

灵修操练手册



华人牧者团契出版
2018年11月・香港



目录

序言	1
第一课 什么是灵修	8
第二课 灵修的基本原理.....	16
第三课 灵修的基本方法.....	29
第四课 灵修在每天生活中的应用	41
第五课 如何开始小组的灵修.....	50
第六课 如何辅导和评估小组的灵修.....	65
第七课 有关灵修操练的常见问题	74
附录一	84
附录二	95
附录三	99
附录四	102
参考书目.....	105
编后记	107

序言

以弗所书 1: 17-19 求我们主耶稣基督的神，荣耀的父，将那赐人智慧和启示的灵赏给你们，使你们真知道他，并且照明你们心中的眼睛，使你们知道他的恩召有何等的指望，他在圣徒中得的基业有何等丰盛的荣耀，并知道他向我们这信的人所显的能力，是何等的浩大。

根据以上的经文，灵修就是藉着亲近神，盼望神智慧和启示的灵常常照明我们心中的眼睛，开通我们心灵的耳朵，使我们真知道祂。

法国神学家芬乃伦说，“把我们自己完全投入到上帝那里去，就是灵修这个词本来的意思。这样的灵修要求我们不但要顺服和实行神在我们身上的旨意，而且是要我们因着爱神来顺服和实行祂的旨意。祂爱那些心存欢喜且甘心舍弃而奉献的人。如果人的心不在，即便是顺服了，上帝也是不接受的。” (François Fénelon 1651-1715)¹

古人的遗训，让我们知道灵修是为了讨神的喜悦而来到神的面前，是为了寻求和顺服神的旨意而完全把自己投向主、归向主。

正常的基督徒灵命，可以常青活泼而不衰竭，其秘诀之一就是 we 做儿女的必须每日与天父亲近，维系良好的生命关系，使我们在充满变化和危机的世间行走时，可以得到属天的能力和属天的智慧。基督徒借着灵修操练亲身体验神人合一的实际，并且使这样一种神圣关系成为我们每一天日常生活的力量，智慧，和祝福的来源。然而，这样的一种属灵生活习惯在现代的社会生活方式中是十分不容易培养和建立起来的。而且，在现代文化和社会发展的浪潮对个人和家庭的观念及信仰天天产生巨大的冲刷撞击的现实情况下，灵修作为一种几乎在教会里失传了的属灵追求，不但未成为培养门

¹ The New Encyclopedia of Christian Quotation (Baker Book House,p272)

徒、建造领袖的真实有效的途径，反而连基本的知识传递都变得十分的稀少和陌生。

我们希望这本灵修操练手册可以帮助各地教会的弟兄姊妹，来一同认识灵修的基本原理，掌握灵修的基本方法，得着灵修的实际技能，并给个人的属灵生活带来真实的果效，我们也恳求神借着这个服事祝福到弟兄姐妹，回应和胜过时代的挑战，真实且脚踏实地的一起走天路，成为跟随耶稣的门徒，成为这一世代见证上帝大能的属神的子民！

本书是根据主要作者祝健弟兄经过近四十年的潜心学习、独处默想、实践操练等，加上众多的阅读聆听、查考咨询、辅导教练；同时博彩百家之长、古往今来有关灵修操练的解经讲道、见证分享、和专著发表等。祝健弟兄的这种灵修操练方法，在过去的二十年中曾经试行过在中国和北美各类大型的退修会、培灵会、及神学培训，在其中辅导、教学和教练，包括各种的青少年夏令营和企业家营会。

多年来，不少弟兄姊妹对祝健弟兄这样的灵修操练和教导受益良多，曾经也得到了一些教会公认的国度性领袖，如神仆于力工牧师，高度的肯定和赞赏。因此许多同工和弟兄姊妹一直希望这种灵修的方法可以发表和出版，以至于使更多的人受益。今天这本书终于跟广大的弟兄姊妹见面了！多亏许多热心的弟兄姊妹及同工领袖的支持才得以完成。这实在要感谢神，愿神祝福这本小书可以成为弟兄姊妹走天路及国度事奉的帮助！

以下就本书的编写和出版，简略作一些提示和建议：

本书的目的

1. 将这一在现代生活中近乎失传了的属灵宝藏重新介绍给渴慕追求的弟兄姊妹；
2. 本书以简明扼要的操作手册形式(而不是研究的专著形式)来帮助人进行属灵操练；

3. 根据上述第 2 点作为终极的目的，本书重在介绍灵修操练的框架、原则、和要点。

本书的特点

介绍本书的几个特点，以帮助读者知道如何使用这个操练手册。

1. 籍灵修操练来帮助弟兄姊妹得着第一手的经验和体会，培养属灵的能力和身量；
2. 本书的理论性介绍和讲解仅仅是围绕着操练的目的来进行适度内容安排的；
3. 本书结构的第 1-3 部分是灵修内容的介绍和讲解，第 4-7 部分重在操练和作业。

本书的使用

对于本书的使用方式，作者有以下几点提示和建议：

1. 本书所介绍的灵修操练，其最重要和最有效的特点之一，是强调需要设置周末固定和持续的小组集体灵修。本书中所介绍的集体灵修方式已经在过去实验和实践了二十年，十分清楚地证明了对于在现代生活的繁忙节奏及多方面挑战的信徒来说，是一剂见效明显的良药。所以，作者郑重建议学习使用本书的弟兄姊妹，在可行的条件下同时开始一个以周末集体灵修的形式来一起操练的灵修小组，从中可以体验到基督身体强大的属灵磁场和生命供应。换句话说，小组式的集体灵修可以极大地强化个人独处灵修的体会和果效。
2. 本书所介绍的灵修操练还有另外一个重要和有效的特点，就是我们可以把每次周末在灵修操练中所学习到的感动、原则、和经验拓展运用到周间的实际生活中，面对自己的生活及工作环境中所遇到的一切人事问题，决策挑战，和心身灵命的需要。同时，还可以将周末集体灵修的模式和操练的氛围渐渐地引进到周间自己的每天日程安排及活动，并且使这种灵修操练的模式原则、习惯

思维、及果效技能成为自己每天生活中的一个最重要的部分，成全每天的第一优先，成为每天的常态和导向。简言之，本书所介绍和讲解的灵修操练最终应该成为每位弟兄姊妹在一周的时间内天天最重要的活水之源，属灵热情和能力的管道，成为智慧和胜过各样需求、困难、和挑战的资源库。灵修操练的周而复始且随处多方的动态、氛围和果效应该成为我们每日与神同行，跟随耶稣走天路的移动式属灵生态。灵修操练最终的目的不应该是使其成为基督徒受伤受挫之后的按摩床。

3. 本书是一本操作手册，但其中涉及的内容极为深广丰富。所以，本书中的任何一个操练原则或模式其实都可以反复使用练习，直到娴熟和老练，直到这种灵修操练的意识和思考，追求和习惯，智慧和能力，应用和实践，果效和经验等可以渐渐深化和渗透到自己的生命及生活的每一个方面和层面，使自己的心思意念及属灵生命可以不断的更新变化，长大成人。这种灵修操练的方式其实是为基督徒个人和教会的群体提供了一个实践和实现罗马书 12:1-2，约翰福音 15:7-8,以及马太福音 28:20 神的真理和应许的途径，可以帮助弟兄姊妹真正成为基督的门徒。
4. 本操作手册在介绍和讲解的方式上，也刻意留出了内容和思考的空间，避免详尽的教导解释，系统解说，概念堆砌，和单行道式的理论灌输等方式。相反，本书的编写形式有意识地采用某种提纲挈领的要点线条形式，留出空间来给人提问、讨论、思考、和自行在操练中挖掘和展开，使这一灵修操练的过程成为在基督的身体里彼此一同鼓励、参与、和推动的群体属灵追求的信仰实践历程，成为同路人。
5. 根据本书的种种特点及以上对本书使用的几点建议，作者认为最有效的使用方式是每一课用两周的时间来学习。每周的学习包括一次周末小组式集体灵修，加上周间的个人跟进和操练的作业。另外每一课可以在第二周的时间里留出时间来一起充分讨论个人灵修的作业和心得体会，交流经验。如果可以这样来安排，则小

组式集体灵修基本上每半年或一个学期可以开一次，或开一个新班。经验表明，有时段控制的集体灵修比无限期持续的开班会更有可行性，在教会中对于灵修的扫盲、初信造就、和初期的门徒训练都会有更广泛的参与性。但对于全时间的传道同工，宣教士，长老及牧师等教会领袖来说，持续不断的灵修操练将是一个得胜和得能力的阳光途径。

本书的编写

1. 本书内容的编写主要采用的是祝健弟兄数十年的教学及实践经验；
2. 本书的编写小组为此操练手册的方向、框架、和形式提供了十分宝贵的建议，如：
 - 1) 侧重和强调本书的使用性和可操作性；
 - 2) 对本书的大体结构和思路方向提出了重要的建议；
 - 3) 特别重视集体灵修、思辨互动、和对每天生活工作的实际应用等方面；
 - 4) 提供某种的集体灵修操练实例作为重要的社区教会建造的见证和写作依据；
 - 5) 书中某些部分，如辅导点评的范例和问题解答均为编写小组的执笔贡献。
3. 书中所提供的第 4-7 部分，是这一本灵修操练手册的一个大胆尝试。如果使用得当和有效，则有可能逾越传统的理论教学与实践操练严重脱节的鸿沟，也可以打破长期以来华人教会只能培养出学生式的信徒，而不能造就出学徒式的门徒的瓶颈和怪圈。所以本书第 4-7 部分的操练和作业，其首要性和重要意义远远大于前面的介绍和讲解的部分。总之，如果不实践和操练第 4-7 部分，还不如完全不使用这本书，完全不知道有关灵修操练的任何介绍和讲解。这一点是最难，但又是最有功效的，因为它驱使每个人必须立定心志，努力兴起，渴慕往前，唯要得到主所应许的玛利亚的上好的福份，而不惜一切代价！

本书的期待

对于本书出版发行，作者有以下的一些期待：

1. 希望籍此操练手册来启发和帮助各地的弟兄姊妹自发地开展有规律的灵修操练；
2. 若神许可作者亦盼望藉此灵修操练来联络各地的弟兄姊妹参与推动灵修事工；
3. 作者也盼望能造就一批灵修教师和作者，籍教学培训来一同开发这个事工，包括：
 - 1) 出版更具体和可操作的灵修手册，如灵修入门，灵修与默想，灵修与感动；
 - 2) 出版灵修重要环节的操练手册，如怎样操练转向神、朝向神、归向神；
 - 3) 探讨重要的灵修课题，如灵修与讲道，灵修与敬拜，三源合流的灵修等。

作者特别感谢新墨西哥州阿伯克基华人基督教会历年来参加灵修操练的众弟兄姊妹，他们为本书的实践经验和成书出版做出了重要的贡献！

特别感谢新墨西哥州拉斯莫斯华人基督徒团契的弟兄姊妹，他们坚持数年，脚踏实地操练灵修，为该教会的建造及自身的成长提供了极为宝贵的经验。同时，该教会的同工及弟兄姊妹投入了大量的时间和精力，为本书的最后成书和出版作出了宝贵的贡献！

感谢许多年来在各地教会中孜孜不倦地学习灵修操练的众弟兄姊妹！

感谢为本书的资料收集和整理，编辑和撰写，出版和发行等工作付出了心血并投入事奉的所有弟兄姊妹！



第一课 什么是灵修

希伯来书 11: 6 人非有信，就不能得神的喜悦，因为到神面前来的人，必须信有神，且信他赏赐那寻求他的人。

根据以上的经文，我们下面来一起思考和讨论有关灵修的最基本的一些问题。

一、什么是灵修？

清楚明确灵修的定义及其延申的含义，对于我们抓住灵修操练的核心和多方面应用的原则都是十分重要的。以下是从各个有关的方面来对灵修操练进行概要性的介绍和解释，同时也为小组的学习和讨论提供了一些内容的空间。

1. 以下是有关灵修的同义词或相近的说法，请查考和思想其中各自的含义，并讨论。灵修是：
 - 1) 守晨更
 - 2) 读经
 - 3) 祷告
 - 4) 安静的时间
 - 5) 等候神
 - 6) 亲近神
 - 7) 默想
 - 8) 祷读
 - 9) 内在生活
 - 10) 灵修
2. 广义的灵修，来到神面前。广义的灵修是藉着随处多方的各种途径来到神的面前。
3. 狭义的灵修，操练灵。从严格的意义上来说，灵修最重要的核心意义是操练灵，即作为一个人，其功能有三个方面：属灵的、属魂的(或说属精神层面的)、及属体的。狭义的灵修就是人在其属灵的部分有纪律、有目标、和有意义的进行操练。
4. 灵修操练的下限目标，值得并愿意再继续操练。灵修的最低目标，应该是有足够的属灵环境和供应，使参加的学员不觉得无聊或浪费时间，且喜欢这种的氛围和体验，觉得至少是值得和愿意再来

继续参加学习和操练。这种良好的感觉其实就说明了在最浅的程度上经历了灵修的果效。

5. 灵修操练的上限目标，遇见神。灵修的最高目标，是清楚、明确、并有规律的藉着寻求神而遇见神，藉遇见神而连于神，藉连于神而认识神，藉认识神而信靠神。
6. 灵修是亲近主。灵修是最直接亲近主的途径之一。雅各书 4:8 “你们亲近神，神必亲近你们。”这是神永不改变的应许。绝对不会有任何一个人花时间和代价亲近神之后终归一无所获，空手而归的。希伯来书 11:6 中神对任何亲近神的人承诺了一个永不改变的应许(见上述广义的灵修)。但这种有实际体验和自己确信的得着从神来的奖赏，有时候却是需要把主权和时间交托在主的手中。没有人可以掌控神的主权，掌控神所定的时间。另外一方面，亲近神不一定要与具体的祈求和在神面前的期待有直接的关系。事实上亲近神的根本动机首先是因为神本身是我们人生最重要的追求目标和价值中心。没有神在人的生命和生活当中，一切都是没有价值和意义的。所以，
 - 1) 神拣选的人一定亲近主。约翰福音 6:37，“凡父所赐给我的人必到我这里来：到我这里来的，我总不丢弃他。”
 - 2) 追求神的人一定亲近主。约翰福音 6:45，“凡听见父之教训又学习的，就到我这里来。”
 - 3) 渴慕神的人一定亲近主。约翰福音 6:44，“若不是差我来的父吸引人，就没有能到我这里来的；到我这里来的，在末日我要叫他复活。”
7. 灵修是读经，是灵修操练的关键环节之一。有比喻说读经是吃饭，是吸收属灵生命所必须的营养。人一旦信了主受了洗，就有属灵的生命。而属灵的生命从根本的意义上来说是需要有属灵的食粮喂养。彼得前书上说，要爱慕纯净的灵奶，叫我们可以渐长，以至得救（彼得前书 2：2）。

8. 灵修是祷告，灵修操练的另外一个关键性环节。有比喻说祷告是呼吸。人之生存就在乎一口气。人的灵命生存就像是呼吸一样的重要。经常灵修的人不但保持灵命的旺盛，而且可以保证其属灵生命健康的成长。读经和祷告是所有各类的灵修活动中二方面最基本和最关键的内容。
9. 灵修是基督徒的属灵生存底线。这里的意思是，一个基督徒其实是一个在灵里重生了的人。而灵里重生了的属灵生命必须要有相应的属灵生活。无论我们所定义的灵修是广义的还是狭义的，归根到底我们重生的属灵生命的健康成长必须要有属灵营养的供应。而这个供应就取决于我们的灵修，使之成为我们得到属灵营养的渠道。没有广义上的灵修生活的基督徒，渐渐会进入到一种惨淡的光景之中，就是耶稣在约翰福音 15: 6 里所说的，将会枯干而被扔到外面去了。
10. 灵修是培养一种属灵生活的习惯。习惯成自然。其实所有重生的人都本能的有需要及希望有正常的灵修生活。但是因着很多人没有得着一些基本的灵修操练的训练和经验，灵修就显得特别的高不可攀，或者像是属灵的奢侈。然而从本质上来说，灵修事实上就是一种心灵及属灵生活上的习惯培养。灵修需要持之以恒，积少成多，需要累积的恩典。
11. 灵修是一种操练敬虔的内在生命健身运动。生命在于运动。用现代浅显易懂的比喻来介绍和解释灵修，其实就是一种属灵生命上的操练敬虔，是一种属灵生命的健身运动。
12. 灵修是一种属灵争战的特种兵训练。养兵千日，用兵一时。基督徒作为属神的子民每天在世上的工作和生活，都不应该只在眼见的时空里来过自己的日子。每一位基督徒都有从神来的福音使命，都是神国福音的使命和拓展的属灵争战军队。
13. 灵修操练的评估是检测基督徒灵命大健康的环带器。用今天大数据时代的通俗易懂的话来说，灵修操练的评估就是一种属灵健康的检测器，是对一个基督徒的灵命及其属灵生活的生态系统状况

的直接显示。属灵的健康就是我们追求和事奉的本钱。在主为门徒所设立的属灵道路上，没有属灵健康的人就没有在主面前成事的本钱。

14. 灵修操练的评估是对属灵领袖的选拔和使用的最基本标准。就像在现代社会中所有的事业和项目的基本建造原则一样，任何的属灵建造在其总的计划和目标确定之后，选用人的素质和标准就是至关重要。灵修操练的评估就是为属灵建造的同工和配搭提供了一种实际可行的选拔标准。

二、灵修操练的目的是什么？

在灵修中我们通常希望达到以下的三个具体目的：

1. 维系正常的神与人的关系。灵修操练的首要目的是要建立和维系一种健康和稳定的亲近神及与神交通，经历神及认识神的操练途径。籍着这样一个稳定的操练途径渐渐建立起一个与神同在、与神同行的神人合一关系。这即是约翰福音十五章里面所启示的葡萄树与葡萄枝子连接的关系。灵修操练是经历和实现这一个神的应许的重要途径之一。
2. 得着神在日常生活中引导人和祝福人的途径。因着正常的神人关系的建立，则灵修操练随即可以给人带来的第一个祝福和见证性果效是，在我们每天的生活、工作、和事奉中直接与我们有关系的众多的人事方面，都可以有把握地经历和得到神的引导和祝福。从这样一种直接而具体的经验中体会神赐给我们的引导和祝福，反过来又加强了神人关系的更深建立。
3. 建立识别和胜过重、大、急、难的事态发生的能力。因着有上述第 1-2 的灵修操练经历和果效，我们将建立一种属灵的能力，来识别和胜过我们在世上所遭遇的各种重、大、急、难的事情。这是因为经过稳定操练而身量长成的属灵人，其信心和能力都将会本质上的变化和发展。

关于灵修的期待，我们不能简单地说有带有具体和特别的属地及属人的需求来灵修就是错误的，就是神所不喜悦的。一般来说，参加灵修的人都会有这种或那种的属地或属灵的需要。这是可以理解和接受的。其实在属灵的追求成长过程中这这也是一个必然要经过的灵程阶段。主祷文里耶稣说：“我们日用的饮食，今日赐给我们”（马太福音 6:11）。但灵修的基本目标和终极目的，是要帮助弟兄姊妹从这些具体和实际的需要中继续往前走而不要被地上的需要和现实所捆绑，驻足不前，而只追求地上的平顺和祝福。反而要从这样的光景中超脱出来，成为一个长大成人的属灵人，先求神的国和神的义。藉着灵修操练我们希望帮助弟兄姊妹建立一种的属灵的生活习惯及能力，在任何的问题和环境下，首先来到神的面前，籍着寻求祂的引导和帮助来面对我们所有的问题，来学习信靠顺服，来进入我们所有的事奉。

借着灵修可以每天经历神的同在且得着属天生命的源流和供应；以灵修为启动点，随时随处让属天生命流入每日生活的各个方面。灵修将成为每日与神同行的起点，神恩典浇灌的切入点，属灵生命长进的关键点。

三、小组集体灵修的规划要点

由于本书介绍的集体灵修是一个十分稳定和有果效的操练方式，因此知道如何开始和带领集体灵修是十分的重要。在以下的篇幅里我们简略介绍一下规划和设置小组式集体灵修的基本原则和要点。

1. 时间、场地、和器材的设置。灵修操练最好是安排在早晨，因为圣经上多次显示和启发我们，早晨来亲近神多半有可能经历神，即被神引导的清楚体验。这也是因为圣经中所应许我们神与我们同在。对于灵修的场地基本上没有特别的要求，一般在任何一个教会的教室都是可以的。根据具体需要，集体灵修可以考虑预备有音响或投影的器材或设施。

2. 内容、流程、和小组的设置。灵修操练一般主要是以圣经作为神话语和真理的内容为基础通过读经和祷告进行灵修操练。在本书的第三课中，我们将介绍灵修操练的七步方法。这七个步骤就是一个流程。一般来说小组的集体灵修最好设立一个带领的负责同工，以掌握时间，把握操练的方向和分享的秩序，以及协调各种规划和实施的事务性安排。
3. 程度、目标、和辅导的设置。一般教会里开始的灵修操练，通常参加的人会在属灵程度上参差不齐。所以，集体灵修的一个难度是不同属灵程度的弟兄姊妹同时聚集在一起学习，增加了灵修辅导的难度。有一种可能的解决办法是，在集体灵修的小组里根据不同程度的学员而设定不同的灵修操练目标。具体见第五课第三节的范例二及范例三。

四、周末小组集体灵修的操练与分享

1. 小组灵修：本课的灵修经文：诗篇 1:1-3 / 诗歌：“如鹿渴慕溪水”。
2. 自由分享：自由分享本课灵修操练所经历的最强烈、最深刻、最透亮的心得。
3. 集体讨论：为什么集体灵修在现今的追求方式中有比较明显的果效？

