓 1:9-10）。

- “愿你们在一切属灵的智慧悟性上，满心知道神的旨意，

好叫你们行事为人对得起主，凡事蒙他喜悦，在一切善事上结果子，渐渐地多知道神。”（西 1:9-10）

使徒保罗并没有命令我们具体做什么，而是让我们先成为能“察验主所喜悦之事”的人（参见弗 5:10），然后再决定做什么。

3. 神的道明亮人的眼目

因此，正如约翰·派博说的，“敬虔的生命有一颗惊叹的心——对恩典感到惊叹。《圣经》令我们惊叹，神、基督、十字架、恩典、福音，这些都令我们感到惊叹。”^① 回应神的道最重要的一点，就是有这样的惊叹。我们要把《圣经》的话存在心里，要祷告求神苏醒你的情感，要叫《圣经》的话改变你的心，这是默想的另一种方式。当我们被至大可畏的神和福音吸引时，我们就成为了我们所看到的：“我们众人既然敞着脸得以看见主的荣光，好像从镜子里返照，就变成主的形状，荣上加荣”（林后 3:18）。因此，我们领受《圣经》之后，灵魂就得饱足，生活举止就更有馨香之气，更有决断力，一切都会变得不一样。

默想神的话语可以建造我们的生命。有时，默想要求直接

① “读经必须以落实结束吗？”（Must Bible Reading Always End with Application?），见《约翰牧师问答集》（Ask Pastor John）第26篇，desiring God.org, 2013年2月13日。http://www.desiringgod.org/interviews/must-bible-reading-always-end-with-application.

和具体的落实——成为你所默想的那样。但也要谨慎，不要让具体的行动改变了我们灵修的目的，我们灵修是为了认识主的奇妙，并以主为乐。到《圣经》中去观察和感觉，与仅仅做一些具体的事情，是截然不同的方式。

《圣经》于我们是荣耀的，但主要不是关于我们的。我们最深刻的改变是来自我们对那一位的认识，而不是我们所必须做的事情。派博劝告说，“要赶紧去落实神的道”。^①

4. 让恩典临到我们

我们从旧约的《约书亚记》1章8节中可以看见一条兴旺之路——先默想、再落实、后蒙福：

这律法书不可离开你的口，总要昼夜思想，好使你谨守遵行这书上所写的一切话。如此，你的道路就可以亨通，凡事顺利。

当读到的经文使我们感到惊叹时，我们的心灵和人格就会发生改变，并且会预备我们去落实。将神的道落实是神赐福的前提：“你的道路就可以亨通，凡事顺利。”所以，将神的话落实在我们的生命中，不仅是让他的恩典临到我们，更是我们长久的蒙恩之道。

^① 同上。



蒙恩的习惯

如何在属灵操练中享受耶稣

主耶稣在《约翰福音》13章17节说，“你们既知道这事，若是去行就有福了。”雅各在《雅各书》1章25节里也应许说：“这人既不是听了就忘，乃是实在行出来，就在他所行的事上必然得福。”

我们把神的道存在心里，因惊叹而改变，再应用到我们的生活中，这就是神所赐给我们最宝贵的蒙恩之道。神喜悦赐福给那些真正将他的道落实在生命中的人。

第五章

牢记神的心意

也许你已经无数次听到背经这种说法了，大家都说背经有许多好处。把神的话藏在心里，我们就能应对任何的不时之需。你可能已经背了很多的经文，但却从没见过过不可思议的事情发生。

也许一提到背经，你就想到小学生背书的场景，也可能到最后你会把你的失败归咎于自己糟糕的记忆力。你知道背经很有用，将《圣经》里的话如同宝贝珍藏起来，或像储备属灵的武器库，这是非常美妙的事情。但如果这一切都是为了不确定的未来，并且与今天的关系也不大，你可能就没有足够的动力了。

也许只需要一个突破，就能改变你的看法。假如背经对今天的生活很重要呢？请你暂时忘记背经的方法，忘记把背过的经文每天复习一遍的想法；放弃建立经文库的想法，至少你的动机不应该是这个。相反，你要专注于当下。背经最大的益处是今日喂养你的灵魂，让你的心思意念符合神的心意。

1. 塑造你的心

为将来积蓄闪亮的宝藏和锋利的武器是很好的，但如果你把背经当成一项任务，就会发现每天的难处已经够多了（参见太 6:34），这样你就会很容易忘记了背经。也许你最需要的，只是简单地应用《主祷文》中对背经的阐述：我们日用的饮食，今日赐给我们。（参见太 6:11）

当我们用心学习经文时，不仅是在记忆那古老、永恒的经文，更是在留心听从和学习我们的造物主和救主亲口所说的话。背诵《圣经》的话，就是在塑造我们的心，以跟随神的心思和意念。

正确的神学也能塑造我们的心，使我们按一般原则去认识神的心意。但背经能塑造我们的意念，以最大的专注，细致入微地认识神的心思。就好比神学是带我们进入大厅，背经就是带我们进入内室。

因此，背经不仅是为将来的某个时刻准备的——可用心里的经文帮助他人、作见证、与罪恶争战等——更是当下就给我们力量，使我们今日就活在圣灵中。背经现在就能帮助你“心志改换一新”（参见弗 4:23），让你“心意更新而变化……察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。”（参见罗 12:2）背经不仅可以使我们在未来的各样环境中更有决断力、更能抵挡诱惑，还能使我们深入理解经文的意义，并且此刻就改变我们的思想，使我们成为“察验神旨意”的人。

现在就记住神的话，不仅是为明天预备粮草，更是我们今日的灵粮。

2. 有人称之为“默想”

请注意这个提醒：“我们要深入理解经文的意义。”意思是在背经的过程中要结合第三章说过的蒙恩之道和失传的艺术：默想。

默想和新纪元（new age）或先验主义（transcendental）没什么必然的联系。《圣经》多次提醒我们要默想，就是深入思想神所说的真理，心里反复琢磨，直到明白其意义，再将其具体落实在生活中。将默想与背经结合在一起，对于原本较难的背经会有很大的帮助。首先，我们可以放慢脚步。如果不停下来思想和领悟，确实可以背得更快。但仅仅只是背诵，对我们的好处很有限，关键其实在于默想。当我们认真地默想时，不仅要去明白我们所背诵的，还要去品味和感受它，甚至在背诵的时候就想到要如何地去落实了。

当我们通过默想来背经时，不只是为了将来而预备，更是为了享用今天的灵粮，并经历生命的转变。假如我们更多地关注喂养和生命的变化，复习经文就变得不是那么重要了。就算以前背过的经文现在忘了，也没什么关系，反而我们可以重新来默想，让经文再次来塑造我们。

3. 将你的心转向属灵的事

默想和背经还有另外一个重要的作用，就是让我们面对当下的事，使我们的“心”“体贴圣灵的事”，“随从圣灵”（参见罗 8:5），这乃是“生命平安”（参见罗 8:6）。

将默想和背经相结合，可以帮助我们顺服《歌罗西书》3章2节的命令：“你们要思念上面的事”，能引导我们“将属灵的话解释属灵的事”，而不会成为“属血气的人”，以至于“不领会神圣灵的事”（参见林前 2:13 - 14）。我们用神的话语来塑造自己的心，重新转向属灵的事，果效是显而易见的。保罗借以赛亚的话提问：“谁曾知道主的心去教导他呢？”然后他又给出了一个非常惊人的答案，“但我们是有了基督的心了。”（参见赛 40:13；林前 2:16）

4. 你有基督的心

换句话说，使徒对“谁知道主的心？”这个问题有两个答案。第一个在《罗马书》11章34节的反问句中：“谁知道主的心？谁作过他的谋士呢？”答案是：无人能知。神的心意远超过我们。“他的判断何其难测！他的踪迹何其难寻！”（参见罗 11:33）神的心意无人能全知。

然而，保罗在《哥林多前书》2章16节给出了第二个答案：“我们是有了基督的心了。”我们不仅要读经和研经，还要理解，并要默想和记忆经文，使我们越发有“基督的心”，因我们本

有他的形像。我们虽然不能完全明白神的心意，但可以认识得越来越深入。如果有什么方法能将神的心意刻在我们心上，那就是背经和默想神在《圣经》上所说的话语。

5. 两大果效

《腓利比书》2章5节是另一处提到“基督的心”的经文，并阐明了将神的心意记在心里所能产生的两大果效。“你们当以基督耶稣的心为心”是著名的6至11节“颂扬基督”的引言，这句话对我们的生命来说意味着什么呢？从前后文中我们看到，是要我们谦卑地合一。（参见腓 1:27-2:2）

基督的身体要合一，而神的话最能让各肢体同心竭力地体会基督的心。合一不是靠一些基督教的概念，而是靠神的话语。基督的心能激励教会共同体“同有一个心志，站立得稳，为所信的福音齐心努力”（参见腓 1:27），能使我们“意念相同，爱心相同，有一样的心思，有一样的意念”（参见腓 2:2）。

《彼得前书》3章8节中的“同心”与“谦卑的心”是密不可分。几乎没有比背诵神的话更能叫我们的心在神的话面前谦卑了。因此，我们要：

凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀，只要存心谦卑，看别人比自己强。各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。（腓 2:3-4）

把神的话藏在心里，建立一个对抗试探的武器库。今日就

要牢记神的心意，这是现在就能改变你生命的力量。

6. 背经的五个技巧

其实有很多背经的方法都可以使用。比如可以用经文卡片，或把经文组成背经列表。我很佩服并欣赏那些坚持背经的人，也看出他们的生命一直得到了很好的供应和成长。对我来说，每天背经是很大的挑战，即使我的时间不被全部占用，我每天本就不多的灵修时间也肯定得搭上了。

我发现背经不但是默想的工具，也是应用的重要途径。默想是我一个不可或缺的蒙恩习惯，我每天都要默想，即使非常忙，也要挤出一点时间来进行默想。^①我没有天天背经，但是会经常背。我的目标是每周背一些，虽不能保证每周多次，但总要花一些时间来背读到的一些重要经文。我不仅愿意默想这些经文，还想把它们背下来，这既对自己有益，也对服侍他人有益。

关于后者，我曾经整理过一份“牧师必背的 10 段经文”，这些是我服侍他人的时候对我帮助很大的经文。^②至于前者，为了喂养自己的灵魂，在后面我已经列出了“10 句鼓舞人心的福音经文”和“12 个值得深思的福音段落”。

① 更多内容请见后文：《在“抓狂”时与基督相交》。

② 内容可参见 [desiringGod.org](http://www.desiringgod.org/blog/posts/ten-passages-for-pastors-to-memorize-cold), 2013 年 7 月 10 日, <http://www.desiringgod.org/blog/posts/ten-passages-for-pastors-to-memorize-cold>.

在提供这两组简短的福音经文之前，这里有五个简单的背经技巧。

(1) 选择多样化

你可以背诵整卷、整章经文（《罗马书》8章或《腓利比书》3章就很好）或关键经文。^①我多年来的习惯是背一些关键经文（每次大约四到七节，比如《提多书》3章1节至7节），背的经文都是在我按计划读经时遇到的。通常是一大段话，因为其内容无比的丰富，只默想几分钟是远远不够的。为了能领受更多，我需要把他们记住。（如果你想先找些关键经文来背，可以选择《歌罗西书》1章15节至20节、《约翰福音》1章1节至14节、《希伯来书》1章1节至4节、《腓立比书》2章5节至11节）

(2) 白天随时背诵

把要背的经文写下来，放在平板电脑或手机里的突出位置。我不建议你只在一天的某个时段背经，要把背经放在你的整个生活当中。比如，你可以在车上听录音，可以在排队时看背经纸条。手机桌面上可以放一段要背的经文，这样你在用手机的时候就可以看到它。

^① 关于背整卷书，最经典的文章是安德鲁·戴维斯（Andrew Davis）的《<圣经>如何背不停》（*An Approach to Extended Memorization of Scripture*），电子书及免费pdf网址：<http://www.fbcdurham.org/wp-content/uploads/2012/05/Scripture-Memory-Booklet-for-Publication-Website-Layout.pdf>。

（3）背经的同时，要理解、感受和应用

不要只把背诵当作目标。努力背诵是次要的，对经文“走心”才是首要的。不要盲目的背诵记忆，而要深入到经文和经文的意义上——不仅要落实在生活中，更要改变你的性情。

（4）把经文变为你的祷告

个人和群体的祷告是应用背经的好机会。这是向着神，将经文的意义应用在他人身上，从一个新的角度来认识和感受经文。有些时候，把背诵的经文祷告出来，我能看到一些新的亮光，而这些亮光过去一直向我是隐藏着的。

（5）在福音的光照中记忆

最后，让《歌罗西书》3章16节的真理：“把基督的道理丰丰富富地存在心里”成为你背经的原则。这里的“基督的道理”或“基督的信息”，不是经文中首要的部分，最重要的是福音。因此可以说，我们要在福音的光照中来背诵经文。

背经并非是基督徒的专利，当时的犹太领袖们就背过很多我们永远不会去背的旧约经文，耶稣对他们说：“你们查考圣经，因你们以为内中有永生，给我作见证的就是这经。然而你们不肯到我这里来得生命。”（约 5:39-40）保罗说那些犹太人对旧约圣经很熟悉，但他们的心地刚硬，直到今日诵读旧约的时候，这帕子还没有揭去，这帕子在基督里已经废去了。然而直到今日，每逢诵读摩西书的时候，帕子还在他们心上。但他们的心几时归向主，帕子就几时除去了。（林后 3:14 - 16）

无论背旧约经文还是新约经文，我们最需要的从来就是：

转向主。无论背的是一卷书、一个段落、一整章，还是一节经文，都必须牢记主耶稣在《路加福音》24章中对解经的伟大教训：“凡经上所指着我的话，都给他们讲解明白了。”（参见路 24:27）“耶稣开他们的心窍，使他们能明白圣经。”“摩西的律法、先知的书和诗篇上所记的，凡指着我的话，都必须应验。”（参见路 24:44 - 45）

10句鼓舞人心的福音经文

花时间来背经总是值得的。因为背过的经文都是“于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的”。（参见提后 3:16）其中最为有用的是关于福音的单节经文。

你如果背过单节的“福音经节”，并时常回顾，这就是把神所启示完全无误的真理藏在自己心里了，这是神在用人类的语言把全本《圣经》和人类历史的重点启示给我们。如此，你就已经将最锋利的圣灵宝剑拿在手里了。

这些单节的《圣经》核心信息能建造我们的属灵生命，塑造我们的心，使我们更深地明白神的心意和受造物的本质，并差遣我们满有信心地去与不信争战，无论是我们自己的不信还是他人的不信。所以，这些福音经文对于传福音和门徒训练都是很宝贵的。

因此，在所背过的经文中再加入一些福音经文，就能使你整个的经文“仓库”方向更明确，结构更完整，内容更丰富。我马上想到的“福音经文”是《约翰福音》3章16节（虽然

这节经文几乎无人不知，但却是极为重要的真理)，他简明地阐述了耶稣对罪人的拯救。

这里先给出 10 节经文。你可以把这些经文加入到你已经选出的经文中，就算你发现这些经文有很多是出自于《罗马书》，也不要感到惊讶。

因为人子来，并不是要受人的服侍，乃是要服侍人，并且要舍命，作多人的赎价。（可 10:45）

惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。（罗 5:8）

因为罪的工价乃是死；惟有神的恩赐，在我们的主耶稣基督里，乃是永生。（罗 6:23）

如今那些在基督耶稣里的，就不定罪了。（罗 8:1）

神既不爱惜自己的儿子为我们众人舍了，岂不也把万物和他一同白白地赐给我们吗？（罗 8:32）

神使那无罪的，替我们成为罪，好叫我们在他里面成为神的义。（林后 5:21）

你们知道我们主耶稣基督的恩典；他本来富足，却为你们成了贫穷，叫你们因他的贫穷，可以成为富足。（林后 8:9）

“基督耶稣降世,为要拯救罪人。”这话是可信的,是十分可佩服的。在罪人中我是个罪魁。(提前 1:15)

不是我们爱神,乃是神爱我们,差他的儿子为我们的罪作了挽回祭,这就是爱了。(约一 4:10)

你配拿书卷,配揭开七印,因为你曾被杀,用自己的血从各族、各方、各民、各国中买了人来,叫他们归于神。(启 5:9)

12个值得深思的福音段落

真理的知识不能给我们带来生命,我们迫切需要的是福音。愿我们都“真知道神的恩惠”(参见西 1:6),因为福音能震动人心,叫死人复活,并供应人的生命,直到永远。福音是唤醒人心又激励人心的燃料,我们所需要的不仅仅只是真理的知识,虽然这也是不可或缺的。就如同二加二确实等于四,但这并不能叫人醒悟,也不能叫垂死衰残的人复活。

学习《圣经》中的各样真理是很美妙的——我们需要学习的真理很多——但我们不能错过或轻忽这样一个真理,就是“福音真理的道”(参见西 1:5;弗 1:13)。这核心的信息非常重要,在教牧书信中,使徒说这不仅是一个真理,并且这个“真理的道”就是福音。(参见提前 2:4, 3:15, 4:3, 6:5;提后 2:18、25, 3:7、8, 4:4;多 1:1、14)

除了在前面所总结的 10 句单节福音经文,我还精心挑选

了12个“福音段落”，每段二到四节，概括了《圣经》福音信息的核心。

这些小段落是值得背诵的，至少也需要长时间地来默想。要将你的生命建造在福音的根基上，围绕福音来生活，让福音来支配你的一切。你要活在福音里，福音也要在你里面。

他诚然担当我们的忧患，背负我们的痛苦；我们却以为他受责罚，被神击打苦待了。哪知他为我们过犯受害，为我们的罪孽压伤。因他受的刑罚，我们得平安；因他受的鞭伤，我们得医治。我们都如羊走迷，各人偏行己路，耶和華使我们众人的罪孽都归在他身上。（赛 53:4-6）

因为世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀，如今却蒙神的恩典，因基督耶稣的救赎，就白白地称义。（罗 3:23-24）

作工的得工价，不算恩典，乃是该得的；惟有不作工的，只信称罪人为义的神，他的信就算为义。（罗 4:4-5）

我当日所领受又传给你们的，第一，就是基督照圣经所说，为我们的罪死了，而且埋葬了，又照圣经所说，第三天复活了。（林前 15:3-4）

第五章 牢记神的心意

基督既为我们受了咒诅，就赎出我们脱离律法的咒诅，因为经上记着：“凡挂在木头上都是被咒诅的。”这便叫亚伯拉罕的福，因基督耶稣可以临到外邦人，使我们因信得着所应许的圣灵。（加 3:13-14）

然而神既有丰富的怜悯，因他爱我们的大爱，当我们死在过犯中的时候，便叫我们与基督一同活过来（你们得救是本乎恩）。（弗 2:4-5）

他本有神的形像，不以自己与神同等为强夺的，反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式。既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上。（腓 2:6-8）

因为父喜欢叫一切的丰盛在他里面居住。既然藉着他在十字架上所流的血成就了和平，便藉着他叫万有，无论是地上的、天上的，都与自己和好了。（西 1:19-20）

你们从前在过犯和未受割礼的肉体中死了，神赦免了你们一切过犯，便叫你们与基督一同活过来，又涂抹了在律例上所写攻击我们有碍于我们的字据，把它撤去，钉在十字架上。（西 2:13-14）

但到了神我们救主的恩慈和他向人所施的慈爱



显明的时候，他便救了我们，并不是因我们自己所行的义，乃是照他的怜悯，藉着重生的洗和圣灵的更新。圣灵就是神藉着耶稣基督我们救主厚厚浇灌在我们身上的，好叫我们因他的恩得称为义，可以凭着永生的盼望成为后嗣。（多 3:4-7）

儿女既同有血肉之体，他也照样亲自成了血肉之体，特要藉着死，败坏那掌死权的，就是魔鬼，并要释放那些一生因怕死而为奴仆的人。他并不救拔天使，乃是救拔亚伯拉罕的后裔。所以，他凡事该与他的弟兄相同，为要在神的事上成为慈悲忠信的大祭司，为百姓的罪献上挽回祭。（来 2:14-17）

他（耶稣）并没有犯罪，口里也没有诡诈。他被骂不还口，受害不说威吓的话，只将自己交托那按公义审判人的主。他被挂在木头上，亲身担当了我们的罪，使我们既然在罪上死，就得以在义上活。因他受的鞭伤，你们便得了医治。你们从前好像迷路的羊，如今却归到你们灵魂的牧人监督了。（彼前 2:22-25）

第六章

立志成为终身学习者

智慧不会随着人的年龄而自动增长，愚顽无知的老人比比皆是。《约伯记》里以利户说，“在人里面有灵，全能者的气使人有聪明。尊贵的不都有智慧，寿高的不都能明白公平。”（参见伯 32:8 - 9）

然而，圣徒中的年老发白者往往更有智慧。但对不信的人来说，大多数人随着年龄的增长反而会越发固执、易怒、冷漠、生活僵化、思维偏执。生活经历会随年龄而增加，但如果没有长久的受教的心和明确的生活方向，经历只会加增人的愁烦、困惑，使人越发不明事理。

对基督徒来说，培养灵里的渴慕和终身学习的心态就尤为重要了。教导与学习是我们信仰生活的核心。“门徒”的字面意思就是“学习者”。我们的主是一位完美的教师，他牧养地方教会的主要任务就是教导（参见太 28:20；提前 3:2，5:17；提多 1:9；来 13:7）。神设立的教会是一个终身学习者的共同体，教会带领人负责教导，是信徒灵魂的教师。

基督教信仰直至成熟期不是一个有限的学习过程。我们的心态不应该是先学一些知识，然后用一辈子。恰恰相反，持久

健壮的基督徒生命需要一直不断地学习。

1. 一直学习，直到主来

我们中的许多人都感受过《腓立比书》1章6节的安慰：“那在你们心里动了善工的，必成全这工……”但经文到这里并没有结束。我们确实有神的应许，他必要在我们里面成就他的工。经文接着以非常平和的口吻告诉我们那个时刻是：“直到耶稣基督的日子。”我们的学习不只是在今天或明天，而是需要持续一生地学习。

即使在天国，在神的新创造中，也不要以为不用学习了，以为学习已经完成了。在我们所爱的主里面有丰盛的恩典，“（神）要将他极丰富的恩典，就是他在基督耶稣里向我们所施的恩慈，显明给后来的世代看。”（弗 2:7）

神的福分并没有一次都给我们，而是总有新的怜悯我们可以领受，总有新的启示我们可以发现，我们对主总还能有新的认识。神已经应许，那丰盛的恩典不仅是一生之久，更是存到永远的。

因此，我们今生至少要一直学习。在这短短的一章中要讲到两个重要的问题：一个简单的内容和一个简单的方法。第一，我们终身学习的框架是什么？在我们学习和成长的过程中，是否有一个坐标、重点或体系原则？第二，我们如何才能够学习一辈子？

2. 以道为中心

的确，我们的基督徒生活必须先有根基，然后再以余生的时间来深入考察研究，这根基就是：耶稣的“道”或“信息”，因耶稣就是道成肉身的神。简而言之，我们终生学习的重点与核心就是基督和他的工作。因为他在万有之先，万有也靠他、为他而立。（参见西 1:17）

“学生”不仅要学习事实、信息和知识，除此以外还有更多别的。我们不仅要学习关于耶稣的事实，还要认识“他的面”。我们不仅要学习耶稣的教导，还要认识他的位格。我们的一生都在与耶稣的交往中学习，我们倚靠圣灵的大能，在他的话语中听他的声音，他也垂听我们的祷告，我们还在他的身体中与其他肢体相交。

我们认识他的主要方法之一，就是更多地认识他为我们所成就的工。我们不仅要在基督十字架上的爱里“有根有基”，更要竭力与“众圣徒一同明白基督的爱是何等长阔高深；并知道这爱是过于人所能测度的，便叫神一切所充满的，充满了你们。”（参见弗 3:17 - 19）。

真正的基督徒一生学习的核心，不仅仅是在浩瀚如烟的世界、人类、历史信息中更深地挖掘，更是要深入地认识基督那无限的爱，认识这无限长阔高深的爱是如何临到我们的，并在基督的大光中看到所有的一切。基督徒终身学习的核心在于：在基督里通过福音之道和道的载体（《圣经》）来认识神，以耶

稣为至宝。这包括听道、读经、研经、默想和背经。所以，我们把终身学习这一章的内容放在第一部分“听神的声音”中。

3. 终身学习的五个原则

那么，“道”是什么呢？——成为肉身的、讲出来的、写下来的——道在中心支配着学习的其他方面。学习方法如何呢？简短的答案就是：终身学习的具体实践清单可以充满创造力和多样化。请你发散一下自己的思维，以下五个建议可以帮助你养成终身学习的习惯。

(1) 根据生活使用不同的学习资源

学习的来源可以是个人对话、阅读、上课、看视频，还有（也许是最被低估的）听录音。要使你的学习资源多样化。

- 与经验和学识丰富的人交谈是最有效的，你可以在对话中提问，并领受针对你个人情况的智慧言语，因为对方知道你的处境和需要。

- 书的优点是可以随时随地翻阅；你可以按自己的节奏选择时间和地点，根据需要来重读。

- 课堂学习的优势是可以与他人一起，从他们的问题中获益，并且在一段特定的时间内将注意力集中在某些特定的材料上。

- 教学视频非常灵活，能让你在最方便的时间获得视觉传达的效果（图形、图表、肢体语言、面部表情等）。

- 收听录音可以让你做事学习两不误（在驾驶、运动或清

洁时学习), 并让大脑用不同于视频输入的方式进行学习, 靠想象力来想象老师和各种场景。

此外, 也要考虑在生活的不同阶段如何灵活地利用资源。大学和神学院是把时间集中起来进行课堂教学、教育对话、扩展阅读。如果你上下班路上的时间很长, 或是做体力工作, 你可以利用有声书、上课、听演讲、看布道视频等方式来学习。安排好你的生活, 选择对你最有利的媒介和地点来持续地学习关于神、世界和你自己的知识。

(2) 充分利用零碎时间

如果你有一份全职工作, 或刚组建家庭不久, 你可能很难保证做作业的时间和参加周中晚上的课程, 甚至在线学习也很难。但你可以从紧张的生活中利用一些零散的时间来进行学习。

你可以在睡前用五到十分钟阅读, 或用早上的几分钟思想经文, 在刷牙、上下班、办事的路上听一个简短的播客, 比如“约翰牧师问答”。^① 或者设定一个目标, 每天在类似福音联盟这种实用的网站上阅读一两篇文章。^② 或在工作的间隙花几分钟阅读一本纸质书或电子书, 并用书签来保存好进度。

(3) 注意你的闲暇时间

可以有一些放松和娱乐的项目, 比如球类游戏、看电视、听歌、看电影等, 但终身学习者必须注意, 不要把生活中的大

① <http://www.desiringgod.org/AskPastorJohn/>.

