

## 持守属灵生活 -兼论认识真我

既然认识属灵生命是一个基督徒成长的重要里程碑<sup>1</sup>，持守属灵生活则是每一位属神的人所不能逃避、不可逾越、也必须经历和操练的必然过程。这是一个基督徒一生漫长的路程。有的时候，我们把这样一个追求、操练、和成长的过程称之为走天路。严格的说来，只有持守了属灵的生活才算是真正在走天路，才算是属灵的实际里跟随耶稣。然而，走天路的属灵操练通常是以十年为计算单位的，即十年你的人才可能成长操练出神在你身上期待的某种属灵素质。你才可能在神的手中成为某种可用的器皿。

军中无戏言，因为圣徒的群体是一支属灵争战的军队。因此，有了基督的生命，还必须有效法基督的生活，才最终可能活出基督的性情。这就像有了父母的生命还须在父母的家中生活，才最终会活出父母的性情和样子来一样。

有一次，我问一些弟兄姊妹，什么是生活。大家一时不知道如何回答。这有点像我们每天的情形；即我们每天都在忙生活，但未必很认真仔细地思考过什么是我们的生活。

生活从人最基本的第一需要来说就是过日子。属灵的生活就是过属灵的日子，就是属灵和信仰意义上的衣、食、住、行。平淡无奇，人生常态，乐在其中。脍炙人口的诗篇二十三篇之所以为古今中外的圣徒所喜爱，是因为它对基督徒一生属灵生活的衣、食、住、行，即“过日子”作出了高度概括性的总结。它简短的六节经文代表了基督徒属灵生活的六个层面，既是精意，又是秘诀。

### 认识真我

有人说，直观地观察基督徒的生活，就是谁死谁活的问题。例如，保罗著名的举世惊叹：“我真是苦啊！谁能救我脱离这取死的身体呢？感谢神，靠著我们的主耶稣基督就能脱离了。这样看来，我以内心顺服神的律，我肉体却顺服罪的律了”<sup>2</sup>。这段经文以及罗马书第七章和第八章中真理性的阐述是我们对于认识真我的一把金钥匙。

保罗所阐述和表达的，是每一位属神的人都必定会经历的属灵实际和信仰经验，无一例外。用通俗易懂的比喻来解读，就是我们每个人里面都有三个“我”。一个是被旧我老我折磨和常常失败的“我”。一个是因着圣灵重生，并靠着基督最终得胜的“我”。以及那夹在两“我”之间、长期处于被争夺之中、又必须天天争战作出自由抉择的行天路之“我”。

诚然，保罗所说的事实上只有一个“我”，就是“我”这个人。但是，在“我”这个人的里面时常会有三股力量的交织拼搏。即一个是属罪在肉体里发动的邪恶势力，一个是因信

<sup>1</sup> 参见作者“认识属灵生命”一文。“举目”第五十四期

<sup>2</sup> 罗马书 7:24-25

主耶稣基督而来的属天的永生生命力，还有一个就是在圣灵的感动下人必须尽自己的本分来凭信心作出选择，并且努力实践的自由意志之力。这就是根据圣经我们对于真我应该有的三重性认识。

今天的问题，是我们有可能把“我”这个人笼统混为一谈，即无论是对我们里面真实“我”的光景还是对我们所教导的新人的属灵生活，都放在了同一个模糊不清和混杂不分的概念中来处理，来教导和操练。这种的情形可能是导致许多教会的牧养和建造收效甚少的原因之一。

因此，所谓认识真我就是要在信仰的追求和实践中分辨识别“我”的真实面貌、何去何从、以及追求途径。而所谓的属灵生活就是“我”的信仰实践、生命更新、以及在成圣得胜的道上去“过日子”，好叫我们里面的新人刚强起来<sup>3</sup>。简言之，一个人对真我的认识是与他在属灵生活上的追求和操练成正比的。多有追求操练则多有认识，反之亦然。不同的阶段对真我的成长与发展又有不同的认识。罗马书第八章让我们看见真我在神的旨意中追求、成长、和升华可以达到的三个里程性境界：即经历万事互相效力的“我”、凡事定意效法基督的“我”、和至终被神称义且有份于神荣耀的“我”<sup>4</sup>。

