【沙番老师】成为和上帝聊天的人系列 05：如何检查我们生命的光景

诗篇 139 篇 23 至 24 节说:“神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念，看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。”大卫在世的时候曾这样祷告，求神鉴察他，使他知道自己的心思；试炼他，使他知道自己的意念。很多弟兄姊妹生命中出问题，自己却不知道，不懂得检查自己生命的光景。有些人甚至活在软弱当中，一软弱就是半年几个月，因为他不会检查自己的生命光景；甚至有些人的生命关系已经出问题了，他还不知道。所以我们今天要分享的就是:检查我们生命的光景。我们怎么检查自己的生命光景？用什么方法检查？当你经常能认识自己生命的光景，你才能常使自己活在刚强火热当中。假如你不会检查自己的光景，你也不知道光景出问题了没有，也不知道光景好还是不好。今天我们从四个方面来分享如何检查我们生命的光景。

一、用生命之光是否亮着来检查生命光景

约翰福音 1 章 4 节说:“生命在祂里头，这生命就是人的光。”这里给我们看到，神的生命、我们重生所得的生命，在我们里面是光。过去有人以为“重生了没重生我不知道”，甚至圣灵内住也感受不到，以至于没有办法分辨、确信自己到底重生了没有。但约翰福音告诉我们：生命在祂里头，这生命就是人的光。当这生命在我们里头的时候，这生命就

成了人的光。为什么说重生的人生命里面有光？因为上帝是光的源头，神就是光，在祂毫无黑暗。祂住在我们里面，也要驱走一切黑暗。这光住在信徒里面，就成为我们的生命。这生命不是肉体的生命，乃是属灵的生命，就是人里面的光。最简单的说，当你里面有光的时候，你就重生了、得救了、被称为义了，因为你有了这个新的生命。所以这个生命不是肉体的生命，那是属灵的生命。

马太福音 6 章 23 节说:“你的眼睛若昏花，全身就黑暗。你里头的光若黑暗了，那黑暗是何等大呢 !”所以你要小心里面的光失去了、里面的光黑暗了。里面的光黑暗了之后，有什么反应呢？你的灵自然就不敏锐了：对属灵的事情不敏锐，对圣灵不敏锐，对邪灵也不敏锐，对整个灵界的事情就不敏锐了。神给你一个启示，或者给你一个拦阻，或者给你一个引导，你却不够敏锐，就不晓得神给你的意思，也不晓得是神的引导还是禁止、是神的警告。因为不敏锐了，对邪灵的工作也就不敏锐了：邪灵的攻击、邪灵的搅扰、邪灵的压制，也都不敏锐了。比如有的人忽然头疼得不行，还以为是有病了，赶紧找一包药吃，吃完药也不管用，因为那是灵界的压制。灵界压制的时候，你若不敏锐，不晓得是灵界的压制，去吃药可能不管用。为什么呢？灵不敏锐了。再比如，当我们光景好的时候，住在一个接待家庭、住在一些家里面，就感受到这个房子不干净，有很多黑暗权势；可有时候你灵里面迟钝之后，住到什么地方都没问题，该睡觉呼呼大睡，最多上帝实在没办法，只能用异梦来启示你。所以我们记住，当你里面的光若黑暗了，

灵力自然就不敏锐了。灵不敏锐如同世上人得了麻风病一样：麻风病就是所有的感官没感觉了，他抱着一个很烫的东西，不觉得烫，没感觉，因为他的肉像死了一样，没有知觉了；他抱着冰凉的东西，也不会感觉，因为他没感觉了。人的敏锐度就如同我们身体的感觉一样，立刻感觉到不舒服，立刻敏感到。所以我们注意：你的光越亮，你的敏锐度就越高；你里面越黑暗，你的敏锐度就越不够好。

当你里面黑暗了之后，对属灵的事情就不感兴趣了。很多人隔一段时间不想祷告了，不想读经了，不想聚会了，甚至不想见那些属灵的人了，甚至逃避那些属灵人的探访。为什么呢？对所有属灵的事情都不渴慕了。好多人每天花很长时间祷告，很渴慕属灵的事，对属灵的事情很感兴趣；可是有一段时间忽然不想祷告、不想读经、不想聚会，不想让人来探访，别人探访的时候打电话说“我不在家”或者“我马上要出去”，就拒绝。为什么呢？对属灵的事情不感兴趣，这都是灵里黑暗的光景。

再一个灵里黑暗的光景，就是感觉昏昏沉沉，总是瞌睡打盹。光景正常的时候，一天睡五六个小时就够了；可是当你里面黑暗了之后，可能睡十个小时也不够，昏昏沉沉的，总是想瞌睡、总是想睡觉。祷告着祷告着就睡着了，没祷告多一会儿就睡着了；读经读一会儿就睡着了；聚会往那一坐就睡着了，人家“阿们”结束了，行了，不再瞌睡了。这就是灵里黑暗的光景。

然后对真理的理解和领受完全关闭。当你灵里面黑暗的时候，你对真理的理解和感受就完全关闭：读经没有亮光，听道也没有带领，没有了启示，没有了对神话语的理解，就造成你灵里面好像启示的门给关闭了。因为黑暗，就导致启示的门给关闭了。

再一种就是对敬拜不感兴趣，对唱歌也不太愿意唱了。虽然勉强着去教会，但敬拜敬拜不起劲儿来，祷告不愿祷告，一坐下聚会没有十分钟就开始瞌睡。这都是灵里黑暗的表现。所以我们一定要小心，不要让你的灵力黑暗了。因为主耶稣就教导祂的门徒说:“你里面的光若失去了，那黑暗是何等的大呢 !”所以我们要经常检查，常常检查里面的光是否亮着。

