

- 道是什麼
 - 神的話（聖經為主）
 - 真理
 - 耶穌基督
 - 福音

- 道作什麼
 - 使人重生
 - 使人分辨屬靈的事
 - 使屬神的人完全，預備行各樣的善事

- 分辨屬靈的事
 - 屬靈：出於神（聖父、聖子、聖靈），不出於人自己的意志和力量。
 - 辨明魂與靈（并非靈、魂、體可切成三份）。

來 4:12 神的道是活潑的，是有功效的，比一切兩刃的劍更快，甚至魂與靈、骨節與骨髓，都能刺入、剖開，連心中的思念和主意都能辨明。

創 2:7 耶和華 神用地上的塵土造人，將生氣吹在他鼻孔裏，他就成了有靈的活人（活的魂），名叫亞當

傳 12:7 塵土仍歸于地，靈仍歸于賜靈的 神。

 - 聖靈的光照（本來不明白的，明白了。本來看不見的，看見了）。
 - 聖靈的能力（本來不能做的，能做了）。

- 使屬神的人完全
 - 除去一切的惡毒（不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位）。
 - 愛慕純淨的靈奶（喜愛耶和華的律法，晝夜思想）。
 - 預備行各樣的善事。

羅 12:2 不要效法這個世界，祇要心意更新而變化，叫你們察驗何為 神的善良、純全、可喜悅的旨意。

- 靈修
 - 默想（反復思想神的話）不是幻想或想象。
 - 正如健美先生練每塊肌肉各有其方，辨明魂與靈使我們知道在不同的情況下，應該如何鍛煉

- 默想神的話應該使我們清除我們的罪，使我們更認識神，更愛神，預備行各樣善事。
- 神是靈。靈修使我們更明白聖經的教導，是預備而不是藉此與神溝通。神的溝通主權在他。
- 魂的感動很容易出于自己，要小心分辨。

結論：

- 靈修的目的是幫助我們除去我們的罪，使我們更認識神，預備行各樣善事。神的道也使我們能辨明魂與靈，知道屬靈的事。
- 靈從神來，回到神那裏去。屬靈的奧秘也是從神而來，人不能動搖神的權柄。
- 聖靈的光照和能力，主權在神，隨時隨地都有可能發生，不一定要在靈修的時候。
- 神作百分百神的事，人作百分百人的事。