

归正之声

《蒙恩的习惯》

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。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）、归属于神的身體（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，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”（AskPastorJohndaily 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》。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 and 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。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，愿他们的生命在各项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？