五、下周个人的温习：

1. 概念性问题：用自己亲身经历的体会和自己的语言来表达，什么是灵修？
2. 真理性问题：灵修操练的真理根据是什么？按照你的认识，灵修有哪些属灵原则？

3. 操练性问题：为什么灵修无论以什么样的形式，必须有个人独处的操练？

六、下周个人的默想：

深入默想和思考以下的问题，并以书面形式记录下自己的默想心得。

在诗篇 1:1-3 中，神应许我们可以成为一种什么样的有福之人？这种有福之人是靠着一种什么样的途径来完成？这个途径中有哪三件最重要的操练，使所有来实践的人都可以达到神所应许的有福的境地？

七、下周个人的实践：

听见就去行。经过本课的学习，在神面前静默祷告，求神帮助自己建立以下的灵修操练途径，并且把这重要的决定交托给神来保守祝福。实践要点如下：

1. 建立或固定参加在每个周末开始的集体灵修；
2. 建立或启动在每个周间开始的个人独自 15 分钟的早晨灵修；
3. 注意圣灵引导自己实践的机会，特别注意在每天的生活中操练诗篇 1:1-3。



第二课 灵修的基本原理

传道书 3: 11 神造万物，各按其时成为美好。又将永生安置在世人心。里。（永生原文作永远）然而神从始至终的作为，人不能参透。

罗马书 1:19 神的事情，人所能知道的，原显明在人心里。因为神已经给他们显明。

罗马书 8:14 因为凡被神的灵引导的，都是神的儿子。

从这三节经文可以看出神在世人心安置了一种意识，这种意识在人的理性之上，是有一种对神存在的感觉。这种感觉就是我们的灵觉。灵觉是属灵慧觉的统称。它借着圣灵的启迪，叫人能够领悟属灵的事情。它很像普通我们所说的直觉，不必经过推理或经验的作用。但它比直觉要来得高深和超越。直觉是借着人本能的意识作用去辨别，只能认识到事物的浅层意义或内容。灵觉是借着从神来的圣灵的光照和启迪，能透彻的把握和洞悉天人合一的真实性及现实性，并以属神的眼光来认识人事物的深层意义和内容。灵觉被启迪时的光景，正像笼罩在五更黑暗里的大地，突然间被东方地平线上升起来的一轮红日照耀通明，地面上的一切，一目了然。诗篇里说：“求你开我的眼睛，使我看出你律法中的奇妙。”（诗 119:18）就是这个意思。灵修操练就是我们人的灵与神的圣灵之间发生相交，使我们的灵被照亮，开通，温暖，滋润；对自己生活中所碰到的困境豁然开朗。我们人的灵若因圣灵的启迪而饱足踊跃，其结果就是我们的灵意念得到牧养、建造、和更新。我们因此而明白圣经中的真理，认识神，以至于属灵的生命和身量得以渐渐长大。

在我们进行灵修操练之前我们需要了解四个基本的属灵常识：

1. 我们重生的人里面有神的灵和人的灵。神的灵是藉着人的信主和重生得救之后，使人的灵从死里复活。并且圣灵永久地住在人的里面，与人同在。
2. 神的灵和人的灵相交是神在人生命中每时每刻的作为。神的灵住在人的灵里，不是静止的状态，而是以主体、主动、和

主导的状态来引导人，牧养人，建造人，以至于更新转变人。这种的相交和在人生生命中的作为是时时刻刻的。

3. 灵的存在、活动、和相交会让人的里面有很清楚的感觉。因为神的灵是有位格的，即有情感和意志的，人的灵也是一样。所以，神的灵在人的灵里面的工作和引导藉着人的灵觉会给人有清楚的感受，如平安、喜乐，信心坚固等。
4. 灵修中对圣灵感动的领受，与神的本性和圣经的真理应该是完全一致的。所以当人来亲近神，来到神的面前操练灵的时候，圣灵对人的引导、牧养、和工作事实上是引导人进入神真理和神做事的法则。

以上的四点是关于灵修操练的最基本的常识。因着这些常识我们可以来介绍和解释几个灵修的基本原理。

一、灵修的基本原理之一：圣灵与灵觉

1. 圣灵。圣灵是神，是属于圣父、圣子、圣灵三个位格且完全合一的神。圣灵是一个真理的奥秘，是人无法明白和测透的。但是，一个基督徒却是可以在一生的属灵追求中藉着圣经的真理，籍着信心来相信、接受、和顺服圣灵，也籍着走天路的经验和众圣徒群体的见证，渐渐认识圣灵，喜悦圣灵，而且依靠圣灵行事。圣灵是神给人走天路的最大礼物和智慧的宝藏。如何认识圣灵对人的感动、引导、和工作是我们所有灵修的根本和关键。
2. 灵觉。林道亮牧师对普世华人教会的神学所作的一个重要贡献，就是提出了灵觉的观念。灵觉有人也翻译成神觉。见林道亮牧师的“灵命知多少”²一书。所以，灵修从这一方面

² 林道亮牧师/ 灵命知多少(中华福音神学院出版社)

的意义来说就是操练人里面重生的灵，操练重生的人里面的属灵直觉和知觉。

3. 圣灵与人重生的灵。圣经告诉我们，圣灵保护我们又赐恩惠给我们，帮助我们在世敬虔度日。所以祂叫保惠师。祂又是教训我们走正路，走义路。祂又是安慰我们的，所以祂又叫训慰师(约翰福音 14:16-17)。祂还是恩膏住在我们的里面，在凡事上引导我们，使我们可以以此常住在基督里(约翰福音 2:27)。所以灵修就是操练在里面人的灵与圣灵互动，与神同在，与神同住，与神同工。

在伊甸园的时候，神所造的人是一个有灵的活人，是存在于一个三度空间的人。当人犯罪之后，人的灵就照着耶和華所预先警告的那样，人就死了。但这里在圣经中所指的死不是肉体的死，而是灵里面的死。这时候，人与神的关系就断了。这就是几千年以来，中国人一直追求天人合一，但事实上不但无法接近神，而且根本找不到路径，是人无法认识神的根本原因。

但是，基督教的信仰与所有的宗教信仰不一样，因为耶稣基督带给人赦罪、重生、和永远盼望。人信主重生之后，人的灵就活过来了。“你们死在过犯罪恶之中，祂叫你们活过来”(以弗所书 2:1)。从此，神和人就恢复了生命的关系。神对人的引导、牧养、和更新改变全都藉着人的灵在人的里面不断的工作和充满。当我们不断地体会、经历、和认识圣灵在我们里面的工作，且有意识和有目的的进行操练，顺服和配合圣灵的工作，这就是灵修。

我们在灵修的过程中几乎每次都可能经历到的一件事，就是圣灵的光照。这种的光照就是神的灵和人的灵发生了一种超然显像的相交。在这种光照中，我们会看见自己某种的真实光景，对自己生命中的问题也有可能会有以下的认识：

1. 由于光的来到而对许多的问题有一种清晰和真实的认识；
2. 这种认识的关键性和深透性是自己本来或天然的人不可能看清楚的；

3. 这种的认识同时会伴随着自己内心持续性的懊悔、忧伤、和盼望改变的叹息；
4. 这种光照的认识与自己今天在灵修过程中所得的神的话和神的启示是一致的。

如果我们在灵修中得到了某种圣灵的光照，则我们就需要即时来转向神、朝向神、且籍着接受光照，承认事实，祈求赦免，寻得帮助，悔改改变等一系列的在心中的生命中的深度处理及面对，使我们可以对我们自己一直不能明白的困惑和问题得到突破性的转机和改变。至终因着问题的解决或得胜而把自己的主权交给神，这时就是在生命的关系和主权上归向神。

二、灵修的基本原理之二：圣灵的内住与感动

在下面的篇幅里，我们要籍着学习来思考和讨论关于圣灵内住的事实和经历。我们特别要把圣灵在我们得救的人心中三种最基本和常见的介入活动方式介绍和提示出来，使大家可以引起高度的注意和专注的学习。实在来说，整个的华人教会都长期和普遍地忽略有关圣灵内住的教导和训练，以至于许多的弟兄姊妹在面对自己每天的生活试炼和挑战时没有认知，缺乏训练，无所适从。很多时候，弟兄姊妹是根据教会有限的见证经验和分享来独自摸索，常常陷入一种“放羊”的光景中。这是华人教会对于弟兄姊妹很大的亏欠。今天我们希望这一个真理的教导和应用实践的训练，可以真正帮助弟兄姊妹来认识和支取这个从神来的巨大的祝福和宝藏。

1. 圣灵的内住和人的里面。圣灵有三重的属性。以弗所书 4:6 里让我们看见这一点：“一神，就是众人的父，超乎众人之上，贯乎众人之中，也住在众人之内”。这住在众人之内的是父所应许，藉着耶稣基督的复活升天而受差遣来到地上与我们随处多方同在的圣灵。圣灵的内住是每一位信徒成为神子民的身份特征和证明。既然圣灵是住在信主的人里面，

则祂一定是在人的里面有多方的事无巨细的感动、引导、和工作。这就是我们常说的，主就是我们的大牧人，因为祂藉圣灵天天与我们同在并天天看顾和引导我们。所以，约翰壹书 2:27 里面所教导和启示的，即恩膏的教训会在我们一切的事情上引导我们认识神的带领，并且使我们能住在主里。既然圣灵对人引导的主要方式之一是在人的里面，则我们对自己在里面的追求、成长、和事奉必须要有十分清楚的认识并引起我们高度的注意。所以，灵修就是这样一个在里面来操练与神同在，在里面来与神同行的追求和成圣的途径，是一种内在生活的操练。这种专注圣灵内住，并且在人的里面与圣灵相交的灵修方式可以说是今天很多人所不熟悉甚至长期忽略的。然而如果我们在真理上明白，在信心上稳固，在认识上清楚，在操练上殷勤，则我们一定会藉着灵修和其它的追求建造出一个长大和丰富的内在属灵生态环境。然而神呼召我们更是希望我们效法基督，成为老练和有能力的属灵领袖，而至终有份于祂的荣耀。为此，我们必须学习以下的三件事：

- a. 回到里面，即不但不受外部环境的影响和牵引，反而回到内心深处与神联合；
- b. 住在里面，即操练约翰福音 15 章所应许的，住在主里，支取能力，与神联合；
- c. 作里面的人，即不断地持守在里面来操练新生命和新生活，使新人长大成人。

以上的三件事其实是灵修操练的秘诀和终极目标。灵修操练古往今来就是要向人揭示一条里面的道路，使人经历里面的丰富，拓展神在我们生命当中的里面的国度。灵修的本质是我们的灵与神的灵相交，所以在灵修时我们要真实地学习寻求、确认、和明白圣灵的感动，顺服圣灵的带领，以至于我们可以

进入自然和自由的与神对话和相交的常态，让我们在这种灵里的交流中明白神的旨意和神的心意，清楚神的带领。

2. 圣灵感动、圣灵的引导、圣灵的工作和明白神的旨意。一般来说，圣灵与人的相交有三个主要的方面：即(1)圣灵的感动，通常是指圣灵在里面对人的光照、启示、牧养、和供应等。(2)圣灵的引导，通常是指圣灵明确在人的里面或外面来指出方向，指示人解决问题的方式或路径。(3)圣灵的工作，通常是指在更大和广泛的范围，或更笼统的范围圣灵为人的预备、帮助、和在祂的爱和心意中的治理及塑造。这就是圣经中所说的：“万事互相效力，叫爱神的人得益处”。(罗马书 8:28)

灵修操练就是在藉着亲近神，藉着认识圣灵对人的感动、引导、和工作来学习判断及确认和顺服神在各种环境中对人的带领和旨意，并且学习来相信祂，依靠祂，跟从祂。

下面我们简略地来分别介绍和解释。

圣灵的感动

圣灵在很多情况下会感动和启迪我们，帮助我们明白神的旨意和心意。如下面几处的经文所记：

1. 罗马书 9: 1 “我在基督里说真话，并不谎言，有我良心被圣灵感动，给我作见证。” 保罗可以确认自己的见证是因为神圣灵对自己的良心感动而作的。
2. 哥林多前书 12: 3 “所以我告诉你们，被神的灵感动的，没有说耶稣是可咒诅的。若不是被圣灵感动的，也没有能说耶稣是主的。” 从这段经文可以得知，在通常情况下，人称耶稣基督为主一定是因为人被圣灵感动了。
3. 帖撒罗尼迦前书 5:19 “不要消灭圣灵的感动。” 这里我们可以清楚地看见，人的心里是常常会被圣灵感动的。

圣灵的引导

1. 使徒行传 8: 26-40 “有主的一个使者对腓利说，起来，向南走，往那从耶路撒冷下迦萨的路上去。那路是旷野。腓利就起身去了。不料，有一个埃提阿伯人，是个有大权的太监，在埃提阿伯女王干大基手下总管银库，他上耶路撒冷礼拜去了。现在回来，在车上坐着，念先知以赛亚的书。圣灵对腓利说，你去贴近那车走。腓利就跑到太监那里，听见他念先知以赛亚的书，便问他说，你所念的，你明白吗？他说，没有人指教我，怎能明白呢？于是请腓利上车，与他同坐。他所念的那段经，说，他像羊被牵到宰杀之地，又像羊羔在剪毛的人手下无声，他也是这样不开口。他卑微的时候，人不按公义审判他。(原文作他的审判被夺去)谁能述说他的世代，因为他的生命从地上夺去。太监对腓利说，请问先知说这话，是指着谁，是指着自己呢？是指着别人呢？腓利就开口从这经上起，对他传讲耶稣二人正往前走，到了有水的地方，太监说，看哪，这里有水，我受洗有什么妨碍呢？(有古卷在此有腓利说，你若是一心相信就可以，他回答说，我信耶稣基督是神的儿子)于是吩咐车站住，腓利和太监二人同下水里去，腓利就给他施洗。从水里上来，主的灵把腓利提了去，太监也不再见他，就欢欢喜喜地走路。后来有人在亚锁都遇见腓利，他走遍那地方，在各城宣传福音，直到该撒利亚。”在这段经文中我们可以看到圣灵七次引导腓利服事太监，七次引导太监认识神和真理的实例见证。
2. 使徒行传 16: 6 “圣灵既然禁止他们在亚西亚讲道，他们就经过弗吕家，加拉太一带地方。”在这里圣灵的禁止，也是一种反向的引导。
3. 罗马书 8:14 “因为凡被神的灵引导的，都是神的儿子。”这节经文表明，属神的人神一定会引导。

圣灵的工作

圣灵对人的工作，从微观和宏观，有很多种的方式和方面。

从以下的经文，我们可以看出圣灵在人外面的诸种工作。例如：

1. 圣灵的预备。创世纪 22: 13-14 “亚伯拉罕举目观看，不料，有一只公羊，两角扣在稠密的小树中，亚伯拉罕就取了那只公羊来，献为燔祭，代替他的儿子。亚伯拉罕给那地方起名，叫耶和华以勒（意思就是耶和华必预备），直到今日人还说，在耶和华的山上必有预备。”在这段经文里我们看到圣灵预备了祭物。
2. 圣灵的显明。使徒行传 14: 13-17 “有城外丢斯庙的祭司，牵着牛，拿着花圈，来到门前，要同众人向使徒献祭。巴拿巴，保罗，二使徒听见，就撕开衣裳，跳进众人中间，喊着说，诸君，为什么作这事呢？我们也是人，性情和你们一样。我们传福音给你们，是叫你们离弃这些虚妄，归向那创造天地，海，和其中万物的永生神。他在从前的世代，任凭万国各行其道。然而为自己未尝不显出证据来，就如常施恩惠，从天降雨，赏赐丰年，叫你们饮食饱足，满心喜乐。”在这里圣灵显明保罗和巴拿巴是使徒。
3. 圣灵的印证。哥林多前书 9: 1-2 “我不是自由的吗？我不是使徒吗？我不是见过我们的主耶稣吗？你们不是我在主里面所作之工吗？假若在别人我不是使徒，在你们我总是使徒。因为你们在主里正是我作使徒的印证。”在这里圣灵印证保罗是使徒。
4. 圣灵的祝福。路加福音 10: 5-6 “无论进那一家，先要说，愿这一家平安。那里若有当得平安的人，当得平安的人原文作平安之子你们所求的平安就必临到那家，不然，就归与你们了。”在这里圣灵见证平安的祝福随着使徒的祷告而临到接待的家庭。
5. 圣灵的成就。使徒行传 27: 21-26 “众人多日没有吃什么，保罗就出来站在他们中间说，众位，你们本该听我的话，不

离开革哩底，免得遭这样的伤损破坏。现在我还劝你们放心。你们的性命，一个也不失丧，惟独失丧这船。因我所属所事奉的神，他的使者昨夜站在我旁边说，保罗，不要害怕，你必定站在该撒面前。并且与你同船的人，神都赐给你了。所以众位可以放心，我信神，他怎样对我说，事情也要怎样成就。只是我们必要撞在一个岛上。”在这里圣灵成就了保罗所领受的圣灵的感动和引导。

圣灵在人里面的工作，可以藉以下的圣经经文来举例：

1. 圣灵的光照。以弗所书 5: 13-14 “凡事受了责备，就被光显明出来。因为一切能显明的，就是光。所以主说，你这睡着的人，当醒过来，从死里复活，基督就要光照你了。” 圣灵的光照是圣灵在人里面工作的最常见方式。见第二课第一节：圣灵与灵觉。
2. 圣灵的催促。马可福音 1: 12 “圣灵就把耶稣催到旷野里去。” 我们里面有时候会感觉到一种无声的催促和推动。凭着信心操练并经验多了就会知道这是圣灵的催促。
3. 圣灵的叹息。罗马书 8: 26-27 “况且我们的软弱有圣灵帮助，我们本不晓得当怎样祷告，只是圣灵亲自用说不出的叹息，替我们祷告。鉴察人心的，晓得圣灵的意思因为圣灵照着神的旨意替圣徒祈求。” 我们要常常注意在我们人灵里面的叹息，因为它通常有可能是圣灵自己的祷告。
4. 圣灵的平安。腓立比书 4: 6-7 “应当一无挂虑，只要凡事借着祷告，祈求，感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。” 在我们人里面圣灵所赐的平安常常是我们判断和作决定的重要根据之一。
5. 圣灵的想起。约翰福音 14: 26 “但保惠师，就是父因我的名所要差来的圣灵，他要将一切的事，指教你们，并且要叫你们想起我对你们所说的一切话。” 有解经家告诉我们，圣

灵在人里面有一个隐秘而神圣的工作，就是让我们常常奇妙合宜地想起神的话。

6. 圣灵的阿门。歌林多后书 1: 20 “神的应许，不论有多少，在基督都是是的，所以借着他也都是实在的，（实在原文作阿们）叫神因我们得荣耀。” 圣灵不会模棱两可。
7. 圣灵的运行。腓立比书 2: 13 “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。” 有时候我们会发现我们里面有一种坚定的信念和决心，这就是圣灵。

另外，圣灵在人身上的工作，归根到底是要使我们人与神建立稳定和亲密的关系，成为神的见证。我们用以下的经文来举例说明。

1. 圣灵的工作。以弗所书 2: 10 “我们原是他的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是神所预备叫我们行的。”
2. 圣灵的雕琢。彼得前书 2: 4-5 “主乃活石。固然是被人所弃的，却是被神所拣选所宝贵的。你们来到主面前，也就像活石，被建造成为灵宫，作圣洁的祭司，借着耶稣基督奉献神所悦纳的灵祭。”
3. 圣灵的目的。罗马书 8:28-30 “我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。因为他预先所知道的人，就预先定下效法他儿子的模样，使他儿子在许多弟兄中作长子。预先所定下的人又召他们来；所召来的人又称他们为义；所称为义的人又叫他们得荣耀。”

以上的经文表明，追求神，认识神，信靠神，事奉神，和归于神是圣经中明确表明的在人身上的旨意和心意。如果我们的信仰和教会生活只是把我们圈在地上的平顺祝福，个人的事业与理想，则我们完全误解和违背了神的旨意和心意。耶稣基督降世为人，受死在十字架上绝对不是这样的一个初衷。

因此，灵修操练的基本目的，最终是要帮助信徒熟悉、敏锐、清楚圣灵在人的里面和外面的感动、引导、和工作，以到达人可以认识神、信靠神、和在属灵的智慧 and 身量上长大成人，以至可以事奉神。

三、灵修的基本原理之三：神的同在与神人关系

我们所信靠的神，是一位与人有密切关系的神。马太福音 1:21-23 “他将要生一个儿子，你要给他起名叫耶稣，因他要将自己的百姓从罪恶里救出来。这一切的事成就是要应验主藉先知所说的话，说：‘必有童女怀孕生子；人要称他的名为以马内利。’（以马内利翻出来就是‘神与我们同在’。）从这段经文里我们可以看见，神跟人的特殊关系是神自己所独自设立的，并且这个关系是以祂自己的至高的名作为担保的。同时我们也看见神跟人所设立的这种神圣的关系是有一个崇高的目的，是要把人从罪恶里救出来。因此，神对人的关系从本质上来说就是一个同在的关系，然而这种关系的根本目的是要救人脱离一切的罪而归耶和華為圣。

所以，我们所有的灵修操练之所以可以得着神所应许的各样恩典和赏赐，都是因为神与人同在的本性，因为神对人极为看重的关系，以及神在人身上的一切托付和心意，即：

1. 圣灵的工作和灵修的目的，是要帮助人认识神与人的同在的本质和人对神的跟随。如圣灵在里面引导人爱慕神。彼得前书 1:8 “你们虽然没有见过他，却是爱他。如今虽不得看见，却因信他就有说不出来，满有荣光的大喜乐。”
2. 圣灵的工作和灵修的目的，是要帮助人建立和谐的神人关系和人对神的信靠。圣灵在里面引导人经历神。约翰一书 1:1-4 “论到从起初原有的生命之道，就是我们所听见所看见，亲眼看过，亲手摸过的。（这生命已经显现出来，我们也看见过，现在又作见证，将原与父同在，且显现与我们那永远的生命，传给你们）。我们将所看见，所听见的，传给你们，

