

简介

很多人都想得到灵命，确实很多人开始尝试，正如他们一开始承诺那样，然而并没有人坚持下来。没有成功的原因往往是因为缺乏一个能行之有效的方法。而本系列所介绍的简单的方法是我们希望广大读者能够去尝试的一个途径，你会得到上帝的眷念并看到自己努力的结果。本系列分几个部分组成：第一部分由 12 个章节组成，正如我们平时在学校读书的那样，类似各种练习册和指导书。如果单单靠阅读是很难取得有效成果的；只有通过一步步去慢慢练习才能取得有效的成果。只通过练习书学习，可能需要通过老师的指导与督促才能跟上节奏，特别是第一次做测试的时候。

最后，需要记住的是，在这样的练习中你可能会经历多次失败；但是你必须坚持，不要轻易放弃。如果失败了，重新回顾你的过程，休息后相信你会在某一天因为上帝的顾念而使你通过，因为他如你的父亲一般，并深深的爱着你。最后，愿上帝，我们的父神，永远让我们活在你的荣耀与呵护中，阿门。

我走在去见一个朋友推荐的灵修的神父的路上。有趣的是，我最近迷失在自己的精神生活中，各种矛盾纠结，情绪时上时下，各种累人的想法，愧疚的负担全部都涌过来。更严重的是，在这些情绪中居然还夹杂着一丝丝自豪感，我比别人还优秀着呢。一路上，我看到沙丘还有鹅卵石在跟着风的方向时刻改变着自己的位置。这告诉我自己，连大自然都必须时刻跟随时间的推移而改变，何况是自己？当我到达神父的住所的时候，他出来迎接我，我们便坐了下来聊天。

神父问道：“我的孩子，你还好吗？”

我连忙回答道：“很好，感谢上帝。但是我总觉得很累。我时常被脑里面各种各样变换的想法弄到筋疲力尽。每当我试着去过好我的日子并坚持一段时间后，我又迷失了，迷失在各

种堕落还有麻烦之中。经常面临着崩溃，或者已经崩溃了。我内心的平静正一点点的流失，随着各种愧疚感扑面而来。实在是有着太多的想法在折腾着。”

神父慢慢说到：“孩子，这很正常。”

我带着质疑的眼神能问道：“神父，为何堕入罪恶也是一种正常的表现？内心失去平静也是正常的吗？感到绝望，时常活的像一个神经病人一样，对待生活颓废也是正常的吗？”

神父继续答道：“对于一个即将老去的人，这是正常的；对一个追求物质的人，这是正常的；但是，如果你真的想得到灵命，并过上富足的精神生活的时候，你就必须学会一些精神法则。”

我央求到：“神父，我想马上开始，全身心的投入；但是每次我开始一段时间后，我又失败了。这次我是真心的想开始一段全新的尝试。”

神父：“孩子，在灵命世界里，你必须学会遵循这三条法则。”

我问道：“他们都是哪些？”

神父：“精神世界的第一准则是，精神世界是一条道路，而不是一个阶段，更不是某一个瞬间。

我问道：“神父，我不明白这其中的含义？”

神父：“很多人一开始都是走在这条道路上，很多人都有去尝试迈开第一步，但是他们都没有一直坚持下来。他们把这种追求看成是阶段性的：听一次感人的布道，看一次痛心的处境或意外，或者唤醒内心的圣灵。因此他们之中会说：”我要去改变，我要去重新做人。我不会再一次堕落到罪恶的深渊。“然而几个星期甚至几天之后，这些人又全部堕落了；然后恶魔会告诉他：”你永远不会成功的，追求灵命的道路是艰难的，不管你尝试多少次，你都是会再一次失败的”撒旦会一直告诉他，直到他放弃尝试。这种结果会一直保持，直到他再一次听到布道或者看到一次感人的意外，或者再次洗心革面为止。

不难知道，这个人还是会陷入无限循环的挣扎中，不断堕

落，绝望，继而不断重新开始，从头再来。

我问道：“这就是我一直经历的过程，神父。请问解决的办法是什么？”

神父：“你必须知道并了解什么是求圣的生活。这是一种生活方式，而不是一瞬间的事。准确的说，生活起源你出生的那一瞬间，但是生活不是一瞬间，而是贯穿你整个人生。这是一条遥远的道路，需要你一步步行走，但却不是其中的任何一步。”

我说到：“神父，我不明白你的意思？”

神父：“不要等你从各种罪恶，欲望以及坏习惯中解脱了才开始祷告。不要期待日夜的祷告眼泪就会停止不流。不要期待不劳而获，坐享其成！学会时刻反省自己的罪恶。学会判断什么样的罪恶是罪恶。不要召唤他但要知道他的名字。知道自己是罪人。从现在开始去走自己的灵命道路，跌倒了不要放弃，站起来继续走下去。不要认为你跌倒了就是失败了，你永远无法成功了；要学会对自己有耐心，坚持自己的希望。

很久以前，有一个结婚 12 年了的男人一直没办法让他老婆怀上孩子。他询问了所有的医生，直到有一个男人过来告诉他，我们一起去阿玛那拉那里，求神父阿黛尔替我们祷告。他跟随这个男人去了诚心的祷告一年后，他便获得了一个可爱的孩子。他欣喜若狂，以至于每每查看他，拥抱他。但是，当孩子长大到两个月后，奇怪的事情发生了。

我问道：“神父，发生什么事了？”

神父说：“有一次他父亲去看他的儿子，却发现他站立着越来越高，直到 1.0 米。一瞬间长满胡子毛发。他父亲吓坏了。他儿子笑着说，你怎么拉，快点帮我倒一杯咖啡或者茶过来。讲到这里，神父便没有继续说下去了，整理了一下我的衣服，问我道：如果是你，你会怎么做？”

我说：我当然是拼了命的跑拉。但是，这只是一个故事对吗？

神父说：这当然只是一个故事。一个两个月的小孩怎么可

能在一下子长这么高并且长满胡子？

因此，我的孩儿，不要总想着在一瞬间便能追求到精神的超越。要学会耐心。学会批判罪恶之所以成为罪恶，批判你自己为何成为罪人。学会向上帝祷告并知道原因。

我说：那这一天什么时候会来临？在我即将去世的那一天吗？

神父笑着说：当然不会，一定会在你的人生中实现。当我们开始追求超越的精神时，战斗是艰难的：在内心外面的战斗是于魔鬼还有欲望的战斗；在内心中，还要于自我腐败斗争。但是，但我们坚持下去，我们的内心便会得到自由与力量，最终只留下对外的战斗。这样的话，斗争便简单多了，这就是圣人之所以成为圣人的方法。

但是当速度开始成为影响人们生活的一个因素后，在电脑，运输，互联网甚至快餐式的食物后，这深深的影响到我们的精神追求。以前的圣人是一点点开始修行的。刚开始的时候他们也会在修行的过程中睡着，甚至会绑紧他们的手，挂住他们的头发来使他们清醒。但是往往经过数年后，他们自己会利用深夜来进行修行而不会感到任何的疲惫。圣人莫斯刚开始他的修行的时候，他也一直在和利用他欲望，不洁的思想和坏习惯的恶魔斗争着。他经常去他神父那里日夜抱怨。他耐心的斗争着，直到有一天他顿悟一切得到解放。

我说：那一天真的会到来吗？我真的可以从一切罪恶中解脱出来吗？

神父说：耶稣曾说过：如果你的孩子让你感到自由，你也会感受到自由，并且上帝也遵守了他的承诺。只有当你学会坚持与耐心，那一天就终会到来。剩下的事情，只要你在这样道路走下去，你就永远在对的方向。就像你在学校并学习着一样。就像圣人艾瑟说的：我宁愿死在战斗中，也不愿在活在自己的罪恶中。