可以说，罗马书第八章是一面认识真我的属灵的镜子。它可以照出我们每个人在永生神的面前真实的光景，以及在神的旨意中我们的追求和成长所走过的真实路程。很多年前一次在听基督教电台里的一篇讲道。传道人举了一个真实的俄国基督徒的例子，说这位基督徒不知道从哪里得到了一页罗马书的圣经。他就怀着满腔的热情和盼望走了整整一天的路程，要去找他认识的一位神的仆人。找到了这位神仆，他就从怀中拿出那一页罗马书，激动地问道：“另外一页的真理在哪里”？

这位俄国基督徒就是一个藉着真理的镜子看见真我的人。

### 正常、非常、超常的属灵生活

一个基督徒的一生中可能会经历多次正常、非常、和超常的属灵生活循环交替。正常是指有规律和有果效，非常是指没规律和无果效，或者反规律和负果效。超常是指特殊的规律和果效。但不论是哪一种情形，一个基督徒必须持守与自己属灵生命程度相关的属灵生活。否则，他的属灵生命就会渐渐枯干<sup>5</sup>，或者从一个富有活泼大能生命的福音偏离，而落入机械无能的宗教形式。

一个有正常属灵生活的基督徒是一个在信仰的追求和实践中不断在成长和发展的人。同时，这种人若阶段性地经历某种非常和超常的属灵生活也是十分有益处的。非常和超常的属灵

---

<sup>3</sup> 以弗所书 3:16

<sup>4</sup> 罗马书 8:28-30

<sup>5</sup> 约翰福音 15:6

生活可以使我们变得谦卑而深刻，宽广而有高度。用形象比喻的说法，非常的属灵生活是指旷野的、被掳的<sup>6</sup>、或在苦难中的生活。而超常的属灵生活是指摩西在西奈山的生活<sup>7</sup>。然而，只有长期扎根于正常属灵生活的人，才会坚实和全方位地被建立起来。百年树人。正常的属灵生活其实也就是用一生的时间来学习和操练属灵的功课，一生走属天的道路，一生在属灵的原则和环境中来“过日子”。

在过去十二年的时间里，我有幸认识了中国著名的国际小提琴家郭昶。我们成了同路人。他曾经是中国艺术界的骄傲，获得过梅纽因国际小提琴大奖赛大奖和许多重要的国际奖，为中国在国际上争得了巨大的荣誉。他的事迹被收入“中国神童录”。他也曾被特别邀请在中国中央电视台每年一度的“春节联欢晚会”上作电视实况演出。与他合作过的有许多国际一流的交响乐团和国际著名指挥。然而他今天成了一位跟随耶稣的人。

郭昶是一个对自己要求超严格的人。他对于认识真理和属灵的生活与操练像艺术大师般的一丝不苟。他发现，拉小提琴的原理很像作基督的门徒，必须天天付诸代价和行动来实际操练。在今天的新生代基督徒里，我还极少看见有像郭昶这样对神认真，过河拆桥地不为自己留后路，一心一意作基督耶稣的门徒。像他这样有国际荣誉的人，居然愿意谦卑自己，请我辅导他的属灵追求与操练。我们差不多每天都要通电话，彼此交通属灵生活与操练的学习心得，一共达十二年之久。

认识他的人都发现，郭昶的生命每年都在成长和升华。他在世界各地与艺术家团队演出的“更美的家乡音乐会”都给各地渴慕真理追求永生的人带来了巨大的心灵震撼和生命鼓舞。这一切美好的果子，都是与他脚踏实地走天路，在属灵的原则里“过日子”所分不开的。

在以下有限的篇幅里，我们将介绍属灵生活和操练的几个方法。它们对今天在高度物质化和世俗化社会中的基督徒来说，其中有些像是“失传的秘方”，十分具有时代的针对性和实践性。这些虽然不是一个完整的内容体系，但若是委身于其中来操练和“过日子”，则会帮助人来学习走天路。实践者将立于不败之地。

