

属灵操练：教会生命建造的关键

- 阿布奎基华人基督教会的问卷调研报告

陈卧绿

一、开头的话

为了准备这次论坛，我在我们的教会，即新墨西哥州阿布奎基华人基督教会，做了一个比较普遍的问卷调查。问卷中所提出来的所有的问题，都是基于我们教会多年以来在信仰上的追求，学习，和实践。其实它是一个教会的属灵追求与信仰生活的调查。我就是根据这个调查和对于信息和数据的分析处理来作一个汇报。我希望反映的一个实际问题是，我们这个教会在生命建造上是怎样做的？它的真实属灵状况和结果又是如何？最终，我希望籍着这个分享，以调研报告的形式来反映一个在教会牧养和建造中非常重要的课题，即如何看待属灵操练与信徒生命成长的问题，也就是所有教会所关心的门徒建造的问题。这也是本次论坛希望籍着这个报告来深入了解阿布奎基华人基督教会建造和牧养的特点，一起交流和分享在事工中的经验。

二、问卷调研的背景

我们教会有二十多年的历史，人数大概持续在七、八十人左右浮动。我们是一个以大陆学生、学者、和新移民为主体的教会。我们教会的特点很有意思。有位新来的同工经过一段时间的观察，这样表达了他对我们这间教会的印象。他说，我们的教会就像一艘四面漏风的船。虽然教会是四面漏风，但我们往里面看的时候却发现里面的人都知道自己在干什么。每个人都有方向，也都在一直向前。这就是我们的教会。虽然它是一个不完全的教会，也有很多瑕疵，也有很多需要被更新和改变的地方，但是很值得思考的是，教会里面的人大多数都知道自己的方向，并且他们都是继续往前的。这是很重要的。

当我们来反思和反馈这位同工的观察时，一系列可以直接想到的问题就会出来：这种在四面漏风的船上人都有自己既定的方向，是意味着各人在忙自己的事？还是在基督里的自由？还是大家都知道自己事奉的目标和方向？但不论各人在忙些什么，他们的属灵生命是否在持续的操练？因为没有操练如何成长呢？如果他们都在操练，那他们在操练什么呢？操练的结果又如何呢？

由于以下的调研报告做得比较赶，我们还没有时间与有统计调研专业的同工一起来讨论和拟定问卷的题目，所以一定有不完全的地方。但是，这个问卷也是根据问卷调研的基本原则和方法来拟定的。同时，邀请参加此次问卷调研的人基本上是开放和发放给在教会的每一位成员。

三、问卷调研的三个部分及情况报告

整个的问卷调研分以下三个部分。我们将一个问题一个问题的来讨论。

第一部分：就是对属灵操练的认识与实践。

第二部分：教会与属灵操练。

第三部分：属灵操练与生命成长的关系。

第一部分：关于对属灵操练的认识与实践(第 1-6 问题)

第 1 题:你认为教会的各种活动中，严格意义上的属灵操练应该是以下哪一项？

这个问题是希望了解我们教会的弟兄姊妹对属灵操练的意义认知有多少。一共给出了 53 张问卷，有 5 个答案：有明确的目标，有具体的方法，有私下的练习，有圣经的根据，最后是以上全部的选择。下面是这一问题和所收集的答案数据。

1)有明确目标	2)有具体方法	3)有私下练习	4)有圣经根据	5)以上全部
1	0	2	8	40

根据收集的答案数据，我们可以看到 53 人中有 40 人回答的是全部。从这儿我们似乎可以观察到，大多数的问卷参与者比较清楚属灵操练所包含的定义和基本的内容是什么。

第 2 题：你认为属灵操练还包括学习实践以下哪些方面的功课？

这个问题主要是想更深入地知道，弟兄姊妹对于属灵操练的深度和广度认知范围是多少？所列的选择问题也是 5 个：即对付罪、钉死世界、破碎自我、属灵争战、和以上全部。结果是 53 人的答案中有 42 份就是选择了以上全部。

1) 对付罪恶	2) 钉死世界	3) 破碎自我	4) 属灵争战	5) 以上全部
4	0	5	2	42

从这个问题回答数据的分析观察，大多数似乎清楚属灵操练的内容。这也意味着，这些弟兄姊妹所了解或经验的属灵操练的范围是比较有深度和广度的。

第 3 题：如果以下各项都是属灵操练的内容，你经常有意识去实践的是哪项？

这个问题主要是想知道，弟兄姊妹在实践中是通过怎样的方式去进行和落实他们所认知的属灵操练内容的？他们选择的是：渴慕追求、圣灵充满、听见就去行、神的话语。或者全部。在这个里面，我们可以看见对于渴慕追求神的话，及以上全部是比较多的选择。

