

归正之声

《蒙恩的习惯》

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让过去历历在目，不是为了让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、我们自己和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。