### 三个对付的功课

一个基督徒信主的标志之一，是悔改并了结往事。它表现在自觉地对付罪、世界、和自我。对付罪，就是要除掉明显的我们在行事为人方面神所不喜悦的事。对付世界，就是要断掉从世界的诱惑而来的肉体的情欲、眼目的情欲、和今生的骄傲<sup>8</sup>。对付自我，就是要解决我们骨子里自我中心的态度和根深蒂固的自己作王的思想方式。这三个对付的功课，都是每一个基督徒一生学不完的功课。

---

<sup>6</sup> 哈巴谷书 3:17

<sup>7</sup> 出埃及记 19:20

<sup>8</sup> 约翰一书 2:16

神给他子民的属灵功课，通常是要在“打分及格”后才会让我们通过的。换句话说，如果有一个功课没有学好，神就会让我们一次又一次地再学重学，直到学好为止。从我自己的亲身实践和三十多年来对许多基督徒的观察所得出的结论，如果我们有一个功课三次得胜，神就会让我们通过，让我们进一步去学习其他更多的功课。但是，如果我们因不用心学而没有通过神给我们在这个功课上的考试，则有可能会一直反复学下去。有时候有的基督徒学习一个属灵的功课甚至会长达三四十年之久。显然，这种情形对一个人来说是十分痛苦的。以色列人在旷野就是因为没有学好功课，以至于他们漂流了四十年之久<sup>9</sup>。

现在的基督徒很少有在信主的一开始就花时间和精力来学习这三个对付。由于今天的时代和人的素质比以前更软弱，所以这个一开始就应该学习的属灵功课就成了今天基督徒一生要面对的属灵生活内容。甚至，有很多人在这三个方面长期对神都有保留。因为这个原因，他们就像在旷野里的以色列人，长期在一个怪圈里转不出来，连旁人都是可以看得出来。

提示：

认识真我-若在三个对付中有学习，则表明“我”的里面有圣灵清楚的工作。

操练要诀-三个对付有时需要打速歼战，有时需要打持久战。这种操练需要有属灵的辅导。

属灵益处-在信主的一开始就学习三个对付，便是蒙神看顾和引导的保障。

### 属灵基本功的三节棍

信心、祷告、和明白神的旨意，可以比作属灵基本功的三节棍。三节棍可长可短，能攻能守，互相连接，变化无穷。基本功的意思是这三个方面的学习对于走天路的人来说是至关重要的，是需要天天操练的。俗话说：“三天不练手生”。

我曾经在年轻的时候被荣誉地选拔成为湖南长沙市篮球代表队的成员，参加全省运动会。但是我的篮球教练给我的一句忠告，直到几十年后还继续在影响我。他有次把我拉到一旁，告诫我要有扎实的基本功，不要老是想着如何表现自己。自那以后，我的整个训练观得到了彻底的改变。我为自己定的目标是，每一个篮球的动作每天都要重复训练一百次。从此，我的篮球技术和功底开始直线上升，直到被选入了这个几百万人口的城市的最优秀代表队。

这个经历后来也影响到我在信心、祷告、明白神旨意这三方面的学习和操练。在这三方面功课的学习，我一共学习操练了三十多年，其中教导辅导他人达二十多年之久。

所谓属灵基本功的三节棍是指，学好了这一“功夫”，人基本上会进入某种的自由和独立。不会害怕（指信心茫然），也不怕挨打（指失败受挫）。这三个功课之间的关系是，人若需要有信心则必须祷告。人的祷告若要有果效则必须明白神的旨意。人若要明白神的旨意则必须要有信心<sup>10</sup>。掌握这个基本功的人通常会比较有果效而准确地根据神旨意作出每天

---

<sup>9</sup> 希伯来书 3:7-10

<sup>10</sup> 约翰一书 5:14-15

的抉择。这就好像一个人不再笼统地用铳枪装铁砂散弹来打猎，碰到鸟是鸟，碰到兔是兔。而是从今以后用红外线瞄准器来准确地对准所希望的目标。

提示：

认识真我-这个基本功将帮助我们发现人的有限和神的真实、无限、及可靠。一生依靠神。  
操练要诀-不放过神每天给我们的实践机会，一天至少会有五次。但属灵辅导为至关重要。  
属灵益处-可以帮助我们建立真实和稳定的神人关系。信心因有实践的根基而不容易动摇。