1) 渴慕追求	2) 圣灵充满	3) 听见就去行	4) 神的话	5) 以上全部
14	2	2	14	19

直接的观察是，大多数问卷参与者都是在有意识地实践属灵操练。在方法上特别表现的是，渴慕追求和注重神的话语。

第 4 题：你认为下列的属灵操练各项中哪一些是最重要的？

从这个问题的回答中，我们也是想知道他们的属灵操练范围中还有哪些更高难度的选择，即对新一代的基督徒来说是比较难以实行的。这些选择是：灵修晨更、信而顺服、彼此相爱、住在主里，还有以上全部。

1) 灵修晨 更	2) 信而顺 服	3) 彼此相 爱	4) 住在主 里	5) 以上全 部
3	11	2	17	20

从这个问题回答数据的分析观察，大概我们可以看出大多数的问卷参与者，他们的属灵操练都是与实践神的话和与神同行有关。

第 5 题：以上的哪些方面你可以回顾自己一直在坚持属灵操练的范围？

以上的问卷问题，从第 2 个问题到第 4 个问题主要是希望了解弟兄姊妹对于属灵操练的各方面内容，不论是消极负面的，如对付罪和世界，还是正面的，比如信而顺服，住在主里等等，是比较单一的呢？还是比较全面的？另外，这些操练是断断续续，还是比较来说是稳定和持续的。

1)2-4 题的 内容	2)2-3 题的 内容	3) 2 题的 内容	4) 1 题的 内容	5)无持续 操练
21	8	1	8	13

对于这个问题的回答，我们发现 21 位的回答是比较有全方位的属灵操练，即是说多数的问卷参与者所操练的范围是比较广泛的。

第 6 题：根据你对以上第五点的回答，在这样状况中的操练你已经持续了多久？

这里的第 6 题和以上第 5 题类似。只是第 6 题更希望知道弟兄姊妹的属灵操练是持续性的，以及持续了多少年？

1) 1 年	2) 3 年	3) 5 年	4) 10 年	5) 刚刚开 始
5	12	11	12	12

根据对这个题目的回答，我们似乎可以看到比较多的人是有持续性的属灵操练。遗憾的是，我们没有在问卷中包含有关弟兄姊妹信主的年龄或时间多久。事实上，我们教会的弟兄姊妹的绝大多数，不论题目信主的年龄是多少，很多人都有持续稳定的属灵操练。只是这张问卷反映不出来。

第二部分：关于教会对属灵操练的重视、教导、或这种属灵的环境和氛围的培育建造(第 7-10 问题)

第 7 题：你认为你所在的教会是否是一个强调属灵操练的教会？

这个问题是比较直白的，希望了解的是弟兄姊妹是否清楚所在的这个教会是否是一个强调和持续来帮助他们实行属灵操练？43 位的回答是，所在的教会是一个非常强调属灵操练的教会。

1) 基本上	2) 基本上	3) 非常强	4) 过分强	5) 不太清
--------	--------	--------	--------	--------

是	不是	调	调	楚
10	0	43	0	0

从这个回答的数据我们可以观察到，这个教会的属灵操练氛围是比较浓厚的。

8 题：你认为你所在的教会发展到今天成绩是否与属灵操练有关系？

这个问题是希望了解，弟兄姊妹不但对于自身的追求和成长，而且也是对所在的教会会有一个自我回顾和自我评估，看看教会本身的成长与帮助和建造弟兄姊妹的属灵操练生活是否有某种的直接关系？

1) 有关系	2) 没有关系	3) 很大关系	4) 没太多关系	5) 不太清楚
21	1	29	1	1

从回答来看，绝大多数人都认为教会整体的成长跟属灵操练有直接的关系。

9 题：你所在的教会追求和参与属灵操练的弟兄姊妹有多少？

这个问题是希望了解，我们教会的弟兄姊妹是否有所观察，自己教会里到底参加和投入时间、精力、并用心在实行属灵操练的人是多数，还是少数？

1) 一小部分	2) 大概一半	3) 一半以上	4) 所有成员	5) 不太清楚
9	14	21	2	7

选择的回答是，弟兄姊妹可以观察到在教会中参与属灵操练的人是有一半以上。

10 题：你所在的教会主要教导帮助弟兄姊妹是以下哪些关键的属灵操练？

在这个问题中，我们希望进一步了解到到底弟兄姊妹的观察能否更具体？所在教会所强调和在弟兄姊妹属灵生活中所建造的属灵操练到底有哪些内容？在这里有几项选择：内在生活、属灵恩赐、国度宣教、灵修亲近神、和以上全部。