使你们与我们相交。我们乃是与父并他儿子耶稣基督相交的。我们将这些话写给你们，使你们（有古卷作我们）的喜乐充足。”

3. 圣灵的工作和灵修的目的，是要帮助人明白神在人身上的托付和神对人的心意。如圣灵在里面引导人体验神。罗马书 8:11 “然而叫耶稣从死里复活者的灵，若住在你们心里，那叫基督耶稣从死里复活的，也必借着住在你们心里的圣灵，使你们必死的身体又活过来。”

四、周末小组集体灵修的操练与分享

1. 小组灵修：本课的灵修经文：哥林多前书 2:6-16 诗歌：“Open Our Eyes” / “我留下平安给你们”。
2. 自由分享：记录自己的灵修过程，分享圣灵感动你的通常方式及你的回应。留出时间分享及小组讨论上一周的课后作业(第 4-7 部分)完成的情况。
3. 集体讨论：用自己浅显的言语来解释本课灵修经文中所启示的属灵人所需要操练的三重属灵的特质和技巧(13 节)，并解释为什么说这是神的智慧？

五、下周个人的温习：

1. 概念性问题：灵修是否只是提出了东方人的直觉操练，而无意之中否定了西方人的理性思辨操练？灵修的操练到底是操练什么？你为什么这样认为？
2. 真理性问题：试图用三处的新约经文和三处学者论述来解释灵修操练的真理根据。
3. 操练性问题：如何确认自己在灵修过程中的感动是出于神的感动？

六、下周个人的默想：

深入默想和思考以下的问题，并以书面形式记录下自己的默想心得。

在哥林多前书 2:6-16 中，保罗既然以如此郑重的口气和明确的解释 给我们展现了一幅清晰的神所赐给人的智慧的极美图画和宝贵的应许，但是为什么华人教会长期以来没有真正教导和训练广大的弟兄姊妹来操练和使用这个智能？

七、下周个人的实践：

根据你对本课中灵修要点(第一至第三段)的理解和认识，并且根据你自己在本课中的灵修操练来回答以下几个问题：

1. 请仔细的回想最近的一次圣灵光照你是怎样的情形？
2. 在灵修过程中，当圣灵感动你时，你是如何顺服圣灵的带领？如果没有，是什么阻碍了你？
3. 经过学习和操练，你对自己的灵修状况有什么新的体会和认识？



第三课 灵修的基本方法

希伯来书 8: 10-11 “主又说，那些日子以后，我与以色列家所立的约乃是这样：我要将我的律法放在他们里面，写在他们心上；我要作他们的神，他们要作我的子民。他们不用各人教导自己的乡邻，说你该认识主；因为他们从最小的到至大的，都必认识我。”

以上的这段经文清楚地表明，圣灵在我们信主之人的里面，是神所跟人立的约。这是神一定要成就，并且让人一定会认识神的根本原因。这就是所谓灵修的内因。因为我们有圣灵住在我们的里面，我们能够因着操练得着认识神的智慧。

雅各书 1: 22-25 “只是你们要行道，不要单单听道，自己欺哄自己。因为听道而不行道的，就像人对着镜子看自己本来的面目，看见，走后，随即忘了他的相貌如何。惟有详细察看那全备、使人自由之律法的，并且时常如此，这人既不是听了就忘，乃是实在实行出来，就在他所行的事上必然得福。”

以上的经文清楚的表明，灵修不但需要时常操练，而且更重要的是去照着在圣灵中感动和看见的去行，这样才能够保证得着所应许的祝福。从教会牧养和门徒培训的经验及观察来看，今天许多的基督徒并没有从启示去看和认识这个真理，即照着主、法则和属灵的律去实行和走天路是我们认识神，得蒙主一生的看顾、保守和引导的秘诀。行道必须与我们所听见的道相称。

一、灵修的流程和要素

以下所列出的七个灵修操练步骤，是总结和集合了前人及各家各派的解经、讲道、见证和实践经验等。同时也是针对现代人的时间紧，节奏快，需求多等特点，经过长期的教导和操练所得出来的

经验之谈。这七步的操练可视为这本灵修操练手册最基本和最核心的操练模式。以下介绍如何来理解和使用灵修七步作为操练的过程。

灵修的过程：灵修七步

第一步 祈求：求耶稣的宝血洁净里外的我，使我的灵和全人可以在神面前踊跃。求神开启我心灵的眼睛，赐给我安静的心，带领我今天来亲近祂。

第二步 敬拜：籍着诗歌或心里的敬拜来赞美神，感谢神。全人全心专注在神的身上。

第三步 祷告：藉祷告寻求、感受、和经历神来操练灵。分辨和确认圣灵的感动。

第四步 读经：籍神的话进入和明白圣经(真理的道),得着吗哪(活泼的话),进而得着神在人生命中的属灵供应和在人事上的带领。进入真理，经历神的同在。

第五步 默想：因着圣灵的感动，根据神的话来领悟神的本性、认识神的心意、并明白神的旨意。转向神，朝向神，归向神。

第六步 对付：自然顺着神的光照而自省、自卑、自洁。从灵里开始处理各种人的问题。

第七步 回应：籍着在灵修所得着的，在祷告中明确回应神的启示和引导。即时得着灵修的实习和实践的机会。

在灵修操练的初学阶段，我们常常碰到的挑战是无法安静自己的心，脑中会出现很多纷杂的念头。但我们需要知道，出现这种情况是非常正常的。一方面是因为我们自己还不老练，另一方面总是因着每天有世俗的各种吸引和生活的惯性等环境因素在抢夺我们的心，使它难以靠近神或体验神。解决的方法可以从三个环节入手：第一，安静。保持不烦不乱，籍着专注的祷告和某种轻音乐的圣乐聆听播放可以帮助我们不容易被打断，不容易被打扰。第二，放下。把心里所有的重担，忧虑试着卸下，释放。相信圣灵这时就与我们同在，则会帮助我们操练不紧张，卸去压力。第三，交托。保持无畏和不惧怕的心，相信圣灵同在并现在正在帮助你，则难题变轻省，

大事变容易。一个实际的方法是可以把这些起初纷杂念头、思绪、和内容都迅速藉着简单的祷告交给神。以上的操练通常是在第一步和第二步的阶段。

在第三步至第五步这几个阶段，我们经常出现的情况是在祷告和读经默想的时候没有任何感觉，想法或意念出现。感觉是空空的。这种情况常常会引起弟兄姊妹对灵修操练的质疑，或者信心软弱，不知道是否能够坚持下去。有的时候也会考量，这种的操练是否有效，时间是否值得，是否有别的途径，等等。在这种情况下我们可以试着从以下几个步骤来入手，试图改善和克服解决。第一，退回。我们要退下，回归。相信圣灵的同在而不去用人的力气拼打冲抢，反而操练歇息退下。第二，静默。我们要无声无语。相信圣灵的同在而不按照人的惯性和随性的冲动来说话。无声胜有声。静默是灵修操练的基本技能之一。第三，敞开。我们要学习打开自己，操练坦然和坦诚。相信圣灵的同在并学习克服和突破习惯中的包裹封闭自己，学习愿意来分享交通。第四，仰望。我们要操练相信圣灵的同在而举目向上，期待向上，知道我们的盼望是从造天地的耶和華来。第五，享受。我们要学习保持和持守各种细微的里面和心灵的领受和与神交流的感觉。相信圣灵的同在而珍惜与神同在的宝贵和美好。

在第六和第七的两个阶段，我们要学习呼求神，告诉神，跟神敞开自己的所有。相信圣灵的同在而籍着信心向神倾诉，藉着信心告诉神自己的愿望；在这期间来揣摩和等候神。最后我们的里面要有一颗愿意的心，愿意因着圣灵在我们里面的带领来奉献，认识，和跟随。

当我们按着以上七个步骤进行灵修时，通常会有以下的二种主要的情形或经历发生。这种情形和经历的发生通常是在暗示或提醒圣灵正在我们的里面感动、引导、或工作。

1. 当我们在祷告的时候，若圣灵在我们的里面有感动引导或工作的时候，通常会有以下的一些直观或经验上的伴随现象和体验：
(祷告的时候常见的圣灵感动，表现的方面与方式)

在人的里面：(朝着亲近神的方向，而不是相反的方向)

- 1) 灵觉-超越的信心、无畏的平安、属灵的忧伤等
- 2) 心灵-超越的光照、开启、洁净、释放、提升、灵等
- 3) 心思-永恒的思考、意念的更新、深透的洞察力等
- 4) 心情-感受神爱与爱神、超越自我的怜悯、恨罪等
- 5) 心志-伟大的决定、舍己、奉献等

在人的外面：(朝着属灵秩序的方向，而不是相反的方向)

- 1) 有客观圣经的印证
- 2) 有主观意愿的印证
- 3) 有群体圣徒的印证
- 4) 有外部环境的印证
- 5) 有行动结果的印证

如果有以上的这些情形发生，则需要在神面前祈求明白，因为这很有可能是神正在或将要对你说话。

2. 当我们在读经的时候，若圣灵在我们的里面有感动引导、或工作的时候，通常会有以下的一些直观或经验上的伴随现象和体验：
 - 1) 有明显的从神来的吸引力吸引你，
 - 2) 有特别突出的属灵的亮光或开启临到，
 - 3) 有极其符合你现在面临的属灵光景显出。

如果有以上的三种情形发生，则需要在神面前祈求明白，因为这很有可能是神正在或将要对你说话。

以下我们将简略地提及，在操练灵修七步的时候，有几个关键性的要素是必须要学习和掌握的。

灵修的要素：宝血

耶稣所流出的宝血是十分真实和大有功效的。这里我们需要特别提及宝血的关键要素。若不是靠着耶稣的血，没有人可以到神面

前去。起初亚当夏娃犯罪的时候，是上帝亲自为他们披上了皮衣遮盖。皮子就代表有牲畜的牺牲，所以上帝为了遮盖人的罪，打通神人之间的关系和沟通，是第一个杀生的。这也象征着耶稣基督为人类的赦罪和流血牺牲。

因此，以流血牺牲作为赎罪祭，遮盖人一切的过犯，使神人之间的关系和相交畅通无阻。这本是神的心意和定律。而如今，我们不需要再流血牺牲，而凭借耶稣的宝血就可以无所惧怕地来到神的面前。这样的认识和实行，是我们每次来灵修时候的不可动摇的信念。但对于宝血这一属灵的信仰之关键性要素，很多基督徒是不甚明白的，觉得既然神爱我就可以随意和大胆到神面前来。殊不知有神自己的儿子为我们付出了极大的生命代价。所以，对于宝血的启示，认识，明白，体验，和在信心里看见及领受，其实是有一段路要走的。最简单和刻板的做法就是把这一真理牢记在心里，并刻在自己的心版上。所以，每次来操练灵修的时候，都要首先在自己的里面有这样一个简短的祷告，说“主啊，我是不配的，因为我的本相就是一个罪人。但我却是一个蒙恩的罪人，是你自己的宝血所赎回来的。我今天再一次来到你的面前，求你的宝血洁净我的里面外面，让我穿上你的义袍，可以靠你的救赎来到永生神的面前”。这样的祷告在神面前永远是安全的祷告，蒙神喜悦的祷告，可以帮助我们来到神的面前。

灵修的要素：应许

在前面我们介绍和讲解过，灵修操练的根本原因和真理根据是因为我们人的里面有重生复活的灵，并且有神自己的灵在我们里面居住。但我们在灵修操练中另外一个重要的要素是，所有一切的操练，包括圣灵的内住，都是因为神藉着圣经的真理所赐给我们各样的属神属灵的应许。哥林多后书 1:20 里说，“神的应许不论有多少，在基督都是是的，所以藉着他也都是实在的(实在原文作‘阿门’)，叫神因我们得荣耀”。这段圣经的意思是，在圣经中神赐给了我们

人有许许多多的应许，是关乎我们人生在信仰中的各种各样的追求、遭遇、经历、需要、和历程。所以这些的应许足够帮助我们来渡过一切的难关，帮助我们得胜成圣，认识神，多结果子。但这其中的一个奥秘和秘诀是，我们必须明白、相信、进入、和持守神的应许。很多的时候，我们读到了神的话，甚至明白或抓住了神的话，但我们并不知道、并没有进入和相信多得到的这些话就是神的应许。上面的经文明确地告诉我们，神所有的应许都是是的，都是实在的，都是阿门的！也就是说只要是神藉着圣灵对我们每个人所说的话，无论是关乎永远的，关怀每天的，关乎我们今天急需帮助的人和事，只要是祂藉着圣灵向我们吹气所说的话，都会而且必定要成就。所以，灵修操练的一方面是要进入神永不改变的真理。而另一方面，灵修操练要帮助我们学习认识和相信神的应许，常常期待神藉着今天的灵修赐下祂特别关乎我们的活泼的应许，帮助我们紧紧的抓住应许，相信应许，经历应许，使神藉这些应许在我们身上成就的见证而大得荣耀。

灵修的要素：信心

依据圣经的真理，信心是我们人生及信仰的一件最大的奥秘，也是神赐给我们的一个莫大的祝福。罗马书 1:17：“这义是本于信，以至于信。如经上记着说，‘义人必因信得生’。”这段经文里所说的义，原文的意思是，义就是神看为对的事情。本于信以至于信在英文里面翻译出来就是从信到信，即从头到尾都是根据信。所以神看为对的事情，必须是从头到尾都依靠信心，持守信心，从信心里得着，藉信心成就。很多的弟兄姊妹在属灵的事情上，在他们的属灵道路上长久没有得着，没有收获和见证建树，是因为不知道信心是如此的重要！我们操练灵修时需要有信心，但我们操练灵修本身就是在操练信心。操练我们来相信神是对我们说话的神，祂是渴望与我们同在的神。神的应许是“凡祈求的，就得着，寻找的，就寻见”（马太福音 7:7）。我们要操练一种的信心，即我在神的旨意和神的应许中所祈求，所盼望，所等候的，藉着信心必定成就。

而这个成就的见证就是耶稣在约翰福音十五章里面所讲的，祂分派我们去结果子，终极的目的是要让神得荣耀（约翰福音 15: 7-8）。

在灵修中我们经常遇见以下在信心上的学习和挑战：

1. 如何知道和确认，今天灵修中所得到的感动和神的话的确就是从神来的？
2. 如何增加信心，清楚知道每次的灵修都会带来真实确定的在人和事上的进步？
3. 如何从相信神的同在，藉灵修进而操练到可以凭信心随时支取神的供应和引导。

二、灵修的方式及原则

灵修的方式其实有许许多多，如独处的方式，沙漠教父的方式，散步思考的方式，祷读的方式，属灵冥想的方式，以及周末小组的方式，等。本书所着重介绍的方式是独处和小组集体灵修的两种方式。而个人独处和小组灵修这二种的方式从基本的原理、模式、和操作方法上来说几乎差别不大。因此本书没有特别的来区别对待。

在灵修操练中，虽然有很多的经验性技巧和实用的原则，但是那些的原则其实对于真正下功夫来操练灵修的弟兄姊妹来说都是一个水到渠成，瓜熟蒂落的过程。不需要我们过多的注意。但是如果我们不知道或者不重视以下的三种最重要、最关键、和最基本的灵修操练原则，则我们可能投入了很多的时间来希望学习或操练灵修，但是可能却收效甚微，甚至不得要领，半途而废。以下的这三个原则尤为重要，就如天地之定律一样。

1. 默想的原则。诗篇 1:1-3，默想是灵修中最难的一种操练，但却是最有效的操练。灵修过程中一个经常被忽略，又不常被教导的关键就是默想。默想既不是思辨性思想，又不是直觉式感想。虽然，默想都包括这一切。默想是一种属灵人对于神永恒的道和神活泼的话的一种独有的咀嚼。这就是对神的道反复的掂量，回味，

考察，揣摩，吟诵，背记，祷读，等等。同时默想必须专注神的感动，神的启示，神的光照，神的引导，神的工作。

2. 操练的原则。提摩太前书 4:8，灵修操练最大的忌讳是，在整个灵修过程中所有的活动都在进行，都似乎十分属灵，但就是偏偏没有实际的、认真的、和扎实的操练，没有有序的操练，严格的操练，仔细的操练，多方面和全方位的操练，有目的和目标的操练，身负使命和托付的操练，为自己生命成长和身量长大的操练，按照神的旨意和心意来操练，培养属灵习惯和建立属灵生活的操练，等等。灵修操练不能最终成为一种心里按摩的心态。灵修操练的第一大难处就是虽然喜欢听关于灵修的讲道或分享或介绍，但是就是自己不花时间真正跪下来操练。但另外的一个大难处是，虽然我们或许已经有灵修操练的了，也有经验和心得，也有生命的成长和见证的果效，但是我们的灵修并没有成为一种使命性、国度性、和争战性的精兵训练。
3. 去行的原则。根据雅各书 1:22-25，灵修的另外一个关键性的原则是，必须根据圣灵的启示和引导脚踏实地的去行。听见而不去行的则最终不会得到灵修的益处和祝福。而这种的行道和遵行是耶稣多次语重心长地对门徒说的话。而这种的遵行和行道又是华人基督徒最薄弱和最虚弱的信仰环节。但灵修七步可以在很大程度上帮助我们去行道。所以，灵修七步的最后一步十分关键，因为它在提醒弟兄姊妹在灵修结束之前要在神面前有一个诚恳的祷告，就是求神赐给我一个行道的机会，同时帮助我，给我力量和信心去照着灵修所得的神的真理和神活泼的话在具体的实习实践机会来到的时候切实来实行和遵行。

三、灵修的规则与要点

就像圣经中所说的，人在场上比武，必须根据规矩(提摩太后书 2:5)。因此在整个的灵修过程中，我们需要明确设立和操练三个关键性的动作，我们把它们称之为灵修操练的规定动作，即转向神，朝

向神，归向神。这三个动作都是在各人心灵深处，都是神会要来触摸，感动，引导，带领，工作，制作，和塑造的。它们几乎是每一次灵修时都会经历到的。但是，如果不经认真和严格的训练，几乎每一次人都会忽略和走失。如果不操练这三个动作，则我们的灵修不会真正走的很远，不会有真正强劲的建造，不会有持续活泼且丰富的果效。下面我们略作提示。

第一、转向神：籍着圣乐、安静、祈求、经文、默想、光照、感动、启示等，来操练我们的心转向神，这叫属灵的反向律。经上记着说，你们要转向我，我就转向你们。(撒迦利亚书 1:3)。转向就是籍着在灵修中圣灵的感动，将自己整个的人从以下各种或全部的情况中转向神：

从世界（外面）转向神：转动的特征即卸下事务、烦恼、重担、虚荣、快活等

从罪恶（风俗）转向神：离弃的特征即放下念头、言行、习惯、权势、世代等

从自我（中心）转向神：剥离的特征即放下自卑、骄傲、脾气、个性、顽梗等

第二、朝向神：籍着敞开、渴慕、顺从、注视、回应等来接受神的属灵引导和供应，这是属灵的吸引律。古圣徒盖恩夫人说，神有极大的属灵磁场。一旦把神人之间的拦阻除去，则人就会像任何一个物体无法阻止地心的强大吸引力而自由落体³。基督徒对神的渴慕追求，对神的感受回应，对神的怜悯慈爱，也是一样。一旦朝向神就会认得神的声音，就会来快跑跟随。经上记着说，他们各人行走，力上加力，到锡安朝见神(诗篇 84:7)。朝向就是根据圣灵的引导，顺其自然地跟随圣灵，一直到底。

³ 盖恩夫人/与神联合(第一章/3 页吴新猷翻译,以琳出版社 1986 版)

朝向神的吸引：倾向的特征即感受真实、真理、良善、圣洁、美丽、荣耀、永恒等

朝向神的作为：交融的特征即得到光照、启示、安慰、医治、坚固、浇灌、祝福等

朝向神的权柄：接受的特征即祈求赦免、对付、洁净、破碎、降卑、提升、托付等

第三、归向神：籍着静默、敬畏、享受、赞美、忘我、奉献等来回应、联于、和服事神,这是属灵的归属律。

归向神的同在：无动的特征即领受主权、能力、得胜、和谐、合一、见证等

归向神的心意：忘我的特征即领受创造、救赎、托付、塑造、使命、旨意等

归向神的自己：尊荣的特征即体会位格、性情、需要、喜爱、意志、所是等

在灵修时如果我们时常并坚持操练和掌握这三个关键性动作，则将帮助我们来到神的面前，经历神的同在。

有三个途径可以带我们进入这种状态：第一、通过神的话，藉着渴慕、明白、享受、经历、实行、持守神的话。这也就是得到神的话和对神的话的回应。第二、通过神的灵，藉着寻求、识别、体贴、顺服、交通、和信靠。这是我们以祷告来到神面前，并对神同在的回应。第三、通过神的律，藉我们回应神在我们里面的工作，靠着(行走)道路的律、(顺服)真理的律、(活出)生命的律。

在操练灵修时，我们还需要知道几个操练的要点。

1. 神的同在是在人的心里。所谓转向神、朝向神、和归向神事实上是我们的心灵藉着祷告和神的话来顺从圣灵的引导和工作，并且来周而复始地渴慕、寻求、敬拜。
2. 转向神、朝向神、和归向神是三个有机的和有关联的属灵操练的循环操练过程，在其中可以由螺旋上升的方式不断地深化和升华。操练的终极目的和境界是回归神的中心。