### 属灵生活的五个人际圈

一个人的属灵生活可以用五个人际圈来表示。它们代表了五种不同的属灵生活环境及活动。常常把自己置身于这样的环境中，或投入、或参与、或跟随都可以使人不间断属灵供应的来源，时候到了就会有果效和收成<sup>11</sup>。

- 1) 神人圈（一人）在固定的时间里来操练独处亲近神，通常是指个人的灵修生活。
- 2) 同伴圈（二人）在一段时间内一定和一位主内的属灵同伴进行一对一的生命交通。
- 3) 团契圈（三人）建立平行的、弟兄姊妹彼此相爱的属灵生命关系。参加一个小组。
- 4) 教会圈（众人）有规律地参加教会的主日崇拜，投入群体的纵向的敬拜神的生活。
- 5) 福音圈（给人）参与对周围人群的福音工作，把白白得来的福气传递给有需要的人。

提示：

认识真我-置身于属灵生活的五重人际圈表明不相信人的自己，而依靠属灵的环境和体系。  
操练要诀-不期待惊天动地的戏剧般的经历，而希望藉着严谨有规律的属灵生活渐渐成长。  
属灵益处-一段时间之后回过头去看，定会清楚看到自己丰富的属灵得着和收获。

### 灵修七步

灵修是所有在本文中所提到的属灵生活中最重要的一个内容环节。有了灵修生活，其他的属灵生活就会因此而得着启示性的亮光，以及每天面对生活的能力、智慧、及果效。灵修七步总结了许多的圣经原则、属灵传统、和实践经验，并以最简洁的概念和步骤作为一种方法来帮助人操练亲近神。灵修的目的主要是为了建立和维系与神正常的亲密关系。与此同时，灵修也会常常给人带来每天在实际生活中所需要的帮助、引导、和祝福。甚至灵修会给人带来在重、大、急、难等事情上的突破。具体步骤简介如下。

- 1) 祈求：求耶稣的宝血来洁净我的全人，求神开启我心灵的眼睛，求神赐给我安静的心，带领我来亲近他，赐给我真理的话语，喂养我的生命。
- 2) 敬拜：藉着播放安静的敬拜圣乐，或以心里的诗歌来亲近他、感受他、敬拜他。
- 3) 祷告：进一步藉祷告在心灵深处寻求他、经历他、认识他；安静、等候、聆听。  
祷告操练定睛专注在主的身上，操练认识和顺从圣灵的吸引。

---

<sup>11</sup> 提摩太后书 2:21-22

- 4) 读经：藉读经来明白真理（道）和得着吗哪（圣灵活泼的话），藉着所得着的道和话来明白神今天的引领，具体而实际地经历神，认识神。
- 5) 默想：顺着神今天给的道和话一边亲近神一边深度默想，明白神的心意和旨意。
- 6) 对付：在神的光照中自省、自卑、自洁，顺着圣灵的吸引来全人转向神、全心朝向神、全然归向神。
- 7) 回应：因着今天的得着，向神回应祷告，立定心意降服、委身、和实践神的话。

**提示：**

认识真我-常常操练灵修的人会越来越认识真我，并且不断长大成人。

操练要诀-灵修可从最容易的起点开始，每次 15-30 分钟不等，逐渐增长。坚持是秘诀。

属灵益处-天天灵修的人会心明眼亮，看见上帝那只“看不见的手”，以不变应万变。

**结束语**

基督徒一生蒙神祝福的秘诀在于持守一个严谨、稳定、和全方位的属灵生活，即走天路的人生。唯有立定心志并脚踏实地走天路，才会真正经历神、认识真我、更新生命、和多结果子。有了属灵的生命，一定要有属灵的生活，才会活出属灵性情。因此神得着荣耀，众人也认出我们真是耶稣基督的门徒了！