1) 内在生活	2) 属灵恩赐	3) 国度宣教	4) 灵修亲近神	5) 以上全部
5	3	1	11	33

根据回答，33 人都有比较全面的操练，包括内在的生命和外在的服事和宣教。

第三部分：关于属灵操练与生命成长到底有什么关系(第 11-15 问题)

11 题：从你对教会的观察，你认为属灵操练与生命成长有何直接关系？

这个问题希望了解的是，属灵操练的必要性，即与属灵生命的成长有多大关系？

1) 有关系	2) 关系不大	3) 关系很大	4) 没有关系	5) 不太清楚
15	1	37	0	0

从回答的观察是，绝大多数的问卷参与者认为属灵操练与生命成长有直接关系。

12 题：从对自己信仰的观察，你认为属灵操练的关键是以下哪些？

这个问题希望了解的是，属灵操练的这种氛围，甚至是生活方式的建立，其必要的条件是什么？是否需要名讲员，特别的大型聚会？还是什么其他的因素？

1) 渴慕神	2) 追求的 氛围	3) 讲解和 练习	4) 辅导和 榜样	5) 全部
20	3	1	2	27

从回答的分析观察我们看到，大多数参与者似乎认为，影响属灵操练的积极因素和必要条件是多方面的。

13 题：根据你自己的经验，属灵操练最难和不容易的方面是什么？

这个问题是比较关键的。我们希望了解，根据弟兄姊妹的实践经验，灵修操练的最大困难、阻力、和不容易的方面是什么？是因为没有一同追求的属灵同伴，是属灵操练抽象而不具体？还是因为自己的懒惰，或缺乏火热的动力？

比较第 12 题和第 13 题，我们的问题是，人为什么会有一种动力来持续进行属灵操练？属灵操练是有代价的，甚至是与某些现代人的生活方式如早起，信心追求而不凭眼见，不顾念自己的喜好脾气而彼此切实相爱等等。所以，一个人的动力到底从何而来？如果没有动力及火热，他的阻力又在什么地方？因为什么原因？

1) 无追求 群体	2) 抽象不 具体	3) 自己的 懒惰	4) 火热的 动力	5) 说不上 来
4	6	10	18	15

从第 12 题我们似乎可以看到，渴慕神和全方位的属灵操练氛围非常的重要。这是讲的积极方面的。从消极的方面来说，自己的懒惰和缺乏火热的动力是多数人认识到的属灵操练的最大阻力。这是第 13 题让我们略略看到的。

14 题：从你自己的经验来回顾，属灵操练最让你觉得很有收获的是什么？

这个问题是关于弟兄姊妹实际可以观察或自我评估的一种结果，即属灵操练到底对我们有什么益处？

1) 开了眼 界	2) 灵里充 电	3) 找到方 向	4) 解决问 题	5) 生命成 长
0	5	10	18	15

从大多数的回答可以看出，答案是明显的。人的生命都成长了，这是最大的收获。

15 题：你认为个人和教会你的属灵追求及属灵操练因为以下的哪些原因？

第 15 题的问题是有针对性的。曾经有牧者到我们这里来，看到我们教会的弟兄姊妹都很追求，就有所疑问说，这是不是因为你们这个地方的特殊性，你们这个地方没有什么花花世界，所以弟兄姊妹才比较专心的追求。也就是可以来问一问，你们在这里的是否有代表性，是否实际地说明属灵操练与生命成长的问题。

1) 生活枯燥	2) 时间太久	3) 很有意思	4) 心灵渴慕	5) 说不太清楚
1	0	1	47	4

从弟兄姊妹的回答中我们发现，47位都回答说他们是因为心灵的渴慕。我们从这个问卷可以似乎看到一种规律，让我们有所揣摩属灵追求、操练、和生命成长的真正动力来源于什么？那就是对神的心灵渴慕。这也是很多人都特别羡慕的。

到此为止，我们的问卷调研就报告结束了。但是，在我完成了这个调研报告之后，我又考虑到了几个问题，就是到底弟兄姊妹的生命成长是包括了哪些的内容，及生命成长是有哪些的具体方面？