怎么检查呢？你可以闭着眼睛往里面看，看看里面是亮着还是暗着的：是星星点点的黑暗，还是周围是亮的、中间是黑暗的；有的可能是条形的，一条亮一条暗的。你自己去检查一下。有人里面很亮，如同正午的太阳一样，那就证明你与主的关系没问题，你与主的关系很好；你与主的关系非常好的时候，你里面的光如同正午的太阳一样。有的人里面不是太亮，证明亲近主的时间不够，或者你自己对主的那种爱慕之心已经减少了，那里面可能不像中午的太阳，像黄昏差不多，也黑暗了，也没完全黑暗；说亮也不完全亮。这就证明他亲近主的时间不够。你看摩西在西奈山上四十天，从西奈山下来的时候，他脸上的

荣光，别人都不能直视他，都得拿手帕蒙住脸。摩西只是花了四十天亲近主，神的光在他身上反照出来，别人都受不了。所以弟兄姊妹，假如你里面黑暗了，你自己自然没有光；你若亲近主的时间少，你里面的光自然不是那样的亮。因为你越亲近主，主的光就越光照你，你就越得着光的反照，你里面就很亮。有人里面有光也有黑暗，有的是黑点、黑圈，那就是生命当中有了罪的污秽。这罪还不是很大，只是一些小罪，就是你里面有了黑点、黑圈、黑条，就像有了黑的斑点，这就证明你被生活中的一些事污秽了。

有的人不知道黑暗是什么。他闭着眼睛看里面：里面有光吗？不知道。有黑暗吗？不知道。其实生来眼瞎的人就不知道什么是黑暗，因为他没见过光，所以他就不知道黑暗是什么；他也不知道光是什么，因为他从来没见过光。那这种人要小心了：从来没见过光的人，你得注意你重生了没有，你生命重生了没有。因为你从来没有光，有光有黑暗了，那你就赶紧保持、找回这光。假如你的光慢慢弱了，那就赶紧挑旺这光；可是你的生命里从来没有过光，那你就得小心，你小心你重生了没有。

有的人本来有过光，可是完全黑暗了。完全黑暗的原因是什么？他活在罪中，被罪所挟制。那不要自欺欺人。你里面的光失去了，你的恩赐还可以用，你还可以用恩赐去服侍；只是肯定没有里面光亮的时候服侍有能力，但你还可以服侍。所以我们一定记住：生命的管道和恩

赐的管道是两个管道，不要改成一个管道，不要认为说“我恩赐能发挥，我的生命就没问题”。生命是生命的管道，恩赐是恩赐的管道。很多基督徒被误导，说“我既然还能说方言，还能说知识言语、智慧言语，我这些恩赐服侍人，服侍的人还哭得稀里哗啦，这就证明我和神的关系没问题”——错了。恩赐仍然能发挥，不能证明你和主的关系没问题。所以恩赐的发挥不能查验你和主的关系有没有出问题、你的生命有没有出问题。查验生命的第一个问题，就是生命之光，查验里面的生命之光。

你还要注意一点：有的人长期活在一个罪里面，当他愿意悔改离开这个罪的时候，他一认罪，天堂法庭就赦免他的罪了；但他这个光的恢复，不是说天上一射，你的光就重新点亮如同正午的太阳，那肯定还会慢慢地恢复。赦免是一下的、一次性的，你一认罪，那儿就赦免；可是光的恢复就不是那样快了。所以有些人长期活在罪中，好长时间在一个罪里面，我告诉你，你的光若不恢复，你的启示就不是那样好。你的光越亮，你的启示就越好。好多人说:“为什么我听不到神的话呢？为什么我和神聊天，我老说祂就不说呢？”不是神不说，是你里面黑暗了。所以我们中间所有跟着这个学习的家人注意：假如你里面的光失去了，赶紧去找光，不要再问“为什么我就得不到启示呢？为什么我和神就聊不上呢？为什么我方言就翻不出来呢？”不要再问这个问题，恢复你生命之光，恢复你和主的关系。我们再一次说，当你一认罪，主就赦免，这个感觉不到，这是要凭信心去做的；而你能感觉到的，就

是你和主的关系。你和主的关系近，你就美好；你和主的关系远，那你自己心里就不舒服。所以我们要常常借着生命之光，检查自己和神的关系好不好，和神的生命对不对，这会儿的光景好不好。

如何使自己里面的光一直亮着呢？第一，就是要远离罪恶、远离偶像。圣经上说:“我耶和华是圣洁的，所以你们也要圣洁。”神是圣洁的，所以你们也要圣洁，这是非常重要的。我们要远离罪恶，远避淫行，远避偶像。否则，你若不远避这些罪恶、不远避这些偶像的东西，自然就会使你里面的光失去。教会为什么要有惩戒呢？有些人不怕神，甚至有些人已经黑暗好长时间了，或者他还是传道人，却一天活在那个罪恶里面，他不怕神，因为一旦黑暗了、一旦麻木了，他就不怕神了；可是他怕人，怕自己的罪恶被公诸于世，怕自己的面子丢人。所以保罗在哥林多前书第 5 章说，若有称为弟兄是行淫乱的，或贪婪的，或拜偶像的，或辱骂的，或醉酒的，或勒索的，你们要怎么样呢？他若不悔改的话，就要远离他，甚至连吃饭都不可。所以这么严格。如何使自己一直在光里面呢？第一就是远离罪恶、远离偶像、远避淫行、远避偶像。这个很重要，这不是一个简单的问题，你要远避。有些罪不是你能胜得过的，有些罪保罗告诉我们要逃避，而不是要胜过去。有些罪是你胜不过去的，所以需要逃避。我们需要求主祷告，让我们不要遇见试探，不要把自己摆在试探当中，不要叫我们遇见试探。这个非常重要。