3. 自然的、自由的、和自己随意拾吗哪式的读经和默想式的祷告在这种的灵修操练中也将会经历这三个的环节。但需要提示的是，拾吗哪式的灵修是一种自然成长式的灵修，但不是操练式的灵修。有的时候，我们需要有多种的灵修操练方式。

当我们按照上面所介绍的方法一步一步来操练灵修，相信我们一定可以更经历到神，经历到神的大能，使我们得到属天的能力，属灵的生命一天天的长大。操练灵修时我们需要记住灵修不是寻找自我或感觉自我，而是寻求神及用灵觉来感受神的同在。对灵修果效最下限的评估方式是要知道自己全人有所得着。最后一条我们要相信，当以正确的态度和方法来坚持操练灵修而又得不到该有的果效，这种的情形和状况在长期的灵修操练历程中是不可能的。

四、周末小组集体灵修的操练与分享

1. 小组灵修：本课的灵修经文：彼得后书 1:3-11 诗歌：“轻轻听”（张千玉词/陈天赐曲/我心旋律制作）“我相信你的应许”（词曲：程江筱蕙 Karen K. Cheng/Crescendo Music）
2. 自由分享：结合并比较对本课的灵修经文的默想体会，与本课的灵修过程及进程。留出时间分享及小组讨论上一周的课后作业（第 4-7 部分）完成的情况。
3. 集体讨论：根据彼得后书 1:10-11，试图理解作者鼓励我们更加殷勤的追求可以得到的三个实际的祝福和神应许在我们身上的实现。

五、下周个人的温习：

1. 概念性问题：为什么在灵修或所有的属灵操练中，其实最关键的是去行的原则？
2. 真理性问题：试根据诗篇 1:1-3 解释灵修过程中最关键的默想这个环节的真理性。

3. 操练性问题：在转向神、朝向神、归向神的三个操练中，人需要主动还是被动？

六、下周个人的默想：

深入默想和思考以下的问题，并以书面形式记录下自己的默想心得。既然彼得后书 1:3-4 给我们描绘了一幅成圣的美丽图画，为什么彼得还要强调我们需要过一个分外殷勤的生活？

七、下周个人的实践：

根据彼得前书 1:10-12 所揭示的“考察心里基督的灵”这一属灵原则，来具体观察和检验自己的灵修过程、收获得着、并分享见证。



第四课 灵修在每天生活中的应用

希伯来书 4:14-16 我们既然有一位已经升入高天尊荣的大祭司、就是神的儿子耶稣、便当持定所承认的道。因我们的大祭司、并非不能体恤我们的软弱，他也曾凡事受过试探、与我们一样，只是他没有犯罪。所以我们只管坦然无惧的、来到施恩的宝座前、为要得怜恤、蒙恩惠作随时的帮助。

持续和稳定的灵修操练，可以培养我们良好的属灵操练和属灵生活习惯，建立稳定的与神的亲密而神圣的关系。但同时在我们实际的生活中，灵修可以给我们带来具体和可行的实践和应用。这种的应用可以是个人性和回应每日具体需求的，也可以是规范性和有普遍意义的。

一、灵修的得着与及时的应用

在每一次灵修的操练过程中，第一重要和实际的应用是关注今天在灵修的时候所得着的神的道。或者说今天灵修的目标是认识和进入神的真理，因此明白了其属灵原则。这种灵修操练可以从理性、释经、和对圣经上下文的把握来切入和进入的。以此所产生的应用是根据所认识的真理而产生的属灵应用原则。但在这过程中必须清楚和老练地跟随圣灵的感动和带领。以下是几个关于灵修的得着和及时应用。

实例一：灵修与得着神的道和真理的启示。

有一位弟兄，在灵修中默想到约翰福音 13:34-35，你们若有彼此相爱的心，众人就认出你们是我的门徒了。这段经文对弟兄在真理上的开启很大。他意识到，很多时候我们传福音没有能力，是基督徒彼此之间缺少相爱的见证。基督徒的群体虽然有经常的聚会和各种的活动，但并没有在关键的时候表现出来彼此相爱的心。所以有

的时候福音长期在社区里传讲没有能力，没有果效。因此，这位弟兄在默想这段耶稣所说的话的时候，里面就被大大开启，知道众人认出基督的门徒，其中一个重要的原因是看见了弟兄姊妹彼此相爱的见证。所以，他就下决心从自己开始，一点一滴地操练，对自己身边的弟兄姊妹常常操练彼此相爱的态度并建立彼此相爱的关系。

实例二：灵修与得着神的话和圣灵的引导。

灵修中几乎常常会有另外的一种得着，就是得着神活泼的话和圣灵在自己具体人事的问题或需要上的引导。神活泼的话通常给人开启的不见得一定是普世性的真理原则，而很有可能是非常具体和实际的对自己在现实的生活、工作、和事奉当中的指导。这些指导通常又很有可能是自己在祷告中的期待。

有一位教会领袖，相当一段时间似乎事奉卡壳在什么地方，自己觉得不太对劲。一天他在灵修中祷告，圣灵的引导突然临到他，让他清楚知道下一步的事奉必须是把手中已经在负责的事情做成了，并且需要加强在神面前的祷告和祈求。这个圣灵的引导非常清楚地临到他，让他一点也不怀疑这是从神活泼的话和清楚的引导而来。结果，当这位教会领袖照着里面的感动和得着去实践的时候，他所负责的事情就真的做成了。

实例三：灵修与得着神的光照和属灵的供应。

灵修中第三种常见的得着和应用，是关于属灵的生命成长和属灵的生活建造方面。这种的灵修或得着主要是在于跟神的关系的深化，或者是自己在生命上的对付和更新等方面。通常在灵修中我们会经历到圣灵明显的光照，使自己看清楚事情或问题的真相，找到问题或拦阻的原因，进而在神面前悔改回转，最终使问题和关系得到解决。

有一位姊妹，在灵修中得着圣灵的光照，看见了自己在生命和事奉中有一个盲点，就是虽然她对教会的弟兄姊妹非常有爱心，几乎可以说不顾一切的牺牲自己所有的来服事教会。但是，她发现似乎有些时候弟兄姊妹未必得到了所期待的建立和坚固，未必她的事

奉有实际的果效。在灵修中她得着了神的光照，看见了自己的服事中缺乏界限，有点像行义过度而没有督责性的治理。得到这一光照，她的心里十分释放。之后她就在自己的服事中渐渐的带入有界限的教导和治理。她的服事就开始出现了新的气象。

二、灵修的功用与普遍的应用

我们在这里所说的灵修的模式和普遍的应用，主要意思是，我们每天灵修的时间是有限的。虽然我们在灵修中有非常真实的属灵得着，并且藉此生命得以成长，也培养出了一个很好的属灵操练和属灵生活的习惯。但是，我们的问题是，每天我们的生活、工作、和事奉所面对的问题实在太多了。似乎我们在灵修中所得着的，远不能满足或供应到我们日常众多的困难和问题。所以，我们在这里提出来灵修的模式和普遍的应用，主要是希望帮助弟兄姊妹藉着每次灵修的操练，把这种的灵修的操练氛围和累积的得着扩充到其它的时间，场合，及生活事奉的领域。例如，如果原先的灵修是每周一次，则现在可以扩展到每天一次。如果原先的灵修是需要特别划出时间和空间，而现在的灵修就可以来操练随处多方。如果原来的灵修仅仅是操练性的，则现在却是可以把这种通过灵修所得着的属灵老练带入到每天生活和工作的实际情况当中，藉操练而来的属灵原则来进行真理的原则性应用。

在第一课的介绍里，我们提到说，借着灵修可以每天经历神的同在且得着属天生命的源流和供应：以灵修为启动点，随时随地让属天生命流入每日生活的各个方面。灵修要成为每日与神同行的起点，神恩典浇灌的切入点，属灵生命长进的关键点就是这个意思。这种稳定的模式如果最终可以自然和老练地进入我们生活和工作的各个层面，则是我们一生最大的祝福，因为耶稣说，信我的人里面要流出活水的江河来就是这个意思（约翰福音 7：38-39）。

灵修操练在原则和功用上的普遍性应用，我们可以介绍以下的十个实践方面。

1. 灵修的普遍意义与应用一：回到里面，即持守平安，体贴圣灵，操练内在。灵修操练的普遍意义之一是要帮助和训练弟兄姊妹往里面去，走里面的道路，过里面的生活，作里面的人。这个属灵的原则和不变的真理特质是要帮助我们建造内在的生命，使我们的属灵内在生命可以长大成人。例如：靠里面的平安胜过脾气。
2. 灵修的普遍意义与应用二：考察里面，即确认圣灵，确认感动，确认引导。灵修操练的普遍意义之二是要开启弟兄姊妹的认识和心窍，使我们十分清楚地知道神的灵在我们的里面是一个人间极为荣耀的事实，同时也是我们人生最大的祝福。这个属灵原则和灵修的普遍意义是要训练弟兄姊妹熟练和准确地知道如何判断和确认圣灵在我们里面的感动和带领。例如：决策时考察和确认里面的感动。
3. 灵修的普遍意义与应用三：住在里面，即与神同在，与神同行，与神连接。灵修操练的普遍意义之三是要学习和认识，在我们里面的操练就是来活出约翰福音 15 章里所说的葡萄树与葡萄枝子连接的真理和属灵原则。我们的实践和应用就是一种属灵生命的实践，就是效法基督的实践。例如：我们在面对重大的人事问题时，应该思考耶稣会如何来回应和处理这样的决策。
4. 灵修的普遍意义与应用四：接受光照，即回转悔改，承认本相，接受纠正。灵修操练的普遍意义之四，是以神的眼光和启示来看自己的内心和自己的本相。这个灵修的属灵原则在应用的方面，主要是要训练弟兄姊妹十分明确和老练地知道圣灵的工作，并且在圣灵管辖的地方或领域对付和治死老我。例如：我们在任何的人事出现矛盾、僵局、甚至冲突的时候，必须心存谦卑，敞开聆听，靠主得胜。
5. 灵修的普遍意义与应用五：经历十架，即舍己破碎，交出主权，忍受苦难。灵修操练的普遍意义之五，是在里面或外面学习

老我被破碎，新人被建造。在我们的事奉过程中我们的实践和应用需要效法主的有死而复活的过程，死而复活的能力，和死而复活的见证。哥林多后书 4:12，“死是在我们身上发动，生却在你们身上发动”。例如我们在事奉中如果受到了不公平待遇或有受羞辱的时候，应该学习在这个时间点或这个属灵生命功课的时刻忍受苦难，听凭主旨。

6. 灵修的普遍意义与应用六：谦卑敬虔，即依靠交托，态度端正，生命服事。灵修操练的普遍意义之六，是要在我们的老我经过对付之后，新人得到牧养和建造，回到正道路上来，用灵修操练中所经历到的属天的大能和属灵的生命来事奉。例如我们若是在某种的人际关系或思想见识上引起了很大的冲突，我们应该采取交托祷告，以谦卑顺服的方式来积极回应。
7. 灵修的普遍意义与应用七：操练灵觉，即认识圣灵，认识肢体，认识新人。灵修操练的普遍意义之七，是要训练我们里面的灵觉，使我们有一双具有洞察力的属灵的眼睛，知道我们在凡事上不看人的情面，不凭外貌看人，不凭血气行事。例如我们在帮助弟兄姊妹的属灵或属世的各种人事中，应学习应用属灵分辨的原则来看待一切的人事物。
8. 灵修的普遍意义与应用八：得着吗哪，即明确感动，清楚引领，明白神旨。灵修操练的普遍意义之八，就是实践和应用我们在灵修过程中所持续操练敏锐圣灵活泼的话语和引导。圣灵如果有引导就一定有神的旨意。所以，我们籍着灵修可以帮助我们准确和有成效地来判断和拿捏什么是神的旨意。例如我们在每天的生活工作当中，一定会遇见一些的人和事，情况紧张，急需解决。我们可以即时应用灵修操练中的这个属灵原则。
9. 灵修的普遍意义与应用九：得着启示，即开眼看见，明白定律，进入真理。灵修操练的普遍意义之九，就是实践和应用圣经及客观真理在灵修中对我们的开启启示，带领我们真正明白永不改变

的真理，并且进入遵守主的诫命和真理的实际。例如我们明白了弟兄姊妹彼此相爱的真理，知道其非常的重要，就应该尽一切的努力操练彼此相爱。

10. 灵修的普遍意义与应用十：回应现实，即信靠顺服，解决问题，突破局面。灵修操练的普遍意义之十，就是在我们的灵修过程中，神多半会启示和引导我们来面对和解决我们每天生命或生活当中的问题和期待解决的需要。我们的实践和应用就是要来藉着我们的操练和经验，具体地实践来解决我们每天所遇见的难题和困难。例如藉着灵修操练的原则和普遍意义，我们在婚姻问题，家庭问题，和子女问题上，靠着圣灵一步步的引导最终来实际解决这些问题，使之得到突破，恢复和长进。

三、灵修与明白神的旨意

因为在灵修中一个人是比较容易藉亲近神而感受到神的同在和引领，所以灵修十分有可能帮助人们来寻求神的旨意和明白神的旨意。虽然明白神的旨意是一个非常重要而且非常丰富的一个课题来讲解和训练，但在这里我们主要是希望提醒弟兄姊妹，灵修操练与明白神的旨意有着十分密切的关系。同时我们虽然经常希望在许多事上明白神的旨意，但我们必须培养一个常常灵修的习惯，这样才会对我们的明白神旨意有极大的帮助。

明白神的旨意实例一：灵修与得着神的旨意来开始创作圣经诗歌的事工。

有一位男高音弟兄裴克，有一天在灵修中朦胧感到圣灵对他的催逼和引导，并藉诗篇 30:10-12 对他有启示和引导。经过交通分享和印证，他和同工们一起确定，是神在呼召他来开始一个圣经诗歌的音乐事工。结果，神果然大大大祝福他，创作了几百首动听感人的圣经诗歌，有成千上万人听过他的圣经诗歌。

明白神的旨意实例二：灵修与得着神的旨意离开突降冰雪的城市。

有一位跨地区的国度讲员，有一次在某个城市分享讲道。到了傍晚这个城市突然骤降冰雪。天气预报也紧急报道，二天之内道路全封，高铁及航班将全部受到影响。这位神仆知道客观的事实是，这种突然的恶劣天气会打乱他之后的整个行程安排和事奉计划。结果他在晚上聚会之后灵修，清楚得知第二天神将放行，为他开路。结果第二天一大早，同工们就欢呼起来！他打开窗户一看，原来昨天黑压压的天空所降下来的厚厚的冰雪，冷飕飕的寒风早上全部停止。当地的牧师都不敢相信这件事是真的！上午，气象台及交通台广播说，道路和机场全部开通了！结果，这位神仆就心存感谢赞美，按计划离开了这个城市。

明白神的旨意实例三：灵修与得着神的旨意避免投资失误。

有一群弟兄为了神国的事工，一起讨论和策划一件职场的投资项目。但是一直迟迟不能完全确定是不是神的旨意。这个投资项目因为是几个基督徒家庭一起来发起和策划的，他们觉得其中应该是为了神的国度而一定会蒙神的祝福。但是，关键就是他们无法客观的确定和印证这个决定和计划真的完全是神的旨意。到了最后在时间上实在是不能再等了。所以，他们就决定在某年某月某日与物业主签订合约，并且交付定价。这个投资项目大约总金额近一百万美元。到了签约的那一天的早上，还有一点时间就要去签约和交定金了。主要负责人之一的弟兄正在灵修祷告，这时电话突然响了。他接过电话来听后大吃一惊！原来他们当中的一位代表弟兄正在路上要去签约和交定金的时候，团队中的一位最关键的弟兄家中突然出现意外，必须立即且无条件退出这个计划。这件事情的及时拦阻，明显是出于神的旨意，不然这个项目还没有开始，就成为一个负债的失败项目了。这个见证可以看作是神拦阻的见证。

四、周末小组集体灵修的操练与分享

1. 小组灵修：本课的灵修经文：诗篇 23:1-6 诗歌：“赐福救主”（杨戈芳小提琴圣乐/陈天赐曲/棕林圣乐制作）“盟约”（词曲：林婉容/小羊诗歌）
2. 自由分享：根据自己的灵修和应用实践，分享一个见证来彼此鼓励。留出时间分享及小组讨论上一周的课后作业(第 4-7 部分)完成的情况。
3. 集体讨论：为什么说诗篇 23 篇既是一篇优美的灵修经历写照，又是基督徒一生属灵追求和行走天路的真实心历路程。

五、下周个人的温习：

1. 概念性问题：基督徒的灵修操练与其他宗教类似的静默操练有什么不同？
2. 真理性问题：你认为不灵修会对基督徒的灵命产生怎样的结果？
3. 操练性问题：你在灵修上的困难是什么？你知道怎样解决这个困难吗？

六、下周个人的默想：

深入默想和思考以下的问题，并以书面形式记录下自己的默想心得。从灵修操练应用的角度来分析，为什么许多弟兄姊妹开始灵修操练的时候会十分踊跃和有得着，但是过了一段时候就不能再坚持，甚至渐渐失去了热情和兴趣？

七、下周个人的实践：

根据本课的灵修操练在实际生活中应用的原则，在本周的时间里进行模拟式操练并做每次的灵修记录。然后与他人一起讨论和交流。



第五课 如何开始小组的灵修

诗篇 84:5-7 靠你有力量、心中想往锡安大道的，这人便为有福！他们经过流泪谷，叫这谷变为泉源之地；并有秋雨之福盖满了全谷。他们行走，力上加力，各人到锡安朝见神。

诗篇 123:1-4 坐在天上的主阿，我向你举目。看哪，仆人的眼睛怎样望主人的手，使女的眼睛怎样望主母的手，我们的眼睛也照样望耶和華我们的神，直到他怜悯我们。耶和華阿，求你怜悯我们，怜悯我们。因为我们被藐视，已到极处。我们被那些安逸人的讥诮，和骄傲人的藐视，已到极处。

对上述诗篇 123 篇神仆江守道老弟兄在其“上行之诗”一书中写道：“一个奴仆，怎样才能达到对主人的意愿有如此直觉的反应呢？很可能是因为有相当长时期的协调和训练；于是他们彼此之间产生了一种互相的了解，使得这奴仆能预期主人下一个愿望是什么。因此这主人和他的仆人彼此相知甚深⁴。”

我们的灵修操练，其高峰的境界就是要非常的老练和娴熟认识神的同在，神的工作，和神的运行。我们需要随处多方地认识祂，并看见祂那只看不见的手。而这一硬功夫只有真正经历过灵修操练的苦澀和汗水的人，才有可能准确而有效地事奉永生的上帝我们荣耀的主人。

对于圣徒经历的个人性和团体性，江守道老弟兄这样说：“属灵的经历并不是除了个人以外，就没有别的了。事实上基督徒的旅程还有另一个境界，就是团体的性质。你会发觉，自己并不是独自经历这些环境。一面来说，你觉得你是在独自经历它们；但另一面你也会发现，还有许多其它的人也在和你经历同样的经历⁵。”

⁴ 江守道/“上行之诗”(第四章/57页，活泉出版社)

⁵ 江守道/“上行之诗”(导论/4页，活泉出版社)

在本课中，我们主要介绍如何开始和操作小组式的集体灵修。同时，我们希望简略介绍在集体灵修的过程中，圣灵将是如何明确而具体地在基督的身体中运行和工作。这即是说圣灵会清楚地对我们个人在集体的灵修中说话，虽然这种的操练不是聆听圣灵对我们集体的说话。但是我们可以确认，圣灵藉着基督的身体会对我们每一个人说话，就像祂会对我们个人在独处的时候说话一样。

一、小组灵修的计划 and 安排

关于小组灵修，我们可以有几种方式来计划和安排日程及内容。这些安排同时也反映了我们集体灵修的目的和操作模式。

1. 以圣经经文的默想为中心的集体灵修，希望藉此灵修达到多方面对同一经文的群体感受和看见。
2. 以训练弟兄姊妹灵修和应用实践能力为目的的灵修，希望在此灵修中既有回到里面的内在默想，又有顺着圣灵的思辨性心意更新，还可带出跟具体的明白神旨意的实践。
3. 以灵修操练的“规定动作”和操练敬虔的“动力定型”方式，来操练和培养个人的属灵生活习惯。
4. 以帮助弟兄姊妹，特别是头一次参加灵修的弟兄姊妹，迅速切入和进入状况，了解和体会灵修操练的各种生命供应的体验，以帮助他们有愿意的心来参加灵修。
5. 以沉浸式祷告，期待圣灵的充满和圣灵临在的丰富经历为中心的灵修操练，以帮助弟兄姊妹经历圣灵在人心中的运行以及圣灵的更新。

以上的集体灵修模式仅仅是众多的集体灵修形式中的几个代表性介绍。其实因为圣灵在人心中和身上的工作方式极其多样，所以灵修的方式也可以有多样。因为灵修从根本来说就是寻求圣灵，识别圣灵，认识圣灵，跟随圣灵，以至于生命得以更新变化，手洁心清地事奉神。

以上的集体灵修最有果效的一个关键环节，就是在集体灵性结束之后，有一段时间的自由分享和属灵辅导，并进行适当的教练式反馈点评。这个时段最重要的属灵意义其实还有牧养的功用。

二、小组集体灵修的辅导实例

新墨西哥州拉斯莫斯华人基督徒团契(LACCF)这个教会的一部分弟兄姊妹，数年以来一直坚持周末集体灵修操练。他们结合多种的灵修方法，包括本书中所介绍的灵修方法不懈努力地进行灵修操练，取得了相当客观的属灵追求体会和经验。这对他们自身的属灵建造无疑起到了非常重要的一个作用。