从统计调研的常规方法来说，问卷是一种方法，采访又是另外的一种方法。因此，作为补充手段，我又采访了大概16位教会的弟兄姊妹，并不分他们的属灵情况是高的或是低的，是老练的还是初步的。我所问的一个问题是：属灵操练带给你生命中最大的改变是什么？

我们知道，采访方式的调研最关键的数据及其评估分析，是要看所有被采访的人他们所陈述和表达的，是否在结论的绝对值上保持着一致性。教会中的采访调研常用的方法就是让人自己讲见证。以下就是我所采访的三个见证。他们都是对同一个问题来进行回答，即“属灵操练带给你生命中最大的改变是什么？”

见证1：第一位见证分享说：全人健康。她说，以前的我跟现在的我最大的不一样，就是现在我是个新造的人。具体说，我这个人现在全人都很健康了。她一边说一边流出了感恩的泪水。虽然她没有告诉我们更具体的，但是因为我们认识她，知道她在这么多年来是怎样从一个很艰难、十分负面思想和沮丧的情绪里面走出来的。而今天她却成为了我们教会一个很得力的同工。

见证2：另外一位姊妹告诉我：“在没有属灵操练之前，我的情绪是很负面的。我里面常常被惧怕、焦虑、自杀、他杀等等的黑暗念头抓住。我非常沮丧，以至于得吃药，不然的话我就没有办法上班。后来我藉着每天操练灵修，把神的话一遍一遍地宣告出来，将神的话铭刻在心。自那以后，我完全康复，到现在已有八年了。”她说自己整个的改变，完全的健康都是从她的心思意念里面，情感情绪里面回转到神的话语开始的。

见证3：还有另外一个见证。大家知道作为学者，人人都想争第一，读书要第一，研究要第一，工作要第一。因着对成功的向往，当他们失败的时候就开始沮丧，甚至得抑郁症。在我们帮助过的人中有不少是抑郁症的病人。几个星期前，我们教会就来了一位这样的病人。说真的，我自己是医生，我让他吃药，他说他不是病人。后来教会就藉着属灵恩赐的操练和运用来帮助他。在操练和祷告中神赐下知识的言语和智慧的言语把他最隐私的、从来没有告诉人的事情说出来了。他很惊讶地说：“哇！这位神有这么神奇，竟然从来没有别人知道的我的隐私都说出来了”。接下来，教会有辅导恩赐的同工开始辅导他，带他操练读经，祷告和灵修。短短的几个

星期之后，他多年的抑郁顽疾不治自愈了。当然，同工们还在持续地带他做属灵的操练。

我们教会很多这样的事例，开始是借着智慧的言语，知识的言语，和内在的医治和释放来帮助有问题和需要的人。之后，我们就开始带领他们进入属灵的操练。所以有很多的抑郁病人来到我们教会之后都好了。我自己也是曾经属于这类疾病的人。我曾经是一位非常忧虑的人。籍着属灵的操练，我的心思意念全被更新改变，如今我成为一个十分喜乐的人，是一个完全健康的人。

属灵操练不但对人的生命成长有重要的帮助和果效，也对在教会中的服事学习有帮助。我们教会的其中一个主要的属灵学习和操练是，在凡事中寻求和明白神的旨意。有一位姊妹，现在身份虽然还是学生，但却是我们教会的主要同工和领袖。她连任二届我们教会事务性责任和工作最重的同工会主席。我问她：“你的服事为什么这样得力？”她说：“藉着属灵操练，我学会在每一件事上都寻问神。并且等候祂直到祂告诉我这件事情该作还是不该作，什么时候作，作这事的人应该是谁等等，之后我才去找同工作这事或那事。”这个例子也从另一个方面来表明，属灵操练不但对人的生命成长有直接的关系，同时也对人在属灵的服事上有重要的关系。

以上是我的调研报告，希望对本次论坛有启发和借鉴的作用。谢谢大家！

问题和讨论

以下是论坛的与会者提出的反馈和问题。

郭昶弟兄：今天我们讲到学习的风气。我是学拉琴的，我在追求一开始的时候就发现一个很奇怪的现象，就是我们拉琴的人从来没有不练琴就可以走到台前来演出的。但是，在教会里却是大家都不练琴的，或者说很多的教会从上到下都有不练琴的风气。如果你是一个做为导向的，如果你不练的，怎么能教别人去做呢？你怎么能够继续提高呢？这是很简单的道理，不种你怎么能收呢？属灵操练，只要操练的对就一定有收获。所以，我想这个问卷是一个很好的启发。