第二，就是常常借着敬拜，在神的荣耀同在当中。以赛亚书 6 章 1 至 5 节，我们看到当乌西雅王崩的那一年，以赛亚看见主坐在高高的宝座上，祂的衣裳垂下，遮满圣殿；其上有撒拉弗侍立，各有六个翅膀：用两个翅膀遮脸，两个翅膀遮脚，两个翅膀飞翔；彼此呼喊说：“圣哉！圣哉！圣哉！万军之耶和华，祂的荣光充满全地。”我们看到以赛亚在神的荣耀里看到神的宝座、看到神的荣耀。你越在神的荣耀里面，你里面的光就越亮，就像摩西一样。摩西上了西奈山，进入了神的荣耀同在当中，以至于神的光光照他，他下来的时候，脸上的光就照着别人，别人都受不了，都得拿手帕遮住。所以我们要借着敬拜在神的荣耀当中，借着赞美进到敬拜的里面，借着敬拜进到荣耀的里面，这是有秩序的。我们要学习更多的敬拜，带下神的荣耀，带下神荣耀的同在。

第三，要多花时间亲近主，住在祂的光中。诗篇 36 篇 9 节说：“因为在你那里有生命的源头，在你的光中我们必得见光。”诗人大卫特别讲到：在你那里有生命的源头，在你的光中我们必得见光。所以大卫花更多时间渴慕进入神的同在，渴慕住在耶和华的殿中。他每天的渴慕就是“我要住在耶和华当中，我一生一世要住在耶和华的殿中”。多花时间亲近主，在祂的光中，在祂的光中必得见光。

第四，天天顺服圣灵的带领。天天细细地顺服圣灵、顺服圣灵的带领，这样你不断地顺服。当你顺服圣灵的带领的时候，你这会儿黑暗了，你就发现不对劲儿，就赶紧找回这光。在传统教会当中，很多弟兄姊

妹也是都有光的，但他不专注跟随圣灵的时候，他可能软弱上半年几个月也没啥问题，因为他本身就不跟随圣灵，反正我就不用跟随；而一个一直跟随圣灵、顺服圣灵活着的人，这会儿摸不着圣灵了，就赶紧检查自己的生命，这件事情摸不着主了，就赶紧检查自己的生命光景。可是传统教会很多人，他自己就不跟随圣灵。就像我讲过一个牧师很火热，一天邀请那些属灵的人到他那儿聚会。有一次我见到他，我就问他:“你有多长时间神没跟你说话了？”他想想说:“去年一年好像神都没跟我说话。”都是在外面搞圣灵充满，一挥手都跌倒，就是这种聚会；可是从来不听圣灵的，也不跟随圣灵，以至于一年都没听到圣灵的工作、神的声音，没听到神对他说的话，活得还挺好，还每一个月一场一场地召开那些大特会。所以告诉弟兄姊妹：圣灵充满不代表你和神就通了；各种特会都参加，不表示你和神的关系就好。重要的是凡事跟随圣灵的带领，全然跟随圣灵的带领，凡事顺服圣灵的引导。靠圣灵得生，就当靠圣灵行事。如此你会发现，你里面的光一旦失去了，你摸不着圣灵的带领了，你就会赶紧去寻找这光；你对光的敏锐度、对光的需要，你自己就很敏锐、很需要。所以我们注意：里面的光若失去了，与主的关系就出问题了；假如你从来没有过光，你的生命有问题。怎么去检查？简单地闭着眼睛往里面看，你就知道里面亮不亮。

二、用活水江河是否在涌流来检查生命光景

约翰福音 7 章 37 至 38 节说:“节期的末日，就是最大之日，耶稣站着高声说:‘人若渴了，可以到我这里来喝。信我的人，就如经上所说，从他腹中要流出活水的江河来。”’耶稣这话是指着信祂之人要受圣灵说的。那时还没有赐下圣灵，因为耶稣尚未得荣耀。有圣灵内住，在里面，你里面就有活水江河的涌流。所以你留心了：这个不在乎你懂不懂，你只要重生得救了，只要圣灵内住在那里面，你里面就会有圣灵活水江河的涌流这个现象，你不管懂不懂。我记得我刚信主不久，那会儿我们教会每一次聚会都会教诗歌。教诗歌呢，刚信主肯定学不会，很难学会；可是后来发现一个规律：今天没学会，明天早晨一起来就会唱，就一直唱、一直唱、跟着唱，就会了。那会儿不懂得这活水的江河，以为是昨天唱歌唱的印象；第二天早晨起来，里面就在唱，是腹中涌出来在唱，而不是你的思想在唱。那会儿诗歌少，大部分都是昨天学过的诗歌、昨天唱过的诗歌，大部分是这种情况。

多少年之后大家要注意了：早上一睁开眼睛的时候，从里面涌出诗歌，从腹中涌出来，是从这儿涌出来，不是从这儿下来的。很多人都有，一般重生得救的基督徒都有；有的人是不懂没注意，有的人几乎没注意。一睁开眼睛，那个唱的力度太大了，甚至没法拒绝，没法拒绝。以至于很多人一睁开眼睛就有。为什么睁开眼睛就有呢？因为你晚上好好地安息了一晚上，你的灵够清晰，你的身体也没有太多忙碌，一晚上躺在那儿休息了，所以这个时候活水的江河才能自由地涌动，你才能感觉得到圣灵江河的涌流。有的人完全没有感受过。完全没有感