② <http://www.thegospelcoalition.org/>.

部分空闲时间浪费在盲目的娱乐上。可以用一种能荣耀神的方式去看体育节目和电视节目，以学习为目的去看。比如了解新闻、历史节目或一些好的纪录片等。

随着时间的推移，终身学习将使你养成一种拒绝虚度时光的习惯，你会珍惜时间，即使时间不多，也都会变为你成长的机会。虽然这样每天坚持可能也不会有很明显的收获，但长此以往，回报却是巨大的。

（4）适应新媒体

终身学习者的标志曾经是拥有私人图书馆，泛黄的书页上布满阅读时的笔记。书架上除了书，还有报纸和杂志的剪报，有一堆音乐专辑磁带和成堆的光盘。而今天，整个图书馆的藏书都可以存储在电子书、笔记本电脑上，或 MP3 上，存入硬盘就可以随时连上无线网络并使用了。

因为日新月异的科技进步，播客已成为好学人士最喜欢的频道。你可以随时享用免费视频和在线的教育课程，这可是前所未有的。还有社交媒体——你可以从老师、艺人、运动员或朋友那里获得你所需要的——从你的选择就可以看出你是一个无所事事消磨时间的人，还是一个热爱学习的人。

（5）接受学生的身份

最后，考虑到有规律的教学和终身学习在健康的基督教会中的重要性，让我们开始成为一名学生吧，让学习成为你的力量。人们容易以为学习是读书时期和青少年时期的事，而不是成年人的事，但这是一种偏见。不要把空余的时间都虚度在毫

第六章 立志成为终身学习者

无限制的娱乐上。我们有限的生命要进入神无限的荣耀中，要激发自己永不止息地学习，因为学习不应该是一种负担，而应该是极大的乐事。我们作为受造物要去获得真理，这种真理在某种意义上“即使在新天新地也永不可及”。

让我们立志成为终身学习者吧。

第二部分
向神说话
(祷告)

第七章

珍惜神垂听的恩典

他是“那赐诸般恩典的神”（参见彼前 5:10）。神不仅在创世以前拣选了我们，还将他的儿子赐给我们，使我们重生得救；神也用他那无与伦比的恩典保守我们，直到见他面的日子。无论我们的生活是顺境还是逆境，身体是健康还是疾病，我们是存活还是死亡，神一直在借着各样的人和环境见证他出人意外的仁慈和眼不能见的恩典。

但正如我们所看到的，神通常不会让我们陷入试探，甚至从未如此。神有他的常规方法——蒙恩之道——他常喜悦借此古旧之道将他的福分倾倒给那些心存盼望等候他的人。神赐福主要的途径就是他的话语、他的教会和信徒的祈祷。或者说听神的声音、向神说话和归属于神的身体。现在我们把注意力从听神的声音转向向神说话。

我们必须知道我们向神说话与我们听神的声音之间的关系。

1. 说话的神也垂听我们

首先要听神的声音。神借着他的话显明自己，显出他的心意，并使他的儿子成为他话语的彰显。神通过说话创造（参见

创 1:3) 和再创造 (参见林后 4:4), 神所造的不是单独的个体, 而是教会整体 (这是蒙恩之道, 我们会在第三部分讲到)。

最不可思议的是, 神不仅表明了自己的心意, 命令我们听他的声音, 他还愿意听我们说话。说话的神不但一直在说话, 也一直在垂听, 他俯下身子听你说话。他时刻准备聆听你的声音。

基督徒啊, 神在听你说话, 你向神说的话就是祷告。

2. 神发起的对话

简单地说, 祷告就是与神交谈, 这在与神的交往中是必不可少的。他是那位有位格的神, 我们是照他的形像被造的人。从某种意义上说, 祷告是与神的交谈和互动, 体现了一种基本的位格关系。不过我有一个重要的地方要提醒你: 与神交往不能像与同龄人聊天那么随便。他是造物主, 我们是受造物。他是至大的主, 我们是他的仆人。然而, 出于他奇异的爱和丰盛的恩典, 他邀请我们与他相交。他先是开口和我们说话, 现在又侧耳听我们说话。对基督徒来说, 祷告不仅是向神说话, 更是在回应这位主动爱我们的神。先说话的是神, 不是我们, 是神在吸引我们来与他交往。他的声音打破了沉寂, 然后, 我们以祷告来回应神的话。我们的寻求、恳求、乞求不是因为我们空虚, 而是因为他的丰盛。祷告并非始于我们的需要, 而是因为他要用厚恩待我们。首先是敬拜神, 而后是求告神。祷告是蒙恩的罪人对神的回应, 是认识神的大能, 仰望神的

供应。

祷告是新娘欢喜地回应新郎的舍命之爱，快乐地领受新郎所赐的生命。我们从《诗篇》一句简单的话中发现了这极为惊人的恩典，每个基督徒都应该相信：“耶和华必收纳我的祷告。”（诗 6:9）

3. 祷告的最终目的

因此，当你发现祷告的最终目的不是要从神那里得到什么，而是要得到神自己，你就不必感到惊讶。祷告是回应神的话，向神发出恳求，我们绝不会满足于只是从神那里得到什么，祷告必须得到神自己。约翰·派博写道：

求神施恩是没错的，《圣经》中的多数祷告都是求主向我们施恩。我们渴望蒙恩，是因为恩典最终是为了更认识神，更与神相交……就算一切都败落衰残，喜乐的缘由依然存在，这缘由就是神。因此，一切为生活、健康、家人、工作、侍奉的祷告都是次要的。祷告的最终目的是在神的恩典中寻求——以神为乐。^①

S. 路易斯也说过一段令人印象深刻的话：“祈求只是祷告

① 《当我不再渴慕神：如何为喜乐而战》（*When I Don't Desire God: How to Fight for Joy*, Wheaton, IL: Crossway, 2004），142-143 页。

的一小部分，向神认罪悔改如同入门，对神的敬拜如同避难所，神的同在、异象、对神的享受，这些如同饮食。”^① 祷告的最终目的是靠着耶稣存谦卑和盼望的心，坦然地来到神的面前，与他交往、交谈，并最终使神成为我们的至宝。

4. 在光照中祷告

因此，祷告——向神说话——最终是为了更多地与神相交。向神说话（就像听他的话语）不是一种特殊的操练和心态，不是培养我们一种特殊的习惯，而是一个不断与主相交的原则，无论是自己的祷告还是共同体的祷告。他是圣洁的，因此我们敬拜（爱慕）他。他是仁慈的，因此我们悔改（认罪）。他是有恩典的，所以我们向他感恩（感谢）。他是爱我们、顾念我们的，所以我们为自己、家人、朋友、世人恳求（祈求）。^② 因为祷告是与神持续交往的重要部分，所以《使徒行传》强调的不是早期教会在特定的时间和地点祷告，而是告诉我们要“同心合意地恒切祷告”（徒 1:14）。保罗告诫教会，祷告不是一个具体固定的习惯，而是“祷告要恒切”（罗 12:12），要“恒切祷告”（西 4:2）“不住地祷告”（帖前 5:17），要“靠着圣灵，

① 《世界的最后一夜和其他随笔》（*The World's Last Night and Other Essays*, New York: Mariner Books, 2002），第 8 页。

② 祷告中的敬拜（A）、认罪（C）、感谢（T）和祈求（S），恰好组成 ACTS，很容易记住。这是一个记住祷告简单分类的方法，使我们知道祷告的不同方面。我们在下一章会分别对这些方面有更多的讨论。

随时多方祷告祈求”（弗 6:18）。祷告首先是一种生命的方向，而非特殊的实践和模式，也不是某一群体、某个生命阶段、教会某个历史时期的特征。

新约中叫人祷告的话语无处不在，向神祷告不是机械的行为和生硬的纪律，而是与神亲密的关系。祷告的背后不是某个刚硬的意志，而是一位极为细心周到的圣父，他渴望“把好东西给求他的人”（参见太 7:11）。他不仅是一位父亲，他不仅告诉我们他有丰盛的恩典，并且“你们没有祈求以先，你们所需用的，你们的父早已知道了”（太 6:8）。但神愿意你来求问，他愿意听你，与你相交。他是实实在在地与我们交往，而不是虚假的关系。我们在祷告之前，他早就在等候着我们了。

5. 奉耶稣的名祷告

这一切得以成就，都是借着神儿子的工作。耶稣不仅为我们的罪而死（参见林前 15:3），显明神对我们的爱（参见罗 5:8），他又从坟墓中复活，升天，“作我们的先锋”（参见来 6:20），“为我们显在神面前”（参见来 9:24）。耶稣“在神的右边，替我们祈求”（参见罗 8:34）。在征服了死亡后，拥有荣耀身体的这位神子，“凡靠着祂进到神面前的人，祂都能拯救到底，因为祂是长远活着，替他们祈求”（参见来 7:25）。神垂听我们的祷告是确定无疑的，就像我们有了神的儿子一样确定无疑。

有了这样的认识后，我们就可以接着来谈一些更为具体的方法。在接下来的章节中，我们会讲到在不同的群体和个人生

活中如何对祷告进行具体的安排。我们要养成蒙恩的生活习惯。我们要找一个固定的时间和地点来祷告，不仅自己祷告，也要与他人一起祷告。我们既要有“内屋”祷告，也要不住地祷告。祷告既是固定的，也是随时的。坐车时、吃饭时、空闲的时候、睡觉前都可以祷告。我们也可以用经文祷告，直接来回应神的话。我们敬拜神，向神认罪、感恩、祈求。我们在自己的祷告和群体的祷告中学习祷告，并发现“常与他人一起祷告会成为你基督徒生活最丰富的体验之一。”^① 我们随后会更多、更深入地讲到这些内容。神既然垂听我们的祷告，那就让我们多多地来祷告。

^① 唐纳德·S. 惠特尼，《信徒生活的属灵操练》（修订版）（*Spiritual Disciplines for the Christian Life*, Colorado Springs: NavPress, 2014），第93页。

第八章

私下祷告

现在是重新审视你个人祷告的时候了。也许你需要从现在开始就做出一些改变。一般而言，成长和进步最好的方法不是天翻地覆的改变，而是随着时间的推移从一个个细小的改变中获得提高。

也许你还没有开始真正的个人祷告（在如今的基督徒中，这是很常见的），但你真的需要从头开始了。你可能感受到了弗朗西斯·陈（Francis Chan）牧师的严厉警告：“我对这一代人最关心的是他们已经失去了专注，尤其是在祷告上的专注。”^①也许你正是这样的，你必须准备好改变了。

无论你是需要重新省察自我，还是像初信者一样学习，我想提出一些个人祷告方面的实用建议。但是，我们先要明白个人祷告或“内屋祷告”为何如此重要。

1. “内屋祷告”

“内屋祷告”是耶稣在著名的登山宝训中提到的，参见《马太福音》5到8章。耶稣教导人，“不可将善事行在人的面前，

① 2015年1月3日在亚特兰大“耶稣受难”大会上的讲话。

故意叫他们看见。”（参见太 6:1）

你们祷告的时候，不可像那假冒为善的人，爱站在会堂里和十字路口上祷告，故意叫人看见。我实在告诉你们，他们已经得了他们的赏赐。你祷告的时候，要进你的内屋，关上门，祷告你在暗中的父。你父在暗中察看，必然报答你。（太 6:5-6）

公元一世纪的犹太教认为在别人的耳边祷告必会产生一定的果效，我们二十一世纪的教会共同体也同样如此，无论是在教会、小型团契，还是与朋友或家人在餐桌上，都是如此。我们的祷告很容易影响别人，无论是我们祷告的长度、音调、话题、情绪还是词汇，都会对同伴产生影响。

这不是件容易的事，因为我们必须在教会、家中或其他的任何地方与他人一起祷告。公众祷告应当顾及听众，祷告的人心里要想着旁人。公众祷告也存在着忽略了神的危险，而只顾自己给别人留下了怎样的印象。

但是，公众祷告可以反映出一个人“内屋祷告”的真实情况。正如提摩太·凯勒对《马太福音》6章5节至6节的理解：

耶稣说，个人的祷告生活能准确反映出他的灵命程度。许多人的祷告是受文化或别人的影响，或是被环境所迫使。然而，人若与神这位父有活泼真实的关系，心里就会渴望祷告，即使没有外在的催迫，

他们也会祷告。即使在灵性干枯又感受不到外界的回应时，他们仍然会渴望祷告。^①

从个人祷告可以看出我们的信仰是否真实。神真是我们的至宝吗？还是说祷告只是我们用来表现自己的敬虔和给人看的表演？我们的祷告真的只是在面对一位听我们的祷告又叫我们得益处的神，还是我们想要从别人那里得到好处的工具？个人祷告能帮我们拨开迷雾和混乱，看到自己与神的关系是否真实。

2. 弥补不足

个人祷告不仅能检验我们的信仰是否真实，还能持续地对我们自身的不足和对神的亏欠进行弥补。约翰·派博说：“祷告不仅能察验我们的心，显明我们是否真正渴慕神，而且在挽回我们不渴慕的心这件事上，祷告也是不可或缺的。”^②

个人祷告能显出我们真实的灵命景况，能大大医治我们的破碎、贫乏和悖逆之处。

3. 为了关系

正如凯勒所说的，“要真正活在与这位天父的关系中，祷

① 《祷告：体验敬畏神与亲近神》(Prayer: Experiencing Awe and Intimacy with God, New York: Dutton, 2014), 第 23 页。

② 《当我不再渴慕神：如何为喜乐而战》(When I Don't Desire God: How to Fight for Joy, Wheaton, IL: Crossway, 2004), 第 153 页。

告是绝不能少的。”^① 我们不是要从神那里得到什么，乃是要得到神本身，这就是祷告的核心。祷告是我们对神的回应，回应他对我们所说的话，并体验以他为至宝的意义，而不仅仅只是我们祈求神的方式。在祷告中，我们享受神垂听我们的恩典（第七章），并发现我们不仅是神的仆人，还是神的朋友（参见约 15:15）。我们不只是听他的道，更是明白他心意的儿女（参见罗 8:15 - 16；加 4:6 - 7）。他也愿意听我们的祷告。这就是祷告的力量和特权。

我们也看到，耶稣自己的“内屋祷告”是如此地完全。他不需要弥补不足，他与神真实的关系也不容置疑，但他还是热切地渴求与天父的相交。于是，主耶稣不住地个人祷告。“散了众人以后，他就独自上山去祷告……只有他一人在那里。”（参见太 14:23；可 6:46）他绝非一两次如此，这是他固定的习惯，比如“退到旷野去祷告”（参见路 5:16）。“次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告。”（可 1:35）

耶稣在挑选他的十二门徒之前，“出去上山祷告，整夜祷告神”（参见路 6:12）。即使在客西马尼园，他也三次“去祷告”（参见太 26:36、42、44；可 14:32 - 42）。从他开始侍奉直到被钉十字架的前夕，个人祷告一直是他与天父相交的重要部分。

^③ 凯勒，《祷告》(Prayer)，第 23 页。

因此，个人祷告无论如何强调都不为过，它能检验我们属灵景况的多个方面。J. I. 派克 (J. I. Packer) 说，我们的祷告“是我们永远要面对的大事儿。”^①

4. 私下祷告的五条建议

对基督徒来说，私下祷告很重要，甚至是必不可少的。但在我们生活的不同阶段，如何能使我们的个人祷告可以有丰富的经验、方法和模式呢？当你评估（或开始）自己的方法和习惯时，这里有五条建议可以帮助你完善你的个人祷告。

(1) 建造你的祷告室

为你的个人祷告找一个固定地点，如果没有现成的地方，就想办法建造一个。可以只是一张干净的桌子，或是你可以跪下来的地方。我们许多人都发现，床边祷告比躺在床上祷告效果更好。你也可以在真正的橱柜里，或楼梯下的角落里祷告，只要有足够的空间可以坐下或跪着，有充足的光线能看书甚至记笔记就行。这会有助于你规律地祷告，与神同在。

(2) 从《圣经》开始

因为祷告是回应神主动发起的对话，神在他的道中对我们说话，我们中有许多人学过乔治·穆勒 (George Mueller) 讲的

^① 大卫·汉斯，《我的祷告之路：从个人祷告中瞥见神的荣耀和威严》(*My Path of Prayer: Personal Glimpses of the Glory and the Majesty of God Revealed through Experiences of Prayer*, West Sussex, UK: Henry Walter, 1981), 第 56 页。

“如何从经文开始祷告”。穆勒说，十年来，他每天都热切而持久地祷告，最后才明白，只有在回应神的话语时，他的祷告才是最为丰富的。

从那时起，穆勒先用一个简短的祷告求神帮助，然后再去读经，侧耳听神的道，默想经文，通过操练默想（参阅第三章）来进入他的个人祷告。^①

（3）敬拜、认罪、感恩、祈求

在读经和默想之后，我们可以开始“自由祷告”，也就是说出任何你心里想说的话，这可以成为我们祷告的一个固定形式。威廉·劳（William Law）劝勉我们，早晨的灵修可以“以固定的方式享受自由”，^②个人祷告也是如此。

马丁·路德（Martin Luther）建议每天用不同的祷告词结合主祷文来祷告。有一个公认的好方法是 ACTS 法：敬拜、认罪、感恩和祈求。首先，敬拜神，为读经和默想中光照你的真理赞美神，然后向神认罪，承认自己的败坏和软弱，再感谢他的恩典和怜悯，最后祈求——恳求他，向他求——为自己、家

^① 乔治·穆勒，《乔治·穆勒与神交往的记录片段》（*A Narrative of Some of the Lord's Dealings with George Mueller*, Muskegon, MI: Dust and Ashes, 2003），摘自《乔治穆勒全集》（未删减），卷二，1:272-73。关于此话题，更多可参见唐纳德·S. 惠特尼的新书《按圣经祷告》（*Praying the Bible*, Wheaton, IL: Crossway, 2015）。

^② 威廉·劳，《对敬虔和圣洁生活的严肃呼吁》（*A Serious Call to a Devout and Holy Life*, Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1966），第 154 页。

人、教会以及其他的事项。

（4）释放你的渴求——并将其放大

先要有固定的模式，再进行自由地发挥，这就是“自由祷告”。我们可以把心里的重担和忧愁都说出来，无论是当天的还是那个阶段的。在个人祷告中，我们诚实地将自己向神敞开，向天父倾心吐意。虽然他已知道你的心事，但他还是想听你自己来向他诉说。这真是一种难以形容的特权。

不过，向神祷告不仅是倾诉我们的内心，也是表达我们的心愿。祷告的力量就在于此，它要改变我们的心，没有什么能与祷告相比了，尤其是照着《圣经》中的祷告来进行祈祷。《诗篇》和使徒书信中的祷告（如弗 1:17 - 21, 3:16 - 19；腓 1:9 - 11；西 1:9 - 12）就是很好的榜样，能引导我们塑造和表达我们向着神的心。

（5）保持新意

每过一年、一个月，或一个新的生命阶段就要做一次改变。定期或经常把你最关切的祷告事项写下来（这是操练写日记一个最有价值的方面，我们在 11 章中会讲到），或以禁食来强化你的祷告（10 章），或从一团糟的生活中暂时隐退，过一段安静独处的时间（12 章）。

很少有像个人祷告这样值得你关注和投入的事情了，因为它有极大的特权和能力。

规律的个人祷告习惯在不同的生命阶段会有所变化。有一些时间，我一直用祷告清单来进行每天的祷告，或每周有固定

的祷告事项。在一些特殊的日子，我会详细记录祷告的内容，事后再回头记录祷告蒙应允的情况或心里的变化。另一种有益的做法是把每天的祷告写出来或录入到你的电子设备中（更多关于这一方面的内容参见 11 章日记部分）。

最近几年，我发现对我帮助最大的祷告是灵修前的简短呼求，比如我祷告说“天父，求你今天早晨赐福给我，使你的话语进入我的心”，像这样的祷告每天都可以不一样。读完经之后，我带着盼望默想读过的一些地方，我会用敬拜、认罪、感恩、祈求（广为人知的 ACTS 法）的简略模式把默想的内容变为祷告。

我通常从赞美或“敬拜”开始，赞美神的属性，赞美神为我所成就的，或者根据我从默想中得到的亮光来赞美他的应许。我希望在这里停顿一会，至少说几句赞美神的话，因为从他话语中，我瞥见了他的荣耀。

接下来就是认罪。我在默想中承认自己的罪、亏欠和败坏，内容是概括的还是具体的，取决于当时我所想到的。

接下来，我要表达对神的感恩之心，我要用语言来感谢他赐给我的恩典和怜悯，尽管他是至大又圣洁的神，而我既渺小又罪恶，但他却拯救了我，使我在耶稣基督里成为他的儿女。

最后是祈求，我为自己和我所爱的人向神具体地来祈求。首先按照默想中的真理祈求，然后让其进入我的心，成为我日常的应用。目前，我的祷告内容几乎都是从默想来的，按照我

当天心里所想到的祷告，而不是照着清单来进行祷告。^①

个人祷告可以是与神之间非常私密的时间，这是理所应当的。你若经常听神的话语，在祷告中回应他，就能逐渐养成自己的蒙恩习惯，并享受在祷告中与神的亲密相交。

^① 我并不是反对继续用事项清单来祷告，而是要提醒你避免提摩太·凯勒援引 J. I. 派克提到的一些危险。具体内容参见《祷告：体验敬畏神与亲近神》（*Prayer: Experiencing Awe and Intimacy with God*, New York: Dutton, 2014），229–230 页。

第九章

恒久祷告，集体祷告

正如我们所见，祷告是基督徒生活的核心。祷告不仅是顺服神的命令，也是我们领受神恩典的主要途径，能使我们的灵命活泼、兴旺。在祷告中与神相交的喜乐，对基督徒来说是至关重要的。没有祷告，与神就没有真正的关系，也没有从神而来的大喜乐，就会远离神。

正如耶稣所教导的，个人祷告（或“内屋祷告”）在信徒生命中是极为重要的。我们在自己独自的生活节奏中，尝试着个人祷告的各种模式和方式。我们需要安排好自己的时间和地点，“要进你的内屋，关上门，祷告你在暗中的父。”（参见太6:6）个人祷告要专注（8章），这是极为重要的。不过除此之外，还需要更进一步。

1. 将祷告带进生活

祷告是从个人开始的，但神不希望我们只为自己而祷告。祷告也为他人的生命，特别是为和我们生活在一起的共同体。当我们顺从《圣经》的引导时，就不仅会有个人的祷告，一天都会倚靠神，信靠神，还会有与其他信徒一起专注的祷告。



也许我们已经很长一段时间没有个人的祷告了，但我们可能还仍然记得那些带领我们低声祷告的经文。要“不住地祷告”（参见帖前 5:17）；“祷告要恒切”（参见罗 12:12）；“要恒切祷告”（参见西 4:2）；“随时多方祷告”（参见弗 6:18）。耶稣说，我们要“常常祷告，不可灰心”（参见路 18:1）。这些经文告诫我们不能只有内屋祷告，还要以祷告的心进入一天各样的事情中——那时，我们可以随时亲近神，如在坐车、排队、饭前、艰难的谈话中或在其他的任何事情上。

提摩太·凯勒写道，“神无处不在，祷告也要无时不在。因为神是无所不在，至大无限的，所以我们生活中的所有部分都应该祷告。”^①

2. 最高点：一起祷告

除了内屋祷告，祷告的最高点就是和其他基督徒一起祷告。与他人一起祷告比自己走路时低声的祷告要更费力。因为需要提前计划、主动舍己、协调时间，这些都是个人祷告所不需要的，但所有的努力都是值得的。

因此，我们正常的祷告生活至少要有两个方面。我们既需要有个人祷告，私下的随时祷告，也需要有一同的祷告，不再是只顾自己的祷告。不只是让他人为我们祈祷，更是与他人一

^① 《祷告：体验敬畏神与亲近神》（*Prayer: Experiencing Awe and Intimacy with God*, New York: Dutton, 2014），第 28 页。

起来祷告。

3. 基督和他的门徒

如果说有人不需要常与同伴一起祷告就能保持很好的灵命状态，那这个人就是耶稣。但我们也多次看到耶稣不仅自己祷告，还和门徒们一起祷告。“耶稣带着彼得、约翰、雅各上山去祷告。”（参见路 9:28）耶稣很乐意于满足他们的要求，“求主教导我们祷告”（参见路 11:1），他们一起祷告说“我们的父”，重复使用“我们”和“我们的”这样的字眼。

关于耶稣让他人来和自己一起祷告的经典经文是《路加福音》9章18节：“耶稣自己祷告的时候，门徒也同他在那里。”耶稣很少和门徒一起离开众人（除非是为了祷告，参见太 14:23；可 1:35；路 5:16）。毫无疑问，他们共同的追求之一就是常在一起祷告。在常有的这样的集体祷告中，一定包括“冒失的彼得和约翰，（他们）原是没有学问的小民”，后来“认明他们是跟过耶稣的。”（参见徒 4:13）

因为耶稣常带领门徒们一起祷告，所以门徒们带领的早期教会才会经常一起祷告。在《使徒行传》里，几乎每个关键时刻都会有集体的祷告。

- 这些人都同心合意地恒切祷告。（1:14，2:42）
- 就同心合意的高声向神说（4:24），祷告完了，他们就被圣灵充满（4:31）
- 教会拣选了七个人，“使徒祷告了，就接手在他们头上。”

(6:6)

• 彼得坐牢时，“教会却为他切切地祷告神”（12:5），他不可思议地逃出监狱后，发现“有好些人聚集祷告”（12:12）。

• 安提阿教会在“禁食祷告”之后，分派保罗和巴拿巴出去做工，开始他们第一次传道之旅。（13:3）他们“在各教会中选立了长老，又禁食祷告，就把他们交托所信的主。”（14:23）