很多人开始追求这样，我的孩子，但是他们没有坚持下来是因为他们没有认识到这一点。他们急于得到他们想要的东西，

但是往往得不到，相反的，他们又回到了他们原先抱怨和绝望的地方。恶魔的目的并不是想让你堕落在罪恶中，这只是一种过度目标。他只是通过一种或者两种罪恶让你去感受到绝望还有放弃。（当我们讨论重复犯罪的问题时我们将进一步阐述）

我说：那我是不是可以犯罪并对这个过程不予过多理睬，告诉自己想怎么样就怎么样，自己还在学校学习？

神父说：这就涉及第二个原则了我的孩子。

我说：那这个是什么原则呢？

神父说：这第二条原则就是：罪恶有两种存在，一种是自己乐意去犯罪的，另一种是被强迫犯罪的。

我问：两者有什么区别？

神父说：区别就是自愿犯罪的，犯罪前会对自己放松警惕，对自己说我们还年轻，这只是简单的小恶，没有伤害的咒怨，每个人都会这样做的。但是辩护和粗心被认为是对基督的背叛。志愿犯罪意味着我拒绝忏悔，对自己说我比别人好，我并没有那么坏，我还年轻，我可以晚点再进行忏悔。

这样的犯罪可以使我们进去地狱，虽然这是一个小小的罪恶。

我说：小小的一个罪恶就可以使我们进入地狱？那谁还会停留在那里？

神父说：任何没有批判还有忏悔的罪恶的代价都是死亡。耶稣说过：如果任何人对他的兄弟说你是傻瓜，那他的生活将陷入危险。直到你对此进行忏悔，你才会避免陷入灭亡。在落入罪恶之前，心甘情愿地对罪恶放松警惕；在落入罪恶之时，我为自己辩护，不为它忏悔，这是有预谋的背叛行为。在律法中，预谋是最严厉的惩罚。

我说：这罪有什么补救办法吗？如果我陷入其中，这是否意味着我一定会灭亡？

神父说：不，我的孩子，任何罪都是有补救的方法的。补救的方法就是忏悔。需要的只是一句话：我有罪。当你说我有罪的时候，你会听到有一个声音告诉你上帝已经将你得罪免了。

你必须认识到这是一种背叛，只有当你去忏悔去批判认识他，你才能避免陷入灭亡。不要试图去说这是很小的罪，任何罪恶如果不去忏悔，代价都是带来死亡。当你认识到这一点，走回去，忏悔，并虔诚对上帝，告诉他：原谅我主耶稣，我是一个罪人。这些罪恶抹杀了我的本性，但是我是你的儿子，请过来帮助我解脱我。让我忏悔并使我避免灭亡。

我说：我并不知道小小的罪恶会带来这么多的后果。。我以为只有大的罪恶才会惹怒上帝并进入地狱。

神父说：对的我的孩子，很多人都不知道这一点。他们起誓，批判，但是却不知道罪恶的根源已经在他们身上成长。他们跟着小的罪恶走，却给了大的罪恶摧毁他们的机会。

我问道：如果我不断厌恶与拒绝这样的罪恶，但是却一直陷入其中该怎么办？

神父说：这就是被迫犯罪拉。

我问道：就是一个人做不愿意做的事情吗？

神父说：不愿意是指我拒绝了罪恶，我挣扎过反抗过。但是我的力量不够强大并输了给他。这是我们经常会遇到经历的事情。因此，教堂会安排祷告者对我们说：那些我们自愿犯下的罪还有那些我们被迫犯下的罪，愿上帝饶恕你们的罪，愿人们都尊你的名为圣。更多的时候，对那些被迫犯下的罪，但我在做这些事的时候，我并没有批判他们，但是我会后悔还有忏悔。

当你自愿犯下那些罪恶的时候，恶魔会告诉你：上帝是仁慈的，上帝是大方的，让我们做了再去忏悔吧。

但是当你被迫犯下罪恶的时候，恶魔看见你沮丧懊悔，寻求忏悔的时候，他会告诉你：你每天都在犯下罪恶，你都是疏忽大意的，上帝已经对你感到疲惫了。你是一个叛徒，你并不适合追求精神的超越，你对罪恶已经上瘾，你是恶魔的奴隶，你永远无法得到解脱。

我说：那我们应该怎么做，但他这样对我们说的时候。

神父说：告诉他，上帝爱罪人的。不要对我太过于高兴，我的敌人。但我堕落的时候，我会再一次升起。只有生病的人才

会需要医生，而不是健康的人。请相信上帝是爱你的。但恶魔对你说到你是失败者的时候，用精神上的行为狠狠的骂回去。

我笑着问：怎么样才是精神上狠狠的骂回去？

神父说：用强硬的方法告诉他就可以。

我才不在乎，上帝是爱我的！

你认为主耶稣爱你是多一点还是少一点？

我说：非常多…

神父说：所以，你介意每天进行〇，遍精神上的修炼吗？

他笑着说：不用一个月，你就可以成为恶魔最惧怕的精神人物；而且你会清楚的知道，上帝对待罪人，就像是对待自己犯了错的孩子一样，需要教导，而不是像对待犯人一样，需要严厉的惩罚。只要你坚持忏悔，拒绝恶魔的诱惑，认识到你是罪人，并且不可以在这样继续下去，剩下的一切相信上帝是爱你的。坚持召唤和等待，你解脱的日子就会降临。

你可以想象一位非常喜爱他自己孩子的父亲。有一天他的孩子得了腹泻。每次他的父亲准备去抱他的时候，他都会因为腹泻而拉了一身，然后这位父亲会叫孩子的妈妈去帮他洗干净。每一次他想去抱他的时候，他都会弄脏他父亲，他父亲每次都要叫孩子他妈妈去洗干净。你觉得这位父亲会生气并说：把这个孩子给我扔到大街上，并给我一个干净的孩子吗？还是这位父亲会握住孩子的手说：我的心永远跟着你，孩子；我希望是我代替你的位置。

我说：当然是容忍他做一个对待他好的父亲啊。

神父说：这就好比主耶稣会做的一样，他就是一位带着仁慈之心的父亲或者母亲。当你因为虚弱而摔倒的时候，他会告诉你：你是我的孩子，回来，我爱你。你会说：我是罪人，我经常堕落。他会告诉你，再正直的人也是要堕落七次然后回来。你说我每天都不止堕落七次。主耶稣说，及时你堕落几百万次，你永远都是我的孩子，回来，不要失去希望。

你说“主，我每天堕落不止7次。”主耶稣会说“即使你每天堕落一百万次，你是我的儿子，回到我身边，不要赶到绝望。”

主，我的儿子？？？，充满怜悯与爱。所以，如果有着各种弱点的人类父亲，会那么做，那么试想一下主会为我们做多少？如果我们经受着精神上的“腹泻”的折磨——我们可能会说——我们重复坠落犯罪因为我们自身的软弱，上帝会怎么对我们呢？他会带领我们，洁净我们，对我们说“我没有生你的气，但我为你赶到遗憾”

所以，永远不要感到绝望，我的儿子，不管你犯了怎样的罪，就重复的次数以及罪恶的程度而言，只需尽力坚持并审批自己。告诉自己，我是一个罪人，忏悔，认罪悔改，并相信能得到救赎。

我说：如果我因我所犯的罪而死，我会变成什么？

他说：你听说过军队里面有军事警察吗？

我说：没有，没听说过。

他说：他们在大的地铁站及火车站，戴着写有军事警察的徽章。这些人在战争时期有特别任务。

我说：什么任务？

他说：在战争时期，他们拿着枪站在军队后面。当开始大战，他们负责射击那些因为被坦克和战机吓到，试图逃跑的士兵，并将他们的尸体带到军事法庭。在他的营面前射击九次，每次都会喊一声叛徒。