受过有两种：一种是你里面这个活水的江河就没有，那严重点说，你若完全没有这活水江河的涌流，那就证明你的重生还是有问题，和刚才的光一样，一个是光，一个是水；完全没有过光，你的重生你得重新检查你的生命；完全没有过活水江河涌流，你也要检查你的生命重生了没有，这个很重要。第二种是不懂，忽略了，从来没留心过。我们也不是懂了才有这个，是先有这个之后，过了多少年之后我们才懂这是活水江河的涌流；有的人不懂，就完全忽略了。可是当你晚上够安静、够安息的时候，你早晨起来，这个活水江河的涌流是非常清晰的、很有力量的、没法拒绝的。

可是有些人灵修是按照宗教模式按部就班：早晨起来想跟主打个招呼，“圣灵早安，天父早安”，好，就开始拿着圣经、拿着诗歌本、拿着笔记本，唱一两首诗歌，读一章圣经，然后在灵修里写写这段圣经里哪句话受感动、哪句话是责备的、哪句话是引导的，就按部就班，按照那些问题一条一条地领受。当你进入到这个宗教的框架里的时候，活水的江河就没了。不是没了，是你的宗教生活把它给淹没了，你就听不到。还有一些人听不到是什么呢？一睁开眼睛也不好好去祷告，也不感受这个活水江河的涌流，然后他就去忙碌，赶紧起床，穿衣服，一睁开眼睛就计划昨天想的那个事，今天一二三四五要怎么做，几点要做什么，几点再做什么。我告诉你，因为这些忙碌的安排就淹没了这个活水江河，这个活水江河你就感受不到了。所以这就是有人没感受过，有人是因为不理解忽略了。

如此重要的是什么呢？当我们操练启示性恩赐的时候，比如翻方言，这些恩赐都需要接通这个管道。为什么所有解释性恩赐都要操练，先操练方言呢？因为方言对方说个不停，你就不能停；他不停地说，你就不停地翻，你就必须照着里面活水江河涌流，让它不停地涌流。还有发预言，我以前就是说，有些人发预言发上三句两句、四句五句就没了。我最早操练发预言就是发上两三句没了，发个两三句倒挺精准，可是一会儿就没了。老师说:“多说几句呀？”我说:“没了。”他说:“你多说点嘛。”他也没教为什么能多说、怎么就能多说，我也不懂。过了多少年之后才知道：你发预言之前，你先领受两三句，你先领受四五句。这就如同什么呢？你这种先领受再发，就如同拿个瓢舀了一瓢水，舀了一瓢水倒了，你再舀就得有个空档，再舀就有个空档。那有的人发预言呢，舀了一点，领受了，倒了之后就用方言嘟嘟嘟嘟祷告几下，再领受，领受完再倒。所以有些人发预言就是发三句、发五句，然后领受，说完了又得领受，领受完了说完了又得领受。我说你们不要成为瓢，要成为管道，直接让领受的往出流。这个就是要操练活水江河涌流，要接通这个管道。所以这些启示性的恩赐就会一直说、一直说、不停歇地说，你可以说一个小时、半个小时的预言。这个要留心。

当你内心够安静，其实有的时候是早晨，一般人都是早晨一睁眼睛才会感受到；但我告诉你，不一定非要早晨，你现在只要你的心够安静，你现在就能感受到那个活水江河在你里面的涌流。所以很多人操练与

神同行，你与神同行，老摸不着主、找不到主，同行的同行的把你就给丢了，同行的同行的把神就给丢了。不是谁把你丢了，就是你把神给丢了，你咋同行呢？原因是什么呢？就是你的心不够安静，你的心不够专注。当你的心够安静、够专注的时候，我们相信你里面活水江河随时涌流。活水的江河是不枯竭、不停息的，只是你留神到留神不到，就在乎你够不够安静，你有没有真实地安息在主的面前，这个是重点。你的内心够安静，你的心灵当中够安息，那你就随时能感受到这个活水江河的涌流。感受不到、经常感受不到活水江河的涌流，原因是什么？大部分是心里面太乱、太忙。忙乱，一忙就乱，一乱就烦，一烦就摸不着主。所以作为一个基督徒，我们一定要学会安息。有些东西你不该想的就别想了，别让你的思想总是背负着很多的重担。我们要操练学会一无挂虑，什么都不挂虑，只仅仅一直安息在主面前，真正地安息在主面前。把一些事情整理得有次序，有事忙而不乱；忙而不乱，不乱就不会烦。很多人的事不多，可是因为一忙就乱，一乱就烦，一烦就开始发脾气、咒骂人，那你里面这个活水江河一定摸不着。所以我们弟兄姊妹记住：当你感受不到活水江河的时候，最大的原因就是太忙碌了，没有安息，没有安静。所以希伯来书 4 章 11 节作者说:“所以，我们务必竭力进入那安息。”你不进入安息，似乎就赶不上了。我告诉你，你若不安息就赶不上；安息了就赶上了。你努力奔跑、脑力费劲地奔跑，你赶不上；当你安息了，就赶上了。所以我们要竭力进入那安息，让自己一无挂念，活在没有任何挂念当中，这才是神所要的。