• 保罗和西拉坐牢的时候，也“祷告唱诗赞美神”（16:25）。

• 保罗与以弗所教会的长老临别之际，就“跪下同众人祷告”。（20:36，21:5）

4. 集体祷告的五条建议

我们今天对神的需要，一点也不比早期的教会少，集体祷告仍然是基督徒共同体生活和信仰持久蒙恩的重要途径。

虽然我们不知道早期教会集体祷告的具体细节，但他们的祷告是非常简单的。集体祷告没有固定的模式，无论是两三个人还是成百上千人都可以一起祷告。不同的家庭、教会、团契因为背景、带领人、过往的历史都不一样，所以祷告的方式也会有所不同。有智慧的带领人会敏锐地观察出小组中的哪些习惯和做法是有益的，是可以持续推动的；哪些可能在长期内被证明是无用的，是可以被替换的。

下面的五点是我近几年从带领小组祷告的过程中总结出来的经验教训。也许能对你的家庭、团契、教会起到借鉴的作用。

（1）规律地进行

定期进行集体祷告，使其成为你每周或每两周的一个固定事项。不要时有时无地进行，要计划好一个固定的时间、地点和大家一起祷告。至于要一次计划几周或几个月，大家可以一起来做一个承诺，而不要成为一个没有期限的计划。规定的时间到了，就重新开始计划或安排。一个没有截止日期的祷告计划往往会随时间的流逝而失败，也不利于大家在祷告小组中继续委身。

（2）从经文开始

基督徒祷告本是回应神向我们发出的自我启示。正如乔治·赫伯特（George Herbert）所写的，“神向人呼气，叫人回归自己的源头。”^①所以，通过阅读一段经文，或引用《圣经》中的某处话语作为“祷告呼召”来进行集体祷告是非常合适的。我们将经文吸入，再以祷告呼出。

（3）限制分享时间

分享各自的祷告事项实际上很容易让祷告进行不下去，所以各自的分享要简短。读一段经文后，就开始祷告。要鼓励大家说明他们正在祷告的内容，好让他人知道并一起为此祷告。

（4）提倡简短和专注

集体祷告容易被闲聊打乱，闲聊会把祷告时间拖得过长，

^① 摘自“祷告（I）”（Prayer I），关于诗歌基金会（Poetry Foundation）的网上资源：<http://www.poetryfoundation.org/poem/173636>。

即使是最虔诚的祈祷者也会因此而无法专注地祷告，结果对所有人都没有好处。祷告要简短、集中，可以有一两句简单明确的赞美或感恩，以鼓励更多的人能够参与进来。

(5) 不是彰显自己，而是与他人同心

提醒自己，集体祷告不是为了彰显自己——有些人需要经常被提醒——而是向着神的赞美、认罪、感恩和祈求，并在其中与他人相交。当然，专注于自己的祷告也并不意味着会忘记或忽视在场的其他人。

集体祷告不是我们直接来面对神，而是与同伴一起祷告，一起来面对神。这就意味着我们要像耶稣一样，常用“我们”和“我们的”这样的词汇来进行祷告，真实、坦率地为聚集在一起的众人祷告。

5. 集体祷告的九个好处

集体祷告的好处多得几乎令人不敢相信，因为神竟然在耶稣基督里垂听我们的祷告。这位至大超乎想象的神竟然愿意听我们，这样的恩典真是太不可思议了。

祷告的喜乐和益处不只是在我们的个人祷告中，集体祷告的喜乐是加倍的。我们已经看到，神不仅让我们有内屋祷告，并且要我们“不住地祷告”（参见帖前 5:17），在生活中倚靠神，而且要我们与他人一起祷告。

无疑，一群重生的信徒聚在一起祷告会有不可估量的益处。我们一起祷告时，无法知道神在其中的一切作为。然而，有些

益处是我们可以知道的，这些益处能激发我们更渴慕恩典，并借着一起来的祷告来蒙恩。因此，为帮助大家更重视和更有力量地来集体祷告，我列举了集体祷告的 9 个益处。

（1）更有力量

《马太福音》18 章 15 节至 20 节是新约中很容易被误解的经文之一。其中的应许常被引用，“有两三个人奉我的名聚会，那里就有我在他们中间。”（20 节）这是一段关于教会纪律的经文的结尾，情形是当“你的弟兄得罪你”（15 节）。不过，耶稣在这里讲的是更深层次的原则，就是集体祷告的益处。他说，“若是你们中间有两个人在地上同心合意地求什么事……”（19 节）当我们与同伴在信心中联合，同心合一地向天父发出祈求，我们的祷告就会更有力量。

（2）喜乐加倍

让我们明确下前面所说的：当我们分享祷告的喜乐时，这喜乐就会加倍。在我们与其他信徒一起祷告时，我们自己就成为了喜乐的管道，否则我们就会很容易忽略这一点。与他人一起祷告后，不仅会加增我们的快乐，也会加添他人的喜乐。如果我们帮助他人以神为乐（参见林后 1:24），我们自己的喜乐也会增多。

（3）将更大的荣耀归给神

我们在神里面的喜乐越加增，归给神的荣耀就会越多——因为我们以他为满足的时候，神从我们身上得的荣耀就最

多。^①如果我们听到他人的感恩而使神得了荣耀——我们就应该要有《罗马书》1章21节的亮光，感谢神，把神的荣耀归给神——《哥林多后书》1章11节讲到了这一真理与祷告之间的关系：“你们以祈祷帮助我们，好叫许多人为我们谢恩，就是为我们因许多人所得的恩。”一起祷告不仅使祈求的力量更大，得到应允时还能把更多的荣耀归给赐恩的神。

（4）为了更有果效的传道和侍奉

神要我们在各样的侍奉和传道中，在我们共同的大使命中彼此祷告。保罗也请求教会为他的福音事工而祷告（参见罗 15:30 - 32；林后 1:11；弗 6:18 - 20；西 4:3 - 4；帖后 3:1）。毫无疑问，他有能力为这些事自己祷告，实际上他也这样做了。但他盼望众人一起为他祷告，叫他的事工能更有果效。

（5）信徒的合一

集体祷告是我们能一起做的最重要的事情之一，它能使教会更加合一。在基督里的门徒已有同样的属灵生命，他们在基督里也彼此合一。《使徒行传》1章14节说，初代基督徒“同心合意的恒切祷告”。我们已经有了“同一位圣灵”，但还要“竭力保守”他（参见弗 4:3）。因此，一起祷告既是我们在基督里合一所结的果子，又能使我们进入更深、更丰富的合一。集体

^① 这是在约翰·派博的作品中常出现的，也是 desiringGod.org 的使命，以帮助各地的人们理解并接受这个真理，目前大卫·马西斯担任该网站的执行主编。

祷告不仅是信徒合一的标记，更是促进合一的催化剂。

(6) 只有集体祷告才能蒙的恩

《雅各书》5章14节至16节说，有一些事情只有和他人一起祷告才能蒙应允。

你们中间有病了的呢，他就该请教会的长老来，他们可以奉主的名用油抹他，为他祷告。^①出于信心的祈祷要救那病人，主必叫他起来；他若犯了罪，也必蒙赦免。所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。义人祈祷所发的力量是大有功效的。

神要等我们众人一起为某些事祷告时，他才应允我们。我们常为自己的个人需要祷告，神也很乐意应允我们。但有时，他应允的方式是借着教会的领袖或一群在基督里称义的罪人一起祷告来成就。

(7) 在祷告中学习和成长

说白了，学习祷告的最好方法，就是和那些按照《圣经》经文来祷告的人一起祷告。要从周围的人中找出在祷告中更认识神的人，他们的赞美和祈求吸引他人来与他们相交。请注意他们对神的态度，他们为哪些事感谢神、祈求神，他们如何在

① 关于用油膏抹的做法可以多说一点。虽然在此不能过多论及，但在一本讲蒙恩之道的书中，可以简单地总结为：膏抹实际上是与祷告一起成为基督徒的蒙恩之道的。

祷告中记念他人。除了已知的这些益处，我们与他人同心祷告时，我们的心也正在被深深地塑造。

有些人认为，《雅各书》5章中的膏油是药用的，那段话只是在简单地表明祷告和日常吃药要同时进行。这一观点似乎忽略了《圣经》中关于膏抹的象征意义和丰富的神学意义——基督自己就是终极的受膏者（基督的意思就是“被膏抹”）。

在整本《圣经》中，用油膏抹象征着归耶和華為圣（参见出 28:41；路 4:18；徒 4:27，10:38；林后 1:21；来 1:9），基督是在他完美的肉身生命中、替人受死中、荣耀的复活中，显出他是完全归神为圣的那一位。膏抹是身体的外在表现，它表达出人们内心的愿望和倾向，以某种特殊的方式把某人或某物献给神。

关于《雅各书》第5章，道格拉斯·穆（Douglas Moo）写道，“长老祷告时，病人被膏抹，表示此人被分别，受到神的特别关注和照顾。”（道格拉斯·穆，《雅各书，新约注释的柱石》[*The Letter of James, Pillar New Testament Commentary*, Grand Rapids, MI: Eerdmans, 2000], 第242页）与《雅各书》5章14节相似，《马可福音》6章13节提到使徒们为病人祷告的时候用油膏抹作为蒙恩之道。门徒“用油抹了許多人，治好他们。”不是说膏抹能叫人得医治，而是一种敬虔的表达，使向神的祷告更有力量，祈求并等候神的医治。

（8）相互了解

了解信徒最好的方法之一就是——一起祷告。我们在祷告中，

在神的面前，很容易除去一切的伪装。你在祷告中能知道其他信徒的心，这是其他任何方式都比不了的。我们一起祷告时能看出人心所挂虑的和真正看重的东西。杰克·米勒（Jack Miller）说：“我们一起祷告时，你可以知道一个人是否真的在跟神说话。”^①

（9）更了解耶稣

一起祷告最大的好处就是使我们更加认识耶稣，因为我们是奉耶稣的名与他所爱的众圣徒一起祷告。我们各人的认识和视野都有限，所以各人对基督某些方面的认识可能比别人更多。我们自己的经历和个性使我们对他的荣耀的认识都较为片面，同时我们也经常对他人的看法视而不见。因此，提摩太·凯勒注意到，“与他人一起祷告，你就能听到、看到你对耶稣认识的不足之处。”^②

因为祷告的最大目的不是从神那里得什么，而是要得到神自己，也许这一个益处就足以激励你去主动抓住与他人一起祷告的机会了。

① 凯勒，《祷告》（*Prayer*），第 23 页。

② 同上，第 119 页。

第十章

用禁食来增强你的情感

当今的美国教会即使遇到艰难也很少禁食了——至少从大家的大肚子就可以看得出来。不过，我也是个大腹便便者。

当然，你总能找到一些例外。总有一些人反其道而行之，赞同禁欲主义，不过他们的数量微乎其微。禁欲主义很危险，但纵欲更危险。问题的关键在于我们如何看待禁食。如果目的是禁欲，那么禁食就只是一种义务，只有最坚强的人才能克服社会和自我放纵的障碍，真正做到禁食。

但是，假如我们看到禁食所带来的喜乐，看到禁食是神施恩的途径，是叫我们向神的心更加坚固和刚强，我们就会发现这是一个强大的新的工具，使我们能更丰富地享受耶稣。

1. 什么是禁食？

禁食是一种特殊途径。这个堕落的世界不能满足我们，我们对自己的现状也感到不满，我们想要更多得到神的恩典，禁食反映出我们对神这种急切的渴慕。

《圣经》中有很多禁食的形式：个人的和群体的，公共的和私下的，教会的和国家的，定期的与特殊的，部分的和完全

的。通常情况下，我们认为禁食是为了一个明确的属灵目的而自愿在一段时间内不吃东西。

除了禁止吃喝，我们还可以禁止其他一些好的东西。钟马田（Martyn Lloyd-Jones）说，“为了一些特殊的属灵目的，禁食可以是禁止包括任何合理享用的东西。”^① 正常基督徒的禁食是指个人为了某些具体的属灵目的，在一段时间内（无论1天、3天还是7天）不吃食物（但不包括水）。

根据唐纳德·S. 惠特尼的说法，禁食的属灵目的包括：

- 加强祷告的力量（参见拉 8:23；珥 2:13；徒 13:3）
- 寻求神的指引（参见士 20:26；徒 14:23）
- 表达悲哀（参见撒上 31:13；撒下 1:11-12）
- 寻求拯救或保护（参见代下 20:3-4；拉 8:21-23）
- 表达悔改和归向神（参见撒上 7:6；拿 3:5-8）
- 在神面前自卑（参见王上 21:27-29；诗 35:13）
- 为神的工作挂虑（参见尼 1:3-4；但 9:3）
- 为了服侍别人（参见赛 58:3-7）
- 胜过试探，把自己献给神（参见太 4:1-11）
- 表达对神的爱和敬拜（参见路 2:37）^②

① 钟马田，《山上宝训研究》（*Studies in the Sermon on the Mount*, Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1960），1:38.

② 《信徒生活的属灵操练》（修订版）（*Spiritual Disciplines for the Christian Life*, Colorado Springs: NavPress, 2014），200-217 页。

虽然禁食祷告的目的有很多，但最后一点也许最能帮助我们在这短短的一章中专注于禁食。因为这一点包括了其他所有的方面，并且显然禁食从本质上来说是一个重要的蒙恩之道。

惠特尼概括为：“禁食体现出你从神那里找到了最大的快乐和享受。”^①他引用了马太·亨利（Matthew Henry）的一句话，这句话对我们很有帮助。他说，禁食有助于“使敬虔之心更加敬虔”。

2. 耶稣吩咐我们要禁食

虽然新约没有规定基督徒禁食的固定时间或频率，但耶稣清楚地说我们要禁食。这么强有力的工具，我们绝不要熟视无睹它。尽管《圣经》有多处经文提到禁食，但《马太福音》里的两处最为重要。

第一处是《马太福音》6章16节至18节，出现在耶稣教导施舍和祷告之后：

你们禁食的时候，不可像那假冒为善的人，脸上带着愁容，因为他们把脸弄得难看，故意叫人看

^① 惠特尼，《信徒生活的属灵操练》（修订版）（*Spiritual Disciplines for the Christian Life*, Colorado Springs: NavPress, 2014），第214页，引自于马太·亨利的《全本圣经注释》（*Commentary on the Whole Bible*, New York: Funk and Wagnalls, n.d.），4:1478.



出他们是禁食。我实在告诉你们：他们已经得了他们的赏赐。你禁食的时候，要梳头洗脸，不叫人看出你禁食来，只叫你暗中的父看见。你父在暗中察看，必然报答你。

禁食是对基督徒在祈求神和舍己助人方面的基本要求。这里的关键是耶稣没有说“如果你禁食”，而是说“你禁食的时候”。

第二处是《马太福音》9章14节至15节，这里可能说得更清楚。今天的基督徒还需要禁食吗？耶稣的回答是非常肯定的。

约翰的门徒来见耶稣，说：“我们和法利赛人常常禁食，你的门徒倒不禁食，这是为什么呢？”耶稣对他们说：“新郎和陪伴之人同在的时候，陪伴之人岂能哀恸呢？但日子将到，新郎要离开他们，那时候他们就要禁食。”（太 9:14 - 15）

当我们的新郎耶稣还在地上，还在门徒中间时，这是享受属灵筵席的时候。^①但现在，耶稣被“接走”了，门徒们“就

①可以说，享用筵席作为一个属灵事项，足以用一整章的内容来讲，但也许更好的办法是让你去看乔·里戈尼（Joe Rigney）的书《世俗之事：享受恩赐、以神为贵》（*The Things of Earth: Treasuring God by Enjoying His Gifts*, Wheaton, IL: Crossway, 2015）。有些读者可能会认为，美国教会的基督徒已经营养过剩，不需要属灵筵席方面的教导了，我们对此已经习以为常了，但禁食的操练却严重不足。的确，禁食已被我们大大忽视，常被我们忘记，但真实

要禁食”了。这里不是说“如果有了机会，他们可能会禁食”，而是“他们就要禁食”。这被早期教会随即出现的禁食所证实。（参见徒 9:9，13:2，14:23）

3. 让你的感受更专注

禁食之所以是恩赐，是因为在圣灵的帮助下，我们的感受能专注在祷告上。禁食要与祷告一起，就如约翰·派博所说，禁食是一位“饥饿的祷告女仆”，“既能光照人又能医治人”。

禁食显出食物对我们的掌控程度——或是电视、计算机，或是任何一种我们一再顺从的东西，它们掩盖了我们缺乏对神渴慕的实质。禁食能使我们祷告更为迫切，让我们的整个身体都随从内心的祷告：我渴望单单以神为满足！^①

你的肠子如同烧着，肚子里仿佛有翻滚的火焰，吼叫着让你喂它食物。但只有当我们自愿忍受饥肠辘辘的痛苦时，才会发现肚腹几乎成了我们的神（参见腓 3:19）。

的筵席也因为过于熟悉、使用过度、缺乏属灵追求而严重下降。天天都吃大餐，就没有真正的大餐了。我们需要重新凭信心回到筵席的真正意义——而不是沉溺其中，我们要一起在那特殊场合单单地称颂我们的造物主和救主的恩赐与仁慈。对基督徒来说，我们的日常消费应当有足够的节制，在特殊的场合凭信心和良心来享受超出日常标准的盛宴。平时的节制能让我们的肠胃在禁食的时候保持健康，也能在享用筵席的时候特别的享乐。

① 《当我不再渴慕神：如何为喜乐而战》（*When I Don't Desire God: How to Fight for Joy*, Wheaton, IL: Crossway, 2004），第 171 页。

越来越饿的痛苦折磨着我们，这正是禁食的力量，提醒我们把对食物的渴望转向神，使我们对耶稣的渴望更强烈。派博说，禁食如同用身体宣告出最后一句话：“神啊，我何等渴想你！”^①

4. 你会禁食吗？

关于基督徒禁食的神学很丰富，可以说很复杂，但它作为蒙恩的习惯却非常的简单。问题是，你会使用这个蒙神施恩的有力工具吗？禁食就像福音一样，不是给那些自以为满足的人和一无所缺的人的，而是为那些灵里贫穷的人、哀恸的人、温柔的人、饥渴慕义的人预备的。换言之，禁食是为基督徒预备的。

禁食是非常渴慕神的人在非常情况下使用的非常方式。

5. 禁食的漫长之路

你身边可能有很多基督徒很少禁食或从未禁食，这并不是因为我们不读《圣经》，没听过忠实的讲道，不知道禁食的能力，也不是真的不想去做。而只是因为我们从未去做而已。

部分的原因可能是我们活在一个食物无处不在的社会中，在不需要吃的时候可以吃，甚至在不想吃的时候也得吃。为了建立或培养人际关系，我们不得不和别人一起吃（这是很好的理由）。

当然，我们也会用食物来满足自己的欲望、安慰自己的痛

^① 《渴慕神》（修订版）（*A Hunger for God*, Wheaton, IL: Crossway, 2013），第25-26页。关于禁食的完整论述，请参阅《渴慕神》。

苦，这样就远离了令人不适的禁食。

6. 禁食的时候

很明显，禁食是与当今倡导消费的社会文化格格不入的，就像禁止婚前性行为一样。禁食如同一门失传已久的艺术，我们若要重新拾起，享受其甜美的属灵果实，就不要听从世俗的声音，而只要听从《圣经》。这样，我们所在乎的就不是禁不禁食，而是什么时候禁食。我们看到，耶稣认为门徒都要禁食，而且保证他们都会禁食。他没有说“如果”，而是说“你们禁食的时候”（参见太 6:16）。耶稣不是说门徒可能会禁食，而是说“他们就要”禁食（参见太 9:15）。

我们在今生禁食，是因为我们相信永生。我们不必此时此刻就享有一切，因为我们有神的应许，可以在永生中拥有一切。我们舍弃看得见和吃得着的東西，因为我们已经看见并品尝到那不可见的神的恩典——并渴望更多地得到它。

7. 极端的暂时的方式

禁食是为了今世，为了让我们的内心脱离周围的痛苦和烦恼，从新得力。这是因为我们里面的罪和软弱，心里得不到满足，从而使我们渴望更多地得到基督。

耶稣再来之时，我们就不再禁食了。所以禁食只是暂时的，为了加增我们今生在基督里的喜乐，准备在永生中与他面对面。他再来时，我们就不用再禁食了，他会为我们摆设筵席；那时

所有圣洁的操练都将得到荣耀的报偿，并被万人看见这操练是何等的恩赐。

但在那之前，我们还是需要禁食。

8. 如何开始禁食

禁食很不容易，听别人说比亲自去做要容易很多。当我们少吃一顿饭的时候，我们自己会紧张不安，这令我们感到惊讶。许多以为禁食很简单的人刚开始禁食时，会发现还没到下一顿饭的时间，肚腹就催逼着自己要去吃东西了。

禁食听起来很简单，但世界、我们的肉体、魔鬼会用尽一切伎俩阻止我们禁食。为了帮助你逐渐开始禁食，这里有六条简单的建议。这些建议似乎有些老套，但我希望这些基本的建议能对新人或从未认真禁食过的人有所帮助。

(1) 从小量开始

不要一开始就禁食一周。先从一顿饭开始，可以每周禁食一顿，坚持几周。然后尝试禁食两顿，逐渐增加到一天。也许最后可以进行两天的果汁禁食。

果汁禁食是指不吃所有的食物和饮料，只喝果汁和水。让果汁为你的身体提供营养和糖分，使你保持体力，但同时仍能感觉到没有固体食物可吃时的无力。（任何时长的禁食我们都不建议完全脱水）

(2) 计划做而不是吃

禁食不仅是挨饿，更是寻求在神的丰盛中操练灵命。这意

意味着我们应该做好计划，主动追求，在吃饭的时间里付诸行动。我们每天都花很长的时间来吃饭，禁食的一个重要部分就是让我们可以有更多的时间来祷告和默想神的话。

禁食开始前，根据你的目的草拟一个简单的计划，把禁食和你的目的联系起来。每次禁食都该有一个特定的属灵目的。先确定要做的事情，然后设计一个重点，接着用吃饭的时间去做。没有目的和计划，就不是基督徒的禁食，而只是挨饿罢了。

（3）考虑禁食对他人的影响

禁食不能忘记爱心。如果因为禁食使我们对神更专注，却减少了对身边人的关爱，那就太可悲了。爱神和爱邻舍不是分开的。禁食与爱心如同交错在一起的横轴和纵轴。我们禁食的时候应该让他人感受到我们更多的爱和关心。

所以，你的禁食计划要考虑到对他人的影响。如果你经常和同事共进午餐，或与家人、室友共进晚餐，就要考虑到你不吃饭对他们的影响，提前告诉他们，而不是在吃饭之前突然消失或突然说不吃了。也要抓住偶然出现的机会来禁食：如果你每天或每周都固定和某些朋友或家人一起吃饭，在他们去旅行、度假或突发情况不在时，你就可以抓住这些机会禁食，而不是独自吃饭。

（4）尝试不同的禁食方式

典型的禁食方式是自己个人的部分禁食，但我们发现《圣经》中的禁食方式有很多：个人禁食与群体禁食，私下禁食与公共禁食，教会禁食与全国禁食，定期禁食与随机禁食，完全禁食与部分禁食。

特别要考虑与家人、小组或教会一起禁食祷告。你们是否会分享一些特殊需要，求神引导，赐给智慧？教会或小组是否有特殊的困难需要神的帮助？你是否常常等候基督的再来？你要与其他信徒一起禁食祷告，迫切祈求神的帮助。

（5）食物以外的禁食

禁吃食物不一定适合所有人。由于一些身体的原因，甚至连最虔诚的信徒有时也做不到禁食。然而，禁食并不局限于禁食食物，正如钟马田所说，“为了一些特殊的属灵目的，禁食可以是禁止包括任何合理享用的东西。”^①

如果因为身体状况而不能禁食，更好的办法就是禁止电视、电脑、社交媒体，或其他一些常规的娱乐项目，让你的心谦卑，以耶稣为更大的享乐。保罗甚至说已婚夫妇可以禁欲，“暂时分房，为要专心祷告”（参见林前 7:5）。

（6）不要认为没有价值

当肚腹开始咆哮，疯狂地向大脑发出“吃东西”的信号时，你就不要总想着没吃东西这件事。如果只是靠意志的力量坚持不吃，而没有转移注意力在耶稣身上，那就不是真正的禁食。

基督徒禁食是为了让自己转向耶稣，寻求那更重大的事情。基督徒禁食就是要把饥饿的痛苦转变为永恒的赞歌，无论我们禁食目的是与罪争战，还是为他人得救，或是为尚未成就的事工，又或是为更渴望以耶稣为至宝。

^① 钟马田，《山上宝训研究》（*Studies in the Sermon on the Mount*），1:38.