我说：为什么？

他说：因为如果军队有人叛变，那肯定会被打败。但如果是一个战士踩到地雷受伤，军事警察会冲向他，把他带上救护车并送到医院。他们称他为英雄，如果他死了，他们称他为烈士。所以，一样是倒下死去的士兵，一个是被审判的叛徒，另一个庄严的烈士。看看在精神的战争里，你是哪一个。

我说：但是恶魔经常跟我说我是罪人，我自愿地犯罪，因为我在我内心，我喜欢犯罪。

他说：不要听恶魔的话

只要你悔过并且不审批它，只要你请求主给你自由，只要你不
想活在罪恶里，死死症状，那么，主就会将你视为战士和英雄。
不要不公平地对待自己，即使在一开始你喜欢精神世界里的罪
恶，只要你拒绝它，那么请确信终有一天你会痛恨它。

我会更详细地说明这对从罪恶里摆脱的阶段的重要性。

我说：什么时候我会知道自己是个叛徒？

他说：当你让罪恶进入你，为其辩护，接受活着罪恶里，并拒
绝悔改。这就是背叛。要警醒这样的说法，“主只会在人最好的
情况下带走他”？？？

我说：这个说法是不正确的吗？

他说：这是和圣经里面经文相悖的，与主耶稣的话相悖的。

我说：怎么会呢？我曾经很相信这种说法，因为如果是圣经，
那么我的很多亲戚和朋友也是？？？？

他说：这是幻觉。圣经上说“看并且祷告，以免被诱惑”，“耶
和華的日子，是一个小偷”？？？？，“你的对手恶魔像一个
咆哮的狮子那样踱步”。犹大因为他的过错而死？？？？，很
多人因为犯罪而死，像谋杀和偷窃。这些人本该像纯洁的孩子
那样死去，这样他们就不会犯罪也不会下地狱。

我说：这种说法源自什么？

他说：人们说，当一个年轻人或者小孩死去，要用谎言去安慰
他们的亲人。恶魔利用这种做法使人们麻木，让他们延迟他们
的悔过。书上说“我的人民毁于无知”。因此，无知是导致犯
罪和毁灭的诱因。如果人们知道是这样，他们会做好准备并且
通过日常的忏悔来靠近主耶稣，并且相信可以得救赎。如果他
们知道主耶稣的爱，他们就不会绝望。他们会每天回到主的身
边，向主忏悔。如果他们知道任何犯罪对主来说都是邪恶的，
并且会下地狱，那么他们就不可能让自己去诅咒或者给别人脸
色看或者犯罪。

我说：我想知道，对比自愿和非自愿犯罪，两者有什么不同。

他说：

自愿犯罪：犯罪前毫不在乎（我们还年轻，这只是很小的罪过，
我们可以先犯罪然后再忏悔）

犯罪后：审判（我很软弱，大家都这么做，以后我会忏悔的）
非自愿犯罪：犯罪前抵抗（我拒绝，我试过逃开，我尽我所能不要堕落）

犯罪后：后悔自责（我是一个罪人，我感到绝望，我感到挫败并鄙视自己，我有种自己不纯洁，不配被救赎的可怕的感觉）

补救方法：自愿犯罪：需要有意识到自己是在背叛主。需要说“我犯罪了”（发自内心）。需要悔过，忏悔而且不审判自身。

非自愿的犯罪需要希望，不管是因为重复犯的或者是自身的软弱的罪过。需要迅速的回归到主身边并且完全相信能得救赎。

预防：自愿犯罪：谨防大意及论断别人，即使是最小的罪过。

非自愿犯罪：无论犯了多少次罪，都不要绝望。

我说：什么是精神世界的第三准则？

他说：第三准则是：

当主耶稣降临在世界上，有两种互相作用。

对税收人员和罪人：主爱他们，坐在他们之中，鼓励他们忏悔，让他们感觉被接纳和救赎。

对法利赛人和牧师，是维持法律，在神殿中，懂得律法的人：他阻止并指责他们，

因为他们是假冒伪善的人，就像谚语所说“魅力在于外在，而乏味是从内而生的”，“就像刚粉饰的坟墓，展现的确实是漂亮的外表，但是内里却充满了骨头还有不洁净的东西”（Mathew 23: 27）

第三准则是对绝望说不，还有不要论断。

我说：这是什么意思？

他说：以前有一对兄弟从埃及的上部来到开罗学习，他们因为越轨在半路摔了跟头，从吸烟到吸毒，再到去妓院。他们搬了公寓，所以没有人知道他们的地址，他们换了手机并且不再联系家人。他们的父亲没有别的办法了，只能写信去他们学校，求他们回去。大儿子匆忙地回了信说：“忘了我是你的儿子。我现在生活得自由自在。我不在你身边生活。不要再尝试联系我或者给我写信了。”父亲忧心如焚，对他的儿子感到很抱歉。

小儿子说，“我不配当你的儿子，我是你的耻辱，我现在有毒瘾，我改不了了。别人会怎么说你，我的父亲？请原谅我。我试过远离毒品和犯罪但是我不行。”父亲回答，“请你就这样

回来吧。我双眼噙着眼泪，心里滴着血地给你写信。不要让我在一星期里失去两个儿子。就按你现在的样子回到我身边，我爱你，不管你现在是怎样的我都能接受。请善待我，回到我的身边，我的儿子。”

儿子回答，“我试了很多次都失败了。父亲，我现在成了一个败类。我是你身上的耻辱。我流着血给你写信(信纸上有血迹)，但我不能回去，我很邪恶并且不纯洁。”这些令人痛心的信被送去又送回来，但是小儿子并没有回去。直到有一天，两兄弟在夏天去亚历山大的路上，他们有很多大麻。在路上，巴士翻车了，很多乘客死了，包括两兄弟。他们的生命以悲剧结尾，他们两个毁灭了。一个很傲慢并被认为是罪过的，另一个很绝望。

我说：这是一个悲剧故事。

他说：这就是每个不回归和忏悔的人的故事，看他是傲慢的，论断的，或是绝望的。我们都是罪人，我的儿子，我们都需要主耶稣。不管我们处于什么状态，让我们回到主身边并说“主啊，在你面前，我们是有罪的，请饶恕我们。”他就会接纳我们，洁净我们，洗去我们所有的罪过。

我说：确实，主是仁慈的并且怜悯的。

他说：自从我们因为我们懦弱的天性堕落，我们是祖先亚当犯罪，贪欲渗透进入我们并腐败了我们的天性。所以，不管我们多努力的尝试和抗争，做所有的斋戒，每天祷告，每个星期礼拜，每天读圣经：所有的这些都可能起不了作用。

我打断道：难道所有这些精神上的修炼都是没用的吗？

他说：让我说完，儿子。精神传播是恩典的传播。但如果我们做的时候太仪式化了，只是当做仪式在做，没有任何本质的东西和爱，那么那些就都是没用的。我们就变成那些不信基督的人了。

我说：那这些灵修怎么能变得有用并且和圣经一致呢？

他说：当动机是爱的时候，圣保罗说“因为所赐给我们的圣灵将神的爱浇灌在我们心里”(Romans 5:5)。当来自神的爱浇灌进我们，我们心里的情感渴望，贪欲消失并结束，一点一点地。当我爱上帝的時候，我喜欢时刻通过祷告和他交谈。他可以每时每刻都在我的脑子里。我就想要快速控制自己对新鲜感的贪

欲，所以它就没办法把我引诱到贪欲去。那么，不仅是上帝会获益?????，我这一生都会获益。这就是为什么第一个戒条就是“你应该全心全意地爱你的神，主耶稣，包括你的全部灵魂，和你的全身心。