三、用对主的渴慕之心是否还在来检查生命光景

当一个基督徒生命正常的时候，他会对属灵的事情很渴慕，对主的同在很渴慕，对主的荣耀很渴慕；他渴慕见主的面，渴慕与主同住。雅歌 1 章 2 至 4 节说:“愿他用口与我亲嘴，因你的爱情比酒更美。你的膏油馨香，你的名如同倒出来的香膏，所以众童女都爱你。愿你吸引我，我们就快跑跟随你。王带我进了内室，我们必因你欢喜快乐。”雅歌之女一开始就有一个极大的渴慕，就是渴慕面对面见主，就是渴慕与主同住。整个雅歌书给我们看到，雅歌之女之所以灵程走得快、灵程走得好的原因，就是她一直渴慕；她见不到主之后，就“因我思爱成病”，找不到主就思爱成病了，想得不行了，极其渴慕。再一个，她就是渴慕与主同住。这是诗人大卫经常表达的。诗篇 23 篇 6 节说:“我一生一世必有恩惠慈爱随着我，我且要住在耶和华的殿中，直到永远。”诗篇 27 篇 4 节说:“有一件事，我曾求耶和华，我仍要寻求：就是一生一世住在耶和华的殿中，瞻仰祂的荣美，在祂的殿里求问。”诗篇 63 篇 1 节说:“神啊，你是我的神，我要切切地寻求你；在干旱疲乏无水之地，我渴想你，我的心切慕你。”诗人大卫把自己的生命光景比成如同在干旱疲乏无水之地渴慕水一样，渴慕主的同在。诗篇 84 篇，亚萨的诗说:“万军之耶和华啊，你的居所何等可爱！我羡慕渴想耶和华的院宇，我的心肠、我的肉体向永生神呼吁。在你的院宇住一日，胜似在别处住千日；宁可在我神殿中看门，不愿住在恶人的帐棚里。”这个诗人对主的那

种渴慕、追求的那个渴慕之心，使得他们与主保持一个非常美好的光景。

今天弟兄姊妹，当你里面的渴慕之心一旦失去了，你人里面就麻木了。你没有了渴慕的心，没有了渴慕的心，生命光景就出问题了。一般没有渴慕的原因是：人里面黑暗，灵里面就麻木了，以至于他对主的渴慕就没有了，对主没有了渴慕之心，这是最危险的。你的追求没有了动力，你里面没了火，没有了那份热诚。你里面有火的时候，可能禁食十天半个月、二十天四十天都没问题；你里面失去了渴慕之心的时候，只能坚持一天两天，都发愁得不行，因为没有了动力，没有了火。所以弟兄姊妹，我们一定要常常点燃我们里面那个渴慕的火，不能让那个渴慕的火失去了，我们一定要让自己里面充满对主的渴慕，对主的渴慕不能失去。

如何能挑起自己渴慕的心呢？第一个重要的就是：当你里面被主吸引的时候，你就会有渴慕的心；当主将祂的伟大彰显在你面前的时候，你就会有渴慕的心。第二个方面，你去跟那些与主关系好的人聊天，近朱者赤，近墨者黑。你和那些一天在世界上挣钱炒股的人聊，你就会渴慕炒股、渴慕挣钱；但你若和那些经常和主有美好关系的人聊，那你就会渴慕与主有美好的关系，这是自然的。再一个，如何产生渴慕的心？去读这些方面的书籍，读那些与主有美好关系之人的见证经历的书籍。当你读的时候，也能挑旺你里面对主的那份渴慕、热诚。

比如当你读盖恩夫人的书，可以看到她讲到主向她八次显现，每一次的显现都是主耶稣走进来和她聊天；我们看完我们就渴慕，神能向盖恩夫人显现，我们相信祂也能向我们显现，我们就特别地渴慕遇见主。其实你看什么书，就给你产生什么样的渴慕；看什么书，就给你更产生什么样的渴慕，这个是循环的。比如你渴慕与主有美好的关系，那你就会看与主美好关系的书；因着你看这些与主美好关系的书，你就更加产生渴慕；不但产生渴慕，你还产生追求的行动；你有了追求的行动，那你就得着了。所以弟兄姊妹千万留心，不要使自己渴慕的心不在了。

四、用生命园子是否兴旺来检查生命光景

雅歌 1 章 6 节说:“不要因日头把我晒黑了，就轻看我。我同母的弟兄向我发怒，他们使我看守葡萄园；我自己的葡萄园却没有看守。”你会发现雅歌之女将自己的生命比作什么？葡萄园。我们再看雅歌 4 章 12 至 16 节:“我妹子，我新妇，乃是关锁的园，禁闭的井，封闭的泉源。你园内所种的结了石榴，有佳美的果子，并凤仙花与哪哒树；有哪哒和番红花，菖蒲和桂树，并各样乳香木、没药、沉香，与一切上等的果品。你是园中的泉，活水的井，从黎巴嫩流下来的溪水。北风啊，兴起！南风啊，吹来！吹在我的园内，使其中的香气发出来。愿我的良人进入自己园里，吃他佳美的果子。”你看这里，良人把雅歌之女的生命当成一个什么呢？比作一个园子，是关锁的园、禁闭的井，你园内结

了更多的果子。所以你注意，这个良人称女子是关锁的园，并且这个园里面有各样美好的果实。雅歌 5 章 1 节说:“我妹子，我新妇，我进了我的园中，采了我的没药和香料，吃了我的蜜房和蜂蜜，喝了我的酒和奶。我的朋友们，请吃！我所亲爱的，请喝！且多多地喝。”这些我们看到，继续往后看的时候，就看到了后面还是把新妇比作园子。雅歌 6 章 2 节说:“我的良人下入自己园中，到香花畦，在园内牧放群羊，采百合花。我属我的良人，我的良人也属我，他在百合花中牧放群羊。”也就是说，良人多次把新妇佳偶的生命比作一个园子。你看到雅歌 7 章 10 至 12 节的时候:“我属我的良人，他也恋慕我。我的良人，来吧，你我可以往田间去，你我可以在村庄住宿。我们早晨起来往葡萄园去看看葡萄发芽开花没有，石榴放蕊没有；我在那里要将我的爱情给你。”所以你会发现整个雅歌书里面，上帝把雅歌之女的生命比作一个园子，这个是生命园子。当我们知道这个园子的时候，那这个园子是什么？我想所罗门写这篇诗篇的时候，肯定是上帝不断地给他异象，他就把这些意象记录下来了，就像雷克乔纳写那些探讨的异象记录下来一样。