第十一章

日记助你喜乐

也许你从未想过写日记也是一种蒙恩之道。写日记似乎只属于那些最自恋、内向的人，或是青春期女孩的专利，总之不像是成年人做的事。你可能会说，什么？让我写日记？现在和以后的事儿已经够多了，我哪有时间去怀念以前。也许你是对的。你也可能觉得日记都是关于自我反省的，没有什么现实价值。

不过，要是换一个角度来看呢？如果写日记不是简单地记录过去，而是为未来做准备呢？如果写日记使我们发现我们的过去满了神的恩典，未来也满有神的应许，那么写日记岂不是现在就能让你更加喜乐吗？

也许没有任何一个新的习惯能像写日记那样让你的属灵生命更丰盛了。

1. 没有对错，不是义务

一篇好的日记需要用心写，无论是用电脑写还是用旧本子写都可以。正不正式都可以，内容长短也没有要求，哪天不想写就可以不写，兴致来了再继续写。在日记中你可以把神的大

能记下来，把心灵深处的想法、祷告、默想的经文或对未来的期待都写出来。

写日记的目的不是为了过去历历在目，不是为了后代知道你惊人的成就，佩服你高瞻远瞩的洞察力。请你在下笔之前就把这些念头都忘掉吧。写日记的目的是荣耀基督，而不是荣耀我们自己；写日记能使我们在跟随他奔跑的道路上，得着更大、更丰盛的喜乐。

许多《诗篇》的内容读起来就像是神启示人所写的日记，但《圣经》并没有要求我们写日记。与其他的属灵操练不同，耶稣没有给我们留下写日记的榜样，他没有写过日记。

写日记在基督徒的生活中不是必须的，但在现今这个高科技的时代，写日记可以成为我们一个很好的操练机会。从整个教会历史和世界各地信徒的经验来看，写日记在很多人的生活中是一个蒙恩的常规途径。

2. 为什么是写日记？

我们凭着信心可以知道，基督徒的生活是一次伟大的历险，写日记可以增加我们在旅途中的喜乐。在我们的内心和我们的周围总是会有很多的事情发生，而有些事是我们当时所不能理解的。写日记能让我们生活的节奏慢下来，我们可以为了神的荣耀、个人的成长，享受生活的过程，在这个过程中仔细思想其中的各个细节。

日记的魅力在于将我们的生活轨迹与神的心意结合在一

起。将祷告与神的话融为一体，这是一种非常有力的方式，能让我们在经文中聆听神的话语，并向他发出我们的祈求。写日记可以成为研读《圣经》的辅助方法，尤其是祷告的辅助。让祷告充满你的日记，让神的话语光照、陶造，并引导你的思想和写作。

3. 记录过去

写日记绝不只是简单地记录过去，但记录过去是日记最基本的作用之一。基督徒承认过去所发生的一切都是神的旨意。一些重要的事或是一些“机缘巧合”的事发生在我们自己的身上或我们的身边，这都是神的安排，日记可以把这些记录下来，以供将来参考。

把过去的事写下来能帮助我们向神感恩和赞美——不仅是在当时，也在未来的某一天当我们回顾往事的时候。如果我们没有把神的美意或祷告蒙垂听的恩典简短地记下来，我们很快就会忘记神的赐福或自己所经历过的挫折，并且错过一个具体经历“靠主恩典，完全不怕”的机会，就像约翰·牛顿（John Newton）创作的赞美诗中所唱的那样。日记不仅可以让我们回首往事，还能让我们知道当时自己的想法和感受。

不过，日记的作用不仅是关于过去的，它也有益于未来。

4. 建设更好的未来

时间总是如飞而去，有没有把当时对某事的想法记下来，

结果是完全不一样的。当我们记录下自己关于神、《圣经》、我们自己 and 整个世界的深入思考时，这些想法就会深刻地印在我们里面，并给我们带来当下或长久的改变。

日记也是为了预备好明天。我们先确定自己需要改变的地方，设定好目标和优先的次序，并监测进展的情况。我们可以用日记来评估自己其他恩典习惯的操练情况。

规律的写日记能训练你将自己的想法记录下来，这会帮助你在沟通和写作方面有所成长。你的日记就如同你玩耍的沙地，你可以大胆地尝试使用各种比喻和文学的手法来加以写作；日记就像一个公开表演之前的安全舞台，你可以在上面随意地排练。

5. 丰富当下的生活

最后，最重要的一点是，写日记不仅是为了昨天和明天，也是为了我们今天和当下的快乐。用日记来丰富当下的生活，有下面三个特别的方面。

(1) 省察

苏格拉底 (Socrates) 虽然没有人们所说的那么伟大，但他的那句“未经省察的人生不值得一过”却是有些道理的。这句话虽然不绝对，但在基督徒的生活中，反观和自省是很重要的。首先，这是一个机会，让基督徒学会“不要看自己过于所当看的，要看得合乎中道。”（参见罗 12:3）我们需要有这样省察自己的时间（参见林后 13:5）。我们的日记倾向于从自我省

察开始，尽管我们总想超越自我省察的层面，并希望看见福音如同大光带给我们新的盼望。

其次，写日记不仅让我们省察自己，还有一个重要的好处，就是能让我们脱离自己，在自身以外去关注更重大的事情，尤其是那位行大事的耶稣。你心里的悲伤、愤怒或忧愁，都可以记在日记里。你要诚实和真诚，求神的恩典带领你越过当下的处境，无论处境多么艰难，在他里面都是有盼望的。《诗篇》中常见的模式是：以愁苦开篇，以盼望结束。写日记是一个再次对自己传福音的机会，无论你当时状态怎样，都可以开始写，不是简单地告诉自己真理的概念是什么，而是要不断地仔细思想真理并将它写下来。

（2）默想

我们在第三章讲的一个重要的操练就是默想，日记可以成为默想的好帮手。写日记很可能是我们属灵操练中除祷告以外最重要的一项了。你读经时所领受的福音亮光，或让你费解的经文，你都可以在日记中写一写，想一想。你可以提出问题，从《圣经》中找出答案，并存在心里，再落实到生活中去。

（3）理清、表达、梦想

最后，写日记能帮我们理清自己的思路，表达自己的情感，并制定新的梦想计划。操练写作有助于我们深入思考和体会，并启示我们明确的方向和激发我们积极的行动。

将复杂混乱的想法和感受写出来，能给我们带来更深的喜乐和满足。我们的头脑和心灵还有很多未经整理的想法和情感，

只有写下来才能帮我们理清思路。赞美不仅是喜乐的表达，也是喜乐的极致，写作对于心灵也是如此。写作不仅是我们内心的表达，而且使我们的头脑和心灵走出第一步，并身体力行，持续前进。高超的写作不仅表达出我们正在经历的事情，更是将它们深化、升华。

被造的世界可以用文字来描述，而人天生就有写作和阅读的能力，神的创造真是太奇妙了。神造我们的心，使我们能更深入细致地思考，而不是只有短时间的记忆。我们在写作的时候，不仅要把思想和情感表达出来，还要计划新的行动，并实现它们。

因此，写日记不仅能操练自省，也是我们得喜乐的途径，使我们在神的爱中不断得力。

6. 五种写日记的方法

也许你非常认同写日记的属灵价值，你只是不知道该如何开始，或如何继续。

写日记其实并没有什么对错标准和具体的要求，你可以自由地按自己的方式来写。你可以发挥自己的创造力，随心所欲地用各种方式去写，内容可多可少。不要受任何一种方式的束缚，也不必照搬别人的方法。

为了帮助你开始或继续写日记的属灵操练，为了神的荣耀、他人的益处，也为了让你自己的喜乐更丰盛，这里有五条额外的建议，能帮你更好地进行这项操练。

(1) 保持简洁

写日记是一个我们可以长期享用的恩典。如果只是昙花一现，益处就很有有限了。因此，对写日记的一个重要忠告就是尽量保持简洁，这样你就可以坚持下去。合理安排写日记的频率和篇幅，如果写得太过频繁和复杂，那么时间一长你就会坚持不下去。如果写一篇日记需要半个小时或四十五分钟，这就很难成为你的习惯，但如果写一次只需要五分钟，那就容易多了。

如果你是刚开始写日记或者刚刚恢复写日记，不要试图一口吃成胖子，而是要有规律地逐步进行。有一种方法可以让你写日记的动力持续下去，那就是将日常灵修中的内容写下来，哪怕只有一句话也行。我发现，每天只写一句话很有用，这会让你不至于隔很久才写一次日记。

(2) 不要苛求

即使是我们这些不追求完美主义的人，也可能会对写日记有一种错误的倾向。我们很容易认为日记必须包含所有的重大事件、思想和生活感受，才能称得上是真正的日记。但事实并非如此，日记应该为我们的生活服务，而不是干扰我们的生活。

写一辈子的日记都不可能是“完整的”，因为日记不可能涵盖所有的重要事情，如果谁非要把日记写得“包罗万象”，那他们可能早就已经放弃了。日记不必事无巨细，不需要这样，也不能这样。

(3) 严肃地对待神

想要让日记来帮助你的灵命成长，重要的一点是日记里要充

满经文和祷告。写日记的频率可以顺其自然，但要朝向神，日记中不仅要有具体的经文，也要有用心的祷告。日记和个人祷告就像一把标尺，能衡量出我们对耶稣和他主权的态度，反映出我们与他之间的关系。

但不要把自己搞得太紧张。不要期待你这些对生活的记录 and 自我的反思会被大家争相阅读。很可能没人会去读你的日记，就算你去世了，你的儿女们也不会去读它。日记就应该只是你与神之间的事，不要去担心别人看了之后会怎么想。现在就放下心，只为自己写就好。不要因为担心什么时候被人看到而放弃这个让你一生受益的恩典。

而且，要谨慎你的直觉和对神旨意的诠释。你要以最严谨的态度对待经文，当你觉得你“听到了神的声音”或透过各种环境和时机看到了他对你的指引时，要非常谨慎小心。如果只是凭日记中的灵感来做重大决定，请你三思而行，因为这些灵感还没有经过时间和教会共同体的印证。

（4）显明福音

那些日记内容丰富的基督徒，他们不仅追求祷告，规律地默想经文，而且还寻求靠福音来战胜自己的惧怕和挫折。无论是高潮还是低谷，欢乐还是悲伤，他们都活在福音中。如果你在写日记之前很愁苦，那么就试着像《诗篇》中那样祷告，写完日记你就会有盼望了。请你在日记中写下《哥林多后书》4章8节至9节的话：“我们四面受敌，却不被困住；心里作难，却不至失望；遭逼迫，却不被丢弃；打倒了，却不至死亡。”

这些话会成为你生命的一部分。日记是向自己再次宣讲福音的地方，在特殊情况下，若真理的话语没有再次显明，你就会匆匆掠过去，不会停下来思想福音。要用自己的语言表达出内心真实的感受，然后从神的话中寻求满足，并落实在当天的生活中。

(5) 坚持下去

即使你可以随心所欲地写日记，写作的方法也很简单，也不需要担心会落下进度，但你仍然需要长期地坚持。当新鲜感过去，你的动力不足时，请记住，如果我们想要养成一个有益的新习惯，这些障碍都是很正常的。你要祈求神的帮助，求他帮助你越过这些拦阻，因为我们有“神赐的力量”（参见彼前 4:11），有“他在我里面运用的大能”（参见西 1:29）。

一般来说，最难的就是坐下来，拿起日渐生疏的笔，让文字开始自由地流淌。一旦开始，必有泉源不断涌流。

第十二章

暂离混乱

安静的力量是令人惊讶的，尤其是你刚开始体验安静的时候。我每年冬天都会一个人坐在鹿站里，那是周围唯一可见的人造建筑。我独自一人在森林里，环境非常安静——除了明尼苏达州（Minnesota）凛冽的寒风——经过数月高强度的城市生活，我的灵魂在这里得到了释放。身体和灵魂在这里呼吸着大城市里所没有的新鲜空气。

我愿你和我一样，偶尔找个安静的地方独处。你需要暂时脱离混乱的生活，远离喧嚣和拥挤的人群，虽然刚开始时你可能觉得自己不需要。但其实，你需要操练自己的这种静默和独处。

1. 静默独处

我们是人，不是机器。安静与热闹，群居和独处都是我们所需要的，总是离不开人或总是独自一人都是不健康的。神为我们创造了生命的周期和季节，为我们安排了生活的规律和节奏。从起初，我们就需要休息，连神人（耶稣）自己也“被圣灵引到旷野”（参见太 4:1），“起来到旷野地方去”（参见可

1:35；路 4:42)，“他就独自上山去祷告……只有他一人”（参见太 14:23）。

不时地离开人群是人所必需的，生活在现代社会中的人尤为需要，生活在城市中的人更是如此。总的来说，生活中的事情总比以往更为繁杂，噪音也更多。

唐纳德·S. 惠特尼说，“科技进步的代价之一就是让人陷于浮躁之中。因此，我们中的许多人需要意识到嘈杂的环境如同毒瘾，让我们无法脱身”。^① 有一段时间我每次开车都会不假思索地打开收音机。有时我会关掉它，使我的心转向神，并向神祷告。在繁忙的一周中，能安静下来让人觉得是多么的美妙和不可思议啊。

因此，不节制的现代生活和各种弊端反而会使安静独处的操练更有价值，也许我们比以往更需要安静和独处。

2. 为什么要离开？

仅仅离开是不够的。走出拥挤的环境，享受大自然，让你的灵魂得到释放，呼吸新鲜空气，这些对你来说都是有好处的。但对于基督徒来说，这还远远不够。我们这些在基督里的人想要恢复到更好的状态——不仅得到休息，还要准备好去爱和牺牲。我们想要有更明确的决心，更积极主动、加倍的努力，借

^① 《信徒生活的属灵操练》(修订版) (*Spiritual Disciplines for the Christian Life*, Colorado Springs: NavPress, 2014), 第 228 页。

着信心在家庭、朋友、工作和基督的身体中来回应神的呼召。

安静的一个好处就是可以省察自己的灵魂深处，发现自己在忙乱的日常生活中有什么盲点，有什么重要的事被我们忽略了或迟迟没有去做。我们在自己的各种身份中表现得如何？哪些方面需要我们重新去关注和面对？

3. 静默中的声音

我们在独自静默时会听见自己内心的声音，灵魂深处的声音很容易被外在的人群和嘈杂所淹没。而在静默中最重要的一点是能听到神的声音。操练静默不只是为了听到神的声音，更是为了让自己不分心，能更好地听他说话，对他的话语有更清晰的认识。

离开、安静、独处，这些本不是特别的恩典。但我们的目的是为了创造一个环境，使我们能更好地听神的声音，更好的在祷告中来回应他。因此，静默和独处本身并不是蒙恩之道，但它们却能够帮助我们——像咖啡、睡眠、运动、唱歌——使我们更直接地在神的话语和我们的祷告中来面对神。

4. 当心危险

静默和独处都有一定的危险。它们就好像禁食一样，为了要获得灵里注意力的集中或者某种属灵果实，在一段时间里放弃了从神而来的美好礼物——共同体的生活——而我们受造也是为了获得这份礼物。所以，静默和独处也是一种禁食，

我们可以暂时停止正常的生活状态，但并不意味着一直都需要这样。

静默和独处并不是理想的状态，而是一种生活的节奏，它们能坚固我们，使我们以更好的状态回到嘈杂的人群中。由于现今世代的浮躁，操练这些对我们来说是有好处的。我们不知道在天国中我们是否还需要独处，虽然可能是在寂静中敬拜（参见启 8:1）。从《启示录》中的描述来看，天国好像一直是充满着人群和歌声的。

独处也可以与同伴一起——和同伴一起禁食——好使我们以更好的状态回到人群中。静默是远离噪音，不讲话，好提高我们听和说的能力。但神并不是让我们一直禁戒食物、交往和谈话。《圣经》里从来没有让我们禁止听神的话语和向他祷告。事实上，在静默和独处中，人会更多地亲近神的话和向他祷告。

5. 安排好日常的作息時間

大多数时候说到静默和独处，似乎是指从正常生活中隐退一段时间，但每天的“静养”却是至关重要的。每天早晨在一个短暂的时间里我们静默和独处，在神的道中听他的声音，以祷告来回应他，这于我们最为有益，使我们能够摆脱一天中的忙乱。

有一些基督徒把这称为“灵修”，他们强调默想；另一些人称之为“与神独处”，他们强调独处。随你怎么称呼，但在

这忙乱的现代生活中，我们都需要每天有一点时间在《圣经》和祷告中直接与神相交，使我们的的心灵和头脑在这个喧闹、繁杂的世界中得蒙神的保守。

6. 安排特殊的休息时间

安排一段特殊的休息时间也是很有益处的。我现在初为人父，对我来说特殊的休息时间只有每年一次到鹿站度过的一个周末。最理想的状态是一年有两次特殊的休息时间，如果能一个季度一次当然更好。室内室外都可以，可以完全单独（远离任何人），也可以与其他人一起在某个地方操练“集体静默”。具体的操练方式可以不同，但我希望你能养成一个固定的习惯——如果没有事先主动的安排和计划，就很难做到了。

你要在日历上安排好时间和地点，下面是一些建议，能帮助你进行特殊的静默独处操练。

- 求神赐福和光照，让你知道自己生命中的哪些地方需要关注，圣灵会引导你内心深处的声音诚实地对你“讲说”。不要以为头脑里的声音都是来自神，先要认为这些话是你自己的，然后翻开《圣经》，直到你的想法与神在他的话语中所显明的一致，然后再确认这是神的声音，并存记在心里。

- 阅读和默想《圣经》，无论你的灵修是日常读经计划中的一部分，还是用一段时间读一些特别挑选的经文。相信神会在他的话语中与你相交，并用《圣经》来引导你——不仅给你里面的指引，也将他自己的旨意在《圣经》中客观地显明在你

的面前。

- 也许我们需要花几分钟来安静地听，让你的心开始“柔软”，尤其是在一个拥挤的城市而且一天的行程特别繁忙的时候。

- 先准备一台电脑（请考虑把 wifi 关闭！）或普通的本子和笔。等你安静下来时，就把心里所想到的写下来（我们在 11 章讲过，在特殊的休息时间里，静默独处是一种特别的属灵操练）。

- 要抵挡回家后急于开始做具体事情的冲动，至少在刚开始时要先反思自己的整体生活和神对自己的呼召。等反思快结束的时候，再考虑做具体的事情。把这次反思的收获应用到生活中，它会帮助你判断，甚至马上就能评估出这次反思的价值。

- 在这段特殊休息的时间里，要有一段较长时间的祷告，让《圣经》引导你，比如主祷文，并继续记录你在向神赞美、认罪、祈求、代求时所想到的。

- 回家后可以在日历上标注好几天后或一周后的提醒，好回顾自己之前在特殊休息时间里所作的笔记和日记。

可能你只有在静默独处的时候才知道自己其实是多么地需要它们。

第三部分
归属于神的身体
（团契）

第十三章

学会在团契中成长

令人羞愧的是，“团契”这个词已经在一些基督徒当中消失了，反而被一些琐碎的事物所代替。信徒的团契关系在《新约》中显而易见，这也是基督教信仰中不可缺少的部分，是神在我们的生活中最主要的施恩途径之一。

希腊语“koinonia”表示公共、伙伴关系、团契——初代基督徒不是出于共同的爱好，像比萨、流行音乐和一个美好欢乐的教会夜晚而聚在一起的。而是因为他们本质上都属于基督，有同一个使命的呼召，他们一起不顾生死地广传福音，即使面对逼迫也在所不辞。

托尔金（Tolkien，小说《指环王》的作者）把他的第九部作品叫做“护戒使者”（the Fellowship of the Ring，护戒团契）是非常恰当的。这个团契绝非像地铁里那些玩游戏的人、喝饮料的人，闹哄哄地在一起；这个团契一起面对着巨大的邪恶势力，面对着如洪水般涌来的敌人，一同面临着生死浩劫。真正的团契不是像朋友们围在一起看“超级碗”（Super Bowl，美国橄榄球超级杯大赛）比赛，而是一群一起流血、流汗、流泪的战友，暂时的休整只是为了迎接下一场的战斗。

在当今这个世代，我们要明白，真正的团契关系不是在大街上狂欢庆祝欧洲胜利日（V-E Day）的人群，而是在诺曼底（Normandy）的海滩上并肩战斗的战友。

1. 福音团契

初代基督徒不仅把自己的生命投入在神的道（使徒的教导）和祷告中，而且投入到彼此的相交中（参见徒 1:24 ;2:42）。最重要的一点是，他们的相交是在耶稣基督里（参见林前 1:9），在圣灵中（参见林后 13:14）同为后嗣，同得基业（参见罗 8:17；弗 3:6），他们很快就凡物公用（参见徒 2:44，4:32），甚至犹太人和外邦人都成为了一家人（参见弗 2:19）。从最上层到最底层的人，福音创造的这个共同体是无与伦比的。

基督徒团契不是孤立、静止的自我欣赏的团体，这是一个“同心合意地兴旺福音”（参见腓 1:5）的团体。他们舍弃一切来“叫福音兴旺”（参见腓 1:12），一起“在所信的道上又长进又喜乐”（参见腓 1:25）。正如保罗对基督徒所表明的团契关系：“在辩明证实福音的时候，你们都与我一同得恩”（参见腓 1:7）。

我们在这样的团契关系中，不需要担心自己忘记或丧失福音真理。真正的团契关系反而会使我们在这方面更有力量。耶稣与我们同在，把传福音的职分托付我们，这使人得救的好消息就是我们关系的纽带。真实的团契关系使我们能更深地彼此相爱，不仅爱心增多，还使大家常感到自己对他人的亏欠。“你们若有彼此相爱的心，众人因此就认出你们是我的门徒了。”（参

见约 13:35)

2. 关于团契的一段文本

真正的团契不仅要劳力做工拯救失丧的人，更是要让圣徒们活在救恩之中。团契关系如同《圣经》表面之下的冰山，而《希伯来书》就是这座冰山最接近于海平面的地方。《希伯来书》中有一段关于基督徒团契的文本，这段文本也最能表达出该书信的核心内容，那就是《希伯来书》10章24节至25节：

又要彼此相顾，激发爱心，勉励行善。你们不可停止聚会，好像那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉。既知道那日子临近，就更当如此。

要注意，这里不是让大家来聚会，而是说聚会的时候，不要只顾自己的需要，也要顾别人的需要。我们要认识彼此，拉近关系，深入相交。要顾及具体的人，与他们交往，这样你就可以劝勉和激励大家彼此相爱和行善，使大家更为合一。^①

在这里，我们体验到团契关系是使人蒙恩的一个有力途径。作为一起领受神的话语和祷告的伙伴，其他弟兄了解真实的我，我们不是泛泛之交，我们对彼此的生命用爱心说诚实话（参见弗 4:15），并使我“随事说造就人的好话，叫听见的人得

① 更多关于彼此劝诫和责备的内容，请参见第十八章。

益处。”（参见弗 4:29）这是一种不可估量的恩典。

3. 造就弟兄

对应的经文是《希伯来书》3章12节至13节：

弟兄们，你们要谨慎，免得你们中间或有人存着不信的恶心，把永生神离弃了。总要趁着还有今日，天天彼此相劝，免得你们中间有人被罪迷惑，心里就刚硬了。

这里不是劝远离神的信徒回归正道，而是劝共同体中的弟兄尽力地亲近神，认识神，常与神同在，抵挡离弃神的心，与神一同争战，为了神而拒绝罪恶。如此共同体的蒙恩之道在基督徒生活中会发挥奇妙的作用。这不是让灵性软弱的某个人刚强起来进行操练，而是让整个共同体一起来操练，担当远离神的人的软弱，帮助争战中的信徒蒙恩，用真道和恩典的话语挽回不信的人，祈求圣灵让他们活过来。

4. 宝贵的施恩途径

团契关系可能是属灵操练中经常被遗忘的中间环节，但在你灵魂的黑夜里却能拯救你的生命。当你穿过死阴的幽谷，牧人以他的杖安慰你，你会发现他的百姓已经成为他的拯救之杖。当你对神的话语（他的道）不再渴慕，也失去了对神说话（祷告）的属灵力量，神就差遣他身体上的肢体将你挽回。不是让

迷失真道的人自己努力回到羊圈中，而是让弟兄们来帮助这个迷失的人（参见雅 5:19 - 20）。对这个迷失的人来说，这就是神宝贵的施恩途径——团契相交、彼此扶持。

神惯常的施恩途径不仅在神的话和向神的祷告中，也在信徒们真实的相交中，他们同享这位施恩之主。（参见提多 2:11）神的恩典不会只停留在个人身上。所以，正常的基督徒，无论多么内向，无论是什么气质，无论在什么时候，都不要试图减少与其他信徒在基督里的关系，而是要更多地与他们团契相交。

神在教会中将这样的团契赐给我们，不仅是为了使我们成为共同体和战友，也不只是为了消除孤独和昏沉，而是为了使我们彼此在团契中相交，成为我们不可或缺的蒙恩途径。我们彼此团契相交是神在我们当中所动善工的必要环节，他自己也应许成全这工。（参见腓 1:6）

这才是真正的团契。

5. 团契要正式

本章是讲团契的第一章，也是第三部分教会蒙恩之道的开始，我要明确说明，最深入而持久的团契关系是契约关系。换句话说，是双方之间正式的委身关系。不仅在婚姻中是这样，在教会中也是如此。当我们在教会中立约宣誓成为教会的“成员”或“伙伴”（或教会使用的任何术语），不仅没有妨碍到我们在教会里的真实生活，而且还有助于教会真实地成长和复兴。

基督徒之间的关系不只是一个简单松散的关系网，还是一

个特定的“盟约共同体”。在基督王国的一个地方教会中，教会成员彼此承诺委身，我们紧密相连，体验初代基督徒所做的。人们在教会里不是随波逐流，而是进入到一个共同体的关系中——通过盟约承诺在教会里彼此委身，同走天路。盟约共同体就像基督里的婚姻，因为它的框架是宣告委身、承诺忠诚，使我们的生命在彼此的关系中得到保守、成长，并彼此劝勉、共同兴旺。^①

6. 倾听的六要素

结束这一章之前，我们需要知道倾听是很重要的，却常常被大家所低估。倾听在团契关系中是必不可少的，对自己和教会里的兄弟姐妹来说都是蒙恩之道。倾听虽然最容易，但也是最难的事之一。从某种意义上来说，听很容易，或说听见很容易。听不需要主动，不像说话那么费力。这就是为什么《圣经》上说，“信道是从听道来的，听道是从基督的话来的”（参见罗10:17）。虽然听是很容易的，但信仰不是我们自己的功劳，而是接受了他人对我们所传讲的福音。“听信福音”（参见加3:2、5）强调的是基督所成就的，因此听道就是蒙恩之道，基督徒生命的开始和蒙保守都在于此。

^① 更多关于教会成员的性质和重要性的问题，请参阅我的短文：“为什么要加入教会”（Why Join a Church），<http://www.desiringGod.org/articles/why-join-a-church>.