我说：这能怎么做到？

他拿着一个空玻璃杯，说：这是什么？

我说：一个空玻璃杯

他说：不，这是满的

我说：充满空气

他说：我们能把空气从杯子里排出去吗？

我说：当然不能。

他说：正是这样。但如果我们把杯子装满水，空气还在里面吗？

我说：当然不会了。

他说：同样的道理，当上帝的爱进到我们心里，我们就能从贪欲和情感渴望中被释放。

我说：那我们怎么去索取上帝的爱？我曾经在布道中，在录音带和会议中听说过上帝的爱。去爱上帝：是最重要的一种爱。但我需要具体的步骤：如果我跟随他们，我需要期待有成果，如果我忽视他们，我应该有知道这么做的结果是否值得！

他说：我会告诉你三件大家都能做的很简单的事。如果你实施了，应该能有成果，如果你没有，那会成为拒绝这么做的一员。你能通过三件简单的事得到上帝的爱，那就是：与上帝交谈细节的事情而不是宏观的。

我说：什么意思？

他说：意思是，你应该事事与上帝交谈，与他分享你生活的每一个细节，即使是最简单的。例如，当你坐好了准备学习，却找不到你的笔，请说“主啊，我的笔在哪。主啊，我需要我的笔”。当你在学习中遇到困难，请说“主啊，赐予我智慧并帮助我理解它”。当巴士或者地铁来迟了，请说“主啊，我需要赶到学校”。就像小孩对父亲那样。当然，在地里农民，他应当祷告说“主，请保佑那些植物；主啊，请保佑我的孩子们”。我们任何一个人，当遇到困难，应当是一样的，在我们生活的方方面面。

与上帝交流你生活中的各个细节。

我说：这些都算是祷告吗？我就这么简单地与上帝交谈这些小事吗？

他说：是的，儿子，这就是祷告；对主来说很好的祷告。你说的一切都是祷告，因为祷告就是与上帝联系。上帝是我们的父亲，他很爱我们。你在遇到麻烦，困难或者有问题的時候，会不会找上帝帮忙？

我说：会的，无论什么时候当我感到软弱，我便呼唤他。

他说：你是否只在需要他的时候找他，在其他时候便忘了他？当你因为一些很小的事情找上帝，他会更开心，因为你在他面前完全交托了。主说“?????”（2Corinthians 12:9），当我们什么事情都找他，在平常的日子里也不断地跟他交流，就跟在有考试或者麻烦的时候一样，他就会变成一个亲近的朋友而不是因为有求于他才保持的关系。

我说：主能成为我的朋友？

他说：是的，而且他想要这样。在以赛亚书中，他说“?????”（Isaiah 41: 8）。在箴言中，他说他说“他是一个比兄弟还亲近的朋友”。主耶稣对他的门徒说“我不会再称呼你们为仆人，但我会称你们为朋友?????”。当我们日常与主交流，他成了我们的一个朋友。就如箴言所说“疏离产生不满”。我们可能有小学或初中的朋友，但是现在我们却把他们都忘了；我们可能见到他们也认不出来。但当我们和一个人经常交流，友谊与爱变会增长。

箴言里面还说“你认识这个人吗？你说：认识；你跟他关系好吗？你说：一般。那么，其实你不认识他！”所以你在不与上帝交流的时间说你认识上帝，怎么能这样说呢？当你经常与上帝交流，你就无法犯罪；如果你犯了（因为你天性的懦弱），你会很快回到主的身边并且坚信会得救赎。

我说：怎么会？

他说：当主和你一起的时候，意味着蜕变，在你学习的时候，睡着或者醒着的时候，你什么事情都告诉他。?????

（1Thessalonians 5:10），你不能让他失望一如诅咒，给人脸色或者论断别人，因为他是你亲爱的朋友。即使你堕落了，我们都会的，你快速回到他身边并全身心相信会得救赎；因为你们关系好到他不能跟你说“你不是我的孩子，我不认识你”。

如果你在家做错了事，你的父亲会跟你说“滚出去，你不是我的孩子吗？”

我说：当然不会。他可能会责怪我，解释给我听，给我制定纪律，但他绝对不会把我丢出去并否认我。

他说：所以当你全部交托给主，主成了你的父亲和朋友，他对你也是一样的。你爱他并且信任他。你接受他的原谅；因为恶魔让人们因为儿时或者少年时期犯的以前的过错而背负沉重的愧疚感。他会对那些还没有得到救赎的人说，“小学时候犯的罪是一个灾难，或者你中学时候犯过的错从没有忏悔过……那些罪过会一直存在你们身上。”

我说：事实上，恶魔经常用这些想法打击我，有什么解决办法吗？

他说：这对精神生活来说是一个极大的灾难，以后我们会更深入地谈论这个问题，当我们说到内心的平和以及救赎。不过现在，用死去的时间去主交谈？？？

我说：什么是死去的时间？

他说：死去的时间就是你什么事的不做的时间，比如当你在去上学或者在去工作的巴士上，你做什么呢？你在创造火箭吗？与其浪费时间，磕磕碰碰或者为拥挤而感到烦闷，祷告，和上帝交托你的问题和你的罪过，因此他可以让你得到解放（从坏习惯，想法或贪欲中），感谢他，并问他人祈求（你的朋友，家人，教堂……），把你的时间用在灵修上。这一切都能让上帝成为你的朋友。Pope Kyrillos VI 说“通过祷告，我们让那对掌控全世界的手动了”。坦诚地说，如果我们认识到祷告的价值，我们无时无刻都不会停止与上帝交流。无论何时何地，你对主说的任何一句话，都是祷告。

我说：我需要告诉主我需要什么吗？因为他已经知道了我所想要的一切了？

他说：事实上，主知道每个人的所需所想，但是他喜欢提问。他说“请注意，我站在门口敲门了。如果有人听到我的声音并开门，我会来到他面前。”他还说“如果你求了，就必让你得着；你寻找，就比让你找到。”他不会把自己强加于我们。

因此，你要告诉他你的所有生活细节，像一个孩子向他的父亲索求一般，而不是像一个乞丐乞求救济者一般，为了得到救济的东西，得到了便拿着东西就离开。

当圣安东尼进入沙漠，恶魔跟他开了许多战。他们像无所畏惧的野兽一样出现在他面前，他会画十字架并让他们消失。他们会又唱又跳地出现在他面前，他闭上眼睛，相信十字口的样子并让他们消失。他们把金子和银子扔在他面前，他会把金银踩在脚下，并画十字架。但有一次，他们化身成一个矮小的孩童，来到他的山洞里。当他们开始打他，他还手并且想着要击败他们。但是他们把他扔到地上，很用力地打他，并且拖着他说“让我们把他扔下山，好摆脱他”。

圣安东尼祈求道，“主啊，求求你，帮帮我，”然后恶魔就马上消失了。圣安东尼哭了，主呼喊他“安东尼，安东尼，你为什么哭呢？”他哭得很厉害了，他说“主啊，你看到他们打我，你还问我为什么哭？”主耶稣说，“安东尼，当你呼唤我的时候，我就来到你身边，但是你却选择依靠自己。”

我说：无论何时，当恶魔用思想蛊惑我们，或者我们遇到问题，或者即便是普通的事情，我都必须寻求上帝。

他说：就是这样的。把你自己当成一个小孩，遇到任何事情都对自己说

“我需要我的父亲”

求助于你在天上的父，那么你必定能得到满足。

我说：但是如果我呼唤上帝，而他并没有出现，我听不到他的声音，或者他没有回应我，我该怎么办？

他说：这是要向上帝索要爱时要做的第二件事。

我说：什么是向上帝索要爱时要做的第二件事？

他说：第一件事是要讲细微的事情，不要宏观的，第二件事是：赤裸在主面前

我问：你所说的赤裸是什么意思？

他说：它的意思是你将你心中的一切都袒露给祂。我可能在你面前伪装，你可能也会在我面前伪装。但是一个人可以伪装自己，相信自己，但是没有人可以在主的面前伪装。

我问：那是什么意思呢？

他说:就像你向主祈求某些事,但是你心里觉得祂没有答复你,因而你感到心烦,沮丧。但是你祷告的时候却说:一切的一切都感谢主。然后当你走出教堂的时候,你却对自己乃至对身边的人说:主在哪里,为什么祂忽略了我,为什么祂迟迟不回复我。因为他们假冒为善上帝为他们感到悲伤。祂将会告诉你:你在众人面前如此诋毁我吗?

