

属灵操练的反思—姚谦牧师

“但我亲近神是与我有益，我以主耶和華為我的避难所，好叫我述说你一切的作为。”（诗 73：28）

在 3 月教牧之道培训期间，有机会和学员一起探望一所大型教会，听其堂主任分享领导教会的经验，真是津津有味。其后，阅读他写的一本书《我的属灵操练体验》，更引起了我的共鸣，所以也来回应一二！

所谓属灵操练，就是生活中亲近神的经历体会，简单分作祷告、独处及休息。

一、祷告的操练

祷告是聆听神，是与神摔跤，是主前细语，是摩西在山上的举手，是约书亚面对耶和華军队元帅时的俯伏……无论我们如何描述，祷告都是亲近主及在灵里经历他。司布真说得真好：

“我们越常祷告，就越会祷告，我们应当藉祷告来学习祷告，也藉继续祷告来使祷告继续。”主耶稣每天早上都是藉着祷告亲近父神，**祷告也理当成为我们天天的呼吸。**要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向我们所定的旨意。

二、独处的操练

“他就退到山上去，在那里祷告。”这样的话常是耶稣作重要决定时的写照。他独自一人，他在独处。牧者说，**每个月若能有一天独自一人，没旁人在，是这时代成圣需有的工夫。**我属“化整为零”者，每天让自己安静不多言谈，没必要就不说话，保持心境安静，是我喜好的方式。像牧者那样安排每个月有一整天离群自处是个挑战，当然也可尝试。“多言多语难免有过，禁止咀唇是有智慧。”（箴 10：19）早上不大声说话，工作间不太多闲杂话，学习日常生活中在言语上操练节制。

三、休息有必要

曾听说有些“超人”在工作中可休息，休息中亦工作，不用放假。我也希望自己是奇人，但我是会取假休息的人。不过，**不懂休息的人，仍要看休息是必要的。**最好当然是把“作”与“息”看为一整部份：**在工作间自娱减压，幽自己一默；又在闲暇中计划未来，作个调和得当的人。**按圣经所说，天父创世后也休息，歇了他手上的工；难道我们有谁是不需休息的吗？目前，每个周末是我的休息日，如非必要就不会打破规律，也不争着做事，以保持工作与休息的平衡。

四、留白、关系、保持人性

生活中总要留些空白，就不致耗尽。一幅画的美妙之处，就在于讲究“留白”。什么都要填满，哪有美感可言？我们的日程也是这样，**留白可以是某种美丽，日程空档也是艺术，**填得满满不懂留白破坏了美感。人生更是艺术，不是计算。留白是独处，是讲究与自己及与人的**一种关系。懂得留白也表彰人性，**不像机械一般。

五、述说他的作为

属灵操练，是要你我以行动亲自体验。上课是好，下课后懂得利用空间则更好，我们随时随地都在述说主的作为啊！

欢迎浏览良友圣经学院网站 <http://new.ltshk.net/>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。