

# 门徒造就与圣灵： Burn out之后的觉醒

陈祖幸

2026年男人峰会

1/18/2026

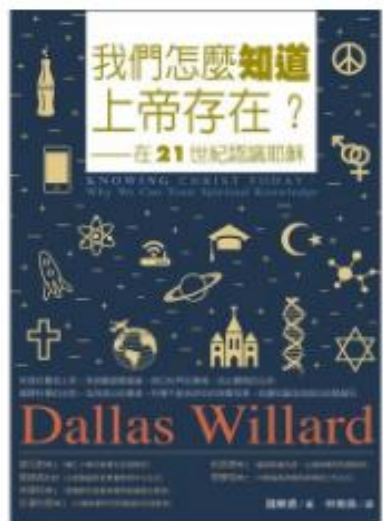
## 一、我被门训的经历



- 许多人投资宝贵的时间和精力来陪伴我，门训我，影响我的生命：
- 吴弟兄
- 几位宣教士
- 即使是在德国，也有OMF宣教士栽培我

# 敬虔的榜样：刘富理牧师、Dallas Willard

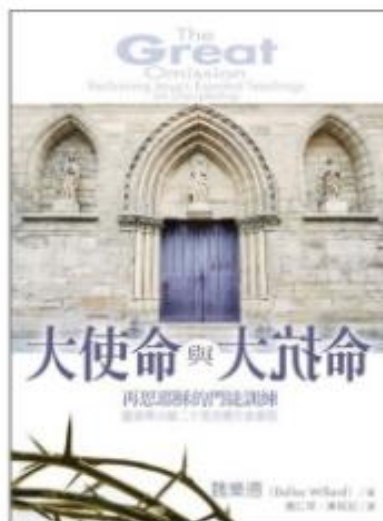




《我們怎麼知道上帝存在?》

定價: 380元

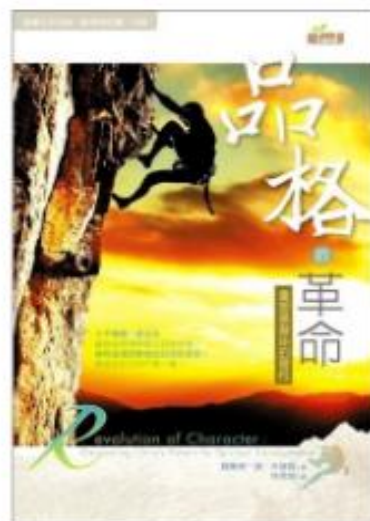
» 線上試讀



《大使命與大抗命》

定價: 360元

» 線上試讀



《品格的革命》

定價: 300元

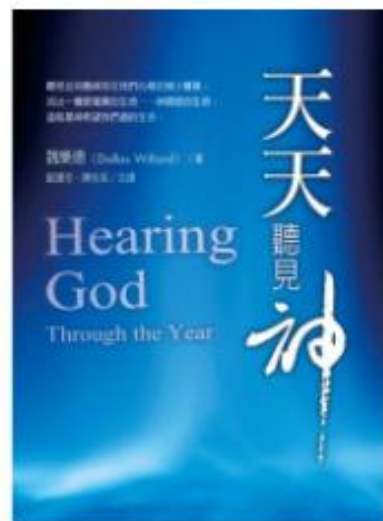


《上帝的聲音》

定價: 370元



《靈性操練真諦》



《天天聽見神》



《神聖的約定》



《心靈的重塑》

- 即便如此，我还是一度 pass out 昏厥过去，
- Burn out 烧尽/燃尽！
- 而且 pass out 在门徒的面前！



## 二、我的觉醒与悔改

- **觉醒：** 1)假如我就此离开人世，我死得既不伟大也不光荣，事实上，我给我所带的门徒做了一个很不好的示范，也羞辱了神的名； 2)榜样重要但不够； 3)多年来，我依靠天然人的力量、智慧、经验来服事神，因为我不认识圣灵；
- **悔改：** 告诉圣灵，我错了，对不起。告诉祂，我想改变，求祂开启我、赋能我，让我走在正确地依靠圣灵的路上。

## **三、我的学习与更新之旅**

- 1. 带着疑问读圣经， 希望从圣经中找答案**
- 2. 属灵阅读： 在低谷中， 圣灵也通过阅读属灵书籍来更新我对祂的认识： 1) J.I.Packer; 2) Bill Bright; 3) A.W.Tozer; 4) Haidi Baker; 5) Graham Cooke; 6) Vlad Savchuk;**
- 3. 见贤思齐： 跟与圣灵有良好关系的肢体学习**

- “If the Holy Spirit was withdrawn from the church today, 95 percent of what we do would go on and no one would know the difference. If the Holy Spirit had been withdrawn from the New Testament church, 95 percent of what they did would stop, and everybody would know the difference.” (“如果今天圣灵离开教会，我们所做的95%仍然会继续，没有人会察觉到不同；但如果圣灵在新约教会被撤回，他们所做的95%都会停止，每个人都会立刻察觉。”)。 A. W. Tozer (陶恕)

# 四、我的操练与尝试

1. 提醒自己：圣灵不是一个无形的力量，而是一位有位格的神，祂渴望与我建立关系。每天早晨我学习向祂问安，邀请祂进入我生活的每个层面；
2. 在阅读圣经时，郑重地邀请圣灵开启我，使我获得属灵的洞见和启示；
3. 保持持续的沟通：无论是在处理日常事务，还是面对重大抉择，都将圣灵纳入我的思考和对话；挑战自己，回圣灵超过我问chatgpt,deepseek,事实上，每次上网查询，我都在跟圣灵祷告。
4. 加强在圣灵里祷告：包括用方言祷告或在祷告中让圣灵带领我的言语和思想；
5. 操练即时顺服：立志迅速回应圣灵的感动，无论是关心有需要的人、做出决定，还是改变某种行为；
6. 参与团体敬拜和祷告：与他人一起读经、祷告、敬拜、行道，能够帮助我更敏锐地察觉圣灵的同在，并看到祂在群体中的工作。
7. **真实的状态**：我承认我现在依然稚嫩，但我已不再一样——见证举例：1) 有一个礼拜天讲了三篇不同的道，两篇中文，一篇英文，居然没有疲乏的感觉；2) 喜乐增加了；3) 敢于碰一些历史遗留下来的问题

# 我的初步见证

- 我比以前更忙，但更喜乐，更自由，更健康！
- 有些事我多年都不敢碰，不想碰，现在却有胆量开始去面对！
- 服事更轻省，看到更多神的荣耀！

## 五、不是结论的结论

- 大使命的核心“造就门徒”。门徒不是天生的，是造就出来的
- 成为耶稣的门徒，是一个冒险的旅程。在这个旅程中，门徒要经历unlearn及生命的蜕变，代价是高的---正如潘霍华所说：基督呼召一个人，是要这个人为了他而死
- 但我们同时也确认，成为耶稣的门徒，可以为自己的生命带来完整与满足 ---倘若我们真诚地走进以耶稣为主的师徒关系之中。

- 不仅如此，一个真正跟随耶稣的门徒，虽然不一定都像使徒保罗一样，异域宣教、披荆斩棘、领人归主、建立教会、硕果累累，但其美好的生命必有光、盐的见证散发出来，影响并改变周遭的世界——福音藉此广传，国度得到有效拓展，神的名被高举，神的荣耀彰显。
- 门训中，榜样是重要的，但不可或缺的是圣灵！
- 圣灵渴望跟我们建立亲密的关系！靠着祂才能不辱使命！