我问:如果我没有感受到主给我的回复或者给我的回复很迟我应该怎么做呢?

他说:温柔地责备上帝,因为祂知道你心里的一切,祂并不会感到震惊。你不是要跟祂什么新奇的东西,你对祂只是要对他坦白。祷告说到:

主呀,我很沮丧,为何你这么的迟。主啊,请让我懂得并接受你的旨意。带我脱离凶恶。如果你是一个罪人(淫乱,吸毒,不自爱……)很难摆脱这些恶习,你可以跟祂说:

主呀,我被罪恶所吸引,但我是你的儿子,请你解救我不要成为罪恶的奴隶,把我心中的爱带走。我尝试了很多次且失败了。唯有主你可以帮我,因为没有事可以难得到你。

将你心中所有的事情都跟主说,但是要坚持一下的原则

我问:什么原则呀

他说:

如同儿子对待父亲一样温柔地责备主,但是,不要像仆人对主人一样的抱怨

在奴隶时代,一个仆人会对他的主人说“还有什么吩咐的吗主人,为您服务我的主人,晚安主人”然而转过身去的时候说“愿上帝惩罚你,你这个苛刻的雇主”抱怨他的主人。但是儿子通常对父亲说:父亲,你答应过我说给我一个手机或者电脑的,我要如此如此,你应该遵守你的诺言,你忘了吗?但是在其他人面前,儿子仍然尊重,礼貌的对他的父亲,在内心也可以感觉到对他的爱与满足。

我说:原谅我的父亲,这是我第一次听到这样的事情。圣经里面是否也有这样的事情来说明这个呢?

他说:是的, 大卫在先知书里面说到:主呀, 还要多久呢? 你是不是把我忘了, 你还要背对着我多久呢? (然而他所说的这些话跟我们现在所祷告的态度不一样) 他可能哭着大声对主说的, 但主却从未生气, 也常常回应他。

耶利米书第四章常常说到“主耶和华啊, 你真是大大的欺哄这百姓” 将我们送到牢笼之中。

我问:上帝对他说了什么了?

他说:你怎么了? 耶米亚, 你难道忘了你乃是尘土所造。你必须知道你所站的位置, 不然我也可以把你变为猿猴或者猪。

我问:上帝真的那样对他说了吗?

他说:当然没有了。在第五章的时候, 祂对他说, 我并没有欺哄你们, 是你们的罪带你如此的境地。你们不听从我的话语, 不遵从我的律法, 崇拜偶像, 你所领受的罪高于你自己。

雅各跟主说:停一下, 让我独自呆着, 喘息一下, 意思是让我放松一下。他告诉他说“他在紧紧抓住我的脖子, 他把我当成他的靶子。

我说:这太冒犯了, 上帝怎么跟他说的呢?

他说:上帝没有生他的气, 但却回复他。祂跟他解释说祂创造了一切给他, 祂爱他。雅各说:我从前风闻有你, 现在亲眼看见你, 因此我厌恶我自己, 在尘土和炉灰中懊悔”

先知大卫说:

耶和华啊, 我要求告你, 我的磐石啊, 不要向我缄默(诗篇 28:1), 你卖了你的子民, 也不赚钱, 所得的价值, 并不加添你的资财。

(诗篇 54:12) 耶和华啊, 你為什麼站在遠處? 在患難的時候, 為什麼隱藏? (诗篇 1:1)

先知哈巴谷說: 耶和華啊, 我呼求妳, 你不應允, 要到幾時呢?

我因強暴哀求你, 你還不拯救。(哈巴谷書 1:2)

先知以賽亞說:

耶和華呀, 你為何使我們走差, 離開你的道, 使我們心裡剛硬不敬畏你呢? (以賽亞書 73:17)

上帝是否真的对这些先知失望呢？我们的灵是否要比他们更高，甚至站得更高呢？

我儿，说出你心中的感受，如果你想感恩你便感恩，如果你想责怪你便责怪。

上帝是民主的，祂不是独裁的

告诉上帝你心中所想的。不用特地去美化你的词语，不要掩饰你心中所想的，但是不要忘记以下的原则：

像儿子责怪父亲那样去责怪上帝，不要像仆人抱怨主人一样去抱怨祂

同时，如果你完全面对上帝的时候，发自内心地说，不用特地去选择的说

我问：那是什么意思呢？

就像你同地上的父亲那样发自内心的与上帝聊天。

不要像在演讲一样说：我感谢你，我爱你，因为……。想象你现在你父亲（这里的父亲意思是一位温柔智慧的父亲，因为有些父亲和苛刻，对他的儿子不是很友善）的面前，然后告诉他：可亲可敬的父亲，我这周可以要 2. 磅吗？谢谢你，你的儿子……。他将会对你做什么呢？

我说：他会大笑，或者认为我疯掉了。

他说：想象你的一生，你和你的父亲的互动就是：早上好，父亲。晚上好，父亲。我可以跟你讨论一件事，我尊敬的父亲，那他感觉如何？

我说：他肯定会很生气，他可能会叫我正常点说话。

他说：我的祷告通常如此。我们说那些我们不察觉的好话，没有袒露内心的自己。我们的祷告仅仅只是说话，而不是接受主，所以这样的祷告并没有什么用。

假设一个学生通过了考试，在他班级里面得到了 A（或者一个农夫大丰收而他的邻居却一无所获）。在早晨的时候，他们感到很开心，我要带 Agbeya 向主祷告感谢主。然后，他通过诗歌说到：耶和華呀，你要忘记我到何时呢？你要背对着我到何时呢？主会怎么说呢？

我说:说真的,我不知道。但我觉得主可能会说:“我一直都在你身边帮助你,然而这就是你所要对我说的吗?”父亲,这是不是在诗篇里面写的一样?

他说:这确实是诗篇所写的,但按照我们所读还有所祷告的做。祷告吧,我的儿子,否则圣经中所写的“这百姓用嘴唇尊敬我,心却远离我”(马太福音 10:1)将会被曲解。

把你内心的真实感受,你的话语都说给主听。说出你所想的。不要只是说话,不要只是按书上的读,因为你的说的祷告的话就只是朗诵,死记硬背,不是祷告。他们会变成一个功课,一个程序。上帝会什么都听不到,他会对你没有把他当作一个认真聆听的父亲而是一个没有真正友谊的只有遵守服从的主人你感到抱歉。

Ft. Adbelmessih Al Manahry 当他用诗歌祷告的时候他说:耶和華呀,你要忘记我到几时?他会说:我要忘记你到几时。我就是那个忘了你的人,我就是那个常常对你很忙的人。但是主啊,你却从来没有忘记过我,也不要让我忘记你。跟主沟通的时候在主面前用简单的语言表述你的处境。

我说:我担心用简单的语言而说错了祷告了。犯了教义或者神学上的错误,或者说对上帝不敬的话,所以我的祷告会惹怒上帝,祂不祝福我反而诅咒我。

他笑着说:简单地说出你的心里话,主会看顾你的心而不是你的话语。他也不会诅咒你。

虽然你开始所说的话不是很准确,一旦你像跟你儿子说话那样跟他说,就会像你跟你父亲谈话那样自在。

有一个叫 Raouf 的父亲,他有一个儿子学他说话,他们跟他说叫爸爸,他说爸……爸,叫妈妈,他说,妈……。叫 Raouf,他说 Ouf,。叫 Raouf,他说 Ouf,。叫 Raouf,他说 Ouf。有一次,那个小孩说 Raouf,他说成 Kharouf(羊)。他的爸爸很生气的对他说,你这么个小孩怎么把我叫成羊了。那长大了要叫我什么呀?他会打他吗?