但是，尽管听很轻松——或者正因为轻松——我们才经常拒绝去听。因为罪的缘故，我们宁可相信自己，也不愿相信他人，宁愿依靠自己的义，也不依靠我们之外的义，喜爱显露自己，而不愿听从他人。真正的、持续的、积极的倾听是蒙恩的重要途径，对我们自己和团契中的其他人都是如此。

关于基督徒倾听的经典教导是《雅各书》1章19节：“你们各人要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。”这句话在原则上很简单，但我们却几乎做不到。我们常常是听得太慢，说得太快，发怒得太快。所以，擅于倾听不是一下子就能学会的，需要有意识地操练和努力。人们常说，随着时间的推移，你会变得更好，但要学会倾听不是在某次对话前下定决心就可以的，而是要在一次次微小的决定中养成习惯——在特定的时刻对特定的人保持专注。

我经常告诫自己需要在这方面成长——可能你也需要——下面我要说到倾听的6个要点。我们从《圣经》之外找出三段话，这可能是关于倾听的最重要的三段话：迪特里希·朋霍费尔（Dietrich Bonhoeffer）《相伴一生》（*Life Together*）中的“倾听的侍奉”（the ministry of listening），以及珍妮特·邓恩（Janet Dunn）《经典门徒日记选》（*Discipleship Journal*）中的“如何成为一个好的倾听者”（How to Become a Good Listener）。^①

^① 朋霍费尔，《共同生活：对共同体信仰的经典探寻》（*Life Together: The Classic Exploration of Faith in Community*, New York: HarperOne, 2009），第97-99页。

(1) 良好的倾听需要耐心

在这里，朋霍费尔告诉我们需要避免“带着偏见去听，以为已经知道别人要说什么了。”他说，“这样的倾听是很不耐烦、漫不经心的，只是在等待机会说话而已。”我们可能会觉得已经知道对方要说什么了，所以就已经想好了要应付的话。或是别人在和我们谈话或作承诺时，我们正忙着另一件事，有另一件事需要处理，我们只是希望他们快点儿把话说完。

也许我们的心不在焉是因为我们的注意力被环境所影响，或心里还想着自己的事儿。邓恩痛惜地说，“很不幸，我们听别人说话时，许多人只想着自己。我们不太注意别人在说什么，我们或是只想着怎么来回应对方，或是早已从内心里拒绝别人的观点了。”

因此，我们可以肯定，倾听需要集中注意力，专心听，直到对方把话说完。说话的人很少会一开始就把最重要和最深入的事情说出来。我们需要听到对方的整体思路，一直要听到最后，不能一知半解地听。

倾听时应该将手机静音，不要打断人家说话，需要专心听、耐心听。身体放松，内心专注。我们需要努力消除让我们分心的事情和各种干扰，消除可能会打断对方的各种借口。如果你是一个喜欢插嘴的人，你就要竭力忍耐，快快地听，并且一直

邓恩的文章可在如下网址中找到：[desiringGod.org,http://www.desiringgod.org/articles/how-to-become-a-good-listener.](http://www.desiringgod.org/articles/how-to-become-a-good-listener)

听下去。

（2）倾听是爱的行为

朋霍费尔说，“心不在焉地听是轻看弟兄，只是在找一个说话的机会，然后摆脱对方。”倾听的态度应该是接纳、重视，而不是抵挡和贬低。心不在焉地听是在贬低他人，而用心地倾听会让人感觉到自己被重视，同时倾听的态度也会对他人产生影响。朋霍费尔写道，“正如爱神是从听神的话语开始，所以，爱弟兄也应该从听弟兄的谈话开始。”

倾听必然要带着基督的心（参见腓 2:5），存心谦卑，看别人比自己强（参见腓 2:3）。不是单顾自己的事，也顾对方的事（参见腓 2:4）。倾听是忍耐、有恩慈的表现（参见林前 13:4）。

（3）倾听可以提出敏锐的问题

在《箴言》中有很多这方面的忠告。如“愚昧人不喜爱明哲，只喜爱显露心意。”（18:2）所以他们“未曾听完（就）先回答”（18:13）。《箴言》20章5节说人是“心怀藏谋略，好像深水，惟明哲人才能汲引出来。”擅于倾听的人能提出有洞察力的、开放性的问题，像剥洋葱一样层层深入，探究埋藏在表面之下的问题。倾听的人会仔细观察对方的肢体语言，不会揣测或窥探一些对方不愿分享的事情。倾听者会温柔、正确地引导对方，通过细致、诚实的提问帮助说话的人转变思维的视角。

（4）倾听是侍奉

朋霍费尔说，很多时候“倾听是比说话更大的服侍。”神想要更多的基督徒学会倾听，而不是相反。我们最重要的侍

奉就是让受伤的人靠在我们的肩膀上，我们搀扶着他们的胳膊，与对方四目相对，听他们分享自己的痛苦。邓恩说，善于倾听的人往往会消除激烈讨论时的一些不良情绪。有时候，这些负面情绪没有了，问题就解决了。说话的人是不愿意被他人打断的。

邓恩对培养倾听能力的一个忠告：“重点是认同，而不是回答……许多时候，神只是使用我们作为他的管道，借着我们的同情和理解让说话的人确认神的爱。”朋霍费尔也说，“很多时候，只要有人在认真地听他们讲话，他们就得到了帮助。”有时我们的邻舍最需要的只是被他人所认可，他们需要我们的关心和倾听。

（5）会听才会说

有时候只要安静地听就很好，这就是最好的侍奉（虽然只是暂时的），但通常倾听也需要我们预备用恩言去满足对方的需要。朋霍费尔写道，“我们应该用神所赐的耳来倾听，才能讲出神的道。”

愚昧的人“未曾听完先回答”（参见箴 18:13），有智慧的人会拒绝为自己辩护，也不会轻易地下结论。要训练自己不发表任何意见或做出任何回应，直到完整地听完对方的整个故事。

（6）倾听能反映出我们与神的关系

我们不能很好地倾听别人的心声，可能是因为习惯了喋喋不休，甚至也听不到神的声音。朋霍费尔警告说，“不听弟兄讲话的人，很快也会不听神的话，他们除了向神喋喋不休之外

一无所成。这是灵命死亡的开始……任何人若觉得自己的时间太宝贵而不能保持安静，他们最终都不会把时间花在神和别的弟兄身上，他们所剩下的只有自己和自己的愚昧而已。”

善于倾听对于一个真正有活力的基督徒团契来说，是一个重要的蒙恩之道。这不仅是神不断向我们倾倒恩典的管道，也是神使用我们使他人蒙恩的途径。培养善于倾听的习惯可能是我们最难学会的事情之一，但我们会发现，靠着神的恩典，为此付出的所有努力都是值得的。

第十四章

在集体敬拜中燃烧

我们受造不只是为了个人敬拜。不是独自安静地在角落里，尽情地读经、祷告、听赞美诗、背神的话、禁食，虽然这些都很好——追求规律的“个人敬拜”和个人操练是很重要——但这些都不是我们基督徒生活的最终点。

我们受造也是为了共同来敬拜主耶稣。我们应当与众人一起，成为众多得救百姓中的一员。神没有把我们造成只能单独享受他同在的个体，而是使我们成为由无数成员组成的欢乐大家庭中的一员。

当忙乱的日常生活过去，我们瞥见天国的荣美，就不会只待在书房的书桌前，不会独自躲在惬意的祷告房间里，甚至也不会独自伫立在大峡谷或显出神之威严的山峰面前。我们会成为敬拜基督的快乐百姓中的一员，就是从各国、各族、各民中所召来的。

我们受造就是为了共同敬拜神。

1. 快乐的一群人

天国将会比我们想象的更为壮观——一个新的世界——也

许你会惊讶地发现，我们在进天国之前最美的预尝，是在教会里一起敬拜耶稣。这不是说永恒就等同于无限多的教会侍奉，而是说我们会奇妙地沉浸在一个无限欢乐的敬拜群体中。

在天国的敬拜中，我们不仅加入到“天使的数目有千千万万”的群体中（参见启 5:11；来 12:22），与“千万的天使”一起来敬拜耶稣（参见来 12:22），而且是与千万得救的信徒一起来敬拜：

有许多的人，没有人能数过来，是从各国、各族、各民、各方来的，站在宝座和羔羊面前……大声喊着说：“愿救恩归与坐在宝座上我们的神，也归与羔羊。”（启 7:9-10）

虽然普世教会集体敬拜主耶稣是我们最基本的使命，但地方教会集体敬拜耶稣，是神施恩的重要途径。

2. 最重要的蒙恩之道

集体敬拜是最重要的蒙恩之道，也是我们为喜乐而战的有力武器。集体敬拜同时包含了神施恩的三个途径：道、祷告和团契，这是其他任何方式无法与之相比的。集体敬拜包含讲道、圣礼、共同赞美、认罪、祈求和感恩，这一切将道、祷告、团契完全地融为了一体。

因此，唐纳德·S·惠特尼说，“基督信仰有一种敬拜体验，是在个人敬拜或观看别人敬拜的时候所经历不到的。有一些恩

典和祝福，神只赐予在一起‘聚会’的信徒。”^①

也许你在集体敬拜中经历过蒙恩之道，就像马丁·路德所说的：“在自己家里，我里面没有火热和活力，但在教会里与众人相聚在一起时，我心里就有火燃起，它将我的心熔化。”^②

3. 敬拜不是途径

但是，说敬拜是一个蒙恩的途径是有些不妥的，约翰·派博提醒我们，真正的敬拜不是一种途径。

敬拜本身就是目的。我们享受敬拜的盛宴不是为了其他任何目的。以神为乐（这是敬拜的核心）是我们一切追求的唯一目的。没有比这更高的目的值得我们去追求了……真正的敬拜不是为了体验到其他的东西。^③

那么，当我们说集体敬拜是神重要的施恩途径时，这是什么意思呢？真的是这样吗？

4. 喜乐的秘诀：忘记自己

以神为乐的敬拜与众人相聚集体的敬拜在本质上还是有很

① 《信徒生活的属灵操练》（修订版）（*Spiritual Disciplines for the Christian Life*, Colorado Springs: NavPress, 2014），第 111 页。

② 引自 D.A. 卡森的《敬拜之书》（*Worship by the Book*, Grand Rapids, MI: Zondervan, 2002），第 159 - 160 页。

③ 《渴慕神：基督徒快乐主义的默想》（修订版）（*Desiring God: Meditations of a Christian Hedonist*, Colorado Springs: Multnomah, 2011），第 90 页。

大区别的。虽然集体聚会赞美耶稣是敬拜最重要的表达方式，但敬拜不仅仅只是限于在教会中——不仅仅只是在星期日的上午——也在日常的生活中（参见罗 12:1）。与此相关的是，我们该如何看待集体敬拜（以及它的各种目的和好处）和我们当下该如何去体验它。

关于“有一些恩典和祝福，神只赐予在一起‘聚会’的信徒”这个话题，可说的有很多（后面我们继续会讲），这可以促使我们忠实地参加聚会，并帮助我们感受到集体敬拜在基督徒生命成长中的重要作用。但首先的一个问题是：我们如何在集体敬拜时让自己的心思意念专注于体验神的恩典呢？

答案是我们不应该专注于自己如何得力量、得恩典。相反，我们共同关注的核心应该是被钉十字架又复活的基督和他无与伦比的工作（这是一切蒙恩之道和属灵操练的前提——这不仅是集体敬拜的中心，也是本书的目标“以耶稣为至宝”的原因）。集体敬拜是蒙恩之道，我们不仅在敬拜时蒙恩，也在体验敬拜的奥秘时蒙恩——这是种忘记自我的喜乐——在共同专注于耶稣和他各样的完全中蒙恩。

所以，约翰·派博总结了集体敬拜的应用原则：

真正的情感本身就是其目的，不是用来达到其他目的的途径，但这也不意味着我们不能或不该寻求有某种感受。这是应该的，也是可以的。我们可以把自己置身于[集体敬拜]这样的环境中，这样能

使我们更加投入……但真实的情感出现时，先前的谋算就消失了。情感（也许就几秒钟）在我们头脑还没来得及思考的时候就出现了，我们尚未来得及思想和实际应用，就先体验到了感受。^①

因此，集体敬拜在某种意义上来说别无他用，它就是一个强有力的途径——甚至是神向基督徒施恩的最强有力的途径。

因此，为了这诸多的福分，我们需要参与集体敬拜，不要自己去谋算，而是要让自己融入到这蒙福的人群中。让自己安静下来思想，如果自己进入这其中将会有何等大的益处。随着聚会的开始，让我们努力寻求神的恩典，忘记自己，专注在他的儿子身上。

5. 集体敬拜的五个好处

我不想让你一直不知道集体敬拜中有什么具体的“恩典和福分”。我们从集体敬拜中可以领受很多福分，但有五个福分是唯有在集体敬拜中才能领受到的。

（1）苏醒

我们在集体敬拜中，经常会有一种属灵上的昏暗。经过了一周的劳苦生活，在这个堕落的世界里，现实生活的艰难时常

^① 同上，第92页。

使我们迷失，使我们忘记了终极的真理和真正重要的事情。我们需要洁净自己的心，更新自己的灵，激发自己迟钝的心。我们在上文中提到过马丁·路德是如何发现集体敬拜使他的心火热起来的，他说：“在自己家里，我里面没有火热和激情，但在教会里与众人相聚在一起时，我心里就有火燃起，它将我的心熔化。”

然而，比路德更大的见证是《诗篇》作者被点燃的经历。在《诗篇》73篇，他先是对身边那些常得安逸、财宝加增的恶人感到心怀不平（73:2-15）。但当他来到神的面前时，他的困惑就消散了：“我思索怎能明白这事，眼看实系为难，等我进了神的圣所，思想他们的结局。”（73:16-17）他原本仿佛被困在其中，有一股属灵的阴霾将他围绕。不过，在敬拜的时候出现了转机，他开始赞美天上的神：“除你以外，在天上我有谁呢？除你以外，在地上我也没有所爱慕的。我的肉体和我的心肠衰残，但神是我心里的力量，又是我的福分，直到永远。”（73:25-26）

我有过很多次这样的经历。如果我们感到自己的生命没有力量，就决不能远离集体敬拜，反而应该比以往任何时候更需要参与集体敬拜。我们的心在最需要苏醒的时候，总能体验到集体敬拜的作用，因为“亲近神是与我有益的”（73:28）。

（2）确信

第二个好处是共同体的活力——这意味着不仅使我们对共同归属和使命（团契相交）的渴望得到满足，而且也帮助我们

确信真理。

虽然我们可能会向往像亚他那修（Athanasius）或路德那样独自一人反抗整个世界，但我们必须记得神说“人独居不好”（参见创 2:18）。这些属灵伟人身处在极端的时代，他们的故事历史久远，在人们的集体记忆中已经变得越来越模糊了。其实亚他那修和路德从来都不是一个人，而是一个共同体中的一部分，正是这个忠心的共同体，一直在坚固作为社会少数的基督徒的信心。

我们也是如此，我们并不是孤身一人。即使是在以利亚那种艰难的时代，神也给了他七千个没有离弃真理的同伴（参见王上 19:18）。神把我们造成一个共同体——称她为“教会”——既是地方教会又是普世教会共同体的一部分，其重要作用就是让我们不自欺、假装我们所信的是可靠的，而是让我们真知道我们所信的是谁（参见提后 1:12）。

在地方教会中敬拜，也就是在普世教会中敬拜，主耶稣在各国各地都有他的百姓，总有一天他的百姓会充满万国（参见启 7:9）。

（3）长进

集体敬拜在我们成圣的过程中也是不可或缺的——长成为耶稣的样式（参见罗 8:29）。集体敬拜是为了我们所有人得“造就、安慰、劝勉”（参见林前 14:3），同时也在一起仰望耶稣，“我们众人……变成主的形状，荣上加荣。”（参见林后 3:18）

基督徒的成长不仅仅只是将当周的讲道应用和落实到我们

的生活之中。正如提摩太·凯勒说的，我们传福音和集体敬拜时，成圣就会“当场”发生。有些时候——愿神加添这样的时刻——我们诵读经文，同心祷告、同声高唱，迫切传讲真理时，圣灵就动工，我们的需要就会得到满足。集体敬拜不仅给我们生活的力量，同时也是在治愈我们、改变我们。当我们进入到集体敬拜中，神的爱不仅改变我们的思想，也改变我们的心。

（4）接受他人的带领

集体敬拜和个人读经祷告的“个人敬拜”之间有一个重要的区别，就是主导者不同。集体敬拜提醒我们，我们的信心是领受的，主动的不是我们。在个人灵修中，某种意义上是我们自己带领自己；集体敬拜时，我们是跟随他人的带领。

在个人敬拜中，我们在某种意义上是“司机”。我们自己决定读什么，决定祷告的时间和内容，用多长时间读经和默想，听什么诗歌，唱什么诗歌，向自己宣讲哪些福音真理，自己考虑如何落实。但在集体敬拜中，我们只是回应和跟随。他人讲道、祷告、选择诗歌，并决定每个环节的时间。我们的位置就是领受。

我们在个人灵修中能自由选择，这是一件美妙的事，但我们在与神相交时，跟随他人的带领也是有益的。集体敬拜是让我们操练回应，而不是按自己的方式去寻求神。这是一个享受被带领的机会，而不总是带领者。

（5）更加喜乐

最后一点，却不是最次要的一点，就是在共同体中敬拜，

第十四章 在集体敬拜中燃烧

感受会更强烈。在集体敬拜中，我们的敬畏感会更明显，对神的爱慕会更多。当我们一起敬拜耶稣时，我们的喜乐也会加增。

正如瑞典的谚语所说：“分享喜乐，喜乐就加倍。”（a shared joy is a double joy）在集体敬拜中，我们享受到“恩典和益处”，不仅是苏醒、确信、长进和接受他人的带领，我们的爱慕、敬畏、喜乐也变得更深、更丰富，因为当我们与众人一起尊主为大时，我们在主耶稣里的喜乐也会随之增多。

在集体敬拜中，喜乐的秘诀不仅是忘记自己——或从正面说，专注于耶稣和他的荣耀——而且我们还快乐地意识到，在共同体中不只是我们自己得到了灵里的满足。

第十五章

聆听并领受讲坛上的恩典

忠实的讲道带给基督徒的力量和感动，对基督徒生活的影响，比其他的任何方式都要多。

我们在 14 章中讲过，共同体的集体敬拜是领受神恩典的最重要的方式，聆听牧者所讲的《圣经》福音信息，就是聚会蒙恩的顶点。神在讲道中以最为清晰、整全的方式向教会说话。聚会时的其他环节我们既有领受也有回应，而在讲道时，我们是单单地领受，无论讲道的时间是长还是短。

在每周的敬拜讲道中，我们不仅是与神相交，与家人一起有份于主的饼，而且还从神的传道人所传讲的信息中顺服神的话语。其他的环节你可以自由支配，随意提问和回应，有充足的对话和交通的时间。但讲道是被赎的百姓每周聚集在一起，用几十分钟敞开心灵，竖起耳朵，借着神所指定的出口不受干扰地听她丈夫的声音，虽然传道人原本也是堕落的罪人。

1. 操练听道

尽管我们每周有六天多的时间都是用来做事、讨论、对话和辩论，但这几十分钟的听道时间我们的心还是很不容易安

静的。我们崇尚平等，习惯了听从自己的意见。我们重视交谈，喜欢交通，所以对话是门徒训练必不可少的部分。福音大使命也是通过重要的对话推进的。我们有很多时间与我们的新郎——主耶稣交通，有充足的时间来祷告、赞美。但安静听道的时间也是必不可少的。

让我们在讲道中谦卑地听神的话语，这是我们生活中不多的宝贵时刻；让我们静默不语，抵挡想要马上回应的欲望，而是专注用心地凭信心听从神的话语。

2. 神的爱在讲坛上显明

讲道本身就是福音的行动。当传道人站在《圣经》前，尽最大的努力向神的百姓传讲耶稣的时候，我们的主就向我们显现，这不是我们努力与传道人互动的结果。相反，我们其实是在软弱和绝望的处境中。我们需要的不是一个值得信赖的人帮助我们度过难关，而是在完全无助中等待救主。

这就是为什么神的儿子要以血肉之身住在我们中间，他来是为要向我们讲道。当罪孽深重的我们面对至大的神，讲道是必不可少的。对真理连续不断地传讲，彰显出我们悲惨的处境和神无限的怜悯。

所以耶稣奉差遣不仅是以死来挽救我们，也是为了传道（参见路 4:43）。《圣经》说耶稣经常传道、教训人，耶稣也差派门徒去传道（参见可 3:14）。耶稣是完美的传道人，即使在他升天之后，传道也没有停止。我们从《使徒行传》就可以知道，

神的道仍在传讲，和以前一样。我们的新郎——耶稣——借着教会在继续传道。

3. 专注于耶稣

耶稣不仅身体力行地展现出讲道的重要性，而且他自己本身就是教会忠实传讲的核心。正如我们在整个集体敬拜中所关注的，是被钉十字架又从死里复活的基督并他无可比拟的事工，所以这也是我们讲道的核心。

最好的讲道能使听道的人因喜乐而忘记自己和传道人。传道人不能一直传讲自己，或者总是让听众把这个或那个应用在日常的生活中，这样做会使讲道的果效大打折扣，因为削弱了对耶稣的宣讲。真正的基督教讲道，不是要让听众或讲道人成为中心，而是要以耶稣和他各样的事工为中心。

传道人可以在讲道中适当地表达自我、提出一些如何实际应用的建议，但这不能影响到对耶稣和他的福音的宣讲，耶稣和他的福音才是讲道的重点与核心内容。好的讲道如同涓涓细流，总能引我们归向基督和他对我们的爱。

4. 主与他的教会同在

讲道不只与耶稣有关，讲道也是主亲自与他的教会同在的方式。好的讲道会使教会借着圣灵与他的新郎相遇。杰森·迈耶（Jason Meyer）写道，“《圣经》中的传道侍奉是以这样一种方式来管理和宣讲神的话语的：让神的百姓在道中来面对

神。”^① 在忠实的基督教讲道中，我们不但听见耶稣的事，并且遇见他。

讲道不仅宣讲神的真理，而且也“带来神的同在”。它的价值不仅在于如何解经，而且在于“它是神向我们说话的方式，是基督向我们显现的方式。”^② 虽然讲道并没有被称为“律例”或“圣礼”（如洗礼和圣餐，这些内容后面两章会说到），但它的力量是神圣的。这是神设立的方式，通过信心的管道向教会施恩，叫我们面对耶稣，大得益处。

5. 经历喜乐

约翰·加尔文说过，讲道的要点是“把基督和他里面属天的恩典摆在人的眼前”。^③ 马克斯·彼得·约翰逊（Marcus Peter Johnson）说，宣讲神的道是“神亲自向我们说话，在圣灵的大能中借着祂儿子赐福给我们，牧养我们。”^④

① 《讲道：圣经神学》（*Preaching: A Biblical Theology*, Wheaton, IL: Crossway, 2013），第 21 页。

② 马克斯·彼得·约翰逊（Marcus Peter Johnson），《与主联合：福音派救赎神学》（*One with Christ: An Evangelical Theology of Salvation*, Wheaton, IL: Crossway, 2013），第 220 页。

③ 引自约翰逊《与主联合》（*One with Christ*）第 219 页中约翰·加尔文的《基督教要义》（卷二），由约翰·T. 麦克尼尔（John T. McNeill）编辑，巴特尔斯（Lewis Battles）翻译，基督教经典图书馆 20-21（Philadelphia: Westminster, 1960），4.14.17。

④ 约翰逊，《与主联合》（*One with Christ*），第 221 页。

讲道的最大目的，以及圣礼和我们的各种其他的恩典的习惯，都是为了认识耶稣，并以他为至宝。我们聚在一起敬拜神，专心听神的话语，我们最大的动力就是想要认识他。（参见腓 3:10）

在这里，我们每周用几十分钟的时间来感受永生，这就是基督教传道的最大目的：认识独一的真神，并且认识你所差来的耶稣基督。（参见约 17:3）

6. 忠实讲道的五个恩典

为了让你渴望下周日的讲道，我要说出听道的五个特殊恩典，有些是本章讲过的，有些没有，好吸引你凭信心来领受神的话语。

（1）忘记自己

好的讲道给人的最大福分之一，就是在造就我们生命的同时使我们能够忘记自己。忠实的讲道揭发我们的罪，并挑战我们悔改，并且同心合一的赞美能让我们远离自己，投靠救主。当我们在听道中被耶稣抓住，哪怕只有几分钟的时间，使我们的生命摆脱私欲的捆绑，进入神的荣耀，也是一件很蒙恩的事情。

（2）加添我们的信心

忠实的讲道能加添我们的信心。个人生命的更新和得力不是靠给自己打气，而是时常聆听福音的讲道。我们自身根本没有信心，也不能靠自己得信心。我们需要在我们之外的道加给

我们信心。“信道是从听道来的，听道是从基督的话来的。”（参见罗 10:17）

我们的灵魂因福音的宣讲而坚固，正如保罗在《罗马书》最后的赞美和祷告中说的：“惟有神能照我所传的福音和所讲的耶稣基督……坚固你们的心”（参见罗 16:25）。因为十字架的道理，在那灭亡的人为愚拙，在我们得救的人却为神的智慧——基督生命的大能。（参见林前 1:18 - 24）根据《哥林多前书》15章1节至2节，我们不仅过去得救时需要信靠福音，现在想要在恩典中站立得稳也需要信靠福音，我们若不断领受并持守这福音，最终就会靠着福音得救。所以，持续不断的宣讲福音对信徒的生命来说是至关重要的。

（3）在恩典上成长

当我们坐下聚精会神地听道时，不仅忘记了自己，信心也得以加添，生命也会有真实的改变。我们所宣扬的福音是那叫人死又叫人活的香气（参见林后 2:15 - 16）。我们的生命是成长还是衰残，我们的心是火热还是冷淡，是温柔还是刚硬，都取决于我们对福音的领受。听讲道的人绝不会没有改变。

我们在上一章提到，提摩太·凯勒将其称为“当场成圣”。讲道改变我们的主要方式不是给我们一些讲道的应用要点，为下一周制定行动计划。相反，我们以信心领受真道，灵里看见基督的荣光，我们“就变成主的形状，荣上加荣，如同从主的灵变成的。”（参见林后 3:18）

这就是为什么讲道必须要专注于耶稣，而非传道人或听众。

只有专注于基督，人才会有真正改变的力量。只有借着他和他的福音，我们的信心才会得以更新和加强。只有认识他，并以他为至宝，我们的心才会有真正的满足。

（4）接受装备

虽然装备不是这里要讲的重点，但确实是听道的一大好处。神所赐的“有牧师和教师。为要成全圣徒，各尽其职，建立基督的身体。”（参见弗 4:11 - 12）集体敬拜的一个重要方面就是建立教会。“求多得造就教会的恩赐”（参见林前 14:12）。“凡事都当造就人”（参见林前 14:26）。