在以下的篇幅中，我们来具体示范灵修辅导教练对 LACCF 小组的集体进行反馈和点评，作为如何辅导和点评的举例。这个反馈和点评的部分其实是集体灵修操练的一个特别有功效的部分，甚至在现代生活环境下的属灵追求和操练中，是一个不可或缺和不可替代的重要环节。其主要的流程和步骤大致可以分解如下，即：

1. 弟兄姊妹在灵修的第一时段各自先有独处安静时间，藉灵修七步来独立操练灵修。
2. 各自独处灵修之后，参加者在集体中有一个时段来分享里面的感受或感动。
3. 灵修辅导老师根据各人的分享来进行辅导性的点评及反馈。

以上所介绍的整个灵修、分享、和辅导的过程可以在九十分钟或二小时内完成。少于这样一个时段的过程，则效果会大大折扣，而不会显出这种的集体灵修操练给弟兄姊妹带来的莫大益处。它可能仅仅是在教会中多增加了一次的聚会而已。

以下的篇幅是 LACCF 教会的弟兄姊妹根据上述的灵修方式来进行操练，之后得到了辅导老师祝健弟兄用电话远程辅导的方式所进行的反馈。

LACCF 教会灵修操练简介

LACCF 教会的一群弟兄姐妹们每周六早上会聚在一起操练集体灵修。其聚会的时间大概是两个小时，从 7:30 到 9:30。整个流程是大家一起有诗歌，祷告，和默想一段圣经，之后分享当天的领受。我们按照前几课所介绍的灵修步骤来进行操练，而且就当天所领受的来进行交通。许多弟兄姐妹在这个过程中来学习理解圣经，也有许多时候不同的弟兄姊妹会心中产生感动，亮光，和心灵的温暖滋润。当大家把心里的感受分享出来时，我们彼此会有反馈，一起来领受神的心意。

下面是一次早上集体灵修的详细记录，其中特别有祝健弟兄对弟兄姊妹的分享有所辅导和点评。记录在这里的目的是给愿意操练灵修的弟兄姐妹们一个实例，以供参考。由于篇幅的原因，整个的辅导点评分三个实例，其一在本课的篇幅中来示范。另外的第二和第三个实例则放在附录中间来示范。

第一时段：7:30 - 7:45 诗歌：《陪我走过春夏秋冬》，《我们呼求》

第二时段：7:45 - 7:50 祷告：感谢神让我们弟兄姐妹再一次聚集到你的面前，渴求在这个早晨再一次经历你的同在，让弟兄姊妹的心再一次被你触动，心思意念求你来更新，主啊，求你来更新我们，陶造我们，让我们被你深深的吸引，经历你的大能，灵里得以饱足，所有的祷告祈求都是奉我主耶稣基督的名求，阿门！

第三时段：7:50 - 8:30 默想：约翰福音 15: 1 - 16:16

第四时段：8:30 - 9:30 分享：彼此交通和分享今天所领受的感动。

灵修辅导及点评实例一

H 弟兄：今天大家在一起分享，主要是帮助我们鉴别体会神怎样带领，我们怎么样回应，让我们与神的交流如何深入，所以大家分享时就按照早晨的实际经历来分享。

N姐妹：我今天比较慢才进入状态，总体是很享受这段时间，没有思绪上的搅扰。在读这段经文时有两个点比较抓住我。15 章第 3 节说“现在因我讲你们的道，已经干净了。”这一章算是比较熟悉了，但以前没有注意到这句话，我就求问神为什么因他讲的道就干净了是什么意思，但是没有得到很清楚的回应。于是我就继续读到第 11 节被几个字抓住“爱，遵守，喜乐”，联系自己生活的现状，很忙，又力不从心，喜乐的感觉很少，相信神给自己的生活的祝福，但是观看自己的工作和教会的服事，就是觉着很累，从圣灵来的喜乐感受不到。

祝弟兄反馈：今早的灵修默想，你有没有得到什么？感觉或经历到什么？比如说，一个安慰，一个提醒？经历到这样一个安慰后的心情是怎样的？有没有被释放？

回答：感受到一个安慰，我的喜乐是在神里面得到满足。

祝弟兄反馈：感受到之后心情有没有得到舒缓，压力有没有得到释放，找到平安了吗？

回答：没有完全得到这种释放。我以前在读经时也经历过突然被感动，然后在圣灵里完全得到释放，但今天没有得到这种喜乐，只是一种安慰和提醒。

祝弟兄反馈：有没有意识到在这个短暂的时间里得到的安慰提醒就是神的同在？

回答：应该是的。

祝弟兄反馈：从属灵的逻辑上来推理，今天早上你所经历到的提醒安慰就是经历到了神的同在，神的触摸，神的交通。但是这是逻辑上的推理，最重要的是我们在灵修时是一种灵里面的感受，顿悟，惊喜等等，你在感受上没有得到是吗？

回答：是的。

祝弟兄反馈：灵修忌讳分析性很强。我们要非常小心。灵修是生命的浇灌和交流，与神互动的神人相交，它是超越逻辑和理性的。你的思想严谨细腻，在以后的灵修中要学习把人的东西放下，比如人

的训练，素质，理性，专业。灵修是你的生命与神相交。当你在里面有从神来的感受或感动时，你所停留和等候的时间不够，所以默想也就不够。在默想里要进入转向神朝向神归向神，你的朝向神不够，可能是由于你不够老练，没有沉浸在神的同在释放里。在朝向神时是祂吸引你，不是你自己去分析。你被吸引时，就会浸泡在祂的同在里并被祂充满释放。这就很容易归向祂，归向祂就是赞美祂，交托奉献，完全相信。

简单的说今天你的灵修不错，是点滴的开始，要在这个方向上继续操练。如果天天都经历这种安慰提醒，我们里面的生命就有活泼的能力，可以面对很多的压力和挑战，神的喜乐充满自己，更多的认识神，知道神的旨意。感谢神，谢谢！我们可以继续下面其它人的分享。

H 弟兄：我能够加一两句吗？就像刚才祝牧师讲到的，我们在默想中要学习和操练沉浸要深入一些。有些时候弟兄姊妹们会分享到不知道怎么更深一些。我有时把这个过程比作跟人对话和交流。这就等于说我们对神有一个回应。有些时候响应可能就是感谢，简单的响应说：主阿！谢谢你，我这么长一段时间因为家庭的需要没有来灵修，你就用这样的话来安慰我。你知道我心中的这种劳累，而且你知道我享受了你外面的祝福，但是你更知道我心里面还是没有进入到这种完全的属天的喜乐里。祂就直接借着这样的经文在对你的心说话。所以我们人就会很自然的回应和感谢祂说：主！你已经在帮助和祝福我，在告诉我你知道我，知道我的心。所以你就响应说：谢谢你，求祂继续带我进入到你的里面，进到祂的喜乐里面。就是以这么简单的回应，我们就等于使对话又转回到神到那边去了。这可能是一种简单帮助我们能够继续深入，看神下一个跟你对话的回合怎么样带，这是一种帮助我们深入的方法。

祝弟兄反馈：是的，但这个是很微妙的。第一、这种简单用语言的回应是一种方法，但不是唯一的方法，是其中的一种方法。第二，

它虽然从某种角度上是最简单的方法，但事实上又不是最简单的方法。第三、这种方法或许不是最好的方法。为什么这样讲？因为，其实当人最享受的时候是不太说话的。所以有一个概念在与神相交的时候叫做享受神。当一个人在享受神的时候，其实他是全生命、全方位的、全心灵的敞开接受互动，所以语言有些时候是多余的，甚至是一种障碍。所以有人说，你不能或不会祷告的时候就用方言祷告。但方言祷告的一个最大特点之一是什么？语言说不清处的，方言可以祷告得通畅。这就是借着一种的恩赐，释放或表达内心的一种生命的涌流，像水流井喷一样。这是一种最好的跟神的交通，没有话，没有语言。人喜欢讲话，人一不讲话就慌了，两个人坐在一起，只要一个人不讲话，另外一个人就坐立不安了，所以沉默无语是一种素质，是古代一种至高的境界，我们基本上忘了，或不熟悉了。所以我们现在不论是听的人还是说的人，只要不说话，我们就觉得不舒服，所以呢！这种默想是微妙的。语言表达是一个方式，是一个集中自己注意力的方式。但另外有一个方式，就是他真正跟神相交的时候，并不多想说话，是一种无限的满足、无限的喜乐，我相信刚才N姐妹也有这样一个片刻，非常享受，基本上是无语的。所谓的操练就是要这种无语的、无概念的、但全人全生命的向神拥抱，向神这样的敞开和回应。这个是比较细腻和微妙的。我跟神相交的时候，我常常最后会突然意识到，会在最后一步有这样的一个回应，说：「主阿！我不敢相信，你在这样的时候给了我这样的一种看见！这意味着什么？我不可能看见的，我也不应该看见的，但我看见了，我就知道了。」我常跟弟兄姊妹讲，如果这件事情成就了，这种在感动中所看见的真的这样发生了，这意味着什么？这不是一个小事情。那我就说：主阿！我愿意！我也不知道我愿意什么，我就是说我愿意把自己交出来。所以我们的回应可以很简单，也就是说语言不能太多，太多了就回到我们的意念，或我们的习惯或才干，有时候它们就成了我们与神相交的障碍。我们这个人成为了我们自己的障碍，成为了我们跟神之间的障碍。

我大概就解释到这里。我的意思是语言是需要有的，但是也要知道它只是其中一个方式。它其实是最简单的，因为我们都会说话，我们其实都不会不说话。不说话对我们来说是最难的。但真正在灵修里要达到的一种状况、氛围、和境地，就是学习我们的心完全享受在神的平安和喜乐里。它们就会涌流，甚至涌流一整天！如果我们学习和操练到这一个境地则下一个学习就是要学习如何持守这样的平安和喜乐。

三、小组灵修的教学辅导大纲

以下几个范例，是实际在祝健弟兄的灵修操练教学中给不同的教会、营会、或培训所提供的大纲，以帮助参加灵修培训的学员有一个可以参照的预习和复习的指导材料。以下的第一个范例是通常祝健弟兄作为初阶或介绍时段的大纲。第二和第三个范例是一组灵修培训中内在与外在两个不同领域的操练指导大纲。

第一个范例：灵修简介、灵修七步、与灵修的果效

1. 灵修简介 a：应该到达的三重目的

- 1) 维系正常的神与人的关系
- 2) 得着日常的神引导人和祝福人的途径
- 3) 建立非常的识别、经历、和胜过重、大、急、难的人和事的能力

2. 灵修简介 b：应该认识和必须有的三个基本属灵常识

- 1) 我们重生的人里面有神的灵和人的灵
- 2) 神的灵和人的灵相交是神在人生命中每时每刻的作为
- 3) 灵的存在和活动会让人的里面有很清楚的感觉

3. 灵修简介 c: 灵修操练应该持续追求进入的三个操练和目标

- 1) 圣灵感动的客观性
- 2) 圣灵感动的普遍性
- 3) 圣灵感动的应用性

4. 灵修七步

- 1) 祈求：求耶稣的宝血洁净，开启心灵的眼睛，赐给安静的心，带领我来亲近祂
- 2) 敬拜：藉心里的诗歌来寻求、感受、认识、和赞美祂
- 3) 祷告：藉祷告来更进一步寻求、感受、和经历祂
- 4) 读经：藉读圣经，得着神真理的道，和得着神活泼的话
- 5) 默想：顺着神的话来清楚明白，得着祂的引导，经历祂的同在，认识祂的自己
- 6) 对付：在神的光中自省、自卑、自洁；并转向神、朝向神、归向神
- 7) 回应：藉祷告明确回应神的期望

5. 灵修的果效：每一次每一个人在灵修时必定能发生的一件事情，即圣灵的光照

- 1) 什么是圣灵的光照？即在启示中看见自己某种的真实光景
- 2) 光照的特征和光照的确据：对自己的生命中所存在的问题有较为深刻的认识 a.这种认识的关键和深透性是自己在没有灵修的时候原本不可能看清楚 b.这种认识会伴随着我们自身持续的懊悔、忧伤、和盼望改变的叹息 c.这种认识与今天在灵修过程中所得的神的话应该是一致的
- 3) 光照的目的：要我们悔改和转向神
- 4) 光照的益处：帮助我们认识那些一直不能明白或感觉困惑的问题
- 5) 光照的回应：接受光照、承认事实、祈求赦免、寻得帮助

6) 光照的实行：从心归回、于心操练、由心发出

6. 灵修的步骤：每一次每一个人在灵修时必定能发生的一件事情，即圣灵的光照

1) 第一个时段(45 分钟至 1 小时): 籍独处操练灵修七步来亲近神

2) 第二个时段(45 分钟至 1 小时): 籍分享交通及辅导来进行光照中的生命建造

3) 第三个时段(30 分钟至 1 小时): 籍聚会后早餐点心的时候来进行生命团契

第二个范例：6 周灵修操练/ 第二次：考察里面

1. 介绍/ Introduction

1) 前次中心：操练灵

2) 前次重点：什么是属灵的追求与事奉

3) 前次操练：用属灵的话，解释属灵的事，讲给属灵的人听

2. 讲解/ Instruction

1) 本次主题：考察里面

2) 主题经文：彼得前书 1:10-12

3) 讲解经文：

a. 路加福音 17:21（里面的国和治理）

b. 约翰福音 17:23（里面的主和同在）

c. 希伯来书 8:10-11（里面的律和智慧）

d. 以弗所书 2:8（里面的信和恩典）

e. 哥林多后书 1:20（里面的是和应许）

f. 诗篇 119:105（里面的路和引导）

g. 约翰福音 15:7（里面的人和荣耀）

3. 操练/ Practice

- 1) 初级：里面的道路-回到里面，活在里面，住在里面
- 2) 中级：里面的丰富-里面的律例，里面的引导，里面的工作
- 3) 高级：里面的生态-里面的领受确信，里面追求事奉，里面的成长建造

4. 分享/ Sharing

- 1) 初级：里面的感觉、里面的意识、里面的得着
- 2) 中级：里面人对圣灵的认定、里面人朝向圣灵的跟随、里面人对圣灵的降服
- 3) 高级：从灵认人、以灵分享、藉灵团契、靠灵服事

5. 辅导/ Coaching

- 1) 初级：里面的敞开、里面的渴慕、里面的浇灌和充满
- 2) 中级：感动与人的剥离、感动与人的客观、感动与人的信靠与顺服
- 3) 高级：灵与人作为器皿、灵与人作为管道、灵与人作为同工

6. 示范/ Coach

- 1) 其它分享
- 2) 快速点评
- 3) 问题解答

7. 作业/ Assignment

- 1) 初级：在一周的时间内，必须有三次回到里面的有意识操练和经历
- 2) 中级：下周必须有三次有意识的操练转向神朝向神归向神

- 3) 高级：下周必须至少有三次有意识的操练顺服圣灵、跟随圣灵、与圣灵同工

第三个范例：6 周灵修操练/ 第三次：认识外在

1. 介绍/ Introduce

- 1) 本次的中心：认识外在
- 2) 本次的重点：什么是圣灵外在的运行、工作、与见证
- 3) 本次的操练：外在的识别，外在的劳作，外在的持守

2. 讲解/ Instruct

- 1) 本次主题：外在神的启示与彰显、人的见证与同工
- 2) 主题经文：哥林多前书 2:15-16/ 提摩太后书 2:19
- 3) 讲解经文：
 - a. 圣灵的工作在人外面的表现或表达/ 跟信仰、追求和成长有关
 - 哥林多前书 12:3b（外面可见的表达与承认）
 - 彼得前书 2:1-3（外面可见的变化与重生）
 - 约翰一书 5:18（外面可见的平安与底线）
 - 歌罗西书 1:10（外面可见的行为与果子）
 - 及外面观察圣灵在人身上所工作的方向、动力、目标、环境
 - b. 圣灵的工作在教会中的彰显/跟彼此配搭、同心事奉、使命见证有关
 - 以弗所书 4:6（启示彰显在教会中的贯穿与人心中的治理）
 - 罗马书 12:3-21（启示彰显在教会中的恩赐配搭与生命服事）
 - 约翰福音 15:7-10（启示彰显在教会中的属神特征与果子）
 - 腓利比书 2:1-18（启示彰显在教会中的属灵使命与见证）
 - 及在教会中可观察的属神脉搏、牧养、建造、导向、跟随等

c. 圣灵的工作在领袖中的彰显/跟呼召拣选、塑造磨练、国度托付有关

- 提摩太前书 4:6-16 (领袖的敬虔操练、劳苦努力、恩赐善行)
- 提摩太后书 2:1-26 (领袖的当兵规矩、作王忍耐、器皿合用)
- 哥林多前书 3:1-23 (领袖的灵奶干粮、耕种奠基、属世属灵)
- 哥林多后书 6:1-18 (领袖的职份同工、经历建树、有无归神)
- 及在领袖中可观察的异像、恩赐、果效、托付、局限、软弱等

3. 操练/ Exercise

- 1) 初级：外面的标识和看见
- 2) 中级：外面的开启和开通
- 3) 高级：外面的建造和见证

4. 分享/ Share

- 1) 初级：外面的意识和外面的看见
- 2) 中级：外面的启示和外面的彰显
- 3) 高级：外面的运行和外面的劳作

四、周末小组集体灵修的操练与分享

1. 小组灵修：本课的灵修经文：诗篇 119 诗歌：“主耶稣我羡慕活在你面前”(小提琴郭昶，钢琴石音/ 传扬音乐制作) “在河这边与那边”(经文诗歌作曲：裴克/ 传扬音乐及耶希亚联合制作)
2. 自由分享：根据参加灵修操练的心得以及通过本手册的学习来分享自己的收获。留出时间分享及小组讨论上一周的课后作业(第4-7部分)完成的情况。
3. 集体讨论：作为一组灵修操练的群体，如何继续学习灵修操练，更上一层楼。

五、下周个人的温习：

1. 概念性问题：用自己的语言来表达，为什么灵修的模式和功用是培养我们每天稳定属灵生活的一个基础？
2. 真理性问题：从真理性建造的方面来说，为什么今天在基督徒的成长过程中会缺失灵修这样一个重要的教导和训练？
3. 操练性问题：集体的灵修与个人的灵修有什么本质上的区别？二者有什么互补？

六、下周个人的默想：

深入默想和思考以下的问题，并以书面形式记录下自己的默想心得。分析你自己过去这一段时间的灵修操练，你觉得你将如何来计划继续深入学习和操练你的灵修？

七、下周个人的实践：

藉着与属灵导师的分享和交通，汇报自己在过去的灵修操练的得着和所希望解决的问题。听取属灵导师提出的指导意见。



第六课 如何辅导和评估小组的灵修

提摩太前书 4:11-16 这些事，你要吩咐人，也要教导人。不可叫人小看你年轻，总要在言语、行为、爱心、信心、清洁上，都作信徒的榜样。你要以宣读、劝勉、教导为念，直等到我来。你不要轻忽所得的恩赐，就是从前藉着预言、在众长老按手的时候赐给你的。这些事你要殷勤去做，并要在此专心，使众人看出你的长进来。你要谨慎自己和自己的教训，要在这些事上恒心。因为这样行，又能救自己，又能救听你的人。

一般来说，辅导和评估小组灵修的教会服事同工是需要有一些基本的条件、训练、和基本素质的，虽然从真理的大前提来说，每一位重生得救并追求主操练敬虔的弟兄姊妹都可以来承担这样一个服事的工作。这些基本的条件或背景在上述的经文中可以给我们有很多思考和看见，如必须有在教会教导的属灵遮盖和设立，必须有心追求属灵的上好并作众人的榜样，有好的口碑和见证，有恩赐。其中最重要的是，自己必须殷勤操练灵修并有长进和果效的见证，明显看出在这些的教导中既造就了自己，也造就了弟兄姊妹。下面我们来讨论一下灵修辅导和评估的原则及要点。

一、灵修操练的辅导要点

灵修操练事实上是一种非常神奇和十分有功效的追求、学习、和成长的途径，可以以此来进行灵命塑造、门徒培训，领袖建造、和教会牧养等。如果操作得当，它可以帮助任何一个教会或牧者来解决教会和弟兄姊妹的一些关键性和典型性的建造牧养瓶颈，也可以实际带领出一批的门徒和领袖。这里所说的神奇性和功效性事实上是因为灵修操练解决了门徒训练和领袖建造中长期以来存在的几个矛盾、脱节、和瓶颈，例如理论知识与应用实践，听道与行道，

心灵与大脑，内在生活与外在见证，个人追求与群体服事，牧养与事工，事业与事奉，婚姻与家庭，等等。

所以，灵修操练的辅导实际上就是一种不折不扣的属灵辅导，牧养教练，建造训练。这其中最主要的原因有以下的几个关键点：

1. 在灵修操练的过程中，因为人已经有实际的进入转向神，朝向神，和归向神，所以人的心灵是敞开的，柔软的，谦卑的，敬虔的，倾向属灵人的和敏锐圣灵引导的。这个时候的辅导、点评、和教练事实上是最有果效的。有的时候甚至比走形式的聚会果效都大大超过。毫无疑问，在这个时候的灵修辅导及牧养是需要十分的谨慎和富有经验。因为如果不老练和自己没有经验，则弟兄姊妹即刻就可以分辨出来，因为那靠近神的自然知道什么是从神来的，什么是从人来的。弟兄姊妹在操练的过程中已经对神的同在、引导、和工作等有了十分实在的操练，并且也有较为确定的感觉和感动，所以这个时候正确并准确的辅导、牧养、和教练尤为重要和特别有果效。
2. 事实上，一个人参加和进入灵修操练的过程，就是一个渴慕神、寻求神、遇见神、经历神、相信神、回应神、顺服神、跟随神、追求神、事奉神的一系列上述十个进阶的生命追求和更新的过程。如果一个人在每次的灵修过程中都能够非常清楚和老练的复习和练习这十个进阶，则不容置疑我们可以明确知道和期待一个人的属灵生命成长，智慧能力的发展，以及素质及品格的塑造。在这里必须进一步指出的是，上述的十个灵修操练的进阶事实上是一个人经历和降服于十字架的过程。我们都知道，没有十字架的福音是虚假的福音，最多是花拳绣腿的宗教活动。一个人唯有目标清楚，意志明确，知道这个灵修的根本目的及含义是我们必须追求更新变化，效法基督，成为门徒。而这一个操练和实践的过程其实就是经历十字架的过程，是一个成圣的过程。只是，这种十字架的经历不像我们在传统观念中的受苦难，遭责打，经破碎的

