

## 三源合流的集体灵修讨论

为何要灵修？因为神是住在人的里面（约 14:23），并且要向人显明祂自己（约 14:21）。灵修就是借助圣灵的引领，与住在我们里面的神进行交通（约 14:26）。很多人没有办法听到神的声音，因为他们不明白神是住在爱祂的人的里面（约 14:23），有些人虽然明白了，但是不知道如何灵修。操练灵修是要讲究方法的，否则就容易打瞌睡，甚至觉得无味、枯燥。

通常有七个步骤来操练：1. 祈求 2. 敬拜 3. 祷告 4. 读经 5. 默想 6. 对付 7. 回应

这七个步骤不是某种宗教化模式，而是帮助人与神之间有活泼、喜乐的交通。但是也需要严谨地来练习，各个环节上不要随意颠倒或删除。所以如果时间许可，个人最好把这些环节都完成。当然神是活的，祂做事情是不受我们的限制的，有时神会突然在灵修中间对我们说话，那个时候显然我们要请神亲自来引领当天的灵修，而不必去限制神的作为。因此，在特殊情况下是可以非常规化地灵修，但是通常情况下还是要按照上述七个步骤来操练。

首先，祈求和祷告是一个入门。灵修刚开始的时候，我们还没有放下自己的“身段”，就好像一个人来吃大餐，但还没有洗手、没有摆好餐具就坐下来吃一样，是没有规矩的。这就要通过祈求和祷告来处理、来洁净，来让我们放下自己的身段，谦卑地来到神的面前。如果缺少了祈求和敬拜的环节，我们就好像把神当成仆人一样地招呼“仆人”过来为我们办事，这肯定是不可以的。换句话说，祈求和敬拜是让我们作为受造之物，带着敬畏和感恩的心来到造物主的面前，放低自己的身份，让神的宝血来洁净我们。讲到敬拜，

我们看到大卫是合神心意的人，因为他知道敬拜的重要性。诗篇里面很多内容都是大卫受感而写的，假如没有诗篇，我们作为基督徒实在是不晓得该如何去敬拜神，如何向神倾吐自己的心意；有了诗篇，我们更容易知道如何向神来开口，这就是灵修中要先有敬拜的原因。另外，只有祈求和敬拜之后，第3个环节的祷告才会有果效，因为当我们先把自己放在谦卑的位置上之后，我们的祷告才有可能蒙神垂听。祷告的时候也不是一开口就让神为我们办事，因为耶稣说我们要先求祂的国和祂的义，然后我们所需要的，神才会加给我们。因此祷告要先从神的国和神的义来祷告，然后才为自己的需要来祷告。

接下来是读经环节，如果光是祷告、敬拜而不读经就结束，就好像一个饿肚子的人坐在桌子前面称赞满桌的菜肴而最后什么都不吃就离开，这样的损失是很大的。当我们读经的时候，要细嚼慢咽，要看哪些经文是特别有亮光、特别有时效性的，也就是对我们当时的情景特别有帮助或提醒的，甚至是有责备性质的。我们就要好好地默想那些对我们有触动的经文，求问神：这些话究竟是什么意思？这个时候是我们与神深入交通的时候，可以有很多的互动，比如我们一边求问神，一边仔细领受是否神有回应我们。不一定耳朵听见明显的声音，而是在灵的内部可以与神有充分的交流。

接下来就是对付自己。雅各书说如果我们听道而不行道，就好像人照着镜子发现自己本来的面目之后还是走开了一样，仍旧没有改变（雅 1：23-24）。如果我们发现自己的问题不愿意对付自己生命中的问题，我们就仍旧活在问题之中。耶稣说有病的人才用得着医生，所以这个时候我们最好要像在医生面前接受治疗一样，愿意把自己交给神——这位全能的医生，让祂来处理我们生命中的问题。这里面还有一个主权移交的意思，就是让这位医生全权来

处理自己的疾病，不再拒绝和躲避。

最后讲到回应，形式上与对付有些类似，但更重要的是要提出来自己对神的期待，比如祷告求神针对我的问题让我有更多的操练，甚至可以提出具体的要求让神借助特殊的环境来塑造我，使我过得胜的生活。我们也鼓励个人在这个环节通过写“灵修笔记”来回应神，就是把自己通过灵修中的看见和自己的回应写出来。

总的来说，灵修七步不是一个宗教仪式，而是一个有益的操练。当我们借助灵修，把主权交回给神，让神在我们身上工作的时候，神就会把我们的生命塑造的更加丰盛（弗 4：13）。