因为好的讲道是忠于《圣经》的，《圣经》就是建立教会和装备圣徒进入侍奉最重要的根源。所以，好的讲道能够装备信徒。这虽不是重点，但却是一个很大的好处。

（5）遇见耶稣

最后，也是最重要的一点，忠实的讲道有一个最主要的益处，就是听众通过听道领受主的话，遇见耶稣自己，并以他为至宝。正如马丁·路德所说，“传福音不是别的，就是将基督带给我们，或把我们引向基督。”^①

好的讲道不仅能帮助我们忘记自己，还能将我们的目光转向神人——耶稣，只有他才能满足我们的灵魂。在忠实的讲道中我们遇见了耶稣，他的生命借着他的道临到我们。讲道最大

^① 引自约翰 C. 克拉克（John C. Clark）与马克斯·彼得·约翰逊的《道成肉身的神》（*The Incarnation of God*, Wheaton, IL: Crossway, 2015），第 192 页。



的恩典就是让我们遇见基督，认识他，爱慕他，并以他为我们最宝贵的财富。

这将极大地改变我们对讲道的看法和体验。你下一次来聚会，如果不仅是为了见到传道人，更是为了见到耶稣，你将会有怎样的改变呢？

第十六章

再次受洗

宗教改革之后，新教将洗礼和主的圣餐称为“可见的道”。作为对宣讲福音真道的补充，教会的这两样圣礼就是神施恩的可见方式。这些“可见的道”是神通过吃、喝、受洗这些可见的行动向我们显明信仰的中心。神的道我们不仅能用耳朵听，而且我们所有的五官——听觉、视觉、触觉、嗅觉、味觉，都能领受。在讲道的同时，它们不断向我们显明福音的核心内容，使我们在生活中能具体落实。它们是神所设立的“标志”，指向超越其自身的福音的真实。

这些圣礼不只是标志，也是“印证”。它们不仅让我们确认神赐给人以普世的恩典，而且显明救恩更是特别地赐给我个人的。福音不仅对世界来说是真理，对我来说更是如此。当一个信奉《圣经》的福音教会承认我的信心和诚实，并用这些圣礼来为我作“印记”时，我就可以确认自己是基督所救赎的百姓之一。

这样，洗礼和圣餐就将我们从世人中分别出来成为教会，以区别于不信的世界。这也是新约的一部分——我们进入这个契约关系并在其中被持守，就好像既是就职仪式，也是我们得

以更新的过程。

1. 圣礼是蒙恩之道

正如神学家约翰·弗雷姆（John Frame）提到的，这些圣礼不仅是标志和印证，更是（如同讲道）将神带到他百姓面前的途径。^① 保罗在《哥林多前书》10章16节说，饼和杯是信徒所“同领”的耶稣的身体和血，能更新和坚固我们的信心，我们正是凭信心与复活的基督联合的。圣礼与其他蒙恩之道一样，不是自动运行的，而是凭信徒的信心和圣灵的大能运行的。那些同得信心并在此恩典中成长的人，就如同在神的话语中成长一样，而那些不按理吃喝圣餐的人则会招致审判（参见林前11:27 - 30）。^②

这些圣礼不像宗教改革之后的一些说法，仅是象征性的标

① 弗雷姆（Frame），《系统神学》（*Systematic Theology*, Phillipsburg, NJ: P&R, 2013），第1060页。

② 我是浸信会信徒，我发现这是为了防止那些没有真正悔改归信的人参与到圣礼中。我不仅禁止没有归信耶稣的人领圣餐，也禁止他们受洗。然而，福音派中一直存在着争论，是悔改归信的人（credobaptists）才能受洗，还是可以给婴儿受洗（paedobaptists）。我不奢望现在能结束这场争论，但我发现，洗礼作为蒙恩之道，对两派（credobaptists 和 paedobaptists）都有益处，我们在后面会讲到关于如何“改善”洗礼。然而，我应该提醒大家，要用心体会洗礼的过程，并牢记那个场景，就不仅能在自己的洗礼中蒙恩，而且能通过观看别人的洗礼，寻求“更为有效的洗礼”体验，自己也能大得益处。下面会有更多这方面的内容。

志；也不像教会的一些派别中所说的，这是信心之外的工作。相反，这两样圣礼都是神的施恩途径：基督设立了显明神权能的方式，有圣灵作印证，为蒙恩的信徒所依赖，为教会众人聚集所领受。

对许多人来说，圣餐更显明是一种持续的恩典（我们将在下一章讲到），但洗礼呢？

2. 水中的恩典

洗礼标志着进入新约。信徒只要得到当地教会的认可，只需要受洗一次，就成为了基督徒，就可以进入可见的教会，开始团契的生活。在受洗的过程中，基督徒的生命将经历到奇妙的福音恩典——罪得赦免和洁净，信心和悔改，重生得到新生命，更多地与基督联合（参见罗 6:3 - 5）。

洗礼不仅是顺服基督的命令，而且是新信徒在众人面前成了归信耶稣的活的见证，这也会让受洗的人格外喜乐。洗礼不仅是在可见的教会中得到宝贵的确认，确认自己的新生，也是仅有一次的独特经历。水中受洗的人经历到福音恩典奇妙地临到自己，因为这象征着 我们归入基督的死，和他一同埋葬，一同复活，叫我们的一举一动有新生的样式（参见罗 6:4）。

3. 让洗礼更有益

洗礼不仅是受洗之人的蒙恩之道，对所有凭信心观礼的人也是如此。洗礼对基督徒很重要，但我们却经常忽略。《威

斯敏斯特大要理问答》(*Westminster Larger Catechism*) 28 章称之为“让洗礼更有益”。下面这段内容丰富的话值得我们仔细研读：

我们受洗之后，一生都要尽责任来增进洗礼的益处，这是必需的，却常被忽略。特别是在受试探的时候，当别人受洗而我们在场时，我们更是遵行此责任：以认真与感恩的心，来思想洗礼的性质，与基督设立洗礼的目的，洗礼所带来的印证的福分与特权，以及我们当初受洗时所许的庄严誓愿；谦卑悔改，为我们自己的犯罪、玷污、软弱、跌倒、辜负、偏行己路、违背洗礼的恩典而悔改，以及我们受洗时的承诺；长大成熟，更加确信此圣礼向我们印证的赦罪恩典，以及其他一切恩福；我们受洗是归入基督，我们要从他的死与复活得力量，以治死罪与靠恩典复生；竭力因信而活，在圣洁公义中说话行事为人，正如借洗礼已将自已的名归属基督的人一样；弟兄姐妹彼此相爱，在爱中行事，因为我们都是从同一位圣灵受洗，成为一体。

这个句子又长又复杂，概括地说就是，当我们受洗成为信徒时，洗礼不仅是对我们的祝福，也是我们一个难忘的时刻。它也让观礼者体验到福音，凭信心见证他人的洗礼，也是信徒生命的蒙恩之道。在见证他人的洗礼中，我们自己的生命得以

更新，并确认自己在基督里的身份正如洗礼所表明的那样丰盛（参见罗 6:3 - 4；加 3:27；西 2:12）。韦恩·古德恩（Wayne Grudem）写道：

受洗之人显出真信心，观礼会众的信心也从这圣礼中得到鼓舞和激励，圣灵必然借洗礼做工，使洗礼成为“蒙恩之道”，圣灵借此把福分赐给受洗的人和教会。^①

4. 凭信心看，洗净你的心

因此，当教会要施行洗礼时，请不要在一旁无所事事，被动地等洗礼来影响你。你不需要再受洗一次，你现在就能体验到这奇妙的恩典。

并且，我们要用心眼的眼睛观看这借水所彰显的福音。从中看出基督为你们所献的祭，并聆听这新生命的乐章，信徒在基督里埋葬、复活。要注视这水和水中的见证人，你的心会在与耶稣联合的福音中再次受洗。

^①《系统神学：圣经教义导论》（*Systematic Theology: An Introduction to Biblical Doctrine*, Grand Rapids MI: Zondervan, 1995），第 954 页。

第十七章

在圣餐的恩典中成长

主的圣餐虽然极为不同寻常，但可以肯定的是，这是教会蒙恩的一个非常普通的方式，面包和葡萄汁也很普通。然而，当我们吃饼喝杯时，圣餐就显出大能，给我们非常的体验。

洗礼和圣餐是主耶稣亲自设立的两个圣礼，既是象征也是印证，目的是坚固他新约的百姓。你若愿意，可以称其为定例。重要的不是如何称呼它，而是其中的意义，以及我们是否是按照主耶稣的心意来领受这两种蒙恩之道，在主这位新郎所立的新约中接受他的引导，让他来塑造教会的生命。

我们多次提到，蒙恩之道是神设立的，以各样的方式不住地将圣灵的能力加给教会。蒙恩之道的关键原则是听神的话语（道）、向神说话（祷告）和归属于神的身体（团契），要让各样的属灵操练和实践成为我们蒙恩的习惯。

在这些属灵原则的陶造和帮助下，新约信徒这个共同体可以采用各种各样的属灵实践。不过，能像宣讲神的道、举行圣礼、集体敬拜这样同时体现这三个蒙恩原则的属灵实践少之又少。在此，我们要讲到圣餐能从四个方面让我们蒙恩。

1. 严肃的方面：祝福或审判

首先要注意，圣餐不可轻忽对待。因为有人“不按理吃主的饼、喝主的杯”，所以保罗对哥林多人说“在你们中间有些软弱的与患病的，死的也不少”（参见林前 11:27 - 30）。

在教会领圣餐是非常重大的时刻，神的祝福和审判都在我们面前。正如讲道和其他蒙恩之道一样，领受圣餐也没有中间立场。我们的福音“无论在得救的人身上，或灭亡的人身上，都有基督馨香之气。在这等人，就作了死的香气叫他死；在那等人，就作了活的香气叫他活”（参见林后 2:15 - 16）。因此，圣餐如同“可见的讲道”，叫人死或叫人活。我们在圣餐面前绝不会毫无反应，我们或更加亲近主，或更加远离他。这也引出了第二个方面。

2. 对于过去：重温福音

耶稣设立圣餐时吩咐门徒说，这“为的是纪念我”（参见路 22:19），保罗在对教会的嘱咐中，两次说到“为的是纪念我（耶稣）”（参见林前 11:24 - 25）。

主的圣餐极其重要，为的是让我们纪念基督为我们的罪将自己献为祭物，以此立下盟约。圣餐与基督徒的洗礼、婚礼、葬礼一起，是教会生活中的正式礼仪，以纪念和重温那最重要的时刻（参见林前 15:3），就是基督拯救我们的福音。圣餐有

助于提醒信徒，福音是得赎之百姓的信仰核心。^①

圣餐和洗礼一样，是神设立的一个将福音可见化的方式，基督徒通过尝、看、闻、触摸，在灵里体验到耶稣为罪人流血牺牲、身体被钉十字架。圣餐使我们记念新约，教会不断地以此仪式使信徒们在福音中相交，并持守福音。圣餐能帮助我们“持守所传给你们”（参见林前 15:2），“在所信的道上恒心，根基稳固，坚定不移，不至被引动失去福音的盼望”（参见西 1:23）。

3. 对于现在：宣告他的死亡

因此，圣餐不只是一个记念。让我们详细地回忆耶稣的献祭，凭信心领受他所成就的救恩，在当下宣告他的死和死的意义。“你们每逢吃这饼，喝这杯，是表明主的死，直等到他来”（参见林前 11:26）。这可见的道，与听的道一样，成为那些凭信心领受和观礼之人的蒙恩之道，圣餐能照着福音“坚固你们的心”（参见罗 16:25）。对那些不凭信心领受的人，就是“干犯主的身、主的血”（参见林前 11:27），就是“吃喝自己的罪了”（参见林前 11:29）。而那“按理吃主的饼、喝主的杯的人，就凭着信心

^① 我们可以凭信心认识到婚礼和葬礼都是神施恩的途径。婚礼体现了基督与他的教会立约。在葬礼上，对死者的尊敬不仅提醒我们生命如同云雾（参见雅 4:14），还有人的渺小、罪的缠累，以及再来的基督最终要完全胜过罪和死亡（参见林前 15:54 - 58）。新教教会（正确的）没有把这些当作圣礼或定例，而只是当作认识福音的必要提醒，并使信徒借此蒙恩。



得到了属灵的喂养，因他的死得了益处，并在恩典上长进。”^①

因此，主的圣餐是保守并促进基督徒生命的有力途径。韦恩·古德恩写道，“领受主的圣餐明显是一个蒙恩之道，圣灵借此赐福给教会……我们应该相信，凭信心领受主的圣餐，并顺服圣经上的话语，主就会把属灵的福气赐给我们，这也是圣灵赐福给我们的蒙恩之道。信徒与主之间有一种属灵上的联合，有主同在就得坚固，领受圣餐就有力量，这是不可轻慢对待的。”^②

4. 对于未来：等候大筵席

《威斯敏斯特信条》(*Westminster Confession of Faith*) 中写道，凭信心领受圣餐，我们的“灵命就得滋养和成长”。^③ 圣餐不仅使我们与耶稣的联合更稳固，也使我们在基督里与其他信徒的交通更深入。当我们聚在一起吃圣餐，以基督为我们的灵粮时（参见约 6:53 - 58），就不仅是亲近他，更是亲近基督身体中的众肢体（参见林前 10:17）。

我们在圣餐中，听主耶稣的话语，向他祷告，在他的身体中与主相交，与其他信徒相交。我们同领饼和杯，再次领受他

① “渴慕神：信心的确认” (*Desiring God Affirmation of Faith*), 12.4, 参见 <http://www.desiringgod.org/about/affirmation-of-faith>.

② 《系统神学：圣经教义导论》(*Systematic Theology: An Introduction to Biblical Doctrine*, Grand Rapids, MI: Zondervan, 1995), 954-955 页。

③ WCF (《威斯敏斯特信条》), 29.1.

第十七章 在圣餐的恩典中成长

的福音，以信心来回应，使我们众人有合一的心。我们如此行的时候，不仅要回顾过去，记念他所成就的，也是为了现在，为了在与他的联合中成长，为了未来赴羔羊之婚筵（参见启 19:9）。“你们每逢吃这饼，喝这杯，是表明主的死，直等到他来。”（林前 11:26）约翰·弗雷姆说，“我们之所以只吃一点点饼和一小杯酒，是因为知道我们在今生与基督的相交，无法与将来在他里面为我们所预备的永恒的荣耀相比。”^①

^①《系统神学》(Systematic Theology, Phillipsburg, NJ: P&R, 2013), 第 1069 页。

第十八章

接受责备的祝福

在教会的彼此相爱中，很重要的一个方面就是指出彼此的问题，我们可以称其为责备、警戒、劝勉——保罗在《提摩太后书》3章16节至4章2节中用到了这三个词语——我们却不要忘了这是基督徒所特有的属灵恩典，这是爱心的重要表现。《圣经》所肯定的那种良善的责备，能防止我们沉沦。

至少有两位参与者在斥责我们的灵魂，以此作为神施恩的途径：责备者和被责备的人。在这一章中，我们首先来看接受弟兄的责备，这是神的恩典；然后再看另一种神施恩的方式：以谦卑和爱来责备人。

1. 智慧与愚顽

责备如同罪人路上的分岔路口。我们是要远离责备如同诅咒呢？还是接受责备如同祝福呢？

《箴言》里有一个重要的主题，讲到接受责备的人是有智慧的，走在生命的路上，而那些轻看责备的人却愚昧地走向死亡。

《箴言》惊人地警告说那些拒绝弟兄责备的人必摇动：违

弃责备的，便失迷了路（10:17），恨恶责备的，却是畜类（12:1），是愚妄人（15:5），轻看自己的生命（15:32）。“恨恶责备的，必致死亡”（15:10），“弃绝管教的，必致贫受辱”（13:18）。

对于接受责备的人，圣经《箴言》中所应许的福气也是非常惊人的：“领受责备的，必得尊荣”（13:18），得着知识（15:5）。“听从责备的，却得智慧”（15:32），喜爱知识（12:1），必常在智慧人中（15:31），乃在生活的道上（10:17）——因为“杖打和责备能加增智慧”（29:15）、“训海的责备是生命的道”（6:23）。

神对接受责备的人说：“我要将我的灵浇灌你们”（1:23），对轻弃责备的人说，“你们遭灾难，我就发笑”（1:25 - 26）。对那些厌弃责备的人，神说他们：“必吃自结的果子，充满自设的计谋。”（1:30 - 31）这些人迟早会说，“我几乎落在诸般恶中”（5:12 - 14）。

灾祸就是突如其来的大毁灭，要临到那些藐视责备的愚昧人：“人屡次受责罚，仍然硬着颈项，他必顷刻败坏，无法可治。”（29:1）

3. 领受恩典

智慧人把责备当作金子般的恩典（参见箴 25:12）。这是仁慈和爱的表现。“任凭义人击打我，这算为仁慈；任凭他责备我，这算为头上的膏油，我的头不要躲闪。”（参见诗 141:5）

一般来说，如果没有他人指出我们生命中的问题，那我们

就会走向愚蠢和死亡，自己却还会乐在其中。但责备是爱的表现，责备他人表明这个人愿意承担尴尬的风险，因为可能你的好心劝告会被对方毫不留情地驳回。如果我们的配偶、朋友或家人如此爱我们，愿意责备我们，我们当深深地感恩。

4. 通过弟兄聆听神的声音

我们在基督里是“积蓄一切智慧知识”(参见西 2:3)的人，若心里正直，就会愿意“听劝教、受训诲，使你终久有智慧”(参见箴 19:20)。我们不只是被动或偶尔接受弟兄姐妹的劝教，更是要主动邀请他们这样做——把他们的训诲当作祝福。即使他们责备得不够正确，时机和语气也不够好，动机好像也值得怀疑，但我们也仍要仔细思想其中的真理，然后悔改，并感谢神的恩典，感谢神赐我们如此有爱心的弟兄姐妹来指教我们。

我们既然不愿“轻看耶和华的管教，也不可厌烦他的责备”(参见箴 3:11)，我们就会问，神责备我最常用的方式是什么呢？答案是，在基督里的弟兄姊妹的责备。我们要小心，不要抵挡主内弟兄的责备，尤其是当多个声音都如此一致地责备我们时，我们就很有可能是在抗拒神的责备。

当基督里的兄弟姐妹因规劝我们而与我们引发不愉快的谈话，让我们觉得不舒服时，我们就应该懂得感恩。“耶和华所爱的，他必责备”(参见箴 3:12)。要把责备当作弟兄的爱，当作是神爱你的管道。

5. 说易行难

尽管如此，但这些说起来容易做起来难。在我们残存的罪恶深处，还是会刚硬地抵挡神以各样的方式赐给我们的恩典，我们不愿意听劝诫，总是悖逆、退后。

当我们听说“圣经都是神所默示的，都是有益的”，我们都喜欢接受“教训、教导人学义”，而不愿接受“督责、使人归正”（参见提后 3:16）。人人都是这样，人的本性就是如此。

没有外在的力量，我们就不能改变。我们的社会风气使我们反感别人的责备和教训，即使对方责备的态度非常温柔、友善也不行，我们对此不必感到惊讶。如果人类不承认自己的本性已经堕落，所行的尽都是恶，就不会把责备当作是得救的途径，反而会觉得令人厌恶，甚至是对自己的一种冒犯。但如果我们承认自己的缺陷、自私、狂妄，言语行为常常犯罪，那么我们会明白，弟兄的责备其实是浩大的恩典。

6. 获得能力

然而，虽然我们的本能非常抵挡责备，也无法用福音来为自己辩解，但我们在这方面的成长还是大有盼望的：基督对我们的爱是我们能领受责备的关键。基督已经“爱我，为我舍己”（参见加 2:20），责备不再是对我们生命的打击，不再是否定我们深层次的价值，而是一个让我们成长的机会，能给我们带来更大的喜乐。

这是福音的另一个恩典，靠着圣灵，我们就能不顾及自己的面子，接受任何责备，从而领受更多的恩典。福音给了我们真正从责备中领受恩典的能力。只有在耶稣里，我们才有新的身份，不是没有罪了，而是在我们还满是罪污的时候，神的爱就向我们显明了。（参见罗 5:8）救主如此地坚固我们，我们就能够接受责备和领受其中的福分。

7. 给予责备的祝福

责备的福分是两个人的。爱心驱使我们不仅在福音中接受责备，也要把这恩典给予别人。我们能为别人做的最重要的事情之一，就是指出他们的过犯。

当你发现自己不是一个容易领受责备之恩的人时，如果让你去责备他人，经历这令人不快的过程，使他人悔改就更难了。D.A. 卡森说，“如果你很难接受责备，哪怕是私下的责备，那么让你以谦卑的爱心去责备他人就更难了。”^①

但无论多么困难，如果我们真相信我们都是罪人，不悔改的罪会叫我们受苦，让我们永远灭亡，那么爱心就会激励我们把这责备的恩典给予别人。我们在此寻求如何以“谦卑的爱”来责备他人，下面的七个步骤能帮助我们认识真正的基督徒的责备。

^① 《马太福音》（修订版）（*Matthew*, Grand Rapids, MI: Zondervan, 2010），解经注释书，第 456 页。

（1）先省察自己的心

从耶稣的话开始是明智的。他人身上的罪我们自己身上往往也有。因我们内心的骄傲，所以我们容易迅速察觉到他人的骄傲。我们里面未被征服的贪婪使我们看到他人的贪婪。我们口舌上的罪也很容易让我们发现他人这方面的罪。

所以，在指出他人的罪之前，我们要先遵行主耶稣明确的命令：“先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。”（参见太 7:5）也要记得《加拉太书》6章1节关于挽回弟兄的劝诫，“又当自己小心，恐怕也被引诱。”

那么，我们发现自己身上也有他人的那些罪时，我们该怎么办呢？是不是因为自己的难题还没解决就无法帮助弟兄了呢？但愿不要如此。在帮助他人面对罪之前，我们要先悔改自己的罪，生命得到更新，然后再以谦卑和怜悯的心与弟兄一起胜过罪。

（2）寻求理解

无论你是否具有“同感”，是否能体会到他人具体的罪，求神使你能理解对方，并寻求这句也许是责备的金科玉律：“无论何事，你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人”（参见太 7:12）。

一方面，当看到弟兄身上有需要改正的地方，我们不仅要指出来，还要让对方重视。这难道不是你里面的圣洁所愿意的吗？另一方面，我们也应该以应有的态度去行——卡森称之为

“谦卑的爱”。

尽你所能地从对方的角度来思考，并考虑如何以基本的福音真理来提醒他们，启发对方真实地看见自己的罪。有了这样的认识之后，就该考虑一下该如何以更好的方式和付出更多的努力来劝勉弟兄，而不是定弟兄的罪。“你们各人的重担要互相担当，如此，就完全了基督的律法”（参见加 6:2）。

（3）祈求对方回转

省察自己的内心，努力理解对方，并在面对弟兄之前要先为他们祷告。祷告求主在你接触他们的时候，你责备的话语是出于福音的真理，让他们接受你出于爱心的责备，他们若抵挡，求神使他们的心柔软，认识到你是对的。也要祷告求神给你勇气，在对方反驳或马上反对你的时候仍能以温柔的心持守，而不是马上就退后。

要为对方祷告。我们的责备不仅是为了纠正对方的错误，更是为了挽回对方。无论是像《马太福音》18章15节至17节那样以郑重的方式应对严重的错误和跌倒的情况，还是像《希伯来书》3章12节至13节中那样在共同体生活中非正式的日常劝勉，所有出于《圣经》的责备都是为了挽回弟兄（参见路 17:3-4；帖后 3:14-15；雅 5:19-20）。

（4）迅速

为他人的回转祷告，但不要只有祷告。《希伯来书》鼓励我们要“天天”彼此劝勉。不要让明显的罪恶一直败坏下去。如果可能，当天就要弃绝罪。

弟兄们，你们要谨慎，免得你们中间或有人存着不信的恶心，把永生神离弃了。总要趁着还有今日，天天彼此相劝，免得你们中间有人被罪迷惑，心里就刚硬了。（来 3:12 - 13）

以谦卑的爱说责备的话，不仅要向那些明显的罪说，也要在刚觉察到一些罪恶和诡诈的蛛丝马迹时就说。最理想的情形是我们生活在这样的一个共同体里：能时常以诚实的心，毫不迟延地劝勉他人，并且对方能以出于福音的缘故来接受这温和的责备和劝诫，这个共同体能时常把罪扼杀在萌芽中，而不是给它成长的时间和空间，任其长成高大而肮脏的杂草。

（5）温和

真正的基督徒的责备，不但是讲明福音的真理，而且语气和态度也当与我们的主耶稣相一致。不仅是郑重严厉地回应他人那刚硬麻木的心，而且我们在这个彼此相交的共同体中，大多数情况下更需要一种温良的责备，这也是“主的仆人”应有的样式：

然而主的仆人不可争竞；只要温温和和地待众人，善于教导，存心忍耐，用温柔劝戒那抵挡的人，或者神给他们悔改的心，可以明白真道，叫他们这已经被魔鬼任意掳去的，可以醒悟，脱离他的网罗。（提后 2:24-26）

第十八章 接受责备的祝福

从某种意义上说，任何正当的责备都是良善的。“任凭义人击打我，这算为仁慈；任凭他责备我，这算为头上的膏油，我的头不要躲闪”（参见诗 141:5）。当恩典以如此温和的方式赐给我们，就是更大的恩典了。我们若用温柔劝戒那抵挡的人（参见提后 2:25），那我们的朋友将会何等的多。

尽管我们内心里残存的邪恶会让我们远离软弱犯罪的弟兄，但当我们在福音的光中行走时，我们里面的圣灵就会引导我们，“弟兄们，若有人偶然被过犯所胜，你们属灵的人就当用温柔的心把他挽回过来”（参见加 6:1）。

（6）清晰而具体

但如果你的表达不够清晰，你的好意就可能被误解。当我们先省察了自己的心，努力理解对方，求神挽回对方并迅速又温和地指出了对方的罪，然后，我们就可以很坦率直接地表达真正想要说的话，而不必含糊其辞了。

在对别人说责备的话语前，要先在头脑里明确你看到的问题和危害。你甚至可以在纸上写下几个关键词或句子，以确保交通的时候尽量客观，而不致于过分陷入自己的主观情绪中。要准备好具体的例子，并为此祷告，像使徒那样清楚地表达你的爱，“只将真理表明出来”（参见林后 4:2）。使徒保罗在《歌罗西书》4章4节里的祷告就是在责备弟兄的同时，也清楚地说明了福音：“按着所该说的话将这奥秘发明出来。”