十字架经历。灵修操练中的经历十字架是渐渐深入，主动积极，和稳固坚定的，有如润物细无声。

3. 根据上述的十个进阶过程，我们知道是一个经历十字架，降服、交托、和破碎自我的过程，所以这个灵修操练的过程实际上是一个跟随耶稣的过程，顺服圣灵的过程，更新变化的过程，成长成圣的过程。这也是一个正常基督徒的属灵生命制作和塑造过程。无论我们中间的弟兄姊妹或同工领袖背景有多大的差别，恩赐有多大的彰显，感召和影响力，“自古华山一条路”，没有任何人可以在学习背负自己十字架这一属灵功课的试金石和分水岭的方面打任何的折扣。因此，这个灵修操练的过程，进阶，以及所有其中的属灵功课和学习，其终极的目的是要经历和实现罗马书 8:29 里所启示的，即神在祂所召的人身上的终极目的，就是效法基督。因此，所有的灵修操练的辅导和属灵学习的教练只有这唯一的目的和标准。其秘诀就在于是否每一位参加灵修操练的人是不是明白这本操练手册中所介绍和教导的所有原则和技巧其实不是一种知识和经验的传递，而是一种严格的属灵功课学习的要求和标准。我们把这些个操练称之为“灵修操练的规定动作”，所有偏离的活动都可以说是人的热情或乱动。因此，我们的灵修辅导和属灵教练的要点及秘诀就是，要帮助弟兄姊妹在属灵操练的“规定动作”操练中，进入一种的“动力定型”。
4. 十分感恩和需要有信心的是，在这种的灵修辅导和属灵教练过程中，几乎万无一失的会有圣灵亲自的启示或暗示，圣灵亲自的引导和供应，让辅导教练非常明确地知道圣灵所指出来的辅导要点，包括问题所在，出路原因，以及面对种种问题的看见和方法。

如果按照以上的各点来不懈努力的操练，任何一位辅导和教练都会看见自己的服事并越来越显明其有功效的结果，既能救自己，

又能救听见的人。但若不是以这样的原则和要点来进行灵修的辅导和属灵的教练，则这样的辅导和教练有可能就是“瞎子领瞎子”，并且被带领的“瞎子”早晚会知道带领自己的也是“瞎子”。

二、灵修操练的评估和检验的原则

灵修操练的辅导与评估可以参考以下的几种方式来进行。这几种方式其实是众多的辅导点评方式的举例。其目的是希望给灵修辅导的方向和内容作一些原则性的启发。

1. 从灵修七步的操练模式和过程来评估，即人对其中关键性技巧和能力的操练。例如，是否在规定的时间内七个步骤都能够全部按时按质完成？是否能够清楚明确和娴熟有效的进行转向神、朝向神、归向神的三个“规定动作”？这个时候的辅导和点评主要是要鼓励弟兄姊妹坚持和严格地来操练七个步骤，虽然七个步骤不需要机械地刻板操练。
2. 从读经的过程中是否得到神真理的启示和话语的供应及引导来评估，即人是否在灵修过程中得着在自己的自然追求中不可能得到的真理性启示和超然性话语的供应。这个时候的辅导和点评主要是要专注在圣灵是否在人心藉着亮光而启示了客观的真理，或独特的个人性引导。
3. 从祷告的过程中是否得到圣灵直接的浇灌，充满，引导，指教，光照，供应等来评估。读经和祷告是灵修操练中二个最主要也是最重要的经历神同在的途径。在深度的祷告过程中，人常常会经历到特别明显或强烈的上述圣灵工作。这是我们辅导和评估灵修的果效之一。这个时候的辅导和点评最重要的关键是，要仔细剥离人在圣灵清楚工作之外人所产生的兴奋、联想、和主观的添加成分。
4. 从灵修的过程中神的光照和启示对人自身的属灵生命真实状况的认识，对自己一直在纠缠或挣扎中的问题的看见，以及这些问题的解决方案或出路的清晰启示来评估。圣灵若真实

的在灵修中给人有启示和光照，通常的标志是当事人十分清楚地看见自己身上的问题和症结，且有信心和愿意要来胜过及解决。这时候的辅导和点评主要是专注于人。

5. 从灵修对人所面临的现时自身各种实际问题的开启、回应、或胜过来进行辅导评估。灵修如果有从圣灵来的工作，通常会让当事人甚至所有知道内情的人看见某个可行的或得胜的出路。这个时候的辅导和点评主要是专注在事。

另外，除了以上根据灵修七步的操练流程和内容来进行辅导和点评，还有其它多种方式进行灵修阶段性的评估及反馈。以下在本课的第三节来举例示范。

三、灵修操练的效果及阶段性评估检验

阶段及目标的评估检验。藉灵修操练的阶段性目标和在每一个阶段的操练长进和果效来辅导和点评。

第一阶段：初级阶段及其下列的四方面目标，以评估和检验灵修的长进和果效。

1. 明白灵修的目的与原理。
2. 实际参加灵修的操练与实践。
3. 对灵修操练的主要内容和方法有基本的了解及感性认识。
4. 体验到灵修对生命成长的益处。

第二阶段：稳定阶段及其下列的四方面目标，以评估和检验灵修的长进和果效。

1. 有定时定点的固定灵修操练。
2. 较熟练自如地完成属灵操练的大体内容。
3. 每次灵修都有新鲜活泼的属灵亮光及心得体会。
4. 灵修操练对自己生命和生活带来的更新变化明显可见。

第三阶段：深化阶段及其下列的四方面目标，以评估和检验灵修的长进和果效。

1. 每日一次定时定点定型的灵修成为习惯。
2. 对灵修的各个关键和主要内容都有深透和细致的学习。
3. 藉灵修每天经历神的应在且得着属天生命的源泉和供应。
4. 以灵修为启动点,随随处让属天生命流入每日生活的各个方面。

第四阶段：升华阶段及其下列的四方面目标，以评估和检验灵修的长进和果效。

1. 灵修日趋高效率,并成为每日属灵生活的支点。
2. 灵修有本质的飞跃,表现在属灵实际层面的整合和融会贯通。
3. 灵修成为每日与神同行的起点,神恩典浇灌的切入点,属灵生命长进的关键点。
4. 藉灵修带出每日属灵和日常生活的活泼见证及丰富的事奉果效。

第五阶段：升华阶段及其下列的四方面目标，以评估和检验灵修的长进和果效。

1. 进入个人生命的自由、活泼、满溢。
2. 超越原有的内容及方式,成为亲近神、事奉神、和彰显神的重要方式。
3. 超越自我需要却成就圣化的自我意义,成为神人合一、生命救赎的真实见证。。
4. 超越属地成分却带来信仰的属地影响,成为神祝福社会的开关、管道、和温度计。

“三在” “四点” 与经历神的评估检验

在灵修过程中操练自己的信心，相信在以下的“三在”“四点”中可以来经历神，亲近神，信靠神，侍奉神。并藉检验和反馈“三在”“四点”来评估操练的长进和果效。

“三在”：

1. 上帝在：上帝在整个的灵修过程中是存在的、同在的、和临在的。
2. 自己在：自己在不断地和不遗余力地来到神面前，转向祂、朝向祂、归向祂。
3. 交通在：自己在真实和真理的里面向神敞开，领受祂的供应，回应祂的带领。

“四点”：即在灵修过程中留意神籍圣灵给自己的渴慕与追求带来的“四点”经历。

1. 关注点：圣灵可能帮助你专注于某个与具体人事有关的问题。
2. 突破点：圣灵可能帮助你突破这个问题的僵局或瓶颈，是籍着与神有关的认识。
3. 满足点：圣灵可能帮助你到达一种释放和解决的祝福，是籍着与神和人有关恢复。
4. 成事点：圣灵可能帮助你成就你所祈愿的，是籍着与神和事有关的开路和祝福。

灵修操练十个层次的自我评估与检验

提示：以下是藉爬天梯的比喻和概念来解释和评估现代人的灵修操练。灵修与中国古人的晨练不同。古人练的是伸胳膊踢腿，但灵修是爬天梯（灵修格言）。自己每次在灵修结束时可以问一问，或试图回答以下的问题：

第一层：好不好？

第二层：心里有没有得着或收获？

第三层:思想情感或意志有没有得到整理清理和从上面来的处理?

第四层:心灵和生命有没有藉着祷告和读经被滋润被供应被充满?

第五层:有没有得着圣灵清楚,但可能是微软的感动?

第六层:有没有从神的话得着普世真理性或个人指导性的亮光、
开启、和认识上的突破?

第七层:有没有看见自己的困境,是因着一件事卡住而表现出问题的
所在、要害、和关键?

第八层:有没有清楚得到圣灵的引导而知道如何行,并且知道具体的
步骤?

第九层:有没有得着圣灵的吸引和坚固,以至于自己内心愿意去行、
去做、去面对?

第十层:有没有清楚感受、相信、和知道,神会同在、帮助、和期
待自己在此事上的得胜?

四、周末小组集体灵修的操练与分享

1. 小组灵修:本课的灵修经文:哥林多后书 4:7-15 诗歌:“新的异象,新的方向”(Tiffany Cheng 词 Sandy Yu 曲/赞美之泉专辑(20))
2. 自由分享:你是如何来尝试自我评估灵修的效果和主观体验圣灵的客观工作的?
3. 集体讨论:根据什么属灵原则,小组灵修没有辅导也可以有果效的进行?

五、下周个人的温习:

1. 概念性问题:“灵修操练十个层次的评估与检验”是属于上限还是下限的评估?
2. 真理性问题:为什么说灵修操练的过程实际上是一个经历十字架对付的过程?

3. 操练性问题：回顾本课第二节，你自己经常自我评估和检验是根据 1-5 的哪一点？

六、下周个人的默想：

深入默想和思考以下的问题，并以书面形式记录下自己的默想心得。本课的灵修经文：哥林多后书 4:7-15 与本课的主体内容有何关系？

七、下周个人的实践：

试图藉默想本课的灵修经文：哥林多后书 4:7-15 来指导自己在一周中的服事。



第七课 有关灵修操练的常见问题

希伯来书 10: 19-22 弟兄们，我们既因耶稣的血，得以坦然进入至圣所，是借着祂给我们开了一条又新又活的路从幔子经过，这幔子就是祂的身体。又有一位大祭司治理神的家。并我们心中天良的亏欠已经洒去，身体用清水洗净了，就当存着诚心，和充足的信心，来到神面前。

以弗所书 5: 26-27 要用水借着道，把教会洗净，成为圣洁，可以献给自己，作个荣耀的教会，毫无玷污皱纹等类的病，乃是圣洁没有瑕疵的。

希伯来书 10: 19-22 告诉我们，借着耶稣基督在十字架上为我们所成就的，我们就可以坦然无惧地来到神的面前向着神倾心吐意，聆听神的声音。以弗所书 5: 26-27 说耶稣用水借着道把我们洗净成为圣洁。所以我们需要时时回到里面与神连接，活出耶稣基督的生命。神是主动塑造我们的神，所以当我们识别神在生活中的带领时，我们就需要顺服和跟随。如果我们更渴望活在神的心意中，靠着圣灵的引导过我们每日的生活，结出圣灵的果子，我们就需要在我们每日的生活中操练灵修，以致于帮助我们与神建立更亲密的关系。

在这一课里，我们将一些常见的关于灵修操练问题罗列出来，希望藉着简略的回答来解决一些弟兄姊妹的实际问题。这些问题虽然不能盖全所有的灵修问题，但是无疑可以作为一种促进教学的互动交流，来引发和激发更多的弟兄姊妹来参与灵修操练，参与这一个事工。以下的问题解答部分主要是参考马克·帕蒂·尉克勒夫妇的《疾风细雨》。

一、关于灵修七步及操练的技术性问题

1. 灵修的时候可不可以作笔记来记录自己灵修的过程？

我们收到从神来的讯息以后，若怀疑它是否真的来自神，就很难继续领受什么了。

如果我们把它写下来，就可以凭着信心接受这些成文的信息，因为我们知道，以后可以慢慢的查验这些内容。所以我们可以养成记录灵程日志的习惯，这样可以促进神的声音或信息进入我们的心里。灵程日志也可以是记录你的祷告和你感受到神的某些回答或回应。但灵程日志的方式并不是唯一有效的灵修方式。

2. 灵修操练的主要障碍是什么？

举例来说，在操练灵修时我们可能会碰到的主要阻碍有以下的一些：

- 1) 信心不够。我们需要学习把自己完全交托给神。例如，在读圣经中的应许时，要相信神是一位信实的神。
- 2) 注意力不集中。使用灵程日志的方式可以有所帮助集中注意力。边做记录边不住的祷告。同时可以为在你在里面或心里所看见或所感受到的神所不喜悦的事情来认罪。
- 3) 觉着神没有说话。写下你在读经或祷告中所得到的任何话语，就算只有一两句。学习完全倒空你的心，但用祷告或神的话来充满。从圣灵来的感动是微弱的，需要有意识地去体会和判断。灵里的感动在我们不老练的时候容易被自己的想法盖住。
- 4) 神不说话。你可能问了神不想回答的问题，或者觉得神不会回答你。所以你可能需要透过禁食祷告，来让神的话无阻挠和无拦阻的进入你的里面。你需要查验你是否有不正确或不纯净的动机⁶。

3. 从经验上来说，有什么好的灵修操练建议吗？

⁶ 马克&帕蒂·尉克勒夫妇/疾风细雨（道声出版社）

以下是我们在每日的灵修生活里，给大家的几个小建议：

- 1) 灵修的时候可以根据自己每天的读经计划，不要漫无目的的随便翻圣经来读。
- 2) 特别留意神在某些经文上的强烈的感动或启示。
- 3) 不要局限神的工作，因为神有时会在灵修过程中赐给我们感动或启示，神也有时会在灵修结束之后忽然对我们说话，总之，不要以为灵修一结束，神就不说话了。
- 4) 注重环境的开启。比如神或许两次、三次借周边的人、事、物来提醒我们。如果是这样，就要顺服神的提醒和引领，不要延误。反之，如果环境或周围的人事连续两次、三次地拦阻，我们也要小心，恐怕是神旨意中的拦阻。不要硬着带着刚硬的心去做。
- 5) 我们可以在一天的生活中找一个时间，让自己安静祷告，读一段经文。这个时间最好是在早晨。在这个自己定好的灵修时间内，你可以准备一个本子和笔把自己向神祷告的事情写在笔记本上，然后专心等候神，与神相交，记录出现在脑中涌流出现的感动、意念、和图像。在你领受时先不要查验，当这个涌流结束后，你可以根据笔记来请属灵的长者帮你检验。这种的查验在初学的时候是非常必要的，因为它可以保护我们在灵里面的历程正确、健康、和安全。但还是需要提示一下，做笔记只是灵修中的一种协助的方式。

4. 为什么经历神，例如灵修这么不易，这么漫长？

虽然基督在十字架上的死已经裂开圣殿的幔子，用血洗净我们的罪，并将进入至圣所的道路已经打通，但是很多基督徒很少知道和有信心的进去。但这条路并不是艰深难行。基督做了一切的工，祂为我们流血，祂给我们信心，为我们造了一颗清洁的心。我们只需要成为乐意的器皿，接受祂已经完成的工作，这一切从应许来的祝福就会成就在我们身上。但我们必须注目在耶稣身上，虽然我们

经常把眼光放在其他的事情上，我们常常不愿意寻求祂得胜的力量，因为我们喜爱肉体的情欲，不愿意放下自己。

5. 请解释一下解经和灵修的区别在什么地方？

传统上，我们通常把对圣经的理解分成的两大块：“解经”和“灵修”，甚至认为这两个操练的目标是不一样的，进而这两者之间的关系也比较少去探讨。我们过去这些年的学习和操练帮助我们在如何将这两大传统融合起来上面有一些初步的结果。但在灵修操练的过程中，我们有时可以观察到一个现象：有些弟兄姊妹抓住一个令他感动的词汇开始分享后，我们仔细检视，会发现他的分享，有时候与经文并没有明显的相关，或者其实与经文的上下文或原意是不相符的。然而，若以整本圣经启示的真理来看，他的得着与感动仍是符合圣经的。这种情况，我们当然仍然同意弟兄姊妹是有得着，这个感动也确实扶持，帮助了他，但是，我们不由得担心这样灵修的得着，不是那么精准，确切，甚至有时候，担心在引申应用的层面上，会有偏差。同时，另有一些弟兄姐妹们用解经的方式入手：把圣经当作文本来认真的研究。研究的方式包括：认真详读经文，收集背景资料，尝试理解作者写作动机与心情，段落分析，总结大意等等。于此同时，对于经文，会严谨的避免过度的延伸与引用，学习总结整段的精义，不落入断章取义。然而，由上述的描述可知，即便是一位完全没有蒙恩的研究学者，也可以做上述一切的工作。我们也可以观察到，解经虽然帮助信徒得到很多真理知识，然后却不容易帮助圣徒得到能力，也不保证我们可以经历神。不禁让我们思考，在这样的解经之后，我们是否已经完全明白受神默示写下圣经的作者（例如保罗）与神（圣经的真正作者）真正的感受，心情与用意，因为他们是真实的进入神同在的人。

在我们过去这些年的学习和操练中，我们期望看见融合，一方面学习严谨的对待圣经，认真的学习正确解经的方式；但同时，也学习在这个过程中不断的祷告，求问神，以致于我们所得着的，不

单是“知识”，乃是能更深的感受，体会原作者（神 / 圣徒）的真正心意。与此同时，我们也尝试着鼓励弟兄姐妹们在操练灵修的同时，能够也学习理解经文整体的重点后，再进行默想，使我们感动的范畴，能够更加符合经文的原意。逐渐的，随着我们对神的认识加深，我们就比较自如的来融合解经和灵修这两大传统。

展望未来，“有圣灵的释经学”是非常值得我们来学习，探讨和实践的方向，也是很值得我们华人教会关注的方向。例如，圣经，包括历代传统和神学对圣经的理解及我们今天对圣经的学习、圣灵的充满，恩赐，与工作、和圣徒的经历及教会历史性的传承等，我们应当如何来处理这三个主要方面的关系？能否能发展出“三源合流”的灵修，小组聚会，主日聚会的方法和过程？对圣灵在理解圣经中的角色是否可以有突破性的认识？加尔文曾这样说：“The Spirit goes before the Church, to enlighten her in understanding the Word, while the Word itself is like the Lydian stone, by which she tests all doctrines.”⁷（圣灵带领教会，开启她来理解圣经。同时，圣经是检验所有教义的试金石。）圣灵与圣经从不分开。加尔文这段话中也隐含了在圣灵带领下的圣徒们衷心信实的回应圣灵来理解，应用，和教导圣经，并经历圣经的应验。

这样的应验，正如以赛亚书所说的：

「雨雪从天而降、并不返回、却滋润地土、
使地上发芽结实、使撒种的有种、使要吃的有粮。

我口所出的话、也必如此、决不徒然返回、
却要成就我所喜悦的、在我发他去成就的事上必然亨通。

你们必欢欢喜喜而出来、平平安安蒙引导。

大山小山必在你们面前发声歌唱。田野的树木也都拍掌。

松树长出代替荆棘。番石榴长出代替蒺藜。

这要为耶和華留名、作为永远的证据、不能剪除。」（赛 55:10-13）

⁷ John Calvin: Pilgrim and Pastor by W. Robert Godfrey (Crossway)

二、关于圣灵的感动和判断问题

1. 如何分辨在灵修的时候脑子里出现的意念？

当我们在默想主的话语时，心中可能会出现涌流的意念，涌流的画面，涌流的情感等。一般来说，这些心中涌现的意念可能出于二个：圣灵和我自己。有的时候我们会有这样的问题，就是我们在灵修的时候里面出现的意念有没有可能是出于魔鬼？应该来说，这不是没有可能。但是在绝大多数的情况下这个是不会的。因为

- 1) 神应许我们，当我们求鱼的时候，神不会反给我们蛇（马太福音 7：10）。
- 2) 神在我们寻求祂的时候，会保护我们像保护祂自己眼中的瞳人（申命记 32：10）。
- 3) 大多数的情况下，当一个人来寻求神的时候是凭着信心，也靠着主耶稣的宝血。而主的宝血实在是大有功效，并且之所以是宝血就是今天我们仍旧可以来支取其中神向人所承诺的应许，即祂的血的救赎能力仍旧今天被神纪念在天上，并且发生功效在地上我们每天的生活当中（希伯来书 10：19-23）。只有在特别的污秽或被邪灵所控制的情况下，一个人在灵修中才有可能因着自己的破口而为魔鬼留下了可乘之机。