如此，我们在异象中可以看到你自己生命的园子。我记得是 18 年的时候，我在太原训练带导者的时候，我在天父的花园当中逛，中间忽然就进到一个灰色的园子。我就问主:“这啥地方呢？怎么从天赋的那么美丽的花园一下进到生命的园子，进到一个灰色的园子？”主说:“这园子是你的生命。”我说:“主啊，怎么我的生命是这种灰色的状态呢？”我不懂。主就告诉我说:“你的生命有太多的灰色。”并且这个园子当中一块一

块的大石头，大石头上标着字：自义啊、骄傲啊、自卑啊这些。我说：“主啊，这什么东西？”主说:“这就是你生命里面的东西。”我说:“那咋整呢？”主说:“把那些大石头都打碎了。”于是我就把那些大石头都打碎。打碎之后怎么办？主说:“再种生命树。”我就去栽种生命树。栽种了生命树之后，我说:“主啊，树栽上了，这得浇水，哪里有水呢？”主就说:“在你生命园子当中是有活水泉的。”我就拿了个桶，拿着那个桶去舀水浇；浇了一会儿，觉得挺累的。我说:“这咋整呢？我浇得挺累，咋整呢？”主说:“让这个生命泉的水升高。”我说:“主啊，怎么就升高了呢？”主说:“你够注重生命，够注重生命成长，那你这个生命园子当中的生命活水泉就会升高。”一讲一讲，生命泉就升高了，生命泉就升高了，最少升过地面五十公分之上。那这个水就往出自己流了，流到哪棵生命树需要水，这个水就流到那个生命树里面。第一次看到生命园子，大概就是这样的。第二次再进去呢，就修理这个生命园，就看到这个生命园的墙上旁边有些洞，那些野狗啊、小狐狸啊，就容易进来去败坏你的生命园子，那就把这个洞给堵上。堵上的时候就发现这个墙都修好了，墙的颜色也不再是灰色的了，有了颜色。有了颜色的时候，我就看到说这墙做起来，仇敌从墙上进不来了；可是仇敌是空中的仇敌呀，咋整呢？那顶上咋整呢？主就说:“用荣耀盖住。”用上帝荣耀的网盖住这个生命的园子，我就宣告神的荣耀释放下来，把那个生命园子的顶上盖住。后来第三次还是第四次进去的时候，发现哎呀没门儿，就做了门，然后又上了栓，锁上锁。锁上锁之后呢，就把那个有两把钥匙，一把给了主耶稣，一把自己留着。所以后来我才发现，在异象中锁住这个

生命园子呀，别人就进不去了。

有一次我找到一个同工，我说:“来，给我用知识言语祷告一下，给我看看我的过去怎么样。”祷告了，祷告一会儿，祷告一会儿，开始发预言了。我说:“你咋发预言了呢？我告诉你用知识言语祷告，你咋发预言了呢？”他说:“我看不见你生命里面的东西。”哎，我说:“这就对了，因为我把门锁了，你就看不见。”后来又有一次，又到另一个地方的时候，有一个不如第一个我训练的这位姊妹，她在启示领域不如前面那个姊妹。我就叫她:“你来用你知识言语给我祷告一下，我把生命之门给你开了，我给你开了，你可以看见了。”她就祷告，她祷告的时候，她就问我:“你小时候是不是很喜欢滚铁环？”我说:“是啊。”我说:“你看你的铁环是啥样的？圆的还是扁的？”他说:“扁的。”我说:“这就对了，完全正确。”为什么呢？我把生命之门打开，他才能看到。为什么呢？因为在先知领域啊，有些人是不守规矩的，动不动没事儿进人家生命里面、生命园子里面去看看，把人家的一些不好的东西给揭露出来，以至于给一些人带来祸患、带来灾难、带来不得益处的事。这种先知不是造就人的。所以你自己把生命园子关了之后，别人就看不见了。

再一个记住，比如你过去的罪处理了，你过去的罪处理了，你就求主用祂的印盖上印章，不要再给看见了。好多人给他帮助处理生命中东西的时候，他说:“前几天那个同工给我处理完了，怎么这个同工又看到还是这问题呢？”那有两个问题：一个原因是你处理没处理完，没有彻

底处理干净，所以他还会看见；第二个问题是你处理完没有盖章，没有给他盖上印记，不能再看见；第三个是他没有关闭，没有关闭他生命的园子，别人就随便可以给你进去。所以我们服侍的人必须第一是必须他邀请你去做，他邀请你做的时候，你就必须得让他打开他生命之门，你才能看见；第二是什么呢？不要轻易地去主动探查人的生命，不要去探测人的生命，不要窥探人的生命。除非他期待你去帮助他处理一些生命中的东西，否则不要窥探人的生命。窥探人的生命很不好。有些人喜欢没事儿进到人家里边看看。有时候你进去的时候，你会看到你里面的荒草很多，这就表明你的思想杂草很多，你不该有的思想很多，乱七八糟思想很多；可能你刷小视频刷得多，可能你看这些不该看的东西看得多了之后，那你里面的这个杂草就很多。有些是坚固的营垒，大石头可能是坚固的营垒；那个杂草呢，就是一些乱七八糟的思想。你再去检查你生命中你生命的园子，哪一个方面的树最强，你看到你生命里面哪棵树最大；你生命中哪一个树比较差，你去看到你生命中的那棵生命树最小，那你就要多去浇、多去浇你那棵最差的生命树，浇灌那棵最差的生命树，让那棵生命树不断地因着生命水的浇灌，让它更快地成长。其实，在生命园子里面处理这些旧的生命的东西呀，比你借着现实生活中要对付处理破碎要容易得多。你在生命园子里面拿那个大锤子，把那个坚固的石头，比如自义呀、骄傲啊、不满啊、抱怨啊，这些大石头都敲碎它，在相对的栽种上：比如抱怨就栽种感恩，自义就栽种神的义。你这样的时候，你的生命越旺盛，生命树越旺盛，那那些旧的、那些旧人的那些坚固营垒，就会都被摧