（7）跟进

最后，制定一些跟进的计划。如果对方顺利地接受，就接

着发个信息、打个电话、见面聊聊，并肯定地告诉对方这恩典已经具体落实在他的生命之中了。如果他们的反应不太好，就要进一步表达对他们的爱，这也是在提醒自己，这样做是为了让对方得益处，而不是自己得好处。如果你的责备是出于私意，那么反而要为对方的不接受而高兴，但也要为对方祷告，让他能思想你责备的话。

在共同体生活中，时常给予他人亲切的责备似乎是一件小事。我们会觉得这是如此容易，只不过是劝人离弃一些不大的罪，而又不会耽误自己的事情。但这种长久谦卑又主动地给予爱和恩典的服侍，产生的果效却是永恒的。“我的弟兄们，你们中间若有失迷真道的，有人使他回转。这人该知道叫一个罪人从迷路上转回，便是救一个灵魂不死，并且遮盖许多的罪。”（参见雅 5:19 - 20）

第四部分

尾声

第十九章

大使命

我们前面说过，本书因为篇幅有限，无法面面俱到地来讲蒙恩之道和我们围绕着蒙恩之道所培养的好习惯。其原则和神学层面我们都讲不完，更何况是在日常操练中的具体细节和新思路了。这些内容肯定有其他人会讲，但更好的方式是你自己去思想、尝试和犯错，与教会中的同伴一起在生活中操练。但是，在结束之前，我要简单地讲三个与蒙恩之道密切相关的实用话题，这对于大家将会有所帮助。

许多人认为传福音和管理（时间和钱财）是属灵的操练。其中确实有值得操练的地方，《圣经》上也有一些原则和应许，它们能正确地引导我们把这些看为是实在的恩典。然而，我发现最好的方式是把传道、管理时间和钱财当作我们操练规律的读经、祷告、聚会所追求的首要果效。我们不断地领受神的恩典，在其中得保守、激励，并坚固我们去传道和做好管家。我们在讨论时间（21章）和钱财（20章）时，从大使命的角度来考虑这些也许是对我们最为有益的。

1. 传福音是蒙恩之道

我们只有先在基督里扎根，才会渴望向上结果。当我们在他里面有健壮有力的生命，就不仅能竭力深入地向下扎根，也会愿意将他的良善延及到他人。

在基督里深入，能引领我们走向他人，而走向他人的同时，也会使我们在主里更加深入。换句话说，担负使万民做门徒的大使命，为主所用，能让你脱离属灵的怠惰，激励你去圣洁地生活。一位老牧师写道：

我常常碰到一些属灵生命萎靡不振的基督徒，他们在信仰上原地踏步，停滞不前。研经变成了一件苦差事，祷告变成了枯燥的例行公事。他们曾激动不已地讲说自己悔改信主的神奇经历，现在却变成了遥远、模糊的记忆。去教会聚会？——可以，但只是去走一圈罢了。他们只是机械地、心不在焉地过着跟世人不太一样的基督徒生活，乏善可陈，却又疲惫不堪。

然而，当这些萎靡的信徒摆脱属灵的孤独，遇到一些慕道的朋友时，一些不可思议的事就发生了。当 they 与世人发生激烈的争论时，他们里面就开始更新和变化。长期麻木的心突然被激活，有了新的意义……努力给别人传福音竟然不可思议地激发

了信徒生命的成长！^①

为使命而活不仅是神的恩典通过读经、祷告和团契给我们带来的果效，而且也会成为基督徒整体生活中神施恩的一种方式。

2. 门训是蒙恩之道

门徒训练是成熟的信徒在一段时间内投入到操练中，使自己更成熟，或是带一个或几个年轻的信徒一起操练，帮助他们在信心上成长，并使他们也能投身于其他信徒的成长中。从耶稣呼召十二门徒开始，这就一直是耶稣侍奉的重点，他说“来跟从我！我要叫你们得人如得鱼一样”（参见太 4:19），直到他差派他们出去传道，说“你们要去使万民作我的门徒”（参见太 28:19）。

我们通常所认为的门徒训练比较片面，这也不足为奇。更成熟的“老”基督徒把自己的时间和精力用在年轻信徒身上。门训带领人所领受的蒙恩之道（读经、祷告、聚会）点燃了自己的生命，再将其传授给他人。然而，门训是基督徒团契所独有的，所有信徒都有圣灵内住，都是神施恩的管道。这就意味着好的门训总是双向的。“门徒”和“带领者”模式是耶

^① 比尔·海波斯（Bill Hybels），《成为一个能“传染”别人的基督徒》（*Becoming a Contagious Christian*, Grand Rapids, MI: Zondervan, 1996），第 30、32 页。

稣带门徒的最根本的方式。因此，司提反·司茂曼（Stephen Smallman）说，“参加门徒训练是门徒成长最重要的事情之一。”^①就像任何一门学科：当我们教导别人，自己也会成长。

门徒训练是神施恩给门徒的重要途径。在这里我们要说其中的四个方面。

（1）门徒训练显出我们的渺小和神的伟大

积极地进行门训使我们更清楚自己的生活——不是以我们为中心行大事，而是喜乐地以主为中心，在神伟大、荣耀的计划中尽我们的微薄之力。令人惊讶的是，耶稣说到“万民”，使万民做门徒是一个巨大的愿景——大到难以想象，我们在其中却显得极为渺小。

在校园拓展时，我多次听到一句令我难忘的话，“计划远大，小处着手，重点投入”。计划远大：神要在全地万民中得荣耀。小处着手：像主耶稣那样专注于少数人。重点投入：在少数人身上重点投入，装备他们，预备他们去侍奉别人。

门徒训练与大使命一样重要，却又像日常生活那么琐碎和看似微不足道。基督徒生活不仅将渺小的我们与神在全地的旨意联系起来，也将大使命分解成日常生活中的诸多小事。门徒训练就是大使命明确表达的主要且唯一的方式——我们在各处琐碎的生活关乎着神在全地的大计划。

^① 《行道：耶稣门徒的不断更新之道》（*The Walk: Steps for New and Renewed Followers of Jesus*, Phillipsburg, NJ: P&R, 2009），第 211 页。

如此，基督徒有强大的动力去完成这宏图大业一般的使命，但这愿景却要落实在默默无闻、稀松平常的生活中。远大计划、小处着手、重点投入。计划是大的，关乎万民，不能数算。行动是在各地的点滴积累。正如罗伯特·科尔曼（Robert Coleman）所写的那样，“要改变世界，必须先改变一个个世人。”^①

（2）门徒训练使我们成为一个信仰的整体

当我们投入到年轻信徒们全面、完整的灵性成长中，我们自己也会被提醒、激励，靠信心向一个健康属灵共同体迈进。

要做好门徒训练，既要有意愿，也要重视关系，战略和交往缺一不可。我们多数人对这两者都会有所偏废。我们中天生就有善于维系关系，但缺乏意愿的人；或是有意愿，但不善于维系关系的人。我们开始门训时，通常都会有一些失衡（有时是偏重于某一方）。

这种偏废总会在门训所需的整体性中暴露出来，不仅在朋友之间，也在带领人和受训人之间。门训需要有日常生活的分享（关系性），寻求并充分利用受教的时间（意向性）。走遍加利利和在山上讲道，都需要长期的过程。门徒训练既是一个有机的整体，也需要规划；既需要关系，也需要有意向，要有共同的处境、心志、操练和交往。

^① 《福音布道的宏伟大计》（*The Master Plan of Evangelism, Grand Rapids, MI: Revell, 1993*），第 23 页。

(3) 门徒训练让我们认识到自己的罪

门徒训练不仅是传讲真理，也是在分享自己的生命，保罗在写给帖撒罗尼迦的信中说：“我们不但愿意将神的福音给你们，连自己的性命也愿意给你们”（参见帖前 2:8）。保罗每次说“不仅是福音”的时候，我们都要格外注意，因为这通常是很重要的地方。

我们与他人分享自己，关系就变得亲近了——不仅是分享信息，更是分享生活和生命。罪人之间走得越近，罪恶就越多地显露出来（这也是婚姻中的两个罪人越发亲近，却能成圣的原因）。

良好的门徒训练将我们的罪暴露在门徒面前——主的门徒也从来没有在主那里看见过如何悔改。那些关注我们的生活，并试图效法我们信心的人，需要看到我们对自己的罪有诚实和正直的心，听我们认罪，见证我们的悔改，看到我们在认真地追求改变。

讲得更具体一些，门徒训练就是要求我们向着自己死——失去我们的时间和空间。更具体地说，就是要我们向着自己所宝贵的隐私而死。我们大多数人的生活都过于独自，但其实不需要这样。在门徒训练中，我们要问，怎样才能过好基督徒的群体生活？怎样才能让这些年轻的基督徒进入到我真实的生活当中，而不只是让他们每周一次看到外表光鲜的我？这就是向着我们的隐私而死的意思。在我们进入他们生命的过程中，也会把我们成圣的过程带入到门徒的生命成长中。

我们也要“常和他们同在”（参见可 3:14），效法耶稣与门徒的关系：“他们见彼得、约翰的胆量，又看出他们原是没有学问的小民，就希奇，认明他们是跟过耶稣的。”（参见徒 4:13）当我们如此行，我们的罪恶会再次暴露出来，从而使我们更加需要神施恩给我们。

（4）门训让我们更倚靠耶稣

门训是一项复杂又困难的事工。你会看到自己比以前更多的软弱、失败和不足，靠着神的帮助，它将让你学会更加倚靠耶稣。

好的门训带领人必须学会倚靠圣灵，学会面对失败。基督徒面对失败的方法就是回归十字架。

门徒训练可能听起来很简单，但其实并不容易，你若对自己诚实，就不可能没有失败。我们在爱心、主动、清晰勇敢地传福音方面都会失败。因为自私的心使我们不愿与他人分享自己。我们在跟随主、充分装备自己、不住地祷告、存心忍耐方面都会失败。

门徒训练驱使我们，并揭发我们的失败，让我们知道平日生活的力量不是源于自己，而是来自耶稣和福音，这也是门训的本质。福音如同一个需要传递下去的接力棒，我们要“保守”它（参见提前 6:20；提后 1:14），并传给属灵的后代。福音就是我们的宝贝，我们努力使他人也成为瓦器（参见林后 4:7）。

但我们不是要把别人训练成和自己一模一样，复制我们的特质和喜好。相反，我们让门徒传递下去的是福音。我们的核

心不是自己，而是耶稣，他不仅是伟大的典范，更是门徒训练的实质。我们是奉耶稣的名受洗，而不是我们的名。我们教导别人去遵行主所吩咐的一切，而不是遵行我们的建议。

耶稣和他的福音不仅是门徒训练的主要内容，还是那“大安慰者”。门训带领人自身也会有各样的不足和失败，而耶稣使我们能接受自己的不完美。我们已经有一位主，他是完全的，从加利利的海边到十字架的受难，他一直背负着我们的罪和失败。我们的门训不需要像他一样的完全，而且这也是不可能做到的。

我们的失败在他里面被遮盖，我们就大得安慰。那位至高的主应许建立他的教会，常与我们同在，使我们能够担负起他爱世人的大使命，并使我们在具有各种不足的门训过程中成圣，以彰显出他自己的荣耀，显出门徒的能力是来自于他，而不是门徒自己。

第二十章

钱财

对于基督徒来说,问题不仅仅在于要不要把钱财捐献出去,而是如何捐献。“捐得乐意的人是神所喜爱的”(参见林后 9:7)。我们有乐捐的心,是因为慷慨的基督徒背后有一位伟大的主:基督自己——基督是我们的救主、主人、至宝——他展示了终极的慷慨,将我们赎买回来。“他本来富足,却为你们成了贫穷,叫你们因他的贫穷,可以成为富足”(参见林后 8:9)。如果耶稣住在我们里面,我们乐捐的心也会越发加增。

福音改变了我们的灵魂,其中的一个表现就是松开了我们的手,使我们不再抓着财物不放。慷慨是真基督徒的一个重要标志。耶稣不仅常亲自这么说,他也严厉地警告我们贪婪的危险,为了我们的喜乐,他也强烈地呼吁我们“施比受更为有福”(参见徒 20:35)。

这里有五点真理,用以操练我们在爱人、服侍、福音使命上的花费和奉献。

1. 钱财是一种工具

钱财本身并不邪恶,财富本身不是罪,恶的是“想要发财”

的欲望（参见提前 6:9）。“万恶之根”不是钱财，而是“贪财”（参见提前 6:10），我们要以自己所有的为满足（参见来 13:5）。在我们罪恶的心里，“贪恋钱财”的心（参见提前 6:10）是如此的危险。

《圣经》中严厉地告诫我们人都是贪财的（比如《雅各书》5章1节至6节，定那些享美福好宴乐之人的罪），我们很容易忘记，问题不在于钱财，而在于我们的内心。财富、薪水、花销，都是主所造的世界中重要的部分，他曾亲自进入这个世界，成为有限的人，受时空的限制。

当那些恨耶稣的人问耶稣可不可以向凯撒纳税时，他并没说钱财是恶的，而是从自己与神的关系来考虑（参见太 22:21）。当他们来找他要圣殿税时，他以神奇的方式为自己和彼得（参见太 17:27）交上了税银。面对犹太人的反对，他却称赞玛利亚用贵重的香膏（价值超过一年的工资）膏抹他脚时所表现出来的爱。耶稣甚至让我们“藉着那不义的钱财结交朋友，到了钱财无用的时候，他们可以接你们到永存的帐幕里去”（参见路 16:9）。换言之，金钱是一个长期侍奉神的工具，而不是短期满足我们私欲的工具。

而且，凡物都有其功用，手握钱财不放，不会让我们的心满足，也无法使我们满足他人的需要。

2. 钱财的使用显明我们的心

《马太福音》6章21节是一个重要的提醒：“你的财宝在

哪里，你的心也在那里。”积累财宝说明我们担心在未来某个时候缺钱。吝啬也显出我们不相信天父的供应（参见太 6:26）和他“必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里使你们一切所需用的都充足”的应许（参见腓 4:19）。

捐献钱财能说明一些问题，这是一个显明并坚固我们信心和爱心的机会，也是让我们欢喜地遵行第一条、第二条诫命的机会。通过捐献钱财，使我们更有基督的心：“各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事”（参见腓 2:4）。这也表明，保罗把“贪爱钱财”的人和“专顾自己”的人看为等同。（参见提后 3:2）

不过，我们在钱财上最大的考验，不是我们愿不愿意把钱捐献出去，而是我们把钱捐献在了什么人和什么事情上。慷慨的意思就是舍弃过去那些为了满足私欲的花费，而是寻求更大的喜乐，把钱财用在他人身上。因此，在重要的花销方面要培养一个好习惯，就是问自己，我是以怎样的动机来花这笔钱的？我要实现的愿望是什么？是为了个人的舒适，还是福音的拓展，还是为了表达对朋友或家人的爱心？

3. 捐献是因人而异的

对我们大多数人来说，多数支出都是为了满足自己和家庭的需要。这种支出是必要的，也是必须的。这是件好事。神赐给我们收入来满足这些需要。对我们许多人来说，神给我们的比我们所需要的要多，目的是为了让我们能与他一起享受为他人付出的喜乐。

这就出现了一个问题，“我们的需求”究竟要多少才足够？仅仅只是衣、食、住、行方面的开支吗？在开销方面，义与不义的界线在哪里？有什么标准可以帮助我们知道应该留下多少钱，应该慷慨地捐献出去多少钱吗？

奥古斯丁（Augustine）提出了一个“今生需要”（the needs of this life）的标准，丽贝卡·德扬（Rebecca DeYoung）将其总结为：

该标准不仅是肉身生存的需要，还包括人类“合宜的”或适当的生活所必需的条件。关键的要点不是说非得家徒四壁、节衣缩食，粗茶淡饭，而是说一个完整的人生是不被物质所奴役的。我们的财产是为了满足我们的需要和人性，而不是让我们的生活围绕着财产和物欲。^①

无疑，衡量“完整的人生是不被物质所奴役的”的标准在不同的地方因人而异。“各人要随本心所酌定的，不要作难，不要勉强，因为捐得乐意的人是神所喜爱的”（参见林后 9:7）。说到钱财问题，我们都当省察自己，而非论断他人，并提醒自己是多么容易“宽以律己、严以待人”。

① 《刺眼的恶习：七宗罪的新视角及其解救之法》（*Glittering Vices: A New Look at the Seven Deadly Sins and Their Remedies*, Grand Rapids, MI: Brazos, 2009），第 106 页。

为钱财在使用上做出具体的规定是很困难的，可能也不明智，但我们可以分分类，好避免一些错误，比如那些“奴役我们的事物”。我们要注意的，“完整的人生”不是静态的。神使我们的生活有不同的节奏，有享受也有节制，有人群中的欢闹，也有独自的安静。分辨和了解一些极端长久的贫富情况多少是有用的。我们的花销既要有“大手大脚”，也要有“精打细算”。我们应该憎恶所谓的“丰盛福音”，但不要被伪装成基督管家的吝啬鬼所欺骗，并且要当心，大量透支信用卡很可能会超出我们的财力。

要准确地判断不同的人到底需要多少钱财是很难的一件事，对于这一点，约翰·派博说，“虽然我们无法在白天和黑夜之间画一条明确的分界线，但这并不等于说你就无法知道现在已经是午夜了。”^①

在判断的标准方面，最后一点是要考验奉献的心。你是否曾经为了给予他人而舍弃过一些你所认为的“生活必需品”呢？

没有什么事能像奉献这样显出我们的内心。我们不仅要愿意给出自己多余的东西，而且在为了给予他人而让自己受损时，我们也要大声而清晰地说“愿意”。为着我们灵魂的益处，我

^① 科林·汉森 (Collin Hansen) 对约翰·派博的访谈，“派博牧师的薪酬”(Piper on Pastors' Pay)，福音联盟，2013年，11月6日。<http://www.thegospelcoalition.org/article/piper-on-pastors-pay>.

们需要有更大的爱心，不再自爱，不再只满足自己。

4. 慷慨奉献是蒙恩之道

奉献引出了一个关于“给予”这个主题背后的问题：慷慨给予和奉献的行为有什么回报？——无论是送圣诞礼物、年终奉献，还是请朋友或陌生人吃饭——我们的目的只是为了感受到自己的存在，还是想从无私的行为中自己获得快乐的感觉？还是我们靠着神的供应给予他们，从而使这给予成为我们从上头领受恩典的管道？

虽然新约圣经并没有应许我们今生的物质赏赐，却教导我们慷慨是生命的蒙恩之道，神随时要赐福给那些靠信心给予他人的人。“施比受更为有福”（参见徒 20:35）。而在《哥林多后书》9章中的应许则更为明确：

6节：少种的少收，多种的多收；

8节：神能将各样的恩惠多多地加给你们，使你们凡事常常充足，能多行各样善事。

10-11节：那赐种给撒种的，赐粮给人吃的，必多多加给你们种地的种子，又增添你们仁义的果子，叫你们凡事富足，可以多多施舍，就藉着我们使感谢归于神。

神的恩典使我们脱离自私的心，赐给我们的不仅是慷慨，更是舍己的心。如此的舍己神必不轻看，我们凭信心给予他人，

满足他人的需要，就成为了神的恩典在我们里面满溢的管道。

5. 神是最喜乐的给予者

我们凭着喜乐给予，但神是最喜乐的给予者。神把自己的儿子赐给我们，是甘心乐意的（参见约 3:16；罗 8:32）。他心意已定，毫不勉强，绝非被迫，乃是喜乐地赐给我们。

耶稣自己也是心甘情愿，他借着永远的灵，将自己无瑕无疵献给神（参见来 9:14），他献上这最丰盛的祭物，满足了我们需要最大的需要。“你们知道我们主耶稣基督的恩典；他本来富足，却为你们成了贫穷，叫你们因他的贫穷，可以成为富足”（参见林后 8:9）。

神喜悦甘心乐意地给予，因为他自己就是这样的，他是最甘心的那一位。我们在基督里给别人的所有恩典，都是我们已经领受的，并且我们将来还要领受那极为丰盛的恩典（参见弗 2:7）。

第二十一章

时间

你一直受到时间的限制，这是不可避免的。地球上的每一个人，无论在什么地方，无论是什么文化背景，都活在不断流逝的时间中。时间的沙漏一直往下落，无论我们如何忽视它、压制它，或强调它，都无法阻止时间如飞而去。忽视时间只会让我们自己受损，我们只能智慧地管理好神所赐给我们的短少年日。

首先，重视时间是《圣经》所肯定的，管理好时间不是一个世俗的观念。虽然最近出现了很多关于时间管理的商业书籍，但《圣经》在很早之前就要求我们珍惜时间了。

不仅使徒保罗教导我们，“你们要谨慎行事……要爱惜光阴”（参见弗 5:15-16），早在一千五百年前，摩西就向神祷告，求神帮助，“求你指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心”（参见诗 90:12）。

《圣经》虽然多次提到要管理好自己的钱财，却也不难看出，时间比钱财更宝贵。就像唐纳德·S. 惠特尼所说的，“如果有人像挥霍时间一样挥霍自己的钱财，我们就会觉得他们疯

了。可是时间比钱财宝贵得多，因为时间是金钱所买不到的。”^①

1. 主若愿意

《圣经》不仅肯定我们要管理好时间，同时也在警告我们。忽视时间确实是一种很常见的危险，现今，我们的仇敌和引诱无处不在。无论我们的罪是忧虑、自私，还是傲慢和狂妄，但对轻忽时间、蹉跎度日的解决办法绝不是使自己变得非常忙碌。掌管时间的神很快就要在基督再来的日子，在他的统治和权柄来到时让我们追悔莫及。

使徒雅各首先发出责备，或是至少让我们存敬畏的心来安排自己的日程。

嗜！你们有话说：“今天、明天我们要往某城里去，在那里住一年，作买卖得利。”其实明天如何，你们还不知道。你们的生命是什么呢？你们原来是一片云雾，出现少时就不见了。你们只当说：“主若愿意，我们就可以活着，也可以作这事，或作那事。”现今你们竟以张狂夸口，凡这样夸口都是恶的。（雅 4:13 - 16）

雅各呼应了《箴言》27章1节的忠告，“不要为明日自夸，

① 《信徒生活的属灵操练》（修订版）（*Spiritual Disciplines for the Christian Life*, Colorado Springs: NavPress, 2014），166-167页。

因为一日要生何事，你尚且不能知道。”我们可以预测未来，但绝不知道下一时刻会发生什么，更不知道下一周会发生什么。虽然时间看起来属于我们，但其实每时每刻都是属于神的。他能叫我们年老发白（参见赛 46:4），他能毫无征兆地说，“无知的人哪，今夜必要你的灵魂，你所预备的要归谁呢？”（参见路 12:20）

时钟的指针永远在神的手中。不顾神的旨意，任意妄为，就是狂妄。

2. 崇尚效率

当然，太多的人疏忽了自己的时间，而我们所处的时代却很流行时间管理。至少在西方，我们可能比以往任何时候都更加能感受到时间的短暂。在各地的书店里，关于生产效率和时间管理方面的新书比哲学和宗教类的书要多很多。“崇尚效率”在其日益完善的系统中让无数人陷入了网罗。^①

今天，专家告诉我们，要在受他人影响之前管理好我们的日常生活，我们面临的最大问题是“被动的工作流程”，我们必须警惕自己神圣的日程不受他人干扰，自己的优先事项不被打乱。^②

① 雅各·比德尔 (James Bedell), “崇尚生产力的陷阱” (The Trap of Productivity Porn), Medium.com, 2013 年 12 月 21 日, <http://www.medium.com/thinking-about-thinking/the-trap-of-productivity-porn-7173d1cc6f95>.