如何去分辨这些意念的来源？一般来说内心即时涌流的意念大多是出自于圣灵，就像是突然进入到你的脑中一样。它们一般是没有任何逻辑顺序的瞬间想法，通常内容与神的品格相符。那些善于分析的意念则多半是出于我们的理性。意念的性质如果与撒旦的名称和品格一致，可能就出于撒旦。上帝的声音听起来就像是能照亮你心里的即时灵感。但由于我们不老练或无经验，则通常一些意念进入我们头脑时，我们就会马上怀疑，是从主来的，还是出于自己的想法。这样的反应其实都是我们的理性在掌控，人为的切断了凭直觉去感受涌流的圣灵。

2. 什么是灵里的看见？

保罗为我们祷告，求神打开我们心里的眼睛，这就是求神恢复我们灵里看见的能力。基督教的信仰是心与心，灵与灵的关系，这种能力应该成为我们与神建立关系的核心。神让我们用心灵的眼睛与祂相交交流，在这种的生命相交中祂有可能赐给我们梦境，异象和属神的想象力。所以我们要用心灵的眼睛寻求神的异象，就是在灵里的看见，让圣灵在其中引导，定睛在为我们信心创世成终的耶稣身上，求祂与我们相见，让我们沐浴在祂的恩典之中。

3. 怎样才能听到神的声音？

有人问欧洛罗伯兹：我怎样才能听到神说话的声音呢？他说：只要你确实渴望听到祂的声音，渴望到你愿意为它有所行动。所以如果你不花时间安静下来查看你的里面，你就不能认识属灵的世界，和属灵的世界建立关系是很复杂的，需要你付出像认识物质世界一样多的时间。学习操练恢复我们属灵看见的能力一开始总是不容易的，就像小孩子学习走路一样，总会蹒跚跌倒，你要做的就是不要怕，勇往直前⁸。

三、关于灵修的辅导和检验的问题

1. 什么样的人可以辅导灵修？

我们经常性的集体灵修，如有可能应积极争取属灵长辈们的参与和反馈。这样可以很好的帮助我们来操练灵修，凭信心来经历和领受神每次的带领，并掌握灵修的“基本动作”，渐渐进入老练和成熟。辅导灵修的人最起码的基本素质是辅导者本身必须是一个有经验并且长期坚持灵修的人。

2. 如何清楚的来操练、检验、和评估灵修的三个规定动作？

形象一点的来描述「转向神」、「朝向神」与「归向神」这三个动作，就是如同我们听到有人喊我们，于是我们就回头转向那个人的方向（转向），然后我们朝那个人走过去（朝向），最后我们

⁸ 马克&帕蒂·尉克勒《疾风细雨》

与那人相遇，这相遇或者是在一个并坐当中，是在一个拥抱当中，或者是在一个同行当中（归向）。

我们向着神的这三个动作是近乎一样的道理，我们需要把我们的目光从繁杂的事务与外面的世界转离，也需要把我们的注视从自己身上转离，转向和注目在神的身上。这个过程中有时候是透过诗歌、有时是透过读经、有时是透过祷告，也可能是结合几种不同的途径和方式来完成（转向）。朝向神的过程中就仿佛进入了一个磁场一般，是很自然的，会有些不由自主地一直朝着一个方向前进。它有时是因着赞美而单单的被吸引，一直沿着那个有吸引的方向顺着过去。这时其实就有与神的互动和相交了。你会觉得今天要谈论的话题越来越清晰，有时会觉得知道自己知道需要被更新的地方，里面有从神来的光照，有认罪悔改的提醒，有我们受伤需要得医治的部份。这时灵里的需要，或光照，或提醒其实会有一种的吸引力带着我们继续往前（朝向）。最后，当我们与主相遇的那一个时刻，好像是进到了主的怀抱之中，就如同孩子投进了父母的怀抱中。这是不在乎言语，而是在乎那种「我就在这里」、「我保护你」、「我爱你」的神的召唤所带来的温暖、安慰、及医治和力量。这时又好像是与极亲密和相爱的人并排同坐，虽然没有言语，心里却感受到极大的甘甜、美好与幸福。抑或是一种令人极其向往的境界：见主所见，听主所听，想主所想，并且往主所领的地方同去（归向）。这时候，人会感觉到进入到了神的荣耀中、神的圣洁与神一切美好的属性当中，经历神的同在。会感受到舍不得结束或离开这样的与神会面。

归向神以后带来的心意更新、安慰、力量、甚至方向与意念是很宝贵的，就如一个跌倒的孩子投入母亲的怀抱中。他的伤口就感觉比较不疼了。孩子心里知道是谁与他同在的笃定。又像他在母亲怀中得了安慰以后，能够再有心思、勇气、力量去跑跳一般。归向

与归属的经历如同领受了亲爱之人的心思意念，以致于能更深的走在合一当中。

通常我们遇到的一个现象是，当我们蒙神的感动和光照转向神后，会自己过于活跃，而不是顺着神的带领，被祂不断地持续吸引过去。我们活跃的一个常见体现是过早的向神在心里写“悔过书”和“决心书”。在我们介绍的灵修七步中，第六和第七步是的确包括了对神的回应。但我们的回应却是应该建立在充分经历第四和第五步的基础上。在归向神的状态中所带出的响应，往往带着圣灵的大能。

以上更详细的讲解和解释，主要是希望籍细致的理解和经验来观察和评估三个规定动作，以至于我们可以比较有序和有把握地检验我们在灵修中的一些关键性操练。

3. 对于承担有辅导和评估角色的老师，有什么需要提醒和建议的地方？

辅导和评估最忌讳的是以人的思路或教导取代圣灵的感动。这样的危险是，人里面的灵就会把原先操练敏锐的灵觉反而混淆不清。把操练灵降级变成了操练魂。虽然说出来的是教会貌似属灵的“行话”，但事实上却打不中靶心。一个比较安全和保险的方式是，辅导评估者至少要十分有经验来分辨和把握自己灵里对所辅导和评估的人事物，或是感动有没有清楚的阿门。如果自己里面有阿门，则八九不离十，基本上不会出现方向性错误。

四、周末小组集体灵修的操练与分享

1. 小组灵修：本课的灵修经文：腓利比书 2:5-11 诗歌：“中国的早晨五点钟”（小敏：迦南诗选/希伯仑工作室：来自中国的旋律）
2. 自由分享：对于转向神、朝向神、归向神，你有没有对你自己容易理解的比喻？
3. 集体讨论：请收集更多的小组灵修问题或建议，并反映给本书的编写人员改进。

五、下周个人的温习：

1. 概念性问题：根据本课第一节，在原则上有无可能发展一种“三源合流的灵修”？
2. 真理性问题：为什么灵修的辅导者必须是自己坚持灵修，而且是有经验的人？
3. 操练性问题：写下圣灵对你感动或引导的主要方式。

六、下周个人的默想：

深入默想和思考以下的问题，并以书面形式记录下自己的默想心得。以你自己的经历和体验来回答，为什么经历神这么不容易？

七、下周个人的实践：

自己尝试一下，以全新的信心和心态来摸索和操练“三源合流的灵修”。



附录一

灵修辅导实例二（接续第五课的灵修辅导及点评实例一）

H姐妹：今天在唱诗歌的时候，就有一个比较清楚的意念：「你要愿意给人，我才会给你，因为你只是管道。」开始读经之前，我祷告的时候，脑海中就有一个图像：就是管子，但这个管子上面都沾满了墨，外头看了很脏、不通的样子。后来我自己觉得有一些争战，因为我知道今天的经文是葡萄树跟枝子，那时候就有一个意念就是说「妳太脏污了，根本不配跟葡萄树连。」我心里就意识到这不像是从神给我的话，所以我就用第三节、就是刚刚 N 姐妹分享的「我们都干净了」的经文，就说在主耶稣里头，我已经干净了，我不接受这个意念。紧接在那这之后，我脑海中看见特别特别干净的透明的管子，这是在开始完整读经开始之前，是在唱诗歌与祷告间发生的事情。我开始读经之后，有两个部分比较抓住我，一个是第 2 节说要结果子，就是被神修剪干净果子就能够结得更好，另外就是第 9 节说「我爱你们，正如父爱我一样，你们要常常在我的爱里。」

首先先默想第九节，那时心理就想到神爱耶稣的方式就是让祂参与在一个非常伟大的计划当中，然后为了教会舍命，这就是神爱耶稣的方式，然后耶稣也要我们跟祂一样，邀请我们也参与在这个计划当中，我们也要为了爱教会、为教会舍命。这个意念出来以后，我就感受到自己非常的抗拒，非常的害怕，后来我就祷告：「神阿！祢都知道我里面的光景，求圣灵来带领，把这个爱教会的心给我吧！」接下回到比较有感动的第二节，我就在想从主那里支取养分然后供应果子这样的状态，我心里想到的果子就是像服事教会的能力、属灵的品格、还有我们在主里生养的后代，就是被我们传福音的这些人。那时候有一个比较清楚的意念，我的生命中、还有生活中有很多需要被神修剪，这样我才能够把我从主那里支取来的能力

都到结果子上面，而不会跑到很多枝枝叶叶、那些没有办法生果子的地方，这个意念是比较清楚。在默想这个意念的时候又有一个图像：刚刚那个透明的管子接上了水源，水一直在往外面流，就是有一大片田地，水就流在那个田的边上，那块田似乎也得到水份了，但是没有正中靶心那样的状态，所以我就跟神祷告：「神！祢是要我更重新专注吗？祢供应我的，我都没有使用到对的地方吗？」后来就有一些生活中的事情在脑海中出来，我就在心理跟神求问是不是在这些事情上面，神让我重新专注，把我生活中的注重可以调整到神要我命中的地方。到这个时候灵修的时间就结束了，后来 N 姊妹在分享的时候，祝牧师说她有朝向神，但是没有归向神，那时我心里就在想，这个归向神的境界特别美好，我就很渴望想要，就在那时脑海中又有一个图像：就是那个水源流到田地里面，田地特别绿油油又充满生机，只有一下下，我还挺享受那个很有朝气很有活力的画面。

祝弟兄反馈：所以你得到了什么？

回答：我觉得最清楚的是一个「需要重新专注的这个提醒」。

祝弟兄反馈：除了这个以外呢？在感受上？

回答：一些向往。

祝弟兄反馈：你刚才讲的是在认识上，那在感受上呢？

回答：感受上是一种向往。

祝弟兄反馈：那你经历了什么呢？比如说一些图画，你以前是学艺术的吗？

回答：不是。好像平常也不会有很多图画，也不是平常灵修的常见的状态。

祝弟兄反馈：你是有异象的恩赐吗？

回答：我不知道什么叫做有异象的恩赐。

祝弟兄反馈：你以前有图像的经历吗？

回答：有。

祝弟兄反馈：图像的经历成就过吗？比如说看到一个图画，然后三五天后、或者是一两个月后就成就了。

回答：没有！

祝弟兄反馈：这就是说，当你经历到这些图画，你又把它属灵化。例如说：这是神要我把管子对准，要我被洁净。你经历的是一种人的心灵的感应？一种想象？美好的愿望？你经历的是什么呢？或者我来问更具体一点，那你觉得这是从神来的吗？

回答：我比较不敢直接回答这样的问题，过去这些灵修的经历里，常常不只是图像、有时候是意念或话语，以前我常会问神说：「神是你在跟我说这样的话吗？」后来就不再问这样的问题，意思就是说，通常如果我体会那个内涵跟今天的经文的内容还有我对圣经的理解是吻合的话，我基本上不再问这样问题，我心里基本上就会觉得是神在提醒我，或是神在跟我说话，我就不再问这样的问题了。

祝弟兄反馈：所以你就假定这就是神在跟你说话，然后你就接受了。

回答：是！通常我会有响应的祷告，例如说：神如果是祢在带我的话，请祢继续带。通常的想法就是，如果不是的话，求神来拦阻。我会这样祷告，然后看我接下来是什么状态。

祝弟兄反馈：对！但是最后你也没有结论，什么来了就来了，就接受了，没有就没有了。也就是说，跟着里面的感觉走吧！如果有话就有就跟着话走，有图像就跟着图像走，如果没有了，就表示神就拦阻了。

回答：有一点点像这样的味道。中间可能还有一块理性查验的部份，就比如说像刚刚一开始我进来的意念就是那管子很脏，不配与葡萄树连结，因为太脏了，但是我在悟性上面觉得自己在意念上面被攻击了，这样子我就没有办法跟主接上，所以我就起来敌挡了。所以我想这里头还是有悟性的成份在里头，我一边领受一边在做判断，然后一边也祷告，求神来带，所以严格说起来并不是所有的意念我都接收进来。

祝弟兄反馈：所以，比方说你今天、或是有一段时间，不时的会有这样灵修的经历，就是里面可能会有话、会有图像，有感受，你就把自己的敬虔与敬畏的心情配合上去，就去响应，基本上是这样吧？这个首先要讲，这个很好。但是我现在教你的就是要往前走，还是回到那个问题，那你经历到什么呢？例如说我经历到一种心灵的操练，借着这些图画与默想经历到一种平安，我经历到一种人的提升、晋升，我经历到什么呢？

回答：一个是提醒，另一个是向往的感觉，觉得向往，好像有机会变成那样。

祝弟兄反馈：我经常喜欢讲一句话，就是「精神可嘉」。什么意思？就是可能不一定是事实，也不一定明白，但是很可爱。我们所有的灵修最重要的问题，最高的境界，或者是最基本的一个动机，我今天花了这个时间，来寻求神，而神是以马内利的神，祂伴我走，祂听我讲，祂对我说话，从昨日今日永远不改变，所以我们来回转向祂，祂也会回转向我们，我们何时转向祂，祂就何时转向我们，所以主动是在我们这边，圣经很多的根据都讲，当我们去寻求神的时候，我们应该经历到神，这就是我问的问题的关键，所有的灵修的教导和学习必须要回到这个问题，我可以回答「我没有感觉」，这个没有问题，但是我必须要知道，我的目的是要经历到神，不然不就没有圣经真理，没有属灵的根据，也不会有真正的提升、建造、甚至飞跃。所以，我们不能停留在精神可嘉，就是说「我觉得应该是这样吧！」「道理应该是这样的」，然后我就加上我的敬虔，加上我的响应，没有错，这个其实是很初步的。所以，必须要基于一种信心，这就是根基。信、望、爱，如今长存的有三样，最大的是爱，最基本的是信。没有信心、信仰、信念，你不可能建造爱，不可能生出爱来。所以我们所有的灵修都要回到对真理的相信，对于事实的，属灵实际的相信，就是神是与我同在，我今天来寻求祂，

祂一定会让我遇到祂，讲白了，就是最浅的灵修都会让我经历到平安、喜乐、尊贵、欣欣向荣的那种盼望。

那我们在灵修里面必须进行概念的转化，范式的改变，就是说「噢！这些的平安、提醒，这些的安慰，这些的欣欣向荣，其实就是神的表达。其实就是神对我的触摸，其实 就是神让我体会到、感受到、得到祂的同在。某一些的特质，神的生命的特质，它跟一般的那种幽默、一般的平静，跟一般的那一种享受是不一样的，他是心灵至深之处的。」顺便讲一句，刚刚在 N 姐妹讲的那一种的，如果是更多的享受神，浸泡进去，你知道神会做什么事情吗？神会医治我们最深的心灵和身体的疾病，突然一下那个病就好了，但是有时候我们没有达到那个深的。灵修通常是叫我们进入到一个深的、跟神深的相交。所以，我问的这个问题，我们如果操练十次、十个星期、一年，我都会问这个问题，这个叫做规定动作，就是说，你今天经历到什么？感受到什么？得到什么？讲白了，你有没有遇见神，就回到这个问题。没有遇见神就是精神可嘉。不错，你花了时间，早上也不睡不吃不喝，精神可嘉，但那不是我们的目的，我们的目的就是要真正的进入属灵的实际，来相信，来得到属灵的启示，来得到升华，我得着了。这个叫做信仰，这不叫做宗教。好！我现在来具体来点拨一下你的这个灵修。

祝弟兄反馈：通常我们要有一个坚定的信念、认识和确定的时候，我们不太会用「如果」这个词，我们用「如果」的时候，其实就是降低了对属灵认识的信念。不是如果，要非常清楚。我就不会说「如果是怎么样，就怎么样」，如果讲这个话，我就没有这个属灵的功底来指导你，我可以确定的告诉你刚才发生了什么事情。你刚才灵修的时候是有一些很特别的，你跟 N 姐妹的那一种不一样，N 姐妹的那一种就是一两点，是一个片刻，那一两点就抓住了她，那一两点像是一个切入点也好，是一个触摸也好，它能够带动某些人跟神更深的交往。你的是一系列的，从这个管子，从最初的污秽，到后来的透亮，到后来的专注，到后来绿油油，哇！这个不

得了啊！至少是四个阶段，这四个阶段到底是，你又不是搞艺术的，你以前也没有这个恩赐，那到底发生什么事情呢？所以，其实你今天已经历到神，而神不断的在向你启示，只是你不知道，你没有意识到。神不但与你同在，而且亲自在你的生命当中勾画了一个图画，祂用祂的手指在你的生命当中勾画一个图画，你其实今天经历一个很大的神的恩典，而且关乎你的生命和生活，很细致的。

我对你不是太了解，照我的了解，你应该是很理性的，很有这个恩赐、招法、才干的人。讲白了，祂怎么会用一个图画跟你讲话呢？这很稀奇的，这一种图画里面，也是借着今天的经文，其实跟约翰福音十五章有某种的对应，跟葡萄树与葡萄枝子有很好的对应。它不仅是你要在我的里面，我也要常在你的里面，枝子如果不在葡萄树上就不能结果子，不但不能结果子，还要在火里烧掉，那不就是枯干，肮脏吗？接上了祂就会透亮，对不对？还有修剪，还要多结果子，对不对？还要得荣耀，神得荣耀人也得荣耀，那不就是兴兴向荣吗？有个类似的，其实它是一个吻合的，如果不吻合，就是你可能在联想别的东西了。

那么今天的读经对你来说有什么意义呢？那别人就会说，你到底今天是在干什么？今天其实在你的里面，你是经历到神的一个，比较宽的，比较完整的画面，那借着这样一种里面看见，神有时候会用图画对人说话，用图画对人说话最大的果效是什么？它忘不掉，神如果用话语对人说话，通常是非常少的几个字。话语多了谁都记不住。那怎么知道一个人是有异梦、有异象，或者是说图画是出于神的呢？有一个检验的方法，就是，如此之深，如此之重要，以致于这个人当时就领受了，这个人就知道这是从神来的。比方说异梦，什么叫做白日做梦，什么叫乱做梦，很简单，起来就忘记了。晚上做梦做得辛苦得不得了，然后起来就忘记了，异梦不但不忘记，而且终身记住，不但是终身记住，而且改变了他的人生。那用同样的道理来判断一个人的图画，一个人的异象，也是这样判断的，它如

此之深，影响之大，这个人就变了，他自己就记住了，他跟所有人讲，所有人都不相信、都听不懂，所有人都听起来跟没听一样，只有他自己知道。所以我们刚才讲神对你的里面这个图画性的启示，我认为，这是祂对你的一个很大的启示。当然，在这个里面，人是有需要借着这个灵修来响应、来跟上的，所以你刚才的响应不是一个仅仅的精神可嘉，你是有一个直觉的、本能的、灵里面本能的响应，但是在这个地方，你需要有一个意识，就是说「神说话了」，你不能说「我假定」。就是说所有灵修最难的一关，就是神说话了，神今天来微信了。一个人的灵修最难就是难在这里，突然一下，就像刚刚N姐妹一样，我得到了！神今天给了我一个短信了。

绝大多数的人在这个地方就回去了或停住了，没有意识到，是怎么有信心去接受，一旦意识到就有信心去接受，今天这个灵修就是转折点，这是我们操练的地方。要怎样才能达到这一步？那第一个就是要转向祂、也要朝向祂，像是你刚刚这个朝向不错，你没有在原地打转，你一直朝向祂，但是呢！在这个时候信心要跟上，有一个意识，---在这个默想当中，要加上信心这一块，到底是我心情，到底是我主观愿望上要敬畏神，还是祂是真的，因为我们必须是第二位的，神必须是第一位的。我们如果不凭借信心，我们就变成精神可嘉，就变成一个宗教活动。如果这个时候，你的信心跟上，我相信这可能不只是今天跟你的分享有关，可能是你接下来所有你的追求都要加上这一块，就是信心这个点，你要加上，你就会升华了，你会飞跃的。我要跟你提醒的，第一点就是，今天的确是神对你说话，的确是你经历到了神，只是你没有意识到要这样去讲，第二，借着这个，你要有信心，灵修只是我们每天追求的一个方面，因为还有每天的生活，还有每天可能经过的试炼，每天经过的不容易与难处，灵修就像是那个自来水管，随时可以打开，借着早上的灵修浇灌到整个一天去面对所有的需要，这些问题，这些的挑战，关键是在于一个信心，你没有信心你那个感觉就没有了，虽然你不能去追求感觉，感觉不是每次都有的。我今天早上灵修了，圣灵已

经在我的里面，已经在我的生活当中，我要学会这个管子要对接，管道要不断接上水。它就是这样，一个信心一来，神已经在这里。要不然又要去灵修，又要跪在那，那就麻烦了，那不可能阿！我是在灵修里面，借着操练，随时带到所有的生活当中，我只要一个意念，我就接上了，我们不是佛教或是伊斯兰教徒那样一天七次，或是灵修或是跪在那边，不是这样的，它是随处、多方的，所以信心的开关要开，信心的那一个要抓住。