毁掉。所以你再进去看你的生命园子里面是什么颜色。有的生命园子里面很单调，那颜色很单调，要么灰的，要么黑白的，就证明你的生活本身很单调，你的生活很难；有的人家生命园子里面花很多、树很多，装潢装修得特别好，就证明你的生活很精彩、很丰富。所以重要的是你在你的异象中经常进去，去修理你的生命园子：草多了就把草拔了，坚固营垒来了就把它破碎掉、打碎；经常检查检查生命园子的墙是不是有了破洞，有了破洞就把它补上。经常进你生命园子里面去看一看，这样的话，你就能经常在生命园子里面看到你的生命园子里面没问题，那你的生命就没问题。

如此我们说，在这四个方面经常运用来检查你自己的生命，检查你自己生命的光景：你首先你里面的光一直亮着，活水的江河一直涌流着，你里面也不断地产生对主的渴慕的心，而生命园子里面修理的也是非常美好的，那你和神的关系肯定没问题。你操练这些启示性恩赐也是活水涌流，也是不断的；当你去服侍的时候，你也是满有力量、刚强壮胆。可是很多人过去就不懂得这样去检查自己的生命光景，只是知道犯落到罪里面了，才发现“哎呀，我犯罪了”，这已经迟了。所以当你的里面的光开始暗的时候，你就应该赶紧恢复，找到那生命之光。所以这个是非常重要的。愿神祝福祂的话语，我们一起来祷告。

附录

一、核心要点总结

1. 用生命之光是否亮着来检查生命光景。约翰福音 1 章 4 节说生命在祂里头，这生命就是人的光；马太福音 6 章 23 节警告里头的光若黑暗了，黑暗何等大。光暗了的表现：灵不敏锐、对属灵事不感兴趣、昏沉瞌睡、对真理理解关闭、对敬拜不感兴趣。检查方法：闭眼往里面看——亮如正午太阳（与主关系好）、不太亮（亲近主时间不够）、有黑点黑圈黑条（有罪的污秽）、完全黑暗（被罪挟制）；从来没有光的人要检查是否重生。恩赐管道和生命管道是两个管道，恩赐发挥不能证明生命没问题。保持光的方法：远离罪恶远离偶像、常常敬拜在神荣耀同在、多花时间亲近主住在光中、天天顺服圣灵带领。

2. 用活水江河是否在涌流来检查生命光景。约翰福音 7 章 37 至 38 节说信主的人腹中要流出活水江河。重生得救、圣灵内住，里面就有活水江河涌流；表现如早晨一睁开眼睛从腹中涌出诗歌。完全没有感受过的人要检查重生，或是不懂忽略了。宗教框架和忙碌会淹没活水江河。操练启示性恩赐要接通活水江河管道，不要做瓢，要做管道。心够安静就能感受活水江河；感受不到的最大原因是太忙碌、没有安息。希伯来书 4 章 11 节说我们务必竭力进入那安息。

3. 用对主的渴慕之心是否还在来检查生命光景。雅歌 1 章 2 至 4 节、诗篇 23 篇 6 节、诗篇 27 篇 4 节、诗篇 63 篇 1 节、诗篇 84 篇都表达

对主同在的渴慕。失去渴慕心的原因是里面黑暗、灵里麻木，这是最危险的，追求没有了动力、没有了火。挑起渴慕的方法：被主吸引、与爱主的人聊天（近朱者赤）、读属灵书籍见证。

4. 用生命园子是否兴旺来检查生命光景。雅歌 1 章 6 节、4 章 12 至 16 节、5 章 1 节、6 章 2 节、7 章 10 至 12 节把生命比作园子——关锁的园、禁闭的井、封闭的泉源。个人经历：2018 年太原训练，在天父花园中进入灰色园子（代表生命），有标记自义、骄傲、自卑的大石头，打碎石头、种生命树、生命泉升高浇水、修补墙洞、用荣耀网盖住、做门加锁（两把钥匙，一把给耶稣一把自己留）。生命园子里的元素：杂草（乱七八糟思想）、大石头（坚固营垒）、哪棵树最大哪棵树最小（生命品格）。处理旧生命比现实生活对付更容易。检查生命园子的颜色——单调（生活单调）、丰富（生活精彩）。要经常进去修理生命园子。