② 例如,《管理你的日常生活:建立你的习惯,找到你的焦点,提升你的创造性思维》(Manage Your Day-to-Day: Build Your Routing, Find Your Focus,

也许我们比以往任何时候都更需要听从我们慈爱的天父，他的提醒虽然严厉，却能使我们喜乐。《哥林多前书》6章19节至20节像是专对我们而说的：你们不是自己的人，因为你们是重价买来的，所以要在你们的“日程上”荣耀神。

这会怎样呢？如果我们的时间从根本上来说不是我们自己的，而是神的，那么我们该如何凭着信心使用从神而来的时间呢？

3. 使人生发仁爱的信心

基督徒管理时间的关键原则是：让爱他人的心成为你操练和日程安排的原则。爱人的就完全了神的律法（参见罗13:8、10）。将我们的时间归给神，就意味着对他人要有各样出于爱心的行动。善行之所以能荣耀神，不是为了要满足神的需要（神一无所缺，参见徒17:25），而是因为服侍了他人。马丁·路德的话令人难忘，他说，不是神需要你的好行为，而是你的邻舍需要。

我们求神指教我们数算自己的日子，就是再次学习管理时间的机会。一个实用的方法是，既要照着神的呼召主动行善，也要为着回应他人的迫切需要而行善。虽然这可能会让我们的时间变得紧张，但我们要学会让爱心激励和主导我们的日程；

and *Sharpen Your Creative Mind*), 乔斯林·格蕾 (Jocelyn Gleis) 编辑, 99U 系列丛书 (Las Vegas: Amazon Publishing, 2013)。

我们在操练积极劳作的同时，又要时常慷慨而灵活地帮助他人的不时之需。

也许在保罗写给门徒提多的那封短书信的末尾，就蕴含着时间管理的整个神学理论。他说，“我们的人要学习正经事业，预备所需用的，免得不结果子”（参见多 3:14）。结果子（效率）的意思是用“善行”来帮助他人的需要——我们花费时间、精力和钱财来爱人、服侍人——这既是主动的也是被动的。若没有计划，该主动的时候我们会犹豫不决；如果没有灵活性，我们就无法做出反应。

4. 那些已经浪费了时间的人

即使我们愿意本着爱心的原则来安排自己的日程，也没有人能做到完美，甚至我们也没有充分地去执行。罪人长久以来都在浪费时间，而且经常没有爱心。即使是最有纪律的时间管理者也会有很多的失败。

那么，浪费了这么多的时间，我们除了懊悔还能怎么办呢？当我们学习以爱的原则来管理时间时，就有了从神而来的盼望：到主耶稣面前对你所虚度的大量时间进行悔改，然后激励自己凭信心更仔细地数算你未来的时日。

当福音在我们的灵魂和日常生活中满溢，我们就深知“基督耶稣所以得着我的”，尽管我们还有各种缺陷和轻慢——但凭着信心、靠着圣灵，爱的激励——我们能够“竭力追求，忘记背后，努力面前的……要得神在基督耶稣里从上面召我来得

的奖赏。”（参见腓 3:12-14）

你可能还在虚度时光，但基督的怜悯在每一天的清晨都是新的，甚至每时每刻都是新的。

5. 四堂卓有成效的时间管理课

最后，为了使这些原则更加具体和实用，这里有四个方面能让我们的时间管理更有果效，以帮助我们完成主爱的大使命。

（1）思想你的呼召

神给每个人恩赐是为了众人的益处（参见林前 12:7）。他赐给百姓各样的恩赐、功用和职分（参见林前 12:4 - 6）。就我们在专业上的“呼召”而言，我们比较容易看出神以后要如何来使用我们，而不是自己目前暂时所做的。例如，我们很难让一个正在学商业的学生觉得他目前的“呼召”是为神的荣耀而去经商，即使他知道自己未来的呼召是经商，但他目前的呼召是做学生。

我们专业上的呼召——神总是如此行，在某个特定的生命阶段塑造我们的头脑和心灵——不仅是出于我们自己的意愿和他人的肯定，也需要外在的机会。

有些人可能想从事一些新的职业，而一些最了解我们的人也对此认可和同意，但要等到某些特殊的门打开时，我们才有机会进入那个领域。在此之前，我们需要等待这个呼召——如果我们忽视了这一点，我们就会错过许多喜乐，也不会使他人得益处。

(2) “大石头” 优先

接下来，根据神今日对我们的呼召，找出构成这一呼召的关键点和优先级。通常，如果我们不为此舍弃其他事情，做出有针对性的计划，这些优先事项就会受到很大的损害。

有些人把优先的事情称作“大石头”。^① 把那些比较费时的小事称作“小卵石”，这些“小卵石”对我们优先的呼召没有直接的贡献。如果我们优先完成“大石头”，一天的其他时间就能用许多“小卵石”来填满。但是如果我们先放“小卵石”，“大石头”就可能放不进去了。

(3) 充分利用早上的时间

从《诗篇》的作者（参见诗 5:3, 30:5, 46:5, 59:16, 88:13, 90:5 - 6, 14, 92:2, 143:8）、主耶稣自己（参见可 1:35），还有教会历史上许多“伟人”的教导中，我们都能得出要充分利用早晨的时间。

许多研究都证实，每天早晨的第一个小时对于完成我们呼召中最重要的（通常是最密集的）事情很关键。早晨一般是我们精力最充足的时候，工作更具创造性，也更主动。此外，早上也不太容易被一天中在其他时间里出现的急事儿打断。

我们如何利用早晨的时间能显明我们自身的很多问题。有多少人明白，你的早晨在哪里，你的心也就在那里？我们每天

^① 同上，第 197 页。

的首要事情若是转向耶稣，从《圣经》中听他的声音，早上就会有空间，灵修的时间就不太可能会被其他的事情所占据。

然后，从工作的角度来说，我们如何度过一天中最初的几个小时也是至关重要的。用早上的第一时间把最大最难的任务（“大石头”）解决掉才是最佳的策略，否则越往后拖反而会越困难。至于如何善用我们早晨的时间，让爱激励我们，可以这样来思考：持守清晨的亮光不被琐事搅扰，我们就能自由灵活地击退黑暗，就能在一天中的其他时间里凭爱心而行。这就引出了第四条，也是最后一条。

（4）灵活地帮助他人

到目前为止，我们都是概括地讲如何在爱心和侍奉上管理时间。现在让我们来具体地讲。

一方面，我们认真思想呼召，并根据优先级和重要性进行安排，使每天早上的时间都用在爱和侍奉上，主动担当使命，服侍和祝福他人。毕竟，这对于我们的呼召最具有真实、深刻的意义：神预备我们，赐给我们能力，使我们在生命不同时期，为了他人的益处而费时费力。这是我们呼召的主动方面。

但另一方面，我们要了解自己的恩赐，早上优先做重要的事情，使我们一天都能积极地回应他人的不时之需，无论是大事还是小事，是明显的事还是隐藏的事。我们要凭爱心来计划，积极主动、劳苦服侍，同时也能慷慨灵活地关注他人的不时之需。

6. 纪念主耶稣的话

以这样的方式来使用时间，能让我们在基督里享受喜乐。我们也用这种方式来纪念主耶稣的话，他亲自说过，“施比受更为有福”（参见徒 20:35）。我们最大的快乐不是来自挥霍时间、积攒财宝、自私自利，而是来自对他人牺牲的爱、荣耀神，当我们把时间和精力用在他人的益处上，我们就会为他人而感到高兴。

毕竟，爱的行动不会从我们的本性中自然生发。

后记

在“抓狂”时与基督相交

我们都有过“抓狂”的日子，至少在属灵层面上可以这么讲。也许对你来说今天就是这样的日子。

我希望你正在建立规律的“蒙恩习惯”，因为这是你按自己的时间、地点，日常与神相交的方式。也许你早就形成这样的习惯了：当早上的闹钟响起，你就开始按部就班地以自己的方式和节奏起床、吃早餐、准备好开始这短暂却重要的亲近神的时间，“进入神的道”，将你的心转向神，让神的话充满你，在开始一天的忙碌前从神那里得到属灵的力量。

不过，总会出现那些令人“抓狂”的时候，总会有意外的事情打扰到你。这可能是持续到凌晨的谈话，让你疲于应付，劳累不堪，导致你第二天连连犯困；也可能是你在亲戚家过夜，或亲戚在你家过夜；对于年轻的父母来说，可能是半夜起床的孩子（或多个孩子），提前醒来要你准备早饭。也许只是在生命的某个阶段你比较“抓狂”，也可能每天早上都有让你“抓狂”的事儿。仇敌的办法似乎总是层出不穷，让你不能专心亲近神，与神有独处的时间。

无论在什么情况下，突如其来的问题打乱了你的计划，让你很“抓狂”，这时你该怎么办？如何利用蒙恩之道（若可行）来默想神的话、祷告？神的旨意美善，而我们的日程却常受到拦阻。

1. 牢记你的“蒙恩习惯”是什么

从早晨开始就要有一个良好的开端。默想《圣经》不是自我检讨，而是在神的道中，靠神的话与复活的基督相交。我们如今活在他的恩典中，并不倚赖于我们的灵修步骤是否完整，也不倚赖于我们其他的属灵操练，而是倚赖于我们用一个常规的方式与基督交往，重要的是基督，而不是我们某一天多花了多长的时间。

你可以通读《圣经》，花大量时间来默想和祷告，背诵《圣经》的章节，然后轻省地开始一天的生活，而不是为了自己的私利去满足他人的需要。实际上，你很可能在自我感觉最好、属灵方面最强大时只倚靠自己，而没有倚靠那赐力量给我们的神（参见彼前 4:11）。

2. 思想爱人之道

我们在爱他人时，也是在与神相交。好的横向发展能建立我们，使我们的生命得以纵向发展。如果你在神的话和祷告中与神真实地相交，并得以被建造和坚固，你就会变成一个更好的配偶、父母、朋友、兄弟、孩子和邻舍。

有时候，我们能做的最有爱心的事，就是在一段时间内远离他人，靠神和他的良善来喂养自己，生命得到更新之后，再回到家庭和社区中，考虑和帮助他人的需要。但在其他的时候，爱人之道是向着自己的私欲死，舍弃自己的时间——即使是默想《圣经》和祷告这样美好的事情——为的是照顾生病或早醒的小孩，或准备早饭、服侍家人，或帮助早晨一团忙碌的配偶或朋友。

3. 制定灵活的早晨计划

考虑到早晨各种“抓狂”的情况，知道总会出现一些状况，所以就要先做好准备，灵活安排好早上的灵修。试着让你的计划既可延长到一个多小时，也可缩短到十分钟，必要的时候甚至可以更少。例如，您可以用一个简单的模式，就像本书中所建议的那样：先读经，再默想，后祷告。时间宽裕的时候，你可以花更多的时间读经和默想，包括写日记，花时间背一些内容丰富的《圣经》段落，更多的祷告、敬拜、认罪、感恩和祈求。但在一个手忙脚乱的早晨，如有必要，你可以在短短的几分钟内完成读经、默想和祷告。

不必按计划完成所有的读经，可以只读一小段《诗篇》、福音书，或书信。在这段经文中，寻找其中体现神的良善之处，在基督里默想这向你发出的良善，并把这真理存在心里。然后，祷告祈求这真理光照你一天的生活和需要，也可以为你早上想到的其他需要来祈求。

如果时间非常紧张，那就暂时先不祷告，寻求以祷告和倚靠的心开始一天的新的生活。向神求助，求神用环境和爱的呼召来引导你一天的生活。承认你今天无法用长时间的默想和祷告来寻求他的帮助，请求他今天在你灵里软弱时成为你的力量，向你显现。

事实上，往往是当我们越倚靠自己的时候就越“抓狂”，而我们的软弱反而是神向我们显出他大能的好机会，“我的恩典够你用，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”（参见林后 12:9）

4. 与他人一起寻求神的旨意

蒙恩之道不仅仅是个人性的，其背后还有着深深的共同体性，甚至我们个人的读经默想和祷告都会受到共同体的影响，比如受那些教导我们的牧者的影响。个人领受《圣经》和祷告可以很有果效——这是值得我们每天操练的蒙恩习惯——不过也要提醒自己，神的恩典也来自配偶、朋友，或其他信徒。不要忘了群体的力量也是蒙恩之道。

如果今天早上你很抓狂，没有很好的与主耶稣独处，那么请特别注意与那些爱主的信徒交通，谈论一些关于福音真理的内容。但如果今天早上你们俩都很抓狂，那么就可以只进行一些简短的谈话，互相提醒基督向我们所发出的恩慈，这样多少会有些灵粮，不然就一点儿也没有了。

5. 评估以后要学习的功课

当“抓狂”的一天过去之后，总结一下收获和教训，以便以后能更好地解决和处理这样的情况。如果你是因为熬夜看不必要的节目或电影，你的功课可能就很简单了，只要下次提前做好计划就行。虽然我们经常会觉得没什么可领受的，但现代社会的生活就是如此。

令人“抓狂”的日子总会有的。我们的生活有不同的阶段，像那些有初生婴孩的家庭，所有的精力都给了孩子，这就是一个令人“抓狂”的阶段。只要我们用心一点，做出有针对性的计划，就能安稳地度过这些日子，甚至可以让我们更倚靠神、与神同行。但我们要清楚地知道，不是因为我们养成了早晨的蒙恩习惯，就能保证神赐给我们恩典和福分。

在“抓狂”的日子，你也可以和基督相交。

致谢

养育一个孩子和写一本书，都需要动员整体的力量。回想我自己是如何养成蒙恩习惯的，要回到我的童年时期，甚至是在我记事之前。我的父母不仅寻求与主耶稣相交，每天读经、祷告，他们还有一个习惯，就是在睡觉前把我们这些孩子聚在一起家庭敬拜。除了基督，我首先要感谢父母。

接下来，我要感谢南卡罗来纳州（South Carolina）那些耐心又善良的初高中学生的家长志愿者们，他们是斯巴达堡第一浸信会（First Baptist Church）的弟兄姐妹，他们中的许多人都投入到了主日上午、晚上和周三晚上的教会侍奉中。除了青年骨干信徒，唐·威尔顿（Don Wilton）牧师教导我们要信靠《圣经》，而赛斯·巴克利（Seth Buckley）则是青年事工和基督徒勇士（Christian manhood）事工的典范。

在南卡罗来纳州格林维尔的弗曼大学（Furman University），在肯·科里（Ken Currie）带领的门训事工下，法玛塔·弗诺莫阿娜（Faamata Fonoimoana）和 马特·劳力士（Matt Lorish）的生命发生了巨大的改变。法玛塔将自己献上，以高年级学长的身份来侍奉低年级新生。他全身心投入到造就门徒的事工中，包括培养蒙恩的习惯。在与法玛塔同工两年后，马特开始在弗曼大学带领我。他用唐纳德·S. 惠特尼的《信徒的属灵

操练》为材料，并给予我足够的信任，让我在暑期培训中可以公开地教导青年学生。

我在明尼苏达州（Minnesota）生活的十二年里，他们当时对我的影响成倍地增长。我和保罗·坡提特（Paul Poteat）、马特·里根（Matt Reagan）、安德鲁·奈特（Andrew Knight）住在一起，我们以这样的方式来表明与主团契相交的愿景，也用同样的方法带领大学生门徒。

特别感谢我以前的同工，现在和我一同做牧师的约拿单·帕奈尔（Jonathan Parnell），他曾在2011年12月28日主动给我发了一封邮件，这封邮件对我写这本书起到了决定性的作用，他说：“我觉得你可以考虑写一本关于属灵操练的书……请你考虑一下。”的确，我还真把这本书写出来了。虽然一开始犹豫了很久，但后来有机会在伯利恒大学神学院（Bethlehem College & Seminary，简称BCS）给大学生上属灵操练的课程，又在desiringGod.org网站上将它们发表了出来。最后，Crossway非常热情地推动并帮助本书的最终完成，使其得以呈现在各位读者眼前。特别感谢BCS的莱安·格里菲斯（Ryan Griffith）和desiringGod.org网站内容团队的同工：马歇尔·西格尔（Marshall Segal）、托尼·赖因克（Tony Reinke）、菲利普·霍姆斯（Phillip Holmes）、司提反·格林（Stefan Green）、约翰·派博（John Piper）、乔·布鲁姆（Jon Bloom），还有Crossway各位宝贵的朋友，特别是贾斯汀·泰勒（Justin Taylor），我们相信我们这个项目足以成为一个学习指南。还要感谢“全明星”编

辑塔拉·戴维斯 (Tara Davis)，他的专业素养极高，为这个项目付出了很多的心血，以及帕姆·伊森 (Pam Eason) 为学习指南提供的帮助和指导。

感谢我的妻子梅根 (Megan)、双胞胎儿子卡森 (Carson) 和科尔曼 (Coleman)，还有刚出生的小女儿格洛丽亚 (Gloria)。因为妻子的舍己，让我有时间在 2015 年的 1 月和 8 月最终完成本书。梅根，八年多来你一直乐意和我一同在生活中操练蒙恩的习惯，使我们全家能一起听神的声音、向神说话、归属于神的身体。如果没有你的鼓励、耐心和超凡的良善，这本书就不可能完成。

最后，也是最重要的一位，我要感谢那成为肉身的神，坐在宝座上统管宇宙的大君王耶稣，在他智慧和仁慈的主权下，靠着他的怜悯和供应，本书才得以从最初的雏形到最终的完成。的确，本书的主线是在佳美之地成形的 (参见诗 16:6)。我祈求通过这本小书，让主耶稣——我们的主、救主、至宝——能更被人们所爱慕、所珍惜、所享受。愿本书能激励更多爱主的信徒培养起蒙恩的习惯，蒙他的荣耀光照，在他的道、祷告、聚会中蒙恩。愿那最美好的愿景能实现，就是主耶稣成为我们的至宝 (参见太 13:44)、做我们最喜乐的主 (参见诗 43:4)。

经文索引

《创世记》

1 54
1:2 59
1:3 42, 100
2:18 173
24:63 64

《出埃及记》

28:14 124

《约书亚记》

1 65
1:6 64
1:7 64
1:8 64, 73
1:9 64

《士师记》

20:26 128

《撒母耳记上》

7:6 128
31:13 128

《撒母耳记下》

1:11-12 128

《列王纪上》

19:18 173
21:27-29 128

《历代志下》

20:3-4 128

《以斯拉记》

8:21-23 128
8:23 128



《尼希米记》		73:25-26	172
1:3-4	128	73:28	172
		88:13	231
《约伯记》		90:5-6	231
32:8-9	89	90:12	225
		90:14	231
《诗篇》		92:2	231
1	65	119	65
1:1-2	65	119:15	65
5:3	231	119:23	65
6:9	101	119:27	65
16:6	243	119:48	65
19:1-2	34	119:78	65
30:5	231	119:97	65
35:13	128	119:99	65
36:8	16	141:5	198, 205
37:4	15	143:8	231
43:4	243		
46:5	231	《箴言》	
59:16	231	1:23	198
73	172	1:25-26	198
73:2-15	172	1:30-31	198
73:16-17	172	3:11	199

3:12	199	58:3-7	128
5:12-14	198		
6:23	198	《耶利米书》	
10:17	198	9:23-24	33
12:1	198		
13:18	198	《以西结书》	
15:5	198	36:27	15
15:10	198		
15:31	198	《但以理书》	
15:32	198	9:3	128
18:2	163		
18:13	163, 164	《何西阿书》	
19:20	199	6:3	33
20:5	163		
25:12	198	《约珥书》	
27:1	226	2:13	128
29:1	198		
29:15	198	《约拿书》	
		3:5-8	128
《以赛亚书》			
40:13	78	《马太福音》	
46:4	227	4:1	147
53:4-6	86	4:1-11	128



蒙恩的习惯

如何在属灵操练中享受耶稣

4:19	211	18:15 - 20	121
5-8	105	18:19	121
6:1	106	18:20	121
6:5-6	106	22:21	218
6:6	115	26:36	108
6:8	103	26:42	108
6:11	76	26:44	108
6:16	133	28:19	211
6:16-18	129	28:20	89
6:21	218		
6:26	219	《马可福音》	
6:34	76	1:35	108, 117,
7:5	202		148, 231
7:11	103	3:14	178, 215
7:12	202	6:13	124
9:14-15	130	6:46	108
9:15	133	10:45	84
10:38	14	14:32 - 42	108
13:44	243		
14:23	108, 117, 148	《路加福音》	
17:27	218	2:37	128
18:15	121	4:18	124
18:15-17	203	4:42	148

4:43	178	1:16	24
5:16	108, 117	1:17	24
6:12	108	1:18	42
9:18	117	3:16	83, 223
9:28	117	4:23-24	60
11:1	117	5:39-40	82
12:20	227	5:46	53
16:9	218	6:53-58	194
17:3-4	203	8:56	53
18:1	116	13:17	74
18:35-43	32	13:35	157
19:1-10	32	14:9	42
22:19	192	15:15	108
24	83	15:26	60
24:27	53, 83	16:14	14, 60
24:44	53	17:3	33, 181
24:44-45	83		
24:45	53	《使徒行传》	
		1:14	102, 117, 122
《约翰福音》		1:24	156
1:1	42	2:42	28, 117, 156
1:1-14	81	2:44	156
1:14	24, 42	4:13	117, 215



4:24	117	《罗马书》	
4:27	124	1:21	122
4:31	117	3:23-24	86
4:32	156	3:24	25, 41
6:6	118	4:4-5	86
9:9	131	5:8	84, 103, 201
10:38	124	5:17	25
12:5	118	6:1	25
12:12	118	6:3-4	189
13:2	131	6:3-5	187
13:3	118, 128	6:4	187
13:43	41	6:14	25
14:23	118, 128, 131	6:23	84
16:25	118	8	81
17:25	228	8:1	84
18:27	24, 41	8:5	78
20:24	43	8:6	78
20:32	43	8:15	24
20:35	217, 222, 233	8:15-16	108
20:36	118	8:17	156
21:5	118	8:29	30, 173
		8:29-33	30
		8:32	84, 223

8:34	103	2:13	60
10:17	160, 182	2:13-14	78
11:5-6	23	2:16	78
11:33	78	6:19-20	228
11:34	78	7:5	136
12:1	170	10:6	70
12:2	71, 76	10:11	54, 70
12:3	140	10:16	186
12:12	102, 116	10:17	194
13:8	228	11:24-25	192
13:10	228	11:26	193, 195
15:4	54, 70	11:27	193
15:18	31	11:27-30	186, 192
15:30-32	122	11:29	193
16:25	182, 193	12:4-6	230
		12:7	230
《哥林多前书》		13:4	163
1:9	156	14:3	173
1:18-24	182	14:12	183
2:7-10	60	14:26	183
2:10	60	15:1-2	182
2:11	60	15:2	193
2:12	60	15:3	103, 192



15:3-4	86	9:8	222
15:10	16, 31, 41	9:10-11	222
15:25-28	43	12:9	26, 41, 238
15:54-58	193	13:5	140
		13:14	156

《哥林多后书》

1:11	122
1:21	124
1:24	121
2:15-16	182, 192
3:14-16	82
3:18	34, 72,
	173, 182
4:2	205
4:4	100
4:6	42
4:7	215
4:8-9	144
5:21	84
8:9	84, 217, 223
9	222
9:6	222
9:7	217, 220

《加拉太书》

1:6	24
2:20	200
2:21	25
3:2	160
3:5	160
3:13-14	87
3:27	189
4:6-7	108
6:1	202, 205
6:2	203

《以弗所书》

1:3	24
1:4	23, 30
1:5	23
1:7	25

1:13	43, 60, 85	1:7	156
1:17-21	111	1:9-10	71
2:4-5	87	1:9-11	111
2:5	41	1:12	156
2:7	26, 90, 223	1:14-17	43
2:19	156	1:25	156
3:6	156	1:27	79
3:16-19	111	1:27-2:2	79
3:17-19	91	2:2	79
4:3	122	2:3	163
4:11-12	183	2:3-4	79
4:15	157	2:4	163, 219
4:23	76	2:5	79, 163
4:29	158	2:5-11	81
5:10	72	2:6-8	87
5:15-16	225	2:6-11	79
6:17	60	2:12-13	15, 31
6:18	103, 116	2:15-16	43
6:18-20	122	3	81
		3:8	33
《腓立比书》		3:10	181
1:5	156	3:12-14	230
1:6	30, 90, 159	3:19	131



4:19	219	2:8	214
		5:17	102, 116, 120

《歌罗西书》

1:5	43, 85
1:6	85
1:9-10	72
1:9-12	111
1:15-20	81
1:17	42, 91

《帖撒罗尼迦后书》

1:12	26
2:13	60
3:1	122
3:14-15	203

《提摩太前书》

1:19-20	87
1:23	193
1:29	31, 145
2:3	199
2:12	189
2:13-14	87
3:2	78
3:16	43, 64, 82
4:2	102, 116
4:3-4	122, 205

《提摩太后书》

1:15	85
2:4	85
3:2	89
3:15	85
3:16	43
4:3	85
4:7	30
4:13	53
5:17	89
6:5	85

《帖撒罗尼迦前书》

1:5	60	6:9	218
1:6	60	6:10	218
		6:20	215

《提摩太后书》		3:4-7	88
1:9	24	3:7	25
1:12	173	3:14	229
1:14	215		
2:1	41	《希伯来书》	
2:7	58	1:1-2	42
2:18	85	1:1-4	81
2:24-26	204	1:3	42
2:25	24, 85, 205	1:9	124
3:2	219	2:9	43
3:7	85	2:14-17	88
3:8	85	3:12-13	158, 203, 204
3:16	54, 83, 200	4:16	21, 41
3:16-17	69	6:20	103
3:16-4:2	197	7:25	103
4:4	85	9:14	223
		9:24	103
《提多书》		10:24-25	157
1:1	85	12:12-13	21
1:9	89	12:22	168
1:14	85	13:5	218
2:11	24, 159	13:7	89
3:1-7	81	13:9	41



13:20-21	31	《彼得后书》	
		3:18	25, 41
《雅各书》			
1:19	161	《约翰一书》	
1:22	69	4:10	85
1:23-24	69		
1:25	74	《犹大书》	
4:13-16	226	1:21	21
4:14	193		
5	124	《启示录》	
5:1-6	218	5:9	85
5:14	124	5:11	168
5:14-16	123	7:9	173
5:19-20	159, 203, 206	7:9-10	168
		8:1	150
《彼得前书》		19:9	195
1:10	24	19:10	52
1:13	26	22	54
2:22-25	88		
3:8	79		
4:11	145, 236		
5:10	26, 30, 99		

渴慕神 (desiringGod)

网站简介

人人都希望喜乐地活着。我们的网站就是为了帮助大家喜乐而存在和建立的。我们希望世界各地的人都认识并接受这真理，就是我们以神为我们最大的满足时，神就最得荣耀。我们收集了近三十年来约翰·派博牧师的讲道和文章，并翻译成了四十多种语言。每天我们都会提供新的文章、音频和视频资源，帮助您认识真理、找到方向，得永远的满足。这些资源都是免费使用的，感谢那些从这事工中蒙福的信徒，感谢他们的慷慨奉献。

你若想得到真实的喜乐并寻找更多的资源，或是想要更多地了解我们“渴慕神”的事工，我们邀请你访问我们的网站 www.desiringGod.org。

大卫·马西斯是 desiringgod.org 网站的执行编辑、伯利恒神学院副教授、明尼苏达市明尼阿波利斯城市教会的牧师。



在这个比历史上任何一个时代都要浮躁的世代中，我们该到哪里去寻找真理？这世界有那么多彼此矛盾、混乱和模糊的声音想要获得我们的注意力，我们该听谁的声音？

福音联盟相信，对上面这两个问题的回答都是一样的：耶稣基督。我们存在的目的正是想要帮助这个世代的人们能够在混乱、纷扰的噪音中清楚地听到耶稣基督的声音，能够像彼得一样回应这位救主说：“主啊，你有永生之道，我们还归从谁呢？”（约 6:68）。这永生之道是平安的唯一来源，也惟有他的死才能给我们这不稳定的、被罪掌权的世界带来真正的转变。

透过多媒体资源、文字内容、活动、书籍出版和国际化的拓展，我们希望把耶稣所发出的付代价的呼召（太 16:24）和基督所赐下的安慰沟通给这时代的基督徒。耶稣基督的福音既给我们反文化的挑战，又是一个对所有听到的人所发出的邀请。福音联盟服事的目的是为要帮助人们用思想认识神、用全心去爱神，并且用恩典和真理去服事这世代。

您可以访问我们的中文网站（www.tgcchinese.org）和扫描右侧二维码来获取更多的资源。