那最后一个，你讲到那个管道是污秽的，并不是攻击，其实它是一个连贯的，当我们人不在神的光景当中，我们本性就是那样的，以致于我们更会珍惜祂的恩典，以致于我们今天更会珍惜救赎的地位，你的警惕是对的，但是我们需要更仔细的掂量。很稀奇，你读约翰福音十五章，本来是一个葡萄枝与葡萄树的关系，神却给你一个这样的管道和接上的感动与得着。因为你真正得着了，你就会常常去想这个，你就会去调整，我这个问题我也没有答案，我们可以放著作为一个好奇，就像玛利亚一样，把这些事情记在心理，作为一个好奇，听不懂，按道理应该是要启示约翰福音十五章的奥秘的那个图画出来，祂不是，却是用另外一种方式，这是说明了什么呢？是为了更好的解释，把它精细化，更容易接受？不知道，但是这是一个好奇，最终很多人的生命的突破与转折都是藉由约翰福音十五章。很好！感谢神！

灵修辅导实例三 （接续第五课的灵修辅导及点评实例一）

C 姐妹：我读整篇时，是有几个亮点，就是说常在我里面，我常在你里面，常在我的话里，你们要遵守我的命令，常在我的爱里。我在默想这些的时候，总体的感觉，就是这个画面特别美好，好像是与神同在的感觉，特别美好。在我有这种感受的同时，就想到诗篇第

一篇，树栽在溪水旁，按时候结果子，也是说要结果子，基督在我们里面，我们就结祂的果子，这些都是特别美好的画面。但是当我想要更深入的时候，我在祷告当中说：让我更深的体会到与神同在的那种美好，我就发现我就进不去，我不知道拦阻我进入这个与神同在的是什么，我就觉得比较难，这是我灵修很大的一个障碍。

祝弟兄反馈：一个是你自己的愿望与要求，你好像没有突破没有达到，但是你好像有得到一种好像很美好的状况、氛围、感受，所以，从你得到的那一种，除了你刚才讲的这些以外，我还是回到这个问题，你觉得你得到什么？

C 姐妹：得到盼望。

祝弟兄反馈：什么盼望？

C 姐妹：与神生命连接的那种盼望，我的生命接到那个源头的话，就能够从我的生命中流出神那样的生命，这样的一种盼望。

祝弟兄反馈：有没有可能有一个片刻，或者有一个非常微妙的，似乎没有完全引起你注意的一种可能性，就是你是在一个矛盾里面，很想要深入一点但是深入不下去，但是如果，用通俗一点的话来讲，就是稍微的放松一点，放手一点，或者是稍微顺着一点，我可能就可以沉浸在这样的美好的经历里面，有没有这个可能呢？

C 姐妹：不知道。

祝弟兄反馈：我是让你回想一下。可能一秒钟，你的意识当中，可能会有这样的意识。哎呀！我就不要这样有压力，我稍微顺着一点，可能我就会享受。有没有这样的？

C 姐妹：没有。

祝弟兄反馈：好，简单的说，正如我刚才跟 H 姊妹的分享，一个人读到约翰福音第十五章，要不然就是完全读不懂，或是读得懂但是不享受，他出来的就是另外一种图画。其实应该是出现你这种图画，应该有感受，是你这样的一种全面的看见跟美好的感受，但是呢！大部分人不会这样，大部分人是看不懂的。讲白了，今天，神在你里面给你、圣灵在你里面很重要的一个开启，你看到一个很美

好的、整全的图画，不但是如此，还拿了诗篇第一篇来给你印证。但是在这个时候，你的灵里面没有敏锐，你转向了神，就应该要朝向神，什么叫做朝向神的？就是要顺着那种引领，这样的开启，这样的向往，就会很享受，所以当你没有这样去顺着，你就没有朝向神，你虽然在读经，你虽然在进入，但其实你在用人的方法跟努力，还是一个精神可嘉，但是你错过，你应该是顺着那个方向，你今天就会非常大的被充满。

但是你这样已经不错了，应该已经非常不错，只是我提醒你，如果你每次都这样，就表明你就找到一个规律，知道神对你说话是通过哪一种途径，假如你十次、二十次、一年都是这样的话，你就知道神对你讲话的“频道”是怎么样的，就是这样的，非常美好的，不断在涌流，不断在开启的，只是我不知道，除非你自己的观察也是这样的。但是至少神是会这样做，那我们就要意识到，我们是要顺着圣灵的带领，信而顺服，是顺着来的，很容易。而且不断的涌流，不断的充满，不断的洗涤，不断的提升，不断的坚固，所以我要跟你讲的第一点就是你要注意到那个片刻，一定有，我可以告诉你百分之百一定有，只是可能时间短，你可能没有回想，可能我们一结束你就会想起来，就是那个时候，念头一转，就是那个地方没有抓住，一定有的。绝对有的。但是那个时候是很微弱的，很微妙的。

这是第一个我要向你提醒的，要注意神给你启示跟带领的那个机关，这个机关或开关是什么呢？动脉的血是朝一个方向流，静脉的血是向另外一个方向流，每一个地方都有一个闸口的，他不让你倒流的。所以属灵上有这个说法，灵修的操练是操练我们心灵的闸口，向哪个地方要开，向哪个地方要关，很多的人是失灵的，血倒流。灵修就是要注意该去的地方就要顺着去，不要让他倒流，倒流就是变成悖逆的人。所以你看一个人，他是一个在灵里面顺服的人，天然上不一定是顺服的人，他也有七情六欲跟他自己的脾气，但是

在灵里面是一个顺服的人，你看得出来的，那就是灵修带来的信靠顺服，而且带来神的同在。

第二点要提醒你的，更具体的想得到看见启示，但是其实神给你的带领还有启示，是让你全部把它吃下，就像圣经上说把这本书吃下去，就是整体的接受，而不是具体的分析，就是神已经给你带领了。就是看到一个完整的图画，美丽的图画，向往的图画，跟这个有共鸣的图画，还让你想到诗篇第一篇，所以呢，你的默想其实是整个的默想，而未必是那一个具体的经文的默想。那这样的话，这一卷书，今天的灵修，或是说如果神继续这样带你，这个就成为你的转折点。好了！感谢神！很好！你们都经历到神，但是不应该是我讲，应该是你们自己相信的。鼓励大家继续的灵修，因为一个灵修的人，是认识神的人，也认识自己的人。愿神祝福你们！

附录二

访谈本书作者

以下是访谈的同工就本书的出版，及一些读者们感兴趣的问题对祝弟兄进行的采访。

问：首先，似乎在不同的场合您选择使用不同的称谓。例如我们应该是称呼您祝牧师，还是祝弟兄？

答：因为我的父母曾经一直是小群聚会所背景的属灵传统。所以，我一直跟他们学习的是，在主里面我们都是弟兄姊妹。这样不但亲切，可以常常谦卑，而且使我自己常常可以提醒自己是基督身体的一部分。我们不能缺了任何一个肢体，虽然我们不一定意味着在性格或看法上常常彼此合得来。但在公共场合，根据需要我也接受和使用牧师的称呼。我正式开始牧养教会是 1991 年，一直到今天。所以牧师的称呼也是事实而没有任何的误导。

问：您对这本书的出版有什么样的一个心愿？

答：首先要感谢李晖弟兄和 LACCF 的灵修小组的弟兄姊妹。是李晖弟兄“逼”我，让我得以把这个多年来的心愿得以完成。特别要感谢他的是，他帮助我采用了适合于今天现代人的一种实用的考虑，以操作手册的方式来将这些神家的秘诀和宝藏可以挖掘出来。其主要的目的是可以被人使用，对人有实践和实际的益处，而不是一定要写一本专著。这当然也是我最希望看见的，是我几十年操练、训练、和辅导灵修的根本目的。

问：为什么数十年来，您一直坚持孜孜不倦地教灵修，其目的是什么？

答：从我自己亲身的经历来说，我也调研考察了许许多多敬畏神寻求神古往今来的圣徒脚踪和心历路程。我发现所有的人都极其渴望和努力追求，要得到一条与神相交、与神联合的途径，并建立

与神合一的亲密关系。所以，我认为所有的基督徒都有这样一个至深和至高的渴慕和追求。既然是这样，则这个课题是无比重要的，首当其冲的，是应该一直传承下去的。但是，传统的许多灵修教导多半注重在人的属灵生命方面，而特别缺少与生活上的决策，面对及解决日常的问题，处世和做事的属灵智慧及技能等。我认为这些是今天大多数的基督徒所缺乏但又是极其需要学习和掌握的。这本操练手册就是希望针对今天现实的各种挑战和需求，籍着灵修来训练耶稣基督的门徒，使他们在每天的生活中可以操练争战得胜的能力和技巧。

问：您在本书中使用了两个华人教会操练灵修的例子或经验。您有什么希望补充的吗？

答：这两个教会的弟兄姊妹的确长期以来为我教学、辅导、和训练灵修操练提供了非常宝贵和重要的实践经验，包括原理和真理的教导，过程和环节的研发，以及实践和果效的观察。在我本身所牧养的教会，我的观察是比较直接的，可以看见弟兄姊妹生命的改变和身量的成长，还有属灵意识和能力的拓展等。对于 LACCF 的灵修小组，我主要的观察是，对于他们的教会在那个具有世界级别、非常高端的理性及科学环境里如何可能或有效地进行心灵的属灵操练，这实在是一个不容易的课题。但是，我非常感谢神！我居然看见 LACCF 的一批弟兄姊妹，能够多年如一日，坚持周末早晨集体灵修，看见他们中间的生命追求和变化！

问：您教导灵修许多年，都遇到过哪些主要的困难？

答：我多年比较多的困惑和困难是，很少有人教灵修，更为极少的是使用一种集大成的结合型方法来教灵修。而这里所介绍的灵修方法打破了一种的观念，就是灵修的过程中我们一般不去讲解和关注圣灵启示给我们的真理、活泼的话、以及感动、引导、和各种的更新的工作。一般我们的灵修传统是笼统地鼓励和帮助弟兄姊妹养成灵修的习惯，得着敬虔的操练，连于基督的生命等等。但基本上不在具体细致的方式方法上来更深的挖掘神的智慧和丰富，特别

是在现代社会，每一个人都有各种的技能，知识，和受过训练的职业背景。所以，在灵修的教导中有一个断层，就是基督徒不但应该有生命成长，品格塑造，神人关系等属灵生命素质的操练，还应该有关基督徒的今生在世的处的世为人智慧、君王的治理能力、进入命定并得地为业的使命、以及时代的影响等。这些方面光靠在教会里跟着教会的周历和年事安排是远远不够的。简言之，我在灵修中试图尝试来提供一种对灵修操练的新的和实用的观念，渐渐看见了希望。

问：灵修操练与明白的神旨有什么关系吗？

答：有非常重要和密切的关系。总体上来说，灵修操练最主要和最根本的目的是建立和维系跟神的亲密、独一、和神圣的关系。试想一下，如果我们每个人都有这种的神人之间关系，这不是中国文化几千年来梦寐以求吗？这不是天人合一的奥秘和梦想在每一个人身上和生命中绝妙的实现吗？这其实是任何一个正常的人、有思想的人、追求人生意义和真理的人最根本的幸福所在，最大的人生成就。但是另外一方面，明白神旨意的最主要和最根本的目的是认识、掌握、并发展一种属天的智慧和能力，可以把神所托付给我们的使命和命定有见证、有建树、并有影响地彰显和拓展出来。简言之，灵修操练注重人，明白神旨注重事。灵修操练的关键及核心是在我们人与神的关系，而明白神旨意的关键及核心是在我们人从神所托付的使命。

问：请谈谈您对灵修操练这本书出版后有何展望？

答：我十分盼望与各地的教会、事工、和属灵领袖一同来开展灵修操练的事工，明白神旨意的事工，让这个神家的宝藏可以一直传承下去，培养和培训一批神国的精兵。

附录三

部分灵修学员的反馈

以下是曾经或现在参加过阿伯克基华人基督教会灵修的弟兄姊妹，藉此出版分享了他们的灵修操练的一些心得体会和反馈。

“参加灵修使我受益匪浅。1.破碎再破碎老我；2.圣灵充满再充满新我；3. 结出生命果子再结出生命果子。”-郝晨瑞

“透过灵修，我渐渐感受到了灵修的重要性与真实性-圣灵一定会感动我，安慰我。灵修不再是单一的呼求，而是神与我，我与神互动。我发现我可以明白已经感受到的神的话语，也可以通过灵修七步的练习来学习与神连接。”-伍纯仪

“个人灵修是生命与主相连最重要的一条通道；团体灵修是灵里合一、恩赐配合、肢体服事的基础。灵修让我在平静安稳中得力，也帮助我保持对主的敞开和顺服，更赐我信心爱心和勇气。”-施玮

“使用该方法可以很快进入圣灵的同在。圣灵会从高处开启所思考的经文，使经文成为今日的灵粮。”-选校

“灵修对于我来说，最大的帮助在于有一段安静的时间与神独处，放下一切的思虑和重担，寻求神的启示和帮助。灵修是经历神的极好的机会，你可以聆听神对你说话，也可以求问神，在深深的默想与祷告中，明白神的心意。灵修中最容易感受到的就是平安与喜乐。”-Bruce Xu

“在本教会信主近十年，从一开始就有幸一直跟着系统地操练灵修的功课。回头来看，这一习惯的养成成为我属灵生命成长中最大的收获之一。通过灵修，让我可以回到里面，借着里面的转向神，得着一天够用的供应，就像饱足了骨髓肥油一般。而更多时候，借着灵修，神对我当时所处阶段或所经历事物有一种特别的、直接的开启。那种奇妙的经历和生命的沉淀，非有这一看似古典实则充满了属天智慧和奥秘的长期操练便无法体会。正如傅士德博士所说，我们这个时代的祸因乃是“浅薄”，事事寻求立时的满足是一个基本的属灵问题。就我观察，神的国并不缺乏大量能干、有恩赐的人，缺乏的是有深度的“属灵人”。如何成为这样的人呢？灵修实在是一个极其实、实际的途径。感谢主，让我在本教会成为一个灵修的实际操练者和见证人。”-田永明

“坚持灵修使我学习到一个宝贵的技能：先从心思意念中除去自己的杂念，再寻求从神来的引领。这种“去伪存真”的跟随神的方式使我认识到，基督徒所走的路真是一条又新又活的路。”-路易弟兄

“感谢天父！谢谢我们灵修的带领者几十年来，在追求和认识独一真神的路上，不断的等候、寻求、摸索、经历、体会、总结和和实践，成为教导“灵修”和“明白神旨意”的先锋者。感谢神给我机会可以亲自跟随、学习，我相信借着不断的灵修操练，并循着这条逐渐清晰的路径，“天人合一”不再是梦想。”-香膏的玉瓶

“祝牧师的灵修七步对我灵命成长有着至关重要的影响，借着灵修操练我学会查验圣灵在里面的引导以及认识圣灵在外面的作为，使我在自己属灵追求和教会事奉中获益匪浅。”-张隼

“诸位灵修辅导老师的生活见证让我确信灵修应该是每一位基督徒生活的常态。教会的集体灵修帮助了我建立灵修的习惯。灵修让我和神的关系更清晰更紧密。”-李姐妹

“灵修不是圣经研查，不是单向祷告，不是挖空心思地逻辑思考，而是满怀信心，轻松独自地来到神的面前，籍着渴慕、敬拜、祷告进入神的同在中。让圣灵引导你，开启你，领受神的真理话语启示。并且藉着人与神的互动交流，回应神的工作，是身心灵都得到满足、喂养、休息，并得着这一天走天路的智慧和力量。”-庞虹

“因为早晨时间非常有限，而我的思想似乎很容易走神，所以我在早晨的灵修多是以读经为主，也根据感动祷告。虽然如此，我感觉把早晨刚起来的这一段时间归给神，对一天的思想、生活的都很有裨益。而持续如此也是对自己的一个约束，也感觉到里面的人越来越强健。”-怀宇

祝牧师的讲解给我一种醍醐灌顶的感觉，很多似懂非懂的点瞬间被点明，让我很是受益。

通过学习祝牧师的灵修方法，我可以更加清晰地领悟神在我生活中的旨意，和神亲密的关系就好像破开了以前的那一层薄雾。哈利路亚，感谢神能够让祝牧师在灵修方法上有如此美好的得着，我们藉着祝牧师的得着也能够和神更加紧密的联结。-杜雅歌

坚持灵修让我始终还有眼睛能看到，有耳能听到来自上帝的旨意。神的话语带给我操练，也加给我力量和鼓励。在灵修中根据神的话语面对自己的问题即是我生命成长的必经之路，也是“捷径之选”。-金美溢

附录四

现代灵修格言

1. 我们所有的失败，都是因为没有真正认识神的灵的失败。然而神的灵不败。
2. 很多的时候，我们有很多的教会活动，但是我们的生命却很少有变化。唯有灵修的人，在很少的时间和很少的活动里，生命却产生很大的、令人羡慕的变化。
3. 属灵生命成长的规律是，跪下、站起、行走。属灵生命成熟的表现是，无论站着还是走着，在人的心灵至深之处他永远是跪着的。
4. 操练心灵的人有福了，因为他们必看见和听见神的圣灵。这是圣经所应许和保证的。心灵操练也叫灵修。灵修使人清心，清心即清静，清洁，清明。耶稣说：“清心的人有福了，因为他们必得见神”。
5. 中国人所说的心和希伯来人所说的心是同一个意思，就是心。但西方科学里所说的心不是心而是脑。圣灵在人的心灵里，而不是在人的脑子里。但脑子是连通与心灵的。
6. 灵修为心，心为全人：心灵、心思、心情、心志、心身。
7. 一天之际在于晨，一年之际在于春，一生之际在于灵。
8. “灵觉”的解说是对中国神学的巨大贡献。

9. “灵觉”是中国文化及思想一直在探索、追踪、和试图解读的。但灵觉却是世人共有的，只是世人不知道。世人都走岔了。他们通常追求的是异灵，而不是神的灵。
10. 灵修有的时候其实很平凡实在，就是在圣灵的光照之下，人的心灵“过日子”。祷告就是呼吸，读经就是吃喝。天伦之享，其乐无穷。
11. 灵修跟中国古人的晨练不同。古人练的是伸胳膊踢腿，而灵修练的是爬天梯。
12. 灵修是在现代失传了的心灵养生康健的秘诀。
13. 灵修是在于无声处来汲取世人凭自己的聪明无法找到的生命活泉。
14. 圣灵在我们的里面总是小声地暗示，天然在我们的外面总是大声地发表。
15. 灵，不一定是神。神，一定是灵，一定灵。
16. 五千年之后，中国文化终于可能更新崛起了！因为藉着灵修，天人合一了！
17. 天人合一是历世历代中华民族所追求的“中国梦”。
18. 重生是指我们与神断绝的灵重新接上接通神的灵，且永远再也不分离。这就是永生。人的血肉之躯是会消亡的，这是自然界不会改变的事实。但灵魂不灭，将来还要穿上永远不朽的灵体。这却是一个自古以来无数的智者哲人所毕生希望寻找的奥秘。

19. 无神的宗教是麻痹人的鸦片，千真万确！有神的信仰是赐人自由和永生的恩典！这个 唯有经历过的人才可能感受和分辨分享得出来。
20. 圣经、圣灵、圣徒是上帝赐给我们一生平安幸福的三大法宝。
21. 认识圣灵的同在，跟随圣灵的引导，顺服圣灵的工作，这种人就是基督的门徒和现代 社会最需要的、并给社会带来祝福的神人。

参考书目

1. 序言: The New Encyclopedia of Christian Quotation (Baker Book House,p272)
2. 第二课: 林道亮牧师/ 灵命知多少(中华福音神学院出版社)
3. 第三课: 盖恩夫人/与神联合(第一章/3 页吴新献翻译,以琳出版社 1986 版)
4. 第五课: 江守道/ “上行之诗” (第四章/ 57 页, 活泉出版社)
5. 第五课: 江守道/ “上行之诗” (导论/ 4 页, 活泉出版社)
6. 第七课: 马克&帕蒂·尉克勒夫妇/疾风细雨 (道声出版社)
7. 第七课: John Calvin: Pilgrim and Pastor by W. Robert Godfrey (Crossway)



编后记

感谢神！这本灵修操练手册终于能够成书和出版。

耶稣说：神是灵，所以拜他的必须用心灵和诚实拜他。（约4:24）在现代科技和信息的时代，谈人的灵与神互动似乎是不太可思议的，更不用说要通过灵修来操练。灵修其实有非常深厚的属灵传统。在基督教的历史和传统中神对人说话是非常正常和普遍的属灵经历。基督教的信仰之所以可以持续几千年，其中最主要的原因之一是因为人们相信这位上帝是活的神，是与我们人有关系的神，并且我们人是可以经历到这位活着的上帝。

出这本书的一个主要动机，是希望许多的弟兄姐妹们能进入具体灵修的操练中。一位知名的基督徒小提琴家曾分享：“。。。传统教会有个危机，因为大多数的教会是不教属灵操练的。以拉小提琴来比喻，现在的教会是教人拉琴但是不教人练琴的。教会会有很多关于琴的活动，但根本就没有练琴的环境、气氛、和风气。以前的人来上课是真的上课。先检查你前面所学习的，所掌握的，操练的，和出现的问题等，然后再上课。之后回去自己下工夫练习。而现在的人上课，基本上老师不但要教人学，还要陪人学，哄人学。”

藉着这本灵修操练手册，我们希望能许多的弟兄姐妹们带来祝福。同时，我们特别期望得到大家的反馈，尤其是来自不同属灵背景的弟兄姐妹们在灵修过程中的心得和建议。我们计划将来可以再修订版和扩充到不同的专题内容。

愿神的心意完全成就在每一位身上，也愿神祝福我们每一位！

--- 华人牧者团契

请将您的反馈发到：kingdom123tm@gmail.com



约翰福音 15:5 我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面。这人就多结果子；因为离了我，你们就不能做什么。

华人牧者团契
2018 年 11 月