谢文郁弟兄：其实我非常愿意看到这个研究有更深入的进行，因为这个会对教会有非常大的帮助。但是你目前做的这个调研呢，从学术的角度来看，是不太容易继续

深入的。我想建议的是，这个调研是否能与纯人类学方面的研究结合起来。比方说，你找三、四个人在属灵操练的方面来根据你们操练的步骤和内容来长期观察。这样的来操练和观察，来跟踪他们一年到两年的时间，看看他们的变化。他们这一两年当中原来说什么话，原来做什么事，但现在有什么不一样了。一路的记录下来，如果有上三两个例子就非常漂亮了。

陈卧绿姐妹：其实我们从见证的方面来说是有的，但是我们还没有进行到更细的研究。

谢文郁弟兄：目前你的调研给我的感觉是，你是在导向性地问问题。你没有给我感觉是说它是在呈现一个当事人实际成长的鲜活例子。你给我的感觉，好像是把一种预先定好的东西放在那里，然后让人自己根据选择题填进去。人类学做研究的一个基本点，就是你给我呈现活鲜鲜的例子。因着这样的例子，我一看就知道他是一个活的实例。至于怎么做，再来讨论所需要的一些方法。

拉吉姐妹：因为我是从这个教会出来了。所以，我明白你在说什么。但我觉得这些问卷、这些问题应该更加整理一下。例如，为什么会分成这几项？当一个人填“全部”的时候，是不是要分析一下有没有自我蒙蔽的层面，才会更加合理？而且，我觉得需要解释为什么有这几项选择，才会呈现出更加具有普遍性。

陈卧绿姐妹：非常好的反馈和建议。谢谢！

陈军弟兄：我有个技术性的建议。你前面 6 道题的设计，从多项选择答案设计的角度，是有非常强的暗示性，所以不奇怪看到很多人会选全部，因为基本上是他没有别的可选则。那几道题如果从纯学术的角度来分析，是可能会有偏差的。我并不是否定你所做的，我只是从问卷设计的角度来反馈。

陈卧绿姐妹：谢谢，很好的提醒。

周小安弟兄：我觉得你虽然用属灵操练来概括你所讲的，但其实你有一些并没有讲。我看得出来你的调研里面是有的。比如说，恩赐的运用、内在的医治、你是把这些内容都包含在属灵操练的里面。我的问题是，你所说的生命成长，是辅助使用了这些属灵恩赐的运用、内在的医治，而综合起来产生的这样的效果呢？

陈卧绿姐妹：这个基本上我没有把它们包括在属灵操练的内容里。

范学德弟兄：你讲的属灵操练都是对付罪啊！这些全是负面的东西啊。属灵操练最重要的是不是关于更爱耶稣啊？

陈卧绿姐妹：问卷中的属灵操练有 12 项。消极方面的只有 4 项。后面都是正面的。

李胜台弟兄：我有几个问题。我在我们教会的小组刚刚做过测验。我们的牧者也讲过灵修的重要性，我就问大家每星期参加灵修的次数。回答的有一个礼拜参加一次灵修的，有一个星期有两次自己灵修的。还有一个星期有自己三次操练灵修的。我们教会一个星期操练两次灵修的差不多不超过 20%。

陈卧绿姐妹：我这些的问卷，参与的人的属灵程度是不一样的。但是其中的 16 位弟兄姊妹基本上每一天都有属灵的操练，并且他们操练的频率大多数是随时随处的。比如说，一个负面的情绪来了。他们就马上操练和实行如何去面对、对付，用神的话语去争战，把这个负面的情绪驱赶走。

李胜台弟兄：我这里有一个障碍要问清楚，就是他们没有时间。还有一个障碍就是大家不会把灵修放在每天的首要位置。你们是怎么克服这个障碍的？

陈卧绿姐妹：其实我们的时间好像都不够用。但我们可以操练随时随在亲近神，住在基督里。例如，我们今天在开会坐在这里，其实就可以亲近神，借此灵修了。又比方说，谈妮姐妹在分享的时候，有一句话进到我的心里，很得启示。借着这个启示我心里就开始向神祷告和回应，这就是灵修亲近神。这样对我来讲，随时随地都可以成为我的一个灵修的环境，一个祷告的环境。