我说:当然不会啦,每个人肯定会笑,而且很开心那个小孩会说

那个词个，

他说：上帝将会很开心，因为你像一个儿子一样跟他说话，表达你自己。所以只要开始，随着时间的推移，你将会学会。

我问：第三件我可以取得上帝喜爱的事是什么呢？

他说：我之前已经告诉过你第三件事了，那就是当你在主面前说话的时候你应当注意

我问：那是什么事呢？

他说：我大声向他呼求，比如说你向上帝说你的感受是想要向他表达你的需要。

我说：意思是我玩开声祷告吗？

他笑着说：不是的，儿子，大声不是说你的声音要很大声，而是你内心的声音。在人群中，在街上，在教堂，你都用心可以向上帝大声诉说，没有人会听的到货，

我说：为什么有些人会哭呢？

他说：哭表明了两件事：

第一，它表明了谦卑和需要。当你在认真学习的时候，你听到你弟弟在痛哭，你肯定会说他肯定是自己玩的时候弄伤自己了，所以继续学习。但是当你听到他痛苦的尖叫，你就会抛下所有的东西去跑向他。

第二，他表明了自信。当你向一个人哭诉却没有回应的时候，你不能确定他会不会理你的时候你再也不会在他面前哭。有一个弟兄在夏天的时候从古埃及去 Alexandria。他去到海边。天气非常的热，海水看起来很不错，这个弟兄直接一头扎进水里。人们告诉他海浪太大，小心不要游太深，他说，我是一个小孩吗？他们说：无论你是小孩或者大人，都要小心。他都不听，然后游得更深，直到海浪把他卷走他开始溺水。他的骄傲阻止了他向别人呼救。但是过了一会他开始喝海水，他意识到他即将被溺死。所以他开始害羞的呼喊，几乎听不到声音了的呼喊，救命，救命，谁来拉我一把。他并没有大声的呼救，会不会有人去帮他。

我笑着说：当然不会了。因为没有人听的到他。即使有人听到了，

他们也会以为他是装出来的。

他说:所以,大声的向天父说出你内心所需要的,说出你所遭遇的,他一定会回应。直到他回复之前都不要停止。记得那个在耶稣后面的迦南妇女她的到她想要的,盲人一直呼求直到上帝听到了……所以你也一样。

我说:我会一直呼求的,父亲,我再也不会那样做。不与主互动,无视祂,害怕祂就是在浪费我的生命,因为祂是如此有爱的一位天父,朋友。还有什么上帝所喜爱的呢?

他说:第三件事就是做对比

我说:什么是做对比?

他说:你自己坐着的时候,就可以做比较。看下谁或者那件事情是你一生中最喜欢的,然后再爱主多一点。

通过爱,关心以及观念,谁第一个来到你的生活当中。可能是你的爸爸,妈妈,你的兄弟姐妹或者你的朋友。对某些人来说,最重要的是自己,自我,还是钱财,科学或者脸书或者网络上的一些附加的条件。

我说:那意味着我玩爱我的亲戚或者家人吗?

他说:当然不是,圣经上说,为你的父母争光,但是它也说,谁爱他的父母胜于爱我的,谁爱他的儿女胜于爱我的。这是圣经里面所说的比较,这结果是很难的(不是我值得推崇的)。但是通过上帝,你将爱他们比你自己所要爱的多,你也会爱你的弟兄姊妹,家人和朋友,工作还有学习。

我说:那是怎样呢?

他说:耶稣是你生命的第一位,通过他你将会爱他们胜于过去,真实不变的爱。

以前有个年轻人很爱他的家人。当他离开他的家的时候,每天都给他家人打 2 到 3 次电话。当他完成医学上的学习的时候,他到美国旅游。离开 12 年后,他忘记了他的家人。他们想通过电话告诉他的时候,你已经两年没有打电话回家了。以前你都是一天给我们打 2 到 3 个电话。他想说:我有很多工作,费用很高,也太忙了。他的爱只是一种情绪,而不是来自上帝。我们

通过上帝的爱，我们对家人的爱将不会变也不会减少。

我说：我怎么把上帝当作我生命的第一位。

他说：你承认并相信主是生命中的第一位。接着再通过比较再发现谁是你生命中的第一位。每天反复不停的问，无论何时你都要记得你第一个你爱和在意的一个人，然后祷告说：主呀，求你让我爱你胜于某某（可以是一个人，一件事），把你放在我生命的第一位。

有一次，我也知道年轻男人：谁是你生命的第一位。他说：我跟你讲，你不要笑我。我说：说吧，我不会笑你的。他说：当我还小的时候，我爱猫胜过爱任何一个人。我不想上学，只想跟猫玩。当那只猫死的时候，我感到非常非常地难过，我因此病了一个星期。我不吃不喝。我告诉他我：我也告诉你，你应该从这只猫身上学到，应该从某个人或者某件事释放你自己。

我们每个人都有他的那只“猫”，一个爱人（爸爸或者朋友……）或者其他的东西（金钱，名利，工作，网络，游戏……）。首先，他们的目的是什么。开始并且一直叫主成为你生命的第一位。这个步骤将会持续到你感觉到明确的结果未知。起初的祷告很容易，你刚开始的时候可以用自己的方式和神祷告。但让神成为你生命的第一位需要时间，可能数月，这取决于你对这件事的认真程度。所以，无论何时你认为你在思考一个人一件事的时候，你都可以祷告爱主比比他们多。当主成为你生命的第一位的时候，你将可以达到什么叫做圣灵的稳定。

我说：父亲，还有其他的吗？

他说：今天记住这些就足够多了：

在属灵生命的三个准则：

1. 属灵的生命是一天长远的道路，不是一个脚步，是一生的事不是一刻的事。
2. 这里有两种罪：心甘情愿的承认自己的过失，不情愿但却希望被拯救（警察的故事）
3. 耶和華有两种方法解决：他爱罪人（所以，不要绝望），责备法利赛人（不为之辩护）。

ε. 一件件事地告诉上帝，不要一而概之。

ο. 在主面前显露自己。

7. 做比较

知道吗？我的儿子，这些切实可行的，而不是什么原理。假如你听到或者读，你不会受益或进步。你必须去做它，尝试它，把它当作你属灵的新生命。这是你步入属灵生命阶梯的第一步。假如你想完成整个过程，你必须坚持，一如既往的，回顾每个星期发生的事。然后你将打开新篇章(或者读一下的部分)。

我说:我已经准备好接下来的一整个星期都跟你一起直到完成。他说:不，我的儿子，这些日常的问题必须要尝试，我们才能接下去谈(那个控制我们的思想)因此我们刚刚的对话不仅仅只是聊天。也不要忘了“早上好”那个部分。

我说:什么“早上好”那个部分？

他说:就是当你洗脸的时候，说:主呀，请让我爱你，让我接受你的爱，让我活出你的样式。

St. Issac 说:爱的力量不是在于他的量而是他的连续性。你每天不断的祷告，主一定会回应你，我们依靠的是坚持，假如你爱上上帝，你就会恨罪，思想变得自由，证明他一直会与你同在。

我说:.. 这个很简单。

他说:开始远远不够。你必须每天都坚持，主才会帮你。

假如这系列的事情对你的生活是个祝福，我们求你帮我们祷告，我们将可以完成这部分的印刷。

如果你想要得到这部分的 PDF 你可以通过以下邮箱联系我们:

godlovehostel@gmail.com

其他系列来自:God's Love House at Zeitoun-Egypt

.۱۲۸0۶۲0۳۱۴-.۲۲۲0۸0۹۶0

赤裸在主面前

我问:你所说的赤裸是什么意思？

他说:它的意思是你将你心中的一切都袒露给祂。我可能在你面前伪装,你可能也会在我面前伪装。但是一个人可以伪装自己,相信自己,但是没有人可以在主的面前伪装。

我问:那是什么意思呢?