结语：四个方面经常检查——光一直亮着、活水一直涌流、不断产生渴慕、生命园子修理美好，与神关系就没问题，服侍也有力量。

二、经文列表

经文　文中作用/要点

诗篇 139:23-24　求神鉴察、试炼，看里面有什么恶行，引导走永生道

路

约翰福音 1:4　生命在祂里头，这生命就是人的光

马太福音 6:23 眼睛若昏花全身就黑暗；里头的光若黑暗了，黑暗何等大

约翰福音 7:37-38 人若渴了可以到主这里来喝;信主的人腹中要流出活水江河

雅歌 1:2-4　愿他用口与我亲嘴；愿你吸引我，我们就快跑跟随你

雅歌 1:6 不要因日头把我晒黑了就轻看我;我自己的葡萄园却没有看守

雅歌 4:12-16　关锁的园、禁闭的井、封闭的泉源；园中的泉、活水的井

雅歌 5:1 我进了我的园中，采了没药和香料，吃了蜜房和蜂蜜

雅歌 6:2 我的良人下入自己园中，到香花畦，在园内牧放群羊

雅歌 7:10-12　我属我的良人，他也恋慕我；往葡萄园去看看葡萄发芽开花没有

诗篇 23:6　我一生一世必有恩惠慈爱随着我，我且要住在耶和华的殿中，直到永远

诗篇 27:4　有一件事我曾求耶和华，就是一生一世住在耶和华的殿中，瞻仰祂的荣美，在祂的殿里求问

诗篇 63:1　在干旱疲乏无水之地，我渴想你，我的心切慕你

诗篇 84:1-2,10你的居所何等可爱；在你的院宇住一日胜似在别处住千日

诗篇 36:9　在你那里有生命的源头，在你的光中我们必得见光

以赛亚书 6:1-5　乌西雅王崩那年，以赛亚看见主坐在高高宝座上，撒拉弗呼喊圣哉圣哉圣哉

哥林多前书 5 章　若有称为弟兄是行淫乱的，或贪婪的，或拜偶像的，或辱骂的，或醉酒的，或勒索的，若不悔改要远离他，连吃饭都不可

希伯来书 4:11 所以，我们务必竭力进入那安息

三、默想

1. 我里面的生命之光现在是亮着还是暗着？闭眼往里面看，我看到的是正午的太阳、黄昏的光、黑点黑圈，还是一片黑暗？我最近对属灵的事是否敏锐、是否渴慕？

2. 我里面活水江河是否在涌流？我早晨醒来是否经历从腹中涌出诗歌？我是否因为宗教框架或忙碌安排，把活水江河淹没了？我的心够安静、够安息吗？

3. 我对主的渴慕之心还在吗？我里面还有火、有热诚吗？我最近在读什么书、和什么人聊天，这些是在挑旺我对主的渴慕，还是在消磨它？

4. 我生命园子现在是什么光景？里面有没有大石头（自义、骄傲、自卑、抱怨）、杂草（乱七八糟的思想）、墙上的破洞？我是否经常进去修理、浇灌那棵最小的生命树？

5. 我是否把恩赐的发挥当作生命没问题的证明？我是否知道生命管道和恩赐管道是两个管道？我是否愿意在光暗的时候赶紧找回光，而不是继续问“为什么得不到启示”？

6. 我是否愿意在神面前真实检查自己，而不是等到犯了罪才发现“已经迟了”？我是否愿意现在就闭眼往里面看，求神光照我真实的光景？

四、实际应用

1. 每天早晨操练“闭眼往里面看”。花三到五分钟安静，闭眼查看里面的光：是亮是暗、有无黑点黑圈黑条，并把所看到的带到神面前，求神光照、洁净、恢复。
2. 建立“安息听涌流”的习惯。每天留出一段不安排事务、不刷手机、不急着开口祷告的时间，安静在神面前，留意里面活水江河的涌流，并把从腹中涌出的诗歌、感动记录下来。
3. 远离罪恶与偶像。具体列出自己容易胜不过的罪和试探，采取“逃避”而非“硬胜”的策略；求神不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶；必要时接受教会惩戒与肢体守望。
4. 常常敬拜、亲近主。每天用赞美进入敬拜，在敬拜中进到神荣耀的同在；每周安排较长时间亲近主，住在祂的光中，默想诗篇 36:9“在你的光中我们必得见光”。
5. 天天顺服圣灵。操练凡事顺服圣灵的带领，靠圣灵得生、靠圣灵行事；一旦摸不着圣灵、里面不对劲，就赶紧检查生命光景，找回光。
6. 点燃渴慕的火。固定与爱主的人聊天、交通；读属灵见证书籍（如盖恩夫人等）；把所读所听转化为追求的行动，不让渴慕的心冷淡。
7. 进入生命园子修理。在祷告异象中经常进到生命园子：拔杂草、打

碎大石头（自义、骄傲、不满、抱怨）、补墙洞、用荣耀网盖住、做门加锁（把钥匙一把给主、一把自己留）；浇灌那棵最小的生命树，多种生命树（抱怨处种感恩，自义处种神的义）。

8. 服侍中守规矩。不轻易主动窥探人的生命；若有人邀请帮助处理生命问题，要让他打开生命之门；处理完要彻底、盖章、关闭，保护人生命的园子。

9. 每周一次“四方面检查”。用生命之光、活水江河、渴慕之心、生命园子四个方面检查自己，写下光景与需要调整的地方，并带到祷告中。

五、回应祷告

天父，我来到你面前，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念，看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。主啊，我承认很多时候我不会检查自己生命的光景，活在软弱中却不知道，生命关系出问题却不觉察。求你光照我：我里面的生命之光现在是亮着还是暗着？有没有黑点、黑圈、黑条？有没有被罪污秽、被黑暗挟制？求你赦免我，恢复我里面的光，使我远离罪恶、远离偶像、远避淫行，常常敬拜在你荣耀的同在中，多花时间亲近你，住在你的光中，天天顺服圣灵的带领。主啊，我里面活水江河是否还在涌流？是否被宗教框架和忙碌安排淹没了？求你使我竭力进入那安息，心够安静、够专注，让你活水的江河在我里面自由涌流，也使我操练启示性恩赐时接通你的管道，不做瓢，乃做管道。主啊，我对你的渴慕之心还在

吗？求你挑旺我里面的火，使我被你的伟大吸引，与爱主的人相交，读你的话语和见证，重新产生渴慕与追求的行动。主啊，我生命园子现在是什么光景？求你带我进去修理：拔除杂草，打碎自义、骄傲、自卑、抱怨的大石头，补上墙上的破洞，用你的荣耀盖住，做门加锁，把钥匙交给你一把、自己留一把；浇灌那棵最小的生命树，栽种感恩、神的义，使我的生命园子兴旺、有颜色、有佳美的果子。主啊，愿你祝福你的话语，使我在四个方面常常检查自己，活在刚强火热中，与你的关系美好，服侍满有力量。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。