他说:就像你向主祈求某些事,但是你心里觉得祂没有答复你,因而你感到心烦,沮丧。但是你祷告的时候却说:一切的一切都感谢主。然后当你走出教堂的时候,你却对自己乃至对身边的人说:主在哪里,为什么祂忽略了我,为什么祂迟迟不回复我。因为他们假冒为善上帝为他们感到悲伤。祂将会告诉你:你在众人面前如此诋毁我吗?

我问:如果我没有感受到主给我的回复或者给我的回复很迟我应该怎么做呢?

他说:温柔地责备上帝,因为祂知道你心里的一切,祂并不会感到震惊。你不是要跟祂什么新奇的东西,你对祂只是要对他坦白。祷告说到:

主呀,我很沮丧,为何你这么的迟。主啊,请让我懂得并接受你的旨意。带我脱离凶恶。如果你是一个罪人(淫乱,吸毒,不自爱……)很难摆脱这些恶习,你可以跟祂说:

主呀,我被罪恶所吸引,但我是你的儿子,请你解救我不要成为罪恶的奴隶,把我心中的爱带走。我尝试了很多次且失败了。

唯有主你可以帮我,因为没有事可以难得到你。

将你心中所有的事情都跟主说,但是要坚持一下的原则

我问:什么原则呀

他说:

如同儿子对待父亲一样温柔地责备主,但是,不要像仆人对主人一样的抱怨

在奴隶时代,一个仆人会对他的主人说“还有什么吩咐的吗主人,为您服务我的主人,晚安主人”然而转过身去的时候说“愿上帝惩罚你,你这个苛刻的雇主”抱怨他的主人。但是儿子通常对父亲说:父亲,你答应过我说给我一个手机或者电脑的,我要如此如此,你应该遵守你的诺言,你忘了吗?但是在其他人面前,儿子仍然尊重,礼貌的对他的父亲,在内心也可以感觉到对他的爱与满足。

我说:原谅我的父亲,这是我第一次听到这样的事情。圣经里面

是否也有这样的事情来说明这个呢？

他说：是的，大卫在先知书里面说到：主呀，还要多久呢？你是不是把我忘了，你还要背对着我多久呢？（然而他所说的这些话跟我们现在所祷告的态度不一样）他可能哭着大声对主说的，但主却从未生气，也常常回应他。

耶利米书第四章常常说到“主耶和华啊，你真是大大的欺哄这百姓” 将我们送到牢笼之中。

我问：上帝对他说了什么了？

他说：你怎么了？耶米亚，你难道忘了你乃是尘土所造。你必须知道你所站的位置，不然我也可以把你变为猿猴或者猪。

我问：上帝真的那样对他说了吗？

他说：当然没有了。在第五章的时候，祂对他说，我并没有欺哄你们，是你们的罪带你如此的境地。你们不听从我的话语，不遵从我的律法，崇拜偶像，你所领受的罪高于你自己。

雅各跟主说：停一下，让我独自呆着，喘息一下，意思是让我放松一下。他告诉他说“他在紧紧抓住我的脖子，他把我当成他的靶子。

我说：这太冒犯了，上帝怎么跟他说的呢？

他说：上帝没有生他的气，但却回复他。祂跟他解释说祂创造了一切给他，祂爱他。雅各说：我从前风闻有你，现在亲眼看见你，因此我厌恶我自己，在尘土和炉灰中懊悔”

先知大卫说：

耶和华啊，我要求告你，我的磐石啊，不要向我缄默（诗篇 28:1），你卖了你的子民，也不赚钱，所得的价值，并不加添你的资财。

（诗篇 55:12）耶和华啊，你为什么站在远处？在患难的时候，为什么隐藏？（诗篇 1:1）

先知哈巴谷说：耶和华啊，我呼求你，你不应允，要到几时呢？

我因强暴哀求你，你还不拯救。（哈巴谷书 1:2）

先知以赛亚说：

耶和华呀，你为何使我们走差，离开你的道，使我们心里刚硬

不敬畏你呢？（以賽亞書 73:17）

上帝是否真的对这些先知失望呢？我们的灵是否要比他们更高，甚至站得更高呢？

我儿，说出你心中的感受，如果你想感恩你便感恩，如果你想责怪你便责怪。

上帝是民主的，祂不是独裁的

告诉上帝你心中所想的。不用特地去美化你的词语，不要掩饰你心中所想的，但是不要忘记以下的原则：

像儿子责怪父亲那样去责怪上帝，不要像仆人抱怨主人一样去抱怨祂

同时，如果你完全面对上帝的时候，发自内心地说，不用特地去选择的说

我问：那是什么意思呢？

就像你同地上的父亲那样发自内心的与上帝聊天。

不要像在演讲一样说：我感谢你，我爱你，因为……。想象你现在你父亲（这里的父亲意思是一位温柔智慧的父亲，因为有些父亲和苛刻，对他的儿子不是很友善）的面前，然后告诉他：可亲可敬的父亲，我这周可以要 2 磅吗？谢谢你，你的儿子……。

他将会对你做什么呢？

我说：他会大笑，或者认为我疯掉了。

他说：想象你的一生，你和你的父亲的互动就是：早上好，父亲。晚上好，父亲。我可以跟你讨论一件事，我尊敬的父亲，那他感觉如何？

我说：他肯定会很生气，他可能会叫我正常点说话。

他说：我的祷告通常如此。我们说那些我们不察觉的好话，没有袒露内心的自己。我们的祷告仅仅只是说话，而不是接受主，所以这样的祷告并没有什么用。

假设一个学生通过了考试，在他班级里面得到了 A（或者一个农夫大丰收而他的邻居却一无所获）。在早晨的时候，他们感到很开心，我要带 Agbeya 向主祷告感谢主。然后，他通过诗歌说到：耶和華呀，你要忘记我到何时呢？你要背对着我到何时呢？主

会怎么说呢？

我说：说真的，我不知道。但我觉得主可能会说：“我一直都在你身边帮助你，然而这就是你所要对我说的吗？”父亲，这是不是在诗篇里面写的一样？

他说：这确实是诗篇所写的，但按照我们所读还有所祷告的做。祷告吧，我的儿子，否则圣经中所写的“这百姓用嘴唇尊敬我，心却远离我”（马太福音 10:1）将会被曲解。

把你内心的真实感受，你的话语都说给主听。说出你所想的。不要只是说话，不要只是按书上的读，因为你的说的祷告的话就只是朗诵，死记硬背，不是祷告。他们会变成一个功课，一个程序。上帝会什么都听不到，他会对你没有把他当作一个认真聆听的父亲而是一个没有真正友谊的只有遵守服从的主人你感到抱歉。

Ft. Adbelmessih Al Manahry 当他用诗歌祷告的时候他说：耶和华呀，你要忘记我到几时？他会说：我要忘记你到几时。我就是那个忘了你的人，我就是那个常常对你很忙的人。但是主啊，你却从来没有忘记过我，也不要让我忘记你。跟主沟通的时候在主面前用简单的语言表述你的处境。

我说：我担心用简单的语言而说错了祷告了。犯了教义或者神学上的错误，或者说对上帝不敬的话，所以我的祷告会惹怒上帝，祂不祝福我反而诅咒我。

他笑着说：简单地说出你的心里话，主会看顾你的心而不是你的话语。他也不会诅咒你。

虽然你开始所说的话不是很准确，一旦你像跟你儿子说话那样跟他说，就会像你跟你父亲谈话那样自在。

有一个叫 Raouf 的父亲，他有一个儿子学他说话，他们跟他说叫爸爸，他说爸……爸，叫妈妈，他说，妈……。叫 Raouf，他说 Ouf，。叫 Raouf，他说 Ouf，。叫 Raouf，他说 Ouf。有一次，那个小孩说 Raouf，他说成 Kharouf（羊）。他的爸爸很生气的对他说，你这么个小孩怎么把我叫成羊了。那长大了要叫我什么呀？他会打他吗？

我说:当然不会啦,每个人肯定会笑,而且很开心那个小孩会说那个词个,

他说:上帝将会很开心,因为你像一个儿子一样跟他说话,表达你自己。所以只要开始,随着时间的推移,你将会学会。

我问:第三件我可以取得上帝喜爱的事是什么呢?

他说:我之前已经告诉过你第三件事了,那就是当你在主面前说话的时候你应当注意

我问:那是什么事呢?

他说:我大声向他呼求,比如说你向上帝说你的感受是想要向他表达你的需要。

我说:意思是我玩开声祷告吗?

他笑着说:不是的,儿子,大声不是说你的声音要很大声,而是你内心的声音。在人群中,在街上,在教堂,你都用心可以向上帝大声诉说,没有人会听的到货,

我说:为什么有些人会哭呢?

他说:哭表明了两件事:

第一,它表明了谦卑和需要。当你在认真学习的时候,你听到你弟弟在痛哭,你肯定会说他肯定是自己玩的时候弄伤自己了,所以继续学习。但是当你听到他痛苦的尖叫,你就会抛下所有的东西去跑向他。

第二,他表明了自信。当你向一个人哭诉却没有回应的时候,你不能确定他会不会理你的时候你再也不会在他面前哭。有一个弟兄在夏天的时候从古埃及去 Alexandria。他去到海边。天气非常的热,海水看起来很不错,这个弟兄直接一头扎进水里。人们告诉他海浪太大,小心不要游太深,他说,我是一个小孩吗?他们说:无论你是小孩或者大人,都要小心。他都不听,然后游得更深,直到海浪把他卷走他开始溺水。他的骄傲阻止了他向别人呼救。但是过了一会他开始喝海水,他意识到他即将被溺死。所以他开始害羞的呼喊,几乎听不到声音了的呼喊,救命,救命,谁来拉我一把。他并没有大声的呼救,会不会有人去帮他。

我笑着说:当然不会了。因为没有人听的到他。即使有人听到了,他们也会以为他是装出来的。

他说:所以,大声的向天父说出你内心所需要的,说出你所遭遇的,他一定会回应。直到他回复之前都不要停止。记得那个在耶稣后面的迦南妇女她的到她想要的,盲人一直呼求直到上帝听到了……所以你也一样。

我说:我会一直呼求的,父亲,我再也不会那样做。不与主互动,无视祂,害怕祂就是在浪费我的生命,因为祂是如此有爱的一位天父,朋友。还有什么上帝所喜爱的呢?

他说:第三件事就是做对比

我说:什么是做对比?

他说:你自己坐着的时候,就可以做比较。看下谁或者那件事情是你一生中最喜欢的,然后再爱主多一点。

通过爱,关心以及观念,谁第一个来到你的生活当中。可能是你的爸爸,妈妈,你的兄弟姐妹或者你的朋友。对某些人来说,最重要的是自己,自我,还是钱财,科学或者脸书或者网络上的一些附加的条件。

我说:那意味着我玩爱我的亲戚或者家人吗?

他说:当然不是,圣经上说,为你的父母争光,但是它也说,谁爱他的父母胜于爱我的,谁爱他的儿女胜于爱我的。这是圣经里面所说的比较,这结果是很难的(不是我值得推崇的)。但是通过上帝,你将爱他们比你自己所要爱的多,你也会爱你的弟兄姊妹,家人和朋友,工作还有学习。

我说:那是怎样呢?

他说:耶稣是你生命的第一位,通过他你将会爱他们胜于过去,真实不变的爱。

以前有个年轻人很爱他的家人。当他离开他的家的时候,每天都给他家人打 2 到 3 次电话。当他完成医学上的学习的时候,他到美国旅游。离开 12 年后,他忘记了他的家人。他们想通过电话告诉他的时候,你已经两年没有打电话回家了。以前你都是一天给我们打 2 到 3 个电话。他想说:我有很多工作,费用很

高，也太忙了。他的爱只是一种情绪，而不是来自上帝。我们通过上帝的爱，我们对家人的爱将不会变也不会减少。

我说：我怎么把上帝当作我生命的第一位。

他说：你承认并相信主是生命中的第一位。接着再通过比较再发现谁是你生命中的第一位。每天反复不停的问，无论何时你都要记得你第一个你爱和在意的一个人，然后祷告说：主呀，求你让我爱你胜于某某(可以是一个人，一件事)，把你放在我生命的第一位。

有一次，我也知道年轻男人：谁是你生命的第一位。他说：我跟你讲，你不要笑我。我说：说吧，我不会笑你的。他说：当我还小的时候，我爱猫胜过爱任何一个人。我不想上学，只想跟猫玩。当那只猫死的时候，我感到非常非常地难过，我因此病了一个星期。我不吃不喝。我告诉他我：我也告诉你，你应该从这只猫身上学到，应该从某个人或者某件事释放你自己。

我们每个人都有他的那只“猫”，一个爱人(爸爸或者朋友……)或者其他的东西(金钱，名利，工作，网络，游戏……)。首先，他们的目的是什么。开始并且一直叫主成为你生命的第一位。这个步骤将会持续到你感觉到明确的结果未知。起初的祷告很容易，你刚开始的时候可以用自己的方式和神祷告。但让神成为你生命的第一位需要时间，可能数月，这取决于你对这件事的认真程度。所以，无论何时你认为你在思考一个人一件事的时候，你都可以祷告爱主比比他们多。当主成为你生命的第一位的时候，你将可以达到什么叫做圣灵的稳定。

我说：父亲，还有其他的吗？

他说：今天记住这些就足够多了：

在属灵生命的三个准则：

1. 属灵的生命是一天长远的道路，不是一个脚步，是一生的事不是一刻的事。
2. 这里有两种罪：心甘情愿的承认自己的过失，不情愿但却希望被拯救(警察的故事)
3. 耶和华有两种方法解决：他爱罪人(所以，不要绝望)，责备法

利赛人(不为之辩护)。

ε. 一件件事地告诉上帝，不要一而概之。

ο. 在主面前显露自己。

τ. 做比较

知道吗？我的儿子，这些切实可行的，而不是什么原理。假如你听到或者读，你不会受益或进步。你必须去做它，尝试它，把它当作你属灵的新生命。这是你步入属灵生命阶梯的第一步。假如你想完成整个过程，你必须坚持，一如既往的，回顾每个星期发生的事。然后你将打开新篇章(或者读一下的部分)。

我说:我已经准备好接下来的一整个星期都跟你一起直到完成。他说:不，我的儿子，这些日常的问题必须要尝试，我们才能接下去谈(那个控制我们的思想)因此我们刚刚的对话不仅仅只是聊天。也不要忘了“早上好”那个部分。

我说:什么“早上好”那个部分？

他说:就是当你洗脸的时候，说:主呀，请让我爱你，让我接受你的爱，让我活出你的样式。

St. Issac 说:爱的力量不是在于他的量而是他的连续性。你每天不断的祷告，主一定会回应你，我们依靠的是坚持，假如你爱上帝，你就会恨罪，思想变得自由，证明他一直会与你同在。

我说:这个很简单。

他说:开始远远不够。你必须每天都坚持，主才会帮你。

假如这系列的事情对你的生活是个祝福，我们求你帮我们祷告，我们将可以完成这部分的印刷。

如果你想要得到这部分的 PDF 你可以通过以下邮箱联系我们:

godlovehostel@gmail.com

其他系列来自:God's Love House at Zeitoun-Egypt

• ۱۲۸۵۶۲۵۳۱ Է - ۰۲۲۲۵۸۵۹۶۵